

-ကန့်သတ်-

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

အသုံးဝင်ဆေးပင်များ

နှင့်

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်းလက်စွဲ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီ

နှင့်

မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း
တို့ပူးပေါင်းပြုစုသည်။

၂၀၀၇ ခုနှစ် ၊ မတ်လ
(ဌာနတွင်းအသုံးပြုရန်သာ)

ဒို့တာဝန်အရေး (၃) ပါး

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓါတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီး သူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ရည်မှန်းချက်(၂)ရပ်

- ၁။ လူတိုင်းသက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေး
- ၂။ လူတိုင်းရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေး

ရည်မှန်းချက်ကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန်နည်းနာ(၃)ရပ်

- ၁။ ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း
- ၂။ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း
- ၃။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ထိရောက်စွာကုသမှုပေးခြင်း

အမှာစာ

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် သမိုင်းကြောင်းအစဉ် အလာကြီးမား၍ မွန်မြတ်သောရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုဂုဏ်ဒြပ်များ ထုံမွမ်း နေသောဆေးပညာရပ်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ဆေးဝါးများသည်ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ နယ်ပယ်တွင် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လာခဲ့သည်မှာ ရှေးယခင်ကတည်းမှသည် ယနေ့ခေတ်တိုင်အောင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံ၌ သာမက ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် တိုင်းရင်း ဆေးဝါးများနှင့် သဘာဝ ဆေးဝါးများကို အနောက်တိုင်း ဆေးဝါးများ ကဲ့သို့ ရင်ပေါင်တန်းသုံးစွဲ လာကြပြီဖြစ်ပါသည်။ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာရပ်များနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်အသုံးများကို ကြားဖူးနားဝ ဗဟုသုတရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်သော်လည်း နက်ရှိုင်းသိမ်မွေ့ လှသောမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ ပင်မအနှစ်သာရများကိုမူ စနစ် တကျ လေ့လာခွင့်ရရှိမှုသာလျှင် ပိုမိုအကျိုးများမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုပြုစုထားသည့် လက်စွဲစာအုပ်တွင် သမိုင်းကြောင်း အစဉ်အဆက်အခိုင်အမာတည်တံ့ဖြစ်ထွန်းခဲ့သောရှေးဟောင်း ဆေး ကျမ်းအစောင်စောင်ပါ ကုထုံးဆေးနည်းများ၊ လက်တွေ့ သုတေသန ပြုတွေ့ရှိချက်များနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်သမားတော်ကြီး များ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၏ဆွေးနွေးချက်များကို စုစည်းဖော်ပြ ထားပါသည်။

ထို့အပြင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ သဘောသဘာဝ အနှစ်သာရများ၊ ဥတုရာသီနှင့် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းကုထုံးများ၊ အရသာ(၆)ပါးအကျိုးအပြစ်များ၊ တွဲဖက်၍မစားသင့်သောအစား အစာများ၊ ဒေသပေါက်ဆေးပင်များ၊ မီးဖိုဆောင်သုံးဆေးပင်များ၊ ရောဂါ အလိုက်အသုံးပြုရသောဆေးပင်များကို အလွယ်တကူလေ့လာ နိုင်ကြစေရန် ကဏ္ဍ(၇)ခု ခွဲခြားတင်ပြထားပါသည်။ ဤလက်စွဲ စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုလေ့လာခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်သာမက ရာသီအလိုက် ဖြစ်ပေါ်တတ်သောရောဂါငယ်များနှင့် အသက် အန္တရာယ် ကို ထိပါးနိုင်သော ရောဂါကြီးများမဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါကလည်း သက်သာပျောက် ကင်းအောင် ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည် အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ထွန်း ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသုံးဝင်ဆေးပင်များနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်း လက်စွဲ စာအုပ်သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ ၊ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေး ဆရာအသင်းကြီးတို့၏ ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုရလဒ်အဖြစ် ပေါ်ထွက် လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်သည် ပြည်သူတို့၏ သက်ရှည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်စားသောက်မှုကျင့်စဉ် ပိုမိုမြင့်မားရေးကို မလွဲဧကန် ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

(ဒေါက်တာတင်ညွန့်)
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အခန်း(၁) မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ		
	မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုသည်မှာ	--
	ဒေသနာနယဆေးပညာ	--
	ဘေသဇ္ဇနယဆေးပညာ	--
	နက္ခတ္တဗေဒနယဆေးပညာ	--
	ဝိဇ္ဇာရေနယဆေးပညာ	--

အခန်း(၂) ဥတုရာသီနှင့်မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်းနှင့်ကုထုံး

- တက်ဥတု/သက်ဥတု ပိုင်းခြားပုံ
- ဥတုကြီး(၃)မျိုး
 - နွေရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ
 - မိုးရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ
 - ဆောင်းရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

အခန်း(၃) အရသာ(၆)ပါးအကျိုးအပြစ်များ

အရသာ(၆)ပါးအကျိုးအပြစ်များ

အခန်း(၄) တွဲဖက်မစားသင့်သောအစာအာဟာရများ

တွဲဖက်မစားသင့်သောအစာအာဟာရများစာရင်း

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ
အခန်း(၅) ဒေသပေါက်ဆေးပင်များ

- ၁ ကစော့ခါးပင်
- ၂ ကနဖော့ပင်
- ၃ ကင်ပွန်းချဉ်ပင်
- ၄ ကန့်ကလာပင်
- ၅ ကိုယ်ရုံကြီးပင်
- ၆ ကျောက်ဖရုံပင်
- ၇ ကြာပင်
- ၈ ကြောင်ပန်းပင်
- ၉ ကြောင်လျှာပင်
- ၁၀ ကြိတ်မှန်ပင်
- ၁၁ ကွမ်းရွက်ပင်
- ၁၂ ကျွဲကျောင်းမင်စေးပင်
- ၁၃ ခံတက်ပင်
- ၁၄ ခြံစည်းရိုးကြက်ဆူပင်
- ၁၅ ငှက်ပျောပင်
- ၁၆ ဆီးပင်
- ၁၇ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်
- ၁၈ ဇာတိပွိုလ်ပင်
- ၁၉ တမာပင်
- ၂၀ တရုတ်စံကားပင်
- ၂၁ တစ်ပင်တိုင်မြန်နန်းပင်
- ၂၂ ပရနွဲ့ဝါပင်
- ၂၃ ပိစပ်ပင်
- ၂၄ ပေါက်ပင်
- ၂၅ ပင့်ကူထိပ်ပိတ်ပင်
- ၂၆ ပြောင်းပင်
- ၂၇ ဗေဒါပင်
- ၂၈ ဘောစကိုင်းပင်
- ၂၉ မာလကာပင်
- ၃၀ မီးကွင်းဂမုန်းပင်
- ၃၁ မုရားကြီးပင်
- ၃၂ မြေဆီးဖြူပင်
- ၃၃ မျိုနုတိုပင်
- ၃၄ ယူကလစ်ပင်
- ၃၅ ရုံးပတီပင်
- ၃၆ ရွက်ကျပင်ပေါက်ပင်
- ၃၇ ရှားစောင်းကြီးပင်
- ၃၈ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်
- ၃၉ ရှားစောင်းသိင်္ဂီနီပင်
- ၄၀ ရှမ်းဆေးခါးပင်
- ၄၁ လက်ပံပင်
- ၄၂ လင်းနေပင်
- ၄၃ သလဲပင်
- ၄၄ သင်္ဘောမညှိုးပင်
- ၄၅ သြဇာ

အခန်း(၆) မီးဖိုဆောင်သုံးဆေးပင်များ

- ၁ ကညွတ်ပင်
- ၂ ကင်းပုံပင်
- ၃ ကန်စွန်းပင်
- ၄ ကြက်သွန်နီပင်
- ၅ ကြက်သွန်ဖြူပင်
- ၆ ကြက်ဟင်းခါးပင်
- ၇ ခရမ်းချဉ်ပင်
- ၈ ချင်းပင်
- ၉ ခွေးတောက်နွယ်ပင်
- ၁၀ ငရုတ်ကောင်းပင်
- ၁၁ စပါးလင်ပင်
- ၁၂ စောင်းလျားပင်
- ၁၃ ဆီးဖြူပင်
- ၁၄ တရုတ်နံနံပင်
- ၁၅ ထိကရုံးပင်
- ၁၆ ဒန်သလွန်ပင်
- ၁၇ နနွင်းပင်
- ၁၈ ပေါက်ပန်းဖြူပင်
- ၁၉ ပင်စိမ်းပင်
- ၂၀ ယျဉ်းတော်သိမ်ပင်
- ၂၁ ပြည်ပန်းညိုပင်
- ၂၂ ဖန်ခါးပင်
- ၂၃ မုန်ညင်းဖြူပင်
- ၂၄ ဘူးပင်
- ၂၅ မန်ကျည်းပင်
- ၂၆ မုန်လာပင်
- ၂၇ မုန်ညင်းပင်
- ၂၈ မြင်းခွာပင်
- ၂၉ ရဲယိုပင်
- ၃၀ ရှောက်ပင်
- ၃၁ ရွှေဖရုံပင်
- ၃၂ လက်ဖက်ပင်
- ၃၃ သံပရာပင်
- ၃၄ သင်္ဘောပင်
- ၃၅ ဥသျှစ်ပင်
- ၃၆ အုန်းပင်

အခန်း(၇) ရောဂါအလိုက် သုံးစွဲနိုင်သောဆေးပင်များ

- ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် အသုံးပြုသောဆေးပင်များ -----
- ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက်အသုံးပြုသောဆေးပင်များ ---
- ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် အသုံးပြုသောဆေးပင်များ ---
- တီဘီရောဂါအတွက် အသုံးပြုသောဆေးပင်များ ---
- ဆီးချိုရောဂါအတွက်အသုံးပြုသောဆေးပင်များ
- သွေးတိုးရောဂါအတွက် အသုံးပြုသောဆေးပင်များ ---
- ဝမ်းသက်စေသောဆေးပင်များ --
- ဝမ်းချုပ်စေသောဆေးပင်များ --
- မီးယပ်သွေးသက်စေသောဆေးပင်များ --
- မီးယပ်သွေးချုပ်စေသောဆေးပင်များ --

-လေသက်စေသောဆေးပင်များ --

-အဖျားရောဂါအတွက်အသုံးပြုသောဆေးပင်များ --

ကျမ်းကိုးစာရင်း

အခန်း(၁)မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုသည်မှာ

ဒေသနာနယ၊ဘေသဇ္ဇနယ၊နက္ခတ္တဗေဒနယ၊ဝိဇ္ဇာဓရနယ ဟူသောနယကြီးငါးအနက် တစ်ပါးပါးနှင့်အကျုံးဝင်သောအသက် ရှည် ရာအနာမဲ့ကြောင်းဆေးပညာရပ်ကိုဆိုလိုပါသည်။

ဒေသနာနယဆေးပညာဟူသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟော ကြားတော်မူသော အဘိဓမ္မာတရားဒေသနာတော်ကိုအခြေခံ၍ ကံ၊စိတ်၊ ဥတုနှင့်အာဟာရအကြောင်းတရားကြောင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးရပ် တရားနှင့် နာမ်တရားတို့တွင်အနာရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာမှုကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသသည်ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဘေသဇ္ဇနယဆေးပညာဟူသည် အာယုဗေဒ ဆေးပညာကို အခြေပြု၍ကာလ၊အတ္တ၊ကမ္မအကြောင်းတရားကြောင့် ဒေါသ(၃)ပါး၊ ဓာတ်(၇)ပါး၊မလ(၁၂)ပါးတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသောခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာမှုကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသသည် ဆေး ပညာစနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

နက္ခတ္တဗေဒနယဆေးပညာဟူသည် ကောင်းကင်ရှိနေ၊လ၊ ဂြိုဟ်တို့နှင့်တကွ အကာသနက္ခတ်၊ဓာတ်နက္ခတ်၊ကိန်းနက္ခတ်တို့ကို တွက်ချက်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကာ ဓာတ်တိုင်ထူ၊ ဓာတ်စာပေးကုသ သည်ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဝိဇ္ဇာဓရနယ ဆေးပညာဟူသည် လောကီနှင့်လောကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွားအတွက် ရုပ်ဓာတ်(၉)ပါး၊နာမ်ဓာတ်(၉)ပါးကို အထူးထူး အထွေထွေသောနည်းပညာများဖြင့်ဆေးဝါးအသွင်ပြုပြင်၍လည်း ကောင်း၊ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသောပရိတ် တရားတော်တို့ကို အသုံးပြု ၍လည်းကောင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသသည် ဆေးပညာစနစ်တစ် ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံသဘောတရားများ

ဒေသနာနယဆေးပညာ

သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံးသည် အရင်းခံရုပ်အနေဖြင့် ဓာတ်(၅)ပါးအစုအဝေးမျှသာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာ ကိုယ် ကြီးသည်လည်း ဓာတ်(၅)ပါးအစုအဝေးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ် (၅)ပါးတို့ ညီညွတ်မျှတလျှင် ကျန်းမာသည်။ မညီညွတ်ဘဲ ဖောက် ပြန်လျှင် အနာရောဂါရသည်။

ဓာတ်ကြီးငါးပါး

- (၁) ပထဝီ - (မြေဓာတ်)
- (၂) အာပေါ - (ရေဓာတ်)
- (၃) တေဇော - (မီးဓာတ်)
- (၄) ဝါယော - (လေဓာတ်)
- (၅) အာကာသ - (အပိုင်းအခြားဓာတ်)

ဓာတ်ဟူသောအဓိပ္ပါယ်မှာ မိမိသဘောကို မိမိဆောင် တတ်သဖြင့်ဓာတ်ဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်ငါးပါးတို့တွင် အာကာသဓာတ်သည် မဟာဘုတ်ခေါ်ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးနှင့် အတူ ယှဉ်တွဲနေသောကြောင့်ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အာကာသဓာတ်မှကြွင်းသော မြေ၊ရေ၊လေ၊ မီး ဟူသော ဓာတ်ကြီး (၄)ပါးတို့သည်သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မျက်မြင်ယုတ္တိ အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလွန်ထင်ရှားသောကြောင့် ယင်းတို့ကို မဟာဘုတ်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ပထဝီ (မြေဓာတ်) အကြောင်း

- ၁။ ပထဝီဓာတ်မည်ပုံ
အတူတကွဖြစ်ဖော်ဖြစ်ဖက်ဖြစ်သောရူပတရားတို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သောကြောင့် ပထဝီဓာတ်ဟုခေါ်သည်။
- ၂။ အမျိုးအစား
 - (၁) နူးညံ့ပထဝီ
 - (၂) ခက်မာပထဝီ ဟူ၍ အကျဉ်းအားဖြင့် ၂-မျိုးရှိသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သောပထဝီဓာတ်မှာ အရေအတွက်အားဖြင့်

(၂၀) ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ

ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ အရေပါး၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာ ဟောင်း၊ ဦးနှောက်တို့ဖြစ်ပါသည်။

၃။ တာဝန်

ခက်မာပထဝီသည် ခိုင်ခံ့ တောင့်တင်းကြမ်းတမ်းခြင်း ကို ဖြစ်စေသည်။
နူးညံ့ပထဝီသည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းခြင်းကိုဖြစ်စေ သည်။

အာပေါ(ရေဓာတ်)အကြောင်း

၁။ အာပေါမည်ပုံ

ရုပ်တရားတို့၏အတွင်းသို့စိမ့်ဝင်တတ်၊ ပျံ့နှံ့တတ် သောကြောင့် အာပေါဓာတ်ဟုခေါ်သည်။

၂။ အမျိုးအစား

- (၁) ဖွဲ့စည်းအာပေါ
- (၂) ယိုစီးအာပေါ ဟူ၍ အကျဉ်းအားဖြင့် နှစ်ပါး ရှိသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သော အာပေါဓာတ်မှာ အရေအတွက်အားဖြင့် (၁၂) မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ကျင်ငယ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ တာဝန်

ဖွဲ့စည်းအာပေါသည် စေးကပ်ဖွဲ့စည်း ဖုံးပိတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
ယိုစီးအာပေါသည် ပျော့ပျောင်းသက်လျှော့ ယိုစီးခြင်း ကို ဖြစ်စေသည်။

တေဇော(မီးဓာတ်)အကြောင်း

၁။ တေဇောဓာတ်မည်ပုံ

ရင့်ကျက်စေတတ်သော၊ လောင်စေတတ်သော သဘာဝရှိခြင်းကြောင့် တေဇောဓာတ်ဟုခေါ်သည်။

၂။ အမျိုးအစား

- (၁) သီတ တေဇော
- (၂) ဥက္ကတေဇောဟူ၍ အကျဉ်းအားဖြင့် ၂-ပါး ရှိသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖွဲ့စည်းပါဝင်သော တေဇောဓာတ်မှာ အရေအတွက်အားဖြင့် ၄ မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -
အစာကြေကျက်စေသောတေဇော၊
ပူလောင်၍အဖျားကိုဖြစ်စေသောတေဇော၊
ရင့်ကျက်စေ၊ အိုမင်းရင့်ရော်စေတတ်သောတေဇော
ပူတစ်လှည့် အေးတစ်လှည့်ဖြစ်စေသောတေဇော တို့ဖြစ်သည်။

ဝါယော(လေဓာတ်)အကြောင်း

၁။ ဝါယောဓာတ်မည်ပုံ

ရုပ်တရားတို့ကို တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ရောက် အောင် ပို့ဆောင်တတ်သောကြောင့် ဝါယောဓာတ်ဟု ခေါ်သည်။

၂။ အမျိုးအစား

- (၁) ထောက်ကန်ဝါယော
- (၂) လှုပ်ရှားဝါယောဟူ၍ အကျဉ်းအားဖြင့် နှစ်ပါး

ရှိသည်။
လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သော ဝါယောဓာတ်မှာ အရေအတွက်အားဖြင့် (၆) မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ အထက်သို့ တက်သောလေ
အောက်သို့ စုန်ဆင်းသောလေ
အူအတွင်း၌ ရှိသောလေ
အူအပြင် ဝမ်းခေါင်းတွင်း၌ ရှိသောလေ
ကိုယ်လက်အင်္ဂါကြီးငယ်တို့အတွင်း၌ ရှိသောလေ
ဝင်သက် ၊ ထွက်သက်လေတို့ဖြစ်ပါသည်။

၃။ တာဝန်

ထောက်ကန် ဝါယောသည် တွန်းကန်ဖိညှပ် ထောက် ကန်စေသည်။
လှုပ်ရှားဝါယောသည် တုန်လှုပ်ပြောင်းရွှေ့စေသည်။

အာကာသ(အပိုင်းအခြားဓာတ်)အကြောင်း

၁။ အာကာသဓာတ်မည်ပုံ

ရေးခြစ်၍ မရကောင်းသောကြောင့် အာကာသဟု ခေါ်သည်။

၂။ အမျိုးအစား

(၁) အပိုင်းအခြား အာကာသ (၂) ကောင်းကင် အာကာသ (၃) ကသိုဏ်းနိမိတ် အာကာသ ဟူ၍ အာကာသသည် အကျဉ်းအားဖြင့်သုံးမျိုးရှိသည်။ ဆေးကုသရာတွင် အပိုင်းအခြား အာကာသသည်သာအရေးပါသည်။

မိတ်ဓာတ် ရန်ဓာတ် ခွဲခြားပုံ

မိတ်ဓာတ် (၁)ပထဝီနှင့် အာပေါဓာတ်သည် မိတ်ဓာတ်။

(၂)တေဇောနှင့်ဝါယောဓာတ်သည် မိတ်ဓာတ်။

(၃)ဝါယောနှင့်အာကာသဓာတ်သည် မိတ်ဓာတ်။

ရန်ဓာတ် (၁)ဥဏှတေဇော နှင့် သီတတေဇောသည် ရန်ဓာတ်

(၂)ပထဝီဓာတ် နှင့်ဝါယောဓာတ်သည် ရန်ဓာတ်

(၃)ဖွဲ့စည်းအာပေါနှင့်အာကာသသည် ရန်ဓာတ်

အလေးဓာတ်နှင့် အပေါ့ဓာတ်ခွဲခြားပုံ

အလေးဓာတ် - ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ် တို့သည်အလေးဓာတ်။

အပေါ့ဓာတ် - တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်နှင့် အာကာသဓာတ်တို့သည် အပေါ့ဓာတ်။

အကြောင်းဓာတ်နှင့် အကျိုးဓာတ်ခွဲခြားပုံ

အကြောင်းဓာတ် -

သီတတေဇောနှင့် ဥဏှတေဇောသည် အကြောင်းဓာတ်။

အကျိုးဓာတ်-

ကြွင်းသောဓာတ် ၄-ပါးသည် အကျိုးဓာတ်။

အရသာ(၆)ပါး

သာယာအပ်၊ နှစ်သက်အပ်သောကြောင့် အရသာ ဟုခေါ်သည်။ အရသာ (၆) ပါးရှိသည်။

(၁) အချို

(၂) အချဉ်

(၃) အငန်

(၄) အစပ်

(၅) အခါး

(၆) အဖန်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အရသာ (၆)ပါးနှင့် အပူ အအေးခွဲပုံ

အချို၊ အချဉ်၊ အငန် (၃)ပါးသည် သီတ (အအေး)

အစပ်၊ အပူသည် ဥဏှ (အပူ)

အဆိမ့်၊ အခါး၊အဖန် (၃)ပါးသည်ဥဏှ ၊ သီတ(အပူ၊ အအေး (၂)ပါး)

အပူနာနှင့်အအေးနာ

အနာရောဂါတွင် အကျဉ်းအားဖြင့် အပူနာနှင့်

အအေးနာဟူ၍(၂) မျိုးရှိသည်။

ဘောသဇ္ဇနယဆေးပညာ

ဒေါသအုပ်စု၊ ဓာတ်အုပ်စု၊ မလအုပ်စု

ခန္ဓာကိုယ်ဟူသည်မှာ ဒေါသအုပ်စု၊ ဓာတ်အုပ်စု၊ မလ အုပ်စု ဟူသော အုပ်စုကြီး (၃)မျိုးတို့ဖြင့်တည်ဆောက်ထား သော အရာဖြစ်သည်။

အနာရောဂါဖြစ်မှု၊ မကျန်းမာမှုဆိုသည်မှာလည်း ယင်း အုပ်စုသုံးမျိုး မညီညွတ်ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။

ဒေါသသုံးမျိုး

ထိုအုပ်စုသုံးမျိုးအနက် ဒေါသအုပ်စုသည် လုပ်ငန်း အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ စွမ်းရည်သတ္တိအနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ပိုမို၍ပမာနကျသည်။ ဒေါသဟူသည် ဖောက် ပြန်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလျင်မြန်စွာ အပြစ်ပြုတတ်၍ ဒေါသဟု ခေါ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဒေါသသုံးမျိုးဆိုသည်မှာ (၁)လေ ဒေါသ၊ (၂)သည်းခြေဒေါသ၊ (၃) သလိပ်ဒေါသတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုံးမျိုးမဖောက်ပြန်လျှင်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှုရှိသည်။ ဖောက်ပြန်လျှင် ဓာတ်မလများကို ဖျက်ဆီးကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းနှင့်အများ ပျက်စီးအောင်ပြုတတ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်ထက် နူးညံ့ သိမ်မွေ့ သော အစိတ်အပိုင်းကလေးဖြစ်စေကာမူ ဤဒေါသ သုံးမျိုးတို့နှင့် ကင်း၍ဖြစ်သော အစိတ်အပိုင်းဟူသည် အနည်းငယ်မျှမရှိပေ။

လေဒေါသကုသနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဆီသောက်ခြင်း၊ ချွေးထုတ်ခြင်း၊ အချို၊ အချဉ်၊ အငန် အပူဖြစ်သောဆေးနှင့် အစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ နှမ်းဆီ သုတ်လိမ်းခြင်း၊ နှမ်းဆီလိမ်းပြီးနောက် ကျပ်ထုပ်စည်းခြင်း၊ စသည်တို့သည် ယေဘုယျ အား ဖြင့် လေဒေါသဆိုင်ရာ ကုသ နည်းများဖြစ်သည်။

သည်းခြေဒေါသ ကုသနည်းအကျဉ်းချုပ်

ထောပတ်သောက်ခြင်း၊ ချိုဆိမ့်အေးမြသော ဆေးတို့ ဖြင့် ဝမ်းနုတ်ခြင်း၊ ချို၊ ခါး၊ ဖန် ဟူသော အရသာသုံးမျိုးရှိ ဆေး အစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ မွှေးကြိုင်အေးမြအနံ့များကို ရှူ ရှိုက်ခြင်း၊ ပရုတ်၊ နံ့သာနီ၊ နံ့သာဖြူ၊ ပန်းရင်းစသည်တို့ဖြင့် အေးအောင်မကြာမကြာ သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ တေးဂီတတို့ကို နားထောင်စေခြင်း၊ ညဉ့်ဦး လရောင်ခံခြင်း၊ ရေပန်းများရှိရာ၊ အေးမြသော တိုက်ခန်းများ၌ နေထိုင်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်၊ ရေမြောင်း၊ ရေကန်၊ ရေဆိပ်ကောင်းကောင်း၌နေခြင်း၊ ပြန်ပြူးကြည် လင် သော ရေကန်အနီးရှိ သဲသောင်ပြင်မျိုး၌နေခြင်း၊ ကြာပင်ရိပ် ကြာကန်အနီး၌နေခြင်း၊ သစ်ပင်များ လွှမ်းအုပ်သည့် နေရာတွင် သစ်ရွက်များ၊ မြက်များ မိုးကာထားသည့် တဲအိမ်၌နေခြင်း၊ နွားနို့သောက်ခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ခြင်း၊ သကြားရည်၊ ရှုလပတ်ရည်၊ အုန်းရည်၊ ကြံရည်သောက်ခြင်း၊ ပုလဲကျောက်မျက်ရွဲစသည်တို့ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံးအေးမြကြည်လင်ဖွယ် အတွေးအခေါ် များကို တွေးခေါ်ခြင်း၊ (ယင်းတို့အနက် ထောပတ် သောက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနုတ် ခြင်းတို့မှာ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။)

သလိပ်ဒေါသ ကုသနည်းအကျဉ်းချုပ်

ထက်သောအန်ဆေး၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးသောက်ခြင်း၊ လူခ ဂုဏ်ရှိပြီး မထက်လွန်း မပူလွန်းဘဲ စပ်၊ ခါး၊ ဖန်အရသာ ရှိ သောဆေးအစာများစားခြင်း၊ အပင်ပန်းခံခြင်း၊ နိုးကြားထကြွမှု ရှိခြင်း၊ အမျိုးမျိုးအထွေထွေကြံစည်တွေးတောခြင်း၊ အနင်း အနှိပ်ခံခြင်း၊ စွပ်ပြတ်ရည်သောက်ခြင်း၊ အဆီနိုင်သည့်ဆေး၊ အစာများစားခြင်း၊ အရက်ဟောင်းသောက်ခြင်း၊ အနင်းအနှိပ် ခံခြင်း၊ အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အစာဖြတ် ခြင်း၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးသုံးမျိုးလုံး အပင်ပန်းခံလုပ်ဆောင်ခြင်းစသည် တို့သည် အများအားဖြင့် သလိပ်ဒေါသဆိုင်ရာ ကုသနည်းများ ဖြစ်ကြသည်။

ထို့ပြင် သလိပ်ဒေါသအတွက် သလေးဆန်ဟောင်း၊ ကောက်လျင်၊ လူးဆန်၊ ကုလားပဲ၊ ပဲပိစပ်၊ မုန်ညင်း၊ သင်္ဘောပုံလုံ၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းစသည် တို့ကိုလည်း စားသုံးသင့်သည်။

ဓာတ်(၇)မျိုး

ဓာတ်ဟူသည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့်ကျေးဇူးပြုတတ်၍ ဓာတ်ဟုခေါ်သည်။

