mgyoe.com

ဒုတိယအကြိမ် ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ထားသည်။

လက်တွေ့အသုံးဝင်

ဂိုးရာဆေးပင်နှင့်ဆေးနည်းများ

မောင်ယဉ်နွယ်

mgyoe.com

myanbook.com SAMPLE BOOK

ပန်းရှေ့ပြည် စာအုပ်တိုက် ထုတ်ဘာသာရေး စာအုပ်များ

ခွင့်ပြုချက် ၄၀၁၇/၂၄၀၁/၂၀၀၈

ခွင့်ပြုချက် ၃/၂၀၁၁ခ၀၆၀၀၈

ခွင့်ပြုချက် ၃၂ / ၂၀၀၄ (ခ)

ခွင့်ပြုချက် ၃/၂၀၁၂/၂၀၀၃

ခွင့်ပြုချက် ၁၅၂/၄၀၂/၂၀၀၈

ခွင့်ပြုချက် ၃/၂၀၂၄/၂၀၁၀၄

myanbook.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တန်ဖိုး ၁၄၀၀ ကျပ်

အုပ်ရေ ၅၀၀ အုပ်

ဒုတိယအကြိမ် ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ

မျက်နှာဖုံး ရဲရဲ

ထုတ်ဝေသူ ဦးသိမ်းမင်း (၀၄၂၉၁)

ပန်းရွေပြည်စာအုပ်တိုက်

၃၃၄၊ ၈ လမ်း၊ ၁၁ ရပ်ကွက်၊

တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ ဦးဝင်းကျော်ထွန်း (၀၇၉၅၈)၊

မုံရွေးပုံနှိပ်တိုက်၊

၈၁/ခ၊ သံလွင်လမ်း၊

ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာမူခွင့်ပြုအမှတ် ၄၀၁၀၆၇၀၉၀၇

အုပ်ခွင့်ပြုအမှတ် ၄၀၁၂၅၇၁၂၀၈

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လက်တွေ့အသုံးဝင်
ရိုးရှင်းဆေးပင်

မောင်ယဉ်နွယ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- နိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- အမျိုးဂုဏ် ဓာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဟာတိကာ

* မောင်ယဉ်နွယ် ၁၁
* ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)၏အမှာ ၁၃
* စာရေးသူ၏ပန်ကြားလွှာ ၁၄
၁။ ကရမက် ၂၁
(မိန်းမတို့အသက် ကရမက်)
မြိတ်ကရမက်နှင့် ဆောင်ကရမက်
ရိုးရာဆေးနည်း ၆ နည်း
၂။ ကသစ် ၂၇
ပင်လယ်ကသစ်နှင့် တောင်ကသစ်
ရိုးရာဆေးနည်း ၄ မျိုး
၃။ ကင်ပွန်းချဉ် ၃၀
အသားဝါရောဂါအတွက်ဆေးချက်
ရိုးရာဆေးနည်း ၅ နည်း
၄။ ကန်ကလာ ၃၄
လေထိုးလေအောင့်ရောဂါရှင်များအတွက် ဆေးချက်
၅။ ကန်စွန်းပင်, ကန်စွန်းရွက် ၃၆
ကျေးလက်ဆေးနည်း ၇ နည်း
၆။ ကြက်သွန်နီ ၄၂
ကြက်သွန်မျိုး ၆ မျိုး
ရိုးရာဆေးနည်း ၁၃ နည်း
၇။ ကြက်သွန်ဖြူ ၄၈
သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါရှင်များအတွက် ဆေး
ရိုးရာဆေးနည်း ၄ နည်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၈။ ကြက်ဟင်းခါး ၃၃
ဆီးချိုရောဂါပျောက်ဆေး
ရိုးရာဆေးနည်း ၁၀ နည်း

၉။ ကြောင်ပန်း ၅၇
အဖောရောဂါအတွက် ဆေးချက်များ
ကျေးလက်ရိုးရာဆေးနည်း ၁၀ နည်း

၁၀။ ကြိတ်မှုန် ၆၁
အမျိုးသမီးတို့အတွက် လက်တွေ့ဆေးနည်းများ
ကျေးလက်ရိုးရာ ဆေးနည်း ၁၀ နည်း

၁၁။ ကွမ်းရွက် ၆၆
ကာမအားကိုတိုးပွားစေသော ကွမ်း
ဆေးအသုံး ၃ နည်း

၁၂။ ကျဲကျောင်းမင်ဆေး ၇၁
ဝမ်းပျက်ခြင်းရောဂါတို့အတွက် လက်တွေ့ဆေးပင်

၁၃။ ကျဲနှာခေါင်းချိတ် ၇၈
မူလပြန်ဆား ချက်နည်း
မူလပြန်ဆား အသုံးနှင့် အမြစ်အသုံးများ

၁၄။ ချင်းစိမ်းနှင့် မိဿလင် ၈၃
ချင်းခြောက်လုပ်ငန်းနှင့် ချင်းသုံးနည်းများ
မိဿလင်၏ ရိုးရာဆေးသုံးနည်းများ

၁၅။ ခံတက် ၉၂
လက်တွေ့ ကျေးလက်ဆေးနည်း ၂ နည်း

၁၆။ ချဉ်ပေါင် ၉၅
အနာပေါက်နှင့် ချဉ်ပေါင်အသုံးများ

၁၇။ ခွေးတောက်နွယ် ၁၀၀
ရိုးရာဆေးသုံးနည်း ၇ နည်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၈။ ဆွေးသေးပန်းပင် ၁၀၂
လက်တွေ့ဆေးနည်း ၃ နည်း
၁၉။ ကမုန်းဆင်စွယ် ၁၀၆
အဆိပ်ဖြေဆေးပင်နှင့်အသုံးများ
၂၀။ ငရုတ်ကောင်း ၁၀၉
ကချင်ငရုတ်ကောင်းနှင့် မြန်မာငရုတ်ကောင်း
ရိုးရာဆေးအသုံး ၇ နည်း
၂၁။ ငကြီး (ဖွားဖက်) ၁၁၃
အသားဝါရောဂါအတွက်ဆေးချက်
၆ ပါး လက်ဖက်ခြောက်ဖော်နည်း
၂၂။ ငှက်ပျော ၁၁၆
အားရှိအောင်ငှက်ပျောသီးစားနည်း
ရိုးရာအသုံး ၄ နည်း
၂၃။ ပန်းစံကား ၁၂၀
ဒူလာ, မီးယပ်ချက်ဆေးများ
ရိုးရာဆေးနည်း ၈ နည်း
၂၄။ ဆေးခြောက် ၁၂၇
ကြောက်စရာကောင်းသော အန္တရာယ်ဆိုးများ
ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုပုံများ
၂၅။ ဆင်တုံးမန္တယ် ၁၃၃
အသက်ကြီးသူများ ဆင်စီးနည်း
လေဆေးလျက်ဆားနှင့် အသက်ရှည်ဆေးနည်းများ
၂၆။ တမာကြီး ၁၄၃
ရိုးရာဆေး အသုံးများ
၂၇။ ထင်းရှူး ၁၄၅
ရိုးရာဆေးနည်းနှင့် လက်တွေ့အသုံးပြုပုံများ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၂၈။ ပရန္တဝါပင်နှင့်အားဆေး ၁၄၈
အသားဝါရောဂါအတွက် ဆေးနည်း
ကျေးလက်ရိုးရာ ဆေးအသုံးများ
၂၉။ ဒန့်သလွန် ၁၅၁
ရိုးရာကျေးလက်အသုံးများ
၃၀။ ဒန္တသုခ ၁၅၄
ရိုးရာ ဆေးနည်း ၄ နည်း
၃၁။ နန္ဒင်းနှင့် နန္ဒင်းခါး ၁၅၆
အမျိုးသမီးများအတွက် နန္ဒင်းအသုံးများ
သွေးတိုး လေငန်း,
အစာအိမ်ရောဂါများအတွက် ဆေးနည်း
၃၂။ နလင်ကျော် ၁၆၇
အညှော်နှင့် နလင်ကျော်
ရိုးရာဆေးနည်း ၄ နည်း
၃၃။ နံ့သာဖြူ ၁၆၉
ရိုးရာအသုံးပြုနည်း ၈ နည်း
၃၄။ ပဒိုင်း ၁၇၃
ပဒိုင်း ၅ မျိုးနှင့် ဆေးအသုံးများ
၃၅။ ဝိစပ်ပင် ၁၇၈
ဓားထိ, လှံထိနှင့် ဒဏ်ရာများ
လက်တွေ့ပျောက်ဆေးပင်
၃၆။ ပေါက် ၁၈၂
ရိုးရာဆေးအသုံး ၄ နည်း
၃၇။ ပေါက်ပန်းဖြူ ၁၈၄
ရိုးရာဆေးအသုံး ၅ နည်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၃၈။ ဖုံးမသိန် ၁၈၆
လက်တွေ့ဆေးသုံးနည်း ၅ နည်း
၃၉။ ဘောစကိုင်း ၁၈၈
သွေးတိုးနှင့် လက်တွေ့ ဆေးသုံးနည်းများ
၄၀။ ဘိန်း ၁၉၀
နယ်ချဲ့တို့၏လက်နက် ဘိန်းဖြူအန္တရာယ်ဆိုး
၄၁။ မယားကြီး ၁၉၄
မယား ၅ မျိုးနှင့် ကျေးလက်အသုံးများ
၄၂။ မရွေ့ ၁၉၇
ကချင်အဆိပ်ဖြေဆေးပင်
အဆိပ်ဖြေနည်း အမျိုးမျိုး, မရွေ့အစွမ်း အံ့မခန်း
၄၃။ မုရိုး ၂၀၄
ကျေးလက်ရိုးရာဆေးသုံးနည်း ၁၁ မျိုး
၄၄။ မဲဇလီ ၂၀၇
မဲဇလီကြီးအသုံးများ
ဆေးပေါင်းခ မဲဇလီ
၄၅။ မန်ကျည်း ၂၁၂
ပဋ္ဌ ၅ ပါး အသုံးပြုပုံပြုနည်းများ
ကျေးလက်ရိုးရာ ဆေးအသုံးများ
၄၆။ မြက် ၂၁၈
မြန်မာပြည်ရှိမြက်များအကြောင်း
ဆေးဖက်ဝင်မြက်ပင်များ
၄၇။ မြင်းခွာ ၂၂၁
မြင်းခွာရွက်နှင့် အသက်ရှည်ဆေးသုံးနည်းများ
မြင်းခွာရွက်နှင့်ကမ္ဘာ
မြင်းခွာပင်နှင့် မြန်မာ့ဆေးပညာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၄၈။ မှီ ၂၃၄
စားကောင်းသောမှီနှင့် မစားကောင်းသောမှီများ
မှီဆိပ်ဖြေနည်း, မှီနှင့်ကျေးလက်ဆေးဝါး
၄၉။ မီးကွင်းဂမုန်း ၂၄၀
သွေးဝမ်းနှင့်သွေးအန်ခြင်းကိုပျောက်စေသောအပင်
၅၀။ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၂၄၄
ရှားစောင်းလက်ပပ်နှင့်မုတ်ခါး
ရိုးရာဆေးနည်းကောင်း ၄ နည်း
၅၁။ ရှောက်သီး, ရှောက်ပင် ၂၅၂
သွေးတိုးနှင့် လေငန်းရောဂါပျောက်ဆေးနည်း
တောရှောက်လိမ်းဆေး
၅၂။ လင်းနေ ၂၅၇
ရိုးရာအသုံး ဆေး ၉ နည်း
၅၃။ လက်ပံခါးနှင့် တောင်မုရိုး ၂၆၀
ကျေးလက်ဆေးနည်းများနှင့် ရိုးရာဆေးအသုံး
၅၄။ သနပ်ခါး ၂၆၇
ရိုးရာဓလေ့ အသုံးချနည်း ၄ နည်း
၅၅။ သက်ရင်းကြီး ၂၇၀
သက်ရင်း ၅ မျိုးနှင့် ရိုးရာဆေးအသုံးများ
၅၆။ သဘော် ၂၇၇
ပဉ္စ ၅ ပါး ဆေးသုံးနည်းများ
၅၇။ ပတ်ဝန်းကျင်က အဆိပ်ပင်များ ၂၈၅
သတိပြုရမည့်အဆိပ်ပင် ၃ ပင်အကြောင်း
သိကောင်းစရာများ
၅၈။ ဥသျစ် ၂၉၁
ရိုးရာဆေးသုံးနည်း ၇ နည်း
* ကိုးကားသောကျမ်းများ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဟောင်ယဉ်နွယ်

အမည်ရင်း မောင်သိန်းမောင် ဖြစ်သည်။ ၁၉၃၄ ခုနှစ် ဇူလိုင် ၂၀ ရက်နေ့တွင် ညောင်တုန်းမြို့နယ် ချောင်းကြီးကျေးရွာ၌ တောင်သူလယ်သမား အဖ ဦးကုလား, အမိ ဒေါ်စိန်တင်တို့မှ မွေးဖွားသော စတုတ္ထ သားထွေးဖြစ်သည်။

ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ပြီးခေတ် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ထုတ်ဝေသော စီးပွားရေး, တိုးတက်ရေး, ရှေ့ဆောင်, ဗမာ့ခေတ်, သူရိယ, ဟံသာဝတီ သတင်းစာများ၌ ကဗျာများကို စတင်ရေးသားခဲ့သည်။

၁၉၅၄ ခုနှစ်တွင် မြဝတီမဂ္ဂဇင်း၌ လက်ထောက်အယ်ဒီတာ အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ၁၉၅၆ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံသတင်း သတင်းစာဆရာများနှင့် စာပေဗိမာန်မှ ကြီးမှူးဖွင့်လှစ်သော သတင်းစာပညာ အတတ်သင်ကျောင်းမှ သတင်းစာပညာဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၁၉၆၀-၆၁ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ သတင်းစာ ဒီပလိုမာဘွဲ့ကို ထပ်မံရရှိခဲ့သည်။

၁၉၅၇ ခုနှစ်တွင် ပေဖူးလွှာ မဂ္ဂဇင်း၌ လည်းကောင်း, ၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင် မိုးကြိုးသတင်းစာ၌ လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး၊ ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် မြေ ကျေး ရှင်း ပြန်ကြားရေးဌာန၌ စာပြုမှူးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် တောင်သူလယ်သမားဂျာနယ်၌ အယ်ဒီတာအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် 'ရိုးမအလှ' ကဗျာစာအုပ်ဖြင့် အမျိုးသားစာပေဆုကြီးကို ရရှိခဲ့ပြီး၊ တပ်မတော်နေ့ ကဗျာရှည်ပြိုင်ပွဲတွင် ၂ ကြိမ် ဆု ရရှိခဲ့သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးအကြိမ် ပခုက္ကူဦးအုန်းဖေ စာပေပြိုင်ပွဲတွင် ကဗျာ ပထမဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ နွယ်မြက်သစ်ပင်များနှင့် ပတ်သက်၍ မြေကျေးရှင်း ပရဆေးဌာနက အထူးအရာရှိ (ယခင် သစ်တောအရေးပိုင်ဟောင်း) ဦးစုထံမှ လည်းကောင်း, ယခင် ရန်ကုန် တက္ကသိုလ် ရက္ခဗေဒဌာန ပါမောက္ခဟောင်း ဒေါ်တင်မျိုးဌေ တို့ထံမှ လည်းကောင်း ဆေးဖက်ဝင် အပင်များနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာဆည်းပူးသင်ယူခဲ့သည်။

တိုင်းရင်းဆေး ပညာရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်ဟောင်းများဖြစ်သော (စာရေးဆရာ) ဆရာကြီးဦးမာဃ, အာယုဗွေဒ ဦးတင်ဦး, ပထမကျော် ဆရာသိန်းကြီး, သဘာဝဓမ္မ ဦးမြဝင်း (သော်တာဝင်း) တို့ထံတွင် သင်တန်းအသီးသီးနှင့် လက်တွေ့ကုထုံးကုကွက်များကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာဆည်းပူးသင်ယူခဲ့သည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်နှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးများကို လမ်းစဉ်သတင်း, ရှေ့သို့, ကြေးမုံ, လုပ်သားပြည်သူနေ့စဉ်နှင့် မဂ္ဂဇင်းများတွင် မြောက်မြားစွာ ရေးသားခဲ့သည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ တိုးထက်ရေးအတွက်

