



Ministry of Health
Department of Traditional Medicine



ပက်စတေအသုံးချဆေးဖက်အပင်များ
အတွဲ (၁၀)

Commonly Used Herbal Plants
Volume : 10



November 2007

(၀၀) ဦးစီးမှု - ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ကြီးဌာန

လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များ
အတွဲ(၁၀)

Commonly Used Herbal Plants
Volume (10)

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အနေဖြင့် လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များ အတွဲ (၁၀) အား ဆက်လက်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆေးပင်များသည်။ ရှေးဟောင်း ဆေးကျမ်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ယခုလက်ရှိ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ အချို့ သုတေသနပြုပြီး အမှန်တကယ်အသုံးဝင်သည့် ဆေးပင်များကို လည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန်ရည်ရွယ်၍ အဌမအကြိမ် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ ညီလာခံ ၂၀၀၇ ကို ကြိုဆို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ပါ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များသည် ပြည်သူလူထုအတွက် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့်အပြင် ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါငယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ရောဂါဆိုးကြီးများ၏ဘေးမှ ကာကွယ် ကုသရာတွင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးရေးကော်မတီ
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

သစ်ပင်များရှိဓာတ်ငါးပါး၏ သဘာဝလက္ခဏာများ

➤ ပထဝီပင်၏ လက္ခဏာများ -

- ၁။ ပင်စောက်ဖြစ်ခြင်း
 - ၂။ ပင်စည်၊ ခက်၊ ရွက် ထူထပ်ပြွတ်သိပ်ခြင်း
 - ၃။ အသားအနှစ်မာ၍ အနံ့ပြင်းခြင်း
 - ၄။ အပင်မာ၊ ကျစ်၊ တိုတောင်းခြင်း
 - ၅။ ပင်စည်ကြီးထွားမှု ကြန့်ကြာခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
- ဥပမာ - ဗမာကုက္ကိုလ်ပင်နှင့် ဇာတိပွိုလ်ပင်

➤ အာပေါပင်၏လက္ခဏာများ -

- ၁။ ပင်စောက်ထက်နွယ်ပင်မျိုး ဖြစ်ခြင်း
- ၂။ အေးသောအရပ်၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း
- ၃။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် နူးညံ့ခြင်း
- ၄။ အရည်စိုရွှမ်းခြင်း

၅။ အခွံအသားထူခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ ဖောင်းပွ၊ ပွားများခြင်း

၆။ အတွင်းသားအနှစ်မရှိ အခွံ၊ အကာ အနှစ်ရှိခြင်း

၇။ ဖြစ်ထွန်းလွယ်၍ အရသာရှိခြင်း

၈။ အခက်၊ အညွန့် ဖားလျား၊ ရှည်ထွားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - အုန်းပင်၊ ထန်းပင်၊ ဘူးပင်၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ဖရဲ

➤ **တေဇောပင်၏လက္ခဏာ -**

၁။ အပူပိုင်းဒေသ၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း

၂။ အရည်ဓာတ်နည်း၍ အစေ့ထွက်ခြင်း

၃။ ဆူးပေါက်ခြင်း၊ ခက်ညွန့်တိုခြင်း

၄။ လုံးဝန်းမညီညာခြင်း

၅။ အခွံ၊ အသား ပါးလျားမာကြောခြင်း

၆။ ပင်စည်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် တို့ အရောက်ပို၍ရင့်ခြင်း၊ တောက်ပခြင်း

၇။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက် ပု ကြမ်းတမ်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ- ဥသျှစ်ပင်၊ ဆူးကောက်နက်၊ ကန့်ချုပ်၊ ရှောက်၊ သံပရာပင်

➤ **ဝါယောပင်၏လက္ခဏာများ -**

၁။ ပင်စောက်ထက်နွယ်ပင်များခြင်း

၂။ ပင်စောက်ဖြစ်လျှင် ပင်စည်မြင့်မား ရှည်လျား၍ အသားဆတ်ခြင်း၊ ကျိုးလွယ်ခြင်း

၃။ အခက်၊ အရွက်၊ အညွန့်၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ ဥ တို့၌ ဆူး၊ အခေါင်း၊ အပေါက်၊ အဆစ်၊ အမျှင်၊

အနာအဆာ၊ အကွဲအအက်များခြင်း

၄။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ ဥ တို့၌ ဆူး၊ အခေါင်း၊ အပေါက်၊ အဆစ်၊

အမျှင်၊ အနာအဆာ၊ အကွဲအအက်များခြင်း

၅။ ခက်ရွက်ကျ၍ အရွက်အလက်ကြားကွဲခြင်း

၆။ ပင်စည် ခက်ရွက် သီးပွင့် မညီ တွန့်လိမ်ပိန်ကောက်ခြင်း

၇။ လွင်ပြင်၌ အပေါက်များခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ဆင်တုန်းမနွယ်၊ တမာ၊ ခံတက်ပင်

➤ **အာကာသပင်၏လက္ခဏာများ -**

၁။ တေဇော ဝါယောပင်တို့၏ လက္ခဏာများ အများအပြားပါရှိခြင်း

၂။ မွေးကြိုင်သော အနံ့ရှိခြင်း

ဥပမာ - ရှောက်၊ သံပရာ၊ ကြောင်ပန်း၊ ကွမ်းရွက်၊ သက်ရင်းကြီး၊ သက်ရင်းကတိုး၊ ထင်းရှူး၊

ပရုတ်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း၊ မိဿလင်၊ လင်းနေပင်

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ ဓာတ်ဟူသော ဓါတ်ကြီးငါးပါးတို့သည်

စုပေါင်းတည်ရှိနေကြသော်လည်း အချို့သောဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ ဓာတ်တစ်ပါးတည်း

လည်းကောင်း၊ နှစ်ပါးတွဲ၍ လည်းကောင်း၊ ဦးဆောင်လွန်ကဲ နေကြသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

- ၁။ သတ္တရည် - သစ်ပင်၏အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်တစ်မျိုးမျိုးကို ထောင်းထုကြိတ်ညှစ်ရသောအရည်။
- ၂။ ပြုတ်ရည် - အပင်၏အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် စသည့်အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ကျပ်သား၊ ၅ကျပ်သား) အားရေလက်ဖက်ရည် ပန်ကန်လုံး (၁) လုံး၊ (၈) ကျပ်သားကျန်သည်အထိကျိုထားသော အရည်။
- ၃။ ပဉ္စငါးပါး - သစ်ပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသော ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း ၅ မျိုး။
- ၄။ အမှုန့် - သစ်ပင်၏ ပဉ္စငါးပါးမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက်လှန်း၍ နူးညံ့သောဆေးမှုန့်များ ရရှိသည်အထိ ထောင်းထုကြိတ်ယူရရှိသော အမှုန့်။
- ၅။ အခေါက် - သစ်ပင်၏ပင်စည်မှ ရရှိသောအခေါက်။
- ၆။ အမြစ်ခေါက် - သစ်ပင်၏အမြစ်မှ ရရှိသောအခေါက်။
- ၇။ ဇွန်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း။
- ၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး။
- ၉။ အကြမ်းပန်းကန် - ရေနွေးကြမ်း/လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး။
- ၁၀။ ရေနွေး - ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့်အပူပေးထားသောရေ။
- ၁၁။ တစ်ကြိမ် - တစ်ခါသောက် ပမာဏ။
- ၁၂။ လက်တစ်ဆုပ်စာ - များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌အသုံးပြုသောအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ ပဏာမ၊ အလေးချိန်အားဖြင့် (၃ ကျပ်သားမှ ၅ ကျပ်သားအထိ)။
- ၁၃။ ကလေး - အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ (တစ်နှစ်မှ တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ)။
- ၁၄။ လူကြီး - အသက်တစ်နှစ်နှစ်အထက်။
- ၁၅။ အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ - အပင်ကြီးများ၏ ပဉ္စငါးပါးအား နေပူတွင်လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင်လည်းကောင်း ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထားပုံ။
- ၁၆။ သွေးရည် - ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံ၊ အခေါက်အမြစ် စသည်တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ရသောအရည်။

မှတ်ချက်(၁)

တစ်နှစ်အောက် နို့စို့ကလေးနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအားဆေးမှုန့်၊ ဆေးရည် တိုက်ကျွေးရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးစွဲတိုက်ကျွေးရပါမည်။

မှတ်ချက်(၂)

ကလေးအသက်အရွယ်အပေါ် မူတည်၍ လူကြီးတစ်ခွက်စာ၏ တစ်ဝက်/သုံးပုံ တစ်ပုံသာ သောက်သင့်ပါသည်။

မှတ်ချက်(၃)

အသုံးပြုသည့်ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ အတွဲ (၁၀)

စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၁	အပင်အမည် ကသစ် (ပင်လယ်) ပင်	၁
၂	ကန့်ချုပ်ဖြူပင်	၉
၃	ဂျင်ဆင်းပင်	၁၉
၄	စပါးပင်	၃၁
၅	စောင်ချမ်းပင်	၄၃
၆	ညံပင်	၅၁
၇	ထနောင်းပင်	၅၇
၈	ဒန့်ကျဲပင်	၆၅
၉	နေကြာပင်	၇၃
၁၀	နှမ်းပင်	၈၃
၁၁	ပဲစင်းငုံပင်	၉၁
၁၂	မရန်းပင်	၉၉
၁၃	မိုးနံပင်	၁၀၇
၁၄	မှိုပင်	၁၁၃
၁၅	လက်ထုတ်ကြီးပင်	၁၂၁
၁၆	လိမ္မော်ပင်	၁၂၉
၁၇	ဝါးပင်	၁၃၇
၁၈	သခွားပင်	၁၄၇
၁၉	သစ်တော်ပင်	၁၅၅
၂၀	သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်	၁၆၅

ကသပ်ပင်

ကသပ်ပင်



ကသစ်ပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Erythrina indica Lam.*
- ၂။ မျိုးရင်း - PAPILIONACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- (က) မြန်မာအမည် - ကသစ် (ပင်လယ်)
 - (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Indian Coral Tree: Moochy Wood Tree
 - (ဂ) ပါဠိအမည် - ပါရိကတ၊ ပါရိဘဒ္ဒ
 - (ဃ) သက္ကတအမည် - ပါရိဘန္တ၊ Parijata
 - (င) မွန်အမည် - Tanah Baipin
 - (စ) ရှမ်းအမည် - Mai - To
 - (ဆ) ဟိန္ဒူအမည် - Pangra
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
- အပင် - ပင်လယ်ကသစ်ပင်သည် အပင်လတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ (၁၅) ပေမှ ပေ (၄၀) အထိမြင့်သည်။ အသီးတောင့်မှာ (၁) ပေခန့် ရှိသည်။ အစေ့ (၆) စေ့မှ (၈) စေ့အထိရှိသည်။ အစေ့မှာ အနီရောင်ရှိသည်။
- အရွက် - အရွက်သည် အစိမ်းရောင် ရှိ၍ အချို့အရွက်များသည် (၃) ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ပင်စည်ချောမွတ်၍ ဆူးရှိသည်။ အခေါက်တွင် အစင်းမြောင်းကလေးများရှိသည်။
- အပွင့် - နွေရာသီ၌အရွက်များ ကြွေကျပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း အနီရောင်အပွင့်များ အကိုင်းထိပ်ဖျားများပေါ်၌ ပင်လုံးကျွတ် ပွင့်ကြသည်။
- မှတ်ချက် ။ ။ ကသစ်ပင်ကို မြန်မာအခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် ရေကသစ်၊ ကုန်းကသစ်၊ တောင်ကသစ်၊ အင်းကသစ်၊ ပင်လယ်ကသစ်၊ ကသစ်ခါးဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ဆေးကျမ်းများ၌ ကသစ်ရိုးရိုးနှင့် ပင်လယ်ကသစ်ဟူ၍ (၂) မျိုးရှိသည်။
- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ
- မြန်မာနိုင်ငံ ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်း ဒေသများတွင် အများဆုံးပေါက် ရောက်သည်။ အချို့မှာ ခြံစည်းရိုးများတွင် အလှပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။ အပွင့်ပွင့်ချိန်မှာ ဖေဖော်ဝါရီလမှ မတ်လဖြစ်၍၊ အသီး သီးချိန်မှာ ဇွန်လမှ စက်တင်ဘာလအထိ ဖြစ်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ အချို့ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်
စိုက်ပျိုးကြသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဆေးဖက်၌ အရွက်၊ အခေါက်၊ အပွင့်၊ တို့ကိုအသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

အရွက်သည် ခါး၍ပူသည်။ ဆီးရွှင်စေသည်။ ဝမ်းပျော့စေသည်။
မီးယပ်သွေးမှန်စေသည်။ နို့ရည်ပွားများစေသည်။
အစာကြေစေသည်။ ခံတွင်းကောင်းစေသည်။ အပူလောင်ခြင်း၊
ဆီးနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပြီး
ပိုးမွှားများကို သေစေသည်။ အခေါက်သည် ခွဲကျစေသည်။
လေနှင့်သလိပ်ကိုနိုင်သည်။ အဖျားပြတ်စေသည်။ သန်ကျစေသည်။
အခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် အသုံးပြုသည်။
အပွင့်သည် သည်းခြေကိုနိုင်၍ လေထိုး၊ လေအောင့်ခြင်းကို
သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ဓါတုရသကျမ်းအလိုအရ အရွက်
သည် အာပေါဓာတ်ကိုကြေစေသည်။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်း
အလိုအရ ကသစ်မြစ်သည် လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ ရောင်ရမ်းသော
အနာများ၊ ပိုးနာများကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ ရှုတော်မူဆေး
ကျမ်းအလိုအရ လေ၊ သလိပ်နာ၊ တို့ကို သက်သာစေနိုင်သည်။
အဓိကဓာတ်သဘောအရ ဥဏှဝါယောဓာတ်ဖြစ်ပြီး လေသက်
စေပါသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) နားကိုက်ရောဂါ၌ ကသစ်ရွက်၏ သတ္တုရည်ကို နားတွင်းသို့ တစ်စက်နှစ်စက်မျှ
အစက်ချ၍ခတ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါ၌ ၎င်းအရွက်သတ္တုရည်ကို ရေနွေးနှင့်ရော၍ ငုံထွေးပေးပါက
သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၃) မျက်ရည်ပူကျခြင်းဖြစ်ပါက ကသစ်ခေါက်ကိုသွေး၍ မျက်ခွံပေါ်တွင် ကွင်းပေးပါက
မျက်ရည်ပူယိုခြင်း၊ ကျခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၄) ဝက်ခြံနာတို့၌ ကသစ်ဆူးဖုကို သနပ်ခါးဖြင့် ရှောင်၍လိမ်းပေးပါက
မျက်နှာချောမွတ်လှပစေပါသည်။
- (၅) အနာစိမ်းများပေါက်ပါက ကသစ်ရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးပါက အနာပိုးများကို
သေစေပါသည်။

- (၆) ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အားရှိစေရန်နှင့် နို့ထွက်များစေရန် ကသစ်ရွက်အစို (သို့) အသားကို အုန်းရေ ၅ ကျပ်သားနှင့် ကျက်ရုံကျိုပါ။ ၎င်း ကျိုထားသောအရည်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက ကိုယ်ဝန်သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ အားရှိခြင်းနှင့် အတွင်းမှကလေးလည်း ကျန်းမာသတ်စွမ်းစေပြီး မွေးဖွားပြီးနောက် မိခင်၏ နို့ရည်များလည်း များစွာ ထွက်ရှိသည်။
- (၇) အမျိုးသား အကြောခွန်အား သန်မာဆေးအဖြစ် ကသစ်ပွင့်၊ ကသစ်အမြစ်ကိုထောင်း၍ နွားနို့အေးတွင် စိမ်၍ သောက်ပေးပါက အကြောခွန်အားသန်မာစေပါသည်။
တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များက ပင်လယ်ကသစ်ဖြင့် ဖော်စပ်သောဆေးကို ကာမ အားတိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။
- (၈) အဆစ်ရောင်ရောဂါ၌ ကသစ်ရွက်များကို ထုထောင်း၍၊ ကြိတ်၍စည်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၉) လတ်ဆတ်သော ပင်လယ်ကသစ်ရွက် သတ္တုရည်တွင် ပျားရည် ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းရောစပ်၍ တိုက်ပေးပါက သန်ကောင်ကို ကျစေနိုင်ပါသည်။
- (၁၀) ကသစ်ရွက် သတ္တုရည်ကို ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းစာ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဓမ္မတာလာစဉ် ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၁) ကသစ်ရွက်များကို အုန်းနို့ဖြင့် ချက်ကျွေးပါက နို့ရည်ကို ပွားစေသကဲ့သို့ မီးယပ်သွေး ကိုလည်း မှန်စေပါသည်။
- (၁၂) ကသစ်ရွက်ကို ဟင်းချိုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်၍ လည်းကောင်း စားသုံး နိုင်ပါသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Cooked with coconunt milk, the fresh leaves are used internally and externally as galactagogue and emmenagogue.

Leaf juice is said to have cured longstanding dysmenorrheal and also removed sterility in fatty women by gradually reducing fat and producing natural menstrual flow, the medicine being continued for two or three months. The juice increases the secretion of milk if taken during the period of lactation.

Ind: Mat. Med

Bark used for fever and leaves for sores, etc.

Ind: Med, Plants

၁၁။ ပါဝင်သည့်ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Alkaloids,
Flavonoids,
Amino Acids
Sosterols
and
Cinnamyl phenol.

ကန့်ချပ်ဖြူပင်

ကန့်ချပ်ဖြူပင်



ကန်ချပ်ဖြူပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Plumbago Zeylanica* Linn.

