လက်တွေ့ အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ

အတွဲ (၃)

Commonly Used Herbal Plants

Volume (3)

M.O.H

MINISTRY OF HEALTH

DEPARTMENT OF TRADITIONAL MEDICINE

OCTOBER, 1998

W.H.O

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

DTM

အတွဲ (၃)

Commonly Used Herbal Plant
Volume lll

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အနေဖြင့် " လက်တွေ့အသုံးချဆေး ဖက်ဝင်အပင်များ အတွဲ (၃)" အားဆက်လက် ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆေးပင်များသည် ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ယခုလက်ရှိ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါး ဖော်စပ်ရာတွင် လည်းကောင်း အချို့သုတေသနပြုလုပ်ပြီးသည့် အမှန်တကယ် အသုံးဝင်သည့်ဆေးပင်များကို လည်းကောင်း ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားထုတ်ဝေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်များကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့်အပြင် ရာသီအလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါငယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ရောဂါဆိုးကြီးများ၏ဘေးမှကာကွယ် ကုသရေး အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နောင်ကိုလည်း ဆက်လက် ထုတ်ဝေသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်း
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မာတိကာ

စဉ်	အပင်အမည်	စာမျက်နှာ
၁။	ကညွတ်ပင်	၁
၂။	ကြိတ်မှန်ပင်	၅
၃။	ထားဝယ်မှိုင်းပင်	၁၀
၄။	ထားဝယ်မှိုင်းပင်	၁၄
၅။	နတ်ဆေးဂမုန်းပင်	၁၇
၆။	ပေါက်ပင်	၂၁
၇။	ပူဒီနာပင်	၂၆
၈။	ပျဉ်းတော်သိမ်ပင်	၂၉
၉။	ဖလံတောင်ဝှေးပင်	၃၃
၁၀။	ဘောစကိုင်းပင်	၃၇
၁၁။	မရှော့ပင်	၄၀
၁၂။	မုရားကြီးပင်	၄၄
၁၃။	ရုံးပတီပင်	၇၉
၁၄။	ရှားစောင်းသိင်္ဂနိုက်ပင်	၅၂
၁၅။	ရှမ်းဆေးခါးပင်	၅၅
၁၆။	လင်းနေပင်	၅၈
၁၇။	လိပ်ဆူးရွှေပင်	၆၃
၁၈။	သရက်ပင်	၆၅
၁၉။	သလဲပင်	၇၀
၂၀။	သံပရိုပင်	၇၅

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။ ဓာတုဝိပဘာဂဒီပနီကျမ်း
၁၃။ Indian Medicinal Plant (volume 1)
၁၄။ Indian Medicinal Plant (volume II)
၁၅။ Indian Medicinal Plant (volume III)
၁၆။ Indian Drugs, February 1997.
၁၇။ Compendium of Indian Medicinal Plant.
၁၈။ Glossary of Indian Medicinal Plants.
၁၉။ Indian Materia Medica.
၂၀။ Trees, Shrubs, Herbs and principal Climbers, etc. Recorded from Burma with Vernacular names.
၂၁။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့ဝင် ဆရာကြီးများ၏ လက်တွေ့ကုထုံးများ။

ကညွတ်ပင်

ကညွတ်ပင်

ကညွတ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Asparagus offcinalis Linn.
မျိုးရင်း - LILIACEAE (နှင်းပန်းမျိုးရင်း)
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - ကညွတ် (ဥတစ်ရာပင်)
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Common Asparagus
(ဂ) မွန်အမည် - Hmwain choot
(ဃ) ပါဠိအမည် - ဣန္ဒီဝရီ
ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် ချုံနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၏။ ဆူးငယ်အများအပြားရှိ၏။ အပင်အောက်မြေကြီးထဲ၌ဥအမြောက်အမြား ပေါက်ရောက်၏။ ပင်စည်လုံး သေးငယ်ပြီး ဝါခြောက်ခြောက်အရောင်ရှိသည်။

အရွက် ငှက်မွေးပေါင်းရွက်ဖြစ်သည်။ ရိုးတံပေါ်တွင် (၇) ရွက် စီစု၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်မြွာများ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး အပ်ချောင်း သဏ္ဌာန် ရှိသည်။ အနည်းငယ်ကောက်ကွေးသည်။ ရွက်ညှာအောက်ဖက်၌ ဆူးတစ်ချောင်း စီထွက်၏။ အပွင့်ဖြူ၏။ သေးငယ်၏။ မွှေးကြိုင်သော အနံ့ရှိ၏။ အခိုင်လိုက် ပွင့်၏။ အသီးငရုတ်ကောင်းစေ့ ခန့်ရှိ၏။ အစေ့များ ခွံပျော့သီး ဖြစ်၏။ မှည့်သောအခါ အနီရောင်ရှိ၏။

ပေါက်ရောက်သောဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အများအားဖြင့် ဥကို အသုံးပြု၏၊ အညွှာက်ကို စားသုံးကြ၏။

အာနိသင်

ချိုဆိမ့်၏။ ခါး၏။ အေး၏။ ကြေညက်၍ သွားသောအခါ ချို၏။ အညှောက်သည် ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ခွန်အားနှင့်ပညာကို ပြုတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ပြေပြစ်၏။ သုက်နို့ရည်ကို ပွားစေတတ်၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းသက်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျသွေးကျ အဆုပ်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဒေါသ သုံးပါးလုံးကို ပယ်ပျောက်နိုင်၏။ အလုံးရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။ ကာမအားကိုပွားစေ၏။ ၎င်း၏ စွမ်းရည်သည် တစ်ကိုယ်လုံးကို ပင် ပျံ့နှံ့၍ အကျိုးပြု၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ကညွတ် ဥရည်ကြိတ်ထားပြီးသော ကညွတ်ဥ သက်သက်၊ နွားနို့ ထောပတ်ရော၍ ကျက်အောင်ချက်၍ တစ်ခွက်စာ ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းမျှ သောက်သော် ဝါတရက်ရောဂါ (အဆစ်ရောင်ရောဂါ တစ်မျိုး) ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၂) ကညွတ်ဥရည်၊ ပျားရည်၊ နွားနို့ရော၍ ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းမျှ နံနက်၌ သောက်ခဲ့သော်ပူခြင်း၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အမျိုးမျိုးသော သည်းခြေရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။

(၃) ကညွတ်ဥကို ပြုတ်၍ ပျားရည်နှင့် သကြားသင့်ရုံရော၍ သောက်ခဲ့သော် ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်နေသည့် ဒေါသ ၃ ပါးကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့် ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၄) ကညွတ်ဥ သတ္တုရည်နှင့် အလေးချိန်တူ နွားနို့ကိုရော၍ တစ်ခွက်စာ လက်ဖက်ဇွန်း တစ်ဇွန်းသောက်ခဲ့သော် ကြာမြင့်စွာ စွဲကပ်နေသော ကျောက်တည် ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်၏။

(၅) ကညွတ်ဥရည်၊ ပျားရည်ရော၍ သောက်ခဲ့သော် သည်းခြေ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်သောယောနိပူခြင်း၊ လောင်ခြင်း၊ ကြေးနီရောင် အဆင်းရှိသော မီးယပ်သွေးပျက်များ ပျောက်ကင်း၏။

(၆) ကညွတ်ဥကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။ တစ်နည်းနွားနို့နှင့်အတူ နို့ ထမင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍စားပါ။ ကာမအားတိုး၍ သုက်ပွားစေ၏။

(၇) ကညွတ်ဥ၊ မုရားကြီးရွက်၊ သကြားခဲရောကျို၍ သောက်က ချောင်းခြောက်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

(၈) ကညွတ်ဥ သတ္တုရည်၊ ဆင်တုံးမနွယ် အရည်၊ ထန်းလျက်ခဲ နှင့် ရော၍ကျက်ရုံကျိုပြီးလျှင် တစ်ခွက်စာမျှသောက်ပါက လေဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၉) အဆစ်ရောင်ကိုက်ခြင်း စသောတစ်ကိုယ်လုံးဖောက်ပြန်သော လေရောဂါတို့၌ ကညွတ်ဥရည် သက်သက်ဖြင့် ချက်ထားသော ဆီသက်သက်ကို လိမ်းကျံပေးသင့်၏။

(၁၀) ကညွတ်အမှုန့်နှင့် ဆူးလေပဥ္စငါးပါး အမှုန့်၊ သကြားရေသန့်သန့်နှင့် ရှာလပတ်ရည် သဘောဖော်၍ သောက်မူဆီးဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်သော ဆီးနည်းခြင်း၊ ပူခြင်း ချုပ်ခြင်းများ ပျောက်ကင်း၏။

(၁၁) ကညွတ်ဥ အစိုကို နွားနို့နှင့် ဆတူကြိတ်၍ အဖက်များကို စစ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်တစ်ခွက်စာမျှ သောက်ပါ(သို့မဟုတ်) ၎င်းသတ္တု ရည်နှင့် ချက်ထားသော ထောပတ်ကိုကျွေးပါက သွေးအန်၊ သွေးဝမ်း ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၁၂) ကညွတ်ဥ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ထုချေ၍ အရည်ထုတ်ယူပြီး ၎င်း အရည်နှင့် ဆတူနှမ်းဆီရောပြီးနောက် ဆီကျန်အောင်ချက်ပါ။ ထိုဆီကို ခေါင်းတွင် လိမ်းပါကခေါင်းကိုက် (ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်) ရောဂါ များ ပျောက်ကင်း၏။

ပါဝင်သည့်ဒြပ်ပေါင်းများ

(Chemical Constituents) Flavonoids mutin

ကြိတ်မှန်

ကြိတ်မှန်ပင်

ကြိတ်မှန်

ရုက္ခဗေဒအမည် - Eclipta alba Hassk.
မျိုးရင်း - COMPOSITAE (နေကြာမျိုးရင်း)
အခေါ်အဝေါ် (က) မြန်အမည် - ကြိတ်မှန်

ပုံသဏ္ဍာန်

အပင်တစ်နှစ်ခံ ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၏။ ၁၈ လက်မကျော်ထိ မြင့်၏။ ထောင်မတ်၍ ပေါက်၏။ ခရမ်းညိုရောင်ရှိသော ပင်စည်ရိုးတံပေါ်တွင် သေးငယ်သော အမွေးကြမ်း ကလေးများရှိ၏။

အရွက်ရွက်ဆိုင်ထွက်သည်။ ရှည်မျောမျော လုံ့စွပ်ပုံဖြစ်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်ညှာအလွန် တိုသည်။ အရွက် ထက်အောင် မျက်နှာပြင် ၂ ခုလုံးတွင် အလွန်သေးသွယ်သော အမွေးကြမ်း ကလေးများရှိ၏။ ရွက်နားပတ်လည် ခွေးသွားစိတ်ကလေးများရှိ၏။ အပွင့် ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် သေးငယ်သော အပွင့်ကလေးများ စုပေါင်းပြီး တစ်ပွင့် တည်းကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ပန်းပွင့် ခေါင်းလောင်းပုံ သဏ္ဍာန်ဖြစ်၍ အဖြူရောင် ပွင့်ခံရွက် ကြီး၍ ထင်ရှားသည်။ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းလများတွင် ပွင့်၏။ အဖြူရောင်၊ အဝါ ရောင်၊ အနက်ရောင်ဟူ၍ (၃)မျိုးကွဲပြားသည်။ အနက်မျိုးမှာ အလွန်ရခဲသည်။ အချို့မှာ ကြိတ်မှန်ပွင့်ဖြူ အပင်မှပွင့်ဖတ် အဖြူလေးများ ကြွေကျပြီးနောက် အသီးခွက်တွင် အညို(သို့မဟုတ်) အနက်ရောင် ဖြစ်လာသည်ကို ကြိတ်မှန်နက်ဟု ယူဆ ကြသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ အလေ့ကျပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း အရွက်၊ ပဥ္စငါးပါး၊ အမြစ်

အာနိသင် မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ ကြိတ်မှန်ရွက်သည် ခါးသက်သက် ရှိ၏။ ပူ၏။ ဝိပါကဥ္စပ်၏။ လေနာ သလိပ်နာတို့ကို နိုင်၏။ သွေးကို တတ်ကြွစေ၏။ ဆံပင်ကို နက်၍သန်စွမ်းစေ၏။ လေသလိပ်သည်းခြေနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော အနာမျိုးတို့ကိုနိုင်၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ဓါတ်တို့ကို

ပြောင်းစေ၏။ အသက်ရှည်၏။ မျက်စိရောင်ခြင်းနှင့် အခြား ရောင်တင်းခြင်း၊ လိင်ဥရောင်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ပန်းနာခြင်း၊ ကာလသားရောဂါ၊ အဆိပ်နာတို့၌ အသုံးပြုသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်စီးခြင်းနှင့် သားဖွားပြီးနောက် သားအိမ်များကိုက်ခဲခြင်းကို

ပျောက်ကင်းစေသည်။ စအိုကျွံနာ၊ ရေယုန်ကြီးနာ၊ အားနည်းရောဂါ၊ မီးလောင်နာ၊ သွားနာ၊ ခရုသင်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်း၍ မီးယပ်သွေးမဆင်းခြင်း အတွက် ကျေးဇူးပြုသည်။ နှာစေးချောင်းဆိုးကိုလည်း ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ဆံပင်နက်ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုသည်။ ခါးကိုက်နာ၊ မီးယပ် ထုံကျင်နာတို့ကိုလည်း နိုင်၏။ ပဥ္စငါးပါးအရည်ကို အားတိုး ဆေးအဖြစ် လည်းအသုံးပြုကြသည်။ အရွက်ကိုပြုတ်၍ တို့မြှုပ်စားကြသည်။ သုပ်စား ကြသည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) မီးယပ်သွေးငုပ်လျှင် ၎င်းအရွက်ကို ထန်းလျက်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကျို သောက်သော် သွေးပေါ်စေ၏။

(၂) ပဥ္စငါးပါး သတ္တုရည် ၂ စက်ခန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ မွေးစကလေးကို တိုက်ပါက နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၃) ဝမ်းမီးနုံ့ခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါများတွင် ကြိတ်မှန်ရွက်တစ်ပင်လုံး ကိုယူ၍ အရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ပြုပြီးနောက် တြိဖလမှုန့်နှင့် ဆတူ စပ်ပါ ။ သကြားမှုန့်ရောစပ်၍ စားပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၄) ကြိတ်မှန်ရွက်ကို အမှုန့်ထောင်း၍ နွားနို့နှင့် တစ်လကြာအောင် သောက်ခဲ့ သော် မျက်စိအမြင်သန်လာစေသည်။ နဲ့သောသွားများလည်း ခိုင်မာလာစေ နိုင်ပါသည်။

(၅) ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် နှမ်းနက်ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးနွားနို့နှင့် အမြဲမှီဝဲပါက အ နာရောဂါကင်းစင်ပြီး အသက်ရှည်ကာ ဆံပင်လည်းနက်လာပါသည်။

(၆) ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်နှင့် ပင်စိမ်းရွက်ရည် ရော၍လည်းကောင်း၊ ကြိတ်မှန်ရွက်ရည် စွတ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မီးလောင်နာ ရေနွေး

ပူလောင်နာ၊ အမာရွတ်များ အဖြူကွက်များနှင့် အပူလောင်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပါ သည်။

(၇) ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်တို့အား ရှိန်းခိုအနည်းငယ် ထည့်ကြိတ်ပြီး ငယ်ထိပ်မှနှာခေါင်းအထိ ဆွဲပေးပါက ကလေးများ နှာခေါင်းပိတ် နာပျောက်၏။ ကျောပူ၊ ခေါင်းပူ၊ ချွဲထဖြစ်က ငယ်ထိပ်တွင် ပါးပါးလိမ်းပေးရ၏။ ကလေးအသျှော်မိ၊ သန်ထ၊ သန်ဝမ်းသွား၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်ဖြစ် ကမိခင်နို့ရည်နှင့် ဖျော်ပြီး တိုက်ပေးနိုင်၏ ။

(၈) ပင်စိမ်းရွက်၊ ရွှေးဖြူရွက်၊ ဗုံလုံခါးရွက်တို့ကို အမျှစီယူ၍ ၎င်းဆေးအာလုံး ၃ ဆ၊ ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်တွင် ရော၍ကြိတ်ပြီး အတောင့်လုပ်ထားပါ။ ၎င်းဆေးတောင့်ကို ဆန်ပုန်းရည်နှင့်ရော၍ လိမ်းခဲ့သော် လေတူလာသရော အကျိတ်နာ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

(၉) ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်တွင် ဆိတ်နို့ကိုရောပြီးနေတွင်လှန်းပါ။ ပူနွေးနွေးရှိ လာသောအခါ ရှူပေးပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

(၁၀) ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ရော၍ နံနက်စောစောတွင် ဒိန်ရည်နှင့်သောက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၇ -ရက်ဆက် သောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

(၁၁) ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်ဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် နေ့စဉ်ပွတ်သပ်လိမ်းကျံပြီး (၆) လကြာအိပ်ပါကခန္ဓာကိုယ်တွင် များပြားစွာတိုးနေသော အဆီများလျော့ပါး၍ ခန္ဓာကိုယ်လုံးတွင် ထွက်နေသော အဆီကျိတ်များလည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

(၁၂) ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်ကို ဝစ္စမင်္ဂ၌ ၃-၄ ကြိမ်လူးပေးခဲ့သော် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ ပိုးများကျဆင်းပါလိမ့်မည်။

<u>ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)</u>

Ecliptine, nicontine နှင့် coumarin တို့ပါဝင်သည်။ Wedelolactone, Demethly wedelolactone, Luteolin တို့လည်းပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

DTM

တောင်မုရိုးပင် (လက်ပံခါး)

တောင်မုရိုးပင်

တောင်မုရိုးပင် (လက်ပံခါး)

ရုက္ခဗေဒအမည် - Alstonia scholaris R.Br.

