မောင်ယဉ်နွယ်

လက်တွေ့အသုံးဝင် ရိုးရာဆေးပင်နှင့် ဆေးနည်းများ

Than Myint Aung

စာမူခွင့်ပြုချက်	-	၄၄၇/ ၂၀၀၂(၅)
အဖုံးခွင့်ပြုချက်	-	၆၅၉/ ၂၀၀၂(၇)
အတွင်းပုံနှိပ်သူ	-	ဦးရှိန်ဘီး၊ (၀၇၆၅၉)၊ ဝင်းလိုက်မိတ် ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၃၅၂၊ စရည်းပင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်	-	ဦးတိုးဝင်း နေလရောင်အော့ဖ်ဆက် (၉၆/ခ)၊ ၁၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးသန်းမြင့်၊ လင်းလင်းစာပေ အမှတ် – ၄/ ၂၉၊ မြဝတီမင်းကြီးလမ်း၊ ၁၀ မိုင်ကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းဖလင်	-	ငြိမ်းအေး
အဖုံးပန်းချီ	-	သန်းမြင့်အောင်
အကြိမ်	-	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်လ	-	၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ
စာအုပ်ချုပ်	-	ပယ်စိုးနိုင်အဖွဲ့
တန်ဖိုး	-	၁၀၀၀ ပ်
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀

လက်တွေ့အသုံးဝင်

ရိုးရာဆေးပင်နှင့်ဆေးနည်းများ

မောင်ယဉ်နွယ်

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

- ☐ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
- ☐ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး — ဒို့အရေး
- ☐ အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး — ဒို့အရေး

မောင်သဉ္ဇာနွယ် (ဦးသဉ္ဇာနွယ်)

အမည်ရင်း မောင်သိန်းမောင် ဖြစ်သည်။ ၁၉၃၄–ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် ၂၀–ရက် နေ့တွင် ညောင်တုန်းမြို့နယ် ချောင်းကြီးကျေးရွာ၌ တောင်သူလယ်သမား အဖ ဦးကုလား၊ အမိ ဒေါ်စိန်တင်တို့မှ မွေးဖွားသော စတုတ္ထ သားထွေးဖြစ်သည်။

ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ပြီးခေတ် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ထုတ်ဝေသော စီးပွားရေး၊ တိုးတက်ရေး၊ ရှေ့ဆောင်၊ ဗမာ့ခေတ်၊ သူရိယနှင့် ဟံသာဝတီ သတင်းစာများ၌ ကဗျာများကို စတင်ရေးသားခဲ့သည်။

၁၉၅၄–ခုနှစ်တွင် မြဝတီမဂ္ဂဇင်း၌ လက်ထောက် အယ်ဒီတာ အဖြစ် ဆောက်ရွက်ခဲ့သည်။ ၁၉၅၆–ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ သတင်း သတင်းစာ ဆရာများနှင့် စာပေဗိမာန်မှ ကြီးမှူး ဖွင့်လှစ်သော သတင်းစာပညာ အတတ်သင်ကျောင်းမှ သတင်းစာပညာဘွဲ့ကို ရရှိခဲ့သည်။

၁၉၆၀–၆၁ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ သတင်းစာ ဒီပလိုမာဘွဲ့ကို ထပ်မံရရှိခဲ့သည်။

၁၉၅၇–ခုနှစ်တွင် ပေဖူးလွှာ မဂ္ဂဇင်း၌ လည်းကောင်း၊ ၁၉၆၁–ခုနှစ်တွင် မိုးကြိုး သတင်းစာ၌ လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး ၁၉၆၃–ခုနှစ်တွင် မြေ၊ ကျေး၊ ရှင်း ပြန်ကြားရေး ဌာန၌ စာပြုမှူး အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၆၉– ခုနှစ်တွင် တောင်သူလယ်သမား ဂျာနယ်၌ အယ်ဒီတာအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် 'ရိုးမအလှ' ကဗျာစာအုပ်ဖြင့် အမျိုးသား စာပေဆုကြီးကို ရရှိခဲ့ပြီး တပ်မတော်နေ့ ကဗျာရှည် ပြိုင်ပွဲတွင် နှစ်ကြိမ် 'ဆုရရှိခဲ့သည်။

၁၉၉၃–ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးအကြိမ် ပခုက္ကူ ဦးအုန်းဖေ စာပေပြိုင်ပွဲတွင် ကဗျာ ပထမဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ နွယ်မြက်သစ်ပင်

များနှင့် ပတ်သက်၍ မြေကျေးရှင်း ပရဆေးဌာနမှ အထူးအရာရှိ ယခင် သစ်တော အရေးပိုင်ဟောင်း ဦးစုထံမှလည်းကောင်း၊ ယခင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ရုက္ခဗေဒဌာန ပါမောက္ခဟောင်း ဒေါ်တင်မျိုးငွေ တို့ ထံမှလည်းကောင်း ဆေးဖက်ဝင် အပင်များနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာဆည်းပူး သင်ယူခဲ့သည်။

တိုင်းရင်းဆေး ပညာရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်းရင်းဆေး ကောင်စီဝင်ဟောင်းများ ဖြစ်သော ဆရာကြီး ဦးမာဃ(စာရေးဆရာ) အာယုဗ္ဗေဒ ဦးတင်ဦး၊ ပထမကျော် ဆရာသိန်းကြီး၊ သဘာဝဗေဒ ဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း) တို့ထံတွင် သင်တန်း အသီးသီးနှင့် လက်တွေ့ ကုထုံးကုကွက်များကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာ ဆည်းပူး သင်ယူခဲ့သည်။

တိုင်းရင်း ဆေးပညာရပ်နှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးများ ကို လမ်းစဉ်သတင်း၊ ရှေ့သို့၊ ကြေးမုံ၊ လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ်နှင့် မဂ္ဂဇင်းများတွင် မြောက်မြားစွာ ရေးသားခဲ့သည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ တိုးတက်ရေး အတွက်

(၁) အိမ်ဝန်းကျင်မှ အဖိုးတန်ဆေးပင်များ

(၂) အသက်ရှည် ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်

(၃) မြန်မာ့ လျှို့ဝှက်ဆေးဝါးနှင့် အသုံးဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင် များ

(၄) အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာနှင့် စသော စသော ပညာပေး ဆေးကျမ်းများကို မကွယ်မဝှက် ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာဖွေ စုဆောင်းကာ ရေးသား ပြုစု ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ယခုအခါ ဆရာမောင်ယဉ်နွယ်သည် အသက် ၆၇ နှစ် ရှိပြီး ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ (၄၉) ရပ်ကွက်၊ အမှတ်– ၈၉၀ ဗိုလ်သုံလမ်း တွင် နေထိုင်လျက် ရှိပါသည်။

မာတိကာ

	ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန၏အမှာ)	၇
	စာရေးသူ၏ပန်ကြားလွှာ	၈
၁။	**ကရမက် (မိန်းမတို့အသက်ကရမက်)**	၁၅
	မြိတ်ကရမက်နှင့်တောင်ကရမက်နှစ်မျိုး	
	ရိုးရာဆေးနည်း (၆) နည်း	
၂။	**ကသစ်**	၂၀
	ပင်လယ်ကသစ်နှင့်တောင်ကသစ်နှစ်မျိုး	
	ရိုးရာဆေးနည်း (၄) မျိုး	
၃။	**ကင်ပွန်းချဉ်**	၂၃
	အသားဝါရောဂါအတွက်ဆေးချက်	
	ရိုးရာဆေးနည်း (၅) နည်း	
၄။	**ကန့်ကလာ**	၂၇
	လေထိုးလေအောင့်ရောဂါရှင်များအတွက်ဆေးချက်	
၅။	**ကန်စွန်းပင် ကန်စွန်းရွက်**	၂၉
	ကျေးလက်ဆေးနည်း (၇) နည်း	
၆။	**ကြက်သွန်နီ**	၃၄
	ကြက်သွန်မျိုးခြောက်မျိုး	
	ရိုးရာဆေးနည်း (၁၃) နည်း	
၇။	**ကြက်သွန်ဖြူ**	၃၉
	သွေးတိုးနှင့်နှလုံးရောဂါရှင်များအတွက်ဆေး	
	ရိုးရာဆေးနည်း (၄) နည်း	

၈။ **ကြက်ဟင်းခါး** ၄၃
ဆီးချိုရောဂါပျောက်ဆေး
ရိုးရာဆေးအသုံး (၁၀) နည်း

၉။ **ကြောင်ပန်း** ၄၇
အဖောရောဂါအတွက်ဆေးချက်များ
ကျေးလက်ရိုးရာဆေးနည်း (၁၀) နည်း

၁၀။ **ကြိတ်မှန်** ၅၀
အမျိုးသမီးတို့တွက်လက်တွေ့ဆေးနည်းများ
ကျေးလက်ရိုးရာဆေးနည်း (၁၀) နည်း

၁၁။ **ကွမ်း** ၅၄
ကာမအားကိုတိုးပွားစေသောကွမ်း
ဆေးအသုံးနည်း (၃)မျိုး

၁၂။ **ကျွဲကျောင်းမင်ဆေး** ၆၃
ဝမ်းပျက်ခြင်းရောဂါတို့အတွက်လက်တွေ့ဆေးပင်

၁၃။ **ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်** ၆၅
မူလပြန်ဆားချက်နည်း
မူလပြန်ဆားအသုံးနှင့်အမြစ်အသုံးများ

၁၄။ **ချင်းစိမ်းနှင့်မိဿလင်** ၇၀
ချင်းခြောက်လုပ်ငန်းနှင့်ချင်းသုံးနည်းများ
မိဿလင်၏ရိုးရာဆေးသုံးနည်းများ

၁၅။ **ခတက်** ၇၈
လက်တွေ့ကျေးလက်ဆေးနည်း (၂) နည်း

၁၆။ **ချဉ်ပေါင်** ၈၀
အနာပေါက်နှင့်ချဉ်ပေါင်အသုံးများ

၁၇။ **ခွေးတောက်နွယ်** ၈၅
ရိုးရာဆေးသုံးနည်း (၇) နည်း

၁၈။ **ခွေးသေးပန်းပင်** ၈၇
လက်တွေ့ဆေးနည်း (၃) နည်း

၁၉။ **ဂမုန်းဆင်စွယ်** ၉၀
အဆိပ်ဖြေဆေးပင်နှင့်အသုံးများ

၂၀။ **ငရုတ်ကောင်း** ၉၃
ကချင်ငရုတ်ကောင်းနှင့်မြန်မာငရုတ်ကောင်း
ရိုးရာဆေးအသုံး (၇) နည်း

၂၁။ **ငုကြီး (ဖွားဘက်)** ၉၇
အသားဝါရောဂါအတွက်ဆေးချက်
ခြောက်ပါးလက်ဖက်ခြောက်ဖော်နည်း

၂၂။ **ငှက်ပျော** ၁၀၀
အားရှိအောင်ငှက်ပျောသီးစားနည်း
ရိုးရာအသုံး (၄) နည်း

၂၃။ **ပန်းစံကား** ၁၀၄
ဒုလာ– မီးယပ်ချက်ဆေးများ
ရိုးရာဆေးနည်း (၈) နည်း

၂၄။ **ဆေးခြောက်** ၁၁၁
ကြောက်စရာကောင်းသောအန္တရာယ်ဆိုးများ
ဆေးဝါးအဖြစ်အသုံးပြုပုံများ

၂၅။ **ဆင်တုံးမနွယ်** ၁၁၇
အသက်ကြီးသူများဆင်စီးနည်း
လေဆေးလျက်ဆားနှင့်အသက်ရှည်ဆေးနည်းများ

၂၆။ **တမာကြီး** ၁၂၆
ရိုးရာဆေးအသုံးများ

၂၇။ **ထင်းရှူး** ၁၂၈
ရိုးရာဆေးနည်းနှင့်လက်တွေ့အသုံးပြုပုံများ

၂၈။ **ဒန့်သလွန်နှင့် ပရန်နဝါ** ၁၃၁

မင်းတုန်းမင်း၏အားဆေးနည်း

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးနည်းများ

၂၉။ **ဒန့်သလွန်** ၁၃၄

အသားဝါရောဂါအတွက်ဆေးနည်း

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးအသုံးများ

၃၀။ **ဒန္တသုခ** ၁၃၇

ရိုးရာဆေးနည်း (၄) နည်း

၃၁။ **နနွင်းနှင့်နနွင်းခါး** ၁၃၉

အမျိုးသမီးများအတွက်နနွင်းအသုံးများ

သွေးတိုး လေငန်းနှင့်အစာအိမ်ရောဂါများအတွက်ဆေးနည်း

၃၂။ **နလင်ကျော်** ၁၄၉

အညှော်နှင့်နလင်ကျော်

ရိုးရာဆေးနည်း (၄) နည်း

၃၃။ **နံ့သာဖြူ** ၁၅၁

ရိုးရာအသုံးပြုနည်း (၈) နည်း

၃၄။ **ပဒိုင်း** ၁၅၄

ပဒိုင်းငါးမျိုးနှင့်ဆေးအသုံးများ

၃၅။ **ပိစပ်ပင်** ၁၅၉

ဓားထိ လုံထိုးနှင့်ဒဏ်ရာများ

လက်တွေ့ပျောက်ဆေးပင်

၃၆။ **ပေါက်** ၁၆၂

ရိုးရာဆေးအသုံး (၄) နည်း

၃၇။ **ပေါက်ပန်းဖြူ** ၁၆၅

ရိုးရာဆေးအသုံး (၅) နည်း

၃၈။ **ဖုံးမသိန်** ၁၆၇

လက်တွေ့ဆေးသုံးနည်း (၅) နည်း

၃၉။ **ဘောစကိုင်း** ၁၆၉

သွေးတိုးနှင့်လက်တွေ့ဆေးသုံးနည်းများ

၄၀။ **ဘိန်း** ၁၇၁

နယ်ချဲ့တို့၏လက်နက်

ဘိန်းဖြူအန္တရာယ်ဆိုး

၄၁။ **မယားကြီး** ၁၇၅

မယားငါးမျိုးနှင့်ကျေးလက်အသုံးများ

၄၂။ **မရှော့** ၁၇၈

ကချင်အဆိပ်ဖြေဆေးပင်

အဆိပ်ဖြေနည်းအမျိုးမျိုး

၄၂။ **မရိုး** ၁၈၄

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးသုံးနည်း (၁၁) မျိုး

၄၄။ **မဲဇလီ** ၁၈၇

မဲဇလီကြီးအသုံးများနှင့်ဆေးပါင်းခ မဲဇလီ

၄၅။ **မန်ကျည်း** ၁၉၁

ပဉ္စငါးပါးအသုံးပြုပုံပြုနည်းများနှင့်ကျေးလက်ရိုးရာ

ဆေးအသုံးများ

၄၆။ **မြက်** ၁၉၇

မြန်မာပြည်ရှိမြက်များအကြောင်း

ဆေးဖက်ဝင်မြက်ပင်များ

၄၇။ **မြင်းခွာ** ၂၀၃

မြင်းခွာနှင့်အသက်ရှည်ဆေးအသုံးနည်းများ

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးနည်းကောင်း (၂) လက်

၄၈။ **မှို** ၂၁၁

စားကောင်းသောမှိုနှင့်မစားကောင်းသောမှိုများ

မှိုဆိပ်သင့်လျှင်ဖြေနည်းများ

၄၉။ **မီးကွင်းဂမုန်း** ၂၁၆
သွေးဝမ်းနှင့်သွေးအန်ခြင်းကိုပျောက်စေသောအပင်

၅၀။ **ရှားစောင်းလက်ပပ်** ၂၁၉
ရိုးရာဆေးနည်းကောင်း (၄) နည်း

၅၁။ **ရှောက်** ၂၃၆
သွေးတိုးနှင့်လေငန်းရောဂါပျောက်ဆေးနည်း

၅၂။ **လင်းနေ** ၂၄၀
ရိုးရာအသုံးဆေး (၉) နည်း

၅၃။ **လက်ပံခါးနှင့်တောင်မရိုး** ၂၄၃
ရိုးရာဆေးအသုံးနှင့်ကျေးလက်ဆေးနည်းများ

၅၄။ **သနပ်ခါး** ၂၄၉
လက်တွေ့အသုံးချနည်း (၄) နည်း

၅၅။ **သက်ရင်းကြီး** ၂၅၂
သက်ရင်း (၅) မျိုးနှင့်ရိုးရာဆေးအသုံးများ

၅၆။ **သဘော်** ၂၅၈
ပဥ္စငါးပါးဆေးသုံးနည်းများ

၅၇။ **ပတ်ဝန်းကျင်မှအဆိပ်ပင်များ** ၂၆၅
သတိပြုရမည့်အဆိပ်ပင် (၃) ပင်အကြောင်း
သိကောင်းစရာများ

၅၈။ **ဥသျှစ်** ၂၇၀
ရိုးရာဆေးသုံးနည်း (၇) နည်း

စာရေးသူ၏အမှာ ၂၇၂

ကိုးကားသောကျမ်းများ ၂၇၄

ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန) ၏ အမှာ

မြန်မာနိုင်ငံသည် သယံဇာတပစ္စည်းများဖြင့် ပေါကြွယ်ဝလှသော နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ သယံဇာတပစ္စည်းများဆိုရာ၌ သဘာဝတွင်းထွက် ကျောက်မျက်ရတနာနှင့် သတ္တုများ၊ သစ်များသာမက ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်၊ ဆေးဥများပါဝင်လေသည်။

ထိုဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်၊ ဆေးဥများဖြင့်ပင် ရှေးမိဘ၊ ဘိုးဘွားတို့သည် အသက်ရှင်ခဲ့ကြ၊ အသက်ရှည်ခဲ့ကြရသည်။ ဒေသအလိုက် တိုင်းရင်းသားမိရိုးဖလာအလိုက် ဆေးအသုံးများရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေးအသုံးများ၊ ကုထုံးများသည်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အဖိုးဖြတ်၍မရသော ဘိုးဘွားအမွေအနှစ်များဖြစ်ပေသည်။ တိမ်မြုပ်နေသော ပျောက်ကွယ်နေသော ထိုအမွေအနှစ် ရတနာများကို စာရေးဆရာ မောင်ယဉ်နွယ်က ကြိုးပမ်း၍ ဖော်ထုတ်လိုက်ပါပြီ။

၎င်းပြုစုထုတ်ဝေလိုက်သော ဤ **"လက်တွေ့အသုံးဝင် ရိုးရာဆေးပင်နှင့်ဆေးနည်းများကျမ်း"** သည် ဆေးကျမ်းမည်ကာမတ္တကျမ်းမဟုတ်မူ၍ မိမိတို့တိုင်းရင်းသားရိုးရာ ဘိုးဘွား မိဘတို့၏ အမွေအနှစ် စိန်၊ ကြောင်၊ နီလာ၊ ပုလဲ၊ မြ၊ ပတ္တမြားစသော ရတနာများ သိုမှီးထားရာ ရတနာသေတ္တာ၊ ရတနာမဉ္ဇူသာကြီးအဖြစ် မြင်မိပါသည်။

ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)

စာရေးသူ၏ပန်ကြားလွှာ

ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံသည် ရေခဲသောတောင်တန်းဒေသများ၊ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သောအညာမြေဒေသများ၊ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော အကြေခံ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသများဖြင့် ကုံလုံကြွယ်ဝစွာတည်ရှိနေပါသည်။

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

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့၏ဘိုးဘွား ဘီဘင်တို့သည် ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်မှ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်အထိ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရှိ (ဝါ) ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့်သာ ကျရောက်လာသော ရောဂါဝေဒနာဆိုးအမျိုးမျိုးကို အကျိုးရှိစွာ ကုသခဲ့ပါသည်။ ဤကုသခဲ့သည့်အလျောက်လည်း ရောဂါဝေဒနာဆိုးအမျိုးမျိုးမှ ကင်းစင်ခဲ့သည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ဘိုးဘွားများသည် ကျွန်တော်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေသော ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတို့ဖြင့် ကျရောက်လာသော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသကြသည်မှာ လက်တွေ့ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ဆေးပညာဟူသည် ခေတ်မီသော နည်းစနစ်ဖြစ်ပါသည်။ (ဝါ) လက်တွေ့ကျသောနည်းစနစ်လည်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွားပိုင် မိရိုးဖလာဆေးပညာမှာလည်း လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသောနည်းစနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤသို့လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသော ဘိုးဘွားတို့၏ အမွေအနှစ်တို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့သည် အသက်ရှင်ကာ ကြီးပြင်းခဲ့ကြပါသည်။ ပြည်ထောင်စုဖွား တိုင်းရင်းသားမှန်သမျှ မိရိုးဖလာဆေးပညာဖြင့် မကင်းခဲ့ကြပါ။ ကျွန်တော်တို့

၏မိရိုးဖလာဆေးပညာသည် လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသော ရိုးရာအစဉ်အဆက် သုံးစွဲခဲ့သည့် နည်းစနစ် များသာ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ဘိုးဘွားများ ပေးအပ်ခဲ့သော ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ကို ပစ်ပယ်ချင်သလို မေ့လျော့ချင်သလိုဖြစ်လာပြီး ခေတ်မီတိုးတက်နေသော ဆေးဝါးများ၏နောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ခဲ့ကြပါသည်။ ခေတ်မီတိုးတက်သောဆေးဝါးတို့မှာ အစစ်လည်းရှိသည်။ အတုအပလည်း ရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ မိရိုးလာဆေးပညာကား ဆေးဝါးလည်း အတုမရှိပါ။ ဆေးဝါး၏ပြင်းထန်မှုကြောင့် အခြားရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း မကပ်ငြိစေပါ။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ကုံလုံကြွယ်ဝစွာ တည်ရှိနေကြသော ဆေးဝါးပစ္စည်း (ဝါ) ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များကို အထင်မကြီးကြပါ။

ဤသို့ ကျွန်တော်တို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ကုံလုံကြွယ်ဝစွာ တည်ရှိနေသော (ဝါ) ပေါများချင်တိုင်း ပေါများနေသော ဆေးဖက်ဝင်နွယ် မြက်သစ်ပင်တို့ကို အစဉ်တွေ့မြင်နေရသောကြောင့် အထင်မကြီးကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ ကျွန်တော်တို့အထင်မကြီးသော ဆေးဝါးပစ္စည်း (ဝါ) နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့၏ဘိုးဘွား ဘီဘင်တို့ခေတ်အဆက်ဆက်တွင် အသက်ရှင်ခဲ့ရသည်ကို မမေ့အပ်ပေ။

ကျွန်တော်သည် **"လက်တွေ့အသုံးဝင် ရိုးရာဆေးပင်နှင့် ဆေးနည်းများ"** စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရန် ရည်သန်ထားခဲ့သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယခုမှပင် ရေးသားပြုစုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော့်စာအုပ်သည် ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာနှင့် ပတ်သက်၍ ပြီးပြည့်စုံသောစာအုပ်တစ်အုပ်မဟုတ်သလို အားနည်းချက်များ ချို့ယွင်းချက်များလည်း ပါရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရိုးရာဓလေ့ ဆေးပညာဟူသည် အလွန်ပင်

ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းလှပါသည်။ မည်မျှပင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ပြုသော်လည်း အားနည်းချက်များ၊ ချို့ယွင်းချက်များ ရှိနေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် မိရိုးဖလာ မြန်မာ့ရိုးရာ ဆေးပညာများကို တင်ပြရာ၌ ကျွန်တော်တို့နှင့် အတွေ့အထိများလှသော (ဝါ) တွေ့နိုင်မြင်နိုင်သော (ဝါ) အလွယ်တကူရှာဖွေရရှိနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များကိုသာ လက်လှမ်းမီသမျှ စုစည်းကာ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ ဆေးခန်းလည်းမရှိ၊ ဆရာလည်းမရှိသော အရပ်ဒေသများတွင် ကလေးများ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်းဖြစ်နေခဲ့လျှင် ကွမ်းရွက်နှင့် ခွေးသေးပန်းရွက်ရောလျက် အရည်ညှစ်ယူပြီး ကလေးငယ်ကိုတိုက်ကျွေးပါက ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းသည်။

ကလေးငယ်များ ကိုယ်ပူပြီးဖျားလျှင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်နှင့် နှမ်းဆီရောနယ်ပြီး ထွက်လာသောသတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) ကို တစ်ကိုယ်လုံး ပွတ်၍လိမ်းပေးပါက ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

အလားတူပင် ကလေး၏မိခင် သွေးသွန်နေပါက မယားကြီးရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်သောက်ပါက ပျောက်ကင်းသည်။ ထို့အတူပင် ကလေး၏ဖခင် ဆီးမကောင်းဘဲ ဝါထိန်နေပြီး အသားဝါရောဂါဖြစ်နေပါက ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နှင့် သကြားပြုတ်သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသည်။

ဤသို့ အလွယ်တကူ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး မိမိတို့အိမ်ဝင်း၊ ခြံဝင်း ရွာဝန်းကျင်တို့နှင့် မြို့ဝန်းကျင်တို့၌ အလွယ်တကူရရှိသော ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကုသပုံတို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဥပမာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နေပါက ခေတ်မီသွေးပေါင်ချိန်များဖြင့် တိုင်းထားပါ။ ထို့နောက် မြင်းခွာရွက်ကိုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး သကြားဖြင့်ရောစပ်ကာ တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ထို့နောက် သုံးနာရီခန့်အကြာ ဆီးသွားပြီးသောအခါ ဝေဒနာရှင်အား သွေးပေါင်ချိန်ဖြင့် ပြန်တိုင်းကြည့်ပါ။ အံ့သြစွာ သွေးတိုးကျသွားသည်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။

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

ဤသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ မိရိုးဖလာ ရိုးရာဆေးပညာ၏ လက်တွေ့ပြသနိုင်သော နည်းစနစ်များဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူပင် မားထိလျှင်၊ ခွေးကိုက်မိလျှင်၊ ရေနွေးပူလောင်လျှင်၊ ဝမ်းပျက်နေလျှင်၊ ဝမ်းကိုက်နေလျှင် ကျွန်တော်တို့၏ ရှေးရိုးအစဉ်အလာတွင် ရှိနေပြီးဖြစ်သော ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်၊ ဆေးပွင့်၊ ဆေးခေါက်တို့ဖြင့် ကုသပုံတို့ကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။

ထို့အပြင် ရှေးဆရာကြီးတို့၏ အသုံးများ၊ ဆေးနည်းများ၊ အဆိုအမိန့်များ၊ ခေတ်မီဆေးပညာ၏အမြင်များ၊ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတို့၏ ဆေးဝါးအသုံးများ၊ အာဟာရ သုတေသနဌာနမှ မှတ်တမ်းများကိုလည်း အဘက်ဘက်မှ ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံစေရန် အားဖြည့်တင်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုရခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့နှင့် ဝေးကွာနေသော မြန်မာ့ရိုးရာ မိရိုးဖလာ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ပြန်လည်ရင်းနှီး၍ ငွေအကုန်အကျသက်သာစွာဖြင့် ကျရောက်လာမည့် ဝေဒနာအပေါင်းတို့ကို အလွယ်တကူ ကုသနိုင်ကြပါစေရန် အထူးရည်သန်အပ်ပါသည်။

မောင်ယဉ်နွယ်

နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

ဝသုန္ဓြေ၊ ဤမြေသော်လည်း
စောင့်စည်းမှုသား၊ ကျင့်သောအားဖြင့်
စကားသစ္စာ၊ မှန်သောခါကား
သြဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍
နွယ် မြက် သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏။

ရှင်မဟာသီလဝံသ
(ပါရမီခန်းပျို့)

‘ဆေးအတတ်’

“အချင်း ဇီဝက-
တူရွင်းတစ်စင်းကိုယူ၍ လေးရက်စေ့အောင်
တစ်ယူဇနာအတွင်း ဆေးဖက်မဝင်သော
သစ်ပင်ကို ရှာဖွေလော့”
 ဟု ဆရာကြီးက စေခိုင်း၏။
လေးရက်စေ့သော်
“ဆေးဖော်၍မရသောသစ်ပင် မတွေ့ပါ”
ဟု ဆရာကြီးထံပြောလေရာ
“ဆေး အတတ်ကိုတတ်ပြီ”
ဆိုလေသည်။

ကျီးသဲ ၁လေးထပ်ဆရာတော်ဘုရား
(ဇိနတ္ထပကာသနီကျမ်း)

'တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် သုတေသန'

"တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် အချို့သောရောဂါများကို
ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ကြောင်း
ကာကွယ်နိုင်သည်ကို ထပ်မံသိကြားလာရသည့်အတွက်
ယင်း ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်များကို
စနစ်တကျ သုတေသနပြုကြရန်လိုအပ်ကြောင်း"

(ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တတိယအကြိမ်
လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးပွဲတွင် ကျန်းမာ
ရေးဝန်ကြီးဌာနဝန်ကြီး
အမှာစကားပြောကြားသည့်
မိန့်ခွန်းမှ ကောက်နှုတ်ချက်၊ မြန်မာ့အလင်း
၃၀.၃.၉၄)

ကရမက်

"နံ့သာဖြူ အကျော်ဖက်ပါလို့
သည်အခူ မော်အထက်မှာလ
ကျော်ကရမက်ကယ်က မွှေးလှတယ်။
ဂိန်အကူးပေမို့
ချိန်ဦးဝသန်မိလို့
ဟန်ချီချီ ပျံပုရစ်တွေက
ဖူးလှစ်စရှယ်" [၁]

ချစ်စဖွယ် ပုရစ်မယ်ရွက်နုကလေးများသည် နွေအကုန် မိုးအကူးတွင် ပွင့်တိုင်းဝယ် အလှတန်ဆာဆင်သကြလေပြီ။ သည်အချိန်တွင် နံ့သာဖြူ၊ အကျော်၊ ကရမက်စသော မွှေးနံ့သာပင်များသည် လေအပင့်တွင် လွင့်၍ မွှေးလှ၏ဟူ၍ မြန်မာ့စာဆိုကျော်တို့က ဖွဲ့သီကုံးခဲ့သည်။

ကရမက်[၂] ဟူသောစကားမှာ "ပသျှူး" စကားဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ ကရမက်ကို ဟိန္ဒူလူမျိုးတို့က "ကရဗ(တ်)" ဟုခေါ်ဆိုသည်။ အင်္ဂလိပ် အမည်အားဖြင့် **'Sandel Wood'** အမွှေးနံ့သာ သစ်သားဟုခေါ်ဆိုပါသည်။

ကရမက်သည် ရှားပါးသောပစ္စည်းမဟုတ်၊ မြို့ကြီးပြကြီးမှ ကျေးလက် တောရွာအိမ်များတွင် ရှိနေကြပါသည်။ 'မိန်းမတို့အသက် ကရမက်' ဟူ၍ပင် တင်စားကာ မြန်မာအမျိုးသမီးများ အမြတ်တနိုး ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် လိမ်းခြယ်ကြောင်းကို ဖော်ညွှန်းပြသနေပါသည်။

---

(၁) ပန်းငွေမိကျောင်း- လေးဆစ်ပုလဲသွယ် (ဦးကြော့)
(၂) Mansonia Gagei Drum.

ကရမက်သည် မြန်မာတို့အသုံးများလှသည့် 'နံ့သာနီ၊ နံ့သာဖြူ၊ အကျော်၊ စမ္မါ၊ ကရမက်' စသော နံ့သာမျိုးငါးပါးတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ကရမက်ကို မြန်မာတို့သည် အမွှေးနံ့သာအဖြစ်သာ သွေး၍လိမ်းခြယ်ရုံမက ဆေးဝါးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြလေသည်။

ကရမက်ကို အထူးသဖြင့် နှလုံးကို ငြိမ်အေးစေသော သွေးဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ ဆေးတစ်မည်အဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်စပ် အသုံးပြုကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကရမက်ကို အခြားသော ဆေးများနှင့်တွဲဖက်၍ ရေလဲအမျိုးမျိုးနှင့် သုံးစွဲသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကရမက်နှစ်မျိုး

ကရမက်တွင် မြိတ်ကရမက် တောင်ကရမက်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိလေသည်။ နှစ်မျိုးစလုံးပင် အနံ့မွှေးကြသော်လည်း ရုက္ခဗေဒအလိုအရမူ မျိုးချင်းမတူပေ။ မြိတ်ကရမက်မှာ အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ တောင်ကရမက်မှာ အပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကရမက်နှစ်မျိုးစလုံးသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပေါက်ရောက်သည်။ တနင်္သာရီတိုင်းတွင် မြောက်မြားစွာ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်။

မြိတ်ကရမက်

ကရမက်ပင်သည် ပေလေးဆယ်ကျော်ခန့်ရှိသည်။ အရွက်များမှာ ကြီးမား၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အရွက်မှာ ပြား၍ ကြီးသည်။ ရွက်ထောင့်များဝယ် ထောင့်ချွန်းများပါသည်။ ထိပ်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ ရွက်ကြောများထင်ရှားသည်။ အရွက်၏အောက်ဝယ် အမွှေးနုပါးပါးကလေးများ ပါသည်။ ကရမက်ပွင့်မှာ ရှည်၍ ညိုဝါရောင်ရှိသည်။ အေးသောညအခါ၌ ပို၍မွှေးသည်။ ကရမက်ပွင့်သည် ခရေပွင့်ကဲ့သို့ ခြောက်သွားသော်လည်း အမွှေးနံ့မှာ အမြဲသင်းလေသည်။ ကရမက်သီးသည် အတောင်ပါအသီးဖြစ်၍ အစေ့တစ်စေ့ပါသည်။

တောင်ကရမက်[၁]

တောင်ကရမက်မျိုးတွင် "စန္ဒဝါပင်" ခေါ် "မှိုက်ခြောက်ပင်" "မြိတ်ပင်"၊ "မှတ်ကျောက်ပင်" ဟူ၍ မျိုးကွဲများရှိလေသည်။ အသားအနံ့မှာ မွှေးသည်။ အပင်၏အခွံသည် အညိုနုရောင်ဖြစ်လျက် ကြွေကျသောအခါ မညီမညာသော အဖတ်အပြားကြီးလိုက် ကွာကျသည်။ အရွက်နုသောအခါ ကတ္တီပါမွှေးများဖြင့် ဖုံးလျက်ရှိသော်လည်း ရင့်သောအခါမူ အမွှေးအမှင်မရှိချေ။ သို့သော် အကြေးအဖြူကလေးများကို အရွက်တို့၏အပေါ်ဘက်တွင် တွေ့နိုင်သည်။ ငါးလက်မမှ ဆယ်လက်မအထိရှည်သည်။ အညှာသည် တစ်လက်မမှ နှစ်လက်မအထိရှိသည်။ အသီးသည် ပွင့်ခံခွက်သို့မဟုတ် ပွင့်ချပ်ခွက်တွင် တစ်ဝက်မြုပ်၍ သီးလေသည်။[၂]

တောင်ကရမက်၏ အသားအရောင်မှာ ညိုညစ်ညစ်ပင်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် မြိတ်ကရမက်ထက် အရောင်ဖျော့တော့ကာ နံ့သာဖြူရောင်ကဲ့သို့ရှိသောကြောင့် "နံ့သာဖြူ ကရမက်" ဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသေးသည်။ တောင်ကရမက်၏အသားမှာ "ခါးသက်၍ ချို၏ အေး၏" ဝိပါက၌ စပ်၏။ ဂုဏ်နှင့်ရသာမှာ မြိတ်ကရမက်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။

ဆေးဖက်ဝင်ကရမက်

မြိန်ကရမက်၏အသားရောင်မှာ ညိုညစ်ညစ်ရှိသည်။ 'လိပ်သည်း' ကရမက်ဟူ၍လည်း တချို့ကခေါ်ကြသေးသည်။ ထိုကရမက်သားကို သွေး၍လိမ်းထားလျှင် ရနံ့မှာ တသင်းသင်း စွဲကျန်ရစ်နေသဖြင့် 'ရေချိုးခံကရမက်' ဟူ၍လည်း အချို့ကခေါ်ကြသည်။

အထက်ပါ ကရမက်နှစ်မျိုးတွင် အသားညိုသော မြိတ်ကရမက်က တောင်ကရမက်ထက် ပို၍ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု မြန်မာ့သမားတော်ကြီးများက ဆိုပေသည်။

---

(၁) Cordi Fangrantissima.

(၂) ဦးသိန်းလွင်၏ သစ်ပင်တစ်ရာအဖွင့်

ကရမက်သားထုတ်ယူခြင်း

ကရမက်သားကိုယူရာတွင် "လှူသတ် နတ်သတ်" ဟူ၍ နည်းနှစ်နည်းရှိသည်။ လှူသတ်ဟူသည်မှာ တောတွင်း၌ ကရမက်ပင်များကို သင်းသတ်၍ ထားခဲ့လေသည်။ သင်းသတ်ပြီးသော ကရမက်ပင်ကြီးများကို သည်အတိုင်း တောထဲတွင် ပစ်ထားခဲ့ရလေသည်။ သုံးနှစ်ခန့်ရှိသောအခါမှ တောတွင်းသို့ တစ်ဖန်သွား၍ သင်းသတ်ခဲ့သော ကရမက်ပင်များကို လိုသောအရွယ်အစားများအတိုင်း ဖြတ်တောက်ယူရသည်။ ကရမက်သားသည် "ကြာလေ ဆွေးလေ မွှေးလေ" ပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကရမက်သားကို တောတွင်း၌ ပစ်ထားခဲ့ခြင်းဖြင့် အသားမှာ တဖြည်းဖြည်း ရေဒဏ်၊ နေဒဏ်တို့ကြောင့် ဆွေးမြေ့လာသည်။ ကရမက်သားမှာ ဆွေးမြေ့လာပါမှ ပို၍မွှေးလာသည်ဟု ဆိုသည်။

"နတ်သတ်" အပင်ဟူသည်မှာ ကရမက်ပင်များ ကြီး၍ အိုပြီး သူ့အလိုလို သေသွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအပင်များကို ရှာဖွေတွေ့လျှင် ပို၍တန်ဖိုးရှိသည်။ အမွှေးနံ့ ပို၍စူးရှသည်ဟုဆိုသည်။

ဂုဏ်နှင့်အရသာ

ကရမက်နှင့် တောင်ကရမက်သားတို့သည် "ခါး၏၊ ချို၏၊ ဖန်၏၊ မွှေး၏" ထို့ကြောင့် လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေနာများကို နိုင်သည်။[၁]

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

---

(၁) မြန်မာဆေးကျမ်းများအလို
(၂) အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများအလို

ရိုးရာဆေးနည်းများ

(၁) ပြည်တည်သောအနာဖြစ်လျှင် အနာကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ကရမက်ကို နေ့စဉ်လိမ်းပေးပါ၊ အနာပျောက်မြန်သည်။

(၂) အရွယ်မရောက်သေးဘဲ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ဆံပင်များ အထွေးလိုက်ကျွတ်ခြင်းများ ဖြစ်နေပါလျှင် ကရမက်ကိုသွေး၍ ဆားအနည်းငယ်ခတ်ပြီး အိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်းသောက်ပေးပါ၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၃) နှလုံးတုန် ရင်ခုန်သူများ၊ သွေးပူရောဂါရှင်များ ကရမက်ကို နေ့စဉ်ရေချိုးပြီးတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံးသွေးလိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် ကရမက်သွေးရည်ကို ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဇွန်း နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

(၄) မိတ်ဖုကလေးများ၊ မိတ်ဖုကြီးများထွက်၍ ယားလျှင် ကရမက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ ရေချိုးပြီးတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးပါ။ အပျောက်မြန်သည်။

(၅) အပြင်းဖျား၍ အပူကြီးလျှင် ကရမက်သွေးရည်နှင့် ကြက်ဟင်းခါးသတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) နှစ်မျိုးတို့ကို ရောစပ်၍ မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။ (ဤသို့မလိမ်းပေးမီ လူနာကို ပထမဦးစွာ ထိုအရည်ဖြင့် တောက်ပေးပါ) ထို့နောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ခြုံအုပ်ထားရသည်။ ကိုယ်ပူများ လျော့ကျသွားမည်ဖြစ်သည်။ (ကြက်ဟင်းခါးရွက်စိမ်းရည်မရလျှင် ဆန်ဆေးရည်ဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်)

ကသစ်

ကသစ်[၁] သည် အပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပွေးထူ၍ ဖော့ကဲ့သို့ပွသည်။ အသားလည်းပွသည်။ အရောင်မှာ အညိုဖြစ်သည်။ အက်ကြောင်းများ နက်သည်။

အညွန့်များတွင် ပိုးမျှင်နှင့်တူသော အမွေးများရှိသည်။ အရွက်ကလေးများ ကျောဘက်တွင် ငွေရောင်တောက်သော ကတ္တီပါအမွေးများရှိသည်။ အနားသည် တွန့်လျက်လည်းကောင်း၊ ချောလျက်လည်းကောင်း ရှိသည်။ ရွက်ရင်းစွယ်တွင် အဆီဥနှင့် အမွေးများပါသည်။

ကသစ်ပွင့်သည် နီလျက် အရွက်မထွက်မီပွင့်သည်။ အသီးတောင့်သည် သုံးလက်မမှ လေးလက်မခန့်ရှည်၍ အစေ့နှစ်စေ့မှ လေးစေ့အထိရှိသည်။[၂]

ကသစ်ပင် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ပင်လယ်ကသစ်နှင့် တောင်ကသစ်ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ပင်လယ်ကသစ်ပင်တစ်ခုလုံး ဆူးများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေသည်။ အပင်ခြေရင်းတွင် ကသစ်ဆူးဖုကြီးများ အစီအရီရှိသည်။ တောင်ကသစ်မှာ ဆူးနည်းသည်။[၂]

ကသစ်သားသည် ပွသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးအခါက ဓားရေး၊ လှံရေး ကျင့်ရာတွင် ကသစ်သားကို အသုံးပြုသည်။ ကသစ်သားကို ဓားဖြင့် အပက်၊ အတွက်၊ အပင့်၊ အထိုးနှင့် စလွယ်ခုတ်ချက်များကို ထပ်တလဲလဲကျင့်ရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ဤသို့ ကသစ်သားကို ဓားရေးကျင့်ရာ၌ အသုံးပြု

(၁) Erythrima Suberosa Roxb.

(၂) သစ်ပင်တစ်ရာအဖွင့် (ဦးသိန်းလွင်)

ခြင်းမှာ ဓားလည်းမနာ၊ လက်ဆ လက်နလည်းကောင်းမွန်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ချင်းသုပ်အဖြစ်အသုံးပြုရန် ချင်းလှီးသည့် 'စဉ့်တီတုံး'ကိုလည်း ကသစ်သားကိုပင် အသုံးပြုရလေသည်။ ထိုသို့အသုံးပြုကြခြင်းမှာလည်း ဓားသွား ထပ်တလဲလဲကျရောက်စဉ် ဓားသွားများ မနာစေရန်ဖြစ်သည်။

ကသစ်ကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရာ၌ အရွက်နှင့် အခေါက်ကိုသာ ရိုးရာဝေ့ဆေးပညာတွင် အသုံးပြုသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကသစ်ရွက်သည် 'အေး၍သက်'၏။

ရိုးရာဆေးနည်းများ

(၁) ပင်လယ်ကသစ်ဆူးဖုကြီးများကို မြန်မာနိုင်ငံ၊ တနင်္သာရီကမ်းရိုးတမ်းတစ်လျှောက်ရှိ အမျိုးသမီးများ မျက်နှာကို အလှအပမှုန်းခြယ်စရာအဖြစ် လိမ်းကြသည်။ ကသစ်ဖုသည် အသားရောင်ကဲ့သို့ရှိပြီး ကျောက်ပျဉ်တွင်သွေးရာ၌ ညက်နုသောသွေးရည်ကိုရသည်။ ပင်လယ်ကသစ်ဖုကို လိမ်းခြယ်စေခြင်းဖြင့် အသားအရေချောမွတ်လာစေပြီး ညှင်း၊ တင်းတိပ်စသော အရေပြားရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသားအရေကိုလည်း အေးမြ၍ ကိုယ်တွင်းရှိ အပူခိုးများကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

(၂) ကသစ်ခေါက်ကိုခွာပြီး နေပူတွင်လှမ်းပါ။ ထို့နောက် ညက်နအောင် အမှုန့်ထောင်းပြီး သွားဖုံးနာခြင်းများ၊ ပြည်ယိုခြင်းများ၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းများကို မကြာခဏသိပ်ပေးပါက အပျောက်မြန်သည်။

(၃) ကသစ်ရွက်နုများကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပေးပါက ဆီးအလွန်ကောင်းသည်။ အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီးနောက်နှင့် ဓမ္မတာလာစဉ်တွင် ကသစ်ရွက်နု ဟင်းခါးကို ငရုတ်ကောင်းများများဖြင့် ချက်သောက်ပေးပါက သွေးပုပ်၊ သွေးညစ်များ ကင်းစင်သွားသည်။ တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှသူများဖြစ်လာပါမည်။

(၄) ကသစ်ရွက်ကြမ်း လက်နှစ်ဆုပ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ရအောင် ကြိုပြီး ပုလင်းသန့်သန့်များတွင် ထည့်ထားပေးပါ။ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်နှစ်လုံးခန့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) တို့တွင် ရက်ဆက်သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ (ကသစ်ရွက်သည် ဆီးကို အထူးကောင်းစေသည်)

'ကင်ပွန်းချဉ်' [၁]

* သွေးတဖြန်းဖြန်း
တည်သည့်ငန်း
ကင်ပွန်းဆေးနှင့်ခြေ။[၂]

တေဇောဓာတ်ကြွ၍ သည်းခြေဒေါသ ပျက်စီးပြီး သွေးတွင်ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ကာ သွေးငန်းတဖြန်းဖြန်းတက်နေသော ရောဂါဝေဒနာကို ကင်ပွန်းရွက်နှင့် ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟု မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က အထက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ တစ်ဖန်

* သည်းခြေဆောင့်လတ်၊
လေချုပ်တတ်၊
ရင်ဘတ်ဝမ်းလုံးဖောင်း၊
ချဉ်ပေါင် 'ကင်ပွန်း'
စားတိုက်တွန်း
ကျမ်းညွှန်းရှေးစာကောင်း။[၃]

သည်းခြေဆောင်ကာ လေချုပ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံး ဖောင်းကြွနေပါလျှင် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို ဟင်းချက်စားပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းကိုလည်း မြန်မာ့ရှေးဟောင်းတို့က ညွှန်းဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

မြန်မာနှင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် ရင်းနှီးလှသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် မြန်မာ့မီးဖိုဆောင်၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ဟင်းပါမှ

---

(၁) Acacia Canescens Gral.
(၂) ကဝိလက္ခဏာသတ်ပုံကျမ်း၊
(၃) ဓာတ်ကျမ်း– လက်ာမှ၊

မြန်မာတို့ ခံတွင်းလိုက်သည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို ရာသီမရွေး၊ ဒေသမရွေး စားသုံးကြသည်။ မြန်မာ့ကျေးလက်များတွင် ကင်ပွန်းချဉ်ပင်မှာ ပေါများလှသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ပင်ကို တချို့က စီးပွားဖြစ်စိုက်ကြသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်တစ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးထားလျှင် သုံးမကုန်၊ စားမကုန်သော ပဒေသာပင်ကဲ့သို့ ရှိပါသည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် မြန်မာတို့အတွက် အာဟာရဖြစ်သလို၊ ဆေးဖက်လည်းဝင်လှသည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ပင်သည် နွယ်ယောင်ပင်ယောင်ဖြစ်သည်။ ကင်ပွန်းချဉ်သည် နွယ်၍တက်သော ချုံပင်သဘောမျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းအခက်များတွင် အောက်ဘက်သို့ကွေးနေသော ဆူးများရှိသည်။ အဖြူ အနီဟူ၍ မျိုးကွဲနှစ်မျိုးရှိသည်။[၁]

အဖူးမှာ ခရမ်းရောင်ဖြစ်၍ အပွင့်မှာ အဝါရောင်ဖြစ်သည်။ အကိုင်း၏ အဖျားတွင် ပြွတ်နေသော တစ်ပင်တိုင်ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ဆောင်းရာသီတွင် အသီးများ စတင်သီးသည်။

ဂုဏ်နှင့်အရသာ

အပွင့် = ချို၍အေး၏ ။

အသီး = ခါး၍ပူ၏ ။

အရွက် = ချဉ်၍အေး၏ ။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် အပူကြောင့်ဖြစ်သော အနိုးကင်ကိုနိုင်သည်။[၂]

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် သည်းခြေကိုငြိမ်းအေးစေ၏ ။ ဝမ်းရပ်ခြင်းကိုလည်း အစွမ်းထက်မြက်စွာ အကျိုးပြုသည်။[၃]

---

(၁) အသုံးဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်များ၊ (မောင်ယဉ်နွယ်)။

(၂) ဓာတုရသာ။

(၃) သက်စောင့်ဆေးအဘိဓာန်။

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးအသုံးများ

ကင်ပွန်းသီးနှင့်ယားနာ

ကင်ပွန်းသီးကို ပြာချပါ။ ထိုပြာကို အုန်းဆီပျစ်ပျစ်ကလေးဖြင့်ဖျော်၍ အနာစက်နှင့် ယားနာများကို လိမ်းပေးပါ။ အနာများ အပျောက်မြန်သည်။

အစာအဆိပ်ဖြစ်သူများ၊ ပိုးသတ်ဆေးသောက်မိသူများ၊ စိန်နှင့် သံပရာစားမိ သောက်မိသူများ၊ မှိုစား၍ အဆိပ်ဖြစ်သူများ ကင်ပွန်းသီးပြုတ်ရည်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ပန်းကန်လုံးခန့် သောက်ပေးပါ။ အဆိပ်နှင့် အစာများ ပြန်အန်၍ ထွက်လာပါမည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်

အပူကြောင့် ချောင်းဆိုးနေသူများ၊ အပူကြောင့် မျက်စိနာနေသူများ၊ အပူကြောင့် လည်ချောင်းနာနေသူများ၊ အပူကြောင့် သွားဖုံးများရောင်၍ သွားကြားများမှ သွေးယိုနေသူများ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို နေ့စဉ်ဆက်ပြီး ဟင်းချက်စားပေးပါ။ မကြာမီ ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

နှလုံးတုန် ရင်ခုန် အိပ်မပျော်

ကလေးလူကြီးများ ကျား မ မရွေး ဆီးဝါချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ နဖူးပူ ခြေဖျားလက်ဖျားအေး၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန် အိပ်မပျော် ချွေးမထွက်၍ ဖျားနာရောဂါများဖြစ်နေလျှင် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းကို သကြားနှင့် ကျကျကျို၍ ဆားစိမ်းခတ်ပြီးလျှင် နံနက် ၁၂ နာရီတွင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်ဖြင့် လူကြီးတစ်လုံး ပွပွမွှတ်သောက်ပေးပါ။ နောက် ချွေးအောင်းပါ။ နောက် သုံးနာရီတစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

ဤသို့ သုံးရက်ဆက်ချွေးအောင်းပြီး သုံးရက်ဆက်သောက်ပေးပါက ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။[1]

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နှင့် အသားဝါ

၁။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းသန့်သန့် ငါးကျပ်သား၊

၂။ ထန်းလျက်တစ်ဆယ်သား၊

၃။ ရေတစ်ပိဿာတို့ကို အားလုံးရောစပ်ပြီး ငါးဆယ်သားကျန်အောင် ကျိုပါ။ (ထိုပြုတ်ရည်အိုးကို မပိတ်ထားပါနှင့်) တစ်ကြိမ်သောက် နှစ်ကျပ်သားခန့်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေပိုင်း) တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါရောဂါပျောက်ကင်းသည်။[2]

အသားဝါရောဂါဖြစ်နေစဉ်အတွင်း အပူ အစပ်များ၊ ဆီများနှင့် သားငါးများ၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့ကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရပါသည်။ အသီးအရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို စားသုံးလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

---

(၁) နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ။

(၂) တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ် (၁)။

ကန့်ကလာ (ဂန့်ဂလာ)

ဝါယောမထွက် လေငုတ်နာ၊
'ကန့်ကလာ' ခတက်နှော၊
ဆေးပုလဲရော၊ တော်ရာပေး၊
ဆားရေနွေးနှင့်သောက်ကာမျို။[1]

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က ကန့်ကလာ[2] ပင်ကို လေနာရောဂါရှင်များအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းနှစ်မျိုးဖြင့် ရောသောက်ရန် အထက်ပါအတိုင်း ဒုံးချင်းဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ထားလေသည်။

လေထိုး၊ လေအောင့် ရောဂါရှင်များအတွက် ကန့်ကလာပဍ္စင်ါးပါး၊ ဆေးပုလဲနှင့် ခတက်သုံးပါးတို့၏ အမှုန့်များကို ဆားရေနွေးနှင့်သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ဒုံးချင်းကဗျာက ဖွင့်ဆိုထားလေသည်။

ကန့်ကလာပင်သည် ကျေးလက်နှင့် မြို့ကြီးများတွင်ပါ ရှိနိုင်သောအပင်ဖြစ်သည်။ ကန့်ကလာပင်ပေါ်သော ရာသီ၌ ဈေးတိုင်းလိုလိုတွင် ရောင်းချသည်။

ကန့်ကလာပင်သည် အဖြူမျိုး၊ အနီမျိုး နှစ်မျိုးရှိလေသည်။ ကန့်ကလာသည် အပင်သေးသော ရိုးပျော့မျိုးဖြစ်ပြီး မြေတွင်ကပ်၍ပေါက်သည်။ အရွက်ကလေးများမှာ မြွေခွယ်သဏ္ဌာန်ရှိသည်။ အပွင့်ကလေးများမှာ ဖြူဖွေးနေပြီး အဆစ်နှင့်အရွက်များကြားမှ ထွက်လေ့ရှိသည်။ လယ်ကွက်များ၊ အင်းအိုင်နှင့် ချောင်းနား၊ ကမ်းနားတွင် မိုးအကုန် ဆောင်းတွင်းကာလဝယ် ပေါက်ပွားကြလေသည်။

---

(၁) ဓိဝကဒုံးချင်း (စလေ ဦးပုည)။

(၂) Spermacoce Hispida Linn.

ကန့်ကလာ၏အရသာမှာ 'အေး ခါး' ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေရောဂါ၊ အပူအကြောင်းခံ၍ ဖျားသောရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် ဆီးရှင်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ လေကိုရစေခြင်း၊ သွေးကို မှန်ကန်စေခြင်းကို အထူးသဖြင့် နိုင်ပေသည်။[၁]

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးအသုံးများ

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က အလွန်အောင့်တတ်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်တွင် လေမကြာခဏ လေထိုးပါသည်။ ဝမ်းလည်းချုပ်သည်၊ ဆီးကလည်း နီကြောင်ကြောင်နှင့် ဖြစ် နေတတ်ပါသည်။ တစ်ချိန်တွင် ကျွန်တော်လူးလိမ့်နေအောင် ဗိုက်အောင့်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းကို အမေ့ကိုပြောပြသောအခါ အမေသည် ကျပ်ခိုးစင်တွင် ဆွဲထားသော ကန့်ကလာပင်များကို ထန်းလျက်သုံးလုံးနှင့် အတူ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါသည်။ ရေများ သုံးချိုးတစ်ချိုးကျန်သောအခါ ဆားငန်ငန်ခတ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ခိုင်းပါသည်။ အမေ၏ ကန့်ကလာဆေးအရသာမှာ 'ချို ငန် ခါး' ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်နေ့မနက်တွင် ကျွန်တော် ဝမ်းပျော့ပျော့သွား၍ ဆီးနှင့်လေလည်း ရှင်ရှင်သွားပါသည်။ ကျွန်တော် တစ်နေ့ အမေ့ ကန့်ကလာဆေးကို တစ်ခွက်စီး သုံးရက်ဆက်သောက်ခဲ့ရာ ယနေ့အထိ ကျွန်တော် အောင့်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ ဆီးမကောင်းခြင်းတို့ မဖြစ်လာတော့ပါ။

ကန့်ကလာပင်သည် အလွန်ပေါသော ဆေးဖက်ဝင်အပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် အလွယ်တကူသုံးစွဲနိုင်ရန် ကျပ်ခိုးစင်များတွင် ကန့်ကလာပင်ကလေးများကို ဆွဲထားလေ့ရှိသည်။ လိုလျှင် အဆင်သင့်ရရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကန့်ကလာပင်သည် အပင်ငယ်သော်လည်း အစွမ်းမှာ ထက်မြက်လှတကား။

(၁) ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန် (၂) ဦးမြဝင်း။

ကန်စွန်းပင် ကန်စွန်းရွက်

ရေစပ်စပ်ကလေးရှိသော လယ်ကွက်များ၌ ကန်စွန်းပင်[၁] သည် ပို၍ဖြစ်ထွန်း၏။ မြစိမ်းရောင်တောက်နေသော ကန်စွန်းရွက်များသည် မျက်စိပသာဒကို အေးမြစေ၏။ ချစ်စဖွယ် ကန်စွန်းနွယ်ကလေးများသည် ဆောင်းနှင့် နွေရာသီများ၌ ဖြူဆွတ်သောပွင့်ချပ်လွှာတွင် ခရမ်းရောင်ကလေးများဖြင့် အလှတန်ဆာဆင်သကြလေပြီ။ ကန်စွန်းပင်သည် ရေမှာပျော်၍ ရေကိုကြိုက်သောအပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကန်စွန်းပွင့်ကို–
ကန်စွန်းပွင့်သေး၊
မမွှေးမကြိုင်၊ မလှိုင်မပျ
မလှ မနု၊ မဠူအန်ဖတ်
နတ်ကိုနေသော၊ လူမည်ကာမျှ
ခေါင်းမှာမပန်၊ သည်လောက်တန်မင့်။[၂]

မမွှေးသော ကန်စွန်းပွင့်ကို နတ်တို့မဆိုထားဘိ၊ လူပင် ခေါင်းမှာ မပန်ဟု ရကန်တို့၏သဘောအတိုင်း ကန်ကျောက်ကာ ကန်စွန်းပွင့်ကို ရေးသားခဲ့ပေသည်။

ကန်စွန်းပွင့်ကို လူတို့ အမြတ်တနိုးပန်ဆင်ခြင်း မပြုသော်လည်း ကန်စွန်းရွက်နှင့် ကန်စွန်းရိုးများကိုမူကား လူ့အာဟာရအတွက် အမြတ်တနိုးထားကာ စားသုံးကြသည်။ တစ်ဖန် ကန်စွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။

(၁) Ipomoea Reptans Poir.
(၂) ရာမရကန် (ဦးတိုး)။

'ရေအစွန်း၌ပေါက်သောအပင်ကို 'ကန်စွန်းပင်'
ရေ၌ညှို့မှိုင်းစွာပေါက်သောအပင်ကို 'ကညှို့ပင်'
ရေ၌ကိုင်းညွတ်ပေါက်သောအပင်ကို 'ကညွတ်ပင်'
ရေးသကဲ့သို့ ကစွန်းဟုရေး"[၁] ဟူ၍လည်းကောင်း
ကန်စွန်းနှင့်ပတ် သက်၍ မြန်မာ့သတ်ပုံကျမ်းများတွင်လည်း
* ကန်ဇော့ကန်စွန်း (ဇော့)
ကန္တားဝန်း၊
ထီးတွန်း ကန့်လန့်ချက်။
* ကန်တော့ရှစ်ခိုး၊
ကန်သင်းရိုး၊
ဟင်းမျိုး 'ကန်စွန်းရွက်' ဟူ၍လည်းကောင်း
ရေးသားဖွင့်ဆိုထား ကြပေသည်။

ကန်စွန်းအမျိုးမျိုး

ကန်စွန်းမျိုးများနှင့်ပတ်သက်၍ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရေတွက်၍ကြည့်ပါမူ–

(၁) ကန်စွန်းလေး (အနီမျိုး)
(၂) ကန်စွန်းကြီး (အနီမျိုး)
(၃) တရုတ်ကန်စွန်း (အဖြူမျိုး)
(၄) တောင်ကန်စွန်း (အဖြူမျိုး)
(၅) ဥကန်စွန်းများ (အဖြူ၊ ခရမ်း၊ အဝါနှင့် အနီမျိုးများ)

ဟူ၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားလေသည်။

---

(၁) အဘိဓာန် (ဆရာ ယုဒသန်)။

ဥကန်စွန်း

ဥကန်စွန်းအမျိုးမျိုးကို တောင်ယာများနှင့် ကိုင်းများ၌ အညွန့်ကလေးများကို ဖြတ်၍ စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။ ဥကန်စွန်းရွက်နှင့် အညွန့်များကို ကြော်၍လည်းကောင်း၊ ချဉ်ဟင်းအဖြစ်လည်းကောင်း ကျွန်တော်တို့ စားသုံးကြသည်။ ထို့အပြင် ကန်စွန်းဥများကို အာဟာရအဖြစ် အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်စားသုံးကြသည်။ ကန်စွန်းဥသည် ဈေးအသက်သာဆုံးနှင့် အပေါဆုံး အာဟာရတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကန်စွန်းဥတွင် ရေငွေ့ဓာတ်၊ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ မီးစုန်းဓာတ်၊ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များ အချိုးကျပါဝင်လေသည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများ၌ ကန်စွန်းဥကို

"ချို၏၊ ဆိမ့်၏၊ အားကို ရှိစေတတ်၏။ ရင်ကို ပြည့်စေတတ်၏"[၁]

ဟူ၍ဖော်ပြထားသည်။

သွေးအန်သွေးကျ

ကန်စွန်းဥကိုပင် အချို့မြန်မာသမားတော်ကြီးများသည် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ သွေးအန် သွေးကျ၊ သွေးဝမ်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုရောဂါများအတွက် ကန်စွန်းဥကို ပြုတ်ပြီး ပါးပါးကလေးများလှီးကာ အခြောက်လှန်းသည်။ ထို့နောက် အမှုန့်ထောင်း၍ 'ကလူးကို့' သို့မဟုတ် သကြားစသည်တို့ဖြင့် ချင့်ချိန်၍ ရေကျက်အေးဖြင့် တိုက်ကျွေးသည်။ အဆိုပါရောဂါများမှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာလေ့ရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော ကန်စွန်းရွက်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများက ဤသို့ဖွင့်ဆိုထားသည်။

'ကန်စွန်းရွက်သည် ချို၏၊ နို့ရည်၊ သုက်တို့ကိုပွားစေတတ်၏။'[၂]

၁။ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်
၂။ ဥတုဘောဇနကျမ်း (ဦးဖိုးလှိုင်)

'ကန်စွန်းရွက်သည် ဝမ်းမီးကို ဖြောင့်စေတတ်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ရှူးသောအနာကိုလည်းကောင်း၊ သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သောအနာကိုလည်းကောင်း ချမ်းသာစေတတ်၏။'

ကျေးလက်ဆေးအသုံးများ

(၁) ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) ကို အရည်ညှစ်ယူပြီး မီးလောင်နာ၊ ရေနွေးပူလောင်နာများအပေါ်သို့ ဝါဂွမ်းဖြင့် အရည်ကို ဆွတ်ပြီး မကြာခဏလိမ်းပေးပါ၊ အပျောက်မြန်၍ ပူလောင်ခြင်း သက်သာသည်။

(၂) ဆီးပူညောင်းကျရောဂါနှင့် ရေငတ်နာများအတွက်လည်း ကန်စွန်းရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ထုထောင်းပြီး ရွက်စိမ်းရည်ကို ညှစ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် သကြားဖြင့် ရောစပ်၍ (မနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်စီ) လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်ဖြင့် သောက်ပေးပါ။ ဆီးနှင့်ရေငတ်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသက်သာသည်။

(၃) အပူကျိတ်များ လည်ပင်းနှင့် ပေါင်ထိပ်တွင်ထွက်၍ ကြောက်လန့်နေသူများအတွက် ကန်စွန်းရွက်ရိုးနီနှစ်စီးကို ထန်းလျက်သုံးခဲလောက်ဖြင့် ထက်ဝက်ကျအောင် ကျိုပါ၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အဆိုပါအပူကျိတ်များ ထွက်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်းသည်။ (အချို့က အကျိတ်များထွက်လာလျှင် ကင်ဆာရောဂါထင်၍ အလွန်ကြောက်ကြသည်။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲ ရက်ဆက်သောက်ပေးပါ။ အကျိတ်များကြေ၍ အပူများကျသွားပါမည်)

(၄) အဆိပ်တစ်မျိုးမျိုးသင့်ပါက ကန်စွန်းရွက်ကိုထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူကာ မကြာခဏ တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

၁။ ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း။

(၅) ပါးစပ်များနံခြင်း၊ ပါးစပ်တွင် အနာများပေါက်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှ သွေးယိုခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း စသောရောဂါရှင်များအတွက် ကန်စွန်းရွက်ရိုးအနီကို နေ့စဉ် မန်ကျည်းသီးမှည့်ဖြင့် ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားသွားပါ။ အထက်ပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။

(၆) လိပ်ခေါင်းရောဂါရှင်များ၊ လိပ်ခေါင်းအပြင်သို့ထွက်၍ မခံသာအောင် ကျိန်းစပ်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းစသောဝေဒနာများ ခံစားနေရပါက ကန်စွန်းရွက်အဖြူကို ထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး စိမ်နိုင်သော ပစ္စည်းတစ်ခုတွင်ထည့်၍ မကြာခဏ စိမ်စိမ်ပေးပါ။ ရောဂါသက်သာ၍ ကျိန်းစပ်ခြင်းများ အောင့်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

ဤနည်းများသည် ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာ၍ အန္တရာယ်ကင်းသော ရိုးရာဆေးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံပညာဖြင့် ဓာတ်ခွဲကြည့်ခြင်း

ကန်စွန်းရွက်တွင် ဗီတာမင် (ဂ) ဓာတ်အများဆုံး ပါဝင်ပြီး ရေငွေ့ဓာတ်မှာ ဒုတိယအများဆုံး ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ကယ်လ်စီယံနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များလည်း အချိုးကျပါဝင်ပေသည်။

ဗီတာမင် (ဂ) ဓာတ်သည် အစာကြေလွယ်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းနာခြင်းများကို ပျောက်ကင်းသည်။ ရေငွေ့ဓာတ်သည် ခန်းခြောက်သွားသော ရေဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အား အသုံးပြုသူများ စားသုံးရန် အလွန်ပင်သင့်သည်။

ကယ်လ်စီယံခေါ် ထုံးဓာတ်မှာ အရိုးနှင့်သွားများကို ခိုင်မာတောင့်တင်းစေသည်။ ဗီတာမင်ဘီဓာတ်၊ စီဓာတ်များမှာလည်း အချိုးကျပါဝင်နေသဖြင့် ကန်စွန်းရွက်မှာ အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝလှပေသည်။

ကြက်သွန်နီ

ချစ်တဲ့သူငယ်လေ-

သူငယ်ချင်းကောင်း၊ ယောင်းမတို့လေ
နှမထွေး မယ်တို့အိမ်ကိုသိလိုချင်မူ
နတ်ခရိုင်နှင့် ဈေးဆိုင်နှင့်
အိမ်တောင်ကမူ၊ ကြက်သွန်ခင်း[၁] နှင့် ရေတွင်းနှင့်
အိမ်မြောက်ကမူ စပါးလင်နှင့် ဒန်းပင်နှင့်
အိမ်နောက်ကမူ မိဿလင်နှင့် ချင်းပင်[၂] နှင့်။

အထက်ပါကျေးလက်ကဗျာလေးကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် ရှေးကပင် မြန်မာ့ကျေးလက်တောရွာများ၌ ကြက်သွန်ခင်းများကို တမြတ်တနိုး စိုက်ပျိုးကြကြောင်း သိရှိရပေသည်။

ကြက်သွန်သည် မြန်မာတို့၏ 'စားဖိုဆောင်တွင် မပါလျှင် မပြီးသော ဟင်းမယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တချို့အိမ်ရှင်မများက ဟင်းမည်များတွင်ကြက်သွန်ကို များများထည့်၍ ဟင်း၏အနှစ်များရအောင် ချက်တတ်ကြသည်။ ကြက်သွန်သည် စူးရှသောအနံ့ကြောင့် အညှီအဟောက်များကို ပြေနိုင်ပေသည်။

ကြက်သွန်ကို မည်သည့်ဒေသတွင် မည်သူက စတင်တွေ့ရှိ၍ လူတို့ စားသုံးလာသည်ကို အတိအကျမသိရပေ။ မြောက်အမေရိကတိုက်တွင် များစွာသော ကြက်သွန်ဥအနွယ်ရိုင်းများ ပေါက်ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် ကြက်သွန်နီဥများမှာ အမေရိကတိုက်မှ စတင်ပေါ်ပေါက်

(၁) Allium Cepa Linn.
(၂) Piper Betle Linn.

လာသည်ဟုယူဆဖွယ်ရှိသည်။ သို့သော် အမေရိက၌ စိုက်ပျိုးသော ကြက်သွန်နီဥများထက် အိန္ဒိယကြက်သွန်မျိုးများမှာ ရှေးအကျဆုံးသော ကြက်သွန်နီများအဖြစ် ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပြန်ပါသည်။

ထို့ပြင် ရှေးအီဂျစ်ရုပ်တုများတွင် ကြက်သွန်ဥများကို တွေ့ရှိရသဖြင့် အီဂျစ်ပြည်တွင် ရှေးကပင် ကြက်သွန်နီဥကို သုံးစွဲကြောင်း သိရပေသည်။ ခေါမသမားတော်[၁] ၏ စာပေများတွင်လည်း ကြက်သွန်နီဥအကြောင်းကို ဖော်ပြထားခဲ့သည်။ ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာများတွင် ကြက်သွန်နီဥအကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပေသည်။

ကြက်သွန်နီမှာ အမျိုးအမည်များလှသည်။ သို့သော် အောက်ပါကြက်သွန်များမှာ လူသိများလှသော ကြက်သွန်များဖြစ်ပေသည်။

၁။ ထန်းကြက်သွန်

ဥသည်ကြက်သွန်ဥနှင့်တူ၍ အရွက်သည် ထန်းပင်ပေါက်အရွက်နှင့်တူသည်။ ထို့ကြောင့် ထန်းကြက်သွန်ဟုခေါ်သည်။ တချို့က တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်ကြီးဟုလည်း ခေါ်သည်။

၂။ တောကြက်သွန်

ဥနှင့် အရွက်တို့သည် ကြက်သွန်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အနံ့အရသာမှာ ကြက်သွန်နှင့်မတူပေ၊ ကုန်းမြင့်၌ ပေါက်တတ်သောကြောင့် 'ကုန်းခတ္တာ' ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

၃။ ပဒိုင်းကြက်သွန်

ဥသည် ကြက်သွန်ဥနီနှင့်တူသည်။ အပင်မှာ ကြက်သွန်ပင်နှင့်မတူပေ။

(၁) ဟီပိုကလစ်

၄။ မြက်ကြက်သွန်

နှစ်ရှည်အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ငါးလက်မမှ ဆယ်ခုနစ်လက်မအထိ မြင့်သည်။ ပင်စည်တွင် အဆစ်လေးဆစ်လေးဆစ်ရှိသည်။

၅။ ဥကြီးကြက်သွန်

၆။ ဥသေးကြက်သွန်

စသောကြက်သွန်ဥနီနှင့်ပတ်သက်၍ အသွင်တူပြီး မျိုးမတူသောအပင်များပါ ကြက်သွန်ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်သွန်ဥနီ အများအပြားထွက်သောဒေသများမှာ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်း၊ မကွေးတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်း၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်၊ ချင်းဝိသေသတိုင်း၊ တနင်္သာရီတိုင်း၊ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ရခိုင်တိုင်း၊ ကချင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တို့ဖြစ်ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူသိများသောကြက်သွန်များမှာ ရွှေဖလားကြက်သွန် (ဝါ) ဘင်္ဂလားကြက်သွန်ခေါ် ဥကြီးမျိုးနှင့် ကတ္တားကြက်သွန်ခေါ် ဥရှည်၍ ခွများသော ကြက်သွန်တို့ဖြစ်ကြသည်။

ရိုးရာဆေးအသုံးများ

ကြက်သွန်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ကျေးလက်တောရွာများတွင် ဆေးက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုပုံတို့မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းလှသည်။

(၁) သွားကိုက်လျှင် ကိုက်သောသွားအပေါ်တွင် ကြက်သွန်နီစိတ်ကို ဖိ၍ ကိုက်ထားပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် တစ်ဖန်ကြက်သွန်စိတ်ကို အထက်ပါအတိုင်း သွားဖြင့်ဖိကိုက်ထားပေးပါ။ ဤသို့ မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်ရောဂါမှ ပျောက်ကင်းသည်။

(၂) နှာခေါင်းသွေးလျှံလျှင် ကြက်သွန်ဥကြီးကိုလှီး၍ နှာနှာရှူပေးပါ။ သွေးလျှံရောဂါမှ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၃) ဆံပင်များအဖြူများလာလျှင် နေ့စဉ်ကြက်သွန်ဥနီကို ထက်ပိုင်းပိုင်းလှီး၍ ဦးရေကိုပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ကြက်သွန်ထိပ်ကိုလှီး၍ 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 ဒဏ်ရာများကို ညှစ်ပြီး အဆိပ်များကို ထုတ်ပစ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်လုံး၊ သုံးလုံးကို အစိမ်းအတိုင်း ညက်အောင်ထောင်း၍ ခွေး၏သွားကိုက်ဒဏ်ရာများပေါ်တွင်အုံ၍ ပတ်တီးစည်းပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် ဆေးပေးပြီးမှ အထက်ပါအတိုင်း ထပ်မံအုံ၍ ပတ်တီးစည်းပေးခြင်းဖြင့် ခွေးရူးပြန်ခြင်း၊ ခွေးဆိပ်တက်ခြင်းတို့မှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

(၆) ကင်းများနှင့် အခြားအဆိပ်ရှိသော ပိုးမွှားများကိုက်လျှင် ကြက်သွန်ကိုလှီး၍ ဒဏ်ရာကို ရေဖြင့်ဆေးကြောပြီး နာနာပွတ်တိုက်ပေးပါ။ မူလအဆိပ်ကို ပြေစေသည်။

(၇) ဆန်အိုးထဲ၌ ဆန်များကို ပိုးမတွယ်စေရန် ကြက်သွန်ဥနီ သုံးလေးလုံးကို အမြဲထည့်ပေးထားပါ။

(၈) ကလေးနှင့် လူကြီးများ အားအင်ချို့တဲ့နေလျှင် နလံထစေဖြစ်၍ အားနည်းနေလျှင် ကြက်သွန်နီဥကြီး ၂ လုံးကို မီးဖုတ်၍ ထန်းလျက် ၂ လုံးဖြင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ကျွေးပေးပါ။ အားအင်ပြည့်ဖြိုး၍ အသားများ တိုးလာပါမည်။

(၉) ထိပ်ပြောင်နေသူများ ကြက်သွန်ဥကြီးကို ထက်ပိုင်းဖြတ်၍ ပြောင်သောထိပ်ကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ကြက်သွန်ကို ထပ်မံလှီး၍ ထိုနေရာတွင် တိုက်ပေးပါ။ ဤသို့ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးသွားခြင်းဖြင့် ပြောင်နေသော ထိပ်မှ ဆံပင်များ ပြန်လည်ပေါက်လာနိုင်ပါမည်။

(၁၀) ခေါင်းတွင် ဖောက်များ၊ သန်းများရှိနေလျှင် ကြက်သွန်ကို အစိတ်များပြုလုပ်၍ တစ်ခေါင်းလုံးအနှံ့ နာနာပွတ်တိုက်ပြီး ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။ ဖောက်နှင့်သန်းများ ကင်းစင်သွားပါမည်။

(၁၁) ခြေနှင့်လက်တို့မှာ အမှတ်မထင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် ကြက်သွန်နီဥကို ထောင်း၍ အရည်ညှစ်ထည့်ပေးပါ။ အနာယဉ်းခြင်း၊ သံဆိပ်တက်ခြင်း၊ မန်းလိုက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

(၁၂) ခြေဖဝါး၌ သံစူးလျှင် အခြားတစ်ခုခုစူးလျှင် ဒဏ်ရာကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်လုံးခန့်ကို မီးဖုတ်၍ ဆယ်ပြီး ထိုကြက်သွန်ကို ဒဏ်ရာတည့်တည့်တွင်ထား၍ ဖိပြီးနင်းပေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်း တစ်နေ့နှစ်လုံးခန့် ကုန်အောင် သုံးရက်ဆက်တိုက်နင်းပေးသွားပါ။ ထိုကြက်သွန်မီးဖုတ်ပူပူကို နင်းပေးထားခြင်းဖြင့် ပြည်တည်ခြင်း၊ သံဆိပ်တက်ခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းမှ ကင်းပြီး အနာအပျောက်မြန်ပါသည်။ ခြေဖဝါး သံစူးခြင်းကို ကုသရာ၌ ဤနည်းမှာ အလွန်ကောင်းမွန်သော ရိုးရာလက်တွေ့နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

(၁၃) ဆီးမကောင်းသူများ၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းသူများ၊ ကြက်သွန်နီဥကြီးနှစ်လုံးခန့်ကို လေးစိတ်စိတ်၍ ရေမတ်ခွက်ကြီးတစ်ခွက်တွင် မနက်၌စိမ်ထားပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် အဝသောက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးသွားခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးမကောင်းခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ထို့အပြင် ကြက်သွန်နီနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းတွင် 'ကြက်သွန်နီသည် လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ အဖျားမျိုး၊ ချောင်းဆိုး၊ ကုတ်ဟီးနာကိုနိုင်၏။ ဆီးကိုရွှင်စေတတ်၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏' ဟူ၍ ဖွင့်ဆိုထားပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူ[၁] အကြောင်းရေးမည်ဟု စဉ်းစားမိလိုက်တိုင်း ငယ်စဉ်က အဘွား ဖော်စပ်ပေးသော လေဆေးကို ပြန်၍သတိရနေမိပါသည်။ အဘွား ဖော်ကျွေးသောဆေးကို နေ့စဉ်စားခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကလေးများ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ ဝမ်းရင်ကယ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းမှ ကင်းလွတ်၍ အမြဲလန်းဆန်းနေပါသည်။ ဤသို့ လေလည်နေသဖြင့် ကျန်းမာဝဖြိုး၍နေပါသည်။

ကလေးဆေး

အဘွား၏ဆေးနည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

စ, လင်း, ကို, ကြောင်, ဖြူ၊

အီး တဘူဘူ။

'စ' သည် စမုန်နက်။

'လင်း' သည် လင်းနေ။

'ကို' သည် ရှိန်းကို။

'ကြောင်' သည် ကြောင်ပန်းရွက်။

'ဖြူ' သည် ကြက်သွန်ဖြူ။

အထက်ပါစသည် စမုန်နက် (မီးသင်းပြီးထောင်းပါ)

လင်းနေမှုန့်၊ ရှိန်းကိုမှုန့်၊ ကြောက်ပန်းရွက်မှုန့်များနှင့် စမုန်နက်ထောင်းပြီးသားအမှုန့်များကို တစ်ဆစီ။

ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်ပြီးသားက အထက်ပါဆေး၏ အလေးချိန်ထက်

---

(၁) Allium Sativum Linn.

