

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ
အတွဲ (၁)

Commonly Used Herbal Plants
Volume I



MINISTRY OF HEALTH

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ
အတွဲ (၁)

Commonly Used Herbal Plants
Volume I

၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။

မာတိကာ

စဉ်	အပင်အမည်	စာမျက်နှာ
၁။	ကရမက်ပင်	၁
၂။	ကင်းပုံပင်	၆
၃။	ကင်ပွန်းချည်ပင်	၁၁
၄။	ကြက်သွန်ဖြူပင်	၁၆
၅။	ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်	၂၁
၆။	ခံတက်ပင်	၂၅
၇။	ဂျင်း (ချင်း) ပင်	၃၀
၈။	ခွေးတောက်နွယ်ပင်	၃၆
၉။	ဂရိတ်ဖရူပင်	၄၀
၁၀။	စောင်းလျားပင်	၄၄
၁၁။	ဆီးဖြူပင်	၄၈
၁၂။	တပင်တိုင်မြနန်း	၅၃
၁၃။	တောင်ဆီးဖြူပင် (ဝါ) မြေဆီးဖြူပင်	၅၉
၁၄။	ဒန္တသုခပင်	၆၃
၁၅။	နနွင်း	၆၉
၁၆။	ဖန်ခါး	၇၄
၁၇။	မြင်းခွာပင်	၇၉
၁၈။	ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်	၈၆
၁၉။	ရိုန်းခိုပင်	၉၂
၂၀။	ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ပင်	၉၈

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာန အနေဖြင့် " လက်တွေ့အသုံး ချဆေးဖက်အပင်များ အတွဲ(၁) " အားပထမအကြိမ် အဖြစ် စုစည်းဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဆေး ပင်များသည် ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ယခုလက်ရှိ တိုင်းရင်းဆေး သမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ အချို့ သုတေသန ပြုလုပ်ပြီးသည့် အမှန်တကယ် အသုံးဝင်သည့် ဆေးပင်များ လည်းကောင်း ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသား ထုတ်ဝေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့်အပြင် ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သောရောဂါငယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ရောဂါဆိုးကြီးများ၏ ဘေးမှကာကွယ် ကုသရေး အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နောင်ကိုလည်း ဆက်လက် ထုတ်ဝေသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်း
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ကိုးကားသောကျမ်းများ

- ၁။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)
- ၂။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ဒုတိယတွဲ)
- ၃။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (တတိယတွဲ)
- ၄။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (စတုတ္ထတွဲ)
- ၅။ ရှုတော်မူဆေး အဘိဓာန်
- ၆။ ရုပ်ပြဘယဆေးအဘိဓာန်
- ၇။ ဆေးအဘိဓာန် အဖွင့်ကျမ်း
- ၈။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်း
- ၉။ ငြိန်မာ့စွယ်စုံကျမ်း
- ၁၀။ မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ
- ၁၁။ Indian Medicinal Plants (Volume I)
- ၁၂။ Indian Medicinal Plants (Volume II)
- ၁၃။ Indian Medicinal Plants (Volume III)

ကရမက်ပင်



ကရမက်ပင်

ကရမက်ပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Mansonia gagei* Drummond
၂။ မျိုးရင်း - STERCULIACEAE (လက်ခုပ်မျိုးရင်း)
၃။ အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - ကရမက်
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Bustard Sandalwood
(ဂ) ဟိန္ဒူ - Kalanbal
(ဃ) ပါဠိ - pitachandana ဝိတစန္ဒန
အမျိုးအနွယ် လက်ခုပ်မျိုးရင်းဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံ၌ မျိုးစေ့တစ်ခုနှင့်
မျိုးစိတ်တစ်ခုကိုသာတွေ့ရသည်။

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၄၀၊ လုံးပတ်မှာ ၃-၄ ပေ ရှိသည်။ အညိုရောင်ရှိ၍ မာကြောသော အနှစ်ပါရှိသည့် အပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းအနှစ်သည် ခုတ်ပြီးစ အချိန်တွင် အနံ့အသက် မကောင်းချေ။ သို့သော်လည်း သစ်တောများထဲတွင် ကြာမြင့်စွာလဲ နေသောအခါ အနံ့မွှေး၍လာသည်။ သစ်သား၏ အခြေအနေမှာ စန္ဒကူးသားနှင့်တူ၏။

အရွက်

အရွက်သည် သစ်ရွက်ကဲ့သို့ ကြီးထွား၏။ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ပြားကြီး၍ ထီးပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းပိုင်းသည် အောက်မျက်နှာပြင်အရောင် ဖြူ၍ အမွှေးနုရှိပြီးရွက်ကြောထင်ရှားသည်။ အပေါ် မျက်နှာပြင်စိမ်း၍ ပြောင်ချောသည်။ အရွက်ညှာထိပ်မှရွက်ကြောဖြာသည်။ ရွက်နားဝိုက်၍ အတွန့်များရှိ၏။

အပွင့်

အပွင့်ရှည်လျားသည်။ ညိုဝါရောင်ရှိသည်။ ကတ္တီပါမွှေးနုများပါရှိသည်။ ပွင့်ညှာတိုသည်။ အနံ့မွှေးသည်။ ပွင့်ညှာများပွင့် ကိုင်းပေါ်တွင် စုပြုံလျက် ရှိသည်။ ၃/၄ လက်မခန့်ရှည်သည်။ ပွင့်ဖတ်သည် ပန်းခိုင်ဖုံးဖတ်ဖြစ်၍ အဖူးကို

ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ကြယ်ပုံအမွှေးများ အပြင်ဘက်တွင်ရှိသည်။ ပွင့်ချပ် ၅ ချပ်ရှိ၍ သပ်သွားပုံဆောင်သည်။ အဖူးထဲတွင် ပွင့်ချပ်များသည် လိမ်တွန့်နေသည်။ ၁/၃ လက်မခန့် ရှိသည်။ သွယ်သောမခြေတံပေါ်တွင် ဝတ်ဆံဖို ၁၀ ခုရှိသည်။ အစေ့အိမ်ခန်းများနှင့်ဝတ် ဆံဖို များကြားတွင် ပွင့်ချပ်နှင့်တူသော ဝတ်ဆံဖိုမြို့ ၅ ခုရှိသည်။ အစေ့အိမ်ခန်း ၅ ခုရှိ၍ ဝတ်ဆံဖိုများနှင့် တစ်လှည့်စီဖြစ်သည်။ အစေ့လောင်း ၅-၉ ခုရှိသည်။

အသီး

အတောင့်ပါ သီးဖြစ်၍ ၁ လက်မခန့်ရှည်သည်။ အစေ့ တစ်ခုတည်းသာ ရှိသည်။ ရင့်သောအခါ အက်ကွဲ၏။

၅။ ပေါက်ရောက်ပုံ

တနင်္သာရီမြို့ဟောင်းမှ မိုင် ၁၀၀ ခန့်ဝေးသော ထိုင်းနိုင်ငံနယ်စပ် နယ်နိမိတ်တစ်လျှောက်ရှိ တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် အမြဲစိမ်းလန်းသော သစ်တောများပေါက်ရောက်သည်။ သဘာဝအလျောက် အလေ့ကျပေါက်သည်။ ဥယျာဉ်ခြံများဖြင့် စီးပွားစိုက်ပျိုးမှုလည်းရှိသည်။

၆။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း - အမြစ်၊ အသား၊ အပွင့်

၇။ အာနိသင် - မြန်မာ့ဆေးကျမ်းအလိုအရ ခါးသက်အေးအရသာရှိ၍ စဉ်းငယ်ချိုသည်။ အေးသည်။ သလိပ်ကိုဖြစ်စေသည်။ လေကိုပွားစေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။

၈။ အသုံးပြုပုံ

နံ့သာနီ၊ နံ့သာဖြူ၊ အကျော်၊ စမ္မာ၊ ကရမက်ဟု နံ့သာမျိုးငါးပါးကို ပေါင်းစုံအသုံးပြုရာတွင် ပါဝင်သော နံ့သာမျိုးဖြစ် သည်။ နံ့သာမျိုးဟု ဆိုသည့်အတိုင်း အနှစ်အသားသည် မွေးရမည်ဖြစ်၏။ အပင်တိုင်း အမွှေးချေ။ " လူသတ်နတ်သတ်" ဟူ၍ ၂ မျိုးရှိရာတွင် နတ်သတ်ဟူသည် ကြီးသောအခါမှ အလိုလိုသေသွားသော အပင်မျိုးကိုဆိုသည်။ ထိုအပင်မျိုး၏ အနှစ်အသားသည် သာလျှင် မွေး၏။ သွေး၍ လိမ်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သလိပ်ကြေစေပြီး နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။ သွေးလိမ်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်သားကိုယ်ရေကို အေးမြစေပြီး၊ ယားယံခြင်းပျောက်၏။ အပူလွန်သော သည်းခြေနာများကိုနိုင်၏။

အမွေးနံ့သာအဖြစ် မြန်မာပြည်တွင် အများဆုံးအသုံးပြုသည်။
ထို့ကြောင့် " မိန်းမတို့အသက် -ကရမက်"ဟုအဆိုရှိ ၏။ ကရမက်မှာ
မြိတ်ကရမက်သည် နာမည်အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ကရမက်ကို သည်းခြေဆေး၊
သွေးဆေးများတွင် အသုံးပြုသည်။ အပြင်လိမ်းဆေးများနှင့်လည်း အပွင့်လိုလျှင်
ကရမက်နှင့်သွေး၍ လိမ်းရန် ညွှန်ကြားကြသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး
ဆေးနံပါတ် ၁၅၊ သည်းခြေဆေးတွင် ဖော်စပ်ထားပါသည်။

DTM

ကင်းပုံပင်



ကင်းပုံပင်

ကင်းပုံပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Coccinia indica* W & A

၂။ မျိုးရင်း

- CUCURBITACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ကင်းပုံ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Wild Snake Gourd

(ဂ) ပါဠိ

- ဗိမ္မာဖလ

(ဃ) သက္ကတ

- ဗိမ္မာဖလ

(င) မွန်

- Hla paroop

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် သစ်ပျော့နွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်သေး၍
နွယ်နှာမောင်းများရှိသည်။

အရွက် အရွက်တွင် အဝိုက် (၃) ခုပါပြီး ရွက်နားတွင် လှိုင်းတွန့်
အနည်းငယ်ရှိသည်။ အရွက်ရင်းဟိုက်သည်။ အရွက်သည်ပါးပြီး မျက်နှာပြင်
ချောမွတ်သည်။

အပွင့်

အပွင့်မှာ ရှည်လျားသည်။ ပွင့်ချပ်ထိပ်တွင် နီညိုရောင်သန်းသည်။
ပွင့်ဖတ်မှာ အဖြူရောင်ဖြစ်သည်။ ပွင့်ဖတ် (၅)ခုပါရှိပြီး အပွင့်ညှာရှည်သည်။
တစ်နှစ်ပတ်လုံးပွင့်သည်။

အသီး

အသီးမှာ ဆလင်ဒါပုံဖြစ်ပြီး အရောင်မှာ အစိမ်းရောင်ပေါ်တွင်
အဖြူစင်းများပါရှိသည်။ အသီးခွံမှာ ပြောင်ချောင်သည်။ မှည့်ပါက
လိမ္မော်နီရောင် ပြောင်းသည်။ ကင်းပုံသီးတွင်အချို့ အခါး (၂) မျိုးရှိသည့်အနက်
အခါးမှာ ပိုမိုဆေးဖက်ဝင်သည်။

အစေ့

အစေ့သည် လွန်းပျံ့ပုံရှိပြီး အရောင်မှာ ဖြူဝါရောင်ဖြစ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်သော်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အာနိသင်

အသီးသည် ချို၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ သလိပ်သည်းခြေနိုင်သည်။ ဝမ်းသက်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ ကင်းပုံခါး အသီးသည် ခါး၏။ အေး ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ အန်စေ၏။ နှုတ်မြိန် ချောင်းဆိုး သွေးအန် သွေးကျခြင်းကို ပျောက် ကင်းစေသည်။ အရွက်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား သန်မာမှုကို အားပေးသည်။ အာရုံကြောကိုလန်းစေသည်။ သလိပ်လေကြေ စေသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့်သင့်၏။ အညစ်အကြေး ဆီး ဝမ်းများသက်ဆင်းခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။

၈။ ဆေးဖက်ဝင်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး၊ အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်တို့ကို သုံးသည်။ အသီးတွင် အချိုသီးကို ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးကြသည်။ ကင်းပုံရွက်ကို ဆီးချိုရှိသူများ ကြော်ချက်စားကြသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်၍ သလိပ်ရွှင်ဆေးအဖြစ် သုံးသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်း ကိုလည်း ပျောက်စေသည်။

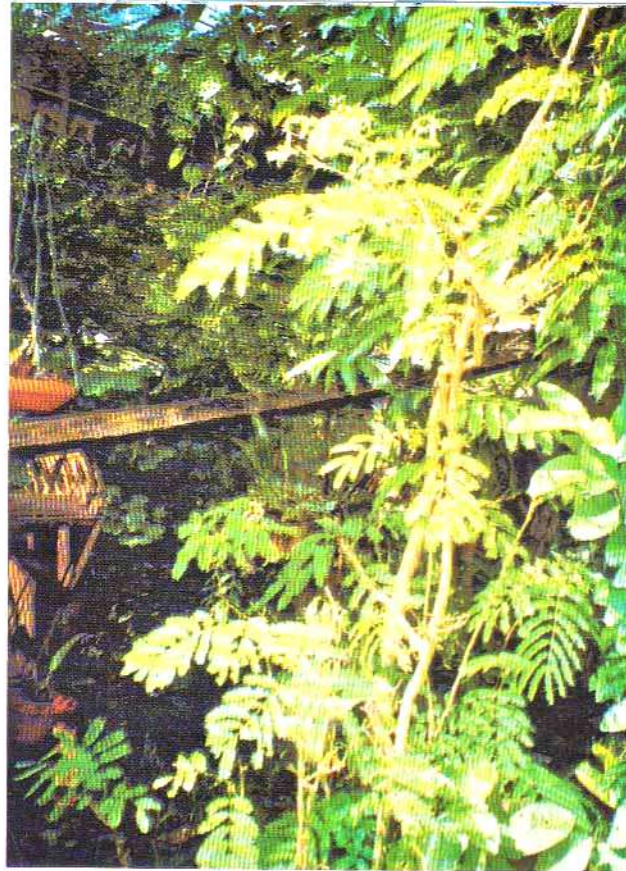
အရွက်သတ္တုရည်ကို ဆီးချိုရောဂါတွင် အဓိကသုံးသည်။ အဆုတ်ဖြန် ရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာရောဂါများတွင်လည်း သုံးသည်။ သည်းခြေနှင့် ဆိုင်သော အဖျားရောဂါဖြစ်ပါက ကင်းပုံရွက်နှင့် နံနံစေ့ကို အမျှစီယူ၍ ပြုတ်သောက်ပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ သန်ကျစေရန်နှင့် ဝမ်းသက်စေရန်အတွက်လည်း သုံးပါသည်။ ကင်းပုံရွက် သတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီ (သို့မဟုတ်) ရေနင့်ဖျော်၍ နားတွင်ခတ်ပါက နားကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အရေပြား ပေါ်တွင် ပေါက်သော အနာများတွင် အရွက်ပြုတ်ရည်ကို လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။ ရေယုန်နာပေါက်ပါက အရွက် သတ္တုရည်နှင့် ပွတ်လိမ်းပေးရသည်။

လျှာတွင် ပူလောင်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်းများအတွက် အသီးမှ အရည်ကို ငုံထွေးရည်အဖြစ်သုံးသည်။ မိခင်နို့ထွက် စေရန်လည်း ကင်းပုံသီးကို စားသုံးကြသည်။ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

အမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို ဝမ်းနှုတ်ဆေးအဖြစ် သုံးကြသည်။ အမြစ်စို သတ္တုရည်ကို ဆီးလွန်ရောဂါရှိသူများ သောက်သုံးနိုင် သည်။ အဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်က အဆိပ်ပြေဆေးအဖြစ် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကင်းပုံပင်တွင် Amylase, cephalandrol, hydrocarbon tritriacontane နှင့် B- sitosterol တို့ပါဝင်ပါသည်။ Alkaloid အနည်းငယ်လည်း ပါဝင်ပါသည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ပင်



ကင်ပွန်းချဉ်ပင်

ကင်ပွန်းချည်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Acacia concinna* DC

၂။ မျိုးရင်း

- MIMOSACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ကင်ပွန်းချည်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Soap Acacia

(ဂ) ပါဠိ

- သတ္တလာ

(ဃ) သက္ကတ

- သာတ္တလာ

(င) မွန်

- sot lapoot

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ဆူးရှိသောချုံပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်ပျော့သည်။

အရွက်

ခါးကွေးမွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ထိပ်ဝိုင်း၍ အဖျားချွန်

သည်။

အပွင့်

ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် အပွင့်များစုပြုံပွင့်သည်။ အပွင့်အရောင်မှာ အဝါရောင်

ဖြစ်သည်။ ပွင့်ညှာမဲ့သည်။ နွေရာသီကုန်ဆုံးခါနီး အချိန်မှ မိုးရာသီအထိ

အပွင့်ပွင့်သည်။

အသီး

သီးတောင့်ရှည်ဖြစ်ပြီး ပြား၍ဖြောင့်သည်။ အစေ့ကြား၌ အဆစ်များ

ရှိသည်ကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရသည်။ ဆောင်းဥတုတွင်အသီး သီးသည်။

အစေ့ အစေ့၏ အရောင်မှာ အနက်ရောင်ဖြစ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်လည်းကောင်း၊

စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ်သော်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်သည်။ ခြံစည်းရိုးမျိုးတွင်

စိုက်ပျိုးလေ့ရှိသည်။

၇။ အာနိသင်

အပွင့်သည် ချို၏။ အေး၏။ လေသလိပ်ကို သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အရွက်သည် ပူ၏။ ချဉ်၏။ အပူကြောင့်ဖြစ်သော အခိုးအကင်းကို ငြိမ်စေ၏။ ဝမ်းကို ခိုင်သည်။ ထက်မြက်၏။ ကြေလွယ်၏။ အစာအကြေရောဂါကိုပျောက်၏။ အသီးသည် ခါး၏။ အေး၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ကျင်ငယ်များစေ၏။ သည်းခြေ နှင့်သလိပ်ကိုပယ်၏။ ဦးရေကိုအေးစေ၍ ဆံပင်နက် သန်စေ၏။ သန်းနှင့် ဘောက်ကိုဖျက်ဆီးတတ်သည်။

၈။ ဆေးဖက်ဝင်အစိတ်အပိုင်း

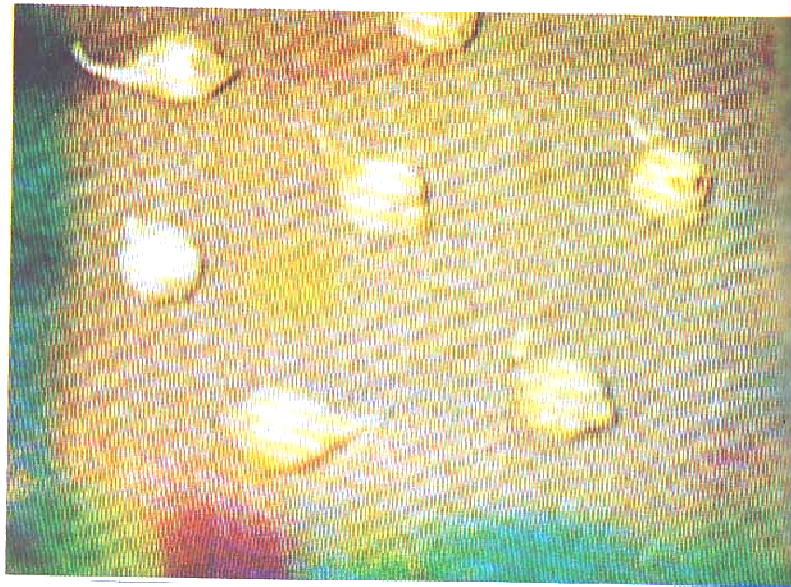
အရွက်နှင့် အသီးကို ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုသည်။ အရွက်ကို ဟင်းလျာအဖြစ်လည်း စားသုံးကြသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

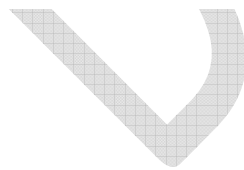
လတ်ဆတ်သော သတ္တုရည်ကို အသည်းရောင် အသားဝါနှင့် သည်းခြေရောဂါတို့အတွက် အသုံးပြုသည်။ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် အဆီကို ကျစေသည်။ ဖျဉ်းစွဲရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါတို့အတွက် လည်းသုံး၏။ ဝမ်းပျော့စေသောကြောင့် ဝမ်းသက်ဆေးများတွင် ထည့်သုံးသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ခံတွင်းပျက်ခြင်းအတွက် နှုတ်မြိန်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြု သည်။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အခြားဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများတွင် အရွက် သတ္တုရည်သည် ဆေးစွမ်း ကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည်။ အသီးနှင့်အရွက်ရော၍ ဝမ်းပျော့ဆေးများ၌ သုံးကြသည်။ အသီးကို မြွေဆိပ်ကုသရာ၌ သုံးသည်။ လေဖျားရောဂါအ တွက် အသီးများကို ပြုတ်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။ သွေးနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါနှင့် အစာအိမ်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသီးကိုပြုတ်၍ ခေါင်းလျော်ပါက ပိုးနှင့်ဘောက်ကို ပျောက်စေသည်။ ဦးရေကိုအေးစေ၍ ဆံပင်သန်ဆေးအနေဖြင့် သုံးသည်။ အသီးပြုတ်ရည်သည် ကိုယ်ဝန်ကို သက်လျော့စေနိုင်သည်။ နှလုံးရောဂါ၊ လေချုပ်ခြင်း၊ နူနာများကို လည်းပျောက် စေသည်။

အစေ့ကို အန်ဆေး၊ ခွဲယိုင်ဆေးများအဖြစ် သုံးသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်တွင် Alkaloid နှင့် saponin ခြပ်ပေါင်းများ ပါဝင်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူပင်



ကြက်သွန်ဖြူပင်



ကြက်သွန်ဖြူပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Allium sativum* Linn

၂။ မျိုးရင်း

- LILIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ကြက်သွန်ဖြူ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Garlic

(ဂ) မွန်

- Casaun, - phet- Tine

(ဃ) ချင်းအမည်

- Kai- sun- kang

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၁ ပေခန့်ထိရှည်သည်။

ပင်စည်မှာ ဥ၏ အောက်ခြေတွင်ရှိပြီး အနည်းငယ် မာကျော၍ အဝိုင်းငယ်ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

၎င်းမှအမြစ်များဖြာထွက်သည်။

အရွက်

အရွက်များ မြေပေါ်တွင် ဥထွက်သည်။ ရှည်လျား သေးသွယ်၍ ပြားချပ်သော အကြောပြိုင်ထွက်များဖြစ်ပြီးလျှင် စိမ်းပြာရောင် ရှိသည်။

အပွင့်

ပန်းခိုင်မှာ လုံးဝိုင်းပြီး ပန်းပွင့်များစုပေါင်းနေသည်။ ပြာသိုလ၊ တပို့တွဲလတွင် ပွင့်သည်။

၂

အဖြူရောင်ရှိပြီး သေးငယ်သည်။ ကျယ်ပြန့်သော ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ တစ်ဥတည်း သို့မဟုတ် အတက်များဖြင့် စုပေါင်းနေပြီး အခွံပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ရှမ်းပြည်နယ်တွင် အများအပြား စိုက်ပျိုးပေါက်ရောက်သည်။

၆။ အာနိသင်

အချဉ်အရသာမှတစ်ပါး အရသာ(၁) မျိုးရှိ၏။ လေသလိပ်ရွှင်၊
ချွေးထွက်၊ သုက်ပွားစေသည်။

၇။ အသုံးပြုပုံ

(၁) အဆီကျစေနိုင်သဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် စားသုံးပါက
သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်စေရန်နှင့် ဖြစ်ပွားနေသော သွေးတိုး ရောဂါကို ပျောက်စေ
သည်။

(၂) အစာစားနေစဉ် အတူစားသုံး၍ဖြစ်စေ၊ အစာစားပြီး
ဆေးအဖြစ်အမှုန့် ပြုစားသုံးလျှင် အစာကြေ၍
လေသက်စေနိုင်သည်။

(၃) ကလေးများလေဆန်နာဖြစ်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို
မီးဖုတ်ကျွေးပါက ပျောက်ကင်းသည်။

(၄) အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သော အဆုတ်အအေးမိ၊ အဆုတ်ပွသောရောဂါများ
ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၅) အအေးမိခြင်းနှင့် တုတ်ကွေးဖျားများကိုလည်း ပျောက်စေ
သည်။

(၆) ကြက်သွန်ဖြူကို အဆီထုတ်၍ တိုက်ကျွေးပါက သလိပ်ရွှင်စေ၊
ချောင်းဆိုးသလိပ်ကပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက် ကင်းစေသည်။

(၇) ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သဖြင့် မြစ်ခြောက်နာ(ခေါ်)
အဆုတ်နာ(တီဘီ) ရောဂါများတွင် တိုက်ကျွေးနိုင် သည်။

(၈) လိမ်းဆေးဆီအဖြစ် နှမ်းဆီနှင့် လေးညှင်းတို့နှင့်ရောစပ်၍
ကျိုချက်ပြီး လိမ်းလျှင် ကိုယ်လက်အကိုက်အခဲ နှင့်
နားကိုက်နားပြည်ယိုခြင်းကို သက်သာစေသည်။

(၉) နေ့စဉ်မှန်မှန်စားပေးပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်ပြီး
ရောဂါကင်းစေ၍ အသက်ရှည်စေနိုင် သည်။

(၁၀) နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါရှင် များအတွက်လည်း
ဆေးအနေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ အစာအာဟာရ အဖြစ်နှင့်

မှန်မှန်စားသုံးပါက ဖြစ်ပွားမှု နှုန်းနှေးကွေးပြီး တဖြည်းဖြည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

- (၁၁) ကြာရှည်စားသုံးလျှင် ဆံပင်ကိုနက်စေ၍ သုက်ကိုပွားစေသည်။
- (၁၂) မြစ်ပွားနာ (ခေါ်) ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း နည်းစေရန် အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်စားသုံးပေးနိုင်သည်။
- (၁၃) ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးကို ကြေးချိတ်နှင့်ဖောက်၍ ပျားရည် တွင် စိမ်ထားပြီးစားသုံးပါက အိပ်ပျော်စားဝင် အင်အား ပြည့်ဖြိုး စေနိုင်ပါသည်။
- (၁၄) သွေးတွင်ရှိသော Cholesterol ကိုကျစေသဖြင့် သွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးရောဂါများအတွက် လွန်စွာသင့်တော်ပါသည်။
- (၁၅) စမုန်နက်၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လင်းနေ၊ ကြောင်ပန်းရွက် ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုကြိတ်ကာ ပဲဝက်ခန့် အလုံး ပြုလုပ်၍ ထားပါ။ ၎င်းဆေး (၂) လုံးမှ (၃) လုံးထိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်နာ အမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်

၈



ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်

ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Euphorbia hirta*

၂။ မျိုးရင်း

- EUPHORBIACEAE

ကျွဲကျောင်းမင်ဆေးပင်သည် အကြီးနှင့် အငယ်နှစ်မျိုးရှိသည်။ အကြီးအသေးတွဲ၍ ဒုဒ္ဒိဒွယံဟု ဆေးကျမ်းများ၌ဆိုသည်။ အကြီးပင်သည် ကလေးရောဂါအတွက် ပိုအသုံးဝင်ပြီး ကျဗဟုံးဟု လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်ကို ခြင်္သေ့နို့ရည် ပင်ဟုလည်းကောင်း ခေါ်ကြသည်။

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ကျွဲကျောင်းမင်ဆေး သို့မဟုတ် ဆိတ်နို့ပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Milk Bush

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အရွက်ချွန်သည့် အနီမျိုးနှင့် အရွက်တုံးသည့် အစိမ်းမျိုး နှစ်မျိုးရှိပြီး ကြဗဟုံးပင်ဟု ခေါ်သည်။ အသီးသည် ပြောင်းစေ့နှင့်တူသည်။ အပင်သည်မြေကပ်ပေါက်သော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ယခင်က အာဖရိကတိုက်တွင်ရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံအားလုံး၌ ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝပေါက်သောအပင်ဖြစ်သည်။

၇။ အာနိသင် (သို့မဟုတ်) ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းအလိုအရချုပ်၏။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ သုက်ကို ပွားတတ်၏။ ကိုယ်ဝန်ကိုတည်စေ၏။ ဓါတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေတတ်၏။ ပြဒါးကိုဖမ်းတတ်၏။ အစေ့သည်ချို၏။ ခါး၏။ စပ်၏။ ငန်၏။ ပူသော သတ္တိရှိ၏။ ကြေကျက်သွား သောအခါ(ဝိပါက) ၌စပ်၏။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အအေးပတ်၊ အပူဝင်၊ အပူငုပ်တို့၌လည်း အကျိုးပြု၏။

၈။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး၊ အရွက်၊ အစေး (အကိုင်းအခက်ချိုးလျှင်)

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို ပန်းနာ၊ ရှိုက်နာ၊ လေဖြန်ချောင်း ရောင်တင်းသောရောဂါတို့၌ လည်းကောင်း၊ ကလေးတို့၌ သလိပ်ကျပ်သောရောဂါတို့၌ကောင်းစွာအကျိုးပြု၏။
ပိတ်ဝမ်းကိုက်၍ သကြားရည်ဖြင့် တွဲပေး၏။
- (၂) ၎င်း၏သတ္တုရည်ကို ပန်းနာမောပန်းမှုတွင် အသုံးပြုနိုင်၏။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ သွေးနှင့် ရော၍အန်ထွက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းတို့နှင့် သုံးနိုင်၏။ ၎င်းပြင်အရေပြား ယားနာတွင် သတ္တုရည်သုတ်လိမ်း၍ ကုသ နိုင်၏။ ဝက်သက်ရောဂါတွင်လည်း သတ္တုရည်ပင် သုံးနိုင်၏။ အိပ်ငိုက်သော ရောဂါတွင်လည်း အကျိုးပြု၏။ ကလေးများ တွင် ပိုးရောဂါနှင့် အူတွင်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါတို့တွင် အသုံးများ၏။
- (၃) အစေးကို မျက်နှာတွင်ဖြစ်သော ဝက်ခြံ၊ ပွေးနှင့် အနာစက်တို့တွင် သုတ်လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏။
- (၄) ၎င်းအရွက်ကို သုပ်စားခြင်းဖြင့် သားသည်အမေများ နို့ထွက် သန်စေသည်။ အစာအိမ်၌ တိက္ခဝမ်းမီးအား ကြီးမှုကို အရွက်ကိုသုပ်စားပြီးရေသောက်ပါ။ အကျိုးပြုပါသည်။
- (၅) နွားနို့ (၁၅)ကျပ်သားအား (၅)ကျပ်သားကျန်အောင် ကျိုပြီး အအေးခံပါ။ ကျွဲကျောင်းမင်ဆေး ရေစင် အောင်ဆေး၍ စားပြီး ၎င်းနွားနို့သောက်ပါ။ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးအတွက် ဆေးနည်း တစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

ခံတက်ပင်



ခံတက်ပင်

ခံတက်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Crataeva religiosa* Forst

၂။ မျိုးရင်း

- CAPPARIDACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ခံတက်ပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Three Leaved caper; Garlic pear