မျိုးရင်း - APOCYANCEAE (ဆယ့်နှစ်ရာသီမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - တောင်မုရိုးအုပ် (လက်ပံခါး)
တောင်မုရိုး၊ သင်ပုန်းပင်ဆေးခါး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Devil's Tree, Dita Bark Tree

(ဂ) ကချင်အမည် - Hpundaw Daw

(ဃ) မွန်အမည် - Sot Sa Yone

(င) ရှမ်းအမည် - Mai Yan Hkoo

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် အမြဲစိမ်းလန်းသော အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၈၀မှ ၁၀၀ အထိရှိသည်။ ပင်စည်မှ ခါးသောအရသာ ရှိသည့် အဖြူရောင် အစေးများထွက်၏။ ယင်းအစေးများခြောက်လျှင် မည်းနက်သွားသည်။ ပင်စည်ပတ်လည်မှ အကိုင်းများဖြာထွက်၏။

အရွက်၇- ရွက်ပတ်လည်ထွက်သည်။ အလျား ၄- လက်မမှ ၈- လက်မ အထိ ရှည်သည်။ ရွက်ထိပ်ဝိုင်း၍ သွယ်သည်။ ရွက်ကြောပြိုင်သည်။ အရွက်အထက် မျက်နှာပြင် သားရေကဲ့သို့ ပြောင်ချော၍ အောက်မျက်နှာပြင် အဖြူ (သို့မဟုတ်) မီးခိုးရောင်ရှိပြီး ကတ္တီပါကဲ့သို့ နူးညံ့၏။ လက်ပံရွက်နှင့် ဆင်တူသော်လည်း ထိပ်ဝိုင်းခြင်းဖြင့် လက်ပံရွက်နှင့် ကွာခြားပါသည်။

အပွင့်ငယ်၍ ခေါင်းလောင်းပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ပွင့်ညှာမဲ့သည်။ အဆုပ်လိုက် စုပြုံ၍ ပွင့်ပြီးစိမ်းရောင်သန်းသော အဖြူရောင်ရှိသည်။ နတ်တော်လမှ တပေါင်းလအတွင်း ပွင့်သည်။ အနံ့မကောင်းပေ။

အသီးရှည်လျားသေးသွယ်သည့် အစေ့များစွာပါ၏။ ကဆုန်၊ နယုန်လတွင် အသီးရင့်၏။ ငုသီးနှင့် တူသော်လည်း ရှည်လျားသေးသွယ်ခြင်းဖြင့် ငုသီးနှင့်မတူဘဲကွဲပြားခြားနားသည်။

အစေးအစေးမှာ ပထမဖြူ၍ ခြောက်လျှင် နက်သွားပါသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အခေါက်၊ အရွက်၊ အစေး၊ အမြစ်ခေါက်

အာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ တောင်မုရိုးပင်သည် ပူ၍ခါးသော အရသာရှိသည်။ အကြောလေလာကောင်းစေ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ခရုသင်း၊ အနာပေါက်အမျိုးမျိုးတို့ကို နိုင်၏။ အခေါက်သည် ခွန်အားနည်းသော ရောဂါ အဖျားရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ အစေးသည် အနာ နှင့်အကိုက်အခဲများကို ပျောက်စေနိုင်သည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) အခေါက်ကို အဖျားပြတ်ဆေး၊ လေငန်းဆေး၊ ဝမ်းကိုက်ပျောက်ဆေး၊ အဆစ်ရောင် ကိုက်ပျောက်ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်သုံး၏။ အဖျားပြတ်ဆေးအဖြစ် သုံးရာ ၌ကွီနိုင်ကဲ့သို့ပင် သုံးနိုင်၏။

(၂) အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာ၊ အနာပေါက်များအတွက် အစေးကို သွေးလိမ်းပါက နှလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင်ပေါက်ပြီး ပျောက်စေ၏။ အရွက်နုကို မီးကင်၍ အနာဟောင်း အနာဆွေးများလိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်း၏။

(၃) အခေါက်ကို ၃ ခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်သော် အဆုတ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ လေငန်းဖြစ်စရောဂါ၊ အကြောဆွဲရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ အဖျားလေထိုးလေအောင့် ရောဂါများ ပျောက်၏။

(၄) မီးဖွားပြီး ပထမနေ့၌ အခေါက်မှုန့်ကိုချင်းနှင့်ရောစပ်သောက်သော် မီးနေသည်များ နို့ထွက်များ၍ သွေးသားစင်ကြယ်စေသည်။ အစာကြေလွယ်စေသည်။ မီးတွင်း၌အဖျားရောဂါဖြစ်ခြင်း တို့မှ ကာကွယ်နိုင်၏။ အစေးကို

အနာများတွင် သုတ်လိမ်းပေးပါက အနာအသားနုတက်၍ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။

(၅) အစေးကို နမ်းဆီနှင့်ရော၍ နားကျပ်ပေးသော် နားကိုက်နာပျောက်၏။

(၆) တောင်မုရိုး အမြစ်ခေါက်ကို ကျို၍ပြီးလျှင်အိပ်မွေ့သီး အမှုန့်နှင့် သင့်လျော်စွာ ရော၍ တိုက်ပေးပါက ဝမ်းတွင်းရှိတုတ်နှင့် သန်ကောင်များကို ကျစေနိုင်သဖြင့် သန်ကျဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

(၇) ၎င်းအမြစ်ခေါက်ကို တြိဖလ (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)နှင့်ကျို၍ တိုက်ပါက သွေးဆိုးများနှင့် သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပြီးသွေးသားကို စင်ကြယ်စေပါသည်။

(၈) တောင်မုရိုးခေါက် သွေး၍ လိမ်းပေးပါက လက်ကပ်ခြေကပ်၊ အကြောဆွဲ၊ ကိုယ် လက်သေသောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၉) တောင်မုရိုးခေါက်ကို နေလှန်း အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်တေပြီး နေ့စဉ် ဆီးကင်းခန့် ည/ နံနက်စားသုံးသွားပါက သွေးသား သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာဝဖြိုး၍ အ သက်ရှည်စေပါသည်။

(၁၀) ၎င်းတေဆေးကို စားသုံးပါ ကလေးမိခင်များ နို့ရည်ကိုရွှင်စေပါသည်။

(၁၁) တောင်မုရိုးခေါက်ကို ၃ ခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ သောက်လျှင် အကြောလေ သွားလေလာ ကောင်းသည့် အပြင် အဆုတ်ကို မှန်ကန်အောင်လုပ်ဆောင်ပေး သည့်လေဓာတ်ရရှိသဖြင့် အဆုတ်အတွင်းရှိ အနာကို ကျက်စေပါသည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Echitanmine, hydrochloride, Triterpenes α Omyrin, actate, lupeol actate picrinine , stigma sterol ပါဝင်၍ အမြစ်နှင့် အခေါက်တွင် α sitosterol ပါဝင်သည်။

ထားဝယ်မှိုင်း

ထားဝယ်မှိုင်းပင်

ထားဝယ်မှိုင်း

ရုက္ခဗေဒအမည် Quisqualis indica Linn.

မျိုးရင်း COMBRETACEAE

(ထောက်ကြံ့မျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည် - ထားဝယ်မှိုင်း

အင်္ဂလိပ်အမည် - Rangoon Creeper, Chinese Honey Suckle

မွန်အမည် - Tarah Pacow Kawing, Angine

ရှမ်းအမည် - Makw Nang Nanh; Nang Mu

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ချုံများ၊ သစ်ပင်များတွင် မှီတွယ်၍ ပေါက်တတ်သည်။ ပင်စည်၊ အခေါက်၊ အငွေး အနည်းငယ်ရှိ၍ ညိုဝါရောင်ရှိ၏။ အခက်အလက် များစွာဖြာ၏။

အရွက်ရွက်ဆိုင်နီးပါးထွက်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းအဝိုက်သေးငယ်၏ ရွက်ညှာ ရင်းမာသည်။ ရွက်နားညီ၍ လှိုင်းတွန့် အနည်းငယ်ရှိသည်။ အရွက် မှာ ပြား၍အဖျားချွန်ပြီး အကြောကြီးများရှိ၏။

အပွင့်အရောင်ပြောက်ကျားရှိ၏။ ပွင့်စ၌ အဖြူရောင်ရှိသော်လည်း တဖြည်းဖြည်း နီရဲသော အရောင်ပြောင်သွားသည်။ ပွင့်ညှာတံရှည်သည်။ အနံ့သင်း၏။

အသီးသေးငယ်သည်။ ထောင့် ၅ ခုပါသည်။ အစေ့တစ်စေ့တည်းပါ၍ အနက်ရောင်ရှိသည်။ နယုန်လ၊ ဝါဆိုလတွင် သီးသည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ ပူအိုက်စွတ်စိုသော ဒေသတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။ ဥယျာဉ်များ ပန်းခြံများ၌လည်း အလှစိုက်ပျိုး၏။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း အစေ့၊ အရွက်၊ အမြစ်

အာနိသင် မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ အလိုအရ ထားဝယ်မှိုင်းသည် ခါးသက်သောအရသာ ရှိသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို နိုင်၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ၎င်းထားဝယ်မှိုင်း ၂-၃ စေ့ကိုကြိတ်၍ ပျားရည်နှင့် ရောပြီးစားသုံးပါက သန်ကောင်များသေကြေကျဆင်းလာမည်။

(၂) ဝမ်းကိုက်သောအခါ (ခွဲသက်သက်ဖြစ်စေ၊ သွေးစသွေးနုများဖြင့် ရောပြွန်း၍ ဖြစ်စေ) ၎င်းအရွက်ကို ရေနွေးဖျော၍ သုပ်စားပါက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကင်း၏။

(၃) ၎င်းထားဝယ်မှိုင်းရွက်သည် ခါးသက်သက် အရသာရှိ၍ ချုပ်လေကို အထူး နိုင်သောကြောင့် လေချုပ်ခြင်း၊ ဓါတ်သွားရာ၌ စမြင်းဖြစ်မူ ၎င်းအရွက်ကို ရေနွေးနှင့်ဖျော၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲမှုန့်ထည့်၍ အသုပ်ပြုလုပ်ထားပါက ထိုရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။

(၄) ထားဝယ်မှိုင်း အရွက်နှင့် အမြစ်သည် လေဓါတ်အများဆုံး ပါသဖြင့် လေရခြင်း၊ ဝမ်းမှန်ခြင်း၊ အကြောလေလျှောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသဖြင့် အကြောလေ မလျှောက်သောရောဂါ ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၅) ထားဝယ်မှိုင်း အပွင့်၊ အရွက်၊ အစေ့များ ရရာလွယ်ကူစွာ ပြုတ်၍ ပျားရည်နှင့် ချိုချိုဖျော်တိုက်ပါက အဖျားရောဂါနှင့် သန်ပိုးထိုးရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။

(၆) ထိခိုက်ရှနာ ဖြစ်ပါက ထားဝယ်မှိုင်းအရွက်ကို ကြိတ်၍ အရည်ညှစ် ထည့်ခြင်း၊ အုံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

အရွက်တွင် Trigonelline, L-proline, L- asparagines and quisqualic acid တို့ပါဝင်သည်။

DTM

နတ်ဆေးဂမုန်း

နတ်ဆေးဂမုန်းပင်

နတ်ဆေးဂမုန်း

ရုက္ခဗေဒအမည်   <u>Saxifraga sp.</u>
မျိုးရင်း   SAXIFRACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်   - နတ်ဆေးဂမုန်း
(ခ) ဂေါ်ရခါးအမည်   - ပါးခန်းဘက်
(ဂ) ချင်းအမည်   - တောင်ဆိတ်ဆေးပင်

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်နှစ်ရှည်ခံပင်ပျော့ ဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှာ နှစ်ရှည်လျှင် အတန်ငယ် ရင့်မာသည်။ ပင်စည် အချင်း ၁ လက်မမှ ၁.၅ လက်မခန့်ထိရှိသည်။ မြင့်မားသော တောင်တန်းများ အေးမြသော ဒေသများတွင် သာပေါက်ရောက်သည်။

အရွက်အရွက် ရွက်ထီးဖြစ်ပြီး စက်ဝိုင်းပတ်လည်ထွက်သည်။ အရွက်မှာ ဝိုင်းပြီး အချင်း ၁ ပေနီးပါးရှိသည်။ အလျား ၁ပေကျော်ကျော်ရှိသည်။ ရွက်လည်ကြောမှာ အရင်းပိုင်းတွင် ထင်ရှားသည်။ အရွက်အပေါ် မျက်နှာပြင်မှာ ကျောက်စိမ်းရောင်တောက်ပြီး အောက်မျက်နှာပြင် အရောင်မှာ ဖျော့သည်။ ရွက်နားတွင် သိသာမြင်လွယ်သော အမွေးကလေးများ ခပ်ကျဲကျဲပါရှိသည်။ ရွက်ညှာ (၁.၅)မှ (၄)လက်မခန့်ထိရှည်သည်။

ရွက်နုများမှာ နီညိုရောင်သန်းပြီး အမွေးနုပိုမိုပါရှိသည်။

အပွင့်ပင်စည်မှ ပန်းခိုင်ရှည်ထွက်သည်။ ပန်းရောင် ပန်းပွင့်ကလေးများ ခပ်စိပ်စိပ် အခိုင်လိုက်ပွင့်သည်။ ပွင့်ရွက် ၅ ခုပါရှိသည်။ ဝတ်မှုန့်များစွာပါသည်။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ ချင်းတောင်တန်းနယ်စပ် မြင့်မားသော တောင်မြင့်ပေါ်တွင်သာ ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း အရွက်၊ ပင်စည်ရိုး

အာနိသင်

တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော် အရှင်ဥတ္တမသာရ၏ ညွှန်ကြားဖော်ထုတ် မှု အရသိရသော အပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ မိန့်ဆိုချက်အရ ဂမုန်းနွယ်ပင် အပင်ဖြစ်ပြီး အစွမ်းသတ္တိထူးများစွာပါရှိ၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ ဆံပင်မဖြူ သွားမကျိုးစေဘဲ အရွယ်ကို တင်စေ၏။ စားဝင် အိပ်ပျော်စေ၏။ လူကြီး လူငယ်မကျန်သင့်လျော်၏။ဆီး၊ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ အစာအိမ်၊ ပန်းသေ ပန်းညိုး၊ အူကျရောဂါ ၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ၊ အကြောသေ၊ ပန်းနာတို့ကို ပျောက်စေနိုင်၏။ ဝသူကို အသားကျစ်စေပြီး ပိန်ချုံးသူကို ဝဖြိုးစေနိုင်၏။ ဓါတ်ညှိသည့် သဘောများ ပါဝင်၍ လိုသလို ချင့်ချိန် သုံးစွဲနိုင်သော အပင်မျိုး ဖြစ်သည် ဟု ဆိုပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) အရွက်စိမ်းကို သုပ်စားပါက သွေးတိုးနှင့်နားလေထွက်ရောဂါကို ပျောက်စေ နိုင်၏ ။

(၂) အရွက်ခြောက်ကို ကျိုသောက်ပါက ဆီးပူ၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျန်၊ ညောင်းကျရောဂါ များပျောက်၏ ။

(၃) အသားဆွေး၊ အနာဆွေးများဖြစ်လျှင် နတ်ဆေးဂမုန်း အပင်ရိုး အမှုန့်၊ မဖောက်ထုံး နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကိုရော၍ အနာတွင်ထည့်၍ ပတ်တီးစည်း ထားပေးရမည်။

(၄) သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားနဲ့၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းဖြစ်လျှင် အိပ်ရာဝင်ခါနီး နတ်ဆေးဂမုန်း လှီးထားသော အခြောက်ကို ကွမ်းသီးငုံသကဲ့သို့ ငုံထားပါ။ ၎င်းအမြစ်ကိုလည်း ကျကျပြုတ်၍ ငုံပေးပါ။ အိပ်ရာထလျှင် သိသာစွာ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