(၂) မြန်မာ့ကျေးလက် ကလေးဆေးနည်း။

နှစ်ဆစီ (ဥပမာ စမုန်နက်၊ လင်းနေမှုန့်၊ ရှိန်းခိုမှုန့်၊ ကြောင်ပန်းရွက်မှုန့်တို့က စုစုပေါင်း လေးကျပ်သားရှိလျှင် ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်ပြီးသားသည် ရှစ်ကျပ်သားရှိရမည်)

ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ်ပြီးသားများကို အခွံနွှာ၍ သန့်ရှင်းသောဆုံတွင် အထက်ပါဆေးမယ်စုအမှုန့်များဖြင့်သမသွားအောင် ရောထောင်းပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အလုံးကလေးများကို လုံး၍ ခြောက်သွေ့အောင်လှမ်းပါ။ ထို့နောက် လေလုံသောပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားရပါသည်။

ထိုလေပုပ်ထုတ်ဆေးလုံးကလေးများကို မွေးကင်းစ ကလေးဆိုလျှင် တစ်လုံးကို မိခင်နို့နှင့်ဖျော်ပြီး ဇွန်းဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် တိုက်ကျွေးပါ။ လသားကလေးများဆိုလျှင် ဆေးနှစ်လုံးကို မိခင်နို့နှင့် ဖျော်ပြီးတိုက်ကျွေးပါ။ နှစ်သားကလေးဆိုလျှင် ဆေးလုံးသုံးလုံးမှ လေးလုံးအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်လေသည်။

အထက်ပါ ကလေးလေပုပ်ထုတ်ဆေးကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် လေအစဉ်လည်၍ ဝမ်းပျက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးသည်။ အစာမကြေခြင်းမှ ပျောက်သည်။ ဤဆေးသည် ရှေးရိုးအစဉ်အလာ ဒိရိုးဖလာဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များအတွက် အစဉ်အမြဲ ဆောင်ထားသင့်လေသည်။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာ၍ အစွမ်းထက်လှပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏သဘာဝ

ကြက်သွန်ဖြူသည် ပင်ငယ် ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ပေကျော်ခန့်မြင့်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် သဘာဝပေါက်ပင်မဟုတ်ဘဲ ဆောင်းရာသီ၌စိုက်ပျိုးသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်ဖြစ်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် အဖြူမျိုးနှင့် အနီမျိုးဟူ၍ မျိုးနှစ်မျိုးရှိသည်။

အရွက်သည် ရှည်လျားသေးသွယ်၍ပြားသည်။ ၎င်းတို့သည်အကြောပြိုင်ရွက်များဖြစ်ကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူပွင့်များကို အလွန်လှပသည့် အပွင့်များအဖြစ် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ရိုးတံလက်ထိပ်တွင် ထီးသဏ္ဍာန်စုပြုံ၍ ဖြူဖွေးစွာ ပွင့်လေ့ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်သွန်ဖြူသည် အညာမြေတွင်လည်းကောင်း၊ ရှမ်းပြည်နယ်တွင်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူ၏ဂုဏ်နှင့် ရသာမှာ 'ပူ ခါး စပ်' ဖြစ်သည်။

မိရိုးဖလာကျေးလက်ဆေးနည်းများ

၁။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးများကို အခွံနွှာ၍ထားပါ။ ထိုအခွံနွှာပြီးသားများကို ဥ၏ပတ်လည်၌ တွယ်ချိတ်ဖြင့် အပေါက်ကလေးများ ဖောက်ပေးထားပါ။ ထိုသို့ အပေါက်ဖောက်ပေးထားသော ကြက်သွန်ဖြူဥကလေးများကို တစ်ဖန် ပျားရည်တွင်စိမ်ထားပေးပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ပုလင်းကို လှုပ်ခါပေးရသည်။ ခုနစ်ရက်ပြည့်လျှင် ဆေးဝါးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူစိမ်ထားသော ပျားရည်ကို ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါ။ ဥကလေးများကိုလည်း မနက်တစ်လုံး ညတစ်လုံးစားပေးရသည်။

ဤသို့နေ့စဉ်သောက်၍ စားပေးသွားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါများ သက်သာ နိုင်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူဥသည် သွေးပျစ်ခြင်း၊ သွေးကြဲခြင်းကို ကာကွယ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောများတွင် အဆီပွားခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါများ သက်သာ ခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) ကလေးလူကြီးများ သွေးအားနည်းနေလျှင် ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးများကို နေ့စဉ်မီးဖုတ်ပြီး မှန်မှန်စားပေးသွားပါ။ အားရှိ၍ ကျန်းမာဝဖြိုးလာစေပါသည်။

(၃) ကလေးနှင့် လူကြီးများ ဝမ်းပျက်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးကို ဖင်ဘက်မှ ဖောက်၍ စမုန်နက်စေ့ကလေးများကိုထည့်ပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ကျက်လျှင် တစ်ဖန် ထိုကြက်သွန်ဖြူဥကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ကျွေးပါ။ (ကလေး နှစ်ဥမှ သုံးဥ၊ လူကြီး လေးဥမှ ငါးဥ)

(၄) ခွေးရူးဖြစ်စေ၊ ခွေးကောင်းဖြစ်စေ ကိုက်မိလျှင် ဒဏ်ရာကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပစ်ပါ။ အစွယ်ရာများကိုညှစ်၍ သွေးများ ထွက်လာပါက ထုတ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွာ၍ ညက်အောင်ထောင်းပြီး ခွေးကိုက်ထားသောဒဏ်ရာအပေါ်မှ အုံ၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ သုံးရက်ဆက်၍ ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပေး ခြင်းဖြင့် ခွေးဆိပ်တက်ခြင်း၊ ခွေးရူးပြန်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာ

ကြက်သွန်ဖြူတွင် ဗီတာမင်ဘီနှင့် စီဓာတ် အများအပြားပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ဗီတာမင်အေဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယံ၊ ပိုတက်စီယံ နှင့် ဖော့စဖိတ်အက်ဆစ်ဓာတ်တို့ ပါဝင်ကြသည်။

ဗီတာမင်အေဓာတ်သည် ကလေးငယ်များကို ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု အတွက် အထောက်အကူပြုသလို လူကြီးများအတွက်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို နုပျိုစေသည်။ ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့ပါလျှင် ပြည်တည်နာ၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါ၊ သားအိမ်ရောဂါ၊ အဆုပ်ရောဂါများ ဖြစ်လွယ်ပေသည်။ ဗီတာမင်အေ ဓာတ်သည် လူကို အသက်ရှည်စေပြီး ကလာပ်စည်းအသစ်များ တည်ဆောက် မှုကို အထောက်အကူပြုလေသည်။

ဗီတာမင်အေဓာတ်သည် အာရုံကြောများကို အားဖြည့်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံကြောအားနည်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းပေသည်။ ထို့ပြင် နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်တို့နှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကြိတ်အဖုတို့ကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေသည်။ ဗီတာမင့်အေဓာတ်သည် သွေးကိုသန့်စင်စေပြီး သွေးလည်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေသည်။[၁]

(၁) နာနာနယ အာဟာရ စွယ်စုံကျမ်း (ဦးစံလှ)

ကြက်ဟင်းခါး

မြန်မာမှုတွင် ပန်းဝှက်တမ်း (ဝါ) စကားထာဝှက်တမ်း ကစားလေ့ရှိကြလေ သည်။ ထိုသို့ စကားထာဝှက်ရာ၌ 'တို့နွားတစ်ကောင် ဘို့တစ်ထောင်၊ ခြေရာလည်းပျောက်၊ ရေလည်းနောက်' ဟူသောစကားထာလည်း အပါအဝင် ဖြစ်သည်။

တို့နွားတစ်ကောင် ဘို့တစ်ထောင်ဟူသည် ကြက်ဟင်းခါးသီး[၁] ကို စကားထာဝှက်ခြင်းဖြစ်ပြီး ခြေရာလည်းပျောက် ရေလည်းနောက်ဟူသည်မှာ ဆန်ဆေးရေတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးရောက်ရှိပုံကို စကားထာဝှက်လိုက်ခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ချက်ပြုတ်စားရာ တွင် အခါးဓာတ်လျော့နည်းသွားစေရန် ဆန်ဆေးရေထဲတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီး ကို ထည့်၍ဆေးလေ့ရှိသည်။ ဤသည်ကိုပင် ရည်၍ မြန်မာမှုစကားထာတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ပန်းဝှက်တမ်းကစားလေ့ရှိကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြက်ဟင်းခါးပင် စိုက်ပျိုးသည့်ရာသီမှာ မိုးရာသီတွင် တန်ခူးလမှ နယုန်လအတွင်းဖြစ်ပြီး ဆောင်းရာသီတွင် သီတင်းကျွတ်မှ တန်ဆောင်မုန်းလအထိ မျိုးစေ့ချ စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြသည်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်သည် ဝလံနွယ်မျိုးဖြစ်၍ အပွင့်ကလေးများမှာ ဝတ် ဆံဝါဝါကလေးများဖြင့် ကျက်သရေရှိလှသည်။ ကြက်ဟင်းခါးပင်ကလေးများ သည် အဖိုမျိုး အမမျိုးဟူ၍ရှိသလို အခါးမျိုးနှင့် အချိုမျိုးများလည်းရှိ ကြသည်။

ကြက်ဟင်းခါးသည် ပူခါးအရသာရှိသည်။

(၁) Momordica Charantia Linn.

တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်နှင့်ကင်းသော ကလေးအုပ်ဆေးများ မရှိပါ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်သည် ကလေးရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်မြက်လှသည့် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်စိမ်းရည်တစ်မျိုးတည်းဖြင့်ပင် ကလေးရောဂါမျိုးကို ကုသပျောက်ကင်းသည်။ အောက်ပါတို့မှာ တိုင်းရင်းသမားတော်များ ကုသကြသော ကြက်ဟင်းခါးနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးချက်များဖြစ်ကြသည်။

ရိုးရာဆေးနည်းများ

(၁) ကလေးငယ်များ ကျောပူခေါင်းပူထ၍ ဖျားလျှင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) နှင့် နှမ်းဆီတို့ကို အမျှစီ (ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်) ရောပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို လိမ်းကျံပေးကြသည်။ ခြွဲနေအောင် မလူးရပေ။ ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးပါးကလေးဖြင့် ခြုံ၍ပေးထားပါက ချွေးများစို့ထွက်လာပြီး ဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

(၂) ကလေးငယ်များ ကျောပူခေါင်းပူထ၍ ဖျားလျှင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ ချွေးသေးပန်းရွက်တို့ကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ဆတူရောစပ်ကာ ပွတ်ခြေပြီး အရည်ကိုညှစ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးကို ပွတ်သပ်လိမ်းပေးပါ။ (ကလေး၏ ငယ်ထိပ်နှင့် ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးတို့ကို ချန်ထားရပါသည်) ထို့နောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ခြုံထားပေးပါက ကလေးကိုယ်မှ အပူငွေ့များထွက်၍ ကိုယ်ပူကျသွားမည်ဖြစ်သည်။

(၃) ကလေးငယ်များ ဝမ်းစိမ်းသွားနေပါက ကလေးအမေမှ ကြက်ဟင်းခါးသီးတို့ ချက်၍စားသုံးပေးပါက ကလေးငယ် ဝမ်းစိမ်းသွားခြင်းမှ ပျောက်ကင်းသည်။

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

(၅) ကြက်ဟင်းခါးသီးသတ္တုရည်တွင် နှမ်းဆီဆတူရော၍ တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။ (လူကြီးဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ကလေး ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း)

(၆) ဆီးချုပ် ဝမ်းချုပ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးပဋ္ဌေါးပါးနှင့် ကန့်ကလာပင် ပဋ္ဌေါးပါးတို့ကို ဆတူရော၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ထန်းလျက်ချိုရုံထည့်ပြီး ဆားစိမ်းလေးလေးခတ်၍ သောက်ပါ။ ဆီးချုပ် ဝမ်းချုပ်ရောဂါမှ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။ (လူကြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်၊ ကလေး လူငယ် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း)

(၇) လည်ချောင်းနာရောဂါဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးအခြောက်ကို ဆန်ဆေးရေဖြင့် သွေး၍ လည်ချောင်းတွင် မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။

(၈) တုန်ဖျား၊ ချမ်းဖျားဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို ထန်းလျက်သုံးလုံးခန့်ဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ ဆားစိမ်းခတ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) လူကြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး၊ ကလေး လူငယ် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း။

(၉) ကြက်ဟင်းခါးပင်ပဋ္ဌေါးပါးကို ဓားဖြင့်နုပ်နုပ်စင်း၍ ရေဖြင့်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ထိုရေများကို စစ်ယူပြီး ပုလင်းသန့်သန့်တွင် ထည့်ထားပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ပေးသွားပါ။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၁၀) ခြေလက်များတွင် အပူအကြောင်းခံ၍ ကွဲအက်ခြင်း၊ ခြေလက်များတွင် ယားနာများပေါက်ခြင်း (ပွေး၊ ဝဲ) ဖြစ်နေပါက ကြက်ဟင်းခါးရွက်စိမ်းကို အရည်ညှစ်ယူပါ။ ထို့နောက် သံပရာရည်ဖြင့် ဆတူစပ်ပြီး နေ့စဉ်မှန်မှန် လိမ်းပေးသွားပါ။ ကိုးရက်ပြည့်လျှင် ဝမ်းနုတ်ပေးပါက

ခြေလက်များ ကွဲအက်ခြင်းနှင့် ယားနာများပေါက်ခြင်းတို့မှ ပျောက်ကင်းသည်။[၁]

အင်နောက်တိုင်းဆေးဝါးနှင့် ကြက်ဟင်းခါး

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ၎င်းအပင်ကို ဆီးချိုကုသမှု၌ အသုံးပြုကြသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ ရွက်စိမ်းရည်ကို အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် ညှစ်၍ နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကုထုံးသည် ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေသည်။ အပင်၏ဆေးဝါးသည် သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ကျစေသည့်သတ္တိရှိသည်။ အခြားသော အသုံးများလည်း ရှိသည်။ အရွက်သတ္တုရည်သည် အန်ဆေးနှင့် ဝမ်းကို အပြင်းသွားစေသော ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုသည်။ သည်းခြေရောဂါများကိုလည်း အသုံးပြုသည်။

အသီးနှင့်အရွက်သည် သံကျစေသောသတ္တိရှိသည်။ သွေးလိပ်ခေါင်း၊ အနာကြီးရောဂါ၊ အသားဝါရောဂါ၊ အူသေးအတွင်းရှိသော သံကို သေစေသည်။ အမြစ်သည် ချုပ်စေတတ်သောသတ္တိရှိသည်။ သွေးယိုသောရောဂါများတွင်လည်းအသုံးပြုလေသည်။[၂]

(၁) ဝိဇ္ဇာမယဓာတ်ကျမ်း (ရှင်မဟာသီလဝံသ)

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

ကြောင်ပန်း

"မီးတွင်းမိန်းမ၊ နို့မရ၍
သားကတစာစာ၊ မာတာကြုံလို့
နို့ရည်မလိုက်၊ ဖြစ်သည်ခိုက်တွင်
ပြောလိုက်မည်အပြီး၊
ဒီနွားမြီးကို၊ မီးဖုတ်ချက်ချင်း
တောက်တောက်စဉ်း၍၊ ဟင်းခါးလည်းချက်
'ကြောင်ပန်း' ရွက်နှင့်၊ နို့လည်းရွှင်သည်
သူ့လင်စို့တော့ မကုန်တည်း"[၁]

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ နို့မထွက်ဘဲ တပိန်ပိန် တလိန်လိန်ဖြစ်နေပါက နွား၏အမြီးကို မီးဖုတ်ပြီး တောက်တောက်စင်းကာ ကြောင်ပန်း[၂] ရွက်နှင့် ဟင်းခါးချက်၍တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ထိုဟင်းခါးကို သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် နို့မရွှင်သောမိခင်မှ နို့ရွှင်၍ ကျန်းမာရွှင်လန်းလာမည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို လင်္ကာဖြင့် ဖွင့်ဆိုထားပေသည်။

ဤနေရာ၌ ကြောင်ပန်းရွက်တည်းဟူသော ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းပါ၍လာပေသည်။ ကြောင်ပန်းပင်သည် ဘယ်မြို့၊ ဘယ်ရွာ၌မဆို အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်သည်။

ကြောင်ပန်းကို မြန်မာပြည်၌ သုံးမျိုးသုံးစား တွေ့ရှိရသည်။ ပထမမျိုးမှာ ကြောင်ပန်းကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အဆိုပါကြောင်ပန်းကြီးသည် အပင်ကြီး၍ ရွက်ဖျားချွန်သည်။ အရွက်ငါးရွက် ဖြာ၍ထွက်သည်။

(၁) နွားတစ်ကောင်လုံးအသုံးချနည်းလင်္ကာ (ဦးပုည)

(၂) Vitex Trifolia Linn.

၎င်းကို အိန္ဒိယကြောင်ပန်းဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။ ဒုတိယမျိုးမှာ မြန်မာပြည်အနှံ့ အတွေ့ရများသော ကြောင်ပန်းပင်ဖြစ်သည်။ အရွက်ကလေးများမှာ ဝိုင်းသည်။ တစ်ခက်လျှင် သုံးရွက်ထွက်သည်။ ပင်ငယ်ဖြစ်ပြီး ချုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ၎င်းကို မြန်မာကြောင်ပန်းဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ အကိုင်းအခက်များတွင် အမွေးကလေးများရှိသည်။ ကြောင်ပန်းပွင့်သည် ရောထွေးပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး အပွင့်၏အရောင်သည် မရမ်းဖျော့ရောင်ရှိသည်။ ကြောင်ပန်းသီးသည် လုံး၍နေပြီး အခွံမာသည်။

တတိယကြောင်ပန်းမှာ ရေကြောင်ပန်းဖြစ်သည်။ ကြောင်ပန်းပင်အားလုံး၏ အရွက်မှာ စူးရှသောရနံ့ရှိသည်။ ကြောင်ပန်းပင်မှ အမြစ်၊ အရွက် အပွင့်နှင့် အသီးတို့ကိုသာ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးများသည်။ အများအားဖြင့် ကြောင်ပန်းရွက်ကို ကလေး ညှော်ခံဆေး၊ ကလေး လေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ အုပ်ဆေး၊ သွေးပုပ်ချဆေးများတွင် အသုံးများလေသည်။

ကြောင်ပန်းရွက်၏အရသာမှာ 'ပူ ခါး စပ်' ဖြစ်သည်။

ရိုးရာဆေးအသုံးများ

(၁) ကိုယ်လက်များ ကိုက်ခဲနေလျှင် ဒူး၊ ပေါင်၊ လက် ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာ၌ မခံမရပ်နိုင်အောင်၊ ကိုက်ခဲနေလျှင် ကြောင်ပန်းရွက်နှင့် ဆားဆတူထောင်းပြီး ကျပ်ထုပ်လုပ်ကာ ရေနွေးအိုးပေါ်တွင်တင်၍ ကိုက်ခဲသောနေရာများကို ရက်ဆက်ထိုးပေးရသည်။

(၂) ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ရှိလျှင် ကြောင်ပန်းရွက်ကို ပြုတ်ပြီး နေ့စဉ်ချိုးပေးရသည်။

(၃) ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် သွေးပုပ်၊ လေပုပ်များ ကျန်နေလျှင် ငါးခူ ငါးပိကောင်နှင့် ကြောင်ပန်းရွက်တို့ကို ဟင်းခါးချက်ပြီး တိုက်ကျွေးရသည်။

(၄) အကြောရောဂါဖြစ်လျှင် (လေငန်း) ကြောင်ပန်းသတ္တုရည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ အရွက်ကို ကြော်ချက်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း နေ့စဉ်စားသုံးပေးရသည်။ (ရွက်စိမ်းရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်)

(၅) နားပြည်ယိုလျှင်၊ နားနာဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည် တစ်ဇွန်းတွင် နှမ်းဆီ၊ ပျားရည်အနည်းငယ်စီထည့်၍ နားကျပ်ပေးရသည်။

(၆) အဖောရောဂါဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်တွင် သက်ရင်းကြီးမြစ်သွေး ရေဆတူထည့်၍ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဖောရောဂါများ လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ (အကြမ်းပန်းဂံတစ်လုံးခန့်)

(၇) ညောင်းကျရောဂါဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ရည်ကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းသည်။

(၈) ခန္ဓာကိုယ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေးလံခြင်းဖြစ်လျှင် ကြောင်ပန်းရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ရည်ကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းဂံတစ်လုံးခန့် သောက်ပေးပါ။ ကိုယ်ရေစစ်ပြီး ရုပ်လေးလံမှုများ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

(၉) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ နေ့စဉ်မှန်မှန် ကလေးမီးဖွားသည်အထိ ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့သုံးဇွန်းခန့် သောက်သုံးသွားပါ။ မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာ၍ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သော သူငယ်နာများလည်း ကင်းရှင်းစေသည်။

(၁၀) ကလေးငယ်များ မကြာခဏ ဖိုနေလျှင် ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်အိပ်ရာအောက်တွင် ကြောင်ပန်းရွက်များကိုခင်း၍ သိပ်ပေးပါ။ ကလေးငယ် အငိုတိတ်၍သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။[၁]

---

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း အမှတ် (၃)

ကြိတ်မှန်ပင်

မြန်မာတို့၏ မိရိုးဖလာစကားပုံများတွင် 'မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား' ဟူသော စကားပုံလေးလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ထိုစကားပုံလေး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မသိသူများအတွက် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ကျော်သွားစရာပင်ဖြစ်သော်လည်း ကရုတစိုက်ရှိသော သိသူများအတွက်မူ အသုံးဝင်စွာ ဖော်စားစရာပင်ဖြစ်တော့သည်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရေခဲသောရာသီဥတု၊ အလွန်ပူပြင်းသောရာသီဥတု၊ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသောရာသီဥတုတို့ တည်ရှိနေပါသည်။ ထို့အပြင် ရေခဲသော တောင်တန်းဒေသများ၊ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော အညာမြေဒေသများ၊ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော အကြေခေါ် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသများစသည်ဖြင့်လည်း တည်ရှိနေပါသည်။

ဤသို့ ရာသီဥတုနှင့် ဒေသများ တည်ရှိနေသလို လူ့အသုံးဝင်ရိုးရာဆေးပင်များလည်း ပေါများစွာ ပေါက်ပွားလျက်ရှိကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် မြေထွက်သယံဇာတများ ပေါများကြွယ်ဝသလို လူ့အသုံးဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့သည် သုံးမကုန်အောင်ပင် ရှိကြသည်။

ဤသို့ပေါများလှသည့် ဆေးဖက်ဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်များမှ သိသူတို့အတွက် ဖော်စားစရာ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ကို ထုတ်ဖော်သုံးစွဲ၍ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။

ကြိတ်မှန်ပင်[၁] သည် ကျွန်တော်တို့နှင့် အနီးကပ်ဆုံး ပေါက်သော ဆေးဖက်ဝင် အပင်ငယ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤအပင်မှာ သေးငယ်လှ၍

(၁) Eclipta Alba, Hassk.

မည်သူမျှ ကရုမစိုက်ကြ၊ အလေးမထားကြ၊ မသိသူများအတွက် ကျော်သွားစရာဖြစ်သော်လည်း သိသူများကမူ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စားကြသည်။

ကြိတ်မှန်ပင်သည် မိုးရာသီ၌ အလေ့ကျပေါက်သည့်အပင်ငယ် ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ ထောင်မတ်၍ ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ပင်စည်မှာ လုံး၍ အမွေးနုကလေးများပါသည်။ ပင်စည်၏အရိုးမှာ ခရမ်းရောင်သမ်းသော အညိုရောင်ဖြစ်သည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ကလေးများမှာ ရွက်ဆိုင်ထွက်လေ့ရှိသည်။ ရွက်နားပတ်လည်တွင် ခွေးသွားစိပ်များပါသည်။ အရွက်၏ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ရှည်မျော၍ လုံ့သွားပုံဖြစ်သည်။ အရွက်၏အထက်နှင့်အောက်တို့၌ အမွေးနုပါးပါးကလေးများ ရှိနေသည်။

အဆစ်များမှ ပွင့်တံထိုး၍ အဖြူရောင်အပွင့်ကလေးများကို ပွင့်သည်။ ပွင့်ဖတ်များကြွေကျသွားသောအခါတွင် အပွင့်ထိပ်၌ အစေ့မည်းကလေးများ ကျန်ခဲ့သည်။

ကြိတ်မှန်ပင်ကို ခူးယူပြီး ပွတ်ခြေကြည့်လျှင် မည်းသွားသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကြိတ်မှန်ပင်၏ ဂုဏ်သတ္တိမှာ 'ပူ၍ခါးသည်၊ စပ်သည်'[၁] ဝိဇ္ဇာမယဓာတ်ကျမ်း (ရှင်မဟာသီလဝံသ)[၃] ကြိတ်မှန်ပင်ကလေးများသည် သွေးသားကို ကြင်လင်စေတတ်သည်။ သွေးပုပ်၊ လေပုပ်၊ ဝမ်းပုပ်များကို သက်လျောစေတတ်သည်။[၂]

ထို့အပြင် လေ သလိပ် သည်းခြေနှင့်ယှဉ်၍ ဖြစ်သောရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း နိုင်သည်။ ဓာတ်ကိုလည်း ပြောင်းလဲစေတတ်သည်။ သွေးကိုလည်း ကြွစေသည်။[၂] ထို့အပြင် ကြိတ်မှန်ရွက်သည် လေသလိပ် သည်းခြေ၊ သွေးတို့နှင့်အတူတကွ ဖြစ်သော အလွန်ပူသောအနာများ၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသောအနာများ၊ မီးယပ်ထုံကျင်နာတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။[၃]

၁။ ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း

၂။ ဥတုဘောဇနကျမ်း

၃။ ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း (ပိဋကတ်တော်ပြန့်ပွားပုံနှိပ်တိုက်၊ မန္တလေး)

အမျိုးသမီးများနှင့်ကြိတ်မှန်

ကြိတ်မှန်ပင်ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရာအစဉ်အလာ ဆေးပညာမှာ မှတ်သားဖွယ်ရာဖြစ်သည်။

(၁) အမျိုးသမီးများ သွေးသားမမှန်လျှင် သွေးကျန်များရှိနေလျှင် (ဝါ) ဓမ္မာပန်းထိန်၍နေလျှင် ကြိတ်မှန်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို ထန်းလျက် သုံးခဲ၊ ချင်းတက်လေးလှာခန့်ဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်၍ ရာသီပန်းမလာမီ ကြိုသောက်လေ့ရှိကြသည်။ သွေးသားမှန်၍ ရာသီပြန်ပေါ်လာမည်။ သွေးပုပ်များ ကင်းစင်၍သွားပါမည်။

(၂) အမျိုးသမီးများ အသားအရေယားလျှင် အညိုမည်းကွက်များ ဖြစ်ပေါ်၍လာလျှင် ကြိတ်မှန်ပင်များကိုပြုတ်၍ သုတ်ပြီး မှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၃) ထို့အပြင် အသားအရေပေါ်၌ ဒဏ်ရာရ၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးနှင့်ရေနွေးပူလောင်၍သော်လည်းကောင်း၊ အဆိုပါအနာများကျက်၍ အရုပ်ဆိုးစွာ အဖြူကွက်ကြီးများ ကျန်ခဲ့တတ်ပါသည်။ ထိုအမာရွတ် အဖြူကွက်ကြီးများ ပျောက်သွားစေရန်အတွက် ထိုနေရာ၌ ကြိတ်မှန်ရွက်စိမ်းရည်ကို အရည်ညှစ်ယူပြီး နေ့စဉ်လိမ်းသွားပေးပါ။ အကျည်းတန်သော အမာရွက်များ အဖြူကွက်များ ပျောက်သွားပါမည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ဆံပင်နက်ဆေး

ကြိတ်မှန်ရွက်များကို အခြောက်လှမ်း၍ ညက်နေအောင် အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် အုန်းဆီနှင့်ရောစပ်မွှေပြီး နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဆံပင်များ ပင်ကိုယ်မူလအတိုင်း ပြန်၍နက်လာစေပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ကို ဝါဂွမ်းတွင်ဆွတ်၍ စအိုဝတွင် သုတ်လိမ်းပေးပါက တုတ်ထိုးခြင်းမှ သက်သာသည်။

ကြိတ်မှန်အမြစ်နှင့် နနွင်းရောလိမ်းပေးပါက ရေယုံနာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြိတ်မှန်မြစ်၊ ဖန်ခါးမြစ်တို့ကို ပြာချ၍ ပုန်းရည်ကြီးဖြင့် ရောစပ်ကာ နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ခရာသင်းကွက်၊ သမင်ဖြူကွက်များ ပျောက်သည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက်မှုန့်ကို နေ့စဉ်နွားနို့ဖြင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိအမြင်ကြည်လင်သည်။ အသံလည်း ကြည်လင်လာသည်။

ထို့အပြင် ကြိတ်မှန်ပင်ကလေးများသည် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ရိုးရာဆေးပင်အဖြစ် အသုံးပြုပုံမှာ မှတ်သားလိုက်နာဖွယ်ရာပင်ဖြစ်သည်။

ကြိတ်မှန်ပင် မအိုမနာဆေး

(၁) ကြိတ်မှန်ရွက်

(၂) နှမ်းနက်

(၃) ဆီးဖြူသီးခြောက်။

အထက်ပါဆေးမည်များကို ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ အထက်ပါဆေးမှုန့်တစ်ဆကို သကြားသုံးဆဖြင့် ထပ်မံ၍ ရောစပ်ပါ။ ဆေးကုန်သွားလျှင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆေးကို ထပ်မံပွားယူပါ။ ဤဆေးကို မနက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ည လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း သုံးဆောင်နိုင်သည်။

ဤဆေးကို နေ့စဉ်မှန်မှန် စားသုံးသွားခြင်းဖြင့် အချိန်မရောက်မီ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ ပါးရေတွန့်ခြင်းများ၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းများနှင့် ပန်းသေးပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း၊ အသားအရေခန်းခြောက်ခြင်းစသော ရုပ်လက္ခဏာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကွမ်းရွက်

ကျွန်တော်သည် ကွမ်း[၁] ကြိုက်သောသော ကွမ်းသမားတစ်ယောက်ဖြစ်သည်။ ယခင် ကျွန်တော်သည် ကွမ်းကို ရံဖန်ရံခါသာ စားသုံးတတ်သော်လည်း ကွမ်းကို စွဲမြဲစွာ စားသုံးတတ်သူတစ်ယောက်မဟုတ်။ သို့ရာတွင် ဆေးလိပ်ကိုမူ တရစပ်သောက်သူဖြစ်ပါသည်။ ကြာလျှင် ရောဂါရမည်စိုး၍ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်လိုက်ရသည်။ ဆေးလိပ်ကိုဖြတ်ပြီးခါစတွင် ခံတွင်းချဉ်ကာ မနေတတ် မထိုင်တတ်ဖြစ်လာသည်။ ပါးစပ်မှလည်း အနံ့များ နံသလိုထင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် စားစရာတစ်ခုခုကိုစား၍ပြီးတိုင်း ကွမ်းတစ်ယာကို စားပါသည်။ ကွမ်းတစ်ယာမှ နှစ်ယာသို့ စားလာပါသည်။ ကွမ်းနှစ်ယာမှ ယခုအခါတွင် ကျွန်တော်သည် ကွမ်းအယာနှစ်ဆယ်ခန့်စားပါသည်။

ယုတ်စွအဆုံးအိပ်ရာမှ အချိန်မတော်နိုးလာလျှင်ပင် ကွမ်းယာတစ်ယာ လောက်စားလိုက်ရမှ နေသာထိုင်သာရှိသွားပါသည်။ ကွမ်းကိုစားလိုက်ရမှ ကျွန်တော့်အာရုံများ လန်းဆန်းသွားပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ကွမ်းစားမှုဓလေ့သည် ထင်ရှားသော ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သာရေး နာရေးများတွင်လည်း မပါလျှင် မပြီးသလိုရှိပါသည်။ ကွမ်းတောင်ကိုင်သူသည် ရွာကျက်သရေဆောင် လုံမပျိုလေးပင် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်တော်တို့ ပြည်ထောင်စုဖွား တိုင်းရင်းသားများသာ ကွမ်းကြိုက်သည်မဟုတ်။ အာရှအရှေ့တိုင်းပြည်များတွင် ကွမ်းကို စိုက်ပျိုး၍ စားခြင်းဓလေ့ကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် တည်ရှိခဲ့ပါသည်။ ကွမ်းစားသည်

(၁) Piper Betle Linn.

ဆိုရာ၌ ကွမ်းရွက်ကို ထုံးသုတ်၍ ကွမ်းသီး၊ ဆေးရွက်ကြီးများ၊ ရှားစေးတို့ဖြင့် စားသုံးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသည်ကိုပင် ရည်ရွယ်၍ မြန်မာ့စာဆိုတော်ကြီးများက အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့ထားပါသည်။

* တံတားဦးက ကွမ်းနဝါ၊
ငမြာကဆေး။
* ကွမ်းသီးတောင်ငူနှင့်၊
ကိုင်းထုံးဖြူပြည်ရှားငယ်၊
သာဝါးလို့ထွေး[၁] ဟူ၍လည်းကောင်း
တစ်ဖန် စာဆိုတော်ကြီးတစ်ဦးကလည်း
* ကွမ်းရွက်ကယ်ညှာကြွေ၊
ရေစိမ်တဲ့ဆေး။
* ထန်းခေါက်လှိုင်လှိုင်နဲ့၊
ချိုင်လိုက်မယ်ထုံးဖြူခြောက်ကယ်၊
အာပေါက်မှထွေး[၂] ဟူ၍လည်းကောင်း ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးခဲ့ကြပါသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော်တင်ပြလိုသည်မှာ ကွမ်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းအရာများမဟုတ်၊ ကွမ်းနှင့် ဆေးပညာအမြင်ကိုသာ တင်ပြလိုပါသည်။

ကွမ်းသည် ဒေသမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်သော (ဝလံ) နွယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ကွမ်းပင်များကို စနစ်တကျ တိုင်ထောင်၍ စိုက်ပျိုးကြပါသည်။ ထိုသို့စိုက်ပျိုးထားသည့် ကွမ်းခြံတို့အပေါ်မှ ခပ်ကျဲကျဲအမိုးများ မိုးပေးလေ့ရှိပါသည်။ ကွမ်းခြံတစ်ခုတွင် ဆေး၌ကာရံခြင်းမရှိဘဲ ခြံစည်းရိုးကိုသာ အခိုင်အခံ့ကာထားလေ့ရှိသည်။ စင်စစ် ကွမ်းပင်သည်လောင်းရိပ်ကြိုက်သောအပင်ဖြစ်သည်။

၁။ စာဆိုတော်လှူဦးမင်း
၂။ စာဆိုတော် ဖိုးသူတော်ဦးမင်း

ကွမ်းသည် အမျိုးအစားများလှသည်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အနုစားကွမ်း၊ အလတ်စားကွမ်း၊ အကြမ်းစားကွမ်း၊ အရိုင်းစားကွမ်းဟူ၍ လေးမျိုးလေးစား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ အချို့ကွမ်းများမှာ အနံ့အရသာကြောင့် ကွမ်းမွှေးဟူ၍ပင် သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိပါသည်။

ကွမ်းပင်သည် အညွန့်များကိုဖြတ်၍ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးယူရသော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အညွန့်မှာ သုံးမျိုးသုံးစားရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ စလင်းညွန့်၊ တီညွန့်၊ တိုင်ကပ်ညွန့်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကွမ်းရွက်သည် နှလုံးပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ ကွမ်းရွက်၏အရိုးသည် စိမ်း၍ အဆစ်ကလေးများပါသည်။ ထိုအဆစ်ကလေးများမှ လေမြစ်များစို့ထွက်နေသည်။

ကွမ်း၏ဂုဏ်နှင့်အရသာ

ကွမ်းရွက်သည် 'ဖန်၏၊ သက်၏၊ စပ်၏၊ ခါး၏' ကွမ်းရွက်တွင်

၁။ 'သုခုမ' ဂုဏ်ရှိခြင်းကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖောက်ထွင်းသန့်ရှင်းစေသည်။

၂။ ထို့အပြင် 'တိက္ခ'နှင့် 'ဥဏှ' ဂုဏ်ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးခြင်း၊ နှုတ်ကိုမြိန်စေခြင်းတို့ကို အကျိုးပြုသည်။

၃။ ကွမ်းတွင် 'ရသ' ဂုဏ်ရှိခြင်းကြောင့်လည်း အောင်မြင်ခြင်းအင်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးသည်းခြေတို့ကို ပွားစေသည်။

၄။ ထို့အပြင် ကွမ်းသည်
ခံတွင်းနံ့မကောင်းခြင်း၊ သလိပ်ထွက်များခြင်း၊ ခံတွင်းအညစ်အကြေး (မုခ မလ) တို့နှင့် လေတို့ကို နိုင်သည်။ (ဝါ) ပျောက်ကင်းစေသည်။

၅။ ကွမ်းသည် 'ဝါဇီကရဏ' ဆေးဖြစ်၍ ကာမဂုဏ်ကို အားပေး၏ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိပါသည်။[၁]

၁။ အိန္ဒိယဆေးစွယ်စုံကျမ်းကြီး (ဝန္ဓောသျှမိကျန္ဓောဒယ)

ကွမ်းနှင့်အား

အရွက်သည် မွှေး၏။ လေကိုနိုင်၏။ ပုပ်သိုးခြင်းကို ပယ်နိုင်၏။ Antiseptic ဓာတ်ပါသည်။ ခံတွင်းနှင့် လည်ချောင်းကို သန့်ရှင်းစေသည်။ ဖန်၍ ချုပ်သည်။ ကာမကို တိုးပွားစေသည်။ ကြည်လင်ရွှင်လန်းခြင်းကို ဖြစ်၍ သွားရည်ကို ပွားများစေသည်။

လေ၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းသွား၊ အဖျား၊ လည်ချောင်းရောဂါများ

ကွမ်းရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ ရသောရွက်စိမ်းရည် (သတ္တုရည်)နှင့် ပျားရည်ကိုရော၍ပေးက ကလေးငယ်များ၌ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် လေနာရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ ဝမ်းသွားရောဂါ၊ အဖျားရောဂါနှင့် လည်ချောင်းနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ၎င်းအရည်တစ်ဂရမ်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

စိတ္တဇရောဂါများ

စိတ်တ္တဇရောဂါရှင်များအတွက်လည်း ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို နို့နှင့်ရော၍ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာစေပါသည်။ ထို့အပြင် ရင်ဖိဆေး၊ ရင်အုပ်ဆေးအဖြစ် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ချင်းသတ္တုရည်တို့ ရော၍ အသုံးပြုရသည်။

နာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်း၊ အသက်ရှူကျပ်၊ ရင်ဘတ်နာရောဂါများ

ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သော နာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်၍ လည်ချောင်းပူလောင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်းတို့အတွက် ၎င်းသတ္တုရည်ကို ၁၀ စက်မှ ၃၀ စက်အထိ တိုက်နိုင်ပါသည်။

သလိပ်၊ ချွဲနှင့် ရောဂါပိုးများ

ကွမ်းကိုင်း၍ မြုံ့နေခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ပိတ်ဆို့နေသော သလိပ်ချွဲနှင့်အတူ ရောဂါပိုးမွှားများ သေကြေပျက်စီး၍ ပျောက်ဆင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

မျက်စိနာနှင့် ကြက်မျက်သင့်

ထို့အပြင် မျက်စိနာ၊ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါတို့အတွက်လည်း ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို မျက်စဉ်းအဖြစ်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါနှင့် လည်ချောင်းရောဂါ

ကလေးများ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ လည်ချောင်းရောဂါများအတွက် ကွမ်းရွက်ကိုဆီသုတ်၍ ရင်တွင်ကပ်ထားပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အသည်းနာနှင့် နို့ရောဂါအမျိုးမျိုး

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

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့်ခံတွင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောင်ပွခြင်းနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရန်အတွက် ကွမ်းရွက်မှ ထုတ်သောအဆီတစ်စက်ကို ရေ ၁၀၀ ဂရမ်နှင့်ရောစပ်၍ အာလုပ်ကျင်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။

(ဤသည်တို့မှာ အိန္ဒိယနှင့် ပါကစ္စတန်ရှိ ဆေးကျမ်းများမှ အဆိုအမိန့်များဖြစ်ပါသည်။)

တစ်ဖန် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာမြတ်များသည် ကွမ်းရွက်ကို မင်းသားတစ်လက်ကဲ့သို့ ရေလဲအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်နှင့် ကွမ်းရွက်ကိုကြိတ်၍လည်းကောင်း၊ အုံ၍လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုးသုံးစွဲကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကွမ်းရွက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရာဓလေ့ မြစ်ချင်းပြီးဆေးနည်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

မြစ်ချင်းပြီးရိုးရာဆေးနည်းများ

၁။ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ချွဲသလိပ်ကပ်

ချောင်းဆိုးရင်ကျပ် ချွဲသလိပ်များကပ်၍နေလျှင် ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်နှင့် ဆားစိမ်းကို တွဲ၍တိုက်ပါက ချွဲသလိပ်များ ပျော်၍ကျလေသည်။

၂။ ခေါင်းကိုက်မျက်ရိုးကိုက်

ခေါင်းကိုက် မျက်ရိုးကိုက်များဖြစ်နေလျှင် ကွမ်းရွက်ကြောဘက်တွင် ဆားအနည်းငယ်နှင့် ပွတ်ပေးပါ။ ကွမ်းရွက်နွမ်းလာလျှင် လုံးခြေပေးပါ။ လုံးခြေပြီး ထွက်လာသည့်အရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းဖြင့် မျက်ရည်ပူများကျ၍ ဝေဒနာမှ ချက်ချင်းပျောက်ကင်းသည်။

၃။ အညှော်မိခြင်း

အညှော်အသင်းမိလျှင် ကွမ်းရွက်ကို နှာနှာပွတ်၍ ရှူပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်းအုံ့ ဇက်လေးခြင်းများ ပျောက်ကင်းည်။

၄။ နှာစေး နှာမွန်ခြင်း

ကလေးငယ်များ နှာစေး၊ နှာမွန်ခြင်းဖြစ်နေလျှင် ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်၍ အုန်းဆီသုတ်ပြီး ငယ်ထိပ်ကိုကပ်ထားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်။ ထိုကွမ်းရွက်၏အလယ်တွင် အပေါက်ငယ်ဖောက်ထားပါ။

၅။ ရင်ကျပ်နှင့်ချွဲဆို့ခြင်း

ကလေးငယ်များ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ ချွဲဆို့ခြင်းများဖြစ်လာလျှင် ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်၍ ၎င်းတွင် အုန်းဆီနှင့် ပရုပ်ဆီအနည်းငယ်စပ်၍ သုတ်လိမ်းပြီး ရင်တွင်ဖိကပ်ထားပါ။ ချွဲကျပ်၊ ရင်ကျပ်များ ပျောက်ကင်းသည်။

၆။ အနာရောဂါများ

အနာရောဂါများတွင် ကွမ်းရွက်၊ ရှားစေး၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် တမာရွက်တို့ကိုရော၍ ပြုတ်ပြီးလျှင် ဖန်ဆေးရည်အဖြစ် အသုံးပြုရသည်။ တစ်ဖန် ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်၍ အနာများအပေါ်ကပ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနာများ အပျောက်မြန်ပါသည်။

၇။ အဖျားအမျိုးမျိုး

အအေးမိဖျား၊ အပူငုပ်ဖျား၊ ငန်းသန္နိပါတ်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျား အဆုပ်ဖျားစသည်ရောဂါများတွင် ကွမ်းရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ရည်နှင့် ဆေးများကို တိုက်ကျွေးရလေသည်။

၈။ မျက်စိရောဂါများ

ကွမ်းရွက်နုကို မီးကင်၍ ရေဖြင့်မျက်စိအစွန်းနှစ်ဖက်တွင် ကပ်ထားပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကွမ်းရွက်ကို အလယ်မှ အပေါက်ဖောက်၍ မျက်စိနှစ်ဖက်ကို ကွမ်းရွက်မျက်မှန်အဖြစ် ကပ်ထားပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိမှုန်ခြင်းမှ ပြန်လည်၍ အလင်းရလာစေပါသည်။

၉။ ကွမ်းရွက်မျက်စဉ်း

လေငန်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်ရောဂါများတွင် ကွမ်းရွက်၊ ဆား၊ မန်ကျည်းရွက် (ဝါ) ရေသကျည်းရွက်ကို

ရောထောင်း၍ ရရှိသောသတ္တုရည်ကြည်ဖြင့် နေ့လယ်တွင် မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။

၁၀။ အပူအားကြီး၍ ခြေကွဲသောရောဂါ

အပူအားကြီး၍ ခြေကွဲသောရောဂါများအတွက် ဒူးခေါင်းအထိ ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ကွမ်းရွက်နှင့်ဆားကိုရော၍ ခြေဖဝါးကို နေ့စဉ်မှန်မှန်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၁။ ကွမ်းနှင့် မြန်မာ့ဆေးကျမ်း များ

ကွမ်းရွက်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများက အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ကွမ်းရွက်သည် ပူစပ်သော အရသာရှိ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေတတ်သည်။ လေကို နိုင်၏။ သွေးဖောက်ပြန်သောအနာ၊ သည်းခြေနာနှင့်ယှဉ်သောအနာ၊ အပုပ်ကြီးသောအနာများကို နိုင်၏။ အညှော်အသင်းကို ထုတ်စေတတ်၏။ ချောင်းဆိုးနာကို နိုင်၏။[၁]

ကွမ်းရွက်သည် လေသလိပ်ကိုလည်းကောင်း၊ အပူကိုလည်းကောင်း၊ မျက်စိမှုန်သည်ကိုလည်းကောင်း ငြိမ်းစေတတ်၏။[၂]

ကွမ်းရွက်သည် ပူစပ်သောအရသာရှိ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေတတ်၏။ လေကိုနိုင်၏။[၃]

ကျွန်တော်ကွမ်းစားရာ၌ ကွမ်းရွက်၏အရင်းမှ အရိုးနှင့် ကွမ်းရွက်ဖျားမှ အချွန်ကလေးကိုဖြတ်ပြီးမှ စားလေ့ရှိသည်။

ဤကဲ့သို့ ကွမ်းရွက်၏အရင်းနှင့် အဖျားကိုဖြတ်ပြီးမှ ကွမ်းစားရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ လောကနီတိကျမ်းတွင် ကွမ်းရွက်၏အရင်းတွင် ဘီလူး

၁။ ဥတုဘောဇနကျမ်း

၂။ ဓာတုရသကျမ်း

၃။ ရှုတော်မူဆေးကျမ်း

ဆောင့်၏။ အဖျားဒွဲ ကာလကဏ္ဍီနတ်မိစ္ဆာဆောင့်၏ဟု ဆိုထားသောကြောင့် ပယ်ဖြတ်ရခြင်းဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ကွမ်းရွက်၏အရင်းနှင့် အဖျားကိုပယ်၍ ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ဘုန်းကျက်သရေတိုးတက်သည်ဟု ဆိုထားလေသည်။

ကြွကျောင်းမင်းဆေး

ဤဆေးပင်သည် ရန်ကုန်မြို့ကြီးနှင့်တကွ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ အပင်ကလေးများမှာ မိုးရာသီတွင် ပေါက်ရောက်ကြသော်လည်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး စည်ပင်နေကြသည်။ အများအားဖြင့် အမြင့်တစ်ပေခန့်ရှိသည်။ အဖြူမျိုး၊ အနီမျိုးဟူ၍ မျိုးကွဲနှစ်မျိုးရှိလေသည်။ အနီမျိုးမှာ အရိုးနီ၍နေပြီး အဖြူမျိုးမှာ အရိုးစိမ်း၍နေသည်။

ကြွကျောင်းမင်ဆေးပင်[၁] ၏အရွက်ကလေးများမှာ အပင်၏အဆစ်များ၌ ဘယ်ညာရွက်ဆိုင် ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန်ထွက်လေ့ရှိသည်။ အရိုးများကို ဆိတ်၍ကြည့်ပါက အဖြူရောင်အစေးများ ထွက်၍လာသည်။ အရွက်ကလေးများ အထက်မှ သေးငယ်သောပန်းများ ပွင့်ကြသည်။ ကျောက်ကြိုကျောက်ကြား၊ မြက်ကြိုမြက်ကြား၊ ကွင်းကြိုကွင်းကြားများ၌ အတွေ့ရများသည်။

ဂုဏ်နှင့်သတ္တိ

ကြွကျောင်းမင်းဆေးပင်သည် 'ဖန်၏၊ ဆိမ့်၏၊ ပူ၏' ဝမ်းပျက်ခြင်း သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း စသော အပူနာမှန်သမျှကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကျေးလက်တောရွာများတွင် မိုးဦးကျကာလ၌ ဖြစ်တတ်သည့် အပူဝမ်းလျှောခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ဝမ်းကိုက်ခြင်းတို့ကို ကြွကျောင်းမင်ဆေးပင် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ခူး၍ ထန်းလျက်သုံးလုံးနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပါ။ တစ်ခွက်စာကျန်လျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်ဖြင့် မနက်တစ်ခွက်၊

၁။ Euphorbia Hirta Linn.

နေ့လယ်တစ်ခွက်၊ ညတစ်ခွက်၊ နှစ်ရက်-သုံးရက် ရက်ဆက်သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျက်ရောဂါဟူသမျှကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နိုင်ငံခြားသား ပါရဂူတစ်ယောက် မြန်မာပြည်သို့ အလုပ်ကိစ္စဖြင့် လာရောက်နေထိုင်စဉ် သွေးဝမ်းရောဂါဖြစ်ပါသည်။ အခြားဆေးဝါးများဖြင့် ကုသသော်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်းမရှိသဖြင့် မိတ်ဆွေမြန်မာအမျိုးသားတစ်ဦးက ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ တိုက်ကျွေးလေသည်။ နှစ်ရက်ခန့်ကြာသောအခါ အဆိုပါပါရဂူကြီးမှာ ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသွားသဖြင့် အံ့သြနေသည်။ မြန်မာမိတ်ဆွေအား 'ဘာဆေးနည်းလဲ' ဟုမေးသည်။ မြန်မာမိတ်ဆွေက 'ကျွန်တော်တို့ရိုးရာဆေးပင်တစ်မျိုးဖြင့် ကုသခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်' ဟု ရှင်းလင်းပြသည်။ ထိုအခါ ပါရဂူသည် အစွမ်းထက်မြက်လှသည့် ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်ငယ်ပုံကို ရောင်စုံဖလင်ဖြင့် ဓာတ်ပုံရိုက်ယူသွားသည်ဟု စာရေးသူ ကျွန်တော့်ကို ပြန်လည်ပြောပြပါသည်။

ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်သည် ကျေးလက်တောရွာများ၌ အလွန်ပေါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များက ယင်းအပင်ကို ဆိတ်၍ ထွက်လာသော အစေးဖြင့် လက်ဝါး၊ လက်ခုံတို့၌ အရုပ်များရေးဆွဲကြသည်။ ထို့နောက် ထိုအရုပ်ပုံကလေးများကို ပြာဖြင့်ပွတ်လိမ်းလိုက်သောအခါ ရေးဆွဲထားသောပုံများ အရုပ်များထင်ရှားစွာ ပေါ်လာသည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းအပင်ငယ်ကို ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြခြင်းဖြစ်လေသည်။

ရိုးရာဆေးအသုံး

ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ချင်သလိုလိုဖြစ်နေခြင်း၊ အပူဝမ်းသွားခြင်းများဖြစ်နေလျှင် ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်ကို တစ်ဆုပ်ခန့်ခူး၍ စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ထန်းလျက်သုံးလုံးဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပါ။ ထိုပြုတ်ရည်ကို လူကြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး၊ ကလေးကြီးတစ်ဝက်၊ ကလေးငယ် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းတိုက်ပါ။ ဝမ်းပျက်ဟူသမျှကို နိုင်နင်းသည် (တစ်နေ့ သုံးကြိမ်၊ မနက် နေ့လယ် ညနေ)

ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ခေါ် ကြက်မောက်ဆူးပြန်

မြန်မာ့ကျေးလက်တောရွာများတွင် ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်မှ ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်အထိ သုံးစွဲလျက်ရှိသောဆေးမည်များကို ပြပါဆိုလျှင် အောက်ပါနှယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကုသသောဆေးနည်းကို ဖော်ပြရပေမည်။ အဆိုပါဆေးနည်းမှာ–

–‘ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား
မျိုးလေးပါး
ထုထား ထောင်းတိုက်ကြ။

–ဆင် မြင်း နာလဲ
ဆင် မြင်း ကဲ
ကျွဲ နွားထို့တူပ။’

အထက်ပါသံပေါက်လင်္ကာမှာ ဆင်မြင်း ကျွဲနွားစသော တိရစ္ဆာန်များနေထိုင်မကောင်းလျှင် (၁) ဆင်တုံးမနွယ်၊ (၂) မြင်းစဂုံနီ၊ (၃) ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်[၁]၊ (၄) နွားမြက်ရင်းစသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို ထုထောင်း၍ တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဆေးဝါးအဖြစ် ထုထောင်း၍ တိုက်ကျွေးရာတွင် ဆင်နေမကောင်းလျှင် ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကိုကဲပြီး အခြားအပင်သုံးမျိုးနှင့် ရောတိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူပင် မြင်းနေထိုင်မကောင်းလျှင် မြင်းစဂုံနီပင်၊ ကျွဲနေမကောင်းလျှင် ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ပင်၊ နွားနေမကောင်းလျှင် နွားမြက်ရင်း စသောဆေးပင်များကိုကဲပြီး ထုထောင်းကာ ဆန်ဆေးရည်နှင့်စိမ်၍ တိုက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ Achyranthes Aspera Linn.

မြန်မာ့လူမျိုးတို့သည် တိရစ္ဆာန်များ နေထိုင်မကောင်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ လူနေထိုင်မကောင်းလျှင်ဖြစ်စေ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်၌ရှိသော နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့်သာ ကုသကြသည်။ ရောဂါဝေဒနာမှလည်း ပျောက်ကင်းသည်။

ဤနေရာ၌ တင်ပြလိုသည်မှာ ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ပင်အကြောင်းဖြစ်သည်။ ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ခေါ် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ပင်သည် တိရစ္ဆာန်များကိုသာ ဆေးဝါးကုသရာ၌ အသုံးဝင်သည်မဟုတ်ပါ။ လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေး အတွက်လည်း ဆေးဖက်ဝင်လှသော အပင်ဖြစ်သည်။

ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ခေါ် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ပင်သည် မြန်မာပြည်အနှံ့ ကျေးလက်တောရွာများအနှံ့ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် အမြဲရှိနေသော အလေ့ ကျပေါက်သောအပင်ဖြစ်သည်။ မိုးရာသီ၌ စည်ပင်ကြပြီး နွေအခါ၌ အပင်များ ကျ၍ ရင့်ရော်သေဆုံးလေ့ရှိသည်။

ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ပင်သည် အဖြူ၊ အနီဟူ၍ မျိုးနှစ်မျိုးရှိသည်။ အဖြူထက် အနီမျိုးက ပို၍အစွမ်းထက်မြက်မှုရှိသည်။ အပင်ကိုကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် အဖြူ အနီမျိုးများကို သိရှိရသည်။ အပင်မှာ ၂ ပေမှ ၃ ပေကျော်အထိ မြင့်သည်။ အရွက်မှာ ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကဲ့သို့ရှိပြီး အနည်းငယ် ရွက်ထိပ်ဝိုင်းသည်။ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ အရွက်အနီးမှ နှာမောင်းကလေးများ ထွက်လာသည်။ ထိုနှာမောင်းကလေးများသည် ပွင့်တံဖြစ်ပြီး ပွင့်တံမှ အသီးကလေးများ အစီအရီကပ်၍ သီးကြသည်။ ထိုအသီးကလေးများသည် ထဘီ၊ လုံချည်စသောအဝတ်များ ပွတ်တိုက်၍သွားလျှင် ချိတ်တွယ်ပါသွားလေ့ရှိကြသည်။

ကြက်မောက်ဆူးပြန်ရုက္ခမူဆား

ရှေးဆရာမြတ်တို့သည် အဆိုပါ ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ကို ရုက္ခမူဆားချက်၍ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုပုံမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းလှသည်။

ပထမဦးစွာ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ပင်များကို တော်သလင်း၊ သီတင်းကျွတ်လများ၌ အပင်၏ပဉ္စငါးပါးကို နုတ်ယူ၍ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး အခြောက်လှန်းသည်။ တစ်ဖန် ထိုအပင်ခြောက်များကို ပြာချသည်။ ထိုပြာ

များကို စုဆောင်း၍ ရေဖြင့် အထပ်ထပ်မွှေပေးသည်။ ရေ၏အပေါ်ယံမှ အမှိုက်များကို ဖယ်ပစ်သည်။ ထို့နောက် ရေကြည်များကို စစ်ယူသည်။ တစ်ဖန် ရေကို ပြာအတွင်း ထပ်ထည့်ပြီး မွှေပေးသည်။ အရည်ကြည်များကို ထပ်စစ်ယူသည်။ ဤသို့ သုံးကြိမ်ခန့် ပြာရည်များကို စစ်ယူပြီး ထိုရေများကို ဒယ်အိုးနှင့် ရေခန်းပြန်ချက်သည်။ ထိုအခါ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆားများကို ရရှိလေသည်။

ရှေးဆရာမြတ်တို့သည် အဆိုပါ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ရုက္ခမူဆားကို အောက်ပါအတိုင်း သုံးစွဲကြသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာဆေးအသုံးများ

၁။ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်သော် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား ရှစ်ပဲ၊ ပြားရည်ငါးကျပ်၊ သံပရာရည် နှစ်ကျပ်ရှစ်ပဲတို့ကို ရောစပ်၍ မကြာခဏလျက်ပေးပါက ရောဂါနလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည်။ (အထက်ပါ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆားကို ရောဂါဝေဒနာကုသရာတွင် တစ်ရွေးသားမှ နှစ်ရွေးသားအထိ တိုက်နိုင်သည်။)

၂။ အစာမကြေဖြစ်လျှင် လေချဉ်များ မကြာခဏတက်လျှင် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆားကို ရွေးကြီးတစ်ရွေးခန့်ကို ရေနွေးနှင့်တိုက်ပေးပါ။ အစာကြေ၍ ရင်ချောင်သွားပါမည်။

၃။ မီးယပ်ငုတ်သော် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား တစ်ရွေးသားခန့်ကို ပျားရည်တစ်ဇွန်းဖြင့် ရောစပ်ပြီး တိုက်ပေးပါက အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ပြန်ပေါ်လာပါမည်။

၄။ အထူးသဖြင့် အစာမှား၊ ဆေးမှား၊ ဓာတ်မှား၊ အဆိပ်သင့်သူများကို ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား တစ်ရွေးသားခန့်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) ရေနွေးဖြင့် တိုက်ပေးပါ။ ဓာတ်ဆေးနှင့် အဆိပ်များ ပျက်ပြယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

၅။ ဆီးကျင်ခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ အသားဝါရောဂါဖြစ်ခြင်းစသောရောဂါများဖြစ်လျှင် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား တစ်ရွေးသားခန့်ကို ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ပေးပါ။ ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

၆။ ရေချိုးမှားလျှင် အပူငန်းဖုများဖြစ်လျှင် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် အဆိုပါ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား တစ်ရွေးသားခန့်ကို တိုက်ကျွေးပါ။ (တစ်နေ့သုံးကြိမ်)

၇။ အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါများကိုက်လျှင် (မြွေမပါ) ဒဏ်ရာကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား တစ်ရွေးသားခန့်သိပ်ပြီး ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ ခွေးဆိပ်၊ ကြောင်ဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်၊ ကြွက်ဆိပ်များကို ပြေစေပါသည်။

ကြက်မောက်ဆူးပြန်အမြစ်အသုံး

၈။ ကလေး လူကြီး ဆီးမသွားနိုင်လျှင် ကြက်မောက်ဆူးပြန်အမြစ်ကို ပျစ်ပျစ်ကလေးသွေး၍ ဆီးခုံတွင်လူးပေးပါ။ ဆီးချက်ချင်းသွားနိုင်ပါသည်။

၉။ ဆီးကျင်ခြင်း၊ ဆီးမသွားနိုင်ခြင်း၊ ဆီးအနယ်ပါခြင်းများဖြစ်လျှင် ကြက်မောက်ဆူးပြန်ပင် ပဥ္စင်ါးပါးကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ (တစ်နေ့သုံးကြိမ်) သောက်ပေးပါ။ အထက်ပါဆီးရောဂါများ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

၁၀။ မီးယပ်ကွက်များဖြစ်လျှင် ကြက်မောက်ဆူးပြန်မြစ်ကို သံပရာရည်နှင့်ရောစပ်၍ နေ့စဉ်လိမ်းပေးပါ။ မီးယပ်ကွက်များ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

၁၁။ မျက်စိကို တစ်စုံတစ်ရာထိခိုက်ဒဏ်ရာရသော်၊ မျက်စိနာသော်၊ မျက်စိကျိန်းသော် ကြက်မောက်ဆူးပြန်မြစ်ကို ပျစ်ပျစ်သွေး၍ မျက်စိကို ကွင်းပေးပါ။ ထို့နောက် ကြက်မောက်ဆူးပြန်မြစ်သွေးရည်ထဲသို့

ဆားအနည်းငယ်ခတ်ကာ ဝါဂွမ်းဖြင့်စွတ်၍ မျက်စိကို ခတ်ပေးပါ။ ဤသို့ နေ့စဉ်ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

မှတ်ချက်။ ။ (ရှေးဆရာမြတ်တို့သည် လူနာစားချင်သောအစာများကို ကျွေး၍ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆားဖြင့် ပြန်လည်ဖြေစေပါသည်။ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား၏အာနိသင်မှာ ချို ချဉ် ပူ စပ် အရသာရှိသော မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမဆို ရောစပ်မွှေလိုက်သောအခါ မူလရှိနေသောအရသာများ ပျက်ပြယ်၍သွားပါသည်။ မည်သည့်အရသာမှ မရှိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် 'မူလပြန်ဆား' ဟုခေါ်ပါသည်။)

ချင်းစိမ်းနှင့်မိသလင်

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် စကားပြောဆိုသည့်အခါ၌ အလင်္ကာ၏သဘောအတိုင်း တင်စားကာ ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ပြောဆိုရာ၌ 'ချင်းစိမ်း[၁]နှင့် မိသလင်[၂]' ဟူသောစကားပုံလေးကိုလည်း ထည့်၍ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ချင်းစိမ်းတက်မှာ အပူဓာတ်ရှိနေသလို မိသလင်တက်မှာလည်း အပူဓာတ်ရှိသည်။ ထို့ ကြောင့် 'ချင်းစိမ်းနှင့် မိသလင် သူကြင်မှ ကိုယ်ကြင်မည်' ဟု တင်စားပြောဆိုကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာကျေးလက်တောရွာများ၌ အိမ်တိုင်းလိုလိုပင် ချင်းပင်နှင့် မိသလင်ပင်များကို တစ်မြုတ်တစ်နီး စိုက်ပျိုးထားလေ့ရှိကြသည်။ မြန်မာတို့သည် ချင်းပင်နှင့် မိသလင်ပင်ကို ယခုမှ စိုက်ပျိုးထားကြသည်မဟုတ်ဘဲ ရှေးယခင်ကပင် စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသည်။

ရှေး ကျေးလက်ကဗျာတစ်ပုဒ်တွင် ကျေးတောသူမလေးတစ်ဦးသည် သူမ၏ချစ်သူကို သူမ၏အိမ်နှင့်ရွာ မည်သည့်နေရာတွင် တည်ရှိပုံ၊ သူမ၏ အိမ်ဝင်းထဲတွင် အပင်များ မည်သို့စိုက်ပျိုးထားကြပုံ စသည်များကို ချစ်စရာကဗျာလေးအဖြစ် တွေ့ရှိရပေသည်။

အိမ်တောင်ကမူ-
ကြက်သွန်ခင်းနှင့် ရေတွင်းနှင့်။
အိမ်မြောက်ကမူ-
စပါးလင်နှင့် ဒန်းပင်နှင့်။

၁။ ချင်း = Zingiber Officinale Rose.
၂။ မိသလင် = Zingiber Barbatum Wall.

