



Metta Development Foundation



Some of the Neglected and Underutilized Species in Myanmar

NUS

အသုံးနည်းပြီးလစ်လျူရှုခံရသော
သီးနှံများအကြောင်း



၂၀၁၉

အမှာစာ

Neglected and underutilized Species (NUS) ဆိုသည်မှာ လူသားတို့ နေ့စဉ်မှီခိုအသုံးပြုနေသော စားသုံးသီးနှံများဖြစ်သော်လည်း ထိုသီးနှံများကို လူသားတို့မေ့လျော့ကာအသိအမှတ်ပြုရန်အတွက်မေ့လျော့နေသောသီးနှံများကိုခေါ်ဆိုပါသည်။ ၂၀၁၈ခုနှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့ရှိ အာရှပစ်ဖိတ်ဒေသတွင်း ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအဖွဲ့အစည်းမှ ထိုသီးနှံများကို “Future Smart Food” အဖြစ်ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်ကာ စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အာဟာရဓါတ် နှင့် ဗီဇလက္ခဏာကောင်းများ ပါရှိနေသဖြင့် အနာဂတ်တွင် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုကိုကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အရေးပါလာမည်ဖြစ်ကာ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် သီးနှံ (၁၈) မျိုး ရွေးချယ်၍ ထိုစာအုပ်တွင် စာရင်းပြုစုရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ NUS သီးနှံမျိုးစိတ်အချို့မှာ လူသားတို့၏အစားအစာများတွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက အစားအစာ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုခဲ့ကြသော်လည်း ၎င်းတို့ကိုတန်ဖိုးထားမှု လျော့နည်းနေခြင်းကြောင့် အချို့မျိုးများသည် ပျောက်ကွယ်လုနီးပါးဖြစ်လာပါသည်။

၎င်းသီးနှံများကို အိမ်ခြံဝင်း၊ ခြံစည်းရိုးများတွင် တနိုင်တပိုင်စိုက်ပျိုးထားပါက ကျေးလက်ဒေသများ၏စားဝတ်နေရေးနှင့် စီးပွားရေးတွက်ခြေကိုက်သည့်အပြင် ၎င်းသီးနှံများနှင့်ပါတ်သက်၍ စားသောက်နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အာဟာရဓါတ်မျိုးစုံ ပါဝင်မှုများနှင့်ဆိုင်သည့် သုတေသနဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို အလေးထား၍ ဆက်လက်လေ့လာသွားရန်လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ထိုသီးနှံများသည် ရာသီဥတု၊ ရေမြေပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်းကြောင့် ဓာတုလွတ်သီးနှံအဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

မေတ္တာဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း နှင့် မြန်မာနိုင်ငံမျိုးစေ့ဘဏ်တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအစီအစဉ်အနေဖြင့်ထိုသီးနှံများနှင့်ပါတ်သက်သောအသိပညာ

ပေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ကို အချို့ပြည်နယ် နှင့် တိုင်းဒေသကြီးများတွင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ၎င်းဒေသများမှ NUS သီးနှံ မျိုးကွဲပေါင်း (၁၀၀) မျိုးကို စာရင်းပြုစု မှတ်တမ်းတင်၍ စာအုပ်အဖြစ် ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီး အချို့ရှိ NUS သီးနှံစာရင်းများနှင့်ပါတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေရန် အတွက် မေတ္တာဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း နှင့် မြန်မာနိုင်ငံမျိုးစေ့ဘဏ်တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဌာနေလူထုအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း NUS သီးနှံနှင့်ပါတ်သက်သော မိရိုးဖလာသုံးစွဲ နည်းအသိပညာဗဟုသုတ များ မှတ်တမ်းကောက်ယူ၍ ရေးသားပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ NUS သီးနှံ စာရင်းများနှင့်ပါတ်သက်သောသတင်းအချက်အလက်များကိုကြိုးစားရှာဖွေ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းအားဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို အဆုံးသတ်စေရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ဟုယုံကြည်ပါသည်။



ဒေါက်တာမင်းစံသိန်း
သုတေသနမှူး/ တာဝန်ခံ
မြန်မာနိုင်ငံမျိုးစေ့ဘဏ်
စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန
စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤ “Some of the Neglected and Underutilized Species in Myanmar” စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်ကနဦးအနေဖြင့်ခွင့်ပြုပေးသော စိုက်ပျိုးရေးသုတေသနဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့်တာဝန်ရှိသူများအား အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ NUS သီးနှံနှင့်ပါတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ မှတ်တမ်းတင်ကောက်ယူရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း နှင့် အကြံပေးခြင်းအတွက် မေတ္တာဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း မှ ဦးခင်မောင်လတ် နှင့် ဝန်ထမ်းများ၊ မျိုးစေ့ဘဏ်ဌာနစုမှ ဝန်ထမ်းများအားလုံး ကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေနိုင်ရန်အတွက် မေတ္တာဖွံ့ဖြိုးရေးဖောင်ဒေးရှင်း၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။



စာရေးသူ: ဒေါ်ဥမ္မာအောင်
လက်ထောက်သုတေသနအရာရှိ
သတင်းအချက်အလက်မှတ်တမ်းတင်ထိန်းသိမ်းခြင်း
မျိုးစေ့ဘဏ်ဌာနစု

REFERENCES

Ah Shin Nar Ga Thay Nar Bi Won Tha (Damarsariya), 1932.

Medicinal Plant Dictionary. Vol. 1, 2, 3, 4.

Department of Agriculture, 2015. Botanical Name of Myanmar

Important Plants. Ywet Sein Press. First Edition.

Pauk Pauk, 2016. Medicinal properties of Hpan-Lan-Taung-

Wale plants. The Farmer Journal. Vol. 15.

https://en.wikipedia.org/wiki/Neglected_and_underutilized_crop

[Wikiversity](#) has bloom time data for [*Plantago major*](#) on the

[Bloom Clock](#)

<http://www.stuartxchange.org/GreenWaxFlower.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_major

https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono_970/wild-

[yam](#)

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၁	တောင်သလဲ	<i>Garcinia cowa</i>	Clusiaceae
၂	ကန့်အိတ်	<i>Hedyohium spp.</i>	Zingiberaceae
၃	ဝဥ	<i>Dioscorea rotundata</i>	Dioscoreaceae
၄	ဖလံတောင်စူး	<i>Costus speciosus</i>	Zingiberaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၅	ပဒဲကော	<i>Alpinia galanga</i>	Zingiberaceae
၆	သရက်ကင်း	<i>Curcuma amada</i>	Zingiberaceae
၇	မိတ်သလင်	<i>Zigiber barbatum</i>	Zingiberaceae
၈	ခရမ်းကဆော့	<i>Solanum indicum</i>	Solanaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၉	ကုလားဝေး	<i>Lindera assamica</i>	Lauraceae
၁၀	သပွတ်ချို	<i>Luffa aegyptiaca</i>	Cucurbitaceae
၁၁	ဘီးစပ်	<i>Eupatorium ordarauum</i>	Asteraceae
၁၂	ခွေးတောက်	<i>Dregea volubilis</i>	Asclepiadaceae
၁၃	ရဲယို	<i>Morinda angustifolia</i>	Rubiaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၁၄	ကုလားနံနံ		
၁၅	ခွေးသေးပန်း	<i>Ageratum conyzoides</i>	Compositae
၁၆	ရေစိရိုး	<i>Lasia spinosa</i>	Araceae
၁၇	ဝုံမင်း	<i>Amomum corynostachyum</i>	Zingiberaceae
၁၈	ကနဖော့	<i>Enhydra fluctuans</i>	Compositae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၁၉	ကြွဲဟင်း	<i>Ipomaea bona-nox</i>	Convolvulaceae
၂၀	ငရဲပုဒူ	<i>Clerodendrum siphonanthus</i>	Verbenaceae
၂၁	ကတောက်ဆတ်		
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	<i>Ipomaea aquatica</i>	Convolvulaceae
၂၃	ညှာဏ်ပင်	<i>Sesbania aculeata</i>	Papilionaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၂၄	မိုးနီတို	<i>Oxalis corniculata</i>	Oxalidaceae
၂၅	ဒန်ရွဲ	<i>Cassia tora</i>	Caesalpiniaceae
၂၆	စပါးလင်	<i>Cymbopogon citratus</i>	Gramineae
၂၇	တောဘဲညွန့်	<i>Vigna pilosa</i>	Papilionaceae
၂၈	ချဉ်ပေါင်	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Malvaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၂၉	ပိန်းဥ	<i>Colocasia esculenta</i>	Araceae
၃၀	လယ်ပဒူ	<i>Asterancantha longifolia</i>	Acanthaceae
၃၁	လောက်သေ	<i>Desmodium triquetrum</i>	Papilionaceae
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား		
၃၃	ရှားဖြူ		

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၃၄	အားတိုးဂမုန်း		
၃၅	ငွေပန်း	<i>Hedychium spicatum</i>	Zingiberaceae
၃၆	ခရူ	<i>Pulchea indica</i>	Asteraceae
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	<i>Sesbania grandiflora</i>	Papilionaceae
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	<i>Acacia concinna</i>	Mimosaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၃၉	အောင်ပန်းညို		
၄၀	ကြောင်လျှာ	<i>Oroxylum indicum</i>	Bignoniaceae
၄၁	ဖာလာနံ	<i>Elettaria cardamomum</i>	Zingiberaceae
၄၂	မျောက်ဥ	<i>Dioscorea alata</i>	Dioscoreaceae
၄၃	လဲလူ	<i>Olax scandens</i>	Olacaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၄၄	အာတာလွတ်ဥ	<i>Maranta arundinacea</i>	Scitamineae
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်	<i>Plantago major</i>	Plantaginaceae
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ	<i>Ipomaea batatas</i>	Convolvulaceae
၄၇	ဟန်လွှဲချား		
၄၈	ပဲဝက်သား		

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၄၉	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း		
၅၀	ဝဥ	<i>Dioscorea rotundata</i>	Araceae
၅၁	ဖလံတောင်ရူး	<i>Costus speciosus</i>	Zingiberaceae
၅၂	ပဲစောင်းလျားသီး	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	Papilionaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၅၃	စိမ်းစားဥ		
၅၄	ဟင်းနုနွယ်	<i>Amaranthus paniculatus</i>	Amaranthaceae
၅၅	ကြက်သားရွက်		
၅၆	ဖရုံ	<i>Cucurbita maxima</i>	Cucurbitaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၅၇	ဟန်ချာဖြေ		
၅၈	ဖက်စီလွယ်		
၅၉	အိန်လုံး		
၆၀	ဆူးပုတ်	<i>Acacia pennata</i>	Mimosaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၆၁	ကင်ပွန်းချည်	<i>Acacia concinna</i>	Mimosaceae
၆၂	ဇီးဖြူ	<i>Emblia officinalis</i>	Euphorbiaceae
၆၃	Drum-stick	<i>Moringa oleifera</i>	Moringaceae
၆၄	ဇရစ်ရိုး	<i>Lasia aculeata</i>	Araceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ		
၆၆	ဟန်စွဲ/ ချိန်ခွင်သီး		
၆၇	ဟန်သွီး		
၆၈	ကြိတ်	<i>Coix lacryma jobi</i>	Gramineae
၆၉	နှံစားပြောင်း	<i>Sorghum bicolor</i>	Gramineae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၇၀	လူး	<i>Setaria italica</i>	Gramineae
၇၁	ပဲလွန်း	<i>Vigna unguiculata</i>	Papilionaceae
၇၂	ဖက်လွန်		
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်		

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၇၄	ဇွေးတောက်	<i>Dregea volubilis</i>	Asclepiadaceae
၇၅	ခရမ်းကဆော့	<i>Solanum indicum</i>	Solanaceae
၇၆	တသီးနှမ်းတရီ (ထိတက်)		
၇၇	ညောင်ချဉ်	<i>Ficus infectoria</i>	Moraceae
၇၈	ရွှေပဲ/ဗာခံ		

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၇၉	ပိလောပိနံ	<i>Manihot esculenta</i>	Euphorbiaceae
၈၀	ခရမ်းသီးရှည်	<i>Solanum melongena</i>	Solanaceae
၈၁	ဖရဲကြား	<i>Citrullus vulgaris</i>	Cucurbitaceae
၈၂	မြင်းခွာ	<i>Hydrocotyle asiatica</i>	Umbelliferae
၈၃	ဗူးသီး	<i>Lagenaria vulgaris</i>	Cucurbitaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၈၄	ဗားဗောင်လွ		
၈၅	ကန်စွန်းဥဖြူ	<i>Ipomaea batatas</i>	Convolvulaceae
၈၆	မယ်ဇေလီ	<i>Cassia siamea</i>	Caesalpinaceae
၈၇	နွေပတီ		

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၈၈	တတမ်း		
၈၉	ခမ်းထန်		
၉၀	သခွား	<i>Cucumis sativus</i>	Cucurbitaceae
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	<i>Benincasa cerifera</i>	Cucurbitaceae

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၉၂	မာလာပင်	<i>Curcuma zedoaria</i>	Zingiberaceae
၉၃	တသိန္ဓဝ်တရီ		
၉၄	ပိတ်သချင်း		
၉၅	တောပိန်း	<i>Colocasia esculenta</i>	Araceae
၉၆	နံပုံ		

စဉ်	မြန်မာအမည်	သပွဲအမည်	မျိုးရင်း
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	<i>Sesbania grandiflora</i>	Fabaceae
၉၈	ကုလားအော်သီး		
၉၉	စောက်ကရွှည်		
၁၀၀	မန်ကောင်		

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၁	တောင်သလဲ	၁	၁၇/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၂	ကန့်အိတ်	၁	၁၈/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၃	ဝဥ	၁	၁၈/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၄	ဖလံတောင်ဓူး	၁	၁၈/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၅	ပဒဲကော	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၆	သရက်ကင်း	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၇	မိတ်သလင်	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၈	ခရမ်းကဆော့	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စုဆောင်းသူ ဦးရေ	စုဆောင်းသည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်းသည့် တိုင်း/ပြည်နယ်	စုဆောင်းသည့် မြို့
၉	ကုလားဝေး	၁	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီးထောင့်
၁၀	သပွတ်ချို	၁	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီးထောင့်
၁၁	ဘီးစပ်	၁	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီးထောင့်
၁၂	ခွေးတောက်	၂	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီးထောင့်
၁၃	ရဲယို	၂	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီးထောင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၁၄	ကုလားနံနံ	၂	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၁၅	ခွေးသေးပန်း	၂	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၁၆	ဇရစ်ရိုး	၂	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၁၇	ဝုံမင်း	၁	၀၄/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၁၈	ကနဖော့	၁	၀၄/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၁၉	ကြွဲဟင်း	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၀	ငရံပဒူ	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၁	ကတောက်ဆတ်	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၃	ညာဏ်ပင်	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၂၄	မိုးနီတို့	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၅	ဒန်ခွဲ	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၆	စပါးလင်	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၇	တောဘဲညွန့်	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၂၈	ချဉ်ပေါင်	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၂၉	ပိန်းဥ	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၃၀	လယ်ပဒူ	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၃၁	လောက်သေ	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၃၃	ရှားဖြူ	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၃၄	အားတိုးဂမုန်း	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၃၅	ငွေပန်း	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၃၆	ခရူ	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၃၉	အောင်ပန်းညို	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၄၀	ကြောင်လျှာ	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၄၁	ဖာလာနံ	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၄၂	မျောက်ဥ	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး
၄၃	လဲလူ	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၄၄	အာတာလွတ်ဥ			ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်			ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ			ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၄၇	ဟန်လွှားချား		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၄၈	ပဲဝက်သား		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၄၉	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၅၀	၀၃		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၅၁	ဖလံတောင်ဓား		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၅၂	ပဲစောင်းလျားသီး		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၅၃	စိမ်းစားဥ		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၅၄	ဟင်းနုနွယ်		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၅၅	ကြက်သားရွက်		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၅၆	ဖရုံ		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၅၇	ဟန်ချာဖြေ	၃	၁၈/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၅၈	ဖက်စီလွယ်	၄	၁၈/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၅၉	အိန်လုံး	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	တောင်ကြီး
၆၀	ဆူးပုတ်	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၆၁	ကင်ပွန်းချည်	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၆၂	ဇီးဖြူ	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၆၃	Drum-stick	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၆၄	ဇရစ်ရိုး	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၆၆	ဟန်စွဲ/ချိန်ခွင်သီး	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၆၇	ဟန်သွီး	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၆၈	ကြိတ်	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၆၉	နှံစားပြောင်း	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၇၀	လူး	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၇၁	ပဲလွန်း	၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်
၇၂	ဖက်လွန်	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၇၄	ဓွေးတောက်	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၇၅	ခရမ်းကဆော့	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၇၆	တသီးနွမ်တရီ (ထိတက်)	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၇၇	ညောင်ချဉ်	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၇၈	ရွှေပဲ/ဗာခံ	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၇၉	ပီလောပီနံ	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၀	ခရမ်းသီးရှည်	၃	၂၀/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၁	ဖရဲကြား	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၂	မြင်းခွာ	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၃	ဗူးသီး	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၈၄	ဗားဗောင်လွ	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၅	ကန်စွန်းဥဖြူ	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၆	မယ်ဇေလီ	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၇	နွေပတီ	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၈၈	တတမ်း	၃	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၈၉	ခမ်းထန်	၃	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၀	သခွား	၃	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	၃	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၉၂	မာလာပင်	၃	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၃	တသိန္ဓဝ်တရီ	၂	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၄	ပိတ်သချင်း	၂	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၅	တောပိန်း	၂	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၆	နံပုံ	၂	၁၇/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သူ ဦးရေ	စုဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	စုဆောင်း သည့် မြို့
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	၂	၁၇/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၈	ကုလားအော်သီး	၂	၁၇/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၉၉	စောက်ကရွှင်	၂	၁၇/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဟိုပုံး
၁၀၀	မန်ကောင်	၂	၁၇/၁၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ပိုင်း	ဆီဆိုင်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၁	တောင်သလဲ	မောင်ပါ	ဒေါ်နန်းလှပု	N 20.8284	E 97.1379
၂	ကန်အိတ်	မောင်ပါ	ဒေါ်နန်းလှပု	N 20.8284	E 97.1379
၃	ဝဥ	မောင်ပါ	ဒေါ်နန်းလှပု	N 16.0514	E 94.3647
၄	ဖလံတောင်စုး	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0601	E 94.3646

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၅	ပဒဲကော	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0640	E 94.3707
၆	သရက်ကင်း	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0585	E 94.3708
၇	မိတ်သလင်	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0657	E 94.3708
၈	ခရမ်းကဆော့	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0640	E 94.3707

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဖု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၉	ကုလားဝေး	ပုလွေ ကျော်	ဦးစိုးဝင်းအောင်	N 16.7843	E 94.8275
၁၀	သပွတ်ချို	ပုလွေ ကျော်	ဦးစိုးဝင်းအောင်	N 16.7843	E 94.8276
၁၁	ဘီးစပ်	ပုလွေ ကျော်	ဦးစိုးဝင်းအောင်	N 16.7843	E 94.8276
၁၂	ခွေးတောက်	ပုလွေ ကျော်	ဦးစိုးဝင်းအောင်	N 16.7843	E 94.8276
၁၃	ရဲယို	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်ဋေးဦး	N 16.7826	E 94.8273

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၁၄	ကုလားနံနံ	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်ဌေးဦး	N 16.7824	E 94.8273
၁၅	ခွေးသေးပန်း	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်ဌေးဦး	N 16.7825	E 94.8272
၁၆	ဇရစ်ရိုး	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်ပန်းမြိုင်	N 16.7854	E 94.8259
၁၇	ဝုံမင်း	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်ပန်းမြိုင်	N 16.7853	E 94.8259
၁၈	ကနဖော့	ပုလွေ ကျော်	နန့်တင်မြင့်	N 16.7916	E 94.8274

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၁၉	ကြွဲဟင်း	ပုလွေ ကျော်	နန့်တင်မြင့်	N 16.7916	E 94.8274
၂၀	ငရံပဒူ	ပုလွေ ကျော်	နန့်တင်မြင့်	N 16.7919	E 94.8273
၂၁	ကတောက်ဆတ်	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်မျိုး	N 16.7923	E 94.8273
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်မျိုး	N 16.7925	E 94.8256
၂၃	ညာဏ်ပင်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်စန်းအေး	N 16.7935	E 94.8276

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၂၄	မိုးနီတို	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်စန်းအေး	N 16.7938	E 94.8278
၂၅	ဒန်ရွဲ	ပုလွေ ကျော်	ဦးတင်မောင်စိုး	N 16.7943	E 94.8285
၂၆	စပါးလင်	ပုလွေ ကျော်	နန့်တင်မြင့်	N 16.7949	E 94.8290
၂၇	တောဘဲညွန့်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်တင်ပြုံး	N 16.7966	E 94.8285
၂၈	ချဉ်ပေါင်	ပုလွေ ကျော်	ဦးတင်မောင်စိုး	N 16.7956	E 94.8290

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၂၉	ပိန်းဥ	ပုလွေ ကျော်	ဦးတင်မောင်စိုး	N 16.7949	E 94.8290
၃၀	လယ်ပဒူ	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်တင်ပြုံး	N 16.7941	E 94.8271
၃၁	လောက်သေ	အကယ်	ဒေါ်အုန်းသန်းမြင့်	N 16.8316	E 94.8570
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား	ကန့်မလာ	ဒေါ်ကုလားမစိန်	N 16.8315	E 94.8571
၃၃	ရှားဖြူ	ကန့်မလာ	ဒေါ်မြင့်မြင့်အေး	N 16.0772	E 94.4185

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၃၄	အားတိုးဂမုန်း	ကန့်မလာ	ဒေါ်မိခိုင်	N 16.0778	E 94.4193
၃၅	ငွေပန်း	ကန့်မလာ	ဒေါ်ခင်ပု	N 16.0784	E 94.4200
၃၆	ခရူ	ကန့်မလာ	ဒေါ်ကေသီ	N 16.0783	E 94.4213
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	ကန့်မလာ	ဒေါ်ခင်ရွှေ	N 16.0787	E 94.4204
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	ကန့်မလာ	ဒေါ်မြင့်ဌေး	N 16.0782	E 94.4199

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၃၉	အောင်ပန်းညို	ကန့်မလာ	ဒေါ်တင်လှ	N 16.0780	E 94.4196
၄၀	ကြောင်လျှာ	ကန့်မလာ	ဒေါ်စန်းစန်းညို	N 16.0773	E 94.4187
၄၁	ဖာလာနံ	ကန့်မလာ	ဦးသာခိုင်ကြီး	N 16.1606	E 94.4187
၄၂	မျောက်ဥ	ကန့်မလာ	ဦးစိုးနိုင်	N 16.1606	E 94.4187
၄၃	လဲလူ	ကန့်မလာ	ဦးသိန်းထွန်း	N 16.0773	E 94.4187

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဖု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၄၄	အာတာလွတ်ဥ			N 20.8333	E 97.1398
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်			N 20.8333	E 97.1398
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ			N 20.8342	E 97.1395
၄၇	ဟန်လွှားချား	ခိုလိုင်	ဦးမျိုးဓမ္မ	N 20.5859	E 97.2496
၄၈	ပဲဝက်သား	ခိုလိုင်	ဦးမျိုးဓမ္မ	N 20.5856	E 97.2496

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၄၉	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း	ခိုလိုင်	ဦးမျိုးဗွေ	N 20.5856	E 97.2496
၅၀	၀၃	ခိုလိုင်	ဦးငဲ့အွတ်	N 20.5856	E 97.2502
၅၁	ဖလံတောင်ဓား	ခိုလိုင်	ဦးငဲ့အွတ်	N 20.5856	E 97.2502
၅၂	ပဲစောင်းလျားသီး	ခိုလိုင်	ဦးဘိုလား	N 20.5858	E 97.2503

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၅၃	စိမ်းစားဥ	ခိုလိုင်	ဦးဘိုလား	N 20.5858	E 97.2503
၅၄	ဟင်းနုနွယ်	ခိုလိုင်	ဦးဘိုလား	N 20.5858	E 97.2503
၅၅	ကြက်သားရွက်	ခိုလိုင်	ခမ်ဖျူး	N 20.5848	E 97.2492
၅၆	ဖရုံ	ခိုလိုင်	ခမ်ဖျူး	N 20.5847	E 97.2491

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၅၇	ဟန်ချာဖြေ	ထိတ မောင်း	ခွန်မောင်ငဲ၊ ခွန်စောမောင်	N 20.2699	E 97.237
၅၈	ဖက်စီလွယ်	ထိတ မောင်း	ခွန်မောင်ငဲ၊ ခွန်စောမောင်	N 20.2737	E 97.176
၅၉	အိန်လုံး	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4435	E 97.3173
၆၀	ဆူးပုတ်	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4439	E 97.3165

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၆၁	ကင်ပွန်းချည်	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4439	E 97.3166
၆၂	ဇီးဖြူ	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4441	E 97.3167
၆၃	Drum-stick	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4444	E 97.3164
၆၄	ဇရစ်ရိုး	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4396	E 97.3163

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4395	E 97.3133
၆၆	ဟန်စွဲ/ ချိန်ခွင်သီး	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4394	E 97.3129
၆၇	ဟန်သွီး	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4429	E 97.3112
၆၈	ကြိတ်	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4430	E 97.3110
၆၉	နှံစားပြောင်း	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4430	E 97.3109

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဖု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၇၀	လူး	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ	N 20.4427	E 97.3114
၇၁	ပဲလွန်း	လွယ်မာန်	ဦးထွန်းရွှေ	N 20.4428	E 97.3116
၇၂	ဖက်လွန်	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6318	E 97.2332
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6318	E 97.2331

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၇၄	ဝွေးတောက်	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6325	E 97.2323
၇၅	ခရမ်းကဆော့	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6323	E 97.2322
၇၆	တသီးနှံမံတရီ (ထိတက်)	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6359	E 97.2282
၇၇	ညောင်ချည်	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6325	E 97.2322
၇၈	ရွှေပဲ/ဗာခံ	ခိုဟန်	မမိုးခိုင်	N 20.6325	E 97.2322

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၇၉	ပီလောပီနံ	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6330	E 97.2329
၈၀	ခရမ်းသီးရှည်	ခိုဟန်	ဦးမျိုးထွဋ်၊ ဦးမျိုးလုံ	N 20.6345	E 97.2328
၈၁	ဖရဲကြား	ခိုဟန်	ဦးအောင်	N 20.63	E 97.2372
၈၂	မြင်းခွာ	ခိုဟန်	ခွန်ဇော်ညွန့်၊ ခွန်ဆန်အေး	N 20.6317	E 97.2341
၈၃	ဗူးသီး	ခိုဟန်	ဦးဆောင်း	N 20.6319	E 97.2330

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျု
၈၄	ဗားဗောင်လွ	ခိုဟန်	မဥ	N 20.6332	E 97.2332
၈၅	ကန်စွန်းဥဖြူ	ခိုဟန်	မစိန်ဥ	N 20.6332	E 97.2330
၈၆	မယ်ဇေလီ	ခိုဟန်	ဦးမျိုးအောင်	N 20.6323	E 97.2330
၈၇	နွေပတီ	ခိုဟန်	မစိန်ဥ	N 20.6319	E 97.2328

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၈၈	တတမ်း	ခိုဟန်	ဦးမျိုးတင်	N 20.6312	E 97.2323
၈၉	ခမ်းထန်	ခိုဟန်		N 20.6316	E 97.2320
၉၀	သခွား	ခိုဟန်		N 20.6315	E 97.2323
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	ခိုဟန်	မစိန်ဥ	N 20.632	E 97.2326

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၉၂	မာလာပင်	ခိုဟန်		N 20.6346	E 97.2223
၉၃	တသိန္ဓဝ်တရီ	လွယ်အွန်	မွိုင်းစွန်	N 20.8264	E 97.1403
၉၄	ပိတ်သချင်း	လွယ်အွန်	မွိုင်းစွန်	N 20.8311	E 97.1403
၉၅	တောပိန်း	လွယ်အွန်	မွိုင်းစွန်	N 20.8305	E 97.1382
၉၆	နံပုံ	နောင်ယာ ဆိုင်း	ခွန်ထီး	N 20.9778	E 97.3751

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဗု ဆောင်း သည့် ကျေး ရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ		ခွန်ထီး	N 20.9776	E 97.3710
၉၈	ကုလားအော်သီး	ခိုဟန်	ဦးအေးကြည်	N 21.0415	E 97.3866
၉၉	စောက်ကရွှင်	ခိုဟန်	ခွန်မောင်စိန်	N 21.0415	E 97.3865
၁၀၀	မန်ကောင်	ကုန်း ကျောင်း	ဒေါ်အိအိဖြူ	N 21.0403	E 97.3932

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၁	တောင်သလဲ	၁၇မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	တောင်သလဲ
၂	ကန့်အိတ်	၁၇မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကန့်အိတ်
၃	ဝဥ	၁၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဝါးဥ
၄	ဖလံတောင်စူး	၉မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဖလံတောင် စူး

