

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန  
လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

အတွဲ (၇)

Commonly Used Herbal Plant  
Volume VII

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန  
၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ



## ကရဝေးပင်

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်  | - Cinnamomum      |
| မျိုးရင်း     | - LAURACEAE       |
| အခေါ်အဝေါ်    |                   |
| မြန်မာအမည်    | - ကရဝေး           |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - CASSIA CINNAMON |
| ဟိန္ဒူအမည်    | - တေဂျီ - ပက်     |
| ပုံသဏ္ဌာန်    |                   |

ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ (၁၀) ပေမှ ပေ(၄၀) အထိမြင့်သည်။ အရွက်နီညိုရောင်များရှိသည်။ အရွက်သည် ကဆုန်လ၌ ရွက်နုလဲသည်။ အပင်ငယ်မှာအချိန်မရွေးရွက်နုထိုးတတ်သည်။ ရွက်နုထိုးသောအခါ ၎င်း၏ အရောင်သည် ကြေးနီရောင် အဆင်းရှိ၍လှပသည်။ အပွင့်သည် အဖြူရောင်ရှိ၍ အသီးမှာ လက်မဝက်ခန့် ခပ်ပြားပြားရှိသည်။ မှည့်သောအခါ အမဲရောင်ရှိသည်။ ကရဝေးရွက်သည် ဆေးဖက်၌ လည်းကောင်း၊ ဟင်းချက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ အသုံးဝင်သည်။ “စတုဂန္ဓ” ခေါ် အမွှေးမျိုး (၄)မျိုးတွင် တစ်မျိုး အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ ရှမ်းပြည်နယ်၌ ပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်ပေါက်ရောက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

အရွက်သည် စပ်၍ပူသောအရသာရှိသည်။ အနည်းငယ်ချိုသည်။ ကြေကျက်သွားသောအခါစပ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆိပ်ကိုနိုင်သည်။ လေရောဂါ၊ ယားနာ၊ ညောင်းကျရောဂါ၊ စအိုအနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းသည်။ ထို့အပြင် ထိပ်ခပ်နာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်နာတို့၌လည်း အသုံးပြုသည်။ ရွေးကို ထွက်စေသည်။ အစာကိုကြေကျက်သည်။ ထို့ကြောင့် အစာမကြေ၊

ဝမ်းဗိုက်အောင့်၊ ဝမ်းသက်၊ အစာအိမ်ထိုးအောင့်သောရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန် ပျက်ရောဂါ တို့ကိုလည်းတားမြစ်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ အအေးဖျားတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းသည်။

### အသုံးပြုပုံ

#### (၁) အဆစ်ရောင်ရောဂါ

ကရဝေးရွက် ၁ - ကျပ်သားခန့်ကိုထုထောင်း၍ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၌ ရောင်သောအဆစ်တို့တွင် အုံစည်းပေးပါကအဆစ်ရောင်ကျပြီး သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

#### (၂) ဗိုက်အောင့်ရောဂါ

၎င်းအရွက်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေကြောင့်ဝမ်းဗိုက်ထိုး အောင့်ခြင်းတို့၌စည်းပေးပါ။ သက်သာ ပျောက်ကင်းသည်။

#### (၃) ဝမ်းတွင်းလေးလုံးထိုးအောင့်သောရောဂါ

ဝမ်းတွင်းလေးလုံးဖြစ်ရာ၌ ကြိတ်အုံပေးပါ။ ဝမ်းတွင်းလေးလုံး ပျောက်ကင်းသည်။

#### (၄) ဘိန်းဆိပ်၊ မြွေဆိပ်သင့်သူ

ဘိန်းဆိပ်၊ မြွေဆိပ်သင့်သူသည် ၎င်းအရွက်မှုန့်ကို ၂ - ပဲသားခန့် ကော်ဖီဇွန်း (၁)ဇွန်းသောက်ပေးပါ။ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ သတ္တုရည်ကိုလည်း သောက်ပေးနိုင်သည်။

ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးတို့၌ ကရဝေးရွက်၊ ပိတ်ချင်း တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ တစ်ခွက်စာ ၂ ပဲသားခန့်ကော်ဖီဇွန်း (၁) ဇွန်း ချင်းစိမ်းရည်နှင့် နေ့စဉ် လျက်ပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ကရဝေးသီး၊ ကရဝေးရွက်သည် သည်းခြေပုပ်သိုးခြင်း၊ သွေးပုပ် သိုးခြင်း၊ အဆုတ်ထဲ၌ရှိသောရွှေ၊ ရင်ခေါင်းထဲ၌ ရှိသောရွှေပူ၊ ရွှေပုပ်များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ဝင်လေ၊ ထွက်လေကောင်းပါစေသည်။

ဂန္ဓပထဝီမျိုးဖြစ်၍ အနံ့ကြောင့်ပထဝီကို ဖြစ်စေပြီး အိပ်မပျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အိပ်ပျော်စေပါသည်။

နံနံစေ့၊ ဇီရာ၊ ကရဝေးရွက်ကဲ၍ နန္ဒင်းတို့ကို ဟင်းချက်ရာတွင် အညှီ၊ အဆိပ်အတောက်များကို ပယ်ဖျက်ရန် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။ အစာကို လည်းကြေစေသည်။

သားအိမ်၌ သွေးလုံးဖြစ်ခဲ့သော် ကရဝေးသီး ၂ပဲ၊ ပိတ်ချင်းသီး ၂ ပဲကို  
ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် တနေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါက သက်သာစေပါသည်။

ကရဝေးမြစ်ကို အနာ၊ အကျိတ်၊ အဖု၊ အဖော၊ အရောင်တို့အတွက်  
အရက်ဖြင့်သွေးလိမ်းပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။

DTM

## ကစော့ပုပ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Cassia Occidentalis Linn

မျိုးရင်း -

CAESAPINIACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- ကသော့ပုပ်ပင် (ကစော့ပုပ်ပင်)

အင်္ဂလိပ်အမည်

- Negro Coffee

ဟိန္ဒူအမည်

- ကဆောနွီ

ပုံသဏ္ဌာန်

ပင်ငယ်၊ ပင်ပုမျိုးဖြစ်သည်။ နေရာဒေသမရွေး ပေါက်တတ်ပြီး မိုးရာသီတွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။ အမြစ်မှာ သေးငယ်သည်။ အရွက်မှာ ရွက်ဆိုင် ထွက်သည်။ အရွက်ဝိုင်းပြီး အဖျားသို့အနည်းငယ်ရှူးသွားသည်။ ဒန့်ကျွပ်နှင့် ပုံသဏ္ဌာန်ချင်း တူသည်။ အပင်မှာဒန့်ကျွပ်ပင်ထက်ကြီးသည်။ အကိုင်းမှာ နူးညံ့ပြီး အမွေးနုကလေးများရှိသည်။ အပွင့်မှာ အဝါရောင်ရှိသည်။ အဆုပ်အိုင် လိုက် ပွင့်သည်။ အသီးမှာ ၄ လက်မ၊ ၅လက်မထိရှည်သည်။ အသီးတောင့် တစ်ခုတွင် အစေ့အရေအတွက် ၁၀ စေ့မှ ၂၀ စေ့ထိရှိသည်။

ကသော့ပုပ်ပင်တွင် အကြီးအသေး ၂ - မျိုးရှိသည်။ အရွယ်ကွဲပြားသော်လည်း ဆေးဖက်တွင်အသုံးပြုပါက အာနိသင်ချင်းဆင်တူသည်။ ကသော့ပုပ်ပင်ကို တချို့နေရာများတွင် “ဟင်းပုပ်”ပင် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ကစော့ပုပ်ပင်” ပင်ဟူ၍လည်းကောင်း လေခေါ်ကြသည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အရွက်နှင့်အစေ့ကို အသုံးများ သည်။

အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

ကသော့ပုပ်ပင်သည် ချို၏။ ခါးသက်သက်ရှိသည်။ ပူသောသတ္တိရှိသည်။ ကြေကျက်သောအခါ ခွံ့ စပ်သည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ကျင်ငယ်ကိုဖြစ်စေပြီး အားကိုတိုးပွားစေသည်။

လည်ချောင်းကို သုတ်သင်တတ်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ ကြို့ထိုး၊ ပန်းနာ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ခြင်း၊ အစာမကြေရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သည်းခြေဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ချောင်းဆိုး၊ သွေးအန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

### အသုံးပြုပုံ

ကသော့ပုပ်ပင်ကြီး၏ အခေါက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ သုံးမျိုး စတုစပ်ပြီး ဝမ်းသက်စေသောဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရွက်မှုန့်တစ်မျိုးတည်းကို ဝမ်းသက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပါက ၅ပဲသားခန့် အသုံးပြုရပါသည်။

ကသော့ပုပ်ပင်၏ အမြစ်ခေါက်ကို လက်ဖက်နှင့်ရောပြီး ဆတူ အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းဆေးမှုန့်ကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်သည်။ (တနည်းအားဖြင့် ) အစေ့မှုန့်ကို ပျားရည်စစ်စစ်နှင့်တောစားပါ။ ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကသော့ပုပ်ပင်ကြီးအရွက်ကို ရေနင့်ပြုတ်သောက်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည် နွေးနွေးဖြင့် ရေချိုးပေးပါက ခါးနာ၊ ခါးကိုက်၊ ခါးအောင့်၊ အညောင်းအကိုက်၊ အဖောအရောင်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အဆစ်အဆက်များရောင်ပါက ကသော့ပုပ်ပင်ကြီး၏ အရွက်ကိုထုချေ၍ အုံပေးရသည်။

အကြောကပ်ခြင်း၊ အကြောအားနည်းခြင်းဖြစ်၍ လက်ခြေမလှုပ်နိုင်ပါက ကသော့ပုပ်ကြီးရွက်ကို ကြက်သွန်နီနှင့်ရောကြိတ်ပြီး လိမ်းခြင်း၊ စည်းခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကင်းမြီးကောက်ကိုက်ပါ ကသော့ပုပ်မြစ်ကို ကိုက်၍ အုံပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခရုသင်း၊ သမင်ဖြူဖြစ်ပါက ကသော့ပုပ်ကြီးပင်၏ အမြစ်နှင့်အစေ့ကို ကြိတ်ပြီးလိမ်းကျံပေးပါ။ သက်သာစေနိုင် သည်။

ပွေးနာ၊ ယားနာဖြစ်ပါက ကသော့ပုပ်ကြီးရွက် သတ္တုရည် သက်သက် သော် လည်းကောင်း၊ နံ့သာဖြူရည်နှင့် သွေး၍လည်းကောင်း၊ သံပရာရည်နှင့် ရောစပ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

လတ်တလောထိခိုက်ရှနာဖြစ်ပါက ကသော့ပုပ်ကြီးရွက် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ကိုကြိတ်ပြီးလိမ်းကျံပေးနိုင်ပါသည်။

ကသော့ပုပ်ကြီး၏ အရွက်ကို ဟင်းချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပြုတ်၍လည်း သောက်နိုင်သည်။

ကသော့ပုပ်ငယ်၏ ပဉ္စငါးပါး သုံးကျပ်သားကို ရေ ၄၈ ကျပ်သားနှင့် ၆ကျပ် ၈ပဲသားကျန်အောင်ပြုတ်ပြီး တစ်ခါသောက် ၃ ကျပ်သားခန့်သောက်ပါ။ ချောင်းဆိုးခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ကသော့ပုပ်ငယ်၏ အမြစ် (သို့) အစေ့ကို ကန့်နှင့် ရောသွေး လိမ်းပေးခဲ့သော်(သို့) အရွက်သတ်သတ် အရည်ကို လိမ်းပေးသော် ပွေးနာ၊ ယားနာကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

သံပိုးရောဂါဖြစ်ပါက အရွက်ကို ငါးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး သောက်ပေးနိုင်သည်။

ဆီးအောင့်ခြင်း ဝေဒနာခံစားရပါက ကသော့ပုပ်ငယ်၏ အရွက်မှုန့်တစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသားနှင့် ငရုတ်ကောင်းငါးစေ့ကို ရောကြိတ်ပြီးသောက်ပေးပါ။ (တစ်နည်း) ပဉ္စငါးပါးကိုလည်းပြုတ်၍ သောက်ပေးပါ။

