ASPECTS OF KNOWLEDGE
OF FORESTS OF THE

Bunong People of Dak Dam Commune

ចំណេះដឹងផ្នែកព្រៃឈើរបស់ សហគមន៍ជនជាតិដើម ភាគតិចព្នង នៅឃុំដាក់ដាំ

FOOD, MEDICINE AND OTHER USES MADE FROM THE FOREST | អាហារ ឱសថ និងការប្រើប្រាស់ផ្សេងៗទៀតដែលយកចេញពីព្រៃ

Copyright © 2012
Nomad RSI Cambodia Edition
P.O. Box 1013
Phnom Penh, Camodia

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher.

Information contained in this book has been compiled and agreed by Pu Ndreng Village Medicinal Plant Group, partner of Nomad RSI.

© **Nomad RSI Cambodia Edition**
Doh Kromon village, Sokhadom commune
Senmonorom district, Mondulkiri province
Cambodia
© **Design & Layout** — Nova (info@novacambodia.com)
© **Pictures** — Nomad RSI Cambodia.

ASPECTS OF KNOWLEDGE
OF FORESTS OF THE

Bunong People of Dak Dam Commune

ចំណេះដឹងផ្នែកព្រៃឈើរបស់
សហគមន៍ជនជាតិដើម

ភាគតិចព្នង

នៅឃុំដាក់ដាំ

FOOD, MEDICINE AND OTHER USES MADE FROM THE FOREST | អាហារ ឱសថ និងការប្រើប្រាស់ផ្សេងៗទៀតដែលយកចេញពីព្រៃ

Authors and Contributors

Nicolas Savajol, Toun Vanny, Sam John, Chey Bunthy, Oen Chang, and Brigitte Nikles (Nomad RSI)

Khou Eanghourt (NTFP – EP Cambodia, CNWG)

អ្នកនិពន្ធ និងអ្នករួមវិភាគទាន

នីកូឡា សាវ៉ាហ្សូល, ទាន់ វណ្ណី, សាម ចន, ជ័យ ប៊ុនធី, អឿន ឆេង និង ព្រិហ្គិត និក្លែស (អង្គការណូម៉ាដ ខេត្តមណ្ឌលគិរី)

លោក ឃូ អៀងហួត (NTFP – EP Cambodia, CNWG)

ACKNOWLEDGEMENTS

This booklet only exists thanks to the precious knowledge of the Bunong community and especially the Dak Dam commune residents who have willingly shared their knowledge. The authors relied on the community and notably on its traditional healer, Mr Teuy Ty; the village chief, Mr Plan Segn; Ms Srev Sopean and the other Medicinal Plant Group members who actively participated. Special thanks are expressed to the Bunong volunteers from the Mondulkiri Resource and Documentation Centre (MRDC) who collected the data and acquired this knowledge and wisdom from their elders.

Nomad RSI and all the contributors wish to thank NTFP-EP and Oxfam Hong Kong without whose assistance this publication would not be possible. It is the second publication of its kind on Bunong Knowledge. “Traditional Therapeutic Knowledge of the Bunong People in North-eastern Cambodia” was issued in 2011, and can be made available. Other interesting aspects of Bunong People’s unique culture including stories and songs may be accessed through MRDC’s website www.mondulkiri-centre.org.

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

សៀវភៅនេះជាសៀវភៅមួយដែលបានប្រមូលចំណេះដឹងបុរាណពីជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង នៅតាមសហគមន៍មកពីឃុំដាក់ដាំ ហើយពិសេសផងនោះ មានអ្នកស្រុកចូលរួម និងពេញចិត្តចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់ពួកគាត់ ។ ហើយម្យ៉ាងទៀតអ្នកនិពន្ធមានការជឿជាក់ទៅលើសហគមន៍ និងជាពិសេសផងនោះ គឺគ្រូបុរាណ ដែលមានឈ្មោះដូចជា លោកទើយធិ ជាគ្រូបុរាណ និងលោក ប្លង់សេង ជាមេភូមិ ហើយក៏ជាប្រធានគណៈកម្មការ និងអ្នកស្រី ស្រើវ សុភាន ហើយនឹងសមាជិកគណៈកម្មការក្រុមរុក្ខជាតិដទៃទៀត ដែលជាអ្នកសកម្មក្នុងការចូលរួមផងដែរ។ សូមអរគុណដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តគម្រោងមណ្ឌលធនធានឯកសារ អង្គការណូម៉ាដ ខេត្តមណ្ឌលគិរី ដែលជាជនជាតិភាគតិច ព្នង ដែលជាអ្នកប្រមូលចំណេះដឹងពីចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យមកពីសហគមន៍។

អង្គការណូម៉ាដ សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការ (NTFP-EP) និង អ៊ុកស្វាមហុងកុង ដែលបានជួយដល់ការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះ។ ហើយនេះជាការបោះពុម្ពលើកទី ២ ពីចំណេះដឹងបុរាណនៃជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង និងខ្លឹមសារនៅក្នុងសៀវភៅនេះសំដៅទៅលើការព្យាបាលបែបបុរាណពីជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង នៅភូមិភាគឦសាន្ត ប្រទេសកម្ពុជា។ ចំនាប់អារម្មណ៍ក្រៅពីនេះនៃជនជាតិដើមភាគតិចព្នង រួមទាំងមាននូវទិដ្ឋភាពល្អៗ ដូចជា វប្បធម៌ ប្រពៃណី ទំនៀមទំលាប់ របាំប្រពៃណី និងជាច្រើនទៀតមានដូចនៅក្នុងគេហទំព័រ៖ www.mondulkiri-centre.org.

CONTENTS មាតិកា

08 Bunong people and their knowledge of forests
ជនជាតិដើមភាគតិចព្នង និងចំណេះដឹងព្រៃឈើ

13 Some food recipes
ការពិពណ៌នាអំពីមុខម្ហូប

23 Some remedies
របៀបផ្សំ

31 Some plants
រុក្ខជាតិខ្លះៗ

56 Glossary
សទ្ទានុក្រម

Bunong people are the main ethnic group in the mountainous province of Mondulkiri, the largest land area of Cambodia's provinces with 14,682 km^2. They have been self-reliant and leading a traditional lifestyle in the Annamite Mountains for centuries. As in other South-East Asian societies, Cambodia's, indigenous highland people have remained culturally distinct from lowlanders. Language does not have written scripts. Religious beliefs and practices may be described as 'animist'. Agriculture is generally based on the practice of swidden cultivation. Forms of social organisation among the indigenous people differ in significant ways from those of lowland Cambodians and immigrant communities.

Mondulkiri Province was created as an administrative region just recently in 1962. Traditionally villages (called Pu or Bu) were largely independent entities. Each village had an autonomous structure with its own territory, customs, social organisation, with self-sufficiency of food supply that met basic subsistence needs. Bunong People developed an efficient system of community tenure of land and resources, oriented towards the rationale use of forest resources. This has been the basis of their economy. Nowadays, non-timber forestry products (NTFPs) are the major income resource for these communities. They derive resin from dipterocarp trees, honey, medicinal plants, fruits and vegetables. Indeed, Mondulkiri is so rich in terms of biodiversity resources that the Cambodian government, with the support of NGOs, progressively established protection areas and wildlife sanctuaries over the past few years. Despite these measures, many of these eco-systems have been damaged or are under threat of deforestation and massive land-clearing operations for officially sanctioned agro-industrial development projects. Other multiple forms of exploitation have been taking place - logging; land-grabbing, acquisition of land due to high immigration, etc.

The Bunong, as all Cambodians, lived through drastic times these past 30 years. The entire population was forcibly displaced during the Khmer Rouge and resettlement took a long time, as the civil war continued and was often demarked in new locations. Todays rapid economic development is putting extreme pressure

ជនជាតិដើមភាគិតិច ព្នង គឺជាក្រុមជនជាតិដើមភាគតិចដ៏ធំមួយនៅក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី ដែលជាខេត្តមានផ្ទៃដីធំជាងគបង្អស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា (ទំហំ ១៤.៦៨២គម២) ។ ពួគគេពឹងអាស្រ័យដោយខ្លួនឯង និងរស់នៅតាមបែបប្រពៃណីតាមភ្នំអាណាម៉ាយ អស់ជាច្រើនសតវត្សមកហើយ ។ ដូចនៅតាមបណ្តាសង្គមអាសុីអាគ្នេយ៍ដទៃទៀតដែរ ជនជាតិដើមភាគតិចកម្ពុជាពីតំបន់ខ្ពង់រាបនៅរក្សាវប្បធម៌ប្រពៃណីខុសប្លែកពីសង្គមនៅតាមតំបន់ទំនាប ។ ភាសាពុំមានជាតួអក្សរទេ ជំនឿសាសនា និងការគោរពប្រតិបត្តិប្រហែលជាត្រូវពណ៌នាថា "អ្នកមានជំនឿថាអ្វីៗក្នុងធម្មជាតិមានវិញ្ញាណ" ធ្វើកសិកម្មពនេចរ ហើយទម្រង់អង្គការសង្គមក្នុងចំណោមក្រុមជនជាតិដើមភាគតិចខុសប្លែកគ្នាពីប្រជាជនកម្ពុជានៅតាមតំបន់ទំនាប និងសហគមន៍អន្តោប្រវេសន្ត។

រហូតមកទល់នឹងការបង្កើតខេត្តមណ្ឌលគិរីនាពេលថ្មីៗនេះ ភូមិជាច្រើន(គេហៅថា ពូ ឬ ប៊ូ) បានរួបរួមនយោបាយដ៏សំខាន់។ នៅគ្រប់ភូមិទាំងអស់មានរចនាសម្ព័ន្ធដាច់ដោយឡែកពីគ្នាដោយមានដែនដី ប្រពៃណី អង្គការសង្គម និងអាហារពិសេសដោយឡែករៀងៗខ្លួនដោយរួមមានទាំងតម្រូវការសម្រាប់ជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃជាមូលដ្ឋាន។ មានសិទ្ធិកាន់កាប់ដី និងធនធានក្នុងសហគមន៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព។ របៀបរបបរស់នៅដែលជនជាតិព្នងបានបង្កើតឡើង គឺឈានទៅរកការប្រើប្រាស់ធនធានព្រៃឈើដ៏សមហេតុផល ដែលជាមូលដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ចរបស់ពួកគេ។ សព្វថ្ងៃនេះ អនុផលព្រៃឈើគឺជាប្រភពប្រាក់ចំនូលដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់សហគមន៍ទាំងនោះ (ជ័រយកពីដើមត្រាច-ឈើទាល ទឹកឃ្មុំ ឱសថបុរាណ និងបន្លែ)។ តាមពិត ខេត្តមណ្ឌលគិរីសម្បូរទៅដោយធនធានជីវចម្រុះ ដែលជាហេតុនាំអោយរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបង្កើតតំបន់ការពារ និងដែនជម្រកក្រោមការគាំទ្រពីអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ដើម្បីការពារតំបន់ទាំងនេះដែលសម្បូរដោយជីវចម្រុះ។ ទោះបីជាមានវិធានការណ៍ទាំងនេះក៏ដោយ ស្ថានប្រព័ន្ធទាំងនោះកំពុងស្ថិតក្រោមការគម្រាមកំហែងតាមរូបភាពកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ការរានដីព្រៃ និងការចាប់ដីលក់ដែលបណ្តាលមកពីការធ្វើអន្តោប្រវេសន្តដ៏ច្រើនលើសលប់ សកម្មភាពកាប់ឈើ ការធ្វើចំការដំណាំ និងចំការកសិឧស្សាហកម្ម។

ដូចពលរដ្ឋកម្ពុជាគ្រប់រូបដែរ ជនជាតិដើមភាគតិចព្នងបាន និងកំពុងរស់នៅក្នុងជីវិតដ៏តានតឹងអស់រយៈពេលជាង ៣០ឆ្នាំ មកហើយ ការទម្លាក់គ្រាប់បែកដោយអាមេរិកាំង គេបង្ខំអោយចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានក្នុងរបបខ្មែរក្រហម និងការបំលាស់ទីលំនៅ អោយទៅរស់នៅភូមិដ្ឋានថ្មីអស់រយៈពេលដ៏យូរដោយសារសង្គ្រាមសុីវិល។ សកម្មភាពអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ចដ៏លឿននាពេលបច្ចុប្បន្ននេះកំពុងដាក់សម្ពាធថ្មីលើព្រៃឈើ និងអ្នកពឹងអាស្រ័យលើព្រៃឈើ ដោយការបន្ថយសិទ្ធិប្រើប្រាស់ធនធានដែលគេបានចាត់ទុកថាជាធនធានប្រើ

on forests and squeezing out its traditional users. Access to natural ressources, which was once enjoyed in abundance and without limits, is progressivly decreasing. These upheavals have resulted in major transitions for Bunong communities. Their way of living is being forced to change. Some traditional forms of forest use have been lost and are unknown by younger generations. Therefore, the collection and documentation of the Bunong's various forms of forest use is crucial to preserve this knowledge for future generations.

Nomad RSI together with WWF and NTFP-EP has launched the initiative on "Food from the Forest" in order to collect Bunong knowledge of wild foods and to build up a community project to recognise the value of Bunong culinary arts and associated practices. Several field trips have been conducted. Various plant specimens were collected to prepare herbarium vouchers and to be able to identify the species. As a second step, key persons in the community, mainly in Dak Dam commune, were interviewed to collect their food recipes.

This booklet depicts the main results of the initiative in the Bunong community of Dak Dam. The culinary art is described showing the extensive use of wild plants, their preparation for cooking and illustrations of the traditional Bunong dishes. It includes some traditional remedies that are used to care for pregnant women and in childbirth by traditional healers from the commune. These remedies, kindly shared with us, are widely appreciated by women. Finally, well-illustrated monographs of the plants and their uses for food and medicine provide a depository of practical details on the plants and their uses by the community.

