



www.burmeseclassic.com

မိတ်ဆွေစာပေ

ရှေးစိုးဝဉ္ဇာဟုမြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ

နှင့်

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

ရဲ့အိဒ္ဓ



www.burmeseclassic.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ

အုပ်စု - ၅၀၀

တန်ဖိုး - ၈၀၀

မျက်နှာပုံနှိပ်ခြင်း

ချယ်ရီပေ (အင်းစိန်)

ကွန်ပျူတာစာပေ

ချယ်ရီပေ (အင်းစိန်)

ထုတ်ဝေသူ



ဦးချစ်ညွန့် (၀၄၀၀၄)၊ ဇင်ရတနာစောစောပေ

၂၀၅၊ က/၄-လမ်း၊ မြို့သစ်၊ (က+ခ)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်။

မျက်နှာပုံနှိပ်ခြင်းအတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်မင်းစိုး(၀၇၃၄၆)၊ စိုးပေတ္တာပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၁၇)၊ ၅၆-လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

“ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်တတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

၃၉၂

ရဲစိန်

ရွေးချယ်စဉ်လာပြန်ဟုတိုင်းရင်းစာပေညာ/ ရဲစိန်၊ ရန်ကုန်၊

စင်ရတနာစောစောပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၄

၁၉၆ - စာ ၁၂ x ၁၈ စင်တီ

(၁) ရွေးချယ်စဉ်လာပြန်ဟုတိုင်းရင်းစာပေညာ

ရှေးရိုးစဉ်လာ
မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ
နှင့်
ဆေးပုဂံဝင်အပင်များ
ရဲသိဒ္ဓ

မာတိကာ

၁။ စာရေးသူနှင့် မိတ်ဆက် ၁၄

၂။ စကားဦး ၄၅

အပိုင်း (၁)

ရှေးရိုးစဉ်လာ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

အပိုင်း (၂)

ဆီးဝမ်းလေသွေးနှင့် အခြားရောဂါများနှင့်

အခြားရောဂါများကုသရေးအတွက်

အကျိုးပြုဆေးပင်များ

၅၁

အခန်း (၁)

၅။ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများအတွက်

(က) ကန်စွန်းရိုးနီ

(ခ) ထိကရုန်း

(ဂ) ဟင်းနုနွယ်ဆူးဂေါက်

(ဃ) လိပ်ဆားရွှေ

(င) ခဲဟက်

အခန်း (၂)

၆။ လေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများအတွက်

(က) ကြာဟင်း(ကြိဟင်း)

(ခ) ငှေ့

(ဂ) မန်ကျည်း

(ဃ) သင်္ဘောမဲလီ

(င) သက်ရင်းကြီး

အခန်း (၃)

၇။ လေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများအတွက်

(က) ကန့်ကလာ

(ခ) ကြောင်ပန်း

(ဂ) ခွေးတောက်

(ဃ) ခင်တုံးမနွယ်

(င) လင်းနေ

အခန်း (၄)

၈။ လေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများအတွက်

(က) ကြိုက်မွန်ပင်

- (ခ) ချင်း(ဂျင်း)
- (ဂ) နန္ဒင်း
- (ဃ) ရင်းပြား
- (င) ရှားစောင်းလက်ပတ်

အပိုင်း (၃)

နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်ပန်းပင်ပန်းပွင့်များ

အပိုင်း (၄)

၈။ ဆီးဝမ်းလေသွေးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများနှင့်

အခြားရောဂါများအတွက် မြန်မာ့တိုင်းရင်း

ဆေးနည်းကောင်းများ

(က) မီးယပ်နာကင်းပျောက် အဝ အလှတိုး တေဆေးကြီး

(ခ) မီးယပ်သွေးစ၊ သွေးလယ်၊ သွေးဆုံး တေဆေးကြီး

(ဂ) မီးယပ်ရောဂါပျောက် တေဆေးကြီး

(ဃ) မီးယပ်နာ ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး

(င) မီးယပ်နာသွေးဆုံးရောဂါပျောက်ဆေး

(စ) မက်လင်ချဉ်လျက်ဆေး(သေမှုပုတိက)

(ဆ) လေမှိုး (၈၀) လျက်ဆား (တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ် - ၂)

(ဇ) နွယ်ချိုလျက်ဆား (တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ် - ၇)

(ဈ) ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ် - ၁၀)

(ည) မုတ်ကဲဆေး (တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ် - ၁၁)

(ဋ) အပူသတ်သွေးဆေး (တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ် - ၁၆)

အပိုင်း (၅)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဆီး ဝမ်း လေ သွေး ညီမျှစေရန်နှင့်
တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

အပိုင်း (၆)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာ သက်ရှည်ရေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

(အမေး အဖြေ - ၁)

အပိုင်း (၇)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

(အမေး အဖြေ - ၂)

အပိုင်း (၈)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

အပိုင်း (၉)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

မိုးငြမ်းကိုးကားသော စာအုပ်စာတမ်းများ

စာရေးသူနှင့် မိတ်ဆက်

အမည်ရင်း: ဦးကျော်မင်း

ကလောင်အမည် - ရဲသိဒ္ဓ

တစ်ခါတစ်ရံ မင်းကျော်ဟိန်း ကလောင်ခွဲဖြင့် စာရေးသည်။ စာရေးသက်လည်း မနည်းတော့ပြီ။ မဂ္ဂဇင်းစုံတွင် စာများရေးခဲ့သည်။ ရေးနေဆဲပင်။

ဆန်းပေဒင်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးသုတေသီ သမားတော်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာ အကြောင်းများ တင်ပြတတ်သည်။

လက္ခဏာဆောင်းပါးများ၊ ပေဒင်ပညာဆောင်းပါးများနှင့်

အသိပေးတတ်သည်။ ၁၉၇၁ ခုနှစ်တွင် ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံ



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၇

ဓာတ်ကျမ်းကို ဆရာရဲသိဒ္ဓ၏ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးများအနက်
“ကျွန်တော်မယုံကြည်ခဲ့သော ကံတရား” ဆောင်းပါးကို အမှတ်
ရမိလိမ့်မည်။ ကံကို မယုံကြည်၍ မေ့မေ့လျော့လျော့နေခဲ့မိရာက
အပြစ်အမျိုးမျိုး ကြုံခဲ့ရပုံကို ဖွင့်ဟဝန်ခံထားသည်။

လက်ရှိအချိန်တွင် ဆရာရဲသိဒ္ဓသည် အင်းစိန် စက်ခေါင်း
ပြင် စက်ရုံအစိုးရဝန်ထမ်းဘဝမှ အငြိမ်းစားယူထားပြီ။

စာဖတ်သည်။ စာရေးသည်။

လက္ခဏာဟောသည်။ ဗေဒင်ဟောသည်။

တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ဆေးဝါးကုသဖွယ်သည်။ မြန်မာ့တိုင်း
ရင်းဆေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အချိန်မရွေးဆွေးနွေးနိုင်သည်။
တိုင်ပင်နိုင်သည်။ အကြံတောင်းနိုင်သည်။

မြို့နယ် စာရေးဆရာအသင်းဝင် ကန်တော့ခံစာရေး
ဆရာကြီးဘဝတွင် ဆရာရဲသိဒ္ဓနှင့် စာအကြောင်းပေအကြောင်း
မြန်မာ့ဝေဒပညာအကြောင်း၊ လက္ခဏာပညာအကြောင်း အချိန်
ယူ၍ ပိုမိုပြောဆိုဆွေးနွေးလာနိုင်သည်။ စာတွေလည်း ပိုရေးလာ
နိုင်သည်။

ဤနည်းနှင့် စာဖတ်သူ မြန်မာ့ဆေးဝါးဝါသနာရှင်များ
မြန်မာ့ဆေးဝါး ချစ်မြတ်နိုးသူများလက်သို့ ဆရာရဲသိဒ္ဓ၏ လက်ရာ

၈

ရဲသိဒ္ဓ

မြန်မာ့ဆေးပညာအထောက်အကူပြုသုတေသန စာအုပ်တစ်အုပ်
ကို စေတနာပြု၍ နှလုံးလှဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ရပါ၏။

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၉

စကားဦး

လူသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ထို
ဓာတ်များ အပုံအလို မရှိ။ အချိုးအစား ညီညွတ်မျှတစွာ ပါဝင်
နေကြသည်။ ညီညွတ်မျှတနေလျှင် ကျန်းမာသည်။ ဓာတ်သဘော
ဆောင်သည်။ အကျိုးပြုသည်။

မညီမျှ ဖောက်ပြန်လျှင် အနာရောဂါရသည်။ အတို
မပြုတော့ဘဲ အပြစ်ဒေါသ သဘောဆောင်သည်။

ထမင်းအိုးတစ်လုံးဖြင့် ဥပမာပြလိုသည်။

ဆန်သည် ပထဝီ၊ ရေသည် အာပေါ၊ မီးသည် တေဇော
ဆူပွတ်မွေနှပ်ခြင်းသည် ဝါယောဖြစ်သည် ဆိုကြပါစို့။

ဆန် ရေ မီး တို့ ညီမျှပြီး မှန်မှန်ဆူပွတ်မွေနှပ်ယေလျှင်



ကောင်းမွန်နူးနပ်သော ထမင်းကို ရပေမည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ ဆန်များ ရေနည်း ပီးနည်းလျှင် ဖြစ်စေ၊ ဆန်များ ရေများ ပီးနည်း လျှင်ဖြစ်စေ မနူးမနပ်ပွပြီတူးချစ်သော ထမင်းကိုသာ ရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ပထဝီ အာပေါ တေလော ဝါယော ဓာတ် လေးပါးတို့ ညီညွတ်မျှတရပေမည်။ ညီညွတ်မျှတရန်အတွက် သင့်လျော်သော အငါးအရွက် အာဟာရတို့ကို စားပေးရမည်။ ကောင်းမွန်စွာ အစာကြေညက်စေရမည်။ မလိုအပ်သော ပိုလှူ အညစ်အကြေးများကို ပုံမှန်ထုတ်ပစ်ရပေမည်။ မထုတ်ပစ်ဘဲ ခိုအောင်း အချုပ်ခံခြင်း၊ လွန်ကဲစွာ ထုတ်ပစ်ခြင်းသည်လည်း မကောင်းပေ။ အနာရောဂါများကို ဖြစ်စေသည်။

ထုတ်ပစ်ရသော အညစ်အကြေးများတွင် ဆီး ဝမ်း လေ သွေးသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

“ယောက်ျားမှာ ဆီး၊ မိန်းမမှာ ပီး”ဟူ ဆေးဆရာ ဆိုရိုး စကားရှိသည်။ ယောက်ျားများ ရောဂါဖြစ်လျှင် ဆီးကို အဓိက အကြောင်းခံထားပြီးရောဂါ၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကို စစ်ဆေးမေးမြန်း လေ့ရှိကြသည်။ ဆီးချိုခြင်း၊ အနယ်ထိုင်ခြင်း၊ အနှစ်ပါခြင်း၊ နောက်ကျိုခြင်း မဖြစ်စေရ၊ ကောင်းမွန်ကြည်လင်နေစေရမည်။



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁၁

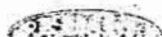
ဆီးကြောင့် အသဲရောင်အသားဝါ ငိုသံဖောက်ိုယ်ရောင်၊ ခါး
ကိုက်နှင့် အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါမှ အစ အခြားသော ရောဂါ
မျိုးစုံကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဝမ်းလည်း မှန်နေစေရမည်။ အချုပ်မခံရ။

“ဝမ်းတစ်လုံး ကောင်ခေါင်းမခဲ” ဟု အဆိုရှိသည်။ ဝမ်း
တစ်လုံး မကောင်းဘဲ အချုပ်ခံများခြင်းလည်း ရောဂါကမျိုးမျိုး
ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ရောဂါသို့မှီရာ
ရိက္ခာရှိပေါ်ကြီး တစ်လုံး အချိန်မရွေးဖြစ်သွားနိုင်သည်။

ရေမြောင်းနှင့်တူသော အူသိမ်အူမများ သန့်ရှင်းဖို့လို
သည်။ အူသိမ်အူမဖြစ်သည့်ရေမြောင်း သန့်ရှင်းနေလျှင် ပိုးမျိုးစုံ
တို့ မနေနိုင် မပေါက်ပွားနိုင်သောကြောင့် ရောဂါ မရနိုင်၊
ဝမ်းအချုပ်ခံခြင်းသည် ရေမြောင်းပိတ်ဆို့နေသည်နှင့်တူသည်။
အပူအပုပ်ငုပ်လျှိုးနေမည်။ ခိုအောင်းနေမည်။ ငုပ်လျှိုးခိုအောင်း
နေသော အပူအပုပ်အခိုးများကြောင့် ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ အ
ကြောတတ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခေါင်းအုံတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းရော
ဂါအသေးအဖွဲကလေးများမှ တိမ်စွဲခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသော
ရောဂါကြီးများအထိ ခြောက်များစွာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

“အပူငုပ်လျှင် အပုပ်ပေါ်သည်။ အပုပ်ပေါ်လျှင် ငိုတွေ့



သည်” ဟု ဆိုထုံးရှိသည်။ အပူ အပုပ် အခိုး ငုပ်လျှိုးနေခြင်းကြောင့် အနာဖြစ်သည်။ သွေးပုပ်သည်။ ပြိဖြစ်သည်။ ပြိုကွဲယူပြီး စစ်ကြည့်လျှင် ပိုးတွေ့ရပေမည်။ ပိုးတွေ့ရသောအချိန်သည် အသိနောက်ကြနေပြီဖြစ်တတ်သည်။

ဝမ်းအချုပ်မခံရ၊ အခိုးများ မငုပ်လျှိုးစေရ၊ ဆီးမှန်စေရမည်။ ဝမ်းမှန်စေရမည်။ ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးနေရမည်။ မလွန်ကဲစေရ။

ဝမ်းက အရေးကြီးသလို လေကလည်း အရေးပါ အရာရောက်လှသည်။ “လေမစုန်လျှင် ငွေကုန်မည်” “လေမသက်လျှင် အနေခက်မည်”ဟု ပြောကြသည်။ အစာကြေလေသက်နေဖို့လိုသည်။ လေချုပ်လျှင် သွေးပါချုပ်တတ်သည်။ ခေါင်းကိုက် ခေါင်းအုံ၊ ဇက်လေးဖြစ်နိုင်သည်။ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ အန်ထွက်နိုင်သည်။ ဗိုက်ဖောင်းနေတတ်သည်။ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ရင်ခံခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မူးခြင်း နှလုံးခုန် ရင်တုန် ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လေအမြဲသက်နေဖို့ လိုသည်။

လေသက်စေနိုင်သော အသီး အရွက် အပွင့်နှင့် အဟာရဆေးဝါးများကို နေ့စဉ် မှန်မှန် မှီဝဲ စားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်

မြန်မာ့ဆေးပတ်ဝင်အပင်များ

၁၃

ပေသည်။

ဆီးသည် ယောက်ျားများအတွက် အရေးကြီးသကဲ့သို့
သွေးသည်လည်း အမျိုးသမီးများအတွက် အသက်တမျှ အရေး
ကြီးပေသည်။ သွေးစ၊ သွေးလယ်၊ သွေးဆုံး ဟူ၍ သုံးပိုင်း ရှိ
သည်။ မီးယပ်အစ၊ မီးယပ်အလယ်၊ မီးယပ်အဆုံးဟုလည်း
ခေါ်ပြောကြသေးသည်။ မီးပင်လယ် သုံးတန်ကူးသည်နှင့် တူပေ
သည်။

အမျိုးသမီးများ အသက် ၁၂ နှစ် ၁၃ နှစ်တွင် သွေးစ
ပေါ်တတ်သည်။ အချို့မှာ ၁၅ နှစ်လောက်မှ စပေါ်တတ်သည်။
အသက် ၃၀ ပတ်ဝန်းကျင်သည် သွေးလယ်ချိန် ဖြစ်သည်။ အ
သက် ၄၅၊ ၅၀ သည် သွေးဆုံးချိန် ဖြစ်သည်။ ထို အစ၊ အလယ်၊
အဆုံး သုံးပါးလုံးကောင်းဖို့ လိုသည်။ ဆန်တော်ရေတော်ဖြစ်ဖို့
လိုသည်။ ပါစက ဝမ်းမီးပြင်း၍ သွေးသွန်ခြင်း၊ သွေးပြိုခြင်း၊
ဆေးပူသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်မှုကြောင့် အရွယ်မတိုင်မီ
သွေးဆုံးတတ်သည်။ အအေးဥတု အအေးပိုင်း၌ အနေအထိုင်
များခြင်း၊ အအေးစာ အစားများခြင်း၊ အအေး ဖဿကို အတွေ့
အထိများခြင်းကြောင့် အရွယ်လွန်မှ သွေးဆုံးခြင်းလည်း ရှိသည်။
စောပြီးဆုံးခြင်းနှင့် နောက်ကျခြင်းသည် မလောင်းပါပေ။ ပါစ

၁၄

ရဲသံ

တဝမ်းမီးနှင့် သွေးသည် အညီအမျှ အဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နေရပေမည်။ မီးတော် သွေးတော် တစ်နည်းအားဖြင့် ဆန်တော် ရေတော် ဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ရောဂါဘယကင်းဝေးမည်။ တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှပေမည်။

ထိုကဲ့သို့ ပုံမှန်မဖြစ်ခဲ့လျှင် ရောဂါအနာအမျိုးမျိုး ရနိုင်သည်။ သွေးမမှန်လျှင် သည်းခြေလည်း မမှန်နိုင်ပါ။ သွေး၊ အခွံ၊ အကင်းကြောင့် သည်းခြေဖောက်ပြန်နိုင်သည်။ ချိန့်နိုင်သည်။ ဇူးသွပ်သွားနိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ပါ ထိခိုက်နိုင်သည်။ သွေးမမှန်လျှင် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ တပိန်ပိန်ဖြစ်ခြင်း၊ မူးမောခြင်း စသည့်ရောဂါများအပြင် အခြားကြီးကျယ်သော ရောဂါမြောက်များစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အင်းဝခေတ် ဝန်စာရေးကြီး ဦးကောင်း ရေးသားပြုစုသော နရသုခိ - ဆေးကျမ်း၌ မီးယပ်အကြောင်းကို တခမ်းတနား ရေးဖွဲ့ထားခဲ့သည်ကို တွေ့ရပေသည်။

အမျိုးသမီးများ သွေးလေမှန်နေရန် လိုအပ်သည်။ သွေးချုပ်လျှင် လေချုပ်မည်။ လေချုပ်လျှင်လည်း သွေးပါချုပ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးလေ မချုပ်စေရန် အရေးတကြီး ကိစ္စတစ်ရပ်အနေဖြင့် အလေးထားဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁၅

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အပင်များမှ အရွတ်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အမြစ်၊ အခေါက်တို့သည် ဆေးဖက်ဝင်ကြသည်။ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သည်။ တို့စရာအဖြစ် တို့စာနိုင်သည်။ ဆေးပြီးတိုအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ လိုသော ဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်သည်။ ပိုသောဓာတ်ကို ထုတ်ပစ်ပေးနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေး၏ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သော ဆီး ဝမ်း လေ သွေးတို့ကို ညီညွတ်မျှတအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အနာရောဂါကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်သည်။ ထက်မြက်ကြသည်။ ထူးကဲသောအစွမ်းအာနိသင်လည်း ရှိကြသည်။ သို့သော် အလေ့ကျပေါက်မို့ ဂရုမစိုက်ကြ။ အလေးမထားကြ။ အသုံးမပြုကြ။ ဆေးကောင်းဟု မထင်ကြပေ။ နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းပြီး ဈေးကြီးကြီးပေးဝယ်ရသော ဆေးမှ ကောင်းသည်။ တန်ဖိုးရှိသည်။ အစွမ်းထက်သည်ဟု ထင်နေကြသည်။ ထိုထင်မြင်ယူဆချက်များသည် လွဲမှားသော အယူအဆများသာဖြစ်သည်။

အောက်ပါအချက်များဖြင့် ပြည့်စုံနေမှသာ အမှန်သက်သော ဆေး၊ ဆေးကောင်းဟု လက်ခံပြောဆိုနိုင်ပေမည်။

(က) ပြည်တွင်း၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း



- (ခ) နေရာဒေသမရွေး ရှာဖွေရလွယ်ကူခြင်း
- (ဂ) စေ့ပေါပေါဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ခြင်း
- (ဃ) မြစ်ခြင်းပြီး(ဆေးမြစ်တစ်မျိုးခြင်း)သုံးစွဲ၍ရခြင်း
- (င) ရောဂါပျောက်နှုန်းကောင်းခြင်း တို့ ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် စာရှုသူများ အလွယ်တကူ သုံးစွဲနိုင်ရန် အစွမ်းထက်သော လူသားတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များအကြောင်းကို လက်လှမ်းမီသမျှ ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံအောင် လေ့လာတင်ပြထားပါသည်။

ဆီး ဝမ်း-လေ သွေး တို့ကို အကျိုးပြုပြီး အခြားသော အနာရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေနိုင်သော မြစ်ချင်းပြီး ဆေးပင် ငါးမျိုးစီကို အခန်းကဏ္ဍအလိုက် ခွဲခြားတင်ပြပေးထားသည်။

အပိုင်း(၄)တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဝါးအပင်များဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်းကောင်းများ ဖော်ပြထားပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးပင်စင်အပင်များ

၁၇

အပိုင်း (၁)

ရှေးဂျိုးစဉ်လာ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

မြန်မာ့ဆေးပညာသည် စနစ်တကျရှိ၍ သိပ္ပံနည်းကျသော ဆေးပညာဖြစ်သည်။ ကျမ်းမီးကျမ်းနိုင်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ လူသားတို့အတွက် ပေါ်ပေါက်လာသော ဆေးပညာ(၉)မျိုးမျှ ရှိသည်။

- (၁) ပယောဂနယဆေးပညာ
- (၂) အမှတ်အသားဆေးပညာ
- (၃) ဝိနွေဆေးပညာ
- (၄) ပဉ္စဘုတ်ဆေးပညာ
- (၅) နက္ခတ်တ္ထဆေးပညာ
- (၆) တြိသတ်ဆေးပညာ

- (၇) နရသုခိခေတ်ဆေးပညာ
 (၈) ဒေသနာနယဆေးပညာ
 (၉) သြဠာရိကသုခမဆေးပညာ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(၁) ပယောဂနယဆေးပညာ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရှေးဦးစွာပေါ်လာသော ဆေးပညာဖြစ်သည်။ လူသားတို့သည် ကြောက်စိတ်ဖြင့် စတင်ခဲ့ကြသည်။ ကြောက်စိတ်ကြီးမားလာသည်နှင့်အမျှ တောကိုရှိခိုးသည်။ တောင်ကိုရှိခိုးသည်။ နေကိုရှိခိုးသည်။ မြစ်ကိုရှိခိုးသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုကြီးမားလာသည်။ မုန့်ဖြူ မုန့်နီတို့ဖြင့် ပူဇော်တတ်လာသည်။ ပသတတ်လာသည်။

ယင်းသို့ပူဇော်ပသခြင်းဖြင့် တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်တို့က ရှေးဦးလူသားတို့ ကြုံတွေ့နိုင်မည့် မြေအန္တရာယ်၊ ကင်းအန္တရာယ်မကျရောက်အောင် ဖယ်ရှားပေးလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အကယ်၍ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်တို့ကို အရိုအသေပြုမိပါက ယင်းတို့က မြေနှင့်ကင်းနှင့် တိုက်လိမ့်မည်ဟုလည်း ယူဆစိုးရွံ့လာခဲ့ကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပယောဂနယဆေးပညာဖြင့် ကုသရာတွင် တန်ခိုးကုဒ္ဓိပါတ်ရှင်တို့၏ အကူ



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၃

အညီကို ယူကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် စုန်း၊ နတ်၊ တစ္ဆေ၊ ကဝေထို့
ပြုစားဖမ်းစား၍ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ပယောဂနယဆေးပညာဖြင့်
ကုသဖယ်ရှားခဲ့ကြသည်။

(၂) အမှတ်အသားဆေးပညာ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် နေထိုင်လာမှုသက်တမ်းပိုမိုကြာမြင့်လာ
သည့်အလျောက် လူသားတို့အတွေ့အကြုံ များပြားစုံလင်လာ
သည်။ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်ခံစားရလျှင် မည်သို့လုပ်ရမည်။ မည်သည့်
ဆေးဝါးကို တိုက်ကျွေးရမည်ဟူသော အချက်ကို မှတ်သားလာမိ
ကြသည်။ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ကြည်လာကြသည်။ ဤသည်ပင်
အမှတ်အသားဆေးပညာဖြစ်သည်။ အမှတ်အသားဆေးပညာ
သည် လူသားတို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့ခံစားရသမျှ အတွေ့
အကြုံများအပေါ် မူတည်ပေါ်ပေါက်လာရသည်။ အချုပ်အားဖြင့်
အမှတ်အသားဆေးပညာသည် ဆေးနည်းကို တရားသေအမှတ်
ထား၍ ပေးကျွေးကုသနည်းပင် ဖြစ်သည်။

(၃) ဗိနွေဆေးပညာ

ဗိနွေဆေးပညာကို “ဘေသဇ္ဇနယ” ဟုလည်း သတ်မှတ်



၂

ရဲသိဒ္ဓ

ထားသည်။ အများသိဝေါဟာရမှာ “အာယုဗ္ဗေဒ” ဖြစ်သည်။ လူတို့
၏ ပါးစပ်ဖျားတွင် “ဝိနွှော” ဟု ရေပန်းစားနေသည်။

အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ(ဝါ)ဝိနွှောဆေးပညာသည် ပယော
ဝနယဆေးပညာ အမှတ်အသားဆေးပညာတို့ထက် အတွေးအခေါ်
ခြင်ပားသည်။ လေ သည်းခြေ သလိပ် ဟူသော “အခြေခံဓာတ်
သုံးဝ” ပေါ်မူထား စဉ်းစားဆင်ခြင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အခြေခံ
ကျကျသုံးသပ်သည်။ အကျိုးအကြောင်းနှင့်တကွ ဆင်ခြင်သည်။
ဝမ်းလျှောလျှင်၊ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဘာကိုစား၍ ဘာကိုသောက်ရမည်
ဟူသော သဘောကို မခံတတ်ချေ။

(၄) ဝဋ္ဋဘုတ်ဆေးပညာ

“သွေး သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် အပုပ်” ဟူသော အ
ခြေခံဓာတ်ငါးပါးကို စဉ်းစားကုသသည်။ သွေးချို၊ သည်းခြေချိန်၊
လေချိန်၊ သလိပ်ချိန်၊ အပုပ်ချိန်ဟူ၍ ခွဲခြားကာ အခါအားလျော်
၍ ဆေးဝါးတိုက်ကြသည်။

(၅) နက္ခတ္တနယဆေးပညာ

နက္ခတ္တနယဆေးပညာ၏သဘောမှာ ကောင်းကင်ပြိုဟ်

မြန်မာ့ဆေးဝတ်ဝင်အပင်များ

၂၁

သွားဂြိုဟ်လာနက္ခတ်တို့ကို တွက်ချက်သုံးသပ်ပြီး လူနာ၏ရောဂါ လက္ခဏာနှင့် ညှိနှိုင်းကုသခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်ကာလတွင် နက္ခတ္တနယ ဆေးပညာအပေါ် “မူသေဆန်သည်။ တရားသေကျ သည်”ဟု အဆိုးမြင်လာကြသည်။ အမှန်စင်စစ် ရှေးမြန်မာမင်း အဆက်ဆက် တလေးတစားသုံးစွဲကုသလာခဲ့သော ဆေးပညာ တစ်ရပ်သာဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နက္ခတ္တနယဆေးပညာ သည် ပဉ္စဘုတ်ဆေးပညာကဲ့သို့ ဓာတ်ငါးထွေအပေါ် အခြေမ ထားပေ။ “ပထဝီ၊ တေလော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ သည်းခြေ၊ အာ ဟာရ၊ အာယာတ” ဓာတ် ခုနစ်ပါးအပေါ် အခြေခံထားသည်။

(၆) တြိသတ်ဆေးပညာ

တြိသတ်ဋီကာကျမ်းအဆိုအရ “လေ သည်းခြေ၊ သလိပ်” ဟူသော တြိဒေါသကို သတ်တတ်သောကြောင့် ‘တြိသတ်ဆေး ပညာ’ဟု ခေါ်သည်။ နက္ခတ္တနယဆေးပညာကဲ့သို့ပင် “ဓာတ် ခုနစ် ပါး”အပေါ် အခြေခံထားသည်။ ကုသသည်။

(၇) နရသုခိခေတ်ဆေးပညာ

အင်းဝခေတ် ဝန်စာရေးကြီး ဦးကောင်းသည် နရသုခိ



ရဲသံဒွ

ဆေးကျမ်းကို ပြုစုခဲ့သည်။ နရသုခိခေတ်တွင် အစဉ်အလာအရ တိုးတက်လာသော ဓာတ်ခုနစ်ထွေဝါဒအပြင် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာပေါ် အခြေခံသော ဓာတ်ငါးထွေဝါဒလည်း ခေတ်စားလျက်ရှိသည်။ ယင်းဝါဒနှစ်မျိုးအနက် မည်သည့်ဝါဒကို လာယူရမည်ဟု နရသုခိ ကျမ်း၌ ဖော်ပြခဲ့ခင်းမရှိပေ။ သို့ရာတွင် နရသုခိကျမ်းပြုစုသူသည် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအခြေခံသော ဒေသနာနယဆေးပညာ သဲလွန်စကို ဖော်ထုတ်ထားသည်။

(စ) ဒေသနာနယဆေးပညာ

အင်းဝခေတ်တွင် သဲလွန်စဖော်ထုတ်ရရှိခဲ့သော ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအခြေခံ ဓာတ်ငါးထွေဝါဒ ဒေသနာနယဆေးပညာကို မန္တလေးခေတ်တွင် ဒေသနာနယဆေးပညာဟု ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ထွက်လာသည်။ ဓာတ်ဖျားရုပ်ဖျားကို ဆင်ခြင်၍ ရောဂါရှာဖွေသည်။ ဓာတ်ငါးထွေကိုပင် အခြေခံကုသမှုကြောင့် တောင်သာဆေးပညာ သဘာဝဓမ္မဆေးပညာနှင့် ပရမတ္ထအလင်းပြဆေးပညာတို့သည် ဒေသနာနယဆေးပညာပင်ဖြစ်သည်။



မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၂၃

(၉) သြဋ္ဌာရိကသုခုမဆေးပညာ

မန္တလေးခေတ်တွင် ဒေသနာနယဆေးပညာအပြင် ဓာတ်
ခုနစ်ထွေကိုပင် အခြေခံသော သြဋ္ဌာရိကသုခုမဆေးပညာသည်
လည်း အစဉ်အလာအရ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လျက်ရှိသည်။ ဒေသနာ
နယဟု အမည်မခံလင့်ကစား သြဋ္ဌာရိကသုခုမဆေးပညာသည်
အဘိဓမ္မာနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်မှုရှိသည့်အလျောက် ဒေသနာ
နယအစပ်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ဘေယဇ္ဇနယ(အာယုဗ္ဗေဒ)
ဟု အမည်တပ်မထားသော်လည်း အခြေခံတရားကိုယ်ပြုထား
သည်။ သည်းခြေအာဟာရဓာတ်များကို ထောက်ရှု၍ အာယုဗ္ဗေဒ
သဘောပါဝင်ကြောင်း မပါလွင်သည်။ နက္ခတ္တနယလာဓာတ်
ခုနစ်ပါးကိုပင် အခြေခံတရားကိုယ်ပြုထားခြင်းကြောင့်လည်း
နက္ခတ္တနယ ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပြန်သည်။

အချုပ်အားဖြင့် သြဋ္ဌာရိယသုခုမဆေးပညာသည် ဆေး
နယ်ပယ်ပေါင်းစုံ နည်းကောင်းပေါင်းစုံ ခြုံငုံထားသော နယ်စုံ
ဆေးပညာတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ နည်းမျိုးစုံ ရန်ပုံခွင်းဟူသော
စကားနှင့်အညီ ကုထုံးဆေးချက် လေးနက်၍ လွန်စွာအစွမ်းထက်
လှသော ဆေးပညာတစ်ရပ်ဟု ဆိုလိုက်လျှင် ပြည့်စုံလုံလောက်
နေပေပြီ။

၂၄

ရဲဆံ့

အပိုင်း(၂)

ဆီးဝမ်း၊ လေ သွေး နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများနှင့်
အခြားရောဂါများကုသရေးအတွက်အကျိုးပြုဆေးပင်များ

အခန်း (၁)

ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများအတွက် အကျိုး
ပြုဆေးပင်များ

- (က) ကန်စွန်းရိုးနီ
- (ခ) ထိကရုန်းဆူးပေါက်
- (ဂ) ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်
- (ဃ) လိပ်ဆူးရွှေ
- (င) ခံတက်

မြန်မာ့ဆေးပင်စာအုပ်များ

၂၅

(က) ကန်စွန်းရိုးနီ

ကန်စွန်းရိုးနီကို အိမ်ဘေးလမ်းကြားရှိ မြောင်းများ၌ မြင်နိုင်သည်။ လယ်ကွင်းများ၌လည်း တွေ့မြင်နိုင်သည်။

ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားကြသည်။ ကြော်စားကြသည်။ ချဉ်ဖတ်ထည့်ကြသည်။ ပြုတ်တိုကြသည်။ သနပ်စုံလုပ်စားကြသည်။ အချို့က ထန်းလျက်နှင့် ပြုသောက်ကြသည်။ အပူငြိမ်းသည်။ အားရှိသည်ဟု ဆိုကြသည်။

ကန်စွန်းရိုးနီသည် ကန်စွန်းမျိုးရင်းဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (*Ipomaea Aquatica Forsis*) ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်တို့က (RABBIT GREEN) ဟု ခေါ်သည်။

တစ်နှစ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြာခံ ရေလျှောက်ပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်ရိုးနီသည် ခေါင်းပွဖြစ်သည်။ အဆစ်များမှ အမြစ်များထွက်သည်။ အဆစ်နေရာတွင် အခေါင်းပိတ်နေသည်။

ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ၃ လက်မမှ ၆ လက်မအထိရှိသည်။ လှံစွပ်ပုံ (သို့မဟုတ်) သုံးထောင့်ပုံဖြစ်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းများပုံဖြစ်သည်။ အမွေးမရှိ။ ရွက်ညှာအလွန်သည်သည်။ ရွက်နားညီသည်။ ရွက်ပြားချောသည်။ ပါးလွှာသည်။ ရွက်နား

၂၆

ရဲသုံး

ခရမ်းရောင်သမ်းသည်။

အပွင့်ကြီးသည်။ ခရမ်းဖျော့ရောင်ရှိသည်။ ခေါင်း
လောင်းပုံဖြစ်သည်။ အမွှေးမရှိ။ တစ်ပွင့်ချင်း ပွင့်သည်။

အသီးမှာ လက်မဝက်ခန့် ရှိသည်။ လုံးဝိုင်းသည်။ ရင့်
မှည့်လျှင် အက်ကွဲသည်။ အစေ့ နှစ်ခုမှ လေးစေ့အထိ ရှိသည်။
ပိုးသားကဲ့သို့ အမွှေးများရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ ရေ
မြောင်း၊ ရေကန်၊ လက်ကွက်များတွင် အလေ့ကျပေါက်သည်။
စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်း စိုက်ကြသည်။

အရွက်နှင့်ရိုးတံများကို အသုံးပြုကြသည်။ အာနိသင်
အားဖြင့် ချို၏။ အေး၏။ နို့ရည်ကို ဖြစ်စေ၏။ ရေ၌ဖြစ်သော
ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ လေသလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ အဆိပ်အတောက်
ကို ပြေစေ၏။ အရွက်အရည်ကို မီးလောင်နာတွင် ဆွတ်ပေးနိုင်၏။
ဆီးရောဂါနှင့် သင့်၏။ ပူလောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

ဆီးအိမ်တွင် ဆီးရှိလျက် ဆီးမထွက်ခြင်း၊ ဓမ္မတာ
လွန်ခြင်းရောဂါများအတွက် ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးရွက်၊

မန်ကျည်းရွက်တို့ကို ရောကြိတ်ပြီး ဆန်မှုန့်ဖြင့် နှယ်ပါ။
ဆီးခုံပေါ်တင်ထားပေးပါက ၁၅ မိနစ်၊ နာရီဝက်အ
တွင်း ဆီးကျဆင်းလာ၏။ ဓမ္မတာလွန်ခြင်းလည်း ရပ်
တန့်စေ၏။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ဆီးရောဂါများ
အတွက် ကန်စွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းမှည့်၊ ထန်းလျက် ဆား
ထည့်၍ ကျိုသောက်ပါက ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

