

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ  
အတွဲ (၂)

Commonly Used Herbal Plants  
Volume 2



MINISTRY OF HEALTH  
DEPARTMENT OF TRADITIONAL MEDICINE  
JUNE, 1998.

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ



Commonly Used Herbal Plants  
Volume II

## အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာန အနေဖြင့် လက်တွေ့အသုံးပြု ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အတွဲ(၂) အား ဆက်လက် ထုတ်ဝေ လိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆေးပင်များသည် ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ယခုလက်ရှိ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါး ဖော်စပ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ အချို့သုတေသနပြုလုပ်ပြီးသည့် အမှန်တကယ် အသုံးဝင်သည့်ဆေးပင်များကို လည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍၊ ရေးသားထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် အပြင်၊ ရာသီဥတုအလိုက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါငယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ရောဂါဆိုးကြီးများ၏ ဘေးမှကာကွယ် ကုသရာ တွင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

နောင်ကိုလည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်း  
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

## ကိုးကားသောကျမ်းများ

- ၁။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)
- ၂။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ဒုတိယတွဲ)
- ၃။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (တတိယတွဲ)
- ၄။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (စတုတ္ထတွဲ)
- ၅။ အခြေပြုဘာယဆေးအဘိဓာန်
- ၆။ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်
- ၇။ ရုပ်ပြဘာယဆေးအဘိဓာန်
- ၈။ ဆေးအဘိဓာန် အဖွင့်ကျမ်း
- ၉။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်း
- ၁၀။ မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်း
- ၁၁။ မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ
- ၁၂။ Indian Medicinal Plant (volume 1)
- ၁၃။ Indian Medicinal Plant (volume 2)
- ၁၄။ Indian Medicinal Plant (volume 3)
- ၁၅။ Indian Drugs, February 1997.
- ၁၆။ Compendium of Indian Medicinal Plant.
- ၁၇။ Glossary of Indian Medicinal Plants.
- ၁၈။ Indian Materia Medica.
- ၁၉။ Trees, Shrubs, Herbs and principal Climbers, etc.  
Recorded from Burma with Vernacular names.

## မာတိကာ

| စဉ် | အပင်အမည်          | စာမျက်နှာ |
|-----|-------------------|-----------|
| ၁   | ကန့်ကလာပင်        | ၁         |
| ၂   | ကျောက်ဖရုံပင်     | ၉         |
| ၃   | ကြက်သွန်နီပင်     | ၁၅        |
| ၄   | ကွမ်းရွက်ပင်      | ၂၇        |
| ၅   | ကွမ်းသီးပင်       | ၃၁        |
| ၆   | စပါးလင်ပင်        | ၃၇        |
| ၇   | ဇီရာပင်           | ၄၃        |
| ၈   | တမာပင်            | ၄၅        |
| ၉   | တရုတ်စကားပင်      | ၅၇        |
| ၁၀  | ထိကရုံးပင်        | ၆၇        |
| ၁၁  | ဒန့်သလွန်ပင်      | ၇၃        |
| ၁၂  | ပြည်ပန်းညိုပင်    | ၈၁        |
| ၁၃  | မာလကာပင်          | ၈၇        |
| ၁၄  | မီးကွင်းဂမုန်းပင် | ၉၃        |
| ၁၅  | ရှောက်ပင်         | ၉၇        |
| ၁၆  | သနပ်ခါးပင်        | ၁၀၃       |
| ၁၇  | သံပရာပင်          | ၁၀၉       |
| ၁၈  | သဘောပင်           | ၁၁၇       |
| ၁၉  | ဥသျှစ်ပင်         | ၁၂၅       |
| ၂၀  | ဧကရာဇ်ပင်         | ၁၃၁       |

ကန့်ကလာပင်



ကန့်ကလာပင်

## ကန့်ကလာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Gisekia pharnaceoides Linn

မျိုးရင်း

- FICOIDACEAE

အခေါ်အဝေါ်

- (က) မြန်မာအမည် - ကန့်ကလာ

ပုံသဏ္ဌာန်

- ကန့်ကလာသည် အချိုမျိုး၊ အခါးမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုး

ရှိသည်။ အဖြူမျိုး၊ အနီမျိုး ဟူ၍လည်းရှိသည်။ အပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။  
မြေတွင် ထီးကဲ့သို့ ဖြန့်၍ ပေါက်သည်။ အရွက်ကလေးများမှာ ကြမ်း၍  
အနည်းငယ် နီရောင်သန်းသည်။ အရွက်များဝိုင်း၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထွက်သည်။  
အပွင့်မှာ အညိုရောင်၊ ခရမ်းရောင်ရှိသည်။ မိုးတွင်း၌ အလွန်ပေါက် ရောက်ကြ  
ပါသည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် နေရာအနှံ့ပေါက်ရောက်သည်။ အပူပိုင်းဒေသနှင့်  
မြစ်ကမ်းပါး ဒေသတို့တွင် ပေါက်ရောက်သည်။

အာနိသင်

ခါး၏။ အေး၏။ အစာကိုကြေညက်စေ၏။ အရွက်မှာ ခါး၏။ အစေ့မှာ  
အေး၏။ အဆီအစေးရှိ၏။ ချွဲ၏။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးသည်။

အသုံးဝင်ပုံ

ပိုးကိုပယ်တတ်၏။ အနာကိုကောင်းစေ၏။ ယားနာ၊ ရေငတ်ခြင်း၊  
နာခေါင်း ရောင်ခြင်း၊ နှလုံးကျဉ်းခြင်း၊ သမင်ဖြူ၊ ကြွေကျသောနူးနာ၊ ဆီးနှင့်  
ပတ်သက်သောရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အားတိုးခြင်း၊  
ထက်မြက်ခြင်း၊ သွေးကိုစင်ကြယ်စေခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေသည်။  
တစ်ပင်လုံးမှာ နို့ရည်ကို ပွားစေတတ်သည်။ ကျွဲများအား မြက်အစား  
ကျွေးကြ၏။ ကျွဲ၌ နို့ကိုပို ထွက်စေသည်။ ထောပတ်နှင့်ရော၍ ကျိုကျွေးပါက  
အမျိုးသမီးများမှာ နို့များစွာထွက်၏။ အမြစ်မှာ မြစ်ချင်းပြီးအနေနှင့် သွေးကို

စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်တတ်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိ၏။ အင်္ဂလိပ်နှင့်မြန်မာ ဥပသကာအဖြစ် အစားထိုးသုံးနိုင်၏။ အစေ့ကို ကော်ဖီစေ့အစား အသုံးပြု နိုင်သည်။

- ကန့်ကလာအပင်သည် သွေးသန့်စေသည်။ အားတိုးစေပါသည်။ အစာကြေ၍ ခွန်အားကိုဖြစ် စေသည်။
- အမြစ်ပြုတ်ရည်ကို အားဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသည်။ အမြစ် (၁)ဆနှင့် ရေ(၁၀)ဆကို ပြုတ် ရည်ပြုလုပ်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အပင်သည် နို့ရည်ကို ပိုမိုထွက်စေသည်။
- အစေ့ကို ကော်ဖီစေ့အစား (သို့မဟုတ်) ကော်ဖီစေ့နှင့်အတူ ရောစပ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ရုက္ခမူဆား(ပြာဆား) ချက်လို၍ သုံးပါက အစာမကြေ၊ လေရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ပျောက် ကင်းပါသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများအဆိုအရ ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးအမျိုးမျိုးကို သန့်စေ သည်။ ကပ်ပါးပိုး အမျိုးမျိုးကို ပယ်ရာတွင် ကန့်ကလာ ပဉ္စငါးပါးကို ထောင်း၍ ရေနှင့် ၃ ပုံ ၁ ပုံ ကျန်ကျိုချက်ပြီး (သို့မဟုတ်) ၄ ပုံ ၁ပုံ ကျန် ကျိုချက်ပြီး တိုက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့ အသုံးပြုရာတွင် မပျောက်နိုင်သော လေနာရောဂါများတွင် ကန့်ကလာ ပဉ္စငါးပါး ကိုပြုတ်၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ရှောက်သီးတစ်လုံးကို အလုံးမပျက်နူးညံ့သည် အထိပြုတ်ပါ။ ဇကာချပါ။ ရှောက်သီးအနှစ်များ ရလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရှောက်သီး အနှစ် နှင့် ထန်းလျက်တို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး အလုံးက လေးများပြုလုပ်ထားပါ။ ကန့်ကလာပြုတ်ရည်နှင့်တွဲဖက်၍ စားသုံးပုံမှာ ကန့်ကလာပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး ရှောက်သီးနှင့် ထန်းလျက်ရောထားသော ဆေးလက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်တို့ကို တစ်နေ့(၃)ကြိမ် စားသုံးပေးနိုင်ပါက အထက်ပါ မပျောက်နိုင်သော လေနာရောဂါ များပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

- ကန့်ကလာပဉ္စငါးပါးကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး၊ ဆေးပြားများရိုက်ထားပါ။ ထိုဆေးပြားများကို ကိုယ်ရောင်ရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် မျက်နှာပြည့်ဝိုင်း

နေအောင် ရောင်သောရောဂါဝေဒနာရှင် များကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ဆေး- ၃ ပြားမှ ၅ ပြားထိရေနှေးဖြင့် တိုက်ကျွေးပါက ဖောရောင် နေသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

- ကန့်ကလာမှုန့်ဆေးပြားများကို လေဝ ဝနေသူများ လေကြောင့် အသားပွနေသူများ၊ ဝမ်းဗိုက်ပွနေသူများကို တိုက်ကျွေးပါက အဆီကျ၊ လေကျပြီး အသားကျစ်လာပါမည်။
- ကန့်ကလာမှုန့်နှင့် မြန်မာဆားခါးဆတူရောစပ်ထားသော ဆေးနှင့် ကန့်ကလာမှုန့်နှင့် ဇေတုသော ဆတူရောစပ်ထားသော ဆေးများကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ဆေးပြားများရိုက်ထားပါ။
- ဆေးအမှတ်(၁) အဖြစ် ကန့်ကလာမှုန့်သီးသန့်ဆေးပြား
- ဆေးအမှတ် (၂) အဖြစ် ကန့်ကလာမှုန့်နှင့် မြန်မာဆားခါးမှုန့်တို့ ဆတူရောစပ်ထားသော ဆေးပြား
- ဆေးအမှတ်(၃) အဖြစ် ကန့်ကလာမှုန့်နှင့် ဇေတုသောမှုန့်တို့ကို ဆတူ ရောစပ် ထားသောဆေး ပြား။

အထက်ပါဆေးပြား(၃)မျိုးကို လေဖောဖောသူ၊ လေဝဝသူများ အတွက် စားသုံးရန်မှာ-

- ဆေးအမှတ်(၁) နံနက်(၈) နာရီတွင်လည်းကောင်း
- ဆေးအမှတ်(၂)ကို နေ့လည်(၁)နာရီတွင်လည်းကောင်း
- ဆေးအမှတ်(၃)ကို ည(၉)နာရီတွင်လည်းကောင်း ဆေးပြား ၃

ပြား မှ ၅ ပြားထိရေနှေးနှင့် နေ့စဉ်သောက်သုံးသွားပါက တစ်လအကြာတွင် သိသိ သာသာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းလာခြင်း၊ အသားအရေ ကျစ်လျစ် လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက်လာခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် မလိုလားအပ်သော အဆီများ ပိုလွန်နေသော သူများ ဖြစ်တတ်သည့် ရေချိုး ပြီးခါစတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အင်ပျဉ်ကဲ့သို့ အဖုအသီး များထနေခြင်း၊ ပူအိုက်သောအခါတွင်လည်း ချွေးမထွက်ဘဲ အရေပြားပေါ်တွင် မိတ်ဖုကဲ့သို့ အဖုပိန့်များ စုပြုံပိတ်ဆို့လာပြီး အလွန်ယားယံသော ဝေဒနာ

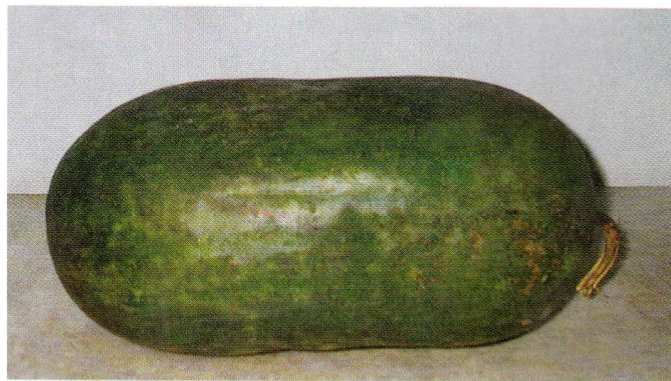
ခံစားကြရပါသည်။ ထိုအခါကန့်ကလာ ပဉ္စငါးပါးကို ၃ ခွက် ၁ ခွက် ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်(သို့) သင့်တော်ရုံခတ်၍ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင်ဟင်းစားဖွန်း ၁ ဖွန်းသင့်လျော်သလို သောက်သုံးသွားပါက (၁၅) ရက် အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

- အဖျားပျောက်စ နှလံထအခဉ် စားသောက်မမြိန်ဖြစ်ခဲ့သော် ကန့်ကလာ ပင်ကို ပြုတ်၍ ငါးပိရည် ငါးပိချက်နှင့် တို့မြုပ် စားသောက် နှုတ်မြိန်လာစေ၏။
- အဖျားရောဂါဖြစ်စဉ် ဆေးအစာများ လက်မခံဘဲ ပျို့အန်နေပါက ကန့်ကလာပဉ္စငါးပါးပင် (၁၀)ပင်မျှနှင့် ထန်းလျက်သေး ၅ ခဲထည့် ကျိုကာ တစ်ဖွန်းချင်းသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျို့အန် မှု ပျောက်ကင်းပြီး အစာ လက်ခံ လာပါသည်။
- ကန့်ကလာပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သုံးခွက် တစ်ခွက် တင်ကျို သောက်ပါက ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်၏။
- လေပျို့၊လေအန်၊ လေပူထခြင်းများဖြစ်ပါက ကန့်ကလာပဉ္စငါးပါးအား ထန်းလျက်ချိုချိုထည့်ပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် ၎င်းရောဂါများ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါ၏။

#### ပါဝင်သောခြပ်ပေါင်းများ

Tannin, oxalic Succinic, tartaric acid, citric acid, triacontane တို့ပါဝင်သည်။ အစေ့တွင် tannin အဓိကပါဝင်သည်။

ကျောက်ဖရုံ



ကျောက်ဖရုံပင်

## ကျောက်ဖရုံ

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်      | - Benincasa cerifera                                          |
| မျိုးရင်း         | - CUCURBITACEAE                                               |
| အခေါ်အဝေါ်        | -                                                             |
| (က) မြန်မာအမည်    | - ကျောက်ဖရုံ                                                  |
| (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် | - WHITE PUMPKIN; WHITE GOURD<br>MELON; WAX GOURD; ASH PUMPKIN |

### ပုံသဏ္ဌာန်

တစ်နှစ်ခံနှွယ်ပင်ကြီးဖြစ်သည်။ အချိုမျိုး၊ အခါးမျိုး (၂) မျိုးရှိသည်။ အဖြူရောင် (သို့) သံချေးရောင် အမွေးကလေးများ ဖုံးလွှမ်းနေသည်။ ပင်စည်တောင့် တင်းသည်။ ထောင့်ပါသည်။ အလျားလိုက်မြောင်းများ ပါရှိသည်။ အမွေးကြမ်းများဖုံး လွှမ်းနေသည်။ နွယ်နှာမောင်း ၃ စုံဖြစ်သည်။

အပိုက်များသည်။ ကျယ်ပြန့်၍ သုံးမြောင့်ဖြစ်သည်။ ထပ်ချွန် (သို့မဟုတ်) ထိပ်ချွန်သွယ်သည်။ အရွက်၏မျက်နှာသည် တောက်ပသော အစိမ်းရောင်ရှိပြီး အောက်မျက်နှာသည် အရောင်ပျော့၍ ရွက်ညှာသည် တုတ်သည်။ ၂-၃ လက်မရှည်သည်။

အပွင့် - ကြီး၍ပွင့်ထီးဖြစ်သည်။ အဝါရောင်ဖြစ်သည်။ အပင်တည်း လိင်စုံပင် ဖြစ်သည်။

အဖိုပွင့် - ပွင့်ဖတ်ပြွန်ခေါင်းလောင်းပုံဖြစ်သည်။ အမွေးတူသည် အပိုက် ၅-ခု ရှိသည်။ ကြီးသည်။ လွသွားပုံသည် ပွင့်ချပ်အုံတိုက်နက်သည်။ အရင်းချွန်ဝမ်း ဘဲဥပုံ ဖြစ်သည်။ စပါးပါရွက် ၃-ခုရှိသည်။ ပွင့်ချပ်ပြွန် နှုတ်ကင်းမှ ထွက်သည်။ ဝတ် ဆံတိုင်ဒေါင့်ပါ၍ အရင်း၌ အမွေးများရှိသည်။ ဝတ်ဆံ၏ မျက်နှာပြင် အပြင်ဖက်သို့လှည့်နေသည်။

အမပွင့် - ပွင့်ဖတ်အုံနှင့်ပွင့်ချပ်အုံများသည် အဖိုပွင့်များကဲ့သို့ ပင်ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်သည် ငှက်တောင်ပုံ(သို့မဟုတ်) ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ အမွေး ရှိသည်။

ဝတ်မှုန်ခံ တိုင်တုတ်သည်။ ဝတ်မှုန်ခံ(၃)ခုရှိသည်။ “ကွေ့ကောက် သည်”  
အစေ့လောင်းများပြားသည်။

အသီး - စေ့များခွံမာသီးဖြစ်သည်။ အသားများသည်။ ငှက်တောင်ပံ  
(သို့မဟုတ်) ဘဲဥပုံ၊ ပြွန်ပုံ ရှိသည်။ အမွေးရှိသည့် အသီးငယ်စဉ်၌ တောက်ပ  
သော အစိမ်းရောင်ရှိသည်။ ရင့်မှည့်သောအခါချောမွတ်လာသည်။ အပေါ်ယံ  
ဖယောင်းဖြင့် ဖုံးအုပ်လျက်ရှိသည်။ အဖြူရောင်အကွက်များပါ ရှိသည်။  
ဖြူသော အသားရှိသည်။ အစေ့သည်ဝမ်းဘဲဥပုံ၊ လှံစွပ်ပုံဖြစ်သည်။ ပြားသည်။  
ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

- မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

- စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

- အသီး၊ အစေ့၊ အမြစ်၊ အပွင့်

အာနိသင်

အများအားဖြင့် အသီးကိုသုံးရသည်။ ချို၏ (အမှည့်)အနည်းငယ်ဖန်၏။  
အေး ၏။(အစိမ်း) အနည်းငယ်အေး၏။ ဝိပါကချို၏။

အကျိုးသွား

အားကို တိုးပွားစေ၏။ သုက်ကိုတိုးပွားစေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။  
မှည့်သော အသီးသည် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဆီးအိမ်ကို  
သုက်သင်တတ်၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။

အသုံးပြုပုံ

၁။ ကျောက်ဖရုံသီး၏ သတ္တုရည်ကို သွေးအန်သွေးဝမ်း၊သွေးယိုစီးသော  
ရောဂါများ၌ တိုက်ကျွေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၂။ ကျောက်ဖရုံသီးကို ဆီးနည်းဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးကျောက်တည်  
ရောဂါများ၌ အသီးသတ္တုရည်(၃)ကျပ်သားတွင် ရှိန်းခိုနှင့် ဂျုံပင်ပြာ ဆား  
အနည်းငယ် ရောထည့်၍ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

၃။ အဆုတ်နှင့် ပတ်သက်၍ မြစ်ခြောက်နာ၊ အဆုတ် ရောဂါ၌ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း တို့အတွက် အသီးကိုငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ဂျင်း၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ သကြားတို့နှင့် ရောစပ်၍ (ကုမ္ဘဏ္ဍချက်ဆေး)အဖြစ် အသုံးများကြသည်။

၄။ ကျောက်ဖရုံစေ့(၅)မတ်သားကို ကြိတ်၍ နှမ်းဆီတို့နှင့် ဖျော်ပြီး တိုက်ကျွေးပြီး နောက်နူးညံ့သောဝမ်းနုတ်ဆေးတိုက်ကျွေးလျှင် သန်၊ တုတ်ပိုး မွှား ကို ကျဆင်းစေနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ဖရုံစေ့မှ အဆီထုတ်၍ တိုက်ကျွေးလျှင် သန်၊တုတ်များ ကိုကျဆင်းစေပါသည်။