ប្រាស់គ្មានដែនកំណត់។ ភាពចលាចលសង្គមទាំងអស់នេះនាំអោយមានអន្តរកាលដ៏ធំមួយសម្រាប់សហគមន៍ជនជាតិដើមភាគតិចព្នង ទម្លាប់រស់នៅរបស់ពួកគេកំពុងផ្លាស់ប្តូរ ហើយទម្លាប់ប្រើប្រាស់ព្រៃឈើតាមបែបប្រពៃណីខ្លះៗទំនងត្រូវបោះបង់ចោលដោយកូនចៅជំនាន់ក្រោយ។ ការប្រមូលផ្តុំ និងការចងក្រងឯកសារអំពីការប្រើប្រាស់ព្រៃឈើដោយជនជាតិដើមភាគតិចព្នងតាមបែបផ្សេងៗ មានសារសំខាន់ណាស់នៅសព្វថ្ងៃនេះ ដើម្បីធានាថាកូនចៅជំនាន់ក្រោយនៅតែមានលទ្ធភាពរស់នៅតាមរបៀបរបបរបស់ពួកគេដោយផ្អែកលើវប្បធម៌ផ្ទាល់របស់ពួកគេ។

អង្គការណ្ទូម៉ាដ រួមជាមួយអង្គការមូលនិធិពិភពលោកដើម្បីអភិរក្សធម្មជាតិ (WWF) និងអង្គការកម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍អនុផលព្រៃឈើ (NTFP-EP) បានផ្តួចផ្តើមអាហារពីព្រៃដើម្បីប្រមូលចំណេះដឹងអំពីអាហារព្រៃរបស់សហគមន៍ជនជាតិដើមភាគតិចព្នង ដើម្បីលើកតម្កើនគម្រោងសហគមន៍ ដោយអោយតម្លៃទំនៀមទម្លាប់ព្នងតាមរយៈសិល្បៈម្ហូបអាហារ។ អង្គការណ្ទូម៉ាដ ចុះសិក្សានៅទីវាលជាច្រើនដែលអមដោយក្រុមស្ម័គ្រចិត្តយុវជនព្នង។ សំណាករុក្ខជាតិច្រើនប្រភេទត្រូវបានប្រមូល បង្កើតស្លាកពណ៌នាសំណាក និងអាចធ្វើអត្តសញ្ញាណប្រភេទទាំងនេះ។ នៅក្នុងជំហានទីពីរ មនុស្សសំខាន់ៗនៅក្នុងសហគមន៍ ភាគច្រើននៅក្នុងឃុំដាក់ដាំ ត្រូវបានសម្ភាសន៍ដើម្បីប្រមូលរូបមន្តផ្សំម្ហូបរបស់ពួកគេ។

កូនសៀវភៅនេះបង្ហាញលទ្ធផលសំខាន់ៗអំពីគំនិតផ្តួចផ្តើមនៅក្នុងសហគមន៍ជនជាតិដើមភាគតិចព្នងក្នុងឃុំដាក់ដាំ។ ជាដំបូងសិល្បៈម្ហូបអាហារនេះបានពណ៌នាដោយបង្ហាញពីការប្រើប្រាស់រុក្ខជាតិព្រៃដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ រហូតដល់របៀបចំម្ហូបអាហារព្នងខ្លះៗតាមបែបប្រពៃណី។ បន្ទាប់មកទៀតមានថ្នាំសង្កូវ ២-៣មុខ សម្រាប់ស្ត្រីឆ្លងទន្លេដែលគ្រូឱសថបុរាណមកពីឃុំនេះបានចែករំលែកជាមួយយើងដែលត្រូវបានបង្ហាញ។ នៅចុងបញ្ចប់ ការពណ៌នារុក្ខជាតិអមជាមួយរូបថតដ៏ល្អស្អាត និងការប្រើប្រាស់សម្រាប់អាហារ ឱសថបុរាណ និងសំណង់នឹងផ្តល់សេចក្តីលម្អិតជាក់ស្តែងបន្ថែមទៀតអំពីរុក្ខជាតិ និងការប្រើប្រាស់របស់ពួកគេដោយសហគមន៍។

SOME FOOD RECIPES …

ការពិពណ៌នាអំពីមុខម្ហូប

DATA SOURCE:
Traditional Healer **Teuy Ty**
Pundreng Village
Dak Dam Commune
O'reang District
Mondulkiri Province

ប្រភពព័ត៌មានៈ
លោកគ្រូឱសថបុរាណ
ឈ្មោះ តើយធិ ភូមិពូត្រែង
ឃុំដាក់ដាំ ស្រុកអូររាំង
ខេត្តមណ្ឌលគិរី។

TRAV WATT
ត្រាវវដ្ត

Trav Watt is a traditional Bunong dish, similar to *Trav paiy*, which is based on a paste made from pounded rice and the leaves of *Payap* and *Ragnaow*. *Trav watt* is very much appreciated as the pounded leaves of *Payap* give the food a really nice creamy texture whereas leaves of *Ragnaow* enhance the flavours. Bunong people usually cook this dish for the family only but not as often as they would like, as the leaves of *Payap* are now quite rare in Mondulkiri province. In Dak dam commune people need to go to collect them in the rivers *O'Pul, O'nroth* and *O'huch*, close to Vietnam border an entire day's walking distance.

ត្រាវវដ្ត គឺជាម្ហូបប្រពៃណីមួយរបស់ជនជាតិដើមភាគតិចព្នង ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងសម្លម្យៅ ដែលគេចម្អិនអំពីម្សៅធ្វើពីអង្ករបុកលាយជាមួយ *ស្លឹកព្យាប់* ឬ*ស្លឹករ៉ាញ៉ាវ* ។ គេចូលចិត្ត *សម្លត្រាវវដ្ត* ណាស់ ព្រោះ*ស្លឹកព្យាប់* បុក ផ្តល់អាហារ ផ្តល់ជាតិខ្ទិះដែលមានឱជារសឈ្ងុយ ឆ្ងាញ់ ចំណែក *ស្លឹករ៉ាញ៉ាវ* វិញបង្កើនរសជាតិឆ្ងាញ់ពិសា។ ជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង ជាទូទៅ ចម្អិនអាហារនេះសម្រាប់បរិភោគជាលក្ខណៈគ្រួសារតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនបានញឹកញាប់ដូច ដែលគេចង់បាននោះទេព្រោះថា*ស្លឹកព្យាប់* ខ្សត់ណាស់នៅក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរីនាពេលបច្ចុប្បន្ន នេះ។ នៅឃុំដាក់ដាំ គេត្រូវចំណាយពេលពេញមួយថ្ងៃទៅរកបេះស្លឹកនេះនៅ *អូរពុរ អូរនរ៉ូត* និង *អូរហ៊ុច* នៅជាប់ ព្រំដែនវៀតណាម។

PASTE INGREDIENTS

- Lemon grass
- Chili
- Jam pray leaves (*Katiem leaves*)
- Jamtap (*Katiem Krap*) tubers or rhizome
- *Payap* and *Ragnaow* 's leaves

INGREDIENTS

- Dry meat or grill meat
- Pork with a little fat
- Pus prit (ash of banana used instead of salt)
- Soup powder and salt
- Na'om (Prahouk meat or Bunong meat-paste)
- Pig's fat

គ្រឿងផ្សំសម្រាប់បុក

- គល់ស្លឹកគ្រៃ
- ម្ទេស
- ជ្យាមប្រាយ (*កាទាមស្លឹក*)
- ជ្យាមតាប់ (*កាទាមគ្រាប់*) មើម ឬក្តៀង
- *ស្លឹកព្យាប់* និង *ស្លឹករ៉ាញ៉ាវ*

គ្រឿងផ្សំសម្រាប់ធ្វើសម្លត្រាវវដ្ត

- សាច់ងៀត ឬសាច់ឆ្អើរ
- សាច់ជ្រូកបីជាន់ឬ ខ្លាញ់តិចតួច
- ពុសព្រីត (ផេះចេកអំបូង ជំនួសជាតិអំបិល)
- ម្សៅស៊ុប និងអំបិល
- ន្អូម (ប្រហុកសាច់ ឬប្រហុកព្នង)
- ខ្លាញ់ជ្រូកព្រៃ ឬខ្លាញ់ប្រើស

PROCEDURE

1 Soak the rice in water for 30 minutes to an hour

2 Pound the rice with Payap and Ragnaow leaves until it turns into a greenish paste

3 Pour water into a pot and mix with the paste until it is consistent.

4 Put all the ingredients into a pot

5 Pour lukewarm or fresh water into the paste and stir it until blended well to obtain a creamy texture. Then pour it into the pot with the other ingredients.

6 Boil until all ingredients are cooked.

7 Take it from the pot and serve on a dish with rice.

របៀបធ្វើសម្ល

១. ត្រាំអង្ករក្នុងទឹកកន្លះម៉ោង ឬមួយម៉ោង។

២. បុកអង្ករជាមួយ *ស្លឹកព្យាប់* ឬ *ស្លឹករ៉ាញ៉ាវ* ឲ្យហ្មត់ក្លាយជាម្សៅពណ៌បៃតង។

៣. ចាក់ទឹកចូលក្នុងឆ្នាំង និងលាយជាមួយម្សៅរហូតដល់វាស្មើសាច់ល្អ។

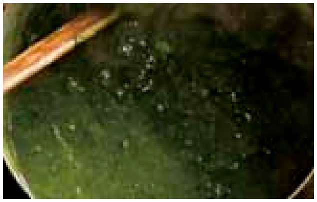
៤. ដាក់គ្រឿងផ្សំទាំងអស់ចូលទៅក្នុងឆ្នាំង

៥. ចាក់ទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ឬទឹកថ្មីចូលទៅក្នុងម្សៅ ហើយកូរវាឲ្យសព្វល្អដើម្បីអោយចេញជាតិខ្ទិះ។ បន្ទាប់មកចាក់វាចូលទៅក្នុងឆ្នាំងជាមួយគ្រឿងផ្សំដទៃទៀត។

៦. ស្ងោររហូតដល់វាឆ្អិន

៧. ដួសវាដាក់ចាន និងហូបជាមួយបាយ

Pounding rice to make a powder



Trav watt is now ready to be eaten !

TRAV PROUNG

ត្រាវព្រួង

Trav proung is a popular food with Bunong people who cook it on a daily basis, for the family and for various kinds of ceremonies, such as after harvesting rice. This dish is cooked by using a bamboo tube. Before cooking, all the vegetables and meats need to be cut in to small pieces to fit in the bamboo. Once ready all ingredients are cooked together in the bamboo tube on a fire. This dish does not use any kitchenware to be prepared; all materials are taken directly from the forest. The sources of the vegetables used are from mountains, valleys, streams, and rivers sometimes far from the villages.

ត្រាវព្រួង គឺជាសម្លដ៏ពេញនិយមមួយដែលជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង ចម្អិនប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងកម្មវិធីសែនព្រេនផ្សេងៗ ដូចជា បន្ទាប់ពីប្រមូលផលស្រូវរួច។ ម្ហូបនេះ គេចម្អិនក្នុងបំពង់ឫស្សី។ មុនពេលចម្អិន បន្លែនិងសាច់ទាំងអស់ ត្រូវហាន់ជាចំណិតតូចៗដើម្បីល្មមដាក់ចូលក្នុងបំពង់ឫស្សី។ ពេលរួចរាល់អស់ហើយ គ្រឿងផ្សំទាំងអស់ត្រូវដាក់ចូលគ្នាក្នុងបំពង់ឫស្សី រួចដុតភ្លើង។ ប្រភពបន្លែប្រើសម្រាប់ចម្អិនម្ហូបនេះបានមកពីភ្នំ តាមជ្រលងភ្នំ ជងអូរ និងទន្លេ ជួនកាលឆ្ងាយពីភូមិ ។

INGREDIENTS

- Jampray (Katiem leaves)
- Jamtap (Katiem tubers or rhizome)
- Pumpkin
- Rattan (inner part of the stem at the end of plant)
- Eggplants
- Small Eggplants (as the taste is a little bitter or wild eggplants)
- *Ratogn* leave (fern)
- Chili leaves
- *Ratork's* leaves
- *Rachorl's* leaves
- Fish, frog, and other meat
- Meat
- Soup powder (seasoning) and salt
- *Tarm Chok* (inner part of this wild palm tree)

គ្រឿងផ្សំសម្រាប់បុក

- ជ្សាមបាប្រយ(ស្លឹកកាទាម)
- ជ្សាមតាប់(មើម ឬក្តៀងកាទាម)
- ល្ពៅ
- គមផ្តៅ (មានប្រភេទចុងផ្សេងទៀត)
- ត្រប់វែង
- ត្រប់ញ៉ង (ព្រោះថារស់ជាតិវាងល្វីង បន្តិច ឬត្រប់ញ៉ងព្រៃ)
- *ស្លឹករ៉ាតូញ* (បណ្ណង្គជាតិ)
- ស្លឹកម្ទេស
- *ស្លឹករ៉ាតក់*
- *ស្លឹករ៉ាជើល*
- ត្រី កង្កែប ឬ សាច់ផ្សេងៗទៀត
- សាច់កំប្រុក ឬកង្ហែន
- ម្សៅស៊ុប (ប៊ីចេង) និងអំបិល
- *គមជក់*

PROCEDURE

1 Cut the bamboo and break all sections to get a tube

2 Put the vegetables, meats and fish together inside the bamboo tube

3 Pour a little water (around 5% of the bamboo tube size)

4 Put the bamboo tube on fire until the vegetables are cooked

5 Add the soup powder (seasoning) and salt

6 Pound with a stick made from rattan until it turns into a mash

7 Pour into a dish and serve hot with rice.

របៀបធ្វើសម្ល

១. កាប់ឫស្សី ហើយទម្លុះថ្នាំងដើម្បីទទួលបានបំពង់មួយ

២. ដាក់បន្លែ សាច់ និងត្រីចូលទៅក្នុងបំពង់ឫស្សី

៣. ដាក់ទឹកចូលបន្តិច (ប្រហាក់ប្រហែល ៥% នៃទំហំបំពង់ឫស្សី)

៤. តម្រៀបបំពង់ឫស្សី រួចដុតភ្លើងរហូតដល់ឆ្អិនបន្លែ

៥. ដាក់ម្សៅស៊ុប (ប៊ីចេង) និងអំបិលចូលក្នុងបំពង់ឫស្សី

៦. យកកំណាត់ដើមផ្តៅបុកវារហូតដល់ហ្មត់ខែ

៧. ចាក់វាចូលចាន ហើយហូបទាំងក្តៅជាមួយបាយ

Vegetables are slowly cooked in the bamboo stick

Prepare the mash !

