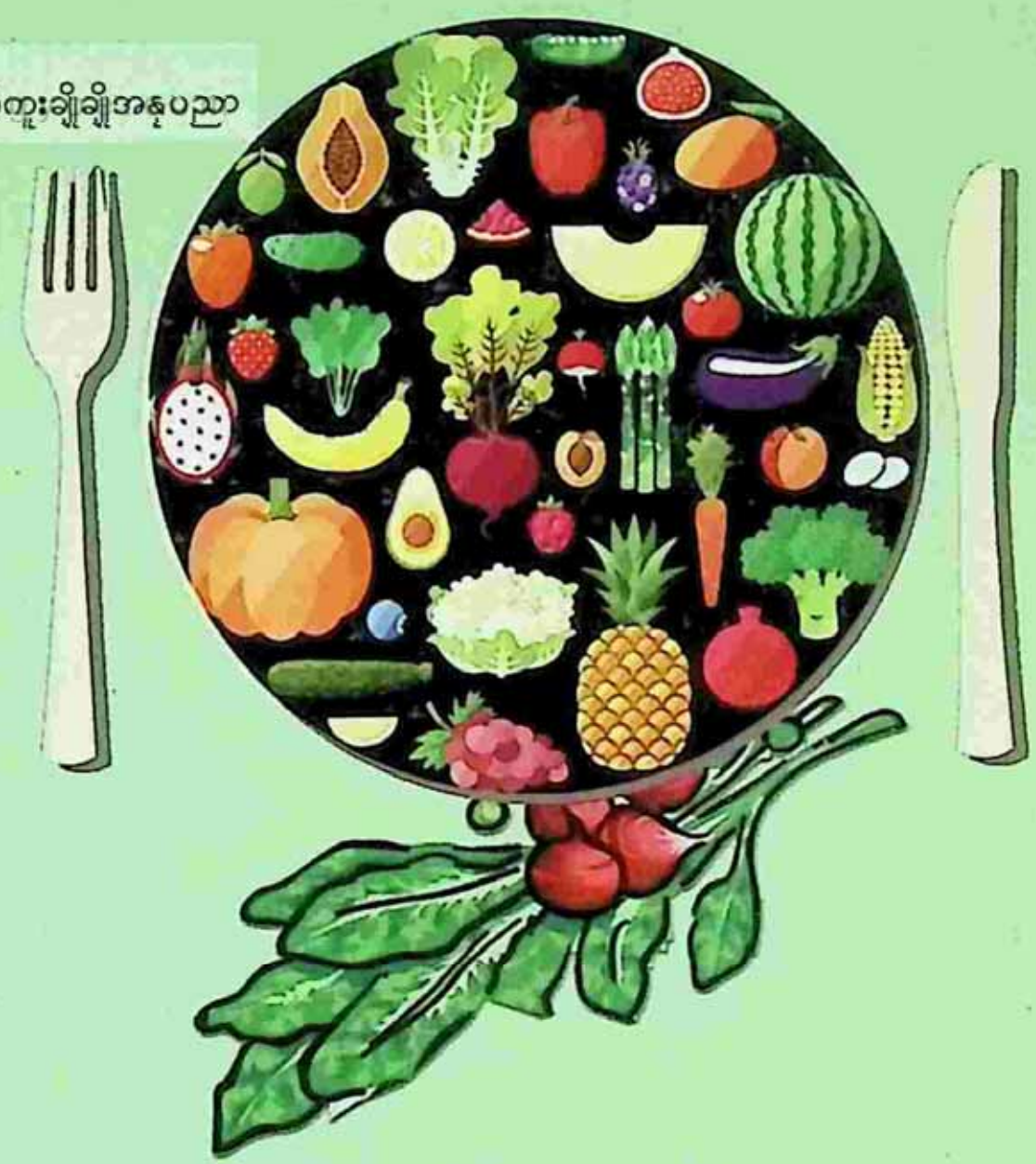
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



# စားတတ်လျှင်ဆေး
# မစားတတ်လျှင်ဘေး

မောင်ယဉ်နွယ်

ဒုတိယအကြိမ်

အစားမတော် တစ်လုတ်
အသွားမတော် တစ်လှမ်း ဟူသည့်အတိုင်း
အစားအစာများ၊ ဆေးနည်းဆေးပင်များကို
နည်းမှန်လမ်းမှန်စားတတ်သုံးတတ်ရန်
အရေးကြီးပါသည်။
ယခုစာအုပ်တွင် ခေါင်းစဉ် ၂၅ မျိုးဖြင့်
ဆေးနည်းဆေးပင်များအား
အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာဖြစ်အောင်
မှီဝဲနိုင်ရန် ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်
ရှင်းပြထားပါသည်။

စားတတ်လျှင်သေး မစားတတ်လျှင်ဘေး မောင်ယဉ်နွယ်
စာမျက်နှာ မျက်နှာ၊ ၁၂ • ၈စင်တီ× ၁၈ • ၅စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(ဝတ္ထုဂဂ)၊ ၈၅ ဘဝ်လမ်း တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(ဝတ္ထု၁၂)၊ ၁၁၇၈၊ မစိုးရိမ်လမ်း ရန်ကင်း။
၂၀၁၇၊ မတ်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
၂၀၀၈ ရန်အောင်စာပေ၏ ပထမအကြိမ်မှ၊

ရောင်းဈေး ၁ ၇ ၀ ၀ ကျပ်

*email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705*
*www.facebook.com/SKCCmyanmarbook*
*www.skccmyanmarbook.com*

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

# စားတတ်လျှင်ဆေး
# မစားတတ်လျှင်ဘေး
# မောင်ယဉ်နွယ်

ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၇

# စားတတ်လျှင်ဆေး
# မစားတတ်လျှင်ဘေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

---

ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ကျော်ဝေ (၀၀၀၄၇)
ရွက်စိမ်းစာပေ
အမှတ်(၄၃/အေ)မြေညီထပ်၊ ၄ လမ်း၊
၁ရပ်ကွက်၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ (၀၀၄၁၂)
စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်ခြင်း - ၂၀၀၈၊ ရန်အောင်စာပေ၊ ပထမအကြိမ်
၂၀၁၆၊ အောက်တိုဘာလ၊ ဒုတိယအကြိမ်
အုပ်ရေ ၅၀၀

တန်ဖိုး - ၂၀၀၀ ကျပ်

# မာတိကာ

# အိုမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာ

မိလိန္ဒမင်းကြီးက ရဟန္တာအရှင်မြတ် ရှင်နာဂသိန်းကို 'အရှင်ဘုရား ... အိုမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလော' ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားခဲ့၏။

ထိုသို့ မေးမြန်းလျှောက်ထားချက်ကို ရဟန္တာ ရှင်နာဂသိန်းက ဤသို့ ဖြေ၏။

'မြတ်သောမင်းကြီး... ဇရာဟူသော အိုခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းငှာ တတ်နိုင်ကောင်းသည်သာ ဖြစ်၏' ဟု ဖြေကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

**မိလိန္ဒပဉှာ-ပါဠိတော်**

# စာရေးသူ၏အမှာ

ဤကျမ်းသည် ရှေးဆရာမြတ်ကြီးများ ရေးသားပြုစုခဲ့ကြသည့် ဆေးကျမ်းမျိုးကဲ့သို့ မဟုတ်ပါ။

ဤဆောင်းပါးများသည် ရှေးဆရာမြတ်ကြီးများ ရေးသားပြုစုခဲ့ကြသည့် အခိုင်အခဲ့ ဆေးကျမ်းမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။

သို့သော် ဤဆောင်းပါးများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရှေးဘိုးဘွားဘီဘင် လက်ထက်ကစ၍ အစဉ်အလာအရ အသုံးပြုလိုက်နာခဲ့ကြသော နည်းစနစ်များကို ရှာဖွေစုဆောင်းကာ ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့၏ မှာကြားချက် (၀၊) နည်းစနစ်များကို ပြန်လည်စုဆောင်း တင်ပြထားခြင်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မြန်မာ့လူနေမှုဘဝထဲသို့ မြန်မာ့ ရှေးသူဟောင်းတို့၏ မှာကြားချက်၊ မိန့်ဆိုချက်များသည် စိမ့်ဝင်နေခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ယနေ့ ကျွန်တော်တို့သည် မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့၏ မှာကြားချက်များ၊ မိန့်ဆိုချက်များကို မေ့မေ့လျော့လျော့ ရှိနေကြသည်။ ခေတ်မီဆေးဝါးများကိုသာ အားကိုးခဲ့ကြပါသည်။

ခေတ်မီဆေးဝါးများသည် အစစ်ရှိသကဲ့သို့ အတုများလည်း ပေါများလှသည်။ ပြီးတော့ ခေတ်မီပဋိဇီဝဆေးတို့သည် တတ်သိနားလည်သော ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ကွမ်းယာဆိုင်က ကွမ်းယာရောင်းသူ၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် သောက်သုံးလျက်ရှိရာ ပျောက်ကင်းသူရှိသလို ဆေးအတွက် ဘေးတွေ့ရသူများလည်း မကြာခဏ တွေ့နေရပါသည်။

ခေတ်မီပဋိဇီဝဆေးတို့သည် တတ်သိနားလည်သော ဆရာဝန်များ၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့် သောက်သည့်တိုင်အောင် ဆေး၏ တန်ပြန် မကောင်းကျိုးပေးမှု ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ၊ မိမိ၏ ရုပ်ကြီးနှင့် မတည့်၍ အဆိပ်ဖြစ်မှုများဖြင့် မကြာခဏ ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခံစားနေရတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့တွင် ရှိနေသော မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့၏ အမှာများ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာသည်။ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အန္တရာယ်ကင်း၍ လက်တွေ့ကျန်းမာခြင်းဆုလာဘ်ကို ရရှိမည်မှာ မြေကြီးကို လက်ခတ်မလွဲသကဲ့သို့ ရှိပါသည်။

ထိုနည်းမှာ မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းကြီးတို့၏ မိန့်မှာချက်များ ဖြစ်သော မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာပင် ဖြစ်သည်။ ဤရိုးရာ ဓလေ့ ဆေးပညာမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာကဲ့သို့ သမိုင်းစဉ် အဆက်ဆက်မှ ဘိုးဘွားဘီဘင်တို့၏ သားသမီး၊ မြေး၊ မြစ်များအပေါ် မှာကြားချက်များ၊ သုံးစွဲနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် ခက်ခဲနက်နဲလှပါသည်။ ရိုးရာ ဓလေ့ဆေးပညာကား ဤသို့ မဟုတ်ပါ။