၅။ ကျောက်ကပ်ဖောရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများ၌ အသီး၊ သတ္တုရည်ကိုသကြား၊ ဂလူးကိုတို့နှင့် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ

အသီးတွင် Vitamin B ပါရှိသည်။ starch, cucurbitine,  $\beta$  - sitosterol, aspartic acid, glutamic acid, myosin vitellin တို့လည်းပါရှိသည်။ သကြားဒြပ်ပေါင်းများဖြစ် သည့် glucose နှင့် Rhamnose တို့ပါရှိသည်။

ကြက်သွန်နီ



ကြက်သွန်နီပင်

---

## ကြက်သွန်နီ

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Allium cepa Linn

မျိုးရင်း

- LILIACEAE - ( ဂမုန်းမျိုးဖြစ်သည် )

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ကြက်သွန်နီ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - ONION

(ဂ) ပါဠိအမည် - ပလဏ္ဍု

(ဃ) သက္ကတ - မဟာကန္တ

ကြက်သွန်နီကို ရာဇဝင်သမိုင်းများ စတင်ရေးသားသော အချိန်မတိုင်မီ (Prehistoric Times) ရှေးနှစ်ပေါင်း လေးထောင်ကျော်ကပင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူအမျိုးမျိုးတို့ စတင်အသုံးပြုခဲ့ကြသောကြောင့် အမည်နာမအမျိုးမျိုးနှင့် တည်ရှိနေပေသည်။ လူမျိုးအလိုက် အမည်တာမ ကွဲပြားသည်ကို မဆိုထားဘိ၊ သက္ကတဘာသာ စကားမှာပင် ကြက် သွန်နီကိုအမည်(၁၂) မျိုးခန့် မှည့်ခေါ်ထားပေသည်။

ဥပမာ- ပလဏ္ဍု၊ သသုကန္တ၊ ဗဟုပတ္တ၊ ဝိသဂ္ဂန္တ၊ ဒုဒုမ၊ ဒီပန၊ ရောစန၊ ယဝနိဌ၊ မုခဂန္တ၊ မုခဒူသကာ၊ ဇေဝိယနှင့် ဘိက္ခကန္တဟူ၍ အသီးသီးခေါ်ဆိုကြပေသည်။

လူမျိုးဘာသာအားဖြင့်လည်း ဘာသာ(၂၅)မျိုးခန့် အမျိုးမျိုးခေါ်ဆိုကြပြန် သည်။ ဥပမာ- အင်္ဂလိပ် ONION ၊ ပြင်သစ် OYNON ၊ ဂျာမနီ BOLLE ၊ ဂရိတ် KROMMYRON ၊ အီတလီ CEPOLLA ၊ သီဟိုဠ် FUMIR ၊ ပေါ်တူဂီ CELOLA လက်တင် ALLIUMCEPALINN၊ နှင့် အမေရိကန် ONION (အရပ်ခေါ်) (ON) Cepa (ရုက္ခဗေဒ) စသည့်ဖြင့် လူမျိုးကွဲလျှင် အခေါ်ကွဲကြပြန်ပါသည်။

### ကြက်သွန်နီအမျိုးအစား

သက္ကတဆေးကျမ်းဆရာတစ်ဦးဖြစ်သော နရဟရိ ပဏ္ဍိတဆရာက ကြက်သွန်နီ ကို ၃ မျိုးခွဲခြားထားပြန်ပါသည်။

(၁) ထေကတ = ဖြူသောဥရှိသော ကြက်သွန်နီမျိုး

(၂) ဟာရိဒ္ဒ = နနွင်းရောင်ကဲ့သို့ ဝါသောဥရှိသော ကြက်သွန်နီ

(၃) ရာဇပလဏ္ဍု = နီသောဥရှိသော ကြက်သွန်နီဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်ကပင် ကြက်သွန်နီကို ရဟန်း ဘိက္ခုနီမများအား အမြတ်တန်း လှူဒါန်းခဲ့သော လှူဖွယ်စာဖွယ် ဆေးပင်မျိုး အဖြစ် ထင်ရှားစွာသုံးစွဲခဲ့ကြ သည်။

#### ကြက်သွန်နီဥနှင့် အပင်၏ပုံသဏ္ဌာန်

ကြက်သွန်နီဥသည် မြေငုပ်ပင်စည်ဖြစ်၍ ပါးလွှာသော အနီရောင် (သို့မဟုတ်) အဖြူရောင် အခွံပါးလေးပါရှိသည်။ အပင်အတွက် အစာကို အထိပ်ထိပ်ရှိသော ပင်စည်ဖတ်များ၌ သိုမှီးထားသည်။ ကြက်သွန်နီဥကြီးများ သည် ဥတစ်လုံးအဖြစ်များလျက် အချို့တို့မှာ အတက်ပွား များနှင့် ဖြစ်ကြသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံအပါအဝင် တချို့တိုင်းပြည်များတွင် ကြက်သွန်နီဥ တစ်လုံးလျှင် အလေးချိန် အစိတ်သား ကျော်ကျော်ခန့်ရှိသော ကြက်သွန်နီဥကြီး မျိုးများလည်းရှိသည်။ ကြက်သွန်နီသည် ဂမုန်းမျိုးအနွယ်ဖြစ်သည်။ အရွက်များမှာ ခေါင်းပွဖြစ်၍ အူတိုင်ကပင် စည်တံမှာ အရွက်လိုပင် ခေါင်းပွ ဖြစ်သည်။ ကြက်သွန်နီပင်သည် တစ်တောင်ခန့်မြင့်သော အပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ အရွက်သည် အပေါ်သို့ထောင်နေတတ်၏။ အရွက်များ၏ အလယ်မှ ရိုးတံ ထွက်၍ ထိပ်ဖူးမှအပွင့် ဖြူကလေးများ ပွင့်တတ်သည်။ ကြက်သွန်နီပွင့်များမှာ အဆုပ်လိုက် ပွင့်တတ်ကုန်၏။

#### ကြက်သွန်နီတွင်ပါဝင်သော ဓါတ်များ

သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိချက်များအရ ကြက်သွန်နီတွင် Allyl sulphade ဓါတ်ပါဝင်မှုကြောင့် ပူစပ်စပ်အရသာနှင့် အနည်းငယ်ပြင်းသော အနံ့ရှိ၏။ ကြက်သွန်နီတွင် ရေဓါတ်အများဆုံး ပါဝင်ပြီး (၉၀%)၊ အခြား ပရိုတိန်းဓါတ် (၁.၅%)၊ ထုံးဓါတ်(၀.၁၈%)၊ အချဉ်ဓါတ်(၁%)၊ သကြားဓါတ်၊ ခြင်ဆီဓါတ်(၀.၂%)၊ ဖေါ့(ဆ) ဖရပ်(၀.၁%)များနှင့် သံဓါတ် အနည်းငယ် ပါဝင်ကြောင်းသိရှိခဲ့ရပါသည်။

ထို့ပြင် ကြက်သွန်နီတွင် ဗီတာမင်အေဓါတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဓါတ်နှင့် ဗီတာမင်စီဓါတ် တို့များစွာ ပါဝင်ပါသည်။

## ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မိုးရေအလွယ်တကူစီးထွက်သွားနိုင်စေမည့် မြေမျက်နှာပြင်မျိုးဖြစ်၍ ပွပျော့နူး ညံ့သော နွဲ့တင်မြေနေမြေမျိုးတွင် စိုက်ပျိုးလျှင်ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ နေရောင်ကို ကောင်းစွာရရှိစေနိုင်ပြီး လောင်းရိပ်ကင်းသည့် မြေပြင်မျိုးတွင် စိုက်ပျိုးရပါသည်။

## အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဥ(ပင်စည်)နှင့်အရွက်၊ ပွင့်တံအားလုံးကို (က)အစားအစာအဖြစ် လည်းကောင်း၊ (ခ) ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လွန်စွာတန်ဖိုးရှိ ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

## ကြက်သွန်နီစားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

ကြက်သွန်နီကို အသားများနှင့် ရောနှော၍ လည်းကောင်း၊ အခြား အသီးအရွက် များနှင့်ရောနှော၍လည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်နီတစ်မျိုး တည်းကို လှီးကာရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်ညစ်၍ လည်းကောင်း၊ စားသုံးလေ့ ရှိကြ ပါသည်။ ဤသို့ကြက်သွန်နီကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ထိုသူတွင် အသားအရေ စင်ကြယ်၍ ချောမွေ့လာခြင်း၊ အရောင်အဆင်းကောင်း လာခြင်း၊ စိတ်ကြည် လင်၍ အသိဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်း၊ အတွေးအခေါ်ကောင်းခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင် ပေသည်။ ထို့ပြင် ဝမ်းမီးကောင်းစေခြင်းကြောင့် ကာမသတ္တိအားလည်း ပိုမို လာတတ်သည်။ အသက်လည်းရှည်တတ်သည်။ ကြက်သွန်နီကို အမြဲစွဲ၍ ထမင်းနှင့်သုံးဆောင်ပါက ကျန်းမာဝဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။ နှလုံးကြံ့ခိုင်လာ ပါလိမ့်မည်။ ရင့်ရော်မှု နည်းပါးကာ၊မောပန်းခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်ကိုခွဲနှင့် တာရှည် လုပ်ကိုင်နိုင်စေပါသည်။ ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းစားခြင်းသည် အိပ်၍ ကောင်းကောင်း ပျော်တတ်ပေသည်။

ဆေးဝါးအဖြစ်သုံးစွဲခြင်း၏ရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများ

ကြက်သွန်နီသည် သည်းခြေကိုဖျက်တတ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကိုကြေညက်စေ၏။ သုက်ကို အလွန်ပွားများစေတတ်၏။ ဆာလောင်ခြင်းကိုဖြစ်စေတတ်၏။ လည်ချောင်း ခြောက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ အော့အန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ မျက်စိရောင်ခြင်း၊ အဖျဉ်း ရောဂါ၊ ပျို့ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ အရေပြားယားယံခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။ မိန်းမတို့၏ သွေးကိုတိုးပွားစေ၏။ ညမျက် စိမမြင် သော ရောဂါ (Night Blindness) ၌ မျက်စိကို မျက်စည်းကဲ့သို့ ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေ၏ဟု သိထားကြပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

ဆီးရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီသည် ဆီးကိုများစေတတ်၏။ အဖျားရောဂါ၊ ရေဖော ဖောခြင်း၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆီးများစေရန် ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းလည်းစားပေးရ၏။ ဆီးတစ်စက် တစ်စက် ကျသော ရောဂါများ၌ ကြက် သွန်နီကိုပြုတ်၍သောက်ရ၏။ မီးဖုတ်ထားသော ကြက်သွန်နီတစ်လုံးကို ဆီးအိမ်ပေါ်၌ ပူပူနွေးနွေးကပ်ပေးခဲ့သော်၊ ကလေးများ ဆီးချုပ်ခြင်းပျောက်ကင်း၏။ ဆီးကြောင့်ဖြစ်သော ဖောရောင်ခြင်း နှင့် ကျောက်တည်ရောဂါတို့၌ ကြက်သွန်နီကို အရေညစ်၍ ရှာလပတ်ရည် ပြုလုပ်လျှင် ပျောက်ကင်းကြောင်းတွေ့ရပါသည်။

အစာမကြေနှင့် အောင့်သောရောဂါ (ဂူလုံးရောဂါ)

ကြက်သွန်နီကို ရက်တက်ရည်နှော၍ သောက်လျှင် အစာမကြေ ရောဂါပျောက် ကင်း၏။ အောင့်သောရောဂါလည်း ပျောက်၏။

ဝက်သက်ရောဂါ

ကြက်သွန်နီရှာလပတ်ရည်ကို သောက်ခဲ့သော် ဝမ်းသက်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ ကလေးများဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ အိပ်၍မပျော်ဖြစ်ခဲ့သော် ကြက်သွန်နီရည် အနည်းငယ်ကို တိုက်လျှင် ပျောက်ကင်း၏။

#### ကာလဝမ်းရောဂါနှင့်ကြက်သွန်နီ

ရှေးသမားတော်ကြီးများ အိန္ဒိယပြည်မှ ရှေးလူကြီးများသည် ကာလဝမ်း ရောဂါရှိ သောသူကို ရောဂါအခြေအနေကို ကြည့်ရန် ကြက်သွန်နီ အရည်ညှစ်ကာ ၁၀ မိနစ်တစ် ကြိမ်၊ ၁၅ မိနစ် တစ်ကြိမ်၊ ကြွေစွန်းနှင့် တစ်စွန်းစီ တိုက်ကျွေး၍ ကုသခဲ့ကြသည်။

#### အသည်းအဖျဉ်းရောဂါနှင့်ကြက်သွန်နီ

အသည်းရောဂါရှိသူများကို ကြက်သွန်နီကျွေး၍ ကိုယ်ရေဝါ ရောဂါများ ကို ကုသနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ကြက်သွန်နီကို ရက်တက်ရည်နှင့် ချက်၍ ကိုယ်ရေဝါရောဂါရှိသူကို တိုက်လျှင် အကျိုးရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ အဖျဉ်း ရောဂါ၌လည်း ကြက်သွန်နီနှင့် ရက်တက် ရည်ကို ရော၍တိုက်ရသည်။

#### ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ

ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် ကြက်သွန်နီ(၃) ဥလောက်နှင့် မန်ကျည်းရွက်နု လက် တစ်ဆုပ်အား အတူရော၍ ထောင်းကာ ချက်တနီးကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍ စားခြင်းဖြင့်အောက် သို့ ဝမ်းသက်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

#### သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ

သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါနှင့် လိပ်ခေါင်းထွက်သောရောဂါတို့၌ လတ်ဆတ် သော ကြက်သွန်နီအရည်အောင်စဝက်ခန့်တွင် သကြားသင့်တင့်စွာ ထည့်ပါ။

တစ်နေ့တစ်ကြိမ် နေအခါ၌တိုက်ကျွေးပါ။ သွေးပါသော မြင်းသရိုက်ရောဂါ အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

အနာပဆုပ်နှင့်သွေးထွက်၊ ဓါးရှူရောဂါနှင့်ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီ ၂-ကျပ်ခွဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂-ကျပ်ခွဲ၊ အင်တွဲ၅- ကျပ်သား၊ ကျပ်ခိုး ၅ ကျပ်သား၊ ပိတ်ချင်းသီး ၉-တောင်၊ ဒုတ္တာ ၁ မတ်သားအား အမှုန့်ကြိတ်၍ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်ပြီး မှိုင်းခံစက္ကူတွင် ဖယောင်းချက်ကဲ့သို့ အနာတွင်အုံပေးထားပါ။ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါသည်။ သွေးထွက်သံယို၊ ခွေးကိုက်၊ ဓားရှုခြင်းများကိုလည်း ကောင်းစွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နှာရည်ယိုရွဲသောရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ

နှာရည်အဆက်မပြတ်ယိုစီးသော ရောဂါဖြစ်လာပါက ကြက်သွန်နီရေ ထည့်၍ ကျွဲထောပတ်ကျိုချက်ထားသော ဆီရေအား နှာခေါင်းတွင်းသို့ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း၏။

နေပူလောင်ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ

နေပူထဲသွားခြင်းကြောင့် နေပူလောင်ခဲ့သော် ကြက်သွန်နီအရည်ကို လိမ်းပေးရ ၏။ နေပူလောင်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏။

သတိမေ့ခြင်းနှင့် ကြက်သွန်နီ

သတိမေ့နေသူအား ကြက်သွန်နီကို ထုထောင်း၍ ထွက်လာသော အနံ့ကိုနှာဝသို့ ထား၍ ရှူစေခြင်း၊ နှာခေါင်းဝတွင် ကပ်ထားပေးခြင်း၊ နှာခေါင်းတွင်းသို့ အရည်နှစ်စက် သုံးစက်မျှ ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် သတိမေ့ခြင်း၊ ဝက်ရူးပြန်ခြင်းတို့ကို သတိရလာနိုင်ပါ သည်။

အသက်ရှူပြန်ချောင်းရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ

အိန္ဒိယပြည်နှင့် ကမ္ဘောဒီးယားပြည်များတွင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အဆုတ်နှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများတွင် ကြက်သွန်နီဖြင့်သာ ကုသကြသည်။ ကြက်သွန်နီတွင်ရှိသော ပူစပ်သောအဆီသည် သွေးကြောတို့မှတစ်ဆင့် အဆုတ်ထဲသို့ ရောက်သွားသောအခါ သလိပ်များကို ထုတ်ပစ်ခြင်းကြောင့် လူနာသည် ချမ်းသာမှုကိုရ၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် နာတာရှည်နှာစေးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါများတွင် ကြက်သွန်နီရှာလပတ်၊ ကြက်သွန်နီအစိမ်းကို ထမင်းနှင့် စားခြင်း၊ ကြက်သွန်နီကိုထုထောင်း၍ ညှစ်ထုတ်သောအရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းကြပါသည်။

#### ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီကို ကြာရှည်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

#### လိင်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများနှင့် ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီ၂နှင့် ကြက်သွန်နီစေ့များကို လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရ၏။ အားတိုးဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြု၏။ ကြက်သွန်နီသည် ဆာလောင်မွတ် သိပ်ခြင်းနှင့် ကာမသတ္တိနှစ်မျိုးကို ဖြစ်စေတတ်သော အားတိုးဆေးဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ခြင်းနှင့် နှလုံးအားရှိခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ အစာအဟာရတို့တွင် ကြက်သွန်နီကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ခွန်အားကို ပြုတတ်ပြီး သုက်ကိုပွားစေသည်။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။

#### မီးယပ်ရောဂါနှင့်ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီ အစိမ်းကိုစားလျှင် မိန်းမတို့၏ ဥတုသွေးကိုဖြစ်ပွားစေတတ်၏။ မိခင်တို့၏ နို့ချိုကိုပိုမိုထွက်စေ၏။ ဥတုလာသောအချိန်၌ တစ်ရက် နှစ်ရက်ကြိုတင်စားခဲ့သော် ဥတုသွေးမကျန်ဘဲ ဥတုသွေးကို စင်ကြယ်စေပါသည်။

## အဖုအနာနှင့် အရေပြားရောဂါ

အနာစိမ်းများ၊ သက်တန့်ရောဂါများအား ကြက်သွန်နီကို အလယ်မှခြမ်း၍ ပတ်တီးစည်းထားပေးသော် နုလျှင်ပိန်သွားပြီး၊ ရင့်လျှင် မှည့်ပေါက်သွား၏။ အလွန်ယားယံသော အရေပြားရောဂါများ၌ ကြက်သွန်နီ ထုထောင်းရသော အရည်ကို လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် သက်သာရာရ၏။ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သော အနာများတွင် အပြင်လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သလို၊ ကြက်သွန်နီကိုလည်း စားပေးရ၏။

## ပါးစပ်၌ဖြစ်သောရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီကို ရက်တက်ရည်နှင့်ရော၍ လည်ချောင်းနာတို့၌ အသုံးပြုရ၏။ ကြက်သွန်နီစေ့တို့ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ပိုးစားသောသွားတို့၌ သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက် ကင်းစေ၏။

## နား၌ဖြစ်သောရောဂါ

ကြက်သွန်နီရည်ကို ပူအောင်ပြု၍ နား၌ထည့်ပေးသော် နားကိုက်ခြင်း၊ ပျောက်ကင်း၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြက်သွန်နီကို မီးဖုတ်ပါ။ အလယ်မှခွဲ၍ အလယ်ပိုင်းကို နားတွင်ထည့်ပါက နားကိုက်ခြင်းပျောက်ကင်း၏။ နားပြည် ယိုခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် နားကို သန့်စင်အောင်ဆေးကြောပြီး လတ်ဆတ်သော ကြက်သွန်နီအရည်ကို နေ့စဉ်သုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ်ထည့်ပေးခဲ့သော် နားပြည် ယိုခြင်း ပျောက်၏။

## အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါနှင့် ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီကို ထုထောင်း၍ ထုတ်ယူသောအရည်၌ သတ္တဝါတို့၏ အဆိပ်ကိုနိုင်သော သတ္တိရှိ၏။ ကြက်သွန်နီရှိသော နေရာသို့အဆိပ်ရှိသော မြွေကဲ့သို့သော သတ္တဝါများ မလာနိုင်ဟု အယူရှိကြပါသည်။ ကြက်သွန်နီကို ထုထောင်း၍ ရသောအရည်ဖြင့် ကင်းအ မျိုးမျိုးထိုးခံရခြင်း၊ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ အကိုက်ခံရခြင်း စသည့်နေရာများသို့ သုတ်လိမ်းပေး၊ နယ်ပေးခြင်း ဖြင့် အဆိပ်တက်ခြင်း လျော့ပါးသွားပါလိမ့်မည်။ ကင်းမြီး ကောက်ကိုက်ခံရခြင်း၊ ခွေးရူးကိုက်ခံရခြင်းများ၌ လတ်ဆတ်သော ကြက်သွန်နီကို အရည်ညှစ်၍ သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းပါသည်။

ကွမ်းရွက်



ကွမ်းရွက်ပင်

---

### ကွမ်းရွက်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Piper betle Linn.  
မျိုးရင်း - PLPERACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ကွမ်း  
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - BRTLE VINE  
(ဂ) ရှမ်းအမည် - PU  
(ဃ) ကချင်အမည် - BU, BURU

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - ကပ်ပါးနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်လုံးသေးသွယ်  
ပြောင်ချောသည်။ အမြစ်များထွက်နေသော ထစ်ဖုများရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ  
ဂလင်းများပါရှိသည်။ မွေးသော အနံ့ရှိသည်။ ကွမ်းပင်တွင် အနုစား၊  
အလတ်စား၊ အကြမ်းစား အရိုင်းစားဟူ၍ ၄ မျိုးခန့်ခွဲ ထားသည်။

အရွက် - ရွက်လွှဲထွက်သည်။ နှလုံးပုံရှိ၍ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းရှိ  
အဝိုက်များ ညီညာသည်။ အရွက်ပေါ်မျက်နှာပြင် ပြောင်ချောသည်။ ရွက်ကြော  
ထင်ရှား၍ ရွက်နားညီသည်။ ရွက်ညှာရှည်၍ အလယ်တွင် မြောင်းပါရှိ၏။

အပွင့် - ပန်းပွင့်အလွန်သေးငယ်သည်။ ဖိုမသီးသန့်ရှိသည်။ ပန်းခိုင်များ  
သည် အရွက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထွက်သည်။ အဖိုပန်းခိုင်သည် ပို၍ သေးသည်။

အသီး - အလွန်သေးငယ်သည်။ လုံးဝိုင်း၍ တစ်စေ့သီးဖြစ်သည်။

### ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ နေရာအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း - အရွက်

အသုံးပြုပုံ

၁။ ကွမ်းရွက်ညှစ်၍ရသော သတ္တုနှင့် ဂျင်းပြုတ်ရည်၊ ဆားအနည်းငယ်နှင့် တိုက်ပါ ကပန်းနာရင်ကျပ်၊ ရင်အောင့်ရင်ကယ်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါများ ပျောက်၏။

၂။ ကလေးများလေပွခြင်း၊ အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများ၌ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်များရော၍ တိုက်ကျွေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

၃။ အဖျားကြောင့်ဖြစ်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါများ၌ ကွမ်းရွက်မျက်စဉ်း အဖြစ်ခတ်ပေးနိုင်သည်။

၄။ မျက်စိပူခြင်း၊ ယားခြင်း၊ နာခြင်းများတွင် ကွမ်းရွက်ကို မျက်လုံးပေါ် တွင် ကပ်ပေးနိုင်သည်။

၅။ ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဖျား၊ လည်ချောင်းနာရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

၆။ သွေးတိုးရောဂါတွင် သွေးတက်သည့်အခါ ချက်ချင်းကျစေရန် ကွမ်းရွက်သတ္တု ရည်ကိုညှစ်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

CHEMICAL CONSTITUENTS ( ပါဝင်သည့်ဒြပ်ပေါင်းများ )

Oil- Eugenol, methyl eugenol, terpineol

LEAF/ Chavicol, chavibetol, chavibetol acetate, allypyrocatechol



ကွမ်းသီးပင်

ကွမ်းသီး

### ကွမ်းသီး

ရုက္ခဗေဒအမည် - Areca catechu L

မျိုးရင်း - PALMACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ကွမ်းသီး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Betel nut

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အပင်ကြီးမျိုးနှင့် အပင်ငယ်မျိုး (၂)မျိုးရှိသည်။ အပင်နှင့် အသီးအကြီးအငယ်သာကွာ၍ ကျန်အားလုံးတူသည်။ တောကွမ်းသီးပင် ခေါ် အပင်နိမ့်ကလေးများရှိ၏။ အပင်လုံးတီးတီးဖြစ်၍ အမြင့် ၁၀မှ ၃၀ မီတာ မြင့်သည်။ အများအားဖြင့် လုံးပတ် ၅၀ စင်တီမီတာရှိတတ်၏။

အရွက် - ၁.၂ မှ ၁.၈ မီတာရှည်၍ ငှက်မွေးပုံရှိသည်။ ရွက်မြွှာများပြား ၃၀မှ ၆၀ စင်တီမီ တာရှိသည်။ အရွက်ချောမွတ်၍ အပေါ်ဖြတ်ထားသော အစိတ်အပိုင်းများ ဆက်နေသည်။ ရွက်ညှာပေါများသည်။ ရွက်စွယ်လည်းရှိသည်။

အပွင့် - အဖို၊အမ(၂) မျိုးရှိသည်။ အမပွင့်နည်း၍ အဖိုပွင့်များပြားသည်။

အသီး - အမျိုးအစား(၃) မျိုး ၃ စားခွဲခြားထား၏။

၁။ ကွမ်းသီးအရင့်လုံးလုံးမျိုးကို ‘ပြောင်’ ဟုခေါ်၏။

၂။ ကွမ်းသီးအလတ်စားကို ‘အသားပွ’ ဟုခေါ်၏။

၃။ နုသောကွမ်းသီးခြောက်အမျိုးမျိုးကို ကြက်ချေးဟုခေါ်၏။

(ကွမ်းသီးစားသူများ အသုံးမပြုဆေးဖော်စပ်ရာတွင်သာသုံး၏)

### ပေါက်ရောက်ပုံ

မြန်မာပြည်အနှံ့တွင် ပေါက်ရောက်သော်လည်း အပူပိုင်းဒေသတွင် ပိုမိုပေါက် သည်။ကွမ်းသီးမွေးလည်းရှိ၏။ အလုံးကားမကြီးမားချေ၊ တောင်ငူ ခရိုင် တွင်း၌ ရှိ၏။

### အရသာနှင့်အကျိုးသွားများ

များသောအားဖြင့် အသီးကိုသုံး၏။ ဖန်၏။ အေး၏။ ဝိပါက၌စပ်၏။  
အစိမ်း သည်ကြွေကျက်ခဲ၏။ ဝမ်းမီးကို နံ့စေ၏။

#### ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

ကွမ်းသီးခြောက်သည် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ တွေဝေမှုးယစ်စေ၏။  
အမှည့် သည်လေကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ပေါင်းထားသော  
ကွမ်းသီးသည် အကောင်း ဆုံးဖြစ်၏။ ပေါင်းထားပါက ဒေါသ(၃) ပါးကိုနိုင်၏။  
ခံတွင်းမကောင်းနှုတ်မမြန် ဝမ်းဖော၊ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းလျော့တို့ကို ပျောက်ကင်း  
စေတတ်၏။ သွေးဝမ်းရောဂါ ဘရင်ဂျီ နာဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပြာချ၍ တိုက်ကျွေး  
နိုင်သည်။

#### အသုံးပြုပုံ

၁။ အနာပေါက်ရောဂါများ၌ သွေး၍လိမ်းနိုင်သည်။ အပူလောင်ပြည်ဖုနာ  
များ၌ ကွမ်းသီးကြက်ချေးကို သွေးလိမ်းလျှင် ပျောက်ကင်းစေ  
နိုင်သည်။

၂။ ရှားစေးနှင့် တောင်ငူကွမ်းသီးဆတူရော၍ တိုက်ကျွေးလျှင် မီးယပ်  
သွေးလွန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

၃။ လေပွခြင်း၊ အစာမကြေ၊ ကျောဗိုက်အောင့်၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းရစ်  
နာခြင်း၊ အဖောရောဂါ၊ ဆီးသွားရခက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ခဏခဏ  
အန်ခြင်း၊ (အအန် လွန်ခြင်း) အတွက် ပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့ ၆ ပဲမှ ၁၂ ပဲသား  
တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

၄။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၌ တစ်နေ့လျှင် (ပဲဝက်) မှ (၄ ပဲသား) ထိတိုက်  
ကျွေးနိုင်သည်။

၅။ ကွမ်းသီးတွင် ပါဝင်သော Arecoline ဓါတ်သည် သူငယ်အိမ် ညှစ်  
အားကို ကောင်းစေပြီး၊ မျက်လုံးအိမ်တင်းအားကို လျော့စေသည်။

၆။ သန်ကျဆေးအဖြစ် လူငယ် - ၃ပဲမှ ၄ ပဲ လူကြီး- ၃၀ ပဲမှ ၆၀ ပဲ  
အထိ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

၇။ ဂရင်ဂျီနာဖြူးလိမ်းဆေးအဖြစ် ပြောင်းချေး ၁ ပဲ၊ မန်ကျည်းစေ့ခွံ ၁ ပဲ၊ ဒုတ္တာ ၁ ပဲ ကွမ်းသီးကြက်ချေး ၁ပဲ၊ ၎င်းဆေးတို့ကို မီးကင်း၍ ညက်အောင် ကြိတ်၊ အနာမှာ ထည့်ပါ။

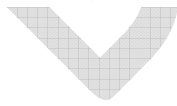
ပါဝင်သောခြပ်ပေါင်းများ

Arecaine, arecaeridine, arecoline, gvacine, choline နှင့် isoguvocine တို့ပါဝင်သည်။ Carecoline သည် nicotine ကဲ့သို့သော အာနိသင်ရှိသည်။ arecoline 0.07 % ခန့်ပါဝင်သည်။ arecaine 1% ပါဝင်သည်။ အသီးတွင် catechin ခြပ်ပေါင်းပါရှိသည်။ ထို့ပြင် Leucocyanidin, catechu နှင့် gallic acid ပါဝင်သည်။

စပါးလင်



စပါးလင်ပင်



### စပါးလင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Cymbopogon citrates Stapf.

မျိုးရင်း

- GRAMINEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- စပါးလင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Lemon grass

(ဂ) ပါဠိ

- ရောဟိသ

(ဃ) သက္ကတ

- ရောဟိပ

(င) ကချင်

- Hkumbang pan

(စ) မွန်

- Wine Baing

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - တစ်နှစ်ခံပင် ပျော့ခြုံငယ်ပင်ဖြစ်သည်။ အရွက်များဖြင့် အုံဖွဲ့နေသည်။

၂ ပေမှ ၃ ပေထိမြင့်သည်။

အရွက် - သေးသွယ်၍ ရှည်လျားသည်။ (၁၀၀)စင်တီမီတာရှည်ပြီး ဗျက်(၂) စင်တီမီတာ ရှိသည်။ ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ ရွက်ကြောပြိုင်များဖြစ်ပြီး အရွက်၏ မျက်နှာပြင် ကြမ်းတမ်းသည်။ တပေါင်း၊ တန်ခူးတွင် အရွက်များ ကျသွားတတ်သည်။

အပွင့် - လိင်စုံပွင့်ဖြစ်သည်။ တပို့တွဲ တပေါင်းလများတွင် အပွင့် ပွင့်တတ်သည်။

အမြစ် - အမြစ်ဖွာသည်။

ပေါက်ရောက်သောဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ များတွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။ အမြင့်ပေ ၂၀၀၀ အထိ ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။ သီဟိုဠ်နိုင်ငံ အိန္ဒိယနိုင်ငံများ၌ လည်းပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း တွေ့ရပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အများဆုံးစိုက်ပျိုး၍ ပို့ကုန်အဖြစ်စီးပွားရေး ဈေးကွက်တွင်ထင်ရှားသည်။

### အာနိသင်

စပါးလင်ပင်သည်ပူ၏။ လေနိုင်၏။ ပျို့အန်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေ၏။ အားကိုဖြစ် စေ၏။ သွေးအန်ကျခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ဖျားနာခြင်းတို့ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဖန်၏။ ခါး၏။ အစာကြေစေ၏။ နှလုံး၊ လည်ချောင်း နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါကိုနိုင်၏။ သည်းခြေပျက်စေ၏။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး၊ အဆီ

### အသုံးပြုပုံ

နာစေးချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် စပါးလင်ပင်၏ ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်၍ ဆားမီး ဖုတ်အနည်းငယ်ခတ်၍ သောက်နိုင်သည်။ ကလေးသူငယ်များ ဝမ်းဗိုက်နာသော် ပဉ္စငါးပါးကို ကျက်ကျက်ဆူအောင်ပြုတ်၍ တိုက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဖျားနာသော် စပါးလင်ပဉ္စငါးပါးကို လက်ဖက်ခြောက်အစား ရေနွေးတွင် ခတ်၍ သော်လည်းကောင်း ၊ ဂျင်း၊ သကြား၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်တို့နှင့် ရောပြုတ်၍ သော်လည်းကောင်း သောက်သုံးပါက ချွေးရပြီး ဖျားနာခြင်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နာတာရှည် ငှက်ဖျားရောဂါကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ရောပြုတ် ထားသော ပြုတ်ရည်သည် အမျိုးသမီးများရာသီမမှန်ခြင်းနှင့် ရာသီလာချိန်တွင်ကိုက်ခဲခြင်းအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းလျှောခြင်း ဆီးရောဂါနှင့် ပျို့အန် ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ စပါးလင်ရွက်ကို ပူဒီနံ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဂျင်း ခြောက်၊ သကြားတို့နှင့် ရောကျို၍ သောက်ပါက လေနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ စပါးလင်ရွက်ကို သတ္တုရည်

ညှစ်၍ သောက်ပါက အစာမကြေရောဂါနှင့် ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းပါသည်။ စပါးလင်ကိုထုထောင်း၍ ကြပ်ထိုးထိုးပါက ရောင်ရမ်းနာကို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ စပါးလင်ရွက်ကို ကျိုသောက်ပါက ဆီးကြောင့် ဖြစ်သောအသားဝါရောဂါကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ စပါးလင်ဆီသည် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ၊အဆစ်ရောင်ကိုက်ခဲခြင်းရောဂါ၊ ကြွက်တက်ခြင်းရောဂါများအတွက် အထူးအဖိုးတန်သော လိမ်းဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် စပါးလင်ဆီကို အုန်းဆီနှင့်ဆတူရော၍ နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် သန်ထိုးခြင်းများအတွက် လိမ်းဆေးအဖြစ် သုံးစွဲကြပါသည်။ ထို့ပြင် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအဖြစ် ဆပ်ပြာ၊ ရေမွှေး၊ ခေါင်းလိမ်းဆီများတွင် စပါးလင်ဆီကို ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါသည်။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံတွင် ဆီးရောဂါများ ကုသရာတွင် စပါးလင်ပင်သည် အားထားရ သော ဆေးပင်တစ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင်၎င်းနိုင်ငံ၌ စပါးလင်ဆီကို ခြင်္သေ့ကိုက်စေသော လိမ်းဆေးတွင် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ပါသည်။

#### ပါဝင်သောခြံပေါင်းများ။

အပင်၏မြေပေါ် အစိတ်အပိုင်းများတွင် Luteolin ခြံပေါင်းပါဝင်သည်။ စပါးလင်ဆီတွင် အဓိကခြံပေါင်းအဖြစ် citrol (သို့မဟုတ်) citral ပါဝင်ပြီး ၇၀% မှ ၈၅% အထက်ပါရှိနိုင်သည်။ စပါးလင်ဆီကို လတ်ဆတ်သော စပါးလင်ပင်မှ ထုတ်ယူရရှိနိုင် ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အရွက်မှ အများဆုံးထုတ်ယူနိုင်သည်။ citronellol, nerol, Geraniol, methyl eugenol, carproic acid, citronellic acid စသည့် ခြံပေါင်းများ လည်း အဆီတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အရွက်တွင် Cymbopogone ပါဝင်သည်။

ဇီရာရွက်ထူ



ဇီရာပင်

## ဇီရာရွက်ထူ

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်      | - Coleus aromaticus Benth |
| အခေါ်အဝေါ်        |                           |
| (က) မြန်မာအမည်    | - ဇီရာရွက်                |
| (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် | - Country Borage          |
| (ဂ) ဟိန္ဒူအမည်    | - ပါနဂျီရီကာ၊ ပါ၊ တ်      |
| (ဃ) ပါဠိအမည်      | - ဇီရက                    |
| (င) သက္ကတအမည်     | - တာမေလ်                  |

### ပုံသဏ္ဌာန်

မိုးအခါ၌ ပေါက်တက်သောအပင်မျိုးဖြစ်သော်လည်း တစ်နှစ်ပတ်လုံးတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ အရွက်သည် ပြန့်ကျယ်၍ ဥသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ကျယ်ပြန့်သော အနားရေးရရှိသည်။ အရွက်အပေါ်သည် နူးညံ့၍ အောက်ဘက်သည် အမွှေးရှိသည်။ အသီးသည် အပွင့်ဖျားမှဖြစ်၍ ပြားသည်။ နူးညံ့သည်။ ဗာဒ်ရောင်ရှိသည်။

### ပေါက်ရောက်သောဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာပြည် အနှံ့အပြား၌ စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ်တွေ့ရသည်။

### အာနိသင်

စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း၊ ချိုအေး၊ မွေးသော အနံ့ရှိသည်။ ပူပွင့်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်သည်။ နုတ်မြိန်သည်။ အထူးသဖြင့် သလိပ်ကိုပယ်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်ကျပ်၊ လည်ချောင်းနာ တို့ကိုပျောက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်ကိုအထူးသဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

### အသုံးပြုပုံ

- ၁။ ကလေးများချောင်းဆိုးသလိပ်ကျပ်ရာ၌ အရွက်ကို မီးတွင် အနည်းငယ် အပူပေးပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူရသည်။ ၎င်းအရည်ကို ကလေးငယ်အား လက်ဖက်စားဇွန်း(၁) ဇွန်းစာ တစ်နေ့(၃) ကြိမ် တိုက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ၂။ ၎င်းအရွက်ကိုပင် အနည်းငယ်အပူပေးပြီး သတ္တုရည်အား ပရုတ်၊ မင်သော်ပါသော လိမ်းဆေးများတွင် ထည့်၍လည်းကောင်း၊ အရည်သက်သက်လည်းကောင်း၊ ကလေးငယ်၏ ကျောဘက်၊ ရင်ဘက်များကို လိမ်းဆေးရည် အဖြစ်လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ကလေးများချွဲပူထခြင်းအတွက်ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ၃။ သန်ပိုးထိုးရာ၌လည်း ၎င်းသတ္တုရည်ကို လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်းစား တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းပါသည်။
- ၄။ ကလေးများကြက်ညှာ၊ ချောင်းဆိုးအတွက်လည်း ဇီရာရွက်သတ္တုရည်ကို ဆားနှစ်ပွင့်၊ သုံးပွင့်ခတ်ပြီး တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ၅။ လူကြီးများ ချောင်းဆိုးပါကလည်း ဇီရာရွက်ကို ဆားနှစ်ပွင့်၊ သုံးပွင့်ဖြင့် ရော၍ ငုံပေးရပါသည်။

#### အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအရ

The plant is a mild stimulant, expectorant, particularly useful in the cough of child hood.

The fresh juice of the leaves, mixed with sugar- candy is given by the Tamil doctors in cynanche, and mixed with sugar and gingilly oil, is used as a cooling liniment for the head.

