

ဝိုတ်ဗျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန

ဝိုတ်ဗျိုးရေးဦးစီးဌာန

သနပ်ခါး အကြောင်း သိကောင်းစရာ

နှင့် စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်



ဝိုတ်ဗျိုးရေးဦးစီးဌာန

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	သနပ်ခါး၏ နောက်ခံသမိုင်း	၁
၂။	သနပ်ခါး၏ သိပ္ပံအမည်နှင့် အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း	၂
၃။	သနပ်ခါးပင်၏ ပိသေသလက္ခဏာ	၂
၄။	သနပ်ခါးပင် စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်	၂
၅။	သနပ်ခါးတွင် ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်မှု	၄
၆။	သနပ်ခါး ဆေးဘက်အသုံးဝင်ပုံ	၄
၇။	မှတ်တမ်းဓာတ်ပုံများ	
၈။	ကျမ်းကိုးစာရင်း	

သနပ်ခါးအကြောင်းသိကောင်းစရာ

သနပ်ခါး၏နောက်ခံသမိုင်း

ဆောင်းမှာနွေး၊ နွေမှာအေး ဆိုသည့် သနပ်ခါး၏ အာနိသင်ကြောင့် မြန်မာလူမျိုးများသည် မွေးကင်းစ အရွယ်ကစ၍ အသက်အရွယ်မရွေး သနပ်ခါးလိမ်းကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သည့်နေရာကို သွားသွား သနပ်ခါးလိမ်းကျထားသော မျက်နှာများကို မြင်တွေ့နိုင်ခြင်းက သက်သေသာခကပင် ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် သနပ်ခါးကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော် ကတည်းက သနပ်ခါးကို လိမ်းကျအလှမြယ်သကြသော ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြပါသည်။ သနပ်ခါးကို မခုံမင် မနှစ်သက်သော မြန်မာအမျိုးသမီးဟူ၍ မရှိ သလောက်ပင် ရှားပါးပါသည်။ ယခုခေတ်ပေါ် အနောက်တိုင်း အလှမြယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးများ၍ ခေတ်စားနေစေကာမူ သနပ်ခါးနှင့် ကင်းနိုင်သူ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ အရေအတွက် မှာ အလွန်အလွန် နည်းပါးလှပေ သည်။

သနပ်ခါးသည် စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းဖွယ်ရာ သင်းပြန့်သော ရနံ့နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ အသားအရေကို အေးမြစေခြင်း၊ အသားအရေကို ချောမွတ်စေခြင်း၊ သနပ်ခါး လိမ်းကျသူအား လှပစေခြင်း စသော ဂုဏ်အင်္ဂါများနှင့် ပြည့်စုံသဖြင့် ရှေးခေတ်နန်းတွင်းသူများမှအစ ကောက်စိုက် သမများအဆုံး သနပ်ခါးကို လက်မလွတ်နိုင်ခဲ့ကြခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သနပ်ခါးကို အမြဲတစေ လိမ်းကျသဖြင့် အသားအရေ စိုပြေဝင်းဖန်နေသောသူကိုတွေ့လျှင် “သနပ်ခါးသားရသည်” ဟု ရှေးမြန်မာအမျိုးသမီးများ ဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။

မြန်မာလူမျိုးများသည် သနပ်ခါးကို နှစ်သက်ခြင်းသည် အလှပ လိမ်းကျစရာ ပစ္စည်း ဖြစ်သည့်အပြင် သနပ်ခါး၏ ဆေးဖက်ဝင်သည့် အာနိသင်ဂုဏ်သတ္တိများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပူအိုက်စွတ်စို ရာသီဥတုရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် နေလောင်ခြင်းဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် သနပ်ခါးကို မြန်မာအမျိုးသမီးများသာမက အမျိုးသားများပါ အသုံးပြုကြပေသည်။

