



သန်းကြွယ်သူငွေ ဖြစ်ချင်သလား

ဒန့်သလွန်စိုက်ပါ



OUR NATURE  
MORINGA OLEIFERA

တတိယအကြိမ်

မင်းဝင်းထိန်(B.Ag)

## ရည်ရွယ်ချက်

ဒန့်သလွန်နှင့်ပတ်သက်ပြီး 2013 Feb တုန်းက Solomon Ternder ဆိုသူ ရေးသားသော The Nutritional, Medicinal, and Economic Uses of " Moringa Oleifera" တွင် ဒန့်သလွန်ပင်မှ ဒေါလာ ဘီလီယံနှင့်ချီ ရရှိနေသော ထုတ်ကုန်လုပ်ငန်းအကြောင်းကို စာရေးသူ ဖတ်ရှုလိုက်ရပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးသမားများအတွက် စားသုံးသူများအတွက် အကျိုးရှိမည်ဟု ယုံကြည်သဖြင့် " သန်းကြွယ်သူဌေး ဖြစ်ချင်သလား " " ဒန့်သလွန်စိုက်ပျိုးပါ " ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာတွင် ရည်ရွယ်ချက် (၂)မျိုး ထားရှိပါတယ်။

ပထမအချက်က မြန်မာနိုင်ငံသည် အသီးအနှံပေါကြွယ်ဝသည့်အတွက် အလွယ်တကူ မြင်တွေ့နေရသည့် ဒန့်သလွန်ကို အထင်ကြီးလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ထင်ပါသည်။ ရာသီချိန် ပေါ်ဦးပေါ်ဖူး ဒန့်သလွန်တောင့်ကိုသာ လိုလိုချင်ချင် မက်မောစွာ စားသုံးတတ်ကြပေမယ့် အာဟာရဓါတ် ပေါကြွယ်ဝနေသည့် ဒန့်သလွန်အရွက်ကိုမူ မက်မက်မောမော စားသုံးကြလိမ့်မည်မထင်ပါ။ စာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ဟင်းချိုချက်စားတာကလွဲပြီး အထင်မကြီးမိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဒန့်သလွန်အရွက် (၁၀၀)ဂရမ် (၆)ကျပ်သား စားသုံးရုံမျှနှင့်

သံခါတ်မြောက်များစွာရရှိစေမယ့် အမဲသား (၁၂)ကျပ်သား  
အလွှာတစ်ချပ်၊ ကယ်လဆီယမ်များစွာရရှိစေမယ့် နွားနို့တစ်ဖန်ခွက်၊  
ဗီတာမင် C များရရှိစေမယ့် လိမ္မော်သီးတစ်လုံး၊ အသားခါတ်များစွာ  
ရရှိစေမယ့် ကြက်ဥတစ်လုံး၊ ဗီတာမင် A များစွာ ရရှိစေမယ့်  
မုန့်လာဥနီတစ်ချောင်းနဲ့ ညီမျှနေတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက  
ထုတ်ဖော်ရေးသားနေပါပြီ။

ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးအနေနဲ့ ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ အရွက်၊ အသီး၊  
အစေ့၊ အမြစ်၊ အခေါက်၊ အသား၊ အစေ့ဆီ အားလုံးဟာ  
ရောဂါအမျိုးအစားပေါင်း (၃၀၀)ကျော်ကို  
တွန်းလှန်ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေ ဆိုထားပါတယ်။  
ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒန့်သလွန်၏ အာဟာရဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ  
ကောင်းကျိုးများကို သေချာစွာလေ့လာပြီး အလေးထားကာ  
စိုက်ပျိုးစားသုံးကြခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ စားသောက်ရေးကိစ္စများမှ  
ငွေကြေးကုန်ကျစရိတ် သက်သာရာရရှိပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး  
ကျန်းမာချမ်းသာကြစေရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ဒုတိယအချက်က လွန်ခဲ့သောဆယ်နှစ်ခန့်က ဆင်းရဲသော  
အာဖရိကဒေသမှာ အငတ်ဘေးကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရပေမယ့်  
မထင်မှတ်ဘဲ အလွယ်တကူ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနေသော ဒန့်သလွန်ကို  
စားသုံးရင်း ၎င်း၏ကောင်းကျိုးများစွာကို တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ  
ပြောကြရာမှ လူတိုင်းအထင်မကြီးတတ်သော ဒန့်သလွန်၏  
အာဟာရဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများကို ပညာရှင်များက  
မနေနိုင်ကြတော့ဘဲ သုတေသန ပြုလုပ်လာခဲ့ကြရပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ အိမ်ရှင်မ အတော်များများဟာ

