
ဆောင်းဥတုအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

နေနေနိုင်ရီ(တိုင်းရင်းဆေး)

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုလို ဆောင်းဥတုကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ရာသီဥတု သဘောသဘာဝနှင့်ရာသီဥတုအလိုက်ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်တတ်တဲ့ ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်ရန်အချက်များ၊ လိုက်နာနိုင်ရန်အချက်များနဲ့ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်အချက်များကို သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ မြန်မာ့အသံရေဒီယိုမှတစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုထံ တင်ပြလို ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဆရာမအနေနဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒီကနေ့ ဆရာမအနေနဲ့ အခုလို ဆောင်းဥတုကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ရာသီဥတု သဘောသဘာဝနှင့်ရာသီဥတုအလိုက်ဖြစ်ပေါ် ကျရောက် တတ်တဲ့ ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အချက်များ၊လိုက်နာနိုင်ရန်အချက်များနဲ့ ရှောင်ကြဉ် နိုင်ရန်အချက်များကို“ဆောင်းဥတုအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆွေးနွေးတင်ပြသွား မှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဒါဆိုရင် ဆောင်းဥတုရဲ့ကာလအပိုင်းအခြားကို လည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆောင်းဥတုရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားကို တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့ကနေ တပေါင်းလပြည့်နေ့အထိ(၄)လကို ဆောင်းဥတုလို့ ဆေးကျမ်းများ မှာ ခေါ်ဆိုပိုင်းခြားထားပါတယ်။

မေး - ဒါဆိုရင် ဆောင်းဥတုရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကိုလည်း ဆေးကျမ်းများမှာ ပါရှိတဲ့အတိုင်း သိပါရ စေရင်။

ဖြေ- ဆောင်းဥတုရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို ဥတုဘောနေသင်္ဂဟဆေးကျမ်းမှာ ပါရှိတဲ့အတိုင်း တင်ပြရရင် ဆောင်းဥတုရဲ့အစတန်ဆောင်မုန်းလရဲ့ ဒုတိယလတစ်ဝက်က သာယာကြည်နူး ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရာသီဖြစ်ပါတယ်။ နှင်းကျလိုက်။ မိုးရွာလိုက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးတောင်သူဦးကြီးများက " တန်ဆောင်မုန်းတွင်၊ ဆီးနှင်းတစ်ပြိုက်၊ မိုးတစ်လိုက် "လို့ ဆောင်ပုဒ် ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ခြောက်သွေ့မှုမရှိဘဲ အေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ စိုစွတ်၍အေးမြသောအချိန် လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အနောက်တောင် မုတ်သုန်ရာသီလေဟာ အပြီးအပိုင် ဆုတ်ခွာသွားခဲ့ပါပြီ။ အေးမြတဲ့ မြောက်ပြန်လေညင်းကလဲ တသုန်သုန် တိုက်ခတ်စ ပြုလာပါပြီ။ ဆောင်းဥတုပိုင်းကို ကူးပြောင်းလာခဲ့ပါပြီ။ ပြာသိုနဲ့တပို့တွဲလတွေမှာ လောကကြီးဟာ အအေးဓာတ်ပိုပြီး လွှမ်းမိုး လာပါတယ်။ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လမှာ မြောက်လေလာပြီး ဆီးနှင်းများကျပါတယ်။ ပြာသို၊ တပို့တွဲကျတော့ ဆီးနှင်းတွေနည်းပါးသွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ဆောင်းဥတုရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကိုကြိုတင် တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင်၊ ဆောင်းဥတုမှာ လူတွေကို ကျန်းမာနေကြောင်းနဲ့မကျန်းမာကြောင်း သိသာနိုင်တဲ့ ယေဘုယျလက္ခဏာတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလိုဆောင်းဥတု အအေးနယ်မှာ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အအေးအုပ်စိုးမှ ကျန်းမာပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ နှစ်ဌာနလုံးအပူချိန်လျော့ပါးရပါမယ်။ ရာသီဥတုသဘော အတိုင်းဆိုရင် လူများမှာ ရေမငတ်ခြင်း၊ ချွေးမထွက်ခြင်း၊ ဆီးအရောင်ဖြူပြီး များခြင်း၊ အသားပပ် ကြမ်းပြီးခြောက်နေခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူနွေးနေခြင်း၊ ပါစကဝမ်းမီးကောင်းတဲ့ ဥတုဖြစ်တဲ့ အတွက် စားလို့သောက်လို့ကောင်းခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ ကျန်းမာသူတို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ၊ ဆောင်းတွင်းကြီးမှာ ဆီးပူမယ်၊ ဝါမယ်၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးမယ်၊ ချွေးထွက်များမယ်၊ ရေလည်းငတ်မယ်၊ အစားအသောက် ပျက်မယ်ဆိုရင်တော့မကျန်းမာသူတို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင်။ ဥတုတစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကူးအပြောင်းမှာ အဖျားနာများတတ်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါ သလားရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ အခုလို ရာသီအကူးအပြောင်းကာလမှာ အဖျားအနာများတတ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုအလျောက် နေထိုင်စားသောက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ " မြစ်ဆန့်ကျင်တော့မှား၊ ရာသီဆန့်ကျင်တော့ဖျား" ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ ရောက်ဆဲဥတုကနေ ဆန့်ကျင်ပြီး စားသောက် နေထိုင်မိရင်တော့ ဖျားနာမှာအမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် 'ဥတုသန္နိရောဂါဖိ သတိရှိကြစေ'လို့ ဆေးကျမ်း များမှာ သတိပေးထားပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင်။ အခုလိုဆောင်းဥတုမှာဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါများကိုလဲသိပါရ စေရှင်။