TRAV PAIY
ត្រាវប៉ាយ

The rice flour is on its way

Trav paiy (Slor Massaeu) is a traditional Bunong food based on a flour paste made from rice pounded with Ragnaow leaves and citronella. This dish is cooked for family consumption but it's not cooked everyday as it is long to prepare. Special recipe for this food is done by collecting wild vegetables mixed with meat or fish from forest and rivers.

ត្រាវប៉ាយ (សម្លម្សៅ) គឺជាម្ហូបប្រពៃណីមួយរបស់ជនជាតិដើមភាគតិចព្នង ដែលគេចម្អិនអំពីម្សៅអង្ករដែលបុកលាយជាមួយស្លឹករ៉ាញ៉ៅវ និងគល់ស្លឹកគ្រៃ។ ម្ហូបនេះ គេចម្អិនសម្រាប់ហូបជាលក្ខណៈគ្រួសារ ប៉ុន្តែមិនធ្វើរាល់ថ្ងៃទេ ព្រោះវាចំណាយពេលយូរណាស់។ គ្រឿងផ្សំពិសេសរបស់មុខម្ហូបនេះគឺ បន្លែព្រៃ លាយជាមួយសាច់សត្វព្រៃ ឬ ត្រីដែលរកបានពីក្នុងព្រៃ និងអូរ។

PASTE INGREDIENTS

- Citronella
- Chili
- Rice flour
- *Ragnaow* leaves

INGREDIENTS

- Dry meat or grill meat
- Pork with a little fat
- Soup powder and salt
- Fish paste
  (paste of fermented fish)
- Fat of pork
- Inner part of rattan
- Pumpkin

គ្រឿងផ្សំសម្រាប់បុក

- គល់ស្លឹកគ្រៃ
- ម្ទេស
- ម្សៅអង្ករ
- *ស្លឹករ៉ាញ៉ាវ*

គ្រឿងផ្សំសម្ល

- សាច់ងៀត ឬសាច់ឆ្អើរ
- សាច់ជ្រូកបីជាន់ ឬជាប់ខ្លាញ់តិចតួច
- ម្សៅស៊ុប (ប៊ីចេង) និងអំបិល
- ប្រហុក
- ខ្លាញ់ជ្រូកព្រៃ ឬប្រើស
- គមផ្តៅ
- ល្ពៅ

PROCEDURE

1. Soak the rice around 30 minute to an hour
2. Pound the rice with Ragnaow leaves, chili and citronella until it become a flour
3. Boil water in the pot and cook the pumpkin
4. Take out the inner part of rattan and cut it into pieces
5. Boil water to cook the meat or fish, then add the rattan
6. Add the fish paste and soup powder
7. Eventually, combine water and the powder in the pot and stir it well until all ingredients are well cooked
8. Take it from the pot and put it onto the dish for eating.

របៀបធ្វើសម្ល

១. ត្រាំអង្កររយៈពេល ៣០នាទី ទៅមួយម៉ោង ។
២. បុកអង្ករជាមួយស្លឹករ៉ាញ៉ាវ ម្ទេស និងស្លឹកគ្រៃអោយហ្មត់ទៅជាម្សៅ
៣. ដាំទឹកក្នុងឆ្នាំង ហើយចំអិនល្ពៅ
៤. គមផ្តៅហាន់ស្តើងៗ
៥. ដាំទឹកអោយពុះ បន្ទាប់មកដាក់សាច់ ឬ ត្រី ហើយបន្ទាប់មកទៀតគមផ្តៅ
៦. បង់ប្រហុក ម្សៅស៊ុប និងអំបិលចូល
៧. ហើយបន្ទាប់មកទៀតលាយទឹកនឹងម្សៅ និងដាក់ចូលក្នុងឆ្នាំង រួចកូររហូតដល់វាឆ្អិន
៨. ដួសវាចេញពីឆ្នាំង ហើយដាក់ក្នុងចានសម្រាប់បរិភាគ។

TRAV CHOUK

ត្រាវជុះ

Trav Chouk is one delicious food among spicy traditional Bunong dishes which is pounded after it is cooked. It is just eaten for family consumption and cooked as a daily food. This dish is made with many kind of vegetables, especially the fruit, leaves and green parts of vegetable are used, and they are available at the field where nearby the house or in the forest. This kind of dish has a very special method to cooking it-boiling fish or meat and the pounding them together. There are many different recipes.

ត្រាវជុះ គឺជាមុខម្ហូបដ៏ឆ្ងាញ់ពិសាមួយក្នុងចំណោមម្ហូបហិរប្រពៃណីព្នង ដែលគេបុកបន្ទាប់ពីចម្អិនរួច។ គេចម្អិនវាសម្រាប់ហូបប្រចាំថ្ងៃជាលក្ខណៈគ្រួសារតែប៉ុណ្ណោះ។ មុខម្ហូបនេះផ្សំពីបន្លែច្រើនប្រភេទ ជាពិសេស ផ្លែ ស្លឹក និងផ្នែកបៃតងរបស់បន្លែ ហើយវាអាចរកបាននៅក្បែរផ្ទះ និងក្នុងព្រៃ។ មុខម្ហូបនេះ មានរបៀបចម្អិនពិសេសមួយគឺ ស្ងោរត្រី ឬ សាច់ ហើយបុកលាយគ្នា។ វាមានរូបមន្តផ្សំខុសៗគ្នាជាច្រើន។

INGREDIENTS

- Salt, seasoning
- red chili
- Kateam leaves
- dry meat
- fat of domestic pig
- fish-paste
- fat of pig
- eggplants
- Kati leaves
- eggplants
- green part of pumpkin stem
- inner part of rattan
- banana flower

គ្រឿងផ្សំ

- អំបិល និងប៊ីចេង
- ម្ទេសទុំ
- ផ្សាមប្រាយ *(ស្លឹកកាទាម)*
- សាច់ងៀត
- ខ្លាញ់ជ្រូកស្រុក
- ប្រហុក
- ខ្លាញ់ជ្រូកព្រៃ ឬ ប្រើស
- ផ្លែត្រប់វែង
- ស្លឹកកាទី (ផ្ទី)
- ព្លែព្លន់ប្រាំង (គ្រាប់ពុតញ៉ោង)
- ផ្នែកបៃតងរបស់ដើមល្ពៅ
- គមផ្ដៅ
- ត្រយ៉ូងចេក

PROCEDURE

1. Pour clean water into a pot to fit with vegetable and fish/meat
2. Put the fish/meat into the pot after the water is boiled
3. Put the eggplants into the pot after you see that the fish/meat is cooked
4. After that put the Kati leaves and green part of pumpkin stem
5. Then when all the vegetables and meat are cooked, you have to take them out the pot and pound them together
6. Next put the pounded fish/meat and vegetables back into the pot
7. Afterward put salt and seasoning and taste as you desire
8. Finally, dip the dish onto the plate and get ready to eat

របៀបធ្វើសម្ល

១. ចាក់ទឹកស្អាតចូលឆ្នាំងអោយស៊ីគ្នាជាមួយបន្លែ និងត្រី/សាច់
២. ដាក់ត្រី/សាច់ចូលទៅក្នុងឆ្នាំងបន្ទាប់ពីទឹកពុះ
៣. ដាក់ត្រប់វែងចូលក្នុងឆ្នាំង បន្ទាប់ត្រី/សាច់ ឆ្អិន
៤. បន្ទាប់មកទៀតបង់ស្លឹកកាទី និងផ្នែកបៃតងរបស់ល្ពៅចូល
៥. បន្ទាប់មកឃើញថាបន្លែ និងសាច់ទាំងអស់ឆ្អិន នោះយើងត្រូវដួសវាចេញពីឆ្នាំង ហើយបុកចូលគ្នា
៦. បន្ទាប់មកទៀត ដាក់ត្រី/សាច់ និងបន្លែចូលទៅក្នុងឆ្នាំងវិញ
៧. បន្ទាប់មកទៀតបង់ អំបិល និងប៊ីចេង ចូល ហើយភ្លក់តាមការចូលចិត្ត
៨. ចុងបញ្ចប់ ដួសម្ហូបដាក់ចូលក្នុងចាន និងរួចរាល់សម្រាប់ហូប

SOME REMEDIES ...

ថ្នាំកែរោគខ្លះៗ

DATA SOURCE:
Traditional Healer **Teuy Ty**
Pundreng Village
Dak Dam Commune
O'reang District
Mondulkiri Province

ប្រភពព័ត៌មាន៖
លោកគ្រូឱសថបុរាណ
ឈ្មោះ តើយធិ ភូមិពូត្រែង
ឃុំដាក់ដាំ ស្រុកអូររាំង
ខេត្តមណ្ឌលគិរី។

ENERGY FOR WOMEN AFTER DELIVERY

ថ្នាំកម្លាំងសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយពេលឆ្លងទន្លេហើយ

The traditional healer Mr Teuy Ti preparing a remedy in his house

PLANTS

- *Smilax glabra* (Meum tnam tchen)
- *Hiptage benghalensis* (Krobaye baye)
- *Gomphia serrata* (Konkier youk)
- *Stephania venosa* (Ratao Moham)

ឈ្មោះរុក្ខជាតិ

- មើមថ្នាំចិន (*Smilax glabra*)
- ក្របីបី (*Hiptage benghalensis*)
- អង្គាយោគ *Gomphia serrata* (Gaertner) Kanis
- វល្លិ ឈាម (*Stephania venosa*)

This remedy is used for women just after giving birth, during the post-partum period when a woman needs to regain her energy and strength. It helps to make the body "fresh" and reactivate blood production system. One pot needs to be drunk everyday by the woman who will quickly recover from giving birth as the remedy will "heat" the stomach and the whole body.

ឱសថនេះគេប្រើសម្រាប់ស្ត្រីទើបឆ្លងទន្លេ ហើយក្នុងកំឡុងពេលក្រោយឆ្លងទន្លេ នៅពេលស្ត្រីត្រូវការថាមពល និងភាពរឹងប៉ឹង ។ វាជួយធ្វើអោយខ្លួនប្រាណស្រស់ស្រាយ និងធ្វើអោយប្រព័ន្ធសរសៃឈាមធ្វើចលនាបានល្អ ។ ស្ត្រីដែលចង់ជាសះស្បើយភ្លាមៗ ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេត្រូវហូបថ្នាំមួយឆ្នាំងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រោះថាថ្នាំផ្សំនេះជួយកំដៅក្រពះ និងសារពាង្គកាយទាំងមូល។

PROCEDURE

1. The tuber of Smilax glabra are collected, cut into small pieces and dried.
2. For the three other plants, the trunk is collected, cut into small pieces and dried.
3. When all parts of plants are dried the traditional healer give them to the women family
4. The woman's family will prepare one pot per day by boiling all plants together. The woman drinks the remedy everyday until she has used all the plants.

វិធីផ្សំ

១. ក្តៀងមើមថ្នាំចិន យកមកកាប់ចិញ្ច្រាំ ឬហាន់ស្តើងៗ រួចហាលថ្ងៃ កាប់ចិញ្ច្រាំតូចៗ
២. បីមុខទៀត កាប់ចិញ្ច្រាំដើម ហើយដាក់ហាលថ្ងៃឲ្យស្ងួតល្អ
៣. នៅពេលស្ងួតអស់ហើយ គ្រូឱសថបុរាណយកអោយគ្រួសារស្ត្រី
៤. គ្រួសារស្ត្រីនឹងស្ងោរថ្នាំនេះមួយឆ្នាំងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ស្ត្រីពិសារថ្នាំនេះរាល់ថ្ងៃរហូតដល់អស់ថ្នាំ។

Praying the spirits to ensure their support during the treatment

REMARKS

This remedy can also be prepared by using rice wine instead of boiling water. One glass of wine is then drunk before each meal. The wine gives more heat to the body which is considered as more effective as the body of the women is "cold" after giving birth.

The remedy can be used during pregnancy too (not with wine) but in that case it needs to be done very carefully with a lower dosage as it can incite miscarriage.

កំណត់សម្គាល់

ឱសថបុរាណនេះអាចត្រាំជាមួយស្រាជំនួសការស្ងោរ។ មុនពេលបរិភោគអាហារ ត្រូវពិសាស្រាថ្នាំមួយកែវសិន។ ស្រាផ្តល់កំដៅថែមទៀតដល់សារពាង្គកាយដែលគេយល់ថាមានប្រសិទ្ធភាពជាង ព្រោះថាខ្លួនស្ត្រីត្រជាក់ក្រោយពេលសម្រាលកូនរួច។

ស្ត្រីក៏អាចពិសាឱសថនេះក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះផងដែរ(មិនត្រាំស្រាទេ) ប៉ុន្តែក្នុងករណីនេះគេត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអោយបានមែនទែន ត្រូវប្រើតិចតួចព្រោះថាវាអាចបណ្តាលអោយរលូតកូន។

TOAH MOUY ROY MOUK

ថ្នាំទាស់មួយរយមុខ

PLANTS

- Tarm Pach
- Tarm Enty
- Tarm Ratao Poray
- Tarm Lang Dang (*Melastoma saigonense* (kuntze) Merr.)
- Tarm Long Rachh

ឈ្មោះរុក្ខជាតិ

- តើមប៉ាច់
- តើមឥន្ទ្រី
- តើមរ៉ាតាវ ពូរាយ
- តើមឡាងដាង (*Melastoma saigonense* (kuntze) Merr.)
- តើមឡុងរ៉ាច់

Preparation of remedy for women delivery

This remedy is used to cure what is called in khmer *"Toah mouy roy mouk"*. After child-birth the woman must respect sacred taboos linked to food, sexual relations, etc. If these are not all respected, women may bring on themselves hardships and diseases leading to a state of physical collapse and failure to regain strength. If the seriousness of the transgression is so marked, it can even lead to death.