(ဂ) ရှမ်းအမည်

- Mai- Kam, Phat- Kom

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ရွက်ကြွေ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပေ ၃၀ ကျော်အထိ မြင့်၏။ အကိုင်းအညွန့်များပေါ်တွင် အဖြူစင်းများရှိ၍ ပင်စည်အခေါက်မှာ မီးခိုးရောင်ရှိသည်။ အတွင်းသားမှာ မာဆတ်ပြီး အဝါရောင်ရှိသည်။ ရင့်သောအခါ အညိုရောင်သို့ ပြောင်းသွားပါသည်။

အရွက် ၃ မြွှာပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွဲထွက်သည်။ ရွက်ညှာရှည်၍ရွက်မြွှာများမှာ ၃ ပေမှ ၆ ပေရှည်သည်။ ရွက်ပြား၏။ ကျောဖက်တွင် ရွက်ကြောများ ထင်ရှားစွာရှိသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်နားညီပြီး ရွက်ပြားချောသည်။

အပွင့်

အချင်း ၂ လက်မမှ ၃ လက်မရှိသည်။ အပွင့်ကြီးမားပြီးအဝါ နုရောင်ရှိ၍ အမြောက်အမြားပွင့်သည်။

အသီး

အဝါရောင်ရှိသည်။ အချင်း ၁ လက်မမှ ၂ လက်မရှိ၍ ဘဲဥပုံ(သို့) လုံးဝိုင်းသည်။ အသားထူသည်။ အခွံမာ၍ကြမ်းသည်။ ကျောက်ကပ်ပုံ အစေ့များစွာပါရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်း မြစ်ချောင်းနားတွင် အများဆုံး တွေ့ရသည်။
အမြင့်ပေ ၃၅၀၀ အထိပေါက်ရောက်သည်။

၆။ အာနိသင်

(က) ဓါတ်အာနိသင် ဥဏှ၊ ဝါယော၊ အာကာသ (အပူဓါတ်၊ လေဓါတ်၊ အပွင့်ဓါတ်) ဓါတ်များ ရာခိုင်နှုန်းအ တော်များများပါဝင်နေသည်။ ထိုအပူဓါတ်၊ လေဓါတ်အပွင့်ဓါတ်များသည် (သီတပထဝီ၊ အာပေါဓါတ်များ) အအေးအဖွဲ့ဓါတ်များသော ရောဂါထွေနှာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(ခ) ဆေးအာနိသင် ခံတက်သည် ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ပူသော ဂုဏ်သတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ဝမ်း ကိုအနည်းငယ်သက်စေ၏။ လေနှင့်သလိပ်ကို ကြေစေ၍ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ကျောက်တည် ရောဂါနှင့် သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း အခေါက်၊ အရွက်၊ အမြစ်

၈။ အသုံးပြုပုံ

အရွက် - ခံတက်ရွက်မှာ နွေရာသီတွင် ဖြိုင်ဖြိုင်ပေါ်သည့် အရွက်ဖြစ်သည်။ ခံတက်ရွက်ကိုပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် နွေဥတုတွင် ဖြစ်တတ်သော အပူဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါများ၊ ချွေးငုပ်၊ မိတ်ငုပ်၊ ဓါတ်ငုပ် ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။ ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သော ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊ ပဲသီတာ စသည့်တို့ဖြစ်တတ်သောရောဂါများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး အဖြစ် ခံတက်ရွက်ကို သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည်စသည်တို့ဖြင့် သင့်လျော်သလို တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် တွဲဖက်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ သီတ(အအေး) အကြောင်းခံပြီးဖြစ်သော ဆီးချို၊ လေငန်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ရုပ်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ရုပ်ဝပြီး သွေးကြောလေကြောများကျဉ်းခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲစသည့်ရောဂါများအတွက် ခံတက်ရွက်ကို သုပ်စားခြင်း၊ ပြုတ်သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်ကို ကြိတ်၍ရေနှင့်ဖျော်ပြီး မီးဖြင့်နွေးအောင်ပြု၍ ကိုက်ခဲနာကျင်သော နေရာတွင် လိမ်းပေးပါက အကိုက်အခဲများပျောက်၏။ ခံတက်ရွက် ကြိတ်ရည်နှင့်

ကွမ်းရွက်ကြိတ်ရည်တို့ကို ဆတူရော၍ ထောပတ်သင့်တော်ရုံနှင့် သောက်ပါက အဆစ်ရောင် ရောဂါပျောက်ကင်းသည်။ ခံတက်ချဉ်တည်စားခြင်း၊ သုပ်စားခြင်း ဖြင့် လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ ပျောက်ပါသည်။

အခေါက်

သက်တန့်နာနှင့် အနာပေါက်ရောဂါတို့တွင် ခံတက်ခေါက်ကို ပရနွှပ်မြစ်နှင့် သွေးသောက်ပါက လျင် မြန်စွာ ပျောက်ကင်းသည်။ အမြစ် ခံတက်မြစ်ခေါက်ကို လေးပုံတစ်ပုံ ကြွင်းကျန်အောင် ပြုတ်ပြီး သောက်က ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ခံတက်ခေါက်ကို လေးပုံတစ်ပုံ ကြွင်းကျန်အောင်ပြုပြီး အဆိုပါ ပြုတ်ရည်တွင် ကြံသကာရော၍ သောက်က ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးအိမ်ရောင်ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ခံတက်မြစ်ကို အပြင်းအထန်ဖျားသောရောဂါများတွင် ကုသသည့် ဆေးများ၌ ပါဝင်အသုံးပြုပါက ထိရောက်စွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။

ဂျင်း(ချင်း)ပင်



ဂျင်း (ချင်း) ပင်

ဂျင်း(ချင်း) ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Zingiber officinale*

၂။ မျိုးရင်း

- ZINGIBERACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

-ဂျင်း (ချင်း)

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Ginger

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် ပင်နု၊ ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်ပြီး အစိမ်းရောင်ရှိ၍အမြင့် ၃ ပေ
မှ ၄ ပေခန့်ထိမြင့်တတ်သည်။

အရွက် အစိမ်းရောင်ရှိပြီး ဝါးရွက်အသေးစားနှင့် တူသည်။
အရွက်တစ်ရွက်လျှင် ၆ လက်မမှ ၈ လက်မခန့် ရှည်သည်။

အပွင့် စိမ်းဝါရောင် ပန်းပွင့်စုလေးများဖြစ်သည်။ မိုးရာသီ
တွင် ပွင့်လေ့ရှိကြသည်။

ဥအတက် မြေအောက်ပင်စည်မျိုးဖြစ်သည်။ ချင်းတက်တွင်
အဆစ်များရှိ၍ အဆစ်နေရာတွင် အဖတ် (သို့)တက်ကလေးများ
ရှိတတ်ပေသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

ဂျင်း(ချင်း) ပင်သည် မြန်မာပြည် အနှံ့အပြားပေါက်ရောက်နိုင်သကဲ့သို့
အိန္ဒိယပြည်၊ တရုတ်ပြည်၊ ဂျပန်ပြည်၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံများတွင်လည်း
ဦးစားပေးစိုက်ပျိုးပေါက်ရောက်ကြပါသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

ရှမ်းပြည်နှင့် မြန်မာပြည် အနှံ့ပေါက်နိုင်သော ဒေသများတွင် ဂျင်းပင်
သည် သဲမြေများတွင် လောင်းရိပ်အောက်၌ စိုက်ပျိုးပါက ပိုမိုကြီးထွား
ပေါက်ရောက်နိုင်ကြသည်။ မြန်မာပြည်တွင် အများအားဖြင့် ဗမာချင်း(ချင်းရိုင်း)
များအား ပိုမိုစိုက် ပျိုးကြသည်။

အာနိသင်

ချင်းစိမ်းသည် ချို၊ ပူ၊ ခါးသော အရသာရှိ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။
ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လေသလိပ် သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အစာကို

ကြေကျက်လွယ်၏။ ကြေကျက်ပြီးသောအခါ အေးသောသတ္တိသို့ပြောင်းသွား
စေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ သွေးသားကိုသန့်စင်စေ၏။ အဆိပ်ကို
ဖြေစေနိုင်၏။ အသံနာ၊ လေနာ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ခေါင်းနာတို့ကို နိုင်၏။
အဆီဓါတ်ကိုလျော့နည်းစေ၏။ ပြင်းထန်သော အနာများနှင့် သွေးကြော
တောင့်တင်းခြင်းများ၊ ရောင်ရမ်းခြင်း စသည့်ရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေ၏။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဥတက်ကိုသာ များသောအားဖြင့် အစားအသောက်တွင်လည်းကောင်း၊
ဆေးဝါးအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုတတ် ကြပါသည်။

၈။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ၎င်းဂျင်း (ချင်း) တက်များကို မြန်မာပြည် အပါအဝင်
နိုင်ငံအတော်များများတွင် ဟင်းလျာများ၌လည်းကောင်း၊
ဟင်းမွေးမဆလာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စားစရာအဖြစ်လည်းကောင်း၊
ငရုတ်သီး အစားထိုးပစ္စည်းအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြပါသည်။
- (၂) အသံဝင်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းများအတွက်
ချင်းပါးပါး(၇) လွှာအား(၃) လုံးထည့်၍ရေသုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး
သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၃) ရာသီအပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော တုပ်ကွေးဖျားခြင်း၊
ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်း ဆိုးခြင်း
စသောရောဂါများတွင်လည်း ဂျင်း(ချင်း) နှင့်ထန်းလျက်ကို
အထက်ပါအတိုင်းနံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်သုံးပေးခြင်း၊
ဟင်းလျာများတွင် ယခင်ကထက် အနည်းငယ်ပိုမိုထည့်၍
ချက်ပြုတ်စေခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အနောက်တိုင်း
သုတေသီတချို့မှ ဂျင်း(ချင်း) ကိုစားပေးခြင်းဖြင့် virus များ
ကြောင့်ဖြစ်သည့် အချို့ရောဂါအတော်များများ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း
တွေ့ရှိထားပါသည်။
- (၄) သွေးထဲတွင် cholesterol များနေမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် သွေးကြော
ကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အသည်းအဆီ ဖုံးရောဂါများအတွက်

လည်း ဂျင်း(ချင်း)ကိုစားပေးခြင်းဖြင့် cholesterol များလျော့နည်း သွားနိုင်ပြီး အထက်ပါ ရောဂါများအတွက် ဂျင်း(ချင်း) ၇-လွှာပါးပါး လှီးပြီး ထန်းလျက်(၃)ခဲနှင့် အထက်ပါအတိုင်း ကျို၍သောက်သုံးခြင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ အချို့မကြိုက်သူများအတွက် ဂျင်း(ချင်း) လေးများအား ပါးပါးသေးသွယ်စွာ လှီးပြီးကြက်သွန်နီ တစ်လုံးပါးပါးလှီး၍ နှမ်းဆီဖြင့် ညစဉ်သုပ်စားပေးပါ။ တစ်လအကြာသွေးများစစ်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့် cholesterol သွေးထဲတွင် ပါဝင်နှုန်းများ လျော့နည်းသွားကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- (၅) ဂျင်း(ချင်း) ဖန်ခါးသီးနှင့် ထောပတ်ကို ရောချက်၍ သက်ရှည် တေးဆေးအဖြစ် လည်းအသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်။
- (၆) သွားကိုက်ရောဂါများတွင် ဂျင်း(ချင်း) ကိုပါးပါးလှီး၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) နားကိုက်ရောဂါများတွင် ဂျင်း(ချင်း)စိမ်းသတ္တုရည် နွေးနွေးအား နားတွင်းခတ်ပေးခြင်းဖြင့် နားကိုက်ရောဂါပျောက် ကင်းစေပါသည်။
- (၈) ဇက်ကြောတက်သူများအတွက် ချင်းပါးပါး လှီးပြီး မီးအနည်းငယ်ပြပါ။ ပြီးလျှင် ဇက်ကြောတက်သည့်နေရာ၌ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဇက်ကြော တက်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၉) သွေးကြောပိတ်၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အချို့ခြေထိပ်နာများ၊ ခြေဖျား အေးခြင်းများ (Gangrene) ကိုဂျင်းစိမ်း ၂ ကျပ်ခွဲသားအား သေးသေး လှီးပြီး အရက်တစ်ပုလင်းတွင်စိမ်ပါ။ နံနက်တစ်ဇွန်း၊ ညတစ်ဇွန်း တိုက်ပေးပါ။ ၎င်းနောက် အနာပေါ်သို့လည်း လောင်းထည့်ပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် သွေးကြောကျဉ်းခြင်းများ၊ ပိတ်ခြင်းများ ပွင့်ခါသက် သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၀) အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီး သားအိမ်မကျက်ဘဲ ဖျားနာခြင်းများအတွက် ထန်းလျက် ၂ ကျပ်သား၊ ဂျင်း(ချင်း) ၁ ကျပ်သား အား ရေတစ်ပိဿာတွင် တစ်ဝက်ခန့်ဖြစ်သော ကျိုပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ခါသောက် ၂ အောင်စသောက်ပေး ခြင်းဖြင့် ၎င်းရောဂါပျောက်ကင်း ပါသည်။

ခွေးတောက်နွယ်ပင်



ခွေးတောက်နွယ်ပင်



ခွေးတောက်နွယ်ပင်

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Dregea volubilis* Benth
၂။ မျိုးရင်း - ASCLEPLADACEAE (မရိုးမျိုးရင်း)
၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ခွေးတောက်နွယ်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၍ ပင်စည်မှာ အခက်အလက်များထွက်ပြီး ထပ်မံနွယ်တက်တတ်သည်။ ပင်စည်လုံး၍ အခေါက်တွင် အညိုရောင် အဖုအစက်များ၊ မြောင်းလေးများပါရှိသည်။ နှလုံးပုံရှိသော အကွက်များ ရွက်ဆိုင်ထွက်ပြီး ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းအဝိုက်များညီညာသည်။ ရွက်ကြော ၄ စုံမှ ၅ စုံအထိရှိပြီး ထင်ရှားသည်။ ရွက်ပြားပြောင်ချော၍ ရွက်နာညီပြီး ရွက်ညှာ ၁ လက်မမှ ၃ လက်မကျော်အထိ ရှည်လျားသည်။ အပွင့်မှာ စိမ်းဝါရောင်ရှိသော အပွင့်ငယ်များစုပြုံပွင့်သည်။ ကြား ထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်၍ ပန်းခိုင်မှာ ငိုက်ကျနေတတ်သည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အဆက်မပြတ်ပွင့်လေ့ရှိသည်။ ခွေးတောက်သီးမှာ ကြီး၍ ပြောင်ချောပြီး လှံစွပ်ပုံရှိသည်။ အစိမ်းရောင်ရှိသည်။ အတွင်း၌ ပြောင်ချောသော အစေ့လေးများရှိသည်။ အစေ့ထိပ် ဖက်တွင် နူးညံ့သောအမွေးလေးများရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းအလိုအရ

ခွေးတောက်သည်ခါးသက်သက်အရသာရှိ၏။ ပူ၏။ ခါး၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ကြေပျက်လွယ်၏။ ဓါတ်လေများကို ခိုင်မာစေ၏။ သွေးကိုပွားစေ၏။ ကာမကိုအားပေး၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ ၏။ လေကိုသက်စေ၍ သလိပ်ကိုကြေစေ၏။ လည်ချောင်းနာ၊ လေရောဂါ၊ ညောင်းကျနာ၊

ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဒုလ္လာနှင့် ကြွက်အဆိပ်သင့်နာများကို နိုင်၏။ ချွေးထွက်စေ၍
ရေငတ်ပြေစေ၏။

၈။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း အရွက်၊ အမြစ်

၉။ အသုံးပြုပုံ

(၁) အရွက်ကို မီးကင်၍ ကပ်လျှင် အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများ
နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင်ပြည်ပေါက်၍ပျောက်၏။

(၂) ထန်းရည်၊ အရက်၊ ကြာရှည်စွာ သောက်သုံးသူများတစ်နှစ်
တစ်ခါခွေးတောက်ရွက်ကို ကြက်သားနှင့် ချက်စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ
အဆိပ်အတောက်များ ပြေပျောက်စေ၏။

