

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

အတွဲ (၈)
COMMONLY USED HERBAL PLANTS
VOLUME (8)

၂၀၀၅-ခုနှစ် ၊ နိုဝင်ဘာလ
(သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ)

အမှာစာ

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် နှစ်ပေါင်းထောင်ချီရှိသည်များ ခိုင်မာသည့် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု သမိုင်းစဉ်တစ် လျှောက်တွင် မြန်မာ့ရေမြေသဘာဝ၊ မြန်မာ့ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာ၊ မြန်မာ့အတွေးအခေါ် အယူအဆတို့ဖြင့် ယုတ်နွယ်ပေါက်ဖွားရှင်သန်လာခဲ့သော ဆေးပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ယခု အခါတွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ အားပေးချီးမြှင့်မှုများကြောင့် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာတစ်ခေတ် ဆန်းသစ်လာသည့်အပြင် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာကို အထူးယုံကြည်အားထားသုံးစွဲ လျက်ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ ပေးရန်၊ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်တားဆီးရန်နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားလာလျှင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ရန် ဤလက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်အား အတွဲလိုက် ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤလက်တွေ့ အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာအုပ်ကို ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများမှလည်းကောင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် သမားတော်ကြီးများ၏ လက်တွေ့အသုံးပြုကုသမှု မှတ်တမ်းများကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထုအလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုစုထုတ်ဝေခဲ့ရာ ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် အတွဲ (၇) အထိ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါ သည်။

သို့ပါ၍ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်သုတေသီများ၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ကိုးကားကျမ်းအဖြစ် အသုံးပြုလိုသူများ၏ ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရေးအတွက် လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာအုပ်အား ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် အတွဲ (၈) အဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်ချက်များ

- ၁။ သတ္တရည် - သစ်ပင်၏ အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ် တစ်မျိုးမျိုးကိုထောင်းထုကြိတ်ညှစ်ရသောအရည်။
- ၂။ ပြုတ်ရည် - အပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် စသည့်အစိတ်အပိုင်းလက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ ကျပ်သား၊ ၅ကျပ်သား) အား ရေလက် ဖက် ရည် ပန်းကန် လုံး(၁)လုံး၊ (၈) ကျပ်သား ကျန်သည် အထိ ကျိုထားသော အရည်။
- ၃။ ပဉ္စငါးပါး - သစ်ပင်၏အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသော ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း ၅ မျိုး
- ၄။ အမှုန့် - သစ်ပင်၏ ပဉ္စငါးပါးမှတစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက်လှန်း၍ နူးညံ့သော ဆေးမှုန့်များ ရရှိသည်အထိ ထောင်းထုကြိတ် ယူရရှိသောအမှုန့်
- ၅။ အခေါက် - သစ်ပင်၏ ပင်စည်မှ ရရှိသောအခေါက်
- ၆။ အမြစ်ခေါက် - သစ်ပင်၏အမြစ်မှရရှိသော အခေါက်
- ၇။ ဇွန်း - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း
- ၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြု သော ပန်းကန်လုံး
- ၉။ အကြမ်းပန်းကန်လုံး - ရေခွေးကြမ်း/ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး
- ၁၀။ ရေခွေး - ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့်အပူပေးထားသောရေ
- ၁၁။ တစ်ကြိမ် - တစ်ခါသောက်ပမာဏ။
- ၁၂။ လက်တစ်ဆုပ်စာ - များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသော အရွက်လက် တစ်ဆုပ်ပဏာမ၊ အလေးချိန်အားဖြင့်(၃ ကျပ်သားမှ ၅ကျပ်သားအထိ)
- ၁၃။ ကလေး - အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ (တစ်နှစ်မှ ဆယ့်နှစ် နှစ်ထိ)
- ၁၄။ လူကြီး - အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထက်

၁၅။ အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ - အပင်ကြီးများ၏ ပဉ္စငါးပါးအား နေပူတွင် လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင် လည်းကောင်း ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထား သော အမှုန့်

၁၆။ သွေးရည် - ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံ၊ အခေါက်အမြစ် စသည်တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ရသောအရည်၊

မှတ်ချက် (၁)

တစ်နှစ်အောက်နှို့စိုက်လေးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ဆေးမှုန့်၊ ဆေးရည်တိုက် ကျွေးရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း သုံးစွဲတိုက်ကျွေးရမည်။

မှတ်ချက် (၂)

ကလေးအသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်၍ လူကြီးတစ်ခွက်စာ၏ တစ်ဝက်/ သုံးပုံ တစ်ပုံ သာ သောက်သင့်ပါသည်။

မှတ်ချက် (၃)

အသုံးပြုသည့် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

မြန်မာအလေးချိန်နှင့် မက်ထရစ်စနစ်နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြချက်

မြန်မာအလေးချိန် Myanmar Weight	မက်ထရစ်		အင်္ဂလိပ်	
	Metric System		British System	
	ဂရမ်	ကီလိုဂရမ်	ဂရိန်	အောင်စ
၁ ရွေးလေး	၀.၁၃၆	-	၂.၁	-
၁ ရွေးကြီး	၀.၂၇၂	-	၄.၂	-
၁ ပဲသား	၁.၀၂၀	-	၁၅.၇၅	၀.၀၃၆
၁ မူးသား	၂.၀၄၁	-	၃၁.၅	၀.၀၇၂
၁ မတ်သား	၄.၀၈၂	-	၆၃	၀.၁၄၄
ငါးမူးသား	၈.၁၆၄	-	၁၂၆	၀.၂၈၈
၁ ကျပ်သား	၁၆.၃၂၉	၀.၀၁၆	၂၅၂	၀.၅၇၆
အဝက်သား	၂၀၄.၁၁	၀.၂၀၄	၃၁၅၀	၇.၂
အစိတ်သား	၄၀၈	၀.၄၀၈	၆၃၀၀	၁၄.၄
ငါးဆယ်သား	၈၁၆	၀.၈၁၆	၁၂၆၀၀	၂၈.၈
တစ်ပိဿာ	၁၆၃၂	၁.၆၃၂	၂၅၂၀၀	၅၇.၆

မှတ်ချက်။ ။ တစ်ပိဿာလျှင် ၃.၆ ပေါင် (3.6 pounds) ရှိသည်။

ကိုးကားသောဆေးကျမ်းများ

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

မာတိကာ

စဉ်	အပင်အမည်	စာမျက်နှာ
၁။	ကံ့ကော်ပင်	၁
၂။	ကင်ပိမ့်ပင်	၇
၃။	ကြောင်ပန်းပင်	၁၃
၄။	ခွေးလှေးယားပင်	၂၁
၅။	ဆီမီးတောက်ပင်	၂၇
၆။	တောင်ကြာပင်	၃၃
၇။	ပိတောက်ပင်	၃၉
၈။	ပေါက်ပန်းဖြူပင်	၄၅
၉။	ပြောင်းဖူးပင်	၅၃
၁၀။	ဗာဒံ (ဗန်ဒါ)ပင်	၅၉
၁၁။	ဘူးပင်	၆၅
၁၂။	မုန်လာဥပင်	၇၃
၁၃။	ရင်းပြားပင်	၈၁
၁၄။	ရှားပင်	၈၉
၁၅။	ရှားစောင်းကြီးပင်	၉၇
၁၆။	ရွှေဖရုံပင်	၁၀၃
၁၇။	လက်ဖက်ပင်	၁၀၉
၁၈။	တေးပင်	၁၁၇
၁၉။	သဘောမညှိုးပင်	၁၂၃
၂၀။	ဟင်းဂလာပင်	၁၂၉

ကုန်းကပ်ပင်



ကံ့ကော်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Mesua ferrea* Linn.

၂။ မျိုးရင်း

- GUTTIFERAE (ကံ့ကော်မျိုးရင်း)

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ကံ့ကော်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Cobra's Saffron

(ဂ) ကချင်အမည်

Maiting (My)

(ဃ) ကရင်အမည်

Kaw- Ta- Nok

(င) မွန်အမည်

Ar Gamui Jai – Nod

(စ) ရှမ်းအမည်

Kam- Kan (Mai)

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အမြဲစိမ်းအပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်ဖြောင့်မတ်၍ အခေါက်ကြမ်းသည်။ အကိုင်း၊ အခက် များစွာဖြာသည်။ ရွက် မွှာထွက်သည်။ ရွက်ကြောများ ထင်ရှားသည်။ အပွင့်များသည် စု၍ ပွင့်သည့် အခါရှိသလို တစ်ပွင့်တည်းလည်း ပွင့်တတ် သည်။ တပွဲတွဲမှ တန်ခူးလအတွင်း ပွင့်သည်။ အနည်းငယ် ထိပ်ချွန်၍ လုံးဝန်းသော အသီးများရှိသည်။ ကဆုန်၊ နယုန်လ တွင်သီးသည်။ အဝါရောင် ဝတ်ဆံများသည် ကံ့ကော်ပွင့်တွင် အထူးထင်ရှားသည်။ အစေ့ (၁) စေ့မှ (၄) စေ့အထိပါရှိ သည်။ အညိုရင့်ရောင်ရှိ၍ ချောမွတ်သည်။ အစေ့ခွံမာကျောသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့်တနင်္သာရီ တိုင်းတွင် တွေ့ရသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။ အမြင့်ပေ ၃၅၀၀ အထိမြင့်သော တောင်တန်းများ နှင့်အမြဲစိမ်း သစ်တောများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ ဥယျာဉ်ခြံ များတွင် အလှအပ အပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဆေးဖက်၌ အပွင့်၊ ဝတ်ဆံ၊ အစေ့၊ အမြစ်၊ အခေါက်နှင့် အစေ့ဆီကို အသုံးပြုသည်။

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

အေး၊ ခါး၊ ဖန် အရသာရှိ၍ အစာကိုကြေညက်စေသည်။ အရောင် အဆင်းကိုဖြစ်စေသည်။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နှလုံးနာကျင်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက် ကင်းစေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊ ကြာဝတ်ဆံ၊ ဆူးပန်းဝတ်ဆံ တို့သည် ကံ့ကုမံ ကဲ့သို့ ပင် အာနိသင်ရှိသည်။
- (၂) ကံ့ကော်ပွင့်ခြောက်များကို ထောပတ်၊ သကြားရောစပ်၍ ကြိတ်ပြီး စားပေးပါက ပူလောင်ခြင်းနှင့် ဒူးလာသွေးကျရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၃) သကြားခဲနှင့်ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ ရောကြိတ်၍ ထောပတ်နှင့်တေပြီး စား သုံးပါက ခြေပူ၊ ခြေကွဲ၊ ဒူးလာသွေးကျရောဂါ သက်သာပျောက် ကင်း စေပါသည်။
- (၄) အရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်သော အပူဖုများ၊ ယားနာများကို ကံ့ကော်ဝတ်ဆံကို သနပ်ခါးနှင့်ကြိတ်၍ သွေးလိမ်းပေးပါက ယားနာများကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- (၅) ကံ့ကော်စေ့မှရသော အဆီကို အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝဲ၊ ယားနာများကို နေ့စဉ်လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဝတ်ဆံမရပါက အမြစ်ကို သနပ်ခါးကဲ့သို့သွေးလိမ်းပါက ယားနာ၊ ပျောက်ကင်းပါသည်။
- (၆) နွေရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သော မိတ်ဖုများအတွက်ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ သနပ်ခါးနှင့်ရောစပ်၍ နေ့စဉ်လိမ်းပါက မိတ်ဖုများ သက်သာပျောက် ကင်းပါသည်။

(၇) ကုံကော်ဝတ်ဆံသည် အပူလွန်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ နှလုံးရောဂါများ နှင့် လွန်စွာသင့်တော်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊တိုင်းရင်းဆေး ပညာ ဦးစီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံး ဆေးနည်း များဖြစ်သော သွေးနု လာဆေး၊ ဒေဝဩသမဆေး၊ သည်းခြေဆေး၊ အပူငြိမ်းသွေးဆေး၊ သွေးဆေးနီ၊ ဇာတိလဝဂံ၊ အကင်းဆယ်ပါး၊ ကတိုးလိမ်းဆေး စသော ဆေးဖုံ များတွင် ပါဝင်ဖော် စပ် ထားကြောင်း တွေ့ရသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Mesuxanthone A&B, cuxanthone- meduein, cyclohexadione - mesua- ferrol, β - amyrin β sitosterol, &- phenylcoumarin- mesurin. linoleic, stearic, linolenic, palmitoleic acids, betulinic acid, epicatechin.

ကင်ပီပင်

DTM

ကင်ပိမ့်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Basella rubra* Linn.

၂။ မျိုးရင်း

- BASELLACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ကင်ပိမ့်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Malabar Night Shade

(ဂ) မွန်အမည်

Tanah bin

(ဃ) ရှမ်းအမည်

Apodika ; Potaki

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

၎င်းသည်နှစ်ရှည်ခံနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၏။ ညာဘက်သို့ လိမ်၏။ အခက်
အလက်များ၏။ အရွက်သည် အဖြူသို့မဟုတ် နီ၏။ အညှာမရှိချေ။ အသီးသည်
စားတော်ပဲခန့်ရှိ၏။ နီ၏။ သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင်ရှိ၏။ တပေါင်း၊ တန်ခူးလတွင်
အသီး သီးသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

အပူပိုင်းဒေသတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်လည်းကောင်း
ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အမြစ်

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

ချဉ်၏။ ချို၏။ အေး၏။ သက်၏။ လူကိုဝဖြိုးစေတတ်၏။ ကာမကို
ပွားစေ၏။ (များလျှင်မှိုင်းဝေစေ၏။) အပူကို ပယ်ငြိမ်းတတ်၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ၎င်းအရွက်၏ သတ္တုရည်သည် သည်းခြေဖျားကြောင့် အလွန် ပူလောင်သူအား လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပူလောင်ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်းသည် လျော့နည်းပါး၍ သည်းခြေဖျားကို ချမ်းသာစေ၏။
- (၂) နှင်းခူရောဂါ ကုသရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။
- (၃) သွေးနှင့် သည်းခြေဒေါသကြောင့် အလွန်ပူလောင်ခဲ့သော် ၎င်းကို ဟင်းချက် စားပေးက သွေးနှင့်သည်းခြေဖျားမှ သက်သာပျောက် ကင်း ၏။
- (၄) ၎င်းအရွက်၏ သတ္တုရည်ကို သောက်ပါက လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ တို့ကို သက်သာစေသည်။
- (၅) အမြစ်ပြုတ်ရည်သည် သည်းခြေနှင့် စပ်လျဉ်းသော အော့အန်ခြင်းကို ပျောက် ကင်းစေသည်။
- (၆) ၎င်းအရွက်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ အနာပေါ်၌ သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ အုံခြင်း ပြုပါက အပူလောင်ခြင်း၊ နာမီးလျှံနာများ ဖြစ်ခြင်း နည်းပါး လာ၍ အနာ များ ကျက်လာပါလိမ့်မည်။
- (၇) ၎င်းအရွက်သတ္တုရည် ၁ ကျပ်သားမျှကို တစ်ခွက်စာပြု၍ သောက်ပါက ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူလောင်ခြင်းနှင့် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်း၏။
- (၈) ၎င်းအရွက်သတ္တုရည် ၁ ကျပ်သားမျှကို ယမ်းစိမ်း ၂ ရွေးသားနှင့် တစ်ခွက်စာ ပြု၍ သောက်သော် ဆီးအလွန် ပူခြင်းမှ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာ၏။
- (၉) ပဉ္စငါးပါး သတ္တုရည် ၁ ပိဿာ၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်နှစ် ၂၅ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းနှစ် ၁၀ ကျပ်သား၊ ထန်းဖို ထန်းလျက် ၁၀ ကျပ်သား၊ ကြွေပုပ် ၁ ကျပ်သား၊ လိပ်ကျောက်ဆူး ၁ ကျပ်သားတို့ကို မီး သင်းပြီး လက်ကော်ရအောင် ချက်၍ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း တိုက်ကျွေးပါက သုက်အားနည်းရောဂါနှင့် အမျိုးသမီး သားအိမ်ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။
- (၁၀) ကင်ပိမ့်ရွက်နုကို ကြော်ချက်စားပါက နို့တိုက်မိခင်များ နို့ထွက်စေသည်။

မှတ်ချက်

ကင်ပိမ့်ခေါင်းလောင်းဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ညောင်ကပ် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နတ်သမီး ဘယက်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်သော ကင်ပိမ့်မျိုးရှိသေး၏။ ထိုဆေး ကင်ပိမ့်ကို မြန်မာတို့သည် ငန်းဆေးတွင်ထည့်သွင်း အသုံးပြုကြ၏။ ထို့ပြင် အဂ္ဂိရတ် ဆရာများလည်း အသုံးပြုကြ၏။

၁၀။ ပါဝင်သော ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ Palmitic, oleic, linoleic, linoleic and arachidonic acids, betacyanins.