သနပ်ခါးကို စာပေဖြင့်ရေးသားတင်စားကြခြင်းကို ၁၄ ရာစုနှစ် ကဗျာပညာရှင် မွန်ဘုရင် ရာဇာဓိရာဇ်၏ ကြင်ယာတော် နှင့် ၁၅ ရာစုနှစ် ရဟန်း ကဗျာပညာရှင် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ တို့၏ ကဗျာများတွင် တွေ့ရှိကြရပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အချို့သော နေရာဒေသများတွင် နှစ်စဉ် သင်္ကြန်အကြိုနေ့တိုင်း သနပ်ခါးသွေးပွဲတော်များ ကျင်းပလေ့ရှိနေပါသည်။ သင်္ကြန်အကြိုနေ့မှာ အမျိုးသမီးကလေးများက သနပ်ခါးသွေးကြပြီး အမျိုးသားလေးများက သီးချင်းများ တီးမှုတ်သီဆို ကြလေ့ရှိပါသည်။ သွေးပြီးရရှိလာသော သနပ်ခါးများကို ဘုရားဆင်းတုတော်များကို သနပ်ခါးရည်နှင့် ဆေးကြောပြီး ကုသိုလ်ယူကြသည့် မြန်မာတို့၏ ချစ်စရာကောင်းသော ဓလေ့ဟာလည်း ယနေ့ထိတိုင် ရှိနေပေသည်။

သနပ်ခါးပင်ကို မြန်မာနိုင်ငံ၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ တို့တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ မြန်မာ့သနပ်ခါးသည် အရည်အသွေးအကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်ပေသည်။ သနပ်ခါးသည် အပူပိုင်းဒေသများတွင် ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်သည့် သီးနှံဖြစ်သဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသဖြစ်သည့် စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်း နှင့် မကွေးတိုင်းဒေသများတွင် စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးကြရုံတင်မက

အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းတွင်လည်း စိုက်ပျိုး လေ့ရှိကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ သနပ်ခါးပင်သည် စိုက်ခင်းသစ် ပထမတစ်ကြိမ် ခုတ်၍ ရောင်းချပြီး သန်မာထွားကျိုင်းသည့် သားတက်များ ဆက်ခါဆက်ခါ ထားရှိနိုင်သဖြင့် ဘိုးစဉ် ဘောင်ဆက် အဆင့်ဆင့် ခုတ်ယူ ရောင်းချပြီး ဝင်ငွေရသဖြင့် “အပူပိုင်းပဒေသာပင် လို့တင်စားပြီး အပူပိုင်းဒေသ၏ ရတနာ” ဟုပင်ခေါ်ဆိုကြပေသည်။

သနပ်ခါး၏ သိပ္ပံအမည်နှင့် အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

- မြန်မာအမည် - သနပ်ခါး
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Chinese Box Tree, Wood Apple
- မျိုးရင်း - Rutaceae
- မျိုးစု - Limonia
- မျိုးစိတ် - L. acidissima
- သိပ္ပံအမည် - *Naringi crenulata* (Roxb)
Limonia acidissima
Hesperethusa crenulata (Roxb) Roem

သနပ်ခါးပင်၏ ပိသေသလက္ခဏာ

သနပ်ခါးပင်၏ ပုံသဏ္ဍာန်မှာ အပင် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၂၀-၃၀ ထိမြင့်တက်ပြီး ပင်စည်နှင့် အကိုင်းအခက်များတွင် လက်မဝက်၊ ၁ လက်မခန့်ရှည်သည့်မာကျောသော ဆူးများပါရှိသည်။ အပင်နုစဉ်တွင် အပွေးမဲ့ပြီး အပင်ရင့်လာသောအခါမှ အပွေးထူလာပါသည်။ အရွက်ပုံသဏ္ဍာန်မှာ ရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်သည်။ ရွက်မြွှာ ၂ စုံမှ ၃ စုံထိရှိပြီး ရွက်ထိပ်တွင် တစ်ရွက်ပါသည်။ ရွက်ပြားပြောင်ချောပြီး တောင့်တင်းမာကျောသည်။ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသည်။ အပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်မှာ သေးငယ်ပြီး၊ အဝါနုရောင်ရှိသည်။ အဆုပ်လိုက်ပွင့်သည်။ ရေမြေရာသီဥတုပေါ် မူတည်၍ တပေါင်း၊ တန်ခူး၊ ကဆုန်လများတွင် အပွင့်များပွင့်သည်။ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းလများတွင် အသီးရင့်မှည့်သည်။ ရေသောက်မြစ်ရှည်လျားသည်။ ဘေးမြစ်များလည်း ရှည်လျားပြီး ဖြန့်ထွက်သည်။ အမြစ်တွင်လည်း အပွေးအခေါက်ပါရှိသည်။ အမြစ်မှ သားတက်များထွက်လေ့ရှိ ပါသည်။