ឱសថនេះ គេប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺ ដែលគេហៅថា *ទាស់មួយរយមុខ*។ តាមពិត បន្ទាប់ពីសម្រាលកូនហើយ ស្ត្រីត្រូវគោរពបម្រាមជាច្រើន ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយឈាម ដូចជាការរួមភេទ ជាដើម។ បើសិនជាគេមិនគោរពតាមបម្រាមទាំងអស់នេះទេ ស្ត្រីនឹងត្រូវទទួលរងនូវជម្ងឺច្រើនមុខដែលអាចឈានដល់ទន់ខ្សោយរាងកាយ និងអស់កម្លាំងរហិតរហៃ។ អាស្រ័យលើសារប្រយោជន៍នៃបម្រាមនេះ វាអាចឈានដល់ការបាត់បង់ជីវិត។

PROCEDURE

1. The roots and the trunk of *Tarm Pach*, *Tarm Enty*, *Tarm Long Rachh* and *Tarm Lang Dang* is collected at a distance of 20 cm from the base (in both directions). Then they are cut in to small pieces and dried
2. The stem of the vine *Ratao Poray* is collected then cut in to small pieces to be dried
3. Dried plants are given to the women's family to be boiled together.

វិធីផ្សំ

១. ឫស និងដើមរបស់ *តើមប៉ាច់ ដើមឥន្ទ្រី តើមឡុងរ៉ាច់* និង *តើមឡាងដាង* កាប់ប្រវែង២០សម ពីគល់ (ទាំងសងខាង)។ បន្ទាបមកទៀតចិញ្ច្រាំ និងហាលថ្ងៃ

២. កាត់យកដើមវល្លិ៍ *រតាវរតាំ* (យកវល្លិ៍) ចិញ្ច្រាំតូចៗ ហាលថ្ងៃឲ្យស្ងួត

៣. យកឱសថនេះអោយគ្រួសារស្រ្តី សម្រាប់ស្ងោរអោយពួកគេ។

REMARKS

When the first pot is prepared only three glasses of water are added and boiled with the plants until it reduces to the equivalent of one glass in the pot. Then the other pots are prepared usually, just boiling the plants in full water. This remedy can not be used by mixing with rice wine.

កំណត់សម្គាល់

ដំបូងស្ងោរទឹកបីយកទឹកមួយ (ចាក់ទឹកបីកែវ រួចរម្ងាស់រហូតសល់ទឹកមួយកែវ)។ បន្ទាប់មកទៀតស្ងោរធម្មតាដោយចាក់ទឹកចូលពេញឆ្នាំង។ ឱសថនេះមិនអាចត្រាំស្រាហូបបានទេ។

WOMEN DURING PREGNANT

ថ្នាំទាស់មួយរយមុខ

PLANTS

- Tarm Ratao Nom
- Tarm Ratao Dokun (*Tetracera scandens* (L.) Merr.)
- Tarm Kop (*Flacourtia indica* (Burm.f.) Merr.)

ឈ្មោះរុក្ខជាតិ

- តើមរ៉ាតាវនុំ
- តើមរ៉ាតាវដោះគន់
- ដើមកុប

This remedy is used for women during their pregnancy and to prepare the body for delivery. It helps the body to enhance blood, give energy and protects from diseases. It also eases them to sleep.

ឱសថបុរាណនេះ គេប្រើសម្រាប់ស្ត្រីក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងដើម្បីត្រៀមខ្លួនសម្រាលកូន។ វាជួយអោយសារពាង្គកាយបង្កើតឈាម ផ្តល់ថាមពល និងការពារសារពាង្គកាយមិនអោយកើតជម្ងឺ។ វាក៏ជួយកាត់បន្ថយមិនអោយគេងផងដែរ។

PROCEDURE

1. The roots and stem of *Ratao Dokun* are cut in small pieces and dried with the sun
2. The stem of the vine *Ratao Nom* are cut in small pieces and dried.
3. For *Tarm Kop* it’s only the trunk which is collected and dried.
4. All three plants are then mixed in equal quantity to be boiled together.

វិធីផ្សំ

១. កាប់ចិញ្ច្រាំឫស និងដើម របស់ *តើមប៉ាថ់* ហើយហាលថ្ងៃ

២. កាប់ចិញ្ច្រាំឫស និងដើម របស់ *តើមរ៉ាតាវនុំ* ហើយហាលថ្ងៃ

៣. សម្រាប់ពាក្យថា *កុប* គឺថាតែដើមទេដែលប្រមូល និងសម្ងួត

៤. រុក្ខជាតិទាំងបីមុខនេះលាយចូលគ្នាស្មើភាគគ្នាដើម្បីស្ងោរ

Arenga pinnata
Bunong Name : Chok
Khmer Name : Dong prey/ Chok

Calamus sp
Bunong Name : Coreh
Khmer Name : Phdau

Caryota urens
Bunong Name : Chum
Khmer Name : An Sae, Tun sae

Costus speciosus
Bunong Name : Tao Tong du
Khmer Name : Trotok

Flacourtia indica
Bunong Name : Kop
Khmer Name : Krakob Nni

Fern
Bunong Name : Ratogn
Khmer Name : Prang

Hiptage benghalensis
Bunong Name : Rovakong
Khmer Name : Krobay bay

Melientha suavis
Bunong Name : Prouch
Khmer Name : Prec

Microcos tomentosa
Bunong Name : Taow
Khmer Name : Poplié

Sapindus sp.
Bunong Name : Patt
Khmer Name : Not known

Smilax glabra
Bunong Name : Dam Djang
Khmer Name : Meum Tnam Chen

Stephania venosa
Bunong Name : Moham
Khmer Name : Chiem

SOME PLANTS …

រុក្ខជាតិខ្លះៗ

SCIENTIFIC NAME: ***Arenga pinnata*** **(Wurmb) Merrill**

FAMILY: Palmae

BUNONG NAME: Chok

KHMER NAME: Dong prey / Chok

MORPHOLOGY

A moderate to tall unbranched solitary palm. The roots are black, very strong, extending far from the stem and going as deep as 3 m. The long trunk is covered by bases of broken-off leaves and long black-grey fibres. Leaves are pinnate and the numerous leaflets are crowded along the rachis and held in several plane. The fruit is a drupe first green, later turning yellow and black after falling with black seeds.

HABITAT AND ECOLOGY

Sugar palm is largely cultivated in all the tropics. Wild in primary or secondary forests, it occurs especially on sites poor in nutrients and in rocky slopes nearby waterfalls.

THREATS

No IUCN nor CITES reported as the plant is widely cultivated but the wild strain is scarce is in Cambodia. In Mondulkiri the plant is difficult to find as it is sold on the market and its main habitat, semi-evergreen or evergreen forests are decreasing.

DATA SOURCE

Dy Phon, 2000, Interview Mr Teuy Ty traditional healer in Dak Dam.

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

This plant is used to treat haemorrhoids. The roots are boiled and the steam is applied directly onto the painful part.

Food :

The inner part of the young leaves of the wild coconut tree is mashed and cooked to be used for various kinds of Bunong dishes such as : *Trav proung, Trav, chouk, Trav preng*. It can also be eaten freshly directly when people go to forest.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖	***Arenga pinnata*** **(Wurmb) Merrill**
អំបូរ ៖	Palmae
ឈ្មោះព្នង ៖	តើម ចោក
ឈ្មោះខ្មែរ ៖	ដើម ដូងព្រៃ / ជក់

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

តាលព្រឹក្សមិនបែកមែកមានកម្ពស់ពីមធ្យមរហូតដល់ខ្ពស់។ ឫសមានពណ៌ខ្មៅមាំ លូតឆ្ងាយចេញពីដើម និងចាក់អស់ជ្រៅបំផុត ៣ ម៉ែត្រ។ តួដើមគ្របដោយស្រទបស្លឹកងាប់ៗ និងស្រកីវែងៗ ពណ៌ប្រផេះក្រម៉ៅ។ ស្លឹកតម្រៀបស្និត និងមានកូនស្លឹកដុះតម្រៀបយ៉ាងញឹក មិនតាមជួរ នៅលើផាងស្លឹក។ ផ្លែមានសាច់ដំបូងពណ៌បៃតងក្រោយមកប្រែទៅពណ៌លឿង និងរាងក្រម៉ៅបន្ទាប់ពីធ្លាក់ជាប់ជាមួយនឹងគ្រាប់។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទតាលព្រឹក្សនេះគេដាំច្រើនណាស់នៅក្នុងតំបន់ត្រូពិក។ ខណៈនៅក្នុងព្រៃបឋម (ព្រៃមិនទាន់មានការរំខាន) ឬព្រៃបន្ទាប់វាដុះតាមទីកន្លែងដែលដីពុំសូវមានជីជាតិ និងតាមតំបន់ក្បែរមាត់ព្រៃ ដូចជា ជម្រាលភ្នំគ្មានដើមឈើដុះ។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំបានកត់ត្រាដោយ CITES និង IUCN ថាជាប្រភេទរងគ្រោះថ្នាក់ទេ ព្រោះថាប្រភេទនេះគេដាំច្រើនណាស់ ប៉ុន្តែប្រភេទដែលដុះក្នុងព្រៃគឺខ្សត់ណាស់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី ប្រភេទនេះគេពិបាករកណាស់ ព្រោះថា គេលក់វានៅតាមទីផ្សារ ហើយទីជម្រកសំខាន់ៗរបស់វាគឺ ព្រៃស្រោង និងព្រៃពាក់កណ្តាលស្រោងដែលកំពុងតែបាត់បង់។

ប្រភពព័ត៌មាន

Dy Phon, 2000, លោក តើយ ធិ ជាគ្រូបុរាណនៅឃុំដាក់ដាំ 2011។

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

រុក្ខជាតិប្រភេទនេះ គេប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺឫសដូងបាត។ គេយកឫសមកស្ងោរហើយស្តង់ចំកន្លែងឈឺ។

អាហារ ៖

គមដូងព្រៃ គេយកមកកិនជាម្សៅគ្រើមៗ និងយកមកធ្វើមុខម្ហូបផ្សេងៗដូចជា៖ សម្លរព្រូង សម្លរម្សៅ សម្លរបុក សម្លរកកូរ។ គេក៏អាចហូបគមឆៅបានដែរ។ ឫសគេស្ងោរធ្វើជាភេសជ្ជៈជាពិសេសក្មេងៗ ចូលចិត្តណាស់។

SCIENTIFIC NAME:	***Calamus sp.***
FAMILY:	Palmae
BUNONG NAME:	Coreh
KHMER NAME:	Phdau

MORPHOLOGY

The Genus includes climbing feather palms armed with prickly stems usually called *rattan* in English. Depending on the specie this hard climbing liana can reach from 2 to 100 m. It is a well known plant in South-East Asia that people use to make furniture and many other materials.

HABITAT AND ECOLOGY

Calamus sp. are found in various forest habitats such as regenerated forest and young secondary forest, and in old farms near villages, suggesting cultivation.

THREATS

Some species are under threat and 9 are listed by IUCN red list. Some are critically endangered such as *Calamus obovoideus*. Rattan is cultivated in Cambodia.

DATA SOURCE

Dy Phon 2000.

USES BY BUNONG PEOPLE

Food :

For food purposes *Coreh* is usually divided in to 3 different types depending on the taste.
They are deep bitter / astringent, bitter and light bitter rattans.
The inner part of these rattans can be eaten fresh for those who like bitter taste. When burned on a fire it gets less bitter and it is eaten alone, pounded with fish or used to cook *Trav chouk*. When it is boiled it is used for various recipes such as *Trav proung* or *Trav paiy*.

Other uses :

Furthermore, rattans are considered medicinal to treat skin diseases like itches. Rattans provide further advantages to people.
Their leaves can be produced for the house-roof, their stem can be split and produced as rattan straws which are very strong and they can be used to tie the house or the fence and other materials as needed.
They also can be made as the indigenous basket hands.
Otherwise, they can be produced as furniture-table, chairs, cabinets and other objects.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Calamus sp.***
អំបូរ ៖ Palmae
ឈ្មោះព្នង ៖ តើម កុរេះ
ឈ្មោះខ្មែរ ៖ ដើម ផ្ដៅ

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ពូជនេះ រួមមាន តាលព្រឹក្សវល្លិ ស្លឹករាងស្លាបសត្វ (ដូចស្លឹកដូង) ដើមមានដៃតោងពោរពេញដោយបន្លា ជាទូទៅគេហៅថា *ផ្ដៅ* ជាភាសាខ្មែរ។ ដោយពឹងលើដើមផ្សេងៗដើម្បីលូតលាស់ វល្លិតោង ដ៏មាំនេះអាចមានកម្ពស់ពី ២ម៉ែត្រ រហូតដល់ ១០០ម៉ែត្រ។ វាជារុក្ខជាតិមួយប្រភេទដែលគេស្គាល់ច្បាស់បំផុតនៅក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍នេះ ដែលមនុស្សប្រើវាដើម្បីផលិតគ្រឿងសង្ហារឹម និងសម្ភារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗទៀត។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទផ្ដៅ មានដុះនៅតាមទីជម្រកព្រៃផ្សេងៗ ដូចជា ព្រៃរិចរិល ព្រៃបន្ទាប់ និងចំការចាស់ៗនៅក្បែរភូមិ។ មានគេផ្ដល់ជាយោបល់ឲ្យដាំប្រភេទនេះ។

ការគម្រាមកំហែង

ប្រភេទខ្លះទទួលរងការគម្រាមកំហែង និង ៩ប្រភេទ ចុះក្នុងបញ្ជីក្រហម IUCN ។ ប្រភេទខ្លះទៀតទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជា ប្រភេទ *Calamus obovoideus*។ ប្រភេទផ្ដៅមានគេដាំនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

ប្រភពព័ត៌មាន

Dy Phon 2000 ។

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

អាហារ ៖

សម្រាប់អាហារ ជាទូទៅគេចែកផ្ដៅជាបីប្រភេទខុសៗគ្នាអាស្រ័យតាមរស់ជាតិរបស់វាគឺ ប្រភេទដែលមានជាតិល្វីងខ្លាំង ប្រភេទល្វីងល្មម និងល្វីងតិចតួច។ គមផ្ដៅអាចហូបទាំងឆៅសម្រាប់អ្នកចូលចិត្តរស់ជាតិល្វីង។ គមផ្ដៅមិនសូវល្វីងទេនៅពេលដុត ហើយគេអាចហូបតែវា បុកលាយជាមួយត្រី ឬធ្វើសម្លបុក។ នៅពេលស្ងោរ គេប្រើធ្វើម្ហូបផ្សេងៗដូចជា *សម្លព្រូង* និង *សម្លម្ជូរ* ។

ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ៖

លើសពីនេះទៀត ផ្ដៅត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាឱសថព្យាបាលជម្ងឺស្បែកដូចជាកន្ទួលរមាស់ ។ ផ្ដៅផ្ដល់ប្រយោជន៍ដល់មនុស្សច្រើនណាស់ដូចជា៖ ស្លឹករបស់វាអាចយកមកប្រក់ដំបូលផ្ទះ ហើយដើមវាអាចពុះច្រៀកជាសរសៃដែលមាំ និងប្រើប្រាស់ដើម្បីចងផ្ទះ ឬ របង និងសម្ភារប្រើប្រាស់ផ្សេងៗតាមសេចក្ដីត្រូវការ។ គេក៏យកវាធ្វើតម្បាញតាមប្រពៃណីជនជាតិដើមភាគតិចផងដែរ។ លើសពីនេះទៀត គេក៏អាចកែច្នៃវាធ្វើគ្រឿងសង្ហារឹមដូចជា តុ កៅអី ធ្នើសៀវភៅ និងវត្ថុប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ។

SCIENTIFIC NAME: ***Caryota urens*** **L.**
FAMILY: Palmae
BUNONG NAME: Chum
KHMER NAME: An Sae, Tun sae

MORPHOLOGY

The erect solitary trunk can grow up to 12 m high. The leaves arise successively along the trunk. Leaflets are alternate, swollen at the point of insertion, bright green from the lower side; petiole stout; sheath smooth, margin fibrous. The small fruit (2 cm in diameter) is juicy, juice irritant.

HABITAT AND ECOLOGY

The plant is mainly found in ever-green or semi – evergreen forest but appears also to be found in humid areas of dry forest, along streams or ponds.

THREATS

Not reported by IUCN no CITES. Reported as threatened in Mon-dulkiri due to overuse for food.

DATA SOURCE

Dy phon, 2000.

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

The stem is slightly burned on a fire and then used to treat hernias by applying the burned part directly on the stomach. The plant is irritating to the skin which might have led to its name origin “urens”.

Food :

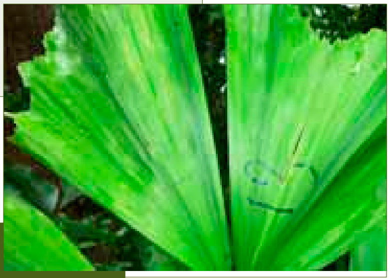
The inner part of the young leaves of Tarm Chum is pounded to be cooked in different dishes. For *Trav proung* the plant is cooked in a bamboo with water. For *Trav paiy* or *Trav preng* the pounded plant needs to be clean in water first to avoid itches. Then the water that was used for the cleaning is thrown away and the dish can be cooked.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Caryota urens*** **L.**

អំបូរ ៖ Palmae

ឈ្មោះព្នង ៖ តើម ចូម

ឈ្មោះខ្មែរ ៖ ដើម អន្សែរ



លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

តាលព្រិក្ស ដើមត្រង់ និងមាំអាចដុះរហូតដល់កម្ពស់១២ម៉ែត្រ។ ស្លឹកចេញបន្តបន្ទាប់គ្នា ពីដើមកូនស្លឹកតម្រៀបឆ្លាស់ នៅចំនុចចេញស្លឹកមានរាងរមូល ផ្ទៃបន្ទះស្លឹកចំហៀងខាងក្រោមមានពណ៌បៃតងភ្លឺ ធាងស្លឹកមាំស្ទបស្លឹករលោង គែមស្លឹករាងដាច់រយៃ។ ផ្លែមានទំហំតូចៗ (មុខកាត់ ២សង់ទីម៉ែត្រ)។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទរុក្ខជាតិនេះភាគច្រើនគេឃើញមានដុះនៅតាមព្រៃស្រោង និងព្រៃពាក់កណ្តាលស្រោង ប៉ុន្តែក៏មានឃើញនៅតាមតំបន់សើមក្នុងព្រៃល្បោះ នៅតាមដងស្ទឹង ឬ ត្រពាំងផងដែរ។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំបានកត់ត្រាដោយ CITES និង IUCN ថាជាប្រភេទទទួលរងការគម្រាមកំហែងទេ។ គេរាយការណ៍ថា ប្រភេទនេះទទួលរងការគម្រាមកំហែងក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី ដោយសារតែដកហូតលើសកម្រិតសម្រាប់ធ្វើម្ហូប។

ប្រភពព័ត៌មាន

Dy phon, 2000

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

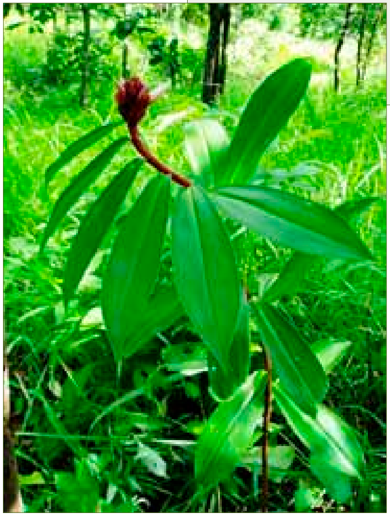
ឱសថបុរាណ ៖

ដើមរបស់វាយកមកដុតជាមួយភ្លើងបន្ទាប់មកប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺ រោគក្លូន ដោយដុតទៅលើចំនុចណាមួយនៃពោះដោយផ្ទាល់។ រុក្ខជាតិនេះអាចបំបាត់ភាពឈឺចាប់នៅលើស្បែកផងដែរ។ គេយកដើមមករោលភ្លើង ហើយបន្ទាប់ទៀតយកមកព្យាបាលជម្ងឺ ក្លួនលូន ដោយដាក់ផ្នែកខាងរោលចំលើពោះ។ រុក្ខជាតិនេះរោលស្បែកដែលឈ្មោះរបស់វាប្រហែលជាបានមកពីពាក្យដើមគឺ "Urens" ។

អាហារ ៖

គមទន្សែ គេយកមកបុកធ្វើម្ហូបច្រើនប្រភេទ។ សម្រាប់ *សម្លព្រួង* គេយកវាមកចម្អិននៅក្នុងបំពង់ឫស្សីជាមួយទឹក។ សម្រាប់ *សម្លម្សៅ* ឬ*សម្លកកូរ* ម្សៅរបស់វាមុននឹងចំអិនអាហារ ចាំបាច់ត្រូវសម្អាតនៅក្នុងទឹកជាមុនសិនដើម្បីកុំឲ្យរមាស់ ហើយទឹកសម្អាតម្សៅនេះត្រូវបង្ហូរចោលឲ្យឆ្ងាយ។

SCIENTIFIC NAME:	***Costus speciosus*** **(D. Koenig) Sm**
FAMILY:	Zingiberaceae
BUNONG NAME:	Tao Tong du
KHMER NAME:	Trotok



MORPHOLOGY

Annual herb from a persistent rootstock, up to 2 m high from undergrowth evergreen and semi deciduous forests. Stems red, spirally twisted. Leaves are oblong lanceolate. Big white or red flowers.

HABITAT AND ECOLOGY

Native to Cambodia growing abundantly in the North West provinces. It is also cultivated as a decorative plant in home arising from the trunk.

THREATS

No concern as the plant is widely found in Cambodian forests and also cultivated.

DATA SOURCE

Dy Phon, 2000; Kham, 2004; Schmitt, 2004.

USES BY BUNONG PEOPLE

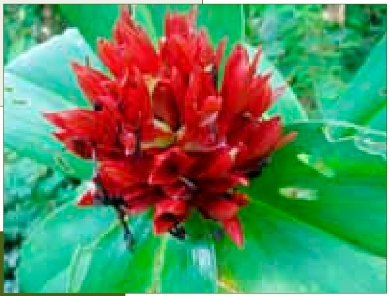
Traditional medicine :

Decoction of the roots is used to treat malaria. For simple fever, the whole plant is macerated in water which is used for showering. For urination problems the decoction of the roots is used with *Saccharum officinarum*, *Zea mays* and *Imperata cylindrica*. The stem is also eaten.

Food :

The inner part of *Tao Tong du* young stem is used to make different dishes. People can prepare popular dished called *Trav chouk* or *Trav proung* in which the stem of Tarm Tao Tongdu is mashed with other vegetables. The plant can also be used to prepare a paste such as the one called *Trav preng*, or *Trav paiy*. People also use it in many kinds of soups or fried with other vegetables.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Costus speciosus* (D. Koenig) Sm**
អំបូរ ៖ Zingiberaceae
ឈ្មោះព្នង ៖ តើម ត្រថុក/ថោងញ៉ូត
ឈ្មោះខ្មែរ ៖ ដើម ត្រថុក



លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

តិណជាតិងាប់ប្រចាំឆ្នាំ ឬសកប់ក្នុងដីយូរឆ្នាំមានកម្ពស់រហូតដល់ ២ ម៉ែត្រ ចាប់ពីក្រោមដីដុះក្នុងព្រៃល្បោះ ដើមពណ៌ក្រហមរាងរមួលដូចគូទខ្ចង ។ ស្លឹករាងលំពែងទ្រវែង។ ផ្កាធំ ពណ៌ស ឬ ក្រហម។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទនេះដុះក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ វាសម្បូរណាស់នៅតាមបណ្តាខេត្តភាគឦសាន្ត។ មានគេដាំវាធ្វើជារុក្ខជាតិលម្អនៅតាមផ្ទះផងដែរ។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំមានការព្រួយបារម្ភទេ ព្រោះថារុក្ខជាតិគេឃើញមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងព្រៃនៃប្រទេសកម្ពុជា និងមានគេដាំផងដែរ។

ប្រភពព័ត៌មាន

ប្រភពព័ត៌មាន Dy Phon, 2000; Kham, 2004; Schmitt, 2004.

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

ទឹកដែលរម្ងាស់ចេញពីឬស គឺសម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺគ្រុនចាញ់។ សម្រាប់ជម្ងឺគ្រុនក្តៅធម្មតា គេយកដើមរុក្ខជាតិទាំងមូលមកត្រាំទឹកសម្រាប់ងូត។ ចំពោះជម្ងឺផ្លូវនោមវិញ គេស្ងោររម្ងាស់ឬសវាជាមួយអំពៅ ពោត និងស្បូវ យកមកពិសា។

អាហារ ៖

បណ្តូលខ្ចីៗ របស់ដើម *ត្រថុក* គេយកមកច្នៃធ្វើជាមុខម្ហូបផ្សេងៗ។ យើងអាចយកវាមកធ្វើមុខម្ហូបពេញនិយមផ្សេងៗដូចជា *សម្លកកូរ* ឬ *សម្លម្ជូរ* ។ យើងក៏អាចយកវាមកច្នៃធ្វើសម្ល ឬឆា ជាមួយបន្លែផ្សេងៗផងដែរ។

SCIENTIFIC NAME:	***Flacourtia indica*** **(Burm.f.) Merr.**
FAMILY:	Flacourtiaceae
BUNONG NAME:	Kop
KHMER NAME:	Krakob Nni

MORPHOLOGY

Spiny large shrub or small tree 5-10 m high. It has deep green glossy leathery leaves and large sharp spines. It produces a black fruit at maturity of the size of a cherry, with yellow flesh and 8 to 10 seeds inside.

HABITAT AND ECOLOGY

Native of tropical Africa and Asia. It is found in semi-deciduous forests and open land everywhere in Mondulkiri province but mainly in the lowland districts.

THREATS

Not reported CITES nor IUCN. The plant is considered as more difficult to find by traditional healers in Mondulkiri mainly due to overuse for medicinal purposes.

DATA SOURCE

Schmitt, 2004, Interview Mr Teuy Ty traditional healer in Dak Dam.

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

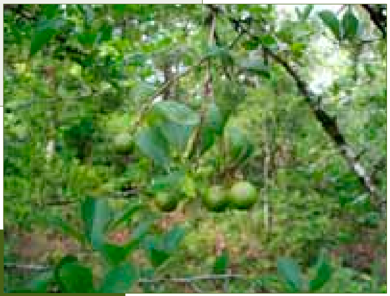
This plant is believed as increasing the production of blood and facilitates its movement (by increasing the body temperature). It is used for:

- recovering after a harsh disease, especially after malaria.
- post partum phase, used by many traditional healers in combination with other plants.
- bruises after falls (e.g., motor-cycle accidents).

