လက်တွေ့ အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ

အတွဲ (၅)

Commonly Used Herbal Plants

Volume (5)

MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF TRADITIONAL MEDICINE
OCTOBER, 2000

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ
အတွဲ (၅)

Commonly Used Herbal Plants
Volume v

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
၂၀၀၀- ပြည့်နှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အနေဖြင့် "လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ အတွဲ(၅)"အား ဆက်လက်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ၎င်းအပင်များသည် ရှေးဟောင်းကျမ်းများတွင်လည်းကောင်း၊ ယခုတိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အချို့သုတေသနပြုလုပ်ပြီးသည့် အမှန်တကယ်အသုံးဝင်သည့် ဆေးပင်များကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထုအလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားထုတ်ဝေရခြင်းဖြစ် ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ထို့အပြင် တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ် လုမတတ်ဖြစ်နေသော တိုင်းရင်းဆေး ပညာစာပေများ၊ ဆေးကုထုံးများနှင့်ဆေးပင်ငယ်များကို အများပြည်သူသိရှိခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို စာပေများမှတစ်ဆင့် ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သည့်အတွက် ဇီဝိတဒါနကုသိုလ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါကြောင်း ဤစာအုပ်ငယ်တွင် တင်ပြထားပါသည်။

နောင်ကိုလည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးရေးတိုးတတ်ရေးလုပ်ငန်း
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

၁။ သတ္တုရည် - သစ်ပင်၏အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်တစ်မျိုးမျိုးကို ထောင်းထုကြိတ်ညှစ် ရသော အရည်၊

၂။ ပြုတ်ရည် - အပင်၏အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် စသည့်အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ ကျပ်သား၊ ၅ ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၁)လုံး၊ (၈)ကျပ်သား ကျန်သည်အထိ ကျို ထားသော အရည်၊

၃။ ပဉ္စငါးပါး - သစ်ပင်၏အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသောဆေး ဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း ၅ မျိုး၊

၄။ အမှုန့် - သစ်ပင်၏ ပဉ္စငါးပါးမှ တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက် လှန်း၍ နူးညံ့သော ဆေးမှုန့်များရရှိသည် အထိ ထောင်းထု ကြိတ်ယူရရှိ သော အမှုန့်၊

၅။ အခေါက် - သစ်ပင်၏ပင်စည်မှ ရရှိသောအခေါက်၊

၆။ အမြစ်ခေါက် - သစ်ပင်၏အမြစ်မှ ရရှိသောအခေါက်၊

၇။ ဇွန်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၊

၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန် လုံး

၉။ အကြမ်းပန်းကန် - ရေနွေးကြမ်း၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး၊

၁၀။ ရေနွေး - ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့်အပူပေးထားသောရေ

၁၁။ တစ်ကြိမ် - တစ်ခါသောက်ပမာဏ၊

၁၂။ လက်တစ်ဆုပ်စာ - များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသော အရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာပဏာမ၊ အလေးချိန်အားဖြင့် (၃ ကျပ်သားမှ ၅ ကျပ်သားထိ)၊

၁၃။ ကလေး -	အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ (တစ်နှစ်မှ တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ် ထိ)၊
၁၄။ လူကြီး -	အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထက်၊
၁၅။ အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ -	အပင်ကြီးများ၏ ပဉ္စငါးပါးအား နေပူတွင်လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင်လည်းကောင်း ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထားသော အမှုန့်၊
၁၆။ သွေးရည် -	ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံ၊ အခေါက်အမြစ် စသည့် တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ရသောအရည်၊

မှတ်ချက် (၁)

တစ်နှစ်အောက်နို့စို့ကလေးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ဆေးမှုန့်၊ ဆေးရည် တိုက်ကျွေးရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးစွဲ တိုက်ကျွေးရပါမည်။

မှတ်ချက် (၂)

ကလေးအသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်၍ လူကြီးတစ်ခွက်စာ၏ တစ်ဝက်/သုံးပုံ တစ်ပုံသာသောက်သင့်ပါသည်။

မှတ်ချက် (၃)

အသုံးပြုသည့် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး မှသုံးစွဲသင့်ပါသည်။

သစ်ပင်များရှိဓာတ်ငါးပါး၏သဘာဝလက္ခဏာများ

ပထဝီပင်၏ လက္ခဏာများ -

၁။ ပင်စောက်ဖြစ်ခြင်း

၂။ ပင်စည်၊ ခက်၊ ရွက် ထူထပ်ပြွတ်သိပ်ခြင်း

၃။ အသားအနှစ်မာ၍ အနံ့ပြင်းခြင်း

၄။ အပင် မာ၊ ကျစ်၊ တိုတောင်းခြင်း

၅။ ပင်စည်ကြီးထွားမှု ကြန့်ကြာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - မြန်မာကုက္ကိုပင်နှင့် ဇာတိပ္ပိုလ်ပင်

အာပေါပင်၏ လက္ခဏာများ -

၁။ ပင်စောက်ထက် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်ခြင်း

၂။ အေးသောအရပ်၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း

၃။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် နူးညံ့ခြင်း

၄။ အရည်စိုရွှမ်းခြင်း

၅။ အခွံအသားထူခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ ဖောင်းပွ၊ ပွားများခြင်း

၆။ အတွင်းသားအနှစ်မရှိ အခွံ၊ အကာ အနှစ်ရှိခြင်း

၇။ ဖြစ်ထွန်းလွယ်၍ အရသာရှိခြင်း

၈။ အခက်၊ အညွန့်ဖားလျား၊ ရှည်ထွားခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - အုန်းပင်၊ ထန်းပင်၊ ဘူးပင်၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ဖရဲ

တေဇောပင်၏ လက္ခဏာများ -

၁။ အပူပိုင်းဒေသ၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း

၂။ အရည်ဓာတ်နည်း၍ အစေးထွက်ခြင်း

၃။ ဆူးပေါက်ခြင်း၊ ခက်ညွှန့်တိုခြင်း

၄။ လုံးဝန်းမညီညာခြင်း

၅။ အနံ့၊ အသား၊ ပါးလျားမာကြောခြင်း

၆။ အခက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်တို့ အရောင်ပို၍ရင့်ခြင်း၊ တောက်ပခြင်း

၇။ ပင်စည်၊ အခက်၊ အရွက်ပုကြမ်းတမ်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ဥသျှစ်ပင်၊ ဆူးကောက်နက်၊ ကန့်ချုပ်၊ ရှောက်၊ သံပရာပင်

ဝါယောပင်၏ လက္ခဏာများ -

၁။ ပင်စောက်ထက်နွယ်ပင်များခြင်း

၂။ ပင်စောက်ဖြစ်လျှင် ပင်စည်မြင့်မားစွာရှည်လျား၍ အသားဆတ်ခြင်း၊ ကျိုးလွယ်ခြင်း

၃။ အခက်၊ အရွက်၊ အညွှန့်၊ အပွင့် ရှည်လျားခြင်း

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

၅။ ခက်ရွက်ကျဲ၍ အရွက်အလက်ကြားကွဲခြင်း

၆။ ပင်စည်ခက်ရွက်သီးပွင့် မညီတွန့်လိမ်ပိန်ကောက်ခြင်း

၇။ လွင်ပြင်၌ အပေါက်များခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ကန့်ကလာ၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ ခွေးတောက်၊ ဆင်တုန်းမနွယ်၊ တမာ၊ ခံတက်ပင်

အာကာသပင်၏ လက္ခဏာများ -

၁။ တေဇော ဝါယောပင်တို့၏ လက္ခဏာများ အများအပြားပါရှိခြင်း

၂။ မွှေးကြိုင်သောအနံ့ရှိခြင်း

ဥပမာ - ရှောက်၊ သံပရာ၊ ကြောင်ပန်း၊ ကွမ်းရွက်၊ သက်ရင်းကြီး၊ သက်ရင်းကတိုး၊ ထင်းရှူး၊ ပရုတ်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း၊ မိဿလင်၊ လင်းနေပင်

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ ဓာတ်ဟူသော ဓါတ်ကြီးငါးပါးတို့သည် စုပေါင်း၍ တည်ရှိနေသော်လည်း အချို့သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ ဓာတ်တစ်ပါးတည်းလည်းကောင်း၊ နှစ်ပါးတွဲ၍ လည်းကောင်း၊ဦးဆောင်လွှမ်းကဲနေကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

DTM

မြန်မာအလေးချိန်နှင့် မက်ထရစ်စနစ်နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြချက်

မြန်မာအလေးချိန် Myanmar Weight	မက်ထရစ် Metric System		အင်္ဂလိပ် British system	
	ဂရမ်	ကီလိုဂရမ်	ဂရိန်	အောင်စ
၁ ရွေးလေး	၀.၁၃၆	-	၂.၁	-
၁ ရွေးကြီး	၀.၂၇၂	-	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။ ။ တစ်ပိဿာလျှင် ၃.၆ ပေါင် (3.6 Pounds) ရှိသည်။

ကိုးကားသောဆေးကျမ်းများ

၁။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)
၂။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ဒုတိယတွဲ)
၃။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (တတိယတွဲ)
၄။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (စတုတ္ထတွဲ)
၅။ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်
၆။ ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်း
၇။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်း
၈။ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်
၉။ မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ
၁၀။ နာနာနယအာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
၁၁။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
၁၂။ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် သမားတော်ကြီးများ၏ လက်တွေ့ကုထုံးများ
၁၃။ Indian Medicinal Plants (Volume – 1)
၁၄။ Indian Medicinal Plants (Volume – 2)
၁၅။ Indian Medicinal Plants (Volume – 3)
၁၆။ Indian Medicinal Plants (Volume – 4)
၁၇။ Compendium of Indian Medicinal Plants

DTM

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ပင်များ အတွဲ (၅)
အပင် (၂၀) စာရင်း

၁။	ကုက္ကိုပင်	၁
၂။	ကန်စွန်းပင်	၅
၃။	ကြံပင်	၉
၄။	ချဉ်ပေါင်ပင်	၁၃
၅။	ဂုံမင်းပင်	၁၇
၆။	ငရုတ်ကောင်းပင်	၁၉
၇။	ငုပင်	၂၃
၈။	ငှက်ပျောပင်	၂၅
၉။	စပျစ်ပင်	၂၉
၁၀။	ဆင်တုံးမနွယ်ပင်	၃၃
၁၁။	ဇာတိပ္ဖိုလ်ပင်	၃၇
၁၂။	နွားမြက်ရင်းပင်	၃၉
၁၃။	ပတဲကောပင်	၄၁
၁၄။	ဖရဲပင်	၄၅
၁၅။	မြတ်လေးပင်	၄၉
၁၆။	ရဲယိုပင်	၅၃
၁၇။	လောက်သေပင်	၅၇
၁၈။	ဝါးပင်	၆၁
၁၉။	သပြေပင်	၆၅
၂၀။	သက်ရင်းကြီးပင်	၆၉

ကုက္ကိုပင်

ကုက္ကိုပင်

ကုက္ကိုပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်　　*Albizzia lebbek* Benth

မျိုးရင်း　　Mimosaceae

အခေါ်အဝေါ်
- (က) လက်တင်　- albizzia lebbek
- (ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - siris Tree
- (ဂ) သီဟိုဠ်　- Kark
- (ဃ) ဟိန္ဒီအမည် - ဆိဂို(ဆ်)
- (င) သက္ကတအမည်　- သိရီသ၊ မုဒုမ္မ

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အတောင် ၄၀ မှ ၆၀ ခန့်ထိမြင့်သည်။ ကုက္ကိုပင်တွင် ကုလားကုက္ကို (သဘော်ကုက္ကို) နှင့် မြန်မာကုက္ကို (အညာကုက္ကို) ဟူ၍ (၂) မျိုးရှိသည်။ သို့သော် မြန်မာကုက္ကိုကိုသာ အစာအဟာရအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးများကြသည်။

ကုက္ကို(၂)မျိုးစလုံးပင် အကိုင်းအခက်ဝေဝေဆာဆာဖြင့် အရိပ်ကောင်းသော သစ်ပင်ကြီးများဖြစ်ကြ၍ ယင်းတို့ကို မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်၌ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ နွေရာသီတွင်အရွက်များ ကြွေကျတတ်သည်။ အရွက်များသည် နေ့အခါတွင် ပြန့်ကားနေပြီး ညအခါနှင့် မိုးရွာသောအခါများတွင် ခေါက်၍ အိပ်တတ်ကြသည်။ အပွင့်ကလေးများမှာ အလွန်သေးငယ်ပြီး အမွေးစုတ်ဖွားကလေးများရှိသည်။ အဆုပ်လိုက်ပွင့် ကြသည်။ အနံ့သင်းသင်းကလေးများ မွှေးသည်။

အသီးများမှာ ပဲသီးတောင့်သဏ္ဍာန်ရှည်လျားသော အသီးများဖြစ်ကြသည်။ မြန်မာကုက္ကိုသီးမှာ ပြား၍ဝါးပြီး ကုလားကုက္ကိုသီးမှာ လုံးရောင်ရောင်ဖြစ်၍ အညိုရင့်ရောင်ဖြစ်သည်။ မှည့်လျှင်ချိုပြီး ကျွဲ၊ နွားများနှစ်သက်ကြသည်။ အမြစ်သည်ပင်စည်နှင့်မမျှအောင်သေးငယ်သည်။ အောက်ဘက်သို့ နက်နက်မသွား၍ လေပြင်းတိုက်ပါက လဲကျတတ်သည်။ မြန်မာကုက္ကိုနှင့် ကုလားကုက္ကိုတို့၏ ကွဲလွဲချက်မှာ မြန်မာကုက္ကိုက ပိုမို အသုံးဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးဖက်၌လည်းများစွာအသုံးဝင်သည်။ သဘော်ကုက္ကိုမှာမူ အရိပ်ကောင်းခြင်းနှင့်

အသီးများကို ကျွဲ၊ နွားများ ကျွေးရခြင်းမှလွဲ၍ အသားပွသဖြင့် ထင်းဆိုက်ရန်မှ တစ်ပါး အသုံးမကျချေ။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်၌ ပေါက်ရောက်သည်။ ခြောက်သွေ့သော မြေမျိုးကို ပို၍ ကြိုက်နှစ်သက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်ကြ သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးသည်။

<u>အာနိသင်</u>

အေး၍ချို၊ ဖန်၊ ခါး၊ သက်သောအရသာရှိသည်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသ၊ သုံးပါးတို့ ကိုနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဦးခေါင်းပိုင်းကို အပြစ်ပြုတတ်သောအပူ၊ အပုပ်၊ အခိုးတို့ကို အောက်ပိုင်းသို့ သက်လျော စေတတ်သဖြင့် ခေါင်းပိုင်းရှိဝေဒနာအရပ်ရပ်တို့ကို ပျောက်ကင်း စေသော အာနိသင်ရှိသည်။ မျက်စိရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ ဝမ်းရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ လိပ်ခေါင်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပြီး ခွန်အားကိုတိုးပွားကာ ပိုးရောဂါကိုလည်း နိုင်နင်းသည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

ခေါင်းကိုက်ပါက ကုက္ကိုပွင့်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လက်တစ်ဆုပ်စာကို ယူ၍ ရှူပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကုက္ကိုပွင့်ကို ကျောက်ပြားတွင် ရေအနည်းငယ်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး ခေါင်းနှင့်နားထင်တို့တွင် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ကုက္ကိုသီးအနှစ် (သို့မဟုတ်) အစေ့မှုန့်ကိုရှူပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကုက္ကိုငါးစေ့ခန့်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ကာ ၎င်းကို ကုက္ကိုရွက်သတ္တုရည်နှင့် ရောနယ် ပြီးလျှင် အတောင့်ပြုလုပ်ပြီး လုံခြုံစွာထားပါ။

ၔင်းဆေးတောင့်ကို လူနို့ရည်နှင့်သွေးပြီး မျက်စဉ်းခတ် ပေးပါက မျက်စိကို ကြည်လင်စေပြီး အမြင်အားကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါသည်။

သွားနာ၊ သွားကိုက်ပါက ကုက္ကိုစေ့ဆယ်စေ့တွင် ငရုတ်ကောင်း ငါးစေ့ထည့်ပြီး ညက်စွာကြိတ်၍ သွားတွင်သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။ အမြစ်၏အခေါက်ကို အရိပ်တွင်ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းကိုအမှုန့်ပြုပြီး လှုပ်နေသောသွားရင်းတွင် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သိပ်နယ်ပေးပြီး ငုံထားပါ။ သွားဖုံးရောင်ပါက ကုက္ကိုခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ငုံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကုက္ကိုရွက်နှင့် သရက်ရွက်သတ္တုရည်ကို အနည်းငယ်ပူနွေးအောင် ပြုလုပ်ပြီး နားထဲသို့ထည့်ပေးပါ။ နားကိုက်၊ နားနာ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။ ချောင်းဆိုးပါက ကုက္ကိုခေါက်ပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ဆားပုတ် အနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပါ။ ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါသည်။ ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ပါက ကုက္ကိုမြစ်ကိုသွေး၍ လိမ်းပေးနိုင်သည်။

ကုက္ကိုမှုန့်(၃)ကျပ်သားကို ပျားရည်အနည်းငယ်ရောပြီး မြေအိုးတွင် ထည့်ကာ နေပူတွင် (၇) ရက် လှန်းပါ။ ၎င်းဆေးတစ်ခွက်စာ (၄) ပဲသား မျှကို စားပေးခြင်းဖြင့် ဆီးအောင့်ရောဂါကိုပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ကုက္ကိုစေ့ဆီ ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဝက်ကို ဒိန်ချဉ်နှင့်ရော၍ သောက်သော် ဆီးအောင့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ (တနည်း) ကုက္ကိုရွက်ကိုရေနှင့် ကြိတ်၍ အရည်ကိုထုတ်ယူပါ။ ၎င်းအရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ကို သကြားနှင့်ရော၍သောက်ခဲ့သော် ဆီးအောင့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါ သည်။

ကုက္ကိုရွက်နုနုကို ခိုသားနှင့်ချက်စားပါက ရင်ကျပ်ရောဂါကို သက်သာ စေပါသည်။ သွေးမြင်းသ ရိုက်နာတွင် ကုက္ကိုစေ့မှုန့် (၂) ရွေးသားကိုရေ၊ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးနှင့်ဖျော်၍ နေ့စဉ် နံနက်၊ည သောက်ပါ။ (၃) ရက်အတွင်း သက်သာစေပါသည်။ အချို့နုသောလိပ်ခေါင်းကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောပြီး ကုက္ကိုစေ့ဆီကို လိမ်းနယ်ပေးပါက (၃)ရက်ကြာလျှင် ခြောက်၍ ကြွေကျသွားပါလိမ့် မည်။

ထိခိုက်ရှနာဖြစ်လျှင် ကုက္ကိုရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် လိမ်းပေးပါ။ အနာကို အမြန်ကျက်စေပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက အမြစ်အခေါက်ကို အရိပ်တွင်

လှမ်း၍ အမှုန့်ပြုထားသော အမှုန့်ကို အနာ၌ လိမ်းကျံပေးပါက အနာကိုသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အဖုအကြိတ်ဖြစ်ပါက ကုက္ကိုအမြစ် (သို့မဟုတ်) အခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေးလိမ်းပေးပါ။ အဖုအကြိတ်ကို ကြေစေသည်။

ဖားပြုတ်ကိုက်ပါက ကုက္ကိုစေ့ကို ရှားစောင်းစေ့နှင့်ကြိတ်၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဖားပြုတ်အဆိပ်ကို ပြေစေပါသည်။ ကုက္ကိုရွက် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ရည်ကို နံနက်၊ ည လက်ဖက်ရည်အကြမ်း ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးခန့် နေ့စဉ်တိုက်ပေးပါက ငှက်ဖျားရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကုက္ကိုပင်အားဆေးအသုံးအပြင် အပွင့် ပြုတ်စားခြင်း၊ သုပ်စားခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်သဖြင့် အသုံး ပြုသင့်သော ဆေးပင်တစ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The bark and seeds are astringent, given in piles , diarrhea,etc. The flowers are used as a cooling medicine, and also externally applied in boils, eruption and swellings. The leaves are useful in ophthalmia.

