'စာတမ်းအပြည့်အစုံစာမူ'

(က) **စာတမ်းခေါင်းစဉ်**

မြင်းခွာပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံလေ့လာချက်

(ခ) **စာတမ်းရှင်**

- ဦးသန်းထွန်း (B.A, B.Ed)
- တအအမှတ် –၁၆၈၄
- မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း

ရာသက်ပန်အသင်းဝင်အမှတ် – ၁၂၇၈

မြင်းခြံမြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းခွဲ ဥက္ကဋ္ဌ

- အထက်တန်းပြ(ငြိမ်း)

အ.ထ.က(၂)၊ နေပြည်တော်

- အမှတ်(၁၈/ ၂၈၀)၊ ဓါတ်တော်တိုက်လမ်း၊ မြင်းခြံမြို့။

(ဂ) နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိသမားတော်အစဉ်အဆက်တို့သည် ယနေ့တိုင် အောင် မြင်းခွာပင်ကို အမျိုးမျိုး အသုံးပြုလျက်ရှိ သောကြောင့် အောက်ပါ အတိုင်း ၄င်းအပင်၏ သဏ္ဌာန်နှင့်တကွ ရေးသားတင်ပြ လိုက်ရပေသည်။ ဆေးပစ္စည်းတို့၏ ဂုဏ်အင်သတ္တိကိုဖော်ပြရာ၌ ရှေးဟောင်း နိဃဏ္ဍု ကျမ်း ကြီးများ၏ အယူအဆညွှန်ကြားချက် မှန်သမျှကို တစ်ကျမ်းနှင့် တစ်ကျမ်း ညှိနှိုင်း၍ ၄င်းအဘိဓာန်ကျမ်းများနှင့် ကုထုံးကျမ်း များ အယူအဆကိုပါ ပေါင်းစပ်၍ တင်ပြအပ်ပါသည်။

(ဃ) ရည်မှန်းချက်/ ရည်ရွယ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားပေါက်သည်။ အထူးသဖြင့် ရေအိုင်ရေစပ်များ၌ ပေါက်သည်။ အထက်ပိုင်းတွင် ကုန်းမြင်းခွာအရိုင်းများ ပေါက်၍ အအေးပိုင်း ဒေသများတွင် မြင်းခွာ အယဉ် ပေါက်ရောက်သည်။ ၎င်းမြင်းခွာပင်၏ ဆေးဖက်ဝင် အသုံးပြုပုံတို့ကို လူအများသိရှိလက်ခံလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

(င) <u>အသုံးပြုသည့် ဝတ္ထု၊ ပစ္စည်း၊ လူ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက် ပုံ နည်းလမ်း</u>

(၁) <u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

အပင် ၊ အမြစ်စိမ်းအပင်ငယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
မြေပြင်ပေါ်တွင် အမြစ် များ တွားသွား၍ ပေါက်တတ်သည်။
အနွယ်အဆစ် တိုင် တွင် သေးငယ်သော
အမြစ်များထွက်၍ မြေတွင် ကုပ်တွယ်ထား သည်။

အရွက် ၊ မြင်းခွာပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ အရွက်တိုင်းတွင် အကြောလေးများရှိ၍တွန့်နေသည်။

အဆစ်တစ်ဆစ်တွင် အရွက်(၂)ရွက်မှ (၇)ရွက်ထွက်သည်။ မြင်းခွာရွက်အရိုင်းနှင့် အယဉ် နှစ်မျိုး ရှိပြီး အရိုင်းမှာ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော ဒေသများတွင် ပေါက် ကာ အမွှေးနုများပါသည်။ အရွက်မှာ အယဉ်ထက်သေးငယ် သည်။ အယဉ်မျိုးကို အောက်မြန်မာပြည်တွင် တစ်နှစ်ပတ် လုံး တွေ့ရသည်။

အပွင့်၊ သုတေသနစာတမ်းတစ်စောင်ရရှိရန် အထောက်အထားခိုင်မာစေရန် မြင်းခွာပင်ကို ရှာဖွေရာ အမြောက်အများတွေ့ရပါသည်။ အပင်ကိုလည်း ရပါသည်။ အရွက်ကိုလည်း ရပါသည်။ အပွင့်ကို ရရှိရန်ကား ခဲယဉ်းလှပါသည်။ အခြားသူများကို မေးကြည့်ရာ မြင်ဘူးသူရှားပါသည်။ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်နေကြပါသည်။ အချို့က မပွင့်ဘူး တောင် ပြောကြသေးသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနထုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာအခြေခံ သဘော တရားများ ၂၀၁၀၊ နိုဝင်ဘာလထုတ် စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၅၆ တွင် အဖြူရောင်အပွင့်များ ရှိသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ တိုင်းရင်း ဆေးပညာဦးစီးဌာနထုတ် လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက် အပင်များ ပေါင်းချုပ်အမှတ်(၁)၊ ၂၀၀၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလထုတ် စာမျက်နှာ(၁၀၂) တွင် အဖြူရောင်သန်းသော အဝါရောင်ပွင့်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ နှစ်မျိုးဖြစ်နေပါသည်။ တကယ်အပွင့်စစ်ရရှိရန် စောင့်ရသည်။ မလွယ် ပါ။

စာတမ်းပြုစုချိန် နွန်လလောက်တွင် မပွင့် သေးပါ။ အပင်ကို တွေ့တော့ မှတ်ထားခဲ့သည်။ နွန်လကုန်လောက်သွားကြည့်တော့ အပင်များမရှိ တော့ ပါ။ သုတ်စားသူများ၊ ကြော်စားသူများက အပင်လိုက်နုတ်သွား ကြပါသည်။ ရှုလိုင်လကုန်လည်းမရသေးပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ နောက်ဆုံး ကိုယ့်အိမ်ဝိုင်းတွင် စိုက်ပျိုးရပါသည်။ စိုက်သည်ဆိုသော်လည်း သဘာဝပေါက်ပင်ကို ပြုစုပေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပေါင်းသင် ရေ လောင်းလုပ်ပေးရပါမည်။ ဒီဇင်ဘာညီလာခံစချိန်အထိ အပွင့်မပွင့် သေးပါ။ ဒီဇင်ဘာကုန်ခါနီးမှ အပွင့်များ ပွင့်လာပါသည်။ အဝါရောင် အပွင့် ကလေးများဖြစ်ပါသည်။

အသီး ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနထုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံသဘောတရားများ စာအုပ် ၂၀၁၀ခုနှစ်၊ နို့ဝင်ဘာလစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၅၆) တွင် အသီးနံ့ရှိသည် အလွန်ထူ၍ အစေ့သည် သေးတိုက်အားဖြင့် ကျပ်နေသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနထုတ် လက်တွေ့ အသုံးချဆေးဖက်ပင်များပေါင်းချုပ် (၁)စာအုပ် ၂၀၀၃ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလထုတ် စာအုပ်စာမျက်နှာ(၁၀၂)တွင် အဖြူရောင်(သို့မဟုတ်) အစိမ်းရောင်အသီး ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇန်နဝါရီလတွင် အသီးကလေးများ သီးလာပါသည်။ ခရမ်းရောင်အသီးကလေးများ ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် စွမ်းရည်

အေး၍ခါးသက်သော အရသာရှိသည်။ အေးသက်ပွင့် အာနိသင်ရှိသည်။ အစာကြေလေသက်စေသည်။ အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုသည်။ အရေပြားရောဂါ၊ ယားနာ၊ အနာပေါက်၊ နူနာ၊ အသားဝါ၊ ချောင်းဆိုးသလိပ်၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြေကျက် စေ၍ သလိပ်ကို ပယ်နိုင်သည်။ သတိနှင့်ပညာကို ဖြစ်စေသည်။ ဆီးကို ရှင်စေပြီး အသံကို ကောင်းမွန်စေသည်။

(၃) <u>ရောဂါအလိုက် အသုံးပြုပုံ</u>

<u>ရသာယနခေါ် အသက်ရှည်ဆေး</u>

မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အရိပ်၌ ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ပြုလျက် ပျားရည်နှင့် မှီဝဲပါက ရသာယနခေါ် အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သည်။

- <u>တစ်နည်းရသာယန ခေါ် အသက်ရှည်ဆေး</u>

  မြင်းခွာရွက်ကို ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်သုံးဆောင်ပါက ရသာယနခေါ် အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သည်။

- <u>„ညှုသာညငေ ခေါ် အိပ်မပျော်သောရောဂါ</u>

  မြင်းခွာရွက်အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် လျက်ပေးပါက „ညှုသာညငေ ခေါ် အိပ်မပျော် သော ရောဂါရှိသူများ၊ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေသည်။

- <u>ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါ</u>

  မြင်းခွာပင် ပဥ္စငါးပါးသတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်သောက်ပါက ပျောက် ကင်း စေသည်။

- <u>ခွန်အားနည်းမောပန်းခြင်းရောဂါ</u>

  မြင်းခွာရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ ပျားရည်၊ သကြားတို့နှင့် သောက်ပါက ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး အမောအပန်းခံနိုင်သည်။

- <u>ကြွဲလိုအားနည်းမောပန်းရောဂါ</u>

မြင်းခွာရွက်မှုန့်(၅ိ/-)ကျပ်သား၊ သကြား(၂၅ိ/-)ကျပ်သားကို ရေ (၁)ပိဿာနှင့် ကျို၍ ထက်ဝက်ကျန်က ၄င်းဆေးရည် တစ်နေ့(၃)ခွန်း သောက်ပေးရသည်။

- <u>မျက်စိနာ၊ မျက်စိကျိန်းရောဂါ</u>

မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည်ကို စစ်ယူ၍ တစ်စက်၊ နှစ်စက် မျက်လုံးခတ်ပေး ပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။

- <u>အနာစိမ်း၊ အနာစက်ရောဂါ</u>

  မြင်းခွာ ပဥ္စငါးပါးရည်နှင့် ဆွတ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေသည်။

- <u>ကလေးများဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းနာရောဂါ</u>

  မြင်းခွာရွက်(၇)ရွက် သကြားတစ်ရွေး၊ စမုံနက် တစ်ရွေးရောကြိတ်၍ အနည်းငယ် ခွံ့ပေးရသည်။

- <u>အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများပေါက်ပြီး အမြစ်(ပြည်မြစ်)ရောဂါ</u>

  မြင်းခွာရွက်ကို စပါးလင်နှင့် ကြိတ်၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ထွက်စေသည်။

- <u>ကလေးများချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်နာရောဂါ</u>

  မြင်းခွာရွက်အမှုန့်ကို မီးဖြင့် နွေး၍ မုန်ညင်းဆီနှင့် ရင်ဘက်၌ လိမ်းပေး ပါကပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- <u>အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ</u>

  မြင်းခွာရွက်ကို ရေနံ့ဆီ ဆတူရော၍ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါတွင် လိမ်းပေးပါက သက်သာစေသည်။

– စကားထစ်ခြင်း၊ ဆွံ့အခြင်းရောဂါ

မြင်းခွာရွက်ကို သုတ်စားခြင်း၊ တို့မြှုပ်စားခြင်း၊ ဟင်းခါးချက် သောက် ခြင်းပြုပါက သက်သာစေသည်။

– မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်မကြည်လင်ခြင်းရောဂါ

မြင်းခွာရွက်အမှုန့်ကို နွားနို့၊ သကြားနှင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက် ကြည်လင်၍ မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းစေသည်။

- သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးတွင်သွေးပါခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းရောဂါ

  မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မြင်းခွာရွက်ဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။

- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်ရှနာခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်းရောဂါ

  မြင်းခွာရွက်အရည်လိမ်းပေးပါက အမြန်ပျောက်သည်။

- သွေးတိုးရောဂါ

မြင်းခွာရွက်ကို လက်ဖက်ခြောက်သဖွယ် ရေနွေးတွင် ခတ်၍ သောက်ပါက သွေးတိုးရောဂါသက်သာစေသည်။

- ဦးနှောက်မကြည်လင်ခြင်းရောဂါ

မြင်းခွာရွက်မှထုတ်သော မြင်းခွာဆီသည် ဆံပင်ကို နက်စေသော အာနိသင်ရှိသည့်အပြင် ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေသည်။

- မောပန်းနွမ်းလျ၍ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းရောဂါ

ပိတ်ချင်းသီးနှင့် မြင်းခွာရွက်ကို ဆတူကြိတ်၍ နံနက်/ ည (၄)ပဲ စီစား သုံးရသည်။

– မီးယပ်သွေးအဆင်းလွန်ရောဂါ

မြင်းခွာရွက် (၂)ကျပ်သား၊ သကြား(၂)ကျပ်သားကို ရေ(၁၅)ကျပ်သား ထည့်၍ ထက်ဝက်ခမ်းအောင်ကျိုပြီး နံနက်/ညလက်ဖက်ရည်(၂)ဇွန်း စီ တိုက်ပေးက ပျောက်ကင်းစေသည်။

– ကလေးများဝမ်းကိုက်ရောဂါ

မြင်းခွာရွက်(၃–၄)ရွက်ကို သကြား၊ စမုံဖြူ အနည်းငယ်ထည့်ကြိတ်၍ ခွံ့ပေးက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

(စ) တွေ့ရှိချက်နှင့် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်များ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သော မြင်းခွာပင်များသည် လူသားတို့အတွက် များစွာအကျိုးပြုသည်။ အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်းမှာ ပဉ္စငါးပါးဖြစ်သည်။ မြင်းခွာပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတို့ ကို လူအများသိရှိလက်ခံလာစေရန် ဖော်ထုတ်သုတေသနပြု လေ့လာ တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ဆ) ကောက်ချက်ဆွဲခြင်း၊ အကြံပြုခြင်း

မြင်းခွာပင်ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် အများပြည်သူအကျိုးပွားနိုင်ရန် အလို့ငှာ ဆေးပညာရှင်များက လေ့လာသုံးသပ်လျက် ကျယ်ပြန့်ပွားများ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန် စာတမ်းတစ်စောင်အဖြစ် တင်သွင်းလိုက်ရပါကြောင်းနှင့် သမားတော်ကြီးများကလည်း ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေး အကြံပေးကြပါရန် တင်ပြအပ်ပါသည်။

(၉) ကျေးဇူးတင်လွှာ

မြင်းခွာပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ လေ့လာချက်စာတမ်းကို သင့်မြတ်လှစွာသော အချိန်အခါနှင့် ကြုံကြိုက်၍ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းတို့က တိုင်းရင်းဆေးများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များအား အားပေးချီးမြှောက်မှုကြောင့် ဖော်ထုတ်တင်ပြခွင့်ရသည့်အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

(ဈ) <u>ကျမ်းကိုးအညွှန်းများ</u>

(၁) အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓါန် ဒုတိယတွဲ၊ တတိယအကြိမ်ထုတ် (၁၉၈၃ခု၊ ဩက်တင်ဘာလ)

(၂) လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များပေါင်းချုပ်–၁ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန(၂၀၀၃ခု၊ ဇန်နဝါရီလ ပထမအကြိမ်)

(၃) မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအခြေခံသဘောတရားများ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန (၂၀၁၀ခု၊ နိုဝင်ဘာလ)