တမာပင်



တမာပင်

## တမာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Azadirachta indica A. Juss.

မျိုးရင်း

- MELIACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- တမာပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Margosa; Nim Tree; Neem; Indian Lilac;  
Margosa Tree; Neem Tree

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အမြဲစိမ်း သစ်မာပင်မျိုးဖြစ်၍ ပေ ၅၀၀ ခန့် အထိမြင့်တတ်သည်။

အခေါက်မွဲ ပြာရောင်ရှိ၍ ကြမ်းတမ်းသည်။

အရွက် - ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွဲထွက်သည်။ အလျား ၈ - လက်မမှ

၁၅ လက်မ ခန့်အထိရှည်သည်။ ရွက်မြွှာများမျက်နှာချင်းဆိုင် ထွက်သည်။

လှံစွပ်ပုံ ရှိသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်နားခွေးသားစိတ်ပုံ ရှိသည်။

အပွင့် - သေးငယ်သော ဖြူဝါရောင်အပွင့်များပွင့်သည်။ သင်းပျံ့၍ ခါးသက်

သော အနံ့ရှိ ရှိသည်။ တပေါင်းလမှ ကဆုန်လ အထိပွင့်သည်။

အသီး - အနည်းငယ်ရှည်သော ပုံရှိသည်။ အစေ့တစ်စေ့သာပါသည်။ အစေ့မှာ

အနီဖျော့ရောင်ဖြစ်သည်။ အသီးမှာ နုစဉ်စိမ်း၍ မှည့်သောအခါ အဝါရောင်

ပြောင်းသွားသည်။ ကဆုန် နယုန်လများတွင် သီးသည်။

### ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အထက်ပိုင်းနှင့် အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်ရောက် သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အပွင့်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အစေ့၊ အခေါက်၊ အရိုး၊ အစေး၊ အဆီ

### အာနိသင်

တမာသည် ခါးသော အရသာရှိသည်။ အေးသောသတ္တိရှိသည်။ လေ သည်းခြေ သလိပ်တို့ကို ပယ်တတ်သည်။

### အသုံးပြုပုံ

အရွက် - တမာရွက်ရည်ကို မျက်စိ၌ ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိနာ၊ မျက်စိ ယားယံခြင်း၊ ပူခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ တမာရွက် ကို ပြုတ်၍ ရေချိုးပေးက ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ အဖုအပိန့်များပျောက်ကင်းသည်။ တမာရွက်ကို အကျွမ်းလှော်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သွားတိုက်ပေးက သွားနာ၊ သွားကိုက် ပျောက်ကင်းစေပြီး သွားများကို ခိုင်မာ စေသည်။

တမာရွက်ကို အခြောက်လှမ်းကာ အမှုန့်ပြုပြီး ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်နှင့် ပြည့်တည်နာ များကိုထည့်ပေးက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ တမာရွက်ကို မီးဖုတ်တို့လျှင် သလိပ်ကပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ လေထိုးလေအောင့်၊ အဖျားရောဂါ၊ အဖောရောဂါ၊ ပျို့အန်ရောဂါ၊ ခံတွင်းပျက်ရောဂါ၊ အနာငန်းမန်းထခြင်း၊ ဆီးအိမ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဒုလ္လာရောဂါ၊ နူနာရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ကာလဝမ်း ရောဂါ ၊ လူပျိုနာ တို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

တမာရွက်ခြောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ဖျော်လိမ်းပါက ဝဲစို၊ ဝဲခြောက် နှင်းခူ၊ ရေယုန်၊ ပွေးစသည့် ယားနာအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်း စေသည်။ ၎င်းရောဂါများ ဖြစ်ပါက တမာရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရေဆေးပေးက ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည်။

တမာရွက်ခြောက်မှုန့်ကို သိန္ဓောဆားဆတူကြိတ်၍ နံနက်တိုင်း သွားတိုက်ပေးပါလျှင် သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါ၊ သွားပိုးစားရောဂါ၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၊ ခံတွင်းပုပ် သောရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကလေးငယ်များ မှုကွရနာဖြစ်ပါက တမာရွက်ခြောက်ကို ပြာချ၍ သုတ်ပေးရသည်။ တမာရွက်ကိုပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးဖုတ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ မြှုပ်စား ပါကသွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ သွေးမသန့်သော

ရောဂါ၊ မျက်စိနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ တုတ်ကွေးရောဂါ၊ ကိုက်ခဲထုံကျဉ်ရောဂါ များမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေကာ၊ အစားအသောက် ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

တမာသီး(သို့မဟုတ်) တမာခေါက်ကို အခြောက်လှန်းကာ အမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါသောက် နှစ်ဂရမ်နှုန်း နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက အမျိုးသားများ အမော အပန်းခံနိုင်ပြီး သားဆက် ခြားခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ သား သမီးဝေး စေလိုပါက အမျိုးသမီးများ ညအိပ်ရာဝင် တစ်လခန့်သောက်ပေး ရပါသည်။

အပွင့်ကိုရှူရှိုက်ပေးက အမူးအမော်ပြေစေသည်။ အခေါက်ကိုသွေး၍ ဆားနှင့်သောက်က အဖျားပျောက်စေသည်။ တမာခေါက်ကို သွေးလိမ်းက အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းသည်။ အခေါက်ကို ရေနင့် သုံးခွက်တင် ပြုတ်၍ပေးက သွားနာ သွားကိုက် ပျောက်ကင်းစေသည်။

တမာအသီးမှထုတ်ယူရရှိသော အဆီကိုယားနာ၊ ဝဲနာ၊ အနာစက်စသည့် ယားယံနာများ ပျောက်ကင်းစေရန် အသုံးပြု၍ သန်ချဆေးအဖြစ် လည်းသုံးနိုင် သည်။

အသီးစိမ်းနှင့် အသီးမှည့်အာနိသင်တူသည်။ ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ သန်ချဆေး၊ ဆီး လွန်ရောဂါပျောက်ဆေးနှင့် အရေပြားရောဂါများ၊ အနာများ၊ လိပ်ခေါင်း၊ သွားကိုက် သွားနာပျောက်ဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။

တမာရွက်ကို ကင်းမြီးကောက်ကိုက်လျှင် အဆိပ်ဖြေဆေးအဖြစ် ထောင်းထုအုံ ပေးရသည်။ အရွက်ခြောက်များကို အမှုန့်ပြု၍ ကလေးများ၏ စအိုဝတစ်ဝိုက် လိမ်းကျံပေးက သန်ကောင်များငြိမ်စေပါသည်။ တမာရွက်၂ အောင်စ ကို ရေနွေး ၁-ပိုင်နှင့် စိမ် ဆေးအဖြစ်ပြုလုပ်ကာ နာတာရှည်ငှက်ဖျား ရောဂါများတွင် တိုက်ကျွေးကသက်သာစေ သည်။ တမာဆီကို အဆစ်ရောင် လိမ်းဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သည်။ တမာစေးကိုနှာစေး၊ နှာပိတ်ရောဂါနှင့် အထွေထွေ အားနည်းခြင်းအတွက် ဆေးဖော်စပ်ကြသည်။ တမာပင်၏ အမြစ်ခေါက်သည် တမာပင်၏ အခြားပဉ္စငါးပါးတို့ထက် အာနိသင်ပိုရှိသဖြင့် ၎င်းကို အသုံးပြုပါကပိုမို ထိရောက်မှုရှိသည်။ တမာရွက်ကို ရေသင့်ရုံထည့်၍

DECOCTION ခေါ်ဆေးပြုလုပ် ကာမန်းဆေး၊ အနာဖန်ဆေးရည် အဖြစ်ဒဏ် ရာများ ၊အနာဆွေး အနာအိုများ ဂနိနှင့်ညောင်းကျရောဂါများတွင် ဆေးကြော ပေးနိုင်သည်။

တမာဆီကို ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ပွေးဝဲယားနာလိမ်းဆေး အဖြစ် လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုနိုင်သည်။ တိရိစ္ဆာန်များတွင် အနာများဖြစ်ပါက တမာစေ့အ ဆီအစက်ချပေးနိုင်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါ တာရှည်ခံစားနေရ သူများ အနေဖြင့် တမာဆီ ၅ စက်မှ၁၀ စက်ထိတစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ရေနွေးပူပူနှင့် သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ကုဋ္ဌနူနာများတွင် လည်း တမာဆီကို အနည်းငယ်မျှသောက် သုံး နိုင်သည်။

တမာပင်၏မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကိုမဆို အခြားဆေးဖက်များနှင့် ရောစပ်၍ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးနှင့် ကင်းဗြီးကောက်ကိုက်ခြင်းအတွက် အဆိပ်ဖြေ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြု သည်။ တမာခေါက်၊ အမြစ်ခေါက်နှင့် အသီးနုများကို အားဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ အထွေထွေအားနည်းရောဂါနှင့် ရက်ချန် အဖျားတို့အတွက် ဆေးဖော်စပ်နိုင်သည်။ တမာခေါက်သည် မီးယပ်မမှန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပြီး တမာရွက်ကိုလေဆေး၊ သလိပ်ရွှင် ဆေး၊ သွေးသန့်ဆေး၊ နားကိုက် ပျောက်ကင်းဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ တမာခေါက်ကို ဆစ်ဖလစ် ရောဂါကုသသောဆေး၊ ဒဏ်ရာနှင့် အနာပေါက်ကုဆေးအဖြစ်၊ အသုံးပြုသည်။ ယူနာနီဆေးပညာရှင်တို့ကမူ၊ တမာစေ့ကို LEPROSY ရောဂါ (ကုဋ္ဌနူနာ) ကုသရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ၌ အရွက်သတ္တုရည်ကို သည်းခြေ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မြွေဆိပ်တက်ခြင်းတို့၌ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်။

The oil contains a characteric acid, margosic acid, which belongs to the linolic acid series (Chaterji and Sen) . The margosates are strongly antiprotogal in their action. Clinical experience has proved the value of sodium margosate in the primary , secondary and tertiary stages of syphilis, also in parasymphilis and congenital syphilis (Chaterji and Ray) .

According to Ray and Dutt such acid as margosic acid was found to exit in any partion of the fatty acids derived from Neem oil. No acid of

the linolic acid series could be obtained (16 th Ind. Sc. Congress; Madras, 1929) . The alkaloid “Margosine” is to be found in the stem bark.

Chemical Constituents (ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ)

တမာဆီတွင်ခါးသော ဒြပ်ပေါင်းများဖြစ်သည့် nimbin 0.04% ပါဝင်၍ nimbidin 0.4% နှင့် nimbidol တို့ပါဝင်သည်။ ပင်စည်အခေါက်တွင် sugiol နှင့် nimboesterol တို့ပါဝင်သည်။ အရွက်တွင် nimbolide, hyperoside, quercetin နှင့်  $\beta$  - sitosterol, azadirachtin ပါဝင်သည်။ အပွင့်တွင် quercetin 3-galactoside နှင့် kaempferol 3- glucoside များပါရှိသည်။ တမာစေးမှ glycoprotein အဆီမှ Nimbidin ဒြပ်ပေါင်းသည် အစာအိမ်အနာကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

တရုတ်စံကား (အဖြူ)



တရုတ်စံကားပင်

## တရုတ်စံကား (အဖြူ)

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်      | - Plumeria Albal Poir. |
| မျိုးရင်း         | - APOCYNACEAE          |
| အခေါ်အဝေါ်        |                        |
| (က) မြန်မာအမည်    | - တရုတ်စံကား           |
| (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် | - PAGODA TREE          |
| (ဂ) မွန်အမည်      | - TOM PAR, SONP BATANG |
| (ဃ) ရှမ်းအမည်     | - NAWK SAM KA          |

အမျိုးအစား- တရုတ်စံကား(အဖြူ) နှင့် (အနီ) ဟုနှစ်မျိုးရှိသည်။

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၂၀ ထိမြင့်သည်။ အတိုင်းများတွင် နို့နှစ် ရောင်အစေးထွက်သည့် အခေါက်ရှိသည်။ အကိုင်းများအောက်ခြေမှ စ၍ ဖြာထွက်သည်။

အရွက် - အရွက်များအတိုင်း ထိပ်တွင်စု၍ ပတ်လည်ထွက်သည်။ အလျား ၁ ပေ ခန့် ရှည်သည်။ ရွက်ပြားချောသည်။ ရွက်ရင်းသိပ်၍ ရွက်ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ ရွက်နားညီသည်။ ရွက်ညှာရှည်၍ အလယ်တွင် မြောင်းတိမ်(သို့မဟုတ်) အစင်းကြောင်းပါသည်။

အပွင့် - အချင်း ၂ လက်မခန့်ရှိသည်။ ပွင့်ဖတ် ၅ ခု ပါရှိသည်။ အနံ့မွှေးကြိုင်သည်။ အလယ်တွင် အဝါနုရောင်၊ အစိမ်းရောင်၊ ပန်းရောင်၊ အမွှေးနုကလေးများရှိသည်။ အပြင်ဘက်တွင် ပန်းရောင်သန်းနေသည်။

အသီး - ဦးချိုသဏ္ဌာန်ရှိသော အသီးတောင့်ဖြစ်သည်။ နှစ်ခုတွဲသီးသည်။ အလျား ၈ လက်မခန့်ရှိသည်။ တွဲလောင်းကျနေသော အညှာတွင် အတွဲလိုက် သီးသည်။

### ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံနေရာအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ ပဉ္စငါးပါး

အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ တရုတ်စံကားသည် စပ်ခါးဖန်သော အရသာရှိ၍ ပူသောသတ္တိရှိ၏။

ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေသည် သလိပ်လေကို ကြေစေသည်။ နူနာ၊ အနာပေါက် နှင့် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

အသုံးပြုပုံ

တရုတ်စံကားပင်၏ အခေါက်နှင့်အကိုင်းမှ ထွက်သောနို့နှစ်ရောင် အစေ့ကို ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ် သုံးသည်။ တရုတ်စံကား အစေးသည် ဝမ်းဗိုက်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

တရုတ်စံကားအမြစ်ခေါက်ကို ဂနီရောဂါ၊ ရေယုန်ရောဂါ၊ ကာလသား ရောဂါများ တွင်သုံးသည်။ လေငန်းရောဂါများတွင် လျှာပွတ်ဆေးအဖြစ် အမြစ်ခေါက်ကို သွေး၍ ပွတ်ပေးပါက လွန်စွာအကျိုးများပါသည်။ လေငန်း ရောဂါ၊ လျှာလေး၊ လျှာလိပ်နာတို့ကို တရုတ်စံကားခေါက် (အမြစ်) နှင့်ဆားဖြင့် သွေး၍ ပွတ်ပေးပါက ပျောက်ကင်းချမ်းသာ သည်။ တရုတ်စံကားခေါက် ပြုတ်ရည်ကို ရှောက်ရည်ဆတူဖြင့် တိုက်ပါက လေငန်းရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါအတွက် တရုတ်စံကားခေါက်ပြုတ်ရည် တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံးဆေး ဆေးပုလဲကလာပ် ၄ ပဲသား၊ ရှောက်ရည်တို့ဖြင့် တိုက်ကျွေး ပါ က သက်သာပျောက် ကင်းပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် တရုတ်စံကား ခေါက် ၁၀သား၊ ရေ ၃၀ သားကို ၁၀သားကျန်အောင်ကျိုပြီး ၎င်းပြုတ်ရည်ကို ငရုတ်ကောင်း ၁ ပဲသားခန့်နှင့်သောက်ပါ ကငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာ

ပျောက်ကင်းပါသည်။ တရုတ်စံကားခေါက်ကို သွေး၍အရည် မျက်စဉ်းခတ် ပေးခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို သက်သာစေသည်။ တရုတ်စံကား ခေါက်ပြုတ်ရည်ကို အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်ကိုက်ရောဂါများ၊ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

တရုတ်စံကားအခေါက်နှင့် သက်ရင်းကြီးမြစ် ၁ ပိဿာစီကိုရေ ၁၀ ပိဿာဖြင့် ၂ ပိဿာကျန်အောင်ကျိုပြီး တိုက်က နာတာရှည်၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ လေငန်း ရောဂါနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ထုံနာ၊ ကျဉ်နာတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထုံနာ ကျဉ်နာ၊ လေငန်းနှင့် အကြိတ်အဖုနာများအား တရုတ်စံကားမြစ်ကို သွေးလိမ်းပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

တရုတ်စံကားပွင့်အား ရေနွေးဖြော၍ သုပ်စားခြင်း၊ နားအူနားကိုက်၊ နားလေ ထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

တရုတ်စံကား (အဖြူ) အခေါက်တွင် FULVOPLUMIERIN နှင့် PLUMERIN ခြပ်ပေါင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပင်စည်တွင် PLUMIERIDE နှင့် AMYRIN ကိုလည်း ကောင်း၊ အပွင့်တွင် RUTN နှင့် HYPEROSIDE ကို လည်းကောင်း ပါရှိကြောင်းတွေ့ ရပါသည်။

တရုတ်စံကား (အနီ)

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Plumeria rubra linn

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

- အပွင့်အခေါက်

အသုံးပြုပုံ

တရုတ်စံကားပွင့်ကို နားအူ၊ နားကိုက်၊ နားလေထွက်ရောဂါများကို ကြက်သွန် ဖြူဆီချက်၊ နှမ်းထောင်းနှင့်သုပ်စားပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် တရုတ်စံကားပွင့်ကို သုပ်စားခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက် ကင်းစေပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါများအတွက် တရုတ်စံကားခေါက် ၁၅ ကျပ်သား၊ ရေ ၄၅ ကျပ် သားကို ၃ ပုံ ၁ ပုံ ကျိုချက်ပြီး လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် ၁ လုံးခန့်၊ ရေနွေး ပူပူဖြင့် တိုက်ပေးပါက ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပါဝင်သောခြပ်ပေါင်းများ

တရုတ်စံကား (အနီ) ၏ အစေးသည် သွားကိုက်ရောဂါကို ပျောက်စေသည်။ plumeric acid, fulvopu lmierin  $\beta$  – sitosterol , lupeol တို့ ပါဝင်သည်။

ထိကရုံး



ထိကရုံးပင်

### ထိကရုံး

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်      | - Mimosa pudica Linn               |
| မျိုးရင်း         | - MIMOSACEAE                       |
| အခေါ်အဝေါ်        |                                    |
| (က) မြန်မာအမည်    | - ထိကရုံး                          |
| (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် | - SENSITIVE PLANT, TOUCH – ME- NOT |
| (ဂ) ကချင်အမည်     | - KAYA                             |
| (ဃ) မွန်အမည်      | - HTA- MUCK                        |
| (င) ရှမ်းအမည်     | - NAm- ya- Hai- Awn                |

### ပုံသဏ္ဌာန်

ပင်ပျော့ပင်မျိုးဖြစ်ပြီး ဆူးမွှားများရှိသည်။ အခက်အလက်များတွင် အမွေးကြမ်း များရှိသည်။ ရိုးတံနီသည်။ အရွက်သည် ရှားရွက်ကဲ့သို့ သေးငယ်သည်။ ၃-၄ ခါ ၄က် မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ထိခဲ့သော် တွန့်ရှုံ့သွား၏။ ရွက်ညှာ မရှိသလောက်ဖြစ်၏။ ရွက် မွှားများသည် ကျဉ်းမြောင်း၍ ရှည်မျောမျော ပုံဖြစ်ပြီး ရွက်ပြားပြောင်ချော၏။

အပွင့်သည်သေး၍ ပန်းရောင်ရှိသည်။ ပန်းခိုင်ထီးထွက်၏။ ပန်းခိုင် ထိပ်တွင် ပန်းပွင့်များ ဘောလုံးသဏ္ဌာန်စုပြီးပွင့်သည်။ အသီးသည် ပြားသည်။ နှစ်မြောင်းကွဲသီး တောင့်ဖြစ်၏။ ဆူးမွှားများရှည်၍ ထူထပ်သည်။ ရင့်သော အသီးတွင်အဆစ်တစ်ဆစ် သီးခြားဖြစ်သွားသည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် နေရာအနှံ့အပြားပေါက်ရောက်သည်။

### အာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ခါးဖန်သောအရသာရှိသည်။ အေးသော သတ္တိရှိသည်။ သလိပ်သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ ကုန်းထိကရုံးသည် သွေးအန် သွေးကျရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ အိပ်မပျော်သောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ထိကရုံး တွင် ကုန်းထိကရုံးနှင့် ရေထိကရုံးဟူ၍ ၂ မျိုး

ရှိသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ် ကုန်းထိကရုံးကို အသုံးများသည်။ ရေထိကရုံးကို အာဟာရအဖြစ် စားသုံးကြသည်။

ရေထိကရုံးသည် ရေငတ်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၍ ဆီးအလွန် ကောင်းသည်။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ကြော်စားပါက ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းသက် ရောဂါကိုပျောက်၏။ ရေထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကြိတ်ရည်ကို အမျိုးသမီးတို့၏ အင်္ဂါဇာတ်အနာကို လိမ်းပေးက ပျောက်ကင်းသည်။ ကုန်းထိကရုံးကို ဆေးဝါး အဖြစ် အသုံးပြုများသည်။

အသုံးပြုပုံ

လိပ်ခေါင်းရောဂါအတွက် ထိကရုံးပဉ္စငါးပါးကို ပြာချ၍ အုန်းဆီဖြင့် ဖျော်၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကိုပြုတ်၍ မှိုင်း ခံခြင်းအားဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

နှင်းခုနာအတွက် ထိကရုံးပဉ္စငါးပါး အကျွမ်းလော်ပြီး အမှုန့်ပြု၍ အုန်းဆီနှင့် ဖျော်လိမ်းက နှင်းခုနာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ရောင်ရမ်းနာ၊ ဖောရောင်နာ တို့ကို ထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကြိတ်ရည်ကို ပျစ်ပျစ်လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထိကရုံးရွက်ကိုကြိတ်၍ ဆီးခုံတွင် အုံပေးခဲ့ သော် ဆီးရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေ သည်။

ထိကရုံးမြစ်ကိုပြုတ်၍ သောက်ခြင်းအားဖြင့် ဆီးကျောက်ကို ပျော်၍ ကွဲကျစေပါသည်။ ထိကရုံးမြစ်ကိုသွေး၍ လိမ်းပေးပါက အနာမှ အမြစ်များ ထွက်စေသည်။ ထိကရုံးမြစ်နှင့် ဒဟတ်သကိုင်းမြစ် တို့ကို ကြိတ်၍ ထောပတ် အနည်းငယ်ဖြင့် ရော၍ လိမ်း လျှင်လိင်သန်မာကြီးထွားစေ၏။ ထိကရုံးမြစ်နှင့် ဒဟတ်သကိုင်းမြစ် ကြိတ်ရည်နှင့် ထောပတ်ရော၍ လိမ်းပေးပက ပျော့နေသော ရင်သားများတင်းမာစေသည်။

အလင်းရောင်မကြည့်နိုင်သော မျက်စိနာရောဂါများတွင် ထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ လည်းကောင်း၊ စိမ်ရေကို မျက်စိစိမ် ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါ သည်။ အသားဝါရောဂါကို ထိကရုံးပဉ္စငါးပါး ၅ ကျပ်သား၊ ဝက်သဲ ၂ ကျပ်သားကို ပြုတ် ၍တိုက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ညောင်းကျရောဂါများအတွက် ထိကရုံးပြုတ်ရည် ကော်ဖီပန်းကန်  
တစ်လုံး၊ သကြားတစ်ဇွန်း၊ ဒိန်ချဉ် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းကို မှန်မှန်  
သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ညောင်းကျရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပါဝင်သောခြံပေါင်းများ

Mimosine alkaloid ပါဝင်သည်။ အစေ့တွင် galactose နှင့်  
mannose တို့ (၁.၁) အတိုင်းပါရှိသည်။





ဒန့်ဒလွန်  
ပင်



ဒန့်ဒလွန်ပင်

### ဒန့်ဒလွန်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

-Moringa oleifera Lamk.