(၃) အရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း၊ ကြော်စားခြင်းဖြင့်
လေအောင့်၊ လေထိုး၊ ဆီးချုပ်ရောဂါများ ပျောက်၏။

(၄) ခွေးတောက်ရွက်ကို ကြိတ်၍ရသော အရည်ဖြင့် ရေယုန်နာကို
ဆွတ်ပေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။

(၅) အရွက်ကိုကြိတ်၍ အုံစည်းပေးခြင်းဖြင့်အဖုအကြိတ်များလည်း
ပျောက်၏။

(၆) ခွေးတောက်ရွက်ကို သကြားနှင့်ထောင်း၍ အုံပေးပါက
အကြောအဆစ်လွဲခြင်း ပျောက်၏။

(၇) ခွေးတောက်ရွက်ကို ဘဲဥနှင့်ကြော်စားပါက ခွန်အားကို တိုးပွား
စေ၏။

အမြစ်

ခွေးတောက်မြစ်ကို ခွေးရူးပြန်ဆေး အန်ဆေးနှင့် သလိပ်ရွှင်
ဆေးများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။

ဂရိတ်ဖရပင်



ဂရိတ်ဖရပင်

ဂရိတ်ဖုရပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Citrus paradisi*

၂။ မျိုးရင်း

- RUTAEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ပိလောပီနံကျွဲကော

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Grape fruit, Forbidden Fruit, Paradise apple, Pomelo, Shaddock

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

အမြဲစိမ်းလန်းသော ပင်လတ်မျိုး၊ မြင့်၏။ မြေပြန့်နှင့် တောင်ပေါ်၌ လည်းပေါက်ရောက် စိုက်ပျိုးရ၏။ အကိုင်းအခက်များသည် တစ်ပင်လုံး၌ ချွန်ထက်သော ဆူးများရှိသည်။ ၁၀ ပေမှ ၁၅ ပေထိမြင့်သည်။

အရွက်

ရွက်လွဲထွက်သည်။ ဘဲဥပုံရှိပြီး ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်ပြားထူ၍ ချောသည်။

အပွင့်

အပွင့်သည် သေးငယ်၏။ အဖြူရောင်ရှိ၏။ သင်းပျံ့သောအနံ့ရှိ၏။ အသီး လုံးဝိုင်းသော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ အသီးမှည့်က အဝါရောင်ရှိပြီး အရသာမှာ ချို၊ ချဉ်၊ ခါးအရသာရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်များနှင့် မြန်မာပြည် အောက်ပိုင်းဒေသ များ တွင် စိုက်ပျိုးပေါက်ရောက်သည်။

၆။ အာနိသင်

အသီးမှည့်သည်။ ချို ချဉ်ခါး၏။ တေဇောအာကာသတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး
အစာကြေးဆေး၊ အဆီကျဆေး၊ လေသက်ဆေး အဖြစ်အသုံးပြုသည်။
ဆီးရွှင်စေသည်။

၇။ အသုံးပြုပုံ

(၁) အသည်းရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက် သဘာဝဆေးကောင်း
တစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။ အသီးမှည့်ကို ၎င်းအတိုင်း ဖြစ်စေ၊ ဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍
ဖြစ်စေ သောက်သုံးနိုင်သည်။

(၂) အဆီကျစေရန်အတွက် ကျွဲကောသီးစားသကဲ့သို့ အမြွှာများ
သင်၍စားရန်ဖြစ်၏။

(၃) ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ဖျော်ရည်အဖြစ်သောက်သုံး
နိုင်ပါသည်။

(၄) သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါများအတွက် အထူးသင့်တော်သော
အသီးကောင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

(၅) ခုခံအားကောင်းစေရန်နှင့် အသားစိုပြေစေရန် စားသင့်ပါသည်။

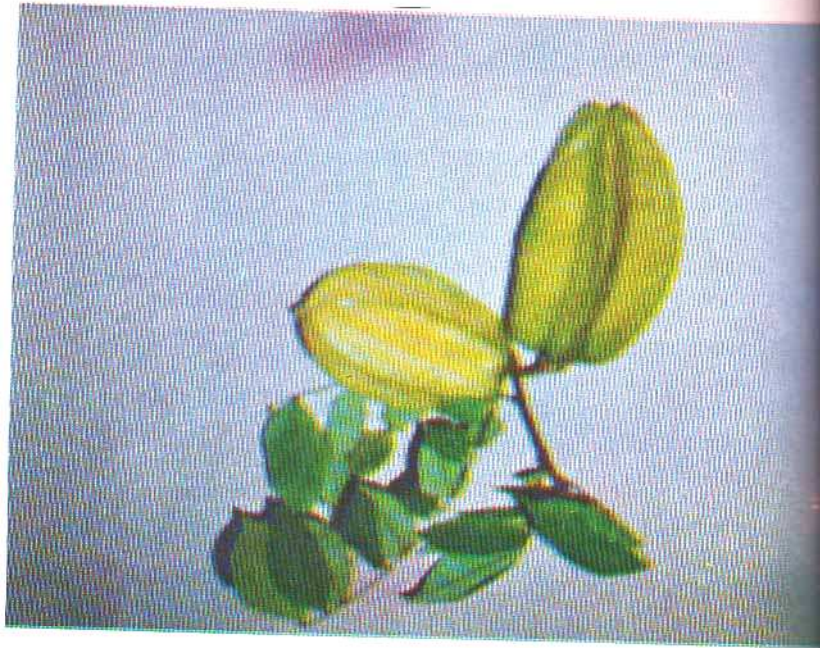
(၆) အရွက်ကို ဝက်ရူးရောဂါ၊ အတက်ရောဂါနှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ
တွင် အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။

(၇) ဂရိတ်ဖရသီး အစေ့ကို Lumbago ခေါ်ခါးနာရောဂါတွင်
ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

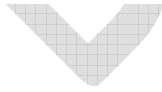
(၈) အသီးမှည့်ကို သန်တုတ်ရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ၊
အော့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် မျက်စိနာခြင်းတို့ကို
ကုသရာတွင် အသုံးပြုသည်။

(၉) ဂရိတ်ဖရသီးကို အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာတွင် အရေပြားရောဂါ
(အနာကြီး) ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ကြို့ထိုး၊ ဝက်ရူးရောဂါနှင့် အတက်ရောဂါတို့ကို
ကုသရာတွင် ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုကြသည်။

စောင်းလျားပင်



စောင်းလျားပင်



စောင်းလျားပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Averrhoa carambola* Linn

၂။ မျိုးရင်း

- AVERHOACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- စောင်းလျား

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Carambola

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

၁၅ ပေမှ ၂၀ ပေအထိမြင့်သော အပင်လတ်မျိုး ဖြစ်သည်။

အရွက်

လိမ္မော်ရွက်ထက် ပြန့်ကျယ်၍ အရွက်အောက်ဘက် အရောင်ဖြူသည်။

အရွက်အပေါ်ဘက် အရောင်စိမ်းဖန့်ဖန့်ဖြစ်သည်။

အပွင့်

ဖြူ၍စဉ်းငယ်ဝါသော အရောင်ရှိသည်။

အသီး

အသီးမှာ ၄-၅ မြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုရာတွင်

အများအားဖြင့် အသီးကို အသုံးပြုသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်သည်။ သမပိုင်းဒေသတွင်

ပေါက်လေ့ရှိသည်။

၆။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အခေါက်

၇။ အာနိသင်

ချဉ်သော အရသာရှိသည်။ အေးသော သတ္တိရှိ၍ ဝိပါက၌ချဉ်သည်။

သလိပ်နှင့် လေဒေါသကိုနိုင်သည်။

၈။ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ

(၁) အသီးစိမ်းသည် ပူသည်။ မလကိုချုပ်စေသည်။ ချဉ်သည်။

လေကိုနိုင်၍ သည်းခြေကို ပွားစေသည်။

(၂) အသီးမှည့်သည် ချိုချဉ်သော အရသာရှိသည်။

(၃) အသီးမှည့်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊ ရေငတ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၄) စောင်းလျားသီးမှည့်ကို သကြားနှင့် စားပါက အော့အန်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၅) စောင်းလျားသီးမှည့် ရှာလပတ်ရည် (syrup) သောက်ပေး ပါ က အဖျားကိုပျောက်စေသည်။

(၆) စောင်းလျားသီးကို အခြားဟင်းလျာများနှင့်ချက်၍ စားပါက နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။

(၇) အတွင်းလိပ်ခေါင်း ရောဂါအတွက် စောင်းလျားသီးမှည့်ကို ဓါတ်စာအဖြစ်စားပေးရသည်။

(၈) စောင်းလျားသီးမှည့်ဖျော်ရည် (သို့မဟုတ်) စောင်းလျားသီးမှည့် ကို ငါးပြေမနှင့် ချက်စားကကျောက်ကပ်

ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်နှင့်သည်းခြေအိတ်တို့တွင် ကျောက်တည်ခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၉) ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးပူရောဂါများအတွက် စောင်းလျားသီးချဉ်ရည် ဟင်းချက်စားပေးက ဆီးနှင့်ဝမ်းကို မှန်ကန်စေသည်။ (သာလိဂါမနိ ဃဏ္ဍုကျမ်း)

(၁၀) နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း ဖြစ်လျှင် စောင်းလျားသီး အစိမ်းကို ပါးပါးလှီး

၍ ငါးနှင့်ချက်စားခြင်းဖြင့် ပျောက်စေသည်။

(၁၁) ရင်ဘတ်နာ၊ လေနာ၊ မီးယပ်ဝမ်းပျက်၊ အသံပျက် ရောဂါများ အတွက် စောင်းလျားသီးမှည့် ၂၀ လုံး၊ သကြား ၅ ကျပ်သား၊ ပျားရည် ၁၂ ကျပ်ခွဲသား၊ စမုန်စပါး၊ စမုန်နီ၊ စမုန်ဖြူ၊ စမြိတ်မှုန့် ၂ ပဲစီထည့်၍ မွှေပြီး ၁၀ ရက်ခန့်ထားပါ။ ထို့နောက်ည၊ နံနက်ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းကျ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိုးပါရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးဖြူပင်



ဆီးဖြူပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

ဆီးဖြူပင်

- *Emblica officinalis* Gaertn
phyllanthus emblica Linn

၂။ မျိုးရင်း

- EUPHORBIACEAE
(ကြက်ဆူမျိုးရင်း)

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ဆီးဖြူ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Emblic Myrobalan
Indican Goose berry

(ဂ) ကချင်အမည်

- Chyahkya; Htakyu

(ဃ) ကရင်အမည်

- Taya

(င) ချင်းအမည်

- Ku- Hla

(စ) မွန်အမည်

- Sot- Talwe

(ဆ) ရှမ်းအမည်

- Hkam (Maj); Mai- Mak Hkam

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ရွက်ကြောပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပေ ၃၀ ခန့်အထိ မြင့်၍ ပင်စည်တွင် အညိုရောင် အမွှေးခေါက်များရှိသည်။ ကိုင်းဖြာသည်။

အရွက်

၂ -ခါးပုံမျိုးရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်မြွှာများ ၅၀-၆၀ ခန့်ထိပါရှိ၍ သေးငယ်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ခပ်စိပ်စိပ်ထွက်၏။

အပွင့်

စိမ်းဝါရောင်ဖြစ်သည်။ အဆုပ်လိုက်ပွင့်၍ ပြာသို့၊ တပို့တွဲတို့တွင် ပွင့်သည်။ အသီးပြောင်ချော၍အဝါနုရောင်ရှိသည်။ အသားထူ၍ လိုက်အမြောင်း ၆ မြောင်းရှိသည်။ အစေ့တစ်ခုသာ ပါဝင်သည်။ တပေါင်း၊ တနင်္ဂနွေတွင် သီးသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံး၌ ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် အထက်မြန်မာပြည်နှင့် သမအအေးပိုင်းဒေသတွင် အမြောက်အမြား ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဆီးဖြူသီးသည် ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါးသော အရသာရှိ၏။ အေး၏။ အစာကိုကြေကျက်စေ၏။ ဆီး၊ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ သွေးကိုဖြစ်စေ၏။ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။

၈။ အသုံးပြုပုံ

အသီး (၁) ဆီးဖြူသီးသည် အသက်ကိုရှည်စေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၂) သွေးဝမ်းသွားလျှင် ဆီးဖြူသီး အစိမ်းကိုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး သံပရာရည်နှင့်သောက်လျှင် ချက်ချင်းသက်သာ ပျောက်ကင်း၏။

(၃) ဆီးဖြူသီးအခြောက် (သို့) အစိုကို သွေး၍ သံပရာရည် အနည်းငယ် ထည့်ပြီး အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တက်သော ယားယံနာ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိတ်များကို လိမ်းပေးကပျောက်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခုခံအားကို မြှင့်တက်စေ၏။

(၄) ဆီးဖြူသီးအခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည် နှင့် နယ်စားပါက ဆီးပုပ်ရောဂါပျောက်၏။

(၅) ဆီးဖြူသီးခြောက်ကို ငရှဉ့်သားနှင့်ချက်စားပါက ဒူးလာ သွေးဝမ်းကျ ရောဂါပျောက်၏။

(၆) ဆီးဖြူသီးကို အညက်ကြိတ်၍ ထိပ်ကအုံပေးပါက နှာခေါင်း သွေးလျှံခြင်းပျောက်၏။

(၇) တောဆီးဖြူ(သို့) တောင်ဆီးဖြူ၊ မြေဆီးဖြူ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်
သောက်က ဆီးချိုရောဂါပျောက်၏။

အရွက် (၁) အရွက်ကို ရေနှင့် ၃ ခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ ရရှိသောအရည်ကို
ပလုတ်ကျင်းပေးခဲ့သော် လျာကွဲခြင်း၊ ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ ပေါက်ခြင်းနှင့်
ရေစီးကမ်းပြိုခြင်းများ တစ်ခဏချင်းပျောက်ကင်း၏။

(၂) ဆီးဖြူသီးရွက်နုများကို ပုန်းရည်ဖြင့် ကျွေးခဲ့သော်
အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်းများပျောက်ကင်း၏။

(၃) ဆီးဖြူရွက်ကို ကျွမ်းအောင်လှော်ပြီး အုန်ဆီနှင့်
ရော၍ကလေးများ၌ဖြစ်တတ်သော ကျဗဟုံးနာများကိုလိမ်းပေးကပျောက်၏။

(၄) မီးလောင်၊ ရေနွေးပူလောင်သော် အနာများတွင် ဆီးဖြူရွက်ကို
အကျွမ်းလှော်၍ အမှုန့်ပြုပြီးဖြူးပေးရ၏။

အစေ့

အစေ့ကို ထုထောင်းခေါပြီးလျှင် ရေနွေးနှင့် ပြုတ်၍ မျက်စိကို
ဆေးကြောပေးသော် မျက်စိ၌ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများပျောက်ကင်း၏။

တပင်တိုင်မြေနန်း



တပင်တိုင်မြေနန်း၊

တပင်တိုင်မြေနန်း

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Vitis*
(၁) အနီရောင်ပင် - *Vitis repens*
(၂) အဖြူရောင်ပင် - *Vitis discolor* ဟူ၍ (၂) မျိုးရှိသည်။
၂။ မျိုးရင်း - VITACEAE
၃။ အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - တပင်တိုင်မြေနန်း

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်ပြီး နှာမောင်းအမွေးလေးများဖြင့် ရစ်ခါတွယ်ထားသည်။ ပင်စည်သေးသွယ်သည်။ လုံးဝိုင်းမှုမရှိဘဲ ထောင့်လေး ဘက်ရှိသည့် ပင်စည်ဖြစ်သည်။ အကိုင်းငါးခု မှ ခုနှစ်ကိုင်းအထိဖြာ ထွက်ပြီး ချိတ်နှာမောင်းလေးများဖြင့် တွယ်တက်လေ့ရှိသည်။

