

## ဆေးဖက်ဝင် ဆီးပင်

ဒေါသန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကနေ ဆရာမကို ဆီးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို မေးမြန်းချင်ပါတယ်။ အခုအချိန်က ဆီးသီးတွေ လှိုင်လှိုင်ပေါ့တဲ့ အချိန်ဖြစ်တာကြောင့် ဆီးပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေ၊ ဆီးသီးကို စားသုံးခြင်းမှ ရရှိနိုင်မည့် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ အခုအချိန်က ဆီးသီးတွေ လှိုင်လှိုင်ပေါ်နေတဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးသီးက ခံတွင်းအရသာ ကောင်းရုံသာမကဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုတဲ့ ကောင်းကျိုးများစွာကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဆီးသီးကသာမက ဆီးပင်တစ်ပင်လုံးက ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများစွာပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးပင်က ရှေးနှစ်ပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ကတည်းက တရုတ်နိုင်ငံမှာ စတင်ပေါက်ရောက်ပြီး အဲဒီကမှတစ်ဆင့် အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ မလေးရှား၊ ရုရှား၊ အာဖရိကမြောက်ပိုင်း၊ ဥရောပတောင်ပိုင်း၊ အရှေ့အလည်ပိုင်းနဲ့ အမေရိကန်အနောက်ပိုင်းတို့တွင် စိုက်ပျိုးခဲ့ကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း စိုက်ပျိုးခဲ့ပါတယ်။

- ဆီးပင်က မျိုးစိတ်ပေါင်း ၄၀၀ ကျော်ရှိပါတယ်။ အခုပြောမှာကတော့ *Ziziphus jujuba* Mill. ဆိုတဲ့ ဆီးပင်ရဲ့အကြောင်းကို ပြောပြပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ jujube လို့ခေါ်ပါတယ်။ မျိုးရင်းကတော့ Rhamnaceae မျိုးရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဠိအမည်ကတော့ “ကက္ကန္တ” လို့ခေါ်ပြီး “ဗဒရ” လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုဆိုရင် ဆီးပင်ရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေကိုလည်း သိခွင့်ရပြီဆိုတော့ ဆီးပင်ရဲ့အကြောင်းကို ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဆီးပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ကိုပြောပြရင် ဆီးပင်ဟာ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဆူးရှိတဲ့အပင် အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်ကသေးပြီး ဝိုင်းတယ်။ အပွင့်ကသေးပြီး ဖြူတယ်။ အသီးကတော့ အပင်ရဲ့ မျိုးစိတ်အလိုက် အကြီး၊ အသေး၊ အရှည်၊ အလုံး စသဖြင့် ပုံစံ

အမျိုးမျိုး ကွဲတတ်ပါတယ်။ ဆီးပင်တစ်ပင်လုံးမှာ အသီးကိုသာ အသုံးများကြပေမဲ့ အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ်၊ အစေ့ တွေကလည်း ဆေးဖက်ဝင်လှပါတယ်။ မြန်မာ ဆေးကျမ်းစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ ဓာတုရသ လေးစောင်တွဲတွင် ဆီးပင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးအာနိသင်တွေကို “ဆီး၏တေဇာ၊ အရသာကို သေချာကုန်စင်၊ မော်ကွန်း တင်ပိမ့်၊ ကိုယ်တွင်အပူ၊ သည်းခြေဆူက၊ ရူးသူတခန်း၊ သလိပ်ဝမ်းနှင့် ပိတ်ဝမ်းတထွေ၊ သလိပ်ကြေအောင်၊ ပေးလေ ဆီးပင်၊ ရောဂါစင်၏” ဟု ညွှန်းဆို ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဆီးသီးကို အစိမ်းရော အမှည့်ရော စားကြတယ်ဆိုတော့ ဆီးသီး အစိမ်းနဲ့ အမှည့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ - ဆီးသီးအစိမ်းက ဖန် ချဉ် အရသာရှိပြီး ချုပ် စေတဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်။ သည်းခြေနဲ့ သလိပ်ကို ပွားစေတယ်။ ဆီး ဝမ်း ကို ရွှင်စေတယ်။ ရင်ကြပ်စေတတ်တယ်။ ဆီးသီးအမှည့်က ချဉ် ချို အရသာရှိပြီး အနည်းငယ် ဖန်တယ်။ နှုတ်ကို မြိန်စေတယ်။ ခါးတဲ့အရသာရှိပြီး လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်တယ်။ ဆီး ဝမ်းကို ရွှင်စေတယ်။ အပူကို ငြိမ်းစေတယ်။ ရေငတ်ကို ပြေစေတယ်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတယ်။ အစာကို ကြေကျက်လွယ်စေတယ်။ သုက်ကို ပွားစေတယ်။ လူကို ဝဖြိုးစေတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းခြင်းကို ပြေပျောက်စေတယ်။ နှလုံးတုန်ခြင်းကို