## ကပ်စေးနဲ့ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Sida cordifolia Linn

မျိုးရင်း -

MALVACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- ကပ်စေးနဲ့

ဟိန္ဒူအမည်

- SHANKESHVAR

သက္ကတအမည်

- Bhulagna

ပုံသဏ္ဌာန်

တစ်နှစ်ခံအပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်သည် တစ်ရွက်နောက်၌ တစ်ရွက်ထွက်၏။ ၄ - လက်မခန့်ရှည်၏။ နှလုံးပုံသဏ္ဌာန် ရှိ၏။ အရွက် နှစ်ဘက်လုံး၌ အမွေးနုများရှိ၏။ အစေ့အိမ်သည် ဥသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ပြား၏။ နူးညံ့၏။ အသီးတွင်ဆူးနုများရှိ၏။ အရင်းတွင် ပူ၍မြေစွယ်ကဲ့သို့ ဆူးရင့် နှစ်ချောင်းရှိ၏။ အလွန်ထက်၏။ စူးလျှင် အဆိပ်ကဲ့သို့နာ၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးနိုင်သည်။

အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အားနိသင်

အရသာဖန်၏။ သတ္တိအေး၏။ ဝိပါက၌စပ်၏။ ထက်မြက်၏။ ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ ခြင်ဆီကို ပွားစေ၏။ ဓါတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၏။ ဝမ်းဗြိုးစေ၏။ အစာကို ကြေကျက်စေတတ်၏။ ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အသံကို ကောင်းစေ၏။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သတိကို ကောင်းစေတတ်၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ၊ ဝက်ရူး၊ အဖျား၊ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အဆိပ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ကလေးများ သွားပေါက် ချိန်၌ ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

## အသုံးပြုပုံ

- ငှက်ဖျားနှင့် အဖျားရောဂါများ၌ အရွက်ပြုတ်ရည်ကိုတိုက်ရ၏။
- အနာမန်းဝင်သောအနာနှင့် အခြားသောအနာပေါက်တို့၌ အမြစ်ကို သွေး၍ လိမ်းပေးရ၏။
- နာတာရှည် ညောင်းကျရောဂါနှင့် ဆီးအိမ်ရောင်ခြင်းတို့၌ ပဉ္စငါးပါး ပြုတ်ရည် ဟင်းစားဇွန်း (၃) ဇွန်း ခန့်ကို သောက်ပေးက သက်သာစေ၏။
- အမြစ်သတ္တုရည်ကိုအနာမြို့နှင့် အနာပျက်များ၌ လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။
- လိပ်ခေါင်းဖြစ်လျှင် ကပ်စေးနှဲအမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်ဖြင့်သွေးလိမ်းပါ။ ဝမ်းမချုပ်စေရန်သတိပြုပါ။
- ဆီးရောဂါဖြစ်လျှင် ဆန်ဆေးရည်နှင့် သကြားရောသောက်ပါ။
- အမြစ်ကိုသွေး၍ သောက်ပါက အသဲရောင်အသားဝါတို့ကိုကုန်ခဲခြင်းကို ပြေစေနိုင်ပါသည်။
- အမြစ်ကိုသွေး၍ သောက်ပါက အသဲရောင်အသားဝါရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

## ကြိဟင်းပင်

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်  | - Ipomaea bona – nox Linn |
| မျိုးရင်း     | - CONVOLVULACEAE          |
| အခေါ်အဝေါ်    |                           |
| မြန်မာအမည်    | - ကြိဟင်းပင်              |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Indian Jalap; Turpeth   |
| မွန်အမည်      | -                         |
| ပုံသဏ္ဌာန်    |                           |

အပင် - နှစ်ကြာခံမြေတွင် ဖြန့်သွား၍ ပေါက်သော နွယ်ပင် ရှည်မျိုး ဖြစ်သည်။ ပင်စည်ခရမ်းညိုရောင်ရှိ၍ သုံးထောင့်ပုံဖြစ်ပြီး လိမ်းနေသည်။ ထောင့်များပေါ်တွင် အတောင်ပါရှိ၏။ အခက်အလက်များစွာရှိ၍ အပင်ငယ်တွင် အမွေးနုကလေးများ ဖြင့်ဖုံးနေသည်။

အရွက် - ပင်စည်၏ တစ်ဘက်တည်းမှ လိမ်ထွက်သည်။ ရွက်ပြားကြီး၍ နှလုံးပုံရှိသည်။ ရွက်ရင်းတွင် ညီညာသောအဝိုက်ကြီးများရှိပြီး ရွက်ထိပ် ချွန်သည်။ ရွက်ကြောထင်ရှား၍ ရွက်နားလှိုင်းအနည်းငယ်တွန့်သည်။ ရွက်ပြား ချောသည်။ ရွက်ညှာအလွန်ရှည်၍ အလယ်တွင်မြောင်းတိမ်ကလေးပါရှိ၏။

အပွင့် - ပွင့်ညှာတံတစ်ခုတွင် ၁ - ပွင့်မှ ၇ - ပွင့်ထိပါရှိ၏။ အဖြူရောင် ခေါင်းလောင်းသဏ္ဌာန် ဖြစ်သည်။ ပွင့်ချပ်သည် အစိမ်းရောင်ရှိ၍ ရှည်မျောမျော ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ အတွင်း ၃ - ဖတ်၊ အပြင် ၂ ဖတ်ရှိသည်။

အသီး - ကြီး၍ လုံးဝိုင်းသည်။ အစေ့ ၄ - စေ့ပါသည်။ ပြောင်ချောသည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အပင်၊ အမြစ်၊ အရွက်၊ အပွင့်

အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရချို၏။ ခါး၏။ ဖန်၏။ ပူသော  
သတ္တိရှိ၏။ လေကိုထုတ်စေတတ်၏။ လေနာ၊ ခူနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။

အသုံးပြုပုံ

အညွန့်ကိုကြက်ရိုးနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက  
ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ရောဂါနှင့် အခြားဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ  
ပျောက်၏။ ဆီးအေးအောင် ပြုသောဆေးဖက်တွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကျောက်တည်ရောဂါအတွက် ကြိတ်ညစ်ရည်ကိုနွားနို့၊ သကြားနှင့်ရော၍  
သောက်ရ၏။ မျက်စိရောဂါနှင့် လေနာ၊ ရင်ဘတ်နာရောဂါအတွက်လည်း  
ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ် အသုံးပြုနိုင်၏။

ဝမ်းသက်ဆေးအဖြစ် အမြစ်ကို ကြိတ်၍ နွားနို့ပူထဲတွင်  
ထည့်သောက်ရ၏။

နူနာ၊ ဖျဉ်းစွဲနာ၊ ဒူလာရောဂါများအတွက် ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့နှင့်  
ဆေးဖော်စပ်၍ စားသုံးရ၏။

မှတ်ချက်။ အရွက်ကိုမီးနွမ်းအောင်ကင်၍ အရွက်ကိုညစ်၍ ထွက်လာသောသ  
သတ္တိရည်ကို ဆိုလိုသည်။ အရွက်စိမ်းသတ္တိရည်ကို မသောက်ရ။ အန်တတ်၏။

အရွက်ကို ဟင်းချင်စားခြင်း၊ သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုသက်စေ၏။  
မီးယပ်သွေးကို သက်စေ၏။

မီးဖွားပြီးသော ရောဂါများအတွက် ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်၍ လည်းကောင်း၊  
အမှုန့်ပြု၍ ဆားလှော်သင့်ရုံခတ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သက်သာ  
ပျောက်ကင်းစေသည်။

မီးဖွားပြီးသော ရောဂါများအတွက် ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်၍လည်းကောင်း  
အမှုန့်ပြု၍ လည်းကောင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

## ကြောင်ရီသေပင်

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| ရက္ခဗေဒမည်    | - Acalypha indica Linn. |
| မျိုးရင်း     | - EUPHORBIACEAE         |
| အခေါ်အဝေါ်    |                         |
| မြန်မာအမည်    | - ကြောင်ရီသေပင်         |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Indian Acalypha       |
| ဟိန္ဒူအမည်    | - Kuppi                 |
| သက္ကတအမည်     | - Haritamanjari         |

### ပုံသဏ္ဌာန်

တစ်နှစ်ခံပင်ပျော့မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၁ - ပေမှ ၃ - ပေအထိရှိသည်။

### အရွက်

အရွက်ဝိုင်း၍ ၁-လက်မမှ ၂-လက်မခွဲအထိရှိ၏။ ရွက်ထိပ်ဖျားတွန့်၏။

### အပွင့်

အပွင့်သည် အလွန်ငယ်၍ အဆုပ်လိုက်ပွင့်၏။

### အစေ့

အစေ့သည် ခိုင်၏။ ကြေမွတတ်၏။ ထိုအပင်၏ အနံ့ကိုရသောအခါ ကြောင်များ အလွန်နှစ်သက်ကြ၏။ အမြစ်ကိုသာ စားသုံးတတ်ကြ၏။ ကြောင်များအတွက် အသက်ကယ်ဆေးပင်လည်း ဖြစ်သောကြောင့် “ကြောင်ရီသေပင်” ဟု ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

အလွန်အေးသည့် တောင်ပေါ်ဒေသမှလွဲ၍ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်အလေ့ကျပေါက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးနိုင်သည်။

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အားနိသင်

ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးရ၏။ အရွက်ကို အန်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် သုံးရ၏။ အဆုတ်ကို အကူအညီပေးရ၏။ အဆစ်ရောင်၊ အဆုတ်အအေးပတ်သောအဖျား၊ ပန်းနာ၊ လေပြန်ချောင်းပူခြင်း၊ မြေကိုက်ခံရခြင်း၊ အရူးရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောဂါ ပိုးရောဂါတို့၌ သုံးရ၏။

### အသုံးပြုပုံ

ကလေးများ ခွဲသလိပ်ပိတ်ဆိုမှုကြောင့် ရင်ကျပ်ခဲ့သော် တမာရွက် သတ္တုရည်နှင့် ကြောင်ရိုသေပင်၏ သတ္တုရည်တို့ကို ဆတူရောစပ်၍ အသက်အရွယ်အလိုက် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက်မှ တစ်ဖွန်းအထိတိုက်ပေးပါ။ က ကလေးများဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းဖြင့် အခွဲများပါသွားပြီး ခွဲသလိပ် ပိတ်ဆို၍ ရင်ကျပ်ခြင်းမှ သက်သာသွားစေပါသည်။

လူကြီးများတွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့သော် သတ္တုရည်ကိုဖြစ်စေ၊ ပြုတ်ရည်ကိုဖြစ်စေ အန်ဆေးအဖြစ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

၎င်းအရွက်သတ္တုရည်ကို မီးဖြင့်နွေး၍ နား၌အစက်ချပေးလျှင် နားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အရွက်ခြောက်ကို ပြုတ်၍ တိုက်ခဲ့သော် အသက်ရှူရှိုက်ရာလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်၌ရှိသော အညစ်အကြေး ပိတ်ဆိုမှုများ ရှင်းလင်းသွားစေသဖြင့် အသက်ရှူပြန်ထိရောင်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

အရွက်ကို သတ္တုရည် ညှစ်၍ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်ရည်ကိုဖြစ်စေ တိုက်ကျွေး ပါ က ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ဝမ်းမကောင်းခြင်း၊ အူအတတ်ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းရစ်၍နာခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

အရွက်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပါက အဆုတ်ရောဂါ၊ နားအူ၊ နားကိုက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အားအင်နည်းပါး၍ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် ဓာတ်စာအဖြစ် အရွက်ကို ပုစွန်တုပ်နှင့်ကြော်စားပါ ကအားအင် ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။

အရွက်သတ္တုရည်နှင့် တမာဆီရော၍ ဝဲခြောက်၊ ပွေး၊ ယားနာစသော အရေပြားပေါ်၌ ဖြစ်စေတတ်သော ယားနားအမျိုးမျိုးတို့ကို လိမ်းပေးပါက အရေပြား ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အရွက်သတ္တုရည်ကို ကြက်ဆူဆီနှင့် ရော၍ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရာတွင် လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

**ပါဝင်သောဓါတုဒြပ်ပေါင်းများ**

β sistotrol, stigmastrol, acalyphamide, acalyphin, acayphol, acetate, 2 – methyl thraquinone, tri – methylellagic acid.

