ကြိတ်မှန်ပင်နှင့် ဆေးဘက်အသုံးစာတမ်း

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဖော်ဖော်ဝါရီလ (၂၄)ရက်

စာတမ်းပြုစုသူကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်း

အမည် - ဦးကျော်ဆွေ

ဇာတိ - ထန်းတပင်+ဇီးကုန်း၊ ကန့်ဘလူမြို့နယ်၊ ရွှေဘိုခရိုင်၊စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး

လက်ရှိတာဝန် - တိုင်းဒေသကြီးဦးစီးဌာနမှူး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ မုံရွာမြို့။

ပညာအရည်အချင်း - ဝိဇ္ဇာဘွဲ့(မြန်မာစာ)၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဒီပလိုမာအမှတ်စဉ်(၄)

ယခင်ထမ်းဆောင်ဖူးသောဌာနများ

- မြိုင်မြို့တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွင် ဒုတိယဆေးခန်းမှူး
- မြင်းမူတိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွင် ဒုတိယဆေးခန်းမှူး
- ကန့်ဘလူတိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွင် ဒုတိယဆေးခန်းမှူး
- ကော့သောင်းမြို့ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွင် မြို့နယ်ဆေးခန်းမှူး
- မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးဝါးစက်ရုံတွင်၊ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ၊ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်(၁)၊ ဦးစီးအရာရှိ(ဆေးဝါး)
- ပြည်မြို့တိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် ဆေးရုံအုပ်။
- ပြည်မြို့ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွင် ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး
- ဟားခါးမြို့၊ချင်းပြည်နယ်တွင်ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးအဖြစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။

edef

ကြိတ်မှန်ပင်သည် ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ အာကာသ တည်းဟူသည့် ဓါတ်ကြီး(၅)ပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ဆေးလွန်၍ ရောဂါရခြင်း၊ ဆေးကြောင့်အခြားရောဂါများရခြင်း၊ စသည့်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်မှုမရှိပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် အလေ့ကျပေါက်ရောက်သည်။

ကြိတ်မှန်ပင်

ကြိတ်မှန်ပင်၏အမည်များ

မြန်မာအမည်	-	ကြိတ်မှန်
ရုက္ခဗေဒအမည်	-	**Eclipta alba Hassk**
အင်္ဂလိပ်အမည်	-	**Ink Plant, Trailing Eclipta**
မျိုးရင်း	-	**Compositae** (နေကြာမျိုးရင်း)
ကရင်အမည်	-	စမယ်ပြာ(စကော)
		ကော်ကြိပ်ကပေါင်(ပိုး)

အသုံးပြုအစိတ်အပိုင်း

- အရွက်နှင့်ပဉ္စငါးပါး
- အရွက်ကို အသုံးများပါသည်။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်

ကြိတ်မှန်ပင်သည်

- ကိုယ်ပူကျသတ္တိ Anti pyetic activity
- အရောင်ကျသတ္တိ - anti inflammmatory activity
- အကိုက်အခဲပျောက်သတ္တိ - analgesic activity
- ဆီးရွှင်သတ္တိ - diurective activity
- သားအိမ်ကျုံ့စေသောသတ္တိ များနှင့် ကာဘွန်တက်ထရာ ကလိုရိုက်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသောအသည်းရောဂါနှင့် အရက်ကြောင့် အသည်းတွင် အဆီဖုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွင်

P ပူ၊ ခါး၊ စပ် အရသာရှိ

P ဥဏှဂုဏ်ရှိ၏။ လေနာ၊ သလိပ်နာတို့ကို နိုင်၏။
အားကိုဖြစ်စေ၍ အသက်ရှည်စေ၏။

P ဆံပင်ကောင်းစေသည်။

P ကိုယ်ဝန်ပျက်စီးခြင်းနှင့် သားဖွားပြီးနောက်
သားအိမ်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