အိမ်နောက်ကမူ-
မိသလင်နှင့် ချင်းပင်နှင့်။
မိသလင်နှင့် ချင်းကိုလိုလျှင်
ဝါဆိုငယ်မှ ဝါဦး၊ မြေနုနုမှာ
တူးလှည့်ပါရှင်။[၁]

ဟူ၍ ရှေးခေတ်မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းများအပြင် မိမိတို့ခြံဝင်းများထဲ၌ နေ့စဉ် စားသုံးမှုအတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိုက်ပျိုးလေ့ရှိကြကြောင်း အထက်ပါကျေးလက် ကဗျာလေးကို လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် သိရှိနိုင်ပေသည်။

ချင်းသည် မြန်မာတို့နှင့် ထိုမျှသာ အထိအတွေ့များခဲ့သည်မဟုတ်၊ မြန်မာ့ဂန္ထဝင်စာပေများတွင်လည်း ချင်းကို တခမ်းတနား ဤသို့တင်စားဖွဲ့ဆိုထားပြန်သည်။

မကန်းကွက်တိမ်လိပ်နှင့်၊
နေရိပ်သည့် တိမ်ကွက်က၊
'ချင်းစိမ်းတက်တိမ်ပြာညို၊
လိမ့်ကာလိမ့်ကာနှင့်၊
ရှစ်မျက်နှာလမ်းဆုံမို့။[၂]

ချင်းသည် မြန်မာတို့၏ပရဆေးများတွင်သာ အသုံးများခဲ့သည်မဟုတ်၊ မြန်မာတို့၏ နေ့စဉ်စားသုံးလျက်ရှိသော ဟင်းမည်များတွင်လည်း ချင်းကို အမွှေးနံ့သာအဖြစ် လှိုင်လှိုင်သုံးသည်။ ထို့အပြင် ချင်းသုပ်သည် မြန်မာတို့၏ နာမည်ကြီးလှသော အစာအာဟာရတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

မြန်မာ့မြေတွင် ချင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရေတွက်၍ကြည့်ပါမူ-

၁။ ကျေးလက်ရာပြည့်အိုင်ချင်းတစ်ပုဒ်၊
၂။ ရာမရကန် (ရွှေတိုက်စိုး- ဦးတိုး)

(၁) ရိုးရိုးချင်း

(၂) ချင်းမင်း (ကွန်းလာသောချင်း)

(၃) ချင်းခါး (ရိုးရိုးချင်းကဲ့သို့ပင် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး ဥမှာခါးလှသည်)

(၄) ချင်းပျံ (သစ်ပင်များပေါ်တွင် တွယ်ကပ်၍ပေါက်သည်)

(၅) ချင်းဆူးပေါက် (ဥတွင်ဆူးကလေးများပါသည်)

(၆) ချင်းမြစ်ပျံ (အဆိပ်အတောက်ကိုပြေသည်၊ ဥကျသောအခါ အမြစ်များ မြေပေါ်သို့တက်၍နေသည်။

(၇) ချင်းခြောက် (ရိုးရိုးချင်းအတက်ကို အခြောက်လှမ်းထားခြင်း ဖြစ်သည်)

စသည်ဖြင့် (၇) မျိုးတို့ကိုသာ တွေ့ရှိရပေသည်။ ဤနေရာ၌ ရိုးရိုး နေ့စဉ်သုံး ချင်းနှင့် ချင်းခြောက်တို့ကိုသာ အဓိကထား၍ တင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်သောချင်းမျိုးများမှာ လူသုံးနည်းလှပြီး ရှားပါးသောမျိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ချင်းကို ဓာတ်သဘောအရ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ကြည့်ပါမူ

'အပူ၊ တေဇော၊ အတက်' ဖြစ်ပေသည်။[၁]

တစ်ဖန် ချင်းကို မြန်မာတို့ အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးဖက်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ချင်း= အရသာစပ်၊ အကျိုးသွား ဓာတ်သက်၊ သွေးတက်ဖြစ်လေသည်။ ချင်းသုပ်သည် သီတငြိမ်းရန်ဥဇာ တေဇောဓာတ်စာ။ ရိုးရိုးချင်းကို အလွတ်စားမူ 'ဥဇာအာကာသ' ဓာတ်စာဖြစ်လေသည်။

ထို့ပြင် ချင်း၏ဂုဏ်၊ ကိစ္စ၊ ရသတို့ကိုလည်း ရှေးသူကောင်းတို့က အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

ချင်းမှာ

ဒဏ်ထိနာနှင့်၊ သံသာအနိုး

လေကြို့ထိုးအင့်၊ ဝမ်းနှင့်သင့်၏။[၂]

၁။ ဓာတုဩသဓရာသီ၊

၂။ ဓာတုရသလေးစောင်တွဲ၊

ရှေးသူဟောင်းတို့သည် အိမ်၌ ချင်းတစ်ပင်စိုက်ပျိုးထားလျှင် သမားတော်ကြီး တစ်ပါးရှိနေသည်နှင့်တူသည်ဟုလည်း နိုင်းနှိုင်းကြလေသည်။

ရိုးရာဆေးအသုံးများ

၁။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် ကိုယ်ပူ၍ ဖျားသည်ဖြစ်စေ၊ အအေးမိ၍ ဖျားသည်ဖြစ်စေ၊ ချင်းတက်ကိုသုံးလေးလွှာခန့် ပါးပါးလှီး၍ ထန်းလျက်သုံးလုံး၊ ကွမ်းရွက်နှစ်ရွက်ခန့်တို့ဖြင့် ရေထက်ဝက်ကျန်အောင်ကျို၍ ပူပူကလေးမှုတ်သောက်သည်။ ချွေးအနည်းငယ်ပြန်လာလျှင် ရောဂါဝေဒနာမှာ ယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းသွားသည်။

၂။ ထို့အပြင် ခြေလက်များ၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရလျှင် -

(က) သရင်းကြီးရွက်များ

(ခ) ချင်း

(ဂ) မိဿလင်စသော ဆေးဖက်ဝင်များကို စုဆောင်း၍ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ညက်နအောင် ထုထောင်းသည်။ ထို့နောက် ဒဏ်ရာများအပေါ်၌ အုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးထားကြသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်အတွင်း ဒဏ်ရာမှာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပေသည်။ ထို့အတူပင် ကျွဲနွားများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် လမ်းမလျှောက်နိုင်ဘဲရှိလျှင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကုသပေးလေ့ရှိကြသည်။

၃။ ထို့အတူပင် ချင်း၊ မိဿလင်၊ နနွင်းစိမ်းတို့ကို ညက်ညက်ထောင်း၍ မီးတောက်အရက်နှင့် ရောနယ်ပြီး ပြင်းထန်သော အတွင်းဒဏ်ရာများ၊ ခါးနာခြင်းများ၊ အဆစ်လွဲခြင်းများ၊ ဒူးနာခြင်းများ၊ ခြေလက်မျက်စိနာခြင်းများဖြစ်သည့် ဒဏ်ရာများကို ပတ်တီးဖြင့် စည်းပေးထားခြင်းဖြင့် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထို့အတူ ကျွဲနွားတို့၏ခြေများ ထောက်မရအောင် ထိခိုက်မိခြင်းများဖြစ်ပါလျှင် အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ထို့အပြင် ချင်းကို ကျေးလက်တောရွာများဝယ် ဆေးနည်းတိုများအဖြစ် အသုံးပြုပုံများမှာလည်း မှတ်သားဖွယ်ရာများပင်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ခေါင်းကိုက်လျှင် ချင်းစိမ်းကို ပါးပါးကလေးလှီး၍ နားထင်နှစ်ဖက်တွင်ကပ်ပေးကြသည်။ အပူဓာတ်များလျှင် များသလို အပျောက်မြန်သည်။ နားထင်တွင်ကပ်ပေးထားသော ချင်းများ ခြောက်သွားလျှင် အသစ်လှီးပြီး ထပ်မံကပ်ပေးရသည်။

၅။ ချောင်းဆိုးနေလျှင် ချင်းစိမ်းကိုလှီး၍ ဆားနှင့်တို့စားကြသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ချင်းစိမ်းတက်ကို မီးဖုတ်စားကြသည်။ ချောင်းဆိုးရောဂါမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

၆။ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါများဖြစ်လာပါလျှင် ချင်းစိမ်းကို ထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပါ။ ထို့နောက် ပျားရည် ဆားစိမ်းတို့ဖြင့် ဆတူစပ်ပြီး လျက်ပေးခြင်းဖြင့် အထက်ပါရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၇။ သွားနာခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်းစသည့်ဝေဒနာများ ခံစားနေရပါက ချင်းစိမ်းကို နာနာဝါးပြီး ကိုက်သည့်နေရာ နာသည့်နေရာတို့၌ ငုံပေးထားပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

၈။ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို မီးတွင်နွေးနွေးကလေးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး နား၌ထည့်ပေးခဲ့သော် နားကိုက်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။

၉။ ချင်းသတ္တုရည် (အစိမ်းရည်) ၂၅ ကျပ်သား၊ နှမ်းဆီစစ်စစ် ၂၅ ကျပ်သားတို့ကို ရောပြီး မီးဖြင့်ချက်ပါ။ ရေခိုးရေငွေ့များခန်းပြီး အဆီသာကျန်သောအခါ မီးဖိုမှချ၍ အအေးခံထားပါ။ ထိုအဆီကို ပုလင်းသန့်သန့်တွင် လေလုံစွာထားပြီး အဆစ်မြစ်ရောင်ရမ်းသောနေရာများ၊ ခါးကိုက် ဒူးကိုက်များတွင် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် လိမ်းနယ်ပေးသွားခြင်းဖြင့်လည်း အကိုက်အခဲဝေဒနာတို့မှ ပျောက်ကင်းပါသည်။

မြန်မာသမားတော်ကြီးများသည် ချင်းစိမ်းပြုတ်ရည်ကို ဝေဒနာရှင်များ

အား ဆေးဝါးတို့ဖြင့် ရည်လဲအမျိုးမျိုးပေးကာ ကုသကြသည်။ ရောဂါဝေဒနာ အပေါင်းမှလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

ချင်းခြောက်

မြန်မာတို့အသုံးပြုလျက်ရှိသော ဆေးမည်များတွင် ချင်းခြောက်သည် အဓိကအခန်းမှ ပါဝင်နေသည်။ ချင်းခြောက်၏ပုံသဏ္ဌာန်သည် ချင်းစိမ်း၏ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ချင်းခြောက်၏အရောင်အဆင်းမှာ အဖြူရောင်သမ်းနေပေသည်။

ချင်းခြောက်သည် 'ပူ၊ စပ်' သောအရသာရှိ၍ အစာကို ကြေစေခြင်း၊ လေကိုရစေခြင်း၊ သလိပ်ကိုရှင်စေခြင်းစသော ဂုဏ်ထူးတို့ရှိပေသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးများဖြစ်သည့် နံပါတ် ၁၊ ၃– ခ၊ ၈၊ ၂၃၊ ၂၄၊ ၂၉၊ ၄၀ စသော ဆေးများတွင် ချင်းခြောက်သည် ပါဝင်နေပေသည်။[၁]

ရှေးခေတ်မြန်မာတို့သည် တိုင်းတစ်ပါးမှ သင်္ဘောတင်ချင်းခြောက်များကို တစ်ပိဿာ ၁၁ ကျပ်နှုန်းဖြင့် ဈေးကြီးပေး၍ ဝယ်ယူခဲ့ကြရပေသည်။ ယခုအခါတွင် မြန်မာမြေမှထွက်သော ချင်းစိမ်းများကို ချင်းခြောက်အဖြစ် မေမြို့နှင့် ရှမ်းပြည်မှ ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပေပြီ။

ချင်းခြောက်၏ ကောင်းခြင်းလက္ခဏာများမှာ–

(၁) လက်လေးလက်ဆရှိခြင်း၊

(၂) ချိုးကြည့်လျှင် တိခနဲပြတ်သွားခြင်း၊

(၃) အမှျင်မရှိခြင်း၊

(၄) အခွံမရှိခြင်းနှင့်

(၅) အတွင်းသားမှာ အဝါရောင်သမ်းလျက်ရှိနေခြင်းစသော လက္ခဏာရပ်များဖြင့် ပြည့်စုံရပေသည်။

ရှေး ယခင်က အိန္ဒိယမှ သင်္ဘောတင်ချင်းခြောက်များကို နှစ်စဉ်

---

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဌာနသုံးဆေးနည်းများ

တန် ၂၀ ခန့်တင်သွင်းခဲ့ရပေသည်။ ယခုအခါ ပြည်တွင်းထွက် ချင်းခြောက်များ က ပ ရ ဆေးဖော်လုပ်ရေးအတွက် အစားထိုးလျက်ရှိနေပေသည်။

ချင်းခြောက်လုပ်ငန်း

ချင်းခြောက်ပြုလုပ်နည်းမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းလှသည်။ မနုမရင့်လွန်းသောချင်းများကို တူးဖော်၍ယူရသည်။ ထို့နောက် ချင်း၏အပေါ်ခွံများကို စင်ကြယ်အောင် ခြစ်ပစ်ရသည်။ ထိုသို့ခြစ်ပြီးသားချင်းများကို မဖောက်ထုံးရည်ဖြင့် သုံးရက်စိမ်ရသည်။ သုံးရက်စေ့လျှင် ဆယ်ယူပြီး အောက်မှရေချွေးခံ၍ ဇကာပေါ်တွင်တင်ကာ ပေါင်းပေးရသည်။ ထို့နောက် အဆိုပါချင်းတက်များကို မဖောက်ထုံးမှုန့်ပါးပါးကလေးဖြူးပေးပြီး အခြောက်လှန်းရပေသည်။ ခြောက်သွေ့လျှင် ချင်းခြောက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

မိဿလင်

ချင်းနှင့် မိဿလင်ပင်တို့သည် ပင်ငယ် ပင်ပျော့မျိုးများဖြစ်ကြသည်။ ချင်းမျိုးတွင်ပါဝင်ပြီး ချင်းကဲ့သို့ပင် ဥရှိသောမျိုးဖြစ်သည်။ ချင်းနှင့် မိဿလင်တို့၏အရွက်မှာ ဝါးကဲ့သို့ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ လုံ့ရှပ်ပုံဖြစ်သည်။ ရွက်ရောင်ပင်စည်ရှိကြသည်။ အမှတ်တမဲ့ကြည့်လျှင် ချင်းနှင့်မိဿလင်ပင်တို့မှာ တူသယောင်ယောင်ရှိသော်လည်း ချင်းပင်မှာ နိမ့်သည်။ အပင်မှာ သုံးပေမှလေးပေအထိမြင့်သည်။ အရွက်သေးသည်။ မိဿလင်ပင်မှာ မြင့်သည်။ အရွက်လည်းကြီးသည်။ မိဿလင်ပင်မှာ လူသုံးနည်း၍ အစိုက်နည်းသော်လည်း ချင်းပင်မှာမူ လူသုံးများ၍ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားတွင် တွေ့နိုင်သည်။

မိဿလင်ကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရာ၌ မီးမကင်ဆေး၊ မီးယပ်သွေးပုပ်ချဆေး၊ အနာလိမ်းဆေး၊ အုံဆေးများတွင် အသုံးပြုကြသည်။ အချို့ဆရာတို့က မိဿလင်ကို အဖျားဖြတ်ဆေးများတွင် ထည့်သွင်းဖော်စပ်အသုံးပြုကြသည်။

မိဿလင်မှာ 'ပူ၊ ခါး၊ စပ်' အရသာရှိသဖြင့် အအေးကိုနာကို ငြိမ်းစေပြီး အစာကိုကြေစေခြင်း၊ ဝမ်းမှန်လေရခြင်း၊ သွေးပုပ်လေပုပ်များကို ကျစေခြင်း၊ သွေးသားရင့်ကျက်စေခြင်း၊ အနာများကို ကျက်စေခြင်း၊ ငန်းမန်းများကို နိုင်ခြင်းသတ္တိရှိလေသည်။[၁]

ရိုးရာဆေးနည်းများ

(၁) အနာအဖုများပေါက်လျှင် မိဿလင်ဥကိုတူး၍ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး သွေး၍လိမ်းပေးပါ။ သို့မဟုတ် ထောင်း၍အုံပေးထားပါ။ အနာနုလျှင် ပိန်၍ အနာရင့်လျှင် ပြည်မှည့်ပြီး အပျောက်မြန်ပါသည်။ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းမှလည်း ကင်းဝေးစေသည်။

(၂) မျက်နှာတွင် ဝက်ခြံများပေါက်လာပါက မိဿလင်ဥကိုသွေး၍ ထိုဝက်ခြံပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါ။ ဝက်ခြံများ ပိန်၍သွားမည်၊ ရင့်လျှင် ပေါက်သွားပါမည်။ ရောင်ခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းမှကင်းဝေးစေမည်။

(၃) အမျိုးသမီးများ ရာသီပန်းလာချိန်တန်လျက် မလာပါလျှင် လကျော်နေပါလျှင် မီးယပ်ထိန်နေပါလျှင် မိဿလင်တက်ကို ပါးပါးကလေးဆယ်လွှာခန့်လှီးပါ။ ထို့နောက် ထန်းလျက်သုံးလုံးနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ရာသီလာမည့်ရက်မတိုင်မီတွင် တင်ကျို၍သောက်ပေးပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် (တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်) ဤသို့ သုံးရက်ခန့် တင်ကျို၍သောက်ပေးထားခြင်းဖြင့် သွေးပုပ်လေပုပ်များ ကျဆင်းပြီး အလှတိုးကာ ဝဖြိုးလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

---

(၁) ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန် အမှတ် (၂) ဦးမြဝင်း၊

ခတက်

ဝါယောမထွက် လေငုတ်နာ၊
ကန့်ကလာ 'ခတက်' နှော၊
ဆေးပုလဲရော၊ တော်ရာပေး၊
ဆားရေနွေးနှင့်သောက်ကာမျို၊
မြေကြီးပြုအောင် ပဲ့တင်ထပ်လို့
လေတဖျပ်ဖျပ် ပန်းဘဲဖို။[1]

အထက်ပါရေးဟောင်း ဒုံးချင်းတွင် လေရောဂါရှင်များအတွက် 'ကန့်ကလာ' 'ခတက်'[2]နှင့် 'ဆေးပုလဲ' မှုန့်တို့ကို ဆား ရေနွေးတို့ဖြင့် သောက်သုံးပါလျှင် မြေပြိုသကဲ့သို့ လေလည်သံမှာ မြည်ဟည်းသွားစေသည်ဟု ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးထားပါသည်။

မြန်မာတို့၏ ရိုးရာစဉ်လာဆေးနည်းများတွင် မြန်မာတို့၏ ရေမြေတောတောင်မှထွက်သော ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့်သာ အများအားဖြင့် ဖော်စပ်သုံးစွဲသည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။

ခတက်ချဉ်သည် မြန်မာ့ထမင်းဝိုင်းတွင် ထမင်းမြိန်စေသော တို့စရာဖြစ်သည်။ ခတက်ချဉ်ဖတ်သည် ခတက်ပင်၏အညွန့်အဖူးကလေးကိုခူးယူ၍ ချဉ်ဖတ်တည်ကာ စားသုံးကြခြင်းဖြစ်သည်။

ခတက်ပင်သည် အကြေခေါ် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသတွင် အများအပြားပေါက်ရောက်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ကုန်းခတက်၊ ရေခတက်ဟူ၍ မျိုးကွဲနှစ်မျိုးရှိသည်။ ခတက်သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အကိုင်းဆတ်သည်။

(၁) ဦးပုည၏ ဇိဝကဒုံးချင်း။
(၂) Crataeva Religiosa Forst.

ချိုး၍ နမ်းကြည့်လျှင် စူးရှသောအနံ့ကိုရသည်။ ပင်စည်လုံးမှာ ပြောင်ချော၍ ညိုညစ်ညစ်အရောင်ရှိနေသည်။ အရွက်မှာ သုံးပွင့်ဆိုင်ဖြစ်၍ ရွက်အောက်၌ ထင်ရှားသောအကြောများရှိသည်။ ပန်းတို့သည် အဝါနုရောင်ရှိ၍ မြောက်မြားစွာ ပွင့်တတ်၏။ ဝတ်ဆံခေါင်းတို့သည် ရှည်၍ သန္ဓေအိမ်သည် ရှည်လျားသောညှာတံပေါ်တွင် ရှိသည်။ မြန်မာ့ရှေးရိုးအစဉ်အလာတွင် ခတက်တစ်ပင်လုံး၏ ပဥ္စငါးပါးကို ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုသည်ကို တွေ့ရသည်။

ရေခတက်၊ ကုန်းခတက်နှစ်မျိုးရှိရာ၌ ကုန်းခတက်မှာ ဆေးဖက်ဝင်လှသည်။.

'ဆောင်ချမ်း၊ ခတက်၊ ဆူးခေါက်နက်' ဟူသော မြန်မာတို့ ၆ ပါးဆေးတွင် ခတက်ပါဝင်သည်။

ဆီးရောဂါရှင်များတွက်[1]

(၁) ဆီးအောင့်၊ ဆီးခဲ၊ ဆီးချုပ်ဖြစ်လျှင် တက်ရွက်ကိုကြိတ်၍ ဆီးစပ်တွင်အုံးထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခတက်ခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ ဆီးစပ်တွင် လိမ်းပေးလျှင်လည်းကောင်း၊ ဆီးအရည်ပျော်၍ ကျသည်မှာ လက်တွေ့ကုသဖူးလေသည်။

(၂) အနာပေါက်၍ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖက်ခွက်နာကဲ့သို့သော အနာများ အသားတက်မြန်ခြင်းတို့အတွက် ခတက်ရွက်ကိုကြိတ်၍ အုံပေးလျှင် အနာကျက်၍ ပြည်ပေါက်မြန်ခြင်း၊ အသားနုတက်မြန်ခြင်းဖြစ်သည်။

အရွက်နှင့်အမြစ်

ခတက်[2]ရွက်သည် ပူခါးသောအရသာရှိသည်။ သွေး လေ သလိပ်သည်းခြေရုပ်တို့ကို နိုင်သည်။

ခတက်မြစ်သည် အဆိပ်ကို နိုင်သည်။ အသံကို ပျက်စေတတ်ပြီး လေနာ၊ ဒူလာနာ၊ သရေနာများကို နိုင်လေသည်။[2]

(၁) ဆေးအဘိဓာန် အမှတ် ၁၊ (ဦးမြဝင်း)
(၂) ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း

ချဉ်ပေါင်

သည်းခြေဆောင်လတ်၊
လေချုပ်တတ်၊
ရင်ဘတ်ဝမ်းလုံးဖောင်း။
* 'ချဉ်ပေါင်' ကင်ပွန်း၊
စားတိုက်တွန်း၊
ကျမ်းညွှန်းရှေး စာဟောင်း။[၁]

သည်းခြေဆောင်သောပက္ခဏာနှင့် လေချုပ်နေပါလျှင် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ဓာတ်စာအဖြစ် ဟင်းချက်စားရန် တိုက်တွန်းကြောင်း မြန်မာ့ရှေး သူဟောင်းတို့က မှာကြားထားပေသည်။

'ရွှေချဉ်ပေါင်လက်ခြား၊
ကြက်သားနှင့်မလဲပေါင်' ဟူသောစာချိုးမှာ မြန်မာတို့ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို မည်မျှစွဲလန်းနှစ်သက်ကြောင်း ဖော်ပြသောစကားလုံးတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် မြန်မာတို့၏ဟင်းလျာများတွင် ချဉ်ပေါင်မပါလျှင် မပြီးသလောက် အသုံးများခဲ့သည်။ မြန်မာတို့၏ တောလက်ကျေးရွာများတွင် မည်သည့်ဝင်းခြံ၊ မည်သည့်ရွာတွင်မဆို မိုးတွင်းစိုက် ချဉ်ပေါင်နှင့် ဆောင်းတွင်းစိုက် ချဉ်ပေါင်တို့မှာ ၁၂ ရာသီ အစဉ်တွေ့နေရမည်သာဖြစ်သည်။

မြန်မာတို့နှင့် ချဉ်ပေါင်သည် မည်မျှနီးစပ်သနည်းဟူမူ အောက်ပါကျေးလက်ကဗျာကလေးများက သက်သေခံလျက်ရှိသည်။

---

(၁) ဓာတ်ကျမ်းလင်္ကာ

ရွှေချဉ်ပေါင်၊
ဖူးမေါင်ညွှန့်ဖွေးဖွေး။
လင်ကွင်းရယ် သာခေါင်နှင့်၊
ဗုံညီနောင် မြည်ပါဘိတယ်
နန်းမြေထိမွေး။

ရွှေချဉ်ပေါင်နှင့် ရွှေဘိုဗုံကြီးသည်တို့မှာ နန်းမြေအထိ ကျော်ကြားပုံတို့ကို အထက်ပါကဗျာလေးက သက်သေပြညွှန်း ဖွင့်ဆိုထားလေသည်။ တစ်ဖန် တျာချင်းတစ်ပုဒ်တွင်လည်း ချဉ်ပေါင်ကို မြန်မာ့ဓလေ့အဖြစ် သုံးဆောင်ပုံတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်းဖွင့်ဆိုထားသည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။

'ဝမ်းလှိုင်တွင်းမှာ၊
သွတ်သွင်းမြဲပင်၊
အငွေ့ခြောင်းခြောင်း၊
စလောင်းနှင့်ငါးပိကင်၊
လေ့ဆိုက်တည့်လျှင်၊
ကြေးလင်နှင့်ကျင်း၊
ရိုးရွက်ကယ်ဖူးခေါင်၊
အာကိုလောင်၊ ချဉ်ပေါင်ပူလှသည့် ဟင်းငယ်နှင့်လေး။'[၁] ဟူ၍ လေ့သမားတို့၏ စားသောက်မှုတွင် ချဉ်ပေါင်ဟင်း[၂] ပူပူနွေးနှင့် အာခေါင်ကို အပူလောင်သည်အထိ စားသောက်ကြပုံတို့ကို ဖော်ပြထားပေသည်။ တစ်ဖန်

'အရောက် ခက်ပါဘိ၊
မြောက်ဘက်ကယ်တဲ့၊ တို့တောရွာ၊
ခုအခါ ရွှေစရာ လယ်ညိုဝင်းချိန်မို့၊
ဆည်လှိုတွင်း ပြန့်ပြက်ကာမှာ၊
ကန့်ပက်ခါ ဆူတဲ့ငါးနဲ့၊

---

(၁) ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ၏ ပိန်းကောရှင်တျာချင်း၊
(၂) Hibiscus Cannabinus Linn.

အနားတွန့် ချဉ်ပေါင်နီ၊
ခေါ်လီကြို့တဲ့ ဟင်းကိုလေး'။[၁]

အထက်ပါလွမ်းချင်းကဗျာတွင်လည်း ကန့်ပက်၍ ရရှိလာသော ငါးကလေးများနှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်များကို ရောနှောချက်ပြုတ်စားသောက်ပုံတို့ကို ကျေးလက်ကဗျာများအဖြစ် လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ချဉ်ပေါင်မှာ အမျိုးအစားများလှသည်။ ချဉ်ပေါင်ပင်သည် အပူပိုင်းဒေသနှင့် အအေးပိုင်းဒေသ နှစ်ရပ်စလုံးတွင် စိုက်ပျိုးရရှိလေသည်။

ချဉ်ပေါင်၏မျိုးရင်းဒေသမှာ ရှေးအခါက အိန္ဒိယကျွန်းစုနှင့် အရှေ့တောင်အာရှတွင် အများအပြားပေါက်ရောက်ခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။

လူသိများသော ချဉ်ပေါင်မျိုးများမှာ–

၁။ ကျောက်ချဉ်ပေါင် (ချဉ်ပေါင်ရိုင်း) တောရုံးပတီဟုလည်းခေါ်သည်။

၂။ ချဉ်ပေါင်နီ (ဘိလပ်ချဉ်ပေါင်) အရိုးအဆစ်၊ ရွက်တံရွက်ကြောတစ်ပင်လုံး နီ၍နေသည်။ အသီးခွံကြီး၍ နီသည်။ ဆူးမရှိ။

၃။ ရွှေဘိုချဉ်ပေါင် (ချင်ပေါင်လက်ခြား) လျှော်ချဉ်ပေါင်ဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။ အပင်မြင့်သည်။ ရွက်တံရှည်၍ အရွက်ကြီးသည်။ အရွက်မှာ လက်ငါးချောင်းဖြန့်ကားထားသကဲ့သို့သဏ္ဌာန်ရှိ၍ လက်ခြားဟူ၍ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရွက်တံနှင့် အရိုးများ နီမြန်း၍နေသည်။ အရွက်ကြမ်းသည် ရိုးတံတွင် ဆူးပေါက်ကလေးများရှိသည်။ ရွှေဘိုချဉ်ပေါင်မှာ မြင့်လွန်း၍ အောက်ပါအတိုင်း စာချိုးထားခြင်းခံရလေသည်။

ရွှေဘိုချဉ်ပေါင်
ခုနစ်တောင် ဖူးခေါင်ဝေလို့ဖြိုး။
ချိုးလျှင်ချိုး၊
မချိုးလျှင် တိုးလိမ့်မည်မိုး။[၂] ဟူသတည်း။

---

(၁) ဦးကြီး၏လွမ်းချင်း၊
(၂) ကျေးလက်ကဗျာ၊

၄။ ချဉ်ပေါင်ခါး (ဓာတ်ချဉ်ပေါင်) ချဉ်ပေါင်ကြီးဟူ၍လည်း ခေါ်သေးသည်။ အရွက်မှာ ချဉ်ပေါင်ဖြူနှင့်တူသော်လည်း အရွက်အနားမှာ တို၍ တွန့်သည်။ ရင့်သောအရွက်များအနား၌ အနီရောင်သမ်း၍နေသည်။ အရိုးရင်း၌ ဆူးပါးပါးကလေးများ ပါရှိသည်။ အနည်းငယ်ခါး၍ အချဉ်ဓာတ်နည်းလေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ကြော်၍လည်းကောင်း၊ ချက်၍လည်းကောင်း ဟင်းချိုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာအဖြစ်လည်းကောင်း စားသုံးခဲ့ပေသည်။

ချဉ်ပေါင်ဖြူရွက်သည် 'လေသည်းခြေနာ၊ ဝမ်းသက်ခြင်းကို နိုင်၏။ ချဉ်၏၊ ပူ၏၊ ချဉ်ပေါင်နီနှင့် အကျိုးသွားတူ၏'[၁] ဟူ၍လည်းကောင်း တစ်ဖန်–

'ချဉ်ပေါင်ခါးသည် ချဉ်၏၊ ငန်၏၊ အဆီမရှိ၊ လေသလိပ်နာကို နိုင်၏။ အဆိပ်နာ၊ မြင်းသရိုက်နာများနှင့်သင့်၏၊ နှုတ်မြိန်စေ၏၊ အစာကြေ၏၊ သွေး သည်းခြေ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ကြေစေ၏။'

ထို့အပြင် မြန်မာ့ရှေးဆေးကျမ်းတို့၌ ချဉ်ပေါင်ရွက်၏ ဂုဏ်သတ္တိနှင့် အရသာတို့ကို အောက်ပါအတိုင်းဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရလေသည်။

အပွလပတ္တံ၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၏၊ ဂုဏ်ပန၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးကား၊ ကဋ္ဌိစလတိ၊ ဝမ်းမီးတောက်၏၊ ပိတ္တရောဂ၊ သည်းခြေနာကိုလည်းကောင်း၊ ကျညာတိရောဂ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးနာကိုလည်းကောင်း၊ ပြမေတာ၊ မြင်းသရိုက်နာကိုလည်းကောင်း၊ ဝါတရောဂ၊ လေနာကိုလည်းကောင်း၊ သုခတိ၊ ချမ်းသာစေကုန်၏။[၂]

အနာပေါက်နှင့်ချဉ်ပေါင်

၁။ အနာယောင်း အနာဆွေးများကို ချဉ်ပေါင်နီရွက်နှင့် ထမင်းဆတူသမအောင်ထောင်း၍ အနာကို ဖန်ရည်ဆေးပြီး အပေါ်မှငုံ၍ အုံပေး

---

(၁) ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း
(၂) ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း (ပိဋကတ်တော်ပျံ့ပွားရေးပုံနှိပ်တိုက်)

ထားရသည်။ ငန်းမန်းများ ပြည်ပုပ်များကို စုတ်၍အကျက်မြန်သည်။ အနာ၏အမြစ်များလည်း ထွက်ကျလာစေပါသည်။

၂။ အနာဖြစ်မည့် အဖုအပိန့်များ ထွက်လာပါက ချဉ်ပေါင်ရွက်နှင့် ထမင်းဆတူ သမအောင်ထောင်းပြီး အုံပေးထားပါက အနာနုလျှင် ပိန်၍ အနာရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်သွားမည်။

၃။ အရိုးကျိုးနှင့် အဆစ်များလွဲသွားလျှင် ကျိုးသည့်အရိုးနှင့် အဆစ်များကို မူလအတိုင်း ပြန်ထည့်စေပြီး ချဉ်ပေါင်နီရွက်၊ ရှားစောင်းလက်ဆက်နှင့် ဝံအူမြစ်တို့ကို သမအောင်ထောင်းပြီး အပေါ်မှအုံ၍ မလှုပ်မရှားနိုင်အောင် ဝါးခြမ်းပြားလေးများ အပြင်မှခံ၍ စည်းနှောင်ပေးထားခြင်းဖြင့် အရိုးကျိုးနှင့် အဆစ်လွဲများ မကြာမီရက်အတွင်း မူလအတိုင်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

ခွေးတောက်နွယ်

'ခွေးတောက်သရက်၊
ပင်ရောယှက်က (ခွေးရောယှက်က)
သရက်ပင်မင်း သီးချိုကင်း၏။[၁]

ခွေးတောက်ပင်[၂] ကို သရက်ပင်ခြေရင်းတွင် စိုက်မိပါက အလွန်ကောင်းမွန်သော သရက်မျိုးပင်လျှင် ခွေးတောက်ပင်၏ အခါးဓာတ်များကူးစက်ပြီး သရက်သီးများမှာ ခါး၍သွားပေတော့သည်ဟု မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က ကဗျာလင်္ကာတို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်ခဲ့ကြသည်။

ငယ်ရွယ်နုပျိုသော ကျောင်းသားများသည် အကျင့်မကောင်းသော မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် မပေါင်းကြနှင့်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမိလျှင် မကောင်းသောမိတ်ဆွေ၏ထံမှ အကျင့်စာရိတ္တများ မိမိတို့ထံသို့ ကူးစက်လာပြီး မိမိဘဝပင် ပျက်စီးသွားနိုင်ကြောင်း ကဗျာလင်္ကာသဘောဖြင့် တင်စားကာ ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးထားခဲ့ပေသည်။

ခွေးတောက်ပင်သည် နှစ်ရှည်ခံနွယ်ပင်ဖြစ်သည်။

နွယ်များရှည်လျား၍ ပင်စည်လုံးသည်။ ပင်စည်တွင် အညိုရောင်အမွေးများနှင့် အဖုအစက်ကလေးများရှိသည်။ အခြားအပင်ကြီးများအပေါ်သို့ နွယ်၍တက်လေ့ရှိသည်။

အရွက်မှာ ကွမ်းရွက်ယောင်ယောင်ရှိပြီး ရွက်ညှာတံရှည်၍ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်း၌ အပဲ့ဟိုက်ပါသည်။ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ထိုအရွက်များကို ဖူးလိုက်လျှင် အဖြူစေးများ စို့ထွက်လာသည်။

(၁) မဃဒေဝလင်္ကာသစ် (မန်လည်ဆရာတော်)
(၂) Dregea Volubilis, Benth.

ခွေးတောက်သည် ကြားထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး ထိပ်တွင် စိမ်းဝါရောင် ပန်းကလေးများ စုပြုံပွင့်လေ့ရှိသည်။

ခွေးတောက်ရွက်နှင့်အညွန့်မှာ 'ပူ၍ခါးပြီး စပ်သည်' ခွေးတောက်ပင်သည် အခါးမျိုးရှိသလို ခွေးတောက်အချိုမျိုးလည်းရှိသည်။

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးအသုံးများ

၁။ အအေးအကြောင်းခံ၍ လေဓာတ်ယုတ်လျော့ခြင်း အပိတ်အဖွဲ့များသော ရောဂါများအတွက် ခွေးတောက်ရွက်ကို ဓာတ်စာအဖြစ် ပေးကြသည်။

၂။ နွေရာသီတွင် ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချိုကို မှန်မှန်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

၃။ ကျောက်ဝက်သက်၊ ပဲသီတာစသော ရောဂါများဖြစ်လျှင် မထွက်ခင် အဖျားသုံးရက်ဝင်နေစဉ် ခွေးတောက်ရွက်ဟင်းချိုကို ပုဇွန်ဖြင့်ချက်ပြီး တိုက်ပေးရသည်။ ခွေးတောက်ရွက်သည် ပူ ခါး စပ် အရသာရှိသဖြင့် အာကာသဓာတ်ကို ရစေသည်။ အပူ အခိုးနှင့် အပုပ်များကို ကင်းစင်စေသည်။

၄။ အရက်ကိုစွဲမြဲစွာသောက်သူများ မကြာခဏ ခွေးတောက်ရွက်ကို ကြက်သားနှင့် ဟင်းချိုချက်ပြီး သောက်ပေးလျှင် အရက်ချိုးကျသည်။ အခြားရောဂါကြီးများလည်း ဝင်မလာနိုင်ပါ။

၅။ အနာဟောင်းများကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ခွေးတောက်ရွက်ကို မီးကင်ကာ ကပ်ပေးပါက အနာပျောက်မြန်သည်။

၆။ ခွေးတောက်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် (ရွက်စိမ်းရည်) ရေယုန်များကို ပွတ်လိမ်းပေးပါက ရေယုန်များ ပျောက်သည်။

၇။ ကြောင်၊ ကြွက်နှင့် ခွေးများ အကိုက်ခံရပါလျှင် ခွေးတောက်မြစ်ကိုတူး၍ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ဒဏ်ရာကိုမကြာခဏ လိမ်းပေးလျှင် ကြောင် ခွေးနှင့် ကြွက်ဆိပ်များ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

တော်မဝင်သောဆေးတစ်ပင်[၁]

လမ်းဘေးမြက်ပင်၊
အကြားတွင်မို့၊ အထင်မသေး သင့်လေပါ။
* အိမ်ဘေးဝန်းကျင်
ပေါက်သည့်ပင်မို့ အထင်မသေး သင့်လေပါ။
* အဖြူ အပြာ၊
ပွင့်ပြန်ပါလည်း၊ မည်ဝါမည်သူ
တစ်ယောက်လူမှ ကောက်ယူပန်ဆင်
တော်မဝင်မို့၊ အထင်မသေး သင့်လေပါ။
* သစ်ကောင်းဝါးကောင်း၊
ထင်းတစ်ချောင်းဖြစ်၊ ငွဲစောင်းမကြည့်
ထားကြဘိလည်း၊ ဖြစ်သည့်နေရာ
ပေါက်လေရာတွင်၊ ရွက်မှာစိမ်းမြ
ပင်စည်လှနှင့်၊ တက်ကြွစဉ်သာလန်းရွှင်ပါသည်။
* သူငယ်လေးတို့၊
ကိုယ်နွေးရောဂါ၊ ဝင်သောခါ၌
ပြေးလာ၍ပင်၊ ရွက်ကုန်စင်အောင်
ယူငင်ခူးကြ၊ လေကုန်သည်။
* သူငယ်ချောင်းဆိုး၊
အချွဲပျိုး၍၊ ရှိုက်ထိုးသက်ငင်
ရောဂါဝင်သော်၊ အစဉ်ပြေးလွှား
လမ်းဘေးများ၌၊ ရွက်များမကျန် ခူးကြသည်။

---

(၁) ရိုးပြတ်မြေမှ ပလွေသံကဗျာများ (မောင်ယဉ်နွယ်)

* အနာပြည့်ဝ၊
ငန်းမန်းထ၍၊ ကိုင်းကြွရောင်ရမ်း
ညည်းညူတမ်းပြီး၊ ညှိုးသမ်းနွမ်းခွေ
ရှိလေသောခါ၊ လမ်းဘေးရှာ၍
ခေါင်ပါဖြတ်ဆိတ်၊ ခူးကြသည်။
* လမ်းဘေးပေါက်ပင်၊
မြက်ကားတွင်မို့၊ အထင်သေးစွ
မရှိကြနှင့်၊ စိမ်းမြရွက်သေး
ရနံ့မွှေးသည့်၊ ဤ'ခွေးသေးပန်းပင်'၊
တော်မဝင်လည်း၊ အစဉ်လူသား
တို့အများကို၊ ဆေးဝါးအပင်
ရောဂါစင်အောင်၊ ကြင်နာဆဲမှား
မေတ္တာထားသည်
သမားတစ်ယောက် ဖြစ်တကား။

ခွေးသေးပန်းပင်သည် တော်ဝင်သောဆေးဖက်ဝင်ပင်မဟုတ်၊ ခွေးသေးပန်းပင်ကို မည်သည့်ဆေးကျမ်း၊ မည်သည့်ဆေးအဘိဓာန်ကမှ ဖွင့်ဆိုပြထားခြင်းမရှိ ခွေးသေးပန်းပင်ကို မည်သူမှ တစ်ယုတယစိုက်ပျိုးလေ့မရှိ အရေးတယူ ရေလောင်းခြင်း မရှိကြ၊ ယုတ်စွအဆုံး ခွေးများကပင် ခွ၍ကျင်ငယ်ရေဖြင့် ပန်းသောကြောင့် သူ့အမည်ကို 'ခွေးသေးပန်း' ပင်ဟု အမည်တွင်နေပေသည်။

မြို့ကြီး ပြကြီးများ၌ ဤအပင်ကို မည်သူမှ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အလေးပြုခြင်း မရှိကြသော်လည်း မြန်မာ့ကျေးလက်တောရွာများ၌ ခွေးသေးပန်းပင်ကို ရိုးရာဆေးတစ်ပင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုကာ အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။

ခွေးသေးပန်းပင်ကလေးများသည် မိုးရာသီ၌ အလေ့ကျပေါက်လေ့ရှိကြသည်။ အဖြူမျိုး၊ အပြာမျိုးဟူ၍ မျိုးကွဲနှစ်မျိုး ရှိသည်။ ပင်စည်မှာလုံး၍ အမွေးပါသလို၊ အရွက်များတွင်လည်း အမွေးပါးကလေးများပါသည်။ အရွက်နှုတ်ခမ်းတွင် ခွေးသွားစိပ်များရှိသည်။ ပင်စည်အဆစ်ကလေးများမှ အရွက်များ ရွက်ဆိုင်ထွက်လေ့ရှိသည်။ ထိုအရွက်များအပေါ် ပင်စည်မှ ပန်းပွင့်သည်၊ အပင်၏ထိပ်မှလည်း ပန်းပွင့်လေ့ရှိသည်။

ဂုဏ်နှင့်သတ္တိ

ခွေးသေးပန်းရွက်ရည်မှာ 'ပူ၍ စပ်သည်' ရနံ့မှာ ပြင်းထန်စွာသင်းသည်။

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးအသုံးများ

၁။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် ကလေးငယ်များ ကိုယ်ငွေ့နွေးနေလျှင် ကိုယ်ပူလျှင် ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကွမ်းရွက်တို့၏ အရည်ကိုညှစ်ယူပြီး (သတ္တုရည်) တစ်ကိုယ်လုံးကို လိမ်းကျံပေးလေ့ရှိသည်။ ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးပါးကလေးဖြင့်ခြုံ၍ ထွေးနွေးစွာထားကြသည်။ ဤသို့ ကိုယ်ပူဖျားသောကလေးကို ခွေးသေးပန်းရွက်စိမ်းရည်ဖြင့် မကြာခဏလိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်မှာ ကိုယ်ပူကျ၍သွားလေသည်။

၂။ တစ်ဖန် ကလေးငယ်များ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချွဲကျပ်နေခြင်းများဖြစ်နေပါက ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်တို့ကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ပွတ်ခြေသည်။ ထို့နောက် အရည်ညှစ်ယူသည်။ ထိုအရည်ထဲသို့ ဆားစိမ်းအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကလေးငယ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ကလေးကြီးလျှင် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း တိုက်ကြသည်။ ဤသို့ ခွေးသေးပန်းရွက်စိမ်းရည်ကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်မှာ ချောင်းဆိုးနေခြင်းမှလည်းကောင်း၊ ချွဲကျပ်နေခြင်းမှလည်းကောင်း ပျောက်ကင်းလေ့ရှိလေသည်။

၃။ အနာများ အညှော်မိသော်လည်းကောင်း၊ အခြားအကြောင်းကြောင့် ရောင်ရမ်းနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခွေးသေးပန်းပင် ပဥ္စငါးပါး[1] ကိုပြုတ်၍ ထိုပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရေဆေးပေးခြင်းပြုပါက ရောင်ရမ်းခြင်းများ ပျောက်ကင်းသည်၊ အနာအကျက်မြန်သည်။

ခွေးသေးပန်းပင်ကလေးများသည် တော်ဝင်ဆေးတစ်ပင် မဟုတ်သော်လည်း ကျေးလက်နေပြည်သူတို့ကို အကျိုးပြုလျက်ရှိနေသည်။ နောင်လည်း အကျိုးပြုမည် ဖြစ်ပါသည်။

---

(၁) ပဥ္စငါးပါး– တစ်ပင်လုံး

ဂမုန်းဆင်စွယ် (အဆိပ်ဖြေဆေးပင်)

ကျွန်တော်၏ ငယ်မိတ်ဆွေ ကိုမောင်ကိုသည် ပြင်သစ်နိုင်ငံသို့ ပညာတော်သင် သွားရောက်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးသည် ပြင်သစ်သူတစ်ယောက်နှင့် အကြောင်းပါခဲ့သည်။

သူ နှစ်ရှေ့၍ မြန်မာပြည်သို့ ပြန်လာသောအခါ သူ့ဇနီးသည်မှာ ပြင်သစ်တွင် ကျန်နေရစ်သည်။ သို့သော် များမကြာမီ ဇနီးသည်မှာ လင့်မျက်နှာ တစ်ရှာထင်၍ မြန်မာပြည်သို့ လိုက်လာခဲ့သည်။

သူတို့ဇနီးမောင်နှံ ရန်ကုန်၌ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ကြစဉ် ပြင်သစ်သူမှာ ညာလက်မောင်း ရောင်ရမ်းပြီး ကိုက်ခဲလာသည်။ ဆေးဝါးမျိုးစုံဖြင့် ကုသသော်လည်း အနည်းငယ်သာ သက်သာသည်။ ရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများမှာ ဖြစ်မြဲဖြစ်နေသည်။

ကျွန်တော်က သူတို့အိမ်သို့ အလည်ရောက်ရှိသွားစဉ် သူမ၏ ဝေဒနာကို တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က 'မြန်မာ့ရိုးရာဆေးဖြင့် အကုခံနိုင်မည်လား' ဟု မေးမိသည်။ သူမက 'ပျောက်ကင်းအောင်သာ ကုပေးပါ၊ မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို လက်ခံပါမည်' ဟု ပြောသည်။

ထို့ကြောင့် သူတို့ခြံထဲ၌ရှိသော ဂမုန်းဆင်စွယ်ကို သူ့ခင်ပွန်းကို သွားရောက်အဖြတ်ခိုင်းလိုက်သည်။ ကိုမောင်ကို ဖြတ်၍ယူလာသော ဂမုန်းဆင်စွယ်ပင်ကို ကျွန်တော် ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါသည်။ ထို့နောက် ဆားလေး အနည်းငယ်ထည့်၍ ပျစ်ပျစ်သွေးထားပါသည်။

သူ၏ ရောင်ကိုင်းနေသော လက်မောင်းကို ရေနွေးဖြင့်ဆေးပေးပြီးနောက် စောစောက ကျွန်တော်သွေးထားသော ဂမုန်းဆင်စွယ်ကို ဝါဂွမ်းဖြင့် ပါးပါး ကလေးပွတ်၍ သုံးကြိမ်လောက် လိမ်းပေးခဲ့ပါသည်။

နောက်တစ်နေ့ သူတို့အိမ်သို့ရောက်သွားသောအခါ ရောင်ကိုင်းနေသော သူမ၏လက်မောင်းမှာ အရောင်များလျော့ပြီး ကိုက်ခဲခြင်းများလည်း သက်သာလာသည်ဟု ပြောပြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဂမုန်းဆင်စွယ်ကို ပျစ်ပျစ်ကလေး ထပ်မံသွေး၍ ရေနွေးနှင့် သူမလက်မောင်းမှ အနာကို ဆေးကြော လိမ်းပေးပြီး ကျွန်တော် ပြန်လာခဲ့ပါသည်။

တတိယအကြိမ် သူတို့အိမ် ကျွန်တော်ရောက်သွားသောအခါ သူမ လက်မောင်းမှာ လုံးဝအရောင်လျော့ပြီး မကိုက်ခဲတော့ဟု ဆိုသည်။

ကျွန်တော့ကို 'ဒါ ဘာဆေးနည်းနှင့် ကုသတာလဲ' ဟု ပြင်သစ်သူက မေးသည်။ ကျွန်တော်က 'မြန်မာတို့ရဲ့ မိရိုးဖလာဆေးနည်းနှင့် ကုသပါတယ်' ဟု ပြန်ဖြေမိသည်။

သူမ၏လက်မောင်း ရောင်ကိုင်းနေစဉ် ကျွန်တော်ကြည့်ရှုလိုက်သော အခါ အဆိပ်ရှိသော ပိုးမွှားတစ်ကောင် ကိုက်ထားကြောင်း ရိပ်စားမိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိပ်ကို ပြေစေသော ဂမုန်းဆင်စွယ်ဖြင့် ကျွန်တော်လိမ်းကျံ၍ ကုသလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိပ်ဖြေပင် ဂမုန်းဆင်စွယ်

မြန်မာနိုင်ငံဝယ် ဂမုန်းဆင်စွယ်ပင်များကို မြို့ကြီးပြကြီးများ၌ ပန်းအိုးဖြင့် အလှစိုက်လေ့ရှိကြသည်။ မြန်မာ့ကျေးလက်တောရွာများ၌ ခြံများဝယ် စိုက်ထားလေ့ရှိသည်။ ဂမုန်းဆင်စွယ်ပင်သည် အလွန်အံ့သြစရာကောင်းသော အပင်ဖြစ်သည်။ အရွက် အခက် အလက်မရှိ ဆင်စွယ်သဏ္ဍာန် ပင်စည်ဖြင့် ထောင်မတ်စွာ ပေါက်လျက်ရှိသည်။ ထိုဆင်စွယ်သဏ္ဍာန်အလုံးမှာ သုံးမှူးလုံးခန့်ရှိပြီး အလုံး၏ဘေးတွင် ဒေါင်လိုက်အစင်းကြောင်းများပါသည်။ ကြည့်လိုက်လျှင် အလွန်ပင် ကျက်သရေရှိသောအပင်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းပုပ်ရောင်အဆင်းရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ပွင့်တတ်သည်။ ထိုသို့ ဂမုန်းဆင်စွယ်ပင်မှ ပွင့်သောအခါ ခြံပိုင်ရှင်၊ အိမ်ပိုင်ရှင်တို့ လာဘ်လာဘရွှင်သည်ဟု အယူရှိကြလေသည်။

ဂမုန်းဆင်စွယ်ပင်နှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ဆေးအဘိဓာန်များတွင်

ရှာဖွေ၍ မတွေ့ရပါ။ ရက္ခဗေဒအမည်ကိုလည်း မသိရပါ။ ယခု ကျွန်တော်၏ တင်ပြချက်များမှာ မြန်မာ့ရိုးရာအစဥ်အလာများပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဂမုန်းဆင်စွယ်ပင်များသည် တစ်ပေ နှစ်ပေကျော်ရှိပါသည်။ သူ့ကို အရင်းမှလှီးဖြတ်၍ ဒန့်သလွန်သီးကို ခြစ်သကဲ့သို့ ဂမုန်းဆင်စွယ်အပေါ်ခွံများကို ဓားဖြင့်ခြစ်ကြသည်။ ပြီးလျှင် အတုံးကလေးများတုံး၍ ဟင်းရန်အဖြစ် ကျေးလက်များတွင် စားသုံးကြသည်။

အထူးသဖြင့် ဤနေရာ၌ ကျွန်တော်တင်ပြလိုသည်မှာ ဂမုန်းဆင်စွယ်သည် အဆိပ်ပြေဆေးတစ်ပင်ဖြစ်ကြောင်းပင်တည်း။

အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ (မြွေမပါ) ကိုက်မိ၊ စူးမိ၊ ခြစ်မိပါက ဒဏ်ရာကို ရေဆေးဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ထို့နောက် ဂမုန်းဆင်စွယ်ကို ဆားအနည်းငယ်ဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် လိမ်းပေးရပါသည်။

အဆိပ်ကို ဖြေရာ၌ အလွန်အစွမ်းထက်မြက်သည့် မြန်မာ့ရိုးရာဆေးတစ်ပင်ဖြစ်သည်။

ငရုတ်ကောင်း

'တိမ်နှင့်တောင်နိုး၊ ရောယှက်မိုး၍

တောင်နိုးနှင့်တိမ်၊ ရောယှက်လိမ်၍'

ပူတာအိုလေယာဥ်ကွင်းမှာ ကျောက်စရစ်ခဲကလေးများကို ခင်းထားသည်။ ပူတာအိုလေယာဥ်ကွင်းမှ ပတ်ဝန်းကျင်တောင်တန်းများကို ကြည့်လိုက်ပါက တိမ်တစ်သင်းတို့သည် တောင်များကို ခါးပတ် ပတ်ထားသကဲ့သို့ ရစ်ပတ်လိမ်ခွေလျက်ရှိကြသည်။ တိမ်တစ်သင်းတို့သည် အရောင်အဆင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖန်ဆင်းကာ ရုတ်ချည်းပြောင်းလျက် အလှတန်ဆာဆင်သလျက်ရှိသည်။ ကြည်ပြာလဲ့လျက်ရှိသော မြန်မာ့တောင်တန်းကြီးများကို ကြည့်လို့မဝပေ။

ကျွန်တော်တို့ ရောက်ရှိနေသောနေရာမှာ မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်း ကချင်ပြည်နယ်မှ ပူတာအိုလေယာဥ်ကွင်းပင်ဖြစ်သည်။ ပူတာအိုလေယာဥ်ကွင်းမှ မချမ်းဘောသို့ ကားနှင့်ခရီးဆက်ကြပြန်သည်။ မချမ်းဘောသို့ မရောက်မီ မေလိခမြစ်ငယ်က ဆီးကြိုလျက်ရှိသည်။

ကူဗားဂေဟာမှ ပြည်မ၊ ပြည်နယ်မရွေးဘဲ ချည့်သည်အပေါင်းကို ခရီးဦးကြိုလျက်ရှိသည်။ ကူဗားဂေဟာမှ မေလိခ၏ အလှကို မဝတမ်းကြည့်ရသေးသည်။

ခရီးရောက်မဆိုက်ပင် ဌာနမှူးဦးလှမောင်က

'ကိုရင်ရေ မနက်ဖြန် အမှတ် ၂ ဥယျာဥ်ကို လေ့လာရင်း ကချင်ငရုတ်ကောင်းပင်လေးတော့ ဓာတ်ပုံရိုက်ခဲ့ပါဦးဗျာ'

'ဗျို့ ဦးလှမောင် ကချင်ငရုတ်ကောင်းပင်က ကျွန်တော်တို့ဆီက ငရုတ်ကောင်း[၁] ပင်လိုပဲလား' ဟု စာရေးကြီးက လှမ်းမေးလိုက်သည်။

---

(၁) Piper Nigrum Linn.

အသီးသဏ္ဍာန်ကတော့ တူသလိုပဲဗျ။ အပင်ကတော့ ကွာခြားပါဗျာ၊ ဟော အရသာကျပြန်တော့လည်း ကျွန်တော်တို့ဆီက ငရုတ်ကောင်းက သူတို့ငရုတ်ကောင်းလောက် မပြင်းဘူးဗျ။ မနက်ဖြန်တော့ တွေ့ကြရမှာပေါ့' ဟု ဖြေရင်း ဆရာဦးလှမောင်မှာ ရေချိုးခန်းသို့ ဝင်သွားသည်။

နောက်တစ်နေ့ မနက်စောစော မချမ်းသောအမှတ် (၂) မိုးဥယျာဉ်ခြံသို့ ကျွန်တော်တို့ ရောက်ရှိသွားကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ အောက်ပြည် ကျေးလက်တောရွာများတွင် စိုက်ပျိုးသော ငရုတ်ကောင်းပင်များမှာ နွယ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကွမ်းပင်မျိုးတွင် ပါဝင်သည်။ ကချင်ငရုတ်ကောင်းပင်မှာ ဤသို့ မဟုတ်။ အပင်ငယ်မျိုးတွင် ပါဝင်သည်။ နွယ်မျိုးလည်းမဟုတ်၊ အခက်နှင့် အကိုင်းကလေးများတွင် ဆူးများပါရှိသည်။ သို့သော် သီးသောအခါ ကျွန်တော်တို့ငရုတ်ကောင်းပင်ကဲ့သို့ အပြွတ်လိုက်သီးလေ့ရှိကြသည်။

'ဟောဒါ ခင်ဗျားတို့ဓာတ်ပုံရိုက်ယူချင်တဲ့ ကချင်ငရုတ်ကောင်းပင်ပဲဗျို့၊ ပွတဲ့နေရာမှာ ရက်ရက်စက်စက်ပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ ကချင်ပြည်နယ်မှာ ဒီ ငရုတ်ကောင်းပင်နဲ့ ကချင်ငရုတ်သီးတို့ဟာ နာမည်ကြီးလှသဗျ။ ငရုတ်သီးတစ်တောင့်ဟာ ကျွဲတစ်ကောင်ရဲ့ အသားချက်ရာမှာ ထိန်းနိုင်တယ်။ ကချင်ငရုတ်ကောင်းတစ်ဆုပ်ဟာလည်း ကျွဲတစ်ကောင်လုံးရှိ အသားချက်ရာမှာ ထိန်းနိုင်တယ်။ အဲ ဒီအထိပူပြီး စပ်လှတယ်ဗျာ' ဟု မချမ်းသောမှ ဥယျာဉ်မှူး ဦးတင်ရွှေက ကျွန်တော့်ကို ရှင်းပြပါသည်။

မြန်မာ့ငရုတ်ကောင်း

ယနေ့ ကျွန်တော်တို့သုံးစွဲလျက်ရှိသော ငရုတ်ကောင်းသည် ကရင်ပြည်နယ်၊ ရခိုင်တိုင်းနှင့် တနင်္သာရီကမ်းရိုးတန်းဒေသတို့မှ ထွက်ရှိခြင်းဖြစ်သည်။

အပင်အနေဖြင့် အဖိုပင်၊ အမပင်၊ အဖိုအမ နှစ်မျိုးပါသောအပင်ဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစားရှိသည်။

မျိုးအနေဖြင့် အဖြူမျိုး၊ အနက်မျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက်မှ အနက်

မျိုးမှာ ပို၍ကောင်းသည်။ ငရုတ်ကောင်းသည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး မိုးမှန်မှန်ရွာ၍ ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။

မျိုးအနေဖြင့် အစေ့ကိုသော်လည်းကောင်း၊ အညွှန့်ကိုဖြတ်၍သော်လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ငရုတ်ကောင်းပင်ကလေးများသည် လောင်းရိပ်ကြိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် အခြားအပင်ကြီးများပေါ်သို့ နွယ်တက်၍ သုံးနှစ်သားအရွယ်မှ စ၍သီးတော့သည်။ တစ်ဆယ့်ငါးနှစ်သားခန့် အသက်ရှည်သည်။ ငရုတ်ကောင်းတစ်ခိုင်လျှင် အသီးစေ့သုံးဆယ်မှ ငါးဆယ်အထိ သီးလေ့ရှိသည်။

ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကျေးလက်အသုံးများ

(၁) နာချေး၊ နာဗွန်သောအခါ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ငယ်ထိပ်တွင် နာနာပွတ်ပေးကြသည်။

(၂) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ပျားရည်ဖြင့်ရောစပ်၍ လျက်ပေးခဲ့သော် အအေးဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်သော ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာများပျောက်ကင်းစေသည်။

(၃) ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ထောပတ်ဆီသန့်ဖြင့်ချက်၍ ကိုက်သောနားတစ်ခြမ်းမှ ထိုဆီကို ကြက်တောင်သန့်သန့်ဖြင့် နားကျပ်ပေးခဲ့သော် ခေါင်းကိုက်ပျောက်သည်။

(၄) ဒိန်ရေကြည်တွင် ငရုတ်ကောင်းတစ်စေ့ကိုသွေး၍ ရေကြည်ကို မျက်စိ၌ခတ်ပေးခဲ့သော ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်။

(၅) ပြည်မပေါက်နိုင်သော အနာများကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ရိုးရိုးကို ထမင်းတို့ဖြင့်ကြိတ်၍ အုံထားပေးပါ။ မကြာမီ ပြည်မှည့်၍ အနာပေါက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

(၆) အသံဝင်လျှင် လုံးဝအသံမထွက်လျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ပျားရည် ဆတူစပ်၍ မကြာခဏလျက်၍ပေးပါ။ အသံများပြန်လည်ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။

(၇) မြန်မာအမျိုးသမီးများ မီးဖွားလျှင် ရေတ်ကောင်းဟင်းခါးကို ချက်၍ စားကြသည်။ အရသာမှာ 'ပူ၊ စပ်၊ ခါး' ဖြစ်သည်။ ရေတ်ကောင်းမှာ အပွင့်အာကာသရ၍ သွေးကိုရင့်ကျက်စေသည်။ နို့ထွက်လည်းကောင်းသည်။

ငုကြီး (ဖွားဘက်)

သင်္ကြန်မတိုင်မီကပင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝါဝင်းလျက် ငုပင်[၁] တို့ အလှတန်ဆာဆင်သကာ အပြိုင်အဆိုင်ပွင့်ကြသည်။ သင်္ကြန်၏အဆင်းရတနာ ပိတောက်ပန်းတို့မှာ လိမ္မော်ရောင်ပွင့်ကြသော်လည်း တစ်ရက်သာခံသည်။ ငုပန်းဝါတို့မှာ ဤသို့မဟုတ်၊ တပေါင်းလလောက်မှစ၍ ပွင့်ဝါထိန်ထိန်တို့ကို တန်ခူးလတိုင်အောင် အရှိန်မကုန်ပွင့်ကြလေသည်။

အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပွေးသည် အပင်ငယ်တို့၌ ချောလျက်ဖြူသော်လည်း အဝါရောင်သမ်း၏။ အညွန့်များ၌ ပြောင်လက်သော အမွေးပေါက်၏။ အရွက်ကလေးတို့သည် ပြောင်ချော၍ ထင်ရှားသောအကြောများနှင့် ပြည့်စုံလျက် ၃ လက်မမှ ၇ လက်မအထိ ရှည်၏။ ငုပန်းသည် ဝါ၍ပန်းခိုင် ပန်းခက်ကြီးများဖြင့် အပင်၌တွဲလဲနေလေ့ရှိ၏။ အသီးတောင့်သည် မည်း၍ လုံးလျက် ၂ ပေမှ ၃ ပေအထိရှည်ပြီး အပင်မှ တွဲလဲကျနေတတ်၏။[၂]

အရသာမှာ 'အေး၊ ခါး' ဖြစ်သည်။ အကျိုးများမှာ လေနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌ စမြင်းဒေါသတို့ကို ကြေပျောက်စေတတ်ခြင်း၊ အတွင်း၌ ငုပ်နေသော အပူနိုးတို့ကို အပြင်သို့ထွက်စေတတ်ခြင်း။[၃]

ငုပင်မှာ သုံးမျိုးသုံးစားရှိသည်။

(၁) ငုကြီး (ဖွားဘက်ဟုလည်းခေါ်သည်)၊

(၂) ငုရွှေ (ငုစပ်ဟုလည်းခေါ်သည်)၊

---

(၁) Cassia Reigera Wall.

(၂) သစ်ပင်တစ်ရာအဖွင့် (ဦးသိန်းလွင်) စာပေဗိမာန်ထုတ်၊

(၃) တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဌာနသုံးဆေးနည်းများ၊

(၃) ငုသိန် ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။

ငုကြီး (ဖွားဘက်) ကို အမပင်ဟုခေါ်ကြ၍၊ ငုရွှေကို အဖိုပင်ဟုခေါ်ကြသည်။ ငုကြီး (ဖွားဘက်) မှာ ငုရွှေ၊ ငုသိန်ထက် အပင်ကြီးသည်။ သို့သော် ငုကြီး (ဖွားဘက်) သာလျှင် မြန်မာတို့၏ဆေးဝါး၌ ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။

ငုရွက် (ဖွားဘက်) သည် ဝမ်းကိုသက်လျှောစေသည်။ ငုခေါက် (ဖွားဘက်) သည်လည်း ဓာတ်မှန် လေကောင်းသည်။ ငုပွင့် (ဖွားဘက်) သည် ပြုတ်၍ တို့စရာအဖြစ် စားသုံးပါက ဝမ်းသက်၊ လေသက်သည်။ ငုသီးအနှစ် (ဖွားဘက်) မှာလည်း ဝမ်းသက်သည်။ ဝမ်းတွင်းရှိ အပုပ်များကို ကျစေသည်။

မြန်မာတို့သည် ငုရွက်ကို အခြောက်လှန်းပြီး တစ်ဖန်လှော်ကာ လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ် သောက်သုံးကြသည်။ ဆီးမှန်၊ ဝမ်းမှန်၍ လေရသည်။ ငုခေါက်မြစ် ငုနှစ်တို့ကို ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ပိုးနိုင်ဆေး၊ မီးယပ်ပျောက်ဆေးများ၌ ထည့်သွင်းဖော်စပ် အသုံးပြုကြလေသည်။

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးနည်းများ

(၁) ငုကြီး (ဖွားဘက်) အပင်မှ မနုမရင့်အရွက်များ၊ (၂) လောက်သေရွက်များ၊ (၃) တရုတ်စံကား အကျော်ပွင့်များ၊ (၄) အုန်းနဲ့ရွက်မနုမရင့်များ၊ (၅) မြင်းခွာပင်နှင့် (၆) ထိကရုန်းပင်ပဋ္ဌေါးပါးများအားလုံး ဆတူ။ အထက်ပါ ဆေးပင်ခြောက်မျိုးတို့ကို အခြောက်လှန်း၍ မကျွမ်းမခြစ်အောင် ပြန်လှော်ပါ။ ထို့နောက် နေ့စဉ် ရေနွေးဆူဆူတွင် လက်ဖက်ခြောက်အစား ခတ်သောက်သွားပါ။

အထက်ပါခြောက်ပါးဆေးသည် စုဆောင်းရာတွင် လွယ်ကူလှပါသည်။ ရွာနား မြို့နားပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြစ်ကြသည်။

ဤခြောက်ပါးဆေးကို သောက်သုံးသွားခြင်းအားဖြင့်–

(၁) ဆီးကောင်းခြင်း၊

(၂) ဝမ်းမှန်သည်၊

(၃) အစဉ်လေတဖြူးဖြူးလည်နေမည်၊

(၄) ချွေးကလေးလည်း တစိုစိုရှိနေမည်။

(၅) ထို့ကြောင့် အခြားရောဂါနှင့် ရောဂါကြီးများ ဝင်ရောက်မလာနိုင်ပါ။ ကျန်းမာဝဖြိုး၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ရွှင်လန်းချမ်းသာစေသည့် ရိုးရာဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

အသားဝါပျောက်ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်

ငုကြီးဖွားဘက်မြစ်ကိုတူး၍ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ထို့နောက် ဓားဖြင့်နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ရေကို ဖလားကြီးသုံးလုံးခန့်ထည့်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်ကျန်အောင် ကျိုပါ။ ထို့နောက် အသားဝါရောဂါရှင်များနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါရှင်များကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) လူကြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး တစ်ခါသောက်၊ ကလေး ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ သုံးရက်ခန့်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ မုချပျောက်ကင်းသည့် ကျေးလက် လက်တွေ့ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုရောဂါများ ဖြစ်ပွားနေစဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သားသတ်လွတ်စားပေးရပါသည်။ ဆီနှင့် အပူ အစပ်များ လုံးဝမကျွေးရဟု ဆရာမြတ်တို့မှာပါသည်။

ငှက်ပျောသီး

နံ့သာပုဆင်အံ၊

ငရမန်ဖီးကြမ်း၊ ရွှေနန်းမသုံး
ဆံထုံးဆင်ပေါင်၊ ရောရောင်ရခိုင်
နံ့ကြိုင်မလေး၊ သီးမွှေးပဒေသာ
သူငယ်စာငမွဲ၊ လက်သဲမယ်တော်၊
အကျော်အစော၊
ငှက်ပျောပျော၊ ကြက်ပြောပြော
ဆက်ရက်ပင် ပြောကတဲ့။[၁]

ကျွန်တော်တို့သည် ငှက်ပျောသီး[၂] နှင့် ငယ်စဉ်ကပင် ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးမှု ရှိခဲ့သည်။ မည်မျှကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးမှု ရှိသနည်းဟူမူ စကားပုံများ၊ ပုံပြင်များ၊ စကားထာများ၊ ကျေးလက်တေးသီချင်းများ၊ ကဗျာများက သက်သေခံခဲ့ပေသည်။

"ငှက်ပျောကို ကျွန်တော်တို့သည် အာဟာရအတွက်လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သွားရေစာအဖြစ်လည်းကောင်း အချိန်မရွေး စားသုံးခဲ့ကြလေသည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျော်ကြားသည့် ငှက်ပျောမျိုးများ" အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိနေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှထွက်သော ငှက်ပျောများမှာ အထူးသဖြင့် ပြည်တွင်းစားသုံးရန်အတွက် လုံလောက်ပါသည်။ သို့သော် ငှက်ပျောခြောက်များ

---

(၁) ငှက်ပျောသီးဘွဲ့ရကန် (ဦးရွှဲ)
(၂) Musa Sapientum Linn.

ကို စနစ်တကျ အနံ့အရသာမပျက်စေဘဲ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များသို့ တင်ပို့ရောင်းချရန် လိုအပ်ပေသည်။

မြန်မာ့ငှက်ပျောမျိုးများ

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ငှက်ပျောမျိုးများကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရေတွက်၍ကြည့်ပါမူ အောက်ပါတိုင်း တွေ့ရပါမည်။

ကျွဲချို၊ ချက်ကြီး၊ ငမွဲ၊ ငှက်ပြာ၊ ငှက်ပျောနီ၊ ငှက်ပျောမင်း၊ ငှက်ပျောချဉ်၊ စာဥ၊ စာကလေး၊ ဆင်စွယ်၊ ဆင်ပေါင်၊ ဆင်အံ၊ ဆိတ်နို့၊ တောင်ပေါ်ဖီးကြမ်း၊ ထောပတ်၊ နံ့သာပု၊ နွားချို၊ ပျားရည်ဆမ်း၊ ပွဲတင်ငှက်ပျော၊ ဖီးကြမ်း၊ ဖျပ်ပြည့်၊ ဗန်ကောက်၊ မယ်တော်လက်ညှိုး၊ မောင်ကြီးပင့်ပါဦး၊ မရမန်၊ ရခိုင်၊ ရာကျ၊ ရေသီလံ၊ ရှားတုံး၊ ရွှေငှက်ပျော၊ ရွှေနီ၊ ရွှေဝါ၊ ဝက်မလွတ်၊ သီးမွဲ၊ သီးမွှေး၊ သူငယ်စာ၊ ရှင်သူငယ်ငှက်ပျော

စသည်ဖြင့် ငှက်ပျောမျိုးပေါင်းမြောက်မြားစွာ ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ အထူးသဖြင့် အလွန်အေးသော တောင်ပေါ်ဒေသနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားအရပ်မှလွဲ၍ မြန်မာပြည်တစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ငှက်ပျောကို စိုက်ပျိုး၍ ရရှိပေသည်။

ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများဆုံးစိုက်ပျိုးကြသည့် ငှက်ပျောမျိုးများမှာ ဖီးကြမ်းမျိုး၊ ငှက်မွဲမျိုး၊ ရခိုင်မျိုး၊ ငှက်ပျောချဉ်မျိုးများဖြစ်ကြသည်။ အခြားငှက်ပျောများအနက် အနံ့အရသာ အထူးကောင်းမွန်သော နံ့သာပု၊ မယ်တော်လက်ညှိုး၊ ဝက်မလွတ်၊ ရွှေငှက်ပျောစသည်တို့မှာ ကြာရှည်စွာ သိုလှောင်ရာ၌ မခံသည့်အတွက် ကျယ်ပြန့်စွာ စိုက်ပျိုးနိုင်ခြင်းမရှိပေ။

ငှက်ပျောတစ်ပင်လုံးဆေးအသုံး

တောလက်ကျေးရွာများ၌ ငှက်ပျောတစ်ပင်လုံးကို လူသားတို့အတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးချပုံတို့မှာ အထူးစိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါသည်။

(၁) ရခိုင်ငှက်ပျောသီး၏အခွံများကို စုဆောင်း၍ အခြောက်လှန်းသည်။ ထို့နောက် အိုးသစ်တစ်လုံးတွင်ထည့်ပြီး အဖုံးကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်၍ မီးဖုတ်သည်။ ထိုအိုးထဲမှ ရသောပြာများကို ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း ရောဂါများအတွက် အစွမ်းထက်မြက်သော ဆေးတစ်လက်အဖြစ် အသုံးပြုကြပါသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ လူကြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်းကို ရေနွေးပူပူဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပေးပါ။ (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) ကလေး လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း တိုက်ပေးပါ။ ဝမ်းပျက်ခြင်း အမျိုးမျိုးကို အထူးနိုင်နင်းလှသည်။

(၂) ငှက်ပျောတစ်ပင်လုံးကို ပြာချပါ။ ထိုပြာကို နနွင်းမှုန့်ဖြင့်ရော၍ ခရသင်းရောဂါများကို လိမ်းပေးကြသည်။ ရောဂါနှလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ငှက်ပျောအူကို ကျွန်တော်တို့ ဟင်းခါးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်တွင်လည်းကောင်း ချက်ပြုတ်၍ စားသုံးခဲ့ပေသည်။

(၃) အနာဝင်ခြင်းများ၊ အနာများ ငန်းမန်းလိုက်လျှင် ငှက်ပျောအူကို ထောင်းကာ အရည်ညှစ်ယူပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် သောက်ပေးရသည်။

ထို့နောက် ငှက်ပျောအူတိုင်ကိုပင် ရေနံချေးနှင့်ရောထောင်းပြီး အနာပေါ်အုံပေးထားရသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနာဝင်ခြင်းများ၊ အနာငန်းမန်းလိုက်ခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၄) ငှက်ပျောပင်မှထွက်သောအစေးကို နှာနှာရှူပေးပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။

ငှက်ပျောသီးနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က အသုံးဝင်ပုံနှင့်တကွ ဂုဏ်၊ ကိစ္စ၊ ရသတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ အောက်ပါအတိုင်း ပြသထားပါသည်။

ဓာတ်သစ်ရသာ၊ ငှက်ပျောမှာကား၊ ရသာဖန်ချို၊ အကျိုးဆိုသော် ကိုယ်တွင်းပထဝီ၊ ပျက်သည်မည်၏၊ ကြီ့လှီ့ပေကပ်၊ အားမဲ့လတ်မူ၊

မပြတ်စားစေ၊ စာမကြေလည်း၊ ထည့်လေထန်းလျက်၊ အချိုဖက်ရှင့်၊ ဝမ်းပျက်တစ်ဖန်၊ ရှိချေပြန်လည်း၊ ဖန်ဖန်ဝမ်းပြင်း၊ သက်လေသွင်းလော့၊ ရှိခြင်းအလွှန်၊ ချဉ်ရောက်ပြန်သော်၊ ပေးရန်ဓာတ်ငုပ်၊ ကျင်ဝမ်းချုပ်ကို၊ ရုတ်တရက်သာ၊ ကင်းကွာလျှော့သေ၊ မြေပထဝီ၊ အားကိုညီအောင်၊ ဆောင်သည်တစ်သွယ်၊ နာသူငယ်တို့၊ တကယ်ကြောခေါင်း၊ အပူအောင်းက၊ ချွေးမရလည်း၊ သီးလှသူငယ်စာ ပေးလေရာ၏။[၁]

အားဆေး

ငှက်ပျောသီးမှည့်သည် လူတို့အတွက် အာဟာရဖြစ်သလို အားဆေးလည်းဖြစ်ပေသည်။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးပျော့ပျော့တစ်လုံးကို နေ့စဉ်မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ထန်းလျက်နှစ်လုံးဖြင့် စားသွားပါက အခြားအားဆေးများပင် စားဖို့မလိုပေ။ အလွန်ပင်အားရှိသော ရိုးရာအားဆေး (ဝါ) သဘာဝအားဆေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ငွေကုန်ကြေးကျနည်းသော ဤအားဆေးနည်းကို စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ကြရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ ထို့ထက် ပိုမိုအားရှိစေရန်မှု ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးပျော့ပျော့ကို ပျားရည်တစ်ဇွန်းဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တို့စားပေးသွားပါကလည်း အလွန်ပင်အားရှိလှပေသည်။

---

(၁) ဓာတုရသလေးဆောင်တွဲ၊

ပန်းစံကား[၁]

ပုပ္ပါးနတ်တောင်၊

အခေါင်မြင့်ဖျား၊ စုံတောပြားဝယ်
နံ့ရှားကြိုင်လှိုင်၊ ခါတန်ပွင့်သည်
ရွှေနှင့်ယှိုးမှား ပန်းစံကား။[၂]

အထက်ပါကဗျာကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ခေတ်ဦးကာလကပင် ပန်းစံကား (ဝါ) စံကားပန်းကို မြတ်နိုးကြောင်း သိရှိရပေသည်။

စံကားပန်းများသည် ကဆုန်လ မိုးသေးနှင့်အတူ စ၍ပွင့်တတ်၏။ ကဆုန်လ၏ အဆင်းရတနာပန်းဟူ၍ ဆိုချေကလည်း မမှားနိုင်ပေ။ စင်စစ် စံကားပန်းများသည် မိုးတွင်းကာလတွင် လှိုင်လှိုင်ပွင့်သောပန်းများဖြစ်ကြသည်။

စံကားပန်းများသည် အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ စံကားပင်များတွင် အဝါမျိုး၊ အဖြူမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးသာရှိသည်။ သို့သော် ဝေါဟာရလီနတ္ထဒီပနီကျမ်းတွင် စံကားညို၊ စကားစိမ်း၊ စံကားနီ၊ စံကားဝါ၊ စံကားဖြူဟူ၍ စံကားငါးမျိုးဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားလေသည်။

စင်စစ် စံကားစိမ်းမှာ အမည်မျှသာ စံကားမျိုးတွင်ပါဝင်သော်လည်း စံကားမျိုးမဟုတ်ပေ။ ထို့အတူ စံကားညို၊ စကားနီများမှာလည်း စံကားအမျိုးမဟုတ်ချေ။ မျိုးကွဲများသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စံကားမျိုးတူအပင်များမှာ စံကားဝါနှင့် စံကားဖြူ နှစ်မျိုးသာဖြစ်လေသည်။

---

(၁) michelia champaca linn.