Food :

The fruit is eaten raw and with a sweet taste when it is fully ripe.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Flacourtia indica* (Burm.f.) Merr.**
អំបូរ ៖ Flacourtiaceae
ឈ្មោះព្នង ៖ តើម កប់
ឈ្មោះខ្មែរ ៖ ដើម ក្រខុបញី



លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ចុល្លព្រឹក្ស ឬឈើតូចមានបន្លា មានកម្ពស់ ៥ ទៅ ១០ម៉ែត្រ។ ស្លឹកគ្រាតៗ ដូចស្បែក ពណ៌បៃតងចាស់ រលោង និងមានបន្លាធំៗ និងមុត ផ្លែមានទំហំប៉ុនផ្លែឈារីពណ៌ក្រម៉ៅ ពេលពេញវ័យ មានសាច់ពណ៌លឿង និង មានគ្រាប់ពី ៨ ដល់ ១០ ។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

វាដុះនៅក្នុងព្រៃត្រូពិកក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិក និង អាស៊ី។ នៅក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី វាមានដុះ ក្នុងព្រៃលើល្បោះចម្រុះ និងនៅតាមទីវាល គ្រប់ទៅកន្លែង ប៉ុន្តែភាគច្រើនដុះនៅតាម ស្រុកដែលមានតំបន់ទំនាប។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំមានការព្រួយបារម្ភទេ ព្រោះថារុក្ខជាតិ គេឃើញមាននៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងព្រៃនៃ ប្រទេសកម្ពុជា និងមានគេដាំផងដែរ។

ប្រភពព័ត៌មាន

ប្រភពព័ត៌មាន Dy Phon, 2000; Kham, 2004; Schmitt, 2004 ។

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

ប្រភេទរុក្ខជាតិនេះគេមានជំនឿថាប៉ូវឈាម និង សម្រួលចលនាដល់សារពាង្គកាយ (តាមរយៈការ បង្កើនកំដៅក្នុងខ្លួន)។ គេប្រើប្រាស់វាសម្រាប់៖

- ព្យាបាលបន្ទាប់ពីជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេស បន្ទាប់ពីកើតជម្ងឺគ្រុនចាញ់រួច
- ក្រោយពេលស្ត្រីឆ្លងទន្លេរួច។ គ្រូឱសថបុរាណ ប្រើប្រាស់វាលាយជាមួយប្រភេទរុក្ខជាតិ ផ្សេងៗ ទៀត
- ព្យាបាលជាំ បន្ទាប់ពីដួល (ដូចជា ដួលម៉ូតូជាដើម)

អាហារ ៖

ផ្លែសម្រាប់ហូប

SCIENTIFIC NAME: **Fern**

FAMILY: Unknown

BUNONG NAME: Ratogn

KHMER NAME: Prang

MORPHOLOGY

The fern group contains about 12,000 species belonging to the botanical group known as pteridophyta. They are vascular plants and then have stems, leaves and roots. However unlike spermatophyte they do not reproduce by seeds but through their spores.

HABITAT AND ECOLOGY

The plant is found in various kind of forest in humid areas, along streams, lakes, ponds.

THREATS

Not reported as threatened.

DATA SOURCE

Mrs. Yaut Boel, 65-year-old from Pou Hyam village, Senmonorom commune, O'Raing district, Mondulkiri province.

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

The plant is used as a medicine to treat fevers. Eating a lot of ratogn is believed as giving the body cold temperature. It is also used as a purgative to ease digestion.

Food :

There are 2 different kinds of Ratogn used for food, the red and the blue. The young green leaves and the stem of Ratogn are the part collected for food. It can be fried with other vegetables and meat but is better boiled to prepare various kinds of soup like, *Lavae*, *Trav chouk*, *Trav paiy*.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖	**បណ្ណង្គជាតិ**
អំបូរ ៖	
ឈ្មោះព្នង ៖	តើម រ៉ាតូញ
ឈ្មោះខ្មែរ ៖	ដើម ប្រង់

Diplazium esculentum

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ក្រុមបណ្ណង្គជាតិមានប្រហែល ១២.០០០ ប្រភេទ ស្ថិតក្នុងក្រុមរុក្ខជាតិមួយឈ្មោះថា បណ្ណង្គជាតិ (Pteridophyta)។ ប្រភេទរុក្ខជាតិទាំងនេះមានសរសៃនាំអាហារ និងទឹក និងបន្ទាប់មកមានដើម ស្លឹក និងឫស។ វាបន្តពូជដោយស្ព័រ តែមិនបន្តពូជដោយគ្រាប់ដូចរុក្ខជាតិមានគ្រាប់ទេ (Spermatophyte)។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

រុក្ខជាតិប្រភេទនេះគេឃើញមានដុះនៅតាមព្រៃផ្សេងៗ ក្នុងតំបន់មានសំណើមនៅតាមដងអូរ បឹង និងត្រពាំង។

ការគម្រាមកំហែង

គេពុំបានកត់ត្រាថាជាប្រភេទរងគ្រោះថ្នាក់ទេ។

ប្រភពព័ត៌មាន

ប្រភពព័ត៌មានដើមឈ្មោះ យ៉ាត បុល អាយុ ៦៥ឆ្នាំ ភូមិពូហ្យាម ឃុំសែនមនោរម្យ ស្រុកអូររាំង ខេត្តមណ្ឌលគិរី ។

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

រុក្ខជាតិប្រភេទនេះក៏គេអាចប្រើជាឱសថសម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺគ្រុនក្ដៅផងដែរ។ គេមានជំនឿថា ពិសារ រ៉ាតូញ ច្រើនធ្វើឲ្យក្នុងខ្លួនត្រជាក់។ គេក៏ប្រើវាធ្វើថ្នាំបញ្ចុះ ដើម្បីបន្ធូរបន្ថយក្នុងការរំលាយអាហារផងដែរ។

អាហារ ៖

រ៉ាតុង ដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់អាហារមានពីរប្រភេទគឺ ពណ៌ក្រហម និងពណ៌ខៀវ។ ស្លឹក និងដើមខ្ចីៗ របស់ រ៉ាតូញ ជាផ្នែកដែលគេប្រមូលសម្រាប់អាហារ។ គេអាចឆាវាជាមួយបន្លែដទៃទៀត និងសាច់ ប៉ុន្តែយកល្អត្រូវស្ងោរដើម្បីធ្វើមុខម្ហូបផ្សេងៗ ដូចជា *សម្លរ៉ៃ សម្លបុក* និង*សម្លម្យ៉ៅ* ។

SCIENTIFIC NAME: ***Hiptage benghalensis* (L.) Kurz**

FAMILY: Malpighiaceae

BUNONG NAME: Rovakong

KHMER NAME: Krobay bay

MORPHOLOGY

Deciduous shrub or small tree of 4 to 10m high. The bark and branches are glabrate, red or dark gray. Leaves are simple, opposite leaf blade leathery, oblong. Very fragrant flowers with five white petals stained yellow or pink. The fruit is a red samara with 3 wings.

HABITAT AND ECOLOGY

Native of India, South-East Asia and Philippines. The plant is found growing in open forests of a few areas of Mondulkiri, especially in Pichreada and Koh Niek district. This plant is more and more difficult to find due to overuse, especially for post partum.

THREATS

No IUCN nor CITES report. According to traditional healers interviewed in Dak Dam this plant is much more difficult to find due to overuse to produce remedies for post partum.

DATA SOURCE

Antoine Schmitt, 2004; Nomad RSI, 2011; Interview Mr Teuy Ty traditional healer in Dak Dam.

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

This plant, used to improve health and strengthen the body, is known by all Kruu boran and forms part of remedies to treat many different diseases. As T. Kalagn, It is sometimes compared to vitamin B12.

The trunk is included in many remedies to treat:

- Delivery - used by all Kruu boran
- Malaria - when mixed with T. Tchiang Ler *(Psychotria adenophylla)* and T. Rovak
- Recovery -after diseases like malaria or to reinforce the body, many recipes are exist such as the one used during the Khmer Rouge.
- Body pain - it is part of a remedy
- Simple diarrhoea, used it in combination with 5 other plants.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Hiptage benghalensis* (L.) Kurz**
អំបូរ ៖ Malpighiaceae
ឈ្មោះព្នង ៖ តើមរ៉ាវ៉ាក់គង់
ឈ្មោះខ្មែរ ៖ ដើម ក្របីបី

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ចុល្លព្រឹក្ស ឬ ឈើតូចជ្រុះស្លឹក មានកម្ពស់ពី ៤ ទៅ ១០ ម៉ែត្រ។ សំបក និងមែក រាងរលោង ពណ៌ក្រហម ឬ ប្រផេះចាស់។ ស្លឹកទោល តម្រៀបឈម បន្ទះស្លឹកគគ្រាតដូចស្បែករាងទ្រវែង ផ្កាមានក្លិនក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ មានត្របកចំនួន៥ ពណ៌ស និងមានលាយស្នាមពណ៌លឿង ឬ ស៊ីជម្ពូ។ ផ្លែមិនប្រេះ មានពណ៌ក្រហម មានស្លាបចំនួនបី។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទនេះដុះក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា ក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍ និងហ្វីលីពីន ។ ប្រភេទរុក្ខជាតិនេះគេឃើញមានដុះនៅតាមព្រៃល្បោះ នៅពីរបីកន្លែងក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី ជាពិសេសនៅស្រុក ពេជ្រាដា និងស្រុកកោះញែក។ ប្រភេទរុក្ខជាតិនេះ គេរកកាន់តែពិបាកទៅៗ ដោយសារតែការដកហូតលើសកម្រិត ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីឆ្លងទន្លេហើយ។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំបានកត់ត្រាដោយ CITES និង IUCN ថាជាប្រភេទទទួលរងការគម្រាមកំហែងទេ។ បើយោងតាមគ្រូឱសថបុរាណនៅដាក់ដាំ ដែលបានផ្តល់បទសម្ភាសន៍ថា រុក្ខជាតិនេះរកកាន់តែពិបាកទៅៗ ដោយសារតែគេដកហូតលើសកម្រិត ដើម្បីធ្វើជាថ្នាំផ្សំសម្រាប់ស្ត្រីឆ្លងទន្លេហើយ។

ប្រភពព័ត៌មាន

លោក Schmitt, 2004, លោក តើយ ធិ ជាគ្រូបុរាណនៅឃុំដាក់ដាំ 2011។

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

រុក្ខជាតិប្រភេទនេះ គេប្រើប្រាស់សម្រាប់បង្កើនសុខភាព និងផ្តល់ថាមពលដល់សារពាង្គកាយ។ គ្រូឱសថបុរាណទាំងអស់ ស្គាល់ប្រភេទរុក្ខជាតិនេះ និងប្រើលាយជាមួយរុក្ខជាតិផ្សេងៗទៀត ដើម្បីធ្វើថ្នាំកែរោគព្យាបាលជម្ងឺច្រើនមុខ។ ដូចដើមក្រឡាញ់ដែរ ជួនកាលគេប្រៀបវាទៅនឹងវីតាមីន បេ១២ ។

ដើមរបស់វាលាយជាមួយប្រភេទរុក្ខជាតិផ្សេងៗទៀត ប្រើជាថ្នាំកែរោគសម្រាប់ព្យាបាល៖

- ស្ត្រីសម្រាលកូន។ ប្រើប្រាស់ដោយគ្រូឱសថបុរាណទាំងអស់
- ជម្ងឺគ្រុនចាញ់។ លាយជាមួយដើមចំបីព្រៃ (ច្បាងល្អេរ) និងតើមរ៉ាកគង់
- ធ្វើឲ្យជាសះស្បើយ បន្ទាប់ពីងើបពីឈឺ ដូចជាជម្ងឺគ្រុនចាញ់ ឬសម្រាប់លើកកម្លាំង។ មានរូបមន្តផ្សំជាច្រើន ដូចជាប្រភេទថ្នាំមួយមុខដែលប្រើដោយខ្មែរក្រហម។
- ឈឺចុកចាប់ពេញខ្លួនប្រាណ។ គេប្រើវាជាធាតុផ្សំមួយរបស់ថ្នាំកែរោគ។
- ជម្ងឺរាគធម្មតា។ គេប្រើវាជាធាតុផ្សំមួយជាមួយរុក្ខជាតិប្រាំប្រភេទទៀត។

SCIENTIFIC NAME: ***Melientha suavis* Pierre**

FAMILY: Opiliaceae

BUNONG NAME: Prouch

KHMER NAME: Prec

MORPHOLOGY

Small tree up to 13 m. Leaves are lanceolate, elliptic to ovate Inflorescences are often in groups on swellings at the trunk or solitary on branches and in axils of leaves. Flower with greenish tepals and yellow anthers are almost sessile. The fruit is a yellow drupe.

HABITAT AND ECOLOGY

The plant grows in dry forest and in paddy fields were it is usually collected on elevations up to 600m above sea level. It is usually harvested in the dry season.

THREATS

The plant is locally widespread, especially in the north of Mondulkiri in Koh Niek district.

DATA SOURCE

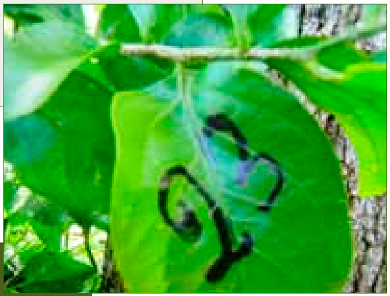
Dy Phon, 2000.