မျိုးရင်း

- MORINGACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ဒန့်ဒလွန်ပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Horse- radish; Drum stick

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အမြင့် ၂၅ ပေအထိမြင့်သော ပင်လယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အခေါက်ထူ၍ ချောပြီး အဖြူစက်ကလေးများရှိသည်။

အရွက် - သုံးခါးခွက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်မွှာများ သေးငယ်၍ ဘဲဥပုံရှိသည်။ ထိပ်ရွက်တစ်ရွက်ပါသည်။ ရွက်ပြားနူးညံ့ ချောမွေ့၍ အနားညီသည်။

အပွင့် - အဖြူရောင်ရှိပြီး အနံ့သင်းသည်။ တန်ခူး၊ ကဆုန် တွင်ပွင့်သည်။

အသီး - ရှည်လျား၍ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိပြီး အက်ကွဲသီးဖြစ်သည်။ ဗုံ (DRUM)

တီး သည့် တုတ်နှင့်တူ၍ DRUMSTICK ဟုခေါ်သည်။ အမြောင်းပါသည်။

အသီး တွင် အစေ့များ တန်းစီလျက် ၅ စေ့မှ ၇စေ့ထိ ပါတတ်သည်။ အတွင်းသား ထူသည်။ အစေ့၌ အတောင်ပါသည်။ ကဆုန်၊ နယုန်လတွင် သီးသည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အဖြစ် စိုက်ပျိုးပေါက်ရောက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

### အာနိသင်

ဒန့်ဒလွန်သည် အနည်းငယ်ချို၍ ဖန်သောအရသာရှိသည်။ ထက်မြက်သည်။ ကြေလွယ်၍ ဝမ်းဗီးကိုတောက်စေသည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ မျက်စိကို

အကျိုးပြုသည်။ ဒေါသသုံးပါးကိုနိုင်သည်။ အဖျဉ်း၊ အပူနာ၊ အကြော အခြင်  
ရောင်ရမ်းနာနှင့် ဂူလုံးရောဂါတို့ကိုနိုင်သည်။

### အသုံးပြုပုံ

ဒန့်ဒလွန်ရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက် ပြုတ်တင်သောက်ပေးပါက  
သွေးတိုးကိုကျ စေနိုင်သည်။ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပတ်ကောနှင့်  
မိဿလင်တို့ကို ဟင်းခါးချက်သောက်သော် မီးယပ်ထိန်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်းတို့  
ပျောက်ကင်းသည်။ ဒန့်ဒလွန်ရွက်ကို ထုထောင်းကြိတ်ချေ၍ အရည်ညှစ်ကာ  
စားပွဲတင်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်သောက်ပေးပါက အသံဝင်အသံပျက်ရောဂါ၊  
လည်ချောင်းနာများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဒန့်ဒလွန်မြစ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ စားပွဲဇွန်းနှင့် တစ်ဇွန်း  
နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်ပေးပါက ဝမ်းတွင်း၌ဖြစ်သော သက်တန့်နာ ပျောက်ကင်း  
သည်။ အစာမကြေ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါအတွက် ဒန့်ဒလွန်မြစ် နှင့်  
မုန်ညင်းစေ့ဆတူရော၍ ကြိတ်ပြီး ရေတွင် ၂ နာရီစိမ်ကာ တစ်ခါသောက် စားပွဲ  
ဇွန်းတစ်ဇွန်း နှုန်းဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပေး ရသည်။

ဒန့်ဒလွန်မြစ်ကိုကြိတ်၍ ရသောသတ္တုရည်ကို ချင်းရည်နှင့်သောက်ပါက  
ပန်းနာ ရောဂါပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဒန့်ဒလွန်မြစ်၊ ပရနွတ်တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆတူယူကာ ပျားရည်နှင့်  
ချက်ပြီး နံနက် ည တစ်ဇွန်းစီသောက်သော် ခွန်အားကိုတိုးပွားစေ၍ အသက်ကို  
ရှည်စေသည်။

ဒန့်ဒလွန်မြစ်ကိုကြိတ်၍စည်းပေးပါက ရောင်တင်းခြင်းပျောက်ကင်း  
သည်။ ဆီး ချိုရောဂါအတွက် အမြစ်ကိုကြိတ်၍ (သို့မဟုတ်) အစေ့ကို အက်ကွဲရုံ  
ကြိတ်၍ ရေတွင်စိမ်ကာ ရရှိ သောအရည်ကြည်ကို သောက်သုံးနိုင်သည်။  
အခေါက်ကို အရည်ကြိတ်ယူ၍ နားပြည်ယို၊ နားကိုက်၊ နားနာများတွင် ထည့်ပေး  
က နားရောဂါများသက်သာစေသည်။

ဒန့်ဒလွန်သီးကို ဟင်းချက်ကျွေးက ကလေးများသန်ကောင်၊  
တုတ်ကောင်၊ ကင်းရှင်းစေသည်။ အသီးကိုအမှုန့်ပြု၍ သကြားနှင့်

ရောသောက်သော် ဆီးများခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ အစေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ နားတွင် ထည့်ပေးက နားနာ၊ နားကိုက်၊ နားပြည်ယို ရောဂါပျောက်ကင်းသည်။ အစေ့ကိုအနာပေါက်နှင့် ယားနာအမျိုးမျိုးတို့၌ အသုံးပြု သည်။ အစေးကို ပါးစပ်ဝှံပေးသော် သွားပုပ်ရောဂါ၊ ခံတွင်းပုပ်ရောဂါ ပျောက်ကင်း စေသည်။ အပွင့်ကိုအဖောရောဂါ၊ အဖျဉ်းကြီးခြင်း၊ အကြောတက်ရောဂါ၊ သက်တန့်ရောဂါ၊ လေသလိပ်ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပရန္တဝါကို ပါးပါးလွှာ၍ ဒန့်ဒလွန်ပွင့်၊ အုန်းဆံရင့်ရင့်နှင့် ရောစပ်ကာ ပျားရည် နှင့်ကျိုချက်ပါ။ ထိုဆေးကို အားနည်းမောပန်းသောရောဂါ၊ ပန်းညှိုး ပန်းသေရောဂါ၊ နှလုံးအားနည်းရောဂါနှင့် အထွေထွေအားနည်းသော ရောဂါတို့၌ နံနက်၊ ည စားပွဲတင် ဇွန်း(၁) ဇွန်းခန့်စားသုံးပေးရသည်။

ဒန့်ဒလွန်ကို ငါးရုံကင်နှင့် ဟင်းခါးချက်သောက်ပေးပါက မီးတွင်း အမျိုးသမီးများ နို့ထွက်နည်းခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ မီးယပ်ချမ်းဖျား ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဒန့်ဒလွန်သီးကို ငါးရုံငါးခု၊ ပုဇွန်တုပ်၊ ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးပ နော်တို့နှင့် ချက်စားပါ က အစာမကြေ ရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ ရင်ဘတ်နာ ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ လေတကူနာ၊ သလိပ်သည်းခြေ ဖောက်ပြန်နာ၊ ပန်းနာ၊ ငန်းနာ၊ ဝမ်းဖောရောင်၊ သွေးတတ်နာ၊ သုက်ခန်းနာတို့ကို ပျောက်၏။ ဒန့်ဒလွန်သီးကို ငါးပတ် သားနှင့်ချက်စားပါက ဝမ်းပျက်ရောဂါ အိပ်မပျော်ရောဂါ (INSOMNA) တို့ကိုပျောက် ကင်းစေ ပါသည်။ အရွက်လက်တစ်ဆုပ်ကို သိန္ဓောဆားရွေးကြီးခန့် ထည့်ကြိတ်ပြီး ၎င်းအရည်ကိုမျက်စဉ်းခတ်ပေးက ငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာ စေသည်။ ကျွဲ နွားများ မျက်စိ နာက ခတ်ပေးနိုင်သည်။ ဒန့်ဒလွန်သီး(သို့မဟုတ်) အရွက်ကို မှန်မှန်စားသုံးပါက သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။ ဒန့်ဒလွန်စေ့ကို ထုထောင်း၍ ရေတွင်တစ်နာရီ ကြာအောင် စိမ်ထားပါက ရေကို ကြည်လင်စေသည်။ ဒန့်ဒလွန်မြစ်ကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြု၍ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်၍ လိမ်းက ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ ပွေး၊ နှင်းခူ ၊ ယားနာတို့ ပျောက်ကင်း စေသည်။ ၎င်းအမြစ်မှုန့်ကို နှာရှူပေးပါက ထိပ်ကပ်နာ၊ နှာခေါင်းပုပ်ရောဂါတို့ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဒန့်ဒလွန်ရွက်နှင့် ကွမ်းစား

ဂမုန်းရွက်ကို ကြိတ်၍ရသော သတ္တုရည်ဖြင့် ကလေးမှန်ခရုနာကို လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ လျှာကွဲ၊ ပေါင်ခြံကွဲသော အနာ တို့ကို လိမ်းပေးပါက သက်သာ စေပါသည်။

ပါဝင်သောခြံပေါင်းများ

Alkaloid gum- များပါဝင်သည် အမြစ်ခေါက်တွင် moringin moringinine alkaloid များပါဝင်သည်။ အပွင့်နှင့်အသီးတွင် glutanic acid aspartic acid နှင့် alamine တို့ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင်သကြားခြံပေါင်းများ ဖြစ်သည့် sucrose နှင့် glucose တို့လည်းပါဝင်ကြောင်းသိရှိရသည်။

ပြည်ပန်းညို



ပြည်ပန်းညိုပင်

## ပြည်ပန်းညို

ရုက္ခဗေဒအမည်

-Cassial glauca Linn.

မျိုးရင်း

- Caesalpiniaceae

CAESALPINIACEAE (စိန်ပန်းမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- ပြည်ပန်းညို

(ခ) မွန်အမည်

- Yong

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် (၁၀) ပေကျော်ရှိ၏။ အကိုင်းအခက်များ၍ တောက်ပြောင်သောအရောင်ရှိသည်။

အရွက် - ရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ၅ လက်မ၊ ၉-လက်မ အထိရှည်သည်။ ရွက်မွှာများ ရွက်ဆိုင်ထွက်ပြီး ထိပ်ဝိုင်းသည်။ ရွက်ပြားချော၍ ရွက်နားညီသည်။ သေးငယ်သော ရွက်စွယ်ပါရှိသည်။

အပွင့် - ကြီးသည်။ တောက်ပသောအဝါရောင်ရှိသည်။ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်လတွင် ပွင့်သည်။

အသီး - သီးတောင့်ရှည်မျိုးဖြစ်၍ ၆ လက်မ၊ ၈ လက်မထိရှည်သည်။ ပြား၍ ပါးလှပ်ပြီး ပြောင်ချောသည်။ အစေ့ ၂၀မှ ၃၀ ထိပါရှိသည်။ အသီးညှာထင်ရှားသည်။ တော်သလင်းမှ တန်ဆောင်မုန်းအတွင်း သီးသည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်

### အာနိသင်

ပြည်ပန်းညို၊ ပြည်ပန်းရွှေဟု အရွက်အပွင့်ကို အခြေခံ၍ အမည် အမျိုးမျိုးခေါ်ကြ သည်။ လူ၏ကျန်းမာမှုကို အကျိုးပြုသော အပင်မျိုးဖြစ်၏။ အရွက်အပွင့်နှင့် အခေါက်ကို အသုံးပြု၏။ ရှေးဆရာကြီးများ လူနာကိုခါတ်စာ ကျွေးရာ၌ ပြည်ပန်းညိုကို အမြဲတမ်းသုံးစွဲကြ၏။ ဟင်းချို ချက်သောက်ရာ၌ လွန်စွာချိုသောကြောင့် ပြည်ပန်းညိုချိုပါ လျက်ဆားက ဖျက်ဟူ၍ ပင်ကဗျာဖွဲ့ဆို ထား၍ လူသိများလူသုံးများသော အပင်ဖြစ် သည်။

### အရသာနှင့် အကျိုးသွား

အနည်းငယ်ဖန်၏။ ချို၏။ ခါးသက်သက်အရသာရှိ၏။ လေကြောင့် ဖြစ်သော (ကောဋ္ဌာသယလေ) ယားယံခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အထက်သို့ ဆန်တက်သော လေကို လည်းကောင်း၊ သလိပ်ကိုလည်းကောင်း ငြိမ်းစေ တတ်၏။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါ၊ ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါ၊ သုက်ခန်းရောဂါ၊ အသံဝင်ရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။ ပြည်တူလာ သရော ရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရ၏။

### ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

#### ၁။ ဆီးချိုရောဂါ

ပြည်ပန်းညိုအပင်မှ အရွက်အခေါက်ကို ဆန်ပုန်းရည်နှင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျို၍ နေ့စဉ်နံနက်၊ ညသောက်ပေးပါက ဆီးချိုရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သာမညဆီးချိုရောဂါဖြစ်၏။ ဆီးချိုရောဂါကြီး အတွက် လည်း အထောက်အကူပေး၏။

#### ၂။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ညောင်းကျရောဂါ

ပြည်ပန်းညိုအရွက်ကိုကြိတ်၍ ၎င်းသတ္တုရည်ကို နွားနို့နှင့်သကြား ရောစပ် သောက်ပါက ပျောက်ကင်း၏။ ပြည်တူလာသရောနာတို့ကို ပျောက်ကင်း ၏။

#### ၃။ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးနှင့်သုက်ခန်းရောဂါ

ပြည်ပန်းညိုရွှေကို ကြက်သည်း(သို့မဟုတ်) ဆိတ်သားနှင့် ကြော်ချက် စားပါက ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါနှင့် သုက်ခန်းရောဂါများ ပျောက်ကင်း

စေသည်။ ကြက်သည်းများဆိတ်သားများ ကြော်ချက်စားသောက်၍ ပြည်ပန်း  
ညိုရွက်များ ချက်စားခြင်း ကြော်စားခြင်း ပြုတ်ပျောက်၏။

၄။ အသံဝင်ရောဂါ

ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ထန်းလျက်အနည်းငယ်နှင့် ပြုတ်သောက်ပါက  
အသံဝင် ရောဂါပျောက်၏။

၅။ လည်ချောင်းနာနှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ

ပြည်ပန်းညိုရွက်ကိုပြုတ်၍ သောက်ခြင်း၊ အရွက်နုတို့ကို စားခြင်းဖြင့်  
လည်ချောင်းနာနှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်ကင်း၏။

၆။ ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ပြုတ်၍ပုစွန်ခြောက်ဖြင့် သုတ်စားက လေထိုး၊  
လေအောင့်ရောဂါ၊ လေလုံးရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ညောင်းကျ  
ရောဂါ ပျောက်၏။

၇။ အမှုန့်ပြု၍ စားပါက လေရောဂါ၊ အပူရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါများ  
ပျောက်၏။

၈။ အရွက်ကိုဟင်းချိုချက်သောက်က ဝမ်းရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ၊  
လေရောဂါ၊ အစာမကြေ၊ သည်းခြေပျက်ရောဂါများပျောက်၍ အားကိုဖြစ်စေ၏။

Chemical constituents (ပါဝင်သည့်ဒြပ်ပေါင်းများ) Chrysophanic acid  
ပါဝင်သည်။

မာလကာ



ရှောက်ပင်

မာလကာ

ရုက္ခဗေဒအမည် - psidium guajava Linn.