(၂) ဓာတုရသလေးဆောင်တွဲ၊

(၃) ပုပ္ပါးနတ်တောင်ဘွဲ့လင်္ကာ၊

တရုတ်စကား[၁]

တရုတ်စကားပင်နှင့် အပင်ချင်း၊ အသွင်ချင်းမတူသော်လည်း အပွင့်ချင်း အနည်းငယ်တူရုံမျှနှင့် မြန်မာတို့က တရုတ်စကားဟူ၍ အပင်တစ်မျိုးကို ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။

စင်စစ် တရုတ်စံကားပင်များသည် ပင်ပု၊ ပင်လတ်မျိုးများဖြစ်ကြသည်။ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လလောက်မှစ၍ အရွက်များကို ချတတ်သည်။ ရိုးတံကျဲကျဲ အဆစ်ကလေးများမှ ဖွေးခေါင်ခေါင်တွင် အလှတန်ဆာဆင်၍ ပွင့်တတ်ကြသည်။ တရုတ်စံကားပင်များသည် ရုက္ခဗေဒအရ အမျိုးအမည် အပင်များ မည်မျှကွဲပြားခြားနားသည်ကို မသိရသော်လည်း အပွင့်ချင်း၊ အပင်ချင်း ကွဲပြားခြားနားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရေတွက်ကြည့်ပါမူ

- အဖြူရောင်၊
- အနီရောင်၊
- အဝါရောင်၊
- အညိုရောင်ဟူ၍ ကွဲပြားခြားနားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ အချို့ကလည်း အဖြူရောင်၊ အနီရောင်၊ အနီရင့်၊ အညိုရောင်များနှင့် စံကားစိမ်း၊ စံကားဝါမျိုးများကိုပါထည့်၍ စံကားငါးမျိုးဟူ၍လည်း ယူကြသေးသည်။ တရုတ်စံကားပွင့်၌ ပွင့်ချပ်လွှာကလေးများ ငါးခုပါရှိသည်။

နားအူနာ

တရုတ်စံကားပွင့်၏ရနံ့သည် မဒိုးတရို့လေးမွှေးသောရနံ့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာလူမျိုးများက နားဗုလေထွက်သောအနာ (နားအူနာ) ဖြစ်လျှင် ထိုအပွင့်ဖြင့် နားကိုပိတ်ဆို့၍လည်းကောင်း၊ အပွင့်ကိုပြုတ်ကာ သုပ်စား၍လည်းကောင်း ရောဂါဝေဒနာကို ကုစားကြသည်။ တရုတ်စံကားပွင့်ဟုဆိုရာ၌ အနီမျိုးကသာ ပို၍ဆေးစွမ်းထက်မြက်လှပေသည်။

---

(၁) Plumeria Acutifolia Poir.

လည်ပင်းကြီးရောဂါ

တရုတ်စံကားပင်များတွင် အသီးများ သီးခဲလှသည်။ သို့သော် အသက်ကြီးသော တရုတ်စံကားပင်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ အသီးများ အတွဲလိုက် သီးတတ်သည်။ ထိုအသီးများဖြင့် ရှေး ဆရာမြတ်တို့ လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ကုသတတ်ကြသည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ

တရုတ်စံကားပင်မှ နို့ရည်ကဲ့သို့ အစေးများထွက်လေသည်။ ထိုအစေးဖြင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါများကိုလည်း ကုသကြပေသည်။ ထို့အပြင် တရုတ်စံကားစေးဖြင့် ယားနာများကိုလည်း ကုသကြလေသည်။ ကုသပုံမှာ စန္ဒကူးဆီ (နံ့သာဆီ၊ မရလျှင် နံ့သာဖြူသွေးရည်) တရုတ်စံကားအစေးနှင့် ပရုပ်မှုန့်တို့ကို ရော၍ ယားနာများကို ဖန်ရေဆေးပြီးမှ ထည့်ပေးကြသည်။ ရောဂါဝေဒနာမှလည်း ပျောက်ကင်းသည်။

လျှာပွတ်ဆေး

ထို့အပြင် တရုတ်စံကားခေါက်ကို အဖျားဖြတ်ဆေး၊ အနာပျောက်ဆေး၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့် လျှာပွတ်ဆေးများတွင်လည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။

အချို့သမားတော်ကြီးများက တရုတ်စံကားဖူးကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် စပ်၍ အဖျားဖြတ်ဆေးအဖြစ်လည်း တိုက်ကျွေးကြသည်။ အချို့ကလည်း တရုတ်စံကားရွက်ကို မီးကင်ပြီး ဖောရောင်သောနေရာများကို ပတ်တီးစည်းပေးထားခြင်းဖြင့် ဖောရောင်သောဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

အကျော်

တရုတ်စံကားပင်နှင့် ပတ်သက်၍ အကျော်ကိုလည်း တင်ပြလိုပေ

သည်။ အကျော်ကို ပါဠိဘာသာအားဖြင့် အာဂရု[1] မြန်မာအကျော်နံ့သာတုံးဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြပေသည်။ မြန်မာတို့၏ စာပေကျမ်းဂန်များတွင်–

– နံ့သာမျိုးစစ်၊ အမြစ်တွင်သော်
အကျော်နက်ကျူး၊ အလွန်ထူးသား ဟူ၍လည်းကောင်း။
– ရင့်ညောင်းလွန်ပျော်
စိတ်ကိုပျော်သို့၊ အကျော်စန္ဒန။[2] ဟူ၍လည်းကောင်း ဖော်ပြခဲ့ပေသည်။

အကျော်ပင်သည် တရုတ်စကားမျိုးပင်ဖြစ်၍ မသိသူများအတွက် ခွဲခြားရန်ခက်လှသည်။ မြန်မာတို့၏ နံ့သာမျိုးငါးပါးတွင် အကျော်မပါလျှင် မပြီးပေ။ အကျော်ပင်၏အရွက်မှာ တရုတ်စံကားရွက်နှင့်တူသော်လည်း အဖျားချွန်ခြင်းမရှိဘဲ ထိပ်ဝိုင်း၍ အရွက်ကြီးသည်။ အပွင့်မှာ အနိုင်လိုက်ပွင့်၍ အရောင်အဆင်းမှာ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူ၍နေပေသည်။ အပင်မှာ တရုတ်စံကားပင်ထက် ပို၍ကြီးလေသည်။

အကျော်ကိုယူရာ၌ ပင်စည်တွင်းမှ အနှစ်ကိုသာ ယူရပေသည်။ အကျော်ပင်တိုင်းတွင် အနှစ်မရှိပေ။ အသက်ကြီးရင့်သော အကျော်ပင်များ၌သာ ဆေးဖက်ဝင်သော အကျော်နှစ်များကို ရရှိနိုင်လေသည်။ (ယခုတင်ပြနေသည်မှာ တရုတ်စံကား အကျော်ပင်အကြောင်းသာဖြစ်ပေသည်။ တနင်္သာရီတိုင်းမှ ထွက်သော•ခရေပင်ကဲ့သို့ အကျော်ပင်မျိုးမဟုတ်ပေ။ ထို့အပြင်•ကသာခရိုင်မှထွက်သော မှိုတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်သည့် အကျော်မျိုးများလည်းမဟုတ်ပေ)။

အချို့ကလည်း အကျော်မျိုးလေးပါးဟု တွဲခေါ်ကြသည်။ ယင်းတို့မှာ
(၁) အကျော်၊
(၂) ပရုပ်၊
(၃) ဇလပ်၊
(၄) စန္ဒကူး တို့ဖြစ်ကြသည်။ အနံ့လေးပါးဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသေး

---

(၁) မဃဒေဝ– လင်္ကာသစ် (မန်လည်ဆရာတော်)

သည်။ မြန်မာတို့၏ ဆေးကျမ်းများတွင်–

'အကျော်သည် အစာကိုကြေစေတတ်၏။ အပုပ်နှင့်သင့်၏။ လျှာနာ၊ ခံတွင်းမကောင်းသောအနာတို့ကို နိုင်၏။ ဖျားနာရောက်၍ ခံတွင်းမကောင်းသူကို ဆားနှင့်ယင်းအကျော်ကို သွေး၍ ပွတ်ရ၏။'[၁]

စမွှါ

တရုတ်စံကားနှင့် ဆက်စပ်နေသဖြင့် စမွှါကိုလည်း တင်ပြလိုပေသည်။ စံကားဟူသည် 'စမ္ပက' ဟူသော ပါဠိပုဒ်မှ ရွေ့လျောလာသည်ဟုဆိုသည်။[၂] ထို့အတူ စမွှါဟူသည်မှာလည်း 'စမ္ပက' မှလာသောပုဒ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စံကားပင်နှင့် စမွှါပင်သည် အတူတူပင်ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်လေသည်။

ရှေး သမားတော်ကြီးများသည် 'စမွှါအစစ် စံကားအနှစ်' ဟူ၍ တင်စားခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် စမွှါမှာ တရုတ်စံကားမျိုးတွင်ပါဝင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။ (တချို့ဆရာမြတ်တို့ကလည်း နံ့သာမျိုးငါးပါးတွင် ပါဝင်သော စမွှါမှာ စံကားဖြူနှင့် စံကားဝါအပင်ကြီးများ၏အနှစ်ကိုသာ ယူကြသည်။)

စမွှါပင်၏အရွက်သည် အကျော်ရွက်ကဲ့သို့ပင် ထိပ်ဝိုင်းသည်။ အပင်ငယ်သည်၊ အပွင့်မှာ ခေါင်းလောင်းငယ်ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ပွင့်ဖတ်အဖျားတွင် အဖြူရောင်ကျန်၍ အနီရစ်ရောင်သဏ္ဌာန်ရှိသည်။ အတွင်းဖက်တွင် ကြက်သွေးရောင်အနုရှိသည်။ ပွင့်ချပ်လွှာ၏ထိပ်သည် ချွန်၍နေသည်။

စမွှါကို 'ဓာတ်ကျိုး၊ ဓာတ်ပျက်များတွင်နိုင်၏'[၃] ဟု ဖော်ပြထားသည်။

---

(၁) ရွှေတော်မူဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊

(၂) ဝေါဟာရလီနတ္ထဒီပနီ (မဟာဇေယျသင်္ခယာ)

(၃) ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း၊

တရုတ်စံကားနှင့်ရိုးရာဆေးအသုံးများ

(၁) တရုတ်စံကားအနီမျိုး၏ပင်စည်ကိုဖြတ်၍ ပင်စည်အခေါင်းတွင် ဆားအပြည့်သိပ်ကာ အိုးသစ်၌ထည့်၍ မီးဖုတ်ကြသည်။ ထိုအိုးမှရသောပြာကို ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါများအတွက် နေ့စဉ်လျက်ပေးပါက ဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

စိမ်ဆေးနည်းများ

(၂) သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ ဥသျှစ်မြစ်၊ ခင်ပုတ်မြစ်၊ သနပ်ခါးမြစ်စသည်တို့ကို ဆတူရောကာ ငါးခွက်တစ်ခွက်တင်မှ ထိုအရည်ကိုယူ၍ ထန်းလျက်ဖြင့် ပြန်လည်ရောစပ်၍ လေလုံပုလင်းမားတွင် ထည့်ထားရသည်။

(၃) နောက်တစ်နည်းမှာ တရုတ်စံကားမြစ်တစ်ပြည်သားခန့်ကို ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းမှည့် ၂၅ ကျပ်သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်ပါးလျှင် တစ်မတ်သားခန့်ရော၍ အိုးသစ်သို့မဟုတ် ပုလင်းများတွင် အလုံထည့်ထားရသည်။ ထို့နောက် စပါးတွင် ၇ ရက်မြှုပ်ထားရသည်။ သို့မဟုတ် နေပူပူတွင် ၇ ရက်လှန်းရသည်။ ထိုစိမ်ဆေးရည်များကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဒူလာဝိန်၊ မီးယပ်ဝိန်ရောဂါများကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထိုဆေးများကို မှီဝဲသွားခြင်းဖြင့် အသားအရေများ စိုပြည်လာမည်။ ဒူလာရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါကြောင့် မျက်စိကွယ်နေသူများပင် ပြန်၍ အလင်းရရှိနိုင်သည်ဟု ဆရာမြတ်တို့ မိန့်မှားပါသည်။

ဒူလာသွေးဝမ်း

(၄) တရုတ်စံကားမြစ်တစ်ပြည်ခန့်ကို တောက်တောက်စဉ်း၍ စမုံမျိုးငါးပါး တစ်မတ်သားစီဖြင့် ကျိုရသည်။ ငါးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်လျှင် ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

အဆိုပါ ဆေးရည်၏အကျိုးမှာ ဒူလာသွေးဝမ်းရောဂါများအတွက်

အထူးအစွမ်းထက်လှသော ဆေးဖြစ်ပေသည်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ် (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် သောက်ပါ။

ခေတ်မီသိပ္ပံ

တရုတ်စံကားကို ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းများဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ကြည့်ပါမူ တရုတ်စံကားပွင့်နှင့် အရွက်ထဲတွင် ဗီတာမင်စီဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ ယမ်းစိမ်းဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ ရေငွေ့ဓာတ်တို့ အချိုးကျပါဝင်လေသည်။

ကြောက်စရာကောင်းလှသောဆေးခြောက်

'ဆရာကြီးပင့်ခြင်း' မှာ ယနေ့လူငယ်များ သုံးနှုန်းသော ဆေးခြောက်[၁] ရှူခြင်းကိုခေါ်သော ဝေါဟာရတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ယနေ့လူငယ်တချို့သည် ဆေးခြောက်ရှူခြင်း (ဝါ) ဆရာကြီးပင့်ခြင်းကို တတ်နေကြသည်။ ဆေးခြောက်ရှူတတ်သည်ကို 'ရင့်သည်' ဟု သုံးနှုန်းကြသည်။ အမှန်စင်စစ် ဆေးခြောက်၏အန္တရာယ်၊ ဆေးခြောက်၏ ပြင်းထန်သော အစွမ်းသတ္တိတို့ကို တိတိကျကျ မသိသောကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးခြောက်ရှူခြင်းသည် ပြင်းထန်လှသောအဆိပ်ကို သောက်ရှူနေခြင်းဖြစ်သည်ကို သိရှိနားလည်ကြဟန်မတူပေ။

ဆေးခြောက်ဟူရာ၌ အခြောက်လှန်းထားသော 'ဆေးရွက်'ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ရပေမည်။ သို့သော် မြန်မာတို့ လွယ်လွယ်သိရှိနိုင်သော ဝေါဟာရမှာ 'ဘိန်း' ဟူ၍ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဘိန်းဟူသော ဝေါဟာရမှာ ဆေးခြောက် 'အဖိုပင်'ကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပြီး 'အမပင်' အရွက်များကိုမူ 'ဆေးခြောက်' ဟူ၍ ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးခြောက်သည် လေးရှပေမှ ရှစ်ပေအထိ အမြင့်ရှိသော မိုးရာသီပင်ငယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်၏ တောင်တန်းဒေသတစ်လျှောက်၌ အများအပြား ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်။ ဆေးခြောက်ရွက်သည် တမာရွက်ကဲ့သို့ အနားတွင် ခွေးသွားစိပ်ကလေးများ ပါရှိသည်။ သို့သော် တမာရွက်ထက် ငယ်သည်။ အရွက်များမှာ ယပ်တောင်ပုံသဏ္ဌာန်ဝိုင်း၍ ထွက်လေ့ရှိသည်။

---

(၁) ရုက္ခဗေဒအမည် = Cannabis Stiva.
အင်္ဂလိပ်အမည် = Indin Hemp.

အချို့အပင်များတွင် ခြောက်ရွက်၊ ကိုးရွက် ဆယ်ရွက်အထိ အပင်အကြီး အသေးအလိုက် ထွက်လေ့ရှိသည်။ ထိုအရွက်များ၏အထက်တွင် အပွင့်ပွင့် သည်။ အပွင့်တစ်ပွင့်တွင် သေးငယ်သော အသီးကလေးများပါရှိလေရာ အသီး တစ်လုံး၌ အစေ့တစ်စေ့ပါရှိလေသည်။

ဆေးပညာအရ ဆေးခြောက် (ဝါ) ဘင်း (ဝါ) ဆေးခြောက်စေ့များ သည် သက်ရှိသတ္တဝါများအား ထိုင်းမှိုင်းစေသော အဆိပ်ထူးများပါရှိသည်။ အရွက်သည် အစေ့လောက် ထိုင်းမှိုင်းသောသတ္တိများ မပြင်းထန်ပေ။

ဆေးခြောက်ကို ပြန်ကြည့်လျှင် ရှစ်ရာစုနှစ်များဆီသို့ ပြန်ရောက်သွား ပေမည်။ အပျော်အပါးတွင် ကျက်စားတတ်သော အာရပ်လူမျိုးတို့သည် အသစ်အဆန်း မှုးယစ်စေတတ်သောအရာများကို ရှာဖွေရာ၌ ဆေးခြောက်၏ သတ္တိထူးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ အာရေဗျယဉ်ကျေးမှုတွင် အမ ကဖြစ်သော 'တစ်ထောင့်တစ်ည' ပုံပြင်များသည် ဆေးခြောက်၏တန်ခိုးဖြင့် ထွက်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကမ္ဘာ့သုတေသီကြီးတစ်ဦးက မိန့်ဆိုလေ သည်။[1]

ဆေးခြောက်စီးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ပုံပြင်ကလေး တစ်ခုရှိလေသည်။ ထိုပုံပြင်ကလေးမှာ–

'ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ညအမှောင်ပိုးဝါးတွင် လူသုံးယောက် မြို့ရိုးတံခါး အနီးသို့ ရောက်ရှိလာသတဲ့။ သူတို့ရောက်လာသည့်အချိန်မှာ ညဉ့်နက်လှပြီ ဖြစ်သဖြင့် မြို့ရိုးတံခါးမှာ ပိတ်၍နေပေပြီ။

ခရီးသည်တစ်ဦးမှာ အရက်သမား၊

နောက်တစ်ဦးမှာ ဘိန်းစားနှင့်

ကျန်တစ်ဦးမှာ ဆေးခြောက်ရှူသောဆေးသမားတို့ ဖြစ်ကြသတဲ့။

မြို့ရိုးတံခါးကြီးပိတ်နေသည်ကို မြင်ရသောအခါ အရက်သမားမှာ အရက်တန်ခိုးထပြီး 'တို့တစ်တွေ ဒီမြို့ရိုးတံခါးကို ကန်ပြီးဖွင့်ကြရအောင်

(၁) ဟီရိုးဒိုးတပ်၊

ဟော့' ဟု နှိုးဆော်ပြီး သူ့ခြေထောက်နှင့် မြို့ရိုးတံခါးကို ပြေးပြီးကန်ကျောက် သတဲ့။

ဒီအခါမှာ ဘိန်းစားမျော ဘိန်းမှိန်းနေရင်းက 'သူငယ်ချင်းတို့ရယ် တို့တစ်တွေ ဒီမှာပဲ အိပ်ကြပါစို့ကွယ်၊ မနက်ကျမှပဲ မြို့ထဲဝင်ကြတာပေါ့' ဟုပြောရင်း ခွေခွေကလေး မြို့တံခါးနားမှာ အိပ်လိုက်သတဲ့။

အဲဒီအခါမှာ ဆေးခြောက်စီးနေတဲ့ ဆေးသမားကတော့ 'ကိုယ်တော့ တံခါးသော့ပေါက်ထဲကနေပြီး မြို့ထဲကိုဝင်သွားတော့မယ်' လို့ ပြောလိုက် သတတဲ့။

အမေရိကန်လူမျိုးတို့သည် ဆေးခြောက်ကို နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြား၍ မှုးယစ်လေသည်။ ပထမတစ်မျိုးမှာ ရိုးရိုးစီးကရက်ဆေးနှင့် ဆေးခြောက် နည်းနည်းပါပြီး၊ ဒုတိယတစ်မျိုးမှာ ဆေးခြောက်များသာပါသည့် စီးကရက် များဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ဝေါဟာရများမှာ မြင်းစီးသည်၊ လေ့လျော့သည်၊ လက်ဖက်ရည်ပွဲတက်သည်ဟု အမျိုးမျိုးခေါ်ကြလေသည်။

စင်စစ် ဆေးခြောက်သည် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးအဆိပ်ဖြစ်သည်။ ဆေးခြောက်ကို ဖဲ့စဉ်သောက်ရှူသွားပါက သွေးသားများ ခြောက်ခန်းလာ သည်။ နှလုံးတုန်လာသည်။ ကြောက်ရွံ့လာသည်။ မကြာမီ ကြောက်လန့် ၍ ချောက်ချားတွေဝေလာတတ်သည်။ သတ္တိရှိသော ဇီဇစိတ်ဓာတ်မှသည် သူရဲဘောကြောင်သောဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားတော့သည်။

အထူးသဖြင့် ဆေးခြောက်၏တန်ခိုးကြောင့် အလွန်ချစ်ခင်သော သူ ငယ်ချင်းကိုပင် ရန်သူကြီးကဲ့သို့ထင်သည်။ သာမန်အသေးအမွှားကလေးများ ကိုပင် လူသေသည့်အထိ ကျူးလွန်တတ်သည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ဆိုပါက အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်ပြားသွားတော့သည်။

ဆေးခြောက်နှင့်ပတ်သက်၍ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး မှတ်တမ်းသတင်း တစ်ခု အမေရိကန်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့လေသည်။ တရားခံမှာ ၁၆ နှစ်အရွယ်ရှိ ကျောင်းသားကလေးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသူငယ်ကလေးသည် ၎င်းဖခင်ကြီးမှ တစ်ဆင့် ဆေးခြောက်ပါသောစီးကရက်များကို ကျောင်းများသို့တိတ်တဆိတ် ရောင်းချလေသည်။

တစ်နေ့တွင် ထိုသူငယ်ကလေးမှာ ကျန်နေသောစီးကရက်နှစ်လိပ်ကို မြည်းစမ်းကြည့်သည်။ ညဉ့်နက်ပိုင်းသို့ရောက်လာသောအခါ ဆေးခြောက်၏တန်ခိုးသည် တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာပြီး ဖခင် မိခင်နှင့် ညီမလေးတို့၏ဦးခေါင်းကို ပုဆိန်ဖြင့် ထုခွဲ၍သတ်လိုက်သည်။

လူငယ်အား ရဲအဖွဲ့မှ ဖမ်းဆီး၍ စစ်ဆေးသောအခါ ၎င်း၏မိဘများသည် သူ၏ခြေလက်များကို ချုပ်၍ ဖြတ်တောက်ရန် အားထုတ်နေကြသောကြောင့် ကာကွယ်ပါသည်ဟု ထွက်ဆိုသွားလေသည်။ သို့သော် ဆေးခြောက်အမူးပြေသောအခါ ထိုသူငယ်လေးသည် သူပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ရာများကို သတိရပြီး ယူကြုံးမရဖြစ်နေပေသည်။

တစ်ဖန် ဆေးခြောက်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာပြည်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သောမှုခင်းတစ်ခုမှာလည်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ရာကောင်းလှသည်။

ပေါင်းတည်မြို့တွင် သင်္ကြန်အကြိုနေ့က မီးလောင်ကျွမ်းရာမှ အိမ်ငါးလုံးပြာကျပြီး ခြောက်အိမ်ထောင် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ကာ ငွေကျပ် ၅၀၀၀ ကျော်ဖိုး ဆုံးရှုံးသွားသည်။

ဧပြီလ ၁၂ ရက်နေ့ နံနက်စောစော သုံးနာရီတွင် ပေါင်းတည်မြို့ မြူနီစပါယ်ရပ်ကွက်၌ တစ်ဟုန်ထိုး မီးလောင်ရာ မီးသတ်ကားမှာ အချိန်မီရောက်ရှိလာသော်လည်း စိတ်နောက်သူ ကိုမောင်ရွှေက မီးသတ်ရဲဘော်များကို ရှိန်းဖြင့်လိုက်ထိုး၍ မီးမသတ်နိုင်ဘဲ ထွက်ပြေးကြရလေသည်။

စိတ်နောက်နေသူ မောင်ရွှေက ရဲခင်း ပုဆိန်တို့ဖြင့် လိုက်ခုတ်ပြီး လှံဖြင့်ထိုးလိုက်ပြန်ရာ ကိုလှထွန်းမှာ လှံ နှစ်ချက်အထိုးခံရသည်။ ထို့နောက် စိတ်နောက်သူက အခြားလူများကို လိုက်ထိုးနေပြန်ရာ ခြောက်လုံနှံ့ပစ်၍ မရသည့်အဆုံး သေနတ်နှင့်ပစ်၍ အသေဖမ်းလိုက်ရသည်။

စိတ်နောက်သူ ကိုမောင်ရွှေမှာ ဆေးခြောက်အလွန်သောက်သူဖြစ်ပြီး မကြာခဏ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဇနီးနှင့် သားသမီးများသည် အိမ်မှာ မနေရဲဘဲ ထွက်ပြေးနေကြရသည်။ မောင်ရွှေသည် စိတ်နောက်လာသောအခါ

ဓားကိုင်၍ ရပ်ကွက်တွင် မကြာခဏ လိုက်ခုတ်နေသဖြင့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခြင်းကိုလည်း ခံခဲ့ရ၏။ ကိုမောင်ရွှေသည် ဆေးခြောက်ပြတ်သွားပါက စိတ်မှာ ပြန်ကောင်းသွားပြန်သည်ဟု ဆို၏။

စိတ်နောက်သူ ကိုမောင်ရွှေမှာ စိတ်ဖောက်ပြန်ပြီး သူ၏လည်ပင်းကို မကြာမီက ဓားဖြင့်လှီးသဖြင့် လေးချက်ချုပ်ကာ ကုသခဲ့ရသည်။ ယခုတစ်ဖန် စိတ်ဖောက်ပြန်ရာ သူ့အိမ်မှ စတင်မီးလောင်ရာ တန်းလျားတစ်ခုလုံး မီးလောင်သွားခဲ့သည်။ မီးဘေးဒုက္ခသည်များအား သက်ဆိုင်ရာမှ စားဝတ်နေရေး စီစဉ်ပေးလျက်ရှိသည်။[1]

ဆေးခြောက်သည် မတော်မသင့်သုံးရာ၌ လူသားတို့အား အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပြီး အဆုံးစွန်သောဘဝသို့ တွန်းပို့ပေးသည်။ ဆေးခြောက်ကို သောက်ရှူခြင်းဖြင့် မကောင်းကျိုးကိုသာ**ပေး သည်**။ သို့သော် အဆိပ်ပင်ဖြစ်လင့်ကစား တတ်သိနားလည်သော မြန်မာ့သမားတော်ကြီးများသည် လူသားတို့အကျိုးအတွက် ထက်မြက်သောဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုကြလေသည်။

ရသ

ဆေးခြောက်၏အရသာမှာ 'အေး၊ ခါး' ဖြစ်သည်။

အကျိုးသွား

ဆီးဝမ်းလေတို့ကို ချုပ်စေတတ်ခြင်း၊ ရေကိုင်တတ်စေတတ်ခြင်း၊ အစာကိုကြေစေခြင်း၊ နှုတ်ကိုမြိန်စေခြင်း၊ ကာမကို များစွာစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ခွန်အားကို ဖြစ်စေခြင်း၊ စိတ်ကို တုန်လှုပ်စေခြင်း၊ ပန်းသေရောဂါနိုင်ခြင်း၊ မူးယစ်စေခြင်း၊ ဆီး၌ သွေးပါသောရောဂါကို နိုင်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောခေါင်းကိုက်ရောဂါကို နိုင်ခြင်း၊ (ကာမကို တိုးပွားစေတတ်

(၁) လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ် (၁၉.၄.၇၂)

သော ဝါဒီကရဏဆေးတို့၌လည်းကောင်း များစွာအသုံးပြုကြ၏။ ၎င်းကို (ဆေးခြောက်ကို) ရေစိမ်ပါ၊ ပွလာသောအခါ အကြိမ်ကြိမ်နယ်၍ အကြိမ်ကြိမ် ဆေးပစ်ပါ။ ယင်းနောက် အရိပ်ထဲတွင် အခြောက်ခံပါ။ ခြောက်ပြီးမှ ဆေးတွင်အသုံးပြုပါ။"

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး (၂၂) တွင် ဆေးခြောက်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးသည် အေးပိတ်ဆေးဖြစ်၍ အပူအကြောင်းခံ၍ သွေးဝမ်းသွားခြင်းတို့ကို အထူးနိုင်သည်။

ဆေးခြောက်ကို ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲခြင်းမှလွဲ၍ စားသုံးခြင်း၊ ရှူခြင်း၊ ဆေးလိပ်တွင်ထည့်၍သောက်ခြင်းတို့သည် ဘာသာတရားအရ ကြီးလေးသောအပြစ်ရှိနေပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်အရမူ 'သုရာမေရယကံ' ကိုကျူးလွန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

---

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဌာနသုံးဆေးနည်းများ၊

ဆင်တုံးမနွယ်

'အသက်ကြီးရင်-ဆင်စီးပါ' ဟု မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က မှာသည်။

အဘယ့်ကြောင့် အသက်ကြီးသူကို ဆင်စီးခိုင်းသနည်းဟု မေးပြောအံ့။

'အသက်ကြီးလျှင် ဆင်စီးပါ' ဟူသော ဝေါဟာရသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ သင်္ကေတအမှတ်အသား စကားစုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပြောလိုသောစကားကို အလင်္ကာနည်းဖြင့် တန်ဆာဆင်ကာ သွယ်ဝိုက်၍ ပြောလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ် အသက်ကြီးသူတို့အား ဆင်ကောင်ကြီးကို စီးနိုင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ အသက်ကြီးသူတို့အား ဆေးပညာ၏ ဆင်ကောင်ကြီးကိုသာလျှင် စီးနိုင်းခြင်းဖြစ်ပေသည်။

အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများ တရားဘာဝနာကို ကြိုးစားပမ်းစားအားထုတ်နေသူများအတွက် လျှို့ဝှက်ညွှန်ကြားသော ဝေါဟာရစကားစုလည်းဖြစ်ပါသည်။

ဤဝေါဟာရမှာ 'အသက်ရှည်ဆေး၊ အားဆေး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မသေဆေးပင်' ကို ညွှန်ဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်နှင့်တစ်ရပ်တည်းနေသော ဆရာသန်း မည်သောအဘနှင့် လမ်းတွင်ဆုံသည်။

'အဘသန်း ဘယ်ကပြန်လာသလဲ'

'စွန်းလွန်းရိပ်သာကကွယ်၊ တရားထိုင်နေရင်း မောလာတာနဲ့ ပြန်လာတာ'

'အဘသန်း မောတာက ရောဂါကြောင့်လား၊ အသက်ကြီးလို့လား'

'အဘမှာ ရောဂါတော့ မရှိဘူးထင်တယ်၊ အသက်ကြီးလာတော့

အားအင်တွေ ကုန်ခန်းပြီး မော်တယ်လို့ပဲထင်တယ်၊ မူးလဲ မူးတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် တရားဆက်မထိုင်တော့ဘဲ အိမ်ပြန်လာတာ သားရယ်'

'ဟာ ဒါဆို အဘသန်းရယ် ဆင်ကိုစီးပါလား'

'ဟေ ဘာဆင်ကို စီးရမှာလဲကွ'

ကျွန်တော်ကပြောလိုက်သော 'ဆင်စီးပါလား' ဟူသော ဝေါဟာရကို အဘသန်း ကြားလိုက်ရသဖြင့် ကြောင်သွားဟန်တူသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်ကဆက်၍ ပြောလိုက်မိသည်။

'အဘသန်းကလဲ ဆင်ကောင်ကြီးကို စီးခိုင်းတာမဟုတ်ဘူးဗျ၊ ဆေးစီရင်ထားတဲ့ဆင်ကို စီးလိုက်ရင် အမူးအမော်ကောင်းတယ်၊ အမော အပန်းသက်သာမယ်၊ အားအင်တွေလဲ တိုးပွားလာမယ်၊ ကျန်းမာဝဖြိုးပြီး တရားထူး တရားမြတ်များကို ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်မယ်လေ အဘရဲ့'

'ဟေ ဟုတ်လားကွဲ့၊ မင်းစီးခိုင်းတဲ့ဆင်အကြောင်း ရှင်းစမ်းပါဦးကွယ်'

ထိုအခါ ကျွန်တော်သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင်ရှိသော အသက်ရှည် ဆေးဖက်ဝင် ဆင်တုံးမနွယ်ပင်[၁] အကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အဘသန်းကို ရှင်းပြလိုက်ပါသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် မြန်မာပြည်အနှံ့ပေါက်ရောက်သော ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်ဖြစ်သည်။ ပေါလည်း ပေါလှသည်။ ဘယ်မြို့နယ်၊ ဘယ်ရွာ၌မဆို ဆင်တုံးမနွယ်ကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေ၍ရသည်။ ဆေးပစ္စည်းဟူသည် မည်မျှလောက်ပင် အစွမ်းထက်မြက်နေစေကာမူ ရှာဖွေ၍ မလွယ်လျှင် မည်သို့မျှ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ဆေး၏အစွမ်းလည်း ထက်မြက်ရမည်။ အလွယ်တကူလည်း ရှာဖွေသုံးစွဲနိုင်သော ဆေးဝါးပစ္စည်းများသာ အဖိုးတန်၍ တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။

ဥပမာ ကုံကုမံသည် အစွမ်းထက်မြက်သည့် ဆေးပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ ပြည်တွင်းထွက် ဆေးပစ္စည်းလည်းမဟုတ်၊ ရှာဖွေ၍လည်း မလွယ်ကူ၊ ရရှိပြန်ပါကလည်း တစ်ကျပ်သားလျှင် ကာလပေါက်ဈေး သုံးထောင်ကျော်

အထက်တွင် ရှိနေသည်။ ဤသို့ တန်ဖိုးကြီး၍ ရှားပါးလှသော ဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်းများကို အားမကိုးသင့်ပါ။

ဆင်တုံးမနွယ်ပင်သည် မြန်မာပြည်၌ အလွန်ပေါသည်။ ဘယ်နေရာသွားရှာရှာ ရသည်။ ဆေးဝါးအာနိသင်လည်း ထက်မြက်လှသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ကိုယ့်ပြည်၌ရှိနေသော ဆေးဝါးပစ္စည်းများကို အထင်မကြီးပါ။ တိုင်းတစ်ပါးထွက် ကုံကုမံကဲ့သို့သော ဆေးပစ္စည်းများကိုသာ အထင်ကြီးလျက်ရှိနေကြသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်

ဆင်တုံးမနွယ်ပင်သည် မြန်မာပြည်အနှံ့ ပေါများသလောက် ဆေးဝါးဖော်စပ်အသုံးပြုရာတွင်လည်း ထက်မြက်လှသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် ၁၂ ရာသီ စိမ်းလန်းနေသော အပင်ဖြစ်သည်။ အရွက်မှာ ကွမ်းရွက်၊ ညောင်ရွက်ကဲ့သို့ ရှိသည်။ ဆင်တုံးမနွယ်သည် ဥရှိသောအပင်ဖြစ်သည်။ ဆင်တုံးမနွယ်ဟု ခေါ်လိုက်လျှင် မြန်မာလူမျိုးတိုင်း သိသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်ပင်စည်တွင် အမွေးသဘောမျိုး အခွံများအထပ်ထပ်အုပ်လျက်ရှိသည်။ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကို အပိုင်းပိုင်း၊ အတစ်တစ်ခုတ်ဖြတ်ထားသော်လည်း အညွန့်များ ပြန်လူ၍ထွက်လာလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆင်တုံးမနွယ်ကို မသေဆေးပင်ဟု ခေါ်ကြသည်။ အချို့အရပ်ဒေသများက 'ဆင်သမနွယ်၊ ဆင်ငိုမဏိ၊ ဆင်စာမနွယ်၊ ဆင်ငိုမနွယ်၊ ဆင်တုံးမနွယ်' ဟူ၍ အသီးသီးခေါ်ကြသည်။

နွယ်တွင် ပြောင်ချော၍နေသော အပင်ကို ဆင်တုံးမနွယ်ပင် 'အမ'ဟု ခေါ်ဆိုကြပြီး နွယ်တွင် အဖုအထစ်များပါသောအပင်ကို 'အဖိုပင်' ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

---

(၁) Tinospora Codifolia, Micrs.

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ၌ ဆင်တုံးမနွယ်ကို အဖြူမျိုး၊ အဝါမျိုး၊ အနက်မျိုးဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစား ပြသထားသည်။ အဖြူမျိုးထက် အဝါမျိုးက ရှားသည်။ အဝါမျိုးထက် အနက်မျိုးက ရှားလေသည်။ ထိုသို့မျိုးများကို ခွဲခြားရာ၌ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကို ဓားဖြင့်ထစ်၍ကြည့်သည်။ ထွက်လာသောအစေးရောင်ပေါ်မူတည်၍ မျိုးများကိုခွဲခြားခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ရှေး သမားတော်ကြီးများသည် ဗုံးခါးပင်၊ တမာပင်တို့ကို နွယ်တက်သော ဆင်တုံးမနွယ်မှာ အစွမ်းအာနိသင် ပို၍ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ကာ ဈေးပို၍ပေးလျက် ဆေးဖော်စပ်ကြသည်။ မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့သည်

(၁) အနွယ်တွင် ဆင်တုံးမနွယ်ပင်၊

(၂) အရွက်တွင် ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်၊

(၃) အသီးတွင် ငုသီး၊

(၄) အရည်တွင် ပျားရည်ဟူ၍ အသက်ရှည်ဆေးဖက်ဝင်များအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြလေသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်းဖွင့်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

'ဆင်တုံးမနွယ်သည် ခါး၏၊ စပ်၏၊ ဝမ်းချုပ်၏၊ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏၊ အဖျားမျိုး အလုံးစုံကို နိုင်၏၊ ဝမ်းမီးချက်ပြီးနောက် ချို၏၊ အားကို ဖြစ်စေ၏၊ ဒေါသ သုံးပါးစလုံးနိုင်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းကိုနိုင်၏၊ မေဟနာ၊ သုတ်ကုန်ခန်းသောအနာ၊ ပဏ္ဍုနာ၊ နူနာတို့ကိုနိုင်၏။ အဖျားမျိုးရှိသမျှကိုနိုင်၏၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်းကို ပျောက်၍ အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏။'[၁]

တစ်ဖန်-

'ဆင်သမနွယ်၊ ခါးတဝ၊ လေကား ကြေစေသည်။'[၂]

ဟူ၍ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်သည် လေကိုနိုင်နင်းလှကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားလေသည်။

---

(၁) ဥတုဘောဇနကျမ်း (ယောအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင်)

(၂) ခံပွားဆရာတော်

တစ်ဖန် ရကန်ဆရာတော်ကြီး ဦးလန်းကလည်း ဆင်တုံးမနွယ်လေလျှက်ဆားကို တစ်ခမ်းတနား ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးထားပါသည်။ ဆရာကြီးဦးလန်း၏ ဆင်တုံးမနွယ်ဆေးနည်းမှာ လူတိုင်း အလွယ်တကူ ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်သည်။ ငွေကုန်ကြေးကျအနေဖြင့်လည်း မများ၊ အာနိသင်မှာလည်း ထက်မြက်လှသည်။ သို့ကြောင့် ဆရာကြီးဦးလန်း၏ ဆေးနည်းကို ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖွင့်ဆိုတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

လေဆေးလျှက်ဆား

(၁) ဆင်တုံးမနွယ်တစ်ပိဿာကို ပါးပါးကလေးများလှီး၍ ပုန်းရည်တစ်မြူသားနှင့်စိမ်ပါ (ဆန်ပုန်းရည်)။

(၂) တစ်ဖန် ၎င်းအပေါ်မှ ဆားသုံးဆယ်သားဖြူး၍ ရေခန်းအောင်ပြုတ်ပါ။

(၃) အဆိုပါဆင်တုံးမနွယ်များကို ရေခန်းပြုတ်ပြီးနောက် နေပူတွင် ခြောက်သွေ့အောင်လှန်းပါ။

(၄) ခြောက်သွေ့သွားသော ဆင်တုံးမနွယ်များကို အမှုန့်အဖြစ် ညက်နအောင်ထောင်းပြီး လေလုံသောပုလင်းဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။

အထက်ပါ ဆင်တုံးမနွယ်လျှက်ဆားသည် ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ရင်ကယ်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းစသောဝေဒနာများကို ယူပစ်သလို အပျောက်မြန်ပါသည်။

အထက်ပါဝေဒနာများ ခံစားနေရပါက ဟင်းခပ်ဇွန်းတစ်ဝက်ခန့်ကို ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးပါ။ လက်ငင်းချက်ချင်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရကန်ဆရာကြီး ဦးလန်းက

'လေတကာ မွှေထုတ်တယ်၊
ဝေဒနာတွေဆုတ်တယ်၊
မီးမှုတ်ဖို့မကြွင်း၊
လေကိစ္စမှန်၊ ဘယ်ဥဒ္ဒံပုရိန်လို့၊

မီးယပ်ပိန် စိုလို့ဝင်းရမယ်
တက္ကသိုလ်တစ်ပြည်လုံးမှာ
သုံးနေကျဆေး' ဟူ၍ ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

အသက်ရှည်ဆေး

ထို့အပြင် ကျေးလက်ဒေသတို့၌ ဆင်တုံးမနွယ်ကို အစာကြေဆေး၊ ဆီးဆေး၊ မီးယပ်ဆေး၊ လေဆေးနှင့် အသက်ရှည်ဆေးများအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ ဆင်တုံးမနွယ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ရေနှင့် အထပ်ထပ်ကျိုချက်ပြီး ညောင်စေးကျကာမှ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

အသားဝါနှင့်ဆင်တုံးမနွယ်

အချို့ကလည်း ဆင်တုံးမနွယ် လေးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ရည်ကို နာတာရှည်ရောဂါ၊ လေအားနည်းသောရောဂါ၊ အသားဝါရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါများအတွက် သောက်သုံးကြသည်။ ထို့အပြင် ဆင်တုံးမနွယ်ကို ထုထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ကာ အနည်းငယ်နွေးအောင်ပြု၍ နား၌ ဆေးကြောပေးခဲ့လျှင် နားကိုက်၊ နားနာဟူသမျှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါသည်။

ရုပ်ပျိုဆေး

အထူးသဖြင့် ဆင်တုံးမနွယ်တစ်ပိသာကို ဓားဖြင့်နုပ်နုပ်စဉ်းကာ အထက်မှ ဆားငါးဆယ်သားဖြူး၍ ရေမြှုပ်ရုံထည့်ပြီး ရေခန်းပြုတ်ရသည်။ ထို့နောက် အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ထောင်းပြီးလျှင် ပျားရည်ဖြင့် အလောတော်တောကြသည်။ ပြီးလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် ချင့်ချိန်၍ ဆီးကင်းခန့် နေ့စဉ်စားသုံးပေးပါက အစာကြေ လေရ ရုပ်ပျိုသဖြင့် အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ် ရှေးသူဟောင်းတို့ စားသုံးခဲ့ကြသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် အသက်ပြင်း၍ မသေနိုင်ခြင်းကို လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြင့် လူ့အသက်မသေနိုင်ခြင်း၊ အသက်ပြင်းခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဆင်တုံးမနွယ်ရက္ခမူဆား

ရှေးသူဟောင်းတို့သည် ဆင်တုံးမနွယ်ကို အသက်ရှည်ဆေးအပြင် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အထူးသဖြင့် ဆီးချိုရောဂါပျောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ထို့အပြင် ဆင်တုံးမနွယ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်းသည်။ ထို့နောက် နေလှန်းပြီး မီးရှို့ ပြာချကာ တစ်ဖန် ထိုပြာကို ရေဖြင့်ရောသည်။ ရောပြီးသားပြာနှင့်ရေကို နာနာမွှေ၍ ရေကြည်ကို တစ်ဖန်ပြန်စစ်ယူသည်။ ထိုရေကြည်များကို သုံးခါလောက် စစ်ယူပြီးနောက် ၎င်းရေများကို ရေခန်းပြန်ချက်ရလေသည်။ ရေများ ခန်းသွားသောအခါ ဆင်တုံးမနွယ်ရက္ခမူဆားများကို ရရှိလာတော့သည်။ ထိုဆင်တုံးမနွယ်ရက္ခမူဆားများသည် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းဆေးများတွင် နာမည်ကြီးလှသည်။ ပျားရည်ငါးဆယ်သားတွင် ရက္ခမူဆား ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် နာနာမွှေ၍ပေးရသည်။ ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် နေ့စဉ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အခြားရောဂါကြီးများ မဝင်ရောက်လာနိုင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်၌ စွဲကပ်နေသော အခြားရောဂါများမှာလည်း တဖြည်းဖြည်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးဆရာမြတ်တို့၏အမှာ

– အထုံအကျင်၊ အကိုက်အခဲရောဂါများနှင့် ခါးနာရောဂါတို့ကို မည်မျှပင်ကြာ၍ နာတာရှည်ဖြစ်စေကာမူ ၆ ခွက်စာမျှနှင့်ပျောက်သည်။

– ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် ဆီးရောဂါများ၊ အသည်းကြီးနေသူများမှအစ ကျောက်ကပ် ဆီး အသည်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများအတွက် အလွန်ကောင်းလှသည်။ အဖျားရောဂါများဖြစ်ပြီးနောက် ကိုယ်လက် ဖောရောင်နေသူများနှင့်လည်း သင့်လျော်လှသည်။

– ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်နှင့် ငှက်ဖျားဝမ်းကိုက်သကဲ့သို့ သွားသော ဝမ်းဖောရောဂါတို့အတွက်လည်း အလွန်မှ ကောင်းလှ၍ ဆင်တုံး

မနွယ်ကို အစိမ်းတိုင်းကျိုပြီး ခပ်ပူပူကို အချိုပန်းကန်နှင့် တစ်လုံး ခွဲခန့်သောက်က အချို့ကာလဝမ်းပင် ပျောက်ဖူးပေသည်။

– မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက်၊ အဖြူဆင်းရောဂါများမှစ၍ မီးယပ်နှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ နာတာရှည်ရောဂါအတွက်လည်း ကောင်းလှပေသည်။

– အထူးမှာလိုသည်မှာ နာတာရှည်ဒူလာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ခါးနာ သမားများ ဖွဲ၍စားသင့်ပါကြောင်း၊ ၎င်းဆင်တုံးမနွယ်ကို ဖွဲစားပါလျှင် တစ်နေ့တစ်ခွက်သာ သောက်ပါ။ ရောဂါအမျိုးမျိုးပင် ကင်းပျောက်ဝေး၍ မျက်စိမှုန်၊ သွားနာမဖြစ်ဘဲ ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး၍ ကျန်းမာမှုအရသာကို ကျပ်ပြည့်ခံစားရပါလိမ့်မည်။[၁]

ရိဖြူ– ရိနီနှင့် အဖြူဆင်း

ဆင်တုံးမနွယ်အစိမ်းကို ဓားနှင့်စဉ်းပြီး ဆန်ဆေးရေဖြင့် စိမ်ထားပါ။ ထိုစိမ်ရေကို မနက်တစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကံတစ်လုံး၊ ညတစ်ကြိမ် ပန်းကံတစ်လုံး မှန်မှန်သောက်ပေးသွားခြင်းဖြင့် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ ကျောက်ကပ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ အသည်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ ကျောက်ကပ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ အသည်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ ယောကျ်ားများတွင် ရိဖြူ ရိနီဆင်းခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ အဖြူဆင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းသည်။ (ဆန်ဆေးရေများကို အသစ်မကြာခဏလဲပေးပါ)

ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်

ထို့အပြင် ရှေး သူဟောင်းတို့၏ ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ကို တင်ပြလိုပေသည်။ ထိုဆေးနည်းမှာ လူကြီးလူငယ် ကျား မ မရွေး စားသုံးနိုင်ပြီး ဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် စားသုံးနိုင်သော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) မြန်မာ့ဆေးစွမ်းကောင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်၊

(၁) ဆင်တုံးမနွယ်အခြောက်မှုန့် ၂၅ ကျပ်၊
(၂) သိန္ဓော ၁ ကျပ် ၈ ပဲ၊
(၃) ပျားရည် ၅၀ ကျပ်၊

အထက်ပါဆေးမယ်များကို သမအောင်ဖျော်၍ နေ (၃) ရက် ဆက်လှန်းပါ။ အိပ်ယာဝင်တွင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ် စားသုံးပေးပါ။ သို့တည်းမဟုတ် အဆိုပါဆေးမယ်စုကို အလုံး လုံးနိုင်ရုံမျှ ပျားရည်ကိုထည့်၍ ဆီးစေ့ခန့်လုံးပြီး တစ်နေ့တစ်လုံးကျ မှန်မှန်စားသွားပါ။ ဆီးဝမ်းလေမှန်၍ သွေးသားသန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာဝဖြိုး၍ အသက်ကိုရှည်စေပါသည်။ အခြားရောဂါကြီးများလည်း မဝင်နိုင်ပါ။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် မြန်မာပြည်အနှံ့ ပေါက်ရောက်သောအပင်ဖြစ်သည်။ အလွယ်တကူ ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်သည်[၁]၊ ဆေးဝါးဖာနိသင်မှာလည်း ထက်မြက်သည်။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာသည်။ လူကျန်းမာမှ စီးပွားဥစ္စာနှင့် တရားဘာဝနာများ ပို၍အားထုတ်နိုင်၊ ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသတည်း။ **အသက်ကြီးလျှင် ဆင်စီးကြပါ။**

တမာကြီး

တမာပင်[၁] သည် အမြဲစိမ်းလန်းစိုပြည်နေသော သစ်မာပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်ဖြောင့်၍ ပေ ၅၀ အထိ မြင့်တတ်သည်။ တမာခေါက်မှာ ကြမ်းပြီး မွဲပြာရောင်ရှိသည်။

တမာရွက်တို့သည် ရွက်မြွှာစုံငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်မြွှာများ မျက်နှာချင်းဆိုင်နေသည်။ ရှပ်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်နားသွေးသွားစိပ်ကလေးပါသည်။

တမာပွင့်မှာ အဝါရောင်ပွင့်ကိုင်းရှည် ပွင့်သည်။ တမာရနံ့မှာ ချိုသည်၊ အေးသည်၊ မွှေးသည်၊ ရောဂါရှင်များ တမာရနံ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို သေစေနိုင်သည်။

တမာသီးမှာ အစေ့တစ်စေ့သာပါသည်။ နုစဉ်၌ စိမ်း၍ ရင့်လျှင် အဝါရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။

တမာမှာ မျိုးကွဲမြောက်မြားစွာရှိလည်း တမာကြီးသာ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးများပေသည်။

တမာရွက်အရသာမှာ 'ပူ၍ ခါးသည်၊ စပ်သည်'။

အနောက်တိုင်းပရဆေးအသုံး

တမာရွက်တွင် ကန့်ဓာတ်ပါသဖြင့် သွေးကိုစင်ကြယ်သည်။ ကျောက်ရောဂါအတွက် တမာရွက်တစ်ခွက်စာ ငါးဂရမ်၊ သို့မဟုတ် ကျိုသောက်ရေအစက် ၆၀ ကို ရေကျက်အေးနှင့်တိုက်လျှင် ကျောက်ရောဂါရိုးရိုး (၁၄) ယောက်ကိုတိုက်ပါက (၁၃) ယောက် ကျိန်းသေပျောက်လေသည်။

(၁) Azadirachta Indica A. Juss.

ကျောက်ရောဂါရှင်များ ရေချိုးသည့်အခါတွင်လည်း တမာရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ရေချိုးပေးရသည်။ တမာရွက်ပြုတ်ရည်တွင် ကန့်ဓာတ်ပါသဖြင့် အနာများ အပျောက်မြန်သည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။

တမာရွက်သည် ကျောက်ရောဂါတွင်သာ ကောင်းသည်မဟုတ်၊ ရက်ချန်ဖျားတွင်လည်းကောင်း၊ အစာမကြေ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်ရောဂါများအတွက်လည်းကောင်း အလွန်ပင်ကောင်းမွန်လှသည်။

သွားကို ခိုင်မာစေရန်လည်း တမာကို မီးသွေးမှုန့်ပြု၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြောက်မှုန့်ပြု၍သော်လည်းကောင်း သွားနာများကို သိပ်ပေးလျှင် သွားကို ခိုင်ခံ့သည်။[၁]

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးသုံးနည်းများ

(၁) ဝဲခြောက်နှင့် ပြည်တည်နာများကို တမာရွက်စိမ်းကိုကြိတ်ပြီး အုံပေးရသည်။ အနာပျောက်မြန်သည်၊ ပိုးများကို သေစေနိုင်သည်။

(၂) တမာရွက်စိမ်းကို ပြုတ်ပြီး ရေချိုးပေးလျှင် ယားယံသောအဖုအပိန့်များ ပျောက်သည်။

(၃) ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်များ ဆေးမထည့်မီ တမာရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးရသည်။ ပိုးမွှားများကို သေစေသည်။

(၄) ဝမ်းကိုက်လျှင် တမာရွက်သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့် လှူကြီးတစ်ခါသောက်ညှစ်၍ သံပရာတစ်ခြမ်းရည်ဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါက ဝမ်းကိုက်ဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။ (နှစ်ရက် သုံးရက်)

(၁) Drugs of Burma (Dr. Kuaw Myint)

ထင်းရှူးပင် (ရွက်ရှည်)

ထင်းရှူးသားဟုဆိုလျှင် လူတိုင်းသိသည်။ တွေ့ဖူးမြင်ဖူးကြသည်။ အိမ်ရှင်မတို့က မီးမွေးရန်အတွက် ထင်းရှူးသားကလေးများကို အိမ်တွင် ဝယ်ထားလေ့ရှိသည်။ မြို့ကြီးပြကြီးများရှိ အိမ်တိုင်းလိုလိုတွင် ထင်းရှူးသား အစည်းကလေးများရှိနေသည်။

ထင်းရှူးပင်[1] သည် အလွန်မြင့်သည်။

ပင်စည်မှာ ဖြောင့်တန်း၍နေသည်။

အရွက်မှာ အဆုပ်လိုက်ထွက်သည်။ သေးသွယ်၍ ရှည်လျားသည်။ အစိမ်းပုပ်ရောင်ဖြစ်သည်။ အကိုင်းအခက်များသည် အဝါပျော့ရောင်ရှိနေပြီး ပင်စည်အခေါက်၌ အက်ကြောင်းများပါသည်။

အသီးတွင် ထောင့်ချွန်းကလေးများ ပါရှိသည်။ ၎င်းအသီး၌ အစေ့ရှိသည်။ ထင်းရှူးပင်၏အခေါက်ကို ထက်မြက်သောဓားတို့ဖြင့် ခုတ်ထစ်လိုက်လျှင် အစေးများ ယိုစီးကျဆင်းလာမည်။ ထင်းရှူးစေးများသည် သင်းပျံ့စွာ မွှေးနေသည်။ ထိုအစေးများကို အခြောက်ခံ၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ကျိုလိုက်လျှင် သန့်စင်သော ထင်းရှူးဆီကိုရသည်။ ထိုသန့်စင်သော ထင်းရှူးဆီကို တစ်ဖန် ချက်၍ ထုတ်လုပ်လိုက်လျှင် လူသုံးပစ္စည်း တာပင်တိုင်ဆီ[2] ကို ရရှိလေသည်။

ထင်းရှူးနှစ်သည် 'ချို၍ ခါး၏၊ စပ်၏၊ ပူ၏။'

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က ထင်းရှူးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားသည်။

'အစာကိုကြေစေ၏၊ လေကိုနိုင်၏၊ အဖျားနာ၊ ကျက်သရေမရှိသော

(၁) Pinus Roxburghit Sarg.

အနာ၊ ပူသည်ကို အေးစေ၏။ ဆိမ့်သော ခါးသောအရသာရှိ၏။ အနံ့မကောင်းသော ချွေးတို့ကို ပျောက်စေနိုင်သည်။[1]

ကျေးလက်ရိုးရာသုံးဆေးနည်းများ

(၁) ယားနာဖြစ်လျှင် ထင်းရှူးနှစ်ကို အုန်းဆီနှင့်သွေး၍ အနာကို ရေနွေးဖြင့် ဆေးကြောပြီး နေ့စဉ်လိမ်းပေးသွားပါ။ အပျောက်မြန်သည်။

(၂) မျက်နှာ၌ တင်းတိပ်များရှိနေလျှင် ညအိပ်ခါနီးတွင် ထင်းရှူးနှစ်ကို ဆန်ဆေးရေနှင့် သွေးလိမ်းပါ။ အလှပျက်သည့် အမည်းကွက်များ၊ အညိုကွက်များ မကြာမီ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

(၃) ဥတုသုံးပါးတွင် အစားမှား၍ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းများ၊ ကလေးလူငယ် လူကြီးတို့၌ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရပါက ထင်းရှူးနှစ်ကို ဆန်ဆေးရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ လူကြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်၊ ကလေးကြီး ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ကလေးငယ် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း တိုက်ပေးပါ။ (တစ်နေ့သုံးကြိမ်။ မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ)

မှတ်ချက်။ ။ ဤဆေးနည်းသည် ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ကို အထူးနိုင်နင်းလှပါသည်။ ဇွေကုန်ကြေးကျလည်းနည်းသော လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသည့် မြန်မာ့ရိုးရာဆေးတည်းဖြစ်ပါသည်။

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ၏ အသုံး

(၁) ထင်းရှူးဆီကို အမှုန့်ကြိတ်၍ နှမ်းဆီတွင် ဖျော်ပြီး နားတွင်းသို့ အစက်ချပေးသော် ခေါင်းကိုက်နှင့် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော နားနာများ ပျောက်သည်။

(၂) အဖုအကြိတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့၌ ထင်းရှူးနှစ်ကို သွေးပြီး လိမ်း

(၁) ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း

ပေးခြင်းဖြင့် အဖုအကြိတ်များ ကြေ၍သွားပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၃) ထင်းရှူးသားအနှစ်သည် လေနှင့် သလိပ်ကိုပယ်၏။ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးအိမ်ရှိ ကျောက်ကိုကွဲကျစေသည်။ ကြို့ထိုးခြင်းကို ပျောက်ရန်လည်း အကျိုးပြု၏။ ကျပ်ပုတီးနာ၌ ၎င်းကိုသွေး၍ လိမ်းပေးရ၏။ မျက်နှာရှိ တင်းတိတ်နှင့် ဝက်ခြံတို့ကိုလည်း ၎င်းကိုသွေး၍လိမ်းပေးစေခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်။[၁]

---

(၁) ပါကစ္စတန်ရှိ ဆေးဆရာများ (ယူနာနီ) တို့အသုံး (ဝဇွောဘျွမိ ကျဇွောဒယဆေးစွယ်စုံကျမ်း)

ဒန့်သလွန်နှင့် ပရန်နဝါ

– ပရန်နဝါ[၁] ပါးပါးလွှာ
သကာပျားနှင့်ဖက်။
– ဒန့်သလွန်[၂] ပွင့် အုန်းဆံရင့်
ချိန်သင့် ညီမျှစွက်။
– မင်းတုန်းမင်းခေါင်
သူသုံးဆောင်၊
ဘုန်းရောင်နေသို့လက်။
– မောင်းမတစ်ထောင်
စွမ်းအားဆောင်
စားမောင် ညဥ့်နံနက်။

အထက်ပါ သံပေါက်ကဗျာလေးသည် မြန်မာမှုနယ်ပယ်နှင့် ဆေးလောကတို့တွင် ထင်ရှားကျော်ကြားလှပါသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက် ကျော်ကြားလှသော ဤကဗျာလေးတွင် အားဆေးကို မည်သို့ဖော်စပ် စားသုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုပြသထားပေသည်။

အထက်ပါသံပေါက်ကဗျာလေးအရ ပရန်နဝါပင် ပဥ္စငါးပါးကို ပါးပါးကလေးများလှီး၍ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြုထားရမည်။ ထို့နောက် ဒန့်သလွန်ပွင့်များကိုလည်း အခြောက်လှန်းစေပြီး အမှုန့်ထောင်းထားရမည်။

---

(၁) ပရန်နဝါကို အချို့ဆေးအဘိဓာန်တို့၌ 'ဆင်ငိုမြသံ' ဟုခေါ်ဆိုကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားသည်။

(၂) ဒန့်သလွန် = **Mokinga Oleifera Lamk.**

ထို့နောက် အုန်းသီးရင့်ရင့်၏ ညှစ်၍ရသောအဆီ (ချက်ပြီးသား)နှင့် သကာရည်၊ ပျားရည်တို့ကို ဆတူရော၍ မတူးမချစ်အောင် မီးနွေးနွေးဖြင့် ချက်ရမည်။ ဤဆေးသည် မင်းတုန်းမင်းကြီးကိုယ်တိုင်ပင် စားသုံးခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤအားဆေးနည်းတွင် ခက်ခက်ခဲခဲ ဆေးမယ်များမပါပါ။ မြန်မာ့ ရေမြေတောတောင်မှထွက်သော အသီး၊ အပွင့်၊ အဆီနှင့် အရွက်များဖြင့်သာ ဖော်စပ်ထားသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့သော် ဤအားဆေးတွင် ပါဝင်သော ဆေးမယ်များမှာ အပူများဖြစ်၍ 'တန်ဆေး လွန်ဘေး' ဟူသော စကားလုံး အတိုင်း ချင့်ချိန်ဖော်စပ်စားသုံးသင့်လှသည်။

'ပရန်နဝါပင်'

ပရန်နဝါပင်သည် မြေကြီးတွင်ဖြာ၍ ပေါက်သော (ဝလံ) နွယ်ပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ အရွက်မှာ နွယ်ရိုးတံမှထွက်၍ အရွက်ပတ်လည် တစ်ဖက်စီတွင် အထစ်သုံးထစ်ပါရှိသည်။ ရွက်ဖျားချွန်သည်၊ အရွက်ပတ်လည်တွင် ပန်းရောင် သန်းနေသည်။

မျိုးနှစ်မျိုးရှိသည်။ အဖြူနှင့် အနီနှစ်မျိုးဖြစ်ရာ အဖြူမျိုးမှာ တစ်ပင် လုံး အစိမ်းရောင်ရှိပြီး အရွက်မှာ အနည်းငယ်သေးသည်။ အနီမျိုးမှာ တစ်ပင် လုံး ခရမ်းနီရောင်ရှိသည်။ အပွင့်မှာ သေး၍ အရွက်၏အရင်းမှ ပန်းရောင် ပွင့်ကလေး ပွင့်ကြသည်။

မိုးတွင်းကာလ၌ အပင်ငယ်များ စည်ပင်ပေါက်ပွားကြသည်။ အပင်၏ ပဉ္စငါးပါးစလုံး ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

ပရန်နဝါပင်၏အရသာမှာ 'ပူ သက် ပွင့်' ဖြစ်သည်။

ရိုးရာကျေးလက်အသုံးများ

(၁) ပရန်နဝါပင်သည် ဆီးကိုအထူးရှင်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ဖြစ်လျှင် ပရန်နဝါလက်တစ်ဆုပ်ကို ထန်းလျက် ၃ လုံး ခန့်ဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းဂံတစ်လုံးခန့် သောက်ပေးရသည်။ ဆီး အောင့် ဆီးချုပ်ခြင်းမှ ကင်းပျောက်သည်။

(၂) အသားဝါရောဂါဖြစ်လျှင် ဆီအမျိုးမျိုးနှင့် အပူ အစပ်များကို လုံးဝမစားရပါ။ အသီးအရွက်များကိုသာ အရည်ရွှမ်းရွှမ်းချက်စားပေး ရသည်။

ထို့နောက် ပရန်နဝါလက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ခူးယူ၍ ထန်းလျက် ၃ လုံးခန့်ဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ပါ။ ထိုပြုတ်ရည်ကို အသားဝါရောဂါဖြစ်သူအား မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေတို့တွင် လက် ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းဂံတစ်လုံးခန့်စီ တိုက်ပေးပါ။ ဤသို့ ဆေးကိုကျို ပြီး မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါရောဂါမှ ပျောက်ကင်းသည်။

(၃) ကလေးမိခင်များ နို့အားနည်းနေလျှင် ပရန်နဝါရွက်ညှန့်ကို ဟင်းခါး ချက်သောက်လျှင် နို့ရှင်၊ ဆီးရှင်သည်။

ဒန့်သလွန်ပင်

ဒန့်သလွန်ပင်သည် ရာသီအလိုက် ရွက်ကြွေပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။

အမြင့် ၂၅ ပေခန့်မြင့်သည်။ အခေါက်ထူ၍ အဖြူကွက်များဖြင့် ချောနေသည်။ အခေါက်မှာ ပွဘည်။ အကိုင်းဆတ်၍ ကျိုးလွယ်သည်။ အတွင်းသားဖြူ၍ အနံ့စူးစူးရှရှရှိသည်။

အရွက်သည် သုံးမြွှာရွက်ပေါင်းမျိုးဖြစ်၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိပြီး အနံ့အနည်းငယ်ရှိသည်။ ထိုအပွင့်များကို ဆေးဝါးများ၌ အများဆုံး ထည့်သွင်းအသုံးပြုလေသည်။ အသီးမှာ ရှည်ပြီး အက်ကွဲသီးဖြစ်သည်။ အစေ့တွင် ပါးလွှာသောအတောင့်များပါသည်။

အမြစ်မှာ အခေါက်ထူသည်။ ဒန့်သလွန်မြစ်တွင် ဥများဥလေ့ရှိသည်။ ထိုဥနှင့် အမြစ်များကိုလည်း ဆေးဝါးများ၌ ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။ ဒန့်သလွန်သည် အဖြူ၊ အနီ၊ အပြာမျိုးဟူ၍ မျိုးကွဲများလည်းရှိလေသည်။

အရသာမှာ 'ပူ၍ ခါးသည်၊ အနည်းငယ်ချို၍ စပ်သည်'။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာ

ဒန့်သလွန်ရွက်သည် သွေးကြောငယ်များ၌ ပိတ်ဆို့နေသော 'ကောလက်စ်တရောလ်' အဆီများကို ဖျော်ထုတ်ပေးလေသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို ကျဆင်းစေသည်။

ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များ

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ နေ့စဉ်လိုအပ်လျက်ရှိသော ကစီဓာတ် (ကာဘွန်ဟိုက်ဒရိတ်)၊ အသားဓာတ် (ပရိုတိန်း)၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များ၊

သတ္တုဓာတ်များနှင့် ရေစသည်တို့ကို ညီညွတ်မျှတစေရန် အစဉ်ဖြည့်တင်းပေးနေရသည်။

ဤသို့ လိုအပ်သောဓာတ်များကို အစာအာဟာရ မှသော်လည်းကောင်း၊ ဖြည့်တင်းပေးရလေသည်။ ဗီတာမင်အေဓာတ် နည်းပါးချို့တဲ့လာပါက ကြက်မျက်သင့်ရောဂါနှင့် မျက်သား မျက်ရည်တို့ ခန်းခြောက်ခြင်း၊ မျက်သားပေါ်တွင် အကွက်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းစသော လက္ခဏာရပ်များကို တွေ့ရှိရပေမည်။

ထို့အပြင် လူတို့၌ ဗီတာမင်ဒီဓာတ် ချို့တဲ့လာလျှင် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားပျော့ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ သွားဖုံးများရောင်၍ သွေးထွက်ခြင်း၊ သွားများနဲ့ခြင်း၊ အရိုးများ ကျိုးလွယ်ခြင်းစသော ရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါသည်။

အထက်ပါဓာတ်တို့သည် ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် အသီးတို့တွင် ပါရှိကြသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက် နှစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်သည် လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့တာလိုအပ်သော ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပြီး ဒန့်သလွန်သီး လေးကျပ်သားခန့်သည် လိုအပ်သော ဗီတာမင်စီဓာတ်အတွက် ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်လေသည်။

ထို့အပြင် ဒန့်သလွန်သီး၌ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ မီးစုန်းဓာတ်၊ သံဓာတ်တို့ ပြည့်ဝကုံလုံစွာ ပါရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။[၁]

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးသုံးနည်းများ

(၁) နှာစေးလျှင်၊ နှာမွန်လျှင် အအေးပတ်ဖွဲ့ပြီး ဖျားလျှင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ပြီး ငရုတ်ကောင်းခတ်ကာ သောက်ပေးရသည်။ နှာစေး နှာမွန်နှင့် အအေးပတ်ဖွဲ့ဖျားသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။ (ဒန့်သလွန်ရွက်တွင် ဗီတာမင်အေနှင့် ဒီဓာတ်များ ပါရှိသည်။)

---

(၁) နှာနှာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း (ဦးစံလှ)

(၂) ဒန့်သလွန်ရွက်ကြမ်း လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ပြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် မနက်၊ ည သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို ကျဆင်းစေသည်။ (ထိုသို့ သွေးတိုးရောဂါ ကျဆင်းသွားခြင်းမှာ ဒန့်သလွန်ရွက်တွင် သွေးကြောများ၌ ပိတ်ဆို့နေသော 'ကိုလက်စ်ထရော' များကို ဖျော်ထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် သွေးတိုးနှုန်းများ ကျဆင်းသွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ဒန္တသုခခေါ် သကြားမကိုင်ခေါ် မန်းလေးပင်

ဤပင်ငယ်ပင်ပျော့ကလေးများသည် မိုးဦးကျတွင် ရွာနားဝန်းကျင်၊ မြို့နားဝန်းကျင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပေါက်ပွားကြလေသည်။ မြေဆီသြဇာကိုလိုက်၍ တစ်ပေမှ သုံးပေခန့်အထိ မြင့်သည်။ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ အရွက်နားခမ်းတွင် ခွေးသွားစိပ်များပါသည်။ နုးညံ့ပျော့ပျောင်းသော အရွက်ကလေးများကြားမှ အဖြူပွင့်ကလေးများ ပွင့်ကြသည်။ အသီးမှာ အလုံးကလေးများဖြစ်ကြပြီး အက်ကွဲ၍ မျိုးဆက်ပွားလေသည်။ နွေအခါတွင် အပင်ကလေးများကျ၍သွားလေသည်။

အချို့ဒေသက 'ဒန္တသုခ'[1] ခေါ်၍ အချို့အရပ်ဒေသက 'သကြားမကိုင်' ဟုခေါ်သည်။ တချို့အရပ်က 'မန်းလေးပင်' ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြလေသည်။

အရသာမှာ ချို၍ အေးလေသည်။

ဤဒန္တသုခပင်ကလေးများမှာ အပင်ငယ်သော်လည်း အစွမ်းထက်မြက်လှသည်။ အလွယ်တကူလည်း ရှာဖွေ၍ရသည်။ ငွေကြေးလည်း ကုန်ကျမှုသက်သာသည်။

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးအသုံးများ

(၁) အနာများ မပျောက်နိုင်ဘဲ ပြည်တစိုစိုရှိနေလျှင် ငန်းမန်းလိုက်၍ ရောင်ကိုင်းနေလျှင် အနာကို စင်ကြယ်အောင် ရေနွေးဖြင့်ဆေးပါ။ ထို့နောက် ဒန္တသုခရွက်များကို ရေဖြင့်သန့်စင်အောင်ဆေး၍ ညက်

(၁) Scoparia Dulcis Linn.

အောင်ထောင်းပြီး အနာပေါ်အုံပေးထားပါ။ ဤသို့ သုံးရက်ခန့် ဆက်၍ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနာဟောင်း၊ အနာဆွေးများ အုံ့ဖွယ် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(၂) သွားများကိုက်၍ သွားဖုံးများရောင်နေလျှင် (ဝါ) အသွေ့မိ၍ သွားဖုံးများရောင်နေလျှင် ဒန္တသုခပင်ပဥ္စငါးပါး (တစ်ပင်လုံး) ကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ပြုတ်ရည်ပြုကာ ဆားခတ်၍ မကြာခဏ ငုံပေးပါ။ ဤသို့ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးသွားခြင်းဖြင့် သွားနာ၊ သွား ကိုက်များ သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

(၃) ဆီးဝါ၊ ဆီးနီ၊ အဖြူဆင်းနေလျှင် သွေးတိုးနေလျှင် ဒန္တသုခပင် ပဥ္စငါးပါး လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ရေစင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ ထိုဒန္တသုခပြုတ်ရည်ကို မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ပန်းကံသောက်ပေးပါ။ အံ့သြဖွယ် ကောင်းစွာပင် ဆီးပူ၊ ညောင်းကျများ၊ ဆီးနီ ဆီးဝါများနှင့် သွေးတိုး ရောဂါတို့ ကျဆင်းသွားပါမည်။ ရောဂါနလျှင် သုံးရက်ခန့် ဆက် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၄) အပူကြောင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ ပါးစပ်များ ကွဲခြင်း၊ နံ့ခြင်း ဖြစ်နေလျှင် အထက်ပါအတိုင်း ဒန္တသုခပင်ကလေးများကို သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါ။ အပူချောင်းနှင့် ပါးစပ်နံ့ခြင်းများ၊ ပါးစပ်ကွဲခြင်းနှင့် လျှာကွဲခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နနွင်းနှင့် နနွင်းဥါး

'ကြောက်အေးခေါင်းနာ၊
ရောဂါထွေပြား၊ ရှိတုံငြားလည်း
ဆေးဝါးဖော်ထုတ်၊ ငရုတ်မှုန်ညင်း
ချဉ်ချိုသွင်းနှင့်၊ 'နနွင်း'[၁] ကသယ်
လိမ်းဆီနယ်လျက်[၂] ။

မြန်မာ ရှေး သူဟောင်းတို့သည် ရောဂါဝေဒနာများ ကျရောက်လာ သောအခါ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကုစားကြသည်။ ကျွန်တော်တို့မြေပေါ်ပေါက် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ကို ထာဝ စဉ် အကျိုးပြုခဲ့သည်။ ဤအစဉ်အလာသည် ၊ရှေး ခေတ်အဆက်ဆက်မှ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်အထိ တည်ရှိနေသော ကျွန်တော်တို့၏ရိုးရာ အစဉ် အလာတစ်ရပ်ဖြစ်လေသည်။

ဤအစဉ်အလာသည် ကောင်းမြတ်သော အစဉ်အလာဖြစ်သည်။ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင့်သုံးလျက်ရှိသည်။ ဤ သည်ကိုပင် ရည်၍ မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့သည် ကဗျာ လင်္ကာတို့ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ကာ ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးခဲ့လေသည်။

နနွင်းသည် လူသားတို့အတွက် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းကို နည်းပေါင်းစုံဖြင့် အကျိုးပြုလျက်ရှိသည်။ နနွင်းသည် ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ် အထိအတွေ့အများဆုံးသော လူသုံးပစ္စည်းဆိုချေက မမှားပါ။ အနံ့အသက်

---

(၁) Curcuma Longa Linn.