P ခန္ဓာကိုယ်ရောင်တင်းခြင်းကို လျော့ပါးသက်သာစေသည်။

အသုံးပြုပုံ

မီးယပ်သွေးငုပ်လျှင် ကြိတ်မှန်ပင်၏ အရွက်ကို ထန်းလျက်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်သော် မီးယပ်သွေးပေါ်စေသည်။ ကြိတ်မှန်ပင် ပဥ္စင်းပါး သတ္တုရည် နှစ်စက်ခန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ ကလေးငယ်များကို တိုက်ပါက နှာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ကြိတ်မှန်ပင် အရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်အချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အား နေ့စဉ်ပွတ်သပ် လိမ်းကျံပြီး (၆) လကြာပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထွက်နေသော အဆီကျိတ်များ သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ကြိတ်မှန်ပင် ပဥ္စင်းပါးကို ကောင်းစွာအမှုန့်ကြိတ်၍ အုန်းဆီနှင့် လိမ်းပေးပါက ဦးရေကို အေးမြစေပြီး ဆံပင်ကို နက်မှောင်သန်စွမ်း စေသည်။ ကြိတ်မှန်ပင် ပဥ္စင်းပါးကိုကြိတ်ညှစ်ယူ၍ သကြားဖြင့်ရောစပ်ကာ ဆီပူ၊ မီးပူ စသော အပူလောင်နာများတွင် လိမ်းကျံပေးပါက အနာအသားနု တက်၍ အမာရွတ်ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုပုံ

မီးယပ်ငုတ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးဓမ္မတာ သွေးထိန်၊ ကျန်၊ ချုပ်၊ ငုတ်သော် ကြိတ်မှန်ရွက် လက်တစ်ဆုတ်တွင် ချင်းပါးပါးလွှာထည့်၍ ထန်းလျက်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါ။

မျက်စိနာလျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်၏ ကြိတ်ဖတ်ကို မန်ကျီးသီးနှင့်နယ်၍ညအိပ်ယာဝင် မျက်စိကို အုံ၍အိပ်ပါ။

ဆီးပူ၊ မီးပူ၊ ရေနွေးပူ လောင်ခြင်းဖြစ်လျှင် သတ္တုရည်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အပူလောင် သက်သာ၍ အမာရွတ်လည်း မထင်နိုင်ပါ။

ထိခိုက်ရှာနနှင့် ဝဲရောဂါ များအတွက် ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်ကို ရေနံချေးဖြင့် ဖယောင်းသားကျအောင်ချက်၍ လိမ်းပါ။

ကလေးငယ်များနှာပိတ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်းဖြစ်ပါက ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ရှိန်းခိုအနည်းငယ်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး လိမ်းဆေးအဖြစ်၎င်း၊ ကြိတ်မှန်သတ္တုရည် နှစ်ခွက်ခန့်ကို ပျားရည်ဖြင့် ဖျော်၍ တိုက်ဆေးအဖြစ်၎င်း၊ သုံးစွဲဖြစ်ပါသည်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းဖြစ်လျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ထောလပတ်ရွက်နှင့် ဖန်ခါးသီး သတ္တုရည် တို့အား အုံးဆီဖြင့် ချက်၍ လိမ်းရမည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေး

ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက် ၁၀ ကျပ်သား၊ မြင်းခွာရွက်ခြောက် ၅ ကျပ်သား၊ တြိကတုဋ္(၃)ပါး၊ ၁ ပဲသားစီကို မှုန့်အောင်ထောင်း၍ ပျားရည် ၁၀ ကျပ်သားဖြင့် တေပါ၊ နံနက်၊ ည၊ ဆီးကင်းခန့်စားပါက သွေးအားနည်းခြင်း၊ သားလျှောခြင်း၊ မိန်းမကိုယ် ယားယံခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး

ကြိတ်မှန်ရွက် ပဉ္စငါးပါး နုတ်နုတ်စဉ်းပြီး ၂၅ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၁၀ကျပ်သား၊ ရှောက်သီး အရည်ညှစ်ပြီး ရှောက်သီးဖက် ၁၀ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်နီ ၁၀ ကျပ်သား၊ စမုံငါး၂ ပဲသားစီတို့ကို အုံးတွင် ဆားအနည်းငယ်၊ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ယိုထိုးပါ။ အစာနှင့်ဝေးချိန်တွင် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်စားပေးပါက ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ အသည်းယောင်အသားဝါဖြစ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးငုတ်ခြင်း၊ လွန်ခြင်း ၊ ကျန်ခြင်း၊ မီးယပ်ကွက်ဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပျို့အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကြိတ်မှန်မှိုင်းဆေး

မီးတွင်းသွေးတက်၊ ခေါင်းအုံဇက်လေး ချွေးမထွက်ခြင်း ဖြစ်လျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက် ၁ ကျပ်သား၊ နနွင်းခြောက် ၁ ကျပ်သား၊ နံ့သာဖြူမှုန့် အနည်းငယ်တို့ကို စောင်ခေါင်းမြီးခြုံ၍ မီးကျီးခဲပေါ်ကို ဆေးမှုန့်ဖြူး၍ အခိုးမှိုင်းတိုက်ပေးရ၏။

လိပ်ခေါင်းရောဂါတွင် ကြိတ်မှန်ဥငါးပါးပြုတ်ရေဖြင့် ၅၀ ကျပ်သား၊ ဆားခါး ကော်ဖီဇွန်း(၂) ဇွန်း ကျောက်ချဉ်ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဝက်ခန့် ရော၍ ဖန်ဆေးပေးပါ။

ကြိတ်မှန်မျက်စဉ်းဆေး

ကြိတ်မှန်ရွက် ၅ ကျပ်သား၊ လေးညှင်းပွင့် ၄ ပဲသား၊ ဆား ၁ ပဲသားကို ရေဖြင့် သုံးပုံတစ်ပုံ ကျန်အောင် ကျို၍ အကြိမ်ကြိမ်စစ်ပါ။ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်းဖြစ်လျှင် သုံးရ၏။

ကြိတ်မှန်ရွက်ရက္ခမူဆား

ကြိတ်မှန်ပဥ္စငါးပါးခြောက်ကို ပြာချပါ၊ ရေနှင့်ဖျော်၍အရည်ကြည်ကိုသံဒယ်အိုးတွင် ထည့်ပြီး ခန်းခြောက်သွားအောင်ချက်ပါ။ ၎င်းချိုးသည် ရက္ခမူဆားဖြစ်သည်။ အသည်းယောင် ရောဂါ၊ အဆုတ်နာ၊ အစာအိမ်ရောဂါများအတွက် တစ်ရွေးခန့် တိုက်ကျွေးရ၏။

ကြိတ်မှန်ရွက်ဟင်း

ကြိတ်မှန်ရွက်ကိုငါးကြင်းသားကင်နှင့် ဟင်းချက်၍မီးတွင်းတွင် စားပါက နို့ချောင်း ပိတ်ခြင်း၊နို့လည်ခြင်း၊ ကလေးလေဆန်နာဖြစ်ခြင်း၊ ကလေးရောမိခင်ပါအနံ့ဆိုးနှင့်ညော်ဝင်ခြင်း၊ မီးတွင်းသွေးတက်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ဟင်းခါးရည်ချက်၍လည်းသောက်နိုင်ပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်အစိမ်းကိုလှီးပြီး ပဒဲကော အနည်းငယ်၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငါး၊ မီးဖုတ်၊ ပုဇွန်ခြောက်မှုန့်တို့နှင့် သံပုရာရည်နှင့်ညှစ်ပြီး၊ လက်သုတ်လုပ်၍စားပါက ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း၊ အာလေးလျှာလေးဖြစ်ခြင်း၊ အအိပ်ပျက်အစားပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကြံတော်မှန်အားဆေး

ကြံတော်မှန်ပဥ္စငါးပါး ၂ ကျပ်သားကို ရေအစိတ်သားဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ပျားရည်နှင့်ရော၍ အားဆေးအဖြစ် သောက်ပါ။