The seeds from part of an anjan used for ophthalmic diseases. The oil extracted from then is considered useful in leprosy. The back is applied to injuries to the eye.

The power of the root bark is used to strengthen the gums when they are spongy and ulcerative.

The plant is considered a most potent alexipharmic and every part of it is prescribed for the treatment of bites and stings from venomous animals.

ကန်စွန်းပင်

ကန်စွန်းပင်

ကန်စွန်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- *Ipomoea aquatic* Forsk.	
မျိုးရင်း	- Convolvulaceae	
အခေါ်အဝေါ်	(က) မြန်မာအမည်	- ကန်စွန်းပင်
	(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်	- Rabbit Greens
	(ဂ) ပါဠိအမည်	- ကလမ္ဗီ
	(ဃ) ဟိန္ဒီအမည်	- Kalmishak
	(င) သက္ကတအမည်	- ကလမ်ဗီ၊ ကာလမ္ဗုကာ၊ နာလိယကာသ

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

တစ်နှစ်ခံပင် (သို့မဟုတ်) နှစ်ရှည်ခံပင်ဖြစ်သည်။ ရေ (သို့မဟုတ်) စိမ့်မြေများတွင် ပေါက်သည်။ အမွှေးမဲ့သော သစ်ပျော့ပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှာ အခေါင်းပွဖြစ်ပြီး ရေလျှောက်ပင်စည်ဖြစ်သည်။ပင်စည်၏ အဆစ်များမှ အမြစ်များ ထွက်သည်။

အရွက်

၃-၆ လက်မရှည်သည်။ လွန်းပုံ၊ လှံစွပ်ပုံ (သို့မဟုတ်) သုံးထောင့်ပုံဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ ထောင်မတ်ပြီး ထိပ် ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းသည် လှံစွပ်ပုံ (သို့မဟုတ်) နှလုံးပုံ ဖြစ်သည်။ အမွှေးမဲ့သည်လည်းရှိသည်။ အမွှေးအနည်းငယ်ရှိသည် လည်းရှိသည်။ ရွက်ကြောမများ ၁၂/ ၁၄ စုံရှိသည်။ ရွက်ညှာ ၁-၃ လက်မ ရှည်သည်။

ပန်းခိုင်

ပန်းများစွာပါဝင်သော ခေါင်ညွှန့်လွှဲပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ပွင့်ခိုင်သည် ၁-၄ လက်မ ရှည်သည်။ တောင့်တင်းသည်။

<u>အပွင့်</u>

ပွင့်ဖတ်များညီတူနီပါးဖြစ်သည်။ စကောပုံ (သို့မဟုတ်) ငှက်တောင်ပုံ ဖြစ်သည်။ ထိပ်ဝိုင်းသည်။ ပွင့်ချပ်သည် ပြွန်ပုံ(သို့မဟုတ်) ကတော့ပုံဖြစ်၍ ၃ လက်မခန့်ရှည်သည်။ ဖျော့သောခရမ်းရောင်ရှိ၍ ပြွန်အတွင်း၌ မူ ရင့်သောခရမ်း

ရောင်ရှိသည်။ အမွှေးမဲ့သည်။ ဝတ်ဆံတိုင်များ အညှာ အောက်ဖက်၌ သိုးမွှေးကဲ့သို့ ရှုတ်ထွေးနေသည်။

<u>အသီး</u>

အက်ကွဲသီးဖြစ်၍ အချင်းလက်မဝက်ခန့်ရှိသည်။ အမွှေးမဲ့သည်။ လုံးဝိုင်းသည်။ အစေ့ ၄ စေ့(သို့မဟုတ်) ၂ စေ့ ရှိသည်။ ပိုးသားကဲ့သို့ အမွှေးများ ရှိသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုနိုင်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

ရေမြောင်း၊ ရေကန်များနှင့် လယ်ကွက်များတွင် ပေါင်းပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်သည်။ အပွင့် ပွင့်ချိန်မှာ အောက် တိုဘာလမှ ဖေဖော်ဝါရီလ အထိဖြစ်သည်။ ယခုအခါ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးလျှက်ရှိသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

သီဟိုနိုင်ငံ၊ မလေးရှားကျွန်းဆွယ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား တွင် ပေါက်ရောက်သည်။

<u>အာနိသင်</u>

ကန်စွန်းရွက်သည် ချို၍ အေးသည်။ နို့ရည်၊ သုက်တို့ကိုပွားများစေတတ်သည်။ ဝမ်းမီးကိုညီညွတ် မျှတစေ သည်။ ရူးသောအနာကိုလည်းကောင်း၊ သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သောအနာကိုလည်းကောင်း ချမ်းသာစေတတ်သည်။ ဆီးကိုရှင် စေသည်။ ဝမ်းသက်စေသည်။ ကျောအောင့် ကျောနာရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ အသားဖျော့သောရောဂါ၊ နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါ တို့ကို အကျိုးပြုသည်။ ဘိန်းနှင့်စိန်အဆိပ်များကို ပြေစေသည်။ စိတ်တုန်လှုပ်အားနည်းသော အမျိုးသမီးများအတွက် သင့်လျော်သည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

ငန်းမန်းရှိသောအနာကို ကန်စွန်းရွက်နှင့် ဘူးရွက်ရောစပ်၍ သတ္တုရည် ညှစ်ပြီး အနာကိုဆွတ်လိမ်းပေးခြင်း အားဖြင့် ညှော်၊ ငန်းမန်းကိုကျစေနိုင်သည်။

အနာမန်းဝင်သော် ကန်စွန်းရွက်နှင့်ထမင်းထောင်း၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် ငန်းမန်းကိုကြေစေပါသည်။ အရေပြား၌ဖြစ်သော ပိုးတို့ကိုလည်း ပယ်စေတတ်သည်။

မီးလောင်နာ၊ အပူလောင်နာတို့တွင် ကန်စွန်းရွက်ကို သကြားဖြင့်ရောစပ်၍ အရည်ကိုစွတ်ပေးလျှင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

အပူကြီးသောအဖုများနှင့် ရက်ချန်ဖုများ၊ သိန္ဒိပါတ်ဖုများတို့တွင် ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်ကို တိုက်ပေးပါက အဖုများ ကင်းစေသည်။

မီးယပ်သွေးလွန်၊ သွေးဝမ်းရောဂါတို့၌ ကန်စွန်းရွက်ကို ထန်းလျက်ကျိုရည်ဖြင့် သောက်ခဲ့သော် သွေးကိုရပ်တန့် စေ၏။ ရင်တွင်းအလွန်ပူလောင်ခဲ့သော် ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားဆတူရောစပ်သောက်ပါက ပူလောင်မှုကို သက်သာစေသည်။

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်(၂) ဇွန်း၊ ထန်းလျက်(၃)လုံးခန့်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အစာဆိပ် သင့်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါတို့၌ ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်ကို ထမင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်း၊ သကြား(သို့မဟုတ်) ထန်းလျက်ကျိုရည်တို့ဖြင့် သောက်သုံးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အနာပဆုပ်ရောဂါတွင် မန်းဝင်ခဲ့သော် လယ်ကန်စွန်းရွက်ကို ဟင်းချို၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်သောက်ရသည်။

ဖားပြုတ်ကိုက်၍ <u>မန်းအန်းရောက်မှ သိရသောအနာကို</u> ကန်စွန်းရွက်နှင့်အုတ်နီမှုန့်ရောစပ်၍ အနာအား အုံပေးပါက အနာသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

မိခင်အတွက် နို့မထွက်လျှင် ကန်စွန်းရွက်၊ ပြည်ပန်းညိုရွက်နှင့်ထန်းလျက်တို့ကို ရော၍ ကျိုသောက်ပါက နို့ကို အထွက်ကောင်းစေပါသည်။

မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဝမ်းမကောင်းခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဖောခြင်းတို့အတွက် ကလေးရော လူကြီးပါ ထန်းလျက်နှင့်ကျိုသောက်သော် ရောဂါများပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Grows in water, bad taste; carminative; antinflammation; useful in fever. Jaundice, biliousness, bronchitis, liver complaints (Yunani).

The juice when dried is nearly equal to scammony in purgative properties (O' shaughnessy).

In Asian, the weed is considered very wholesome for females who suffer from nervous and general debility.

In Myanmar, the juice is said to be employed as an emetic in cases of arsenic or opium poisoning.

In Cambodia, the buds are used in the treatment of shingles, the stems and leaves are prescribed in febrile delirium.

ကြံပင်

ကြံပင်

ကြံပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Saccharum officinarum* Linn.

မျိုးရင်း - Gramineae

အခေါ်အဝေါ် (က) မြန်မာအမည် - ကြံပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Sugareame

(ဂ) ပါဠိအမည် - ဣက္ခု၊ ဥစ္ဆု

(ဃ) ရှမ်းအမည် - အွဲ့

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

ကြံပင်သည် ပင်စည်တွင် အဆစ်များရှိပြီး ၎င်းအဆစ်များတွင် ပါဝင်သော အဖုကလေးများမှ အမြစ်များ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ပင်စည်သည် အရွက်နှင့်အတူ အထက်သို့တက်လာသည်။ ၁၀ ပေမှ ၁၅ ပေအထိမြင့်သည်။

<u>အရွက်</u>

အရွက်တွင်အမွေးများရှိသည်။ ကြမ်းတမ်း၍ရှတတ်သည်။ ရွက်ပြား သေးသွယ်ရှည်လျားသည်။ လှံစွပ်ပုံဖြစ် သည်။ ၂ ပေမှ ၃ ပေအထိရှည်လျား သည်။

<u>အပွင့်</u>

ပင်စည်ထိပ်ဖူးများမှ အပွင့်များထွက်သည်။ အပွင့်များအလွန်နူးညံ့ပြီး အဖူးလိုက် ထွက်ရှိသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင်ပေါက်ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပင်စည်ကိုအသုံးပြုကြသည်။

<u>အာနိသင်</u>

ကြံသည် အေး၍ ချိုသောအရသာရှိသည်။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည်။ သုက်ကိုတိုးပွားစေသည်။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေသည်။ ပြေပြစ်သည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ ဆီးရောဂါစသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြံနီသည် ချို၊ ဖန်၊ အေး သောအရသာရှိသည်။ သုက်ကိုပွားစေသည်။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည်။ အပူနာ၊ အနာမီး၊ အနာလျှံနာ ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြံဖြူသည် ချိုသည်။ ပြေပြစ်သည်။ ပင်ပန်းခြင်း၊ သွေးအန်သွေးကျခြင်း နှင့် ကိုယ်တွင်းရှိအပူကို ငြိမ်းစေတတ် သည်။

ကြံညိုသည် မြစ်ခြောက်နာ၊ အနာပေါက်ရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

ဦးဖျောက်ကြည်လင်စေရန်နှင့် အပူလွန်၍ ရင်ပူသူအား ကြံရည်နှင့် ပျားရည်(သို့မဟုတ်) ကြံရည်နှင့် ဆီးဖျော် ရည်ကို ရောစပ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြံအရင့်၏ အရည်ကိုတိုက်သော် လေ၊ သည်းခြေ ဖောက်ပြန်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အိပ်မပျော်၊ စိတ်မကြည်လင်လျှင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၆) ၄ ပဲသား ကို ကြံရည်နှင့် သောက်သုံးနိုင်သည်။

မူးဝေ၊ မောပန်း၊ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်လျှင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၅) ၄ ပဲသားကို ကြံရည်နှင့်သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကြံပုန်းရည်၏ သတ္တုရည်ကို သောက်ပါက ဆီးကိုအလွန်ရှင်စေပြီး ဆီးနည်းရောဂါမှ သက်သာစေပါသည်။ ညောင်းကျရှိသူများအား ကြံရည်နှင့် ဆီးဖြူသီးရည်ကို ရောစပ်တိုက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

သွေးဝမ်းသွားသောသူအား ကြံရည်နှင့်သလဲသီးရည်ကို တိုက်သော် ပျောက်ကင်းစေသည်။ အလွန်ရင့်သော ကြံရည်ကိုသောက်ပေးပါက သွေးအန်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဂူလုံးရောဂါ၌ ကြံရည်တစ်ခွက်၊ ဇီးဖြူရည် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းတို့ကို ထောပတ် တစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်၍သောက်ပါက သည်းခြေဂူလုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကျပ်ပတီးနာရှိသူအား ကြံရည်နှင့် ဖန်ခါးသီးရည်ကိုရော၍ အနာရှိရာ၌ ဖန်ရည်ဆွတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ကြံကိုအမှုန့်ကြိတ်၍ အနာများပေါ် ဖြူးပေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ အနာကျက်၍ အသားနု တတ်စေပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The thin tender portion of the stem is largely consumed raw as sweet meat, being simply chewed. Young growing part of sugar cane be eaten with advantage by patients ailing from fistula in ano, when there is no fever. Sugar cane juice freely drunk with a little of dry ginger rubbed into it and taken relives hiccup . Sugar candy mixed with curds is a nice drink to relieve the heaty sensation in the body.

ချဉ်ပေါင်ပင်

ချဉ်ပေါင်ပင်

ချဉ်ပေါင်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Hibisus sabdariffa* ; *Hibiscus cannabirus.*

မျိုးရင်း - Malvaceae

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ချဉ်ပေါင်နီ၊ ချဉ်ပေါင်ဖြူ၊ ချဉ်ပေါင်ခါး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Amnari Hemp; Kenaf

(ဂ) ဟိန္ဒီယအမည် - အမ္ဗာကျကာ

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ချဉ်ပေါင်နီ၊ ချဉ်ပေါင်ဖြူ၊ ချဉ်ပေါင်ခါး ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။ ချဉ်ပေါင်ခါးသည် သုံးပေမှ ငါးပေအထိမြင့်သည်။ နူးညံ့သောဆူး၊ အမွေးများ ရှိသည်။ အမြစ်ထက်မှ အရွက်များသည် ဝိုင်း၍ အနည်းငယ်အဖျားကွဲသည်။ အပင်ကြီးလာသော် အရွက်များပြောင်းလဲတတ်၏။ အပေါ်အရွက်များသည် လေးခု၊ ငါးခု အကွဲများရှိပြီး အစိတ်အပိုင်းတိုင်း၌ ခွေးသွား စိတ်များပါရှိသည်။ အပွင့်သည်ဝါ၍ အစေ့မဲ့သည်။ ချဉ်ပေါင်နီသည် တစ်မိုက်သာသာခန့်မြင့်သည်။ အရွက်မှာ ဉ သဏ္ဌာန်ရှိပြီး အဖျားချွန်ကာ အနည်းငယ်ပါးသည်။ အပွင့်မှာဝိုင်း၍ ဖြူသည်။ အသီးမှာ ဆီးသီးအလတ်စားအရွယ်ခန့်ရှိ ပြီး နုစဉ်အစိမ်းရောင်ရှိပြီး မှည့်လျှင် ဝါသွားသည်။ ချဉ်ပေါင်ဖြူသည် နှစ်ပေမှသုံးပေအထိမြင့်ပြီး အရွက်မှာ အစွန်း သုံးခု (သို့မဟုတ်) ငါးခုရှိသည်။ အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိပြီး တပင်လုံး ဖြူဖွေးသော အမွေးနုများရှိသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် ချဉ်ပေါင်ခါးမှာ အပူပိုင်းဒေသတွင် ပိုမို ပေါက် ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

စားပင်အဖြစ်စိုက်ပျိုးကြသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

အစေ့၊ အရွက်၊ အသီး၊ အဖူး၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ ပဥ္စငါးပါးလုံးသုံးသည်။ အထူးသဖြင့် အရွက်ကို အသုံးများသည်။

အာနိသင်

ချဉ်ပေါင်ခါးသည် တစ်ပင်လုံးချဉ်၏။ ငန်၏။ အေး၏။ အစေ့သည် ဖန်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ကာမအားကိုတိုးစေ၏။ သလိပ်နှင့် လေကိုနိုင်၏။ အရွက်သည် ဝမ်းသက်စေသည်။ သွေးဝမ်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နားနာ၊ လည်ချောင်းနာတို့၌ အသုံးဝင်သည်။

ချဉ်ပေါင်နီအရွက်သည် ချဉ်၏။ ဆီးရှင်၏။ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ သည်းခြေနာ၊ မူးဝေနာ၊ အထူးထူးသော အသားအရေညိုခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ သလိပ်နာများကို နိုင်၏။ လေကိုပျက်စေ တတ်၏။ ခံတွင်းနာ၊ နှုတ်မမြိန်နာ၊ ဂူနာနှင့် သင့်၏။

အသုံးပြုပုံ

ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို အမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်ကြော်လှော်စားခြင်းဖြင့် နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို ပျောက် စေ၏။

အပူလွန်၍ အချဉ်ပြန်သော အစာမကြေခြင်းတို့အတွက် ချဉ်ပေါင်ကြီးပွင့် (၁၂) ပွင့်ကို ကြိတ်၍ရသော အရည် တွင် သကြား(၂) ပဲသား၊ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်မှုံရောထည့်ပြီး သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။

ချဉ်ပေါင်စေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ အမှုန့် (၂) ပဲသားနှင့်နှမ်းဆီ လက်ဖက်စားဇွန်း (၂) ဇွန်းရောစပ်ပြီး လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပါက နာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ချဉ်ပေါင်သီးတို့ကို နေရိပ်တွင်အခြောက်လှမ်းပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင် သင့်ရုံထည့်၍ သကြားနှင့်ရော စပ်ပြီးသောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးရောဂါနှင့် ရေငတ်နာတို့ကိုပျောက်စေသည်။

ချဉ်ပေါင်စေ့ကိုလှော်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုအမှုန့် (၁) ပဲသားကို ရေနွေးဖြင့် နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက အစာမကြေဝမ်း ပျက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဝမ်းဗိုက်နာ၍ အကျိအချွဲများနှင့် ဝမ်းသွားသောအခါ ချဉ်ပေါင်မြစ်သွေးရည် တစ်ဇွန်းကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ထမင်းနှင့်ရောကြိတ်ပြီး ပြည်တည်နာ၊ အနာစိမ်း၊ ခွေးကိုက်နာ၊ ကြောင်ကိုက်နာ၊ အနာအို၊ အနာဆွေးများတွင်အုံပြီး အဝတ်နှင့်စည်းပေးထားခြင်းဖြင့် အနာဝင်ခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်ခြင်းမရှိဘဲ အမြန်ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Seed acrid and sour, stomachic, appetizer, removes disease due to " Kapha ''and "Vata'' cures earache. Leaves used in dysentery: cure disease of the blood, bile and throat (Ayueveda).

