

ဆေးပင်စားပင် ဥသျှစ်ပင်

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “ဆေးပင်စားပင် ဥသျှစ်ပင်” ခေါင်းစဉ်နှင့် ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥသျှစ်ပင်ဟာဆိုရင် အစားအစာအတွက် သာမက ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုလို့ရတဲ့ အပင်တစ်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဥသျှစ်ရွက်ကို ချဉ်ရည်ဟင်းထဲ ထည့်ချက်ပြီး စားသောက်သလို အတို့ အမြုပ် အဖြစ်စားသုံးတာ အသီးမှည့်ကိုတော့ ဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပြီး စားသောက်တာတွေရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဥသျှစ်ပင်မှာပါဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း တော်တော်များများဟာဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် ရောဂါတော်တော်များများမှာ အသုံးဝင်တာကြောင့် အစားအစာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း ဆေးအဖြစ် သော်လည်းကောင်း သုံးစွဲလို့ရတဲ့ ဥသျှစ်ပင်ကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတတွေ တိုးပွား စေဖို့အတွက် ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဥသျှစ်ပင်အကြောင်း ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဥသျှစ်ပင်၏ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Aegle marmelos*(L.) Correa. ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်း ကတော့ Rutaceae ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာအမည် ဥသျှစ်ပင် ၊ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Bael fruit , Quince လို့ခေါ်ပါတယ်။

- အပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ကတော့ အပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စည်ရဲ့အခေါက်မှာ အပွေးတွေ အစင်း လိုက်ပါရှိပြီး ညိုဖျော့ဖျော့ အရောင်ရှိပါတယ်။
- အကိုင်းအခက်တွေကတော့ ရှုပ်ထွေးသန်မာပြီး ၁ လက်မခန့်ရှည်တဲ့ ဆူးချွန်တွေအလှည့်ကျ ထွက် ပါတယ်။
- အရွက်ပုံသဏ္ဍာန်မှာ ဘဲဥပုံရှည်မျောမျောဖြစ်ပြီး သုံးရွက်မှာရွက်ပေါင်းဖြစ်ပါတယ်။
- အပွင့်ကတော့ ကြီးမားတဲ့ အဖြူရောင်အပွင့်ဖြစ်ပြီး သင်းပျံ့တဲ့ အနံ့ရှိ တယ် ။

- အသီးကတော့ ကြီးမားလုံးဝိုင်းပြီး အပေါ်ခွံ မာကျောတဲ့အသီးဖြစ်ကာ စိမ်းဝါရောင်ရှိပါတယ်။ အသီးအတွင်းမှာ လိမ္မော်ရောင်အစေးတွေ ပါရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်လျက်ရှိပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ အစိတ်အပိုင်း ကတော့ အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်တို့ကိုအသုံးပြုပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။ ဥသျှစ်ပင်ရဲ့အာနိသင်တွေကိုပြောပြပေးပါဦး။

- ဖြေ -** ဥသျှစ်ပင်ဟာဆိုလျှင် အစာကိုကြေစေပြီး ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတွေ ကိုသက်သာစေပြီး ချိတ်သံ (hook worm)ကိုကျစေခြင်း၊ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကိုကျစေပြီး နှလုံးကိုလှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်ပိုးများအပေါ် အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။
- တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ ပြောရမယ်ဆိုလျှင် -
- ဥသျှစ်ပင်ဟာ ပူစိမ့်စပ်အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၍ အစာကိုကြေစေပြီး ရေငတ်နာအော့အန်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်ရွက်ကတော့ ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကိုကြေစေပြီး လေ သည်းခြေ သလိပ်တို့ကို နိုင်ကာ ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစေပါတယ်။
 - အပွင့်ကတော့ ရေငတ်တာ အော့အန်တာ ဝမ်းသွားတာ တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်သီးနု ကတော့ ပူဖန်စပ်အရသာရှိ၍ နူးညံ့ကာ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေ၍ ကျင်ကြီးကို ချုပ်စေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်သီးအရင့်ကတော့ ပူဖန် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း အရသာရှိပါတယ်။ ဝမ်းမီးတောက်စေပြီး အစာကိုကြေစေကာ လေနှင့်သလိပ်ကို နိုင်ပြီး နှလုံးကိုအကျိုးပြုပါတယ်။
 - ဥသျှစ်သီးမှည့်ဟာ ပူ ချို အရသာရှိပြီး မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ရှိပါတယ်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ သဖြင့် နှုတ်ကိုမြိန်စေတယ်။ အစာကိုကြေစေ၍ လေကိုသက်စေပြီး လူကိုဝဖျိုးစေပါတယ်။ နှလုံးကို အားပေးတယ်။ ဖျားခြင်း ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်နှင့် လေပုပ် ဝမ်းပုပ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ အူမကြီးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါ၊ အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါများ နှင့် နာတာရှည် ဝမ်းရောဂါတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်မြစ်ကတော့ သွေး၊ လေ ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်နာနှင့် ရေငတ်နာတို့အပြင် ချေဆတ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း တို့ကိုလည်း သက်သာစေတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ ဥသျှစ်ပင် အစိတ်အပိုင်းတွေကနေ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး။

- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအရ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြရမည်ဆိုလျှင် -
- ဥသျှစ်ရွက်ဟာ ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေအတွက် များစွာအကျိုးပြုစေပါတယ်။ ဥသျှစ်ရွက်နု (ဒါမှမဟုတ်) ဥသျှစ်သီးနု(အကင်း)တို့ကို ကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၂)ဇွန်းကို နံနက်စောစောသောက်ပေးမယ်ဆိုလျှင် ဆီးအတွင်းမှာရှိတဲ့ သကြားဓာတ်ကို လျော့ချစေတာကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေအတွက် များစွာအကျိုးရှိစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၂)ဇွန်း နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများ သက်သာစေပါတယ်။
 - ကလေးများ သန်ထလျှင် ဥသျှစ်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း တစ်နေ့(၂)ကြိမ် တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီး အနာ၊ အဖုအပိန့်တွေပေါ်မှာ အုံပေးမယ်ဆိုလျှင် နုလျှင်ပိန့်ပြီးရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်စေပါတယ်။
 - ရေချိုးမှား၍ အပူငုပ်ပြီး လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ ရာသီးသွေးမပေါ်ခြင်းတို့အတွက် ဥသျှစ်ခွံနှင့်ဇာတိပွိုလ်သီးကို ရေနှင့်သွေးပြီး ရရှိတဲ့သွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂)ဇွန်း တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်သီးနုသွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၂)ဇွန်းကို (ချင်း)ဂျင်းရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းနှင့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပါက ဆီးလွန်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် နွားနို့ရောသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးမှသွေးယိုစီးခြင်း၊ အဖုအပိန့်ထခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်ခွံကို ရေနှင့်သွေးပြီး ရရှိတဲ့သွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၂)ဇွန်း တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေးပါက ဝမ်းသွားခြင်းကို ရပ်တန့်စေပါတယ်။
 - ဥသျှစ်သီးမှည့်နှင့် ထန်းလျက်ကို ရောပြီးစားပါက သွေးဝမ်းသွားခြင်းကို သက်သာ စေပါတယ်။
 - အော့အန်ခြင်းအတွက် ဥသျှစ်မြစ်အခေါက် (၃)ကျပ်သားကို ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၃)လုံး အလေးချိန်အားဖြင့် (၂၄)ကျပ်သား ထည့်ပြုတ်၍ ရရှိလာသည့် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး အလေးချိန်အားဖြင့် (၈)ကျပ်သား ကျန်သည့်အထိ ကျိုထားသောဆေးရည်ထဲကို ပျားရည်(၁)ကျပ်သား ရောစပ်၍ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ခြင်းဖြင့် အော့အန်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်စတင်စာချုပ်ခရီး လေအထက်ကိုဆန်၍ အော့အန်သူများအတွက် ဥသျှစ်သီးအမှည့် အနှစ်ကိုကြိတ်ပြီး ဆန်ဆေးရည်နှင့်စားသောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- အစာမကြေလေချင်အန်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဥသျှစ်ရွက်ကြိတ်ရည် (သတ္တုရည်)လက်ဖက် ရည်ဖွန်း (၂)ဖွန်း တစ်နေ့(၂)ကြိမ်သောက်ပေးပါက လေချဉ်တက်ခြင်း လည်ချောင်းပူခြင်းတွေ ကိုသက် သာစေပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေ သန်ထပြီး ဝမ်းဗိုက်နာပါက ဥသျှစ်ရွက်သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း တစ်နေ့(၂)ကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ ဥသျှစ်ပင်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်တွေရှိ လျှင်ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဥသျှစ်ပင်ကနေရရှိတဲ့ ဥသျှစ်ရွက်နုလေးတွေဟာဆိုလျှင် အစာကိုကြေစေပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေပါတယ် ၊ဒါကြောင့် အတို့အမြုပ်အနေအဖြစ်လည်း စားသုံးကြသလို မန်ကျဉ်းရွက်နုလေး တွေနဲ့ ချဉ်ရည်ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် အပူကိုငြိမ်းပြီး ရင်ကိုအေးစေတာကြောင့် ရာသီစာအနေ အဖြစ် လည်း စားသောက်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကိုကျစေတာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါ ရှိတဲ့ သူတွေအနေနဲ့ အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာအဖြစ် ဥသျှစ်ရွက်ကို စားသုံး ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာပြောချင်တာကတော့ နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင်၊ အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ ဆိုကြပေမယ့်လည်း သာမန်သုံးစွဲတဲ့ ပမာဏအနေဖြင့် အသုံးပြုတယ်ဆိုလျှင် အန္တရာယ် မရှိနိုင်ပေမဲ့ တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုတဲ့အတိုင်း တစ်ဖက်သတ် အလွန်အကြူး စားသုံးတာတွေကိုတော့ မပြုလုပ်သင့် ဘူးလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလို ဥသျှစ်ပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိအောင်ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလို ဥသျှစ်ပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို နားဆင် နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူး တင်ပါတယ်ရှင်။

- **ကျမ်းကိုး**
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်(၂၀၁၀ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ)
- အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (စတုတ္ထတွဲ)
- မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အတွဲ(၂)၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အထက် မြန်မာပြည်)
- သဘာဝဓမ္မဆရာဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)၊ နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင်ကြသည် ၊(ရုပ်ပြဘယဆေး အဘိဓာန်)