ဆေးဖက်အသုံးဝင် ငရုံပတူပင်

ဒေါ်နန်းခင်ထွေး
ဦးစီးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- အခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလဲ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ အခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ လက်တစ်ကမ်းမှာ အလွယ်တကူတွေ့နိုင်ပြီး အခုလိုမိုးတွင်းမှာပေါပေါများများ ပေါက်ရောက်တဲ့ "ဆေးဖက်ဝင် ငရုံပတူပင်" အကြောင်းကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဒါဆိုရင် ပထမဆုံးအနေနဲ့ ငရုံပတူပင်ရဲ့ အပင်ပုံစံနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘယ်ဒေသတွေမှာ ပေါက်ရောက်တတ်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေး ပါအုံး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- ✓ ငရုံပတူပင်က အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး အမြင့်ပေ ၅ ပေမှ ၆ ပေ ခန့်အထိ ရှိပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည်က *Cleodendrum siphonanthus* R.Br ဖြစ်ပြီး Verbenaceae မျိုးရင်းဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်ရဲ့ အောက်ဖက်မျက်နှာပြင်ဖြူပြီး အပေါ်ဖက် မျက်နှာပြင်က အနည်းငယ်နီပါတယ်။ အရွက်ထွက်သော အဆစ်နေရာများမှာ ခရမ်းရောင်သန်းပြီး အရွက်ရဲ့ အရှည်က ၆ လက်မကနေ ၁၀ လက်မအထိ ရှည်ပါတယ်။ အရွက်မျက်နှာပြင်က အပေါ်ဖက်မှာ အနီရောင်သန်းပြီး အောက်ဖက်မှာ အဖြူရောင်ရှိပါတယ်။ ပန်းပွင့်ချိန်အနေနဲ့ ကဆုန်လမှဝါခေါင်လအတွင်း ပွင့်လေ့ရှိပြီး ပွင့်ချပ်အရောင်က အဖြူ (သို့) အနီရောင်ရှိပါတယ်။ အသီးမှည့်တဲ့အခါ အနီရောင်ကနေ အညိုရောင်ဖြစ်လာပါတယ်။
- ✓ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားမှာ အလေ့ကျပေါက်ရောက်လေ့ရှိသော ဆေးဖက်ဝင်အပင် ဖြစ်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ငရုံပတူပင်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက ဆေးဖက်ဝင်တာလဲ ဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ငရုံပတူပင်က တစ်ပင်လုံးအသုံးပြုလို့ရတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ငရုံပတူရွက်ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေ ကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံး။

- ✓ ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ငရုံပတူရွက်နှင့် အမြစ်သည် ခါးသက်သက် အရသာရှိပါတယ်။ ပူသောဂုဏ်သတ္တိရှိတဲ့အတွက် ကြေကျက်လွယ်ပြီး ဝမ်းမီး တောက်စေပါတယ်။ သွေးကိုကြွေစေပြီး လေကိုရစေတတ်ပါတယ်။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်နာ၊ အားကုန်ခမ်းသောရောဂါများအတွက် အကျိုးပြုပါတယ်။ ငရုံပတူရွက်က ပူခါး အရသာရှိပြီး အသားမာပေါက်ခြင်းကို သက်သာစေခြင်း၊ အောက်သို့သက်သောလေကိုငင်း၊ အထက်သို့ဆန်တက်သော လေကိုငင်း ကြေစေခြင်း၊ မီးယပ်သွေးခဲ၊ သွေးကျန်တို့ကို ကျေပျက်၍ ကျစေတတ်ခြင်း၊ လေနာ နှင့် ချောင်းဆိုးနာတို့ကို နိုင်ပါတယ်။ ငရုံပတူရွက်ကို ပြုတ်ပြီး တို့စရာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သလို ငြုပ်သီးစိမ်း၊ တရုတ်နံနံတို့နှင့် လက်သုပ်လုပ်ပြီးလည်း စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဆက်လက်ပြီး ငရုံပတူပင်ကို ရောဂါဝေဒနာအလိုက် ဘယ်လို အသုံးပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုပုံကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့–