(၁) ဤခရီးကို ဤထီးနှင့် သွားရသည်။

(၂) ဤလမ်းကို ဤပန်းပန်၍ သွားရသည်။

(၃) ဤအချိန် ဤထဘီနှင့် သွားရသည်။

ဟူသော ရိုးရာဓလေ့ နည်းစနစ်များအတိုင်း အတိအကျ ညွှန်ကြားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုညွှန်ကြားမိန့်မှာချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသော သားစဉ်မြေးဆက်တို့သည် အကျိုးထူးများ ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာဆိုးများက ကင်းဝေးခြင်း၊ အသက်ရှည် ခြင်းဟူသော ကောင်းကျိုးများကို ခံစား၊ စံစားကြရပါသည်။

ဤရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာသည် ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွား ဘီဘင်များက ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံများကို သားစဉ်မြေးဆက်တို့အား လက်ဆင့်ကမ်း မှာကြားချက်၊ ညွှန်ကြားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ရိုးရာဓလေ့ဆေးပညာသည် မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သော ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာကို ကျွန်တော်သည် ရှာဖွေစုစည်းကာ ဆောင်းပါးများအသွင် ရေးသားထားပါသည်။ ပြီးပြည့်စုံခြင်းကား ရှိမည်မဟုတ်ပါ။

သို့သော် ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်နိုင်ငံ၊ ကျွန်တော့် လူမျိုးအတွက် ဤဆောင်းပါးများကို ရေးသားပြုစုရခြင်းအတွက် မုန်ညင်းတစ်စေ့မျှ၊ ဆံခြည်တစ်မျှင်မျှလောက် အကျိုးပြုပါလျှင် ကျွန်တော် ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ရရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ပန်ကြားအပ်ပါသည် ခင်ဗျား။

## အစားမတော် တစ်လုတ်

'အစားမတော်တစ်လုတ်၊ အသွားမတော်တစ်လှမ်း' ဟူသော စံကားပုံသည် မြန်မာမှုနယ်ပယ်တွင် တွင်ကျယ်စွာ သုံးစွဲလျက်ရှိသော စကားစုဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းကြီးတို့က မိမိရပ်ကြီး နှင့် မတည့်သော အစားအစာအား တစ်လုတ်တည်းကိုပင် မစားလေနှင့်၊ သေတတ်သည်။ ထို့အတူ မသွားသင့်သောနေရာကို မိမိခြေထောက် တစ်လှမ်းမျှပင် မလှမ်းလေနှင့်၊ သေတတ်သည် ဟု သွန်သင်ဆုံးမထားခဲ့ကြသည်။

ဤသို့ ပြောဆို ဆုံးမခဲ့သည်ကို လိုက်နာခြင်း မရှိသော သူများ သေဘေးနှင့် ကြုံရသည်ကို ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးလေသည်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာကြီးမှာ သွေးတိုးသော ရုပ်လက္ခဏာရှိသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က ဝဝဖိုင့်ဖိုင့်၊ အစားအသောက်ကို ရှောင်ခြင်းမရှိ။ တစ်နေ့ အလှူတစ်ခုမှ အကောင်းစား ဒံပေါက်ထမင်းနှင့် အိုက်(စ်)ကရင်(မ်)များကို အဝစားလာသည်။

**သွေးတိုးနှင့် ဒံပေါက်**

**သွေးတိုးနှင့် အိုက်(စ်)ကရင်(မ်)**

**သွေးတိုးနှင့် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ**

**သွေးတိုးနှင့် မုန့်ဟင်းခါး** တို့မှာ မတည့်ပါ။

အသက်ကလည်း (၄၀)ကျော်၊ မိမိရုပ်လက္ခဏာကလည်း ဝဝဖိုင့်ဖိုင့်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာကြီးမှာ ဒံပေါက်ကို စားကောင်းကောင်းဖြင့် စားပြီး အိုက်(စ်)ကရင်(မ်)ကို အစားပိတ်ထပ်တုပ်ခဲ့ရာ သွေးများတရိပ်ရိပ် တက်လာသည်။ သူ့ခေါင်းတရိပ်ရိပ် မူးလာသည်။

ထို့ကြောင့် ကမန်းကတန်း အလှူရှင်ကို နှုတ်ဆက်၍ သူ့အိမ်သို့ ပြန်လာသည်။ သို့သော် သူ့အိမ်သို့ မရောက်တော့ဘဲ လမ်းခရီးတစ်ဝက်တွင် တုံးလုံးကြီးလဲကာ ဦးနှောက်သွေးကြောများ ပေါက်ပြီး သေဆုံးသွားပါသည်။

ဩော် ... အစားမတော် တစ်လုတ်ပါလား။

နောက် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဂီတပညာတွင် ထူးချွန်လှသော ဂီတပညာရှင် စန္ဒရားဆရာကြီးတစ်ဦးမှာလည်း သွေးတိုးအခံရှိသူ ဖြစ်သည်။ သူ့ရုပ်ကြီးက ဝဝဖိုင့်ဖိုင့်၊ အစားအသောက်ကိုလည်း ရှောင်လေ့မရှိ။ တစ်နေ့တွင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအိမ်က သံ့ကို ဧည့်ခံ ထမင်းကျွေးသည်။

ထိုထမင်းပွဲတွင် ငါးပြေမကြီးဟင်း ပါသည်။ ငါးပြေမ ကြီးများမှာ တစ်ကောင်လျှင် လက်တစ်ဝါးခန့်ရှိသည်။ ထိုငါးပြေ မကြီးများကို ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် နံနံပင်အုပ်၍ ငံပြာရည်ဖြင့် ချက် ထားခြင်းဖြစ်သည်။ စား၍ အလွန်ကောင်းပါသတဲ့။

**သွေးတိုးနှင့် ဝက်သား၊ အမဲသား**

**သွေးတိုးနှင့် ငါးပြေမ**

**သွေးတိုးနှင့် ငါးမြင်း၊ ငါးတန်**

**သွေးတိုးနှင့် ငါးမန်း၊ ပင်လယ်ငါးမျိုးစုံ**

**သွေးတိုးနှင့် ငါးသလောက် တို့ မတည့်ကြပါ။**

သွေးတိုးသူများ အထက်ပါ အသားများ၊ ငါးများကို စားမိလျှင် ချက်ချင်း သွေးတိုးလာပါသည်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ကြီးမှာ ငါးပြေမကြီး ငါးကောင်တိတိ စားလာရာ သွေးများတက် လာပြီး စကားမေးမရတော့ပါ။ ဆရာဝန်ကို ပြေးခေါ်သည်။ ဆရာဝန်ရောက်ရှိလာသောအခါ အသက်မရှိတော့ပါ။

ဪ ... အစားမတော် တစ်လုတ်ပါလား။

အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါရှင်များသည် မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်နှင့် ငန်သောငါးပိကောင်၊ ငါးပိရည်ချိုများကို ရှောင်ရပါမည်။ မရှောင်နိုင်ပါကလည်း အလွန်အကျွံ မစားမိစေရန် သတိထားရပါမည်။

အကယ်၍ အလွန်အကျွံ စားမိပါလျှင် အစားမတော်တစ်လုတ်ဖြစ်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးသွားကြသူများ မြောက်မြားစွာ ရှိသည်။ နောင်လည်း ရှိနေဦးမည်ဖြစ်သည်။

## အသက်ဥဏှစောင့်

'အသက်ဥဏှစောင့်၊ ဥစ္စာကံစောင့်' ဟူသော စကားပုံသည် မြန်မာမှုနယ်ပယ်တွင် ရှိနေပါသည်။ ဤစကားပုံ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူသားတိုင်းသည် မိမိအသက်ရှည်ရေး (အသက်ရှင်ရေး)အတွက် မိမိရုပ်လက္ခဏာနှင့် တည့်သောအစာ၊ မတည့်သောအစာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ စားတတ်ပါက အသက်ရှည်၍ ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးမြန်မာကြီးများ၏ 'အသက်ဥဏှစောင့်' ဟူသော ဆုံးမချက်ကို လိုက်နာပါလျှင် ကျန်းမာသော လူသား၊ အသက်ရှည်သောလူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာမည်မှာ မလွဲပါ။ ဤသို့ အသက်ရှည်၍ ကျန်းမာသော လူသားတစ်ယောက်သာ စီးပွားဥစ္စာများကို ရှာဖွေနိုင်သည်၊ နိုင်ငံအကျိုးအတွက်လည်း

လုပ်ဆောင်နိုင်သည်၊ ဘာသာတရားဘက်တွင်လည်း တရားထူး၊ တရားမြတ်များကို ရှာဖွေနိုင်သူ ဖြစ်လာပေမည်။

ဤနေရာတွင် 'အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ' ဟူသော ရှေးဆရာမြတ်တို့၏ အမှာစကား ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်မှီဝဲသုံးဆောင်နေသော အစားအစာများတွင် မိမိရုပ်လက္ခဏာနှင့် မတည့်သောအစာများကို ရှောင်ကြဉ်၍ တည့်သောအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးသွားပါက မိမိစားသော အစားအစာသည် ဆေးဖြစ်၍ အသက်ရှည်ကာ ကျန်းမာနေပါမည်။ ထို့ကြောင့် 'အသက်ကို ဥဏ္ဍာစောင့်' ဟူသော မြန်မာစကားပုံသည်လည်းကောင်း၊ 'အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ' ဟူသော မြန်မာမှုစကားပုံသည်လည်းကောင်း လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးတွင် အရေးကြီးလှသော မှာကြားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

**အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ**
**အစာနှင့်ဆေး**
**ပမာသွေးသော်၊ မဝေးလွန်းကြ**
**အဋ္ဌကလပ်၊ ဆိုအပ်ရှစ်ပါး**
**မျှသောအားဖြင့်၊ မခြားတူညီ**
**သို့ဖြစ်သောကြောင့်၊**
**ဆေးလည်းအစာ၊ အစာလည်းဆေး**

သင့်ရာပေးက
ဂုဏ်ကျေးဇူးအင်၊ အကျိုးထင်လိမ့်။

(နရသုခီ)

အထက်ပါအတိုင်း နရသုခီကျမ်းတွင် ကျမ်းပြုသူ ဆရာမြတ်သည် အစာသည် ဆေးပင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆေးသည်လည်း အစာပင်ဖြစ်ကြောင်း သားစဉ်မြေးဆက်တို့အား သိစေအံ့သောဌာ အလင်္ကာဖြင့် တန်ဆာဆင်ကာ တင်ပြထားခဲ့ပါသည်။