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၅	ပဒဲကော	၁၈မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ပဒဲကော
၆	သရက်ကင်း	၁၈မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	သရက်ကင်း
၇	မိတ်သလင်	-	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	မိတ်သလင်
၈	ခရမ်းကဆော့	၁၆မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	မျိုးပျက်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၉	ကုလားဝေး	၁၂မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကုလားဝေး
၁၀	သပွတ်ချို	၁၀မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	သပွတ်ချို
၁၁	ဘီးစပ်	၉မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ပေါင်းပင်၊ မြက်ပင်	ဘီးစပ်
၁၂	ခွေးတောက်	၈မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ခွေးတောက်
၁၃	ရဲယို	၇မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ရဲယို

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၁၄	ကုလားနံနံ	၆မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကုလားနံနံ
၁၅	ခွေးသေးပန်း	၆မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ပေါင်းပင်၊ မြက်ပင်	ခွေးသေးပန်း
၁၆	ဇရစ်ရိုး	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဇရစ်ရိုး
၁၇	ဂုံမင်း	၃မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	ဒေသမျိုး	ဂုံမင်း
၁၈	ကနဖော့	၁၂မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကနဖော့

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၁၉	ကြွဲဟင်း	၁မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကြွဲဟင်း
၂၀	ငရဲပဒူ	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ငရဲပဒူ
၂၁	ကတောက်ဆတ်	၂မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ကတောက် ဆတ်
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ကန်စွန်းရိုးနီ
၂၃	ဉာဏ်ပင်	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဉာဏ်ပင်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၂၄	မိုနတို	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	မိုနတို
၂၅	ဒန်ရွဲ	၂မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဒန်ရွဲ
၂၆	စပါးလင်	၁မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	စပါးလင်
၂၇	တောဘဲညွန့်	၁မီတာ	မြေရိုင်း မြေလွတ်	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	တောဘဲညွန့်
၂၈	ချဉ်ပေါင်	၃မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ချဉ်ပေါင်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၂၉	ပိန်းဥ	၂မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ပိန်းဥ
၃၀	လယ်ပဒူ	၃မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ ပေါက် ရောက်	လယ်ပတူ
၃၁	လောက်သေ	၁၃မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလေ့ကျ ပေါက် ရောက်	လောက်သေ
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ချဉ်ပေါင် လက်ချား
၃၃	ရှားဖြူ	၅မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ရှားဖြူ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၃၄	အားတိုးဂမုန်း	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	အားတိုးဂမုန်း
၃၅	ငွေပန်း	၁မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ငွေပန်း
၃၆	ခရူ	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ခရူ
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ပေါက်ပန်းဖြူ
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကင်ပွန်းချဉ်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၃၉	အောင်ပန်းညို	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	အောင်ပန်းညို
၄၀	ကြောင်လျှာ	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကြောင်လျှာ
၄၁	ဖာလာနံ	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဖာလာနံ
၄၂	မျောက်ဥ	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	မျောက်ဥ
၄၃	လဲလူ	၈မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	လဲလူ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၄၄	အာတာလွတ်ဥ	၁၂၆၉ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	နွေဂစ်
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်	၁၂၇၂ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဟန်းရှာခိုင်း
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ	၁၂၇၃ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ကန်စွန်းဥနီ
၄၇	ဟန်လွှားချား	၁၁၁၃ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဟန်လွှားချား
၄၈	ပဲဝက်သား	၁၁၁၃ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဗားထောရား

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၄၉	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း	၁၁၁၃ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း
၅၀	၀၃	၁၁၁၃ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	၀၃
၅၁	ဖလံတောင်စူး	၁၁၀၇ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဖလောင် တောင်စူး/ သိကြား တောင်စူး
၅၂	ပဲစောင်းလျားသီး	၁၁၁၂ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ပဲလေးထောင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၅၃	စိမ်းစားဥ	၁၁၀၉ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ပဲစိမ်းစား
၅၄	ဟင်းနုနွယ်	၁၁၁၀ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	မဲ့လိုင်
၅၅	ကြက်သားရွက်	၁၁၁၁ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဖက်အွန်ဝဲ
၅၆	ဖရုံ	၁၁၁၁ မီတာ	စိုက်ပျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဖရုံ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၅၇	ဟန်ချာဖြေ	၁၀၈၈ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဟန်ချာဖြေ
၅၈	ဖက်စီလွယ်	၈၈၁ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဖက်စီလွယ်
၅၉	အိန်လုံး	၁၁၉၂ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	အိန်လုံး
၆၀	ဆူးပုတ်	၁၁၅၉ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ		ဖက်ဟား

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၆၁	ကင်ပွန်းချည်	၁၁၆၀ မီတာ			မချာ
၆၂	ဇီးဖြူ	၁၁၆၂ မီတာ			တလာ
၆၃	Drum-stick	၁၁၅၇ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ		ဟန်ချာရာ
၆၄	ဇရစ်ရိုး	၁၁၆၃ မီတာ			ဟန်တရက်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ	၁၁၇၀ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း		ဟန်တမိုင်
၆၆	ဟန်စွဲ/ ချိန်ခွင်သီး	၁၁၇၂ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း		ချိန်ခွင်သီး
၆၇	ဟန်သွီး	၁၁၆၈ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း		ဟန်သွီး
၆၈	ကြိတ်	၁၁၆၈ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	တမိုး
၆၉	နှံစားပြောင်း	၁၁၇၀ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ငင်း

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၇၀	လူး	၁၁၆၄ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	သို့
၇၁	ပဲလွန်း	၁၁၅၉ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဗေယွဉ်
၇၂	ဖက်လွန်		ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဖက်လွန်
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်	၁၅၅မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ခုံချာပေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၇၄	စွေးတောက်	၁၀၅၅ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	ဒေသမျိုး	ကတောက်
၇၅	ခရမ်းကဆော့	၁၀၅၃ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ခါးရာပေ
၇၆	တသီးနွမ်တရီ (ထိတက်)	၁၀၆၉ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	တသီးနွမ်တရီ (ထိတက်)
၇၇	ညောင်ချဉ်	၁၀၅၅ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ခုံဆျာ
၇၈	ရွှေပဲ/ဗာခံ	၁၀၅၁ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဗာခံ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၇၉	ပီလောပီနံ	၁၀၅၂ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	နွေညို
၈၀	ခရမ်းသီးရှည်	၁၀၄၈ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ခုံဆွာ
၈၁	ဖရဲကြား	၁၀၇၁ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	တိမ်လိုင်
၈၂	မြင်းခွာ	၁၀၅၆ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ဖက်နောက်
၈၃	ဗူးသီး		ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ထီဆေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၈၄	ဗားဗောင်လွ	၁၀၄၉ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဗားဗောင်လွ
၈၅	ကန်စွန်းဥဖြူ	၁၀၅၀ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	နွေဒီဗွာ
၈၆	မယ်လေီ	၁၀၄၉ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	မိုင်းတရီ
၈၇	နွေပတီ	၁၀၅၂ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	နွေပတီ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၈၈	တတမ်း	၁၀၆၀ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	တတမ်း
၈၉	ခမ်းထန်	၁၀၅၇ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ခမ်းထန်
၉၀	သခွား	၁၀၅၇ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	တဒွီမို့
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	၁၀၅၁ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဟန်နွန်းကလို

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၉၂	မာလာပင်	၁၀၂၄ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	မာလာပင် (ဖွရှင်)
၉၃	တသိန္ဓဝ်တရီ	၁၂၃၉ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	တသိန္ဓဝ်တရီ
၉၄	ပိတ်သချင်း		ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	ပိတ်သချင်း
၉၅	တောပိန်း	၁၂၁၃ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	တောပိန်း
၉၆	နံပုံ	၁၀၃၆ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	နံပုံ

စဉ်	မြန်မာအမည်	ပင်လယ်ရ ဝေမျက်နှာ ပြင် အထက်	စုဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	စုဆောင်း သည့် မျိုး နမူနာ များ	ဒေသ အခေါ် အဝေါ်
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	၁၀၂၂ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ပေါက်ပန်းဖြူ
၉၈	ကုလားအော်သီး	၁၁၀၅ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကုလားအော်သီး း
၉၉	စောက်ကရွှင်	၁၁၀၆ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	အလှေကျ ပေါက် ရောက်	စောက်ကရွှင်
၁၀၀	မန်ကောင်	၁၀၈၉ မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	မန်ကောင်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၁	တောင်သလဲ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၂	ကန့်အိတ်				
၃	၀၃				ဇွန်
၄	ဖလံတောင်စား				

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၅	ပဒဲကော	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့		ရွှေပြောင်း စိုက်ပျိုးခြင်း	
၆	သရက်ကင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့			ဇူလိုင်
၇	မိတ်သလင်	ဥစား	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		ဇွန်၊ဇူလိုင်
၈	ခရမ်းကဆော့	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်	ရွှေပြောင်း စိုက်ပျိုးခြင်း	မေ၊ဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၉	ကုလားဝေး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်	ရွှေ့ပြောင်း စိုက်ပျိုးခြင်း	မေ
၁၀	သပွတ်ချို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့		ရွှေ့ပြောင်း စိုက်ပျိုးခြင်း	မေ
၁၁	ဘီးစပ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		တစ်နှစ် ပါတ်လုံး
၁၂	ခွေးတောက်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			ဇူလိုင်
၁၃	ရဲယို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			ဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၁၄	ကုလားနံနံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်	ရွှေ့ပြောင်း စိုက်ပျိုးခြင်း	ဇွန်
၁၅	ခွေးသေးပန်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၁၆	ဇရစ်ရိုး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၁၇	ပုံမင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၁၈	ကနဖော့	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၁၉	ကြွဲဟင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၂၀	ငရံပဒူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		ဇွန်
၂၁	ကတောက်ဆတ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		ဇွန်
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၂၃	ညာဏ်ပင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၂၄	မိုးနီတို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၂၅	ဒန်ခွဲ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၂၆	စပါးလင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ
၂၇	တောဘဲညွန့်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၂၈	ချဉ်ပေါင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၂၉	ပိန်းဥ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၃၀	လယ်ပဒူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၃၁	လောက်သေ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		ဇွန်
၃၃	ရှားဖြူ	အသီး	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		ဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၃၄	အားတိုးဂမုန်း	ဥစား	ဆေးဖက် ဝင်အပင်	နေရာပြောင်း ရွှေ့စိုက်ပျိုး ခြင်း	မေ
၃၅	ငွေပန်း	ဥစား	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၃၆	ခရူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		မေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၃၉	အောင်ပန်းညို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			ဇူလိုင်
၄၀	ကြောင်လျှာ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		ဇွန်
၄၁	ဖာလာနံ	ပင်စည်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၄၂	မျောက်ဥ				ဩဂုတ်
၄၃	လဲလူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		

စဉ်	မြန်မာအမည်	ဖု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၄၄	အာတာလွတ်ဥ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်		နေရာပြောင်း ရွှေ့စိုက်ပျိုး ခြင်း	မေ
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်		ဆေးဖက် ဝင်အပင်	ရေသွင်းစိုက် ပျိုးခြင်း	မေ
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဖက် ဝင်အပင်	နေရာပြောင်း ရွှေ့စိုက်ပျိုး ခြင်း	မေ၊ ဇွန်
၄၇	ဟန်လွှားချား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်		နေရာပြောင်း ရွှေ့စိုက်ပျိုး ခြင်း	မေ
၄၈	ပဲဝက်သား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ စက်တင် ဘာ

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၄၉	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			စက်တင် ဘာ
၅၀	၀၃	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			ဧပြီ
၅၁	ဖလံတောင်စူး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေဇွန်
၅၂	ပဲစောင်းလျားသီး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၅၃	စိမ်းစားဥ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်
၅၄	ဟင်းနုနွယ်	မျိုးစေ့			မေ၊ ဇွန်
၅၅	ကြက်သားရွက်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်
၅၆	ဖရုံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၅၇	ဟန်ချာဖြေ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၅၈	ဖက်စီလွယ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၅၉	အိန်လုံး		ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၆၀	ဆူးပုတ်				

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၆၁	ကင်ပွန်းချည်				
၆၂	ဇီးဖြူ		ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၆၃	Drum-stick		ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၆၄	ဇရစ်ရိုး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၆၆	ဟန်စွဲ/ ချိန်ခွင်သီး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၆၇	ဟန်သွီး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၆၈	ကြိတ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			ဧပြီ၊မေ
၆၉	နှံစားပြောင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			ဧပြီ၊မေ

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၇၀	လူး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၇၁	ပဲလွန်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်
၇၂	ဖက်လွန်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၇၄	ငွေတောက်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၇၅	ခရမ်းကဆော့	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၇၆	တသီးနှံမိတရီ (ထိတက်)	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၇၇	ညောင်ချဉ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၇၈	ရွှေပဲ/ဗာခံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ/ဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၇၉	ပီလောပီနံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၈၀	ခရမ်းသီးရှည်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်
၈၁	ဖရဲကြား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်
၈၂	မြင်းခွာ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၈၃	ဗူးသီး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၈၄	ဗားဗောင်လွ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ဇွန်
၈၅	ကန်စွန်းဥဖြူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ဇွန်
၈၆	မယ်ဇေလီ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၈၇	နွေပတီ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၈၈	တတမ်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ဇွန်
၈၉	ခမ်းထန်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၉၀	သခွား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ဇွန်
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	Herbarium		မေ၊ဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၉၂	မာလာပင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၉၃	တသိန္ဓဝ်တရီ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	Herbarium		
၉၄	ပိတ်သချင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၉၅	တောပိန်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဖက် ဝင်အပင်		
၉၆	နံပုံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			

စဉ်	မြန်မာအမည်	စု ဆောင်း သည့် သီးနှံ အမျိုး အစား များ	ဆေးဖက် ဝင် အပင်များဟု တ်/ မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှု ပုံစံများ	စိုက်ပျိုး သည့် လ
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၉၈	ကုလားအော်သီး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်
၉၉	စောက်ကရွှင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			
၁၀၀	မန်ကောင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ၊ ဇွန်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၁	တောင်သလဲ		ငါး၊ဂဏန်းနှင့်ရောပြီးချက်စားနိုင် သည်။ အရွက်ကိုဟင်းရည် ချက်စား သည်။အသည်းရောင်အသားဝါအတွက် ကောင်း သည်။ နေ့ချက်စားလျှင် ၁၅ ရက်အတွင်းကောင်းသည်။
၂	ကန့်အိတ်		မီးတွင်းဟင်းခါးရည်သောက်မိခင်နို့ ထွက်၊အပင်နုကိုငြုပ်ကောင်းနှင့်ထည့် ပြီးချက်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီး ရောဂါ အတွက် ကောင်းသည်။
၃	ဝဉ	အောက် တိုဘာ	ပြုတ်ပြီးသရေစာအဖြစ်စားသုံးနိုင် သည်။ အင်အားကိုဖြစ်စေသည်။
၄	ဖလံတောင်စုး		ဖလံတောင်စုးကို ငရုပ်သီးဆီသတ်ပြီး ရေအနည်းထည့်၍ချက်ပြုတ်စား သောက်နိုင်သည်။နားကိုက်လျှင်အရွက်ကို ထုထောင်းပြီး နားထဲကိုထည့်လျှင် ကောင်းသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၅	ပဒဲကော		အပင်ပေါက်ကို အခွံခွာပြီးတို့စား၊ ငှက်ပျောပင်နှင့် ရောပြီး ချက်စားလျှင် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်အတွက်ကောင်း သည်။
၆	သရက်ကင်း	နိုဝင်ဘာ	ဥကိုတို့စားလျှင် ခံတွင်းရှင်းသည်။ ချဉ်ပတ်တည်ပြီး တို့စားလို့ရ။
၇	မိတ်သလင်	အောက် တိုဘာ၊ နိုဝင်ဘာ	ဥကိုထုထောင်းပြီးအနာကိုအုံပေးလျှင်သက် သာပျောက်ကင်းလွယ်သည်။ မီးတွင်းကာလအတွင်းငါးကိုပြုတ်ပြီး ဟင်းရည်ထဲတွင်ထည့်ချက်ပေးလျှင် နို့ထွက်ကောင်းပြီးခေါင်းကိုက်သက်သာ သည်။
၈	ခရမ်းကဆော့	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ငှက်ပျောဖူးနှင့်ရောပြီးချက်စားလို့ရ။ စားခြင်းအားဖြင့်အစာ ကြေသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၉	ကုလားဝေး	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ်အသုံးပြု သည်။ ချောင်းဆိုးလျှင် အရွက်ကို အရည်ညှစ်ပြီး သောက်သုံးနိုင်သည်။
၁၀	သပွတ်ချို	အောက် တိုဘာလ	အသီးနှင့်အညွန့်တို့ကို ပုဇွန်ခြောက်၊ ဘဲဥဖြင့် အချိုကြော် စား နိုင်သည်။
၁၁	ဘီးစပ်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အပင်အရွက်တို့ကိုစားနိုင်သည်။သွား ကိုက်လျှင်အရွက်ကိုငုံလျှင်သက်သာ သည်။
၁၂	ခွေးတောက်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အရွက်ကိုတို့စားကြက်သားနှင့် ငွေးတောက်ရွက်နှင့်လည်းချက်စား သည်။ရွက်ပြုတ်ညောင်းညာပြေ၊ ဒဏ်ကြေသည်။
၁၃	ရဲယို		အသီးအမှည့်စားနိုင်သည်။အရွက်ကို ကြော်စားသည်။ပန်းနာရင်ကြပ်လျှင် အရွက်ကို အရည်ညှစ်သောက်နိုင်သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၁၄	ကုလားနံနံ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အပင်ရွက်တို့စား၊ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်။
၁၅	ခွေးသေးပန်း		ခလေးကိုယ်ပူရင်အရွက်ကိုအရည်ညှစ် လိမ်းပေးလျှင်ရသည်။
၁၆	ဇရစ်ရိုး		အရွက်၊ပင်စည်ဟင်းချက်စား။ဝမ်းကိုက် လျှင်ဇရစ်ရိုးခေါင်းဟင်းချိုချက် သောက်နိုင်သည်။ မီးတွင်းကာလဟင်း ခါးချက် သောက်နို့ထွက်သည်။
၁၇	ပုံမင်း		ပင်စည်ကိုတို့စား၊ကြော်စား၊သုပ်စား။ မြေပဲဆံဖြင့်သုပ်စားနိုင်သည်။
၁၈	ကနဖော့	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ပေါင်းအိုးထဲထည့်ပြီးအနံ့ရှူလျှင်ခွေး ထွက်၊ကြော်စားလျှင်အဖောအရောင် သက်သာ။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၁၉	ကြွဲဟင်း	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အညွန့်ဟင်းချိုချက်သောက်။ ဟင်းချို ချက် သောက်လျှင် အပူကျ၊ဝမ်းပျော့။
၂၀	ငရံပဒူ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ဆီးအောင့်လျှင်အမြစ်ကိုသွေးပြီးဆီးခုံ ကိုလိမ်းနိုင်သည်။ အရွက်စားလျှင် ဆီးကောင်းစေသည်။ ငါးသင်းအုံနှင့် ရော၍ ချက်စားလျှင် ဆီးချိုပျောက်စေ သည်။
၂၁	ကတောက်ဆတ်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အတို့အမြှုပ်အနေဖြင့် နေ့စဉ်နီးပါးစား သုံး ကြသည်။
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အဆိပ်အတောက်ပြေ၊အစာတောက် လျှင်ထန်းလျက်ဖြင့်ကြို သောက်
၂၃	ညာဏ်ပင်	နိုဝင်ဘာ ဒီဇင်ဘာ	အတို့အမြှုပ်အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက်သိမ်းသည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၂၄	မိုးတို	ဇွန် ၉ လိုက်	အတို့အမြှုပ်အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။ မိုးရာသီ၌နေ့စဉ်နီးပါး စားသုံးကြသည်။
၂၅	ဒန်ချွဲ	တစ်နှစ်ပတ်လုံး	အပူတက်၊ အညှော်ကျအောင် ဒန်ချွဲမြစ် ကို သွေးပြီးလိမ်း
၂၆	စပါးလင်	တစ်နှစ်ပတ်လုံး	ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အဖြစ် စားသုံးကြပါသည်။
၂၇	တောဘဲညွန့်	တစ်နှစ်ပတ်လုံး	ပုစွန်နှင့်ဟင်းချိုချက်သောက်လျှင် ကလေးငယ်များ အနာအတွက်ကောင်း။
၂၈	ချဉ်ပေါင်	တစ်နှစ်ပတ်လုံး	ကန်စွန်း၊မျှစ်တို့ဖြင့်ရောနှော၍ဟင်းအဖြစ်၊ ဟင်းရွက်လှော် အဖြစ်စားသုံးကြသည်။ဟင်းရည်သောက်အဖြစ်လဲ စားသုံးသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၂၉	ပိန်းဥ	အောက် တိုဘာ	ဟင်းချိုအဖြစ်ငါးဖြင့်စားသုံးကြသည်။ဥကို ပြုတ်၍သုတ်စားကြသည်။
၃၀	လယ်ပဒူ	နိုဝင်ဘာ	ဖောရောင်လျှင် အရွက်ကို ပြုတ်တို့။ အရည်သောက်၊ဟင်းချို
၃၁	လောက်သေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အရွက်ကိုလက်ဖက်ရည်ခတ်သောက် လျှင်အဆုတ်သန့်၊ပိုးသေ
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ဟင်းရည်အဖြစ်စားသုံးကြသည်။ နေမကောင်းဖြစ်သူများစားသုံးလျှင် လည်း အဆင်ပြေ သည်။
၃၃	ရှားဖြူ	နိုဝင်ဘာ	သွေးသွန်လျှင်သကြားနှင့်စိမ်သောက်၊လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲလျှင်အသီးကိုစား

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက်သိမ်းသည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၃၄	အားတိုးဂမုန်း	ဒီဇင်ဘာ ဇန်နဝါရီ	အားတိုးဂမုန်း၂ကိုစားလျှင်အားရှိသည်။ အပွင့်ကိုဘုရားပန်း တင်လို့ရ။
၃၅	ငွေပန်း	ဒီဇင်ဘာ	မီးနေသည်တွေနို့မထွက်လျှင်ငွေပန်း၂ ကို ဟင်းချိုချက်သောက်
၃၆	ခရု	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ဝမ်းကိုက်၊ဝမ်းနာ၊ ပန်းနာ၊ အရွက်ကို မြှုပ်တို့၊ ကြက်သွန်ဖြူဖြင့်သုပ်စား
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အပွင့်ကိုပြုတ်စားလျှင်သွေးပေါင်ကျ
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်အကြမ်းကိုထန်း လျက်နှင့်ကြိုသောက်လျှင်သွေးပုပ်၊ သွေးကျန်ကျ၊ဟင်းရည်သောက်ဟင်း လှော်စားလို့ရ၊ အသီးကိုခေါင်းလျှော်