## ကျွဲကောပင်

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်  | - Citrus decumana Linn.           |
| မျိုးရင်း     | - RUTACEAE                        |
| အခေါ်အဝေါ်    |                                   |
| မြန်မာအမည်    | - ကျွဲကောသီး (ရှောက်ပန်းသီး)      |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Pomela shuddok                  |
| အိန္ဒိယအမည်   | - Amalbet                         |
| ပါဠိအမည်      | - အမ္မထောသ                        |
| ကချင်အမည်     | - Lewih kaw;<br>shalawi jinghtum. |

## ပုံသဏ္ဌာန်

အမြဲစိမ်းလန်းသော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၂၅ ပေမှ ၃၀ ပေအထိမြင့်၏။ အသီးမှာ ၆ - လက်မမှ ၁၀ - လက်မအချင်းရှိပြီး လုံးဝိုင်းသည်။ “ဓာတ်ကျွဲကော” ဟူသောအမျိုးမှာ အစေ့အလွန်နည်းသည်။ အချို့လုံးဝမရှိပေ။ ကျွဲကောသီးကို အချို့က “ရှောက်ပန်းသီး” ဟုခေါ်ကြသည်။ အမျိုးအစား အနေဖြင့် ပန်းရောင်နှင့် အဖြူမျိုးသည် ပို၍ အရသာရှိသည်။

## ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

အေး၍ စိုစွတ်သောဒေသများနှင့် ပေ ၄၀၀၀ အထိမြင့်မားသော တောင်များ၌ ခည်းပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

## ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်၍ အအေးပိုင်းဒေသများတွင် ပိုမို၍ စိုက်ပျိုး ဖြစ်ထွန်းသည်။

## အသုံးပြုသည့်အစိန်အပိုင်း

အသီး၊ အခွံ

## အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

အသီးမှည့်သည် ချို၏။ ချဉ်၏။ အသီးခွံသည် ခါး၏။ အသီးမှည့်သည် အားကိုတိုးစေသည်။ အူကိုတွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ အစာကိုကြေစေတတ်၏။ လည်ချောင်းရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ရေငတ်၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း

စေတတ်၏။ အသီးစိမ်းသည် ဒေါသသုံးပါး တိုးပွားစေသည်။ ထက်မြက် စေတတ်သည်။ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ အစေ့သည် အစာကို မကြေကျက် စေတတ်ပါ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ကိုယ်ကိုပူစေ၏။ အားကိုတိုးစေ၏။ သည်းခြေ ပျက်နာ၊ အနာမီးလျှံနာတို့၌ ကောင်း၏။ သလိပ်ကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ လူကို ဝါငြိုးစေ၏။

#### အသုံးပြုပုံ

အပူချောင်းဆိုး ဖြစ်ပါက ကျွဲကောသီးအမှည့် အတွင်းသားကို စားသုံးပေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကြို့ထိုးပါက ၎င်းအသီးအမှည့်ကို သကြားနှင့်ဖြစ်စေ၊ အရည်ညှစ်၍ သကြားခတ်ပြီးလျှင် မကြာခဏ သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

နှလုံးကို ကြည်လင်စေသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများနှင့် ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်အားအင် ကုန်ခန်းသူများ အသီးမှည့်ကို စားသုံးသင့်သည်။

အသီးခွံများကို အခြောက်လှန်း၍ မီးရှို့ပါက ခြင်များကိုသေကျေ ပျက်စီး စေပါသည်။

အဖျားပျောက်စ နာလန်ထချိန်၌ ကျွဲကောသီးကို သကြားနှင့် ရောစပ် စားပေးရ၏။

#### ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Naringin and in peel – Namilin, limonin, deoxylimonin, and abacunone in seeds and juicy hair.

## စိန္နဘော်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Smilax prolifera Roxb.

မျိုးရင်း

- LILICEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- စိန္နဘော်ပင်

ပုံသဏ္ဌာန်

စိန္နဘော်ပင်သည် နွယ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ အရွက်မှာရှည်ဝိုင်းဝိုင်းနှင့် ကရဝေးရွက် ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် တူသည်။ အရွက်၏ အောက်မျက်နှာပြင်မှာ ကြမ်းတမ်းပြီး အရွက်ပေါ်ဘက်တွင် အရောင်တောက်ပြောင်၍ ချောသည်။ အသီးသီးသည့်အခါ စားတော်ပဲလုံးခန့်သာသီးပြီး အမြစ်သည် နီကြန့်ကြန့် ရှိသည်။ ဥအမြစ် ဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

အေး၍ အရိပ်အာဝါသကောင်းသော တောမြိုင်များတွင် အပေါက်များ သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် အလေ့ကျပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အမြစ်၊ အရွက်၊ ဥ တို့ကို အသုံးပြုသည်။

အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

အရသာချို၏။ စပ်၏။ ခါး၏။ သတ္တိမှာ ပူ၏။ အစာကြေချက်ပြီးသော အခါ ၌ အချိုသို့ပြောင်းသွား သည်။

ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ အစာကြေစေပြီး လေသလိပ်နာကို ပျောက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

အသုံးပြုပုံ

စိန္နဘော်ရွက်ကို ပြုတ်၍တို့မြှုပ်စားခြင်းဖြင့် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့် ဆီးနည်း ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဖောရောင်ခြင်း၊ ချိန့်ခြင်းဖြစ်ပါက စိန္နဘော်ရွက်ပြုတ်ရည်ကို တစ်နေ့ အကြမ်းပန်းကန် (၃) လုံးခန့် သောက်ပေးပြီး ပြုတ်ရည်နှင့် ချွေးအောင်းခြင်း၊ ပြုတ်ရည်နှင့် ရေချိုးခြင်းဖြင့် ဖောရောင်ခြင်းကို ကျဆင်း သက်သာစေပါသည်။

ဓါတ်စာအနေဖြင့်လည်း ပြုတ်ကြော်ပြုလုပ်၍ လည်းကောင်း၊ တို့မြုပ်၍ လည်းကောင်း သောက်ပေးရသည်။

သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် မီးယပ်သွေးဆင်းရောဂါဖြစ်ခဲ့ပါက စိန္တဘော် အမြစ်ကို အမှုန့်ပြု၍ နွားနို့နှင့် ဖြစ်စေ၊ ရေနင့်ဖြစ်စေ သောက်ပေးနိုင်သည်။

အရေပြားတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ယားယံနာ၊ အဖုအပိမ့်များဖြစ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးကျန်ရောဂါ၊ ဆီးပူညောင်းကျခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းတို့အတွက် စိန္တဘော်ရွက်၊ စိန္တဘော်ညွန့်တို့ကို သတ္တုရည်ပြုလုပ်၍ သကြားလက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်းတွင် သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံးနှင့် သောက်ပေး နိုင်သည်။

သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေကြောပိတ်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ ကို နေ့စဉ် ညအိပ်ယာဝင်တိုင်း အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

## ရေစပ်



## ဇရစ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည်

- Lasia heterophylla Schott.

မျိုးရင်း

- VERBENACEAE/ ARACEAE

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည်

- မဟာဂါဇရစ်ပင်  
ဇရစ်

ပုံသဏ္ဌာန်

မဟာဂါဇရစ်သည် ပိန်းကြီးနှင့်တူ၏။ အပင်ရင်းမှစ၍ အရွက်နှင့် ဆက်သွယ်သော ရိုးတံတစ်လျှောက်လုံး လှပစွာ ပေါက်လျက် ရှိကြသည်။ မဟာဂါဇရစ်၏ အရွက်သည် လှံသွားပုံဆောင်သော ပိန်းကဲ့သို့ ရွက်ဖားကြီးမျိုး ဖြစ်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းဒေသများတွင် အပေါက်များ သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

ရေအိုင်၊ ကမ်းစပ်နှင့် မိုးများသောဒေသများတွင် အလေ့ကျပေါက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အညွန့်၊ အဖူး

အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

ဇရစ်သည်ပူ၏။ တက်၏။ ဝမ်းကို လွန်စွာ ပျော့စေတတ်၏။ သွေးနာ မြင်းသရိုက်၊ ဖျားသောအနာများကို ပယ်ရှားခိုင်း၏။ လေကိုပွားစေတတ်၏။ လေကို ထုတ်တတ်၏။ သွေးကို ကြွစေတတ်၏။ ဝမ်းကိုဖြောင့်စေတတ်၏။

အသုံးပြုပုံ

အရေပြားရောဂါများဖြစ်ကြသော သမင်ဖြူ/ နီ၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက် ဖြစ်လာပါက ပညာလင်္ကာ၊ ဖွားဘက်ကြီး၊ စွန်လက်သည်းမြစ်၊ ကျည်းဖြူမြစ်၊ မဟာဂါကြိဆစ် (သို့) မဟာဂါဇရစ်တို့ကို ပျစ်ပျစ်သွေးပြီး လိမ်းပေးနိုင်သည်။ အမှုန့်ပြု၍လည်း သောက်ပေးနိုင်သည်။

အမဲသားနှင့် မဟာဂါဇရစ် ရောချက်၍စားပေးပါက အထက်ပါ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပိုးကိုလည်း နိုင်စေသည်။

သက်ရင်း၊ နှပ်ချို အရည်နှင့် မဟာဂါဇရစ်ကိုရောစပ်၍ အနာအမျိုးမျိုး အတွက် လိမ်းပေးနိုင်သည်။ (အံ့ပေးနိုင်သည်။)

သူငယ်နာအပုပ်ချဆေး ဖော်စပ်ရာတွင်လည်း ကြွေကိုမီးဖိုနှင့် ဖုတ်၍ ရွေးစေ့ကိုလည်း နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးနောက် မဟာဂါရစ်၊ ပဲနီစိမ်းတို့ကို အညီအမျှယူ၍ ရွေးဝက်ခန့်ခွံပေးပါက အပုပ်အစပ်နှင့် အနံ့ဆိုးမှန် သမျှ ဝမ်းနှင့် အတူ အကုန်သက်ဆင်းစေပါသည်။

မဟာဂါရစ်ကို ကြော်ချက်၍ လည်းကောင်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်၍ လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်သလိုပြုလုပ်၍လည်း စားနိုင်သည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက် မဟာဂါရစ် တစ်ပင်လုံးကို မီးကင်၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး အဆစ်အမြစ်ရောင်ကိုက်သောနေရာတွင် ခပ်နွေးနွေး လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

စက္ကပါလတွင် မဟာဂါရစ်ကို ပွေးကိုင်းနှင့် ဆတူထည့်၍ သုံးလျှင် အဆုတ်ရောင်နာ၊ အဖျဉ်းရောင်၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်း၍ ခွဲသလိပ်ကိုကြေစေသည်။

ဝမ်းချုပ်ပါက အထူးသင့်လျော်သည်။

ဒဏ်သင့်သောရောဂါ၊ နာတာရှည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရောဂါများတွင် မဟာဂါဇရစ်ကို မုတ်ခါးဆေးနှင့် ဆတူတွဲဖက်သောက်ပေးနိုင်သည်။ လိပ်ခေါင်း ရောဂါများအတွက်လည်း သင့်တော်သည်။

**ပါဝင်သောဓါတုဒြပ်ပေါင်းများ**

Rutin, quercetin, rhamnetin, quercetrin, bikhaconitine, glucose and rhamnos, pelargonidin 3- gluoside.

## တရုတ်နံနံပင်



## တရုတ်နံနံပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Apium graveolens* Linn.  
မျိုးရင်း - UIMBELLIFERAE  
အခေါ်အဝေါ်  
မြန်မာအမည် - တရုတ်နံနံပင်  
အင်္ဂလိပ်အမည် - Celery

### ပုံသဏ္ဌာန်

တရုတ်နံနံပင်သည် အဖြူမျိုး၊ အစိမ်းမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ တရုတ်နံနံပင်သည် တစ်နှစ်ခံအပင်ပျော့ မျိုးဖြစ်သည်။ တရုတ်နံနံပင်တွင် ရွက်ညှာမြောက်များစွာရှိ၍ ငှက်မွေးအရွက်များ ရှိသည်။ အခက်အလက်တို့ များစွာဖြာထွက်နေပြီး အရွက်များဖြင့်ပြီးသော ပွင့်ညှာတံများရှိသည်။ ပွင့်ညှာတံ သည် ၂ ပေမှ ၃ ပေအထိရှိသည်။ ထိုပွင့်ညှာတံ၏ထိပ်တွင် ရင်းတူ ထိပ်ညီ အပွင့်ဖြူများ ပွင့်၏။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ဥရောပ၊ အာရှ၊ အာဖရိကတိုက်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ရှမ်းပြည်နယ်တွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်ဖြစ်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အစေ့

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

တရုတ်နံနံပင်တွင် ထုံးဓာတ်၊ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်များပါရှိသည့် အတွက် အားကိုဖြစ်စေသည်။

### အသုံးပြုပုံ

တရုတ်နံနံစေ့ကို ကြာရှည်စွာ ဝမ်းချုပ်နေသူများအတွက် အသုံးပြု နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ဓမ္မတာသွေးသား မမှန်ခြင်း ရောဂါအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အူတွင်းရောဂါများအတွက် ဆေးဖော်စပ်ရာတွင်လည်း အစေ့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ချွေးထုတ်ဆေးနှင့် ဆီးရွှင်ဆေး ဖော်စပ်ရာတွင်လည်း အသုံးဝင်သည်။

တရုတ်နံနံစေ့ကို ဆားနှင့်ကြိတ်၍ထားလျှင် ဟင်းလျာစသည်တို့ကို အလွယ်တကူ ခတ်နိုင်သည်။

တရုတ်နံနံရွက်ကို လက်သုပ်၊ ဟင်းလျာပြုလုပ်၍ စားလျှင်အားကို ဖြစ်စေသည်။

ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်ကဲ့သို့ ချက်ပြုတ်၍ စားနိုင်သည်။ အစိမ်းလိုက် လည်းစားနိုင်သည်။

တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များက သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအား တရုတ်နံနံကို ဓာတ်စာအဖြစ် ပေးကျွေးလေ့ရှိသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် တရုတ်နံနံပင်သတ္တုရည် ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်း တစ်နေ့ ၃ - ကြိမ်သောက်ပေးလျှင် သွေးတိုးကျစေနိုင်သည်။

တရုတ်နံနံစေ့သည် မဆလာဖော်စပ်ရာတွင် ဇာတ်လိုက်ဖြစ်သည်။

တရုတ်နံနံပင်၏ အကိုင်း၊ အရွက်စသည်တို့ကို ဟင်းအိုးခတ် အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဟင်းချိုတွင် အုပ်ခတ်၍ လည်းကောင်း၊ လပ်သုပ်ဟင်းလျာ အနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ အတို့အမြုပ် ပြုလုပ်၍ လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုး သုံးစွဲနိုင်သည်။

**ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ**

Essential oils, carvone, pipertone, engenol,  $\alpha$ -pinene, terpinolene, car-3-ene, myrcene and methone, apiumoside, apigravin, isoimperatorin, osthonol, bergapten and isopimpinellin, celerin, celereoside,  $\beta$  carotene, vitamin A palritate, vitamin K and  $\alpha$  tocopherol , dihydrofurocoumarin,  $\beta$  - selinene, limonene, caryophyllene, butylphthalide, butyldihyrophlthalide, choline ascorbate, apiumoside, vallein, nodakenin, monody, and triglycerides and free fatty acids.