မျိုးရင်း - MYRTACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - မာလကာ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - GUAVA

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်တို့သည် ရွက်ထီးဖြစ်၏။ နှစ်တန်းစီ ရွက်ဆိုင်တည်ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရွက်ဆိုင်တည်ရှိသည်။ ကြောရိုးထီးတည်း ရွက်ကြောယှက် ဖြစ်သည်။ ပန်းခိုင်တို့သည် ရွက်ကြောထွက် တစ်ပွင့်တည်း ခေါင်ညွန့်လွဲဖြစ်သည်။ အသီးသည် လုံးဝိုင်း၍ အစေ့များပြား ရှိသည်။ အသားထူပြီး အဖြူမျိုးနှင့် အနီမျိုးရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အခေါက်၊ အသီး၊ အမြစ်

အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းအလိုအရ -ဒေသသုံးပါးကြောင့်ဖြစ်သော အပုပ်နာ၊ ရင်၌ချွဲရှိသော အနာများကိုနိုင်၏။ မာလကာသီးသည် ခံတွင်းပျက်ရောဂါ၊ အားအင် ကုန်ခမ်းနာ၊ သုက်ခန်းခြောက်ရောဂါ၊ သွားဖုံးသွေးယိုရောဂါ၊ အာခေါင် ပူခြောက်သောရောဂါ၊ ဝမ်း ပျက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

အရွက် - ထိခိုက်ရှနာဖြစ်ခြင်း၊ မြစ်တည်နာများကို မာလကာရွက်သန့်သန့် မီးကင်ကပ် ပေးခြင်း၊ မာလကာရွက် သတ္တုရည်နှင့် သကြားဆတူရောပြီး အနာပေါ် အုပ်ပေးခြင်းက ပြည်နှင့်အမြစ်များထွက်ပြီး အနာသားနုတက်မြန်စေ ပါ သည်။

- မာလကာရွက်ပြုတ်ရည် ၂ ဆ ကန့်မှန်တစ်ဆရော၍ အိုင်းအနာ၊ အနာအိတ်၊ အနာဆွေးနှင့်ဝဲနာ၊ ယားနာများ ထည့်ပေးက အနာများ ပျောက်ကင်းပါသည်။

- အမျိုးသမီးများ အနံ့အသက်ဆိုးရွားသော အဖြူဆင်းရောဂါ၊ ယောနိအက်ကွဲနာ၊ သားအိမ်လျော့နာအပြင် ဆီးစပ်နှင့် ယောနိ ကိုက်ခဲနာ၊ ယောနိတဝိုက်ယားနာ ပေါက်ခြင်းများအတွက် မာလကာခေါက်နှင့် မာလကာရွက်ပြုတ်ရည်၊ ဖန်ရည်စိမ်ပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။

- လက်စွယ်ငုပ်ခြင်း၊ ခူနာပေါက်ခြင်းဖြစ်လျှင် မာလကာရွက် ကြိတ်အုံပေးက ပျောက်ကင်း၏။ မာလကာရွက်သတ္တုရည်ကို အင်ပျဉ်ထပါက သုက်လိမ်းပေးလျှင်သက် သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- အထက်လှန်အောက်လျော့ရောဂါကို မာလကာရွက်နှင့် ဂျင်းစိမ်း ဖိပဲသား ထောင်းပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့်လှော်ပြီး ရေ ၂ ဖန်ခွက် ထည့်ဆူအောင် ပြုတ်ပြီး သောက်ပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး အစိမ်းရင့်ရင့်ခြောက်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား၊ မာလကာရွက်ခြောက်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား၊ နနွင်းခါးမှုန့် ၁၀ သားတို့ကို သမအောင် စပ်ပြီး နံနက်တစ် ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် နွားနို့နှင့်သောက်ပေးပါက အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ လေနာထခြင်း အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- မာလကာရွက်အဆီနှင့် ကန့်မှန်အနည်းငယ်ရောစပ်ပြီး နှင်းခူရောဂါကို လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- မာလကာသီးအပေါ်ခွံ အခြောက်မှုန့်ကို ရေနွေးဖြင့် တိုက်ပါက ကလေးဝမ်း ပျက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- သွားခြေယိုင်ပြီး သွားရင်းပြည်ယိုရောဂါများကို မာလကာသီးအစေ့ မှုန့်ကိုသွား ခြေတွင်သိပ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- သွားနာ၊ သွားကိုက်၊ သွားဖုံးရောင်၊ သွားဖုံးပြည်ယိုရောဂါများကို မာလကာ ခေါက်ပြုတ်ရည် ငုံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- မာလကာသီး အစေ့အမှုန့်ကို ကန့်မှုန့်ဆတူရော၍ ကလေးများ နားကွဲနာ၊ ပေါင် ခြံကွဲနာ၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ မကွဲရနာများ ပေါ်တွင် ဖြူးပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- မာလကာရွက်၊ မာလကာခေါက်၊ မာလကာမြစ် ၃ မျိုးဆတူအမှုန့်ပြု၍ သိန္ဓော၊ ဇဝက်သာ၊ နွယ်ချိုတို့ကို ဆေးချိန် ၅ ကျပ်သားမှ ၈ ပဲစီ အမှုန့်ပြုပြီး ကလေးများတိုက် ပေးအစာမကြေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ချက်တိုင်ရစ်၍နာခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဓါတ်ငုပ်ခြင်း၊ သန်ထိုး၊ သန်အောင့်ခြင်း၊ လေနာထပြီး မကြာခဏသို့ တတ်ခြင်း စသောရောဂါများ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

- မာလကာရွက်တွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးကို သေစေသည့် သတ္တိရှိ သည့်ပြင် သွေးတိတ်စေသည့် သတ္တိလည်းရှိသဖြင့် အနာဒဏ်ရာများတွင် ကြိတ်ချေ အံ့ပေးက သွေးတိတ်သွားပြီး အနာအမြန်ကျက်စေပါသည်။ မာလကာသီး နှင့် မာလကာရွက် ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ဖြစ်တတ်သော ဘက်တီး ရီးယားပိုးကို သေစေနိုင်ပြီး ဝမ်းပိတ်စေသည့် အာနိသင်ရှိကြောင်း လက်တွေ့ ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ်တွေ့ရှိရပါသည်။

- မာလကာပင်တွင် Tannic acid, luteic acid, oxalic acid, malic acid, galacturonic acid sugar, galactose, resin, များပါဝင်သည်။

- မာလကာတွင် Tannic acid သည်ရာခိုင်နှုန်းအများဆုံး ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ellagic acid, Luteic acid, exalic acid, malic acid, galacturonic acid တို့လည်းပါဝင် သည်။ အသီးတွင် galactose, arabinose နှင့် rhamnose စသည့် sugar များပါရှိပါ သည်။ အရွက်နှင့် အခေါက်တွင် Tannin နှင့် resin ပါဝင်သည်။

မီးကွင်းဂမုန်း



မီးကွင်းဂမုန်းပင်

---

### မီးကွင်းဂမုန်း

ရုက္ခဗေဒအမည်

-Rhoeo discolor Hance

မျိုးရင်း

- COMMELINACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

- မီးကွင်းဂမုန်း

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

- Oyster Plant

### ပုံသဏ္ဌာန်

ပင်စည် - အပင်ငယ်ဖြစ်သည်။ ၁ ပေမှ ၂ ပေခန့်ထိသာမြင့်သည်။ အရွက်များ ရှည်လျားသဖြင့် အပင်တစ်ခုလုံး ဖုံးအုပ်နေတတ်သည်။ အရွက်ရင့်၍ ကြွေကျမှသာလျှင် ပင်စည်ကိုမြင်နိုင်သည်။ ဂမုန်းပင်များ၏ ပင်စည်သဏ္ဌာန် မျိုးဖြစ်သည်။

အရွက် - အရွက်များမှာ ရှည်မျောပြီး တစ်ရွက်နှင့်တစ်ရွက် ထပ်နေသည်။ ရှည်လျားကျဉ်းမြောင်းပြီး ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ အရွက်အနားများ ညီ၍ အရွက် မျက်နှာပြင် ပြောင်ချောသည်။ အရွက်၏ အပေါ်မျက်နှာပြင်မှာ အရောင်စိမ်း၍ အောက်မျက်နှာပြင်သည် ခရမ်းရောင်(သို့မဟုတ်) ခရမ်းစေ့ရောင်ဖြစ်သည်။ အရွက်သားထူပြီး အရည်ရွှမ်းသည်။

အပွင့် - အဖြူရောင်သေးငယ်သော အပွင့်များပွင့်သည်။ ကဆုန်နယုန်လ ဝါဆိုလများတွင် အပွင့် ပွင့်လေ့ရှိသည်။

### ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အာရှတိုက်ရှိ နိုင်ငံများတွင် လည်းပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် သော်လည်းကောင်းတွေ့ရသည်။ အလှစိုက်ပင်အဖြစ် ထင်ရှားသည်။

### အာနိသင်

အေး၏။ ဖန်၏။ ချို၏။ အနည်းငယ်ချဉ်၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။ ဝမ်းချုပ်စေသည်။ သည်းခြေနှင့် သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါမျိုးကို နှိင်၏။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

အသုံးပြုပုံ

မီးလောင်နာ အပူလောင်နာများတွင် အရွက်ကိုအပြင်အုံဆေးအဖြစ် သကြား အနည်းငယ်နှင့် ရောထောင်းလိမ်းနိုင်သည်။ မီးကွင်းဂမုန်း ပဉ္စငါးပါးကို သကြားဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါက ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ အရွက်ကို ရေနွေးဖျော ချ်သုပ်စားခြင်း၊ တို့စားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥနှင့် ကြော်စားပါကလည်း ဝမ်းရောဂါကို ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။ မီးယပ်လွန်ခြင်း၊ ဆီးတွင်သွေးပါခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း များအတွက်လည်း အားထားရသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်သည်။ သွေးဝမ်း သွားပါက အရွက်သတ္တုရည်ကို ကြွေဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်သောက်ပေးပါ။ အရိုး အရွက်ကို ထုထောင်း၍ သကြားနှင့် ရောသောက်ပါက သွေးအန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်၏ သတ္တုရည်ကိုသကြားနှင့်ရောသောက်ပါက သလိပ်ကပ် ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နားအူ၊ နားကိုက်၊ နားပြည်ယို ရောဂါများအတွက် အရွက်သတ္တုရည်ကို အုန်းဆီနှင့်ဆတူရော၍ ရေနန်းအောင်ချက် အအေးခံပြီး နားထဲထည့်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ အရွက်ကို မီးကင် အရည်ညှစ်၍ နားထဲထည့်လျှင်သော် လည်းကောင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ရှောက်



ရှောက်ပင်

### ရှောက်

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည် | - Citrus medica Linn.              |
| မျိုးရင်း    | - RUTACEAE ( ရှောက်မျိုးရင်း )     |
| အခေါ်အဝေါ်   | (က) မြန်မာအမည် - ရှောက်            |
|              | (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Lemon          |
|              | (ဂ) မွန်အမည် - Hla paritc Baikayay |

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ (၂၀) ခန့်ထိရှိတတ်သည်။  
အခေါက်ညို မည်းရောင်ရှိသည်။ အကိုင်းအခက်များသည်။  
အရွက် - ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်မွှာဘဲပုံဖြစ်ပြီး ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ရင်း  
သွယ်သည်။ ရွက်ပြားထူ၍ ချောသည်။ ရွက်ညှာတွင် အတောင်ပါ ရှိသည်။  
အပွင့် - အဖြူရောင်ရှိ၍ သေးငယ်သည်။ အနံ့အနည်းငယ်ရှိသည်။  
အသီး - အသီးစေ့များသည်။ ခွံပျော့သီး၊ အသီးမှာအလတ်စား အသီးမျိုး  
ဖြစ်ပြီး ဘဲဥပုံဝိုင်းပြီး အဝါရောင်ရှိသည်။ အရည်ရွမ်းသည်။ အသီးခွံထူ  
(သို့မဟုတ်) ပါးသည်။ အစေ့ သေးငယ်၍ အဖြူရောင်ရှိသည်။

### ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင်ပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အစေ့

### အသုံးပြုပုံ

(၁) ရှောက်ရည်၊ ပျားရည်၊ ဇဝက်သာသုံးမျိုး ရောသောက်ပါက ချောင်းဆိုး၊  
ရင်ကျပ်၊ သလိပ်ကပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(၂) မီးယပ်သွေးဆင်းများ၍ မူးဝေခြင်းဖြစ်လျှင် ရှောက်သီးနှင့် ထန်းလျက်  
စားပေးပါက ပျောက်၏။

(၃) လေနင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ရှောက်သီးကို ထန်းလျက်နှင့် ယိုထိုး၍ မှီဝဲစားသုံးနိုင်ပါသည်။

(၄) ရှောက်ရည်နှင့် ကြောင်ပန်းရွက်ညစ်၍ အမျှရော၍ ရှူပေးခြင်းဖြင့် ဝက်ရူးပြန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၅) အဖျားပျောက်ကင်းစတွင် ခံတွင်းကောင်းစေရန်နှင့် အခိုးအပုပ်များ ကင်းစင်စေရန် ရှောက်သီးအား ငရုတ်သီးစပ်စပ်၊ ငရုတ်ကောင်းများနှင့် သုပ်ကျွေးလျှင်၊ ခံတွင်းကောင်း၍ အပူအပုပ်များ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၆) ရှောက်ရည်တစ်ဆ ရေကျက်အေး ၂ ဆရောပြီး လေငန်းဖြစ်၍ မပျောက်ကင်း၊ မသွားနိုင်သော လူနာအား ဝမ်းချူဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပေးလျှင် လျင်မြန်စွာသက်သာရာရနိုင်ပါသည်။

(၇) သွေးတိုးရောဂါများ ရှောက်သီးတစ်လုံးလုံး ၅၀ သား၊ ထန်းလျက် အစိတ်သား၊ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည် ၁၀ ကျပ်သား၊ ဆားခါး ၁၀ သား အားလုံးထောင်း၍ နေလှန်းပြီး မနက် ၁ ဇွန်း၊ ည ၁ ဇွန်းတိုက်လျှင် သွေးတိုး ရောဂါပျောက်၏။

(၈) အရေပြား ယားနာ ဝဲနင်းရူအတွက် ရှောက်သီးညစ်ပြီးသား အခွံ (အရေမပါ) အစိတ်သား၊ ကြိတ်မှန်ရွက် ၂၀ ကျပ်သား ထောင်းပြီး ကြက်သွန်နီ ၂၅ ကျပ်သား စမုန်မျိုးငါးပါး ၂ ပဲအားလုံးရေနှင့် ကျိုချက်ပြီး သား နှင့် နံနက် ၁ ဇွန်း၊ ည ၁ ဇွန်း တိုက်လျှင် ပျောက်၏။

(၉) မူးမော ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် ရှောက်သီးဆေးပြားအဖြစ် စားသုံး နိုင်၏။

(၁၀) ရှောက်ရွက် ၅ ရွက်ခန့်ကို ရေ ၅၀၀ စီစီနှင့် ပုလင်းတစ်လုံးထဲတွင် လုံအောင် ပိတ်ထားပါက ၁၀ ရက်မျှထားပြီးလျှင် ၎င်းပုလင်းထဲမှ ရေကို နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ရေနွေးကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးမျှ နေ့စဉ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

(၁၁) ရှောက်သီးအခွံကို ပါးပါးလှီး အခြောက်ခံ၍ ရရာအရက်နှင့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် လေငန်းသမားများ၊ အဆစ်ကိုက်ခဲသူများအား လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာမှု ရနိုင်ပါသည်။

(၁၂) ရှောက်ခွံနှင့် ရှောက်ရွက်များအား အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ အောက်မှ ရေနွေးငွေ့ ဖြင့်ပေါင်းခံပါ။ ရရှိသော အငွေ့ရေအား ပျားရည်နှင့်ရောစပ်၍ တစ်နေ့လျှင် တစ်ဖုန်း ၃ ကြိမ်မျှ တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းသူများနှင့် လေငန်းရှိသူများ အားတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည်။

(၁၃) ရှောက်ရည်ကို သနပ်ခါးဖြင့် သွေး၍ တစ်ပတ်တစ်ခါမျှ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အသား အရည်ချောမွေ့စေပြီး ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်၊ မွဲခြောက်များ ပေါက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးပါသည်။

ပါဝင်သောခြံပေါင်းများ

Limonene, pinene, camphene, linallel, citric acid တို့ပါဝင်သည်။  
အသီးသတ္တုရည်တွင် antipneumonia factor တို့ပါရှိသည်။

သနပ်ခါး



သနပ်ခါးပင်

---

### သနပ်ခါး

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည် | - Limonia acidissima linn            |
| မျိုးရင်း    | - RUTACEAE                           |
| အခေါ်အဝေါ်   | (က) မြန်မာအမည် - သနပ်ခါး             |
|              | (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Chinese Box Tree |
|              | (ဂ) ကချင်အမည် - San Phak             |
|              | (ဃ) မွန်အမည် - Sanak Khar            |
|              | (င) ရှမ်းအမည် - Sanak Khar           |

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၂၀-၃၀ ထိမြင့်တတ်၏။ ပင်စည်နှင့် အကိုင်းအခက်များတွင် လက်မမှ ၁ လက်မရှည်သည်။ ချွန်ထက်မာကျောသော ဆူးများရှိ ၏။ အပင်နုစဉ်တွင် အပွေးမဲ့ပြီး အပင်ရင့်လာသောအခါမှ အပွေးတူလာသည်။

အရွက် - ရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အလျား ၃ လက်မမှ ၅ လက်မ ထိရှည်ပြီး ရွက်ညှာတွင် အတောင်ပါသည်။ ရွက်မွှာ ၂ စုံမှ ၃ စုံထိရှိပြီး ထိပ်ရွက်တစ်ရွက်ပါသည်။ ရွက်ပြားပြောင်ချောပြီး တောင့်တင်းမာကျော သည်။ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသည်။

အပွင့်- သေးငယ်သည်။ အဝါနုရောင်ရှိသည်။ အဆုပ်လိုက်ပွင့်၏။ တန်ခူး ကဆုန်လ များတွင် ပွင့်သည်။

အသီး - ချဉ်သော အရသာရှိ၏။ အပြွတ်လိုက်သီး၏။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် ရှိ၏။ အစေ့အဝါနုရောင် ပျော့ပျော့ဖြစ်သည်။ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းတွင် အသီးမှည့်သည်။

အမြစ် - ရေသောက်မြစ်ရှည်လျားသည်။ ဘေးမြစ်များလည်း ရှည်လျားပြီး ဖြန့်၍ ထွက် သည်။ အပွေးအခေါက်ရှိသည်။ ပင်စည်ထက်အရောင်ပိုပါသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

အပူပိုင်းဒေသဖြစ်သည့် ပခုက္ကူ၊ မြင်းခြံ၊ ရွှေဘို၊ ပြည်၊ စစ်ကိုင်း၊ မြိုင်၊ နွားထိုးကြီး၊ တောင်သာမြို့နယ်များတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အချို့ကို အထက် အရွက် ပြတ် တောခြောက်များ၌လည်း တွေ့ရသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အကိုင်း

အာနိသင်

သနပ်ခါးသည် အပူ၊ အအေး ၂ မျိုးလုံးနှင့် သင့်၏။ ငန်းမန်းကိုနိုင်၏။ အပူနာ၊ အအေးနာနှစ်မျိုးကို သုံးနိုင်၏။ အပွင့်နာကိုသာ မသုံးရပါ။

အသုံးပြုပုံ

(၁) သနပ်ခါးကိုသွေး၍ လိမ်းကျံခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းရှိ မတွေ့ရသော အညစ်အကြေး အစိုးများသည် အပြင်သို့သနပ်ခါးဖြင့် ဆွဲထုတ်ယူငင်ပြီး၊ အပူအပုပ်များကို ထုတ် ပေးစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းပြင် အပူဒဏ်ကို ကာကွယ် နိုင်ရန် အတွက်နေပူကျဲကျဲတွင် အလုပ်လုပ်သည့် အခါများတွင် သနပ်ခါး ထူထူထဲထဲ လိမ်းကျံခြင်းဖြင့်လည်း အသားအရေနေလောင်ခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။

(၂) သနပ်ခါးကို နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း သုံးရာသီလုံး လိမ်းနိုင်ပါသည်။ အသားအရေဝါဝင်းလှပစေရန် သနပ်ခါးကို ထာဝစဉ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အသားအရေစိုပြေလှပစေပါသည်။

(၃) ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းအုံ၊ ဇက်ကြောတက်၊ နှာခေါင်းပိတ်သည့် အခါများတွင် သနပ်ခါးသွေးရည်ကို တဝှူပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၄) အမျိုးသမီး မီးယပ်ရောဂါများတွင် သနပ်ခါးမြစ်ကို နနွင်းနှင့်သွေး၍ မီးယပ်ရောဂါသည်များ လိမ်းပေးပါက သွေးသားမှန်ကန်၏။

(၅) အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ဖြူဆင်းပြီး၊ ကြက်ကိုယ်ကဲ့သို့ အမြဲပူနွေး နေလျှင် သနပ် ခါးကို ကံ့ကော်ဝတ်ဆံနှင့်သွေး၍ သကြားအနည်းငယ် ထည့်တိုက်ကျွေးနိုင်ပြီး၊ တစ်ကိုယ်လုံး သနပ်ခါးကျဲကျဲလိမ်းပေးနိုင်သည်။

အပူများသော နေရာများတွင် ခြောက်လျှင် ထပ်ခါထပ်ခါ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

(၆) အမျိုးသမီးများသာမက အမျိုးသားများတွင် ဆီးကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ခေါင်း အုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ သွားကိုက်၊ မျက်စိဝေခြင်းများအတွက် အမြစ်ခေါက် သွေးရည် ကိုမှန်မှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၇) ကလေးများ နွေရာသီတွင်ဖြစ်သော ကျောက်၊ ဝက်သက်ပေါက် ချိန်များ တွင် ကလေးများအား ခွံပေး တိုက်ကျွေး ပေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေး ခြင်းဖြင့်ကျောက်၊ ဝက်သက်မဖြစ်စေရန်လည်း ကာကွယ် ရာ ရောက်ပါသည်။ လျှာပွတ်ဆေးအဖြစ် သနပ်ခါးမြစ်၊ ကြွက်နားတောင်းမြစ်နှင့် မိုးနံမြစ်(၃) မျိုးသွေး၍ လျှာပွတ်ပေးပါက ကျောက်ပေါက်ခြင်းကို ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။

(၈) ကလေးများ အညော်၊ အသင်းမိသည့်အခါများတွင် ကလေးများအား သနပ်ခါးအနည်းငယ်ခွံပေးခြင်းဖြင့် အညော်အသင်း ထွက်စေနိုင် ပါသည်။