USES BY BUNONG PEOPLE

Food :

The leaves and flowers of T. Prouch are the parts of the plant that can be cooked. They are used to make all kind of Bunong dishes, *Trav paiy, Trav chouk, Trav preng, Trav gom harr* etc. First the leaves need to be well-cleaned and then they are added to the pot and cooked with other vegetables.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Melientha suavis*** **Pierre**
អំបូរ ៖ Opiliaceae
ឈ្មោះព្នង ៖ តើម ព្រូច
ឈ្មោះខ្មែរ ៖ ដើម ព្រិច



លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ដើមឈើតូច កម្ពស់រហូតដល់ ១៣ ម៉ែត្រ។ ស្លឹករាងលំពែង រាងអេលីប ឬរាងដូចស៊ុត។ កញ្ចុំផ្កាជាញឹកញាប់ចេញជាក្រុមពីតួដើម ឬពីមែក និងនៅតាមអ័ក្សស្លឹក។ ផ្កាមានស្រទាប់ពណ៌បៃតង និងថង់លម្អងពណ៌លឿងស្មើរតែគ្នានទង។ ផ្លែមានសាច់ពណ៌លឿង។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទរុក្ខជាតិនេះដុះនៅក្នុងព្រៃល្បោះ និងនៅតាមវាលស្រែ ដែលជាទូទៅគេប្រមូលលើរយៈកម្ពស់ ៦០០ម៉ែត្រ លើនីវ៉ូទឹកសមុទ្រ។ ជាទូទៅគេប្រមូលផលវានៅក្នុងរដូវប្រាំង។

ការគម្រាមកំហែង

ប្រភេទរុក្ខជាតិនេះជាទូទៅដុះពាសវាលពាសកាល ជាពិសេសនៅភាគនិរតីនៃខេត្តមណ្ឌលគិរី ក្នុងស្រុកកោះញែក។

ប្រភពព័ត៌មាន

Dy phon, 2000

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

ស្លឹក និងផ្កាព្រិចជាផ្នែកមួយរបស់រុក្ខជាតិដែលអាចយកមកចម្អិនធ្វើអាហារបាន។ គេប្រើវាសម្រាប់ធ្វើមុខម្ហូបផ្សេងៗរបស់ព្នងដូចជា សម្លរម្បៀ សម្លបុក សម្លកកូរជាដើម។

SCIENTIFIC NAME: ***Microcos tomentosa*** **Sm.**

FAMILY: Tiliaceae

BUNONG NAME: Taow

KHMER NAME: Poplié

MORPHOLOGY

Shrub or bushy tree up to 15m tall. The bark is dark grey to brownish. The leaves are obovate, hairy on both sides, with 3-veined from the base. The inflorescence is a terminal or axillary panicle. The fruit is an ellipsoid drupe, with an hairy skin, green, turning black when ripe.

HABITAT AND ECOLOGY

From moist deciduous forest of South-East Asia. This is a common plant in all Mondulkiri mostly found on the grassland and in deciduous forests.

THREATS

Not reported CITES nor IUCN. The plant is especially abundant in the highland of the province.

DATA SOURCE

Dy Phon, 2000; Kham, 2004; Schmitt, 2004.

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

The roots are used in various remedies:

- For simple diarrhoea and dysentery
- As for malaria mixture. The plant enhances the activity of the remedy.
- To counter fatigue and recover health after delivery,
- For abscesses, roots are grated in water. Applied externally.
- The leaves are soaked or infused in water. The liquid is used to bathe against lice

Food :

The small fruits, slightly sour, can be eaten. They are also used as ammunition for a gun made by children with bamboo called “Pol “(Bambusa sp.)

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖	***Microcos tomentosa Sm.***
អំបូរ ៖	Tiliaceae
ឈ្មោះព្នង ៖	តើម តៅ
ឈ្មោះខ្មែរ ៖	ដើម ពព្លា

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ចុល្លព្រឹក្ស ឬ ដើមឈើដុះជាគុម្ព មានកម្ពស់រហូតដល់១៥ម៉ែត្រ ។ សំបកពណ៌ប្រផេះចាស់ រហូតដល់ពណ៌ត្នោត។ ស្លឹករាងស៊ុតត្រឡប់ មានរោមលើផ្ទៃស្លឹកទាំងសងខាង មានទ្រនុងចំនួន៣ចេញពីគល់ស្លឹក។ កញ្ចុំផ្កាចេញពីខាងចុង ឬ ចេញតាមខាង មានរាង Panicle. ផ្លែរាងអេលីប មានជាតិសាច់ មានរោមជាប់សំបក ពណ៌បៃតងប្រែទៅពណ៌ខ្មៅនៅពេលទុំ។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទដើមនេះមានដុះនៅតាមព្រៃល្បោះក្នុងបណ្ដាប្រទេសអាស៊ីអាគ្នេយ៍។ ប្រភេទនេះសម្បូរណាស់នៅក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរីដែលភាគច្រើនអាចរកឃើញនៅតាមវាលស្មៅ និងក្នុងព្រៃល្បោះ។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំបានកត់ត្រាដោយ CITES និង IUCN ថាជាប្រភេទទទួលរងការគម្រាមកំហែងទេ។ ប្រភេទនេះសម្បូរណាស់នៅតាមតំបន់ខ្ពស់ក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី។

ប្រភពព័ត៌មាន

ដោយលោកស្រីបណ្ឌិត Dy Phon, 2000; Kham, 2004; Schmitt, 2004 ។

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

ឫសរបស់វាគេប្រើជាថ្នាំកែរោគផ្សេងៗដូចជា៖

- ព្យាបាលជម្ងឺរាគធម្មតា និងរាគមួល
- ជាថ្នាំផ្សំព្យាបាលជម្ងឺគ្រុនចាញ់។ វាជាធាតុផ្សំមួយដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពថ្នាំ។
- ព្យាបាលអាការៈអស់កម្លាំងរហិតរហៃ និងសុខភាពស្រួលបួលវិញបន្ទាប់ពីឆ្លងទន្លេរួច
- បើកើតបូសវិញ យកឫសដុះលាយជាមួយទឹករួចលាប។
- ស្លឹកយកត្រាំទឹក ឬ ជ្រមុជទឹក ។ ទឹកត្រាំស្លឹកនេះយកមកមុជដើម្បីកំចាត់ចៃ។

អាហារ ៖

ផ្លែរបស់វាតូចៗ មានរស់ជាតិជូរបន្តិច អាចហូបបាន។ ក្មេងៗ យកផ្លែវាធ្វើគ្រាប់បាញ់កំផ្លុសដែលធ្វើពីឫស្សីហៅថា ប៉ុល។

SCIENTIFIC NAME: ***Sapindus sp.* (*affine mukorossi* Gaertn.)**

FAMILY: Sapindaceae

BUNONG NAME: Patt

KHMER NAME: Not known

MORPHOLOGY

Tree 10-20 m high. Grey shiny bark. Leaves pinnate with 4 to 5 pairs of leaflets. Fruit indehiscent, 2-3 cm, ovoid. Big black seed round and smooth, with a hairy tuft at its base.

HABITAT AND ECOLOGY

The tree grows on forest edges of Mondulkiri plateau (Sen Monorom and O'reang district mainly).

THREATS

Not reported by CITES nor IUCN. Reported as endangered by all traditional healers. Reported to have already disappeared from some areas (Busra, Krangthe).

DATA SOURCE

Schmitt, 2004, Nomad RSI 2011

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

The trunk of the plant is used in a recipe against malaria in association with T. Peu Dong (*Millingtonia hortensis* L. f.), T. Lok Robla (*Harrissiona perforata* (Blanco) Merr.), T. Rata *(Cananga latifolia),* T. Reulan *(Combretum quadrangulare),* T. Gnao. Its role is to enhance the activity of the remedy.

For sore throats and coughs, the fruit without the seed is soaked overnight in water or alcohol (one fruit per glass of water, 10 fruit per litre of alcohol).

Other uses :

Crushed and soaked in water, the lotion is used as a repellent for ticks, leeches, mosquitoes and poison for fish. The nut is a well known natural soap which can be used in a washing machine.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Sapindus sp. (affine mukorossi* Gaertn.)**
អំបូរ ៖ Sapindaceae
ឈ្មោះព្នង ៖ **តើម មប៉ាត**
ឈ្មោះខ្មែរ ៖ **មិនដឹង**

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ដើមឈើមានកម្ពស់ពី ១០ទៅ២០ម៉ែត្រ។ សំបកមានពណ៌ប្រផេះភ្លឺ ។ ស្លឹកសមាសតម្រៀបស្និតគូៗ ចុងមានកូនស្លឹក ៤ ទៅ ៥ គូ។ ផ្លែមិនប្រេះ មានទំហំ ២ ទៅ ៣ សង់ទី-ម៉ែត្រ រាងដូចស៊ុត។ គ្រាប់រាងមូលមានទំហំធំ ពណ៌ខ្មៅ និងរលោង មានរោមរឹងៗនៅតាមគល់ផ្លែ។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទដើមឈើនេះដុះតាមជាយព្រៃ នៅតំបន់ខ្ពង់រាបនៃខេត្តមណ្ឌលគីរី (ភាគច្រើនដុះក្នុងស្រុកសែនមនោរម្យ និងស្រុកអូររាំង)។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំបានកត់ត្រាដោយ CITES និង IUCN ថាជាប្រភេទទទួលរងការគម្រាមកំហែងទេ។ គ្រូឱសថបុរាណទាំងអស់រាយការណ៍ថាវាជាប្រភេទរងគ្រោះថ្នាក់។ គេរាយការណ៍ថាវាបានផុតពូជនៅតាមតំបន់ខ្លះៗ ហើយដូចជានៅប៊ូស្រា និងក្រង់តេះ។

ប្រភពព័ត៌មាន

ដោយលោក Schmitt, 2004, និងអង្គការ Nomad RSI 2011

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

ដើមរបស់រុក្ខជាតិនេះគេប្រើជាថ្នាំផ្សំជាមួយប្រភេទរុក្ខជាតិផ្សេងៗ ទៀតដូចជា ដើមអណ្តាតគោ ដើមភ្លើទៀន ដើមផ្តៃស្រែង ដើមសង្កែរ និងដើមញរ ដើម្បីព្យាបាលជម្ងឺគ្រុនចាញ់។

បើឈឺបំពង់ក និងក្អកវិញ យកសាច់ផ្លែត្រាំទឹក ឬ ស្រាមួយយប់ (ផ្លែមួយត្រាំទឹកមួយកែវ ផ្លែ១០ត្រាំស្រាមួយលីត្រ)។

ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ ៖

ដំបំបែកជាបំណែកតូចៗ និងត្រាំទឹក រួចយកទឹកនេះមកលាបខ្លួនដើម្បីការពារ ចៃពស់(តិកែ) ទាក មូស និងសម្រាប់បំពុលត្រី។ គ្រាប់របស់វាល្បីល្បាញណាស់សម្រាប់សាប៊ូធម្មជាតិដែលគេអាចប្រើប្រាស់នៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកគក់សំលៀកបំពាក់។

SCIENTIFIC NAME: ***Smilax glabra* Roxb.**

FAMILY: Smilacaceae

BUNONG NAME: Dam Djang

KHMER NAME: Meum Tnam Chen

MORPHOLOGY

Deciduous and dioecious climber up to 3m long. Stem, woody, smooth cylindrical or sub-cylindrical, devoid of spines. Large leaves elliptic or ovate orbicular, 3 main veins and 2 long tendrils from the base of the petiole. Berries blue to black.

HABITAT AND ECOLOGY

Found in temperate, tropic and sub-tropic zone. This vine is found growing in dense forest or secondary forests on the highlands of Mondulkiri (Sen Monorom, Pichreada and O'reang).

THREATS

Not reported by IUCN nor CITES. This plant has already disappeared from some areas (Koh Niek) or is more difficult to find (Dak Dam) as it is commercially valuable, especially to Vietnam.

DATA SOURCE

Kham, 2004; Antoine Schmitt, 2004, Nomad RSI 2011,

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

The plant alone is a common beverage in Mondulkiri households. A tea is made from the rhizome giving strength to the body and preventing common diseases. It is well appreciated as it gives a good taste to water. A boiling of the rhizomes in combination with T. Bof, T. Kop and T. Kalagn is used to treat fatigue, lack of appetite and body aches. It is also used for delivery by traditional healers in Dak dam.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Smilax glabra* Roxb.**
អំបូរ ៖ Smilacaceae
ឈ្មោះព្នង ៖ តើម ញោង
ឈ្មោះខ្មែរ ៖ ដើម ថ្នាំចិន

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

វល្លិជ្រុះស្លឹក មានផ្កាឯកភេទ(ផ្កាញីឈ្មោល លើដើមខុសគ្នា) មានកម្ពស់រហូតដល់ ៣ម៉ែត្រ ដើមមានសាច់ឈើរាងស៊ីឡាំង ឬ រាងស្ទើរស៊ីឡាំងរលោង គ្មានបន្លា។ ស្លឹក មានទំហំធំ រាងអេលីប ឬ រាងដូចស៊ុត មាន ទ្រនុងធំៗចំនួន ៣ និងដៃតោងវែងចំនួន ២ ចេញពីគល់ទងស្លឹក។ ផ្លែមានពណ៌ខៀវ ប្រែទៅពណ៌ខ្មៅ។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

ប្រភេទនេះមានដុះក្នុងតំបន់ត្រជាក់ តំបន់ត្រូពិក និងក្បែរត្រូពិក។ ប្រភេទវល្លិនេះមាន ដុះក្នុងព្រៃក្រាស់ ឬ ព្រៃបន្ទាប់នៅតាមតំបន់ ខ្ពស់ក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី (ស្រុកសែនមនោរម្យ ពេជ្រាដា និងស្រុកអូររាំង)។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំបានកត់ត្រាដោយCITES និង IUCN ថា ជាប្រភេទទទួលរងការគម្រាមកំហែងទេ។ ប្រភេទវល្លិនេះបានផុតពូជពីតំបន់ខ្លះហើយ (ស្រុកកោះញែក) ឬពិបាកស្វែងរកណាស់ (ដាក់ដាំ) ព្រោះវាមានតម្លៃពាណិជ្ជកម្ម ជាពិសេសលក់ទៅវៀតណាម។

ប្រភពព័ត៌មាន

ដោយលោកឡាក់ខាំ 2004; Antoine Schmitt, 2004, Nomad RSI2011, បានប្រមូលព័ត៌មាននៃរឿងរ៉ាវពីដើមរុក្ខជាតិ មកពីភូមិពូត្រែង ឃុំដាក់ដាំ ស្រុកអូររាំង។

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

រុក្ខជាតិតែមួយមុខនេះ គេនិយមប្រើជាភេសជ្ជៈ នៅតាមគ្រួសារក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី។ តែផ្សំពីក្មៀង ផ្តល់កម្លាំងមាំមួនដល់រាងកាយ និងការពារជម្ងឺផ្សេងៗ។ គេចូលចិត្តប្រើប្រាស់វាណាស់ដោយសារតែវាធ្វើឲ្យទឹកមានរស់ជាតិ ឈ្ងុយឆ្ងាញ់។ ក្មៀងរបស់វា គេស្ងោរជាមួយ ដើមគោមួយ ដើមក្រខុបញី និងដើមក្រឡាញ់ សម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺអស់កម្លាំងរហិតរហៃ ធ្វើឲ្យបាយបាន និងព្យាបាលឈឺខ្លួនប្រាណ។ គ្រូឱសថបុរាណនៅដាក់ដាំក៏ប្រើវាសម្រាប់ ស្ត្រីសម្រាលកូនផងដែរ។

SCIENTIFIC NAME: ***Stephania venosa* Spreng.**

FAMILY: Menispermaceae

BUNONG NAME: Moham

KHMER NAME: Chiem

MORPHOLOGY

A slender climber up to 20 m long with a tuberous root. The leafy stem is containing red sap. The leaves are broadly triangular-ovate and flowers are set in an axillary umbelliform cyme. The fruit is a red drupe with a single seed horseshoe-shaped.