- မီးလောင်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော အများ
ရောဂါများနှင့် အဆိပ်အတောက်ပြေစေရန် ကန်စွန်းရွက်
ရည်ကိုသောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

- သွေးဝမ်းရောဂါအတွက် အရွက်ကို ဟင်းချက်စားနိုင်၏။

- ရင်ပြည့်ဝမ်းကျရောဂါအတွက် ကန်စွန်းရွက်ကို ပြုတ်
သောက်ရ၏။ ငန်းမန်းရှိသောအနာများကို ဘူးရွက်ဖြင့်
ရောကြိတ်ပြီး ရေစိမ်အနာကို ဆွပ်ပေးခြင်းဖြင့် ငန်းမန်း
ကျ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

(ဃ) ထိကရုန်းဆူးပေါက်

ထိကရုန်းဆူးပေါက်ကို နေရာတိုင်းမှာ တွေ့မြင်
တတ်သည်။ ငယ်စဉ်က “ပြာတာလာပြီ။ အိပ်အိပ်”ဟု ဆို

တာ ထိုအပင်ကလေးများဖြင့် ကစားခဲ့ကြသည်ကို အမှတ်
ရပေးမည်။ ထိလိုက်သည်နှင့် အရွက်များ ညှိုးကျသွား
သည်။ အိပ်ပျော်သွားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ထိလိုက်လျှင်
ရုန်းသွားသည့်အတွက် ထိကရုန်းဟု အမည်ပေးထား
သည်ဟု ဆိုသည်။ အသွင်ထူးသော အပင်တစ်မျိုးဖြစ်
သည်။

ထိကရုန်းသည် မျိုးရင်းအားဖြင့် (MIMOSACEAE)

ဆူးဖြူမျိုးရင်းဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (MIMOSA PU-
DICA LINN)ဟု ခေါ်ကြသည်။ အင်္ဂလိပ်တို့ကမူ (SENSITIVE
PLANT TOUCH-ME-NOT)ဟု အမည်နှစ်မျိုးဖြင့် ခေါ်ကြ
သေးသည်။

ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့်ပင်လျှော့ ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။
အလေ့ကျပေါက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆူးရှိသည်။ အခက်အလက်များ
တွင် အမွေးကြမ်းရှိသည်။ ရိုးတံနီသည်။

ရှာရွက်ကဲ့သို့ အရွက်သေးငယ်သည်။ သုံးလေးခါ ငှက်
မွေးပေါင်းဖြစ်သည်။ ထိခဲ့သော် တွန့်ရှုံ့သွားသည်။ ရွက်ညှာအ
လွန်တိုသည်။ ရွက်မြွှာများ ကျဉ်းပြောင်းသည်။ ရှည်မျောမျောပုံ
ဖြစ်သည်။ ရွက်ပြားပြောင်ချောသည်။

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၂၉

အပွင့်သေးသည်။ ပန်းရောင်ရှိသည်။ ပန်းခိုင်ထီးတည်း ထွက်သည်။ ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် ဘောလုံးသဏ္ဌာန်ပန်းပွင့်များစုပြုံ ပွင့်သည်။ နှမ်းလုံးကြိုင်ပွင့်နှင့် တူသည်။ ဝါခေါင် တော်သလင်း လတွင် ပွင့်သည်။

အသီးမှာ လက်မဝက်ခန့် ရှည်သည်။ ပြားသည်။ အပေါ်ဖက်သို့ အနည်းငယ်ကွေးနေသည်။ အစေ့ သုံးလေးစေ့ပါသည်။ နှစ်မြောင်းကွဲ သီးတောင့်ဖြစ်သည်။ ဆူးမွှားများ ရှည်သည်။ ထူထပ်သည်။ အသီးရင့်လျှင် အဆစ်တစ်ဆစ်စီ သီးခြား ဖြစ်သွားသည်။ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လများတွင် သီးသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျှောက် ပေါက်ရောက်ကြသည်။ အရွက်၊ အမြစ် ပဉ္စင်းပါးကို သုံးကြ၏။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ၌ ထိကရုန်းသည် ခါးဖန်သော အရသာရှိသည်။ အေးသော သတ္တိရှိသည်။ သလိပ်သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးအန်သွေးကျရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ ဝမ်းသပ်ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အိပ်မပျော်ရောဂါကိုလည်း ပျောက်စေ၏။ ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၊ သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါ တို့ကို ပျောက်စေနိုင်၏။ ထိခိုက်မိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ ဖောရောင်သောရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေနိုင်၏။

အစေ့သည် သုတ်ကိုပွားစေတတ်၏။ သုတ်အားနည်း
ရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ သွေးကို တိတ်စေတတ်
၏။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ၊ အနာများတွင် လိမ်းပေးပါက အသားနု
တက်၍ အမြန်ပျောက်ကင်း၏။ ဂရင်ဂျီနာနှင့် သင့်၏။

ကုန်းထိကရုန်း၊ ရေထိကရုန်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ ကုန်း
ထိကရုန်းကို ဆေးဝါးအဖြစ်သုံးကြ၏။ ရေထိကရုန်းကို အာဟာ
ရအဖြစ် စားကြ၏။

ရေထိကရုန်းသည် ဆီးအလွန်ကောင်းသည်။ ရေငတ်
ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြက်သွန်ဖြူဖြင့် ကြော်စားပါ
က ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းသပ်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်း
စေ၏ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။

အသုံးပြုပုံ

- ဆီးရောဂါများအတွက် အရွက်ကို ကြိတ်၍ ဆီးခုံတွင်
အုံပေးပါက ပျောက်ကင်းစေ၏။
- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအတွက် ထိကရုန်းအဖြစ်ကို
ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးကျောက်ပျော်၍ ကွဲကျစေ
သည်။



မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၃၁

- အနာအမြစ်ကျွတ်စေရန် ထိကရုန်းမြစ် သွေးလိမ်းရသည်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါအတွက် ပဉ္စငါးပါးကို ပြာချပြီး အုန်းဆီဖြင့် လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်၍ နှိုင်းခံခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။
- နှင်းခူးရောဂါအတွက် ပဉ္စငါးပါး အကျွမ်းလျော်ပြီး အမှုန့်လုပ်ပါ။ အုန်းဆီဖြင့် ဖျော်လိမ်းပေးရ၏။
- ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများအတွက် ပဉ္စငါးပါး ကြိတ်ရည်ကို ပြစ်ပြစ်လိမ်းပေးပါက သက်သာစေသည်။
- လိင်သန်မာကြီးထွားစေရန်နှင့် ပျော့နေသော ရင်သားများ တင်းမာလာစေရန် ထိကရုန်းအဖြစ်နှင့် ဒဟတ်သကိုင်းမြစ်ကို ရောကြိတ်ပါ။ ထောပတ်အနည်းငယ် ထည့်ပြီး လိမ်းပေးရ၏။ ကြီးထွားတင်းမာစေ၏။
- အလင်းရောင် မကြည်နိုင်သော မျက်စိနာများအတွက် ထိကရုန်း ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ ရေစိမ်ထားပါ။ ၎င်းစိမ်ထားသောရေဖြင့် မျက်စိ စိမ်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- အသားဝါရောဂါအတွက် ထိကရုန်း ပဉ္စငါးပါး ခါးကျပ်သားနှင့် ဝက်သဲ နှစ်ကျပ်သားကို ပြုတ်တိုက်ပါက

သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

- ညောင်းကျရောဂါအတွက် ထိကရုန်းပြုတ်ရည် ကော်ဖီ ပန်းကန်တစ်လုံး၊ သကြားတစ်ဝွန်း၊ ဒိန်ချဉ်လက်ဖက် ရည် တစ်ဝွန်းကို မှန်မှန်သောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။
- မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါအတွက် အရွက်ကို အမှုန့်ပြုပြီး နို့ဖြင့် သောက်လျှင် ပျောက်ကင်းသက်သာ စေသည်။
- သွေးအံ၊ သွေးကျ၊ ပန်းနာ ကာကွယ်ဆေး၊ ဝမ်းရောဂါ ပျောက်ဆေး၊ အားတိုးဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြု၏။
- ကြပ်ပတီးနာ၌ အရည်ကို လိမ်းကြသည်။
- နှာစေးရောဂါ၌ အမြစ်ကို သွေးပြီး ရှူစေရ၏။
- ကလေးများ တက်သောရောဂါ၌ ပဉ္စငါးပါး အရည်ကို တိုက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းဖြင့် သက်သာစေ၏။
- အနာဝ ကျယ်များကို ပဉ္စငါးပါး ပြာချ၍ အုန်းဆီဖြင့် လိပ်ပေးရ၏။

(၁) ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်

ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်ကို စာရှုသူတိုင်း တွေ့မြင်ဖူးကြပေသည်။ လမ်းဘေးဝဲယာတို့၌ အလေ့ကျပေါက်နေကြသည်။ အချို့က အဖျားပိုင်း အနုများကို ခူးဆိတ်ကြော်စားကြသည်။ ဟင်းနုနွယ်နိုးနိုးထက်စား၍ ပိုလေးသည်။ အချို့က ဆေးဝါးအဖြစ် စားကြသည်။ အချို့က ခြေရှုတ်သည်ဆိုပြီး ခုတ်ပစ်ကြသည်။ အစွမ်းထက်သော ဆီးဆေးပင်ဖြစ်ကြောင်း မသိကြပေ။

ယခု ဆီးရောဂါနှင့်တကွ ရောဂါအမျိုးမျိုး ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုလျှင် သိရှိ နားလည်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်၏ မျိုးရင်းမှာ ဟင်းနုနွယ်မျိုးရင်း ဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်ဖြင့် (AMARANTHUS SPINOSUS LINN) ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (PRICKLY AMARANTH) ဟု ခေါ်ကြသည်။

ဆူးရှိသော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထောင်မတူ၍ ပေါက်သည်။ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းများတွင် မြောင်းပါရှိ၏။ တစ်ပေမှ ငါးပေအထိ မြင့်သည်။ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းများအကြားမှ

ဖြောင့်မာသောဆူးများ ထွက်သည်။

ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အလျား တစ်ပေခွဲမှ လေးလက်မ အထိ ရှည်သည်။ အရွက်ပြောပြောင်းနူးညံ့သည်။ ရွက်ညှာရှည် သည်။

ပွင့်ညှာမဲ့ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ပန်းခိုင်ပေါ်တွင် အစိမ်း ရောင်သမ်းသော အဖြူပွင့်များစွာ ပွင့်သည်။ ကဆုန်၊ နယုန်လ တွင် ပွင့်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားဒေသမရွေး ပေါက်ရောက်သည်။ သဏ္ဍာန်အလျောက် ပေါက်သည်။

ပဉ္စင်းပါးအရွက်အမြစ်တို့ကို အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်အားဖြင့် ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်သည် အေး၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ သားအိမ်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေ၏။ သားအိမ်ကို အထူးအားပေး၏။ နို့ရည်ကိုပွားများစေ၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်တတ်၏။ ရင်၌ ထိုးကျင်ခြင်းနှင့် မီးယပ်လွန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆီးပြီရောဂါ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျင်သောရောဂါပျောက်စေ၏။ သွေးဝမ်းရောဂါ၊ သွေးအနီသွေးကျရောဂါ၊ သွေးပြင်းသရိုက် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သွေးဝမ်းရောဂါ သွေးအနီသွေး

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၃၅

ကျရောဂါ။ သွေးသက်စေ၏။ သားအိမ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

- ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ရောဂါများဖြစ်လျှင် အရွက်ကို ဟင်းချက်စားပါက ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်း၊ သွေးအန်သွေးကျခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ ညောင်ကျခြင်း၊ အနာအဖုအပိန့်ပေါက်ခြင်း ပျောက်၏။
- နှာခေါင်းသွေးလျှံသွေးကျရောဂါအတွက် အရွက်ကို ညက်ညက်ကြိတ်၍ နှာခေါင်း၊ မျက်နှာ အထက်ပိုင်း လိမ်းပေးသော် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- မြွေဆိပ်အတွက် ပဉ္စငါးပါးကြိတ်ရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးရ၏။
- ကင်းကိုက်သော် အမြစ်ကို ရေနင့် သွေးလိမ်းရ၏။ သွေးစုနာပေါ်လိမ်းပေးလျှင်လည်း ပျောက်၏။

- အကြောတက်ရောဂါအတွက် အမြစ်ကို သွေးလိမ်းခြင်း
ကြိတ်၍ အံ့ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- မီးယပ်လွန်ရောဂါအတွက် အမြစ်ကို ရေနင့် သွေး၍
စစ်ပြီးလျှင် နံနက် တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေး
လျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- သားအိမ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်းအတွက် အရွက်
သတ္တုရည်ကို ဇီးဖြူသီးပြုတ်ရည်နှင့် ရောတိုက်ရ၏။
- အမြစ်ကိုပြာချ၍ ကာလသားရောဂါအနားများ၌ လိမ်း
ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- အစာဖျက်ဆေး၊ ဆီးရွှင်ဆေးအပြင် ပဉ္စဝေပါးကို ရုက္ခမူ
ဆားချက်၍ သုံးကြ၏။
- ဂနီရောဂါ၊ ခိဖြူ ခိနီ ရောဂါတို့၌ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်
အမြစ်၊ ကြက်မောက်ဆူးပြန့်၊ နွယ်ခို၊ ဤ သုံးမျိုးပြုတ်
ရည်ကို တိုက်ကြ၏။

(ဃ) လိပ်ဆူးရွှေ(လိပ်သရွှေအဝါ)

လိပ်ဆူးရွှေကို ခြစည်းရိုးများ၌ စိုက်ကြသည်။

အကိုင်းအခက်များတွင် ချွန်ထက်သော ဆူးကလေးများ

ရှိခြင်းကြောင့် ခွေးများပင် မတိုးဝံ့ကြပေ။ အလွန်လုံခြုံစိတ်ချရသည်။

အလှအပအတွက်လည်း စိုက်ပျိုးတတ်ကြသည်။ အပွင့်ပွင့်ချိန်၌ အပျိုများ ပန်းမကုန်နိုင်အောင် ပွင့်ခြင်းကြောင့် “အပျိုမနိုင်ပန်း” ဟု လည်း ခေါ်ကြသည်။

အချို့က လိပ်ခေါင်းရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုကြသည့်အတွက် လိပ်ခရွေဟုလည်း ခေါ်ကြသေးသည်။

မိုးရင်းအားဖြင့် (ACANTNACEAE) လယ်ပဒုမိုးရင်းဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအခေါ်အားဖြင့် (BARLERIA PRIONITIS LINN)ဟု ခေါ်သည်။ လိပ်ခရွေ အဝါဟုလည်း ခေါ်သည်။

အရသာမှ ချိုခါးဖြစ်သည်။ ပူခါးစပ်ဟုလည်း ယူဆကြသည်။ လယ်ပဒုမိုးရင်းဖြစ်သည်။ လိပ်ခရွေဟုလည်း ခေါ်သေးသည်။ ခြုံပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ နှစ်ပေမှ ငါးပေအထိ မြင့်သည်။ အကိုင်းအခက်အလွန်များသည်။ အကိုင်းအခက်ပင်စည်တို့၌ ချွန်ထက်သော ဆူးကလေးများရှိသည်။

ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ရှည်မျောပုံဖြစ်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်နားညီသည်။ ရွက်ညှာရှည်

သည်။ ရွက်ကြော ထင်ရှားသည်။

အဝါရောင်၊ အဖြူရောင် အပွင့်များ ပွင့်ကြသည်။ ရွက်
ညှာရင်းအဆစ်မှ ပွင့်သည်။ ပွင့်ချပ် ငါးခုဆိုင်ထွက်သည်။ က
တော့ပုံ ဖြစ်သည်။ အတွင်းမှ ဝန်ဆံ့မျှင် နှစ်ခုထွက်သည်။

အသီးမှာ ဆူးရှိသည်။ အစေ့ နှစ်စေ့ပါသည်။ မြန်မာ
နိုင်ငံအနှံ့ပေါက်သည်။ အရွက်အမြစ်နှင့် ပဉ္စငါးပါးကို အသုံးပြု
ကြသည်။

အာနိသင်မှာ လိပ်ဆူးရွှေသည် ခါး၏။ ဖန်၏။ ဆာ
လောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အရေပြားရောဂါ၊ သွေးရော
ဂါတို့၌ များစွာ အကျိုးပြု၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ အားကို
ဖြစ်စေ၏။ ဆူဖြိုးစေတတ်၏။ အကြောကို စိမ့်စေနိုင်ခြင်း သတ္တိ
ရှိ၏။ ပျက်စီး နားနှင့် သင့်၏။ သလိပ်နာ လေနာကိုနိုင်၏။
ဖောရောင်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အနာကို မူး
စေ၏။ အပွင့်သည် ဆူးပန်းပွင့်နှင့် အကျိုးတူသည်။ ဆူးပန်းပွင့်
အစား လိပ်ဆူးရွှေပွင့်ကို သုံးနိုင်သည်ဟု မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများက
ဖွင့်ဆိုသည်။



မြန်မာ့ဆေးစက်ဝင်အပင်များ

၃၉

အသုံးပြုပုံ

- သုက္ကမေဟ (သုတ်ပျော်ဆီးရောဂါ)အတွက် လိပ်ဆူးရွှေ အဖြူမျိုး (အပွင့်အဖြူပွင့်)အရွက် သတ္တုရည်နှင့် ဇီယာ မှုန့်ရောသောက်သော် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။
- ဆီးသွေးပါသောရောဂါ၌ အရွက်ရည်ကို ဖြစ်စေ၊ ပဉ္စ ငါးပါးအမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ သကြားဖြင့် ရောသောက်ရ၏။
- ဆီးကျင် ဆီးအောင့်ရောဂါ၌ အမြစ်ကို သွေး၍ သောက် သော် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။
- ပွေးနှင့် ယားနာများအတွက် ပဉ္စငါးပါးအရည်ကို နှင်း ဆီဖြင့် ရောချက်လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- မကျက်နိုင်သော အနာများအတွက် ပဉ္စငါးပါးကို ပြာချ ပြီး ထောပတ်ဖြင့် ရောလိမ်းပေးရသည်။ အနာအသား နုတက်ပြီး အမြန်ပျောက်ကင်းစေသည်။
- အအေးမိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက် အရွက်ရည်ကို သောက်လျှင် ချွေးကောင်းစွာ ထွက်ပြီး ပျောက်ကင်းနိုင် သည်။
- ကင်းကိုက်သောနေရာ၊ ရောင်ရမ်းသောနေရာများတွင် အရွက်ရည်ကို ဆွတ်လိမ်းပေးရ၏။



ရဲသံ

- သွားနာသွားကိုက် ရေစိကမ်းပြုဖြစ်လျှင် အရွက်ရည်ကို တွက္ကရာနှင့် ရောကြိတ်ပြီးသွားခြေတွင် ကပ်ထားပေးသော် ပျောက်စေနိုင်၏။ သွားခြေမှ သွေးယိုစီးခြင်းလည်း ပျောက်ကင်း၏။
- ကလေးများ သလိပ်ထ ချောင်းဆိုးဖျားနာသော် အရွက် ကြိတ်ရည်တွင် ပျားရည် သို့မဟုတ် သကြားရေနွေးရောပြီး မှန်မှန်တိုက်ပေးသော် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။
- ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ ဖောရောင်ရောဂါတွင် အရွက်တို့ပြာချပြီး ဆန်းပုန်းရည်ဖြင့် တိုက်သော် ပျောက်နိုင်၏။
- ခြေချောင်းကြား၌ ဖြစ်သော ဝဲနာ၊ ယားနာများကို အရွက်ရည်ဖြင့် လိမ်းပေးရ၏။
- မကျက်နိုင်သောအနာများ၊ ပြီးတည်၍ အရိအရွဲ့ အခွဲအနာများဖြစ်လျှင် အရွက် အကိုင်း အခက်ကို ကြိတ်ပါ။ အရွက်နှစ် တစ်ဆ၊ ရေ နှစ်ဆ ထည့်ကျိုပြီး အဝတ်ဖြင့် စစ်၊ ရသောအဆီဖြင့် ဖန်ရေ ဆေးပေးပါက အနာအသားနု တက်၍ ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- အဖု အပိန့် အနာများ ငန်းမုန်းကိုက်၍ ရောင်သော အနာများ အမြစ်ကို ကြိတ်လိမ်းပေးရ၏။



(င) ခံတက်

“အိမ်ရှေ့တမာ - နောက်ဖေး ခံတက် စီးပွား
တက်” ဟု စကားပုံရှိသည်။

အိမ်နောက်ဖေးတွင် ခံတက် တစ်ပင်ရှိလျှင်
အိမ်ဆိုင် တစ်ဆိုင် ဖွင့်ထားသည်နှင့် တူပေသည်။ ချွတ်နု
များကို ချဉ်ဖတ်ထည့်ရောင်းလျှင် လက်မလည်အောင်
ရောင်းရသည်။ ငပီရည် ဖျော်ကောင်းကောင်းနှင့်
ခံတက်ချဉ်တို့ စားလျှင် အလွန်ထမင်းမြိန်သည်။ သုပ်
စားလျှင်လည်း ကောင်းသည်။

ခံတက်၏ မျိုးရင်းသည် (CAPPARIDACEAE) ဟင်း
ကလာမျိုးရင်းဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအလိုအားဖြင့် (CRATAEVA
RELIGIOSA FORST) ခေါ်ကြသည်။

ရွက်ကြွေ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပေ ၃၀ ကျော်အထိ
မြင့်တက်သည်။ အဖြူစင်းများ အကိုင်း အညွန့်များ ပေါ်တွင်
ရှိသည်။ အခေါက်မှာ မီးခိုးရောင်ရှိသည်။ အတွင်းသား အဝါ
ရောင်ဖြစ်သည်။ မာဆတ်သည်။ ရင့်လျှင် အညိုရောင် ပြောင်း
သွားသည်။

သုံးစွာရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွှဲထွက်သည့် ရွက်ညှာ



ရွည်သည်။ ရွက်မြွှာများ ခြောက်လက်မအထိ ရှိတတ်သည်။ ရွက်
ကြောများ ထင်ရှားသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး အရင်းသွယ်သည်။
ရွက်နားညီသည်။ ရွက်ပြားချောသည်။

အပွင့်ကြီးမားသည်။ အဝါနုရောင်ဖြစ်သည်။ များစွာ
ပွင့်သည်။

အသီးသည် ဘဲဥပုံလည်း ရှိသည်။ လုံးဝိုင်း၍လည်း ရှိ
သည်။ အသားထူသည်။ အခွံမာကြမ်းသည်။ အစေ့များကျောက်
ကပ်ပုံဖြစ်သည်။

မြစ်နားချောင်းနားတွင် အများဆုံးပေါက်ကြသည်။ အ
မြင့်ပေ ၃၅၀၀ အထိ ပေါက်နိုင်သည်။ သဘာစအလျောက် ပေ-
၂၀၀၀ ကျော်သည်။ အချို့မှာ စားသုံးရန်အတွက် အနည်းငယ်စိုက်ပျိုး
ကြသည်။ ကုန်းခံတက်ရေ ခံတက်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကုန်းခံ
တက်ကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးများသည်။ အရွက်၊ အခေါက်၊ အ
မြစ်ကို အသုံးပြုကြသည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းနယ်ပယ်တွင် ခံတက်သည် ခါး၏။ ပူ
၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ဝမ်းအနည်းငယ် သက်စေ၏။ လေနှင့်
သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ
ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ သွေးအဖောက်ပြန်ခြင်းကို နိုင်၏။

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၄၃

မီးယပ်သွေးပုပ်များကို ကျဆင်းစေ၏။ လိပ်ခေါင်းရောဂါနှင့် သင့်၏။ အတွင်းပူသောရောဂါ၊ ရင်လေးသော အနာတို့ကို ပျောက်စေနိုင်၏။ ဖွင့်ဆိုကြသည်။

အသုံးပြုပုံ

- ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျောက်တည်ရောဂါတို့တွင် အမြစ်ခေါက်ကို လေးခွက် တစ်ခွက်တင် ပြုတ်သောက်သော် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- ဆီးအိမ်ရောင်ရောဂါဖြစ်လျှင် အမြစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်နှင့် ကြသကာရောသောက်သော် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- သက်တန့်နာနှင့် အနာပေါက်တို့တွင် ပရနွဝါမြစ်နှင့် အခေါက်ကို သွေးသောက်သော် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။
- အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါများအတွက် ခံတက်ရွက်၊ ကွမ်းရွက် ဆတူရောကြိတ်၍ ရသောအရည်တွင် ထောပတ် ထည့်၍ သောက်သော် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။
- လေထိုးလေးအောင့်ရောဂါတို့၌ ခံတက်ချဉ်တို့ကို ခြင်းသုပ်စားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာစေ၏။

- အပြင်းဖျားရောဂါကုဆေး၌ အမြစ်ကို သုံးကြ၏။
- ဆီးခဲ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်လျှင် ခံတက်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီး ဆီးစပ်တွင် အုံပေးခြင်းဖြင့် ဆီးထွက်ကျစေ၏။ အခေါက်ကို ဆားဖြင့် သွေး၍ ဆီးစပ်တွင် လိမ်းပေးလျှင်လည်း ဆီးများသက် ဆင်းစေ၏။
- ဖက်ခွက်နာနှင့် အနာပေါက်တို့တွင် အရွက်ကို ကြိတ်၍ အုံပေးလျှင် မြို့ပေါက်မြန်ခြင်း၊ အနာအသားနုတက်မြန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- မီးယပ်သွေးပုပ်ချဆေး၊ ဒူးလာလိပ်ခေါင်းဆေးများတွင် ခံတက်ခေါက်သုံးကြသည်။
- အစာမကြေရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ စမြင်းကျန်ရောဂါများ အတွက် ခံတက်ခေါက်ကို ထန်းလျက်နှင့် စိပ်၍ တိုက်ကြ၏။
- ဒဏ်ရာတစ်ခုခုကြောင့် အနာကျက်ပြီး အဖြူကွက်များ ကျန်နေခဲ့လျှင် အမြစ် အခေါက် အရွက်တို့ကို ကြိတ်၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် အသားအရေများ နဂိုလ် အရောင်သို့ ပြောင်းသွားစေနိုင်သည်။
- မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်းတွင် ခံတက်ကို ခံတက်ဟု ရေးသား



မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၄၄

ဖော်ပြထားသည်။ ခံတက်သားကို ခေါင်းဖြီးရန် ဆီးများ
သေတ္တာများ ကစားစရာ အိုးစည်များ ဝံ့များနှင့်
ယောက်မများ ပြုလုပ်နိုင်ကြသေးသည်။

အခန်း (၂)

ဝမ်းနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများအတွက်
အကျိုးပြုသော ဆေးပင်များ

- (က) ကြာဟင်း (ကြဟင်း)
- (ခ) ငုရွှေ (ငုဝါ)
- (ဂ) မန်ကျည်း
- (ဃ) သင်္ဘောမဲလီ
- (င) သက်ရင်းကြီး

(က) ကြာဟင်း (ကြဟင်း)

ကြာဟင်းညွန့်ကို ကြော်ချက် ချက်စားလျှင် အ



မြန်မာ့ဆေးပုဂံဝင်အပင်များ

၄၇

လွန်ကောင်းသည်။ ဟင်းချိုလည်း ချက်စားကြသည်။ စာရွှသူတို့၏ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ခြစည်းရိုး၊ ခြပုတ်များကို အမှီပြုတက်တတ်၏။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးကြောက်သူများက ဝမ်းပျောစေရန် ကြာဟင်းညွန့်ကို စားကြသည်။ ဤအခန်းတွင် ကြာဟင်း၏ အာနိသင်ကို ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံအောင် တင်ပြထားပါသည်။

ကြာဟင်း၏ အရသာမှာ ချိုဖန်ခါးဖြစ်သည်။ ကန်စွန်းမျိုးရင်း (CONVOLVULACEAE) ဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ (IPOMACA BONANOX LINN) ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်တို့က (INDIA JALAP TURPETH ROOT) ဟု ခေါ်ကြသည်။

နှစ်ကြာရှည်ခံအပင်ဖြစ်သည်။ မြေတွင် ပြန့်သွား၍ ပေါက်သောနွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်ခရမ်းညိုရောင်ရှိသည်။ သုံးထောင့်ပုံဖြစ်သည်။ လိမ်နေတတ်သည်။ ထောင့်များပေါ်တွင် အတောင်ပါရှိသည်။ အခက်အလက်များစွာ ရှိသည်။ အပင်ငယ်တွင် မွှေးနုကလေးများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။

အရွက်သည် ပင်စည်၏ တစ်ဖက်တည်းမှ လိမ်ထွက်သည်။ ရွက်ပြားကြီးသည်။ နှလုံးပုံဖြစ်သည်။ ရွက်ရင်းတွင် ညီ



ညာသော အဝိုက်ကြီးများရှိသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ကြော
ထင်ရှားသည်။ ရွက်နားလှိုင်းအနည်းငယ်တွန့်သည်။ ရွက်ပြား
ချောသည်။ ရွက်ညှာ အလွန်ရှည်သည်။ အလယ်တွင် မြောင်း
တိမ်ကလေးများ ပါရှိသည်။

ပွင့်ညှာတံတစ်ခုတွင် အပွင့်တစ်ပွင့်မှ ခုနစ်ပွင့်အထိ
ပွင့်တက်သည်။ အဖြူရောင်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းလောင်းပုံဖြစ်သည်။
ပွင့်ချပ်စိမ်းသည်။ ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ အတွင်း သုံးဖတ် အပြင် နှစ်
ဖက်ရှိသည်။

အသီးကြီးသည်။ လုံးဝိုင်းသည်။ အစေ့ လေးစေ့ပါ
သည်။ ပြောင်ချောသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်
သည်။ အပင်နှင့် အမြစ်ကို သုံးသည်။

အာနိသင်အားဖြင့် ကြာဟင်းသည် ချို၏။ ခါး၏။ ပူ
သော ဘတ္တိရှိ၏။ လေကို ထုတ်စေတတ်၏။ လေနာ နူနာကို
ပျောက်စေ၏။ ညင်သာစွာဝမ်းကို သက်စေတတ်၏။ အသား
ဝါရောဂါ၊ နာတာရှည်၊ ဝမ်းဗိုက် တင်းရောင်သော ရောဂါကို
ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မြင်းသရိုက် ရောဂါများ ပျောက်ကင်း
စေ၏။ ပါဒရက်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါကို ပျောက်

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၄၉

စေနိုင်၏။ ဖောရောင်ခြင်းကို ပျောက်စေနိုင်၏။ သည်းခြေကို ကောင်းစေနိုင်၏ဟု ဆေးကျမ်းများ၌ ဖွင့်ဆိုကြ၏။

အသုံးပြုပုံ

- ဝမ်းသက်ဆေးအဖြစ် အမြစ်ခေါက်ကို ကြိတ်၍ နို့နှင့် သောက်ရ၏။
- ဆီးအောင့် ဆီးချုပ်နှင့် အခြားဆီးရောဂါများအတွက် အညွန့်ကို ကြက်ရိုးဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခင်ကြီးရိုးဖြင့် သော်လည်းကောင်း ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက ပျောက်ကင်း၏။
- ဆီးအေးအောင်ပြုလုပ်သော ဆေးဖက်တွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။
- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအတွက် ယင်းကြိတ်ညှစ်ရည်ကို နွားနို့ သကြားရော၍ သောက်ရ၏။
- မျက်စိရောဂါ၊ လေနာ ရင်ဘတ်နာရောဂါအတွက် ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။
- နူနာ၊ ပျဉ်းစွဲနာ၊ ဒူလာ ရောဂါများအတွက် ဖျင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် ဖော်စပ်၍ စားသုံးရ၏။



မှတ်ချက်

- ကြာဟင်းကို အသုံးပြုလျှင် အရောင်ဖြူသော အမြစ်၏ အတွင်းသားကို ပယ်လိုက်ပါ။ အခေါက်ကိုသာနေလှန်း အသုံးပြုရမည်။
- ဝမ်းသက်ရာ၌ ဝမ်းမရစ်စေရန် ပိတ်မပါစေရန် ဂျင်း ခြောက်၊ စမုံစပါး ရောစပ်အသုံးပြုပါ။
- ကြာဟင်းကို ကြာဟင်းဟုလည်း ခေါ်ကြသေးသည်။

(ခ) ငှေ့(ငှါ)

ငှေ့သည် လတန်ခူးတွင် ရွှေရည်လူးသည် ပိတောက်နှင့်အတူ အတာရေသဘင်ကို နှစ်စဉ်ကြို ဆိုနေကြဖြစ်သည်။

ငှေ့သည် မနာ မအို မသေဆေး သုံးပါးတွင် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ငှေ့သည် မနာသော ဆေး၊ အုန်းနံ့သည် မအိုသောဆေး၊ ဆင်တုန်းမနွယ် သည် မသေသော ဆေးဖြစ်သည်။ ၎င်း သုံးပါးအရက် ကိုစပ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ် သောက်ကြသည်။

မြန်မာ့ဆေးဝတ်ဝင်အပင်များ

၅၁

ငုဝါသည် သုံးမျိုးရှိသည်။

(၁) ငုကြီး (ဖွားဘက်ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်)

(၂) ငုရွှေ (ငုစပ်လည်း ခေါ်သည်)

(၃) ငုသိမ် ဟူ၍ဖြစ်ကြသည်။

ငုကြီးကို အမဟု ခေါ်ကြ၏။ ငုရွှေကို အဖိုဟုခေါ်ကြသည်။ ငုကြီးမှာ ငုရွှေ ငုသိမ် တို့ထက် အပင်ကြီးသည်။

ငုရွှေ၏ မျိုးရင်းသည် (CAESAL PINIACEAE) စိန်ပန်းမျိုးရင်းဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (CASSIA FISTULA LINN)ဟု ခေါ်ကြသည်။

ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပေ ၃၀ ကျော် ပေ ၄၀ ခန့် အထိ မြင့်တတ်သည်။ အကိုင်းဖျားမာ၍ တောင့်တင်းသည်။ အခေါက်မှာ အပင်အပင်ငယ်စဉ် ချောမွတ်သည်။ အပင်ကြီးသော် ကြမ်းလာသည်။

ရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲ ထွက်သည်။ တစ်ပေကျော် ခန့် ရှည်တတ်သည်။ ရွက်မှာ ခုနစ်စုံခန့်အထိ ပါတတ်သည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထွက်သည်။ ခြောက်လက်မအထိ ရှည်သည်။

ရှည်မျောမျော ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်း သွယ်သည်။ ရွက်ကြောများ ထင်ရှားသည်။ အရွက်

အောက်မျက်နှာပြင်တွင် အမွှေးနုရှိသည်။ ရွက်နားညီသည်။
လှိုင်းအနည်းငယ် တွန့်သည်။

အပွင့်မှာ ရွှေဝါရောင် အခိုင်လိုက်ပွင့်ကြသည်။ အပွင့်
ကြီးသည်။ ပွင့်ခိုင်တစ်ပေကျော် ရှည်သည်။ တန်ခူး ကဆုန်လ
တွင် ပွင့်သည်။

အသီးတောင့်သည် နှစ်ပေခန့်အထိ ရှည်သည်။ နုနေ
စဉ် အစိမ်းရောင်ဖြစ်သည်။ မှည့်လာလျှင် အနက်ရောင်သို့
ပြောင်းသွားသည်။ ဆောင်းရာသီတွင် အသီးမှည့်ကြသည်။

ငုရွှေ (ငုစပ်)သည်လည်း ငုကြီးကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ သို့
သော် ငုကြီးပင်လောက် အပင်မကြီးလှပေ။ အပွင့် အဝါရောင်
ဖြစ်သည်။

ငုသိမ်မှာ အရွက်ချွန်ကလေးများ အကိုင်း သီးသန့်နှင့်
ရှိသည်။ အပွင့်မှာ ပန်းရောင်၊ အဖြူရောင် ရော၍ အစင်း
ကြောင်းများ ပါရှိသည်။ ပင်စည်အကိုင်းများတွင် အဆုတ်လိုက်
ပွင့်ကြသည်။ ငုရွှေနှင့် ငုသိမ်တို့၏ အသီးမှာ ငုကြီးကဲ့သို့ပင်
ဖြစ်၏။ သို့သော် ငုကြီးလောက် မရှည်ကြပေ။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ ပူပြင်း
စွတ်စိုသောရာသီဥတုကို ပိုမိုနှစ်သက်သည်။ အမြင့်ပေ ၄၀၀၀