၁။ အိမ်ဝန်းကျင်မှ အဖိုးတန်ဆေးပင်များ

၂။ အသက်ရှည် ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်

၃။ မြန်မာ့ လှိုဏ်ဂုက်ဆေးဝါးနှင့် အသုံးဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များ

၄ အစာလည်းဆေး, ဆေးလည်းအစာနှင့် စသော စသော ပညာပေးဆေးကျမ်းများကို မကွယ်မဝှက် ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာဖွေစုဆောင်းကာ ရေးသားပြုစု ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ယခုအခါ ဆရာမောင်ယဉ်နွယ်သည် ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း ၄၉ ရပ်ကွက်, အမှတ် ၈၉၀, ဗိုလ်သုံလမ်းတွင် နေထိုင်လျက် ရှိပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန) ၏ အမှာ

မြန်မာနိုင်ငံသည် သယံဇာတပစ္စည်းများဖြင့် ပေါကြွယ်ဝလှသော နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ သယံဇာတပစ္စည်းများဆိုရာ၌ သဘာဝတွင်းထွက် ကျောက်မျက်ရတနာနှင့် သတ္တုများ, သစ်များသာမက၊ ဆေးပင်, ဆေးမြစ်, ဆေးဥများ ပါဝင်လေသည်။

ထို ဆေးပင်, ဆေးမြစ်, ဆေးဥများဖြင့်ပင် ရှေး မိဘ ဘိုးဘွား တို့သည် အသက်ရှင်ခဲ့ကြ, အသက်ရှည်ခဲ့ကြရသည်။ ဒေသအလိုက်, တိုင်းရင်းသားမိရိုးဖလာအလိုက် ဆေးအသုံးများ ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေး အသုံးများ, ကုထုံးများသည်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အဖိုးဖြတ်၍မရသော ဘိုးဘွားအမွေအနှစ်များ ဖြစ်ပေသည်။ တိမ်မြုပ်နေသော, ပျောက်ကွယ် နေသော ထိုအမွေအနှစ် ရတနာများကို စာရေးဆရာ မောင်ယဉ်နွယ်က ကြိုးပမ်း၍ ဖော်ထုတ်လိုက်ပါပြီ။

၄င်းပြုစုထုတ်ဝေလိုက်သော ဤ "လက်တွေ့အသုံးဝင် ရိုးရာဆေး ပင်နှင့် ဆေးနည်းများကျမ်း" သည် ဆေးကျမ်း မဂ္ဂဇင်းကမတွဲကျမ်း မဟုတ် မူ၍၊ မိမိတို့ တိုင်းရင်းသားရိုးရာ ဘိုးဘွားမိဘတို့၏ အမွေအနှစ် စိန်, ကြောင်, နီလာ, ပုလဲ, မြ, ပတ္တမြား စသော ရတနာများ သိုမှီ ထားရာ ရတနာသေတ္တာ ရတနာမဉ္ဇူသာကြီးအဖြစ် မြင်မိပါသည်။

ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)

ပန်းဂျပြည်စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရေးသူ၏ပန်ကြားလွှာ

ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံသည် ရေခဲသော တောင်တန်းဒေသများ, ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော အညာမြေဒေသများ, စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော အကြေ (မြစ်ဝကျွန်းပေါ်) ဒေသများဖြင့် ကုလုံကြွယ်ဝစွာ တည်ရှိနေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံသည် ရေအောက်ရှိ သယံဇာတပစ္စည်းများ၊ မြေအောက်ရှိ သယံဇာတပစ္စည်းများ၊ မြေပေါ်ရှိ သယံဇာတပစ္စည်းများနှင့်အတူ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံစွာတည်လျက်ရှိသော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွားဘီဘင်တို့သည် ရှေးခေတ် အဆက်ဆက်မှ ယနေ့မျက်မှောက်အထိ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရှိ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့်သာ ကျရောက်လာသော ရောဂါဝေဒနာဆိုးအမျိုးမျိုးကို အကျိုးရှိစွာ ကုသခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ ကုသခဲ့သည့်အလျောက်လည်း ရောဂါဝေဒနာဆိုးအမျိုးမျိုးမှ ကင်းစင်ခဲ့သည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွားများသည် ကျွန်တော်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသော ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတို့ဖြင့် ကျရောက်လာသော ရောဂါဆေဒနာ များကို ကုသကြသည်မှာ လက်တွေ့ဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံဆေးပညာဟူသည် ခေတ်မီသောနည်းစနစ် ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့ကျသောနည်းစနစ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွားပိုင် မိရိုးဖလာဆေးပညာမှာလည်း လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသောနည်းစနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

ပန်းချေပြည်စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဤသို့ လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသော ဘိုးဘွားတို့၏ အမွေအနှစ်တို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် အသက်ရှင်ကာ ကြီးပြင်းခဲ့ကြပါသည်။ ပြည်ထောင်စုဖွား တိုင်းရင်းသားမှန်သမျှ မိရိုးဖလာဆေးပညာနှင့် မကင်းခဲ့ကြပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ မိရိုးဖလာဆေးပညာသည် လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသော ရိုးရာအစဉ်အဆက် သုံးစွဲခဲ့သည့်နည်းစနစ်များသာ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ဘိုးဘွားများပေးအပ်ခဲ့သော ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ကို ပစ်ပယ်ချင်သလို, မွေလျော့ချင်သလို ဖြစ်လာပြီး၊ ခေတ်မီတိုးတက်နေသော ဆေးဝါးများ၏ နောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ခဲ့ကြပါသည်။ ခေတ်မီတိုးတက်သောဆေးဝါးတို့မှာ အစစ်ရှိသလို, အတုအပလည်း ရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ မိရိုးဖလာဆေးပညာကား ဆေးဝါးလည်း အတု မရှိပါ။ ဆေးဝါး၏ ထက်မြက်မှုကြောင့် အခြားရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း မကပ်ငြိစေပါ။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ကုလုံကြွယ်ဝစွာ တည်ရှိနေကြသော ဆေးဝါးပစ္စည်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များကို အထင်မကြီးကြပါ။

ဤသို့ ကျွန်တော်တို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ကုလုံကြွယ်ဝစွာ တည်ရှိနေသော၊ သို့မဟုတ် ပေါများချင်တိုင်း ပေါများနေသော ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ကို အစဉ်တွေ့မြင်နေရသောကြောင့် အထင်မကြီးကြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ ကျွန်တော်တို့အထင်မကြီးသော ဆေးဝါးပစ္စည်း၊ သို့မဟုတ် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွားဘီဘင်တို့ ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် အသက်ရှင်ခဲ့ရသည်ကို မမေ့အပ်ပေ။

ကျွန်တော်သည် ဤလက်တွေအသုံးဝင် ရိုးရာဆေးပင်နှင့် ဆေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နည်းများ' စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုနိုင်ရန် ရည်သန်ထားခဲ့သည်မှာ ကြာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယခုမှပင် ရေးသားပြုစုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော့် စာအုပ်သည် ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ပြီးပြည့်စုံသော စာအုပ်တစ်အုပ် မဟုတ်သလို၊ အားနည်းချက်များ ချို့ယွင်းချက်များလည်း ပါရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာဟူသည် အလွန်ပင် ကျယ်ဝန်း နက်ရှိုင်းလှပါသည်။ မည်မျှပင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ပြုသော်လည်း အားနည်းချက်များ, ချို့ယွင်းချက်များ ရှိနေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် မိရိုးဖလာ မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာများကို တင်ပြ ရာ၌ ကျွန်တော်တို့နှင့် အတွေ့အထိများလှသော, တွေ့နိုင်မြင်နိုင်သော, အလွယ်တကူ ရှာဖွေရနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက် သစ်ပင်များကိုသာ လက်လှမ်းမီသမျှ စုစည်းကာ တင်ပြထားခြင်း ဖြစ် ပါသည်။

ဥပမာ ဆေးခန်းလည်း မရှိခဲ့၊ ဆရာလည်း မရှိသော အရပ်ဒေသ များတွင်ကလေးများ ချောင်းဆိုးခြင်း, ရင်ကျပ်ခြင်းဖြစ်နေခဲ့လျှင်၊ ကွမ်း ရွက်နှင့် ခွေးသေးပန်းရွက်ရောလျက် အရည်ညှစ်ယူပြီး ကလေးငယ်ကို တိုက်ကျွေးပါက ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းသည်။

ကလေးငယ်များ ကိုယ်ပူပြီးဖျားလျှင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်နှင့် နှမ်းဆီရောနယ်ပြီး ထွက်လာသောသတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) ကို တစ် ကိုယ်လုံးပွတ်၍ လိမ်းပေးပါက ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

အလားတူပင် ကလေး၏မိခင် သွေး ယွန်နေပါက မယားကြီးရွက် ကို ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင်ပြုတ်သောက်ပါက ပျောက်ကင်းသည်။ ထို့ အတူပင် ကလေး၏ဖခင် ဆီးမကောင်းဘဲ ဝါထိန်နေပြီး အသားဝါရောဂါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဖြစ်နေပါက၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နှင့် သကြား ပြုတ်သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသည်။

ဤသို့ အလွယ်တကူ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး မိမိတို့အိမ်ဝင်း, ခြံဝင်း, ရွာ ဝန်းကျင်, မြို့ဝန်းကျင်တို့၌ အလွယ်တကူရရှိသော ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့နှင့် ကုသပုံတို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဥပမာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နေပါက ခေတ်မီသွေးပေါင်ချိန်များဖြင့် တိုင်းထားပါ။ ထို့နောက် မြင်းခွာရွက်ကိုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး သကြားနှင့် ရောစပ်ကာ တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ထို့နောက် ၃ နာရီခန့် အကြာ ဆီးသွားပြီးသောအခါ ဓာတုဓာရှင်အား သွေးပေါင်ချိန်ဖြင့် ပြန် တိုင်းကြည့်ပါ။ သွေးတိုးကျသွားသည်ကို အံ့သြစွာ တွေ့ရှိရပါမည်။

ထို့အတူပင် ဆီးချိုရောဂါရှိသူအား ခေတ်မီကိရိယာများဖြင့် ဆီးကို ချက်၍ မှတ်ဘမ်းတင်ထားပါ။ ထို့နောက် ကြက်ဟင်းခါးရွက်စိမ်းကို အရည်ညှစ်ယူပြီး တိုက်ကျွေးပါ။ ထို့နောက် ဆီးကို ထပ်မံစစ်ကြည့်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါမှသက်သာသွားသည်ကို အံ့ဖွယ် တွေ့ရှိရပါမည်။

ဤသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ မိရိုးဖလာ ရိုးရာဆေးပညာ၏ လက် တွေ့ပြသနိုင်သော နည်းစနစ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူပင် ဓားထိလျှင်, ခွေးကိုက်မိလျှင်, ရေးနွေးပူလောင်လျှင်, ဝမ်းပျက်နေလျှင်, ဝမ်းကိုက် နေလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ ရှေးရိုးအစဉ်အလာတွင် ရှိနေပြီးဖြစ်သော ဆေးပင်, ဆေးမြစ်, ဆေးပွင့်, ဆေးခေါက်တို့ဖြင့် ကုသပုံတို့ကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။

ထို့အပြင် ရှေးဆရာကြီးတို့၏ အသုံးများ, ဆေးနည်းများ, အဆို အမိန့်များ, အာဟာရ သုတေသနဌာန၏ မှတ်တမ်းများကိုလည်း အာဘက် ဘက်က ပြည့်စုံနိုင်သမျှပြည့်စုံစေရန် အားဖြည့်တင်ပြထားပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့နှင့် နီးပါလျက် ဝေးကွာနေသော မြန်မာ့ရိုးရာ မိရိုးဖလာ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့နှင့် ပြန်လည်ရင်းနှီး၍၊ ကျရောက်လာမည့် ဝေဒနာအပေါင်းတို့ကို ငွေအကုန်အကျ သက်သာစွာဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသနိုင်ကြပါစေရန် အထူး ရည်သန်အပ်ပါသည်။

ခေတ်မီသော ဆေးဝါးဖြစ်စေ, ရိုးရာဆေးဝါးတို့၌ဖြစ်စေ အသုံးပြုရန် ပြင်ဆင်ရာ၌ သန့်ရှင်းမှု, လတ်ဆတ်မှု, စနစ်တကျရှိမှုတို့သည် အထူးပင် လိုအပ်ပါသည်။

ခေတ်မီသောဆေးဝါးတို့၌ လည်းကောင်း, ရိုးရာဆေးဝါးတို့၌ လည်းကောင်း, သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုမရှိပါက ဆေးမဖြစ်ဘဲ 'ဘေး'သာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤ လက်တွေ့အသုံးဝင် ရိုးရာဆေးပင်နှင့် ဆေးနည်းများတွင် ပါသော ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုရှိရန် အထူးပင် လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ၊ ဆေးတစ်ပင်ကို အစိမ်းအတိုင်း အရည်ညှစ်၍ အနှာများကို ဆေးထည့်မည်ဆိုပါက ပထမဦးစွာ ထိုဆေးပင်ကို သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ ထို့အတူ အမှုန့်ထောင်းမည့် ဆေးဥ, ဆေးမြစ်များဆိုပါကလည်း ရှေးဦးပထမ ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးခြင်း, သန့်ရှင်းစွာ နေလှန်းခြင်း, သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် ထုထောင်းခြင်းတို့ကို ပြုပြီးမှသာ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ ရှေးဆရာကြီးများအသုံးပြုသော နည်းစနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဥပမာ့ အမြစ်များကို သွေး၍ တိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက ထိုအမြစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နှင့် ကျောက်ပျဉ်များကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ရွေးဦးပထမ ဆေးပြီးမှ ဘာ သွေး၍ တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးများကို စုဆောင်းရာတွင်လည်း ဆေးပင်, ဆေးမြစ် တစ်မည်ချင်းတို့ကို သန့်ရှင်းမှုရယူ၍ စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းကာ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အသီး, အပွင့်, အမြစ်, အခေါက်တို့သည် သဘာဝ ဆေးပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ စနစ်တကျ ထားသိုမှုမရှိပါက အချည်းနှီးသာ ဖြစ်ပါမည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာ မိရိုးဖလာ ဆေးဝါးပင်များကို သုံးရာ၌ လတ်ဆတ်မှုကို အစဉ် ရယူပါ။ သန့်ရှင်းမှုကို အစဉ်ရှိနေစေဖို့ အထူး သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင် သောက်ဆေးများနှင့် စားဆေးများကို စားသုံးမှီဝဲရာ၌ 'တန်မဆး လွန်ဘေး' ဟူသည့်အတိုင်း မိမိရုပ်ခန္ဓာနှင့် ဆေးဝါးတို့ကို ချင့်ချိန်၍ သောက်သုံးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ 'အနာနှင့် ဆေး, သင့်အောင်ပေးက၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးအင် အကျိုးထင်လိမ့်' ဟူသော ဆရာမြတ်တို့၏ အမှာအတိုင်း အကျိုးကျေးဇူးရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌ တစ်စုံတစ်ရာအားနည်းချက်, ချို့ယွင်းချက်များကို တွေ့ရှိခဲ့သော် စာရေးသူ၌သာတာဝန်ရှိ၍ ခွင့်လွှတ်ပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှု၍ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရပါလျှင် ရွေးဆရာမြတ်အပေါင်းနှင့် ကျွန်တော်တို့၏ကျေးဇူးရှင် ဘိုးဘွားဘီဘင်များကိုသာ ကျေးဇူးတင်ကြပါကုန် ဟု ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

'ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်စုံကြပါစေ'

မောင်ယဉ်နွယ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကရမက်

'နံ့သဖြူ အကျော်ဖက်ပါလို့၊
သည်အင္ဂ မော်အထက်မှာလ
ကျော်ကရမက်ကယ်က မွေးလှတယ်။
ဂိန်အကူးပေမို့
ချိန်ဉီးဝသန်မီလို့
ဟန်ချိုချို ပျံပုရစ်တွေက
ဖူးလှစ်စရွယ်'[၁]

ချစ်စဖွယ် ပုရစ်မယ်ရွက်နုကလေးများသည် နွေအကုန် မိုးအကူးတွင် ပင်တိုင်းဝယ် အလှတန်ဆာ ဆင်သကြလေပြီ။ သည်အချိန်တွင် နံ့သာဖြူ, အကျော်, ကရမက်စသော မွေးနံ့သာပင်များသည် လေအပင့်တွင် လွင့်၍မွေးလှ၏ ဟူ၍ မြန်မာ့စာဆိုကျော်တို့က ဖွဲ့သီကုံးခဲ့သည်။

ကရမက်[၂] ဟူသော စကားမှာ 'ပသျှူး' စကား ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ကရမက်ကို ဟိန္ဒူလူမျိုးတို့က 'ကရဇ(တ်)' ဟုခေါ်သည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်အားဖြင့် 'Sandel Wood'(အမွေးနံ့သာ သစ်သား) ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။ ကရမက်သည် ရှားပါးသောပစ္စည်း မဟုတ်။ မြို့ကြီးပြကြီးမှသည် ကျေးလက်တောရွာအိမ်များမှာပါ ရှိနေကြပါသည်။

၁။ ပန်းငွေမိကျောင်း-လေးဆစ်ပုလဲသွယ် (ဦးကြော့)

၂။ Manasonia Gagei Drum.