DTM

ကြောင်ပန်းပင်



ကြောင်ပန်းပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Vitex trifolia* Linn.

၂။ မျိုးရင်း

- VERBENACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ကြောင်ပန်း

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Indian Wild Pepper

Chaste leaves

(ဂ) မွန်အမည်

Hla Bainyoat

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ချုံပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့် ၁၅ ပေခန့်ထိရှိတတ်သည်။ ပင်စည်မှာ ညိုရောင်ခြောက်ခြောက်အရောင် ရှိ၏။ အခေါက်ပါးသော်လည်း အနည်းငယ် ကြမ်းသည်။ ရွက်မှာပေါင်းဖြစ်၍ မျက်နှာချင်း ဆိုင် အလှည့်ကျ ထွက်သည်။ အရွက် ၃ ရွက်တွင် အလယ်ရွက်သည် ကျန်သော ၂ ရွက်ထက် ကြီးပြီး ပိုရှည်သည်။ ပုံသဏ္ဌာန်မှာ ထိပ်ထက်ကျယ်သော ဘဲဥပုံရှိ သည်။ ရွက်ညှာ ၁ လက်မ မှ ၁ လက်မခွဲခန့်ရှိသည်။ အရွက် အောက်မျက်နှာမှာ မီးခိုးပြာရောင် ဖြစ်ပြီး အပေါ်မျက်နှာသည် အစိမ်းပုတ်ရောင်ဖြစ်သည်။

အပွင့်မှာထိပ်ကွက် ပန်းခိုင်ဖြစ်၍ အပွင့်ကလေးများ သေးငယ်ပြီး စု ပြုံ ခွံ့ပွင့်သည်။ အရောင်မှာ ခရမ်းရောင် ရှိ၏။ ပွင့်ဖတ် ၅ ခုပါရှိ၍ တစ်ခုမှာ ထူးခြားနေ၏။ ရှည်၍ အနည်းငယ်ကြီးပြီး ခရမ်းရင့်ရောင်ရှိ၏။ ၎င်းအဖတ်တွင် အရည်ရွှမ်းသော အမွေးနု ကလေးများရှိ၏။ ကျန် ၄ ခုမှာ အရွယ်တူဖြစ်ပြီး ခရမ်း နုရောင် ဖြစ်၍ ကဆုန်၊ နယုန်တွင် ပွင့် သည်။ လုံးဝိုင်းသည်။ ထိပ်ဖက်နီ ညိုရောင်ဖြစ်၏။ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်း တွင်သီးသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသများတွင် အများအပြား ပေါက်ရောက်ဖြစ် ထွန်းသည်။ ပေ ၃၀၀၀ ကျော် အထိပေါက် ရောက်နိုင်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်

၈။ အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းအလိုအရ ခါး၏။ ဖန်၏။ ပူ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အနာကို အသားနု တတ်စေ၏။ အဖျားကိုနိုင်၏။ မီးယပ်မှန်စေ၏။ အားအင်တိုးပွား၏။ အဆိပ်ကို ပြေပျောက်စေ၏။ ကြောင်ပန်းရွက် သည် လေကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ကို လည်းကောင်း၊ ငြိမ်းစေတတ်၏။ ကြောင်ပန်းရွက်သည် ပူ ခါး အရသာရှိသည်။ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ကြောင်ပန်းသီးသည် အလွန်ဝမ်းလားသော အနာကို လည်းကောင်း၊ ဝမ်းချုပ်သော အနာကို လည်းကောင်း၊ အစာမကြေသော အနာကိုလည်းကောင်း၊ လေအားကြီးသော အနာကိုလည်းကောင်း၊ သည်းခြေ အားကြီးသော အနာကို လည်းကောင်း၊ အတွင်း အလွန်ပူသော အနာကိုလည်းကောင်း အေးချမ်းစေတတ်၏။ ကြောင်ပန်းသီးသည် ခါး၏။ ဝမ်းမမှန်သောအနာ၊ ဝမ်းချုပ်သော အနာတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

အသုံးပြုပုံ

- (၁) အရွက်ကို အရည်ညှစ် သောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက် စားခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြောရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) ကြောင်ပန်းရွက်တွင် နှမ်းဆီနှင့်ပျားရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး နား ကြပ်ပေးသော် နားပြည်ယို၊ နားကိုက်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၃) ကြောင်ပန်းရွက်ကို အရည်ညှစ်သောက်ခြင်းဖြင့် အရေပြားရောဂါကို လည်းကောင်း၊ သက်ရင်းကြီး မြစ်သွေးရည်ကို ရောသောက်ခြင်းဖြင့် ဖောရောင်ရောဂါကို လည်းကောင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) ကြောင်ပန်းရွက်ကို ပြုတ်သောက်သော် ညောင်းကျရောဂါ၊ ငှက်ဖျားနှင့် မီးတွင်းဖျားရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၅) ကြောင်ပန်းရွက် ကြိတ်ညှစ်ရည်ဖြင့် အနာပေါက်များ လိမ်းပေးသော် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

- (၆) ကြောင်ပန်းရွက်ကို ရေနွေးဖြောင့်၍ ကြက်သွန်ဖြူနီနီနှင့်ဖြင့် သုပ်စားပါ။
လေနာရောဂါ၊ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါများ သက်သာ
ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၇) အိပ်မပျော်သော ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်တွင် ဖြစ်သောရောဂါအတွက်
ကြောင်ပန်းရွက်ကို ခေါင်းအုံး ပြုလုပ်၍ အိပ်ခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်
ကင်းစေသည်။
- (၈) ကလေးများ အညှော်မိခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း အတွက် ကြောင်ပန်းမြစ်
ကိုသွေး၍ တိုက်ကျွေးခြင်း နှာရှူပေးခြင်း ဖြင့်သက်သာ ပျောက်ကင်း
စေနိုင်သည်။
- (၉) ကြောင်ပန်းရွက်ကို တို့စားလျှင် ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊
မီးယပ်ရောဂါများ သက်သာပျောက် ကင်းစေသည်။
- (၁၀) ကြောင်ပန်းရွက်ကို ပြာချပြီး အုန်းဆီနှင့်ဖျော်၍ လိမ်းလျှင် ဝဲစို၊
ဝဲခြောက်ရောဂါများ အနာစက်များ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၁) ကြောင်ပန်းရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်းစိမ်းတို့နှင့် ကြိတ်၍ဆီးကင်းခန့်
တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ရေနွေးနွေးနှင့် သောက်လျှင်ချောင်းဆိုးသွေးပါ၊ အဆုတ်
နာ ရောဂါများ သက်သာစေသည်။
- (၁၂) ကလေး လေနာသော် ကြောင်ပန်းရွက်ကို ကြိတ်၍ ဗိုက်ကိုစည်းပေးရ
သည်။ ကြောင်ပန်းရွက် ၃ ကျပ်သားကို ရေ ၂၀ ကျပ်သားဖြင့် ပြုတ်
တိုက်လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၃) မီးယပ်သွေးဝမ်းကိုက်သော် ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်သောက်ပါက သက်
သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြောင်ပန်းရွက်များကို ခြေသလုံး၌ ဇောက်
ထိုးချည်နှောင်၍ ကြောင်ပန်းခက်နှင့်ပင် ရိုက်သတ်ချပါက ကြွက် တက်
သော ရောဂါ များသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၄) ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ဝေဒနာအတွက် ကြောင်ပန်းရွက်၊ သက်ရင်းကြီး
ရွက် နှစ်ပါးကို ရိပ်ရိပ်လှီးပါ။ ၎င်းတစ်ထပ်၊ ဆားတစ်ထပ် ကြပ်ထိုး သုံး
ထုပ်ပြုလျက် ထမင်းအိုး နှုတ်ခမ်းတွင် အဝတ်စည်း၍ ရေတစ်ဝက်ခန့်
ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှာတင် ဆူလျှင် ၎င်းကြပ်ထုပ် ၃ ထုပ်ကို အိုးပေါ်
တင်ပါ။ ငါးမိနစ်ကြာသောအခါ ကြပ်ထုပ် တစ်ထုပ် ကိုယူ၍ အောင့်

သော နေရာကိုထိုးပါ။ ကျန်ကြပ်ထုပ်များကို လည်း အလှည့်ကျ ထိုးပေး
ပါ က သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

DTM

ခွေးလှေးယားပင်



ခွေးလှေးယားပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Mucuna Pruriens* D.C.

၂။ မျိုးရင်း

- PAPILIONACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ခွေးလှေးယား

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Cowhage, Cowitch

(ဂ) ချင်းအမည်

Ra, Yan- Nung

(ဃ) မွန်အမည်

Pwekonclaw

(င) ရှမ်းအမည်

Hko- Ma- Awn;

To- Ma- Awn

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

တစ်နှစ်ခံနှယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ သေးသွယ်သော အကိုင်းအခက်များတွင် အမွေးများရှိသည်။ အပင်ကြီးရင့် လာသောအခါပြောင်ချောသည်။ အရွက်သည် ရွက်လွှဲထွက်သည်။ (၃) ရွက်မြွှာပေါင်းဖြစ်သည်။ အရွက်ထက်အောက် မျက်နှာပြင်နှင့် ရွက်ညှာတွင် အမွေးများရှိသည်။ အပွင့်မှာ ခရမ်းရောင်ဖြစ်၍ ပွင့်ချပ်ပေါ်တွင် အနက်စက်ကလေးများ ရှိသည်။

အသီးမှာ ညိုဝါရောင်ရှိသည်။ အသီးတောင့်မှာ ၂ လက်မမှ ၃ လက်မ အထိရှည်သည်။ ထိပ်ဖက်တွင် ကောက်နေ သည်။ အစေ့အိမ်ဘေးတွင် ယားယံစေတတ်သော အမွေးများပါသည်။ အသီးထဲတွင် အစေ့ ၅ စေ့ ၆ စေ့ခန့်ပါသည်။ တပို့တွဲနှင့် တပေါင်းလများတွင် သီးသည်။ အစေ့သည် ဘဲဥပုံဖြစ်သည်။ ပြားချပ်နေသည်။ အညိုရောင်တွင် အနက်စက်များ ပါရှိသည်။ ခွေးလှေးယားသီးတွင် အယဉ်မျိုးနှင့် အရိုင်းမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ အရိုင်းမျိုးကို ဆေးဖက်တွင် ပို၍အသုံးပြုကြသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဆေးဖက်၌ အမြစ်၊ အသီး၊ အစေ့၊ အရွက်တို့ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

ခွေးလှေးယားသည် ချိုခါးသော အရသာရှိသည်။ အေးသောဂုဏ် သတ္တိ ရှိသည်။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်သည်။ အစေ့သည် သုက်ကိုပွားစေသည်။ အားကို ဖြစ်စေသည်။ ဝါဗြိုးစေ၏။ သန်ပိုးများကို နိုင်သည်။ အာရုံကြောများကို အားရှိ စေသည်။ အမြစ်သည် အကြောများကို အားရှိစေသည်။ ဆီးရွှင်စေသည်။ အစေ့ အိမ်ရှိ ကပ်နေသော အမွှေးများသည် သန်ပိုးများကို ကျစေ၍ သွေးလေတို့ကို ကြွစေနိုင်သဖြင့် ထုံကျဉ်နေသော နေရာတို့၌ လိမ်းပေးရသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ခွေးလှေးယားမြစ်မှုန့် ၁ ပဲသားခန့်ကို ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကျို သောက်ပေးပါက သွေးဝမ်းကျရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်း စေ ပါ သည်။
- (၂) ခွေးလှေးယားစေ့အနုကို ဟင်းအဖြစ် ကြော်ချက်စားပေးပါက သွေးအနံ့၊ သွေးလျှံရောဂါ ပျောက်ကင်း သည်။
- (၃) ခွေးလှေးယားစေ့ကိုကြိတ်၍ ကင်းကိုက်ရာ၌ အုံ့ပေးပါက ကင်းဆိပ် ပျောက်သည်။
- (၄) ခွေးလှေးယားစေ့နှင့် ခွေးလှေးယားမြစ်ကို ဆတူအမှုန့်ပြုလုပ်၍ ၎င်း အမှုန့်နှင့်ပျားရည်၊ သကြားဆတူရောစပ်ပြီး နွားနို့နှင့် နေ့စဉ်စား ပေး ပါ က ကျန်းမာဝါဗြိုးပြီး သုက်အားကို အကျိုးပြု စေပါသည်။ ပန်း သေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါများကို သက်သာပျောက် ကင်းစေပါသည်။
- (၅) ခွေးလှေးယားစေ့ သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်၍ ဝါဇီကရဏခေါ် အားတိုး ဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြု ကြသည်။
- (၆) ခွေးလှေးယားစေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ ၁ ပဲသားခန့် နွားနို့နှင့်သောက်ပါက သားသည်မိခင် အမျိုးသမီးများ နို့ လှိုင်လှိုင်ထွက်စေပါသည်။

မှတ်ချက်။

။ ခွေးလှေးယားစေ့ကို အစိမ်းအတိုင်းအသုံးရပါ။ လှော်ခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း၊ သုဒ္ဓပြု သန့်စင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးမှသာ သုံးစွဲ ရ မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆီမီးတောက်ပင်

DTM

ဆီမီးတောက်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Gloriosa superba* L.

၂။ မျိုးရင်း

- LILIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ဆီမီးတောက်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Superb Lily

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

၎င်းသည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၏။ အရွက်လေးမခန့်ရှိ၍ အဖျားချွန်၏။ မီးတောက်၊ မီးစွယ်၊ မီးညွန့်နှင့် သဏ္ဌာန် တူ၏။ ပွင့်ဖတ် ၆ ခုရှိ၏။ အပွင့်မှာ အနီရောင်နှင့် အဝါရောင်ရောနှောနေ၏။ အဖို အမ နှစ်မျိုးရှိရာ အမဥသည် လုံး၍ အဖိုဥသည် ရှည်၏။ ဆီမီးတောက်ဥသည် ဖြူသောအဆင်းရှိ၏။ မြေကြီးထဲ၌ ကွေ့ကောက်၍ ထွန်သကဲ့သို့သွား၏။ နူးညံ့၏။ ခါးသောအရသာရှိ၏။ အပင်၏ အဖျားတွင် လက် ၅ သစ် ၆ သစ် ရှည်၍ ကျယ်ပြန့်သော အပွင့်တို့သည် ထွက်၏။ ထိုအပွင့်တို့သည် ရင်သည်ကိုလိုက်၍ အစိမ်း၊ အဝါ ၊ အနီတို့ပြောင်း၏။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ သမပိုင်းဒေသများတွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အမြစ်၊ ဥ ကို အသုံးပြုသည်။

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွား၊ အာနိသင်

ကြေကျက်လွယ်၏။ ထက်မြက်၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ လေသ လိပ်ကိုနိုင်၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ ၎င်းအပြင် အနာပေါက်၊ ပိုးရောဂါ၊ ဆီးအိမ်နာ ကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဆိပ်၊ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မြစ်ခြောက်၊ ထိုးအောင့် ခြင်းတို့၌ အကျိုးပြု၏။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ကို ပျက်ပြားစေတတ်၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ဆီမီးတောက်ဥ တစ်မတ်သားကို အမှုန့်ထောင်း၍ ရေကော်ဖီပန်း ကန်သုံးလုံးထည့်၍ နာရီဝက်ခန့်ကျို ချက်ပြီး စစ်၍သောက်ပါက အဆစ်ရောင်ခြင်း ကိုက်ခြင်းစသောရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေ၏။
- (၂) ဆီမီးတောက်ဥ အရွက် ၃ ကျပ်သားနှင့် ကြောင်ပန်းရွက် ၃ ကျပ်သား သတ္တုရည်ကိုညှစ်၍ ချက်၍ရသောဆီကို ရှူပေးလျှင် အသက်ရှူမဝ သောရောဂါ၊ လေပြန်ရောင်သောရောဂါများ သက်သာစေတတ်၏။
- (၃) ၎င်းအရွက် အမှုန့်တစ်ကျပ်သားကို ထန်းလျက်တစ်ကျပ်သားနှင့် ရောကျွေးလျှင် ဝမ်းတွင်းရှိ တုပ်ပိုး၊ သန်ပိုးများ ကျဆင်းစေသည်။
- (၄) ၎င်းအရွက်အမှုန့်ကို အနာ၌ ဖြူးပေးလျှင် အနာတွင်ရှိသော ပိုးများ သေ၍ အနာသည်ပျောက်ကင်း၏။ အရွက်ကိုထောင်း၍ အုံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေသည်။
- (၅) ၎င်းအရွက်သတ္တုရည် တစ်ကျပ်သား၊ နှမ်းဆီ တစ်ကျပ်သား၊ အုန်းဆီ တစ်ကျပ်သားရော တစ်ဝက်ခန်း အောင်ချက်၍ နားတွင်ကြပ်ပေးခြင်း၊ ထည့်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော် နားကိုက်၊ နားနာပျောက်ကင်း၍ နားတွင်းရှိ ပိုးများလည်း ကျဆင်းလာပါလိမ့်မည်။
- (၆) ဆီမီးတောက်ဥကို မီးကင်၍ နံ့သာဖြူရောစပ် လိမ်းကျံပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်၏ အပြင်ဘက် တစ်စုံတစ်နေရာတွင် ရောင်ရမ်းသောရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။

မှတ်ချက်။

။ ဆီမီးတောက်ဥသည် အဆိပ်အုပ်စုဝင် ဆေးပစ္စည်းဖြစ်သဖြင့် ဆီမီး တောက်ဥကို မီးသင်း၍ လည်းကောင်း၊ သုဒ္ဓပြု သန့်စင်၍လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆီမီးတောက်ဥ ပါဝင်သော မည်သည့် ဆေးဝါးမဆိုသောက်သုံးမည် ဆိုပါက တတ်ကျွမ်းနားလည်သော တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးစွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Colchicine, cornigerine, β - amyrin, β - sitosterol, luteolin,
bechuanine, colchicamide, colchicoside.

DTM

တောင်ကြာပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Stepharia* Sp.

၂။ မျိုးရင်း

- MENISPERMACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

တောင်ကြာဥ၊ တောင်ကြာနီ၊

တောင်ကြာကြက်သွေး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

--

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

၎င်းသည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ရေဝေးရာ ကုန်းမြင့်များ၌ ပေါက် တတ်သည်။ နွယ်များသေးငယ်သည်။ ၎င်းဥသည် ၅၀ သားမှ ၃-၄ ပီဿာအထိ ရှိသည်။ အရွက်သည် ကြာရွက်နှင့်တူသည်။ ၎င်းဥကို ဆင်သမနွယ် ဥတစ်လုံး ဟုခေါ်ကြသည်။ တောင်ကြာဥတွင် အရွက်၊ အရိုးမှ သွေးကဲ့သို့ ချင်းချင်းနီသော အစေးများထွက်သော တောင်ကြာတစ် မျိုးရှိသေးသည်။ ၎င်းကို တောင်ကြာ ကြက်သွေးဟု ခေါ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

ကချင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်တွင် ပေါများစွာတွေ့ရသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝ(သို့မဟုတ်) စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဥ

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

၎င်းသည် တိလကီသာ(မြန်မာဆောင်းမေးခါး) မျိုးဖြစ်၍ တိလကီသာအတိုင်းပင် သုံးစွဲနိုင်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

(၁) ၎င်းဥကို ပါးပါးလှီး၍ အခြောက်ခံကာ ဆေးသုံးနိုင်သည်။

(၂) တောင်ကြာဥအရွက်နု ၁၀ ကျပ်သား၊ ဆားလှော် ၅ ကျပ်သား၊ ဆောင်းမေးခါး ၃ ကျပ်သားကို ပျားရည်နှင့်တောကာ ခြေတုန်လက်တုန်ရောဂါသည် များ၊ အကြောအားနည်း သောရောဂါရှင်များကို တစ်ခါသောက် ၂

ပဲသား၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်မှသုံးကြိမ် ကျွေး၍ ကုသပါက အဆိုပါ ရောဂါ များ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- (၃) တောင်ကြာဥနီပင်၏ အရွက်များကို ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- (၄) အမြစ်ဖုကိုမူ အဖျားဖြတ်ဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ သွေးကျဆေး၊ အား တိုး ဆေး၊ ဆီးရောဂါနှင့် ခေါင်းကိုက်ရောဂါအတွက် အသုံးပြုပါသည်။
- (၅) တောင်ကြာဥကို ပါးပါးလှီး၊ အခြောက်ခံ၊ အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်တော၍ ၁ ပဲသားခန့်စားပါက အားအင်ကို ဖြစ်စေ၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို ကောင်းစေ၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။
- (၆) ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သောအနာတွင် တောင်ကြာဥမှုန့် ၁ ကျပ်သား၊ ထုံး ၄ ပဲခန့်ရောပြီး လိမ်းပေးနိုင်သည်။ တောင်ကြာရွက်ပြုတ်မှိုင်းခံပေးပါက အနာသန့်ရှင်းကာ အနာကျက်စေနိုင်သည်။
- (၇) တောင်ကြာဥ ၁၀ ကျပ်သား၊ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ ၅ ကျပ်သား၊ ကြာဝတ်ဆံ ၂ ကျပ်သား၊ ဇာတိဖွိုလ်သီးအမှုန့်ကြိတ်ပြီး ၁ ပဲသားခန့်ရော၍ ည အိပ် ရာဝင်စားပေးပါက အိပ်ဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲနိုင် သည်။
- (၈) တောင်ကြာဥကို ၁ ကျပ်သား ပါးပါးလှီးထားကာ ဝက်ခြေထောက် နှစ် ဆယ်သားဖြင့် ပြုတ်ပြီး လေးဖက်နာရောဂါသည် များကို ညအိပ်ရာဝင် ကျွေး၍ ကုသရသည်။
- (၉) တောင်ကြာဥ အမှုန့် ၁ ပဲသားကို ပျားရည်နှင့်တော၍ ညအိပ်ရာဝင် စားပေးပါက နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေ နိုင်သည်။
- (၁၀) တောင်ကြာဥ အမှုန့် ၁၀ ကျပ်သားကို ပျားရည် ၁၀ ကျပ်သားနှင့်တော၍ နံနက်၊ ည ကော်ဖီဖွန်းတစ်ဖွန်း ရေအေး နှင့်စားပေးပါက ခရီးဝေး သွားနိုင်၍ ကျန်းမာအသက်ရှည်စေနိုင်သည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ -

ပိတောက်ပင်



ပိတောက်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Pterocapus macrocapus* Kz.

၂။ မျိုးရင်း

- PAPILIONACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ပိတောက်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

--

(ဂ) ဟိန္ဒူအမည်

အာဆန်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်သည် ညောင်ရွက်နှင့်တူသည်။ သို့ရာတွင် ညောင်ရွက်ထက်သေးငယ်သည်။ အသီးမှာ အဝါရောင်ရှိသည်။ ဆီးဖြူသီးနှင့်တူသည်။ ပင်စည်အသားမာပြီး အမည်းရောင်ဖြစ်သည်။ နီသောအစေးများ အပင်မှထွက်သည်။ အပွင့်များမှာ အဝါရောင်ရှိပြီး အဆုတ်လိုက်ပွင့်သည်။ တပေါင်း၊ တတန်ခူးလများတွင် မိုးတစ်ပြိုက်နှစ် ပြိုက်ရွာပြီးသောအခါ ဖူးပွင့်ကြသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။ အချို့ဥယျာဉ်ခြံ မြေများတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ဆေးဖက်၌ အပွင့်၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ ပင်စည်အနှစ်သားနှင့် ၎င်း၏အစေးများကို အသုံးပြုကြသည်။

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

အရသာမှာ ပူခါးသောအရသာနှင့် အမွှေးနံ့ရှိသည်။ ဝိပါက၌ စပ်သည်။ ဝမ်းကိုသက်စေပြီး ပိုးကို သေစေပါသည်။ ဆံပင်ကို ကောင်းစေသည်။ လည်ပင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါ၊ နူနာ၊ သွေးကွက်၊ လေကွက်၊ ရေယုန်၊ လိပ်ခေါင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အရေပြားရောဂါ တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အပွင့်သည် ခါးသောအရသာ ရှိပြီး အစာကို ကြေစေသည်။ လေကို

ပွားစေသည်။ အဖုအနာများ၊ ဆီးရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) အလွန်ပူပြင်းသော ရာသီဥတု၌ အပူဒဏ်ခံနိုင်အောင် အနှစ်ကို သွေး၍ လိမ်းခြင်း၊ သောက်ခြင်းပြုလုပ်ရသည်။ အပူကျလွယ်သည်။
- (၂) နံ့သာနီအစား ပိတောက်နှစ်ကို သုံးစွဲသည်။ တိက္ခဝမ်းမီး၊ ဒါဟတေဇောကို ငြိမ်းစေသည်။
- (၃) သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါများ၌ ပိတောက်ရွက်ကို ပြုတ်၍ နှုတ်ငုံဆေးပြုလုပ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပါးစပ်၊ လျှာ၌ ဖြစ်သော ပူစပ်ပူလောင်အနာများပါ ပျောက်ကင်းသည်။
- (၄) ထိခိုက်ရှနာများ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါများ၌ ပိတောက်အနှစ်သားကို ခပ်ပျစ်ပျစ်သွေး၍ လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) နူနာ၊ ဝဲနာ၊ ယားနာများ၌ ပိတောက်အနှစ်သားကိုပင် ထုထောင်း၍ ရေဖြင့်စိမ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် အဝတ်သန့် သန့်နှင့် စစ်ယူ၍ ရသော အရည်ကို တိုက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၆) ပိတောက်ပွင့်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ လိမ်းပေးပါက ကိုယ်ပူကျ၍ ချွေးနံ့ဆိုးများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ မီးယပ်သွေးသွန်ခြင်းစသော သွေးယိုစီးသော ရောဂါများ၌ ပိတောက်အစေး ၁ ပဲသားကို ရ အကြမ်းပန်းကန် (၁) ခွက် စာဖြင့် ဖျော်တိုက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၈) ပိတောက်အနှစ်ကို သွေး၍သော် လည်းကောင်း၊ ပြုတ်၍သော် လည်းကောင်း၊ ပိတောက်ခေါက်အစေးကို ၁ ပဲသားခန့် ရေစိမ်၍ သော် လည်းကောင်း တစ်နေ့ ၃ကြိမ်သောက်ပေးပါက သွေးချို၊ ဆီးချို ကိုကျစေသည်။
- (၉) ဝဲစို့၊ ဝဲနာများအတွက် ပိတောက်ခေါက်ကို သွေးလိမ်းပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

(၁၀) ပိတောက်ပင်ရသော မှို(ပိတောက်မှို)ကို စိတ်မတည်ငြိမ်သောရောဂါ၊
သွေးဖောက်ပြန်၍ရောင်ရမ်းသော ရောဂါ၊ နှလုံးအားနည်းရောဂါ၊ နှလုံး
သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Macrocaposide, β - sitosterol, pterostilbene, pterocarpol,
isoli uiritigenin and liuirtienin.

DTM

ပေါက်ပန်းဖြူပင်



ပေါက်ပန်းဖြူပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Sesbania grandiflora* (L.) Poir.

၂။ မျိုးရင်း

- PAPILIONACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ပေါက်ပန်းဖြူပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

--

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ပေ ၂၀ မှ ၃၀ ထိမြင့်သော သစ်ပျော့ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အကိုင်း အခက်များဖြာထွက်သည်။ အခေါက်ညိုဝါရောင် ရှိသည်။ အရွက်များ ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ရှည်မျောမျောပုံရှိသည်။ ရွက်ပြားပြောင်ချော၍ အနားညီသည်။

အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ပွင့်သည်။ ကြားထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်သည်။ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းတွင်ပွင့်သည်။ တစ်ခိုင်တွင် ၂ ပွင့်မှ ၄ ပွင့်ထိရှိသည်။

အသီးတောင့်ရှည်သည်။ သေးသွယ်သည်။ တွဲလျားကျနေသည့် အသီးတောင့်တစ်ခုတွင် အစေ့များစွာပါသည်။ နတ်တော်လမှ တပို့တွဲလတွင် အသီးရင့်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝ(သို့) စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

အေး ခါး အရသာရှိသည်။ အရွက်သည် စပ်၏။ ချို၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ သွေးကိုစင်ကြယ်စေတတ်၏။ ပိုးနာ၊ သလိပ်နာ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။ လေကိုပွားစေ၏။ ရက်ချန်ဖျားခြင်း၊ သည်းခြေရောဂါ၊ နှာယိုခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အပွင့်သည် အေး၏။ ခါးသက်ရက်ခြားဖျားခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့် ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ခါးသက်

သက်ရှိသည်။ ဝိပါက၌ စပ်၍ ကြေကျက်သည်။ နှာရည်ယိုခြင်း၊ သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာနှင့် လေရောဂါတို့ကို ပယ်နိုင်သည်။ အသီးသည် ကြေကျက် လွယ်၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ အသိပညာကို တိုးပွားစေ၏။ ထိုးအောင့်နာ၊ ဝါသင့် နာ၊ အဆိပ်နာ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ တတ်၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ဝက်ရူးရောဂါ ဝေဒနာခံစားရသူများ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ကို ငရုတ် ကောင်းနှင့်ရောစပ်ကာ ကြိတ်ပြီး ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင် သည်။
- (၂) ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်၏ သတ္တုရည်ကို မျက်စိ၌ ခတ်ပေးပါက မျက်စိမှုန် ခြင်း၊ မျက်စိဝေခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- (၃) အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဝေဒနာခံစားရပါက ပေါက်ပန်းနီပွင့်ပင်၏ အမြစ် ကို ရေနှင့် သွေး၍ မီးဖြင့်နွေးအောင်ပြုပြီး လျှင် ရောင်သော အဆစ်များ ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ နိုင်ပါ သည်။
- (၄) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ပါက အပွင့်နှင့်အရွက်ကို အရည်ညှစ်ပြီး ညှစ်၍ ရသော အရည်ကို မကိုက်သောဘက်နှင့် နှာခေါင်းမှ ရှူပေးပါက သက် သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။
- (၅) ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပါက ပေါက်ပန်းဖြူမြစ်နှင့် ပဒိုင်းမြစ်ကို ရေနွေးနှင့် သွေး၍ လိမ်းပေးနိုင်သည်။
- (၆) အရိုးကျိုးပေါင်းတတ်ရောဂါ၊ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါဖြစ်ပါက ပေါက်ပန်း ဖြူပွင့်ကို ပြုတ်၍ စားပေးနိုင်ပါသည်။
- (၇) စိတ်ပျံ့လွင့်၍ ရူးသွပ်ခြင်းဝေဒနာခံစားပါက အရွက်သတ္တုရည်တွင် ချင်း ခြောက်၊ ပိတ်ချင်း၊ ကြိသကာကို ဆတူ ရော၍ ရေကို ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။
- (၈) တုပ်ကွေးဖျား(သို့) ရိုးရိုးဖျားခြင်းများကို ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ကို ကြက် သွန်နီ များများနှင့် ကြော်စားနိုင်ပါသည်။
- (၉) ပေါက်ပန်းဖြူရွက် သတ္တုရည်နှင့် ကျည်းနီသီးဆံကို ရောစပ်စားပါက အ မျိုးသားများ ခွန်အားတိုးပွားစေပါသည်။