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၅၃

အထိ ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။ သဘာဝအလျောက် ပေါက်
ရောက်သည်။ အလှပန်းအဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးကြသည်။

အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးနှင့် ပဉ္စငါးပါးကိုသုံးသည်။ ငှက်
ကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးများသည်။

မြန်မာ့ဆေးအဘိဓာန်များ၌ ငှက်သည် ပူ၏။ ချို၏။ အ
သီးသည် ချို၏။ လေး၏။ ဝမ်းကို စင်ကြယ်စေ၏။ အရွက်သည်
နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်စေ၏။ နူနာကို ပယ်၏။ သလိပ်ကို နိုင်၏။

အပွင့်သည် အေး၏။ ခါး၏။ ဖန်၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။
လေနာ၊ သည်းခြေနာ၊ မြင်းသရိုက်နာကို နိုင်၏။ အသံကောင်း
စေ၏။ ဝမ်းချုပ်၊ စမြင်းခံသောအနာ၊ အပုပ်အားကြီးသောအနာ၊
အစာမကြေသောအနာ၊ ပိန်ခြုံခြောက်ကပ်သောအနာများ၌
အကျိုးပြု၏။

အဖြစ်သည် နူးညံ့ချိုအေးသော အရသာရှိ၏။ ဖျားနာ
ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ လေနာ၊ သွေးနာ၊ မြင်းသရိုက်နာတို့
ပျောက်ကင်းစေ၏။ အဖျားရင့်သော အနာကို ပျောက်စေ၏။
အထက်သို့ ဆန်သောလေနာကို နိုင်၏ ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။



အသုံးပြုပုံ

- ဝမ်းချုပ်ရောဂါရှိသူများသည် မကျည်းနှင့် ငှက်ကို အညီအမျှယူပြီး ညဦးတွင် ရေစိမ်ပါ။ အိပ်ယာဝင် သောက်သော် နံနက်၌ ဝမ်းကောင်းစွာ သက်စေပါ သည်။
- ဝမ်းချုပ်လျှင် အရွက်နုကို ဟင်းချိုချက်သောက်ခြင်း၊ တို့စားခြင်း၊ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ စပ်သောက်ခြင်း ဖြင့် ဝမ်းသက်စေသည်။
- ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးသွေးပါလျှင် နေ့ဘက်တွင် အသီးနှစ်ကို သွေးပြီးချက်တွင် လိမ်းပေးပါက ပျောက် ကင်းသက်သာစေ၏။
- နူနာနှင့် အရေပြားရောဂါများဖြစ်လျှင် ငှက်ကို ရှာလကာရည်ဖြင့် ကြိတ်၍ရသော အရည်ကို လူးပေး ရသည်။
- နားရောဂါများအတွက် ငှက်ပြုတ်ရည်ကို နား၌ ခပ်ပေးရ၏။
- ကလေးငယ်များ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်ခြင်း၊ လေတိုး၊ လေအောင့်ဖြစ်လျှင် ငှက်ကို သွေးပြီး ချက်ပတ်လည်

မြန်မာ့ဆေးပက်ဝင်အပင်များ

၅၅

၌ လူးပေးပါက ပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်၏။

- လေရောဂါအတွက် အမြစ်မှုန့်ကို နွားနို့ဖြင့် သောက်ရ၏။
- လေယုန်ကြီးနာ၌ အရွက်ကြိတ်ရည်ကို လိမ်းပေးရ၏။
- အဆစ်ရောင်ရောဂါ၌ အရွက်ကို ပူအောင်လုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

(ဂ) မန်ကျည်း

မန်ကျည်းအကြောင်း တင်ပြတော့မည်ဆိုသည်နှင့် ငယ်စဉ်ကျောင်းသားဘဝကို ပြန်လည်သတိရမိသည်။ ဆရာသင်ကြားရွတ်ပြသော ကဗျာတစ်ပိုင်းတစ်စကို ကြားယောင်နေသည်။

“မန်ကျည်းပင်ပျိုရွက်နုပေါက်ခါမှ ချဉ်ရည်သောက်ကြစို့ကွယ်...။

အောက်ပြေက ငါးထွေသား ဆားနယ်လို့ ယူခဲ့မယ်။

အောက်ပြည်အောက်ရွာကို အလုပ်သွားထုပ်သော လင်တော်မောင်က မန်ကျည်းပင်ပျိုရွက်နုထွက်ချိန်ကျမှ ငါးထွေသားဆားနယ်ကိုယူပြီး အညာတို့



၄၈

ရဲသံ့

ပြန်ခဲ့ပါမယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ငါးထွေးဆားနယ်နဲ့ မန်
ကျည်းရွက်နုချဉ်ရည်ဟင်းချက်ပြီး ခေါင်းမဖော်ဘဲ
မြိန်ရည်ယှက်ရည် ပျော်ပျော်ပါးပါး သောက်ကြရ
အောင်”ဟု ဇနီးကို နှစ်သိမ့်ပြောကြားနေသည့်ဟန်ကို
မြင်ယောင်နေမိသည်။

နွေထနောင်း။ ဆောင်းမန်ကျည်းဟု စာဆိုရှိ
သည်။ ထနောင်းရိပ်က ကောင်းသလို မန်ကျည်းရိပ်
ကလည်း အေးလှပေသည်။

မန်ကျည်းသည် စိန်ပန်းမျိုးရင်း (CAESALPINI
ACEAE) ဖြစ်သည်။ ရုက္ခပေဒအမည် (TARMARINDUSINDICA
LINN) ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်တို့က (TAMARIND) ဟုခေါ်သည်။

အမြဲစိမ်းအပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အခေါက်မှာ ညိုမဲ
ရောင်ရှိသည်။ နီညိုရောင်လည်း ရှိသည်။ ထူကြမ်းသည်။ အ
တိုင်းများစွာ ဖြာသည်။

ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်
မွှာများ သေးငယ်သည်။ နူးညံ့သည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထွက်သည်။
ရှည်မျောမျောပုံရှိသည်။

အပွင့်မှာ သေးငယ်သည်။ အဝါရောင်ပေါ် အနီဝင်းများ

မြန်မာ့ဆေးဝတ်ဝင်အပင်များ

၅၇

ရှိသည်။ တစ်ခိုင်တွင် အပွင့် ၁၀ ပွင့် ၁၅ ပွင့် ပါရှိသည်။ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လတွင် ပွင့်သည်။

သီးတောင့်ရှည်မျိုးဖြစ်သည်။ စိမ်းညိုရောင်ရှိသည်။ အသားသည် အခန်းငယ်များဖြစ်သည်။ တစ်ခန်းတွင် အစေ့တစ်စေ့ပါသည်။ အစေ့သည် တောက်ပသော ညိုမဲရောင်ရှိသည်။ မာသည်။ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းလများတွင် အသီးရင့်မှည့်သည်။

အပူပိုင်း အညာဒေသတွင် ပေါက်သည်။ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ ပဉ္စငါးပါး အခေါက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အစေ့ တို့ကို အသုံးပြုသည်။ ချဉ်၏။ ပူ၏။ သည်းခြေကို ဖျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းကို သက်စေတတ်၏။ သလိပ်ကို ပွားစေတတ်၏။ လေကို နိုင်၏။

အရွက်သည် ယောင်တင်းခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ နိုင်၏။ နားရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါနှင့် မြွေဆိပ်သင့်ခြင်းကို နိုင်၏။ လေနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ပိုးနာ၊ အဆိပ်သင့်သော အနာ၊ ယားနာတို့ နိုင်၏။

အသီးစိမ်းသည် ချဉ်၏။ ချို၏။ ပူ၏။ သည်းခြေနှင့် သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။

“အသီးမှည့်သည်။ ပူ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အ

ရောဂါအတွက် မန်ကျည်းစေ့ရင့်ရင့်အခွံ၊ ဝီယာ၊ သကြား
ခဲတို့ကို အမှုန့်ပြုသောက်ပါက ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

သွေးလုံး၊ လေလုံး ပျောက်ဆေးအဖြစ် မန်ကျည်း ပဉ္စ
ငါးပါးကို ပြာချ ဆားချက်ပြီး ည/နံနက် အနည်းငယ်
မျှစီ သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ညောင်းကျ
ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင်နာကျင်သော ရောဂါ ဆီးနှင့်
စပ်လျဉ်းသောရောဂါများအတွက် အခေါက်ကိုသုံးကြ၏။

လေချဉ်တက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင်ခြင်း၊
နာကျင်ခြင်းအတွက် အခေါက်အပွေးတို့ကို ပြာချပြီး
အစာစားပြီးနောက် ရေဖြင့် ရောသောက်ရ၏။ ပျားရည်
ဖြင့်လည်း ဖျော်လျက်ပေးရ၏။

အစာမကြေရောဂါအတွက် အပွေးကို ကျွမ်းအောင်ဖုတ်
၍ အမှုန့်ပြုပြီး ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးရ၏။

မျက်စိနာ၊ အနာဖုများ အသိပ်ရှိ သတ္တဝါများကိုက်သော
ဒဏ်ရာများတွင် အခေါက်ကို ရေဖြင့် သွေးလိမ်းပေးရ၏။

ဟေရောင်သောရောဂါ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါ
အတွက် မန်ကျည်းရွက်နှင့် အစေ့တို့ကို လိမ်းပေးရသည်။



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၆၁

- အရွက်ကို ကြိတ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးနိုင်သည်။
- ယောနီရောဂါ၌ အစေ့ကို ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးရသည်။
- မျက်စိရောဂါ၌ အပွင့်မှုန့်ကို ပတ်တီးစီးပေးရသည်။
- မန်ကျည်းရွက် လက်တစ်ဆုပ်၊ လေးညှင်း သုံးပွင့်၊ ကျောက်ချဉ် တစ်ပဲသားကို ဟင်းသောက်ပန်းကန်လုံးဖြင့် ပေါင်းပြီး မျက်စည်းခတ်ပေးရသည်။
- သုတ်အားနည်းသောရောဂါ၌ မန်ကျည်းစေ့ကို ညအခါ၌ ရေစိမ်ရသည်။ နံနက်တွင် အခွံခွာပြီး အမှုန့်ပြု ထန်းလျှက်ရောပါ။ အလုံးကလေးများလုံး၍ နံနက်/ညတိုက်ပေးရသည်။
- နှလုံးတုန်ရောဂါ၌ မန်ကျည်းနှစ်ကို သကြားဖြင့် ရော၍ တိုက်ကြသည်။

မှတ်ချက်

- ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာအလိုအားဖြင့် မန်ကျည်းသည် ဓာတ်ဦးခေါင်းချရာ ညကြီးသတ်ကို ယူသဖြင့် အင်္ဂါနံ့ဖြစ်သည်။



(ဃ) သင်္ဘောမဲလီ

“မင်းပွေးတွေကို သင်္ဘောမဲလီနဲ့ နာနာပွတ်
ပေးလိုက်ပါ။ . . ပျောက်သွားလိမ့်မယ်” ဦးလေးပြော
သံကို ကြားယောင်မိသည်။ ပွေး၊ ဝဲ ကို ပျောက်ကင်း
စေနိုင်ကြောင်း ပွေးသတ်ဆေးပင်ဟု လူသိများသည်။

ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေရန် အရွက်၊ အဖူး၊ အပွင့်
မီးကင်၍ တို့စားကြသည်။

အခြောက်လှန်း၍ လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ်
သောက်ကြသည်။ သင်္ဘောမဲလီနှင့် ပတ်သက်၍
ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးတောင်ဟု ဆိုရမတက်
ရေးစရာများလှပေ၏။

သင်္ဘောမဲလီ၏ မျိုးရင်းသည် (CAESALPINIACEAE)

စိန်ပန်းမျိုးရင်းဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (CASSIA
ALATA LINN) ဖြစ်သည်။ သင်္ဘောမဲလီကို မဲလီကြီးဟု
လည်း ခေါ်သည်။ ပွေးသတ်ပင်ဟုလည်း ခေါ်ကြသေးသည်။
ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၁၀ ပေခန့်အထိ ရှိတတ်သည်။
ပင်စည်စိမ်း၍ ချောမွေ့သည်။ အကိုင်းအသင့်အတင့် များသည်။
ရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ညှာတူ၏



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၆၃

သည်။ အလယ်တွင် မြောင်းပါသည်။ ရွက်မှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထွက်သည်။ အရွက်အောက်ဖက်ရှိ ရွက်မွှားများမှာ သေးငယ်၍ ရှည်မျောပုံရှိသည်။ ထိပ်ဖက်ရှိ ရွက်မွှားများမှာ ထိပ်ပိုင်းကျယ်သည်။ အရင်းသို့ ရှူးသွားသည်။ ရွက်ကြောထင်ရှား၏။ ရွက်ပြားချောသည်။ ရွက်နားညီသည်။

အပွင့်အခိုင်လိုက် ပွင့်သည်။ လိမ္မော်ဝါရောင် ရှိသည်။ ပွင့်ဖတ်ကြောများ ထင်ရှားသည်။

အသီးသည် အက်ကွဲသီးဖြစ်သည်။ သီးတောင့်ဖြောင့်သည်။ ပြောင်ချောသည်။ အစေ့ ၅၀ ကျော်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ အလှအပနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်အဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးကြသည်။

အာနိသင်အားဖြင့် မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ၌ သင်္ဘောမဲ ဇလီစေ့သည် ဖန်၏။ လေကိုပယ်တတ်၏။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ပွေးနာ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပိတ်သေစေနိုင်၏။ ပဉ္စငါးပါးသည် ဝမ်းသက်စေ၏။ သလိပ်ကိုပါ၏။ ဆီးများစေ၏။ နှုတ်ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။ ဝမ်းကို မှန်စေသည်။ သွေးလေကို မှန်စေသည်။ အစာဓာတ်ခြင်း

ဝိုးကို နိုင်ခြင်း သတ္တိရှိသည်။

အသုံးပြုပုံ

- အသက်ရှူပြန်ချောင်း ရောင်ရောဂါနှင့် ပန်းနာရောဂါ တို့တွင် အဖူးနှင့် အရွက်တို့ကို ပြုတ်သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ၎င်းအပြင် ဝမ်းကို သက်စေသည်။ ဆီးများစေသည်။ သလိပ်ကိုလည်း ကျေစေနိုင်သည်။
- ဝဲနာ၊ နူနာများအတွက် အရွက်ကို ထောင်း၍ တမာ ရွက်ရည်ဖြင့် ရောလိမ်းပေးသော် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- နှင်းခူကြီးအနာ၌ အရွက်တို့ သံပုရာရည်ဖြင့် ကြိတ်၍ လိမ်းပေးခြင်း၊ ယင်းပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေး ပြုတ်ဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- ချောင်းခြောက်ဆိုးသော ရောဂါ၌ သင်္ဘောမဲလီရွက် မုယားကြီးရွက်ရောပြီး မြို့ပေးခြင်း၊ အရည်ကို မျိုချ ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- ခံတွင်း၌ အနာအဖုပေါက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းများ အတွက် အရွက်ကို ခပ်ကျကျပြုတ်၍ ခပ်နွေးနွေးငုံပေး



မြန်မာ့ဆေးပက်ဝင်အပင်များ

၆၅

ရ၏။

- အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများကိုက်သောနေရာ၌ အရွတ် ကိုကြိတ်၍ အံ့ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်ပြေစေ၏။
- ပွေး၊ ဝဲ၊ နှင်းခူ စသော အရေပြားရောဂါများ၌ အရွတ် ဖြင့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် မှန်မှန်ပွတ် တိုက်ပေး ရမည်။ ရက်အတန်ကြာ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက် ကင်းနိုင်၏။
- အသားအရေ ဝဖိုးပြီး သွေးသာစင်ကြယ်စေရန်နှင့် အားအင်တိုးစေရန် အရွက်မှုန့်ကို ပျားရည်ဖြင့် တေး ၍ လျှက်ပေးရ၏။
- အရေပြားရောဂါ၌ အပွင့်ကို ညက်ညက်ကြိတ်၍ လိမ်း ပေးရ၏။
- ပွေးနာအတွက် လက်ချားမှုန့်၊ ဖန်ခါးသီးမှုန့်ကို သဘော မဲလီမြစ်သွေးရည်နှင့် ဖျော်လိမ်းပေးလျှင် ပျောက် ကင်း၏။
- လူပျိုနာများအတွက် အရွက်ကြိတ်ညစ်ရည်ဖြင့် လိမ်း ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။



(င) သက်ရင်းကြီး

“မင်းခါးနာနေရင် သက်ရင်းကြီးရွက်ကို အိပ်
ယာအောက်ထားအိပ်လိုက်ပါ။ ကောင်းသွားပါမယ်”
ဟူသော ပြောသံကို ကြားဖူးပေလိမ့်မည်။ ထိခိုက်မိ
လျှင်လည်း သက်ရင်းကြီး၊ မိဿလင်တို့နှင့် ရောပြီးစီး
ထားပေးကြသည်။ ကြပ်ထုပ်ထိုးကြသည်။

သက်ရင်းကြီးဖြင့် အရက်ဖြတ်၍ရသည်။
ဝမ်းချုပ်လျှင်လည်း အရွက်နုကို တို့စား၊ သုပ်စားခြင်း
ဖြင့် ဝမ်းသက်စေသည်။ သက်ကြီးအသုံး ရေးမဆုံး
အောင် များပြားလှသည်။

သက်ရင်းကြီး၏ မျိုးရင်းသည် ကြက်ဆူမျိုးရင်း
(EUPHORBACEAE) ဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအလိုအားဖြင့်
(CRATONOTUS FOLIUS ROXB) ဖြစ်သည်။

ပင်စည်ဖြောင့်မတ်သည်။ အပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။
အမြင့်ပေ ၃၀ အထိ ရှိတတ်သည်။ အပွေးအခေါက်များ အညို
ရောင်ရှိသည်။

ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ထိပ်ပြားချွန်သည်။ အရွက်ရင်း
သွယ်သည်။ အလယ်ပိုင်းကျယ်သည်။ ရွက်ကြောများ ထင်ရှား



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၆၇

သည်။ အရွက်မှာ တစ်ပေခန့်ထိ ရှည်တတ်သည်။ အနံ့မှာ ငါး
လက်မခန့်ထိ ကျယ်သည်။ ရွက်ပြားပြောင်ချောသည်။ ရွက်နား
ပတ်လည်ခွေးသွားစိတ်ရှိသည်။

အကိုင်းထိပ်တွင် အပွင့်များ အခိုင်လိုက် ဖူးပွင့်ကြသည်။
အစိမ်းဖျော့ရောင်ရှိသည်။ နယုန်၊ ဝါဆိုလတွင် ပွင့်ကြသည်။

အပြောင်းပါ၍ ရှည်မျောမျောအသီး သီးသည်။ သုံး
မြောင့်ပုံ ဖြစ်သည်။ သီတင်းကျွတ်လတွင် သီးသည်။ နေရာဒေသ
မရွေး သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

သက်ရင်းကြီးသည် ငါးမျိုးရှိသည်။

(၁) သက်ရင်းကြီး

(၂) သက်ရင်းသိမ်

(၃) သက်ရင်းဖြူ

(၄) သက်ရင်းကတိုး

(၅) သက်ရင်းပေပြတ် ဟူ၍ ဖြစ်ကြသည်။

အမြစ် အခေါက် အရွက်ကို ဆေးဖက်တွင် သုံးကြသည်။
မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများတွင် သက်ရင်းကြီးသည် ပူခါ သာ အရ
သာ ရှိသည်။ ပူသက်ပွင့်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမှန်စေသည်။ သွေးကို
ကြေစေသည်။ လေကို နိုင်၏။ ဝမ်းသွားသော ရောဂါ၊ သွေးစုခဲ



သော ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ပြိတည်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အောက်အထက် ဖောက်ပြန်သောအနာ၊ နူနာတို့ကို နိုင်၏။ အဆိပ်ကို နိုင်၏။ သွေးကို ကြွစေ၏။ သွေးအထက်သို့ ဆန်တက်သောအနာ၊ ဒဏ်ဟောင်းနာတို့ကို နိုင်၏ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။

အသုံးပြုပုံ

- အနာဆွေး၊ အနာဟောင်းများ မကျက်နိုင်ဘဲ ပြိကတစိုစိုဖြစ်နေလျှင် သက်ရင်းကြီးရွက်ကို ညက်ညက်ကြိတ်ပြီး အုံပေးပါက အသားနုတက်ပြီး အမြန်ကျက်စေသည်။
- ဝမ်းလေ မမှန်လျှင် သက်ရင်းကြီး ရွက်နုကို ပြုတ်တို့စားကြသည်။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း တို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။
- အစာကြော့ ဝမ်းပျက် လေနိုင်စေရန် အမြစ်ကို ထန်းလျှက်နှင့် စိမ်းပြီး စိမ်ဆေးအဖြစ် နေ့စဉ် သောက်ပေးနိုင်သည်။
- အရက်ဖြတ်လိုသူများ ထိုစိမ်ဆေးရည်ကို နေ့စဉ်



မြန်မာ့ဆေးဝတ်ဝတ်အပင်များ

၆၉

မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အရက်ပြတ်နိုင်သည်။
အရက်ပြတ်ပြီးနောက် ထိုစိမ်ဆေးရေကို မှန်မှန်သောက်
ပေးလျှင် အခြားရောဂါများ မဝင်ရောက်နိုင်အောင်
ကာကွယ်ပေးသည်။

ဒုလ္လာ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါကို သံပုရာရည်ဖြင့် သွေး၍
သောက်အပ်၏။

အဆုတ်၊ အသဲရောင်ခြင်း၊ ကြီးခြင်း၊ အဆစ်ကိုက်ခဲ
ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းရောဂါတို့၌ သက်ရင်းကြီးအဖြစ်
ခေါက်ကို အတွင်းဆေး အပြင်ဆေးအဖြစ် စားသုံး
ခြင်း၊ လိမ်းခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ
က ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

ဖောရောင်ဖျားသော အဖျားရောဂါအတွက် သက်ရင်း
ကြီးခေါက်ကို ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် အဖောကျပြီး
အဖျားပျောက်စေ၏။

မြွေကိုက်ခံရသော လူနာများအတွက် သက်ရင်းကြီး
အခေါက်ကို သွေးတိုက်ရ၏။

အခန်း (၃)

လေနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများအတွက်
အကျိုးပြုဆေးပင်များ

- (က) ကန့်ကလာ
- (ခ) ကြောင်ပန်း
- (ဂ) ခွေးတောက်
- (ဃ) ဆင်တုံမနွယ်
- (င) လင်းနေ

(က) ကန့်ကလာ

ကန့်ကလာပြုတ်နှင့် ငါးပိရည် တို့စားလျှင် အ
လွန်ထမင်းမြိန်တတ်သည်။ အချို့က ဟင်းချိုချက်သောက်



တတ်ကြသည်။ အဖျားပျောက်ခါစ၊ ခံတွင်းပျက်သူများ ကန့်ကလာပြုတ် တို့စားလျှင် ခံတွင်းလိုက်လာတတ် သည်။ လူမမာများ နလံထလာလျှင် အိမ်ရှင်မဖြစ်သူ တို့အား ဆန်ပိုကုန်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သော အပင် ဟု ဆိုရလောက်ပေသည်။

“ခါးသော ကန့်ကလာ ထန်းလျှက်ပါစေ”

“ကန့်ကလာမျှ ကဝွန်းမျှပင် ဤမျှဆေးလော မဆိုပြောနှင့် အံ့ဩလောက်အောင် ပျောက်သတည်း”

(ဩဠာရီက သုခုမ ဓာတ်ကျမ်းလင်္ကာ)

ကန့်ကလာ၏ မျိုးရင်းသည် (FICOIDACEAE)ဖြစ် သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (GISEKIA PHARNA-
CEOIDES LINN)ဟု ခေါ်သည်။

ကန့်ကလာသည် အချို၊ အခါးမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အမျိုးဝင်များမှာ အရိုးဖြူသည်။ အရွက်ဖြူသည်။ အရွက်သေး သည်။ အခါးပင်မှာ အရိုးနီသည်။ အရွက်နီသည်။ အရွက်အ နည်းငယ် ကြီးသည်။ ဆေးဖက်တွင် အခါးကို အသုံးများသည်။

ကန့်ကလာသည် ပင်သေးရိုးပျော့ အပင်တစ်မျိုးဖြစ် သည်။ အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ မြေတွင် ကပ်၍ ပေါက်သည်။



၁၂

ရဲသိဒ္ဓ

ပြန်နေတတ်သည်။ အရွက်ကလေးများ အနည်းငယ်ကြမ်းသည်။
အနီရောင်သမ်းသည်။ အနည်းငယ်ဝိုင်းသည်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်
ထွက်သည်။

အပွင့်မှာ အညိုရောင်၊ ခရမ်းရောင် ဖြစ်သည်။ မိုးတွင်း
၌ များစွာ ပေါက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ကြ
သည်။

ပဉ္စငါးပါးကို အသုံးပြုကြသည်။

အာနိသင်အားဖြင့် ခါး၏။ အေး၏။ လေသက်စေ၏။
အစာကို ကြေညက်စေ၏။ အရွက်ခါး၏။ အစေ့အေး၏။ အဆီ
အစေးရှိသည်။ ခွဲ၏။ လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ နူနာ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊
တင်းတိတ်အနားများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။
လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ဒေါသ သုံးပါးလုံးကို ငြိမ်းဝပ်စေတတ်၏။
လေနာနှင့် ချောင်းဆိုးနာကို အထူးနိုင်၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်သည်။
အနာကို ကောင်းစေ၏။ ယားနာ၊ ရေငတ်နာ၊ နှာခေါင်းရောင်
နာတို့ကို နိုင်၏။ နှလုံးကျဉ်းခြင်း၊ သမင်ဖြူနှင့် ကြွေကျသော
နူနာ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
အားတိုးခြင်း၊ သွေးကို စင်ကြယ်စေခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်းကိုလည်း
ပြတ်စေ၏။ နို့ရည်ကို ပွားစေတတ်၏။ ကျွဲများ နို့ပိုထွက်စေသ



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၇၃

ဖြင့် မြက်အစား ကျွေးကြ၏။

အမျိုးသမီးများ နို့ပိုထွက်စေရန် ကန့်ကလာကို ထောပတ်နှင့် ကျိုကျွေးနိုင်၏။ သွေးကို သန့်စေသည်။ အစာကြေသည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။

အားဆေးအဖြစ် အမြစ်ပြုတ်ရေကို သုံးကြသည်။ ကန့်ကလာမြစ် တစ်ဆ ရေ ၁၀ ဆဖြင့် ပြုတ်ရည်လုပ် သုံးနိုင်သည်။

အစေ့ကို ကော်ဖီစေ့အစား သုံးနိုင်သည်။ ရောပြီးလည်း သုံးနိုင်သည်။

အစာမကြေ လေရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ရုက္ခမူဆားချက် လုပ်၍ သုံးနိုင်၏။

ကန့်ကလာ ပဉ္စငါးပါးကို ထောင်း၍ ရေဖြင့် သုံးပုံတစ်ပုံ ကျန်ကျချက်ပြီး သောက်ပါက ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးအမျိုးမျိုးနှင့် ကပ်ပါးပိုးများကို ပယ်နိုင်သည်။

မပျောက်နိုင်သော လေနာရောဂါများတွင် ကန့်ကလာ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်၍ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်စားပေးပါက မပျောက်နိုင်သော လေရောဂါများ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ကိုယ်ဖောကိုယ်ရောင်ရောဂါများကို ကန့်ကလာမူဆုံးဆေးပြား သုံးပြားမှ ငါးပြားအထိ တိုက်ပေးလျှင် ပျောက်နိုင်



သည်။

လေကြောင့် အသားပွနေသူများ ဗိုက်ပွင့်ပြီး ဝနေသူများ ကန့်ကလာမှုန့် ဆေးပြားများ တိုက်ကျွေးပါက အဆီကျ၊ လေကျပြီး အသားကျစ်လာပေမည်။

အဆီပိုလွန်းသူများ ဖြစ်တတ်သည်။ ရေခိုးပြီးကာစ တကိုယ်လုံး အင်ပျဉ်ကဲ့သို့ အဖုများထခြင်း၊ ပူအိုက်ချိန် ချွေးမထွက်ဘဲ မိတ်ဖုကဲ့သို့ အဖုအပိန့်များ စုပြုံထွက်ပြီး ယားယံသော ရောဂါများအတွက် ကန့်ကလာပြုတ်ရည်ကို ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး တစ်နေ့ သုံးကြိမ် တိုက်ပေးလျှင် မကြာမြင့်မီ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အဖျားရောဂါကြောင့် အစာလက်မခံဘဲ ပျို့အန်နေလျှင် ကန့်ကလာ ပဉ္စငါးပါးနှင့် ထန်းလျှက်ရောကျပြီး တစ်ဝွန်းခြင်း တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာစေသည်။

ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်တွင် ဆား အနည်းငယ်ထည့်သောက်နိုင်သည်။

လေပျို့လေအန် လေပူထခြင်းဖြစ်ပါက ထန်းလျှက်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

မြန်မာ့ဆေးဗက်ဝင်အပင်များ

၅၅

(ခ) ကြောင်ပန်း

ကြောင်ပန်းအကြောင်း ရေးမည်ဟု စိတ်တူးလိုက်ရာ လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၄၀ ကျော်က ကလေးဘဝကို ပြန်လည် သတိရမိသည်။ ထိုစဉ်က မော်လမြိုင်မြို့တွင် နေသည်။ ၄ - ၅ ဇာန်းအရွယ်ဖြစ်သည်။ ညဘက် စာကျက်ချိန်တွင် “ကြောင်ပန်းရွက်သုပ်”ဟု အော်ရောင်းသံကို ညတိုင်းလိုလို ကြားရသည်။ အသုပ်သည် အိမ်ရှေ့ရောက်လာလျှင် အမေက အမြဲတန်း ဝယ်ကျွေးသည်။ ပဲမှုန့်၊ ဆီချက်၊ ပုဇွန်ခြောက်များနှင့် သုပ်ထားသည့်အတွက် စားကောင်းသည်။ လေလည်သည်။ အိပ်ငိုက်လည်း ပြေသည်။

ယခု စာရေးနေရင်း စားချင်သေးသည်။ သွားရည်ကျမိသည်။ သုပ်ရောင်းသူများ မရှိကြတော့ပေ။

ကြောင်ပန်းပင်၏ မျိုးရင်းအပင် သဏ္ဌာန်နှင့် အသုံးဝင်ပုံကို လက်လှန်းမီသမျှ စုဆောင်းတင်ပြပေးပါဦးမည်။

ကြောင်ပန်းပင်၏ မျိုးရင်းသည် (VERBENACEAE) ကျွန်းမျိုးရင်း ဖြစ်သည်။ ရုက္ခပေဒအမည်အားဖြင့် (VI-

TEXTRIFOLIA LINN)ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်တို့က (INDIAN WILDPEPPER)ဟု ခေါ်ကြသည်။

ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ခြံပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၁၅ ပေခန့်အထိ ရှိတတ်သည်။ ပင်စည်ညိုခြောက်ခြောက် အရောင်ရှိသည်။ အခေါက်ပါးသည်။ အနည်းငယ် ကြမ်းသည်။

အရွက်သည် သုံးရွက်မှာ ပေါင်းဖြစ်သည်။ မျက်နှာချင်း ဆိုင် အလှည့်ကျထွက်သည်။ အလယ်ရွက်သည် ကျန်သော ဘေးနှစ်ရွက်ထက် ပိုကြီးသည်။ ပိုရှည်သည်။ ထိပ်ဖက်ကျယ်သော ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ အရင်းသွယ်သည်။ ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ ရွက်ညှာတစ်လက်မခွဲခန့်ရှိသည်။ အရွက်အောက် မျက်နှာပြင် မီးခိုးရောင် ဖြစ်သည်။ အပေါ်မျက်နှာမှာ အစိမ်းရောင် ရှိသည်။

အပွင့်မှာ ထိပ်ထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ အပွင့်များ သေးငယ်သည်။ စုပြုံ၍ ပွင့်သည်။ ခရမ်းရောင်ရှိသည်။ ပွင့်ဖတ် ငါးခုပါရှိသည်။ တစ်ခုမှာ ထူးခြားနေ၏။ ရှည်၍ အနည်းငယ်ကြီးသည်။ ခရမ်းရင့်ရောင်ရှိသည်။ ၎င်းအဖတ်တွင် အရည်ရွမ်းသော မွေးနှုတ်ကလေးများ ရှိသည်။ ကျန်လေးခုအရွယ်တူ ဖြစ်သည်။ ခရမ်းနုရောင် ဖြစ်သည်။ ကဆုန်၊ နယုန်တွင် ပွင့်သည်။

အသီးသည် လုံးဝိုင်းသည်။ ထိပ်ဖက်နီညိုရောင်ဖြစ်၏။

မြန်မာ့ဆေးပင်ဝင်အပင်များ

၇၇

ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းလများတွင် သီးသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအပူပိုင်းဒေသတွင် အများဆုံးပေါက်သည်။ အခြားဒေသများတွင်လည်း အနည်းငယ်ပေါက်ကြသည်။ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ အချို့က ဆေးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။ များသောအားဖြင့် အရွက်ကိုသာ သုံးသည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ကြောင်ပန်းသည် ပူ၏။ ခါး၏။ ဖန်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ဇလကို နိုင်၏။ အနာအသားနုတက်၍ ပျောက်စေ၏။ အဖျားနိုင်၏။ မီးယပ်မှန်စေ၏။ အားအင်တိုးပွားစေ၏။ အဆိပ်ကို ပြေပျောက်စေ၏။ နူနာ၊ ပိုးနာကို နိုင်၏။ ကိုယ်ဖောရောင်ခြင်းနှင့် သင့်၏။ (ကိုယ်ရောင်လျှင် အရွက်ပြုတ်ရည်ကို ချိုးပေးရ၏)

အပွင့်သည် အိပ်မပျော်သောရောဂါ၊ နှလုံးဆို့တောင့်သောရောဂါ လက်ပြစ်၊ ခြေပြစ်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

အသီးသည် ဝမ်းလားခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းကို နိုင်၏။

အဆစ်ရောင်ကိုက်သော ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်အားနည်းသောရောဂါ၊ အဆုပ်အမြွှေရောင်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ ဆီးရောဂါ ဥတုကျစ်သောရောဂါ၊ သားဖွားရာတွင်

ဖြစ်တတ်သော ရောဂါတို့တွင် ကောင်း၏ ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်။

အကြောရောဂါ၌ အရွက်ကို အရည်ညစ်သောက်ခြင်း၊
ကြော်စားခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။

နားပြီယိုး၊ နားကိုက်ရောဂါတွင် အရွက်ရည်တွင် နှမ်းဆီ
နှင့် ပျားရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး နားကြပ်ပေးလျှင် ကောင်း၏။

အရေပြားရောဂါတွင် အရွက်ညစ်ရည်သောက်ခြင်းဖြင့်
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဖောရောင်ရောဂါတွင် အရွက်ညစ်ရည်ကို သက်ရင်းကြီး
ဖြစ် သွေးရည်ဖြင့် ရောသောက်လျှင် သက်သာစေနိုင်၏။

ငှက်ဖျား၊ မီးတွင်းဖျားနှင့် ညောင်းကျရောဂါတွင် အရွက်
ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးရ၏။

အနာပေါက်လျှင် အရွက်ရည်ကို လိမ်းပေးရ၏။

လေနာရောဂါ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်
ရောဂါများဖြစ်လျှင် အရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နိုင်ဖြင့် သုပ်စား
လျှင် ပျောက်ကင်းစေ၏။

အိပ်မပျော်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်တွင် ဖြစ်သောရောဂါများ
အတွက် အရွက်ကို ခေါင်းအုံးလုပ်အိပ်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်
ကင်းစေ၏။

မြန်မာ့ဆေးပတ်ဝင်အပင်များ

၇၉

မျက်စိရောဂါ၌ အရွက်သတ္တုရည်ကို ကွင်းစေခြင်း၊ အစေ့ရည်ကို မျက်စဉ်းခပ်ခြင်း ပြုရ၏။

ကလေးများ အညော်မိ အဖျားကြီးလျှင် အမြစ်ကို သွေး၍ တိုက်ခြင်း၊ နှာရှူစေခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။

အထူးအားဖြင့် ကလေးဆေးများဖြစ်သော အပုပ်ချဆေး၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ လေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ အညော်ခံဆေးများတွင် အရွက်ကို အသုံးပြုကြသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် - ၃၄ ဖြစ်သော သူငယ်နာဆေးတွင် ကြောင့်ပန်းရွက်ကဲထားသည်။