(၅) မီးပူ၊ ရေနွေးပူလောင်လျှင် နတ်ဆေးဂမုန်းအမြစ်၊ အရွက်၊ အရိုးကို ရေနှင့် သွေးလိမ်းပေးက အနာမဖြစ်စေဘဲ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်ရှနာကိုလည်း ထိုနည်းတူ လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

(၆) နတ်ဆေးဂမုန်း အခြောက်မှုန့် ၂ ကျပ်သား၊ ပျားရည် ၅၀ ကျပ်သား တစ်ပုလင်း ထောပတ် ၂၅ကျပ်သားကို ဖန်ဘူးတွင် သမအောင် ရောစပ်၍ နေ(၇) ရက်လှန်းပါ။ အေးလွန်းသော ရာသီတွင် နေပူရှိန်၌ မကြာခဏ ထုတ်လှန်း၍ သမအောင် ကြာကြာမွှေပေးပါ။ စားသုံးကြည့်လျှင် ဖန်နေသေးလျှင် ပျားရည်ထပ်ရောနှော၍ နေလှန်းပါ။ ထိုဆေးကို ပန်းနာရင်ကျပ်၊ သွေးတိုး၊ သွေးဝမ်း၊ လိပ်ခေါင်း၊ မောပန်းနာ၊ ခြေအေး၊ လက်အေး၊ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်း ခေါင်းမူး၊ မျက်စိဝေခြင်း၊ မှုန်ခြင်း၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းကိုက်၊ လေထိုးလေအန် လေပူထခြင်း၊ လေပြင်ခံခြင်း၊ ပန်းသေ ပန်းညှိုး၊ အင်အားကုန်ခမ်းမောပန်း လွယ်ခြင်း ၊ စားမဝင်အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်မကြည်လင်ခြင်း၊ မိန်းမတို့ မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊ သွေးဆုံးရောဂါတို့ အတွက် သုံးရပါသည်။

(၇) သွေးထွက်လွန်၊ သွေးမတိတ်သော ရောဂါများကိုလည်း ၎င်းအမြစ်မှုန့်ကို သကြားဆတူစပ်၍ စားပေးပါကပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သားငါး၊ အညှီ၊ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်ရှောင်ရပါမည်။ (၃-၄) လစွဲ၍ စားသုံးပါက ပျောက်ကင်းနိုင် ပါသည်။

(၈) ၎င်းအမှုန့်ကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်မျှ တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်းမျှ နေ့စဉ် စားသုံးပါက ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

ပါဝင်သည့်ဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

အမြစ်တွင် Bergenin, tannic acid, gallic acid, glucose, mucilage ၆ starch တို့ပါဝင်ပါသည်။

ပေါက်ပင်

ပေါက်ပင်

ပေါက်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် Butea frondosa Roxb.

မျိုးရင်း PAPILIONACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ပေါက်ပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Flame of the forest

(ဂ) ကချင်အမည် - Shagan Changgan

(ဃ) ကရင်အမည် - Pawpan

(င) မွန်အမည် - Tanom Khapone

(စ) ရှမ်းအမည် - Kao (Mai) , Kikao; Maikao

ပုံသဏ္ဍာန်

အပင်ပင်စည် ဖြောင့်မတ်သော ရွက်ကြွေပင်ကြီးဖြစ်၍ ၅၀-၈၀ ပေအထိ မြင့်မားသည်။

ပင်စည်တွင် အဆစ်များ ရှိပြီးအကိုင်းအခက်များ ကောက်ကွေး၍ ထွက်သည်။

အညွန့်နှင့် အရွက်တို့တွင် ကတ္တီပါကဲ့သို့ နူးညံ့သော အမွေးများရှိ၏။ အခေါက်မှ အနီရောင်အစေးများထွက်၏။

အရွက်သုံးရွက်မြွှာပေါင်းဖြစ်၏။ ရွက်မြွှာများ ထိပ်ပိုင်း၍ အရင်းကျယ်သည်။ အရွက်ပေါ်မျက်နှာပြင် သားရေကဲ့သို့ ချောသော်လည်း အောက်မျက်နှာပြင်တွင် အမွေးနုကလေးများရှိ၏။ ရွက်ကြောထင်ရှား၍ ရွက်နားညီသည်။

အပွင့်လိမ္မော်ရောင်ကဲ့သို့ နီကြန့်ကြန့်ရှိပြီး ကြက်တူရွေး နှုတ်သီးသဏ္ဍာန် ကွေးနေသည်။ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းတွင် ပွင့်သည်။

အသီးအသီးတောင့်သည် ၆ လက်မမှ ၈လက်မထိရှည်ပြီး အနံ့ ၁/၂ လက်မခန့်ရှိသည်။ အသီးတောင့်၏ အပေါ်ပိုင်းတွင် အစေ့တစ်စေ့သာပါ၏။ အစေ့တွင် ရှည်လျားသော အတောင်ပါရှိသည်။ တန်ခူး၊ ကဆုန်လ၌ သီး၏။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေး၊ အပွင့်၊ အစေ့၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ ဥ

အာနိသင်

ဖန်ခါးစပ်သော အရသာရှိသည်။ ပူသည်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေသည်။ သုက်ကိုပွားစေသည်။ ကျိုးသော အရိုးကို ဆက်စေသည်။ ဆီးရွှင်စေသည်။ အပွင့်သည် ဖန်ခါးစပ်၏။ အေး၏။ လေကို ပွားစေ၏။ သည်းခြေသလိပ်ကိုနိုင်သည်။ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် နူနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြက်မျက်သင့်သော အနာ၊ နှာစေးနာတို့ကို နိုင်၏။ ဒေါသ ၃ပါးလုံးနိုင်၏။ အဆီအနှစ်ကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ပေါက်ရွက်ကို လိမ်းအုံပေးပါက အနာအဖုအပိန့်များ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၂) ပေါက်စေးကို ဝမ်းသွားပျောက်ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်ပါက ပေါက်စေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃ ပုံ ၁ ပုံခန့် တစ် နေ့ ၃ ကြိမ်ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။

(၃) ပေါက်ပွင့်ကို ရေအေးတွင် တစ်ညလုံး စိမ်၍ နံနက်တွင် သကြားအနည်းငယ် ထည့်၍ သောက်လျှင် ဆီးနှင့်ရော၍ သွေးပါခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(၄) ပေါက်ပွင့်ကို ရေနှင့်ကျို၍ ခပ်နွေးနွေး ချက်တွင် အုံပေးပါလျှင် ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်းများ ပျောက်ကင်း၏။

(၅) ပေါက်ပွင့်ခြောက်ကို ရေနွေးတွင် လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခတ်၍ သောက်သော် မောပန်းခြင်းကို ပြေစေ၍ သွေးသားကိုသန့်ရှင်းစေသည်။ အသက်ကြီးသူများ ဖြစ်တတ်သော လေအားနည်း ဝေဒနာကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။

(၆) ပေါက်စေ့ကို သံပရာရည်နှင့်ကြိတ်၍ လိမ်းလျှင် ယားနာ၊ ပွေးနာများ ပျောက်ကင်းသည်။ အစေ့ကို ရေတွင်စိမ်၍ အခွံခွာပြီးလျှင် အတွင်းဆံကို အခြောက်လှမ်းကာကြိတ်၍ နံနက် ၂ကြိမ် ဆက်စားပြီး ၄ ရက်မြောက်သောအခါ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားပါ က ဝမ်းတွင်းရှိ သန်ကောင်များ ကျဆင်းလာစေပါသည်။

(၇) ပေါက်စေ့မှ ထွက်သော အဆီသည် ပိုးနှင့် သန်ကိုနိုင်၏။ ပေါက်စေ့၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ရှိန်းခိုဆတူထောင်း၍ အလုံးလေးများ လုံးပြီး ကျွေးလျှင် သန်များကို သေစေသည်။

(၈) အခေါက်နှင့် အစေ့ကို မြွေဆိပ်ကုသရာတွင်လည်းကောင်း၊ မြွေဆိပ်ဖြေဆေးဖော်စပ်ရာတွင်လည်းကောင်း သုံးသည်။ ၎င်းအခေါက်ကို ချင်းနှင့် ပြုတ်သောက်သော် အဆိပ်တတ်ခြင်းမှ ပြေစေသည်။ ပေါက်ပွင့် အခေါက်ပြုတ်ရည်များကို တီဘီအဆုတ်နာ၊ ငှက်ဖျားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၉) ၎င်းအမြစ်သတ္တုရည်သည် မျက်စိရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ၊ မျက်စိစွဲခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပြီး မျက်စိအမြင်ကို ကြည်လင်စေပါသည်။

(၁၀) အရွက်၊ အမြစ်မှရရှိသော သတ္တုရည်ကို အဆီပြန်အောင်ချက်၍ ထိုအဆီကို ကွမ်းရွက်တွင်ထည့်စားလျှင် ကာမသတ္တိဖြစ်စေ၍ အားတိုးဆေးတွင် အသုံးပြုကြပါသည်။

(၁၁) အပွင့်ကို အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ပျက်စီးနေသော အသည်း ကလာပ်စည်းများကိုပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်ရန်နေ့စဉ် ပေါက်ပွင့်ကို အခြောက်ပြု၍ ရေနွေးကြမ်းကဲ့သို့ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင် ပါ သည်။

ပါဝင်သောဓြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

အစေ့တွင် Palasonin ဓြပ်ပေါင်းပါဝင်သည်။

မှတ်ချက်

It is a tall with trifoliate leaves, indigenous to the forest of the dry region of India ,

Burma and Celon, growing to a height of about 40 feet, and bears a profusion of deep rich orange flowers. Which are visible in the dry season from a great distance like a fire buming a forest. It is therefore called the "Flame of the Forest" the tree yields a useful fibre and a red gum with the astringent properties of Gum Kino . The leaves are used in India as plates and flowers for profucing a yellow dye.

D. of U.P

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

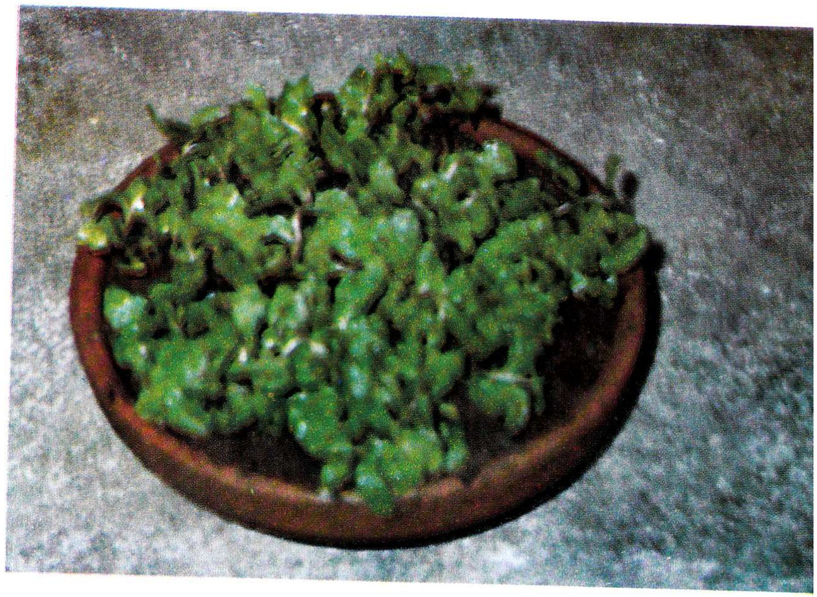
Seeds are laxative and anthelmintic. Leaves as well as flowers are tonic, astringent, aphrodisiac, depurative and diuretic.

Leaves and Gum- astringent.

LM.P

DTM

ပူဒီနာ



ပူဒီနာပင်

ပူဒီနာ

ရုက္ခဗေဒအမည်   <u>Mentha arvensis</u> Linn.
မျိုးရင်း   LIBIATE
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည်   - ပူဒီနာ၊ ပူစီနာ၊ ဖီဇနာ(သက္ကတနှင့် ဟိန္ဒီစကားတိုင်းခေါ်ထားခြင်းဖြစ်၏။)
(ခ) အိန္ဒိယအမည်   - ပိုဒီနာ
(ဂ) အင်္ဂလိပ်အမည်   - Marsh mint, Mint
(ဃ) သက္ကတ   - Ambashthra
(င) ရှမ်းအမည်   - ဟွန်လွန်
(စ) မွန်အမည်   - Tanom cau

ပုံသဏ္ဍာန်   ပင်ငယ်၊ ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။
ပေါက်ရောက်ပုံ
ပြင်ဦးလွင်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းတို့၌ များစွာပေါက်ရောက်ပြီး မြန်မာပြည် အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်နိုင်ပါသည်။
အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း
အရွက်၊ အစို့၊ အပွင့်
အာနိသင် အရသာမှာ ချို၏။ ပူရှိန်းရှိန်းနှင့် စပ်ရှားရှားရှိ၏။ အနည်းငယ်ခါး၏။ ကြေညက်ခဲ၏။ နူတ်ကိုမြိန်စေ၏။ နှလုံးကိုအားပေး၏။ သလိပ်ကိုပယ်တတ်၏။ မလနှင့် ကျင်ကြီးတို့ကို တားမြစ်နိုင်၏။ ချုပ်၏။ ခံတွင်းပျက်ခြင်းဦ ကာလ ဝမ်း၊ ဝမ်းသက်၊ လေထိုး၊ လေအောင့် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား၊ ပိုးရောဂါနှင့် အဖျားအောင်း၊ ပန်းနာ၊ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့်ချွေးငုပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ မီးယပ်သွေးကို စင်ကြယ်စေပြီး အစာအိမ်ရောဂါများကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။ အနံ့ဖျက်ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြပါသည်။ ၎င်းအပြင် မီးယပ်ဒူလာကြောင့်

ဖြစ်သော ထုံနာ၊ ကျဉ်နာများကို ပျောက်ကင်းစေပြီး သွေးသားကို သန့်ရှင်း စေပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ၎င်းအရွက်ပြုတ်ရည်တွင် ဆားမီးဖုတ် ထည့်သောက်ပါက အစာမကြေလေအောင့်၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့်ကြို့ထိုးခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၂) ပူဒီနာရွက် ၁၀၀ဂရမ်၊ သကြား ၈၀ ဂရမ်၊ ငရုတ်ကောင်း ၈ ဂရမ်တို့ကို အာယုဝေ နဆေးအဖြစ် စားသုံးပါက အသက်ရှည်စေပါသည်။ သွေးကြောပိတ်ရောဂါကို အရက်ဇွန်း တစ်ဇွန်း ၊ ပူဒီနာရွက်ပြုတ်ရည်တစ်ဇွန်း ရောစပ်ပြီး သောက်နိုင်လိမ်းနိုင်ပါသည်။

(၃) သွားကိုက်၊ သွားဖုံးရောင်လျှင် ပူဒီနာအရွက် အရည်ကိုထည့် ပေးနိုင်ပါသည်။

(၄) ပူဒီနာရွက်၊ ချင်း၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့ ၂ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ် ဆက်သုံးသွားပါက အမျိုးသမီးများ ရေကြောင့်မော၊ မီးယပ်ချမ်းရောဂါ၊ ဥတုသွေး မမှန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

Bot	Eng
Metha viridis	Spearmint
Metha piperita	peppermint
Metha pulegium	Pennyroyal

These are dwarf herbaceous perennials, natives of most temperate parts of the world. They are cultivated for various purposes, but in gardens, are generally grown the leaves for use as a falvouring ingredient in various culinary preparations.

I.V. G

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Herbs of mint are much esteemed in India as aromatic, carminative, stimulant, antispasmodic, stomachic.

ပါဝင်သောဓာတ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Methol, resin, tannin နှင့် gum တို့ပါဝင်သည်။

DTM

ပျဉ်းတော်သိမ်

ပျဉ်းတော်သိမ်ပင်

<u>ပျဉ်းတော်သိမ်</u>

ရုက္ခဗေဒအမည် Clausena excavate Burm.