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၃၉	အောင်ပန်းညို	အောက် တိုဘာ	ဟင်းချိုချက်စားလျှင်အပူကျစေသည်။ ခံတွင်းကောင်းစေ သည်။
၄၀	ကြောင်လျှာ	အောက် တိုဘာ	အခေါက်ကိုသွေးလူးလျှင်အရောင်လျော့စေ သည်။အသီးစားလျှင်ဝမ်းပျော့စေ သည်။
၄၁	ဖာလာနံ		ပင်စည်ကို အခွံခွာ ပင်စည်နုကို ကြော်စား၊ချက်စားဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ကောင်း၊ အမြစ်ကိုဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။
၄၂	မျောက်ဥ	ဒီဇင်ဘာ	မျောက်ဥကိုချက်စား၊ကြော်စား
၄၃	လဲလူ		အရွက်ကိုချက်စားအသည်းရောင်အ သားဝါသက်သာ စေသည်။ အရွက်ကို ငါးပုစွန်တို့နဲ့ ရော၍ ချက်စားနိုင်သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၄၄	အာတာလွတ်ဥ	အောက် တိုဘာလ	ပြုတ်ပြီးဘုရားလှူနိုင်၊ ထောင်းပြီး ငရုတ်၊ဆားထည့် ကြော်စားနိုင်သည်။
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်	တနှစ် ပတ်လုံး	အကြောလွဲရင်ထုချေကင်ပြီးဆားနှင့် လိမ်းပါ။ စားလျှင် အကြောပြေစေနိုင် သည်။
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ	အောက် တိုဘာ	မုန့်ပဲသရေစာအဖြစ်အသုံးပြု။
၄၇	ဟန်လှူးချား	နိုဝင်ဘာ	ထွမ်ထမ်ဟင်းရည်၊ပဲစေ့နှင့်ရောချက်ရာ တွင်ဟင်းရည်အရသာ ပိုမိုကောင်းစေ သည်။
၄၈	ပဲဝက်သား	ဩဂုတ်	ဟင်းအဖြစ်ချက်စား၊ကြော်စား၊ပြုတ်ပြီး သုပ်စားသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၄၉	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း	ဒီဇင်ဘာ	ဟင်းအဖြစ်ချက်စား၊ပြုတ်စား၊ ကြော်စားသည်။
၅၀	ဝဥ	စက်တင် ဘာ၊ အောက် တိုဘာ	ဝဥကိုပြုတ်ပြီး ကွမ်းစားထုံး၊ ဆားရော ပြီးထောင်းပါက ယားတဲ့အရသာကို လျော့စေသည်။ ထောင်းပြီး ဟင်းအဖြစ် ချက်ခြင်း၊သုပ်စားခြင်း ပြုလုပ်နိုင် သည်။
၅၁	ဖလံတောင်စေး		ကလေးနားပြည်ယိုလျှင်အပင်ကိုနှုတ်ပြီး ကြက်ခိုးစင်ပေါ် တင်ပေးထားလျှင် ပျောက်။ လူ၊ကျွဲ၊နွားဆီးအောင့်လျှင် ဥကို သုံးရေတစ်ရေကျိုသောက်လျှင် ဆီးရွှင်စေသည်။
၅၂	ပဲစောင်းလျားသီး	ဖေဖော်ဝါ ရီ	အသီးကိုငပိထောင်း၊ ငရုပ်သီးထောင်း ဖြင့်တို့ရန် အစိမ်းစား၊ပြုတ်စားလုပ်နိုင် သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၅၃	စိမ်းစားဥ	ဇန်နဝါရီ	သရေစာအဖြစ်သာအများစုစားသုံး သည်။
၅၄	ဟင်းနုနွယ်	နိုဝင်ဘာ	သံဓာတ်ကြွယ်ဝပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းအတွက်ကြော် စား၊ ဟင်းချိုရည်လုပ်သောက်နိုင်သည်။
၅၅	ကြက်သားရွက်	နှစ်ရှည်ပ င်	မီးဖွားပြီးမိခင်များအတွက်ဟင်းချိုရည် လုပ်သောက်ပါက နို့ရည်ထွက်ကောင်း သည်။
၅၆	ဖရုံ	ဒီဇင်ဘာ	ဟင်းအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊သရေ စာအဖြစ်သော်လည်း ကောင်း၊ ပြုတ်စား၊ချက်စား၊ ဖုတ်စားသည်။ အစေ့ကို အခြောက်လှန်းပြီးသရေစာ အဖြစ် လှော်စားသည်။ အရွက်ကို ကြော်စား၊ ပြုတ်စားသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၅၇	ဟန်ချာဖြေ		ဆေးဝါး၊ခေါင်ရည်၊မုန့်ပဲသရေစာ။ တော၊စိုက်ခင်းများတွင်တွေ့ရပြီးတစ်ပင်လုံ ငးကိုပြုတ် ပြီးသုပ်စားသည်။
၅၈	ဖက်စီလွယ်		တောထဲမှရပြီးအလွန်ရှားပါးကာ၎င်း၏၂၊ အမြစ်ကိုငရုတ်သီးထောင်းရာတွင် ရောထည့်ပါကအရသာပြင်းပြင်းရှရှရှိပြီးပို ၍ အရသာ ရှိသည်။
၅၉	အိန်လုံး		ကျောက်တုံးကြားမှာပေါက်လေ့ပေါက်ထရှိ၊ မီးယပ်၊ဒူးလာ၊အပူပွင့်ဆေး၊ဥစား၊အရွက်ပြု တ်တို့လုပ်စား၊ထောင်းပြီး ကြော်စား
၆၀	ဆူးပုတ်		ဆေးဝါး၊ခေါင်ရည်၊မုန့်ပဲသရေစာ။ အညွန့်ကိုဆန်မှုန့်ဖြင့်ရော၍ ကြော်စား သည်။ ပိန္နဲသီးနုဟင်းချက်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ အီးကုတ် အကောင် ပေါက်ကိုချက်စားရာတွင်ရောထည့်ပါက အနံ့အရသာမွှေးကြိုင်ပြီးအခြားအနံ့ များကိုဖုံးထားနိုင်သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၆၁	ကင်ပွန်းချည်		အသီးကိုစီးဖုတ်ပြီးခေါင်းလျှော်ရည် အဖြစ်အသုံးပြုသည်။ အရွက်ကို ဟင်းချဉ် ရည်ပြုလုပ်သည်။ အဖူးနှင့် အရွက်ကို ပုစွန်ခြောက် နှင့်ရော၍ ဘာလချောင် ကြော်စားသည်။
၆၂	ဇီးဖြူ		အသီးကိုအစိမ်းထောင်းပြုတ်ထောင်း နိုင်သည်။အသီးစိမ်းကို စားခြင်းဖြင့် လည်းခံတွင်း ရှင်းစေသည်။ဆေးဖက် တွင် အသုံးဝင်မှုများသည်။ဝမ်းရစ် သက်သာစေသည်။
၆၃	Drum-stick		သွေးတိုးကျစေသည်။အတို့အမြုပ်အနေနဲ့ လည်း စားသုံးနိုင် သည်။
၆၄	ဇရစ်ရိုး		ရေအစပ်တွင်ပေါက်ရောက်လေ့ရှိပြီး ပင်စည်နှင့်အရွက်များကို ဟင်းအဖြစ် ချက်စား သည်။ ချက်ရာတွင်အရသာ ယားယံမှုသက် သာစေရန်ကြိုသကာ၊ မန်ကျည်းသီးများဖြင့် ရော၍ ချက်စား သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ		လမ်းဘေးဝဲယာများတွင်ပေါက် ရောက်တတ်ပြီးအပွင့်မှာချယ်ရီပန်းပွင့် ရောင်ရှိသည်။၎င်းအပွင့်ကိုပြုတ်ပြီး ကြက်သွန် နီ၊ငရုတ်သီးစိမ်း၊မြေပဲဆံ များဖြင့်ရော၍ သုပ်စားသည်။
၆၆	ဟန်စွဲ/ ချိန်ခွင်သီး		သွေးတိုးနှင့်လေကိုနိုင်သည်။ ဥကိုကျွဲ၊ နွား၏ဆေးအဖြစ်အသုံး ပြုသည်။
၆၇	ဟန်သွီး		ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်သက်သာစေသည်။
၆၈	ကြိတ်	နိုဝင်ဘာ	မုန့်လုပ်စား၊သရေစာ အဖြစ်အသုံးပြု ကြသည်။
၆၉	နှံစားပြောင်း	အောက် တိုဘာ	မုန့်ပဲသရေစာအဖြစ်လည်းကောင်း နွားစာအဖြစ်လည်းကောင်းအသုံးပြုကြ သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၇၀	လူး		မုန့်ပဲသရေစာအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။
၇၁	ပဲလွန်း	ဇန်နဝါရီ	အသီးစိမ်းကိုဟင်းအဖြစ်ချက်စား၊ကြော်စား၊အသီးနုကိုထောင်းစား၊အစေ့ခြောက်ကိုနွေရာသီတွင်အလုံးလိုက်ချက်စား၊အခြမ်းလိုက်ဖြစ်အောင်ထောင်းပြီးဟင်းရည်အဖြစ် ချက်စားသည်။
၇၂	ဖက်လွန်		အရွက်ကိုအစိမ်းသုပ်စားသည်။အာလူးနှင့်ရော၍သာလဗောဟင်းအဖြစ်လည်းချက်သည်
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်		ဟင်းချက်ရာတိုင်အထူးအသုံးပြုသည်။သာမန်ခရမ်းချဉ်များထက်ပို၍ချဉ်ပါသည်။ဆောင်းတွင်းတွင်ထမင်းကြမ်းကြော်ရာတွင်၎င်းခရမ်းချဉ်နှင့်ရောကြော်ပါက အရသာပိုရှိပြီးအနံ့မွှေးကြိုင်သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၇၄	ဝွေးတောက်		ကြက်ဥနဲ့ရောမွှေပြီးကြော်စားလျှင်ပိုအရသာရှိ၊ ကြက်သား၊ အာလူးရောပြီးဟင်းရည် အဖြစ်လည်းချက်စားသည်။ အဆိပ်ပြေ စေသည်။
၇၅	ခရမ်းကဆော့		အထောင်းများနှင့်တွဲဖက်ကာအစိမ်းမီးဖုတ်ပြီးတို့စားသည်။ ဆန်လှော်ဟင်းအနေဖြင့် လည်းချက်စားလေ့ရှိသည်။
၇၆	တသီးနှွမ်တရီ (ထိတက်)		မီးနေသည်အတွက် နို့ရည်ပိုထွက်။
၇၇	ညောင်ချဉ်		နွေရာသီကုန်ခါနီးလျှင်ပေါ်လေ့ရှိပြီးပဲအမျိုးမျိုးနှင့်ရော၍ချက်စားလေ့ရှိသည်။ အရသာချဉ်ပြီးခံတွင်းမြိန်စေ သည်။
၇၈	ရွှေပဲ/ဗာခံ	အောက် တိုဘာ	အရွက်ကိုသုပ်စား၊ ကြော်စား။ အသီးကိုကြော်တစ်စားသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၇၉	ပီလောပီနံ		အရွက်ကိုဝက်ကျွေးသည်။ဥကိုပြုတ်ပြီး/မီးဖုတ်ပြီးစား။ဥကို ပြုတ်ပြီးထောင်းပြီးလျှင် ဆန်မှုန့်ဖြင့်ရော၍အကြော်လိုကြော်စားနိုင်သည်။
၈၀	ခရမ်းသီးရှည်	ဇူလိုင်၊ ဩဂုတ်	ဟင်းအဖြစ်ချက်စား၊ မီးဖုတ်ပြီးသုပ်စားသည်။ပြုတ်ပြီးငပိချက်၊ငပိထောင်းများဖြင့် လည်းတို့စားသည်။
၈၁	ဖရဲကြား	အောက် တိုဘာ	အသီးမှည့်ကိုသရေစာအနေဖြင့်စားသည်။အစေ့ကိုအခြောက်လှန်းပြီးဆားဖြင့်လှော်စားသည်။
၈၂	မြင်းခွာ		မျက်စိကြည်စေသည်။
၈၃	ဗူးသီး	ဩဂုတ်စ က်တင် ဘာ	အသီးကိုဟင်းအဖြစ်ချက်စား၊ပြုတ်စား၊ကြော်စား၊အသီးနု အရွက် ၂မျိုးလုံးကိုဟင်းချိုရည်လုပ်သောက်သည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၈၄	ဗားဗောင်လွ	စက်တင် ဘာ	ဟင်းအဖြစ်ချက်စား၊ပြုတ်စား၊ကြော် စားသည်။
၈၅	ကန်စွန်းဥဖြူ	စက်တင် ဘာ	မုန့်ပဲသရေစာ အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။
၈၆	မယ်ဇေလီ		အဖူးကိုတန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညတွင် ပြုတ်ပြီးသုပ်စားခြင်း ဖြင့်ဆေးအာနိ သင်ပိုရှိ ကြောင်းအများကလက်ခံ ယုံ ကြည်ကြသည်။
၈၇	နွေပတီ		မုန့်ပဲသရေစာလုပ်စားသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၈၈	တတမ်း	အောက် တိုဘာ	မြင်းခွာရွက်ကိုသုပ်စားရာတွင်ရော၍ သုပ်စားပါကပို၍အရသာရှိသည်။ ၎င်း၏ အရသာမှာအနည်းငယ်ချဉ် သည်။အသီးကိုငရုပ်သီးဖြင့်လည်း ထောင်းစားကြသည်။အသီးမှာလက်တဆုပ် ခန့်သာ ရှိသည်။
၈၉	ခမ်းထန်		အရွက်နှင့်ပင်စည်ကိုအတို့အမြှုပ်အဖြစ် အစိမ်းစားသည်။ ပင်စိမ်းသီး၊ငရုပ်သီး နှင့်ရော၍ထောင်းစားသည်။
၉၀	သခွား	စက်တင် ဘာ၊ အောက် တိုဘာ	အစိမ်းစား၊ချက်စား၊သုပ်စား။ပင်စိမ်း ရွက်၊မြေပဲဆံပါပါက အရသာပိုရှိသည်။
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	အောက် တိုဘာ	ကျောက်ကပ်အတွက်ကောင်းသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိုက် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၉၂	မာလာပင်		နွေအကုန်မိုးဦးတွင်သာဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။အဖူးကိုပြုတ်ပြီး တို့စား၊ သုပ်စားပြုလုပ်နိုင်သည်။
၉၃	တသိန္ဓဝ်တရီ		နို့တိုက်မိခင်များအတွက် နို့ရည်ထွက် ကောင်းစေသည်။
၉၄	ပိတ်သချင်း		အသား၊ ငါးများနှင့်ရော၍ချက်စား သည်။ အတို့အမြုပ်အဖြစ် အရွက်ကို အစိမ်းစားသည်။
၉၅	တောပိန်း		အူဆေးကြောပေးနိုင်။
၉၆	နံပုံ		ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် စားသုံး ကြပါသည်။ ပဲထွန်ဟင်းရည်ချက်ရာ တွင် ထည့်လေ့ရှိသည်။ ငရုပ်သီး ကြော်ရာ တွင်လည်း ရော၍ထည့်ကြော် လေ့ရှိသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	ရိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ		အရွက်ကိုဟင်းချိုအဖြစ်လုပ်သောက် သည်။ပြုတ်ပြီးအတို့အမြုပ်အဖြစ် လည်းစားသည်။အပွင့်ကိုပြုတ်ပြီးသုပ် စားသည်။
၉၈	ကုလားအော်သီး	ဩဂုတ်စ က်တင်ဘ ာ	ပိုးနှင့်ဆေးပြုလုပ်နိုင်။ ပဲပုတ်နှင့်ရော ထောင်းပြီးအစိမ်းစားနိုင်သည်။ အရည် နှင့်ရော၍ လည်းချက်စားနိုင်သည်။
၉၉	စောက်ကရွဉ်		အတို့အမြုပ်၊ချက်ပြုတ်၊သုပ်စားနိုင် သည်။
၁၀၀	မန်ကောင်	အောက် တိုဘာ နိုဝင်ဘာ	မုန့်ပဲသရေစာ အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၁	တောင်သလဲ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၂	ကန်အိတ်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃	၀၃	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၄	ဖလံတောင်စူး	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၅	ပဒဲကော	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဧက လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၆	သရက်ကင်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဧက လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၇	မိတ်သလင်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဧက လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	ကောင်း
၈	ခရမ်းကဆော့	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဧက လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၉	ကုလားဝေး	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၁၀	သပွတ်ချို		မြေညီ	မရှိ		
၁၁	ဘီးစပ်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	ညံ့
၁၂	ခွေးတောက်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	ညံ့
၁၃	ရဲယို	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၁၄	ကုလားနံနံ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၁၅	ခွေးသေးပန်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၁၆	ဇရစ်ရိုး	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	ရွှံ့စေး မြေ	ညံ့
၁၇	ဂုံမင်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	ရွှံ့စေး မြေ	ညံ့
၁၈	ကနဖော့	စိမ့်မြေ	မြေညီ	မရှိ	နှုံးမြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၁၉	ကြွဟင်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၂၀	ငရံပဒူ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၂၁	ကတောက်ဆတ်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေပြင် ပေါ်ရှိ ချိုင့် ခွက်	မရှိ	နှုံးမြေ	အသင့် အတင့်
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	စိမ့်မြေ	မြေညီ	မရှိ	ရွံ့စေး မြေ	ကောင်း
၂၃	ညာဏ်ပင်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		နှုံးမြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၂၄	မိုးနီတို	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၂၅	ဒန်ရွှဲ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	အသင့် အတင့်
၂၆	စပါးလင်	စိမ့်မြေ	မြေညီ		သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၂၇	တောဘဲညွန့်	စိမ့်မြေ	မြေညီ		သဲရွှံ့ စေးမြေ	ကောင်း
၂၈	ချဉ်ပေါင်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		သဲရွှံ့ စေးမြေ	ကောင်း

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၂၉	ပိန်းဥ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		သဲရွံ့ စေးမြေ	ကောင်း
၃၀	လယ်ပခု	စိမ့်မြေ	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	ကောင်း
၃၁	လောက်သေ	စိမ့်မြေ	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	အသင့် အတင့်
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		သဲရွံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၃၃	ရှားဖြူ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၃၄	အားတိုးဂမုန်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၅	ငွေပန်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၆	ခရူ	စိမ့်မြေ			ရွှံ့စေး မြေ	အသင့် အတင့်
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၃၉	အောင်ပန်းညို	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြွေ	အသင့် အတင့်
၄၀	ကြောင်လျှာ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြွေ	အသင့် အတင့်
၄၁	ဖာလာနံ	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျှော	မရှိ	သဲဆန်မ ြွေ	အသင့် အတင့်
၄၂	မျောက်ဥ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြွေ	အသင့် အတင့်
၄၃	လဲလူ	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျှော	မရှိ	သဲဆန်မ ြွေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၄၄	အာတာလွတ်ဥ	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	ညံ့
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	
၄၇	ဟန်လွှားချား	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၄၈	ပဲဝက်သား	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၄၉	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၀	၀၃	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၁	ဖလံတောင်စုး	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၂	ပဲစောင်းလျားသီး	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၅၃	စိမ်းစားဥ	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၄	ဟင်းနုနွယ်	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၅	ကြက်သားရွက်	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၆	ဖရုံ	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ဆင် ခြေ လျော	မရှိ	သဲရွှံ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၅၇	ဟန်ချာဖြေ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	ဆင် ခြေ လျော	အနည်းင ယ်	သဲရွံ့ စေးမြေ	
၅၈	ဖက်စီလွယ်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်			ရွံ့စေး မြေ	အလွန် ကောင်း
၅၉	အိန်လုံး	အခြား		အလွန် များ	သစ် ဆွေး မြေ	
၆၀	ဆူးပုတ်		မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၆၁	ကင်ပွန်းချည်		ဆင် ခြေ လျှော		ရွံ့စေး မြေ	
၆၂	ဇီးဖြူ		ကုန်း မြင့်			
၆၃	Drum-stick	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	
၆၄	ဇရစ်ရိုး	ရေလွှမ်း သော လွင်ပြင်			နှုံးမြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ		ကုန်း မြင့်		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၆	ဟန်စွဲ/ချိန်ခွင်သီး	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ကုန်း မြင့်		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၇	ဟန်သွီး	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ကုန်း မြင့်		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၈	ကြိတ်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၉	နှံစားပြောင်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၇၀	လူး	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၇၁	ပဲလွန်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၇၂	ဖက်လွန်	ရေလွှမ်း သော လွင်ပြင်	စမ်း ချောင်း ဘေး		ရွှံ့စေး မြေ	
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်	အခြား	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၇၄	ဝွေးတောက်	အခြား	ကုန်း မြင့်		ရွံ့စေး မြေ	
၇၅	ခရမ်းကဆော့	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	
၇၆	တသီးနွမ်တရီ (ထိတက်)	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ			သစ် ဆွေး မြေ	
၇၇	ညောင်ချည်		ကုန်း မြင့်		သစ် ဆွေး မြေ	
၇၈	ရွှေပဲ/ဗာခံ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	


စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၇၉	ပီလောပီနံ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၈၀	ခရမ်းသီးရှည်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၈၁	ဖရဲကြား	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		သဲရွှံ့ စေးမြေ	
၈၂	မြင်းခွာ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၈၃	ဗူးသီး	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၈၄	ဗားဗောင်လွ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၈၅	ကန်စွန်းဥဖြူ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၈၆	မယ်ဇေလီ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၈၇	နွေပတီ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၈၈	တတမ်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	
၈၉	ခမ်းထန်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	
၉၀	သခွား	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၉၂	မာလာပင်		ဆင် ခြေ လျှော		သစ် ဆွေး မြေ	
၉၃	တသိန္ဓဝ်တရီ	တောင် ကုန်း တောင် စောင်းများ	ကုန်းမြ င့်		နွဲ့မြေ	
၉၄	ပိတ်သချင်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		နွဲ့မြေ	
၉၅	တောပိန်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေး မြေ	
၉၆	နံပုံ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ			

စဉ်	မြန်မာအမည်	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေဆီ လွှာ အမျိုးအ စား	ရေ သွင်း/ရ ဝေ ထုတ်
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		နှုံးမြေ	
၉၈	ကုလားအော်သီး	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၉၉	စောက်ကရွှင်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၁၀၀	မန်ကောင်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ တေ လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ဖလုံတောင်စုး/ သိကြားတောင်စုး Hpa-Hlan-Taung-Whale/ Tha-Gyar-Taung-Whale
အသုံးများသောအမည်	Spiral ginger
သိပ္ပံအမည်	<i>Costus speciosus</i> Smith
မျိုးရိုးအမည်	Zingiberaceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
ပင်စည်အရောင်	နီညိုရောင်
အပင်အမြင့်	၁၂၀ - ၁၈၀ စင်တီမီတာ
အရွက်	<p>အရွက်သည် ပင်စည်တွင် ခရုပတ်ခွေ အစီအစဉ် အလိုက် တည်ရှိပြီး ပုံသဏ္ဍာန်မှာ အဖျားချွန်၍ လွန်းပုံရှိပါသည်။ အရွက်၏ အပြင်မျက်နှာပြင်သည်ပြောင်ချောနေပြီးအောက်မျက်နှာပြင်မှာ အမွှေးပါးပါးပါရှိပါသည်။</p> <p>ရွက်စွယ်မှာ အပြားလိုက်ရှိပြီး အမွှေးထူပါသည်။အရွက်၏ ရိုးတံမှာ ၃ - ၅ မီလီမီတာ ရှည်လျားပါသည်။</p>

အရွက်အလျား	၈-၂၄ စင်တီမီတာ
အရွက်အနံ	၃ - ၇ စင်တီမီတာ
ပန်းခိုင်	ရှည်လျား၍လှံဖျားကဲ့သို့ပုံသဏ္ဍာန်
ပန်းခိုင်အလျား	၇.၅ စင်တီမီတာ
ပွင့်ခံရွက်အရောင်	အနီရင့်ရောင်
အပွင့်အရောင်	အဖြူရောင်
ပန်းပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်	လွန်းပုံရှည်လျား၍စုစည်းသည့်ပုံသဏ္ဍာန်
ပန်းပွင့်အချင်း	၇.၅ စင်တီမီတာ
အသီး	အစိမ်းရောင်ထင်ရှားပြီးအတောင့်ပုံသဏ္ဍာန်
အသုံးပြုပုံ	အတက်- လူ၊ကျွဲ၊နွားဆီးအောင့်လျှင်ဥကို သုံးရေတစ်ရေကြို သောက်လျှင်ဆီးရွင်စေသည်။
	အပင်ပိုင်း- ကလေးနားပြည်ယိုလျှင်အပင်ကို နှုတ်ပြီး ကြက်ခိုးစင်ပေါ် တင်ထားပေးလျှင် ပျောက်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	အရိုင်းမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုပုန်း
လတ္တီတွဒ်, လောင်ကျိုကျု, အမြင့်ပေ	N 20.5856, E 97.2502, 1107m
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ဟိုင်းကြီးမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ကျိုကျု, အမြင့်ပေ	N 20.5856, E 97.2502, 9m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ကြောပေါင်းတစ်ထောင်/ ဟန်းရှာခိုင်း Kyaw-Paung-Ta-Htaung/ Hang-Shar-Khine
အသုံးများသောအမည်	Broad-leaved plantain
သိပ္ပံအမည်	<i>Plantago major</i>
မျိုးရိုးအမည်	Plantaginaceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်အမျိုးအစား	အကျယ် ၁၅- ၃၀ စင်တီမီတာ၊ ဖဲပြားပုံသဏ္ဍာန်အရွက် များဖြင့် နှစ်ရှည်သစ်ပျော့ပင်မျိုးဖြစ်သည်။
အရွက်	ထင်ရှားသောရွက်ကြောမကြီး ၅- ၉ ခု ပါဝင်သော ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန် ရှိပါသည်။
အရွက်အလျား	၅-၂၀ စင်တီမီတာ
အရွက်အနံ	၄- ၉ စင်တီမီတာ
ပန်းခိုင်	သေးသွယ်ရှည်လျား
ပန်းခိုင်အလျား	၁၃- ၁၅ စင်တီမီတာ
ပွင့်ခံရွက်အရောင်	အနီရောင်ပြေး


ပန်းပွင့်	သေးငယ်၍စိမ်းညိုရောင်ရှိပြီး ဝတ်မှုန်ခံတိုင်မှာ ခရမ်းရောင်
အစေ့	အလွန်သေးငယ်ပြီးဘဲဥပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါ သည်။ တစ်ပင်လျှင်အစေ့ ၂၀,၀၀၀ စေ့ရှိပြီး ခါးသောအရသာ ရှိပါသည်။
အသုံးပြုပုံ	အကြောလွှဲရင်ထုချေကင်ပြီးဆားနှင့် လိမ်းပါ။စားလျှင်အကြောပြေစေနိုင် သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	အရိုင်းမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုပုန်းမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ် , လောင်ကျိုကျု, အမြင့်ပေ	N 20.8333, E 97.1398, 1272m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ကန်စွန်းဥ/ နွေဒီဗွာ Kazun-U/ Nwe-De-Vyar
အသုံးများသောအမည်	Sweet potato
သိပ္ပံအမည်	<i>Ipomoea batatas</i>
မျိုးရိုးအမည်	Convolvulaceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	ကန်စွန်းဥပင်စည်သည်အစိမ်းရောင် (သို့) ခရမ်းရောင်ဖြစ်ပြီး နွယ်ပင် အမျိုးအစားဖြစ်သောကြောင့်မြေကြီး တစ်လျှောက် ပေါက်ရောက်သည်။ ဆေးဖက်ဝင်နှစ်ရှည်ပင် အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။
အပင်အမြင့်	၆လက်မ
အရွက်	အဝိုက်များ ပါရှိပြီး လက်ချောင်းများ ဖြန့်ထားသည့် ပုံဏ္ဍာန်ဖြစ်သည်။

အရွက်အလျား	၁၂.၅စင်တီမီတာခန့်
ပန်းပွင့်	ခရမ်းဖျော့ရောင် (သို့) အဖြူရောင် ကတော့ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။
ဥပုံသဏ္ဍာန်	ဒုလုံးရှည်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီးအစွန်းနှစ် ဖက်ချွန်သည်။ အရှည် ၃-၉ လက်မဖြစ်ပြီး အနံမှာ ၃-၄လက်မဖြစ်သည်။ အခွံပါးသောကြောင့်ထိခိုက်လွယ် သည်။ အခွံအရောင်မှာ အဖြူရောင်၊ လိမ္မော်ရောင် (သို့) ခရမ်းရောင် ဖြစ်သည်။
အသုံးပြုပုံ	ဥကိုပြုတ်စား၊ ကြော်စား၊ မီးကင်စား ၍သော်လည်းကောင်း၊အခြောက်လှန်း း၍ဘီစကစ် နှင့် ပေါင်မုန့်လုပ်ရာတွင် လည်းအသုံးပြုနိုင်သည်
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုပုန်းမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ် , လောင်ဂျီကျု, အမြင့်ပေ	N 20.6332, E 97.2330, 1050m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	တောဝိန်း (Taw-pain)
အသုံးများသောအမည်	Taro
သိပ္ပံအမည်	<i>Colocasia esculenta</i>
မျိုးရိုးအမည်	Araceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	ဆေးဖက်ဝင်နှစ်ရှည်ပင်အမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး အပူပိုင်းဒေသ များတွင် ကစီဇာတ်ပြည့်ဝသော ဥစားသီးနှင့် အဖြစ်အဓိက ထားစိုက်ပျိုးကြသည်။ အများစုမှာ တစ်ရာသီခံသီးနှင့် အဖြစ်သာ စိုက်ပျိုးကြသည်။
အပင်အမြင့်	၂၀၀ စင်တီမီတာ
အရွက်	အမြစ်ယောင်မှအစို့ထွက်ပေါ်လာသည်။ အရွက်၏ အပေါ်မျက်နှာပြင်သည် အစိမ်းရင့်ရောင်ဖြစ်ပြီး အောက်မျက်နှာပြင်မှာအစိမ်းရောင်ဖြစ်သည်။ အရွက်၏ ထိပ်ဖျားသည် အဖျားချွန်

	ဘဲဥ ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး အောက်ခြေဖက်တွင်စက်ဝိုင်းခြမ်းပုံဖြစ်သည်။ ရွက်ညှာ မှာ ၀.၈မှ ၁.၂မီတာ ရှည်သည်။
အရွက်အလျား,အနံ	၃၀-၉၀ စင်တီမီတာ/ ၂၀-၆၀ စင်တီမီတာ
ပန်းခိုင်	ပန်းအဆုပ်ကိုဝန်းရံထားသည့် အစိမ်းဖျော့ရောင် အဖတ်ကြီးများပါရှိသည်။
ဥပုံသဏ္ဍာန်	ဒုလုံးရှည်ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပြီး အလျား ၃၀ စင်တီမီတာ၊ အနံ၁၅ စင်တီမီတာ ရှိသည်။ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရောင်တို့မှာအမျိုးမျိုးကွဲပြားကြသည်။
အသုံးပြုပုံ	ဥ- စားသုံးနိုင်သော ကစီဓာတ်ပြည့်ဝသည့် မြေအောက် ပင်စည်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ ဟင်းချက်စား၊ ပြုတ်စား ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း စွပ်ပြုတ်အဖြစ်၊ သရေစာမုန့် အဖြစ်ပါ စားသုံးကြသည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	အရိုင်းမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုပုန်းမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့်ပေ	N 20.8305, E 97.1382, 1213m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	မြင်းခွာရွက်/ ဖက်နောက် Myin-Khwar/ Hpat-Nauk
အသုံးများသောအမည်	Indian Penny Wort
သိပ္ပံအမည်	<i>Hydrocotyle asiatica</i> L.
မျိုးရိုးအမည်	Apiaceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	သေးငယ်သောမြေလျှောက်ဆေးဖက် ဝင်အမျိုးအစား၊ ပင်စည်မှာ အစိမ်း ရောင်မှ စိမ်းနီရောင်ဖြစ်ပြီး သေးငယ် သော ပင်စည်များဖြင့် တစ်ပင်နှင့် တစ်ပင်ကို တွဲဆက်ထားသည်။
အရွက်	ရိုးတံမှာ ရှည်လျားပြီး အစိမ်းရောင် ဖြစ်သည်။ အရွက် ၏ ပုံသဏ္ဍာန်မှာ နူးညံ့ပြီး ထိပ်ဖျားဝိုင်းကာ ရွက်ဖျာပုံ ရွက်ကြောများ ပါရှိသည်။
အရွက်အလျား	၃၀-၉၀ စင်တီမီတာ
အရွက်အနံ့	၂၀-၆၀ စင်တီမီတာ
ပန်းပွင့်အရောင်	အဖြူ (သို့) ပန်းရောင် နှင့် အနီရောင်
ပန်းပွင့်အရွယ်အစား	အရွယ်အစားမှာသေးငယ်ပြီး ၃ မီလီ မီတာခန့်


ပန်းပွင့်	အပွင့်မှာသေးငယ်ပြီး မြေကြီး၏ မျက်နှာပြင် အနီးတွင် ပွင့်သည်။
အသုံးပြုပုံ	အရွက်- အရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ သောက်လျှင် မျက်လုံးအမြင်အာရုံ အတွက် ကောင်းသည်။အများအား ဖြင့်အရွက်ကိုသုပ်စားခြင်း၊ဟင်းရည် ချက်သောက်ခြင်း နှင့် ဖျော်ရည် အဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	အရိုင်းမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုပုန်းမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ် , လောင်ဂျီကျု, အမြင့်	N 20° 37.902' E 097° 14.046', 1056m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	အာတာလွတ် Ar-Da-Lut/ Nwe-Git
အသုံးများသောအမည်	Arrow root
သိပ္ပံအမည်	<i>Maranta arundinacea</i> L.
မျိုးရင်းအမည်	Marantaceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	အပင်မှာထောင်မတ်ပြီးဆေးဖက်ဝင် အပင်အမျိုးအစား၊ နှစ်ရှည်ပင်ဖြစ်ပြီး နှစ်ခြမ်းခွဲကိုင်ဖြောသည်။
အပင်အမြင့်	၆၀-၁၈၀ စင်တီမီတာ
အရွက်	ကြီးမားသောလှံဖျားကဲ့သို့ပုံသဏ္ဍာန် ရှိသည်
ပန်းပွင့်	သေးငယ်ပြီး အဖြူရောင် အပွင့်ဆုပ် များကဲ့သို့ ပူးကပ် ပွင့်သည်။
အစေ့/အမြစ်ယောင်	မျိုးစေ့ကိုအနည်းငယ်သာထုတ်လုပ် ပြီး အဓိအားဖြင့် အမြစ်ယောင်မှ ရသော စိုက်ပျိုးနိုင်သည့်အဖူးဖြင့်သာ မျိုးပွားစိုက်ပျိုးကြသည်။ အပင်တွင် စားသုံးနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းမှာ အမြစ်ယောင်ဖြစ်သည်။ အမြစ်ယောင် မှာအသားထူပြီး ကြီးမားသော ဒုလုံး

	ရှည်ပုံစံဖြစ်သည်။၂.၅ စင်တီမီတာ ထူပြီးအရှည်မှာ ၂၀ - ၄၅စင်တီမီတာ ဖြစ်သည်။
အသုံးပြုပုံ	အမြစ်ယောင်မှ ရရှိသော ကစီဓာတ် အတွက် အဓိက စိုက်ပျိုးကြသည်။ ပြုတ်၍ ကြိတ်ချေပြီး ဆား၊ ငြုပ်သီး တို့နှင့်ရော၍ စားသုံးကြသည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုပုန်းမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့်	N 20.8333, E 97.1398, 1269m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ပေါက်ပန်းဖြူ (Pauk-Pan-Phyu)
အသုံးများသောအမည်	Vegetable Hummingbird, Agati
သိပ္ပံအမည်	<i>Sesbania grandiflora</i>
မျိုးရင်းအမည်	Fabaceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	နေရောင်ထိတွေ့မှုအောက်တွင်အပင်၏ကြီးထွားမှုမှာမြန်ပြီး အေးသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်ထိခိုက်လွယ်သောသစ်ပျော့ပင် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။
အပင်အမြင့်	၃-၈မီတာ
အရွက်	အရွက်များသည် ၁၅မှ၃၀ စင်တီမီတာရှည်လျားပြီး အဝိုင်း ပုံစံရှိသည်။ အရွက်ကြီး တစ်ခုတွင် အရွက်ကလေးများ ၁၀ မှ ၂၀ စုံအထိပါဝင်သည်။
ပန်းပွင့်	ပန်းပွင့်အရောင်မှာ အဖြူရောင်၊ ပန်းရောင် (သို့) အနီရောင် ဖြစ်သည်။ အလျားရှည်သောထောင့်မှန်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။