ဖြေ - အခုလိုအချိန်မှာ မိုးဥတုကနေ ဆောင်းဥတုကို ကူးပြောင်းတဲ့ကာလဖြစ်လို့ မိုးဥတုကလာတဲ့ အပူဟာ အကျဉ်းမိပြီး၊ ရောဂါဝေဒနာအချို့ ကျရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေကတော့ တုပ်ကွေး၊ အအေးမိနှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောင်၊ သလိပ်ဖျား၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါတွေပါပဲ။ ဒါအပြင် ချမ်းဖျားတုန်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ ဝက်သက်ဖျားစတဲ့ရောဂါများလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမပြောတဲ့ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါသလားရှင်။

ဖြေ - အဲဒီရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက်ကတော့ အေး၊ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ အရသာရှိတဲ့ ဆေးနဲ့ အစာတို့ကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ မက်လင်ချဉ်ပါတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁)၊ နွယ်ချိုပါတဲ့ ဆေးအမှတ် (၇) တို့ကို သောက်ဆေးအဖြစ် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်သင့်ပါတယ်။

ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ငရုတ်သီးမထည့်ဘဲ ရှောက်သီးသုပ်၊ သံပရာရည်၊ ကန်စွန်းရွက် ကြော်စတာတွေကို ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့်ပါတယ်။ ဥတုအကူးအပြောင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ဥတုဖျားအတွက်ဆိုကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဟင်းစားဖွန်း(၁)ဖွန်း၊ချင်းပြုတ်ရည်ကို ဆားအနည်းထည့်ပြီး အကြမ်းတစ်ပန်ကန်လုံးစာ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်သင့်ပါတယ်။ ချွေးသင့်ရုံထွက်ဖို့ပဲလိုအပ်တဲ့ အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒ္ဒုစုဏ္ဏငန်းဆေးငါးပြားကို တစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ ကွမ်းရွက်၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် နဲ့ သောက်သင့်ပါတယ်။ ဒါအပြင် တုပ်ကွေးဖျားဖြစ်ရင်တော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက ထုတ်လုပ်တဲ့ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးကုဌာနတွေမှာ အခမဲ့ရရှိပြီး ဆရာ/ဆရာမတွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - ရှေးဆေးကျမ်းတွေမှာဆိုထားတဲ့ ဆောင်းဥတုအတွက် သင့်မြတ်တဲ့ဆေးဝါးတွေကို စားသုံးနိုင် ဖို့အတွက်လည်း ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆေးအဖြစ်နဲ့တော့ ကြစုသီးနဲ့ ချင်းခြောက်ကို စားသုံးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နရသုခိဆရာကြီးက "ဆောင်းတွင်းရောက်သော်၊ ဖျောက်ဆိတ်သက်ရင်း၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ နံ့သာဖြူ၊ တပဆေး၊ နည်းပေးသင့်စွာ၊ ထောက်ရှာ၊ ပညာလင်္ကာ၊ ခြောက်ဖြာပေါင်းဖွဲ့၊ သီဆိုခဲ့သည့်၊ ၁၂ ရာသီ၊ ဆေးကိုမှီလော့ " လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဆေးခြောက်မျိုးဟာ ပြည်တွင်းမှာ ရနိုင်တဲ့အတွက် ရှာဖွေဖော်စပ်ပြီး ဆောင်ထားသင့်တဲ့ ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆောင်းဥ တုမှာဘယ်လိုအာဟာရတွေကို စားသုံးသင့်တယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - အေးမြတဲ့ ဆောင်းဥတုမှာ ပူစပ် အစားအစာတွေကို စားသုံးပေးမှ ဥတုဒဏ် ခံနိုင်မယ် ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆောင်းဥတုအကြိုက် စားသုံးတတ်တဲ့ ဓာတ်စာ တွေကို တင်ပြရရင် သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ဘူးရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာ၊မုန်ညင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ခဝဲ၊ ပုံလုံ၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကျီးအာရွက်၊ ကုလားမျက်စိ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန့်ကလာ၊ သဘောသီးမှည့်၊ ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ကမ္မလာ၊ ရှောက်ချို၊ သပွန်သီး စတာတွေပါပဲ။ စားသင့်တဲ့ အသားငါးတွေကတော့ ငါးခူ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ငါးသိုင်း ဆိတ်သား၊ ကြက်သား

စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား တို့ကို အနည်းငယ်စားပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားငါးတွေကို အချိုသဘော၊ အချဉ်သဘော၊ အရည်သောက်သဘောချက်စားသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပြာသိုနဲ့တပို့တွဲလတွေမှာ လောကကြီးဟာ အအေးဓာတ်ပိုပြီး လွှမ်းမိုးလာတယ်လို့ ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပြင်ပမှ အအေးဒဏ်ခံနိုင်အောင် တပို့တွဲလပြည့်နေ့မှာ ထမနဲ့ပွဲတော်များပြုလုပ်ပြီး ပူဆီမ့်အရသာရှိတဲ့ထမနဲ့ကို ဓာတ်ခံအားကောင်းစေရန် ရာသီစာအဖြစ် စားပေးရပါတယ်။

မေး - ဆရာမခင်ဗျာရှင်ရှောင်ကြည်သင့်တဲ့ အစာတွေကိုလဲ ဆက်လက်ပြီးပြောပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ အပူအစပ်၊ အကြော်အလှော်၊ အခြောက်အကပ်၊ ဖန်၊ ဖွဲ၊ ချုပ် စေတတ်တဲ့ ငှက်ပျောသီး၊ ရုံးပတီသီးစတဲ့အစားအစာတွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ ငှက်ပျောသီးနဲ့ သွေးတက်စေတဲ့ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ အမဲသားတွေကို သိပ်မစားဖို့လိုပါတယ်။ ဒါတွေကလည်း ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ရာသီဥတုအလိုက်ဓာတ်အကြိုက်၊ အစာအာဟာရတွေကို ယေဘုယျသဘောပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတစ်မျိုးတည်းနဲ့တော့ပြည့်စုံမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ မူလရုပ်ဓာတ်ခံကိုလည်း ကြည့်ပြီး စားသုံးသင့် ပါတယ်။ အအေးလွန်ကဲတဲ့ရာသီမှာ အအေးလွန်နေတဲ့ရုပ်အတွက်တော့ အအေးလွန်တဲ့ရောဂါဖြစ်တတ်တာကို သတိပြုပြီး မျှတအောင်စားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အအေးမိခံခြင်း၊ ပန်ကာလေခံခြင်း၊ လေအေးပေးစက်ခံခြင်း၊ ရေအလွန်အကျွံချိုးခြင်းများရှောင်ကြည်ရပါမယ်။