မအိုဆေးအဖြစ်ကြံတော်မှန်ပဥ္စငါးပါးအခြောက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကြစုသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီးမှုန့် ဆတူ၊ ၎င်း၏ နှစ်ဆသကြားခဲအမှုန့်နှင့်ရော၍စားပါ။

ရုပ်ပျိုကိုယ်နုဆေးအဖြစ် ကြံတော်မှန်ရွက်၊ နှမ်းအနက်၊ ဖီးဖြူသီး အခြောက်ဆတူ၊ ၎င်းသုံးဆ သကြားထည့်၍ နေ့စဉ်မှီဝဲပါ။

အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ် ကြံတော်မှန် ၁ ပိဿာကို ဆားနှင့် ညက်စွာကြိတ်၍ လုံမှာထည့်ပြီး ဖိုထွင်းထိုးပါ။ ဆားသတ္တုရမည်။ ၎င်းကို ပျားရည်စိမ်၍နံနက်ညသောက်ပါ။

ကြံတော်မှန်ရွက်ကို လက်သုတ်သုတ်စားခြင်း၊ ဟင်းချို၊ ဟင်းခါးချက်စားခြင်း၊ ငါးပိရည်နှင့်တို့စားခြင်း (မီးမြိုက်၊ အပြုတ်၊ အစိမ်း) ငါးပေါင်းကြော်၊ပုဇွန်ကြော်တို့ကို ထည့်၍ ကြော်စားခြင်းဖြင့် မကြာခဏဂရုစိုက်၍ စားပေးပါက ကျန်းမာရွှင်လန်း၍ အသားရည် စိုပြေစေပါသည်။

နိဂုံး

ကြိတ်မှန်၏ အကျိုးသွားနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးပညာရှင်ကြီးများက "ကြိတ်မှန်ပင် နှင့်မွှန်စပ်ရှား၊ ဆံလျှည်လျား၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခါးသက်ပူပြင်း၊ သည်းပျက်ပြား၊ ကြိတ်မှန်ရည်၊ သွေးကြည်ချေးပွား၊ ကျေးရှူးများ" ဟု စာစပ်ခဲ့ကြပါသည်။ အပင်သည်ဆံပင်ကို သန်စေသည်။ အရွက်သည်လေသည်းခြေကို ပျက်စေသည်။ သတ္တုရည်သည် သွေးသန့်၍ ချေးထွက်စေ၏ဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နွယ်မြက်သစ်ပင်တို့တွင် ကောင်းကျိုးများစွာ ရှိနေပါသည်။ ငွေကုန်သက်သာစေသည့် အပြင်ဆေးအာနိသင် ထက်မြက်မှုမှာလည်း အပြည့်အဝဖြစ်ပါသည်။

အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော ကြိတ်မှန်ပင်၏ ဆေးအသုံးကို သိရှိသုံးစွဲနိုင်ရန် အတွက် တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။	ဆေးသုတေသနဌာန	-	သက်ရှိသိပ္ပံဂျာနယ်
၂။	ဆေးသုတေသနဌာန	-	တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့များအတွက် တင်သွင်းခဲ့သော ကျမ်းကြီးများ၏ စာတမ်းအကျဉ်း
၃။	တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန	-	လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်အပင်များ(၃)
၄။	နာဂသိန်(အရှင်)	-	ပုံပြဆေးအဘိဓါန်
၅။	နာဂသိန်(အရှင်)	-	အခြေပြုဆေးအဘိဓါန်
၆။	လှခင်(ဦး)	-	ဆေးစွမ်းကောင်းများ
၇။	အောင်နိုင်(ဒေါက်တာ)	-	သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ

ကျေးရှူးတင်လွှာ

စာတမ်းဖတ်ကြားခွင့်ပြုပါသောတိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဆရာကြီးပါမောက္ခဒေါက်တာဦးအောင်မြင့်နှင့်တကွ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူအားလုံးအားအထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။