သရီရဓာတ် (၇)မျိုး

- (၁) ရသဓာတ်ရည်
- (၂) သွေးဓာတ်
- (၃) အသားဓာတ်
- (၄) အဆီဓာတ်
- (၅) အရိုးဓာတ်
- (၆) ခြင်ဆီဓာတ်
- (၇) သုက်ဓာတ်တို့ဖြစ်သည်။

ဓာတ်(၇)မျိုး ခန္ဓာကိုယ်ကိုဆောင်ရွက်ပုံ

- (၁) ရသဓာတ်သည် ပွားများခြင်း
- (၂) သွေးဓာတ်သည် အသက်ရှင်သန်ခြင်း
- (၃) အသားဓာတ်သည် ပြေပြစ်အောင် လိမ်းကျံခြင်း
- (၄) အဆီဓာတ်သည် စေးကပ်ငြိတွယ်ခြင်း
- (၅) အရိုးဓာတ်သည် တည်တံ့ခိုင်ခန့်ခြင်း

- (၆) ခြင်ဆီဓာတ်သည် ပြည်ဖျိုးခြင်း
- (၇) သုက်ဓာတ်သည် ကိုယ်ဝန်ကိုတည်စေခြင်း စသည်ဖြင့် အသီးသီးဆောင်ရွက်ကြသည်။

ဝမ်းမီး(၄) မျိုး

- (၁) တိက္ခဝမ်းမီး(ထက်သောဝမ်းမီး)
- (၂) မန္တဝမ်းမီး(နံ့သောဝမ်းမီး)
- (၃) ဝိသမ ဝမ်းမီး(မညီညွတ်သောဝမ်းမီး)
- (၄) သမဝမ်းမီး(ညီညွတ်သော ဝမ်းမီး)

ဝမ်းမီးနှင့်ဒေါသ ၃- မျိုး

- သည်းခြေလွန်ကဲလျှင် ဝမ်းမီးထက်သည်။
- သလိပ်လွန်ကဲလျှင် ဝမ်းမီးနံ့သည်။
- လေလွန်ကဲလျှင် ဝမ်းမီးမညီမညွတ်ဖြစ်သည်။
- ဒေါသသုံးပါးငြိမ်ဝပ်မျှတလျှင် ဝမ်းမီးညီညွတ် သည်။ ၎င်း မျှတသောဝမ်းမီးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ဝမ်းမီးနှင့် ဓာတ်မီး

အစာကိုကြေညက်အောင် ခြေချက်ပေးသောသဘာဝ အပူရှိန် (တေဇော) ကို ဝမ်းမီးဟုခေါ်သည်။ ထိုဝမ်းမီး၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ဓာတ်(၇)ပါးတို့၌တည်သောအပူရှိန် သဘာဝကို ဓာတ်မီးဟုခေါ်သည်။ ဝမ်းမီးမညီညွတ်လျှင် ဓာတ်မီးမညီညွတ်၍ ဓာတ်(၇) ပါးတို့ မညီညွတ်သော ရောဂါများရတတ်သည်။ ဝမ်းမီးထက်လွန်းလျှင်ဓာတ်မီးလည်းထက်သဖြင့် ဓာတ်(၇)မျိုးတို့ ခန်းခြောက်သော ရောဂါများရတတ်သည်။ ဝမ်းမီးနံ့လျှင် ဓာတ်မီးလည်းနံ့သောကြောင့် ဓာတ် (၇) မျိုးတို့ပွားသောရောဂါရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် “ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းခေါင်းမခဲ” ဟူသည့် အတိုင်း အနာရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေရန် ညီညွတ်သော ဝမ်းမီးကို မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်ရမည်။

မလကြီး (၃) မျိုး

ခန္ဓာကိုယ်ကိုညစ်ညမ်းအောင် ပြုလုပ်သောကြောင့် မလဟု ခေါ်သည်။

- (၁) ကျင်ကြီး
- (၂) ကျင်ငယ်
- (၃) ချွေး

ဝမ်းမီးနံ့လျှင် မလပွား၍ဝမ်းမီးထက်လျှင် မလ ခန်း ခြောက်သည်။ ထိုမလများ ပွားခြင်း၊ ခန်းခြင်းဖြစ်လျှင် အနာ ရောဂါရတတ်သည်။

နက္ခတ္တဗေဒနယဆေးပညာ

နက္ခတ္တဗေဒနယဆေးပညာဟူသည် ကောင်းကင်ရှိနေ့၊လ၊ ဂြိုဟ်တို့နှင့်တကွ အာကာသနက္ခတ်၊ ဓာတ်နက္ခတ်၊ ကိန်း နက္ခတ်တို့ ကို တွက်ချက်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကာ ဓာတ်တိုင်ထူ၊ဓာတ်စာ ပေးကုသသည့် ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပညာရပ်သည် လွန်စွာနက်နဲကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်း သဖြင့် ယခုစာအုပ်တွင် ဖော်ပြခြင်းမပြုတော့ဘဲ သီးခြားစာအုပ် အဖြစ် ပြုစုထုတ်ဝေသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဝိဇ္ဇာဓရနယဆေးပညာ

ဝိဇ္ဇာဓရနယဆေးပညာဟူသည် လောကီနှင့် လော ကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွားအတွက် ရုပ်ဓာတ်(၉)ပါး၊ နာမ်ဓာတ် (၉) ပါးကို အထူးထူး အထွေထွေသောနည်းပညာများဖြင့် ဆေးဝါး အသွင် ပြုပြင်၍လည်းကောင်း၊ ဘုရားရှင်ဟောကြားတော် မူသော ပရိတ်တရားတော်တို့ကို အသုံးပြု၍လည်းကောင်း စမ်းသပ် စစ်ဆေး ကုသသည့်ဆေးပညာစနစ်တစ် ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပညာရပ်သည် လွန်စွာနက်နဲကျယ်ဝန်း နက်ရှိုင်း သဖြင့် ယခုစာအုပ်တွင်ဖော်ပြခြင်းမပြုတော့ဘဲ သီးခြားစာအုပ် အဖြစ် ပြုစု ထုတ်ဝေသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၂) ဥတုရာသီနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်းနှင့်ကုထုံး

၁။ တက်ဥတုပိုင်းခြားပုံ

ပြာသိုလပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့မှ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ အထိ (၆) လကာလကို တက်ဥတုဟုခေါ်သည်။ တက်ဥတုတွင် လူသတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌တေဇောဝါယောဓာတ်တို့ ဦးဆောင် လျက် ဓာတ်(၄)မျိုးတို့ တက်ကြွသည့် လက္ခဏာများကို ဆောင် နေသည်။

၂။ သက်ဥတုပိုင်းခြားပုံ

ဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၁)ရက်နေ့မှ ပြာသိုလပြည့်နေ့ အထိ (၆)လကိုသက်ဥတုဟုခေါ်သည်။ သက်ဥတုတွင်လူ သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တို့ ဦးဆောင် လျက်ဓာတ် (၄)ပါးတို့၏ အသက်လက္ခဏာများကို ဆောင်နေ ကြသည်။

တက်ဥတု၊ သက်ဥတုတို့၌ ကျန်းမာသောသူတို့၏ ဆီး၊ ဝမ်း စသည်တို့၏ အခြေအနေ တက်ဥတု (၆) လ

- (၁) ရေငတ်ခြင်း၊ (၂) ချွေးထွက်များခြင်း
- (၃) ကိုယ်သားကိုယ်ရေနုည့်ခြင်း (၄) ဆီးနီခြင်း၊ နည်းခြင်း၊
- (၅) ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ (၆) အအိပ်နည်းခြင်း
- (၇) ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း
- (၈) တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ ဓာတ်တို့ ဦးဆောင်လျက် ရှိခြင်း အထက်ပါလက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရုပ်၊ ဥတု ကြိုက်ရုပ်ဖြစ်၍ ဆန့်ကျင်ဘက် လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ကျန်းမာမှုပျက်ပြားနိုင်သဖြင့် ကြိုတင်သတိပြုကြရမည် ဖြစ် သည်။

သက်ဥတု (၆) လ

- (၁) ရေမငတ်ခြင်း (၂) ချွေးထွက်နည်းခြင်း
- (၃) ကိုယ်သားကိုယ်ရေကြမ်းတမ်းခြင်း (၄) ဆီးဖြူခြင်း၊ များခြင်း
- (၅) ဓာတ်သက်လွယ်ခြင်း (၆) အအိပ်များခြင်း
- (၇) ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း
- (၈) ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တို့ ဦးဆောင်လျက်ရှိခြင်း၊ အထက်ပါ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရုပ်၊ ဥတုကြိုက် ရုပ်ဖြစ်၍ ဆန့်ကျင်ဘက် လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာမှုပျက်ပြား နိုင်သဖြင့် ကြိုတင်သတိပြု ကြရမည်ဖြစ်သည်။

ဥတုကြီး (၃) မျိုး

- (၁) နွေဥတု
- (၂) မိုးဥတု
- (၃) ဆောင်းဥတု

(၁) နွေဥတု

တပေါင်းလပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့မှ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ ညဉ့်သန်းခေါင်ချိန်တိုင် ရက်ပေါင်း (၁၁၈) ရက်၊ လပေါင်း (၄) လရှိသည်။ နွေဥတု(၄)လသည် တေဇောဓာတ်(သို့မဟုတ်) သည်းခြေဒေါသ အဓိကဓာတ်မီးကြွချိန်ဖြစ်၍ မီးငြိမ်းစာ ဖြစ် သည့် အချို့အရသာကို သွေးမှလိုလားနှစ်ခြိုက်နေခြင်း ဖြစ် သည်။

နွေရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

၁။ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲခြင်း

နွေရာသီတွင်အပူသက်သာအောင် လေအေးစက် အခန်းတွင်နေထိုင်ခြင်း၊ ရေခဲရေသောက်ခြင်း၊ လေထန်သော နေရာတွင် အအေးခံအိပ်စက်ခြင်း၊ နေပူစဉ် နေ့ခင်း နေ့လယ် ရေချိုးခြင်းတို့ကြောင့် ရုတ်တရက်ဖြစ်တတ်သည်။

ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲ သက်သာပြီး ချွေးထွက် စေရန် ကွမ်းရွက်နှင့် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ကို ပူပူမှုတ် သောက် ပါ။

ဆားရည်ကြည် (သို့မဟုတ်) ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်၊ ဒန့်သလွန်ရွက် သတ္တုရည်တို့ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပါ။

၂။ မျက်စိကျိန်းခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း

နွေရာသီတွင် ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲခြင်း နှင့် အပူဝင်၊ အပူငုပ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မျက်စိပူပြီး ကျိန်းစပ်၍ မျက်စိ ကျိန်း၊ မျက်စိနာရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင်

- (၁) မန်ကျည်းပင်နီခေါက်နှင့် ဆားကိုသွေး၍ နဖူးကို လိမ်း ပေးပါ။
- (၂) ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ဆားသွေး၍ မျက်စိကို ကွင်းပါ။
- (၃) ဆီးဖြူသီးနှင့် ဆားသွေး၍ ကွင်းပါ။
- (၄) ည မန်ကျည်းဖျော်ရည် ဆားငန်ငန်ခတ်ပြီးသောက်ပါ။
- (၅) မျက်နှာသစ်သည့်အခါ ဒူးအောက်ပိုင်းခြေထောက်ကို ရှေးဦးစွာ လောင်းပြီးမှ သောက်ပါ။
- (၆) မျက်စိစူးလျှင် နှင်းကို ရေခဲနွေးနှင့် မှိုင်းခံပါ။
- (၇) မျက်စိနာခြင်း၊ နီခြင်းဖြစ်လျှင် ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်ကို မျက်စိတွင်အုံပေးခြင်းဖြင့် အပူများစုပ်၍သက်သာ စေပါသည်။
- (၈) မျက်စိကျိန်း၊ မျက်စိနာလျှင် ကွမ်းရွက်ရေစင်အောင် ဆေး၍ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

၃။ ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ခြင်း

တာရှည်စွာထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် အပူဆေး၊ အပူစာတို့ကို ရှောင်ပါ။

- (၁) နံနက် အိပ်ရာထ ရေကို ဝအောင်သောက်ခြင်း
- (၂) ဆန်ဆေးရည်၊ ဆန်ပုန်းရည် တစ်ခုခုကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍သောက်ခြင်း
- (၃) ဆူးလေ ပဉ္စငါးပါးကိုပြုတ်၍သောက်ခြင်း
- (၄) ကျောက်ဖရုံသီးကို ဟင်းချိုချက်၍သောက်ပေးခြင်း

၄။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း

နှာခေါင်းမှ သွေးများစင်ကြယ်အောင် သန့်ရှင်း၍ အနံ့ သင်းသည့် ဆေးပစ္စည်းတစ်ခုခုဖြစ်စေ၊ သွေးဆေးအေးတစ် မျိုးမျိုး ဖြစ်စေ ရှူရမည်။

- (၁) သပြေ၊ ဩဇာ၊ မာလကာရွက်၊ ကြက်သွန်ဥနီများကို ပွတ်ခြေ၍ရှူပါ။
- (၂) နံ့သာတစ်မျိုးမျိုး၊ မွှေးကြိုင်သောစံပယ်၊ မြတ်လေး၊ စကား၊ ကြာပန်း တို့ကို ရှူပါ။
- (၃) သကြားနှင့် သံပရာရည်ချိုချိုကိုဖျော်၍ တိုက်ပါ။
- (၄) ဝမ်းနုတ်ပေးပါ။

မိုးရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

၁။ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း

ဤကဲ့သို့ဖြစ်လာသောအခါ ဝမ်းဗိုက်ကို လွန်မင်းစွာ မနိပ်မိစေရန်နှင့်အတွင်းကောဋ္ဌာသများ ပျက်စီးမှုရှိမရှိ သတိပြု ရန်အထူးလိုအပ်ပါသည်။
ဥပမာ ➤ အစာအိမ်ပေါက်ခြင်း၊ အူပေါက်ခြင်း၊ အူ အတက် ပေါက်ခြင်းစသည့်ကောဋ္ဌာသများ ပျက်စီးပါက နာကျင်သည့်နေရာ မရွေ့ ပြောင်း သည့်ပြင် ဝမ်းခေါင်းလည်း တဖြည်း ဖြည်းတင်းလာတတ်သည်။ထိုအခါ နီးရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံးပို့ သင့်ပါသည်။

သာမန်ထိုးအောင့်ရာ၌ သက်သာစေရန် -

- ၁။ ကန့်ကလာကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး ဆား၊ ပျားရည်တို့ဖြင့်သောက်သုံးနိုင်သည်။
- ၂။ သင်္ဘောဖိုမြစ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ဆား အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်သည်။
- ၃။ ရေခဲနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်း
- ၄။ အိုးငယ်ဖြင့်လေချူပေးခြင်းဖြင့်လည်း သက်သာရာရ စေနိုင်သည်။
- ၅။ အစာကြမ်းများကိုမကျွေးဘဲ စွပ်ပြုတ်ရည်ကျဲကျဲတစ် မျိုးကိုတိုက်ကျွေးရသည်။
- ၆။ လေကိုသက်စေသော စမုန်နက်၊ လင်းနေ၊ ရှိန်းခို၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ပေါင်းစပ်၍ လေသက်ဆေးအဖြစ် သောက်သုံးနိုင် သည်။

၂။ အစာမကြေခြင်း

- ၁။ အစာကိုဖြတ်ပါ။
- ၂။ အစာသစ်အိမ်တွင်း၌ အစာများခိုအောင်းနေပါက အန်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- ၃။ ပူ၊ စပ် ၊ ငန့်၊ ခါးသောဆေး၊ အစာတို့ကို တိုက်ကျွေးပါ။
- ၄။ ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်ကောင်းများပါသော ဟင်းခါးကို ချက်၍တိုက်ကျွေးပါ။
- ၅။ သံပရာရည် ၂-၆ နှစ်နှင့် ဆားမီးဖုတ် တစ်မတ်သား ရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၆။ သံပရာရည် ၁-၆ နှစ်၊ ထန်းလျက် ၁-ကျပ်သား၊ ရေခဲနွေးပူပူ ၅-ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍လည်းကောင်း၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်တွင် သံပရာ အနည်းငယ်ခတ်၍ လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးပါ။

၃။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းကိုက်ခြင်း

ဝမ်းပျက်ခြင်းဖြစ်လျှင်-

- ၁။ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပါ။
- ၂။ ကြက်သားကြော်ကို ပါးပါးလှီးပြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ များများရှောက်၊ သံပရာဖြင့်သုပ်စားပါ။
- ၃။ ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းကို ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ မီးကင်၍ဖြစ်စေစားပါ။
- ၄။ သရက်ရွက်နု၊ မရန်းရွက်နုကို ပြုတ်၍
- ၅။ နနွင်း/နနွင်းခါးမှန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁)ဖွန်းကို ရေနွေးဖြင့်တိုက်ပါ။

ဝမ်းကိုက်ခြင်းဖြစ်လျှင်

- ၁။ ကြက်သားပြုတ်ကြော်/ဆိတ်သား ပြုတ်ကြော်ဖြစ်စေ၊
- ၂။ ထားဝယ်မှိုင်းရွက်ကိုဖြစ်စေ၊
- ၃။ သင်္ဘောဖိုရွက်နုကိုဖြစ်စေ၊
- ၄။ မင်စေး ခေါ် ကျွဲကျောင်းမင်စေးရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ရေနွေးတွင်ဖြော၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်တို့ဖြင့် သုပ်ကျွေးပါ။
- ၅။ ဝမ်းကို ပျော့ပျော့ သက်သွားအောင်နုတ်ပေးပါ။

၄။ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ရောဂါပြုစုခြင်း

သန်ရောဂါရှိသည့်ကလေးများ၏အင်အားကုန်ခန်း ချည့်နဲ့ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူရောဂါရှိခြင်း၊ အတက်ရောဂါရှိခြင်း၊ ဝမ်းသွားစဉ်သွေးပါခြင်း စသည့်ဆင့်ပွား ရောဂါများရှိနေတတ်သဖြင့် ထိုရောဂါတို့ရှိ၊ မရှိ စိစစ်ဆုံးဖြတ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုကုသရပါမည်။

- ၁။ ဆင့်ပွားရောဂါများမရှိခဲ့သော် သန်ချဆေးကိအသက်အရွယ်အလိုက် တိုက်ကျွေးပါ။
- ၂။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူနေပါက လိမ်းဆေးလိမ်းပါ။
- ၃။ ချောင်းဆိုးနေလျှင်ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတိုက်ပါ။
- ၄။ နှာပိတ်နေလျှင်နှာပွင့်ဆေးများကို လိမ်း၊ တိုက်၊ ရှူပေးပါ။

သန်ကျစေသောဆေးများ

- ၁။ ပုတတ်စာကို သကြားနှင့်ဆတူရောစပ်ပြီး ရွေးကြီး ၁ ရွေးမှ ၃ ရွေးအထိတိုက်ကျွေးပါ။
- ၂။ သင်္ဘောစေးနှင့် ထန်းလျက်ကိုတေ၍ ရွေးကြီး ၁ ရွေးမှ ၃ ရွေးအထိတိုက်ကျွေးပါ။
- ၃။ သင်္ဘောစေ့အနက်စေ့ကို အသက်လိုက်၍ ၅ နှစ် အောက် ၇ စေ့၊ ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်ထိ ၁၂ စေ့ ခန့် တိုက်ကျွေးပါ။

သန်ငြိမ်စေသည့်ဆေး

- ၁။ မြင်းခွာကို ဆန်ဆေးရည်ဖြင့်သွေး၍ လည်ဖျို၊ ရင်ဝ၊ ဝမ်းဗိုက်များကို လိမ်းပေးပါ။
- ၂။ အုန်းဆီနှင့်ထုံးကိုရောစပ်ဖျော်၍ လည်ပင်းတွင် ၃ ရစ်တား၍လိမ်းပေးပါ။

ဆောင်းရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

၁။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း

- ၁။ နံနက်တိုင်း ရေကိုဝအောင်သောက်ပါ။
- ၂။ အအိပ်၊ အထိုင်နည်းပါစေ။
- ၃။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေတို့၏ အဟုန်ကို မတားဆီးပါနှင့်။
- ၄။ ဝမ်းချုပ်စာနှင့် အဆီအစေးများသည့် အစားအသောက်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၅။ ကင်ပွန်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်တို့ကို မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ချဉ်ရည်ကျိုချက်စားသောက်ပါ။

၂။ ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား ပြုစုခြင်း

ဤအဖျားသည် အပြင်မှအအေးပတ်ဖွဲ့ထားသည့် အတွက် အာကာသမရရှိဘဲ အတွင်း၌အပူငုပ်လျှိုးကွယ် ပျောက် လျက်ဖြစ်နေသော အဖျားမျိုးဖြစ်သဖြင့် အာကာသပွင့်လာ စေရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

မြက်မုန်ညင်းဥ၊ ကွမ်းရွက်၊ ကျပ်ခိုး၊ နနွင်း လေးမျိုး ပေါင်းစပ်ဖော်စပ်ထားသည့် ရာသီဆေး ကို ထန်းလျက်ပြုတ် ရည်တွင် ချင်းအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ၃ လုံး မှ ၅ လုံး အထိ တိုက်ပါ။ နေခင်းတွင် အထက်ပါရာသီဆေးကို ကွမ်းရွက် ပြုတ် ရည်တွင် ချင်းအနည်းငယ်ထည့်၍တိုက်ပြီး လေလုံရာ၌ အဝတ် လုံလုံဝတ်၊ စောင်လုံစွာခြုံ၍ခွေးဖြိုဖြိုင်ထွက်အောင် ခွေး ထုတ် ပါ။

ညနေ ၅ နာရီ အချိန်ခန့်တွင် အထက်ပါရာသီဆေးကို ဆားပြုတ်ရည်ဖြင့် တိုက်ကျွေးပါ။

၃။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ ပြုစုခြင်း

- ၁။ အဖျားမဝင်ရောက်စေရန် ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ဆေးများကို ဖော်ပြပါအချိန်အတိုင်း တိုက်ကျွေးပါ။
- ၂။ နှာစေးနေပါက နှာနှင်းမှုန့်စစ်စစ်ကို ရေဖြင့် ဆူအောင် ကျိုချက်၍ ရေနွေးမှိုင်းခံပေးပါ။ နှာတံကို ပရုတ်ဆီ (သို့မဟုတ်) ရေနံဆီလိမ်းပါ။ နှာတံကို ကြပ်ထုပ်ထိုးပါ။
- ၃။ မန်ကျည်းမှည့် ၈ ပဲသား၊ ဆား ၄ ပဲသား၊ ရေ ဟင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်းဖြင့်ဖျော်ပြီး မကြာမကြာ ရှူပေးပါ။

အခန်း(၃)
အရသာ(၆)ပါး အကျိုးအပြစ်များ

ရသာ(၆)ပါးအကျိုးအပြစ်များ

ချိုဆိမ့်အရသာ

ချိုဆိမ့်အရသာတွင်ပထဝီနှင့်အာပေါဓာတ်တို့ဦးဆောင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ ချိုဆိမ့်အရသာကို စားပေးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက် ကင်း စေသည်။

ချိုဆိမ့်အရသာကို အလွန်အမင်းသုံးစွဲစားသောက်ပါက ဆီး များခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အဖျားရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်း နှင့်ဆီးချိုရောဂါတို့ဖြစ်စေသည်။ အချိုအရသာ လွန်ကဲ ပါကဖြေဆေး အဖြစ်အစပ်အရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

အချဉ်အရသာ

အချဉ်အရသာတွင်ပထဝီနှင့်တေဇောဓာတ်တို့ဦးဆောင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အချဉ်အရသာကိုစားပေးခြင်းအားဖြင့်အစာ မကြေရောဂါ၊ လေရောဂါနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာပျောက် ကင်းစေပြီး ခံတွင်းကိုရှင်းစေပါသည်။

အချဉ်အရသာကို အလွန်အမင်းစားသုံးပါက ပျို့အန်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေပြီး လူကိုပိန်စေသည်။ သူ့ကို နည်းစေသည်။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ အချဉ်အရသာလွန်ကဲပါက ဖြေဆေး အဖြစ်အဖန် အရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

အငန်အရသာ

အငန်အရသာတွင်အာပေါဓာတ်နှင့်တေဇောဓာတ်တို့ ဦးဆောင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အငန်အရသာကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေကို မှန်စေသည်။ ချွေးထွက်စေသည်။ အစာကြေစေသည်။

အငန်အရသာကို အလွန်အမင်းစားပါက လူကိုပိန်စေ နိုင်သည်။ ဆံပင်ကိုကျွတ်စေသည်။ ရေငတ်ခြင်း၊ လည်ချောင်း၊ ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ မူးဝေခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေပြီးအဖော၊ သွေးတိုး၊ လေငန်း ရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အငန်အရသာလွန်ကဲပါက ဖြေဆေး အဖြစ်အခါး အရသာကိုစားသောက်ပေးရသည်။

အစပ်အရသာ

အစပ်အရသာတွင် တေဇောနှင့်ဝါယောဓာတ် နှစ်ပါး ဦးဆောင်ပါဝင်သည်။ အစပ်အရသာကိုစားပေးခြင်းအားဖြင့် အစာ မကြေခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် အနာပေါက်တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အစပ်အရသာကို လွန်စွာစားသုံးပါက ရေငတ်ခြင်း၊ အား ကုန်ခန်းခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အသား အရေ ကွဲအက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ဖြစ်ပြီးလူကိုပိန်စေပါသည်။ နှာရည်၊ မျက်ရည်၊ လျှာရည်တို့ကိုလည်းထွက်စေပါသည်။ အစပ်အရသာ လွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ်အချိုအရသာကို စားသောက် ပေး ရသည်။

အခါးအရသာ

အခါးအရသာတွင်အာကာသနှင့် ဝါယောဓာတ်တို့ ဦးဆောင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အခါးအရသာကို စားပေးခြင်းအားဖြင့်နှုတ်ခမ်းမိန့်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါတို့ကို သက်သာစေပြီး အစာကြေစေ ပါသည်။

အခါးအရသာကို လွန်စွာသုံးစွဲစားသောက်ပါက ခံတွင်း ခြောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး လူကို ပိန်စေပါသည်။ အခါးအရသာလွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ် အငန် အရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

အဖန်အရသာ

အဖန်အရသာတွင် ပထဝီနှင့်ဝါယောဓာတ်နှစ်ပါးဦးဆောင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အဖန်အရသာကိုစားပေးခြင်းအားဖြင့်အနာပေါက် ရောဂါကိုသက်သာစေပြီး အနာအသားနုတက်စေပါသည်။

အဖန်အရသာကို လွန်စွာစားသောက်ပါက ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ရောဘတ်နာခြင်း၊ ပိန်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းလေချုပ်ခြင်း၊ ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ စကားမပီခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ လျှာထူခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး အရွယ်မရောက်မီလူကို အိုမင်းရင့်ရော်စေပါသည်။ အဖန်အရသာလွန် ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ်အချဉ်အရသာကိုစားသောက်ပေးရသည်။