- (၁၀) ဆီးနီ၊ ဆီးနည်းရောဂါများအတွက်ပေါက်ပန်းဖြူကို ဟင်းချက်စား၍ သော်လည်းကောင်း၊ အပွင့်ကို ကြော်ချက်စားခြင်းဖြင့် ဆီးရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၁) အပူလောင်အနာများကို ပေါက်ပန်းဖြူရွက် သတ္တုရည်ကိုထည့်ပေး၊ အုံပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၂) ပေါက်ပန်းဖြူအနီ အရွက် အပွင့်တို့ကို ပြုတ်၍ တို့စရာ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များ ပါဝင်သော ဟင်းချို၊ ငရုတ်ကောင်းခတ်သော ဟင်းခါးများကို မီးနေသူများ၊ မီးဖွားပြီးသူများ၊ သားအိမ်၊ အူထဲ အလုံး အဖု အကျိတ်ရှိသူများ စားသုံးသင့်သည်။ ရှေးအခါက သွေးသလိပ်၊ လေသလိပ်ခေါ် အလုံးအကျိတ်များ ကြေရန် စားသုံးကြသည်။
- (၁၃) ကွမ်းစားသူများ၊ သည်းခြေကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်ရှိသူများ မကြာခဏ ပြုတ်တို့စားပေးရသည်။
- (၁၄) မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါဖြစ်လျှင် ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကို ပြုတ်၍သုပ်စားရသည်။ ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ပြုတ်ရည် တိုက်ပေးရသည်။
- (၁၅) ဝက်ရူးရောဂါဖြစ်လျှင် ပေါက်ပန်းဖြူရွက်နှင့် ငရုတ်ကောင်းကို နွားကျင်ငယ် ရည် ဖြင့်ကြိတ်၍နာရှူရသည်။
- (၁၆) အနာပဆုပ်တွင်ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်၊ အရွက်ကိုထောင်းထုအုံပေးနိုင် သည်။
- (၁၇) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် ပေါက်ပန်းဖြူရွက် သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးခန့်သောက်ပေးပါက အနာမန်းဝင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Saponin, oleanolic acid, galactose, rhamnose, glucuronic acid , methyl- oleanolate, kaempferol, levcocyanidin, cyaniding- 3-glucoside.

ပြောင်းဖူးပင်



ပြောင်းဖူးပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Zea mays* L.

၂။ မျိုးရင်း

- GRAMINAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ပြောင်းဖူး၊ ဖူးစားပြောင်း

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Maize; Indian Corn

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ရာသီခံ ကောက်ပင်ရှည်မျိုးဖြစ်သည်။ အဖူးတစ်ဖူးစီတွင် ပြောင်လက်သော အဝါရောင် အစေ့များကို အစီအရီ တွေ့မြင်ရသည်။ ပြောင်းဖူးစေ့များကို အရွက်များက ထူထပ်သိပ်သည်းစွာ ဖုံးအုပ်ထားသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေ့

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

ပြောင်းဖူးသည် ချို၏။ ဆိမ့်၏။ ဖန်၏။ အဆီ အစေးများ၍ အလွန်ဖွံ့စည်း၏။ အစိုသည် ဩဇာဓာတ်နှင့်တကွ အာပေါပထဝီကို ကောင်းစွာဖြစ်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အခြောက်သည် သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ တွန်ရှုံ့ခြောက်ကပ်စေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

(၁) ပြောင်းဖူးအစိုသည် အကောင်းဆုံးဆန်များထက် နှုတ်ကို မြိန်စေ တတ်သည်။

(၂) အပူလွန်၍ ရုပ်ပိန်ခြောက်သူများ၊ အသားအရေ မွဲခြောက်နေသူ များသည် ပြောင်းဖူးအစိုကို ပြုတ်စားခြင်း၊ မီးဖုတ်စားခြင်းဖြင့် ရုပ်ပျို၍ ကိုယ်နုစေပါသည်။

- (၃) ပြောင်းဖူးအစိုကို ပါးပါးလှီး၍ နှမ်းဆီကောင်းကောင်း သို့မဟုတ် ထောပတ်စစ်စစ်နှင့် ကြော်စားပါကလည်း အသားအရေကို စိုပြေကြည် လင်စေပါသည်။
- (၄) ပြောင်းဖူးဆံ အခြောက်သည် အစိုဓာတ်ကင်းနေ၏။ အချိုဓာတ်နှင့် အ ဆိမ့်ဓာတ်လည်းနည်းပါးသည်။ ထို့ကြောင့် သလိပ်များ၍ အသံဝင်သူ များ၊ အသံတိမ်သူများနှင့် အဆီတိုးသူများ ဆူဖြိုးသော ရောဂါရှိသူ များ သည် ပြောင်းဆံအခြောက်နှင့် သင့်မြတ်သည်။
- (၅) သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ပြောင်းဖူးဆံခြောက်ကို ရေနှင့်သုံးခွက် တစ်ခွက် တင်ကျို၍ လည်းကောင်း၊ ပြောင်းဖူးထိပ်ရှိ အမွေးအမျှင် များ ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အချိုတိုးသောရောဂါများ လျော့ပါး စေပါသည်။
- (၆) ပြောင်းဖူးအစိုကို ဟင်းလျာအဖြစ် ကြော်စား၍ လည်းကောင်း၊ ပေါင်း ၍လည်းကောင်း၊ Baby Corn ဟု ခေါ်သော ပြောင်းဖူးကာစ နုနု လေးများ ကြော်ချက်စားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အာဟာရတို့ တိုးပွား စေပါသည်။
- (၇) ပြောင်းဖူးဆီသည် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကို လျော့ကျစေသည်။
- (၈) ပြောင်းဖူးမွေးကို ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ မီးရှို့၍လည်းကောင်း၊ ရှုပေး ခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများ လိင်ဝင်ရောဂါနှင့် အမျိုးသမီး အဖြူဆင်း ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၉) ပြောင်းဖူးမှရသော အမွေးလတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ကို ဆီးအိမ် ကျောက် တည်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်၌ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ သည်းခြေ ကျောက် တည်သောရောဂါများ ကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပြောင်းဖူးမွေး ၁၀ ကျပ်သားကို ရေသန့် ၅၀ ကျပ်သားထည့်၍ ဆေးရည် ၂၀ ကျပ် သားကျန်သည်အထိ ပြုတ်ပါ။ ကျောက်တည် ရောဂါများအတွက် တစ် ခါ သောက်လျှင် ဆေးရည် ၅ ကျပ်သားနှုန်းဖြင့် တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် သောက်ရပါမည်။ တစ် ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ ဆက်တိုက်သောက်ပါက အ ဆိုပါ ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- (၁၀) ယူနာနီဆေးပညာရှင်များက ပြောင်းဖူးစေ့ ပြုတ်ရည်ကို လိပ်ခေါင်း ရောဂါ ကုသရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။
- (၁၁) ဥရောပနိုင်ငံများတွင် ပြောင်းဖူးစေ့ဆံကို အာဟာရအဖြစ် ပြုပြင် ချက်ပြုတ်၍ နာကျန်းသူများ၊ ကလေးငယ်များအတွက် ဓာတ်စာ အဖြစ် သုံးကြသည်။
- (၁၂) ဂရိနိုင်ငံတွင် ပြောင်းဖူးမွေးကို ပြုတ်ဆေးအဖြစ်ပြုလုပ်၍ ဆီးအိမ်နှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများတွင် အသုံးပြု ကြသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတ်ဒြပ်ပေါင်းများ

β - sitosterol, sixty one volatile compounds, 2- heptanol, geosmin, cyaniding β - glucoside, maysin, kaempferol, quercetin, zeanin.

ဗနံဒါပင်(ဗာဒံပင်)



ဗန်ဒါပင်(ဗာဒံပင်)

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Terminalia catappa* L.

၂။ မျိုးရင်း

- COMBRETACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ဗန်ဒါ (ဗာဒံ)

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Indian Almond

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ဗန်ဒါသည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်သည် ၁၀ လက်မမှ တစ်ပေ ခန့်ထိရှည်သည်။ အဖျား ဝိုင်းကျယ်၍ ရွက်ရင်းဝိုင်းသွယ်သည်။ ပွင့်ခိုင်သည် ရွက်ညှာရင်းမှ ထွက်လေ့ရှိပြီး အရောင်မှာ အဖြူရောင်ဖြစ်သည်။ အသီးသည် ရှည်၍ လုံးသည်။ ၁.၅ လက်မမှ ၂ လက်မအရွယ်အစားခန့်ရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာပြည်အနှံ့ ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အခေါက်၊ အသီးဆံနှင့် အရွက်

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

အသီးသည် ဝမ်းကိုနူးညံ့စွာ သက်စေတတ်သည်။ အနာပေါက် ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆီးဝမ်း ရွှင်စေသည်။ ကြွေကျက်ခဲ၏။ သလိပ်၊ လေ၊ သည်းခြေ ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် လေကိုပယ်ဖျက်တတ်၍ သုက်ကိုပွားစေပြီး ဝမ်းခြေစေတတ်သည်။ ရင်ဘတ်နာ၊ အသည်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဝမ်း ကိုက်နာ၊ လည်ချောင်းနာရောဂါတို့ကို ကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

(၁) ဗန်ဒါပင်၏ အခေါက်ကို အဆီထုတ်ယူသော် မခန်း(ဆီဦး) ကဲ့သို့သော အဆီများကို ရနိုင်သည်။

- (၂) အနာမှ ပြည်ပေါက်ပြီး အသားနုအမြန်တတ်စေရန်၊ အနာကျက်မြန် စေရန် နှမ်းဆီနှင့် ဗန်ဒါစေးရောစပ်ကာ မီးနွေးနွေးဖြင့် ချက်၍ လိမ်းကျံပေးနိုင်သည်။
- (၃) ဗန်ဒါသီးဆံကို စားပေးခြင်းဖြင့် သုက်ပွား၍ လူကိုဝဖွိုးစေပါသည်။ အရိုးတွင်းရှိ ခြင်ဆီ တိုးပွားစေသည်။
- (၄) ဗန်ဒါစေ့အဆံသည် သွေးတိုးကျစေသည်။ သလိပ်ကို ပွားစေသည်။ အမော အပန်း ပြေစေသည်။
- (၅) ၎င်းဗန်ဒါစေ့ဆီကို ဦးခေါင်း လိမ်းပေးပါက ဆံပင်ကို သန်စွမ်း စေသည်။
- (၆) ဗန်ဒါပင်သည် အရိပ်ကိုပေးခြင်း၊ အပူကိုကာကွယ်ခြင်းသာမက အချို့သူများသည် အရွက်ကို အချဉ်တည်၍ လည်းကောင်း၊ အစိမ်း တို့၍ လည်းကောင်း စားကြသည်။ ပြုတ်၍သုပ်စားခြင်း၊ တို့စရာအဖြစ်လည်း တို့မြုပ် စားကြသည်။
- (၇) ဗန်ဒါခေါက်ပြုတ်ရည်သည် မီးယပ်ဖြူရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဗန်ဒါ ခေါက် ၁၅ ကျပ်သားကို ရေသန့်တစ်ဘူးထည့်၍ ကျိုချက်ကာ ဆေးရည်တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- (၈) ဗန်ဒါစေ့တစ်ကျပ်သားကို ညက်စွာထောင်းပြီး နွားနို့ တစ်ဖန်ခွက်နှင့် ကျိုသောက်သော် နှလုံးတုန် ရင်ခုန် မောပန်းသူများ သွေးအားနည်းသူများနှင့် သင့်လျော်သည်။
- (၉) ဗန်ဒါစေ့ဆံ၊ ကြာသီးဆံ၊ ဆီးစေ့ဆံ၊ သစ်ဆိမ့်ဆံ တို့သည် နှလုံး အားနည်း၊ ခြင်ဆီအားနည်း၊ မေညလွယ် နုံးလွယ်သူများ နှင့် အထူးသင့်လျော်သည်။ သွေးဆေးများ တွင်ထည့်၍ ဖော်စပ်စားသုံးသင့်ပါသည်။

၁၀။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလိုအရ

Bark is astrigent and the fruit is similar in action to almond. Ash of the bark contains potash and tannin. Juice of the young leaves is employed to prepare an ointment for scabies, leprosy and other cutaneous diseases and is believed to be useful internally for headache and colic. ဟုဖော်ပြထား သည်။

၁၁။ ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Gallie acid, ellagic acid, corilagin , almond oil. Palmitic and linoleic acids. Tannins, punicalin, chebulagic acid, geraniin, granatin β , 1. desgalloyl eugeniin, corilagin, D. glucose.

DTM

ဘူးပင်



ဘူးပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Lagenaria siceraria* (Mol.) Standl.

၂။ မျိုးရင်း

- CUCURBITACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ဘူးပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Bottle Gourd

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

နှယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ စင်တင်၍ စိုက်ပျိုးပါက ပိုမိုဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်။ အရွက်ကြီးပြီး ပါးသည်။ အရွက်တွင် အမွေးနုများရှိသည်။ လက်ခြားမရှိပါ။ အသီးနှင့်အရွက်ကို အသုံးပြုကြသည်။ ဘူးသီးတွင် အမျိုးအစား ၂ မျိုးရှိသည်။ ဘူးခါးမျိုးသည်လည်း ဘူးသီးချို့မျိုးနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်ချင်းတူသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အသီး

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

အေး ချို ဆိမ့် အရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီးချက်၍ ကြေကျက်သော အခါ ၌ ချိုသည်။ ဆီးကိုများစေ၍ သုက်ကိုပွားစေ သည်။ အပူကိုငြိမ်းစေသည်။ ခွန်အား ကိုတိုးပွားစေသည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ ကိုယ်ဝန်ကိုစောင့်ရှောက်သည်။ လေကို ချုပ်စေသည်။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ၊ သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ၊ ပိန်ကြုံသောရောဂါ စသည့်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

ဘူးသီးခါးတွင် များသောအားဖြင့် အသီးကိုသုံးရသည်။ တိုင်းရင်းဆေး ကျမ်းများအလိုအရ အေး၏။ ဝိပါက၌ စပ်၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ထက် မြက်၏။ အန်စေတတ်၏။ လေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ မလတို့ကို သုတ်သင်တတ် ၏။ လေသည်းခြေကိုနိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ဖောရောင်၊ အနာပေါက်၊ ထိုး

