

# အိတ်ဖဲကဖုတ်တအိတ်နီတမံအခါ

မုာ်မဆါတနံအံအမံဟူသုာ်ဖျါဒိတ်မးဖဲကိာ်ယပုာ် ဘာ်ဃးမံဂဲထောာ်ဂီဂီအခါအိတ်တဘျီယီန့ၣ်လီၤ. တကးဒီးဘာ် ပုၤဖဲအိတ်ဖဲသုာ်တဖုာ်ယုာ်ညါဒီးန့ၣ်ဝဲအဆါသပုာ်ကတော်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိပရၤလီၤတၢ်အိတ်အဂ့ၢ်ဒီးအံၤ မုာ်လၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအလီၤလံၤမုာ်ဂ့ၤ အသီမုာ်ဂ့ၤဘျါကွံာ်အီၤ သ့ ဒီဖျါပုၤယပုာ်ကသံာ်ကသီကရၢတဖုယုာ်ထံာ်န့ၣ် ၁၀၀ မျးက ယၤတၢ်ဆါဒီးလၢလံာ်သုာ်တဖုာ်အံၤဘျါဝဲသ့ န့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်ဆါ, လီၤဆါ, သးဆါသွံာ်အတၢ်လဲၤတရံးတဘာ်လီၤဘာ်စး, စုကမဲးကဲးခိၣ်ကမဲးကဲး, သးဖုချ့, တၢ်ထီၣ်သါ ပံၤနီၣ်သး (ဝက်ယူးပြန်), သိဟဲဘိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ, တၢ်သါဘံး, ထံးဘံး, ခိၣ်န့ၣ်ညါတၢ်ဆါ, ကလုာ် ဒီး တၢ်စံာ်ဆါ တၢ်ဆါ, တၢ်ဘျီ, တၢ်ကဖုတ်ဆါ, တၢ်အုာ်လူ, တၢ်အုာ်ကွီၣ်လီၤ, ဆံာ်ဆါတၢ်ဆါ, ဟၢဖၢကျါ, မဲာ်ချံတၢ်ဆါခဲလၢာ်, ထီၣ်ကလဲးအိတ်ဟၢဖၢပုၤ, ခဲစၢာ်တၢ်ဆါ ဒီး ပိာ်မုာ်လီၤဟဲတဘာ်လီၤ ဘာ်စး, နာ်ကု နါဒု ဒီး ကိာ်ယုာ်တၢ်ဆါ သုာ်တဖုာ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ကူဆါယါဘျါအီၤအကျါအကျဲ

- ၁. ဖဲနမံဟဲဆါထီၣ်ဂီၤခိ တချးထူးမဲဒီးအခါ အိတ် 160 ml (၄) ခွး
- ၂. ထူးမဲဒီးမၤကဆိကိာ်ပုၤဝံၤ ဘာ်ဆာ်တဘာ်အိတ်အိတ်နီတမံဘာ် ၄၅ မံးနံး
- ၃. ၄၅ မံးနံးမုာ်ဝံၤ နအိတ်အိတ်ညါန့ၣ်အသိး
- ၄. ဂီၤခိတၢ်အိတ်, မုာ်ထုာ်တၢ်အိတ်, ဟါခိတၢ်အိတ် ၁၅ မံးနံးဝံၤအလီၤခံ, ၂ နာ်ရံာ်အတီၢ်ပုၤ တဘာ်အိတ်တၢ် အိတ်နီတ မံၤတဂ့ၤ.
- ၅. ပုၤသးပုၤ မုာ်တမုာ် ပုၤဆိကု လၢ အိတ် (၄)ခွးတန့ၣ်ဘာ်သုာ်တဖုာ် စးထီၣ်အိတ်အီၤတဖဲးတဖဲး ကယိကယိ အိတ်အီၤတုၤလၢ တနံၤ ၄ ခွးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၆. တၢ်ကူဆါယါဘျါအကျါအကျဲဒီးလၢထးခိသုာ်တဖုာ်အံၤ ကမၤဘျါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ဒီး ကအိတ်မူသုာ်ဖုံသးညါဘာ်လၢ တၢ်အိတ်ဆူာ်အိတ်ချ့ဂ့ၤအယိန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ကူဆါယါဘျါတၢ်ဆါ အယံၤဆါကတီၢ်အသီ ဒီးလၢလံာ်အသိး.