(ဂ) ခွေးတောက်

“မင်းကြည့်ရတာ ညောင်နာနာနဲ့ အရက်နာ ကျနေတာနဲ့ တူတယ်။ ခွေးတောက်ရွက်နဲ့ ကြက်သား ဟင်းချိုချက်သောက်လိုက်ပါလား...။ ဒဏ်ကျပြီး ကောင်းသွားမှာပေါ့”

“ခွေးကိုက်ထားတဲ့နေရာကို ခွေးတောက်မြစ် သွေးလိမ်းလိုက်” ဟူသော ပြောဆိုသံများကို ကြားဖူးကြပေမည်။ ခွေးများစားမိလျှင် တောက်သောကြောင့် ခွေးတောက်ဟု ခေါ်ကြသည်။

ခွေးတောက်သည် မရိုးမျိုးရင်း (ASCLE CEAE) ဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (DREGA VOLUBILIS BENTH) ဖြစ်သည်။ ရှည်လျားသော နွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ သစ်ပင်ကြီးများကို ဗိုတွယ်ပြီး တက်တတ်သည်။ နှစ်ကြိမ်ပင် ဖြစ်သည်။ ငွေရောင်အခေါက်ပေါ်တွင် အညိုရောင် အဖုအစက် ကလေးများ ရှိသည်။ ချောမွေ့သည်။ အကိုင်းအခက်များ ပင်စည်မှ ထွက်သည်။ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ နှလုံးပုံရှိသည်။ ရွက်ထိပ် ချွန်သည်။ ရွက်ရင်း အဝိုက်များ ညီညာသည်။ ရွက်ကြော ၄ - ၅ စုံရှိသည်။ ထင်ရှားသည်။ ရွက်ညှာ တစ်လက်မ သုံးလက်မအထိ ရှည်သည်။ ရွက်ပြား ပြောင်ချောသည်။ ရွက်နားညီသည်။

ကြားထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ငိုက်ကျနေသည်။ ထိပ်တွင် သေးငယ်၍ စိမ်းဝါရောင်ရှိသော အပွင့်များ စုပြုံပွင့်သည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပွင့်သည်။

အသီးမှာ ပြောင်ချောသည်။ ကြီးသည်။ လွှဲစွပ်ပုံဖြစ်သည်။ အစိမ်းရောင်ရှိသည်။ ဒေါင်လိုက်မြောင်းပါသည်။ အတွင်း၌ ပြောင်ချောသော အစေ့ကလေးများ ရှိသည်။ ချည်မျှင်ကဲ့သို့ နူးညံ့သောအမွှေးများ အစေ့ထိပ်ဖက်တွင် ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်



မြန်မာ့ဆေးဝတ်ဝတ်အပင်များ

၈၁

ရောက်သည်။ ဟင်းလျာအဖြစ် အနည်းငယ် စိုက်ပျိုးကြသည်။
အရွက် အမြစ်ကို အသုံးပြုကြသည်။

ခွေးတောက်သည် ပူ၏။ ခါး၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ
၏။ လေရောဂါကို နိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။ သွေးကိုပွားစေ၏။
ကာမကို အားပေး၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ သလိပ်ကြေစေ၏။ လည်
ချောင်းနာ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ ညောင်းကျနာတို့ကို နိုင်၏။ ကြွက်
အဆိပ်သင့်နာများကို နိုင်၏။ ချွေးထွက်စေ၏။ ရေငတ်ပြေစေ
၏ဟု ဆေးကျမ်းများ၌ ဖွင့်ဆိုကြ၏။

အနာစိမ်းသွေးစုနာများဖြစ်လျှင် အရွက်ကို မီးကင်ကပ်
ရ၏။ နုလျှင် ပိန်၏။ ရင့်လျှင် ပြီပေါက်စေသည်။

လေဆိုးလေအောင့်ရောဂါများအတွက် အရွက်ကို ဟင်း
ချိုချက်သောက်ခြင်း၊ ကြော်စားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။

ရေယုံနာတွင် အရွက်ကြိတ်ရည်ကို ဆွပ်ပေးရ၏။

ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါအတွက် အရွက်ကို ဟင်းချို
ဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း၊ ကြော်စားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။

အဖုအကြိတ်များအတွက် အရွက်ကို ကြိတ်၍ အုံပေးရ
၏။ အကြောအဆစ်လွဲခြင်းအတွက် အရွက်ကို သကြားနှင့်
ထောင်းပြီး အုံပေးရ၏။

ခွန်အားတိုးပွားစေရန် ဘဲဥနှင့် ကြော်စားရ၏။

ခွေးရူးပြန်ဆေး၊ အန်ဆေး၊ သလိပ်ရွှင်ဆေးများတွင်

ခွေးတောက်မြစ်ကို သုံးကြ၏။

အရက်ကြာရှည်စွာသောက်သုံးထားသူများခွေးတောက်
ရွက်ကို ကြက်သားဖြင့် ချက်စား၊ ချက်သောက်ခြင်းဖြင့် ဒဏ်
ကြေ၍ အဆိပ်အတောက်ပြေစေ၏။

ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ပဲသီတာများ အထွက်စုံစေရန်နှင့်
အာကာသရနေးစေရန် ခွေးတောက်ရွက်ကို ပုဂွန်ဖြင့် ကြော်
ကျွေးကြ၏။

(ဃ) ဆင်းတုမနွယ်

အသက်ကလေးရယ်တဲ့ ရှည်စေလို

မအို၊ မနာ၊ မသေဆေးကို ခို

လေးဆယ်ကျော်ပြီး ဆင်ကိုစီး

လေးဆယ်ကျော်ပြန် ဆင်စီးမြင်းရံ

ပန်းပန်တော့လေး

ဆင်တုံးမနွယ်သည် အလွန်အသက်ပြင်းသည်။

နွယ်များကို ဖြတ်ပြီးထားလျှင် အပင်ပြန်ပေါက်သည်။



မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၈၃

အသက်ပြင်းပြီး မသေနိုင်သည့်အတွက် မသေဆေးဟု
ဆိုကြသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်ကို “ဆင်သမနွယ်” “ဆင်ငိုမဏိ” “ဆင်
စာမနွယ်” စသည်ဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ကြသေး
သည်။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် အဖြူ အဝါ အနက်ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိ
သည်။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် အဖိုအမရှိသည်။ အဖိုမှာ အဖုများ
ရှိသည်။ အမသည် ပြောင်ချောသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်၏ မျိုးရင်းသည် (MENISPERMACEAE)
ဆင်တုံးမနွယ် မျိုးရင်းဖြစ်သည်။

ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (TINOSPQRACORDIFO-
LIA MIERS) ဟု ခေါ်ကြသည်။ အင်္ဂလိပ်တို့ကမူ (HEART
LEAVED MOON SEED)ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ နွယ်ပင်မျိုး
ဖြစ်သည်။ အခြားအပင်များကို ဦးခိုတွယ်တက်တတ်သည်။
အရည်ရွှမ်းသည်။ အခေါက်မီးခိုးရောင် ရှိသည်။ ဖော့သားကဲ့သို့
ဖြစ်သည်။ အကိုင်းအခက်များ လေးဒေါင့်ပုံစံရှိသည်။ ပြောင်းရှိ
သည်။

အပင်မှ အရွက်များ တစ်ရွက်ချင်း ခပ်ကျဲကျဲထွက်သည်။ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ နှလုံးပုံအရွက်များဖြစ်သည်။ ရွက်ညှာထိပ်မှ ရွက်ကြောဖြာ၍ ထွက်သည်။ နုစဉ် စိမ်းဝါရောင်ရှိသည်။ ရင့်လျှင် အစိမ်းရင့်ရောင်ပေါ်တွင် အဝါပြောက်ကျားဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ရွက်ပြားထူသည်။ အပေါ်မျက်နှာပြင် ပြောင်ချောသည်။ အဖောင်းအကြွကလေးများ ရှိသည်။ အောက်မျက်နှာပြင် ကြမ်းသည်။

နှစ်ပင်ပေါင်း လိင်စုံအပွင့်ပွင့်သည်။ အဝါရောင်ရှိသည်။ အလွန်သေးငယ်သည့် အဆစ်မှ ပန်းခိုင်များ ထွက်သည်။

အညာမဲ့အသီးသီးသည်။ အဝါရောင်ဖြစ်သည်။ အပြွတ်လိုက်သီးသည်။ ဇီးသီးခန့်ရှိသည်။

စိမ့်စမ်းပေါသော တောတောင်များ၊ လျှိုမြောင်များတွင် ပေါက်ရောက်ကြသည်။ ပဉ္စင်းပါးကို သုံးသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် ပူခါးစပ်ဖန်သော အရသာရှိသည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ အသက်ကို ရှည်စေသည်။ သွေးကို ငြိမ်းစေသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကြေစေ၏။ အဖျားရောဂါ အမျိုးမျိုးကို နိုင်၏။ ဆီးရောဂါများ လေရောဂါများကို နိုင်၏။ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ သုတ်ခမ်းသောရောဂါတို့ကို

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၈၅

နိုင်၏။ နှုနာ၊ ပါဒရက်နာကို ကောင်းစေ၏။ လေ သည်းခြေ သ
လိပ် ဟုဆိုသော ဒေါသ သုံးပါးလုံးကို နိုင်၏။ ပျို့အန်ခြင်းကို
နိုင်၏ဟု ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းများ၌ ဖွင့်ဆိုထားကြ၏။

လေနာရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါတို့တွင် ဆင်
တုံးမနွယ်ပြုတ်ရည်ကို တိုက်ပေးရ၏။ အခြားဆေးဖက်များနှင့်
လည်း တွဲစပ်သုံးနိုင်၏။

ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရသော အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ
တွင် ဆင်တုံးမနွယ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါက
ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

နားကိုက်ခြင်း စသော နားရောဂါအတွက် ညှစ်၍ရ
သော အရည်ကို နွေးရုံအပူပေးပြီး နားကို ဆေးကြောပေးပါက
အလွန်ကောင်း၏။

အဆိပ်သင့်ရောဂါအတွက် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကျို
သောက်ပါက အဆိပ်ပြေပျောက်၏။

နှလုံးတုန်ခြင်း၊ စိတ်ခြောက်ခြားခြင်းအတွက် မြင်းခွာ
ရွက်နှင့် ရောပြုတ်၍ သောက်ပေးရ၏။

သွေးအန်ရောဂါအတွက် ဆင်တုံးမနွယ်ကို ပါးပါးလှီးပြီး
မကြာခဏ စားပေးပါက ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေ၏။

ရဲသိဒ္ဓ

လေရောဂါ အစာမကြေရောဂါအတွက် ဆင်တုံးမနွယ်
ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး သကြားနှင့် သောက်ပေးရ၏။

အသက်ရှည် အနာရောဂါ ကင်းဝေးစေရန် အုန်းနွဲ့ရွက်၊
ပုရွေရည်၊ လောက်သေရွက်၊ သဇင်္ဘာမဲလီရွက်၊ ထိကရုန်းဆူး
ခါက်တို့နှင့် ဆင်တုံးမနွယ်ရွက်ကို ဆတူစပ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်
စုံသို့ ရေနွေးခပ်သောက်ပေးရ၏။

ရုပ်ပျို၊ အသက်ရှည်၊ အစာကြေလေသက်စေရန် ဆင်
တုံးမနွယ် တစ်ပိဿာတွင် ဆားငါးဆယ်သားနှင့် ရေပြုတ်ရုံထည့်
ပြီး ရေခမ်းပြုတ်ပါ။ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်း ပျားရည်ဖြင့်
တောက်ထားပါ။ နေ့စဉ်စားပေးရ၏။

ကျွဲနွားများ ရောဂါဘယ ကင်းဝေးစေပြီး ကျန်းမာဖြိုး
စေရန် ဆင်တုံးမနွယ်ကို ခုတ်စင်း၍ ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် တိုက်
ကျွေးပေးရသည်။

ခုတ်ခုတ်

ဆင်တုံးမနွယ်ကို ခုတ်စင်း၍ ညောင်စေးကျသည်အထိ
အထပ်ထပ်ကျိုခက်ထားပြီး ပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားပါက
တာရှည်ခံပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၀

(င) လင်းနေ

“ကလေး လေထိုးပြီး ငိုနေလို့ လင်းနေ တာ တက်လောက် ပေးပါလား... ဦးရယ်” ဟု လင်းလောတောင်းသော ကလေးမိခင်၏ အသံကို ကြားယောင်နေမိသည်။

လင်းနေသည် ကလေးတို့၏ အချစ်တော် ဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်၏။ အသက်ကပ်ဆေးဖြစ်၏။

လင်းနေကို လင်းလေဟု ခေါ်ကြသေးသည်။ လင်းနေ၏ မျိုးရင်းသည် (ARACEAE)ပိန်းမျိုးရင်းဖြစ်သည်။ ဓမ္မဗေဒအမည်အားဖြင့် (ACORUS CALAMUS LINN) ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်တို့က (SWEET FLAG)ဟု ခေါ်သည်။

ပင်ပျော့ ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် သုံးပေခန့်အထိ မြင့်တက်သည်။ မြေအောက်ပင်စည်ဖြစ်သည်။ အနံ့ထင်ရှားသည်။ ပင်စည်သည် ဥတက်သဖွယ် ဖြစ်သည်။ ဥရှိ အဆစ်များ အဖြူရောင်ရှိသည်။

အရွက်သည် သုံးပေခန့်အထိ ရှည်သည်။ ရွက်ပြားသေသွယ်သည်။ ရှည်လျားသည်။ ချောသည်။ ရွက်လယ်ကြော ထင်

ရှားသန်မာသည်။ မြေအောက်ပင်စည်မှာ မြေပေါ်သို့ ယပ်တောင်
သဖွယ် ပြန့်ထွက်လာသည်။ ရွက်ထိပ်စားသွားဦးကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဌာန်
ရှိ၏။

ရှည်လျားသော ပန်းခိုင်ပေါ်တွင် အပွင့်များစွာ ပွင့်
သည်။ စိမ်းဝါရောင်ရှိသည်။ အဖူးခွံ အစိမ်းရောင်ရှိသည်။ အ
ရွက်နှင့် တူသည်။

အေးမြသော ရာသီဥတုရှိသည့်ဒေသများရှင် အင်းအိုင်
ချောင်းမြောင်းတစ်ဝိုက်တွင် ပေါက်သည်။ သဘာဝအလျောက်
ပေါက်ရောက်သည်။ အိမ်သုံးဆေးအဖြစ် အသင့်အတင့်စိုက်ပျိုး
ကြသည်။ စိုက်ပျိုးရာတွင် ချင်းကဲ့သို့ပင် စိုက်ပျိုးရသည်။

မြေအောက်ပင်စည်ကို အသုံးပြုကြသည်။

အာနိသင်မှာ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ အလိုအရ လင်းနေ
သည် စူးရှသော အနံ့ရှိသည်။ ခါးသည်။ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းအရသာရှိ
သည်။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်စေသည်။ ဆီးရွှင်စေ၏။ လည်ချောင်း
နာကို အကျိုးပြု၏။ အညစ်အကြေးနှင့် ဆီးကို သန့်ရှင်းအောင်
ပြုတတ်၏။ ပညာကို ပွားစေတတ်၏။ လေသလိပ်ကို ငြိမ်းစေသည်။
သည်းခြေကို ပွားစေသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ဝမ်းမီးနွံ
သော ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါတို့၌ သင့်၏။ ဝမ်းဗိုက်ထိုး

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၈၉

အောင်သောရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ အန်စေတတ်၏။ ရူးသွပ်သောရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဉာဏ်ထိုင်းသောရောဂါ၊ သတိမေ့သောရောဂါတို့ကို ကောင်းစေ၏။ နှလုံးရောဂါနှင့် သင့်၏။ နှာစေး ချောင်းဆိုးရောဂါ အသံပျက် အသံဝင် လည်ချောင်းနာတို့နှင့် သင့်၏။ တက်သောရောဂါနှင့် သွက်ချာပါဒတို့တွင် ကောင်း၏။ ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့၌ ကောင်း၏ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။

အသုံးပြုပုံ

- အဖျားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းများတွင် လင်းနေမြစ်ကို ကျိုသောက်ရ၏။
- ကလေးငယ်များ ဝမ်းနာ ဝမ်းရောင်လျှင်၊ လင်းနေကို ကျွမ်းအောင် ဖုတ်၍ ဆီနှင့် ရောလိမ်းရ၏။
- အဆစ်ရောင်၊ အကြောထုံခြင်းအတွက် သီဟိုဠ်သရက်စေ့ အဆီဖြင့် ရောလိမ်းရ၏။
- လည်ချောင်းနာခြင်းများတွင် နွားနို့ခပ်ငွေ့နှင့် သောက်ပေးရ၏။



- အဖျားကျစေရန် ဆေးခါးကြီးနှင့် ရောစပ်သောက်ရ၏။
- ကလေးငယ်များ သန်ထသော် ရှိန်းခိုနှင့် ဆတူရောတိုက်လျှင် ဝမ်းတွင်းရှိ သန်ကောင်များ ကျစေ၏။
- နှုတ်ခမ်း၊ မေး၊ ပါးစောင်းရွဲ့ခြင်းအတွက် လင်းနေမှုန့်၊ ချင်းခြောက်မှုန့် ဆတူရောပြီး ပျားရည်ဖြင့် သောက်ပေးရ၏။
- ဝက်ရူးနာနှင့် စိတ်ရောဂါအတွက် လင်းနေမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရောလျှက်ပေးရ၏။
- ကလေးအပုပ်ချဆေး၊ အစာကြေဆေး၊ အညော်ခံဆေး၊ လေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ လေပြင်နာလိမ်းဆေးတို့တွင် လင်းနေ ကိုထည့်သုံးကြ၏။
- အနာများကို လိမ်းပေးပါက အညော်များထွက်ပြီး အနာဝင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေနိုင်သည်။

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၉၁

အခန်း (၄)

သွေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများအတွက်
အကျိုးပြုဆေးပင်များ

- (က) ကြိတ်မှန်ပင်
- (ခ) ချင်း(လှင်း)
- (ဂ) နနွင်း
- (ဃ) ရင်းပြား
- (င) ရှားစောင်းလက်ပတ်

(က) ကြိတ်မှန်ပင်

ကြိတ်မှန်ကို မြင်သည်နှင့် ငယ်ငယ်တုန်းက
ကျောင်းသားဘဝကို ပြန်တွေးနေမိသည်။ ထိုစဉ်က



စတုတ္ထတန်းအထိ ကျောက်သင်ပုန်းကို သုံးကြသည်။
 လက်ရေးလှပြင်ရသည်။ တစ်ချိန်ကျောင်းများ ဖြစ်ကြ
 ၏။ နံနက် ၉ နာရီခွဲကျောင်းတက်သည်။ ညနေ ၃ နာ
 ရီခွဲတွင် ကျောင်းလွှတ်သည်။ နံနက်ကျောင်းသွားလျှင်
 ကြိတ်မှန်ရွက်ကို အလှအယက်ရှာကြသည်။ ကျောင်း
 ရောက်လျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်ဖြင့် ကျောက်သင်ပုန်းကို
 တိုက်ကြသည်။ အမြဲသနေရသည်။ ကျောက်တံဖြင့်
 ရေးလျှင် လက်ရေးလှသည်။ လုံးဝိုင်းညီညာနေရသည်။
 ဆရာက အလှဆုံးဟု အမှတ်ပေးလျှင် အလွန်ဝမ်းသာ
 သည်။ ဂုဏ်ယူမဆုံး တပြုံးပြုံးနှင့်
 ယခုလည်း ကြိတ်မှန်ပင်အကြောင်း စိတ်ပါဝင်စားစွာ
 ရေးပြရပေဦးမည်။

ကြိတ်မှန်သည် (COMPOSITAE) နေကြာမျိုးရင်းဖြစ်
 သည်။ ရုက္ခပေဒအမည်အားဖြင့် (ECLIPTA ALBA HASSK)
 ဟုခေါ်ကြသည်။

တစ်နှစ်ခံပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ပေခွဲခန့်
 အထိ မြင့်တက်သည်။ ထောင်မတ်၍ ပေါက်သည်။ ပင်စည်ရိုးတံ
 ခမုန်းရောင်ဖြစ်သည်။ ရိုးတံပေါ်တွင် သေးငယ်သော အမွှေး

မြန်မာ့ဆေးဗက်ဝင်အပင်များ

၉၃

ကြမ်းများရှိသည်။

ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ရှည်မျောမျောလှံစွပ်ပုံဖြစ်သည်။
ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်ညှာအလွန်တို
သည်။ အရွက်မျက်နှာပြင် နှစ်ဖက်လုံးတွင် အလွန်သေးငယ်သော
အမွှေးကလေးများ ရှိသည်။ ရွက်နားပတ်လည် ခွေးသွားစိတ်
ကလေးများ ရှိသည်။

အပွင့်သည် ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် သေးငယ်သောအပွင့်များ
စုပေါင်းနေသည်။ တစ်ပွင့်တည်းကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၏။ ခေါင်းလောင်း
ပုံသဏ္ဌာန်ပန်းပွင့်ဖြစ်သည်။

အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင်ရှိသည်။ ပွင့်ခံရွက်
ကြီး၏။ ထင်ရှား၏။ တပွဲတွဲ၊ တပေါင်းလများတွင် ပွင့်ကြသည်။

နေရာအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်တတ်သည်။ မိုးများသော
အရပ်ဒေသများတွင် ပေါင်းပင်ကဲ့သို့ ပေါက်ရောက်သည်။ အ
လေ့ကျပေါက်ကြသည်။ အရွက်နှင့် ပဉ္စငါးပါးကို သုံးကြသည်။

အာနိသင်အားဖြင့် ကြိတ်မှန်ရွက်သည် ပူ၏။ လေမှာ
သလိပ်နာကို နိုင်၏။ သွေးကို ကြွတက်စေသည်။ ဆံဇင်နက်
မှောင်သန်စွမ်းစေ၏။ လေသလိပ်၊ သည်းခြေနှင့် ယှဉ်ဖြစ်သော
အနာတို့ကို နိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းစေ

၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ မျက်စိရောင်တင်းခြင်းနှင့် အခြားရောင်
တင်းခြင်းကို ကောင်းစေ၏။ ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်
ရောဂါ၊ အောင့်သောရောဂါ၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ
နိုင်၏။ သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါနှင့် ဖောရောင်ရောဂါတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေသည်။ ချောင်းဆိုး ပန်နာ အဆုပ်နာတို့နှင့် သင့်
၏။ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေ၏။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါနှင့် အဖုအကြိတ်ရောဂါများ
လိမ်းပေးရ၏။ အနာများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများတွင် လိမ်းပေးရ
၏။ အနာအသားနဲ့ လျှင်မြန်စွာ တတ်၏။ အရေပြားအရောင်
သည် မူလပင်ကိုယ်အရောင်အတိုင်း ဖြစ်သွားသည် ဟု မြန်မာ့
ဆေးကျမ်းများ၌ ဖွင့်ဆိုကြ၏။

မီးယပ်သွေးငုပ်လျှင် အရွက်နှင့် ထန်းလျှက်ကို သုံးခွက်
တစ်ခွက် တင်ပြုတ်လျှက် သောက်သော် သွေးပြန်ပေါ်စေ၏။

ပဉ္စဦးပါးအရည်ကို အားတိုးဆေး၊ အသဲရောင်ရောဂါ၊
အရေပြားရောဂါ ကုဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။

မွေးစကလေးများ နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါဖြစ်လျှင်
၄င်းအရည် နှစ်စက်ခန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရောတိုက်ပေးရ၏။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အဆစ်ရောင်ခြင်း

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပဇ္ဈာန်

၉၅

ကုသေးအဖြစ် အရွက်ရည်ကို သုံးကြသည်။ အနာအုံဆေး ဖန်ဆေးအဖြစ်လည်း သုံးကြသည်။

မျက်စိအမြင် အားနည်းခြင်း၊ ဆွံ့အနားပင်းခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်းများအတွက် အရွက်ကို အမှုန့်ထောင်း၍ နွားနို့ဖြင့် နေ့စဉ် သောက်ပေးရ၏။

အနာရောဂါကင်းပြီး အသက်ရှည် ဆံပင်နက်ရန် ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် နှမ်းနက်ဆတူ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး နွားနို့ဖြင့် အမြဲသောက်ပေးရ၏။

ထိပ်ပြောင်မွေးကျွတ်ရောဂါ၊ မီးယပ်ထိန်နာ၊ ကာလသားရောဂါနှင့် အကြိတ်နာများတွင် ကြိတ်မှန်ရွက်ကို သုံးကြ၏။

မီးလောင်နာပေါ်တွင် ပင်စိမ်းရွက်ရည်နှင့် ရော၍ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ခန့် လိမ်းပေးသော် ပူလောင်းခြင်း ပျောက်ကင်း၏။ အမာရွတ်များလည်း ပျောက်ကင်း၏။

ကလေးနှာခေါင်းပိတ်လျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်နှင့် ရှိန်းငိုထည့်ကြိတ်ပြီး ငယ်ထိပ်မှ နှာခေါင်းအထိ ဆွဲပေးက ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကျောပူ၊ ခေါင်းပူဖြစ်ပါက ငယ်ထိပ်တွင် ပါးပါးလိမ်းပေးရ၏။

ကလေး အညော်မိခြင်း၊ သန်ထခြင်း၊ သန်ဝမ်းသွားခြင်း နှင့် ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်ဖြစ်ပါက အထက်ပါကြိတ် ထားသော ဆေးကို မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖျော်ပြီး တိုက်ပေးရသည်။

(ခ) ချင်း(ဂျင်း)

အစာနိုင်နိုင်ဖြင့် သုပ်ထားသော ဂျင်းသုပ်သည် အလွန်စားကောင်းသည်။ အရသာရှိလှသည်။ ညှော်သည် များ အကြိုက်ဖြစ်သည်။

သားငါးဟင်းလျာ ချက်ပြုတ်ရာတွင် ချင်းသည် ပါရစမြ၊ မဆလာများ ပြုလုပ်ဖော်စပ်ရာတွင်လည်း ချင်းပါရသည်။ ချင်းသည် လူမှုရေးနယ်ပယ်တွင် အသုံး များလှသည်။ ချင်းတစ်တက် အသုံးတစ်ထောင်ဟု ဆို ရမတတ် အသုံးဝင်လှသည်။

ချင်း၏ မျိုးရင်းသည် (ZINGIBERACEAE)ဂျင်းမျိုး ရင်းဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (ZINGIBER OFFICINALE ROSE)ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် (GINGER) ဟုခေါ်သည်။

ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ပင်နှုတ်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်

မြန်မာ့ဆေးပတ်ဝင်အပင်များ

၉၇

၄ ပေခန့်အထိ မြင့်တက်သည်။ ရွက်ယောင်ပင်စည်ရှိ၏။

အရွက်မှာ ၈ လက်မခန့် ရှည်သည်။ လှံစွပ်ပုံဖြစ်သည်။
ရွက်ပြားချွန်သည်။ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်ပြားချောသည်။
ရွက်နားညီသည်။

အပွင့်သည် မိဿလင်ပွင့်ကဲ့သို့ စုပေါင်းပွင့်သည်။ ပန်း
ခိုင် ၃ လက်မခန့် ရှည်သည်။ အဝါရောင်သန်းသော အစိမ်း
ရောင်ပန်းပွင့်ကလေးများ ပွတ်သိပ်ပွင့်သည်။ စိမ်းဖျော့ဖျော့အ
ရောင် ပွင့်ခံရွက်ပါရှိသည်။ အပွင့် အလွန်ရှားသည်။ အစေ့ကို
လည်း မမြင်ရချေ။ မိုးရာသီ၌ ပွင့်လေ့ရှိသည်။

၂ အတက်မှာ မြေအောက်ပင်စည်ဖြစ်သည်။ အညို
ရောင်ရှိသည်။ အဆစ်များရှိသည်။ အဆစ်နေရာတွင် အဖတ်
ကလေးများ ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ပင် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ စိုက်ပျိုး
ပင်ဖြစ်သည်။

တပို့တွဲလ၊ တပေါင်းလလောက်တွင် အပင်များ ဥချပြီး
၍ သဘာဝအလျောက် အပင်ကျသွားချိန်တွင် တူးဖော်ရသည်။
၂အတက်ကိုသာ အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်အားဖြင့် မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ၌ ချင်းစိန်

သည် ချိုခါးအရသာရှိသည်။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ အသံနာ၊ ရင်နာ၊ လေနာတို့ကို နိုင်၏။ ပြင်းထန်သော အနာပေါက်ခြင်း၊ ထိခိုက်မှုကြောင့် ရောင်တင်းသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ချင်းသည် သွေးပုပ်လေပုပ်များကို ထုတ်ပယ်၏။ လေကို ကြေစေ၏။ သွေးကို ရင့်ကျက်စေ၏။ သလိပ်ကို ရွှင်စေ၏။ ရင်ချောင်စေတတ်၏။ လေကို ကြွစေ၏။ သွေးကို ကြေစေတတ်၏ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။

တုပ်ငွေ့ဖျား၊ အစာမကြေရောဂါများဖြစ်လျှင် ချင်းစိမ်း၊ ကွမ်းရွက်၊ ထန်လျှက်တို့ကို ရောပြုတ်ပြီး သောက်လျှင် ပျောက်ကင်းစေ၏။

သားဖွားမိခင်များ သောက်လျှင် သွေးသားစင်ကြယ်စေ၏။

နာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ် ရောဂါများအတွက် ချင်းစိမ်းရည်နှင့် ပျားရည်ရောစပ်လျက်ပေးရ၏။

အော့အန်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်းအတွက် ချင်းစိမ်းရည်နှင့်



မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၉၉

ကြက်သွန်နီ ညစ်၍ ရသောအရည်တို့ ရောစပ်သောက်ပေးရ၏။

ကာလဝမ်းရောဂါအတွက် ချင်းစိမ်းရည်နှင့် ပင်စိမ်းရွက် ညစ်ရည်ကို အမျှစိစပ်ပြီး ပျားရည်အနည်းငယ်ထည့်သောက် သော် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

နားကိုက်ရောဂါအတွက် အရည်ကို မီးနွေးရုံချက်ပြီး စပ်ပေးသော် သက်သာပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းအတွက် ချင်း စိမ်းရည်ကို နှမ်းဆီဖြင့် ကျို၍ရသော အဆီကို လိမ်းပေးသော် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

သွားကိုက်သွားနာအတွက် ချင်းစိမ်းကို ဝါး၍ ငုံထားရ၏။ ခူးကိုက်ဒူးနာရောဂါ၌ ချင်းကို ပါးပါးကွင်းလှီးပြီး ကပ်ပေးရ၏။

(၁) နန္ဒင်း

ခေါင်းကိုက်နေရင် နန္ဒင်းပိုင်းရှုလိုက်၊ နင့်ဦး
တွေ ပုပ်ကုန်လိမ့်မယ် နန္ဒင်းနဲ့ နယ်ထားပါလား...
မင်းခူးရောင်နေတာ ထုံးနန္ဒင်းလိမ်းလိုက်လေ စသည်
စသည်ဖြင့် ပြောဆိုသံကို ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။
နန္ဒင်းသည် ချင်းမျိုးရင်း (ZINGIBERA CEAE) ဖြစ်



သည်။ ရုက္ခဗေဒအလိုအားဖြင့် (CURCUMA LONGA LINN)
ဟု ခေါ်ကြသည်။ မိုးမိုးနွင်းနှင့် နွင်းခါးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။
(TURPIERIC) ဟု အင်္ဂလိပ်တို့ ခေါ်သည်။

ရွက်ယောင်ပင်စည်ဖြစ်သည်။ ၄ - ၅ ပေခန့်မြင့်တတ်
သည်။ ဘဲဥပုံမြစ်ဥများ ရှိသည်။ မြစ်ဥအတွင်းသားတောက်ပ
သည်။

ရွက်ညှာနှင့် ရွက်ပြားအလျားညီသည်။ ရွက်ညှာရင်းမှ
ရွက်ပြားထိပ်အထိ မြောင်းပါသည်။ ရွက်ပြားရှည်မျောမျောဖြစ်
သည်။ အဖျားချွန်၍ အရင်းသွယ်သည်။ ရွက်ကြောထင်ရှား
သည်။ ရွက်နားညီသည်။

အဝါနုရောင်ပွင့်သည်။ ဆိပ်ဖူးပွင့်နှင့် တူသည်။ တော
တောင်အနံ့အပြား သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ စီး
ပွားဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးကြသည်။

နွင်းသည် ပူ၏။ ခါး၏။ စပ်ရှားရှား ရှိ၏။ ဆိပ်သော
အရသာအနည်းငယ်ပါ၏။ လေနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။
အစာမကြေရောဂါကိုနိုင်၏။ သွေးကို ရင့်ကျက်စေသည်။ သွေး
ပုပ်ကို ကျဆင်းစေသည်။ သွေးကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေသည်။
အသားအရေကို လှပစေသည်။ အခိုးအာကာသကို ရစေသည်။



အကြောပွင့်စေသည်ဟု ဆေးကျမ်းများ၌ ဖော်ပြထားကြသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖျားလျှင် နန္ဒင်းကို တိုက်ရ၏။ မှိုင်း
ရှူပေးရ၏။

သားဖွားပြီးနောက် သွေးတက်ခြင်း၊ သွေးပုပ်ဆန်ခြင်း၊
သွေးပုပ်ကျန်ခြင်း၊ အသားမြက် ကိုက်ခြင်း၊ အသားအရေ အေး
ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများဖြစ်လျှင် နန္ဒင်းကို ရေနွင့်ဖျော်လိမ်း
ခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ မှိုင်းရှူခြင်း၊ ပြုတ်ရည်ချိုးပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်
ထိုးပေးခြင်းများ ဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

သွေးအန် သွေးလျှံ သွေးဝမ်းရောဂါများအတွက် နန္ဒင်း
နှင့် လက်ထုပ်ခေါက်ကို ကျိုပြီး ပျားရည်ဖြင့် စပ်သောက်ပေးရ၏။

သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့် သွားရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက်
ရေနွေးတွင် နန္ဒင်းမှုန့်နှင့် ဆားထည့်ပြီး ငိုပေးခြင်း၊ သွားရင်း၌
သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

လေထိုးလေအောင့် ရောဂါများ၌ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့်
တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေးရ၏။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသော နေရာများတွင် နန္ဒင်းကို သိပ်
ပေးခြင်း၊ ထုံးနန္ဒင်းဖြင့် ဖျော်လိမ်းပေးခြင်း ပြုရ၏။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ၌ သကြားနီခဲနှင့် ရော၍ ဆန်

ဆေးရေဖြင့် သောက်ရ၏။ ဇီးဖြူသီး၊ ပျားရည်တို့နှင့်လည်း ရော
သောက်နိုင်၏။

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ပါးပါးလှီးပြီး အရိပ်တွင်
လှန်းထားသော နနွင်းပြားကို ပျားရည်ဖြင့် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ခန့်
သောက်ပေးရ၏။

သားအိမ်သန့်ဆေး၊ မျက်စိဆေး၊ ငန်းဆေးများ၊ ဝမ်း
ပိတ်ဆေးများ၊ လိမ်းဆေးများ၊ မှိုင်းဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင်
နနွင်းကို ထည့်သုံးကြသည်။

(ဃ) ရင်းပြား

“ရင်းပြားတစ်စက် ထင်းတစ်ရွက်”

“ရင်းပြားတစ်ပဲ ထင်းတစ်လှည်း” ဟူသော
ရင်းပြား၏ အစွမ်းထက်ပုံကို တင်စားပြောဆိုကြသော
စကားပုံကို ကြားဖူးကြပေမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းလည်း
ဖြစ်သည်။

မီးတွင်း၌ မီးနေသည်များ ရင်းပြားတစ်ပဲသား
လောက် သောက်ရလျှင် ထင်းတစ်လှည်းစာ မီးလုံရ
သည်နှင့် တူပေသည်ဟု ဆိုကြသည်။

မြန်မာ့ဆေးပင်စာအုပ်များ

၁၀၃

ရင်းပြားသည် ကျွန်းမျိုးရင်း (VERBENACEAE) ဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် (CLERODENDRON SER-RATUM SPRENG) ဖြစ်သည်။

ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၃ ပေမှ ၆ ပေအထိ မြင့်တက်သည်။ အကိုင်းဖြာသည်။