အတောင့်	သီးတောင့်များသည်သေးသွယ်ရှည်လျားပြီး ဖြောင့်တန်းသည်။ အစိမ်းရောင်ပဲအပြားရှည်ရှည် ပုံစံဖြစ်သည်။ ၃၀ မှ ၄၅ စင်တီမီတာရှည်လျားပြီး သီးတောင့်ထဲတွင် ၈ မီလီမီတာအရွယ် ရှိ အစေ့ ၃၀ စေ့စီ ပါဝင်သည်။
အသုံးပြုပုံ	အပွင့်- အပွင့်ကိုစားခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေသည်။
	အရွက်- အရွက်နုများနှင့် သီးတောင့်များကို ချက်ပြုတ် ရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုပုန်းမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့်	N 20.5866, E 97.2226, 1022m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ငါးရံပဒူ (Nga-Yant-Pa-Du)
အသုံးများသောအမည်	-
သိပ္ပံအမည်	<i>Clerodendrum siphonanthus</i>
မျိုးရင်းအမည်	Verbenaceae
ထူးခြားသောလက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	ရှည်လျားထောင်မတ်ပြီးပင်စည်မာသော အမြဲစိမ်း ချုံပုတ်ပင်ဖြစ်သည်။
အရွက်	လုံးရှည်ပုံစံ၊ သေးသွယ်ကျဉ်းမြောင်းပြီး အဖျားချွန်သည့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ အရွက်၏ မျက်နှာပြင်သည့်ပြောင်ချောနေပြီး အရွက်ထွက်ရှိမှုမှာ ၃ - ၄ ရွက်အဝိုင်းပတ်ပုံထွက်ရှိပါသည်။
ပန်းခိုင်	ပန်းခိုင်မှာအဖျားတွင်အဆုပ်လိုက်တည်ရှိပြီး ဘေးဖူးတစ်ခုတွင် ပန်းပွင့် ၃ ပွင့် ပါဝင်ပါသည်။

ပန်းပွင့်	ပန်းပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိပြီး၊ ပြွန်ပုံ သဏ္ဍာန်သေးသွယ်ကာ ပွင့်ဖတ် ၅ ခု ပါရှိပါသည်။
အသီး	အသားများပြီးအစေ့မာသည်။ လုံးဝန်းပြီး ပွင့်ဖတ်များ ပါရှိသည်။ ၁-၄ စေ့ ပါပြီး အစေ့တွင်းစာမပါ။
အသုံးပြုပုံ	အရွက်-အားဆေးဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အမြစ်- ပန်းနာရောဂါ၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဆုတ်နှင့် ဆိုင်သောရောဂါများကို ငရဲပဒုအမြစ်နှင့်ဂျင်းကိုထောင်းပြီး ဆေးအဖြစ်ကုသရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	အရိုင်းမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့်	N 16.7919, E 94.8273, 1m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ဇရစ် (Za-Yit)
အသုံးများသောအမည်	Spiny Lasia
သိပ္ပံအမည်	<i>Lasia spinosa</i>
မျိုးရင်းအမည်	Araceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	ဆူးချွန်များပါရှိပြီးစိမ့်တော၊ ရွံ့တောတို့တွင် ပေါက် ရောက်သောအပင်ကြီးမျိုးဖြစ်သည်။ အမြဲစိမ်းပင်၊ ဆေးဖက်ဝင် နှစ်ရှည်ပင်၊ မြေလျှောက်ပင်စည် ဖြစ်ပါသည်။
အပင်အမြင့်	၁၅၀ စင်တီမီတာ
အရွက်	အရွက်များတစ်လှည့်စီဖြစ်ပြီးရှည်လျားသည်။ အရွက် ထိပ်ဖျားများမြားပုံစံချွန်ပြီးမျက်နှာပြင်ကျယ်သည်။ အရွက်နုများသည် ၂၀-၃၀ စင်တီမီတာ အရှည်ရှိသည်။ အရွက်များကြီးလျှင် လှဲရှည်ပုံစံ ၄စုံမှ ၈စုံထိ အဝိုက် များအဖြစ်ပိုင်းခြားသွားပြီး ၄စင်တီမီတာ ကျယ်သည်။
ပန်းပွင့်	အဝါရောင် (သို့) အညိုရောင် ရှိပြီး ၄ စင်တီမီတာ အရွယ်အစားရှိသည်။

အသီး	အသီး၏ မျက်နှာပြင်သည် မာကျောပြီး ကြမ်းသည်။ ပန်းခိုင်၏ အလည်မှ စ၍ အသီးသီးသည်။
အသုံးပြုပုံ	အရွက်နှင့် အညှာ- ဟင်းချက်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ အချဉ်တည်စားရာတွင် လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင် သည်။ ဝမ်းကိုက်ခြင်းနှင့်မီးနေသည်အမျိုး သမီးများ အတွက် အရွက်ကို စွပ်ပြုတ် လုပ်သောက်နိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့်	N 16.7854, E 94.8259, 3m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	လဲလူ (Lae-Lu)
အသုံးများသောအမည်	
သိပ္ပံအမည်	<i>Olax scandens</i>
မျိုးရင်းအမည်	Olacaceae
ထူးခြားသောလက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	လဲလူအပင်သည် ချုံပင်အကြီးစား ဖြစ်ပြီး အကိုင်းများစွာဖြာသည်။ ရင့်မာသောအကိုင်းများတွင် ဆူးအနည်းငယ်ရှိတတ်သည်။
အရွက်	အရွက်များသည်ရွက်ထီးရွက်လွဲထွက်ပြီး ၂ တန်းစီ ထွက်ကြသည်။
ပန်းပွင့်	ပန်းခိုင်မှာကြားထွက်ရေစင်ပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး အဖြူရောင် ပန်းများအနည်းငယ်ပါသည်။ ပန်းပွင့်များသည် လိင်စုံဖြစ်ပြီး သေးငယ်ကြသည်။ မွေးပျံ့သော ရနံ့ရှိသည်။
အသီး	အသီးမှာ အထူးခြားဆုံးဖြစ်သည်။ တည်မြဲပွင့်ဖတ်အုံ သည် အသီးတစ်ခု


	လုံး၏ ၃ပုံပုံကို ဖုံးအုပ်ထားပြီး လဲလှူပင် ဟုတ်မဟုတ်ကို အသီး ကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ အသီး၏ ပုံစံမှာ သပိတ်ပုံနှင့်တူသည်။
အသုံးပြုပုံ	အရွက်ကိုချက်စားအသည်းရောင်အသားဝါသက်သာစေသည်။အရွက်ကို ငါးပုစွန်တို့နဲ့ ရော၍ချက်စားနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ဟိုင်းကြီးမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျုဒ်, အမြင့်	N 16.0773, E 94.4187, 8m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ကနဖော့ (Ka-Na-Phaut)
အသုံးများသောအမည်	-
သိပ္ပံအမည်	<i>Enhydra fluctuans</i>
မျိုးရင်းအမည်	Asteraceae
ထင်ရှားသောလက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	တစ်ရာသီခံဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်ပြီး ပင်စည်များဘေးဘက်သို့ပြန့်ကားသောပုံစံရှိသည်။ အရွက်၏ ဘေးနှုတ်ခမ်းများ တွင်ဓားသွားပုံ အထစ်များပါရှိပြီး ကုန်းတဝက် ရေတဝက် ပေါက်သော စားသုံးနိုင်သည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင် အမျိုးအစားဖြစ်သည်။
အရွက်	ရိုးတံမပါ၊ ရှည်လျားကျဉ်းမြောင်းပြီး အနံ့တူကြသည်။
အရွက်အလျား	၃-၅ စင်တီမီတာ
ပင်စည်	အနည်းငယ် အသားထူ၊ ကိုင်းဖြာ၊ အောက်ဆုံးအဆစ်များမှ အမြစ်များဖြစ်ပေါ်၊ အနည်းငယ် အမွှေးအမျှင်များရှိပါသည်။
ပင်စည်အလျား	၃၀ စင်တီမီတာခန့်
ပန်းပွင့်	ပွင့်ညှာမရှိ၊ အရွက်၏ အလယ်ဗဟိုတွင် တစ်ပွင့်တည်းသာ ပွင့်၊ ပွင့်ခံရွက်မပါ။

	အပွင့်၏ အချင်းမှာ ၁စင်တီမီတာထက် သေးသည်။ အပြင်ဘက်ဆုံး ပွင့်ဖတ်အစုံ သည် ဘဲဥပုံရှိပြီး ၁ မှ ၁.၂စင်တီမီတာရှည် သည် အတွင်းဖက် ပွင့်ဖတ်အစုံ သည် အနည်းငယ်သေးသည်။
ပန်းပွင့်အရောင်	အဖြူရောင် (သို့) အစိမ်းဖျော့ရောင်
အသုံးပြုပုံ	အပင်ကို ပြုတ်ပြီးထွက်လာသော အခိုးငွေ့ များကိုလှုံခြင်းဖြင့်ချွေးထွက်စေပြီးခန္ဓာ ကိုယ်အတွက်ကောင်းသည်။အရွက်ကြော် စားလျှင်ခန္ဓာကိုယ်အဖောအယောင်ကိုသက် သာစေသည်။ခါးသက်သက်အရသာရှိပြီး အသားအရေဖူးရောင်နီမြန်းခြင်း၊အရေပြား ရောဂါများနှင့် ကျောက်ကြီး ရောဂါ များကို ကုသရာတွင်အသုံးပြုနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်၊ လောင်ဂျီကျုဒ်, အမြင့်	N 16.7916, E 94.8274, 12 m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
ဒေသအမည်	ပဒဲကော Pa-Dae-Kaw
အသုံးများသောအမည်	Greater galangal
သိပ္ပံအမည်	<i>Alpinia galanga</i>
မျိုးရင်းအမည်	Zingiberaceae
ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာများ	
အရွက်	<p>အရွက်များသည် တစ်လှည့်စီ ထွက်ပြီး ရွက်တံတိုသည်။ ရွက်လျှာသည် သုံးပွင့်ဆိုင်ပုံစံ ထွက်သည်။ ရွက်ပြားများသည် ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး အရွက်ထိပ်ဖျားချွန်သည်။ ရွက်ကြောများသည် ငှက်မွေးပုံစံ နီးကပ်စွာ ရွက်ကြောဖြာကြသည်။ အရွက်၏ အပေါ်မျက်နှာပြင်သည် ချောမွေ့ပြီး အောက်မျက်နှာပြင်မှာ အမွှေးတိုလေးများရှိပြီး အနည်းငယ်ကြမ်းသည်။</p>
ပန်းခိုင်	<p>ပန်းခိုင်သည်အပင်၏ ထိပ်ဆုံးမှထွက်သည်။ ပွင့်ခံရွက်များ သေးငယ်ပြီး ဘဲဥပုံစံရှိသည်။</p>
ပန်းပွင့်	<p>ပန်းပွင့်တွင် ပွင့်ညှာပါရှိပြီးလိင်စုံပွင့်ဖြစ်သည်။</p>

အသီး	အသီးမှာ သေးငယ်ပြီး ထုစက်ဝိုင်း ပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်သည်။ အသီး တွင်မွေးသော ရနံ့၊ အစေ့တွင်းစာနှင့် အစေ့များ စွာပါရှိ သည်။
ပန်းပွင့်ချိန်	အောက်တိုဘာ မှ ဒီဇင်ဘာလထိ
အသီးသီးချိန်	ဇန်နဝါရီ မှ မတ်လထိ
အသုံးပြုပုံ	အမြစ်- ချောင်းဆိုးခွဲကြပ်၊ လည်ချောင်း နာရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်၊ အစာမကြေ ရောဂါ၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ဟိုင်းကြီးမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်၊ လောင်ဂျီကျုဒ်, အမြင့်	N 16.0640, E 94.3707, 18m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
မြန်မာအမည်	ဝဥ Wa-U
အသုံးများသောအမည်	White yam
သိပ္ပံအမည်	<i>Dioscorea rotundata</i>
ဒေသအမည်	ဝါးဥ
မျိုးရင်းအမည်	Dioscoreaceae
ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ	
အရွက်	ရွက်ကြောများသည်ပိုက်ကွန်သဖွယ်ရွက်ကြောပြီး ထင်ရှားသည်။ အရွက်မှာ လက်ဖဝါးဖြန့်ထားသကဲ့သို့ ပုံစံရှိသည်။
ပန်းပွင့်	ပန်းပွင့်များသည် သေးငယ်ပြီး ရှည်လျားသောပန်းခိုင်ပေါ်တွင် ပွင့်ကြသည်။ အမပွင့်နှင့် အဖိုပွင့်တို့သည် တစ်ပင်တည်းပေါ်တွင် မဟုတ်ဘဲ သီးခြားစီ တစ်ပင်ချင်းပေါ်တွင် ပွင့်ကြသည်။
အမပန်းပွင့်	အကန့်သုံးကန့်ပါဝင်ပြီး အစေ့ ၆ စေ့ပါဝင်သော သီးတောင့်ကွဲအက်ပြီးနောက် အမပန်းပွင့်ပွင့်သည်။ အစေ့များတွင် လေဖြင့်

	ပျံ့နှံ့နိုင်သော အမွှေးတောင်လေး များပါဝင်သည်။အပင်အရေအတွက်အမြောက်အများ စိုက်ပျိုးရာတွင် အနည်းငယ် (သို့) အများအပြား အသီးမပွင့်မှု၊ မျိုးမပွားမှုများ ဖြစ်တတ်သည်။
ဥပုံသဏ္ဍာန်	ဒုလုံးရှည်ပုံသဏ္ဍာန်
အသုံးပြုပုံ	အထောင်းအဖြစ်လည်းကောင်း ဟင်းချက်စား၍သော် လည်းကောင်း အသုံးပြုကြသည်။
	အမြစ်ပြုတ်ပြီးဆားနှင့်ရောပြီးထောင်းစားလျှင်ယားသည့် အရသာကိုလျော့စေသည်။ ဝဥရိုင်းစားသုံးခြင်းနှင့် အရေပြားအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အများအပြားစားသုံးမိလျှင် အော့အန်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ ဝဥရိုင်းသည်အမဟော်မုန်းဓာတ်များဖြစ်ပေါ် စေသည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ရင်သားကင်ဆာ ရောဂါများ အတွက် သုံးစွဲရန်မသင့်ပါ။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ဟိုင်းကြီးမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်၊ လောင်ဂျီကျုဒ်၊ အမြင့်	N 16.0514, E 94.3647, 13m


အမည်	အကြောင်းအရာ
	
	ကြီးဟင်း Kyant-Hin
အသုံးများသောအမည်	Moon flower
သိပ္ပံအမည်	<i>Ipomaea bona-nox</i>
မျိုးရင်းအမည်	Convolvulaceae
ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်အမြင့်	၅ - ၃၀စင်တီမီတာရှည်ပြီး နွယ်ပင်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။
အရွက်	အဝိုက်၃ခုပါရှိ၊ ၅-၁၅ စင်တီမီတာရှည်
ပန်းပွင့်အရောင်	အဖြူရောင် (သို့) ပန်းရောင်ရှိပြီး အနံ့မွှေးသည်။
ပန်းပွင့်အကျယ်	၈-၁၄စင်တီမီတာ
ပန်းပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်	အဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်
အစေ့	သေးငယ်ပြီး အညိုရောင်
အသုံးပြုပုံ	ရေနွေးဖျော့၍လည်းကောင်း၊ အစိမ်းလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ချက်ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်သည်။ အခြောက်လှန်း၍လည်းကြာရှည်အသုံးပြုနိုင်သည်။

	စွပ်ပြုတ်လုပ်သောက် လျှင် ဖျားနာခြင်းနှင့် အစာချေစနစ်အတွက်ကောင်းသည်။
	အစေ့- အစေ့အနုများကို စားသုံးနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	-
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်
လတ်တီတွဒ်၊ လောင်ဂျီကျုဒ်, အမြင့်	N 16.7916, E 94.8273, 1 m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
မြန်မာအမည်	သပွတ် (Tha-Put)
အသုံးများသောအမည်	Sponge gourd
သိပ္ပံအမည်	<i>Luffa aegyptiaca</i>
ဒေသအမည်	သပွတ်ချို (Tha-Put-Cho)
မျိုးရင်းအမည်	Cucurbitaceae
ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာများ	
အသီးအလျား	၃၀ စင်တီမီတာခန့်
အသီးပုံသဏ္ဍာန်	ထုစက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်
ပန်းပွင့်အရောင်	အဝါရောင်
အသုံးပြုပုံ	အသီးနုများကိုအစိမ်းစားနိုင်သည်။ အသီးမှည့်လျှင် အမျှင်များပြီးစားသုံးရန် မသင့်ပါ။ ရေချိုးရာတွင်အသုံးပြုသော ရေမြှုပ်ကြမ်းအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်,လောင်ဂျီကျု, အမြင့်	N 16.78429167 E 94.82762222, 10 m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
မြန်မာအမည်	ဂုံမင်း Gone-Min
အသုံးများသောအမည်	-
သိပ္ပံအမည်	<i>Amomum spp.</i>
ဒေသအမည်	Gone-Min
မျိုးရင်းအမည်	Zingiberaceae
ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	နှစ်ရှည်ပင်၊ ဤမျိုးစိတ်သည်မွှေးပြီး စူးရှသော ရနံ့ရှိခြင်းကြောင့် ထူးခြားသည်။
ပင်စည်နှင့်အရွက်	ပင်စည်သည် မြေအောက်မှစ၍ ၃ မီတာရှည်လျားသည်။ အမြစ်ကိုင်းဖျားများသည်
အသီး	၂စင်တီမီတာအထက် ရှည်လျားသည်။ သေးသွယ်နူးညံ့ပြီး အနီရောင်ရှိ ဆူးများဖြင့်အုပ်ထားသည်။
အသုံးပြုပုံ	ပင်စည်/အမြစ်- ချက်ပြုတ်ရာတွင် သော်လည်းကောင်း အသုပ်သုပ် စားခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ အပင်တစ်ခုလုံးသည်မီးနေသည်အမျိုးသမီးအတွက်ကောင်း သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး

နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်၊ လောင်ဂျီကျုဒ်၊ အမြင့်	N 16.78533611 E 94.82594167, 3 m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
မြန်မာအမည်	အားတိုးဂမုန်း Arr-Toe-Gamone
အသုံးများသောအမည်	Monandrian plant
သိပ္ပံအမည်	Canna spp.
ဒေသအမည်	Arr-Toe-Gamone/ Nwe-Pa-Te
မျိုးရင်းအမည်	Zingiberaceae
ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်ပုံစံ	နှစ်ရှည်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင် ချုံပုတ်ပင်အမျိုးအစား
အရွက်	အရွက်မှာ အစိမ်းရင့်ရောင်ဖြစ်ပြီး ဘေး နှုတ်ခမ်းနှင့် ရွက် လယ်ကြော အောက်ဖက် မှာ အနီ(သို့) ခရမ်းရောင်၊ ရိုးတံမှာ အနီ/ ခရမ်းရောင်
အသုံးပြုပုံ	အမြစ်ကိုပြုတ်၍စားသုံးနိုင်သည်။ ပန်းပွင့် များကို ပန်းအိုး တွင်အလှထိုးအဖြစ် အသုံး ပြုနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး/

	ရှမ်းကြည်နယ်တောင်ပိုင်း
မြို့နယ်	ဟိုင်းကြီးမြို့နယ်/ဟိုပုန်းမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်၊ လောင်ဂျီကျုဒ်အမြင့် (ဟိုင်းကြီး)	N 16.0778, E 94.4193, 3 m
လတ္တီတွဒ်၊ လောင်ဂျီကျုဒ်အမြင့် (ဟိုပုံး)	N 20.6319, E 97.2328, 1052 m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
မြန်မာအမည်	တောင်သလဲ Taung-Tha-Lal
အသုံးများသောအမည်	
သိပ္ပံအမည်	<i>Gracinia cowa</i>
ဒေသအမည်	
မျိုးရင်းအမည်	Clusiaceae
ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာများ	
အပင်အမြင့်	၅၀-၆၀ ပေ
ပင်စည်အကျယ်	၄ပေ
အရွက်အလျား	၄-၅ လက်မ
အရွက်အနံ	၁-၂ လက်မ
ပန်းပွင့်အရောင်	အဝါရောင်
အသီးအရောင်	အစိမ်းရောင်မှ အဝါဖျော့ရောင်
အသုံးပြုပုံ	အရွက် - ဆီးချိုရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါနှင့် သွေးခဲခြင်းများ အတွက် ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ အရွက်နုများကို ဟင်းချက် စားနိုင်သည်။ အသီး - ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သည်။ ခါးသော အရသာ ရှိသည်။

အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	ဒေသမျိုး
နေရာ	ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ဟိုင်းကြီးမြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့်	N 20.8284, E 97.1379, 17 m

အမည်	အကြောင်းအရာ
	
မြန်မာအမည်	<p>ငွေတောက်ပင် Gway-Tauk-Pin</p>
အသုံးများသောအမည်	Green wax flower
သိပ္ပံအမည်	<i>Dregea volubilis</i>
ဒေသအမည်	ကတောက်
မျိုးရင်းအမည်	Apocynaceae
ထင်ရှားသည့်လက္ခဏာများ	
ပင်စည်	တုတ်ခိုင်၊ ချောမွေ့ပြီး စားသုံးနိုင်သည်။
အပင်အမြင့်	သစ်မာနွယ်ပင်
အရွက်	<p>အရွက်များမှာ ဘဲဥပုံရှိပြီး အချို့မှာ ဝိုင်းသောပုံစံရှိသည်။ အရွက်၏ မျက်နှာပြင်မှာအနည်းငယ် ကြမ်း သည်။အရွက်၏ အောက်ခြေဖက်သည် ဝိုင်းပြီး ထိပ်ဖက်ဝိုင်းတွင် ချွန်သည်။</p>
အရွက်အလျား	၇.၅ မှ ၁၅ စင်တီမီတာထိ
အရွက်အနံ	၅ မှ ၁၀ စင်တီမီတာထိ
ပန်းခိုင်	အလယ်မှပွင့်ပြီး အပွင့်အခိုင်မှာ ထီးပုံသဏ္ဍာန်
ပန်းပွင့်အရောင်	အစိမ်းရောင်
ပန်းပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်	ရင့်မှည့်သည့်တိုင်အောင် နူးညံ့သည်။

	ပွင့်ဖတ်များ၏ မျက်နှာပြင်မှာ ကျယ်ပြီးဒေါင်လိုက်အစင်းကြောင်းများပါသည်။
အစေ့	ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး၊မျက်နှာပြင်ခွက်သည်။မျက်နှာပြင်ချောမွတ်၊အရောင်တောက်၊ အစွန်းချွန်၊အဖြူရောင်ဖြစ်ပြီးနူးညံ့သော အမွှေးနုများပါသည်။
အသုံးပြုပုံ	အရွက်- အညွန့်နှင့်အရွက်နုများကိုဆေးဖက်ဝင်အပင် အဖြစ် အစိမ်းလိုက်(သို့) ဟင်းချက်စားနိုင်သည်။
အပင်ဇီဝဖြစ်စဉ်	အရိုင်းမျိုး
နေရာ	ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း/ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး
မြို့နယ်	ဟိုပုန်းမြို့နယ်/ ကန်ကြီးထောင့်မြို့နယ်
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့်(ဟိုပုံး)	N 20.6325, E 97.2323, 1055m
လတ္တီတွဒ်, လောင်ဂျီကျု, အမြင့် (ကန်ကြီးထောင့်)	N 16.7843, E 94.8276, 8m

စဉ်	မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	မျိုးရင်း	ပူဆောင်း သွန်းရေ	ပူဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	ပူဆောင်း သည့် တိုင်း/ပြည်နယ်	ပူဆောင်း သည့် မြို့	ပူဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ	ပင်လယ် ရေမျက်နှာ တပြင် အထက်	ပူဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အမျိုး အစား	ပူဆောင်း သည့် မျိုး ပူပူစာ များ	ဒေသ အစာ အပင်	ပူဆောင်း သည့် သီးနှံ အစား များ	ဆေးပင် အပင်များ/ဟုတ်/မဟုတ်	နိတ်ဖျိုးမှု ပုံစံများ	နိတ်ဖျိုး သည့် လ	နိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေထိ ထွက် အမျိုး အစား	ရေ သွင်း/ရ ထုတ်
၁	တောင်သလ	<i>Garcinia cowa</i>	Clusiaceae	၁	၁၇/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မောင်ပါ	ဒေါ်နန်းလှပု	N 20.8284	E 97.1379	၁၇မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	တောင်သလ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးပင် ပင်အပင်				ငါးကထာနှင့်ရေငါးချက်စားနိုင်သည်။ အရွက်ကိုဟင်းရည်ချက်စားသည်။ အသားအညိုရောင်အသားပါအတွက် ကောင်းသည်။ ဓမ္မရက်စားလျှင် ၁၅ ရက်အတွင်းကောင်းသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၂	ကနဲအိတ်	<i>Hedyotis spp.</i>	Zingiberaceae	၁	၁၈/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မောင်ပါ	ဒေါ်နန်းလှပု	N 20.8284	E 97.1379	၁၇မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ကနဲအိတ်						မီးတွင်းဟင်းခါးရည်သောက်မိခင်နို့ ထွက်အပင်နုကိုပြုစုကောင်းနှင့်ထည့် ပြီးချက်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီး ရောဂါ အတွက် ကောင်းသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၃	ဝဥ	<i>Dioscorea rotundata</i>	Dioscoreaceae	၁	၁၈/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မောင်ပါ	ဒေါ်နန်းလှပု	N 16.0514	E 94.3647	၁၄မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ဝါးဥ				၅နံ	အောက်တို တာ	ပြုတ်ပြီးသရေစားခြင်းစားသုံးနိုင် သည်။ အင်အားရှိဖြစ်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၄	ဖလံတောင်ဆူး	<i>Costus speciosus</i>	Zingiberaceae	၁	၁၈/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0601	E 94.3646	၉မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ဖလံတောင် ဆူး						ဖလံတောင်ဆူးကို ငရုပ်သီးသိသတ်ပြီး ရေအနည်းထည့်၍ချက်ပြုတ်စား သောက်နိုင်သည်။နားကိုလျှင်အရွက်ကို ထုထောင်းပြီး နားထဲကိုထည့်လျှင် ကောင်းသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၅	ပဒဲကော	<i>Alpinia galanga</i>	Zingiberaceae	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0640	E 94.3707	၁၈မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ပဒဲကော	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့		ရွှေပြောင်း နိုက်ဖျိုးခြင်း			အပင်ပေါက်ကို အနွဲ့စားပြီးတိုစား၊ ငှက်ဗျောပင်နှင့် ရောပြီး ချက်စားလျှင် ဝမ်းမာဝမ်းရောင်အတွက်ကောင်း သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၆	သရက်ကင်း	<i>Curcuma amada</i>	Zingiberaceae	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0585	E 94.3708	၁၈မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	သရက်ကင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့			၅လိုင်	နိုဝင်တာ	ဥကိုတိုစားလျှင် နံတွင်းရှင်းသည်။ ချဉ်ပတ်တည်ပြီး တိုစားလိုရ။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၇	မိတ်သလင်	<i>Ziziber barbatum</i>	Zingiberaceae	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0657	E 94.3708	-	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	မိတ်သလင်		ဆေးပင် ပင်အပင်		၅နံ၊ ၈လိုင်	အောက်တို တာ၊ နိုဝင်တာ	ဥကိုထုထောင်းပြီးအနားကိုနံပေးလျှင်သ က်သာပျောက်ကင်းလွယ်သည်။ မီးတွင်းကလေးတွင်းငါးကိုပြုတ်ပြီး မီးရည်ထဲတွင်ထည့်ချက်ပေးလျှင် နို့ထွက်ကောင်းပြီးခေါင်းကိုက်သက်သာ သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	ကောင်း
၈	ခရမ်းကဆော့	<i>Solanum indicum</i>	Solanaceae	၁	၁၉/၉/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	မြို့သစ်	ဒေါ်ကြည်မြင့်	N 16.0640	E 94.3707	၁၆မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	မျိုးပျက်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ပင်အပင်	ရွှေပြောင်း နိုက်ဖျိုးခြင်း	မေ၊ ၅နံ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ငှက်ဗျောပင်နှင့်ရောပြီးချက်စားလိုရ။ စားခြင်းအားဖြင့်အစာ ကြောသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၉	ကုလားမေး	<i>Lindera assamica</i>	Lauraceae	၁	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်	ပုလွေ ကျော်	ဦးစိုးဝင်းအောင်	N 16.7843	E 94.8275	၁၂မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ကုလားမေး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ပင်အပင်	ရွှေပြောင်း နိုက်ဖျိုးခြင်း	မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ဟင်းခတ်အမွေးအကြိုင်အဖြစ်အသုံးပြု သည်။ နေ့စဉ်ဆေးလျှင် အရွက်ကို အရည်ညှစ်ပြီး သောက်သုံးနိုင်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲနှံ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၁၀	သပွတ်ချို	<i>Luffa saggittata</i>	Cucurbitaceae	၁	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်	ပုလွေ ကျော်	ဦးစိုးဝင်းအောင်	N 16.7843	E 94.8276	၁၀မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	သပွတ်ချို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့		ရွှေပြောင်း နိုက်ဖျိုးခြင်း	မေ	အောက်တို တာလ	အသီးနှင့်အညှန်တိုကို ပုခွန်ခြောက်၊ ဘဲဥဖြင့် အချိုကြော် စား နိုင်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲနှံ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၁၁	ဘီးစပ်	<i>Eupatorium odoratum</i>	Asteraceae	၁	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်	ပုလွေ ကျော်	ဦးစိုးဝင်းအောင်	N 16.7843	E 94.8276	၉မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ပေါင်းပင်၊ မြက်ပင်	ဘီးစပ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ပင်အပင်		တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အပင်အရွက်ကိုတိုစားနိုင်သည်။လွှား ကိုက်လျှင်အရွက်ကိုလှိုင်လျှင်သက်သာ သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲနှံ စေးမြေ	ညီ
၁၂	မွေးတောက်	<i>Dryas volubilis</i>	Asclepiadaceae	၂	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်မွေးဦး	N 16.7843	E 94.8276	၈မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	မွေးတောက်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			၈လိုင်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အရွက်ကိုတိုစားကြက်သားနှင့် မွေးတောက်ရွက်နှင့်လည်းချက်စား သည်။ရွက်ပြုတ်ဆွေးညှင်းညာမပြု ခတ်ကြေသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲနှံ စေးမြေ	ညီ
၁၃	ရဲယို	<i>Morinda angustifolia</i>	Rubiaceae	၂	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်မွေးဦး	N 16.7826	E 94.8273	၇မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ရဲယို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			၅နံ		အသီးအညှစ်စားနိုင်သည်။အရွက်ကို ကြော်စားသည်။ပန်းနုနုရင်ကြပ်လျှင် အရွက်ကို အရည်ညှစ်သောက်နိုင်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်
၁၄	ကုလားနံနံ			၂	၀၂/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင့်	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်မွေးဦး	N 16.7824	E 94.8273	၆မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ကုလားနံနံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ပင်အပင်	ရွှေပြောင်း နိုက်ဖျိုးခြင်း	၅နံ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အပင်ရွက်တိုစားဟင်းခတ်အမွေး အကြိုင်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ြေ	အသင့် အတင့်

