

ဒညင်းသီးနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး → ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်မှာ ဆွေးနွေးတင်ပြမဲ့သူကတော့ -
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
ဆရာမ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည် ဖြစ်ပါတယ်ရှင် --

မေး → ဆရာမ -မင်္ဂလာပါရှင်

ဖြေ → မင်္ဂလာပါ

မေး → ဆရာမ -ဒီတစ်ပတ်မှာ တင်ပြဆွေးနွေးမဲ့ အကြောင်းအရာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်---

ဖြေ → ဟုတ်ကဲ့ပါ -ဆရာမဆွေးနွေးမဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ ဒညင်းသီးနဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ
အကြောင်းသိကောင်းစရာဖြစ်ပါတယ်

မေး → ဟုတ်ကဲ့ပါ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်

ဖြေ → ဒညင်းသီးကိုစားသုံးသူ တော်တော်များများ စားသုံးကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတစ်ခု
အဖြစ်တွေ့ရပါတယ်။ ဒညင်းသီးအုန်းနို့ဆမ်း၊ ဒညင်းဝက်၊ ဒညင်းသီးနဲ့ဝက်သားချက်စာတာတို့၊ဒညင်းသီး
ပြုတ်ဆီဆမ်းဆားဖြူးစားတာတို့ ဒညင်းသီးမီးဖုတ် ငပိရည်အဖျော်နဲ့တို့စားတာတို့ ဒညင်းသီးဆားရည်စိမ်
နဲ့ဒီအတိုင်းအစိမ်းစားတာတွေကိုတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒညင်းသီးကို စားကောင်းလို့နုတ်မြိန်လို့သာစား
ကြတယ်။ဒညင်းသီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းကိုတော့ သိထားသင့်တယ်ထင်လို့ တန်ဆေး လွန်ဘေး
ဆိုတဲ့ အတိုင်းမဖြစ်အောင်တင်ပြခြင်းပါတယ်။

မေး → ဟုတ်ကဲ့ပါ-ဆရာမ

ဖြေ → ဒညင်းသီးအကြောင်းကိုတော့ Internet မှာ စာစောင်တွေမှာပါ သတင်းစာတွေမှာပါ
တော်တော်များများ ဖော်ပြနေတာတွေ့ရပါတယ်။တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ သိရှိအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု
လေးတွေသိရှိအောင် ဆရာမက ပြောပြပေးတာဖြစ်ပါတယ်။(ဟုတ်ကဲ့ပါ) ဒညင်းသီးကလည်းအပင်မို့
-ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *pithecolobium lobatum* လို့ခေါ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လိုကတော့Djenkol