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

'မိန်းမတို့အသက် ကရမက်' ဟူ၍ပင်တင်စားကာ မြန်မာအမျိုးသမီးများ ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် အမြင်တနိုး လိမ်းခြယ်ကြောင်းကို ဖော်ညွှန်းပြသနေပါသည်။

ကရမက်သည် မြန်မာတို့အသုံးများလှသည့် 'နံ့သာနီ, နံ့သာဖြူ, အကျော်, စမွာ, ကရမက်' စသော နံ့သာမျိုး ၅ ပါးတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ကရမက်ကို မြန်မာတို့သည် အမွှေးနံ့သာအဖြစ်သာ သွေး၍ လိမ်းခြယ်ရုံမက ဆေးဝါးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြလေသည်။

ကရမက်ကို အထူးသဖြင့် နှလုံးကိုငြိမ်းအေးစေသော သွေးဆေးများတွင် ဆေးတစ်မည်အဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်စပ် အသုံးပြုကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကရမက်ကို အခြားသောဆေးများနှင့် တွဲဖက်၍ ရေလဲအမျိုးမျိုးသုံးစွဲသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကရမက် ၂ နွယ်မျိုး

ကရမက်တွင် 'မြိတ်ကရမက်, တောင်ကရမက်'ဟူ၍ ၂ မျိုးရှိလေသည်။ ၂ မျိုးစလုံးပင် အနံ့မွှေးကြသော်လည်း ရကွဗဒအလိုအရမူ မျိုးချင်း မတူပေ။ မြိတ်ကရမက်မှာ အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍၊ တောင်ကရမက်မှာ အပင်လတ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကရမက် ၂ နွယ်မျိုးစလုံးသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပေါက်ရောက်သည်။ တနင်္သာရီတိုင်းတွင် များများစားပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်။

မြိတ်ကရမက်

ကရမက်ပင်သည် ပေ ၄၀ ကျော်ခန့် မြင့်သည်။ အရွက်များမှာ ကြီးမား၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အရွက်မှာ ပြား၍ ကြီးသည်။ ရွက်ထောင့်များဝယ် ထောင့်ချွန်းများပါသည်။ ထိပ်မုံသဏ္ဌာန် ရှိသည်။ ရွက်ကြောများ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထင်ရှားသည်။ အရွက်၏အောက်ဝယ် အမွေးနု ပါးပါးကလေးများ ပါသည်။ ကရမက်ပွင့်မှာ ရှည်၍ ညှိုဝါရောင်ရှိသည်။ အေးသော ည အခါ၌ ပိ၍မွေးသည်။ ကရမက်ပွင့်သည် ခြောက်သွားသော်လည်း အမွေးနုံ့မှာ ခရေပွင့်ကဲ့သို့ အမြဲသင်းလေသည်။ ကရမက်သီးသည် အတောင်ပါအသီးဖြစ်၍ အစေ့တစ်စေ့ ပါသည်။

တောင်ကရမက်[၁]

တောင်ကရမက်မျိုးတွင် 'စန္ဒဝါပင်' ခေါ် 'မွှေခြောက်ပင်', 'မြိတ်ပင်', 'မုတ်ကျောက်ပင်' ဟူ၍ မျိုးကွဲများရှိလေသည်။ အသားနုံ့မှာ မွေးသည်။ အပင်၏အပွေးသည် အညှိုနုရောင်ဖြစ်လျက်၊ ကြွေကျသောအခါ မညီမညာသော အဖတ် အပြားကြီးလိုက် ကွာကျသည်။ အရွက်နုသောအခါ ကတ္တီပါမွေးများဖြင့် ဖုံးလျက်ရှိသော်လည်း ရင့်သော အခါ အမွေးအမှင် မရှိချေ။ သို့သော် အကြေးအဖြူကလေးများကို အရွက်တို့၏အပေါ်ဘက်တွင် တွေ့နိုင်သည်။ ၅ လက်မမှ ၁၀ လက်မ အထိ ရှည်သည်။ အညှာသည် ၁ လက်မမှ ၂ လက်မအထိ ရှိသည်။ အသီးသည် ပွင့်ခံခွက်၊ သို့မဟုတ် ပွင့်ချပ်ခွက်တွင် တစ်ဝက်မြုပ်၍ သီးလေသည်။[၂]

တောင်ကရမက်၏ အသားအရောင်မှာ ညှိုညစ်ညစ်ပင်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် မြိတ်ကရမက်ထက် အရောင်ဖျော့တော့ကာ၊ နုံ့သာဖြူ ရောင်ကဲ့သို့ရှိသောကြောင့် 'နုံ့သာဖြူကရမက်' ဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသေးသည်။ တောင်ကရမက်၏အ သားမှာ 'ခါးသက်၍ ချို၏၊ အေး၏' ဝိပါကဒ္ဒ စပ်၏။ ဂုဏ်နှင့် ရသာမှာ မြိတ်ကရက်မက်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

၁။ Cordi Fangrantissima.

၂။ သစ်ပင်တရာအဖွင့် (ဦးသိန်းလွင်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆေးဖက်ဝင် ကရမက်

မြိတ်ကရမက်၏အသားရောင်မှာ ညိုညစ်ညစ်ရှိသည်။ 'လိပ်သည်း ကရမက်' ဟူ၍လည်း တချို့က ခေါ်ကြသေးသည်။ ထိုကရမက်သားကို သွေး၍ လိမ်းထားလျှင် ရန်မှာ တသင်းသင်းစွဲကျန်ရစ်နေသဖြင့် 'ရေခိုးခံ ကရမက်'ဟူ၍လည်း အချို့က ခေါ်ကြသည်။

အထက်ပါ ကရမက် ၂ မျိုးတွင် အသားညိုသော မြိတ်ကရမက် က တောင်ကရမက်ထက် ပို၍ ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု မြန်မာ့သမားတော် ကြီးများက ဆိုပေသည်။

ကရမက်သား ထုတ်ယူခြင်း

ကရမက်သားကိုယူရာတွင် 'လူသတ်, နတ်သတ်' ဟူ၍ နည်း ၂ နည်းရှိသည်။

'လူသတ်' ဟူသည်မှာ တောတွင်း၌ ကရမက်ပင်များကို သင်း သတ်၍ ထားခဲ့လေသည်။ သင်းသတ်ပြီးသော ကရမက်ပင်ကြီးများကို သည်အတိုင်း တောထဲတွင် ပစ်ထားခဲ့ရလေသည်။ ၃ နှစ်ခန့် ရှိသော အခါမှ တောတွင်သို့ တစ်ဖန်သွား၍ သင်းသတ်ခဲ့သော ကရမက်ပင်များ ကို လိုသောအရွယ်အစားများအတိုင်း ဖြတ်တောက်ယူရသည်။ ကရမက် သားသည် 'ကြာလေ ဆွေးလေ မွေးလေ' ပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကရမက်သားကို တောတွင်း၌ပစ်ထားခဲ့ခြင်းဖြင့် အသားမှာ တဖြည်း ဖြည်း ရေဒဏ်, နေဒဏ်တို့ကြောင့် ဆွေးမြည့်လာသည်။ ကရမက် သားမှာ ဆွေးမြည့်လာပါမှ ပို၍မွေးလာသည်ဟု ဆိုသည်။

'နတ်သတ်' အပင်ဟူသည်မှာ ကရမက်ပင်များ ကြီး၍အိုပြီး သူ့အလိုလို သေသွားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအပင်များကို ရှာဖွေတွေ့လျှင် ပို၍ တန်ဖိုးရှိသည်။ အမွေးနှံ့ ပို၍ စူးရှသည်ဟု ဆိုသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဂုဏ်နှင့်အရသာ

ကရမက်နှင့် တောင်ကရမက်သားတို့သည် 'ခါး၏၊ ချို၏၊ ဖန်၏၊ မွေး၏။ ထို့ကြောင့် လေ, သလိပ်, သည်းခြေနာများကို နိုင်သည်'။[၁]

ကရမက်သားတို့သည် 'ဖန်, စပ်, ခါး' အရသာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သည်းခြေနှင့် သလိပ်တို့ ငြိမ်းအေးစေ၏။ နည်းငယ်ပူသောကြောင့် လေကို ငြိမ်းစေ၏။[၂]

ရိုးရာဆေးနည်းများ

၁။ ပြည်တည်သောအနာဖြစ်လျှင် အနာကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ကရမက်ကို နှေစဉ်လိမ်းပေးပါ။ အနာ ပျောက်မြန်သည်။

၂။ အရွယ်မရောက်သေးဘဲ ဆံပင်ဖြူခြင်း, ဆံပင်များ အထွေးလိုက် ကျွတ်ခြင်းများ ဖြစ်နေပါလျှင် ကရမက်ကိုသွေး၍ ဆားအနည်းငယ်ခတ်ပြီး အိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်း သောက်ပေးပါ၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း, ကျွတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၃။ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်သူများ, သွေးပူရောဂါရှင်များ ကရမက်ကို နှေစဉ်ရေချိုးပြီးတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံး သွေးလိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် ကရမက်သွေးရည်ကို ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်း နှေစဉ် သောက်ပေးပါ။ ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

၄။ မိတ်ဖုကလေးများ, မိတ်ဖုကြီးများထွက်၍ ယားလျှင် ကရမက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ ရေချိုးပြီးတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေးပါ။ အပျောက်မြန်သည်။

၁။ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလို
၂။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများအလို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၅။ အပြင်းဖျား၍ အပူကြီးလျှင် ကရမက်သွေးရည်နှင့် ကြက်ဟင်းခါး သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) ၂ မျိုးတို့ကို ရောစပ်၍ မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။ ဤသို့မလိမ်းပေးမီ လူနာကို ပထမဦးစွာ ထိုအရည်ဖြင့် တောက်ပေးပါ။ ထို့နောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ခြုံအုပ်ထားရသည်။ ကိုယ်ပူများ လျော့ကျသွားမည် ဖြစ်သည်။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်စိမ်းရည် မရလျှင် ဆန်ဆေးရည်ဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကသစ်

ကသစ်[၁] သည် အပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပွေးထူ၍ ဖော့ကဲ့သို့ ပွသည်။ အသားလည်း ပွသည်။ အရောင်မှာ အညိုဖြစ်သည်။ အက်ကြောင်းများ နက်သည်။

အညွှန့်များတွင် ပိုးမျှင်နှင့်တူသော အမွေးများ ရှိသည်။ အရွက်ကလေးများ ကျောဘက်တွင် ငွေရောင်ဆောက်သော ကတ္တီပါအမွေးများ ရှိသည်။ အနားသည် တွန့်လျှက် လည်းကောင်း, ချောလျှက် လည်းကောင်း ရှိသည်။ ရွက်ရင်စွယ်တွင် အဆီဥနှင့် အမွေးများပါသည်။

ကသစ်ပွင့်သည် နီလျှက် အရွက်မထွက်မီ ပွင့်သည်။ အသီးတောင့်သည် ၃ လက်မမှ ၄ လက်မခန့်ရှည်၍၊ အစေ့ ၂ စေ့မှ ၄ စေ့ အထိရှိသည်။[၂]

ကသစ်ပင် ၂ မျိုးရှိသည်။ ၄င်းတို့မှာ 'ပင်လယ်ကသစ်'နှင့် 'တောင်ကသစ်' ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ပင်လယ်ကသစ်ပင်တစ်ခုလုံး ဆူးများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေသည်။ အပင်ခြေရင်းတွင် ကသစ်ဆူးဖုကြီးများ အစီအရီ ရှိသည်။ တောင်ကသစ်မှာ ဆူးနည်းသည်။[၂]

ကသစ်သားသည် ပွသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးအခါက ဓားရေး, လုံရေး ကျင့်ရာတွင် ကသစ်သားကို အသုံးပြုသည်။ ကသစ်သားကို ဓားဖြင့် အပက်, အတွက်, အပင့်, အထိုး, စလွယ်ခုတ်ချက်များကို

၁။ Erytjrina Subcrosa Roxb.

၂။ သစ်ပင်တစ်ရာအဖွင့် (ဦးသိန်းလွင်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထပ်တလဲလဲကျင့်ရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ဤသို့ ကသစ်သားကို မားရေးကျင့်ရာ၌ အသုံးပြုခြင်းမှာ မားလည်းမနာ၊ လက်ဆလက်နလည်း ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ထို့အပြင် ချင်းသုပ်အဖြစ်အသုံးပြုရန် ချင်းလိုသည့် 'စဉ့်တီတုံး' ကိုလည်း ကသစ်သားကိုပင် အသုံးပြုရလေသည်။ ထိုသို့ အသုံးပြုကြခြင်းမှာလည်း မားသွား ထပ်တလဲလဲကျရောက်စဉ် မားသွားများ မနာစေရန် ဖြစ်သည်။

ကသစ်ကို ဆေးဝါးအဖြစ်အသုံးပြုရာ၌ အရွက်နှင့် အခေါက်ကိုသာ ရိုးရာဓလေ့ဆေးပညာတွင် အသုံးပြုသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကသစ်ရွက်သည် 'အေး၍ သက်'၏။

ရိုးရာဆေးနည်းများ

၁။ ပင်လယ်ကသစ်ဆူးဖုကြီးများကို မြန်မာနိုင်ငံ တနင်္သာရီကမ်းရိုးတစ်လျှောက်ရှိအမျိုးသမီးများသည် မျက်နှာကို အလှအပ မွှန်းခြယ်စရာအဖြစ် လိမ်းကြသည်။ ကသစ်ဖုသည် အသားရောင်ကဲ့သို့ရှိပြီး၊ ကျောက်ပျဉ်တွင်သွေးရဲ၌ ညက်နသောသွေးရည်ကို ရသည်။ ပင်လယ်ကသစ်ဖုကို လိမ်းခြယ်စေခြင်းဖြင့် အသားအရေ ချောမွတ်လာစေပြီး၊ ညှင်း, တင်းတိပ်စသော အရေပြားရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသားအရေကိုလည်း အေးမြစေ၍ ကိုယ်တွင်ရှိအပခိုးများကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

၂။ ကသစ်ခေါက်ကိုခွာပြီး နေပူတွင်လှန်းပါ။ ထို့နောက် ညက်နအောင် အမှုန့်ထောင်းပြီး သွားဖုံးနာခြင်း, ပြည်ယိုခြင်း, သွားဖုံးရောင်ခြင်းများကို မကြာခဏသိပ်ပေးပါက အပျောက်မြန်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၃။ ကသစ်ရွက်နုများကို ဟင်းချိုချက် သောက်ပေးပါက ဆီးအလွန်ကောင်းသည်။ အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီးနောက်နှင့် ခမွတာလာစဉ်တွင် ကသစ်ရွက်နုဟင်းခါးကို ငရုတ်ကောင်းများများဖြင့် ချက်သောက်ပေးပါက သွေးပုပ်, သွေးညစ်များ ကင်းစင်သွားသည်။ တစ်သားမွေး တသွေးလှသူများ ဖြစ်လာပါမည်။