အရွက်

အရွက်မှာ ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး တစ်ရွက်နှင့်တစ်ရွက်၊ ရွက်လွှဲ တစ်ဆင့်စီထွက်တတ်သည်။ အနီရောင်ပင်၏ အရွက်မှာ အစိမ်း ရောင်ရောင် နှင့် အနီရောင်ရောလျက်ရှိပြီး အရွက်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် အနီရောင် ကတ္တီပါသွေး ရှိသည်။ အဖြူရောင်မျိုးမှာ စိမ်းဖျော့ရောင် အရွက်တွင် အဖြူရောင် လေးများ လွဲနေတတ်သည်။

အပွင့်

ပန်းပွင့်လေးများသည် အလွန်သေးငယ်သော အဆုပ်ခိုင်လေးများဖြစ်ပြီး အဝါနှင့်အနီရောင်လေးများဖြစ်ကြသည်။ ဩဂုတ်လမှ အောက်တိုဘာအတွင်း ပွင့်ကြသည်။

အသီး

အသီးမှာ အဆုပ်လိုက်ဝိုင်းသော အသီးစုလေးများဖြစ်ပြီး နီညိုရောင် လေးများဖြစ်ပါသည်။ မှည့်လာသောအခါ အနက်ရောင်သို့ပြောင်းသွားပါသည်။ အောက်တိုဘာလမှ နိုဝင်ဘာလအတွင်းအသီးသီးကြပါသည်။

၃ မျက်နှာပြင်ညီညာမှုမရှိသော ပုံစံမျိုးစုံရှိသည်။ အညိုရောင် (၃) စုံ ဖြစ်သည်။ အနည်းငယ် မာကြောသော ဥများဖြစ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ပေ(၃၀၀၀)မှ (၅၀၀၀) တွင် ပေါက်ရောက်လေ့ရှိသည်။ မြန်မာပြည်တွင် ရှမ်းပြည်တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် အများအပြားပေါက်ရောက်ကြပါသည်။ အောက်မြန်မာပြည်နှင့် အထက်မြန်မာပြည်တို့တွင် စိုစွတ်၍အေးသော ရာသီဥတုတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်လည်း အများအပြား ပေါက်ရောက်ကြကြောင်း သိရှိရပါသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံနှင့် မြန်မာပြည်တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် ပေါက်ရောက်သည့် အဆိုပါ အပင်မျိုး၏ အရောင်များသည် အရိပ်ကျရာပေါ် မူတည်၍ အရွက်များ၏ အရောင်အနုအရင့်ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ ပင်စည်နှင့် ဥသုံးမျိုးလုံးအား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ နိုဝင်ဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလ အရွက်များကြွေပြီးချိန်တွင် ဥများကို စုဆောင်း ကြသည်။ ၎င်းဥများမှ ပြည့်စုံသော အာနိသင်ရှိပြီး ဖြစ်ကြောင်း အဆိုပြု ကြပါသည်။ ထိုအချိန်မှရရှိသော ဥများသည် ကုသရာတွင် ပိုမို ထိရောက်မှု ရှိသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

၈။ အသုံးပြုပုံ

အရွက်၊ ပင်စည်နှင့်ဥများအား စားဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ လိမ်းဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဖြူရောင်နှင့် အနီရောင် ဥနှစ်မျိုး စလုံးမှာ အဖု၊ အကြိတ်၊ အနာများအား သွေးလိမ်းရုံဖြင့် ပျောက်ကင်းကြောင်းသိ ရှိရပါသည်။

(၁) ၎င်းအဖု၊ အကြိတ်၊ အနာများပေါ်တွင် အရွက်ကို ကပ်ထားခြင်းဖြင့် လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၂) အနီရောင်မှာ ပိုမိုအာနိသင်ထက်မြက်ပြီး ကင်ဆာအကြိတ် ဖြစ်ခါစများ ကို ပင် ပျောက်ကင်းကြောင်းဆိုကြပါသည်။

(၃) အစာအိမ်ရောဂါများတွင် အဖြူနှင့်အနီဥနှစ်မျိုးလုံးအား ၅ ကျပ်သားခန့် အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ပျားရည်ဖြင့် အလုံးလေး စားပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်နာကို ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

(၄) အရွက်အား အသားနုတက်စေရန် လိုသည့်အနာများပေါ်တွင် ကပ်ထား ပေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာအသားနုတက်လာ

ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး အနာကျက်မြန်စေပါသည်။

(၅) ထို့အတူ ရိုးရိုးအဖုအပိန့် အနာလေးများပေါ်တွင် သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်း၊ အရွက်ရပါက ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

(၆) တပင်တိုင်မြန်နင်းဥအား အမှုန့်ပြုပြီး ၅ ကျပ်သား၊ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၂၅ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၁၀ ကျပ်သားနှင့် ရေ ၂၅ကျပ်သားခန့် ထည့်၍ ပျစ်အောင်ကျိုပြီး လက်ဖက်ရည်ခွန်းကြီး တစ်ခွန်း၊ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်- တစ်လခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သားအိမ်တွင်းအလုံးအကြိတ်အချို့အား သက်သာ ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

(၇) တပင်တိုင်မြန်နင်း ဥအမှုန့် ၁၀ ကျပ်သား၊ ပျားရည် ၁၀ ကျပ်သား၊ ထောပတ် ၅ ကျပ်သားအား ရောမွှေပြီး တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ခွန်းသေး တစ်ခွန်းခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်အားတိုးဆေးဖော်စပ်ကြပါသည်။

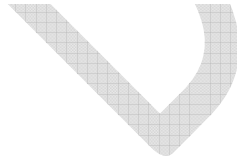
(၈) သွေးမသန့်သူနှင့် မီးယပ်ရောဂါသည်များအား တပင်တိုင်မြန်နင်းဥ အမှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၁၀ ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်အနှစ် ၅ ကျပ်သား အားရောကျိုပြီး တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည်ခွန်းသေး တစ်ခွန်းသောက်သုံးပေးခြင်း ဖြင့် မိန်းမရောဂါများ၊ သွေးမသန့်သူများရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း သိရှိ ရပါသည်။

သုတေသနပြု စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များအရ ၎င်းတပင်တိုင်မြန်နင်းဥတွင် Glycosides နှင့် Flavonoid များပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အရွက်ကို စားရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဥကိုသွေးလိမ်းရာတွင်လည်းကောင်း၊ အနည်းငယ် ယားယံသောခံစား မှုကို နာရီအနည်းငယ် (၁နာရီမှ ၃ နာရီ) ခန့်စားရပါသည်။ ပြီးလျှင် ယားယံမှုများပျောက်ကင်းသွားပြီး အခိုးများပွင့်လာခြင်းကို ခံစားရပါသည်။

ကောင်ဆီးဖြူပင်(ဝါ) မြေဆီးဖြူပင်



ကောင်ဆီးဖြူပင် (ဝါ) မြေဆီးဖြူပင်



တောင်ဆီးဖြူပင်(ဝါ) မြေဆီးဖြူပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Phyllanthus urinaria*

၂။ မျိုးရင်း

- EUPHORBIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်
တောင်ဆီးဖြူ

- မြေဆီးဖြူ၊ တောင်ဆီးဖြူ၊

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်
အပင်

မိုးဥတု၌ သဘာဝအတိုင်း ပေါက်ရောက်သော အပင်ငယ်များဖြစ်သည်။ ဆီးဖြူ(ရိုးရိုး) ပင်၏ ပုံသဏ္ဌာန် အသွင်အပြင်နှင့် တူသည်။ မိုးရာသီတွင် အလေ့ကျပေါက်၍ မိုးကုန်လျှင် သေတတ်သည်။

အရွက်

ရိုးရိုးဆီးဖြူရွက်တူသည်။ ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ကျောဘက်၌ သေးငယ်သော အသီးလေးများပါရှိသည်။ မြေဆီးဖြူရိုးရိုး၊ မြေဆီးဖြူ (အနီ)နှင့် မြေဆီးဖြူ (အကြီး) မျိုးဟု အပင်၏ အသွင်အပြင်ကိုလိုက်၍ ၃ မျိုးတွေ့ရသည်။ အသီး

အရွက်၏ ကျောဘက်၌ ဝါသောအသီးငယ်လေးများ အဖြစ်တွေ့ရသည်။ သီးတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်း လတွင် အပင်လိုက်နုတ်ယူ၊ ရေဆေး၍ အခြောက်လှန်းကာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် မိုးရာသီတွင် တွေ့ရသည်။

၆။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း ပဉ္စငါးပါး

၇။ အာနိသင် ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါးသော အရသာရှိ၍ အေးသော သတ္တိရှိသည်။ ဝိပါကမှာ အစပ်ဖြစ်သည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေခြင်း၊ အစာကိုကြေစေခြင်း၊ လေကို သက်စေခြင်း၊ အဆိပ်ကိုနိုင်စေခြင်း စသောအာနိသင်များရှိသည်။ သည်းခြေ နှင့် သလိပ်ဒေါသတို့ကို နိုင်သည်။ ရေငတ်ချောင်းဆိုး၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝါသင့်နာ၊

ခယရုပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အပူနာ၊ ကြို့ထိုး၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

၈။ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ

(၁) မြေဆီးဖြူပင် ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အခြောက်လှန်းပြီး ပြုတ်သောက်ပါက ဝါသင့်နာ(အသားဝါ)ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၂) မြေဆီးဖြူ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို ရေဖျဉ်းရောဂါနှင့် ဆီးရောဂါတို့၌ တိုက်ကျွေးကုသနိုင်သည်။

(၃) အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ၊ အသည်းကြီးခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်းတို့အတွက် မြေဆီးဖြူ ပဉ္စငါးပါး (သို့မဟုတ်) ပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့ (ကော်ဖီဇွန်း ၁ ဇွန်း) ၄ -ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက် ကင်းစေသည်။ (ပြုတ်ရည်ဖြစ်ကလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်(အကြမ်း) တစ်လုံး တစ်နေ့ ၃ -ကြိမ်သောက်ပေးရသည်)

(၄) ပြည်တုလာသရောနာ ဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် မြေဆီးဖြူ ပဉ္စငါးပါးမှုန့်၊ သကြား၊ ဇီရာတို့ကို ဆတူရော၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့် တစ်နေ့ ၃-ကြိမ်သောက်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေသည်။

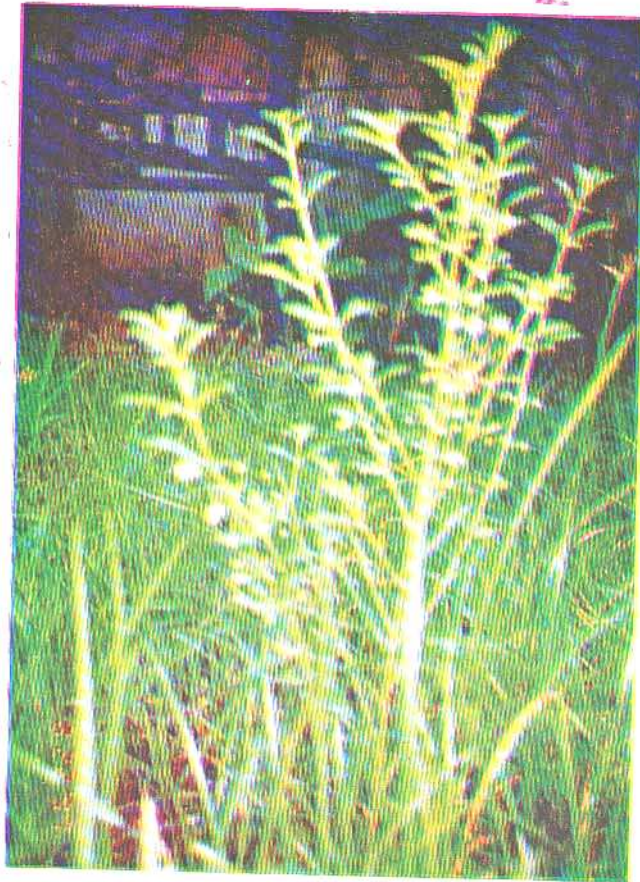
(၅) ကလေးငယ်များ ယားယံလျှင် မြေဆီးဖြူရွက် သတ္တုရည်နှင့် ရေရောစပ်လျက် ဖန်ရည်ဆေးပေးရသည်။

(၆) ညောင်းကျရောဂါ(Gonorrhoea) ကိုယ်ရေဝါရောဂါ (Jaundice) တို့တွင် မြေဆီးဖြူရွက် ပြုတ်ရည် သောက်ပေးရသည်။

(၇) မြေဆီးဖြူမြစ်ပြုတ်ရည်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ တိုက်ကျွေးပါက ကလေးငယ်များကို အိပ်ပျော်စေသည်။

(၈) အရိပ်၌ ခြောက်သွေ့အောင်လှန်းထားသော မြေဆီးဖြူပင် ပြုတ်ရည်ကို ရေဖျဉ်း၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ညောင်းကျ၊ ဆီးရောဂါ၊ သွေးဝမ်း နှင့်ဆီးပူ၊ ဆီးနည်းရောဂါဝေဒနာများအတွက် သောက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင် သည်။

ဒန္တသုခပင်



ဒန္တသုခပင်

ဒန္တသုခပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Scoparia dulcis* Linn

၂။ မျိုးရင်း

- SCROPHULARIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ဒန္တသုခ (ဒန္တ=သွား၊ သုခ=ချမ်းသာခြင်း)

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Sweet Broomweed

(ဂ) ဒေသခေါ်အမည်

- မြက်ချိုပင်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ဖြောင့်မတ်သည့် ပင်ပျော့၊ ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၁ ပေမှ ၃ ပေခန့်ထိရှိသည်။ ပင်စည်သေးငယ်သော်လည်းအရင်းပိုင်းတွင် အပွေးအနည်းငယ်ရှိ၍ မာကြောသည်။ ပင်စည်အရင်းနားမှစ၍ ကိုင်းများဖြာထွက်သည်။ မြက်ပင်များနှင့် ရောနှောပေါက်ရောက်တတ်သည်။

အရွက်

အစိမ်းရောင် ၃ ရွက်ဆိုင် အရွက်ကလေးများဖြစ်ပြီး အကြောလေးများ ထင်ရှားခါ အရွက်အလျား ၁ လက်မ ခန့်သာရှည်ပြီး ထိပ်ဖျားချွန်သည်။

အပွင့်

အဖြူရောင်သေးငယ်သည့် အပွင့်လေးများပွင့်ပါသည်။

အသီး

သေးငယ်လုံးဝိုင်းသောအခန်း ၄ ခန်းပါရှိသည့် အက်ကွဲသီးလေးများ ဖြစ်သည်။

အမြစ်

မာကြော၍ အနည်းငယ်တုတ်သော ရေသောက်မြစ်မှာရှည်လျားသော ကြောင့် မြေကြီးမှ နုတ်ရ အလွန်ခက်ပါသည်။ ၎င်းရေသောက်မြစ်မှာ ဘေးမြစ်များ၊ မြစ်မွှာကလေးများဖျာထွက်လျက်ရှိပါသည်။ ညိုနုရောင်အမြစ်များ ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားနှင့် ဂျပန်ပြည်၊ အိန္ဒိယပြည်၊ တရုတ်ပြည်၊ ဘရာဇီးနိုင်ငံနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံများတွင် ပေါက် ရောက်ကြပါသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

အစေ့ကျရာ နေရာများတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက် တတ်ပါသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

၈။ အကျိုးအာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဒန္တသုခဆေးပင်သည် သွားကိုက် ရောဂါများနှင့် သွားဖုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးတွင် လွန်စွာကောင်း၏ ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ အဖျားရောဂါများ၊ အနာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ချောင်းဆိုး ပန်းနာရောဂါများနှင့် အမျိုးသမီးဓမ္မတာ ရောဂါများတွင် လွန်စွာ ကောင်းမွန်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

(သိမ်ဖြူဆရာတော်)