မျိုးရင်း RUTACEAE (ရှောက်မျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ပျဉ်းတော်သိမ်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Curry leaf

(ဂ) သက္ကတ - Surabhinimba, Krishnanimba

(ဃ) ရှမ်းအမည် - Hpe Hpan, Laing

(င) မွန်အမည် - Meet New

(စ) ကချင်အမည် - Karayapak; Katnin

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ (၁၀) ပေကျော် အထိ မြင့်တက်သည်။ အကိုင်းများဖြာ၍ ထွက်သည်။ ပင်စည်ညိုခြောက်ခြောက် အရောင်ရှိ၍ အနည်းငယ် ကြမ်းသည်။

အရွက်ရွက်ပေါင်းဖြစ်၍ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အလျား ၈ လက်မခန့် ရှည်သည်။ ရွက်မြွာများ၊ အချို့ရွက်ဆိုင်၊ အရွက်လွှဲထွက်ပြီး ၁၅ -၁၇ ရွက်ထိပါ ရှိသည်။ လုံ့စွပ်ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ရွက်ရင်းရွဲ့စောင်း၍ အနည်းငယ်ဝိုင်းပြီး ရွက်ဖျားသွယ်သည်။ ရွက်ညှာတိုသည်။ ရွက်ပြားချော၍ ရွက်နား၌ မထင်ရှား သော ခွေးသွားစိတ်ရှိသည်။ ရွက်လည်ကြောသာထင်ရှား၏။ မွှေးကြိုင်သော အနံ့ရှိသည်။ အရွက်နုစဉ် အညိုရောင်ရှိသည်

အပွင့်အဖြူရောင်ရှိသည်။ တန်ခူး၊ ကဆုန်လများ တွင် ပွင့်သည်။

အသီးဘဲဥပုံသဏ္ဌာန် လုံးဝိုင်း၍ နီညိုရောင်နှင့်အဖြူရောင် ပေါ်တွင် အမည်းကလေးများရှိ၏။ အတွင်း၌ အစိမ်းရောင် အစေ့တစ်စေ့ သာပါရှိသည်။ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းလ တွင် သီးမှည့်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျှောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အာနိသင်

အရသာခါးစပ်၏။ ဖန်၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ အပူကိုငြိမ်စေ၏။ အနံ့စူးရှ၍ ဝါယော၊ အာပေါယှဉ်တွဲနေခြင်းကြောင့် သွေးလေကြောများ တက်တတ်၏။ သွေးကြောဖောက်ပြန်ရောဂါ၊ ပိုးနာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်သင့်နာတို့ကို နိုင်၏။ ဆီးနည်းစေ၏။ အယဉ် အရိုင်း (၂)မျိုးရှိ၏။ အယဉ်ကိုသာ စားသုံးမှု၌ လည်းကောင်း၊ ဆေးဖက်၌ လည်းကောင်း သုံး၏။ တို့မြုပ်၍ စားကြ၏။ မွှေးသော အနံ့ရှိ၍ ဟင်းများတွင်ထည့် ချက်ကြ၏။ အရိုင်းကို တောပျဉ်းတော်သိမ်ဟုခေါ်ပြီး တိရစ္ဆာန်များ ကုသရာ၌သုံး၏။

အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အခေါက်

အသုံးပြုပုံ

(၁) ၎င်းအရွက်ကို များစွာစားခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်၊ လေသက်စေသည်။

(၂) နို့ရည်ထဲတွင်၎င်းအရွက်ကို ထည့်ကျိုသောက်ပါက အဆိပ်ကို ပြယ်စေသည်။ သွေးဆေး၊ လေဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြု၏။

(၃) ပျဉ်းတော်သိမ်ခေါက်(သို့) အရွက် သတ္တုရည်သည် သန်ကို ငြိမ်စေသည်။

(၄) အခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ သောက်ခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါက အဆိပ် သင့်နာပျောက်စေသည်။

(၅) အရွက်စိမ်း သတ္တုရည်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပုပ်သိုးသောအနာများတွင် သိပ်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။

(၆) အမြစ်ခေါက်ကို သွေးလိမ်းက သူငယ်နာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းဖောကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အရက်နှင့် စပ်လိမ်းပါက ပို၍ ကောင်းသည်။

(၇) မိုးဥတုရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီတွင် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ဝမ်းပျက်ခဲ့လျှင် ၎င်း အရွက်ကို ဟင်းချိုချက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သုပ်စား၍ လည်းကောင်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၈) ဒူလာဝမ်းပျက်၊ မီးယပ်ဝမ်းပျက်ရောဂါတို့၌ ဟင်းချို(သို့မဟုတ်) သုပ်စားပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၉) သွားကိုက် သွားနာရောဂါတို့၌ အရွက်၊ အခေါက်ကို ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ ပြုတ်သောက်ပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၁၀) ၎င်းအရွက် သတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီနှင့် ချက်၍ ထည့်ပေးပါက နားကိုက်၊ နားအူ၊ နားလေထွက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Greem tender leaves are eaten, raw for the cure of dysentery. When boiled in milk and ground they form a good application to poisonous bites and to eruptions. Decoctions of the leaves in given with bitters as a febrifuge in fevers. Leaves are popularly used for flavouring curries and condiments.

The raw leaves are eaten as vegetable for the cure of dysentery and diarrhea; an infusion of the toasted leaves is usefully given for checking vomiting; a decoction of the leaves with bitters is used as a febrifuge in fevers.

I. M. P

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemcial Constituents)

Girinimbine, Murrayanine, Koeninbine, Koenigicine, Carbazole Carboxyhc acid δ mukoeic acid တို့ပါဝင်သည်။

ဖလံတောင်ငှေး

ဖလံတောင်ငှေးပင်

ဖလံတောင်ဝှေး

ရုက္ခဗေဒအမည် Costus speciosus Smith.

မျိုးရင်း ZINGIBERACEAE (ချင်းမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ကလန်တောင်ဝှေး၊ ဖလံတောင်ဝှေး

(ခ) ပါဠိအမည် - ကေမုက

(ဂ) သက္ကတ - ကေမုတ Kemuka

(ဃ) မွန်အမည် - Tanom scoop

(င) ဟိန္ဒီအမည် - keu

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် လှပတင့်တယ်သော သစ်ပျော့ပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှာ နီညိုရောင်ရှိသည်။ ၄ ပေမှ ၁၀ ပေအထိမြင့်သည်။

အရွက်ငှက်တောင်ပုံဖြစ်၍ ထိပ်ချွန်သည်။ ၉ လက်မခန့်ရှည်သည်။ ပန်းခိုင် ထိပ်ဖျားမှထွက်၍ ကတော့ပုံ ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ၃ လက်မခန့်ရှည်၍ နီသော ပွင့်ခံရွက်များပါရှိသည်။

အပွင့်ပွင့်ရွက် အဖြူဆွတ်ဆွတ်ဖြစ်သည်။ နုနယ်၍ လိုင်းတွန့်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ကတော့ပုံ ဖြစ်သည်။ အချင်း ၃ လက်မခွဲခန့်ရှိ၍ ၂ လက်မခန့် ရှည်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ပေါက်ရောက်ပုံ

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မြန်မာနိုင်ငံတို့တွင် အနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်သည်။ မိုးဥတုတွင်များစွာပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အမြစ်

အရသာနှင့်အကျိုးသွား

ခါးသက်သက်ရှိ၍ စပ်ရှားရှား အရသာအနေဖြင့် ပါဝင်၏။ သတ္တိအေး၏။ဝိပါကဥ္စ စပ်၏။ ချိုသောအရသာဦးဆောင်နေ၏။ မိုးဦးကျအခါ အမြစ်ဥများမှ ထိုးထွက်၍ အစို့ အညှောက်မှ အတတ်ပေါက်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ သလိပ်သည်းခြေ၊ အဖျား၊ နူနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဒူလာ၊ သွေးနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အမြစ်သည်ခါးသည်။ ချုပ်စေသည်။ အားကြွစေသည်။ အစာကြေလွယ်သည်။ သန်ကောင်ကိုကျစေသည်။ ကာမအားကို တိုးစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ အစာမကြေ လေနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ မြွေကိုက်ခြင်း တို့ကို ကုသရာ၌ အမြစ်ကို အသုံးပြုသည်။

(၂) နားပြည်ယို၊ နားကိုက်ရောဂါကို ဖလံတောင်ဝေး အခွံနွှာ မီးကင်ပြီး အတန်ကြာ အေးစေ၍ ရည်ညှစ်ယူရင်းအရည်ကို နားတွင်းသို့ ၃-၄ စက်ခန့် မကြာမကြာ ထည့်ပေးရ၏။

(၃) ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ သာမန်နှလုံးတုန် ရောဂါတို့ကို ဖလုံတောင်ဝေး ဟင်းချက်စားခြင်း၊ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ကြော်စားခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

(၄) ဒူလာရောဂါကို ဖလံတောင်ဝေး သုံးခွက် တစ်ခွက်ကျို၍ သောက်လျှင်ပျောက်၏။ ဖလံတောင်ဝေးဥကို အခြောက်ခံ အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ချင်း၊ သကြားနှင့် စပ်သောက်ပါက ပို၍ ပျောက်ကင်း၏။

(၅) ဖလံတောင်ဝေးကို ငါးခူနှင့် ချက်စားပါက ကာမအားကိုဖြစ်စေသည်။

(၆) ငါးသိုင်းသားနှင့် ချက်စားက သလိပ်ပုပ်ရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ၊ ရင်ကျပ် သလိပ်ကပ်ရောဂါကို ပျောက်စေသည်။

(၇) ပုဇွန်နှင့် ကြော်ချက်စားလျှင် သွေးဝမ်းရောဂါပျောက်စေသည်။

(၈) နွားသားနှင့် ချက်စားပါကဆီးရွှင်စေပြီး ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ကာကွယ်စေ နိုင်ပါသည်။

(၉) ရေကြက်သားနှင့် ချက်စားလျှင် ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးအားနည်းခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း တို့ကို ပျောက်စေသည်။

(၁၀) ဖလံတောင်ဝှေးကို ခါးပြားနှင့်ရိုက်၍ ဟင်းချက်သောက်က အမျိုးသမီးများ နို့မထွက်ခြင်း၊ နို့ပူခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နို့အနာပေါက်ခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း သကျည်းကိုက်ခြင်း တို့ကို ပျောက်စေသည်။

(၁၁) ဖလံတောင်ဝှေးကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု၍ အုန်းဆီဖြင့် ဖျော်ပြီး စအိုနှင့် ဆီးစပ်ကိုလိမ်းထားပါက သားအိမ်လျှောကျခြင်း၊ သားအိမ်အောင့်ခြင်း၊ ယောကျ်ားအူကျခြင်း၊ တိုနာဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။

(၁၂) ဖလံတောင်ဝှေး ပဥ္စငါးပါးကို ငရုတ်ကောင်း ၂ စေ့ထည့်၍ ကျကျပြုတ် သောက်ပါက ကျောက်ကပ်ရောင်၍ ဖောခြင်းအား သက်သာစေပါသည်။ ခါးနာခြင်းကို လည်းပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၁၃) ဖလံတောင်ဝှေးဥကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည် ထောပတ်နှင့် တေ၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းတစ်နေ့တစ်ကြိမ် စားသုံးခြင်းဖြင့် အားအင် ကုန်ခန်းခြင်းကို ပြန်လည်အားဖြည့်စေပါသည်။

(၁၄) မိန်းမများ ရင်သားတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော သာမန်အကျိတ်များအား ဖလံတောင်ဝှေးကို ထုချေ၍ အကျိတ်ပေါ် အုံပေးပြီး အဝတ်ဖြင့် စည်းပေးခြင်း ဖြင့် အကျိတ်များ ကြေစေပါသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Root is bitter, astringent, stimulant and digestive, anthelmintic, depurative and aphrodisiac.

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constitiuents)

မြေအောက်ပင်စည်တွင် steroidal saponin ပါဝင်သည်။

ဘောစကိုင်း

ဘောစကိုင်းပင်

ဘောစကိုင်း

ရုက္ခဗေဒအမည် Leucaena glauca Benth.

မျိုးရင်း MIMOSAEAE(ဆူးဖြူမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ဘောစကိုင်း

(ခ) အခြားအမည်တွဲ -

အဆိပ်ပြေစေရန် အဆိပ်ဖြေပင်ရောဂါ ဘေးကင်ဝေးစေ၍ အဝေရာပင်ဟုလည်းခေါ်ကြပါသည်။

(ဂ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Lead tree

ပုံသဏ္ဍာန်

အပင်ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၁၅ ပေခန့်အထိမြင့်သည်။ အကိုင်းဖြာသည်။ အခေါက်ကြမ်းပြီး မွဲခြောက်ခြောက်မီးခိုးရောင်ပေါ်တွင် အစိမ်းရောင် အကွက်ကလေးများ ရှိသည်။

အရွက်ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ညှာရင်းဖောင်းနေသည်။ ထောင့်မှန်ပုံရှည်၊ ထိပ်ချွန်၊ အနားညီ၍ အရင်းတစ်ဖက်စောင်းဖြစ်သည်။ ခပ်ကျဲကျဲ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထွက်သည်။ မျက်နှာပြင်ချောမွတ်သည်။ နန်းလုံးကြိုင်ရွက်နှင့် ခပ်ဆင်

ဆင်တူ၏။ သို့သော် အနည်းငယ် ကြီး၏။ ဆူးမရှိပါ။ ရွက်ညှာရှိသည်။ ရွက်စွယ်မရှိ ပါ ။

အပွင့်ပန်းခိုင်ထီးထီးဖြစ်သည်။ အရွက်ကြားမှ ပန်းခိုင်ဆောင်ကိုင်းတစ်ခုမှ နှစ်ခုထွက်သည်။ ပွင့်ကိုင်းသည် အရွက်၏ အလျားထက် ၃ ဆခန့်တိုသည်။ ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် ပန်းပွင့်ကလေးများ စုပြုံ၍ ဘောလုံး သဏ္ဍာန်ပွင့်၏။ (နန်းလုံးကြိုင်ပွင့်နှင့် တူသည်) အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံးပွင့်သည်။ မိုးနှင့် ဆောင်းရာသီ တွင် ပွင့်ပြီးသီးသည်။

အသီး

ကြိုးပြားပုံရှိပြီး နှစ်မြောင်းကွဲ သီးတောင့်ဖြစ်၏။

ပေါက်ရောက်ပုံ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ သဘာဝ အလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အခေါက်၊ အစေ့၊ ပဉ္စငါးပါး၊ အရွက်နှင့် အသီးခွံ

အာနိသင်ဆိမ့်၍ ခါးသက်သက်ရှိသည်။ ပူသော သတ္တရှိ၏။ သွေးကိုကြွစေသည်။ လေကိုနိုင်စေ၏။ အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းကိုက်ပျောက်ဆေး၊ လေနိုင်ဆေး၊ အနာအုံဆေးအဖြစ် သုံး၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) အခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ သောက်က နာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါပျောက် ကင်းစေ၏။

(၂) အခေါက်ကို အမြစ်ပြုတ်ရည်ကို ကိုယ်ဝန်ပျက်မကျစေရန် ကာကွယ်ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြု၏။

(၃) အစေ့ကို အကိုက်အခဲ၊ အဖောအရောင် ပျောက်စေရန် လိမ်းဆေးအဖြစ် ဖော် စပ်အသုံးပြု၏။

(၄) ၎င်းအစေ့ကို လှော်၍ အဆံကို စားပါက သန်ပိုးတုတ်ပိုးများကို ကျဆင်းစေပါသည်။

(၅) အမြစ်ကို သွေးလိမ်းပါက ဝဲနာ၊ ယားနာနှင့် အဖောအရောင်တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၆) ၎င်းအသီးနုကို ပြုတ်၍စားပေးပါက အမူးရောဂါနှင့် သာမည အဆိပ်သင့်ခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၇) အရွက်နုကလေးများနှင့် အသီးခွဲကို ပြုတ်၍ စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်စေပါသည်။ ဒူလာ ကိုက်ခဲခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

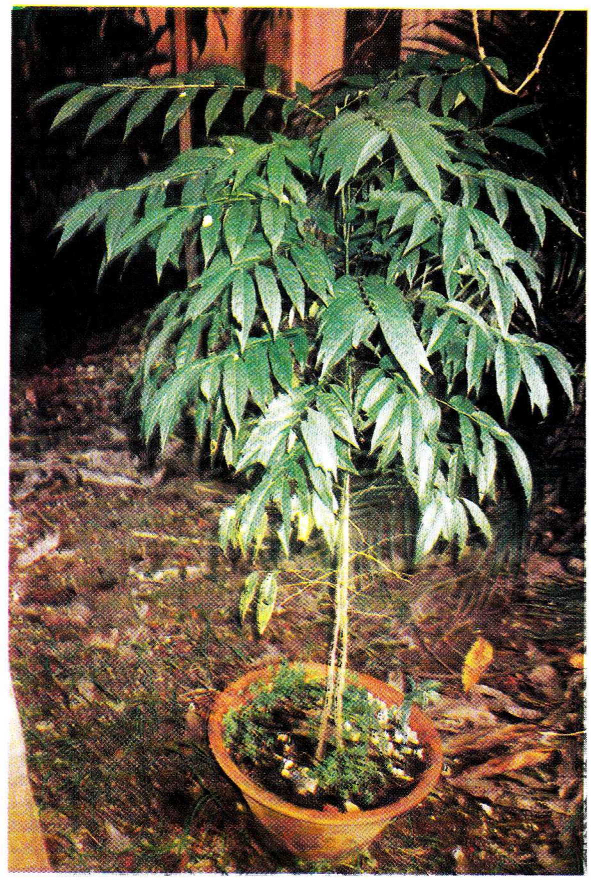
(၈) ပဉ္စငါးပါး(သို့မဟုတ်) အမြစ်ကို ကြိတ်၍ ထောပတ်နှင့် ရော၍ သောက်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကို သက်သာစေပါသည်။