The seeds are used as an external application to pains and bruises and are said to be aphrodisiac and fathening.

One tola of the juice of the flowers, with sugar and black pepper is a popular remedy for hiliousless with acidity.

The leaves are purgrtive.

In Gambia an infusion of the leaves is administered in coughs.

ဂုံမင်းပင်

ဂုံမင်းပင်

ဂုံမင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Amomun corynostachyum* Wall.

မျိုးရင်း - Zingiberaceae

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ဂုံမင်း

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် -

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

နွယ်ပင်ဖြစ်သည်။ အရိုးမာ၍ နုလုံးပုံအရွက် ဖြစ်သည်။ အရွက်ပေါ်တွင် အမွေးနုကလေးများရှိသည်။ အရိုးတံ များကို ချိုးကြည့်သောအခါ အစေးဖြူများထွက်ရှိသည်။ အပွင့်ဝါကလေးများ အခိုင်လိုက်ပွင့်သည်။ အရွက်မှာ အစိမ်းနု ရောင်ဖြစ်သည်။ ဂုံမင်းပင်သည် ဈေးတိုင်းတွင် တို့စရာအတွက် အရွက်၊ ဟင်းချိုချက်စရာဟင်းရွက်အဖြစ် သိသာထင် ရှားသော အပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သေးငယ်သော အသီးမှည့် ကလေးများရှိသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံ ဒေသအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ မိုးဥတုတွင် အများဆုံးပေါက်ကြသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါး (အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အပွင့်၊ ပင်စည်) တပင်လုံး အသုံးပြုသည်။

DTM

<u>အာနိသင်</u>

ဂုံမင်းသည်ချို၏။ အနည်းငယ်ပူ၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုစဉ်းငယ် တောက်စေတတ်၏။ ပြုတ်၍ တို့လျှင် ချို၊ ဖန်၊ အရသာရှိ၏။ ချုပ်၏။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

အမျိုးသမီးများသည် ဂုံမင်းသီးနှင့် သနပ်ခါးသွေး၍ လိမ်းတတ်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ လိမ်းခြင်းဖြင့် မျက်နှာတွင် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊ ကြက်ဖင်ပေါက်ခြင်း၊ ပြုတ်ထခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခံတွင်းပျက်၍ စားမကောင်း၊ သောက်မကောင်းဖြစ်လျှင် ဂုံမင်းမြစ်ကို ဆားနှင့်သွေးပြီး လျှာရင်းအထိနှိုက်၍ ပွတ်လိမ်းပေးလျှင် စားသောက်၍ ကောင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဂုံမင်းသီးနှင့် တောင်နံကြီးကိုသွေး၍ ရင်ပတ်ကိုလိမ်းပေးလျှင် အဆုတ်ရောင် ရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

ဂုံမင်းမြစ်မြစ်ရင့်ရင့် ၂၅ ကျပ်သားကို ထောင်း၍ ဆန်ဆေးရည် တစ်ပိဿာဖြင့် အိုးသစ်တစ်လုံးတွင် စိမ်ပြီး ထန်း လျက် ၁ဝ ကျပ်သားကို ထုချေ၍ ထည့်ပါ။ စမုံမျိုးငါးပါး ၄ ပဲသားစီကို အဝတ်ဖြင့်ထုတ်၍ ၎င်းစိမ်ရည်တွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အိုးသစ်ကိုလုံအောင်ပိတ်ပြီး မြေကြီးတွင်ကျင်းတူး၍ သုံးရက်မြှုပ်ထားပါ။ သုံးရက်ကျော်မှ ဖော်ပြီးယင်းစိမ်း ရည်ကို လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်နှင့် တစ်ခါသောက်တစ်လုံး နံနက် အိပ်ယာထတစ်ခါ၊ ညအိပ်ယာဝင်တစ်ခါ သောက်ပေးပါ။ ထိုသို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့်

- မီးယပ်သွေးဆုံးရောဂါ
- တုပ်ကွေးဖျား
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ရှိစတွင် အော့အန်ခြင်း၊ တံတွေးတပြစ်ပြစ်ထွေးရခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဂုံမင်းသီး၊ နှမ်းလုံးကြိုင်သီးတို့ကို အလေးချိန်ဆတူရောစပ်၍ မီးကျွမ်းအောင်ဖုတ်ပြီး နှမ်းဆီစစ်စစ် ကော်ဖီဇွန်း ၂ ဇွန်းနှင့် ဖျော်၍ လိမ်းလျှင်

ခူနာ၊ ဝဲနာ၊ နှင်းခူနာ၊ ရေယုံနာ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်နာများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဂုံမင်းကို ဆေးဝါးဖက်တွင်သာမက စားသောက်ဖွယ်ရာအဖြစ်လည်း အသုံးပြုပါသည်။ ဂုံမင်းသည် ထမင်းမြိန် ခြင်းနှင့် အရသာကိုဆောင်တတ်သဖြင့် ထမင်းစားပျက်လျှင် ဂုံမင်းပင်ကို အပေါ်ကအခွံကြမ်းများခွာပြီး ဓါးနှင့် ခွဲစိတ်၍ ငါးပုဇွန်တို့ဖြင့် ချက်၍ စားလျှင် ခံတွင်းကိုကောင်းစေနိုင်ပါသည်။

အချို့လည်း ဂုံမင်းပင်၏ အပေါ်အခွံကြမ်းများကိုခွာပြီး ချဉ်ပတ်ထည့်၍ စားခြင်း ဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း၊ ဟင်းချိုချက်သောက်ခြင်း စသည့်ဖြင့် စားသောက်ကြပါသည်။

ဂုံမင်းမြစ်ကို ပြုတ်ပြီးလျှင် မျှစ်ကဲ့သို့ထွင်းပြီး သား၊ ငါး၊ ပုဇွန် တို့ဖြင့် ကြော်၍လည်းစားသောက်ကြပါသည်။

DTM

ငရုတ်ကောင်းပင်

ငရုတ်ကောင်းပင်

ငရုတ်ကောင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- *Piper nigram* Linn.
မျိုးရင်း	- Piperaceae
အခေါ်အဝေါ်	
(က) မြန်မာအမည်	- ငရုတ်ကောင်း
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်	- Black pepper
(ဂ) မွန်အမည်	- Mawrite Nawa
(ဃ) ချင်းအမည်	- Kungpani

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ငရုတ်ကောင်းပင်သည် နှစ်ရှည်ခံပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အဖိုပင်၊ အမပင်နှင့် အဖိုအမနှစ်မျိုးပါသော ဟူ၍ရှိသည်။ ပင်စည်ပြောင်ချောနေပြီး အဆစ်ကြားနေရာများ၌ အမြစ်များထွက်သည်။

အရွက်မှာ ကွမ်းရွက်နှင့်ဆင်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်နားညီပြီး အရွက်ပြားထူသည်။

အပွင့်မှာ အောက်သို့ ငိုက်ကျနေသော ကြောင်မြီးသဏ္ဌာန်ပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး ပွင့်ညှာမဲ့ပန်းခိုင်ကလေးများ များစွာပါ ရှိသည်။

အသီးမှာ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ၍ ခွံပျော့တစ်စေ့သီးဖြစ်သည်။ အသားထူသည်။ ရင့်မှည့်လာပါက လိမ္မော်ရောင်မှ အနီရောင်သို့ ပြောင်းသွားသည်။ တစ်ခိုင်လျှင် အသီး ၂၀မှ ၅၀ အထိပါရှိတတ်သည်။

အစေ့သည် ခြောက်သွေ့သွားပါက အနက်ရောင်ရှိကာ အနံ့စူးရှသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

ငရုတ်ကောင်းပင်သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော ရာသီဥတုကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး မိုးကောင်းစွာရွာ သွန်းသည့်ဒေသများတွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်ဖြစ်ထွန်းသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေ့ကို အသုံးပြုကြသည်။

အာနိသင်

ငရုတ်ကောင်းသည် ပူ၊ စိမ့်၊ စပ်သောအရသာရှိသည်။ အနံ့စူးသဖြင့် တေဇော၊ ပထဝီ၊ အာကာသဓါတ်များ ဦးဆောင်နေသည်။ အဖျားရောဂါနှင့် အစာအိမ်ရောဂါတို့တွင် များစွာအကျိုးပြုပါသည်။ ဆီးနှင့် ချွေးအနံ့ဆိုးများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းသည် ပူ၊ စပ်အရသာရှိသောကြောင့် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေသည်။ လေနှင့် သလိပ် ကိုနိုင်သည်။ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းနှင့် ဆီးကျန် သည့်ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

- ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၃ စေ့ကို ထောပတ်နှင့်ကြိတ်၍ ကော်ဖီဇွန်း သေးတစ်ဇွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ခန့် နားကြပ် ပေးသော် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ဒိန်ချဉ်ရည်နှင့်သွေး၍ အနည်းငယ်မျှ မျက်စဉ်းခတ်ပေးသော် ကြက်မျက်သင့်နာကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို မီးကင်၍ ထွက်လာသော အခိုးအငွေ့ကို ရှူပေးခြင်းဖြင့် အခိုးအာကာသရ၍ ကြို့ထိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၂ ပဲသားကို ဒိန်ချဉ်ရည်၊ ကြံသကာတို့နှင့် ရော၍စားပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၂ ပဲသားကို ပျားရည်နှင့်တေကာ လျက်ဆေးသဖွယ် အသုံးပြုပါက အခိုးအာကာကိုရစေ သဖြင့်

ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ ရင်ကြပ်ရောဂါများကို သက်သာစေပြီး ကလေးမိခင်များအတွက် နို့ကိုကောင်း စွာထွက်စေပါသည်။

- ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၂ စေ့ကိုစားခြင်းဖြင့် အစာကြေခြင်း၊ လေကြေခြင်း၊ ဆီးကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ဖြစ်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ဇီယာ၊ သိန္ဓောဆားတို့ကို အညီအမျှစီစုပြီး အမှုန့်ပြုကာ ထမင်းစားပြီးတိုင်း ၃ ပဲသားခန့် စားသုံးပါက ဝမ်းမီးနုံသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို နွယ်ချိုမှုန့်နှင့် ရော၍ လျက်ပေးပါက လေထိုးလေအောင့်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါ သည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဟင်းခါးပူပူတွင် ထည့်သောက်ပါက ချွေးကိုကောင်းစွာထွက်စေပြီး အအေးမိ၍ ဖြစ်သော အဖျားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
-

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Pepper is much employed as an aromatic stimulant in cholera, weekness, following fevers, vertigo, coma; as a stomachic in dyspepsia and flatulence; as an antiperiodic in malarial fever and as an alternative in paraplegia and arthritic diseases.

Externally it is valued for its rubefacient properties and as a local application for relaxed sore- throat, piles and some skin diseases.

Black pepper is considered and energetic stimulant, disphoretic and carminative . It is used as a cure for dysentery.

ငုပင်

ငုပင်

ငုပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cassia fistula* Linn.

မျိုးရင်း - Caesalpiniaceae

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ငုရွှေ၊ ငုပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Pudding pipe

(ဂ) ကချင်အမည် - Tree

(ဃ) သက္ကတအမည် - အမလတာပင်

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

ငုပင်သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပေ ၃ဂ အထိမြင့်သည်။ လုံးပတ် ၃ ပေမှ ၅ ပေအထိရှိ၏။ အကိုင်းများမာ၍ တောင့်တင်းသည်။

ရှည်မျောမျောပုံအရွက်များ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ထွက်သည်။

တန်ခူးလနှင့် ကဆုန်လတို့တွင် ရွှေဝါရောင်အပွင့်များ အခိုင်လိုက်ပွင့်သည်။ ရွှေဝါရောင်အပွင့် ရှိသောကြောင့် ဟေမပုဖ္ဖ ဟုခေါ်သည်။

အသီးတောင့်သည် ၁ ပေမှ ၁ပေခွဲခန့်ရှည်သည်။ အရောင်နက်၏။ ဆောင်းရာသီတွင် အသီးမှည့်၏။ ဒီဃဖလ အသီးပင်ဟုလည်းခေါ်၏။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါး(အရွက်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ အနှစ်) အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

ငုပင်၏ အသီးသည် အချိုသက်သက်အရသာရှိ၏။ ဝမ်းကိုစင်ကြယ်စေ၏။ အရွက်သည် နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက် ၏။ အပွင့်သည်အေး၏။ ခါး၏။ ဖန်၏။ အနှစ်သည်ချို၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ကြေညက်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ နူနာကို ပယ်၏။ အဖျားကိုပျောက်စေ၏။ လေတို့ကို ပယ်စေတတ်၏။ အရွက်သည် အနာပေါက်၌ အသားနုတတ်စေ၏။ အဆစ် ရောင်ရောဂါ၌ လည်းကောင်း၏။ အမြစ်သည်အရေပြား၊ နူနာ၊ အဆုတ်နာရောဂါတို့ကို ပျောက်စေ၏။

အသုံးပြုပုံ

ငုနှစ်ပြုတ်ရည်ကို နား၌ခပ်ပေးသော် နားယားခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ အရွက်ကို ကြိတ်၍ရသော အရည်နှင့်လိမ်းပေးပါက ရေယုန်ကြီးနာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၌ အရွက်ကို ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါက သက် သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ငုအမြစ်၊ အခေါက်တို့ကို သွေး၍ လိမ်းသော် ပွေးနာ၊ ဝဲခြောက်နှင့် သွေးဆိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ် သော အရေပြားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဝမ်းချုပ်လျှင် အရွက်နုကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပေး ပါ က ဝမ်းသက်စေပါသည်။

ကလေးများ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း လေထိုးခြင်းဖြစ်လျှင် ငုနှစ်ကို သွေး၍ ကလေးချက်ပတ်လည်၌ လူးပေး ပါကပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မန်ကျည်းနှစ် ၂ ပဲသားနှင့်ငုနှစ် ၂ ပဲသားတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ ညဦးတွင်ရေစိမ်ပြီး ညအိပ်ယာဝင်ချိန်၌ ၄ ပဲ သားခန့်စစ်၍သောက်သော် နံနက်၌ ဝမ်းကောင်းစွာသက်ပြီး စမြင်းရောဂါပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အမြစ်ကို နွားနို့ ၂ ကျပ်သားနှင့်ပြုတ်၍ နံနက်တိုင်း အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၁)လုံးခန့်သောက်သော် လေရောဂါ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ အသီးအနှစ်ကိုသွေး၍ နေ့ဘက်တွင်ချက်၌ လိမ်းပေးသော် ဆီးအောင့်ဆီးချုပ်နှင့် ဆီး၌ သွေးပါသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

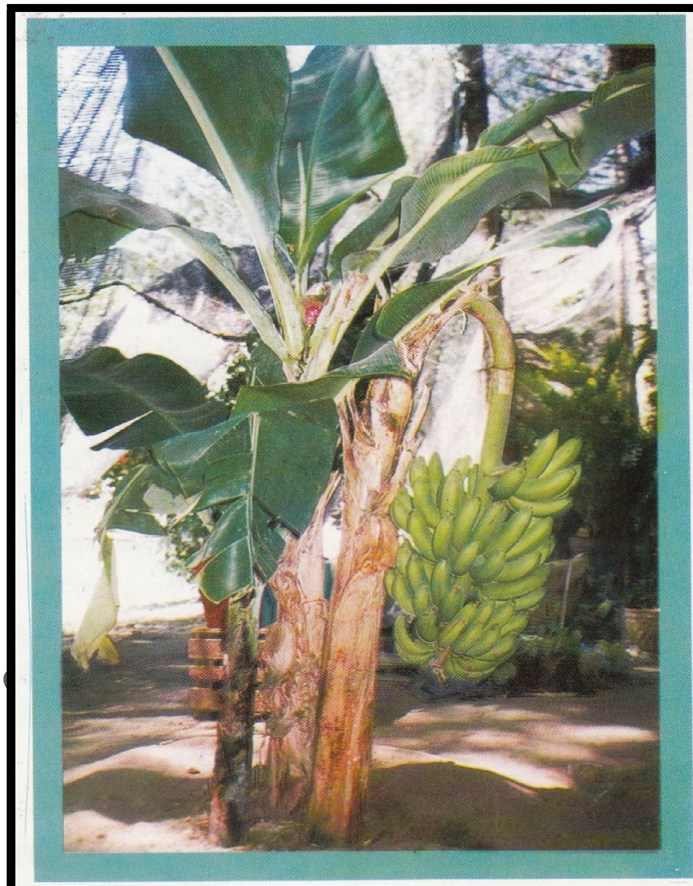
အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

The leaves have laxative properties, but they are chiefly used externally as an emollient.