ဒန့်သလွန်ဆိုတာကို မသိကြပါဘူး။ ယခုအခါမှာတော့  
အမေရိကန်ကုမ္ပဏီမှအစ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများဟာ  
သိန်းသန်းချီသော စိုက်ဧရိယာများအပေါ်မှာ ဒန့်သလွန်စိုက်ပျိုး  
ထုတ်လုပ်လာသည့်အတွက် အာဖရိကဒေသ ပြည်သူများဟာ  
အလုပ်အကိုင်လည်း ပွင့်လန်းလာကြတယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသော  
ကုမ္ပဏီများကလည်း ဒန့်သလွန်ထုတ်ကုန်မျိုးစုံမှ ဒေါ်လာ  
ဘီလီယံနှင့်ချီသော ငွေကြေးများကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြတာကို  
ဖတ်ရှုရခြင်းဖြင့် မိမိတို့ စိုက်ပျိုးရေးသမား မျိုးဆက်သစ်များအတွက်  
မကြာသောကာလများမှာ ကြီးမားသော ဒန့်သလွန်စိုက်ပျိုးထုတ်ကုန်  
အမယ်သစ်တစ်ခုအနေဖြင့် သိရှိလာကာ စီးပွားဖြစ်  
စိုက်ပျိုးလာနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ရေးသားလိုက်ပါသည်။

\*

ဆင်းရဲသော အာဖရိကဒေသတို့ရဲ့ ကယ်တင်ရှင် ဒန့်သလွန်

လွန်ခဲ့သော (၁၀)နှစ်ခန့်က ကနေဒါနိုင်ငံမှာ အင်ဂျင်နီယာဘွဲ့ရရှိပြီး အလုပ်လုပ်နေသူ နိုက်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံသားတစ်ဦးဟာ တစ်ရက်မှာတော့ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်း ခြံသမားနဲ့အတူ စိုက်ပျိုးရေးခြံထဲက သီးစားပင်တွေကြည့်ကာ လမ်းလျှောက်ရင်း ဒန့်သလွန်အကြောင်းကို သူဖွင့်ပြောမိတယ်။ သူဟာ နေ့စဉ် ဒန့်သလွန်အရွက်ခြောက်မှုန့်ကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုတာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းကို မပြောဖူးပါဘူး။

သူ့ဇာတိဖြစ်တဲ့ နိုက်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံမှာ ကိုယ်ပိုင်စိုက်ပျိုးရေးခြံရှိပြီး ဒန့်သလွန်ပင်တစ်ပင် ရှိနေပါတယ်။ ဒါကို သူက ပုံမှန်ပဲ ခူးခြွေပြီးတော့ အရွက်တွေကို အခြောက်ခံကာ အမှုန့်ပြုလုပ်ထားပြီး နေ့စဉ်အသုံးပြုနိုင်ဖို့ အဆင်သင့်လုပ်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ကနေဒါမှာ အကြာကြီးနေရစဉ်မှာလည်း ဒန့်သလွန်အရွက်မှုန့်တွေကို လပေါင်းများစွာ အသုံးပြုနိုင်အောင် ဘူး၊ ပုလင်းတွေနဲ့ လုံလောက်စွာ ယူဆောင်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒန့်သလွန်အမှုန့်ကို သူ နေ့စဉ်သောက်သုံးနေသည့်အတွက် ယနေ့အထိ သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ အလွန်အလွန်ကို ကောင်းမွန်နေတယ်လို့ သူယုံကြည်နေတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ကနေဒါ နိုင်ငံသားကို ရင်ဖွင့်ပြောပြနေပါတယ်။ သူဟာ Moringa Crazy တစ်ယောက်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

အာဖရိကဒေသ၊ ကင်ညာ၊ ဂါနာ၊ နိုက်ဂျီးရီးယား အစရှိတဲ့ နိုင်ငံများတွေဟာ သန့်ရှင်းသောသောက်ရေလည်း ကောင်းမွန်စွာ မရရှိတဲ့အပြင် အာဟာရချို့တဲ့သော ဆင်းရဲသည့်နိုင်ငံတွေပါပဲ။ အာဟာရချို့တဲ့လို့ ကျန်းမာရေးလည်းချို့တဲ့ကာ ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော သန်းပေါင်းများစွာသော လူဆင်းရဲတို့၏အသက်ကို ဒန့်သလွန်ပင်က ကယ်တင်ပေးနေပါပြီ။

အိန္ဒိယနဲ့ အာဖရိကမှာ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို တွန်းလှန်ပေးနေတဲ့ NGO အဖွဲ့အစည်းများတွေဟာ ၎င်းတို့အကူအညီပေးနေသော အစားအစာ၊ ဆေးဝါးအစီအစဉ်အပြင် အစားအစာထဲမှာ ဒန့်သလွန်ထည့်ကျွေးခြင်း အစီအစဉ်ကိုပါ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ကြတယ်။ တဝမှာ ခက်ခဲပြီး အာဟာရရှားပါး မလုံလောက်သော အာဖရိကနိုင်ငံသားများအဖို့ ဒန့်သလွန်ဟာ ဘုရားကပေးသော လက်ဆောင်တစ်ခုလို့ ဆိုနေကြပါတယ်။ အာဖရိကမှာ ငတ်မွတ်၍ သေဆုံးခြင်းမဖြစ်ပွားရန်နှင့် အာဟာရ ပိုမိုတိုးတက်စွာရရှိစေရန်အတွက် စီမံကိန်းချမှတ်ရာမှာ ဒန့်သလွန်ဟာ အဓိကအရေးပါသော အစားအစာ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ယခုအခါမှာတော့ အာဖရိကမှာရှိတဲ့ နေအိမ်တိုင်းဟာ ဒန့်သလွန်တစ်ပင်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတယ်ဆိုရင် ကံကောင်းသူအဖြစ် မှတ်ယူနေကြပါပြီ။ ဒန့်သလွန်ပင်ဟာ အာဟာရဆိုင်ရာ ရောဂါကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာအပြင် သန်းကြွယ်သူဌေးဖြစ်စေနိုင်သည်အထိ စီးပွားဖြစ် စက်မှုစိုက်ပျိုးထုတ်ကုန်တစ်ရပ် ဖြစ်နေတာကို သိရှိလာကြကာ ကမ္ဘာ့အံ့ဩဖွယ်ရာ အပင် " The Maracle Tree " အဖြစ် မှတ်ယူနေကြပါပြီ ။



\*

ပညာရှင်များ သတိထားလာရသည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ  
ဒန့်သလွန်အသုံးပြုသူတို့၏ အသံများ

လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်ခန့်က အပူပိုင်းဒေသနိုင်ငံများမှာ  
အထူးပေါက်ရောက်သော ဒန့်သလွန်ပင်ကို ရည်ရွယ်ချက်မျိုးစုံ  
အသုံးပြုနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ကျကျ မည်သူမျှ  
သတိမထားမိကြပါဘူး။ အထူးသဖြင့် အာဟာရဆိုင်ရာ၊  
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ၊ အရင်းအမြစ်များစွာ ရှိနေသော  
ဒန့်သလွန်ကို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေက မသိကြပါဘူး။

အံ့ဩဖွယ်ရာ ဒန့်သလွန်ပင်၏ ကောင်းကျိုးဆိုင်ရာများမှ  
စားသုံးသူတို့၏ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်အသံကို နားထောင်လာရပြီး  
အာဟာရချို့တဲ့မှုကို တိုက်ဖျက်တွန်းလှန်ရေး စီမံကိန်းများ  
ပေါ်ပေါက်လာရကာ ပညာရှင်များက သုတေသနပြု  
ဖော်ထုတ်လာရသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ အာဖရိက  
ဆင်းရဲချို့တဲ့သူတို့၏ ဒန့်သလွန်စားသုံးမှုအပေါ် သူတို့ရဲ့  
ပြောကြားမှုအသံတွေကတော့ မျိုးစုံအောင်ပါပဲ။

- ဒန့်သလွန်၏ အာဟာရဆိုင်ရာ၊ ဆေးဖက်ဝင်ဆိုင်ရာ၊  
စီးပွားရေးထုတ်ကုန်ဆိုင်ရာအကြောင်း ရေးသားသူ Solomon Ternder  
ကိုယ်တိုင် စတင်ပြောကြားတာက "သူဟာ ခါးအောက်ပိုင်း  
ဆိုးဝါးစွာနာကျင်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားနေရတယ်။ ဒန့်သလွန်စားသုံးနေခဲ့ပြီး

သတိမထားမိပေမယ့်လည်း တစ်ရက်မှာ သူ့ခါးတစ်ပိုက်က  
မသက်မသာဖြစ်နေတာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားကြောင်း  
သတိပြုလိုက်မိပါတယ်။ ယခုတော့ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါပြီ "

- လက်ထပ်ပြီး (၂)နှစ်ကျော်ကြာအထိ ကလေးမရနိုင်တဲ့  
အမျိုးသမီး(၂)ဦးဟာ ဒန့်သလွန်စေ့များကို (၄)လ စားပြီးသောအခါမှာ  
ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အကြောင်း ကလေးဟန်ပန်နဲ့ ပြောခဲ့တယ်။

- ကလေးအမေတစ်ဦးက သူ့ကလေး နားနာနေတာကို  
ဒန့်သလွန်အရွက်ရည်ကို ညှစ်ထည့်ပေးတာ ကောင်းသွားပါတယ်တဲ့။

- ၄က်ဖျားတိုက်ခိုက်ခံရပြီး အားနည်းနေတဲ့ အမျိုးသား(၂)ဦး  
ဒန့်သလွန်အရွက်နှင့် အစေ့များကို စားသုံးပြီးနောက်ပိုင်း ခွန်အားများ  
ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးလာတယ်။

- အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ပြီး  
သူ့ရဲ့အသားအရေ ညိုမည်းပျက်စီးသွားတယ်။ ဒန့်သလွန်အစေ့များကို  
ပုံမှန်ဝါးစားပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ပျက်စီးနေတဲ့ သူ့ရဲ့အသားအရေ  
ပြန်ကောင်းလာတယ်။

- အမျိုးသားတစ်ဦးက လွန်ခဲ့သော (၁၀)နှစ်ကတည်းက  
ဆီးချိုဖြစ်နေတယ်။ အစာအိမ်အနာလည်း ဖြစ်နေတယ်။  
ဒန့်သလွန်အစေ့ (၃၀၀) ကို (၁၀)ပတ်အတွင်း ဝါးစားပြီးသောအခါမှာ  
ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ပြန်တက်လာတယ်။ အမြင်အာရုံ  
ကောင်းလာတယ်။ ခွန်အားလည်း ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးလာတယ်။

- နို့မထွက်သော ကလေးအမေတစ်ဦးက  
ဒန့်သလွန်အရွက်ခြောက်မှုန့်ကို အသုံးပြုပြီးသောအခါမှာ သူ့ရဲ့နို့အုံမှ  
နို့ရည်တွေနဲ့ တင်းပြည့်လာပြီးတော့ ယိုစီးကျလာတယ်။

- ဆံပင်အလှပြင်သူတစ်ဦး      ဒန့်သလွန်စေ      (၁၀၀)  
စားပြီးနောက်ပိုင်းမှာ      အစာအိမ်နာနဲ့      ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော  
ကပ်ပါးပိုးကြောင့်      အသားအရေ      ရောင်းရမ်းနေတာ  
ပျောက်ကင်းသွားတယ်။

- အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဒန့်သလွန်စေ့ကို ပုံမှန်စားသုံးပြီးသောအခါမှာ  
ယခင်က အမှောင်ကျသော အခန်းငယ်လေးမှာ ကြောက်လန့်တတ်ပြီး  
အသက်ရှူကျပ်တတ်တဲ့ ခံစားချက် လုံးဝပျောက်သွားတယ်။

- အမျိုးသမီး (၂)ဦးက ဓမ္မတာကောင်းစွာမလာတာ၊ ဓမ္မတာလာစဉ်  
နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာကို      ဒန့်သလွန်အရွက်ခြောက်မှုန့်  
စားသုံးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကောင်းမွန်သွားတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်ဝဖြိုးလွန်းတဲ့ မိန်းမကြီးတစ်ဦး ဒန့်သလွန်စေ့နဲ့  
အရွက်ခြောက်မှုန့်      စားသုံးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ      ထိရောက်စွာ  
ကိုယ်ရည်စစ်သွားတယ်။ ဒန့်သလွန်အစေ့နဲ့ အရွက်ခြောက်မှုန့်ဟာ  
သဘာဝဝိန်ဆေးပါပဲတဲ့။

- အမျိုးသမီးအချို့ဟာ ဒန့်သလွန်စေ့နှင့် အရွက်ခြောက်မှုန့်ကို  
စားသုံးခြင်းဖြင့် သူတို့ရဲ့ အသားအရေနှင့် ဆံပင်ကို ပိုကောင်းအောင်  
ပြန်လည်ပြုပြင်ကြရာမှာ      ဆံပင်လည်း      ပြန်နက်လာတယ်။  
အသားအရေလည်း ပိုပြီး စိုပြည်လာတယ်။

- လည်ချောင်းနာတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ အသားလောင်တာ၊  
ကပ်ပါးသံကောင်ကျရောက်တာကို      ဒန့်သလွန်ရွက်မှုန့်နှင့်  
အစေ့စားသုံးခြင်းဖြင့်      ပျောက်ကင်းတယ်လို့      ပြောကြတယ်။  
ဒန့်သလွန်က      ကပ်ပါးကောင်များကို      သေကြေပျက်စီးစေတဲ့  
သဘာဝဆေးဝါးပင်လို့ ပြောဆိုနေကြတယ်။

- ဒန့်သလွန်စေ့နှင့် အရွက်မှုန့်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အမျိုးသားများရော၊ အမျိုးသမီးများပါ အားအင်တိုးပြီး ကာမဆန္ဒ အလွန့်အလွန်ကို ပြည့်စုံစေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ (ပြောပြသူ၏ဖော်ပြချက်မှာ ရှက်စရာကောင်းသဖြင့် တိုက်ရိုက်မရေးတော့ပါ။ )

- လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသားတစ်ဦး လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဆိုးဝါးနေတာကို ဒန့်သလွန်စေ့ (၁၀၀) စားပြီးတဲ့အခါမှာ သက်သာသွားတယ်။ ဒန့်သလွန်စေ့က ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေတယ်လို့ ပြောတယ်။

- မျက်စိမှုန့်နေတဲ့ အသက် (၆၀)အရွယ် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး မျက်မှန်ကို နှစ်ပေါင်းကြာရှည်စွာ တပ်ဆင်ထားရပေမယ့် ဒန့်သလွန်ရွက်မှုန့်ကို ပုံမှန်စားပေးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ မျက်စိကြည်လင် ထင်ရှားစွာမြင်ရပြီး မျက်မှန်တပ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ အမျိုးသားတစ်ဦးကလည်းပဲ သူမ ကဲ့သို့ပင် ဒန့်သလွန်စားသုံးပြီးတဲ့အခါ မျက်မှန်တပ်စရာ မလိုတော့ဘူးလို့ ပြောတယ်။

- ကွန်ပျူတာအသုံးပြုကာ အလုပ်လုပ်နေရသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦး မျက်စိစူးအောင့်သောဝေဒနာ ခံစားနေရတာကို မျက်စိဆေးဝါး (Eye Drugs) (၂၁,၀၀၀ နိုက်ဂျီးရီးယားငွေ) ဝယ်သုံးပေမယ့်လည်း မသက်သာပါဘူး။ ဒန့်သလွန်စေ့ (၁၀)ရက်စားသုံးပြီးတဲ့အခါမှာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းအောင် သက်သာသွားတယ်လို့ နှုတ်က ဝန်ခံပြောကြားသွားတယ်။

- မြို့ပြဝန်ထမ်းတစ်ဦး ရောဂါဝေဒနာကြောင့် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာပြီး အားပြတ်ကာ ရုံးမတက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတာကို

ဒန့်သလွန်အရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ညှစ်ရေ တစ်ဖန်ခွက်မျှ  
နေ့စဉ်သောက်သုံးပြီး (၆)ပတ်အကြာမှာ ရုံးပြန်တက်လာနိုင်တယ်။