အမှန်စင်စစ်လည်း ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် စားသုံးလျက်ရှိသော အစာအာဟာရတို့သည် အသက်ရှင် နေထိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ကျွန်တော်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အသက်ရှည်ရေးအတွက် သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ရန် အစာအာဟာရတို့ကို နေ့စဉ် စားသုံးနေရပါသည်။

ဤသို့ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် စားသုံးမှုပြုသော အာဟာရတို့တွင် သင့်တင့်သောအစာကို စားသုံးမိပါက ကျန်းမာချမ်းသာ၍ ရှင်လန်းချမ်းမြေ့နိုင်သည်။ ကျွန်တော်တို့နှင့် မတည့်သော၊ မသင့်သော အစားအစာများကို စားမိသောအခါ ရောဂါဝေဒနာများရ၍ ခံစားရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာမြတ်တို့က သင့်သောအစားအစာများကို စားလျှင် ဆေးဖြစ်သလို မသင့်သောအစာများကို စားမိလျှင် ဘေးဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြောဆိုဆုံးမခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ပါ ဆောင်းပါးများတွင် ကျွန်တော်သည် သင့်တင့်သော အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်များကို အသက်ရှည်ရေးအတွက် စားသုံးသွားကြရန် တင်ပြအပ်ပါသည် ခင်ဗျား။

**စာရေးသူ**

# ပိစပ်ကောင်း၍ အသက်တစ်ချောင်းရှင်

ပိစပ်အကြောင်း ရေးရလျှင် လွန်ခဲ့သော ၁၉၄၅-၄၆ ခုနှစ်များသို့ ပြန်ရောက်သွားပေမည်။

ထိုစဉ်က ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားသော မြန်မာနိုင်ငံ စာရေးဆရာများအသင်းနှင့် စာပေဗိမာန်တို့မှ ကြီးမှူးဖွင့်လှစ်သော သတင်းစာဆရာ အတတ်သင်ကျောင်း (ဒီပလိုမာဘွဲ့)သို့ မြဝတီမဂ္ဂဇင်းတိုက်မှ ကျွန်တော်မောင်ယဉ်နွယ်နှင့် မောင်ကျော်သာတို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်က စာနယ်ဇင်းပညာကို သင်ကြားသော ဆရာကြီးများမှာ-

၁။ ဆရာကြီး ဇေယျ
၂။ ဆရာကြီး မောင်ထင်
၃။ ဆရာကြီး ဦးထင်ကြီး
၄။ ဆရာကြီး အိုးဝေဦးညိုမြ

၅။ ဆရာကြီး ဦးသန့် (ကုလသမဂ္ဂအတွင်းရေးမှူး) တို့ကို သာ ကျွန်တော် မှတ်မိပါသည်။ ကျန်ဆရာကြီးများကို မမှတ်မိတော့ပါ။

ဆရာကြီးများမှာ စာနယ်ဇင်းပညာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပို့ချသင်ကြားသည်မှာ မှတ်သားဖွယ်၊ ကြည်နူးဖွယ်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဖြစ်ကြသည်။ ဆရာကြီး ဦးညိုမြမှာ အမေရိကန်မှ သတင်းစာပညာဘွဲ့ ယူလာသူဖြစ်၍ ဆရာ၏ ပို့ချချက်များမှာ မှတ်သားဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာကြီးဦးသန့်မှာ အနောက်နိုင်ငံများမှ စာနယ်ဇင်းပညာများကို အင်္ဂလိပ်လို ပို့ချရာ ပထမနားမလည်သလို ရှိခဲ့သော်လည်း ဆရာသန့်၏ ရိုးရိုးလေး အင်္ဂလိပ်စကားကို ကျွန်တော်တို့ နားလည်လာသည်။ အနောက်တိုင်း စာနယ်ဇင်းလောကကို ကျွန်တော်တို့ နားလည်သဘောပေါက်လာသည်။

မြန်မာ့ဆိုရှယ်လစ် လမ်းစဉ်ပါတီခေတ်တွင် ကျွန်တော်က မိုးကြိုးသတင်းစာ အယ်ဒီတာ၊ ဦးကြည်ညွန့် (ချစ်ကြည်ရေး)က မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာ အယ်ဒီတာများ ဖြစ်လာသည်။

ကျွန်တော်သည် ထိုစဉ်က လမ်းစဉ်သတင်း၊ ရှေ့သို့၊ ကြေးမုံနှင့် မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာ၊ လုပ်သားသတင်းစာ၊ ဗိုလ်တထောင်သတင်းစာတို့၌ ဆောင်းပါးများ မပြတ်ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထိုစဉ်ကပင် နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်များအကြောင်းများကို ကျွန်တော် သီးသန့်ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထိုစဉ်က မြန်မာ့တပ်မတော်မှ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့၏။

## အစွမ်းထက် ပိစပ်ပင်

ထိုသတင်းစာရှင်းလင်းပွဲ၌ တပ်မတော်မှ စစ်ကြောင်းတစ်ခုသည် ကင်းလှည့်ထွက်သွားစဉ် သောင်းကျန်းသူများနှင့် တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားကြောင်း၊ ထိုတိုက်ပွဲ၌ မိမိတို့ဘက်မှ တပ်ကြပ်ကြီးတစ်ဦး ပျောက်ဆုံးသွားကြောင်း၊ ထိုပျောက်ဆုံးသွားသော တပ်ကြပ်ကြီးမှာ တိုက်ပွဲ၌ ပေါင်ကို ကျည်ဖြတ်မှန်သွားကြောင်း၊ အဆိုပါ တပ်ကြပ်ကြီးမှာ တောင်ကုန်းပေါ်မှ လိမ့်ချပြီး ချုံတစ်ခုတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပုန်းအောင်းနေခဲ့ကြောင်း၊ သောင်းကျန်းသူများနှင့် မိမိတပ်တို့ ပြန်လည် ဆုတ်ခွာသွားခဲ့ရာ တပ်ကြပ်ကြီးမှာ ဒဏ်ရာကြီးနှင့် ကျန်ခဲ့ကြောင်း၊ မိုးမချုပ်မီ ရှမ်းတောင်သူ ဦးကြီးတစ်ယောက် ရောက်လာကြောင်း၊ တပ်ကြပ်ကြီးက ချုံပုတ်ထဲမှ ထွက်လာပြီး ရှမ်းတောင်သူကြီးအား အကျိုးအကြောင်း ပြောပြခဲ့ကြောင်း၊ အဆိုပါ ရှမ်းတောင်သူကြီးမှ တောတွင်းရှိ တောပိစပ်ရွက်များ ခူးယူလာပြီး ရေဆေးသန့်စင်ကာ တပ်ကြပ်ကြီး၏ပေါင်မှ သေနတ်ဒဏ်ရာကို ဆေးရည်အဖြစ် ထည့်ပေးကာ ပတ်တီးစည်းနှောင်

ပေးခဲ့ကြောင်း၊ နောက် တစ်နေ့တွင် အဆိုပါ ရှမ်းတောင်သူကြီးမှ ထမင်းထုပ်၊ ရေနွေးဘူးလာပို့ပြီး အနာကို ရေနွေးဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးကာ ပိစပ်ရွက်များကို ထုထောင်းလျက် ဒဏ်ရာကို ဆေးအဖြစ် ထည့်ပေးပြီး ပြန်လည် ပတ်တီးစည်းပေးခဲ့ကြောင်း၊

အမှန်စင်စစ် ထိုဒဏ်ရာကို ခေတ်မီဆေးဝါးဖြင့် ကုသပါလျှင် ဤမျှရက်ကြာပါက ဝေဒနာရှင်မှာ ပေါင်ဖြတ်ခံရမည်၊ သို့မဟုတ် သေနတ်ကျည်၏ ယမ်းငွေ့များကြောင့် အဆိပ်သင့်ကာ သေနိုင်သည်။ ယခု ရိုးရာဓလေ့ ပိစပ်ရွက်ဖြင့် ဆေးဝါးကုသမှုကြောင့် တပ်ကြပ်ကြီး၏ ဒဏ်ရာမှာ သက်သာလာသည်။

တစ်ပတ်ခန့်အကြာတွင် ထိုနေရာသို့ တပ်မတော်စစ်ကြောင်းပြန်ရောက်လာရာမှ ဒဏ်ရာရတပ်ကြပ်ကြီးနှင့် ရှမ်းတောင်သူကြီးတို့အား ခေါ်ဆောင်လာခဲ့နိုင်ကြောင်း၊ တပ်ရင်းသို့ ရောက်သော အခါ သေနတ်ဒဏ်ရာရ တပ်ကြပ်ကြီးကို အကူအညီပေးခဲ့ပြီး ဆေးကုသခဲ့သော ရှမ်းတောင်သူကြီးအား ဂုဏ်ပြုခဲ့ကြောင်းများကို ထိုသတင်းစာ ရှင်းလင်းပွဲတွင် ထည့်သွင်း ပြောကြားသွားသည်။

ထိုအကြောင်းများကို ကျွန်တော်သည် **ပိစပ်ကောင်း၍ အသက်တစ်ချောင်းရှင် ဟု** မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာတွင် ထည့်သွင်း ရေးသားခဲ့သည်။

ကျွန်တော်သည် ထိုစဉ်ကပင် ပိစပ်ပင်နှင့် ယဉ်ပါးရင်းနှီးခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ ပိစပ်ပင်များမှာ (၉၆)ပါး ဝေဒနာများ ပျောက်ကြောင်း ခေတ်စားလာသဖြင့် အချိန်အဆ နားမလည်သူများက စိတ်ကြိုက် ကျိုသောက်ကြရာမှ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရပြီး ဆေးရုံသို့ ရောက်ရှိလာကြောင်း သိရှိရသည်။

နွယ်မြက်သစ်ပင်တိုင်းသည် ဆေးဖက်ဝင်ကြောင်း တိုင်းရင်းဆေးလောကတွင် ပြောစမှတ်ရှိပါသည်။

မြန်မာ့စာပေလောကတွင် ဇိနတ္ထပကာသနီကျမ်းသည် နာမည်ကြီးလှသည်။ ဂန္ဓဝင်မြောက် စာပေစာရင်းတွင်လည်း ပါဝင်သည်။ ထိုကျမ်းကြီး၌ ကျီးသဲလေးထပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုခဲ့သည်။