- ✓ အနာမီးလျံနာဖြစ်ပါက ငရုံပတူရွက်သတ္တုရည်ကို ထောပတ်နှင့်ရောပြီး လိမ်းပေးမယ် ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။
- ✓ အနာမန်းဝင်ခြင်းဖြစ်ပါက ငရုံပတူပင်ငါးပါး သတ္တုရည်ကို ဂွမ်းနှင့်ဆွတ်၍ အုံပေး ပါကမန်းကိုသက်သာစေပြီးအနာကြောင့်ရောင်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။
- ✓ အဆုတ်နဲ့ဆိုင်သောရောဂါများအတွက် ငရုံပတူအမြစ်ကို ပျစ်ပျစ်သွေးပြီး ရလာသော သွေးရည် ၁ ပဲသားနှင့် ချင်းခြောက်မှုန့် ၂ ပဲသားကို ရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့် ရေနွေး (သို့မဟုတ်) ရေကျက်အေးနှင့် ဖျော်၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

- ✓ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများအတွက် ငရုံပတူရွက်သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့်တွင် ဆား အနည်းငယ်ထည့်ပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်သုံးပေးပါက သက်သာစေပါသည်။
- ✓ အလုပ်ပင်ပန်း၍ ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်ခြင်း၊ အားကုန်ခမ်းခြင်းဖြစ်ပါက ငရုံပတူမြစ်ကို သွေးပြီး နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်၍ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ✓ အအေးမိနာစေး၍ ဖျားခြင်းတွင် ငရုံပတူရွက် ၁၀ ကျပ်သား၊ ရေ ၅၀ ကျပ်သားကို ၂၀ ကျပ်သားကျန်အောင်ပြုတ်ထားသော ဆေးပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျင် ဟင်း စားဇွန်း ၁ ဇွန်းခန့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါ တယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ၊ ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- ✓ ငရုံပတူရွက်ကို ပြုတ်တို့ရုံဖြင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ လေထိုး လေအောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ နှာစေးနှာပိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်လက်ရောင်ရမ်းခြင်း တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
- ✓ မိုးဦးကျတွင်ဖြစ်တတ်သော ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင် ဝမ်းပျက်ရောဂါများအတွက် ငရုံပတူရွက်ကိုပြုတ်၍ သုပ်စားခြင်း၊ ငရုံပတူရွက်ဟင်းချိုမှာ ချင်းခပ်ပြီး သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ✓ ငရုံပတူရွက် ၅ ကျပ်သားနှင့် ထန်းလျက် ၅ လုံးကို ရေ ၅၀ ကျပ်သားနှင့် ၂၀ ကျပ်သားကျန်အောင်နှင့် ပြုတ်သောက်ပါက မီးယပ်သွေးများ ကုန်စင်အောင် ကျဆင်းစေပြီး သွေးသားကိုစင်ကြယ်စေပါတယ်။
- ✓ ငရုံပတူရွက်အရင့် ၅ ကျပ်သားကို ဒိုပါလာသကြား သင့်ရုံထည့်ပြီး ရေ ၅၀ ကျပ်သားနှင့် ဆူပွက်ရုံကျို၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးခဲ သွေးပုပ်ကျန်ခြင်းများကို စင်ကြယ်စေပါတယ်။
- ✓ ငရုံပတူရွက်အရင့်ကို ဒိုပါလာသကြားနှင့် ကျိုသောပြုတ်ရည်ကို ယောကျ်ားများသောက်ပါက ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးအနံ့ပြင်းခြင်း၊ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းများသက်သာစေပါ တယ်။
- ✓ ငရုံပတူမြစ်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ လျှာပွတ်ပေးပါက ခံတွင်းခါးခြင်း၊ ချိုခြင်းများ၊ အစာမကြေဖြစ်ပြီး ဝမ်းနှင့်လေမကွဲခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊

ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်းများကို သက်သာစေပြီး စားကောင်းသောက်ကောင်း ကျန်းမာဝဖြိုးလာစေပါတယ်။

- ✓ လေငန်းရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအနေနဲ့ ငရုံပတူပွင့်ကိုပြုတ်၍ ပါးပါးလှီးကာ ငါးကြင်းငါးကင်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ နှမ်းဆီနိုင်နိုင် သံပရာရည်ညှစ်ပြီး မကြာမကြာ သုပ်စားပါက အစာမကြေ၊ ဘေးထိုးရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေ ပါတယ်။
- ✓ ကွမ်းရွက်ထဲဆားထည့်ပြီးမီးဖုတ်သောဆားမီးဖုတ်နှင့် ငရုံပတူမြစ်ကို သွေး၍ ရသော သွေးရည်ကို ကလေးများလျှာပွတ်ပေးပါက ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော လေဆန်နာ၊ ချဲသလိပ်ထခြင်း၊ မက္ခရုဖြစ်ခြင်း၊ သန်ထခြင်း၊ သူငယ်နာဝမ်းပျက်ခြင်း၊ နာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ လေနှင့်ဝမ်းမကွဲခြင်း၊ ကျောပူခေါင်းပူဖြစ်ခြင်း၊ ကလေးနို့မျက်ခြင်း တို့ကို သက်သာစေ၍ ကျန်းမာဝဖြိုး ရွှင်လန်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ၎င်းငရုံပတူမြစ်သွေးရည်ကို ကလေးမိခင်များ လျှက်ပေးပါကမီးယပ်ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်း၊ နို့အုံနာခြင်း၊ သွေးပုပ်ကျန်ခြင်း၊ မီးယပ်ခေါင်းကိုက်၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ချမ်းတုန်ပူတုန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ငရုံပတူပင်ကို သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေ ရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ– ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ငရုံပတူပင်မှာ အရောင်ကျစေသောအာနိသင် (Anti-inflammatory activity)၊ ပိုးမွှားများကို သေစေသော အာနိသင် (Anti-microbial activity) ရှိတဲ့အပြင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကိုသက်သာစေခြင်း စတဲ့အာနိသင်တွေရှိကြောင်း သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေအရ လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုလိုမျိုး သောတရှင်တွေအနေနဲ့ ဗဟုသုတများစွာရရှိအောင် ဆေးဖက်ဝင်ငရုံပတူပင်ရဲ့ အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း အခုလို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတများစွာ ရရှိအောင် ဆေးဖက်ဝင်ငရုံပတူပင်အကြောင်း ကို ပြောကြားခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- စံလှ (ဦး) (၁၉၆၀)၊ နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း၊ ယူနီဗာဆယ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ အင်းလျားလမ်း၊ ရန်ကုန်၊ နှာ-၃၇၉။
- နာဂသိန် (အရှင်) (၁၉၆၉)၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)၊ မင်္ဂလာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ နှာ၊ ၃၂၆-၃၂၇။
- လှခင် (ဦး) (၁၉၆၉)၊ မီးဖိုချောင်မှ မြစ်ချင်းပြီးဆေးစွမ်းကောင်းများ (စတုတ္ထအကြိမ်)၊ မိုးပိတောက်စာပေတိုက်၊ အမှတ် (၈) ပဒေသာလမ်း၊ အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ နှာ-၁၆၀။
- သတိုးသောင်း (၂၀၀၀)၊ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးစွမ်းအင်များ၊ မြန်မာ့တံခွန်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ နှာ၊ ၁၇၆-၁၈၀။
- Collection of Commonly Used Herbal Plants (2010), Department of Traditional Medicine, Ministry of Health. Pp.441–444.
- Das D., Chatterjee S. and Das S. (2025). Clerodendrum: A Useful Beneficial Phytomedicinal Plant, Converging Chemical and Biological Sciences for a Sustainable Era, pp.54–56.