- အသက်(၈၀)ဆီးချိုရှိနေတဲ့ အဖိုးအိုတစ်ဦး ဒန့်သလွန်စေ့မှုန့်  
စားသုံးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်က  
အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းလောက်အောင် ကျသွားတယ်။

- အသက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦး ဆေးရုံ (၈)ပတ်အကြာ  
တက်ခဲ့ရပြီး ဆီးချိုကြောင့် ခြေထောက်အနာမကျက်ဘဲ ဆရာဝန်က  
ဖြတ်ရန် အကြံပြုတာကို ဖြတ်ရမှာစိုးသဖြင့် ဒန့်သလွန်ဆီ (၁၀၀) စီစီကို  
(၂)ပတ်ကြာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အနာပျောက်ကင်းသွားခဲ့တယ်။

- ဆံပင်တစ်ဝက်မျှကျွတ်နေသော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး  
ဒန့်သလွန်ဆီ (၃၃) စီစီ လိမ်းပြီးသောအခါမှာ ဆံပင်ပြန်ပြည့်လာတယ်။

- ဒန့်သလွန်ကို စားသုံးပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကလေးတစ်ယောက်လိုပဲ  
အိပ်ပျော်စေတယ်။ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ သိပ်ကောင်းပြီး  
အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဒန့်သလွန်ပင်ကို ဖန်တီးပေးတဲ့ ဘုရားသခင်ကို  
ကျေးဇူးတင်တယ်။

အာဖရိကဒေသ၊ နိုက်ဂျီးရီးယား၊ ကင်ညာ၊ ဂါနာဒေသက ဆင်းရဲလို့  
အာဟာရပေါင်းစုံ ချို့တဲ့နေတာကို သူတို့ဆီမှာ ဖြစ်ထွန်းလွယ်တဲ့  
ဒန့်သလွန်ကို စားသုံးရင်းက သူ့ရဲ့ကောင်းခြင်းကို ပုံပြင်သဖွယ်  
လူတိုင်းပြောကြားနေကြတဲ့အတွက် သုတေသနသမားတွေကလည်း  
ဒန့်သလွန်အပေါ်မှာ ပိုမိုပြီး လေ့လာကြည့်တော့မှ  
အံ့ဩဖွယ်ရာအရွက်များ၊ အစေ့များ၊ အသီးများ၊ အပွင့်များ၊ အမြစ်များ၊  
အခေါက်များ၊ အပင်အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို  
ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးဖြစ်တဲ့ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ကုစားရာမှာ

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ရောဂါကာကွယ်ပျောက်ကင်းတာကို  
တွေ့ရှိလာပြီးနောက်ပိုင်း နှစ်များမကြာခင်မှာပဲ စီးပွားဖြစ်  
စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်လာကြပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒန့်သလွန်သည် မည်သည့်ဆိုးကျိုးမှ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ကောင်းကျိုးများစွာကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် အံ့သြဖွယ်ရာအပင် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို စားသုံးသူတို့၏ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ထောက်ခံမှုကို မိမိတို့အနေဖြင့် လုံးဝသံသယမဖြစ်ဘဲ ရှေ့ဆက်ပြီး ဒန့်သလွန်စိုက်ပျိုးပုံနည်းလမ်းများ၊ အာဟာရဆိုင်ရာ အကျိုးပြုပုံများ၊ ဆေးဖက်ဝင် အကျိုးပြုပုံများ၊ စီးပွားဖြစ် ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများကို ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရအောင်ပါ။

ဒန့်သလွန်ပင်မှာ အလွန်အသုံးဝင်သော ဇီဝဓါတုပစ္စည်းများ

| အပင်အစိတ်အပိုင်း      | အသုံးဝင်သောဇီဝဓာတုပစ္စည်းများ |
|-----------------------|-------------------------------|
| ပင်စည်                | Lignin / cellulose            |
| ပင်စည်                | Alcohol                       |
| အရွက်                 | Hormones                      |
| အရွက်၊ အပွင့်၊ ပင်စည် | Bioflavanoid                  |
| အစေ့များ၊ အရွက်       | Arachidic acid                |
| အစေ့များ၊ အရွက်       | Oleic acid                    |
| အစေ့များ၊ အရွက်       | Linoleic acid                 |
| အစေ့များ              | Linolenic acid                |
| အပွင့်များ            | Pterygospermin                |

\*