(၉) ကလေးများချွဲကျပ်ခဲ့သော်၊ အမြစ်ကိုသွေး၍ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည် ဆတူ ရောပြီး တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

(၁၀) နွေရာသီတွင် ကလေးများ အပူဖုများထွက်ပါက သနပ်ခါးရေကျဲ လူးပေး ခြင်းဖြင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေပြီး အလွယ်တကူ ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။

(၁၁) သနပ်ခါးစစ်စစ်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်နှင့် မဲ့ခြောက်များ ပေါက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

(၁၂) သနပ်ခါးအရွက်နှင့်အသီးကို သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါအတွက် ငုံဆေး အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရွက်(သို့မဟုတ်) အသီးရော လက်တစ်ဆုပ်ကို ရေနွေးတွင်ပြုတ်၍ (ကြက်သီးနွေးတွင်) ခပ်နွေးနွေးအုံပေးပါက သွားနာ သွားကိုက် သက်သာစေပါ သည်။

Chemical Constituents ( ပါဝင်သည့် ခြပ်ပေါင်းများ )

Xanthotoxin, phenylacetoxycoumarin, umbelliferone, limonin နှင့် luvangetin တို့ပါဝင်သည်။

သံပရာ



သံပရာပင်

## သံပရာ

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည် | - Citrus medica linn                 |
| မျိုးရင်း    | - RUTACEAE (ရှောက်မျိုးရင်း)         |
| အခေါ်အဝေါ်   | (က) မြန်မာအမည် - သံပရာ               |
|              | (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Lime, Sour- Lime |
|              | (ဂ) ဟိန္ဒူအမည် - နီ- ဗူ              |
|              | (ဃ) ကချင်အမည် - Lauribbri- Shaluai   |

### ပုံသဏ္ဌာန်

ဗမာသံပရာမျိုးကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းလိုလို သိမြင်ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့် မည်။

### အပင်

အပင်သဏ္ဌာန်မှာ အပင်ငယ်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ အကိုင်းအခက်များ သေးငယ်ပြီး ဘေးသို့ကိုင်းဖြာသည်။ အမြင့် ၁၀ပေမှ ၁၅ ပေခန့်ထိရှိသည်။ တစ်ပင်လုံးတွင် ဆူးချွန် များရှိသည်။

### အရွက်

ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်လွှဲထွက်ပြီး ရွက်ညှာရင်းတွင် ချွန်ထက်သောဆူးရှသည်။ အရွက်၏ အနံ့မှာ ရင်ကိုအေးမြစေသည်။

### အပွင့်

အခိုင်အသေးလေးထွက်ခါ အဖြူရောင်အပွင့်လေးများပွင့်၏။ မွေးကြိုင် သင်းပြန့် သော အနံ့အနည်းငယ်ရှိသည်။

### အသီး

ဗမာသံပရာအစစ်သည် ဆေးဖက်ပိုမိုဝင်ပါသည်။ အခွံပါးပြီးလုံးဝိုင်း သော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ အခွံပျော့သီးဖြစ်ပြီး နုစဉ်အစိမ်းရောင်ရှိ၍ မှည့်သော် အဝါရောင်ရှိ သည်။ အခန်းများရှိ၍ အရည်ရွမ်းသည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။ ဥတုမရွေး စိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး ပေ ၃၀၀၀ ကျော်အထက် ဒေသများတွင်ပင် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းကြ၏။ မြေဩဇာ ကြွယ်ဝပါက ပိုမိုအောင်မြင်ဖြစ်ထွန်း၏။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အခေါက်၊ အစေ့

အာနိသင်ဂုဏ်သတ္တိများ

သံပရာသီးကို တိုင်းပြည်တိုင်းလိုလို စားပင်ဆေးပင်အဖြစ် အသုံးပြုစိုက်ပျိုးကြ၏။ သိပ္ပံပညာပိုမိုထွန်းကားသော တိုင်းပြည်များတွင် ပိုမို စိုက်ပျိုးကြ၏။ ခေတ်သစ်သိပ္ပံ ပညာရှင်များနှင့် မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ သံပရာသီးသည် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ပိုးများစွာကိုသေစေ၏ ဟုလက်ခံကြပါသည်။ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းများ အဆိုအရ သံပရာသည် ချဉ်၏။ ပူ၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ လေကိုပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုဖျက်တတ်၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို နိုင်၏။ ပင်ပန်းခြင်းကို ပယ်တတ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ တတ်၏။ ဒေါသ သုံးပါးကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများဖြစ်သည့် အဖျား ရောဂါမျိုးမျိုး ဝမ်းမီးညှိခြင်းများ၊ ကာလဝမ်းရောဂါများ စသည့်တို့ကို ပျောက်ကင်း စေတတ်၏။ သံပရာသီးတွင် အထက်ပါရောဂါများကို ပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်းမှ အသက်ကို စောင့်ရှောက်တတ်သော အချဉ်ဓါတ် (VitaminC) (Vitalizing Acid) သည်အခြားသော ချဉ်သည့်အသီးများ ထက် ပိုမိုပါဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက လက်ခံယူထားကြပါ သည်။ ထို့ပြင် သံပရာသီးတွင် ဗီတာမင်အေ (Vitamin A) ဓါတ်၊ သံဓါတ်(Iron)၊ မီး စုန်းဓါတ်( Phosphorus) ၊ နှင့် ထုံး(Calcium) ဓါတ်၊ များလည်းပါဝင်ပါသည်။

အသုံးဝင်ပုံ

(၁) သံပရာရည်အနည်းငယ်ဖြင့် ပျားရည်အနည်းငယ် ဆတူရော၍ နေ့စဉ်ထမင်းစား ဇွန်းတစ်ဇွန်းမျှ စားပေး(လျက်) ခြင်းဖြင့် ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရောဂါများအမြစ် ပြတ်ပျောက်ကင်း၏။

(၂) သံပရာသီး လတ်လတ်တစ်လုံးမှ အရည်ကို ရေနွေးပွတ်ဆူ တစ်ဖန်ခွက်ထဲသို့ ညှစ်ထည့်ပါ။ သကြားထမင်းစားဇွန်းနှစ်ဇွန်း ထည့်မွှေပါ။ ဆားရွေးစေ့မျှထည့်ပါ။ သောက်နိုင်ရုံ အပူနွေးနွေးရောက်သည့်အခါ သောက်ပေး ပါ က ဝမ်းသွားရောဂါများကို လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၃) သံပရာရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် မောပန်းခြင်းကို သက်သာစေပြီး၊ ဝမ်းဗိုက်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၄) သံပရာသီးအစိမ်း၏ အခွံကိုစားပေးပါက လေနာ၊ ရင်နာ၊ ပျောက်ကင်း စေ၏။

(၅) အရေပြားတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ယားနာများ၊ ပွေးများ၊ အမဲကွက်များ စသည် ဖြစ်ပေါ်ပါက သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက် ကင်းစေပါသည်။

(၆) လူ၏ခန္ဓာကိုယ် အအေးပတ်သည့် အစိတ်အပိုင်းနေရာများတွင် သံပရာရေနှင့် နံ့သာဖြူသွေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အအေးပတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေး ပါသည်။

(၇) အစာမှဖြစ်သည့် အဆိပ်များ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ အစာမကြေနာများ ဖြစ်ပါက သံပရာအရည်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ မကြာခဏ သောက်စေခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။ ထမင်းစားပြီး အော့အန်ခြင်းဖြစ်ပါက လတ်ဆတ်သော သံပရာရည်ကို သောက် ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း၏။

(၈) သရက်ရွက်ကြီးသော ရောဂါများအား သံပရာသီးသနပ်ကို ထမင်းနှင့် အမြဲစား သုံးပေးသင့်ပါ၏။ ပျောက်ကင်း၏။

(၉) သံပရာရည်ကို သကြားခတ်၍ သောက်ပါက သည်းခြေအားနည်းခြင်း၊ အဆစ် အမြစ်ကိုက်ခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းများ ပျောက်၏။

(၁၀) လတ်ဆတ်သော သံပရာသီးတစ်လုံးကို အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ပန်းကန် တစ်လုံးတွင်ထည့်ပါ။ ရေနွေးပွတ်ပွတ်ဆူကို သံပရာသီးမြုပ်ရုံ လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အုပ်ထားပါ။ သောက်နိုင်ရုံ နွေးနွေး(သို့မဟုတ်) အေးသည့် အခါတစ်နေ့တစ်ခါ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သွေးကြောများ

ပိုလျှံနေသော cholesterol များကျဆင်းစေပြီး သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၁၁) သံပရာဖျော်ရည်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မူးဝေတတ်သူများ သက်သာပျောက်ကင်း၏။ သွားဖုံး၊ သွေးထွက်တတ်သူများ သက်သာ၏။

(၁၂) သံပရာရည်လတ်လတ်ကို နှာခေါင်းထဲ ၂ စက် ၃ စက်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် နှာခေါင်း သွေးယိုခြင်းပျောက်ကင်း၏။

(၁၃) လက်ဖက်ရည်ကျကျကျပြီး တစ်ပန်းကန်မျှထဲသို့ သံပရာရည်ညှစ်သောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်း၏။

(၁၄) သံပရာရည် မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်ပြီး ဆီးများ လာနိုင်၏။

(၁၅) မြစ်ခြောက်နာကဲ့သို့ ရောဂါကြီးများကို သံပရာတစ်လုံးကို နူးအောင် ပြုတ်ပြီး၊ ပျားရည်နှင့်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး နေ့စဉ်စားသုံးပေးပါ။ စားနိုင်ပါက သံပရာသီး တစ်လုံး နောက်နေ့တွင် နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး စသည်ဖြင့် သောက်ပေးနိုင်၏။ ရောဂါများသက်သာ ပျောက်ကင်းကြ၏။

(၁၆) သံပရာစေ့ကိုကြိတ်ပြီး ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်သောနေရာတွင် အုံပေးပါ။ သံပရာရေကိုသကြားနှင့်ဖျော်၍ သောက်ပေးပါ။ ရည်ရည်သောက်ပေးပါ။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ရောဂါ ပျောက်ကင်းကြ၏။

(၁၇) သံပရာစေ့ကိုရနိုင် သလောက်ယူပြီးလျှင် ရေနင့်ကြိတ်၍ ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းပေးခဲ့သော် ဆံပင်များပြန်လည်ပေါက်လာနိုင်၏။ ဆံပင်လည်းကောင်း၏။

(၁၈) ဦးခေါင်းခြောက်၍ ဦးခေါင်းမှ မကောင်းသော အနံ့အသက်များ ထွက်လာတတ်၏။ ၎င်းရောဂါပျောက်ကင်းစေရန် သံပရာရည်ကိုညှစ်ပါ။ ၎င်းရေကိုရေနွေးနှင့်ရော၍ ဦးခေါင်း၌ထည့်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ခေါင်းမလျှော် မိပြုလုပ်ပေးပါ။ ဦးခေါင်းရှိ အညစ်အကြေးများ စင်ကြယ်သွားလိမ့်မည်။ ဆံပင်တို့လည်း နူးညံ့သွားလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဦးခေါင်းခြောက်ခြင်းကို လည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၁၉) သံပရာသီးမီးဖုတ်၍ရသော သံပရာရေနွေးနွေးကို သောက်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ပျားရည်အနည်းငယ်နှင့်ရော၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှာစေး

ရောဂါကို လျင်မြန်စွာပျောက်သည့် အပြင် လည်ချောင်းနာရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၂၀) အဖျားရောဂါများ၌ သံပရာအခေါက်ကို ရေနွေးနှင့်ထက်ဝက်ခန့်ကျို၍ နံနက် ည သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အဖျားရောဂါပျောက်ကင်း၏။

(၂၁) နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ ခုခံအားနည်း၍ မကြာခဏ ဖျားနာ တတ်သောသူများအား သံပရာသီးနှင့် သကြားဖျော်၍ ကိုယ်လိုအပ်သလို အပျစ်အကြဲ ပြုလုပ်၍ နေ့စဉ်မှီဝဲသုံးစွဲပါ။ ရောဂါပျောက်ကင်းသက်သာပါမည်။

(၂၂) အမျိုးသမီး အမျိုးသားများ မျက်နှာအသားချောမွေ့ပြီး ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်ပျောက်ကင်းလိုပါက ညအိပ်ရာဝင် သံပရာသီးတစ်စိတ်ခန့်အား သနပ်ခါးရေဖြင့် ရောသွေး၍ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ နားရွက်များအား လိမ်းအိပ်ပါ။ နံနက် မိုးလင်းတိုင်း မျက်နှာသစ်ပြီးအခါ အသားများ ချောမွေ့ဖြူစင်လာပါ လိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း သင့်လျော်ပ၍ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်မျှ လိမ်းပေးရန် သင့်တော်ပါသည်။

Chemical Constituent (ပါဝင်သည့် ခြပ်ပေါင်းများ )

Scepeletin, Limoneone, dipentene, citral acid, malic acid နှင့် Sinapic acid တို့ပါဝင်သည်။ Vitamin C လည်းပါရှိသည်။

သဘောပင်



### သဘောပင်

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည် | - Carica papaya Linn.             |
| မျိုးရင်း    | - CARICACEAE                      |
| အခေါ်အဝေါ်   | (က) မြန်မာအမည် - သဘောပင်          |
|              | (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Papaya, Papaw |

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပေ ၂၀ ခန့်မြင့်သည်။ ပင်စည်မှ အဖြူရောင် အစေးများ ထွက်ရှိသည်။ သဘောပင် အဖိုပင်၊ အမပင်နှင့် အဖိုအမ နှစ်မျိုး ပါသော အပင်ဟု ၃ မျိုးရှိသည်။

အရွက် - ကြီးမားသော အရွက်များဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ လက်ဝါးရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်ပြားချောသည်။ ရွက်နားပတ်လည်တွင် အတွန့် အဟိုက်များရှိသည်။ ရွက်ညှာအလွန်ရှည်၍ အလယ်ခေါင်းပွဖြစ်သည်။

အပွင့် - အဖိုပွင့် အမပွင့်ဟုရှိသည်။ အဝါနုရောင်ဖြစ်သည်။ အမပွင့်သည် ပင်စည်နှင့် ရွက်ညှာနားတွင် ကပ်၍ပွင့်သည်။ အဖိုပွင့်သည် ပန်းခိုင်မှ ပွင့်ညှာတံတွဲလောင်း ကျ၍ပွင့်သည်။

အသီး - အသီးကြီးမားသည်။ အသီးခွံပြောင်ချောပြီး အတွင်းသားထူသည်။ အဖြူရောင် အစေးများထွက်သည်။ အသီးတွင်း၌ အစေ့များစွာ ပါသည်။

### အမျိုးအစား

- (၁) မြန်မာ သဘော
- (၂) သဘောအူနီ
- (၃) သက်ငယ် သဘော
- (၄) ယိုးဒယား သဘော

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ - မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ - စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

- အသီး၊ အစေ့၊ အရွက်၊ အစေး၊ အမြစ် ၊ အပွင့်  
အာနိသင်

- လေကိုပျက်စေသည်။ မီးယပ်ကိုမှန်စေသည်။ ဆီးကိုရွှင်စေသည်။ နှလုံးကိုအကျိုးပြုသည်။ သွေးကိုစင်ကြယ်စေ၍ သည်းခြေအပူကို ငြိမ်စေသည်။ ဆီးရောဂါ နှင့်ကျောက်တည်ရောဂါများကို ပယ်ပျောက်တတ်သည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ အစာကို ကြေကျက်စေသည်။

ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုပုံ

သင်္ဘောသီးအစိမ်းရည်တွင် သကြားအနည်းငယ်ရော၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် မျှ သောက်ပါက သရက်ရွက်ကြီးခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

သင်္ဘောသီးမှည့် မှန်မှန်စားပေးက သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ အသည်းကြီးခြင်းနှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

သင်္ဘောသီးနုကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုကာ ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးက အဆက်မပြတ်သွားနေသော ဝမ်းရောဂါပျောက်ကင်း စေသည်။

သင်္ဘောသီးနုကို ဆားနှင့်စားက ဆုံဆို့နာ သက်သာစေသည်။

သင်္ဘောသီးကို အခွံမခွာဘဲ ပါးပါးလှီး၍ အခြောက်လှန်းပါ။ အမှုန့်ပြုကာ ပျားရည်နှင့်တော၍ နံနက်၊ ည ၁ ပဲသားခန့် စားသုံးပါက ရေကြောက်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ စသောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အဆိပ်ရှိသော အကောင်များ ကိုက်ခဲခံရပါက သင်္ဘောသီးအကင်းကို ထိပ်မှ လှီး၍ကပ်ပေးရသည်။ ၇ -ကြိမ်မျှကပ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

သင်္ဘောစေ့ကို ကလေးငယ်များ သန်ချရာတွင် အရွယ်ကိုချင့်ချိန်၍ အစေ့ဖြူ ၇ စေ့မှ ၁၀စေ့ အထိတိုက်ကျွေးရပါသည်။

သင်္ဘောသီးစေးကို ထန်းလျက်နှင့် စားပေးလျှင် ကလေးငယ်များ ဝမ်းတွင်းရှိ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များကို ကျစေပါသည်။

လက်တွေ့ကုထုံးများအရ သင်္ဘောသီးအစေးကို သွားနာ၊ သွားကိုက် ရောဂါတွင် သိပ်ပေးရသည်။ အဆီကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အနာပေါက်အမျိုးမျိုး သက်တန့်နာ စသည်တို့ကိုလည်း ပြည်မှည့် လာပါက အနာ ၀တွင်အစေးတို့ကို ပေးရသည်။

ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်နှင့်အဆုတ်ဖြစ်သော အဖျားတို့တွင် သင်္ဘောသီးအစေး ၁ ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း ၄ ပဲသား၊ ပိတ်ချင်း ၂ ပဲသား၊ လေးညှင်း ၁ ပဲ၊ သိန္ဓော ၈ ပဲရော ကြိတ်၍ အခြောက်လှန်းပြီး ရွေးစေးခန့်အရွယ်ကို ချင့်ချိန်၍ ၁ လုံး မှ ၃ လုံးထိ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။ ပန်းနာရောဂါသည်များ ခွဲကိုအန်စေသည်။

သင်္ဘောသီးအစိမ်းမှထွက်သော အစေးဖြင့် ယားနာ၊ ပွေး၊ ဝဲ၊ နှင်းခုနှင့် အရေပြား ရောဂါများကို လိမ်းပေးကာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

သင်္ဘောရွက်ကို မီးမြှိုက်စားသုံးပေးပါက လေကိုကြေစေ၍ လေထိုး၊ လေအောင့်၊ လေနာသက်သာစေသည်။ လက်ဖက်တွင် သင်္ဘောရွက်ကို မီးအုံး၍ ရောစပ်စားသုံးပါက လက်ဖက်ကြောင့်ဖြစ်သော လေနာနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းကို တားမြစ်နိုင်သည်။

သင်္ဘောရွက်ကို မီးကင်၍ အနာများတွင် ကပ်ပေးပါက အနာကို ကျက်စေပြီး ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။ သင်္ဘောရွက်ကို အခြောက်လှန်း၍ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေးတွင် ခတ်သောက်ပါက နားအူ၊ နားလေး၊ နားကိုက်၊ နားလေ ထွက်စသောနားရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ကြောင့် အနာဖြစ်၍ ရောင်ရမ်းပါက သင်္ဘောရွက်ကိုစည်းပေးရသည်။ အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်ကိုက်ရောဂါများတွင် နှမ်းဆီလိမ်း၍ သင်္ဘောရွက်ကပ်ပေးပါက သက်သာစေသည်။

သင်္ဘောရွက်ကို မနုမရင့် ၅ ကျပ်သား၊ အိမ်သုံးဆား ၂ ပဲသား၊ ထန်းလျက် ၂ ကျပ် သား၊ ရေပိဿာ ငါးဆယ်နှင့် မြေအိုးတွင်ထည့်၍ ပြုတ်ထားသော ဆေးရည် ၁ ပိဿာကို တစ်နေ့တည်းတွင် ကုန်အောင် သောက်ပေးပါက နို့ချောင်းပိတ်ရောဂါပျောက်ကင်း၍ နို့ကိုထွက်စေပါသည်။ သင်္ဘောပွင့်ကို အနည်းငယ်ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ နှမ်း၊ မြေပဲ စသည့်တို့နှင့် ရောစပ်စားသုံးပါက ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ အစာကိုကြေ ကျက်စေသည်။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်ဝေဒနာရှင်များအတွက် သင့်လျော်သည်။