- ၁. သွံာ်ထီၣ် (သ့တိုး)တၢ်ဆါ အသီ ၃၀
- ၂. ကဖုတ်ဆါ အသီ ၁၀
- ၃. ဆံာ်ဆါတၢ်ဆါ အသီ ၃၀
- ၄. ဟၢဖၢကျါ (အုာ်ကတံး) အသီ ၁၀
- ၅. ခဲစၢာ်တၢ်ဆါ (cancer) အသီ ၁၈၀
- ၆. ထံးဘံးတၢ်ဆါ အသီ ၉၀

၇. ပုၤစုကမဲးကဲးခိၣ်ကမဲးကဲးသုာ်တဖုာ် မၤကွၢ်ဒီးတၢ်ယါဘျါလၢထးခိအသိး အဆိကတၢ်တနံၣ်န့ၣ် ထဲ ၃ သီမီၤ, ဒီး နွံလၢ ခံသုာ်တဖုာ်မၤအီၤဒီးန့ၣ်ကိးနံၤဒဲးစုာ်စုာ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူဆါယါဘျါကျဲအဲအံၤတမၤဘာ်ဒီးဘာ်ထံးနၢနီတမံဘာ် ထဲဒုာ်နဘာ်ဆံာ်ဆါတဘျးဘျီမီၤန့ၣ်လီၤ.

ကျဲအဲအံၤ ဂ့ၤလၢပကဘာ်ဆဲးမၤညါန့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢပတၢ်အိတ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ.

**အိတ် ဒီး အိတ်ဆူာ်အိတ်ချ့ ဒီး သုာ်ဆူာ်သးဂဲၤထီၣ်ဘိတက့ၢ်.**

## အိတ်ချီဖဲအိတ်တၢ်ဝံၤအခါ

တၢ်အဲအံၤတခါစုာ်ကိးမုာ်တၢ်အဂ့ၢ်လီၤ. ပုၤတရူးဖိ ဒီး ယပုာ်ဖဲသုာ်တဖုာ်အီၤလးဖးထံကိာ်ကိာ် (တမုာ်ထံ ချံာ်ဘာ်) ဖဲတၢ် အိတ်တဘျီလၢလံာ်အခါန့ၣ်လီၤ.တြးလၢပကမၤဒီး ဒုးကဲထီၣ်ပလုာ်ပလုာ်ဖဲတၢ်အိတ်တၢ်အီၤအဖၢ မုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဲအံၤက ရှူလၢပဂီၢ်တအိတ်နီတမံဘာ်.. အိတ်ထဲပကဒီးန့ၣ်အကဲဘျးသုာ်တဖုာ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိတ်ချံာ်ဝံၤသုာ်တဖုာ် တၢ်ကွဲးအံၤကဒုးပလီၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

အိတ်တၢ်အိတ်ဝံၤ အိတ်ထံချံာ်န့ၣ်ဝံၤဒိတ်မး ဘာ်ဆာ် ထံချံာ်ကမၤကိၤထီၣ်နသိလၢအအိတ်လၢနကိပူၤသုာ်တ ဖုာ် ဒီး ကမၤ ကဘျါလီၤနကဖုာ်ကဘျးတၢ်အိတ်န့ၣ်လီၤ. တုၤတၢ်အိတ်ယိယုာ်အသးဒီးအဲးစံးလံတဘျီ, အဲသုာ်ကလီၤပုာ်ကွံာ် ဒီး ပုးကသ ဝံာ်တၢ်အိတ်အလီၤပုာ်ချ့န့ၣ်ဒီး အကိာ်လိာ် လၢအအိတ်ရဲၣ်လီၤသးဖဲပုာ်ပူၤသုာ်တဖုာ်န့ၣ်လီၤ. တယံာ်တမီၢ် တၢ်အိတ်လၢတပုာ် လီၤဘာ်သုာ်တ ဖုာ်ကကဲထီၣ်တၢ်အသိ ဒီး ကလဲၤကဲထီၣ်တုၤလၢခဲစၢာ် cancer န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်န့ၣ်အယိ ဂ့ၤလၢပအီၤယူးကသုထံကိာ်ကိာ် မုာ်တမုာ်ထံချီဖဲအိတ်တၢ်ဝံၤတဘျီလၢလံာ်န့ၣ်လီၤ.