'အချင်း ဇီဝက၊ တူရွင်းတစ်စင်းကိုယူ၍ လေးရက်စေ့အောင် တစ်ယူဇနာအတွင်း ဆေးဖက်မဝင်သော သစ်ပင်တို့ကို ရှာဖွေလော့'ဟု ဆရာကြီးက ခိုင်း၏။

လေးရက်စေ့သော် -
'ဆေးဖော်၍ မရသောသစ်ပင် မတွေ့ရပါ'
ဟု ဆရာကြီးထံ ပြောလေရာ -
'ဆေးအတတ်ကို တတ်ပြီ'
ဟု ဆိုလေသည်။

ဆရာကြီးဇီဝကသည် အရပ်လေးမျက်နှာရှိ နွယ်မြက်သစ်ပင်များ ဆေးဖက်အသီးသီးဝင်ပုံကို သိလေသည်။ ထိုအခါမှသာ ဆရာဇီဝက၏ ဆရာကြီးသည် ဆရာဇီဝကအား ဆေးအတတ်ကို တတ်ပြီ (၀၊) ဆေးဆရာဖြစ်ပြီဟု ပြောဆိုမိန့်ကြားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာဆေးဆရာတစ်ယောက်သည် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့၏ အစွမ်းထက်မြက်မှုတို့ကို တိတိပပ သိရှိထားရန် လိုသည်။ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့၏ အစွမ်းထက်မြက်ပုံတို့ကိုလည်း ဆေးပညာ၌ သီးခြားတစ်ကဏ္ဍအဖြစ် သင်ကြားရပါသည်။ သို့မှသာ လူနာကို ဆေးတိုက်ကျွေးရာ၌ ထိရောက်စူးရှမှုရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့၏ ပကတိအစွမ်းတို့ကို မသိပါဘဲ မိမိတို့စိတ်ကြိုက် သောက်သုံးမိကြပါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်ဆိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရပြီး ဆေးရုံသို့ ရောက်ရှိကြမည်မှာ မလွဲပါ။

ယခုအခါ ပိစပ်နှင့် ပတ်သက်၍ (၉၆)ပါး ရောဂါများ ပျောက်ကင်းကြောင်း နာမည်ကြီးလာပြန်သည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာပြည်၌ ပိစပ်မျိုး ဘယ်နှမျိုးရှိကြောင်း ရှာဖွေကြည့်ရာ အငြိမ်းစားအရာရှိချုပ် ဦးစံခင် ရေးသားပြုစုသော ဆေးဝါးနှင့် အသုံးဝင်အပင်များ အဘိဓာန်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

၁။ မြန်မာအမည် - ပိစပ် (ဗိစပ်)

၂။ ရက္ခဗေဒအမည် - Eupatorium Ayapana Vent.

၃။ မျိုးရင်းအမည် - Compositae

တစ်ဖန် နောက်တစ်မျိုး ပိစပ်ကို ဖော်ပြရာ၌

၁။ ရက္ခဗေဒအမည် - Eupatorium Cnnabinum Linn.

၂။ အင်္ဂလိပ်အခေါ် - Hemp Agrimony.

၃။ မျိုးရင်း - Compositae

တစ်ဖန် တောပိစပ်ပင်ကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

၁။ ရက္ခဗေဒအမည် - Eupatorium Odoratum Linn.

၂။ မျိုးရင်း - Compositae.

## ပိစပ်မျိုး နှစ်မျိုး

ပထမ ကျေးလက်များ၌ အသုံးများသော ပိစပ်မှာ နှစ်ပေခန့် မြင့်သည်။ အပင်၌ အမွေးနုကလေးများရှိသည်။ အရွက်၏ ဘေးများ၌ ခွေးသွားစိပ်များရှိသည်။ မိုးဦးကျတွင် ပေါက်လေ့ရှိပြီး အပွင့်မှာ အဝါရောင် သန်းနေသည်။

ထိုသည်ကို ကျေးလက်၌ ထိခိုက်ရန်များ ဖြစ်ပါက အရွက်

များကို ခူးယူ၍ အရည်ကို ညှစ်ယူကာ အနှာတွင်းသို့ ညှစ်ထည့်ရသည်။ ဤသို့ ပိစပ်ကို ဆေးအဖြစ် ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အနှာများ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ငန်းဝင်ခြင်း၊ မန်းဝင်ခြင်းနှင့် အနှာဝင်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးသည်။ ပြီးတော့ အနှာများ အပျောက်မြန်သည်။

ယခု ရန်ကုန်နယ်တစ်ဝိုက်၌ သုံးနေသော ပိစပ်ပင်မှာ တောပိစပ် (၀၊) ဆင်ပိစပ် (၀၊) ဗျိုင်းချေးပင်များ ဖြစ်သည်။ ယင်း ပိစပ်ပင်နှင့် ပတ်သက်၍ တတ်သိနားလည်သော သမားတော်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည့် ဦးသန်းညွှန့် (ကျောက်ပန်းတောင်း)၏ စာတမ်းကို မူရင်းအတိုင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

## ဆင်ပိစပ်ကြီး

ဆင်ပိစပ်ကို အမည်အမျိုးမျိုး ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ရှင်နာဂ သိန်ရေး၊ အဘိဓာန် ဒုတိယတွဲတွင်ပါသော ပိစပ်-တောပိစပ် အကြောင်းကို ဒု-စာမျက်နှာ (၂၂၄)၌ ပါရှိပါသည်။ သို့သော် ယခု စာရေးသူကိုယ်တိုင် သုံးစွဲနေသော ပိစပ်ကြီးနှင့် အရသာ၊ အကျိုးသွားများ လုံးဝ မတူပါ။ သိရောမဏိကျမ်းတွင်လည်း ပိစပ်အကြောင်း ရှာလို့မရပါ။ အဘိဓာန်ကျမ်းများတွင်လည်း ရှာမတွေ့ပါ။ သို့ပါ၍ မိမိတွေ့ရှိသော ပိစပ်ကိုသာ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် တကွ အရသာအကျိုးသွားများကို မိမိသုံးစွဲသည့်အတိုင်း ရေးသားဖော်ပြပါမည်။

## ပိစပ်ဟူသည်

ဆင်ပိစပ်သည် ချုံကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ လူတစ်ရပ်ကျော်အထိ မြင့်သည်။ အနွယ်၊ အကိုင်း၊ အရိုးပင်စည်၏ အရိုးတွင် အူချောင် အဖြူရောင် ပွပွလေး ဖော့ကဲ့သို့ တွေ့ရပါမည်။ ပင်လုံးပုံသဏ္ဌာန်မှာ လေးမြောင့်ဖြစ်သည်။ နှမ်းပင်လုံးကဲ့သို့ တူသည်။ အရိုးတံမှာ အမွေးနုနုကလေးများ ရှိသည်။ အရွက်သည် တြိဂံပုံရှိပြီး အရွက်ကျောချင်းဆိုင် အရွက်အနားတွင် ခွေးသွားစိပ်ကလေးများပါရှိကာ အရောင်မှာ အစိမ်းနုရောင်ရှိပါသည်။ အရွက်တွင် အမွေးနုကလေးများ နှစ်ဖက်လုံးမှာ ပါသည်။ ရွက်ဖျားချွန်သည်။ အမြစ်သည် စုတ်ဖွားအမြင့်သာရှိပြီး အောက်သို့ အနက်ကြီးသွားသော အမြစ်မရှိပါ။

အပင်ကို နုတ်လိုက်သောအခါ အမြစ်၌ ပုရွက်ဆိတ်များစွာ ရှိသည်။ အမြစ်ကို ပုရွက်ဆိတ်ကြိုက်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

အပွင့်များသည် အဆုပ်လိုက်ပွင့်ပါသည်။ ပွင့်ခါစမှာ အဖြူရောင်ကို တွေ့ရပြီး အပွင့်ရင့်လာသောအခါ အပြာရောင်နုနုလေး ဖြစ်သွားသည်။ အပွင့်ရင့်မှ အသီးသည် နေကြာကဲ့သို့ တွေ့ရသည်။ (နေကြာမျိုးရင်း)

တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လမှာ ပွင့်သည်။ သဲမြေ၊ မြေနီ အရပ်၊ ရေစမ်းရှိရာ အပေါက်များပါသည်။

အရွက်မှာ အနံ့မွန်၏။ အမြစ်အရသာ ချိုး၏။ အူချောင်းရှိသော သစ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အသားက မာကျစ်ကျစ်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ နှစ်ရှည်ခံ ချုံနွယ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အပွင့်များကို ပျားများ အလွန်နှစ်သက်သည်။ ပျားကောင်တို့သည် အစုလိုက် အပြုံလိုက် အပွင့်ပေါ်မှာ တွေ့ရသည်။

## ဆေးအသုံး

ပိစပ် (ဗိစပ်) ဆင်ပိစပ်ပင် ပဉ္စင်းပါးလုံးကို နုပ်နုပ်ခုတ်စဉ်းပါ။ မြေအိုးတွင်ထည့်ပြီး ရေနှင့်ပြုတ်ပါ။ (လေးခွက် တစ်ခွက်တင်)။ အဖတ်များနုလာသည့်တိုင်အောင် ပြုတ်ပါ။ ရေခန်းလျှင် အဖတ်များကို စစ်ပြီး ပယ်လိုက်ပါ။

ကျန်သောရေကို တစ်ဖန် ပျစ်လာသည့်တိုင်အောင် ဆက်ပြုတ်ပါ။ ဆေးရည်ကို မပျစ်လွန်း၊ မကျဲလွန်းအခါမှာ ချပြီး အအေးခံပါ။ တစ်ဖန် စစ်ယူပါ။ ၄င်းမှာ ဆေးကောင်းဆေးမွန် ဖြစ်၏။ အရည်သည် အညိုရောင်ရှိပြီး အရသာ ချို၊ ခါး ရှိသည်။

ပဉ္စတမယ်ဒဗ္ဗံ ဆိုသော ပါဠိတော်အရ ဆေးပင်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်သော် -

(၁) အပင်၏အသား မာကျောကျစ်လျစ်သည်။ ပထဝီဓာတ် လက္ခဏာရှိသည်။ (မြေဓာတ်)

(၂) စိမ်းစိုပျော့ပျောင်းသော နွယ်၊ စိုစွတ်သော နှစ်ရှည်ခံ ချုံနွယ် ဖြစ်သောကြောင့် အာပေါဓာတ်ရှိသည်။ (ရေဓာတ်)