ငြိမ်းစေတတ်တယ်။ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတယ်။ ခေါင်းမူး ခေါင်းနောက်ခြင်းကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ သည်းခြေဒေါသဖောက်ပြန်လို့ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို သက်သာစေ တဲ့အပြင် မျက်စိကို အကျိုးပြုတဲ့ အာနိသင်တွေရှိပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ဆီးသီးက အချိုသီး၊ အချဉ်သီး ဆိုပြီး အရသာမတူတာတွေလည်း တွေ့ရပါတယ်ရှင့်။ အဲဒီအပေါ်မှာရော ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် ကွဲပြားမှုရှိလားရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ဆီးသီးက အရသာအားဖြင့် အချို၊ အချဉ်၊ ချိုချဉ်ဆိုပြီး အရသာ (၃)မျိုးရှိ ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အရသာတွေပေါ်မူတည်ပြီး အာနိသင်တွေလည်း ကွဲပြားကြပါတယ်။  
- ချို ဖန် ချဉ် အရသာရှိတဲ့ ဆီးသီးကိုစားလျှင် လေဒေါသကို ပျက်စေတတ်တယ်။ သလိပ်ဒေါသကို ပွားစေတတ်တာကြောင့် ပန်းနာရင်ကြပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်သူတွေက ချို ဖန် ချဉ် အရသာရှိတဲ့ ဆီးသီးကို မစားသင့်ပါ။

- ချို့ ချဉ် ခွဲ အရသာရှိတဲ့ ဆီးသီးကိုစားရင် အဖျားကို အားပေးတတ်တာကြောင့် ဖျားနေတဲ့အချိန်မှာ မစားသင့်ပါဘူးလို့ ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ဆီးသီးရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် တော်တော်များများကို သိခွင့်ရခဲ့ ပါတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ဆီးသီးခြောက်ရဲ့ အာနိသင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ဆီးသီးအမှည့်အခြောက်က သလိပ်နဲ့ လေ ကို နိုင်တယ်။ သည်းခြေကို မပွား စေဘူး။ အပူကို ငြိမ်းစေတတ်တယ်။ ဝမ်းမီးတောက်စေတယ်။ အစာကြေစေတယ်။ ရေငတ်ကိုပြေစေတယ်။ သည်းခြေဒေါသဖောက်ပြန်လို့ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးသီးအမှည့်အခြောက်ကို ထန်းလျှက်နှင့် ယိုထိုးစားလျှင် အပူကိုငြိမ်းစေပြီး အပုပ်ကို ကြေစေတယ်။ ခံတွင်းကို မြိန်စေတယ်။ ဆီးသီး စားခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ သံဓာတ်ပမာဏကို ရရှိစေတာကြောင့် သွေးအားကောင်း စေပြီး မောပန်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော် စေပြီး ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းနောက်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်။ စိတ်ကို ကြည်လင်စေ တယ်။ အဲတာကြောင့် ဓာတ်စာအနေနဲ့ ဆီးသီးခြောက်ကို ယိုထိုးစားတာ၊ ဆီးဖျော် ရည်လုပ်၍ သောက်တာ၊ ဆီးပေါင်း၊ ဆီးမှုန့်၊ ဆီးတော်ဖီ စသည်တို့ ပြုလုပ်ပြီး စားပေး သင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ဆက်ပြီးတော့ ဆီးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ဆီးသီးမှာ အသီးကသာ ဆေးဖက်ဝင်တာမဟုတ်ဘဲ အသီးထဲမှာပါတဲ့ အစေ့ အဆံကလည်း ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ ဆီးသီးအစေ့အတွင်းရှိ အဆံက ဖန်၊ ချို့ အရသာ ရှိပြီး စိတ်ကို ငြိမ်စေတယ်။ ဆီးရွှင်စေတယ်။ အပူကို ငြိမ်းစေတယ်။ ရေငတ်ပြေ စေတယ်။ သုက်ကို ပွားစေတယ်။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူလွန်ကဲတာ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တာ၊ ရူးသွပ်တာ၊ ဝက်ရူးရောဂါ စတဲ့ သည်းခြေဒေါသ ဖောက်ပြန်ပြီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ကလေးများ ရေငတ်ဝမ်းကျဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဆီးစေ့ဆံအမှုန့်နဲ့ နွယ်ချိုအမှုန့်ကို ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားစွန်း တစ်စွန်းခန့်စားပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - စောစောက ဆရာမပြောတဲ့အထဲမှာ ဆီးရွက်ကလည်း ဆေးဖက် ဝင် အာနိသင်တွေရှိတယ်ဆိုတော့ ဆီးရွက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးတွေကို လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ဆီးရွက်က အပူကို ငြိမ်းစေတယ်။ အဖျားကို ကျစေပါတယ်။ ကိုယ် အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေတဲ့ အာနိသင်တွေရှိပါတယ်။