၂။ မျိုးရင်း - PLUMBAGINACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ကန်ချပ်ဖြူ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Ceylon Lead – wort;
White flowered leadwort

(ဂ) ပါဠိအမည် - စိတ္တက

(ဃ) သက္ကတအမည် - စိတြက၊ Chitraka

(င) မွန်အမည် - Tanah Con Kamor

(စ) ဟိန္ဒူအမည် - Chitrak

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - နှစ်ကြာရှည်ခံ သစ်ပျော့ပင်ဖြစ်၍ တစ်ဆင့်စွယ်တက်တတ်သော ပင်စည်ရှိသည်။ ၂ ပေမှ ၄ ပေအထိမြင့်သည်။ အစင်းကြောင်း ကလေးများရှိသည်။ အမွေးမဲ့သည်။

အရွက် - အရွက်သည်ပါး၍ ရွက်လွှဲထွက်ပြီး အမွေးမရှိပေ။ အဖျားချွန် ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ ၂ လက်မမှ ၃ လက်မရှည်သည်။ အနားညီသည်။ ရွက်ညှာသည် အောက်ခြေတွင် ပင်စည်ကို ကုပ်ထားသည်။ တိုသည်။ ရှည်လျားသော ပွင့်ညှာမဲ့ တစ်ပင်တိုင် ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ပွင့်ညှာရွက်သည် အဖျားချွန်ဘဲဥပုံဖြစ်၍ ပွင့်ဖတ်ထက်တိုသည်။

အပွင့် - ပွင့်ဖတ် လက်မဝက်ခန့်ရှည်၍ သေးသွယ်သော ပြွန်ပုံရှိပြီး တည်မြဲ သည်။ အလင်းသည် ပွင့်ဖတ်ကို ဖုံးကွယ်ထားသည်။ ပွင့်ချပ်အဖြူ ရောင်ရှိ၍ သေးသွယ်ပြီး ပွင့်ချပ်အုံ့ပြွန်မှာ ၁ လက်မခန့်ရှည်သည်။ အဝိုက်များ အရင်းချွန်ဝမ်းဘဲဥပုံ (သို့မဟုတ်) ငှက်တောင်ပုံဖြစ်၍ ထိပ်ချွန်သည်။ ဝတ်ဆံတိုင်သည် ပွင့်ချပ်အုံ့ပြွန်ခန့်ရှည်သည်။ အသီးခွံအောက်ပိုင်းတွင် ပါးလွှာ၍ အထက်ပိုင်းတွင် မာကျောသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ၊ မလေးကျွန်းဆွယ်၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ အာဖရိကနှင့် အာရှတိုက် အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

အလေ့ကျပေါက်သော အပင်ဖြစ် လည်းကောင်း၊ ဥယျာဉ်ခြံတွင် စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ် လည်းကောင်း၊ တွေ့ရှိရသည်။ အိန္ဒိယနှင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံတို့တွင် ဆေးဝါးအဖြစ်ဖော်စပ် အသုံးပြုရန်အတွက် များစွာ စိုက်ပျိုးကြသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပဉ္စငါးပါး (တစ်ပင်လုံး) အသုံးပြုကြသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင်မူ အမြစ်၊ အရွက်နှင့် ပင်စည်ကို အသုံးပြုကြသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ကန့်ချုပ်ဖြူအရွက်သည် ချိုသောအရသာရှိသည်။ အနည်းငယ်ပူသည်။ လေ၊ သလိပ်ကို ကြေစေတတ်သည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်သည်။ အစာကို ကြေစေတတ်သည်။ ကန့်ချုပ်ဖြူ၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ကန့်ချုပ်ပြာ၊ ကန့်ချုပ်နက် ဟူ၍ (၄) မျိုးရှိသည်။ ကန့်ချုပ်ဖြူအရွက်ကို ဟင်းခက်ရွက်အဖြစ် အသုံးပြု စားသောက်ကြသည်။ ကန့်ချုပ်နက်မှာမူ ရှားပါးသော ဆေးပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ကန့်ချုပ်ဖြူ၊ ကန့်ချုပ်နီနှင့် ကန့်ချုပ်နက်တို့ကိုမူ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ကန့်ချုပ်ဖြူသည် အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်သော နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးနှင့် ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကို နိုင်သည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) အဖျားပျောက်ကင်းပြီးစ ခံတွင်းမကောင်း၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း အတွက် ကန့်ချုပ်ဖြူ အရွက်ကို ဟင်ချိုချက်၍သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၂) ရှားစောင်းလက်ပပ် အသားပေါ်တွင် ကန့်ချုပ်ဖြူမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ဖြူး၍စားလျှင် မီးယပ်သွေးမသန့်သော ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၃) ကန့်ချုပ်ဖြူပင်မြစ်ခေါက်ကို နွားနို့နှင့် (သို့မဟုတ်) ရေနင့်ကြိတ်၍ အနာကြီးရောဂါနှင့် အခြားသော အရေပြားရောဂါတို့အတွက် လိမ်းပေးရသည်။ ၎င်း၏ အမြစ်ခေါက် မှုန့်ကိုပင် အနာအုံဆေး အဖြစ်ပြုလုပ်၍ အဖုများမပေါက်မချင်း စည်းထားရသည်။ အဖုပေါက်လာမှ ခွာပစ်သော်အနာဖေးများ ကွာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အနာများလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၄) ကန့်ချုပ်ဖြူ အမြစ်ခေါက်မှုန့်ကိုပင် အနာစည်းဆေးပြုလုပ်၍ ရောဂါဖြစ်ရာ၌ ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် စည်းထားပေးပါက အဆစ်ရောင်ခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) ကန့်ချုပ်ဖြူ အမြစ်ခေါက် ပြုတ်ရည်နှင့်အတူ ထောပတ်ကို သောက်ခဲ့သော် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) ကန့်ချုပ်ဖြူ အမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ပုန်းရည် (သို့မဟုတ်) ဒိန်ရည်နှင့် သောက်ပေးပါက လိပ်ခေါင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) ကန့်ချုပ်ဖြူ အမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ လျက်ပေးပါက နှာရည်ယို ချောင်းဆိုးရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၈) နို့နှင့်တူသော ကန့်ချုပ်ဖြူပင် အစေးကို သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဝဲခြောက်နှင့် ပြည်တည်နာများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- (၉) ကန့်ချုပ်ဖြူ အမြစ်မှုန့်သည် ပိုးရောဂါများနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် သန့်ချဆေးအနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- (၁၀) ရေဖျဉ်းရောဂါများတွင် ကန့်ချုပ်ဖြူအမြစ် သတ္တုရည်ကို ကျိုချက်၍ ချွေးအောင်းပြီး ချွေးထုတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- (၁၁) အနာကြီးရောဂါ၊ အရေပြားနာ အကွက်များပေါ်တွင် ကန့်ချုပ်ဖြူ အမြစ်ခေါက်ကို ရေနင့် သွေးလိမ်းလျှင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၂) ကန့်ချုပ်မြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ပုန်းရည် (သို့မဟုတ်) ဒိန်ရည်နှင့် သောက်ပေးပါက လိပ်ခေါင်းမြင်းသရိုက်ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၃) ဖိလစ်ပိုင်တိုင်းရင်းဆေးတွင် လိပ်ခေါင်း၊ အရေပြားရောဂါများ၊ အစားပျက်ခြင်းနှင့် အစာမကြေခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုသည်။ ကန့်ချုပ်ဖြူအမြစ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် မသင့်ပေ။ သားအိမ်ကို လှုံ့ဆော်မှု ဖြစ်စေသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်လျှောဆေးများ အဖြစ်အသုံးပြုသည်။ ကန့်ချုပ်ဖြူအမြစ်ကို ထောင်းထု၍ အသုံးပြုပါက အရေပြားပူလောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ကန့်ချုပ်ဖြူ အရွက်ခြောက်မှုန့်ကို လေးဖက်နာနှင့် အဆစ်အမျက် ရောင်ရမ်းခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုသည်။ အပူလောင်နာများ၊ မြေကိုက်ခြင်းများအတွက် ကန့်ချုပ်ဖြူ အရွက်သုံးလေးရွက်ကို အခြားဆေးဖက်များနှင့် ထောင်းထု၍ ၁၅ မိနစ်မျှ အုံစည်းပေးရသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလိုအရ

အိန္ဒိယအာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအလိုအားဖြင့် ကန့်ချုပ်ဖြူနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါ အတိုင်း တွေ့ရပါသည်။

The root and root bark are bitter, hot, dry, stomachic, carminative, astringent to the bowels, anathematic, alterative, cure intestinal troubles, dysentery, leucoderma , inflammation, piles, bronchitis, 'vata' and 'kapha', itching, diseases of the liver, consumption, ascites 'tridosha'; good in anaemia.

၁၁။ ပါဝင်သည့်ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Amino Acids,
Vanillic Acid,
Tannin,
Quinones, and
Steroidal glycoside.

Roots contain plumbagin . Leaves and stems contain a little plumbagin, fixed oil and volatile oil. Leave minty , pungent, toxic. Roots bitter tasting.

ဂျင်ဆင်ပင်

ဂျင်ဆင်ပင်



ဂျင်ဆင်းပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Panax ginseng* C.A.Mey.
- ၂။ မျိုးရင်း - ARALIACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ် -
- (က) မြန်မာအမည် - ဂျင်ဆင်း၊ ကောလိသိန်၊ ကောလိစိန်
 - (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Ginseng, Chinese Kolay
 - (ဂ) ဟိန္ဒူအမည် - Ginseng
 - (ဃ) တရုတ်အမည် - *renshen*
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန် အပင် -
- ဂျင်ဆင်းပင်သည် အပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။ *Panax* အုပ်စုဝင် ဂျင်ဆင်း မျိုးစိတ်ပေါင်း ၁၁ မျိုးရှိ၍ *Panax ginseng* (Asian Ginseng) နှင့် *Panax quinquefolia* (American Ginseng) တို့မှာထင်ရှားသည်။ ဆိုက်ဘေးရီးယန်း ဂျင်ဆင်း (*Siberian Ginseng*) မှာမူ ဂျင်ဆင်းအစစ်မဟုတ်ချေ။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသော ဂျင်ဆင်းမျိုး (*Panax vietnamese*) ကိုလည်း ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုကြသည်။ စစ်စစ်အားဖြင့် ဂျင်ဆင်းသည် တရုတ်နိုင်ငံ၏ အထင်အရှားအကျော်အကြားဆုံး ဆေးဖက်ဝင် အပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဂျင်ဆင်းကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၇၀၀၀ ကျော်ကတည်းက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။
 - အရွက်အနားတွင် ခွေးသွားစိပ်ငယ်များ ရှိသည်။ ရွက်ညှာတစ်ခု လျှင် (၅) ရွက်ထွက်သည်။ အမြစ်ဥ မျိုး ဖြစ်၍ ၆ လက်မမှ ၈ လက်မခန့်အထိ ရှည်သည်။ အမြစ်ဥတွင် မြစ်ဖွာကလေးများ မြောက်မြားစွာရှိသည်။ ထိုအမြစ်ဥ၌ အထက်တွင် အမြစ်ဥကြီး ၂ ခု၊ အောက်တွင် ၂ ခုရှိပြီး လူကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဌာန် (ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း) ဖြစ်နေသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

တရုတ်၊မန်ချူးရီးယား၊ ကိုးရီးယား၊ အိန္ဒိယ၊ အမေရိကန်နိုင်ငံများတွင် အများအပြား စိုက်ပျိုးသည်။ အေး၍ စွတ်စိုသော၊ နှင်းများသော အရပ်ဒေသတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရာကံပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အမြစ်၊ အမြစ်ဥ ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

အရသာခါး၍ အနံ့ကောင်းသည်။ တရုတ်နိုင်ငံတွင် အားတိုးဆေး အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အာရုံကြော အားနည်းသောရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါနှင့် အဖျားတာရှည်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုကြသည်။ အမြဲစွဲစားလျှင် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ပေး၍ အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေပြီး လူအိုများကိုပင် ပြန်လည်နုပျိုစေသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ဂျင်ဆင်းအဖြူမျိုးနှင့် အနီမျိုးရှိပြီး အနီမျိုးကပို၍ ဆေးဖက်ဝင်သည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) တရုတ်လူမျိုးတို့သည် ဂျင်ဆင်းမြစ်မှုန့်ကို ဆတ်ချိုနုပါဝင်သော ဆေးဖက်တို့နှင့် ပေါင်းစပ်၍ ခွန်အားတိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။
- (၂) မြန်မာလူမျိုးတို့တွင် ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို ရွှေ၊ ပုလဲ၊ နံ့သာ၊ စသည်တို့နှင့် တွဲဖက်ပေါင်းစပ်၍ နှလုံးသွေးပူသောရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါတို့တွင် အသုံးပြုကြသည်။
- (၃) ကိုးရီးယားနိုင်ငံတွင် ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို အရက်နှင့်စိမ်၍ အားဆေးတော်နစ် အမျိုးမျိုးပြုလုပ်၍ အသုံးပြုကြသည်။
- (၄) ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင်မူ ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို အသုံးပြု၍ မျက်နှာလိမ်းရန် အလှကုန်ပစ္စည်းများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။
- (၅) ဂျင်ဆင်းအမြစ်သည်သာမက အကိုင်း၊ အရွက် စသည်တို့သည်လည်း စွမ်းရည်သတ္တိထူး ရှိသောကြောင့် လက်ဖက်ခြောက်အစားသုံးပြီး လက်ဖက်ရည်အဖြစ် ပြုလုပ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်စေပါသည်။
- (၆) အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အစာမကြေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းရောဂါတို့အတွက် ဂျင်ဆင်းဥ၊ အရွက်များကို အစိမ်းဝါးစားခြင်း၊ အရည်ညှစ်၍ သောက်ခြင်းတို့ဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။
- (၇) ဂျင်ဆင်းအမှုန့်ကို သလိပ်ပျော်ဆေးနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြောင်း အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
- (၈) ကောလိသိန်အရွက်ကို တို့မြှုပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကြော်စား၍ သော်လည်းကောင်း၊ နှလုံးသွေးကြောများကို ကောင်းစေသည်။ မှတ်ဉာဏ်သတိကိုကောင်းစေသည်။
- (၉) ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို အပူလွန်ရောဂါများအတွက် သုံးစွဲနိုင်သည်။ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိသည်။
- (၁၀) ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို အထွေထွေအားနည်းခြင်း၊ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ ဓာတ်အားကုန်ခန်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း အစရှိသော ရောဂါများအတွက် အားဖြည့်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

(၁၁) ဂျင်ဆင်းကို အခြားဆေးဖက်များနှင့်တွဲဖက်၍ လေဆေး၊ နှလုံးအားတိုးဆေး၊ အစာကြေဆေး၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။

မှတ်ချက် ။ ။

နှစ်ရှည်ခံထားသိုနည်း

ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို ဆန်လှော်နှင့်ဖုံးဖိထားပါက နှစ်ရှည်ခံနိုင်သည်။ ၁ နှစ်ပြည့်လျှင် ထိုဆန်ကိုပြုတ်၍စားပါက အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်သည်။

ဂျင်ဆင်းဆေးတုံ့ပြန်မှုများ

ဂျင်ဆင်းကို အသုံးပြုပါက များသောအားဖြင့် ဆေးတုံ့ပြန်မှုက ခံနိုင်ရည်ရှိကြောင်း တွေ့ရသော်လည်း အချို့လူများတွင် ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သွေးဖိအားတိုးခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျခြင်း။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှ သွေးဆင်းခြင်းတို့တွေ့ရပါသည်။

ဂျင်ဆင်းသည် ဆီးချိုကို ကျစေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ အင်ဆူလင်နှင့် ဆီးချိုကျဆေးများ သုံးစွဲနေသော လူနာများအနေနှင့် အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုပါသည်။ အခြားအချက် တစ်ခုမှာ ဂျင်ဆင်းကို ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင် များသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

<http://www.aaft.org/afp/20031015/1539.html>

Traditional uses

အမေရိကန် ဂျင်ဆင်းနှင့် အာရှဂျင်ဆင်း အမြစ်နှစ်မျိုးလုံးကို သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုသို့အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အမောလုံစေခြင်း၊ ကာမအားတိုးစေခြင်း၊ အစာစားလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ အမှတ်နှင့် သွေးချိုဆီးချို အတွက်ကုထုံးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်ခြင်းနှင့် အမျိုးသားများလိင်စွမ်းအားလျော့နည်း ခြင်းကို ကုသနိုင်ခြင်း အကျိုးများရရှိနိုင်သည်။ ဂျင်ဆင်းပင်၏ အမြစ်ခြောက်ကို မူရင်းအတိုင်းဖြစ်စေ၊ ပါးပါးလှီး၍ဖြစ်စေ အများဆုံးအသုံးပြုကြသော်လည်း ဈေးနှုန်းမကြီးမားလှသည့် ဂျင်ဆင်းအရွက်ခြောက်ကိုလည်း ဂျင်ဆင်းအမြစ်နှင့် အတူရုံဖန်ရုံခါ အသုံးပြုကြသည်။

ဂျင်ဆင်းမြစ်ကို ကြက်သားနှင့်ရောဖက်၍ ပေါင်းကာ ဂျင်ဆင်းကြက်သားစွပ်ပြုတ်အဖြစ် စားသောက်နိုင်သည်။

<http://en.wikipedia.org/wiki/Ginseng>

***ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သူတို့ အားအင်ကုန်ခန်းမှု ဂျင်ဆင်းဆေးဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်**

တရုတ်ဆေးဖက်ဝင်အမြစ်ဖြစ်သော ဂျင်ဆင်းက အားအင်ကုန်ခန်းနေသည့် ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်များက ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေကြောင်း သုတေသန တွေ့ရှိချက်အရသိရသည်။

ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင် ၂၈၂ ဦးတို့အား အုပ်စုများခွဲပြီး တိုက်ကျွေးစမ်းသပ်ကြည့်ရာတွင် ဂျင်ဆင်းကို နေ့စည်သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် စွမ်းအားများ တိုးတက်လာသည့်အပြင် စိတ္တသုခကိုပါ ရရှိလာကြောင်း သိရသည်။

ကင်ဆာရောဂါ ကုသမှုခံယူရာတွင် အားအင်ကုန်ခန်းပြီး မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်ဖြစ်တတ်သည်မှာ ဖြစ်နေကျ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ပြီး ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့ ကြုံတွေ့ရမည့် ကိစ္စလည်း ဖြစ်သည်ဆို၏။

ဂျင်ဆင်သည် အအေးမိခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါကုသရာတွင်လည်း ဖော်ထုတ်သိရှိပြီး ဖြစ်သည်။

အင်တာနက်သတင်း (၅ - ၆ - ၂၀၀၇ ကြေးမုံသတင်းစာ)

Side effect

One of *Panax ginseng*'s most common side – effects is the inability to sleep¹¹. Other side – effects include nausea, low blood pressure, headaches, euphoria, epistaxis, high blood pressure, low blood pressure, mastagia, and vaginal bleeding¹².

Overdose

The common adaptogen ginsengs (*Panax ginseng* and *Panax quinquefolia*) are generally considered to be relatively safe even in large amounts.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Ginseng>

In 2002 a preliminary double – bling, crossover study of Korean red ginseng's effects on impotence report that it can be an effective alternative for treating male erectile dysfunction.

A study of ginseng's effects on rats show that while both *White ginseng* and *Red ginseng* reduce the incidence of cancer, the effects appear to be greater with Red ginseng.

<http://en.wikipendia.org/wiki/Ginseng>

Asian ginseng is a perennial herb with a taproot resembling the shape of the human body. It grows in northern China, Korea and Russia; its close relative *Panax quinquefolius* , is cultivated in the United States. Because ginseng must be grown for 5 years before it is harvested, it commands a high price, with top – quality roots easily selling for more than \$ 10,000 Dired, unprocessed ginseng root is called '*White ginseng*' and steamed, heat – dired root is '*Red ginseng*' . Chinese herbalists believe that each form has its own particular benefits.

<http://healthlibrary.enpet.con/GetContent>.

၉။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Ginseng enjoys in its native country the reputation of a panacea and especially of being aphrodisiac. The affection, for the cure of which it is most esteemed are such as are usually treated by aromatic stimulants, including dyspepsia, vomiting and nervous affections. It is used as a masticator and also in infusion and is occasionally brought to India by the Chinese. It is used as an expectorant and antipyretic.

It is used as an expectorant and antipyretic. Marathi: Tapamari

၁၀။ ပါဝင်သည့်ဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Oleanolic Acid,
Glucose,
Saponins
(Ginsenosides),
Flavonoids,
Amino Acids,
Coumaric Acids and
Caryophyllene.