၄။ ကသစ်ရွက်ကြမ်း လက် ၂ ဆုပ်ကို ၃ ခွက်တစ်ခွက်တင် ရအောင်ကျိုပြီး ပုလင်းသန့်သန့်များတွင် ထည့်ထားပေးပါ။ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် ၂ လုံးခန့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် မနက်, နေ့လယ်, ညနေတို့တွင် ရက်ဆက် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ကသစ်ရွက်သည် ဆီးကို အထူးကောင်းစေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကင်ပွန်းချဉ်[၁]

'သွေးတဖြန်းဖြန်း
တည်သည့်ငန်း
ကင်ပွန်းဆေးနှင့် ချေ။'[၂]

တဖောဖောတ်ကြွေ၍ သည်းခြေဒေါသ ပျက်စီးပြီး သွေးတွင် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ကာ သွေးငန်းတဖြန်းဖြန်းတက်နေသော ရောဂါဝေဒနာကို ကင်ပွန်းရွက်နှင့်ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟု မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က အထက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ တစ်ဖန်

'သည်းခြေဆောင်လတ်
လေချွဲပ်တတ်
ရင်ဘတ်ဝမ်းလုံးဖောင်း။
ချဉ်ပေါင်, ကင်ပွန်း
စားတိုက်တွန်း
ကျမ်းညွှန်း ရှေးစာကောင်း။'[၃]

သည်းခြေဆောင်ကာ လေချွဲပ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံး ဖောင်းကြွနေပါလျှင် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို ဟင်းချက်စားပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းကိုလည်း မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က ညွှန်းဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

၁။ Acacia Concunna Dc.
၂။ ကဝိလက္ခဏာသတ်ပုံကျမ်း
၃။ ဓာတ်ကျမ်း လင်္ကာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မြန်မာနှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် ရင်နှီးလှသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် မြန်မာ့မီးဖိုဆောင်၏ မိတ်ဆွေ ဖြစ်သည်။ ကင်ပွန်ချဉ်ရွက်ဟင်းပါမှ မြန်မာတို့ ခံတွင်း လိုက်သည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို ရာသီမရွေး, ဒေသမရွေး စားသုံးကြသည်။

မြန်မာ့ကျေးလက်များတွင် ကင်ပွန်းချဉ်ပင်မှာ ပေါများလှသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ပင်ကို တချို့က စီးပွားဖြစ် စိုက်ကြသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်တစ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးထားလျှင် သုံးမကုန်, စားမကုန်သော ပဒေသာပင်ကဲ့သို့ ရှိပါသည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် မြန်မာတို့အတွက် အာဟာရဖြစ်သလို၊ ဆေးဖက်လည်း ဝင်လှသည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ပင်သည် နွယ်ယောင်ပင်ဟောင် ဖြစ်သည်။ ကင်ပွန်းချဉ်သည် နွယ်၍တက်သော ချုပင်သဘောမျိုး ဖြစ်သည်။ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းအခက်များတွင် အောက်ဘက်သို့ကွေးနေသော ဆူးများရှိသည်။ အဖြူ, အနီ ဟူ၍ မျိုးကွဲ ၂ မျိုး ရှိသည်။[1]

အဖူးမှာ ခရမ်းရောင်ဖြစ်၍ အပွင့်မှာ အဝါရောင် ဖြစ်သည်။ အကိုင်း၏အဖျားတွင် ပြွတ်နေသော တစ်ပင်တိုင်ပန်းခိုင် ဖြစ်သည်။ ဆောင်းရာသီတွင် အသီးများ စတင် သီးသည်။

ဂုဏ်နှင့်အရသာ

အပွင့် - ချို၍အေး၏။

အသီး - ခါး၍ပူ၏။

အရွက် - ချဉ်၍အေး၏။

၁။ အသုံးဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များ (မောင်ယဉ်နွယ်)။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် အပူကြောင့်ဖြစ်သော အဝိုးကင်ကို နိုင်သည်။[၁]

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် သည်းခြေကို ငြိမ်းအေးစေ၏။ ဝမ်းရပ်ခြင်းကိုလည်း အစွမ်းထက်မြက်စွာ အကျိုးပြုသည်။[၂]

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးအသုံးများ

ကင်ပွန်းသီးနှင့်ယားနာ

ကင်ပွန်းသီးကို ပြာချပါ။ ထိုပြာကို အုန်းဆီပျစ်ပျစ်ကလေးဖြင့် ဖျော်၍ အနာစက်နှင့် ယားနာများကို လိမ်းပေးပါ။ အနာများ အပျောက်မြန်သည်။

အစာအဆိပ်ဖြစ်သူများ, ပိုးသတ်ဆေးသောက်မိသူများ, စိန်နှင့် သံပရာ စားမိသောက်မိသူများ၊ မှိုစား၍ အဆိပ်ဖြစ်သူများ ကင်ပွန်းသီးပြုတ်ရည်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ပန်းကန်လုံးခန့် သောက်ပေးပါ။ အဆိပ်နှင့် အစာများ ပြန်အန်၍ ထွက်လာပါမည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်

အပူကြောင့် ချောင်းဆိုးနေသူများ, အပူကြောင့် မျက်စိနာနေသူများ, အပူကြောင့် လည်ချောင်းနာနေသူများ, အပူကြောင့် သွားဖုံးများ ရောင်၍ သွားကြားများမှ သွေးယိုနေသူများ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို နေ့စဉ် ဆက်ပြီး ဟင်းချက်စားပေးပါ။ မကြာမီ ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

၁။ ဓာတုရသ။

၂။ သက်စောင့်ဆေးအဘိဓာန်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နှလုံးတုန် ရင်ခုန် အိပ်မပျော်

ကလေးလူကြီးများ ကျား, မ မရွေး ဆီးချုပ်, ဝမ်းချုပ်, နဖူးပူ, ခြေဖျားလက်ဖျားအေး, နှလုံးတုန် ရင်ခုန်, အိပ်မပျော်, ချွေးမထွက်၍ ဖျားနာရောဂါများ ဖြစ်နေလျှင် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းကို သကြားနှင့် ကျကျကျိုး၍ ဆားစိမ်းခတ်ပြီးလျှင် နံနက် ၁၂ နာရီတွင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်ဖြင့် လူကြီး တစ်လုံး ပူပူမွှေတ်သောက်ပေးပါ။ နောက် ချွေးအောင်းပါ။ နောက် ၃ နာရီ တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။

ဤသို့ ၃ ရက်ဆက် ချွေးအောင်းပြီး၊ ၃ ရက်ဆက်သောက်ပါက ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။[1]

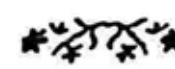
ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နှင့် အသားဓါ

၁။ ကင်းပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းသန့်သန့် ၅ ကျပ်သား၊

၂။ ထန်းလျက် ၁၀ သား၊

၃။ ရေတစ်ပိဿာတို့ကို အားလုံးရောစပ်ပြီး ၅ ကျပ်သား ကျန်အောင် ကျိုပါ။ ထိုပြုတ်ရည်အိုးကို မပိတ်ထားပါနှင့်။ တစ်ကြိမ် သောက် ၂ ကျပ်သားခန့်ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် မနက်, နေ့လယ်, ညနေပိုင်း တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါရောဂါပျောက်ကင်းသည်။[2]

အသားဝါရောဂါဖြစ်နေစဉ်အတွင်း အပူအစပ်များ, ဆီများ, သားငါးများ, ဂို့အမျိုးမျိုးတို့ကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါသည်။ အသီးအရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို စားသုံးလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။



၁။ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ။

၂။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ် ၁။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကန့်ကလာ (ဂန့်ဂလာ)

ဝါယောမထွက် လေငုပ်နာ၊
'ကန့်ကလာ' ခတက်နော၊
ဆေးပုလဲရော တော်ရာပေး၊
ဆားရေနွေးနှင့်သောက်ကာမျိုး။[၁]

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က ကန့်ကလာ[၂] ပင်ကို လေနာရောဂါ ရှင်များအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်း ၂ မျိုးဖြင့် ရောသောက်ရန် အထက်ပါအတိုင်း ဒုံးချင်းဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ထားလေသည်။

လေထိုး လေအောင့်ရောဂါရှင်များအတွက် ကန့်ကလာ ပဋ္ဌ ၅ ပါး, ဆေးပုလဲ, ခံတက် ၃ ပါးတို့၏ အမှုန့်များကို ဆားရေနွေးနှင့် သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်နိုင်ကြောင်း ဒုံးချင်းကဗျာက ဖွင့်ဆိုထားလေသည်။

ကန့်ကလာပင်သည် ကျေးလက်နှင့် မြို့ကြီးများတွင်ပါ ရရှိနိုင်သော အပင်ဖြစ်သည် ကန့်ကလာပင်ပေါသောရာသီ၌ ဈေးတိုင်းလိုလိုတွင် ရောင်းချသည်။

ကန့်ကလာသည် အဖြူမျိုး, အနီမျိုး ၂ မျိုး ရှိလေသည်။ ကန့်ကလာသည် အပင်သေးသော ရိုးပျော့မျိုးဖြစ်ပြီး၊ မြေတွင်ကပ်၍ ပေါက်သည်။ အရွက်ကလေးများမှာ မြွေစွယ်သဏ္ဌာန် ရှိသည်။ အပွင့်ကလေးများမှာ ဖြူဖွေးနေပြီး အဆစ်နှင့်အရွက်များကြားမှ ထွက်လေ့ရှိသည်။

လယ်ကွက်များ, အင်းအိုင်နှင့် ချောင်းနား, ကမ်းနားတွင် မိုးအကုန် ဆောင်းတွင်းကာလဝယ် ပေါက်ပွားကြလေသည်။

၁။ ဇီဝကဒုံးချင်း (စလေ ဦးပုည)။

၂။ Spermacoce Hispida Linn.

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကန့်ကလာ၏အရသာမှာ 'အေး, ခါး' ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေရောဂါ, အပူအကြောင်းခံ၍ ဖျားသောရောဂါ, ဝမ်းချုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင်၊ ဆီးရွှင်ခြင်း, အစာကြေခြင်း, လေကိုရစေခြင်း သွေးကိုမှန်ကန် စေခြင်းကို အထူးသဖြင့် နိုင်ပေသည်။[၁]

ကျေးလက်ရိုးရာ ဆေးအသုံးများ

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က အလွန်အောင့်တတ်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်တွင်လေ မကြာခဏ လေထိုးပါသည်။ ဝမ်းလည်း ချုပ်သည်၊ ဆီးကလည်း နီကြောင်ကြောင်နှင့် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ တစ်ချိန်တွင် ကျွန်တော်လူးလိမ့်နေအောင် ဗိုက်အောင့်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းကို အမေ့ကို ပြောပြသောအခါ အမေသည် ကျပ်ခိုးစင်တွင်ဆွဲထားသော ကန့်ကလာပင်များကို ထန်းလျက် ၃ လုံးနှင့်အတူ ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင် ပြုတ်ပါသည်။ ရေများ ၃ ချိုး ၁ ချိုး ကျန်သောအခါ ဆားငန်ငန်ခတ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ခိုင်းပါသည်။ အမေ၏ကန့်ကလာဆေးအရသာမှာ 'ချို, ငန်, ခါး' ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်နေ့မနက်တွင် ကျွန်တော် ဝမ်းပျောပျောသွား၍ ဆီးနှင့်လေလည်း ရွှင်ရွှင်သွားပါသည်။ ကျွန်တော် အမေ့ ကန့်ကလာဆေးကို တစ်ခွက်စီ ၃ ရက်ဆက်သောက်ခဲ့ရာ ယနေ့အထိ ကျွန်တော် အောင့်ခြင်း, လေထိုးခြင်း, ဆီးမကောင်းခြင်းတို့ မဖြစ်လာတော့ပါ။

ကန့်ကလာပင်သည် အလွန်ပေါသော ဆေးဖက်ဝင်အပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် အလွယ်တကူ သုံးစွဲနိုင်ရန် ကျပ်ခိုးစင်များတွင် ကန့်ကလာပင်ကလေးများကို ဆွဲထားလေ့ရှိသည်။ လိုလျှင် အဆင်သင့်ရရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကန့်ကလာသည် အပင်ငယ်သော်လည်း အစွမ်းမှာ ထက်မြက်လှတကား။

၁။ ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန်-၂ (ဦးမြဝင်း)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကန်စွန်းပင် ကန်စွန်းရွက်

ရေစပ်စပ်ကလေးရှိသော လယ်ကွက်များ၌ ကန်စွန်းပင်[၁] သည် ပို၍ ဖြစ်ထွန်း၏။ မြစိမ်းရောင်တောက်နေသော ကန်စွန်းရွက်များသည် မျက်စိပသာဒကို အေးမြစေ၏။ ချစ်စဖွယ် ကန်စွန်းနွယ်ကလေးများသည် ဆောင်းနှင့်နွေရာသီများ၌ ဖြူဆွတ်သော ပွင့်ချပ်လွှာတွင် ခရမ်းရောင်ကလေးများဖြင့် အလှတန်ဆာ ဆင်သကြလေပြီ။ ကန်စွန်းပင်သည် ရေမှာပျော်၍ ရေကိုကြိုက်သော အပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကန်စွန်းပွင့်ကို-

'ကန်စွန်းပွင့်သေး
မမွေးမကြိုင် မလှိုင်မပျ
မလှ မနု မဦးအန်ဖတ်
နတ်ကိုနေသာ လူမည်ကာမျှ
ခေါင်းမှာမပန် သည်လောက်တန်မင့်'။[၂]

မမွေးသော ကန်စွန်းပွင့်ကို နတ်တို့ မဆိုထားဘိ၊ လူပင် ခေါင်းမှာမပန် ဟု ရကန်တို့၏သဘောအတိုင်း ကန်ကျောက်ကာ ကန်စွန်းပွင့်ကို ရေးသားခဲ့ပေသည်။

၁။ Ipomoea Reptans Poir.