စဉ်	မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	မျိုးရင်း	ပူဆောင်း သူဦးစေရ	ပူဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	ပူဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	ပူဆောင်း သည့် မြို့	ပူဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	ထောက်လှူအမည်	လတ္တီတွဒ်	လောင်ဂျီကျု	ဝင်လယ် ဓလေ့ကျင့်မှု တပြင် အထက်	ပူဆောင်း သိမ်းဆည်း ပြင်းအင်း အရင်းအမြစ်	ပူဆောင်း သည့် မျိုးစုများ	ဒေသ အမည်	ပူဆောင်း သည့် သိမ်းဆည်းမှု အစားများ	ဆေးဝါး အပင်များ/ မဟုတ်	နိတ်မျိုးစု ပုံစံများ	နိတ်မျိုး သည့် လ	နိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည်ရာ	ကျောက်တုံး / များစွာ အမြေ အဓမ္မ	မြေပိုင်း အခြေအနေ	ဓာတ်ငွေ့/ ရေ
၁၅	ခွေးသေးဝန်း	<i>Ageratum conyzoides</i>	Compositae	၂	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်ဌေးဦး	N 16.7825	E 94.8272	၆မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ပေါင်းပင်၊ မြက်ပင်	ခွေးသေးဝန်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်				ခလေးကိုယ်ပူရင်အရွက်ကိုအရည်ညှစ် လိမ်းပေးလျှင်ရသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	အသင့် အတင်
၁၆	ဓရစ်ရိုး	<i>Lasia spinosa</i>	Araceae	၂	၀၃/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်ပန်းမြိုင်	N 16.7854	E 94.8259	၃မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ဓရစ်ရိုး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်					အရွက်ပင်စည်ဟင်းချက်စား။ ဝမ်းကိုက် လျှင်ဓရစ်ရိုးခေါင်းဟင်းချီချက် သောက်နိုင်သည်။ မီးတွင်းကာလဟင်း ခါးချက် သောက်နိုင်ထွက်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	နှံစေး မြေ	ညီ
၁၇	ပုံမင်း	<i>Amomum corymbosum</i>	Zingiberaceae	၁	၀၄/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်ပန်းမြိုင်	N 16.7853	E 94.8259	၃မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	ဒေသမျိုး	ပုံမင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်					ပင်စည်ကိုတီးကြော်စားလုပ်စား။ မြေပဲဆီဖြင့်သုပ်စားနိုင်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	နှံစေး မြေ	ညီ
၁၈	ကနဗော့	<i>Eulalia flaccida</i>	Compositae	၁	၀၄/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	နန်တင်မြင့်	N 16.7916	E 94.8274	၁၂မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ကနဗော့	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ပေါင်းအိုးထဲထည့်ပြီး အနံ့ရှူလျှင်ရွေး ထွက်ကြော်စားလျှင်အစောင့်စောင့် သက်သာ။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	နှံ့မြေ	အသင့် အတင်
၁၉	ကြဲဟင်း	<i>Ipomoea tosa-ox</i>	Convolvulaceae	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	နန်တင်မြင့်	N 16.7916	E 94.8274	၁မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ကြဲဟင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အညွန့်ဟင်းချီချက်သောက်။ ဟင်းချီ ချက် သောက်လျှင် အပူကျဝမ်းပျော့။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	အသင့် အတင်
၂၀	ငရဲပုခွေ	<i>Chorodendrum sibonanthus</i>	Verbenaceae	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	နန်တင်မြင့်	N 16.7919	E 94.8273	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ ချက်	ငရဲပုခွေ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		ဇွန်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အစားအရလျှင်အမြေဖျော့ပြေအောင် ကိုလိမ်းနိုင်သည်။ အရွက်စားလျှင် ဆီးကောင်းစေသည်။ ငါးသင်းအနံ့နှင့် ရော၍ ချက်စားလျှင် ဆီးချိပ်ပျောက်စေ သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	အသင့် အတင်
၂၁	ကတောက်ဆတ်			၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်မျိုး	N 16.7923	E 94.8273	၂မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ ချက်	ကတောက် ဆတ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		ဇွန်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အတိုအမြုပ်အခြေဖြင့် နေစဉ်နီးပါးစား သုံးကြသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေပြင် ပေါ်ရှိ ချိုင့် ရွက်	မရှိ	နှံ့မြေ	အသင့် အတင်
၂၂	ကန်စွန်းရိုးနီ	<i>Ipomoea aquatica</i>	Convolvulaceae	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဦးအောင်မျိုး	N 16.7925	E 94.8256	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ ချက်	ကန်စွန်းရိုးနီ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အဆီအတောက်မြေအစာတောက် လျှင်ထန်းလျက်မြင်ကြို သောက်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	နှံ့မြေ	ကောင်း
၂၃	ဉာတ်ပင်	<i>Sesbania esculenta</i>	Papilionaceae	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်ခန်းအေး	N 16.7935	E 94.8276	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ ချက်	ဉာတ်ပင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	နိုဝင်ဘာစီ ဇင်ဘာ	အတိုအမြုပ်အခြေအသုံးပြုကြသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	နှံ့မြေ	အသင့် အတင်
၂၄	မျှိန်တို	<i>Oxalis corniculata</i>	Oxalidaceae	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်ခန်းအေး	N 16.7938	E 94.8278	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ ချက်	မျှိန်တို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	ဇွန် ဇူလိုင်	အတိုအမြုပ်အခြေအသုံးပြုကြသည်။ မိုးရာသီ၌နေစဉ်နီးပါး စားသုံးကြသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	အသင့် အတင်
၂၅	ခနဲရွဲ	<i>Cassia tora</i>	Caesalpinaceae	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဦးတင်အောင်စိုး	N 16.7943	E 94.8285	၂မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	အလေ့ကျ ချက်	ခနဲရွဲ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အပူတက် အဆွတ်ကုအောင် ခနဲရွဲဖြစ် ကို သွေးပြီးလိမ်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	နှံ့မြေ	အသင့် အတင်
၂၆	စပါးလင်	<i>Cymbopogon citratus</i>	Gramineae	၁	၀၅/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	နန်တင်မြင့်	N 16.7949	E 94.8290	၁မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	စပါးလင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်					ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အဖြစ် စားသုံး ကြပါသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	အသင့် အတင်
၂၇	တောသဲညွန့်	<i>Vigna pilosa</i>	Papilionaceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်တင်ဖြိုး	N 16.7966	E 94.8285	၁မီတာ	မြေရိုင်း မြေလွတ်	အလေ့ကျ ချက်	တောသဲညွန့်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ပုစွန်နှင့်ဟင်းချီချက်သောက်လျှင် ကလေးငယ်များ အနာအတွက်ကောင်း။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	ကောင်း
၂၈	ချဉ်ပေါင်	<i>Hibiscus subdariffa</i>	Malvaceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဦးတင်အောင်စိုး	N 16.7956	E 94.8290	၃မီတာ	နိုက်မျိုး ဓားမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ချဉ်ပေါင်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ကန်စွန်းမျှစ်တိုဖြင့်ရောနှော၍ဟင်း အဖြစ် ဟင်းရွက်လှော် အဖြစ်စားသုံး ကြသည်။ဟင်းရည်သောက်အဖြစ်လဲ စားသုံးသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	ကောင်း
၂၉	ပိန်းဥ	<i>Colocasia esculenta</i>	Araceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဦးတင်အောင်စိုး	N 16.7949	E 94.8290	၂မီတာ	နိုက်မျိုး ဓားမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ပိန်းဥ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	အောက်တို ဘာ	ဟင်းချီအဖြစ်ငါးဖြင့်စားသုံးကြသည်။ ကိုပြုတ်၍သုတ်စားကြသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	သဲဆန်မ ပြေ	ကောင်း
၃၀	လယ်ပုခွေ	<i>Asteranctus longifolius</i>	Acanthaceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး ထောင်	ပုလွေ ကျော်	ဒေါ်တင်ဖြိုး	N 16.7941	E 94.8271	၃မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ ချက်	လယ်ပုခွေ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးဝါး ဝင်အပင်		မေ	နိုဝင်ဘာ	ဓာတုဓာတ်လျှင် အရွက်ကို ပြုတ်တို၊ အရည်သောက်ဟင်းချီ	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ	မရှိ	နှံ့မြေ	ကောင်း

စဉ်	မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	မျိုးရင်း	ပူဆောင်း သူဦးစေ	ပူဆောင်း သည့်ရက်စွဲ	ပူဆောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	ပူဆောင်း သည့် မြို့	ပူဆောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီတွဒ်	လောင်ဂျီကျု	ပင်လယ် ရေမျက်နှာ တပြင် အထက်	ပူဆောင်း သိမ်းဆည်း ခြင်း အရင်း အမြစ်	ပူဆောင်း သည့် မျိုးစေ့များ	ဒေသ အစဉ် အစဉ်	ပူဆောင်း သည့် သီးနှံ အစားများ	ဆေးပင် အပင်များ/ဟုတ်/မဟုတ်	နိတ်မျိုးစုံ ပုံစံများ	နိတ်မျိုး သည့် လ	နိတ် သိမ်း သည့် လ	အသုံးပြုပုံ	မြေမျက်နှာ သွင်းခြင်း	တည် မှေရာ	ကျောက် တုံး / များစွာ အခြေ အနေ	မြေပေါ် ထွက် အစား	ရေ သွင်း/ရေ ထုတ်
၃၁	လောင်ဆေး	<i>Demodium triquetrum</i>	Papilionaceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ကန်ကြီး တောင်	အကယ်	ဒေါ်အုန်းသန်းမြင့်	N 16.8316	E 94.8570	၁၃မီတာ	နိတ်မျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလေ့ကျ မှတ် ရောက်	လောင်ဆေး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အရွက်ကိုလက်ဖက်ရည်ခတ်သောက် လျှင်အဆုတ်သန့်လိုးဆေး	စိမ့်မြေ	မြေညီ		ပျံစေး မြေ	အသင့် အတင့်
၃၂	ချဉ်ပေါင် လက်ချား			၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်ကုလားမစိန်	N 16.8315	E 94.8571	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ချဉ်ပေါင် လက်ချား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ဝင်အပင်		ဇွန်	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ဟင်းရည်အမြစ်စားသုံးကြသည်။ နေပူကောင်းဖြစ်သူများစားသုံးလျှင် လည်း အဆင်ပြေ သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ		သံချွန် စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၃၃	ရှားဖြူ			၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်မြင့်မြင့်အေး	N 16.0772	E 94.4185	၅မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ရှားဖြူ	အသီး	ဆေးပင် ဝင်အပင်		ဇွန်	နိုဝင်ဘာ	ညီညာ သွေးသွန်လွင်သကြားနှင့်စိမ်းသောက်လျှား နှုတ်စားကွဲလျှင်အသီးကိုစား လွှင့်ခြင်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ		သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၄	အားတိုးဂမုန်း			၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်ခင်ခင်	N 16.0778	E 94.4193	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	အားတိုးဂမုန်း	ဥစား	ဆေးပင် ဝင်အပင်	နေရာပြောင်း မွေ့နိတ်မျိုး ဖြစ်	မေ	ဒီဇင်ဘာ စုန်ဝါရီ	အားတိုးဂမုန်း၂၀ ကိုစားလျှင်အားရှိသည်။ အပွင့်ကိုဘုရားပန်း တင်လိုရာ။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၅	ငွေပန်း	<i>Hedyclium spicatum</i>	Zingiberaceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်ခင်လှ	N 16.0784	E 94.4200	၁မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ငွေပန်း	ဥစား	ဆေးပင် ဝင်အပင်		မေ	ဒီဇင်ဘာ	မီးနေသည့်တွေနို့မထွက်လျှင်ငွေပန်း၂၀ ကို ဟင်းချိုချက်သောက်	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၆	ခရု	<i>Pulchra indica</i>	Asteraceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်ကောသီ	N 16.0783	E 94.4213	၁မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ မှတ် ရောက်	ခရု	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ဝမ်းကိုက်ဝမ်းနာပန်းစား၊ အရွက်ကို မြွေတို၊ ကြက်သွန်ဖြူဖြင့်သုတ်စား	စိမ့်မြေ	မြေညီ		ပျံစေး မြေ	အသင့် အတင့်
၃၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	<i>Sesbania grandiflora</i>	Papilionaceae	၁	၀၆/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်ခင်ရွှေ	N 16.0787	E 94.4204	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ပေါက်ပန်းဖြူ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အပွင့်ကိုပြုတ်စားလျှင်ဆွေးပေါင်ကျ လွှင့်ခြင်း	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၈	ကင်ပွန်းချဉ်	<i>Acacia concinna</i>	Mimosaceae	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်မြင့်ဆွေ	N 16.0782	E 94.4199	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကင်ပွန်းချဉ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ဝင်အပင်		မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	ကင်ပွန်းချဉ်အကြမ်းကိုထန်း လျက်နုငိုကြိုသောက်လျှင်ဆွေးပုပ်၊ ဆွေးကျန်ကျဟင်းရည်သောက်ဟင်း လေ့စားလို့ရ၊ အသီးကိုအသီးလေ့စား	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၃၉	အောင်ပန်းညို			၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်တင်လှ	N 16.0780	E 94.4196	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	အောင်ပန်းညို	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ဝင်အပင်		ဇူလိုင်	အောက်တို ဘာ	ဟင်းချိုချက်စားလျှင်အပူကျစေသည်။ နံတွင်းကောင်းစေ သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၄၀	ကြောင်လျှာ	<i>Oroxylum indicum</i>	Bignoniaceae	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဒေါ်ခန်းစန်းညို	N 16.0773	E 94.4187	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ကြောင်လျှာ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးပင် ဝင်အပင်		ဇွန်	အောက်တို ဘာ	အခေါက်ကိုဆွေးလှလျှင်အရောင်ပျော့စေ သည်။အသီးစားလျှင်ဝမ်းပျော့စေ သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၄၁	ဖာလာန	<i>Eleocharis acicularis</i>	Zingiberaceae	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဦးသာခိုင်ကြီး	N 16.1606	E 94.4187	၄မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	ဖာလာန	ပင်စည်	ဆေးပင် ဝင်အပင်				ပင်စည်ကို အနွဲ့စွာ ပင်စည်နုကို ကြော်စားချက်စားဝမ်းပျော့စေရောင် ကောင်း၊ အမြစ်ကိုဟင်းစေအမွှေး အကြိုင်အမြစ်အသုံးပြုကြသည်။	တောင် ကုန်း တောင် တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ လျှာ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၄၂	မျောက်ဥ	<i>Dioscorea alata</i>	Dioscoreaceae	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဦးစိုးခိုင်	N 16.1606	E 94.4187	၃မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	မျောက်ဥ				ဩဂုတ်	ဒီဇင်ဘာ	မျောက်ဥကိုချက်စားကြော်စား	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဓာတ် လွှင့်ခြင်း	မြေညီ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၄၃	လဲလှ	<i>Olea acandens</i>	Oleaceae	၁	၀၇/၁၁/၂၀၁၈	ဧရာဝတီ	ဟိုင်းကြီး	ကန်မလာ	ဦးသိန်းထွန်း	N 16.0773	E 94.4187	၈မီတာ	ဥယျာဉ်ခြံ မြေ	ဒေသမျိုး	လဲလှ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးပင် ဝင်အပင်				အရွက်ကိုချက်စားအသုံးရောင်အ သားဝါသက်သာ စေသည်။ အရွက်ကို ငါးပုစွန်တို့နဲ့ ရော၍ ချက်စားနိုင်သည်။	တောင် ကုန်း တောင် တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ လျှာ	မရှိ	သံဆန်မ ငြေ	အသင့် အတင့်
၄၄	အာတာလွတ်ဥ	<i>Marsilea arundinacea</i>	Scitamineae							N 20.8333	E 97.1398	၁၂၆၀ မီတာ	နိတ်မျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ခွေဂစ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်			မေ	အောက်တို ဘာလ	ပြုတ်ခြင်းဘုရားလှူနိုင်၊ တောင်းပြီး ငရုတ်ဆားထည့် ကြော်စားနိုင်သည်။	တောင် ကုန်း တောင် တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ လျှာ	မရှိ	သံချွန် စေးမြေ	ညီ
၄၅	ကြောပေါင်း တထောင်	<i>Plantago major</i>	Plantaginaceae							N 20.8333	E 97.1398	၁၂၇၂ မီတာ	နိတ်မျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	အလေ့ကျ မှတ် ရောက်	ဟန်းစွန်း	ဆေးပင် ဝင်အပင်			မေ	တစ်နှစ် ပတ်လုံး	အကြောလွှဲရင်ထုချက်ငါးပွားနှင့် လိမ်းပါ။ စားလျှင် အကြောပြေစေနိုင် သည်။	တောင် ကုန်း တောင် တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ လျှာ	မရှိ	သံချွန် စေးမြေ	
၄၆	ကန်စွန်းဥနီ	<i>Ipomoea batatas</i>	Convolvulaceae							N 20.8342	E 97.1395	၁၂၇၃ မီတာ	နိတ်မျိုး မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ကန်စွန်းဥနီ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးပင် ဝင်အပင်		မေ၊ ဇွန်	အောက်တို ဘာ	နီပဲသရေစာအဖြစ်အသုံးပြု။	တောင် ကုန်း တောင် တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ လျှာ	မရှိ	သံချွန် စေးမြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	မျိုးရင်း	ရေအောင်း သူ ဦးစေရ	ရေအောင်း သည့်ရက်စွဲ	ရေအောင်း သည့် တိုင်း/ ပြည်နယ်	ရေအောင်း သည့် မြို့	ရေအောင်း သည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီတွဒ်	လောင်ဂျီကျု	ပင်လယ် ရေမျက်နှာ တပြင် အထက်	ရေအောင်း သိမ်း ခြင်း အမျိုး အပြေ	ရေအောင်း သည့် မျိုး ရုက္ခဗေဒ	ဒေသ အမည် အပေါ်	ရေအောင်း သည့် သိမ်း အပင်များ ပုတ်/မပုတ်	ရိုက်ချိန်	ရိုက်ချိန် နာရီ	ရိုက် သိမ်း သည့် ဝေ	အသုံးပြုပုံ	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	ကုသ ဖော်	ကျောက် တုံး / ဓါတ်များ အမျိုးအစား	မြေပုံစံ	ရေ သွင်း/ရ ဝေ
၄၇	ဟန်လွှားချား				၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးမျိုးဆွ	N 20.5859	E 97.2496	၁၁၁၃ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	အလေ့ကျ မှောက်	ဟန်လွှားချား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၃၀၀၀	၃၀၀၀	လွှမ်းဝပ်ပါးရည်ပဲနေ့နှင့်ရောချက်ရာ ဟင်းပင်းရည်အရသာ ပိုမိုကောင်းစေ သည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၄၈	ပဲကံသား				၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးမျိုးဆွ	N 20.5856	E 97.2496	၁၁၁၃ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဗားတောရား	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၁၂၀၀	၁၂၀၀	ဟင်းအမြစ်ချက်စားကြော်စား ပြုတ်ပြီး သုပ်စားသည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၄၉	ဗားတောရား/ဖွန်း				၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးမျိုးဆွ	N 20.5856	E 97.2496	၁၁၁၃ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဗားတောရား/ဖွန်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၁၂၀၀	၁၂၀၀	ဟင်းအမြစ်ချက်စားပြုတ်စား၊ ကြော်စားသည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၀	ဝဥ	<i>Dioscorea rotundata</i>	Araceae		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးဇော်အောင်	N 20.5856	E 97.2502	၁၁၁၃ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	အလေ့ကျ မှောက်	ဝဥ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဧပြီ	၁၀၀၀	၁၀၀၀	ဝဥကိုပြုတ်ပြီး ကွမ်းစားလုံး၊ ဆားရော ပြီးထောင်းပါက ယားတဲ့အရသာကို လျော့စေသည်။ ထောင်းပြီး ဟင်းအမြစ် ချက်ခြင်းသုပ်စားခြင်း ပြုလုပ်နိုင် သည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၁	ဖလံတောင်ဆူး	<i>Costus speciosus</i>	Zingiberaceae		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးဇော်အောင်	N 20.5856	E 97.2502	၁၁၀၇ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	အလေ့ကျ မှောက်	ဖလံတောင် ဆူး/ သိကြား တောင် ဆူး	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၁၀၀၀	၁၀၀၀	ကလေးများပြည်ပိုလျှင်အပင်ကိုနှုတ်ပြီး ကြက်ရိုးခေါင်းပေါ် တင်ပေးထားလျှင် မျောက်နိုး လျက်စားဆီးအောင်လျှင် ဥကို သုံးရတစ်ရက်မျှသောက်လျှင် ဆီးရွှင်စေသည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၂	ပဲခောင်းလျားသီး	<i>Psiplocarpus tetragonolobus</i>	Papilionaceae		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးဘိုလား	N 20.5858	E 97.2503	၁၁၁၂ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ပဲခောင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၁၀၀၀	၁၀၀၀	အသီးကိုပီတောင်း၊ ငရုပ်သီးတောင်း ပြင်တို့ကို အစိမ်းစားပြုတ်စားလုပ်နိုင် သည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၃	စိမ်းစားဥ				၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးဘိုလား	N 20.5858	E 97.2503	၁၁၀၉ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ပဲခောင်း	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၁၀၀၀	၁၀၀၀	သရေအမြစ်သားအများစုစားသုံး သည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၄	ဟင်းနုနွယ်	<i>Amaranthus paniculatus</i>	Amaranthaceae		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ဦးဘိုလား	N 20.5858	E 97.2503	၁၁၁၀ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	အလေ့ကျ မှောက်	မုလိုင်	မျိုးစေ့	မေ	၃၀၀၀	၃၀၀၀	သံစာတ်ကြွယ်ဝပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်စီစီနု ငှက်ဖျားပြီးမျောက်ပိုင်းအတွက်ကြော် စား၊ ဟင်းမျိုးရည်လုပ်သောက်နိုင်သည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၅	ကြက်သားရွက်				၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ခမ်မျိုး	N 20.5848	E 97.2492	၁၁၁၁ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဖက်ဆွန်ပဲ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၁၀၀၀	၁၀၀၀	မီးဖျားပြီးစိစပ်များအတွက်ဟင်းချိုရည် လုပ်သောက်ပါက နို့ရည်ထွက်ကောင်း သည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၆	ဖရုံ	<i>Cucurbita maxima</i>	Cucurbitaceae		၁၆/၁၀/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင် ဝိုင်း	ဟိုပုံး	ခိုလိုင်	ခမ်မျိုး	N 20.5847	E 97.2491	၁၁၁၁ မီတာ	ရိုက်ချိန် မွေးမြူ ရေးမြေ	ဒေသမျိုး	ဖရုံ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	မေ	၃၀၀၀	၃၀၀၀	ဟင်းအမြစ်သော်လည်းကောင်း၊ သရေ စာအမြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ပြုတ်စားချက်စား၊ ဖုတ်စားသည်။ အဖျော် အမြောက်လှန်းပြီးသရေစာ အမြစ် လှော်စားသည်။ အရွက်ကို ကြော်စား၊ ပြုတ်စားသည်။	တောင် ကုန်း တောင် မောင်းများ	ဆင် မြေ	မရှိ	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အသင့် အတင့်
၅၇	ဟန်ချာမြေ				၃	၁၈/၁၀/၂၀၁၈	ဆီဆိုင်	ထီတ ဘောင်း	ခွန်မောင်ခင်၊ ခွန်မောင်မောင်	N 20.2699	E 97.237	၁၀၈၈ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ မှောက်	ဟန်ချာမြေ	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ဆေးကပ် ဝင်အပင်			ဆေးဝါး၊ ဆေးရည်၊ မုန့်ပဲသရေစာ။ တောရိုက်ခင်းများတွင်တွေ့ပြီးတစ်ပင် လုံးကိုပြုတ် ပြီးသုပ်စားသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဝေ	ဆင် မြေ	အနုနုငယ်	သဲနွဲ့ စေးမြေ	
၅၈	ဖက်စီလွယ်				၄	၁၈/၁၀/၂၀၁၈	ဆီဆိုင်	ထီတ ဘောင်း	ခွန်မောင်ခင်၊ ခွန်မောင်မောင်	N 20.2737	E 97.176	၈၈၁ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ မှောက်	ဖက်စီလွယ်	ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ မျိုးစေ့	ဆေးကပ် ဝင်အပင်			တောထဲမှမြေအလွန်ရှားပါးကာ၄င်း၏၊ အမြစ်ကိုစုတ်လှော်ပြီးထောင်းရာတွင် ရေထည့်ပါကအရသာပြင်းပြင်းရရှိပြီးပို နှို အရသာ ရှိသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ဝေ	ဆင် မြေ	အနုနု	သဲနွဲ့ စေးမြေ	အလွန် ကောင်း
၅၉	ဆိန်လုံး				၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	တောင်ကြီး	လွယ်မာနု	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4435	E 97.3173	၁၁၉၂ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း	အလေ့ကျ မှောက်	ဆိန်လုံး	ဆေးကပ် ဝင်အပင်				ကျောက်တုံးကြားမှာပေါက်လေ့ပေါက်ထရှိ မီးယပ်ဖုလားအဖွဲ့နှင့်ဆေး၊ ဥစားအရွက်ပြု ရုတ်တိုလုပ်စား၊ ထောင်းပြီး ကြော်စား	အမြစ်	အလွန် များ	သစ် ဆေး	မြေ	
၆၀	ဆူးပုတ်	<i>Acacia pennata</i>	Mimosaceae		၅	၁၉/၁၀/၂၀၁၈	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနု	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4439	E 97.3165	၁၁၉၂ မီတာ	ဥပျာဉ်ပြင် မြေ		ဖက်ဟား					ဆေးဝါး၊ ဆေးရည်၊ မုန့်ပဲသရေစာ။ အညွန့်ကိုဆန်ဖုန့်ဖြင့်ရေ၍ ကြော်စား သည်။ ပိန့်သီးနုပင်များတွင် လှည်းကောင်း၊ အီးကုတ် အကောင် ပေါက်ကိုမျက်စားရာတွင်ရေထည့်ပါက အနုအရသာမျိုးကြိုင်ပြီးအမြစ်အနု များကိုဖုံးထားနိုင်သည်။	မြေညီ		နွဲ့စေး	မြေ	