(၃) အပွင့်ဖြူ၊ ဝတ်ဆံဖြူ၊ အသားဖြူ၊ အူချောင်းအဖြူ ရောင် ဖော့ရိုး ရှိခြင်းကြောင့် တေဇောဓာတ်ရှိသည်။ (မီးဓာတ်)

(၄) အရိုးတံရှည်၊ အခေါင်းပွ၊ အရွက်ပွ၊ ပေါ့ပါးခြင်းကြောင့် ဝါယောဓာတ်ရှိသည်။ (လေဓာတ်)

(၅) ပင်လုံးမှာ အမွေးရှိခြင်း၊ အမြစ်ပွားခြင်း၊ အရွက်မှာ အမွေးနုပေါက်ခြင်း၊ အနံ့မွန်ခြင်း၊ အပွင့်မှာ မြိတ်ဖွား စုတ်ဖွားရှိခြင်းတို့ကြောင့် အာကာသလက္ခဏာ ရှိပါသည်။ (အာကာသဓာတ်၊ အပွင့်ဓာတ်)

ဆေးပင်သည် ဓာတ်ငါးပါးတွင် အာကာသ ဦးဆောင်သောကြောင့် ပါစက (ဝမ်းမီး)၊ တေဇော (မီးဓာတ်) ဦးဆောင်သော ကိစ္စ ရှိ၏။

ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာမကြေ၊ ဆီးချုပ်၊ သွေးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ အခိုးငုပ် စသော ရောဂါတို့ကို နှိုင်သည်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ မျက်စိမှုန်၊ နားပင်း၊ အာရုံကြောအားနည်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးပေါင်ကျ၊ အမောအကျပ်၊ သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါ၊ အကြောတက်ရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ခြောက်သွေ့ကျုံ့လှိုသောရောဂါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခန်းသော ရောဂါအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

## အသုံးပြုပုံ

ဆေးရည် ဟင်းစားဇွန်း (၈ ဇွန်းကို ပျားရည်တစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်ဖျော်ထားပါ။ တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း သောက်ပါ။ ည နံနက် နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ ကျန်းမာဝဖြိုးလာပါ လိမ့်မည်။ ကျားမမရွေး သောက်ပါ။ ဆင်ပိစပ်ကို လိုရာဆေး နှင့် ရောစပ်သုံးပါ။

## မှတ်ချက်

မြန်မာသမားတော်ကြီး ဦးသန်းညွန့် (ကျောက်ပန်းတောင်း) ၏ စာတမ်းတွင် တင်ပြထားသော 'ဆင်ပိစပ်ကြီး' ဟူသည်မှာ ယနေ့ ရန်ကုန်နှင့် နယ်များ၌ ခေတ်စားနေသော ပိစပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းကို 'ဗျိုင်းချေးပင်' ဟုလည်း ခေါ်သည်။

အထူးမှတ်သားရန်မှာ ဆေးရည် ၈ ဇွန်း (ဟင်းစားဇွန်း)ကို ပျားရည်တစ်ဇွန်းဖြင့် ရောစပ်ပြီး မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကျစီသာ သောက်ရန် ညွှန်ကြားထားပါသည်။

တန်ဆေး လွန်ဘေး မဖြစ်စေဖို့ ဆေးကို တရားလွန် မသောက်သုံးမိစေရန် သတိချပ်ကြပါကုန်။

# အုံ့မခန်း ပျားရည်အစွမ်း

ပျားရည်စစ်လျှင် ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။ ဖောက်ပြန်မှုလည်း မရှိပါ။ တိုးလာခြင်း၊ လျော့နည်းသွားခြင်းလည်း မရှိပါ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း သုံးထောင်ကျော်က အီဂျစ်ရှိ ဖာရိဘုရင်များ၏ ဂူသင်္ချိုင်းများကို တူးဖော်ရာ၌ ပျားရည်များကို ကျောက်အိုးတွင် ထည့်ထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အဆိုပါ ပျားရည်သည် နှစ်ပေါင်း (၃၀၀၀)ကျော် ကြာခဲ့သော်လည်း မည်သို့မျှ ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိခဲ့။ အရောင်သာ မည်းသွားသော်လည်း အရသာမှာ ယနေ့ခေတ် ပျားရည်ကဲ့သို့ပင် ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။

## မှတ်ဉာဏ်ကောင်း၍ မျက်စိကြည်လင်သော ပျားရည်

ထို့အပြင် ရှေးခေတ်အီဂျစ်ပြည်မှ တိုင်းရင်းသမားတော်များသည် ပျားရည်ဖြင့် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုသည်။ မျက်စိရောဂါများလည်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာရာ ရကြသည်ဟုဆိုသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၁၀၀)ခန့်က အရှေ့တိုင်း သိပ္ပံပညာရှင် AVICENNA (အဗစ်စင်နာ)သည် ဗျားရည်၏ အစွမ်းသတ္တိကို ဖော်ပြရာ၌ ဗျားရည်သည် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်စေသည်၊ မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းစေသည်၊ စိတ်ကို ကြည်လင်သွက်လက်စေသည်ဟု ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။

ထို့အပြင် အီဂျစ်ရှေးသမားတော်ကြီးများသည် အရေပြားရောဂါများနှင့် အနာပေါက်ရောဂါများကို ဗျားရည်ဖြင့် ကုသရာရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ဆိုသည်။

ရှရှားရှေးရိုးဆေးပညာတွင်လည်း ဗျားရည်သည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လေသည်။ ထို့အပြင် ဗျားရည်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ အချဉ်ရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်ကာ ရောဂါဝေဒနာအလိုက် ကုသကြလေသည်။

## ကုထုံးများ

ရိုးရိုးနှင့် ထိရောက်သော ကုထုံးမှာ ညအိပ်ခါနီးတွင် နွားနို့ပူပူ တစ်ခွက်၌ ဗျားရည် ဟင်းစားဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း ထည့်၍သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) လိမ္မော်ရည်ထဲသို့ ဗျားရည်တစ်ဇွန်းထည့်၍ တစ်နေ့လေးကြိမ်သောက်ပေးပါက အအေးမိခြင်းနှင့် အာသီးရောင်ခြင်း ဝေဒနာများမှ သက်သာပျောက်ကင်းသည်ဟုဆိုသည်။

 ်ားmgyoe.com





ယခုအခါတွင် ဆရာဝန်များက အစာအိမ်ရောဂါရှင်များ အတွက် အစားအသောက်များတွင် ပျားရည်ကို အတော်အသင့် ထည့်ကျွေးသည်။ ဤသို့ ထည့်၍ကျွေးကာ ကုသခြင်းကြောင့် အစာကိုကြေစေပြီး အစာအိမ်ကထွက်သော အက်စစ်ဓာတ်များ ပုံမှန်ဖြစ်လာသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အက်စစ်ဓာတ်များလျှင် အစာ အိမ်ရောဂါ ဖြစ်လာသည်။ ပျားရည်သည် အစာအိမ်ကထွက်သော အက်စစ်ဓာတ်များခြင်းကို ထိန်းပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုလေ သည်။

အစာအိမ်ရောဂါရှင်များအတွက် ပျားရည်ဖြင့် ကုသလိုပါ လျှင် ပျားရည်ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းကို ရေနွေးပူပူတွင် ဖျော်၍ သောက်ရမည်။ ဤသို့ သောက်ရာ၌ ထမင်းမစားမီ ၂ နာရီ ကြိုတင် သောက်ရမည်။ ဆေးကုသမည့် ကာလအပိုင်းအခြားမှာ သီတင်း (၆)ပတ် (နှစ်လအထိ) ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပျားရည်ဆေး ကို မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်အတွင်းရှိ အက်စစ်ဓာတ် များ ပုံမှန်ဖြစ်လာမည်ဟု ဆိုသည်။

## ဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် ပျားရည်

ပျားရည်တွင် ဗီတာမင်ဓာတ်များ အပါအဝင် ဓာတ်ပစ္စည်း ပေါင်း (၇၀) ပါရှိသည်။ ပျားရည်ကို အားဆေးသာမက စွယ်စုံရ ဆေးတစ်လက်အဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။

mgyoe.com

ကယ်လိုရီဓာတ်အနေဖြင့်လည်း ပျားရည်သည် တန်ဖိုးကြီးမားလှသည်။ ချောကလက်၊ ကိုကိုးနှင့် သကြားများကဲ့သို့ ကယ်လိုရီဓာတ်ပေါင်းစုများ ပါဝင်သည်။ ပျားရည် ဂရမ် (၁၀၀) တွင် ကယ်လိုရီဓာတ်ပေါင်းစု (၃၃၅) ပါရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ပျားရည်သည် ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု မှန်သမျှနှင့် ရောဂါကြီးရှိသူတို့အတွက် ထက်မြက်သော ဆေးတစ်လက်ဟု ညွှန်းဆိုထားပါသည်။

## သွေးတိုးရောဂါနှင့် ပျားရည်

ပျားရည်တွင်ပါဝင်သော ဂလူးကို့စ်ဓာတ်သည် သွေးကြောများကို ကျယ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှင်များအတွက် သင့်လျော်သော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သွေးကြောများ ကျယ်သွားသဖြင့် သွေးပေါင်ကျတတ်သည်။ သွေးတိုးရှိသူများ မှီဝဲပါက အားလည်းရှိ၊ သွေးလည်းကျသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် သွေးကြောတွင် အပိတ်အဆို့များရှိပါက သွေးကြောကျယ်သွားသဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုမှန်ကန်သွားပါသည်။

ထို့အပြင် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး သွေးအားတိုးလိုပါက ပျားရည်(၁၀၀)ဂရမ်ကို နေ့စဉ်မှီဝဲရမည်။ သီတင်း(၆)ပတ်ကြာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး အထူးကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဗျားရည်ကို သုံးစွဲရာ၌ ဂရမ်(၁၀၀)ကို သုံးကြိမ်ခွဲ၍ သောက်သုံးရမည်။ (မနက်စာ မစားမီ၊ နေ့လယ်နှင့်ညစာ မစားမီ များတွင် ဖြစ်သည်။)