စပါးပင်

စပါးပင်



စပါးပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Oryza sativa* Linn.
- ၂။ မျိုးရင်း - GRAMINACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ် -
- (က) မြန်မာအမည် - စပါး (ဆန်)
 - (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Paddy, Rice
 - (ဂ) ပါဠိအမည် - ပုဗ္ဗဏ္ဍ
 - (ဃ) မွန်အမည် - Haugh Hnoot
 - (င) ရှမ်းအမည် - ခေါက်ပေ
 - (စ) သက္ကတအမည် - Dhanya
 - (ဆ) ဟိန္ဒူအမည် - chanval
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
အပင် - ပုံသဏ္ဌာန်မှာ သိသာထင်ရှားသော ဖြစ်သည်။ ပင်စည်ရိုးတံသည် လေတိုက်လျှင် ယိမ်းနွဲ့သည် ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်၏ အမြင့်မှာ ၂ ပေ ခွဲခန့်မြင့်သည်။ အရွက်များသည် ၁ ပေ ခန့်ရှည်သည်။
- အသီး - အသီးတောင့်မှာ ချွန်ထက်ပြီး အရွက်သည် လှံသွား ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ စပါးစေ့သည် မရိတ်သိမ်းမီ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး မှည့်လျှင် အဝါရောင်ရှိသည်။ စပါးစေ့မှ အဖြူရောင် ဆန်စေ့များ ထွက်ရှိသည်။ မိုးရာသီတွင် စိုက်ပျိုးပြီး ဆောင်းရာသီတွင် အသီးများရင့်မှည့်ပြီး ရိတ်သိမ်းကြသည်။
- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ
မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးပေါက်ရောက်သည်။
- ၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ
စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရသည်။
- ၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း
စပါးပင်မှ ရသော စပါးစေ့ မှ (ဆန်) အစေ့အားအသုံးပြုသည်။
- ၈။ ဆေးအာနိသင်
မထောင်းရ မကြိတ်ရသေးသော လုံးတီးဆန်သားမှာ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာရှိပြီး ဖွဲနုမှာ ပူ၊ ခါး၊ စပ် အရသာရှိသည်။ အဖောရောဂါ၊ အပူဝမ်းသက်ရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ အနာကင်း၊ အဖုအကျိတ်နာတို့ကို သက်သာစေပြီး အစာအာဟာရဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးရွှင်ခြင်း၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် အဖျားတို့ကိုနိုင်ခြင်းစသော သတ္တိရှိသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) ရောဂါကင်းလျက် အားအင်ပြည့်ဝစေရန် မောင်းထောင်းဆန်ကို အသုံးပြုရသည်။ ၎င်းကို ဆန်လုံးညှိဟုခေါ်သည်။
- (၂) ဗီတာမင် (ဘီ) ဓါတ်သည် ဆန်လုံးညှိတွင် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သည်။ အမျှင်ဓာတ် သည်လည်းပါဝင်၍ ဆန်လုံးညှိကိုစားလျှင် ဓါတ်ချုပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆန်ဖြူကို မစားသင့်ကြ ဆန်လုံးညှိကို စားရန် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။
- (၃) ထမင်းရည်အား နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက အားအင် နည်းပါးသော ရောဂါ ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ လေချုပ်သော ရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) ထမင်းဟောင်း (ထမင်းကြမ်း)ကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် မကြာခဏ ဆာလောင်သောရောဂါ၊ ထမင်းကြမ်းအားရေစိမ်ပြီး စားသောက်ပါက အပူအားကြီးသောရောဂါ၊ ရင်ပူရေငတ်နာ စသော ရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) ထမင်းနွေးပူပူအား စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အားအင်နည်းသောရောဂါ၊ လူပိန်ခြင်း၊ သုက်အားနည်းရောဂါ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) ထမင်းခြောက်အား စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အဆီကိုလျော့ပါးစေခြင်း၊ လူကိုပိန်စေခြင်း၊ လေကို သက်စေခြင်း၊ လေအားကောင်းစေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဝလွန်းသူများ၊ အဆီတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါရှိသူများ ထမင်းခြောက်ကိုပြုတ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- (၇) ဆန်အားလှော်၍ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ် အချဉ်ပြန်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အပူဝမ်း သက်ခြင်း တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၈) ဆန်ဆေးရည်အား သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးသည်ခြေအား ငြိမ်စေ၍ ဝမ်းကိုရပ်စေ ပါသည်။ ဆီးကိုရွှင်စေသည်။
- (၉) ဆန်စေ့အား ကြိတ်၍ အုံပေးပါက အဆိပ်အတောက်အား ပြေစေသည်။
- (၁၀) ထမင်းအား ထုထောင်းပြီး အကျိတ်အဖုများကို အုံပေးခြင်းဖြင့် အကျိတ်ကို ကြေစေပါသည်။
- (၁၁) ရိုးရိုးဆန်၊ ငချိပ်ဆန်၊ ကောက်ညှင်းဆန်တို့ကို အရက်ချက်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- (၁၂) စပါးပင်များကို ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့ပြီး ကျန်ရှိနေသော ကောက်ရိုးကို သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ကာ ရေထက်ဝက်ခန့် ကျို၍ သောက်ပါက ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း အစရှိသော ဆီးရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆန်ဆေးရည်ကို သကြားခတ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း အဆိုပါရောဂါများ သက်သာစေနိုင်သည်။

မှတ်ချက် ။

မောင်းထောင်းဆန်ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်ဆန်ဖြစ်စေ၊ စက်ကြိတ်ဆန်ဖြစ်စေ၊ ထုံးစံအတိုင်း ဆန်၌တည်ရှိနေသော အင်အားကိုဖြစ်စေတတ်ခြင်း၊ အမှေးအကာများကို ရေဖြင့် သုံးလေးထပ် ဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်ကြခြင်း၊ ချက်ရာ၌လည်း ဆန်ပေါ်မှ ထွက်ပေါ်လာသော အလွန်အဖိုးထိုက်တန်သည့် ထမင်းရည်ဓါတ်များကို ငဲ့၍ စွန့်ပစ်ခြင်း တို့ကြောင့် ထမင်းတွင် ဩဇာဓါတ်ရှိ၍ အားအင်ကို ဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်များမကျန်တော့ဘဲ ဓါတ် (၄) ပါးညီညွတ်မျှတမှု မဖြစ်တော့ပါ။

- ❖ သွေးတိုး၊ လေငန်း၊ လေဖြတ်၊ နှလုံး၊ အဆီလွန်ရောဂါသည်များ အနေဖြင့် ထမင်းအား ရေငွေ့ ချက်၍ စားသုံးသင့်သည်။
- ❖ ရေခန်းချက်ခြင်းသည် အထက်ပါရောဂါများနှင့် မသင့်ပါ။
- ❖ ပေါင်းအိုးဖြင့် ထမင်းချက်ခြင်းသည် အကြောအားနည်းရောဂါ၊ လေအားနည်းရောဂါနှင့် လေဖြတ်ထားသူများနှင့် မသင့်ပေ။



Medicinal Action and Uses

A decoction of rice, commonly called *rice water* is recommended in the Pharmacopoeia of India as an excellent demulcent, refrigerant drink in febrile and inflammatory diseases, and in dysuria and similar affections. It may be acidulated with lime – juice and sweetened with sugar. This may also be as an enema in affections of the bowels.

A poultice of rice may be used as substitute for one of linseed meal, and finely powdered rice flour may be used, like that of wheat flour, for erysipelas, burns, scalds, etc.

Rice starch may be used medicinally and in other ways in place of wheat starch.

A few years ago the injurious habit of chewing the raw white grains was practiced by fashionable women and girls to produce a white velvety complexion.

<http://www.botanical.com/botanical/mgmh/r/rice-15.html>

အင်တာနက်ကျန်းမာရေးသတင်း (လန်ဒန်၊ ဇွန် ၁၃)

ဝမ်းရောဂါကာကွယ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော စပါးမျိုးသစ် တစ်မျိုးကို သိပ္ပံပညာရှင်များက တီထွင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း သတင်းက ဖော်ပြသည်။ သမာရီးကျ အသုံးပြုရသော ဝမ်းရောဂါ ကာကွယ်ဆေးမှာ ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ထိုးရသော ကာကွယ်ဆေး ဖြစ်သော်လည်း ယခုအသစ် တီထွင်ထားသော စပါးမျိုးဖြစ်သည့် ဝမ်းရောဂါ ကာကွယ်ဆေးမှာ စားသုံးရသော ကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးအသစ်မှာ ဖြန့်ချိ၍ လွယ်ကူပြီး အသုံးပြုရန်လည်း အခက်အခဲ မရှိကြောင်း သိရသည်။ ဝမ်းရောဂါမှာ ဗိုင်းဘီယိုကော်ရီလာ ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရသော ရောဂါဖြစ်သည်။

ယင်းရောဂါပိုးပါသော ရေနံနှင့် မသန့်သော အစားအစာများကို စားသုံးမိပါက ဝမ်းရောဂါ ရစေနိုင်သည်။

ဝမ်းရောဂါသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ချမ်းသာသော နိုင်ငံများတွင် ဖြစ်ပွားသည်ထက် ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင် ဖြစ်ပွားမှု များပြားသည်။ ဝမ်းရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်သော ဆန်မှာ မျိုးဗီဇအရ ပြုပြင်ယူထားသော ဆန်ဖြစ်သည်။ ယင်းအမျိုးအစား ဆန်တွင် တောက်ဆင်ဘီ ပါဝင်သည့်အတွက် ထိုဆန်ကို စားမိလျှင် ဝမ်းရောဂါကို တုံ့ပြန်ပေးသည့် ဖြစ်စဉ်ကို နှိုးဆွပေးသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာက ပဋိပစ္စည်းများကို ထုတ်ပေးသည်။

ယင်းစပါးမျိုးသစ်ကို တိုကျို တက္ကသိုလ်မှ မျိုးဗီဇဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင် တိုမိုနိုရီဒိုကျိက တီထွင်ဖန်တီးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖော်ပြပါ တွေ့ရှိချက်များအရ အမျိုးသားသိပ္ပံ အကယ်ဒမီ စာစောင်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။

ကြေးမုံသတင်းစာ ၁၄ - ၆ - ၂၀၀၇

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Water soluble anti – neurotic. Vitamin B is found in the germ of rice and which contains the highest amount of in comparison protein of rice are removed in the bran by milling rice, which is more nutrition's and of better flavor should be substituted for milled rice.

I.M.M.

မှတ်ချက် ။ ဆန်အိုးအောက်၌ ကြက်သွန်နီ ၃ - ၄ ဥ ထည့်လျှင် ပိုးမတွယ် ဟု အဆိုရှိသည်။ ဆန်အိတ်အတွင်း တွင်ဆေးရွက်ကြီး ထည့်ထားပါကလည်း ဆန်ပိုးများ မတက်နိုင်ပေ။

၁၁။ အာဟာရဓါတ်ခွဲအလို

	ဆန်လုံးညို	ဆန်ဖြူ
ရေ	၁၂.၂	၁၃.၀
ပရိုတိန်း	၀.၅	၆.၉
အဆီ	၀.၆	၀.၄
သတ္တု	၀.၇	၀.၅
ကာဗိုလ်ဟိုက်ဒြိတ်	၇၈.၀	၇၉.၂
ထုံးဓါတ်	၀.၀၁	၀.၀၁
မီးစုန်ဓါတ်	၀.၁၇	၀.၁၁
ကယ်လိုရီ	၃၅၁	၃၄၈
(ဂရမ် ၁၀၀ လျှင်)		
ဗီတာမင် အေ	၄.၀	
ဗီတာမင် ဘီ ၁	၆၀.၀	၂၀

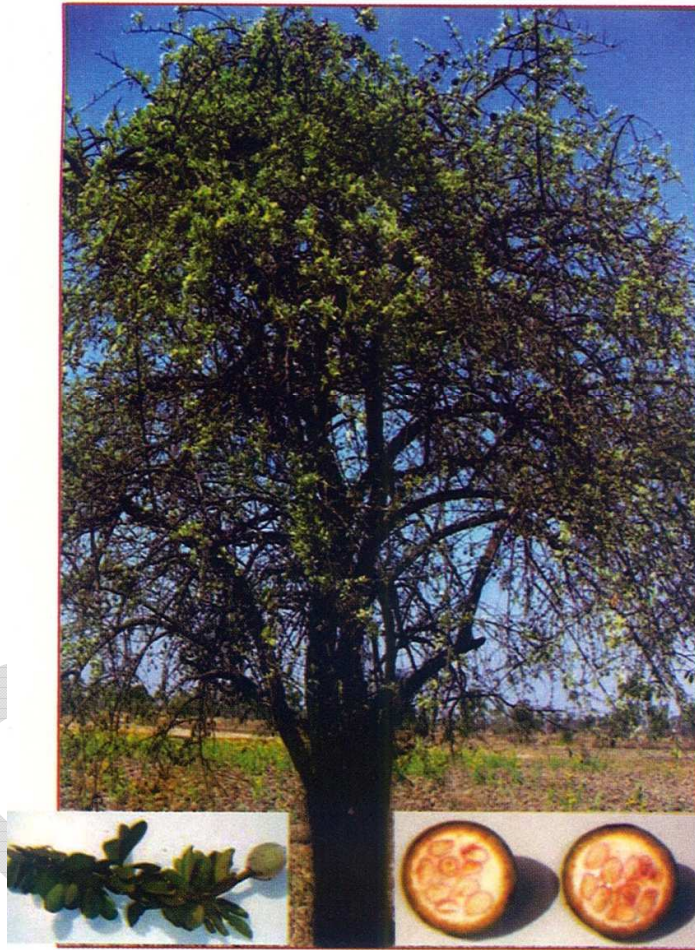
၁၂။ ပါဝင်သည့်ဖြစ်ပေါင်း

Flavonoid,
Glycosides,
Amino Acids,
Cinnamic Acids,
vanillin and
Deterpene Lactone.



စောင်ချမ်းပင် (စောင်ချမ်း)

စောင်ချမ်းပင်



စောင်ချမ်းပင် (စောင်ချမ်း)

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Osyris wightiana* Wall.

၂။ မျိုးရင်း - SANTALACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - စောင်ချမ်း (စောင်ချမ်း)

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် -

(ဂ) ပါဠိအမည် - ဒေါသဗသာ

(ဃ) သက္ကတအမည် -

(င) မွန်အမည် - Sot – Gai – ee – elun

(စ) ဟိန္ဒူအမည် - Popli

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အပင်သည် စိမ်းလန်းသော ပင်နုမျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်လုံးတွင် ထူသော အပွေးများရှိသည်။ အပင်ကိုင်းများ၌ ဆူးများရှိသည်။ အပင်အမြင့် ၃ ပေခွဲမှ ၉ ပေခွဲအထိမြင့်သည်။ အရွက်မှာ သေး၍ ဝိုင်းယောင်ထင်ရသည်။

အရွက် - အရွက်သည် ရွက်ခြားထွက်သည်။ ၁ လက်မမှ ၂ လက်မနီးပါးအထိ ရှည်သည်။ လက်မဝက်မှ ၁ လက်မအထိ ကျယ်သည်။ ထိပ်ဖျားချွန်သည်။

အပွင့် - အပွင့်များမှာ သေးငယ်၍ အစိမ်းရောင်ရှိသည်။ အသီးမှာ အညှာတို၍ လုံးပြီးပြောင်ချောနေသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အထက်ပိုင်း၊ အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ထွန်းပေါက်ရောက်သော အပင်အဖြစ် တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်

၈။ ဆေးအာနိသင်

အရသာအားဖြင့် အနည်းငယ်ဖန်သည်။ စောင်ချမ်းအမြစ်နှင့် အသီးသည် ချုပ်စေသည်။ သွေးကို ကြွစေတတ်သည်။ အထက်သို့တက်သော လေကိုလည်း နှိမ်နင်းတတ်သည်။ ဆေးဖက်တွင် အသီးနှင့်အမြစ်ကို အသုံးများသည်။ “စောင်ချမ်း၊ ခံတက်၊ ဆူးကောက်နက်၊ သက်ရင်း၊ အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲ” ခြောက်ပါးဆေးတွင် စောင်ချမ်းမြစ်သည် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။ အရွက်၏

သတ္တုရည်သည် အန်စေတတ်သည်။ အစားမှားခြင်း၊ ဝမ်းသွားလွန်ခြင်း၊ မီးယပ်မမှန်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲညောင်းညာခြင်း စသည်တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) အစားမှား၍ မကြေညက်ဘဲ မအီမလယ် ခံစားနေရပါက စောင်ချမ်းရွက် သတ္တုရည်ကို သောက်ပါက အစာများ အန်ထွက်ပြီး မကြေညက်သော အစာ အဆိပ်များ ပျက်ပြယ်၍ သက်သာသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
 - (၂) သားဖွားပြီးနောက် မီးယပ်သွေးအဆင်းနည်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ သားအိမ်အတွင်း မီးယပ်သွေးလုံး၊ သွေးခဲများရှိခြင်း တို့ဖြစ်လျှင် စောင်ချမ်းရွက်၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ဆား (၃) မျိုးကို အမျှစီထောင်း၍ ကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါက သက်သာစေပါသည်။
 - (၃) ဝမ်းသွားလွန်ခြင်းဖြစ်ပါက စောင်ချမ်းသီးခွံကို ဖယ်ပြီး အသီးဆန်ကို သွေး၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းသွားလွန်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
 - (၄) ညမအိပ်နိုင်အောင် ကိုက်ခဲညောင်းညာခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါက စောင်ချမ်းမြစ်ကို ရေနင့်သွေးလိမ်းပါ။ (သို့မဟုတ်) စောင်ချမ်းမြစ်၊ သနပ်ခါးမြစ်၊ တောင်တန်ကြီးမြစ် (၃) မျိုး ရောစပ်လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
 - (၅) မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊ လေထိုး၊ လေအောင့် ဖြစ်ခြင်းစသည့် သွေးလေမမှန်သော ရောဂါများအတွက် စောင်ချမ်းမြစ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထန်းလျက်နှင့် ရောလျက် စိမ်ဆေးပြုလုပ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက မီးယပ်သွေးမှန်ပြီး အစာကြေ လေသက် စေပါသည်။
 - (၆) အသားအရေ ယားယံခြင်း၊ ချွေးထွက်နည်းခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် စောင်ချမ်းမြစ်ကို သနပ်ခါးမြစ်နှင့်ရောစပ်၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
 - (၇) မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ နို့ရည်အထွက်နည်းပါက စောင်ချမ်းရွက်ကို ငရုတ်ကောင်း ခတ်၍ ဟင်းချို၊ ဟင်းခါး ချက်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် နို့ရည် အထွက်များစေပါသည်။
 - (၈) သွေးပုပ်၊ လေပုပ်၊ ဝမ်းပုပ်ရှိ၍ အသားပွခြင်းဖြစ်လျှင် စောင်ချမ်းမြစ်နှင့် မိဿလင် ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
 - (၉) လေငန်းရောဂါများ၌ စောင်ချမ်းမြစ်နှင့် တောင်တန်းကြီးရော၍ သွေးလိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။
- မှတ်ချက်။ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂၈)၊ သက်ရင်းကလာပ်ဆေးတွင် စောင်ချမ်းမြစ် ၁ ကျပ်သား ထည့်သွင်းဖော်စပ်ထားသည်ကို တွေ့ရပြီး စောင်ချမ်းမြစ်၏ အရသာမှာ ပူ၊ ခါး အရသာရှိသည်။ သွေးငန်း၊ လေငန်း၊ သလိပ်ငန်း၊ သည်းခြေငန်းတို့ကို ကြေပျောက်စေသည်။ သွေးဖောက်ပြန်၍ ဖြစ်သော ယားယံခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်

သွေးပုပ်၊ လေပုပ် တို့ကိုလည်း ကြေပျောက်စေသည်။ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲ၊ အထုံအကျဉ်
တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Leaves are emetic.

I.M.M

၁၁။ မြန်မာ ဆေးကျမ်းအလို

စောင်ချမ်းသီးသည်ကား ခြေကတက်၍ ဖြစ်သော အနာကို လည်းကောင်း၊ ပြည်တည်နာကို
လည်းကောင်း၊ ပိုးနာကို လည်းကောင်း၊ မုတ္တကိတ်၊ ဒုလ္လာသရောနာကို လည်းကောင်း ချမ်းသာ
စေတတ်၏။

စောင်ချမ်းသည် သွေးကို ကြေစေတတ်၏။ လေကိုလည်း နှိမ်စေတတ်၏။
ဝါတ်သဘော။ ။ အပူ၊ တေဇော၊ အသက်

ခါတုဩသေ

စောင်ချမ်းချဉ်။ ။ အကြောင်းသီတ ငြိမ်းရန် ဥဏ္ဍတေဇောဝါတ်စာ၊ ဥဏ္ဍဝါယော ဝါတ်စာ၊
အရသာချဉ်၊

အကျိုးသွား ⇨ ဆီးနည်းခြင်း၊ လေချုပ်၊ သွေးချုပ်

သဘာဝဓမ္မ

၁၂။ ပါဝင်သည့် ခြပ်ပေါင်းများ

ညံပင်

ညံပင်



ညံပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Sesbania aculeate* Pers.