(၂) ရှင်အဂ္ဂသမာဓိ (သုံးခန်းပျို့)

ပျောက်စေခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့် အခြားအစာအဆိပ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဆေးစေရန်အတွက် နနွင်းမှုန့်ကို တစ်ပင်တိုင်မင်းသားကဲ့သို့ အဓိကထား၍ သုံးစွဲလျက်ရှိကြသည်။

နနွင်းသည် စိုက်ပျိုးရာ၌ အလွန်လွယ်ကူ၍ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်သုံးစွဲရာတွင်လည်း ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာလှသည်။

အထူးသဖြင့် မြန်မာအမျိုးသမီးမှန်လျှင် နနွင်းနှင့် မကင်းချေ။ မြန်မာအမျိုးသမီးထုသည် မီးမဖွားမီ၌လည်းကောင်း၊ မီးဖွားပြီး၌လည်းကောင်း၊ သွေးသားသန့်စင်၍ ကျန်းမာဝဖြိုး အလှတိုးစေရန် ဆေးဝါးအဖြစ် နေ့စဉ်မှီဝဲသုံးဆောင်ခဲ့ကြပေသည်။

ဤသည်ကိုရည်၍ မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်း ရုပ်သေးမင်းသားကြီးက အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါသည်။

'ကျုပ်ကြင်သူရဲ့
လေပြေလေးများ သုတ်မှုဖြင့်၊
အုတ်ပုဟင်းခါး၊ 'နနွင်း' ဆား
ရင်းပြား ရေနွေး
မသက်ဆင်းခင် မျက်နှာမြင်တုန်း
ဆက်ခါပင် သုံးရမယ်နော်'[၁]။

ထို့အပြင် နနွင်းသည် ငန်းဆေးအမျိုးမျိုး ဖော်စပ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ မျက်စဉ်းဆေးအမျိုးမျိုး ဖော်စပ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် မွှိုင်းဆေးအမျိုးမျိုး၌လည်းကောင်း နနွင်းမပါလျှင် မပြီးချေ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် ၄၆ တွင် နနွင်း အဓိကပါလေသည်။

နနွင်းမျိုးများ

နနွင်းသည် လူသုံးများသလောက် အမျိုးအမည်လည်း များပြားလှပါသည်။ မြန်မာပြည်ရှိ နနွင်းမျိုးများကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရေတွက်

(၁) ကျုပင်းဆရာဖိုး၏ မိးနေခန်းကဗျာ

ကြည့်ပါမူ–

(၁) ရိုးရိုးနနွင်း (နနွင်းဝါ)၊
(၂) နနွင်းနီ၊
(၃) တောနနွင်း (ကျားနနွင်း)၊
(၄) နနွင်းခါး၊
(၅) နနွင်းတိမ်ပြာ၊
(၆) နနွင်းဖြူ၊
(၇) နနွင်းနက်၊
(၈) နနွင်းမင်း (ထွန်းနနွင်း) နှင့်
(၉) နနွင်းနွယ် (သွေးဆေးများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်)။

ဤသို့ နနွင်းအမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက်မှ လူသုံးများသော ရိုးရိုးနနွင်း၊ နနွင်းခါးနှင့် နနွင်းတိမ်ပြာ (ဝါ) ဂမုန်းတိမ်ပြာတို့ကိုသာ တင်ပြလိုပေသည်။

နနွင်းဥတစ်လုံးကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်မည်ဆိုပါလျှင်–
(၁) နနွင်းတက်၊
(၂) နနွင်းခေါင်း၊
(၃) ဥသည်းနနွင်း၊
(၄) နနွင်းဥမြစ်များဟူ၍ အစိတ်အပိုင်း လေးပိုင်းကို တွေ့ရှိရပါသည်။

မျိုးရင်း

နနွင်း၏မူလမျိုးရင်းမှာ အိန္ဒိယကျွန်းဆွယ်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသများတွင် စတင်ပေါက်ရောက်သောအပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

နနွင်းကို စိုက်မည်ဆိုလျှင် ယခင်က တူးဖော်ခဲ့သောအတက်များကို ပြန်၍စိုက်ရလေသည်။ နနွင်းတက်များကို ချိုးပိုင်း၍လည်း စိုက်ပျိုး၍ရပေသည်။

နနွင်းစိုက်မည့်မြေ

နနွင်းပင်သည် နွံစေးမြေ၊ နုန်းမြေ၊ ရှမ်းပြည်မြေနီများတွင် စိုက်ပျိုး ဖြစ်ထွန်းပေသည်။ နနွင်းကို ဘောင်နှင့်မစိုက်လျှင်လည်း ရေစီးရေလာကောင်း သော မြေများတွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

နနွင်းပင်သည် အရိပ်ကြိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် တောင်သူဦးကြီးများ သည် နနွင်းကို ဥယျာဉ်ခြံများတွင် သီးညှပ်အဖြစ် စိုက်ပျိုးသည်က များပေ သည်။

နနွင်းသုံးမျိုး

နနွင်းသည် ငှက်ယောင်ပင်စည်မျိုးဖြစ်ပြီး လေးငါးပေမြင့်သည်။ ဥတက်မှ အရွက်များ ထွက်သည်။

အရွက်မှာ ပြား၍ အဖျားချွန်သည်။ ရွက်ရင်းမှ ရွက်ဖျားထိပ်အထိ အလယ်တွင် မြောင်းပါသည်။ အပွင့်မှာ အဝါနုရောင်ရှိသည်။ ဆိတ်ဖူးပွင့် နှင့်တူသည်။ နနွင်းခါးမှာ နနွင်းပင်နှင့်တူသော်လည်း အပင်သေးသည်။ အရွက်သေးသည်။ အရွက်၏အလယ်တွင် အမည်းကွက်ကလေးများပါရှိပြီး ဥမှာ အရောင်မနီဘဲ အဝါရောဖ်ဖက်သန်းလျက်ရှိသည်။ နနွင်းတိမ်ပြာမှာ နနွင်းပင်ကဲ့သို့ပင်ရှိသည်။ သို့သော် အရွက်၏အလယ်တွင် အနီစင်းကြောင်း တစ်ကြောင်းပါလေသည်။

နနွင်းသည် 'ပူ၊ ခါး၊ စပ်'[၁] အရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း အစာကြေခြင်း၊ လေသလိပ်နိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ နှတ်ကိုမြိန်စေခြင်း၊ သွေး လေကြေစေခြင်း၊ အပုပ်ကြေခြင်း၊ အသားအရေကို ကြည်လင်စေခြင်း၊ နံ့ ရည်ကို ကြည်လင်စေခြင်း စသည်။[၁] (မီးတွင်း၌ လိမ်းရ၊ စားရသည်။ သွေး တက်လျှင်လည်း ရှူရပါသည်။ မှိုင်းခံရသည်။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ပါက အသား အရေ ကြည်လင်စေပါသည်။ နနွင်းသည် ပူသည်ကို အေးစေ၍ အေးသည်ကို ပူစေတတ်သောဂုဏ်ရှိသည်။)

---

(၁) တိုင်းရင်းပညာဦးစီးဌာန၊ ဌာနသုံးဆေးနည်းများ၊

အထူးသဖြင့် 'ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏ'[၁] ဟူသော အေးပွင့်ငန်းဆေးတွင် နနွင်း ကို ဦးဆောင်ထားသဖြင့် ဟလိဒ္ဒဆေးဟု ခေါ်ကြသည်။ ဟလိဒ္ဒမှာ နနွင်းကို ဟောခြင်းဖြစ်သည်။[၁]

စမ်းနည်း

နနွင်းစစ် မစစ် စမ်းသပ်ပုံမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှသည်။ နနွင်း မှုန့်အနည်းငယ်ကိုယူ၍ ထုံးနှင့်ရောကြည့်ပါက နနွင်းစစ်လျှင် လိမ္မော်ရောင်သို့ ပြောင်း၍သွားပေသည်။

နနွင်းကို ကျွန်တော်တို့သည် ဝါဂွမ်းများကိုလည်းကောင်း၊ သိုးမွေး များကိုလည်းကောင်း၊ ပိုးထည်များကိုလည်းကောင်း၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ချဉ်၊ ထမင်းဟင်းနှင့် မဆလာတို့တွင်လည်းကောင်း ဆိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြု ကြလေသည်။

နနွင်းနံ့သည် စူးစူးဝါးဝါးရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အညှီအဟောက် အနံ့ အသက်များကို နိုင်လေသည်။ ထို့အပြင် အချို့ပိုးမွှားများမှာ နနွင်းကို ကြောက်ကြသည်။

နနွင်း၏စွမ်းရည်

နနွင်း၏စွမ်းရည်သတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့သည် အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုထားလေသည်။

'နနွင်းတက်၏၊ ကျိုးဆက်တေဇော်
အာနုဘော်ကား၊ ဝါယောသည်းခြေ
လေပူထိက၊ အာဟာရကို
ငုပ်ကြမထွက်၊ နာနိုပ်စက်လည်း
ဆက်လေမကြာ၊ ထွက်ငြိမ်းရာ၏။[၂]

---

(၁) ရုပ်ပြဘာယဆေးအဘိဓာန်၊ အမှတ် ၂။ (ဦးမြဝင်း)
(၂) ဓာတုရသလေးဆောင်တွဲ။

နနွင်းမှုန့်နှင့် မြန်မာအမျိုးသမီးများအသုံး

(၁) ဆန်လှော်နနွင်းမှုန့်ရိုးရိုးကို ရေအေးနှင့်ဖျော်၍ အမျိုးသမီးများ ကလေး မမွေးဖွားမီ တင်ကြို၍ နေ့စဉ် တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးရသည်။

(၂) ကလေးမွေးဖွားရာတွင် အခက်အခဲမကြုံစေရန် နနွင်းကို မမွေးဖွားမီ တင်ကြို၍ ကိုယ်ငွေ့ကောင်းလာသည်အထိ မှိုဝဲပေးရသည်။ (လေချုပ်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း မဖြစ်မီ အထိ)

(၃) ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် တစ်နေ့တခြား အသားများ ပွမွေးလာရ၏။ ဤသို့မဟုတ်ဘဲ အသားများ အေးနေခြင်း၊ သွေးအေးနေခြင်းကြုံခဲ့သော် နနွင်းကိုလူး၍ သောက်လည်းသောက်ပေးရသည်။

(၄) မီးဖွားပြီးနောက် ထိတ်လန့်ခြင်းကြောင့် သွေးတက်ခဲ့သော် နနွင်းကို မှိုင်းတိုက်ပေးရသည်။ နနွင်းကို ရေဖြင့်ဖျော်၍ ငယ်ထိပ်တွင်အုံပေးရသည်။

(၅) တစ်ဖန် မီးယပ်သွေးတက်၍ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်းဖြစ်သူများအတွက် နနွင်းမှုန့်ကို မီးခဲတွင်ဖြူး၍ အနံ့ကိုရှူရသည်။ မီးယပ်ခေါင်းကိုက်သူများအတွက်လည်း အလားတူပင် ပြုလုပ်ပေးရသည်။

(၆) သန္ဓေရှိခိုက် မကြာခဏ အဖျားတက်တတ်သော အမျိုးသမီးများ နနွင်းမှုန့်ကို သောက်ပေးရသည်။

(၇) မီးဖွားပြီးနောက် အသားအေးခြင်း၊ ချိခြင်း၊ ထုံခြင်းဖြစ်မှု တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် နနွင်းကိုသောက်ပေးရသည်။ (နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေပိုင်း) နှမ်းဆီနှင့်လည်း ရော၍လိမ်းနယ်ပေးရသည်။ နနွင်းပြုတ်ရည်ဖြင့်လည်း ရေချိုးပေးရသည်။

(၈) မီးဖွားပြီးနောက် သွေးပုပ်များ ကျန်ရှိနေပါက တင်းရောင်ဖောလာတတ်သည်။ ထိုရောဂါအတွက် နနွင်းကိုပင်သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်း နနွင်းပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရသည်။

(၉) ကလေးဖွားပြီးနောက် သွေးပုပ်များ မစင်၍ အသားအရည်ညစ်ထေးခြင်း၊ ကွက်၍ညိုခြင်းရှိခဲ့သော် နနွင်းကိုပင် သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးရသည်။

ဤသည်တို့မှာ မြန်မာအမျိုးသမီးများနှင့် နနွင်းအသုံးဓလေ့များပင်ဖြစ်လေသည်။ တစ်ဖန် ယနေ့ကျေးလက်တောရွာများ၌ ရောဂါအလိုက် နနွင်းအသုံးများကို ဆက်လက်တင်ပြလိုပေသည်။

ရိုးရာနနွင်းအသုံးများ

(၁) နနွင်းမှုန့်ထဲတွင် အငွေ့ကိုပြယ်စေတတ်သော အဆီဓာတ်တစ်မျိုးနှင့် ကော်ကဲ့သို့ ဓာတ်တစ်မျိုးပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် နနွင်းမှုန့်သည် လေကိုနိုင်ခြင်း၊ သွေးသားကို ကြွစေခြင်း၊ အအေးဖျားများနှင့် ရက်ချန်ဖျားများ၊ ကိုယ်ရောင်ဖျားများအတွက် ဆေးဝါးတစ်လက်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

သွေးကြွလွန်းအားကြီးသောအခါနှင့် အစာအိမ်အားနည်းသော ရောဂါများအတွက် နနွင်းမှုန့်ကို တစ်ပဲသားမှ တစ်မူးသားခန့်အထိ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးရသည်။ အစာအိမ်ရောဂါရှင်များ မှန်မှန်သောက်သွားပါက သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၂) သွေးသားမကောင်းသဖြင့် ပေါက်သောအနာများအတွက် နနွင်းတက်ကို သွေး၍လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၃) တစ်ဖန် အကြောထုံခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ အကြောလွဲခြင်း၊ အကြောတင်းခြင်း၊ အကြောညှပ်ခြင်းနှင့် အပွန်းအရှစသည့်ရောဂါများအတွက် နနွင်းမှုန့်ထဲသို့ ရောက်ရည်အနည်းငယ်နှင့် ယမ်းစိမ်းအမှုန့်အနည်းငယ်ရောစပ်လျက် မပျစ်မကြဲဖျော်ကာ နေ့စဉ် မှန်မှန်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာစေသည်။

(၄) ကျောက်ကြီးနှင့် ရေကျောက်များပေါက်ပြီးသောအခါ ကျောက်ဖေးများ အလွယ်တကူကွာကျသွားစေနိုင်ရန် နနွင်းကို လိမ်းပေးရသည်။

(၅) ထို့အပြင် မျက်စိနာဝေဒနာရှင်များအတွက်လည်း နနွင်းကျက် ကျက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် အဝတ်သန့်သန့်ကိုဆွတ်ပြီး မျက်ခမ်း၊ မျက်တောင်များကို ဆွတ်လိမ်းပေးပြီး နာသောမျက်စိပေါ်မှ အုပ်ပေးထားရသည်။

(၆) အနာဆိုးများနှင့် အိုင်းနာများအတွက် ငန်းမန်းများ ကျစေရန်နှင့် အပုပ်နံ့များ ကင်းစင်စေရန် နနွင်းမှုန့်ကိုဖြူး၍ ထည့်ပေးရသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အသားနုတက်၍ အကျက်မြန်သည်။

(၇) ယားနာများအတွက်လည်း နနွင်းမှုန့်နှင့် ရေနံချေးသန့်သန့်ကို ဆတူရောစပ်လိမ်းပေးစေခြင်းဖြင့် အပျောက်မြန်သည်။

(၈) နားပြည်ယိုသူများအတွက် နနွင်းမှုန့်ကို ကျောက်ချဉ်မှုန့်တို့ဖြင့် ဆတူရောစပ်ကာ အုန်းဆီဖြင့် သွက်သွက်ဖျော်၍ ကြက်တောင်သန့်သန့်ဖြင့် နားကျပ်ပေးခြင်းဖြင့် နားပြည်ယိုရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။

(၉) အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် နနွင်းမှုန့်ကို ရေနှင့်သွက်သွက်ဖျော်၍ ညစဉ်လိမ်းပေးသွားပါ။ အစိုးအငွေ့များ ပွင့်လင်းပြီး အသားအရေများကို စိုပြည်ကာ ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ ဝါဝင်းလှပလာစေနိုင်ပါသည်။

ရိုးရာဆေးနည်းမြစ်ခြင်းပြီး

'နနွင်းဥအစိမ်းကို ဆန်ဆေးရေနှင့်သွေးပါ၊
နောက် ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး အနည်းငယ်သွေးထည့်ပါ၊
ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ်ခတ်၍ ရေနွေးပူပူနှင့် တိုက်ပါ၊
ဤမြစ်ခြင်းကြီးပြီးဆေးနည်းသည်
အောက်ပါရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။'

'အနာဝင်ခြင်း၊ မန်းလိုက်ခြင်း၊ အပူဖျား ဖျားခြင်း၊ ရေချိုးမှားခြင်း၊ ဝမ်းသွား ဝမ်းပျက်ခြင်း စသည့်ရောဂါတို့ကို လက်တွေ့ပျောက်ကင်းစေပါသည်[1]။ (လူကြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းဂံတစ်ဝက်၊ ကလေးဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း)

သွေးတိုး ဆီးချိုနှင့် အစာအိမ်ရောဂါများတွက် နနွင်းခါး

နနွင်းခါးအတက်များကို ပထမဦးစွာ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ နောက် ခြောက်သွေ့အောင် အရိပ်ထဲတွင် ဖြန့်လှန်းပါ။ အရိပ်တွင်း၌ ဆေးဝါး သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ သစ်မြစ်၊ အပွင့်နှင့် အသီးများကို လှန်းခြင်းသည် ဆေးဝါး၏ အာနိသင် ပိုမိုထက်မြက်မှုရှိပါသည်။ နေပူတွင်လှန်းခြင်းမှာ ဆေးအဆီအနှစ်များ၊ အစိုးအငွေ့များအဖြစ် ပျံတက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေရိပ်အတွင်း၌သာ လှန်းပါဟု တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ထို့နောက် သံဆုံသန့်သန့်ဖြင့်ထောင်း၍ ပျားရည်ဖြင့် ထည့်မွှေပေးပါ။ ရောစပ်၍ ဆေးများထန့်ထန့်ကလေးရှိသောအခါ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အလုံးကလေးများလုံးပါ။ ထိုဆေးလုံးကလေးများကိုလည်း အရိပ်ထဲတွင်သာ ခြောက်သွေ့နိုင်က ပို၍ကောင်းပါသည်။

ထို့နောက် နနွင်းခါးဆေးလုံးကလေးများကို တစ်လုံးတန်သည်၊ နှစ်လုံးတန်သည်တို့ကို မိမိရုပ်နှင့် ချိန်၍ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားသုံးသွားပါ။ (ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းပျော့အောင် ပြုသွားပါ)

ဤနနွင်းခါးဆေးလုံးကလေးများကို နေ့စဉ်စားသွားခြင်းဖြင့် အောက်ပါရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၁) သွေးတိုးရောဂါ၊

(၂) ဆီးချိုရောဂါ၊

(၃) အစာအိမ်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး 'ရသာယန' အသက်ကိုလည်း ရှည်စေနိုင်ပါသည်။

---

(၁) မြန်မာ့ဆေးစွမ်းကောင်းများမှ-

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအမြင်

နနွင်းခါးသည် သွေးကြောများတွင် ပိတ်ဆို့နေသော 'ကိုလက်စ်ထရောလ်' ကို ဖျော်ထုတ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးကို ကျဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဆေးအဝါးအဖြစ် သုံးမည့်နနွင်းတက်၊ နနွင်းခါးတက်များကို ဦးစွာပထမ ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ထို့နောက် နေရိပ်တွင် သွေ့ခြောက်အောင်လှန်းပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဆုံဖြင့်ထောင်းပါ။ သန့်ရှင်းသော အဝတ်ပါးဖြင့် စစ်ယူပါ။ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုမည့် အသီးအပွင့်၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ်တို့ကို အစဉ်ထာဝရ သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် ဂရုတစိုက်ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မသန့်ရှင်း မလတ်ဆတ်သော နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုပါက ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကိုသာ ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအသုံးပြုမည့် ဆေးပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုရှိအောင် သတိထားသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရရှိမည်မှာ မလွဲပါ။

နလင်ကျော်

မြန်မာတို့အိမ်တိုင်းတွင် နံ့သာဖြူ (စန္ဒကူးဖြူ)၊ ကရမက်နှင့် နလင်ကျော်များကို ဆောင်ထားလေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ဆောင်ကြခြင်းမှာ မြင့်မြတ်သောအလှူအတန်းပူဇော်ပွဲတို့၌ အသုံးပြုရန်နှင့် ဆေးဝါးအဖြစ်အသုံးပြုရန်အတွက် အလွယ်တကူရရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

နလင်ကျော်သည် ပြည်တွင်းထွက် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ နလင်ကျော်ကို သုံးစွဲရာ၌ အမြစ်ကိုသာ သုံးစွဲလေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ မြန်မာတို့ အသုံးများလှသော်လည်း ရှေးက နလင်ကျော်ကို ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြခြင်းမရှိခဲ့။ ပစ်ပယ်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။ သို့သော် နလင်ကျော်မြစ်များကို မြန်မာတို့၏အိမ်တိုင်းလိုလိုတွင် အမြတ်တနိုး ဆောင်ထားလေ့ရှိပေသည်။

နလင်ကျော်ပင်သည် ပင်စောက်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်မှာ ထူ၍ ပြောင်ချောနေသည်။ အရွက်တွင် ထင်ရှားသော အကြောသုံးခုပါရှိသည်။ ကရဝေးရွက်နှင့် ဆင်ဆင်တူသည်။ နလင်ကျော်မြစ်သည် သင်းပျံ့သောရနံ့တို့ဖြင့် မွှေးကြိုင်နေသည်။

နလင်ကျော်မြစ်ကို တူးယူပြီးနောက် အမြစ်၏အပေါ်ခွံများကို ဓားဖြင့် ခြစ်ပစ်ရသည်။ ထို့နောက် ရေနှင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး နေပူလှန်းပေးရသည်။ ထို့နောက် ခြောက်သွေ့သွားသောအခါ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရန် အသင့်ဖြစ်နေသည်။ နလင်ကျော်မြစ်၏အရောင်မှာ ကြက်သွေးရောင်ဖြစ်သည်။ အရသာမှာ 'အခိုးပူ၍ အရသာအေး' သည်။

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးအသုံးများ

(၁) ကိုယ်လက်များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အညောင်းမိခြင်း၊ အသားများ ကွက်၍ ယားယံခြင်းနှင့် ရောင်ခြင်းများဖြစ်လျှင် နလင်ကျော်ကို ဆားဖြင့်ရေကျဲသွေးပြီး တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် အဝတ် ပါးပါးကလေးကို ခြုံပေးထားပါ။ (မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်) ဤသို့ရက်ဆက်လိမ်းပေးသွားခြင်းဖြင့် အထက်ပါရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသည်။

(၂) အနာဟောင်း၊ အနာဆွေးများကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေး၍ နလင်ကျော်မြစ်ကို သွေးလိမ်းပေးပါ။ အနာများ အပျောက်မြန်သည်။

(၃) အနာများ အညှော်မိ၍ ရောင်ကိုင်းနေလျှင် နလင်ကျော်မြစ်ကို မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။ အရောင်လျော့၍ အနာလည်းအပျောက်မြန်သည်။

(၄) အနာပေါက်နေစဉ် အနာဟောင်း အနာဆွေးများရှိနေစဉ် ပြင်းထန်သော အညှော်များမိပါက နလင်ကျော်ကို ဆားဖြင့်ရေကျဲသွေးပြီး သောက်ပေးရသည်။ အနာကိုလည်း လိမ်းပေးရသည်။ ဤသို့လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အနာဝင်ခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးသည်။

မှတ်ချက်။ ။ နလင်ကျော်မြစ်ကို သွေးသောက်ပြီးနောက် ထန်းလျက်ကို မစားရပေ။ ထန်းလျက်ကိုစားပြီး နလင်ကျော်ကို မသောက်ရပေ။ အဆိပ်ဖြစ်တတ်သည်။

နံ့သာဖြူ

'နံ့သာကို ရှေးက 'စန္ဒကူး' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ 'သရက္ခန်' ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ကြကုန်၏။ သရက္ခန်ဟူသော မြန်မာဘာသာသည် ဂန္ဓသာရပုဒ်ကိုသာ ရဂန္ဓဟု ရှေ့နောက်ပြန်သော ပါဠိဘာသာပျက်ဖြစ်၏။ သီရိခဏ္ဍာ စသောအမည်တို့ကား နံ့သာပင်ပေါက်သောတောင်တို့၏ အမည်နာမများ ဖြစ်ကြ၏။

အကြင်နံ့သာဖြူသည် စားလျှင်ခါး၏၊ သွေးလျှင် ဝါ၏။ ဖြတ်လျှင် နီ၏။ လိမ်းလျှင် ဖြူ၏။ အသားသိပ်၏။ ထိုနံ့သာဖြူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ဝိနည်းပါဠိတော်၌ ပါရှိသော စန္ဒကူးသပိတ်ဟူသည်ကား ဟရိတောင်မှ ဖြစ်သော နံ့သာဝါကို ပြုလုပ်သော သပိတ်ဖြစ်သည်။'[၁]

နံ့သာကို 'စန္ဒန' ဟုခေါ်သည်။ စန္ဒကူးဖြူဟုဆိုလျှင် နံ့သာဖြူ[၂] ကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပြီး စန္ဒကူးနီကား နံ့သာနီကို ခေါ်ဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် နံ့သာငါးပါးကို အမြတ်တနိုးထားသည်။ ထိုနံ့သာငါးပါးတို့ကို မြင့်မြတ်သော လှူဒါန်းပူဇော်ကန်တော့ရာတို့၌ ပက်ဖျန်းကြ၏။ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ရှေးက အသုံးများခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ နံ့သာဖြူတစ်မျိုးတည်းကိုသာလျှင် မြင့်မြတ်သောလှူဒါန်းပူဇော်ကန်တော့ပွဲတို့၌ နံ့သာရည်အဖြစ်ဖျန်းခြင်း၊ ပက်ခြင်းစသောအမှုတို့ကို ပြုကြပါသည်။

နံ့သာဖြူသည် အလွန်ဈေးကြီးသောပစ္စည်းဖြစ်ပေသည်။ မည်သို့ပင် ဈေးကြီးသော်လည်း မြန်မာတို့အိမ်တိုင်းလိုလိုတွင် ဆောင်ထားလေ့ရှိ၏။

---

(၁) ဘယဆေးဂုဏ်ပေါင်းချုပ်ကျမ်း (ဆရာချင်း)

(၂) Millettia Piscidia Wight.

မြို့ကြီးပြကြီးများမှအစ ကျေးလက်တောရွာများအဆုံး နံ့သာဖြူကို အမြတ်တနိုးသုံးကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနေရာ၌ နံ့သာဖြူကို တင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်သည်။

နံ့သာဖြူပင်သည် သေးသွယ်၍ တွဲလဲကျသည့်အကိုင်းအခက်တို့ဖြင့် ဝေဆာနေသည်။ နံ့သာဖြူသည် အမြဲစိမ်းလန်းသည့်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှာ ငယ်စဉ်၌ ချောမွတ်ပြီး ကြီးပြင်းလာသောအခါ ကြမ်းတမ်း၍ အမြောင်းလိုက် အက်ရာများ ပေါ်လာသည်။

အရွက်မှာ အစိမ်းနုရောင်၊ သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်ဖြစ်သည်။ ပိတောက်ရွက်နှင့်ဆင်သော်လည်း ပြောင်ချောခြင်းမရှိဘဲ အမွေးကလေးများပါသည်။

ပင်သက်သုံးလေးနှစ်မှစ၍ ပွင့်သည်၊ သီးသည်။ အပွင့်မှာ အနံ့မရှိသော ခရမ်းညိုရောင်ဖြစ်ပြီး အသီးမှာ ဗိုလ်စားသီးထက် အနည်းငယ်ကြီးသည်။

နံ့သာဖြူပင်ကို စိုက်ပျိုးပြီးနောက် ပင်သက်ရင့်လာသောအခါ အကိုင်းအခက်၊ သီးခွံအခေါက်အားလုံးတို့သည် မွှေးကြိုင်၍နေသည်။ နံ့သာဖြူပင်သည် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်မှသာ နံ့သာဖြူအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် နံ့သာဖြူပင်သည် နှစ်ပေါင်း ၄၀ မှ ၅၀ ကျော်မှာ အကောင်းဆုံး နံ့သာဖြူကို ရရှိနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ မြေလတ်ဖြစ်သည့် ပုပ္ပါးတောင်တစ်ဝိုက်တွင် နံ့သာဖြူပင်များကို စိုက်ပျိုးလျက်ရှိရာ ယခုအခါ နံ့သာဖြူပင်ကြီးများအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီး မျိုးများကိုလည်း စိုက်ပျိုးရေးဌာနမှ ရောင်းချပေးလျက်ရှိသည်။

နံ့သာဖြူ၏အရသာမှာ 'အေး၊ ခါး' (အစိုးပူ) အပူငြိမ်းခြင်း၊ လေနိုင်ခြင်း၊ သည်းခြေနှင့် နလုံးကိုငြိမ်းစေခြင်း၊ အစိုးပွင့်ခြင်းစသည်[၁]။

မြန်မာ့ရိုးရာ ကျေးလက်ဆေးအသုံးများ

(၁) ဖျား၍ အပူရှိန်ကြီးမြင့်သောအခါ နံ့သာဖြူကို ဆန်ဆေးရေဖြင့်

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဌာနသုံးဆေးနည်းများ၊

သွေးပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။ (မလိမ်းမီ ပထမဦးစွာ နံ့သာဖြူရည်ဖြင့်တောက်ပေးပါ။ ပြီးမှသာ လိမ်းပေးပါ) ထို့နောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ခြုံထားပေးပါ။ ကိုယ်မှအပူများ အပြင်သို့ ထွက်လာပြီး ကိုယ်ပူရှိန်များ လျော့ကျသွားပါမည်။

(၂) တစ်ကိုယ်လုံး ယားယံပြီး အဖုအပိန့်များထွက်နေလျှင် နံ့သာဖြူသွေးရည်တွင် သံပရာရည်ရောစပ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးကို မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။ ယားယံခြင်းများ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

(၃) ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်နေပါက ဆန်ဆေးရေဖြင့် နံ့သာဖြူကိုသွေးပြီး လူကြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး၊ ကလေးကြီး တစ်ဝက်၊ ကလေးငယ် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် တိုက်ပေးပါ။ (တစ်နေ့သုံးကြိမ် မနက်၊ နေ့လယ်၊ ည) ချက်ချင်းသက်သာ၍ ဝမ်းရပ်သွားပါမည်။

(၄) ရင်တုန်၍ မောပန်းနေလျှင် ဆန်ဆေးရေဖြင့် နံ့သာဖြူကို သွေးပြီး သကြားတစ်ဇွန်းစပ်ကာ တိုက်ပါ။ လက်ငင်းခံစားနေရသော မောပန်းခြင်းမှ သက်သာသွားပါမည်။

(၅) တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းညာကိုက်ခဲနေလျှင် နံ့သာဖြူကို ရေကျဲသွေးပြီး တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပါ။ ထို့နောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ခြုံထားပေးပါ။ အကိုက်အခဲများ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

(၆) ညှင်းပေါက်လျှင် တင်းတိပ်ပေါက်လျှင် လက်ချားကို မီးဖောက်ပါ။ ထိုဖောက်ပြီးသော လက်ချားကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး နံ့သာဖြူနှင့် နေ့စဉ်သွေးလိမ်းပေးပါက ညှင်းနှင့် တင်းတိပ်များ ပျောက်သည်။

(၇) အင်ပြင်များထွက်လျှင် နံ့သာဖြူရည်တွင် ဆားထည့်ပြီး လိမ်းပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၈) ညောင်းကျရောဂါဖြစ်လျှင် ဆန်ဆေးရေဖြင့် နံ့သာဖြူကို သွေးပြီး သကြားတစ်ဇွန်းဖြင့် နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ (တစ်နေ့သုံးကြိမ်) ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းပါမည်။

ပဒိုင်း ခတ္တာ[၁] (အဆိပ်ပင်)

ကျွန်တော်တို့ငယ်စဉ်တုန်းက ငွေလရောင်မှုန်မှုန်အောက်တွင် 'ပန်းဝှက်တမ်း' ကစားလေ့ရှိကြသည်။ (ဝါ) စကားထာများ တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ဝှက်၍ ပုစ္ဆာများ၏ အဖြေကို မေးလေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ကစားရာတွင် ကျေးလက်ဒေသရှိ ကျွန်တော်တို့နှင့် အတွေ့အထိများလှသော သစ်သီးဝလံများကို ထည့်၍ဝှက်လေ့ရှိကြသည်။

ဤသို့ပန်းဝှက်သောအထဲတွင် 'ဆုပ်လျှင်ဇူး၊ နမ်းလျှင်မွှေး၊ စားလျှင်ရူး'[၂] ဟူသော စကားထာလေးလည်း ပါဝင်လေသည်။ ထိုစကားထာ၏ ပုစ္ဆာအဖြေမှာ မြန်မာလူမျိုးတိုင်းသိသော ပဒိုင်းသီးနှင့် ပဒိုင်းပွင့်တို့ဖြစ်ကြသည်။

ပဒိုင်းပွင့်ကို မြန်မာလူမျိုးတိုင်း သိကြသလို၊ ပဒိုင်းပင်သည် မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်သောအပင်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်း ဧရာဝတီမြစ်ကမ်းဘေးတစ်လျှောက်တွင် ပဒိုင်းပင်များ အလေ့ကျပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ပဒိုင်းပင်သည် မြန်မာတို့နှင့် အတွေ့အထိများသလောက် ကျေးလက်ဆေးအသုံးလည်း များလှပေသည်။ မြန်မာပြည်ရှိ ပဒိုင်းပင်တို့ကို အမျိုးအမည်ခွဲခြား၍ကြည့်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

(၁) ပဒိုင်းကြက်သွန် (တောကြက်သွန်)၊

(၂) ပဒိုင်းခတ္တာ၊

(၁) Datura stramonium Linn.

(၂) မြန်မာ့ရိုးရာစကားထာ

(၃) ပဒိုင်းညို၊

(၄) ပဒိုင်းမည်း

ပဒိုင်းပင်သည် ပင်ငယ်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်နှစ်ကြာခံအပင်လည်း ဖြစ်သည်။ လေးပေမှ ငါးပေကျော်အထိ မြင့်တတ်သည်။ အရွက်များမှာ ကြီးမားချောမွတ်၍ အဖျားချွန်ပြီး ဘေးပတ်လည်တွင် အဟိုက်ပါသည်။ အလျား ၃ လက်မမှ ၈ လက်မအထိ ရှိတတ်သည်။ အသီးအတွင်း၌ အစေ့မည်းကလေးများ မြောက်မြားစွာပါသည်။ ပဒိုင်းသီးစိမ်းကို ဆုပ်မိလျှင် လက်ကိုစူးသည်။ ပဒိုင်းသီးတွင် ဆူးကလေးများပါသည်။ ပဒိုင်းရွက်၊ ပဒိုင်းသီး၊ ပဒိုင်းမြစ်နှင့် ပဒိုင်းပွင့်တို့ကို စားမိလျှင် ၂၄ နာရီ ရူးတော့သည်။ ပဒိုင်းရွက်နှင့် ပဒိုင်းပွင့်တို့ကို ပွတ်ချေ၍ ရှူမိလျှင် မူးဝေထိုင်းမှိုင်းသွားစေသည်။

မြန်မာအလိုအားဖြင့် 'ပဒိုင်းခတ္တာသည် လေကို အထူးနိုင်သည်။'[၁] (ပဒိုင်းခတ္တာမှာ အပွင့်သုံးပွင့်ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ ပွင့်သည်။ အရိုးတံများမှာ အနက်ရောင်ဖြစ်သည်။ အပွင့်မှာ ရိုးရိုးပဒိုင်းပွင့်ကဲ့သို့ တစ်ထပ်တည်းမဟုတ်ဘဲ အထပ်သုံးထပ် ပွင့်ချပ်များပါရှိသည်။ အပွင့်အပြင်တွင် အပြာရင့်ရောင်ဖြစ်၍ အပွင့်တွင်းမှာ အဖြူဘက်ပါသည်။ အရွက်မှာလည်း ရိုးရိုးပဒိုင်းပွင့်ထက်သေးသည်။ အသီးမှာ ရိုးရိုးပဒိုင်းသီးကဲ့သို့မကြီးဘဲ ကျစ်လျစ်နေသည်။ ၎င်းကို ပဒိုင်းနက်ဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးခန်းသုံး နံပါတ် ၃၂ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးတွင် ပဒိုင်းနက်မြစ်ပါသည်။)[၂]

ပဒိုင်းမြစ်- 'ပူ၊ ခါး၊ ဖန်၊'[၃]

အကျိုးသွား- ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ပို့အန်စေတတ်ခြင်း၊ အသားအရောင်အဆင်းကို ကောင်းမွန်စေတတ်ခြင်း၊ ယားယံနာကို ပျောက်စေခြင်း၊ ပဒိုင်းပင်များသည် အဆိပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များ ဆော့

(၁) ဓာတုရသကျမ်း၊

(၂) ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန် အမှတ် (၁)၊ (ဦးမြဝင်း)

(၃) တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဌာနသုံးဆေးနည်းများ

မကာစားမိစေရန်နှင့် ဆေးဝါးများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရာ၌ အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ခေတ်မီဆေးဝါးများတွင် ပဒိုင်းပင်သည် အခန်းကဏ္ဍအတော်များများတွင်ပါဝင်လေသည်။ ၎င်းတို့မှာ–

(၁) တင်ချာ၊

(၂) အိပ်စရိုက်၊

(၃) လီနမင်လိမ်းဆေးများ၊

(၄) ပလာစတာ (အကိုက်အခဲပျောက်)

(၅) ထုံဆေးများတွင် ပါဝင်သည်။

မြန်မာ ရှေးသမားတော်ကြီးများသည် ခွေးရူးကိုက်ရောဂါများကို ပဒိုင်းမြစ်၊ ပဒိုင်းစေ့များဖြင့် ကုသကြသည်။

ပန်းနာပျောက်ဆေး

ပဒိုင်းရွက်များကို ပါးပါးကလေးလှီး၍ နေလှန်းသည်။ ထို့နောက် ဆေးလိပ်ကဲ့သို့လိပ်၍ ပန်းနာထသူကို မီးညှိပြီး ထွက်လာသောမီးခိုးကို ရှူနိုင်းသည်။ ဆို့ကျပ်နေသော ချွဲသလိပ်များ ပျော့ကျလာစေသည်။ ချောင်းဟပ်လိုက်သောအခါ ချွဲများအတုံးလိုက် ထွက်ကျလာစေသည်။ ထိုနည်းမှာ ပန်းနာရောဂါနလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းပြီး ရောဂါရင့်လျှင် ချက်ချင်းလက်ငင်း သက်သာသွားလေသည်။ ထို့နောက်မှသာ ပန်းနာကို အခြားဆေးဝါးဓာတ်စာများဖြင့် ကုသလေသည်။

ပဒိုင်းလိမ်းဆေး

ပဒိုင်းစေ့တစ်အောင်စကို အမှုန့်ထောင်းသည်။ ထို့နောက် နှမ်းဆီစစ်စစ်တွင် ခုနစ်ရက်စိမ်ထားရသည်။ (မကြာခဏလှုပ်ပေးပါ)၊ ၇ ရက်ကျော်လျှင် ခေါင်းကိုက်၊ မျက်ရိုးကိုက်တို့အတွက် ဂုတ်နှင့် နားထင်တို့ကို ပွတ်တိုက်လိမ်းပေးလျှင် ဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ထို့အပြင်

ခါးကိုက်၊ ဒူးနာ၊ ခြေနာများကို ထိုလိမ်းဆေးရည်ဖြင့် နာနာပွတ်လိမ်းပြီး အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ပတ်တီးစည်းထားလျှင် ဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အမျိုးသမီးများတွက်

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ မွေးဖွားလာစဉ် အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများအတွက် ထိုလိမ်းဆေးဆီကို ဆီးခုံ၌ပွတ်သပ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းစေသည်။

အနာဟောင်း အနာဆွေး

မပျောက်နိုင်သော အနာဟောင်း အနာဆွေးများကို ရေနွေးဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီး ပဒိုင်းရွက်ကို မီးကင်ကာ ကပ်၍ပေးထားစေခြင်းဖြင့် အနာများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ညောင်းကျနာ

အချို့မြန်မာသမားတော်ကြီးများသည် ပဒိုင်းသတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) အနည်းငယ်ကို (လူနာရုပ်ကိုလိုက်၍ ပေးကြသည်) နို့ချဉ်နှင့်ရော၍ လူပျို နာ၊ ရိုဖြူ– ရိုနီ၊ ညောင်းကျရောဂါများအတွက် အစွမ်းထက်သော ဆေးကောင်းတစ်လက်အဖြစ် တိုက်ကြသည်။ သုံးရက်ကျော်လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းလေသည်။ ဆေးတိုက်ချိန်မှာ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆေးတိုက်နေစဉ်အတွင်း အပူ အစပ်များနှင့် အဆီပါသော အစားအစာများကို လုံးဝမကျွေးပေ။

အကိုက်အခဲ

ထို့အပြင် အဆစ်ရောင်ခြင်းများ၊ တစစ်စစ်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာများအတွက် ပဒိုင်းရွက်ကို မီးကင်ပြီး ထိုကိုက်ခဲသောနေရာ၌ ရေနွေးဆွတ်ကာ ကပ်ပေးထားခြင်းဖြင့် ဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

ချောင်းဆိုးနှင့်ပန်းနာ

ပဒိုင်းသီးစိမ်းများကို ခူးဆွတ်ကာ အိုးသစ်၌အပြည့်ထည့်၍ အဖုံးကို လုံအောင် ဖော်မပြီး ပြာနုကျအောင် မီးဖုတ်သည်။ ထိုပြာနုတစ်ဆ၊ ရိုးရိုး ဆားမီးဖုတ်တစ်ဆတို့ကို ရောစပ်စေပြီး ရောက်ရည်၊ သံပရာရည်တို့ဖြင့် နေ့စဉ် မှန်မှန်လျှက်ပေးပါက ပန်းနာအိုများကိုပင် ပျောက်ကင်းစေသည်။ ရိုးရိုးချောင်းဆိုးများကို တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်လျှက်ပေးရုံဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်။

ပဒိုင်းတစ်ပင်လုံးသည် အဆိပ်ချည်းဖြစ်သော်လည်း သုံးစွဲတတ်သော သမားတော်များအတွက် အစွမ်းထက်မြက်သော ဆေးပင်ဖြစ်တော့သည်။

ပဒိုင်းသီးစားသော် မရှူးလော။

အမဲခြောက်ဖုတ်စားသော် မပျောက်လော။[1]

ပဒိုင်းအဆိပ်ဖြေနည်းများ

(၁) ပဒိုင်းဆိပ်မိလျှင် ဒေါက်ရပ်ခေါက်နှင့် ထန်းလျက်ကိုကြိတ်၍ ကျွေးရသည်။

(၂) ပဒိုင်းတစ်ပင်လုံးတွင် ပဒိုင်းစေ့သည် အဆိပ်အပြင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပဒိုင်းဆိပ်သင့်လျှင် ထန်းလျက်ရည်ကိုဖြစ်စေ၊ ထန်းလျက်ခဲကိုဖြစ်စေ စားပေး ပါကလည်း ပဒိုင်းဆိပ်ကို ပြေစေသည်။

(၁) မြန်မာ့ရိုးရာ– လောကျမ်း၊

ပိစပ်ပင်

ပိစပ်ပင်[1] ကလေးများသည် လမ်းဘေး၌ပေါက်သော အပင်ငယ်များဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား၌ တွေ့နိုင်သည်။

မိုးဦးကျကာလ မိုးကလေးတစ်ဖြိုက်နှစ်ဖြိုက် ရွာသွန်းစဉ် စိမ်းမြသော အရွက်ကလေးများဖြင့် အလှတန်ဆာဆင်ကာ ပေါက်ရောက်လာကြသည်။ ဝါဆို ဝါခေါင်တွင် နှင်းရောင်အပွင့်ဝါဝါကလေးများဖြင့် ချစ်စရာ ပွင့်ရှာကြသည်။ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ပိစပ်ပန်းများကို အမြတ်တနိုး ခူးယူပန်ဆင်ခြင်း မပြုခဲ့။ သူ့သဘာဝအတိုင်း မြေလွတ်မြေရိုင်းများ၌ ကြီးထွားစည်ပင်စွာ ပွင့်ကြပြီး နွေသို့ရောက်သောအခါ အပင်များခြောက်သွေ့၍ သွားပါသည်။

ယခုတင်ပြသော ပိစပ်ပင်ကလေးများသည် လမ်းဘေး၌ မြေတွင် တပ်၍ပေါက်ပွားသော အပင်ကလေးများဖြစ်ပြီး တောပိစပ်ပင်[2] များလည်း ရှိပေသေးသည်။ တောပိစပ်ပင်များသည် ခြုံပင်သဏ္ဌာန်ရှိပြီး လူ၏ခါးစောင်း ခန့်မြင့်သည်။ အရွက်တွင် အမွေးဖွားဖွားကလေးများပါသည်။ ပိစပ်ရွက် ကလေးများနှင့် တောပိစပ်ရွက်များကို ပွတ်ခြေကာ နမ်းရှုကြည့်လျှင် စူးရှ သောအနံ့များကို ရရှိသည်။

ပိစပ်ပင်ဟုဆိုလျှင် မြန်မာလူမျိုးတိုင်း သိရှိသလို ပိစပ်ရွက်၏အသုံး ကိုလည်း သိရှိကြသည်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုတို့၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရပါလျှင် ပိစပ်ရွက်များကို ခူး၍ ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ပွတ်ခြေကာ အရည်ကိုညှစ်

(၁) Eupatorium Cannabinum Linn.

(၂) Eupatorium Odoratum.

လျက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ထည့်ပေးလေ့ရှိကြသည်။ ပိစပ်ရွက်စိမ်းရည်သည် (၁) သတ္တုရည်သည် ဒဏ်ရာများကို အကျက်မြန်သည်။ အခြားပိုးမွှားများလည်း အနာကို မဝင်နိုင်၊ ဒဏ်ရာအနာလည်း ငန်းမန်းလိုက်ခြင်း၊ အနာအဆိပ်တက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေသည်။

ဤနည်းဖြင့် ကျေးလက်နေ တောင်သူလယ်သမားထုသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ရရှိပါက ပိစပ်ရွက်များကို အရည်ညှစ်ကာ ဒဏ်ရာကိုထည့်ပေးလေ့ရှိကြသည်။ ပိစပ်ရွက်စိမ်းရည်ဖြင့် ဒဏ်ရာကိုထည့်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် အခြားရောဂါပိုးမွှားများလည်းသေ၍ အနာရင်းခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေသည်။

ပိစပ်ရွက်ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းတစ်ရပ်ကို တင်ပြလိုပါသည်။ အဖြစ်အပျက်မှာ လွန်ခဲ့သောဆယ်နှစ်ကျော်ခန့်ကဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်ပျက်သောနေရာမှာ မြန်မာနိုင်ငံ ကချင်ပြည်နယ်တွင် ဖြစ်သည်။ တောတွင်းနေ လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်း ကေအိုင်အေ အဖွဲ့နှင့် မြန်မာတပ်မတော်တို့ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားသည်။

တိုက်ပွဲတွင် မြန်မာတပ်မတော်သားတစ်ဦးပေါင်ကို ဖြတ်၍သေနတ်မှန်သည်။ တိုက်ပွဲဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဒဏ်ရာရရှိသွားသော ရဲဘော်မှာ မြို့ပုတ်တစ်ခုအတွင်း မေ့မြောကာ ကျန်ရစ်သည်။ သတိရလာသောအခါ ပေါင်မှဒဏ်ရာမှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ပြီး လမ်းမလျှောက်နိုင်ဘဲရှိသည်။ ထိုစဉ် တောင်ယာလုပ်သော ရှမ်းတောင်သူကြီးတစ်ဦး ဖြတ်သန်းသွားသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ထိုရဲဘော်မှ အော်ဟစ်ခေါ်ပြီး အကူအညီတောင်းသည်။ အဆိုပါရှမ်းတောင်သူကြီးသည် ရဲဘော်ဆီသို့ရောက်လာကာ ဒဏ်ရာကိုတွေ့သောအခါ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီး တောပိစပ်ရွက်များကို အရည်ညှစ်ထည့်ပေးလေသည်။

ဤနည်းဖြင့် ရှမ်းတောင်သူကြီးသည် ရဲဘော်၏ ပေါင်မှဒဏ်ရာကို နေ့စဉ် ပိစပ်ရွက်ရည်များ ညှစ်ထည့်ပေးကာ ဆေးကုသခဲ့လေသည်။ ဆယ်ရက်

ခန့်ရှိသောအခါ တပ်မတော်စစ်ကြောင်းသည် ထိုနေရာသို့ တစ်ဖန်ပြန်ရောက်လာသည်။ ဒဏ်ရာရရှိသွားသော ရဲဘော်မှာ ကျန်းမာချမ်းသာစွာ ပြန်၍တွေ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။ ဤအဖြစ်အပျက်ကလေးကို ထိုစဉ်က တပ်မတော်ကသတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် တင်ပြသွားသည်။

ဤနေရာ၌ ပြင်းထန်သော ရဲဘော်တစ်ယောက်၏ဒဏ်ရာကို တောပိစပ်ရွက်ရည်ဖြင့် ကယ်တင်လိုက်ပုံမှာ အံ့ဖွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆယ်ရက်ခန့်ရဲဘော်၏ဒဏ်ရာမှာ ကြာသွားသော်လည်း အနာအဆိပ်တက်ခြင်း၊ ရင်းခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းများ မရှိဘဲ ဒဏ်ရာရသောရဲဘော်မှာ လန်းဆန်းလျက်ရှိသည်။ ဤသည်မှာ ပိစပ်ရွက်၏ အံ့ဖွယ်ထက်မြက်စူးရှမှုဖြစ်သည်။

အကယ်၍သာ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ၌ လမ်းဘေးဝယ် ပေါချင်တိုင်းပေါနေသော ပိစပ်ပင်များကို ခေတ်မီဆေးဝါးအဖြစ် အဆီထုတ်ကာ အသုံးပြုမည်ဆိုပါက အံ့မခန်း အစွမ်းထက်မြက်သည့် ဆေးတစ်လက်ပေါ်ပေါက်လာမည်မှာ မလွဲပါ။

အချို့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတို့သည် ပိစပ်ပင် ပန္နင်ါးပါးကို ဓားဖြင့်နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ကြိုချက်သည်။ ထို့နောက် အဖတ်များကို ဆယ်ယူပြီး အရည်ကို ခန်းအောင်ချက်လိုက်သောအခါ မည်းမှောင်နေသော ပိစပ်ဆီကို ရရှိလေသည်။

ထိုပိစပ်ဆီ၏အရသာမှာ 'ပူ၊ ခါး၊ စပ်' ဖြစ်သည်။ ထိုပိစပ်ဆီဖြင့် လေအားနည်းသူများ၊ လေငန်းဝေဒနာရှင်များ၊ လေရောဂါရှင်များ၊ ဝမ်းမီးအားနည်း၍ အစာမကြေသူများ၊ ကြို့ထိုးနေသူ ဝေဒနာရှင်များကို ကုသလေ့ရှိကြသည်။ ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားသည်ကိုလည်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရှိရပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ထို့အပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သံစူးခြင်း၊ ဓားထိခြင်းတို့၌ ကုလားကုက္ကို[၁] ရွက်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ အရည်ညှစ်ပြီး ဒဏ် ရာတွင်းသို့ ထည့်ပေးလေ့ရှိသည်။

---

(၁) Enterolobium Saman Prain.

– ထို့အပြင် ထိမိုက်ဒဏ်ရာများ လတ်တလောရရှိပါက လမ်းဘေးများ၌ တွေ့မြင်နေရသော ပိန်းရိုင်းပင်၏အစေးကိုထည့်၍ ပေးလေ့ရှိသည်။ ပိန်းရိုင်းပင်အစေးယူပုံမှာ အပင်ကို ခါးလည်မှဖြတ်၍ ထွက်လာသော အစေးများကို အနာဒဏ်ရာတွင်းသို့ ထည့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ အနာဒဏ်ရာအတွင်းသို့ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် သံဆိပ်တက်ခြင်း၊ မေးခိုင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့မှ လုံးဝကင်းရှင်းသည်။

ပေါက်

"ပေါက်"[၁] နှင့် ကျေး ရွှေးမရ' ဟူသော မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့၏ စကားရှိပါသည်။ ပေါက်ပင်မှပွင့်သောအခါ နီတာရဲ၍ နေပါသည်။ ကျေးငှက်ကလေးတို့၏ နှုတ်သီးမှာလည်း ရဲ၍နေပြီး တစ်ကောင်လုံး စိမ်းနေပါသည်။ ကျေးငှက်များ ပေါက်ပင်ဝယ်နားနေသောအခါ နှုတ်သီးက နီတျာရဲ၍ တစ်ကောင်လုံး စိမ်းနေသောကြောင့် ပေါက်ပန်းများပွင့်ချိန်ဝယ် 'ပေါက်နှင့်ကျေး ရွှေးမရ' ဟု နိုင်းနှိုင်းတင်စားပြောဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် 'ပေါက်ပင် ဘာကြောင့်ကိုင်းရမယ်၊ ဈိုင်းနားလို့ ကိုင်းရတယ်' စသောကဗျာလေးမှာလည်း ကလေးငယ်များ၏ နှုတ်များဝယ် အစဉ်သီကျူးသီဆိုလျက်ရှိနေပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံဝယ် ပေါက်ပင်များ အလွန်ပေါများလှပါသည်။

ပေါက်ပင်သည် ရွက်ကြွေပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ငါးပေမှ ပေနှစ်ဆယ်အထိမြင့်သည်။ ပင်စည်တွင် အဖုအထစ်များရှိပြီး အကိုင်းအခက်များမှာ ကွေးကောက်နေသည်။ အပင်မှ အစေးနီများထွက်သည်။ ပေါက်ရွက်သည် သုံးရွက်မြွာပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်ဖျားထိပ်၌ ဝိုင်း၍ အရင်းကျယ်သည်။ အညွန့်နှင့်အရွက်တို့တွင် မည်းနက်သော ကတ္တီပါမွေးကလေးများပါသည်။

ပေါက်ပွင့်တို့သည် လိမ္မော်ခွဲရောင်ကဲ့သို့ နီကြန့်ကြန့်ရှိပြီး အသီးတောင့်သည် အလျား ခြောက်လက်မ၊ အနံ တစ်လက်မခွဲခန့်ရှိသည်။

---

(၁) Butea Monosperma (LKMK).

ရိုးရာကျေးလက်အသုံးများ

(၁) ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းဖြစ်နေလျှင် ပေါက်ဆေးကို ဇီးကင်းခန့်လုံး၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရေနွေးဖြင့် တိုက်ပေးရသည်။ (ကလေးကြီး ရွေးကြီးခန့်၊ ကလေးငယ် ရွေးငယ်ခန့်) ရောဂါအနုအရင့်ကိုလိုက်၍ ရက်ဆက်တိုက်ကျွေးပါ။ ပျောက်နေကျ ရိုးရာဆေးနည်းတစ်လက်ဖြစ်သည်။

(၂) ပေါက်စေးကို ရေနွေးဖြင့် ဖျော်ပြီး ပြည်မပေါက်သေးသော အနာ၊ အဖု၊ အပိန့်များကို လိမ်းပေးပါ။ နလျှင် ပိန်၍၊ ရင့်လျှင် အနာပြည် ပေါက်မြန်ပါသည်။

(၃) ပေါက်ပွင့်ကို အခြောက်လှန်း၍ သိမ်းဆည်းထားပါ။ လိုသောအခါ လက်ဖက်ခြောက်အစား ခတ်၍နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ အသားအရေ ဝါဝင်းစိုပြည်၍ ဆထက်ထမ်းပိုး အလှကျက်သရေတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။[၁]

(၄) အသက်ကြီး၍ လေအားနည်းသောအခါ၌လည်းကောင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီး၍ ဆီးကျိတ်ကြီးမားလာသောအခါမျိုးတို့၌လည်းကောင်း၊ ပေါက်ပွင့်ကို ကျို၍သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းစေသည်။[၂]

(၁) မြိုင်နံ့သာ– (ဦးကုဗ္ဗလ)
(၂) ဒေသပေါက်ပင်များ (ဦးတင်ဦး)

ပေါက်ပန်းဖြူတစ်ပင်လုံး ဆေးအသုံး

မြန်မာကျေးရွာတိုင်း ပေါက်ပန်းဖြူပင်[၁] တို့ဖြင့် ဝေဆာနေသည်။ ယခုအခါ မြို့သစ်ရွာသစ်တို့၌လည်း ပေါက်ပန်းဖြူပင်တို့ဖြင့် ပန်းတင့်နေသည်။

ပေါက်ပန်းဖြူတစ်ပင်လုံးသည် စားသုံးရသလို အားလုံးကိုလည်း ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပေါက်ပန်းဖြူပင်သည် အဖြူ၊ အနီမျိုးဟူ၍ မျိုးကွဲနှစ်မျိုးရှိသည်။ ထိုသို့ကွဲပြားခြားနားသည်ကို အပွင့်ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်သည်။

ပေါက်ပန်းဖြူသည် နှစ်ရှည်ခံသည့် ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပေ ၂၀ မှ ပေ ၃၀ အထိမြင့်သည်။ အပင်၏အခေါက်မှာ ပွသည်။ တစ်ပင်လုံး အမြဲစိမ်းလန်းနေသည်။ အရွက်သည် မန်ကျည်းရွက်နှင့်တူ၍ ၎င်းထက်ကြီးသည်။ ရွက်ပေါင်းမျိုးဖြစ်သည်။

အပွင့်မှာ ကြားထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး အသီးမှာ သေးငယ်သောသီးတောင့်ရှည်များဖြစ်ကြသည်။ တွဲလွဲကျ၍ သီးလေ့ရှိပြီး အနည်းငယ်ပြားသည်။

အပွင့်– ချို၍ အေးသည်။

အသီး– ချို၍ သက်တက်တက်ရှိသည်။

အရွက်– အနည်းငယ်ဖန်၍ သက်တက်တက်ရှိသည်။

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးသုံးနည်းများ

(၁) အရွက်နုကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ထောင်းပါ။ ၎င်းကို

(၁) Sesbania Grandiflora Pers.

အနာပေါင်း၊ အနာဆွေးများပေါ်၌ အုံပေးထားခြင်းဖြင့် အနာများ အသားနုတက်၍ အပျောက်မြန်သည်။

(၂) ရုတ်တရက် ဓားထိခြင်း၊ ပေါက်ပြားထိခြင်း၊ သံစူးခြင်းစသော ထိခိုက်မိခြင်းများဖြစ်လျှင် ပေါက်ပန်းဖြူရွက် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကာ ထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး ဆားခတ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ပန်းကန်ခန့်တိုက်ပါ။ ဤသို့ တိုက်ထားခြင်းဖြင့် အနာဝင်ခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေသည်။

(၃) အသီးစိမ်းကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး ထောင်းပါ။ ထို့နောက် အရည်ညှစ်ယူပြီး ၎င်းအရည်ကြည်ကို ဝါဂွမ်းသန့်သန့်ဖြင့် မျက်စိကို ခတ်ပေးပါ။ (မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်) ဤသို့ ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါမှ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၄) ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကို အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာလာချိန်၌ တို့၍သော်လည်းကောင်း၊ သုပ်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးပေးပါ။ ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်းမှ ပျောက်ကင်းသည်။ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်သည် ဓမ္မတာသွေးပုပ်များကို သက်ဆင်းစေပြီး သန့်စင်စေပါသည်။

(၅) ပေါက်ပန်းနီမြစ်၊ ပဒိုင်းမြစ်နှစ်မျိုးကို ရေနွေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ရေနွေးဖြင့်စပ်ကာ နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဆစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခါးကိုက်ခဲခြင်း၊ ပေါင် လက်ကိုက်ခဲခြင်းတို့မှ ပျောက်ကင်းသည်။

ဖုံးမသိန်

ဖုံးမသိန်[၁] သည် ပရုတ်ထွက်သည့် ဆေးဖက်ဝင် နှက်မြက်သစ်ပင်ဖြစ်သည်။ ဖုံးမသိန်ပင်ကို မြို့ကြီးများနှင့် ကျေးလက်တောရွာများအထိ တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဖုံးမသိန်တစ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးထားလိုက်လျှင် မကြာမီ မျိုးပွား၍ စည်ပင်လာသည်။

ဖုံးမသိန်သည် နှစ်ရှည်ခံသော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ငါးပေမှ ဆယ်ပေအထိ မြင့်သည်။ အပင်တွင် အစေးရှိသည်။ အကိုင်းအခက်များတွင် အမွေးရှိသည်။ အပင်ကိုချိုးလိုက်လျှင် ဖြူဖွေးသော အူချောင်းကို တွေ့ရမည်။ ပင်စည်မှာ စိမ်းညိုပြီး မွဲခြောက်ခြောက်ရှိသည်။

ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်လွဲထွက်သည်။ အရွက်အလယ်ပူ၍ အရွက်ရင်းသွယ်သည်။ တစ်ရွက်လုံး အမွေးနုကလေးများ ဖုံးလွှမ်းနေသည်။ အပင်ထိပ်မှ အဝါရောင်ပန်းများ ပွင့်လေ့ရှိသည်။ (အပင်ပေါက်ပြီး ၁၀ လမှ ၃ နှစ်အတွင်း ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်) တိုင်းရင်းဆေး၊ ဆေးခန်းသုံး နံပါတ် ၁၇၊ ၂၀၊ ၃၆၊ ၄၂၊ ၄၄၊ ၃၅၊ ၅၆ တို့တွင် ဖုံးမသိန် ပရုပ်ကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ (ဖုံးမသိန်၏အရသာမှာ 'ပူ၊ ခါး၊ စပ်' ဖြစ်သည်။

ကျေးလက်ရိုးရာသုံးဆေးနည်းများ

(၁) ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ၊ အကြောဆွဲ၊ လေမလျှောက်၊ အစိုးမပွင့်သည့် ရောဂါများအတွက် (လေငန်းဖြစ်စ) ဖုံးမသိန်ပရုပ်၊ မီးတောက်အရက်

(၁) Blumea Densiflora Dc.

နမ်းဆီ၊ ရှောက်ရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်ပြီး မနက် တစ်ကြိမ် ည တစ်ကြိမ် လိမ်းပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၂) ဖုံးမသိန်အပင်မှ အစေးကို သွားနာ သွားကိုက်များ၌ ထည့်သိပ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းသည်။

(၃) သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါရှင်များအတွက် ဖုံးမသိန်သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) အကြမ်းပန်းဂံတစ်ဝက်ခန့်ကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်၍ မနက် ည တစ်ကြိမ်စီ၊ ဆက်တိုက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၄) လေထိုး၊ လေအောင့်ရောဂါရှင်များသည် ဖုံးမသိန်သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်) ကို မနက်နှင့် ည လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းဂံတစ်ဝက်ခန့်ကို ဆားခတ်သောက်သွားခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

(၅) ဖုံးမသိန်ပဥ္စငါးပါး (တစ်ပင်လုံး) ကို ပြာချပါ။ ထိုပြာကို ရေနှင့်ဖျော်ပြီး အရည်ကြည်ကို ပြန်စစ်ယူပါ။ ထိုသို့ ဖုံးမသိန်ပြာများကို အရည်စစ်၍ သုံးကြိမ်လောက်ယူပြီးနောက် ဒယ်အိုးသန့်သန့်ဖြင့် ပြန်ချက်ပါ။ ရေခန်းလျှင် ဖုံးမသိန်ရှဗ္ဗမှုဆားကို ရရှိပါမည်။

ထိုဆားတစ်ကျပ်သားကို ပျားရည်ငါးဆယ်သားတွင် နာနာမွှေ၍ ရောစပ်ပါ၊ ထိုပျားရည်ကို ည၊ နံနက်တို့၌ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းငယ်ဖြင့် တစ်ဇွန်းစီ စားသွားပေးပါ။ ကျန်းမာဝဖြိုး၍ အခြားရောဂါကြီးများ ဝင်မလာနိုင်သည့် ရိုးရာအားဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

ဘောစကိုင်း (အဆိပ်ပြေပင်)

ပင်စောက်အပင်သေးမျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ စိုက်ပျိုးရာတွင် အဖြစ်မြန်ပြန်ပြီး အကြီးမြန်သည်။ အရွက်မှာ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ဆူးပုပ်ရွက်ကဲ့သို့ရှိသည်။ ဘောစကိုင်း[၁] ရွက်များကို ခြေပြီး ရှုကြည့်လျှင် ဆူးပုပ်နံ့အနည်းငယ်ရသည်။ အပွင့်မှာ အဆုပ်လိုက် အဖြူရောင်အလုံးကလေးများပွင့်၍ အသီးမှာ အပြားကလေးများဖြစ်ကြသည်။

ဘောစကိုင်းပင်မှ အရွက်များကိုသာ များသောအားဖြင့် ဆေးဝါးများတွင် အသုံးပြုသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အရသာမှာ 'ပူ၊ သက်၊ ပွင့်' ဖြစ်သည်။

ဘောစကိုင်းရွက် မနုမရင့်များကို ကျေးလက်တောရွာများနှင့် အညာဒေသများတွင် ပြုတ်၍တို့စရာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သုပ်၍စားစရာအဖြစ်လည်းကောင်း ဟင်းချိုအဖြစ်လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်။ ဘောစကိုင်းညွှန့်များကို ဤသို့စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဆီးကောင်း၍ လေရသည်။ ဝမ်းလည်း ပျော့ပျော့သွားသဖြင့် နေထိုင်၍ကောင်းလှသည်။ အထူးသဖြင့် ဘောစကိုင်းရွက်များကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဆီးမှန်ဝမ်းမှန်သည်။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း မတည့်သောအစားအစာများကို စားမိ၍ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းတို့အတွက် အဆိပ်အတောက်များကို ပြေစေသည်။

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးအသုံးများ

(၁) ဘောစကိုင်းရွက်များ လက်တစ်ဆုပ်စာကို ရေဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းဂံတစ်လုံးခန့် မနက်တစ်ကြိမ်

---

(၁) Leucaena Glauca Bench.

ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက သွေးတိုးရောဂါကို ကျဆင်းသွားစေပါသည်။

(၂) ဘောစကိုင်းရွက်နုများကို မကြာခဏပြုတ်၍ တို့ပေးခြင်း၊ သုပ်စားခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသွားပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သော အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ပြန်၍ရရှိစေသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းမှလည်း ကင်းဝေးသည်။

(၃) ဘောစကိုင်းရွက်များကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ညက်နအောင်ထောင်းကာ အနာဟောင်း၊ အနာဆွေးများကို အုံ၍ပေးထားပါက အနာပျောက်မြန်သည်။

(၄) ပြည်တစိုစိုရှိနေသောအနာများကို ဘောစကိုင်းရွက်ကိုပြုတ်ပြီး ထိုပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် အနာများ အသားနုတက်မြန်သည်။

(၅) ဘောစကိုင်းရွက်နု ဟင်းချိုကိုဖြစ်စေ၊ တို့စရာကိုဖြစ်စေ၊ သုပ်၍စားခြင်းကိုဖြစ်စေ နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်ပေးသွားခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါရှင်များ အပျောက်မြန်သည်။ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(၆) အစားမှား၍ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်း၊ မူးအီမလည်ဖြစ်ခြင်း၊ မကြာခဏအော့အန်ခြင်းများဖြစ်နေပါက ဘောစကိုင်းရွက်ကြမ်း လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး သောက်ပေးပါက အစားမှားနှင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းတို့မှ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဘိန်းမည်း ဘိန်းဖြူ ခို့ရန်သူ

ဘိန်း[၁] သည် နယ်ချဲ့တို့၏ အစွမ်းထက်မြက်သောလက်နက်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် သူ့ကျွန်အဖြစ် နှစ်ပေါင်းတစ်ရာနီးပါးမျှ နေထိုင်ခဲ့ရစဉ် နယ်ချဲ့တို့သည် မြန်မာ့မြေ၌ ဘိန်းစိုက်ခိုင်းသည်။ ဤသို့ တစ်ဖက်မှ ဘိန်းစိုက်ရင်း ဘိန်းကို စားသုံးလာစေရန်လည်း မြူဆွယ်ခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ မြူဆွယ်ခဲ့ခြင်းမှာ မြန်မာလူမျိုးများ ဘိန်းစားဘဝဖြင့် လူညွန့်တုံးပြီး သုံးမရအောင် ဖျက်ဆီးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ကျွန်ဘဝတွင် မြန်မာပြည်၌ ဘိန်းစားအများအပြားရှိခဲ့ပြီး တောင်တန်းဒေသများ၌ ဘိန်းခင်းများ မှိုလိုပေါက် ပေါများခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှေးက ဘိန်းစိုက်သည့်ဧကမှာ ၂၉၀၀ ကျော်ရှိခဲ့သည်။ ဘိန်းစိုက်ပျိုးရေးကို ကိုးကန့်နယ်၊ ဝနယ်၊ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ နာဂတောင်တန်းနှင့် ကချင်ပြည်နယ်တို့တွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် သူ့ကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်လာသောအခါတွင်လည်း ဘိန်းစားဘဝနှင့် ဘိန်းစိုက်ပျိုးသည့်ဓလေ့မှာ အမြစ်တွယ်ကျန်ရစ်ခဲ့လေသည်။ ဘိန်းစားခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝပါ ပျက်စီးချွတ်ယွင်းသွားလေသည်။ သုံး၍မရသော လူ့ဘဝကို ရောက်ရှိသွားသည်။

ဘိန်းပင်သည် တစ်နှစ်ကို တစ်ကြိမ်သာသီးသောအပင်ဖြစ်သည်။ အမြင့်မှာ နှစ်ပေမှ သုံးပေအထိမြင့်သည်။ အကိုင်းအခက်များမရှိပေ။ ပင်စည်ရိုးတံမှ ပဝ်၍ အရွက်များထွက်လေ့ရှိသည်။ အရွက်မှာ ရှည်၍ ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန်ရှိလေသည်။ အမွေးပါးပါးကလေးများရှိသည်။ အရွက်၏ပတ်လည်တွင်လည်း

(၁) Papaver Somniferum Linn.