အထူးသဖြင့် ယခုအခါ ဗျားရည်ကို သိပ္ပံနည်းကျကျ စနစ်တကျ လေ့လာစူးစမ်းလျက်ရှိရာ ဗျားရည်သည် အစာအိမ်ရောဂါ၊ အူလမ်းမကြီးရောဂါ၊ နှလုံးနှင့် သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများ၊ အသည်းနှင့် သည်းခြေရောဂါတို့တွင် ကျရောက်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုစွမ်းနိုင်သည်ဟု အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်များက ညွှန်းဖွင့်ဆိုထားကြပါသည်။ (ဆီးချိုရောဂါရှင်များ ဗျားရည်နှင့် မတည့်ပါ။)

## ဗျားရည်နှင့် မြန်မာ့ဓလေ့ဆေးပညာ

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ဗျားရည်ကို မွေးကင်းစကလေးမှသည် အိုမင်းရင့်ရော်သော အဘိုးအဘွားများအထိ ရေလဲအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲသည်ကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရသည်။

(၁) ပထမ လူ့လောကသို့ မွေးဖွားရောက်ရှိလာသော မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များအတွက် နို့ချိုကို မတိုက်ကျွေးမီ ဗျားရည်တစ်ဇွန်းကို ရေကျက်အေး တစ်ဇွန်းဖြင့်ရောစပ်သည်။ ထိုရောစပ်ထားသော ဗျားရည်ကို ကလေးငယ်၏ ခံတွင်းနှင့်လျှာတွင် ဝါ၇မ်းစဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးသည်။ ထို့နောက် ဝါ၇မ်းစအသစ်ဖြင့်

ကလေးငယ်ခံတွင်းနှင့်လျှာတွင် စောစောက ပွတ်တိုက်ထားသော ဗျားရည်များကို ပြန်လည်သုတ်ပေးသည်။ (အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောပေးခြင်း ဖြစ်သည်။)

ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ခံတွင်းမှာ သန့်ရှင်းစေပြီး ပိုးမွှားများလည်း ကင်းရှင်းသွားသည်။ ဗျားရည်၏ တန်ခိုးသတ္တိမှာ ပိုးမွှားများကို သေစေသည်။ ဗျားရည်အတွင်း၌ မည်သည့် ပိုးမွှားမျှ အသက်မရှင်ပေ။

(၂) ထို့နောက် စောစောက ရောစပ်ထားသော ဗျားရည်နှင့် ရေကျက်အေးကို ဝါ၀ွမ်းဖြင့်တို့ယူကာ ကလေးငယ်ပါးစပ်အတွင်းသို့ အစက်ချကာ တိုက်ကျွေးလေသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းမှာ ကလေးငယ်၏ခံတွင်းကို ဆေးကြောလျက် ဝမ်းတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသည့်အခါ ကလေး၏အစာအိမ်တွင် မိခင်နို့ရည်အား အလွယ်တကူ ကြေညက်စေရန် ဗျားရည်က ဦးစွာစောင့်နေခြင်းသဘောပင်ဖြစ်သည်။ ဤသည်တို့မှာ မြန်မာ့ဓလေ့ရိုးရာ ဆေးပညာ၌ ဦးစွာပထမ ဗျားရည်ကို သုံးစွဲခြင်းဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ (ဤသို့ မွေးကင်းစကလေးကို ရှေးဦးပထမ ဗျားရည်ကျွေးခြင်းမှာ သိပ္ပံနည်းကျပါသည်။)

(၃) တစ်ဖန် ကလေးငယ်များ လသားအရွယ်၊ နှစ်သားအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ခွဲကျပ်၊ ရင်ကျပ်ဖြစ်နေပါက ဗျားရည်နှင့် သံပရာရည် ဆတူရောရ၍ လသားဖြစ်လျှင် အစက်ချ

၍ တိုက်သည်၊ နှစ်သားဖြစ်လျှင် ကော်ဖီဇွန်းဖြင့် တိုက်သည်။ ဤသို့ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းပြီး အာဟာရပိုမို ပြည့်ဝလာစေသည်။

(၄) တစ်ဖန် ကလေးငယ်များ၌ သန်ထခြင်း၊ တုတ်ကောင် ကလေးများထိုးခြင်း၊ ဗိုက်ပူနံကား ဖြစ်နေခြင်း၊ အားနည်း၍ အစာမစားခြင်းများ ဖြစ်နေပါက အုန်းနို့ရည် ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း၊ ပျားရည်ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းတို့ကို ရောစပ်လျက် ကလေးငယ်အား ညအိပ်ရာမဝင်မီ တိုက်ကျွေးရသည်။ နံနက်ပိုင်းတွင် ကလေးကို ဝမ်းပုပ်ချဆေး တိုက်ကျွေးလိုက်ပါက ကလေးငယ်၏ ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ သန်ကောင်မျိုးစုံနှင့် တုတ်ကောင်ကလေးများ ကျဆင်းလာပါမည်။ ကလေးငယ်လည်း ဝဖြိုးမြဲလာမည်ဖြစ်သည်။

(၅) ပျားရည်သည် မူလသဘာဝ အားဆေးကြီးဖြစ်သည့် အတိုင်း ကျား၊မ မရွေး လူလတ်ပိုင်းသို့ ရောက်လာသောအခါ (အသက် ၄၀ ကျော်လျှင်) ပျားရည်ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်းတွင် သံပရာသီး တစ်ခြမ်းညှစ်ထည့်ပြီး ရေနွေးပူပူတွင် ရောစပ်သောက်သုံးပေးလေ့ ရှိကြသည်။ ဤသို့ နေ့စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် သောက်သုံးပေးသွားခြင်းဖြင့် မူလသဘာဝအားများ ပြန်လည်ရရှိကာ ငယ်မူငယ်သွေးအတိုင်း ပြန်လည်အားရှိလာပါမည်။

(၆) အောက်ပါတို့သည် မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာ၌ ပျားရည်ကို အဓိကထား၍ အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း အတွက် ရှေးသူကောင်းတို့ သုံးစွဲပုံတို့ကို တင်ပြလိုက်ပါသည်။

## အသက်ရှည်ရေးနှင့် ပျားရည်ဆေးနည်းများ

(က) မြင်းခွာရွက် ပဆွင်းပါးမှန့် ငါးကျပ်သားကို ပျားရည် တစ်ဆယ်ကျပ်သားဖြင့် ပုလင်း၌ ရောစပ်ကာ နံနက် ည ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းစီ မှီဝဲကြသည်။

(ခ) မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည် (ထောင်း၍ အရည်ညှစ်ထား သော ရွက်စိမ်းရည်) ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်းတွင် ပျားရည်ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းစပ်၍ မနက် ည နေ့စဉ်မှီဝဲကြသည်။

(ဂ) ကြစုမှုန့် (၅)ကျပ်သားကို ပုလင်း၌ထည့်ကာ ပျားရည် (၁၀)ကျပ်သားဖြင့်ရောရ၍ နေ့စဉ် နံနက်၊ ညတို့၌ ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း စီ မှီဝဲကြသည်။

ဤသည်တို့မှာ အသက်ရှည်ရေး ကျန်းမာရေးအတွက် ပျားရည်ကို နေ့စဉ် မှီဝဲပုံတို့ပင်ဖြစ်သည်။ အထက်ပါနည်း သုံးနည်းတွင် ခက်ခဲသော ဆေးအမယ်ပစ္စည်းများ မပါ။ မည်သူ မဆို အလွယ်တကူ ဖော်စပ်စားနိုင်သော ရိုးရာဓလေ့ အသက်ရှည် ဆေးနည်းများ ဖြစ်သည်။

# ကြီဖလ သို့မဟုတ် ရသာယန အသက်ရှည်ဆေးပင်များ

ကြီဖလဟု ဆိုလိုက်လျှင် တိုင်းရင်းဆေးဆရာမြတ်တိုင်း သိရှိနားလည်ကြပြီး ဖြစ်သည်။ ကြီဖလနှင့်ပတ်သက်၍ အိန္ဒိယ ဆေးကျမ်းမြတ် အုစောင်စောင်မှ တခမ်းတနား ကျမ်းဦးပဏာမ၌ ဖွင့်ဆိုထားကြသည်။ ကြီဖလဟူသည် မြန်မာဘာသာအားဖြင့်

(၁) ကြစုသီး

(၂) ဆီးဖြူသီး

(၃) သစ်ဆိမ့်သီး

ဤသုံးမျိုးတို့ကို စုပေါင်း၍ ခေါ်ဝေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြီဖလဟူသည် အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းဝေးရေးအတွက် သုံးဆောင်သည့် ရသာယန ဆေးတစ်ပါးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဖန် ရသာယန ဟူသည်မှာ အိုခြင်း၊ နာခြင်းနှင့် သေခြင်း တို့ကို တားဆီးသည့် ဆေးဖြစ်ပါသည် (၀၊) အသက် အပိုင်း

အခြားကို ရွှေဆိုင်းစေပြီး အိုခြင်း၊ နာခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်စေသည့် ဆေးမြတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တြိဖလကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် -

၁။ ရသာရည်

၂။ အသွေး

၃။ အသား

၄။ အဆီ

၅။ အရိုး

၆။ ခြင်ဆီ

၇။ သုက်

တည်းဟူသော ဓာတ် (၇)ပါးကို ပွားများစေပါသည်။ ထို့အပြင် တြိဖလကို မှီဝဲခြင်းအားဖြင့် ကုန်ဆုံးသွားသော ဗျိုရွယ်ခြင်းတို့ကို တစ်ဖန်ပြန်လည်ရရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရှင်လန်းခြင်း၊ အသိပညာနှင့် မှတ်ဉာဏ်တို့ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်း တည်းဟူသော ဆုလာဘ်အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံစေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အသက်အရွယ် (၄၀)ကျော်လာသော အခါ ငယ်ရွယ်စဉ်ကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်၌ အင်အားသစ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းရာတွင် နှေးကွေးလာပါသည်။ အသက် (၅၀) ကျော်လျှင် ပို၍ နှေးကွေးလာပါသည်။ ထိုအခါ ကုန်ဆုံးသွားသော နေရာ၌ အားအင်သစ်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန် အထူး

လိုအပ်ပါသည်။ ဤလိုအပ်ချက်ကို တြိဖလခေါ် ရသာယနဆေး သည် အစွမ်းအထက်မြက်ဆုံး ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ကြောင်း ကျမ်းမြတ်အဆူဆူမှ ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ထို ရသာယနတြိဖလတွင်ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင် သစ်ပင်သုံးမျိုး၏ အသီးတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ရသာယန ဤဆေးသုံးပါးသည် မည်သို့ အကျိုးကျေးဇူးပြုကြောင်း သိရှိနားလည်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