၂။ ရာမရကန် (ဦးတိုး)။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကန်စွန်းပွင့်ကို လူတို့ အမြတ်တနိုးပန်ဆင်ခြင်း မပြုသော်လည်း ကန်စွန်းရွက်နှင့် ကန်စွန်းရိုးများကိုမူကား လူ့အာဟာရအတွက် အမြတ်တနိုးထားကာ စားသုံးကြသည်။

တဖန် ကန်စွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဘက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။

'ရေအစွန်း၌ပေါက်သောအပင်ကို 'ကန်စွန်းပင်',
ရေဦးမြို့မှိုင်းစွာပေါက်သောအပင်ကို 'ကညှိုပင်',
ရေနှင်းညွှတ်ပေါက်သောအပင်ကို 'ကညွတ်ပင်' ရေးသကဲ့သို့ ကစွန်းဟုရေး'[1] ဟူ၍လည်းကောင်း

ကန်စွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့သတ်ပုံကျမ်းများတွင်လည်း

* ကန်ဇော့ကန်စွန်း (စော့)
ကန္ဒားဝန်း၊
ထီးတွန်း ကန့်လန့်ချက်။
* ကန်တော့ရှိခိုး
ကန်သင်ရိုး
ဟင်းမျိုး 'ကန်စွန်းရွက်' ဟူ၍ လည်းကောင်း ရေးသား ဖွင့်ဆိုထားကြပေသည်။

ကန်စွန်းအမျိုးမျိုး

ကန်းစွန်းမျိုးများနှင့်ပတ်သက်၍ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရေတွက်၍ကြည့်ပါမူ-

၁။ ကန်စွန်းလေး (အနီမျိုး)
၂။ ကန်စွန်းကြီး (အနီမျိုး)

၁။ ယုဒသန် အဘိဓာန်

mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK

၃။ တရုတ်ကန်စွန်း (အဖြူမျိုး)

၄။ တောင်ကန်စွန်း (အဖြူမျိုး)

၅။ ဥကန်စွန်းများ (အဖြူ, ခရမ်း, အဝါ,အနီမျိုးများ) ဟူ၍ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားလေသည်။

ဥကန်စွန်း

ဥကန်စွန်းအမျိုးမျိုးကို တောင်ယာများနှင့် ကိုင်းများ၌ အညွှန့်ကလေးများကို ဖြတ်၍ စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။ ဥကန်စွန်းရွက်နှင့် အညွှန့်များကို ကြော်၍ လည်းကောင်း၊ ချဉ်ဟင်းအဖြစ် လည်းကောင်း ကျွန်တော်တို့ စားသုံးကြသည်။ ထို့အပြင် ကန်စွန်းဥသည် ဈေးအသက်သာဆုံးနှင့် အပေါဆုံး အာဟာရတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကန်စွန်းဥတွင် ရေငွေ့ဓာတ်, ပရိုတိန်းဓာတ်, အဆီဓာတ်, သတ္တုဓာတ်, ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်, ထုံးဓာတ်, မီးစုန်းဓာတ်, သံဓာတ်, ဗီတာမင်စိတ်များ အချိုးကျပါဝင်လေသည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများ၌ ကန်စွန်းဥကို

'ချို၏၊ ဆိမ့်၏၊ အားကို ရှိစေတတ်၏။ ရင်ကို ပြည့်စေ တတ်၏'[၁] ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။

သွေးအန်သွေးကျ

ကန်စွန်းဥကိုပင် အချို့မြန်မာသမားတော်ကြီးများသည် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ သွေးအန် သွေးကျ, သွေးဝမ်း, နာခေါင်းသွေးယိုရောဂါများအတွက် ကန်စွန်းဥကိုပြုတ်ပြီး ပါးပါး ကလေးများလှီးကာ အခြောက်လှန်းသည်။ ထို့နောက် အမှုန့်ထောင်း၍ ရေကျက်အေးဖြင့် တိုက်ကျွေးသည်။ အဆိုပါ ရောဂါများမှ ပျောက်ကင်း

၁။ ရွှေတော်မူဆေးအဘိဓာန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ချမ်းသာလေ့ ရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော ကန်စွန်းရွက်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများက ဤသို့ ဖွင့်ဆိုထားသည်။

'ကန်စွန်းရွက်သည် ချိုး၏၊ နို့ရည်, သုက်တို့ကို ပွားစေတတ်၏'၂

ကန်စွန်းရွက်သည် ဝမ်းမီးကို ဖြောင့်စေတတ်၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ 'ရူးသောအနာကို လည်းကောင်း, သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သောအနာကို လည်းကောင်း ချမ်းသာစေတတ်၏'၁။

ကျေးလက်ဆေးအသုံးများ

၁။ ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်)ကို အရည်ညှစ်ယူပြီး မီးလောင်နာ, ရေနွေးပူလောင်နာများအပေါ်သို့ ဝါးဝမ်းဖြင့် အရည်ကိုဆွတ်ပြီး မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ၊ အပျောက်မြန်၍ ပူလောင်ခြင်း သက်သာသည်။

၂။ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါနှင့် ရေငတ်နာများအတွက်လည်း ကန်စွန်းရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ထုထောင်းပြီး ရွက်စိမ်းရည်ကို ညှစ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် သကြားဖြင့် ရောစပ်၍၊ မနက်တစ်ကြိမ်, နေ့လယ်တစ်ကြိမ်, ညတစ်ကြိမ်စီ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်ဖြင့် သောက်ပေးပါ။ ဆီးနှင့် ရေငတ်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသက်သာသည်။

၃။ အပူကျိတ်များ လည်ပင်းနှင့် ပေါင်ထိပ်တွင်ထွက်၍၊ ကြောက်လန့်နေသူများအတွက် ကန်စွန်းရွက်ရိုးနို ၂ စည်းကို ထန်းလျက် ၃ ခဲလောက်ဖြင့် ထက်ဝက်ကျအောင် ကျိုပါ။ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါအပူကျိတ်များ ထွက်ခြင်းမှ

၂။ ဥတုဘောဇနကျမ်း (ဦးဖိုးလှိုင်)
၁။ ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပျောက်ကင်းသည်။ အချို့က အကျိတ်များထွက်လာလျှင် ကင်ဆာရောဂါထင်၍ အလွန်ကြောက်ကြသည်။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲ ရက်ဆက်သောက်ပေးပါ။ အကျိတ်များကြေ၍ အပူများကျသွားပါမည်။

၄။ အဆိပ်တစ်မျိုးမျိုးသင့်ပါက ကန်စွန်းရွက်ကိုထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူကာ မကြာခဏတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

၅။ ပါးစပ်များနံခြင်း, ပါးစပ်တွင် အနာများပေါက်ခြင်း, သွားဖုံးမှသွေးယိုခြင်း, သွေးဝမ်းသွားခြင်း စသောရောဂါရှင်များအတွက် ကန်စွန်းရွက်ရိုးနီကို နေ့စဉ် မနက်ညည်းသီးမှည့်ဖြင့် ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားသွားပါ။ အထက်ပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။

၆။ လိပ်ခေါင်းရောဂါရှင်များ လိပ်ခေါင်းအပြင်သို့ထွက်၍ မခံသာအောင် ကိုန်းစပ်ခြင်း, အောင့်ခြင်း စသောဝေဒနာများ ခံစားနေရပါက ကန်စွန်းရွက်အဖြူကိုထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ပြီး စိမ်နိုင်သောပစ္စည်းတစ်ခုတွင်ထည့်၍ မကြာခဏ စိမ်စိမ်ပေးပါ။ ရောဂါသက်သာ၍ ကိုန်းစပ်ခြင်းများ, အောင့်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

ဤနည်းများသည် ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာ၍ အန္တရာယ်ကင်းသော ရိုးရာဆေးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

သပ်ပံပညာဖြင့် ဓာတ်ခွဲကြည့်ခြင်း

ကန်စွန်းရွက်တွင် ဗီတာမင်-ဘ ဓာတ်အများဆုံး ပါဝင်ပြီး ရေွွေ့ဓာတ်မှာ ဒုတိယအများဆုံးပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ကယ်လ်စီယံနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များလည်း အချို့းကျပါဝင်ပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဗီတာမင်-ခ ဓာတ်သည် အစာကြေလွယ်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း, ဝမ်းနာခြင်းများကို ပျောက်ကင်းသည်။ ရေငွေ့ဓာတ်သည် ခန်းခြောက် သွားသောရေဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အား အသုံးပြုသူများ စားသုံးရန် အလွန်ပင်သင့်သည်။

ကယ်လ်စီယံခေါ် ထုံးဓာတ်မှာ အရိုးနှင့်သွားများကို ခိုင်မာတောင့်တင်းစေသည်။ 'ဗီတာမင်ဘီ' ဓာတ်, 'စီ' ဓာတ်များမှာလည်း အချိုးကျပါဝင်နေသဖြင့် ကန်စွန်းရွက်မှာ အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝလှပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြက်သွန်နီ

'ချစ်တဲ့သူငယ်လေ-
သူငယ်ချင်းကောင်း ယောင်းမတို့လေ။
နှမထွေး မယ်တို့အိမ်ကို သိလိုချင်မူ
နတ်ခရိုင်နှင့် ဈေးဆိုင်နှင့်။
အိမ်တောင်ကမူ ကြက်သွန်ခင်း[၁]နှင့် ရေတွင်းနှင့်။
အိမ်မြောက်ကမူ စပါးလင်နှင့် .ဒန်းပင်နှင့်။
အိမ်နောက်ကမူ မိသားလင်နှင့် ချင်းပင်[၂] နှင့်။'

အထက်ပါကျေးလက်ကဗျာလေးကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် ရှေးကပင် မြန်မာ့ကျေးလက်တောရွာများ၌ ကြက်သွန်ခင်းများကို တမြတ်တနိုးစိုက်ပျိုးကြကြောင်း သိရှိပေသည်။

ကြက်သွန်သည် မြန်မာတို့၏စားဖိုဆောင်တွင် မပါလျှင်မပြီးသော ဟင်းမည်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ တချို့အိမ်ရှင်မများက ဟင်းမည်များတွင် ကြက်သွန်ကို များများထည့်၍ ဟင်းအနှစ်များရအောင် ချက်တတ်ကြသည်။ ကြက်သွန်သည် စွဲရှသောအနံ့ကြောင့် အညှီအဟောက်များကို ပြေနိုင်ပေသည်။

၁။ Allium Cepa Linn.

၂။ Zingiber officinal

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြက်သွန်ကို မည်သည့်ဒေသတွင် မည်သူက စတင်တွေ့ရှိ၍ လူတို့ စားသုံးလာသည်ကို အတိအကျမသိရပေ။ မြောက်အမေရိက တိုက်တွင် များစွာသော ကြက်သွန်ဥအနွယ်ရိုင်းများ ပေါက်ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် ကြက်သွန်နီဥများမှာ အမေရိကမှ စတင် ပေါ်ပေါက်လာသည်ဟု ယူဆဖွယ်ရှိသည်။ သို့သော် အမေရိကၵ် စိုက်ပျိုးသော ကြက်သွန်နီဥများထက် အိန္ဒိယကြက်သွန်မျိုးများမှာ ရှေး အကျဆုံးသော ကြက်သွန်နီများအဖြစ် ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရ ပြန်ပါသည်။

ထို့အပြင် ရှေးအိဂျစ်ရပ်တူများတွင် ကြက်သွန်ဥများကို တွေ့ရှိရ သဖြင့် အိဂျစ်ပြည်တွင် ကြက်သွန်နီဥကို ရှေးကပင် သုံးစွဲကြောင်း သိရပေသည်။

ခေါမသမားတော်[၁] ဟီပိုကလစ်၏ စာပေများတွင်လည်း ကြက် သွန်နီဥအကြောင်းကို ဖော်ပြထားခဲ့သည်။

ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာများတွင် ကြက်သွန်နီဥအကြောင်းကို ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ပေသည်။

ကြက်သွန်နီမှာ အမျိုးအမည် များလှသည်။ သို့သော် အောက်ပါ ကြက်သွန်များမှာ လူသိများလှသော ကြက်သွန်များဖြစ်ပေသည်။

၁။ ထန်းကြက်သွန်

ဥသည်ကြက်သွန်ဥနှင့်တူ၍ အရွက်သည် ထန်းပင်ပေါက်အရွက် နှင့် တူသည်။ ထို့ကြောင့် ထန်းကြက်သွန် ဟုခေါ်သည်။ တချို့က 'တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်ကြီး' ဟုလည်း ခေါ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၂။ တောကြက်သွန်

ဥနှင့် အရွက်တို့သည် ကြက်သွန်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ အနံ့, အရသာမှာ ကြက်သွန်နှင့် မတူပေ။ ကုန်းမြင့်၌ ပေါက်တတ်သောကြောင့် 'ကုန်းခတွာ' ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

၃။ ပဒိုင်းကြက်သွန်

ဥသည် ကြက်သွန်နီနှင့် တူသည်။ အပင်မှာ ကြက်သွန်ပင်နှင့် မတူပေ။

၄။ မြက်ကြက်သွန်

နှစ်ရှည်အပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၅ လက်မမှ ၁၇ လက်မအထိ မြင့်သည်။ ပင်စည်တွင် အဆစ် ၄ ဆစ်, ၄ ဆစ် ရှိသည်။

၅။ ဥကြီးကြက်သွန်

၆။ ဥသေးကြက်သွန်

စသော ကြက်သွန်ဥနီနှင့်ပတ်သက်၍ အသွင်တူပြီး မျိုးမတူသောအပင်များကိုပါ 'ကြက်သွန်' ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်သွန်ဥနီ အများအပြားထွက်သောဒေသများမှာ စစ်ကိုင်းတိုင်း, မန္တလေးတိုင်း, မကွေးတိုင်း, ပဲခူးတိုင်း, ကရင်ပြည်နယ်, ကယားပြည်နယ်, ချင်းပြည်နယ်, တနင်္သာရီတိုင်း, ဧရာဝတီတိုင်း, ရခိုင်တိုင်း, ကချင်ပြည်နယ်, ရှမ်းပြည်နယ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူသိများသောကြက်သွန်များမှာ ရွှေဖလားကြက်သွန်, သို့မဟုတ် 'ဘင်္ဂလားကြက်သွန်' ခေါ် ဥကြီးမျိုးနှင့် 'ကတ္တားကြက်သွန်' ခေါ် ဥရှည်၍ ခွများသော ကြက်သွန်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရိုးရာဆေးအသုံးများ

ကြက်သွန်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ကျေးလက်တောရွာများတွင် ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုပုံတို့မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းလှသည်။

၁။ သွားကိုက်လျှင် ကိုက်သောသွားအပေါ်တွင် ကြက်သွန်နီစိတ်ကိုဖြ၍ ကိုက်ထားပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် တစ်ဖန် ကြက်သွန်စိတ်ကို အဆက်ပါအတိုင်း သွားဖြင့် ကိုက်ထားပေးပါ။ ဤသို့ မကြာခဏပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်ရောဂါမှ ပျောက်ကင်းသည်။

၂။ နှာခေါင်းသွေးလျှံလျှင် ကြက်သွန်ဥကြီးကိုလှီး၍ နာနာရှူပေးပါ။ သွေးလျှံရောဂါမှ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၃။ ဆံပင်များအဖြူများလာလျှင် နေ့စဉ် ကြက်သွန်ဥနီကို ထက်ပိုင်းပိုင်းလှီး၍ ဦးရေကိုပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ကြက်သွန်ထိပ်ကို လှီး၍ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ဤသို့ နေ့စဉ် ကြက်သွန်ဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးသွားပါက ဆံပင်များ ပြန်၍နက်လာပါမည်။

၄။ နားကိုက်လျှင် ကြက်သွန်ဥနီကြီးကို မီးဖုတ်၍ ပူပူနွေးနွေးတွင် အရည်ကိုညှစ်၍ နားတွင်းသို့ အစက်ချထည့်ပေးပါ။ နားကိုက်ပျောက်သည်။

၅။ ခွေးကောင်းဖြစ်စေ၊ ခွေးရူးဖြစ်စေ အကိုက်ခံရလျှင် ရေဖြင့် ဒဏ်ရာကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒဏ်ရာများကိုညှစ်ပြီး အဆိပ်များကို ထုတ်ပစ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ လုံး၊ ၃ လုံးကို အစိမ်းအတိုင်း ညက်အောင်ထောင်း၍ ခွေး၏ သွားကိုက်ဒဏ်ရာများပေါ်တွင် အုံ၍ ပတ်တီးစည်းပါ။ မနက်-တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ရေနွေးဖြင့်ဆေးပေးပြီးမှ အထက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပါအတိုင်း ထပ်မံအုံ့၍ ပတ်တီးစည်းပေးခြင်းဖြင့် ခွေးရူးပြန်ခြင်း, ခွေးဆိပ်တက်ခြင်းတို့မှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

၆။ ကင်းများနှင့် အခြား အဆိပ်ရှိသောပိုးမွှားများကိုက်လျှင် ကြက်သွန်လှီး၍ ဒဏ်ရာကို ရေဖြင့်ဆေးကြောပြီး နာနာပွတ်တိုက်ပေးပါ။ မူလအဆိပ်ကို ပြေစေသည်။

၇။ ဆန်အိုးထဲ၌ ဆန်များကို ပိုးမတွယ်စေရန် ကြက်သွန်ဥနီ ၃, ၄ လုံးကို အမြွှာထည့်ပေးထားပါ။

၈။ ကလေးနှင့် လူကြီးများ အားအင်ချို့တဲ့နေလျှင်၊ နလန်ထစေဖြစ်၍ အားနည်းနေလျှင် ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ လုံးကို မီးဖုတ်၍ ထန်းလျက် ၂ လုံးဖြင့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ကျွေးပေးပါ။ အားအင်ပြည့်ဖြိုးပြီး အသားများတိုးလာပါမည်။

၉။ ထိပ်ပြောင်နေသူများ ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ထက်ပိုင်းဖြတ်၍ ပြောင်သောထိပ်ကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ကြက်သွန်ကို ထပ်မံလှီး၍ ထိုနေရာတွင် တိုက်ပေးပါ။ ဤသို့ နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးသွားခြင်းဖြင့် ပြောင်နေသောထိပ်မှ ဆံပင်များ ပြန်လည်ပေါက်လာနိုင်ပါမည်။