တွဲဖက်မစားသင့်သော

အစာအာဟာရများ

ကကတစ်ငါးနှင့် ကြိဟင်းရွက်
ကင်ပိမ်ရွက်နှင့် နှမ်းဆီ
ကင်ပိမ်ရွက်နှင့် နှမ်းမှုန့်
ကင်ပိမ်ရွက်နှင့် နှမ်းဖတ်ချဉ်
ကင်ပိမ်ရွက်နှင့်ပျားရည်
ကင်ပိမ်ရွက်နှင့် ဥသျှစ်သီး
ကတိုးနှင့် သရက်သီး
ကန်စွန်းမြစ်နှင့်နှမ်းမှုန့်
ကန်ချုပ်နီနှင့်အရက်မျိုး
ကုန်းကျေးနှင့်ပုစွန်
ကုန်းငှက်သားနှင့်ကြက်ဆူဆီ
ကုလားပဲနှင့်နှားနို့
ကုလားပဲနှင့်နို့ချဉ်
ကုလားပဲနှင့်ဒိန်ချဉ်
ကိုင်းဥနှင့်ပုစွန်ချဉ်
ကောက်ညှင်းနှင့်ရေငန်းသီး
ကျေးသားနှင့်ဘူးသီး
ကျွဲခေါင်းသီးနှင့် အချဉ်မျိုး
ကျွဲနို့နှင့်ဖရုံသီး
ကြက်ဆူဆီနှင့်ခါသား
ကြက်ဆူဆီနှင့်ဖွတ်သား
ကြက်ဆူဆီနှင့်ငှက်သား
ကြက်ဆူဆီနှင့်ဗီလုံးငှက်သား
ကြက်ဆူဆီနှင့်ဥဒေါင်းသား
ကြက်ဆူဆီနှင့်ဥမျိုး
ကြက်သားနှင့်နို့မျိုးချဉ်
ကြက်သားနှင့်အင်ဖူး
ကြက်ဟင်းခါးနှင့်ပွဲ
ကြက်ဥနှင့်ခံသီး
ကြာစွယ်နှင့်ဝက်သား
ကြာပဒုမ္မာစေ့နှင့်ငှက်တော်သား
ကြေးခွက်နှင့်အချဉ်မျိုး
ကြောင်လျှာသီးနှင့်ငါးသေတ္တာ
ကြံတင်လဲနှင့် နှမ်းမုန့်ဆုပ်
ခရမ်းပိန်သီးနှင့်နို့ချဉ်
ခရုနှင့်အမဲသား
ခိုးသားနှင့်ချင်းစိမ်း
ခိုးသားနှင့်ခြေလေးချောင်းသား
ခိုးသားနှင့်မုန့်ညှင်းဆီ
ခိုးသားနှင့်ရှောက်သီး
ခိုးသားနှင့်သင်္ဘောပွင့်
ခံသီးနှင့်ငှက်ကောင်း
ခံသီးနှင့်နို့ရည်
ချင်းနှင့်သင်္ဘောသီး
ခြင်ဆီနှင့်ထောပတ်
ချိုချဉ်သကြားလုံးနှင့်စိမ်းစားဥ
ချေးသီးနှင့်နို့ရည်

ချောကလက်နှင့်စောင်းလျားသီး
ချောကလက်နှင့်ပဲမြစ်
ခြေလေးချောင်းသားနှင့်ခရုသား
ငါးဆီနှင့်ပိတ်ချင်းသီးရွက်
ငါးနှင့်နို့မျိုး
ငါးရံသားနှင့်ပွေးသား
ငါးရံသားနှင့်မြေသား
ငှာသီးနှင့်စောင်းလျားသီး
ငှက်တော်သားနှင့်ပဒုမ္မာကြာစေ့
ငှက်ပျောသီးနှင့်ငါးမျိုး
ငှက်ပျောသီးနှင့်ထန်းရည်
ငှက်ပျောသီးနှင့်ထန်းသီး
ငှက်ပျောသီးနှင့်နို့စမ်း
ငှက်ပျောသီးနှင့်နို့မျိုး
ငှက်ပျောသီးနှင့်အချဉ်အမျိုးမျိုး
ငွေနှင့်ရိုက်ခို
စထရော်ဘယ်ရီသီးနှင့်သီးသီး
စသာမြစ်နှင့်အရက်
စိန်နှင့်သံပရာသီး
စိမ်းစားဥနှင့်ရေခဲချောင်း
စိမ်းစားဥနှင့်ရှောက်သီး
စိမ်းစားဥနှင့်သံပရာသီး
စောင်းလျားသီးနှင့်ငှာသား
စောင်းလျားသီးနှင့်နို့ရည်
စောင်းလျားသီးနှင့်ရှောက်ချဉ်သီး
ဆင်သမန္တယံရွက်နှင့်ပျားရည်
ဆင်သမန္တယံရွက်နှင့်နို့ရည်
ဆပ်ပြာနှင့်အချဉ်မျိုး
ဆပ်ပြာ၊ ပြာ၊ဆားနှင့်အချဉ်မျိုး
ဆိတ်နို့နှင့်ငါးဆီ
ဆိတ်သားနှင့်ပဲတလက်စေ့
ဆီကြည်နှင့်ဆီခဲ စပ်တူ
ဆီကြည်နှင့်ထောပတ် စပ်တူ
ဆီခဲနှင့်ထောပတ်စပ်တူ
ဆီနှင့်ဘိန်း
ဆီနှင့်သားငါးတို့၏ အဆီ
ဆူးပန်းရွက်နှင့် ဆိတ်နို့၊ ဆိတ်သား
ဆူးပန်းရွက်နှင့် နှင်း
ဆောင်းမေးခါးရွက်နှင့်နို့ရည်
ဆောင်းမေးခါးရွက်နှင့်ပျားရည်
ညံ့ရွက်နှင့်သေရက်မျိုး
တင်လဲနှင့်ကုလားမျက်စိပင်စောက်
တင်လဲနှင့်နှမ်းမုန့်ဆုပ်
တင်လဲနှင့်ပဲကြီး
တင်လဲနှင့်ပဲလွန်း
တင်လဲနှင့်မတ်ပဲ

တလည်းသီးနှင့်နို့ရည်
တောပဲရိုင်းနှင့်နို့
ထန်းရည်နှင့်ဝက်သား
ထန်းလျက်နှင့်သပြေသီး
ထန်းသီးနှင့်နို့မျိုးချဉ်
ထောပတ်နှင့်ဆီခဲနှင့်စပ်တူ
ထောပတ်နှင့်သားငါးတို့၏ အဆီ
ဒန့်သလွန်နှင့်နို့ရည်၊ ပျားရည်
ဒုတ္တာနှင့်အချဉ်မျိုး
ဒူးရင်းသီးနှင့်ရိုန်းခို
ဒေါင်းသားနှင့်နို့ချဉ်မျိုး
ဒေါင်းသားနှင့်ပီလောပီနံ့ဥ
နနွင်းသားနှင့်သင်္ကန်းဖွတ်ငှက်သား
နနွင်းနှင့်မိကျောင်းသား
နနွင်းနှင့်သေရည်သေရက်မျိုး
နို့ခဲပျက်နှင့်ပဲတလက်
နို့စမ်းနှင့်နို့စိမ်းရည်
နို့မျိုးနှင့်ဆား
နို့မျိုးချဉ်နှင့်ပီလောပီနံ့ဥ
နို့မျိုးချဉ်နှင့်ပေရည်
နို့မျိုးချဉ်နှင့်ဝက်သား
နို့မျိုးချဉ်နှင့်သားငါး
နို့မျိုးနှင့်ငါး
နို့မျိုးနှင့်နို့စမ်း
နို့မျိုးနှင့်ဖရုံသီး
နို့မျိုးနှင့်မုရိုးစေး
နို့မျိုးနှင့်ပွို
နို့မျိုးနှင့်သေရည်သေရက်မျိုး
နို့မျိုးနှင့်အချဉ်မျိုး
နို့မျိုးနှင့်ဥမျိုး
နို့ရည်နှင့်ငါး
နို့ရည်နှင့်ဆတ်သား
နို့ရည်နှင့်နို့စမ်း
နို့ရည်နှင့်နှမ်းဖတ်
နို့ရည်နှင့်ပဒုမ္မာကြာရွက်နု
နို့ရည်နှင့်ပဲကြီး
နို့ရည်နှင့်ပဲတလက်
နို့ရည်နှင့်ပဲလွန်း
နို့ရည်နှင့်ပြောင်သား
နို့ရည်နှင့်မန်ကျည်းသီး
နို့ရည်နှင့်မုန်လာ
နို့ရည်နှင့်မျောက်တည်သီး
နို့ရည်နှင့်မျှစ်
နို့ရည်နှင့်ဝှေးရွက်၊ ဝှေးသီး
နို့ရည်နှင့်သံပရာသီး
နို့ရည်နှင့်သားငါး
နို့ရည်နှင့်အုန်းသီး
နို့ရည်နှင့်ပျားရည်

နို့ရည်နှင့်ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြောင်ပန်းရွက်
စစ်ကြီးနှင့်နှမ်းဆီနှင့်နှမ်းမှုန့်
နှမ်းမှုန့်ဆုပ်နှင့်သားဟင်းမျိုး
နှမ်းမှုန့်နှင့်သေရည်သေရက်
ပတ်ကောနှင့်သံပရာသီး
ပဒုမ္မာကြာရွက်နှင့်ဖန်ခါးသီး
ပဒုမ္မာကြာရွက်နှင့်ပုံလုံသီး
ပုန်းရည်နှင့်ဗျိုင်းနှမ်း၊ ဗျိုင်းအောက်
ပိတ်ချင်းရွက်နှင့်ပျားရည်
ပိတ်ချင်းသီးရွက်နှင့်သေရက်မျိုး
ပိန္နဲသီးနှင့်ပျားရည်
ပီလောပီနံ့ဥနှင့်ပေရည်
ပီလောပီနံ့ဥနှင့်ပေအူ
ပေရည်နှင့်ဝက်သား
ပေရည်နှင့်ငှက်သား
ပေအူနှင့်ဝက်သား
ပဲကြီးနှင့်မုန်လာ
ပဲတလက်စေ့နှင့်ဆူးပန်း
ပဲတလက်စေ့နှင့်ဝက်သား
ပဲလင်းမြွေသီးနှင့်လင်းမြွေသား
ပျားငယ်ရည်နှင့်သင်္ကန်းဖွတ်ငှက်သား
ပျားရည်နှင့်မုန်လာမြစ်
ပျားရည်နှင့်မိုးရေ
ပျားရည်နှင့်ရေစပ်တူ
ပျားရည်နှင့်ရှားစောင်းကြီး
ပျားရည်နှင့်သေရည်သေရက်
ပျားရည်နှင့်အုန်းရည်
ပျားရည်နှင့်ဥသျှစ်သီး
ပျားရည်နှင့်ဩဇာသီး
ပျားရည်နှင့်အရက်၊ သကြား
ပျားရည်နှင့်ပြာ၊ ဆား
ပျားရည်နှင့်ဆပ်ပြာ၊ အချဉ်မျိုး
ဖန်ခါးသီးနှင့်ပီလောပီနံ့ဥ
ဖရုံသီးနှင့်နို့မျိုး
ဖရုံသီးနှင့်ဥမျိုး
ဖောင်းစီးကဏန်းနှင့်ပွို
ပုံလုံသီးနှင့်ပီလောပီနံ့ဥ
ဗျိုင်းနှင့်ဝက်ဆီ
ဗျိုင်းနှမ်းနှင့်သေရည်
ဗျိုင်းအောက်သားနှင့်ဝက်ဆီ
ဗျိုင်းအောက်သားနှင့်သေရည်
မင်းကွတ်သီးနှင့်သကြား
မဲလီဖူးရွက်နှင့် လက်ဖက်ပုပ်
မတ်ပဲနှင့်မုန်လာဥ
မုန်ညင်းဆီနှင့်သင်္ကန်းဖွတ်ငှက်သား
မုန်လာဥနှင့်သားမျိုးခြောက်
မဲနယ်အုန်းနှင့်သားငါး
မြင်းသားနှင့်ထုံး
မြင်းသေမြက်နှင့်ဟုန်းနက်

မိုးနှင့်ကြက်ဥ
မိုးနှင့်ခံသီး
မိုးနှင့်ငှက်ပျောသီး
ယုန်သားနှင့်ပို့
ရိုးနီပီလောဝီနံဥနှင့်အချဉ်မျိုး
ရေငန်းသီးနှင့်လက်ဖက်
ရှားစောင်းချဉ်နှင့်အမဲသား
ရှောက်ရွက်နှင့်နို့ရည်
ရှောက်သီးနှင့်ပဲစိမ်းစားဥ
ဝါးစေ့၊ ဝါဆီနှင့်သမင်သား
ဝါးမျှစ်နှင့်အင်ဥ
သစ်ကျားသီးနှင့် ဝက်မြေစာဥ
သည်းခြေနှင့်သားဟင်းမျိုး
သားငါးတို့၏ အချဉ်နှင့်ခြင်ဆီ
သားမျိုးဟင်းနှင့် နှမ်းမုန့်ဆုပ်
သေရက်မျိုးနှင့်ဧကရာဇ်
ဟင်းငန်ရွက်နှင့်နှမ်းဖတ်
အသားအချင်းချင်းတို့သည်
တွဲဖက်ရောစပ်၍ မစားသင့်၊ မစားအပ်သော အစာ အာဟာရများ ဖြစ်ပါသည်။

ကစော့ခါးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Solanum indicum* Linn
 မျိုးရင်း - SOLANACEAE
 အင်္ဂလိပ်အမည် - Indian Night Shade
 အသုံးပြုပုံ

ကစော့ခါးပင်ပဉ္စငါးပါးကို နှပ်နှပ်စဉ်း၍ ရေထက်ဝက်ခန့် အောင်ကျိုပြီး ပိတ်သန့်သန့်ဖြင့်စစ်၍ အေးလျှင်ပျားရည် တစ်ဆယ်သားခန့်ထည့်ကာလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါက မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကစော့ခါးပင်ပဉ္စငါးပါးကို အရည်ညစ်သောက်ခြင်း၊ ကြိတ်ဖတ်ဖြင့် အံ့ပေးခြင်းပြုလုပ်ပေးပါက မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်တို့ ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သွားကိုက်၊ သွားနာနှင့် သွားပိုးထသောအခါ အမြစ်ကိုသွေး၍သိပ်ပေးခြင်း၊ အမြစ်ကို မှိုင်းတိုက်၍ အခိုးရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါ သည်။ အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍သောက်ပါက နှာခေါင်းသွေးယိုရောဂါကို သက်သာပေးပါသည်။

နားတွင်း၌ပိုးကောင်ဝင်လျှင် ကစော့ခါးသီးကိုမီးရှို့ပြီး အခိုးခံပါက ပိုးကိုထွက်စေတတ်ပါသည်။ ကစော့ခါးမြစ်ကို အမှုန့်ပြုပြီး ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့်ရောစပ်ကာအညှော်ခံငန်း ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကစော့ခါးသည် အကိုင်းအခက်ပေါများသော အပင် ငယ်ဖြစ်ပြီး အချိုနှင့်အခါး ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိသည်။

ကနဖော့ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Enhydra fluctuans* Lour
 မျိုးရင်း - COMPOSITAE

အသုံးပြုပုံ

ကနဖော့ပင်ကိုပြုတ်၍ တို့မြုပ်စားခဲ့လျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ယင်းပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုး၊ခွေးအောင်းခဲ့လျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ဖောရောင်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေ သည်။ အရွက်များကို ကြိတ်၍ ဦးခေါင်းတွင်အံ့ပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်းပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ကနဖော့ပင်သတ္တုရည်သတ္တုရည် ၅-ကျပ်သားကို နွားနို့ ၁၂-ကျပ် ၈ ပဲသားနှင့်ရော၍တိုက်ခဲ့သော် မီးယပ်ဖြူဆင်း ရောဂါ သက်သာစေသည်။ အရွက်သတ္တုရည်အား ဆီးချိုရောဂါ အတွက် အသုံးပြုသည်။အရေပြားပေါ်တွင်ပေါက်သောအနာများ အတွက် အရွက်ပြုတ်ရည်ကို လိမ်းပေးရသည်။

ကနဖော့ပင်ကို အသားငါးတို့ဖြင့် ရောစပ်ချက်ပြုတ် စားသောက်ပါက ဆီးကိုရွှင်စေပြီးအဖောရောဂါနှင့် အဖျဉ်း ရောဂါတို့ကိုသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကနဖော့ပင်သည် ရေစပ်စပ်တွင်ပေါက်တတ်သော အပင်ပျော့အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Acacia concinna* DC
 မျိုးရင်း - MIMOSACEAE
 အင်္ဂလိပ်အမည် - Soap Acacia
 အသုံးပြုပုံ

ကင်ပွန်းအရွက်နှင့်အသီးကို ဆေးဖက်တွင် အသုံး ပြုသည်။ ကင်ပွန်းအရွက် ကိုဟင်းလျာအဖြစ်လည်း စားသုံးကြ သည်။ ကင်ပွန်းသီးကိုပြုတ်၍ ခေါင်းလျှော်ပါက ပိုးနှင့်ဘောက်ကို ပျောက်စေသည်။ ဆီးရောဂါနှင့်အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါ အတွက် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် သတ္တုရည် ဟင်းစားဖွန်း တစ် ဖွန်းတွင် သကြားလက်ဖက်ရည် ဖွန်းတစ်ဖွန်းထည့်၍ တစ်ရက် (၃) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် သွေးတွင်းရှိ အဆီကိုကျစေ နိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို အကြေးခွံ ပါသော ငါးနှင့် ရောစပ်၍ ချက်စားခြင်းဖြင့် လေထိုး လေအောင့် သော ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင် သည်။ ကင်ပွန်း ချဉ်ရွက်ကို ထန်းလျက်ဖြင့် ကျိုချက် စားသောက် ပါက အသည်း အဆီဖုံးရောဂါနှင့် အဖျဉ်းရောဂါများ သက်သာ စေနိုင်သည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကိုအခြားဆေးမည်များနှင့် ရော စပ်၍ ငှက်ဖျားရောဂါကုသဆေးဖော်စပ်ရာတွင် အသုံး ပြုသည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ပင်သည် ပင်လတ်ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်နှင့် အရွက်တွင်ဆူးငယ်များတွေ့ရသည်။

ကန့်ကလာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Gisekia pharnaceoides* Linn

မျိုးရင်း - RUBIACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Shaggy Button weed

အသုံးပြုပုံ

ကန့်ကလာ ပင်သည်အသုံးများသော အပင်မျိုး ဖြစ် သည်။ ပျောက်ကင်းရန်ခက်ခဲသော လေ့နာ ရောဂါသည် များကို ကန့်ကလာ ပင်ပစ္စည်းပါးကိုပြုတ်၍တစ်ရက် ၃ ကြိမ် တိုက်ပေး ရသည်။ ကန့်ကလာပင်ပစ္စည်း ပါးအမှုန့်ကြိတ်၍ လက်ဖက် ရည် ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို တစ်နေ့၃ကြိမ် လေဝဝ နေသူများ၊ လေကြောင့် အသားပွသူများ သောက်ပါက အဆီကျ၊ လေကျပြီး အသား ကျစ်လာစေပါသည်။

ကန့်ကလာ ပင်သည်အဖျားအို အဖျားဟောင်းများကို သက်သာစေသည်။အစာအိမ်ရောဂါနှင့်အူ လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါများကုသရာတွင် ကန့်ကလာ ပင်ကို ဆေးဝါး အဖြစ်ဖော်စပ်အသုံးပြုသည်။

ကန့်ကလာပင်ပစ္စည်းပါးပြုတ်ရည်တွင် ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍သောက်ပါက ချောင်းဆိုး ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ကန့်ကလာပင်သည် မြေတွင်ကပ်၍ပေါက်လေ့ရှိ သော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်အမြင့်မှာ (၆)လက်မ မှ (၁)ပေခန့်အထိရှိသည်။

ကိုယ်ရံကြီးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Crinum asiaticum* Linn .

မျိုးရင်း - AMARYLLIDACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Lily Poison Bulb

အသုံးပြုပုံ

ကိုယ်ရံကြီးအရွက်ကိုပြုတ်၍ ရေချိုးပေးခြင်း၊အရည် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဖောရောဂါများတွင် အသုံးပြု သည်။ အဖောကို ကျစေပါသည်။

ခါးနာခြင်း၊ ခူးနာခြင်း၊ရောင်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ရုနာများ၌ ကိုယ်ရံကြီးအရွက်ကိုမီးကင်၍(၁)နာရီခန့်အုံပေးခြင်း၊ စည်းပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကိုယ်ရံကြီးအရွက်သတ္တုရည်ကို ခပ်ပါးပါးသုတ်လိမ်း ပေးခြင်းဖြင့် အရေပြားယားယံခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

အနာမီး၊အနာလျှံ၊အပူကြောင့်ဖြစ်သော အနာများ အတွက် ကိုယ်ရံကြီးဥကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာစေသည်။ အနာအကျိတ်အဖုတို့အတွက် ကိုယ်ရံကြီးဥကိုထုခြေပြီးစည်း ပေး ပါက သက်သာစေပါသည်။ကိုယ်ရံကြီးဥသည်အဆိပ်ကို ပယ်စေတတ်သော သတ္တိရှိ၍ အဆိပ်သင့်သော ရောဂါများ၌ ကိုယ်ရံကြီးဥကိုသွေး၍ လျှာကို ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ရှည်လျားသောအရွက်များရှိ၍ ဥရှိသည် ပင်ပျော့ မျိုးဖြစ်သည်။

ကျောက်ဖရုံပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Benincasa cerifera* Savi

မျိုးရင်း - CUCURBITACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - White pumpkin

အသုံးပြုပုံ

ကျောက်ဖရုံသီးထုထောင်း၍ရသောအရည်အား အကြမ်း ပန်းကန် (၁)လုံးစာ တိုက်ကျွေးပါက သွေးအန်၊ သွေးဝမ်း၊ သွေးယို ရောဂါကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ကျောက်ကပ် ဖောရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအတွက် အသီးသတ္တုရည်ကို သကြား၊ ဂလူးကို့စ်၊ စတို့နှင့် တိုက်ကျွေးပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ကျောက်ဖရုံသီးကိုဟင်းအဖြစ်ချက်ပြုတ်စားပါက ခံတွင်းမှအနံ့ဆိုးများသက်သာစေသည်။ ကိုယ်နံ့ဆိုးရွားခြင်း ဖြစ်ပါက ကျောက်ဖရုံသီးကိုမကြာမကြာချက်စားသင့်သည်။

ကျောက်ဖရုံသီးထုထောင်း၍ရသောအရည်အား ရှုလကာရည်နှင့်ဆတူရောစပ်၍အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးစာ တိုက်ကျွေးပါက အပူကိုငြိမ်းစေပြီး ဆီးအိမ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်း အတွင်းရှိကျောက်များကို ကျဆင်းစေသည်။ အပူလောင်ခြင်း ဖြစ်က ၎င်းအရည်ကိုသကြားနှင့်ရောစပ်ကာ ဆွတ်ဖျန်း လိမ်းကျံ ပေးရသည်။အကျိတ်အဖုနှင့် အနာပေါက် ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကျောက်ဖရုံပင်သည် တစ်နှစ်ခံနှယ်ပင်ဖြစ်သည်။အပွင့်အဝါရောင်ရှိသည်။ အသီးအစေ့ခွံမာသည်။ အသီးသည် ဆလင်ဒါပုံဖြစ်သည်။

ကြာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Nymphaea lotus* Linn

မျိုးရင်း - NYMPHAEACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - **Water Lily**

အသုံးပြုပုံ

ကြာရွက်သည် အေး၊ ဖန်၊ ခါး အရသာရှိပြီး ကိုယ်ပူ ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ သွေးအန်သွေးကျခြင်း တို့ကို သက်သာစေပါသည်။ ကြာပွင့်သည် ချိုအေးအရသာရှိပြီး အရေပြားရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါတို့နှင့် သင့်တော်သည်။ ကြာစေ့သည် ချို၊ ဆိမ့်အရသာ ရှိပြီးဝမ်းကိုချုပ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ကို တည်စေတတ်သည်။ သုက်ပွား စေ သည်။ ကြာမြစ် သည်ခါး သက်သက်အရသာရှိပြီး ရေငတ်ပြေစေ၍ အိပ်ပျော် စေသည်။ ကြာဝတ်ဆံသည် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်အရသာရှိပြီး နှလုံးအား နည်း၍မောသော ရောဂါတို့တွင် အသုံးပြုသည်။ ကြာရိုး သည်ချို၊ ဖန်ခါး အရသာရှိပြီး ဆီးအောင့်ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်းကို သက် သာစေသည်။ နို့ရည်ကို ပွားစေသည်။ ကြာစွယ်သည် ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာရှိပြီး အစာကြေ ကျက်ခဲသည်။ အားကိုဖြစ်စေသည်။ ကြာဖူး သည်အေး၊ဖန်၊ခါး သောအရသာရှိပြီး လေကိုပွားစေပြီး သလိပ်၊သည်းခြေကို နိုင်သည်။

ကြာပင် သည် ရေတွင် ပေါက်သော ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်ပြီး ဆူးပျော့လေးများရှိသည်။ ရေအတိမ် အနက် ကိုလိုက်၍ ကြာရိုးတံအတိုအရှည်ကွဲပြားသည်။ အပွင့်၊အရောင်အသွေးကို လိုက်ပြီး ကြာအမျိုးအစားများကွဲပြားသည်။

ကြောင်ပန်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Vitex trifolia* Linn

မျိုးရင်း - VERBENACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - **Indian Wild Pepper**

အသုံးပြုပုံ

ကြောင်ပန်းရွက်ကို ကြိတ်ညှစ်၍ရသော သတ္တုရည် အား လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်အား အနာပေါက်ရောဂါများတွင် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အနာပေါက်နှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ သက်သာ ပျောက် ကင်းစေသည်။

လေငန်း၊လေဖြတ်ရောဂါများနှင့် အကြောအား နည်း ရောဂါများတွင် ကြောင်ပန်းရွက်ကိုဟင်းအဖြစ် ကြော်ချက် စား ပေးရသည်။ ကလေးများလေနှာဖြစ်ပါက ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြောင်ပန်းသီးတို့ကို ကြက်သွန်ဖြူရော၍ လေဆေးအဖြစ် တိုက် ကျွေးနိုင်သည်။

ကြောင်ပန်းပင်သည် အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကြောင် ပန်းကြီးနှင့် ကြောင်ပန်းလေးဟူ၍နှစ်မျိုးရှိသည်။ အရွက်မှာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထွက်သည်။ အရွက်မြွှာ ၃ ရွက်ထွက်သည်။

ကြောင်လျှာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Oroxylum indicum* Vent .