HABITAT AND ECOLOGY

Stephania venosa occurs scattered, but locally common, in forest on hillsides, plains and mountains, sometimes on limestone, up to 1600m altitude. The plant is found in evergreen and semi-evergreen forests close to rivers of the highlands of Mondulkiri province.

THREATS

Not reported CITES nor IUCN. Endangered in Cambodia due to its overuse and marketing. In Mondulkiri it occurs scattered and is found only in a few areas.

DATA SOURCE

Schmitt, 2004, Nomad RSI 2011.

USES BY BUNONG PEOPLE

Traditional medicine :

For general health the plant is believed to be able to enhance blood production and is compared with vitamin B12. It is used in boiling or soaked in alcohol in combination with T. Ti Yong, T. Bof and T. Rovakong.

It is used in various preparations for post partum phase to help the body to produce blood.

It can be combined with other plants for pregnant women to help ease their sleep and prepare the body for delivery.

ឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រ ៖ ***Stephania venosa* Spreng.**

អំបូរ ៖ Menispermaceae

ឈ្មោះព្នង ៖ តើម រ៉ាតាវ មហាម

ឈ្មោះខ្មែរ ៖ វល្លិ ឈាម

លក្ខណៈរូបសាស្ត្រ

ដើមវល្លិ រាងរាវ មានកម្ពស់រហូតដល់ ២០ ម៉ែត្រ ឬសមានសណ្ឋានដូចមើម។ ដើមដែលមានស្លឹកមានជ័រដូចឈាមពណ៌ក្រហម។ ស្លឹកធំ រាងដូចស៊ុតមានបីជ្រុង ហើយផ្កាចេញពីចំហៀងដើម រាងកាត់ត្រឹមដូចកណ្តឹង។ ផ្លែមានសាច់ពណ៌ក្រហម មានគ្រាប់តែមួយមានរាងដូចស្បែកជើងសេះ។

ទីជម្រក និងអេកូឡូស៊ី

វល្លិឈាម មានដុះរាយប៉ាយមួយៗ នៅក្នុងព្រៃ ប៉ុន្តែនៅក្នុងស្រុកភូមិ វាសម្បូរណាស់។ វាដុះនៅតាមជម្រាលភ្នំ ទីទំនាប និងភ្នំជួនកាលនៅតាមថ្មកំបោរ ដែលមានរយៈកម្ពស់ រហូតដល់ ១៦០០ ម៉ែត្រ។ ប្រភេទនេះ អាចរកបាននៅក្នុងព្រៃស្រោង និងព្រៃពាក់កណ្តាលស្រោង នៅជាប់មាត់អូរ តាមតំបន់ភ្នំក្នុងខេត្តមណ្ឌលគិរី។

ការគម្រាមកំហែង

ពុំបានកត់ត្រាដោយCITES និង IUCN ថាជាប្រភេទទទួលរងការគម្រាមកំហែងទេ។ វាទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដោយសារការដកហូតលើសកម្រិត និងមានតម្លៃលើទីផ្សារ។ នៅក្នុងខេត្តរតនៈគិរី វាមានដុះរាយប៉ាយ និងរកឃើញតែនៅក្នុងតំបន់ពីរបីតែប៉ុណ្ណោះ។

ប្រភពព័ត៌មាន

លោក Schmitt, 2004, និងអង្គការ Nomad RSI 2011

ការប្រើប្រាស់ដោយជនជាតិដើមភាគតិច ព្នង

ឱសថបុរាណ ៖

សម្រាប់សុខភាពជម្ងឺធម្មតា គេមានជំនឿថារុក្ខជាតិប្រភេទនេះប៉ូវឈាម និងប្រៀបទៅនឹងវិតាមីន បេ១២។ គេអាចស្ងោរវាក្នុងទឹក ឬ ត្រាំស្រាដោយលាយជាមួយប្រភេទផ្សេងៗទៀត ដូចជាដើមក្របីបី ដើមទេពីរូ និងដើមគោមួយ។ គេប្រើវាផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់ស្ត្រីក្រោយពេលឆ្លងទន្លេហើយ ដើម្បីជួយប៉ូវឈាម។ គេក៏អាចលាយជាមួយរុក្ខជាតិផ្សេងៗទៀត សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីសម្រួលដល់ការ សម្រាន្ត និងដើម្បីឲ្យងាយស្រួលក្នុងការសម្រាលកូន។

GLOSSARY

Tarm (T.) [təm] = Stem / Trunk = Derm

All trees, shrubs and large parts of herbaceous plants are classified Tarm (e.g. *Microcos tomentosa called* T. taow). A tree in general will be designated by Tarm Chi. It is the equivalent of the Khmer Derm Tcheu.

Ratao (R.) [rǒtaw] = Vine / liana = Vor

This category includes all creeping or climbing plants, both woody and herbaceous (e.g. *Stephania venosa* called Ratao Maham).

Tchet [chet] = Fungi = Pset

Wild mushrooms are called Tchet + tree name (e.g. Tchet Rape the fungus growing on T. Rape), while the mushrooms growing on land will be designated by Tchet + proper name. Mosses and lichens, where known, are sometimes put in to this category.

Ratogn [rǒtǒɲ] = Ferns = Banang tchiet

Corresponding to ferns as understood in modern botany. However some plants classified as ferns by modern science are placed in category Tarm by Bunong or simply referred to their names without classifier term.

Trav proung = the plunging dish = Somlor prong

It is a common dish for the Bunong which is cooked inside a bamboo stick. Vegetables, spices, meat or fish are cut in small pieces and slowly cooked in the bamboo with water. When the food is cooked a rattan stick is used to pound the meal to make a sort of mash. The stick is diving into the food which gives the name.

Trav chouk = the pounded dish = Somlor bok

It is based on a vegetable mash that can be enriched with meat or fish. Vegetables are cooked in a pot and once ready, all ingredients are mashed together.

Trav paiy = the paste dish = Somlor massaeu

This is a very much appreciated dish. The base of is a floury paste made from pounded rice enriched with chillies, lemongrass and other spices depending on individual taste. The leaves from *Ragnaow* are always included when available as they are considered a flavour enhancer equivalent to MSG.

Trav gom harr = simple dish = Somlor prohael

It corresponds to the basic food eaten on ordinary days. It's a vegetable soup cooked with various ingredients mainly depending on individual preference and ingredients available. Therefore this type of dish can take a large variety of tastes and flavours.

សន្ទានុក្រម

តើម ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "ដើម"

គ្រប់ដើមឈើទាំងអស់ គុម្ពឈើ និងផ្នែកធំនៃរុក្ខជាតិ ពពួកបន្លែស្រស់ មានជាក្រុមនៃដើម ឧទាហរណ៍ដូចជា (e.g. Donaxgrandis calledT.Troun). ដើម "រុន" ជាភាសាខ្មែរ។ ដើមឈើជាទូទៅជនជាតិព្នងហៅថា "តើមឈី" ហើយជាភាសាខ្មែរហៅថា "ដើមឈើ"។

រ៉ាតាវ ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "វល្លិ"

ពពួកនេះជារុក្ខជាតិដែលដាក់ចូលថា ជារុក្ខជាតិវារឡើងទៅលើដើមឈើដទៃទៀត ប្រភេទរុក្ខជាតិទាំងនេះដូចជា "វល្លិឈាម" និងរុក្ខជាតិពពួកបន្លែស្រស់ មានភាពស៊ីគ្នា និងរុក្ខជាតិតូចម៉្យាងដែមានកំពស់ប្រហែល ៥០សង់ទីម៉ែត្រ ដែលមានអំបូរដូចជារុក្ខជាតិស្មៅ។

ឆេត ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "ផ្សិត"

រុក្ខជាតិនេះបានហៅទៅតាមឈ្មោះដើមឈើដែលវាដុះ ដូចជា ផ្សិតដុះនៅលើដើមសុក្រំ គេហៅថាផ្សិតសុក្រំ។ ផ្សិតខ្លះវាដុះនៅដីវាមានឈ្មោះផ្សេងៗគ្នាទៅតាមប្រភេទ និងតំបន់និមួយៗ។

រ៉ាតូញ ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "បណ្ណង្គជាតិ"

មានភាពស៊ីគ្នាទៅនឹងបណ្ណង្គជាតិដែលអាចយល់ដោយប្រព័ន្ធចំណេះដឹងទាន់សម័យ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយក្រុមខ្លះ ដូចជា បណ្ណង្គជាតិយល់ដឹងដោយប្រព័ន្ធចំណេះដឹងតាមសម័យកាល និងទៅតាមកន្លែងនិមួយៗ។ ដើមបណ្ណង្គជាតិ គឺយើងដឹងដោយយោងទៅតាមឯកសារចាស់ៗ។

ត្រាវព្រុង ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "សម្លព្រូង"

វាជាសម្លម៉្យាងដែលបងប្អូនជនជាតិព្នងតែងតែចូលចិត្ត ប្រើប្រាស់ដើមឫស្សីសំរាប់ធ្វើជាឆ្នាំងចម្អិន។ ពួកគាត់យក បន្លែ ម្ទេស ត្រី ឬ សាច់ កាត់ជាចំនិតតូចៗ ដោយដាក់ចូលទៅក្នុងបំពង់ឫស្សី។ បន្ទាប់មកត្រូវដាក់ទឹកបន្តិចចូលទៅក្នុងបំពង់ឫស្សី ដោយយកទៅឆ្អើជាមួយភ្លើងរហូតដល់ទឹកនៅក្នុងបំពង់ពុះ រួចហើយយកអង្រែដែលធ្វើពីដើមផ្តៅទៅបុកអោយម៉ដ្ឋជាការស្រេច។

ត្រាវជុះ ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "សម្លបុក"

គឺជាម្ហូបម៉្យាងដែលរួមទាំងមានបន្លែធម្មជាតិដែលអាចយកមកចំអិនជាមួយសាច់ ឬ ត្រីបាន។ ហើយដោយយកបន្លែដែលចម្អិនរួចទាំងនេះបុកចូលជាមួយគ្រឿងផ្សំជាមួយគ្នា។

ត្រាវប៉ាយ ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "សម្លម្សៅ"

គឺជាសម្លម្សៅដែលជាម្ហូបប្រពៃណីមួយរបស់ជនជាតិដើមភាគតិចព្នងដែលគេចម្អិនអំពីម្សៅអង្ករដែលបុកលាយជាមួយស្លឹករ៉ាញ៉ាវ និងគល់ស្លឹកគ្រៃ និងម្ទេស។ ហើយស្លឹករ៉ាញ៉ាវត្រូវដាក់សមល្មមទៅនឹងម្សៅដែលបុកលាយជាមួយគ្នាផងដែរ។

ត្រាវហ៊ុំប្រហារ ជាភាសាព្នង ឬ ជាភាសាខ្មែរហៅថា "សម្លប្រហើរ"

គឺជាម្ហូបធម្មតាសំរាប់បរិភោគប្រចាំថ្ងៃ។ បន្លែទាំងនេះអាចចម្អិនជាមួយគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗ ហើយជាពិសេសវាអាស្រ័យទៅលើចំណង់ចំណូលចិត្ត និងគ្រឿងផ្សំដែលមាន។ ដូច្នេះម្ហូបប្រភេទនេះអាចមានរសជាតិខុសពីគ្នាទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តនៃមនុស្ស។

NOMAD RECHERCHE ET SOUTIEN
INTERNATIONAL (NOMAD RSI)

FRANCE:

RUE PRINCIPALE, LE BOURG, 12560 SAINT LAURENT D'OLT, FRANCE

CAMBODIA:

DOH KROMON VILLAGE, SOKHADOM COMMUNE,
SENMONOROM DISTRICT, MONDULKIRI PROVINCE

TEL : +855 12 664 015 OR +855 7 36 550 999

Email : nomadcambodia@gmail.com
info@nomadrsi.org

Website : www.nomadrsi.org
www.mondulkiri-centre.org

Supported by :

NTFP-EP
Oxfam
CAMBODIA NTFP WORKING GROUP

A collective work by :

Nomad RSI