## ဒဟတ်သကိုင်းပင်

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| ရက္ခဗေဒအမည်   | - Withania somnifera Dunal |
| မျိုးရင်း     | - SOLANACEAE               |
| အခေါ်အဝေါ်    |                            |
| မြန်မာအမည်    | - ဒဟတ်သကို/ ဒဟတ်သကိုင်း    |
| သက္ကတအမည်     | - အဆဂံ                     |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Celery                   |

### ပုံသဏ္ဌာန်

ဒဟတ်သကိုင်းသည် ၁ ပေမှ ၄ ပေထိမြင့်သော ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်မျက်နှာ ချောမွေ့ပြီး အဖြူကြောကလေးများ ရှိသည်။ ၎င်းအရွက်များ သည် များသောအားဖြင့် အဆစ်တစ်ဆစ်၌ ၃-၄ ရွက်စု၍ ထွက်သည်။ ၎င်းအသီး အိတ်ကလေးများသည် ငါးမြောင့်ရှိသော ဘောက်သီး သဏ္ဌာန်ရှိသည်။ ၎င်းအိတ်အတွင်းမှာ အသီးရှိသည်။ ၎င်းသည် စားတော်ပဲ အလုံးကြီးမျှရှိ၍ အရောင်နီမြန်းသည်။ ဒဟတ်သကိုင်းကို အလေ့ကျအဖြစ် လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုး၍ လည်းကောင်း ရယူနိုင်သည်။ ၎င်း ၂ မျိုးတွင်စိုက်ပျိုး သောအမျိုးကို အသက်ရှည်ဆေး၊ အားတိုးဆေး စသည်များဖော်စပ်နိုင်သည်။ အလေ့ကျ ပေါက်သောအပင်ကို အပြင်လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအဖြစ် လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုး၍ လည်းကောင်း ဖြစ်ထွန်းသည်။

### အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံး ဆေးသုံးသည်။

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

ဒဟတ်သကိုင်းပင်၏ အမြစ်သည် ဖန်၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ဝိပါက၌ ပူသည်။ ဝဖြိုးစေတတ်သည်။ ဓါတ်တို့ကို ပြုပြင်တတ်သည်။ ကာမကို

အားပေးသည်။ ခွန်အားကို တိုးပွားစေသည်။ အိပ်ပျော်စေသည်။ ဆီးရွှင်စေသည်။ အဖု၊ အကျိတ် ရောဂါတို့၌ အသုံးပြုနိုင်သည်။

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းဆရာတို့က ဒဟတ်သကိုင်သည် ပူ၏။ ဖန်၏။ ခါး၏။ လေနှင့် သလိပ်ရောဂါကို နိုင်သည်။ ၎င်းအပြင်အဆိပ်သင့်နာ၊ အနာပေါက်တို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေကို ကြည်လင်စေသည်။ ခွန်အားကို တိုးပွားစေသည်ဟု ဆိုထားသည်။

ရာဇနိဗဏ္ဍုဆရာတို့က ဒဟတ်သကိုင်သည် စပ်၏။ ပူ၏။ ခါး၏။ သည်းခြေကို ပွားစေသည်။ အားကို ဖြစ်စေသည်။ လေကိုနိုင်သည်။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နာ၊ အဆုတ်နာများကို ပယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုထားသည်။

ဘာဝပ္ပကာဆရာတို့က ဒဟတ်သကိုင်သည် ခါး၏။ ဖန်၏။ ပူ၏။ လေရောဂါ၊ သလိပ်ရောဂါ၊ ဖောရောင်ရောဂါ၊ ခရုသင်းနာ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်၍ အားကိုဖြစ်စေသည်။ အသက်ကိုရှည်စေသည်။ သုက်ကို ပွားစေသည်ဟု ဆိုထားသည်။

ဒဟတ်သကိုင် အရွက်ကို လိမ်းကျံခြင်းဖြင့် အဆစ်ရောင်ခြင်းကို ပျောက်စေသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

#### အသုံးပြုပုံ

အနာပေါက်ရောဂါဖြစ်ပါက ဒဟတ်သကိုင်ရွက်ကို ကြက်ဆူဆီ သုတ်လိမ်းပြီး မီးနွေးနွေးကင်ပြီးကပ်ပေးပါ။ နုလျှင်ပိန်၍ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်နိုင်ပါသည်။

ဒဟတ်သကိုင်ကို နွားနို့နှင့် အမြဲမှီဝဲပါက ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါသည်။ ဆီးနောက်ခြင်း၊ ဆီးအနယ်ပါခြင်းဖြစ်ပါက ဒဟတ်သကိုင်စေ့ ၃ ပဲသားကို ကြိတ်ပြီးရေအေးနှင့် သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

အဆစ်ရောင်ခြင်းဖြစ်ပါက ဒဟတ်သကိုင် ပဉ္စငါးပါးကို အရည်ညှစ်ပြီး တစ်ခါသောက် ၂ ပဲသားမျှသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်းဖြစ်ပါက ဒဟတ်သကိုင်မှုန့် ၁ပဲသားကို နွားနို့ပူနှင့် ရောပြီးသောက်ပေးလျှင် ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါသည်။

အိပ်မပျော်သောသူများ ဒဟတ်သကိုင်း အစေ့မှုန့် ၃ ပဲသားကို လျက်ဆေးသဖွယ် မကြာခဏ လျက်ပေးပါ။ ကောင်းစွာအိပ်ပျော်စေနိုင်ပါသည်။

ဒဟတ်သကိုင်း အမြစ်ကို သွေး၍ အဆစ်အဆက်များ ရောင်သော နေရာတွင် လိမ်းပေးပါ။ ဝေဒနာများလျော့ပါး စေနိုင်သည်။

ဒဟတ်သကိုင်း မှုန့် ၁ကျပ်သား၊ ထောပတ် ၁ကျပ်သား၊ နွားနို့ ၁၀ သား တို့ကို မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပြီး ည၊ နံနက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းစီ စားပေးပါ။ ပိန်သောစူးများ ဝဖြိုးစေပြီး ခွန်အားတိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။

အကြောတက်ခြင်းဖြစ်ပါက ဒဟတ်သကိုင်း မြစ်ကိုကြိတ်၍ နှမ်းဆီ နှင့် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

သားသမီးမရသော အမျိုးသမီးများအတွက် ဒဟတ်သကိုင်းမှုန့်ကို ကြိုတင်ပြီးသောက်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်နွားနို့ထမင်းကို သုံးဆောင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ကို ရစေပြီး ရသောကိုယ်ဝန်ကို တည်မြဲစေပါသည်။

မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်းဖြစ်ပါက ဒဟတ်သကိုင်းအမှုန့်ကို သကြားနှင့် ဆတူစပ်ပြီး ၎င်းအမှုန့် ၃မတ်သားကို အနည်းငယ် လျက်ပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်သွေး လွန်ခြင်းကို ထိန်းနိုင်ပါသည်။

ဒဟတ်သကိုင်း၊ ဥမွန်ဥ (သို့) တောင်ကန်စွန်းဥ၊ နွယ်ချို ၎င်းသုံးမျိုးကို ဆတူရောကျိုပြီး နွားနို့ ၁၅ ကျပ်သားတွင် ၎င်းဆေးရည် ၂ ကျပ်သား ရောပြီး တစ်နေကုန်သောက်ပါ။ နေ့စဉ် (သို့) ရက်ခြားသောက်ပေးပါ။ နို့ကို လွန်စွာထွက်စေပါသည်။ ခွန်အားကိုလည်း တိုးပွားစေပါသည်။

#### ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Somnitol, glucose and inorganine salts, withanore, cystin, glycine glutanic acid,  $\alpha$  - alanine, proline, typtsphar, hygrine, withasommene withanolides, withaornidienere, namitic steoric and myristic acids.

## နံ့သာဖြူပင်



## နံသာဖြူပင်

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်  | - <i>Santalum album</i> Linn. |
| မျိုးရင်း     | - SANTALACEAE                 |
| အခေါ်အဝေါ်    |                               |
| မြန်မာအမည်    | - နံသာဖြူ                     |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Sandal Wood                 |
| ရှမ်းအမည်     | - Mawk San Ku                 |
| ပုံသဏ္ဌာန်    |                               |

အမြဲစိမ်းစိုလန်းဆန်းသော အပင်လတ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၃၀မှ ၄၀ အထိမြင့်သည်။ သေးသွယ်၍ တွဲကျနေသော အကိုင်းအခက်များရှိသည်။ အခေါက်နီညိုရောင်ရှိ၍ အတွင်းနှစ်သားညိုသည်။ မာ၍ချောမွတ် သည်။ အကာသားဖြူသည်။ အပင်ငယ်စဉ်တွင် အပွေးများချောမွတ်သော်လည်း အပင်ကြီးလျှင် ကြမ်းတမ်း၍ အမြောင်းလိုက် အခက်များတွေ့ရသည်။ အရွက်မှာ ဖျော့တော့သော စိမ်းဝါရောင် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းရောင် ရှိသည်။ အရွက်အပေါ် မျက်နှာပြင်ပြောင်ချော၍ အောက်မျက်နှာပြင်ထက် အရောင်ပိုရင့်သည်။ ရွက်နုများ တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်ထွက်သည်။ အသီးမှာ လုံးဝိုင်းသည့် ပုဏ္ဏရိတ် သီးနှင့်တူပြီး အနည်းငယ်ပိုကြီးသည်။ မှည့်သောအခါ ညိုနက်ရောင် ဖြစ်သွားသည်။ အသားအရည်ရွမ်းသည်။ အစေ့သေးငယ်၍ မာသည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မိုးရေချိန် ၂၅ လက်မ ၆၅ လက်မနှင့် အပူချိန် ၅၀ မှ ၉၅ ဒီဂရီ ဗီဟရင်ဟိုက်အတွင်းနှင့် အမြင့်ပေ ၂၀၀၀ မှ ၃၀၀၀ အကြားတွင် ကောင်းစွာပေါက်ရောက်နိုင်သည်။ ယခုအခါ ရန်ကုန်၊ ပုပ္ပါး၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့ တို့တွင်စိုက် ပျိုးပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ရန်ကုန်၊ ပုပ္ပါးဒေသတို့တွင် စိုက်ပျိုးပင် အဖြစ် စိုက်ပျိုးထားသည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပင်စည်၊ အမြစ်

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ နံ့သာဖြူသည် အနည်းငယ်ပူ၍ ဆိမ့်၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ အရောင်အဆင်းကောင်းစေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ အဆိပ်၊ ရေငတ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အပူရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

### အသုံးပြုပုံ

အပူအားကြီး၍ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်သား ကိုယ်ရည်ပူလောင်ခြင်းစသော အပူလွန်ရောဂါများတွင် နံ့သာဖြူ ပရုတ်ကိုသွေး၍ ဦးခေါင်း၌လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အပူအခိုးများထွက်၍ ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