စဉ်	မြန်မာအမည်	သိပ္ပံအမည်	မျိုးရင်း	ပူဆောင်း သွဉ်းရေ	ပူဆောင်း သတ္တိရောင်စွမ်း	ပူဆောင်း သတ္တိ တိုင်း/ပြည်နယ်	ပူဆောင်း သတ္တိ မြို့	ပူဆောင်း သတ္တိ ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီ တွတ်	လောင် ဂျီကျူ	ပင်လယ် ရေမျက်နှာ တပြင် အထက်	ပူဆောင်း သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရမ်း အမြန်	ပူဆောင်း သတ္တိ မျိုး စုစုစာ များ	ဒေသ အစော အခါ	ပူဆောင်း သတ္တိ သိမ်း ဆည်း ခြင်း အရမ်း အမြန်	ဆေးဝတ် ဝတ် အပင်များ ပုတ်/မပုတ်	နိတ်ချိုးမှု ပုံစံများ	နိတ်ချိုး သတ္တိ လ	နိတ် သိမ်း သတ္တိ လ	အသုံးပြုပုံ	မြေမျက် နှာ ထွက်ပြင်	တည် နေရာ	ကျောက် တုံး / ခဲ များရှိမှု အခြေ အနေ	မြေပေါ် ထွက် အမျိုး အစား	ရေ ထွက်/ရ မထွက်
၆၁	ကင်ပွန်းချင်	<i>Acacia concinna</i>	Mimosaceae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4439	E 97.3166	၁၁၆၀ မီတာ			မဆရာ						အသီးကိုစားဖုတ်ပြီးခေါင်းလျှော်ရည် အဖြစ်အသုံးပြုသည်။ အရွက်ကို ဟင်းချဉ် ရည်ပြုလုပ်သည်။ အဖူးနှင့် အရွက်ကို ပုစွန်ခြောက် နှင့်ရော၍ ဘာလချောင်း ကြော်စားသည်။	ဆင် မြေ လျှော		ရွှံ့စေး မြေ		
၆၂	စိဖြူ	<i>Emblica officinalis</i>	Euphorbiaceae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4441	E 97.3167	၁၁၆၂ မီတာ			တလာ		ဆေးဖက် ဝတ်အပင်				အသီးကိုအစိမ်းတောင်းပြုတ်တောင်း နိုင်သည်။အသီးစိမ်းကို စားခြင်းဖြင့် လည်းခံတွင်း ရှင်းစေသည်။ဆေးဖက် တွင် အသုံးဝင်မှုများသည်။ဝမ်းရစ် သက်သာစေသည်။	ကုန်း မြင့်				
၆၃	Drum-stick	<i>Moringa oleifera</i>	Moringaceae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4444	E 97.3164	၁၁၇၅ မီတာ	ပဲယျာညိုမြေ		ဟန်ချောရာ		ဆေးဖက် ဝတ်အပင်				သွေးတိုးကျစေသည်။အတိုအမြုပ်အနေနဲ့ လည်း စားသုံးနိုင် သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၄	ရေစိရိုး	<i>Lasia aculeata</i>	Araceae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4396	E 97.3163	၁၁၆၃ မီတာ			ဟန်တရက်		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				ရေအစပ်တွင်ပေါက်ရောက်လေ့ရှိပြီး ပင်စည်နှင့်အရွက်များကို ဟင်းအဖြစ် ချက်စား သည်။ ချက်ရာတွင်အသော ယားယံမှုသက် သာစေရန်ကြိုသကာ။ မနံကျည်းသီးများဖြင့် ရော၍ ချက်စား သည်။	ရေလှမ်း သော လွင်ပြင်			နံ့မြေ	
၆၅	ချယ်ရီယောက်ဖ			၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4395	E 97.3133	၁၁၇၀ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း		ဟန်တရက်		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				လမ်းဘေးဝဲယာများတွင်ပေါက် ရောက်တတ်ပြီးအပင်မှာချယ်ရီပန်းပွင့် ရောင်ရှိသည်။ပင်အပင်ကိုပြုတ်ပြီး ကြက်သွန် နိုင်းရက်သီးစိမ်းမြေပဲဆံ များဖြင့်ရော၍ သုပ်စားသည်။	ကုန်း မြင့်			ရွှံ့စေး မြေ	
၆၆	ဟန်စွဲ/ချိန်စွဲသီး			၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4394	E 97.3129	၁၁၇၂ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း		ချိန်စွဲသီး		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				သွေးတိုးနှင့်လေကိုနိုင်သည်။ ဥကိုကွဲ၊ နွား၏အေးအဖြစ်အသုံး ပြုသည်။	တောင် ကုန်း တောင် တောင် တောင်များ	ကုန်း မြင့်		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၇	ဟန်သွေး			၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4429	E 97.3112	၁၁၆၈ မီတာ	မြေလွတ် မြေရိုင်း		ဟန်သွေး		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				ဝမ်းဗောဝမ်းရောင်သက်သာစေသည်။	ကုန်း တောင် တောင်များ	ကုန်း မြင့်		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၈	ကြိတ်	<i>Coix lacryma jobi</i>	Gramineae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4430	E 97.3110	၁၁၆၈ မီတာ	ပဲယျာညိုမြေ	ဒေသမျိုး	တစိုး		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				မုန့်လုပ်စားသရောစာ အဖြစ်အသုံးပြု ကြသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၆၉	နံစားပြောင်း	<i>Sorghum bicolor</i>	Gramineae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ၊ ဦးသန်းထွန်း၊ နန်းပွဲ	N 20.4430	E 97.3109	၁၁၇၀ မီတာ	ပဲယျာညိုမြေ	ဒေသမျိုး	ဝင်း		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				မုန့်ပဲသရောစာအဖြစ်လည်းကောင်း နွားစားအဖြစ်လည်းကောင်းအသုံးပြုကြ သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၇၀	လူး	<i>Setaria italica</i>	Gramineae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ	N 20.4427	E 97.3114	၁၁၆၄ မီတာ	ပဲယျာညိုမြေ	ဒေသမျိုး	သို့		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				မုန့်ပဲသရောစာအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၇၁	ပဲလွန်း	<i>Vigna unguiculata</i>	Papilionaceae	၅	၁၉/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဆီဆိုင်	လွယ်မာနံ	ဦးထွန်းရွှေ	N 20.4428	E 97.3116	၁၁၇၉ မီတာ	ပဲယျာညိုမြေ	ဒေသမျိုး	ဗေယျည်		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				အသီးစိမ်းကိုဟင်းအဖြစ်ချက်စားကြော် စားအသီးနုကိုတောင်းစားအစေ့ ခြောက်ကိုနေရာထဲတွင်အလုံးလိုက်ချက် စားအခြမ်းလိုက်ဖြစ်အောင်တောင်းပြီး ဟင်းရည်အဖြစ် ချက်စားသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သ ော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	
၇၂	ဖက်လွန်			၃	၂၀/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဟိုပုံး	နိုဟန်	စွန်စော်လွန်၊ စွန်ဆန်အေး	N 20.6318	E 97.2332		ပဲယျာညိုမြေ	ဒေသမျိုး	ဖက်လွန်		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				အရွက်ကိုအစိမ်းသုပ်စားသည်။အလူးနှင့် ရော၍သာလစောဟင်းအဖြစ်လည်း ချက်သည်။	ရေလှမ်း သော လွင်ပြင်	စမ်း ချောင်း ဘေး		ရွှံ့စေး မြေ	
၇၃	ချယ်ရီခရမ်းချဉ်			၃	၂၀/၀၀/၂၀၀၈	ရှမ်းတောင် ရိုး	ဟိုပုံး	နိုဟန်	စွန်စော်လွန်၊ စွန်ဆန်အေး	N 20.6318	E 97.2331	၁၅၅၈မီတာ	ပဲယျာညိုမြေ	ဒေသမျိုး	နံ့ချာပေ		ဟင်းသီး ဟင်းရွက်				ဟင်းချက်ရာတင်အထူးအသုံးပြုသည်။ သာမန်ခရမ်းချဉ်များထက်ပို၍ချဉ်ပါ သည်။ဆေးဝင်းတွင်းတွင်ကင်းဝမ်းကြမ်း ကြောင့်ရာတွင်ရှင်းခရမ်းချဉ်နှင့်ရော ကြော်ပါက အရသာပိုရှိပြီးအနံ့မွှေး ကြိုင်သည်။	အခြား	မြေညီ		ရွှံ့စေး မြေ	

စဉ်	ပြန်စာအမည်	သင့်အမည်	မျိုးရင်း	စုဆောင်းသူ ဦးစေရ	စုဆောင်းသည့်ရက်စွဲ	စုဆောင်းသည့် တိုင်း/ပြည်နယ်	စုဆောင်းသည့် မြို့	စုဆောင်းသည့် ကျေးရွာ	တောင်သူအမည်	လတ္တီတွဒ်	လောင်ဂျီကျု	ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက်	စုဆောင်းသည့် သိမ်းဆည်းခြင်း အရင်းအမြစ်	စုဆောင်းသည့် မျိုးစေ့များ	ဒေသအမည်	စုဆောင်းသည့် သိမ်းဆည်းခြင်း အပင်များ/မဟုတ်	စိုက်ပျိုးမှုပုံစံများ	စိုက်ပျိုးသည့် လ	စိုက်သိမ်းသည့် လ	အသုံးပြုပုံ	မြေမျက်နှာ သွင်ပြင်	တည်နေရာ	ကျောက်တုံး / များစွာအမြေအစေ့	မြေပေါ်ထွက်အမျိုးအစား	ရေသွင်း/ရေထုတ်
၈၉	ခမ်းထန်			၃	၀၃/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	ရိုဟန်		N 20.6316	E 97.2320	၁၀၅၇ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ခမ်းထန်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်				အရွက်နှင့်ပင်စည်ကိုအတူအမြှုပ်အဖြစ် အစိမ်းစားသည်။ ပင်စိမ်းသီးငရုပ်သီးနှင့်ရေချိုဆောင်းစားသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ	
၉၀	သခွား	<i>Cucumis sativus</i>	Cucurbitaceae	၃	၀၃/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	ရိုဟန်		N 20.6315	E 97.2323	၁၀၅၇ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	တဒိုမို	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	မေ့စွန်	ကော်တင်ဘာအောက်တိုဘာ		အစိမ်းစား၊ ချက်စား၊ သုပ်စား၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ မြေပဲဆံပါးက အရသာရှိသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ	
၉၁	ကျောက်ဖရုံ	<i>Boninosa corifera</i>	Cucurbitaceae	၃	၀၃/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	ရိုဟန်	မစိန်ဥ	N 20.632	E 97.2326	၁၀၅၁ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ဟန်နွန်းကလုံ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	မေ့စွန်	အောက်တိုဘာ	ကျောက်ကပ်အတွက်ကောင်းသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ		
၉၂	မလလောင်	<i>Curcuma zedoaria</i>	Zingiberaceae	၃	၀၃/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	ရိုဟန်		N 20.6346	E 97.2223	၁၀၂၄ မီတာ	မြေလွတ်မြေရိုင်း	အလေ့ကျွမ်းပေါက်ရောက်	မလလောင် (ဖရူင်)	ဟင်းသီးဟင်းရွက်			မေ့စွန်နှင့်ဦးတွင်သာအလှောက်ပေါက်ရောက်သည်။ အဖူးကိုပြုတ်ပြီးတိုင်း၊ သုပ်စားပြုလုပ်နိုင်သည်။		ဆင်ခြေလျော့		သစ်ဆွေးမြေ		
၉၃	တသိန္နစ်တရီ			၂	၀၃/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	လွယ်အွန်	မျိုင်းစွန်	N 20.8264	E 97.1403	၁၂၃၉ မီတာ	မြေလွတ်မြေရိုင်း	အလေ့ကျွမ်းပေါက်ရောက်	တသိန္နစ်တရီ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	Herbarium			နီတိုက်မိခင်များအတွက် နီရည်ထွက်ကောင်းစေသည်။	တောင်ကုန်းတောင်စောင်းများ	ကုန်းမြင့်		နူးမြေ	
၉၄	ပိတ်သရိုင်း			၂	၀၃/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	လွယ်အွန်	မျိုင်းစွန်	N 20.8311	E 97.1403		ဥယျာဉ်မြေ	အလေ့ကျွမ်းပေါက်ရောက်	ပိတ်သရိုင်း	ဟင်းသီးဟင်းရွက်			အသား၊ ငါးများနှင့်ရေချိုချက်စားသည်။ အတိုအမြှုပ်အဖြစ် အရွက်ကို အစိမ်းစားသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		နူးမြေ		
၉၅	တောပိန်း	<i>Colocasia esculenta</i>	Araceae	၂	၀၃/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	လွယ်အွန်	မျိုင်းစွန်	N 20.8305	E 97.1382	၁၂၁၃ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	အလေ့ကျွမ်းပေါက်ရောက်	တောပိန်း	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	ဆေးဖက်ဝင်အပင်			အူဆေးကြောပေးနိုင်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ	
၉၆	နံပုံ			၂	၁၇/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	ဧကင်ယာဆိုင်း	ခွန်ထီး	N 20.9778	E 97.3751	၁၀၃၆ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	နံပုံ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်			ဟင်းခတ်အဖူးအကြိုင်အဖြစ် စားသုံးကြပါသည်။ ပဲထွန်ဟင်းရည်မျက်ရာတွင် ထည့်လေ့ရှိသည်။ ငရုပ်သီးကြောင့်ရောတွင်လည်း ရော၍ထည့်ကြော် လေ့ရှိသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ		
၉၇	ပေါက်ပန်းဖြူ	<i>Sesbania grandiflora</i>	Fabaceae	၂	၁၇/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး		ခွန်ထီး	N 20.9776	E 97.3710	၁၀၂၂ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ပေါက်ပန်းဖြူ	ဟင်းသီးဟင်းရွက်			အရွက်ကိုဟင်းချိုအဖြစ်လုပ်သောက်သည်။ ပြုတ်ပြီးအတိုအမြှုပ်အဖြစ် လည်းစားသည်။ အပွင့်ကိုပြုတ်ပြီးသုပ်စားသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		နူးမြေ		
၉၈	ကုလားအော်သီး			၂	၁၇/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	ရိုဟန်	ဦးဆေးကြည်	N 21.0415	E 97.3866	၁၁၀၅ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	ကုလားအော်သီး	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	မေ့စွန်	ဩဂုတ်စက်တင်ဘာ	ရိုးနှင်ဆေးပြုလုပ်နိုင်။ ပဲပုတ်နှင့်ရောထောင်းပြီးအစိမ်းစားနိုင်သည်။ အရည်နှင့်ရေချို လည်းချက်စားနိုင်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ		
၉၉	စောက်တရွည်			၂	၁၇/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဟိုပုံး	ရိုဟန်	ခွန်မောင်စိန်	N 21.0415	E 97.3865	၁၁၀၆ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	အလေ့ကျွမ်းပေါက်ရောက်	စောက်ကရွည်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်			အတိုအမြှုပ်ချက်ပြုတ်သုပ်စားနိုင်သည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ		
၁၀၀	မန်ကောင်			၂	၁၇/၀၁/၂၀၁၈	ရှမ်းတောင်ရိုး	ဆီဆိုင်	ကုန်းကျောင်း	ဒေါ်အိအိဖြူ	N 21.0403	E 97.3932	၁၀၈၉ မီတာ	ဥယျာဉ်မြေ	ဒေသမျိုး	မန်ကောင်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်	မေ့စွန်	အောက်တိုဘာ နိုဝင်ဘာ	မန်ပဲသရေစာ အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။	ညီညာ ကျယ်ပြန့်သော လွင်ပြင်	မြေညီ		ရွံ့စေးမြေ		



NUS Some of the Neglected and Underutilized Species in Myanmar



2019

PREFACE

Neglected and underused Species (NUS) are also known as orphan, abandoned, lost, underutilized, local, minor, traditional, alternative, niche, or underdeveloped crops and more lately often referred to as forgotten species. In 2018, FAO Regional Office for Asia and the Pacific, Bangkok published a book, “Future Smart Food”. Recovering hidden treasures of neglected and underutilized species for Zero Hunger in Asia and 18 NUS species from Myanmar are also listed in this book. Some domesticated plant species that have been used for centuries for their food or medicinal properties but have been reduced in importance over time owing to particular supply and use constraints. Some species have been so neglected that they are often regarded as lost crops.

NUS species in homestead, backyard garden and under natural habit are important in the subsistence and economy of rural area. Despite their potential for dietary diversification and the provision of micronutrients, they continue to attract little research and development attention. Besides commercial potential, many of the NUS also provide important environmental services, as they are adapted to marginal soil and climate conditions. They themselves are often organic products.

Metta Development Foundation in collaboration with Myanmar Seed Bank had arranged awareness raising workshops on importance and rediscovery of NUS in some States and Region in Myanmar, and 100 species sampled to local people are being listed and some of them are highlighted in this document as a small book. This book is attempted by cooperation between Metta Development Foundation and Myanmar Seed Bank for sharing the information of NUS particularly as an example of some NUS in specific townships in Myanmar. There still exist a number of ethnic communities with different usages and traditional knowledge on NUS. Trying to rediscovering the NUS can accelerate the end of malnutrition.



Min San Thein, Ph.D

Deputy Director and Head

Myanmar Seed Bank

Department of Agricultural Research

Ministry of Agriculture, Livestock and Irrigation

ACKNOWLEDGEMENT

On behalf of Seed Bank staff, Author would like to express sincere gratitude to U Naing Kyi Win, Director General of DAR for permission and suggestion for this Catalogue.

Sincere appreciation is also extended to U Thant Lwin Oo, Deputy Director General for his kindly suggestion and comments.

Author would also like to thank to Dr. Nwe Nwe Yin, Director of Biotechnology, Plant Genetic Resources and Plant Protection Division, who supported and provided the requirements to furnish this survey.

Many thanks go to the Head of Seed Bank, Dr. Minn San Thein, Deputy Director, for his provision and inspiration; suggestions and guidance to participate in completion of this book.

And also gratefully acknowledged to Metta Foundation Team for providing the funding and collaboration for publishing this book.

Deepest thanks go to Metta Foundation Team from Ayeyarwaddy Region and Southern Shan State for their effort survey for invaluable information about NUS.

Last and not the least, thanks go to Seed Bank Staff and Metta Foundation Staff for the valuable information of traditional knowledge and characters by collecting and going to the ethnic groups and participated in carrying out this publication process. Without their supporting and collaboration, this Catalogue will be unavailable.



Author: Ohn Mar Aung
Assistant Research Officer
Head of Database Management Unit
Seed Bank

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
1	Taung Tha Le	<i>Garcinia</i>	<i>cowa</i>	Clusiaceae
2	Gant Eiant	<i>Hedyohium</i>	<i>spp.</i>	Zingiberaceae
3	White yam	<i>Dioscorea</i>	<i>rotundata</i>	Dioscoreaceae
4	Spiral ginger	<i>Costus</i>	<i>speciosus</i>	Zingiberaceae
5	Greater galangal	<i>Alpinia</i>	<i>galanga</i>	Zingiberaceae
6	Mango ginger	<i>Curcuma</i>	<i>amada</i>	Zingiberaceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
7	Wild ginger	<i>Zigiber</i>	<i>barbatum</i>	Zingiberaceae
8	Indian night shade plant	<i>Solanum</i>	<i>indicum</i>	Solanaceae
9	Kalaway	<i>Lindera</i>	<i>assamica</i>	Lauraceae
10	Sponge gourd	<i>Luffa</i>	<i>aegyptiaca</i>	Cucurbitaceae
11	Besat	<i>Eupatorium</i>	<i>ordarauum</i>	Asteraceae
12	Green wax flower	<i>Dregea</i>	<i>volubilis</i>	Asclepiadaceae
13	Morinda	<i>Morinda</i>	<i>angustifolia</i>	Rubiaceae
14	Kalar Nannan			

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
15	Khway Thay Pan	<i>Ageratum</i>	<i>conyzoides</i>	Compositae
16	Spiny Lasia	<i>Lasia</i>	<i>spinosa</i>	Araceae
17	Gone-Min	<i>Amomum</i>	<i>corynostachyu</i>	Zingiberaceae
18	Kanaphaw	<i>Enhydra</i>	<i>fluctuans</i>	Compositae
19	Moon Flower	<i>Ipomaea</i>	<i>bona-nox</i>	Convolvulaceae
20	Ngyant Pa Du	<i>Clerodendrum</i>	<i>siphonanthus</i>	Verbenaceae
21	Katauksat			
22	Rabbit greens	<i>Ipomaea</i>	<i>aquatica</i>	Convolvulaceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
23	Daincha	<i>Sesbania</i>	<i>aculeata</i>	Papilionaceae
24	Indian sorrel	<i>Oxalis</i>	<i>corniculata</i>	Oxalidaceae
25	Negro coffee	<i>Cassia</i>	<i>tora</i>	Caesalpiniaceae
26	Lemon grass	<i>Cymbopogon</i>	<i>citratus</i>	Gramineae
27	Taw-be-nyunt	<i>Vigna</i>	<i>pilosa</i>	Papilionaceae
28	Roselle	<i>Hibiscus</i>	<i>sabdariffa</i>	Malvaceae
29	Taro	<i>Colocasia</i>	<i>esculenta</i>	Araceae
30	Le-Pa-Du	<i>Asterancantha</i>	<i>longifolia</i>	Acanthaceae
31	Lauk-Thaye	<i>Desmodium</i>	<i>triquetrum</i>	Papilionaceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
32	Chin-Paung-Let-Char			
33	Shar-Phyu			
34	Ah-Toe-Ga-Mone			
35	Garland flower	<i>Hedychium</i>	<i>spicatum</i>	Zingiberaceae
36	Indian camphorweed	<i>Pulchea</i>	<i>indica</i>	Asteraceae
37	Vegetable hummingbird	<i>Sesbania</i>	<i>grandiflora</i>	Papilionaceae
38	Kin-Poon-Chin	<i>Acacia</i>	<i>concinna</i>	Mimosaceae
39	Aung-Pan-Nyo			
40	Indian trumpet flower	<i>Oroxylum</i>	<i>indicum</i>	Bignoniaceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
41	True cardamom	<i>Elettaria</i>	<i>cardamomum</i>	Zingiberaceae
42	Yam	<i>Dioscorea</i>	<i>alata</i>	Dioscoreaceae
43	Le-Lu	<i>Olox</i>	<i>scandens</i>	Olacaceae
44	Arrow Root	<i>Maranta</i>	<i>arundinacea</i>	Scitamineae
45	Broad-leaved plantain	<i>Plantago</i>	<i>major</i>	Plantaginaceae
46	Sweet Potato (red)	<i>Ipomaea</i>	<i>batatas</i>	Convolvulaceae
47	Han-Hlaue-Char			
48	Pe-Wet-Thar			
49	Var-Vaung/ Vun			

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
50	White yam	<i>Dioscorea</i>	<i>rotundata</i>	Araceae
51	Spiral ginger	<i>Costus</i>	<i>speciosus</i>	Zingiberaceae
52	Winged bean	<i>Psophocarpus</i>	<i>tetragonolobus</i>	Papilionaceae
53	Sein-Sar-U			
54	Amaranth	<i>Amaranthus</i>	<i>paniculatus</i>	Amaranthaceae
55	Kyet-Thar-Ywat/ Hpat-On-We			
56	Pumpkin	<i>Cucurbita</i>	<i>maxima</i>	Cucurbitaceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
57	Han-Char-Pyae			
58	Hpat-Se-Lwae			
59	Eain-Lone			
60	Su-Pote	<i>Acacia</i>	<i>pennata</i>	Mimosaceae
61	Kin-Poon-Chin	<i>Acacia</i>	<i>concinna</i>	Mimosaceae
62	Emblc myrobalan	<i>Emblica</i>	<i>officinalis</i>	Euphorbiaceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
63	Drum-stick	<i>Moringa</i>	<i>oleifera</i>	Moringaceae
64	Za-Yeit-Yoe	<i>Lasia</i>	<i>aculeata</i>	Araceae
65	Cherry-Yauk-Hpa			
66	Han-Swae/ Chane-Chwin-Thee			
67	Han-Thwee			
68	Job's tears	<i>Coix</i>	<i>lacryma jobi</i>	Gramineae
69	Sorghum	<i>Sorghum</i>	<i>bicolor</i>	Gramineae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
70	Italian millet	<i>Setaria</i>	<i>italica</i>	Gramineae
71	Cow pea	<i>Vigna</i>	<i>catjang</i>	Papilionaceae
72	Hpat-Lon			
73	Cherry-Tomato			
74	Green wax flower	<i>Dregea</i>	<i>volubilis</i>	Asclepiadaceae
75	Indian night shade plant	<i>Solanum</i>	<i>indicum</i>	Solanaceae
76	Ta-Thi-Nwan-Htari/ Hte-Tat			
77	Banyan	<i>Ficus</i>	<i>infectoria</i>	Moraceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
78	Shwe-Pe/ Bar-Khan			
79	Cassava	<i>Manihot</i>	<i>esculenta</i>	Euphorbiaceae
80	Egg plant	<i>Solanum</i>	<i>melongena</i>	Solanaceae
81	Water-melon	<i>Citrullus</i>	<i>vulgaris</i>	Cucurbitaceae
82	Indian penny wort	<i>Hydrocotyle</i>	<i>asiatica</i>	Umbelliferae
83	Bottle gourd	<i>Lagenaria</i>	<i>vulgaris</i>	Cucurbitaceae
84	Var-Vaung-Hlwa			
85	Sweet Potato (White)	<i>Ipomaea</i>	<i>batatas</i>	Convolvulaceae

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
86	Ringworn shrub	<i>Cassia</i>	<i>siamea</i>	Caesalpiniaceae
87	Nwe-Pa-Te			
88	Ta-Tan			
89	Khan-Htan			
90	Cucumber	<i>Cucumis</i>	<i>sativus</i>	Cucurbitaceae
91	White gourd	<i>Benincasa</i>	<i>cerifera</i>	Cucurbitaceae
92	White tumeric	<i>Curcuma</i>	<i>zedoaria</i>	Zingiberaceae
93	Ta-Thi-Nwan-Htari			

Sr. no.	Plant Name	Genus	Species	Family
94	Pate-Tha-Chin			
95	Taro	<i>Colocasia</i>	<i>esculenta</i>	Araceae
96	Nan-Pone			
97	Vegetable Hummingbird, Agati	<i>Sesbania</i>	<i>grandiflora</i>	Fabaceae
98	Kalarawwthee			
99	Sauk-Ka-Ron			
100	Man-Kaung			

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
1	Taung Tha Le		Higyi	Ayeyarwaddy
2	Gant Eiant	Maung Par	Higyi	Ayeyarwaddy
3	White yam	Maung Par	Higyi	Ayeyarwaddy
4	Spiral ginger	Myo Thit	Higyi	Ayeyarwaddy
5	Greater galangal	Myo Thit	Higyi	Ayeyarwaddy
6	Mango ginger	Myo Thit	Higyi	Ayerarwaddy

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
7	Wild ginger	Myo Thit	Higyí	Ayerarwaddy
8	Indian night shade plant	Myo Thit	Higyí	Ayerarwaddy
9	Kalaway	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayerarwaddy
10	Sponge gourd	Pu Hlwe Kyaw	Kan Gyi Daung	Ayeyarwaddy
11	Besat	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
12	Green wax flower	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
13	Morinda	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
14	Kalar Nannan	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
15	Khway Thay Pan	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
16	Spiny Lasia	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
17	Gone-Min	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
18	Kanaphaw	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
19	Moon Flower	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
20	Ngyant Pa Du	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
21	Katauksat	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
22	Rabbit greens	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
23	Daincha	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
24	Indian sorrel	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
25	Negro coffee	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
26	Lemon grass	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
27	Taw-be-nyunt	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
28	Roselle	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
29	Taro	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
30	Le-Pa-Du	Pu Lway Kyaw	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy
31	Lauk-Thaye	A Kal	Kan Gyi Daunk	Ayeyarwaddy

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
32	Chin-Paung-Let-Char	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
33	Shar-Phyu	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
34	Ah-Toe-Ga-Mone	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
35	Garland flower	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
36	Indian camphorweed	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
37	Vegetable hummingbird	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
38	Kin-Poon-Chin	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
39	Aung-Pan-Nyo	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
40	Indian trumpet flower	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
41	True cardamom	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
42	Yam	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
43	Le-Lu	Kant Malar	Higyi	Ayeyarwaddy
44	Arrow Root		Ho pone	Southern Shan State
45	Broad-leaved plantain		Ho pone	Southern Shan State
46	Sweet Potato (red)		Ho pone	Southern Shan State
47	Han-Hlaue-Char	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
48	Pe-Wet-Thar	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
49	Var-Vaung/ Vun	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
50	White yam	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
51	Spiral ginger	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
52	Winged bean	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
53	Sein-Sar-U	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
54	Amaranth	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
55	Kyet-Thar-Ywat/ Hpat-On-We	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State
56	Pumpkin	Kho Laing	Ho pone	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
57	Han-Char-Pyae	Hti Ta Maung	Se Saing	Southern Shan State
58	Hpat-Se-Lwae	Hti Ta Maung	Se Saing	Southern Shan State
59	Eain-Lone	Lwal Mann	Taunggyi	Southern Shan State
60	Su-Pote	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
61	Kin-Poon-Chin	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
62	Emblic myrobalan	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
63	Drum-stick	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
64	Za-Yeit-Yoe	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
65	Cherry-Yauk-Hpa	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
66	Han-Swae/ Chane-Chwin-Thee	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
67	Han-Thwee	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
68	Job's tears	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
69	Sorghum	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
70	Italian millet	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
71	Cow pea	Lwal Mann	Se Saing	Southern Shan State
72	Hpat-Lon	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
73	Cherry-Tomato	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
74	Green wax flower	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
75	Indian night shade plant	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
76	Ta-Thi-Nwan-Htari/ Hte-Tat	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
77	Banyan	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
78	Shwe-Pe/ Bar-Khan	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
79	Cassava	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
80	Egg plant	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
81	Water-melon	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
82	Indian penny wort	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
83	Bottle gourd	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
84	Var-Vaung-Hlwa	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
85	Sweet Potato (White)	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
86	Ringworn shrub	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
87	Nwe-Pa-Te	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
88	Ta-Tan	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
89	Khan-Htan	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
90	Cucumber	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
91	White gourd	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
92	White tumeric	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
93	Ta-Thi-Nwan-Htari	Lwe Ont	Ho pone	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Village	Location of Collec-tion Site	Province/ State
94	Pate-Tha-Chin	Lwe Ont	Ho pone	Southern Shan State
95	Taro	Lwe Ont	Ho pone	Southern Shan State
96	Nan-Pone	Naung Yar Saing	Ho pone	Southern Shan State
97	Vegetable Hummingbird, Agati		Ho pone	Southern Shan State
98	Kalarawwthee	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
99	Sauk-Ka-Ron	Kho Han	Ho pone	Southern Shan State
100	Man-Kaung	Kone Kyaung	Se Saing	Southern Shan State

