

လက်တွေ့အသုံးပြုဆေးပုဒ်အပင်များ

အတွဲ (၆)

Commonly Used Herbal Plants

Volume 6



MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF TRADITIONAL MEDICINE
DECEMBER, 2001

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

အတွဲ (၆)

Commonly Used Herbal Plants
Volume VI

၂၀၀၁ - ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက် (၂) ရပ်

၁။ လူတိုင်း သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေး။

၂။ လူတိုင်းရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေး။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက်ကို

အကောင်အထည်ဖော်ရန် နည်းနာ (၃)

၁။ ကျေးလက်ဒေသ အောက်ခြေအထိကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း

၂။ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း

၃။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ထိရောက်စွာ ကုသမှုပေးခြင်း

အမှာစာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အနေဖြင့် လက်တွေ့အသုံးပြု ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အတွဲ (၆) အား၊ ဆက်လက် ဝိထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆေးပင်များ ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ယခုလက်ရှိ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ ဆေးဝါး ဖော်စပ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ အချို့ သုတေသန ပြုလုပ်ပြီးသည့် အမှန်တကယ် အသုံးဝင်သည့် ဆေးပင်များကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထု အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ဒုတိယအကြိမ် တိုင်းရင်းဆေး သမားတော်ကြီး များ ညီလာခံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းပြပွဲကို ကြိုဆိုဂုဏ်ပြုသော အားဖြင့် ရေးသား ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိမိတို့၏ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့်အပြင်၊ ရာသီအလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါငယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် ရောဂါဆိုးကြီးများ၏ ဘေးမှကာကွယ် ကုသရာ တွင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

နောင်ကိုလည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်း
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ကိုးကားသောကျမ်းများ

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

စဉ်	မာတိကာ အပင်အမည်	စာမျက်နှာ
၁။	ကြက်ဟင်းခါးပင်	၁
၂။	ကြောင်လျှာပင်	၇
၃။	ခပေါင်းကြီးပင်	၁၃
၄။	ခရေပင်	၁၉
၅။	ခရမ်းကစော့ပင်	၂၅
၆။	ခရမ်းချဉ်သီး	၃၁
၇။	ခဝဲသီးပင်	၃၇
၈။	ချဉ်စော်ကားသီးပင်	၄၃
၉။	စွယ်တော်ပင်	၄၉
၁၀။	ဆင်နှာမောင်းပင်	၅၅
၁၁။	ထောပတ်သီး	၆၁
၁၂။	ထန်းပင်	၆၇
၁၃။	မရိုးပင်	၇၃
၁၄။	မိဿလင်ပင်	၇၉
၁၅။	မြေစာမြက်ပင်	၈၅
၁၆။	လေးညှင်းပင်	၈၉
၁၇။	လက်ပံပင်	၉၅
၁၈။	သဇင်ပန်း(ဥ)	၁၀၁
၁၉။	သဘောမဲဇလီပင်	၁၀၇
၂၀။	အုန်းပင်	၁၁၃

ကြက်ဟင်းခါးပင်



ကြက်ဟင်းခါးပင်



ကြက်ဟင်းခါးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Momordica charantia Linn.

မျိုးရင်း

- CUCURBITACEAE

အခေါ်အဝေါ်

-

မြန်မာအမည်

- ကြက်ဟင်းခါး

အင်္ဂလိပ်အမည်

- BITTER GOURD

CARILLA FRUIT

ပုံသဏ္ဌာန်

ကြက်ဟင်းခါးပင်သည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ သက်တမ်းအားဖြင့် တစ်နှစ်ခံပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စည်၏ရိုးတံသည် စိမ်းဖျော့ရောင်ရှိပြီး အကိုင်းအခက်များစွာရှိသည်။ ပင်စည်တွင် အမွေးနုများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေပြီး နွယ်နာမောင်းများရှိသည်။ အပွင့်မှာ အဝါရောင်ရှိပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အရွက်ကွဲပုံစံ ရှိသည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးသည် နုသောအခါ စိမ်း၍ ရင့်လာပါက လိမ္မော်ရောင်ဖြစ်လာသည်။ အသီးပေါ်၌ အနိမ့်အမြင့် (မညီမညွတ်) ရှိတတ်သည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ အဖိုအမ ၂ - မျိုးရှိပြီး အဖိုသီးမှာ ဖွံ့ထွားမှုရှိ၍ အမသီးမှာ သေးငယ်၏။ ကြက်ဟင်းခါးသီးစေ့သည် ရှည်၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် စိုက်ပျိုးသည်။ သဘာဝအလျောက်ပေါက်သော တောကြက်ဟင်းခါးမျိုးမှာ အသီးညက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

အာနိသင်

ကြက်ဟင်းခါးသီးသည် အေးခါးအရသာရှိ၏။ အရွက်သည် ခါးသော အရသာရှိသည်။ အေး၏။ ဝိပါက၌ စပ်၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ အနည်းငယ်လေးကို ဖြတ်စေ၏။ အသီးမှည့်သည် ဝမ်းကို သက်စေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ပိုးကိုနိုင်၏။ ဆာလောင်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အဖျားပိုးရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဆီးနှင့်

သက်ဆိုင်သောရောဂါများ၊ ပန်းနာ၊ အဆိပ်အတောက် သင့်သောအနာ၊
အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို အကျိုးပြုတတ်၏။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အသီး၊ အစေ့

အသုံးပြုပုံ

ပါးစပ်ကွဲလောင်းခြင်းဖြစ်ပါက ကြက်ဟင်းခါးသီးသတ်တုရည်နှင့်
မြေဖြူမှုန့်ကိုရော၍ ပါတ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်း၏။ ကြက်ဟင်းခါးသီး
ခြောက်ကိုသွေး၍ လူးပေးခြင်းဖြင့် လည်ပင်းရောင်သော ရောဂါများကို
ပျောက်ကင်း စေသည်။ မူးမော်ခြင်းဖြစ်ပါက ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို ချေ၍
ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။ ကြက်ဟင်းခါးပင်၏ ပဉ္စငါးပါး၊
သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ ပိတ်ချင်း၊ ဗာဒံစေ့ တို့ကိုရော၍ လူးလျှင်အရေပြားပေါ်တွင်
ဖြစ်တတ်သော ယားနာအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်နှင့် ဖန်ခါးသီးကို သွေးသောက်လျှင်
ကိုယ်ရောဂါရောဂါ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးနုများ၏
သတ္တုရည်ကို မီးပေါ်မှာနွေး၍ လိမ်းလျှင် အဆစ်ရောင်နာ ပျောက်ကင်း၏။
ကြက်ဟင်းခါးသီး သတ္တုရည်ကို ဆီနှင့်ရော၍ သောက်ခဲ့သော် ကာလဝမ်း
ရောဂါပျောက်ကင်း၏။ ဆီးချိုရောဂါကျစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ ဆီးချို
ဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် ကြက်ဟင်းခါးသီး သတ္တုရည် (သို့) ကြက်ဟင်းခါးသီး
အမှုန့် ကော်ဖီဇွန်းငယ် တစ်ဇွန်းနံနက်၊ ည သောက်ပါက ဆီးချို ရောဂါ သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး သတ္တုရည်ကို သောက်လျှင် အူတွင်းရှိပိုးများ
ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆီးကျောက်တည် ဝေဒနာရှင်များ အနေဖြင့်
ကြက်ဟင်းခါးသီး သတ္တုရည် ၂ - ကျပ်လေးပဲသားတွင် ဒိန်ရည်ကြည် ၁ ကျပ် ၈
- ပဲသား ရောသောက်လျှင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ၎င်းနောက်
ဆန်ပုန်းရည် ၃ ကျပ်သားမျှ ဆက်သောက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၃)
ရက်ဆက်တိုက် မှီငြုပြီးနောက် (၃)ရက်နားထားပါ။ ၎င်းနောက် (၄) ရက်
ဆက်သောက်ပါ။ (၄) ရက်နားနေပါ။ နောက် (၅) ရက် ဆက်သောက်ပါ။

(၅)ရက်နားနေပါ။ (၆) ရက်ဆက်သောက်ပါ။ (၆) ရက်နားပြီး (၇) ရက်
ဆက်သောက်သော် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါစင်ကြယ်စွာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

DTM

ကြောင်လျှာပင်



ကြောင်လျှာပင်

ကြောင်လျှာပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Oroxylum indicum Vent

မျိုးရင်း

- BIGNONIACEAE

အခေါ်အဝေါ်

-

မြန်မာအမည်

- ကြောင်လျှာ

အင်္ဂလိပ်အမည်

- INDIAN TRUME

FLOWER

ပုံသဏ္ဌာန်

ကြောင်လျှာပင်သည် ကြောင်လျှာကြီး၊ ကြောင်လျှာလက်တို၊ ကြောင်လျှာဆူးပေါက်ဟူ၍ (၃) မျိုးရှိသည်။ ကြောင်လျှာသည် ပင်ထောင်မျိုး ဖြစ်ပြီး ပင်စည်ဖောင့်မတ်သည်။ ကြောင်လျှာကြီးမှာ အသီးတွဲပြီးရှည်သည်။ ကြောင်လျှာလက်တိုမှာ အသီးတိုပြီး ထောင်၍ သီးသည်။ ၎င်းကို ကြောင်လျှာ အဖို၊ အမဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ ကြောင်လျှာပင်သည် ဒဿမူလ (အမြစ်ဆယ်ပံး အုပ်စု) ဆေးဖက်တွင် ပါဝင်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် တွေ့နိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊

ပေါက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အပွင့်၊ အမြစ်၊ အခေါက်တို့ကို စားဖွယ်သောက်ဖွယ်၊ ဆေးသုံးဖွယ်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

အာနိသင်

ဆိမ့်၊ ဖန်၊ ခါးသော အရသာရှိသည်။ အသီးစိမ်းသည်။ ပူစပ်အရသာရှိပြီး အစာကြေစေနိုင်သည်။ လေသလိပ်ကိုနိုင်သည်။ ပင်စည်၏ အရသာမှာ အနည်းငယ်ပူခါးစပ်ပြီး၊ ဒေါသသုံးပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ နှုတ်မမြိန်နာ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အစာမကြေရောဂါ၊ ခံတွင်းခြောက်ကွဲနာများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် အာနိသင်ရှိပါသည်။

အသုံးပြုပုံ

ကြောင်လျှာပွင့်ကို သုတ်စားခြင်း၊ ရေနွေးဖျောပြီး မြုပ်တို့စားခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါက နှုတ်ကို မြိန်စေပြီး၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားအူခြင်းနှင့် အစာစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

လေဖြတ်င တစ်ခြမ်းသေ၊ တစ်ပိုင်းသေ၊ ထူကျဉ်နာ၊ ချိနဲ့သောသူများ ကြောင်လျှာပင်၏ အမြစ်ခေါက်ကို သွေးလိမ်းပေးပါ။ ဖောရောင်ခြင်းများတွင် အမြစ်ခေါက်ကို သွေးလိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါရှိသူများအတွက် ကြောင်လျှာခေါက်ကို အမှုန့်ပြုထားပါ။ ၎င်းအမှုန့်တစ်ခါသောက် ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ချင်းသတ္တုရည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပျားရည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောစပ်၍ လျက်ပေးခဲ့သော် ပျောက်ကင်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

အစာမကြေ၊ ဝမ်းမီးနံ့သူများအတွက် ကြောင်လျှာမှုန့်ကို ရေနွေးတွင် ၂ - နာရီမျှစိမ်ပါ။ ၎င်းကို စစ်ယူပြီး တစ်ခါသောက်၊ ၁ ကျပ်သား နံနက်/ည တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမီးတောက်ကာ စားကောင်း အိပ်ပျော်လာလိမ့်မည်။

ခံတွင်းခြောက်ကွဲပါက ကြောင်လျှာအရွက်နှင့် အခေါက်ကိုရေစိမ်၍ ၎င်းအရေကို ငုံပေးခြင်း၊ နှုတ်ကျင်းပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါက သက်သာလာပါမည်။

ကြောင်လျှာပွင့်နှင့် အရွက်တို့ကို သုတ်စားခြင်း၊ ကြော်ချက်စားခြင်းဖြင့် နားအူ၊ နားလေးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နားလေထွက်၊ နားအူပါက ကြောင်လျှာသီးနုကို ညစ်ပြီး သတ္တုရည်အား ကြေးဇွန်းတွင်ထည့်၍ ပူနွေးအောင်ပြုလုပ်ကာ နားတွင်ခပ်ပေးခြင်း၊ ကျပ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်၊ အစေးတို့ကို ဆီချက်ပြီး စားဆီဖြင့် ကျပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီးနောက်၊ ဆယ့်လေးငါးခြောက်ရက်တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်များ ကိုက်ခဲ နာကျင်နေပါက ကြောင်လျှာခေါက်မှုန့် ၆ ရွေးသား၊

ထန်းလျက် ၁၂ - ရွေးသားတို့ကို ရော၍ (၃) လုံးရအောင်လုံးပါ။ နံနက်/ည
ဒဿမူပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ကျွေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

နားတွင်းအနာဖြစ်ပါက ကြောင်လျှာမြစ်အမှုန့်ကို နှမ်းဆီနှင့်မီးတွင်
ချက်ပြီး ၎င်းအရေ ခပ်နွေးနွေးကို နားကျပ်ပေးပါ။ နားကျပ်ရောဂါများ
ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ နားပင်းနေသူများ၊ ကောင်လျှာသီးကို သံပရာ ရည်နှင့်
သုပ်စားနိုင်ပါသည်။ အနာဝင်င ငန်းမန်းလိုက်ပါက ကောင်လျှာမြစ်ကို သွေး၍
လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