အောင်၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသများကို ပျောက်ကင်း စေတတ်
၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ဘူးသီးကို အပူလွန်ကဲသော ရောဂါတို့တွင် အသီးရော၊ အရွက်နုပါ ဟင်း
ချိုအဖြစ် ချက်စားနိုင်သည်။
- (၂) ဘူးရွက်ကို ကြော်ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် သွေးသားကို တိုးပွားစေပြီး
မျက်စိကို ကြည်လင်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တွင်း ရေဓာတ်ကို တိုးပွား စေ
၏။ ချွေးထွက်စေ၏။
- (၃) အပူလွန်၍ ပေါက်သောအနာများ၊ အကျိတ်အဖုနာများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ
ကြောင့် ရောင်ရမ်းသော အနာများ၊ နီမြန်းသောအနာများ၊ ပူနေသော
အနာများကိုဘူးရွက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကိုကြိတ်ပြီးအုံပေးနိုင် သည်။
- (၄) ခွန်အားနည်းသော အသက်ကြီးသူများ၊ အပူလွန်ကလေးငယ်များ ဘူး
သီးနုကို ကြက်သားကြော်၊ ငါးကြော်၊ နနွင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက် သွန်
ဖြူတို့ဖြင့် ချက်စားနိုင်သည်။ ခံတွင်းအရသာပျက်သူများ စားသုံးနိုင်
သည်။ ဘူးသီးကို ငါးကင်၊ ငါးကြော်၊ ငါးခေါင်းခြောက်တို့ဖြင့် ချက် စား
ပါ က ခံတွင်းမြိန်စေတတ်သည်။
- (၅) ဆီးပူခြင်း၊ မျက်စိပူခြင်း၊ ခြေပူ၊ လက်ပူ၊ ခေါင်းပူ၊ ကျောပူဖြစ်ခြင်း တို့
တွင် ဘူးသီးကို ပြုတ်စားခြင်း၊ ချက်စား ခြင်းပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။
ထို့အပြင် ဘူးညွန့်၊ အရွက်နု တို့ကို ဟင်းချိုပြုလုပ်၍ လည်းကောင်း ၊
တို့စရာအဖြစ် လည်းကောင်း စားနိုင်သည်။
- (၆) ဘူးရိုး၊ ဘူးရွက်၊ ကျောက်ချဉ်၊ ဒုတ္တာပြုတ်ရည်သည် ဝဲစိုပြည် တည်နာ
များကို ဖန်ရည်အဖြစ် အသုံးပြုရသည်။ ပြည်သားနံရည်ကြောင့် ရောင်
ရမ်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။
- (၇) ဘူးပင်၏ ပင်စည်မှ အမြစ်များကို ပြုတ်၍ အပေါ်ခွံကို တို့စရာ အဖြစ်
စားသုံးကြသည်။ မြန်မာ့ထမင်းဝိုင်းတွင် စားရခဲသော တို့စရာ တစ်မျိုး
ဖြစ်ပါသည်။
- (၈) ခြေလက် အဆစ်များတွင် ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာစသော အရေပြား ရောဂါများ
ဖြစ်သော် ဘူးရွက်၊ ထုံး၊ မန်ကျည်း ရွက်ကြိတ်၍ အုံစည်းထားရသည်။

- (၉) အပူလောင်သော် ဘူးရွက် သတ္တုရည်ကို သကြား အနည်းငယ်ထည့်၍ မကြာခဏ ဆွတ်ပေးနိုင်သည်။
- (၁၀) ချောင်းဆိုးသွေးပါသော် ဘူးရွက်သတ္တုရည်တွင် ဆီးဖြူသီး ပြုတ်ရည် ရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။
- (၁၁) အနာစိမ်း၊ အနာစက်၊ ပြည်တည်သော သွေးစုနာများတွင် ဘူးမြစ်ကို ဆားအနည်းငယ်နှင့် သွေးလိမ်း၊ ဘူးရွက်ကို ဆားနှင့် အုံ၍ စည်းပေး ထားနိုင်သည်။
- (၁၂) ဘူးရွက်၊ ကျောက်ချဉ်၊ ယမ်းစိမ်းတို့ကိုရောစပ်ပြုတ်၍ အနာများကို ဖန်ရည်ဆေးပေးပါက အနာများရှိငန်းမန်း စေပြီးအသား နုတက် စေပါ သည်။
- (၁၃) ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်း စသောအမျိုးသား များတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ဆီးရောဂါများအတွက် ဘူးရွက်နှင့် ကျောက် ဖရုံရွက်တို့ကို ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ထည့်၍ ဟင်းခါးချက် စား သင့်ပါသည်။
- ဘူးသီးနုကို ပြုတ်၍ တို့မြှုပ်စားခြင်း၊ ဘူးသီးကို မန်ကျည်းမှည့်နှင့် အချဉ်ဟင်းချက်စားခြင်းဖြင့် လည်းဆီးရောဂါများ သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- မှတ်ချက်။** ဘူးသီးကို ဟင်းအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားပါက နူးနပ်နေအောင် ချက်ပြုတ်စားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၁၄) **အိန္ဒိယဆေးကျမ်းအလိုရ**

Fruits and leaves are edible, leaves are purgative, White pulp of the fruit of the cultivated variety is sweet and edible and coolig diuretic and antibilious, while that of the smaller wild vaiety is bitter, emetic and purgative . Oil from the seeds is cooling. Seeds are nutritive and diuretic. ဟု ဖော်ပြထားသည်။

(၁၅) **ပါဝင်သောဓာတ်ခြပ်ပေါင်းများ**

Triterpenoids, rhamnase, fructose, glucose, golactose, sucrose raffinose, stachyose, Protein (44.68), nitrogen (7.15%) all essential amino acids except tryptophan, revenasterol , codisterol,

clerosterol, isofucosterol, stigmasterol campesterol, sitosterol,
spinasterol.

DTM

မုန်လာဥပင်



မုန်လာဥပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Raphanus sativus* L.

၂။ မျိုးရင်း

- CRUCIFERAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

မုန်လာဥ

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Carrot

(ဂ) အိန္ဒိယအမည်

မူလီ

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ပုံသဏ္ဌာန် အထူးထင်ရှားသည်။ လူတိုင်းသိနိုင်၍ မြေတွင်ကပ်၍ ပေါက်သော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် ရှမ်းပြည်နယ်တွင် အထူးပေါများစွာ ပေါက် ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် တွေ့ရသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

မုန်လာဥတစ်ပင်လုံး (ပဉ္စငါးပါးစလုံး)ကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုသည်။

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

မုန်လာဥ ပဉ္စငါးပါးသည် အနည်းငယ်သက်၍ ချိုစပ်သည်။ ပူသည်။ ဝမ်းမီးတောက်သည်။ အစာကြေလွယ် သည်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေသည်။ ဆီးဝမ်း ရွှင်စေသည်။ ခွန်အားကိုပြုသည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ မြင်းသရိုက်၊ ဂူလုံး၊ နှလုံးရောဂါ စားမဝင်အိပ်မပျော် ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

(၁) မီးယပ်ထိမ်ခြင်း၊ မီးယပ်ချုပ်ခြင်းရောဂါအတွက်မှ မုန်လာဥကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး တစ်ခွက်စာ ၂ ပဲသားကိုရေ နွေးနှင့်သောက်ပေးပါက ဥတုသွေးများ စင်ကြယ်စွာ သက်ဆင်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဆီးအိမ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်း ကျောက်တည်ရောဂါတွင် မုန်လာဥကို ၂ ပဲသားခန့်ကို အမှုန့်ပြု၍ မုန်လာဥသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည် အကြမ်း

ပန်းကန် တစ်လုံးစာဖြင့် တစ်ပတ်ခန့်ကြာအောင် သောက်ပေးပါက ဆီး အိမ်တွင်းရှိ ကျောက်များတဖြည်းဖြည်း ကြေမွ၍ ကျဆင်းလာ ပါလိမ့် မည်။

- (၃) မုန်လာဥ သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်းမျှ သောက်ပေးပါက ဆီး ကျည်၍ ပူခြင်း၊ နာခြင်းများကို ပျောက်ကင်း၍ ဆီးရွှင်လာပါလိမ့်မည်။ မုန်လာဥအစိမ်းကို တိုမြုပ်၍ လည်းကောင်း၊ သုပ်စားခြင်းဖြင့် လည်း ကောင်း၊ ဆီးရောဂါ များ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- (၄) မုန်လာစေ့ ၂ ကျပ် ၄ ပဲသား ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ ကြိတ်မှန်ကို သတ္တု ရည်ဖြစ်စေ၊ ဆန်ပုန်းရည်နှင့် ကြိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ခရုသင်းကွက် များကို လိမ်းပေးပါက ခရုသင်းရောဂါ သက်သာစေ ပါ သည်။
- (၅) ကျောက်ကုန်းနှင့် ခါးများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လိင်ဥတစ်ဖက်ကျဆင်းပြီး နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးတစ်စက်စက် နာကျင်စွာဖြင့် သွားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ် ပါ က မုန်လာဥသတ္တုရည် ၆ ကျပ်သားခန့်ကို နံနက်စောစော အစာ မစားမီ ယမ်းစိမ်း ၁ ပဲသား၊ သကြားကော်ဖီဇွန်း (၁)ဇွန်းရော၍ (၃) ရက်ခန့်သောက်ပေးပါက ၎င်းရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင် ပါသည်။
- (၆) သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါ အတွက် မုန်လာဥအစိမ်းကို မှန်မှန်စားပေးပါက ၎င်းရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) မုန်လာဥကို ပါးပါးလှီး၍ သကြားဆတူနှင့် စားပေးပါက အသည်း၌ ဖြစ်သော ရောဂါများနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၈) မုန်လာဥ၊ သဘာသီးစိမ်းတို့ အစေးသတ္တုရည်သည် သန်ပိုး၊ တုတ်ပိုး သေစေသည်။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငှက်ဥ စသည် များနှင့် ကြော်စားရသည်။ အသားများကို မုန်လာဥချဉ်များဖြင့် ရော၍ ချက်စားရသည်။ ပိုးကို လည်း ပျောက် စေသည်။ နှုတ်ကို လည်းမြိန်စေသည်။
- (၉) ကြက်သား၊ ပုဇွန်၊ ဂဏာန်းများပါသော ၁၂ မျိုးဟင်းချိုတွင် မုန်လာဥ အရွက် အပွင့်များပါထည့်ကြသည်။ မုန်လာဥကို အမျှင်ငယ်များ ဖြစ်

အောင်ပြု၍ ဒန့်သလွန်၊ ပရန္တဝါ၊ ကြိတ်မှန်ပါသော ဟင်းချို ဟင်းခါး
များသည် မီး နေသည်များ နို့ထွက်ကောင်းစေပါသည်။

မှတ်ချက်

၁။ မုန်လာဥသည် အချုပ်အားဖြင့် အကြီးအသေး နှစ်မျိုးရှိသည်။ အကြီး
မျိုးသည် စပိန်၊ ပူဇော်၊ နှုတ်မြန်စေသည်။
ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ အစာကိုကြေစေသည်။ ဒေါသ (၃)ပါး နှင့်
ပိုးကိုပယ်သည်။
အသေးမျိုးသည် နှုတ်ကိုမြန်စေသည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ဒေါသ
(၃) ပါးကိုနိုင်သည်။ အသံကို စင်ကြယ် စေသည်။ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ နှာ
ခေါင်း၊ မျက်စိ၊ လည်ချောင်းရောဂါတို့မှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

၂။ **မုန်လာစိမ်း**
ကြေခဲ၏။ ထက်မြက်သည်။ တောင့်တင်းစေသည်။ ဒေါသ (၃)ပါး မျိုး
ကိုပယ်သည်။

၃။ **မုန်လာခြောက်**
ကြေလွယ်သည်။ ဖောရောင်ခြင်းကို တားဆီးစေသည်။ ဒေါသ (၃) ပါး
နှင့် အဆိပ်ကိုပယ်သည်။

၄။ **မုန်လာပွင့်**
သလိပ်သည်းခြေဒေါသကို ပယ်ဖျက်သည်။

၁၀။ အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလိုအရ

Seeds are useful in gonorrhoea in one drachm doses. Root is
a reputed medicine for piles and gastrodynic pains, also given in
urinary and syphilitic complaints, relieves dysuria and strangury.
ဟု ဂနီရောဂါ၊ အစာအိမ်နာ၊ လိပ်ခေါင်း၊ ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ များ အ
တွက် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

၁၁။ ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

β -Sitosterol, malic acid, esters of P- coumaric, ferulic,
caffeic acid of sinapic acid, 1,2 – disinapoylglucose, stearic acid,

sinapine , gibberellins, β - carboline, castasterone, brassinolide
proteins.

DTM

ရင်းပြားပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Dichroa febrifuga* Lour.

၂။ မျိုးရင်း

- PHILADELPHACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ရင်းပြားပင်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ရင်းပြားတွင် အဖြူ၊ အနီနှင့် အဖိုမျိုးဟူ၍ (၃) မျိုးတွေ့ရသည်။ ရင်းပြားဖြူမျိုးသည် ချုံပင်မျိုး၊ ပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အရွက်သည် ဘယ်ညာထွက်၏။ အရွက်၏အရှည် (၆) လက်မရှည်၏။ ဘေးတွင် ခွေးသွားစိတ်ရှိ၏။ အနံ့ သင်း၏။ အပွင့်မှာ ပြာနန်းနန်းရှိပြီး အဆုတ်လိုက်ပွင့်သည်။ အသီးမှာ စားတော်ပဲအကြီးမျှရှိသည်။ အခေါက်မှာ အဝါ ဖျော့ရောင်ရှိသည်။ အပင်မှာ (၅) တောင်(၆) တောင်အထိမြင့်၏။ ၎င်းကို အဖြူမျိုး၊ အနက်မျိုးဟူ၍ အမြစ်ကို အစွဲပြု၍ (၂) မျိုးရှိသည်။ ရင်းပြားနီမျိုးသည် ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး (၃) ပေမှ (၆) ပေမျှသာမြင့်သည်။ အရွက်သည် အရင်း၌သိမ်၍ အဖျားကျယ်သည်။ ခွေးသွားစိတ်ရှိသည်။ အပွင့်မှာ ပြာနန်းနန်းအရောင်ရှိသည်။ အသီးမှာ အပြတ်လိုက် သီးသည်။ စားတော်ပဲလုံးခန့်ရှိသည်။ နုလျှင် နီ၍ မှည့်လျှင် ညိုမည်းသော အရောင်ရှိသည်။

ရင်းပြားဖိုပင်သည် ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရင်းပြားနီနှင့်တူသည်။ နွေရာသီတွင် အရွက်များကျပြီး မိုးရာသီတွင် ရွက်နုထွက်သည်။ ၎င်းကို ရေနွေးဖြော၍သုပ်စားနိုင်သည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့တွင် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝ (သို့) စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အမြစ်၊ ပင်စည်

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

စပ်၊ ခါး၊ ဖန် အရသာရှိသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ အဖျားရောဂါ၊ သွေးလုံးတည်ရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ပိုးနာ၊ အနာပေါက်မျိုးစုံကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ရင်းပြားဖြူ၏ အမြစ်၊ အရွက်၊ အခေါက်တို့သည် အဖျားရောဂါကို ပယ်နိုင်သည်။ ဓမ္မတာသွေးကို စင်ကြယ်စွာဆင်းစေသည်။ မီးမကင်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အဆစ်ရောင်နာ၊ ဖောရောင်နာခြင်းဖြစ်သော် အမြစ်ကို သွေးလိမ်းနိုင်သည်။ ရင်းပြားဖိုမျိုးသည် မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်ကို ပြေစေနိုင်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) မျက်လုံးအိမ်ရောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ မျက်စိဝတ်ထွက်ခြင်းများ ခံစားရပါက ရင်းပြား အနီမျိုး၏ အမြစ်ကို ကျောက်ချဉ်နှင့် သွေး၍ မျက်စိ၌ကွင်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။
- (၂) ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်၊ ပျို့အန်ခြင်းဖြစ်ပါက ရင်းပြားမြစ်၊ ချင်းခြောက်၊ နံနံစေ့တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီစု၍ ရေ (၆၀) ကျပ်သားနှင့် ထက်ဝက်ခန်းအောင်ကျို၍ တစ်ခါသောက် ဟင်းစားခွန်း နှစ်ခွန်း၊ ည နံနက်သောက်ပါ။ သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ မီးယပ်သွေးချုပ်သူများ မီးယပ်သွေးပေါ်စေပါသည်။
- (၃) ရင်းပြားနီမြစ် (၁) ကျပ်သား၊ ချင်းခြောက် (၁) ကျပ်သား အမှုန့်ပြု၍ထားပါ။ ၎င်းအမှုန့်ကို ချင်းစိမ်းရည်ဖြင့် ရော၍ လျက်ပါ။ မီးယပ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ကြာညှာ၊ ရင်ကျပ်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၄) ရင်းပြားအရွက် (၃) ရွက်၊ (၅) ရွက်ကို ကြိတ်ပြီးလျှင် ပျားရည်နှင့် ရော၍လျက်ပါ။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာစေးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၅) ရင်းပြားအရွက်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ဖောရောင်သောနေရာကို လိမ်းပေးပါ။ အုံ့ကပ်ပေးပါ။ အဖောကျဆင်းစေသည်။
- (၆) ရင်းပြားရွက်မီးကင်သတ္တုရည်ကို ညှစ်၍ နားတွင်းသို့ ထည့်ပေးပါက နားနာ၊ နားကိုက် သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။

- (၇) လေနာ၊ ရင်ဘတ်နာ ဝေဒနာရှိသူများ အနေဖြင့် ရင်းပြားအစေ့ (၁) ကျပ် သားတွင် ပျားရည်၊ နွယ်ချို (၁) ကျပ်သားစီ ထည့်ကျို၍ တစ်ခါသောက် တစ်ကျပ်သားမျှ သောက်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၈) ရင်းပြားမြစ်ကို အရက်နှင့် သွေး၍နေ့စဉ်လိမ်းပေးပါက အဖောအရောင် ကျစေသည်။
- (၉) မီးယပ်ထိမ်ငုပ်ခဲ့သော် ရင်းပြားပင်၏အမြစ်၊ အစေ့၊ အပွင့် (၃) ကျပ် သား၊ ဆားလှော် (၅) ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့် ကြိတ်၍ နံနက် ၂ ပဲ၊ ည ၂ ပဲစားပေးက မီးယပ်သွေးပေါ်၍ မီးယပ်ထိမ်ငုပ်ခြင်း သက်သာ ပျောက် ကင်းသည်။
- (၁၀) မီးယပ်သွေးကြောင့် အကွက်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ ယားနာပေါက်ခဲ့သော် ရင်းပြားမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၁) ဝဲစိုအတွက် ရင်းပြားအမြစ်ကို သွေးလိမ်းနိုင်သည်။
- (၁၂) ရင်းပြားအရွက်ကို ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့်ရော၍ ဟင်းချိုအဖြစ် ချက်စား ပါ က သားသည် မိခင်များနို့ထွက်ကောင်း စေသည်။
- (၁၃) ဝဲစိုအတွက် ရင်းပြားအရွက်ကို ပြုတ်၍ ဖန်ရည်ဆေးပေးနိုင်သည်။
- (၁၄) ရင်းပြားအရွက်၊ အမြစ်၊ အသီး၊ အပွင့်မှုန့် (၅) ကျပ်သားကို ပိတ်ချင်း ၂ ကျပ်၊ ဇာသီး ၂ ကျပ်၊ နနွင်း ၂ ကျပ် ထည့်ကာ တစ်ခါသောက် ၂ ပဲသား၊ အရက် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ရေနွေးတစ်ဇွန်းစပ်၍ မီးဖွားပြီး (၃) ရက် အကြာ ထမင်းစားအပြီး စားပေးပါ။ သွေးဟောင်း၊ သွေးပုပ်ကုန်အောင် သက်စေသည်။ (၄၅) ရက်ပြည့်အောင် သောက်ရမည်။ မီးယပ်ချမ်းထ ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ " ရင်းပြားတစ်ပဲ ထင်းတစ်လှည်း" ဟု တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များက တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။
- (၁၅) ရင်းပြားရွက်၊ ကွမ်းရွက်ကို ပြုတ်၍ ဥတုအကူးအပြောင်း၌ ဖြစ်သော နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါများ အတွက် ကာကွယ်ဆေး အဖြစ်အသုံး ပြုနိုင်သည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဒြပ်ပေါင်းများ

Dichroine

ရှားပင်



ရှားပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Acacia catechu* Willd.

၂။ မျိုးရင်း

- MIMOSACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ရှား

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Catechu

(ဂ) မွန်အမည်

Hla Jay

(ဃ) ရှမ်းအမည်

Sa- Se- Jan

(င) ချင်းအမည်

Ching Kha; Mongting si

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အကိုင်းအခက်တို့သည် ကွေ့ကွေ့ ကောက်ကောက်ရှိ၏။ အခက်အလက်များတွင် ဆူးရှိ၏။ အရွက်မှာ ဆီးဖြူရွက် နှင့်တူ၏။ အပွင့်မှာ အဝါဖျော့ရောင်ပွင့်၏။ အသီးပြား၍ပါး၏။ ၃ လက်မကျော်ကျော်မျှ ရှည်၏။ စုပြုံလျက်သီး၏။ ၎င်းအသီးတောင့်တွင် ၃စေ့မှ ၁၀ စေ့အထိရှိ၏။ ၎င်းအနှစ်သည် ညိုမှိုင်းမှိုင်းအရောင်ရှိ၏။ အကာသည် ဖြူ၏။ အနှစ်အသား သည် လွန်စွာမာကျော၏။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေး၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ အသီး၊ အမြစ်

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

အရသာအေး၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ အနည်းငယ်ချို၏။ သွားတို့ကို ခိုင်မြဲအောင် ပြုတတ်၏။ အရေပြားရောဂါ ဖြစ်စေ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှုတ် မ မြိန်သောရောဂါ၊ အဆီရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဖျားအနာပေါက်မျိုးစုံ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ ဖျော့တော့နာ၊ နူနာ၊ ခရုသင်း စသည်တို့နှင့် သလိပ်ရောဂါ၊ ခံတွင်းနာရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။ ကိုယ်ကိုဝဖြိုးစေ တတ်၏။ မြင်းသရိုက်ရောဂါကို ပယ်

ဖျောက်တတ်၏။ ရှားစေးသည်ချို့၏။ ဖန်၏။ သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေ၏။ အနာပေါက် ရောဂါများကို အကျိုးပြု၏။ ခံတွင်းရောဂါ၊ သွေးတိုးပွားသော ရောဂါများကို ကင်းဝေးစေ၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ရှား၏အမြစ်၊ အခေါက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့်တို့ကို ကျို၍ လိမ်းခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ ရှူခြင်းပြုပါက အရေပြား ရောဂါ များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။
- (၂) ရှားရွက်ညွန့် လက်တစ်ဆုပ်၊ ဇီရာ ၁ ကျပ်၊ ၎င်း ၂ မျိုးကို ညက်စွာ ကြိတ်ပြီးလျှင် နွားနို့ဖြင့်ရော၍ စစ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် သကြား အနည်းငယ်ထည့်၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်မှု ဆီးလွန်ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်း၏။
- (၃) ရှားခေါက်အတွင်းခေါက်နု ၄ ကျပ်၊ သစ်ဆိမ့်သီး ၂ ကျပ်၊ လေးညှင်းပွင့် ၁ ကျပ်၊ ၎င်းတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်တစ်စွန်းဖြင့်ရော၍ နှစ်ပဲသားခန့်သောက်ပါက ချောင်းဆိုးသွေးပါ ရောဂါပျောက်ကင်းစေ၏။
- (၄) ရှားပွင့် ၁၂ ပဲ၊ ချင်း ၃ ပဲ၊ ၎င်း ၂ မျိုးကို ညက်စွာကြိတ်၍ ကောင်းစွာ လုံးထား၊ ၎င်းဆေးကို နံနက် စောစော နွားနို့စစ်စစ်နှင့် သောက်ပါက ၃ ရက်သောက်မှု မီးယပ်ကွက်၊ အရေပြား၊ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၅) ရှားခေါက်၊ လက်ထုတ်ခေါက် ၁၂ ပဲစီ၊ ရေ ၃၂ ကျပ်သားကို ၄ ကျပ်သား ကျန်အောင် ကျိုပြီးလျှင် သောက်ပါ က ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းသွား၊ အပူဝမ်းရောဂါနှင့် ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါ သက်သာပျောက် ကင်းစေသည်။
- (၆) သွေးအန်၊ သွေးကျ ရောဂါများ၊ သွားနာ၊ သွားကိုက်၊ သွားဖုံးရောင် ရောဂါများ၊ သွားဖုံးနှင့် သွားရင်း တို့မှ သွေးများယိုကျခြင်းတို့ကို ရှားအခေါက်၊ ကြိတ်ဖလကျို၍ ငုံခြင်း၊ သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၇) ရှားစေးကို အမှုန့်ပြု၍ သွားတိုက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုမှု လွန်စွာသွား ခိုင်မာစေ၏။

- (၈) ထိခိုက်ရှနာ၊ သွေးစိမ်းထွက်ခြင်း၊ အနာများမကျက်နိုင်ခဲ့သော် ရှားစေးနှင့် မြေဖြူကို အမှုန့်ပြု၍ ဖြူးပေးမှု များစွာ သက်သာစေသည်။ အနာမှ သားနံရည်များထွက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- (၉) ရှားစေးကို ရေတွင်စိမ်၍ အမြှုပ်ထအောင် ပြုပြီးလျှင် ၎င်းကို ၁ ကျပ်သား မျှ သောက်ပါက ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးမွှားများငြိမ်းစေပါသည်။
- (၁၀) အနာများ မကျက်နိုင်ဘဲ ပြည်တစိုစို ဖြစ်နေမှု ၎င်းရှားစေးကို ပြုတ်၍ ဖန်ဆေးပေးပါက အနာများလျှင် မြန်စွာကျက်စေသည်။
- (၁၁) သွေးစိမ်းထွက်သောအနာများနှင့် လူပျိုနာနှင့်စပ်လျဉ်းသော အနာများကို ရှားစေး ပြုတ်ရည်နှင့်ဖန်ရည်ဆေးပေးပါက လျင်မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၂) ခံတွင်း၌ အပူမှုတ်သဖြင့် ပူလောင်ခြင်း၊ အဖုငယ်များပေါက်ခြင်းတို့ကို ရှားစေး အမှုန့်နှင့် ရှားရွက်ဆတူရော၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် အနည်းငယ်မျှ ဖြူးပေးမှု သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၃) ရှားစေး ၅ ကျပ်ကို ရေ ၂၅ ကျပ်သားထည့်၍ ၈ ပုံ ၁ ပုံ ကျန် အောင်ကျိုပါ။ ၎င်းကျိုပြီးသောဆေးတွင် ပရုတ်၊ ကွမ်းသီး၊ ဇာတိဖွိုလ် သီး ၄ ပဲစီထည့်၍ သွေးပြီး သိပ်ပေးလျှင် ခံတွင်း အပူလောင်ခြင်း ခံတွင်း ၌ အဖုအပိမ့်ပေါက်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းစသော ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။
- (၁၄) ရှားစေးနှင့် မြက်ချို(ဒန္တသုခ) ၅ ကျပ်သားစီယူ၍ ရောကျိုပြီး ခံတွင်းသန့်ဆေးအဖြစ်ငုံထွေးပေးလျှင်ခံတွင်းသန့်စေသည်။ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးပြည်တည်ခြင်း၊ ရောင်ကိုက်ခြင်းစသောရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၅) ရှားစေးအနှစ်ကိုသွေးလိမ်းပါက အဖောအရောင် ကျစေသည်။ အနှစ်ပြုတ်၍ ဖန်ရည်စိမ်ပါက ထွက်နေ သော လိပ်ခေါင်းကို တက်စေသည်။ ရှားစေး ၁ ပဲ၊ ပျားရည်၊ သကြားရောစပ်တိုက်ပါက သွေးဝမ်းရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

Kaempferol, dihydrokaempferol, faxifolin, isorhamnetin, afzelechin, dimeric, procyanidin, quercetin, ericatechin, fatty acids.

DTM

ရှားစောင်းကြီးပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Euphorbia antiquorum*

၂။ မျိုးရင်း

- EUPHORBIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ရှားစောင်းကြီး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Prickly- pear

(ဂ) မွန်အမည်

Men Khareck Jammoot

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ရှားစောင်းကြီးသည် အလွန်ထင်ရှားသိလွယ်သော အပင်ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် သုံးမြောင့်ရှိ၍ အချို့ချွန်ထက်သော ချိုနှစ်ခွပုံ ဆူးငယ်များရှိ၏။ အားလုံးသောအစိတ်အပိုင်းကို ချိုးဖြတ်ခြင်းပြုမှု အဖြူရောင်နို့စေးများ ထွက်၏။ အလွန်သေးငယ်လှသော အရွက်ကလေးများရှိ၏။ များသောအားဖြင့် အရွက်မရှိချေ။ ဆေးဖက်တွင် အစေး၊ အကိုင်းနှင့် အမြစ်တို့ကိုသာ အသုံးများ၏။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

တောင်ကုန်းများနှင့် ခြောက်သွေ့သောမြေများတွင် အပေါက်များ၏။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အစေး၊ အကိုင်း၊ အမြစ်တို့ကို သုံးသည်။

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

ရှားစောင်းကြီးသည် သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အဖျားကိုလည်း ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ဝမ်းလျှော စေတတ်၏။ သွေးကို စင်ကြယ်စေ၏။ ၎င်းကို စားမှု သလိပ်အခဲ ခွဲများ ကျပျော်၍ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းဖြင့် ပြင်ပသို့ ထုတ်ဆောင်တတ် ၏။ ကလေးများ သလိပ်ခွဲကျပ်ရောဂါအတွက် များစွာအကျိုးပြု၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

(၁) ရှားစောင်းကြီးကို ပါးပါးစဉ်း၍ ၎င်းတစ်ဆ၊ ထုံးဖြူမှုန့်တစ်ဆ၊ ခရုဖင်လိမ်ပြာ ၁ ဆ၊ ဆံပင်ချည်ပြာ ၁ ဆ၊ ၎င်း (၄)မျိုးကို ပျားရည်နှင့်တေပြီး

အံ့ပေးပါလျှင် မည်သည့်အဖုအကျိတ်အနာမျိုးမဆို နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပေါက်စေပါသည်။

- (၂) ဝမ်းတွင်းသက်တန့်နာကို အထက်ဖော်ပြပါ ကြိတ်ဆေးကိုပင်လျှင် ၄ ပဲ သားခန့်စား၍ ရေနွေးသောက်ပါ။ (၃) ရက်ခန့်ကြာသောအခါ နှမ်းဆီ စစ်စစ် ၅ ကျပ်သား သောက်ပါ။ ညတွင် ဝမ်းနုတ်ဆေးကျွေးပါ။ အတွင်း ဌှိ ပြည်ဖြစ်နေစေကာမူ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၃) အပြင်သက်တန့်နာကို အထက်ပါဆေးကိုပင် ဆီးခုံ၊ ကပ်ပယ်အိတ်နှင့် စအိုကြားတို့တွင် အံ့ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) ရှားစောင်းကြီးကို ပါးပါးလှီး၍ နေပူလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင်ပြာချ၍ ဆား ချက်ပါ။ ၎င်းဆားငရုတ်ကောင်းစေ့ တစ်စေ့ခန့် ထုံးအနည်းငယ် နှင့်ရော၍ ပြည်တည်နာများကို တို့ပေးပါက အလိုအလျောက် ပြည် ပေါက်စေပါသည်။ နှင်းခူ အနာများကို လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။
- (၅) အဖောရောဂါအတွက် ရှားစောင်းကြီး မနုမရင့် ၂၅ ကျပ်သားကို ပါးပါး လွှာ၊ ကြေးနီအိုးနှင့် ရေ ၂၅ ကျပ်သားထည့်၍ပြုတ်၊ တစ်ပွတ်နှစ်ပွတ် ဆူလျှင်ချ၊ လင်ပန်း တစ်ခုတွင်ထည့်၍ ခပ်ပူပူနွေးနွေးချိန်တွင် လက်ဖြင့် နယ်ပါ။ အဝတ်ကျဲကျဲဖြင့် စစ်ယူပါ။ နှမ်းဆီ ၂၅ ကျပ်သား၊ မန်ကျည်း နှစ် ၂၅ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်သားနှင့် လက်ကော် ရအောင် ကျိုပါ။ တစ်နေ့ဟင်းစားစွန်းတစ်စွန်းစားရ၏။ အဖောအမျိုးမျိုးနှင့်သင့် ၏။ ချုပ်ဖောဟူသမျှသင့်၏။ ထုံနာ၊ ကျဉ်နာ၊ သွေးကြော ပိတ်နာများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။
- (၆) ရှားစောင်းကြီး ရုက္ခမူဆားသည် ထက်မြက်၏။ ဂူလုံးရောဂါ၊ အစာ မကြေရောဂါ ရောင်တင်းခြင်းတို့ကို ပယ်ပျောက်စေ၏။ ကာလဝမ်း ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်ခြင်းကို ပယ်ပျောက်တတ်၏။ ပန်းနာရင် ကျပ် ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၇) ရှားစောင်းကြီး၊ ကြိဟင်းညွန့်၊ မုရိုးကြီး ဆတူပြာချ၍ ၁ ပဲသားခန့် သံပရာ၊ ရှောက်ရည် (သို့မဟုတ်) လျက်ဆား တစ်မျိုးမျိုးနှင့် လျက် ပေးမှု ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါများသက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

ရွှေရုံသီးပင်



Download

ရွှေဖရုံသီးပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Cacurbita maxima* Dueh.

၂။ မျိုးရင်း

- CUCURBITACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ရွှေဖရုံသီး

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Pumpkin

(ဂ) အိန္ဒိယအမည်

ကိုနုလာ

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

နှယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်များ ကျောက်ဖရုံရွက်နှင့်တူသည်။ နို့ရောင်သမ်း၍ စိမ်းသည်။ အရွက်ကြီး၍ ကြမ်းသည်။ အပွင့်သည် ခေါင်းလောင်းပုံပွင့်၍ အဝါ ရောင်ရှိသည်။ အသီးများဝိုင်း၍ ကြီးသည်။ အမြောင်းအများ ပါရှိသည်။ သို့ရာတွင် လုံးရှည်ရှည် ပုံစံမျိုးလည်း သီးသည်။ အစေ့များပါရှိသည်။ အနှစ်သားအမြွှေ အမျှင်များလည်း ရှိသည်။ အစေး အနည်းငယ် ထွက်သည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး သီးသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။ အထူးသဖြင့် လယ်မြေ၊ ခြံမြေ ဥယျာဉ် ကိုင်းများတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

အေးဆိမ့်၍ အနည်းငယ်ခါးသော အရသာနှင့် ငန်ပျပျ အရသာ တစ်မျိုး ပါဝင်သည်။ ရွှေဖရုံသီးစိမ်းသည် ချုပ်သည်။ အေးသည်။ သွေးအန် သွေးလျှံ ရောဂါကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ ကြေကျက်စေသည်။ အမှည့်သည် အစာကို ကြေစေသည်။ ဝမ်းဗီးကို တောက်စေသည်။ လေနှင့် သလိပ်ဒေါသကို ပယ်စေသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ရွှေဖရုံသီး၊ မန်ကျည်းသီး၊ သကြားခဲများကို ရော၍မွှေပြီးလျှင် အဝတ်သန့်သန့် (ပိတ်ပါးစ) ဖြင့်စစ်ယူပါ။ ၎င်းအရည်ကို တစ်ခါသောက်ဟင်းစားဖွန်း နှစ်ဖွန်း သောက်ပါက စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၂) ရွှေဖရုံရွက်ကို ကြိတ်၍ အနာများနှင့် ပြည်တည်နေသော အနာများကို အုံပေးပါက နုလျင်ကြေ၍ ရင့် လျင်ပြည်ပေါက်စေသည်။
- (၃) ဝမ်းအမြဲချုပ်တတ်သူများ ရွှေဖရုံသီးကို ဟင်းချိုချက်စားပါက ဝမ်းကိုမှန်စေသည်။
- (၄) ရသာယာန(အသက်ရှည်)ဆေးများ၊ ဝါဇီကရဏ (အားတိုး) ဆေးများဖော်စပ် ရာတွင် ရွှေဖရုံသီးကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။
- (၅) ရွှေဖရုံသီးအစေ့ကိုလှော်၍ အမှုန့်ပြုကာ နွားနို့နှင့်သောက်ပါ က သုက်ကို ပွားစေပြီး အားကုန်မောပန်းခြင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၆) ရွှေဖရုံသီးကို ဓာတ်စာအဖြစ်မကြာခဏ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပေးပါက မျက်စိ အမြင်အာရုံထက်သန် စေသည်။ လူကိုဝဖွိုးစေတတ်သည်။
- (၇) ဝမ်းနုတ်ဆေးစားထားသော်လည်း ဝမ်းမသက်ပါက ရွှေဖရုံသီးကို ခရမ်းသီးနှင့် ဆီပြန်ဟင်းအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်ပေးပါက ဝမ်းပြန်လည်သက်စေသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတ်ဒြပ်ပေါင်းများ

Vitamin C a- spinasterol seed oil; linoleic (s-2.0), oleic(29.0%) and linolenic (tr) acids and B- and r- tocopherols (33.8 mg/100g) carolenoids luteolin β- carotene, carotene cryptoxanthin, flavoxanthin, isorhamnetin – 3-0- rutinoside kaempferol – 3-0 rutinoside kaempferol -3-0 rabinobioside, cholesterol, ergosterol campesberol and β- sitosterol.

လက်ဖက်ပင်



လက်ဖက်ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Camellia sinensis* (L.) O. Ktz.

၂။ မျိုးရင်း

- THEACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

လက်ဖက်

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Tea Leaf

(ဂ) ရှမ်းအမည်

ဗိုက်နူဟာ

(ဃ) မွန်အမည်

Luck Phuck

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

လက်ဖက်သည် ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြဲစိမ်းလန်းစိုပြည်သော အပင်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းအပင်သည် မခုတ်မ ဖြတ်ဘဲထားမူ ၂၅ ပေမှ ၃၀ ပေအထိ မြင့်၏။

အရွက်

လက်ဖက်ရွက်သည် ရွက်နု၊ ရွက်လတ်၊ ရွက်ရင့်ဟူ၍ (၃) မျိုးရှိသည်။ ရွက်နုသည်အညွန့်ထိပ်ဖျား၍ထွက်၏။ ပင်ပျိုရွက်နုအမျိုးအစားသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အပွင့်

လက်ဖက်ပွင့်များသည် ပန်းခိုင်အလိုက်ရွက်ကြားမှ ထွက်တတ်သည်။ ပန်းခိုင်တစ်ခိုင်တွင် အပွင့်များစွာပွင့် သည်။

အသီး

အသီးသည် လုံးဝိုင်းသော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အခိုင်လိုက် အပြွတ်လိုက် သီးသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ၊ တရုတ်နိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အရွက်၊ အမြစ်

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့် အာနိသင်

အေး၏ ။ ချို၏ ။ တက်၏ ။ ဖန်ခါး အရသာများပါဝင်ပြီး ချိုဆိမ့်အရသာ အနည်းငယ်ပါဝင်သည်။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေကိုနိုင်၏ ။ လေကိုပျက်စေ၏ ။ လေ သွားရာလမ်းတို့ကို ဖျက်ဆီးသည်။ ကြေကျက်လွယ်၏ ။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏ ။ ကိုယ် သားကိုယ်ရေကို ပွားများစေသည်။ ချွေးနှင့်ဆီးကို အားပေးသည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) လက်ဖက်သည် ချွေးနှင့်ဆီးဖြစ်စေ၍ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေသည်။
- (၂) လက်ဖက်မြစ်ကို နွယ်ချိုနှင့်ဆတူရောပြီး သောက်ပါက အအေးမိ၊ နှာ စေးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်အသံကို ကောင်းစေသည်။
- (၃) လေကြောင့်၊ ဗိုက်အောင့် ဗိုက်နာများအတွက် လက်ဖက်အစို အကြမ်း (သို့မဟုတ်) လက်ဖက်ခြောက်ကို ပူဒီနာရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ရှောက်ရည်၊ ဆားအနည်းငယ်တို့ဖြင့် တေပြီး စားပေးရသည်။ သုပ်၍လည်း စားနိုင် သည်။
- (၄) အနာများ အသားနုတတ်မြန်စေရန် လက်ဖက်အစိုအနု (သို့)လက်ဖက် ခြောက်ကို ကြိတ်ပြီး အနာကို အုံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- (၅) အနာပဆုပ်နာဖြစ်ပါကလည်း လက်ဖက်ခေါင်းပုပ်ကို ကျောက်ချဉ်နှင့် ကြိတ်ပြီး အုံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၆) လက်ဖက်အစိုမှ ညှစ်၍ရသောအရည်ကို ဆီးဖြူ၊ ထောပတ်၊ ကြိတ်မှန် ရော၍ ဦးရေတွင်ပွတ်လိမ်းပေးပါက ဆံပင်များ နက်မှောင် သန့်စွမ်းစေ ပါသည်။
- (၇) လက်ဖက်ကျင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသော လက်ဖက်အဆီကို အိမ်သုံး ပရိ ဘောဂများ တွင်သုတ်လိမ်းပေးပါက တောက်ပြောင် ဝင်းလက်စေ ပါ သည်။
- (၈) အပူရှိန် ပြင်းထန်သောရာသီ၌ လက်ဖက်ခြောက်ကောင်းကောင်း သန့် သန့်ကို လှော်ပြီးရေနွေးတွင် ခတ်သောက်ပါက ချွေးထွက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်

ကို လန်းဆန်းစေပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းမှ ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်။

- (၉) လက်ဖက်ခြောက် ၁ ကျပ်သား၊ ထုံး ၈ ပဲသား၊ ဘူးရွက် ၈ ပဲသား ရောကြိတ်၍ အမြစ်မထွက်သောအနာများ အုံပေးပါက အမြစ်ကျွတ် ထွက်စေသည်။
- (၁၀) လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို အအေးခံပြီး မျက်စိဆေးပေးလျှင် မျက်စိကြည် လင်စေပါသည်။
- (၁၁) တရုတ်နိုင်ငံတွင် လက်ဖက်ခြောက်ကို မီးသင့်ရုံလှော်ပြီး စံပယ်ပန်း ခြောက်(သို့) အပွင့်ကို ရောစပ်ပြီး သောက်ခြင်းဖြင့် နှာစေး၊ အအေး မိခြင်းပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာသက်ရှည်စေပါသည်။ ဆီးကိုသက်စေ သောအာနိသင်ရှိသည်။
- (၁၂) အညောင်းခံသူများ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်တတ်သူများ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တွင် ဆားခတ်သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၁၃) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ဖန်ဖန်ခါးခါးတွင် သကြား ရောစပ်၍ သောက်ပေးနိုင်သည်။
- (၁၄) အရက်အမူးလွန်သူများကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းခါးခါး တိုက်ပေးခြင်း ဖြင့် အမူးပြေစေပါသည်။
- (၁၅) လက်ဖက်ကို ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်း၊ နှမ်းဆီနှင့်စိမ်၍ စားသုံးပါက ချုပ်ခြင်း၊ ဖွဲခြင်း ကင်းဝေးစေပြီး လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါများမှ ကင်းဝေးစေသည်။
- (၁၆) လက်ဖက်ကို သဘောရွက်နု၊ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းနှင့် ရောစပ်ပြီး သုပ် စားပါက လေထိုးလေအောင့်ရောဂါများမှကင်းဝေးစေသည်။ လက်ဖက် စား၍ လေချုပ်၊ သွေးချုပ်သူများ စားသုံးရန်ဖြစ်သည်။
- (၁၇) လက်ဖက်ခေါင်းပုပ်၊ အုန်းသီးပုပ်မှ ထွက်သောအုန်းဆီ၊ ထောလပတ်၊ ကြိတ်မှန် ပဉ္စငါးပါး၊ ဆီးဖြူသီး အစုံ၊ ဖန်ခါးသီး၊ ကြိတ်၍ထား၊ ဆီကိုစစ်ယူ၍ ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းက ဆံပင်ကိုနက်စေသည်။

(၁၈) လက်ဖက်ခေါင်းပုပ်၊ မုတ်ခါး၊ နနွင်းခါး၊ ဆီးဖြူသီးပြုတ်စပ်၍ ဒုလ္လာ
သွေးဝမ်း၊ ဘိန်းဝမ်းသက်လျှင်ဆီးကင်းခန့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်
ပေးရသည်။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်း လက်ဖက်ခြောက်

(၁) အနုရွက်ခြောက် ဖန်ချိုအရသာရှိ

(၂) အရွက်အလတ်၊ အရွက်ရင့် ခါး၊ ဖန်၊ ချို၊ အရသာရှိ

ဖန်ချိုအရသာရှိ ရွက်နုခြောက်ကို ဝမ်းပျက်လွယ်သူများ ဝမ်းလျှော
ရောဂါအတွက် ရေငတ်ပြေ ဝမ်းရပ်စေရန် သောက်ရ၏။ ခါး၊ ဖန်၊ ချို၊ အရသာရှိ
ရွက်လတ်၊ ရွက်ကြမ်းများကို ဝမ်းချုပ်သူများ၊ ဆီးနည်းသူများ၊ ရေသောက်နည်း
သူများ၊ ကျိန်ပုပ်၍သောက်ရ၏။ အရွက်ကိုသုပ်၍လည်းစားရ၏။ ကုက္ကိုရွက်၊ ထ
နောင်းရွက်၊ လက်ဖက်ရွက်များပြုတ်၍ မြေပဲ၊ နှမ်းဖြင့် သုပ်စားကြ၏။ အချို့
ရှောက်၊ သံပရာ၊ ခရမ်းချဉ်ပါ ထည့်သုပ်ကြ၏။ သက်သတ် လွတ်စားသူများကမူ
ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းဆီဖြင့် သုပ်စားကြသည်။ အရွက်များကို ပြုတ်
ပြီး မှ သုပ်စားကြသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတ်ဖြစ်ပေါင်းများ

Essential oil , saponins, cinnamic, angelictiglic acids,
arabinase hyloes gatatose, glucuronic acid, triterpene alcohol
quercetin, naringenin, fructoguco sides. Caffeic acids, palmitic,
steric, oleic, lauric, myristic, yadoleic, erucic, sterol, caffeine,
theophylline , glucose, flavonoids, polysaccharide, queracetin,
glycoside.

မှပင်



ဧးပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Spondias mangifera* Willd.