  - ကင်းခြေများ၊ ကင်းမြီးကောက်တို့ အကိုက်ခံရတဲ့အခါ ဆီးရွက်အနုကို သဖန်းရွက်နဲ့ ရောကြိတ်ပြီး လိမ်းပေးလျှင် ကင်းဆိပ်ကို ပြေစေပါတယ်။
  - အနာပဆုပ်လိုမျိုး မကျက်နိုင်တဲ့ အနာတွေမှာ ဆီးရွက်ကို ရေနဲ့ကြိတ်၊ မီးကင်၍ အရည်ညှစ်ပြီး လိမ်းပေးလျှင် အနာအသားနုတက်မြန်စေပြီး အနာပျောက်ကင်းစေတယ် လို့ ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။
  - ဆီးရွက်လိုပဲ ဆီးပင်ရဲ့အခေါက်နဲ့ ဆီးပင်ရဲ့ အမြစ်ကိုလည်း ဆေးအနေနဲ့ အသုံးပြု နိုင်ပါတယ်။
  - မျက်စိနာတာ၊ စူးအောင့်တာ တွေဖြစ်ရင် ဆီးခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေးပြီး မျက်လုံးဘေး တစ်ဝိုက်ကို တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။
  - ဆီးခေါက်က အဖုအကျိတ်ကို ကြေစေတယ်။ အနာကို ကျက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ အဲတာကြောင့် အနာဖြစ်ရင် ဆီးခေါက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ဆေးပေးလျှင် အနာကို သန့်ရှင်းစေပြီး အသားနုတက် မြန်စေပါတယ်။ သွေးယိုစီးနေတဲ့ အနာတွေကို ဆီးခေါက် ပြုတ်ရည်နဲ့ ဖန်ဆေးပေးလျှင် သွေးထွက်နေတာကို ရပ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးခေါက်ကို ခံတွင်းမှာဖြစ်တဲ့အနာ၊ သွေးစုနာ၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ကုသ တဲ့အခါမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
  - ဆီးမြစ်ကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုအာနိသင်တွေရှိပါတယ်။ သည်းခြေ ဒေါသလွန်ကဲတဲ့ အဖျားရောဂါတွေမှာ ဆီးသီးခြောက် (၅)ကျပ်သားနဲ့ ဆီးမြစ် (၅)ကျပ်သားခန့်ကို ရောကြိုပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးခန့် သောက်ရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
  - အလွန်အမင်းဝမ်းသွားတဲ့ အတိသာရဝမ်းရောဂါဖြစ်ရင် ဆီးမြစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးခန့်သောက်လျှင် သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။
  - ဝမ်းကိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ဆီးအမြစ်မှုန့် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းကို နွားနို့နဲ့ရောပြီး သောက်ပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ- အဲတာဆိုရင် ဆီးပင်က တစ်ပင်လုံးလိုလို ဆေးဖက်ဝင်တာပေါ့နော်။ ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - သုတေသန စာတမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားချက်အရ ဆီးသီးမှာ အာဟာရ ဓာတ်တွေ၊ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့အာနိသင်တွေ များစွာပါဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုတဲ့ ဓာတ်တွေ များစွာပါဝင်တာကြောင့် ဆီးသီးကို စားပေးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်တွေ၊ တစ်ရှူးတွေ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို များစွာ အကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။ ဆီးသီးက ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ရောင်ရမ်းတာကို သက်သာစေတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နဲ့ အဆီဓာတ်ကို သိသိသာသာ လျော့ကျစေတာကြောင့် ဆီးချိုကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

- သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရ ဆီးသီးက ထုတ်ယူရရှိတဲ့ Jujuba extract က ရင်သားကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ စတဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး ကင်ဆာရောဂါ ကုထုံးများကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်တာကိုလည်း သက်သာ စေတယ်။ ရင်သားကင်ဆာကုသတဲ့အခါ ကင်ဆာကုထုံး သီးသန့်ကုသခြင်းထက် Jujuba extract နဲ့ ပေါင်းစပ်ကုသမှုပေးတဲ့အခါမှာ ကင်ဆာဆဲလ်ရှင်သန်နှုန်းနဲ့ ကင်ဆာ ဆဲလ်ကွဲပွားနှုန်းကို သိသိသာသာ လျော့နည်းစေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးသီးမှ ထုတ်ယူထားတဲ့ Jujuba extract က ဆေးယဉ်ပါးတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ အပေါ်မှာလည်း သိသိသာသာ သက်သာစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ အခုဆိုရင် ဆီးပင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို စုံစုံလင်လင်သိခွင့်ရခဲ့ပါပြီ။ ဆရာမအနေနဲ့ သောတရှင်တွေကို ဆီးသီးစားခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာများမှာချင်ပါသေးလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ဆီးသီးက နှုတ်ကို မြိန်စေသလို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကျိုးများစွာ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အရာမဆို တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး ဆိုသလိုပဲ ဆီးသီးကို အလွန်အကျွံစားရင် ရင်ကြပ်တာ၊ အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်တာ၊ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်ဖြစ်တာတွေ ခံစားရနိုင်တာကြောင့် တစ်ဖက်လွန်စားသုံးတာကိုတော့ ရှောင်ရ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်. - အခုလို ပြောပြပေးတဲ့အတွက် သောတရှင်တွေလည်း ဆီးသီးစားတဲ့ အခါ ဆီးသီးရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ၊ သတိပြုဆင်ခြင်ရန်တွေကိုပါ တွဲပြီးသိလာမှာဖြစ်ပြီး သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ တိုးပွားအောင် ပြောပြပေးလို့ ကျေးဇူးတင် ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ဆီးပင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြု အာနိသင်တွေကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာအသံကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- စံလှ(ဦး)၊ ၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ နာနာနယ၊ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း၊ ဗိုလ်တစ်ထောင်ဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မျက် ၄၅၀၊ ၄၅၃ - ၄၅၄
- နာဂသိန်(အရှင်)၊ ၁၉၇၁ ခုနှစ် ၊ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်၊ မင်္ဂလာပုံနှိပ်တိုက်၊ ကန်တော်လေး စာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မျက် ၂၇၉
- နာဂသေဓာတ်ဝိသ(အရှင်) ဓမ္မာစရိယ၊ ၁၉၇၆ ခုနှစ် ၊ ပုံပြုဆေးအဘိဓာန်၊ ပဌမတွဲ၊ ကျော်ဆွေဝင်း ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မျက် ၄၂၂ - ၄၂၃
- ကျော်စိန်(ဦး) မိုးကုတ်၊ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ မကွေးတိုင်းအတွင်းရှိ ဆေးဖက်ဝင် နွယ်-မြက် - သစ်ပင်များနှင့် ဆေးပစ္စည်းများ၊ လက်တွေ့ကုထုံးများ၊ စိန်ရွှေပုံနှိပ်တိုက်၊ ဗိုလ်တစ်ထောင် မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မျက် ၂၃၈-၂၄၀
- လှခင်(ဦး)၊ ရွက် - ခေါက် - မြစ် - သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀)၊ ရန်ကုန်၊ မျက် ၇၃ - ၇၅
- အောင်ဒင်(ဦး)၊ ၁၉၇၄ ခုနှစ်၊ နရသုခိအဖြစ်ကျမ်း၊ ထွန်းသီရိပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မျက် ၁၇၅
- Ali Ghobadi A., Amini-Behbahani F., Yousefi A., Shirazi M. T., Behnoud N. 2019.
- Jamshidi H. R., Mosaddegh M. H., Vahidi A. R., Ghasemian M., Mohammadi N. H. 2014. The Effect of Ziziphus jujube Fruit Extract in Diabetic and Non-Diabetic Rat. Ranian Journal of Diabetes and Obesity. Vol: 6.
- Klaab Z. M., AlMalki F. A., Hassan A. M. 2018. Anticancer Activities of Ziziphus Jujuba Extract on Breast Cancer Cells *in vitro*. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*. Vol:52(1).125-132
- Medicinal and Nutritional Properties of Ziziphus jujuba Mill. in Traditional Persian Medicine and Modern Phytotherapy. Vol: 6(2)
- Miri S. M. 2018. The First National Congress and International Fair of Medicinal Plants and Strategies for Persian Medicine that Affect Diabetes
- Reyhane Hoshyar R., Mohaghegh Z., Torabi N., Abolghasemi A. 2014. Antitumor activity of aqueous extract of Ziziphus jujube fruit in breast cancer: An *in vitro* and *in vivo* study.