(၁) ၁၉၉၃-၉၄ ခုနှစ်တွင် တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနဌာနခွဲနှင့် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်တို့ ပူးပေါင်း၍ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ ဒန္တသုခပြုတ်ရည် ၁ ရာခိုင်နှုန်း ငုံထွေးရည်၏ အကျိုးအာနိသင်သည် ၀.၀၂ ရာခိုင်နှုန်း Chlorhexidine gluconate mouthwash နှင့် အကျိုးအာနိသင်တူညီကြောင်း တွေ့ရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဒန္တသုခပြုတ်ရည်ကို ငုံထွေးခြင်းဖြင့် သွားကျောက်တည်ခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။

(၂) သွားကိုက်ရောဂါများတွင်လည်း ၎င်းဒန္တသုခ ပဉ္စငါးပါး ပြုတ်ရည်ကို ငုံထွေးပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သက်သာပါသည်။

(၃) ဂျပန်သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိထားချက်ဖြင့်လည်း ဒန္တသုခ ဆေးပင်တွင် scoparic acid, scopadulric acid B နှင့် scopadulin များပါဝင်ကြောင်းသိရပါသည်။ ထိုင်ဝမ်၊ တရုတ်၊ ထိုင်းနှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ များမှ သိပ္ပံပညာရှင်များကလည်း scopadulciol ကိုဒန္တသုခဆေးပင်မှ

တွေ့ရှိထားပါသည်။ scopic acid B ပါရှိနေခြင်းကြောင့် Herpes simplex virus type 1 (ရေယုန်) ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

(၄) Brazilian ဆေးကျမ်းများတွင် ဒန္တသုခဆေးပင်ကို အဖျားရောဂါ အမျိုးမျိုးတွင်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများတွင်လည်းကောင်း၊ အကိုက်အခဲနာကျင်ခြင်းများတွင်လည်းကောင်း၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ၎င်းမှဖြစ်သော အနာများကို သက်သာရာ ရစေရန် လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးမီးယပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများတွင် လည်းကောင်း သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ရေးသားထား ပါသည်။

(၅) အနာအမျိုးမျိုးအတွက် အရွက်အရိုးများကို ထုထောင်း၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် အနာများပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၆) သွားရောဂါများတွင် သတ္တုရည်ညှစ်၍ သိပ်ပေးခြင်း၊ ပဉ္စငါးပါးပြာချ၍ သိပ်ပေးခြင်းနှင့် ငုံထွေးပြုတ်ရည်များပြုလုပ်၍ ငုံပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းပါသည်။ အထက်ပါ ရောဂါအမျိုးမျိုးအားလည်း သတ္တုရည်ညှစ်တိုက်ခြင်း၊ ပဉ္စငါးပါးအားသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုခြင်းနှင့် အရွက်အကိုင်းများအား အခြောက်ခံကာ ရေနွေးကြမ်းကဲ့သို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါများ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါကြောင်းဆေးကျမ်းများနှင့် လက်တွေ့သုံးများကို တွေ့ရှိရပါသည်။

(၇) မိန်းမမွေတာအဖြူဆင်းသော ရောဂါများတွင် ဒန္တသုခ ပဉ္စငါးပါး ၅ ကျပ်သားကို နှုတ်နှုတ်စင်း၍ ရေ ၅၀ ကျပ်သားဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ (သို့မဟုတ်) အခြောက်လှန်း၍ ရေနွေးကြမ်းကဲ့သို့ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

(၈) ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးအောင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်းစသည့် ရောဂါများအတွက် ပဉ္စငါးပါးအား အခြောက်ခံ၍ ရေနွေးကြမ်းကဲ့သို့ သုံးစွဲပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းရောဂါများ ပျောက်ကင်းသက်သာပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ဆိုသည်မှာ ရေကော်ဖီပန်းကန်(၃) လုံး
အားဆေးရွက်များနှင့် ထည့်ကျိုပြီး ကော်ဖီပန်းကန်(၁) လုံးကျန်အောင်
ပြုလုပ်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

DTM

နွဲ့ငါး



နွဲ့ငါး

နန္ဒင်း

- ၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Curcuma longa* Linn
၂။ မျိုးရင်း - ZINGIBERACEAE (ချင်းမျိုးရင်း)

၃။ အခေါ်အဝေါ်

- | | |
|-------------------|-------------|
| (က) မြန်မာအမည် | - နန္ဒင်း |
| (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် | - Turmeric |
| (ဂ) ကချင်အမည် | - Namchying |
| (ဃ) ချင်း အမည် | - Aihre |
| (င) မွန်အမည် | - Meet |

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် ရွက်ယောင်ပင်စည်ဖြစ်ပြီး ၄-၅ ပေခန့်မြင့်သည်။ ဘဲဥပုံ ဖြစ်ဥများရှိသည်။ မြစ်ဥအတွင်း တောက်ပသော အရောင်ရှိသည်။ နန္ဒင်း အမျိုးအစား(၇)မျိုးရှိသည့်အနက် ဆေးဖော်စပ်ရာ၌ နန္ဒင်းရိုးရိုးကိုသာလျှင် ဆေးဖက်အဖြစ်အသုံးပြု၏။

အရွက် ရွက်ညှာသည် ရွက်ပြားနှင့်အလျားညီ၏။ ရွက်ညှာရင်းမှ ရွက်ပြားထိပ်ထိမြောင်းပါသည်။ ရွက်ပြားရှည် မျော့မျော့ ပုံဖြစ်ပြီး အဖျားချွန် ကာအရင်းသွယ်သည်။ ရွက်နားညီသည်။ ရွက်ကြောများအလွန်ထင်ရှားသည်။

အပွင့် အဝါနုရောင်ရှိသည်။ အပွင့်သည် ဆိပ်ဖူးပွင့်နှင့်တူသည်။ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်လများတွင် ပွင့်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်၏။

အာနိသင်

ခါတ်အာနိသင် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီအာကာသခါတ်များ အချိုးကျပါဝင်နေကြသည်။ အထူးသဖြင့် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသခါတ်များ ပိုမိုပြီးထင်ရှားသည်။

ဆေးအာနိသင် နန္ဒင်းသည်ပူ၏။ စပ်ရှားရှားအရသာရှိ၏။
ခါးသက်သက်ရှိ၍ ဆိမ့်သော အရသာအနည်းငယ်၏။ လှပစေတတ်၏။

ခြောက်ထပ်၏။ စင်ကြယ်စေတတ်၏။ အမျိုးသမီးများအတွက် တန်ဆာဖြစ်၏။
သည်းခြေ သလိပ်၊ သွေး၊ လေ၊ ဒေါသ၊ နူနာ၊ ယားယံခြင်း၊ ဆီးရောဂါ၊
အရေပြားရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ ရောင်တင်းနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊
ထိပ်ကပ်နာ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေနိုင်၏။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဥ၊ ဥတက်

၈။ အသုံးပြုပုံ

- နန္ဒင်းသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်နိုင်၍ အသက်ရှည်
စေသောဆေးအဖြစ်ထင်ရှား၏။ နန္ဒင်းကို ငန်းဆေး၊ မျက်စိဆေး၊
ဒူးလာဝမ်းရပ်ဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ မှိုင်းဆေးစသည့်ဖြင့် ဖော်စပ်ရာ၌
အသုံးပြုကြပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဖျားခြင်း၊ သားဖွားပြီးသွေးတက်ခြင်း၊
သွေးပုပ်ကျန်ခြင်း၊ သွေးမသန့်ခြင်း၊ မီးဖွားပြီးနောက် ချိန့်ခြင်း၊
အသားအေးခြင်း၊ သားမြတ်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ မီးယပ်
သွေးဖေါဖြစ်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ကို နန္ဒင်းမှုန့်ကိုရေနှင့် ဖျော်၍
လိမ်းပေးခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ မှိုင်းရူပေးခြင်း၊ ရေနွေးနှင့်ပြုတ်၍
ရေချိုးပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။
- သားအိမ်မသန့်သောရောဂါ၊ မျက်စိကိုက်၊ နှာစေး၊ အဖျား
ရောဂါများတွင် နန္ဒင်းကို အခြားဆေးမယ်များနှင့် ရောစပ်၍
အသုံးပြုကြ၏။
- နန္ဒင်းမှုန့်နှင့် လက်ထုတ်ခေါက်အမှုန့်တို့ကို ရေနင့်ကျိုပြီး
ပျားရည်နှင့်သင့်ရုံစပ်၍ သောက်ပါက သွေးအန် သွေးလျှံ၊ သွေးဝမ်း
ရောဂါများပျောက်၏။
- သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းကို နန္ဒင်းမှုန့်နှင့်
ရေနွေးဖျော်၍ ငုံပေးခြင်း၊ ဆားထည့်၍ သောက်ခြင်း၊ သွားရင်းတွင်
သိပ်ပေးခြင်းဖြင့်ပျောက်၏။
- နန္ဒင်းသည် ချောင်းဆိုး ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

- နန္ဒင်းကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်၍ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပါက လေထိုးလေအောင့် ရောဂါပျောက်၏။
- အကြိတ်နာ၊ ထိခိုက်ရှုနာ၊ အတွင်းကြေဒဏ်နာတို့အတွက် နန္ဒင်းနှင့် ထုံးကိုရောစပ်လိမ်းပေးခြင်း၊ ဒဏ်ရာမှသွေးထွက်လွန်ခြင်းကို နန္ဒင်းမှုန့် သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။
- နန္ဒင်းကို သကြားနီခဲနှင့်ရောစပ်၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့်သောက်ပါက ဆီးအိမ်တွင်ကျောက်တည်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- နန္ဒင်းမှုန့် ဆီးဖြူသီးရည်၊ ပျားရည်သုံးမျိုးရောသောက်ပါက ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးရောဂါများပျောက်ကင်းပါသည်။
- နန္ဒင်းဥကို ပါးပါးလှီး၍ နေရိပ်တွင်လှန်းပြီး ပျားရည်နှင့် တစ်ကြိမ်လျှင် (၃) ပြား၊ တစ်နေ့ (၁) ကြိမ်သောက်ပါက အစာအိမ် ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဖန်ခါး



ဖန်ခါး

ဖန်ခါး

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Terminalia chebula* Retz

၂။ မျိုးရင်း

- COMBRETACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ဖန်ခါး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Chebulic Myrobalan

(ဂ) ပါဠိ

- ဟရိတကီ

(ဃ) သက္ကတ

- ဟရိတကီ

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်

ပင်ကြီးမျိုးဖြစ်ပြီး ပင်စည်ဖြောင့်၏။

အရွက်

ရွက်ဆိုင်ဆန်ဆန်ထွက်သည်။ ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ဘဲဥပုံ

(သို့) ရှည်မျောမျော ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ အချို့ အရွက်များပေါ်တွင် ငွေရောင်
မွေးညှင်းများရှိသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ကြောများထင်ရှားစွာတွေ့ရသည်။

အပွင့်

အဖြူရောင်(သို့) အဝါရောင်သန်းသည်။ ပန်းပွင့်

ရနံ့မှာ ပြင်းသည်။ ဧပြီနှင့် မေလတွင် ပန်းပွင့်သည်။

အသီး

အသီးမှာ ပြောင်ချော၍ မာသည်။ တစ်စေ့သီး

ဖြစ်သည်။ ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ဘဲဥပုံဆန်ဆန်ဖြစ်ပြီး ထိပ်ချွန်၏။ အသားထူ၏။
အရသာမှာ ဖန်၏။ နို့ဝင်ဘာလမှ ဇန်နဝါရီလ အထိသီးသည်။

အစေ့

အဝါဖျော့ရောင်ရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းလုံး၌ ပျံ့နှံ့စွာပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ
အလယ်ပိုင်းနှင့် တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ၌
လည်းပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်သော်လည်းကောင်း၊

စိုက်ပျိုးအဖြစ်လည်းကောင်းပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အာနိသင်

ဖန်၏။ ချဉ်၏။ ခါး၏။ ပူ၏။ သွေးစင်ကြယ်စေ၏။

ဝမ်းမီးတောက်၏။ မျက်စိအားကောင်း၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အူနှင့်ဆိုင်သော

ရောဂါ၊ အရေပြားနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများကို ပျောက်စေ၏။ လေရောဂါကို နိုင်၏။ အစာမကြေ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါပျောက်၏။ မျက်စိကိုကောင်းစေ၏။

၈။ ဆေးဖက်ဝင်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အစေ့၊ အခေါက်၊ အရွက်တို့ကို ဆေးဖက်တွင် အမျိုးမျိုး သုံးကြသည်။ အသီးကို တို့စရာအဖြစ် ထမင်းခိုင်းတွင် ထည့်သုံးစားသောက် ကြသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ မီးယပ်ဒူလာဆေး၊ သွေးဆေးများတွင် အရွက်ကို သုံးကြသည်။ အသီးကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့နှင့် ရောနှော သောက်သုံးပါက အားကို ဖြစ်စေပါသည်။ သွားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်းများ အတွက် ငုံထွေး ဆေးရည်အဖြစ်သုံးသည်။ အနာဆွေး၊ အနာဟောင်းများနှင့် ထိခိုက်ရှနာများကို ပျောက်စေ၏။ ဖန်ခါးသီးကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ အခြောက်ခံပြီး နှမ်းဆီနှင့်ရောနှော၍ လိမ်းပေးက အရေပြားပေါ်မှ ယားနာများကို ပျောက်စေသည်။ ထိုအမှုန့်ကို သိန္ဓောဆား နှင့် ဆတူရော၍ လျက်ပါက ကြို့ထိုးရောဂါကို ပျောက်စေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာနှင့် ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး ကုသရာ၌လည်း သုံးသည်။ ဖန်ခါးသီး အခြောက်သည် အစာမကြေရောဂါကို ပျောက်စေ၏။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဆေးကျမ်းများတွင် အသီးသည် နာတာရှည် ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ လေရောဂါနှင့် လိပ်ခေါင်း ရောဂါများကို နိုင်နင်းစွာ ပျောက်ကင်း သည်။ ဖန်ခါးသီးသည် ကြစုသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီးတို့နှင့် ရောထားသော (တြိဖလ) သည် အာယုဗ္ဗေဒဆေးဖုံးများတွင် အလွန် အရေးပါသည်။ အခေါက်ကို ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက်သုံး၏။ နှလုံးအားတိုးဆေးများတွင် လည်းအခေါက်မှုန့်ကို ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြသည်။ ထိခိုက်ရှနာများတွင် သွေးတိတ်စေရန် အခေါက်မှုန့်ကို သိပ်ပေးသည်။ ဓါတုဗေဒတွေ့ရှိချက်အရ Anthraquinore glycoside, chebulinic acid, tannic acid, terchebin vitamin C တို့ပါဝင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အစေ့တွင် behenic, linoleic , oleic နှင့် steraic acid ပါဝင်၍ အပွင့်တွင် chebulin ဖြစ်ပေါင်းများပါဝင်ပါသည်။

မြင်းခွာပင်



မြင်းခွာပင်



မြင်းခွာပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Hydrocotyle asiatica* Linn

၂။ မျိုးရင်း

- UMBELIFERAE (နံနံမျိုးရင်း)

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - မြင်းခွာပင်၊ အညာမြင်းခွာ၊ တောမြင်းခွာ၊ ရေမြင်းခွာ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Indian pennywort, Thick -leaved penny- wort

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် အမြဲစိမ်းအပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ မြေပေါ်တွင် အမြစ်များထွားသွား၍ ပေါက်တတ်သည်။ အနွယ်၏ အဆစ်တိုင်းတွင် သေးငယ်သော အမြစ်များထွက်၍ မြေတွင် ကုပ်တွယ်ထားသည်။

အရွက် မြင်းခွာပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ အရွက်တိုင်းတွင် အကြောလေးများရှိ၍ တွန့်နေကြသည်။ အဆစ်တစ်ဆစ်တွင် အရွက် (၂) ရွက်မှ (၇) ရွက်ထွက်သည်။ မြင်းခွာရွက်အရိုင်းနှင့် အယဉ်ဟု နှစ်မျိုးရှိပြီး အရိုင်းမှာ ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော ဒေသများတွင်ပေါက်ကာ အမွေးနုများပါသည်။ အရွက်မှာ အယဉ်ထက် သေးငယ်သည်။ အယဉ်မျိုးကို အောက်မြန်မာပြည်တွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံးတွေ့ရသည်။