(၉) သာမန်အသည်းရောဂါများကြောင့် အသားဝါခြင်း၊ မျက်စိဝါခြင်းများတွင် ၎င်းအရွက်များကို ပြုတ်သောက်ခြင်း၊ အရွက်ပြုတ်ကို ပါးပါးလှီး၍ သုပ်စား ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပါဝင်သောဓါတုဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

အစေ့တွင် Agalactomannog lycan နှင့် Mimosine တို့ပါဝင်သည်။

DTM



မရှော့ပင်

မရှော့

ရက္ခဗေဒအမည် Euonymus kchinensis Prain
မျိုးရင်း CELASTROCEAE
(မြင်းခေါင်းနွယ်ယောင်မျိုးရင်း)
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - မရှော့ပင်
ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၁၂ ပေခန့်မြင့်၏။ အကိုင်းဖြာ၏။ ပင်စည် ခပ်မွဲမွဲ ညိုခြောက်ခြောက်ရောင်ရှိ၏။

အရွက်

ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အရွက်မှ ဘဲဥပုံမှ လှံစွပ်ပုံအထိရှိ၏။ ထိပ်ဖက်ရှိ အရွက်များသည် အရင်းဖက်ရှိ အရွက်များထက် ပိုကြီးသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်ညှာတိုသည်။ ရွက်နား ညီ၍ ရွက်ပြားချောသည်။

အပွင့်

ရွက်ညှာရင်းမှ တစ်ပွင့်ချင်းထွက်သည်။ ပြား၍ သေးငယ်သော အဝါရောင် ပန်းပွင့်လေးများဖြစ်သည်။ အပွင့်နုစဉ်တွင် ပွင့်ဖက်များ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်နေပြီး အ သားထူသည်။

အသီးလုံးဝိုင်းသည်။ ဆီးကင်းခန့်ရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်

အာနိသင်အဆိပ်ကိုပြေစေတတ်၏။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် အပူကြောင့်ဖြစ်သော အကြိတ်၊ အဖု အနာများကို သက်သာစေ၏။ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ပန်းနာ ရင်ကျပ်ချောင်းဆိုးသွေးပါ အဆုတ်နာ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ နားနာ၊ အကြောတက်၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း၊

ထုံကျဉ်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ ပိုးကိုနိုင်၏။ အရေပြားတွင် ဖြစ်တတ်သော ပွေး၊ ဝဲ၊ နှင်းခူ နှင့်ယားနာ များကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) မူးယစ်စေတတ်သော အစားအစာများကို သော်လည်းကောင်း၊ အစားမှား လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အရွက်ကိုစားလျှင် ချက်ခြင်း အဆိပ်ပြေစေသည်။

(၂) မြွေဆိုး၊ ပျား၊ ကင်းမြီးကောက်နှင့် အခြားအဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ ကိုက်မိ၊ တုပ်မိပါက ယင်းဆေးရွက်ကို ချက်ချင်း စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးကြောများသို့ အဆိပ်မရောက်နိုင်ရန် ကာကွယ်ပေးသည်။ အရွက်ကို ဝါးပြီးဝါးဖက်နှင့် အနာပတ်လည်တွင်လည်း အုံပေးရ၏။

(၃) သွေးထွက်သည့် ဒဏ်ရာဖြစ်ပါက အရွက်ကို စားခြင်း၊ အနာပတ်လည် ဝါး၍အုံပေးခြင်းပြုနိုင်၏။

(၄) ဗိုက်အောင့်၊ ဗိုက်နာ၊ သန်ထိုးခြင်းများတွင် မရှော့ရွက်ကို မှန်မှန်စားပေး ခြင်းဖြင့် ရက်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(၅) ရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါတို့တွင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတွင် ခတ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

(၆) လူသားများသာမက တိရစ္ဆာန်များပါ အစားမှားခြင်း၊ အဆိပ်မိခြင်း၊ အဆိပ်သောက်ခြင်းများတွင် ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း လျင်မြန်စွာ အရွက်ကို စားစေခြင်း၊ အရည်ညှစ်၍ အကြိမ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် သိသာစွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(၇) အရက်မူးလွန်သူများအား အရွက်စားစေခြင်း၊ အရည်ညှစ် တိုက်ပေးခြင်း ဖြင့် အမူးပြေသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

(၈) အပူနာများဖြစ်သော သွေးစုနာ၊ စက်တန့်၊ အကျိတ်နာများတွင် အရွက်ကို နေ့စဉ် မှန်မှန်စားပေးခြင်း၊ အနာပေါ်တွင် ကြိတ်၍အုံပေးပါက သွေးပုပ်၊ ပြည်ပုပ်များထွက်ကာ အနာသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၉) နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုရောဂါများတွင် အရွက်သတ္တုရည်၊ နားတွင်းညှစ် ထည့်ပေးခြင်း၊ နား၏ဘေးတွင်အရွက်ထုထောင်းအုံပေးခြင်း၊ ဝါးစားပေးခြင်း

တို့ဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကြေးဗွန်းဖြင့် သတ္တုရည် ခပ်နွေးနွေး ပြုလုပ်၍ ထည့်ပေးပါက သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

(၁၀) ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုး၊ မူးဝေခြင်းတို့တွင် အရွက်ကို စားပေးခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သဖွယ်ခတ်သောက်ပေးခြင်း၊ နားထင်ဘေး အရွက် ထုထောင်းအုံပေးခြင်း၊ မရှော့ဆီကို နှာနှာပွတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၁၁) အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ကြွက်တက်၊ ကြွက်သား နာကျင်၊ ခါးနာခါးကိုက်၊ အကြောတက်ရောဂါတွင် အရွက်ကို စားပေးခြင်း၊ မရှော့ဆီ ပွတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၂) အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်တတ်လေ့ရှိသော ဝဲ၊ ဒက်၊ ယားနာများတွင် မရှော့ရွက်ကို အုံပေးခြင်း၊ မရှော့ဆီကိုအကြိမ် များစွာပွတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ အရွက်ကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Menthol 73.0 Y ပါဝင်၍ menthone, 2 and β-penenes limonene, camphene, piperitone

ဓါတ်တို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

မုရားကြီး(ရွက်ပါး)

မုရားကြီးပင်

မုရားကြီး (ရွက်ပါး)

ရုက္ခဗေဒအမည် Adhatoda vasica Nees.

မျိုးရင်း ACANTHACEAE (လယ်ပတူမျိုးရင်း)

ပါဠိ အဋရုသ၊ ဂုသက

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - မုရားကြီး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Malabar Nut

(ဂ) ကချင်အမည် - Htingrahpra

(ဃ) မွန်အမည် - Hla- Brairot

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင် ချုံပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၄ ပေမှ ၈ ပေအထိမြင့်သည်။ ပင်စည်လုံး ဝိုင်း၏။ ချောမွတ်၏။
အဆစ်များ ဖောင်းကြွ၏။ ညိုခြောက်ခြောက် အရောင်ရှိသော အကိုင်းအခက်များစွာရှိဖြာ
ပြီး အပင်၏ အရောင်ကိုလိုက်၍ အဖြူ အနက် ၂ မျိုးရှိသည်။ အဖြူမှာ အရွက်ရိုးစိမ်း၍ အနက်မှာ အရိုးအနက်ရောင်သန်း၏။

အရွက် အရွက်များသည် နှစ်ရွက်စီ ရွက်ဆိုင်အလှည့်ကျထွက်၏။ အကိုင်းများ အဖျားပိုင်းတွင် စုထွက်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်နားညီ၏။ အလျား ၄ လက်မမှ ၈ လက်မ အထိရှည်၏။ အရင်းချွန်၏။ ရွက်ကြောထင်ရှား၏။ အပေါ်မျက်နှာပြင် ချောမွတ်ပြီး အောက်မျက်နှာပြင်တွင် အမွေးနုကလေးများရှိ၏။

အပွင့် အဖြူ အနီ ၂ မျိုးရှိ၏။ ပန်းအပွင့်တို့သည် အရွက်နှင့်ဆင်သော ပွင့်ခံရွက်ရှိ၏။ ပွင့်ညှာအလွန်တိုသည်။ ပွင့်ဖက်အုံဆက်ဖြစ်၏။ အရင်းထိ ဟိုက်သည်။ ပွင့်ဖတ်အုံဝိုက်၍

ခုရှိသည်။ ပွင့်ဖတ်အုံဝိုက်တို့သည် လုံသွားပုံရှိသည်။ ယင်း၌အမွေးများရှိ၏။ ပွင့်ချပ်အုံဆက်ဖြစ်၏။ ပွင့်ချပ် အုံဝိုက် နှစ်ခုရှိသည်။ ပွင့်ချပ်အုံပြွန်သည် ပွင့်ချပ်အုံဝိုက်၏ အလျားထက်တို၏။ကွာ သော စပိုးဖိုရွက် (Stamen) ၂ ခုရှိသည်။ ဝတ်ဆိုင်များကောက်သည်။ ပွင့်ချပ်ကပ်ဖြစ်၏။ ဝတ်မှုံအိတ်များတွင် အခန်းနှစ်ခန်းစီရှိပြီး အဆက်ထင်ရှား၏။ အစေ့အိမ်နှစ်ခန်းရှိ၏။ အစေ့အိမ်ခန်း တစ်ခန်းတွင် ဝင်ရိုးချက်တိုင်ဆက် အစေ့လောင်းနှစ်ခုစီရှိသည်။ အစေ့အိမ် နှင့် ဝတ်မှုံခံတိုင် တစ်ဝက်ခန့်တွင် အမွေးများရှိ၏။ ဝတ်မှုံခံတိုင်သည် ဝတ်ဆံတိုင်ထက်တို၏။ သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်း တွင် ပွင့်၏။

အသီး — အသီးသည်အက်ကွဲသည်။ ဥဖျားသွယ်ကက်ပဆူးဖြစ်၏။ ဥဖျားသွယ် အစေ့လေးစေ့ကို ဆောင်သည်။ အမွေးနုများဖုံးလွှမ်းနေသည်။ တပို့တွဲလတွင် အသီးမှည့်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ — ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် ပြင်ဦးလွင်မြို့တို့တွင် အများဆုံးပေါက်ရောက်သည်။ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အမြစ်၊ ပဥ္စငါးပါးကို အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

မုရားကြီးရွက်သည် ဖန်ခါး၏။ အေး၏။ ဝိပါက၌ စပ်၏။ လေကိုပွားစေ၏။ အသံကို ကောင်းစေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းပျက်နာတို့နှင့် သင့်၏။ ချောင်းဆိုးနာကို လည်းကောင်း၊ သွေးကျသွေးအန် အနာကိုလည်းကောင်း၊ ပန်းနာတို့ကို ပယ်နိုင်၏။ မုရားကြီးရွက်သည် တေဇောဓါတ်နှင့်ယှဉ်သော ချောင်းဆိုးနာကို လည်းကောင်း၊ အာခံတွင်း မှသွေးထွက်သော အနာကို လည်းကောင်း၊ အောက်သို့သွေးထွက်သောအနာကိုလည်း ကောင်း၊ လက်ဝဲခြေရောင်ရမ်းသောအနာကို လည်းကောင်း ပယ်နိုင်၏။ ပဥ္စငါးပါးသည် လေကို

ပြုတတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြုတတ်၏။ သလိပ်သည်းခြေ ဒေါသကိုနိုင်၏။ ၎င်းအပြင် ရေငတ်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ အော့အန်တွေဝေခြင်း၊ နူနာ၊ ခယရုပ်ရောဂါ၊ ရတ္တပိတ်နာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ကြစုသီးကို မုရားကြီးရွက် ညှစ်ရည်နှင့်စိမ်၍ တစ်ခွက်စာကြွေဇွန်း ၃ ဇွန်းမျှ သောက်က သွေးအန်သွေးကျ ရောဂါ ပျောက်၏။

(၂) မုရားကြီးရွက်ကို အရိပ်တွင် ခြောက်စေ၍ ပြာချပြီး ပြာကိုညက်အောင်ပြု၍ သိပ်ပေးကသွားနာ၊ သွားကိုက်၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်းများ ပျောက်၏။

(၃) မုရားကြီးရွက်ကို မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ မျက်လုံးနီမြန်း၍ ပူလောင်ခြင်း၊ မျက်လုံးကိုက်ခြင်း မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ နံနက်အိပ်ရာထတွင် မျက်ချေးများစွာ ထွက်ခြင်း၊ မျက်စိယားယံခြင်း စသော မျက်စိရောဂါများ၌ ၎င်းအရွက်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ မျက်စိတွင် ၃/၄ ရက်မျှ အုံပေးပါက အထက်ပါ ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၍ မျက်စိအားတိုးလာပါလိမ့်မည်။

(၄) မုရားကြီးရွက် တစ်ဆုပ်စာကို ရေ ၃ ခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်လျှင် သွေးဝမ်း၊ ဒူလာ၊ မီးယပ်သွေးလွန် ရောဂါများ ပျောက်စေပါသည်။

(၅) မုရားကြီးရွက် ပြုတ်ရည်နှင့် ယားနာများကို ဖန်ဆေးပေးပါက ယားနာများကို ပျောက် ကင်း၏။

(၆) မုရားကြီးရွက်ကိုခန်းအောင် ကျို၍ ၎င်းရေခပ်နွေးနွေးကို နှုတ်ငုံဆေးအဖြစ် မကြာမကြာ ငုံထွေးခြင်း ပြုပါက သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားပိုး၊ သွေးယိုစိမ့်ပျောက်ကင်း၏။

(၇) မုရားကြီး အပင်ပေါက်စ နုနုကို တစ်ပင်လုံး ယူ၍ကြိတ်ပြီးလျှင် ၎င်းသတ္တုရည်ကိုယူပါ။၎င်းသတ္တုရည်နှင့် သကြားခဲ၊ ပျားရည်သင့်တော်ရုံထည့်၍ သောက်က ကိုယ်ရေဝါရော ဂါ ပျောက်ကင်း၏။

(၈) မုရားကြီးရွက်သတ္တုရည်၊ ပျားရည်နှင့်ဆတူစပ်၍ကြွေဇွန်းကြီး တစ်ဝက်မျှ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါက မီးယပ်သွေးလွန်နာကို ပျောက်စေပါသည်။

(၉) မုရားကြီးရွက် သတ္တုရည်တွင် သကြားခဲနှင့် သိန္ဓောသင့်ရုံထည့်၍ တစ်ခွက်စာ ကြွေဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းမျှ သောက်ပါက ပန်းနာ ရင်ကျပ်နှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအရည်ကိုပါးစပ်နာများအား လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်း၏။

(၁၀) မုရားကြီး အနက်အမြစ်ကို ရေအေးနှင့် သွေး၍ ကင်းကိုက်သော နေရာကိုလိမ်းပေးပါက ကင်းဆိပ်ပြေ၏။ မုရားကြီးမြစ်ကို ပိုးမွှားသတ်ဆေး အဖြစ်လည်း ဖော်စပ်အသုံးပြု နိုင်သည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

The leaves contain the alkaloid vasicine they are an old remedy in Hindu medicine; they are a powerful expectorant and anti-spasmodic; they are chiefly used in diseases of the respiratory tract, particulary in tuberculosis, all knids of coughs, chronic bronchitis, asthma and other chest disease. The juice of the leaves is also employed in diarrhea and dysentery, especially in haemoptysis and in bleeding of dysentery. The powered leaves are used a febrifuge in malaria fevers. A diet of boiled leaves is considered useful those having respiratory tracts infection and rheumatic joints the leaves are used also in leprosy.

M.P. of 1δ P

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Amino acid , Resin, vasicine , adhatodic acid , suger varilline နှင့် essential oil တို့ပါဝင်ပါသည်။

ရုံးပတီ

ရုံးပတီပင်

ရုံးပတီ

ရက္ခဗေဒအမည် Hibisus esculentus Linn.

မျိုးရင်း MALVACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) အင်္ဂလိပ်အမည် -Lady's Fingers, Ochra, Ochre, Okra

(ခ) သက္ကတ - Tindisha, Pitali; Gand hamula

(ဂ) ဟိန္ဒီ - Bhebodi; Bhindi: Ramturai

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်ချုံနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အမွေးနုငယ် ကလေးများရှိသည်။ ပင်စည်လုံးသည်။ ခေါင်းပွရှိပြီး အစိမ်းရောင်ဖျော့သည်။

အရွက်ရွက်လွဲထွက်သည်။ အရွက်တို့သည် ရွက်ထီးဖြစ်၏။ ကြောရိုးထီးတည်းနှင့် ရွက်ကြောဖျက်ဖြစ်၏။ ထိပ်ချွန် အနားညီ အရင်းတုံးဖြစ်၏။ အပေါ်ပိုင်းမှ ရွက်သွာ တိုပြီး အောက်ပိုင်းမှ ရွက်သွာတို့သည် ရွက်ဖြာ၏ အလျားခန့်ရှည်၏။ အပေါ်မျက် နှာပြင်တွင် တို၍ ထောင်မတ်သော အမွေးများရှိ၏။

အပွင့်ပန်းခိုင်သည် ထိပ်ဖက်ထွက် (သို့မဟုတ်) ရွက်ကြားထွက် တစ်ပွင့်တည်း ခေါင်ညွတ် လွဲဖြစ်၏။ ပန်းပွင့်တွင် ပွင့်ခံရွက် ရှိသည်။ ပွင့်သွာရွက်မရှိ။

အသီး

ကြောကွဲ Capsule ဖြစ်၏။ ထောင့်မှန်ပုံရှည်ဖြစ်၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ မြင်းခြံ၊ နွားထိုးကြီး၊ မန္တလေးမြို့နယ် များတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အမြစ်

အာနိသင်

ချို ဖန် ဖြစ်ခဲ့၏။ ကြေညက်ခဲ၏။ စေးကပ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ လေကိုပွားပတ်ဖွဲ့ပိတ်ဆို့စေ၏။သလိပ်ကိုပြုတတ်၏။ သည်းခြေဒေါသကိုနိုင်၏။ ၎င်းအပြင် ဆီးရောဂါ၊ ကျောက်တည်၊ ဂနိုကျ၊ နာတာရှည်၊ အစာမကြေ၊ ပိတ်ဝမ်းသွား၊ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းနုံ့ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ၎င်းအမြစ်ကိုနေရိပ်တွင် သွေ့အောင်လှမ်း၍ သုံးပုံတစ်ပုံ ပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည်ကိုသကြားချိုချိုထည့်သောက်က ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်၏။

(၂) ရုံးပတီပင် မနုမရင့်ကို မညက်တညက်ထောင်း၍ ပြုတ်ပါ။ သကြားခဲ (ဒိုပါလာ) အနည်းငယ်ထည့်၍ ကြွေဇွန်းကြီး ၃ ဇွန်းခန့် တိုက်ပါက ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၃) "အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ" ဟူသည့်အတိုင်း လွယ်လွယ်ကူကူဖြင့် ရရှိနိုင်သော ၎င်းရုံးပတီသီးကို ထမင်းပွဲတွင် ဟင်းတစ်ခွက် အဖြစ်သုံးဆောင်ပါက လွန်စွာဝမ်းသွားခြင်း သွေး၊ ပြည်များကျ၍ ပိတ်ဝမ်းကိုက်ဖြစ်ခြင်း တို့၌ လွန်စွာတန်ဖိုးရှိသော အစာအာဟာရ ဖြစ်၍ ၎င်းသည်ပင် ဆေးဖြစ်၏။

(၄) ရုံးပတီအသီး နုနုကို ပြုတ်၍ သကြားထည့်ပြီး သောက်ပါ၊ ဆီးကျိတ်ရောဂါများပျောက်ကင်းပါမည်။

(၅) ရုံးပတီသီးနုကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း ရေနှင့်ထည့်၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်ပါက အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Most serviceable in fevers , catarrhal, attacks, irritable states of the genitor-URINARY tracts infections such as dysuria, gonorrhea, leucorrhoea and in all cases attended with scalding pain

and difficulty in passing urine. In dysentery, especially in the chronic form, the bland mucilage is often most beneficial. Generally given in the form of Soup. Mucilage is considered to have aphrodisiac effect. Tender ponds are eaten in cases of spermatorrhoea. Mucilage from the fruit and seeds or the fresh bruised capsules from an efficient, emollient poultice.

I.M.M

ပါဝင်သောဓါတုပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Fluvonol glycosides နှင့် ပွင့်ဖတ်များတွင် cyaniding 4-glucoside, cyaniding-3- glucoside-glucocide တို့ပါဝင်သည်။

ရှားစောင်းသိဂ်နိုက်ပင်

ရှားစောင်းသိင်္ဂနိက်

ရုက္ခဗေဒအမည်   Euphorbia spendens Bojor.
မျိုးရင်း   EURPHORBIACEAE
အခေါ်အဝေါ်
(က) အင်္ဂလိပ်အမည် - Small aloe, Kiss me quick
(ခ) သက္ကတ - Lkshuramallik; Kanya; Kumari
(ဂ) ဟိန္ဒီ - Chotakanvar, Elval, Musambar
(ဃ) တေလဂူ - Chini Kalabarda, Mushambaram
(င) မြန်မာအမည် - သူခိုးကြောက်ပင်၊ သူခိုးခြောက်ပင်
(စ) မွန်အမည် - Men Khoreek Swain Gainurate

ပုံသဏ္ဌာန်
ရှားစောင်းသိင်္ဂနိက်ကို ရှားစောင်းမျိုးတွင် ပါဝင်ရေတွက်၍ ခေါ်ဝေါ်ကြကုန်၏။
အပင်
ပင်စည်မှာ ၈ လက်မမှ ၁၂လက်မအထိရှည်၏။ ၎င်းပင်စည်တွင် ချွန်ထက်သေးငယ်လှသော ဆူးများစွာရှိ၏။
အရွက်
အရွက်မှာရိုးတံတစ်ခုတွင် ၃ ရွက်ပူး၍ ထွက်၏။
အပွင့်
အနီရောင်၊ ပန်းရောင်၊ အဝါဖျော့ရောင်ဟူ၍ တွေ့ရ၏။
အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း
အသား၊ ပဥ္စငါးပါး
အာနိသင်
ရသာပူစပ်၏။ ဆေးပင်အသားကို သုံးသည်။ ရှားစောင်းသိင်္ဂနိက်သည် အတွင်းပူခြင်းနှင့်တကွခြောက်တတ်သောလေကိုလည်းကောင်း၊ ပိန့်ကြုံချိနဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လေနာသလိပ်နာ တို့ကို နိုင်၏။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်နာဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကုဋ္ဌရောဂါ တို့ကို ပျောက်စေ သည်။ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်သည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) မီးယပ်အပုပ်ချ ဆေးတွင် အသားကိုသုံးသည်။ သွေးပုပ်များ ကျဆင်းစေသည်။ ဝမ်းကိုလည်းသက်စေသည်။

(၂) ရှားစောင်းသိင်္ဂနိုက် ၃ ရွက်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီးအစိမ်းအတိုင်း ဝါးစား ပါကဝမ်းကိုက် ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၃) ရှားစောင်းသိင်္ဂနိုက် အရွက် မနုမရင့် ၄-၅ ရွက်ခန့်ယူ၍ ရေနွေးနွေးပူပူတွင် ထည့်ကာသောက်ပေးခြင်း၊ အရွက်ကို ဝါးစားခြင်းပြုပါက လေနာ၊ လေ အောင့်နှင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

(၄) ၎င်းအရွက်အား ချိုးဖဲ့လျှင် ရရှိသော အစေးဖြင့် ပြည်ပေါက်ရန် ခဲယဉ်းသော အနာများကို တို့ပေးပါက ပြည်ကိုလွယ်ကူစွာ ပေါက်စေသည်။

(၅) ရှားစောင်းသိင်္ဂနိုက် ရွက်ခြောက်မှုန့်ကို သကြား၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် တိုက်ကျွေး ပါ က သွေးနှင့်တကွ ဝမ်းသွားခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၆) လျှာပွတ်ဆေးများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဆေးကျမ်းအလို

It is a laxative, tonic useful in disease of the spleen; the decoction of the root is prescribed as a febrifuge; very largely used in Mysore as an aperients and as an emmenagogue. Tender leaves mixed with the powder of cumin seed and sugar. Candy are an excellent remedy in dysentery characterized by blood stools.

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

ပင်စည်နှင့် အမြစ်တွင် Taraxerol, taraxerone, euphol တို့ပါဝင်၍ အစေးတွင် β-amyrin, enphadienol, euporbol ပါဝင်သည်။ အရွက်တွင် quercetin နှင့် kaempferol အပွင့်နှင့် cyaniding တို့ပါဝင်သည်။

ရှမ်းဆေးခါး(ဆေးခါးကြီး)

ရှမ်းဆေးခါးပင်

ရှမ်းဆေးခါး(ဆေးခါးကြီး)

ရုက္ခဗေဒအမည် Andrographis paniculate Nees.
မျိုးရင်း ACANTHACEAE (လယ်ပတူမျိုးရင်း)
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် -ဆေးခါးကြီး (ငရုတ်ခါး)
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - The Creat; King of Bitters; creyat root

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်တစ်နှစ်ခံပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၍ ၁ ပေမှ ၃ ပေ အထိမြင့်၏။ ပင်စည် ပြောင်ချော၍ လေးထောင့်ပုံရှိသည်။ အရွက် ရွက်ဆိုင်ထွက်၏။လှံသွားပုံရှိ၏။ ရွက်ထိပ် ရွက်ရင်းချွန်(သို့) ရွက်ရင်းသွယ်၏။ ရွက်နားညီ၍ ရွက်ပြားချောပြီး ပြောင်လက်သည်။ ရွက်ကြောထင်ရှား၏။

အပွင့်

ခေါင်းလောင်းပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး သေးငယ်၍ အဖြူရောင်ပေါ်တွင် ခရမ်းရောင်၊ ပန်းရောင် အပြောက်ကလေးများရှိသည်။ တပေါင်း၊ တန်ခူးတွင် ပွင့်၏။ အသီးအသီးရှည်၍ သေးငယ်သည်။ အခန်း ၂ ခန်းပါသည်။ နည်းစဉ်အမွေး အနည်းငယ်ရှိပြီး ရင့်လျှင်ပြောင်ချော၏။ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်လတွင် သီးသည်။ ပေါက်ရောက်ပုံသဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်းတွင် အများအပြားတွေ့ရသည်။ ဆေးခါးကြီးပင်သည် အပင်သေးမျိုး ဖြစ်၍ ရှမ်းဆေးခါး၊ ဗမာ ဆေးခါး၊ ကရင်ဆေးခါး ဟူ၍ အရပ်ဒေသအလိုက် ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ အပင်၊ အရွက် အနေအထားမှာ အတူတူလိုပင်ဖြစ်သော်လည်း ရှမ်းဆေးခါးမှာ ပို၍ ခါးသည်။ အရွက်မှာ ငရုတ်ရွက်ပုံဖြစ်၍ ချွန်သည်။ အပင်အဖျားတွင် အနံ့အဖူးကလေးများ ဖူး ၍ အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ပွင့်ကြသည်။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း ပဥ္စငါးပါး အာနိသင် ရှမ်းဆေးခါးရွက်သည် အရသာခါး၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေနိုင်၏။ လေကို ပွားစေတတ်၏။ ကြေညက်လွယ်သည်။ ဝမ်းသက်၊ အဆိပ်ငြိမ်းစေ ဝမ်းမီးတောက်စေတတ်၏။

ကလေးများအတွက် အထူးကောင်း၏။ သည်းခြေဆေး၊ လျှာပွတ်ဆေးတို့တွင် အရိုး၊ အရွက်ကို အသုံးပြုကြသည်။ ကြေဆေး အဖြစ်အသုံးပြုသည်။ အရည်ကျို သောက်ခြင်းဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းတို့ကို ပျောက် ကင်းစေပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ဆေးခါးကြီးရည်တွင် ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်(၃)မျိုး အမှုန့်ပြုထည့် သောက်ပါ ကဒူးနာ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုး မူးဝေသော ရောဂါများပျောက်၏။

(၂) ဆေးခါးကြီးကို ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် လူကိုဝစေသည်။ အပူအအေး ဒဏ်ခံနိုင်သည်။ လေနာရောဂါကို ပျောက်စေသည်။

(၃) တိုကဗျုက် သုံးပါးနှင့် ဆေးခါးကြီးရော၍ ပြုတ်သောက်ပါက လေပူထသောရောဂါ၊ လေထိုးသောရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေပါသည်။

(၄) ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့၊ အဖွဲ့ဝင် ဆရာကြီး လက်တွေ့ပျောက်ကင်းမှုများမှာ လေငန်းရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ငှက်ဖျားစသော အဖျားအမျိုးမျိုး၊ အဆုတ် အအေးမိ၍ ဖျားသောရောဂါ၊ ချမ်းဖျား၊ ဆီးချုပ်သောရောဂါ၊ သွေးမသန့်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ယားနာ၊ ဝဲနာများကို အရွက်ပြာချ၍ အုန်းဆီနှင့် လိမ်းပါ။

(၅) လိပ်ခေါင်း သွေးဝမ်းရောဂါကို ပဥ္စငါးပါးကို ထန်းလျက်နှင့် ပြုတ်တိုက်ပါ။

(၆) အကြောအားနည်း၊ ထုံကျဉ်ရောဂါ၊ လေအား ယုတ်၍ အမျိုးသားများ ပန်းညှိုးရောဂါများအတွက် ပဥ္စငါးပါးကို ပျားရည်နှင့် တေစားပါ။

(၇) အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်အနာများ၊ အနာပေါက် ရောဂါများအတွက် ပဥ္စငါးပါးကို မန်းဆေး(သို့) မှိုင်းဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။

(၈) ရှမ်းဆေးခါးကြီးကို ကြိုတင်သုံးဆောင်သောအားဖြင့် အဖျားများနှင့် အူလမ်း ကြောင်းတစ်လျှောက်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ဆီးချုပ်၊ လေချုပ်ရောဂါများ၊ အူမပိုင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Andrographin, panicolin တို့ကို အမြစ်တွင်ပါဝင်ကြောင်း သိရှိရသည်။ အရွက်တွင် β-sitosterol- glucoside တို့ပါဝင်သည်။

DTM

လင်းနေပင်

လင်းနေ

ရုက္ခဗေဒအမည် Acorus calamus Linn.

မျိုးရင်း ARACEAE (ပိန်းမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - လင်းနေ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Sweet Flag

(ဂ) သက္ကတ - Shadgranthagolomi, Ugragranthi, Jatila

(ဃ) ဟိန္ဒူ - Bach; Gora-bach

ပုံသဏ္ဍာန်

အပင် ပင်ပျော့ငယ် တစ်မျိုးဖြစ်၏။ အမြင့် ၃ ပေခန့်အထိ မြင့်သည်။ ပင်စည်မှာမြေအောက် ပင်စည်ဖြစ်သည်။ အနံ့ ထင်ရှားသည်။ ပင်စည် သည် ဥတက်သဖွယ်ဖြစ်ကာ ဥများရှိ အဆစ်များ အဖြူရောင်ရှိသည်။

အရွက်အလျား ၃ ပေခန့်ထိရှည်သည်။ ရွက်ပြားသေးသွယ် ရှည်လျားပြီး ချောသည်။ ရွက်လည်ကြောထင်ရှားသည်။ သန်မာသည်။ မြေအောက်ပင်စည်မှ မြေပေါ်သို့ ယပ်တောင်သဖွယ် ဖြန့်ထွက်နေသည်။ ရွက်ထိပ်သည် ဓားသွားဦး ကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။

အပွင့်ရှည်လျားသော ပန်းခိုင်ပေါ်တွင် စိမ်းဝါရောင် အပွင့်များစွာပွင့်၏။ အဖူးခွံအစိမ်းရောင်ရှိ၍ အရွက်နှင့်တူသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

အေးမြသော ရာသီဥတုရှိသည့် ဒေသများရှိ အင်းအိုင်၊ ချောင်းမြောင်းတဝိုက်တွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သော်လည်း အိမ်သုံးဆေးအဖြစ် အများအပြား စိုက်ပျိုးကြသည်။

အာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ အလိုအရ လင်းနေသည် စူးရှသော အနံ့ရှိ၏။ ခါး၍ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းအရသာရှိ၏။ နူးညံ့စွာဝမ်းသက်စေ၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။ လည်ချောင်းကို အကျိုးပြု၏။ အညစ်အကြေးနှင့် ဆီးကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုတတ်၏။ အန်စေတတ်၏။ ဉာဏ်ကိုပွားစေ၏။ လေသလိပ် ဒေါသကိုငြိမ်း၏။ ဖောရောင်၊ အဖျား၊ ဝက်ရူး၊ ဘုတ်ဖမ်းခြင်းနှင့် ပိုးရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) လင်းနေကြီးနှင့် အငယ်ရှိသည့် အနက်ဆေးအဖြစ်အကြီးကိုသုံး၏။ လင်းနေအမြစ်ကို ကျိုသောက်ပါက အဖျားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းများ ပျောက်၏။

(၂) လင်းနေကို ကျွမ်းအောင်ဖုတ်၍ ဆီဖြင့်ရောလိမ်းက ကလေးများ ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းရောင် ပျောက်၏။

(၃) လင်းနေကို သီဟိုဠ် သရက်စေ့ဖြင့် ရောလိမ်းပါက အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ အကြောထုံးခြင်းပျောက်၏။