DTM

ခပေါင်းကြီးပင်(ခပေါင်းခါး)



ခပေါင်းကြီးပင်

ခပေါင်းကြီးပင်(ခပေါင်းခါး)

ရုက္ခဗေဒအမည်	- Strychnos nux – vomica Linn
မျိုးရင်း	- LOGANIACEAE
အခေါ်အဝေါ်	
မြန်မာအမည်	- ခပေါင်းကြီး
အင်္ဂလိပ်အမည်	- GROW FIG, NUX – VOMICA
TREE	
ဟိန္ဒူအမည်	- ကုကျလာ
ပါဠိအမည်	- ကတက

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ပေ ၄၀ - ခန့်မြင့်သည်။ ပင်လုံးကောက်၏။ လုံးပတ် လေးပေခန့်ရှိသည်။ အခေါက်သည် လုံးပတ်လေးပေခန့်ရှိသည်။ အခေါက်သည် အပြာရောင်ကဲ့သို့ တောက်ပ၏။ လုံး၏။ ချောမွတ်၏။ အပင်၏အကြောများကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရသည်။ အရွက်သည် စိမ်း၏။ ရှည်၏။ ကွမ်းရွက်နှင့်တူ၏။ အရွက်၏ အရိုးတန်သည် သေး၏။ အကြောများသည် အရွက်ကြမ်း၍ အရွက်အနံ့သည် ဆိုး၏။ လက်နှင့် ပွတ်သောအခါ အဝါရောင်အရည်များ ထွက်၏။

အပွင့်သည် အနည်းငယ်ဖြူ၍ စိမ်းသောအရောင်ရှိ၏။ နူးညံ့၏။ နနွင်းကဲ့သို့ အနံ့ရှိ၏။ အသီးသည် အပြတ်လိုက်သီး၏။ အသီးသည် ‘သီးသီး’ (သို့) လိမ္မော်သီးလောက်ရှိ၏။ မှည့်သောအခါ လိမ္မော်သီးသကဲ့သို့ ဝါ ၏။

အစေ့သည် ၂ စေ့မှ ၄ စေ့ ၅ စေ့ အထိရှိသည်။ ၎င်းအစေ့သည် လက်မဝက်ခန့် အလျားအနံ့ရှိသည်။ အလုံးကလေးများ ပုံစံ ရှိသည်။ အစေ့ ၂ ဘက်တွင် တောက်ပသော အမွှေးအမျှင် ကလေးများရှိ၏။ ပြာနုမ်း၏။ အဆိပ်ရှိ၏။ ခါး၏။ အစေ့ကို ဆေးကုရာ၌ အသုံးပြုကြသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်း၊ အပူပိုင်းဒေသများဖြစ်သော မြေညီနှင့် တောင်နိမ့်များတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ခပေါင်းကြီး ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

ခပေါင်းကြီးအစေ့သည် ခါး၏။ ဖန်၏။ ပူ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစေ့သည် သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါကို သက်သာစေ၏။ ဆီးကောင်း၏။ အလွန်ဆာလောင် မွတ်သိပ်၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ အားကို တိုးပွားစေ၏။ အလွန်ဝဖြိုးခြင်းကို လျော့နည်းစေ၏။ သလိပ်ရောဂါကို နိုင်၏။ ဝမ်းကိုက် ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပန်းနာ၊ လေငန်းရောဂါကို ပျောက်စေ၏။ ပါးရွံ့စောင်းသော လေရောဂါကို ပယ်ဖျောက်၏။ မြင်းသရိုက်ရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။ အကြော အားနည်းရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။ အကြောအားနည်း ရောဂါကို ခပေါင်းမှုန့်ကို ပျားရည်တေ၍ စားပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပန်းသေပန်းညှိုး ပျောက်ကင်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ခပေါင်းကြီးမြစ်နှင့် ချင်းစိမ်းကို သွေး၍ ရောင်သော အဆစ်များ၌ လိမ်းပေးရသည်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွင် လေဖြတ်သော ရောဂါ၌ ခပေါင်းကြီးအစေ့ ၂ ကျပ်သားကို ရေ ၅၀ ကျပ်သားနှင့်စိမ်ပြီး (၃) ရက်အကြာတွင် ရေတစ်ကြိမ် လဲပေးပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ရေ (၅) ကြိမ် တိုင်တိုင်လဲ ပြီးနောက် ၎င်းအစေ့များကို အခွံနွာ၍ နေလှန်းပါ။ ခြောက်သောအခါ အိုးငယ်တွင် ပြာချ၍ ၎င်းပြာ၏ အလေးချိန်ဆတူ ငရုတ်ကောင်းကို ရောကြိတ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် လုံးထားပါ။ တစ်ကြိမ်စားလျှင် ၎င်းဆေးလုံး (၃) လုံး၊ တစ်ကြိမ် (၃) ကြိမ်စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့၌ဖြစ်သော လေရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကာမအားနည်းသူ၊ ပန်းသေရောဂါရှိသူတို့သည် ခပေါင်းကြီးစေ့ ၄ ပဲသား တွင် ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၂ စေ့ရောစပ်၍ စားသော်ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ၌ ခပေါင်းကြီးပင်မှ ရင့်မာ၍ ဖြောင့်တန်းသော အကိုင်းအစိုကို တစ်တောင်ခန့်ဖြတ်ယူ၍ ထိပ်တစ်ဖက်တစ်ချက်ကို အိုး (၂) လုံး၏ နှုတ်ခမ်းတစ်ခုစီ တသ်ထားပြီး အလယ်မှအသားကို မီးတိုက်ပါ။ ထိုအခါ အသား၏ ထိပ်တစ်ဘက်တစ်ချက်မှ တင်ထားသည့် အိုး (၂) လုံးထဲသို့ ကျလာလိမ့်မည်။ ထိုကျလာသော အသီး ၉၁) စက်၊ (၂) စက် စစ်တိုက်ခြင်းဖြင့် ကာလဝမ်းရောဂါ ပျောက်ကင်းစေ၏။

သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါ၌ ခပေါင်းကြီးအစေ့ကို မှိုင်းတိုက်၍ ရှူလျှင် သွေးများကျဆင်းခြင်းရပ်င ကိုက်ခဲခြင်း သက်သာပြီး ရောဂါပျောက်ကင်း၏။

အနာပျက် အနာဆွေးများပေါက်၍ မိုးဦးကျရောက်သော် ခပေါင်းကြီးရွက် သတ္တုရည်ကို အနာများ၌ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပိုးများသေ၍ အနာများ ပျောက်ကင်း၏။

ခပေါင်းကြီးစေ့ကို ကျင်ငယ်နှင့်ကျိုပြီး ခွေးရူးကိုက်ရာတွင် လိမ်းပါ။ ထို့နောက် အစေ့ကို ရှာလပတ်ရည်နှင့် ကျို၍ အခွံခွာပါ။ ခွာပြီး အစေ့ (၂) စေ့ စားသောက်လျှင် ခွေးရူးအဆိပ် ပြေစေ၏။

ခရေပင်



ခရေပင်

ခရေပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- Minusops clengi
မျိုးရင်း	- SAPOTACEAE
အခေါ်အဝေါ်	-
မြန်မာအမည်	- ခရေ
အင်္ဂလိပ်အမည်	- STARPLOWER
မွန်အမည်	- SOT KEEH
ပါဠိအမည်	- ဗကုလ

ပုံသဏ္ဌာန်

ပင်စည်ဖောင့်မတ်သော အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ ပေ ၄၀ - ခန့်မြင့်သည်။ အရွက်သည် ရွက်လွှဲထွက်၍ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး ပြောင်ချောသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းဝိုင်းသည်။ အပွင့်များမှာ မွေးကြိုင်၍ ကဆုန် နယုန်လတွင် ပွင့်သည်။

အသီးမှာ ဘဲဥပုံရှိ၍ အစိမ်းရောင်မှ ရင့်မှည့်သောအခါ လိမ္မော်ရောင် ဖြစ်သွားသည်။ အသားထူထပ်သည်။ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းလတွင် အသီးသီး သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သာဘဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အပွင့်၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ ပဉ္စငါးပါး အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

အသီးသည် အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ သွားတို့ကို ခိုင်မာစေ၏။ ချုပ်စေ၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။

အခေါက်သည် နှလုံးကို အားရှိစေ၏။ ဝမ်းမီးကို ပွားစေ၏။ ပိုးတို့ကို နိုင်၏။ သည်းခြေဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

ခရေပွင့်ကို တစ်ညလုံးစိမ်၍ စစ်ယူပြီး ကလေးချောင်းဆိုးနာကို တိုက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ခရေပွင့်အစိုကို မီးယပ်ဖြူရောဂါနှင့် သွားရောဂါအတွက် အသုံးပြု၏။

ခရေပွင့်အခြောက်ကို သနပ်ခါးဖြင့် ရောသွေးလိမ်းပေါက် အပူကြောင့် ဖြစ်သော မိတ်၊ ယားနာများ အမြန်ပျောက် ကင်းစေပါသည်။ အစေ့ကို ရေအေးနှင့် သောက်ပါက အတိသာရ ဝမ်းရောဂါပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အခေါက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ခြင်း၊ အရွက်ကို ရှူခြင်း၊ အသီးကို စားခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခရေပွင့်အစို (၃) မတ်သား၊ ဗာဒံစေ့ (၃) စေ့၊ သကြား (၃) ပဲသားဖြင့် နံနက်/ ညသောက်ပါက မီးယပ်ဖြူရောဂါ သက်သာစေပါသည်။ မက္ခရူနာအတွက် ခရေခေါက်၊ ဆီးဖြူခေါက်၊ ရှားခေါက် ၎င်း (၃) မျိုးကို ပြုတ်၍ နေ့အခါတွင် (၄-၅) ခါ ငုံငုံ ထွေးပစ်ခြင်းဖြင့် မက္ခရူပေါက်ခြင်း၊ သဖုံးရောင်ခြင်း၊ ပါးစပ်အပူလောင်ခြင်း စသော ခံတွင်းနာအားလုံးသက်သာ ပျောက်ကင်းပြီး သွားများခိုင်မာစေသည်။

ခရေသီးကို သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားဖုံးရောင်နာရောဂါများ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါများအတွက် အသုံးပြု၏။ ခရေပွင့်ကို နှလုံးဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါသည်။

ခရေခေါက်ကို သွားနာများတွင် ပြုတ်၍ ငုံထွေးပေးရ၏။ ဖန်ဆေးရည် အဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ခရေပွင့်အစို ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ရေ ၃ မတ်သားနှင့် တစ်ညလုံးစိမ်၍ နံနက်မိုးလင်းတွင် စိမ်ရည်စစ်င ကလေးအား တိုက်ပါ။ (၇) ရက်ခန့်တိုက်ပါ။ ကလေးများချောင်းဆိုးရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

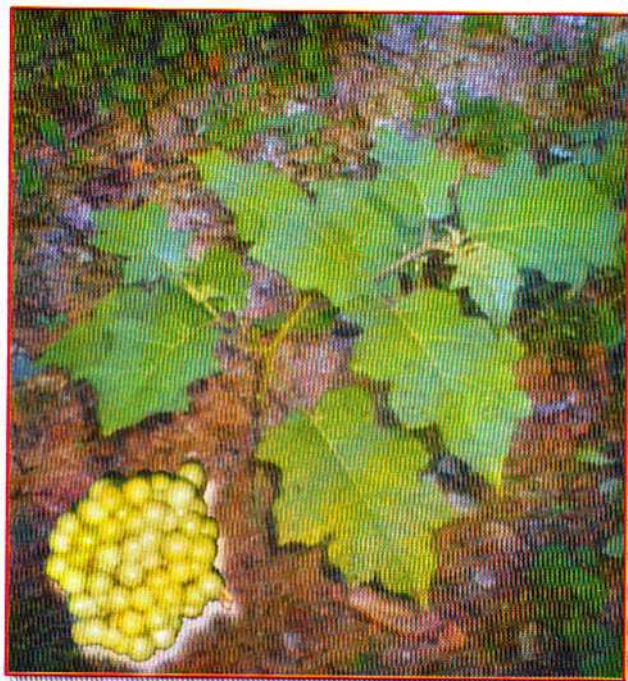
အဆက်မပြတ်သွားသော ဝမ်းရောဂါအတွက် အစေးကိုရေအေးနှင့် သွေးသောက်ခြင်း၊ ခရေသီးမှည့်၏ အသားကို စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလို

Power of dried flowers produces copious discharge from the nose; it is sniffed to relieve headache. Ind. Mat. Med

DTM

ခရမ်းကစော့ပင်



ခရမ်းကစော့ပင်

ခရမ်းကစော့ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Solanum torvum Swartz

မျိုးရင်း

- SOLANACEAE

အခေါ်အဝေါ်

-

မြန်မာအမည်

- ခရမ်းကစော့ချို - အခါးနဲ့အချိုများ

- ခရမ်းကစော့ အခါး - အခါးများ

ပုံသဏ္ဌာန်

ခရမ်းကစော့ပင်သည် သုံးတောင်ခန့်မြင့်သော ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အခက်အလက်များပြီး အကိုင်းအခက်တို့ ကောက်ကွေးနေတတ်သည်။ မာသောဆူးများရှိသည်။ အရွက်၏ အနားပတ်လည်တွင် ခွေးသွားစိပ်များရှိပြီး ခရမ်းရွက်နှင့် တူသည်။ အသီးအရွယ်မှာ ကုလားပဲစေ့ခန့် ရှိသည်။ ခရမ်းကစော့ ၂ - မျိုးရှိသည်။ ဆူးများပြီး အသီးသေးကာ မှည့်သောအခါ ဝါသောအသီးကို ကစော့ခါးဟုခေါ်သည်။ အခြားတစ်မျိုးမှာ အသီးအစိမ်းရောင်၊ အဖြူရောင်ရှိပြီး မှည့်သောအခါ နီသည်။ အလုံးသေးပြီး အစေ့များသည်။ ချို၊ စပ်၊ ခါး အရသာရှိသည်။ အပွင့်မှာ ခရမ်းရောင်ပွင့်သည်။ ဆေးအသုံးတွင် ကစော့ခါးသည် ပိုမိုအစွမ်းထက် ပါသည်။ အသီးစိမ်းမှာ အပျောက်ကြာပါသည်။ မှည့်လျှင် လိမ္မော်ရောင် ရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအဖြစ် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံးကို ဆေးသုံးနိုင်ပါသည်။