အပွင့် အဖြူရောင်သန်းသော အဝါရောင် အပွင့်ငယ်များ ပွင့်သည်။ ပန်းခိုင်တစ်ခိုင်တွင် အပွင့် ၃ ပွင့်ရှိတတ်သည်။

အသီး အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းရောင် အသီး ဖြစ်သည်။ အလျားလိုက် အမြောင်း ၉ ပါသော အသီးငယ် ၂ လုံးမှ ၇ လုံးထိ သီးသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားပေါက်သည်။ အထူးသဖြင့် ရေအိုင်ရေစပ်များ၌ ပေါက်သည်။ အထက်ပိုင်းတွင် ကုန်းမြင်းခွာ ခေါ် မြင်းခွာအရိုင်းများပေါက်၍ အအေးပိုင်းဒေသများတွင် မြင်းခွာအယဉ်ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း ပဉ္စင်းပါး

၇။ အာနိသင် အေး၍ ခါးသက်သောအရသာရှိသည်။ အေး၊ သက်၊ ပွင့် အာနိသင်ရှိသည်။ အစာကြေ၊ လေသက်စေသည်။ အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုသည်။ အရေပြားရောဂါ၊ ယားနာ၊ အနာပေါက်၊ နူနာ၊ အသားဝါ ချောင်းဆိုး၊ အဆိပ်၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြေကျက်စေ၍ သလိပ်ကို ပယ်နိုင်သည်။ သတိနှင့်ပညာကိုဖြစ်စေသည်။ ဆီးကို ရွှင်စေပြီး အသံကို ကောင်းမွန်စေသည်။

၈။ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ

(၁) မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အရိပ်၌ ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ပြုလျက် ပျားရည်နှင့် မှီဝဲပေးပါက ရသာယာန ခေါ်အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သည်။

(၂) Insomnia ခေါ် အိပ်မပျော်သောရောဂါရှိသူများ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်လိုပါက မြင်းခွာရွက်မှုန့်ကို ပျားရည် နှင့်လျက်ပေးရသည်။

(၃) ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါး သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်သောက်နိုင်သည်။

(၄) မြင်းခွာကို အရည်ညစ်၍ ပျားရည်၊ သကြားတို့နှင့် သောက်ကခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး အမောအပန်းခံနိုင်သည်။

(၅) ကြုံလိုအားနည်းမောပန်းနေလျှင် မြင်းခွာမှုန့် ၅ ကျပ်သား၊ သကြား ၂၅ ကျပ်သားကို ရေ ၁ ပိဿာနှင့်ကျို၍ ထက်ဝက်ကျန်က ၎င်းဆေးရည် တစ်နေ့ ၃ ဇွန်းသောက်ပေးရသည်။

(၆) မျက်စိနာ၊ မျက်စိကျိန်းရောဂါတွင် မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည်ကို စစ်ယူ၍ တစ်စက်နှစ်စက်ခန့် မျက်စဉ်းခတ်ပေးရသည်။

(၇) ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာစိမ်း၊ အနာစက်များ ပေါက်ပါက မြင်းခွာပဉ္စငါးပါးရည်နှင့် ဆွတ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၈) အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာ များပေါက်ပြီး အမြစ် (ပြည်မြစ်) များ ကျန်နေပါက မြင်းခွာရွက်ကို စပါးလင်နှင့် ဆတူကြိတ်၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ထွက်စေသည်။

(၉) ကလေးများ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းနာဖြစ်လျှင် မြင်းခွာရွက် (၇) ရွက်၊ သကြားတစ်ရွေး၊ စုမုန်နက် တစ်ရွေးကြိတ်၍ အနည်းငယ်ခွံပေးရသည်။

(၁၀) မြင်းခွာရွက်မှုန့်ကို မီးဖြင့်နွေး၍ မုန့်ညှင်းဆီနှင့် ရင်ဘတ်၌ လိမ်းပေးပါက ကလေးများ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်နာပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၁) မြင်းခွာရွက်ရည်ကို ရေနံဆီဆတူရော၍ အဆစ်အမြစ် ကိုက်သော ရောဂါတွင် လိမ်းပေးက သက်သာစေသည်။

(၁၂) စကားထစ်သူများ၊ ဆွံ့အသူများအနေဖြင့် မြင်းခွာရွက်ရည်ကို သုပ်စားခြင်း၊ တို့မြုပ်စားခြင်း၊ ဟင်းခါး ချက်သောက်ခြင်းပြုပါက သက်သာ စေသည်။

(၁၃) မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်မကြည်မလင်ခြင်းဖြစ်ပါက မြင်းခွာမှုန့်ကို နွားနို့၊ သကြားနှင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ကြည်လင်၍ မှတ်ဉာဏ်ကိုကောင်းစေသည်။

(၁၄) သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့သော် မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မြင်းခွာရွက်ဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေသည်။

(၁၅) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်ရန်ခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် မြင်းခွာရွက်ရည်ကို လိမ်းကျံပေးက အမြန်ပျောက်သည်။

(၁၆) မြင်းခွာရွက်ကို လက်ဖက်ခြောက်သဖွယ် ရေနွေးတွင်ခတ်၍ သောက်ပါက သွေးတိုးရောဂါသက်သာသည်။

(၁၇) ရသာယနဆေးအဖြစ် မြင်းခွာရွက်ကို ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်သုံးဆောင်နိုင်သည်။

(၁၈) မြင်းခွာရွက်မှထုတ်သော မြင်းခွာဆီသည် ဆံပင်ကို နက်စေသော အာနိသင်ရှိသည့်အပြင် ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေသည်။

(၁၉) မြင်းခွာရွက်ကို အချို့နိုင်ငံများတွင် မှတ်ဉာဏ် ထက်သန်ဆေး၊ အသံကောင်းဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ ဖော် စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။

(၂၀) မောပန်းနွမ်းလျ၍ အားအင်ကုန်ခန်းနေပါက ပိတ်ချင်းသီးနှင့် မြင်းခွာရွက်ကို ဆတူကြိတ်၍ နံနက်၊ ည ၄ -စီးစားသုံးရသည်။

(၂၁) မီးယပ်သွေး အဆင်းလွန်နေလျှင် မြင်းခွာရွက် ၂ ကျပ်သား၊ သကြား ၂ ကျပ်သားကို ရေ ၁၅ ကျပ်သား ထည့်၍ ထက်ဝက်ခန်းအောင် ကျိုပြီး နံနက်၊ ည လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ ခွက်စီကို တိုက်ပေးရသည်။

(၂၂) ကလေးများ ဝမ်းကိုက်နေလျှင် မြင်းခွာရွက် ၃-၄ ရွက်ကို သကြား၊ စမုန်ဖြူအနည်းငယ်ကို ထည့်ကြိတ်၍ ခွံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ မြင်းခွာရွက်နှင့်ပတ်သက်၍ကျမ်းတို့၏ အဆိုအမိန့်များ

တရုတ်နိုင်ငံ၊ ပီကင်းတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ လီချီယွန်သည် အသက်ထက်ဆုံး မြင်းခွာရွက်ကို မှီဝဲစားသုံးခဲ့ရာ အသက် (၂၅၆) နှစ် အရွယ် ရောက်မှ ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။

(မြန်မာ့ စွယ်စုံကျမ်း)

မြင်းခွာအယဉ်သည် အေး၏။ ချို၏။ ကြေလွယ်၏။ မြင်းခွာအရိုင်းကား အရွက်မှာ အမွေးရှိ၏။ အယဉ်မှာ အမွေးမရှိ။ (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း)

မြင်းခွာရွက်သည် စဉ်းငယ်ခါးသော အရသာရှိ၏။ ဆီးကို ရွှင်စေ တတ်၏။ ညောင်းရောဂါနှင့်သင့်၏။ နို့ရည်ကိုပွား စေတတ်၏။

(ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်)

မြင်းခွာပင်သည် ကြေကျက်လွယ်၏။ ဆီးရွှင်စေ၊ သတိ ပညာကို ဖြစ်စေ၏။ အသံကောင်းစေ၊ အသက်ရှည်စေ၏။ ရသာယနဆေးတွင် လည်းကောင်း၊ ၎င်းပြင် ဝါသင့်နာ၊ တုလာသရောနာ၊ နူနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆိပ်အဖျား ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်)

Alcoholic extract has showed to have anticancer activity against walker carcinosarcoma (intramuscular) in rat.

(Indian Medicine plant)

မြင်းခွာပင်တွင် ပါဝင်သော Chemical pomposition များ

Vallerine 1%

resin , fat 8.9%

tannin & sugar 24.5%

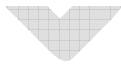
gum & salts 11.5%
albuminoid matter 12.5%
ash 2.4%
(Indigenous Drugs of India)

DTM

ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်



ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်



ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Aloe vera* Linn

၂။ မျိုးရင်း

- LILIACEAE

၃။ အပေါ်အပေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Barbados Aloes

(ဂ) မွန်အမည်

- Men Khareek Leck chyck

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် အရည်ရွမ်းသော ပင်ပျော့ပင်လတ်မျိုးဖြစ်၍ အမြင့် ၁ ပေ မှ ၁ ပေခွဲအထိမြင့်၏။ ပင်စည်လုံး သပ်သပ်မရှိဘဲ အပင်ရင်းမှ အရွက်များ ၅ ခု ၆ ခုဖြာထွက်သည်။

အရွက် အပေါ်အခွံ အစိမ်းနုရောင်ရှိပြီး အတွင်း၌ ကျောက်ကျောက်သို့ ပျစ်ချွဲ၍ အရည်အသားများ ပြည့်လျက်ရှိ သည်။ အလျား ၁ တောင့်၊ အနံ ၄ လက်မ၊ အထူ ၁ လက်မမှ ၂ လက်မထူသည်။ ရွက်နားပတ်လည်ဆူး ကလေးများခြား၍ရှိသည်။

အပွင့် ၃-၄ နှစ်သားအရွယ်တွင် ရှည်လျားသော ပန်းခိုင်ထွက်လာပြီး နီဝါရောင်ပန်းပွင့်လေးများ ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် စုပြုံပွင့်၏။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

ဆေးဖက်ဝင်ဖြစ်၍ စိုက်ပျိုးထားသည်။

၆။ အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ရှားစောင်း လက်ပပ် ပင်သည် အေးခါးသောအရသာရှိပြီး လေကိုနိုင်သည်။ အားကိုဖြစ်စေပြီး သွေးကို မှန်ကန်စေသည်။ သန်ကိုနိုင်သည်။ ဆေးအဘိဓာန် အဖွင့်ကျမ်းတွင် ရှားစောင်း လက်ပပ်သည် အားကို ဖြစ်စေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အရိုးကျိုး၌ သင့်မြတ်၏ ဟုဖွင့်ဆိုထားသည်။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်းအလိုအရ အရိုးကျိုးနှင့် သင့်၏။ လေကိုနိုင်၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်

၈။ အသုံးပြုပုံ

အရွက်(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ်သည် မီးယပ်ဆေးအဖြစ် အလွန်အသုံးဝင် ထင်ရှားသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ဟင်းခါးချက်စားပါက ဓမ္မတာကို မှန်စေသည်။ သားအိမ်နှင့် အင်္ဂါဇာတ် နာကျင်သော ရောဂါကို ပျောက်စေသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်နှစ်ကို ပေါက်ပင် ပဉ္စငါးပါးပြာဆား အနည်းငယ်ဖြူးစားပါက မီးယပ်သွေး စင်ကြယ်စွာဆင်းသည်။ မီးယပ်ကျိုးခြင်း၊ မီးယပ်ချခြင်း၊ မီးယပ်သွေးပူခြင်း၊ ခန်းခြင်း၊ အကြော

တင်းခြင်းကောက်ကွေးနာခြင်းတို့ကို -

ရှားစောင်းလက်ပပ်နှစ်	-	၂၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	-	၂၅ ကျပ်သား
မန်ကျည်းသီးနှစ်	-	၅ ကျပ်သား
ပွေးကိုင်း	-	၅ ကျပ်သား
စမုန်မျိုးငါးပါး	-	၈ ပဲစီ
ကြိတ်မှန်ရွက်အမှုန့်	-	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	-	၅

ကျပ်သားတို့ကို မီးဖြင့် ယိုထိုးစားပါက ပျောက်ကင်းပါသည်။

(၂) ရှားစောင်းလက်ပပ်သည် ဖျဉ်းစွဲရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ နူနာ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါများကို အလွန် နိုင်နင်းသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။

(၃) ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို လိမ်းဆေးအဖြစ် အနှစ်ကို ခပ်ပါးပါး လှီး၍ သွေးစုနာ၊ အကျိတ်အဖုနာ၊ သွေးလုံး လေလုံးပေါ် ကပ်ထား ပေးခဲ့သော် ပြင်ပသို့ ထုတ်ဆောင်ပြီးအကျိတ်ကြေစေသည်။ ပြည်ပေါက်မြန်၍ ငန်းမန်း ကြေစေသည်။ စုပ်စွဲနိုင်သော သတ္တိရှိ၏။

(၄) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်ကို မျက်စိအုံပေးပါက မျက်စိနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။

(၅) ရှားစောင်းလက်ပပ်အတွင်းသားကို အရည်ညှစ်ပြီး မီးနွေးနွေး ပြု၍ နားတွင်းသို့ ခတ်ပေးပါက နားကိုက်၊ နားနာလျင်မြန်စွာ ပျောက်သည်။

(၆) ကိုယ်ရောဂါရောဂါရှိသူများအတွင်းသားစားပါက ဆီးဝမ်းသက်ပြီး ရောဂါပျောက်၏။

(၇) ရှားစောင်းလက်ပပ်နှစ်ကို လက်ချားမီးပေါက် အနည်းငယ်ဖြူး၍စားလျှင် ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက်ကင်း၏။

(၈) ရှားစောင်းလက်ပပ်နှစ်ကို ခြစ်ယူ၍ ဆန်ဆေးရည်တွင် စိမ်ပြီး သကြားထည့်သောက်ပါက ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးထိုးရောဂါတို့ ပျောက်ကင်းသည်။

(၉) သတ္တုရည်သည် အအေးမိခြင်း၊ ဖျားခြင်းတို့ပျောက်ကင်းစေသည်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်မှ ချက်၍ရသော မုတ်ခါးသည် မြန်မာ့ဆေးဝါးများတွင် အသုံးပြုကြသည်။ (ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို မုတ်ခါးထုတ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် ရှားစောင်းလက်ပပ်အရည်ကို မီးမြှင့်မြှင့် နှင့် ၄-၅နာရီ ချက်၍ရယူသောနည်းနှင့် နေဖြင့်လှန်းခါချက်ယူရရှိသော နည်းဟူ၍ နည်း ၂ မျိုးဖြင့် ချက်ယူနိုင်သည်။ အရောင်မှာ နီညိုရောင်ရှိသည်)

၉။ ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

မုတ်ခါးသည် ဆီးကိုသက်စေ၏။ လေကိုသက်စေ၏။ စမြင်းကိုကြေစေ၏။ စမြင်းထိုးသော လေပူလေအောင့်နှင့် ဆီးပူတိုးသော လေပူလေအောင့် တို့ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းတွင်းရှိ အလုံးအခဲများကို ကြေလျော့ပျောက်ကင်းစေသည်။

၁၀။ ချောင်းဆိုးပန်းနာ မုတ်ခါးနှင့် ရှိန်းခိုဆတူရောကြိတ်၍ ရွေးကြီးလုံးခန့်တစ်နေ့ ၃ လုံးစားသွားပါက ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

မုတ်ခါးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၂) စက္ကူပါလဆေးတို့တွင် မုတ်ခါးထည့်၍ ဖော်စပ်အသုံးပြုထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ရှိန်:ခိုပင်



ရှိန်:ခိုပင်

ရှိန်းခိုပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Ferula narthex*

၂။ မျိုးရင်း

- UMBELIFERAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ရှိန်းခို

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Asafoetida, Devil's Drug, Persian
Fennel- Giant