ရွက်ဆိုင်အလှည့်ကျထွက်သည်။ အလျား ၅ လက်မခန့် အထိ ရှိသည်။ အနံ ၂ လက်မခွဲ ခန့် ကျယ်သည်။ ရွက်ရင်းသိပ်သည်။ ရွက်ဖျားပိုင်းကျယ်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်နားခွေးသွားစိပ်ရှိသည်။

အပွင့်သည် ထိပ်ထွက်ပန်းခိုင်တွင် ပွင့်သည်။ အပြာဥရောင် ရှိသည်။

အသီးမှာ အပြွတ်လိုက် သီးသည်။ စားတော်ပဲလုံးခန့် ရှိသည်။ နုလျှင် နီနေသည်။ မှည့်လျှင် ညိုမဲသွားသည်။

ဥရိုသော အမြစ်မျိုးဖြစ်သည်။ စာသူငယ်ဦးခေါင်းနှင့် တသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။ အထက်ဗြန့်မာပြည်တွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အရွက်နှင့် အပြစ်ကို သုံးကြသည်။ အာနိသင်အားဖြင့်
ရင်းပြားသည် ပူ၏။ စပ်၏။ ခါး၏။ ပူသက်ပွင့်ဖြစ်၏။ နှုတ်ကို
မြိန်စေ၏။ ကြေချက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ သွေး
လုံးတည်သောရောဂါ၊ ရောင်ရမ်းသောရောဂါ၊ သောင်းဆိုးရောဂါ၊
နှာစေးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့် အဖျားရောဂါတို့ကို နိုင်၏။
ပိုးနာ၊ အနာပေါက်မျိုးစုံကို ကာကွယ်ပေးနိုင်၏။ သွေးကို လျင်
မြန်စွာ ရင့်ကျက်စေ၏။ သွေးပုပ်ကို ကျဆင်းစေ၏။ ကိုယ်လက်
ပေါ့ပါးခြင်း၊ အနာမြစ်ကင်းခြင်း၊ ဝမ်းကျခြင်းကို ပြုတတ်၏။
သွေးလေ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သလိပ်ပုပ်ကို ကြေစေတတ်၏။
ဟု ဆေးအဘိဓာန်များ၌ ဖွင့်ဆိုကြ၏။

အသုံးပြုပုံ

- မီးယပ်ရောဂါအတွက် အရွက်ကို ရေနွေးဖြော၍ သုပ်
စားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ မီးဖွားပြီးစ မိခင်များ
စားသုံးလျှင် ဒဏ်ကြေအင်အားတိုးပြီး နို့ထွက်ကောင်း
စေသည်။
- အဖျားရောဂါနှင့် နှာစေးရောဂါများအတွက် အပြစ်ကို
ထုထောင်းကျိုချက်သောက်သော် ပျောက်ကင်း၏။

- မျက်လုံးအိမ်ရောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ မျက်ဆူးထွက်ခြင်းများတွင် အမြစ်ကို နှမ်းဆီဖြင့် ချက်ပါ။ အမြွှပ်သေလျှင် စစ်ယူပါ။ မျက်လုံးအိမ်၌ ကွင်းပေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
- ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ယိုးဒယားခြင်းများဖြစ်လျှင် ရင်းပြားမြစ်ချင်းခြောက်၊ နံနက်စေ့တို့ကို အညီအမျှစု၍ ရေထက်ဝက်ခန့် ကျိုပြီး ည/နံနက် အနည်းငယ်စီ သောက်ပေးသော် ကောင်း၏။
- ရေဖျဉ်းရောဂါအတွက် အမြစ်မှုန့်တစ်ဆ၊ ဒိန်ချဉ် ၁၂ ဆ ရောပြီး တစ်ဝက်ခန့်ကျိ၍ နံနက်/ည အနည်းငယ်မျှစီ သောက်ပေးရ၏။
- ကြက်ညှာ၊ ပန်းနာရင်ကြပ် ချောင်းဆိုးရောဂါများတွင် အမြစ်မှုန့်နှင့် ချင်းခြောက်မှုန့်ရော၍ ချင်းစိမ်းရည်ဖြင့် ရောသောက်ပေးရ၏။
- လည်ချောင်းအတွင်း၌ ဆုံဆို့နာ စသော အကြိတ်အနာများ ပေါက်သော် အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် ငွေ့၍ မကြာခဏ လူးပေးသော် ပျောက်ကင်း၏။

မှတ်ချက်

အမြစ်နှစ်ကို ၆ ပြားသားမှ ၃ ပဲသားအထိသာ စားနိုင်သည်။

(င) ရှားစောင်းလက်ပါတ်

မင်းမျက်စိတွေ နီရဲနေတယ်... ရှားစောင်းလက်ပါတ်နဲ့ တပ်ထားလိုက်ပါ။ ရှားစောင်းလက်ပါတ်ဖြင့် မုတ်ခါး ချက်ကြသည်။ ရှားစောင်းလက်ပါတ် တစ်လက်သည် မိန်းမတို့အသက်ဖြစ်သည်။

တလောင်းလက်ပါတ်ကို အညာဒေသတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည်။ သဘာဝအလျောက် အလေ့ကျပေါက်သည်။ အချို့က အလှအပအဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။ ဆေးဝါးသုံးစွဲရန်အတွက်လည်း စိုက်ပျိုးကြသေးသည်။

ရှားစောင်းလက်ပါတ်၏ မျိုးရင်းသည် နှင်းပန်းမျိုးရင်း (LILIACEAE) ဖြစ်သည်။ ရုက္ခဗေဒဘာသာရပ်ဖြင့် (ALOE VERA LINN) ဟု ခေါ်ကြသည်။ အရည်ရွှမ်းသော ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ပေခွဲအထိ မြင့်တက်သည်။ ပင်ပျော့လုံး သီးခြားမရှိ။ အပင်ရင်းမှ အရွက်များ ၅ ခု၊ ၆ ခု အထိ ဖြာ

မြန်မာ့ဆေးဝတ်ဝင်အပင်များ

၁၀၇

ထွက်လျက်ရှိသည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ (BARBODOS. AL-
OES) ဖြစ်သည်။

အစိမ်းနုရောင်အရွက်များ ရှိသည်။ ကျောက်ကျော
ကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော အရည်အသားများ အတွင်း၌ ပြည့်လျက်ရှိ
သည်။ ရွက်နားပတ်လည်တွင် ဆူးများခြားလျက်ရှိသည်။

၃ - ၄ နှစ်သားအရွယ်ရှိသောအခါ ရှည်လျားသော
ပန်းခိုင်ထွက်လာသည်။ ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် နီဝါရောင်ရှိသော ပန်း
ပွင့်ကလေးများ စုပြုံပွင့်ကြသည်။

ရှားစောင်းလက်ပါတ်သည် အေး၏။ ခါး၏။ လေကို
နိုင်၏။ အားကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ အရိုးကျိုးဆက်စေနိုင်၏။ ငန်း
မန်းကျစေ၏။ ဓမ္မတာကို မှန်စေ၏။

မီးယပ်သွေး စင်ကြယ်စေရန် ရှားစောင်းလက်ပါတ်အ
တွင်းသားကို ပေါက်ပင် ပဉ္စငါးပါးကို ချက်၍ ရသော ဆားအနည်း
ငယ် ဖြူးစားပါက မီးယပ်သွေးစင်ကြယ်စေ၏။

အသဲရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊
ဖျဉ်းရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ နှုတ်တို့၌ များစွာ အကျိုးပြုသည်။

သွေးလုံး၊ လေလုံးများ ပြင်ပသို့ ထုတ်ဆောင်နိုင်ရန်
ရှားစောင်းလက်ပါတ်အတွင်းသားကို ဝမ်းဗိုက်၌ အုံပေးရ၏။

မျက်စိနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ကျိန်းစပ်ခြင်းများဖြစ်လျှင်
ရှားစောင်းလက်ပါတ်အတွင်းသားကို ကပ်ပေးရ၏။

နားကိုက်၊ နားနာရောဂါအတွက် အတွင်းသားကို မီးဖြင့်
နွေးရုံလုပ်ပြီး နားတွင်းသို့ ထည့်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေ၏။

သွေးစုနာ၊ အနာစိမ်း၊ အကြိတ်နာများပေါ်တွင် ရှား
စောင်းလက်ပါတ်ကို ခွဲပြီး စည်းထားပါက အကြိတ်ကြေ ငန်းမန်း
ကျပြီး ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကိုယ်ရေဝါ(JALINDICE)ရောဂါများအတွက် အတွင်း
သားကို စားပေးလျှင် ဆီဝမ်းသက်ပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းစေ၏။

ရေဖျဉ်းရောဂါအတွက် အတွင်းသားကို လက်ချားမီး
ပေါက်မှုန့် အနည်းငယ်ဖြူစားပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

ဆီးပူ ဆီးအောင့် ဆီးထိုးခြင်း ရောဂါများအတွက် ရှား
စောင်းလက်ပါတ်အနှစ်ကို ခြစ်ယူပြီး သကြားနှင့် သောက်ပါက
ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဓမ္မတာမမှန်လျှင် ရှားစောင်းလက်ပါတ်ကို ပါးပါးလှီးပြီး
ဟင်းခါးချက်စားရ၏။

ရှားစောင်းလက်ပါတ်ကို မီးယပ်ချက်ဆေးများတွင် များ
စွာ အသုံးပြုကြ၏။

မြန်မာ့ဆေးပတ်ဝင်္ဂအပင်များ

၁၀၉

အပိုင်း (၃)

နေအိပ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးပတ်ဝင်္ဂပန်းပင်ပန်းပွင့်များ

ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ

ရသအားဖြင့် အေးသည်။ ဆိမ့်သည်။ ဖန်သည်။
 မွေးသည်။ အကျိုးအားဖြင့် အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းမီး
 တောက်ခြင်း၊ ရေငတ်နာ၊ ဟို့အန်နာ၊ အိပ်မပျော်နာ၊
 ထိတ်လန့်နာ၊ ချေဖေ ပြန်နာများကို နိုင်ခြင်း၊ အပူ
 ငြိမ်းခြင်း၊ အဖျားပျောက်ခြင်း၊ သည်းခြေနိုင်ခြင်း၊ အလိပ်
 နိုင်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးထိန်ခြင်း၊ ချွေးနံ့ဆိုးကို ပျောက်စေ
 ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကံ့ကော်ဝတ်ဆံကို
 ကိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၈) သွေးဥလာဆေး (၁၄) ဒေဝဩ
 သသွေးဆေး၊ (၁၅) အပူနိုင်သည့်ခြေဆေး၊ (၁၆) အပူ

ငြိမ်းသွေးဆေး၊ (၁၇) သွေးဆေးနီကြီး၊ (၃၄က) သူငယ်
နာမုတ်လေးစင်းဆေးကြီး၊ (၃၅က) ဇာတိလာဝင်ဆေး၊
(၃၅) ဇာတိလာဝင်ဆေးကြီး၊ (၃၆က) သောမိသရရောဟိ
တဆေး၊ (၃၆ခ) မဟာသောမိသရဆေးကြီး၊ (၄၃) အ
ကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ (၄၄) ကတိုးလိမ်းဆေး၊ (၆၃) အပူကျ
ဆေး၊ (၆၄) သကြားကဲအစာကြေဆေး၊ (၆၆) သကြားကဲ
ဒုလ္လာပီးယပ်ဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးမှတ်(၂၁) မဟာ
ကလျာဏီဆေးစသည်တို့ ဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းသုံး
စွဲသည်။

ဣန္ဒြေဝတ်ဆံ

ရသအားဖြင့် အေးသည်။ ချိုစိမ့်သည်။ ဖန်သည်။ အပူ
ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အသားပူ၍ ခြောက်ခန်းခြင်း၊ သွေးသား
မညီညွတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အူလှိုက်သည်းလှိုက်တတ်
သောအနာ၊ ကိုယ်ပူတတ်သောအနာ၊ ကွဲနွားပခုံးကွဲနာ
များကို နိုင်သည်။ အသည်းခြောက်နာ၊ သားခြောက်နာ၊
သွေးသားခန်းခြောက်နာ၊ စိတ္တဇနာ၊ သောကအပူလောင်
နာများကို နိုင်သည်။ ၊ သတိ အမှတ်သညာကောင်းစေ

မြန်မာ့ဆေးစက်ဝင်အပင်များ

၁၁၁

နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များသည် ကြာဗြိုဝတ်ဆံကို အပူနိုင်သည်။ ခြေဆေး(တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၁၅)နှင့် သောမိသရရောဟိတဆေး(ဆေးအမှတ် ၃၆ က)၊ မဟာသောမိသရဆေးကြီး(ဆေးအမှတ် ၃၆ ခ)ဖော်စပ်ရာတွင် သုံးသည်။

ကြာနီဝတ်ဆံ

ရသအားဖြင့် အေး၍ ချိုစိမ့်၏။ ဖန်သည်။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေအမြဲပူလောင်သော အနာ၊ အိပ်မပျော်နာ၊ စိတ်နှလုံးမကြည်လင်သောနာ စသည်တို့ကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၅)နှင့် (၃၆)တွင် ထည့်သွင်းထားသည်။

ကြာညိုဝတ်ဆံ

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၅)နှင့်(၃၆)ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးဝင်သည်။ ဝမ်းပျက်သောအနာ၊ အားအင်ကုန်ခမ်းနာ၊ အလွန်ကိုယ်ပူပြင်းသောအနာတို့ကို နိုင်သည်။ အိပ်ပျော်စေတတ်သည်။ နှလုံးကိုလည်း ကြည်လင်စေသည်။

ကြာတံဆိပ်ဝတ်ဆံ

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၅)နှင့်(၃၆)တွင်ပါရှိသည်။
ရသာမှာ အေး၍ ချိုစိမ့်ဖန်သည်။ ကြာဆံဝတ်ဆံသည်
ဝမ်းပျက်သောအနာ၊ အားအင်ကုန်ခမ်းသောအနာတို့ကို
နိုင်သည်။ အလွန်ကိုယ်ပူပြင်းသောအနာတို့ကို သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေသည်။ ထို့ပြင် အိပ်ပျော်စေသည်။ နှလုံး
ကြည်လင်စေသည်။

ကြာဖူး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၅)နှင့်(၃၆)ဖော်စပ်ရာတွင် မပါ
မပြီးချေ။ မာခြားကြာဝတ်ဆံများနည်းတူပင် ရသာအား
ဖြင့် အေး၍ ချိုစိမ့်ဖန်သည်။ မူးဝေရာ၊ အလွန်ပူ၍ ဖျား
သောအနာတို့ကို နိုင်နင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အိပ်
ပျော်စေနိုင်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံးကြည်လင်စေခြင်း၊ အားအင်
တိုးပွားစေခြင်းနှင့် အသားအရေကြည်လင်စေခြင်းတို့
ကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ဆေးပတ်ဝင်အပင်များ

၁၁၃

ကြာသီးဆံ

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးများတွင် အရေးပါလှသည်။ သို့မဟုတ်
ဖန်ခါးရသရှိသော ကြာသီးဆံသည် အပူငြိမ်းစေတတ်
သည်။ သည်းခြေကိုနိုင်သည်။ ဝမ်းချုပ်စေတတ်သည်။
သွေးဝမ်းကို ပိတ်စေနိုင်သည်။ အပူလွန်ဝမ်းပျက်နှင့်
သွေးဝမ်းတို့ကိုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးအ
မှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး၊ အမှတ်(၃၆က)သောသရ
ယောဟိတဆေး၊ အမှတ် ၃၆(ခ)မဟာသောမိသရဆေး
ကြီးတို့တွင် ထည့်ထားသည်။

ချယားပွင့်

အေး၍ ခါးဖန်သည်။ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်မောပမ်းနာ၊ အိပ်
စက်မရသောအနာ၊ မူဒေဝေဒနာ၊ ယားယံနာ၊ အလွန်ပူ
သောအဖျားနာတို့ကို နိုင်သည်။ သွေးသည်းခြေထကြွ
သည်ကို ငြိမ်ဝပ်စေနိုင်သည်။ သလိပ်ခန်းခြောက် သည်
ကို ပွားစေနိုင်သည်။ ရင်တွင်းသို့စိမ့်၍ အေးစေနိုင်သည်။
သို့ဖြစ်သောကြောင့် အပူနိုင်သည်းခြေဆေး(တိုင်းရင်း
ဆေးအမှတ်-၁၅)နှင့် မဟာကလျာဏီသွေးဆေး(တိုင်း

၁၁၄

ရဲသိဒ္ဓ

ရင်းဆေးအမှတ်-၂၀)တို့တွင် အသုံးပြုသည်။

စံပယ်ပွင့်

တိုင်းရင်းဆေးများအတွက် အထူးအသုံးဝင်သည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်-၁၅၊ အပူနိုင်သည့်ခြေဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်-၂၀၊ မဟာကလျာဏီဆေးတို့၌ ပါရှိသည်။ စံပယ်ပွင့်သည် အေးချိုခါးဖန်သည်။ မွေးသည်။ ရေငတ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စကားမပွန်ခြင်း၊ မကြာခဏထိတ်လန့်ခြင်း၊ လွန်ကိုယ်ပူခြင်း၊ သလိပ်ခြောက်နာ၊ ၂၊ ဆိပ်သင့်နာ၊ သွေးပူလောင်နာတို့ကို နိုင်နင်းသည်။ ထို့ပြင် နှလုံးကို အားပေးနိုင်သည်။ လေပူကို ငြိမ်းစေသည်။ ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေသည်။ ဓာတ်မီးနှင့် အာကာသကို ရစေသည်။ ဝမ်းမီးကို ငြိမ်းအေးစေသည်။

တရုတ်စကားပွင့်

ပူ၍ခါးစပ်သည်။ အစာကိုကြေစေသည်။ ဝမ်းမီးကို ကောင်းစေသည်။ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ အကြောအားနည်း

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၁၅

သောအနာ၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားကြပ်ရောင်ခြင်း၊ လေ
 ကြပ်သောအနာနှင့် နှလုံးကျဉ်းနာတို့ကို ပျောက်စေသည်။
 အေဒွဲပိတ်သော အရူးရောဂါ စိတ်တရနာများကို နိုင်
 သည်။ သုပ်၍စားခြင်းဖြင့် အစာအိပ်ရောဂါ၊ လေငန်း
 ရောဂါ၊ သွေ့ချာပါဒ်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
 ခေါင်းပူးရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ အကြောတွန့်နာများကို
 ပျောက်စေသည်။ တရုတ်စကားပွင့်ကို အခြောက်လှန်း၍
 ခေါင်းအုံးလုပ်ကာ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် စိတ္တဇနာကိုပင်
 ပျောက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးအ
 မှတ်(၁၅) အပူနိုင်သည့်ခြေဆေးတွင် အသုံးပြုသည်။

တရုတ်စကားမြစ်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၇)တွင် အရေးကြီးအသုံးဝင်သည်။
 ရသအားဖြင့် တရုတ်စကားမြစ်သည် ပူခါးစပ်သည်။ အ
 အေးအကြောင်းခံပြီး ဖြစ်ခါစဝမ်းတွင်း အလုံးအခဲ အစု
 အကြိတ်၊ သွေးဖျဉ်း၊ လေဖျဉ်း၊ သွေးလုံး၊ လေလုံး၊ သွေး
 ကြိတ်၊ လေကြိတ်၊ သွေးတူလေတူ၊ ကာလသားခရာဝါ
 နှင့် စပ်သော အစုအကြိတ် ညောင်းကျ၊ ဆီးပြဲချွဲ၊ ဆီးခဲ၊

၁၁၆

ရဲသီဒု

ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးတို့အား ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သော
ကြောင့်ဖြစ်သည်။

နှင်းပန်းဥ

ပူ၍ခါးသည်။ ဆီးအမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်သောအနာ၊
အဖုအကြိတ်နာ၊ နှင်းခူနာတို့ကို ပျောက်စေတတ်သည်။
အံစေတတ်သည်။ မူးတောက်စေတတ်သည်။ ဒုလ္လာရော
ဂါကို ပျောက်စေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေး
အမှတ်(၃၂) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီး ဖော်စပ်ရာတွင်
ထည့်သွင်းသည်။

ပဒုမ္မာကြာဝတ်ဆံ

အပူငြိမ်းစေသည်။ သည်းခြေပူကို နိုင်သည်။ ဝမ်းချုပ်
ခြင်း၊ လေပူအားကြီး၍ အံခြင်းနှင့် ဝမ်းသပ်ခြင်းကို နိုင်
နင်းသည်။ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်နာများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်
သည်။ အိပ်ပျက်စားပျက် ဝမ်းပျက်နာများ ပျောက်စေ
တတ်သည်။ ကိုယ်ပူရေငတ်နာများကို ပျောက်ကင်းစေ
နိုင်သည်။ ဒဟဝမ်းမီးတောက်လောင်နာကို ငြိမ်းစေစေ

မြန်မာ့ဆေးဝတ်စင်အပင်များ

31

နိုင်သည်။ အမောကို နိုင်သည်။ အားအင်ကိုဖြစ်စေသည်။ ဓာတ် ခုနစ်ပါးတို့နှင့် ပြည့်ဝစေနိုင်သည်။ ရ အားဖြင့် အေးဆိပ်ဖန်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁) သွေးဆေးနီကြီး ဖော်စပ်ရာတွင် ပါရှိသည်။ ထို့ပြင် ဝေ ကလျာဏီဆေးတွင် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ထားသည်။

ပိတောက်နှစ်

ပူ၍ခါးစပ်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၈) တထ ခုမွရဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၉) သိရိဝန္တ ဆေးတို့တွင် ထည့်သွင်းပါရှိသည်။ ပိတောက်နှစ်၏ အ နိသင်သည် ဝက်သက်နာ၊ ဆီးလွန်နာ၊ မီးယက်ဒူလ ကြောင့် သွေးပျက်၍ ဖြစ်သောအဖုအပိန့်များနှင့် အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်တတ်သော ယားနာတို့ ပျောက်ကင်းစေသည်။ လေကိုနိုင်သည်။ ဝမ်းသပ် သည်။ ဒူလာမီးယပ်ကြောင့် သွေးချုပ်ငုပ်သောရော သံနာကျပ်နာကိုက်ခဲသောရောဂါများကို ပျောက်ကင်း နိုင်သည်။ အေးဖွဲ့စိတ်၍ အဖုအကြိတ်အဖုံးအခဲ တောင့်များကို ကြေစေနိုင်သည်။ လျာမျှနေသူများ

လျှာကို ပွတ်ပေးနိုင်သည်။ ခေါင်းအုံ ခေါင်းခဲ ခေါင်းမူး
နေလျှင် ဖိုင်းအဖြစ် ရှူပေးနိုင်သည်။ နှုတ်အဖြစ် မှတ်ပေး
နိုင်သည်။ နှလုံးသွေးနှင့် အသည်းသွေးကို အထူးသန့်ရှင်း
စေနိုင်သည်။

မြတ်လေးပွင့်

အပူကို ငြိမ်းစေတတ်သည်။ သည်းခြေကိုနိုင်သည်။ နှလုံး
ကို ကြည်လင်စေသည်။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မူးဝေနာ၊
ရေငတ်နာတို့ကို နိုင်သည်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါကို
ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျသော မော
ပန်းနာများကို နိုင်သည်။ သည်းခြေအခြေခံသော အပူ
လောင်နာများကို ငြိမ်းအေးစေသည်။ အပူလွန် အား
ကုန်ခမ်းသော အနာများကို နိုင်သည်။ ပထဝီဓာတ်အား
ကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်သည်။ အိပ်ပျော်စေသည်။ ကိုယ်ပူ
နာ ရင်တွင်းပူနာ ဆီးပူနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
ဥက္ကာများ၊ ဒဟဖျားများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။
ရသအားဖြင့် အေး၍ ချိုခါးဖန်သည်။ မြတ်လေးပွင့်ကို
မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးများအနက် ဆေးအမှတ်(၁၄)(၁၅)
နှင့် (၂၀)တို့တွင် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ထားသည်။ ၁၅၀

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၁၉

ဩသဓသွေးဆေး အပူနိုင်သည့်သေခြဆေးနှင့် မဟာ
ကလျာဏီဆေးတို့ဖြစ်ကြသည်။

ရင်ခတ်ပွင့်

ရသအားဖြင့် အေး၍ချိုစိမ့်ဖန်သည်။ ပူဆာလှိုက်လွဲနာ၊
အပူပြင်းဖျားနာတို့ကို နိုင်သည်။ သွေးသည်းခြေသလိပ်
တို့နှင့် ယှဉ်၍ ဖြစ်သောအဖျားအမျိုးမျိုးတို့ကို နိုင်သည်။
အိပ်ပျော်စေသည်။ သွေးအားကောင်းစေသည်။ အမော
အပန်းကို ပြေစေသည်။ စိတ်အေးမြကြည်လင်စေသည်။
ဝမ်းလေးကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ သူငယ်များ ရေငတ်ဝမ်း
ကျနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ရင်ခတ်ပွင့်ကို
အပူနိုင်သည့်သေခြဆေး(တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၁၅)နှင့်
သောဓိသရဇရာဟိတဆေး(တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၃၆
က)တို့တွင် ရောစပ်သုံးစွဲထားသည်။

သင်္ဃေပန်းပွင့်

အေး၍ စိမ့်ဖန်သည်။ မွေးသည်။ အပူကိုငြိမ်းစေသည်။
နှလုံးကို ကြည်လင်စေသည်။ မျက်စိနာ၊ ဖာလောင်မွတ်
သိပ်နာ၊ အပူနာတို့ကို နိုင်သည်။ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်နှင့်

နှလုံးထဲသို့ရောက်သော သွေးပုပ်လေပုပ်ကို ချေဖျက်နိုင်သည်။ ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။ အိပ်ပျော်စေနိုင်သည်။ အမောအပန်းကို ပြေစေသည်။ အမှုန်ပြု၍ နှာရှူပေးပါက နဖူးကြတ်၊ နှာခေါင်းကြိတ်များကို ကြေစေနိုင်သည်။ ပယောဂကြောင့် ဖြစ်သော ကလေးသူငယ်များ မြေငွေ့နာများ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ခွန်အားကောင်းစေသည်။ သွေးသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသည်။ ထုံနာကျင်နာများ ပျောက်ကင်းစေသည်။ လူတို့၏ ကျက်သရေမင်္ဂလာကို တိုးပွားစေသည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၅)အပူနိုင်သည့်ခြေဆေးများတွင် ထည့်သွင်းဖော်စပ်နိုင်သည်။ ဆေးဖော်စပ်ရာတွင် သင်္ဃန်းပွင့်အစား သင်္ဃန်းကိုလည်း သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။

သပြေခေါက်

အေး၍ ဖန်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၉) သီရိစန္ဒာဆေးတွင် ပါရှိသည်။ သပြေခေါက်သည် အပူလွန်နာ၊ ဝမ်းပျက်နာ၊ ဆီးလွန်နာ၊ မီးယပ်သွေးလွန်နာ၊ အပူဝမ်းပျက်နာ၊ ချွေးထွက်လွန်နာ၊ အဆစ်အမြစ်ကြသောအနာ၊ လေကြောင့်မူးသောအနာများကို သက်သာ

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၂၁

ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွားဖုံးရောင်နာ၊ သွားကိုက်
ရေစီးကမ်းပြို ဒန္တစိုနာများကို ကုသပျောက်ကင်းသည်။
အသားအရေပူလျှင် ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် သွေး၍ လိမ်းနိုင်
သည်။ မကျက်နိုင်သော အနာများကို ကုသရာတွင် ဖန်
ရေဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သည်။

သရဖီပွင့်

အပူလွန်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ မူးဝေနာ၊ အသားအရေခြောက်
ခန်းသော အနာ၊ အလွန်ကိုယ်ပူပြင်းသောအနာ၊ နှလုံး
သွေးဆူပွက်သောအနာ၊ အဆုတ်အသည်းနာတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေသည်။ အပူနာကို ငြိမ်းစေသည်။ သွေး
ဓာတ်အဆီဓာတ်တို့ကို ပွားများစေနိုင်သည်။ ဆံပင်မွေး
ညင်းများ ကျွတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ သရ
ဖီပွင့်သည် ရသာအားဖြင့် အေး၍ စိမ့်ဖန်သည်။ မွေး
သည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၅) အပူနိုင်
သည်းခြေဆေးတွင် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ထားသည်။

အပိုင်း(၄)

ဆီး ဝမ်း လေ သွေးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများနှင့် အခြား
ရောဂါများအတွက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်းကောင်းများ

- (က) မီးယပ်နာကင်းပျောက်၊ အဝ - အလှတိုး တေဆေးကြီး
- (ခ) မီးယပ်သွေးစ သွေးလယ် သွေးဆုံး တေဆေးကြီး
- (ဂ) မီးယပ်ရောဂါပျောက်တေဆေးကြီး
- (ဃ) မီးယပ်နာ ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး
- (င) မီးယပ်နာ သွေးဆုံရောဂါပျောက်ဆေး
- (စ) မက်လင်ချဉ်လျက်ဆား (သေမှပုတိက)
- (ဆ) လေမျိုး ၈၀ လျက်ဆား (ဆေးနည်းအမှတ် - ၂)
- (ဇ) နွယ်ချိုလျက်ဆား (ဆေးနည်းအမှတ် - ၇)
- (ဈ) ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး (ဆေးနည်းအမှတ် - ၁၀)

မြန်မာ့ဆေးဝါးစာအုပ်အုပ်စုများ

၁၂၃

(ည) မုတ်ကဆေး (ဆေးနည်းအမှတ် - ၁၁)

(ဋ) အပူသတ်သွေးဆေး (ဆေးနည်းအမှတ် - ၁၆)

(တ) မီးယပ်နာကင်းပျောက် အဝ - အလှတိုး တေးဆေးကြီး

၁။ မန်ကျည်းသီးအနှစ် ၅၀ ကျပ်သား

၂။ ထန်းလျက် ၅၀ ကျပ်သား

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ၃၀ ကျပ်သား

၄။ ပွေးတိုင်း ၁၀ ကျပ်သား

၅။ စမုံနက်လှော်သင်း ၁၀ ကျပ်သား

၆။ သိန္ဓောဆား ၁၀ ကျပ်သား

ဆေးချိန် တစ်ပိဿာ ၆၀ ကျပ်သား

အထက်ပါဆေးပစ္စည်းများကို တေးဆေးနည်းအတိုင်း
တေပြီး နေပူတွင်ဖြစ်စေ၊ သဲပူတွင်ဖြစ်စေ မွှေပေးပါ။ ကောလီ
ကြောက အအေးခံပြီး ပုလင်းအဝကျယ်ကျယ်နှင့် လေလုံစွာ
ထား၊ မိမိကြိုက်သလို ည/နံနက်တွင် စီးသီးလုံးခန့် စားပါလေ။
ဓာတ်ပျော့ပျော့သွားမည်။ လေလည်မည်။ အစာကြေမည်။ အပူ
အပုပ်ကင်း၏။ မီးယပ်ပိန် မီးယပ်ခြောက် ငှားသောက်မဝင်

လေနာရင်နာ၊ ဝမ်းတွင်းရှိ သွေးလုံး လေလုံး ကြေမည်။ စားဝင်
အိပ်ပျော်မည်။ ပိန်နေသော မိန်းမ၊ ငါးဖောင်ရိုး၊ ငါးကျည်း
ခြောက်လို မိန်းမများ ဆေးစားပြီး မကြာမီ ဝမ်းအလှတိုးလာ
စေမည်။

(မိယုလောဟိတ အာမာစဒီပနီမှ)

မီးယပ်နာလက်တွေ့ ကုထုံးကျမ်း ၁၅၅ / ၁၅၆

(၁) မီးယပ်သွေးစ၊ သွေးလယ်၊ သွေးဆုံး တေးဆေးကြီး

၁။	မန်ကျည်း	၁၀	ကျပ်သား
၂။	ထန်းလျှက်	၁၀	ကျပ်သား
၃။	ပျားရည်	၁၀	ကျပ်သား
၄။	ထောပတ်	၁၀	ကျပ်သား
၅။	သကြား	၁၀	ကျပ်သား
၆။	ပွေးကိုင်း	၁၀	ကျပ်သား

ဆေးချိန် ၆၀ ကျပ်သား

၎င်းဆေးစုတွင် ပွေးကိုင်းကို အရိုး အခက် ရွေးပစ်ပါ။

အရွက် သက်သက် မီးသင်းလှော်ပြီး အမှုန့်လုပ်ပါ။ အထက်
ပါ ဆေးတို့နှင့် ရောတေပြီး နေပူတွင်ဖြစ်စေ၊ သံပူတွင်ဖြစ်စေ

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၂၅

လက်ကော်ရအောင် တေပါ။ ည/နံနက် ဇီးသီးခန့်စားပါ။ ဝမ်း
ချုပ်ပါက ကွမ်းသီးအတွင်းသားလုံးခန့် စားပါ။ အကျိုးကား အပူ
အပုပ်စင်ကြယ်ပြီး ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ သွေးလေညီညွတ်
စေ၏။ သွေးဆုံး မီးယပ်ရောဂါနှင့် အလွန်သင့်၏။ ကလေး
လူကြီး စားနိုင်၏။ အဝင်မဆိုးပါ။ ဇီးယိုကဲ့သို့ အရသာရှိပြီး
အလွန်စားကောင်းပါသည်။

(ဂ) မီးယပ်ရောဂါပျောက်တေဆေးကြီး

၁။	လောင်းချမ်း	၁	ကျပ်သား
၂။	ခံတက်	၁	ကျပ်သား
၃။	ဆူးခေါက်နက်	၁	ကျပ်သား
၄။	သက်ရင်းကြီး	၁	ကျပ်သား
၅။	အော်လံ	၁	ကျပ်သား
၆။	ဆေးပုလဲ	၁	ကျပ်သား
၇။	စပုံမျိုးငါးပါး (၁-စိ)	၅	ကျပ်သား
၈။	မင်းကိုကာ	၁၀	ကျပ်သား
၉။	မန်ကျည်းမှည့်	၂၅	ကျပ်သား
၁၀။	ပျားရည်	၇၅	ကျပ်သား

၁၂၆

ရဲဆုံး

ဆေးချိန် ၁၂၁ ကျပ်သား

အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၈ အထိ ဆေးများကို အမှုန်ပြုပြီး မန်
ကျည်းမှည့် ၂၅ ကျပ်သား၊ ပျားရည် ၇၅ ကျပ်သားနှင့် ရောတေ
ရမည်။ ကြွေလုံတွင် ထည့်ပြီး နေပူလှန်းပါ။ သို့မဟုတ် သွပ်
ပြားပေါ်တွင် သဲမှုန့်ဖြန့်ပြီး မီးပေါ်တင်ပါ။ ၎င်းသဲပူပေါ်တွင်
ဆေးလုံတင်ပြီး ဓွေပါ။ မတူးစေရ။ သင့်တော်လျှင် အောက်ချ
ပြီး အအေးခံပါ။ ပုလင်းဖြင့် လေလုံစွာ ထည့်ထားပါ။ ညအိပ်
ယာဝင် တစ်ခွန်းခန့် စားရမည်။

ဆေးအကျိုးကား မီးယပ်ကျိုး၊ မီးယပ်ချို၊ အပျို့မီးယပ်
သွေးစသွေးပျက်၊ သွေးဆုံး မီးယပ်နာများ မီးယပ်နှင့်ယှဉ်ပြီး
မျက်စိနာ၊ လေရောဂါ၊ အတွင်းတိမ်၊ အပြင်တိမ် အဖောအရောင်
ရောဂါများတွင် အလွန်ကောင်း၏။ မီးယပ်ရောဂါအပြင် ခူလာ
ရောဂါများကိုပါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(ဃ) မီးယပ်နာ ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး

၁။ ကြေ	၅ ကျပ်သား
၂။ နွယ်ချို	၅ ကျပ်သား

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁၂၇

၃။ သိန္ဓော	၅ ကျပ်သား
၄။ ဇေက်သာ	၅ ကျပ်သား
၅။ အလိုကျ	၂ ကျပ်သား ၈ ပဲ
၆။ လိပ်ကျောက်ဆူး	၁ ကျပ်သား ၈ ပဲ
၇။ ကြွေပုပ်	၁ ကျပ်သား ၈ ပဲ
၈။ ပွေးကိုင်း	၂၀ ကျပ်သား
ဆေးချိန် ၄၅ ကျပ်သား ၈ ပဲ	

အထပ်ပါ ဆေးစုများကို အမှုန့်ယောင်းပြီး ပုလင်းဖြင့်
လေလုံစွာ ထားပါ။ ညဖြစ်စေ နံနက်ဖြစ်စေ ကွမ်းသီးလုံးခန့်
စားပါ။