(၄) လင်းနေ၊ ဆေးခြောက်နှင့် စမုန်ဖြူတို့ကို အတူရော၍ အတွင်းလိပ်ခေါင်းသို့ မှိုင်းတိုက်ပေးလျှင် လိပ်ခေါင်း မြင်းသရိုက်ရောဂါ ပျောက်၏။

(၅) လင်းနေမှုန့်ကို နွားနို့ခပ် နွေးနွေးဖြင့် သောက်လျှင် လည်ချောင်းနာခြင်းကို ပျောက်၏။

(၆) သူငယ်များ သန်ထသော် လင်းနေကိုသတ်ပြီးသား ရှိန်းခိုနှင့် ဆတူရော၍ တိုက်ပြီးသွေးလိမ်းလျှင် ဝမ်းတွင်းရှိ သန်ကောင်များ ကျဆင်းလာ၏။

(၇) လင်းနေမှုန့်နှင့် ချင်းခြောက်မှုန့်ကို ဆတူယူ၍ ပျားရည်နှင့် ရောသောက်သော် နှုတ်ခမ်း၊ မေး၊ ပါးစောင်းရွဲ့ခြင်း ပျောက်၏။

(၈) ဝက်ရူးနာနှင့် စိတ်နောက်ရောဂါအတွက် လင်းနေမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရော၍ လျက် ပေးရ၏။

(၉) အညော်အသင်းမိလျှင် လင်းနေမြစ်ကို သွေးသောက်ပြီး အနာတွင် လိမ်းပေးပါက အနာမဝင် မရင်းဘဲ ရှိနေမည်။

(၁၀) ကလေးများ အသှော်မိလျှင် လင်းနေကို သွေးလိမ်း၍ လျှာကို အနည်းငယ် ပွတ်ပေးပါ။ အသှော်ကို နိုင်၍ အခြားရောဂါများလည်း မဝင်နိုင်ပါ။

(၁၁) ကလေးငယ် အပြင်းဖျားလျှင် ကိုယ်ပူလျှင် လင်းနေကို ဆားနှင့် သွေး၍ ခွံပေးပါ။

(၁၂) လူကြီးကလေး ရက်ချန်အဖျား၊ ရက်ကျော်အဖျားများ ဖြစ်နေလျှင် လင်းနေနှင့် ရှမ်းဆေးခါးကြီးကို ပြုတ်၍သောက်ပါက ရောဂါမှပျောက်ကင်းပါမည်။

(၁၃) သတိမေ့လျော့တတ်သော ရောဂါကိုထောပတ်၊ နွားနို့တို့နှင့် သောက်သော် ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၄) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါကို လင်းနေ၊ ပိတ်ချင်းသီးတို့နှင့် အမှုန့်ပြု၍ ရှူပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၅) ကနခိုအစားလွန်၍ အဆိပ်ဖြစ်ပါက လင်းနေကို ကျွမ်းအောင်ဖုတ်၍ ကြိတ်ပြီး ရေ နွေးနှင့် တိုက်ပေးရသည်။

(၁၆) ဦးခေါင်းနာကျင်ခြင်းဖြစ်ပါက လင်းနေကိုသွေး၍ ခေါင်းတွင် လိမ်းပေးလျှင် ဦးခေါင်းနာကျင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၇) ကလေးများ ဝမ်းဖောခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်းဖြစ်လျှင် လင်းနေမြစ်ကို မီးအကျွမ်းဖုတ်၍ ပြာကိုအုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီတို့ဖြင့် ရောစပ်၍ ကလေးငယ် ဝမ်းဗိုက်ကို လိမ်းပေးရသည်။ လေထိုးနှင့်ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းရောင်ရောဂါတို့ အတွက် ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၈) လင်းနေမြစ်မှုန့် အနည်းငယ်ကို ပျားရည်နှင့် ရောစပ်က ကလေးများကို ခွံပေးပါက မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်မြင့်မားစေ၍ ရောဂါကိုကာကွယ်စေနိုင်သော ကိုယ်ခံအားကိုတိုးပွားစေသည်။

(၁၉) ချောင်းဆိုး ပန်းနာရှင်များအနေဖြင့် လင်းနေမှုန့် မှီဝဲပါက သက်သာစေပါသည်။

(၂၀) နားနာ၊ နားကိုက်ရောဂါ ခံစားရပါက လင်းနေမြစ် သတ္တုရည်ကို နားတွင်းသို့ အ စက်ချပေးက လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၂၂) ကလေးငယ်များ လေနာ၍ သန့်ထပါက လင်းနေမြစ်ကိုသွေး၍ အနည်းငယ်ခွံပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး သန့်ကိုကျစေပါသည်။

အိန္ဒိယကျမ်းအလို

Root and rhizome are stimulants, emetic, nauseant, stomachic, expectorant, carminative, antispasmodic and nervine sedative.

ပါဝင်သောဓာတ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

အဆီတွင် papaverine, calacone, telekin, epishyobunone, isoshyobunone တို့ပါဝင်သည်။

DTM

လိပ်ဆူးရွှေ

လိပ်ဆူးရွှေပင်

လိပ်ဆူးရွှေ

ရုက္ခဗေဒအမည် - Barlreia prionitis Linn.

မျိုးရင်း - ACANTHACEAE (လယ်ပဒူမျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) သက္ကတ - ကုရဋ္ဌက

(ခ) ယိန္ဒီ - ပီလိကဋ္ဌ- စရိက်ယာ

(ဂ) မြန်မာအမည် - လိပ်ဆူးရွှေ (အဝါမျိုး) လိပ်သရွှေအဝါ၊ လိပ်စရွှေပင်

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်အပွင့်ကို အစွဲပြု၍ ခရမ်း၊ အဖြူကြား အဖြူ၊ အဝါဟု ၄ မျိုးကွဲပြား၏။ အဝါမျိုးမှာ အပေါဆုံးဖြစ်၏။ ၎င်းအပင် ၄ မျိုးစလုံး၏ အပင် အရွက် အနိမ့်အမြင့် များစွာ ကွာခြားမှုမရှိပါ။ အပင်မှာ ချုံပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၏။ ၂ ပေ မှ ၅ ပေအထိ မြင့်၏။ အကိုင်းအခက်အလွန်များ၏။ ပင်စည်၊ အကိုင်း၊ အခက်တို့၏ ချွန်ထက်သော ဆူးကလေးများ များစွာရှိသည်။

အရွက် အရွက်မှာ ဆိုင်ထွက်၏။ ရှည်မျောမျော ပုံရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ ရွက်နားညီ၊ ရွက်ကြောထင်ရှားပြီး ရွက်ညှာရှည်သည်။ အရွက်အဖျားတွင် ဆူးကလေးရှိသည်။

အပွင့်အဝါရောင်ရှိသည်။ ရွက်ညှာရင်းရှိ အဆစ်မှထွက်၏။ ပွင့်ချပ် ၅ ခု ဆိုင် ၍ ကတော့ပုံသဏ္ဌာန်ပွင့်၏။ အတွင်းမှ ဝတ်ဆံမျှင် ၂ ခုထွက်၏။ အပွင့်အရှည်မှာ ၁ လက်မခန့် ရှိ၏။

အသီးဆူးရှိ၏။ အလျား ၁ လက်မခန့်သာရှိ၏။ အစေ့မှာ ၂ စေ့မျှသာပါ၏။ အသီးမှာ နု လျှင် စိမ်း၍ ရင့်လျှင် အပြာရင့်ရောင်ဖြစ်သွားသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် မြေလွတ် မြေလပ်၊ စားကျက်များ၊ ကုန်းတန်းများတွင် တွေ့ရသည်။ ၎င်းအပင်တို့သည် နွေရာသီတွင်ခြောက်သွေ့ကုန်ပြီးလျှင် မိုးရာသီတွင် အများအပြား

ပေါက်ရောက်သည်။ စွတ်စိုအချို့အရပ်များတွင် ၁၂ ရာသီလုံးလုံး ပေါက်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် အထက်မြန်မာပြည်တွင် များစွာပေါက်ရောက်သည်။ သဘာဝအလျောက် ပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဥ္စငါးပါး၊ အရွက်၊ အမြစ်

အာနိသင်လိပ်ဆူးရွေသည် ပူ ခါး စပ် အရသာရှိပြီး အဖန်အရသာ အနည်းငယ်ပါရှိသည်။ လေကို ထူးကဲစွာရစေ၏။ သွေးကြောများကို ပွင့်စေခြင်း ကြောင့် အကြောဆိုင်း၍ သွေးလေမလျှောက်သော ရောဂါများတွင် အကျိုးပြု၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကိုဖြစ်စေခြင်း၊ အင်အားကို တိုးပွားစေခြင်း၊ အရေပြား ရောဂါများနှင့် သွေးတိုးရောဂါတို့၌ များစွာအကျိုးရှိ၏။ သွေးအားတိုး ဆေးများတွင်လည်း ဆူးပန်းပွင့်ကဲ့သို့ လိပ်ဆူးရွေပွင့်ကို ထည့်၍ အသုံးပြုပါ သည်။ ဆူးပန်းပွင့်နှင့် အကျိုးသွားတူသဖြင့် ဆူးပန်း ပွင့်အစား လိပ်ဆူးရွေပွင့်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လူကို လွန်စွာဝဖြိုးစေတတ်၏။ မျက်စိနာ၊ မီးယပ် ရောဂါများနှင့် သင့်၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) ပဥ္စငါးပါး ပြုတ်ရည်တွင် ချင်းခြောက်မှုန့်ဖြူး၍ ကလေးကို တိုက်ကျွေးလျှင် ကလေးများ ဝမ်းပျက်ရောဂါပျောက်ကင်းစေ၏။

(၂) ပဥ္စငါးပါး သတ္တုရည် (သို့မဟုတ်) ၎င်းသတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီနှင့် ရောချက်ပြီး ဝဲယားနာ၊ ပွေးနာနှင့် အနာပေါက်များ ကို လိမ်းရ၏။

(၃) လိပ်ဆူးရွေရွက်ကို ပြာချ၍ ထောပတ်၊ နှမ်းဆီစသည့်တို့နှင့် ရောလိမ်း သော် အနာများကို အမြန်အသားနုတက်စေပြီး အပျောက်မြန်စေ၏။

(၄) အရွက်ပြုတ်ရည်ကို ကလေးလူကြီးများ သောက်လျှင် ချွေးကောင်းစွာ ထွက်စေ၍ အဖျားနှင့်တကွချောင်းဆိုး အအေးမိခြင်းကိုပါ ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။

(၅) အရွက်သတ္တုရည်ကို ကင်းကိုက်သော ဒဏ်ရာပေါ်သို့ ဆွတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကင်းဆိပ်ကိုပြေစေသည်။ ရောင်ရမ်းသော နေရာများပေါ်၌ လိမ်းပေးလျှင်လည်းအရောင် လျော့စေသည်။

(၆) အရွက်ကျကျ ပြုတ်ရည်ကို ခပ်နွေးနွေးငုံပေးသော် နဲ့နေသော သွားများကို ပြန်ခိုင်လာ စေပါသည်။

(၇) လိပ်ဆူးရွှေရွက်နှင့် ကွက္ကရာဆတူရောကြိတ်၍ သွားခြေတွင်ကပ်ထားသော် သွားနာ သွားကိုက်ခြင်းနှင့် သွားခြေမှ သွေးယိုစိမ့်ခြင်းတို့ကိုပျောက်စေပါသည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Scutlellarein – 7-0 rhamnoglucoside စသည့် Flavone glycoside များပါဝင်သည်။

သရက်

သရက်ပင်

သရက်

ရုက္ခဗေဒအမည် - <u>Mangifera indica</u> Linn.

မျိုးရင်း - ANACARDIACEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - သရက်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Mango tree, Cupid's Favourite

(ဂ) ဟိန္ဒီ - Am, Amb

ပုံသဏ္ဌာန်

သရက်ပင်သည် အမျိုးပေါင်းများပြားလှ၏။ အချုပ်အားဖြင့် တော၌ အလိုအလျောက် ပေါက်သော တောသရက်၊ ခြံသရက်ပြုလုပ်၍ စိုက်ပျိုးသော ရွာသရက်၊ ကုန်းမြင့်ဒေသ တို့၌ ခြံဝင်းခတ်၍ စိုက်ပျိုးသော သရက်မျိုးကောင်း စသည်ဖြင့် သုံးမျိုးရှိကုန်၏။ အရောင်အဆင်းပုံသဏ္ဌာန် အရသာစသည်အလိုက် ခေါ်ဝေါ် ခွဲခြားထားသော သရက်မျိုးအနက် ဥယျာဉ်ပြု၍ စိုက်သောရွာသရက် သည် ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုရာ၌ ဂုဏ်သတ္တိထူးကဲသည် ဟုမိန့်ဆို၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ် စသည့်ဖြင့် အသုံးပြု၏။

အာနိသင်

သရက်သီး အစိမ်းသည် ဖန်၏။ ချဉ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ လေနှင့် သည်းခြေကို ပွားစေ၏။ အူကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ လည်ချောင်း၌ဖြစ်သော နာကျင် ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ အတိသာရ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးရောဂါ၊ ယောနိ၌ ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အသီးအ မှည့်သည် ချို၏။ နူးညံ့၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ စိတ်ကိုချမ်းသာစေ၏။ ကြေညက်ခဲ၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ အရောင်အဆင်းကိုဖြစ်စေ၏။ အေး၏။ အနာပေါက်၊ သလိပ်နာ၊ သွေးနာတို့ကို

ကင်းဝေးစေ၏။ အပူကိုဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ရောဂါ ကင်းဝေးစေ၏။ သရက်မြစ်သည် ဖန်၏။ အညစ် အကြေး အမျိုးမျိုးကို ချုပ်စေ၏။ အေး၏။ မွေး၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ လေနှင့် သလိပ်ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ သရက်စေ့ အဆန်သည် ချို၏။ ဖန်၏။ အတိသာရဝမ်းသွားခြင်းတို့ကို ပယ်ပျောက်တတ်၏။ နှလုံးအနီးအနား နာကျင်ခြင်း ထိုးကျင့်ခြင်းကို ပယ်တတ်၏။ သရက်ပျဉ်သည် လေနှင့် သည်းခြေကို နိုင်၏။ ရေငတ်နာ၊ အော့အန်နာကို ပျောက်ကင်း စေ၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) သွေးမြင်းသရိုက်၊ သရက်ရွက် သတ္တုရည်(သို့) သရက်ခေါက်ပြုတ်ရည် တိုက်ကျွေး ပါ က ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(၂) အဆုတ်နှင့် သားအိမ်မှ သွေးယိုခြင်းကို အခေါက်(သို့) အသီးကို သွေးတိုက်ပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၃) ညောင်းကျရောဂါကို သရက်ခေါက်ပြုတ်ရည် တိုက်ကျွေးပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၄) ကြို့ထိုးရောဂါ၊ လည်ချောင်းနာရောဂါ တို့ကိုအရွက်ခြောက်ကိုချေ၍ မီးရှို့ပြီး ရှူဆေး၊ မှိုင်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

(၅) အတိသာရဝမ်းသွားရောဂါကို သရက်စေ့အဆီ၊ ဥသျှစ်သီးအတွင်းသား၊ သကြားခဲ အတူရော၍ အမှုန့်ပြု လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မှ ၅ ကြိမ်အထိ သောက်လျှင် ပျောက်၏။

(၆) မီးလောင်သော နေရာကို သရက်စေ့အတွင်းဆန်ကို ရေနှင့်စိမ်ကြိတ်၍ လိမ်းပေးလျှင် အေးသွားပါလိမ့်မည်။

(၇) သရက်ရွက် အစိုသတ္တုရည်ကို မီးနှင့် နွေး၍နားတွင်ထည့်လျှင် နားနာ၊ နားကိုက် ပျောက်၏။

(၈) သရက်စေ့အဆန်ကို သွေး၍ ရှူလျှင် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းပျောက်၏။

(၉) သရက်စေ့ အဆန်ကိုသွေး၍ ချွေးထွက်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေးလျှင် ချွေးထွက်လွန်ခြင်း ပျောက်စေ၏။

(၁၀) သရက်သီး အစိမ်းကို ခွဲလိုက်သောအခါ ထွက်လာသောအချွဲအစေးကို လိမ်းပေးလျှင် ပွေးနာပျောက်၏။

(၁၁) အပူလွန်ခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းမှ ပြည်ပုပ်၊ သွေးပုပ်များ ယိုစီးလျှင် သရက်စေ့အဆန် သတ္တုရည်ကို နှာခေါင်းတွင် ထည့်ပေးပါ။
(၁၂) သရက်သီးမှည့် အသားကိုပြား၍ နေပူတွင်အခြောက်လှန်း၍ ရသော သရက်ပျဉ်သည် လေနှင့် သည်းခြေကို နိုင်၏။ ရေငတ်နာ၊ အော့အန်နာ ကို ငြိမ်းစေ၏။ မချိုသော သရက်သီးမှည့်ကို လွန်စွာစားမိသော် ဝမ်းမီးညံ့ တတ်၏။ ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား၊ သွေးပျက်သောရောဂါ၊ စအိုဝကျဉ်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း နှင့် မျက်စိနာ တို့ကိုဖြစ်စေတတ်၏။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

The brak and the fruit are considered very useful in of haemorrhage from the uterus, lungs, or intestines.

