

“ဆေးဖက်ဝင်ငရုတ်ကောင်းပင်ကိုအသုံးပြု၍တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့်

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း”

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လို အကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆရာမ အနေနဲ့ “ဆေးဖက်ဝင်ငရုတ်ကောင်းပင်ကိုအသုံးပြု၍တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း” ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင် ငရုတ်ကောင်းပင်ရဲ့သိပ္ပံအမည်နဲ့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး သဘောသဘာဝတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ငရုတ်ကောင်းပင်ရဲ့သိပ္ပံအမည်ကတော့ *Piper nigrum* Linn. ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရင်းကတော့ PIPERACEAEဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို Black pepperလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး သဘောသဘာဝတွေအရ ငရုတ်ကောင်းရဲ့ အရသာကအများ သိကြတဲ့ အတိုင်း ပူဆိမ့်စပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အနံ့ကစူးရှတဲ့အတွက် တေဇောဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်နဲ့ ကြေကျက်ပြီးတဲ့အခါမှာ အားဖြစ်စေတဲ့ ပထဝီဓာတ်လည်းရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပူနွေးစေတဲ့ အပူအပွင့်ဓာတ်ကိုရရှိစေပြီး အအေးဒဏ် ကိုလည်း ကာကွယ်နိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းကို နေ့စဉ်စားသုံး ကြပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ငရုတ်ကောင်းပင်ဟာ မြန်မာပြည်ရဲ့ဘယ်ဒေသတွေမှာ ပေါက်ရောက်သလဲဆိုတာကိုလည်း ဆရာမအနေနဲ့ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ငရုတ်ကောင်းပင်ကို မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားမှာ ပေါက်ရောက်တာတွေရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မွန်ပြည်နယ်၊ ရခိုင်ပြည်နယ်နဲ့တနင်္သာရီတိုင်းတွေမှာ ပိုမိုပေါက်ရောက်ထွက်ရှိတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ငရုတ်ကောင်းပင်ရဲ့တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိတွေနဲ့ ပါဝင်တဲ့ ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ငရုတ်ကောင်းကိုအများအားဖြင့်အစေ့ကိုအသုံးပြုပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်းပင်ရဲ့တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိတွေကတော့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ဟာ အဖျားရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ သွေးပုပ်နာ၊ အတွင်းပူနာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ချွေးမထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ လေ၊ သလိပ်၊ သွေး၊ သည်းခြေတို့နဲ့ယှဉ်သောရောဂါများ၊ ဆီးကျန်ပြီး ချွေးနံ့ဆိုးခြင်း ရောဂါတွေမှာအသုံးပြုပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ဝမ်းမီးတောက်ပြီးအစာကိုကြေစေပါတယ်။ အူလမ်းကြောင်းကိုလည်းကောင်းမွန်စေပါတယ်။ သွေးကိုကြွစေပြီး နို့ရည်ကိုလည်း ပိုထွက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအဆီကိုလည်းကျစေပါတယ်။ ပါဝင်တဲ့ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတွေကတော့ငရုတ်ကောင်းမှာသိပ္ပံနှင့်နည်းပညာဝန်ကြီးဌာနမှထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ဖြစ်သော ငှက်ဖျားနှင့်အခြားရောဂါများအတွက် အစွမ်းထက်မြက်သည့် မြန်မာ့တိုင်းရင်း ဆေးပင်များ၏ သုတေသနပြုလုပ်ရရှိသည့် အချက်များအရ volatile oil, piperdine, resin တို့ပါဝင်ပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်းမှာပါဝင်တဲ့ peperine ဓာတ်ဟာ ကင်ဆာကိုကာကွယ်နိုင်တဲ့ Anti-carcinogenic နဲ့ Anti-convulsant သတ္တိရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိန္ဒိယဆေးကျမ်းဖြစ်တဲ့ နာနာနယအာဟာရဆေးကျမ်းအရ Maganese-0.24mg, vitamin k 6.88 mg, iron 1.24 mg, dictary fiber 1.12 gm, တို့ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှထုတ်ဝေသော Myanmar Herbal Pharmacopoeia Vol .1. အရ ငရုတ်ကောင်းမှာ Anti-oxidant နဲ့ Anti-bacterial အာနိသင်ရှိပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဆေးဖက်ဝင်ငရုတ်ကောင်းပင်ကိုအသုံးပြုပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်တဲ့အကြောင်းကိုလည်း ဆက်လက်ပြီးပြောပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဝမ်းပျက်လျှင် ငရုတ်ကောင်း ၂ ရွေးသား၊ ရှိန်းခိုသရွေးသား၊ ချင်းသကျပ်သားတို့ကို ရောစပ်အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာရေနွေးနဲ့ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။