နံ့သာဆီနှင့် သံပရာရည်ဖျော်၍ လူးပေးပါက ယားယံနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ဝမ်းသွားသောရောဂါအတွက် ဆန်ဆေးရည်နှင့် နံ့သာဖြူသွေး၍ ပျားရည်၊ သကြားတို့နှင့်သောက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း၏။

ဒက်ပေါက်ခြင်း၊ အနာစက်ပေါက်ခြင်းဖြစ်သော နံ့သာဖြူကို နှမ်းဆီနှင့် သွေး၍ နံနံစေ၊ မြက်မွှေး အနည်းငယ်ရောထည့်ပြီး လိမ်းပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ နံ့သာဖြူတစ်မျိုးတည်းလိမ်းပေးပါကလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

အပူလွန်ရောဂါ၊ ကြို့ထိုးနာတို့ဖြစ်ပါက ဆန်ဆေးရည်၊ နံ့သာဖြူသွေး၍ သကြားခဲရောသောက်သော် သက်သာပျောက်ကင်း၏။ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်လျှင် နံ့သာဖြူလိမ်းပေးရ၏။ အိပ်မပျော်သော နှလုံးပူလောင်ရောဂါများအတွက် ဆန်ဆေးရည်၊ နံ့သာဖြူသွေး၍ သကြားရော သောက်ပါက အိပ်ပျော်စေသည်။

နံ့သာမျိုးငါးပါးတွင် နံ့သာဖြူသည် အဓိကကျသောကြောင့် နှလုံး၊ အသည်း၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ် တွင်း အပူလောင်ခြင်းများ ငြိမ်းသတ်ရာတွင် အဓိကဆေးဝါးအဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

မျက်နှာ၊ လည်ပင်းတို့တွင် နံ့သာဖြူ၊ ကရမက်(၂)မျိုး ရောစပ်၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ကောင်းစေသည်။ ပြင်ပမှ အညှော်နံ့ အမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်သည်။

သွေးတိုးသော် နံ့သာဖြူရည်ကျဲကျဲ ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းတွင်  
သံပရာရည်ကော်ဖီတစ်ဇွန်း ရောစပ်၍ နံ နက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေး  
ပါ က သွေးတိုးကျစေပါသည်။

ပါဝင်သောဓါတုခြပ်ပေါင်းများ

1. L.allohy droxyproline, betulinic acid (0.05%)  $\beta$  sitosterol, glucose, fructose, sucrose.
2. exo- norbicylorekasantalal.
3.  $\beta$  Santalic, tersantalic, nortricycloekasan talic, bicycloekasntalic, dihydro,  $\beta$  santalic acid utrus 12en-3  $\beta$ -y1 palmitate, (+) epi-  $\beta$ - santalol.
4. Ketosantalic acid
5. terpenoic acids dihydro and norcurcumenic acid .  $\alpha$ -bergamotenic acid, dihydro. $\alpha$  santalic acid ,  $\beta$ - santalene, trans  $\alpha$  bergamotenol.

## ပုဏ္ဏရိတ်ပင်

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်  | - Ixora Coccinea Salisb.             |
| မျိုးရင်း     | - RUBIACEAE                          |
| အခေါ်အဝေါ်    |                                      |
| မြန်မာအမည်    | - ပုဏ္ဏရိတ်                          |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Ixora (Jungle Geranium) Flame Tree |
| ပုံသဏ္ဌာန်    |                                      |

အကိုင်းအခက်မီးများသော ချုံငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၂ ပေမှ ၃ ပေထိမြင့်သည်။ ရွက်နားညီပြီး ရွက်ထိပ်ချွန်သည်။ ရွက်ရင်းမှာ လုံးဝိုင်း၍ နှလုံးပုံနှင့် နီးစပ်သည်။ အဖူးမှာ လှံသွားပုံရှိပြီး ချွန်နေသည်။ အပွင့် များမှာ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ အဖြူရောင်အပွင့်များပွင့်ပြီး အဆုတ်လိုက်ပွင့်ကြသည်။

အသီးသည် ပဲစေ့အရွယ်ခန့်ရှိပြီး ချောမွေ့ပြီး အရည်ရွှမ်းသည်။ မှည့်သွားသောအခါ ခရမ်းရောင်ရှိသည်။ အစေ့အတွင်းသားသည် ခုံးခုံးလေး ရှိသည်။

### ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

နေရာအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပူ၊ ခါး၊ ဖန်၊ အရသာရှိပြီး ဝိပါက၌ချို၏။ အပူနှင့် အကိုက်အခဲကို ပျောက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။

### အသုံးပြုပုံ

မီးယပ်ထိန်၊ မီးယပ်ငုပ်ခြင်းအတွက် ပုဏ္ဏရိတ်အမြစ်ကို ထန်းလျက်နှင့် ၃ ခွက် ၊ ၁ ခွက် တင်ကျို၍ သောက်ပါ။

မီးယပ်သွေးလွန်ပါက ပုဏ္ဏရိတ်မြစ်ကို သကြားပြုတ်ရည် (သို့) မုရားကြီးပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပါ။

ပုဏ္ဏရိတ်မြစ် ၅ ကျပ်သား၊ ချင်း ၂ ကျပ် စပဲသားနှင့် ဆားလှော်  
ငှပဲသားကို ရေ ၃၀ကျပ်သားဖြင့် ၁၀ ကျပ်သားကျန်ကျိ၍ ရေဖျဉ်းရောဂါအတွက်  
တိုက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ဝက်သက်ရောဂါအတွက် ပုဏ္ဏရိတ်မြစ်ကို ၃ ခွက် ၁ ခွက်တင်ကျိ၍  
သကြားနှင့်သောက်ပါ။

ပုဏ္ဏရိတ် အရွက်ကို ပြုတ်၍ ညအိပ်ယာဝင်၊ အိပ်ယာထ ငုံထွေးပေးပါက  
သွားရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရောင်၊ သွားဖုံးနာ၊ အာခေါင်ပူလောင်ခြင်းအတွက် ပုဏ္ဏရိတ်  
ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို ငုံထွေး ပါ က သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကလေးများဆုံဆို့နာဖြစ်ပါက အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍  
လည်ပင်း၌ လိမ်းပေးပါ။

လည်ပင်းကြီးရောဂါအတွက် အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် ဆားအနည်း  
ငယ် ထည့်၍ သွေးလိမ်းပေးပါက သက်သာပါသည်။

## ပိတ်ချင်းပင်



## ပိတ်ချင်းပင်

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| ရက္ခဗေဒအမည် | - Piper longum Linn |
| မျိုးရင်း   | - Piperaceae        |
| အခေါ်အဝေါ်  |                     |
| မြန်မာအမည်  | - ပိတ်ချင်း         |
| မွန်အမည်    | - Long pepper       |
| ပုံသဏ္ဌာန်  |                     |

ပိတ်ချင်းသည် မြန်မာပိတ်ချင်းနှင့် အိန္ဒိယ ပိတ်ချင်းဟူ၍ (၂) မျိုးရှိသည်။ မြန်မာပိတ်ချင်းသည် ပိတ်ချင်းကြီးဖြစ်ပြီး အိန္ဒိယပိတ်ချင်းကို အသုံးများသည်။ ပိတ်ချင်းသည် အရွက်လည်းရှည်ပြီး အသီးတောင့်လည်းရှည်သည်။

ပိတ်ချင်းသည် အမြဲစိမ်းနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ကွမ်းရွက် ကွမ်းနွယ်နှင့် တူသည်။ ကွမ်းရွက်ထက် အနည်းငယ် ငယ်သည်။ အနွယ်တွင် အခက်အလက်များဖြာထွက်သည်။ အသီးတောင့်မှာ တစ်လက်မမျှ ရှည်သည်။ ကဆုန်၊ နယုန်လတွင် အသီးသီးတတ်သည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း အရိပ်အာဝါသကြီးမားသော တောင်ပေါ်ဒေသများတွင် အလိုအလျောက်ပေါက်လေ့ရှိသည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရစပ်၏။ အနည်းငယ်ပူ၏။ ချူ၏။ အသီး စိမ်းသည် ပူစပ်၏။ အနည်းငယ်ခါး၏။ အသီးခြောက်သည် သည်းခြေကို ဖောက်ပြန်စေသည်။ ပိတ်ချင်းသီးသည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ကြေကျက်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ လေသလိပ်ကို

နိုင်၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ နူနာ တူလာသရော၊ ဂူလုံး၊ ခယရုပ်၊  
မြင်းသရိုက်၊ အဖျဉ်း၊ အစာမကြေ၊ လေပျို့ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

### အသုံးပြုပုံ

ပိတ်ချင်းသီးကို ရေနင့်သွေး၍ မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက ဇက်ကြောများ  
တတ်ခြင်း၊ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပိတ်ချင်းရွက်(သို့) ပိတ်ချင်းသီးကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက  
ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကလေးများ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များရှိပါက ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကို  
ရေနွေးနှင့် တိုက်ပါ ကသန်ကျခြင်း၊ သန်ငြိမ်သက်ခြင်း ဖြစ်စေသည်။

ရင်ဘတ်နာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်သူများသည် ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကို ရေနွေးနှင့်  
တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကို သကြားနှင့်ရော၍ အနည်းငယ် မကြာမကြာ  
လျက်ပေးပါက ကြို့ထိုး ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သွားနာ၊ သွားကိုက်ဖြစ်ပါက ပိတ်ချင်းသီးကို ဝါးပေးခြင်းဖြင့်  
သွားကိုက်ပျောက်စေ သည်။

လေတစ်ခြမ်းဖြတ်၍ အဆစ်များရောင်ရမ်းခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊  
နာခြင်းဖြစ်ပါက ပိတ် ချင်းသီးနှင့် ပိတ်ချင်းမြစ်ကို ညဉ့် ၄-ပဲသားစီမျှ ရေနွေးနှင့်  
သောက်သော် သက်သာရာရစေ သည်။

ပျားရည်နှင့် ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကို ရော၍ လျက်ပါက သုက်အား  
တိုးပွားများစေသည့် အပြင် သွေးအန်သွေးကျရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်း  
စေပါသည်။

ပိတ်ချင်းသီးနှင့် သင်္ဘောချင်းခြောက်ကို ဆတူရော၍ ဆီဖြင့် ချက်ပါ။  
၎င်းဆီကို အကြောလျှောက်ရောဂါနှင့် ဒူးခေါင်းကြီးရောဂါများကို လိမ်းပေးပါက  
ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပိတ်ချင်းသီးအမှုန့်ကို ထောပတ်နှင့်ရော၍ လျက်ပါက မီးယပ်သွေး  
အဆင်းလွန်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ ကိုက်သောဒဏ်ရာကို ပိတ်ချင်းသီးသွေး၍  
လိမ်းပေးပါ ပျောက် ကင်းစေသည်။ အရွက်၊ အမြစ်တို့ကို ထုထောင်း၍ အုံပေးပါ။

ငှက်ဖျား၊ ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား၊ တုပ်ကွေးများ စသောရောဂါများအတွက် ပိတ်ချင်းသီး ထောင့်ကို ထန်းလျက်၊ ချင်းတို့နှင့် ရောကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် အဖျားကျပြီး အညောင်းအညာ အကိုက်အခဲပြေစေသည်။

**ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ**

Essential oils; sesquiterpene, alkaloids; pipartine and piper longuminine in roots and berks, sesamin, piperonaline and piperundalidine in fruits, piperolactam A , piperolactam B, and piperadione in roots, aristolactam A, cepharadiones A &B, cepharanone B, norcepharanone B, Longamide.