ခွေးသွားစိပ်များပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဘိန်းကို ဆောင်းဝင်စတွင် စိုက်ပျိုး၍ တပေါင်း တန်ခူးလတွင် အသီးမှအစေးများကို ထုတ်လုပ်ယူကြသည်။ ဘိန်းတစ်ပင်လျှင် သန်စွမ်းမှုကိုလိုက်၍ တစ်ပွင့်မှ ရှစ်ပွင့်အထိ ပွင့်ကြသည်။ တစ်ပွင့်လျှင် အသီးတစ်လုံးဖြစ်လာသည်။

ဘိန်းသီး၏အလုံးသဏ္ဌာန်မှာ ဘဲဥပုံအတိုင်း ခပ်ရှည်ရှည်နှင့် အသီးထိပ်တွင် ကော့လန်နေသောပတ်လည်၌ အစွယ်လေးများပါရှိသည်။ အသီးခွံ၏ အထူမှာ စပါးလုံးတစ်လုံးနီးပါးမျှရှိလျက် ထိုအသီးထဲတွင် အစေ့ကလေးများ တည်ရှိသည်။

ဘိန်းပင်များ နှစ်လခွဲ သုံးလသားရှိသောအခါ ဖြူ နီ ဝါ ပြာစသော အပွင့်မျိုးစုံ ပွင့်လာကြသည်။ ထိုသို့အပွင့်များပွင့်ပြီးနောက် ပွင့်ဖတ်များ ကြွေကျကာ အသီး၏ပတ်လည်၌ ညိုမည်းလာချိန်တွင် ဘိန်းသီးများရင့်ပြီဖြစ်၍ စတင်လှီးကြသည်။ (ဝါ) ဘိန်းစေးများကို ထုတ်လုပ်ယူကြသည်။

ယခုအခါ အဆိုပါဘိန်းစိမ်းများကို 'မော်ဖိန်း' အဖြစ် ခေတ်မီချက်လုပ်သည့် ကိရိယာများဖြင့် အသွင်ပြောင်းယူကြလေသည်။ ထိုအခါ မူလဘိန်းထက် ၈ဝ ရာခိုင်နှုန်း၊ သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပို၍ လျော့နည်းသွားလေသည်။ ယင်းစံချိန်မီ မော်ဖိန်းကို 'ဘိန်းဖြူ' မှုန့်အဖြစ် တစ်ဖန်ချက်လုပ်လိုက်ရာ တစ်အောင်စမျှသာရှိတော့သည်။

ထိုဘိန်းဖြူမှုန့်များကို လူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ထိုးသွင်းခြင်း၊ ဘိန်းဖြူမှုန့်ပါသည့် စီးကရက်ကိုသောက်ခြင်းတို့သည် အလွန်တရာ အဆိပ်ပြင်းလှသော မြွေပွေး၊ မြွေဟောက်တို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသကဲ့သို့ရှိသည်။ (ဝါ) ရှင်သေမင်းနှင့် နေ့စဉ်စစ်ခင်းရသလိုဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရာတွင် အတုခိုးမှားခြင်း၊ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးစသည်တို့ သုံးစွဲရာမှ စတင်ပြီး ဘိန်းဖြူစွဲသည့်အထိ ဖြစ်လာကြသည်။ ဘိန်းမည်း၊ ဘိန်းဖြူတို့သည် ကောင်းကျိုးမပေး၊ ကြောက်စရာကောင်းသော ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည့် လူ့ဘဝကို အညွန့်တုံးစေသည်။ ဘိန်းဖြူနှင့် ဘိန်းမည်းကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အလွန်သတ္တိရှိသော

စိတ်မှ အလွန်သတ္တိနည်းပြီး ရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်လာသည်။ အလွန်ဉာဏ်ပညာထက်မြက်ပြီး မှတ်မိသော ဦးနှောက်သည် မည်သို့မျှ မှတ်မိခြင်းမရှိတော့ဘဲ တွေဝေငေးမော၍ သုံးမရအောင် ဖြစ်သွားတော့သည်။ အမှန်စင်စစ် ဘိန်းမည်းသည် အလွန်ပြင်းထန်သော အဆိပ်ဖြစ်ပြီး ဘိန်းဖြူမှုန့်သည် ဘိန်းမည်းထက် အဆပေါင်းမြောက်မြားစွာ ပြင်းထန်သော အဆိပ်များဖြစ်ကြသည်။

ဘိန်းဖြူစွဲနေသူသည် ဘိန်းဖြူကို မသုံးစွဲရလျှင် မနေနိုင်သည်အထိ ဖြစ်လာပြီး ဘိန်းဖြူကို မရ ရသည့်နည်းဖြင့် ရှာဖွေကြသည်။ ဘိန်းဖြူဝယ်ရန် ငွေကို မဖြစ်မနေရှာဖွေကြသည်။ မိဘ၏ ငွေကြေး၊ လက်ဝတ်ရတနာများကို ခိုးဝှက်ယူဆောင်ကြရာမှ အစပြုပြီး ပြင်ပထွက်ကာ သူတစ်ပါးပစ္စည်းငွေကြေးများကို လုယက်ခိုးဝှက်သည့်အထိ ဇက်ရဲ လက်ရဲဖြစ်လာသည်။ ဘိန်းဖြူသမားသည် ဘိန်းကို ရရှိမည်ဆိုပါက လူသပ်ရန် ဝန်မလေးတော့ပေ။

ဤမျှ ဆိုးရွားလှသော ဘိန်းမည်း ဘိန်းဖြူ မျိုးဖျက်ရန်သူကို ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိရောက်စွာ နှိမ်နင်းတိုက်ဖျက်လျက်ရှိနေပေပြီ။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်မှ ယခုအထိ ဘိန်းခင်းဧက နှစ်သိန်းကျော်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်ခဲ့သည်။ ဘိန်းဖြူ ကီလိုဂရမ် တစ်သိန်းကျော်ကို ဖမ်းဆီးသိမ်းပိုက်ပြီး မီးရှို့ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ခဲ့သည်။[၁]

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံသည် ကြောက်စရာကောင်းလှသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ဆိုး အမျိုးမျိုးဖြစ်သော ဘိန်းမည်း၊ ဘိန်းဖြူများ၊ ဆေးခြောက်များ နိုင်ငံခြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်လာသည့် စိတ်ကြွဆေးဝါးများကို အမျိုးသားရေးအသွင်ဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိမ်နင်းတားဆီးကာ ဖျက်သိမ်းစေလျက်ရှိသည်။

ယခင်က စိုက်ပျိုးခဲ့သည့် ဘိန်းခင်း၊ ဘိန်းပင်များနေရာ၌ ယခုအခါ ပိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၊ စက်မှုကုန်ကြမ်း ဆေးဖက်ဝင်ပင်များနှင့် အခြား ဥယျာဉ်ခြံသီးနှံများကို အစားထိုးစိုက်ပျိုးလျက်ရှိနေပေပြီ။

---

(၁) ဂုဏ်ထူးဆောင် မြန်မာစာစီစာကုံးနှင့် စာတမ်းများမှ မုံရွာဝင်းဖေ၏ မျိုးဖျက်ရန်သူ။

ဘိန်းသည် လူတို့အတွက် ပြင်းထန်သော အဆိပ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း သုံးစွဲတတ်သော တိုင်းရင်းသမားတော်များအတွက်မူ ထက်မြက်လှသော ဆေးတစ်ပါးပင်ဖြစ်လေသည်။

ထို့အပြင် ခေတ်မီဆေးဝါးများ၌လည်း ဘိန်းသည် အသုံးဝင်လှသည်။

မြန်မာ့ဆေးဝါးများတွင် ဝမ်းကိုက် ဝမ်းသွားပျောက်ဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ ကာလဝမ်းဆေးများနှင့် ကလေးဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ သုက်လွှတ်ရောဂါပျောက်ဆေးများတွင်လည်းကောင်း ဘိန်းမည်းကို ထည့်သုံးကြသည်။ ဘိန်းသည် 'ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ခါး' အရသာရှိ၍ သုံးစွဲတတ်သူများအတွက် ဆေးဖြစ်ပြီး မသုံးစွဲတတ်သူများအတွက် ဘေးဖြစ်စေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် (၂၂) ဆေးတွင်လည်းကောင်း၊ နံပါ (၅၃) မျက်ကွင်းဆေးတွင်လည်းကောင်း ဘိန်းပါပေသည်။

အကယ်၍ ဘိန်းဆိပ်သင့်မူ သမင်စာသီးအမှုန့်ကို ရေနွေးနှင့်ဖျော်၍ တိုက်ရသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ညောင်ဗုဒ္ဓေခေါက်ကို ထက်ဝက်ရအောင် ကျို၍ တိုက်ခြင်းဖြင့် အမှတ်မထင်စားမိသော၊ လွန်ကျူးစွာစားသုံးမိသော ဘိန်းဆိပ်သင့်ခြင်းများကို ပြေစေသည်ဟု မြန်မာ့သမားတော်ကြီးများက မိန့်ကြားကြလေသည်။

မယားကြီး

ကျွန်တော်တို့ ကျေးလက်တောရွာများနှင့် မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် လူမှုရေးပြဿနာများဖြစ်သည့် မယားကြီးနှင့် မယားငယ်ကိစ္စများ မကြာခဏပေါ်ပေါက်လျက်ရှိနေပါသည်။ တရားရုံးတော်မှ ယင်းပြဿနာများကို မယားပြိုင်ဟု ခေါ်သော်လည်း ပြင်ပ၌ မယားကြီး၊ မယားငယ်ကိစ္စဟုသာ ပြောဆိုသုံးနှုန်းလျက်ရှိနေပါသည်။

မယားကြီးသည် လက်ငုတ်လက်ရင်းဖြစ်၍ နောက်ဆုံးတွင် အုပ်စိုးသွားနိုင်ပါသည်။ မယားကြီးသာ တွင်ကျယ်လျက်ရှိနေပါသည်။

ထို့အတူ တိုင်းရင်းဆေးလောကတွင်လည်း မယားကြီး၊ မယားငယ် ပြဿနာများ မကြာခဏကြုံတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ–

(၁) မယားကြီး၊[၁]

(၂) မယားသိန်၊

(၃) မယားဖြူ၊

(၄) မယားနံ့၊

(၅) မယားနက် ဟူ၍ မယားငါးပါးရှိပါသည်။

ဤမယားငါးပါး၌ 'မယားသိန်' ဟူသော ဝေါဟာရပါလာပါသည်။ သိန်ခြင်းမှာ ငယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် မယားသိန်ပင်ကို မယားငယ်ပင်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မယားကန်အမပင်ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြသည်။[၂]

---

(၁) Adhatoda Vasica Nees.

(၂) ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန်အမှတ် (၂) ဦးမြဝင်း၊

မည်သို့ပင် တိုင်းရင်းဆေးလောကတွင် မယားငါးပါး ကွဲပြားခြားနားနေသော်လည်း မယားကြီးပင်ကသာလျှင် အုပ်စီးလျက် တွင်ကျယ်လျက်ရှိနေပါသည်။

မယားကြီးပင်သည် ပင်ငယ်ချုံနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်လေးပေမှ ရှစ်ပေအထိမြင့်သည်။ ပင်စည်လုံး၍ ချောမွတ်နေပြီး အဆစ်များ ဖောင်းကြွနေသည်။ မွဲခြောက်ခြောက်ရှိသော အကိုင်းအခက်များ အမွေးနုကလေးများပါသည်။

အရွက်များသည် အကိုင်း၏ထိပ်တွင် စုပြုံ၍ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်နားကြီးသည်။ ရွက်ကြောများလည်း ထင်ရှားလှသည်။ အရွက်၏အပေါ် မျက်နှာပြောင်ချောပြီး ရွက်အောက်၌ အမွေးနုများပါရှိသည်။ အပွင့်မှာ အဖြူ အနီနှစ်မျိုးရှိသည်။ အသီးတွင် အစေ့လေးစေ့ပါလေသည်။

မယားကြီးသည် မြို့ကြီးပြကြီးများနှင့် ကျေးလက်တောရွာများအခုံးပေါ်များစွာ ပေါက်ဖွားလျက်ရှိသောအပင်ဖြစ်ပါသည်။ အလွယ်ကူဆုံး သုံးစွဲနိုင်ကြပါသည်။

ဆေးသုံးရာ၌ အမြစ်နှင့် အရွက်နှစ်မျိုးစလုံးကို သုံးစွဲကြသည်။ ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်ဆေး၊ သွေးအန်ရောဂါပျောက်ဆေး၊ သွေးထိန်းဆေး၊ လေဆေးများတွင် သုံးကြသည်။ တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ် ၂၀ မဟာကလျာဏီဆေးတွင် မယားကြီးရွက်ပါသည်။ အရသာမှာ 'အေး၊ ဖန်၊ ခါး' ဖြစ်လေသည်။[၁]

ကျေးလက်ရိုးရာဆေးနည်းများ

(၁) ချောင်းဆိုးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ၎င်းအမှုန့်ကို ကွမ်းသီးလုံးခန့်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေနွေးနှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်တန်သည် သုံးကြိမ်တန်သည် သောက်က မည်မျှ အိပ်မရအောင် ဆိုးသောချောင်းပင်ဖြစ်စေကာမူ ပျောက်ကင်းသည်။

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဌာနသုံးဆေးနည်းများ၊

(၂) မြန်မာဆေးစွမ်းကောင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်၊

(၂) မယားကြီးရွက်သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးတွင် (ရွက်စိမ်းရည်) သကြားနှင့် ပျားရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းစီ ရောစပ်၍ တိုက်ပါက သည်းခြေဖျားနှင့် သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါများကို ပျောက်ကင်းသည်။ နှာခေါင်းသွေးလျှံနှာလည်း ပျောက်သည်။ (မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်ခါသောက် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်)[၂]

(၃) မယားကြီးရွက်ကို ပြာချထားပါ။ သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်သောအခါ ထိုပြာကိုသိပ်ပေးခြင်းဖြင့် အပျောက်မြန်သည်။[၂]

(၄) မယားကြီးရွက်ကို အခြောက်ခံ၍ ဆေးလိပ်လိပ်ပြီး သောက်ပေးပါက ပန်းနာဝေဒနာရှင်များ သက်သာသည်။[၂]

(၅) ကလေးငယ်များ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါဖြစ်နေပါက မယားကြီးရွက်ကို ပြာချပြီး ၎င်းပြာတစ်ဆ၊ ပျားရည်တစ်ဆတို့ကို ရောစပ်၍ ကလေးငယ်အား ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။ ချက်ချင်းသက်သာပျောက်ကင်းသည်။[၂]

(၆) အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာသွေးသွန်လျှင် မယားကြီးရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြု၍ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးခန့် သောက်ပေးက ချက်ချင်းသွေးရပ်သွားသည်။

(၂) အိန္ဒိယနှင့် ပါကစ္စတန်၏ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ပင်များ၊

မရှော– အဆိပ်ဖြေဆေးပင်

ကျွန်တော်နှင့် ပန်းချီအောင်စည် (ကချင်ပြည်နယ်) တို့ စာပေလောကတွင် သိကျွမ်းပါသည်။ သူသည် ကချင်ပြည်နယ်မှ ရန်ကုန်မြို့ ပန်းချီကျောင်းသို့ တက်ရောက်ပြီး စာပေလောကတွင် ကျင်လည်သော ပန်းချီဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် မြစ်ကြီးနားသို့ရောက်သောအခါ ပန်းချီဆရာအောင်စည်သည် မြစ်ကြီးနား၌ ရှိနေသည်။ ကျွန်တော် မချမ်းဘောသို့ သွားမည်ဟု သူ့ကိုပြောပြသောအခါ သူက ဝမ်းသာအားရဖြစ်နေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မချမ်းဘောမြို့တွင် သူ့ကိုမွေး၍ မချမ်းဘောတွင် သူ့ညီအစ်ကို မောင်နှမများ ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော့်ကို မိတ်ဆက်စာတစ်စောင် သူ့ဖခင်ကြီးထံသို့ ရေးပေးလိုက်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် မြစ်ကြီးနားမှ ပူတာအိုသို့ လေယာဉ်ပျံဖြင့် လာသည်။ ပူတာအိုမှတစ်ဆင့် မချမ်းဘောသို့ ကားဖြင့်လာခဲ့သည်။ မချမ်းဘောရှိ 'ကူဘား' ဂေဟာ၌ ကျွန်တော်တည်းခိုခဲ့သည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်ည် ပန်းချီအောင်စည်၏ မိသားစုနေအိမ်သို့ ရောက်သွားသည်။ ကျွန်တော့်ကို လိုလေသေးမရှိ ဧည့်ခံရှာသည်။ နောက်နှစ်ရက်ခန့်ကြာသောအခါ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြီး၍ ကျွန်တော် ပြန်မည့်အကြောင်း သွားရောက်နှုတ်ဆက်သည်။ ထိုအခါ ပန်းချီကိုအောင်စည်၏ ဖခင်ကြီး ဦးဖုန်စီးခင်က ကျွန်တော့်ကို တောင်ဆိတ်ချိုတစ်ချောင်း၊ ကချင်ပလိုင်းတစ်လုံး၊ 'မရှော' အဆိပ်ဖြေဆေးတစ်ပင်နှင့် ထမင်းတစ်ထုပ်ကို မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် ပေးရှာသည်။

ကျွန်တော်သည် ကချင်အမျိုးသားကြီး ဦးဖုန်စီးခင် ပေးသော မေတ္တာလက်ဆောင်ထဲ၌ မရှောပင်ကို စိတ်အဝင်စားဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က ဆေးဖက်ဝင်သော နွယ်မြက်သစ်ပင်များကို စိတ်ဝင်စားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

'အဘ ဒီမရှောပင်တွေ မချမ်းဘောရှိ အိမ်တိုင်းမှာ ရှိနေပါသလား' ဟု ကျွန်တော်က ဦးဖုန်းစီးခင်ကို လှမ်းမေးမိသည်။

'မရှိဘူးကွယ်၊ ဒီမရှောဆိုတဲ့ အဆိပ်ဖြေဆေးပင်ဟာ မျိုးရိုးအလိုက် စိုက်တဲ့ဆေးပင်ဖြစ်တယ်။ မရှောစိုက်တဲ့ မျိုးရိုးမှသာ ဒီမရှောမျိုးရှိတယ်။ လူတိုင်းကိုလည်း ပေးတာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့နဲ့အလွန်အမင်း ရင်းနှီးချစ်ခင်မှသာ ဒီမရှောဆေးပင်ကို ပေးတာကွယ်' ဟု ဦးဖုန်စီးခင်က ဆိုသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် ကျွန်တော့်ကိုလည်း အလွန်ချစ်ခင်လွန်း၍ ကချင်ပလိုင်းတစ်လုံး၊ တောင်ဆိပ်ချိုတစ်ချောင်း၊ တမင်းတစ်ထုပ်နှင့် ဤမရှောပင်ငယ်ကလေးကို ပေးခြင်းဖြစ်မည်။

'အဘ မရှောပင်နှင့် ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ကျွန်တော် သိချင်ပါတယ်၊ ပြောပြပေးပါလား' ဟု ကျွန်တော်က တောင်းဆိုလိုက်သည်။ ထိုအခါ ဦးဖုန်စီးခင်သည် ဟို အဝေးသို့ မျှော်ကြည့်ရင်း ဆေးတံထဲမှ ပြာများကို ခေါက်ချကာ

"ဟိုး ရှေးရှေးတုန်းက ဒီကချင်ပြည်နယ်မှာ နာမည်ကျော်မုဆိုးကြီး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့နာမည်က ဦး'မရှော' တဲ့။ သူဟာ တစ်နေ့တော့ တောထဲကို မုဆိုးပစ်ဖို့ထွက်လာတယ်။ မျောက်တွေကိုတွေ့တော့ မျောက်မကြီးတစ်ကောင်ကို သူ့ရဲ့ဒူးလေးမှာ အဆိပ်မြားတပ်ပြီး ပစ်လိုက်တယ်။ မျောက်မကြီး ရင်ဝမှာ မြားစိုက်ပြီး သစ်ပင်အမြင့်ကြီးပေါ်ကနေပြီး ဘုံးလို့ မြည်ကာ အောက်ကိုပြုတ်ကျလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဲဒီမျောက်မကြီးရဲ့ သား မျောက်လေးက မြေပေါ်ကိုပြေးဆင်းလာပြီး သူ့အမေမျောက်မကြီးကို ဖက်ဖက်ပြီး ငိုသတဲ့။

အဲဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို စောစော မြားနဲ့ပစ်တဲ့မုဆိုးကြီး ဦးမရှောက

တစ်နေရာက ချောင်းကြည့်နေတာပေါ့။ မကြာမီ မျောက်ကြီးတစ်ကောင် ရောက်လာတယ်။ မျောက်မကြီး ရင်ဝကမြားတံကို ဆွဲနုတ်ပြီး နမ်းကြည့်ကာ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ သစ်ပင်ငယ်လေးတစ်ပင်က အရွက်တွေကိုခူးယူလာပြီး မျောက်ကြီးက ဝါးနေသတဲ့။ အဲဒီဝါးပြီးသား သစ်ရွက်တွေကို စောစောက မြေပေါ်မှာလဲကျပြီး သေနေတဲ့ မျောက်မကြီးရဲ့ ရင်ဝက ဒဏ်ရာကိုအုံပေးပြီး မျောက်မကြီးရဲ့ ပါးစပ်ထဲကိုလည်း ဖြဲပြီး စောစောက ဝါးထားတဲ့ သစ်ရွက်တွေကို ထည့်ပေးလိုက်တယ်ကွယ်။

မုဆိုးကြီး ဦးမရှော့ဟာ တစ်ခါမှ မကြုံဖူးတဲ့အဖြစ်ဆန်းကြောင့် ငေးမောကြည့်ရှုနေစဉ် စောစောက မြားမှန်ပြီး လဲကျသေဆုံးနေတဲ့ မျောက်မကြီးဟာ ထထိုင်ပြီး သူ့သားငယ် မျောက်ကလေးကို ပွေ့ချီကာ ဆေးကုသပေးတဲ့ မျောက်ကြီးနှင့်အတူ သစ်ပင်ပေါ်ကို တက်သွားရောတဲ့။

ဒီအဖြစ်ဆန်းကို သူမျက်စိနှင့် တပ်အပ်မြင်ရတော့ ဦးမရှော့ဟာ သိပ်ပြီး အံ့သြနေသတဲ့ကွယ်။ သူပစ်တဲ့မြားတံထိပ်မှာ သုတ်လိမ်းထားတဲ့အဆိပ်ဟာ သိပ်ပြီးပြင်းသတဲ့။ ဘယ်လိုသတ္တဝါမျိုးကိုမဆို ဒီမြားနဲ့မှန်ရင် သေတာချည်းပဲတဲ့။ ခုတော့ မျောက်မကြီးဟာ မသေဘဲ သစ်ပင်ပေါ်ပြန်တက်သွားတော့ စောစောက မျောက်ကြီးသွားခူးတဲ့ အပင်ကလေးကို တူးပြီး ယူလာခဲ့သတဲ့ကွယ်။ သူဟာ ဘာသားကောင်မှ မရသေးတော့ ဟိုကြည့် ဒီကြည့် ကြည့်နေရင်းက တောဝက်ကြီးတစ်ကောင်ကို သွားတွေ့သတဲ့။ ဒါကြောင့် ဒူးလေးမှာ မြားတပ်ပြီး တောဝက်ကြီးကို ပစ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ တောဝက်ကြီးလည်း သေရောတဲ့ကွယ်။

တောဝက်ကြီးက ကြီးတော့ သူတစ်ယောက်တည်း မနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် စောစောက သူနုတ်ယူလာတဲ့ သစ်ပင်လေးနှင့် အုပ်ထားခဲ့ပြီး သူ့ရွာကို အမြန်ပြန်လာခဲ့တယ်။ ရွာက သူ့ညီအစ်ကိုတွေကိုခေါ်ပြီး သူပစ်ထားခဲ့တဲ့ ဝက်ကြီးဆီကို လာကြတာပေါ့။ စောစောက သစ်ပင်ကလေးနဲ့အုပ်ထားတဲ့ ဝက်ကြီးဆီကို ရောက်တော့ သူအုပ်ထားခဲ့တဲ့ သစ်ပင်ကလေးကိုဆွဲပြီး လှန်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ အဲဒီဝက်ကြီးဟာ ထပြေးတော့သတဲ့။

အားလုံးဟာ အံ့အားသင့်ကျန်ခဲ့သတဲ့။

ဦးမရှော့ဟာ သူနုတ်ယူလာခဲ့တဲ့ သစ်ပင်ကလေးကိုယူပြီး သူ့အိမ်ရှေ့မှာ တယုတယ အဲဒီအပင်ကလေးကို စိုက်ပျိုးထားခဲ့တယ်" ဟု ဦးဖုန်စီးခင်က ကျွန်တော့ကို မရှော့သမိုင်း ရှင်းပြသည်။

"အဲဒီအချိန်ကစပြီး အဲဒီအပင်ကို ဦးမရှော့ တွေ့တာကြောင့် 'မရှော့ပင်' လို့ ခေါ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီရွာကိုလည်း မရှော့ရွာလို့ ခေါ်ခဲ့ကြတာပေါ့။

"ဦးမရှော့ရဲ့ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်တွေဟာ အဆိပ်ပြေပြီးစွမ်းတာကြောင့် အဲဒီတောထဲက နုတ်ယူလာတဲ့ အဆိပ်ဖြေဆေး မရှော့ပင်ကို တမြတ်တနိုး စိုက်ပျိုးခဲ့ကြတာ နှစ်ပေါင်းကြာခဲ့ပြီပေါ့ကွယ်"

"အဲဒီမရှော့ပင်ရဲ့ အသုံးဝင်ပုံတွေကို ကျွန်တော့်ကို ပြောပြပါဦးလား အဘ" ဟု ကျွန်တော်က ဦးဖုန်စီးခင်ကို တောင်းဆိုလိုက်ပါသည်။

ဦးဖုန်စီးခင်သည် သူ့ဆေးတံလေးကို ဆေးပြန်ထည့်ပြီး

"ဒီလိုရှိတယ်ကွဲ့၊ ဖြုန်းခနဲ့ ဓားထိတာတို့၊ သံစူးတာတို့၊ လှံထိုးမိတာတို့ တခြားထိခိုက်မိတာတွေဖြစ်ရင် မရှော့ရွက်သုံးလေးရွက်ကို ဝါးကာ ဓားဒဏ်ရာကို ရေဆေးပြီး သိပ်ပေးရတယ်။ နောက်ထပ် မရှော့ရွက်နှစ်ရွက် သုံးရွက်လောက်ကို ဝါးပြီးစားပေးထားရင် သံဆိပ်တက်ခြင်း၊ အနာရင်းခြင်း အလျှဉ်းမရှိဘူး၊ အနာအကျက်လည်းမြန်တယ်။

တခြားအဆိပ်ရှိတဲ့ ကင်းတို့ ပိုးမွှားတို့တွေနဲ့ ခွေးကိုက်တာတွေကိုလည်း မရှော့ရွက်ကိုဝါးကာ ဒဏ်ရာကိုအုပ်ပြီး ပတ်တီးစည်းထားရမယ်၊ နောက်ပြီး နှစ်ရွက်သုံးရွက်ကို ဝါးစားထားရင် ဘာအဆိပ်မှမတက်တော့ဘူးကွယ်။

နောက်ပြီး အရက်မူးလွန်တာတို့၊ အစာစားပြီး အဆိပ်ဖြစ်တာတို့ မှိုစားမိတာတွေအတွက်ကတော့ မရှော့ရွက်သုံးလေးရွက်ကို ဝါးစားပြီး မျိုချလိုက်ရုံနှင့် ပျောက်တယ်ကွယ်"

"အဲဒီလိုဆိုရင် မရှော့ပင်လေးဟာ သိပ်စွမ်းတာပေါ့နော်"

"စွမ်းပါပြီလား၊ ကျုပ်တို့ရဲ့ 'ဖုန်စီး' မျိုးတွေဟာ ဒီမရှော့ပင်ကို ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် စိုက်ပျိုးခဲ့တာလေ"

"အင်း အပင်သေးသလောက် အစွမ်းထက်တဲ့ မရှော့ပင်ကို ဘယ်လို စိုက်ပျိုးရယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြပါဦး" ဟု ကျွန်တော်က ဦးဖုန်စီးခင်ကို ထပ်မေးမိပါသည်။

"မရှော့ပင် မစိုက်မီ အပင်ရဲ့အောက်မှာ ဆန်လက်တစ်ဆုပ်ထည့်၊ နောက်ပြီး ရတနာကျောက်ဖြူနံးတွေ (မြူနံးကျောက်) ထည့်ပြီး စိုက်ရတယ်။ ဒါဟာ မရှော့စိုက်တဲ့ ရှေးရိုးအစဉ်အလာနည်းပဲ" ဟု ဦးဖုန်စီးခင်သည် ကျွန်တော့်ကို ရှင်းပြပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ဦးဖုန်စီးခင် ပေးသော မရှော့ပင်ကလေးကို မြတ်နိုးစွာဖြင့် မချမ်းဘောမှ ရန်ကုန်သို့ သယ်ယူလာခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်အိမ်တောင်ဥက္ကလာတွင် ဦးဖုန်စီးခင် ပြောသည့်အတိုင်း မရှော့ပင်ကို စိုက်ပျိုးထားမိပါသည်။

တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော့်သားနှင့် အိမ်နီးချင်းမှ မိန်းကလေးတစ်ဦး ရေသွားချိုးပြီးအပြန် ကလေးမွေးနေသော ခွေးမကြီးမှ ကလေးနှစ်ယောက်ကို ကိုက်လိုက်ပါသည်။ ကျွန်တော့်သားတွင် ကျော၌ ခွေးကိုက်ခံရပြီး ကျန် မိန်းကလေးမှာ နားရွက်ကို အကိုက်ခံရပါသည်။ မိန်းကလေးရှင်များက သူတို့သမီးလေးကို သူတို့နည်း သူတို့ဟန်နှင့် ဆေးနေ့စဉ်ကုသကြပါသည်။

ကျွန်တော်က ခွေးကိုက်ခံရသော ကျွန်တော့်သားငယ်ကို ကချင်ပြည်နယ်မှ ဦးဖုန်စီးခင် မှာလိုက်သည့်အတိုင်း ဒဏ်ရာကို ရေနွေးနှင့်ဆေးပေးပါသည်။ ထို့နောက် မရှော့နှစ်ရွက်ခန့်ကို ဝါးပြီး ဒဏ်ရာတွင် အုံပေးကာ တိတ်ဖြင့်ကပ်ပေးထားသည်။ ထို့နောက် မရှော့ရွက်နှစ်ရွက်ခန့်ကို သားကို ကျွေးမိသည်။

ဤနည်းအတိုင်း ကျွန်တော် ရင်တထိတ်ထိတ်ဖြင့် သားရဲ့ခွေးကိုက်သောဒဏ်ရာကို မရှော့ရွက်အုံးပေးခြင်း၊ မရှော့ရွက်ကျွေးခြင်းတို့ကို သုံးရက်ခန့် ပြုလုပ်ပေးမိသည်။ ကလေးမှာ မူလပကတိအတိုင်းပင် ရှိနေသည်။

သို့သော် နားရွက် ခွေးကိုက်ခံရသော မိန်းကလေးမှာ သုံးရက်ခန့်ကြာသောအခါ ရွေးရူးပြန်ပါတော့သည်။ ထို့နောက် မကြာမီရက်အတွင်း ထိုရောဂါဖြင့် သေဆုံးခဲ့ပါသည်။

ယခု ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့သောအကြောင်းမှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာကို ထိုစဉ်က လမ်းစဉ်သတင်း၌ ကျွန်တော်ဆောင်းပါးရေးသားတင်ပြခဲ့ရာ ဆေးဝါးသုတေသနဌာနမှ ကျွန်တော့်ထံလာရောက် မေးမြန်းခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော် စဉ်းစားမိသည်မှာ တစ်ချက်ရှိပါသည်။ ကျွန်တော့်သား ခွေးကိုက်ခံရသည်မှာ နောက်ကျော၌ဖြစ်ပြီး သူနှင့်အတူ ခွေးကိုက်ခံရသော ကလေးမမှာ နားရွက်၌ဖြစ်ပါသည်။ အကိုက်ခံရသောနေရာမှာ ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ သို့သော် ကိုက်သောခွေးမှာ တစ်ကောင်တည်းဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်က ရိုးရာအစဉ်အလာ မရှော့အဆိပ်ဖြေဆေးရွက်ဖြင့် ကုသခဲ့ရာ ယခုအခါ ကျွန်တော့်သားမှာ အသက် ၃၀ ကျော်အရွယ်သို့ပင် ရောက်ရှိနေပါပြီ။ (မရှော့ပင်သည် ပင်ငယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်၏ထိပ်တွင် အရွက်ကလေးများ စုပြုံ၍နေသည်။ အရွက်များအပေါ်တွင် ငွေရောင်လက်နေသည်။ အရွက်အောက်၌ ထင်ရှားသော အကြောများရှိသည်။ အရွက်ကလေးများမှာ ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ အဝါရောင်ပွင့်ဖတ်ကလေးများဖြင့် ပွင့်သည်။ မျိုးပွားခြင်းကို အစေ့မှ စိုက်ပျိုးယူကြသည်။ မရှော့ပင်မှာ မျိုးကွဲပေါင်းမြောက်မြားစွာရှိနေသည်။ အရွက်သေးသောအမျိုးက ပို၍အစွမ်းထက်မြက်သည်။ မရှော့ရွက်၏အရသာမှာ 'အေး၊ ဖန်၊ ချို' ဖြစ်သည်။)

မရိုးပင် (ငဖြူးကြီး)[1]

မရိုးပင်[2] ကို မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား၌ တွေ့နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကျေးလက်တောရွာများ၌ အတွေ့ရများသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘွား ဘီဘင်များသည် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်၌ရှိနေသော နွက်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကျရောက်လာသော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုစားကြသည်။ ပျောက်လည်း ပျောက်ကင်းကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် ပြည်ထောင်စုဖွား တိုင်းရင်းသားညီနောင်များတို့သည် မိရိုးဖလာ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများကို လက်တွေ့ကုသခဲ့ကြသည်။

မရိုးပင်သည် ပင်ငယ်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ ရိုးတံဖြောင့်၍ ဆယ်ပေမှ တစ်ဆယ့်ငါးပေခန့် မြင့်သည်။ အရွက်မှာကြီး၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ရင်းမှာ နှလုံးပုံရှိသည်။ အရွက်၏မျက်နှာပြင်မှာ ပြောင်ချော၍ အဖြူရောင်သမ်းနေသည်။ ရွက်အောက်ဘက်တွင် အမွေးနုများရှိသည်။

အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိပြီး အပွင့်၏အတွင်းပိုင်းမှာ ခရမ်းရောင်သမ်းလျက်ရှိသည်။ ကော့ချိတ်သော အသီးများသီး၍ မျိုးဆက်ပွားလေ့ရှိသည်။ ဆေးအခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် ၎င်းကို နွားဖြူကြီး၊ ငါးဖြူကြီးစသည်ဖြင့် ခေါ်ကြသည်။ ၎င်း၏အပင်နှင့် အရွက်များကို ချိုးဆိတ်ကြည့်ပါက အဖြူရောင်အစေးများထွက်ရှိလာလေ့ရှိသည်။ ၎င်း၂ အစေးဖြင့်ပင် အညာအရပ်ဒေသများတွင် နို့ခဲရာ၌ နို့များခဲလာစေရန် အသုံးပြုကြသည်။ ကျွဲ၊ နွားတို့၏ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း ကုသပျောက်ကင်းပေသည်။

(၁) Calotropis Gigantea R. B.

(၂) တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် ဦးမြဝင်း၏ ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန် (၁)

ဂုဏ်သတ္တိ

မရိုးပင်သည် 'ပူ ခါး စပ်' သောအရသာရှိသည်။ မရိုးမြစ်သည် 'ပူ ခါး' သော အရသာရှိသည်။

ရိုးရာကျေးလက်ဆေးပညာ

(၁) သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါဖြစ်လျှင် မရိုးခေါက်ကို ထုထောင်းကာ ကြိတ်၍ ကိုက်သောသွား၊ နာသောသွားအပေါ်မှ ဖိသိပ်၍ ခဲထွင့်ထားပေးပါ၊ သွားကိုက် သွားနာပျောက်သည်။

(၂) ကင်းသုံးပါး[1] ကိုက်လျှင် ကိုက်သောနေရာသို့ မရိုးမြစ်ကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။ ကင်းဆိပ်တက်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်းသည်။

(၃) မရိုးမြစ်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်ဆတူရောစပ်၍ နေ့စဉ်စားသွားပါက အရေပြားရောဂါမှ သက်သာစေသည်။

(၄) အနာနှင့် အဖုအကြိတ်များ ဖြစ်လာပါက မရိုးမြစ်နှင့် ဇာသီး (ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး) ကို သွေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အနာအပျောက်မြန်သည်။ အဖု အကြိတ်များလည်း နလျှင်ပိန်သွားမည်။

(၅) ငန်းမန်းလိုက်နေသောအနာများကို မရိုးရွက်ကို မီးကင်ပြီး ကပ်ပေးထားပါက အနာအကျက်မြန်သည်။

(၆) အနာများမြှ၍ ပြည်မပေါက်နိုင်ဘဲ ကိုက်ခဲနေပါက အနာပေါ်တွင် အနည်းငယ် အပ်နှင့်ထွင်း၍ ထိုနေရာ၌ မရိုးစေးတစ်စက်နှစ်စက် ထည့်ပေးပါ။ မကြာမီ အနာမှပြည်များ ပေါက်လာပါမည်။

(၇) မရိုးပွင့်လေးပဲသားကို နွားနို့တစ်ဆယ်သားတွင်ထည့်၍ သောက်သုံးပေးပါက ဆီးအိမ်၌ ကျောက်တည်ရောဂါပျောက်သည်။

(၈) မရိုးပွင့်လေးပဲသားကို နမ်းဆီနှင့်ကြော်စားလျှင် သွေးလုံးရောဂါ ကြေပျက်စေသည်။

(၁) ကင်းသုံးပါး– ကင်းခြေများ၊ ကင်းမြီးကောက်၊ ကင်းမလက်မည်း။

(၉) မခံမရပ်နိုင်အောင် ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဒူးကိုက်ခြင်းဖြစ်နေပါက မရိုးစေးဖြင့် လိမ်းနယ်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသည်။ ထို့အပြင် မရိုးစေးလေးရှေးသား၊ ရှိန်းခိုလေးပဲသားတို့ကို ရောစပ်၍ မြန်မာစုတ်တံဖြင့် ထိုးပေးပါကလည်း ဒူးနာနှင့် ခါးနာရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

(၁၀) မရိုးစေးနှင့် ဆူးဖြူအခေါက်မှုန့်တို့ကို ရောစပ်ကြိတ်ပြီး ချက်၏-အောက်ပတ်လည်တွင် အုံထားပေးပါက ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးမသွားခြင်းတို့မှ ပျောက်ကင်းသည်။

(၁၁) နားကိုက်ရောဂါရှင်များအတွက် မရိုးရွက်ကို ထောပတ်သုတ်လိမ်းပြီး မီးကင်ပေးပါ။ နွမ်းလာပါက မရိုးရွက်ကို အရည်ညှစ်ယူပါ။ ထိုညှစ်ယူရရှိသောအရည်ဖြင့် နားတွင်းသို့ ထည့်ပေးပါက နားကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းစေသည်။[၁]

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ် (၃)။

ဆေးပေါင်းခတဲ့ မဲဇလီ

ကျွန်တော်တို့ ကျေးလက်တောရွာများတွင် လူစုလူဝေးနှင့် ရွာလုံးကျွတ်မီးခိုးတိတ် လှူဒါန်းကြသော အလှူအတန်းများ၌ မဲဇလီ[၁] သည် မပါလျှင်မပြီးသော ဟင်းမည်တစ်မည်ဖြစ်သည်။ ကျေးလက်၏အလှူအတန်းများကိုလေ့လာသုံးသပ်သည့်အခါတိုင်း မဲဇလီကို မေ့ထား၍မရချေ။

ကျေးလက်အလှူအတန်းများတွင် မဲဇလီဟင်းချိုသည် ပါမြဲသာဖြစ်သည်။ မဲဇလီဟင်းချိုနှင့် တွဲဖက်၍ ငန်ပြာရည်ချက၊ နမ်းလှော်ကလေးနှင့်သုပ်၍ထားသော သရက်သီးပိုးတီ၊ သို့မဟုတ် ပဲတီချဉ်သုပ်တို့ကလည်းတွဲဖက်မိလှသည်။

ထို့အပြင် အသားတစ်ထပ်၊ အဆီတစ်ထပ်နှပ်၍ နူးနေအောင်ချက်ထားသော ဝက်သားတုံး သုံးထပ်သားကြီးများကလည်း မဲဇလီနှင့် ပနာတင့်လှသည်။ တချို့တတ်နိုင်သူများကလည်း ကြက်သားဟင်းပါ ထည့်လိုက်ကြသေးသည်။

"သမ်းသမ်းမဲမဲ၊
အိပ်ပျော်ခဲ၊
မဲဇလီနှင့်စား"[၂]။

အိပ်မပျော်လျှင် မဲဇလီကိုစားရန် မြန်မာ့ရှေး သူဟောင်းတို့က သံပေါက်ကဗျာဖြင့် မှာထားခဲ့သည်။

မဲဇလီနှင့်ပတ်သက်၍ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များတွင် မဲဇလီမှာ သုံးမျိုးရှိ

(၁) Cassia Siamea.
(၂) ကဝိလက္ခဏာသတ်ပုံကျမ်း။

ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ ပထမ မဲဇလီမှာ သဘော်မဲဇလီကြီးဖြစ်သည်။[၁] ဒုတိယ မဲဇလီမှာ ကျွန်တော်တို့ တောလက်ကျေးရွာတွင် ဟင်းချိုချက်၍ စားသောက်သော မဲဇလီအနီ အသေးအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ တတိယမဲဇလီမှာ အဖြူအသေးအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ ဤနှစ်မျိုးမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း ဟင်းချိုချက်ရာတွင် အဖြူမျိုးမှာ မခါးပေ။ မဲဇလီသုံးမျိုးသည် ကျွန်တော်တို့ တောလက်ကျေးနှင့် အနီးစပ်ဆုံး အတွေ့အထိအများဆုံး ဟင်းမည်ဖြစ်လေသည်။

မွေးကိုင်းမဲဇလီကြီး

ကျွန်တော်တို့ ကျေးလက်ကျေးတွင် သဘော်မဲဇလီကြီး (ဝါ) မွေးကိုင်း မဲဇလီကြီးကို အပွင့်အရွက်နှစ်မျိုးစလုံးတို့အား အစောကြေ လေရ၊ ဝမ်းမှန်အောင် အသုံးပြုကြသည်။ အရွက်ကို အရေပြားရောဂါ၊ မွေး၊ ဝဲ၊ နှင်းခူနာများတွင် ပိုးနိုင်ဆေးအဖြစ် ပိုပြီးအသုံးပြုကြသည်။

မွေးသတ်ဆေးပင်

မွေးရောဂါစွဲကပ်လာပါလျှင် မဲဇလီကြီးရွက်နှင့် နေ့စဉ်ပွတ်တိုက်ပေးပါက မွေးများပျောက်ကင်းသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးသတ်ဆေးပင်ဟုလည်း ခေါ်ကြသေးသည်။ အရသာမှာ 'အေး ခါး' ဖြစ်၍ အပူနာကို နိုင်စေသည်ဟု မြန်မာ့သမားတော်ကြီးများက မိန့်ဆိုထားပေသည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများတွင် မဲဇလီအသေး အဖြူမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ 'ပူ၍ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေသဖြင့် အစာကြေခြင်းကိုပြုတတ်၏' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မဲဇလီအနီအခါးနှင့်ပတ်သက်၍ 'ခါး၏၊ ကျင်ငယ်ကို ရွှင်စေသည်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သွေးကိုသက်စေ၍ လေကိုပျက်စေတတ်၏'[၂] ဟူ၍ ဖော်ပြထားလေသည်။

(၁) Cassia Alata Linn.

(၂) ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်၊

တစ်ဖန်မဲဇလီအချို့ကို 'ဝမ်းမီးတောက်စေခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏'[၁] ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။ မဲဇလီအခါးကိုမူ 'သည်းခြေလွန်သော အနာကို နိုင်၏'[၂] ဟူ၍ ဖော်ပြထားပြန်သည်။ မဲဇလီသည် ဓာတ်သဘောအားဖြင့်မူ 'အအေး၊ ပထဝီ၊ အတက်ဓာဖြစ်၏'။

မဲဇလီပင်သည် အပင်လတ်စားမျိုးဖြစ်သည်။ အလက်၌ အရွက်ကလေးများ မြောက်မြားစွာပေါက်၏။ အများအားဖြင့် ခြောက်စုံမှ ဆယ်စုံအထိ ယှဉ်ပြိုင်၍ပေါက်တတ်ကြ၏။ အရွက်တို့သည် ကြက်ဥပုံကဲ့သို့ အလယ်၌ ပုလျက် အဖျားနှစ်ဖက်တွင် ရှူး၍ဝိုင်း၏။ သို့သော် အတက်များ၌ မာသောအမွေးပေါက်၏။ ပန်းပွင့်တို့သည် ဝါ၍ အကိုင်းအဖျားမှ ထွက်သော ကတ္တီပါအမွေးဖြင့် အုပ်ဆိုင်း၍ အပေါ်သို့တည့်တည့်ထောင်လျက် ထွက်သော ပန်းခိုင်တို့၌ ပွင့်ကြ၏။ အသီးတောင့်သည်ပြား၍ ကတ္တီပါမွေးပါသဖြင့် ဖုံးအုပ်နေ၏။ အလျားလေးလက်မမှ ဆယ်လက်မအထိရှိ၍ အနံလက်မဝက်မျှသာရှိ၏။[၃]

မြန်မာ့တောလက်ကျေးရွာတွင် မဲဇလီအခါးကို ဟင်းချိုချက်ရာ၌သာ အသုံးပြုကြသည်မဟုတ်၊ အဖူးကိုလည်း တို့စရာအဖြစ် စားသောက်ကြလေသည်။ ထို့အပြင် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ညှ၌ အဖူးအပွင့်များကို တစ်ပျော်တစ်ပါး ဆွတ်ခူးကြ၍ ဝိုင်းဖွဲ့ကာ သုပ်၍စားကြလေသည်။ မြန်မာတို့သည် မဲဇလီဖူးအကျိုးအာနိသင်ကြောင့် အနာရောဂါကင်းဝေးသည်ဟု ယူဆကြ၏။

ကျေးလက်၏ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့၌ မဲဇလီအဖူးအပွင့်များကို လူစုလူဝေးနှင့်ခူး၍ တစ်ရေမှ သုံးရေအထိပြုတ်ပြီးလျှင် နှမ်း၊ ကြက်သွန်နီများနှင့် သုပ်ကြသည်။ ထို့နောက် တစ်စုတဝေးကြီး ရေနွေးကြမ်းနှင့် သောက်စားကြသည်။ အချို့အိမ်များကလည်း အပွင့်သုပ်များကို တစ်အိမ်တက်ဆင်းဝေကြသည်။ တချို့ကလည်း ခုနစ်အိမ်သာ ဝေကြသည်။ ဤကား

(၁) သမားတော်လက်စွဲကျမ်းဆေးအဘိဓာန်၊

(၂) ဓာတုညြသစရာသီ၊

(၃) သစ်ပင်တစ်ရာအဖွင့် (ဦးသိန်းလွင်– K. S. M)

ယနေ့ တောလက်ကျေးရွာမှ မြန်မာတို့၏ မိရိုးဖလာ ရာသီစာ မဲဇလီသုပ်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ရှေးအခါက မဲဇလီဖူးသည် နန်းရင်ပြင်ထက်ဝယ် ဂုဏ်မြောက်စွာ ဝင့်ကြွားခဲ့သည်။ မည်သို့ ဝင့်ကြွားဂုဏ်မြောက်ခဲ့သည်ကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

– "ထိုမဲဇလီဖူးကို တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ညအခါ ရွှေနန်းတော်မှစ၍ တစ်ပြည်လုံးနှင့်တကွ စားသုံးကြသည်မှာလည်း သရဏောမုနိ၊ ဓွာန္တန္တာရီ၊ ဓာတုဒီပနီ၊ သြသဓရပ္ပာနာကရစသော ဆေးကျမ်းစုံအပါအဝင် ကဝေသာရကျမ်းတွင် တြိဗ္ဗိကာနက္ခတ်နှင့် စန်းယှဉ်သော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ပုဗ္ဗာတိတ်တွင် ဆေးပင်အပေါင်းကို စောင့်သောနတ်တို့သည် မဲဇလီပင်စောင့်နတ်မင်းကြီးအား ခစားညီမှုလာကြောင်း၊ ထိုအခါ မဲဇလီကို စားရသဖြင့် အန္တရာယ်မျိုး ၉၆ ပါး ကင်းရှင်းသဖြင့် ဘုန်းကြီး အသက်ရှည်ကြောင်းများကို ဆိုသောကြောင့် ထိုမဲဇလီဖူးကို သုပ်စားကြသောထုံး ဖြစ်လေသည်။

– ရတနာပူရ အဝမြို့ ကောင်းစားစဉ် သူကောင်းသားမြေး လုလင်တို့ ချစ်ခင်သော အဆွေခင်ပွန်း ရဲစားတို့အား စားသုံးစေခြင်းငှာ တစ်ကျွန်းပြည်ဖြစ်ပိတ်၊ ရမထိ၊ ခါသာ၊ သုဂန္ဓာ၊ ပဝါပျောက် စသည်များဖြင့် မဲဇလီဖူးကို ထုပ်ပြီးလျှင် အိမ်ဦးကြမ်းပြင်၊ ဆင်ဝင်၊ ဝဲလင်းများတွင် ပစ်ထား ကစားကြသောထုံးစံတွင်၊ အုန်းကြဲ၊ ငှက်ပျော၊ မာလကာသီး၊ သြဇာသီး၊ ဒီးဖြူသီး၊ ပဲလှော်များနှင့် ပစ်ခတ်ကစားကြသော ထုံးစံကို လိုက်လေသည်– ယူရမည်။[၁]" ဟူ၍ ရိုးရာစလေ့အဖြစ် ဖော်ပြမှတ်တမ်းတင်ထားလေသည်။

ခင်စစ် မဲဇလီဖူးနှင့် အရွက်သည် တန်ဆောင်တိုင်၏ မိတ်ဖက်များ ပေတကား။

(၁) ဝေါဟာရလီနတ္ထဒီပနီကျမ်း (မဟာဒွန်ဗဟု– သခ်ယာ)

မန်ကျည်း

'မန်ကျည်း[၁]' လေး ရယ် ခြောက်ပင်၊ ခြောက်ပင်
သီးခေါက်ကယ် ဝင်သလေးလေ ဝင်သလေးလေ၊
ပုတီးလက်ကောက်တွေ မဆင်နိုင်တာကြောင့်
ကိုရင်ကြီးကို ကွာမယ် ကွယ်မယ်"

အဘွားသည် သူတို့ခေတ်မှ နာမည်ကြီးလှသော အထက်ပါ မန်ကျည်းသီချင်းကို တိုးတိုးကလေး မကြာခဏသီဆိုပြတတ်ပါသည်။

တစ်ဖန် ကျွန်တော်တို့အဘိုးကလည်း
"မန်ကျည်းပင်တောင်ကိုင်း၊
ဖျိုင်းနွားလို့ပြွတ်သိပ်၊
မောင်မလာအား လူငှားကိုလွှတ်လိုက်"

စသော ကျေးလက်တေးတွင်ကို ဥပမာမျှနှင့် စကားပြောသည့်အခါတိုင်း ထည့်သွင်းပြောဆိုလေ့ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ လူမှန်းသိစမှစ၍ ဤမျှအထိ မန်ကျည်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အိမ်ရှေ့တွင် မန်ကျည်းပင်ကြီးမှာ ထီးထီးမားမားရှိနေပါသည်။ ထိုမန်ကျည်းပင်ကြီးကို ကျွန်တော်တို့ ဘိုးဘေးများ လက်ထက်က စိုက်ပျိုးခဲ့သည်ဟု ပြောစမှတ်ပြုခဲ့ကြသည်။

နွေအခါဝယ် ရွှေရည်ဆမ်းထားသော ရွက်ဟောင်းတို့သည် မန်ကျည်းပင်ကြီးမှ တဖွဲဖွဲကြွေလေ့ရှိသည်။ နုသစ်သော ဖူးပုရစ်မန်ကျည်းရွက်နုကလေးများသည် တပေါင်းတန်ခူးတွင် အလှတန်ဆာဆင်မြဲဖြစ်သည်။

(၁) Tamarinus Indica Linn.

ထိုမန်ကျည်းပင်ကြီးအောက်တွင် ကျွန်တော်တို့ ဆော့ကစား၍ လူလား မြောက်ခဲ့ကြသည်။

"မန်ကျည်းငှက်တို့၊
ရွက်နုပေါက်ကာမှ
ချဉ်ရေသောက်ကြပါစို့
ကြီးတော်ရယ်၊
အောက်ပြည်စုန်
ငါးတွေသားကို
ဆားနယ်ခဲ့မယ်"[၁]

ကျွန်တော်တို့ရွာမှ ဒိုးတီးခေါင်းဆောင် ကိုချက်ကြီး ဟဲ့သော ဒိုးပတ် သီချင်းကိုကြားတိုင်း ကျွန်တော်သည် မန်ကျည်းပင်ကြီးကို ပြေးသတိရမိသည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့နှင့် နေ့စဉ်အထိအတွေ့အများဆုံး သစ်ပင် ကို ပြပါဟုဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် မန်ကျည်းပင်ကို ပြရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုမန်ကျည်းပင်ကြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘိုးဘေးများလက်ထက်မှ ယနေ့ ကျွန်တော်တို့ခေတ်အထိ ကျေးမွေးလျက်ရှိသည်။

သဘာဝမြေသြဇာ

အဆိုပါမန်ကျည်းပင်ကြီးမှ ကျသောရွက်ဟောင်းတို့သည် စိုက်ပျိုးရေး ပြုလုပ်ရန်အတွက် သဘာဝမြေသြဇာကောင်းဖြစ်သလို မန်ကျည်းရွက်နုတို့က လည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် အာဟာရဖြစ်စေသော စားစရာဖြစ်ပေသည်။

မိတ်ပေါက်သူနှင့်မျက်စိနာ

တစ်ဖန် မန်ကျည်းသီးမှည့်မှာလည်း ကျွန်တော်တို့ စားသုံးနေကြ၊ အသုံးအဆောင်ဖြစ်သည်။ မန်ကျည်းပနီခေါက်မှာ မျက်စိနာသူများအတွက်

(၁) ရေးလက်ကဗျာ၏

ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည်။ ဆားကလေးနည်းနည်းဖြင့် မျက်စိကို ကွင်း ခြင်း၊ သွေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိနာရောဂါမှ သက်သာပျောက်ကင်းပေ သည်။ နေ့ရာသီတွင် မိတ်ပေါက်သူများကလည်း မန်ကျည်းပနီခေါက်ကို ဆားဖြင့်သွေးလိမ်းပေးပါက မိတ်ဖုများ အယားသက်သာပြီး သက်သာပျောက် ကင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

နားလေးနှင့်နားအူ

မန်ကျည်းသားမှာ စဉ်းတီတုံးလုပ်ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မန် ကျည်းသားမှာမာ၍ ကြာရှည်ခံသည်။ နောက်ဆုံး မန်ကျည်းမှတွယ်ကပ်၍ ပေါက်သော မှိုသည်ပင်လျှင် ကျွန်တော်တို့အတွက် အသုံးဝင်လှသည်။ အဆိုပါမှိုကို အခြောက်လှန်းပြီး ညက်နအောင်ထောင်းကာ အုန်းဆီဖြင့် ပျစ်ပျစ်ကလေးဖျော်၍ နားကျပ်ပေးပါက နားလေး၊ နားအူ၊ နားကိုက်ရောဂါ များ ပျောက်ကင်းသည်။

မန်ကျည်းစကားပုံ

မန်ကျည်းပင်နှင့် ကျွန်တော်တို့ မည်မျှရင်းရင်းနှီးနှီး ရှိပါသနည်းဟူမှု အောက်ပါစကားပုံကလေးများက ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝထဲသို့ စိမ့်ဝင်နေခဲ့သည်။

မန်ကျည်းတစ်ညို လူတစ်ကိုယ်

မန်ကျည်းကိုင်းသည် လက်ညှိုးခန့်ရှိလျှင် လူတစ်ကိုယ်ကိုခိုင်၍ နိုင် သည်။

နွေထနောင်း ဆောင်းမန်ကျည်း

နွေအခါတွင် ထနောင်းပင်အောက်မှာ အေးမြ၍ ဆောင်းရာသီတွင် မန်ကျည်းပင်အောက်မှာ ထွေးနွေး၍နေပေသည်။

မန်ကျည်းလက်ကွင်း တော်သလင်း

မန်ကျည်းသီးများမှာ တော်သလင်းလတွင် လက်ကွင်းသဏ္ဌာန်ဝိုင်း၍ လာပေသည်။ ထို့အပြင် 'မန်ကျည်းတစ်လှည့် ဇီးတစ်လှည့်' ဟူသော စကားပုံများမှာ မြန်မာမှုဓလေ့များထဲတွင် ရှိနေပေသည်။

ကျွန်တော့်အဘိုးနှင့်အဘွားမှာ မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကလေးကို ကြိုက်သူများဖြစ်ကြသည်။ အိပ်ယာဝင်ခါနီးတိုင်း သောက်လေ့ရှိကြသည်။ မန်ကျည်းဖျော်ရည်သည် ဝမ်းတွင်းအပူနှင့် အပုပ်ကို အေးငြိမ်းစေသည်။

မန်ကျည်းပင်သည် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံ၌ လေးမျိုးလေးစားရှိသည်။ ပထမအမျိုးမှာ မန်ကျည်းအချိုမျိုးဖြစ်သည်။ ဒုတိယအမျိုးမှာ မန်ကျည်းပနီမျိုးဖြစ်သည်။ တတိယအမျိုးမှာ မန်ကျည်းဖြူမျိုးဖြစ်သည်။ စတုတ္ထအမျိုးမှာ သဘော်မန်ကျည်းမျိုးများဖြစ်လေသည်။

မန်ကျည်းသီးနု

– 'မန်ကျည်းသီးနုမှာ အာပေါဓာတ်ကြိုက်သည်။'[၁]

– 'မန်ကျည်းသီးနုများမှာ အအေး ပထဝီဓာတ်ကြိုက်သည်။ အတက်ဓာတ်ဖြစ်သည်။'[၂]

– 'မန်ကျည်းသီးနုသည် ဖန်ချဉ်အရသာရှိ၏။ ကျိုခွဲ၏။ သလိပ်အဆီခဲကိုနိုင်၏။ သွေးသည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။ လေကို ချုပ်စေတတ်၏'[၃]

– 'မန်ကျည်းသီးနုသည် လေသလိပ် အဆီခဲတို့ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေကို ပျက်စေတ်၏'[၄]

(၁) နာနာနယ ဓာတုသင်္ဂဟကျမ်း၊
(၂) ဓာတုဩသဓသင်္ဂဟကုထုံးကျမ်း၊
(၃) ရွှေတော်မူဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊
(၄) ဥတုဘောဇနကျမ်း၊

မန်ကျည်းပွင့်

မန်ကျည်းပွင့်သည် ဖန်၊ ချဉ် ရသာရှိသည်။ အေးသောဂုဏ်ရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ အပူအကြောင်းခံသော သွေးဝမ်းတို့ကို ပျောက်စေ၏ဟုလည်း ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖွင့်ဆိုထားသည်။

– မန်ကျည်းပွင့်သည် လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ ကြေ၏။'[၁]

– တစ်ဖန် 'မန်ကျည်းပွင့်ကို ထန်းလျက်နှင့်ဖက်၍စားပါ။ သွေးဝမ်းသွားခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။'[၂]

– တစ်ဖန် 'ထိုအပွင့်ကား သွေးဝမ်းလားကို ထည့်ငြားထန်းလျက်၊ ရောစွက်ကုမ၊ ချမ်းသာရ၏။'[၃]

မန်ကျည်းရွက်

မန်ကျည်းရွက်သည် 'အေးသောဂုဏ်ရှိ၏၊ ချဉ်၏၊ အနည်းငယ်ဖန်သောအရသာရှိ၏။ ချုပ်၍ လေသလိပ် ပိုးအဆိပ်နှင့် ယားနာတို့ကိုနိုင်၏။ ရေငတ်နာနှင့် သင့်၏' ဟူ၍ ဆေးကျမ်းအသီးသီးတို့၌ ပြဆိုထားပေသည်။ တစ်ဖန်–

'မှာသည်တစ်နည်း၊ မန်ကျည်းအရွက်၊ ကျက်အောင်ကျိုရည်၊ ငန်သည်သိန္ဓော၊ ချိုသောမစု၊ ရောစုတိုက်ရ'[၄] ဟု ဆိုပေသည်။ တစ်ဖန် သလိပ်ဝမ်းသွားပါက မန်ကျည်းရွက်နှင့် ထန်းလျက်ရောကျွေးပါက ပျောက်ကင်းပေသည်။

(၁) ဥတုဘောဇနနှင့် ရွှေတော်မူဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း။
(၂) နရဩသဓဆေးကျမ်း၊
(၃) ဓာတုရသလေးဆောင်တွဲ၊
(၄) ဓာတုရသလေးဆောင်တွဲ၊

မန်ကျည်းမှည့်

မန်ကျည်းသီးမှည့်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အထူးဖွင့်ဆိုရန် မလိုပေ။ လူတိုင်းလိုလို သိနေကြသည်။ အထူးသဖြင့် မန်ကျည်းသီးမှည့်တွင် အက်စစ်ဓာတ်များ မြောက်မြားစွာပါဝင်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အာဟာရဓာတ်အနေနှင့် မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ကြည့်ပါမူ အများဆုံးပါဝင်သောဓာတ်များမှာ ဗီတာမင်အေဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီဓာတ်များ ကုံလုံကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

နယုန်မိုးသေး မြက်သားမွေးလော့

စိမ်းလဲ့နေသောလယ်ယာများကို မြင်လိုက်လျှင် စိတ်နှလုံးရွှင်လန်း၍ ချမ်းမြေ့မိပါ၏။

အထူးသဖြင့် ယခုလို မိုးဥတုရာသီ၌ မြန်မာ့မြေသည် စိမ်းစိမ်းလဲ့၍ နေချေပြီ။ ကျွဲ နွားစား ကျက်များ၌လည်း ရှမျှော်၍မဆုံးနိုင်သော မြမြမြက်တို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်လျက်ရှိချေပြီ။

'နယုန်မိုးသေး မြက်သားမွေး' ဟူသော မြန်မာ့ရိုးရာ စကားလုကြောင့် မြက်နုကလေးများသည် အစို့ကလေးများဖြင့် ခေါင်းပြူ၍ထွက်ခဲ့ကြသည်။

ဤမြက်ကတ္တီပါတို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်အပ်သော မြေလွှာသည် မြေဆီဩဇာနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းထား၏။ ထို့အပြင် မြေ၏အစိုဓာတ်များကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

ဤမြေလွှာတွင် မြက်ဟူသောအပင်များ မရှိခဲ့ပါလျှင် ဤမြေပြင်သည် အချည်းနှီးသာ ဖြစ်ပေမည်။

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က 'နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏[၁]' ဟု ဆိုခဲ့၏။ စင်စစ် ဤမြေလွှာတွင် ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော မြက်ပင်အမျိုးမျိုးကို ရှေး သူဟောင်းတို့သည် ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်၍ အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။ လူ့အကျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ခဲ့ကြသည်။

မြန်မာတို့သည် မြက်များ၏အသုံးဝင်ပုံနှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ယခုမှ လေ့လာခဲ့ကြသည်မဟုတ်ချေ။ ရှေး ယခင်ကပင် လေ့လာသိရှိခဲ့ကြပေသည်။

(၁) ဆုတောင်းခန်းပျို့ (ရှင်မဟာသီလဝံသ)

ရာမရကန်ကြီး[၂] တွင် မြန်မာမြေပေါ်ရှိ မြက်ပင်များကို ဤသို့တင်ပြခဲ့ကြသည်။

'ခဖယျတု– မြက်ဟသ်ာမြီး၊ မြက်ရှဉ့်မြီးနှင့် မြောက်မြီးယုန်လေး၊ မြက်မွေးမြေရင်း၊ နပိန်ညင်း ငသေရောင်၊ ပျားကြီးတောင် ပြောင်စာ၊ မြက်သန္တာနှင့်၊ ချိုးခြေရာ သမင်မွေး၊ ပန်းသေးပန်းပျား၊ သများ နားတောင်း၊ ဘောင်းနှင့် ဆွဲလွဲ၊ စေးနဲ– နကျယ်၊ တနွယ်ဖြူဆန်း၊ မြက်ပန်းပတူ၊ ပန်းတော်ဖြူ ပန်တော်နီ၊ ဝမ်းဘဲချိုကျားမုတ်ဆိတ်၊ ဆံမြိတ်ဆိုထင့်၊ ဒေါင်းမင်းဦးဖွန်း၊ မြက်သမန်းနှင့်၊ မြက်ပန်းညှိရွက်၊ ငွေကြေးချက်ရသည်၊ မြက်ကြက်သွန်များ၊ မြက်ချဉ်ခါးနှင့်၊ မြင်းမစား ရက်၊ မြင်းသေမြက်တို့၏။ ဆေးဖက်သင်းဝင်၊ သမားကြင်ဟု၊ လူရှင် စဉ်သိ၊ ဂုဏ်ကိုယ်စီရှိကတည်း။ လောကီထိပ်မိုး၊ မဟာမျိုးကို ဘုန်း တန်ခိုး မင်္ဂလာ၊ ပွားစေကြောင်း ရာပေတည့်၊ ငွေနေစာ၊ ရွှေနေစာ၊ ပတ္တမြားနေစာ၊ မြက်တကာ့ကွန်ချာ၊ သူမပါသဖြင့်၊ ရာဇာများပန်း၊ ဘိသိက်သွန်းကိုမူ၊ မသွန်းသင့်၍၊ ရေမြေပန်းပွင့်၊ သူကိုပင် ပင့်ရသည်၊ သခင့်ထက် သခင်၊ မော်ကွန်းဝင်ကြီးကို၊ ဆင်ငိုမြက်ဖုတ်၊ မဲသုတ် သုတ်က၊ အနုတ္တရ၊ မင်းထင်ကြမလော့၊ အသခ်အာနိ၊ လက်ယာချီ မှာ၊ ရွှေသီဂိမြက်၊ သူသိခက်ကရေမည်၊ မရောင့်တက်ကြနှင့်၊ အနက် မရှိ၊ ကိုယ်ရမ်းသိလွယ် ရိလွယ်ရာ၊ ရှောင်နိုင်စေ"။

ဦးတိုးသည် သူ၏ နေစာမြက်ချီဘွဲ့တွင် မြက်တို့၏အမျိုးအမည်နှင့် တကွ မြက်ပင်၏ ဂုဏ်၊ ကိစ္စ၊ ရသတို့ကို တင်ပြခဲ့သည်။ ထို့အပြင် မြက် တိုင်းသည် ဆေးဖက်ဝင်ပုံ၊ မြက်များကို သမားတိုင်း အစဉ်လေးစား၍ ဆေးဝါးများတွင် အသုံးပြုကြပုံ၊ အထူးသဖြင့် နေစာမြက်သည် မြန်မာ့ရှေး သူဟောင်းတို့ လောကီရေးရာ မင်္ဂလာကိစ္စများတွင် အသုံးပြုခဲ့ကြပုံတို့ကို အသေးစိတ် ဖော်ပြခဲ့ကြလေသည်။

---

(၁) ရာမရကန် (ရွှေတိုက်စိုး– ဦးတိုး)

ဤသည်တို့မှာ ရှေးခေတ်မြန်မာတို့ မြက်နှင့် ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးပုံဖြစ်သည်။ ထိုမျှသာမကသေး၊ ရှေးခေတ် မြန်မာ့ကျေးလက်ကဗျာများတွင်လည်း မြက် နှင့် မည်မျှကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးမှုရှိပုံတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပြန်သေသည်။

– ချိုးနှစ်ကောင်၊
ထနောင်းပင်ညီနောင်က၊
လွမ်းအောင်ကူချို။
– ပန်းတော်ဖြူ၊
ပင်မြက်နေစာထူလှ၊
ဖိုးတောင်သူ့တဲ။

အထက်ပါကဗျာလေးတွင်လည်း စာဆိုသည် နေစာမြက်များ၊ ပန်း တော်ဖြူမြက်များ ပေါက်ပွားလျက်ရှိနေသော တောင်သူ့တဲ၏ ပတ်ဝန်းကျင် ကို မှန်းခြယ်ကာ ပြခဲ့သည်။

အထူးသဖြင့် မျက်မှောက်ခေတ်တွင်လည်း မြက်များ အသုံးဝင်ပုံနှင့် တကွ အာဟာရဓာတ်ရှိပုံတို့ကို စနစ်တကျ ရှာဖွေစမ်းသပ် လေ့လာလျက်ရှိ သည်။ မြန်မာ့မြေပေါ်ရှိ မြက်များကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရေတွက်၍ကြည့် ပါမူ မြောက်မြားစွာရှိသည်ကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

'ဒသသာမြက်၊ မြက်လွှ၊ မြက်မုန်းမ၊ မြက်မှန်မွှား၊ မြက်လွှကြီး၊ မြက်မွေးစုတ်၊ မြက်မြား၊ မြက်နားပန်း၊ မြက်မောက်၊ မြက်ကျိုင်း၊ မြက်ကယား၊ မြက်ခါးရမ်း၊ မြက်ခါး၊ မြက်ကျင်၊ မြက်ကြက်သောင်း၊ မြက်လက်ခ၊ မြက်လက်သည်း၊ မြက်လူး၊ မြက်မင်း၊ မြက်မြွား၊ မြက်မုန်ညင်း၊ မြက်မုန်ညင်းနက်၊ မြက်မျက်မွဲ၊ မြက်နံ၊ မြက်ပုဆစ်၊ မြက်ပေါက်၊ မြက်ဖယောင်း၊ မြက်ပြာ၊ မြက်မွေး၊ မြက်ဖြူ၊ မြက်စံ၊ မြက်ဆက်၊ မြက်ဆွဲလဲ၊ မြက်သဇင်ပန်း၊ မြက်သစွား၊ မြက်သမင်း၊ မြက်သများ၊ မြက်ထောက်၊ မြက်သိုင်း၊ မြက်သင်မုန်း၊ မြက်ဝ၊ မြက်ပိုင်း၊ မြက်ဝလွန်း၊ မြက်ယား၊ မြက်ယားကြီး၊ မြက်ရမ်း"။

"တကူးမြက်၊ ယာဆိုမြက်၊ မြက်ချဉ်၊ မြက်ညို၊ မြက်မွေး၊ မြက်နံ၊

မြက်ချို၊ မြက်ဝါး၊ မြက်သမင်၊ သောင်ကမ်းမြက်၊ မြက်ကျစ်၊ နေကြာမြက်၊ မြက်ပြာ၊ ပြောင်းမြက်၊ ကျွဲစာမြက်၊ နေစာမြက်၊ ဝက်မြက်ညို၊ ဆင်ငိုမြက်၊ ဆင်ငိုလက်ချား၊ ဒယ်အိုးမြက် (မြက်မွှားကြီး)၊ မြက်ကြိမ်၊ မြက်ထပ်သွား၊ မြက်လုံ၊ မြက်မြစ်မွေး၊ သမန်းမြက်၊ ဝါဆိုမြက်၊ မြက်ပန်း၊ ဘဲစာမြက်၊ မြက်ကျား၊ မြက်ခါး၊ မြက်စုတ်၊ မြက်နယား၊ မြက်ယားငယ်၊ မြက်မွှန်မွှား၊ သဲမြက်၊ မြက်ဆန်"[၁]

အမှန်စင်စစ် မြက်များသည် တိရစ္ဆာန်များ၏ အာဟာရအတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော စားနပ်ရိက္ခာများပင်ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ထွက်ရှိသော ကျင်ကြီးနှင့် ကျင်ငယ်ရေများကိုလည်း တောင်သူလယ်သမားကြီးများသည် သဘာဝမြေသြဇာများအဖြစ် ကောက်ပဲသီးနှံများ အထွက်တိုးစေရန် တစ်ဖန် အသုံးပြုကြပြန်သည်။

တောလက်ကျေးရွာများတွင် ကျွဲ၊ နွား တိရစ္ဆာန်များ၏ အာဟာရအတွက် ထိန်းကျောင်းရန် မြက်ခင်းများရှိသည့် စားကျက်များကိုင် သတ်မှတ်ထားလေ့ရှိသည်။

မြက်ချဉ်ဖတ်

နွေအခါတွင် မြက်များရှားပါးသော အညာဒေသ၌ မြက်များကို သိုလှောင်၍ မြက်ချဉ်ဖတ်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ပြုလုပ်ပုံမှာ မြက်များပေါပေါများများပေါက်ရောက်သည့် မိုးရာသီတွင် မြက်များကို ရိတ်သိမ်း၍ လက်လေးသစ်ခန့်ဖြတ်ကြသည်။ ပြီးလျှင် အလျားတို၍ အနံကျယ်သော မြေတွင်းကိုတူးရသည်။ အဆိုပါကျင်းထဲသို့ ဖြတ်ထားသော မြက်များကို ထည့်ရသည်။ ထို့နောက် ထန်းလျက်ရည် မပျစ်မကြဲကိုဖြစ်စေ၊ သကာရည်ကိုဖြစ်စေ အပေါ်မှ ခပ်ပါးပါးဖျန်းကြသည်။ ထို့နောက် နင်းသိပ်၍ အပေါ်မှ မြေများကို ဖို့ထားလေ့ရှိသည်။

(၁) Grass of Burma.