အကျိုးကား ဆီးပူ ဆီးနီ ခိုဖြူ ခိုနီနှင့်တကွ ဝမ်းဇော
ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းချုပ် လေချုပ် ဆီးချုပ်သော မိန်းမများနှင့်
အလွန်သင့်လျော်သော ဆေးဖြစ်၏။ ဤဆေးကို အလုပ်တိုက်
ရုံးစာရေးမများ စနေနေ့ ညဘက် တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် စားသေး
ပါက ဆီးဝမ်းမှန်ပြီး ရောဂါဘယကင်းရှင်း၍ အလုပ်မှန်စွာ လုပ်
နိုင်ပေမည်။

(မိယုလောဟိတ အာမာဒေဝနီ)

မီးယပ်နာလက်တွေ့ ကုထုံးကျမ်း ပထမပိုင်း
စာမျက်နှာ - ၁၅၄/၁၅၅

(င) မီးယပ်နာသွေးဆုံးရောက်ပျောက်ဆေး

- | | | |
|-------------------------------------|----|--------------|
| ၁။ ကြိတ်မှန်ရွက် ပဉ္စငါးပါးသတ္တုရည် | ၂၅ | ကျပ်သား |
| ၂။ ထန်းလျှက် | ၂၅ | ကျပ်သား |
| ၃။ သကြားခဲ | ၂၅ | ကျပ်သား |
| ၄။ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် | ၂၅ | ကျပ်သား |
| ၅။ တစောင်းလက်ပါတ်အနှစ် | ၁ | ပိဿာ |
| ၆။ ဆန်ပုန်းရည် | ၁ | ပိဿာ |
| ၇။ စမုံမျိုးငါးပါး(၄ ပဲစီ) | ၁ | ကျပ်သား ၄ ပဲ |
- ဆေးချိန် ၃ ပိဿာ ၁ ကျပ်သား ၄ ပဲ

အထက်ပါဆေးစုများ အမှုန်ပြုရသောဆေးမယ်များ အမှုန်
ပြု၍ မြေအိုးဖြင့် မတူးမချစ်အောင်ကျိပ်ပါ။ လက်ကော်ရလျှင် အောက်
ချပြီးအအေးခံပါ။ အဝကျယ်ပုလင်းတွင် လေလုံစွာထည့်ပါ။ ည
အိပ်ယာဝင်လျှင် ကြွေငွန်းဖြင့် တစ်ငွန်းမှန်မှန်စား၊ ရေမှန်မှန်ချိုး။
အကျိုးကား ဆီးဝမ်းလေမှန်မည်။ အပူကြော ရင်ချောင်

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၂၉

နှုတ်မြိန်၍ စားသောက်ကောင်းမည်။ နှုတ်ခမ်းဖြူ၍ အစပ်မစားနိုင်သော လေပူနာနှင့် မီးယပ်သွေးဆုံးများ ပျောက်ကင်းနိုင်၏။
ထိုရောဂါ ၃ - ၄ နှစ် စွဲကပ်ပြီး ဆေးမတွေ့နိုင်သူ အမျိုးသမီးများ ပျောက်ကင်းကြောင်း လက်တွေ့ကြိတ်မှန်ရွတ်ဆေးကြီးဟု ထင်ရှားကျော်လေ၏။

(မိယုလောဟိတ အာဇာနည်ပနီ)

မီးယပ်နာလက်တွေ ကုထုံးကျမ်း ပထမပိုင်း
စာမျက်နှာ ၁၅၈-၁၅၉

(စ) မတ်လင်ချဉ်လျက်သား (သေမှပုတိတ)

၁။ စပုံမျိုးငါးပါး (၁-စီ)	-	၅ ဝဲ
၂။ ငရုတ်ကောင်း	-	၄ ဝဲ
၃။ ပိတ်ချင်း	-	၈ ဝဲ
၄။ ချင်းခြောက်	၁	ကျပ်သား
၅။ ဖာလာငယ်	၂	ကျပ်သား
၆။ ဖာလာကြီး	၄	ကျပ်သား
၇။ ကျောက်ချဉ်	၈	ကျပ်သား
၈။ ဇဝက်သီး	၉	ကျပ်သား

၁၃၀

ရဲသိဒ္ဓ

၉။ မက်လင်ချဉ်

၁၀ ကျပ်သား

၁၀။ သိန္ဓော

၁၆ ကျပ်သား

ဆေးချိန် ၅၁ ကျပ်သား ၈ ပဲ

၎င်းဆေးကို အမှုန့်ပြုပြီး လေလုံသော ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ ဆေး၏ သဘောမှာ အေးကြေပွင့်ဖြစ်သည်။

ချောင်းဆိုးရင်ကြပ် သလိပ်ပုပ်ထသူများနှင့် အလွန် သင့်လျော်ပါသည်။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသူ၊ ကိုယ်ပူဖျားသူများကို လည်း တိုက်နိုင်ပါသည်။

ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်၊ ပြုတ်ရည်၊ ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည် စသည်တို့ဖြင့် သင့်တော်သလို ချင့်ချိန်ပြီး တိုက်နိုင်သည်။

အစာကြေ ရင်ချောင်ရန်အတွက် ဆေးသက်သက်ကို မကြာမကြာ လျှက်ပေးနိုင်သည်။

ရင်ကြပ်ရောဂါ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသော ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါရှိသူများ ဤဆေးကို စွဲ၍ သောက်ပါက အမြစ်ဖြတ် ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။

(ဆေးတစ်ခွက်စာ မန်ကျည်းစေ့ ၃ စေ့ခန့် သောက်ပါ)

လျှက်ဆားဖြစ်သည့်အတွက် မှားယွင်းခြင်း မရှိနိုင်ပေ။

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁၃၁

(ဆ) လေဖိုး ၈၀ လျှက်ဆား (ဆေးနည်းအမှတ် - ၂)

၁။	ဖာလာ	-	၈ ပဲ
၂။	လေးညှင်း	-	၁၂ ပဲ
၃။	ကွက္ကရာ	-	၁၂ ပဲ
၄။	ပရုတ်	၃ ကျပ်သား	၄ ပဲ
၅။	နွယ်ချို	၅ ကျပ်သား	၈ ပဲ
၆။	ဆားပုပ်	၆ ကျပ်သား	၄ ပဲ
၇။	ဇဝက်သာ	၁၂ ကျပ်သား	၈ ပဲ
၈။	သိန္ဓော	၂၅ ကျပ်သား	

ဆေးချိန် ၅၄ ကျပ်သား ၈ ပဲ

(ဆေးတစ်ခွက်စာ မန်ကျည်းစေ့ သုံးစေ့ခန့် သောက်ပါ)

၎င်းလျှက်ဆားကို ကျနစွာ အမှုန့်ပြု၍ လေလုံသော ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။ အချိန်မရွေး သုံးနိုင်ပါသည်။

လေထိုးလေအောင့် လေနာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ရင်ပြည့်ရယ်ကယ်ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောက်ရည်ဖြင့် တိုက်ပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးသူများ ကွမ်းရွက်ဖြင့် ဖြစ်သော ဆေးသက်

၁၃၂

ရဲသိဒ္ဓ

သက်ဖြစ်စေ သောက်နိုင်၊ လျှက်နိုင်ပါသည်။

(ဤဆေးသည်လည်း လျှက်ဆားဖြစ်သည့်အတွက် မှား
လွင်းခြင်း မရှိနိုင်ပေ)

(၈) နွယ်ချိုလျှက်ဆား (ဆေးနည်းအမှတ် - ၇)

၁။ စပုံမျိုးငါးပါး (၈ ပဲစီ)	၂	ကျပ်သား	၈ ပဲ
၂။ နံ့သာဖြူ	-		၈ ပဲ
၃။ ကွမ်းစားဂမုန်း	-		၈ ပဲ
၄။ လက်ချား	၁	ကျပ်သား	
၅။ နွယ်ချို	၁၀	ကျပ်သား	
၆။ ဇဝက်သာ	၁၀	ကျပ်သား	
၇။ သိန္ဓော	၁၀	ကျပ်သား	

ဆေးချိန် ၃၄ ကျပ်သား ၈ ပဲ

(တစ်ခွက်စာ မန်ကျည်းစေ့ သုံးစေ့ခန့် တိုက်ပါ)

ဤလျှက်ဆားမှာ ကလေးကြိုက်၊ မိန်းမကြိုက်ဖြစ်သည်။

အတော်ပင် စားကောင်း၍ အဆင်ပြေသော လျှက်ဆားဖြစ်သည်။
ဆေးစပ်ပုံကလည်း ကောင်း၏။ ရာသီဥတုအကူးအပြောင်း၌

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁၃၃

ဖြစ်တတ်သော ချောင်းဆိုးရောဂါများနှင့်လည်း သင့်လျော်လှပေသည်။ နို့စို့ကလေးငယ်များ ဤဆေးကို တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
လေထိုးလေအောင်ဖြစ်လျှင် ရှောက်ရည် သံရာရည်ဖြင့်သောက်နိုင်၏။ သလိပ်ရွှင်လေကြသော အေးသက်ဆေးဖြစ်သည်။

(ဈ) ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး (ဆေးနည်းအမှတ် - ၁၀)

၁။	ဇာဒိပျိုလ်သီး	-	၈ ဝဲ
၂။	ဇာဒိပျိုလ်ပွင့်	-	၈ ဝဲ
၃။	ပိတ်ချင်း	-	၈ ဝဲ
၄။	ချင်းခြောက်	-	၈ ဝဲ
၅။	အိပ်မွေ့သီး	-	၈ ဝဲ
၆။	သင်္ဘောစိမ်းတအော်	-	၈ ဝဲ
၇။	ကလိန်ဆံ	-	၈ ဝဲ
၈။	ချေးသီး	-	၈ ဝဲ
၉။	ကလောဆံ	-	၈ ဝဲ
၁၀။	ကျောက်ချဉ်	-	၈ ဝဲ
၁၁။	လိပ်ကျောက်ဆူး	၁	ကျပ်သား
၁၂။	ကြွေပုပ်	၁	ကျပ်သား

၁၃၄

ရဲသံဒု

၁၃။ ဆင်နွှာမောင်း	၁	ကျပ်သား
၁၄။ အလိုကျူ	၁	ကျပ်သား ၄ ပဲ
၁၅။ နွယ်ချို	၂	ကျပ်သား ၈ ပဲ
၁၆။ ကြူ	၁၂	ကျပ်သား ၈ ပဲ
၁၇။ မင်းကိုကာ	၁၂	ကျပ်သား ၈ ပဲ
၁၈။ လဝက်သာ	၁၂	ကျပ်သား ၈ ပဲ
၁၉။ သိန္ဓော	၁၅	ကျပ်သား
၂၀။ ဆားပုပ်	၅	ကျပ်သား
၂၁။ ပွေးကိုင်း	၃၆	ကျပ်သား

(ဆေးချိန် ၁ ပိဿာ ၅ ကျပ်သား ၄ ပဲ)

(ကွင်းသီးတစ်ခြင်းမှ ကွင်းသီးတစ်လုံးခန့်အထိ သောက် နိုင်သည်)

ဤဆေးသည် အညောင်အညာ၊ ခူလာ၊ ပါဒရက်များ အတွက် အလွန်သင့်လျော်သော ဝမ်းနှုတ်ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပီးယပ်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ ကလေးရောဂါများ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါများနှင့် သင့်လျော်ပေသည်။

မပျောက်ကင်းနိုင်သော နာတာရှည် ခူလာ၊ ပီးယပ်၊

မြန်မာ့ဆေးဝါးဝင်္ဂသင်္ဂဟ

၁၃၅

မျက်စိ စသည် ရောဂါများ၊ ကာလသားရောဂါများ ဤဆေးကို
စွဲ၍ စားပါက ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

(ည) မုတ်တဲဆေး (ဆေးနည်းအမှတ် - ၁၁)

၁။	စမုံမျိုးငါးပါး (၈ ပဲစီ)	၂	ကျပ်သား	၈ ပဲ
၂။	ကျောက်မျိုးငါးပါး (၈ ပဲစီ)	၂	ကျပ်သား	၈ ပဲ
၃။	လိပ်ကျောက်ဆူး	-		၈ ပဲ
၄။	ကြွေပုပ်	-		၈ ပဲ
၅။	ဇဝက်သာ	-		၈ ပဲ
၆။	ဇာတိပျိုလ်သီး	-		၈ ပဲ
၇။	လေးညှင်း	-		၈ ပဲ
၈။	စမုံနက်	-		၈ ပဲ
၉။	မုတ်ခါး	၈	ကျပ်သား	

(ဆေးချိန် ၁၆ ကျပ်သား)

ဤဆေးသည်ကား အညောင်အကိုက်ကို ပျောက်စေ၍
ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားစေပါသည်။ လေအောင့်တတ်သူများ သလိပ်
အားကြီးပြီး လေအားနည်းသူများ ဆီးဝမ်းသွား၍ အားမရသူများ

၁၃၆

ရဲသိဒ္ဓ

ဆီးကျန်တတ်သူများ ကိုယ်လက်လေးလံထုံကျင်ကိုက်ခဲသူများ
နှင့် အထူးသင့်လျော်၏။

မိန်းမများ မီးတွင်းသွေးပုပ်ကျန်ခဲ့သော်လည်းကောင်း၊
ရာသီမမှန် ထိန်ကျန်ခဲ့သော်လည်းကောင်း ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်း
ကြောင့် ကိုယ်လက်ယားယံထုံကျင် အဖုအပိန့် စသည်ဖြင့် နေခဲ့
သော် ဤဆေးကို စားပေးရ၏။

စာသင်သားရဟန်းတော်များ ဤဆေးကို ဝှိဝဲပါက လေ
ရောဂါ မဖြစ်နိုင်။ ရောဂါကပ်ရောက်နေလျှင်လည်း ပျောက်
ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဆေးကို မန်ကျည်းစေ့ခန့်မှ ကွမ်းသီးစိပ်အထိ
ဝမ်းကို ချင့်ချိန်ပြီးစားနိုင်ပါသည်။ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်
ထားလျှင် ဆေးလုံး ၃ လုံးမှ ၅ လုံးအထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

(အပျိုမီးယပ်မှ လေဖြတ်သူအထိ သုံးဆောင်နိုင်သည်)

(၄) အပူသက်သွေးဆေး (ဆေးနည်းအမှတ် - ၁၆)

၁။	ဇာဒိပျိုလ်သီး	-	၈ ပဲ
၂။	ပန်းနု	-	၈ ပဲ
၃။	မန်းပ	-	၈ ပဲ
၄။	ကကြသချေ	-	၈ ပဲ

မြန်မာ့ဆေးစက်ဝင်အပင်များ

၁၃၇

၅။	ငါယာ	-	၈ ဝဲ
၆။	ဆေးပုဇွန်ထုပ်	-	၈ ဝဲ
၇။	ဖာလာ	-	၈ ဝဲ
၈။	မိုးတုံ	-	၈ ဝဲ
၉။	ချောင်းချား	-	၈ ဝဲ
၁၀။	ဒန္တကူးဖြူ	-	၈ ဝဲ
၁၁။	စေးမခန်း	-	၈ ဝဲ
၁၂။	လေးညှင်း	-	၈ ဝဲ
၁၃။	ကြွသွေး	-	၈ ဝဲ
၁၄။	ဒန္တကူးနီ	၄	ကျပ်သား ၈ ဝဲ
၁၅။	နံ့သာဖြူ	၄	ကျပ်သား ၈ ဝဲ
၁၆။	နံ့သာနီ	၅	ကျပ်သား
၁၇။	နွယ်ခို	၅	ကျပ်သား
၁၈။	ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	၄	ကျပ်သား
၁၉။	သကြားခဲ	၅	ကျပ်သား
	ဆေးချိန် ၃၄	ကျပ်သား	၈ ဝဲ

(တစ်ခွက်စာ မန်ကျည်းစေ့ နှစ်စေ့ခန့်တိုက်ပါ)

၁၃၈

ရဲသံ

ဤဆေးသည် အေးသည်။ အပူကို ငြိမ်းစေသည်။ အပူ
ကြီး၍ လူးလဲနေသော အဖျားများကို လက်သာအနည်းငယ်နှင့်
စပ်တိုက်ပါက မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အပူလျော့ကျပြီး ကိုယ်အေးစေ
နိုင်၏။ နှလုံးတုန် ရင်ခုန် မောပန်းနေသူတို့အား ကြရည်၊ သ
ကြားရည်တို့ဖြင့် တိုက်နိုင်၏။

ဥတုဖျား အညော်မိ အစာမှားစသည်တို့ကို ကွမ်းရွက်
ပြုတ်ရည် ရေနွေး ထန်းလျှက်ရည်စသည်တို့ဖြင့် တိုက်နိုင်၏။
အထူးသဖြင့် အပူဝမ်းသွားနေသူအား ဤဆေးကို ရေနွေးဖြင့်
တိုက်ပါက ချက်ခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ရေနွေး
ဖြင့် ဝမ်းမရပ်ပါက ဇာတိပျိုလ်သီးရေဖြင့် တိုက်ပါလေ။

မိန်းမများ အပူအားကြီး၍ မီးယပ်သွေးလွန်နေပါက
ဤဆေးကို တိုက်နိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးနှင့် ပေါ်နေဆဲတွင် ဤ
ဆေးကို သောက်ရန် မသင့်ပေ။

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁၃၉

အပိုင်း(၅)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဆီးဝမ်းလေသွေး ညီညွတ်ရေးနှင့်
တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

၂၀၂

အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတိုင်း သားသမီးလိုချင်ကြသည်။
အချို့က တစ်ယောက် နှစ်ယောက်လိုချင်သည်။ အချို့က သုံး
လေးငါးယောက်လိုချင်ကြသည်။ ရတနာ ခုနစ်ပါးတွင် သားသမီး
ရတနာသည် အမြတ်ဆုံးမဟုတ်ပါလား။

အချို့က ယောက်ျားလေးကို လိုချင်ကြသည်။ အချို့က မိန်း
ကလေးကိုမှ လိုချင်ကြသည်။ မည်သို့ဆိုစေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးမှ
မွေးရသည်ချည်းပင်။

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်နှင့်မှ ပိုလှသည်။

ကိုယ်ဝန် သုံးလအရွယ်တွင် အလှဆုံးဟု ဆိုသည်။ ငါးလမှ ခြောက်
လအရွယ်တွင် ဖုံးတုံးလုံးတုံးမို့ အလှဆုံးဟုလည်း ပြောကြသည်။

အိမ်ထောင်ဦးကိုယ်ဝန်ရလာပြီဆိုလျှင် မိခင်လောင်းသည်
ပျော်မဆုံးမော်မဆုံး တပြုံးပြုံးနှင့် သားသားလေးလား မီးမီးလေး
လားဖြင့် ပီတိဖြစ်နေတတ်သည်။ လူကြီးသူမများကို မေးရ၊ ဗေဒင်
တွက်ရ၊ လက္ခဏာကြည့်ရဖြင့် အလုပ်ရှုတ်နေတတ်ကြသည်။
ဖအေတူလေးလား၊ မအေတူလေးလား ဝင့်ကြွားချင်ကြသည်။
ခေတ်မီတိုးတက်နေသော ယနေ့လို အချိန်အခါမျိုးတွင် (ULTRA-
SOUND) အက်ထရာဆောင်းရိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ယောက်ျား
လေး၊ မိန်းကလေး ခွဲခြားသိနိုင်ပေပြီ။

- J -

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းအတွက်
ထိုအချိန်သည် အရေးအကြီးဆုံးအချိန်ကြီးပင်ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်
စစ်နေ့စဉ်သေမင်းနှင့် ရင်ဆိုင်စစ်ခင်းနေကြရသော အချိန်ဖြစ်
သည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် သင်္ချိုင်းကုန်း
ကို မျက်စောင်းထိုးနေကြရသည် ဟုပင် ဆိုရိုးမကားရှိပေသည်။
သေကွင်း သေကွက်နှင့် အလွန်နီးသည်။

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၄၁

ဤစကားသည် မှန်၏။ “ယောက်ျားဖောင်စီး၊ မိန်းမမီးနေ” ဆိုသောစကားကို ဆင်ခြင်သင့်သည်။ ယောက်ျားဖောင်စီးလျှင် သေဘေးနှင့်အလွန်နီးသည်။ ရေစီးဒဏ်ကို ခံရသည်။ ဝဲဒဏ်ကို ခံရသည်။ မိုးသက်လေပြင်းဒဏ် မှန်တိုင်းဒဏ်၊ လှိုင်းဒဏ်ကို ခံရသည်။ ဖောင်ပျက်ပြီးနစ်နိုင်သည်။ အခြားလေ သေဘောများနှင့် တိုက်မိနိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်နေရသည့်အတွက် သေဘေးနှင့် အလွန်နီးသည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

“မိန်းမမီးနေဆိုသောစကားသည် မိန်းမများ မီးဖွားမီးရေ တော့မည်ဆိုလျှင် အသက်အန္တရာယ်ဖြင့် အလွန်နီးသည်။ လှံဖျား ပုဇွန်နားသလို ဖြစ်သည်။ အတိမ်းအစောင်းမခံ အမှားအယွင်း မခံ အဆင်မသင့်လျှင် ကလေးရောလူကြီးပါ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ရံခါကလေးအသက်လွတ်ပြီး လူကြီးအသက်ကို လုယူရသည်။ ရံခါလူကြီးအသက်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပြီး ကလေးအသက်လုယူခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖက်မှ မှားယွင်းပေါ့ဆမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူဘက်မှ မှားယွင်းပေါ့ဆလျှင်လည်း ရင်နှင့်ဖွယ်ရာများ ကြုံရတတ်သည်။ မီးယပ်သွေတတ်ခြင်း သွေးပုပ်ဆန်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း စသည်များသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အန္တရာယ်ရောဂါများဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေမျိုး

၁၄၂

ရဲသံ

တွင် တစ်မိနစ် တစ်နာရီဆိုသော အချိန်သည် ရွှေထက်ပင် တန်ဖိုးကြီးလှပေသည်။

- ၃ -

ကိုယ်ဝန်ဖြစ်သော သန္ဓေသား၏ဘဝဖြစ်စဉ်ကို အနည်းငယ် တင်ပြလိုပါသည်။ ဆေးသုတေသနအရ ကိုယ်ဝန်ရက်ကို ရေတွက်ပုံမှာ နောက်ဆုံးရာသီပန်းပွင့်သောနေ့ကို မှတ်ထားရမည်။ နောက်ထပ် ကိုးလနှင့် ခုနစ်ရက်ထည့်ပေါင်း၍ ရသောနေ့ရက်သည် ကိုယ်ဝန်မွေးဖွားရက်ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ နောက်ဆုံးပန်းပွင့်ပြီးသောနေ့မှ ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ရေတွက်ပါ။ ပြည့်သောနေ့သည် မွေးဖွားရက်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ နောက်ဆုံးပန်းပွင့်သောနေ့သည် ၁၉၉၈ ခုနှစ် မတ်လ ၁ ရက် ဖြစ်လျှင် ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ပြည့်သောနေ့သည် ၁၉၉၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၇ ရက်နေ့ဖြစ်သည်။ ထိုနေ့သည် မွေးဖွားမည့်နေ့ရက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရက်စောပြီးလည်း မွေးနိုင်သည်။ နောက်ကြပြီးလည်း မွေးနိုင်သည်။

- ၄ -

မြန်မာဆေးပညာအလိုအရ အလွန်နူးညံ့သော သိုးကလေး

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၄၃

၏ အမွေးအဖျားဖြင့် အကြိမ်များစွာ ချက်ထားသော ဆီကြည်ထဲတွင် နှစ်လိုက်ပါပြန်ဆယ်ပြီး အကြိမ်များစွာ ခါ၍ ကျန်သည့်ဆီစက်ကလေးမျှသော ကလလရေကြည်ဖြင့် ကိုယ်ဝန်တည်သည်ဟုဆိုသည်။ ပိုမိုရှင်းလင်းအောင် တင်ပြရလျှင် တစ်လက်မ၏ ၁၂၅ ပုံတစ်ပုံမျှသော ကလလရေကြည်အစက်ကလေးတစ်စက်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ကာယ၊ ဘာဝ၊ ဝတ္ထု ဒဿက ကလပ်တည်းဟူသော ကလပ် သုံးစည်းရှပ်(၃၀)ဟုဆိုအပ်သော ကလလရေကြည်သည် တေဇောဓာတ်ကို အမှီပြုအကြောင်းခံပြီး၊ ပဌမ ခုနစ်ရက်တည်နေ၏။ ဒုတိယ ခုနစ်ရက်၌ ဝါယောဓာတ်ကို အမှီပြု၍ အမြှုပ်အဖြစ်တည်၏။ တတိယ ခုနစ်ရက်၌ အာပေါဓာတ်ကို အမှီပြုလျက် သွေးခဲဖြစ်ရပြန်၏။ စတုတ္ထ ခုနစ်ရက်၌ ပထဝီဓာတ်ကို အမှီပြုလျက် သားတစ်ဖြစ်ရပြန်၏။ ပဉ္စမ ခုနစ်ရက်တွင် အာကာသဓာတ်ကို မှီပြီး ခက်မင်းဖြာဟု ခေါ်သော ဦးခေါင်း၊ လက် နှစ်ဘက်၊ ခြေ နှစ်ဘက် စသည်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့နောက် ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတို့ဖြစ်ကြကုန်၏။ ပထဝီဓာတ်သည် တည်ရာကိစ္စကို ပြုရ၏။ တေဇောဓာတ်သည် မပုပ်မသိုးအောင် စောင့်ရှောက်ရ၏။ တေပေါဓာတ်သည် စေ့စပ်အောင် ပြုရ၏။ ဝါယောဓာတ်သည် လှုပ်ရှားခြင်းကို ပြုရ၏။ အာကာသဓာတ်သည်

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းပစ္စည်းပြုရ၏။

ရက်အနည်းငယ်ကြာသော် ပိုးစာသီးလောက်ရှိ၏။ ခုနစ်ရက် လေးပတ်ကြာသော် ခိုဥလောက်ရှိ၏။ နှစ်လအဆုံး၌ ကြက်ဥလုံးလောက်ရှိ၏။ လူ၏သဏ္ဌာန်ပေါ်ပေါက်လာစဖြစ်သည်။ သအိမ်အတွင်းနှင့် စပ်နေသောသွေးကြောများရှိ၏။ မိခင်စား၍ အစာကြေသောအရသာတို့သည် သားအိမ်အတွင်းရှိ ကလေးသို့ သက်ဆင်းနေသည်။

ဆေးပညာအလိုအရ အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လမဉ် ရာသီပန်းပွင့်နေရာမှ မပွင့်ခဲ့သော် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် မသေချာသေးပါ။ သုံးလေးပတ်အတွင်း မအိမ်သာရှိတတ်၏။ အိပ်ယာထစဉ် မူးခြင်း၊ ထိုင်ထစဉ် မိုက်ကနဲဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု ယူဆရမည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း နှစ်လ သုံးလကြာလျှင် ရင်သားကြီးလာသည်။ မာလာသည်။ သားမြတ်ထင်ရှားလာသည်။ အသာမြတ်စွန်းလည်း ကြီးလာသည်။ အမဲကွတ်ကြီးလာသည်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာသည်နှင့်အမျှ ဝမ်းဗိုက်တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာသည်။ တင်ပါးတို

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၄၄

ကြီးလာသည်။ လက်ဖဝါးခြေဖဝါး ဝါပြီးလာသည်။ ယောခိုနှင့်
ဆီးခုံ အနည်းငယ်ပြည့်ပြီးလာသည်။ ကြီးလာသည်။ အထိုင်အ
ထ နှေးကွေးလာသည်။ လေးလာသည်။ လေးငါးလ ရှိသောအခါ
အသားပြတ်ပိုကြီးလာသည်။ အကြောများ သန်စွမ်းလာသည်။
ညစ်ကြည့်လျှင် နို့ရည်ကြည်များ ထွက်လာသည်။

- ၅ -

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ဇာတ်သိက္ခမ်းကျင်သော သက်
ဆိုင်ရာဆေးပညာရှင်များထံတွင် မိမိ၏ကိုယ်ဝန်ကို အပ်နှံထားသင့်
သည်။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အ
ဟာရဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများကို စားသောက်ပေးရမည်။
မိမိအတွက်နှင့် သားအိမ်ရှိ ကလေးအတွက်ပါ နှစ်ဦးစာ စားပေး
ရမည်။ နေ့စဉ် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေမှန်နေစေရမည်။ အချုပ်မခံရ
ဝမ်းချုပ်လျှင် မပြင်းလွန်းသော ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို စားပေးသင့်
သည်။ ဆားခါးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လေလည်းစရ
မည်။ ဆီးရွှင်ရမည်။ လေကောင်းလေသန်ကို ရွှေ့ရွှက်ပေးရမည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အိပ်ခန်းကို လေကောင်းလေသန်ရရှိရန် စီစဉ်
ထားရမည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးရမည်။ လမ်းပျောက်ရမည်။

၁၄၆

ရဲသိဒ္ဓ

မလ္လပ်ရှားဘဲ ငြိမ်ငြိမ်နေလျှင် အကြောအချဉ်အားနည်းပြီး ချဉ်နဲ့သွားနိုင်သည်။ မွေးဖွားရာတွင် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ သားသမီးလည်း ချူချာတတ်ပါသည်။

ရေများများသောက်ပေးရမည်။ အရည်ရွှမ်းသော လတ်ဆက်သော အသီးအရွက်များကို စားပေးရမည်။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်ကို နေ့စဉ်စားပေးရမည်။ အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးထွားကြိုင်းမည်စိုး၍ ငှက်ပျောသီးကို မစားပါ။ ဤအယူအဆသည် မှားယွင်းသော အယူအဆဖြစ်ပါသည်။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်ကို စားခြင်းဖြင့် ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ အပူကိုလည်း ငြိမ်းစေသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် သားငါးများကို စားပေးရမည်။ ပူစပ်လွန်းသော အစာအာဟာရများ မစားရ။ ဆေးပူဆေးစပ်များ မသောက်ရ။ ခါးလွန်းသော အစာ မစားရ။ ငန်လွန်းသောအစာ မစားရ။ ချုပ်လွန်းသောအစာ မစားရ။ သွေးတတ်သော အစာအာဟာရများ မစားရ။ အချိန်မှန်မှန်အိပ်ရမည်။ အိပ်ခန်းနံရံပတ်လည်တွင် လှပတင့်တယ် ချစ်စဖွယ်ဖြစ်သော ကလေးငယ်များ၏ရုပ်ပုံကို ချိတ်ဆွဲထားရမည်။ အရုပ်ဆိုးကြောက်မက်ဖွယ်သောအရုပ်များ မချိတ်ရ။ စိတ်အေးအေးထားရမည်။ ဒေါသမထွက်ရ။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာများ မကြည့်ရ။

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၄၇

သီလဆောက်တည်ရမည်။ တရားဘာဝနာပွားများရမည်။ ဂုဏ်
တော်ရွတ်ပွားခြင်း၊ ဂါထာမန္တာန်တော်များ ရွတ်ပွားခြင်းပြုရမည်။
ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သောစိတ် မမွေးရ။ နေ့စဉ်ရေမိုးချိုး ဖီးလိမ်းရ
မည်။ သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ရမည်။

သို့မှသာ ကျန်းမာသန်စွမ်းချစ်စဖွယ်ကောင်းသော သား
သမီးများ မွေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဖခင်နှင့် မိခင်တို့သည် ရောဂါ
ကင်းရှင်းရမည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းရမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ရောဂါ
ထူပြောသော ကလေးမွေးနိုင်သည်။ မသန်စွမ်းသော ကလေးမွေး
နိုင်သည်။

- ၆ -

သန္ဓေသား လေးလကျော်လျှင် နှလုံးအထင်အရှားဖြစ်ပေါ်
လာ၏။ နှလုံးသားကို ပို့ပြီး စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ သန္ဓေသား
စားသောက်လိုသော အစာအာဟာရများ ချဉ်ခြင်းဖြစ်လာ၏။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းသည် သန္ဓေသား၏ဆန္ဒအတိုင်း ချဉ်
ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုဆန္ဒအတိုင်း မစားမသောက်ရသော် မွေး
လာသော ရင်သွေးငယ်သည် လက်ခြေကောက်ကွေးတတ်သည်။
မိုက်မဲတွေဝေတတ်သည်။ ကြွလို့ပုကွတတ်သည်။ ချက်စီစောင်း

၁၄၈

ရဲသိဒ္ဓ

စွေတတ်၏။ ချဉ်ခြင်းဖြစ်သည့်အတိုင်း စားသောက်ရလျှင် ဘုန်း
တန်ခိုးကြီးသော ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သားကောင်းသားမြတ်ကို
မွေးနိုင်သည်။

- ၇ -

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် ကိုယ်ဝန်ရပြီး တစ်လမှ ငါးလအ
တွင်း ပျက်နိုင်သည်။ ပျက်တတ်သည်။ သုံးလအတွင်း ပို၍ပျက်
လွယ်သည်။ အချင်းသည် ကောင်းကောင်းမဖြစ်လျှင်လည်း ပျက်
တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဝမ်းသွားလွန်လျှင် ပျက်တတ်သည်။
ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ပြင်းထန်စွာ ခံစားရလျှင်လည်း ပျက်တတ်
သည်။ ပြင်းလွန်းသော အဖျားပျက်စေကြောင့်လည်း ပျက်နိုင်
သည်။ ချော်လဲလျှင်လည်း ပျက်တတ်သည်။ အလေးအပင်မခြင်း
ကြောင့်လည်း ပျက်နိုင်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ကိုယ်ဝန်မြဲစေရန်
လိုက်နာရမည့် ရှောင်ကျဉ်ရမည့် အချက် (၂၃)ချက်ကို မိယုလော
ဟိတအာမာမဒီပနီကျမ်းမှ ထုတ်နှုတ်၍ ဗဟုသုတအဖြစ် တင်ပြ
လိုက်ရပေသည်။

၁။ မေထုံမှု မူခြင်း

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၄၉

- ၂။ အမှုကိစ္စ လုပ်ကိုင်ခြင်း
- ၃။ အလင်းကို တားမြစ်ခြင်း
- ၄။ လေးလံသော အရာဝတ္ထုကို ချီမခြင်း
- ၅။ အချိန်မဲ့နိုးခြင်း
- ၆။ အချိန်မဲ့ အအိပ်ကျွန်းခြင်း
- ၇။ အမျက်ဒေါသပြင်းစွာ ထွက်ခြင်း
- ၈။ ကြမ်းတမ်းစောင်းစွေ မညီမညွတ်သောနေရာ၌ နေပိခြင်း
အိပ်မိခြင်း
- ၉။ စိုးရိမ်သောကများခြင်း
- ၁၀။ အလွန်ကြောက်လန့်ခြင်း
- ၁၁။ မတော်တဆထိခိုက်မိ၍ တုန်လှုပ်ခြင်း
- ၁၂။ ကုတ်ဟီးချောင်းဆိုးခြင်း
- ၁၃။ ဥပုသ်မသုံးခြင်း
- ၁၄။ ထက်ပူကြေခဲသော အစာကိုစားခြင်း
- ၁၅။ သွေးထုတ်ယူခြင်း
- ၁၆။ အရိယာပုတ် မမျှသောအနေအထိုင်ကျွန်းခြင်း
- ၁၇။ အဆိပ်သောက်မိခြင်း
- ၁၈။ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း

၁၅၀

ရဲသိဒ္ဓ

၁၉။ မကောင်းသော အနိဋ္ဌာရုံကို ကြည့်မိခြင်း

၂၀။ သားငါးမျိုးကို များစွာစားခြင်း

၂၁။ ကိုယ်အကျင့်မကောင်း ချွတ်ယွင်းခြင်း

၂၂။ မကောင်းသော အိပ်ခြင်း၊ အလိုမရှိခြင်း

၂၃။ လှုပ်ရှားသော ယာဉ်ကို အစီးများခြင်း

စသည်တို့ဖြစ်ပေသည်။

အပိုင်း(၆)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး

အမေး-အဖြေ (၁)

- * ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနှိုင်းပဲ့ဗုဒ္ဓက ကျန်းမာခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်ကြီးတစ်ပါးလို့ ဟောခဲ့တာ ခင်ဗျားတို့ ကြားဖူးမှာပေါ့။
- ကြားဖူးပါတယ် ဆရာ။
- * တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံအောင် နံနက် အိပ်ယာထစာအချိန်ကစပြီး တစ်နေ့တာ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့်အလုပ်တွေကို အရင်ပြောပြလိုပါတယ်။
- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။
- * နံနက်စောစော အိပ်ယာထတာနဲ့ ခင်ဗျားတို့ ဘာအရင်

