

---

## ဆေးဖက်အသုံးဝင် အုန်းပင်

---

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း၊ ဦးစီးအရာရှိ  
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

- မေး** - ဆရာမ ၊ မင်္ဂလာပါ။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ ၊ မင်္ဂလာပါ။
- မေး** - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလည်းရှင်။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေ နဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “ဆေးဖက်အသုံးဝင် အုန်းပင် ”ခေါင်းစဉ်နှင့် ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။
- မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ အုန်းပင်ကိုတော့ တော်တော်များများ သိရှိပြီးသားဖြစ်ပေမဲ့လည်း အသုံးဝင်ပုံတွေနှင့်ပတ်သက်ပြီးသောတရားတွေဗဟုသုတရရှိအောင် ပြောပြပေးပါဦး။
- ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အုန်းပင်ကို မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားနှင့် ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းဒေသတွေမှာ အများအပြားပေါက်ရောက်လျက်ရှိပါတယ်။ အုန်းပင်ကထွက်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ ဖြစ် တဲ့ အုန်းသီးအပြင်အခွံကနေ ရရှိတဲ့အုန်းဆီဖတ်အမျှင်ဟာ အလွန်ခိုင်ခန့်တဲ့ အမျှင် ဖြစ်တာကြောင့် အုန်းဆီကြိုး၊ ခြေသုတ်ခုံ ၊ ကောဇော၊ မွေ့ရာ စသည့်လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေ အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သလို အုန်းသီးဆန်အခွံ(အုန်းမှုတ်ခွံ)နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ရေခပ်ခွက် သောက်ရေခွက်၊ ကြယ်သီး၊ စိတ်ပုတီးအပြင် အနုပညာပစ္စည်းတွေအဖြစ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချလျက်ရှိပါတယ်။
- အုန်းသီးအသား(အုန်းသီးဆန်)နှင့်၎င်းကနေညှစ်ပြီးရရှိတဲ့ အုန်းနို့ကိုတော့ အစားအ သောက် အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်စားသောက်ကြသလို၊ အုန်းသီးဆန်ကိုနေပူလှန်းအခြောက် ခံပြီး ကြိတ်ကာအုန်းဆီအဖြစ် အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အုန်းသီးအတွင်းမှရရှိတဲ့ အုန်းရည်ကိုလည်း ကျန်းမာရေးအတွက်အသုံးပြုနိုင်တာကြောင့် အုန်းသီးတစ်လုံးလုံး ဟာ လူသာတွေအတွက် အသုံးဝင်ပြီး တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အပင်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အုန်းပင်ကထွက်ရှိတဲ့ အရာတွေကနေ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဖက် ဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦး။

- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အုန်းသီးကနေရရှိတဲ့ အုန်းသီးအသား၊ အုန်းရည်၊အုန်းဆီ စတဲ့အစိတ်အပိုင်း တွေ ကနေ ဆေးဖက်အဖြစ်အသုံးပြုကြပါတယ်။
- တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ အုန်းသီးမှာချိုတဲ့အရသာရှိပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေ ပါတယ်။ သလိပ်ပွားပြီး လူကိုလည်းဝဖြိုးစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သုက်ကိုပွားစေပြီး ကာမကိုအားပေး ပါတယ်။ ရေငတ်နာ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ သည်းခြေနာနှင့် သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ အုန်းသီးအဖြူသား (အုန်းသီးဆန်)ကိုစားပေးခြင်းဖြင့် အမောခံ နိုင်ခြင်း အသားအရေလှပခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တွေကိုလည်းရရှိနိုင်ပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် အုန်းသီးစိမ်း၏အသား (အုန်းသီးဆန်)ကတော့ သည်းခြေဖျားကို သက်သာစေပြီး သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း ပူလောင်ခြင်း ရေငတ်ခြင်းအော့အန်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက် ကင်းစေတယ်။
  - ခန္ဓာကိုယ်အသားရေ ပူနေတဲ့သူတွေအတွက် အုန်းသီးစိမ်း၏အသား(အုန်းသီးဆန်) (၂)ကျပ်သားခန့်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် စားပေးမယ်ဆိုရင် အသားအရေပူတာတွေကိုသက် သာစေပါတယ်။
  - အာခံတွင်းပူလောင်ပြီး ချောင်းခြောက်ဆိုးပါက အုန်းသီးစိမ်း၏အသား(အုန်းသီးဆန်)ကို ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
  - သုက်ဓာတ်အားနည်းပြီး အားအင်ချို့တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ညအိပ်ရာဝင် အုန်းသီးစိတ် (အုန်းသီးဆန်)အနည်းငယ်ကို သကြားနှင့် အတူစားပေးပါက ရက်အနည်းငယ်ကြာလျှင် သုတ်ဓာတ်တိုးပွားပြီး အားအင်ကိုပြည့်ဖြိုးစေပါတယ်။
  - ခန္ဓာကိုယ်အေးပြီး ချွေးထွက်များနေသူတွေအတွက် အစာလည်းဆေးဟု ဆိုရိုးအတိုင်း ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာအဖြစ် အုန်းထမင်းနှင့်အမဲနှပ်ဟင်းကို စားသုံးပေးမယ်ဆိုလျှင်သက် သာ စေပါတယ်။
  - (ဇွန်းခြစ်)လို့ခေါ်တဲ့ အုန်းသီးစိမ်းနုကို စားပေးမယ်ဆိုလျှင် ရေငတ်ကိုပြေစေပါတယ်။
  - အုန်းသီးအခြောက်ကတော့ သည်းခြေကိုပွားစေပြီး အပူကိုဖြစ်စေတယ်။ ဆီးဝမ်းကို ချုပ်စေတယ်။ အားကိုဖြစ်စေပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေ ပါတယ်။
  - အုန်းနို့ကတော့ဆိမ့်ပြီးချိုတဲ့အရသာရှိပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီး အားကိုဖြစ်စေတယ်။ သုက်ကို ပွားစေပြီး လေရောဂါတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊အခုဆိုရင်လူတော်တော်များများဟာ အုန်းစိမ်းရည်ကိုသောက်သုံးမှု များလာတာတွေတွေ့ရပါတယ် အုန်းစိမ်းရည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတတွေရရှိအောင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ -ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အုန်းစိမ်းရည်ဟာ အလွယ်တကူသောက်သုံးနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြု သဘာဝသစ်သီးအရည် တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အုန်းစိမ်းရည်မှာ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ အရည်တစ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် အုန်းရည်ကို သောက်သုံးပေးမယ်ဆိုလျှင် ရေငတ်ပြေရုံသာမက ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အားအင်တွေကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ် တဲ့သူတွေအနေနှင့် ဓာတ်ဆားရည် မရပါက အုန်းရည်ကို သောက်ပေးမယ်ဆိုရင်ဝမ်းနှင့် အတူ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ဆိုဒီယမ်နှင့်ရေဓာတ်တွေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးတာကြောင့် အုန်းရည် ကိုသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