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
1	Taung Tha Le	Daw Nann Hla Pu	N 20.8284	E 97.1379
2	Gant Eiant	Daw Nann Hla Pu	N 20.8284	E 97.1379
3	White yam	Daw Nann Hla Pu	N 16.0514	E 94.3647
4	Spiral ginger	Daw Kyi Myint	N 16.0601	E 94.3646
5	Greater galangal	Daw Kyi Myint	N 16.0640	E 94.3707
6	Mango ginger	Daw Kyi Myint	N 16.0585	E 94.3708

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
7	Wild ginger	Daw Kyi Myint	N 16.0657	E 94.3708
8	Indian night shade plant	Daw Kyi Myint	N 16.0640	E 94.3707
9	Kalaway	U Soe Win Aung	N 16.7843	E 94.8275
10	Sponge gourd	U Soe Win Aung	N 16.7843	E 94.8276
11	Besat	U Soe Win Aung	N 16.7843	E 94.8276
12	Green wax flower	U Soe Win Aung	N 16.7843	E 94.8276
13	Morinda	U Aung Htay Oo	N 16.7826	E 94.8273
14	Kalar Nannan	U Aung Htay Oo	N 16.7824	E 94.8273

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
15	Khway Thay Pan	U Aung Htay Oo	N 16.7825	E 94.8272
16	Spiny Lasia	Daw Pann Myaing	N 16.7854	E 94.8259
17	Gone-Min	Daw Pann Myaing	N 16.7853	E 94.8259
18	Kanaphaw	Nant Tin Myint	N 16.7916	E 94.8274
19	Moon Flower	Nant Tin Myint	N 16.7916	E 94.8274
20	Ngyant Pa Du	Nant Tin Myint	N 16.7919	E 94.8273
21	Katauksat	U Aung Myo	N 16.7923	E 94.8273
22	Rabbit greens	U Aung Myo	N 16.7925	E 94.8256

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
23	Daincha	Daw Sann Aye	N 16.7935	E 94.8276
24	Indian sorrel	Daw Sann Aye	N 16.7938	E 94.8278
25	Negro coffee	U Tin Mg Soe	N 16.7943	E 94.8285
26	Lemon grass	Nant Tin Myint	N 16.7949	E 94.8290
27	Taw-be-nyunt	Daw Tin Pyone	N 16.7966	E 94.8285
28	Roselle	U Tin Mg Soe	N 16.7956	E 94.8290
29	Taro	U Tin Mg Soe	N 16.7949	E 94.8290
30	Le-Pa-Du	Daw Tin Pyone	N 16.7941	E 94.8271
31	Lauk-Thaye	Daw Ohn Than Myint	N 16.8316	E 94.8570

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
32	Chin-Paung-Let-Char	Daw Kalama Sein	N 16.8315	E 94.8571
33	Shar-Phyu	Daw Myint Myint Aye	N 16.0772	E 94.4185
34	Ah-Toe-Ga-Mone	Daw Mi Khaing	N 16.0778	E 94.4193
35	Garland flower	Daw Khin Pu	N 16.0784	E 94.4200
36	Indian camphorweed	Daw Kay Thi	N 16.0783	E 94.4213
37	Vegetable hummingbird	Daw Kyin Shwe	N 16.0787	E 94.4204
38	Kin-Poon-Chin	Daw Myint Htay	N 16.0782	E 94.4199
39	Aung-Pan-Nyo	Daw Tin Hla	N 16.0780	E 94.4196
40	Indian trumpet flower	Daw San San Nyo	N 16.0773	E 94.4187

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
41	True cardamom	U Thar Khaing Gyi	N 16.1606	E 94.4187
42	Yam	U Soe Naing	N 16.1606	E 94.4187
43	Le-Lu	U Thein Htun	N 16.0773	E 94.4187
44	Arrow Root		N 20.8333	E 97.1398
45	Broad-leaved plantain		N 20.8333	E 97.1398
46	Sweet Potato (red)		N 20.8342	E 97.1395
47	Han-Hlaue-Char	U Myo Bwai	N 20.5859	E 97.2496
48	Pe-Wet-Thar	U Myo Bwai	N 20.5856	E 97.2496
49	Var-Vaung/ Vun	U Myo Bwai	N 20.5856	E 97.2496

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
50	White yam	U Ngae Owt	N 20.5856	E 97.2502
51	Spiral ginger	U Ngae Owt	N 20.5856	E 97.2502
52	Winged bean	U Bo Lar	N 20.5858	E 97.2503
53	Sein-Sar-U	U Bo Lar	N 20.5858	E 97.2503
54	Amaranth	U Bo Lar	N 20.5858	E 97.2503
55	Kyet-Thar-Ywat/ Hpat-On-We	Kham Phyue	N 20.5848	E 97.2492
56	Pumpkin	Kham Phyue	N 20.5847	E 97.2491

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
57	Han-Char-Pyae	Khun Mg Ngae, Khun Saw Mg	N 20.2699	E 97.237
58	Hpat-Se-Lwae	Khun Mg Ngae, Khun Saw Mg	N 20.2737	E 97.176
59	Eain-Lone	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4435	E 97.3173
60	Su-Pote	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4439	E 97.3165
61	Kin-Poon-Chin	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4439	E 97.3166
62	Emblic myrobalan	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4441	E 97.3167

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
63	Drum-stick	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4444	E 97.3164
64	Za-Yeit-Yoe	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4396	E 97.3163
65	Cherry-Yauk-Hpa	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4395	E 97.3133
66	Han-Swae/ Chane- Chwin-Thee	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4394	E 97.3129
67	Han-Thwee	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4429	E 97.3112
68	Job's tears	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4430	E 97.3110
69	Sorghum	U Htun Shwe, U Than Htun, Nann Pwal	N 20.4430	E 97.3109

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
70	Italian millet	U Htun Shwe	N 20.4427	E 97.3114
71	Cow pea	U Htun Shwe	N 20.4428	E 97.3116
72	Hpat-Lon	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6318	E 97.2332
73	Cherry-Tomato	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6318	E 97.2331
74	Green wax flower	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6325	E 97.2323
75	Indian night shade plant	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6323	E 97.2322
76	Ta-Thi-Nwan-Htari/ Hte-Tat	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6359	E 97.2282
77	Banyan	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6325	E 97.2322

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
78	Shwe-Pe/ Bar-Khan	Ma Moe Khaing	N 20.6325	E 97.2322
79	Cassava	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6330	E 97.2329
80	Egg plant	U Myo Htut, U Myo Lone	N 20.6345	E 97.2328
81	Water-melon	U Aung	N 20.63	E 97.2372
82	Indian penny wort	Khun Zaw Nyunt, Khun Sun Aye	N 20.6317	E 97.2341
83	Bottle gourd	U Hsaung	N 20.6319	E 97.2330
84	Var-Vaung-Hlwa	Ma U	N 20.6332	E 97.2332
85	Sweet Potato (White)	Ma Sein U	N 20.6332	E 97.2330

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
86	Ringworn shrub	U Myo Aung	N 20.6323	E 97.2330
87	Nwe-Pa-Te	Ma Sein U	N 20.6319	E 97.2328
88	Ta-Tan	U Myo Tin	N 20.6312	E 97.2323
89	Khan-Htan		N 20.6316	E 97.2320
90	Cucumber		N 20.6315	E 97.2323
91	White gourd	Ma Sein U	N 20.632	E 97.2326
92	White tumeric		N 20.6346	E 97.2223
93	Ta-Thi-Nwan-Htari	Moine Soun	N 20.8264	E 97.1403

Sr. no.	Plant Name	Farmer's Name	Latitude	Longitude
94	Pate-Tha-Chin	Moine Soun	N 20.8311	E 97.1403
95	Taro	Moine Soun	N 20.8305	E 97.1382
96	Nan-Pone	Khun Htee	N 20.9778	E 97.3751
97	Vegetable Hummingbird, Agati	Khun Htee	N 20.9776	E 97.3710
98	Kalarawwthee	U Aye Kyi	N 21.0415	E 97.3866
99	Sauk-Ka-Ron	Khun Mg Sein	N 21.0415	E 97.3865
100	Man-Kaung	Daw Ei Ei Phyu	N 21.0403	E 97.3932

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
1	Taung Tha Le	17m	Backyard	Landrace
2	Gant Eiant	17 m	Backyard	Landrace
3	White yam	13 m	Backyard	Landrace
4	Spiral ginger	9m	Backyard	Landrace
5	Greater galangal	18m	Backyard	Landrace
6	Mango ginger	18 m	Backyard	Landrace

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
7	Wild ginger	-	Backyard	Landrace
8	Indian night shade plant	16 m	Backyard	Landrace
9	Kalaway	12 m	Backyard	Landrace
10	Sponge gourd	10m	Backyard	Landrace
11	Besat	9 m	Backyard	Weedy
12	Green wax flower	8 m	Backyard	Landrace
13	Morinda	7 m	Backyard	Landrace
14	Kalar Nannan	6 m	Backyard	Landrace

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
15	Khway Thay Pan	6 m	Backyard	Weedy
16	Spiny Lasia	3 m	Backyard	Landrace
17	Gone-Min	3 m	Wild	Landrace
18	Kanaphaw	12 m	Backyard	Landrace
19	Moon Flower	1 m	Backyard	
20	Ngyant Pa Du	1 m	Wild	Wild
21	Katauksat	2 m	Wild	Wild
22	Rabbit greens	1 m	Wild	Wild

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
23	Daincha	1 m	Wild	Wild, Landrace
24	Indian sorrel	1 m	Wild	Wild
25	Negro coffee	2 m	Backyard	Wild
26	Lemon grass	1 m	Backyard	Landrace
27	Taw-be-nyunt	1 m	Wild	Wild
28	Roselle	3 m	Farmland	Landrace
29	Taro	2 m	Farmland	Landrace
30	Le-Pa-Du	3 m	Wild	Wild
31	Lauk-Thaye	13 m	Backyard	Wild

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
32	Chin-Paung-Let-Char	4 m	Backyard	Landrace
33	Shar-Phyu	5 m	Backyard	Landrace
34	Ah-Toe-Ga-Mone	3m	Backyard	Landrace
35	Garland flower	1 m	Backyard	Landrace
36	Indian camphorweed	1 m	Wild	Wild
37	Vegetable hummingbird	3 m	Backyard	Landrace
38	Kin-Poon-Chin	4 m	Backyard	Landrace
39	Aung-Pan-Nyo	39	Backyard	Landrace
40	Indian trumpet flower	4 m	Backyard	Landrace

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
41	True cardamom	4 m	Backyard	Landrace
42	Yam	3 m	Backyard	Landrace
43	Le-Lu	8 m	Backyard	Landrace
44	Arrow Root	1269m	Farmland	Landrace
45	Broad-leaved plantain	1272m	Farmland	Wild
46	Sweet Potato (red)	1273m	Farmland	Landrace
47	Han-Hlaue-Char	1113m	Farmland	Landrace
48	Pe-Wet-Thar	1113m	Farmland	Landrace
49	Var-Vaung/ Vun	1113m	Farmland	Landrace

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
50	White yam	1113m	Farmland	Wild
51	Spiral ginger	1107m	Farmland	Wild
52	Winged bean	1112m	Farmland	Landrace
53	Sein-Sar-U	1109m	Farmland	Landrace
54	Amaranth	1110m	Farmland	Wild
55	Kyet-Thar-Ywat/ Hpat-On-We	1111m	Farmland	Landrace
56	Pumpkin	1111m	Farmland	Landrace

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
57	Han-Char-Pyae	1088m	Wild	Wild
58	Hpat-Se-Lwae	881m	Wild	Wild
59	Eain-Lone	1192m	Wild	Wild
60	Su-Pote	1159m	Backyard	
61	Kin-Poon-Chin	1160m		
62	Emblic myrobalan	1162m		

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
63	Drum-stick	1157m	Backyard	
64	Za-Yeit-Yoe	1163m		
65	Cherry-Yauk-Hpa	1170m	Wild	
66	Han-Swae/ Chane-Chwin-Thee	1172m	Wild	
67	Han-Thwee	1168m	Wild	
68	Job's tears	1168m	Backyard	Landrace
69	Sorghum	1170m	Backyard	

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
70	Italian millet	1164m	Backyard	Landrace
71	Cow pea	1159m	Backyard	Landrace
72	Hpat-Lon		Backyard	Landrace
73	Cherry-Tomato	155 m	Backyard	Landrace
74	Green wax flower	1055m	Wild	Farm Land
75	Indian night shade plant	1053m	Backyard	Wild
76	Ta-Thi-Nwan-Htari/ Hte-Tat	1069m	Wild	Wild
77	Banyan	1055m	Wild	Wild

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
78	Shwe-Pe/ Bar-Khan	1051m	Backyard	Landrace
79	Cassava	1052m	Backyard	Landrace
80	Egg plant	1048m	Backyard	Landrace
81	Water-melon	1071m	Backyard	Landrace
82	Indian penny wort	1056m	Wild	Wild
83	Bottle gourd		Backyard	Landrace
84	Var-Vaung-Hlwa	1049m	Backyard	Landrace
85	Sweet Potato (White)	1050m	Backyard	Landrace

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
86	Ringworn shrub	1049m	Backyard	Landrace
87	Nwe-Pa-Te	1052m	Backyard	Landrace
88	Ta-Tan	1060m	Backyard	Landrace
89	Khan-Htan	1057m	Backyard	Landrace
90	Cucumber	1057m	Backyard	Landrace
91	White gourd	1051m	Backyard	Landrace
92	White tumeric	1024m	Wild	Wild
93	Ta-Thi-Nwan-Htari	1239m	Wild	Wild

Sr. no.	Plant Name	Altitude	Collection Source	Status of Sample
94	Pate-Tha-Chin		Backyard	Wild
95	Taro	1213m	Backyard	Wild
96	Nan-Pone	1036m	Backyard	Landrace
97	Vegetable Hummingbird, Agati	1022m	Backyard	Landrace
98	Kalarawwthee	1105m	Backyard	Landrace
99	Sauk-Ka-Ron	1106m	Backyard	Wild
100	Man-Kaung	1089m	Backyard	Landrace

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
1	Taung Tha Le	တောင်သလဲ		
2	Gant Eiant	ဂန့်အိတ်		
3	White yam	ဝါးဥ	June	October
4	Spiral ginger	ဖလံတောင်ရေ		
5	Greater galangal	ပဒဲကော		
6	Mango ginger	သရက်ကင်း	July	November

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
7	Wild ginger	မိတ်သလင်	June, July	October, November
8	Indian night shade plant	ခရမ်းကဆော့/ မျိုးပျက်	May, June	12 months
9	Kalaway	ကုလားစေး	May	12 months
10	Sponge gourd	သပွတ်ချို	May	October
11	Besat	ဘီးစပ်	12 months	12 months
12	Green wax flower	ခွေးတောက်	July	12 months
13	Morinda	ရဲယို	June	
14	Kalar Nannan	ကုလားနံနံ	June	12 months

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
15	Khway Thay Pan	ခွေးသေးပန်း		
16	Spiny Lasia	ရေစိရိုး		
17	Gone-Min	ဂုံမင်း		
18	Kanaphaw	ကနဖော့	May	12 months
19	Moon Flower	ကြွဲဟင်း	May	12 months
20	Ngyant Pa Du	ငရံပုခူ	June	12 months
21	Katauksat	ကတောက် ဆတ်	June	November
22	Rabbit greens	ကန်စွန်းရိုးနီ	May	12 months

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
23	Daincha	ညာဏ်ပင်	May	November, December
24	Indian sorrel	မိုနတို	May	June-July
25	Negro coffee	ဒန့်ခွဲ	May	12 months
26	Lemon grass	စပါးလင်	May	12 months
27	Taw-be-nyunt	တောပဲညွန့်	May	12 months
28	Roselle	ချဉ်ပေါင်	May	12 months
29	Taro	ပိန်းဥ	May	October
30	Le-Pa-Du	လယ်ပတူ	May	November
31	Lauk-Thaye	လောက်ဆေး	May	12 months

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
32	Chin-Paung-Let-Char	ချည်ပေါင် လက်ချား	June	12 months
33	Shar-Phyu	ရှားဖြူ	June	November
34	Ah-Toe-Ga-Mone	အားတိုးဂမုန်း	May	December, January
35	Garland flower	ငွေပန်း	May	December
36	Indian camphorweed	ခရူ		12 months
37	Vegetable hummingbird	ပေါက်ပန်းဖြူ	May	12 months
38	Kin-Poon-Chin	ကင်ပွန်းချည်	May	12 months
39	Aung-Pan-Nyo	အောင်ပန်းညို	July	October
40	Indian trumpet flower	ကြောင်လျှာ	June	October

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
41	True cardamom	ဖာလာနံ		
42	Yam	မျောက်ဥ	August	December
43	Le-Lu	လဲလူ		
44	Arrow Root	အတာလွတ်ဥ/ နွေဂစ်	May	October
45	Broad-leaved plantain	ကြောပေါင်းတထောင်/ ဟန်း ရှာခိုင်း	May	12 months
46	Sweet Potato (red)	ကန်စွန်းဥနီ	May, June	October
47	Han-Hlaue-Char	ဟန်လွှဲချား	May	November
48	Pe-Wet-Thar	ပဲဝက်သား/ ဗားထောရာ	May, September	August, November
49	Var-Vaung/ Vun	ဗားဗွောင်း/ဗွန်း	September	December

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
50	White yam	ဝဥ	April	September, October
51	Spiral ginger	ဖလောင်တောင်ရေ/ သိကြာတောင်ရေ	May, June	
52	Winged bean	ပဲစောင်းလျားသီး/ ပဲလေးထောင့်	May, June	February
53	Sein-Sar-U	စိမ်းစားဥ/ပဲစိမ်းစား	May, June	January
54	Amaranth	ဟင်းနုနွယ်/ မဲ့လိုင်	May, June	November
55	Kyet-Thar-Ywat/ Hpat-On-We	ကြက်သားရွက်/ ဖက်အွန်ဝဲ	May, June	□□□□□□□□ □□□
56	Pumpkin	ဖရုံ	May	December

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
57	Han-Char-Pyae	ဟန်ချာဖြေ		
58	Hpat-Se-Lwae	ဖက်စီလွယ်		
59	Eain-Lone	အိန်လုံး		
60	Su-Pote	ဆူးပုတ်/ဖက်ဟား		
61	Kin-Poon-Chin	ကင်ပွန်းချည်/မချာ		
62	Emblic myrobalan	ဇီးဖြူ/တလာ		

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
63	Drum-stick	ဒန့်သလွန်/ ဟန်ဆျာရာ		
64	Za-Yeit-Yoe	ဇေစ်ရိုး/ဟန်တရက်		
65	Cherry-Yauk-Hpa	ချယ်ရီယောက်ဖ/ ဟန်တမိုင်		
66	Han-Swae/ Chane-Chwin-Thee	ဟန်စွဲ/ချိန်ခွင်သီး		
67	Han-Thwee	ဟန်သွီး		
68	Job's tears	ကြိတ်/တမိုး	April,May	November
69	Sorghum	နံ့စားပြောင်း/ငင်	April,May	October, November

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
70	Italian millet	လူး/ဆတ်/သို့		
71	Cow pea	ပဲလွန်း/ဗေယွဉ်	May-June	January
72	Hpat-Lon	ဖက်လွန်		
73	Cherry-Tomato	ခုံဆရာပေ/ ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်		
74	Green wax flower	ရွေးတောက်/ ကတောက်		
75	Indian night shade plant	ခရမ်း ကစော/ ခါးရာပေ		
76	Ta-Thi-Nwan-Htari/ Hte-Tat	တသီးနွမ်တရီ (ထိတက်)		
77	Banyan	ညောင်ချဉ်/ခုံဆရာ		

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
78	Shwe-Pe/ Bar-Khan	ရွှေပဲ/ဗာခံ	May-June	October
79	Cassava	ပီလောပီနံ/နွေညို		
80	Egg plant	ခရမ်းသီးရှည်/ခုံဆွာ	May-June	July, August
81	Water-melon	ဖရဲကြား/တိမ်လိုင်	May-June	October
82	Indian penny wort	မြင်းခွာ/ဖက်နောက်		
83	Bottle gourd	ဗူးသီး/ထီဆေ	May-June	August, September
84	Var-Vaung-Hlwa	ဗားဗောင်လွ	May-June	September
85	Sweet Potato (White)	ကန်စွန်းဥဖြူ/နွေဒီဗွာ	May-June	September

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
86	Ringworn shrub	မယ်ဇလီ/မိုင်းတရီ		
87	Nwe-Pa-Te	နွေပတီ		
88	Ta-Tan	တတမ်း	May-June	October
89	Khan-Htan	ခမ်းထန်		
90	Cucumber	သခွား/တဒွီမို့	May-June	September, October
91	White gourd	ကျောက်ဖရုံ/ ဟန်နွန်းကလို	May-June	October
92	White tumeric	မာလာပင်(ဖှရှင်)		
93	Ta-Thi-Nwan-Htari	တသီနွမ်တရီ		

Sr. no.	Plant Name	Local Name	Sowing Month	Harvest Month
94	Pate-Tha-Chin	ပိတ်သချင်း		
95	Taro	တောပိန်း		
96	Nan-Pone	နံပုံ		
97	Vegetable Hummingbird, Agati	ပေါက်ပန်းဖြူ		
98	Kalarawwthee	ကုလားအော်သီး	May-June	August, September
99	Sauk-Ka-Ron	စောက်ကရွှင်		
100	Man-Kaung	မန်ကောင်	May-June	October, November

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
1	Taung Tha Le	Plain Level	Level	None	Sand
2	Gant Eiant	Plain level	Level	None	Sand
3	White yam	Plain level	Level	None	Sand
4	Spiral ginger	Plain Level	Level	None	Sand
5	Greater galangal	Plain Level	Level	None	Sand
6	Mango ginger	Plain level	Level	None	Sand

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
7	Wild ginger	Plain level	Level	None	Sand
8	Indian night shade plant	Plain level	Level	None	Sand
9	Kalaway	Plain level	Level	None	Loam
10	Sponge gourd				
11	Besat	Plain level	Level	None	Loam
12	Green wax flower	Plain level	Level	None	Loam
13	Morinda	Plain level	Level	None	Sand
14	Kalar Nannan	Plain level	Level	None	Sand

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
15	Khway Thay Pan	Plain level	Level	None	Sand
16	Spiny Lasia	Plain level	Level	None	Clay
17	Gone-Min	Plain level	Level	None	Clay
18	Kanaphaw	Swamp	Level		Silt
19	Moon Flower	Plain level	Level	None	Sand
20	Ngyant Pa Du	Plain level	Level	None	Sand
21	Katauksat	Plain level	Depression	None	Silt
22	Rabbit greens	Swamp	Level	None	Clay

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
23	Daincha	Plain level	Level		Silt
24	Indian sorrel	Plain level	Level		Loam
25	Negro coffee	Plain level	Level		Clay
26	Lemon grass	Swamp	Level		Loam
27	Taw-be-nyunt	Swamp	Level		Loam
28	Roselle	Plain level	Level		Loam
29	Taro	Plain level	Level		Loam
30	Le-Pa-Du	Swamp	Level		Clay
31	Lauk-Thaye	Swamp	Level		Clay

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
32	Chin-Paung-Let-Char	Plain level	Level		Loam
33	Shar-Phyu	Plain level	Level		Sandy
34	Ah-Toe-Ga-Mone	Plain Level	Level	None	Sand
35	Garland flower	Plain level	Level	None	Sandy
36	Indian camphorweed	Swamp			Clay
37	Vegetable hummingbird	Plain level	Level	None	Sand
38	Kin-Poon-Chin	Plain level	Level	None	Sand
39	Aung-Pan-Nyo	Plain level	Level	None	Sand
40	Indian trumpet flower	Plain level	Level	None	Sand

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
41	True cardamom	Hilly	Slope	None	Sand
42	Yam	Plain level	Level	None	Sand
43	Le-Lu	Hilly	Slope	None	Sand
44	Arrow Root	Hilly	Slope	None	Loam
45	Broad-leaved plantain	Hilly	Slope	None	Loam
46	Sweet Potato (red)	Hilly	Slope	None	Loam
47	Han-Hlaue-Char	Hilly	Slope	None	Loam
48	Pe-Wet-Thar	Hilly	Slope	None	Loam
49	Var-Vaung/ Vun	Hilly	Slope	None	Loam

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
50	White yam	Hilly	Slope	None	Loam
51	Spiral ginger	Hilly	Slope	None	Loam
52	Winged bean	Hilly	Slope	None	Loam
53	Sein-Sar-U	Hilly	Slope	None	Loam
54	Amaranth	Hilly	Slope	None	Loam
55	Kyet-Thar-Ywat/ Hpat-On-We	Hilly	Slope	None	Loam
56	Pumpkin	Hilly	Slope	None	Loam

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
57	Han-Char-Pyae	Plain level	Slope	Low	Loam
58	Hpat-Se-Lwae	Plain level			Clay
59	Eain-Lone	Others		Rocky	Highly organic
60	Su-Pote		Level		Clay
61	Kin-Poon-Chin		Slope		Clay
62	Emblic myrobalan		Summit		

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
63	Drum-stick	Plain level	Level		Clay
64	Za-Yeit-Yoe	Flood plain			Silt
65	Cherry-Yauk-Hpa		Summit		Clay
66	Han-Swae/ Chane-Chwin-Thee	Hilly	Summit		Clay
67	Han-Thwee	Hilly	Summit		Clay
68	Job's tears	Plain level	Level		Clay
69	Sorghum	Plain level	Level		Clay

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
70	Italian millet	Plain level	Level		Clay
71	Cow pea	Plain level	Level		Clay
72	Hpat-Lon	Flood plain	Beside the stream		Silt
73	Cherry-Tomato	Others	Level		Clay
74	Green wax flower	Others	Summit		Clay
75	Indian night shade plant	Plain level	Level		Clay
76	Ta-Thi-Nwan-Htari/ Hte-Tat	Hilly	Summit		Highly organic
77	Banyan	Hilly	Summit		Highly organic

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
78	Shwe-Pe/ Bar-Khan	Plain level	Level		Clay
79	Cassava	Plain level	Level		Clay
80	Egg plant	Plain level	Level		Clay
81	Water-melon	Plain level	Level		Loam
82	Indian penny wort	Plain level	Level		Clay
83	Bottle gourd	Plain level	Level		Clay
84	Var-Vaung-Hlwa	Plain level	Level		Clay
85	Sweet Potato (White)	Plain level	Level		Clay

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
86	Ringworn shrub	Plain level	Level		Clay
87	Nwe-Pa-Te	Plain level	Level		Clay
88	Ta-Tan	Plain level	Level		Clay
89	Khan-Htan	Plain level	Level		Clay
90	Cucumber	Plain level	Level		Clay
91	White gourd	Plain level	Level		Clay
92	White tumeric		Slope		Highly organic
93	Ta-Thi-Nwan-Htari	Hilly	Summit		Silt

Sr. no.	Plant Name	Topo-graphy	Site	Stoni-ness	Soil Texture
94	Pate-Tha-Chin	Plain level	Level		Silt
95	Taro	Plain level	Level		Clay
96	Nan-Pone	Plain level	Level		
97	Vegetable Hummingbird, Agati	Plain level	Level		Silt
98	Kalarawwthee	Plain level	Level		Clay
99	Sauk-Ka-Ron		Level		Clay
100	Man-Kaung	Plain level	Level		Clay

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
1	Taung Tha Le	Moderate	Leaves; used as medicine to treat people with diabetes, asthma and clotting disorders. Young leaves can be cooked with fish. Fruits; used in cooking as a sour taste.
2	Gant Eiant	Moderate	Preparing soup with black pepper powder for potential milkikg of newly born mother
3	White yam	Moderate	It is usually eaten as mashed or in curries. Rhizome-By boiling and mashing the tubers with salts can reduce its itchy taste.
4	Spiral ginger	Moderate	Rhizome: medicine for urine problem. Plant: medicine for child who is suffered in ear dropping by traditional method that whole plant uprooted and put on the shelft.
5	Greater galangal	Moderate	Rhizomes - Expectorant; Cough; Sore throat; Carminative; Indigestion; Purexia; Heart disease Oral infection; Dysuria.
6	Mango ginger	Moderate	Consume fresh or fermented rhizome with fish-paste