စိုက်ပျိုးနည်းစနစ်

- 🌱 မြေအမျိုးအစား
 - ❖ စိုက်ပျိုးရန်အကောင်းဆုံးမြေမှာ ဂဝံ/ကျောက်စရစ်မြေ(Gravel soil)
 - ❖ ရွံစေးမြေ၊ ဆားပေါက်သောမြေ၊ ရေဝပ်သောမြေများမှလွဲ၍ ကျန်မြေအမျိုးအစားများ တွင် စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။
 - ❖ သဲမြေတွင်လည်း စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စိုက်ပျိုးပါက အပင်ငယ်စဉ်တွင် အပင်အသေ အပျောက်များပြီး အပင်ဖြစ်ထွန်းအားနည်းပါသည်။

- ❖ အပင် (၂-၃)နှစ်သား အရွယ်မှစ၍ ပင်ခြေအတက်များနှင့် အကိုင်းအခက်များကို ရှင်းလင်း ဖယ်ရှားပေးရပါမည်။
- ❖ သားတက်စိုက်ခင်းများတွင် တစ်ပင်လျှင် (၁-၂)တက်သာထား၍ ကျန်အတက်များ အားရှင်းလင်းဖယ်ရှားပေးရပါမည်။
- ❖ ရာသီဥတုအခြေအနေနှင့် အပင်အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ပင်လုံးပျံ့ပိုးသတ်ဆေး၊ ထိသေပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး များကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ပက်ဖျန်း ပေးသင့်ပါသည်။

✚ ဈေးကွက်ဝင် သနပ်ခါးအဆင့် (ရိတ်သိမ်းချိန်)

- ❖ စိုက်ခင်းအသစ်များတွင် အပင်သက်တမ်း (၆)နှစ်၊ (၇)နှစ်သားမှ စတင်၍ သနပ်ခါးအဖြစ် စတင် ဈေးကွက်ဝင် ရောင်းချနိုင်ပါသည်။
- ❖ အများအားဖြင့် (၈)နှစ် မှ (၁၀)နှစ်သားအရွယ်သည် ဈေးကွက်တွင်းသို့ အရောင်းအများဆုံး အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ သားတက် သနပ်ခါးခင်းများတွင် အပင်သက်တမ်း (၅-၆)နှစ်တွင် စတင်ရောင်းချပြီး၊ (၆)နှစ်မှ (၈)နှစ်အရွယ်သက်တမ်းသည် ဈေးကွက်အဝင်ဆုံး ရောင်းချချိန် ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး သနပ်ခါးတစ်ပင်ရရှိရန်မှာ သက်တမ်း (၃၅)နှစ်ခန့် လိုပါသည်။
- ❖ ဒေသအမျိုးမျိုးတွင် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းသော်လည်း မြန်မာ့သနပ်ခါးသည် အရည်အသွေး အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

✚ သနပ်ခါးတွင် ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်မှု

- i. 2-quinolone and 2-hydroxyquinoline
- ii. N-acetyl-N-methyltryptamine
- iii. Tanakine and Tanakamine
- iv. 7-methoxy-6-(2,3-epoxy-6-methylbutyl) coumarin
- v. 4-methoxy-1-methyl-2quinolone and marmesin from the organic extracts of the root bark
- vi. Suberosin နှင့် marmesin တို့သည် Antibacterial activity နှင့် UV absorption ဂုဏ်သတ္တိများရှိပါသည်။

✚ သနပ်ခါးမှ ဆေးဘက်အသုံးဝင်ပုံ

- ❖ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအရ သနပ်ခါးသည် ပူ၏၊ သွေးကိုကြွစေတတ်၏၊ ပူ ခါး ချုပ် ပွင့် ဖြစ်၏၊ ငန်းမန်းကို နိုင်စေ၏။ အပူနာ၊ အအေးနာ၊ နှစ်မျိုးစလုံးနိုင်၏ဟု ဆိုထားပါသည်။