## မဟော်ဂနီပင်



## မဟော်ဂနီပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - Swietenia Macrophylla King  
မျိုးရင်း - MELIACEAE  
အခေါ်အဝေါ်  
မြန်မာအမည် - မဟော်ဂနီ

### ပုံသဏ္ဌာန်

ရွက်ကြွေပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၃၀ မှ ၅၀ ထိမြင့်နိုင်သည်။ ပင်စည်မှာ ဆလင်ဒါပုံ ဖြစ်ပြီး ချောမွတ်သည်။ အရွက်မှာ ငှက်မွှေးပုံ ရွက်မွှာအစုံ ဖြစ်သည်။ ရွက်ညှာရှည်ပြီး ချောမွတ် သည်။ ရွက်နားများညီပြီး ထိပ်ဖျားတွင် ချွန်ပြီးသွယ်သည်။ ပန်းခိုင်မှာ ထိပ်ဖျားတွင် ပွင့်ကိုင်း ရှည်၊ အဆုံးမရှိ ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ပန်းခိုင်မှာ စိမ်းဝါရင့်ရောင်ဖြစ်ပြီး လုံးဝိုင်းသည်။ ပွင့်ညှာမှာ ရှည်ပြီး ချောမွတ်သည်။ အသီးမှာ အညိုရောင်အမြောင်းကွဲ သီးတောင့်ရှည် ဖြစ်သည်/ အသီးမှာ ရှည်ပြီး အခွံမာ၍ ကြမ်းတမ်းသည်။ အတွင်းမှာ အစေ့များ များပြီး အရောင်မှာ အညိုရောင်ဖြစ်သည်။

### ပေါက်ရောက်ရာဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်းတွင် ပို၍တွေ့ရှိနိုင်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်သော်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။ လမ်းများ၊ ဥယျာဉ် ပန်းခြံများတွင် အရိပ်ရပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေ့နှင့် အခေါက်အား ဆေးဘက်၌ အသုံးပြုသည်။

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

ပူ၊ ခါး၊ စပ် အရသာရှိပြီး လေသလိပ်နိုင်သည်။ အစာမကြေ လေနာ ရောဂါ၊ အဖျားနှင့် သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါများကို ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

### အသုံးပြုပုံ

ငှက်ဖျားရောဂါ၌ အဟော်ဂနီအစေ့များကို ထုချေ၍ တစ်ကျပ်သားခန့် ကိုရေထည့်၍ကျိုပါ။ ဆူပွက်အောင် ရေသုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်ကန်တစ်လုံးစာတွင် ချင်းခပ်ပါးပါးလှီးပြီးသား တစ်ကျပ်သားခန့်ထည့်ပြီး ရောမွှေကာ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ တစ်နေ့သုံးကြိမ် ခပ်ပူပူလေး သောက်ပေးပါ။ ချွေးထွက် အခိုးပွင့်ကာ ပေါ့ပါးသွားပြီး ငှက်ဖျား ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းသည်။

အစာမကြေပြီးဖြစ်သော အစာအိမ်လေနာရောဂါတွင် မဟော်ဂနီအစေ့ တစ်ကျပ်သားကို ထုချေပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်တွင် ပျားရည် တစ်ကျပ်သားခန့်ထည့်ပြီး နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ အစာစားပြီးတိုင်း သောက်ပါ။

အူသိမ်၊ အူပိုင်၊ အစာအိမ်နာအတွက်မူ မဟော်ဂနီအစေ့ တစ်ကျပ်သားကို ပြုတ်ပြီး ၎င်းပြုတ်ရည်တွင် သကြားတစ်ကျပ်သားခန့်ထည့်ပြီး အကြမ်း ပန်ကန်လုံး တစ်လုံးစာတစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်း သည်။

ဆီးချို သွေးတိုးရောဂါများတွင် အစေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ တိုက်ကျွေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

အသီးခွံကို သွေးလိမ်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်ယားယံနာကို ပျောက်ကင်း စေသည်။

### ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်း

Swietenolide 8,30. epoxyswietenine aceta – te. 3. acetyl and diacetyl.

## မြက်မုန်ညင်းပင်



## မြက်မုန်ညင်းပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - Cyperus rotundus Linn.
- မျိုးရင်း - Compositae
- အခေါ်အဝေါ်
- မြန်မာအမည် - မြက်မုန်ညင်း
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Nut Grass
- ဟိန္ဒူအမည် - မိုထား

### ပုံသဏ္ဌာန်

မြက်မျိုးရင်းတွင် ပါဝင်ပြီး အပင်၏အရင်းအမြစ်ထွက် ပုံသဏ္ဌာန် ထင်ရှားသည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံး ဆေးဘက်၌ အသုံးပြုသည်။

### အရသာအကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

မြက်မုန်ညင်းဥသည် ခါးစပ်သော အရသာရှိသည်။ ကြေကျက်သော အခါ၌လည်း စပ်သည်။ အေးသော သတ္တိလည်းရှိသည်။ ဝမ်းမီးတောက်သည်။ အစာကိုကြေကျက်သည်။ ပိုးကိုပယ်သောသတ္တိအာနိသင်ရှိသည်။ အနည်းငယ် ချုပ်စေတတ်သည်။ သွေးဝမ်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရေငတ်၊ အဖျား၊ အော့အန်နာ၊ သူငယ်နာ၊ ဝစ္စမင်နာကျက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရေယုန်၊ ဝက်ရူးရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

### အသုံးပြုပုံ

ပိတ်ဝမ်းသွားသောရောဂါကို ချင်းခြောက်နှင့် မြက်မုန်ညင်းဥကို ဆတူအမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် ဆတူရောကာ ၄ - ပဲသား တစ်နေ့(၃) ကြိမ် လျက်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသည်။

နို့ထွက်နည်းသော အမျိုးသမီးများ မြက်မုန်ညင်းဥ အစိုကို ထောင်း၍  
နို့အုံတွင် လူးပေးပါ။ နို့ကို လှိုင်လှိုင်ထွက်စေပါသည်။

ကင်းကိုက်ပါက မြက်မုန်ညင်းဥကို ရေအေး (သို့) ရေနွေးဖြင့် သွေးလိမ်း  
ပေးပါ။

ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်ပါက မြက်မုန်ညင်းဥ၊ မြက်မွေး ၂- ပါးကို  
အနည်းငယ်ထောင်း၍ ရေသန့်သန့်တွင် တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင်  
သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

သွေးဝမ်းသွားပါက မြက်မုန်ညင်းဥ အခြောက်ကို ထောင်း၍ သကြားခဲ  
များရည်တို့နှင့် လက်ကော်ရအောင်နယ်ပြီးလျှင် တစ်နေ့ ၄- ကြိမ်လျက်ပေးပါ။  
သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

မျက်စိမှုန်ခြင်းဖြစ်ပါက မြက်မုန်ညင်းဥကို ရေအေးနှင့် သွေး၍  
မျက်စဉ်းခက်ပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မြက်မုန်ညင်းဥ၊ ဆင်တုံးမနွယ် ၂- ကျပ်သားစီကို ရေ၂၅- ကျပ်သားနှင့်  
တစ်ဝက်ခန်းအောင်ပြု၍ တစ်ခွက်စာဖွန်းကြီး ၂ - ဖွန်းမျှသောက်ပေးပါ။  
အဖျားကိုကျစေသည်။

အအေးအကြောင်းခံသော အဖျားများ၊ အပူအအေးယှဉ်သော  
တုပ်ကွေးဖျားများ၊ ငှက်ဖျား၊ အပူရှုပ်ခြင်းစသော အဖျားအမျိုးမျိုးအတွက်  
မြက်မုန်ညင်း ၁ - ကျပ်သား၊ ကွမ်းရွက် ၂-ရွက်၊ ထန်းလျက် ၁ ခဲ၊ ချိုချိုထည့်၍  
ပြုတ်သောက်ပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

**ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ**

Cyperenes – 1 α 2, mustakone, cyperenone, cyperolone, glucose,  
sucrose, maltose, fructose, protein, caryophyllene, saponins,  
rhamnetin glycoside.

## မိုးနားတို့ပင်



## မိုးနားတိုပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - Marsilea quadrifolia Linn.
- မျိုးရင်း - Marsileaceae
- အခေါ်အဝေါ်
- မြန်မာအမည် - မိုးနားတို
- အင်္ဂလိပ်အမည် - a kind of creeper,  
water plant
- ပါဠိအမည် - ဝင်္ဂရီ၊ သွတ္တိက။  
ဘုန်သဏ္ဌက

### ပုံသဏ္ဌာန်

ပုံသဏ္ဌာန်ထင်ရှား၍ လူတိုင်းသိနိုင်သော အပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ရေတွင်တွား၍ ပေါက်သော နွယ်ပင်အုပ်စုဝင် အပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သေးငယ်သော အရွက်ကလေးများရှိ၍ ရွက်လွှာနှစ်ခု မျက်နှာချင်းဆိုင်ကပ်၍ ထွက်သည်။ ပျော့၍ သေးငယ်သော ရိုးတံကလေးများပေါ်တွင် အမြစ်မွှာ ကလေးများရှိသည်။ မိုးနားတို အချို့မျိုးနှင့် အချဉ်မျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပုံသဏ္ဌာန်ချင်း အတူတူဖြစ်သည်။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည် အောက်ပိုင်းတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါးလုံးအသုံးပြုသည်။

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

မိုးနားတိုအမျိုးမျိုးကို တို့မြုပ်၍စားကြသည်။ ဟင်းအဖြစ်လည်း ချက်ပြုတ်စားသောက် ကြသည်။ မိုးနားတိုအမျိုးမျိုး၏ အရွက်သည် ချို၊ ဖန် သောအရသာရှိသည်။ ကြေကျက်သွား သောအခါ၌လည်း ချိုသည်။ ဝမ်းမီး တောက်သည်။ အစာကို ကျေကြက်စေသည်။ လေသက်စေသည်။ အနည်းငယ် ဖန်သော အရသာရှိ၍ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေးတို့ကို အနည်းငယ်ချုပ်စေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဓာတ်ကြီးငါးပါးတွင် ပထဝီဓာတ်စာဖြစ်၍ ချာချာလည်အောင်

မူးဝေသောရောဂါ သွေးပုပ်ကျန်ရောဂါ၊ ခံတွင်းပျက်ရောဂါ၊ ကလေးများ လေဆန်နာနှင့် ကလေးများ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည့် သတ္တိရှိသည်။

### အသုံးပြုပုံ

#### မိုနားတိုအချို့ပင်အား ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုပုံ

##### (၁) ချာချာလည်အောင် မူးဝေသောရောဂါ

မိုနားတိုအချို့ရွက် ပြုတ်ရည် (တစ်ဝက်ခန့်ပြုတ်ရည်) အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံးစာတွင် သကြား၊ ကော်ဖီ (၁) ဇွန်းစာထည့်၍ သောက်ပါက ချာချာလည်အောင် မူးဝေသော (လေမူး) ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

##### (၂) သွေးပုပ်ကျန်ရောဂါ

မိုနားတို အပင်ကလေးများ ၁၀ ကျပ်သားခန့်ကို ရှောက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာခန့်နှင့် စိမ်ထားပါ။ (၁)ရက် (၂) ရက်ပြည့်မှ ဆယ်ယူ၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းဆီချက်နှင့် လက်သုပ် သုပ်စားခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာသွေးပုပ်ကျန်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။

##### (၃) ကလေးများလေဆန်နာ

မိုနားတို အရွက်ပြုတ်ရည် ကော်ဖီဇွန်း (၁) ဇွန်းစာတွင်အိမ်သုံးဆား ၂ - ပွင့်၊ ၃ - ပွင့်ခန့် ထည့်မွှေပြီး တိုက်ပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

##### (၄) ကလေးများရင်ပြည့်ရင်ကယ်ရောဂါ

မိုနာတို အချို့ရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ နနွင်းမှုန့် ဆတူရောကြိတ်၍ မိခင်၏ နို့ရည်နှင့်ရော၍ ကော်ဖီဇွန်း ၁ -ဇွန်းစာ တိုက်ပေးပါ။

#### မိုနားတိုအချို့ပင်အား ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုပုံ

အချို့ပင်ကဲ့သို့ ပုံစံတူ၍ အရသာမှာ ချဉ်သောအရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ နှလုံးကို အားပေး၏။ သွေးကို ချုပ်စေသည်။ အရွက်သတ္တိရည်သည် အကြောများကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်သည်။ ချဉ်ကာအေးသောသတ္တိရှိ၍ စအိုကျရောဂါ၊ ပဒိုင်းစားမိ၍ မူးသောရောဂါ၊ ရောင်ရမ်းသောရောဂါ၊ အစာအကြေရောဂါ၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၊ ရင်ဘတ်နာ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အထူးသဖြင့် မျက်စိရောဂါကို ပို၍ အကျိုးပြု သည်။

(၁) စအိုကျ -စအိုလျှော - စအိုထွက်ရောဂါ

မို့နားတိုအချဉ်ရွက် သတ္တုရည်ကို ထောပတ်နှင့် ချက်၍ စအိုအတွင်းမှ တွဲလျားကျလာသော အူကိုလိမ်းပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၂) ပဒိုင်းသီးစား၍ မူးသောရောဂါ (ပဒိုင်းအဆိပ်ဖြေ)

မို့နားတိုအချဉ်ရွက် သတ္တုရည်ကို တိုက်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းသည်။

(၃) ရောင်ရမ်းသောရောဂါ

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်၍ ရောင်ရမ်းခြင်း များကို မို့နားတို အချဉ်ရွက်ကို ကြိတ်၍ ရောင်နေသောနေရာကို အုပ်ပေးပါ။ အုံပေးပါ။ အရောင်ကျ၍ သက်သာပျောက်ကင်းမည်။

(၄) အစာမကြေရောဂါနှင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

မို့နားတို အချဉ်ရွက်သည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ ၎င်းအရွက်အား ကြက်သွန်ဖြူ နှမ်းဆီချက်ဖြင့် လက်သုပ် သုပ်စားပါ။

(၅) မျက်စိနာရောဂါ

မို့နားတိုအချဉ်ရွက်အား သတ္တုရည်ပြုလုပ်ပြီး မျက်စဉ်းခက်ပေးပါ။ (တစ်နည်း) ငါးကြင်းသည်းခြေ၊ ငါးရံသည်းခြေ၊ မို့နားတိုချဉ်၊ နနွင်းစိမ်း အားလုံးကို အမှုန့်ပြု၍ ကျောက်ချဉ်နှင့် ကြိတ်ပြီး အတောင့်ပြုလုပ်ထားပါ။ ၎င်းအတောင့်ကို သွေး၍ မျက်စိကွင်းပေးပါ။ မျက်စိနာ၊ မျက်စိကိုက်၊ မျက်စိရောင်၊ မျက်စိအောင့် ရောဂါများအား ပျောက်ကင်းစေသည်။

မျက်စိ၊ မျက်ရိုး၊ နားထင်၊ ခေါင်းများကိုက်ခဲသော် ၎င်းအတောင့်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ မီးခဲတွင်ဖြူး၍ အငွေ့ရှူပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(၆) သွားဖုံးရောင်ရောဂါ

မို့နားတိုအချဉ်ရွက်၏ သတ္တုရည်အား ငုံတေးပြုလုပ်၍ ငုံပေးပါ။ သက်သာပါမည်။ အဖန်နှင့်ရော၍ အချိုအချဉ်အမှုန့် ရောသိပ်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပါ ဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Vitexin, isovitexin, 2-pentylfuran, trans-phy-tol.