ငှက်ဖျားရောဂါမှာ ဆေးခါးကြီးပြုတ်ရည် (၁) လီတာတွင် ငရုတ်ကောင်းစေ့(၇)စေ့ ထုထောင်းခတ်ထည့်ပြီး အကြမ်းပန်ကန်(၁)လုံးစာ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သလိပ်ကပ်ချောင်းဆိုးရင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၁ပဲသားကို ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းစာနဲ့ ရောစပ်ဖျော်ပြီး လျက်ပေးပါ။ သလိပ်ကျပ်ခဲနေတဲ့ အအေးချောင်းဆိုးရောဂါကို သလိပ် အထွက်များစေပြီး သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နို့တိုက်မိခင်များအတွက် နို့ကောင်းစွာထွက်စေပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ကြံသကာဒိန်ချဉ်ရေတို့နဲ့သောက်ပေးရင် အအေးမနာစေးရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။ ဆီးကျန်ရင် ငရုတ်ကောင်း ၁ကျပ်သား၊ မြင်းခွာရွက်ခြောက် ၂ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်လုပ်ပြီး ပျားရည်နဲ့တောပြီး နံနက်/ည စီးကင်းခန့်စာသောက်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင် ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို မီးကင်ပြီးထွက်လာတဲ့ အခိုးအငွေ့ကို ရှူပေးရင် အခိုးအာကာသရစေပြီး ကြို့ထိုးရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပြီး ခေါင်းအုံခေါင်းခဲခြင်းတွေကိုလည်းသက်သာ စေပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ၂ စေ့ ၃ စေ့ခန့် စားပေးရင် အစာကြေလေကြေစေပြီးဆီး ကောင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင် ခြင်းကို လည်းသက်သာစေပါတယ်။

ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်းခြောက်၊ဇီရာ၊သိန္ဓောဆားတို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြုပြီး ထမင်းစားပြီးတိုင်း (၃)ပဲသားခန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ စားပေးမယ်ဆိုရင်ဝမ်းမီးနွံပြီး အစာမကြေတဲ့ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ လေထိုး လေအောင့်ရင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နဲ့ နွယ်ချိုမှုန့်ကိုရောစပ်ပြီးလျက်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ခတ်ထားသော ဟင်းခါးပူပူကို သောက်ပေးရင် အခိုးအာကာသရပြီး ချွေးရစေတဲ့အတွက်ကြောင့် အအေးမိဖျားတာကိုသက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အထက်မှာ ပြောပြခဲ့တာတွေကတော့ “ဆေးဖက်ဝင်ငရုတ်ကောင်းပင်ကို အသုံးပြု၍တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်ခြင်း” အကြောင်းအရာ အချို့ကို ဆရာမအနေနဲ့ပြောပြခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ “ဆေးဖက်ဝင်ငရုတ်ကောင်းပင်ကို အသုံးပြု၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အခုလိုဆရာမအနေနဲ့ ပြည်သူလူထုကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံအသိပေးပြောကြားသွားတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားမှ အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့လည်း ပြည်သူလူထုကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ဖို့အတွက် တင်ပြခွင့်ပြုတဲ့ မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားကိုလည်း အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

DMA