အာနိသင်

စပ်ရှားရှား အရသာရှိသည်။ ခါးသည်။ ပူသည်။ ကြေကျက်လွယ်သောအခါ စပ်သည်။ ကြေကျပ်စေသည်။ သလိပ်နှင့် လေဒေါသကို နိုင်သည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနှင့် ဝမ်းမီးနံ့ခြင်းကို

ပျောက်ကင်းစေသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ ပျို့အန်နာ၊ ယားနာ၊ နူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည်။

ဆေးဖက်၌အသုံးပြုပုံ

အဖျားရောဂါဖြစ်သော ဝေဒနာရှင်များအတွက် ခရမ်းကစော့သီးကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက အဖျားကို လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

နာတာရှည်အဖျားရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ၊ လျှာတွင် အချို့စွဲရှိ၍ အရသာမပေါ် ဖြစ်နေပါက အမြစ်ကို ဖြစ်စေ၊ အသီးကို ဖြစ်စေ၊ ၂ - မျိုး စလုံးကို ဖြစ်စေ၊ ဆားဖြင့်သွေးပြီး လျှာပွတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်ပါက ခရမ်းကစော့မြစ် ၂ ကျပ် ၄ ပဲသားကို နွားနို့ပူနွေးနွေးနှင့် ရောသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမီးတောက်ပြီး စားကောင်းလာလိမ့်မည်။ (ပရနွဝါ - ခရမ်း (၅) မျိုး အမြစ်များသည် ပန်းသေ၊ အကြောသေအတွက် အမှုန်ပြုကာ ပျားရည်ဖြင့် စားအပ်၏။)

ခရမ်းကစော့သီးကို ဆားဖြင့်ထောင်း၍ စားပေးပါက ခွဲသလိပ်များ ပျော်စေသဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သလိပ်မရချောင်းဆိုးပြီးကျပ်နေသော ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာသမားများအတွက် ခရမ်းကစော့မြစ်ကို သကြားနှင့်ကျိုချက်၍ မှန်မှန်သောက်ပေးရမည်။

ခရမ်းကစော့မြစ်ကို ရေနင့်သွေး၍ သွားရင်း၌ သိပ်ပေးသော် သွားနာသွားကိုက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်း၊ ဆီးတစ်စက်သွားခြင်းများအတွက် ခရမ်းကစော့မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် သွေးကာ သကြားချိုချိုခပ်ပေးသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်များကိုက်ပါက ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးခြင်း၊ အမြစ်ကို သွေးင လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်ကို ပြေစေနိုင်သည်။

ခရမ်းကစော့ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည် ၉ ကျပ်သားကို တစ်နေ့ ၂ - ကြိမ်ကျ သောက်ပါက ပြည်တူလာသရော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီး



ခရမ်းချဉ်သီးပင်

ခရမ်းချဉ်သီး

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Lycopersicum esculentum Miller

မျိုးရင်း

- SOLANACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- ခရမ်းချဉ်သီး

အင်္ဂလိပ်အမည်

- tomato

ပုံသဏ္ဌာန်

ခရမ်းချဉ်ပင်၏ အရွက်များသည် တောက်တဲ့လက်ဝါးရွက်နှင့် သဏ္ဌာန်တူပြီး အမွေးနုများ တစ်ပင်လုံးမှာပါရှိသည်။ ပင်စည်မှာ အထက်သို့ အကိုင်းများ ဖြာထွက်ပြီး အမြင့်မှာ ၃ ပေမှ ၅ ပေအထိမြင့်တက်နိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ် လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်ကြသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး

အာနိသင်

အသီးမှာ ချဉ်ချို၏။ သတ္တိမှာ အေးသည်။ ဝိပါကချဉ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝဖြိုးစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

အရေပြားရောဂါ၌ အမာကွက်များထလာပြီး ပါးစပ်နှင့် မေးရိုးများ နာကျင်လျက်၊ သွားမှ သွေးယိုစီးသောအခါ ခရမ်းချဉ်သီး နီနီကို အရည်ညှစ်ပါ။ ၎င်းအရည်ကို တစ်နေ့လျှင် လေးကြိမ်မျှ သောက်ပေးပါက အရေပြားရောဂါမှ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီး မှည့်နီနီ၏ အရည်ကိုညှစ်၍ နံနက်တစ်ကြိမ် ၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက အားကုန်ခန်းခြင်းရောဂါမှ ကင်းဝေးကာ ဝမ်းမီးတောက်၍ စားကောင်းအိပ်ပျော်စေပါသည်။

မျက်စိအမြင်အားနည်းခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ခြင်း စသော ရောဂါတို့၌ ခရမ်းချဉ်သီးအရည်ကို သောက်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

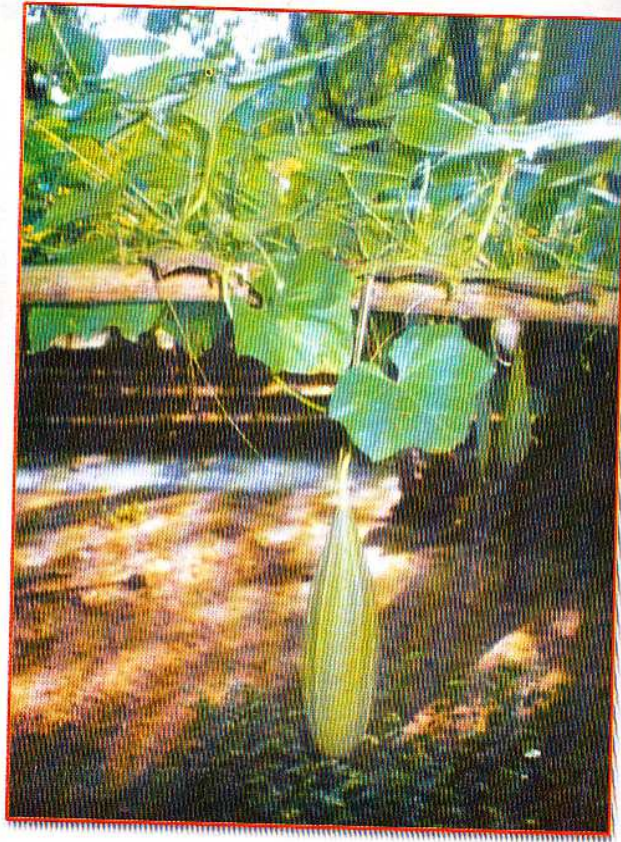
လျှာပေါ်တွင် အဖြူအရိအရွဲများစွဲကပ်၍ ခံတွင်းပျက်နေပါက ခရမ်းချဉ်သီး မှည့် အရေကို သိန္နောအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပါက ခံတွင်းလိုက်၍ စားကောင်းလာလိမ့်မည်။

ခရမ်းချဉ်သီးကို သကြား၊ ထန်းလျက်ဖြင့် ယိုပြု၍ လည်းကောင်း၊ ဖုတ်သုပ်စားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးတို့ဖြင့် ခရမ်းချဉ်၊ အချဉ်ရေအဖြစ် လည်းကောင်း သုံးစွဲကြသည်။ ခရမ်းချဉ်သီး အစိမ်းသည် တေဇောသည်းခြေကြိုက်ဖြစ်သည်။ အမှည့်သည် အာပေါသည်းခြေကြိုက်ဖြစ်၍ အညှီကြောက်သူ၊ ခံတွင်းပျက်သူများ ဇီဝါပသာဒသရုပ်ကို ကြည်လင် ကောင်းမွန်စေသည်။

၎င်းအပြင် ခရမ်းချဉ်သီးကို ဟင်းလျာအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက် စားခြင်း၊ ငါးပိချက်ချက်စားခြင်း စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း နှစ်သက် သလိုပြုပြင် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ခံတွင်းလိုက်ပြီး နှုတ်မြိန်ကာ ခွန်အားတိုးပွား စေသော ဟင်းလျာတစ်မယ် လည်းဖြစ်ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်ကို ဆားနှင့်တို့စားပါက စမြင်းဒေါသကြေခြင်း၊ ဝမ်းမှန်ခြင်း၊ လေသက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။

ခဝဲသီး



ခဝဲသီးပင်

ခဝဲသီး

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Luffa acutangula, Roxb cucumis

မျိုးရင်း

- CUCURBITACEAE

အခေါ်အဝေါ်

-

မြန်မာအမည်

- ခဝဲသီး (အချို)

ခဝဲသီး (အခါး)

အင်္ဂလိပ်အမည်

- SHARP CORNER

CUCUMBER

ပုံသဏ္ဌာန်

ခဝဲသီးသည် အချိုမျိုး၊ အခါးမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးစလုံးနွယ်ပင်များ ဖြစ်ကြသည်။ အရွက်ကလေးများမှာ (၅) ခုသောထောင့်စွန်းများ ထွက်နေတတ်သည်။ အပွင့်မှာ အဝါရောင်ရှိပြီး အသီးတွင် အမြောင့် (ဖောင်း) ရှည်များ အလျားလိုက်တည်ရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံး သုံးသည်။

အာနိသင်

ချို၏။ အေး၏။ ဝိပါကချို၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ ခွန်အားတိုး၍ သုတ်ကို ပွားစေသည်။ ပူသော ဒေသမှာ စားသုံးပါက ရေငတ်ပြေပြီး ချွေးထွက်စေပါသည်။ ခဝဲသီး အခါးမှာ အဖျားနှင့် ခံတွင်းပျက်သူများ အလွန် သင့်မြတ်ပါသည်။ အစေ့မှာ နာတာရှည် ငှက်ဖျားကိုပင် ပျောက်စေ၏။

အသုံးဝင်ပုံ

ခဝဲရွက်စိမ်း၏ သတ္တုရည်ကို ခပ်ပေးခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိတွင် အဖုပေါက်ခြင်း၊ မျက်စိစွဲခြင်း၊ ရောဂါများမှ သက်သာစေပါသည်။ ခဝဲစေ့ကို

အမှုန့်ပြု၍ မီးဖြင့်နွေးနွေးပူအောင် လုပ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်မှ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သရက်ရွက်ရောင် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ အနုကွက်ရောဂါများဖြစ်သော် အစေ့ကို သွေး၍ ရေအေးနှင့် လူးပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခဲဝါး၏အသားကို ရေနံသွေး၍ တိုက်ပေးပါက ခွေးကိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော အဆိပ်ကို ပြေစေပါသည်။

ခဲဝဲ (ခါး) သီးခြောက်ကို အမှုန့်ထောင်း၍ နနွင်းနှင့်သော် လည်းကောင်း၊ အမှုန့်သက်သက်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်းတို့ကို သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ရက်အနည်းအငယ်အတွင်း ကြွေကျ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

ခဲဝဲ (ခါး) အသီးနှင့်အစေ့ကို ဂျှပ်ပေးသော် နှာခေါင်း၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အပွင့်သည် ပါးစပ်နံ့မကောင်းခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်။

ခဲဝဲညွန့်ကို ဟင်းချက်ခြင်း၊ ကြော်ချက်စားခြင်းဖြင့် ခံတွင်းပျက်နာကို ကောင်းစေပါသည်။ ခဲဝဲ (ခါး) သီးကို ကြော်ချက်စားခြင်း၊ ခဲဝဲသီးကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါသောက် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပေးပါက ဆီးချိုကျစေပါသည်။ နာတာရှည် ငှက်ဖျား ဝေဒနာရှင်များလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ခဲဝဲအချိုသီးနုသည် အချိုဓာတ်အလွန်များ၍ သွေးချို၊ ဆီးချိုနဲ့ မသင့်ပါ။ ခဲဝဲ (ချို) သည် များများစားပါက ရင်ပြည့်စေပါသည်။

ချဉ်စော်ကားသီးပင်



ချဉ်စော်ကားသီးပင်

ချဉ်စော်ကားသီးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Cydonia cathayensis Hemsl.