မျိုးရင်း - BIGNONIACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - **Indian trumpet Flower**

အသုံးပြုပုံ

ကြောင်လျှာပင်၏အရွက်၊ အပွင့်၊အမြစ်နှင့်အသီးကို ဆေးဖက်တွင်အသုံးပြုသည်။ လေဖြတ်ခြင်း၊ထုံနာကျဉ်နာ အတွက် ကြောင်လျှာမြစ်ကို သွေးလိမ်းရသည်။

အဖောအရောင်ရောဂါများအတွက် ကြောင်လျှာပင်၏ အမြစ်ကို သွေးလိမ်းနိုင်သည်။ ကြောင်လျှာအသီးနှင့် အရွက်တို့ကို ရေနွေးဖြော၍သုပ်စားခြင်း၊ တို့မြုပ် စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ နားလေထွက်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကြောင်လျှာပင်သည် ပင်လတ်ပင်ထောင်မျိုးဖြစ် သည်။ ပင်စည်ဖြောင့်မတ်သည်။ အသီးရှည်၍ပြားသည်။

ကြိတ်မှန်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Eclipta alba Hassk*

မျိုးရင်း - COMPOSITAE

အသုံးပြုပုံ

မီးယပ်သွေးငှက်လျှင် ကြိတ်မှန်ပင်၏ အရွက်ကို ထန်း လျက်နှင့်သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်သော် မီးယပ် သွေး ပေါ်စေသည်။ ကြိတ်မှန်ပင်ပဉ္စငါးပါး သတ္တုရည် နှစ်စက် ခန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ ကလေးငယ်များကိုတိုက်ပါက နှာစေး ချောင်းဆိုးခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြိတ်မှန်ပင် အရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အား နေ့စဉ်ပွတ်သပ်လိမ်းကျံပြီး (၆) လကြာအိပ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထွက်နေသော အဆီကျိတ်များ သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကြိတ်မှန်ပင်ပဉ္စငါးပါး ကိုကောင်းစွာအမှန်ကြိတ်၍ အုန်းဆီနှင့်လိမ်းပေးပါကဦးရေကို အေးမြစေပြီးဆံပင်ကို နက်မှောင် သန်စွမ်းစေသည်။ ကြိတ်မှန်ပင် ပဉ္စငါးပါးကို ကြိတ် ညှစ်ယူ၍ သကြားဖြင့်ရောစပ်ကာ ဆီပူ၊ မီးပူစသော အပူ လောင် နာများတွင်လိမ်းကျံပေးပါက အနာအသားနုတက်၍အမာ ရွတ်ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၎င်းကြိတ်မှန်အပင်သည်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ နေရာ ဒေသမရွေးတွေ့ရှိနိုင်သည်။ ခရမ်းညိုရောင်ရှိသောပင်စည် ရိုးတံပေါ်တွင် သေးငယ်သော အမွှေးကြမ်းကလေးများရှိသည်။ ရွက်နားပတ်လည်တွင် ခွေးသွားစိတ်လေးများရှိသည်။

ကွမ်းရွက်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Piper betle Linn*

မျိုးရင်း - PIPERACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Betel Vine

အသုံးပြုပုံ

မျက်စိပူခြင်း၊ ယားခြင်း၊ နာခြင်းများ ဖြစ်ပါက ကွမ်းရွက် ကို မျက်လုံးပေါ်တွင်ကပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါများ၌ ကွမ်းရွက်ကို သတ္တုရည် ညှစ်၍ တစ်စက်မှ နှစ်စက်အထိ မျက်စဉ်း ခတ်ပေးနိုင်သည်။ ကွမ်းရွက်သည် Virus ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဖျားရောဂါနှင့်လည်ချောင်းနာခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါတွင် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည် ညှစ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုးကိုကျစေနိုင်သည်။ ကွမ်းရွက်ညှစ်ရသော သတ္တု ရည်နှင့် ချင်းပြုတ်ရည်ကိုဆတူစပ်ပြီးဆားအနည်းငယ်နှင့် တစ်ခါသောက် ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ရင့်အောင့် ရင်ကယ်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါများကို သက်သာ စေသည်။

ကလေးငယ်များလေပူခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများ၌ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ဆတူရော၍ တစ်ခါ သောက်ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်း သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက် ကင်းစေသည်။

ကွမ်းရွက်ကိုထန်းလျက်၊ ချင်းတက်တို့ဖြင့် ရောစပ်ပြုတ် ကျို၍ တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်သောက်ပါက ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ခြင်းနှင့် ခွဲသလိပ်ထခြင်းသက်သာစေသည်။

ကွမ်းရွက်ပင်သည်ကပ်ပါးနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၍ ပင်စည်လုံး သေးသွယ်ပြောင်ချောသည်။

ကျွဲကျောင်းမင်စေးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Euphorbia hirta Linn*

မျိုးရင်း - EUPHORBIACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Milk - weed

အသုံးပြုပုံ

ဝမ်းကိုက်ခြင်းနှင့် လေပြန်ချောင်းရောင်ရောဂါ အတွက် ကျွဲကျောင်းမင်စေးပင်ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို တစ် ရက် ၃ ကြိမ် သောက်ပါက သက်သာစေသည်။ အရွက်ကို သုပ်စားပါက သားသည် မိခင်များနို့ ထွက် အား ကောင်း စေသည်။ နွားနို့၅၅ ကျပ်သားအား ၅ ကျပ်သား ကျန် အောင်ကျိုပြီး ကျွဲကျောင်းမင်စေးနှင့် ရောစပ်သောက် ပါက ပန်းသေပန်းညှိုးအတွက် သင့်တော်ပါသည်။

ကျွဲကျောင်းမင်စေးပင်အစေးနှင့် ဝက်ခြံ၊ ပွေး၊ အနာစက်တို့ကိုသုတ်လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက် ကင်းစေသည်။

ကျွဲကျောင်းမင်စေးပင်ကို အခြား ဆေးမည်များ နှင့်ရောစပ်ကာ အကြောခွန်အား သန်မာဆေးအဖြစ် ဖော် စပ်နိုင်သည်။ ကျွဲကျောင်းမင်စေးပင်သည် မြေတွင် ကပ်၍ ပေါက်တတ်သောပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းအပင် ကိုမိုးရာသီတွင်ပိုမိုတွေ့ရသည်။

ခံတက်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Crataeva religiosa* Forst
- မျိုးရင်း - CAPPARIDACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Three Leaved caper**

အသုံးပြုပုံ

ခံတက်ရွက်ကိုအချဉ်တည်၍စားသုံးပါက ခံတွင်း အရသာကောင်းစေသည်။ ခံတက်ရွက်ကို ၃ ခွက် ၁ ခွက် တင် ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါက အပူဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ခံတက်မြစ်ကို ပြုတ်၍ လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာ နံနက်၊ နေ့၊ ည ၃ ကြိမ် သောက်ပါက အဖျားကို သက်သာစေသည်။

ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆီးလွန်ရောဂါများကုသရာတွင် ခံတက်ခေါက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ကျိုလျက် ဆေး အဖြစ်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ခံတက်ခေါက်ကို သုံးခွက်တစ် ခွက် တင်ပြုတ်ကျိုလျက် ဆီးကျိတ်ရောင်ပျောက်ဆေးအဖြစ်လည်း တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

ခံတက်ပင်သည်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အခေါက်သည် မီးခိုး ရောင်ဖြစ် သည်။ အရွက်သည် ၃ ရွက်မြွှာပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။

ခြံစည်းရိုးကြက်ဆူပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Jatropha curcas* Linn.
- မျိုးရင်း - EUPHORBIACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Barbados Nut/ Physic Nut/ Poison Nut/ Purging Nut**

အသုံးပြုပုံ

ကြက်ဆူသီးအခွံများကို လှော်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ် ဝက်ခန့် တိုက်ကျွေးပါက ဝမ်း ၃ ကြိမ်၊ ၄ ကြိမ် သွားသည်။ အစေ့ ဆန်ကိုလှော်၍အမှုန့်ပြုကာ ပြင်းထန်သော ဝမ်းနုတ် ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ကြက်ဆူစေ့မှ အဆိပ် အုပ်စု ဝင် ဖြစ်၍ ကလေး သူငယ်များအားတိုက်ကျွေးရန်မသင့်ပါ။ ကြက်ဆူကိုင်းတံကလေးများကို သွားဖုံးရောင်ရောဂါ များတွင် သွားတိုက်တံအဖြစ်အသုံးပြုသည်။ ကြက်ဆူရွက်ကိုနို့အုံပေါ်တွင် ကြိတ်ပြီးအုံပေးလျှင် နို့ချိုထွက်စေသည်။ ပြုတ်ရည်ကိုလည်း လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

ကြက်ဆူစေးကို သွားဖုံးသွေးယိုစီးခြင်းများတွင် သိပ် ပေးပါက သွေးကိုရပ်စေပါသည်။ သွေးထိန်းဆေး၊ သွေးအန် သွေးကျ ပျောက်ဆေးတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။ ကြက်ဆူအမြစ်ခေါက်ကို ကြိတ်ပြီးအနာကို အုံပေး၊ ဖန် ဆေးပေးလျှင် မန်းကြေပြီး အသားနု တက်စေပါသည်။

အမြစ်မီးလန်း၍မြင့်သောချုံပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်၏ အရောင်ကိုလိုက်၍ အဖြူ၊ အနီဟုနှစ်မျိုးရှိသည်။

ငှက်ပျောပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Musa sapientum* Ripely.
- မျိုးရင်း - Musaceae
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Banana ;Plantain**

အသုံးပြုပုံ

မီးလောင်နာတွင် ငှက်ပျောသီးမှည့်ကိုအုံပေးလျှင် မကြာ မီအေး၍ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ငှက်ပျောဖက်ခင်း ၍အိပ်ပေးလျှင်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အဆိပ်အမျိုးမျိုး အတွက် ငှက်ပျောဖူးထွက်စနုကို ကြိတ်ပြီး ပျားရည်နှင့် ရောစပ် ဖိုဝဲခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကိုပြေစေပါသည်။

ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ အရွယ်ကလေးများအား ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်း တစ်လုံးနှင့်ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည် လက်ဖက် ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း သမအောင်ရောပြီး ကျွေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးပြီး မှတ်ဉာဏ် ထက်သန်စေနိုင်သည်။ ငှက်ပျောရွက်သတ္တုရည်သည် အပူကိုလွန်စွာငြိမ်းစေသည်။ ဆီပူ၊ မီးပူ၊ ရေခဲပူစေသည် အပူ လောင်ခြင်းများအတွက် ငှက်ပျောရွက် သတ္တုရည်ကို မကြာခဏ လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ငှက်ပျောရွက်သတ္တုရည်ကို သည်းခြေဖောက်ပြန်သော ရောဂါများ ကုသရာတွင်အသုံးပြုသည်။ ရခိုင်ငှက်ပျောပင်၏ အမြစ်ခေါင်းက ပိုရေစင်အောင်ဆေးလျက် ပါးပါးလွှာကာ အခြောက် လှန်း၍ အမှုန့်အဖြစ်သုံးစွဲပါကသွေးတိုးကိုကျစေနိုင်သည်။

ဆီးပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Zizyphus jujuba* Mill & Lam
- မျိုးရင်း - RHAMNACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Plum
- အသုံးပြုပုံ

ဆီးပင်ကိုဆေးဝါးအဖြစ်အသုံးပြုရာတွင် အရွက်၊အသီး၊ အခေါက်နှင့် အသားကိုအသုံးပြုသည်။ စိတ်မငြိမ်သောရောဂါ ဖြစ်သော ဆီးသီးခြောက်ကို ယိုထိုး၍လည်းကောင်း၊ နာနာကျိုးပြီး ၎င်းအနှစ်များကို သကြားချိုချိုနှင့် ဖျော်ရည်လုပ်သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပေးပါသည်။ မျက်စိနာအတွက် ဆီးခေါက်ကို ဆားနှင့် သွေး၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ကွင်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပေးပါသည်။

ဆီးပင်၏အခေါက်ကိုပြုတ်၍ ၎င်းပြုတ်ရည်နှင့် အနာ များကို ဖန်ဆေးပေးပါကအနာမန်းဝင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက် ကင်းစေသည်။ အရွက် နုနု ကို ရေနှင့် ကြိုတ်ပြီး ဆားအနည်းငယ် ထည့် ကာအုံပေးပါက အနာအသားနုတက် စေသည်။ကလေးများ အဖျား ပြင်းထန်၍ရေငတ်ခြင်း၊ရေငတ်ဝမ်းကျခြင်းတို့အတွက် ဆီးသီးစေ့အတွင်းရှိအဆန်ကိုအမှုန့်ပြု၍ သကြားနှင့်ရောတိုက် ပါကသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးပင်သည်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဆူးများရှိသည်။ အရွက်သေး၍ဆူးများ ရှိသည်။ အသီးသည် (မျိုးလိုက်၍) အကြီး၊ အသေး၊ အရှည်၊ အလုံး အမျိုးမျိုးရှိသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Tinospora cordifolia* Miers
- မျိုးရင်း - MENISPERMACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Heart Leaved Moon Seed
- အသုံးပြုပုံ

ဆင်တုံးမနွယ်ကို ပါးပါးလှီးကာ အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြုပြီး ဆားလှော်၊ ရှောက်ရည်တို့ဖြင့် အလုံးကလေးများပြု၍ သောက် ပါက လေကို သက်စေ၍ လေနာရောဂါကိုနိုင်စေသည်။ ဆင်တုံး မနွယ်ကိုသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြု၍သောက်ပါကအဆိပ် အတောက် များကိုပြေစေသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်ကို မြင်းခွာရွက်နှင့်ရော၍ သောက်ပါက နှလုံးတုန်ခြင်း၊စိတ်ခြောက်ခြားခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ သည်။ ဆင်တုံးမနွယ်လက်လေးသစ်ကိုပါးပါးလှီး၍ မကြာခဏ စားသုံးပေးပါက သွေးအန်ရောဂါကို သက်သာပေးပါသည်။ ဆင်တုံး မနွယ်ရွက်၊ လောက်သေရွက်၊ အုန်းနှံရွက်၊ သင်္ဘောမဲလေရွက် ကုန်းထိကနွဲရွက်တို့နှင့် အမျှစပ်၍ လက်ဖက်ရည် အဖန်ကဲ့သို့ ခတ် သောက်ပါက အသက်ရှည်၍ အနာရောဂါကင်းစေသည်။ ဆင်တုံး မနွယ် လေးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် နာတာ ရှည် အဆစ်ရောင်ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်ကို အရည်ညှစ်၍ ကြက်သီးနွေးမျှပြုတ်ပြီး နား၌ဆေးကြောပေးပါက နားကိုက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်စည်ကိုထုခြေ၍ ရေတွင် တစ်ည စိမ် ထားပြီး ၎င်းဆေးရည်ကို သောက်ပါက ဆီးချိုရောဂါ သက်သာပေး ပါသည်။ ၎င်းအပင်သည်နွယ်ပင်ဖြစ်၍ မှီခိုပင်(သို့မဟုတ်) လက်ခံပင် တစ်ခုခုကိုလက်ယာရစ်နွယ်တက်သည်။

ဇာတိပွိုလ်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Myristica fragrans* Houtt
- မျိုးရင်း - MYRISTICACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Nutmeg
- အသုံးပြုပုံ

ဇာတိပွိုလ်ပင်သည်ဆေးဖက်တွင်များစွာ အသုံး တွင်သော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ဇာတိပွိုလ်ပင်၏ အသီး အပွင့်၊ အခေါက်ကို ဆေးဖက်တွင်သုံးသည်။ အရသာမှာ ဖန် ခါး စပ် အရသာရှိ သည်။

ဇာတိပွိုလ်ပင်သည် တေဇော၊ဝါယောဓါတ် ဦးဆောင် သောအပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်သည်းခြေ၊ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများတွင် ၎င်း၏ အသုံး ဝင်ပုံကို ကျယ်ပြန့်စွာဖော်ပြထားသည်။ဇာတိပွိုလ်ပင် ၏ အပွင့် နှင့်အသီးကိုအဖျားကျဆေး၊အခိုးပွင့်ဆေး၊အကျိတ်ကြေ ဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင်အသုံးပြုသည်။ အနာပေါက်များနှင့် အကျိတ် အဖုကို အသီးအတွင်းမှ အဆန်ကိုသွေး၍ လိမ်းပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အဖျားရောဂါကို လည်း ပျောက် ကင်းစေသည်။ မီးယပ်သွေးကိုသက်ဆင်းစေ တတ်သော အာနိသင်ရှိသည်။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ (anti-diarrhoeal activity) (ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ သက်သာ စေနိုင်သည့် အာနိသင်) ရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ ပေ၃၀ ခန့်အထိမြင့်သည်။

တမာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Azadirachta indica* A-Juss
မျိုးရင်း - MELIACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - *Margosa tree, Nim tree*

အသုံးပြုပုံ

တမာရွက်သတ္တုရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးသော် မျက်စိနာ ခြင်း၊ မျက်စိယားခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းကို သက်သာစေသည်။
တမာရွက်ကို ပြုတ်၍ ရေချိုးပေးကာ ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ အဖု အပိမ့် များပျောက်ကင်းသည်။ တမာရွက်အကျွမ်းလျော်၍ အမှုန့်ပြု လုပ် ပြီး ဆားထည့်ကာ သွားတိုက်ပေးပါက သွားနာ၊ သွားကိုက်ပျောက်ကင်း စေ ပြီး သွားများကို ခိုင်မာစေသည်။ ခံတွင်းပျက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
တမာခေါက်ကို သွေးလိမ်းက အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အခေါက်ကို ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ပြုတ်၍ ငုံ့ပေးကာ သွားနာ၊ သွားကိုက်သက်သာစေသည်။
တမာရွက်အခြောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ဖျော် လိမ်းက ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ နှင်းခူ၊ ရေယုန်၊ ပွေးစသည်ယားနာ၊ အရေပြားရောဂါ အမျိုး မျိုးကို သက်သာစေသည်။ ၎င်းပြင် တမာရွက် ကို ပြုတ်၍ ဖန်ဆေး ပေးက ပိုမိုထိရောက် ကောင်းမွန် စေပါသည်။
တမာသီးမှ ထုတ်ယူရရှိသော အဆီကို ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ အနာ စက်စသည့် ယားယံနာများပျောက်ကင်းစေရန် အသုံးပြု၍ သန်ချဆေး အဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကင်းမြီးကောက်ကိုပါက အဆိပ် ပြေဆေးအဖြစ် တမာ ရွက်ကို ထုထောင်းအံ့ပေးရသည်။
၎င်းအပင်သည် အမြဲစိမ်းသစ်မာပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ဖြူဝါ ရောင်သင်းယုံ့သော အပွင့်များပွင့်သည်။

တရုတ်စံကားပင်(အဖြူ)

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Plumeria alba* Linn
မျိုးရင်း - APOCYNACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - *White Champa*
အသုံးပြုပုံ

လေငန်းရောဂါ၊ လျှာလေး၊ လျှာလိပ်နာတို့ကို တရုတ် စံကားခေါက်(အမြစ်) နှင့် ဆားဖြင့် သွေး၍ လျှာပွတ်ပေးပါ။ လေငန်း ရောဂါအတွက် တရုတ်စံကားခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ရှောက်ရည်ဆတူ ရော၍ တိုက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် တရုတ်စံကားခေါက် ၁၀ ကျပ်သား၊ ရေ ၃၀ ကျပ်သား ကို ၁၀ ကျပ်သားကျန်အောင် ကျိုပြီး ၎င်းပြုတ်ရည်ကို ငရုတ်ကောင်း ၁ ပဲသားခန့် နှင့် သောက်ပါ။ တရုတ်စံကားပွင့် အား ရေနွေးနှင့် ဖြော၍ သုပ်စားခြင်းဖြင့် နားအူ၊ နားကိုက်၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
တရုတ်စံကားပင်သည် အမြင့်ပေ ၂၀ အထိ မြင့်သော ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ နို့နှစ် ရောင် အစေးထွက်သော အခေါက်ရှိ သည်။ အရွက်နုများထိပ်တွင် စု၍ ပတ်လည်ထွက်သည်။ ရွက်ပြားချောသည်။ ပွင့်ဖတ် ၅ ခုရှိသည်။ အလယ်တွင် အဝါ နုရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ ပန်းရောင်၊ အမွှေးနုများရှိသည်။ အနံ့ သင့်ယုံ့မွှေးကြိုင်သည်။

တစ်ပင်တိုင်မြန်နန်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Vitis sp.*
မျိုးရင်း - VITACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - *Vitis*
အသုံးပြုပုံ

တစ်ပင်တိုင်မြန်နန်းပင်၏ ဥများသည် ပုံစံမျိုးစုံ ဖြစ် သည်။ အညိုရောင် ဖြစ်သည်။ မာကျောသည်။ အဖြူဥ၊ အနီဥ နှစ်မျိုး စလုံးသည် အဖု၊ အကျိတ်၊ အနာများကို သွေး လိမ်းရုံဖြင့် သက်သာ စေသည်။
တစ်ပင်တိုင်မြန်နန်းရွက်အား ထုထောင်း၍ အနာများ ပေါ် တွင်အံ့ပေး၊ စည်းပေးခြင်းဖြင့် အသားနုတက်စေပြီး အနာ အကျက် မြန် စေသည်။
တစ်ပင်တိုင်မြန်နန်းပင်ကို ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရပ်များ အနာဖြစ်ခြင်းကို ကုသရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ တစ်ပင်တိုင် မြန်နန်းရွက် နှင့် ဥများကို ထုထောင်း၍ ပျောက်ကင်း ရန်ခက်ခဲ သော အနာများ ပေါ်တွင်အံ့ပေး၊ စည်းပေးခြင်းဖြင့် အနာကျက် စေသည်။
တစ်ပင်တိုင်မြန်နန်းပင်သည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ နှာမောင်းအမွှေးလေးများဖြင့် ရစ်ကာတွယ်ထားသည်။ အရွက်မှာ ဘဲဥပုံစံ ရှိသည်။ အရွက်မျက်နှာပြင်မှာ အနီရောင် ဖြစ်သည်။ အဖြူရောင်မျိုးမှာ စိမ်းဖျော့ဖျော့အရွက်တွင် အဖြူရောင်လေးများ ရှိနေ တတ်သည်။

ပရနွဝါပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်- *Boerhaavia repanda* Willd
var *Boerhaavia difusa* L.

မျိုးရင်း - NYCTAGINACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Hog weed

အသုံးပြုပုံ

ပရနွဝါရွက်ကိုနွားနို့နှင့်သောက်ပါက ဆီးပူညောင်း ကျရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါနှင့် အဖျားရောဂါ တို့ကို သက်သာစေရုံမျှမက အသက်ကိုရှည်စေ၍ ခွန်အားတိုးစေနိုင်ပါ သည်။ အရွက်ကို ငါးကြင်းသားနှင့် ရောချက်စားပါက ကိုယ်တစ် ခြမ်းသေရောဂါအားသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

မီးဖွားပြီးစအမျိုးသမီးများနို့မထွက်လျှင် ပရနွဝါကို ဟင်း ခါးချက် သောက်ပါကနို့ထွက်စေပြီး နို့နားနို့ကိုက်နှင့် သကျည်းကိုက် ရောဂါများလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပရနွဝါရွက်ကို ငါးပနော်နှင့် ကြော်ချက်စားခြင်း၊ ဟင်းချို ချက် သောက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်၊ အူရောင်ရောင်၊ ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ရောင်၊ ရေဖျဉ်းရောင်၊ မြင်းသရိုက်၊ လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ အစာမကြေရောဂါများသက်သာစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပ၌ရောင်ရမ်းခြင်းများအတွက် အရွက်ကို ထုထောင်း၍ ကြပ် စည်းပေးနိုင်သည်။

မြေတွင်ပြန့်ပေါက်သော နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အဖြူ၊ အနီ၊ အညိုဟူ၍သုံးမျိုးရှိသည်။

ဝိစင်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Eupatorium cannabinum* Linn

မျိုးရင်း - COMPOSITAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Hemp agrimony

အသုံးပြုပုံ

ပိစပ်ရွက်ကိုအစားမှား၍ဖြစ်သောဝမ်းဖေါ၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းအတွက် အရွက်ကို ပြုတ်ပြီး တို့စရာအဖြစ်လည်း ကောင်း၊ သားငါးနှင့်ရော၍လည်းကောင်းစားပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပိစပ်ရွက်သတ္တုရည်ကို အောင်စဝက် ခန့်တိုက်ကျွေး ခြင်းဖြင့် အဆိပ်ရှိသော သတ္တုဝါများ ကိုက်ခဲခြင်း ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အအေးမိနှင့် တုပ်ကွေး ရောဂါတို့အတွက် ပိစပ်ပဉ္စငါးပါးကို ကွမ်းရွက်နှင့် ပြုတ်၍ အောင်စက်ခန့် တိုက်ကျွေးပါက သက်သာစေသည်။ ပိစပ် သတ္တုရည်ကို အစာမကြေသောရောဂါ များ၌ အသုံးပြုကြသည်။ ပိစပ်ရွက်သည် တုတ်နှင့် သန့်ကျ စေသော အာနိသင်ရှိသည်။ ထိခိုက်ရှနာနှင့် ဒဏ်နာများအတွက် အနာကျက်စေ တတ်သည်။ အနာအသားနုတက်စေသည်။

ပိစပ်တွင်ပိစပ်ရိုးရိုးနှင့်တောပိစပ်ဟူ၍ ၂ မျိုး ရှိသည်။ ပိစပ် ရိုးရိုး သည်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး အပွင့်အဝါရောင်ရှိသည်။ အရွက်နား တွင်ခွေးသွားစိတ်များရှိသည်။ ရွက်ဖျားချွန်သည်။ အပင်ထိပ်ဖျားတွင် အပွင့်ပွင့်ပြီး စူးရှသောအနံ့ရှိသည်။

ပေါက်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Butea frondosa* Roxb

မျိုးရင်း - PAPILIONACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Flame of the forest

အသုံးပြုပုံ

ပေါက်ပင်အရွက်ကိုထောင်းထု၍လိမ်းအုံပေးပါက အနာအဖု အပိမ့်များ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပေါက်အပွင့်ကို ရေအေးတွင် တစ်ညလုံးစိမ့်၍ နံနက်တွင် သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍သောက်လျှင် ဆီးတွင်သွေးပါခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း တို့ကိုသက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။ ပေါက်ပင်မှရသော အစေ့ကိုသံပရာရည် နှင့်ကြိတ်၍ လိမ်းလျှင် ယားနာ၊ ပွေးနာ များသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ အပွင့်ခြောက်ကို လက်ဖက်ခြောက် ကဲ့သို့ခတ်၍သောက်သော် မောပန်းခြင်းကို ပြေပျောက်စေ၍ သွေးသား ကို သန့်ရှင်း စေသည်။

ပေါက်ပွင့်ကိုအသားရောင် အသားဝါရောဂါ နှင့် အသားရောင်ရောဂါများကုသ ရာတွင် ဆေးဝါးအဖြစ်ဖော်စပ်သုံးစွဲ နိုင်သည်။ ပေါက်စေ့နှင့်ပေါက်အစေးကိုသန့်ကျဆေးနှင့် အားတိုး ဆေးများဖော်စပ်နိုင်သည်။

ပေါက်ပင်သည်ပင်စည်ဖြောင့်မတ်သော ရွက်ကြွေ ပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ အဆစ်များရှိပြီး အကိုင်းအခက်များ ကောက် ကွေးထွက်သည်။ အညွန့်နှင့်အရွက်တို့တွင် ကတ္တီပါကဲ့သို့ နူးညံ့ သောအမွှေးများ ရှိသည်။ အခေါက်မှာ အနီရောင်ရှိသည်။

ပင်ကူထိပ်ပိတ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Leucas cephalotes Spreng*

မျိုးရင်း - **LABIATAE**

အသုံးပြုပုံ

အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများကိုကုသောအနာတို့၌ ပင်ကူ ထိပ်ပိတ်ပင်အရွက်ကို ကြိတ်၍ရသော သတ္တုရည်အား တိုက်ပေးခြင်း၊ နှာခေါင်းတွင်းသို့ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကိုပြေစေသည်။

ပင်ကူထိပ်ပိတ်ရွက်သတ္တုရည်၌ ပိတ်ချင်းသီးမှုန့် ၄ ပဲသားခန့်ရောတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အကြောရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ကိုက်ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပင်ကူထိပ်ပိတ်ပစ္စည်းပါကြိတ်ရည်တွင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ရွေးစေ့ခန့်ရောစပ်၍ နဖူးကိုလိမ်းပေးပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သူငယ်နှာချောင်းဆိုးရောဂါ၌ ပင်ကူထိပ်ပိတ်သတ္တုရည် တွင် လက်ချားမီးဖောက် ၁ ပဲသား၊ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းရောစပ်၍တိုက်ကျွေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အဖျားရောဂါ၌ ပင်ကူထိပ်ပိတ်ပင် ပစ္စည်းပါး သုံးခွက် တစ်ခွက် ပြုတ်ရည်တွင် လေးညှင်းပွင့် ၃ ပွင့်ခန့် ထည့်၍တိုက်ခြင်းဖြင့်ချွေးရပြီး အဖျားကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