Pulp of pods is an agreeable laxative, safe for children and pregnant women .It is best used combined with other purgatives as a confection or electuary as by itself it requires to be taken in doses from one to two ounces to produce any effect. It is an ingredient in he confection of senna. Cassia pulp is also employed in the essence of coffee.

DTM

ငှက်ပျောပင်



ငှက်ပျောပင်

ငှက်ပျောပင်

ရက္ခဗေဒအမည် - *Musa sapientum* Ripely.

မျိုးရင်း - Musaceae

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ငှက်ပျော

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Banana Plantain

(ဂ) ပါဠိအမည် - ကဒလီ

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ငှက်ပျောပင်သည် ပင်စည်ရောင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှာ ငှက်ပျောပင်မျိုးကိုလိုက်၍ အနိမ့်အမြင့်၊ အကြီးအသေး၊ အရောင်အဆင်း ကွဲပြားသည်။ များသောအားဖြင့် ပင်စည်ရင်းတုတ်ခိုင်၍ အဖျားဘက်သို့ သွယ်သွားသည်။

အရွက်သည် အရိုး၏အဖျားမှ အရင်းအထိ မြောင်းသဏ္ဌာန်ချိုင့်ခွက် နေသည်။ ရွက်ညှာတံမှ အဖျားအထိ အလျား ၂၃ ပေအထိ တွေ့ရသည်။ အစိမ်းရောင်ရှိသည်။ အချို့ရွှေနီငှက်ပျောရွက်မှာ နီစိမ်းရောင်ယှက်သန်း နေသည်။

ငှက်ပျောခေါင်းမှ အမြစ်များထွက်သည်။ ပင်စည်၏အချင်းထက်ကြီး သည်။ မြေဆီလွှာမှ အာဟာရကိုရေနှင့် ဖျော်၍စုပ်ယူသည်။ အမြစ်ထွက်ပုံ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသည်။ ခဲတံအရွယ်မှုခြားမြစ်များ အမြောက်အများထွက်တတ် သည်။ မြေတွင်းအနက် ၂ လက်မခန့်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ၂ ပေမှ ၃ ပေအထိ ပြန့်ကားနေတတ်သည်။

ငှက်ပျောပန်းခိုင်သည် ငှက်ပျောဖူးအတွင်း အနီရောင်ပွင့်ကာ အရွက်အောက်တွင် တွေ့နိုင်သည်။ ငှက်ပျောဖူး အောက်သို့ ငိုက်ကျလာသော အချိန်မှာ ပန်းခိုင်ပြည့်စုံစွာ ထွက်ပေါ်လာသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ငှက်ပျော ပန်းခိုင်တို့သည် ငှက်ပျောခိုင်အရိုးပေါ်တွင် အတန်းလိုက် နှစ်တန်းစီ ဖြစ်ပေါ် သည်။

ငှက်ပျောသီးသည် ပန်းပွင့်ချိန်ကျော်လွန်ပြီး မကြာခင် အသီးငယ် စတင်ထွက်ပေါ်လာသည်။ ငှက်ပျောသီး အရေ အတွက်နှင့် အဖီးအရေအတွက်မှာ ငှက်ပျောမျိုးအလိုက်ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အရွက်၊ အဖူး၊ ပင်စည်

အာနိသင်

ငှက်ပျောသီးသည် အေး၊ ချို၊ ဖန်၊ ခွဲသော အရသာ(၄) မျိုးရှိသည်။ အာပေါဓါတ် အဓိက ဦးဆောင်နေသော ဓါတ် များပါဝင်သည်။ အာပေါဓါတ် အဓိက ပါဝင်မှုကြောင့် တေဇောဓါတ်လွန်၍ သွေးသားခန်းခြောက်သော သူများနှင့်သင့်သည်။ ငှက်ပျောသီးမှည့်သည် အေးသောအရသာရှိ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ဝမ်းမီးနဲ့သူနှင့်မသင့်။ သလိပ်ကိုပြုတတ်လေသည်။ လေနှင့်သည်းခြေကိုနိုင်၏။ မွတ်သိပ်သောရောဂါ၊ ခရုသင်းနာ၊ မီး လောင်နာ၊ ဆီးပူရောဂါ၊ ဆီးလွန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

ဦးရေပူခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ပါးခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းတို့အတွက် ငှက်ပျောပင်စည်ကို ဓါးနှင့်ဖြတ်၍ ထိပ်ပိုင်း ကိုအခေါင်းကွင်းပြီး အချိန်

အနည်းငယ်ကြာလျှင် အခေါင်းတွင်အရည်များ ပြည့်လာသောအခါ ခပ်ယူပါ။ ၎င်းအရည်ကို ဖန်ပုလင်းတွင်သိမ်းပြီး အရည်ကိုဦးခေါင်းတွင် လိမ်းပေးရ၏။

ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူအရွယ် ကလေးများအား ငှက်ပျောသီး ဖီးကြမ်းတစ်လုံးနှင့် ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း သမအောင်ရောပြီး ကျွေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးပြီး မှတ်ဉာဏ်ထက်သန် စေနိုင်ပါသည်။

အပူကန်ပြီး ပါးစပ်တွင်အနာပေါက်လျှင် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး ပျော်ပျော်တစ်လုံးကို ခြေ၍ ဒိန်ချဉ် လက်ဖက် ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးနှင့်မွှေပြီး စပျစ်သီးခြောက်၊ စမုံစပါးအနည်းငယ်ရော၍ သောက်လျှင် ဝမ်းတွင်းအေးပြီး အပူနာများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါပင်းပန်းနွမ်းနယ် လာသောအချိန်တွင် ဖီးကြမ်း ငှက်ပျောသီးမှည့်ကို စပျစ်သီးမှည့်ရောပြီး ဖျော် ရည်ပြုလုပ်၍ သောက်ပေးလျှင် တခဏချင်းလန်းဆန်းလာပါသည်။ အသက်ရှည်စေ၍ ခွန်အားကိုတိုးပွားစေရန် ငှက်ပျောသီးမှည့် အခွံခွာ၍ ပျားရည်နှင့်ကြာရှည်စွာစိမ်၍ စားပေးရ၏။

နာတာရှည်ချောင်းဆိုးလျှင် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နှင့် တို့စားပါက သလိပ်ရလာပြီး ချောင်း ခြောက်ဆိုးခြင်းကို ပျောက်စေ နိုင်ပါသည်။ ပန်းနာ ရင်ကျပ်ရောဂါများတွင် ငှက်ပျောရွက်ကို အခြောက်လှန်းပြီး မီးရှို့ပြာချ၍ ၎င်းပြာကိုမီးခဲပေါ်တွင် မှိုင်းရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ စေနိုင်ပါသည်။

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးအစိမ်းရင့်ရင့်ကို ပါးပါးလှီး၊ အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြု၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် နွားနို့နှင့် တိုက်ကျွေးလျှင် အစာအိမ်နာ၊ လေနာများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ငှက်ပျောရွက်ပြာ ၂ ရွေးသားတွင် ငရုတ်ကောင်း ၂ စေ့ ထောင်းထည့်၍ သံပရာရည်အနည်းငယ်နှင့်ဖျော်၍ လျက်ပေးလျှင် ပန်းနာရင်ကျပ်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ငှက်ပျောသီး ဖီးကြမ်း ပျော့ပျော့ကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သက် သာစေနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းသွားသောရောဂါအတွက် ငှက်ပျောသီးစိမ်းကို ပြာပူအုံး၍ အရည်ညှစ်ပြီးနောက် ပျားရည်နှင့် ဖျော်၍လျက်စေပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ တစ်နှစ်မကျော်သေးသော ခရုသင်းရောဂါများအတွက် ငှက်ပျောပင်၏ပြာကို ကြိတ်မှုန်ရွက်နှင့် ရောလိမ်းပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မီးလောင်နာတွင် ငှက်ပျောသီးမှည့်ကိုအုံပေးလျှင် မကြာမီအေး၍ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ငှက်ပျောဖက်ခင်း၍ အိပ်ပေးလျှင်လည်း သက်သာ လာစေနိုင်ပါသည်။

အဆိပ်အမျိုးမျိုးအတွက် ငှက်ပျောဖူးထွက်စနုနုကို ကြိတ်ပြီး ပျားရည်နှင့် ရောစပ်မှီဝဲခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကိုပြေစေ ပါသည်။

ရခိုင်ငှက်ပျောပင်၏ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အပွင့်၊ အရွက်နှင့် အသီးအားလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ Cholestrol ကိုကျဆင်းစေသော Hypolipidaemic Activity ရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသဖြင့် ၎င်းတို့၏ သတ္တုရည်ကို တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့(၂) ကြိမ်နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းရှိ Cholestrol ကိုကျဆင်းစေကြောင်းတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

<u>မှတ်ချက်</u>

အစာမကြေ၊ ချွဲသလိပ်များ၊ အဆီပွား၊ သွေးပွားသူများ၊ သွက်ချာပါဒရောဂါ၊ အကြောသေ၊ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ် ရောဂါရှိသူများ၊ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်တတ်သူများ မစားသင့်ပါ။

စပျစ်ပင်

စပျစ်သီး

စပျစ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Vitis vinifera* Linn.
မျိုးရင်း - Vitaceae
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - စပျစ်
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Grapes

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

စပျစ်သည် အမျိုးအစားများ၏။ အမဲမျိုး(၂) မျိုးနှင့် အစိမ်းရောင် (၃) မျိုးဟူ၍ (၅) မျိုးရှိသည်။ အချုပ်အား ဖြင့်ခွဲသော်အကြီးမျိုးနှင့် အငယ်မျိုးဟူ၍ (၂) မျိုးသာလျှင် ရှိသည်။

စပျစ်ရိုးရိုးသည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြစ်သေး၏။ ပင်စည်လုံး၍ အနည်းငယ်လေးထောင့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိ သည်။

အပွင့်သည် အဆုပ်လိုက်ပွင့်သည်။

အရွက်သည် ပြန့်၍ ငါးမြှောင်းရှိပြီးလျှင် လက်ဝါးသဏ္ဍာန်နှင့်တူ၏။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

အပူအအေးမျှတသောဒေသများတွင် အများအားဖြင့် ပေါက်ရောက်တတ်သည်။
ပေါက်ရောက်ပုံ။ ။ စားပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။
အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း။ ။ ပဥ္စငါးပါး အသုံးပြုသည်။

<u>အာနိသင်</u>

စပျစ်သီးမှည့်၏အရသာမှာဖန်၊ ချို၏။ သတ္တိမှာအေးသည်။ ဝိပါကၡ်ချို၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရှင်စေ ၏။ အသံကိုကောင်းစေသည်။ လေ၊ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ဆီးအိမ်တို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။ ၎င်းအပြင် အရေပြားရောဂါ ၊ ဆီးအောင့်၊

ခယရုဂ်နာ၊ နာတာရှည်အဖျား၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါများ ကို ပျောက်ကင်း စေတတ်သည်။

စပျစ်သီးအစိမ်းသည် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် တို့ကိုနိုင်သည်။ ဆီးဝမ်းကိုရှင်စေ၏။ မျက်စေ့နှင့် သင့်၏။ အာဟာရကိုဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ဝစေတတ်၏။ သုက်နှင့် သလိပ်ကို ပွားစေတတ်၏။ ရေငတ်နာ၊ လေနာ၊ သေရည် အရက် အသောက်များ၍ မူးသော အနာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ခါတ်ကုန်ခမ်းသော အနာ၊ အဖျားရောဂါ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ သတိမေ့လျော့ သောအနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ အားနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

ရိုးရိုးရေငတ်ခြင်း၊ အဖျားကြီး၍ ရေငတ်ခြင်းတို့ အတွက် စပျစ်သီးဖျော်ရည်ကို သောက်ပါက ရေငတ်ကိုပြေစေ ၏။ အေးသောရာသီတွင် စပျစ်ပင်၏ အရိုးများကိုဖြတ်၍ ကျလာသောအရည်များကို အနာများ၌ လိမ်းပေးပါက အရေပြားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ စပျစ်သီးကို ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွင် ထည့်ပြီးအသုံးပြုတတ်ကြပါသည်။

စပျစ်အပင်ကို ပြာချ၍ ၎င်းပြာကိုနှမ်းဆီနှင့်ရောစပ်ပြီး ခွေးကိုက်သည့် နေရာတွင် လိမ်းပေးပါက ခွေးဆိပ်ကို လျော့ကျပြေပျောက်စေပါသည်။ စပျစ်ပင်၏ ပင်စည်ပြာ ၆ ကျပ်သားတွင် ဆူးလေပဥ္စငါးပါး၏ သတ္တုရည်ကို သင့်လျော် စွာရောစပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ၂ ပဲသားမျှ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါက ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။

စပျစ်အရွက်ကို ထောပတ်ရွှဲရွှဲသုတ်၍ မီးနွေးနွေး၌ကင်ပြီးလျှင် လိင်ဥရောင်ရောဂါကပ်ပေးပါက တဖြည်းဖြည်း ပိန်၍ ပျောက်ကင်းပါသည်။

စပျစ်သီးခြောက်များကို ရေဆေး၍ ၎င်းအပေါ်သို့ရေနွေး ပူပူလောင်းထည့်ပြီး အဖုံးဖုံးထားကာ ၁၂ နာရီကြာ မျှ ထားပြီးသော် စပျစ်သီးများ ကြီးလာ၍ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာပြီး စား၍ကောင်းသော အနေအထားသို့ရောက်ရှိလာပါ သည်။ ၎င်းကိုနေ့စဉ်စားပေးပါက ဝမ်း၊ လေချုပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးကာ အားအင်ကိုပြည့်ဝစေပါသည်။

စပျစ်ကို ဆေးဖက်တွင်အသုံးချသည့်အပြင် အရက်ချက်ခြင်း၊ နာလန်ထ လူမမာများနှင့် အသည်းရောဂါဝေဒနာ ရှင်များ ဓါတ်စာအဖြစ်စားသုံးစေခြင်း၊ စပျစ်သီးခြောက်ပြုလုပ်၍ စားခြင်း၊ အဖျော်ယမကာပြုလုပ်၍ သောက်ခြင်းစ သည့်ဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စပျစ်သီးခြောက်ပြုလုပ်ရာတွင် အငယ်မျိုးကို အသုံးများ၍ အရက်၊ စိမ်ဆေးများ ပြုလုပ်ရာတွင် အကြီးမျိုးက ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။ အချဉ်ဓါတ်လွန်ကဲသော အသီးသည် ပို၍ ဆေးဖက်ဝင် ပါသည်။

အထူးသဖြင့် စပျစ်သီးကို အသည်းရောင်အသားဝါ၊ အသည်းရောဂါ ရှင်များ စားသုံးပေးပါက ရောဂါကိုသက်သာ စေပြီး အချိန်တိုအတွင်း နာလန် ထကာ အားအင်ကိုပြည့်ဖြိုးစေပါသည်။

စပျစ်ရိုင်း

ရုက္ခဗေဒအမည်	-	Vitis sp
မျိုးရင်း	-	Vitaceae
အခေါ်အဝေါ်		
- (က) မြန်မာအမည်	-	စပျစ်ရိုင်း
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်	-	Main wild vine

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

စပျစ်ရိုင်းသည်လည်း နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်နှင့် ပင်စည်တို့၌ အရေပြားကို ယားယံစေတတ်သော အမွေးများရှိသည်။ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းသည် ပူစေတတ်သည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

အရွက်ကို အရေပြားများပူနွေးစေရန် လိမ်းပေးရသည်။ အဖုအကြိတ်နာများ မှည့်စေရန် ပတ်တီးစည်းပေးရသည်။ အတွင်းဆေး၊ အပြင်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရေပြားပေါ်၌ ပေါက်သော အနာများတွင် အရွက်ကို အုံပေးခြင်းဖြင့် အနာနုလျှင်ပိန်၍ အနာရင်လျှင် ပြည်မှည့်ပြီးမှ ပျောက်ကင်း

စေသည်။ ထိုအရွက်ကိုပင် အကြောပေါ်၌ ပေါက်သောအနာများအတွက် အုံဆေးအဖြစ်အသုံးပြုပါက အနာပျောက်ကင်း၍ အကြောကို ပကတိအတိုင်း ကောင်းမွန်စေပြီး အသားအရေကိုလည်း ချောမွတ်ပြေပြစ်စေပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Actions of grapes are demulcent, laxative, refrigerant, stomachic, diuretic and cooling. Raising (dried grapes) are laxative, demulcent and expectorant; also considered as attenuant, suppura, tive, nutritious and blood – purifier. Juice of unripe grapes and leaves are astringent. (Ind. Mat. Med)

စပျစ်စေ့တွင်ပါဝင်သော ဒြပ်ပေါင်းများ

(+) Catechin, (--) epicatechin and (--) epicatechin – 3- gallate isolated . Procyanidin dimer B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7 and B8 isolated from seed. Procyanidin trimers and catechin.