အဆိုပါမြက်ချဉ်ဖတ်ကို မြက်များရှားပါးသောအခါများ၌ ကျွဲ နွားများကို ဖော်၍ ကျွေးလေ့ရှိကြသည်။ ကျွဲ နွားများမှာ ရှီးရှီးမြက်ထက် မြက်ချဉ်ဖတ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ အာဟာရလည်းဖြစ်စေသည်။

ဝက်မြေဥ

အချို့အရပ်ဒေသများ၌ မြက်မျိုးတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော ဝက်မြေဥ (ဝါ) ဝက်မြေပင်၏ဥများကို လူတို့၏အာဟာရအဖြစ် ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ မီးဖုတ်၍လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်။

ဝက်မြေစာဥနှင့် သကြားသီးကို ရောစပ်၍ မစားကောင်းဟု ရှေးသူဟောင်းတို့က မိန့်ဆိုထားပေသည်။ ဝက်မြေဥမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်။ ပထမအမျိုးမှာ အနက်ရောင်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအမျိုးမှာ အနီမျိုးဖြစ်သည်။ ရေမြေရာသီဥတုပေါ်တည်၍ ဥံအကြီး၊ အသေးကွဲပြားခြားနားသည်။

ဝက်မြေဥနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ဆိုထားပေသည်။

'ဝက်မြေဥသည် ချို၏၊ ဖန်၏၊ ကြေခဲ၏၊ အေး၏၊ ချုပ်၏၊ လေသလိပ်တို့ကို ပျက်စေတတ်၏။ နို့ရည် သုက်တို့ကို ပွားစေတတ်၏။ သွေး သည်းခြေကို နိုင်၏'[၁] ဟူ၍ ဖော်ပြခဲ့ပေသည်။

ဆင်ငိုမြက်

ဆင်ငိုမြက်၏ ပွင့်တံများကို တောလက်ကျေးရွာများ၌ နားကျပ်တောင်ပြုလုပ်ကြသည်။ ကလေးငယ်များ တက်သောအခါ ပြုတ်ရည်ကို အစက်ချ၍ တိုက်ပေးလေ့ရှိသည်။

ဆင်ငိုမြက်နှင့်အတူ သနပ်ရွက်၊ ဝါးရွက်၊ နနွင်းမှုန့်တို့ကို ရောပြုတ်ကာ ပေါင်းချွေးအိုးလုပ်ကြသည်။ မြန်မာအမျိုးသမီးများ ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ချွေးအောင်းလေ့ရှိရာတွင် ဆင်ငိုမြက်အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

(၁) ဥတုဘောဇနကျမ်း (ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်)

နေစာမြက်

ရှေးက မြန်မာလူမျိုးတို့၏ မင်္ဂလာအခမ်းအနားများ၌ နေစာမြက် ပါမှ ပြီးသည်။ ပရိတ်အိုး၊ အတာအိုးများတွင်လည်း နေစာမြက်ပါသည်။

အပူကြောင့် အလွန်ချောင်းဆိုးနေပါလျှင် နေစာမြက် လက်တစ်ဆုပ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးကြော၍ ပြုတ်ပါ။ ရေတစ်ဝက်ကျန်လျှင် ထိုပြုတ်ရည်ကို စစ်ယူ၍ သကြားနှင့်ပြန်စပ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ည) တို့တွင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ပေးပါ။ ချောင်းဆိုး ပျောက်သွားပါမည်။

ကျားမ မရွေး သွေးအန်လျှင် အထက်ပါအတိုင်း နေစာမြက်ကို ပြုတ်၍ သကြားဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပေးပါ။ သွေးအန်ခြင်းများ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများ၊ နှလုံးသွေးပူရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သွေးကြောင့် ကိုယ်ပေါ်တွင် အပိန့်အဖုများထွက်ပြီး ယားပါလျှင် နေစာမြက်သတ္တုရည် (အစိမ်းရည်) ကို မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။ အယားနှင့် အဖုအပိန့်များ ပျောက်ပြီးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြက်မုန်ညင်းဥ

မိုးဦးတွင်ပြန်၍ပေါက်သည့် အပင်ငယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ထွာ၊ တစ်မိုက်ခန့်မြင့်သည်။ ပင်စည်ဟူ၍မရှိဘဲ ဥပင်စည်ဖြစ်သည်။ အရွက်သေးသေးကလေးများမှာ ဥမှထွက်၍ အပင်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ဝက်ခြံနှင့် အနာများပြည်မိလျှင် မြက်မုန်ညင်းဥကိုသွေး၍ သောက်ပေးပါ။ နောက် မြက်မုန်ညင်းဥကို ထောင်း၍အုံပေးထားပါ။ ချက်ချင်းသက်သာ၍ အနာနှင့်ဝက်ခြံများ အပျောက်မြန်ပါသည်။

အနာဝင်လျှင် ငန်းမန်းလိုက်လျှင် မြက်မုန်ညင်းဥကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းဂံတစ်ဝက်ခန့်ကို သွေး၍ ဆားခတ်ပြီး မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ရေနွေးနှင့်သောက်ပေးပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍ အတွင်းကြေကြေလျှင် မြက်မုန်ညင်းဥ၊ နနွင်းစိမ်းနှင့် ဆားတို့ကို ဆတူထောင်းပြီး ကျပ်ထုပ်ပြုလုပ်ကာ မကြာခဏထိုးပေးပါ၊ ရောဂါဝေဒနာများ အပျောက်မြန်ပါသည်။

မြင်းခွာပင်

* မြက်သမန်းတို့၊
လန်းယှက်ဖြာထိုး၊ သူ့ပေါ်မိုးလည်း
မညှိုးအစဉ် သန်မြဲပင်။
* ပေါင်းမြက်ဝန်းယှက်၊
နာမောင်းထွက်၍၊ နွယ်တက်သူ့ပေါ်
လွှမ်းမိုးကျော်လည်း၊ ညှိုးလျော်အသွင် သူမဆင်။
* သစ်ပင်ထီးတည်း၊
ရိပ်ဝန်းကြီးတို့၊ ဆီး၍သူ့ပေါ်
လွှမ်းမိုးကျော်လည်း၊ မပျော်ညှိုးသွယ်
အားမငယ်ရှာ။
* လူသားအများ၊
သူ့အသားကို၊ စားလည်းကျန်းမာ
ကိုယ်စိတ်ဖြာ၍၊ အာဟာလည်းရှိ
အားအင်ပြည့်ရန်၊ ဝပြည့်ချမ်းသာ
သူပေးရှာ၏။
* နွေမာန်ယစ်၍၊
ခြစ်ခြစ်တောက်ပူ၊ နေမင်းမူလည်း
* မိုးပုလဲတို့၊
ဖွဲဖွဲရွာစွေ၊ ရွာသွန်းချွေလည်း
* နှင်းမှုန်ဇာပါး၊
ပဝါပါးတို့၊ စုလျားရစ်ပတ်

အနမ်းခတ်လည်း၊ မပြတ်သူ့ရှက်
မြစိမ်းဖက်၍၊ ခက်လက်မညှိုး လန်းနေဆဲ။
* ဩော်
မြင်းခွာရွက်လေး၊ အပင်သေးလည်း
ဆေးဖက်ဝင်ရှာ၊ မြေမှာဖြာ၍
ဆက်ကာရှေ့တိုး၊ လက်တွဲမျိုးတူ
အားသစ်ထူရင်း၊ ပြည်သူအများ
ကျိုးစီးပွားကို၊ သွေးသားပေးကာ
ထမ်းဆောင်ပါသည်
မေတ္တာလန်းမြ လှနေဆဲ[၁]။

မြင်းခွာရွက်

ဤလောက၌ နေထိုင်လျက်ရှိသော သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းသည် မိမိအသက်ကို ခင်တွယ်ကြသည်။ သေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ ဆက်လက်၍ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သမျှ နေထိုင်ချင်ကြသူချည်းသာဖြစ်သည်။ အသက်ရှည်ဆေးများ တွေ့မည်ဆိုပါက လူတိုင်း သုံးစွဲနေကြပေမည်။

တစ်ခါက လူတစ်ယောက်သည် အသက်ရှည်ဆေးပင်ကို တွေ့၍ ထာဝစဉ် စားသုံးမှီဝဲခဲ့သဖြင့် အသက် ၂၅၆ နှစ်အထိ နေရသည်ဟုဆိုလျှင် လူတိုင်းအံ့သြကောင်း အံ့သြကြပေလိမ့်မည်။[၂] ယုံချင်မှလည်း ယုံကြပေလိမ့်မည်။ ပုံပြင်ဟုလည်း ထင်ကောင်းထင်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်မှာ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်သာတည်း။

ထိုအသက်ရှည်ဆေးပင်ကို လူတိုင်း သိချင်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုဆေးပင်ကို ခဲခဲယဉ်းယဉ်းရှာဖွေရန်မလို။ 'မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား' ဆို

---

(၁) ရိုးပြတ်မြေမှ ပုလွေသံကဗျာများ (မောင်ယဉ်နွယ်)
(၂) အသက်ကလေးရယ်တဲ့ရှည်စေချင် (စာပေဗိမာန်ထုတ်)

သကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့မျက်စိအောက်တွင် နေ့စဉ်တွေ့မြင်နေရသော မြင်းခွာရွက်[၁] ပင်ငယ်များသာ ဖြစ်ပေသည်။

မြင်းခွာပင်သည် ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်တွင် ၁၂ လရာသီ ရှင်သန်လျက်ရှိသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်ကဲ့သို့ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော ရာသီဥတုမျိုးကို မြင်းခွာပင်သည် အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံးဖြစ်သည်။ မြင်းခွာပင်ကို ပြည်နယ်၊ ပြည်မများဝယ် ၁၂ လရာသီစလုံး ရှင်သန်ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရမည်။

မြင်းခွာရွက်ကို ကျွန်တော်တို့သည် အတို့ အမြုပ်များအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဟင်းချိုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သုပ်၍လည်းကောင်း၊ ကြော်၍လည်းကောင်း စားသောက်ဖွယ်ရာများအဖြစ် စားသုံးမှီဝဲခဲ့ကြသည်။

မြင်းခွာရွက်တွင် အယဉ်နှင့် အရိုင်းဟူ၍ မျိုးနှစ်မျိုးတွေ့ရှိရသည်။ မြင်းခွာရွက်အယဉ်သည် အမွေးမပါချေ။ ယခု ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးလျက်ရှိသော မြင်းခွာရွက်ပင်သည် အယဉ်မျိုးဖြစ်ပေသည်။ မြင်းခွာရွက်အရိုင်းမှာ အရွက်တွင် အမွေးကလေးများပါရှိပြီး မြင်းခွာရွက်အယဉ်ထက် အရွက်မှာလည်းသေးသည်။ မြင်းခွာရွက်အယဉ်နှင့်တူသယောင်ယောင်ရှိသည်။ ထိုသည်ကိုပင် ရည်ရွယ်၍

'မြင်းခွာရွက်အယဉ်သည် အေး၏၊ ချို၏၊ ကြေလွယ်၏။
မြင်းခွာရွက်အရိုင်းကား အရွက်မှာ အမွေးရှိ၏။
အယဉ်မှာအမွေးမရှိ။[၂]

မြင်းခွာရွက်ပင်ပေါက်ရောက်ပုံ

မြင်းခွာပင်သည် မြေ၌တွယ်ကပ်၍ ပေါက်ရောက်သော ဝလံနွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ အပင်၏ခေါင်းမှ ရိုးတံများ ရှည်ထွက်လာပြီး အဖျားတွင် မြင်း

---

(၁) Hydrocotyle Asiatica Linn.
(၂) ဥတုဘောဇနကျမ်း (ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်)

ခွာသဏ္ဍာန်ကဲ့သို့ တစ်လက်မမှ တစ်လက်မခွဲခန့် အရွက်ဖြန့်ကလေးတည်ရှိသည်။ ယင်းအရွက်အေားပတ်ပတ်လည်၌ အတွန့်ကလေးများ ပါရှိသည်။ စင်စစ် အရွက်မှာ မြင်းခွာသဏ္ဍာန်နှင့်တူ၍ မြင်းခွာပင်ဟုခေါ်ပေသည်။ ရွက်တံမှာ အခေါင်းပါရှိ၍ အပင်သန်စွမ်းပါက ရှစ်လက်မမှ ဆယ်လက်မအထိ ရှည်သည်။ အပင်ရင်းရွက်တံများကြားမှ အညွန့်ကလေးများထွက်၍ ငါးလက်မမှ ခြောက်လက်မခန့်၌ အဆစ်ကလေးများပါရှိကြသည်။ ယင်း အဆစ်ကလေးများမှ အမြစ်များထွက်လာပြီး မြေ၌တွယ်၍ ရွက်တံများထွက်၍လာသည်။

ရေးသို့ ထိုနည်းအတိုင်း ရိုးတံများမှာ မြေပေါ်တွင်တွား၍ သွားကြပြန်သည်။ အညွန့်များသွားသော အဆစ်များမှ တစ်လက်မခန့် ဖူးတံခိုင်များထွက်ပြီး ပွင့်၍ သီးကြသည်။ အစေ့မှာ နှမ်းစေ့ထက်ကြီးပြီး နှစ်မြွာရှိသည်။ ခါးသက်သက်အရသာရှိလေသည်။ မြင်းခွာရွက်ပင်ကို အရင်းမှနုတ်၍ ရေဆေးလျှင် အမြစ်များမှာ ဖြူဖွေး၍နေပေသည်။

မြင်းခွာရွက်ပင်၏ဓာတ်သဘော

မြင်းခွာရွက်ပင်ကို သေချာစွာ ဓာတ်ခွဲကြည့်မည်ဆိုပါက 'ဗီလာရင်း' ဟုခေါ်သော အဖြူတုံးကလေးများ၊ သကြား၊ အချဲ၊ ဓာတ်ဆား၊ အဆီစသောဓာတ်များဖြင့် ကုံလုံကြွယ်ဝသောအပင်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပေမည်။ ဗီလာရင်းအဖြူတုံးကလေးများမှာ ခါးသက်သက်အရသာရှိ၍ အနံ့လည်းရှိပေသည်။ ထိုဓာတ်သည် 'ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်'နှင့် တွေ့ထိပါက အရည်ပျော်၍သွားပေသည်။ အစာအိမ်မှ ထွက်သောချဉ်ရည်တွင်လည်း ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်ဓာတ် မြောက်မြားစွာပါရှိရာ မြင်းခွာရွက်ကို စားသည့်အခါ အစာကြေလွယ်ပေသည်။ ဆေးကျမ်း၌လည်း အစာကိုကြေလွယ်နိုင်ကြောင်း ဆီး၊ လေ၊ ဝမ်းမှန်ကြောင်း ရေးသားထားလေသည်။

မြင်းခွာရွက်အခြောက်လှမ်းနည်း

ရှေး မြန်မာသူကောင်းတို့သည် မြင်းခွာပင်ကို အမြစ်ပါနုတ်၍ စင်ကြယ်စွာရေဆေးရသည်။ ပြီးလျှင် အရိပ်တွင် ကြိုးတန်းသွယ်၍ မြင်းခွာပင်များကို တန်းတင် လေသလပ်ခံကြသည်။ နေပူတွင်လှန်းလေ့မရှိကြပေ။ နေပူတွင် လှန်းလျှင် ဆေးတန်ခိုးအာနိသင်များ လျော့ပါးသွားမည်ကို စိုးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ခြောက်သွေ့သွားလျှင် ကျောက်ဆုံ သစ်သားဆုံတို့ဖြင့် ထုထောင်းပြီး အမှုန့်ပြုကြသည်။ သံဆုံဖြင့် ထုထောင်းလေ့မရှိပေ။

ရှေးဆရာမြတ်တို့ သုံးစွဲသောဆေးနည်းများမှာ နှစ်နည်းရှိသည်။

ပထမနည်းမှာ–

၁။ မြင်းခွာရွက်ခြောက်ပဥ္စငါးပါး ငါးကျပ်သား။

၂။ ငရုတ်ကောင်း ရှစ်ပဲသား။

၃။ ပျားရည်ခြောက်ကျပ်သား စသည်တို့ပါဝင်ပေသည်။

ဒုတိယနည်းမှာ–

၁။ မြင်းခွာရွက်ခြောက် ပဥ္စငါးပါး ဆယ့်နှစ်ကျပ်နှင့် ရှစ်ပဲသား။

၂။ ငရုတ်ကောင်းတစ်ကျပ်သား။

၃။ ပိတ်ချင်းသီး ရှစ်ပဲသား။

၄။ ပျားရည် ဆယ့်ငါးကျပ်သားတို့ပါဝင်ပေသည်။

အထက်ပါဆေးမည်များကို ပျားရည်ဖြင့်ထည့်နယ်ပြီး နေသုံးကြိမ်ခန့်လှန်းကြသည်။ ပျားရည်ခန်းခြောက်သွားပါက လုံး၍ရအောင် ပျားရည်အနည်းငယ်ထပ်ထည့်ရပြန်သည်။ ထို့နောက် နှာနှာတေပြီး ဆီးကင်းခန့်လုံး၍ စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့သည် မိမိ၏ရုပ်ခံဓာတ်ကိုလိုက်၍ နံနက်တစ်လုံး၊ နေ့လယ် (သို့မဟုတ်) ည တစ်လုံး ချင့်ချိန်၍ နေ့စဉ်စားသုံးလေ့ရှိကြပေသည်။ ထိုဆေးကို မှန်မှန်စားသုံးသွားပါက ဆေးမတွေ့ဟုဆိုသော နာတာရှည်ရောဂါကြီးများမှာ တစ်လ၊ နှစ်လအတွင်း၌လည်းကောင်း၊ ရောဂါငယ်သူများမှာ ၁၅ ရက်၊ တစ်လစားလျှင်သော်လည်းကောင်း ထူးခြားစွာ

ပျောက်ကင်း ချမ်းသာရာရရှိပေမည်။ (ဝမ်းချုပ်လျှင် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဝမ်းကိုပြုပြင်ပေးရလေသည်။)

အိန္ဒိယနိုင်ငံ

မြင်းခွာပင်အကြောင်းကို အာရှတိုက် အိမ်နီးချင်းဖြစ်သော အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ဆေးကျမ်းများတွင် ရှေးအိန္ဒိယ ပရဆေးဆရာကြီးများသည် အထူးတန်ဖိုးထားပြီး ရေးသားပြုစုခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ 'မြင်းခွာရွက်၏ တန်ခိုးသတ္တိထူး' ဟူ၍ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းကြီးတစ်စောင်ပင် ရှိခဲ့ပေသည်။[၁]

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ 'နန်ဒိနာရီယန်' အမည်ရှိသော ဆရာကြီးတစ်ဦးက နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းဘေးမှ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သောဆေးမှာ မြင်းခွာရွက်ဆေးပင်ဖြစ်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောခဲ့သည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင်လည်း စားသုံးသွားခဲ့ရာ အသက် ၁၀၇ နှစ်အထိ အားအင်ပြည့်ဖြိုးစွာနှင့် နေထိုင်သွားခဲ့ကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရသည်။[၁]

တရုတ်နိုင်ငံ

တရုတ်နိုင်ငံ ပီကင်းတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ 'လီချင်ယွန်း' သည် သူကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်အရ မြင်းခွာရွက်ကို ထာဝစဉ် စားသုံးသဖြင့် ၂၅၆ နှစ်တိုင်အောင် ကျန်းမာစွာနေထိုင်သွားရကြောင်းကို မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရပေသည်။

ပါမောက္ခ လီချင်ယွန်၏နည်းကိုယူကာ အနောက်နိုင်ငံမှ ဆရာကြီးများသည် မြင်းခွာရွက်ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် လန်ဒန်မြို့ ပင်ဒိုရာလမ်း ပရဆေးရွက် သုတေသနဌာနမှ အကြီးအကျယ်ဖြန့်ချိရောင်းချခဲ့လေသည်။

(၁) အသက်ကလေးရယ် ရှည်စေချင် (စာပေဗိမာန်ထုတ်)

ပြင်သစ်နိုင်ငံ

ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ ဓာတုဗေဒဆရာကြီးတစ်ဦးကမူ 'မြင်းခွာရွက်၌ ပြိုင်ဘက်ကင်းသော နေရောင်ခြည်ဓာတ်အားပါရှိကြောင်း၊ ထိုဓာတ်သည် ဦးနှောက်နှင့် သွေးကြောများကို အားပေးရာ၌ ပြိုင်ဘက်မရှိ' ဟု ထုတ်ဖော်ရေးသားခဲ့သည်။ ထိုအပြင် ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ ကမ္ဘာကျော်ဆရာဝန်ကြီး မစ္စတာလေခင်ကလည်း 'အာဆေးတကာတို့တွင် မြင်းခွာပင်သည် အားအရှိဆုံးဆေးပင်' ဟု ထုတ်ဖော်ချီးကျူးခဲ့သည်။

ဗီတာမင်ဂျီ

အဲလ်ကျီးရီးယားနိုင်ငံမှ ဆရာဝန်ကြီးများကမူ မြင်းခွာရွက်ကို သုတေသနပြုကြရာ 'ဘယ်သောအခါကမျှ မတွေ့ဖူးသေးသည့် နေရောင်ခြည်ဓါတ် ဗီတာမင်ဓာတ်တချို့ကို တွေ့ရှိရလေသည်။ ရှေး ယခင်က စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့သော ဗီတာမင်များမှာ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ၊ အီး၊ ခအက်ဖ်၊ အထိသာ တွေ့ရှိခဲ့ရလေသည်။ ယခု မြင်းခွာရွက်တွင် တွေ့ရှိခဲ့သော ဗီတာမင်ဓာတ်ကို ဗီတာမင် 'ဂျီ' ' ဟု အမည်ပေးခဲ့ကြလေသည်။[၁]

ထိုဗီတာမင်ဓာတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိမှာ သာမန်သွေးသားများကို အားပေးရုံမျှမက မည်သည့်ဆေးမျိုးမှ ထိုးဖောက်၍ မရောက်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်မှုန့် အငယ်ဆုံးကလေးများသို့တိုင်အောင်ပင် အားပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုပေသည်"

မြင်းခွာပင်နှင့်မြန်မာ့ဆေးပညာ

မြန်မာ့ဆေးပညာအရ မြင်းခွာပင်၏ ဓာတုရသအကျိုးသွားများကို ဖော်ပြရလျှင် မြင်းခွာပင်ပေါက်ရောက်ပုံနှင့် အနေအထားအရ ဓာတ်ကြီးလေးပါးစလုံး ကုံလုံကြွယ်ဝစွာ ပါရှိသည်ကိုတွေ့ရှိရပေသည်။

(၁) အသက်ကလေးရယ် ရှည်စေချင် (စာပေဗိမာန်ထုတ်)

(၁) ကိုယ်ကာယ သန်မာတောင့်တင်းစေသော မြေ– ပထဝီဓာတ် (ဗီတာမင်အေ)၊

(၂) သွေးသားကို ကြည်လင်စိုပြည်စေပြီး ဆီးကိုပွားစေတတ်သော ရေ– အာပေါဓာတ် (ဗီတာမင်စီ)၊

(၃) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပူအအေးကို မျှတစေသော မီး– တေဇောဓာတ် (ဗီတာမင်ဒီ)၊

(၄) အစာကြေမှုနှင့် သွေးလေဖြောင့်မှန်စေသော လေ– ဝါယောဓာတ် (ဗီတာမင်ဘီ)[၁]၊

စသည့်ဓာတ်များမှာ မြင်းခွာရွက်တို့တွင် ပါဝင်ကြပြီး အခြားဗီတာမင်များလည်း အချိုးကျပါဝင်သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

မြင်းခွာပင်၏အကျိုးသွားများနှင့် ဆေးနည်းတို့မှာ မြောက်မြားစွာရှိသော်လည်း အမြွက်မျှသာ တင်ပြလိုပေသည်။ မြင်းခွာပင်သည် ဆီးများ၊ လေသက်၊ ဓာတ်မှန်၊ ချွေးထွက်စေသည်။ ဆီးများခြင်းကြောင့် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ ကင်းစင်သည့်အပြင် ဆီးကြောင့်ဖြစ်သော အညစ်အကြေးများ ကင်းဝေး၍ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းခြင်း၊ လေသက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကင်း၍ အစာကိုမြိန်ရှက်စွာ စားနိုင်ခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ခြင်းကြောင့် အစာဟောင်းအိမ် သန့်ရှင်းလျက် အပုပ်အစပ်များ ကင်းခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် သွေးသားသန့်ရှင်း၍ ရုပ်ပျို ကိုယ်နုခြင်းစသည့် အကျိုးထူးများကို ဆေးစွမ်းနိုင်ပေသည်။

မြင်းခွာရွက်နှင့် သွေးတိုးရောဂါ

နေ့စဉ် မြင်းခွာပင်တစ်စည်းခန့်ကို ပဒ္ဓါးပါးစလုံး ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး သန့်ရှင်းသောရေတံဆုံဖြင့် ထောင်းပါ။ ထို့နောက် သန့်ပြန့်သော အဝတ်ပါးဖြင့် အရည်ကိုစစ်ယူပြီး ထိုရွက်စိမ်းရည်ကို သောက်ကောင်းရုံ လောက် သကြားထည့်၍ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် မှန်မှန်သောက်သွားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးကို ကျစေသည်။ စွဲသောက်သွားလျှင် သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၁) ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာတ် အမှတ် (၁)၊ ဦးမြဝင်း။

မှို

– မှိုတစ်ကျင်း၊ မြင်းတစ်ပြေး။

– မှိုချိုး၊ မျှစ်ချိုး။

– မှိုရသည့်မျက်နှာ။[၁]

အထက်ပါစကားပုံကလေးများသည် ကျွန်တော်တို့နှင့်မှို မည်မျှရင်းနှီးကြောင်း ဖော်ပြသလိုရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် စကားပြောသောအခါ ကျွန်တော်တို့နှင့် အထိအတွေ့များလှသော မှိုကိုတင်စားကာ ပြောဆိုလှရှိကြသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ငယ်စဉ်တောင်ကျေးမှ ယခုတိုင် မှိုကိုစားသုံးမှီဝဲလျက်ရှိကြသည်။ မှိုကို ကျွန်တော်တို့သာ စားသည်မဟုတ်၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ အရသာထူးကဲသည့် ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးကြလေသည်။ အထူးသဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှ၌ မှိုများမှာ ချိုဆိမ့်သည့်အရသာ ပိုကဲမှုကြောင့် အနောက်နိုင်ငံသားတို့ ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် မှိုမျိုးပေါင်းမှာ လေးသောင်းခန့် မျိုးကွဲများရှိလေသည်။ အဓိကအားဖြင့် စားကောင်းသောမှိုနှင့် မစားကောင်းသောမှိုနှစ်မျိုးတို့သာ ကွဲပြားခြားနားလေသည်။

မှိုသည် အများအားဖြင့် ပူနွေးသောရာသီဥတုမှ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော မိုးဥတုသို့အကူးတွင် သစ်ပင်ဝါးပင်များမှလည်းကောင်း၊ တောင်ပို့နှင့်မြေမှလည်းကောင်း ပေါက်တတ်ကြလေသည်။

အောက်ပါမှိုများမှာ မြန်မာပြည်တွင် စားကောင်းသောမှိုများဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။

(၁) မြန်မာ့စကားပုံများ။

စားကောင်းသောမှိုများ

ကောက်ရိုးမှို၊ မှိုကြက်တောင်၊ ငှက်ပျောမှို၊ တောင်ပို့မှို (ခြေတို၊ ခြေရှည်)၊ ဖက်ဆွတ်မှို (မှိုဖြူလေး)၊ ကြက်တူရွေးမှို၊ မှိုသားပိုက်၊ မှိုဆန်ကွဲ၊ မှိုကျောက်ခဲ၊ မှိုခြေတံရှည်၊ မှိုနီ၊ မှိုပြင်းတွ၊ မှိုဖြူ၊ မှိုအုန်းနက် (မှို၏ထိပ်တွင် နက်သောအကွက်ကလေးရှိသည်)၊ မြက်ကြားမှို၊ သပြေမှို၊ မြေပဲမှို၊ ဝါးမှို၊ ကိုင်းမှို၊ အင်မှို၊ ဆင်ခြေသည်းမှိုနှင့် သရက်မှို (မှိုခြောက်များပြုလုပ်သည်) စသောမှိုများဖြစ်ကြသည်။

ထို့အပြင် မစားကောင်းသောမှိုများလည်း ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

မစားကောင်းသောမှိုများ

ကြက်ခုမှို၊ မှိုကွန်ခြာ၊ ခွေးလေးမှိုနှင့် နွားချေးမှိုတို့ဖြစ်ကြသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကျေးလက်တောရွာများတွင် မှိုကိုတွေ့သောအခါ စားကောင်းသောမှိုပင်ဖြစ်သော်လည်း အဆိပ်သင့်စေတတ်သဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်ပြီးမှသာ စားသုံးကြသည်။ သို့မှလည်း မှိုတောက်ခြင်း အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၁) မှိုများကို ရရှိလာသောအခါ မှို၏အရိုးကို လက်နှင့်ဖျစ်ကြည့်သည်။ ကြေမွသွားလျှင် မစားကောင်း၊ စားကောင်းသောမှိုများမှာ ဤသို့ကြေမွသွားလေ့မရှိ။

(၂) နောက်တစ်နည်း စမ်းသပ်နည်းမှာ မှိုပေါ်သို့ ဆားအနည်းငယ် ဖြူးကြည့်သည်။ မည်းသွားလျှင် မစားကောင်းပါ။ စားကောင်းသောမှိုသည် ဆားထိရုံနှင့် မမည်းသွားပါ။

(၃) နောက်တစ်နည်းမှာ မှိုကို လက်နှင့်ဖျစ်ကြည့်သည်။ သွေးကဲ့သို့ နီရဲသောအရောင်သို့ ပြောင်းသွားလျှင် မစားကောင်းပါ။ စားကောင်းသောမှိုမှာ အရောင်မပြောင်းပါ။

(၄) ထို့အပြင် မှိုကို ဓားနှင့်ဖြတ်ကြည့်ပါ။ ဓားဖြတ်ခံရသောနေရာ

ပြန့်မှမ်းသွားလျှင် မစားကောင်းပါ။ စားကောင်းသောမှိုမှာ မပြာနှမ်းပါ။

(၅) ထို့နောက် မှိုကို ဆားရည်တွင်စိမ်ကြည့်ပါ။ နက်လာလျှင် မစားကောင်းပါ။ စားကောင်းသောမှိုမှာ မနက်ပါ။

(၆) အထူးသဖြင့် ခြေကျင်းပါသောမှိုများသည် မစားကောင်းပါ။ စားကောင်းသောမှိုများသည် ခြေကျင်းပါလေ့မရှိပါ။

အချို့မှိုများမှာ စားကောင်းသောမှိုများပင်ဖြစ်သော်လည်း အဆိပ်ဖြစ်အတိပြီးသည့် မှိုများ ရောနှောပါလာတတ်သဖြင့် အထက်ပါစမ်းသပ်နည်းထဲမှ တစ်နည်းနည်းဖြင့် စမ်းသပ်ပြီးမှ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်၍စားသင့်ပေသည်။

အထူးသဖြင့် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မိုးဦးကျရာသီ မှိုပေါ်ချိန်တွင် မစားသင့်သောမှိုများကို စားမိကြ၍ အဆိပ်သင့်ပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ ရောက်ရှိလာကြောင်း သတင်းများကို ဖတ်ရှုနေရပါသည်။

မှိုချက်နည်း

ကျွန်တော်တို့ကျေးလက်တောရွာများတွင် မှိုဟင်းကိုချက်သောအခါ ငြုတ်သီးစပ်စပ်ကလေးထည့်၍လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ကန်စွန်းရွက်များ အုပ်၍လည်းကောင်း၊ ချက်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ ငြုတ်သီးနှင့် ကန်စွန်းရွက် ထည့်ချက်ကြခြင်းမှာ မှိုတောက်ခြင်း အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

မှိုဆိပ်ဖြေနည်း

ဤသို့ချက်ပြုတ်စားသောက်သော်လည်း မှိုဆိပ်တက်၍ တောက်ခဲ့သော် (ဝါ) အဆိပ်ဖြစ်ခဲ့သော် ထန်းလျက်ကိုစားပေးရသည်။ သို့မဟုတ် သံပရာရည်ကိုလျှက်ပေးရသည်။ သို့မဟုတ် မှိုနတို[1] သတ္တုရည် (ရွက်စိမ်းရည်)ကို

---

(၁) မှိုနတို (မှိုနားတို) Marsilea. Quardrifoliata Linn.

တိုက်ပေးရသည်။ မှိုတောက်သည့်အန္တရာယ်၊ မှိုဆိပ်သင့်သည့်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေသည်။

ကျေးလက်မှိုဆိပ်ဖြေနည်းများ

အထက်ပါ မှိုစမ်းသပ်နည်းများအတိုင်း မစမ်းသပ်မိဘဲ အဆိပ်ပြင်းလှသောမှိုများကို စားသောက်မိခဲ့သော် ချက်ချင်းပင် မရိုးခေါ် ငပြုံကြီးအခေါက် တစ်မတ်သားခန့်ကို သွေး၍တိုက်ရသည်။ သို့မဟုတ် ကျီးအာမြစ်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ လျှာကိုပွတ်ပေးပါက အစာများ ပြန်အန်ကျလာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် ပူပူနွေးနွေးကို တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် မှိုအောက်ခြင်း အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

မှိုနှင့်ကျေးလက်ဆေးဝါး

ထို့အပြင် ကျေးလက်တောရွာများ၌ မှိုကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုပုံတို့မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းလှပါသည်။

ဝါးနက်ရုံ သို့မဟုတ် ကြက်ခတ်ဝါးရုံတို့၏ပင်ခြေမှ ပေါက်သောပန်းရင့်ရောင်အဆင်းရှိသည့် ဝါးမှိုကို ဖဲ့ယူကြသည်။ သံထည်ပစ္စည်းတို့ လုံးဝမထိရပါ။ အိမ်သို့ရောက်သောအခါ ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထန်းလျက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပျားရည်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဝါးမှိုများကို သေးသေးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး ကလေးငယ်များကို ကျွေးကြသည်။ နည်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ များလျှင်ဖြစ်စေ မည်သည့်အန္တရာယ်မှ ကလေးကို မဖြစ်စေပါ။ ဤသို့ ဝါးမှိုကိုကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်၏ဝမ်းတွင်းရှိ သံလုံး၊ သံပြားများ၊ တုတ်ကောင်များ နောက်တစ်နေ့ နောက်ဖေးသွားသောအခါ အထွေးလိုက်ကျဆင်းပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ တောလက်ကျေးရွာမှ ကလေးငယ်များကို မှိုဖြင့်သံချနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းကို ယနေ့တိုင် ကျေးလက်တောရွာများတွင် အသုံးချလျက်ရှိသည်။

ဝါးမှိုဟုဆိုရာ၌ ဝါးနက်ဝါးမှိုထက် ကြက်ခတ်ဝါးမှိုက ပို၍ကောင်းပါသည်။

ထို့အပြင် ဆင်ခြေသည်းမှိုကို နှာဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ ပိတောက်မှိုကို သွေးဆိုးရောဂါများတွင်လည်းကောင်း၊ မှိုကွန်ခြာကို လည်ပင်းကြီးရောဂါတို့၌လည်းကောင်း ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုကြလေသည်။

ရှေးသူဟောင်းတို့သည် မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးကို 'မှိုတစ်နှစ်၊ မျှစ်သုံးလ' မစားရဟု မှာကြားထားလေသည်။

ထို့အပြင် ခြေအေး၍ အထက်သို့ အခိုးဆောက်နေသော နှာပိတ်ရောဂါ၊ နှာသွန်ရောဂါ၊ နှာခေါင်းရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ ခေါင်းဦးရေ ကျိန်းသောရောဂါစသည်ဖြင့် ဓာတ်ရပ်လက္ခဏာရှိသူများသည် မှိုဟင်းကို မစားရဟု မြန်မာသမားတော်ကြီးများက မိန့်မှာကြားလေသည်။

မှိုနှင့်ရောစပ်၍ မစားကောင်းသောအစာများ

(၁) မှိုနှင့် ကြက်ဟင်းခါးသီး၊
(၂) မှိုနှင့် ကြက်ဥ၊
(၃) မှိုနှင့် ခံသီး၊
(၄) မှိုနှင့် ငှက်ပျောသီး၊
(၅) မှိုနှင့် နို့အမျိုးမျိုး၊
(၆) မှိုနှင့် ဖောင်စီးဂဏန်း၊
(၇) မှိုနှင့် ယုန်သားတို့ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ မှိုများကို ရာသီမရွေး စားသုံးနိုင်ကြသည်။ ကောက်ရိုးမှိုကို ရာသီမရွေး စိုက်ပျိုး၍ရပေသည်။ ကောက်ရိုးမှို စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးနည်းများကို ကျေးလက်တောရွာများအထိ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိနေပေပြီ။

မီးကျွင်းဂမုန်း

မီးကွင်းဂမုန်းပင်[၁] များမှာ ပင်ငယ်၊ ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ မီးကွင်းဂမုန်း၏ အရွက်များမှာ တစ်ပေခန့်ရှိည်။ အရွက်မှာပြားပြီး အလယ်တွင် ချိုင့်ပါသည်။ အရွက်မှာ တစ်လက်မမှ နှစ်လက်မအထိရှိသည်။ အရွက်၏အပေါ်ယံမှာ ကျောက်စိမ်းရောင်တောက်နေပြီး ရွက်အောက်မှာ ခရမ်းရောင်ရှိသည်။

မီးကွင်းဂမုန်းများပွင့်သောအခါ အရွက်နှင့်ပင်စည်ကြားထဲမှ အဖြူပွင့်ကလေးများကိုပွင့်သည်။ တစ်ပင်စိုက်ထားလျှင် မျိုးပွားမြန်သည်။ မြေမှာကပ်ပေါက်သောအပင်မျိုးဖြစ်သည်။ မြန်မာတို့အိမ်များတွင် အလှအပအဖြစ် ပန်းအိုးနှင့်ထည့်စိုက်ထားလေ့ရှိသည်။

ကျွန်တော်နှင့် မီးကွင်းဂမုန်းသိကျွမ်းခဲ့ရသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ခင်ခင်မင်မင် ရင်းရင်းနှီးနှီး မရှိခဲ့။ မီးကွင်းဂမုန်းနှင့်ကျွန်တော် အကျွမ်းတဝင်ရှိခဲ့သည်မှာ သုံးနှစ်ခန့်သာရှိပေဦးမည်။
မီးကွင်းဂမုန်းနှင့် ကျွန်တော် သိကျွမ်းခဲ့ရသည်မှာလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်မှာ ဆွေရာသီသို့ရောက်တိုင်း ဝမ်းကိုက်ချင်သလိုလို တစ်နှစ်ကို တစ်ကြိမ်လောက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း သွေးဝမ်းသွားတတ်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်မှာရစ်၍ရစ်၍နာသည်မှာလည်း အခံရခက်လှသည်။

အသိတိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးဆရာတစ်ယောက်က မီးကွင်းဂမုန်းကို သုပ်၍စားရန် ညွှန်းပါသည်။ မီးကွင်းဂမုန်း၏အရွက်များကို စားရသည်ဟု တစ်ခါမှမကြားဖူးသဖြင့် စားရမည်ကို ကျွန်တော်မဝံ့မရဲရှိပါသည်။ သို့သော် သူသည် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သော သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်သဖြင့် သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကျွန်တော်လိုက်နာရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

---

(၁) Rhoeo Discolor.

ပထမဦးဆုံး မီးကွင်းဂမုန်းရွက် မနမရင့်ဆယ်ရွက်ခန့်ကို ဆူနေသော ရေနွေးထဲတွင် နွှမ်းရုံနှစ်ရပါသည်။ နောက် ထိုအရွက်များကို ဓားဖြင့် ပါးပါးကလေးများ လှီးသည်။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဆားတို့ဖြင့် ကောင်းအောင်သုပ်ပြီး ဒီအတိုင်း ကျွန်တော် ရေနွေးကြမ်းဖြင့် စားပါသည်။ ငြုတ်သီးမှုန့်တော့မထည့်ရပါ။

စားကြည့်သောအခါ အရသာမှာ အနည်းငယ်ခါးသက်သက်ရှိသည်မှ လွဲ၍ စားလို့ကောင်းပါသည်။ ကျွန်တော့်ရောဂါမှာ နသောကြောင့်လားပင် မသိ၊ တစ်ကြိမ်တည်းစားရုံနှင့် ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့်သွေးဝမ်း

နောင်နှစ်တွင်လည်း ကျွန်တော် ဝမ်းကိုက်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာပြန်ပါသည်။ မီးကွင်းဂမုန်းကိုပင် ပြုတ်၍သုပ်စားခဲ့ရာ ယနေ့အထိ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ပေါ်မလာတော့ပါ။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မှာလည်း ကျွန်တော် ကဲ့သို့ပင် ဝမ်းကိုက်ချင်သလိုလိုဖြစ်လာသည်။ သူ့ကိုလည်း မီးကွင်းဂမုန်းကိုပင် ပြုတ်၍ သုပ်စားရန် တိုက်တွန်းမိသည်။ သူလည်း ပျောက်ကင်းသွားသည်။ နောက် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှာ သွေးဝမ်းရောဂါဖြစ်စဖြစ်နေသည်။ မီးကွင်းဂမုန်းကို သူ့အိမ်သို့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်သွားပို့၍ သုံးကြိမ်ခန့်သုပ်စားရန် မှာကြားခဲ့သည်။

နောက်ရက်များတွင် သွေးဝမ်းသွားသော ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေနှင့် ပြန်တွေ့သည်။ သူသည် သွေးဝမ်းရပ်၍ ထူထူထောင်ထောင်ဖြစ်လာသည်။ မီးကွင်းဂမုန်းသည် သွေးဝမ်းကိုပင် နိုင်လှပါသည်။

သွေးအန်ခြင်း

အသိအမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ သွေးဆုံးကိုင်ကာ ချောင်းဆိုးလိုက်စဉ် သွေးများအန်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် တီဘီအဆုတ်ရောဂါကုဌာနတွင် ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ ပိုးမွေးကြည့်သောအခါ တီဘီအဆုတ်နာ မဟုတ်ကြောင်း သိရသည်။ သူမမှာ သွေးမကြာခဏအန်နေပါသည်။ သူမကို မိတ်ဆွေအားလုံးက လက်လျှော့ရတော့မည်ဟု ထင်နေကြသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်ထင်သလို ဖြစ်မလာပါ။ သွေးအန်နေသောသူမှာ တစ်လခန့်ကြာသောအခါ ထူထူထောင်ထောင်ဖြစ်လာသည်။ သူ့ကို ဘာဆေးနှင့်ပျောက်သလဲဟု စုံစမ်းလိုက်သောအခါ မီးကွင်းဂမုန်းကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ ပြုတ်ရည်ကို ဂလူးကို့စ် သကြားတို့ဖြင့် နေ့စဉ်သုံးခွက်ကျစီ သောက်သုံးရာမှ သွေးအန်ရောဂါပျောက်ပြီး ဝဖြိုးလာကြောင်း ဝမ်းသာစွာပြောပြပါသည်။ (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ)

သူ့လိုပင် အခြားသွေးအန်ရောဂါရှင်တစ်ယောက်မှာလည်း မီးကွင်းဂမုန်းပြုတ်ရည်နှင့်သကြား နေ့စဉ်သောက်သုံးရာမှ ပျောက်ကင်းသွားကြောင်း ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေအမျိုးသမီးကြီးက ပြောပြ၍ သိရှိရပါသည်။ ဤသည်မှာ မီးကွင်းဂမုန်းနှင့် ကျွန်တော်၏မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ကြသည်။ မီးကွင်းဂမုန်းသည် ဂေဇက်ဝင် ဆေးပင်မဟုတ်။ ရှေးက မည်သည့်ဆေးအဘိဓာန်မှ ဖွင့်ဆိုရေးသားထားခြင်းမရှိပါ။ မြန်မာ့ကျေးလက်မှ တိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးများ၏ လေ့လာစူးစမ်း သုတေသနပြုချက်ဖြင့်သာ သူ့အစွမ်းကို သိရှိလာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရေနွေးပူနှင့်ဆီပူလောင်ခြင်း

မီးကွင်းဂမုန်းသည် ထိုမျှသာ ကျွန်တော်တို့ကို အကျိုးပြုသည်မဟုတ်ပါ။ ဆီပူလောင်သူများ၊ ရေနွေးပူလောင်သူများနှင့် မီးလောင်သူများကို မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်များကို ရေဆေး၍ သန့်ရှင်းသော ရေတစ်ဆုံတွင်ထောင်းပြီး အရည်ကို ပိတ်ပါးဖြင့်ညှစ်ယူရသည်။ ထို့နောက် ဝါဂွမ်းဖြင့် ဒဏ်ရာများကို မကြာခဏဆွတ်ပေးခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာအနာအကျက်မြန်သည်။

အနောပေါင်းအနာဆွေး

ထို့အပြင် မီးကွင်းဂမုန်းရွက်ကို မီးကင်ပြီး အနာပေါင်း အနာဆွေးများကို မကြာခဏကပ်ပေးထားခြင်းဖြင့် အနာများအပျောက်မြန်လှပါသည်။ ဤမျှအထိ မီးကွင်းဂမုန်းသည် ကျွန်တော်တို့အတွက် အသုံးဝင်လှပါသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်များ

အညာမြေ၏ ထူးခြားချက်များကို စဉ်းစားမိသည့်အခါတိုင်း ရှားစောင်းပင်ကို ပြေး၍သတိရမိပါသည်။

အညာမြေတွင်ပေါက်သောအပင်များသည် အများအားဖြင့် အပူရှိန်ကြောင့် အညှိုရောင်သမ်း၍ နေတတ်ကြသည်။ သို့သော် ရှားစောင်းပင်များမှာ တစ်ပင်လုံး မြစိမ်းရောက်တောက်၍နေပါသည်။ ရှားစောင်းပင်များသည် အပူရှိန်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ ရွာစည်းရိုး ခြံစည်းရိုးများအဖြစ် စိုက်ပျိုးထားကြသည်။ ရှားစောင်းပင်များသည် ဆေးဝါးများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လူ့အာဟာရအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးဝင်လှပါသည်။

ရှားစောင်းပင်ဆယ့်တစ်မျိုးရှိကြောင်းကို မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့က လင်္ကာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ ယင်းတို့မှာ–

'ထိုမှတစ်ပါး၊
ဆေးဝါးမြစ်ဖု၊ သုံးစွဲမှုကား
ကြစုရှစ်သင်း၊ ငါးမည်ဟင်းက
ချင်းနှင့်ဂုံခါး၊ 'ရှားစောင်းဆယ့်တစ်မျိုး'
စမုန်ကိုးနှင့်'[1]

ဟူ၍ ရှားစောင်းပင်များ ဆယ့်တစ်မျိုးရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထားကြသည်။ တစ်ဖန် မြန်မာ အင်္ဂလိပ်[2] အဘိဓာန်တွင်လည်း ရှားစောင်း ဆယ့်တစ်မျိုး ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

---

(၁) ကုသမျိုး၊
(၂) ဒေါက်တာဂျက်ဆင်၊

(၁) ရှားစောင်းကြီး၊
(၂) ရှားစောင်းခါး၊
(၃) ရှားစောင်းချဉ်၊
(၄) ရှားစောင်းငုတ်တို၊
(၅) ရှားစောင်းပြဿဒ်၊
(၆) ရှားစောင်းမြင်းနား၊
(၇) ရှားစောင်းသိင်္ဂနိတ်၊
(၈) ရှားစောင်းလက်ဆက်၊
(၉) ရှားစောင်းလက်ညှိုး၊
(၁၀) ရှားစောင်းလက်ပပ်နှင့်
(၁၁) ရှားစောင်းလက်ဝါးတို့ဖြစ်ကြသည်။ အမှန်စင်စစ် ယခုအခါ၌ မြန်မာနိုင်ငံဝယ် ရှားစောင်းပင်များ ဆယ့်တစ်မျိုးသာမက မျိုးကွဲပေါင်းမြောက်မြားစွာ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိပေသည်။

သို့သော် ဤနေရာ၌ အသုံးတွင်ကျယ်လှသော (ဝါ) ဆေးဖက်ဝင်လှသော ရှားစောင်းလက်ပပ်[၁] ပင်ကိုသာ တင်ပြလိုပေသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်များသည် အရွက်သဘောမျိုးမရှိဘဲ အပင်ရင်းမှ ကပ်၍ အလက်များအဆင့်ဆင့် ထွက်ကြသည်။ ထိုအလက်၏အပြင်ခွံမှာ အစိမ်းနုရောင်နှင့် အဖြူကျားများပါရှိပြီး အခွံထူသည်။ ထိုအစိမ်းနုပေါ်တွင် ဖြူဖွေးပြီး ပေါင်ဒါလူးထားသကဲ့သို့ အမှုန့်ပါးပါးကလေးများရှိသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အလက်များသည် အရင်းကြီး၍ အဖျားသို့ သေးသွယ်ရှူးသွားသည်။ ထိုအလက်၏နှုတ်ခမ်းသားနှစ်ဘက်တွင် ဆူးများတောက်လျှောက်ပါသည်။ အလက်၏အတွင်းသားမှာ ပျစ်ချွဲသောအရည်များဖြင့် ပြည့်နှက်လျက်ရှိသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်များ သုံးလေးနှစ်သားရှိသောအခါ အပင်တွင်

(၁) Aloe Vefa Linn.

ရှည်လျားသော ပန်းခိုင်ထွက်လာပြီး နီဝါရောင်ပန်းပွင့်ကလေးများ ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် စုပြုံ၍ပွင့်ကြသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်အတွင်းသားသည် ကျောက်ကျောကဲ့သို့ ပျစ်ချွဲ၍နေသည်။ ရှားစောင်းလပ်ပပ်ပင်၏ အရသာမှာ 'အေး၊ ချို၊ ခါး' ဖြစ်သည်။ အရည်ရွှမ်း သည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်များသည် ရေဓာတ်ကို စုပ်ဆွဲထားနိုင်စွမ်းအား ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထာဝစဉ်စိမ်းစိုနေပြီး အပင်ကို ဖောက်ထိုးဆွဲထားသော်လည်း လပေါင်းများစွာ ရှင်သန်၍နေသည်။

ဤနည်းအတိုင်း ယနေ့ပရဆေးဆိုင်များတွင် ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်များကို ချိတ်ဆွဲ၍ထားပြီး ဝယ်သူလာမှ လိုသလောက် ဖြတ်တောက်ရောင်းချကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်ကို 'မသေဆေးပင်' ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်သည်–

(၁) အပူကို ငြိမ်းသည်၊
(၂) ဆီးနှင့်ဝမ်းကို ရှင်သည်၊
(၃) မီးယပ်သွေးကို သက်စေသည်၊
(၄) အရေပြားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းသည်၊
(၆) ကိုယ်ရောင်ရောဂါကို ကာကွယ်သည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်နှင့် မှတ်ခါး[၁]

အထူးသဖြင့် မှတ်ခါးကို ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်မှ ထုတ်ယူသည်။ ထုတ်ယူပုံမှာ ရှားစောင်းလက်ပပ်အလက်များကို အရင်းမှဖြတ်၍ ရေတစ်လျှောက်တွင် ထောင်၍ထားသည်။ ဓါးဖြင့်လှီးထားသောနေရာမှ အဝါရည်များထွက်လာကြသည်။ အလက်မှ အရည်ထွက်ရပ်သွားလျှင် နောက်ထပ်အသစ်လှီး၍ ထောင်ထားကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် ရရှိထားသော ရှားစောင်းလက်ပပ်ရည်များကို တစ်ဖန်ပြန်ချက်ယူသည်။ ကြွက်မြီးတန်း၍လာသောအခါ အိုးကိုအောက်သို့ချပြီး အအေးခံသည်။ ထို့နောက် မှတ်ခါးအဖြစ် အသုံးပြုကြ

(၁) Aloes.

သည်။ သို့သော် ယနေ့ပရဆေးဆိုင်မှ ရောင်းချသော မှတ်ခါးများမှာ ရှားစေး ဖြင့် ရောကျိုထားသော မှတ်ခါးတုများဖြစ်ကြသည်။

မှတ်ခါးဟူသည့်အတိုင်း မှတ်ခါးအစစ်မှာ အလွန် 'ခါး'၍ အနံ့ရှူးရှ သည်။ မှတ်ခါးသည်–

(၁) မီးယပ်သွေးပုတ်သွေးကျန်များကို သက်ဆင်းသည်။

(၂) အသားပွခြင်း၊ မျက်နှာရောင်ခြင်းကိုပျောက်ကင်းသည်။

(၃) သွေးပူ လေပူများကို အေးငြိမ်းစေသည်။

အမျိုးသမီးများအတွက် မှတ်ခါးဆေး[၁]

(၂) ငြုတ်ကောင်း– တစ်ကျပ်သား၊

(၂) စမုံနက်– တစ်ကျပ်သား၊

(၃) ကြက်သွန်ဖြူ– တစ်ကျပ်သား၊

(၄) ရှိန်းခို– တစ်ကျပ်သား၊

(၅) အားလုံး အလေးမှတ်ခါး လေးကျပ်သား။

အထက်ပါမှတ်ခါးဆေးကို ဇီးကင်းခန့် အလုံးကလေးများလုံးပြီး ထားပါ။ အဆိုပါမှတ်ခါးဆေးကို 'အပျိုကြီး၊ အပျိုလေး၊ အပျိုဟိုင်းနှင့် သွေးဆုံး အမျိုးသမီးများ မှန်မှန်စားသွားပါက ရွှေ့လျားနေသော သွေးလုံး၊ လေလုံးများကို ကြေပျက်စေသည်။ သွေးချုပ်၊ လေချုပ်ခြင်းများကို ပျောက် ကင်းစေသည်။ သွေးခဲ၊ လေခဲများပြိုကျလာစေပြီး သွေးပူ၊ လေပူရောဂါများ ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ အထက်ပါမှတ်ခါးဆေးကို မှန်မှန်စားသွား ခြင်းဖြင့် 'မအိုသေးတဲ့သူ၊ အပျိုကလေးနှင့်တူ' ဆိုသကဲ့သို့ အသားအရေများ အစဉ်စိုပြေ၍ ဝါဝင်းနေပါမည်။

---

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ် (၂)

'အမျိုးသမီးများအတွက် ရှားစောင်းချက်ဆေးများ'

ပထမဆေးနည်း (၁)

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် (အတွင်းသား) ၂၅ ကျပ်၊

(၂) ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်၊

(၃) မကျည်းသီးမှည့်အနှစ် ၅ ကျပ်၊

(၄) ပွေးကိုင်း ၅ ကျပ်၊

(၅) စမုံမျိုးငါးပါး ၈ ပဲသားစီ၊

(၆) ကြိတ်မှန်ရွက်မှုန့် ၅ ကျပ်၊

(၇) ငုသီးအတွင်းသားအနှစ် ၅ ကျပ်၊

(၈) ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးပြီးသား ၅ ကျပ်၊

အထက်ပါဆေးမည်စုများမှာ ခက်ခဲရှားပါးသော ပစ္စည်းများမပါ။ အလွယ်တကူရနိုင်သော ပစ္စည်းများသာဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ရောစပ်ပြီး မီးမှျင်းမှျင်းနှင့်ချက်ပါ။ ကြွက်ပြီးတန်းလျှင် မီးဖိုမှချ၍ အအေးခံပါ။ ထို့နောက် ပျားရည်ငါးကျပ်သားဖြင့် ထပ်မွှေပါ။ နေလှန်း၍ မကြာခဏထပ်မွှေပေးပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း စားပေးပါ။ ဤသို့ မှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်ချို၊ မီးယပ်ကျိုး၊ သွေးခမ်းခြင်း၊ အကြောတင်း ခြင်း၊ ကောက်ကွေးထုံကျင်ခြင်းစသော မီးယပ်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းများ၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းများ မှ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယဆေးနည်း (၂)

(၁) ထန်းလျက် ၃၅ ကျပ်၊

(၂) မန်ကျည်းနှစ် ၄၀ ကျပ်၊

(၃) အလိုက်ဖြူ ၅ ကျပ်၊

(၄) သိမ္ဘော ၅ ကျပ်၊

(၃) ရှားစောင်းလက်ပပ် ၂၅ ကျပ်၊ ပါးပါးကလေးများလှီးထည့်ပါ)

(၄) လိပ်ကျောက်ဆူး ၂ ကျပ် ၈ ပဲ၊
(၇) စမုံမျိုးငါးပါး ၄ ပဲ (သားစီထည့်ပါ)

တတိယဆေးနည်း (၃)

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ် ၂၅ ကျပ်၊ (ပါးပါးလှီးပြီးမှထည့်ပါ)
(၂) ဖလံတောင်ဝေးသတ္တုရည် ၂၅ ကျပ်၊ (အရိုးများကိုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပါ)၊ ဖလံတောင်ဝေးမရလျှင် ကျောက်ဖရုံသီးစိမ်းရည်ကိုထည့်ပါ)
(၃) မန်ကျည်းနှစ် ၂၅ ကျပ်၊
(၄) ထန်းလျက် ၅၀ ကျပ်၊
(၅) ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး ၂၅ ကျပ်၊
(၆) ကြိတ်မှန်သတ္တုရည် ၂၅ ကျပ် (ရွက်စိမ်းရည်)၊
(၇) သိန္ဓော ၁၀ ကျပ်၊
(၁၀) စမုံမျိုးငါးပါး လေးပဲသားစီ။

အထက်ပါဆေးနှစ်နည်းမှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာဆေးနည်းကို မချစ်အောင် မီးနွေးနွေးဖြင့်ချက်ပါ။ ကြွက်မြီးတန်းလျှင် ဖိုခွင်မှချ၍ အအေးခံပါ။ ဤဆေးနည်းကို ကျားမ မရွေး၊ ပျိုအို မရွေး မနက်နှင့် ည ဟင်းစားဇွန်းဖြင့် တစ်ဇွန်းစီ စားသွားခြင်းဖြင့် သွေးပုပ်လေပုပ်များ ပြို၍ဆင်းသက်ခြင်း၊ အဖျားဆင်းခြင်းများ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါဖြစ်ခြင်းများ၊ ဝမ်းချုပ်၍ စမြင်းခံခြင်းများ၊ ဒူလာပိန်၊ မီးယပ်ပိန်များ ဆထက်ထမ်းပိုး အလှတိုး၍ ဝဖြိုးလာစေနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါဆေးနည်းများသည် ကျေးလက်ရိုးရာ မြန်မာ့ဆေးနည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ခက်ခက်ခဲခဲ ဆေးမည်ပစ္စည်းများမပါသောကြောင့် အလွယ်တကူ ဖော်စပ်နိုင်ကြသည်။

မီးယပ်သွေးပုပ်ချ

အမျိုးသမီးများ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ မီးဖွားပြီးနောက် သွေးပုပ်များကျန်ခြင်း၊ မျက်နှာများအန်းခြင်း၊ အသားအရေများ ပွခြင်း၊ အသားများ အညိုကွက်ထခြင်း၊ ယားယံခြင်းဖြစ်လျှင် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ပါးပါးကလေးများလှီး၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရေတံကောင်းတို့ဖြင့် ဟင်းခါးသုံးရက်ခန့် ဆက်သောက်ပေးပါ။ သွေးလေမှန်၍ သွေးပုပ်များကင်းစင်သွားမည်ဖြစ်သည်။ မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ သောက်သုံးသင့်သော ဟင်းခါးတစ်ခွက်လည်းဖြစ်သည်။ နို့ထွက်လည်းကောင်းသည်။

မြစ်ချောင်းပြီးရိုးရာဆေးနည်းများ

(၁) ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်နှစ်ကို ခြစ်ယူပြီး သကြားနှင့်စိမ်ကာ သောက်ပေးပါ။ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။
(၂) အနာပေါင်း၊ အနာစွေးများ၊ ခြေစွယ် လက်စွယ်ငုတ်၍ ဖြစ်သော အနာများအတွက် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို မီးကင်ပြီး ထက်ခြမ်းခွဲကာ အနာပေါ်တွင် ငုံပြီး ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ (နှစ်ရက်ခန့်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနာများ ပျောက်ကင်းသည်)။
(၃) နားကိုက်လျှင် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို မီးဖုတ်၍ အရည်ကိုညှစ်ယူပြီး နားတွင်းသို့ ထည့်ပေးပါ။ နားကိုက်ခြင်းပျောက်ကင်းသည်။

ရှောက်သီး ရှောက်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

မြန်မာတို့၏ ထမင်းဝိုင်းတွင် ရှောက်သီး၊ ရှောက်ရွက်တို့သည် ပါလေ့ရှိကြသည်။ ရှောက်သီးနှင့် ရှောက်ရွက်တို့သည် ဈေးတိုင်းလိုလိုတွင် ရနိုင်သည်။ ဈေးကြီးခြင်းနှင့် ဈေးနည်းခြင်းတို့သာ ကွာခြားလေသည်။ ရှောက်သီးသုပ်သည် မြန်မာတို့အတွက် ခံတွင်းတွေ့လှသော စားသောက်ဖွယ်ရာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

မြန်မာတို့သည် ရှောက်သီး ရှောက်ရွက်တို့ကို မကြာခဏ စားသုံးလေ့ရှိခြင်းမှာ လေရောဂါအတွက်လည်းကောင်း၊ လေငန်းရောဂါဖြစ်ပေါ်လာမည့်ဘေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်ကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လေရောဂါ၊ လေဖြတ်မည့်ရောဂါဘေးမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော စွမ်းအားသတ္တိထူးများ ရှောက်သီးနှင့် ရှောက်ရွက်တို့တွင် ရှိလေသည်။

ရှောက်ပင်[၁] သည် ပင်စောက်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်၍ အမြင့်ပေ ၃၀ မှ ၄၀ အထိ ရှိကြသည်။ ပင်စည်မှာ ပြောင်ချော၍နေပြီး အခေါက်ပါးများ ရှိသည်။ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းအခက်များတွင် ဆူးများလည်းရှိသည်။ ရွက်ရင်း တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ရွက်ထစ်ကလေးများပါသည်။

ရွက်ပြင်တစ်ခုလုံးတွင် လေပေါက်ကလေးများလည်း ပါကြသည်။ အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ဖြစ်ပြီး အသီးမှာလုံး၍ အပေါ်ခွံတွင် အဖုအထစ်များထနေသည်။ (ရှောက်မှာ သုံးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ရှောက်ချဉ်၊ ရှောက်ချိုနှင့် တောရှောက်မျိုးတို့ဖြစ်ကြသည်။ ရှောက်ချိုနှင့် ရှောက်ချဉ်ပင်တို့မှာ အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း တောရှောက်မှာ အပင်ငယ်၍ အရွက်မှာသေးလေသည်)

---

(၁) Citrus Medica Linn.Vor.

'ရှောက်သီးအတွင်းသားမှာ အေးချဉ်၍ အရသာမှာ အာကာသဖြစ်သည်။ ရှောက်ခွံနှင့် အရွက်မှာ အရသာအေး၊ အခိုးပူဖြစ်ပြီး အနံ့ အာကာသဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အပွင့်အာကာသလိုလျှင် ရှောက်ရွက်ပြုတ်ရည်နှင့်ဆေးရေလဲအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ရှောက်ရွက်သည် လေကိုရစေခြင်း၊ အစာကို ကြေစေခြင်း၊ သွေးကိုရင့်ကျက်စေခြင်းသတ္တိတို့ကြောင့် ရှောက်ရွက်ဟင်းချို၊ ရှောက်ရွက်အတို့စားသောက်ရန် ဓာတ်စာအဖြစ်ပေးကြသည်။'[၁]

(၁) ရှောက်ရွက်– 'ပူ၊ ခါး' ရသာရှိ၏။

(၂) ရှောက်သီး– 'ချဉ်၊ ပူ' ရသာရှိသည်။[၂]

ကျေးလက်ရိုးရာဆေး

(၁) လေထိုးခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်းရောဂါရှင်များအတွက် ရှောက်သီးနှင့်ထန်းလျက် နေ့စဉ် အမြဲနယ်စားသွားခြင်းဖြင့် လေထိုး၊ လေအောင့်ရောဂါများ ပျောက်သည်။

(၂) အနာဖုများနှင့် အနာပေါင်းများဖြစ်ပေါ်လာပါက ရှောက်မြစ်ကိုသွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အပျောက်မြန်သည်။

သွေးတိုးနှင့်လေငန်းရောဂါပျောက်

ရှောက်တစ်လုံးဆေးရည်

(၁) ရှောက်သီးကြီးတစ်လုံး၏အတွင်းသားညှစ်ရည်၊

(၂) ရေငါးဆယ်သား (၄က်ပျော့ဘူးပုလင်းနှစ်လုံး)၊

(၃) သကြား အစိတ်သား၊

(၄) မြန်မာဆားခါး ငါးကျပ်သား။

အထက်ပါဆေးမည်စုတို့ကို အားလုံးသမအောင်ရွှေပေးပါ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသောပုလင်းများတွင် ထည့်ထားပါ။

---

(၁) ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန်၊ အမှတ် (၂)၊ ဦးခိုမြဝင်း။

(၂) ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်၊

အထက်ပါ ရှောက်တစ်လုံးဆေးရည်ကို အလွယ်တကူ ဖော်စပ်၍ရသည်။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း အလွန်ပင်သက်သာပါသည်။ ဆေးသောက်နည်းမှာ မနက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်၊ ည လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်တို့ကို မှန်မှန်သောက်သွားခြင်းဖြင့် အောက်ပါ ဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါသည်။

(၁) သွေးတိုးရောဂါ၊

(၂) လေငန်းရောဂါ၊

(၃) အဆီတိုးရောဂါနှင့်

(၄) ထုံနာ ကျင်နာများ ဖြစ်ကြသည်။

ဆေးရည်ကုန်သွားက အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြန်စပ်၍ယူပါ။ ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာသော မြန်မာ့ပွဲတွေ့ ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကြီးလျှင် ကြီးသလို စွဲစားပေးပါ။ ဆီး ဝမ်းနှင့် လေမှန်သောဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

တောရှောက်လိမ်းဆေး

တောရှောက်မြစ်များကို ဓားဖြင့်နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ သက်ရင်းကတိုးမြစ် (မရလျှင် သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို ထည့်သုံးနိုင်သည်) ကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ပရုပ်မြစ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ (ပရုပ်မြစ်မရလျှင် ပရုပ်ခဲကိုထည့်ပါ)။ ရှိုးရိုးချင်းနှင့် မိဿလင်ဥများ၊ နနွင်းတက်များကို ပါးပါးကလေးလှီး၍ထားပါ။ (အားလုံးဆတူ)။ ထို့နောက် အထက်ပါဆေးမည်စုများကို မီးတောက်တောအရက်များဖြင့် လေလုံစွာစိမ်ထားပါ။ တစ်ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ ပုလင်းများကို လှုပ်ပေးရသည်။ (၇) ရက်ပြည့်လျှင် တောရှောက်လိမ်းဆေးရည်ကို အရည်စစ်ပြီး တစ်ဖန်ယူပါ။

ထိုတောရှောက်စိမ်ဆေးရည်သည် မီးတောက်တောအရက်နှင့်စိမ်ခဲ့သော် ဆေးပစ္စည်းများထဲမှ ဆေးဆီ ဆေးနှစ်များကို ထုတ်ယူပြီးဖြစ်ပါသည်။

ထိုလိမ်းဆေးရည်သည် အောက်ပါရောဂါဝေဒနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၁) ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊

(၂) ခြေချော်လဲ၍ ဒဏ်ရာရခြင်း၊

(၃) ခါးကိုက်၊ လက်ကိုက်၊ ခြေသလုံးတွင်ကိုက်ခဲသောဝေဒနာများ၊

(၄) ထုံနာ ကျင်နာများ၊

(၅) အဆုပ်အအေးမိခြင်းများ၊

(၆) တစ်ကိုယ်လုံးကိုင်ရိုက်ထားသကဲ့သို့ နာကျင်ခြင်းများ၊

(၇) လေငန်းဖြတ်၍ လက်ကပ်၊ ခြေကပ်၊ ပါးရွဲ့ခြင်းများ၊

(၈) မီးယပ်၊ ဒူလာအကိုက်အခဲများအတွက် နေ့စဉ်မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် မှန်မှန်လိမ်းပေးသွားခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေနိုင်ပါသည်။

ဤလိမ်းဆေးရည်နည်းမှာ ရှေးရိုးမြန်မာတို့၏ နည်းသာဖြစ်ပါသည်။

လင်းနေပင်

လင်းနေ[၁] သည် နှစ်ရှည်ခံသည့် ပင်ငယ်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ သုံးပေခန့်မြင့်သည်။ ပင်စည်သီးသန့်မရှိဘဲ အမြစ်ခေါင်းမှ အရွက်များ အထပ်ထပ်ဖြာ၍ ထွက်သည်။

အရွက်သည် ပြောင်ချော၍ပြားပြီး ရှည်လျား၍နေသည်။ အရွက်မှာ တစ်ပေမှ သုံးပေခန့်အထိရှည်သည်။ အရွက်ကို ပွတ်၍ရှုကြည့်လျှင် စူးရှသော အနံ့ကိုရသည်။ အပွင့်သည် အစိမ်းဝါရောင် အဆင်းရှိသည်။

လင်းနေပင်သည် အတွေ့ရများသော ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်ဖြစ်သည်။ အမြဲရေဝပ်သည့်နေရာများ၌ စည်ပင်ပေါက်ပွားလေ့ရှိသည်။ လင်းနေပင်ကို အိမ်မှာစိုက်ထားလျှင် ဆရာကြီးတစ်ပါးကို ပင့်ထားသကဲ့သို့ရှိသည်။ လင်းနေသည် အမြစ်သုံးဆေးဖြစ်သည်။ လင်းနေရွက်ကို ပြုတ်ရည်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ သတ္တုရည်အဖြစ်လည်းကောင်း သုံးစွဲနိုင်သည့် ထက်မြက်သော ဆေး တစ်ပါးဖြစ်သည်။

လင်းနေရနံ့မှာလည်း သင်းပျံ့ပြီး 'ပူ၊ ခါး၊ စပ်' သောအရသာရှိသည်။

ကျေးလက်မှရိုးရာဆေးအသုံးများ

(၁) ကိုယ်ပူလျှင်၊ အပူအပြင်းဖျားလျှင် လင်းနေကို ဆားနှင့်သွေး၍ ဇွန်းငယ်နှင့်တစ်ဇွန်းတိုက်ပါ။ သုံးခါမတိုက်ရဘဲနှင့်ပျောက်သည်။

(၂) ကလေးများဖျားလျှင် ကိုယ်မပူဘဲ ရက်ဆက်ဖျားလျှင် ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်ဖြစ်လျှင် အချိန်မရွေး လိမ်းလည်းလိမ်း၊ တိုက်လည်းတိုက်

(၁) Acorus Calamus Linn.