- နေပူမီးပူထဲမှာအလုပ်လုပ်ကိုင်တဲ့သူ၊ အခဲတွင်းခြောက်တဲ့သူ၊ မကြာခဏရေငတ်တဲ့သူ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်တဲ့သူတွေအနေဖြင့်အုန်းစိမ်းရည်ကိုသောက်သင့်ပါတယ်။ မီးပူလောင်ခံပြီး အပူဖုတွေပေါက်နေတယ်ဆိုရင် အုန်းရည်ကိုမကြာခဏဆွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ် ။
- ဆီးကျင်တာ ဆီးချုပ်တာ ဆီးအောင့်တာတွေဖြစ်တယ်ဆိုရင် အုန်းစိမ်းရည်တစ်ဖန် ခွက်ထဲကို သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ထည့်သောက်ပေးမယ်ဆိုလျှင် သက်သာစေပါတယ်။
- အုန်းဆီကတော့ လူကိုဝဖြိုးစေပြီး အားအင်ကိုတိုးစေတယ်၊ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေပြီး ပိုးကို နိုင်စေတယ်၊ လေနှင့်သည်းခြေကိုနိုင်တယ်၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်နာများ၊ ခါးနာခါးကိုက်ခြင်းနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝဲစိုဝဲခြောက်နာတို့ကို သက်သာစေပြီး အသားအရေကို နူးညံ့စေတယ်။
- အုန်းဆီကိုငယ်ထိပ်မှစပြီး ဦးရေအနှံ့စိမ့်ဝင်အောင် လိမ်းပေးမယ်ဆိုလျှင် ဦးရေပြား အပူကို ငြိမ်းစေပြီး ဆံပင်ကိုနက်မှောင်ပြောင်လက်ခြင်း၊ ဆံကေသာချောမွေ့ခြင်း ၊ဆံပင်သန်ခြင်း စတဲ့အစွမ်း သတ္တိတွေရရှိနိုင်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ အုန်းရည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမည့်အချက်တွေရှိရင်ပြောပေးပါဦး။

**ဖြေ** -ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ အုန်းရည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမည့် အချက်တွေကတော့ အုန်းရည်မှာ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တယ်၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်တွေကို ပြင်ပသို့မစွန့်ထုတ်နိုင်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်များနေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မသောက်သင့်ပါဘူး၊ ဒါ့အပြင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွေးတွင်းမှာ ပိုတက်ဆီယမ်များနေတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ လည်း အုန်းရည်ကိုမသောက်သင့်ပါဘူးရှင်။ ခန္ဓာကိုယ်မှပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်အလွန်များ နေလျှင်လည်း နှလုံးကိုဒုက္ခပေးနိုင်တာကြောင့် သာမန်ကျန်းမာတဲ့သူတွေအနေနဲ့ လက်ဆက်တဲ့ အုန်းသီးကရရှိတဲ့အုန်းစိမ်းရည်ကို တစ်နေ့တစ်လုံးလောက်သာ သောက်သင့်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊အုန်းပင်ရဲ့ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင်ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်ပြောပြသွားတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ကျွန်မကလည်းအုန်းပင်ရဲ့ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရရှိတဲ့အတွက် မြန်မာအသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- အရှင်နာဂသိန် (ပုံပြဆေးအဘိဓာန်) စတုတ္ထတွဲ
- နာနာနယအာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်၊ သစ်သီးများနှင့်ကျန်းမာရေး(၂၀၁၆ ဒီဇင်ဘာ )