၂။ မျိုးရင်း - PAPILIONACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

- (က) မြန်မာအမည် - ညံပင်
- (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Daincha
- (ဂ) ပါဠိအမည် - ဝနဇယန္တီ
- (ဃ) မွန်အမည် - Hla zone
- (င) ရှမ်းအမည် - Mai - t' nawng
- (စ) သက္ကတအမည် - Vana Jayanti
- (ဆ) ဟိန္ဒူအမည် - Van Jayan

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
အပင်

- ညံပင်သည် တစ်နှစ်ခံအပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ ပင်ပျော့ပင် ဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၇ ပေခန့်အထိ မြင့်တတ်သည်။ မိုးရာသီ၌ အများဆုံး ပေါက်သည်။ ၎င်းကို အချို့ဒေသများ၌ ရေသကျဉ်းရွက် အရိုင်း ဟုလည်း မှတ်ယူကြသည်။ ညံပင်၏ အရိုးများသည် ပွသောကြောင့် ဖော့အစား အသုံးပြုကြသည်။ အင်း၊ အိုင် ရေဝပ်သောနေရာ တို့၌ ပေါများစွာ ပေါက်ရောက်သည်။

အပွင့်
အသီး

- ညံပင်၏ အပွင့်မှာ အဝါရောင် ဖြစ်သည်။
- ညံပင်၏ အသီးမှာ အတောင့်ဖြစ်သည်။ အရွက်သည် ၄က်မွေးပုံစံ ဖြစ်သည်။ ၂ ပေခန့်အထိ ရှည်သည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ အဝေရာ၊ ဘောစကိုင်း၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များနှင့် ဆင်တူသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ထွန်း ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးစလုံး အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ညံပင်သည် အေးသော အရသာရှိသည်။ ပူသော သတ္တိရှိသည်။ အမြစ်သည် သန်ပိုးကို နိုင်သည်။ နို့ရည်ကို ရွှင်စေသည်။ မျက်စိရောဂါကို သက်သာစေသည်။ အစေ့သည် သန်ပိုးကို ကျဆင်း၍ အရေပြားရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) ကလေးသန်ကောင် ထသော ရောဂါ၌ ညံပင်၏ အမြစ်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် ရောစပ်တိုက်ကျွေးပါက သန်ကောင်များကို ကျဆင်းစေပါသည်။
- (၂) နို့ရည်အားနည်းသော မိခင်များ ညံရွက်ကို ဟင်းခါး ချက်သောက်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ညံပွင့်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် နို့ရည်အထွက် ကောင်းစေပါသည်။
- (၃) ဆီးချုပ်ရောဂါ ၌ ညံရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက် ကြိတ်ညှစ်၍ သတ္တုရည်ယူကာ ၎င်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်ဝက်အား သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း ခတ်၍ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးကို ရွှင်စေ၊ သက်စေပါသည်။
- (၄) ညံရွက်ကို ပြုတ်၍ တို့မြုပ် စားပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိအားနည်းသော ရောဂါ သက်သာ စေပါသည်။
- (၅) ညံရွက် သတ္တုရည်အား တစ်စက် နှစ်စက်မျှ မျက်စဉ်းခက်ပေးခြင်းဖြင့် အဖျားရောဂါ၌ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- (၆) ၎င်းအပြင် ညံရွက်အား အချဉ်ထည့်၍ စားခြင်း၊ ပြုတ်တို့ စားခြင်း၊ ချဉ်ရည် ဟင်းချက် စားခြင်းဖြင့် ခံတွင်းမြိန်စေပါသည်။
- (၇) ညံမြစ်မှုန့်သည် မြွေအဆိပ်ကို ပြေစေနိုင်သည်။ အန်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- (၈) ညံရွက်ကို ပြုတ်၍ တို့စားခြင်း၊ သုပ်စားခြင်း၊ ဟင်းချို ချက်၍ သောက်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကို အားကောင်းစေပါသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

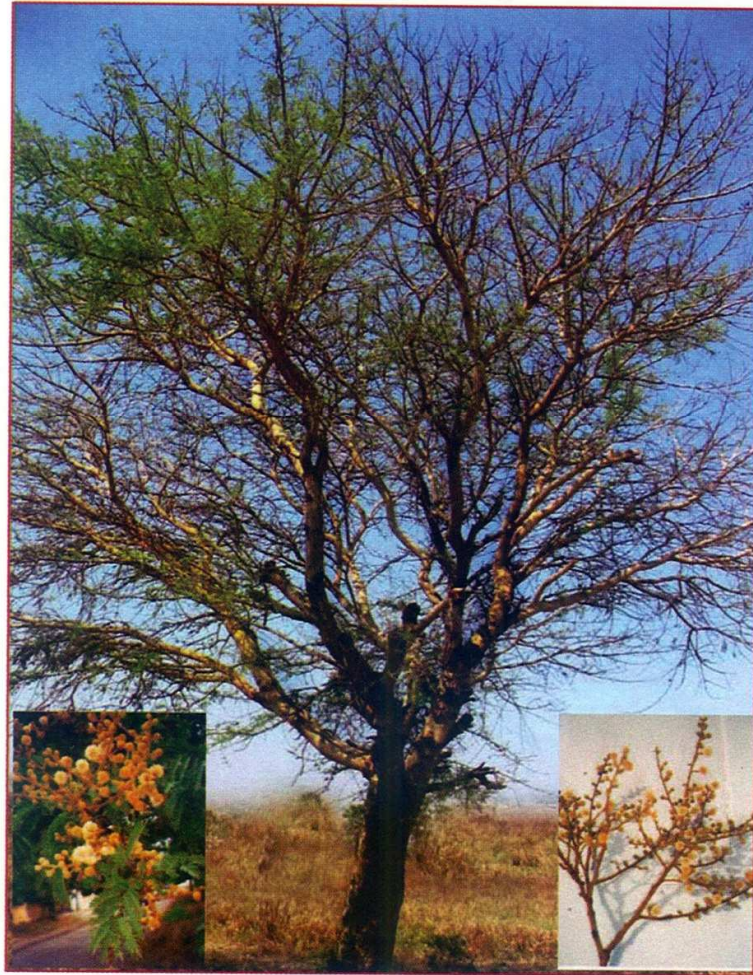
A leguminous plant; a species of Desmodium is made into a kind of pickle, and is boiled and eaten with Ngapi.

J – B – E Dict

၁၁။ ပါဝင်သည့် ခြပ်ပေါင်းများ

ထနောင်းပင်

ထနောင်းပင်



ထနောင်းပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Acacia leucophloea* Willd.

၂။ မျိုးရင်း - MIMOSACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ထနောင်း

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - White – Barked Acacia

(ဂ) မွန်အမည် - Hla Hta Noon

(ဃ) ရှမ်းအမည် - Mai – t' nawng

(င) သက္ကတအမည် - Shvetabarbare

(စ) ဟိန္ဒူအမည် - Safed kitar

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

- ထနောင်းပင်တွင် ရိုးရိုးထနောင်းနှင့် သဘောထနောင်းဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။ သဘောထနောင်းသည် အစေးထွက်ပြီး ရိုးရိုးထနောင်းသည် အစေးမထွက်ပါ။ ထနောင်းသည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဆူးရှိသည်။ အကိုင်းအခက်များ၍ သေးငယ်သော ဆူးများရှိသည်။ (ထနောင်းပင်သည် ပေ ၅၀ မှ ၆၀ အထိ မြင့်တတ်သည်။

အပွင့်

- အပွင့်သည် ဖြူဖျော့သည်။ အသီးသည် ပါး၍ ပြားသည်။ အစေ့သည် ၃ စေ့မှ ၅ စေ့အထိရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

အပူပိုင်းအရပ်ဒေသများတွင် ပိုမို ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အခေါက်၊ အစေး

၈။ ဆေးအာနိသင်

ထနောင်းပင်သည်အေး၊ ဖန်၊ ခါး၊ အရသာရှိသည်။ ဝိပါက၌ စပ်သည်။ ပိုးတို့ကို နှိပ်သည်။ ထနောင်းရွက်နုများကို ရေနွေးဖြော၍ အတို့အမြုပ် လုပ်စားကြသည်။ နှုတ်မမြိန်သော ရောဂါ၊ ရုတ္တရိကာရခေါ် သွေးဖောက် ပြန်သော ရောဂါ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်းသော ရောဂါ၊ သွားနာ၊ သွားကိုက် ရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ မြန်မာဆေးကျမ်းအလို

ထနောင်းစသည် အလွန်ပူသော လေနာကို လည်းကောင်း၊ လေချုပ်သော ရောဂါကို လည်းကောင်း တစ်ကိုယ်လုံး ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲသော ရောဂါကို လည်းကောင်း၊ အနာကြီးရောဂါကို လည်းကောင်း ချမ်းသာစေတတ်သည်။

ထနောင်းရွက်သည် အဖြူအနက် ဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။ ထနောင်းရွက်နုကို ပြုတ်၍ မြေပဲ၊ နှမ်းတို့ဖြင့် လက်သုပ် လုပ်စားကြသည်။ အတန်ငယ် ဖန်ဆိမ့်၍ အနည်းငယ်ခါး၏။ အနံ့အရိုးရှိ၍ အာကာသရ၏။ ဆီးကို များစေတတ်၏။ အပူအအေးမျှ၏။ ၎င်းထနောင်းဖြူ ရွက်ကြမ်းကိုပြုတ်၍ ဆားအနည်းငယ် ခတ်၍ ဆီးများစေရန် သောက်ကြသည်။

ခါတ်သဘောအကြောင်း

သီတငြိမ်းစေရန် ဥဏှတေဇာခါတ်စာ၊ ဥဏှဝါယော ခါတ်စာ၊ အရသာခါး၊ အကျိုးသွားခါတ်သက်၊

၁၀။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါက ထနောင်းရွက်ကို အခြောက်လုပ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်အစား ရေနွေးပူပူတွင် ခတ်၍ သောက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) သွားနာခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားကြားသွေးယိုခြင်း၊ သွားပိုး စားခြင်း၊ ရေစီးကမ်းပြိုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ထနောင်းခေါက်ကို ပြာချ၍ ၎င်းထနောင်းခေါက်ကို ပြာချ၍ ထနောင်း အမှုန့်နှင့် သွားတိုက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း၍ သွားများဖြူဖွေးပြီး ခိုင်ခန့်စေပါသည်။
- (၃) သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်းနှင့် သွားကိုက်ခြင်းတို့အတွက် ထနောင်းခေါက်ကို နပ်နပ်စဉ်းပြီး ရေနံ ၃ ခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ မကြာခဏ ငုံလိုက်ထွေးလိုက် ပြုလုပ်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၄) သွေးသား မသန့်ရှင်းသောရောဂါ၊ ယားယံနာ၊ အဆစ်ရောင်ခြင်းတို့အတွက် ထနောင်းခေါက်ကို နပ်နပ်စဉ်း၍ ထန်းလျက်ကို ချိုရုံမျှထည့်၍ ၃ ခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်ကို မကြာခဏခပ်များများ သောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ မကြာခဏ ပျို့အန်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါက ထနောင်းရွက်နုကို ရေနွေးဖြော၍ တို့မြှုပ်စားခြင်း၊ လက်သုပ် လုပ်စားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) ဒူးနာ၊ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း တို့အတွက် ထနောင်းခေါက်ကို သွေး၍ မကြာခဏ လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

- (၇) နွေထနောင်း၊ ဆောင်းမန်ကျဉ်း ဟူသော စကားနှင့်အညီ နွေရာသီတွင် ထနောင်းရွက်ကို သုပ်စားခြင်း၊ ဆောင်းတွင်းတွင် မန်ကျဉ်းဖျော်ရည် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အပူကို ငြိမ်းစေပါသည်။ ကိုယ်ငွေ့အပူချိန်ကို ညီညွတ်မျှတစေသည်။ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါသည်။
- (၈) အညာဒေသတွင် ထနောင်းခေါက်ကို ခွာ၍ အရက်ချက်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။

၁၁။ ပါဝင်သည့်ခြံပ်ပေါင်း

Flavonoids
Deterpenoid,
Saponin, sitosterol
and Anthraquinone.

ဒန့်ကျွဲပင်

ဒန့်ကျွဲပင်
(မိုးကျလက်ဖက်ပင်)



ဒန့်ကျွဲပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cassia tora* Linn.
- ၂။ မျိုးရင်း - CAESALPINIACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- (က) မြန်မာအမည် - ဒန့်ကျွဲ/မိုးကျလက်ဖက်
- (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Senna Sophera; Foetid Cassia, Negro or Wild Cassia
- (ဂ) ပါဠိအမည် - ဇဠကဇ မက္ကမန္တ
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
- အပင် - အပင်ငယ်မျိုး၊ ချုံငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။
- အရွက် - အရွက်ထူစိပ်၍ သေးငယ်ပြီး ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ဝိုင်းသည်။
- အပွင့် - အဝါရောင်ရှိသည်။
- အသီး - အသီးတောင့်ရှည် ပုံစံ ရှိသည်။
- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ
မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။
- ၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ
သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။
- ၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း
ဆေးဖက်၌ အရွက်၊ အစေ့၊ အမြစ် တို့ကိုအသုံးပြုသည်။
- ၈။ ဆေးအာနိသင်
အေး - ချို - ဆိမ့် - ဖန် အရသာ ရှိသည်။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေသည်။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၍ အေးစေသည်။ ပိုးကို နိုင်သည်။ မျက်စိယားခြင်း၊ ငန်းဖျား၊ ဖောရောင်နာ၊ ယားနာ၊ ပွေးနာ၊ အရေပြားရောဂါများ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာ၊ လေနာ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ အိပ်မပျော်သည့် ရောဂါများတွင် များစွာအကျိုးပြုစေနိုင်ပါ သည်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းသည့် ရောဂါများနှင့် မျက်စိရောဂါတို့ကို သက်သာစေသည်။
- ၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ
- (၁) ဒန့်ကျွဲရွက်ကို ဟင်းချက်စားခြင်း၊ အစေ့ကို သံပရာရည်နှင့် သွေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အရေပြားတွင် ပေါက်တတ်သော အဖု၊ အပိမ့်၊ ယားနာတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၂) ဒန့်ကျွဲအရွက်ကို ပြုတ်၍ သကြားအနည်းငယ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ လည်းကောင်း သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်မှ လေပူများထခြင်း၊ လေအားအပေါ် အတက်များ၍ သွေးတက်ခြင်း၊ နားထဲမှသံစုံ ကြားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည့် အိပ်မပျော်သော ရောဂါကို သက်သာစေသည်။

- (၃) ဒန့်ကျွဲအစေ့ကို သွေး၍ ကွင်းပေးခြင်း၊ ကျို၍သောက်ခြင်းဖြင့် မျက်စိပိုးထခြင်း၊ ယားခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။
- (၄) အနာများ ငန်းမန်းလိုက်၍ ရောင်ရမ်းနေပါက ဒန့်ကျွဲအစေ့ကို သွေးလိမ်းခြင်း၊ ကျိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။
- (၅) ဒန့်ကျွဲအမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီး သကြားချိုချိုဖြင့် သောက်ပါက မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါကို သက်သာစေသည်။
- (၆) ဒန့်ကျွဲအမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍ ကလေးရင်ညွန့်ကစပြီး ဆီးစပ် တိုင်အောင် လိမ်းပေးလျှင် ကလေးများဆီးမသွားသည့် ရောဂါကို သက်သာစေသည်။
- (၇) ဖန်ခါးသီး၊ ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊ ဒန့်ကျွဲစေ့ ၎င်းဆေး ၃ ပါး ၂ ကျပ်ခွဲသားစီ၊ ကြိတ်မှန်ရွက်ရည် ၁၃ ကျပ်သားတွင် စိမ်၍သောက်ခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက်ရောဂါကို ကာကွယ်စေနိုင်သည်။
- (၈) လေကြောင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါ၌ ဒန့်ကျွဲရွက်အား ရေနွေးဖြော၍ သုပ်စားပေးပါက လေငြိမ်၍ အိပ်ပျော်စေသည်။
- (၉) ဒန့်ကျွဲစေ့ကို အကျွမ်းလှော်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ထန်းလျက်နှင့် သကြားတစ်ဝက်စီ ရော၍ နွားနို့နှင့် သောက်ပါက အရသာရှိ၍ အပူငြိမ်းစေပါသည်။ သည်းခြေနာ၊ ဆီးရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၀) ဒန့်ကျွဲစေ့ကို ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့ အမှုန့်ပြု၍ သကြားရောကာ ဖျော်သောက်ပါက သန်၊ တုတ်ကို ကျစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အိပ်မပျော်သော ရောဂါရှိသူများကို နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။
- (၁၁) ဒန့်ကျွဲရွက်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားလျှင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ တို့စရာအဖြစ် ရေနွေးဖြော၍ တို့မြုပ်စားလျှင် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ၊ မှန်ကန်စေသည်။
- (၁၂) ဒန့်ကျွဲစေ့ကို လက်ဖက်ခြောက်နှင့် ဆတူရောစပ်၍ သောက်ပါက အသက်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များသည့် ဆီးကျိတ်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၃) ဒန့်ကျွဲရွက်ကိုလည်း ပြုတ်၍ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက် သောက်ပါက လေကို သက်စေသဖြင့် လေထိုး၊ လေနာ သက်သာစေသည်။
- (၁၄) ဒန့်ကျွဲစေ့ကို ပဲလှော်ကဲ့သို့ မီးအပူပေး၍ လှော်စားလျှင်လည်း လေကို သက်စေနိုင်သည်။
- (၁၅) ဒန့်ကျွဲသီးနုကိုပြုတ်၍ တို့မြုပ်စားလျှင်လည်း ခံတွင်းကောင်းစေသည်။
- (၁၆) ဒန့်ကျွဲစေ့ကို အမှုန့်ကြိတ်၍ အုန်းဆီနှင့် လိမ်းပါက ယားနာများကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။

(၁၇) ဒန့်ကျွဲစေ့ကို လှော်ကာ အမှုန့်ကြိတ်၍ ၎င်းအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်း (၁) ခွန်းစားသောက်ပါက စိတ်ကို ငြိမ်စေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ငြိမ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

The beans of this plant are said to be a fair substitute for coffee, and to have soporific properties, the root is said to be efficacious in cases of scorpion bite.

Seeds: Seeds have been used as a substitute for coffee and tea.

Leaves: Leaves are prescribed in decoction (1 in 10 2 ounce doses for children suffering form feverish attacks.

၁၁။ ပါဝင်သည့်ဒြပ်ပေါင်းများ

Sterol,

Myricyl alcohol and

Rubrofusarin Glycoside.

နေကြာပင်

နေကြာပင်



နေကြာပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Helianthus annus* Linn.

၂။ မျိုးရင်း - ASTERAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - နေကြာပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Sunflower

(ဂ) ပါဠိအမည် - သူရိယမုခီ

(ဃ) သက္ကတအမည် - Suryamukhi

(င) ဟိန္ဒူအမည် - Surjmukhi (ဆုရချို - မုခီ)

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

- နေကြာပင်သည် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံနှင့် ပီရူးနိုင်ငံတို့တွင် ဥယျာဉ် စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့သော အပင်ဖြစ်သည်။ အမေရိကတိုက်တွင် မျိုးစိတ်ပေါင်း ၆၇ မျိုးအထိတွေ့ရှိရသည်။ တစ်နှစ်ခံ (သို့မဟုတ်) နှစ်ရှည်ခံ မိုးသက်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်သည် ၃ ပေ မှ ၁၂ ပေအထိ မြင့်တတ်သည်။

အပွင့်

- အပွင့်သည် နောက်ဘက်သို့ လှည့်၍ ပွင့်သည်။ ၎င်းနေကြာပင်တွင် အပွင့်ဖြူ၊ အပွင့်ညို၊ အပွင့်ဝါဟူ၍ (၃) မျိုးရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြောက်အမေရိကတိုက်တွင် အများအပြား ပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းဒေသ များတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း

ပဇ္ဇငါးပါးလုံး အသုံးပြုသည်။ အဓိကအားဖြင့် အစေ့၊ အရွက်၊ အပွင့်တို့ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ပူ၊ စပ် သောအရသာရှိသည်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်သည်။ အဖျား၊ အရေပြားယားယံခြင်း၊ အနာပေါက်၊ နူနာ၊ တုန်ဖျား၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဒူးလာရောဂါ၊ ယောနိနာ ကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ အဆိပ်ရှိအကောင်များကိုက်ခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

(၁) နေကြာပင်မှ ရသောအရွက်ကို စက္ကူပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျွဲနွားများအတွက် အစာအဖြစ် ကျွေးမွေးနိုင်သည်။

- (၂) နေကြာရွက်သည် အန်စေတတ်သည်။ ခါးကိုက်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၃) နေကြာအပွင့်သည် ဝဖျိုးစေသည်။ ဥတုသွေးကို မှန်စေသည်။ ကာမကို အားပေးသည်။ ဖောရောင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ မူးဝေခြင်းတို့၌ အတွင်းစားဆေး အဖြစ် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- (၄) နေကြာအစေ့သည် ဆီးရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ သလိပ်ကို ထွက်စေ တတ်သည်။
- (၅) နေကြာအပင်ကို ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ အဆုတ်ရောဂါနှင့် လည်ချောင်းရောဂါ တို့၌ အသုံးပြုသည်။
- (၆) နေကြာအစေ့ အဆန်မှရသော နေကြာအစေ့အဆီကို ဟင်းချက်ရာတွင် အသုံးပြုသကဲ့သို့ လိမ်းဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။
- (၇) နေကြာဆီတွင် ဗီတာမင်အီးဓာတ် ကြွယ်ဝသောကြောင့် အနာကင်း၍ အသက်ရှည်ရန် တေးဆေးများဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။
- (၈) နေကြာဆီသည် အခြားဆီများထက် အကြော်ခံသည့်အပြင် ပရိုတိန်း ပိုမိုပါဝင်သကဲ့သို့ ကောင်းသော ကိုလက်စထရော (Hight Density lipoprotein) ကိုလည်းတိုးပွားစေသဖြင့် စားသုံးသင့်သော ဆီမျိုးဖြစ်ပါသည်။

Medicinal Action and Uses;

The seeds have diuretic and expectorant properties and have been empowered success in the treatment of bronchial, laryngeal and pulmonary affections colds, also in whooping cough.

The following preparation is recommended: Boil 2 oz of the seeds in 1 Add 6 oz. of good Holland gin and oz. of sugar. Give in doses of 1 to 2.