မေး - လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ကျေးဇူးပြုပြီး ဆက်လက်ရှင်းပြပါခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - အိပ်ပျက်မခံဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆောင်းကာလမှာ အအိပ်များရင် ရောဂါထူတတ်တဲ့ အတွက် လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး မအိပ်စက်သင့်ပါဘူး။ ဝမ်းချုပ်မခံဖို့၊ လေတိုက်မခံဖို့၊ ရေချိုးမမှားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အအေးမမိအောင် နွေးနွေးထွေးထွေးနေဖို့လိုပါတယ်။ ဣရိယာပုတ်မျှတအောင် နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ ချမ်းအေးတဲ့ ဆောင်းဥတုမှာ အညောင်းအထိုင်မမှားဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ အပင်ပန်းခံခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်းတို့ကို ပြုသင့်တယ်လို့ဆေးကျမ်းများကညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဆောင်းဥတုမှာ တတ်နိုင်သမျှ လေလုံတဲ့နေရာများမှာနေသင့်ပါတယ်။ ရှေးစာများကတော့မြေအိမ်တို့ တိုက်အိမ်တို့မှာနေထိုင်သင့်တယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။

ပြီးတော့ ဆောင်းဥတုမှာ ခရီးသွားလာတဲ့ အခါများမှာလည်း လေလုံတဲ့ လှည်းရထားများနဲ့ သွားလာသင့်တယ်လို့ ရှေးစာတွေကဆိုကြပါတယ်။ ဒီခေတ်အလိုအရတော့ လေလုံတဲ့ မီးရထားတွေ၊ မော်တော်ကားတွေ၊ သင်္ဘောတွေနဲ့ သွားလာရတယ်လို့ ယူဆရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ရာသီမှာ အေးတဲ့လေမတိုးရအောင် အအေးမမိအောင် နွေးထွေးတဲ့ အစီအမံနဲ့ သွားဖို့ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ကိုကုမံ၊

ကရမက်၊ အကျော်၊ စတဲ့အမွေးနဲ့သာတို့ကိုလည်း လိမ်းကျံသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အထူးမှာ ကြားချင်တာကတော့ အအေးဓာတ် လွန်ကဲလာပြီဖြစ်လို့ အအေးမမိအောင်နေပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားပါ။ အကယ်၍များနှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ ဆတ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချမ်းခြင်းများဖြစ်ပါက လူစု၊ လူဝေး ရှောင်ပါ။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါက လက်ကိုင်ပုဝါအုပ်ဆိုးပါ။ လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်ရသော နေရာများတွင် နေပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ပြောပြသွားတာတွေကလည်း တော်တော်ပြည့်စုံပါတယ်။ ခုလိုပြောပြသွား တဲ့ ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျမကလည်း ခုလိုတင်ပြခွင့်ရတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

မေး - သောတရှင်များရှင် အခုလို တိုင်းရင်းဆေးပညာအသိနဲ့ နေထိုင်ပြုမူ စားသောက်သွားရင် တော့ဟေမန္တလို့ခေါ်တဲ့ ဆောင်းဥတုကာလမှာ ရောဂါဘယ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ နေထိုင်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်း ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကို ရပ်နားလိုက်ရပါတယ်ရှင်။

ကိုးကားကျမ်း

- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း/လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့နက္ခတ်ဆေးပညာကျမ်း
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းလက်စွဲ စာအုပ်
- တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံးဆေးနည်းများစာအုပ်
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်အတွဲ(၁)
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါလက်ကမ်းစာစောင်
- မြန်မာစကားပုံများစာအုပ်
- နရသုခိဆေးကျမ်း