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
7	Wild ginger	Good	Root together with fish is prepared for soup that can increase milking of newly born mother
8	Indian night shade plant	Moderate	Cooked a variety of dishes and specially with banana bud which is accelerating digestion
9	Kalaway	Moderate	Use as medicine for cough
10	Sponge gourd		Young fruit is eaten as a vegetable. The fully ripened fruit is strongly fibrous and inedible and is used to make scrubbing bath sponges.
11	Besat	Poor	Leaves are often cooked with snake-head fish and leaves also cure tooth ache
12	Green wax flower	Poor	Shoot and younger leaves are prepared very popular and delicious soup that may be suitable for alcoholic stupor/alcoholism
13	Morinda	Moderate	Leaf: Can be fried and medicine for people who is suffered in asthma.
14	Kalar Nannan	Moderate	leaves are used as spicy like celery

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
15	Khway Thay Pan	Moderate	Leaf extract is used for decreasing body temperature of sick child
16	Spiny Lasia	Poor	Naturally grown in swampy land and young shoot are cooked fishes, special dish for new born mother
17	Gone-Min	Poor	Stem is prepared soup, with fish-paste, fry and salad
18	Kanaphaw	Moderate	Steam whole plant is used for driving body sweat and consumption of fried leaves
19	Moon Flower	Moderate	Young shoot is prepared soup
20	Ngyant Pa Du	Moderate	Boiled leaf is making salad. Medicine for urine problem and diabetes
21	Katauksat	Moderate	Consume with fish-paste
22	Rabbit greens	Good	Use for preparation of sour soup, fry alone or with mushroom, and this leaf can be used as anti-toxic gradient

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
23	Daincha	Moderate	Consume of boiled leaves with fish-paste
24	Indian sorrel	Moderate	Consume of boiled leaves with fish-paste
25	Negro coffee	Moderate	Boiled leaf is making salad with peanut powder. Medicine for high body temperature
26	Lemon grass	Moderate	Use as spicy for many dishes and specially for preparing rice noodle, <i>Mote Hin Kha</i>
27	Taw-be-nyunt	Good	Prepare soup with prawn
28	Roselle	Good	Popular traditional vegetables prepare many dishes
29	Taro	Good	Cooking different dishes and also boiled corms are consumable
30	Le-Pa-Du	Good	Soup, with fish-paste
31	Lauk-Thaye	Moderate	leaf is prepared as drinking tea for killing germ in lung

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
32	Chin-Paung-Let-Char	Moderate	Popular traditional vegetables prepare many dishes
33	Shar-Phyu	Moderate	Consume with sugar for curing blood out and fruit is good for tongue and lip
34	Ah-Toe-Ga-Mone	Moderate	Boiled rhizome is edible
35	Garland flower	Moderate	Rhizome soup is good for milking of baby born mother
36	Indian camphorweed	Moderate	Curing dysentery, stomach ache and asthma
37	Vegetable hummingbird	Moderate	Boiled leaf is good for anti-hypertension
38	Kin-Poon-Chin	Moderate	Preparing soup and removing blood impurity if boiling together with guggary
39	Aung-Pan-Nyo	Moderate	Soup of this leaf can reduce the body temperature and it is a good appetizer
40	Indian trumpet flower	Moderate	cooked fruit is curing constipation

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
41	True cardamom	Moderate	Fry pseudo stem is good for stomach and it is also used as spices
42	Yam	Moderate	Food dishes as soup, fry and curry
43	Le-Lu	Moderate	Curing liver failure/Juntid and cook with fish or prawn
44	Arrow Root	Poor	Consume by boiling of root
45	Broad-leaved plantain		Curing nervous
46	Sweet Potato (red)		Boiled/baked root as dessert
47	Han-Hlaue-Char	Moderate	Delicious soup when cooking with pea
48	Pe-Wet-Thar	Moderate	Curry, boil, fry and salad
49	Var-Vaung/ Vun	Moderate	Curry, boil and fry

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
50	White yam	Moderate	It is usually eaten as mashed or in curries. Rhizome-By boiling and mashing the tubers with salts can reduce its itchy taste.
51	Spiral ginger	Moderate	Rhizome: medicine for urine problem. Plant: medicine for child who is suffered in ear dropping by traditional method that whole plant uprooted and put on the shelft.
52	Winged bean	Moderate	Boiled young pod eating with fish-paste
53	Sein-Sar-U	Moderate	Root as dessert
54	Amaranth	Moderate	Iron rich vegetable which fry dish is suitable to pregnant lady and newly born mother
55	Kyet-Thar-Ywat/ Hpat-On-We	Moderate	Newly born mother consumes for good milking
56	Pumpkin	Moderate	Cooking curry, boiled/baked pumpkin as desserts and roasted dried seeds are edible and boiled young shoot is eaten with fish-paste

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
57	Han-Char-Pyae		Medicinal and used in local wine, grown as wild and weedy types also prepered salad
58	Hpat-Se-Lwae	Excessive	Roots are collected from natural habitat and used together with chilli paste for better taste
59	Eain-Lone		Naturally grown on stone which root and leaves are medicinal for neumatic fever
60	Su-Pote		Use for medicine, local wine making and also for dish of fry leaves which is a common dish for local people
61	Kin-Poon-Chin		Boiled fruits are used as local shampoo and preparing soup and removing blood impurity if boiling together with jaggery, also cooked with shrimp and fry together with fish-paste
62	Emblic myrobalan		It is rich in vitamin C, pounded fruits mixed with fish-paste, fresh friut cleans throat and medicinal curing many diseases


Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
63	Drum-stick		Suitable for high blood pressure persons, and fry leaves and curry of young fruit cooking with snake-head fish are delicious dishes
64	Za-Yeit-Yoe		Naturally grown in swampy land and young shoot are cooked fishes, special dish for new born mother
65	Cherry-Yauk-Hpa		Grown at roadsides and boiled flower is made salad using kitchen seasonals such as onion, chilli, peanut powder, etc.
66	Han-Swae/ Chane-Chwin-Thee		Curing hypertension and gastritic of human and root is also medicinal for cattle
67	Han-Thwee		Curing stomach swollen
68	Job's tears		Both wild and cultigen are found in Myanmar, use in making snack dessert, secretly used by some tribes for better quality local wine, Khaung
69	Sorghum		Seed: Used as desserets and feed for cattle

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
70	Italian millet		Use in making snack dessert
71	Cow pea		Cooking as many dishes
72	Hpat-Lon		Leaf is preparing salad, cooking with potato called Thar La Baw curry of Kayin Tribe
73	Cherry-Tomato		Used as tomato but much more sour than normal tomato and also used in fry rice preparation
74	Green wax flower		Leaves are fried with egg and cooked with chicken is popular dishes, also cooked with potato. It is suitable for alcoholism.
75	Indian night shade plant		Cooked for many dishes
76	Ta-Thi-Nwan-Htari/ Hte-Tat		Good milking for baby born mother
77	Banyan		Available during late summer and cooked with a variety of pea and bean, a little sour that is a good appetizer


Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
78	Shwe-Pe/ Bar-Khan		Leaf and fruit are used by frying and boiling
79	Cassava		Leaves are as feed for pig, boiled/baked root is high carbohydrate food,
80	Egg plant		Used: many dishes
81	Water-melon		Ripen fruit is as dessert and fried seeds are also edible
82	Indian penny wort		Medicinal and healthy eyes is special
83	Bottle gourd		Leaf and fruit of this gourd can be prepared for many dishes
84	Var-Vaung-Hlwa		Edible by cooking, boiling and frying
85	Sweet Potato (White)		Used boiled/baked root for dessert

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
86	Ringworn shrub		It was belief that if boiled flower bud salad is consumed on full moon day of Tasaungmone (November) is will be potential effectiveness for health
87	Nwe-Pa-Te		Used as snack dessert
88	Ta-Tan		Tasty when preparing salad with Myinn Khwar, fruit which including in cucurbitaceae is a little sour and usually making paste together with chilli
89	Khan-Htan		Leaf and stem: It can be eaten as mash with chilli and basil.
90	Cucumber		Fruit: Can be eaten as salad with basil and groundnut.
91	White gourd		Can be cured kidney failure
92	White tumeric		Available during early monsoon and boiled flower bud is eaten with fish-paste and prepared salad
93	Ta-Thi-Nwan-Htari		Good milking for baby born mother

Sr. no.	Plant Name	Drainage	Usage
94	Pate-Tha-Chin		Cooked with meat and fishes and boiled leaf is eaten with fish-paste
95	Taro		It can clean intestine
96	Nan-Pone		Used as spices and fried with chilli.
97	Vegetable Hummingbird, Agati		Boiled leaf and flower are eaten with fish-paste and leaf is prepared soup also
98	Kalarawwthee		Hot small chilli can be used as common ingredient for many dishes
99	Sauk-Ka-Ron		It is boiled and eaten with fish-paste and also can be prepared salad
100	Man-Kaung		Used: Snack dessert


Name	Description
	
Local name	ဖလုံတောင်စား/ သိကြားတောင်စား Hpa-Hlan-Taung-Whale/ Tha-Gyar-Taung-Whale
Common name	Spiral ginger
Scientific name	<i>Costus speciosus</i> Smith
Family	Zingiberaceae
Distinct characters	
Stem color	Reddish brown
Plant height	120 -180 cm
Leaf	Leaves spirally arranged on the stem, oblong or oblanceolate-oblong, base tapering, apex abruptly acuminate, upper surface glabrous, lower surface sparsely hairy; ligule truncate, densely hairy; petiole 3-5 mm long
Leaf length	8 - 24 cm
Leaf width	3 - 7 cm
Inflorescence	oblong or oblanceolate-oblong

Inflorescence length	7.5 cm
Bract color	reddish
Flower color	white
Flower shape	elliptic-oblong, acuminate
Flower diameter	7.5 cm
Fruit	Capsule, quite distinct, green
Usage(Ethnobotanic)	Rhizome: medicine for urine problem
	Plant: medicine for child who is suffered in ear dropping by traditional method that whole plant uprooted and put on the shelft.
Biological status	
Location	Southern Shan State
Township	Hopone
Lat, Long, Alt	N 20.5856, E 97.2502, 1107m
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Higyí
Lat, Long, Alt	N 16.0601, E 94.3646, 9m

Name	Description
	


Local name	<p>ကြောပေါင်းတစ်ထောင် / ဟန်းရှာခိုင်း Kyaw-Paung-Ta-Htaung/ Hang-Shar-Khine</p>
Common name	Broad-leaved plantain
Scientific name	<i>Plantago major</i>
Family	Plantaginaceae
Distinct characters	
Plant type	An herbaceous perennial plant with a rosette of leaves 15–30 cm in diameter
Leaf	oval-shaped with five to nine conspicuous veins
Leaf length	5-20 cm
Leaf width	4-9 cm
Inflorescence	Long and narrow
Inflorescence length	13–15 cm
Bract color	reddish
Flower	Small, greenish-brown with purple stamens
Seed	Very small and oval-shaped, Up to 20,000

	seeds/ plant, A bitter taste
Usage	Grinding the whole plant extract mixed with salt can be applied for osteopathy in human and also using for oral application.
Biological status	Wild
Location	Southern Shan State
Township	-
Lat, Long, Alt	N 20° 49' 59.71" E 097° 08' 23.31", 1272m

Name	Description
	

Local name	ကန်စွန်းဥ/ နွေဒီဗွာ Kazun-U/ Nwe-De-Vyar
Common name	Sweet potato
Scientific name	<i>Ipomoea batatas</i>
Family	Convolvulaceae
Distinct characters	
Plant type	Green or purplish sweet potato stems in the form of herbaceous perennial vine grow along the ground
Plant height	Less than 6 inches
Leaf	Alternate heart-shaped or palmately lobed
Leaf length	About 12.5 cm
Flower	Pale violet to white funnel-shaped
Tuber	Slender, pointed ends, not rounded ends 3 to 9 inches long and about 1 3/4 inch wide Thin skins and bruise easily White, orange or purple flesh

Usage	Tubers can be used as vegetable, eaten boiled, baked fried, or dried and ground into flour to make biscuits, bread, and other pastries
Biological status	Landrace
Location	Southern Shan State
Township	Hopone
Lat, Long, Alt	N 20.8342, E 97.1395, 1273m

Name	Description
	

Local name	တောပိန်: (Taw-pain)
------------	---------------------

Common name	Taro
-------------	------

Scientific name	<i>Colocasia esculenta</i>
-----------------	----------------------------

Family	Araceae
--------	-------------------------

Distinct characters	
---------------------	--

Plant type	Perennial , tropical plant primarily grown as a root vegetable for its edible starchy corm an herbaceous perennial, mostly cultivated as an annual
------------	--

Plant height	200 cm
--------------	--------

Leaf	Sprout from the rhizome Dark green above and light green beneath, triangular-ovate, sub-rounded and mucronate at the apex, with the tip of the basal lobes rounded or sub-rounded Petiole is 0.8–1.2 m high.
------	--

Leaf length/ width	30-90 cm/20-60 cm
--------------------	-------------------

Inflorescence	Large pale green spathe
---------------	-------------------------

Tuber	Cylindrical and 30 cm long x 15 cm diameter Highly variable in size, shape and colour
Usage	Corm: Edible starchy corm , a swollen underground stem that contains high levels of fine starch. Used as boiled, cooked like soup and snacks
Biological status	Wild
Location	Southern Shan State
Township	Hopone
Lat, Long, Alt	N 20.8305, E 97.1382, 1213m

Name**Description**

Local name

မြင်းခွာရွက်/ ဖက်နောက်
Myin-Khwar/ Hpat-Nauk

Common name

Indian Penny Wort

Scientific name

Hydrocotyle asiatica L.

Family

Apiaceae

Distinct characters

Plant type

A small creeping herb, stems are slender
Green to reddish-green in color, connecting
plants to each other

Leaf

Long-stalked, green, rounded apices which
have smooth texture with palmately netted
veins
Borne on pericldial petioles, around 2 cm

Leaf length

30-90 cm

Leaf width

20-60 cm



Flower

Flowers are white or pinkish to red in
color, born in small, rounded bunches
(umbels) near the surface of the soil.
Each flower is partly enclosed in two green
bracts.
The hermaphrodite flowers are minute in
size, less than 3 mm


Usage

Leaves: is used as the main constituent in a
salad mixed with onions, crushed peanuts,
bean powder and seasoned with lime juice
The liquid squeeze from leaves is good for
eye health.


Biological status	Wild
Location	Southern Shan State
Township	Hopone
Lat, Long, Alt	N 20.6317, E 97.2341, 1056m

Name	Description
	
Local name	<p>അതാലൂത് Ar-Da-Lut/ Nwe-Git</p>
Common name	Arrow root
Scientific name	<i>Maranta arundinacea</i> L.
Family	Marantaceae
Distinct characters	
Plant type	Erect, herbaceous, dichotomously branched perennial
Plant height	60-180 cm
Leaf	Large lanceolate leaves
Flower	Twin clusters of small white flowers

Seed/ Rhizomes	<p>Rarely produces seed and reproduction is typically by planting part of a rhizome with a bud</p> <p>Edible part of the plant is the rhizome</p> <p>Large, fleshy, cylindrical, obovoid subterranean rhizomes</p> <p>2.5 cm thick</p> <p>20-45 cm long</p>
Usage	<p>Rhizome is mainly cultivated for the valuable starch that can be extracted from the rhizomes.</p> <p>Used as boiled rhizome and grind mixed with chilli and salt</p>
Biological status	Landrace
Location	Southern Shan State/ Ayeyarwaddy
Township	Hopone/ Higyí
Lat, Long, Alt (Hopone)	N 20.8333, E 97.1398, 1269m
Lat, Long, Alt (Higyí)	N 16.0514, E 94.3647, 13m

Name	Description
	
Local name	ပေါက်ပန်းဖြူ (Pauk-Pan-Phyu)
Common name	Vegetable Hummingbird, Agati
Scientific name	<i>Sesbania grandiflora</i>
Family	Fabaceae
Distinct characters	
Plant type	It is a fast-growing tree. The tree thrives under full exposure to sunshine and is extremely frost sensitive. It is a small soft wooded tree
Plant height	up to 3–8 m (10–26 ft) tall
Leaf	Leaves are 15–30 cm (6–12 in) long, with leaflets in 10–20 pairs or more and an odd one. The leaves are regular and rounded
Flower	The flowers white, red or pink. Flowers are oblong.
Pods	Pods are slender, falcate or straight, and 30–45 cm (12–18 in) long, with a thick suture and approximately 30 seeds 8 mm (0.3 in) in size.
Fruit	The fruits look like flat, long, thin green beans.
Usage	The leaf extract may inhibit the formation

	of advanced glycation end-products. The leaf extract contains linolenic acid and aspartic acid which were found to be the major compounds responsible for the anti-glycation potential of the leaf extract.
Biological status	Landrace
Location	Southern Shan State
Township	Hopone
Lat, Long, Alt	N 20.58655 E 97.22257, 1022m

Name	Description
	
Local name	ဇရစ် (Za-Yit)
Common name	Spiny Lasia
Scientific name	<i>Lasia spinosa</i>
Family	Araceae
Distinct characters	
Plant type	A large, spiny, marsh plant Evergreen, herbaceous perennial plant growing with a long, creeping, stoloniferous stem
Plant height	150 cm
Leaf	Alternate, long- and spiky-stalked leaves have broad leaf blades that are arrow- shaped and 20-30 cm long when young. The leaves are divided into 4-8 pairs of lance-shaped lobes up to 4 cm wide when mature
Flower	Flowers are borne on a yellow or brown, up to 4 cm long, flowering shoot that is enclosed by a 35-40 cm long, modified leaf (spathe) that is purplish on the outside and greenish inside

Fruit	Hard, rough surfaced fruits are borne on the axis of the inflorescence
Usage	Young leaves and petioles - cooked and used as a vegetable cooked and fermented. The boiled soup is good for dysentery and postpartum women.
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Kan Gyi Daunk
Lat, Long, Alt	N 16° 47' 07.36"E 94° 49' 33.28", 3m

Name**Description**

Local name

ငါးရံပဒု (Nga-Yant-Pa-Du)

Common name

-

Scientific name

Clerodendrum siphonanthus

Family

Verbenaceae

Distinct characters

Plant type

An evergreen shrub, tall, erect; stems woody

Leaf

Cylindrical. Leaves in whorls of 3-4, simple; exstipulate; subsessile; laminae oblong or oblong or narrowly lanceolate, the bases cuneate, the margins entire or sinuate, the tips shortly acuminate, unicostate, reticulate, the surfaces glabrous

Inflorescence

Terminal and axillary dichasial cymes, the cymules 3-flowered, very lax; bracts linear

Flower

Bracteolate, pedicellate, bisexual, zygomorphic, pentamerous, hypogynous. Calyx synsepalous, 5-partite, campanulate, the lobes oblong or ovate, acute, persistent. Corolla synpetalous, 5-lobed, salverform, the lobes ovate-oblong, spreading, the tubes tubular, very slender, curved, white


Fruit

A drupe, globose, persistent calyx; seeds 1-4, ellipsoid, non-endospermic


Usage

Leaves: The leaves are used as a bitter tonic and vermifuge
The pounded root, combined with ginger, is considered useful in the treatment of asthma, coughs and other pulmonary complaints as well as scrofulous affections


Biological status	Wild
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Kan Gyi Daunk
Lat, Long, Alt	N 16° 47' 31.01" E 94° 49' 38.28", 1m

Name	Description
	
Local name	လဲလူ (Lae-Lu)
Common name	
Scientific name	<i>Olax scandens</i>
Family	Olacaceae
Distinct characters	
Plant type	A large shrub, branched, spiny
Plant height	Up to 5m
Leaf	Simple, alternate, oblong-lanceolate
Inflorescence	Inflorescence in axillary racemose panicle.
Flower color	white
Flower	Small, bisexual, fragrant
Fruit	Drupaceous, ovoid
Fruit color	Green, when ripe turns orange color
Usage	The fresh young leaves are cooked as leafy vegetable and also chewed during mouth ulcer and the fruit is edible when ripe. Apart from this there are many other medicinal uses of this plant reported from this region.


Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Higyí
Lat, Long, Alt	N 16.0773, E 94.4187, 8m

Name	Description
	
Local name	ကနုဖော့ (Ka-Na-Phaut)
Common name	-
Scientific name	<i>Enhydra fluctuans</i>
Family	Asteraceae
Distinct Characters	
Plant type	The plant is a prostrate, spreading, annual herb and an edible semi aquatic herbaceous vegetable plant with serrate leaves, grows all over India.
Leaf	The leaves which are slightly bitter are used to treat inflammation, skin diseases, and small pox. The leaves are stalkless, linear- oblong.
Leaf length	3-5 cm
Stem	The stems are somewhat fleshy, branched, rooting at the lower nodes, and somewhat hairy.
Stem length	30 cm or more
Flower	The flowering heads are without stalks, are borne singly in the axils of the leaves, and excluding the bracts, are less than 1 centimeter in diameter. The outer pair of the involucrel bracts is ovate and 1 to 1.2 centimeters long; the inner pair is somewhat smaller. The acheness is enclosed by rigid receptacle-scales.

Flower color	White or greenish-white.
Usage (Ethnobotanic)	Plants: the smoke of boiled plants is good for sweating the body. Eaten the fried leaves is good for used in oedema effect of body.
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Kan Gyi Daunk
Lat, Long, Alt	N 16° 47' 29.77", E 94° 49' 38.59", 12 m



Name	Description
	
Local name	<p>ပဒဲကော Pa-Dae-Kaw</p>
Common name	Greater galangal
Scientific name	<i>Alpinia galanga</i>
Family	Zingiberaceae
Distinct characters	
Leaf	<p>Leaves cauline, alternate, distichous; petioles short; ligules triangular; blades lanceolate to elliptical, the bases usually cuneate, sometimes obtuse, the margins entire, undulate, the tips acute to acuminate, venation closely parallel-pinnate, the upper surfaces glabrous, the lower pubescent.</p>
Inflorescences	terminal paniculate cymes; bracts small, ovate, scarious.
Flowers	pedicellate, bisexual
Fruit	<p>a loculicidal capsule, globose; seeds numerous, small, angled, arillate, aromatic, endospermic.</p>
Flowering period	October-December,
Fruiting period	January-March
Usage (Ethnobotanic)	<p>Rhizomes - Expectorant; Cough; Sore throat; Carminative; Indigestion; Purexia; Heart disease Oral infection; Dysuria.</p>


Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Higyi
Lat, Long, Alt	N 16.06398889 E 94.370675, 18m

Name	Description
	
Myanmar name	ဝဉ္ဇ Wa-U
Common name	White yam
Scientific name	<i>Dioscorea rotundata</i>
Local name	ဝါးဉ္ဇ
Family	Dioscoreaceae
Distinct characters	
Leaf	petiolate, often cordate, with strongly marked reticulate veining (unusual for a monocotyledon), sometimes lobed, occasionally palmately compound.
Flower	small, and borne in long racemes, with male and female separate and usually borne on different plants.
Female flower	The female flowers are followed by dehiscent capsules, usually trilobular, with 6 seeds, usually winged for wind dispersal, though many of the cultivated forms have become partially or highly sterile.
Tuber shape	Cylindrical

Usage(Ethnobotanic)	It is usually eaten as mashed or in curries.
Usage(Ethnobotanic)	<p>Rhizome-By boiling and mashing the tubers with salts can reduce its itchy taste.</p> <p>Wild yam is possibly safe when taken by mouth or applied to the skin. Large amounts can cause vomiting.</p> <p>Prohibited the use of wild yam for pregnancy and breast cancer because of action like estrogen</p>
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Higyí
Lat, Long, Alt	N 16.0514 E 94.36466111, 13m

Name	Descriptions
	
Local name	ကြံ့ဟင်း Kyant-Hin
Common name	Moon flower
Scientific name	<i>Ipomaea bona-nox</i>
Family	Convolvulaceae
Distinct characters	
Plant height	5–30 m tall with twining stems
Leaf	entire or three-lobed, 5–15 cm long
Stem length	5–20 cm long
Flower color	fragrant, white or pink
Flower diameter	large, 8–14 cm diameter
Flower shape	Round in shape like a full moon
Seed	a small, brownish nut
Usage(Ethnobotanic)	Steamed and eaten as a vegetable or used in curries, soups, stews etc. They can also be dried for later use. Young leaves and fleshy calyxes – cooked for soup which can be cured for fever and good digestion.
Seed	Seed - eaten when young
Biological status	-
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Kan Gyi Daunk
Lat, Long, Alt	N 16.79155278 E 94.82734722, 1 m



Name	Descriptions
 	
Local name	သပွတ်/ သပွတ်ချို Tha-Put/ Tha-Put-Cho
Common name	Sponge gourd
Scientific name	<i>Luffa aegyptiaca</i>
Family	Cucurbitaceae
Distinct characters	
Fruit length	Approximately 30cm long
Fruit shape	Spherical
Flower color	Yellow
Usage(Ethnobotanic)	Young fruit is eaten as a vegetable. The fully ripened fruit is strongly fibrous and inedible and is used to make scrubbing bath sponges.
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Kan Gyi Daunk
Lat, Long, Alt	N 16.78429167 E 94.82762222, 10 m

Name	Descriptions
	
Myanmar name	<p>ꨀꨣꨩ: Gone-Min</p>
Common name	-
Scientific name	<i>Amomum spp.</i>
Family	Zingiberaceae
Distinct characters	
Plants	<p>Priennials Plants of this genus are remarkable for their pungency and aromatic properties.</p>
Stem and Leaves	leafy stems up to 3.0 m tall from a subterranean, long, and much-branched rhizome
Fruit	fruits up to 2 cm long, covered by slender, soft, red spines
Usage(Ethnobotanic)	<p>Stem or rhizome can be used as a culinary or salad. Whole plant is good for postpartum women.</p>
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy Region
Township	Kan Gyi Daunk
Lat, Long, Alt	N 16.78533611 E 94.82594167, 3 m
Name	Descriptions



Myanmar name	အားတိုးဂမုန်း Arr- Toe- Gamone
Common name	Monandrian plant
Scientific name	<i>Canna</i> spp.
Local name	Arr- Toe- Gamone/ Nwe- Pa- Te
Family	Zingiberaceae
Distinct characters	
Plant	Perennial, Herbaceous shrub
Leaves	Dark green with red/ purple margin and main drib in lower surface Stalks are red/ purple
Usage(Ethnobotanic)	Boiled rhizome can be edible used and flower stalks use for ornamental.
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy region/ Southern Shan State
Township	Higyí/ Hopone
Lat, Long, Alt (Higyí)	N 16.07781389 E 94.41926667, 3 m
Lat, Long, Alt (Hopone)	N 20.6319, E 97.2328, 1052 m

Name	Descriptions
------	--------------

Name	Description
	
Myanmar name	တောငံသလဲ Taung-Tha-Lal
Common name	
Scientific name	<i>Gracinia cowa</i>
Family	Clusiaceae
Distinct characters	
Stem width	4 feet
Leaf length	4-5 inches
Leaf width	1-2 inches
Flower color	Yellow
Fruit color	Green to pale yellow
Usage(Ethnobotanic)	Leaves; used as medicine to treat people with diabetes, asthma and clotting disorders. Young leaves can be cooked with fish.
	Fruits; used in cooking as a sour taste.
Biological status	Landrace
Location	Ayeyarwaddy region
Township	Higyí
Lat, Long, Alt	N 20.82842778 E 97.13790833,17 m



Local name	ရွေးတောက်ပင် / ကတောက် Gway-Tauk-Pin/ Ka-Tauk
Common name	Green wax flower
Scientific name	<i>Dregea volubilis</i>
Family	Apocynaceae
Distinct characters	
Stem	stout, smooth, hoary or mealy
Plant height	woody vine
Leaf	Leaves are ovate or somewhat rounded, rather leathery, rounded or pointed at the base, and pointed at the tip
Leaf length	7.5 - 15 cm
Leaf width	5 - 10 cm
Inflorescence	axillary or interpetiolar, and umbel-like
Flower color	green
Flower shape	Follicles are usually double, broadly lanceolate, turgid, longitudinally ribbed, and velvety until mature
Seed	elliptic, concave, smooth, shining, sharp-edged, and crowned with very fine, white, silky hairs
Usage	Leaves: Young shoots and leaves and flowers- raw or cooked mixed with egg or chicken.
Biological status	Wild
Location	Southern Shan State / Ayeyarwaddy Region
Township	Hopone / Kangyi Daunk

Lat, Long, Alt (Hopone)	N 20° 37.947" E 97° 13.936", 1055m
Lat, Long, Alt (Kangyi Daunk))	N 16° 47' 03.39" E 94° 49' 39.24", 8m

REFERENCES

Ah Shin Nar Ga Thay Nar Bi Won Tha (Damarsariya), 1932. Medicinal Plant Dictionary. Vol. 1, 2, 3, 4.

Department of Agriculture, 2015. Botanical Name of Myanmar Important Plants. Ywet Sein Press. First Edition.

Pauk Pauk, 2016. Medicinal properties of Hpan-Lan-Taung-Wale plants. The Farmer Journal. Vol. 15.

https://en.wikipedia.org/wiki/Neglected_and_underutilized_crop

[Wikiversity](#) has bloom time data for [*Plantago major*](#) on the [Bloom Clock](#)

<http://www.stuartxchange.org/GreenWaxFlower.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_major

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-970/wild-yam>