ပါ။ လင်းနေကို တချို့က ပူသည်ဟူ၍ မတိုက်ရဲ။ မကြောက်နှင့်။ ရာသီမရွေး တိုက်နိုင်သည်။ ဘယ်အခါမဆို လိမ်းပေးပါ။

(၃) အစာမကြေကလေးကို လင်းနေသွေး၍ ဆားအနည်းငယ်နှင့် ခွံ့ပေးခြင်းဖြင့် လေလည်ကာ ချက်ချင်းလန်းလာပါလိမ့်မည်။[၁]

ရှေးဆရာကြီးများအသုံး

(၁) ဝမ်းဗိုက်ရောင်တင်းခြင်းနှင့် အောင့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့၌ လင်းနေကိုပြုတ်ပြီး အကြိမ်ကြိမ်တိုက်ကြ၏။

(၂) အဖျားရောဂါ၌ လင်းနေကို ရှမ်းဆေးခါးကြီးနှင့် ကျို၍ တိုက်ကြ၏။

(၃) ကနစိုး အဆိပ်မိရာ၌ လင်းနေကို ပြာချ၍တိုက်ကြ၏။

(၄) ရူးသွပ်သောရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါတို့၌လည်း လင်းနေမှုန့် ငါးပဲသားကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ အလျက်ခိုင်းကြ၏။

(၅) သတိမေ့တတ်သောရောဂါ၌ လင်းနေမှုန့်ကို ထောပတ်၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရော၍တိုက်ကြ၏။

(၆) ပါးစောင်းရွဲ့သောရောဂါ၌ လင်းနေမှုန့်နှင့် ချင်းခြောက်ကို အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်နှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်တိုက်ကြ၏။[၂]

အနောက်တိုင်းဆေးအမြင်

(၁) လင်းနေသည် အားတိုးဆေးပင်ဖြစ်သည်။ ဖျားလည်းဖျား၊ အားလည်းပြတ်နေခဲ့သော် ဆေးခါးကြီးနှင့်ရော၍ပေးက ရောဂါနှစ်မျိုးစလုံးကို သက်သာစေသည်။

(၂) မစားချင် မသောက်ချင်ရောဂါဖြစ်နေလျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်း တိုက်ကျွေးရသည်။[၃]

(၁) မြိုင်နံ့သာ (ဦးကုဏ္ဍလ)
(၂) ဒေသပေါက်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (ဦးတင်ဦး- အာယုဗ္ဗေဒ)
(၃) Drugs of Burma (Dr. Kyaw Myint)

အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများဆေးအသုံး

(၁) ကလေးငယ်များ သန့်ထမှု လင်းနေနှင့် ရှိန်းခိုကိုသွေး၍ တိုက်ရသည်။

(၂) ချောင်းဆိုး၍ ကလေးငယ်များ ဖျားနေလျှင် လင်းနေကိုသွေး၍ မိခင်နို့နှင့် ကလေးကိုတိုက်ပေးပါ။

(၃) ကလေးငယ်များ ဝမ်းဖောခြင်း၊ လေထိုးခြင်းဖြစ်လျှင် လင်းနေမြစ်ကို မီးအကျွမ်းဖုတ်၍ ထိုပြာကို အုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီတို့နှင့် ဖျော်၍ ကလေး၏ဝမ်းဗိုက်ကို လိမ်းပေးရသည်။ ရောဂါဝေဒနာမှပျောက်ကင်းသွားမည်။[၁]

(၁) အိန္ဒိယနှင့်ပါကစ္စတန်၏ - ဆေးဖက်ဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်များ၊

လက်ပံခါးနှင့် တောင်မရိုး

ဆောင်းနှောင်းလ၏ နီဂုံးနှင့် နွေကာလ၏နိဒါန်းအစပျိုးချိန်တို့သည် သာတောင့်သာယာရှိလှ၏။

ချစ်စဖွယ် ပုရစ်မယ်ရွက်နုကလေးများကလည်း ပင်တိုင်းဝယ် အလှတန်ဆာဆင်သနေချိန်ပင်ဖြစ်သည်။

ရွှေရည်ရွှေသွေး ရွက်ဟောင်းကလေးများကလည်း လိပ်ကွေးလျက် လေအဟုန်တွင် ကြွေကျချိန်ပင်ဖြစ်သည်။

ဆောင်းနှောင်းနှင်းကြွင်းကလေးများက ဖရိုဖရဲ တဖွဲဖွဲကျဆင်းလျက်ရှိသည်။

သည်အချိန်တွင် လက်ပံပွင့်သန္တာခဲတို့က လေမှာပျံဝဲလျက် ကြွေဆင်းကြကုန်သည်။

လက်ပံပွင့်ကလေးများသည် **နီရဲသောအဆင်းရှိသော်**လည်း သင်းရနံ့မှာ မရှိရှာပေ။ အညာနွေနှင့် အညာမြေ၏အလှကို ဖော်ပြပါဟုဆိုလျှင် လက်ပံပွင့်ချိန်ပင်ဖြစ်တော့သည်။ လက်ပံပွင့်ချိန်၌ အပင်တွင် အရွက်များမရှိဘဲ **နီရဲ**သော လက်ပံပွင့်များဖြင့်သာ တန်ဆာဆင်သလျက်ရှိသည်။

လက်ပံပင်သည် အလွန်မြင့်မားသော ပင်စောက်ပင်ကြီးများဖြစ်သည်။ လက်ပံပင်၌ အပင်ကိုလိုက်၍ ဆူးအဖုများရှိသည်။ လက်ပံပင်၏ပင်ခြေတွင် အဖြစ်ပါးပျဉ်းများကိုလည်း ကြီးမားစွာတွေ့ရှိရလေသည်။ (ပန်းသည် အချို့ ပန်းရောင်ဖြစ်၏။ ဝတ်ဆံတို့သည် ခုနစ်ဆယ်လောက်ရှိ၍ ဝတ်ဆံအားလုံးသည် ပူးပေါင်းလျက် အခိုင်တစ်ခိုင်တည်းတွင် ပေါက်၏။ အသီးတွင် ကတ္တီပါမွေးပါ၏။)[၁]

(၁) ဦးသိန်းလွင် (K. S. M) ၏ သစ်ပင်တစ်ရာအဖွင့်၊

လက်ပံပွင့်ချိန်နှင့် ဆက်ရက်သံတို့မှာ ပနံတင့်နေသည်။ နီထွေးသော လက်ပံပွင့်ကလေးများကပင် အောက်တွင် စီရရီကြွေကျနေသည်။ တစ်မျိုး တစ်ဘာသာ ချစ်စဖွယ်ပန်းချီကားတစ်ချပ်ကဲ့သို့ ရှိနေသည်။

လက်ပံပွင့်ကြွေချိန်နှင့် အညာအလှကို ကြွရွရွာလွမ်းချင်းကဗျာဖြင့် သီကုံးထားသူမှာ ကုန်းဘောင်ခေတ်မှ စာဆိုတော် ဦးဆောင်းဖြစ်သည်။ ဦးဆောင်းသည် ကုန်းဘောင်ခေတ် စာဆိုရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ၏ လက်ပံပွင့်လွမ်းချင်းကဗျာသည် နန်းတော်ပေါက်ကဗျာများကဲ့သို့ ခမ်းနားကြီးကျယ်ခြင်းမရှိ၊ သို့သော် ဦးဆောင်းသည် နန်းတွင်းစာဆိုများ မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်ခြင်းမရှိသော ကျေးလက်သဘာဝအလှကို မြင်နိုင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိသည်။ နန်းတွင်းစာဆိုများ မသိသေးသော ကျေးလက်လှုပ်ရှားမှုများကို သိသည်။ နန်းတွင်းစာဆိုများ ခံတွင်းမတွေ့သေးသေးသော လက်ပံပွင့်၏အရသာကို စာပေဂုဏ်မြောက်စွာ လွမ်းချင်းကဗျာအဖြစ် ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးခဲ့သည်။

– လာဟေ့ဒွါး-

– သွားကောက်ချည်စို့၊ ပွင့်ခြောက်ကယ်အနားလန်၊
ဆက်ရက်ကယ်ညံ၊
လက်ပံပင်ကြွေချိန်ကျပြီမို့၊
မိဖလှ နင်လိုက်အုံးမယ်လား၊
သုံးစိတ်ဝင်ထန်းလျှော်တောင်းရယ်နှင့်၊
ပေါင်းလန်မှ ပြန်ကြမယ်လေး။

– အရီးသာလုံး
ကြေးတိုင်ကုန်းက၊
တို့အိမ်ထောင်၊ ကြန်စုံကုန်း၊
တစ်နေ့တုန်းကလဲကာသေ၊
သားရေနှင့် အမဲနံ၊ လက်ပံနှင့်ချိုင်ရလျှင်
ကျိုနိုင်လေ မွှမွှပျောင်းတာမို့၊
ပြောင်းဆန်အို မျိုမကျရယ်နှင့်၊
မြိန်လှတယ်လေး"

ဦးဆောင်း၏လွမ်းချင်းတွင် 'ဒွါး' ဟူ၍ အဖျားဆွတ်ကာ ချစ်စနိုး ခေါ်ထားသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ခေါ်သံကြားရသည်။ သုံးစိတ်ဝင် (တစ်ဆယ့်နှစ်ပြည်ဝင်) ထန်းလျှော်တောင်းကြီးနှင့် လက်ပံပွင့်များ သွားကောက်ရအောင်လားဟု ပြောသည်။ လက်ပံပွင့်များ တောင်းမောက်လျှံမှ ပြန်ကြမယ်ဟု ဆိုသည်။

ထိုကောက်ယူရရှိသော လက်ပံပွင့်များနှင့် အိမ်မှသေဆုံးခဲ့သည့် ကြန်စုံနွားအို အမဲသားအကျန်များဖြင့် ရောကျိုကာ ချက်မည်ဟု ပြောသည်။ အမဲသားများလည်းနံ၊ လက်ပံပွင့်များလည်း အိုချုံလာသောအခါမှသာ ပြောင်းဆန်နှင့် စားလိုက်ရလျှင် မည်မျှမြိန်ရှက်မည်ဖြစ်ကြောင်း တစ်ဖက်သားအား စားချင့်စဖွယ် သွားရည်ကျလောက်အောင် ဖွဲ့နွဲ့သီကုံးထားသည်။

လက်ပံပွင့်ကြွေချိန်တွင် ဆက်ရက်များ လက်ပံပင်တွင် ကျလေ့ရှိသည်။ ဆက်ရက်ငှက်ကလေးများသည် လက်ပံပွင့်အတွင်းမှ ဝတ်ရည်ချိုများကို သောက်သုံး၍လည်းကောင်း၊ လက်ပံပွင့်သို့ လာရောက်ရစ်ဝဲနေကြသော ပိုးမွှားကလေးများကိုလည်းကောင်း၊ စားသုံးကြသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ပံပွင့်ချိန်သည် ဆက်ရက်သံတို့ဖြင့် ကြွက်ကြွက်ညံနေခြင်းဖြစ်သည်။

လက်ပံနှင့် ပန်းသေပန်းညှိုးပျောက်ဆေး[၁]

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့သည် ရိုးရိုးလက်ပံပင်မှ အမြစ်နုကလေးများကို တူးယူကြသည်။ ထို့နောက် ဓါးဖြင့်ပါးပါးကလေးများလှီး၍ အရိပ်တွင်သွေ့ခြောက်အောင် လှန်းကြသည်။ နောက် သံဆုံဖြင့် ညက်နေအောင် ထောင်းသည်။ ထိုဆေးမှုန့်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) ရေနွေးဖြင့် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ဆီးပူ ညောင်းကျရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။

ထို့အပြင် ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါရှင်များအတွက်လည်း တစ်နေ့သုံးကြိမ် အထက်ပါထောင်းပြီးသား ဆေးမှုန့်များကို (မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ) တို့တွင် နွားနို့၊ ဆိတ်နို့ စစ်စစ်ဖြင့် သောက်ပေးသွားပါက လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသည့် မြစ်ချင်းပြီး မြန်မာ့ရိုးရာဆေးတစ်လက်ဖြစ်ကြောင်း မိန့်ကြားသည်။

---

(၁) သမားတော်စာစောင် (သော်တာဝင်း)။

အမျိုးသမီးနှင့် အဖြူဆင်းရောဂါ

ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရိဖြူဓါ ညောင်းကျ ရောဂါအတွက် ရိုးရာဆေးတစ်လက်မှာ လက်ပံပွင့်ခြောက်မှုန့် ၅ ကျပ်၊ သိန္ဓောမှုန့် ၅ ကျပ်သားတို့ကို နွားထောပတ် ၅ ကျပ်သားနှင့်တေပြီး မီး နွေးနွေးဖြင့်ချက်ပါ။ အပွက်သေးထလျှင် ချ၍ အအေးခံပါ။ တစ်နေ့ နှစ် ကြိမ် နှစ်ပဲသားမှ ရှစ်ပဲသားအထိ ရုပ်ကိုလိုက်၍ စားသုံးနိုင်သည်။ (ရိုးရာ ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည်။)

လက်ပံပင်ကို မြန်မာပြည်၌ ဘယ်နေရာရှာရှာ ရသည်။ လက်ပံပင် ဖြင့် အလွယ်တကူ ရောဂါဝေဒနာများကို ကုစားနိုင်ပါသည်။

လက်ပံခါး သို့မဟုတ် တောင်မရိုးပင်[၁]

ဤနေရာတွင် လက်ပံခါးနှင့် တောင်မရိုးပင်အကြောင်း တင်ပြလိုပါ သည်။

ရှေးမြန်မာ့သမားတော်ကြီးများသည် လက်ပံခါးပင်မှ အခေါက်ကို ခွာယူပြီး ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုကြသည်။

လက်ပံခါးဟူသည် ရိုးရိုးလက်ပံပင်မှ ထွန်းလာသောအပင်ဖြစ်သည်။ ဗူးခါး၊ ကျောက်ဖရုံခါး၊ ခဝဲခါးပင်များကဲ့သို့ သီးခြားခါးသောအပင်ဖြစ်သည်။[၂]

လက်ပံခါးပင်ဟုတ်မဟုတ် အခေါက်ကို ခွာပြီး ဝါးကာစားကြည့်ရ သည်။ အခေါက်ခါးသောအပင်မှ လက်ပံခါးအဖြစ် အသုံးပြုရသည်။ လက်ပံ ခါးပင်သည် အလွန်ရှားပါးသော ဆေးဖက်ဝင် သစ်ပင်ဖြစ်လေသည်။

---

(၁) တောင်မရိုး၊ တောင်မဲအုပ်၊ စရည်းပင်၊ သင်ပုန်းပင် (ဆေးဝါးနှင့် အသုံးဝင်သောအပင်များ (ဦးစံခင်)

ရုက္ခဗေဒအမည် = Alstonia Scholaris R. Br.

(၂) အသုမ္ဘေဒ ဦးတင်ဦး (တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်ဟောင်း)

ပထမကျော် ဆရာသိန်း (တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်ဟောင်း)

တောင်မရိုးအဖိုသို့မဟုတ် လက်ပံခါး

(သို့သော် ယခုအခါ တောင်မရိုးအဖိုပင်မှ အခေါက်ကိုခွာ၍ လက်ပံ ခါးအဖြစ်၊ တချို့သမားတော်များက ဆေးဝါးများအဖြစ် စားသုံးလျက်ရှိသည်။ တောင်မရိုးပင်သည် ဆေးဝါးအာနိသင်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံလေသည်။)

တောင်မရိုးပင်သည် အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်နှင့် မင်္ဂလာဒုံမြို့ များတွင်လည်းကောင်း၊ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားတွင်လည်းကောင်း တွေ့နိုင် သည်။

ဆောင်းဦးကာလတွင် ဖြူသောအပွင့်များ အဆုပ်လိုက်၊ အဆုပ်လိုက် ပွင့်ပြီး ညဦးပိုင်းတွင် သင်းသင်းမွှေးလေသည်။ ပင်စည်မှာ ပြောင်ချော၍ အပင်၏ထိပ်တွင် အခက်အလက် အရွက်များ စည်ပင်နေသည်။ အရွက်မှာ လက်ချားဖြစ်သည်။ တောင်မရိုးအဖိုပင်မှာ အရွက်သေးသည်။ တောင်မရိုး အမပင်မှာ အရွက်ကြီးသည်၊ ရှည်သည်။

မီးခိုးရောင်အခေါက်ကို ဓားနှင့်ခုတ်ကြည့်လျှင် အဖြူရောင်အစေးများ ထွက်လာလေ့ရှိသည်။ အခေါက်မှာ ဆတ်သည်။ အရသာမှာ 'ပူ၊ ခါး၊ စပ်' ဖြစ်သည်။[၁]

ရိုးရာဆေးအသုံးများ

(၁) တောင်မရိုးအဖိုပင်အခေါက်ကိုခွာ၍ ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်း ကြသည်။ ထို့နောက် အမှုန့်ထောင်း၍ ထိုအမှုန့်ကို အုန်းဆီနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနံချေးဖြင့်ဖြစ်စေ ဖျော်၍ ယားနာများ၊ ပွေး ဝဲ နှင်းခူများကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်။

(၂) တောင်မရိုးခေါက်ကို ပျားရည်နှင့်တေ၍ နေ့စဉ်ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း ခန့်ကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်မှန်မှန်သောက်သုံးပေး သွားခြင်းဖြင့် သွေးလေမှန်၍ ချွေးတစိုစိုထွက်သည်။ ဆီး ဝမ်း လေ

---

(၁) ဦးမြဝင်း၏ ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန် (၂)၊

မှန်သည်။ မှန်မှန်စားသုံးပေးသွားခြင်းဖြင့် လေအားနည်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းမှ ကင်းစေသည်။ ဖြူသောဆံပင်များလည်း ပြန်နက်ပြီးလာစေနိုင်ပါသည်ဟုလည်း ယုံကြည်ကြသည်။

(၃) အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီးစ ပထမနေ့တွင် တောင်မရိုးခေါက်မှုန့်နှင့် ချင်းခြောက်မှုန့်တို့ကို ဇီးကင်းခန့် တိုက်ကျွေးပါက မီးတွင်း၌ဖျားနာခြင်းကင်းသည်။ နို့လည်းအထွက်ပိုလာစေသည်။

(၄) အနာစိမ်းများ၊ သွေးစုနာများပေါက်လာပါက တောင်မရိုးခေါက်ကိုသွေးပြီး လိမ်းပေးပါ။ အနာနုလျှင် ပိန်သွား၍ အနာရင့်လျှင် ပြည်မှည့်မြန်သည်။

(၅) တောင်မရိုးရွက်ကို မီးတွင်ကင်၍ အနာပေါင်း၊ အနာဆွေးများကို ကပ်ပေးထားပါ။ အနာအပျောက်မြန်သည်။

(၆) တောင်မရိုးစေးကို နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်၍ ကိုက်သောနားတွင်းသို့ ကြက်တောင်သန့်သန့်ဖြင့် ကျပ်ပေးပါ။ နားကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းသည်။

မြန်မာ့ သနပ်ခါး

'သနပ်ခါး[၁] လေးနှင့်အသွင်ကြည်၊
မြန်မာပီ ရှုလို့မဝ။[၂]

သနပ်ခါးရည်ကွဲကလေး လိမ်းကျံထားသော မြန်မာအမျိုးသမီးပျိုလေးတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်ရသောအခါ ကြည့်လို့ရှုလို့ပင် မဝနိုင်ကြောင်း၊ ကျေးလက်အိုးစည်ဝိုင်းတွင် သံချပ်ထိုး၍ အမျိုးသားဟန်ကို ဖော်ကျူးခဲ့သည်။

သနပ်ခါးမှာ မသင်းသလို သင်းသလိုနှင့် ရင်ဖိုအောင်မွှေးလေသည်။ နိုင်ငံခြားမိတ်ကပ်များကဲ့သို့ အနံ့များ စူးစူးဝါးဝါးမွှေးသည်မဟုတ်၊ နိုင်ငံခြားရေမွှေးနံ့များကဲ့သို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မွှေးသည်လည်းမဟုတ်၊ ပင်ကိုသဘာဝအတိုင်း သင်းသင်းကလေးမွှေးလေသည်။

"နံ့သာခေါက်ကိုလ၊ ကျောက်ပေါ်မှာအသာတင်၊
ခန်းခွင်မှာ သွေးလိမ်းမည်လို့ကြံ၊
မှန်ယူခဲ့ဆံတိုလေးရယ်၊ ပိန်းရိုက်စို့လေး" ဟူသော မြန်မာ့ကျေးလက်ကဗျာတို့ကလည်း မြန်မာများ သနပ်ခါးကို မည်မျှအမြတ်တနိုးထားကြောင်း ဖော်ပြလျက်ရှိနေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သရေခေတ္တရာပျူခေတ်မှသည် ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်တိုင်အောင် သနပ်ခါးသည် အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်အဖြစ် ရပ်တည်လာခဲ့ပေသည်။

သနပ်ခါးပင်သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ လုံးပတ် ၇ ပေကျော်ရှိပြီး

---

(၁) Limonia Acidissima Linn.

(၂) မြန်မာ့ကျေးလက်ရိုးရာသံချပ်၊

အမြင့်ပေ ၆၀ ကျော်အထိ မြင့်နိုင်သည်။ အဖိုပင်၊ အမပင်ဟူ၍ ရှိသည်။ အဖိုပင်မှာ အပွင့်ပွင့်သော်လည်း အသီးမသီးပေ။

အရွက်များမှာ တစ်ကြိမ် ၄က်မွေးရွက်ပေါင်းမျိုးဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ပြားများ ပြောင်ချော၍ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသည်။

သနပ်ခါးသည် သွေးကိုကြွစေ၏။ ငန်းမန်းကိုနိုင်၏။ အခိုးအာကာသကို ရ၏။ စိတ်နှလုံးကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ အသားအရေကို နူးညံ့ချောမွေ့စေပြီး အပူအအေးကို မျှတစေသော တန်ခိုးရှိလေသည်။ အရသာမှာ 'ဆိမ့်၊ ခါး၊ စပ်' ဖြစ်သည်။[၁]

ရိုးရာဓလေ့ ဆေးသုံးနည်းများ

(၁) မြင်းခွာရွက်ရည်ကို သနပ်ခါးဖြင့်ရောသွေးပါ။ ထို့နောက် ကသစ်ဖူး၊ နံ့သာဖြူတို့ကိုသွေးပြီး နေ့စဉ်မှန်မှန်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဝက်ခြံများ ပျောက်၍ ဝက်ခြံများ နောက်ထပ်ပေါက်မလာတော့ပါ။

(၂) ဥသျှစ်မြစ်၊ ခင်ပုတ်မြစ်၊ သနပ်ခါးမြစ်၊ ဤသုံးမျိုး ဆတူကို အမှုန့်ပြုပြီး ထန်းလျက်ဖြင့် စိမ်ရေပြုပါ။ အမြှုပ်ငြိမ်းသောအခါ အရက်ချက်သကဲ့သို့ ချက်ပြီး ပေါင်းခွေးကို ခံယူပါ။

(က) ပထမဦးဆုံး ထွက်သောဦးရေကို အကြောဆွဲ၊ အကြောတင်၊ အကြောတက်နှင့် ထုံနာကျင်နာများတွင် နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

(ခ) ဒုတိယထွက်သောရေကို သွက်ချာပါဒရောဂါနှင့် မီးယပ်ရောဂါများအတွက် တစ်ကြိမ်သောက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကံတစ်ဝက် တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။ အလွန်ထက်မြက်သော တိုင်းရင်းချက်ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။

(၃) တစ်ဖန် ဥသျှစ်မြစ်၊ ခင်ပုတ်မြစ်၊ သနပ်ခါးမြစ်များကို အားလုံး

(၁) တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း၊ အမှတ် (၁)

ဆတူ နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ရေဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ရေသုံးပုံတစ်ပုံကျန်လျှင် အဖတ်များကို ဆယ်ပစ်ပြီး ထိုရေကို အခန်းပြန်ချက်ပါ။ ထိုအခါ အဆီများကို ရရှိလာပါမည်။ ထိုအဆီကို ၄က်ပျောသီးနှင့် နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသုံးပေးသွားခြင်းဖြင့် ဒူလာ၊ ပါဒရက်၊ ထုံနာကျင်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းပြီး အသားအရေများ စိုပြည်လာပါလိမ့်မည်။

(၄) သနပ်ခါး၊ မိုးနံ့မြစ်၊ သီးမြစ် သုံးမျိုးတို့ကို ငယ်စဉ်ကပင် သွေး၍ လိမ်းပေးပြီး ဇီးကင်းခန့် နေ့စဉ်ကျွေးပေးရသည်။ ကလေးငယ်များကို ခွံ့ပေးရသည်။ အပျို လူပျိုအရွယ်သို့ရောက်လာသောအခါ အသားအရေများ စိုပြည်၍ အပူကင်းသည်။ အခြားရောဂါကြီးများလည်း မဝင်ရောက်နိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကျောက်ကြီးရောဂါပေါက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

သက်ရင်းကြီး

သက်ရင်းကြီးပင်[၁] အကြောင်းကို ရှာဖွေစုဆောင်းကာ စာရေးမည်ဟု စဉ်းစားလိုက်တိုင်း ငယ်စဉ်က ကျေးလက်တောရွာမှ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြန်လည်သတိရမိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့မိသားစု ကျေးလက်၌နေထိုင်ကြစဉ် ကျွန်တော်တို့ခြံထဲ၌ အဘိုးစိုက်ထားသော သက်ရင်းကြီးပင်ငယ်တစ်ပင် ရှိပါသည်။ ထိုသက်ရင်းကြီးပင်ကို လေထိုး လေအောင့်သူများကလည်း လာခူး၍ အစိမ်းအတိုင်း တို့စားကြသည်။ သက်ရင်းကြီးရွက် မနုမရင့်မှာ တို့စားလိုက်သောအခါ သင်းသင်းကလေးမွှေး၍ ငါးပိချက်နှင့် အလွန်ပင်လိုက်ဖက်ပါသည်။ ထိုနိုက်၍ ဒဏ်ရာရသွားသူများကလည်း ကျပ်စည်းရန်နှင့် ကျပ်ထုပ်ထိုးရန် သက်ရင်းကြီးရွက်များကို လာခူးကြသည်။ သည်ကြားထဲ ကလေးမီးဖွားသော အမျိုးသမီးများအတွက်လည်း သက်ရင်းကြီးရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ချေးအောင်းရန် လာခူးကြပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သက်ရင်းကြီးပင်မှာ အမြဲတမ်း အရွက်မရှိပါ။ အရွက်ထွက်လျှင် ဦးသူက ခူး၍သွားမြဲဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကျေးလက်ဒေသတွင် နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကျရောက်လာသော ဝေဒနာများကို ကုသကြလေ့ရှိသည်။ လက်တွေ့လည်း ပျောက်သည်။ ထို့ကြောင့် နွယ်မြက်သစ်ပင်များသည် ကျွန်တော်တို့အတွက် အသက်သခင်ကျေးဇူးရှင်များဖြစ်ကြသည်။

သက်ရင်းကြီးပင်သည် မြန်မာ့ရေမြေတောတောင်အနှံ့ ပေါက်ရောက်နေသော အပင်များဖြစ်ကြသည်။ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး အရွက်သည် ရှည်

(၁) Croton Oblongifolius.

သွယ်၍ သန်လျက်ကဲ့သို့ရှိသည်။ အရွက်ဘေးပတ်လည်တွင် ခွေးသွားစိပ်များပါသည်။ အပွင့်မှာ ပွင့်တံထိုး၍ ပွင့်လေ့ရှိပြီး အစိမ်းဖျော့ရောင်ဖြစ်သည်။ အသီးမှာ ကနစိုသီး၊ နပ်ချိုသီးများကဲ့သို့ အမြွှာငံပါသည်။ သက်ရင်းကြီးပင်သည် လူသိများသလို ဆေးဖက်လည်းဝင်သည်။

သက်ရင်းကြီးငါးမျိုး

မြန်မာ့ရေးသူဟောင်းတို့က သက်ရင်းကြီးငါးမျိုးရှိသည်ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ–

(၁) သက်ရင်းကြီး၊
(၂) သက်ရင်းသိမ်၊
(၃) သက်ရင်းဖြူ၊
(၄) သက်ရင်းကတိုး၊
(၅) သက်ရင်းပေပြတ် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

သက်ရင်းကြီးကို 'သစ်ရင်' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အချို့အရပ်ဒေသများက ခေါ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် သက်ရင်းကြီးအမည်ကိုလိုက်၍ အမြစ်သည် 'အဖျားပိုင်းမှ သွေးသောက်လျှင်၊ သွေးတက်၏။ အရင်းပိုင်းမှ သွေးသောက်လျှင် သွေးသက်၏' ဟူ၍ ရှေးဆရာမြတ်တို့ မိန့်မှာချက်တို့ကို မှတ်သားဖူးပါသည်။

အဖိုးတန်သက်ရင်းကတိုး

သက်ရင်းကြီးနှင့် သက်ရင်းကတိုးတို့မှာ တူသယောင်ရှိသော်လည်း သက်ရင်းကတိုး၏အမြစ်က ဝါသည်။ သက်ရင်းကြီးအမြစ်က ဖြူသည်။ အခေါက်မှာလည်း သက်ရင်းကတိုးက နနွင်းရောင်ကဲ့သို့ဝါနေသည်။ သက်ရင်းကတိုးသည် အသွေ့နှင့် ငန်းမန်းများကို နိုင်နင်းလှသဖြင့် အချို့က 'သွော်မြစ်' ဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။

သက်ရင်းကတိုးအစွမ်း

သက်ရင်းကတိုးမြစ်သည် ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အကြောထုံးခြင်း၊ အကြောတင်ခြင်း၊ အနာများနင်းမန်းလိုက်ခြင်း၊ အညော်ဝင်ခြင်းများအတွက် ဒဏ်ရာများ၊ အနာများကို နေ့စဉ်သွေး၍လိမ်းပေးပြီး နေ့စဉ်သွေး၍သောက်ပေးကြသည်။ (လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်)

– ထို့အပြင် သက်ရင်းကတိုးမြစ်ကို အဖျားငုတ်သွားလျှင် သွေး၍ ရေနွေးနှင့်သောက်ပေးရသည်။

– မီးယပ်သွေးငုပ်သွားလျှင်လည်း ဆားမီးဖုတ် သို့မဟုတ် ဆားပြုတ်ရည်တို့ဖြင့် သောက်ပေးရသည်။

– ကလေးငယ်များ အစားမှား၍ ချွဲကျပ်လျှင် ဆားနှင့်တိုက်ပေးရသည်။

– ကလေးငယ်များ အအေးမိပြီး ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးနေလျှင် သက်ရင်းကတိုးကို သွေး၍ နှမ်းဆီ သို့မဟုတ် အုန်းဆီတို့ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို လိမ်းပေးရသည်။ (လူကြီးတစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့်၊ ကလေးကြီး ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ကလေးငယ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်)

သက်ရင်းပေပြတ်

အရိုးကျိုးများအတွက် သက်ရင်းပေပြတ်အရွက်များကို ထောင်း၍ ကျပ်စည်းပေးထားခြင်းဖြင့် အရိုးကျိုးများ ပြန်လည်ဆက်သွားစေနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ သက်ရင်းငါးမျိုးစလုံး၏ အမြစ်များကို စုဆောင်း၍ အခြောက်လှန်းကာ ထုထောင်းပြီး ဆားနှင့်ကြိတ်ကာ ဆီးကင်းခန့် လုံးထားကြသည်။ လိုအပ်သောအခါ တစ်လုံးစီစားသုံးရသည်။

အထက်ပါ သက်ရင်းကြီးငါးမျိုး၏အစွမ်းမှာ–

(၁) သွေးမကောင်းခြင်း၊ သွေးမသန့်ခြင်း၊

(၂) လေနာရောဂါရှိခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်ခြင်း၊

(၃) အပြင်းဖျားကြီးရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် အခြားရောဂါများအတွက် အစွမ်းထက်လှသော ဆေးမြစ်တစ်ပါးအဖြစ် ရှေးဆရာမြတ်တို့ အသုံးပြုကသကြပါသည်။

သက်ရင်းတစ်ပင်လုံးဆေးအသုံး

သက်ရင်းကြီး၏အရသာမှာ 'ပူ၊ ခါး၊ စပ်' ဖြစ်လေသည်။

(၁) ထိခိုက်မိ၍ အတွင်းကြေဒဏ်ရာရသွားသော ခြေဖျား၊ လက်ဖျားတို့၌ ယားယံ၍ ညိုမည်းပြီး ရောင်လာသော် သက်ရင်းကြီးရွက်မနုမရင့်ကို ခူးပြီး မီးကင်ပါ။ ထို့နောက် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် နှစ်ထပ်သုံးထပ်ခံအုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ ဤသို့ သုံးရက်ခန့် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာနှင့် ရောင်ခြင်းများ ယားခြင်းများ ပျောက်ကင်းပါသည်။

(၂) အနာဟောင်းများ ပြည်တစိုစိုထွက်၍ မပျောက်နိုင်ဘဲ ရှိနေပါက သက်ရင်းကြီးရွက်ကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ညက်ညက်ထောင်း၍ အနာပေါ်တွင် အုပ်ပေးထားပါ။ အနာအသားနုတက်၍ အပျောက်မြန်ပါသည်။

(၃) ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်နေပါက သက်ရင်းကြီးရွက်နုများကို ပြုတ်ပြီး ပါးပါးကလေးများလှီးကာ ကြက်သွန်နီဖြင့် သုပ်စားပေးပါ။ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်ခြင်းများ ပျောက်ကင်းပါသည်။

(၄) အမျိုးသမီးများ သွေးလေမမှန်ဘဲ တပိန်ပိန် တလိန်လိန်ရှိနေပါလျှင် သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို ဆားဖြင့် ပြစ်ပြစ်သွေး၍ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့်သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပြီး အလှတိုးလာပါမည်။

အဖိုးတန်စိမ်ဆေးရည်

သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ ဥသျှစ်မြစ်၊ ခင်ပုတ်မြစ်၊ သနပ်ခါးမြစ်၊ တရုတ်စံကားအနီမြစ်၊ ဤငါးမျိုးတို့ကို (နို့ဆီဘူးတစ်လုံးခန့်) ဆတူရော၍ တောက်တောက်စဉ်းပါ။ ထို့နောက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပါ။ ပြီးလျှင် အရည်ကိုစစ်ယူပြီး ထိုအရည်ကို ထန်းလျက် သုံးဆယ်သား၊ စမုံငါးပါးတို့ဖြင့် ပြန်စိမ်ပါ။ ထိုစိမ်ရည် နေပူထဲတွင် သုံးနာရီခန့် လှန်းပေးထားပါ။ ထို့နောက် (၃) ရက်ခန့်ကြာလျှင် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်သည်။ ဤစိမ်ဆေးရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ထမင်းမမြိန်သူများ ထမင်းကို မစားချင်သူများ၊ ဒုလာဝိန်၊ မီးယပ်ဝိန်များ သွေးလေမှန်ပြီး ဆထက်ထမ်းပိုး အလှတိုးကာ ကျန်းမာလာမည်ဖြစ်သည်။

သက်ရင်းကြီးရက္ခမူဆား

ဦးစွာပထမ သက်ရင်းကြီးပင် ပဉ္စငါးပါးကို နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ ထို့နောက် အခြောက်လှန်း၍ မီးရှို့ပြာချပါ။ ထိုပြာများကို စုဆောင်း၍ ရေဖြင့် မွှေပေးပါ။ ခဏကြာလျှင် အပေါ်ရေကြည်ကို စစ်ယူပါ။ ထို့နောက် ကျန်နေသောပြာများကို ရေဖြင့်ထပ်မံရော၍ ထပ်မွှေပေးပါ။ တစ်ဖန် အရည်ကြည်ကို စစ်ယူပါ။ ဤနည်းဖြင့် ပြာများကို ရေဖြင့်မွှေ၍ အရည်စစ်ယူပြီးနောက် ထိုရေများကို ရေခန်းချက်ပေးပါက သက်ရင်းကြီးရက္ခမူဆားကို ရရှိလာပါမည်။

ရက္ခမူဆားအစွမ်း

အဆိုပါသက်ရင်းကြီး ရက္ခမူဆားကို ပျားရည်၊ ထန်းလျက်၊ သကြား၊ သံပရာရည်၊ ရှောက်ရည်တို့တွင် အနည်းငယ် ဆီးကင်းခန့်ထည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် မူလရှိနေသော အချိုဓာတ်၊ အချဉ်ဓာတ်များ အံ့သြဖွယ် ပျက်ပြယ်၍ ရေအတိဖြစ်သွားပါသည်။

အကယ်၍ မတည့်သောအစာ အာဟာရများ စားမိသော်၊ ခန္ဓာကိုယ်၌ အပူအောင်း၍နေသော် အဆိုပါရက္ခမူဆားအနည်းငယ်ကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ချက်ချင်းသက်သာသွားမည်ဖြစ်သည်။

'အနာနှင့်ဆေး'

(၁) ချောင်းဆိုးနေလျှင် အလိုက်ျပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပေးရသည်။

(၂) ချောင်းဆိုးလွန်း၍ မောပန်းဟိုက်သော် ရက္ခမူဆားကို ဇောင်းချမ်းပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပေးရသည်၊

(၃) လေထိုး လေအောင့်သော် ရက္ခမူဆားကို ဆူးခါက်နက်ပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပေးရသည်။

(၄) ရင်ဘတ်နာသော် အောင့်သော် ရက္ခမူဆားကို သံပရာရည်နှင့် သောက်ပေးရသည်။

(၅) ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်သော် ရက္ခမူဆားကို ရေနွေးနှင့်သောက်ပေးရသည်။

(၆) ဝမ်းကိုက်သော် ငဖုံးဆေးပြုတ်ရည်နှင့် ရက္ခမူဆားကို သောက်ပေးရသည်။

(၇) ရေငတ်ဝမ်းကျဖြစ်သော် ရက္ခမူဆားကို မန်ကျည်းခေါက်၊ သပြေခေါက်၊ ထန်းခေါက်သုံးပါးပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပေးရသည်။

(၈) သွားနာသော် ရက္ခမူဆားကို ကွမ်းနှင့်ထည့်၍တိုက်သောနေရာ၌ သိပ်ပေးရသည်။

(၉) အောက်သို့အနိုးသက်စေလိုသော် ရက္ခမူဆားကို ပျားရည်နှင့် တိုက်ပေးရသည်။

အထက်ပါဆေးချက်တို့မှာ ရှေးဆရာမြတ်တို့၏ အနာနှင့် ဆေးသင့်သလောက်ပေး၍ အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ဆေး၏ပမာဏအလိုက် တိုက်ကျွေးကြခြင်းဖြစ်သည်။

သင်္ဘောတစ်ပင်လုံး လူ့အသုံး

အစာနှင့်ဆေး

ပမာသွေးသော်၊ မဝေးလွန်းကြ၊
အဠကလာပ်၊ ဆိုအပ်ရှစ်ပါး
မျှသောအားဖြင့်၊ မခြားတူညီ
သို့ဖြစ်သည်ကြောင့်၊ ဆေးလည်းအစာ
အစာလည်းဆေး၊ သင့်ရာပေးက
ဂုဏ်ကျေးဇူးအင်၊ အကျိုးထင်လိမ့်။[၁]

မြန်မာ့ရှေးသူဟောင်းတို့သည် အစာလည်းဆေးပင်ဖြစ်ကြောင်း ဆေးလည်းအစာပင်ဖြစ်ကြောင်းကို လင်္ကာဖြင့် တန်ဆာဆင်ကာ တင်ပြခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အစာအာဟာရများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားသုံးသွားပါက ရောဂါဝေဒနာအပေါင်းမှ ကင်းဝေးမည်ဖြစ်ကြောင်း မိန့်မှာခဲ့ပေသည်။

သင်္ဘောသီး[၂]ကို ကျွန်တော်တို့သည် ကြီးငယ်မရွေး မှီဝဲသုံးဆောင်ကြပေသည်။ အထူးသဖြင့် သင်္ဘောသီးမှည့်ကို လူနာများ၏ အာဟာရအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လူကြီးများအတွက် ဓာတ်စာအဖြစ်လည်းကောင်း စားသုံးမှီဝဲခဲ့ကြပေသည်။ စင်စစ် သင်္ဘောသီးမှည့်သည် လူတို့တွင် လိုအပ်သောအင်အားကို တိုးပွားစေသည်။

သင်္ဘောသီးမှည့်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို လူတို့အား ပေးစွမ်းပေသည်။

---

(၁) နရသုမိကျမ်း၊
(၂) Carica Papaya Linn.

(၁) ဆံပင်မဖြူခြင်း၊
(၂) သွားမကျိုးခြင်း၊
(၃) မျက်စိမသီစေခြင်း၊
(၄) နားများလေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုမရှိခြင်း၊
(၅) ဉာဏ်ပညာထက်မြက်ခြင်း၊
(၆) အကြောအချဉ်များ တောင့်တင်းမှုမရှိခြင်း၊

(၇) အနာရောဂါကင်း၍ အသက်ရှည်ခြင်း စသောဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို အကျိုးပြုပေသည်။ ထို့ကြောင့် သင်္ဘောသီးသည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အစွမ်းထက်လှသော ဆေးတစ်လက်ဟုဆိုက မှားမည်မဟုတ်ပေ။ လူလည်းကျန်းမာ၊ လူ့အာဟာရကိုဖြစ်စေသော သင်္ဘောပင်ကို မိမိကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုး၍ စားသုံးခြင်းက ပို၍နှလုံးကိုရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေပါသည်။

သင်္ဘောသီး

သင်္ဘောပင်ကို စိုက်၍ ၆ လကြာလျှင် စတင်သီးတော့သည်။ သို့သော် သင်္ဘောသီးရှည်မျိုးမှာ တစ်နှစ်ကြာမှ သီးပေသည်။

သင်္ဘောသီးကို အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် အနု၊ အရင့်၊ အမှည့်ဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲခြားပြီး ဆေးဝါးအဖြစ် မှီဝဲစားသုံးနိုင်ကြပေသည်။

ဆုံဆို့နာ

လည်ပင်း၏အတွင်း၌ ပေါက်သောဆုံဆို့နာများဖြစ်နေပါက သင်္ဘောသီးနုကလေးများကို နေ့စဉ်ဆားတို့ပြီး ညက်အောင်ဝါးကာ စားပေးသွားပါက ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းပေသည်။

ထို့အပြင် ပါးကြိတ်ရောင်သောအနာ၊ လည်ချောင်းကွဲသောအနာတို့ကိုလည်း သင်္ဘောသီးစိမ်းနုနုကို နေ့စဉ်ဆားတို့ကာ စားသုံးသွားပါက ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းပေသည်။

သင်္ဘောသီးအစေး

သင်္ဘောစေးသည်လည်း အစွမ်းထက်မြက်၍ ဆေးဖက်ဝင်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သင်္ဘောသီးအစိမ်းမှ အစေးကို ထန်းလျက်ဖြင့်နယ်၍ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် ကလေးငယ်များကို ဆီးစေ့ခန့်ကျွေးပေးပါက သန်ကောင်များ၊ တုတ်ကောင်များ ကျဆင်းပေသည်။ အစေးဟုဆိုရာတွင် သင်္ဘောဖိုပင်၏ အစေးကသာ အစွမ်းထက်၍ ဆေးဖက်ဝင်လှသည်။

သင်္ဘောသီးစိမ်း

သင်္ဘောသီးအစိမ်းကို ကျွန်တော်တို့သည် တို့၍စားစရာ၊ သုပ်၍စားစရာဟင်းအဖြစ် စားစရာများအဖြစ် မှီဝဲစားသုံးခဲ့ကြသည်။ သင်္ဘောသီးစိမ်းကို ချဉ်ဟင်းချက်စားပေးခြင်းဖြင့် အပူနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဝမ်းကို ပျော့ပျော့သွားလေသည်။ အထူးသဖြင့် ရှေးဆရာမြတ်တို့သည် သင်္ဘောသီးစိမ်းကို ပန်းနာရင်ကျပ်သမားများအား ဓာတ်စာအဖြစ်ပေးလေသည်။ ပေးပုံမှာ သင်္ဘောစိမ်းကို ရေတတ်သီးစပ်စပ်ဖြင့် သုပ်ကျွေးသည်။ ညပိုင်းတွင်ဝမ်းကို နုတ်ပေးသည်။ ဤနည်းဖြင့် သင်္ဘောသီးစိမ်းကို သုံးရက်ကျွေး၊ သုံးရက်ဝမ်းပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် နှသောဝေဒနာရှင်များ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သင်္ဘောရွက်

ထို့အပြင် သင်္ဘောရွက်မှာလည်း ကျွန်တော်တို့အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိလှသော ဆေးဖက်ဝင်အရွက်ဖြစ်ပါသည်။ သင်္ဘောရွက်ကို ကျွန်တော်တို့သည် မီးဖြိုက်၍လည်းကောင်း၊ ကျက်ရုံပြုတ်၍လည်းကောင်း နေ့စဉ်စားသုံးသွားပါက လေထိုးလေအောင့်ရောဂါများ၊ အစာအိမ်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခွေးဆိပ်နှင့် သင်္ဘောရွက်

ခွေးရူးဖြစ်စေ၊ ခွေးကောင်းဖြစ်စေ ကိုက်မိပါက သင်္ဘောအဖိုပင်မှ မနုမရင့်အရွက်ကိုခူးပြီး ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ထို့နောက် နုညက်အောင် သန့်ရှင်းသောဆုံဖြင့် ထောင်းထားပါ။ ထို့နောက် ခွေးကိုက်ခံရသောဒဏ်ရာကို ရေနွေးဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး ဒဏ်ရာများကို ညှစ်ကာ သွေးများကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထောင်းထားသော သင်္ဘောရွက်ဆေးကို အုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ (မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်) ဤနည်းအတိုင်း သုံးရက်ခန့် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခွေးဆိပ်တက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။ ခွေးရူးပြန်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

သင်္ဘောရွက်နှင့် အာဟာရ

ထို့အပြင် ကျွန်တော်တို့ သင်္ဘောရွက်ကို ပါးပါးကလေးများလှီး၍ လက်ဖက်ဖြင့် သုပ်စားကြသည်မှာ ပို၍အရသာရှိလှသည်။ သင်္ဘောရွက်တွင် လူတို့၏အရိုးနှင့် သွားများကိုတည်ဆောက်ရာတွင် မရှိမဖြစ်သော ထုံးဓာတ်၊ သွေးသားကို သန့်စင်စေသည့် ဗီတာမင်စီဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ရေငွေ့ဓာတ်၊ ကော်ဓာတ်များ အများအပြားပါဝင်သည်။

သင်္ဘောရွက်၏အရသာမှာ ခါးသည်၊ ထို့ကြောင့်လည်း ဆေးဖက်ဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်္ဘောရွက်သည် ဝမ်းကိုမှန်သည်။ ဝမ်းချုပ်သူများ သင်္ဘောရွက်ကို မကြာခဏ စားသုံးပေးသင့်သည်။

သင်္ဘောရုက္ခမူဆား

သင်္ဘောအဖိုပင်၏ အမြစ်များကို မီးယပ်ချက်ဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ လေဆေးရည်အဖြစ်လည်းကောင်း သုံးဆောင်နိုင်သည်။ သင်္ဘောဖိုမြစ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ထန်းလျက် ဆားတို့ဖြင့် ကြိုပြီး နေ့စဉ်လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကံ တစ်လုံးခန့် သောက်သုံးပေးသွားခြင်းဖြင့် အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းမှန်ခြင်း၊ လေကိုနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးတို့ကို ခံစားကြရမည်ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် သဘော်အဖိုတံစ်ပင်လုံးကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ နေလှမ်းပြီး မီးရှို့ပြာချသည်။ ထိုပြာကို ရေနှင့်မွှေသည်။ ထိုရေကြည်ကို စစ်၍ ကြွေဇလုံဖြင့် ပြန်ချက်ပါက သဘော်ဆား (ဝါ) ရက္ခမူဆားကို ရသည်။

ထိုရက္ခမူဆားကို လေထိုး လေအောင့်ရောဂါရှင်များအတွက် ရောက်၊ သံပရာရည်တို့ဖြင့် တိုက်ကျွေးကြသည်။ လေထိုး လေအောင့်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပေသည်။

ထိုရက္ခမူဆားကိုပင် ပျားရည်ဖြင့်တစ်ဖန် စပ်၍ နေ့စဉ်စားသုံးသွားပါက ဆီးမှန်၊ ဝမ်းမှန်၊ လေမှန်၍ အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေသော ဆေးကောင်းတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သဘော်သီးအစေး

လတ်ဆတ်စွာ ခူးယူရရှိသော သဘော်သီးကို အလျားလိုက် ခွဲစိတ်ပါ။ ထွက်လာသောအစေးများကို နီးကြောဖြင့် ခြစ်၍ယူပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ထည့်ပါ။ အစေးကုန်သွားသောအခါ ထပ်မံလှီး၍ အစေးများကို စုဆောင်းပါ။ ထို့နောက် အောက်မှသဲပူခံ၍ ၂၄ နာရီခန့် နေလှန်းပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သဘော်စေးများ တဖြည်းဖြည်း ခန်းခြောက်လာပြီး ဖြူဖွေးသော အမှုန့်ငယ်များကို ရရှိလာမည်ဖြစ်လေသည်။

ထိုသဘော်စေးမှုန့်သည် အစာအိမ်အတွင်း၌ ရှိသော အရည်တို့ကို ပွားများလာစေရေး၊ အစာမကြေရောဂါပျောက်ကင်းရေး၊ လေအားနည်းသောရောဂါများ ပျောက်ကင်းရေးတို့အတွက် အထူးအကျိုးပြုလေသည်။ အသုံးပြုပုံမှာ–

(၁) ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းနှင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါများအတွက် သဘော်စေးမှုန့်ကို ရေနှင့်ဖျော်ပြီး ကြက်တောင်သန့်သန့်ဖြင့် ငါးမိနစ်တစ်ကြိမ်ခန့် လည်ချောင်းတွင်းသို့ သုတ်လိမ်းပေးရသည်။

(၂) လျှာများကွဲအက်ခြင်းနှင့် လည်ချောင်းအတွင်း၌ အဖု အပိန့်များ ပေါက်သောအခါ၌လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကြက်တောင်ဖြင့် သုတ်လိမ်းပေးရသည်။

(၃) တစ်ဖန် ဝဲစိုနှင့် ဝဲခြောက်များပေါက်လျှင် သဘော်စေးအခြောက်မှုန့်နှင့် အုန်းဆီရော၍ ဝဲများကို ရေနွေးဖြင့်ဆေးကြောပြီး ကြက်တောင်ဖြင့် နေ့စဉ်ထည့်ပေးပါ။ ဝဲစို ဝဲခြောက်များ မကြာမီ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

ကလေးသံချုဆေး

(၄) ကလေးငယ်များ သံထ၍ ဗိုက်ပူနံကားဖြစ်လျှင် သဘော်စေးခြောက်မှုန့်ကို ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ ဟင်းစားဇွန်းကြီးတစ်ဝက်ခန့် တိုက်ကျွေးပေးပါ။ သို့မဟုတ် သဘော်စေ့ ၁၀ စေ့ခန့်ကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်း၍ ပျားရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထန်းလျက်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရောတေ၍ တိုက်ကျွေးပေးပါက နောက်တစ်နေ့တွင် သန်နှင့် တုတ်ကောင်များ ကျဆင်းလာပါလိမ့်မည်။

အပူငြိမ်းဆေး

သဘော်သီးစိမ်းသည် ဆီးကိုရွှင်စေသည်။ နာတာရှည်ဖောရောင်နေသူများနှင့် သင့်သည်။ နေ့စဉ် ချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားပေးပါက အပူကြီးသူများအတွက် အပူငြိမ်းဆေးချက်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ အထူးသဖြင့် သဘော်သီးစိမ်းကို အခွံခွာစေပြီး ခြစ်ရသည်။ ထို့နောက် သကြားဖြင့် ယိုထိုးစားနိုင်သည်။ ထိုယိုသည် ဆီးဝမ်းမှန်၍ အပူကြီးသူများအတွက် အပူငြိမ်းဆေးပင် ဖြစ်တော့သည်။

သကြားဖြင့် ထိုးသောသဘော်သီးယိုသည် လေပူထသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်၍ နှလုံးသွေးပူရောဂါရှင်များနှင့် အထူးသင့်လျော်သည်။

နို့ထွက်ဆေး

သဘော်သီးစိမ်းကို ပါးပါးကလေးများလှီး၍ ဟင်းခါးချက်သောက်လျှင် နို့ထွက်ကောင်းသည်။

အနာပျောက်

သဘော်ရွက်ကို မီးကင်ပြီး ဒဏ်ရာနှင့် နာတာရှည် အကိုက်အခဲများကို အုံပေး ကပ်ပေးထားလျှင် အကိုက်အခဲများ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

မြင်းဖုနာ

မြင်းဖုနာများအတွက် သဘော်ရွက်ကို နေ့စဉ်ထောင်းပြီး အုံပေးသွားပါက မြင်းဖုနာများ ပျောက်ကင်းသည်။

လေဖော

အထူးသဖြင့် လေဖောရောဂါရှင်များ သဘော်ရွက်ကို နေ့စဉ်သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

သဘော်သီးမှည့်

သဘော်သီးမှည့်ကို မှန်မှန်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများကို မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

သဘော်သီးမှည့်သည် မကြာခဏ အအေးမိ၍ ဖျားနာခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်၌ ကြာဆူးပေါက်ခြင်းစသော ရောဂါများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။ သဘော်သီးမှည့်တွင် ဗီတာမင်အေဓာတ်အများဆုံးပါဝင်သည်။ ဒုတိယအများဆုံးဓာတ်မှာ ဗီတာမင်စီဓာတ်ဖြစ်သည်။ ဤအာဟာရဓာတ်နှစ်ပါးအပြင် သဘော်သီးမှည့်၌ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းနှင့် ဘီတူးဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် သတ္တုဓာတ်များနှင့် ခွန်အားတိုးပွားစေနိုင်သော ကယ်လိုရီဓာတ်များလည်း ပါဝင်ပေသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှ အဆိပ်ပင်များ

"သုံးတတ်လျှင်ဆေး၊

မသုံးတတ်လျှင်ဘေး"[၁]

အထက်ပါ မိရိုးဖလာစကားပုံလေးမှာ ကျွန်တော်တို့၏ နေ့စဉ် နေထိုင်မှုဘဝထဲသို့ မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိနေပါသည်။

လူ့အသုံးဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များသည် သုံးတတ်သူများအတွက် ဆေးဖြစ်သလို မသုံးတတ်သူများအတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ကာ ဘေးဖြစ်စေပါသည်။

ထိုသို့ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော သစ်ပင်များထဲတွင် ကျွန်တော်တို့နှင့် နီးစပ်လှသော အပင်သုံးပင်ရှိနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် မြို့တိုင်းရွာတိုင်းတွင် အတွေ့ရများသော အဆိပ်ပင်များဖြစ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် အဆိပ်ပင်ကို 'အဆိပ်ပင်' အဖြစ် သိရှိထားရန် အထူးပင်လိုအပ်လှပါသည်။ အဆိပ်ပင်အဖြစ် ကြိုတင်သိထားလျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။

ပထမဦးစွာ တင်ပြလိုသည်မှာ လူသိများလှသော နွယ်သာကီ[၂]ပင်ခေါ် တရုတ်နှင်းဆီပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပင်မှာ ချုံသဘောမျိုးရှိသည်။ အရွက်မှာ ရှည်၍ ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ ကြခတ်ဝါးရွက်ကဲ့သို့ ရှိသည်။ မြစိမ်းရောင်တောက်နေသည်။ ရန်ကုန်မြို့နှင့် မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

အပွင့်မှာ အနီရောင်၊ ပန်းရောင်၊ အဖြူရောင်စသည်ဖြင့် မျိုးကွဲများရှိသည်။ နွယ်သာကီပင်သည် အပွင့်၏အဆင်းမှာ လှသလောက် အဆိပ်ပြင်းလှသော အပင်ဖြစ်သည်။

---

(၁) မြန်မာ့စကားပုံ။

(၂) Nerium Indicum Mill. မျိုးရင်း: Apocynaceac.

နွယ်သာကီပင်မှ အရွက်များကို ကျွဲ နွား မြင်းနှင့် ဆိတ်များ စားသုံးမိပါက အဆိပ်သင့်၍ ချက်ချင်း သေစေသည်။ ထိုအပင်ကို ဆေးအဘိဓာန်များ၌ 'မြင်းသေပင်' ဟုခေါ်ဝေါ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

နုနယ်သော ကလေးငယ်များ အဆိုပါနွယ်သာကီပင်မှ အပွင့်လုလု ကလေးများ၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ်တို့ကို ဆော့ကစားရင်း ဝါးမိ စားမိပါက ချက်ချင်းသေစေနိုင်သည့်အထိ ဆိပ်မှာပြင်းထန်လှသည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များ ဆော့မကစားမိစေရန် အထူးသတိထားသင့်လှသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိတို့ခြံဝင်းထဲတွင် (ဝါ) ရွာများတွင် နွယ်သာကီပင်များ ရှိနေပါက ကလေးငယ်များ ဆော့မကစားမိစေရန် အထူးသတိထားသင့်လှသည်။

မြန်မာ့ဆေးနည်းများတွင် ရောဂါဝေဒနာများကို အဆိပ်ဖြင့် ကုသသော နည်းနှင့် အသီး၊ အပွင့်၊ အခေါက်၊ အရွက်၊ အမြစ်တို့ဖြင့် ကုသ သော နည်းနှစ်နည်းရှိသည်။ ထို့အတူ အဆိပ်ကိုလည်း အဆိပ်ဖြင့် ပြန်လည်ဖြေသောနည်းနှင့် အဆိပ်ပြေသော နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့ဖြင့် ကုသသောနည်းများ ရှေးယခင်အဆက်ဆက်မှ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်အထိ တည်ရှိနေပါသည်။

အထူးသဖြင့် မြန်မာတို့အသုံးများသော နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီး၏ ဆေးမည်များမှာ အဆိပ်ချည်းဖြစ်ကြပါသည်။

လူသားတိုင်းကို သေစေနိုင်သော အဆိပ်ပင်ဖြစ်သော်ငြားလည်း

'အနာနှင့်ဆေး
သင့်ရာပေးက၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးအင်
အကျိုးထင်လိမ့်'[၁]

ဟူသော**ရှေး** ဆရာမြတ်တို့ မှာထားသကဲ့သို့ပင် ချင့်ချိန်၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ သုံးစွဲတတ်ပါလျှင် ရောဂါဝေဒနာမှ ချမ်းသာရာရမြဲဖြစ်ပါသည်။

(၁) နရသုခိကျမ်း။

အဆိုပါနွယ်သာကီပင်ကို အားဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးများတွင်လည်းကောင်း ဆေးဝါးအဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်စပ်အသုံးပြုကြသည်။

"ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်"[၁]

ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်၏အရွက် အကိုင်း အခက်တို့ကို ဆိတ်ဖဲ့ချိုးကြည့်လျှင် အဖြူစေးများ ထွက်လေ့ရှိသည်။

ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်သည် ပင်စောက်မျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အပင်ငယ်စဉ်တွင် နွယ်သာကီပင်နှင့်တူသယောင်ယောင်ရှိသည်။ ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်၏အရွက်မှာ သေးသွယ်၍ အဖျားချွန်သည်။ နွယ်သာကီပင်ကဲ့သို့ပင် မြစိမ်းရောင်တောက်မနေဘဲ အစိမ်းနုရောင်သမ်းနေလေ့ရှိသည်။ ဆယ့်နှစ်ရာသီ ဖူးပွင့်သောကြောင့် ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်ဟု ခေါ်သည်။ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။

အပွင့်မှာ ကန်စွန်းပွင့်၊ ပဒိုင်းပွင့်ကဲ့သို့ အသွင်တူသည်။ အဖြူ၊ အနီ၊ အဝါစသည်ဖြင့် မျိုးကွဲများရှိသည်။

ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်၏အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ်၊ အသီး အပွင့်များကို စားမိလျှင် အဆိပ်သင့်တော့သည်။ အသီးများ ရင့်မှည့်သောအခါ အဆိပ်မဖြစ်တော့ပေ။ ဆယ့်နှစ်ရာသီ သီး၏အရသာမှာ 'ချို၊ ဆိမ့်၊ အီ' နေသည်။ များများစားမိလျှင် တောက်၍ အဆိပ်သင့်စေသည်။ အစေ့မှာ နှစ်ဖက်ချွန်သဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်မှာ ပူ၊ သက်၊ ပွင့် ဖြစ်သည်။[၂]

ဆယ့်နှစ်ရာသီအခေါက်မှ 'သက်ဗီတင်' ခေါ် ပြင်းထန်သော အဆိပ်တစ်မျိုးကို ထုတ်ယူရရှိသည်။ ထိုအဆိပ်ဖြင့် အနောက်နိုင်ငံများ၌ အစွမ်းထက်မြက်သော အဖျားဖြတ်ဆေးများကို ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုလေသည်။

ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်၏အဆိပ်မှာ နွယ်သာကီပင်၏အဆိပ်အတောက်

(၁) Thevetia peruviana K. Schum.

(၂) ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန် (ဦးမြဝင်း)

လောက် မပြင်းပေ။ ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်သည် အဆိပ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း သုံးတတ်သူများအတွက် ဘေးမဖြစ်စေဘဲ ဆေးသာဖြစ်ပေသည်။

အနာပျောက်ဆေး

(၁) ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်၏အမြစ်ကို တူး၍ ရေနှင့်စင်ကြယ်စွာဆေးပြီးလျှင် ပျစ်ပျစ်ကလေးသွေးကာ မွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာများကို နေ့စဉ်လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်ကင်းသည်။

(၂) ၎င်းအမြစ်ကို အမှုန့်ထောင်း၍ ရေနံချေးနှင့်ဖျော်စပ်ပြီး နှင်းခူ၊ ဝဲနှင့် မွေးများကို လိမ်းပေးပါက ပျောက်သည်။

ထိပ်ကပ်နာ

(၃) ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်၏အမြစ်များကိုသော်လည်းကောင်း၊ အသီးမနုမရင့်များကိုသော်လည်းကောင်း ထုထောင်းကာ အဝတ်သန့်ပါးပါးကလေးဖြင့် ထုပ်ရသည်။ ထို့နောက် တစ်နေ့သုံးကြိမ် နာနာရှူပေးရသည်။ ဤနည်းအတိုင်း နောက်တစ်နေ့တွင် အသစ်ပြု၍ ရှူပေးပါ။ သုံးရက်ကျော်လျှင် ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ဤသည်မှာ အဆိပ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အနာနှင့်ဆေး သင့်တင့်အောင်ပေးသော မြန်မာ့ရိုးရာကျေးလက်ဆေးနည်းကောင်းများ ဖြစ်လေသည်။

မယ်တော်ကြီးဂမုန်း

မယ်တော်ကြီးဂမုန်းပင်မှာ အိမ်တွင်အလှစိုက်ပျိုးထားသော အပင်ဖြစ်သည်။ အရွက်စိမ်းကြီးများမှာ ထူအမ်းပြီး နွားသားရေကဲ့သို့ရှိသည်။ အရွက်ဖားဖားကြီးများမှာ မျက်စိပသာဒကို အေးမြပြီး ကျက်သရေရှိလှသည်။

တချို့က မယ်တော်ကြီးဂမုန်းပင်ကို စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် စီးပွားဥစ္စာတိုးလာမည်ဟု ယုံကြည်ပြီး စိုက်ပျိုးကြခြင်းဖြစ်သည်။ မယ်တော်ကြီးဂမုန်း

ပင်သည် အိမ်တွင်းဝယ် အစဉ်ထာဝရ စိမ်းလန်းစိုပြေသောအသွင်သဏ္ဌာန်ကို ဆောင်နေသော်လည်း ကြောက်စရာကောင်းသောအပင်ဖြစ်သည်။

မယ်တော်ကြီးဂမုန်းပင်မှ အရွက်များကို မိမိတို့အိမ်ရှိ ကလေးငယ်များ ဆော့မကာစားမိစေရန် အထူးသတိပြုရန်လိုပါမည်။ ထိုအရွက်များမှ ထွက်သော အစေးများသည် အလွန်ယားယံပြီး ပူလောင်စေပါသည်။ မယ်တော်ကြီးဂမုန်းပင်ကို ဖြတ်လိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ကျိုးသွားလျှင်ဖြစ်စေ ထွက်လာသော အစေးများမှာ ငရုံမီးများကဲ့သို့ ပူလောင်ပြီး အရေပြားများ ဖူးရောင်လာစေပါသည်။ ထို့အပြင် အလွန်လည်းယားယံလှပါသည်။

ကလေးငယ်များ အမှတ်မထင် ဆော့ကာစားမိလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဝါးစားမိလျှင်ဖြစ်စေ အသက်ကိုသေစေနိုင်သည်အထိ အဆိပ်မှာ ပြင်းထန်လှပါသည်။

ထို့ကြောင့် စီးပွားတိုးရန် စိုက်ပျိုးကြသူများ၊ အိမ်၏အလှအပဖြစ်စေရန် စိုက်ထားကြသူများ၊ မယ်တော်ကြီးဂမုန်းပင်သည် ပြင်းထန်သောအဆိပ်ပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိထားကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆိပ်ပင်ကို အဆိပ်ပင်အဖြစ် သိရှိထားကြမှ အန္တရာယ်ဘေး ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဥသျှစ်

မြန်မာတို့ သုံးနှုန်းသောစကားပုံတစ်ခုတွင် 'ဥသျှစ်တစ်တင်း၊ နှမ်းတစ်တင်း' ဟူ၍ တင်စားကာ ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။ ဥသျှစ်တစ်တင်းသည် အရေအတွက်အားဖြင့် နည်းနည်းကလေးဖြစ်သော်လည်း နှမ်းတစ်တင်းမှာ အရေအတွက် မြောက်မြားစွာရှိနေသည်။

ဥသျှစ်ပင်[၁] သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။

အကိုင်းအခက်များမှာ သန်မာရှုပ်ထွေး၍နေသည်။ အမွေးများ အစင်းလိုက်ရှိနေပြီး အညိုဖျော့ရောင်ရှိသည်။ အကိုင်းနှင့်အခက်များ၌ ဆူးများရှိသည်။

အရွက်မှာ ဘဲဥပုံဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ သုံးမြွာရွက်ပေါင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်ကို ပွတ်ခြေ၍ ရှူကြည့်လိုက်လျှင် စူးရှသောရနံ့ကိုရသည်။

အပွင့်သည် မွှေးပြီး စိမ်းဖြူရောင်ဖြစ်သည်။ ပွင့်ဖတ်ငါးခုရှိသည်။ အသီးမှာ လုံးဝိုင်း၍နေပြီး အခွံမှာ မာကျောလှသည်။ နုစဉ် အစိမ်းနုရောင်ရှိပြီး ရင့်မှည့်သောအခါ အဝါရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။

ဥသျှစ်တစ်ပင်လုံး အသုံးဝင်လှသည်။ အရွက်၊ အမြစ်၊ အသီး၊ ဆူးစသည်တို့မှာ သူ့နေရာနှင့်သူ ဆေးဖက်ဝင်လှသည်။ အရသာမှာ 'ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ မွှေး' ဖြစ်သည်။

ရိုးရာဆေးသုံးနည်းများ

(၁) အပြင်းဖျားသူများ၊ အအေးမိသူများစသည်တို့အတွက် ဥသျှစ်သီး၏

(၁) ရုက္ခဗေဒအမည် = Aegle marmelos Corr.

အခွံသည် အလွန်မှ အသုံးဝင်လှကြောင်း၊ ၎င်းအပြင် ဝမ်းကိုက်ဝမ်းဖောသူများအတွက်ပါ ဆားနှင့်သွေးသောက်ရုံနှင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါကြောင်း၊ ကိုယ်ပူကျဆေးတွင် ဥသျှစ်ခွံသည် အစွမ်းထက်ဆေးတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း။[၁]

(၂) ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ ဘယ်ဘက်ရင်မှ ထိုးအောင့်ခြင်းစသော ဝေဒနာအတွက် အသီးဖျော်ရည်ကို မှန်မှန်တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။[၂]

(၃) ရေချိုးမှား၍ အပူငုတ်သော်၊ သွေးရိုလျက် သွေးငုတ်သော် ဥသျှစ်ခွံနှင့် ဇာသီးကို သွေး၍ ရေနွေးနှင့်တိုက်ပါ။ ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသည်။

(၄) ဥသျှစ်ကင်းနှင့် ချင်းခြောက်မှုန့်တို့ကို ရော၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်သည်။

(၅) ဥသျှစ်သီးမှည့်ဖျော်ရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် အပူဝင်၊ အပူငုပ်၊ အပူရှပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းသည်။

(၆) ဥသျှစ်ကင်းမှာ 'ပူ၊ ဆိမ့်၊ စစ်' အရသာရှိ၍ ဇာတိပ္ပိုလ်သီးနှင့် အရသာတူသည်။ ဇာတိပ္ပိုလ်သီးမရနိုင်ပါက ဇာတိပ္ပိုလ်သီးအစား ဥသျှစ်ကင်းကို အစားထိုးသုံးစွဲနိုင်သည်။

(၇) ဥသျှစ်ရွက်ကို အအေးအကြောင်းခံ၍ အဖွဲ့ဓာတ်လွန်နေပါက ဟင်းချိုချက်သောက်ပေးပါ။ သို့တည်းမဟုတ် ဥသျှစ်ရွက်ကို တို့စားပေးပါ။ ရောဂါဝေဒနာမှ ပျောက်ကင်းသည်။

(၁) မြိုင်နံ့သာ (ဦးကုဏ္ဍလ)
(၂) အိန္ဒိယနှင့် ပါကစ္စတန်၏ အသုံးဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များ၊

စာရေးသူ၏အမှာ

ခေတ်မီသောဆေးဝါးဖြစ်စေ ရိုးရာဆေးဝါးတို့၌ဖြစ်စေ အသုံးပြုရန် ပြင်ဆင်ရာ၌ သန့်ရှင်းမှု၊ လတ်ဆတ်မှု၊ စနစ်တကျရှိမှုတို့သည် အထူးပင်လိုအပ်ပါသည်။

ခေတ်မီသောဆေးဝါးတို့၌လည်းကောင်း၊ ရိုးရာဆေးဝါးတို့၌လည်းကောင်း၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုမရှိပါက 'ဆေးမဖြစ်ဘဲ ဘေးသာဖြစ်' နိုင်ပါသည်။

ဤ'လက်တွေ့အသုံးဝင် ရိုးရာဆေးပင်နှင့် ဆေးနည်းများ'တွင် ပါ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှုရှိရန် အထူးပင်လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ ဆေးတစ်ပင်ကို အစိမ်းအတိုင်း အရည်ညှစ်၍ အနာများကို ဆေးထည့်မည်ဆိုပါက ပထမဦးစွာ ထိုဆေးပင်ကို သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှ အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။ ထို့အတူ အမှုန့်ထောင်းမည့် ဆေးဥ၊ ဆေးမြစ်များဆိုပါကလည်း ရေဦးပထမ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းစွာ နေလှန်းခြင်း၊ သန့်ရှင်းမှုရှိအောင် ထုထောင်းခြင်းတို့ကို ပြုပြီးမှသာ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ ရှေးဆရာကြီးများ အသုံးပြုသောနည်းစနစ်များဖြစ်ကြပါသည်။

ဥပမာ အမြစ်များကို သွေး၍ တိုက်ကျွေးမည်ဆိုပါက ထိုအမြစ်နှင့် ကျောက်ပျဉ်ကို ရှေးဦးပထမ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီးမှသာ သွေး၍ တိုက်ကျွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးများကို စုဆောင်းရာတွင်လည်း ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ် တစ်မည်ချင်းတို့ကို သန့်ရှင်းမှုရယူ၍ စနစ်တကျ သိမ်းဆည်း၍ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အသီး၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ အခေါက်

တို့သည် သဘာဝ ဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည်။ စနစ်တကျ ထားသိုမှုမရှိပါက အချည်းနှီးသာဖြစ်ပါမည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာ မိရိုးဖလာ ဆေးဝါးပင်များကို သုံးရာ၌ အစဉ် လတ်ဆတ်မှုကို ရယူပါ။ အစဉ်သန့်ရှင်းမှုကို ရှိနေစရန် အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင် သောက်ဆေးများနှင့် စားဆေးများကို စားသုံးမှီဝဲရာ၌ 'တန်ဆေး လွန်ဘေး' ဟူသည့်အတိုင်း မိမိရုပ်ခန္ဓာနှင့် ဆေးဝါးတို့ကို ချင့်ချိန်၍ သောက်သုံးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ 'အနာနှင့်ဆေး၊ သင့်အောင်ပေးက၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးအင်၊ အကျိုးထင်လိမ့်' ဟူသော ဆရာမြတ်တို့၏အမှာအတိုင်း အကျိုးကျေးဇူးရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌ တစ်စုံတစ်ရာ အားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်များကို တွေ့ရှိခဲ့သော် စာရေးသူ၌သာ တာဝန်ရှိ၍ ခွင့်လွှတ်ပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှု၍ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရပါလျှင် ရှေးဆရာမြတ်အပေါင်းနှင့် ကျွန်တော်တို့၏ ကျေးဇူးရှင်ဘိုးဘွား ဘီဘင်များကိုသာ ကျေးဇူးတင်ကြပါကုန်ဟု ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

'ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်စုံကြပါစေ'

မောင်ယဉ်နွယ်
အမှတ် ၈၉၀၊ ဗိုလ်သုံးလမ်း၊
၄၉- ရပ်ကွက်၊
ဒဂုံမြောက်။

ကိုးကားသောကျမ်းများ

၁။ သစ်ပင်တစ်ရာအဖွင့်- (ဦးသိန်းလွင်- ကေအက်စ်အမ်)

၂။ အသုံးဝင်နွယ်မြက်သစ်ပင်များ- (မောင်ယဉ်နွယ်)

၃။ အိမ်ဝန်းကျင်မှဆေးပင်များ- (မောင်ယဉ်နွယ်)

၄။ မြန်မာ့လျှို့ဝှက်ဆေးဝါးနှင့် အသုံးဝင်
နွယ်မြက်သစ်ပင်များ (မောင်ယဉ်နွယ်)

၅။ အသက်ရှည်ဆေးဖက်ဝင် နွယ်
မြက်သစ်ပင်များ (မောင်ယဉ်နွယ်)

၆။ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ

၇။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊

၈။ ဇီဝကဒုံးချင်း (စလေ- ဦးပုည)

၉။ ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန် အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ (ဦးမြဝင်း)

၁၀။ ရာမရကန်ကြီး (ရွှေတိုက်စိုး- ဦးတိုး)

၁၁။ မြန်မာအင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်

၁၂။ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်

၁၃။ ဥတုဘောဇနကျမ်း (ဦးဖိုးလှိုင်)

၁၄။ ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း

၁၅။ ကျေးလက်ရာပြည့်အိုင်ချင်း

၁၆။ နာနာနယအာဟာရစွယ်စုံကျမ်း (ဦးစံလှ)

၁၇။ ဝိဇ္ဇာမယဓာတ်ကျမ်း (ရှင်မဟာသီလဝံသ)

၁၈။ နွားတစ်ကောင်လုံးအသုံးချနည်းလင်္ကာ (ဦးပုည)

၁၉။ မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာ (၃၀. ၃. ၉၄)

၂၀။ ပါရမီတော်ခန်းပျို့ (ရှင်မဟာသီလဝံသ)

၂၁။ ဇိနတ္တပကာသနီကျမ်း (ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်)

၂၂။ ပန်းငွေမိချောင်း (ဦးကြော့)

၂၃။ ကဝိလက္ခဏာသတ်ပုံကျမ်း

၂၄။ ဓာတ်ကျမ်းလင်္ကာ

၃၅။ ဓာတုရသလေးဆောင်တွဲ

၂၆။ သက်စောင့်ဆေးအဘိဓာန်

၂၇။ ကွမ်း (ဦးလှမင်း)

၂၈။ ကွမ်း (ဖိုးသူတော်- ဦးမင်း)

၂၉။ ဝေါဟာရလီနတ္ထဒီပနီ (မဟာဇေယျသင်္ခယာ)

၃၀။ ဓာတုသြသဓရာသီကျမ်း

၃၁။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊
ဌာနသုံးဆေးနည်းများ

၃၂။ တျာချင်း (ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ)

၃၃။ လွမ်းချင်း (ဦးကြီး)

၃၄။ မြန်မာ့ကျေးလက်ကဗျာများ

၃၅။ မာဃဒေဝလင်္ကာသစ် (မန်လည်ဆရာတော်)

၃၆။ ရိုးပြတ်မြေမှပလွေသံကဗျာများ (မောင်ယဉ်နွယ်)

၃၇။ ရကန် (ဦးရွှ)

၃၈။ ပုပ္ပါးနတ်တောင်ဘွဲ့လင်္ကာ

၃၉။ လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ် ၁၉. ၄. ၇၂

၄၀။ ခံဗူးဆေးကျမ်း (ခံဗူးဆရာတော်)

၄၁။ မြန်မာ့ဆေးစွမ်းကောင်းများနှင့်
ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

၄၂။ ဘုံခန်းပျို့ (ရှင်အဂ္ဂသမာဓိ)

၄၃။ မီးနေခန်းလင်္ကာ (ကျပင်းဆရာဖိုး)

၄၄။ ဘယဆေးဂုဏ်ပေါင်းချုပ်ကျမ်း (ဆရာချင်း)

၄၅။ မြန်မာ့ရိုးရာလေဘကျမ်း

၄၆။ မြိုင်နံ့သာဆေးကျမ်း (ဦးကုဏ္ဍလ)

၄၇။ ဒေသပေါက်ဆေးပင်များ (ဦးတင်ဦး–အာယုဗ္ဗေဒ)

၄၈။ ဂုဏ်ထူးဆောင်မြန်မာစာစီစာကုံး
နှင့်စာတမ်းများ

၄၉။ သမားတော်လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်

၅၀။ နရည်သဓဆေးကျမ်း

၅၁။ အသက်ကလေးရယ်ရှည်စေချင် (စာပေဗိမာန်ထုတ်)

၅၂။ မြန်မာ့စကားပုံများ

၅၃။ ကုသပို့

၅၄။ အဘိဓာန် (ဒေါက်တာ–ဂျက်ဆင်)

၅၅။ နရသုခိကျမ်း

၁။ အိန္ဒိယဆေးစွယ်စုံကျမ်းကြီး ၁၂ တွဲ၊ (ဝန္ဓောသျှမိကျွန္ဓောဒယ)

၂။ အိန္ဒိယနှင့်ပါကစ္စတန်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်
နွယ်မြက်သစ်ပင်များ

၃။ Drugs of Burma (Dr: Kyaw Myint)

၄။ ပါကစ္စတန်ဆေးရာများ၏ အသုံး (ယူနာနီ)

၅။ Grass of Burma.

၆။ Burmese Indigenous-Medicinal plants (Daw Mya Bwin And U Sein Gwan)

၇။ Burmese Medical plants- (လယ်– စိုက်– ရှင်း)

၈။ Some Medicinal And-Useful plant. (U San Khin- B. Sc. (Ag)

***