လုပ်သလဲ။ မျက်နှာသစ်တာပဲလား။ အိပ်ယာထတာနဲ့
ရေတစ်ဝသောက်တယ်။ သွားတိုက်တယ်။ မျက်နှာသစ်
တယ်။

၀ ကျွန်တော်ကတော့ သွားတိုက် မျက်နှာသစ်တယ်။ ရေတော့
မသောက်ဘူး။

* လူအတော်များများဟာ အိပ်ယာထတာနဲ့ ရေသောက်၊
သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ်တာပဲ။ အဲဒီအခါ တိုင်းရင်းဆေး
ပညာအမြင်နဲ့ကြည့်ရင် မမှန်ဘူးဗျ။

၀ ဒါဖြင့်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆရာ။ အမိန့်ရှိပါဦး။

* ခင်ဗျားတို့ အိပ်ယာထတာနဲ့ ရေကို ချက်ချင်း မသောက်
ပါနဲ့။ သွားတိုက် မျက်နှာသစ်ပြီးမှ ရေသောက်ပါ။

၀ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆရာ။

* အိပ်ယာထတာနဲ့ ရေသောက်လိုက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့
နေတဲ့ အပူတွေဟာ သွားရဲ့အရင်းမှာ လာစုတာပေါ့။

၀ အပူစုတော့ ဘာဖြစ်လဲ ဆရာ။

* အဲဒီအပူတွေကြောင့် သွားနာခြင်း၊ နဲ့ခြင်း၊ ကျင်ခြင်းစ
တဲ့ အပူတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေစီးကမ်းပြိုနဲ့
ဒန္တစိုရောဂါရောဂါတွေကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။

မြန်မာ့ဆေးဝါးစင်အပ်များ

၁၅၃

- ✧ ဒန္တစိုဆိုတာ ဘာလဲဆရာ။
- * သွားအရင်က သွေးထွက်တတ်တဲ့ရောဂါကို ခေါ်တာပါ။
ခင်ဗျားတို့ အိပ်ယာထတာနဲ့ အပေါ့အပါးသွားလိုက်ပါ။
ပြီးရင်ခြေဖျားမှ ဒူးအထိ တဖြည်းဖြည်း ရေလောင်းပါ။
ခြေတစ်ဖက်ကို သုံးလေးခွက်လောင်းပါ။ ရေလောင်းပြီး
ရင် သွားတိုက်ပါ။ သွားတိုက်တယ်ဆိုတာလည်း ကျား
လိုက်လာသလို တအားမတိုက်ရဘူး။ ဖြည်းဖြည်းချင်း
ပွတ်တိုက်ပါ။ သွားကို စေ့ထားပါ။ သွားပွတ်တံကို အပေါ်
အောက် မတင်မချပြီးလည်း တိုက်ပေးရပါမယ်။ ဒါမှ
သွားကြားထဲညှပ်နေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ စင်သွားမယ်။
ကြမ်းတမ်းတဲ့သွားပွတ်တဲ့နဲ့လည်း မတိုက်ရဘူးလေ။
- ✧ ဘာကြောင့်လဲ ဆရာ။
- * ကြမ်းတမ်းတဲ့သွားပွတ်တံနဲ့ အစာစားတရကြမ်းတိုက်ရင်
သွားဖုံးတွေ စားကုန်မယ်။ သွားရင်းတွေ ပေါ်လာမယ်။
သွားချေထွက်လာတဲ့သဘောပေါ့။
- ✧ ဒီတော့ ဘယ်လိုအပြစ်တွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ ဆရာ။
- * သွားအရင်းတွေ ပေါ်လာတဲ့အတွက် သွားကူးပြန်တယ်
ပေါ့။ ဥပမာ အရပ်ရှည်တဲ့သူတွေ ခါးကုန်းပြန်သလိုပေါ့။

နောက်တစ်ခုက သစ်ပင်တွေ ရှည်လာပြီး အမြစ်တွေ ပေါ်နေလျှင် ယိမ်းယိုင် လဲပြိုပြန်သလိုပေါ့။

◊ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။

* ပြောလက်စနဲ့ ပြောရဦးမယ်။ ခင်ဗျားတို့ ညအိပ်ကြတော့ မယ်ဆိုရင် သွားတိုက်ပြီးမှ အိပ်ကြပါ။ သွားတိုက်အိပ်ဖို့ မမေ့ကြပါနဲ့။ သွားမတိုက်ဘဲ အိပ်လိုက်ရင် သွားကြား ညှပ်နေတဲ့ အဖက် သားငါးစတဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ ပုပ်သိုးပြီး အဆိပ်ဖြစ်ပြီး သွားခံတွင်းရောဂါတွေ ဖြစ်စေတယ်။ သွားတို့ခံတွင်းတို့ကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေပါတယ်။ သွားတိုက်သွားနာစတဲ့ ရောဂါအပြင် ခံတွင်းကို ပိုနဲ့စေပါတယ်။

◊ ဘယ်လိုကြောင့်လဲဆရာ။

* ခင်ဗျားတို့ တစ်နေ့ကုန်စားထား၊ ဝါးထားတဲ့အသားဖတ်တွေ၊ အသီးအရွယ်ဖတ်တွေ၊ ကွမ်းဖက်တွေဟာ သွားကြားညှပ်နေတတ်တယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် တိုက်လိုက်ရင် ညှပ်နေတဲ့အဖတ်အညစ်အကြေးတွေ ထွက်သွားတဲ့အတွက် သွားလည်း စင်ကြယ်တယ်။ ခံတွင်းကိုလည်း သန့်စေတယ်။ အဲဒီလို သန့်ရှင်းနေရင် သွားနာ၊ သွားတိုက်

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၅၅

ခြင်းနဲ့ ခံတွင်းရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တာပေါ့။ လျှာတို့ ခံတွင်းတို့ သန့်စင်နေရင် စားသောက်တဲ့အခါ အရသာ တွေ့တာပေါ့။

☆ ဟုတ်တာပေါ့ဆရာ။

* လူအများစုဟာ သွားကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ် ခုပဲလို့ သာမန်အနေနဲ့ မြင်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ သွားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှင်သန်ကြီးထွားဖြစ်တည်ဖို့ အဓိက အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေတာကို မသိကြဘူးလေ။ ဒါ ကြောင့်မို့ အရေးပါအရာရောက်အခန်းများလှတဲ့သွား ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်ထားတယ်။ သိပ်ဂရုမစိုက်တတ်ကြ ပါဘူး။ သွားနာ သွားကိုက်စတဲ့ သွားရောဂါတွေ ဖြစ်ကြ တာပေါ့ဗျာ။

☆ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။

* တကယ်တော့ တစ်နေ့တာအတွက် အစာအာဟာရတွေ ကို ချေချက်ဖို့ ကျေညက်အောင် ဝါးပေးရတာ သွားပဲ မဟုတ်လား။

☆ ဟုတ်တာပေါ့ဆရာ။

* သွားမရှိရင် ခင်ဗျားတို့ဘာနဲ့စားမလဲ။ စဉ်းစားကြည့်လေ။

အဲဒီအဖိုးတန်အကျိုးပြုနေတဲ့သွားတွေကို ပိုးမစား၊ မကျိုး
မပဲ၊ မယိုင်မနဲ့ရအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ ခင်ဗျား
တို့မှာ တာဝန်ရှိတာပေါ့။

❖ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်
နည်းလေးတွေ ပြောပြပေးပါဦးဆရာ။

* ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာနယ်ပယ်မှာ မျက်စိ၊
နား၊ သွားတို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုက်နာကျင့်
သုံးဖို့ ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုရှိတယ်။

❖ အမိန့်ရှိပါအုံး ဆရာ။

* ခင်ဗျားတို့ ရေးမှတ်ဆင်ခြင်းရေး မှတ်ထားပေါ့ဗျာ။

အဲဒီဆောင်ပုဒ်က

“မျက်စိမှာရည်(ရေ)

နားမှာဆီ

ဒန္တီမှာဆား

ဝမ်းမှာအခါး”လို့ ဆိုပါတယ်။

❖ အဲဒီဆောင်ပုဒ်ကို နည်းနည်းရှင်းပြပါလားဆရာ။

* ရှင်းပြပေးမှာပေါ့။ အခုချိန်မှာတော့ သွားနဲ့ပတ်သက်တဲ့

“ဒန္တီမှာဆား”ဆိုတဲ့ စာပိုဒ်ကို အရင်ရှင်းပြပေးပါမယ်။

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၅၇

☆ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။

* “ဒန္တိဟာဆား”ဆိုတာက ဒန္တိဆိုတဲ့ပါဠိနဲ့ ဆားစတဲ့မြန်မာစကား နှစ်လုံးပေါင်းထားတာ ပါဠိနဲ့မြန်မာပေါင်းထားတဲ့ စကား။ “ဒန္တိဟာ မြန်မာလို သွားလို့ခေါ်တယ်။ ဆားဆို ဆိုကာ ဟင်းခတ်ဆား၊ ပဲခူးဆား၊ ပြာဆား၊ စားဆော်ဒါစတဲ့ အင်တွေကို ဆိုလိုတာပေါ့။ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ သွားရောဂါကင်းဝေးအောင် ဆားနဲ့သွားတိုက်ပါလို့ ဆိုပါတယ်။

☆ ဪ ခါနဲ့ဆရာ။ ပြာဆားဆိုတာ ဘယ်လိုဟာတွေလဲ။ ဆရာအမိန့်ရှိပါအုံး။

* ပြာဆားဆိုတာ သွားကို အကျိုးပြုတဲ့အရွက်အခေါက်အမြစ်တွေကို အခြောက်လှန်း၊ မီးရှို့လို့ရတဲ့ပြာတွေပဲပေါ့။ ဥပမာတမာခေါက်၊ တမာရွက်၊ ပေါက်ရွက်၊ ပေါက်ပွင့်၊ ပေါက်ခေါက်၊ ခံတက်အမြစ်အခေါက်တို့ကို အခြောက်လှန်း မီးရှို့လို့ရတဲ့ပြာတွေကို ပြောတာဗျ။ အဲဒီပြာတွေကို လျှာနဲ့တို့ကြည့်ရင် ငန်တဲ့အရသာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ပြာတွေဟာ ဆားအုပ်စုထဲ ထည့်ထားတာပေါ့။ စားဆော်ဒါဟာလည်း ငံတာပဲဗျ။ သွားတွေ ဖြူရင်ခိုင်ခံ့ပြီး မကျိုး

၁၅၈

ရဲသံဒွံ

မပဲ့ မယိုင်မနဲ့စေချင်ရင် ပြာတို့ ဆားတို့နဲ့တိုက်ရမယ်
လို့ ပြောတာဗျ။

☆ ထမင်းချက်တဲ့ ဒီးဖိုက ပြာရော မရဘူးလား ဆရာ။

* ရပါတယ်။ အဲဒါသွားကိုက်တဲ့ သူတွေအများကြီးရှိပါ
တယ်။ အဲဒီပြာကို “စာဖိုးလယ်ပြာ” လို့လည်း ခေါ်ကြ
သေးတယ်။ ကျွန်တော်အမေဆိုရင် အဲဒီစားဖိုလယ်ပြာ
ကို လက်သုံးချောင်းနဲ့ အသက်အောင့်နှိုက်ယူပြီး သွား
တိုက်တာပဲ။ ကွယ်လွန်တဲ့အချိန်ထဲ တစ်ခါမှ သွားနာ
တယ်။ သွားကိုက်တယ် မငြီးခဲ့ဘူး။ ကွမ်းစားရင်လည်း
ကွမ်းသီးမာမှ စားတတ်တယ်။ ပဲလှော်စားရင်လည်း
ကျွတ်မှစားတယ်။ သူ့သွားကောင်းတယ်လို့ ပြောတဲ့သ
ဘောပါဗျာ။

☆ အသက်ဘယ်လောက်မှာ ကွယ်လွန်တာလဲဆရာ။

* ၇၂ နှစ်မှာ ကွယ်လွန်ပါတယ်။

ပဲခူးဆားလို့ခေါ်တဲ့ ရိုးရိုးဟင်းခပ်ဆားကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး
သွားတိုက်လို့ရတယ်။

☆ ဆရာကော ဘာနဲ့သွားတိုက်လဲဆရာ။

* ကျွန်တော်ကတော့ ရိုးရိုးဆားနှင့် စားဆော်ဒါကို လေတူ

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၅၉

စပ်တယ်။ ပရုပ်နဲ့မင်သော်နည်းနည်းထည့်ထားလယ်-
ပူရိုန်းနဲ့တိုက်လို့ ကောင်းအောင်ပေါ့။

အဲဒီဆားကို ပုလင်းအဝကျယ်မှာ ထည့်တယ်။ သေလုံ
အောင်အဖုံးဖုံးထားတယ်။ သွားဟိုက်တဲ့အခါ လက်သုံး
ချောင်းနဲ့ အသက်အောင့်နှိုက်ပြီး သွားတိုက်တယ်။ အခု
ကျွန်တော် ၅၉ နှစ်ရှိပါပြီ။ တစ်ခါမှ သွားမနာ၊ မကိုက်
ဘူးပါဘူး။

☆ ဘာဖြစ်လို့အသက်အောင့်ပြီး လက်သုံးချောင်းနဲ့ နှိုက်
တိုက်တာလဲဆရာ။

* အဲဒါ အမေးသင်ပေးခဲ့တဲ့အမွေပါပဲ ဖြစ်တယ်။ လက်သုံး
ချောင်းက ရတနာသုံးပါး ရည်မှန်းပြီး အသက်အောင့်
တာက စိတ်ထဲက ရည်မှန်းအာရုံပြုပြီး အဲဒီရတနာသုံး
ပါးကို ကန်တော့တာပါ။ အလွန်မွန်မြတ်ဟဲ့ ဓလေ့တစ်ခု
ပါပဲ။

☆ ဆရာက သွားကံကောင်းလို့ ဒုက္ခပေးတာလို့ ဆိုရဲ့ပဲ။

* ကံကောင်းတယ်လို့ပဲ ပြောရမှာပဲ။ ကံဆိုတာက အလုပ်
ပဲဗျ။ ကျွန်တော်က သွားကို ပြုစုကောင်းလို့ စောင့်ရှောက်
ကောင်းလို့ မကျိုးတာလို့ ဆိုရမှာပဲပေါ့။

✧ ဆရာဆေးနည်းကို ကျွန်တော်တို့ သုံးချင်လို့ ထပ်အမိန့် ရှိပါအုံးဆရာ။

* ဟင်းခတ်ဆား	၁၀ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ	၁၀ ကျပ်သား
ပရုပ်	သင့်စုံထည့် (အပူကြိုက် လျှင် ပိုထည့်နိုင်သည်)
မင်သော်]	

အရသာက ငန့်ပူငြိန်း၊ အားလုံးအမှုန်ကြိတ်ပြီး အဝကျယ် ပုလင်းထဲ လေလုံအောင် ထည့်ထား။ သွားတိုက်တော့ မယ်ဆိုရင် ပုလင်းထဲကလက်သုံးချောင်းနဲ့ အသက်အောင့် နှိုက်ယူပြီး တိုက်ပေါ့ဗျာ။

✧ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ မှတ်ထားပါတယ်။

* သွားအကြောင်း ပြောလက်စနဲ့ အပြည့်အစုံထပ်ပြောပြ ပါအုံးမယ်။ ခင်ဗျားတို့ အကျိုးရှိတယ်။ ဗဟုသုတရတယ် ဆိုရင် ကျွန်တော် ပြောရကျိုးနပ်ပါပြီဗျာ။ သွားနဲ့ပတ် သက်ပြီး အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကို ကျွန်တော်ပြောပြ မယ်။ သေသေချာချာ နားထောင်ကြနော်။ ခင်ဗျားတို့ မှာ အကျင့်ကြီးကို ဖြစ်နေတဲ့ အလေ့အထတစ်ခုရှိတယ် ဗျာ။

မြန်မာ့ဆေးဝက်ဝင်အပင်များ

၁၆၁

✧ ဘာများလဲဆရာ။

* သွားနာတာ၊ သွားကိုက်တာနဲ့ မခံနိုင်လို့ဆိုပြီး သွားနှုတ်ကြတယ်။ ခဏတော့ သက်သာသွားတာပေါ့ဗျာ။ ကကယ်တော့ဖြစ်နိုင်ရင် သွားကို မနှုတ်ဟာအကောင်းဆုံးပဲဗျ။

✧ ဘာကြောင့်လဲဆရာ။

* သွားကိုနှုတ်ပြီး ပြန်စိုက်ရင်တော်သေးတယ်။ ပြန်မစိုက်ဘူးဆိုရင် နှုတ်လိုက်တဲ့သွားတွေ ကျဲသွားတယ်။ တစ်ချောင်းနဲ့တစ်ချောင်းလောက်ကန်အမှီသဟဲမပြုနိုင်ကြတော့ဘူး။ သွားယိုင်မြန်တယ်။ နဲ့မြန်တယ်။ ကျိုးမြန်တာပေါ့ဗျာ။ ပိုဆိုးတာက သွားနှုတ်တဲ့ဘက်က ပါးကချိုင့်သွားတဲ့အတွက် အကျည်းတန်အရုပ်ဆိုးစေတယ်။ အရွယ်အကျမြန်တယ်။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ကလေးတွေတောင် သိချင်းအော်ဆိုနေကြတာ သဟဲရမိသေးတယ်ဗျ။

✧ ဘယ်လိုများလဲဆရာ။

* “အမယ်ကြီးအိုပါးချိုင့်တာ အဘိုးကြီးနမ်းလို့ပါ”တဲ့ အမေ့က အဖိုးကြီးနမ်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားနှုတ်လိင်္ဂလို့ပါးကိုထောက်ကန်မှု မရှိတော့တဲ့အတွက် ချိုင့်တာပါ။ သွား

နဲ့ပတ်သက်ပြီး အဓိကကျတဲ့အကြောင်းရှိသေးတယ်ဗျ။

✧ ဘယ်လိုလဲဆရာ။ အမိန့်ရှိပါအုံး။

* ခင်ဗျားတို့ကို စောစောတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့စကားထဲမှာ လူအတော်များများဟာ အရေးပါတဲ့သွားကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပဲ သဘောထားတတ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တယ်နော်။ အမှန်တော့ သွားဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ တစ်နေ့တာ စားသမျှအစာကို ညက်အောင် ဝါးပေးနေရတာသွားပဲ မဟုတ်လား။

✧ ဂုတ်ပါတယ်ဆရာ။

* လူသားတွေအသက်ရှင်ကြီးထွားရပ်တည်နေဖို့ အာဟာရကို အဓိကမှီဝဲနေကြရတယ်။ ဒီအချက်ကို ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။ နေ့စဉ် မှီဝဲစားသောက်ဝါးမြို့နေကြရသော အာဟာရခေါ်တဲ့အစာကြမ်းတွေကို ချေဖျက်ဖို့ ကြေညက်အောင် ဝါးပေးနေရတဲ့ အလုပ်ကို သွားကလုပ်ရတယ်။ ကြေညက်အောင်ဝါးမှ အရသာပေါ်တယ်။ အရသာရှိတယ်။ ကြေညက်အောင် မဝါးဘဲ လုံးထွေးမြို့ချလိုက်ရင် အရသာမရှိ။ အစာမကြေတော့ဘူး။ ကြေညက်အောင်ဝါးဖို့ သွားကို ရှင်းသန့်နေစေရမယ်။ သွား

ပေါက်ပြီပေါ့။ သွားမနှုတ်သင့်တဲ့အကြောင်းကို ထပ်
ပြောပြအုံးမယ်။

◊ ကျေးဇူးကြီးပါတယ်ဆရာ။ အမိန့်ရှိပါအုံး။

* သွားရဲ့ အရင်းပါးစောင်နှစ်ဖက်နဲ့ လျှာအောက်မှာ အ
ကြိတ်အိတ်တွေနဲ့ တည်ရှိနေကြတဲ့ ခပ်စီးစီးခပ်ချွဲချွဲအ
ရည်တစ်မျိုးရှိသေးတယ်ဗျ။ အစာစားချင်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်
စေ၊ အစာဝါးနေတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ထွက်လာတတ်တဲ့
သွားရည်တွေပဲဗျ။ အဲဒီသွားရည်တွေဟာ အစာကို ချေ
ချက်ပေးရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့ ပါစကသည်းခြေရည်ဖြစ်
တယ်။ အစာကို မြို့ချလိုက်တဲ့အခါ မတစ်ဆို့ဘဲ ချောချော
မောမောနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ မြို့ချနိုင်ဖို့ လည်ချောင်း
တစ်လျှောက်ကိုလည်း စိုစွတ်အောင် လုပ်ပေးရသေး
တယ်။ အဲဒီလိုဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ကလည်း မူလပင်ကိုယ်
သွားရှိမှ ဆောင်ရွက်နိုင်တာ။ ပြန်စိုက်တဲ့ကျောက်သွား
တို့ ပလတ်စတစ်သွားတို့က အဲဒီကိစ္စတွေကို မဆောင်
ရွက်နိုင်ပါဘူး။ အခုလည်း ပြန်စိုက်တဲ့သွားတွေဟာ မွေး
စားသားသမီးလိုပေါ့။ သားသမီးအရင်းဖြစ်တဲ့ မူလသွား
လောက် မကောင်းဘူးလို့ဆိုချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၆၃

ချေးများကို ခွာခြစ်ပစ်ရမယ်။ သွားတိုက်ခြင်းပြုလုပ်ပေးရတယ်။ သွားများသန့်ရှင်းရမယ်။ လျှာသန့်ရှင်းရမယ်။ ခံတွင်းအာရုံကြောများ သန့်ရှင်းကြည်လင်ရမယ်။ အရသာကို ကောင်းအောင် ရသာခံအာရုံကြောလည်း လန်းဆန်းရှင်သန်ကောင်းပြီး အစာများကို ကြေညက်အောင် အာဟာရရှိအောင် စားနိုင်မယ်ဖြစ်တယ်။

☆ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ အမိန့်ရှိပါအုံးဆရာ။

* အဲဒီလို ကြေညက်အောင် ဝါးရင်းဝါးရင်းနဲ့ သွားရည်တွေ ထွက်လာတယ်။ အစာတွေ ခြောက်ကပ်ကပ်နဲ့ မဝါးရအောင်ကို သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားတာပေါ့ဗျာ။ အစာကို ကြေညက်အောင် ဝါးမှ နှုတ်ပြန်ပြီး အရသာရှိတာကိုးဗျ။ နှုတ်ပြန်ခြင်း၊ အစာကို ကြေကျက်စခြင်း၊ အစာကြမ်းကို ကြိုတင်ချေမှုန်းခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စ သုံးမျိုးကို ကိုယ်ပိုင်သွားခေါ်တဲ့ ပင်ကိုယ်သွားရှိမှသာ ဆောင်ရွက်လို့ရတာဗျ။

☆ အတော်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာပဲဆရာ။

* အဲဒီတော့ သွားဟာ လူသားတွေအတွက် ဘယ်လောက်အရေးပါအရာရောက်တယ်ဆိုတာ ခင်ဗျားတို့ သဘော

အပိုင်း(၇)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

အမေး-အဖြေ (၂)

- * အခုပြောမှာက ခင်ဗျားတို့ သွားတိုက်ပြီးရင် မျက်နှာ ဘယ်လိုသစ်ရမလဲ။ မျက်နှာမသစ်ခင် ဘာတွေလုပ်သင့် သလဲဆိုတာတွေကို တင်ပြချင်ပါတယ်။
- ✧ မျက်နှာမသစ်ခင် မျက်စိတွေကို ရေစိမ်ပေးရမယ်လို့ ပြောသံကြားဖူးပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။
- * မျက်စိတွေမှာ ခိုအောင်နေတဲ့ အပူကို ထုပ်ပစ်ချင်လို့ပေါ့ ဟု။
- ✧ မျက်စိကို ဘယ်လို ရေစိမ်ရမလဲဆရာ။
- * မျက်စိရေစိမ်တော့မယ်ဆိုရင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ယောက်ျား

မြန်မာ့ဆေးဗက်ဝင်အပင်များ

၁၆၅

တော်ရုံတန်ရုံသွားနာသွားကိုက်တာနဲ့ သွားကို မနှုတ်ကြ
ပါနဲ့လို့ ကျွန်တော်ပြောတာဗျ။

☆ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ကျွန်တော်တို့သဘောပေါက်ပါပြီ။

ဆရာ။

* အပူတွေကို ဒေါင့်သန်းထွက်သွားအောင် လုပ်လိုက်တဲ့ သဘောပေါ့ဗျာ။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကြောတွေက ဒေါင့်တန်းနေတာဗျ။ သမသတ်နေတဲ့သဘောပေါ့ဗျာ။ ဝေဒင်စကားနဲ့ပြောရရင် ခွင်လွှဲတိုင်ထူတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒီတော့ ဘယ်ဘက်မျက်စိရေစိမ်ရင် ညာဘက်ခြေမ၊ ညာဘက်မျက်စိရေစိမ်ရင် ဘယ်ဘက်ခြေမ ရေထိလိုက်တဲ့အတွက် မျက်စိထဲက အပူတွေ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့အောင်းနေတဲ့အပူတွေ ခြေမတို့ ခြေဖျားတို့ ခြေခုံတို့ကနေပြီး တရှိန်းရှိန်းနဲ့ ထွက်သွားတာပေါ့ဗျ။ “အအေးရှိရာ အပူလာ”ဆိုတဲ့သဘောပေါ့ဗျာ။

❖ ဟုတ်ကဲ့ ဆက်ပြောပါဦးခင်ဗျာ။

* ဥပမာဗျာ ငရုတ်သီးထောင်းပေးရင် ငရုတ်ရည်မျက်စိထဲဝင်ရင် ဘာလုပ်လဲ။ ဘယ်မျက်လုံးထဲဝင်ရင် ညာဘက်ခြေမကို ရေလောင်း၊ ညာဘက်မျက်လုံးထဲဝင်ရင် ဘယ်ဘက်ခြေမကို ရေလောင်းခိုင်းတယ် မဟုတ်လား။

❖ အခုမှပဲ သဘောပေါက်တော့တယ်ဆရာ။

* နောက်ပြီး ခင်ဗျားတို့ပ အိပ်ရာထစမှာ ရေမသောက်ခင်

ဆိုရင် ခါးထောင်းကျိုက်ထား။ အမျိုးသမီးဆိုရင် ထဘီ
တိုတိုဝတ်ထား။ မျက်စိတစ်ဘက်စီကို ရေစိမ်ပေးရမယ်။
လုပ်ပုံလုပ်နည်းက -

(၁) ညာဘက်မျက်စိကို ရေစိမ်မယ်ဆိုရင် မကြီးလွန်း
မငယ်လွန်းတဲ့ ရေခွက်တစ်ခွက်နဲ့ ရေအပြည့်ခပ်

(၂) ခေါင်းကို နည်းနည်းငှိထား

(၃) ရေခွက်ကို ညာဘက်မျက်စိနားအထိ ရောက်အောင်
ယူလာ။ ရေနဲ့မျက်စိထိအောင်လုပ်။ မျက်စိကို မှိတ်
လိုက်ဖွင့်လိုက်လုပ်

(၄) ရေအောက်မှာ ဘာဘက်မျက်စိ စိမ်ရင်း ရေတွေ
အောက်ကို စီးအောင် နည်းနည်းစောင်းပေး။ ကျ
လာတဲ့ရေတွေဘယ်ဘက်ခြေမပေါ် ကျပါစေ။ ဒီလိုပဲ
ဘယ်ဘက်မျက်စိရေစိမ်ရင် အောက်ဘက်စီးကျတဲ့
ရေတွေ ညာဘက်ခြေမပေါ် ကျပါစေ။ ရေခွက်အနေ
အထားကို ရွှေ့ရင်ရွှေ့၊ ခြေမအနေအထားတွေကို
ပြောင်းချင်ပြောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

✧ ဘာဖြစ်လို့ ညာမျက်စိစိမ်တဲ့ရေဟာ ဘယ်ခြေမပေါ်
ဘယ်မျက်စိစိမ်တဲ့ရေဟာ ဘာခြေမပေါ် ကျရတာလဲ

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်ဝင်အပင်များ

၁၆၉

ခြေဖျားက ခူးအထက်အထိ ခြေနှစ်ဘက်ကိုရေလောင်း
ခိုင်းတတ်တာ မှတ်မိမှာပေါ့။ အဲဒါလည်း အအေးရှိရာ
အပူလာ သဘောပါပဲ။ ညဘက်အိပ်ထားကြတဲ့အခါ
ခါးတို့ကျောတို့နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အပူတွေ ငုပ်လျှိုးနေ
တယ်။ ရေလောင်းပေးလိုက်တဲ့အခါ အအေးဓာတ်တွေ
ကို ခြေထောက်တွေကတစ်ဆင့် အပူတွေ တရှိန်းရှိန်း
ထွက်သွားတာပေါ့။

✧ ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ။ ဟုတ်ပါတယ်။

* ဥပမာ ဆောင်းတွင်းမနက်စောစောမှာ ခေါင်းကနေပြီး
ရေလောင်းချိုးကြည့်။ ခေါင်းကအခိုးတွေ ထွက်လာတာ
ကြုံဖူးမှာပေါ့။ အဲဒီလို ခြေထောက်ရေလောင်းပေးရင်
ခူးနာရောဂါတကယ်သက်သာတာတော့ အထင်အရှား
ပဲဗျ။

✧ ဟုတ်ကဲ့ဆရာ။ အမိန့်ရှိပါဦး။

* မွေ့ယာနဲ့အိပ်တဲ့လူတွေ အိပ်ရာကနီးလာရင် ဘာဖြစ်လို့
ခါးနာတာလဲ။ ခါးအောင့်တလဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ခြေ
ထောက်နှစ်ဖက်ကို ခြေဖျားက ခူးအထက်ပိုင်းအထိ အေး
လောက်အောင် ရေခပ်များများလောင်းပေးရတယ်ဗျ။

- နောက်ပြီး ခါးကိုလည်း ရေများများလောင်းပေး။ သာမန်
ဖျာနဲ့အိပ်တဲ့သူတွေထက် ရေပိုလောင်းပေးသင့်တယ်။
- ✧ မွေ့ယာနဲ့အိပ်တာ ဘာဖြစ်လို့ ခါးနာကျောအောင့်ရတာ
လဲ။ ရေဘာကြောင့် လောင်းပေးရတာလဲ။
 - * ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မွေ့ယာထဲက ပို့တွေဟာ နေ့ခင်း
ဘက်မှာ နေအပူရှိန်တွေကို စုပ်ယူထားတယ်။ ညဘက်
အေးလာတဲ့အခါ အပူတွေကို ပြန်လွှတ်ပေးတတ်တယ်။
ဒီတော့ အပူတွေဟာ အိပ်နေတဲ့သူရဲ့ နောက်ကျောတိုပ
ခါးတို့ ကျောက်ကပ်တို့မှာ အပူစူးစိုက်ဝင်ပြီး ငုပ်လျှိုးခို
အောင်းနေတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ခါးနာခြင်း၊ ခါးအောင့်ခြင်း၊
ဆီးဝါ ဆီးနီ၊ ဆီးနည်းခြင်းစတဲ့ အပူအကြောင့်ခံလက္ခဏာ
တွေ ပေါ်လာတော့တာပေါ့။ ဒါကြောင့် ခိုအောင်းနေတဲ့
အပူခိုးတွေ ပြန်ထွက်သွားအောင် ခြေထောက်တို့ ခါးတို့
ကို ရေများများလောင်းခိုင်းရတာပါပဲ။
 - ✧ မွေးယာမရှိရင် မအိပ်တတ်သူတွေ မှိန်လွန်းတဲ့သူတွေ
အပူမအောင်းအောင် ဘယ်လိုအိပ်ရမလဲဆရာ။
 - * မွေ့ရာပေါ်မှာ သင်ဖြူဖျာတစ်ချပ်ထပ်ခင်းပေါ့။ အဲဒီအ
ပေါ်ကမှ စောင်ခင်းပြီး အိပ်သင့်တယ်။

မြန်မာ့ဆေးစက်ဝင်အပင်များ

၁၇၁

- ✧ ဟုတ်ကဲ့ သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒူးဘာဖြစ်လို့နာတတ်တာလဲဆရာ။
- * လူအတော်များများ ဒူးနာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဝလွန်တဲ့သူတွေ အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အလေးချိန်ကို ဒူးကထမ်းထားရပါတယ်။ နောက်ပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတော့ အမူတွေက ဒူးမှာ စူးစိုက်ခိုအောင်းနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဒူးအရိုးနှစ်ခုကြားမှာရှိတဲ့ အဆီတွေဟာ အပူဒဏ်ကြောင့် ခန်းခြောက်လာပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ထမ်းထားရတာကတစ်ကြောင်း၊ အဆီခန်းလို့ ဒူးအရိုးနှစ်ခု ဖိကြိတ်တာကတစ်မျိုးကြောင့် ဒူးနာဝေဒနာခံစားရပါတယ်။
- ✧ ဟုတ်ကဲ့ ရှင်းပါတယ်ဆရာ။
- * ပိုရှင်းသွားအောင် ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် စက်ဘီးတစ်စီးမှာရှိတဲ့ ဘောစေ့လုံးစာလေးတွေမှာ သုတ်ထားတဲ့ အမဆီကုန်သွားရင် အချင်းချင်းကြိတ်မိပြီး ကလပ်ကလပ်နဲ့ အသံတွေ ထွက်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုအသံတွေ ထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ စက်ဘီးစီးကြည့်။ ခါလိုင်းနင်းရတာထက်

၁၇၂

ရဲသိဒ္ဓ

ပိုလေးနေတတ်တာ ဖြစ်ဖူးမှာပေါ့။ အဲဒီသဘောအတိုင်း
ပဲ။ လူတွေရဲ့ ခွဲကို ရေများများလောင်းတာဟာ ဘော
စေ့ကလေးတွေကို ပြန်စီပြီး အမဲဆီပြန်ထည့်ပေးတာနဲ့
အတူတူပါပဲ။ ကြက်တိုက်တဲ့သူတွေရဲ့ စကားကို ငှားသုံး
ရရင် “ခွဲကိုရေစွတ် နာနာခွပ်” ဆိုပါတော့ဗျာ။

အပိုင်း (၈)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

အမေး-အဖြေ (၃)

- ❖ စောစောက မျက်စိရေစိမ်တဲ့စကား ပြတ်သွားတယ်။ ဆက်ပြောပါဦးဆရာ။ ဘယ်လောက်ကြာအောင်မျက်စိရေစိမ်ရမှာလဲ။
- * မျက်စိတစ်ဘက်စီကို ရေ သုံးခွက် လေးခွက်လောက် စိမ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့စကားတစ်ခွန်း ထပ်ပြောချင်ပါတယ်။ မျက်နှာမသစ်ခင် ရေငုံထားပြီးမှ မျက်နှာသစ်ကြပါ။
- ❖ ဘာကြောင့် ရေငုံခိုင်းတာလဲဆရာ။
- * မျက်နှာသစ်လိုက်တဲ့အခါ အပူတွေ စူးခိုက်ပြီး စင်းမ

သွားအောင် ကာကွယ်တဲ့သဘောပေါ်ဗျာ။

- ◊ အပူတွေ စူးစိုက်စင်သွားရင် ဘာဖြစ်သွားသလဲဆရာ။
- * အပူတွေ စူးစိုက်စင်သွားရင် သွားဖုံးတို့၊ သွားရင်းတို့မှာ သွားဖုံတွေ ရောင်တတ်တယ်။ ရေစီးကမ်းပြိုခြင်းနှင့် ဒန္တစို ရောဂါဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရေငုံခိုင်းတာပါ။
- ◊ အပူတွေဟာ လူသတ္တဝါတွေကို ဒုက္ခအပေးဆုံးလို့ပြောရင် ရမလားဆရာ။
- * ပြောလို့ရပါတယ်။ အပူတွေများလာရင် ဆံပင်တွေကျွတ် တတ်တယ်။ ဆံပင်အဖျားတွေ ကွဲတတ် ပြတ်တတ်တယ်။ မျက်စိပွဲတတ်တယ်။ တိမ်စွဲတတ်တယ်။ နားလေး၊ နားအူ၊ နားထိုင်းတတ်တယ်။ ခါးနာ ခါးကိုက် ခါးကုန်းတတ်တယ်။ သွားကျိုးတတ်တယ်။ ပါးရေတွန့်သွားတတ်တယ်။ အိုမင်း ရင့်ရော်မှု မြန်ဆန်တတ်တယ်။
- ◊ တယ်ပြီးတော့ ဒုက္ခပေးတတ်ပါလားဆရာ။
- * လူတစ်ယောက် အနာရောဂါရတယ်ဆိုတာ သိပ္ပံအမြင် အရ ပိုးမွှားတွေကြောင့်ပါ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးအမြင် နှင့် ပြောရရင် အခိုးတွေကြောင့် ရောဂါရတာပါ။ စော စောက ပြောခဲ့တဲ့အပူအပုပ်အခိုးတွေပေါ်ဗျာ။