၁၀။ ခေါင်းတွင် ဝောက်များ, သန်းများရှိနေလျှင် ကြက်သွန်ကို အစိတ်များပြုလုပ်၍ တစ်ခေါင်းလုံးအနှံ့ နာနာပွတ်တိုက်ပြီး ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။ ဝောက်နှင့် သန်းများ ကင်းစင်သွားပါမည်။

၁၁။ ခြေနှင့်လက်တို့မှာ အမှတ်မထင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် ကြက်သွန်နီဥကိုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ထည့်ပေးပါ။ အနာယဉ်းခြင်း, သံဆိပ်တက်ခြင်း, မန်းလိုက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

၁၂။ ခြေဖဝါးဒဏ်ရာ သံစူးလျှင်, အခြားတစ်ခုခုစူးလျှင် ဒဏ်ရာကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ လုံးခန့်ကို မီးဖုတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၍ဆယ်ပြီး ထိုကြက်သွန်ကို ဒဏ်ရာတည့်တည့်တွင်ထား၍ ဖိပြီးနှင်းပေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်း တစ်နေ့ ၂ လုံးခန့် ကုန်အောင် ၃ ရက်ဆက်တိုက် နှင်းပေးသွားပါ။ ၄င်းကြက်သွန်မီးဖုတ်ပူပူကို နှင်းပေးထားခြင်းဖြင့် ပြည်တည်ခြင်း, သံဆိပ်တက်ခြင်း, ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းမှ ကင်းပြီး၊ အနာ အပျောက်မြန်ပါသည်။ ခြေဖဝါးသံစူးခြင်းကို ကုသရာ၌ ဤနည်းမှာ အလွန်ကောင်းမွန်သော ရိုးရာလက်တွေ့နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၁၃။ ဆီးမကောင်းသူများ, ကျောက်ကပ်မကောင်းသူများ ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ လုံးခန့်ကို ၄ စိတ်စိတ်၍ ရေမတ်ခွက်ကြီး တစ်ခွက်တွင် မနက်၌ စိမ်ထားပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် အဝသောက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးသွားခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးမကောင်းခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ထို့အပြင် ကြက်သွန်နီနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းတွင် 'ကြက်သွန်နီသည် လေ, သလိပ်, သည်းခြေ, ရတ္တပိတ်နာ, အဖျားမျိုး, ချောင်းဆိုး, ကုတ်တီးနာကို နိုင်၏။ ဆီးကို ရွှင်စေတတ်၏။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏' ဟူ၍ ဖွင့်ဆိုထားပေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူ[၁] အကြောင်း ရေးမည်ဟုစဉ်းစားမိလိုက်တိုင်း ငယ်စဉ်က အဘွား ဖော်ကျွေးသော လေဆေးကို ပြန်၍သတိရနေမိပါသည်။ အဘွားဖော်ကျွေးသောဆေးကို နေ့စဉ်စားခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ကလေးများ ဝမ်းပျက်ခြင်း, လေထိုးခြင်း, ဝမ်းရောင်ကိုယ်ခြင်း, အစာမကြေခြင်းမှကင်းလွတ်၍၊ အမြဲ လေရွှင်နေပါသည်။ ဤသို့ လေလည်နေသဖြင့် ကျွန်းမာဝဖြိုးမြဲ နေပါသည်။

ကလေးဆေး

အဘွား၏ ဆေးနည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

'စ လင်း ကို ကြောင် ဖြူ အီး တဘူဘူ'

'စ' သည် စမုန်နက်

'လင်း' သည် လင်းနေ

'ကို' သည် ရှိုန်းကို

'ကြောင်' သည် ကြောင်ပန်းရွက်

'ဖြူ' သည် ကြက်သွန်ဖြူကို[၂]

စမုန်နက် မီးသင်းပြီး ထောင်းပါ။

လင်းနေမှုန့်, ရှိုန်းခိုမှုန့်, ကြောက်ပန်းရွက်မှုန့်များနှင့် စမုန်နက်ထောင်းပြီးသားအမှုန့်များကို ဟစ်ဆစီ။

၁။ Allium Sativum Linn.

၂။ မြန်မာ့ကျေးလက် ကလေးဆေးနည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်ပြီးသားက အထက်ပါဆေး၏ အလေးချိန် ထက် ၂ ဆစီ။ ဥပမာ စမုန်နက်, လင်းနေမှုန့်, ရှိန်းခိုမှုန့်, ကြောင်ပန်း ရွက်မှုန့်တို့က စုစုပေါင်း ၄ ကျပ်သားရှိလျှင် ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်ပြီး သားသည် ၈ ကျပ်သား ရှိရမည်။

ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်ပြီးသားများကို အခွံနွာ၍ သန့်ရှင်းသောဆုံ တွင် အထက်ပါဆေးမည်စုအမှုန့်များဖြင့် သမသွားအောင် ရောထောင်း ပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အလုံးကလေးများကိုလုံး၍ ခြောက်သွေ့အောင် လှမ်းပါ။ ထို့နောက် လေလုံသောပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားရပါသည်။

ထို လေပုပ်ထုတ်ဆေးလုံးကလေးများကို မွေးကင်းစ ကလေးဆို လျှင် တစ်လုံးကို မိခင်နို့နှင့်မျော်ပြီး နွှန်းဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် တိုက်ကျွေးပါ။ 'လ' သားကလေးများဆိုလျှင် ဆေး ၂ လုံးကို မိခင်နို့နှင့် မျော်ပြီး တိုက်ကျွေးပါ။ 'နှစ်' သားကလေးဆိုလျှင် ဆေးလုံး ၃ လုံးမှ ၄ လုံးအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်လေသည်။

အထက်ပါ ကလေးလေပုပ်ထုတ်ဆေးကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် လေအစဉ်လည်၍ ဝမ်းပျက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးသည်။ အစာမကြေခြင်းမှ ပျောက်သည်။ ဤဆေးသည် ရှေးရိုးအစဉ်အလာ မိရိုးဖလာဆေးနည်း ကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် အစဉ်အမြဲ ဆောင်ထားသင့်လေသည်။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာ၍ အစွမ်း ထက်လှပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏သဘာဝ

ကြက်သွန်ဖြူသည် ပင်ငယ် ပင်ပျော်မျိုး ဖြစ်သည်။ တစ်ပေကျော် ခန့်မြင့်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် သဘာဝပေါက်ပင်မဟုတ်ဘဲ၊ ဆောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရာသီဥ်စိုက်ပျိုးသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်ဖြစ်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် အဖြူမျိုး, အနီမျိုး ဟူ၍၊ မျိုး ၂ မျိုး ရှိသည်။

အရွက်သည် ရှည်လျားသေးသွယ်၍ ပြားသည်။ ၄င်းတို့သည် အကြောပြိုင်ရွက်များ ဖြစ်ကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူပွင့်များကို အလွန်လှပသည့်အပွင့်များအဖြစ် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ရိုးတံလက်ထိပ်တွင် ထီးသဏ္ဌာန်စုပြုံ၍ ဖြူဖွေးစွာ ပွင့်လေ့ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်သွန်ဖြူသည် အညာမြေတွင် လည်းကောင်း, ရှမ်းပြည်နယ်တွင် လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်း အောင်မြင်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ ဂုဏ်နှင့် အရသာမှာ 'ပူ ခါး စပ်' ဖြစ်သည်။

ဝိရိုးဖလာ ကျွေးလက်ဆေးနည်းများ

၁။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးများကို အခွံနွာ၍ ထားပါ။ ထိုအခွံနွာပြီးသားများကို ဥ၏ပတ်လည်၌ တွယ်ချိတ်ဖြင့် အပေါက်ကလေးများ ဖောက်ပေးထားပါ။ ထိုသို့ အပေါက်ဖောက်ပေးထားသော ကြက်သွန်ဖြူဥကလေးများကို ပျားရည်တွင် စိမ်ထားပေးပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ပုလင်းကို လှုပ်ခါပေးရသည်။ ၇ ရက်ပြည့်လျှင် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူစိမ်ထားသော ပျားရည်ကို ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ မနက်တစ်ကြိမ်, ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ဥကလေးများ ကိုလည်း မနက်တစ်လုံး ညတစ်လုံး စားပေးရသည်။

ဤသို့ နေ့စဉ်သောက်၍ စားပေးသွားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါများ သက်သာနိုင်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြက်သွန်ဖြူဥသည် သွေးပျစ်ခြင်း, သွေးကြဲခြင်းကို ကာကွယ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောများတွင် အဆီပွားခြင်း, နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါများ သက်သာခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ကလေးလူကြီးများ သွေးအားနည်းနေလျှင် ကြက်သွန်ဖြူဥ တစ်လုံးကို နေ့စဉ် မီးဖုတ်ပြီး မှန်မှန်စားပေးသွားပါ။ အားရှိ၍ ကျန်းမာဝဖြိုးလာစေပါသည်။

၃။ ကလေးနှင့် လူကြီးများ ဝမ်းပျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးကို ဖင်ဘက်မှ ဖောက်၍ စမုန်နက်စေ့ကလေးကိုများကို ထည့်ပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် တစ်ဖန် ထိုကြက်သွန်ဖြူဥကို ညက်အောင် ထောင်းပြီးကျွေးပါ။ ကလေး ၂ ဥမှ ၃ ဥ၊ လူကြီး ၄ ဥမှ ၅ ဥ။

၄။ ခွေးရူးဖြစ်စေ ခွေးကောင်းဖြစ်စေ ကိုက်မိလျှင် ဒဏ်ရာကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပစ်ပါ။ အစွယ်ရာများကိုညစ်၍ သွေးများထွက်လာပါက ထုတ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနှာ၍ ညက်အောင်ထောင်းပြီး ခွေးကိုက်ထားသောဒဏ်ရာအပေါ်မှ အုံ၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ ၃ ရက်ဆက်၍ ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခွေးဆိပ်တက်ခြင်း, ခွေးရူးပြန်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာ

ကြက်သွန်ဖြူဥတွင် ဗီတာမင်ဘီနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ် အများအပြားပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ဗီတာမင်အေဓာတ်, အိုင်အိုဒင်းဓာတ်, ကယ်လ်စီယံ, ပိုတက်စီယံ, ဖော့စဖိတ်အက်ဆစ်ဓာတ်တို့ ပါဝင်ကြသည်။

mgyoe.com

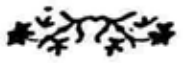
mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဗိတာမင်အေစတ်သည် ကလေးငယ်များကို ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထောက်အကူပြုသလို၊ လူကြီးများအတွက်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို နုပျိုစေသည်။ ဗိတာမင်အေစတ် ချို့တဲ့ပါလျှင် ပြည်တည်နာ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သားအိမ်ရောဂါ၊ အဆုပ်ရောဂါများ ဖြစ်လွယ်ပေသည်။

ဗိတာမင်အေစတ်သည် လူကို အသက်ရှည်စေပြီး ကလာပ်စည်းအသစ်များ တည်ဆောက်မှုကို အထောက်အကူပြုလေသည်။

ဗိတာမင်အေစတ်သည် အာရုံကြောများကို အားဖြည့်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံကြောအားနည်းခြင်းကို ဟောက်ကင်းစေပေသည်။ ထို့အပြင် နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်တို့နှင့် လူခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကျိတ်အဖုတို့ကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေသည်။

ဗိတာမင်အေစတ်သည် သွေးကို သန့်စင်စေပြီး၊ သွေးလည်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေသည်။[၁]



၁။ နာနာနယ အာဟာရ စွယ်စုံကျမ်း (ဦးစံလှ)

mgyoe.com

m.g.y.o.e.com SAMPLE BOOK

ကြက်ဟင်းခါး

မြန်မာမှုတွင် ပန်းဝုက်တမ်း သို့မဟုတ် စကားထာဝုက်တမ်း ကစားလေ့ရှိကြလေသည်။ ထိုသို့ စကားထာဝုက်ရာ၌ 'တို့နွားတစ်ကောင် ဘို့တစ်ထောင်၊ ခြေရာလည်းဟျောက် ရေလည်းနောက်' ဟူသော စကားထာလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

'တို့နွားတစ်ကောင် ဘို့တစ်ထောင်' ဟူသည် ကြက်ဟင်းခါးသီး[၁] ကို စကားထာဝုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ 'ခြေရာလည်းဟျောက် ရေလည်းနောက်' ဟူသည်မှာ ဆန်ဆေးရေထဲတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးရောက်ရှိပုံကို စကားထာဝုက်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ချက်ပြုတ်စားရာတွင် အခါးဓာတ်လျော့နည်းသွားစေရန် ဆန်ဆေးရေထဲတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ထည့်၍ ဆေးလေ့ရှိသည်။ ဤသည်ကိုပင်ရည်၍ မြန်မာမှုစကားထာတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ပန်းဝုက်တမ်း ကစားလေ့ရှိကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြက်ဟင်းခါးပင် စိုက်ပျိုးသည့်ရာသီမှာ မိုးရာသီတွင် တန်းခူးလမှ နယုန်လအတွင်းဖြစ်ပြီး၊ ဆောင်းရာသီတွင် သီတင်းကျွတ်မှ တန်ဆောင်မုန်းလအထိ မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိသည်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်သည် 'ဝလဲ' နွယ်မျိုးဖြစ်၍ အပွင့်ကလေးများမှာ ဝတ်ဆံဝါဝါကလေးများဖြင့် ကျက်သရေရှိလှသည်။ ကြက်ဟင်းခါးပင်ကလေးများသည် အဖိုမျိုး အမမျိုး ဟူ၍ ရှိသလို၊ အခါးမျိုးနှင့် အချိုမျိုးများလည်း ရှိကြသည်။

ကြက်ဟင်းခါးသည် ပူ၊ ခါးအရသာ ရှိသည်။

၁။ Momordica Charantia Linn.

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်နှင့် ကင်းသော ကလေးအုပ်ဆေးများ မရှိပါ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်သည် ကလေးရောဂါ အတွက် အစွမ်းထက်မြက်လှသည့် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ကြက်ဟင်း ခါးရွက်စိမ်းရည်တစ်မျိုးတည်းဖြင့်ပင် ကလေးရောဂါများကို ကုသ ပျောက်ကင်းသည်။

အောက်ပါတို့မှာ တိုင်းရင်းသမားတော်များ ကုသကြသော ကြက် ဟင်းခါးနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးချက်များ ဖြစ်ကြသည်။

ရိုးရာဆေးနည်းများ

၁။ ကလေးငယ်များ ကျောပူခေါင်းပူထ၍ ဖျားလျှင် ကြက်ဟင်းခါး ရွက်သစ်ရည် ရွက်စိမ်းရည်နှင့် နှမ်းဆီတို့ကို အမျှစီ ဟင်း စားဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ရောပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို လိမ်းကျံပေး ကြသည်။ ရွဲနေအောင် မလူးရပေ။ ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးပါးကလေး ဖြင့် ခြုံ၍ပေးထားပါက ချွေးများစို့ထွက်လာပြီး ဝေဒနာမှ ပျောက် ကင်းသည်။

၂။ ကလေးငယ်များ ကျောပူခေါင်းပူထ၍ဖျားလျှင် ကြက်ဟင်းခါး ရွက်, ကွမ်းရွက်, ခွေးသေးပန်းရွက်တို့ကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေး၍ ဆတူရောစပ်ကာ ပွတ်ချေပြီး အရည်ကိုညှစ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးကို ပွတ်သပ်လိမ်းပေးပါ။ ကလေး ၏ ငယ်ထိပ်, ခြေဖဝါး, လက်ဖဝါးတို့ကို ချန်ထားရပါသည်။ ထို့နောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ခြုံထားပေးပါက ကလေးကိုယ်မှာ အပူငွေ့များထွက်၍ ကိုယ်ပူကျသွားမည် ဖြစ်သည်။

၃။ နို့စို့ကလေးငယ်များ ဝမ်းစိမ်းသွားနေပါလျှင် ကလေးအမေမှ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ချက်၍စားသုံးပါ။ ကလေးငယ် ဝမ်းစိမ်း သွားခြင်းမှ ပျောက်ကင်းသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၄။ အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးအနုကို မီးဖုတ်ပါ။ အနေတော်ရှိလျှင် မီးဖိုမှဆယ်၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး၊ ထိုအရည်ကို အဆစ်ရောင်သောနေရာများ၌ မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။

၅။ ကြက်ဟင်းခါးသီးသတ္တုရည်တွင် နှမ်းဆီ ဆတူရော၍ တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။ လူကြီး ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ကလေး ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်း။

၆။ ဆီးချုပ် ဝမ်းချုပ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါး ပဉ္စငါးပါးနှင့် ကန့်ကလာပင် ပဉ္စ ၅ ပါးတို့ကို ဆတူရော၍၊ ၃ ခွက် ၁ ခွက် တင် ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ထန်းလျက် ခဲ့ရုံထည့်ပြီး ဆားစိမ်းလေး လေးခတ်၍ သောက်ပါ။ ဆီးချုပ်, ဝမ်းချုပ်ရောဂါမှ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။ လူကြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်၊ ကလေး, လူငယ် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း။

၇။ လည်ချောင်းနာရောဂါဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးအခြောက်ကို ဆန်ဆေးရေဖြင့်သွေး၍ လည်ချောင်းတွင် မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။

၈။ တုန်ဖျား, ချမ်းဖျားဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို ထန်းလျက် ၃ လုံးခန့်ဖြင့် ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင်ပြုတ်၍ ဆားစိမ်းခတ်ပြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် မနက်, နေ့လယ်, ညနေ သောက်ပေးပါ။ လူကြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး၊ ကလေး, လူငယ် ဟင်းစားတစ်ဇွန်း။

၉။ ကြက်ဟင်းခါးပင်ပဉ္စ ၅ ပါးကို ဓားဖြင့် နုပ်နုပ်စင်း၍ ရေဖြင့် ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင် ကျိုပါ။ ထိုရေများကို စစ်ယူပြီး ပုလင်းသန့်သန့်တွင် ထည့်ထားပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်, ညတစ်ကြိမ်, လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်ပေးသွားပါ။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၀။ ခြေလက်များတွင် အပူအကြောင်းခံ၍ ကွဲအက်ခြင်း၊ ခြေလက်များတွင် ယားနာများပေါက်ခြင်း၊ ပွေး, ဝဲ ဖြစ်နေပါက ကြက်ဟင်းခါးရွက်စိမ်းကို အရည်ညှစ်ယူပါ။ ထို့နောက် သံပရာရည်ဖြင့် ဆတူစပ်ပြီး နေ့စဉ်မှန်မှန် လိမ်းပေးသွားပါ။ ၉ ရက်ပြည့်လျှင် ဝမ်းနုတ်ပေးပါက ခြေလက်များကွဲအက်ခြင်းနှင့် ယားနာ ပေါက်ခြင်းတို့မှ ပျောက်ကင်းသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးဝါးနှင့် ကြက်ဟင်းခါး

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ၄င်းအပင်ကို ဆီးချိုကုသမှုဌ အသုံးပြုကြသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ ရွက်စိမ်းရည်ကို အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် ညှစ်၍ နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤကုထုံးသည် ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေသည်။ အပင်၏ဆေးဝါးသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ကျဲစေသည်သတ္တိ ရှိသည်။ အခြားသော အသုံးများလည်းရှိသည်။ အရွက်သတ္တုရည်သည် အန်ဆေးနှင့် ဝမ်းကို အပြင်းသွားစေသော ဝမ်းနုတ်ဆေး အဖြစ်လည်း အသုံးပြုသည်။ သည်းခြေရောဂါများမှာလည်း အသုံးပြုသည်။

'အသီးနှင့်အရွက်သည် သံကျစေသောသတ္တိ ရှိသည်။ သွေးလိပ်ခေါင်း, အနာကြီးရောဂါ, အသားဝါရောဂါ, အူသေးအတွင်းရှိသော သံကို သေစေသည်။ အမြစ်သည် ချုပ်စေတတ်သော သတ္တိ ရှိသည်။ သွေးယိုသော ရောဂါများတွင်လည်း အသုံးပြုလေသည်'။[၂]

၁။ ဝိဇ္ဇာမယဓာတ်ကျမ်း (ရှင်မဟာသီလဝံသ)

၂။ Burmese Indigenous Medicinal Plants.
(Daw Mya Bwin and U Sein Gwan)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြောင်ပန်း

'မီးတွင်းမိန်းမ၊ နို့မရ၍
သားက တစာစာ၊ မာတာကျဲလို့
နို့ရည်မလိုက်၊ ဖြစ်သည်ခိုက်တွင်
ပြောလိုက်မည်အပြီး၊
ဒိန္နားမြီးကို၊ မီးဖုတ်ချက်ချင်း
တောက်တောက်စဉ်း၍၊ ဟင်းခါးလည်းချက်
'ကြောင်ပန်း' ရွက်နှင့်၊ နို့ထွက်ရွှင်သည်
သူ့လင်စို့တော့ မကုန်တည်း'။[၁]

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ နို့မထွက်ဘဲ တပိန်းပိန်းတလိန်လိန်ဖြစ်နေပါက နွားဏ်အမြီးကိုမီးဖုတ်ပြီး တောက်တောက်စဉ်းကာ ကြောင်ပန်း[၂] ရွက်နှင့် ဟင်းခါးချက်၍ တိုက်ကျွေးရမည် ဖြစ်ကြောင်း ထိုဟင်းခါးကို သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် နို့မရွှင်သော မိခင်မှ နို့ရွှင်၍ ကျန်းမာရွှင်လန်းလာမည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို လက်ဆင့်ကမ်းဖြင့် ဖွင့်ဆိုထားပေသည်။

၁။ နွားတစ်ကောင်လုံးအသံးချနည်းလင်္ကာ (ဦးပုည)
၂။ Vitex Trifolia Linn.

mgyoe.com

ဤနေရာ၌ ကြောင်ပန်းရွက် တည်းဟူသော ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်း ပါ၍ လာပေသည်။ ကြောင်ပန်းပင်သည် ဘယ်မြို့, ဘယ်ရွာ၌မဆို အလွယ် တကူ တွေ့နိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်ပင် ဖြစ်သည်။

ကြောင်ပန်းကို မြန်မာပြည်၌ ၃ မျိုး ၃ စား တွေ့ရှိရသည်။

ပထမမျိုးမှာ ကြောင်ပန်းကြီးမျိုး ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကြောင်ပန်းကြီးသည် အပင်ကြီး၍ ရွက်ဖျားချွန်သည်။ အရွက် ၅ ရွက် ဖြာ၍ ထွက်သည်။ ၄င်းကို 'အိန္ဒိယကြောင်ပန်း' ဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။

ဒုတိယမျိုးမှာ မြန်မာပြည်အနှံ့ အတွေ့ရများသော ကြောင်ပန်းပင် ဖြစ်သည်။ အရွက်ကလေးများမှာ ဝိုင်းသည်။ တစ်ခက်လျှင် ၃ ရွက် ထွက်သည်။ ပင်ငယ်ဖြစ်ပြီး ချဉ်သဏ္ဌာန် ရှိသည်။ ၄င်းကို 'မြန်မာကြောင်ပန်း' ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ အကိုင်းအခက်များတွင် အမွေးကလေးများ ရှိသည်။ ကြောင်ပန်းပွင့်သည် ရောထွေးပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး အပွင့်၏ အရောင်သည် မရမ်းဖျော့ရောင်ရှိသည်။ ကြောင်ပန်းသီးသည် လုံး၍ နေပြီး အခွံမာသည်။

တတိယကြောင်ပန်းမှာ ရေကြောင်ပန်းဖြစ်သည်။

ကြောင်ပန်းပင် အားလုံး၏ အရွက်မှာ စူးရှသောအနံ့ ရှိသည်။ ကြောင်ပန်းပင်မှ အမြစ်, အရွက်, အပွင့်, အသီးတို့ကိုသာ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးများသည်။ အများအားဖြင့် ကြောင်ပန်းရွက်ကို ကလေးညှော်ခံဆေး၊ ကလေး လေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ အုပ်ဆေး၊ သွေးပုပ်ချဆေးများတွင် အသုံးချများလေသည်။

ကြောင်ပန်းရွက်၏အရသာမှာ 'ပူ ခါး စပ်' ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရိုးရာဆေးအသုံးများ

၁။ ကိုယ်လက်များ ကိုက်ခဲနေလျှင်၊ ဒူး, ပေါင်, လက် ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာ၌ မခံမရပ်နိုင်အောင် ကိုက်ခဲနေလျှင် ကြောင်ပန်း ရွက်နှင့် ဆား ဆတူထောင်းပြီး ကျပ်ထုပ်လုပ်ကာ ရေနွေးအိုးပေါ် တွင်တင်၍ ကိုက်ခဲသောနေရာများကို ရက်ဆက် ထိုးပေးရသည်။

၂။ ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ရှိလျှင် ကြောင်ပန်းရွက်ကိုပြုတ်ပြီး နွေးစဉ် ချိုးပေးရသည်။

၃။ ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် သွေးပုပ်, လေပုပ်များကျန်နေလျှင် ငါးခူ ငါးပိကောင်နှင့် ကြောင်ပန်းရွက်တို့ကို ဟင်းခါးချက်ပြီး တိုက် ကျွေးရသည်။

၄။ အကြောရောဂါ (လေငန်း) ဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းသတ္တုရည်ကို သော်လည်းကောင်း၊ အရွက်နှကို ကြော်ချက်အဖြစ် သော်လည်း ကောင်း နွေးစဉ် စားသုံးပေးရသည်။ ရွက်စိမ်းရည် လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်။

၅။ နားပြည်ယိုလျှင်, နားအနာဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည် တစ်ဇွန်းတွင် နှမ်းဆီ, ဟူးရည် အနည်းငယ်စီထည့်၍ နားကျပ် ပေးရသည်။

၆။ အဖောရောဂါဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်တွင် သကြ ရင်းကြီးမြစ်သွေး ရေဆာထည့်၍ မနက် တစ်ကြိမ်, ည တစ်ကြိမ် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဖော ရောဂါများ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၇။ ညောင်းကျရောဂါဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက် ၃ ခွက် ၁ ခွက် တင် ပြုတ်ရည်ကို မနက် တစ်ကြိမ်, ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေး ပါက သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

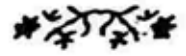
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၈။ ခန္ဓာကိုယ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း, ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေးလံခြင်း ဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက် ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင်ပြုတ်ရည်ကို မနက်တစ်ကြိမ်, ညတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် သောက်ပေးပါ။ ကိုယ်ရေစစ်ပြီး ရုပ်လေးလံမှုများ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ နေ့စဉ် မှန်မှန် ကလေးမီးဖွားသည်အထိ ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့ ၃ ဇွန်းခန့် သောက်သုံးသွားပါ။ မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာ၍ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သော သူငယ်နာများလည်း ကင်းရှင်းစေသည်။

၁၀။ ကလေးငယ်များ မကြာခဏငိုနေလျှင် ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်အိပ်ရာအောက်တွင် ကြောင်ပန်းရွက်များကိုခင်း၍ သိပ်ပေးပါ။ ကလေးငယ် အငိုတိတ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။[၁]



၁။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း အမှတ် ၃

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြိုတ်မှန်ပင်

မြန်မာတို့၏ မိရိုးဖလာစကားပုံများတွင် 'မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား' ဟူသော စကားပုံလေးလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ထိုစကားပုံလေး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မသိသူများအတွက် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ကျော်သွားစရာပင် ဖြစ်သော်လည်း ဂရုတစိုက်ရှိသော သိသူများအတွက်မူ အသုံးဝင်စွာ ဖော်စားစရာပင်ဖြစ်တော့သည် ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတွင် ရေခဲသောရာသီဥတု, အလွန်ပူပြင်းသော ရာသီဥတု, စွတ်စိုထိုင်းမိုင်းသော ရာသီဥတုတို့ တည်ရှိနေပါသည်။ ထို့အပြင် ရေခဲသောတောင်တန်းဒေသများ, ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော အညာမြေဒေသများအ စွတ်စိုထိုင်းမိုင်းသော အကြေ ခေါ် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသများ စသည့်ဖြင့်လည်း တည်ရှိနေပါသည်။

ဤသို့ ရာသီဥတုနှင့် ဒေသများ တည်ရှိနေသလို၊ လူ့အသုံးဝင်ရိုးရာဆေးပင်များလည်း ပေါများစွာ ပေါက်ပွားလျက်ရှိကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် မြေထွက်သပဒေတများ ပေါများကြွယ်ဝသလို၊ လူ့အသုံးဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့လည်း သုံးမကုန်အောင်ပင် ရှိကြသည်။

ဤသို့ ပေါများလှသည့် ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များမှ သိသူတို့အတွက် ဖော်စားစရာ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ကို ထုတ်ဖော်သုံးစွဲ၍ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြိတ်မှန်ပင်[၁] သည် ကျွန်တော်တို့နှင့် အနီးကပ်ဆုံး ပေါက်သော ဆေးဖက်ဝင် အပင်ငယ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအပင်မှာ သေးငယ်လှ၍ မည်သူမျှ ဂရုမစိုက်ကြ၊ အလေးမထားကြ။ မသိသူများအတွက် ကျော်သွားစရာဖြစ်သော်လည်း သိသူများကမူ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စားကြသည်။

ကြိတ်မှန်ပင်သည် မိုးရာသီ၌ အလေ့ကျပေါက်သည့်အပင်ငယ်ပင်ပျော့မျိုး ဖြစ်သည်။ ထောင်မတ်၍ ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ပင်စည်မှာ လုံး၍ အမွေးနုကလေးများ ပါသည်။ ပင်စည်၏အရိုးမှာ ခရမ်းရောင်သမ်းသော အညိုရောင် ဖြစ်သည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ကလေးများမှာ ရွက်ဆိုင်ထွက်လေ့ ရှိသည်။ ရွက်နားပတ်လည်တွင် ခွေးသွားစိပ်များ ပါသည်။ အရွက်၏ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ရှည်မျောပြီး လှဲသွားပုံ ဖြစ်သည်။ အရွက်၏ အထက်နှင့်အောက်တို့၌ အမွေးနုပါးပါးကလေးများ ရှိနေသည်။

အဆစ်များမှ ပွင့်တံထိုး၍ အဖြူရောင်အပွင့်ကလေးများကို ပွင့်သည်။ ပွင့်ဖတ်များ ကြွေကျသွားသောအခါတွင် အပွင့်ထိပ်၌ အစေ့မည်းကလေးများ ကျန်ခဲ့သည်။

ကြိတ်မှန်ပင်ကို ခူးယူပြီး ပွတ်ချေကြည့်လျှင် မည်းသွားသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကြိတ်မှန်ပင်၏ ဂုဏ်သတ္တိမှာ ပူ၍ ခါးသည်၊ စပ်သည်'။[၂]

ကြိတ်မှန်ပင်ကလေးများသည် သွေးသားကိုကြည့်လင်စေတတ်သည်။ သွေးပုပ်၊ လေပုပ်၊ ဝမ်းပုပ်များကို သက်လျှော့စေတတ်သည်။[၂]

၁။ Eclipta Alba, Hassk.
၁။ ဝိဇ္ဇာမယဓာတ်ကျမ်း (ရှင်မဟာသီလဝံသ)
၂။ ဥတုဘောဇနကျမ်း (ဦးဘိုးလှိုင်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထို့အပြင်

'လေ, သလိပ်, သည်းခြေနှင့်ယှဉ်၍ ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း နိုင်သည်။ ဓာတ်ကိုလည်း ပြောင်းလဲစေတတ်သည်။ သွေးကိုလည်း ကြွစေသည်'။[၁]

ထို့အပြင်

'ကြိတ်မှုန့်ရွက်သည် လေ, သလိပ်, သည်းခြေ, သွေးတို့နှင့်အတူတကွဖြစ်သော အလွန်ပူသောအနာများ, ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲသောအနာများ, မီးယပ်ထုံကျင်နာတို့ကို ချမ်းသာစေသည်'။[၂]