မျိုးရင်း

- ROSACEAE

အခေါ်အဝေါ်

-

မြန်မာအမည်

- ချဉ်စော်ကားသီး

ရှမ်းအမည်

- မေဝေါလ်

ပုံသဏ္ဌာန်

ပင်စည်မှထွက်သော အကိုင်းများတွင် ၁/၂ လက်မမျှ ချွန်ထက်သော ဆူးများ ရှိသည်။ ရင့်သော ပင်စည်တွင် ဆူးများတုံးသွားကြသည်။ အကိုင်းများသည် ဖြာ၍ ပျော့ပျောင်းကြသည်။

အရွယ် ၁ လက်မခန့်ရှိသော ဘဲဥပုံ အရွက်စိမ်းများ ဖြစ်သည်။ အရွက်မှာ အသီးနုကဲ့သို့ မာကျောပြောင်တင်းသည်။

အပွင့်မှာနီရဲ၍ ပွင့်ဖတ် ၄ - ၅ ပွင့်သာရှိသော အပွင့်ကလေးများဖြစ်သည်။ တစ်ပွင့်ခြင်း၊ ၃-၄ စသည်ဖြင့် ပွင့်တတ်ကြသည်။ ဇန်နဝါရီ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ များတွင် ပွင့်တတ်ကြသည်။

အသီးတွင် မာကျော၍ ပါးလွှာသောအခွံဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ အသီးမှာ ဘဲဥပုံလျားလျားဖြစ်ပြီး အသားသည် နူးညံ့သိပ်သည်း၍ အရည်ရွှမ်းသည်။ ချဉ်သောအရသာ ရှိသည်။ မွေးကြိုင်သော ရနံ့ရှိသည်။ အောက်တိုဘာလ၊ နိုဝင်ဘာလလောက်တွင် ရင့်မှည့်ကြပါသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

အလွန်အေးသော ကုန်းမြင့်ဒေသတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

အရွယ်ပမာဏ

ပေမှ ၁၂ ပေထိခန့်ရှည်လျားသော ပင်လတ်၊ ပင်စည်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်မှ အကိုင်းများ ဖြာထွက်ကြသည်။

အသုံးဝင်ပုံ

ချဉ်စော်ကားသီးသည် ဆေးဖက်ဝင်အသီးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရှေးလူကြီးများ တောင်ပေါ်ဒေသလူမျိုးများ၏ ရေလဲသုံးသော အဖိုးတန် ဆေးဖက်ဝင် အသီးဖြစ်သည်။ အသီးရင့်မှည့်လာပါက ပါးလွှာသော အခွံမာလေးအား

ဖြည်းညည်းစွာ စားဖြင့် ပါးလွှာလှီးဖြတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆားအနည်းငယ်နှင့် ပျားရည် (သို့) သကြား သင့်ရုံထည့်ပြီး တစ်ရက်ခန့် နှပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ပြားမှနှစ်ပြား တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်မျှ စားပေးခြင်းဖြင့် လေထိုး လေအောင့်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး၊ အစာကြေ ရင်ချောင်စေနိုင်ပါသည်။ ချင်းပါးပါးသေးငယ်စွာ လှီးထည့်ပါက ပိုမို၍ အရသာကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ အသံကို ကြည်လင်စေပါသည်။ ရှေးရိုးရာလူကြီးများ ဆေးဆရာကြီးများ၏ အဆိုအရ -

ချဉ်စော်ကားသီးကို ပါးပါးလှီး၍ ဝက်သားဖြင့်ချက်စားခြင်းဖြင့် ဝက်သားနှင့် မတည့်သော သူများအတွက် အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် စားစေနိုင်ပါသည်။

အဆီများသော ငါးများဖြင့်လည်း ချက်စားနိုင်ပါသည်။ ကြက်၊ ဘဲများဖြင့် ချက်စားလျှင်လည်း လွန်စွာအရသာ ရှိပါသည်။

သွေးတိုးသောသူများ၊ နှလုံးအဆီ ပိတ်နေသူများ၊ အဆီများသူများ၊ အသည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆီများသူများကို အထက်ဖော်ပြပါနည်းဖြင့် ပါးပါးလှီး၍ သကြား (သို့) ပျားရည်ဖြင့်စီမံ၍ စားပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါများ သက်သာစေပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစေပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ အလိုအရ - တေဇောဓာတ်၊ ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်ကြွယ်ဝ ဝါယောဓာတ်ကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော ကြောင့် အာယုဗေဒ သက်ရှည်ကျန်းမာစေသော အသီး ဖြစ်ပါသည်။

စွယ်တော်ပင်



စွယ်တော်ပင်

စွယ်တော်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- Bauhinia Sp -
မျိုးရင်း	- CAESALPINIACEAE
အခေါ်အဝေါ်	
မြန်မာအမည်	- စွယ်တော်

ပုံသဏ္ဌာန်

ချုံယောင်ပင်မျိုးဖြစ်၍ အရွက်မှာ ၃ လက်မမှ ၆လက်မထိရှိသည်။ နှစ်ရွက်ပူးနေသကဲ့သို့ရှိပြီး အရင်းဝိုင်း၍ အဖျားတွင် အချုံ့ရှိသည်။ ရွက်ကြောတို့သည် ရွက်ရင်းမှရွက်ဖျားထိ တစ်ဖက်သုံးချောင်း ခွလျက်ရှိသည်။

အပွင့်သည် ပွင့်ဖက်လွှာ ၅ - ခုအတွင်းမှ ဝတ်ဆံများဖြင့် လှပစွာပွင့်သည်။ အပွင့်ရောင်ကို လိုက်၍ စွယ်တော်၊ အဖြူ၊ အနီ၊ အဝါဟူ၍ ခွဲခြားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ အပင်ပုံစံမှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးဝင်သည်။

အာနိသင်

စွယ်တော်ရွက်သည် ဟင်းရွက်မျိုးတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်။ သွေးသား ခန်းခြောက်သောရောဂါ၊ တြိဒေါသနာ၊ မုတ္တတိတိနာ၊ သလိပ်နာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ လေနာတို့ကို နိုင်သည်။ စွယ်တော်ပွင့်ဖြူသည် ငန်၊ ချိုသောအရသာ ရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို ချုပ်စေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ အဆီအစေးကင်း၏။ သွေးဖောက်ပြန်သော အနာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ပန်းနာတို့ကို နိုင်၏။ အဖြူပါင့်သည် အနီပွင့်နှင့် ဂုဏ်ထူးဝိသေသချင်း အနည်းသယ်ကွဲလွဲခြင်းမှ တစ်ပါးအတူတူ ပင်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုပုံ

စွယ်တော်ရွက်နုများကို ဟင်းချိုချက်သောက်၍ လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်၍ လည်းကောင်း၊ စားသုံးနိုင်သည်။ အပူကိုငြိမ်းစေခြင်း နှလုံးကို အားရှိစေခြင်း၊ အိပ်ပျော်စေခြင်းအကျိုးများ ရရှိနိုင်သည်။

စွယ်တော်အနီသည် အေးဖန်၍ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်စေ တတ်၏။ သလိပ်နာ၊ လေနာကို နိုင်၏။ အဝါပွင့်သည် ဖန်၏။ မုတ္တကိတ်နာကို နိုင်၏။ စွယ်တော်အငယ်မျိုးသည် တြိဒေါသနာ၊ ဦးခေါင်း၌ ပေါက်သော အနာတို့ကိုနိုင်၏။ နို့ရည်ကို ပွားစေတတ်၏။

အသုံးပြုပုံ

စွယ်တော်ပန်းဖြူကို ပြုတ်သောက်ပါက ဆီးနည်းခြင်း၊ အသည်းရောင်၊ အသားဝါဖြစ်ခြင်းစသည့် ရောဂါများတွင် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။

စွယ်တော်ခရမ်း ပန်းရောင်ပွင့်မှာ သွေးအညစ်အကြေးကို ပယ်စွန့်နိုင်သော သတ္တိရှိခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးမီးယပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်သည်။ အညွန့်များကို ဟင်းချို အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ကျိုချက်သောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ သွေးအညစ်အကြေး ကင်းစင်၍ အသက်ရှည် ကျန်းမာစေပါသည်။

စွယ်တော်ညွန့်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆစ်ရောင်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဆီးအနယ်ကျခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ပေါက်ပွင့်ဖြစ်လည်း ရောစပ် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

စွယ်တော်မြစ်ကို ပြုတ်သောက်ပါက ဆီးချောင်းနာကျင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်ကင်း၏။ ရေငတ်ခြင်း ကိုပယ်၍ ထုံကျင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်၏။ တေဇောပျက်၍ အောက်ပိုင်းညောင်းညာ ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသော တန်ခိုးကြီးမားသည့် ဆေးပင်တစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆင်နှာမောင်း



ဆင်နှာမောင်းပင်

ဆင်နွှာမောင်း

ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Heliotropium indicum* Linn.

မျိုးရင်း

- BORAGINACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- ဆင်နွှာမောင်းပင်

အင်္ဂလိပ်အမည်

- HEKIOTROPF

ပုံသဏ္ဌာန်

အမြင့်တစ်ထောင်ကျော်ကျော်ခန့်မြင့်ပြီး အုပ်စုလိုက်ပေါက်တတ်သော ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပွင့်သည် အခက်ထိပ်တွင် အစုလိုက်ပွင့်သည်။ အပါင့်မှာ အဖြူရောင်နှင့် ခရမ်းရောင် ပျော့ပျော့ရှိသည်။ ပွင့်တံမှာ ဆင်နွှာမောင်းနှင့် သဏ္ဌာန်တူသည်။ ဆင်နွှာမောင်းတွင် ဆင်နွှာမောင်းကြီးနှင့် ဆင်နွှာ မောင်းငယ် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ် အများဆုံး တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး (တစ်ပင်လုံး) ကို ဆေးသုံးနိုင်သည်။

အာနိသင်

အေး၍ခါးသော အရသာရှိသည်။ အဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေသည်။ ဆီးကို ကောင်းမွန်စေသည်။ အသားနုကို အမြန်တက်စေသော အာနိသင်ရှိသည်။ အဖောအရောင်ကို ကျစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

ရုတ်တရက်ထိခိုက် ဒဏ်ရာဖြစ်ပါက အရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးကာ အရည်ညျစ်ပြီး အနာပေါ်ထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ အရွက်ဖတ်ကိုလည်း အုံပေးနိုင်သည်။

ထိခိုက်မိ၍ ရောင်တင်းနေသော အနာများကို အရွက်ကို ထုထောင်းပြီး ပတ်တီးစည်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ နိုင်ပါသည်။

ဆင်နာမောင်းပင် ပဉ္စငါးပါးလုံး ရေစင်စွာဆေးပြီး ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင်ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါက ဆီးကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ဆီးထဲသွေးပါ သူများအတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်။ အပူကြောင့်ဖြစ်သော မျက်ရည်ယိုခြင်းနှင့် မျက်ခွံရောင်ခြင်းတို့တွင် အရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

ဆင်နာမောင်းသည် ဝမ်းကိုအနည်းငယ် သက်စေပြီး ဆီးကို ကောင်းမွန် စေနိုင်ပါသည်။ ဆီးဝမ်းချုပ်သူများ စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။

အနာပေါက်ရောဂါအတွက် အနာပြည်တည်ရန် လိုအပ်နေပါက ဆင်နာမောင်းအရွက်ကို သတ္တုရည်ညှစ်ပြီးလိမ်းပေး ပတ်တီးစည်းပေးခြင်းဖြင့် ပြည်များစွာထွက်ကာ အနာကိုမျည့်လွယ်စေပါသည်။ ပြုတ်ရည်ဖြင့် ချွေးအောင်း ပါ က အဖောကျစေပါသည်။

ဆင်နာမောင်းပင်ကို ပြုတ်၍ လက်ဖက်ရည်သဖွယ် သောက်ပေးပါက ဆီးချို ရောဂါကို ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။

ခူနာ၊ ပြည်တည်နာများတိုင် ဆင်နာမောင်းပင်ကို ပြာချပြီး ၎င်းပြာကို အုန်းဆီနှင့် ဖောပျလိမ်းပေးရသည်။

ဆင်နာမောင်းပင်ကို ရုက္ခမူ ဆားပြုလုပ်၍ အခြားဆေးဖက်များနှင့် တွဲဖက်၍ သုံးစွဲပေးပါက အာနိသင်ကို ပိုမိုထက် မြက်စေပါသည်။

မှတ်ချက်

ဆင်နာမောင်းပင်သည် အသည်းကို ထိခိုက်စေသဖြင့် ချင့်ချိန် သုံးစွဲ သင့်ပါသည်။

ဆင်နာမောင်းပင်သည် အသည်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော သတ္တိရှိ၍ အသည်းရောဂါရှိသူများ သုံးစွဲရန်မသင့်ပါ။

ထောပတ်သီးပင်



ထောပတ်သီးပင်

ထောပတ်သီးပင်

ရက်ခဗေဒအမည်

- Persea gratissima Gaertn

မျိုးရင်း

- LAURACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- ထောပတ်သီး

အင်္ဂလိပ်အမည်

- AVOCADO PEAR,
ALLIGATOR PEAR

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်သည် အမြဲစိမ်းပင်ဖြစ်သည်။ ပင်စဉ်လုံးဝိုင်း၍ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။

အကိုင်းများ ဖြာထွက်သည်။

အရွက်မှာ ရွက်ထီးဖြစ်သည်။ ရွက်နားညီ၍ ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။

အပွင့်ပန်းခိုင်မှာ အစုလိုက်ပြိုထွက်သည်။ အပွင့်မှာသေးငယ်။

အသီးမှာ ရှည်မျောမျောဘဲပုံ (သို့) လုံးဝိုင်းပုံဖြစ်သည်။ အရောင်မှာ အစိမ်းပုပ်ရင့်ရောင်နှင့် အမဲရောင်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အခွံမှာ အသင့်အတင့် မာသည်။ တစေ့သီးဖြစ်သည်။ မှည့်သောအခါ အတွင်းသားသည် ထောပတ်ကဲ့သို့ ဝါသောအရောင်ရှိသည်။ အစေ့သည် လုံးဝိုင်း၍ မာသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

ရှမ်းပြည်နယ်တောင်တန်း အေးမြသော ရာသီဥတုရှိသည့် ဒေသများတွင် ပေါက်ကြသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အသား

အာနိသင်

အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်သောအရသာရှိ၏။ မှည့်လျှင် ချိုဆိမ့်အရသာ ပိုသောကြောင့် အပူလွန်ကဲခြင်း၊ သွေးသားခြောက်ခန်းခြင်းစသည့် သွေးပူ၊ သွေးဆူ၊ ရုပ်ပိန်စသည့် ဝေဒနာများနှင့် သင့်တော်သည်။