သဘောရွက်ကို မီးမြှိုက်၍ တို့စားပေးပါက ပင်လယ်အူနာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ခံတွင်း ပျက်သောရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သဘောရွက် ပြုတ်ရည်ကို ဆားသင့်ရုံထည့်သောက်က လေပူထသောရောဂါ၊ လေချဉ် တက်သော ရောဂါ ၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ လျှာနာ၊ သွားဖုံးရောင် ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။ သဘောသီးမှည့်ကို စားနိုင်သမျှစားပါက ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊ သုက်ခန်းရောဂါ အားအင်ကုန်ခန်း မောပန်းသောရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဖောရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ ခံတွင်းပျက်၊ နှုတ်မမြန် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် သဘောသီးအမှည့်၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ကြက်ဥတစ်လုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါက ထူးခြားစွာသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးပုပ်လေပုပ်တို့ကို သက်စေ၍ မူးဝေခြင်း၊ အားနည်းခြင်းတို့ ကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ သဘောသီးအစိမ်းကို ငါးရုံ၊ ငါးပနော်ကင်များနှင့် သုပ်စားပါကလေထိုးလေအောင့်ရောဂါ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ သဘောဖိုပင်၏ အမြစ်ကို ဆားသင့်ရုံထည့်၍ သောက်ပါက၊ ကာလကြာရှည်စွာ ခံစားနေရသော လေနာရောဂါပျောက်သည်။ သဘောသီးအစိမ်းမှထွက်သောအစေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းသေး တစ်ဇွန်းမျှယူ၍ ရေဖန်ခွက် တစ်ဝက်ခန့်တွင်ထည့်မွေပါ။ ၎င်းရေကြည်ကို မကြာမကြာ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါများ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ လက်ဖက်စား၍ လေနာတတ်သူများ၊ သဘောရွက်နုနှင့် တွဲဖက်စားခြင်းဖြင့် လေနာခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

ပါဝင်သောခြပ်ပေါင်းများ

Carpane, Camposide နှင့် paprin တို့ပါဝင်သည်။ အသီးတွင် sucrose, invert sugar, melic acid, citric acid နှင့် tartaric acid တို့ပါဝင်သည်။ အစေ့တွင် carpasemine ပါရှိသည်။ အရွက်တွင် carpaine အပြင် glucoside, vitamin C နှင့် E တို့ပါရှိသည်။

ဥသျှစ်ပင်



ဥသျှစ်ပင်

## ဥသျှစ်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - Aegle Marmelos Corr.  
မျိုးရင်း - RUTACEAE  
အခေါ်အဝေါ်  
(က) မြန်မာအမည် - ဥသျှစ်ပင်  
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - BAEL FRUIT, QUINCE

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - အပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အခေါက်ကြမ်းပြီး ညိုပျော့ပျော့ အရောင်ရှိသည်။ အပွေးများ အစင်းလိုက်ရှိသည်။ အကိုင်းအခက်များ ရှုပ်ထွေးပြီး သန်မာသည်။ ၁ လက်မခန့်ရှည်သော ဆူးချွန်များ အလှည့်ကျ ထွက်သည်။

အရွက် - ရွက်လွှဲထွက်သည်။ သုံးရွက်မွှာပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်မွှာများ ဘဲဥပုံရှည်မျော မျောဖြစ်၍ အရင်းအနည်းငယ် သွယ်ဝိုက်ပြီး အဖျားချွန်သည်။ အရွယ်အလယ် ရွက်အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ရွက်ပြားချောပြီး အနားပတ်လည် အဝိုက်ငယ်ကလေးများ ရှိသည်။ အနံ့သင်းသည်။

အပွင့်- ကြီးမားပြီး အဖြူရောင်ရှိသည်။

အသီး - စိမ်းဝါရောင်ရှိ၍ ကြီးမားသည်။ လုံးဝိုင်းပြီး အပေါ်ခွံမာကျောသည်။

အတွင်း၌ လိမ္မော်ရောင်အစေးများဖြင့် လိမ်းကျံနေသော အစေးများ ရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ - သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ - မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးတွင် ပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း - အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်

အာနိသင် - ပူဆိမ့်စပ်သော အရသာရှိသည်။

ဒေသသုံးပါးနိုင်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေသည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဥသျှစ်မြစ်သည် သွေးလေသလိပ် သည်းခြေနာ၊ ချေဆတ်နာ၊ အော့အန်နာ၊ ရေငတ်နာနိုင်၏။

အရွက် - အတိသာရဝမ်းကိုလည်းကောင်း၊ လေကိုလည်းကောင်း၊ သွေးကြေသောနာ၊ ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာအကြေခြင်းနှင့် ကျင်ငယ်အောင့်ခြင်း

တို့ကို နိုင်၏။ အသီး နုကင်းဝမ်းမီးကိုကြွစေ၏။ ကျင်ကြီးကိုချုပ်စေ၏။  
ခါတ်လေးပါး ပျက်နာ၊ လေ သလိပ်နာနိုင်၏။

အသီးမှည့် - ချိုသောအရသာရှိသည်။ သွေးသည်းခြေ၊ လေသလိပ်ကို  
ပျက်စေ၏။ လေပုပ်ဝမ်းပုပ်နိုင်၏။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများအလိုအရ နှလုံးကို  
အားပေး၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ တွန့်ရှုံ့ခြင်းကိုဖြစ်စေ၏။  
လူကိုဝဖျိုးစေ၏။ လေကိုသက်စေ၏။ အဖျားကိုပျောက်စေ၏။

၁။ ချောင်းဆိုးရောဂါ ပန်းနာရောဂါတို့အတွက် အရွက်သတ္တုရည် ၁ ဂရမ်မှ  
၄ ဂရမ်ထိ ပျားရည်နှင့်ရောစပ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၂။ အဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ရောဂါရောဂါတွက် အရွက်သတ္တု  
ရည်နှင့်ငရုတ်ကောင်းကို ရောစပ်၍တိုက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။

၃။ တက်ဖျား၊ ကျဖျားရောဂါ၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ နှလုံးကြောင့်တုန်လှုပ်  
ခြင်း အတွက် အမြစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ပေးရသည်။

၄။ အသီးမှည့်သည် နာတာရှည်ဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့်  
အစာပြန်လမ်းကြောင်းနာကျင်ခြင်းတို့ အတွက် အလွန်သင့်လျော်သော  
ဆေးဖြစ်သည်။

၅။ ဥသျှစ်သီးမှည့်သည် အူမကြီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါ၊ အစာအိမ်နှင့်  
ပတ်သက်သောရောဂါများအတွက် သင့်သည်။

#### အသုံးပြုပုံ

- ဥသျှစ်ရွက်နုကြိတ်ရေကို နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက ဆီးချိုရောဂါ  
ပျောက်၏။
- ဥသျှစ်ရွက်ကို နံနက် ည သောက်ပေးပါက ဖျားခြင်း၊ မျက်ရည်ပူယိုခြင်း၊  
ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများ ပျောက်၏။
- ကလေးများသန်ထလျှင် ဥသျှစ်ရွက်ညစ်ရည်ကို တိုက်ပေးခြင်းဖြင့်  
ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။
- ဥသျှစ်ရွက်ကို သုပ်စားခြင်းဖြင့် နားမှသွေးထွက်သောရောဂါ ပျောက်၏။
- ရေချိုးမှား၍ အပူငုပ်သော် သွေးရှိလျှင် သွေးငုပ်သောဥသျှစ်ခွံနှင့်  
ဇာဒိပွိုလ်သီး တို့ သွေးသောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

- ဥဿုဇ်ဖျော်ရည်နှင့် နွားနို့ရောသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးမှ သွေးယိုစီးခြင်း၊ အဖုအပိန့်ထခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။
- အနာ၊ အဖုအပိန့်များကို ၎င်းအရွက်စိမ်းကြိတ်၍ အုံပေးပါက နုလျင်ပိန်၍ ရင့် လျင်ပြည်ပေါက်၏။
- ဥဿုဇ်ခွံကို ရေနင့်သောက်ပါက ဝမ်းသွားခြင်းကို ရပ်တန့်စေ၏။  
 “ဥဿုဇ်ဖလာ၊ သီးဩဇာကာ၊ ပဌမာပြု၊ အကင်းနုက၊ ရသပုတီ၊ သဘောရှိ၏။ မှတ်သိမြဲမြန်၊ သို့ဇကန်ကို၊ သေမှံပါက၊ ဓါတ်နှစ်ဆကြောင့်ပြင်းပြကိုက်ခဲ၊ စွဲသည့်ရောဂါ၊ လွတ်ရှင်းကွာလျက်၊ ဝမ်းနာဝမ်းပျက်လွန်ခဲခက်သော်၊ ပျောက်ပျက်စေရာ၊ တကြောင်းမှာ ကား၊ အပါ စက၊ ရောဂါမလန့်၊ ဝမ်းမီးညှို့မှု၊ ဟုံ၏ချက် ခြင်း၊ မှန်မယွင်းတည့်၊ လင်းပိမ့် တတန်၊ နည်းတဖန်ကား၊ စီမံမလှစ်၊ ထိုဥဿုဇ်ကို၊ သစ်သစ်မွေ့သိမ်၊ ရေဖြင့်စိမ်မှ၊ စားသုံးရသော်၊ ရွှင်ပြစိတ်ဝမ်း၊ လွန်ငြိမ်း ချမ်းလျက် ဝမ်းနာချောမြေ့၊ ကြပတေ့တည့်၊ မဝှေ့ပြိုပျက်၊ အောက်သို့သက်က၊ နေ့ရက်မကြာ၊ လေဝါတာလည်း၊ လှည့်ကား၎င်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ဟု၊ သံညောင်း သံချိုချီးမွမ်းဆို၏။ နဂိုမတောက်၊ တနည်းထောက်အံ့၊ အခြောက်သွေ့သွေ့၊ လှမ်း လေ၍ လည်း၊ မမေ့မမှား၊ မပြတ်စားက၊ ထူးခြားသီးအပ်၊ သို့ပညတ်ရှင့်၊ စပ်သောရသော၊ ဤခြင်းရာကြောင့်၊ ဝါတာသေမှ၊ ဓါတ်မူလကို၊ တောက်ပဖြိုးဖြိုး၊ ဗျာဓိမျိုးကို၊ မတိုးဆောစွာ၊ ပျောက်စေရာ၏။ ကြောင်းခြားတသီး၊ ဝမ်းမီး ရပ်စေ၊ သူကားပေလိမ့်၊ မှတ်လေကုန်ဘိ၊ အသီးမှည့်ကား၊ ဒေါသပွား၍ သုံးပါး ညီညာ၊ ဝမ်းတည်းမှာရှိ၊ အစာကြေခဲမှန်မလွဲတည့်၊ ဖြစ်မြဲမဟုတ်၊ အပုတ်လားလား၊ လွန်တိုးပွားသည်။ မမှားဤသို့ ဟုတ်တိုင်းတည်း။”

ရသဓာတု

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ

အမြစ်၊ အရွက်နှင့် အခေါက်တွင် Reducing Sugar, Tannin တို့ အဓိက ပါရှိသည်။ အသီးတွင် Marmalotin ၏ ဒြပ်ပေါင်းပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် Active Compound တစ်ခုဖြစ်သည်။ သက်တမ်းနုသော အခေါက် တွင် Coumarin ဒြပ်ပေါင်း ၀.၀၃% ပါဝင်၍ သက်တမ်းရှည်ပါက Coumarin ၀.၆ % အထိပါဝင်သည်။ အရွက်တွင် Tannin အပြင် Y-Sito-sterol, Oxazole, Aegeline တို့ပါရှိသည်။ အဖျားကိုပျောက်စေ၏။

စကရာဇ်ပင်



စကရာဇ်ပင်

---

## ဧကရာဇ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Millingtonia hortensis* Linn.

မျိုးရင်း - BIGNONIACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ဧကရာဇ်ပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Indian Cork Tree, Tree Jasmine

(ဂ) ပါဠိအမည် - အာကသနိမ္မ

(ဃ) သက္ကတ - Akashanimba

### ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် - ပင်စည်ဖြောင့်ပတ်သော သစ်ပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ ပေ ၄၀ ကျော် ၅၀ ခန့်မြင့် တတ်သည်။ အခေါက်မှာ အညိုရောင်ဖျော့ဖျော့ (သို့မဟုတ်) ညိုဝါသော အရောင်ရှိသည်။

အရွက် - ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်မြွှာများမှာ ဘဲဥပုံ၊ လှံပုံပုံရှိသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ထိပ်ချွန်တစ်ရွက်ပါသည်။ ရွက်နားလွသွား ကျဲကျဲ ရှိသည်။ ရွက်ပြားချောသည်။

အပွင့် - အလျားရှည် အဖြူရောင်ရှိသော အပွင့်ကြီးများပွင့်သည်။ အနံ့မှာ သင်းပျံ့သော ရနံ့ရှိ၍ အနည်းငယ်မွှေးသည်။ သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်း လများတွင် ပွင့် သည်။

အသီး - အသီးမှာသီးတောင့်ရှည်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိပ်နှစ်ဘက်ရှည်သည်။ တပိုတွဲ၊ တ ပေါင်းလများတွင် အသီးရင့်မှည့်သည်။

အမြစ် - အမြစ်များဖြာထွက်လျက်ရှိသည်။ ရေသောက်မြစ်မှာ မြေတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးဆင်းသော်လည်း ဘေးမြစ်များမှာ မြေတွင် ကပ်လျက် ရှိသည်။ ဘေးဘက်သို့ အမြစ်များမှတစ်ဆင့် အပင်များထပ်ထွက်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ - မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ - သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း - အရွက်၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ အမြစ်ခေါက်၊ အခေါက်

အာနိသင် - အေး၊ ခါးသော အရသာရှိ၍ သွေးကိုငြိမ်းစေသည်။  
လေကိုငြိမ်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

အရွက်ကိုပြုတ်၍ သုပ်စားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တို့မြုပ်စားလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်စားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မီးယပ်ငုပ်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။ နှလုံးတုန်ရောဂါ၊ လေရောဂါတို့၌ ဆေးဖက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဧကရာဇ်ရွက်သည် သွေးကိုကြွစေသည်။ အပူကိုငြိမ်းစေသော သတ္တိရှိသည်။ ဧက ရာဇ်ရွက် ၅၀ ကျပ်သားကို ရေ ၁ ပိဿာ နှင့်ပြုတ်ပါ။ ၂၅ ကျပ်သားကျန်က စစ်ယူပါ။ ဧကရာဇ်ပြုတ်ရည် ၂ အောင်စ၊ ရှောက်ရည် ၁ အောင်စ၊ ပျားရည် ၁ အောင်စရောစပ်၍ နံနက်၊ ည ဟင်းစားခွန်း ၁ ခွန်းခန့်သောက်ပေးလျှင် သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ သည်။ ဧကရာဇ်သည် သွေးကိုကြွစေ၍ သွေးတိုးများကိုငြိမ်းစေသည်။ ဧကရာဇ်ကိုတို့ စားခြင်း၊ သုပ်စားခြင်း ပြုရုံနှင့် ရင်တုန်မူးမော်ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးတိုး ကိုကျစေနိုင်သော သတ္တိရှိသည်။ အပွင့်ကိုဟင်းချိုချက်စားခြင်း၊ သုပ်စားခြင်းဖြင့် သွေးတိုး နှင့် နှလုံးအားနည်း မူးဝေခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အမြစ်ကိုဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးပြီး

သကြားနှင့်ဆားအနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါက နှလုံးတုန်ရင်ခုန် မူးဝေ ပျောက်ကင်း စေသည်။ အမြစ်နှင့်အမြစ်ခေါက်ကို မန်ကျည်းပင် (အနီ) ခေါက်နှင့် သွေး၍ မျက်စိကွင်းပေးပါက မျက်စိနာရောဂါပျောက်ကင်းသည်။ ဝမ်းကြော ရင်ကြောများ တင်းမာခြင်းအတွက် အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလိမ်းပေး ရသည်။

အမြစ်ကို (အစိုယူ၍) ထန်းလျက်နှင့် ကျိုသောက်ပေးပါက ခရသင်း ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။ အမြစ် (သို့မဟုတ်) အမြစ်ခေါက်ကိုသွေး၍ လျှာကို ပွတ်ပေးပါက အရက် မူးလွန်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဧကရာဇ်မြစ်နှင့် သပြေခေါက်ကိုရော၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးပြီး သောက်ပါက အရက်မူးခြင်းနှင့် အခြားသောအမူးရောဂါများ ပျောက်ကင်း စေသည်။ ဧကရာဇ်မြစ် အစို ၁၀ ကျပ်သားကို ညက်စွာကြိတ်၍ ထန်းလျက် ၅၀

ကျပ်သား၊ ရေသင့်ရုံထည့်၍ လက် ကော်ရ အောင်ကျိုချက်ပါ။ ၎င်းဆေးကို ည၊ နံနက် ကြွေဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်းကျစီစားပါက တစ်ကိုယ်လုံး ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသော ခရုသင်းရောဂါကို ဆေး ၁ဖုံ၊ ၂ ဖုံ နှင့်ပျောက်ကင်းနိုင် သည်။ ဧကရာဇ်မြစ်ကို သွေး၍ သောက်ပါက သွေးတိုးကြောင့် မူးဝေခြင်းကိုပျောက်ကင်း စေသည်။ ၎င်းအမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍ ဆား၊ သကြားတို့နှင့်ဖျော်၍ သောက် ကဆီးကိုရွှင်စေ၍ ခေါင်းမူး၊ ဇက်လေး၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေသည်။ အရက်မူးလွန်သော် ဧကရာဇ်မြစ်ကို သွေး၍ တိုက်လျှင် ချက်ချင်းပြေသည်။ အရက်ထဲ ဧကရာဇ်မြစ်သွေး၍ထည့်လျှင် အရက်မှ ရေပတိအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲစေသည်။

ဧကရာဇ်မြစ်ကို ၂၀ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၁၀ ကျပ်သား၊ ရေ ၅၀ ကျပ်သားကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်က အစားမှား၊ ဆေးမှားရောဂါ၊ မြွေကင်းစသည့် အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ ချမ်းတုံပူတုံဖြစ်သော ရောဂါ၊ အစာမကြေရင်ပြည့် ရင်ကယ်ရောဂါများကို ကာကွယ်ချမ်းသာစေသည်။

ဧကရာဇ်မြစ်နှင့် တောသပျက်မြစ် ဆတူ ၃ ခွက်တင်ပြုတ်သော အရည်ကို ရှပေးပါက ထိပ်ကပ်နာ၊ ဖွတ်စအိုနာ၊ နှာခေါင်းပုပ်နာ၊ နှာပိတ်ရောဂါ၊ နှာစေးရောဂါ၊ ဇက်ကြောတတ်သောရောဂါ၊ မူးဝေသောရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဧကရာဇ်မြစ်ကို အရက်အိုးတွင် ခတ်ထည့်လျှင်အရက်မှ ပကတိရေဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဧကရာဇ်မြစ် ကိုဆန်ဆေးရည်၊ သကြားနှင့် သောက်က နှလုံးတုန်၊ မူးဝေပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆီးကို ရွှင်စေသည်။

ဧကရာဇ်မြစ် ဧကရာဇ်ခေါက်သည် အရက်၏ မူးယစ်စေတတ်သော သတ္တိကို လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေနိုင်သောကြောင့် “ဧကရာဇ်မြစ်ကို အရက်၏ သချိုင်း” ဟုဆိုသည်။ အရက်မူး၍ လူမှန်းမသိဖြစ်နေသူအား ဧကရာဇ်အမြစ် ခေါက် Root Bark ကိုရေနှင့် သွေး၍တိုက်ပေးပါက ခဏချင်း အမူးပြေ စေနိုင်သည်။ ဧကရာဇ်မြစ်ခေါက်ကို သွေး၍ မျက်စိကိုကွင်းပေးပါက မျက်စိ ပူခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိယားခြင်းတို့ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဧကရာဇ်ရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ စစ်ယူပြီး ရှောက်ရည်၊  
ပျားရည် သောက်ကောင်းရုံစပ်၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်တိုက်ပါက အမူးပျောက်  
သွေးတိုးကျစေပါသည်။

CHEMICAL CONSTITUENTS (ပါဝင်သောခြံပေါင်းများ)

အခေါက်တွင် n- Hentria contane နှင့်  $\beta$ - sitosterol တို့ပါဝင်သည်။

DTM