Reference : Compendium of Indian Medicinal Plants
(Vol. 1, 1995), (Vol .2, 1993), (Vol.3, 1993) ,
(Vol.4, 1995) and (Vol. 5, 1998)

DTM

ဆင်တုံးမနွယ်

ဆင်တုံးမနွယ်ပင်

ဆင်တုံးမနွယ်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Tinospora cordifolia* Miers.
မျိုးရင်း - Menispermaceae
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - ဆင်တုံးမနွယ်၊ ဆင်သမနွယ်၊ ဆင်စာမနွယ်
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Heard leaved moonseed
(ဂ) သက္ကတအမည် - ဂုဍူစီ

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ဆင်တုံးမနွယ်ရိုးရိုးနှင့် ဆင်တုံးမနွယ်ဆူးပေါက်ဟူ၍ (၂) မျိုးရှိပါသည်။ ဆင်တုံးမနွယ်ရိုးရိုး၏နွယ်တွင် ဆူးဖု ကလေးများမပါဘဲ အရွက်သည် ကင်းပုံရွက်နှင့်ဆင်တူ၍ ကင်းပုံရွက်ထက်ကြီးသည်။ ဆင်တုံးမနွယ်ဆူးပေါက်၏ နွယ် တွင် ဆူးဖုကလေးများပါ၍ အရွက်သည် နှလုံးပုံအရွက်ဖြစ်သည်။

ဆင်တုံးမနွယ်သည် နွယ်ပင်ဖြစ်၍ မှီခိုပင်(သို့မဟုတ်) မှီခိုခံပစ္စည်း တစ်ခုခုကို နွယ်တတ်ရာတွင် လက်ယာရစ် ရစ်ပတ်နွယ်တက် တတ်သည်။

အပွင့်သည် နှစ်ပင်ပေါင်းလိင်စုံဖြစ်ပြီး အဝါရောင်ရှိ၍ အလွန် သေးငယ်သည်။ အဆစ်များမှ ပန်းခိုင်ထွက်သည်။ တပေါင်းလမှ နယုန်လအတွင်း ပွင့်သည်။

အသီးသည် အဝါရောင်ဖြစ်သည်။ အညှာမဲ့သည်။ ဆီးသီးခန့်ရှိသည်။ အသီးများ အပြွတ်လိုက်သီးသည်။ တပေါင်းလ၊ တန်ခူးလတို့တွင် အသီးမှည့်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်အလေ့ကျသော်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း တွေ့ရသည်။ မြန်မာ နိုင်ငံအထက်ပိုင်းတွင် ပေါက်ရောက်သော အပင်မှာ အခါးဓါတ်ပို၍ အာနိသင်လည်း ပိုမို ထက်မြက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပင်စည်၊ အမြစ်၊ အရွက်

အာနိသင်

ပူ၊ ခါး၊ စပ်၊ အရသာရှိ၍ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေသည်။ အစာကြေ စေသည်။ ဝမ်းချုပ်စေသည်။ အဖျားအမျိုးမျိုး ကိုပျောက်စေသည်။ အားကိုဖြစ်စေသည်။ ရေငတ်ခြင်း၊ အောအန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဆီတိုးခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုးကို နိုင်သည်။

အသုံးပြုပုံ

ဆင်တုံးမနွယ်အရှည် ၅ လက်မခန့်ကို ရေကော်ဖီပန်းကန် ၂ လုံးနှင့် ထက်ဝက်ကျန်အောင်ပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည် ကိုနား၌ဆေးကြောပေးခဲ့သော် နားအတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများကင်းစင်၍ နားကိုက် နားနာများကို ပျောက်ကင်းစေ သည်။

ဆင်တုံးမနွယ်အရှည် ၃ လက်မခန့်ကိုထုထောင်းပြီး ရေသန့်သန့် ကော်ဖီပန်းကန်လုံး ၃ လုံးဖြင့် တစ်ညစိမ်ပါ။ အဖုံး ဖုံးထားပါ။ ၎င်းစိမ်ရည် သန့်သန့်ကို မျက်စိတွင်ခပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိဒဏ်နာကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါ သည်။

ဖာလာဖြူ ၂ ကျပ်သား၊ ဝါးစိန်(ဝါးအတွင်းမှရသော ဝါးဆံ) ၂ ကျပ်သား၊ ဆင်တုံးမနွယ် ၃ ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည် ၁၀ ကျပ်သားနှင့်

ရောစပ်ပါ။ ၎င်းဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်ရက် ၂ ကြိမ် သောက်ပေးပါက တီဘီရောဂါ(မြစ်ခြောက်နာ)ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

မြင်းခွာရွက် ၃ ကျပ်သား၊ ဆင်တုံးမနွယ် ၁ လက်မခန့်တို့ကို ထုထောင်း၍ ရေကော်ဖီပန်းကန် ၃ လုံးနှင့် ၃ ပုံ ၁ ပုံ ကျန်အောင် ပြုတ်၍ တစ်ရက်လျှင် ၂ ကြိမ်သောက်ပေးပါက နှလုံးတုန်ခြင်း၊ စိတ်ခြောက်ခြားခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်ရွက်အနေတော် ၃ ရွက်ကိုကြိတ်၍ ဒိန်ရည် (ရက်တက်ရည်)ကော်ဖီပန်းကန် တစ်လုံးနှင့် တစ်ရက် ၂ ကြိမ်သောက်သော် ကိုယ်ရေဝါ(အသားဝါ) ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်မှုန့် ၂ ဆနှင့် ချင်းခြောက်မှုန့် ၁ ဆရောစပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်ရက်လျှင် ၂ ကြိမ် ရေနွေးနှင့် သောက်သော် အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆင်တုံးမနွယ်မှုန့် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ထောပတ်ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းနှင့်ရောစပ်၍ စားသော် လေရောဂါ များ၊ သကြားကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် စားသော် သည်းခြေရောဂါများ၊ ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းနှင့်စားသော် သလိပ်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆင်တုံးမနွယ် ၃ လက်မခန့်ကို ထုထောင်း၍ ရေသန့်သန့် ကော်ဖီပန်းကန် ၃ လုံးဖြင့် တစ်ညစိမ်ပါ။ အဖုံး ဖုံးထား ပါ ။ ၎င်းစိမ်ရည် သန့်သန့်ကို နံနက်- ည အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေ ပါသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ဆင်တုံးမနွယ် ၃ လက်မခန့်ကို ရေအကြမ်းပန်းကန် ၃ လုံးဖြင့် ၃ ပုံ ၁ ပုံ ကျန်အောင်ပြုတ်ပြီး နံနက်- ည သောက်ပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ထုချေ၍ တစ်ညသိပ်စိမ်ရည်ကို အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ပေးလျှင်သော် လည်းကောင်း မိန်းမများ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ အဆစ်ရောင် ရောဂါကိုလည်း သက်သာစေ သည်။

ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ကြက်ဆူစေ့ကိုဆတူကြိတ်၍ ခြေဖဝါး၌လူးပေးလျှင် ခြေဖဝါးပူသောရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The plant is commonly used as an antiperiodic, alterative, tonic and diuretic; its principle used is an anitiperiodic in fevers . The plant is also commonly used in rheumatism, acidity of urine and urinary disease, dyspepsia, general debility, syphilis, skin disease, biliousness, piles, bronchitis, spermotorrhoea and impotence.

DTM

ဇာတိပ္ဖိုလ်ပင်

ဇာတိပ္ဖိုလ် သီး + ပွင့်

ဇာတိပ္ဖိုလ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- *Myristica fragrans* Houtt.
မျိုးရင်း	- Myristicaceae
အခေါ်အဝေါ်	
(က) မြန်မာအမည်	- ဇာတိပ္ဖိုလ်
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်	- Nutmeg

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ အမြင့်ပေ (၃၀) ခန့်အထိရှိသည်။ အကိုင်းများစွာ ဖြာထွက်သည်။အခေါက်ညိုမဲမဲအရောင် ရှိသည်။ အဖိုပင်၊ အမပင်နှင့် အဖို အမ နှစ်မျိုးပါဝင်သောအပင်ဟူ၍ ရှိသည်။

အရွက်သည် ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍ ရွက်ရင်းဝိုင်း (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ်သွယ်သည်။ ရွက်ပြားမှာ သားရေကဲ့သို့ မာကြော ပျဉ်းတွဲပြီး မွှေးကြိုင်သောအနံ့ရှိသည်။ အရွက်နားညီသည်။ အဝါဖျော့ရောင် အပွင့်ငယ်များ အခိုင်လိုက် ပွင့်သည်။

အသီးသည် အညိုရောင်ရှိပြီး အသီးဆံမှာ ဘဲဥပုံဖြစ်လျက် ပါးလွှာ၍ ကျွတ်ဆတ်သောအခွံရှိသည်။ အစေ့ကို ဇာ ပွင့်ဖြင့်ဖုံးအုပ်ထားသည်။ အပွင့် ပွင့်၍ (၆) လမှ (၈) လခန့်အကြာတွင် အသီးရင့်၍ အက်ကွဲသည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

တနင်္သာရီတိုင်း၊ မြိတ်မြို့နှင့် မော်လမြိုင်တို့တွင် ဖြစ်ထွန်းသည်။ ပူပြင်းစိုစွတ်သော ရာသီဉတုကို ကြိုက်နှစ် သက်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေအနီး ချိုင့်ဝှမ်းနေရာများဖြစ်သည်။ အလွန်ခြောက်သွေ့သော လမျိုးမရှိ ဘဲမိုးရေချိန် (၇၀) လက်မနှင့်အထက်ရှိပြီး တစ်နှစ်လုံးမိုးရွာသွန်းသော ဒေသမျိုး၌ ဖြစ်ထွန်းသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အစေ့ခွံ၊ အစေ့ဆီ နှင့် ဓာပွင့် ၊ အသီး

<u>အာနိသင်</u>

ဓာတပ္ပိုလ်သည် ဖန်၊ ခါး၊ စပ်သောအရသာရှိ၏။ ပူသောသတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ကြေညက်လွယ် ၏။ မွှေးကြိုင်၏။ အဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

နားရင်းရောင်ရောဂါဖြစ်ပါက ရောင်တင်းသောနေရာတွင် ဓာတိပ္ပိုလ် အစေ့ခွံကို ရေနှင့်သွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဓာတိပ္ပိုလ်သီးဆံကို ဝက်ခြံပေါက်သောနေရာ၌ သွေး၍ လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပျို့အန်သောရောဂါဖြစ်လျှင် အစေ့ဆံကို သွေး၍ လျက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဓာတိပ္ပိုလ်စေ့သွေးရည် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း ပျားရည် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းရောစပ်၍စားပါ က နှလုံးအားနည်းခြင်းကို ကောင်းစေ ၏နိုင်ပါသည်။ တာရှည်စွာအဆက်မပြတ်သွားသော ဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနူ့ခြင်း၊ သရက် ရွက်ရောင်ခြင်း၊ ထိုးအောင့်ခြင်းများဖြစ်လျှင် အစေ့ဆံ သွေးရည် လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရေနွေးဖြင့် သောက်ပေးပက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဓာတိပ္ပိုလ်သီးကို သုက်ထိန်းဆေး၊ လိပ်ခေါင်းဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ဓာပွင့်ကို ရှုဆေး၊ သွေးဆေးများဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုကြ သည်။

ဒူလာ၊ မီးယပ်ဆေး၊ အားတိုးဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အရေးကြီးသော ဆေးမယ်အဖြစ် ဓာတိပ္ပိုလ်ပွင့်ကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Nutmeg is aromatic, stimulant and carminative, in large doses narcotic. Concrete oil is used as a rubefacient, volatile oil is stimulant, aperient and carminative. Mace is carminative and aphro disiac. Mohamedan writers describe nutmeg as stimulating, intoxicating, digestive tonic and aphrodisiac.

DTM

နွားမြက်ရင်းပင်

နွားမြက်ရင်းပင်

နွားမြက်ရင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cyperus scariosus* Br.
မျိုးရင်း - Cyperaceae
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - နွားမြက်ရင်း၊ ဝက်မြက်ညို
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Annie's lace

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

အပင်သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၃ ပေခန့်ရှိသည်။ ပင်စည် ၃ မြှောင့်ပုံရှိ၍ ခေါင်းပွဖြစ်ပြီး သေးငယ် ပြောင်ချောသည်။ တစ်ပင်တည်းကဲ့သို့ စုပြုံ၍ ပေါက်သည်။

အရွက်သည် ပင်စည်ထိပ်ပိုင်း၌ စုရုံးပတ်ဝိုင်း၍ထွက်သည်။ ရွက်ပြားသေးသွယ်ရှည်လျားသည်။ ရွက်ရင်းဝိုင်း ပြီးပင်စည်ကို ကုတ်ပတ်ထားသည်။ ရွက်ဖျားချွန်သည်။ ရွက်လယ်ကြောထင်ရှားသည်။ ရွက်ပြားနှင့် ရွက်နားရှိသည်။

အပွင့်သည် ထိပ်ထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ အလွန်သေးငယ်၍ ညိုခြောက်ခြောက် အရောင်ရှိသည်။

အသီးသည် သေးငယ်၍ ရှည်မျောမျောပုံရှိသည်။

အမြစ်ဥသည် အပြင်ဘက်တွင်နက်၍ အတွင်းသား နီကျန့်ကျန့်ရှိ၏။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

ရေကြိုက်ပင်ဖြစ်သည့် အလျောက်ရေစပ်၊ ကမ်းစပ်တို့တွင် ပေါက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ။</u> ။ သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း။</u> ။ ဥအမြစ်ခေါင်းကို အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

အနည်းငယ်စပ်သောအရသာရှိသည်။ ဖန်၏။ အေး၏။ သလိပ်ကို နိုင်၏။ သည်းခြေနာ၊ အဖျားရောဂါ၊ ဝမ်းရော ဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါများကို ကင်းဝေးစေသည်။ ချွေးထွက်စေတတ်ခြင်း၊ ဆီးရှင်စေတတ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ် စေတတ်ခြင်း အစွမ်းသတ္တိများရှိသည်။

အသုံးပြုပုံ

နွားမြက်ရင်းကိုသွေး၍ လျှာကိုပွတ်ပေးပါက လျှာ၌ရှိသော အဖုအပိန့်များကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ နွားမြက်ရင်းကို လျှာပွတ်ဆေး၊ သူငယ်နာဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ နွားမြက်ရင်းကိုသွေးကာ သူငယ်စာ ငှက်ပျောသီးတွင် သုတ်လိမ်း၍ မီးကင်ပြီးကလေးများအားကျွေးပါက သူငယ်နာ တတ်ခြင်း၊ မျက်ဖြူလန်ခြင်းနှင့်သာမန်အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများကြောင့် အဆိပ်တတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နွားမြက်ရင်းသွေးရည် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်းသောက်ပါက အော့အန် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ နွားမြက် ရင်းခေါင်းကိုသွေး၍ ဆားအနည်းငယ် ထည့်သောက်ပါက အစားမှားခြင်း၊ ဆေးမှားခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ နွားမြက်ရင်းခေါင်းကိုသွေး၍ သောက်ခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အချဉ် ပေါက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။

နွားမြက်ရင်းခေါင်းကို သလိပ်ပုပ်ရောဂါ၊ ဆီးပုပ်ရောဂါတို့တွင် အသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းကိုသွေး၍ လိမ်းပါက ကိုယ်လက်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် နူနာဖြစ်စရောဂါ၊ ရေယုန်၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ သည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Tubers are useful in infusion or as soup in fever, diarrhoea, dysentery, dyspepsia vomiting, cholera, etc.

The root is pungent, acrid, coding, galaita-gogue, useful in "Kapha" biliousnenss, fever, dysentery.

The root has a bitter hot bad taste, carminative, emmenagogue, enriches the blood, increases appetite, useful in urinary discharges,menorrhagia, stuttering mind, oedema, piles, ozoena, eyesore, brain and troubles, scorpion – sting, lumbago (Yunani)

The root is considered condial, stomachic and desiccant and is used for washing the hair. Also regarded as diaphoretic and diuretic.The root is given in conjunction with valerian in cases of epilepsy. The root is astringent, useful in diarrhea. A decoctions is used in gonorrhea and also in syphilitic affections.

The root is not an antidote to scorpion- venom.(Caius and Mhaskar)

ပတဲကောပင်

ပတဲကောပင်

ပတဲကောပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Alpina galangal* (L) Willd.
မျိုးရင်း - Zingiberaceae
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - ပတဲကောပင်
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Greater Galangal
(ဂ) ပါဠိအမည် - ကုလိဉ္စန
(ဃ) မွန်အမည် - Kawain Hnoot

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ပတဲကောသည် လူသိများသောအပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ပတဲကောပင်တွင် ပတဲကောကြီးနှင့် ပတဲကောငယ် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ပတဲကောကြီးသည် အမြဲစိမ်းလန်းနေသော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၅ ပေမှ ၈ ပေအထိမြင့်ပြီး ထောင်မတ်၍ ပေါက်သည်။ အရွက်မှာ ၁ ပေမှ ၂ ပေ အထိရှည်သည်။ အဖျားချွန်သောအရွက်များရှိသည်။ သေးငယ်သော အပွင့်ကလေးများပွင့်ကာ အပွင့်မှာအစိမ်းရောင်သန်းပြီး ဖြူသည်။

ပတဲကောအငယ်မျိုးသည် အကြီးမျိုးနှင့် အပင်၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အဥဆင်တူပြီး အကြီးမျိုးထက် ပဥ္စငါးပါး လုံး သေးသည်။ အနံ့အရသာမှာလည်း အကြီးမျိုးလောက်မထက်၊ မပြင်းပေ။ ပတဲကောငယ်၏ ရင့်နေသောဥမြစ်ကို ဆေး လက်၌ အသုံးပြုပြီးနုသောဥမြစ်ကို တို့မြှုပ်စရာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဟင်းခါးချက်၍လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်သည်။ ဆေးဘက်တွင် အသုံးပြုရာ၌ ပတဲကောကြီးမျိုးကို အသုံးများပါသည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်သည်။ အချို့ဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးပင်များ အဖြစ်တွေ့ရှိရသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဥမြစ်ကို အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

ပတဲကောသည် ပူ၊ ခါး၊ စပ်သောအရသာရှိသဖြင့် သွေးနှင့်သလိပ်ကို ကြေစေသည်။ ပူ၍ ထက်မြက်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိသောကြောင့် ရောင်ရမ်းသော အနာကို လည်းကောင်း၊ အဆိပ်အတောက်တို့ကို လည်းကောင်း ၊ နိုင်နင်းသော သတ္တိ ရှိသည်။ နှလုံးကိုအကျိုးပြုစေပြီး နူတ်ကိုမြိန်စေပါသည်။ လေ သလိပ်ကို နိုင်၍ ဝမ်းမီးကို တောက်စေပါသည်။