အသုံးပြုပုံ

အသီးမှည့်၏ အသားကို အများဆုံးအသုံး ပြုသည်။ အသီးမှည့်တွင် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်အရသာသည် သင်္ကဟိတဓာတ် အရသာဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်ဗြူဟနဓာတ် အရသာဖြစ်သည့် အသား၊ အရိုး၊ အရေထူ၊ အရေပါးနှင့် ကြွက်သားတို့၏ ခန်းခြောက်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများအတွက် လွန်စွာ သင့်လျော်သည်။

ဒါဟဟုခေါ်သော တေဇောဓာတ်လောင်ခြင်းကို တားမြစ်စေသည်။ ယုတ်လျော့စေသည်ဟု ကျမ်းစာများအရ အဆိုရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးဆူ၊ သွေးပူခြင်း၊ ရုပ်ပိန်လွယ်ခြင်း၊ ရုပ်ကျလွယ်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ချွေးထွက်ညီစေသည်။ အသားအရေကို စိုပြေစေသည်။ (ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်) စသော အရေပြား ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါများ၊ တီဘီရောဂါများဖြစ်၍ အသားအရေ ညစ်ညမ်းခန်းခြောက် နေသူများ စားသုံးလျှင် လွန်စွာသင့်တော်ပါသည်။

နွားနို့ကိုသောက်လျှင် ဖွဲ့စည်းအာပေါကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ သို့သော် နွားနို့နှင့် ထောပတ်သီး ရော၍သောက်လျှင် ချွေးကိုရစေ၏။ ကျန်းမာစေ၏။ ကြက်ဥအကာ၊ သကြားတို့နှင့် ထောပတ်သီးကို ရောစားပါက အဆုတ်တီဘီကို သက်သာစေပြီး အဆုတ်အားပြည့် စေပါသည်။

အသားအရေ ချောမွတ်စေလိုလျှင် ၎င်းအသားမှည့်နှင့် ဒိန်ချဉ်ရောစပ်၍ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ၎င်းနောက် ရေချိုးပေးပါက ချောမွတ်သန့်စင်သော အသားအရေကို ရရှိစေပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ရောဂါရှိသူများ အတွက် အာဟာရပြည့်ဝစေသော အစားအစာ အသီးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ထောပတ်သီးတွင်ပါဝင်သည့် အာဟာရတန်ဖိုးများ

1. Protein	(အသားဓါတ်)	- 1.2 gm%
2. Fat	(အဆီဓါတ်)	- 10.17 gm%
3. Moisture	(ရေဓါတ်)	- 76.5gm%
4. Mineral / ASH	(သတ္တုဓါတ်)	- 0.65 gm%
5. Carbohydrate	(ကဆီဓါတ်)	- 11.58 gm%
6. Calory	(အင်အားဓါတ်)	- 142.65gm%

အထက်ပါဓါတ်ခွဲ အဖြေများသည် ထောပတ်သီးမှည့်အစို (100 gm)
တွင်ပါဝင်မှုကို တိုင်းတာထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထန်းပင်



ထန်းပင်

ရက္ခဗေဒအမည်

မျိုးရင်း

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

အင်္ဂလိပ်အမည်

မွန်/ရှမ်းအမည်

ထန်းပင်

- Borassus flabellifer Linn.
- PALMACEAE
-
- ထန်းပင်
- PALMYRAPALM
- TAN

ပုံသဏ္ဌာန်

ထန်းပင်သည် အဖိုအမ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ထန်းနို့သာထွက်ပြီး အသီးမသီးသည့်အပင်မျိုးနှင့်၊ အသီးသီးသည့် အပင်မျိုးဟူ၍ ဖြစ်သည်။ နှစ်ပင်စလုံးမှ ထန်းရည်ထွက်ရှိသည်။ ပင်လုံးဖြောင့်ပြီး မတ်မတ် ထောင်တက် တတ်သည်။

အပင်၏ထိပ်ဖျားမှ အရွက်များ အဆင့်ဆင့်ထွက်ပြီး အပင်မြင့်တက်လေ့ ရှိသည်။ ရွက်ကြောများထင်ရှားသည်။ ရါက်လက်တံပါရှိပြီး ပျော့ပြောင်းကြံ ခိုင်သည်။

ထန်းဖိုပင်၏ ထန်းနို့များမှ အပွင့်များပွင့်သည်။ နွေဦးတွင် ထန်းနို့များ ထွက်လေ့ရှိပြီး ထိုထန်းနို့များမှ ထန်းရည်များထွက်သည်။ အမပင်မှ အသီးများ သီးသည်။ အသီး၏ အညှာမှ ထန်းရည်များထွက်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အပူပိုင်းဒေသတွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

ထန်းပင်တစ်ပင်လုံးတွင် ပဉ္စတဓာတ်ငါးပါး စုပေါင်းနေ၏။ အရသာ အနေဖြင့် ၎င်းမှထွက်သော အစိတ်အပိုင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်၍ အကျိုးအာနိသင် လည်း ကွဲပြားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ခွဲခြား၍ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ထန်းသီးစိမ်း - အေး၏။ ချို၏။ အကာဖန်၏။ ဆိမ့်၏။
နုလျှင်ကြွလွယ်၏။ ရင့်လျှင်ကြွခဲ၏။ လေကိုချုပ်စေ၏။ အနည်းငယ်
မူးယစ်စေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ ပန်းနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါများ
ပျောက်စေနိုင်၏။

ထန်းသီးမှည့် - ကြွဲ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ဆီးနှင့်သုတ်ကို ပွားစေ၏။
ကျင်ကြီးကို ချုပ်စေ၏။

ထန်းရည် - ချို၏။ ကြွဲ၏။ ဆီးကို များစေ၏။ ဆီးအိမ်ကို
သန့်ရှင်းစေ၏။ အိမ်ပျော်စေ၏။ မူးဝေစေတတ်၏။

ထန်းရည်ချဉ်၊ ထန်းရေခါးသည် သည်းခြေအပူရှိန်များစေ၏။ ပို၍ မူးဝေ
စေ၏။ အစာကြေ၏။ လေနိုင်၏။ ဆီးအောင့်ဆီးပူ ရောဂါရှိသူများ၊ သွေးလေး၊
သွေးတက်၊ အိပ်စက်မှုများ သူတို့နှင့် သင့်တော်၏။ ချိုပြင်းခါး၊ ချဉ်ပြင်း၊
အချိုသက်သက်ကို ၃ - မျိုးခွဲယူပါ။ အချိုသည် ကြွေကျက်ခဲ၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။
ချိုပြင်းခါးသည် အစာကို ကြွေကျက်စေ၏။ အအိပ်များသောသူများ
ပယ်ဖျက်တတ်၏။

ထန်းပင်မြစ် - ဆိမ့်၏။ ခါး၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ လေကို နိုင်၏။ အားနှင့်
တကွ သုတ်ကို ပွားစေ၏။

ထန်းမြစ် - (ထန်းသီး၏ အပင်ပေါက်) ဆိမ့်၏။ ခါး၏။ ဝမ်းဗီးတောက်၏။
နှုတ်မြိန်စေ၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ လေရောဂါများကို ပျောက်စေ၏။

ထန်းဆံချည်ထွေးသည် ချိုအေး၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။
ပိုးနာနှင့် လေနာမျိုးကို နိုင်၏။ ထန်းဦးနှောက်သည် (ထန်းပင် ခေါင်းမှ
ရသောအနု) ၎င်းကို နဂါးခေါင်းဟုခေါ်၏။ ဆိမ့်၏။ ချို၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။
အားကို လွန်စွာဖြစ်စေ၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ၎င်းထန်းဦးနှောက်ကို
အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်နှင့်တော့၍ အသက်ရှည်အားတိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။

ထန်းနို့သည် ချိုဖန်အရသာရှိ၏။ အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ အစာမကြေ၊ လေရောဂါ၊
ဝဲဒဏ်နာများကိုနိုင်၏။ ဆေးအဖြစ် ပြာချ၍ လည်းကောင်း၊ ဆားချက်၍
လည်းကောင်း သုံးရ၏။

အသုံးပြုပုံ

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါများအတွက် လတ်ဆတ်သော ထန်းရည်ကို သောက်ပေးပါက ရေဖျဉ်းရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ထန်းရွက်ကို ပြာကျအောင်ပြု၍ ၎င်းပြာ ၁ ပဲသား၊ ရှိန်းခိုး ၁ ပဲသား၊ ထမင်းရည် အကြမ်းပန်းကန်လုံး ၃ လုံးနှင့် ရော၍ သောက်ပါက အဆီတိုးရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။

ပန်းနာ၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါအတိုက် ထန်းသီးနုအစိမ်းကို အဖန်ဓာတ် ပါသော အပေါ်ယံအခွံများ ဖယ်ခြား၍ ဓားနှင့်ပါးပါးလှီးပြီး သကြားနှင့် ရောစား ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အစာမကြေလေရောဂါနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါအတွက် ထန်းပင်မြစ်ကို မီးဖုတ်၍ လည်းကောင်း၊ ပြုတ်၍ လည်းကောင်း၊ ဆားနှင့် တို့စားပေးရ၏။

ဒဏ်နာ၊ ဝဲနာ၊ ယားနာတို့ကို ထန်းနို့ခြောက်ကို ပြာချ၍ အုန်းဆီနှင့် လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မရိုးပင်



မရိုးပင်

မရိုးပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- Calotropis Gigantea
မျိုးရင်း	- ASCLEPIADACEAE
အခေါ်အဝေါ်	-
မြန်မာအမည်	- မရိုးပင် (နွားဖြူကြီး)
အင်္ဂလိပ်အမည်	- GIGANTIC SWALLOW _ WORT

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်၊ ခြုံယောင်ဖြစ်၍ အမြင့် ၁၀ ပေမှ ၁၅ ပေအထိမြင့်၏။ ပင်စည် ရိုးတံဖြောင့်၍ အစေးဖြူများရှိ၏။

အရွက် - ရွက်လွှဲထွက်သည်။ အရွက်အလယ်ပိုင်း ကျယ်ပြန့်၍ အဖျားသို့ ရှူးသွားသည်။ ရွက်ရင်းနှလုံးပုံရှိသည်။ အပေါ်မျက်နှာပြင် ပြောင်ချော၍ အောက်မျက်နှာပြင် ငွေရောင် အမွှေးနုများ ဖြင့်ဖုံးအုပ်နေသည်။

အပွင့် - ဆွတ်ဆွတ်ဖြူ (သို့) ပန်းရောင်ဖျော့ရှိပြီး ပွင့်ကိုင်းရှည်သည်။ ပွင့်ဖတ်အုံ့ထောင်မတ်သည်။ နတ်တော်၊ ပြာသိုလတွင် ပွင့်သည်။

အသီး - အလျား ၃/၄ လက်မအထိရှည်၍ ကောက်နေသည်။ အစေ့မှာ ကျောက်ကပ်ပုံဖြစ်သည်။ ပြာသို၊ တပို့တွဲတွင် သီးသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။ အထူးသဖြင့် ချောင်း၊ ကမ်းပါး၊ သောင်ပြင်များတွင် တွေ့နိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အမြစ်၊ အပွင့်၊ အစေး၊ အကိုင်း၊ အရွက်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အာနိသင်

မရိုးပင်သည် ချို၍ အနည်းငယ်ခါးသော အရသာရှိသည်။ အစေးသည် အနည်းငယ် ငန့်၍ ခါး၏။ ပူ၏။ မရိုးပွင့်သည် သုတ်ကိုပွားစေ၏။ ဝမ်းမီး

တောက်စေ၏။ ဝမ်းသက်၏။ နို့နာကို နိုင်၏။ အမြစ်ခေါက်သည်
ချွေးထွက်စေ၏။ အန်စေတတ်၏။ ခါး၏။ သက်၏။ ချုပ်၏။ ပူ၏။ အားကို
ဖြစ်စေ၍ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ အဆိပ်အတောက် ပြေစေ၏။ နို့ကို ခဲစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

မရိုးစေ့ကို နနွင်းနှင့် သွေးလိမ်းပါက မျက်နှာတင်းတိတ်များ ပျောက်ကင်း
စေပါသည်။ မရိုးမြစ်ခေါက်ကို ရေနင့်ကြိတ်၍ သွားကိုက်သော နေရာတွင်
သိပ်ပေးသော် သွားကိုက်ပျောက်ကင်းစေ၏။

မရိုးရွက်ရင့်ကို ထောပတ်နှင့်သုတ်၍ မီးကင်ပြီး အရည်ညှစ်၍ နားတင်း (၃)
(၄) စက်ချပေးလျှင် နားနာ၊ နားကိုက်ပျောက်၏။ နားစည်ရောင်ခြင်း၊
ပြည်ငန်းမန်း ထွက်စေ၏။

အရေပြားရောဂါ၊ အနာကြီးရောဂါများတွင် မရိုးမြစ်မှုန့်နှင့် ပျားရည်ကို
တေပြီးရွေးကြီးစေ့ခန့်လုံးပြီး ၎င်းအလုံး (၃) လုံးကို တစ်နေ့(၃) ကြိမ် ရေအေးနှင့်
သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

မရိုးကိုင်းခြောက်ကို မီးရှို့၍ အခိုးကို နှာခေါင်းဖြင့်ရှူပေးပါက ခေါင်းကိုက်၊
အကြောတက်ရောဂါ ပျောက်၏။ ဦးခေါင်းတွင် နှပ်၊ ပြည်ပုပ်ကျရောဂါ
ပျောက်စေ၏။

မရိုးစေ့နှင့် ဆူးဖြူအခေါက်မှုန့်ကို ရောကြိတ်ပြီး ချက်ဘေးပတ်လည်နှင့်
ဆီးအိမ်ကို လူးပေးပါက ဆီးချုပ်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဒူးခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ ကွေးဆန့်၍ မရခြင်းများအတွက် မရိုးစေးလိမ်းပေး
ရ၏။ မရိုးရွက်ကြိတ်ညှစ်ရေ (သတ္တုရည်) ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းစာအတွက်
ဆားရွေးစေးခန့် ထည့်သောက်ပါ။ သလိပ်နာ၊ ပန်းနာဦ ဝမ်းဗိုက်နာ၊
ဝမ်းလေနာများ ပျောက်ကင်းစေ၏။

သွက်ချာပါဒ၊ လေငန်း၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါများအတွက် လိမ်းဆေးတွင်
မရိုးရွက်ကိုထည့်၍ ဖော်စပ်ရသည်။ မရိုးရွက်ကို အနာရောင်တင်းခြင်းအတွက်
စည်းပေးနိုင်သည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

The miky jwice is used as a lolistering agent. The fresh root is used as a tooth brush and is considered by rathans to cure toothache.