➤ အသုံးပြုပုံ

အရွက် ၁။ဝက်ရူးပြန်ရောဂါဆေးတွင် သုံး၏။ အနာကြီးရောဂါသည်များအတွက် အရွက်ကို ပြုတ်၍ ရေချိုးပြီး ချွေးအောင်းရ၏။ အရွက်ပြုရည်ကို ဆားများများခတ်၍ သောက်ပါက ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်၏။ အနာဝင် လျှင် အရွက်ကို ကြိတ်၍ ဆန်ဆေးရေနှင့် သောက်ရ၏။

၂။အရွက်ကို အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြုပြီး ကွမ်းသီးလုံးခန့် ရေနှင့် သောက်ပါက အဖောအရောင်၊ အနာအဆာနှင့် ကိုယ်တွင်း ရောဂါဟူသမျှ ကင်းရှင်းပပျောက်၏။

အသီး ၃။အဆိပ်ပြေဆေး၊ ခွန်အားတိုးဆေး၊ ကျောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးနှင့် ပြင်းထန်သော အဖျားရောဂါများအတွက် ဖော်စပ်သော ဆေးများတွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုသည်။

အမြစ် ၄။ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ချွေးထုတ်ဆေး တို့တွင် သုံး၏။ အမြစ်ကို နုနင်း နှင့်သွေး၍ လိမ်းပေးပါက မီးယပ်ရောဂါသည်များ ပျောက်၏။ ကလေး ခွဲကျပ်က အမြစ်ကို သွေး၍ ကွမ်းရွက် စိမ်းရည်နှင့် ဆတူတိုက်က ခွဲအမြန်ကျ၏။

၅။သနပ်ခါးမြစ်၊ ပန်းနုအမှုန့် ငါးပဲသားစီကို ပျားရည် ခြောက်ပဲသားနှင့် ရော၍ စားသုံးသော် မြေဆိပ်ပျောက်ကင်း၏။

၆။သနပ်ခါးမြစ်မှုန့် သုံးကျပ်သားကို သကြား၊ ပျားရည်နှင့် ရောလျက်သော အစာအိမ်ရှိ အဆိပ်ပြေစေ၏ ဟု ဆိုထားပါသည်။

❖ သိပ္ပံနည်းဆေးကျမ်းအရ

၁။ Anti-bacterial နှင့် Anti-fungal ပါဝင်မှုကြောင့် အသားရေကို ကြည့်လင်းသန့်စင်စေသည်။ ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ် ကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ အဖြူစက်၊ အမည်းစက်များဖြစ်ပေါ်မှုကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပြီး၊ အဖူးအပိတ်များကို လည်းပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၂။ သနပ်ခါးတွင် Coumarine တို့ပါဝင်သဖြင့် အသားအရည်ပေါ်တွင် ဘက်တီးရီးယား နှင့် မှိုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ ကိုဖယ်ရှားပေး နိုင်ပါပြီး၊ အိုးမင်းရင့်ရော်မှုကို လျော့ကျစေပြီး အရွယ်နုပျိုလမ်းဆန်း စေပါသည်။

၃။ Mamesin ပါဝင်မှုကြောင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ချည် (UV-A ray)ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော မျက်နှာပေါ်တွင် အရေပြားတွန့်လိမ်ခြင်း (အရေးကြောင်း ပေါ်ခြင်း) တို့မှကာကွယ်ပြီး၊ အိုးမင်းရင့်ရော်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ချည် (UV-B ray)ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော အရေပြား အရောင်ပျက်ခြင်း (Skin discoloration) မှကာကွယ်ပြီး၊ တင်းတိတ် နှင့် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပေါ်မှုကိုလည်း ကာကွယ်ပါသည်။