ပတဲကောကြီးအသုံးပြုပုံ

ပတဲကောဥကို အတို့အမြှုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဟင်းချိုဟင်းခါးချက် သောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အစိမ်းသက်သက်စား၍ လည်းကောင်း အသုံးပြုပါက ခံတွင်းမကောင်းသောရောဂါ၊ အစာမကြေသောရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပတဲကောကြီးမြစ်ကိုသွေး၍ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်၊ ပျားရည်တို့ကို ရောစပ်ကာ လျက်ဆေးသဖွယ် လျက်ပေးပါက တီဘီရောဂါ၌ ချောင်းဆိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပတဲကောကြီးမြစ်၊ ချင်းခြောက်၊ သိန္ဓော၊ ဆားပုပ်တို့ကို ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပြီး ၎င်းဆေးအမှုန့်ကို တစ်ခါ သောက် ၄ ပဲသားဖြင့် အစာစားပြီးတိုင်း သောက်ပါက ဝမ်းမီးနည်း၍ဖြစ်သော အစာမကြေခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပတဲကောကြီးကို စမုံဖြူ၊ ဆားမီးဖုတ်တို့ဖြင့် အမှုန့်ပြုလုပ်ထားပါ။ ၎င်းဆေးမှုန့်ကို ရင်ပတ်နာ၊ ဝမ်းနာရောဂါ များတွင် လျက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပါက လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

တီဘီရောဂါကြောင့် လည်ချောင်းတွင် အဖုအကြိတ်ဖြစ်လာပါက ဖြစ်စတွင် ပတဲကောကြီးဥကို အတို့အမြှုပ်ပြု၍ စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟင်းခါးချက်၍ စားသုံး ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

အဖျားရောဂါတွင် ငန်းဆေးကိုအသုံးပြုပါက ပတဲကောကြီး ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်လျှင် အာနိသင်ပိုမိုထက်မြက်စေပြီး အဖျားရောဂါများကို လျှင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆီးအိမ်တွင်ဆီးရှိလျက် ဆီးမသွားဘဲချုပ်နေပါက ပတဲကောကြီးမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍ တစ်ခါသောက် ကော်ဖီ ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပါက ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဆီးအိမ်ပေါ်လိမ်းပေး အုံပေးပါကလည်း ဆီးအောင့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

<u>ပတဲကောငယ်အသုံးပြုပုံ</u>

ကလေးများစကားပြောချိန်တန်လျက် စကားပြောခြင်း၊ စကားမပီမသ ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ပတဲကောမြစ်ကို သွေး၍လျှာပွတ်ပေးခြင်း၊ ပါးစပ်ထဲသို့ အနည်းငယ်ခွံ့ပေးခြင်းပြုလုပ်ပါက လျှင်မြန်စွာ စကားပြောလာပါမည်။

ပတဲကောငယ်မြစ်ကို ဆီးနှင့်ချက်၍ လိမ်းနယ်ပေးသော် အကြောတတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင် ပါသည်။ အမြစ်ကိုပြုတ်၍ ပြုတ်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့်သောက်မှု ဆီးလွန်ရောဂါကို သက် သာစေနိုင်ပါသည်။

ပတဲကောဥနှင့်ပင်စိမ်းရွက်ကို ဆတူကြိတ်၍ သွေးစုနာကိုအုံပေးပါက ပြည်မှည့်နေသောအနာဖြစ်လျှင် ပြည်ပေါက်စေပြီး အနာနုချိန် ပြည်မရှိသော အချိန်တွင် အုံပေးပါက ပိန်ချပ်၍ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

တီဘီရောဂါအတွက် ပတဲကောအမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် လူကြီးအတွက်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် တစ်ရက်လျှင် ၃ ကြိမ် ပုံမှန် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The rhizone is pungent, bitter , heating stomachic, improves appetite, taste and voice useful in Vata bronchitis and diseases of the heart (Ayuveda).

The rhizone has a sharp adour and fairly good taste, stomachic, aphrodisiac, tonic, diuretic, expectorant, carminative, useful in heasache, lumbago, rheumatic pain, sore throat, sour eruetations, stultering, pain in the chest diabetes burning of the liver, tubercular gland, diseases of the kidney (Yunani) .

Hakims used to destroy bad smell in the mouth or any other part of the body. It is also advocated in diabetes mellitus.

In China , the seed are considered calefacient, alterative stomachic sternutatory beneficial in colic diarrhea and vomiting.

ဖရဲပင်

ဖရဲသီး

ဖရဲပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - <u>Citrullus yulgaris</u> Schraol. (အချို)

<u>Citrullus colocynthis</u> Schraol. (အခါး)

မျိုးရင်း - Cucurbitaceae

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ဖရဲ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Water melon, Colocynth, Bitter apple

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

ၚင်းသည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ နွယ်ညွန့်များကို ဖြတ်ကောက ဖျက်စီးသော်လည်း အမြစ်ကမသေ။ အခါးမျိုး တွင် အဖို အမ နှစ်မျိုးရှိသည်။

အရွက်သည် ၈ လက်မခန့်ရှိသည်။ အရွက်နှင့် အရိုးတံတွင် အမွေးနုများ ရှိသည်။

အပွင့်မှာ အဝါရောင်ရှိ၏။ အခါးမျိုးတွင် အဖို အမ နှစ်မျိုးရှိရာ အဖိုသည် အဆုပ်လိုက်ပွင့်၏။ အမသည် တစ်ပွင့်စီသာပွင့်သည်။

အသီးသည် အစိမ်းရောင်ရှိပြီး မှည့်သောအခါ အသီးညှာခြောက်သည်။ အခါးမျိုးတွင် အသီးနုစဉ် အစိမ်းရောင် ရှိ၏။ ရင့်လျှင် အသီးပေါ်တွင် ဖြူသောအရေဂအကြောင်းများ ရှိ၏။ ၎င်းသည် ပဥ္စငါးပါးလုံးခါးသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ရာဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်စိုက်ပျိုးကြသည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

စားပင်အဖြစ်စိုက်ပျိုးကြသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

ပဥ္စငါးပါး

<u>အာနိသင်</u>

ဖရဲချိုသည် အာပေါအစာသက်သက်ဖြစ်၏။ ဝမ်းမီးကိုဖျက်တတ်၏။ အဖျားကိုလည်းပြုတတ်၏။ အဖျားရှိ သောအခါ လုံးဝမစားသင့်ပေ။ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ဆီးပူ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပြီး သလိပ်ကို ပွားစေတတ်သည်။ သုက်ကိုပျက်စီးစေ၏။ အစေ့ဆံသည် ခွံအားကိုဖြစ်စေ၏။ ဓါတ်တို့ကို ပွားစေ၏။ အရွက် သည်ခါး၏။ သွေးတို့ကို ပွားစေတတ်သည်။ အသီးအစိမ်းသည် သည်းခြေကိုငြိမ်းစေ၏။ ဖရဲသီးအမှည့်သည် သလိပ် သည်းခြေဒေါသကိုငြိမ်းစေ၏။

ဖရဲခါးသည် အများအားဖြင့် အသီး၊ အမြစ်ကို အသုံးပြု၏။ ခါး၏။ ပူ၏။ ဝိပါကဒ္ဓ စပ်၏။ ဆီးဝမ်းရှင်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သည်းခြေနှင့်သလိပ်တို့ကိုနိုင်၏။ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်နာ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊ နူနာ၊ ဂူလုံး၊ မြင်းဖု၊ အနာပေါက်၊ တူလာသရော၊ အစာမကြေရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ သည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

ဖရဲသီးမှည့်၏အသားကို အရည်ညှစ်၍ အနယ်အဖတ်မပါအောင်စစ်ပြီး မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက မျက်စိအေး၍ ကြည်စေသည်။ ရေငတ်အာခြောက်ပါက ဖရဲသီးမှည့်ကို စားပေးရသည်။ ဖရဲသီးစေ့ကို အခြောက်လှမ်းပြီး သင့်တော်ရာဖြင့် အခိုးပြု၍ ပါးစပ်ဟကာ မှိုင်းခံမူ သွားကို ဖျက်ဆီးသွားသော ပိုးများ ပျက်စီး၍ သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါကို ပျောက် ကင်းစေပါသည်။

ဖရဲချိုသီး၏အစေ့ကို ဆားနှင့်သွေး၍လိမ်းပါ (သို့) ၎င်းအစေ့သုံးဆကို ဆားတစ်ဆထည့်၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး အတောင့်လုပ်ထားပါ။ ယားယံသောအခါ ရေနှင့်သွေး၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါသည်။ ဖရဲစေ့ကို ထမင်းနှင့်စေးထန်းအောင် ညက်စွာထောင်းပြီး အနာ့ပဆုပ်တွင်အုံပေးပါက အနာကို လျင်မြန်စွာကျက်စေပါသည်။

ဖရဲခါးမြစ်ကိုသွေး၍ လိမ်းပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အမြစ်ကိုကြိတ်၍ အုံပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိန်းမများ နို့အုံရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဖရဲခါးမြစ်ကိုသွေး၍ နွားနို့၊ ထောပတ်နှင့်ရောပြီးလျှင် ယောနိတွင် လိမ်းပေးပါက အလွန်ခက်ခဲစွာမွေးဖွားရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမကို လွယ်ကူစွာ မွေးဖွားစေနိုင်ပါသည်။

အသားဝါခြင်း၊ ဆီးပူ ဆီးအောင့် ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်ပါက ဖရဲသီးမှည့်ကို သကြားထည့်၍စားပေးလျှင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကို ဖရဲသီးမှည့်အရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး၊ စစ်ဆပ်ပြာလက်ဖက်စားဇွန်းရောစပ်၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Fruit juice is useful in quenching thirst, it is also ysed as an antiseptic in typhus fever with oumin and sugar the juice is used as a cooling drink in stangury and affections of urinary orange such as gonorrhea, etc; also in depatic congestion and intestinal catarrh.

Mahomedan physicians use this drug extensively as a drastic purgative in Ascites and jaundice and in various uterine conditions, especially in amenorrhoea. There is also mention of the drug in Greek and Roman medicine coloaynth in the form of solides extratct enters into money of the purgative pills of modern pharmacy. This drug (the spongy internal pulp only of the dried peelep fruit) is useful in biliousness, fever , intertinal parpsites cerebral congestions, dropsy, etc.Juice of the fruit mixed with sugar is a house hold remedy in dropsy. Roots is useful in jaundice, aseites urinary diseases, rheumatism , etc and is given in abdominal enlargements and in cough and asthmatic attacks of children.

မြတ်လေးပင်

မြတ်လေးပင်

မြတ်လေးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Jasminum grandiflorum* Linn. (အဖြူ)
Jasminum angustifolium (အဝါ)
Ipomoea quamedit (အနီ)
Quamoelit vulgaris (အနီတစ်မျိုး)

မျိုးရင်း - Oleaceae

အခေါ်အဝေါ် (က) မြန်မာအမည် - မြတ်လေး

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

မြတ်လေးပင်သည် အဖြူ၊ အဝါ ၊ အနီဟူ၍ရှိသည်။ အနီနှင့် အဖြူတို့မှာ ပုံသဏ္ဍာန်ထင်ရှား၏။

အဝါသည်နွယ်မျိုးဖြစ်၍ လုံးပတ်မှာ ၄-၅ လက်မျှရှိသည်။ အကိုင်းအခက်များ ကောက်ကောက်ကွေးကွေးရှိ၏။ အရွက်သည် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မအထိရှည်သည်။ ရွက်ရိုးတံ ၂ ဘက်စုံ ထွက်လျက်ရှိ၏။ ၄ စုံမှ ၆ စုံအထိထွက်၏။ အဖျားချွန်၏။ အပွင့်သည်အလွန်မွှေး၏။ အဝါရောင်အပွင့်များ ပွင့်၍ ကဆုန်လတွင်အသီးသီးကြသည်။

အဖြူသည် နူးညံ့သောနွယ်မျိုးဖြစ်၏။ ၎င်းအရွက်များသည် လိမ်ကောက်၍နွယ်တက်၏။ ၁၃ ပေမှ ၁၅ ပေအထိ နွယ်တက်၏။ ရွက်လွှဲထွက်၍ သေးသွယ်သော အရွက်များထွက်၏။ အပွင့်သည် အဖြူရောင်ရှိ၍ အနည်းငယ်ပျော့ ပျောင်း၏။ မြတ်လေးအနီပွင့်နှင့် သဏ္ဍာန်တူသော်လည်း သေးငယ်၏။ အသီးသည် လုံး၏။

အနီတစ်မျိုးသည် ချုံပင်ဖြစ်၏။ အရွက်မှာထိပ်ဖျားချွန်၍ ၁လက်မခွဲမှ ၂ လက်မအထိရှည်၏။ အရွက်အစွန်း ၃ ခုရှိ၏။ အရွက်ခပ်ကြဲကြဲထွက်၏။ အပွင့်မှာ မြတ်လေးအဖြူကဲ့သို့ ပွင့်၏။ အရွက်မှာ အနည်းငယ်ထူ၍ မျက်နှာပြင်ပြောင်သည်။ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ၏။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် (အလှ) စိုက်ပျိုးကြသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အပွင့်၊ အရွက်

အာနိသင်

ဖန်၊ ခါး၏။ စပ်၏။ ပူ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အန်စေတတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

အသုံးပြုပုံ

မြတ်လေးပွင့်သည် အနံ့ရှုရှုံမှုဖြင့် အမူးအမောကိုပြေစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း မောပန်းခြင်းအတွက် မြတ်လေးပန်းပွင့်ကို ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

မြတ်လေးပွင့် ၃ ပွင့်ကို နှမ်းဆီနှင့်ကြိတ်၍ ရှူပေးလျှင် ခေါင်းကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအရွက်ကိုပြုတ်၍ နှုတ်ငုံဆေးအဖြစ် ငုံပေးပါက သွားကိုက် သွားနာပျောက်ကင်း၏။

မြတ်လေးအဝါအရွက်ကို ကျို၍သောက်လျှင် ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ၎င်းအရွက်ပေါင်းတိုက် ရည်ကို ယားနာ၊ ပွေးနာများတွင် လိမ်းပေးလျှင် သက်သာစေပါသည်။ ပဥ္စငါးပါးကို ဆီနှင့်ချက်၍ ၎င်းဆီဖြင့် လိမ်းကျံ နှိပ်နယ်ပေးလျှင် အဆစ်ရောင်ရောဂါပျောက်ကင်း စေပါသည်။

မြတ်လေးပန်းခြောက်ကို နှမ်းဆီတွင်စိမ်ထားပါ။ အဆိုပါဆီကို နားတွင်ကျပ်ပေးပါက နားပြည်ယို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

နှလုံးရောဂါ၊ အမောရောဂါများအတွက် ဖော်စပ်သောဆေးဝါးများတွင် မြတ်လေးပွင့်ကို ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြ သကဲ့သို့ သွေးဆေးအေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် ဆေးမယ်အဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါသည်။

အိပ်မပျော်ရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေရန် မြတ်လေးပန်းခြောက်မှုန့်ကို ပျားရည်တွင်စိမ်၍ ညအိပ်ယာဝင် ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းသောက်သုံးရပါသည်။

မြတ်လေးဖြူ ပဥ္စငါးပါး ၅ ကျပ်သား၊ ရေသန့်သန့် ၅၀ ကျပ်သားကို ထက်ဝက်ခမ်းအောင်ကျို၍ သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် မီးယပ်ချုပ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ မြတ်လေးဖြူအရွက်ကို ကျက်ကျက်ကျို၍ လိင်နမိတ်

ရောဂါများကို ဖန်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအရွက် ၁ဂ ကျပ်သား၊ နှမ်းဆီ ၁ဂ ကျပ်သားနှင့် ဆီကျန်အောင်ချက်ပါ။ ၎င်းဆီ ကို ပန်းသေ၊ ပန်းညိုးတို့တွင် လိမ်းပေးလျှင် အလွန်သန်စွမ်းခြင်းဖြစ်လာ၏။ ရက်အနည်းငယ်ကြာအောင် ဤနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The flower is acrid, bitter with a sharp taste,heading emetic alexiterice, vallerany; useful in stomatits and diseases of the mouth, the head, the teeth and eye, very good in toothache,suppuration and earache, given in diseases of the blood, leprosy, ulcers, biliousness.

The root is purgative, expectorant, anthelmintic, sudorific, intoxicating cures headache, biliousness, paralysis, rheumatism. The flower has a bitter, bad taste, tonic, purgative, alexiterice,aphrodisiac, good in headache, asthma, caries of the teeth, stomatitis. The oil is bitter, good for old people: lessens inflamation, softens the skin , tonic to the brain, aphrodisiac anthelmintic , good for pains in the joints and the ear, for scabies.

<u>Jasminum angustifolium</u>

The bitter root, ground small and mixed with the powdered root of Acorus Calamus and lime juice, is considered a valuable external application in cases of ring worm.

ရဲယိုပင်

ရဲယိုပင်

ရဲယိုပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Morinda angustifolia* Roxb.