## ရာတန်စေ့

ရုက္ခဗေဒအမည် - Brucea javanica

မျိုးရင်း -

အခေါ်အဝေါ်

မြန်မာအမည် - ရာတန်စေ့

ပုံသဏ္ဌာန်

ရာတန်စေ့အပင်မှာ အမြင့်တစ်တောင့်ထွာ နှစ်တောင်မျှမြင့်သည်။

အရွက် - အရွက်မှာ ဘယ်ညာရွက်ချင်းပြိုင်၍ စုံထွက်၏။ အရွက်၏ အလျားသည် ၁ - လက်မရှိ၏။

အပွင့် - အပွင့်ဝါ၏။ လိပ်ပြာပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အပင်ပေါက်ပြီးနောက် ငါးလမျှကြာသောအခါ အပွင့်နှင့်တကွ ပန်းပွင့်တန်ရှည်ထွက်၏။ ပွင့်၏။

အသီး - ပွင့်ပြီး၍ တစ်လမျှကြာလျှင် အသီးသီး၏။ ၃ - လမှကြာလျှင် ၎င်းအသီးတောင့်များ ကြွေကျကုန်၏။ ၎င်းအသီးတောင့်မှာ ၃ - ၄ စေ့မျှ သာရှိ၏။

အမြစ် - အမြစ်မှာ ဆေးပိုးတီသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အရောင်ဝါ၏။ ၎င်းအမြစ်ပေါ်မှ ဆေးပိုးတီရင်ကောက်ပင်များ၊ ဆေးမင်းကင်ခြေပင်များ ပေါက်သလို ရာတန်စေ့ ပင်များလည်း ပေါက်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မွန်ပြည်နယ်နှင့် တနင်္သာရီတိုင်းတို့တွင် ပေါက်လေ့ရှိသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

အလေ့ကျပေါက်သည်။

အာနိသင်

ရာတန်စေ့၏ အရသာသည် အလွန်ခါး၏။ ဖန်၏။ ၎င်း၏အမြစ်သည် အရေပြားရောဂါ၊ နူနာ၊ အကွက်အစင်း၊ ယားနာ၊ ဝဲစို့၊ ဝဲခြောက် ရောဂါများကို ပယ်ပျောက်နိုင်၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါရိုးရိုး၊ သွေးဝမ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း နိုင်သည်။

## အသုံးပြုပုံ

နား၏အတွင်း၌ အနာလုံးကလေးများဖြစ်ပါက ရာတန်စေ့အမှုန့် အနည်းငယ်၊ စမုန်နက်၊ ရှိန်းခို၊ နနွင်းအမှုန့်ပြု၊ အုန်းဆီနှင့်ချက်၍ နားကြပ်ပေးပါ။ က နားစည်ရောင်ရောဂါ၊ နားမှိုစွဲ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၎င်းအဆီတွင် အရက်ပျံစပ်၍ နားထဲသို့ထည့်ပေးလျှင် နားပြည်ယိုနာ၊ နားထဲမှအနာ၊ မှိုစွဲနာများပျောက်ကင်း၏။

အရေပြားရောဂါ၊ နူနာ၊ ယားနာ၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက် ရောဂါများဖြစ်ပါက စိန္တဘော်မြစ်နှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် များစွာမကျိုးရှိစေသည်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါရိုးရိုးနှင့် သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါများတွင် ရာတန်စေ့ကို အခွံချွတ်၍ လူကြီးတစ်ခွက် ၃ - စေ့မှ ၅ - စေ့ထိသောက်ပါ။

နို့ညှာကလေးများကို အရွယ်ကြည့်၍ တိုက်ပါ။

လေထိုးလေအောင့် ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

ရာတန်စေ့ပါသော သွေးဝမ်းကိုက်၊ ပိတ်ဆေးနည်း

|                    |        |
|--------------------|--------|
| ၁။ ရာတန်စေ့        | ၂-ကျပ် |
| ၂။ စမုန်နက်        | ၂-ကျပ် |
| ၃။ ဇာသီး           | ၄-ပဲ   |
| ၄။ မီးဖြူသီးခြောက် | ၈-ပဲ   |
| ၅။ ဆေးပုဇွန်ထုပ်   | ၈-ပဲ   |
| ၆။ ဆေးပုလဲ         | ၈-ပဲ   |
| ၇။ လင်းနေ          | ၈-ပဲ   |
| ၈။ လက်ထုပ်ခေါက်    | ၁-ကျပ် |

အထက်ပါဆေးအားလုံးကို အမှုန့်ပြု၍ ကလေး၊ လူကြီး ရောဂါအကြီး အငယ်အလိုက် အခြေအနေကိုကြည့်၍ ၁-ပဲသား၊ ၂- ပဲသားမှ ၃- ပဲသား၊ ၄ - ပဲသား အထိ တိုက်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ နို့စို့ကလေးများနှင့် နှလုံးရောဂါရှိသူများအား ၎င်းရာတန်စေ့ ကို မကျွေးရန် ဆေးကျမ်းတို့၌ တားမြစ်ထားသည်။

ရာတန်စေ့နှင့် တြိဖလ ၃- ပါးဆတူစပ်၍ သွေးနှင့် သလိပ်ရောဂါ များပျောက်ကင်း၏။ တြိဖလပြုတ်ရည်ဖြင့်လည်း သောက်နိုင်သည်။

ဆီးဖြူသီး ဆားရည်စိမ် ၃-လုံးနှင့် ရာတန်စေ့ ၁၀- စေ့ခန့် ရောစပ် ကြိတ်တိုက်လျှင် လိပ်ခေါင်းသွေးပါနှင့် ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါ ပျောက်ကင်း၏။ ရာတန်စေ့နှင့် ကျွဲကျောင်းမင် ဆေးပါသော ဆေးများသည် ဝမ်းကိုက်သွေးပါ ရောဂါများနှင့် အထူးသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

**ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ**

Bruceens, brusatol, lactone in seeds, brutoxin, quassinoid glycoside, brucealides, daucisterol and palmitic, stearu, oteic, lenoleic, heptadecanoic, arachidic, macedinic, n-eicogenoic and behenic acids, gadanziosides, brusatol, ethyl gallate, amodin, chrysophanol and  $\beta$  sitesterol in roots.

## ရွက်ကျပင်ပေါက်ပင်



## ရွက်ကျပင်ပေါက်ပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - Bryopyllum calycinum Salisb  
မျိုးရင်း - Crassulaceae

(ရွက်ကျပင်ပေါက်မျိုးရင်း )

အခေါ်အဝေါ်

- မြန်မာအမည် - ရွက်ကျပင်ပေါက်  
အင်္ဂလိပ်အမည် - Air Plant, Lifeplant

ပုံသဏ္ဌာန်

ရွက်ကျပင်ပေါက် (၂) မျိုးရှိသည်။ အရွက်ရှည်၊ အရွက်ဝိုင်းအသုံးပြုပုံချင်းတူသည်။ အရည်ရွမ်းသော နှစ်ရှည်ခံပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အမြင့် ၁ - ပေမှ ၄-ပေထိ မြင့်သည်။ ပင်စည်ထောင်မတ်သည်။ အရွက်များသည် ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၍ ရွက်နားပတ်လည်အဝိုက် ကလေးများရှိပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် ထွက်သည်။ မျက်နှာပြင် (၂) ဖက်စလုံး ချောမွတ်ပြီး အသားထူသည်။ အရည်ရွမ်းသည်။ ရွက်နားညီသည် ခရမ်းညိုရောင်ရှိသည်။ အပွင့်များ အနီ(သို့) ခရမ်းရောင်ဖြစ်ပြီး ပွင့်တံပေါ်တွင် စုရုံးပြွတ်ခိုင်လျက်ပွင့်သည်။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက် သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်ကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုသည်။

အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

ရွက်ကျပင်ပေါက်ဆေးပင်သည် ဖန်သောသတ္တိရှိ၍ အနာများ၏ သွေး၊ ပြည်၊ မန်းရည်များကို စင်ကျယ်အောင် သုတ်သင်တတ်သည်။ အသားနုကို တက်စေသည်။ သွေးကိုချုပ်စေ၍ သွေးကြောငယ်များအား တွန့်ခြင်း၊ ရှုံ့ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အရေပြားမှလည်းကောင်း၊ ဝမ်းသွားရာမှ လည်းကောင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါမှ လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊

မျက်စိအတွင်းလည်းကောင်း၊ ယိုကျသောသွေးများကို လျင်မြန်သွား ချုပ်စေသော အာနိသင်ရှိသည်။

### အသုံးပြုပုံ

ရွက်ကျပင်ပေါက်ဆေးပင်သည် ယိုစီးကျသောသွေးများကို ရပ်တန့် ချုပ်တည်းသော သတ္တိထူးရှိ၍ -

ထိခိုက်ရှုနာနှင့် သွေးစိမ်းထွက်သောအနာများကို ရွက်ကျပင်ပေါက်ရွက် မီးကင်၍ ကပ်ပေးပါက သွေးများရပ်စဲပြီး အနာကို အသားပိုတက်မြန်စေပြီး အနာကျက်လွယ်သည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်ရွက် ကြိတ်ညှစ်၍ ရသောသတ္တုရည်ကို အနာစက်၊ အနာမီးလျှံ၊ မွေးကျွတ်နာများတွင် လိမ်းပေးပါက မန်းရည်ကင်း၍ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ထိခိုက်မှုကြောင့် ရောင်ရမ်းနေသော ဒဏ်ရာများကို ရွက်ကျ ပင်ပေါက်အား မီးကင်၍ ကပ်ပေးပါက ရောင်ရမ်းခြင်းကျဆင်း၍ ဒဏ်ရာများ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ဆီးပူ၊ ဆီးချုပ်၊ သွေးမြင်းသရိုက်နာများတွင် ရွက်ကျပင်ပေါက်ရွက် ၁- ရွက် ၂- ရွက်ကို ငရုတ်ကောင်း (၂)စေ့ခန့်ထည့်ပြီး ညက်စွာကြိတ်ပါ။ ရသော အရည်ကို ကော်ဖီဇွန်း ၁- ဇွန်းစာ နံနက်၊ နေ့၊ ည ၃- ကြိမ် ရေအေးနှင့်သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက် အရွက်ကြိတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် ၁- လုံးစာကို ရေကျက်အေးဖြင့် တစ်နေ့ ၁- ကြိမ်ခန့်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာလဝမ်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက် သတ္တုရည်အား အဆစ်လွဲခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်းနှင့် မီးလောင်သောအနာများတွင် လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းသည်။

အပူအားကြီး၍ ဖြစ်သော မျက်လုံးပူခြင်း၊ ယားခြင်း၊ ကျိန်းခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းများအတွက် ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက်သက်သက်ကို ညက်စွာ ကြိတ်ပြီး အုံပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အအေးလွန်၍ ဖြစ်သော မျက်စိနာ တွင်လည်းကောင်း၊ ၎င်းအရွက်ကြိတ်ပြီးသားတွင် နနွင်းစစ်စစ် အနည်းငယ် ထည့်ကာ ခပ်နွေးနွေးလေးအုံပေးပါက မျက်စိနာပျောက်သည်။

အနာများမပျောက်ဘဲ အညော်မိ၍ ငန်းမန်းလိုက်ကာ ရောင်တင်း လာသောအခါ ၎င်းအရွက်ကို ကြိတ်၍အုံပေးပါ။ အညော်များ၊ မန်းရည်များ ကျဆင်းပြီး အနာနုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင်ပေါက်သွားပြီး သက်သာပျောက်ကင်း သည်။

ဆီးထဲ၌ သွေးပါခြင်းနှင့် သွေးဝမ်းများသွားခြင်းရောဂါများတွင် ရွက်ကျ ပင်ပေါက် အရွက်ရည်နှင့် သကြားခဲ ဆတူထည့်၍ ရောသောက်ပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း၏။

အရွက်ကို မီးကင်၍ ထန်းလျက်၊ မန်ကျည်းမှည့်ထည့်သောက်ပါ။ ဖောရောင်သော နေရာများတွင် ကပ်ပေးပါက အဖောကိုကျစေပါသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက်ရည်နှင့် ဆားကို ရောကြိတ်ပြီး ကင်းကိုက် သောနေရာကို သိပ်ပေးပါက ကင်းဆိပ်ကို ပြေစေပါသည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်နှင့် ရွက်ကျပင်ပေါက်တို့ကို ဝက်သားနှင့်ရော၍ ချက်စားပါက အပူဖောများပျောက်စေသည်။

#### **ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ**

Bryophyllin, bryophyllon, Bryophyllone, Bryophyllinol, phenanthrene, derivaves, oleanane, taraxasterol,  $\alpha$  &  $\beta$  - amyrins, sterols, bersaldegenin 1,2,3 - orthoacetate, aminoacids, flavones glycoside, p - coumaric, ferulic, syringic, caffeic and phydroxy - benzoic acids, quercetin and kaempferol, waxes in leaves, and isocitric acids.