၅

မှတ်တမ်းတင်ပုံများ



သနပ်ခါးအပွင့်



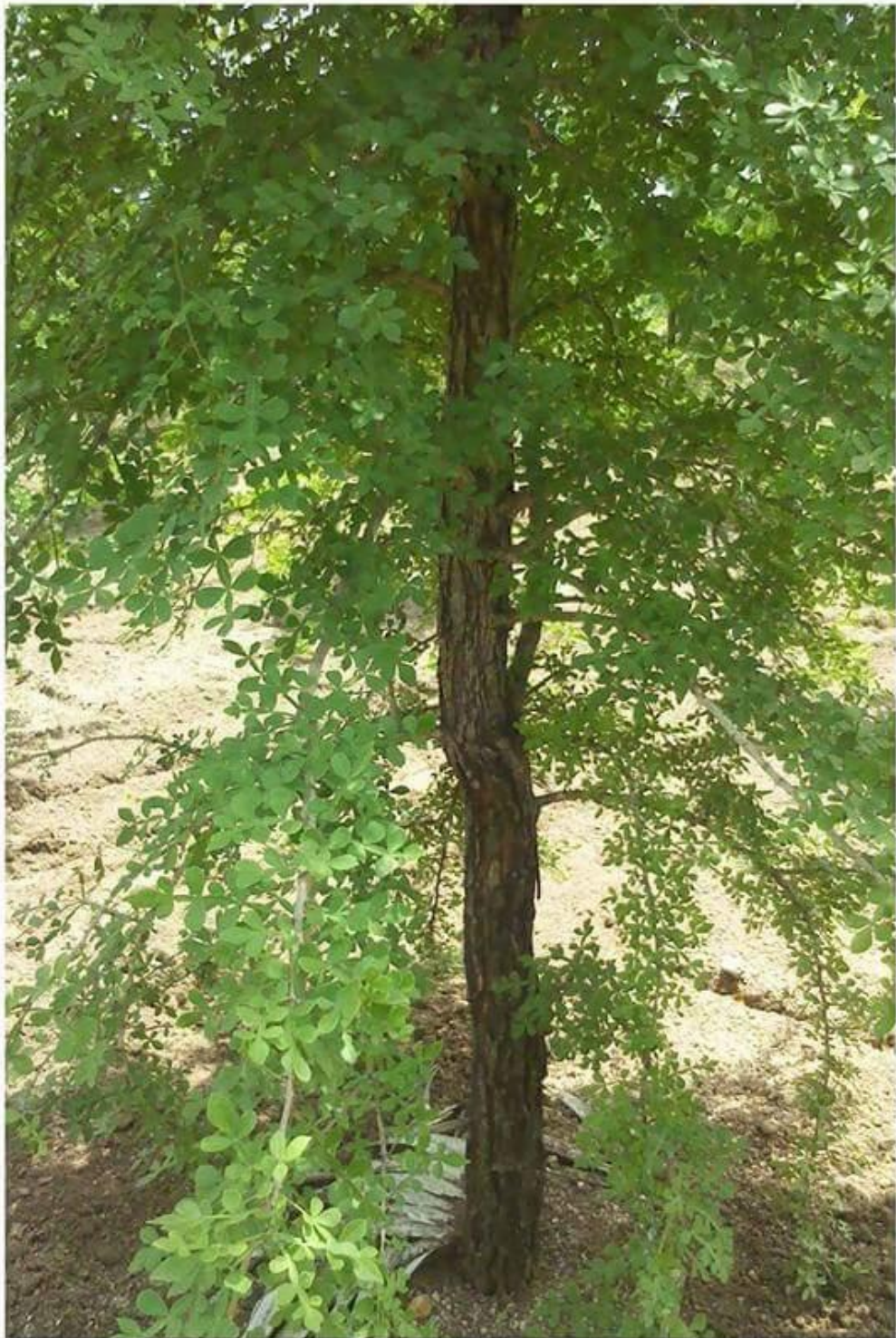
သနပ်ခါးအသီး နှင့် သနပ်ခါးအစေ့



သနပ်ခါးနှင့် သီးညှပ်စိုက်ပျိုးထားပုံ



သနပ်ခါးနှင့် သီးညှပ်စိုက်ပျိုးထားပုံ



အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းလျှက်ရှိသော သနပ်ခါးပင်

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- Application of Myanmar traditional THANAKHA as a cosmetic: Asian Institute of Technology. Food Engineering and Bioprocess Technology. School of Environment, Resources and Development.
- Biological activities and safety of Thanaka (*Hesperethusa crenulata*) stem bark: Journal of Ethnopharmacology 2010.
- Burmese Thanaka: 100 % Natural Herbal Siam Natural Botanical Products
- Myanmar Beauty Secret Thanaka:
- Thanaka: Wikipedia, the free encyclopedia.
- သနပ်ခါးစိုက်ပျိုးပြုစုမှုအဆင့်ဆင့်နည်းပညာပေးဒီဗွီဒီ၊ အရာတော် စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန