

# အိတ်ဖဲကဖုတ်တအိတ်နီတမံအခါ

မုာ်မဆါတနံအံအမံဟူသုာ်ဖျါဒိတ်မးဖဲကိာ်ယပုာ် ဘာ်ဃးမံဂဲထောာ်ဂီဂီအခါအိတ်တဘျီယီန့ၣ်လီၤ. တကးဒီးဘာ် ပုၤဖဲအိတ်ဖဲသုာ်တဖုာ်ယုာ်ညါဒီးန့ၣ်ဝဲအဆါသပုာ်ကတၢာ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢာ်န့ၣ်အယိပရၤလီၤတၢာ်အိတ်အဂ့ၢ်ဒီးအံၤ မုာ်လၢ တၢာ်ဆူးတၢာ်ဆါအလီၤလံၤမုာ်ဂ့ၤ အသီမုာ်ဂ့ၤဘျါကွံာ်အီၤ သ့ ဒီဖျါပုၤယပုာ်ကသံာ်ကသီကရၢတဖုယုာ်ထံာ်န့ၣ် ၁၀၀ မျးက ယၤတၢာ်ဆါဒီးလၢလံာ်သုာ်တဖုာ်အံၤဘျါဝဲသ့ န့ၣ်လီၤ.

ခိၣ်ဆါ, လီၤဆါ, သးဆါသွံာ်အတၢာ်လဲၤတရံးတဘာ်လီၤဘာ်စး, စုကမဲးကဲးခိၣ်ကမဲးကဲး, သးဖုချ့, တၢာ်ထီၣ်သါ ပံၤနီၣ်သး (ဝဲကယူးပြဲန့ၣ်), သိဟဲဘိၣ်ထီၣ်တၢာ်ဆါ, တၢာ်သါဘံး, ထံးဘံး, ခိၣ်န့ၣ်ညါတၢာ်ဆါ, ကလုာ် ဒီး တၢာ်စံာ်ဆါ တၢာ်ဆါ, တၢာ်ဘိုး, တၢာ်ကဖုတ်ဆါ, တၢာ်အ့ၣ်လူ, တၢာ်အ့ၣ်ကွီၣ်လီၤ, ဆံာ်ဆါတၢာ်ဆါ, ဟၢဖၢကျါ, မဲာ်ချံတၢာ်ဆါခဲလၢာ်, ထီၣ်ကလဲးအိတ်ဟၢဖၢပုၤ, ခဲစၢာ်တၢာ်ဆါ ဒီး ပိာ်မုာ်လီၤဟဲတဘာ်လီၤ ဘာ်စး, နာ်ကု နါဒု ဒီး ကိာ်ယုာ်တၢာ်ဆါ သုာ်တဖုာ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢာ်ကူဆါယါဘျါအီၤအကျါအကျဲ

- ၁. ဖဲနမံဟဲဆါထီၣ်ဂီၤခိ တချူးထူးမဲဒီးအခါ အိတ် 160 ml (၄) ခွး
- ၂. ထူးမဲဒီးမၤကဆိကိာ်ပုၤဝံၤ ဘာ်ဆဲာ်တဘာ်အိတ်အိတ်နီတမံဘာ် ၄၅ မံးနံး
- ၃. ၄၅ မံးနံးမုာ်ဝံၤ နအိတ်အိတ်ညါန့ၣ်အသိး
- ၄. ဂီၤခိတၢာ်အိတ်, မုာ်ထုာ်တၢာ်အိတ်, ဟါခိတၢာ်အိတ် ၁၅ မံးနံးဝံၤအလီၤခံ, ၂ နာ်ရံာ်အတီၢ်ပုၤ တဘာ်အိတ်တၢာ် အိတ်နီတ မံၤတဂ့ၤ.
- ၅. ပုၤသးပုၤ မုာ်တမုာ် ပုၤဆိကု လၢ အိတ် (၄)ခွးတန့ၣ်ဘာ်သုာ်တဖုာ် စးထီၣ်အိတ်အီၤတဖဲးတဖဲး ကယိကယိ အိတ်အီၤတုၤလၢ တနံၤ ၄ ခွးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၆. တၢာ်ကူဆါယါဘျါအကျါအကျဲဒီးလၢထးခိသုာ်တဖုာ်အံၤ ကမၤဘျါတၢာ်ဆူးတၢာ်ဆါ ဒီး ကအိတ်မူသုာ်ဖုံသးညါဘာ်လၢ တၢာ်အိတ်ဆူာ်အိတ်ချ့ဂ့ၤအယိန့ၣ်လီၤ.