The flowers are beleved to have detergent properties. They are siken in drilera.

The fresh milk is employed in the rungad for the purposes of infar ticide. In a drachm dose the fresh juice will kill alarse dog in is minutes, its action though slower, resembles that of hydroganic acid but commences with foaming at the month.

မြေအပင်မြက်ပင်



မြေဇာမြက်ပင်

မြေဇာပင်မြက်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Zingiber R.Br.Sp.

မျိုးရင်း

- ZINGIBERACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- မိဿလင်

အင်္ဂလိပ်အမည်

- WILD GINGER

မွန်အမည်

- HLA – NAN

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်သည် အမြဲစိမ်း နှစ်ကြာခံပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အမြင့် ၄ ပေမှ ၆ ပေထိရှိသည်။ ရွက်ယောင်ပင်စည် ဖြစ်သည်။ အနံ့အနည်းငယ် ရှိသည်။

အရက်သည် ချင်းရွက်ကဲ့သို့ ရှည်မျောမျောရှိ၏။ ရွက်လွှဲ ထွက်၏။ ရွက်ရင်းသွယ်၍ ရွက်ထိပ်ချွန်၏။ ရွက်လယ်ကြော ထင်ရှား၏။ ရွက်ပြားပါး၍ ပျော့ပြောင်းချောမွေ့ပြီး ရွက်နားညီသည်။

အပွင့်ညိုဝါရောင်ရှိသည်။ ပွင့်တံနီ၏။ ပင်ခြေမှ ပွင့်ပြီး ချင်းပွင့်နှင့် တူသည်။ အသီးသည် သေးငယ်၏။ လုံးဝိုင်းသော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။

အမြစ်သည် ညိုဝါရောင်ရှိပြီး အသားထူသည်။ မြစ်မွှာများ ဖြာထွက်၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားနှင့် အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်

မိဿလင်သည် စပ်သော အရသာရှိသည်။ သွေးကို ကြေစေ၏။ ဝမ်းကို ဖြောင့်စေ၏။ ဆီးများစေ၍ လေကို သက်စေသည်။ အဆိ

It is employed as a home remedy for coughs, asthma, worms, leprosy and other skin diseases.

It has a similar reputatipn to the officinal ginger, and in the konkans is consider ably used as carminative stimulant in diarrhea and coil. The root stock is not antidole to snake – vemom (mlasker and caius)

မြေဇာမြက်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Cynodon dactylon Pers

မျိုးရင်း

- GRAMINEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- မြေဇာမြက်ပင်

ပုံသဏ္ဌာန်

မြက်ပင်အမျိုးအစားဖြစ်၍ မြေပြင်မှ အရွက်များ စုပြုံ၍ထွက်သည်။ အရက်မှာ ရွက်ချွန်း၊ ရွက်ရှည်ဖြစ်ပြီး၊ အရွယ် ၁ ပေခန့် ထိရှည်သည်။ ရွက်ပြားမှာ အကျယ်ဆုံး လက်မဝက်ခန့်ရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

အာနိသင်

အရသာသည် ခါး၊ ချို၊ ဖန်သော သတ္တရှိ၏။ အေး၏။ ဝိပါက၌ စပ်၏။ သည်းခြေ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

မြေဇာမြက်သတ္တုရည် ၁ ကျပ် ၈ သားကို သကြားဆတူရောစပ်၍ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါက ဆီးနှင့်ရောလျက် သွေးပါခြင်း၊ သွေးသက်သက်ပါခြင်းများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မြေဇာမြက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ဒိန်ချဉ်နှင့်ရော၍ သောက်ပါက ကြာမြင့်စွာ စွဲကပ်နေသော ဆီးလွန်နာ၊ ဆီးအတွင်းမှ သုက်များယိုစီးခြင်း ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မြေဇာမြက်သတ္တုရည်ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်ရော၍ သောက်ပါက ဆီးများစွာသွားစေပြီး ဆီးပူလောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ မြေဇာမြက်မှုန့် ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် သောက်ပါက သည်းခြေဒေါသဦးစီး၍ အန်သောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မြေဇာမြက်သတ္တုရည်ကို နနွင်းနှင့်လိမ်းပါက မိတ်ထွက်ခြင်း၊ ယားနာ၊ ပွေး၊ ပိုးနာတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ မြေဇာမြက်နှင့် ညောင်ပိန္နဲရွက်တို့ကို ညက်စွာရောကြိတ်၍ ပျားရည်နှင့်သောက်ပါက သွေးအန် သွေးကျ၊ သွေးကျ၊ သွေးဝမ်းသွား၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မြေဇာမြက်သတ္တုရည်ကို မိဂုတ်မြစ်အမှုန့် အနည်းငယ်မျှထည့်၍ တစ်နေ့ ၂ - ကြိမ်၊ ၃ - ကြိမ် လျက်ပေးပါက ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် တက်ဖျားကျဖျားရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

လေးညှင်းပင်



လေးညှင်းပင်

လေးညှင်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- Syzygium aromaticum Linn
မျိုးရင်း	- MYRTACEAE
အခေါ်အဝေါ်	
မြန်မာအမည်	- လေးညှင်းပင်
အင်္ဂလိပ်အမည်	- CLOVE
မွန်အမည်	- PACOW - WINE
ရှမ်းအမည်	- LIN - HNYIN

ပုံသဏ္ဌာန်

အမြဲစိမ်း နှစ်ကြာခံပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ အမြင့် ၂၅ - ၅၀ ပေထိမြင့်သည်။ အခေါက်မွဲရောင်ရှိ၏။ အကိုင်းအခက်များ တည့်မတ်စွာဘေးသို့ ဖြာထွက်သည်။

အရွက်သည် ရွက်လွှာထွက်သည်။ ရှည်မျောမျောဘဲဥပုံ၊ လှံစွပ်ပုံထိရှိပြီး ရွက်ရင်းအနည်းငယ်ဝိုင်း၍ ရွက်ထိပ်ချွန်သွယ်သည်။ အလျား ၅- ၆ လက်မထိရှည်သွယ်၍ အနံ ၂ - လက်မခန့်ကျယ်၏။ ရွက်ပြားသားရေကဲ့သို့ ပြောင်ချောပြီး အစက်အပြောက်ကလေးများ ရှိသည်။ အပေါ်မျက်နှာပြင် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ၍ အရွက်ကို ချေ၍ နမ်းကြည့်ပါက မွေးသောအနံ့ရှိ၏။ ရွက်ရင်းညှာတံ ပန်းရောင်ရှိ၏။

အပွင့် ၃ ပွင့် တစ်ခိုင်ဖြစ်သည်။ ပွင့်စဉ် ခရမ်းနုရောင်ရှိပြီးတဖြည်းဖြည်း အဝါရောင်သို့ ပြောင်းသွားသည်။ ပါဋ်ချပ်ပြွန်ပုံ ရှိသည်။ တစ်ပင်ထဲတွင် အဖိုပွင့်၊ အမပွင့် သီးသန့်ရှိသည်။ ဆေးဖက်အဖြစ် အဖိုပွင့်ကို သုံး၏။

အသီးသည် ရှည်မျောမျောပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၍ အညိုရောင် ဖြစ်သည်။ အစေ့ ၄ စေ့မှ ၆ စေ့အထိပါ၏။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

ပူအိုက်စွတ်စို၍ အမြဲတစေမိုးအနည်းငယ်ရွာသွန်းသော အရပ်ဒေသတွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။ မိုးများ၍ ပူအိုက်စွတ်စိုသော ဂျာဗား၊ ဘိုနိုကျွန်းများ၌သာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အပွင့်၊ အဆီ

အာနိသင်

လေးညှင်းပါင့်သည် သွေးမသန့်သောရောဂါ၊ သလိပ်နာ၊ လေနာတို့ကိုနိုင်၍ ဝမ်းမီးကို ကောင်းစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

ဝမ်းဗိုက်အမြဲထိုးအောင့်နာကျင်၍ ဝမ်းဖြူဖြူအရည်ကျများ သွားပါက လေးညှင်းမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ လျက်သော် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

လေးညှင်းပွင့်ကိုသွေး၍ သကြားခဲ အချိုရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် ရောလျက်သော် ကိုယ်ဝန်တည်စ အန်သောရောဂါ သက်သာ စေပါသည်။ ၎င်းအပွင့်ကို ဆေးခါးကြီးနှင့် ရောကြိတ်ပြီး ရေနွေးပူပူနှင့်သောက်သော် အဖျားရောဂါနှင့် အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

လေးညှင်းပွင့်ကို ပျားရည်နှင့်ထုချေ၍ မျက်စဉ်းခပ်သော် မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်လုံး၌ တိမ်ဖြူစွဲခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ မျက်ခမ်းစပ်အတွက် သံပရာရည်ဖြင့် ရောစပ်ခပ်ပေးရ၏။ မျက်ခမ်း၌ အနာဖြစ်လျှင် တို့ပေးရ၏။

လေးညှင်းပွင့်ကို ရေနင့်ကြိတ်၍ ခပ်နွေးနွေးပြုပြီးသောက်သော် ရေငတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ လျှာခြောက်ခြင်း၊ ချွဲခြင်း၊ အရသာမပေါ်ခြင်းများ သက်သာစေပါသည်။ ဆန္ဒင်းနှင့် ဆတူရောစပ်၍ ကြိတ်ပြီးမြိန်သောအနာများပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါက အနာမန်းကို ကြေစေ၍ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

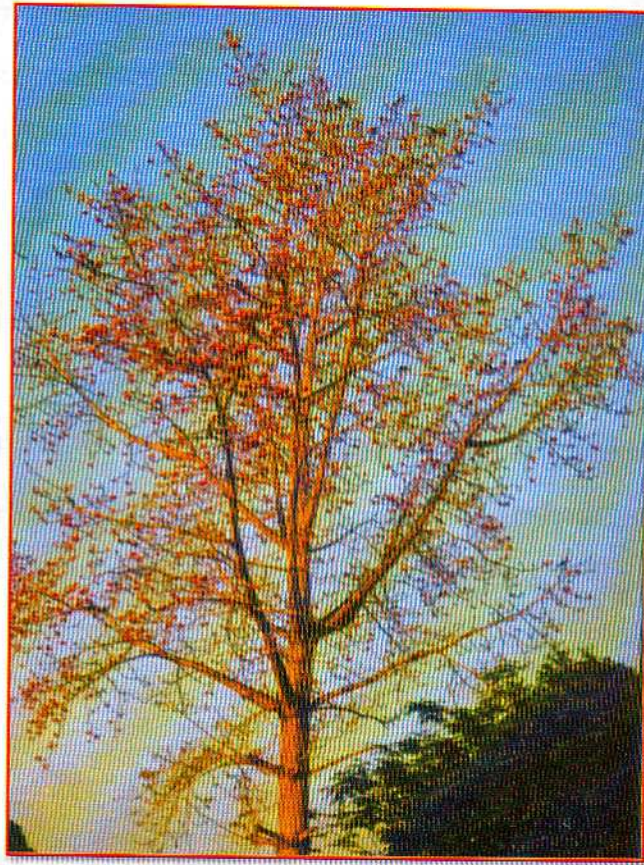
သလဲသီးအချဉ်ရည်နှင့် လေးညှင်းရောသောက်သော် ဝက်ရှူးနာထ၍ အန်ခြင်းရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အထိုင်အထတို့၌ မူး၍မိုက်သော် ရေအေးနှင့်သွေးပြီးမျက်စဉ်း ခပ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

လေးညှင်းပွင့်ကို မီးနှင့်လှော်၍ကြိတ်ပြီး ပျားရည်နှင့်ရောလျက်သော် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ သက်သာစေပါသည်။ လေးညှင်းပွင့် (သို့) လေးညှင်းဆီကို သွေး၍ သွားနာ သွားကိုက်သောနေရာသို့ လိမ်းပေးသော် သက်သာစေ၏။ မျက်စိစွဲခြင်းကို လေးညှင်းပွင့်နှင့် ဆားသွေး၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Cloves (upopened flower – buds) are generally used as spice in curry foods and condiments. Medicinally they are used to correct griping caused by purgatives to relieve flatulence, various forms of gastric irritability, colic dyspepsia and to increase the flow of saliva.