## သစ်ဆိမ့်ပင်

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်  | - Terminalia belerica Roxb. |
| မျိုးရင်း     | - Combretaceae              |
| အခေါ်အဝေါ်    |                             |
| မြန်မာအမည်    | - သစ်ဆိမ့်ပင်               |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Bastard myrobalan         |
| ကချင်အမည်     | - Mai- Naw                  |
| ကရင်အမည်      | - Trawitho                  |
| ချင်းအမည်     | - Hri – Rawk                |
| မွန်အမည်      | - Ma – Kalaw                |
| ရှမ်းအမည်     | - Mai – Mahen               |
| ပုံသဏ္ဌာန်    |                             |

**အပင်** - ပင်စောက်ပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်အလွန်ဖြောင့်မတ်ပြီး ၆၀ - ၇၀ ပေအထိမြင့်သည်။ အပွေး အညိုနုရောင် ရှိ၍ ချောသည်။ ဗန်ဒါပင်ကဲ့သို့ ကိုင်းဖြာထွက်ပြီး အပင်မှာထနောင်းကဲ့သို့ အစေးများထွက်သည်။ အညွန့်များသည် သံချေးရောင်အမွှေးများဖြင့် ဖုံးအုပ်လျက်ရှိသည်။

**အရွက်** - ကိုင်းထိပ်ဘက်၌ စုပြုံ၍ ရွက်လွှဲထွက်၏။ အလျား ၃- ၈ လက်မ ထိရှိသည်။ ရွက်ထိပ်အနည်းငယ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းသွယ်သည်။ များသောအားဖြင့် အရွက်အပေါ်ပိုင်းတစ်ဝက်ကျယ်၏။ ရွက်ညှာ ၂ လက်မထိ ရှည်သည်။ ရွက်ကြောထင်ရှား၍ ရွက်နားလှိုင်းအနည်းငယ်ရှိသည်။

**အပွင့်** - မန်ကျည်းပွင့်နှင့်တူသည်။ သေးငယ်ပြီး အဖြူရောင်ရှိသည်။ တို့တွဲ၊ တပေါင်းလတွင်ပွင့်၏။ အနံ့ဆိုးဝါးသည်။

**အသီး** - အသီးမှာလုံးဝိုင်းသည်။ အချင်း၁- လက်မမျှရှိ၏။ အသားထူသည်။ မွဲပြာရောင်ကတ္တီပါမွှေးများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေသည်။ အသီး အတွင်း၌ ဗန်ဒါကဲ့သို့သော အဆံရှိ၏။ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လတွင် အသီး ရင့်မှည့်၏။

ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

နေရာဒေသ အနှံ့အပြားတွင် တွေ့ရသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ သဘာဝအလျောက်လည်းကောင်း  
ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။

အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း

အပွင့်၊ အခေါက်၊ အသီး၊ အဆံ

အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ သစ်ဆိမ့်သည် ခါး၏။ စပ်၏။ ဖန်၏။  
ဝမ်းသက်၏။ အသံပျက်ခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာ၊ မျက်စိ  
ရောဂါ ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို ကင်းစေး၏။ လွန်စွာ စားလျှင်  
မူးဝေ အော့အန်တတ်၏။

အသုံးပြုပုံ

သစ်ဆိမ့်ပွင့်ကို ပြုတ်သောက်ပါက သရက်ရွက်ကြီးသောရောဂါ၊  
ဝမ်းသွားလွန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ သလိပ်ပူထခြင်းများ ပျောက်ကင်းစေသည်။  
အခေါက် - သစ်ဆိမ့်ခေါက်ကို သွေးလိမ်းသော် ခရုသင်းရောဂါသက်သာစေ၏။  
သွေးသောက်သော် သွေးအားနည်းရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

အမြစ်ခေါက်ကို ပြုတ်၍ ငုံပေးသော် သွားနာ၊ သွားကိုက်၊ သွားဖုံး  
ရောင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

အသီး - သစ်ဆိမ့်သီးခွံကိုသွေး၍ ပျားရည်နှင့်လျက်သော် ပန်းနာရင်ကျပ်၊  
ချောင်းဆိုး ပျောက်ကင်းစေသည်။

သစ်ဆိမ့်သီးကို အားတိုးဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ လိပ်ခေါင်း၊  
ဖျဉ်းစွဲနာ၊ နူနာ၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက် ရောဂါ  
များ ကုသရာ၌လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

သစ်ဆိမ့်ဆံနှင့် အရက်သွေးသောက်သော် ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့်  
ဆီးကျောက်တည်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

သစ်ဆိမ့်ဆံကိုသွေး၍ နွေးအောင်ပြုပြီး ရောင်ရမ်းသောနေရာထိခိုက်မိ၍  
ဒဏ်ရာရပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော နေရာများတွင် လိမ်းပေးသော် သက်သာ  
ပျောက်ကင်းပါသည်။

သစ်ဆိမ့်သီးမှုန့်ကို အနည်းငယ်လျက်ပေးလျှင် ဝမ်းမီးတောက်လာ၍ စားသောက်လိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ သက်ကြီးသူများနှင့် လွန်စွာ သင့်၏။

ဆိတ်နို့၌ မုရားကြီးရွက်၊ ခရမ်းကစော၊ ဆားပုပ်၊ သစ်ဆိမ့်သီး တို့ကို ထည့်၊ ကျို၍ သောက်သော် ချောင်းဆိုးစို၊ ချောင်းခြောက်ပျောက်၏။ သစ်ဆိမ့်၌ သက်သက်ကို ငုံ၍ စုပ်လျှင်လည်း ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း စေသည်။

သစ်ဆိမ့်ပင်၏ အခေါက်နှင့် လေးညှင်းပွင့်ရော၍ အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည် နှင့် ရောသောက်က အတိသာရဝမ်းသက်ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါ သည်။

#### အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလို

Fruits are useful in cough, hoarseness, eyediseases, scorpion sting, etc ... with salt and long papper, pulp fruit in given in the form of electuary in cough, hoarseness, sore – throat and dyspepsin or it may be taken in the form of a paste mixed with butter milk as a lincutus, as Chakradatta recommends. I.M.M

The ripe dried fruit, beleric myrobalan, is astringent, tonic, and laxative. Fruit for cough and eye-deseases.

#### ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Cardiac glycoside-bellericanin, belleric acid, bellericoside, arjungenin, bekerice-sides A & B in stem berk, and hexahydroxydiphenicyl heptahydrox diphenicylate, dotriacontan-2ol, tritriacontan-9 one, n- tritriacontane, and tetratriacontaine in fruit,  $\beta$  - sitosterol, gallic acid, ellagic acid, ethyl gallate, galloyl, glucose and chebulagic acid in fruit.

## ဥနဲပင်

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| ရုက္ခဗေဒအမည်  | - Streblus aspor Lour |
| မျိုးရင်း     | - Maraceae            |
| အခေါ်အဝေါ်    |                       |
| မြန်မာအမည်    | - ဥနဲပင်              |
| အင်္ဂလိပ်အမည် | - Never old           |

### ပုံသဏ္ဌာန်

ဥနဲပင်သည် အမြဲစိမ်းလန်းနေသော ပင်လတ်မျိုးဖြစ်၏။ အရွက်တွင် မညီမညာသော ခွေးသွားစိပ်များပါရှိသည်။ အရွက်၏ ကျောဘက် မျက်နှာသည် အလွန်ကြမ်းတမ်း၏။ အရွက်ညှာတံတို့ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ (ဘယ်ညာထွက်၏) အပွင့်မှာဝါ၏။ တပေါင်းလမှ ကဆုန်လအတွင်း ပွင့်၏။ အသီးမှာဝါ၏။ ဆီးကင်းမျှရှိ၏။ အပွင့်ကိုစွဲ၍ ၎င်းအုန်းနဲ့ပင်သည် ဖို - မ ဟူ၍ ၂မျိုးရှိ၏။

### ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း အပူပိုင်းဒေသတွင် အပေါက်များသည်။

### ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်သည်။

### အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အမြစ်၊ အခေါက်

### အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

ဥနဲပင်သည် နူနာ၊ ပြည်တူလာသရောနာ၊ လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ ဝမ်းရောဂါ လည်ချောင်းအာခေါင်၌ အဖုအကျိတ်များကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

### အသုံးပြုပုံ

- ဥနဲပင်၏ အစေ့အရည်သည် အဖုအပိမ့်အနာများကို လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေသည်။
- ဥနဲခေါက်ကိုပြုတ်၍ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ပိတ်ဝမ်းသွားခြင်းကို တိုက်ပေးနိုင်သည်။
- အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများကိုက်ပါက ဥနဲမြစ်အစိုကို သွေးလိမ်းခြင်း၊ သွေးတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကို တားဆီးနိုင်သည်။

- သွေးဝမ်းရောဂါဖြစ်ပါက ဥနဲရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ရှားစောင်းကြီး၊ ဆား ဤဆေး (၅)မျိုး အမျှစု၍ အမှုန့်ပြုပြီး ရေနွေးနှင့် တိုက်ပေးပါ။
- ဥနဲ၊ ဥသျှစ်၊ ပေါက်မြစ် ၁-ပိဿစီနုတ်နုတ်စဉ်းပြီး ရေ ၇- ပိဿနှင့်ကျို၊ ၃-ပုံ ၂ပုံခန်းလျှင် ချပြီးစစ်၍ယူ၊ အရေကိုပျစ်ချွဲလာအောင်ပြန်၍ ကျို၊ ပျစ်ချွဲလာသောအခါ ပျားရည် ၁ -ပိဿထည့်ပြီးချပါ။ နံနက်၊ ည ၁-ဇွန်း စီသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးအားနည်းသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
- ဥနဲပင်ကိုရှေးလူကြီးသူမများက မအိုပင်၊ မသေပင် ဟုခေါ်ကြသည်။ ရသာယနဆေးဖော်စပ်ရာတွင် ဥနဲမြစ်ကို အသုံးပြုကြသည်။
- အရွယ်နုပျိုစေလိုလျှင် ဥနဲမြစ်ကိုစဉ်း၊ အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြု ပျားရည်နှင့်စပ် နံနက်၊ ည ကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်း ရေအေးဖြင့် သောက်ပါ။
- ဆီးချုပ်၍ ဆီးမသွားခဲ့သော် ဥနဲမြစ်ကို ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါ။
- အခေါက်နှင့်အမြစ်ကို နုတ်နုတ်စဉ်း၍ ဆေးပေါ့လိပ်များတွင် ဆေးရိုး အဖြစ် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြသည်။

#### ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Saponin, mansonin, srrebloside, cardiac glycoside, vija-  
loside,  $\beta$  - sitosterol, stigmasterol,  $\alpha$  - amysin, lupeol, kamalosite,  
indroside, lucknoside, cannodimethoside, strophalloside, glucogi-  
todimethoside, strephanolloside, glucokamalosite, sarmethoside,  
glucostrebloside, sioraside.