မျိုးရင်း - Rubiaceae

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည် - ရဲယို

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည် - Morinda

(ဂ) ကချင်အမည် - Nlung

(ဃ) ချင်းအမည် - Latloot

(င) မွန်အမည် - Hla Ponyork

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်၏အရောင်ပြောင်လက်၏။ အကိုင်းအခက် များစွာဖြာ၏။ ပင်စည်ပေါ်တွင် အညိုရောင်အစက်အပျောက်များရှိ၏။ အခေါက်ထူ၍ ကြမ်းတမ်း၏။ အကိုင်းလေးထောင့်ပုံရှိပြီး ၂ ထောင့် တွင် အမြောင်းပါ သည်။

အရွက်သည် ရွက်ဆိုင်အလှည့်ကျထွက်သည်။ အရွက်ကြီး၏။ အလျား ၆ လက်မခန့် ၁ ပေခန့်ထိရှည်၏။ ရွက်ရင်းသွယ်၍ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ အရွက်အလယ်ပိုင်းကျယ်သည်။ အရွက်၏ထက်အောက် မျက်နှာပြင်နှစ်ဖက်လုံး ပြောင်ချောသည်။ ရွက်ကြောထင်ရှား၏။ ရွက်နားချော၍ လှိုင်းတွန့်အနည်းငယ် ရှိ၏။ ရွက်ညှာတိုထုတ်၏။ နှလုံးပုံ သဏ္ဍာန်ရွက်စွယ် ၂ ခုပါရှိ၏။

အပွင့်သည် အလွန်သေးငယ်သော အဖြူရောင်အပွင့်ဖြစ်၏။ အနံ့မွှေး၏။ ပန်းခိုင်ထိပ်တွင် ပန်းပွင့် စုပြုံ၍ ထွက်၏။ ပန်းခိုင်သည် အရွက်၏ အနားတစ်ဖက်မှထွက်သည်။ ပွင့်ညှာတိုသည်။

အသီးသည် အချင်း ၂ လက်မခန့်ရှိ၏။ ရှည်မျှောမျှောပုံဖြစ်သည်။ အသီးခွံပါး၍ ပြောင်ချောသည်။ အသီးမျက်နှာ ပြင်ပေါ်ရှိ ဗဟုဂံအကွက်ကလေးများတွင် ပန်းပွင့်အရာများ မျက်စိသဖွယ်ကျန်နေသည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားပေါက်သည်။ မြစ်ချောင်းကမ်းရိုးတို့၌လည်း ပေါက်ရောက်တတ်၏။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်

အာနိသင်

အသီးသည် ပူ၏။ စပ်၏။ ချို၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ရဲယိုရွက်သည် ခါးသော အရသာရှိ၏။ လေနှင့်ဝမ်းကို ရှင်စေတတ်၏။ သွေးကိုကြွစေ၏။ ရဲယိုအသီးသည် ပူစပ်ချိုသောအရသာရှိ၏။ စဉ်းငယ်ချဉ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်တို့ကိုနိုင်၏။ အဖျားကိုပယ်ထုတ်တတ်၏။ မီးယပ်ကိုမှန်စေ၏။ သွေးဝမ်း၊ ရိုးရိုးဝမ်းသက်တို့၌ များစွာအကျိုးရှိ ၏။ အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏။ အမြစ်ကို ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ ၊ သလိပ် တို့ ကြောင့် ဖြစ်သော ပူလောင်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အထက်သို့လေတတ်ခြင်း၊ သည်းခြေလှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေတတ်၏။

အသုံးပြုပုံ

အသီးမမှည့်တမှည့်ကို မီးဖုတ်၍ဆားသင့်ရုံထည့်ကြိတ်ပြီး သွားတိုက် ပေးပါက သွားနှင့်သွားဖုံးများ ခိုင်မာ စေတတ်သည်။ သွားဖုံးရောင်ခြင်းအတွက် ရဲယိုသီးမမှည့်တမှည့်တစ်လုံးကို မီးဖုတ်ပြီး ဆားနှင် ရောနယ်စားပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အာခေါင်ပူခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ သည်းခြေ ဖောက်ပြန်သော ရောဂါတို့အတွက် ရဲယိုရွက်ကို ပြုတ် ၍တို့စားရသည်။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ နို့ခန်းခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းရစ်ခြင်းတို့အတွက် ရဲယိုရွက် ၄-၅ ရွက်ပြုတ်၍ သုပ်စားရသည်။

ပင်လည်အူနာရောဂါအတွက် ရဲယိုရွက်လက်တစ်ဆုပ်စာခန့်ကို ငါးမွေထိုးအသားနှင့်ပြုတ်၍ စားလျှင် သက် သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါအတွက် အသီးမှည့်အနေတော် တစ်လုံးကို ပျားရည်လက်ဖက်စားဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့် နှင့် ခေါက်စားလျှင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

တီဘီရောဂါအတွက် အရည်ရွှမ်းသော ရဲယိုသီးမှည့်ကို ညှစ်ယူ၍ ရသော အရည်အား တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစား ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် တစ်ရက်လျှင် ၃ ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

လေထိုးလေအောင့်ရောဂါအတွက် အသီးနုနု ၂ လုံးခန့်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေ သည်။

ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်ခြင်းအတွက် ရဲယိုသီးမှည့် တစ်လုံး၊ထန်းလျက် ၃ခဲ၊ ဆားမီးဖုတ်နှင့် ကော်ဖီပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့် စားပေးရသည်။ အစာမကြေရောဂါအတွက် ရဲယိုသီးအမှည့်တစ်လုံးကို ထန်းလျက် ၃ ခဲခန့် စားပေးရ၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့အတွက် အမြစ် လက်တစ်ဆုပ်စာ ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပေးရသည်။

နှလုံးရောဂါ၊ သွေးလွန်ရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါများအတွက် အရွက်ကို ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ဟင်းချိုချက်သောက် ပါကသက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း၊ ၎ပ်ခြင်းအတွက် ရဲယိုသီးအမှည့်တစ်လုံးကို ထန်းလျက် ၂ လုံးနှင့်ခေါက်စားခြင်းဖြင့် မီးယပ်သွေးကို သက်စေပါသည်။

လေငန်းရောဂါအတွက် ရဲယိုရွက်ကို ကြိတ်၍အုံပေးပါက နှလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင်ပေါက်သွားစေတတ်ပါသည်။ အနာမှာ သွေးစိမ်းများယိုကျသောအခါ အသီးခြောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ သိပ်ပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းအတွက် အရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါသည်။ အရွက်သတ္တုရည် ကိုလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အသားအရေကို နူးညံ့စေပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Fruit and leaves in decoction are administeded as deobstruent and emmenagogue; also as tonic and febrifuge. Root is astringent charred leaves made into a decoction with a little mustard are a remedy I. M.M for infantile diarrhea with aromatics the decoction is given in dysentery. The root is used as a cathartic.

DTM

လောက်သေပင်

လောက်သေပင်

လောက်သေပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Desmodium triquetrum* DC.
မျိုးရင်း - Papilionaceae
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - လောက်သေပင်
(ခ) ဟိန္ဒီအမည် - ချိုင္ဟာ၊ စာလ်၊ ပဏ်
(ဂ) ဘင်္ဂါလီအမည် - ချို၊ ငှာ၊ စာလ်၊ ဏီ

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

အမြင့်ပေ ၅ပေ ၆ပေ သာသာမျှမြင့်၍ ပင်စည်ရိုးတံသေးသွယ်ပြီး မွဲခြောက်ခြောက်အရောင်ရှိသည်။ အကိုင်း အခက်များအညိုရောင်ရှိသည်။ ပင်ပျော့ ပင်ငယ်သက်ပြင်းမျိုးဖြစ်၏။ နွယ်ရောင်ပင်ရောင်မျိုးဖြစ်သည်။ အချို့မှိုတွယ် ရာမရှိသော နေရာများတွင် မြေ၌ ဖြန့်တွား၍ ပေါက်တတ်သည်။

ရွက်ထိပ်ချွန်၏။ အပေါ်မျက်နှာပြင်တွင် သေးငယ်သော ဆူးကလေးများ ရှိသည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းတွင် အများဆုံးပေါက်ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အရွက်၊ အမြစ်

အာနိသင်

လောက်သေပင်သည် ဒေါသသုံးပါးလုံးကိုနိုင်၏။ အသက်ကိုရှည်စေ၏။ ကာမကိုအားပေး၏။ ရောဂါကို ဖြစ်စေ သောပိုးများကို ပယ်တတ်၏။ အဆီကိုတိုးပွားစေ၏။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ အဖျားရောဂါကြောင့် ဖြစ်သော စိတ် မသက်သာမှု၊ လေရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ရေငတ်ခြင်းနှင့် အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေနိုင်သည်။

အသုံးပြုပုံ

လောက်သေရွက်နှင့် စကားစိမ်းပွင့်ခြောက်တို့ကို နှမ်းဆီစစ်စစ်ဖြင့် စိမ်ပြီးခေါင်းလိမ်းဆီအဖြစ် သုံးပါက ခေါင်း ကိုက်၊ ခေါင်းပူ၊ ဘောက်ထခြင်း၊ ယားခြင်း၊ သန်းပေါများခြင်းတို့ကို ပျောက်စေပြီး ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေပါသည်။

ကလေးများခေါင်းပူ၊ ချွဲထ၊ ရင်ကြပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက လောက်သေရွက်၊ လင်းနေစုန်းမြစ်၊ ကွမ်းရွက်တို့ကို ဆတူ ကြိတ်၍ နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်ပြီး ခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ ဆွဲလိမ်းပေးလျှင် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချွဲထခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာစေးနှာ ပိတ်ခြင်း တို့ကိုပျောက်ကင်းစေပါသည်။

လောက်သေရွက်ခြောက်၊ ဖလံတောင်ဝှေးရွက်ခြောက်တို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြု၍ အုန်းဆီနှင့်ဖျော်၍ နေပူပူတွင်လှန်း ပြီး အပေါ်ဆီအကြည်ကို နားတွင်းသို့ အစက်ချခြင်း၊ ကြက်တောင်နှင့်ကြပ်ပေးခြင်းပြုလုပ်ပါက နားပြည်ယို၊ နားကိုက် ရောဂါများပျောက်၍ နားတွင်းရှိပိုးများကိုသေစေသည်။ လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပါက ဝဲနာ၊ အနာစက်နာ၊ အနာမီးလျှံ နာ၊ အိုင်းနာ၊ ဒက်နာများပျောက်၏။

လောက်သေရွက်၊ ရေခရားရွက်၊ နနွင်းရိုးရိုးအရွက်တို့ကို ဆတူအကျွမ်းလှော်၍ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်လိမ်းပါက က လေးများချက်ကြိုး၊ ချက်တိုင်ကိုက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ချက်ကြိုးကြွေလွယ်၏။ နို့ချောင်းပိတ်၊ နို့နာ၊ နို့ပျဉ်း ထသောမိခင်များကို လိမ်းပေးပါက လျင်မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကလေးများ အနာစက်၊ ဝဲနာ၊ အိုင်းနာကို လောက်သေရွက် အကျွမ်းလှော်၍ ရေနံကြီးစစ်စစ်နှင့် လူးလျှင် ပျောက် ကင်းစေပါသည်။

ဆီးတွင်သွေးပါသောရောဂါအတွက် လောက်သေမြစ် ၃ ကျပ်သားကို ငရုတ်ကောင်း ၃ စေ့ ၄စေ့ မျှထည့်ကျိုပြီး ဆီးပြွန်ချောင်းမှ ၎င်းဆေးရည်ကို ဖန်ပြွန်ပိုက်ဖြင့် သွင်းပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

အရွက်မနုမရင့်ကိုပြုတ်၍ သုပ်စားခြင်း၊ တို့စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ၊ ကလေး များသန်ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

လောက်သေရွက် ၁၀ ကျပ်သား၊ ငဖုံးဆေးမြစ် ၁၀ ကျပ်သားတို့ကို ရေသုံးပုလင်းထည့်ကာ တစ်ပုလင်းကျန် အောင်ကျိုပြီး နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက တီဘီရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

The fresh leaves are applied to wounds and abscesses that do not heal well . They are used internally as a galactagogue.

A paste of the bruised leaves with kamala is applied to in dolent sores and itchi. The fresh juice of the plant is given to children for cough.

In Ceylon, it is used in dysentery in the gold coast it is recommended both as a laxative and as a cure for dysentery.

ဝါးပင်

ဝါးပင်

ဝါးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- *Bambusa* Sp. (ကြခတ်ဝါး)
	Dendrocalamus Sp. (မျှင်ဝါး)
မျိုးရင်း	- Gramineae

အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်	- ဝါး
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်	- Bamboo
(ဂ) ဟိန္ဒီအမည်	- ကံဘှာ - ဗာစ်

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

ကြခတ်ဝါးအခက်၏ အဆစ်တိုင်းတွင် ဆူးရှိသည်။ ၎င်းသည် အဖိုအမ (၂) မျိုးရှိသည်။ အဖိုမျိုးသည် သေးငယ် သောအခေါင်းရှိသည်။ အမမျိုးမှာ အခေါင်းကျယ်သည်။

မျှင်ဝါးသည် ကြခတ်ဝါးနှင့်တူသော်လည်း ၎င်းသည်ဆူးမရှိခြင်း၊ အဆစ်ကျဲခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ တောင့်တင်း ခြင်း၊ ခိုင်မာခြင်းသဘောရှိသည်။

ရှွေဝါးသည်ပေါက်ရောက်မှုနည်းပါးသဖြင့် အတွေ့ရနည်းသော ဝါးမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုဝါး၏အဆစ်တိုင်းတွင် အစိမ်းကြောင်းများ ပေါ်ထွက်နေသည်။ အဝါခံတွင် အစိမ်းကြောင်းဖော်ပြသကဲ့သို့ ဖြစ်သဖြင့် လွန်စွာကျက်သရေ ရှိသည်။ အချို့ကအဆင်းလှပသဖြင့် သနဝါးဟုခေါ်ကြသည်။ ၎င်းတွင် ဆူးမရှိချေ။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သမပိုင်းဥတုတွင်ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။ မိုးတစ်ပြိုက်နှစ်ပြိုက်ရွာပြီး အုံ့ဆိုင်းသောအချိန်၌ စတင်စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ထိုစိုက်ပျိုးချိန်ကာလကို အစွဲပြု၍

"ငှက်ပျောကဆုန်၊ ဝါးနယုန်" ဟု ရှေးလူကြီးတို့ ဆိုစမတ်ပြုခဲ့ကြသည်။ ဝါးအမျိုးပေါင်း(၂၀၀) ကျော်ရှိသည်။ လူသိများသောဝါးများမှာ ဝါးပိုး၊ ဝါးနက်၊ ဝါးဖြူ၊ ဝါးယား၊ သိုက်ဝါး၊ တင်းဝါး၊ ကြသောင်း ဝါး၊ ထီးရိုးဝါး၊ ကြခတ်ဝါး၊ ဝါးမင်း၊ ဝါးကောက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အမြစ်၊ မျှစ်စို့၊ ပင်စည်၊ အရွက်၊ အသီး၊ ဝါးအတွင်း၌ အလိုလိုဖြစ်သော ဝါးအမြုတေခေါ် ဝါးစိန်(သို့မဟုတ်) ဝါး ပုလဲတို့ကို အသုံးပြုပါသည်။

<u>အာနိသင်</u>

ချဉ်၏။ ဖန်၏။ အနည်းငယ်ခါးသက်သက်ရှိသည်။ အေး၏။ မုတ္တကိတ်နာ(ဆီးအောင့်နာ) ၊ သွောင်းကျရောဂါ ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ အပူပြန်နာ၊ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါတို့ကို ကင်းဝေးစေပါသည်။ ဝါးရွက်သည် သားအိမ်ကိုအထူးအကျိုးပြုသည်။ သားအိမ်၏ တွန့်ရှုံ့စေသော သဘောကို စွမ်းဆောင်နိုင်သောအာနိသင်ရှိသည်။ ဝါးသီးအဆံ သည် ဖန်၏။ ချို၏။ ဝဖြိုးစေတတ်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေရောဂါနှင့် အဆိပ်သင့်နာတို့ကို ပျက်တတ်သည်။ အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော စွမ်းရည်ရှိသည်။

<u>အသုံးပြုပုံ</u>

ဝါးပင်အမ၏ ဝါးလုံးခေါင်းထဲတွင် သန္ဓေဖြစ်ပေါ်သော ကျောက်တစ်မျိုးကို ဝါးစိန်ဟု ခေါ်ပြီး အာယုဗ္ဗေဒကျမ်း များတွင် တာဘာဒီ၊ ဝံသရောပဟကာ ဟုခေါ်ပါသည်။ ဝါးစိန်သည် ဖန်ကဲ့သို့ အလင်းရောင် ကြည်လင်သော အဆိုင်အခဲ နှင့် ဖြစ်စေ၊ မုံညင်းစေ့ကဲ့သို့ ညိုညိုမဲမဲ အစေ့ခဲလေးများအနေဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အမျိုးမျိုးတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ပါးစပ်အတွင်း အာခေါင်တို့၌ ပေါက်တတ်သော အပူဖု၊ အကြိတ်အခဲများကို ပျောက်စေရန် ဝါးစိန်ကို ပျားရည် နှင့်သွေး၍ လိမ်းပေး ရသည်။

ကလေးများချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းအတွက် ဝါးစိန်မှုန့်(၁၀)ရွေးမှ (၂၀) ရွေးအထိ အမှုန့်ပြုလျက် ပျားရည်နှင့်လျှက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြာခတ်ဝါးအရွက်(သို့မဟုတ်) ဝါးရွက်အမျိုးမျိုး လက်တစ်ဆုပ်စာကို ကြိတ်ချေ၍ ပြုတ်ပြီးတစ်ခါသောက် လက်ဖက် ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးခန့် သောက်ပေးပါက သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးချုပ်ရောဂါနှင့် နို့ရှင်ဆေးအဖြစ် တိုက် နိုင်ပါသည်။

ကြခတ်ဝါးရွက်ကို ထုထောင်းပြီး လက်ဖက်ရည် တစ်ပန်းကန်စာ သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး ကလေးများ ချောင်းဆိုး ရောဂါများအားတစ်နေ့ (၂) ကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဝါးပင်ပေါက် (တနည်း) မျှစ်စို့များသည် အစာအိမ်ကို လှုံ့ဆော်တတ်ပြီး ခံတွင်းရှင်၍ အစာကြေစေနိုင်သဖြင့် နှုတ်မမြိန်ဘဲ ခံတွင်းပျက်နာလျှင် မျှစ်ကို ချက်ပြုတ် စားခြင်းဖြင့် နှုတ်မြိန်စေနိုင်ပါသည်။

ပိုးတွယ်နေသော အနာများတွင် မျှစ်ကိုသတ္တုရည်ညှစ်ပြီး အနာပေါ်အဝတ်ဖြင့် (၁) နာရီခန့် စည်းပြီးထားလိုက် လျှင် အနာကိုသန့်ရှင်းသွားစေပါသည်။

မီးဖွားပြီးနောက် သွေးပြန်မပေါ်လျှင် ဝါးဆစ်ပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက် ပေးခြင်းဖြင့် သွေးပြန် လည်မှန် စေပါသည်။

ဝါးရွက်သည် သွေးအတွင်းရှိ Cholosterol ကိုကျစေသော Hypolipidaemic Activity ရှိပါသည်။ ဝါးရွက်လက်တစ်ဆုပ်မှရသော သတ္တုရည် ကော်ဖီဇွန်း(၂) ဇွန်း ကိုတစ်နေ့ (၂) ကြိမ် (သို့မဟုတ်) ဝါးပြုတ်ရည် အကြမ်း ပန်းကန်တစ်ဝက် တစ်နေ့(၂) ကြိမ်သောက်သုံးပါက Cholosterol ကိုသိသာစွာ ကျဆင်းစေပါသည်။