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အကိုင်းအခက်များ အောက်ခြေမှ ပင်စုပြို၍ ထွက်ကြသည်။ အရွက်မှာ မာလကာရွက်ပုံဖြစ်၍ ပြောင်ချောပြီး အကြောများ ရှိသည်။ အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိ၍ ရင်ကပ်ပွင့်နှင့် တူသည်။

၅။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေး

၆။ အာနိသင်

နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်အစာကြွေ၏။ ပူဆိမ့်ခါးစပ်သော အရသာရှိ၍ ဒေါသ ၃ ပါးနိုင်၏။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်း၊ ဂူလုံးရောဂါ၊ အကိုက်အခဲနာ၊ ပိုးနာရောဂါများ နိုင်နင်းသည်။

အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းများဖြစ်သော သုဿုတ၊ ရာဇနိဂဏ္ဌ၊ ဘာဝပ္ပကာသ ကျမ်းတို့တွင် ရှိန်းခိုသည် စပ်၏။ ပူ၏။ အစာကိုကြေစေတတ်၏။ လေထိုးလေနာပိုးနာ မျက်စိနာတို့နိုင်၏။ အဖျဉ်းရောဂါ၊ ဂူနာတို့ပျောက်ကင်း စေသည်။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြုတတ်၏ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်။

ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်းတွင် ရှိန်းခိုသည် လေသလိပ်နိုင်၊ ဓါတ်လေးပါးတို့မှ မကျူးလွန်၊ မလှုပ်ရှားနိုင်၊ သန္နိပါတ်အစရှိသော ပါဒရက်နာ၊ မီးယပ်သူငယ်နာ၊ မာဒရာစွဲနာ၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ ရှူတော်မူ ဆေးအဘိဓာန်တွင် ရှိန်းခိုငါးပါးပြဆိုထားပြီး အရသာတို့ကိုပါ ဖော်ပြထားသည်။

(၁) အရွက်မှဖြစ်သော ရှိန်းခို(ညိုသောအဆင်းရှိ၊ ဖန်ငန်စပ် ရသာရှိသည်)

(၂) အစေ့မှဖြစ်သော ရှိန်းခို(ဖြူသောအဆင်းရှိပြီး စပ်သော ရသာရှိသည်)

(၃) အသီးမှဖြစ်သော ရှိန်းခို (မည်းသောအဆင်းရှိပြီး ပူချိုစပ်ခါးရသော ရှိသည်)

(၄) အခေါက်မှဖြစ်သော ရှိန်းခို (နီသောအဆင်းရှိပြီး စပ်သော အရသာ ရှိသည်)

(၅) မြေမှဖြစ်သော ရှိန်းခို (ရွှေအဆင်းရှိပြီး ပူစပ်ရသာရှိသည်)

၇။ အသုံးပြုပုံ

ရှိန်းခိုသည် သူငယ်နာဆေးအာလုံးတွင်ပါဝင်သည်။

သူငယ်နာရောဂါ

ရှိန်းခို ၁ ရွေးသားကို မီးဖုတ်၍ကလေးများအား ခွံပေးပါက ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သော အရိုးပျော့ရောဂါနှင့် ကလေးအကြောရောဂါများ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ကလေးသူငယ်တို့၏ သန်ရောဂါကို အကာအကွယ်ပြုသည်။ ဝမ်းဖောဝမ်း ရောင်ရောဂါ၊ ချွဲသလိပ်အားကြီးသောရောဂါ၊ ကျောပူခေါင်းပူ ရောဂါတို့ ပျောက်ကင်းစေသည်။

အဖုအကြိတ်နာ

ရှိန်းခိုကို သွေးလိမ်းခြင်း၊ အုံခြင်းပြုပါက အနာအကြိတ်ကို ကြေစေပြီး ပြည်တည်နာကို အမြန်ပေါက်စေသည်။ ရှိန်းခိုသည် ငန်းမန်းကိုကြေစေသည်။

သွေးတိုးလေငန်းရောဂါ

ရှိန်းခိုကို နနွင်းခါးနှင့် ဆတူစပ်၍ ရွေးကြီးခန့်လုံးပြီး ၃ လုံးတစ်နေ့ (၃) ကြိမ်ခန့်သောက်ပါက ဝမ်းမှန်လေသက်ပြီး သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ အိန္ဒိယလူမျိုးများ ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအားထား ရသော ဆေး တစ်လက်ဖြစ်သည်။

အစာမကြေရောဂါနှင့် လေလုံးရောဂါ

ရှိန်းခိုကို ဆင်ခေါင်းပဲခန့်လုံး၍ ခံတွင်း၌ထားပြီး အရည်ဖြစ်လျှင် မျိုချလိုက်ပါ။ နေ့စဉ်သုံးစွဲပါက အစာမကြေရောဂါ၊ လေလုံးရောဂါများ ပျောက်ကင်းပြီး ဝမ်းမှန်လေသက်၍ ချွေးတစ်စုံနှင့် ရုပ်ကိုပေါ့ပါးစေသည်။

ဘိန်းမူးလွန်ခြင်း

ရှိန်းခိုနှင့် မတ်ပဲအမှုန့်ပြု မီးဖြင့် အခိုးရအောင် ပြုလုပ်ပြီး မှိုင်းရှူသော် ကြို့ထိုးရောဂါပျောက်၏။

ချောင်းဆိုးပန်းနာရောဂါ

ရှိန်းခိုနှင့် ပိတ်ချင်းမှုန့်စပ်၍ စားပါက ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်။

ဝက်ရူးနာ

ထောပတ် (၁၂) ပဲ၊ သိန္ဓောဆား (၁၂) ပဲ၊ ရှိန်းခို (၁၂) ပဲတို့ကို နွားကျင်ငယ်ရည်ထည့်၍ ပြုတ်ပြီး ရေနန်းလျှင် ၎င်းဆေးအား ၁ ပဲမှ ၂ ပဲထိ တိုက်ပါက ဝက်ရူးနာ၊ ကလေးများတတ်သောနာ၊ ကြဗဟုံးနာ၊ လေကြောတတ် ရောဂါများပျောက်၏။

ဝမ်းဗိုက်နာ

ရှိန်းခို (၃) ကျပ်သား၊ ပန်းနု (၃) ကျပ်သား၊ အိပ်မွေ့ (၃) ကျပ်သား ကိုရေနွေးဖြင့် သောက်ကလေးထိုးလေအောင့်နာ၊ ဝမ်းဗိုက်နာများ ပျောက်ကင်း သည်။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ

ရှိန်းခိုစစ်စစ်ကို ယောက်သွားရုံးတွင် ထည့်၍ မီးဖုတ်ပါ။ ပြာကျလာသောအခါ ၎င်းပြာ (၁) ပဲသားကို သံပရာဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပေးပါက ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ အမျိုးမျိုးပျောက်ကင်းသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

အစာမကြေ ဝမ်းပျက်ဝမ်းကိုက်များနှင့် ဒူးလာမီးယပ်ဝမ်းပျက်များ ရှိန်းခိုကို နေ့စဉ်စားသုံးပါက သက်သာပျောက် ကင်း၏။

အကြောရောဂါ

အသက်ကြီးသော အမျိုးသားများ နေ့စဉ် ရှိန်းခို (၁) ရွေးသားခန့် အမြဲစားသုံးပါက အကြောအားနည်းသောရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါများ ကာကွယ် ပျောက်ကင်းစေသည်။

အမျိုးသမီး(မီးဖွားပြီး) များရှိန်းခို (၁) ရွေးသားခန့် အမြဲစားသုံးပါက သားဖွားလမ်းကြောင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် သားအိမ်ကိုက်ခြင်းကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အနာမန်းကြေစေသည်။

ရှိန်းခိုသည် ဝမ်းမီးတောက် အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်းတို့ ပျောက်ကင်းစေသဖြင့် ဆေးဝါးအဖြစ်သာမက ဟင်းများတွင်ပါ ထည့်၍ ချက်စားကြသည်။ ကြက်သားဟင်းတွင် ရှိန်းခိုထည့်ချက်စားပါက သွေးဝမ်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ရေငတ်သောရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ၊ လည်ချောင်းတွင် အနာပေါက်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးများတွင် ဆေးနံပါတ် (၁၂) စက္ကူပါလဆေး၊ ဆေးနံပါတ်(၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ်၊ ဆေး နံပါတ်(၂၆) အပုပ်ချပူသက်ဆေး၊ ဆေးနံပါတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးစသည့် ဆေးဖုံများတွင် ရှိန်းခိုထည့်၍ ဖော်စပ်ထား ပါသည်။

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ပင်



ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ပင်

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Amaranthus spinosus*

၂။ မျိုးရင်း

- AMARNTHACEAE

ဟင်းနုနယ်ပင်သည် အမျိုးအစား များစွာရှိသော်လည်း အဓိကအားဖြင့် အယဉ်နှင့် အရိုင်းသာရှိသည်။ ဆူးရှိလျှင် အရိုင်းပင်၊ ဆူးမရှိလျှင် အယဉ်ပင် ဖြစ်သည်။ ဆူးရှိသော မြေဩဇာပေါက်သည့် အပင်ငယ်မျိုးကို ဟင်းဇကွဲ (ဟင်းဆန်ကွဲ) ဟုလည်းခေါ်သည်။

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက် (သို့မဟုတ်) ဟင်းဇကွဲ(ဟင်းဆန်ကွဲ) ဆူးမရှိသော အပင်မျိုးကို ရှေးကပင် ဟင်းဂဠုန်ခေါ် ဟင်းဂပြုန်းဟု ခေါ်သည်။

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - prickly amaranth

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၍ တစ်ပေသာသာခန့် မြင့်သည်။ အရွက်ပိုင်း၍ မညီမညာပေါက်သည်။ ဆူးကြီးသော အပင်စောက် မျိုးက ပို၍ ဆေးဖက်ဝင် သည်။ အရွက်၊ အပင်၊ အမြစ်၊ အဆူး နူးညံ့၍ အိန္ဒိယတွင် တောဟင်းနုနယ် ခေါ်သည်။ အပွင့်သည် ရိုးတန်လေးမျက်နှာပတ်လည်၌ ပြတ်၍ပွင့်သည်။ အစေ့မှာ အတန်ငယ်သေး၏။

၅။ ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား အထူးသဖြင့် ရေနီးရာ၌ပို ပေါက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝပေါက်ပင် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

၈။ အာနိသင် (သို့မဟုတ်) ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

ဟင်းနုနယ် ဆူးပေါက် (ရိုးရိုး)

အေး၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ သားအိမ်နာကျင်ခြင်း၊
အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ မီးယပ်လွန်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊
သွေးယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်စေ၏။ ဟင်းနုနုယံ ရိုးရိုးထက် ဟင်းနုနုယံ
ဆူးပေါက်သည် ပို၍ဆေးဖက်ဝင်၏။ သလိပ်သည်းခြေ သွေးကိုနိုင်၏။
အစာအိမ်ပူလောင်ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးစေ၏။ မီးလောင်ရာကို အရွက် ကြိတ်၍
အံ့ပေးနိုင်၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

(က) ပဉ္စငါးပါး သတ္တုရည်ကို မြေဆိပ်နိုင်ဆေး အဖြစ်လည်းကောင်း၊
ပျားရည်နှင့် ရော၍ လျက်ပေးပါက သွေးအန် သွေးကျရောဂါ၊ မီးယပ်
သွေးလွန်ရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းနှင့် ညောင်းကျရောဂါ၊
အနာအဖုအပိန့်ပေါက်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်၍ (၄)
(၅) ရက် ဆက်သောက်ပါက ပျက်မည်ဖြစ်နေသော ကိုယ်ဝန်များကို ပြန်၍ခိုင်စေ
ပါသည်။ ပဉ္စငါးပါးကို ပြာချ၍ ဆားချက်ပါ။ ၎င်းဆားကို ပျားရည်နှင့်တော၍
ရွေးငယ် (၁) ရွေးမှ (၁) ပဲသားခန့်စားပေးလျှင် အစာတောက်ခြင်း၊
အစားမှားခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်နှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ နာတာရှည်
ရောဂါများအားပျောက်ကင်းစေသည်။

(ခ) အမြစ်ကိုသွေးလိမ်းလျှင် ကင်းဆိပ်ပြေ၏။ အကြောတတ်ပျောက်၏။
သွေးစုနာ၊ ကြပ်ပတီးနာတို့ကို နိုင်၏။ အသားမာကိုနိုင်၏။ အမြစ်ကို
ပါးပါးလှီး၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့် စိမ်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြုတ်ရည်ကို
(သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို) သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးပူခြင်း၊ ခါးပူခြင်း၊ ကျောက်ကပ်
တင်းရောင်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး တရုတ်ပြည်တွင် အပူငြိမ်းဆေး၊
အဖျားကျဆေးအဖြစ် သုံးပါသည်။ အမြစ်၏ အခေါက်တစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသားကို
ရေနှင့်သွေးပြီး စစ်သောက်ခြင်းဖြင့် မီးယပ်နီဆင်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
အမြစ်တစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသားကို ရေ ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲနှင့်ကြိတ်၍ကောင်းစွာ စစ်ယူပြီး
တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်လျှင် အရေထူခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းကို ပျောက်ကင်း
စေနိုင်သည်။

(ဂ) အရွက် ကိုသွေးလိမ်းလျှင် ပင့်ကူရုပ်ပျောက်သည်။ ညက်အောင်
ကြိတ်၍ နှာခေါင်းမှစ၍ မျက်နှာအထက်ပိုင်းလိမ်းလျှင် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊

သွေးလျှံခြင်း၊ သွေးကျခြင်းတို့ကိုတိတ်စေသည်။ ဟင်းချက်၍(၇) ရက်စားလျှင် ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ အရွက် တစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသားနှင့် ရေ (၁၂)ကျပ် (၈)ပဲ ကြိတ်ပြီး ကောင်းစွာ စစ်ယူပါ။ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်(၃) ကြိမ်သောက်လျှင် ညောင်းကျနှင့်ဆီးအောင့်(မုတ္တကိစ်) ပျောက်သည်။ အရွက် (၁) ကျပ်ရှစ်ပဲနှင့် ရေ (၁၂) ကျပ်ရှစ်ပဲကြိတ်ပြီး ကောင်းစွာ စစ်ယူကာဂျုံပြားဆား ၁ ပဲသားနှင့်ရော၍ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ(၃) ကြိမ်သောက်ပေးလျှင် ကျောက်တည်၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါများ၊ အသည်းရောင်ရောဂါများ မကြာခင် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ဟင်းချက်စားနည်း

- ၁။ အရွက်အရိုးအားလုံးကို ငါးကျည်းခြောက်နှင့် ချက်ကြော်စားလျှင် ဆီးရွှင်၏။ အဆိပ်ပြေ၏။ သားအိမ်ဝေဒနာသက်သာ၏။
- ၂။ အရွက် အရိုးကို ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်နှင့် ကြော်စားလျှင် သားအိမ်နာကျင်ခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်းကိုသက်သာ စေ၏။
- ၃။ အရွက်ကို နှမ်းဆီနှင့် မကြာမကြာ ကြော်ကျွေးလျှင် မြွေကိုက်ခံရသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အား မီးဖွားလွယ်စေ သည်။
- ၄။ ဟင်းနုနယ်ကို ကြောင်သားနှင့် ကြော်ချက်စားလျှင် လေငန်းရောဂါ ကာကွယ်၏။ လက်တုန်၊ ခြေတုန်၊ လက်ဆွဲ၊ ခြေဆွဲ၊ ပါးစပ်စောင်း ရွှေ့ခြင်းများပျောက်၏။ စကားထစ်အ၊ ခြေဘက်လိုက်၊ လက်ဘက် လိုက်ဖြစ်သောလေနှင့် ပတ် သက်သည့်ရောဂါများပျောက်၏။
- ၅။ ဟင်းနုနယ်ကို ဧကရာဇ်ရွက်နှင့် ကြော်စားလျှင် လေနှင့် အမူးဟူသမျှ ငါးနှစ်အတွင်း မဖြစ်နိုင်ဟု အဆိုရှိပါသည်။