- ◊ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။
- * အခိုးကူးတာက ဝိုးကူးတာထက် ပိုမြန်တတ်တယ်ဗျ။ ဝေဒနာအဖြစ် မြန်စေတယ်ဗျ။ တုပ်ကွေးဖြစ်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို နင်းနှိပ်ပေးတဲ့သူ နှိပ်နင်းပြီးတော့ ခြေထောက်မဆေးဘဲနေရင် တုပ်ကွေးကူးစက်တတ်ပါတယ်။ ကြာကြာနှိပ်လေလေ၊ အပူကူးလေလေပဲဗျ။
- ◊ ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ။ ဆက်ပြီးအမိန့်ရှိပါဦး။
- * မြန်မာစကားမှာ “အပူငုပ်ရင် အပုပ်ပေါ်တယ်၊ အပုပ်ပေါ်တော့ ဝိုးတွေတယ်”လို့ ပြောတတ်ပါတယ်။
- ◊ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်လဲဆရာ။ ရှင်းစမ်းပါဦး။
- * ခုနကပြောတဲ့ သွေး၊ အသား၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ အရိုး၊ တဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်နေရာရာမှာ အပူငုပ်လောင်တာ ကြာရင် အဲဒီသွေးသား၊ အဆုတ်၊ အသည်း စသည်တို့မှာ လောင်ကျွမ်းပုတ်ပြီး ပြည်တည်အနာဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီအနာက ပြည်တို့အသားစတို့ကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်လိုက်ရင် သက်ဆိုင်တဲ့ဝိုးတွေကို တွေ့ရှိရတယ်။ ပုပ်လို့အနာဖြစ်ရင် ဝိုးတွေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါဆရာ။ အနာဟူသမျှ အပူငုပ်လို့ ဖြစ်တာချည်းပဲ။

- ✧ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ အပူဟာအတော့်ကို ကြောက်စရာ ကောင်းတာပဲနော် ဆရာ။
- * ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဖြစ်မှ ပျက်မှ တေတေပြု၏ လို့ ဆရာတွေ ပြောဆိုကြတာပေါ့။ “တေတေဓာတု ဥဏှတ္ထလက္ခဏာ တေကေဓာတ်ဟာ အပူပါပဲလို့ ပြောတာဗျ။
- ✧ ဆရာဦးပြာတာဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အသစ်အဆန်း စကားတွေချည်း ဖြစ်နေပါတယ်ဆရာ။
- * အပူနှိပ်စက်ဒုက္ခပေးတာ ဒါတင်ဘယ်ကမလဲ။ နား ထောင်းနော်။ အချို့မိဘတွေဆိုရင် ကလေးငယ်တွေကို သိပ်တဲ့အခါ ပုခက်တို့၊ ဓမ္မယာဘို့အပေါ်မှာ သေးပေါက် ချမှာစိုးလို့ ကလေးရဲ့ကျောအောက်မှာ ဖယောင်းပုဆိုး လို့ခေါ်တဲ့ ပလတ်စတစ်တို့ခင်းထားကြပါတယ်။ မိမိတို့ ရဲ့ သားသမီးကို ချစ်ရင် အဲဒီလို ပလတ်စတစ်စတို့ ရာ ဘာသားရေပြားစသည်တို့ကို ဘယ်တော့မှ ခင်းမထား ကြပါနဲ့။ ရောဂါဝယ်ပေးသလို ရောဂါမွေးပေးသလို ဖြစ် နေတတ်တယ်။ မိမိတို့သားသမီးကို ချစ်ရာမရောက် နှစ် ရာရောက်ပါတယ်။
- ✧ ဘယ်လိုကြောင့်လဲဆရာ။

- * ဘယ်လိုကြောင့်လဲဆိုတော့ ပလတ်စတစ်က အခိုးပိတ်တယ်။ ပူလည်း ပူတယ်။ အဲဒီအစကို ကလေးငယ်တွေရဲ့ ကျောအောက်မှာ ခင်းထားတော့ ပလတ်စတစ်ရဲ့ အပူဒဏ်ကို ကလေးက ခံရတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးကထွက်တဲ့ အပူ အပုပ် အခိုးတွေကလည်း ပလတ်စတစ်က ပိတ်ပြီးခံထားတော့ အပြင်ကို မထွက်ရဘဲ ကလေးတွေရဲ့ ကျောတို့ ခါးတို့မှာ ပြန်ပြီးစူးစိုက်ခိုအောင်းနေရပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကလေးတွေကြီးလာတော့ အရွယ်မရောက်မီ ခါးကုန်းခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း၊ မျက်စိပွဲခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်း စတဲ့ အပူငုပ်လောင်လို့ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။
- ✧ မိဘတွေက အထူးလိုက်နာစောင့်ထိန်းသင့်ပါတယ်ဆရာ။
- * အဲဒီတော့ ခင်ဗျားတို့ မျက်နှာသစ်ရင် ငုံ့ပြီးမျက်နှာသစ်ပါ။ ဆပ်ပြာနဲ့ပွတ်တိုက်ပြီး သစ်ပါ။
- ✧ ရိုးရိုးရေနဲ့ မျက်နှာသစ်တာ မစင်လို့လား ဆရာ။
- * ရိုးရိုးရေနဲ့ပလည်း စင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားတို့အပယာက ထလာတာဆိုတော့ မျက်နှာတွေ အဆီပြန်နေတာပေါ့။ အဲဒီဆီကြည်ဖြစ်တဲ့ အဆီတွေ မျက်စေ့

မဝင်စေချင်လို့ မဝင်ရအောင်လို့ ဆပ်ပြာနဲ့ မျက်နှာသစ်
ခိုင်းတာပါ။

* ကျွန်တော်သဘောပေါက်ပါပြီဆရာ။

၀ အချို့လူတွေကျတော့ မျက်နှာသစ်ပြီးရင် လက်ခုပ်နဲ့ရေ
ကို သုံးလေးကြိမ် လောက်သူပြီး ရှူကြပါတယ်။

* အဲဒီရေရှူတာ ဘာကောင်းသလဲဆရာ။

၀ အဲဒီရေရှူခြင်းအားဖြင့် နှာခေါင်းပေါက်မှာ ဝင်နေတဲ့ အ
ညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်စေပါတယ်။ ဦးနှောက်ကြည်
လင်ခြင်း၊ အကြောချဉ်တွေ လန်းဆန်းစေခြင်း၊ အရွယ်
မရောက်မီ ဆံဖြူ မျက်စိမှုံ၊ နားလေး နားထိုင်းခြင်းစတဲ့
ဦးရည်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
ခင်ဗျားတို့ရေကို ရှုမယ်ဆိုရင် ထိပ်ပေါက်အောင်ရှူနိုင်ရင်
ပိုကောင်းပါတယ်။ ရှူလည်း ရှူသင့်ကြပါတယ်။

* အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့အကြံပေးခြင်းပါဆရာ။

၀ ရေရှူခြင်းဟာ ကောင်းတယ်။ ရောဂါတွေကင်းစင်တယ်။
ရှူသင့်တယ်ဆိုပေမယ့် ရေမရှူသင့်တဲ့လူတွေလည်း ရှိသေး
တယ်။ ဘယ်လိုလူတွေလဲဆရာ။ မိန့်ပါအုံး။

* ရေမရှူသင့်တဲ့ လူတွေကတော့ ဆီတို့၊ ထောပတ်တို့

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁၇၉

သောက်ထားတဲ့သူ၊ ထိခိုက်ရှာနာရှိသူ၊ ဝမ်းရောင်သူ၊ ဖျဉ်း
စွဲသူ၊ ကြက်မျက်သင့်သူ၊ မောဟိုက်ပန်းနာရှိသူ၊ လေသ
လိပ်ထသူတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

✧ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။

* အဲဒီလိုမျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ရေရှေ့ခြင်းတွေလုပ်ပြီးရင် ရေကို
ခင်ဗျားတို့ နှစ်သက်သလောက် သောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်
ခပ်များများသောက်ပါ။ ရေသောက်တာ အလွန်ကောင်း
တဲ့အလေ့အကျင့်ပါပဲ။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်း၊ မြင်း
သရိုက်နာ၊ ကိုယ်ပူလောင်နာ၊ နူနာ၊ ဆီးနီ၊ နီးနည်း၊ ဆီး
ဝါး၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်စသောမုတ္တလိမ် မုတ္တပဘတ်ရော
ဂါများ၊ အသုည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ သွေးသည်းခြေ
ဖောက်ပြန်နာ၊ ခေါင်းသို့ သွေးရောက်သောအနာ၊ အမြဲ
ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ၊ သွေးဆူ၊ သွေးလျှံနာတို့
ကို ပျောက်စေတယ်။ မဖြစ်အောင်လည်း တားတယ်။
အသက်လည်းရှည်တယ်။ ပိန်သူလည်း ဝတယ်။ တကယ်
တော့ မနက်စောစော မျက်နှာသစ်ပြီး ရေသောက်တာ
ဟာ အသက်ရှည်ပြီး အနာကင်းစေတဲ့အဖိုးထိုက်တန်
သော အကောင်းဆုံးဆေးကို ပို့ဝဲနေသလိုပါပဲ။

- ✧ ရေသောက်တာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ များများသောက်လို့ လည်း ပြောတယ်။ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ သောက်ရမှာလဲ။ မိန့်ပါအုံး။
- * အချို့နိုင်ငံကြီးတွေမှာ ရေကို ဘယ်နှစ်ပုလင်းလောက် ကုန်အောင်သောက်ရမယ်။ ဘယ်လောက်သားကုန်အောင် သောက်ရမယ် စသဖြင့် ညွှန်ကြားကြတယ်။ အကြပြကြ တယ်။ သိပ္ပံနည်းကျပြီး တိကျတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါ ပေမဲ့ ကာလဒေသ၊ အရွယ်နဲ့ ခွန်အား အစရှိတာတွေ မကြည့်ကြတော့ဘူး။ လှေကံဇားထစ်တရားသေအယူ အဆပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးပညာ အရတော့ အစွန်းနှစ်ဖက်လွတ်တဲ့ မဇ္ဈိမပဋိမဿအလယ် အလတ်လမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာကို အခြေခံပြီး အ ကျိုးကြောင်းဆက် ဉာဏ်အမြင်သန်သန်နှင့် တီထွင်ထား တဲ့ဆေးပညာဆိုတော့ ကာလ၊ ဒေသ၊ အရွယ်၊ ခွန်အား စသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရတယ်။ အဲဒါတွေကို အလေးပေး ပြီး စဉ်းစားသုံးသပ်ဆင်ခြင်ရပါတယ်။
- ✧ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆရာ။
- * ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခန္ဓာ

ကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံချင်းမတူလို့ပဲပေါ့။

✧ ရေသောက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်ဘာတွေများ
အကြံပေးစရာရှိပါသေးသလဲဆရာ။

* ဒီအချက်တွေကိုတော့ မှတ်ထားပေါ့ဗျာ။

(၁) လေရောဂါရှိသူ

ထမင်းစားပြီးရင် အပူလွန်တဲ့ ရေနွေးနွေးကိုပဲ
သောက်ရမယ်။

(၂) အပူလွန်တဲ့ပြီး ဆီးနီ ဆီးဝါ ဆီးခန်းနေတဲ့လူ အသည်း
ရောင်အသားဝါရောဂါရှိသူ၊ ဝမ်းချုပ်အကြောတက်၊
စမြင်းခံနေသူများ

ရေအေးအေးသန့်သန့်ကိုပဲ သောက်သင့်တယ်။

(၃) ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင် ဝမ်းပျက် အစာမကြေသူ

ရေနွေးပူပူ ဒါမှမဟုတ် ရေကျက်အေးသောက်နိုင်
ပါတယ်။

(၄) အစာကြေပြီး ကျန်းမာနေသူ၊ အပူအားကြီးသူ

ရေအေးကို အချိန်မရွေးသောက်ပါ။

(၅) ကျောက်ရောဂါ၊ ရေကျောက်၊ ဝက်သက်၊ နို့တံသို့

ပဲသိတာရောဂါရှိသူ

ရေနှေးသောက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

(၆) ခရီးပန်းသူ၊ ဥပုသ်စောင့်သူ၊ ပြင်းထန်စွာရယ်မော
ထားသူ၊ ဒေါသပြင်းစွာထွက်ထားတဲ့သူ၊ ထိတ်လန့်
နေသူ

ရေအေးအေးကိုပဲ သောက်ပါ။

(၇) အဆုပ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါကြောင့်
ဝိန်ချိုး အားအင်ကုန်ခမ်းနေသူ

ကြက်သားစွပ်ပြုတ်၊ ဆိတ်ရိုးစွပ်ပြုတ် စတဲ့စွပ်ပြုတ်
တွေပဲ သောက်ပါ။

(၈) ရေငတ်ဝမ်းကျရောဂါ

ထမင်းမီးဖုတ်စိပ်ထားတဲ့ ရေနဲ့ သကြားချိုမြမြရော
စပ်သောက်ပါ။

(၉) အပူငုပ်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းရောင်သူ

ထုံးကြက်တက်ရေကို ကျိုချက်သောက်ပါ။

(၁၀) လည်ချောင်းခြောက် အာခေါင်ခြောက် စတဲ့လေနဲ့
အပူရောပြီဖြစ်နေသူ

ဆန်ကိုကျွဲကျွဲပြုတ်ထားတဲ့အရည်ကို သောက်ပေ
တော့ဗျာ။

အပိုင်း(၉)

ဆေးဝါးမပါ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်

အမေး-အဖြေ (၄)

- * သွားတိုက်တဲ့ကိစ္စကို အတော်များများ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။
ရေသောက်တဲ့ကိစ္စလည်း အတော်စုံသွားပါပြီ။ ဒါပေမဲ့
ဖြည့်စွက်ပြောစရာကလေးတွေ ကျန်နေပါသေးတယ်။
ဥပမာဆိုရရင် ပလုတ်ဆေးတာတို့ အာလုတ်ဆေးတာတို့
လျှာကိုတုတ်ခြစ်တာတို့ လုပ်တဲ့အခါ သတိထားရမယ့်
အချက်တွေပေါ့ဗျာ။
- ပလုတ်ကျင်းတာ ရမ်းလုပ်လို့မရဘူးလားဆရာ။
- * အာလုတ်ဆေးတယ်၊ ပလုတ်ဆေးတယ်ဆိုတာ ခံတွင်းရဲ့
အညစ်အကြေးကို ရေအေးအေးနဲ့ ရှင်းပစ်လိုက်တဲ့သ

ဘောပါပဲ။ ရေခွေးခွေးနဲ့ ပလုတ်ဆေးမယ်ဆိုရင်တော့
သလိပ်ကိုပါပယ်ခိုင်းတယ်။ သွားကြိတ်တာတို့ ဘာတို့
ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ စားသောက်မကောင်း နှုတ်မမြန်
တာတွေကို ပျောက်စေပြီး ခံတွင်းကိုပေါ့စေတယ်။

❖ ပြောပါဆရာ ပြောပါဆရာ။

* ပလုတ်ကျင်းတာကောင်းတယ်။ အကျိုးရှိတယ်ဆိုပေမယ့်
မြန်မာ့ဆေးပညာအယူအဆအရ မလုပ်သင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
တွေ ရှိနေပြန်တယ်။

(၁) အဆိပ်သင့်သောသူ

(၂) မူးဝေသောသူ

(၃) သေအရက်မူးယစ်သောသူ

(၄) အားအင်ကုန်ခန်းသူ

(၅) သွေးဝမ်းသွားနေသူ

(၆) သွေးအန်နေသူ

(၇) မျက်စိနာသူ

(၈) ဝမ်းသက်နေသူတို့ပေါ့။

❖ ပလုတ်ကျင်းတဲ့ကိစ္စကိုတော့ သိပါပြီဆရာ။ လျှာကိုတစ်
ခုခန့်ခြစ်လေ့ရှိတာ ကောင်းပါရဲ့လားဆရာ။

မြန်မာ့ဆေးပုဂံဝင်အပင်များ

၁၈၅

* ခင်ဗျားတို့သွားတိုက်တဲ့အခါ လျှာပေါ်က အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားအောင်ဆိုပြီး လျှာကို နှီးနဲ့ခြစ်လေ့ရှိကြတယ်။ တချို့ကလည်း လျှာထူကြမ်းပြီး ခံတွင်းမတွေ့တာနဲ့ နှီးနဲ့ခြစ်တတ်ကြတယ်။ နှီးနဲ့ခြစ်လိုက်ရင် ခြစ်လိုက်တဲ့ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကြောင့် အကြောတွေ ပြတ်သွားတတ်တယ်။ လျှာတွေ နီရဲနေတတ်တယ်။ ဘာပဲစားစား စပ်နေတဲ့အရသာကိုပဲ ခံစားရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် လျှာကို နှီးတို့ ဘာတို့နဲ့ မခြစ်ပါနဲ့ဗျာ။ တကယ်လို့ လျှာကို အရသာမရှိ၊ အရသာမတွေ့ပဲ ဖြစ်နေရင် သွားပွတ်တံ၊ ပြာဆားစသည်တို့နဲ့ ဒါမှမဟုတ် သင့်လျော်ရာဆေးတွေနဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။

✧ ဆက်ပြောပါဦးဆရာ။

* အချို့လူတွေက ဖျက်နှာသစ်တာနဲ့ အာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအတွင်းမှာ ရှိတဲ့သလိပ်တွေ ခွဲတွေ မထွက်ထွက်အောင် အတင်းဖျစ်ညစ်ပြီး အန်ထုတ်တတ်ကြတယ်။ တအောအော့နဲ့ ခုနစ်အိမ်ကြား ရှစ်အိမ်ကြား နားမခံသာလောက်တဲ့အထိပေါ့ဗျာ။ အဲဒီလို အစာကိုလိုရာသို့ သယ်တောင်ပေးနိုင်တဲ့ ဥဒါနုလို့ခေါ်တဲ့ လေပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။

၁၈၆

ရဲသိဒ္ဓ

အဲဒီလေပျက်သွားရင် လည်ချောင်းကျဉ်းရောဂါ၊ အစာ
ဝင်ရာလမ်းကြောင်း ခြောက်သွေးတဲ့ရောဂါ၊ အစာနှင့်
ခြင်း၊ ကျိုထိုးခြင်း၊ မူးဝေခြင်း စတဲ့ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်
တယ်။

✧ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။

* နောက်ထပ်မှာချင်တာကတော့ ညအိပ်တော့မယ်ဆိုရင်
သွားတိုက်ပြီးမှ အိပ်ပါ။ သွားတိုက်ပြီးရင်လည်း ဘာမှ
မစားပါနဲ့တော့။ ထပ်စားမိရင်လည်း ထပ်ပြီးတိုက်လိုက်
ပေါ့ဗျာ။

✧ နောက်ထပ်ဘာများပြောစရာရှိပါသေးသလဲဆရာ။

* အသက်ရှင်သန်စဉ်ကာလလေးမှာ အသက်ရှည်ရှည်ကျန်း
ကျန်းမာမာနဲ့ နေထိုင်သွားချင်ရင် ကိုယ်နဲ့လိုက်ဖက်ညီ
တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားမှု တစ်မျိုးမျိုးကို လုပ်
ပေးသင့်ပါတယ်။ လူကြီးနဲ့ ဓလေ့အရွယ်နဲ့ခွန်းအား ကွာ
ခြားလာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် လူကြီးပိုင်းကတော့ လေ့ကျင့်
ခန်းလုပ်တဲ့အခါ နှာခေါင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ချိုင်းကြား၊ ပေါင်ပြွ
တို့ ချွေးဆို့လာပြီဆိုရင်တော်လောက်ပါပြီ။ လူငယ်ပိုင်း
က တစ်နာရီ၊ တစ်နာရီခွဲ၊ လူကြီးပိုင်းက ငါးမိနစ်၊

မြန်မာ့ဆေးဇာတ်အပင်များ

၁၈၇

နာရီဝက်လောက်ဆိုရင် ရပါပြီ။

၀ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ဥတုသုံးပါးလုံး လေ့ကျင့်ရမှာလား ဆရာ။

* နွေဥတုကျတော့ မနက်စောစော နေထွက်တာနဲ့ ပူနေပြီ ဆိုတော့ အလိုလိုနေရင်းအကြောအချဉ်တွေ မြူကြွ သွက်လက်လာတတ်တယ်။ နည်းနည်းကလေးလှုပ်လိုက် တာနဲ့ ချွေးတွေထွက်လာတတ်ပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အို အချို့ဆိုရင် နေပူရှိန်ကြောင့် အလိုလိုနေရင်း ချွေးထွက် လာတတ်တဲ့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ လောက်ဆိုရင် အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး၊ နေ့စဉ်ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ လုပ်ပေးသင့်ပါ တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ စက်ကြီးလက် လုံးနဲ့ တူပါတယ်။ စက်ကြီးကို မသုံးဘဲ ကြာရှည်စွာပစ် ထားမယ်ဆိုရင်တော့ သံချေးတက်ပြီး ဖျက်စီးသွားနိုင်ပါ တယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းက ကြောင်ကြီးတွေလိုစားပြီး တာနဲ့ ခွေအိပ်လိုက်၊ စားပြီးတာနဲ့ ခွေအိပ်လိုက် မလုပ် သင့်ဘူး။ အဲလိုလုပ်နေရင် ကြွက်သားတွေ အကြော



အချဉ်တွေ သွေးအားလေအားတွေ ပိတ်ဆို့သွားနိုင်တယ်။
အားနည်းသွားတတ်တယ်။ ပိန်ချုံးချည်နဲ့ပြီး ရောဂါမျိုးစုံ
ဝင်လာနိုင်တယ်။ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ လေငန်းစတဲ့ရောဂါ
တွေနဲ့အတူ အခြားအထွေထွေရောဂါတွေ လက်ခံထိန်း
သိမ်းရာ ဂိုဒေါင်ကြီးဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

✧ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ရင်
မရဘူးလား။

* လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ လူတိုင်းနဲ့ သင့်လျော်ပါတယ်။ အ
ထိုင်များသူ၊ အအိပ်များသူ၊ အဝလွန်သူ၊ ဗိုက်ခွဲသူ၊ ဗိုက်
ခေါက်ထူသူ၊ အသက်ကြီးသူတွေအတွက် လမ်းလျှောက်
ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။ နံနက်စော
စော အချိန်ဟာ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်သူတွေအတွက်
အကောင်းဆုံးနဲ့ အမှန်ဆုံးအချိန်ပေါ့။

✧ လမ်းလျှောက်ပုံ လမ်းလျှောက်နည်းကလေးများ ပြောပါအုံး
ဆရာ။

* လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။ အ
ရှေ့တည့်တည့်ကိုကြည့်နေတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်နေရ
မယ်။ ရင်ကိုကော့ပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ လေကို

မြန်မာ့ဆေးဝတ်ဝတ်အပင်များ

၁၈၇

ပါးစပ်က ပြန်ထုတ်ပါ။ လက်ကို အားနဲ့မာန်နဲ့ လွှဲပါ။
ဘယ်ညာနင်းလျှောက်သလို လျှောက်ပါ။ ခြေလှမ်းကွဲကွဲ
နဲ့ ခပ်ပြင်းပြင်းလျှောက်ပါ။ ခပ်သွက်သွက်လျှောက်ပါ။
တစ်ခါတစ်ခါ ရပ်နားပြီး ခါးကို ဝဲ ယာ ရှေ့ နောက်
တုန်း ကွ ကွေး ညွတ် ပြုလုပ်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို ငှက်ကန်
တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်ရင် ညီညွတ်မျှတတဲ့
သွေးအား လေအားနဲ့ အခိုး အာကာသတို့ကို ရရှိစေလိမ့်
မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်တယ်။ အမောခံ
နိုင်တယ်။ ကြွက်သားတွေ သန်မာပြီး အရွယ်တင်စေလိမ့်
မယ်။

✧ တယ်ဟုတ်ပါလား ဆရာ။

* လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး
အာယုဇ္ဇေဒကျမ်းတွေမှာ အတိအလင်းဖော်ပြထားတယ်။

(၁) အဆီသလိပ်တိုးပွားခြင်းမှ ပယ်နိုင်ခြင်း၊ ကာကွယ်
နိုင်ခြင်း။

(၂) ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အသက်ရှည်ခြင်း။

(၃) ဉာဏ်ပညာတိုးပွားစေခြင်း

(၄) ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကြည်လင်လန်းဆန်းသွက်လက်ပေါ့

ပါးခြင်း။

- (၅) စိတ်ဓာတ်ကြွနိုင်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း စသည်တို့ ပေါ့ဗျာ။
- ◊ တကယ်ကောင်းတာပဲ ဆရာရယ်။
 - * ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း စကြိုလျှောက်ခြင်း
(ဝါ)လမ်းလျှောက်ခြင်းကရတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပါးကို
ဟောကြားလမ်းညွှန်ခဲ့တယ်ဗျ။
 - (၁) ခရီးရှည် ခရီးဝေးကို သွားလာနိုင်ခြင်း
 - (၂) အပင်ပန်းခံလုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း
 - (၃) အနာရောဂါကင်းရှင်းခြင်း
 - (၄) အစားအစာကောင်းမွန်စွာ ကျေကျက်ခြင်း
 - (၅) တည်ကြည်မှု(သမာဓိ)အားကောင်းခြင်း
- ဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပါးပဲ။ ကဲ ဘာများမေးစရာရှိ
သေးသလဲ။
- ◊ ပြည့်စုံပါပြီဆရာ။ မေးစရာ မရှိတော့ပါဘူး။
 - * မေးစရာမရှိတော့ဘူးလို့ မပြောနဲ့ဦးဗျ။ ခင်ဗျားတို့ မေးဖို့
မေ့နေတဲ့အချက်တစ်ချက်ရှိသေးတယ်လေ။ ရေဘယ်လို
ချိုးရမလဲဆိုတာကို မမေးရသေးဘူး မဟုတ်လား။
 - ◊ ဟာ ဟုတ်ပါရဲ့။ ရေချိုးနည်းကလေးလည်း ပြောပြစမ်း

မြန်မာ့ဆေးပုဂံဝင်အပင်များ

၁၃၁

ပါအုံး ဆရာ။

- * ခင်ဗျားတို့ ရေချိုးဝေ့သမယ်ဆိုတာနဲ့ ရေတစ်ခွက်ကို အရင်ဆုံးသောက်ရမယ်ဗျ။
- ☆ ဘယ်လိုကြောင့်လဲဆရာ။
- * ကိုယ်ထဲမှာ ငုပ်နေတဲ့အပူတွေကို အပြင်ရောက်သွားအောင် နှင်ထုတ်လိုက်တဲ့သဘောပါပဲ။ ရေမချိုးခင် ရေသောက်လိုက်တော့ ကိုယ်တွင်းမှာအောင်းနေတဲ့ အပူတွေ နေစရာမရှိဖြစ်ပြီး အပြင်ကို ထွက်ပြေးရတော့တာပေါ့။
- ☆ နေပူထဲကလာတဲ့သူ ရေသောက်ပြီးမှ ခြေထောက်ဆေးကြတာ။ အင်္ကျီချွတ်တာတို့ လုပ်တာ ဒီသဘောပဲပေါ့နော်။ ရေအေးမသောက်ဘဲ ရေနွေးသောက်ရင်ကော မရဘူးလားဆရာ။
- * အပူလွန်တဲ့ ရေနွေးကို သောက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို သောက်ပြီး တစ်အောင့်လောက် (ငါးမိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်လောက်) စောင့်ပြီးရင် ရေချိုးနိုင်ပါတယ်။
- ☆ ရေချိုးတာ အချိန်တွေ ဘာတွေလိုသေးသလားဆရာ။ ရှေးက ဘယ်လိုများ သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါသလဲဆရာ။



* ရွေးတိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးတွေက အရပ်ဒေသ ရာသီ
ဥတုကို ကြည့်ပြီး ရေချိုးချိန် သုံးမျိုးခွဲခြားပြသခဲ့ပါတယ်။

(၁) နွေရုဏ်၊ မိုးကိုး၊ ဆောင်းတစ်ဆယ်

(၂) နွေကိုး၊ မိုးခုနစ်၊ ဆောင်းတစ်ဆယ်

(၃) နွေကိုး၊ မိုးတစ်ဆယ်၊ ဆောင်းခုနစ်တဲ့ဗျ။

☆ ကျွန်တော်တစ်ခုလောက် ပေးချင်းပါတယ်။ ဆောင်း
တွင်း နှင်းကျလို့အေးစက်နေတဲ့ မနက် ခုနစ်နာရီမှာ
ဘယ်လိုကြောင့် ရေချိုးခိုင်းတာလဲ ဆရာ။

* ဆောင်းတွင်းမနက်စောစော အေးနေတဲ့အချိန်ကို ဦးစား
ပေးပြီး ချိုးခိုင်းတာအဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဗျ။ “ချမ်းရင်ရေချိုး၊
နှင်းတောတိုး” “အိုက်ရင်မီးလှုံ ခေါင်းမြီးခြုံ” “မောရင်
တောင်တက် ကျောက်ခဲရွက်” ဆိုတဲ့စကားတွေ ရှိသားပဲ။

☆ အဓိပ္ပာယ်က ဘာကိုဆိုလိုတာလဲဆရာ။

* “ချမ်းရင်ရေချိုး နှင်းတောတိုး” ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဆောင်း
တွင်းနှင်းတွေကျနေတဲ့ မနက်စောစောအချိန်မှာ ချမ်း
တယ်ဆိုပြီး ငြိမ်ငြိမ်ကလေး မနေပါနဲ့တဲ့။

☆ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေတော့ ဘာဖြစ်မလဲဆရာ။

* ချမ်းတယ်ဆိုပြီး ငြိမ်ငြိမ်ကလေးနေရင် ပိုပြီးချမ်းလာ

မြန်မာ့ဆေးပက်ဝင်အပင်များ

၁၃၃

တတ်တယ်ဗျ။ အဲဒီလို ငြိမ်ငြိမ်မနေဘဲ နှင်းတောထဲမှာ
 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပြေးလွှားခုန်ပေါက်လုပ်ပါတဲ့။ အဲဒီ
 လို လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်လိုက်တဲ့အခါ သွေးလေတွေ မြူ
 ကြွလာလိမ့်မယ်တဲ့။ ကိုယ်ငွေ့တွေ အခိုးတွေထွက်လာ
 လိမ့်မယ်တဲ့။ အဲဒီလို ထွက်လာလို့ နွေးလာလိမ့်မယ်တဲ့။
 နောက်ပြီး ရေချိုးချလိုက်တဲ့အခါ အခိုးတွေ ပိုထွက်လာ
 လိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးတစ်ခုလုံး ပိုပိုပူနွေးသွားစေနိုင်
 တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဆောင်းတွင်း နှင်းကျလို့ အေးစက်
 နေတဲ့ မနက် ခုနစ်နာရီအချိန်မှာ ရေချိုးဖြစ်အောင် ချိုး
 ပေတော့ဗျို့။

ရဲသိဒ္ဓ

မိုးမြင်းကုံးကားသော စာအုပ်စာတမ်းများ

- ၁။ မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ (BURMESE MEDICINAL PLANTS) လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကော်ပိုရေးရှင်း (၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် မေလ)
- ၂။ လက်တွေ့အသုံးဆေးဘက်ကပင်များ (အတွဲ- ၂) ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန (၁၉၉၈ ခုနှစ် ဇွန်လ)
- ၃။ ရုပ်ပြဘာလဆေးအဘိဓာန် အမှတ်(၁) သဘာဝဓမ္မဆရာဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)(၁၃၂၅ ခုနှစ် တပို့တွဲလ) ကဝိစာပေတိုက်(သမားကော်စာဆောင်)
- ၄။ ရုပ်ပြဘာလဆေးအဘိဓာန် အမှတ်(၂) သဘာဝဓမ္မဆရာဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)
- ၅။ အခြေပြဆေးအဘိဓာန် အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ(ဓမ္မစရိယ) မင်္ဂလာပုံနှိပ်တိုက် ၉၈ လမ်း၊ ကမ်းတော်လေး၊ ရန်ကုန် (၁၉၆၇ ခုနှစ်)

- ၆။ **နရသုခကျွန်းအဖွင့်** ကျိုးကြောင်းစပ်ဓာတ်ကျွမ်း
ဆရာဦးအောင်ဒင် သုခဝတီပုံနှိပ်တိုက် ၈၄/၁၁ လမ်းဒေါင့်
မန္တလေး။ (၁-၈-၁၉၇၁)
- ၇။ **ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဩဌာရိတ သုခုမဓာတ်ကျွမ်း**
ဆရာဦးအောင်ဒင် မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာ့အဖွဲ့ပုံနှိပ်
တိုက်၊ ရန်ကုန်။ (၁၉၇၁ ခုနှစ် ပြီလ)
- ၈။ **သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အမှတ် (၂)**
ဒေါက်တာအောင်နိုင်(ဆေးသုတေသန) အရက်ဦးစာပေ
သာကေတ၊ ရန်ကုန်။ (၁၉၉၂ ခုနှစ် စက်တင်ဘာ)
- ၉။ **နာနာနယအာဟာရရွယ်စုံကျွမ်း** ဇီဝဌာယီ ဦးစံလှ စကြာဝဠာ
ပုံနှိပ်တိုက် နာနာနယဖြန့်ချိရေး ဗိုလ်တထောင် ရန်ကုန်။
(၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်) 
- ၁၀။ **မိလ္လာလောဟိတအာဗာစဒီပနီ(ခေါ်)မီးယပ်နာလက်တွေ့**
ကုထုံးကျွမ်း(ဒုတိယအကြိမ်) ကဝိသိသက္ကဆရာကြီး လယ်တီ
မဏ္ဍိုင်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၆၈-၄၇ လမ်း၊ ရန်ကုန်။ (၁၉၂၄)
- ၁၁။ **သမားတော်လက်စွဲ (ခေါ်) ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျွမ်း**
(အရှင်သုတဓရ) မဟာဝိဇ္ဇာစာပေဖြန့်ချိရေးဌာန၊
လမ်း(၃၀) ရန်ကုန်။ (ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် မပါရှိပါ)

၁၇၆

ဂျေဒ်

- ၁၂။ **စာကွရာစဉ် စာတုရသကွမ်း** ဦးဘိုဝ်(အမိန့်တော်ရ ရှေ့နေ)
ဒိုက်ဦးမြို့ (စတုတ္ထအကြိမ်)ပြည်ကြီးမဏ္ဍိုင် ပိဋကတ်
ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။ (၁၃၁၆ ခုနှစ် ကဆုန်လ)
- ၁၃။ **ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း** (ယောမြို့စားအတွင်းဝန်
ဦးဘိုးလှိုင်) ဟံသာဝတီ ပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်။
(၁၉၇၁)
- ၁၄။ **ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံဓာတ်ကျမ်း** (ဦးသာတင်) သန္တအောင်
စာပေဖြန့်ချိရေး၊ ရန်ကုန်သတင်းဂျာနယ်တိုက်။
(၁၉၇၁ ခုနှစ် ဇွန်လ ၁ ရက်)
- ၁၅။ **ဒေသပေါက်ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ** (အခြေခံသင်တန်းမူ)
- ၁၆။ **ရွှေတော်မူဆေးဇာတ်ဓာန်** 
- ၁၇။ **တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးရင်းကျော်များ** ဆရာဦးသိန်းလွင်
(စတုတ္ထအကြိမ်) (၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်) စက်တင်ဘာ ပိဋ
ကတ်ရောင်ခြည် စာအုပ်ဆိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ **မွှေးမွှေးကြိုင်ကြိုင်** (မောင်ကြည်သန့်) စာပေဗိမာန်
(၁၉၉၆ ခုနှစ်)
- ၁၉။ **မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်းများ**
- ၂၀။ **စာရေးသူ၏ ဆေးသင်တန်းမှတ်စုများ**

**နှစ်တစ်ရာ-ပြက္ခဒိန်ပေါ်က
မြန်မာ- သမိုင်းဝင် မှတ်တမ်းများ
(၁၉၁၄- ၂၀၁၄)**



ဖင်ဘဦး