The resinous juice from the bark is considered antisyphilitic, and dysentery, and as a cure for scabies and cutaneous affections.

ပါဝင်သောဓာတ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Flavonoids, phenolic compounds, glucose, galactose, arabinose, xylose, rhammose, tannin δ sitosterol တို့ပါဝင်သည်။

သလဲသီး

သလဲပင်

သလဲသီး

ရုက္ခဗေဒအမည် - <u>Punica granatum</u> Linn.

မျိုးရင်း - FUNICEAE

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - သလဲသီး

(ခ) သက္ကတ - ဒါဍိမ်

(ဂ) ဟိန္ဒီ - အနာ-ရ်

ပုံသဏ္ဍာန်

ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၏။ အရွက်သည် ၂ လက်မခွဲမျှရှိသည်။ လက်မဝက်မျှ အနံရှိ၏။ အပွင့် သည် ဖြူရောင်သန်းလျက်ရှိ၏။ အသီးလုံး၏။ ၎င်းသလဲပင် နှစ်မျိုးရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ ပွင့်လျက်မသီးချေ။ တစ်မျိုးမှာ ပွင့်လည်းပွင့်၏။ သီးလည်းသီး၏။ ၎င်းအသီးသည် အချိုမျိုး၊

အချဉ်မျိုး၊ ချိုချဉ်မျိုး (အဖြုံး) ဟူ၍ အသီးအရသာကို လိုက်၍ ၃ မျိုးကွာခြား၏။ သို့သော် ပေါက်ရောက်ပုံခြင်းတူ၏။ သလဲ(တောင်) ဟုလည်း တောတွင် အလေ့ကျပေါက်သော အပင်တစ်မျိုးရှိသည်။ အပင်၊ အကိုင်း၊ အရွက်၊ အသီးအားလုံး မင်းဂွတ်နှင့် တူသောကြောင့် (တောင်မင်းဂွတ်) ဟု လည်းအချို့ ကခေါ်ကြသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဥ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုနိုင်၏။

အာနိသင်

ချိုချဉ်ဖန် အရသာရှိ၏။ အေး၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ နူးညံ့၏။ ခွန်အားကို တိုးပွားစေ၏။ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးမြင်းသရိုက်၊ မြင်းသရိုက်သွေးကျ၊ ကိုယ်ပူရေငတ် ရောဂါ၊ လည်ချောင်းပူ၊ လေပူ၊ ဆီးနည်းရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးလျှံရောဂါ၊

အပူဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါနှင့် အသံပျက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အထူးသဖြင့် သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါတွင် အထူးကောင်း၏။

အချို့သည် ဒေါသ ၃ ပါး၊ အချဉ်သည်သလိပ်ဒေါသ ကိုနိုင်၏။ မီးယပ်ရောဂါ၊ ဗာလာတိသရ ဝမ်းဗိုက်နာ၊ သွေးဝမ်းသက်ရောဂါနှင့် ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အသီးစိမ်း အသီးမှည့်သည် လူကိုဝဖြိုးစေသည်။ လည်ချောင်းနှင့် ခံတွင်းရောင်ခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးဝမ်းသက်၊ မီးယပ်၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သလဲချိုသီး၊- ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရေပူခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ နှလုံးရောဂါလည်ချောင်းရောဂါနှင့် ပါးစပ်ရောဂါများကို ပယ်ပျောက်နိုင်၏။ ရောင့်ရဲခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ အနည်းငယ် ဖန်၏။ ဝမ်းကို အနည်းချုပ်စေ၏။ နူးညံ့၏။ ဦးနှောက် ကောင်းစေ၏။ ခွန်အားကိုတိုးပွားစေ၏။ ချိုချဉ်သလဲသီး- ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ နူတ်ကို မြိန်စေ၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ သည်းခြေကို အနည်းငယ်အကျိုးပြု၏။ သလဲချဉ်သီး- သည်းခြေကို အကျိုးပြု၏။ လေနှင့်သလိပ်ကိုနိုင်၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) သလဲရွက်ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်လိမ်းပေးမှု ဆံပင်ကျွတ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၂) ကင်းမြီးကောက်၊ ကင်း၊ ပဆုတ်ပနီ၊ ကြွက်များအစရှိသော အဆိပ်ရှိသည့် တိရစ္ဆာန်များ ကိုက်သောဒဏ်ရာကို သလဲရွက် ကြိတ်၍ ပွတ်နယ်ပေးမှု အဆိပ်ကို ပြေစေပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် သတ္တုရည် ညှစ်ထည့်ပါက အနာအမြန် ကျက်စေပါ သည်။

(၃) သလဲသီး သတ္တုရည်တွင် ထောပတ်၊ ဖာလာငယ် အနည်းငယ် ရော၍ တိုက်ပါက သူငယ်နာ အပူချောင်းဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၄) သလဲသီး သတ္တုရည်ကို မျက်စဉ်းခပ်၊ မျက်စိအပေါ်မှ လိမ်းပေးပါက မျက်လုံးပူခြင်း ပျောက်၏။

(၅) သလဲသီးခွံကို ဆားနှင့်ပြုတ်၍ ငုံပေးပါက သွားကိုက် သွားနာ၊ သွားဖုံးပြည်ယို၊သွားဖုံးသွေးထွက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။
(၆) သလဲသီး သတ္တုရည်ကို အမြဲမပြတ် အနည်းငယ်စီ လျက်၍စားမှု ရေငတ်ပြေစေပါသည်။ သလဲသီးကိုငုံ၍ အရည်ကို ဖြည်းဖြည်းခြင်း စုပ်ယူ၍ မျိုချမှု ခံတွင်းကောင်းစေပါသည်။ နှုတ်မြိန်စေပါသည်။ သလဲသီး မှည့်အရည်ကို သကြားခဲရေ ရော၍ စားပေးပါက အပူလွန်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
(၇) သလဲမြစ် အစို၏ အခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ နံနက်စောစောတွင် ကြက်ဆူဆီဖြင့် ဝမ်းနုတ်ပေးပါကသန်ကျစေပါသည်။ ၎င်းဆေးသည် သန်ချရာတွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
(၈) သလဲမြစ် အခေါက်ကျကျပြုတ်၍ ကလေးများ အသားအရေ ခြောက်ကပ် ပိန်ချုံး၍ ဝမ်းကြောများ တင်းမာလျက်ရှိသော သူငယ်နာ ရုပ်ခြောက်ရောဂါကို တစ်နှစ်သား ကလေးတစ်ခွက်စာလျှင် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းမျှ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ပါ။ အထက်ပါ ရောဂါများ ကိုပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၎င်းပြုတ်ရည်သည် လူကြီးများ အားကုန်ခန်းသော ရောဂါ၊ နာတာရှည် အဖျားရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ လူကြီး တစ်ခွက် စာ ဟင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်းမှ ၅ ဇွန်းအထိ သောက်ပါ။
(၉) သလဲမြစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ချင်းခြောက်မှုန့် အနည်းငယ် ထည့်တိုက်မိပါက လိပ်ခေါင်း၊ သွေးဝမ်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
(၁၀) သလဲမြစ်အခေါက်၊ လက်ထုပ်ခေါက်တို့ကိုရော၍ ထက်ဝက်ခန်းအောင် ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်ထဲတွင် ပျားရည်သင့်တော်ရုံ ထည့်၍ ဟင်းစားဇွန်း (၃ ဇွန်း မှ ၅ ဇွန်းထိ) တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ကျ သောက်ပါက သွေးဝမ်းသွားခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၁၁) သလဲမြစ် အခေါက်ပြုတ်ရည်တွင် ကျောက်ချဉ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ ငင်းဆေးရည်ကို ပိုက်ပြွန်နှင့် သားအိမ်ကို ဆေးကြောပေးပါက မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ သားအိမ်တွင်အနာဖြစ်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၁၂) သလဲပင် အခေါက်ကို သွေး၍ အနည်းငယ်တိုက်ပါက ကလေးများ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းသွား၊ဝမ်းကိုက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Pelletierine နှင့် အရွက်တွင် tetrahydropyridine ပါဝင်သည်။

သံပရို

သံပရိုပင်

သံပရို

ရုက္ခဗေဒအမည် - <u>Cltrus medica</u> Linn.
မျိုးရင်း - RUTACEAE (ရှောက်မျိုးရင်း)

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - သံပရို
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Maltese Lemon, Lime
(ဂ) သက္ကတ - Linmpake; Mahayambitam ; Nimbake, Vijapura
(ဃ) ဟိန္ဒီ - Jambira, Paharikaghu, Pahadi- nimbu
(င) ဘင်္ဂါလီ - Karna nebu; Gora nebu; Raari nimbu
(စ) တမီးလ် - Periya elimicham
(ဆ) မွန်အမည် - Sot panow Cloy
(ဇ) တေလဂူ - Peddanimba

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်အုပ်ဆိုင်း၍ ပေါက်သောခြုံပင်မျိုးဖြစ်၏။ သံပရာပင်နှင့် တူသည်။ သို့ရာတွင် အသီးသည် သံပရာသီးထက် ကြီးသည်။ အခွံထူ၏။

အရွက် သံပရာရွက်နှင့်တူသော်လည်းငင်းမှာ အလျားအနံကြီးထွား၏။ အပွင့်ဖြူ၏။ နူးညံ့၏။ သံပရာပွင့် ထက်ကြီး၏။

အသီးရှည်မျှော၍ လုံး၏။ ဖင်ဘက်က အနည်းငယ်ချွန်၏။ သံပရာ အကြီးမျိုးကို သံပရာဟုခေါ်ကြသည်။ အသီးနုလျှင် စိမ်း၍ မှည့်လျှင် ဝါ ၏။ ပေါက်ရောက်ပုံ စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ အမြစ်၊ အပွင့် အာနိသင် သံပရာသီး ထက် အခါးအရသာပို၏။ ချဉ်၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ လေထိုး၊

လေအောင့်ရောဂါများ ကင်းဝေးစေ၏။ ထူးခြားသော အကျိုးသွားများမှာ သွားဖုံး၌အနာများဖြစ်ခြင်း၊ အနာများကို အသားနုတက်စေခြင်း၊ ဘိန်းစသော အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းတို့၌ များစွာကောင်း၏။ အဆုတ်နှင့် စပ်သောရောဂါများအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်စေသည်။ သံပရိုသီး၏ အခွံသည်ဖန်၏။ ပူ၏။ ထက်၏။ ပိုးကိုနိုင်၏။ လေသလိပ် ရောဂါအဆုတ်နှင့်စပ်သော ရောဂါများအတွက် အကျိုးရှိ၏။ အသီးမှည့်၏။ အခွံသည် ဝမ်းမီးတောက်၏။ ဝမ်းကြော တင်းရောင်ခြင်းကို ကင်းဝေးစေ၏။ အေးငြိမ်း

ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ယားနာများ၊ အနာအဖု၊ အပိန့်များကို ၎င်းအခွံ၏ အဆီနှင့် လိမ်းမှုများစွာအကျိုးရှိ၏။ အသီးမှည့် အရည်သည် သွားဖုံးရောဂါများ နှင့် သင့်၏။ ၎င်းအမြစ်၏ အခေါက်နှင့် အစေ့များသည် ပိုးရောဂါနှင့် အနာများ အသားနုတ်တက် ရန်အတွက်များစွာ အကျိုးပြုတတ်၏။ အသီးစိမ်းသည် ထက်မြက်၏။ လည်ချောင်းကို သုတ်သင်တတ်၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ လျှာ၊ နှလုံးကို စင်ကြယ်စေ၏။ ဒေါသ ၃ ပါးကိုနိုင်၏။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ရေငတ်၊ ချောင်းဆိုး၊ နူတ်မမြိန်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျကိုနိုင်၏ အမှည့်သည် နှလုံးခွန်အား ကို အကျိုးပြု၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ဝမ်းမီးနုန့်ရောင်တင်းသော ရောဂါပျောက်၏။

အသုံးပြုပုံ

(၁) သွားဖုံးများ နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးများတွင် အနာဖြစ်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှ သွေးများယိုစီးခြင်းများ အတွက် အသီးမှည့် အရည်ကိုခဏခဏ စွတ်ပေးရ၏။ လိမ်းပေးရ၏။ စားပေးရ၏။

(၂) ဘိန်းစသောအလွန်ငိုက် မည်းမှုးယစ်စေသည့် အဆိပ် များကြောင့် မူးခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတတ်ခြင်း။ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ၎င်းအရည်ချည်း သက်သက် သောက်ပေး၊ မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက ထိုအဆိပ်ကို ပြေစေပါသည်။

(၃) အဆုတ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများတွင် အဆုတ်အအေးပတ်၍ ချွဲထလာလျှင် ၎င်းအသီးအရည်ကို သကြားထည့်၍ ဆေအဖျော်ရည်အဖြစ် နေ့စဉ်သုံးစွဲသွားပါက တဖြည်းဖြည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အသီးထဲဆားထည့်မီးဖုတ်၍ သောက်နိုင်ပါသည်။

(၄) ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ ယားနာများကို အသီးအရည်နှင့် ကန့်ကိုသွေး၍ လူးပေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အရွက်ပြာ အုန်းဆီနှင့် သိပ်လူးပေးပါက လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ အဆစ်ရောင်ခြင်း၌ အမြစ်ကို သွေးလိမ်းခြင်း ဖြင့် သက်သာစေပါသည်။ အနာအမြစ်ကျွတ်စေရန် သွေးလိမ်းခြင်းဖြင့် သက်သာ စေပါသည်။

(၅) အဖုအကျိတ် အနာများ အသားနုမတတ်နိုင်လျှင် အမြစ်အစေ့တို့ကို ကြိတ်၍အုံပေး လျှင် အသားနုတက်ပါသည်။

(၆) အရွက်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ချွေးထွက်စေပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်စေကာ ရုပ်ကိုပေါ့ပါးစေပါသည်။

(၇) ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများအတွက် အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အခေါက်တို့ကို ပြုတ်၍ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

Limonis succs

The fresh expressed juice of the ripe frult of limonun. It is refrigerant, antiscorbutic, astringent. It is useful in febrile and inflammatory disorders, in a diluted form, as a beverage; and in scurvy and rhtumatism. Extermally, it is sometimes applied in pruritus and in uterine hemorrhage.

-B of pres, Beasley

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Juice of the baked lemon is an excellent remedy for cough when mixed with an equal quantity of sugar or honey and taken in teaspoonful doses. Fresh lemon juice is recommended to be taken in the evening for the relief of dyspepsia with vomiting and bilious headaches. Preserved with sugar or honey, lemons are ercommented for sore throat and are considered to act as detergent; they are administered before purgatives to prepare the body for then and afterwards to check excessive action. In almost all countries

lime juice is considered to be a necessary adjunct to be ordinary diet.

I.M.M

ပါဝင်သောဓာတ်ပေါင်းများ (Chemical Constituents)

Citric acid, phosphoric acid, mallic acid, sugar နှင့် hesperidin တို့ပါဝင်သည်။

မြန်မာအလေးချိန် Myanmar Weight	မက်ထရစ် Metric System		အင်္ဂလိပ် British System	
	ဂရမ်	ကီလိုဂရမ်	ဂရိန်	အောင်စ
၁ ရွေးလေး	၀.၁၃၆	-	၂.၁	-
၁ ရွေးကြီး	၀.၂၅၂	-	၄.၂	-
၁ ပဲသား	၁.၀၂၀	-	၁၅.၇၅	၀.၀၃၆
၁ မူးသား	၂.၀၄၁	-	၃၁.၅	၀.၀၇၂
၁ မတ်သား	၄.၀၈၂	-	၆၃	၀.၁၄၄
ငါးမူးသား	၈.၁၆၄	-	၁၆၂	၀.၂၈၈
၁ ကျပ်သား	၁၆.၃၂၉	၀.၀၁၆	၂၅၂	၀.၅၇၆
အဝက်သား	၂၀၄.၁၁	၀.၂၀၄	၃၁၅၀	၇.၂

အစိတ်သား	၄၀၈	၀.၄၀၈	၆၃၀၀	၁၄.၄
ငါးဆယ်သား	၈၁၆	၀.၈၁၆	၁၂၆၀၀	၂၈.၈
တစ်ပိဿာ	၁၆၃၂	၁.၆၃၂	၂၅၂၀၀	၅၇.၆

မှတ်ချက်။ ။ တစ်ပိဿာတွင် ၃.၆ ပေါင် (Pound) ရှိသည်။

DTM