တစ်နှစ်ခံအပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၍ ဘုံခုနစ်ဆင့်ရှိသောပြာသာဒ် နှင့်တူသည်။ ပင်စည်တွင်အမွေးများရှိသည်။

ပြောင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Zea mays L*

မျိုးရင်း - **GERMINEAE**

အင်္ဂလိပ်အမည် - **Maize , Indian Corn**

အသုံးပြုပုံ

သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် ပြောင်းဖူး ဆန်ခြောက်ကို ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍လည်းကောင်း၊ အမွေးအမျှင် များကို ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သွေးတိုး ရောဂါကို ကျဆင်းလျော့ပါးစေသည်။ ပြောင်းဖူးအနီကို ဟင်းလျာ အဖြစ် ကြော်ချက် စားပါက အာဟာရကိုတိုးပွားစေသည်။

ပြောင်းဖူးမွေးကိုပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ မီးရှို့၍လည်း ကောင်းအနံ့ကိုရှုပေးပါက အမျိုးသားများ လိင်ဝင်ရောဂါနှင့် အမျိုးသမီးများမီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ပြောင်းဖူး မွေးကို ရေထည့်လျက် ထက်ဝက်ကြွင်းပြုတ်ကျို၍သောက်ပါက ဆီးကျောက်များကြေမှုပျော်ကျစေနိုင်သည်။ ကျောက်ကပ်အား ကောင်းစေရန်လတ်ဆတ်သော ပြောင်းဖူးမွေးကို ရေထည့်လျက် ထက်ဝက်ကြွင်းပြုတ်ကျို၍သောက်ပေးနိုင်သည်။

ပြောင်းဖူးပင်သည်ပင်ပျော့ပင်ရှည်မျိုးဖြစ်သည်။ အဖူး တစ်ဖူးစီတွင် ပြောင်လက်သောအဝါရောင်အစေ့များကို အစီအရီ တွေ့ရသည်။ ပြောင်းဖူးစေ့များကို အရွက်ကြမ်းများဖြင့်ဖုံးအုပ် ထားသည်။

ဗေဒါပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Eichornia crassipes Solms*

မျိုးရင်း - **PONTEDERIACEAE**

အင်္ဂလိပ်အမည် - **Water Hyacinth**

အသုံးပြုပုံ

ဗေဒါပင်ကိုပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ အခြောက်ခံ၍လက်ဖက် ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေးတွင်ခတ်၍သောက်ခြင်း၊အပွင့်ကိုပြုတ်၍ သုပ်စားခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။မြေဩဇာ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ဝက်များအစာအဖြစ်လည်းကောင်းသုံးကြသည်။ ဗေဒါပင်ပြုတ်ရည် ၅၀ မီလီမီတာကို သာမန်ကျန်းမာသူများအား တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရာတိုက်ပြီး ၁ နာရီခွဲ အကြာ တွင် ဆီးချိုသွေးချိုအာနိသင်ကို စတင်တွေ့ရှိရသည်။ ၂ နာရီခွဲကြာသည် အထိ ဆက်လက်တွေ့ရှိရသည်။ ထို့အပြင်စမ်းသပ်ခံသူများ၏ ကိုယ် တွင်းအင်္ဂါများထိခိုက် ပျက်စီးမှုတစ်စုံတစ်ရာကိုလည်း မတွေ့ရပေ။ သို့ဖြစ်၍ဗေဒါပင်နှင့်ဗေဒါပင်မှ ဆီးချိုကုသရန်အလား အလာ ကောင်း များပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်။

ဗေဒါရွက်နုလေးများကို အသားနှင့်ရောစပ်၍ ချက်ပြုတ် စားသောက်ပါက ဆီးအိမ်အတွင်းရှိ ကျောက်သေးကျောက်မွှား များကြေပျက်၍ ကျဆင်းစေနိုင်သည်။

ဗေဒါပင်သည်တစ်ပင်လုံးအသုံးပြုရသော အပင်ဖြစ် သည်။အထူးသဖြင့် မြစ်ချောင်းများနှင့်ရေကန်များတွင် သဘာဝ ပေါက်ပင် အဖြစ်တွေ့ရတတ်သည်။

ဘောစကိုင်းပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Leucaena glauca Benth*
- မျိုးရင်း - MIMOSACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Lead tree

အသုံးပြုပုံ

ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)ပင်အခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ သောက်က ကိုက်ခဲသောရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်ပြုတ်ရည် (သို့) အရွက်ကိုပါးပါးလှီး၍ သုပ်စား ခြင်းဖြင့် သာမန် အသည်းရောဂါများကြောင့် အသားဝါခြင်း၊ မျက်စိဝါခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အမြစ်ကိုသွေးလိမ်းပါက ဝဲနာ၊ ယားနာနှင့် အဖောအရောင်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)ပင်၏အရွက်နှင့် အသီးသည် သန်တုတ်ကိုကျစေနိုင်သောအာနိသင်ရှိသည်။ ဘောစကိုင်း အခေါက် ကိုဆားနှင့်သွေး၍ သောက်က ကိုက်ခဲသောရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဘောစကိုင်းရွက်နှင့်အသီးကိုရေနွေးဖြော၍ သုပ်စားခြင်း၊ ဘောစကိုင်းအစေ့ကိုလှော်၍ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များဝမ်းတွင်းရှိသန်ကောင်နှင့်တုတ်ကောင်များ ကျဆင်းစေနိုင်သည်။

ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)ပင်သည်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး အကိုင်း ဖြာသည်။အခေါက်ခြမ်း၍မွဲခြောက်ခြောက် မီးခိုးရောင်ပေါ်တွင် အကွက်ကလေးများရှိသည်။

မာလကာပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Psidium guajava Linn*
- မျိုးရင်း - MYRTACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Guava

အသုံးပြုပုံ

မာလကာရွက် သတ္တုရည်နှင့် သကြားရောစပ်၍ အုပ် ပေးပါက အနာအကျိတ်အဖုများ သက်သာပျောက်ကင်းစေ သည်။

မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါ၊ ဆီးစပ်နှင့်ယောနီကိုက်ခဲခြင်း၊ ယားနာစသောအရေပြားယား ယံခြင်းများအတွက် မာလကာ ရွက်နှင့် မာလကာ ခေါက်ပြုတ်ရည်နှင့်ဖန်စိမ့်ပေးပါက သက်သာ စေသည်။ သွားနာ၊ သွားကိုက်သွားဖုံးရောင်ပါက မာလကာ ခေါက် ပြုတ်ရည်ကို ငုံ့ပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

ထိခိုက် ဒဏ်ရာ များပေါ်တွင် မာလကာ ရွက်ကိုကြိတ် ခြေအုံပေးပါကသွေးတိတ်ပြီး အနာအကျက်မြန်စေသည်။ မာလကာရွက်မနုမရင့်ချေပြီး ရှူပေးပါက မူးဝေခြင်း၊ နှာခေါင်း သွေးလျှံခြင်းကို သက်သာစေသည်။

မာလကာပင်သည်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။နှစ်တန်းစီ ရွက်ဆိုင်ဖြစ်သည်။ အသီးသည်လုံးဝန်း၍ အစေ့များ များပြား သည်။ အသားထူပြီး အဖြူမျိုး နှင့်အနီမျိုးရှိသည်။

မီးကွင်းဂမုန်းပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Rhoea discolor Hance*
- မျိုးရင်း - COMMELINACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Oyster plant

အသုံးပြုပုံ

မီးကွင်းဂမုန်းပင်ငါးပါးကို သကြားဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင် ကျိုသောက်ပါက ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

မီးလောင်နာ၊ အပူလောင်နာများတွင် အရွက်ကိုအပြင် အုံဆေး အဖြစ် သကြားအနည်းငယ်နှင့် ရောထောင်း၍ လိမ်းပေး နိုင် သည်။ သွေးဝမ်းသွားပါက အရွက်သတ္တုရည်ကို ကြော့ဇွန်း ၁ ဇွန်း ခန့်သောက်ပေးပါ။ နားအူ၊ နား ကိုက်၊ နားပြည်ယို ရောဂါ များအတွက် အရွက်ကိုမီးကင်အရည်ညှစ်၍ နားထဲသို့ထည့် ပေး ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်များသည်ရှည်လျားသဖြင့် အပင် တစ်ပင်လုံး ဖုံးအုပ်နေတတ်သည်။ အရွက်အသားထူပြီး အရည် ရွမ်းသည်။ အဖြူရောင်သေးငယ်သောအပွင့်များ ပွင့်သည်။

မီးကွင်းဂမုန်းပင်သည်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက် များ ရှည်လျားပြီးအပင်တစ်ခုလုံးဖုံးအုပ်နေသည်။

မုရားကြီးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Adhatoda vasica* Nees
မျိုးရင်း - ACANTHACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - **Malabar Nut**

အသုံးပြုပုံ

မုရားကြီးပင်သည်ဆေးဖက်တွင်များစွာအသုံးတွင် လှသောအပင်ဖြစ်သည်။ မုရားကြီးပင်၏အမြစ်ကိုရေအေးနှင့် သွေး၍ ကင်းကိုက်သောနေရာကို လိမ်းပေးပါက ကင်းဆိပ်ပြေ စေသည်။ မုရား ကြီးပင်အရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ယားနာများ ကိုဖန်ဆေးပေး ပါက ယားနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မုရားကြီးပင်အရွက်ကို ခန်းအောင်ကျို၍ ၎င်းအရည် ခပ် နွေးနွေးကို နှုတ်ငုံဆေးအဖြစ် မကြာမကြာပုံ ထွေးခြင်းပြု ပါက သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားဖုံးသွေး ယိုစိမ့် သက်သာ ပျောက် ကင်းစေသည်။ အရွက်သတ္တုရည်ကိုပျားရည်နှင့် ဆတူ စပ်၍ ကြွေဖွန်းကြီးတစ်ဖွန်းမျှ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါက မီးယပ် သွေးလွန်နာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မုရားကြီးရွက်ကိုထန်းလျက်၊ သကြားတို့ဖြင့် ရောစပ် သောက်ပါက ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာသက်သာစေသည်။ မုရားကြီးပင်မှာ အဖြူအနက်နှစ်မျိုးရှိသည်။ အဖြူမှာ အရွက် အရိုးစိမ်း၍ အနက်မှာ အနက်ရောင်သန်းသည်။

မုရားကြီးပင်သည် ချုံပင်မျိုးဖြစ်သည်။

မြေဆီးဖြူပင်(ဝါ) တောင်ဆီးဖြူပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Phyllanthus urinaria*
မျိုးရင်း - EUPHORBIACEAE

အသုံးပြုပုံ

မြေဆီးဖြူ (ဝါ)တောင်ဆီးဖြူတစ်ပင်လုံးအား ပြုတ်၍ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာတစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက် ပေးပါက ရေဖျဉ်းရောဂါဆီးရောဂါကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေ သည်။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ အသည်းအဆီဖုံး ခြင်းတို့အတွက်မြေဆီးဖြူ ပြုတ်ရည် တစ်နေ့လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး စာတိုက်ပေးပါက သက်သာစေသည်။

မြေဆီးဖြူ (ဝါ)တောင်ဆီးဖြူတစ်ပင်လုံးအား ပြုတ်၍ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက် ပေးပါကအသည်းကိုအားကောင်းစေသည့်အပြင် အမျိုးသားများ ဆီးရောဂါများဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေသည်။

မြေဆီးဖြူပင်သည်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ မိုးရာသီ တွင် အလေ့ကျပေါက်၍ မိုးကုန်လျှင်ပျောက်ကွယ်သွားတတ် သည်။ အရွက်မှာ ငှက်မွေးရွက်ပေါင်း ဖြစ်သည်။ ကျောဘက် တွင် သေးငယ်သော အသီးကလေးများရှိသည်။

မှိုနတိုပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Marsilea quadrifoliata* Linn
မျိုးရင်း - OXALIDACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - **Indian Sorrel**

အသုံးပြုပုံ

မှိုနတို အချိုရွက်ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးစာတွင် သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း ထည့်၍သောက်ပါက ချာချာလည်အောင်မူးဝေသော အမူး ရောဂါကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အစာမစားချင် မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းကိုသက်သာစေသည်။ နှလုံးသန်မာစေ၍ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေသည်။

မှိုနတိုအချိုရွက် ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ် ဖွန်းစာတွင် အိမ်သုံးဆား အနည်းငယ်ထည့်၍ မွှေ သောက်ပါက ကလေးများ လေဆန် နာကို ပျောက် စေသည်။ အပင် ကလေး များ ကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ ရှောက် ရည်ဖြင့် ၁ ရက်၊ ၂ ရက် စိမ်ပြီး လက်သုပ်သုပ်စားခြင်းဖြင့်အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာသွေးပုပ်ကျန် ရောဂါကို သက်သာစေသည်။

မှိုနတိုပင်သည် ရေတွင်တွားသွား၍ပေါက်သော နွယ်ပင်အုပ်စုဝင်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပျော့၍သေးငယ် သောရိုးတံ ကလေး များပေါ်တွင် အမြစ်မွှာကလေးများရှိသည်။ အချိုအချဉ် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ယူကလစ်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Eucalyptus albens* Miq.
- မျိုးရင်း - MYRTACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Australian Fever Tree, Eucalyptus

အသုံးပြုပုံ

ယူကလစ်(ပြည်လုံးချမ်းသာ)အရွက်ကိုကြိတ်၍ အနာမီး၊အနာစက်များကို လိမ်းပေးခြင်း၊ အုံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။အရွက်သတ္တုရည်ကို ပျားရည်နှင့်စပ်၍ သောက် ခြင်းဖြင့် ပန်းနာကြောင့် ရင်ကျပ်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာ ပါသည်။

ဇက်လေးနှာစား၍ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများ အတွက် ဆူပြီးသားရေခွေးတွင် အရွက်ထည်ပြီးခွေးအောင်းပေါင်း ခံခြင်းဖြင့်သက်သာစေသည်။ ၎င်းအရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားရော စပ်၍လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်လည်း ၎င်းဝေဒနာများကိုသက်သာ ပျောက် ကင်းစေပါသည်။ယူကလစ်အဆီကို အရေပြားပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ် တတ်သော အနာများပေါ်တွင်လိမ်းပေးပါက သက်သာ စေပါသည်။

အဆစ်အမျက်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်းဖြစ်လျှင် ယူကလစ် ဆီနှင့်သံလွင်ဆီကို ဆတူရောစပ်၍ကိုက်သော နေရာများ၌ လိမ်း ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ရင်ကျပ်ခြင်း၊မီးလောင်နာဖြစ်ခြင်းအတွက် ယူကလစ်ဆီ ကို အပူပေးပြီးခပ်ပါးပါး လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ထိပ်ပိုင်းတွင်ကိုင်းဖြာ၍ အခက်အလက် အရွက်များအောက်သို့တွဲလျားကျနေသည်။

ရုံးပတီပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Hibiscus esculentus* Linn
- မျိုးရင်း - MALVACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Lady's Fingers , Ochra , Okra

အသုံးပြုပုံ

ရုံးပတီအသီးနုခြောက်ကို အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါက အစာအိမ်ရောဂါသက်သာစေသည်။ အသီးကို ဟင်းချက်စားပါက ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ သွေးပြည်ကျခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေ သည်။

ရုံးပတီအမြစ်ကိုနေရိပ်တွင်လှန်း၍ သုံးပုံတစ်ပုံ ကျန် ပြုတ်ရည်ကို သကြားချိုချိုထည့်သောက်ပါက ဆီးအောင့် ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ရုံးပတီအသီးတောင့်ကို ဆိတ်သားနှင့် ရောနှော၍ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါကခြင်ဆီ အားကို တိုးပွားစေသည်။

ရုံးပတီ အမြစ်ကို နေအခြောက် လှန်း၍ အမှုန့်ပြုကာ သကြားချိုချိုထည့် သောက်ပါက ဆီးအောင့် ရောဂါ၊ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် သက်ဓာတ် အားနည်းသောရောဂါများ သက် သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရိုးအဆစ်များ တွင်ခြင်ဆီခန်း၍ ရောင်နေပါကရုံးပတီသီးနုကိုသကြားနှင့်တို့၍စားပေးရသည်။

ရုံးပတီပင်သည်ချုံနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၍ အမွှေးနုငယ် လေးများရှိသည်။ပင်စည်လုံးသည်ခေါင်းပွရှိပြီးအစိမ်းဖျော့ ရောင် ရှိသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Bryopyllum calycinum* Salish
- မျိုးရင်း - CRASSULACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Air Plant, Life Plant

အသုံးပြုပုံ

ရွက်ကျပင်ပေါက်ကို ထိခိုက်မှုကြောင့် ရောင်ရမ်းသော ဒဏ်ရာများတွင်အရွက်မီးကင်၍ကပ်ပေးပါက အရောင်ကျ၍ သက်သာစေနိုင်သည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက်သတ္တုရည်အား အဆစ်လွဲ ခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်းနှင့်မီးလောင်သော အနာများတွင်လိမ်း ပေးပါက သက်သာစေသည်။ အရွက်သတ္တုရည်နှင့် ဆားကို ရောကြိတ်ပြီး ကင်းကိုက်သော နေရာကို သိပ်ပေးပါက ကင်း ဆိပ်ကိုပြေစေသည်။ အရွက်ရည်နှင့်သကြားခဲဆတူထည့်၍ သောက်ပါက ဆီးထဲတွင်သွေးပါခြင်းနှင့် သွေးဝမ်းသွားခြင်း ကိုသက်သာစေသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်သည် အရွက်များကျရောက်သည့် နေရာတိုင်းတွင်ပေါက်ရောက်သည့်အပင်ဖြစ်သည်။ အရည် ရွမ်းသော နှစ်ရှည်ခံပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရွက်ကျပင်ပေါက် ပင်တွင် အရွက်ရှည်၊ အရွက်ဝိုင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ရှားစောင်းကြီးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Euphorbia antiquorum* Linn

မျိုးရင်း - EUPHORBIACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Pickly pear, Spurge Cactus

အသုံးပြုပုံ

ရှားစောင်းကြီးကို ပါးပါးလှီး၍ နေပူတွင်လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင်ပြာချ၍ဆားချက်ပါ။ ၎င်းဆားရွေးစေ့ တစ်စေ့ခန့် ထုံး အနည်းငယ်ကိုရော၍ ပြည်တည်နာကို တို့ ပေးပါ။ အလိုအလျောက် ပြည်ပေါက်စေသည်။

ရှားစောင်းကြီးရုက္ခမူဆား တစ်ရွေးသားကို သံပရောရည်၊ ရှောက်ရည်ဖြင့်သောက်ပါကရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါနှင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကိုသက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင် သည်။

ရှားစောင်းကြီးပင်သည်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ၃ မြောင်ရှိ၍ ချွန်ထက်သောချိုနှစ်ခွပုံ ဆူးငယ် များရှိသည်။ အဖြူရောင် နို့စေး များထွက်သည်။ အလွန်သေးငယ်သော အရွက်ကလေးများရှိသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Aloe vera* Linn

မျိုးရင်း - LILIACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Barbados Aloe

အသုံးပြုပုံ

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်၏အတွင်းသားအနှစ်ကို မျက်စိ တွင်အုံပေးပါက မျက်စိနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆီးဝမ်းမမှန်ခြင်း အတွက် ၎င်းအတွင်းသားကိုစားနိုင်ပါသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်သည်မီးယပ်သွေးကိုသက်စေ သည်။ အသည်းရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန်ကာကွယ်နိုင်သည်။ အနာပေါက် ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဆီပူလောင်ခြင်း၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ မီးပူလောင်ခြင်း ထိခိုက်ရုံနာဖြစ်ခြင်းများဖြစ်ပါက ရှားစောင်းလက်ပပ် အတွင်း သားကို အုံပေးစည်းပေးရသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင် မှတ်ခါးကိုထုတ်ယူရရှိသည်။ ၎င်းမှတ်ခါးသည် စမြင်းကို ကြေစေ ၍လေကိုသက်စေနိုင်သည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်သည် အရည်ရွမ်းသောပင် ပျော့ မျိုး ဖြစ်သည်။ အရွက်များမှာ တစ်ပေခန့်အထိရှည် လျား သည်။ အပေါ်ခွံ အစိမ်းနုရောင်ရှိပြီး အတွင်းတွင် ဂျယ်လီကဲ့သို့ အနှစ်သားရှိသည်။

ရှားစောင်းသိင်္ဂနီပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Euphorbia spendens* Bojor

မျိုးရင်း - EUPHORBIACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Kiss me quick, Small aloe

အသုံးပြုပုံ

ရှားစောင်းသိင်္ဂနီပင်အရွက် ၃ ရွက်ကိုရေစင်အောင် ဆေးပြီး အစိမ်းအတိုင်းဝါးစားလျှင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါသက်သာစေ သည်။ အရွက်အားချိုးဖဲ့၍ရသောအစေးဖြင့် ပြည်ပေါက်ရန် ခဲယဉ်းသောအနာများကို တို့ပေးပါကပြည်ကိုလွယ်ကူစွာ ပေါက်စေသည်။ ရှားစောင်းသိင်္ဂနီပင်အရွက်ခြောက်မှုန့်ကို သကြား၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် တိုက်ကျွေးပါကသွေးနှင့်တကွ ဝမ်း သွား ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ရှားစောင်းသိင်္ဂနီပင်ကို ခုတ်စင်း၍ အခြောက်လှန်း အမှန်ပြုကာဝမ်းကိုက် ပျောက်ဆေးအဖြစ်ဖော်စပ်ကြသကဲ့သို့ ရှားစောင်းသိင်္ဂနီပင်ကိုခုတ်စင်း၍ အခြောက်လှန်းကာ မီးရှို့ ပြာချလျက်ရင်ကျပ်ပန်းနာပျောက်ဆေးများဖော်စပ်နိုင်သည်။

ရှားစောင်းသိင်္ဂနီပင်၏ပင်စည်တွင် ချွန်ထက် သေးငယ် လှသောဆူးများစွာရှိ၍ ရိုးတံတစ်ခုတွင် အရွက် ၃ ရွက်ပူးထွက်သည်။ ရှားစောင်းသိင်္ဂနီပင်ကို သူခိုးကြောက်ပင် ဟုလည်းခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

ရှမ်းဆေးခါးပင်(ဆေးခါးကြီး)

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Andrographis paniculata* Nees
မျိုးရင်း - ACANTHACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - **The Creat , King of Bitters, Creyat**
root

အသုံးပြုပုံ

ရှမ်းဆေးခါးပင်(ဆေးခါးကြီး) ပဉ္စငါးပါးကို ထန်းလျက် နှင့်ပြုတ် တိုက်ပါက လိပ်ခေါင်း၊ သွေးဝမ်းရောဂါကို သက်သာ စေသည်။ ၎င်းကိုကြိုတင်သုံးဆောင်သောအားဖြင့်အဖျား များနှင့် အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ဆီး ချုပ်၊ လေ ချုပ်ရောဂါများ၊ အူမပိုင်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါအမျိုး မျိုးတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ပဉ္စငါးပါးကို ဖျားရည်နှင့် တေ စားခြင်းဖြင့် အကြောအားနည်းခြင်း၊ထုံကျဉ်ရောဂါ၊ လေအား ယုတ်၍ အမျိုး သားများပန်းညှိုးရောဂါများကို သက်သာစေသည်။

ရှမ်းဆေးခါးပင်သည်သွေးချိုဆီးချိုကို သက်သာစေ နိုင်၍၎င်းအပင်ကိုအမှန်ကြိတ်ကာဆီးချိုကျဆေး၊အဖျား ပျောက်ဆေးများ အဖြစ်ဖော်စပ်သုံးစွဲကြသည်။

ရှမ်းဆေးခါးပင်သည်တစ်နှစ်ခံအပင်မျိုးဖြစ်၍ ပင်စည် ပြောင်ချောပြီးလေးထောင့်ပုံရှိသည်။ ရွက်နားညီ၍ရွက်ပြား ချောပြီးပြောင်လက်သည်။ ရွက်ကြောထင်ရှားသည်။

လက်ပံပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Bombax malabaricum* DC
မျိုးရင်း - BOMBACACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - **Silk cotton tree**
အသုံးပြုပုံ

အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရမ်းခြင်းအတွက် လက်ပံပွင့်ကို တစ်ညကြာရေနှင့်စိမ်ထားပါ။ ၎င်းစိမ်ရည်တွင် သကြား ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်းခန့် ထည့်၍ သောက်ပေးပါက သွေးမြင်းသရိုက် ရောဂါနှင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အပူ လောင်ခြင်းဖြစ်ပါက လက်ပံသီးကိုသွေး၍ လိမ်းပေးပါက အပူ သက် သာ၍အနာကျက်မြန်စေပါသည်။အပူကြောင့်ဖြစ်သောအနာမီး၊ အနာလျှံများရေယုန်ရောဂါများအတွက် လက်ပံခေါက်ကို ရေအေး နှင့်သွေး၍ လိမ်းပေးပါကသက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးပူညောင်းကျခြင်း၊ဂန့်ကျခြင်း၊ မီးယပ်အဖြူဆင်းခြင်း အတွက် လက်ပံပွင့်မှန်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ သကြားလက်ဖက် ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ရောစပ်၍ရေအေးဖြင့်တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ရ သည်။ လက်ပံပွင့်သည်အပူကိုငြိမ်းစေတတ်သည်။ လက်ပံပင် အမြစ်နု အမှန်ကို ထောပတ်၊ နွားနို့၊သကြားတို့ဖြင့်စားပါက အားအင် တိုးပွား စေသည်။

လက်ပံပင်သည်အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အပင်၌ဆူးရှိသည်။ စင်္ကြာပမာလှည့်၍ ပေါက်သည်။ လက်ပံပင်မှာ အနီနှင့်အဖြူ (၂)မျိုး ရှိသည်။ လက်ပံပွင့်ချိန်တွင် အဖြူ အနီပွင့်များ ပင်လုံးညွတ်မျှပွင့်သည်။

လင်းနေပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Acorus calamus* Linn
မျိုးရင်း - ARACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - **Sweet Flag**
အသုံးပြုပုံ

လင်းနေပင်သည်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များမှ ဆေး ရုပ်ဆိုးဟု သတ်မှတ် ခေါ်ဆိုကြသောဆေးပင်ဖြစ်သည်။ လသားအရွယ်ကလေးများ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်လျှင် အမြစ် ကိုသွေး၍မုန်ညှင်းဆီနှင့်ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ ကလေးငယ်များ အပြင်းဖျား၍ ကိုယ်ပူလျှင် ၎င်းကိုဆားနှင့်သွေး၍ခွဲပေးပါကသက်သာစေနိုင်သည်။

အညှော် မိလျှင်လင်းနေဖြစ်ကိုသွေး သောက်ပြီး အနာ တွင်လိမ်းပေးပါက အနာမဝင်၊ မရင်းဘဲရှိမည်။ အမှုန့်ကို နွားနို့ ခပ်နွေးနွေးဖြင့် ကျိုသောက်လျှင် လည်ချောင်း နာခြင်း ပျောက် သည်။ လင်းနေအမြစ်ကို ကျိုသောက်ပါက အဖျားရောဂါ၊ ချောင်း ဆိုးရောဂါနှင့်အစာ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။

လင်းနေပင်သည်ပင်ပျော့ငယ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လေ ကိုသက်စေသည်။ စမုန်နက်နှင့်တွဲဖက်ကာ အသုံးပြုသည်။ အခိုး အာကာသရစေသည်။ အဆုတ်နာ ရောဂါတွင်ဆေးအဖြစ် အသုံး ပြုကြသည်။လင်းနေပင်၏ အနံ့မှာ ထင်ရှားသည်။ ပင်စည် သည် ဥအတက်သဖွယ်ဖြစ်ကာ ဥများရှိအဆစ်များ အဖြူရောင်ရှိ သည်။

သလဲပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Punica granatum* Linn
မျိုးရင်း - PUNICACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - Pomegranate

အသုံးပြုပုံ

သလဲအရွက်ကိုရေနှင့်ကြိတ်၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် လိမ်း ပေးပါက ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကိုသက်သာစေသည်။ အဆိပ်ရှိ သော သတ္တဝါ ကိုက်သောဒဏ်ရာကို အရွက်ကြိတ်၍ပွတ်နယ်ပေး ပါက အဆိပ်ပြေစေသည်။ သံစူးခြင်း၊ သွပ်ပြားရုခြင်းများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများ ဖြစ်လျှင် သလဲရွက်သတ္တုရည် ညှစ် ထည့်ပါကအဆိပ်ကိုပြေစေ၍ အနာအမြန်ကျက်စေသည်။ အသီးသတ္တုရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း၊မျက်စိအပေါ်မှလိမ်း ပေး ခြင်းပြုလုပ်ပါက မျက်လုံးပူခြင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။

သလဲပင်မှ အခေါက်ကိုရေကျက်အေးဖြင့်သွေး၍ အနည်းငယ်တိုက်ပါက ကလေးများ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်း သွားရောဂါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါများ သက်သာစေသည်။

သလဲပင်မှာပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ သလဲပင် ၂ မျိုး အနက်တစ်မျိုးမှာ ပွင့်လျက်မသီးချေ။ တစ်မျိုးမှာပွင့်လည်း ပွင့်၍ အသီးလည်း သီးသည် အပင်၊ အကိုင်း၊ အရွက်၊ အသီး အားလုံး မင်းကွတ်ပင်နှင့်တူသောကြောင့် (တောမင်းကွတ်) ဟုလည်း ခေါ် သည်။

သင်္ဘောမညိုပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Vinca rosea* Linn
မျိုးရင်း - APOCYNACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - Madagascar Periwinkle

အသုံးပြုပုံ

သင်္ဘောမညိုပင်၏အရွက် သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးလျှင် အဆိပ်ရှိသော အကောင်ငယ်များကိုက်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသော ဝေဒနာသက်သာစေသည်။ သင်္ဘောမညိုပင်ပွင့်ပေးပေးကို မီးနွေး နွေးဖြင့် ချက်ပြီးတစ်နေ့ ၁ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ငုံထွေးပေးပါ။ သွားဖုံး သွေးကျ သွေးယိုရောဂါများကို သက်သာစေသည်။ သင်္ဘော မညိုပင် ပင်ပွင့်ပေးပါသတ္တုရည်ကို အပူလောင်၊ ရေနွေးပူလောင်၊ မီးလောင် ဒဏ်ရာများကို လိမ်းပေးပါကသက်သာစေသည်။

သင်္ဘောမညိုပင်ပွင့်ပေးပါသည် သွေးချိုဆီးချိုကို ကျစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ များသောအားဖြင့် သင်္ဘော မညိုပင် ထက်ဝက် ကြွင်းပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ တိုက်ပေးရသည်။

သင်္ဘောမညိုပင်သည် အပင်သေးပင်ပျော့ပင်ငယ် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်ပန်းအလှပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။ အဖြူ၊ အနီအရောင်အသွေးစုံလင်သော ပန်းပွင့် များပွင့်သည်။

ဩဇာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Annona squamosa* Linn
မျိုးရင်း - ANNONACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - Sweet Sop, Custard Apple

ဩဇာအရွက်သတ္တုရည်ကို တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည် ဇွန်း ၁ ဇွန်း၊ နံနက် ၁ ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါက သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များကိုကျဆင်းစေသည်။

ဩဇာသီးအစိမ်းသည် ဝမ်းကိုချုပ်စေတတ်သောကြောင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက် ဆေးဝါးအဖြစ်ဖော်စပ်သုံးနိုင်သည်။ ဩဇာပင်အခေါက်ကို အကြောခွန်အားတိုးဆေးများတွင် ထည့်သွင်း ဖော်စပ်ကြသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါအတွက် ဩဇာရွက်ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပါက သက်သာ စေပါသည်။ ကလေးများသန်ထသော ရောဂါအတွက် ဩဇာရွက်မှုန့်နှင့် အုန်းဆီကိုရောစပ်၍ ရင်ကျော၊ဝမ်းဗိုက်တို့ကိုသပ်ချ၍ လိမ်းပေးနိုင် ပါသည်။ ဩဇာရွက်ကိုချဉ်ရည်ဟင်းချက်စားပါက ဆီးကောင်းစေ သည်။ ပြည်တည်နာ၊အကျိတ်အဖုရောဂါတို့အတွက် ဩဇာသီးခြောက် အား ဆားနည်းနည်းနှင့်သွေးလိမ်းပေးပါကနုလျှင် ကြေ၍ရင့်လျှင် ပြည် ပေါက်စေသည်။

ဩဇာသီး၏အစေ့ကို အမှုန့်ကြိတ်၍ အနာပေါက်ရောဂါ များတွင် ဖြူးပေးခြင်းဖြင့် အနာရှိပိုးမွှားများကိုသေစေပြီး အနာကို သက်သာစေသည်။ ဩဇာသီးအစေ့မှုန့်ကို နှမ်းဆီ/အုန်းဆီနှင့် ရောစပ်၍ ဦးခေါင်းလိမ်းပေးပါကသန်းများ၊ ဘောက်များ သေကျေစေသည်။ သို့ရာ တွင် ဩဇာသီးအစေ့မှုန့် မျက်စိထဲဝင်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သည်။

ဩဇာပင်သည် ၁၅ ပေ မှ ၂၀ ထိမြင့်သော ရွက်ကြွေ ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အကိုင်းများစွာဖြာပြီး၊ နီညိုရောင်ရှိသည်။

ကညွတ်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Asparagus officinalis* Linn
- မျိုးရင်း - LILIACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Common Asparagus

အသုံးပြုပုံ

လတ်ဆတ်သောကညွတ်ဥအရည်နှင့် ဆတူနွမ်းဆီ ရောပြီး ဆီကျန်အောင်ချက်၍ ၎င်းဆီကိုခေါင်းတွင် လိမ်းပါက ခေါင်းကိုက် (Migraine ခေါ်ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်) ရောဂါ သက်သာစေသည်။ ကညွတ်ဥကိုပြုတ်၍ ပျားရည်နှင့် သကြား သင့်ရုံရော၍သောက်ခဲ့သော် ကြာမြင့်စွာခံစားနေရသည့် ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကညွတ်ဥများကို နွားနို့ဖြင့်သောက်ပါကနို့တိုက် မိခင် များနို့ချိုထွက်စေသည်။ ကညွတ်ဥများကို နွားနို့ဖြင့်ထမင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍စားသောက်ပါကအားအင်ပြည့်ဖြိုး၍ အကြောခွန် အားနှင့် သုက်ကိုပွားစေသည်။

အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၌ ကညွတ်ဥရည်သက် သက်ဖြင့် ချက်ထားသောဆီကို လိမ်းကျံပေးသင့်သည်။ ၎င်းကညွတ်အပင်တွင် ဆူးငယ်အများအပြား ရှိသည်။ ချုံနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။

ကင်းပုံပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Trichosanthes dioica* Roxb
- မျိုးရင်း - CUCURBITACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Wild Snake Gourd

အသုံးပြုပုံ

ကင်းပုံရွက်နှင့် ကင်းပုံအသီးများကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ် မှ သုံးကြိမ်အထိကြော်ချက်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် မှတ် ဉာဏ်ကိုကောင်းစေသည်။ အာရုံကြောများကို သန်စွမ်းစေ သည်။ ကင်းပုံပင်ပဉ္စငါးပါးကိုပြုတ်၍သောက်ပါက ချောင်း ဆိုး ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ကင်းပုံအရွက်သတ္တုရည်အား ဆီးချို ရောဂါအတွက် အသုံးပြုသည်။ အထူးသဖြင့် ကင်းပုံအခါးသီးကို ဆီးချိုရောဂါကုသရာတွင်အသုံးပြုသည်။ အရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်သောအနာများအတွက် ကင်းပုံအရွက်ပြုတ်ရည်ကို လိမ်း ပေးရသည်။

ရေယုန်နာဖြစ်လျှင်ရိုးရိုးကင်းပုံပင်(သို့မဟုတ်) ကင်းပုံ လက်ခြားပင်ကိုသတ္တုရည်ကြိတ်ညှစ်ယူ၍ ၎င်းအရည်ကို မကြာ မကြာလိမ်းပေးခြင်းဖြင့်သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင် သည်။

ကင်းပုံပင်သည်သစ်ပျော့နွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ အရွက် တွင်အဝိုက် ၃ ခု ပါသည်။ ရွက်နားတွင်လှိုင်းတွန့်အနည်းငယ်ရှိ သည်။ အပွင့်အဖြူရောင်ပွင့်သည်။ အသီးသည် ဆလင်ဒါ ပုံဖြစ် သည်။ အရောင်မှာအစိမ်းဖြစ်ပြီး အဖြူစင်းများပါရှိသည်။

ကန်စွန်းပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Ipomoea aquatica* Forsk
- မျိုးရင်း - CONVULVACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Rabbit Greens

အသုံးပြုပုံ

ငန်းမန်းရှိသောအနာကို ဘူးရွက်နှင့်ရောစပ်၍ သတ္တုရည် ညှစ်ပြီး အနာကိုဆွတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ညှော်၊ ငန်း၊ မန်းကိုကျစေ သည်။ မီးလောင်နာ၊ အပူလောင်နာတို့တွင် ကန်စွန်းရွက်ကို သကြား ရောစပ်၍ အရည်ကိုဆွတ်ပေးလျှင် သက်သာစေသည်။

အပူကြီးသောအဖျားနှင့် ရက်ချန်ဖျားများတို့တွင် ကန်စွန်း ရွက်သတ္တုရည်ကိုတိုက်ပေးပါက အဖျားသက်သာစေသည်။

မီးယပ်သွေးလွန်၊ သွေးဝမ်းရောဂါတို့၌ ကန်စွန်းရွက်ကို ထန်းလျက်ဖြင့်ကျိုသောက်ပါကသက်သာစေသည်။ ရင်တွင်းအပူ လောင်မှုကို သက်သာစေပါသည်။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကန်စွန်း ရွက်သတ္တုရည် ဟင်းစားဖွန်း ၂-ဖွန်းထန်းလျက် ၃လုံးတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါတွင် ကန်စွန်း ရွက် သတ္တုရည်ဟင်းစားဖွန်း ၂-ဖွန်း၊သကြားတစ်ဖွန်း ရောစပ်တိုက် ရသည်။

အနာပဆုပ်တွင် မန်းဝင်ခဲ့သော် လယ်ကန်စွန်းကို ဟင်းချို၊ ချဉ်ဟင်းချက်သောက်ရသည်။ စိန်အဆိပ်သင့်ခဲ့သော် ရှားရွက်နှင့် ကန်စွန်းရွက်ကို ဟင်းချိုချက်စားပါက စိန်အဆိပ်သက်သာစေသည်။

ကန်စွန်းရွက်၊ ပြည်ပန်းညိုရွက်၊ထန်းလျက်တို့ကိုကျို သောက်ပါက မိခင်များနို့အထွက် ကောင်းစေပါသည်။ အမွေးမဲ့သော သစ်ပျော့ပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှာအခေါင်းပွပြီးမြေလျှောက် ပင်စည် ဖြစ်သည်။ အဆစ်များမှ အမြစ်များထွက်သည်။

ကြက်သွန်နီပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Allium cepa* Linn
မျိုးရင်း - LILIACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - Onion

အသုံးပြုပုံ

ကြက်သွန်နီသည် ဆီးကိုကောင်းစွာသက်စေသည်။ သွေး ကိုသန့်ရှင်းကြည်လင်စေသည်။ အပူကိုငြိမ်းစေနိုင်သည်။ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးကျပ်ခြင်း၊ ဆီးနည်း ခြင်းတို့အတွက် ကြက်သွန်နီကိုပါးပါးလှီးကာ ရှောက်ရည်ဖြင့် ဆမ်းစားရသည်။ ကြက်သွန်နီသည် မီးယပ်သွေးကို သန့်ရှင်းကြည်လင် စေ နိုင်သော အာနိသင်ရှိသဖြင့် အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေး ပေါ်ချိန်တွင် ကြက်သွန်နီ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားသောက် သင့်သည်။ ကြက်သွန်နီကို ရှာလပတ်ရည်သဖွယ်ပြုလုပ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှာစေးနှာပိတ်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အဆုတ်အအေးမိခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင် ပါသည်။ ကြက်သွန်နီကိုရှားစောင်းလက်ပပ်နှင့်ယိုအဖြစ် ထိုး စားပါကသွေးအားကိုတိုးပွားစေပြီး ခွန်အားကိုဖြစ်စေပါသည်။ ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်များ၏အလယ်မှ ရိုးတံထွက်၍ ထိပ်ဖူးမှ အပွင့်ဖြူကလေးများပွင့်တတ်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Allium sativum* Linn
မျိုးရင်း - LILIACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - Garlic
အသုံးပြုပုံ

ကြက်သွန်ဖြူသည်အဆီကိုကျစေနိုင်သဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် စားသုံးပါက သွေးတိုးရောဂါ မဖြစ်စေရန်နှင့် ဖြစ်ပွားနေသော သွေးတိုး ရောဂါသက်သာစေသည်။ ကလေးများလေဆန်နာဖြစ်လျှင် ကြက် သွန်ဖြူ တစ်လုံးကို မီးဖုတ်ကျွေးရသည်။ အအေးမိ ၊ အဆုတ်ပွ ရောဂါ ၊ တုပ်ကွေးဖျားကို သက်သာစေသည်။ ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သဖြင့် အဆုတ်တီဘီရောဂါ များတွင်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ လိမ်းဆေးအဆီအဖြစ် နှမ်းဆီနှင့် လေးညှင်းတို့နှင့် ရောစပ်၍ ကျိုချက်ပြီးလိမ်းလျှင် ကိုယ်လက် အကိုက် အခဲနှင့် နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ ကိုကြာရှည်စားသုံးလျှင် ဆံပင်ကို နက်စေ၍ သူကိုပွား စေသည်။ မြစ်ပွားနာ(ခေါ်)ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးစေရန်အတွက် ကြို တင် ကာကွယ်စားသုံးပေးနိုင်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို အိပ်နှင့်ဖောက်၍ ပျားရည်တွင် စိမ်းထားပြီးနေ့စဉ်စားသုံးပါက အိပ်ပျော်စားဝင် အင်အားပြည့်ဖြိုး စေနိုင်ပါသည်။ စမုန်နက်ရိုင်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ လင်းနေ၊ ကြောင်ပန်း ရွက်ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုကြိတ်ကာ ပဲဝက်ခန့် အသုံးပြုလုပ်၍ထားပါ။ ၎င်း ဆေး (၂)လုံးမှ (၃)လုံးထိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှာဥ၏ အောက်ခြေ တွင်ရှိပြီးအနည်းငယ်မာကျော၍ အဝိုင်းငယ်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Momordica charantia* Linn
မျိုးရင်း - CUCURBITACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - Bitter gourd
အသုံးပြုပုံ

ကြက်ဟင်းခါးသီးပင်နှင့်ကြက်ဟင်းခါးရွက်မှာ ဟင်း လျာအဖြစ်ချက်ပြုတ်စားသုံးကြသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် မျိုးဖြစ်သည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုအခြောက်လှန်းကာ သွေးလိမ်း ပေးခြင်းဖြင့် လည်ပင်းရောင်သောနာကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။ မူးမောခြင်းဖြစ်ပါက ကြက်ဟင်းခါး ရွက်ကိုပွတ် ခြေ ခြုံပေးပါ။ ဆီးချိုရောဂါအတွက် ကြက်ဟင်း ခါးသီးသတ္တု ရည်ကို လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း စာနံနက်၊ ညသောက်ပေး နိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါကျစေရန်အတွက် ကြက်ဟင်းခါးသီး (အစေ့မပါ)ကို အခြောက်လှန်းကာအမှုန့်ပြု၍ လက်ဖက်ရည် ဖွန်း တစ်ဖွန်းစာ နံနက်၊ ည နေ့စဉ်သောက်ပေးနိုင်သည်။ ကြက်ဟင်းခါးပင်သည် တစ်ပင်လုံး ဆေးဖက်အသုံး ဝင်သော်လည်း အဖုအထစ် များသောကြက်ဟင်းခါးသီးမျိုးက ပိုမို၍ဆေးဖက်အာနိသင် ထက်မြက်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ကြက်ဟင်းခါးပင် သည်နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ရိုးတံ စိမ်းဖျော့ ဖျော့အရောင်ရှိသည်။ အပွင့်အဝါရောင်ရှိသည်။ အသီး တွင်အဖုများ ရှိ၍ နုစဉ်စိမ်းပြီးရင့်လျှင် လိမ္မော်ရောင် ဖြစ်သည်။

ခရမ်းချဉ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Lycopersicon esculentum* Mill
 မျိုးရင်း - SOLANACEAE
 အင်္ဂလိပ်အမည် - **Tomato**
 အသုံးပြုပုံ

ခရမ်းချဉ်ပင်၏အရွက်နှင့်အသီးကိုဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ဟင်းလျာအဖြစ်လည်း ကောင်း၊ ကြော်ချက်စားခြင်းဖြင့် နှုတ်မြိန်စေပြီး ခွန်အားကိုတိုးပွားစေ ပါသည်။ မျက်စိအမြင်အားနည်းခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပါက ခရမ်းချဉ်သီးအရည်ကို သကြားနှင့် ရောစပ် သောက် ပေးရသည်။ ထို့အပြင် ခရမ်းချဉ်သီး သတ္တုရည်သောက်ပေးပါက စမြင်းဒေါသကြောခြင်း၊ ဝမ်းမှန်၍လေသက်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ အမျိုးသားကြီးများ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းကို သက်သာ စေသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးသတ္တုရည်သည် ကိုယ်တွင်းရှိ အပူကို ငြိမ်းစေနိုင်သကဲ့သို့ အပူလောင်ခြင်းအမျိုးမျိုးကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသောအာနိသင်ရှိသည်။ အပူလောင်ခြင်း၊ မီးပူ လောင်ခြင်း၊ ဆီးပူလောင်ခြင်းဖြစ်ပါက ခရမ်းချဉ်သီးသတ္တုရည် ကို သကြားနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ လိမ်းပေးရသည်။

ခရမ်းချဉ်ပင်သည်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၍ ပင်စည်မှာ အထက်သို့ ကိုင်းဖြာထွက်သည်။

ချင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Zingiber officinale* Rosc
 မျိုးရင်း - ZINGIBERACEAE
 အင်္ဂလိပ်အမည် - **Ginger**
 အသုံးပြုပုံ

အသံဝင်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းများ အတွက် ချင်းပါးပါး(၇)လွှာအားထန်းလျက်(၃)လုံးထည့်၍ ရေ သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ Virus များကြောင့်ဖြစ်သည့်တုပ်ကွေးဖျားခြင်း၊ ချမ်းတုန် ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသောရောဂါများတွင် ချင်းကိုစားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အသည်းအဆီဖုံး ရောဂါများအတွက်လည်း ချင်းကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် Cholesterol များ လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။ ချင်း၊ ဖန်ခါးသီးနှင့် ထောပတ်ကို ရောချက်၍ အသက်ရှည် တေဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ နားကိုက် လျှင် ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်နွေးနွေးအား နားတွင်းခတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သွားကိုက်ရောဂါများတွင် ချင်းကို ပါးပါးလှီး၍ အုံပေးခြင်းသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဇက်ကြောတက်သူများအတွက် ဇက်ကြောတက်သည့် နေရာ၌ ချင်းပါးပါးလှီးပြီးမီးကင်လျက်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ စေပါသည်။ သွေးကြောပိတ်၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အချို့ခြေထိပ်နာ များ၊ ခြေဖျားအေးခြင်းများ Gangrene ကို ချင်းစိမ်း ၂ ကျပ်ခွဲသား အားလှီးပြီး အရက်တစ်ပုလင်းတွင်စိမ်၍ အနာတွင်ထည့်ပေးခြင်းပြု လုပ်ပါက အဆိုပါရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ချင်းပင်သည်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်ပြီး အစိမ်းရောင်ရှိ၍ ဝါးရွက် အသေးစားနှင့်တူသည်။

ခွေးတောက်နွယ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Dregea volubilis Benth*

မျိုးရင်း - **ASCLEPIADACEAE**

အသုံးပြုပုံ

ခွေးတောက်နွယ်ပင်၏အရွက်နှင့်ပင်စည်၊ အမြစ်ကို ဆေးဖက်တွင်အသုံးပြုသည်။ ခွေးတောက်နွယ် အရွက်ကို ကြက်တောင်ပံနှင့်ဟင်းချိုချက်၍သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးကျောက် ကိုကျစေနိုင်သည်။ အသည်းအဆီဖုံးခြင်းကို သက်သာစေသည်။ အရက်ချိုးများကွမ်းချိုးများကွာကျစေသည်။ အရက်ကြောင့် ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

အဖုအကျိတ်များဖြစ်ပါက ခွေးတောက်နွယ်အရွက်ကို ကြိတ်၍ အုံစည်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ခွေးတောက်နွယ်အရွက်ကို မီးကင်ကပ်လျှင် အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာ များနုလျှင်ပိန်၍ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်ပြီး သက်သာစေသည်။

ခွေးတောက်ရွက်ကိုသကြားနှင့်ထောင်း၍ အုံပေးပါက အကြောအဆစ်လွဲခြင်း သက်သာစေသည်။ ခွေးတောက် အမြစ် သည် သွေးကင်း၊ လေကင်းစသော အကင်းများကိုသက် သာ စေသည်။

ခွေးတောက်နွယ် ပင်သည်နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ နှလုံး ပုံအရွက်များရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ စိမ်းဝါရောင် အပွင့်များ စု ပြုပွင့်သည်။

ငရုတ်ကောင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Piper nigrum Linn*

မျိုးရင်း - **PIPERACEAE**

အင်္ဂလိပ်အမည် - **BLACK PEPPER**

ငရုတ်ကောင်းသည် ပူစိမ့်စပ်အရသာရှိသဖြင့်ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှာစေးရောဂါနှင့်ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို သက်သာစေသည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၂ ပဲသားကို ဒိန်ချဉ်၊ ကြိသကာတို့နှင့် ရောစားပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်း၊ နှာစေးခြင်း တို့ကိုပျောက်ကင်း စေသည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၂ ပဲသားကို ပျားရည်နှင့်တေ၍ စား သုံးပါက အခိုးအာကာသကိုရစေသဖြင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ ရင်ကျပ်ရောဂါများကို သက်သာစေပြီး နို့တိုက်မိခင်များအတွက် နို့ကို ကောင်းစွာထွက်စေပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၂ စေ့၊ ၃ စေ့ခန့်ကို စားခြင်းဖြင့် အစာကြေခြင်း၊ လေကြေခြင်း၊ ဆီးကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်ခြင်း၊ တို့ကိုသက်သာစေပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို နွယ်ချို မှုန့်နှင့် ရောစပ်၍လျက်ပေးပါက လေထိုးလေအောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေပါ သည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဟင်းခါးပူပူတွင်ထည့် သောက်ပါက ရွေးကိုကောင်းစွာထွက်စေပြီး အအေးမိ၍ဖြစ်တတ်သော အဖျား ရောဂါ ကို သက်သာစေပါသည်။

ငရုတ်ကောင်းပင်သည် နှစ်ရှည်ခံပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်မှာ ကွမ်းရွက်နှင့်ဆင်တူပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အပွင့်မှာအောက်သို့ ငိုက် ကျသောကြောင့်မြီးသဏ္ဍာန်ပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး ပွင့်ညှာမဲ့ပန်းပွင့်များစွာပါ ရှိသည်။ အသီးမှာ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ၍ ခွံပျော့တစ်စေ့သီးဖြစ်သည်။ အသားထူသည်။ ရင့်မှည့်လာပါက လိမ္မော်ရောင် မှ အနီရောင်သို့ ပြောင်းသွားသည်။ တစ်ခိုင်လျှင် အသီး ၂၀ မှ ၅၀ အထိပါသည်။

စပါးလင်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cymbopogon citratus Stapf*

မျိုးရင်း - **GRAMINEAE**

အင်္ဂလိပ်အမည် - **Lemon Grass**

အသုံးပြုပုံ

စပါးလင်ပင်ကို အစာကြေစေရန် အတွက်လည်း ကောင်း၊ အဆိပ်အတောက် ပြေစေရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ အညှို့နံ့များပျောက်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း ဟင်းချက် ရာတွင်ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။ နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါ အတွက် စပါးလင်ပင် ပွင့်ငါးပါးပြုတ်ရည်ကိုဆားမီးဖုတ် အနည်း ငယ်ခတ်၍သောက်နိုင်သည်။ နှာတာရှည်ငှက်ဖျားရောဂါ အတွက် စပါးလင်ပင်ပွင့်ငါးပါးကို လက်ဖက်ခြောက် အစား ရေနွေးတွင်ခတ်၍လည်းကောင်း၊ ချင်း၊ သကြား၊ သစ်ကြဲပိုး ခေါက်တို့နှင့် ရောပြုတ်၍လည်းကောင်း သောက်နိုင်သည်။ စပါးလင်အရွက်ကိုကျို၍သောက်ပါက ဆီးကြောင့် ဖြစ်သော အသားဝါရောဂါကိုပျောက်စေသည်။ စပါးလင်ဆီကိုလေဖြတ် ရောဂါ၊ လေငန်း ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါတို့တွင် လိမ်း ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲနိုင်သည်။

စပါးလင်ပင်သည် တစ်နှစ်ခံချိုငယ်ပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၂ ပေမှ ၃ ပေ အထိမြင့်သည်။ အရွက်များသေးသွယ်ရှည်လျား သည်။ ထိပ်ဖျားချွန်ပြီးအရွက်မျက်နှာပြင်ကြမ်းတမ်းသည်။ အမြစ်ဖွာသည်။

စောင်းလျားပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Averrhoa carambola* Linn

မျိုးရင်း - OXALIDACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Carambola , Star apple

အသုံးပြုပုံ

စောင်းလျားသီးကို အသားငါးစသော ဟင်းလျာများ နှင့်ရောနှောချက်ပြုတ်ကြသည်။ စောင်းလျားသီးဓာတ်စာမှာ ခံတွင်းကိုကောင်းမွန်စေပြီး အစာစားချင်စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေ သည်။ စောင်းလျားသီးမှည့်ကို စားပေးပါက ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရေ ငတ်ခြင်းတို့ကိုသက်သာစေသည်။ အသီးမှည့်ကိုသကြားနှင့် စားပါက အော့အန်ခြင်း၊ အစာမကြေ ခြင်းကိုသက်သာစေသည်။ စောင်းလျားသီးမှည့်ကိုမှန်မှန်စားပေးခြင်းဖြင့် အတွင်း လိပ်ခေါင်း ရောဂါကို သက်သာ စေသည်။

စောင်းလျားသီးမှည့်တစ်ခုကို ပါးပါးလှီး၍ ငါးပြေမ၊ ငါးရုံစသောငါးများနှင့်ချက်စားပါက သည်းခြေအိတ် ကျောက် တည်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ စောင်းလျားသီးကို ဓာတ်စာအဖြစ် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်အများစု ပေးကျွေးလေ့ရှိကြောင်း တွေ့ ရသည်။

စောင်းလျားပင်သည်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ စိမ်းဝါ ရောင် အသီးရှိသည်။ အသီးမှာ ၄၊ ၅ မြောင့်ရှိသည်။

ဆီးဖြူပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Emblica officinalis* Gaertn

မျိုးရင်း - EUPHORBACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Indian goose berry,
Emblic Myrobalan

အသုံးပြုပုံ

ဆီးဖြူသီးသည် ဖန်ခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီးတို့နှင့်အတူ အသီး(၃)ပါး တြိဖလ အုပ်စုဝင်ဖြစ်ပြီး ရသာယနခေါ်အသက် ရှည်ဆေးအုပ်စုဝင်ပါဝင်သည်။ သွေးဝမ်းသွားလျှင် ဆီးဖြူသီး အစိမ်းကိုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး သံပရာရည်နှင့် သောက်ရ သည်။ ဆီးဖြူသီး အခြောက် (သို့မဟုတ်) အစိုကိုသွေး၍ သံပရာ ရည်အနည်းငယ် ထည့်ပြီး အရေပြား ပေါ်တွင် ဖြစ်တတ်သော ယားယံနာ၊ ပွေး၊ တင်းတိပ်များကို လိမ်းပေးပါကသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးဖြူသီးကို အညက်ကြိတ်၍ နှာခေါင်းထိပ်တွင် အံ့ ပေးပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းကို သက်သာပျောက်စေသည်။ မီးလောင်ရေနွေးပူလောင်သော အနာများတွင် ဆီးဖြူရွက်ကို အကျွမ်းမျှလှော်၍ အမှုန့်ကိုဖြူးပေး၊ ပွတ်ပေးလျှင်ပျောက်ကင်း စေ သည်။ မြေဆီးဖြူပစ္စည်းပါးပြုတ် သောက်ပါကဆီးချိုရောဂါ သက်သာစေပါသည်။ ဆီးဖြူပင်သည်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ငှက်မွေးကဲ့သို့ အရွက်ပုံစံရှိသည်။ အရွက်သေးငယ်ပြီး မျက်နှာ ချင်းဆိုင် ထွက်သည်။ အသီးမှာပြောင်ချော၍ အဝါနုရောင်ရှိ သည်။ အသားထူသည်။ အမြောင်း ၆ မြောင်း ရှိသည်။ အစေ့ တစ်ခုသာရှိသည်။

တရုတ်နံနံပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Apium graveolens* Linn

မျိုးရင်း - UMBELLIFERAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Celery

အသုံးပြုပုံ

တရုတ်နံနံပင်သည် အနံ့သင်းပျံ့၍ ဟင်းလျာအဖြစ် သာမက ဆေးဖက်တွင်ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုသောအပင် ဖြစ် သည်။ တရုတ်နံနံပင်၏အရွက်ကို ကြိတ်ညှစ်၍ သတ္တုရည် အဖြစ်ရယူလျက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း တစ်နဲ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပေးလျှင် သွေးတိုးကိုဖြည်းညင်းစွာ ကျဆင်းစေသည်။ တရုတ်နံနံပင်အရွက်ကို လက်သုပ်၊ ဟင်းလျာပြုလုပ်၍ စားလျှင် ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ အကြောခွန်အားကို သန်မာစေ သည်။

တရုတ်နံနံပင်ကိုတို့မြုပ်စားသုံးပါက ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေသည်။ မှတ်ဉာဏ်ကို ထက်သန်ကောင်းမွန် စေသည်။ တရုတ် နံနံအစေ့ကို ဆားနှင့်ကြိတ်၍ ဟင်းလျာ စသည်တို့တွင် အလွယ်တကူအတ်နိုင်သည်။ မဆလာ ဖော်စပ်ရာ တွင် အနံ့အရသာသင်းပျံ့စေရန် ထည့်သွင်းအသုံးပြု ကြ သည်။

တရုတ်နံနံပင်သည် တစ်နှစ်ခံအပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ ရွက်ညှာ မြောက်မြားစွာရှိ၍ ငှက်မွေးပုံအရွက်များရှိသည်။

ထိကရုံးပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Mimosa pudica* Linn
- မျိုးရင်း - **Mimosaceae**
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Sensitive plant (Touch me not)**
- အသုံးပြုပုံ

ထိကရုံးမြစ်ကိုပြုတ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးကျောက် ကို ကြေကျစေသည်။ ထိကရုံးပင်ပစ္စည်းပါးကိုပြုတ်၍ အုန်းဆီ ဖြင့်ဖျော်လိမ်းပါက လိပ်ခေါင်းရောဂါ သက်သာစေသည်။ ထိကရုံး ပင်သည်အတွင်းလိပ်ခေါင်းရောဂါနှင့် အပြင် လိပ်ခေါင်း ရောဂါ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် ထိရောက်သော အာနိသင်ရှိသည်။ ဆေး အဖြစ်အသုံးပြုရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါ နည်းသာမက ကျောက် ချဉ်ပန်းညိုတို့နှင့်ရောဖက်ပြုတ်ကျိုလျက် ဖန်စိမ်ဆေးရည် အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိကရုံးပင်ပစ္စည်းပါးကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးရေသန့်ထည့်ကာ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ သောက် ပါက ဆီးကိုရွှင်စေသည်။ အသားဝါရောဂါအတွက် ပစ္စည်းပါး ၅ ကျပ်သားကို ပြုတ်တိုက်ကျွေးပါက သက်သာစေသည်။

ထိကရုံးတွင်ကုန်းထိကရုံးနှင့်ရေထိကရုံးဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ကုန်းထိကရုံးသည်ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ အတွက်ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ ရေထိကရုံးကိုဟင်းလျာအဖြစ် တို့မြုပ်စားကြသည်။ ၎င်းသည်အသည်းနှင့် ဆီးအိမ်၏ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်မှုများကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေသော အာနိ သင်ရှိသည်။ ပင်ပျော့ပင်မျိုးဖြစ်၍ ဆူးမွှားများရှိသည်။ အခက်အလက်များ တွင်အမွေးကြမ်းများရှိသည်။

ဒန် သလွန်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Moringa oleifera* Lamk
- မျိုးရင်း - **MORINGACEAE**
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Drum stick**
- အသုံးပြုပုံ

ဒန် သလွန်ရွက်ကို သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ကျို၍ သောက်ပါကသွေးတိုးကျစေသည်။ ဒန် သလွန်ရွက်ကိုထု ထောင်း ၍ အရည်ညှစ်ကာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် သောက်ပေး ပါက အသံဝင်၊ လည်ချောင်းနာ သက်သာပျောက် ကင်းစေသည်။ ဆီးချိုရောဂါအတွက် အမြစ်ကိုကြိတ်၍ (သို့မဟုတ်)အစေ့ကို အက်ကွဲရုံကြိတ်၍ ရေတွင်စိမ်ကာရရှိသောအရည်ကြည်ကို သောက်ပေးပါက သက်သာစေသည်။

ဒန် သလွန်သီးကိုဟင်းချက်ကျွေးပါက ကလေးများ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ကင်းရှင်းစေသည်။ ဒန် သလွန်အရွက် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို သိန္နောဆားရွေးကြီးခန့် ထည့်ကြိတ်၍ ၎င်းအရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက အဖျားရောဂါသက်သာ စေသည်။ ဒန် သလွန်စေ့ကို ထုထောင်း၍ ရေတွင်တစ်နာရီ ကြာစိမ်ထားပါက ရေကိုကြည်လင်စေသည်။

ဒန် သလွန်ပင်သည်အမြင့် ၂၅ ပေထိမြင့်သော ပင် လတ်မျိုးဖြစ်သည်။အခေါက်ထူ၍ ချောပြီး အဖြူစက်များ ရှိသည်။ အသီးမှာ ရှည်လျားပြီး အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိပြီး အက်ကွဲသီးဖြစ် သည်။ အတွင်းသားထူ၍ အစေ့တွင်အတောင်ပါသည်။

နန္ဒင်းပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Curcuma longa* Linn
- မျိုးရင်း - **ZINGIBERACEAE**
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Turmeric**
- အသုံးပြုပုံ

နန္ဒင်းသည် သွေးကိုသန့်ရှင်းကြည်လင် စေသည်။ နန္ဒင်းကို ဟင်းထဲတွင်ထည့် ချက်စားခြင်းဖြင့် အပူအပုပ် ကင်းစင် စေသောအကျိုးထူးရရှိစေသည်။ သားဖွားပြီးစသွေးပုပ် ကျန်ခြင်း၊ သွေးမသန့်ခြင်း ၊ ချည်နဲ့ခြင်း၊ အသားအေးခြင်း၊ သားမြတ် ကိုက်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးဖောခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့အတွက် နန္ဒင်း မျှန်သန့်သန့်ကို ရေကျက်အေးနှင့် သောက်ခြင်း၊ လိမ်း ခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။ မျိုင်းရှူခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ လိမ်း ခြင်းပြုလုပ်ရသည်။ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်ပါက နန္ဒင်းမျိုင်းရှူ ခြင်း၊ နန္ဒင်းကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

နန္ဒင်းမျှန်ကိုပျားရည်သင့်ရုံထည့်ကာ သောက်ပေး ခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်၊ သလိပ်ကပ်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးလျှံခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

နန္ဒင်းမျှန် ၄ ပဲသားကို ရေနွေးဖြင့်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့်ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါများသက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ နန္ဒင်းပင်သည် ရွက်ယောင်ပင်စည်ဖြစ်ပြီး ၄-၅ ပေခန့် အထိမြင့်သည်။ အမြစ်ဥအတွင်းတောက်ပသော အရောင်ရှိသည်။

ပေါက်ပန်းဖြူပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Sesbania grandiflora Pers*

မျိုးရင်း - **PAPILIONACEAE**

ပေါက်ပန်းဖြူရွက် သတ္တုရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက မျက်စိမူန့်ခြင်း၊ဝေခြင်းတို့ကိုသက်သာစေသည်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဝေဒနာခံစားရပါက ပေါက်ပန်းနီပွင့်၏ အမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍ မီးဖြင့်နွေး အောင်ပြုပြီး ရောင်သော အဆစ်များကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေ သည်။ အတက်ရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါခံစားနေသူများ ပေါက်ပန်းဖြူ ရွက်ကို ငရုတ်ကောင်းနှင့်ရောစပ်ကာကြိတ်ပြီး ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ စေသည်။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ပါက အပွင့်နှင့်အရွက်ကို အရည်ညှစ်ပြီး ရှူပေးပါက သက်သာစေသည်။ အရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါ၊ ကြက်မျက်သင့် ရောဂါဖြစ်ပါက ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကို ပြုတ်၍စားပေးနိုင်သည်။ တုပ်ကွေး ဖျား(သို့မဟုတ်)ရိုးရိုးဖျားခြင်းများဖြစ်ပါက ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ကို ကြက်သွန်နီနှင့် ကြော်စားနိုင်သည်။

ဆီးနီ၊ဆီးနည်းရောဂါများအတွက် ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ကို ဟင်းချက်စား၍သော်လည်းကောင်း၊ အပွင့်ကို ကြော်ချက်စားခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း ဆီးရောဂါသက်သာစေသည်။

အပူလောင်နာကို ပေါက်ပန်းဖြူရွက်သတ္တုရည်ကို ထည့်ပေး အုံပေးပါက သက်သာစေသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် ပေါက်ပန်းဖြူရွက် သတ္တုရည်ကို လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးခန့်သောက် ပေးပါကအနာမန်းဝင်ခြင်းကိုကင်းဝေးစေသည်။ ကွမ်းစားသူများ၊ သည်းခြေကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်ရှိသူများ မကြာခဏပြုတ်တို့ စားပေးရသည်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါဖြစ် လျှင်ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကို သုပ်စားရသည်။

ပင်စိမ်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Ocimum canum Sims*

မျိုးရင်း - **LABIATAE**အင်္ဂလိပ်အမည် - Tulasi

အသုံးပြုပုံ

ပန်းနာရင်ကျပ်၊ချောင်းဆိုး၊ အော့အန်၊နံ့ဘေးအောင့် ခြင်းဖြစ်ပါက ပင်စိမ်းအရွက်သတ္တုရည် ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်းခန့်တွင် ဆားမီးဖုတ် အနည်းငယ်နှင့်သောက်ပေးပါ။ ခေါင်းကိုက်လျှင် ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်ကိုနားထင်၊ နဖူးတွင်သုတ်လိမ်းပေးပါ။ မီးယပ်သွေးကျန်၍ အပုပ်ဆန်သောရောဂါအတွက် ပင်စိမ်းရွက် ကြော်စားရသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် ကြက်သွန်ဖြူ တစ် လုံး၊ ရှိန်းခွံနှင့်ပင်စိမ်းရွက်ဆီတူ ကြိတ်၍လုံးပြီး နံနက်/ ည အိပ်ရာဝင်တစ်လုံးစီစားပါ။ ပင်စိမ်းရွက်ရည်ကို ပက်ဖျန်းထား ပါက ခြင်များထွက်ပြေးစေသည်။ အိပ်ရာအောက်တွင်ထား၍ အိပ်ပါက ခြင်ကိုက်ခြင်းမှသက်သာစေသည်။ ငှက်ဖျားတက် နေစဉ်ပင်စိမ်းရွက်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို တိုက်ပေးပါက အဖျားကျစေသည်။ ပင်စိမ်းရွက်ကိုထုထောင်းပြီး ရေစိမ် တိုက်လျှင်လည်းကောင်း၊ ပင်စိမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ကိုပြုတ်တိုက် လျှင်လည်းကောင်း အဖျားကျစေသည်။

အယဉ်နှင့်အရိုင်း ၂ မျိုးရှိသည်။ အရိုင်းကအနံ့ပိုပြင်း သည်။ ၁ ပေမှ ၂ပေခွဲအထိမြင့်သည်။ အရွက်တွင်ခွေးသွား စိတ်များရှိပြီး အရောင်အချို့စိမ်း၍ အချို့နီညိုမှိုင်းနက် အရောင် ရှိသည်။ အပွင့်မှာအဖြူရောင်ရှိပြီးသေးငယ်၍ အခိုင်လိုက်ပွင့်ပြီး အနံ့မွှေးသည်။

ပျဉ်းတော်သိမ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Clausena excavata Burm*

မျိုးရင်း - **RUTACEAE**

အင်္ဂလိပ်အမည် - **Curry leaf Tree**

အသုံးပြုပုံ

ပျဉ်းတော်သိမ်ပင်သည်ထင်ရှားလှသော အရွက် အသုံး ပြု ဟင်းရွက်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အသားငါးများသာမက ပဲဟင်းများ ချက်ပြုတ်ရာတွင်မပါမဖြစ် ဟင်းရွက်တစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။ သွားကိုက်၊သွားနာရောဂါဖြစ်လာပါက ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက်၊ အခေါက်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ပြုတ်သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက်စိမ်းသည်မွှေးကြိုင်သော ရနံ့ရှိ၍ လေကိုကြေစေနိုင်သဖြင့် ဟင်းလျာများတွင် ထည့်သွင်းချက်ပြုတ် ကြသည်။ မိုးရာသီနှင့်ဆောင်းရာသီတွင် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ဝမ်း ပျက်ခြင်းဖြစ်ပါက ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက်စိမ်းကို ဟင်းခါးချက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ရေနွေးဖြော၍ သုပ်စားခြင်းဖြင့်သော် လည်းကောင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပျဉ်းတော်သိမ် အရွက်ကို တိုမြှုပ်စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်၊ လေသက်စေသည်။ အခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍သောက်ခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်းပြုလုပ်ပါက အစာအဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းကိုသက်သာစေသည်။

ပျဉ်းတော်သိမ်သည်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကိုင်းများ ဖြာ၍ထွက်သည်။ ပင်စည်အညိုရောင်ရှိသည်။

ပြည်ပန်းညိုပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cassia glauca Lam*
မျိုးရင်း - CAESALPINIACEAE

အသုံးပြုပုံ

ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကို ဟင်းခါးချက်၍သောက်ပါက ခံတွင်းရှင်းစေပြီး အသံကိုကြည်လင်စေသည်။ ပြည်ပန်းညို အရွက်ကို ထန်းလျက်အနည်းငယ်နှင့် ပြုတ်၍သောက်ပါက အသံဝင်ရောဂါပျောက်စေသည်။ ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကို အမှန်ပြု၍သောက်ပါက လေရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကို ဟင်းချိုချက်၍ သောက်ပါက ဝမ်းရောဂါ၊ သွေးဝမ်း ရောဂါ၊လေရောဂါ၊ အစာ မကြေရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ပြည်ပန်းညိုပင်မှ အခေါက်ကို ဆန်ပုန်းရည်နှင့်သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကျို၍ နံနက်၊ ည သောက် ပါက ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေသည်။

ပြည်ပန်းညိုပင်သည်အမြင့် ၁၀ ပေ ခန့်ရှိသော အပင် ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ပြား ချောသည်။ အနား ညီသည်။ အပွင့်သည်တောက်ပသော အဝါ ရောင်ရှိပြီး အပွင့်ကြီးသည်။ အသီးတောင့်ရှည်မျိုးဖြစ်ပြီး အသီး ညှာမှာ ထင်ရှားသည်။

ဖန်ခါးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Terminalia chebula Retz.*
မျိုးရင်း - COMBRETACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - *Chebulic Myrobalan*

အသုံးပြုပုံ

ဖန်ခါးသီးသည် ဆီးဖြူသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီးတို့နှင့်အတူ အသီး(၃)ပါး ကြိဖလ အုပ်စုဝင်ဖြစ်ပြီးရသာယနခေါ်အသက် ရှည်ဆေးတွင်ပါဝင်သည်။ အရေပြားပေါ်တွင်ပေါက်သော ရောဂါများတွင် ဖန်ခါးသီး အမှုန့်ပြုလုပ်၍ နှမ်းဆီနှင့်လိမ်းပါက သက်သာစေသည်။ ဖန်ခါးသီး အခြောက်ကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အစာမကြေရောဂါသက်သာစေသည်။ ဖန်ခါးအခေါက်ကို ဆီး လွန်ရောဂါအတွက်အသုံးပြုသည်။

ဖန်ခါးသီးကို ဆီးဖြူသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး၊ ပျားရည်တို့နှင့် တွဲဖက်၍ အသက်ရှည်ဆေးများဖော်စပ်ကြသည်။ ဖန်ခါးသီး တွင် ဖန်ချိုချုပ်စေတတ်သော အာမိသင်ရှိသဖြင့် ဖန်စိမ်ဆေး၊ ဝမ်းပိတ် ဆေးများဖော်စပ်ရာတွင်အသုံးပြုကြသည်။ နာတာရှည် ဝမ်းသွား ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါများကိုသက် သာစေ သည်။

ဖန်ခါးပင်သည်အမြင့်ပေ ၅၀ ခန့်မြင့်သော အပင်ကြီး မျိုးဖြစ်သည်။ ဘဲဥပုံအရွက်ရှိသည်။ အသီးပြောင်ချော၍ မာ သည်။ ဘဲဥပုံအသီးဖြစ်သည်။

ဘူးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Lagenaria vulgaris Ser.*
မျိုးရင်း - CUCURBITACEAE
အင်္ဂလိပ်အမည် - *Bottle Gourd*

အသုံးပြုပုံ

ဘူးပင်၏အမြစ်၊အရွက်နှင့်အသီးကို ဟင်းလျာအဖြစ် လည်းကောင်း၊ဆေးဝါးအဖြစ်လည်းကောင်းဖော်စပ်သုံးစွဲကြသည်။ ဘူးသီးကို အပူလွန်သော ရောဂါများတွင် အသီးရော အရွက်ပါ ဟင်းချို အဖြစ်ချက်စားနိုင်သည်။

ဘူးရွက်ကိုကြော်ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် သွေးသားကို တိုးပွားစေသည်။ မျက်စိကိုကြည်လင်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေဓာတ်ကိုတိုးပွားစေသည်။ ချွေးထွက်စေသည်။ အပူဖုများ၊ အကျိတ်အဖုနာများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့်ရောင်ရမ်းသော အနာ များ၊ နီမြန်းသောအနာများတွင် ဘူးရွက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ကြိတ်ပြီးအုံပေးပါက သက်သာစေသည်။ ဆီးပူခြင်း၊အောင့်ခြင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါခြင်းတို့အတွက် ဘူးသီးကိုပြုတ်၍ သကြား နှင့်စားပေးရသည်။

ဘူးပင်သည်နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်ပုံစံသိသာ ထင်ရှားသည်။ အမြစ်၊အသီးနှင့်အရွက်ကိုများသောအားဖြင့် အသုံးပြုသည်။

မန်ကျည်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Tamarindus indica* Linn

မျိုးရင်း - CAESALPINIACEAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Tamarind Tree

အသုံးပြုပုံ

မန်ကျည်းရွက်သတ္တုရည်ကိုနှမ်းဆီရောချက်ပြီး တစ်စက်နှစ်စက်မျှ နားတွင်ခတ်ပေးပါက နားကိုက်နားနာကို ကောင်းစွာ သက်သာစေသည်။ မန်ကျည်းရွက်နှင့် မန်ကျည်းသီး သည် အပူကိုငြိမ်းစေနိုင်ပါသည်။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကိုအစေ့ ထုတ်လျက် ထန်းလျက်နှင့်ဖျော်ရည်အဖြစ် သောက်ပါက ဝမ်းကို ကောင်းစွာသက်စေနိုင်ပါသည်။

ဆီးပူရောဂါအတွက် မန်ကျည်းရွက်သတ္တုရည်ကို နံနက် ၊ ည လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း သောက်ပါက သက်သာ စေသည်။ မန်ကျည်းစေ့သည် ဝမ်းကိုပိတ်စေနိုင်သော အာနိသင် ရှိသဖြင့် ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ပါက မန်ကျည်းစေ့ဆန်ကို ဆားနှင့် သွေး၍သောက်ပေးသင့်ပါသည်။

မန်ကျည်းခေါက်ကိုဆားနှင့်သွေးလျက် မျက်လုံးပတ် လည်တွင်ကွင်းပေးပါက မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိစူးခြင်း၊ မျက်စိ ကျိန်းခြင်းတို့ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နှစ်ရှည်ခံပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အခေါက်များမှာ မည်းညိုရောင်ရှိပြီး ထူကြမ်းသည်။

မုန်လာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Raphanus sativus* Linn

မျိုးရင်း - CRUCIFERAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Radish

အသုံးပြုပုံ

မုန်လာပင်သည် အရွက်ပြည့်အမြစ်တို့ကို ဟင်းလျာ အဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်ရသော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ မုန်လာဥ သတ္တု ရည် ဟင်းစားဖွန်း ၃ ဖွန်းကိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးကျန်၍ ပူ ခြင်း၊ နာခြင်းများကို သက်သာစေသည်။

အသည်း၌ဖြစ်သောရောဂါများနှင့်အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါကို မုန်လာဥပါးလှီး၍ သကြားနှင့်ဆတူစားပေး ရပါသည်။

ဆီးအိမ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းကျောက်တည်ရောဂါ၌ မုန်လာဥသတ္တုရည်လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက ဆီးအိမ်တွင်ရိုကျောက်များကို တဖြည်း ဖြည်းကြေမှု၍ ကျဆင်းစေပါသည်။ မီးယပ်ထိမ်ခြင်း၊ မီးယပ် ချုပ်ခြင်းစသောရောဂါများ၌ မုန်လာစေ့မှုန့် ၂ ပဲသားကိုရေခဲနှင့် သောက်ပေးပါက ဥတုသွေးများစင်ကြယ်စွာ သက်ဆင်းစေသည်။

မုန်လာပင်မှာထင်ရှားသည်။ မြေတွင်ကပ်ပေါက်သော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။

မုန်ညင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Brassica alba* Hk.F&T

မျိုးရင်း - CRUCIFERAE

အင်္ဂလိပ်အမည် - Chinese mustard

အသုံးပြုပုံ

မုန်ညင်းပင်သည် ပူ၊ခါး၊စပ်အရသာရှိသည်။ အနီ၊အဝါ၊အဖြူဟူ၍(၃)မျိုးရှိသည်။ ဆေးဖက်တွင်မုန်ညင်းအဆီနှင့် အနီ၏ အစေ့အား အသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းမုန်ညင်းဆီကို အပူပေး၍ အအေး လွန်၍ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းကို လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါသည်။ မုန်ညင်းဆီကို ပရုတ်နှင့်ချက်၍ ကလေးသူငယ်များ ဗိုက်နာ၊ အဆုတ် အအေးမိခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက်လိမ်းဆေး၊အုပ်ဆေးအဖြစ်သုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ထိပ်ကပ်နာရှိသူများ နှာခေါင်း တွင်းသို့ မုန်ညင်းဆီအနည်းငယ်ထည့်ပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

ကလေးသူငယ်များမှက်ခရပေါက်ပါက မုန်ညင်းဆီဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။ မကြာခဏခေါင်းအုံ၊ခေါင်းကိုက်တတ်သူများမုန် ညင်းဆီကို ဦးခေါင်းတွင်လိမ်းပေးပါ။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၌ မုန်ညင်းစေ့ကို ကွမ်းစားဂမုန်းသွေး၍လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ နားကိုက်၊နားရောဂါများ၌ မုန်ညင်းဆီကို မီးနှင့် ခပ်နွေးနွေး အပူပေး၍ နားတွင်းသို့(၂)စက် (၃)စက်ခတ် ပေးပါကသက်သာစေပါသည်။ အကြောထုံးခြင်း၊ အကြောကိုက် ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သွေးကြောပိတ်ခြင်းများဖြစ်ပါက မုန်ညင်း ဆီကိုချက်၍ ပရုတ်အနည်းငယ်နှင့် စိမ်ပြီးလျှင် နာနာပွတ်၍ လိမ်း ပေးပါ။ အပင်သည်မြေမှကပ်၍ထွက်ပြီး ရွက်ရိုးဖြူသည်။

မြင်းခွာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Hydrocotyle asiatica* Linn
မျိုးရင်း - **UMBELLIFERAE**
အင်္ဂလိပ်အမည် - **Indian penny wort**
အသုံးပြုပုံ

မြင်းခွာပင်ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အရိပ်၌ ခြောက်သွေ့စေပြီးအမှုန့်ပြုလုပ်လျက် ပျားရည်နှင့်မှီဝဲပေးပါက အသက်ရှည်စေသည်။ အိပ်မပျော်သူများ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေ သည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါးသတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်သောက်နိုင်သည်။

မြင်းခွာကိုအရည်ညှစ်၍ ပျားရည်သကြားတို့နှင့် သောက် က ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး အမောအပန်းခံနိုင်သည်။ အားနည်း ၍မောပန်းနေလျှင် မြင်းခွာမှုန့် (၅)ကျပ်သား၊ သကြား(၂၅)ကျပ်သားကို ရေ (၁)ပိဿာနှင့်ကျို၍ ထက်ဝက်ကျန်က ၎င်းဆေးရည် တစ်နေ့(၃)ဖွန်း သောက်ပေးရသည်။ မျက်စိနာ၊မျက်စိကျိန်းရောဂါတွင် မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည် ကို စစ်ယူ၍ တစ်စက်နှစ်စက်ခန့် မျက်စဉ်းခတ်ပေးရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာစိမ်း၊ အနာစက်များပေါက်ပါက မြင်း ခွာ ပဉ္စငါးပါးရည်နှင့် ဆွတ်ပေးရသည်။ အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများ ပေါက်ပြီး အမြစ်(ပြည်မြစ်)များကျန်နေပါက မြင်းခွာရွက်ကို စပါးလင် နှင့်ဆတူကြိတ်၍အံ့ပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ထွက်စေသည်။

မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်မကြည်မလင်ခြင်းဖြစ်ပါက မြင်းခွာမှုန့်ကိုနွားနို့၊ သကြားနှင့်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက် ကြည် လင်၍ မှတ်ဉာဏ်ကိုကောင်းမွန်စေသည်။ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို သကြား အနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