The oil possesses similar properties and may be given in doses of 10 to a tincture of the However, and leave has been recommended in combined bronchiectasis.

The seeds, if browned in the oven and then made into an infusion are ac. Tincture of Helianthus has been used in Russia. Kazatchkoff says that it Sunflower in malarial fever. The leaves are sored upon a bed covered wit the patient is wrapped up in it. Perspiration is produced and this process ceased.

A tincture prepared from the seed with recified spirit of wine is useful quinine. It has been employed thus in Turkey and Persia, where quinine at the incoveniences which often arise from giving quantities of the

The leaves are utilized in herb tobaccos.

(၁၀) မြန်မာဆေးကျမ်းအလို

နေကြာဝတ်ဆံသည် အလွန်အေး၍ ဖျားသောအနာကို လည်းကောင်း၊ အလွန်ပူ၍ ဖျားသောအနာကို လည်းကောင်း၊ တနွေးနွေးပူ၍ ဖျားသောအနာကို လည်းကောင်း၊ ဝမ်းကြောတင်းခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ အနာတို့ကို လည်းကောင်း၊ ချောင်းဆိုး ကြို့ထိုးသော အနာကို လည်းကောင်း၊ မူးဝေပင်ပန်းသော အနာကို လည်းကောင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း

ဓာတ်သဘောအရ နေကြာဝတ်ဆံသည် အပူ၊ တေဇော၊ အတက်ဓာတ် ဖြစ်သည်။

(၁၁) အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလို

Sunflower seed meal is unusually rich in bone forming calcium. It is an excellent source of thiamin or Vitamin B “1”. We have since discovered that sunflower seeds are regular storehouse for the minerals silicon, magnesium, fluorine and phosphorus in addition to their particularly generous. Amounts of calcium and iron Because of the flower’s close off to the sun, sunflower seeds are extremely rich source of vitamin “D”, being one of the very few plants containing this Sun shine vitamin. This is only natural, when we stop to recall that the sunflower is the only plant that visibly turns its head through out the day to follow the Perth of the sun across the leavens.

Eat and Grow Younger

(၁၂) အဟာရဓာတ်ခွဲအလို

Nutrition Contents and Analysis of Sunflower seeds

Confection Sunflower Kernel

Nutrient Composition per 1 oz.

Calories

Calories from fat

Total fat

Saturated fat

Polyunsaturated fat

Cholesterol

Sodium

Total Carbohydrate

Dietary Fiber

Sugars

Protein

Vitamin A

Vitamin C

Calcium

Iron

Vitamin E

Thiamin

Riboflavin

Niacin

Folate

Magnesium

Zinc

Copper

Nutrition Value

Sunflower seeds and oil contain both monounsaturated and polyunsaturated fat “C” the type of fat that may protect the heart. Clinical studies show that higher unsaturated fat diets may be preferable even to low – fat diets because they lower total cholesterol, low density lipoprotein (LDL) or bad cholesterol, and triglycerides, while maintaining beneficial high density lipoprotein (HDL) cholesterol, which is needed to carry the bad cholesterol away.(1-2) ? Almost 90% of the fat in sunflower seeds is good, unsaturated fat.

<http://www.mdidea.com/products/proper/proper040.html>

(၁၃) ပါဝင်သည့်ဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Saponins, Sterol,
Glycoside, Terpene,
Vanillin,
Cholesterol,
Essential Oil,
Camphor and
Menthol.

All parts of the plant contain much carbonate of potash.

Facts About Vitamin E:

Sunflower seeds are the best whole food source of vitamin E, an antioxidant USDA Nutrient Database. One ounce of oil – roasted sunflower seeds provided Dietary Allowance for vitamin E.

နှမ်းပင်

နှမ်းပင်



နှမ်းပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Sesamum indicum* DC.
- ၂။ မျိုးရင်း - PEDALIACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- (က) မြန်မာအမည် - နှမ်း
 - (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Sesamum; Sesame.
 - (ဂ) ပါဠိအမည် - တိလ
 - (ဃ) သက္ကတအမည် - တိလ (Tila)
 - (င) မွန်အမည် - Lai Ngai
 - (စ) ဟိန္ဒူအမည် - Tila
 - (ဆ) ကချင်အမည် - Chying Nam
 - (ဇ) ချင်းအမည် - Si
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
- အပင် - နှမ်းပင်မှာ ထင်ရှားသည်။ အပင်အမြင့် ၆ လက်မမှ ၃ ပေ အထိမြင့်တတ်သည်။
- အရွက် - အရွက်မှာ အပေါ်ပိုင်းတွင် ရှိသည်။ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အောက်ဘက်တွင် အစေ့အိမ်ကလေးများညီညာစွာရှိသည်။ ပန်းပွင့်မှာ ခရမ်းရောင် (သို့) ခရမ်းဖျော့ရောင် (သို့) အဝါရောင်အမှတ်များ ပါရှိသည်။
- အပွင့် - အပွင့်မှာ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ငိုက်လျက်ပွင့်သည်။ ၂.၅ မှ ၃.၂ စင်တီမီတာအထိ ရှည်လျားသည်။ နှမ်းစေ့အရောင် (၃) မျိုးရှိသည်။ အနက်၊ အနီနှင့် အဖြူတို့ဖြစ်သည်။
- နှမ်းနက်တစ်မျိုးကို သက်ကြီးသောကြောင့် နှမ်းကြီးဟု ခေါ်သည်။ နှမ်းဖြူမျိုးကို အသက်ငယ်သောကြောင့် နှမ်းလျင်ဟု ခေါ်သည်။ သာထွန်းဖြူဟု လည်းတစ်မျိုးခေါ်သေးသည်။ နှမ်းနီကို ဘုတ်မွေးဟုခေါ်သည်။
- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ
အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။
- ၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ
စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် များသောအားဖြင့် တွေ့ရသည်။
- ၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း
အစေ့

၈။ ဆေးအာနိသင်

နှမ်း၏ အရသာမှာ စပ်၊ ခါး၊ ချို၊ ဖန်၊ ဆိမ့်ဖြစ်သည်။ ဂုဏ်သတ္တိမှာ ပူသည်။ ဝိပါကမှာ အစပ်အရသာဖြစ်သည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြုသည်။ နို့ရည်က ပွားစေသည်။ အနာကို အသားနုတက်စေသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို ပြုတတ်သည်။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် အညစ်အကြေး မလတို့ကို ဖြိုခွဲစေတတ်သည်။ အသိဉာဏ်ကို ပွားစေတတ်သည်။ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းအပြင် အရေပြားရောဂါ၊ သွားကိုက်ရောဂါ တို့၌ အသုံးပြုသည်။

မှတ်ချက် ။ နှမ်းသည် နှမ်းနက်၊ နှမ်းဖြူစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့အနက် နှမ်းနက်သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ နှမ်းဖြူသည် အလယ်အလတ် ဖြစ်၏။ အခြားသော နှမ်းတို့သည် ကြေကျက်လွယ်သည်။

ဓာတ်သဘော အပူ၊ တေဇော၊ အတက်

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) အကိုက်အခဲရောဂါနှင့် အဆစ်အမျက်ရောင်ကိုက်သော ရောဂါများအတွက် ချင်းစိမ်း သတ္တုရည် ၂၅ ကျပ်သားကို နှမ်းဆီ ၂၅ ကျပ်သားဖြင့် အဆီပြန်အောင် ရောချက်ပြီး ပွတ်သပ်လိမ်းကာ အဝတ်ပါးပါးနှင့် စည်းထားပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) ကလေးများ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ သလိပ်ကပ်ခြင်းတို့အတွက် ကွမ်းရွက်ကို နှမ်းဆီသုတ်၍ မီးအနည်းငယ်ပြပါ။ ထို့နောက် ကလေးရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ကပ်ထားပေးပါက သက်သာစေပါသည်။
- (၃) အကြောဆွဲခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ လေငန်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အခိုးမပွင့်ခြင်း၊ ချွေးမထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းတို့အတွက် ဖုံးမသိမ်ရွက် စိမ်းရည်း၊ အရက်၊ နှမ်းဆီ၊ ရှောက်ရည်တို့ကို ဆတူရောစပ်၍ နာနာပွတ်လိမ်းပေးပါက ဖော်ပြပါ ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၄) ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်း၊ ဗောက်ထခြင်း၊ သန်းတွယ်ခြင်း၊ ဆံပင်တွင် အနာပေါက်ခြင်းတို့အတွက် ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ပဉ္စကာနီသီး၊ ကွမ်းရွက် ဤ (၃) ပါးဆတူ သမအောင်ကြိတ်၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ဖျော်ပြီး ဦးခေါင်းတွင်နှံ့စပ်အောင် လိမ်းကျံပေးပါက သက်သာစေပါသည်။
- (၅) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်ရှုနာ၊ အနာများဖြစ်ပြီးနောက် အမာရွတ်များ ကျန်ရှိနေပါက အထက်ပါ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ပဉ္စကာနီသီး၊ ကွမ်းရွက် ဤ (၃) ပါး ဆတူ သမအောင် ကြိတ်ထောင်း၍ နှမ်းဆီနှင့် ပြန်၍ ချက်ပါ။ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်မျှ အနာရွတ်ပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါက အမာရွတ်မကျန်အောင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) နားလေးခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ စသော နားနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများအတွက် ကြောင်လျှာမြစ်ကို အမှုန့်ညက်အောင် ပြု၍ နှမ်းဆီနှင့်

ရောပြီး မီးတွင်ချက်ပါ။ ၎င်းဆီနှင့်နားထဲသို့ ခပ်နွေးနွေးကျပ်၍ ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၇) ခြေ၊ လက်များထုံကျပ်ခြင်း၊ အတွေ့အထိမသိခြင်း တို့အတွက် ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် ၂ ပိဿာ၊ ငရုတ်ကောင်း ၁၂ ပဲသား၊ ဆား ၁ ပိဿာ စုပေါင်း၍ အမှုန့်ပြုပြီး နှမ်းဆီနှင့် ရောဖျော်၍ လက်၊ ခြေ တို့ကို မကြာခဏ လိမ်းကျံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

(၈) ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် နှမ်းဆီ ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ လိမ်းကျံပေးပါက အပူလောင်နာ သက်သာ၍ အမာရွတ် မတင်ကျန်ဘဲ အနာကျက်စေနိုင်ပါသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Seeds are specially useful in piles, dysentery, scorpion – sting and constipation taken in decoction or as sweetmeats.

I M M

၁၁။ ပါဝင်သည့်ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Flavonoid
Glycoside,
γ - Tocopherol,
Sesamolinal,
Sesaminol
Glucosides.

ပဲစင်းငုံ

ပဲစင်းငုံပင်



ပဲစင်းငုံ

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cajanus indicus* Spreng.

၂။ မျိုးရင်း - PAPILIONACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ပဲစင်းငုံ၊ ပဲစင်းခုံ၊ ပဲရင်ချောင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Pigeon pea, Congo - pea

(ဂ) ပါဠိအမည် - အဥကီ

(ဃ) မွန်အမည် - Dun Hale

(င) ရှမ်းအမည် - Sang - nan

(စ) သက္ကတအမည် - Adaki

(ဆ) ဟိန္ဒူအမည် - Arhar

(ဇ) ချင်းအမည် - Hpyan

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အမြင့် ၇ ပေခန့်ရှိသည်။ တစ်ခက်တွင် ၃ ရွက်ထွက်သည်။
အရွက် ၂ လက်မမျှရှည်သည်။

အသီး - အသီးတောင့်မှာ ၂ လက်မ၊ ၃ လက်မမျှရှည်သည်။ အစေ့မှာ ၄
စေ့၊ ၅ စေ့မှရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ် တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေ့၊ အရွက်၊ အမြစ်

၈။ ဆေးအာနိသင်

အစေ့ကို အကြောင်းပြု၍ အစေ့ကြီးလျှင် ပဲစင်းငုံကြီး၊ အစေ့သေးလျှင် ပဲစင်းငုံငယ်
ဟုခေါ်သည်။ အကျိုးသွားတူသည်။ အရသာ အနုဖြင့် အကြီးမျိုးတွင် အဖန်အရသာရှိသည်။
နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ ခြောက်ကပ်စေသည့် လေကိုပွားစေသည်။ သလိပ်နှင့်
သည်းခြေကို နိုင်သည်။ သွေးချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်စေသည်။ ခံတွင်းနာ၊ ပါးစပ်အတွင်း၌
အပူဖုပေါက်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း စသော ရောဂါတို့ကို
သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) ပါးစပ်အတွင်း၌ အပူဖုများပေါက်ခြင်း၊ ခံတွင်းနာခြင်း၊ သွားဖုံးများကြွ၍ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ပဲစင်းငုံအရွက် သတ္တုရည် (သို့မဟုတ်) ပဲစင်းငုံ အစေ့ကို စိမ်သောအရည်တို့ကို နှုတ်ငုံခြင်းပြုပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၂) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်သော ရောဂါအတွက် ပဲစင်းငုံရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် နှာရှူပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၃) အဆက်မပြတ်ကြို့ထိုးခြင်း ဖြစ်ပါက ပဲစင်းငုံအစေ့၏ အခွံကို (သို့မဟုတ်) ဖွဲကို အခိုးပြု၍ ရှူပါက ကြို့ထိုးရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) အသားအရေပူခြင်း၊ အရေပြားယားယံခြင်းတို့အတွက် ပဲစင်းငုံအရွက် သတ္တုရည်ကို လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) ပဲစင်းငုံကို ဆီချက်၍ ယားယံနာ၊ အဖောရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ တို့တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- (၆) သက်ကြီးရွယ်အိုတို့တွင် ဖြစ်တတ်သော ခြေလက် ဖောရောင်ခြင်း တို့အတွက် ပဲစင်းငုံကို ပြုတ်၍ အရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) ပဲစင်းငုံများကို ပြုတ်၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးကြောင့် ဖောရောင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၈) ပဲစင်းငုံအစေ့များကို ရေစိမ်ပြီး ခြောက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ခြောက်သွေ့သော ပဲစင်းငုံအစေ့ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းအမှုန့်အား ပျားရည် ၈ ပဲသားနှင့် ရောနှောပြီး နွားနို့ဖန်ခွက်နှင့် နံနက် အိပ်ရာထအချိန်တိုင်း သောက်ပေးပါက အားအင် နည်းပါးခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
(ပဲစင်းငုံမှု၊ မဇူရသ၊ ချိုလှသဘော၊ လွန်ပြန့်ပြော၏။ မနောစွဲယူ၊ ခပ်သိမ်းလူတို့၊ နှုတ်ကုဌ၊ စွဲခြင်းစသား ချမ်းမြသာယာ၊ ငြိမ်းစေပါမှ လေနာမဓှေ)

ရသဓါတု

ပဲစင်းငုံကား၊ ကြုံသောနှာအင်၊ ခိုင်မာလျှင်လည်း၊ လျင်လျင်ပေး
လေဆင်းနှူးမှုကြေလိမ့်။ လေရက္ခပိတ်၊ နာဂကြိတ်လည်း၊ ဆိုပိတ်ကမြစ်၊
ပယ်ထွန်းလှစွာ၊ ဓါတ်သစ်ရသာ၊ ပျိုပျက်ရာသည်။)

ဓါတုရသလေးစောင်တွဲ

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Green pods of mature pigeon pea are eaten as a vegetable. Ripe pluse and eaten boiled in a variety of ways. Yellow split pluse or dal is in common use being made into porridge and mixed with vegetables and is little less valuable than gram.

Bom. Govt. Agr. Bull

၁၁။ အာဟာရဓါတ်အလို

ရေငွေ. ၁၅.၂။ ပရိုတိန်း ၂၂.၃။ အဆီ ၁.၇။ သတ္တု ၃.၆။ ကာဗိုဟိုက် ၅၇.၂။ ထုံးဓါတ် ၀.၁၄။
မီးစုန်းဓာတ် ၀.၂၆။ သံဂရပ် ၁၀၀လျှင် ၈.၈၀ (မီလီဂရမ်)။ ကယ်လိုရီမီချိန် ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် ၃၃၃။
တစ်အောင်စလျှင် ၉၅။ ကယ်ရိုတိန်း (ဗီတာမင်အေ) ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် အင်တာနေရှင်နယ်ယူနစ်
၂၂၀ ဗီတာမင်ဘီ ၁။ ၎င်း ၁၅၀။

N.V of I . F

၁၂။ ပါဝင်သည့်ဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Alkanes,
Ester, Alcohols,
Lupeol,
Sterol,
Flavanones, Anthraquinone,
Amino Acids
Salicylic Acids and
Benzyl benzoate.

မရန်းပင်

မရန်းပင်



မရန်းပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Bouea burmanica* Griff.

၂။ မျိုးရင်း - ANACARDIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - မရန်းပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Marian Tree

(ဂ) ရှမ်းအမည် - Mak Myan

(ဃ) မွန်အမည် - Mai Rine

(င) ဟိန္ဒူအမည် - Mariam(မာရီအမ်)

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - မရန်းပင်သည် နှစ်ရှည်ခံ အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ၁၀ ပေမှ ၃၀ ပေအထိ မြင့်သည်။ အပင်၏ ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ထင်ရှားသည်။ လုံးပတ်ရှိသည်။ အရွက်သည် သေးငယ်၍ ပိုင်းသည်။

အရွက် - အရွက်ထူပြီးအစိမ်းရောင်ရှိသည်။

အသီး - အသီးများသည် သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်း တွင်သီးပြီး တပို့တွဲ၊ တပေါင်းလများတွင် အသီးမှည့်သည်။ မရန်းစေ့ရောင် အစေ့ကလေးများသည် အသီး၏ အထဲတွင်ရှိသည်။ အညိုရောင် အခေါက် ပင်စည် ဖြစ်သည်။ သေးငယ်သော အဖြူရောင် အပွင့်ကလေးများထိပ်တွင် စ၍ ပွင့်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ် တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အစေ့ကို ဆေးဖက်၌အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ချို၊ ချဉ်၊ ဖန် သောအရသာ ရှိသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့နှင့် သင့်လျော်သည်။ အတိသာရ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အဖျားဟောင်းနှင့် ကိုယ်တွင်း ပူလောင်ခြင်း၊ အသားကြား အရိုးကြားတို့၌ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) မရန်းသီးနုများကို တို့မြှုပ်စားခြင်း၊ မရန်းသီးအရင့်များကို ပါးပါးလှီး၍ သုပ်စားခြင်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်းတွင် ထည့်၍ ချက်စားခြင်း၊ မရန်းသီးသနပ်လုပ်၍စားခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်စားသုံးပါက နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းအရသာ မပေါ်ခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၂) မရန်းသီးကိုပါးပါးလှီး၍ အခြောက်ခံပြီး သကြားနှင့်ရောစပ်၍ ယိုထိုးစားပါက သွေးအားနည်းခြင်း၊ နှလုံးပူခြင်း၊ အစာအိမ်ပူခြင်း တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။
- (၃) ဝမ်းသွားလျှင် သွေးပါခြင်း၊ သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက မရန်းသီးကို ပါးပါးလှီး၍ ငါးရှည်သားနှင့်ရော၍ ချက်ပြုတ်စားသောက်လျှင် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- (၄) မရန်းသီးကို ပါးပါးလှီး၍ ပုလင်းတွင်ထည့်၍ ဆားရည်စိမ်ထားပါ။ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်သော် မရန်းသီး ဆားရည်စိမ် အရည်ကို သောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည်။
- (၅) -“ မရန်းသီးမှာ ရသာချဉ်ဖန် ထိုနှစ်တန်ကြောင့် ပိတ္တဝါတ သေမှသလိပ်၊ ခဲကျိတ်တတ်စွာ၊ နာရောဂါနှင့် ကောဠာသေယျ ယားခြင်း စသည့် ဓာတ်မလကို၊ ဖျက်စေတတ်ဘိ ဂုဏ်ကြီးရှင့်၊ အတိသာရ၊ နာမထူးလည်သွားသည် ဝမ်းဓာတ်ရပ်၏။ ချက်ခြင်း၊ မယွင်းမှန်ခြောက်၊ ဝမ်းမီးတောက်လည်း” ဟုတွေ့ရသဖြင့် ဝမ်းမီးတောက်စေ၍ လေသလိပ်နာ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေကြောင်း သိရှိနိုင်ပါ သည်။(ရသခါတု ကျမ်းလာလင်္ကာ)
- (၆) ဝမ်းကိုက်ရောဂါတွင် မရန်းသီးအစေ့တည်ပြီးသား စားစိမ်ကို သုပ်စားပေးပါက ဝမ်းကိုက်ပိုးကို သေစေပြီး ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) အဆီများသော အသားများတွင် မရန်းသီးနှင့် ချက်စားပါက အဆီကို ချေဖျက်ပြီး ပိုလျှံနေသော အဆီများကိုလည်း ချေဖျက်နိုင်ပါသည်။
- (၈) အသည်းအဆီဖုံးသော ရောဂါများအတွက် မရန်းသီး ဆားစိမ်ကို စားသောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၉) သွားရောဂါများအတွက် မရန်းခေါက်ကို သွေး၍ သိပ်ပေးပါက သွားဖုံးကောင်းပြီး သွား ကို ခိုင်စေသည်။
- (၁၀) ခံတွင်းမကောင်း၍ အရသာမသိပဲ ဖြစ်သူများအတွက် မရန်းသီးအနုကို ဆားစိမ်၍ လည်းကောင်း၊ မရန်းသီးအစိမ်းအား ငပိထောင်းစားခြင်း၊ ညှပ်၍စားခြင်း၊ ငပိရည်ဖော်ခြင်းတို့ဖြင့် ခံတွင်းကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။

(၁၁) မရန်းသီးပြုတ်နှင့် ဝက်သားချဉ်ပေါင်တို့အား ရော၍ ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် အသည်း အဆီဖုံးပေးခြင်းနှင့် အဆီကျပြီးဗိုက်ခေါက်ထူခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

(၁၂) အထူးသဖြင့် မရန်းစေ့များကို ဝမ်းပိတ်ဆေးများတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အထူးမှတ်ချက် ။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ဝါယော၊ တေဇော၊ အာပေါတို့နှင့် လျော်၏ဟု ဆိုထားရာ အစာအိမ်တွင် ကျေးဇူးပြုနေသော သည်းခြေ၊ မီးယပ်တွင် ရှိသော မီးတည်းဟူသော သည်းခြေတို့ကို အကျိုးပြုသည်။ တေဇော သက်သက် ဖြစ်သော အဖျားများနှင့် လုံးဝမသင့်ပါ။ မည်သည့် အဖျားနှင့် မသင့်ပါ။

၁၀။ အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလို

၁၁။ ပါဝင်သည့်ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

မိုးနံပင်

မိုးနံပင်



မိုးနံပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Azima sarmentosa* Benth.

၂။ မျိုးရင်း - SALVADORACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - မိုးနံပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် -

(ဂ) ပါဠိအမည် - ကဏ္ဍလီ

(ဃ) သက္ကတအမည် - ကဏ္ဍလီ၊ Kandali

(င) ဟိန္ဒူအမည် - Kamtagurakamai

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - ချုံပင်ကြီးမျိုးဖြစ်ပြီး အခက်များသည်။ အရွက်ဝိုင်း၍ ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ ဆူးရှည်၍ အပွင့်မှာ အဖြူ၊ အနီ ရှိသည်။

အရွက် - အရွက်ထွက်သည့် ပင်စည်အရင်း၌ ဆူးကလေးများ တစ်ဖက်စီခွ၍ ထွက်သည်။

အသီး - အသီး၏ အရောင်မှာ လုံး၍ ဖြူသည်။ အစေ့ နှစ်စေ့မှ သုံးစေ့ အထိပါရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် အထက်အညာ ဒေသ၊ အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝ အလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

၈။ ဆေးအာနိသင်

ပူ၊ ခါးအရသာရှိသည်။ အာကာသရစေရမည်။ ချွေးထွက်စေသည်။ သွေး၊ လေကြေစေသည်။ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ၊ အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရောဂါ၊ နာတာရှည် သွေးဝမ်းရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကျောက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးအဖြစ် ဟင်းချို ချက်သောက်ခြင်း၊ အမြစ်ကို သွေး၍ သောက်ခြင်းတို့ ကြိုတင် ကာကွယ်ကြသည်။ ကျောရိုးခါးဆစ် တောင့်ခိုင်ခြင်း တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) အဆစ်အမျက် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကျောကုန်းရိုး၊ ခါးဆစ်ရိုးများ ကိုက်ခဲခြင်း တို့အတွက် မိုးနံအမြစ်ကို သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) ဖျဉ်းရောဂါများအတွက် မိုးနံအမြစ်ကို အမှုန့်ပြု၍ သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဖျဉ်းရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည့် အပြင်နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- (၃) ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်တွင်း ထိုးအောင့် ကိုက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက မိုးနံရွက်နုများကို ဟင်းချို ချက်သောက်ခြင်း၊ သုပ်စားခြင်း၊ အတို့အမြှုပ် လုပ်စားခြင်းတို့ဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) မကျက်နိုင်သောအနာများ၊ အနာအိတ်၊ အနာဆွေးများအတွက် မိုးနံအမြစ်ကို သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်း၊ မိုးနံအမြစ်မှုန့်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အနာရောင်တင်းခြင်းကို လျော့စေ၍ အနာကျက်မြန်စေပါသည်။ အနာမှ မကောင်းသောပြည်၊ သွေးပုပ်များ ကိုလည်း သန့်စင်စေပါသည်။ အသားနု အမြန် တက်စေသည်။ သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။
- (၅) မိုးနံရွက်အား အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာအဖြစ် မိုးနံရွက်အားပြုတ်၍ သုပ်စားခြင်း၊ ဟင်းချို ဟင်းခါး ချက်စားခြင်းဖြင့်လည်း သွေးလေ ကြေစေပါသည်။

နို့ပင်

မှိုပင်



မှိုပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Agaricus campestris* Linn.

၂။ မျိုးရင်း

- AGARICACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- မှို

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Mushrooms

(ဂ) ပါဠိအမည်

- ဆတ္တက

(ဃ) မွန်အမည်

- Patoff chauk

(င) ချင်းအမည်

- Ngalpa

(စ) သက္ကတအမည်

- ဆတြက

(ဆ) ဟိန္ဒူအမည်

- Chhatrak

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

- မှို၏အပင်ပုံစံ အများစုသည် ထင်ရှားသည်။ ဒေသမရွေး၊ တိုင်းပြည်မရွေး ပေါက်ရောက်တတ်သော်လည်း များသော အားဖြင့် အအေးသက်သက် ဥတုအချိန် အပူသက်သက် ဥတုအချိန်၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း မရှိချေ။ ၎င်းအပြင် များသော အားဖြင့် ဥတုပြိုင်သော အခါ၌ပေါက်သည်။ ဥပမာ တစ်နေ့ လုံးပူလာပြီးနောက် မိုးရွာစပြုသော အခါပေါက်မှုသည် ဥတုကို အကြောင်းရင်းခံ၍ ဥတု စီမံမှုကြောင့် ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အပူ၊ အအေးပြိုင်ခြင်းကြောင့် မှိုပေါက်ရာ၌ တစ်နေ့လုံးပူ၍ မြေတွင်ငုပ်နေသော အခိုးများသည် မိုးတစ်မနက် ရွာသောအခါ မြေပြင်သို့ ထွက်ပေါ်လာကုန်သည်။ ထိုဥတု အခိုးလေအားဖြင့် မှိုတို့သည် မြေအတွင်းမှ တွန်းကန်ပြီး ထွက်လာရသည်။ သတိပြု ရန်အချက်မှာ မှိုကို နုတ်ယူသောအခါ အမြစ်ပါတူး၍ မယူရ။ အပေါ်မှဖြတ် ယူရမည်။ အမြစ်အရင်းကျန်ခဲ့သော် နောင်နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း မှိုပေါက်သော အချိန်၌ ထိုနေရာတွင် ပြန်လည် ပေါက်ရောက် နိုင်သည်။ မြက်ကြားမှို၊ တောင်ပိုမှို၊ မှိုဖြူ တို့သည် မှို၏ထိပ်အလယ်တွင် နက်သောအကွက်ရှိသည်။ ၎င်းအပြင် ကောက်ရိုးမှို တို့သည် စားကောင်းသောမှိုများ ဖြစ်ကြသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ဒေသမရွေး ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်း တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

မူဥ၊ မူပင်ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

အေးသော အရသာရှိသည်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဒေါသ (၃) ပါးကို ဖြစ်စေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ အဖျား၊ သလိပ်ရောဂါ တို့ကို ဖြစ်စေသည်။ နိယဏ္ဏရတနာကရကျမ်း၌ မှီသည် အေးသည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းအပြင် ခံတွင်းရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ၊ အရေပြား၊ အစာမကြေသွေးအားနည်း၊ ပန်းနာ၊ မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

စားသင့်သောမူ

မြက်ကြားမူ၊ တောင်ပိုမူ (ခြေတို၊ ခြေရှည်နှစ်မျိုး)၊ ဖက်ဆွတ်မူ (အချို့အရပ်ဒေသ၌ မှီဖြူဟုခေါ်သည်။) မှီဦးနက် (မိုး၏ထိပ်အလယ်တွင် နက်သောအကွက်ရှိသည်။ ကြက်တူရွေးမူ၊ မှီသားပိုက်၊ မှီကြက်တောင်၊ ဆန်ကွဲမူ၊ ကောက်ရိုးမူ၊ ဝါးမူ၊ အင်မူတို့ကို စားသုံးသင့်သည်။

မစားသင့်သောမူများ

- (၁) မှီကို တွေ့သောအခါ မှီတစ်ပွင့်လုံးကို လက်နှင့်ခြေကြည့်သောအခါ အနီရောင်အရည်များ ထွက်လာလျှင် ထိုမှီသည် အဆိပ်ရှိ၍ မစားသင့်ပါ။
- (၂) မှီကို တွေ့သော အခါ အရိုးကို ဓားနှင့် ဖြတ်ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ဓားနှင့် ဖြတ်ကြည့်၍ ညိုပြာလာလျှင် ထိုမှီမျိုးကို မစားသင့်ပါ။
- (၃) မှီပေါ်တွင် ဆားအနည်းငယ် ဖြူးကြည့်၍ ညိုမဲလာလျှင် ထိုမှီကို မစားသင့်ပါ။
- (၄) မှီကို ရေတွင် စိမ်ကြည့်ပါ။ မှီ၏ အသွေးအရောင်သည် ညိုလာခြင်း၊ ပြာလာခြင်း၊ နက်လာခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် ထိုမှီကို မစားသင့်ပေ။
- (၅) မှီ၏ အရိုးတံကို လက်ဖြင့်ခြေကြည့်ပါ။ ကြေမွသွားလျှင် ထိုမှီကိုမစားသင့်ပါ။
- (၆) မှီသည် သန့်ရှင်းစွာဖြင့် မဟုတ်ဘဲ မှီအရင်း၌ ခြေကျင်းကဲ့သို့ ပတ်ခွေလျက် ပေါက်ရောက်လာသော မှီကို မစားသင့်ပေ။
- (၇) မှီ၏ အောက်ခြေ၌ ကွန်ချာကဲ့သို့ဖြစ်နေလျှင် မစားကောင်းပါ။ ၎င်းအပြင် အရောင်အသွေးများစွာ ရှိသော မှီကို မစားသင့်ပါ။

မှီမစားသင့်သောသူများ

မီးဖွားပြီးနောက် သွေးဟောင်းများ သက်ဆင်းရမည့်အချိန်၌ တက်စာဖြစ်သော မှီကို မစားသင့်ပေ။ မှီတစ်နှစ် မျှစ်ခြောက်လမစားရ ဟု အဆိုရှိသည်။ ခြေအေး၍ အထက်သို့ အခိုး

ဆောင်နေသော နှာပိတ်ရောဂါ၊ နှာမွန်ရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ၊ ဦးခေါင်းကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ ခေါင်းဦးရေကြိမ်းသော ရောဂါ၊ သွေးရှိလျက်သွေးမတက် သွေးအားနည်း၊ သွေးခန်းရောဂါများ၊ သက်စရာသွေးမရှိ၍ သွေးမသက်သောရောဂါ ရှိသူများ မစားသင့်ပေ။ ကလေးသူငယ်နာရှိသူများ၊ ဆီးချုပ်သူများ မစားသင့်ပေ။

မိုဆိပ်သင့်သော (မိုတောက်သော) လက္ခဏာများ

အဆိပ်ရှိသောမိုများကို မှားယွင်း၍ စားမိလျှင် မိုတောက်တတ်သည်။ မိုအဆိပ်သင့်တတ်သည်။ ၎င်းမိုတောက်၍ အဆိပ်သင့်လျှင် - မူးခြင်း၊ တံတွေးများခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်သွားခြင်း၊ ထိုင်းမိုင်းလေးလံခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ ချွေးများထွက်လာခြင်း၊ မေ့မောခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်တတ်သည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) မိုကို ချက်၍ စားပေးပါက ပန်းနာရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) အသိဉာဏ်ထိုင်းသော ကလေးများအား မိုကို ကျွေးပေးလျှင် ကလေးများ အသိဉာဏ် ပိုမို ထက်မြက်လာမည်။
- (၃) သတိမေ့လျော့သော ရောဂါအတွက်လည်း မိုကို ကန်စွန်းရွက်နှင့် ရောဖက်ချက်စားနိုင်သည်။
- (၄) အားအင်နည်းပါးသော၊ အားအင်ဆုတ်ယုတ်သော ရောဂါအတွက်လည်း မိုကို အသားငါးများနှင့် ရောနှောချက်ပြုတ်စားသောက်ပေးပါက အားရှိစေပါသည်။
- (၅) မိုကို ဘူးသီးနှင့်ဖြစ်စေ၊ အာလူးနှင့်ဖြစ်စေ၊ စွတ်ပြုတ်သဘော ပြုလုပ်၍ သောက်ပါက အသားအရေခြောက်ပူ၍ ပိန်ကြုံသော ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) မိုဆိပ်သင့်သောရောဂါ၌ မိုကိုကန်စွန်းရွက်နှင့် ချက်စား၊ ကြော်စားခြင်းများ ပြုလုပ်ရသည်။
- (၇) ၎င်းအပြင် မိုအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ မိုတောက်ခြင်းများ၌ ကန်စွန်းရွက် အရည်ညှစ်၍တိုက်ခြင်း၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် တိုက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရသည်။ မိုကြောင့် သွေးတက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ဖြစ်ပါကလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- (၈) ဆေးဖက်၌ ပိတောက်မို၊ လင်ဇီးမိုတို့ကို သွေးဆေးများ၊ လိမ်းဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင်ထည့်သွင်း ဖော်စပ် အသုံးပြုကြသည်။
- (၉) မိုကို ကြက်ဥနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ခံသီးနှင့်သော် လည်းကောင်း၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ယုန်သားနှင့်သော် လည်းကောင်း တွဲဖက်မစားရချေ။ တွဲဖက်စားသုံးပါက မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ တောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

မှိုတွင်ပါဝင်သောဗီတာမင်များ

(၁) Riboflavin (ရီဗိုဖလေပင်)

(၂) Nicotinic(နီကိုတင်နစ်)

(၃) Folic acid (ဖောလစ်အက်ဆစ်) တို့ဖြစ်သည်။

၁၀။ ပါဝင်သည့်ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ



လက်ထုတ်ကြီးပင်

လက်ထုတ်ကြီးပင်



လက်ထုတ်ကြီးပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Holarrhena antidysenterica* Wall.

၂။ မျိုးရင်း

- APOCYNACEAE.

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- လက်ထုတ်ကြီး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Tellicherry Bark, Dysentery Rose Bay, Bitter Oleander, Connessi Bark, Kurchi Bark,

(ဂ) ပါဠိအမည်

- ကုဏ္ဍန္တယဗ

(ဃ) မွန်အမည်

- Tike Mai Hkao Long

(င) ရှမ်းအမည်

- ကုန္တိယဝ

(စ) သက္ကတအမည်

- Indrayava kutafa

(ဆ) ဟိန္ဒူအမည်

- Indra jau (ကု - ဗု)

(ဇ) ကချင်အမည်

- Dangkyam

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

- ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၁၀ ပေမှ ၁၅ပေအထိမြင့်သည်။ အခေါက်သည် အချိုးပါး၍ အချို့တူသည်။ ပြာနန်းနန်းအရောင်ရှိသည်။

အရွက်

- အရွက်ရှည်ပြီး ရွက်ဖျားချွန်သည်။ ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ အရွက်မာကြောသည်။ အရွက်အောက် မျက်နှာပြင်၌ အမွေးနုများရှိသည်။ အစေးသည် အဖြူရောင်စေး ကပ်ကပ်ရှိသည်။ အနံ့မွှေးသည်။ အသီးမှာ ၁ ပေမှ ၂ ပေထိပ်ရှည်သည်။ အညှာတွင် အသီးတောင့် ၂ တောင့်တွဲလျက်ထွက်သည်။ အနီရောင်ရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းနှင့် အထက်ပိုင်းများတွင် တွေ့ရသည်။ အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ ပရဆေးဥယျာဉ်များတွင် စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ် တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဆေးဖက်၌ အခေါက်၊ အမြစ်၊ အစေ့ တို့ကိုအသုံးပြုသည်။

ဆေးအာနိသင်

လက်ထုတ်ကြီး အခေါက်သည် ဖန်၊ ခါးသော အရသာရှိသည်။ အနည်းငယ် စပ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည့် အစာကြေသည်။ သွေး၊ သလိပ် ကို ငြိမ်းစေသည်။ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းသွန်ရောဂါ၊ ရတ္တပိတ်ရောဂါ၊ သည်းခြေအပူ၊ ရေငတ်နာရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ် အားအင်ကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ သရက်ရွက် ကြီးသော ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည်။ ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ် အသုံးပြုကြရာ၌ သွေးထိန်းဆေးတွင် လက်ထုတ်ခေါက်များပါ၍ လေဆေးများတွင် လက်ထုတ်ကြီး အမြစ်ခေါက်ကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။ ဓမ္မတာ သွေးလွန် ခြင်းများ၊ အဖောချဆေးများတွင် လက်ထုတ်ကြီး အမြစ်ခေါက်ကို အသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းအပြင် ဆီးပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ဝမ်းပျက်ရောဂါနှင့် အထူးသဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့တွင် လက်ထုတ်ကြီး အမြစ်ခေါက်ကို အသုံးပြုကြသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) လက်ထုတ်ကြီးမြစ်ကို ရေနွေးနှင့်သွေး၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် တစ်ခါသောက် လက်ဖက် ရည်ခွန်း (၁) ဇွန်းကျ သောက်ပေးပါ။ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက် ကင်းစေသည်။
- (၂) လက်ထုတ်ခေါက်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ပျားရည်နှင့်တေပြီး အလုံးပြုလုပ်ထားပါ။ ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၅) လုံး (၃) ကြိမ်သောက်ပါက ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- (၃) လက်ထုတ်ခေါက် ပြုတ်ရည်တွင် ဆားလှော် မန်ကျည်းစေ့ခန့်နှင့် ရှိန်ခိုး ဆတူ ရောစပ်၍ သောက်ပေးပါက လေထိုးလေအောင့် ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၄) သွေးဝမ်းဖြစ်ပါက လက်ထုတ်ကြီးမြစ်ကို အရက်နှင့်သွေးကာ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးပါက အဖျားရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) အမြစ်ခေါက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ရေနံနှင့်မွှေပြီး အဝတ်နှင့် စစ်၍ သောက်ပါက အဖျားရောဂါ ကိုသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) လက်ထုတ်ခေါက်ကို နွားနို့နှင့် ကြိတ်၍ သောက်ပါက ဆီးချုပ် ဆီးအောင့် ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) နာတာရှည်အဖျားများအတွက် လက်ထုတ်ကြီး အခေါက်မှုန့် ၈ ပဲသားကို ဆင်တုန်း မနွယ်ပြုတ်ရည် ၃ ကျပ်သားနှင့်သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ညာဘက်တွင် လက်ထုတ် ခေါက်ကို ၃ ကျပ်သားကို ထောင်း၍ ရေနံနှင့် စိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင် အဝတ်ဖြင့် စစ်၍ ၎င်းရေတစ်ဖန်ခွက်စာ သောက်ပါက နာတာရှည် အဖျားရောဂါကို သက်သာ ပျောက် ကင်းစေသည်။
- (၈) ကျောက်တည် ရောဂါများအတွက် လက်ထုတ်ကြီးမြစ်နှင့် ဇဝက်သားကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့်သောက်ပေးပါက ကျောက်တည်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါ သည်။

- (၉) အဓိကအားဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် လက်ထုတ်ကြီးအမြစ်ခေါက်ကို တမယ်ခြင်း အသုံးပြုပြီး အောက်ပါဆေးဖက်တို့ဖြင့် တွဲ၍ အသုံးပြုပါက ပို၍ သင့်တော်သည်။ လက်ထုတ်ကြီးမြစ် အစိုကိုကြိတ်၍ သတ္တုရည်ညှစ်ပြီးလျှင် ၎င်းသတ္တုရည်ကို ကျက် အောင်ချက်ပါ။ အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူထားပါ။ ၎င်းနောက် ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်းခြောက်၊ ဇာသီးဇာပွင့်၊ ပဉ္စကာနီသီး၊ လေးညင်း၊ အိမ်မွေ့သီး၊ ဆေးသူငယ်ချက်၊ ဥသျှစ်ကင်း၊ သစ်ဆိမ့်သီးအခွံ၊ ကံ့ကော်ပွင့်၊ ၎င်းဆေးတို့ကို အမျှစီဟူ၍ ချက်ထားသော လက်ထုတ်မြစ် သတ္တုရည်နှင့် ညက်စွာကြိတ်၍ သင့်တော်သော အလုံးကလေးများ လုံးထားပြီး နေရိပ်တွင်လှန်းပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းသွားရောဂါများအတွက် ၎င်းဆေးလုံးကို ရှိန်းခိုးထည့်၍ သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- (၁၀) လက်ထုတ်ခေါက်ကို အတွင်းလိပ်ခေါင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သွေးယိုသွေးကျရောဂါများ အတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၁) လက်ထုတ်ကြီး မြစ်ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော လျက်ဆားကို မီးယပ်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

Uses

It is one of the drugs for Diarrhoea, in chronic diarrhoea & to check blood coming from stool; it should be given with Isobgol, castor oil or Indrayav.

According to Ayurveda, the bark is useful in treatment of piles, skin diseases and biliousness. The bark is used externally in case of skin troubles. The bark is mostly mixed with cow urine and apply it in affected parts. In treatment of urinary troubles, the is given with cow milk.

The fresh juice of bark is considered good to check diarrhoea. In bleeding piles Decoction of Kutaj bark with sunthi checks mucus & blood. Application of this herb is useful in Rh. Arthritis & Osteoarthritis.

<http://www.motherherbs.com/holarrhena-antidysentrica.html>

၁၀။ အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလို

Bark is bitter, stomachic, astringent, powerful anti dysenteric febrifuge and anthelmintic.

I.M.M

၁၁။ ပါဝင်သည့်ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Alkaloids,
Glycosides,
Amino Acids,
Triterpeness and
Aminoglycosterols.

လိမ္မော်ပင်

လိမ္မော်ပင်



လိမ္မော်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Citrus reticulata* Blanco.

၂။ မျိုးရင်း - RUTACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

- (က) မြန်မာအမည် - လိမ္မော်
- (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Orange
- (ဂ) ပါဠိအမည် - နာရင်္ဂ
- (ဃ) သက္ကတအမည် - နာရဂ
- (င) မွန်အမည် - Sot Kha – toon Baicob; Sot Limoung
- (စ) ဟိန္ဒီအမည် - Narangi
- (ဆ) ကချင်အမည် - Sha – Lawi; Lawidwi Si
- (ဇ) ချင်းအမည် - Theithu ; Sahawk

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

- အပင် - လိမ္မော်အပင်မှာ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်ပုံစံ ထင်ရှားသည်။
- အရွက် - အရွက်မှာ ရှောက်ရွက်နှင့် ဆင်တူသည်။
- အပွင့် - အဖြူရောင် အပွင့်များပွင့်၍ အနံ့မှာမွှေးသည်။
- အသီး - အသီးမှာ လုံးဝန်းသည်။ နုသော အခါ အစိမ်းရောင်ရှိ၍ မှည့်သော အခါ အဝါရောင်ဖြစ်သည်။ လိမ္မော်သီးတွင် ကမ္ဘာတစ်လွှား ထင်ရှားသော လိမ္မော်မျိုးများမှာ () နှင့် () တို့မှာ အထူးထင်ရှားသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လိမ္မော်သီး အများဆုံး ထွက်ရှိသော နိုင်ငံများမှာ ဘရာဇီး၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ မက္ကဆီကို၊ အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ စပိန်၊ အီတလီ၊ အီရန်၊ အီဂျစ်နှင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံတို့ဖြစ်ပြီး ဘရာဇီးနိုင်ငံသည် ၂၀၁၅ခုနှစ်က လိမ္မော်သီး မက်ထရစ်တန်ပေါင်း ၁၇၈၀၄၆၀၀ အထိ ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း တောင်ပေါ်ဒေသများဖြစ်သော ရှမ်းပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ်တို့တွင် အများအပြား ဖြစ်ထွန်းပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဆေးဖက်၌လည်း လိမ္မော်သီးအခွံကို အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ချိုချဉ်သော အရသာရှိသည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ ဝမ်းကိုသက်စေသည်။ ခွန်အားကိုတိုးစေသည်။ သလိပ်ကို ရွှင်စေသည်။ လေသလိပ်ကိုနိုင်သည်။ ဆီး၊ ဝမ်းကိုရွှင်စေသည်။ သွေးအန်သွေးကျရောဂါ၊ အစာအကြေရောဂါ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ချို၊ ချဉ်အရသာ (၂) မျိုးအလိုက် အချို့များလျှင် အားအင်ကောင်း၍ အချို့နည်းလျှင် အစာအိမ် ဝမ်းမီးဘက်တွင် ကောင်းသည်။

၉။ ဆေးအာနိသင်

- (၁) အချို့နည်းသော လိမ္မော်အသီးကို သူချည်းသက်သက် စားသုံးပါက အစာမကြေရောဂါကို သက်သာ စေနိုင်သည်။
- (၂) လေချုပ်နေပါက အရသာအချို့နည်း၍ အချဉ်များသည့် လိမ္မော်အသီးကို ဆားအနည်းငယ်နှင့် တို့စားပေးနိုင်သည်။
- (၃) လိမ္မော်သီးအရည်တွင် သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးအန် သွေးကျရောဂါနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) လိမ္မော်သီးသည် ချိုချဉ် အရသာရှိ၍ စားပေးပါက သည်းခြေကို ငြိမ်းစေသည်။ အမူး၊ အမော ပြေစေသည်။ နှလုံးကို ကြည်လင်စေသည်။
- (၅) လိမ္မော်သီးကို စားပေးခြင်းဖြင့် အော့အန်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေပါသည်။
- (၆) လိမ္မော်သီး အချို့အား ဆားအနည်းငယ်နှင့်စားပေးပါက သလိပ်ရွှင်၍ ဆီးကို များစေပါသည်။
- (၇) လိမ္မော်သီးသတ္တုရည်သည် ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ သည်းခြေအိတ် ကျောက်တည်ခြင်း အတွက် သင့်တော်သကဲ့သို့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူထားရသော လူနာများအတွက် လိမ္မော်သီးသတ္တုရည်ကို ဓာတ်စာအဖြစ် ပေးကျွေးနိုင်ပါသည်။
- (၈) ဆောင်းဥတုတွင် အသားပတ်ခြင်း၊ အသားကြမ်းခြင်းအတွက် လိမ္မော်သီးခွံ သတ္တုရည်အား လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် ညှင်းပေါက်ခြင်း ဖြစ်ပါကလည်း လိမ္မော်ခွံသတ္တုရည်အား လိမ်းခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၉) တင်းတိပ်ပေါက်လျှင် လိမ္မော်ခွံကို မီးတွင်နွေးအောင် မီးကင်လျက် အရည်ကိုညှစ်ပြီး ပွတ်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၀။ အာဟာရဓာတ်ခွဲအလို

ရေငွေ့
ကာဘိုဟိုက်ဒြိုက်
ပရိုတိန်း
ထုံး

၈၇.၈ ရာခိုင်နှုန်း
၁၀.၁၆ ရာခိုင်နှုန်း
၀.၉ ရာခိုင်နှုန်း
၀.၀၅ ရာခိုင်နှုန်း

အဆီ	၀.၃ ရာခိုင်နှုန်း
မီးစုန်းခါတ်	၀.၀၂ ရာခိုင်နှုန်း
သတ္တုဓါတ် ၁၀၀ လျှင်	၀.၄ ရာခိုင်နှုန်း
ဂရမ် ၁၀၀ လျှင်	၀.၁၀ ရာခိုင်နှုန်း
ကယ်လိုရီမီးချိန် ဂရမ် ၁၀၀ လျှင်	၄၉ ရာခိုင်နှုန်း
ဗီတာမင်အေ ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် အင်တာနေရှင်နယ်ယူနစ် ၃၅၀	
ဗီတာမင်ဘီ (၁) ဂရမ်၁၀၀လျှင် မီလီဂရမ်ပေါင်း ၄၀	
ဗီတာမင် စီ ဂရမ် ၁၀၀လျှင် မီလီဂရမ်ပေါင်း ၆၈	

N.V of I.

Orange, raw, Florida
Nutritional value per 100g (3.5 oz)
Energy 50 kcal 190 kJ

Carbohydrates

- Sugars 9.14 g
- Dietary fiber 2.4g

Fat

0.21 g

Protein

0.70 g

Thiamin (Vit. B1) 0.100 mg

8%

Riboflavin (Vit, B2)

3%

Niacin (Vit. B3) 0.400 mg

3%

Pantothenic (B5) 0.250 mg

5%

Vitamin B6 0.051 mg

4%

Folate (Vit.B9) 17 µg

4%

Vitamin C 45 mg

75%

Calcium 43 mg

4%

Iron 0.09 mg

1%

Magnesium 10 mg

3%

Phosphorus 12 mg

2%

Potassium 169 mg

4%

Zinc 0.08 mg

1%

Percentages are relative to US
 Recommendations for adults.

Source: USDA Nutrient database

(<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>)

Terpenes,

Flavonoids, Sterols

Amino Acids, and

Coumarin.

ဝါးပင်

ဝါးပင်



ဝါးပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Dendrocalamus brandisii* Kurz.
- ၂။ မျိုးရင်း - GRAMINEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- (က) မြန်မာအမည် - ဝါး
 - (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Bamboo
 - (ဂ) ပါဠိအမည် - ဝံသလောဓန
 - (ဃ) မွန်အမည် - Dun Hale
 - (င) ရှမ်းအမည် - Sang – Nam (Mai)
 - (စ) သက္ကတအမည် - Vanshalochana
 - (ဆ) ဟိန္ဒူအမည် - Bansh lochan
 - (ဇ) ကချင်အမည် - Wakyu
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
အပင် - ၎င်းမျှင်ဝါးသည် ကြာခပ်ဝါးနှင့်တူသော်လည်း ၎င်းသည် ဆူးမရှိခြင်း၊ အဆစ်ကဲ့ခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်၍ ထောင်တတ်ခြင်း စသောသဘောများကွာခြားလေသည်။ ၎င်းဝါးမျှစ်သည် အလွန်ခိုင်မာသည်။ ရေ၌ အသုံးပြုသောမြိုး၊ ကတုံး၊ ယင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်ကြသော ဝါးဖြစ်သည်။ အိမ်များဆောက်လုပ်ရာ၌လည်း အသုံးဝင်သည်။ ဝါးအမျိုးအစား များစွာရှိသည်။ ဝါးသည် မြန်မာ နိုင်ငံ၌ များစွာ ပေါက်သည်။ တော၊ တောင်၊ စိမ့်၊ စမ်း၊ လျှိုမြောင် ကမ်းဘေးတစ်လျှောက် အထက်အောက် နေရာဒေသမရွေး ပေါက်ရောက်သည်။ လူသားတို့အတွက် မရှိလျှင် မဖြစ်အောင် အသုံးအဆောင်အတွက် အသုံးပြုသည်။ အစို့၊ အညောက်ပေါက်သော မျှစ်သည် အာဟာရအတွက်များစွာ အကျိုးပြုသည်။ စက္ကူလုပ်ခြင်း၊ နီးဖြာ၊ ဝါးကပ်ပိုးခြင်း၊ ကာခြင်း၊ ခင်းခြင်းများ အတွက်လည်း အသုံးပြုသည်။ အိမ်သုံးပရိဘောဂ၊ တောင်း၊ ပလုံး၊ ပုတ်၊ ခြင်း၊ ပုခက်စသည့်ဖြင့် အိမ်သုံးပစ္စည်းများဖြင့် အသုံးဝင်သည်။ ၎င်းကဲ့သို့ လူသားတို့အတွက် အသုံးဝင်ပုံသာမက ဆေးဖက်အနေဖြင့်လည်း အသုံးပြုကြပါသည်။
- ၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ
မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ တော၊ တောင်၊ စိမ့်၊ စမ်း၊ လျှိုမြောင် ကမ်းဘေးတစ်လျှောက်၌ ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအဖြစ်လည်းတွေ့ရသည်။ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း

ဝါးဆံ၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ မျှစ်၊ အစို့အတက်ကို ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ဝါးမျှစ်၌ ပူသောအရသာ၊ စပ်ရှားသောအရသာ၊ ခါးသောအရသာ အနည်းငယ်ဖန်၊ ချို၊ ဆိမ့်သောအရသာများရှိသည်။ ပူသော အရသာ ပါဝင်နေသဖြင့် ချွေးငုပ်နေသူ၊ အသားအရေအေးသူ၊ ထုံနစ်ရှိသူ၊ ဝမ်းမီးနွံသောသူများအတွက် အကျိုးအာနိသင်ရှိစေသည်။

* ခါးသက်သော အရသာကြောင့် သက္ကာပါဒ၊ သွေးလှည့်ပတ်နဲ့နေသူ၊ သွေးလေးခြင်း၊ ထိုင်းခြင်း၊ ပွားခြင်း၊ ပွားခြင်း၊ အသားအဆီတိုးခြင်း၊ ရုပ်လေးခြင်း၊ အထိုင်အထလေးခြင်းတို့ကို ပယ်ပျောက်နိုင်သည့်အပြင် ရှင်သန်ခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း၊ အရပ်ရှည်ခြင်း၊ သန်မာခြင်း၊ ပေါ့ပါးလျင်မြန်ခြင်း၊ အကျိုးကို ဖြစ်စေသည်။

* ချို၊ ဖန်သောအရသာပါဝင်သဖြင့် လေးလံထိုင်းမှိုင်းပိတ်ဆို့သည်အထိ တစ်ဖက်စွန်းသို့ မရောက်စေဘဲသွေးကို လည်းကောင်း၊ ချွေးကိုလည်းကောင်း၊ ဆီးကိုလည်းကောင်းများစွာ အထောက်အကူဖြစ်သည်။

* အဆိမ့်အရသာ ပါဝင်သဖြင့် အသားကို မာစေသည်။ အရိုးများခိုင်မာလာစေသည်။ အသားပွခြင်း၊ မွခြင်း၊ အသားလျော့တွဲလာခြင်း၊ အကြောလျော့လာခြင်း၊ အရိုးပျော့ခြင်း ရှိသူများအတွက်အမာခံရရှိရေးအတွက် ပါဝင်သော ဆိမ့်သောအရသာခါတ်သည် များစွာ အထောက်အကူပြုသည်။

* စပ်ရှားရှားအရသာသည် ရုပ်ကလာပ်များ ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ ချွေးမထွက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ပြီး နောက် အသားအေးနေခြင်း၊ အကြောလေပိတ်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်း၊ လန်းဆန်းပေါ့ပါးမှုမရှိခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ကြည်လင်မှုမရှိခြင်း တို့အတွက် အကျိုးရှိသည်။

ထို့ကြောင့် မျှစ်ကို စားသောက်သူများသည် ဆီးလည်းချုပ်၊ ဆီးပူရောဂါလည်းမရှိ၊ လျင်မြန်ပေါ့ပါးမှုရှိ၏။ ကြံ့ခိုင်မှုရှိခြင်းနှင့် ချွေးတစိုစိုနှင့် ရှိသည်။ အဓိကအားဖြင့် မျှစ်တွင်ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါးသက်သောအရသာရှိသည်။ အေးသည်။ မီးလောင်နာ၊ ညောင်းကျရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ သည်းခြေအပူလွန်သောအနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မှတ်ချက်။ မျှစ်စို့များသည် များသောအားဖြင့် မိုးတစ်ပြိုက် နှစ်ပြိုက်ရွာပြီးရွာပြီးနောက် ပေါက်တတ်သည်။ မြေတွင်တစ်နေ့လုံးအောင်းနေအား အပူခိုးများသည် မိုးရွာသောအခါ၌ ပဋိပက္ခအနေဖြင့် အပူနှင့်အအေး ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ့ပြီး မြေမှအစို့အညှောက်အနေဖြင့် ပေါက်လာကြသည်။ ထိုအဟာရမျိုးကို သက်စာ၊ တက်စာ (၂) မျိုး တွင်တက်စာဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ဝါးအစို့ (မျှစ်)သည် ရုန်းကန်ဖောက်ထွင်းပြီး အစို့အညှောက်အနေဖြင့်

ထွက်လာခြင်းကြောင့် တက်စာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ချွင်းချက်အနေဖြင့် သွေးတိုးရှိသူများ၊ သွေးတက်တတ်သူများ၊ လွန်ကဲစွာမစားသင့်ပေ။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) လေအား၊ သွေးအားအကြောအားတိုး ကောင်းမွန်စေရန်၊မျှစ်နှင့်ငါးကြင်းခေါင်းတို့ကို ရောနှောချက်ပြုတ်စားသုံးပေးလျှင် သွေးအား၊ လေအားနှစ်ပါး ယုတ်လျော့မှုကြောင့် ဖြစ်သော ပန်းသေရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) ဝါးရွက်သည် သားအိမ်ကိုအထူးအကျိုးပြု၍ သားအိမ်၏တွန့်ရွံ့နေသော သဘောကို များစွာစွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သားဖွားသောအခါ ကြခတ်ဝါးရွက်နုကို ဟင်းချိုချက်သောက်ခြင်း၊ ကျို၍သုံးခွက်တင်သောက်ခြင်း၊ ၎င်းဝါးရွက်ဖြင့် ပေါင်းချွေး ထွက်ခြင်းဖြင့် သွေးပုပ်၊ သွေးဟောင်းများ စင်ကြယ်ပြီး ပကတိအတိုင်း တွန့်ရှုံ့၍နေသားတစ်ကျဖြစ်နိုင်သည်။
- (၃) ဝါးမြစ်ကိုဖြတ်တောက်ပြီးလျှင် ရေစင်အောင်ဆေးကြော၍ (၅) ခွက် တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ပြီးလျှင် သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းစာထည့်သောက်ပါက ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးထိုးခြင်း၊ ဆီးတွင်သွေးပါခြင်း အတွက် မြစ်ချင်း ပြီးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- (၄) ဝါးနုကို မီးအုံပြီးလျှင် အရည်ညစ်၍ တိုက်ခြင်းဖြင့် အဖျားရောဂါ၊ ဆီးရောဂါတို့ကို သက်သာစေသည်။
- (၅) သွေးပျက်၍ ယားယံခြင်းတို့အတွက် ဝါးမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ လိမ်းပေးရသည်။ ၎င်းအပြင် ဝါးမြစ်၊ ဝါးရွက်တို့ကို စုပေါင်း ထုခြေပြီးလျှင် မြေအိုးနှင့်ထည့်၍ ပေါင်းချွေးခံခြင်း၊ ချွေးအောင်းပေးခြင်း ပြုတ်ရည်ကို ရေချိုးပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- (၆) ဒဏ်နာရောဂါများတွင် ဝါးရွက်များကို ထည့်၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီးလျှင် ကြပ်ထုပ် ထိုးပေးပါက ဒဏ်နာ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Pickle or curry prepared out of the tender shoots, gives much benefit to persons suffering from lack of digestion as it promotes appetite and digestion as it promotes appetite and digestion.

Chopra

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို (ဝါးဘိုးမျှစ်)

Dendrocalamus brandisii Ka, Lo, WA or wabo an evergreen gigantic tufted bumboo, the stems greyish tomentose, the internodes $\frac{1}{2}$ if long (the wood 1 in thick or thicker) shoot – sheaths fragile, coviaceous up to 2 ft long.

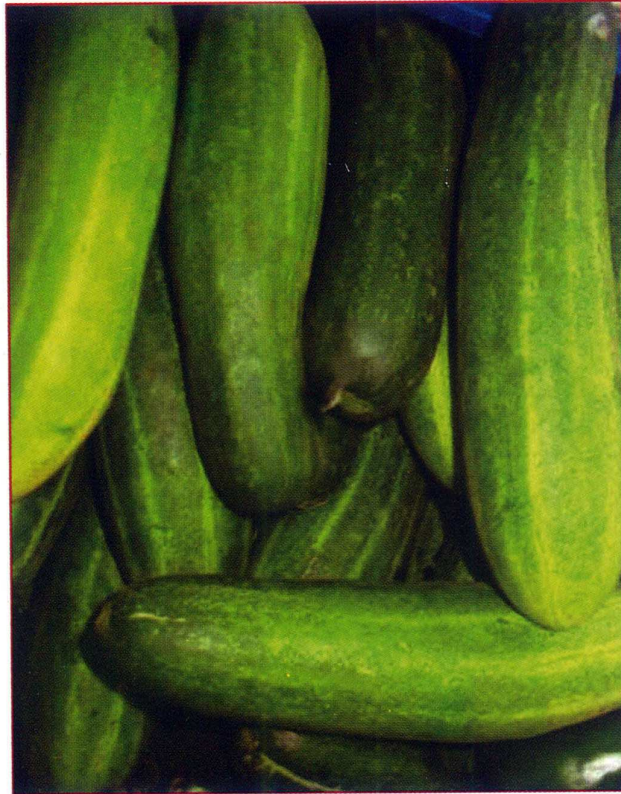
F.F of B. B

၁၁။ ပါဝင်သည့်ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ



သခွားပင်

သခွားပင်



သခွားပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Cucumis sativus* Linn.

၂။ မျိုးရင်း

- CUCURBITACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- သခွားပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Common Cucumber

(ဂ) ပါဠိအမည်

- တြပုသ

(ဃ) ချင်းအမည်

- Zilsau

(င) သက္ကတအမည်

- တြပုပ

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

- သခွားပင်အမျိုးအစား(၃)မျိုးရှိသည်။ စာသခွား၊ ကုလားသခွား၊ သီးနှင့် သခွားမွေးဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဆေးဖက်၌ သခွားအားလုံးကို အသုံးပြုကြသည်။ စာသခွားသည် မိုးရာသီ၌ ပေါက်သော အပင်ငယ် မျိုးဖြစ်သည်။ ကုလားသခွားမှာ ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုကြသည်။ နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ သခွားမွေးမှာ ကုလားသခွားမွေးနှင့် ဆင်တူ သည်။ နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အပေါ်ခွံချောမွတ်သည်။

အရွက်

- အရွက်ချွန်သည်။ အရွက်ထောင့်စွန်း ၅ ခု ရှိသည်။

အပွင့်

- အပွင့်၌အမွေးများရှိသည်။ အပွင့်မှာ အဝါရောင်ပွင့်သည်။ အသီးမှာအရှည်မျိုး ၂ ပေခွဲအထိ ရှည်သည်။ အမွေးနုများရှိသည်။

အသီး

- သခွားသီးကို အကွင်းလိုက်လှီးပြီး မျက်နှာကို ကပ်ပေးပါက နေလောင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဆီပူ၊ မီးပူလောင်လျှင်လည်း ကပ်ပေးနိုင်သည်။ သခွားသီး အရည်ညစ်၍ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း၊ ကြက်ဥ အကာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း၊ ကြက်ဥအကာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းဆတူရောစပ်ပါ။ မျက်နှာကို စင်အောင်သစ်ပြီး ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ ထို့နောက်မျက်နှာကို ပါးပါးလိမ်းပါ။ သို့မဟုတ် အရည်ကို အဝတ်ပါးပါးနှင့် ဆွတ်ပြီး မျက်နှာကိုကပ်ထားပေးပါ။ နာရီဝက်ခန့်ထားပြီးလျှင် မျက်နှာကို သစ်လိုက်ပါ။ နုညံ့ချောမွေ့ပြီး တင်းတိပ်၊ နေလောင်၊ မွဲခြောက်တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်း ဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝ ပေါက်ပင် အဖြစ်သာမက စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ်ပါ တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အစေ့ကို ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ချို၊ အေးသော အရသာရှိသည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ ဆီးရွှင် စေသည်။ ဝမ်းကို ချုပ်စေသည်။ လေကို ပွားစေပြီး သည်းခြေအပူကို ငြိမ်းစေသည်။ သလိပ်ရောဂါကို နိုင်သည်။ သည်းခြေ၌ ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးရောဂါများဖြစ်သော ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ လေနာနှင့် ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ အစိမ်းသည် လေကို ပျက်စေသည်။ သလိပ်ရောဂါနှင့် သည်းခြေရောဂါကိုနိုင်သည်။ အသီးမှည့်သည့် အပူကို ငြိမ်းစေသည်။ သည်းခြေကို နိုင်သည်။ အစေ့အား အေးသောဆေးအဖြစ် ထည့်သွင်း အသုံးပြုကြသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) အစေ့ကို ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါက ရွေးကို ထွက်စေသည်။ သခွားမြစ်ကို ပြုတ် သောက်ပေးပါက လေရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သွားနာ၊ သွားကိုက်ဖြစ်ပါက သခွားမြစ်ကို ဝါးပေးပါ။ ကိုက်သော သွားနေရာအား အစေ့ကို ကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) သခွားသီးသည် ဆီးကို ကောင်းစေသည်။ အပူချောင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ ရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၃) ဆီးချုပ်ရောဂါ၌ ၎င်းသခွားစေ့ ၈ ပဲသားကို ရေနင့်ကြိတ်၍ ဆားရွေးစေ့ခန့် ထည့် သောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) ဆီးပူရောဂါ၌ ၎င်းသခွားစေ့ကိုပင် ရေနင့်ကြိတ်၍ ၎င်းအားစိမ် ထား ပါ။ ၎င်းစိမ်ရည် တွင် ဇေတုသော ရွေးစေ့ခန့် ထည့်သောက်ပါက ဆီးပူခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။

- (၅) ထိပ်ကပ်နာ ရောဂါ၌ သခွားပွင့်ကို ပွတ်ခြေ၍ ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၆) သခွားစေ့ကို သကြားခဲနှင့် ကြိတ်၍ သောက်ပေးပါက ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၇) သခွားသီးအခွံအား နွေရာသီ၌ ရေနင့်ကြိတ်၍ သောက်ခြင်း၊ ဆောင်းရာသီ၌ ၎င်းသခွားသီးခွံကြိတ်ရည်ကို မီးဖြင့်နွေးနွေး ပြုတ်သောက်ပါက ဆီးချုပ်ခြင်းပင်း၍ ဆီးကို ပေါပေါများများ သွားစေပါသည်။
- (၈) သခွားစေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ အရက်ဦးရေနှင့် လိမ်းပေးပါက လေငန်းရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၉) လေထိုး၊ လေအောင့်သော ရောဂါ၌ သခွားအစေ့၏ အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာတစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၀) သခွားသီးနှင့် ထန်းလျက်တည်၍ သုပ်စားပေးပါက ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။
- (၁၁) သခွားသီးကို အချဉ်ထည့်၍ သုပ်စားပေးပါက ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Cucumber can with advantage, be eaten raw as desert flavored with lemon juice , pepper, salt, etc --- to enable the body get the maximum amount of the vegetable juices and their vitamins. They are also worked as a vegetable.

Their seeds are always used together and are cooling, diuretic and highly nourishing. The seeds into a meal as an article of diet. Leaves boiled and mixed with cumin seeds, roasted and powered, are administered in throat affections in does of 50 grains or more. Powered and mixed with sugar, they are powerfully diuretic. In sunstroke, pieces of cucumber are placed on the head so that the patient may breathe moistened air, in order to neutralize the heat of the body.

၁၁။ အာဟာရဓာတ်ခွဲခန်းအလို

ရေငွေ	၉၆.၄၊	ပရိုတိန်း	၀.၄၊
အဆီ	၀.၁ ၊	သတ္တု	၀.၃၊
ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်	၂.၈၀၊	ထုံး	၀.၀၁၊
မီးစုန်း	၀.၀၃၊	သံဂရမ်	၁.၅၀၊

ကယ်လိုရီ ၁၄၊ တစ်အောင်စလျှင် ၄ ၊ ကယ်လိုတိန်း၊ ဂရမ် ၁၀၀ လျှင်
အင်တာ နေရှင်နယ် ယူနစ်အနည်းငယ် ဗီတာမင်စီ ဂရမ် ၁၀၀ လျှင် မီလီဂရမ်ပေါင်း ၇။

N.V of I.f

၁၂။ ပါဝင်သည့်ခြပ်ပေါင်းများ

သစ်တော်ပင်

သစ်တော်ပင်



သစ်တော်ပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Pyrus communis* Linn.
- ၂။ မျိုးရင်း - ROSACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- (က) မြန်မာအမည် - သစ်တော်သီး
 - (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Pear
 - (ဂ) ပါဠိအမည် - အမတဖလ
 - (ဃ) မွန်အမည် - Sot Glot Pung
 - (င) ရှမ်းအမည် - Mak Kawkat
 - (စ) သက္ကတအမည် - အမရိတဖလ Amritaphala,
 - (ဆ) ဟိန္ဒူအမည် - Naspati;
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
- အပင် - အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ပင်လတ်မျိုးလည်းရှိသည်။
- အရွက် - အရွက်သည် မာလကာရွက်နှင့်တူသည်။ သို့သော် အနည်းငယ်မျှရှည်သည်။ အရိုင်းမျိုးသည် ချဉ်သောအရသာရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် တွေ့ရသည်။ ပေါက်ရောက်ရာ ဒေသအလိုက် ပြုပြင် စိုက်ပျိုးပုံအလိုက် အပင်မျိုးအစား အသီးအရသာ ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ အလေ့ကျင့်ပေါက်သော အသီးမှာ ချဉ်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

အလေ့ကျင့်အပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ မြေယာပြုပြင်၍ စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။ သစ်တော်ပင်သည် ပန်းသီးနှင့် စိုက်ပျိုး ဖြစ်ထွန်း ပုံဆင်တူသည်။ သစ်တော်ပင် မျိုးစိတ်ပေါင်း ၃၀ ခန့်ရှိသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အရွက်၊ အစေး၊ အခေါက်ကို ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

ချိုသောအရသာရှိသော သစ်တော်သီးသည် ဝမ်းခြင်း၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ သုတ်ပွားခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေသည်။ လေ၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်သည်။

ချုပ်စေတတ်သည်။ ရေ ငတ်စေသည်။ လေချဉ်ပြန်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဝမ်းကို ရပ်တန့်စေသည်။ သစ်တော်သီးအချဉ်မျိုးမှာ နှုတ်ကို မြိန်စေ၍ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရင်တွင်းပူလောင်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) ရောင်ရမ်းသောနေရာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲသော နေရာများတွင် ၎င်းသစ်တော်ပင်မှ ထွက်သော အစေးဖြင့် လိမ်းကျံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) သစ်တော်အပင်မှ ထွက်သော အစေးကို လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် အနာ အဖုအကျိတ်များ၊ အရေပြားရောဂါ၊ အနာဆွေးများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၃) သစ်တော်အရွက်များကို လည်းကောင်း၊ အကိုင်းအခက်များကို လည်းကောင်း၊ ပြာချ၍ ၎င်းပြာကို မကျက်နိုင်သောအနာများတွင် ဖြူးပေးပါက အနာများအသားနုတက်၍ အကျက်မြိန်စေသည်။
- (၄) သစ်တော်သီးရှာလပတ်ရည်နှင့် ဥသျှစ်သီးကို ရောဖျော်၍စားပါက လိပ်ခေါင်းသွေးကျသော ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၅) သစ်တော်သီး သတ္တုရည်နှင့် သကြားခဲရော၍ သောက်ပါက ခေါင်းပူ၍ ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၆) သစ်တော်သီးသတ္တုရည်တွင် ပိတ်ချင်းသီးအမှုန့် အနည်းငယ်ဖြူး၍ သောက်ပါက နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ၊ အစာမကြေရင်ပြည့် ရင်ကယ်ခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၇) သစ်တော်သီးသတ္တုရည်တွင် သိန္ဓော၊ ငရုတ်ကောင်းလှော်ပြီးသော ဇီရာတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ အနည်းငယ်စီရောကာ လျက်ပေးပါမူ ခံတွင်းအရသာ မသိသော ခံတွင်းပျက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၈) ချောင်းဆိုး၍ သွေးနှင့်သလိပ် ရောနှောပါခြင်းရောဂါအတွက် အသီး၏ သတ္တုရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၉) သစ်တော်ပင်၏ အခေါက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ၄ ပဲသားခန့် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပေးပါက အအေးပတ်၍ ဖြစ်သော အဖျားရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၀) ဝမ်းဖော်၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက် ဖြစ်ခဲ့သော် သစ်တော်ပင်အခေါက် ၅ ကျပ်သားခန့်ကို စဉ်း၍ ထန်းလျက် ၁၀ကျပ်သား၊ ရေ ၃၀ ကျပ်သားတွင် ၁၀ ကျပ်သား ကျန်အောင်ကျို၍

တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပေးပါက အအေးပတ်၍ဖြစ်သော အဖျားရောဂါကိုသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

- (၁၁) ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်လျှင် သစ်တော်သီးကို သကြားနှင့် ယိုထိုး၍ လည်းကောင်း၊ ပြုတ်၍လည်းကောင်း သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၂) သစ်တော်သီးအခွံကိုပါးပါးလွှာ၍ ၅ ကျပ်သား၊ ပျားရည် ၅ ကျပ်သား၊ ချင်း ၄ ပဲသားစပ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါကိုသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၃) ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနီဝါရောဂါဖြစ်ခဲ့သော် သစ်တော်အသီးကို သကြားနှင့်ဖျော်တိုက်ပါ က သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၄) မီးယပ်သွေးလွန်သော် အသီးနှင့် သကြား ဖျော်သောက်၍လည်းကောင်း၊ ယိုထိုးစားခြင်း ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၅) နှာခေါင်းသွေးလျှံပါက အသီးကို ဆားရည်စိမ်၍ စားပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။
- (၁၆) သစ်တော်သီးအမှည့်ကို ပျားရည်နှင့်စိမ်စားပေးပါ က ရယာယနဆေးဖြစ်သည်။ ဒူးဆစ်၊ ပေါင်ဆစ်များချောင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ကြွက် သားနာခြင်း၊ နံရိုးနာခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၀။ အာဟာရဓါတ်ခွဲအလို

Pear, Raw

Nutritional value per 100g

Energy 60 kcal 240 kJ

Carbohydrates

- Sugars 9.80g

- dietary fiber 3.1 g

Fat 0.21g

Protein 0.38 g

Thiamin (Vit. B1) 0.02 mg 1%

Riboflavin (Vit, B₂) 2%

Niacin (Vit.B₃) 0.157 mg 1%

Pantothenic acid (B 5) 0.048 1%

Vitamin B6 0.028 mg 2%

Folate (Vit.B9) 7 μ 2%

Vitamin C 4.2 mg	7%
Calcium 9 mg	1%
Iron 0.17 mg	1%
Magnesium 7 mg	2%
Phosphorus 11 mg	2%
Potassium 119 mg	3%
Zinc 0.10 mg	1%

Percentages are relative to US
Recommendations for adults.

Source: USDA Nutrient database

(<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>)

၁၁။ အနွိယဆေးကျမ်းအလို

၁၂။ ပါဝင်သည့်ဓါတ်ခြပ်ပေါင်းများ

Flavonoids,
Glycosides,
Triterpenes,
Hydroquinones,
Sitosterol,
Agrinines.

သံမဏိင် ကျောက်မဏိင်ပင်

သံမဏိင်ကျောက်မဏိင်ပင်



သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်ပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Alysicarpus vaginalis* DC.
- ၂။ မျိုးရင်း - PAPILIONACEAE
- ၃။ အခေါ်အဝေါ်
- (က) မြန်မာအမည် - သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်
- (ခ) သက္ကနအမည် - ဒုဂ် - မိ - ကာ
- (ဂ) ဟိန္ဒူအမည် - ဟ - ဂျာ - ရ် - ဒါနာ
- ၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
- အပင် - မြေတွင်ကပ်၍ ပေါက်သော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၁ လက်မမှ ၃ လက်မထိ မြင့်သည်။
- အရွက် - အရွက်သည် အပင်ရွက်နှင့် ဆင်သည်။ အရွက်ပိုင်းသည် အရွက်များသည်။ နွယ်ရိုးတန်းဘယ်ညာပြန်၍ ထွက်သည်။ မရန်းရောင် အဆင်းရှိသော အပွင့်ကလေးများ တပွင့်တွဲလ၌ အနွယ်ရိုးတံ၏အဆစ်များတွင် အဆုပ်လိုက် ပွင့်သည်။ အသီးသည် အတောင့်ပြားကလေးများ အပြွတ်လိုက်သီးသည်။ တပေါင်း၊ တန်ခူးလများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်သည် စိုထိုင်းသော နေရာများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် ဟူသောအမည်သည် တွဲယှက်ယှဉ်သော အမည်ဖြစ်သည်။ အပင် တစ်ပင်ကို အမည် (၂)မျိုး ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်မျိုးမှာ အရွက်သေး၍ တစ်မျိုးမှာ အရွက်ကြီးသည်။ အရွက်ကြီးသည့်အပင်အား သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ဟုခေါ်၍ အရွက်သေးသော အပင်အားကျောက်မနိုင်ဟုခေါ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် မည်သည့်ဒေသမဆို ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် ပူအိုက်သော နေရာများတွင်ပို၍ ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျှောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်နှင့်ပဉ္စငါးပါးကို အသုံးသည်။

၈။ ဆေးအာနိသင်

အရသာအေးသော သတ္တိရှိသည်။ ချုပ်သည်။ အနည်းငယ်ထိုင်းမှိုင်းစေသည်။ ကိုယ်ကို ဝါမြိုးစေသည်။ အဖောကျစေသည်။ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ သလိပ်နှင့်ရော၍ သွေးစသွေးနပါခြင်း အပြင် ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူ၊ ညောင်းကျ၊ ကျောက်တည်ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ ဆေးအသုံးပြုပုံ

- (၁) ကလေးများလေထိုးလေအောင့်ခြင်းအတွက် သံမဏိကျောက်မဏိအရွက် သတ္တုရည်အား နို့နှင့်ရော၍ တိုက်ကျွေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) သံမဏိကျောက်မဏိ အရွက်ခြောက်များကို ညပိုင်းတွင် ရေနင့်စိမ်ထား၍ နံနက်တွင် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ခွက်စာတိုက်ကျွေးပါက သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ မီးယပ် သွေးလွန်ခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ သလိပ်နှင့်ရော၍ သွေးစသွေးနပါခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၃) ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူညောင်းကျ၊ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအတွက် သံမဏိကျောက်မဏိပင် ပဉ္စငါးပါးကို ကျိုချက်၍ သောက်ခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း အခြောက်မှုန့်အား လက်ဖက်ခြောက် ပြုလုပ်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၄) အမျိုးသမီးများတွင် ရင်သားအနာ၊ အကျိတ်အဖုဖြစ်က သံမဏိကျောက်မဏိ ပဉ္စငါးပါး အစိုကို ထမင်းနှင့်ဆတူရော၍ ညက်စွာကြိတ်ပြီးလျှင် ရင်သားတွင်အုံပေးပါ။ နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် အဟောင်းပစ်၍ အသစ်ထပ်အုံပါ။ နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်ပါလိမ့်မည်။ ပြည်ပေါက်သောအခါ ဖန်ရည်ဆေး၍ ၎င်းအတိုင်းအုံပေးပါက ရင်အုံနာဖြစ်သူများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်ပါက သံမဏိကျောက်မဏိ ပဉ္စငါးပါးကိုစဉ်း၍ သုံးခွက် တစ်ခွက် တင်ကျို၍ သောက်ပေးပါက ဆီးကျောက်ကို ကျစေပါသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့် ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) သံမဏိကျောက်မဏိ အရွက်မှုန့် ၄ ပဲသားကို သံပရာရည်နှင့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပေးပါက ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၇) သံမဏိကျောက်မဏိ အရွက်ပြုတ်ရည်တွင် သကြားစပ်၍ အကြမ်းပန်ကန်တစ်လုံးစာ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးခြင်း၊ အရွက်ခြောက်မှုန့်ပြုတ်ရည်တွင် သကြားစပ်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ဖော ရောင်ခြင်းများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ သံမဏိကျောက်မဏိကို ကြာရှည်စွဲသုံးလျှင် ကျောက်ကပ် လုပ်ဆောင်ချက်ကို
ထိခိုက်စေနိုင်၍ အမြဲမသုံးစွဲသင့်ပါ။

DTM