၂။ မျိုးရင်း

- ANACARDIACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ဧးသီး (ဧးသီး)

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Indian Hog Plum; wild Mango

(ဂ) သက္ကတအမည်

Amrataka

(ဃ) ရှမ်းအမည်

Mak- Kawk

(င) မွန်အမည်

Sot Pawft

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ဧးပင် (ဧးပင်) သည် အချိုမျိုးနှင့် အချဉ်မျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အချဉ်မျိုးသည် အမြင့်ပေ ၈၀-၉၀ မျှရှိ၍ အချိုမျိုးမှာ ထိုအောက်များစွာငယ်၏။ သို့သော် အသီးမှာ အချိုမျိုးက များစွာကြီးထွားသည်။ အပင်ပေါက်စတွင် လက်သန်း၊ လက်ညှိုးအရွယ်တွင် အမြစ်ဥကြီးများရှိ၏။ ၎င်းကို ခူး၍ အစိမ်း စားကြ၏။ ချိုသောအရသာရှိ၏။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ တောတောင် တစ်လျှောက် အနှံ့အပြားပေါက်သည်။

၆။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

အသီး၊ အမြစ်၊ အရွက်

အာနိသင်

ဧးသီးစိမ်းသည် ချဉ်၏။ လေကိုနိုင်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ဝမ်းလျှောစေ၏။ ၎င်းအသီး မှည့်သည်ဖန်၏။ ချို၏။ သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ ရောင့်ရဲခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ နူးညံ့၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ဝမ်းဖြိုးစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ လေနာ၊ သည်းခြေနာ၊ အားအင် ကုန်ခန်းသောအနာ၊ ပူလောင်သောအနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါတို့ကို ကင်းဝေးစေ ၏။ တွန့်ရှုံ့စေသော သဘောရှိ၏။ ၎င်းအသီးစိမ်းသည် ကြေကျက်ခဲ၏။ သွေးကိုပွားစေ၏။ အသီးမှည့်သည် ကာမအားကို အား ပေး၏။ ဝမ်းဖြိုးစေ၏။ သွေးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများကို ဖျက်စီး

တတ်၏။ ၎င်းအခေါက်သည် မြေဆိပ်ကို ထုတ်ပယ်တတ်သည့်ဆေးမျိုးတွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုပုံ

ငှေးသီး အနု၏သတ္တုရည် ၁၂ ပဲသားနှင့်သကြား ၃ ကျပ်- ၈ပဲသားကို ည၊ နံနက်တစ်ကြိမ်ကျ (၇) ရက်တိုင် အောင် သောက်မှု အစာအိမ် အချဉ် ပေါက်ခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ နားနာ၊ နားကိုက်ရောဂါအတွက် ၎င်းအရွက် သတ္တုရည်ကို နားတွင်းသို့ အနည်းငယ် အနည်းငယ်ခတ်၍ပေးခြင်း၊ အပြင်ဘက်မှလည်းလိမ်းပေးခြင်း ပြုပါက နားနာ၊ နားကိုက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ အစာမကြေ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် ၎င်းအရွက်မှုန့် (သို့) အခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ၁ အောင်စမှ ၂ အောင်စထိ သောက်ပေးမှု သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သည်းခြေအားနည်းသော ရောဂါအတွက် ငှေးသီး၏အသား ကိုစားမှု သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အဆိပ် နှင့် ယှဉ်သော အနာများမတွက် အသီးကိုသွေး၍ လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ၎င်းအပြင် အသီးအခြောက်ကို လည်းကောင်း၊ အစိုတို့ကို လည်းကောင်းစားပေးသော် အဆိပ် နှင့်ယှဉ်သော အနာပေါက်များ အတွက် အဆိပ်၊ ငန်း၊ မန်းကို ငြိမ်းစေပါသည်။ ခံတွင်းမကောင်းသော နှုတ်မမြိန်သော ရောဂါများအတွက် အသီးကိုထောင်း၍ မျှင်ငပိဖြင့် ချက်စားပေးလျှင် နှုတ်ကို မြိန်စေပါသည်။ အရွက်နုကို သုပ်စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ တို့မြုပ်စားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ခံတွင်းကောင်း၍ နှုတ်ကို မြိန်စေနိုင်သည်။

ဝမ်းတွင်း လေပူထခြင်း၊ လျှာပူခြင်း၊ ခံတွင်ကွဲခြင်း၊ အာခေါင်စပ်ခြင်းများအတွက် အမြစ်ဥကို ရေစင်စွာ ဆေး၍ စားပါက သက်သာပျောက် ကင်းစေသည်။ ငှေးသီး အသားကို ငါးပိများများနှင့် ငှေးသီးငါးပိချက်စားပါက သွေးအားများ ပြည့်တင်း၍ ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူနွေးခြင်းမှ ငြိမ်းအေး သွားပါလိမ့်မည်။

ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ

သင်္ဘောမညိုပင်
(ကညွတ်ပန်း၊ ပန်းကညွတ်)

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည် - *Catharanthus rosesus* (L.) G. Don.
၂။ မျိုးရင်း - APPCYNACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်	သင်္ဘောမညိုပင်
(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်	Madagascar Periwinkle

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၁ ပေမှ ၂ ပေခွဲအထိမြင့်သည်။ အရွက်ထွက်ပုံမှာ ဘယ်ညာစုံ၍ ထွက်သည်။ ၁၂ ရာသီလုံး အပွင့်ပွင့်သည်။ အပင်မှာ ကျွတ်ဆတ်ခြင်းမရှိဘဲ ပင်ပျော့ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပွင့်အရောင်မှာ အဖြူရောင် ပွင့်တွင် နီညိုရောင် ၂ မျိုးပါရှိသည်။ နီညိုရောင်ကိုဆေးသုံးများသည်။ အရသာအချဉ်အနည်းငယ်ရှိသည်။ ဖန်ခါး၊ အရသာရှိသည်။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

အလေ့ကျအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

၎င်းအရွက်၏ သတ္တုရည်သည် အဆိပ်ရှိသော သတ္တုဝါ ငယ်များကိုက်ခြင်း၊ တုပ်ခြင်းတွင် သုတ်လိမ်းပေးပါက အဆိပ်ကို ပြေစေသည်။ ၎င်းပဉ္စငါးပါးသည် ဆီးချိုရောဂါကို ပယ်ပျောက်နိုင်သည်။ အရွက်သတ္တုရည်သည် ရိနာ၊ ညောင်းဆင်း၊ သွေးဖြူဆင်း၊ မီးယပ်လွန်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်သည်။

၉။ အသုံးပြုပုံ

(၁) သင်္ဘောမညိုပင် ပဉ္စငါးပါး ၄ ကျပ်သားကို ရေသန့်သန့် ၅၀ သားနှင့် မြေအိုးတွင် ထည့်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိပါ။ ၎င်းကို တစ်နေ့တည်း

ကုန်အောင်သောက်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် (၇) ရက်သောက်ပါက ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေနိုင်သည်။ ကြာရှည်စွဲသောက်ပါက သွေးချိုရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ အရွက်ကိုပြုတ်၍ သော်လည်းကောင်း ၊ အပွင့်ကိုသုပ်၍သော်လည်းကောင်း ၊ တို့စရာအဖြစ် လည်းကောင်း စားနိုင်သည်။

- (၂) မီးယပ်သွေးအဆင်းလွန်မှု ၎င်းအရွက် (၃) ကျပ်သားကို ထုခြေ၍ ရေ (၅၀) သားနှင့် တစ်ညစိမ်ထားပြီးလျှင်၎င်းစိမ်ရည်ကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။
- (၃) အဆိပ်ရှိသော အကောင်ငယ်များကိုက်ပါက အရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းကျပ်ပေးနိုင်သည်။ ကြိတ်ဖတ်ကို ဆား၊ ကျောက်ချဉ်နှင့် နယ်၍အုံပေးပါ။
- (၄) သင်္ဘောမညိုပွင့်ငါးပါးသတ္တုရည် (၃) ကျပ်သား၊ ပျားရည် (၁) ကျပ်သားရောစပ်၍ မီးနွေးနွေးနှင့်ချက် တစ်နေ့(၁)ကြိမ်မှ (၃)ကြိမ်အထိ သောက်ပါ။ အသည်းသွေး အားနည်းရောဂါ၊ အသည်းကြွပ်ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၅) သင်္ဘောမညိုပွင့်ငါးပါး (၃)ကျပ်သားတွင် ရေ (၁၀) ကျပ်သားရောစပ်၍ မီးနွေးနွေးနှင့်ချက်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပါက သွေးဖြူဥများ သောရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၆) သင်္ဘောမညိုပွင့်ငါးပါးသတ္တုရည်ကို မီးနွေးနွေးနှင့်ချက်၊ တစ်နေ့ (၁) ကြိမ်မှ (၃) ကြိမ်အထိငုံထွေးပါက သွားဖုံးသွေးကျ၊ သွေးယိုရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၇) သင်္ဘောမညိုပွင့်ငါးပါးသတ္တုရည်ကို အပူလောင်၊ ရေနွေးလောင်၊ မီးလောင်ဒဏ်ရာများတွင် မကြာခဏလိမ်းပေးပါက ရောဂါများ အဆိုးပါရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

၁၀။ ပါဝင်သောဓာတ်ဒြပ်ပေါင်းများ

Alkaloids, vicapusine, cathranthine, mitraphylline, vincristine, vindoline rosicine, ajmalicine, vinblastine, vincristine.

ဟင်းဂလာ(အရိုင်း)ပင်

၁။ ရုက္ခဗေဒအမည်

- *Cleome viscosa*

၂။ မျိုးရင်း

- CAPPARIDACEAE

၃။ အခေါ်အဝေါ်

(က) မြန်မာအမည်

ဟင်းဂလာအရိုင်း၊ တောပင့်ကူပန်း

(ခ) အင်္ဂလိပ်အမည်

Wild or Dog Mustard

၄။ ပုံသဏ္ဌာန်

ဟင်းဂလာအရိုင်းသည် မိုးဥတုတွင် များစွာပေါက်၏။ အမြင့် (၆) လက်မမှ(၁)ပေခွဲအထိမြင့်၏။ ၎င်းအပင်သည် အောက်ခြေမှ ပင်လုံးပင်စည် ဖြောင့်မတ်၍ အပေါ်ပိုင်းတွင် အခက်အလက်များစွာထွက်၏။ ၎င်းအပင်၌ အဖြူရောင်အမွှေးနုလေးပေါင်းများစွာရှိ၏။ အရွက်သည် စူးရှသော အနံ့ရှိ၏။ အပင်၏အောက်ပိုင်း အခက်အလက်များ တွင်(၅) ရွက်ရှိပြီး အပေါ်ပိုင်းအလက်များ၌ (၃)ရွက်ရှိ၏။ အပွင့် အဝါရောင်ရှိ၏။ အသီးတောင့်လုံးပြီး (၃) လက်မမျှ ရှည်၏။

၅။ ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသ

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ မိုးများသောဒေသ၌ ပိုမိုဖြစ်ထွန်းသည်။

၆။ ပေါက်ရောက်ပုံ

သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။

၇။ အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်း

ပဉ္စငါးပါး

၈။ အရသာ၊ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်

ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ငန်ပျပျရှိ၏။ အေး၏။ ဝမ်းမီးအားရှိ၏။ ဆီးရွှင်၏။ ဓာတ်အနည်းငယ် သက်၏။ ပိုးတို့ကို နိုင်၏။ သလိပ်ရောဂါကို ကင်းဝေးစေ၏။ သည်းခြေကိုတိုးပွားစေ၏။ ခြောက်သွေ့၏။ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုယ်၌ အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်းကို ကျဆင်းစေ၏။ အရေပြားရောဂါ၊ ယားယံနာ၊ အစာမကြေ ရောဂါ၊ ဆီးနှင့်စပ်သောရောဂါများတွင် အသုံးပြု၏။

အစေ့သည် ဝမ်းအနည်းငယ်သက်၏။ပိုးကိုနိုင်၏။ ချွေးထွက်စေ၏။
အစာသစ်အိမ်ကို ဖျက်ဆီးတက်သော လေကို ပယ်ဖျောက်စေတတ်၏။ ၎င်းအ
စေ့နှင့် အရွက်သည် မုန်ညင်းစေ့၊ မုန်ညင်းရွက်နှင့် ဂုဏ်တူ၏။ ဟင်းဂလာအရိုင်း
ရွက်သည် အယဉ်ရွက်ထက်အပူကို ဖြစ်စေ၏။

၉။ အသုံးပြုပုံ

- (၁) ဟင်းဂလာအရိုင်း ပဉ္စငါးပါး (၃) ကျပ်သားကို အနည်းငယ်ထုထောင်း၍
ရေ (၄၀) ကျပ်သားနှင့် (၇)ကျပ်သားခန့် ကျန်အောင် ချက်ပါ။ တစ်
ခွက်စာ (၂)ကျပ် (၄) ပဲသားမျှကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။
အူရောင်ငန်းဖျား ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- (၂) ဟင်းဂလာအရိုင်းစေ့ အမှုန့်တွင် သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ တစ်ခွက်
စာလျှင် (၂) ပဲသားမှ (၃) ပဲသားအထိ သောက်မှု သန်ကောင်များ
ပျက်စီးစေသည်။
- (၃) ဟင်းဂလာအရိုင်းရွက်၏ ရေမရောသော သတ္တုရည်ကို နားအတွင်းသို့
အနည်းငယ် ခတ်ပေးပါက နားအတွင်း၌ ရောင်ခြင်းနှင့် နားပြည်
ယိုခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၄) ၎င်းအရွက်ကို ဆား(သို့မဟုတ်) ဆန်ပုန်းရည်၊ သံပရာရည် ရရာနှင့်
ကြိတ်၍ အနာ၊ အဖု၊ အကျိတ်များ လိမ်းကျံပေးမှု အနာအကျိတ်၊ အဖု
များ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၅) ၎င်းအရွက် သတ္တုရည်ကို (၁၂)ပဲသားမျှသောက်မှု အသက်ရှူလမ်း
ကြောင်း တင်းရောင်ခြင်းမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၆) ဟင်းဂလာအရိုင်းရွက် ၁ကျပ်၊ ငရုတ်ကောင်း ၁ ကျပ်၊ ၎င်း ၂ မျိုး
ညက်စွာ ကြိတ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့မျှ လုံး၍ အရိပ်တွင် လှန်းပါ။ တစ်
နေ့ ၁ လုံး၊ ၂ လုံးအထိ ၃ ရက်ဆက်၍ သောက်ပါက တက်ဖျား ကျဖျား
ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။
- (၇) ဟင်းဂလာအရိုင်းရွက်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို ဆီတူရော၍
ကြိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် အပြားလုပ်၍လည်ပင်းသို့ကပ်ပါ။ နံနက်ကပ်၍
ညနေတွင်ခွာပါ။ ၎င်းနည်းဖြင့် (၇) ရက်ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပေးလျှင်

နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်ကာပိန်ပြီး သက်သာပျောက် ကင်းစေပါသည်။ လက်ခူနာကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

- (၈) ဟင်းဂလာအရိုင်းရွက် သတ္တုရည်ကို သိန္ဓော၊ ပျားရည်၊ တမာဆီတို့ကို သင့်တော်ရုံ ရောစပ်၍ နားအတွင်းသို့ခတ်မှု နားကိုက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သလိပ်ကျပ်ပြီး မောလျှင်၊ အသက်ရှူမဝလျှင် ဟင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်တိုက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၉) ဟင်းဂလာအရိုင်းစေ့ ၃ ပဲကိုနေ့စဉ် နှစ်ပတ်မျှ ကြာအောင် စားသုံးပါမူ လေကြောင့်ဖြစ်သော မြင်းသရိုက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။
- (၁၀) ဟင်းဂလာအရိုင်း၏ အစေ့ကို ညက်စွာအမှုန့်ပြု၍ ကလေးကို ၂ရွေး၊ ၃ရွေး၊ လူကြီး ၁၀ ရွေးမှ ၁၅ရွေး အထိ တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်ကျ ၃ ရက် ဆက်၍တိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် ကြက်ဆူဆီနှင့် ဝမ်းနုတ်၍ပေးမှု သန်ကောင်များ ကျဆင်းပါလိမ့်မည်။ သန်ကောင်များကြောင့်ဖြစ်သော ဖောရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပူခြင်းများလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၁) ဟင်းဂလာအရိုင်းရွက် သတ္တုရည်ကို သန်းနှင့်ဗောက်စသော ပြင်ပပိုးများရှိရာသို့ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မျှလိမ်းကျံပေးမှု ဗောက်၊ ဂျတ်စသော ပိုးများကင်းဝေးစေ၏။ သန်းကိုလည်း သေစေသည်။
- (၁၂) ဟင်းဂလာအရိုင်းအစေ့နှင့် ၎င်းအရွက်သတ္တုရည်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ခေါင်းကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မျှလိမ်းပေးမှု ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- (၁၃) ဥသျှစ်သီးမှည့် ရှလပတ်ရည်တွင် ဟင်းဂလာအရိုင်းစေ့ အမှုန့်ကို ပျားရည်ဖြင့် သင့်တော်ရုံရောစပ်၍သောက်မှု ဝမ်းပျက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ အစာအိမ် လေထိုးလေအောင့် ရောဂါများလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၁၀။ အိန္ဒြိယဆေးကျမ်းအလိုအရ

Black seeds as well as leaves are administered in decoction convulsive affections, and typhus fever in dose of four ounces. ဟုဖော်ပြထားသည်။

၁၁။ ပါဝင်သောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