## ကြစု (ဖန် ခါး ငယ်)

၁။ မြန်မာအမည် - ကြစု

၂။ ရက္ခဗေဒအမည် - Terminalia Citrina, Roxb

၃။ မျိုးရင်းအမည် - Combretaceae(သစ်ဆိမ့်မျိုးရင်း)

၄။ သက္ကတအမည် - ဟရိတကီ

၅။ ဟိန္ဒူအမည် - Harar, Chota Harar

အထူးသဖြင့် မြန်မာ့တော်ဝင်သွေးဆေးများနှင့် အားဆေးများတွင် ဤတြိဖလဆေးပစ္စည်းများ အများဆုံး သုံးစွဲထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ပထမဦးစွာ တင်ပြလိုသည်မှာ ကြစုသီးပင် ဖြစ်ပါသည်။

## ဆေးကျမ်းများအဆို

ကြစုသီးသည် သားကို မိခင်က ကျေးဇူးပေးသကဲ့သို့ လူသားတို့အား လွန်စွာ ကျေးဇူးပေးကုန်၏။ မိခင်သော်မှလည်း တစ်ရံတစ်ဆစ် သားတို့အား အမျက်ဒေါသဖြစ်၍ ပြစ်ဆာတစ်စုံတစ်ခု ပြုမိသေး၏။ ကြစုသီးသည် လူတို့အား အခါခပ်သိမ်း ရောဂါအန္တရာယ်တွယ်ခြင်းမရှိ။ ပကတိကောင်းသော အကျိုးကို သာလျှင် ထောက်ပံ့တတ်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိပေ၏။ ဤသို့ ကြစုသီးနှင့်ပတ်သက်၍ ဒဗ္ဗရုဏာကျမ်းမှ မိန့်ဆိုထား၏။ သို့ရာတွင် ဘယဆေး ဂုဏ်ပေါင်းချုပ်ကျမ်း၌ အောက်ပါအတိုင်း ထပ်မံဖွင့်ဆိုထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ဤသို့ ဒဗ္ဗရုဏာကျမ်းမှ မိန့်ဆိုထားသော်လည်း အောက်ပါသူတို့သည် ကြစုသီးကို မမှီဝဲအပ်ကုန်။

အဖျားသစ်ရှိသူ၊ သွေးဆုတ်သောသူ၊ အင်အားဗလ မရှိသောသူ၊ သည်းခြေအားကြီးသောသူ၊ ထမင်းမစားရဘဲ နေရသောသူ၊ ဝါသင့်နာရှိသောသူ၊ မြစ်ခြောက်နာရှိသောသူ၊ ဝါသင့်ကြီးနာရှိသောသူ၊ ရေငတ်သောသူ၊ မေးခိုင်သူ၊ မောပန်းသောသူ၊ လည်ခိုင်သောသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ ဤသူတို့သည် ကြစုသီးကို မမှီဝဲအပ်ကုန်၊ ရှောင်ကြဉ်အပ်ကုန်၏ ဟူ၍ ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ရှေးက ကြစုသီး ခေါ်သည်၊ နောင်အခါ ဖန်ခါးသီးလည်း ခေါ်သည်ဟူ၍ ဥတုဘောဇနကျမ်းပြုရှင် ယောအတွင်းဝန် ဦးဖိုးလှိုင်က အခိုင်အမာ ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးက ဖန်ခါးသီးကို ကြစုသီးဟူ၍ ခေါ်ကြောင်း၊ နောင်းခေတ်ကျမှသာ ကြစုသီးသည် ဖန်ခါးသီး ဖြစ်လာကြောင်း ပြောပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ကြစုသီးသည် ဖန်ခါးသီးကဲ့သို့ လုံးဝိုင်းနေခြင်း မရှိ။ အလယ်မှပူ၍ ထိပ်နှစ်ဖက်မှာ ချွန်နေသည်။ ဆေးကျမ်းများ၌ ဖန်ခါး (၇)မျိုးရှိကြောင်း ဖွင့်ဆိုသည်။ ထို(၇)မျိုး၌ ကြစုသည်လည်း အပါအဝင် ဖြစ်ပါသည်။

## ဖန်ခါးပင်

ဖန်ခါးပင်များသည် မြန်မာ့ရေမြေ တောတောင်အနှံ့ ပေါက်ရောက်သော ရွက်ကြွေပင်ကြီးမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ပေ ၇၀ မှ ၈၀ အထိ မြင့်သည်။ ပင်စည်ရှည်၍ ထောင်မတ်သည်။ အခေါက်ထူ၍ အပွေးအနက်ရောင်ရှိသည်။ အက်ကြောင်းများ သေးငယ်သည်။ အညွှန့်ကလေးများသည် ကတ္တီပါညိုရောင် ရှိသည်။

အရွက်များမှာ ရွက်ဆိုင်နီးပါးထွက်သည့် ဘဲဥပုံဖြစ်၍ ရွက်ထိပ် ချွန်သည်။ ရွက်ညှာပေါ်တွင် မဲ့ကလေးနှစ်ခု ရှိသည်။ ရွက်ကြောများ ထင်ရှားသည်။

ပွင့်ညှာမည်း၍ ပန်းခိုင်ပေါ်တွင် အဖြူ သို့မဟုတ် အဝါရောင် ပန်းကလေးများ ပွင့်သည်။

မြန်မာတော်ဝင်ဆေးအမည်များ၌ ကြစုဟူသော ပရဆေးအမည်သည် အများအပြား ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ကြစုဖန်ခါး(၀ါ) တောဖန်ခါးများကို မရင့်မီ ဆွတ်ခူး၍ အခြောက်လှန်းရသည်။ ထိုသည်ကို ကြစုဟူ၍ ခေါ်ဆိုပြီး ဆေးဝါးများ၌ အသုံးပြုနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကျမ်းမြတ်တို့၌ ကြစု (၇)မျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုကြသည်။

## ကြစု (၇)မျိုး

၁။ **ဝိဇယာ** - ကြစုသီးမျိုးသည် ဘူးသီးနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်တူ၏။ ဝိန္ဒြတောင်၌လည်းကောင်း၊ ပတိဌာနအရပ်၌ လည်းကောင်း ဖြစ်၏။ ဤဝိဇယာကြစုမျိုးကို အနာ ဟူသမျှတို့၌ သုံးအပ်၏။

၂။ **ရောဟိဏီ** - ကြစုသီးမျိုးသည် လုံးလျား၏။ အဆင်းကြောင်၏။ သိန္ဓုမြစ်ကမ်း၌ ဖြစ်၏။ ဤရောဟိဏီကြစုသီးမျိုးကို အနာပေါက်နာ၌ သုံးအပ်၏။

၃။ **ပူတနာ** - ကြစုသီးမျိုးသည် အသားပါး၍ အစေ့ကြီး၏။ ဟိမဝန္တာတောင်၌ ဖြစ်၏။ ပူတနာကြစုသီးမျိုးကို လိမ်း

ကျုံရာ၌ သုံးအပ်၏။ မကွေးမြို့မှထွက်သော ဖန်ခါးသီးတို့သည် ပူတနာကြစုမျိုးပင် ဖြစ်၏။

၄။ **အမတာ** - ကြစုသီးမျိုးသည် အစေ့ငယ်၍ အသားထူ၏။ စမ္ဘာနဂိုရ်ပြည်၌ ဖြစ်၏။ ဤအမတာကြစုသီးကို ဝမ်းနုတ်ခြင်းတို့၌ သုံးအပ်၏။

၅။ **အဘယာ** - ကြစုသီးမျိုးသည် ငါးမြှောင့်ရှိ၏။ စမ္ဘာနဂိုရ်ပြည်၌ ဖြစ်၏။ ဤအဘယာသီးမျိုးကို မျက်စိနာ၌ သုံးအပ်၏။

၆။ **ဇီဝန္တီ** - ကြစုမျိုးသည် ရွှေကဲ့သို့ အဆင်းဝါ၏။ စူရဋ္ဌနိုင်ငံ၌ ဖြစ်၏။ ဤဇီဝန္တီကြစုသီးကို ဆီနှင့် ချက်ချင်းစသည်တို့ဖြင့် အနာဟူသမျှတို့ကို နိုင်စေရာ၌ သုံးအပ်၏။

၇။ **စေတကီ** - ကြစုမျိုးသည် သုံးမြှောင့်ရှိ၏။ ဟိမဝန္တာတောင်၌ ဖြစ်၏။ ဤစေတကီကြစုသီးမျိုးကို အနံ့ယူရာ၌ လည်းကောင်း၊ အမှုန့်ပြုရာ၌လည်းကောင်း သုံးအပ်၏။

(ဘယဆေးဂုဏ်ပေါင်းချုပ်)

## ဂုဏ်နှင့်ရသာ

ကြစုမျိုးသည် အဆန်၌ ချိုး၏။ အကြော၌ ချဉ်၏။ အညာ၌ ခါး၏။ အခွံ၌ စပ်၏။ အစေ့၌ ဖန်၏။ ဝမ်းမီးဖြင့် ချက်၍

ကျက်ပြီးနောက် ချိုး၏။ ပူ၏။ ခြောက်သွေ့၏။ ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ ဝမ်းကျစေတတ်၏။ လေကို စုန်စေတတ်၏။ အသက်ရှည်ဆေးမျိုးဖြစ်ပြီး အရွယ်ကို နုပျိုစေတတ်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၍ နှလုံးနှင့်လည်းကောင်း၊ မျက်စိနှင့် လည်းကောင်း သင့်မြတ်လှ၏။

ထို့အပြင် အသိပညာကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မျက်စိကျွန်ခြေကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ အချို၊ အချဉ် အရသာတို့ကြောင့် လေကို နှိုင်း၏။ အချို၊ အခါး၊ အစပ်၊ အဖန်အရသာတို့နှင့် ခြောက်သွေ့ သောဂုဏ်၊ ကြေလွယ်သောဂုဏ်တို့ကြောင့် သလိပ်ကိုနှိုင်း၏။ ထို့အပြင် အဖျားဟောင်း၊ မည်ဖျား၊ ဝမ်းလျှောနာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊ လိပ်ခေါင်းနာ၊ သန်ပိုးနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ကြို့ထိုးနာ၊ ပန်းနာ၊ အသံပျက်နာ၊ နှုတ်မမြိန်နာ၊ ပျို့အန်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ ပေါင်ခိုင်နာ၊ ထိုးကျင်နာ၊ ဝမ်းရောင်နာ၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ဂူနာ၊ အသည်းနာ၊ သရက်ရွက်နာ၊ ဘေးထိုးရင်ကျပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ဆီးအောင့်နာ၊ ဆီးပူနာ၊ ကျောက်တည်နာ၊ ဆီးချိုနာ၊ ကိုယ်ရောင်နာ ၊ ဖျဉ်းနာ၊ နူနာ၊ ယားနာ၊ အနာပေါက်၊ ဦးခေါင်းနာ၊ မျက်စိနာ၊ နားနာ၊ အဆိပ်နာတို့ကို နှိုင်း၏။