မြင်းခွာပင်သည်အမြဲ စိမ်းပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။

ရဲယိုပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Morinda angustifolia* Roxb
မျိုးရင်း - **RUBIACEAE**
အင်္ဂလိပ်အမည် - **Indian Mulberry**
အသုံးပြုပုံ

ရဲယိုအသီးမမှည့်တမှည့်ကို မီးဖုတ်ကာဆားသင့်ရုံထည့်၍ ကြိတ်ပြီးသွားတိုက်ပေးပါက သွားနှင့်သွားဖုံးများခိုင်မာစေသည်။

နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ နို့ခန်းခြင်း၊ သကျည်း ကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းရစ်ခြင်းကိုအတွက် ရဲယိုရွက် ၃-၅ ရွက်ကို ပြုတ်၍သုပ်စားပေးရသည်။ လေထိုး၊ လေအောင့်ရောဂါအတွက် အသီးနုနု နှစ်လုံးကို ပြုတ်၍သုပ်စားပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ခြင်းအတွက် ရဲယိုသီးမှည့်၊ ထန်းလျက်၊ ဆားမီးဖုတ်တို့ကို ဆေးအဖြစ်စားပေးရသည်။

နှလုံးရောဂါ၊ သွေးသွန်ရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါများအတွက် ရဲယိုရွက်ကို ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ လေငန်းရောဂါအတွက် ရဲယိုရွက်နှင့်ငါးရံ့ကို ဖက်ထုပ်ပြုလုပ်ချက်စားခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

အဖုအကျိတ်ရောဂါများအတွက် ရဲယိုရွက်ကိုကြိတ်၍ အံ့ ပေးပါကနုလျှင်ပိန်၍ရင့်လျှင် ပေါက်သွားစေတတ်သည်။ တီဘီ ရောဂါ အတွက် အရည်ရွမ်းသော ရဲယိုသီးအမှည့်ကို ညှစ်ယူ၍ရသော အရည်အားတစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့် တစ်ရက်လျှင် (၃) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

ရဲယိုရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အသားအရေ ကို နူးညံ့စိုပြည်စေသည်။ ၎င်းသည်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပင်စည်ပေါ်တွင် အညိုရောင် အစက်အပြောက်များရှိသည်။

ရှောက်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Citrus medica* Linn
မျိုးရင်း - **RUTACEAE**
အင်္ဂလိပ်အမည် - **Lemon**
အသုံးပြုပုံ

ရှောက်သီးအားငရုတ်ကောင်းများနှင့်သုပ်ကျွေးလျှင် ခံတွင်း ကောင်း၍စားကောင်းကာ အပူအပုပ်များကို ကင်းစင်စေနိုင်ပါသည်။

ရှောက်ရည်၊ ပျားရည်ကိုဆတူရောကာတစ်ခါသောက် ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းတွင် ဇဝက်သာသင့် ရုံထည့် ကာသောက်ပေးခြင်း ဖြင့် ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်သလိပ်ကပ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

မီးယပ်သွေးဆင်းလွန်း၍ မူးမောခြင်းဖြစ်လျှင် ရှောက်သီး နှင့် ထန်းလျက်စားပေးနိုင်သည်။ လေနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါ အမျိုး မျိုးအတွက် ရှောက်သီးကို ထန်းလျက်နှင့်ယိုထိုး၍ စားပေးနိုင်သည်။

ရှောက်ရွက်ငါးရွက်ခန့်ကို ရေ ၅၀၀ စီစီနှင့် ပုလင်းတစ် လုံးထဲတွင် လုံးအောင်ပိတ်ထားပါ။ (၁၀)ရက်မျှထား ပြီးလျှင် ပုလင်း ထဲမှ ရေကို နံနက်/ည တစ်ကြိမ် ရေခွေးကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး ခန့် နေ့စဉ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

ရှောက်သီးအခွံကိုပါးပါးလှီးပြီးအရက်နှင့်စိမ်ထားပါ။ အဆိုပါဆေးရည်ကို လေငန်းဝေဒနာရှင်များ၊ အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲ သူများအား လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ရှောက်ရည်ကိုသနပ်ခါးဖြင့်ရော၍သွေးကာ တစ်ပတ် တစ် ခါ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်အသားအရေကို ချောမွေ့ စေပြီး ဝက်ခြံတင်းတိပ်၊မဲ့ခြောက်များ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ရှောက်ပင်သည်ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၍ အခေါက်အရောင် ညို မည်းသည်။

ရွှေဖရုံပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cucurbita maxima Duch*
- မျိုးရင်း - CUCURBITACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Pumpkin
- အသုံးပြုပုံ

ရွှေဖရုံပင်သည် ပဉ္စဝါးပါးလုံးဆေးဖက်၌ အသုံးဝင်သော အပင်ဖြစ်သည်။ ရွှေဖရုံရွက်ကိုကြိတ်၍ အနာများနှင့် ပြည်တည်နာ များတွင်အုံပေးပါက အနာများနုလျှင်ကြေ၍ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက် သည်။

ဝမ်းအမြဲချုပ်သောသူများသည် ရွှေဖရုံသီးကိုအရည် သောက်ဟင်းချိုချက် စားပေးလျှင်ဝမ်းမှန်စေသည်။ ရွှေဖရုံသီးကို ဓာတ်စာအဖြစ် မကြာခဏချက်ပြုတ် စားသောက်ပေးပါက မျက်စိ အမြင်အာရုံကို ထက်မြက်စေသည်။ လူကိုဝဖွိုးစေသည်။ နွယ်ပင် မျိုးဖြစ်သည်။ ဆန်ပြုတ်နှင့်စွပ်ပြုတ်များချက်ပြုတ်ရာတွင် အသား ငါးနှင့် ရွှေဖရုံသီးကို ထည့်ချက်စားပါက ခြင်ဆီအားကို ကောင်းမွန် စေသည်။ အသက် ၄၀ ကျော်အမျိုးသားများဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းကို ကာကွယ်စေနိုင်သည်။ ရွှေဖရုံပင်၏အညှာကိုသွေး၍လိမ်းပါက အကျိတ်အဖုကို ကြေစေသည်။ အဆိပ်အတောက်ကို ပြေစေနိုင်သည်။

ရွှေဖရုံပင်မှာသိသာထင်ရှားသောအပင်ဖြစ်သည်။ ခေါင်း လောင်းပုံအဝါရောင်အပွင့်များရှိသည်။ အသီးများဝိုင်း၍ကြီးမား သည်။ အတွင်းသားအမြှေးအမျှင်များရှိသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး သီးသည်။

လက်ဖက်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Camellia sinensis Ktze.*
- မျိုးရင်း - THEACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Tea Plant
- အသုံးပြုပုံ

“အသီးမှာသရက်၊ အသားမှာဝက်၊ အရွက်မှာလက်ဖက်” ဟု စာဆိုရှိသည်နှင့်အညီ လက်ဖက်ကိုအစားအစာအဖြစ်သာမက ဆေးဝါးအဖြစ်သုံးစွဲကြသည်။ လက်ဖက်အစိုကို သင်္ဘောရွက်၊ နှမ်းဆီတို့ဖြင့် စိမ်၍သုပ်စားပါကခံတွင်းမြိန်စေသည်။ လက်ဖက်သည်ချွေးနှင့် ဆီးဖြစ်စေ၍ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ လက်ဖက်မြစ် ကို နွယ်ချိုနှင့်ဆတူရောစပ်၍ သောက်ပေးပါက အအေးမိ နှာစေး ခြင်းကို သက်သာစေသည်။

လက်ဖက်ရည်အဖန်နေ့စဉ်သောက်ပါက ဆီးကိုရွှင်စေ သကဲ့သို့ အမောလုံစေကာ ဦးနှောက်ကြည်လင်စေကြောင်း တွေ့ရ ပါသည်။ ကျန်းမာစေ၍ အနာကင်းကာအသက်ရှည်စေသည်။

လက်ဖက်အစိုနု (သို့) လက်ဖက်ခြောက်ကို ကြိတ်ပြီး အနာများတွင်အုံပေးပါက အနာသက်သာစေ၍ အနာအသားနု တက်မြန်စေသည်။

လက်ဖက်ပင်သည်ပင်ငယ်ချိုမျိုးဖြစ်သည်။ မနုတ်မဖြတ်ဘဲ ထားလျှင် ၂၅ ပေမှ ပေ ၃၀ ထိမြင့်သည်။ ရွက်နုများ ထိပ်ဖျားမှ ထွက်သည်။ အသီးသည်လုံးဝန်း၍ အခိုင်လိုက်အပြွတ်လိုက်သီးသည်။ အပွင့်များသည်ပန်းခိုင်အလိုက် ရွက်ကြားမှ ထွက်တတ်သည်။

သံပရာပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Citrus medica Var . acida*
- မျိုးရင်း - RUTACEAE
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Sour Lime
- အသုံးပြုပုံ

သံပရာရည်ကို သကြားခတ်၍သောက်ပါက အဆစ် ကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ကို သက်သာစေ သည်။ သံပရာသီးအစိမ်း၏အခွံကိုစားပါက လေနာရင်နာ ပျောက်စေသည်။ ယား နာ၊ ပွေး၊ အမဲကွက်များအတွက် သံပရာ သီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ သံပရာရည် လတ် လတ်ဆတ်ဆတ်ကို နှာခေါင်းထဲ၂ စက် ၃ စက်ထည့် ပေးခြင်းဖြင့် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။

သံပရာစေ့ကိုရေ နှင့်ကြိတ်၍ ဦးခေါင်းတွင်လိမ်း ပေး ပါကဆံပင်ပြန်၍ပေါက်စေသည်။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် အဆီ ကျ စေရန် အတွက် သံပရာသီးကို အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ပန်းကန်တစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ရေနွေးပွက်ပွက် ဆူလောင်းထည့် ပါ။ သောက်နိုင်ရုံခပ်နွေးနွေးကို တစ်နေ့တစ်ခါ သောက်ပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

၎င်းအပင်သည်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ပင်လုံး တွင်ဆူးချွန်များရှိသည်။ အသီးမှာအခွံပျော့သီးဖြစ်ပြီး အရည် ရွမ်းသည်။

သင်္ဘောပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Carica papaya* Linn
- မျိုးရင်း - **CARICACEAE**
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Papaya, papaw**
- အသုံးပြုပုံ

သင်္ဘောပင်ကို တစ်ပင်လုံးအသုံးပြုကြသည်။ သင်္ဘော သီးနုကို ဆားနှင့်စားက ဆုံဆိုနာသက်သာပေးပါသည်။ သင်္ဘော သီးကို အခွံမနွာဘဲ ပါးပါးလှီး၍ အခြောက်လှန်းပါ။ အမှုန့်ပြုကာ ပျားရည်နှင့်တေ၍ နံနက်၊ နေ့၊ ညတစ်ပဲသားခန့် စားသုံးက ရေ ကြောက်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်းစသော ရောဂါများပျောက်ကင်းစေပါ သည်။ အဆိပ်ရှိသော အကောင်ငယ်များကိုက်ပါက သင်္ဘော သီးအကင်းကို လှီး၍ ကပ်ပေးရသည်။ (၇) ကြိမ်မျှကပ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

သင်္ဘောစေ့ကိုကလေးငယ်များသန်ချရာတွင် အရွယ် ကို ချင့်ချိန်၍ အစေ့(၇)စေ့မှ (၁၀)စေ့အထိ အမှုန့် ကြိတ်လျက် တိုက်ကျွေးပါ။ သင်္ဘောပင်၊ သင်္ဘောရွက်နှင့်သင်္ဘောသီးမှ ထွက် သောအစေးကိုလည်း ထန်းလျက်နှင့်စားပေးလျှင်လည်း ကလေး ငယ်များဝမ်းတွင်းရှိသန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များကိုကျစေနိုင် သည်။ ထို့အပြင်အကြောတက်ခြင်း၊ ကျီးပေါင်းတက်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

သင်္ဘောသီးအစိမ်း(သို့မဟုတ်) သင်္ဘောသီးအမှည့်ကို ချင်းတက်နှင့် တွဲဖက်၍မစားရချေ။ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်၍ ပင်စည် မှအဖြူရောင် အစေးများထွက်သည်။

ဥသျှစ်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Aegle marmelos* Corr
- မျိုးရင်း - **RUTACEAE**
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Bael fruit; Bengal Quince**
- အသုံးပြုပုံ

ကလေးငယ်များသန်ထလျှင် ဥသျှစ်ရွက်သတ္တုရည်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာတိုက်ကျွေးပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ရေချိုးမှား၍ အပူငုပ်သော် ၊ သွေးငုပ်သော် ဥသျှစ်ခွံနှင့် ဇာတိပျိုလ်သီးကို သွေးသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက် သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ အနာအဖုအပိမ့်များကို ဥသျှစ်ရွက် ကိုကြိတ်၍ အုံပေးပါက နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်စေသည်။

ဥသျှစ်သီးကင်းနုကို အခြောက်လှန်း၍ ရေနှင့် သွေးကာ တိုက်ပေးပါက ဝမ်းကိုပိတ်စေသည်။ ဥသျှစ်သီးကင်းကို ဝမ်းကိုက် ပျောက်ဆေးဝမ်းလျှော-ဝမ်းပျက်ပျောက်ဆေးများအဖြစ်ဖော် စပ်နိုင်သည်။

ဥသျှစ်ပင်သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အခေါက်ကြမ်း ၍ သုံးရွက်မြွာရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ စိမ်းဝါရောင်အသီးရှိသည်။ အခွံမာသီးဖြစ်သည်။ ပျားရည်နှင့်ဥသျှစ်သီးတွဲဖက်မစားရပါ။ အဆိပ် အတောက် ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

အုန်းပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cocos nucifera* Linn
- မျိုးရင်း - **PALMACEAE**
- အင်္ဂလိပ်အမည် - **Coconut palm**
- အသုံးပြုပုံ

အုန်းသီးအစိမ်း၏အဆန်ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်စားပါက ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူလောင်ခြင်းကို သက်သာပေးပါသည်။ ဝမ်း လျှော ဝမ်းပျက်သောအခါ အော့အန်၍ ရေဓာတ်ခန်းခြောက် လာ လျှင် အုန်းစိမ်းနုရည်တစ်ဝသောက်ပေးပါ။ လည်ချောင်း၊ အာခေါင်၊ အဖုများပေါ်ပေါက်လာပါက အုန်းမြစ်ကိုသွေး၍ အတွင်းအပြင်လိမ်းပေးပါက သက်သာပေးသည်။

အုန်းမြစ်ကိုရေဖြင့်ကျို၍ သောက်ပါက ဆီးကိုရွှင်စေ သည်။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါရှိသူများ သောက်သုံးသင့်သည်။ အုန်းစိမ်းနုရည်တွင် ယမ်းစိမ်းရွေးငယ်တစ်ဝက်ခန့် မျှထည့်၍ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါက ဆီးအိမ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် ကျောက်ကပ် ရှိကျောက်များ တဖြည်းဖြည်းပျော်ကျစေသည်။

အုန်းသီးအခွံနှင့်အုန်းမြစ်ကိုသွေး၍ လိမ်းပါက ညှင်း၊ တင်းတိပ်ဝက်ခြံတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အုန်း ပင်သည် အမြင့်ပေ ၂၀ မှ ၈၀ ထိမြင့်၍ ထင်ရှားသော အပင် ဖြစ်သည်။

အခန်း(၇)ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုနိုင်သောဆေးပင်များ

ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် အသုံးပြုသောဆေးပင်များ

ငရုတ်ကောင်း၊မိသလင်၊ဆေးပုလဲ၊ပညာလင်္ကာ၊ကြံဟင်း၊ ရှိန်းခို၊တမာ၊ပိတ်ချင်း၊ချင်း၊ကုက္ကို၊ငဖုံးဆေး၊ရှမ်းဆေးခါး၊ ဆောင်းမေးခါး၊တောင်မုရိုး၊ ကလိမ်၊ကြောင်ပန်း၊ကနူးပြန်၊ပင်စိမ်း၊အနန်းဖို/အနန်းမ၊လင်းတပါးပျဉ်း၊မုရားကြီး၊ပန်းခါး

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက်အသုံးပြုသောဆေးပင်များ

ဆူးဖြူ၊ကြောင်လျှာ၊လက်ထုတ်၊ပန်းလဲ၊သလဲ၊ဥသျှစ်၊တောက်ရပ်၊တမာ၊ဆီးဖြူ၊ဖန်ခါး၊သစ်ဆိမ့်၊စမုန်မျိုး(၅)ပါး၊ လင်းလေ၊လက်ပံစေး၊ဇာတိပျိုလ်၊ ရှားစေး၊ပဉ္စကာနီ၊

ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် အသုံးပြုသောဆေးပင်များ

ဆူးဖြူ၊ကြောင်လျှာ၊လက်ထုတ်ကြီး၊ပန်းလဲ၊သလဲ၊ဥသျှစ်၊တောက်ရပ်၊တမာ၊ဆီးဖြူ၊ဖန်ခါး၊သစ်ဆိမ့်၊စမုန်မျိုး(၅)ပါး၊လင်းလေ၊လက်ပံစေး၊ ဇာတိပျိုလ်သီးဆန်၊ရှားစေး၊ပဉ္စကာနီ၊ကန်ချုပ်နီ၊ငရုတ် ကောင်း၊ဆင်တုံးမနွယ်၊နွားမြေရင်း၊ပိတ်ချင်း၊သစ်ကြံပိုး၊ဇီရာ၊ သလဲစေ့အိပ်မွေ့သီး၊ရာတန်စေ့၊စပျစ်သီး၊ စရို၊မန်ကျည်း၊တိလက်သံ၊နတ်ထင်း ရှူး၊မြက်မုန်ညင်း

အဆုတ်တီဘီရောဂါအတွက်အသုံးပြုသောဆေးပင်များ

နွယ်ချို၊ပိတ်ချင်း၊ဖာလာငယ်၊သစ်ကြံပိုး၊ပရနွတ်၊ခွားမြေ ရင်း၊တမာ၊ဆီးဖြူ၊ဖန်ခါး၊သစ်ဆိမ့်၊ဖာလာ၊ကရဝေး၊စပျစ်သီး၊စွံပလုံသီး၊ကွမ်းရွက်၊ဇီရာရွက်ထူ၊ ပင်စိမ်း၊မုရားကြီး၊ဒုန္နသုခ၊ဝါးပုလဲ၊

ဆီးချိုရောဂါအတွက်အသုံးပြုသောဆေးပင်များ

နနွင်းနွယ်၊ထင်းရှူးကြီး၊ဆီးဖြူ၊ဖန်ခါး၊သစ်ဆိမ့်၊ပန်းနု၊ပန်းရင်း၊အကျော်၊ဆင်သမနွယ်၊စမုန်ဖြူ၊ကတ်ဖို၊တောက်ရပ်၊ဗေဒါ၊ ကန်ချုပ်နီ၊လက်ထုတ်စေ့၊ အန်သလွန်၊သိကြားမကိုဋ်၊ကြက်ဟင်းခါး

သွေးတိုးရောဂါအတွက်အသုံးပြုသောဆေးပင်များ

အန်သလွန်၊ ဝါးပုလဲ၊အကြောတစ်ထောင်၊ဇကရာဇ၊ကြက် သွန်ဖြူ၊ဆူးပန်း၊သံပရာ၊တရုတ်နံနံ၊သမုန်း၊ရဲယို၊ရောက်၊ကြိတ်မှန်၊စောင်ချမ်း၊ခံတက်၊ကနဖော့၊ ပိုးစာ၊ကင်းပုံ၊ဇီရာ၊ ဝုံမင်း၊ဆိတ်ဖူး၊ချင်း၊တမာ၊ကုက္ကို၊ကြံဟင်း၊ခရမ်းကစော့၊စပါးလင်း၊ကန်အိတ်

ဝမ်းသက်စေနိုင်သော ဆေးပင်နှင့် ဆေးပစ္စည်းများ

ကနခိုပင်၊နှပ်ချိုပင်၊မန်ကျည်းပင်၊ငပင်၊ ကြံဟင်းပင်၊ပွေးကိုင်း ပင်၊ဆေးပုလဲပင် ၊ မင်းကိုကာပင်၊ကြက်ဆူပင်၊

ဝမ်းချုပ်စေနိုင်သော ဆေးပင်နှင့် ဆေးပစ္စည်းများ

လက်ထုတ်ပင်၊မန်ကျည်းပင်၊ဆူးဖြူ၊ကြောင်လျှာ၊ပန်းလဲ၊သလဲ၊ဥသျှစ်၊တောက်ရပ်၊တမာ၊ဆီးဖြူ၊ဖန်ခါး၊သစ်ဆိမ့်၊နနွင်း၊လင်းလေ၊လက်ပံစေး၊ဇာတိပျိုလ်၊ ရှားစေး၊ပဉ္စကာနီ၊ကွမ်းသီး

မီးယပ်သွေးသက်စေနိုင်သော ဆေးပင်နှင့် ဆေးပစ္စည်းများ

ရင်းပြား၊ ချင်း၊ ကြိတ်မှန်၊ သက်ရင်းကြီး၊ အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ကန်ချုပ်နီ၊ ဇာတိပျိုလ်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်

မီးယပ်သွေးချုပ်စေနိုင်သော ဆေးပင်နှင့် ဆေးပစ္စည်းများ

လက်ထုတ်ပင်၊ဆူးဖြူ၊ပန်းလဲ၊ သလဲ၊တောက်ရပ်၊တမာ၊ဆီးဖြူ၊ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်၊လက်ပံစေး၊ရှားစေး၊ပဉ္စကာနီ၊ မီးကွင်း ဂမုန်း၊ ရွက်ကျ ပင်ပေါက်၊ ထိမ်၊မုရားကြီး၊

လေသက်စေသောဆေးပင်နှင့်ဆေးပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ရှိန်းခို၊ ကြောင်ပန်း၊ စမုန်နက်၊ ဘူမြစ်၊ ဆေးပုလဲ၊ရှားစောင်းလက်ပပ်၊လင်းနေ၊လေသိုက်၊ စရို

အဖျားရောဂါအတွက် အသုံးပြုသောဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်း၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညာလင်္ကာ၊ကြံဟင်း၊ ရှိန်းခို၊ တမာ၊ကုလား၊ကုက္ကို၊ငဖုံးဆေး၊ရှမ်းဆေးခါး ဆောင်းမေးခါး၊တောင်မုရိုး၊ ကလိမ်၊ကြောင်ပန်း၊ ကနူးပြန်၊ ပင်စိမ်း၊လင်းတ ပါးပျဉ်း၊ ပန်းခါး၊ ကျပ်ခိုး၊နနွင်း၊ ဇာတိပျိုလ်သီး ၊ ကွမ်းရွက်၊ရုလာနဖာ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ချက်များ

- ၁။ သတ္တုရည် - သစ်ပင်၏ အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်တစ်မျိုးမျိုးကို ထောင်း ထုကြိတ်ညှစ်ရသောအရည်၊
- ၂။ ပြုတ်ရည် - အပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် စသည်အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ ကျပ်သား၊ ၅ ကျပ်သား) အား ရေ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး၊(၈) ကျပ်သားကျန်သည်အထိ ကျိုထား သောအရည်၊
- ၃။ ပဉ္စငါးပါး - သစ်ပင်၏အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသော ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း ၅ မျိုး
- ၄။ အမှုန့် - သစ်ပင်၏ပဉ္စငါးပါးမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက်လှန်း၍ နူးညံ့သော ဆေးမှုန့် များရရှိသည်အထိ ထောင်းထုကြိတ် ယူ ရရှိသောအမှုန့်
- ၅။ အခေါက် - သစ်ပင်၏ပင်စည်မှ ရရှိသောအခေါက်
- ၆။ အမြစ်ခေါက် - သစ်ပင်၏အမြစ်မှ ရရှိသောအခေါက်
- ၇။ ဇွန်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- ၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသောပန်းကန်လုံး
- ၉။ အကြမ်း
ပန်းကန်လုံး - ရေခဲခဲကြမ်း/လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး
- ၁၀။ ရေခဲခဲ - ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့်အပူပေး ထားသောရေ
- ၁၁။ တစ်ကြိမ် - တစ်ခါသောက်ပမာဏ၊
- ၁၂။ လက်တစ်ဆုပ်စာ - များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌ အသုံး ပြုသော အရွက် လက် တစ်ဆုပ်စာ ပဏာမ၊အလေးချိန်အားဖြင့် (၃) ကျပ် သားမှ ၅ ကျပ်သားထိ)
- ၁၃။ ကလေး - အသက်တစ်ဆယ်နှစ်နှစ် အထိ (တစ်နှစ်မှ ဆယ်နှစ်နှစ်ထိ)
- ၁၄။ လူကြီး - အသက် တစ်ဆယ်နှစ်နှစ် အထက်
- ၁၅။ အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ- အပင်ကြီးများ၏ ပဉ္စငါးပါးအားနေပူတွင်လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင်လည်းကောင်း ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ထားသော အမှုန့်၊
- ၁၆။ သွေးရည် - ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံ၊ အခေါက်အမြစ် စသည်တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ရသောအရည်၊

မှတ်ချက် (၁)

တစ်နှစ်အောက် နို့စို့ကလေးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ဆေးမှုန့်၊ ဆေးရည်တို့ က်ကျွေးရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးစွဲတိုက်ကျွေးရမည်။

မှတ်ချက် (၂)

ကလေးအသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ လူကြီးတစ်ခွက်စာ၏ တစ်ဝက်/ သုံးပုံ တစ်ပုံသာသောက်သင့်ပါသည်။

မှတ်ချက် (၃)

အသုံးပြုသည်ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

လက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး ပံ့ပိုးသူများ

> ဦးဆောင်လမ်းညွှန်မှု

- ၁။ ဒေါက်တာတင်ညွန့် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- ၂။ ဦးအောင်မြတ်ကျော် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
- ၃။ ဦးဉာဏ်လွင် တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်
- ၄။ ဦးသန်းညွန့် တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်
- ၅။ ဦးမြဝင်း တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်
- ၆။ ဦးမောင်ဉာဏ် မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း

> ပညာရပ်ဆိုင်ရာကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု

- ၁။ ဦးဝင်းမြင့် ညွှန်ကြားရေးမှူး(သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၂။ ဒေါ်ဝတ်ရည်ဆွေ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၃။ ဦးဝင်းထိန်ကျော် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၄။ ဦးဝေဝင်း ဦးစီးအရာရှိ (ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၅။ ဒေါ်မြသိက္ခာ ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၆။ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည် ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၇။ ဦးကျော်စိုးဝင်း ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၈။ ဒေါ်ခင်သန်းနု ဌာနစိတ်မှူး
- ၉။ ဦးထွန်းအောင်ကျော်ဌာနစိတ်မှူး

> ကွန်ပျူတာဖန်တီးမှု

- ၁။ ဦးကျော်ဦး လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(စီမံ)
- ၂။ ဒေါ်တင်တင်အေး ဦးစီးအရာရှိ (ဖွံ့ဖြိုးရေး)
- ၃။ ဒေါ်လှိုင်ယဉ်မွန်ဦး အကြီးတန်းစာရေး

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ၁။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်အတွဲ(၁)၊ အရှင်နာဂသေဓာတ်ဝိသ
- ၂။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်အတွဲ(၂)၊ အရှင်နာဂသေဓာတ်ဝိသ
- ၃။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်အတွဲ(၃)၊ အရှင်နာဂသေဓာတ်ဝိသ
- ၄။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်အတွဲ(၄)၊ အရှင်နာဂသေဓာတ်ဝိသ
- ၅။ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်၊ အရှင်နာဂသေဓာတ်ဝိသ
- ၆။ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များအတွဲ(၁)မှ(၉)အထိ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
- ၇။ ဆေးဝါးပင်များအဘိဓာန်(၁၁)ဘာသာ၊ ဦးစံခင်၊ ဦးသာမြတ်
- ၈။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်း၊ ဦးဘိုးလှိုင်
- ၉။ အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းလက်စွဲ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန