# အိမ်ရှင်မများအတွက် ဆေးဖက်အသုံးဝင် မုန်ညင်းပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

နေနေနိုင်ရည်( တိုင်းရင်းဆေး)

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးသွားအုံးမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွားမှာကတော့ "အိမ်ရှင်မများ အတွက် ဆေးဖက်အသုံးဝင် မုန်ညင်းပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ" အကြောင်း ကို ဆွေးနွေးပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- မုန်ညင်းပင် ရဲ့ အပင်ပုံစံက အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီပင်မျိုးဖြစ်ပြီး အမြင့် ၂ ပေခန့်ရှိသည်။ အရွက်များ မြေမှ ကပ်၍ထွက်ပါတယ်။ ရွက်ရင်းပိုင်းမှာ၍ ရွက်ပြားကျယ်ပြန့်ပြီး အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိပြီး နူးညံ့သည်။ ရွက်နားအဝိုက်များရှိသည်။ ရွက်ရိုးဖြူပြီး ရွက်ညှာရှည်၍ အသားပွပြီးအလယ်တွင် မြောင်းကဲ့သို့ဖြစ်နေပါတယ်။ အပွင့်မှာပန်းခိုင်ရှည်လျားပါတယ်။ အဝါရောင်ပန်းပွင့်လေးများပွင့်ပါတယ်။ အသီးမှာ အလွန်သေးငယ်ပြီး လုံးဝိုင်း၍ နှမ်းစေ့ခန့်ရှိသည်။ အမွေးထူသည်။ နှုတ်သီးရှည်သည်။ အစေ့ပြား၍ အညိုနုရောင်ရှိသည်ကို သိရှိ မှတ်သားရပါတယ်။ ပေါက်ရောက်တဲ့ ဒေသတွေကတော့ မြန်မာ့နိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်အဖြစ် စိုက်ပျိုးပေါက်ရောက်တာတွေ့ရှိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အေးမြသော ရာသီဥတုရှိသည့်တောင်တန်းဒေသများ တွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစိုက်ပျိုး ပေါက်ရောက်တာကို သိရှိရပါတယ်။

အိမ်ရှင်မများအတွက် ဆေးဖက်လည်းအသုံးဝင်တဲ့ မုန်ညင်းပင် စိုက်ပျိုးပုံကို လေ့လာရသလောက် တင်ပြရလျှင် ပထမဦးစွာ အလျား ၃ ပေ အနံ ၂ ပေ ရှိသော ပျိုးခင်းတွင် မျိုးစေ့ ငါးမူးသားခန့်(၈)ဂရမ် )ပျိုးပါ။ မျိုးစေ့ချပြီး ရေဖြည်းဖြည်းနှံ့အောင် ခပ်ရွှဲရွှဲလောင်း၍ ကောက်ရိုးဖြင့် (၄)ရက်ခန့် အုပ်ထားပါ။ ဒုတိယအနေနဲ့ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးခြင်းဖြစ်ပြီး မြေကိုကောင်းစွာ ထွန်ယက်၍ မြေသြဇာကို တစ် ဧကလျှင် လှည်း ၁၀ စင်းမှ ၁၅ စင်းခန့်ထည့်ပြီး သမအောင် ပြုပြင်၍

တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ၈ လက်မ ၊တစ်တန်း နှင့် တစ်တန်း ၁၂ လက်မ ခွာ၍ ပြောင်းရွှေ့စိုက်ပျိုးရန်ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယအနေနဲ့ ရေကို လိုအပ်သလိုလောင်း၍ ပေါင်းမြက်များကို ရှင်းလင်းပေးရပါ့မယ်။ စတုတ္ထအနေနဲ့ဆွတ်ခူးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုး ရက်ပေါင်း (၄၅) ရက် မှ (၆၀ )ရက် အကြာတွင် ဆွတ်ခူးနိုင်ကြောင်းဖတ်ရှု့လေ့လာရပါတယ်။

မုန်ညင်းပင်ရဲ့ မျိုးရင်းကတော့ Brassicaceae မုန်ညင်းမျိုးရင်း ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Sinapis alba ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာမည်ကတော့ မုန်ညင်းလို့ပဲ ခေါ်ဝေါ်ပြီး အင်္ဂလိပ် အမည်ကတော့ Mustard၊ ကချင်အမည် Chying-Hkrang Ahpraw၊ ချင်းအမည် Antamary ၊ နဲ့ မွန်အမည် Rai Baitine လို့ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- **-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ မုန်ညင်းပင် ရဲ့ ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကတော့ မုန်ညင်းပင်က ထွက်တဲ့ မုန်ညင်းစေ့နဲ့မုန်ညင်းဆီကို အသုံးပြုပါတယ်။ အထူးသဖြင့်မုန်ညင်းဆီ ကို ပို၍ အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဆေးအကျိုး အာနိသင်တွေကတော့ မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ မုန်ညင်းသည် စပ်၍ ခါးသော အရသာရှိပြီး ပူသောသတ္တိရှိ၏။ထက်မြက်၏။ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကြေစေ၏။ သလိပ်ဒေါသကိုကင်းငြိမ်းစေ၏။ သွေးအန်း၊သွေးကျ ၊ နူနာ၊ ယားယံခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ၏။ဟုရေးသားထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မုန်ညင်းပင် ရဲ့ မုန်ညင်းစေ့နဲ့မုန်ညင်းဆီကို ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ **-** မုန်ညင်းပင်ရဲ့ မုန်ညင်းစေ့နဲ့မုန်ညင်းဆီ ကို ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုပုံတွေကတော့ မုန်ညင်းစေ့ကို ကွမ်းစားဂမုန်းနှင့် သွေးပြီးလိမ်းပေးပါက အဆစ်ရောင်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ မုန်ညင်းအဆီ အသုံးပြုပုံတွေကတော့ -