## တၢာ်ကူဆါယါဘျါတၢာ်ဆါ အယံၤဆါကတီၢ်အသီ ဒီးလၢလံာ်အသိး.

- ၁. သွံာ်ထီၣ် (သ့တိုး)တၢာ်ဆါ အသီ ၃၀
- ၂. ကဖုတ်ဆါ အသီ ၁၀
- ၃. ဆံာ်ဆါတၢာ်ဆါ အသီ ၃၀
- ၄. ဟၢဖၢကျါ (အ့ၣ်ကတံး) အသီ ၁၀
- ၅. ခဲစၢာ်တၢာ်ဆါ (cancer) အသီ ၁၈၀
- ၆. ထံးဘံးတၢာ်ဆါ အသီ ၉၀

၇. ပုၤစုကမဲးကဲးခိၣ်ကမဲးကဲးသုာ်တဖုာ် မၤကွၢာ်ဒီးတၢာ်ယါဘျါလၢထးခိအသိး အဆိကတၢာ်တနံၣ်န့ၣ် ထဲ ၃ သီမီၤ, ဒီး နွံလၢ ခံသုာ်တဖုာ်မၤအီၤဒီးန့ၣ်ကိးနံၤဒဲးစုာ်စုာ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢာ်ကူဆါယါဘျါကျဲအဲအံၤတမၤဘာ်ဒီးဘာ်ထံးန့ၣ်နီတမံဘာ် ထဲဒဲာ်နဘာ်ဆံာ်ဆါတဘျူးဘျီမီၤန့ၣ်လီၤ.

ကျဲအဲအံၤ ဂ့ၤလၢပကဘာ်ဆဲးမၤညါန့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢပတၢာ်အိတ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ.

**အိတ် ဒီး အိတ်ဆူာ်အိတ်ချ့ ဒီး သုာ်ဆူာ်သးဂဲၤထီၣ်ဘိတက့ၢ်.**

## အိတ်ချီဖဲအိတ်တၢာ်ဝံၤအခါ

တၢာ်အဲအံၤတခါစုာ်ကိးမုာ်တၢာ်အဂ့ၢ်လီၤ. ပုၤတရူးဖိ ဒီး ယပုာ်ဖဲသုာ်တဖုာ်အီၤလးဖးထံကိာ်ကိာ် (တမုာ်ထံ ချံာ်ဘာ်) ဖဲတၢာ် အိတ်တဘျီလၢလံာ်အခါန့ၣ်လီၤ.တြးလၢပကမၤဒီး ဒုးကဲထီၣ်ပလုာ်ပလုာ်ဖဲတၢာ်အိတ်တၢာ်အီၤအဖၢ မုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢာ်အဲအံၤက ရှူလၢပဂီၢ်တအိတ်နီတမံဘာ်.. အိတ်ထဲပကဒီးန့ၣ်အကဲဘျူးသုာ်တဖုာ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိတ်ချံာ်ဝံၤသုာ်တဖုာ် တၢာ်ကွဲးအံၤကဒုးပလီၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

အိတ်တၢာ်အိတ်ဝံၤ အိတ်ထံချံာ်န့ၣ်ဝံၤဒိတ်မး ဘာ်ဆဲာ် ထံချံာ်ကမၤကိၤထီၣ်နသီလၢအအိတ်လၢနကိပူၤသုာ်တဖုာ် ဒီး ကမၤ ကဘျါလီၤနကဖုာ်ကဘျူးတၢာ်အိတ်န့ၣ်လီၤ. တုၤတၢာ်အိတ်ယိယုာ်အသးဒီးအဲးစံးလံတဘျီ, အဲသုာ်ကလီၤပုာ်ကွံာ် ဒီး ပုးကသ ဝံာ်တၢာ်အိတ်အလီၤပုာ်ချ့န့ၣ်ဒီး အကိာ်လိာ် လၢအအိတ်ရဲၣ်လီၤသးဖဲပုာ်ပူၤသုာ်တဖုာ်န့ၣ်လီၤ. တယံာ်တမီၢ် တၢာ်အိတ်လၢတပုာ် လီၤဘာ်သုာ်တဖုာ်ကကဲထီၣ်တၢာ်အသိ ဒီး ကလဲၤကဲထီၣ်တုၤလၢခဲစၢာ် cancer န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢာ်န့ၣ်အယိ ဂ့ၤလၢပအီၤယူးကသုထံကိာ်ကိာ် မုာ်တမုာ်ထံချီဖဲအိတ်တၢာ်ဝံၤတဘျီလၢလံာ်န့ၣ်လီၤ.