အမျိုးသမီးများနှင့် ကြိတ်မှုန့်

ကြိတ်မှုန့်ပင်ကလေးများနှင့် ပတ်သက်၍ ရိုးရာအစဉ်အလာဆေးပညာမှာ မှတ်သားဖွယ်ရာဖြစ်သည်။

၁။ အမျိုးသမီးများ သွေးသားမမှန်လျှင်,သွေးကျန်များရှိနေလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဓမ္မတာပန်း ထိန်၍နေလျှင် ကြိတ်မှုန့်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို ထန်းလျက် ၃ ခဲ, ချင်းတက် ၄ လွှာခန့်ဖြင့် ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင် ပြုတ်၍၊ ရာသီပန်းမလာမီ ကျိုသောက်လေ့ရှိကြသည်။ သွေးသားမှန်၍ ရာသီပြန်ပေါ်လာမည်။ သွေးပုပ်များ ကင်းစင်၍ သွားပါမည်။

၂။ အမျိုးသမီးများ အသားအရေယားလျှင်, အညိုမည်းကွက်များဖြစ်ပေါ်၍လာလျှင်၊ ကြိတ်မှုန့်အပင်များကိုပြုတ်၍ သုတ်ပြီး မှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၁။ ဥတုဘောဇနကျမ်း

၂။ ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း

mgyoe.com

mgyoe.com · SAMPLE BOOK

၃။ ထို့အပြင် အသားရေပေါ်၌ ဒဏ်ရာရ၍ သော်လည်းကောင်း, မီးနှင့် ရေနွေးပူလောင်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အဆိုပါအနာများ ကျက်၍ အဖြူကွက်ကြီးများ အရပ်ဆိုးစွာ ကျန်ခဲ့တတ်ပါသည်။ ထို အမာရွတ်အဖြူကွက်ကြီးများ ပျောက်သွားစေရန်အတွက် ထိုနေရာ၌ ကြိတ်မှန်ရွက်စိမ်းရည်ကို အရည်ညှစ်ယူပြီး နေ့စဉ် လိမ်းသွဲးပေးပါ။ အကျည်းတန်သော အမာရွတ်များ, အဖြူကွက်များ ပျောက်သွားပါမည်။

ဆံပင်နက်ဆေး ကြိတ်မှန်ရွက်

ကြိတ်မှန်ရွက်များကို အခြောက်လှမ်း၍ ညက်နုအောင် အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် အုန်းဆီနှင့် ရောစပ်မွှေပြီး နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဆံပင်များ ပင်ကိုမူလအတိုင်း ပြန်၍ နက်လာစေပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို ဝါဂွမ်းတွင်ဆွတ်၍ စအိုဝတွင် သုတ်လိမ်းပေးပါက တုတ်ထိုးခြင်းက သက်သာသည်။

ကြိတ်မှန်အမြစ်နှင့် နနွင်း ရောလိမ်းပေးပါက ရေယုန်နာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြိတ်မှန်မြစ်, ဖန်ခါးမြစ်တို့ကို ပြာချ၍ ပုန်းရည်ကြိုးဖြင့် ရောစပ်ကာ နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ခရုသင်းကွက်, သမင်ဖြူကွက်များ ပျောက်ကင်းသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက်မှုန့်ကို နွားနို့နှင့် နေ့စဉ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိအမြင် ကြည်လင်သည်။ အသံလည်း ကြည်လင်လာသည်။

ထို့အပြင် ကြိတ်မှန်ပင်ကလေးများသည် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ရိုးရာဆေးပင်အဖြစ် အသုံးပြုပုံမှာ မှတ်သား လိုက်နာဖွယ်ရာပင်ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မအိုမနာဆေး ကြိတ်မှုန်ပင်

၁။ ကြိတ်မှုန်ရွက်

၂။ နှမ်းနက်

၃။ ဆီးဖြူသီးခြောက်

အဆိုပါဆေးအမည်များကို ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ အဆိုပါ ဆေးမှုန့်တစ်ဆကို သကြား ၃ ဆဖြင့် ထပ်မံ၍ ရောစပ်ပါ။ ဆေးကုန်သွားလျှင် အဆိုပါနည်းအတိုင်း ဆေးကို ထပ်မံပွားယူပါ။ ဤ ဆေးကို မနက် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်, ည လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်း သုံးဆောင်နိုင်သည်။

ဤဆေးကို နေ့စဉ်မှန်မှန် စားသုံးသွားခြင်းဖြင့် အချိန်မရောက်မီ အိုခြင်း, နာခြင်း, ပါးရေတွန့်ခြင်း, အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း, ပန်းသေ ပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း, အသားအရေ ခန်းမြောက်ခြင်း စသော ရုပ်လက္ခဏာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကွမ်းရွက်

ကျွန်တော်သည် ကွမ်း[၁] ကြိုက်သော ကွမ်းသမားတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ ယခင်က ကျွန်တော်သည် ကွမ်းကို ရံဖန်ရံခါသာ စားသုံးတတ်သည်။ ကွမ်းကို စွဲမြဲစွာ စားသုံးတတ်သူတစ်ယောက် မဟုတ်။ သို့ရာတွင် ဆေးလိပ်ကိုမူ တရစပ်သောက်သူ ဖြစ်ပါသည်။ ကြာလျှင် ရောဂါရမည်စိုး၍ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်လိုက်ရသည်။ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်ပြီးခါစတွင် ခံတွင်းချဉ်ကာ မနေတတ်မထိုင်တတ်ဖြစ်လာသည်။ ပါးစပ်ကလည်း အနံ့များ နံသလိထင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် စားစရာတစ်ခုခုကို စား၍ပြီးတိုင်း ကွမ်းတစ်ယာကို စားပါသည်။ ကွမ်းတစ်ယာမှ ၂ ယာသို့ စားလာပါသည်။ ကွမ်း ၂ ယာမှ ယခုအခါတွင် ကျွန်တော်သည် ကွမ်းအယာ ၂၀ ခန့်စားပါသည်။

ယုတ်စွအဆုံး အိပ်ရာက အချိန်မတော် နိုးလာလျှင်ပင် ကွမ်းယာတစ်ယာလောက် စားလိုက်ရမှ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပါသည်။ ကွမ်းကို စားလိုက်ရမှ ကျွန်တော့်အာရုံများ လန်းဆန်းသွားပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ကွမ်းစားမှုမလေ့သည် ထင်ရှားသော ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ သာရေး နာရေးများတွင်လည်း မပါလျှင်မပြီးသလို ရှိပါသည်။ ကွမ်းတောင်းကိုင်သူသည် ရွာကျက်သရေဆောင်လုံမပျိုလေးပင် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်တော်တို့ ပြည်ထောင်စုဖွား တိုင်းရင်းသားများသာ ကွမ်းကြိုက်သည် မဟုတ်။ အာရှအရှေ့တိုင်းပြည်များတွင် ကွမ်းကိုစိုက်ပျိုး၍ စားခြင်းဓလေ့ကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် တည်ရှိခဲ့ပါသည်။

၁။ Piper Betle Linn.

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကွမ်းစားသည်ဆိုရာ၌ ကွမ်းရွက်ကို ထုံးသုတ်၍ ကွမ်းသီး၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ရှားစေးတို့ဖြင့် စားသုံးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသည်ကိုပင် ရည်ရွယ်၍ မြန်မာ့စာဆိုတော်ကြီးများက အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့ထားပါသည်။

'တံတားဦးက ကွမ်းနုဝါ၊
ငမြှောကဆေး။
ကွမ်းသီးတောင်ငူနှင့်၊
ကိုင်းထုံးဖြူ ပြည်ရှားငယ်၊
သားဝါးလို့ထွေး'[၁] ဟူ၍ လည်းကောင်း။

တစ်ဖန် စာဆိုတော်ကြီးတစ်ဦးကလည်း
'ကွမ်းရွက်ကယ်ညာကြွေ၊
ရေစိမ်တဲ့ဆေး၊
သန်းခေါက်ကယ် လှိုင်လှိုင်နဲ့ (နှင့်)
ချိုင်လိုက်မယ် ထုံးဖြူခြောက်ကယ်၊
အာပေါက်မှထွေး'[၂] ဟူ၍လည်းကောင်း ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးခဲ့ကြပါသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော်တင်ပြလိုသည်မှာ ကွမ်းနှင့် ယဉ်ကျေးမအကြောင်းအရာများ မဟုတ်ပါ။ ကွမ်းနှင့် ဆေးပညာအမြင်ကိုသာ တင်ပြလိုပါသည်။

ကွမ်းသည် ဒေသမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သော 'နွယ်'မျိုး (ဝလံ)ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ကွမ်းပင်များကို စနစ်တကျတိုင်ထောင်၍

၁။ စာဆိုတော်လူဦးမင်း
၂။ စာဆိုတော် ဖိုးသူတော်ဦးမင်း

mgyoe.com

mgyoe.com. SAMPLE BOOK

စိုက်ပျိုးကြပါသည်။ ထိုသို့စိုက်ပျိုးထားသည့် ကွမ်းခြံတို့အပေါ်မှ ခပ်ကျဲကျဲအမိုးများ မိုးပေးလေ့ရှိပါသည်။ ကွမ်းခြံတစ်ခုတွင် ခြံစည်းရိုးကိုသာ အခိုင်အခဲ့ကာထားလေ့ ရှိသည်။ စင်စစ် ကွမ်းပင်သည် လောင်းရိပ်ကြိုက်သောအပင် ဖြစ်သည်။

ကွမ်းသည် အမျိုးအစား များလှသည်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အနုစားကွမ်း, အလတ်စားကွမ်း, အကြမ်းစားကွမ်း, အရိုင်းစားကွမ်း ဟူ၍ ၄ မျိုး ၄ စား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ အချို့ကွမ်းများမှာ အနံ့, အရသာကြောင့် 'ကွမ်းမွေး' ဟူ၍ပင် သတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိပါသည်။

ကွမ်းပင်သည် အညွှန့်များကိုဖြတ်၍ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးယူရသော အပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ အညွှန့်မှာ ၃ မျိုး ၃ စား ရှိသည်။ ၄င်းတို့မှာ စလင်းညွှန့်, တီညွှန့်, တိုင်ကပ်ညွှန့်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကွမ်းရွက်သည် နှလုံးပုံသဏ္ဌာန် ရှိသည်။ ကွမ်းရွက်၏အရိုးသည် စိမ်း၍၊ အဆစ်ကလေးများပါသည်။ ထိုအဆစ်ကလေးများမှာ လေမြစ်များ စို့ထွက်နေသည်။

ကွမ်း၏ ဂုဏ်နှင့်အရသာ

ကွမ်းရွက်သည် 'ဖန်၏, သက်၏; စပ်၏, ခါး၏'။

ကွမ်းရွက်တွင်

၁။ 'သုခုမ' ဂုဏ်ရှိခြင်းကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖောက်ထွင်း သန့်ရှင်းစေသည်။

၂။ ထို့အပြင် 'တိက္ခ' နှင့် 'ဥဏှ' ဂုဏ် ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ပါးခြင်း, နွှတ်ကိုမြိန်စေခြင်း တို့ကို အကျိုးပြုသည်။

၃။ ကွမ်းတွင် 'ရသ' ဂုဏ် ရှိခြင်းကြောင့်လည်း အောင်မြင်ခြင်း-အင်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သွေး, သည်းခြေတို့ကို ပွားစေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၄။ ထို့အပြင် ကွမ်းသည် ခံတွင်းနံ့မကောင်းခြင်း, သလိပ်ထွက်များခြင်း, ခံတွင်းအညစ်အကြေး (မုခ မလ) တို့နှင့် လေတို့ကို နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းစေသည်။

၅။ ကွမ်းသည် 'ဝါဇီကရဏ' ဆေးဖြစ်၍ ကာမဂုဏ်ကို အားပေး၏[1]ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိပါသည်။

ကွမ်းနှင့် အား

အရွက်သည် မွေး၏။ လေကိုနိုင်၏။ ပုပ်သိုးခြင်းကို ပယ်နိုင်၏။ Antiseptic ဓာတ် ပါသည်။ ခံတွင်းနှင့် လည်ချောင်းကို သန့်ရှင်းစေသည်။ ဖန်၍ ချုပ်သည်။ ကာမကို တိုးပွားစေသည်။ ကြည်လင်ရွှင်လန်းခြင်းကိုဖြစ်၍ သွားရည်ကို ပွားများစေသည်။

လေ, အစာမကြေ, ဝမ်းသွား, အဖျား, လည်ချောင်းရောဂါများ

ကွမ်းရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ရသော စိမ်းရည် (သတ္တုရည်)နှင့် ပျားရည်ကိုရောပေးကာ ကလေးငယ်များ၌ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် လေနာရောဂါ, အစာမကြေရောဂါ, ဝမ်းသွားရောဂါ, အဖျားရောဂါနှင့် လည်ချောင်းနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ၄င်းအရည် ၁ ဂရမ်ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

စိတ္တဇရောဂါများ

စိတ္တဇရောဂါရှင်များအတွက်လည်း ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို နို့နှင့်ရော၍ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာစေပါသည်။

၁။ 'ဝန္ဓောသ္သဓိကျန္ဓောဒယ' အိန္ဒိယဆေးစွယ်စုံကျမ်းကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထို့အပြင် ရင်ဖိဆေး, ရင်အုပ်ဆေးအဖြစ် ကွမ်းရွက်သံတွဲရည်နှင့် ချင်းသတ္တုရည်တို့ရော၍ အသုံးပြုရသည်။

နှာစေး, ချောင်းဆိုး, လည်ချောင်း, အသက်ရှူကျပ်, ရင်ဘတ်နာရောဂါများ

ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သော နှာစေး, ချောင်းဆိုးဖြစ်၍ လည်ချောင်းပူလောင်ခြင်း, ချောင်းဆိုးခြင်း, အသက်ရှူကျပ်ခြင်း, ရင်ဘတ်နာခြင်းတို့အတွက် ၄င်းသတ္တုရည်ကို ၁၀ စက်မှ ၃၀ စက်အထိ တိုက်နိုင်ပါသည်။

သလိပ်, ချွဲနှင့် ရောဂါပိုးများ

ကွမ်းကိုင်၍ မြုံနေခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ပိတ်ဆို့နေသော သလိပ်ချွဲနှင့်အတူ ရောဂါပိုးမွှားများ သေကျေပျက်စီး၍ ပျောက်ဆင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

မျက်စိနာနှင့် ကြက်မျက်သင်

ထို့အပြင် မျက်စိနာ, ကြက်မျက်သင်ရောဂါတို့အတွက်လည်း ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို မျက်စဉ်းအဖြစ်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါနှင့် လည်ချောင်းရောဂါ

ကလေးများ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း, ချောင်းဆိုးခြင်း, အဆုတ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ, လည်ချောင်းရောဂါများအတွက် ကွမ်းရွက်ကိုဆီသုတ်၍ ရင်ဘတ်ကပ်ထားပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အသည်းနာနှင့် နို့ရောဂါအမျိုးမျိုး

ထို့အပြင် အသည်းကြောင့် ကျပ်ခြင်း, အောင့်ခြင်း, လေထိုးခြင်း, လေနာထခြင်း, ဝမ်းပွဝမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း, နို့ကျိတ်များရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နို့ချောင်းပိတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော နို့နာများတွင်လည်း ကွမ်းရွက်ကို ဆီသုတ်၍ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် ခံတွင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောင်ပွခြင်းနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရန် အတွက် ကွမ်းရွက်မှထုတ်သော အဆီတစ်စက်ကို ရေ ၁၀၀ ဂရမ်နှင့် ရောစပ်၍ အာလုတ်ကျင်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဤသည်တို့မှာ အိန္ဒိယနှင့် ပါကစ္စတန်ရှိ ဆေးကျမ်းများမှ အဆို အမိန့်များ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖန် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာမြတ်များသည် ကွမ်းရွက်ကို မင်းသားတစ်လက်ကဲ့သို့ ရေလဲ့အမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်, ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်, ကွမ်းရွက်ကို ကြိတ်၍လည်းကောင်း, အုံ၍လည်းကောင်း, အမျိုးမျိုးသုံးစွဲကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကွမ်းရွက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရာဓလေ့ မြစ်ချင်းပြီး ဆေးနည်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြစ်ချင်းပြီး ရိုးရာဆေးနည်းများ

၁။ ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ်ခွဲသလိပ်ကပ်

ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ် ခွဲသလိပ်များ ကပ်၍နေလျှင် ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်နှင့်ဆားစိမ်းကို တွဲ၍တိုက်ပါက ခွဲသလိပ်များ ပျော်၍ကျလေသည်။

mgyoe.com