(၁) မုန်ညင်းဆီ၊ မရိုးရွက်ရည်၊ နနွင်းတက်၊ ငှင်းသုံးမျိုးကိုရောချက်၍ ဆီကျန်လျှင်စစ်ယူပြီး ပွေးနာ၊ယားနာများကို လူးပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၂) မုန်ညင်းဆီကို ပရုတ်နှင့်ချက်၍ ကလေးများ ဗိုက်နာခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်းများတွင် လိမ်းဆေး၊ သို့မဟုတ် အုပ်ဆေး အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

(၃) မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါများအတွက် မုန်ညင်းဆီကို လက်ဖက်ရည် (၁)ဇွန်းခန့်သောက်ပေးခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ရာနေရာတွင်ပွတ်၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

(၄) ထိပ်ကပ်နာရှိသူများ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် နှာခေါင်းတွင်းသို့ မုန်ညင်းဆီအစက်(၁)စက်စီ ထည့်ပေးက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၅) ကလေးများ မှက္ခရုနာပေါက်လျှင် မုန်ညင်းဆီ(၃)ကြိမ်ခန့် လိမ်းပေးရုံနှင့် မှက္ခရုကို သက်သာစေပါတယ်။

(၆) ခေါင်းကိုက်၊ခေါင်းအုံလျှင် ဦးခေါင်းတွင် မုန်ညင်းဆီ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၇) ဇက်ကြောတက်၊ မျက်ရိုးကိုက်သည့် နေရာများတွင် မုန်ညင်းဆီ လိမ်းပေးက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၈) ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ချည့်နဲ့ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ လက်ကပ်ခြေကပ်ဖြစ်ခြင်းတို့တွင် မုန်ညင်းဆီတစ်ဆ၊ နှမ်းဆီတစ်ဆကို တောင်ဆိတ်ဆီ နှင့် ရော၍ ဖျော်ပြီး လိမ်းပေးက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၉) လည်ပင်းကြီးရောဂါတွင် မုန်ညင်းဆီ တစ်ဆ၊ နှမ်းဆီတစ်ဆကို စပါးကြီးသည်းခြေနှင့် ဖျော်၍ လည်ပင်းတွင်လိမ်းပေးပြီး ပဥ္စကာနီသီးခြောက်၊ သို့မဟုတ် ဖရဲသီးခြောက် သွေးရည်ကို အပေါ်မှ ထပ်လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

(၁၀) အနာပျက်၊ အနာဆွေးများတွင် မုန်ညင်းဆီလိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၁၁) ကျန်းမာသူများလည်း ညစဉ် မုန်ညင်းဆီ ကိုယ်တွင်လိမ်း၍ အိပ်ပါက ဝဲနာ၊ ယားနာ၊ နူနာ၊ လေနာများမှ ကင်းဝေးစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မုန်ညင်းပင်က ထွက်တဲ့ မုန်ညင်းစေ့နဲ့မုန်ညင်းဆီကို ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုပုံတွေကိုတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရှိရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အိမ်ရှင်မတို့အတွက် မုန်ညင်းကို ဟင်းလျာတစ်ခွက်အဖြစ် အသုံးပြုပုံအချို့ကိုလည်း ဗဟုသုတအဖြစ် ပြောပြပေးပါအုံး ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုဆိုရင် အိမ်ရှင်မတွေအတွက် မုန်ညင်းပင်ဟာ ဟင်းချိုချက်သောက်ခြင်း၊ ကြော်စားခြင်း၊ပုစွန်ခြောက်နဲ့ သုပ်စားခြင်း သာမက သားငါးများနဲ့ချက်စားသော ဟင်းလျာဖြစ်

ပါတယ်။ ဥပမာ- ကြက်မုန်ညင်း၊ ဝက်မုန်ညင်း ဟင်းလျာတွေဟာ အရသာ အလွန်ကောင်းသော အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ အိမ်ရှင်မများအတွက် ခံတွင်းတွေနှုတ်မြိန်စေသော ဟင်းလျာများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မုန်ညင်းပင်ကို ကိုရီးယားနိုင်ငံတွင် ကင်ချီအဖြစ် စားသောက်သော ရိုးရာအစားအသောက် တစ်ခုဖြစ်သလို မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း မုန်ညင်းပင်ကို ချဉ်ဖတ်တည်စားခြင်းများ ပြုလုပ်ကြလျက် အလွန်နှုတ်မြိန်ပြီး ဝမ်းမီးတောက် အစာကြေ အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ယခုတင်ပြခဲ့တာတွေကတော့ “အိမ်ရှင်မများအတွက် ဆေးဖက်အသုံးဝင် မုန်ညင်းပင် အကြောင်းသိကောင်းစရာ” အကြောင်းအရာများကို တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအရ ဆွေးနွေးတင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မေး- အခုလိုတင်ပြ ဆွေးနွေးသွားတဲ့ ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Reference – BURMESE MEDICINAL PLANTS မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များစာအုပ်

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကော်ပရေးရှင်း မှ ထုတ်ဝေသည်။

- Collection of Commonly Used Herbal Plants၊ Ministry OF Health ၊

Department OF Traditional Medicine ၊ December (2010) ။

လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များ ပေါင်းချုပ်၊ဒီဇင်ဘာ(၂၀၁၀)။

DTM