## ကြစုသီး မှိုဝဲနည်း

(၁) ကြစုသီးကို သွားဖြင့်ကိုက်၍စားလျှင် ဝမ်းမီးတောက်သည်။ သွေး၍ သောက်လျှင် ဝမ်းလျှောသည်။ ပြုတ်၍စားလျှင် ဝမ်းချုပ်သည်။ ဖုတ်ခြင်း၊ ကင်ခြင်း၊ လှော်ခြင်းပြု၍စားလျှင် သည်းခြေသလိပ်တို့ကို အပြင်သို့ ထုတ်တတ်သည်။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့ကို အောက်သို့ သက်စေသည်။

(၂) ကြစုသည် ထမင်းနှင့်အတူ စားလျှင် ဆီး၊ ဝမ်းကို ရှင်စေတတ်သည်။ အင်အားဗလနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေတတ်၏။ မျက်စိစသော ဣန္ဒြေကို ကြည်လင်စေသည်။ လေစသော ဒေါသတို့ကို နှိုင်သည်။ ထမင်းစားပြီးနောက် စားလျှင် ထမင်းကြောင့် ဖြစ်သော အပြစ်မျိုးနှင့် ဒေါသတို့ကြောင့်ဖြစ်သော အပြစ်မျိုးတို့ကို နှိုင်သည်။

(၃) ထောပတ်နှင့် အတူစားလျှင် လေနာမျိုး(၈၀)ကို နှိုင်သည်။ သကြားဖြူနှင့်စားလျှင် သည်းခြေနာ (၄၀)တို့ကို နှိုင်သည်။ ဆားနှင့်စားလျှင် သလိပ်နာအမျိုး(၂၀)တို့ကို နှိုင်သည်။ ကြံသကာနှင့် စားလျှင် အနာမျိုး (၉၆)ပါးကို နှိုင်သည်။

## ကြစုသီးနှင့် ဥတု(၆)ပါး

အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ ပျောက်ကင်းကွာအောင် ဥတု(၆)ပါး အလိုက် ကြစုသီးကို အောက်ပါအတိုင်း မှီဝဲသင့်သည်။

ဝသေနဥတု- ဝါဆိုနှင့် ဝါခေါင်လ၌ ကြစုသီးကို သိန္ဓောဆားနှင့်စား။

သရဒဥတု - တော်သလင်းလနှင့် သီတင်းကျွတ်လတို့၌ ကြစုသီးကို သကြားနှင့်စား။

ဟေမန္တဥတု - တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် နတ်တော်လတို့၌ ကြစုသီးကို ချင်းခြောက်နှင့်စား။

သိသိရဥတု - ပြာသိုနှင့် တပို့တွဲလ၌ ကြစုသီးကို ပိတ်ချင်းနှင့်စား။

ဝသန္တဥတု - တပေါင်းနှင့် တန်ခူးလ၌ ကြစုသီးကို ပျားရည်နှင့်စား။

ဂိမှဥတု - ကဆုန်နှင့် နယုန်လ၌ ကြစုသီးကို ကြံသကာနှင့်စား။

# ဆီးဖြူ

## (မြန်မာကြီးများအခေါ် သျှိသျှားသီး)

၁။ မြန်မာအမည် - ဆီးဖြူ

၂။ ရုက္ခဗေဒအမည် - Phyllanthus Pomiferus, Hook

၃။ မျိုးရင်းအမည် - Euphor Biaceae.

၄။ သက္ကတအမည် - ဘူမျာမလ္လိ

၅။ ဟိန္ဒူအမည် - Bhunianva Lalal.

ဆီးဖြူပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး၌ ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် အထက်မြန်မာပြည်နှင့် သမအေးပိုင်းဒေသများတွင် အများအပြား ပေါက်ရောက်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆီးဖြူသီးသည် ရွက်ကြွေပင်လတ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ပေ ၃၀ခန့်အထိ မြင့်ပြီး ပင်စည်တွင် အညိုရောင် အပွေးများထလျက်ရှိသည်။ ထိုအပွေးသည် တစ်မတ်ခန့် ထူသည်။ ပင်စည်တွင် အနှစ်မရှိ။ အသားသည် အလွန်မာ၏။

ဆီးဖြူရွက်သည် ၄က်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ဆီးဖြူသည် ဆူးပုပ်၊ ကင်ပွန်း၊ စိန်ပန်းရွက်များကဲ့သို့ ရှိသော်လည်း ၄င်းတို့ထက် ရွက်ပြားကြီးသည်။

ဆီးဖြူသည် ပြာသို၊ တပို့တွဲလတို့၌ စိမ်းဝါရောင် အဆုပ်လိုက် ပန်းများ ပွင့်သည်။ အသီးမှာ ပြောင်ချော၍ အဝါနုရောင်သမ်းနေသည်။ အသားမြှောင်း (၆)မြှောင်းပါရှိသည်။ တပေါင်း၊ တန်ခူးလတွင် သီးလေသည်။

## ဂုဏ်နှင့်ရသာ

ချိုစာ။ ချဉ်စာ။ အနည်းငယ် ခါးစာ။ ကြေလွယ်စာ။ ဝမ်းကျစေတတ်စာ။ လူတို့နှင့် အခါခပ်သိမ်း သင့်စာ။ ဆံပင်ကို သန်စွမ်းစေစာ။ သုက်ကို ပွားများစေစာ။ အသက်ကို ရှည်စေစာ။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ဖျားနာ၊ သွေးလျှံနာ၊ သွေးပျက်နာ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ နှုတ်မမြိန်နာ၊ ပျို့အန်ရေငတ်နာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ခြင်း၊ ဆီးချိုနာ၊ ကိုယ်ရောင်နာတို့ကို နိုင်သည်။

## ဆီးဖြူသီးအခြောက်

ချိုစာ။ ချဉ်စာ။ ဖန်စာ။ မျက်စိနှင့်လည်းကောင်း၊ ဆံပင်နှင့်လည်းကောင်း သင့်စာ။ အရိုးကျိုးကို ဆက်စေစာ။ လေ၊

သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ရေငတ်နာ၊ ချွေးထွက်ခြင်းနှင့် အဆီအခဲနာ၊ အဆိပ်တို့ကို နှိုင်၏။

## အစေ့

အစေ့ကို လိမ်းကျံလျှင် အသားအရေကို စိုပြည်လှပစေ၏။

## အဆန်

အဆန်သည် သစ်ဆိမ့်သီး၏ အဆန်နှင့် အကျိုးတူ၏။ (သစ်ဆိမ့်ကိုကြည့်။)

## မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလို

ဆီးဖြူသီးသည် ချဉ်၏။ ဖန်အားကြီး၏။ အေး၏။ သလိပ်ကို ဖွဲ့စေတတ်၏။ သွေးကို ထိုင်းမှိုင်းစေတတ်၏။ ပျစ်ခဲစေတတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ အပူလွန်၍ ကျဲရရဲဖြစ်လျက် သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်သော သူတို့အား ပေးအပ်၏။ (ဇီဝိတ)

ဆီးဖြူသီးသည် ကြစုသီးနှင့် အကျိုးတူ၏။ ရတ္တာပိတ်နာ၊ ပမေဟနာကို နှိုင်၏။ သုက်ကို လွန်စွာ ပွားစေတတ်၏။ ရသာယနမျိုးဖြစ်၏။ ချဉ်သောကြောင့် လေကို နှိုင်၏။ ချိုသော၊ အေးသောကြောင့် သည်းခြေကိုနှိုင်၏။ အဆီမရှိ။ ဖန်သောကြောင့် သလိပ်ကို နှိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဆီးဖြူသီးသည် ဒေါသ

သုံးပါးကို နိုင်၏။ အသီးမျိုးတို့တွင် လူနှင့် အသင့်ဆုံးဖြစ်၏။ ထမင်းစားခြင်း၏အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးသုံးပါးလုံးတို့၌ စားသင့်၏။ မပြတ်လည်း စားသင့်၏။ ဆီးဖြူသီးစေ့ဆန်သည် သစ်ဆိမ့်သီးဆန်နှင့် အကျိုးတူဖြစ်၏။ (ဓာတုရသ)

## ဆီးဖြူသီးခြောက်

သွေးသည်းခြေနှင့်ဖြစ်သော လေသလိပ်ကိုလည်းကောင်း၊ လျှာခံတွင်းသွေ့ခြောက်သော်လည်းကောင်း၊ ရေငတ်သော်လည်းကောင်း၊ အသံပျက်သော်လည်းကောင်း၊ မျက်စိနာသော်လည်းကောင်း၊ အတွင်းပူသော်လည်းကောင်း ထိုရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေတတ်၏။ (ဆေးအဘိဓာန်)

# သစ်ဆိမ့်

၁။ မြန်မာအမည် - သစ်ဆိမ့်

၂။ ရက္ခဗေဒအမည် - Terminalia Beleria, Roxb

၃။ မျိုးရင်းအမည် - Combretaceae (သစ်ဆိမ့်မျိုးရင်း)

၄။ အင်္ဂလိပ်အမည် - Bastrad Myrobalan
Beleric Myrobalan

၅။ သက္ကတအမည် - ဗိဘီတက

၆။ ဟိန္ဒူအမည် - Bahera

သစ်ဆိမ့်သည် တြိဖလတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ဆေးမည်ဖြစ်သည်။ သစ်ဆိမ့်သည် ရသာယနဆေး (၀၊) အသက်ကို ရှည်စေသည်။ သစ်ဆိမ့်ပင်သည် ပင်ကြီးပင်စောက်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်ဖြောင့်မတ်၍ ပေ ၆၀ မှ ၇၀ အထိ မြင့်လေသည်။

အပင်၏ အပွေးသည် အညိုနုရောင်ရှိပြီး ပြောင်ချောနေသည်။ အညွှန်တို့မှာ သံချေးရောင်အပွေးတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်လျက်