လက်ပံပင်



လက်ပံပင်

လက်ပံပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Bombax malabaricum DC

မျိုးရင်း

- BOMBACACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- လက်ပံပင်

အင်္ဂလိပ်အမည်

- RED SILK – COFFO TREE

ပုံသဏ္ဌာန်

လက်ပံပင်သည် များသောအားဖြင့် မြေနုကျွန်းပေါ်တို့၌ ပေါက်ရောက်
အသားပွ အပင်ကြီးမျိုးရင်း ဖြစ်သည်။ အပင်၌ ဆူးရှိသည်။ အရွက်သည်
စင်္ကြာပမာလှည့်၍ ပေါက်၏။ လက်ပံပင်သည် ပင်စည်၌ လက်တံဆိုင်၍
ဘေးသို့ဖြောင့်တန်းစွာ ထွက်၍ ပေါက်သည်။ လက်ပံသီးမှ ခေါင်းအုံးသွပ်သော
မှိုကို ရရှိသည်။ ၎င်းလက်ပံသီးမှ ရသောမှိုကိုလဲ လဲဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဟူ၍
လည်းကောင်း ခေါ်ကြသည်။ လက်ပံပင်တွင် အဖြူ၊ အနီ၊ အခါးဟူ၍ (၃)
မျိုးရှိသည်။ လက်ပံပွင့်များသည် တပွဲတွဲ၊ တပေါင်းလများတွင် နီရဲစွာ
ပွင့်တတ်သည်။ ဤနေရာတွင် လက်ပံနီ၏ ဆေးအသုံးပြုပုံကို အဓိက
ဖော်ပြထားသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအဝှမ်းတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး အထက်အညာဒေသတွင်
အတွေ့များသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အခေါက်၊ ဆူးဖု၊ အစေး

အာနိသင်

လက်ပံခေါက်သည် ဖန်၏။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ ဝမ်းစေသည်။ အပွင့်သည်
ခါး၊ ဖန်၊ အေးသောအရသာ ရှိသည်။ ဝမ်းကိုချုပ်စေသည်။ သွေးကို စင်ကြယ်

စေသည်။ အဖျဉ်းရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူရောဂါကိုနိုင်သည်။ အသီးသည် ချိုအေးသည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ဆီးရွှင်စေသည်။ အစေးသည် ဖိန့်၊ အေး၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေသည်။ သုက်ကိုပွားစေသည်။ အစာမကြေ ဝမ်းပျက်၊ သွေးဝမ်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

အသုံးပြုပုံ

အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရမ်းခြင်း အတွက် လက်ပံပွင့်ကို တစ်ညပြည့်အောင် ရေတွင် စိမ်ထားပါ။ နံနက်ပိုင်းတွင် အဖတ်များကို စစ်ယူပြီး မုံညင်းစေ့အနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းစိမ်ရည်ကိုပင် သကြားခဲ အနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးပါက သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါနှင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

ခရုသင်း၊ သမင်ဖြူရောဂါရှင်များအတွက် လက်ပံပွင့် ၁၂ ကျပ်သား၊ သကြားခဲ ၁၂ပဲသားကို နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားနှင့် ကျို၍ သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အပွင့်ကို ထောပတ်၊ သိန္နောသင့်ရုံထည့်ပြီး ကြော်ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

သရက်ရွက်ကြီးခြင်းအတွက် လက်ပံပွင့် ၆ ကျပ်သားကို လုံးချေပြီး ရေသန့်သန့် ၅၀ ကျပ်သားနှင့် တစ်ညစိမ်ထားပြီးလျှင် နံနက်တွင် အဖတ်များ စစ်ယူပါ။ ၎င်းကို တစ်ခွက်စာ ၅ ကျပ်သားမျှ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ် မုံညင်းစေ့အမှုန့် အနည်းငယ်ရော၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ခြေသလုံးကြွက်သားများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်းများဖြစ်ပါက လက်ပံရွက်ကိုကြိတ်၍ အုံပေးခြင်း၊ အမှုန့်ပြုလုပ်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အစာမကြေ ဝမ်းသွားပါက လက်ပံစေး ၃/၄ကျပ်သားကို အမှုန့်ပြု၍ သကြားခဲနှင့် ရော၍သောက်ပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် လက်ပံစေးကို သံအိုးကင်းတိုင်လှော်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် တစ်ခွက်စာ ၁

ကျပ်သားမျှကို ပျားရည်နှင့် သောက်ပါ။ ရိုးရိုးဝမ်းသွားခြင်းနှင့် အတိဿာရ ဝမ်းသွားခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အပူလောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပါက လက်ပံသီးကို သွေး၍လိမ်းပေးခြင်း၊ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် အပူသက်သာ၍ အနာကျက်မြန်စေပါသည်။ အရက်၏ အနံ့အဆင်းကဲ့သို့ ဆီးသွားပါက လက်ပံခေါက်ကိုပြုတ်၍ သောက်ပေး နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသီးများ မီးယပ်သွေးလွန်ဖြစ်ပါက လက်ပံခေါက်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး တစ်ခါသောက် ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ နွားနို့ဖြင့်သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ (သို့) လက်ပံပွင့်ကို အမှုန့်ပြု၍ နွားနို့၊ သကြားတို့နှင့် ရော၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ အားအင်ချိန့်ခြင်း ဖြစ်ပါက လက်ပံပင် နုငယ်၏အမြစ်ခေါက်ကို အမှုန့်ပြု၍ တစ်ခါသောက် ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်း ပျားရည် (သို့) သကြားတို့ဖြင့် ရောသောက်နိုင်ပါသည်။

နှလုံးအားနည်းသော ဝေဒနာရှင်ရှိသူများအတွက် လက်ပံခေါက် ၁ ကျပ်သား ကို နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားနှင့် ကျက်အောင်ကျို၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

အပူကြောင့်ဖြစ်သော အနာမီး၊ အနာလျှံများ၊ ရေယုန်စသည်များ ပေါက်၍ အပူလောင်ပါက လက်ပံခေါက်ကို ရေနှင့် သွေး၍ လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

သဇင်ပန်း(၉)



သဇင်ပန်းပင်

သဇင်ပန်း(၂)

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Bulbothllum sp.

မျိုးရင်း

- ORCHIDACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- သဇင်ပန်း၂

ပုံသဏ္ဌာန်

သဇင်၂သည် $\frac{1}{2}$ လက်မဟုတ် ၁ လက်မခန့် အရှည်ရှိ၍ လုံးပတ်အချင်းမှာ လက်မဝက်ခန့် ရှိတတ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ၂ မှာ စိမ်းသောအရောင် ရှိပါသည်။ ၂၏အောက်ခြေတွင် များစွာသော အမြစ်မွေးများရှိပါသည်။ အချို့၂များမှာ စိမ်းညိုရောင်ရှိပြီး၊ အချို့မှာ အနီရောင်သက်သက်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသဇင်နီ၂မှာ လွန်စွာရှားပါးပြီး အစွမ်းထက်မြက်ဆုံးနှင့် ဆေးဖက်အဝင်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

သဇင်ရွက်မှာ များသောအားဖြင့် ၃ လက်မမှ ၄ လက်မခန့်အရှည်ရှိ၍ လက်မ $\frac{1}{4}$ ခန့်အကျယ်ရှိပြီး၊ ၂၏အောက်ခြေရင်မှ ကပ်၍ ထွက်တတ်ပါသည်။ အနည်းငယ်ထူ၍ အပြေးညီအရွက်များဖြစ်ပြီး ထိပ်ပိုင်းလေးမှာ ပိုင်းချွန်သော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်။ အစိမ်းနုရောင်ဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

များသောအားဖြင့် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်းတို့တွင် သဘာဝ ပေါက်သည့် မြင့်မြတ်သော သစ်ခွတစ်မျိုးအဖြစ် အများဆုံးတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ စိုက်ပျိုး၍ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးခြင်း

စိုက်ပျိုးရာတွင် အခြားအပင်များနှင့် မတူဘဲကွဲပြားပါသည်။ ၂လေးများမှာ သေးငယ်သောကြောင့် အခြားရေသောက်မြစ်ရှိသော အပင်ကြီးများတွင် တွယ်ကပ်ထားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပန်းအိုးရှည်များတွင် အုန်းဆံခွံပတ်၍ လည်းကောင်း၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

သန့်စင်သော နေရာတွင်ထား၍ စိုက်ပျိုးမှသာ မွေးကြိုင်သင်းပျံ့သော ရနံ့ရှိသည့် သဇင်ပန်းများ ပွင့်တတ်ကြပါသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးအားလုံး အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆေးဖက်ဝင်သကဲ့သို့ အပွင့်၊ အရွက်၊ ဥ၊ တစ်မျိုးဖြစ်လည်း ဆေးဖက်ဝင်သော ဆေးပင်တစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သဇင်ပန်း၏ထူးခြားချက်

သဇင်ပန်းမှာ သန့်စင်ခြင်းကို နှစ်သက်ခြင်းအား အကြောင်းပြု၍ သန့်စင်ပန်းဟူ၍လည်း ရှေးယခင်က ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ ရှေးစာဆိုများအရ ဘုမ္မစိုး၊ ရုက္ခစိုးတို့ လွန်စွာနှစ်သက်ခြင်း၊ နန်းတွင်းသုံး ဘုရင်မိဖုရားများ၊ မိသားစုများသာ အသုံးပြုကြရသောကြောင့် တော်ဝင်ပန်းဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။ (သို့) နန်းထိုက်သည့် နတ်ပန်းသဇင်ဟူ၍လည်း တင်စားခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။

အသုံးဝင်ပုံ

သဇင်ပန်းဥ၏ အရသာမှာ စပ်ခြင်း၊ ဆိမ့်ခါး၊ မွေးအရသာ ရှိပါသည်။ သဇင်ပန်းဥ ပဉ္စငါးပါးခြောက်ကို နှလုံးငြိမ်ဆေးများတွင် ဖော်စပ်သည်။ သွေးသန့်ဆေးများတွင်လည်း ဖော်စပ်ကြသည်။ သွေးရူးအဖြစ် ထည့်ဝင်ဖော်စပ်ရသည်။ သဇင်ပန်း၏ မွေးကြိုင်သောရနံ့ကို ရှူရှိုက်မိခြင်းဖြင့် မူးမော်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းမကြည်လင်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

ခံတွင်းနံခြင်း၊ သွားဖုံးနာကျင်ခြင်းများတွင် ဆန်လှော်မှုန့်နှင့်ရောစပ်၍ စားပေးခြင်း၊ အာလုပ်ကျင်းခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါက အထက်ပါရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

တြိဖလနှင့်ရောစပ်၍ သွားဖုံးများတွင် သိပ်ပေးပါကလည်း သွားဖုံး ရောင်ခြင်း၊ သွားနံ့ခြင်း၊ သွားမှသွေးထွက်ခြင်း စသည်များကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

နွယ်ချိုမှုန့်၊ နနွင်းနှင့် ရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးပါက အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများကိုလျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အပွင့်အစို (သို့) အခြောက်ကိုရှူ၊ နမ်းခြင်းပြုလုပ်ပေးပါက ခေါင်းမူးမော်ခြင်း၊ နှလုံးမကြည်လင်သွေးဆူခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းကို လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်၊ မီးယပ်ခေါင်းကိုက်များကို ဒေါင်းမြီးကွက်ပြာချ၍ သင်္ဃေပဉ္စငါးပါးအခြောက်မှုန့် ရောစပ်၍ နှာရှူပေးပါက အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ အဆိပ်သင့်သော သူများကိုလည်း ရှူပေးနိုင်ပါသည်။

သင်္ဃေပဉ္စ၏ထူးခြားချက်

သင်္ဃေပဉ္စ ပဉ္စငါးပါးသည် ပယောဂကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ လက္ခဏာများကို အထူးပိုမို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မိပ္ပဋ်ပေါက်သောနေရာမှ စုထွက်သည့်မြေကြီး၊ ဖြူဆူး၊ ပိတောက်မှု၊ ဝါမြစ်၊ ကြာရိုး၊ သင်္ဃေပဉ္စပွင့်တို့ကို စုပေါင်း၍ ရရှိသော အမှုန့်ကို ကြပ်ခိုး(သို့) ရေနံမှိုင်းဖျော်၍ ဂုတ်ဆစ်၊ လက်နှစ်ဘက်၊ ဒူးဆစ်၊ ခြေနှစ်ဖက်တို့အား တတောင်ဖြင့်ထောက်ပေးလျှင် သူတပ်းမပြုစားနိုင်ဟု စာဆိုရှိပါသည်။ အမည်မှာ ‘စာခွက်နှိုက်ဆေး’ဟုခေါ်ပါသည်။ ရှေးယခင်က ၎င်းဆေးနည်းအား ကျောက် ကာကွယ်ဆေး၊ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးအဖြစ်လည်း သုံးစွဲခဲ့ကြသည် ဟု ဆိုပါသည်။

သဘောမဲဖလီပင်



သဘောမဲဖလီပင်

သင်္ဘောမဲဖလီပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်	- Cassia alata Linn
မျိုးရင်း	- Caesalpiaceae
အခေါ်အဝေါ်	
မြန်မာအမည်	- သင်္ဘောမဲလီ၊ မဲလီကြီး
အင်္ဂလိပ်အမည်	- RINGWORM SHRUB.
မွန်အမည်	- BEEDA – KHUTDAIS: SOK
ရှမ်းအမည်	- HPAKLANMON LONG

ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်လတ်မျိုးဖြစ်၍ အမြင့်ပေ ၁၀ ပေခန့်အထိရှိသည်။ အကိုင်းအသင့်အတင့်များသည်။ ပင်စည်စိမ်း၍ ချောမွေ့၏။

အရွက်သည် ရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်ညှာထုတ်ကာ အလယ်တွင် မြောင်းပါရှိသည်။ ရွက်မွှာများ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထွက်သည်။ အရွက်အောက်ဘက် ရွက်မွှာများမှာ သေးငယ်၍ ရှည်မျောမျောပုံ ဖြစ်ပြီး ထိပ်ဘက်ရှိရွက်မွှာများ ထိပ်ပိုင်းကျယ်၍ အရင်းသို့ ရှူးသွား၏။ ရွက်ကြောထင်ရှား၏။ ရွက်ပြားချော၍ ရွက်နားညီသည်။

အပွင့်သည် အခိုင်လိုက်ပွင့်ပြီး လိမ္မော်ရောင်ရှိပြီး ပွင့်ဖတ်ရှိကြောများ ထင်ရှားသည်။ အသီးမှာ အက်ကွဲသီးဖြစ်သည်။ သီးတောင့် ဖြောင့်ပြီး ပြောင်ချောသည်။ အစေ့ ၅၀ကျော် ပါရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အမြစ်၊ အပွင့်၊ အရွက်

အနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ သင်္ဘောမဲဇေလီ အစေ့သည် ဖန်၏။
လေကိုပယ်တတ်၏။ ယားယံခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ပွေးနာ၊
အရေပြားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ရောဂါ ဖြစ်စေတတ်သော ပိုးတို့ကို
သေစေနိုင်၏။ ပဉ္စငါးပါးသည် ဝမ်းသက်စေသလ ဗိပ်ကို ပယ်တတ်၏။
ဆီးများစေ၏။ နူနာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ စမြင်းဒေါသကို ကြေစေ၏။
အူကို လှုပ်ရှားစေ၏။ ဝမ်းပျော့သွားစေ၏။

အသုံးပြုပုံ

လက်ချောင်းမှုန့်နှင့် ဖန်ခါးသီးမှုန့်ကို မဲဇေလီမြစ်သွေးရည်နှင့် ဖျော်လိမ်း
ပေးပါက ပွေးနာပျောက်၏။ အရွက်စိမ်းကို သောက်သုံးပါက ဝမ်းရစ်ပြီး
ဝမ်းသက်၏။ အရွက်ခြောက်လှော်ပြီးမှ သုံးစွဲသင့်သည်။ အရွက်အစိုဖြင့် ပွေး၊ ဝဲ၊
နှင်းခူစသော အရေပြားရောဂါများကို နေ့စဉ်နှစ်ကြိမ်မှန်မှန် ရက်အတန်ကြာ
ပွတ်ပေးသော် ပျောက်စေ၏။

အရွက်ကို ကြိတ်၍ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်သောနေရာသို့
ငါးကျဉ်းဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်၊ ပျားဆိပ်တို့ကို အုံ့ပေးသော် အဆိပ်ပြေစေ၏။
အရွက်စိမ်းနှင့် မကျဉ်းသီးနုအစေ့ကို ရောကြိတ်အုံ့ပေးပါက အဆိပ်ပြေစေ၏။
အရွက်ကြိတ်ရည်ဖြင့် လူပျိုနာများပေါ် လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်း သက်သာ
စေ၏။

အရွက်ကိုကျကျပြုတ်၍ ခပ်နွေးနွေးအုံ့ပေးသော် ခံတွင်း၌ အနာအဖုများ
ပေါက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းများ ပျောက်၏။ ၎င်းအရွက်နှင့် မုယားကြီးရွက်
ရော၍ပြုတ်ခြင်း၊ အရေကိုမျိုပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းခြောက်ရောဂါများ
ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

အရွက်ကို သံပရာသီးနှင့်ကြိတ်၍ ယင်းပြုတ်ရည်နှင့် ဖန်ရည်ဆေး
ပေးခြင်းဖြင့် နှင်းခူကြီးနာ ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်ကိုထောင်း၍
တမာရွက်နှင့် လိမ်းကျံပေးသော် ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ နူနာများ ပျောက်ကင်းစေ၏။

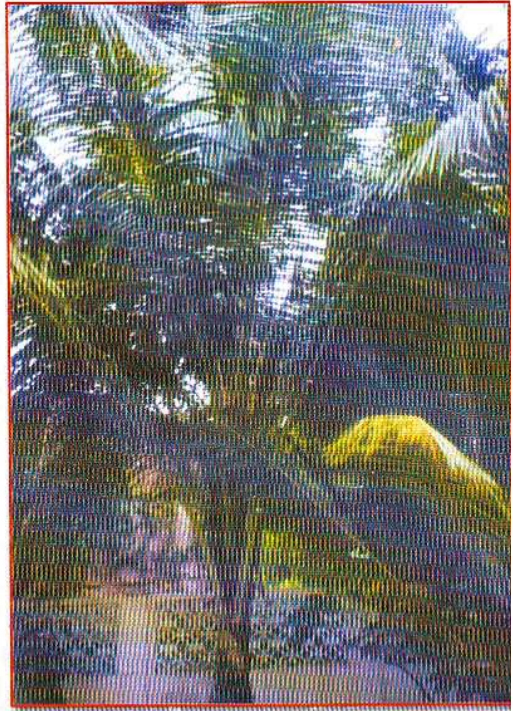
မဲလီအဖူးနှင့် အရွက်ကို ချင်းပြုတ်သောက်ပေးပါက အသက်ရှူပြန်ချောင်း ရောင်သောရောဂါနှင့် ပန်းနာရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။ ဝမ်းကိုသက်စေပြီး ဆီးကိုများစေပါသည်။ သလိပ်ကိုလည်း ကျစေနိုင်သည်။ အစပ်တစ်ဦးဦးမပါဘဲ ပြုတ်သောက်လျှင် ဝမ်းရစ်ဗိုက်နာ၍ ဝမ်းသက်စေတတ်၏။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Leaves in decoction are considered as a care for herpes and other skin diseases even venereal offections and all poisonous insect bite; and also as a general tonic. Decoction of the leaves and flowers is used as expectorant in bronchitis and dyspoea and as astringent it is used as mouth – wash in stomatitis.

The leaves are taken internally as a tonic purgative expectorant aperients and astringent. A decoction of the expectorant aperient and astringent. A decoction pf the leaves in doses of about 2 ounces is given as an aperients to children suffering from feverish attacks during the teething period; a strong decoction may be used to promote obortion; or to hasten delivery during labour the juice of fresh leaves to which lime juice is added is given as on anthelmintic . . . like the leaves, flowers are also taken internally as a tonic and used for skin diseases. The seed are also used as a care for skin diseases.

အုန်းပင်



အုန်းပင်

အုန်းပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Cocos Nucifera Linn.

မျိုးရင်း

- PALMACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- အုန်းသီးပင်

အင်္ဂလိပ်အမည်

- COCONUT PALM

မွန်အမည်

- SOT.BRAI;

SOT – BREEN;

SOT. BRON

ရှမ်းအမည်

- MAK – UN

ပုံသဏ္ဌာန်

တစ်ဆယ့်နှစ်ရာသီလုံး စိမ်းနေပြီး အမြင့်ပေ ၂၀ မှ ၈၀ အထိ မြင့်သည်။ မြင့်မားဖြောင့်တန်းသော ပင်စည်ရှိသည်။ အုန်းပင်မှာ အဖို၊ အမပင်ဟူ၍ သီးခြားမရှိပါ။ ရွက်လက်တံရှည်၍ ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းပုံရှိသည်။

အုန်းပင်သည် အုန်းပင်တစ်ပင်တည်းမှာပဲ အဖိုပွင့်ရော အမပွင့်ပါ ပါသော ပန်းခိုင်ရှိသည်။ အုန်းပင်မှာ ဆင်ဆွယ်ရောင်ရှိပြီး အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသည်။

အုန်းသီးမှာ အခြားအသီးများနှင့်မတူဘဲ အတွင်းခွံမာမျိုးဖြစ်သည်။ အပြင်ခွံ၏အောက်တွင် အစေ့ခွံရှိပြီး အတွင်းခွံရံတွင်အုန်းသားရှိသည်။ အုန်းရည်များလည်း ပါရှိသည်။ အုန်းသီးနုအရောင်မှာ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး ရင့်လာသည့်အခါ အညိုရောင် သမ်းလာပြီး ခြောက်ပါက ညိုခြောက်ခြောက်အရောင် ရှိသည်။ အုန်းသီးမှာ အခိုင်လိုက်သီးပြီး တစ်ခိုင်လျှင် အသီးလုံးပေါင်း (၁၀ မှ ၂၀ ထိ) ရှိတတ်ပါသည်။ အများအားဖြင့် တစ်နှစ် ပတ်လုံး အသီးမပြတ် ရှိတတ်ပါသည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

ကမ္ဘာ့အပူပိုင်းဒေသများတွင် အများဆုံးပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အတွင်း နေရာအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်ပြီး ပင်လယ်ကမ်းခြေဒေသများတွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

အချို့ဒေသများတၢင် စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

တစ်ပင်လုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အာနိသင်

အုန်းသီးဆံသည် အေး၏။ ချိုဆိမ့်အရသာ ရှိ၏။ ဝိပါက၌လည်းချို၏။ အကြောတက်ရောဂါ၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူလောင်သော ရောဂါ၊ သည်းခြေဒေါသဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ သွေးစအနည်းငယ်ပါခြင်း၊ သုက်အားနည်းသော ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အုန်းရည်သည် အဆီ၊ ဩဇာ၊ အနည်းငယ်ရှိ၏။ အေး၏။ အချို့ ရှုတတရှိ၏။ အရသာပြင်း၏။ အုန်းပင်နီမျိုးတွင် အများဆုံးတွေ့ရ၏။ အုန်းရည်သည် အုန်းသီးအနုအရင့်ပေါ်မူတည်၍ အာနိသင်ကွဲပြားသည်။

အုန်းရည်သည် ကြေလွယ်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ သည်းခြေနာ၊ လေနာတို့ကို နိုင်သည်။ ဆီးကိုရွှင်စေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ဝမ်းသွားပြီးအော့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီနီခြင်းများကို သက်သာစေ၏။

အုန်းပွင့်သည် ဆိမ့်၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ ဓာတ်ကိုချုပ်စေတတ်၏။ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးလွန်ရောဂါကိုနိုင်၏။

အုန်းမြစ်သည် အေးသောအရသာရှိ၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။ လည်ချောင်း၊ အာခေါင်၌ပေါက်သော အဖုများကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ အန်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

အသုံးပြုပုံ

အုန်းသီးအသားဆံကို သေးစိပ်၍ ၎င်းအပေါ်မှ ဇဝက်သာအမှုန့်ကို လုံအောင်ဖုံး၍ တစ်ညသိပ်ထားပါ။ ၎င်းမှ အရည်များထွက်လာပါလိမ့်မည်။ နံနက်တွင် ၎င်းအရည်ကို သင့်ရုံသောက်၍ အုန်းသီးဆံကိုလည်း သင့်ရုံစားပါ။ ၎င်းနေ့တွင် ညစာမစားဘဲ ည ၈ - နာရီတွင် ရေချိုးပြီး ဒိန်ချဉ်နှင့် ထမင်းကို စားပေးပါက အကြောတက်ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အုန်းဆံနုကို ထန်းလျက်ဖြင့်စားပါက အပူကျစေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်လျှင် ကောက်ညှင်းဆီထမင်း၊ အုန်းသီးနုဖြင့် လည်းကောင်း၊ အသား၊ ကြွက်သား အတွင်းရှိ ချွေး၊ အဆီဓာတ်အတွက် အုန်းဆီချက်ကို ထမင်းနှင့်စားပေးနိုင် ပါသည်။

အုန်းသီးအစိမ်း၏ အဆံကို တစ်နေ့ ၂ - ကြိမ်စားပါက ကိုယ်သား ကိုယ်ရေပူလောင်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အသားအေး၍ ချွေးအေး ထွက်သူများ အုန်းထမင်းနှင့် အမဲနှပ်ကို စားအပ်၏။

သည်းခြေဒေါသ ဖောက်ပြန်၍ ချောင်းခြောက်ဆိုးသောအခါ အုန်းစိမ်း အသားဆံကို ဆားနှင့်ဝါးစားပါက သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ အုန်းစိမ်း အသားဆံနှင့် သပွန်သီးနက် ရော၍စားပါက ချောင်းဆိုး၍ သွေးစပါခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ သကြားနှင့် ယိုထိုး၍လည်း စားနိုင် ပါသည်။

သုက်အားနည်း၍ အားအင်ချို့တဲ့သူများ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း အုန်းသီးစိပ် အနည်းငယ် သကြားနှင့်ရောစားမှု အင်အားပြည့်ဖြိုး၍ သုက်ဓာတ်ကို ပွားများ လာစေနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းသွားသောအခါ အော့အန်ခြင်းဖြစ်မှု၊ ရေဓာတ်ခန်းလျှင် အုန်းရည်ကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အုန်းစိမ်းရည် အချိုအရသာကို သောက်ရပါမည်။ အုန်းရည်တွင် ယမ်းစိမ်းထည့်သောက်လျှင် ဆီးနည်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ သက်သာစေပါသည်။

လည်ချောင်း၊ အာခေါင်၌ အဖုများပေါက်ပါက အုန်းမြစ်ကိုသွေး၍ အတွင်း အပြင် လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အုန်းမြစ်ကိုပြာချ၍ ပျားရည်နှင့် သင့်တော်အလိုစပ်ပြီး လျက်ပေးမှု အန်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အုန်းမှုတ်ခွံများကို သေးငယ်သော အစိပ်များပြုလုပ်၍ ဆီထုတ်ပါ။ ၎င်းအဆီကို ပွေးနာများပေါ်တွင် ခပ်နာနာပွတ်ပေး၊ သုတ်လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Juice extracted the flowering spikes is made into a plam wine or toddy and also vinegar and a course sugar same what different from cane sugar. When fermented and distilled a clean spirit is obtained which is suitable for pharmaceutical purposes. Umfermented juice taken twice or thrice weekly during pregnancy has marked effect on the colour of the infont; it will be born of a gair complexion; ie if of dark parents comparately fair; it of lighter coloured parents the off spring generally assumes fairest complexion.

Milk or water of the green fruit is a cooling refrigerant drink, useful in urinary disorders. It altays vomiting in bilious fevers. Root of the coconut is used in sterine diseases.