အဆုတ်အအေးမိ၍ ချောင်းဆိုးလျှင် ဝါးစိန်တစ်ရွေးသားနှင့် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သက်သာသွားနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်အတွင်းမှ သွေးပုပ်၊ သွေးဟောင်းများကင်းစင်စေရန် ဝါးရွက်ဖြင့် ချွေးအောင်း၊ ချွေးထုတ်ခြင်းပြုလုပ် နိုင်သည်။

ဆီးအောင့်၊ ဆီးထိုး၊ ဆီးကျင်ခြင်းအတွက် ဝါးမြစ်လက်တစ်ဆုပ်စာကို ရေစင်အောင်ဆေးကြောကာ ရေငါးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျို၍ သကြားအနည်းငယ် ချိုမြမြရှိအောင် ထည့်ပြီးသောက်ပါက သက်သာစေပါသည်။

ဆီးပူရောဂါအတွက် ဆူးလေ၊ ဝါးစိန်၊ သကြားခဲ တို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြုပြီး ၎င်းအမှုန့်(၄) ပဲသားကို နို့စိမ်းနှင့် တစ် ခါသောက် လက်ဖက်ရည်တစ်လုံးစာ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးနောက်ကျခြင်း၊ အနယ်ထိုင်ခြင်း၊ မစင်ကြယ်ဘဲ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ အရောင်မျိုးစုံ ဖြစ်ခြင်းအတွက် ဝါးစိန်၊ ကရဝေးသီး၊ ဖာလာဖြူတို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြုပြီး ၎င်းအမှုန့်ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်း မှန်မှန်သောက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။

သာမန်အဆိပ်သင့်ခြင်းအတွက် ဝါးစိန်မှုန့်(၄) ပဲသားနှင့် ပျားရည်ရော၍ လျက်မှု သက်သာစေပါသည်။

နာတာရှည်အဖျားရောဂါများအတွက် ဝါးစိန်လေးရွေးသားကို ဆင်တုံးမနွယ်သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည် တစ်ဇွန်းစီ ရော၍ လျက်ပေးမှု သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးသွားလျှင် အနည် ၊ အနှစ် ၊ အမှုန့်များပါသော ရောဂါများအတွက် ဝါးစိန်၊ ကရဝေးဆီ၊ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊ ဖာ လာငယ်စေ့ အညီအမျှပြု၍ နံ့သာဆီနှင့် ရောပြီးညက်စွာကြိတ်ကာ (၄)ပဲသားမျှလုံးပါ။ နံနက်(၁)ကြိမ်၊ ည (၁) ကြိမ် ရေ တစ်ဖန်ခွက် သကြားခဲအမှုန့် (၆)ပဲသားနှင့် ၎င်းဆေးတစ်လုံးကို ရော၍သောက်မှု သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သွေးကင်း၊ လေကင်းနာ၊ သွေးပျက်နာ၊ ယားနာတို့အတွက် ဝါးမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ လိမ်းပေး ရသည်။

ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ်ရောင်ရောဂါများတွင် ဝါးဆစ်ပြုတ်ရည်ကို ပျားရည်နှင့်စပ်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပြီး ဝါးဆစ် များကို သွေး၍လည်းကောင်း၊ ထုထောင်း၍ အုံပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သက်သာ စေနိုင်ပါသည်။

သပြေပင်

သပြေပင်

သပြေပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Eugenia Jambolana* Linn.
မျိုးရင်း - Myrtaceae
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - သပြေပင်
(ခ) သက္ကတ - ဂျာ- မု- န်
(ဂ) ဟိန္ဒီအမည် - ဂျ- မ္ဘူ

<u>ပုံသဏ္ဍာန်</u>

သပြေသည် နေရာအနှံ့အပြားပေါက်သော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ သပြေအမျိုးပေါင်း(၇) မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ သပြေရိုးရိုး၊ သပြေကြက်ချေး၊ သပြေနီ၊ သပြေပွ၊ သပြေချဉ်၊ ဇမ္ဗူသပြေ၊ သပြေလုံး တို့ဖြစ်ကြသည်။ သပြေလုံးကို ပန်း သပြေ၊ အောင်ဘာလေသပြေ ဟူလည်းခေါ်သည်။

မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်စသော ကမ်းနားတို့၌ ပေါက်သောသပြေကို ရေသပြေဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းအရွက်သည် နွယ်သာကီအရွက်နှင့်တူသည်။ အသီးမှာ အလွန်သေးငယ်သည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ အရွက်သည်သရက်ရွက်နှင့်တူသည်။ အသီးမှာ အလတ်စားဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သပြေရိုးရိုး ဟုခေါ်သည်။

နောက်တစ်မျိုးသည် အလွန်မြင့်၍ ကြီးမားသောအပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အရိပ်အလွန်ကောင်း၏။ အရွက်မှာ ညောင် ရွက်နှင့်တူသည်။ အရောင်တောက်ပြီး ချောမွတ်သည်။ အသီးမှာ ၁ လက်မမှ ၂ လက်မသာသာ ရှည်သည်။ ၎င်းကို သပြေ ကြီးဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းသုံးမျိုးစလုံးသည် ဂုဏ်သတ္တိ တူ၏။ အထူးသဖြင့် သပြေရိုးရိုးသည် ဆေးဖက်၌ စွမ်းရည်သတ္တိပို၍ရှိသည်။ သပြေရိုးရိုးသည် မြန်မာပြည်၌လူသိများသော သပြေဖြစ်သည်။ မိုးဦးကျတွင် သီး၍ အချဉ်တည်ပြီးစားခြင်း၊ အသီးကိုသက်သက်စားခြင်းကြောင့် လူသိများ သော သပြေပင်ဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

အလေ့ကျပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း တွေ့ရှိရသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ အသီး

အာနိသင်

သပြေခေါက်သည် ဖန်ချိုသောအရသာရှိသည်။ မလတို့ကို ချုပ်စေသည်။ ကြေလွယ်သည်။ ခြောက်သွေ့သည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ သည်းခြေနာ၊ ပူလောင်းခြင်းတို့ကို ပယ်ပျောက်နိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။

အသီးသည် ချိုဖန်အေး၍ မလကိုချုပ်စေပြီးနှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေနာရောဂါနှင့်အစာမကြေ လေပြည့်ရောဂါတို့ကို ကင်းဝေး စေသည်။

အစေ့သည်ချို၍ ဆီးရောဂါကို နိုင်နင်းပယ်ပျောက်နိုင်သည်။ သပြေညွန့်သည် အေး၍ခြောက်စေသောကြောင့် အစာမကြေ၊ ဝမ်းရောင်နှင့် ဝမ်းကြောတင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

အသုံးပြုပုံ

လတ်ဆတ်သော သပြေရွက်နုနုကို သန့်စင်စွာဆေးကြောကာ ရေနှင့်ကြိတ်၍ ငုံဆေးအဖြစ် ငုံပေးမှုခံတွင်း၌ ပေါက်သော အပူဖုမျာကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

သပြေခေါက်ကို ပြုတ်၍ ငုံဆေးအဖြစ် ငုံပေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းအတိုင်းဖြင့် နေ့စဉ်သွားတိုက်ပေးပါ။ ခံတွင်း၌ ပေါက်သော အပူဖုများ၊ ပူလောင်သောအနာများ ပျောက်ကင်း၍ သွားများခိုင်မာလာလိမ့်မည်။

သပြေခေါက်(၂) ကျပ် (၄) ပဲသားကိုထောင်း၍ ရေ (၃၂) ကျပ်သားနှင့် ထက်ဝက်ခန်းအောင်ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ် ရည် (၂) ကျပ်သား၊ ထောပတ်(၈) ပဲသား၊ ပျားရည် (၃) ပဲသား၊ သကြားခဲ (၂) ရွေးသားမျှထည့်၍ ၎င်းဆေးကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်မူ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဝမ်းတွင်းသို့ ဆံပင်များဝင်သွားပါက သပြေသီးကိုစားပါ။ ဆံပင်များ ကြေပျက်သွားပါလိမ့်မည်။

သပြေခေါက်သတ္တုရည် (၈)ပဲ၊ နွားနို့ (၅)ကျပ်သားနှင့်ရော၍ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်မျှတိုက်ပါ။ ၎င်းနောက်ထောပတ် (၁) ကျပ်သား ခန့်ကျွေးပါ။ အပူလွန်၍ ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သပြေသီးအစေ့ခြောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ၎င်းအမှုန့် (၂) ပဲသားကို တစ်နေ့(၂) ကြိမ်ရေကျက်နှင့်သောက်က ဆီးချို ရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

သပြေသီး၏သတ္တုရည် (၁)ကျပ်သားကို တစ်ခွက်စာပြု၍ နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်မူ သရက်ရွက် ကြီးသောရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

မကျက်နိုင်သောအနာများတွင် သပြေသီးအစေ့ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ လိမ်းလျှင် အနာကိုလျင်မြန်စွာ ကျက်စေပါ သည်။

သပြေသီးအစေ့၏အမှုန့်ကို သကြားခဲနှင့်ဆတူစပ်၍ တစ်ခွက်စာလျှင် ၂ ပဲသားမျှ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါက သွေးဝမ်းသွားခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

သပြေသီးအစေ့၊ သရက်စေ့၊ ကြစုသီးတို့ကို အညီအမျှစု၍ ညက်စွာအမှုန့်ကြိတ်၍ထားပါ။ ၎င်းဆေးမှုန့်ကို တစ် ခွက်လျှင် ၂ ပဲသား ညတစ်ကြိမ်၊ နံနက်တစ်ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပါက နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ရောဂါနှင့် မီးယပ်ဝမ်းပျက်၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းများကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

ကင်းကိုက်ပါက ကိုက်သောနေရာတွင် သပြေရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးရ ပါသည်။

သပြေပင်၏ အစေ့သည် သွေးတွင်းရှိ Cholestrol ကိုကျဆင်းစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ သပြေစေ့ခြောက် မှုန့်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် ၂ ဂရမ်ဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်သုံးပါက Cholestrol နှင့် အဆီဓါတ်ကိုလျော့နည်း စေကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

<u>အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို</u>

Leaves used for sore- eye and dysentery . Fruit is edible heaving faint flavor of rose. A fine rosewater can be distilled from the fruit.

Seeds are useful in diarrhea and dysentery. In Bhamo (Upper Burma), the leaves are bolied and used for sore- eyes.

DTM

သက်ရင်းကြီးပင်

သက်ရင်းကြီးပင်

သက်ရင်းကြီးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Croton oblongifolius* Roxb.
မျိုးရင်း - Euphorbiaceae
အခေါ်အဝေါ်
(က) မြန်မာအမည် - သက်ရင်းကြီး
(ခ) ပါဠိအမည် - နာဂဒန္တီ
(ဂ) ရှမ်းအမည် - ဟာယိုင်းလုံး

<u>ပုံသဏ္ဌာန်</u>

သက်ရင်းကြီးသည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး သက်ရင်းကြီး၊ သက်ရင်းကလေး၊ သက်ရင်းကတိုး၊ သက်ရင်းပုပ် ဟူ၍ ၄ မျိုးရှိပြီး ပုံသဏ္ဌာန် အနေအထားအလိုက် အမျိုးအစားကွဲပြားသည်။ သက်ရင်းကြီးပင်၏အခေါက်မှာ ကာကီရောင်ဖြစ်သည်။ အရွက်မှာရှည်ပြီးသွယ်သည်။ အမြစ်ကို ဆေးဘက်တွင် အသုံးများသည်။ အရွက်၏ အနားတွင် ခွေးသွားစိတ်က လေးများရှိသည်။ အလျား ၈ လက်မမှ ၁၂ လက်မအထိရှည်၍ အနံမှာ ၃ လက်မမှ ၅ လက်မ အထိရှိသည်။ အပွင့်မှာ ပွင့် တံတို၍ ပူးကပ်ပွင့်ကြသည်။ အသီးတွင် အမြောင်း ပါရှိသည်။

<u>ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ</u>

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

<u>ပေါက်ရောက်ပုံ</u>

သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်သည်။

<u>အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း</u>

အရွက်၊ အမြစ်၊ အစေ့၊ အခေါက်တို့ကို အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

သက်ရင်းကြီးသည် ပူ၊ ခါးစပ်အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်စေခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းရှိ သွေးပုပ်၊ လေပုပ်တို့ကို ကြေစေနိုင်ပြီး လေသလိပ်ကိုနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ နရသုခိ ကျမ်းဆရာတို့က သက်ရင်းကြီးနှင့် ပတ်သက်၍ "သက်ရင်းကြီး၊ ခိုးပူညီး၍၊ ဓါတ်မီးတို့နှင့်၊ တူလေခြင်းကြောင့်၊ ကျလင့်မနေ၊ ဝမ်းလျှောစေ၍ ၊ ကြေသည့်ဝါယာ၊ အာပေါမသင့် " ဟူ၍ ပြဆိုထားသည်။

အသုံးပြုပုံ

လေချုပ်၊ လေဆန်၍ အခိုးအငွေ့များ အထက်သို့တက်ခါ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ သန်းဝေခြင်း ဖြစ်လျှင် သက်ရင်းကြီးနုနုကို သုပ်စား၊ တို့မြုပ်စားသုံးပေးခြင်း ဝမ်းသက်စေပြီးရောဂါများ သက်သာစေပါသည်။

သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို ဆန်ပုန်းရည်ဖြင့် မြုပ်အောင်တစ်ပါတ်စိမ်ပြီး အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့သောအခါ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး လျက်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲပါက အပုပ်ချောင်း၊ မီးယပ်ချောင်းနှင့် နာတာရှည်ချောင်းဆိုး ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အဆုတ်ထဲရေဝင်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ပွခြင်းတို့၌ သက်ရင်းကြီးအမြစ်ခေါက်မှုန့်ကို တစ်ကြိမ် (၂) ပဲသားနှုန်းဖြင့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်သုံးပေးခြင်း၊ အမြစ်ကိုသွေးလိမ်းပေးခြင်း၊ အရွက်ကို ကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်၍ ကြပ် ထုပ်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သာမန်ခါးနာဖြစ်ပါက သက်ရင်းကြီးရွက်များကို အိပ်ယာခင်းပါးပါး အောက်တွင် ဖြန့်ခင်းပြီး အိပ်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အမျိုးသမီးများ ရုပ်ဝ၊ ရုပ်စိုသွေးရှိလျက် သွေးငုပ်ခြင်း၊ သွေးဆင်းနည်းခြင်း၊ မီးဖွားပြီးနောက် သွေးပုပ်သွေး ကြွင်းများကျန်၍ အထက်သို့ အခိုးတက်ပြီး အထက်ပိုင်းတွင် အပြစ်ပြုတတ်သော မီးယပ်ရောဂါများအတွက် သက်ရင်း ကြီးမြစ်သွေးရည်(၁) ဇွန်း၊ အရက် (၃)ဇွန်းနှင့်ရောစပ်ပြီး (၁)ကြိမ်မှ (၃)ကြိမ် အထိသောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ၎င်းအရွက်နုများကို

သုပ်စား၊ တို့မြှုပ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဝမ်းသက်စေပြီး အထက်ပါ မီးယပ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံဖြစ်ပါက သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို အခြောက်လှန်းကာ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းဆေးမှုန့် (၁၀) ကျပ်သားကို ဆား (၂)ကျပ် (၈) ပဲသားနှင့် ရောမွှေပါ။ ၎င်းဆေးမှုန့် (၂)ပဲသားကို ရေအေးဖြင့် ညအချိန် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သောက်ပါက ဝမ်းသက်ပြီး စမြင်းကြေစေပါသည်။

အဖောရောဂါများ၌ သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို သွေးလိမ်းပေးခြင်း၊ အရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပေးခြင်း၊ ချွေးထုတ် ပေးခြင်းဖြင့် အဖောရောဂါများအတွက် အကျိုးများစေပါသည်။

သက်ရင်းကြီးရွက်သည် ကြပ်ထုပ်ထိုးရာတွင်လည်း အဓိက ပါဝင်သောည ဆေးဖြစ်ပေသည်။

<u>ကြပ်ထုပ်ဆေးနည်း</u>

၁။	သက်ရင်းကြီးရွက်	(၅) ကျပ်သား
၂။	ကြက်ဆူရိုးနီရွက်	(၅) ကျပ်သား
၃။	ပဒိုင်းရွက်	(၅) ကျပ်သား
၄။	ကြောင်ပန်းရွက်	(၅) ကျပ်သား
၅။	ရှောက်ရွက်	(၅) ကျပ်သား
၆။	ဖုံးမသိမ်ရွက်	(၅) ကျပ်သား

စုစုပေါင်း (၃၀) ကျပ်သားကို သေးငယ်စွာကိုက်ညှပ်၍ သမအောင် ရောမွှေပါ။ ၎င်းနောက် ဒယ်အိုး(သို့မဟုတ်) ဒါန်အိုးတစ်ခု၌ အရွက်များ နွမ်းရုံအပူပေးကာ မွှေပေးရပါမည်။ နွမ်းသွားပါက အသင့်ဖြတ်ထားသော တစ်ပေပါတ်လည် ရှိ စတုရန်းပုံအဖြူရောင်ပိတ်စ (သို့မဟုတ်) ချည်စွတ်ကျယ်စ (၃) ခုထဲတွင် အညီအမျှထည့်၍ အခြားအဝတ်စတစ်ခုနှင့် တင်းကျပ်စွာ စည်းနှောင်ထားခြင်းဖြင့် အသင့်ထိုးနိုင်သော ကြပ်ထုပ်ရရှိပါမည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Bark is used in reducing chronic enlargement of the liver and in remittent fever . It is applied externally to the hepatic region ; in chronic hepatitis, tof sprains, bruises and rheumatic swelling. It has also a reputation as a remedy in snake bites.

The seeds and fruits are purgative. The goomese and the inhabitants of southern korrokn administer. The bark is used in chronic enlargements of the liver and in remittent fever. In the former diseases, it is both taken internally and applied locally, as an application to sprains bruies, ets, it is in great regueet. The sentals use the bark and root as a purgative and as an alternative in sysentery. The leaves are used externally in Cambodia, for liver complaints and scabies.

DTM