beanဖြစ်ပါတယ်။ ပေါက်ရောက်တဲ့ဒေသတွေကတော့ ပြည်တွင်းမှာ ရခိုင် ၊ကရင် ၊ပဲခူး ရွှေကျင် သံတောင်ကြီး ၊မော်လမြိုင်တွေမှာ အများဆုံးပေါက်ရောက်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရတော့ ဒညင်းသီးမှာ ကြေကျက်ခဲတဲ့ ဓါတ်တွေပါပါတယ်။ အာယုဗေဒ အရ လေသလိပ် အားကြီးပါတယ်။ ဒေသနာအရတော့ အာပေါအာဗန္ဓနစာဖြစ်ပါတယ်။ စေးထန်း ပျစ်ချွဲတဲ့ အတွက် အပေါက်အခေါင်းတို့ ကိုပိတ်စေပြီး အာကာသဓါတ်ပိတ်စေပါတယ်။ အပွင့်ဓါတ်မရတဲ့ အစား အစာဖြစ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် ဒညင်းသီးစားရင် အစာမကြေသလိုဖြစ်ပါတယ်။ကြေကျက်ခဲတယ်။လေးတယ် သွေးလေစီးဆင်းမှုကို တားမြစ်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့်အကျိုးပြုခြင်းထက် အပြစ်ပြုခြင်း ကပိုများပါတယ်။ ဒညင်းသီးဟာ လေးတဲ့ဂုဏ် အစာမကြေတဲ့ဂုဏ်ရှိတဲ့အတွက် အထက်ကိုတက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သန်းဝေခြင်း၊ ခေါင်းဇက်လေးခြင်း ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း ကိုဖြစ်စေတဲ့အတွက် ငယ်ရွယ်သူ ဝမ်းမီးဓါတ် ကောင်းသူမှလွဲပြီး အသက်ကြီးသူတွေမစားသင့်ပါဘူး။ အနောက်တိုင်းဆေးသိပ္ပံအမြင်အရတော့ ဒညင်း သီးမှာ အဆိပ်ဓာတ်တစ်မျိုးပါတယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒီအဆိပ်ဓာတ်ကြောင့် စားသုံးတဲ့သူတွေကို toxic ဖြစ်စေပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ အဆိပ်မျိုးပါ ဒညင်းသီးကို စားသောက်လိုက်တဲ့အခါ မတည့်သူတွေအနေနဲ့ ရုတ်တရက်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါတွေ ကတော့ ဆီးထဲသွေးပါမယ် ။ ဆီးသွားရခက်ခဲမယ်။ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်မယ်။ခါးကိုက်ခါးနာမယ်။အန်မယ်။ ဝမ်းသွားမယ်။နာတာရှည်ရောဂါအနေနဲ့ကတော့ ဆီးသွားရင် ဆီးပြစ်ပြီး အနည်ပါမယ်။ ဆီးထဲမှာ အသား ဓါတ်တွေပါလာမယ်။ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းတွေ ပျက်စီးလာမယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်း မှာကျောက်တည်မယ် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိတ်ခြင်း ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းရောင်ခြင်း ၊သွေးတိုးခြင်း ၊ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ ရှုပ်ထွေးလာပါမယ်။ အဓိက ကတော့ သွေးကြော ၊ လေကြော တွေပိတ်ပြီးတော့ အကြောတင်း၊ အကြောတတ် သွေးပြစ်လာမယ်။ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်း ပျက်စီးတဲ့အတွက် အသက်ကိုအန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ မစားရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။

မေး —> ဆရာမရှင့် စောစောကဆရာမက “တန်ဆေး ၊လွန်ဘေး” လို့ပြောသွားပါတယ် ။အဲ့ဒါ ဒညင်းသီးက တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဘယ်လိုဆေးဖက်ဝင်တယ်ဆိုတာကိုလဲ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ —> ဟုတ်ကဲ့ပါ နွယ်မြက်သစ်ပင် မှန်သမျှ သုံးတတ်ရင်ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ဒညင်းသီးမှာ လည်း သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဒညင်းသီးကို ဆားရည်စိမ်ပြီး စားရင် ဆီးချိုရောဂါ အတွက် ကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒညင်းသီး အဆိပ်ဟာ ဆားရည်မှာ

အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်နိုင် တယ်လို့သိရှိရလို့ပါ။ သို့သော် ဆီးချိုရောဂါတွေဟာ အမျိုးမျိုးတဲ့ အတွက် ဆီးလွန်ပြီး ဆီး နံ့မရှိတဲ့ ရေငတ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါမှသာ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါတောင်အသီးထက် အခွံပါးက ပိုပြီးဆေးဖက်ဝင် ပါတယ်။ ဒါအပြင် ဒညင်းသီးမှာအာဟာရဓာတ် ပါဝင်မှုကတော့ ရေငွေဓာတ် ၊ အသားဓာတ် ၊ ကစီဓာတ် သတ္တုဓာတ် ၊ ထုံးဓာတ် ၊ မီးစုန်းဓာတ် ၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဓာတ် နှင့်ဗီတာမင် ဘီဝမ်း ဘီတူး စတဲ့ သဘာဝ အာဟာရဓာတ်များစွာ ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒညင်းသီးဟာ ကြိုက်နှစ်သက်သူများအတွက် ခံတွင်းကို မြှန်စေပါတယ်။ အစာစားလိုစိတ်ဖြစ်စေပါတယ်။ တညင်းသီးဟာ ကုန်ခမ်းသွားတဲ့ အားတွေ ပြန်လည်ပြည့် ဝစေတဲ့ ရေငွေဓာတ်နဲ့ ခွန်အားကိုများများ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်တဲ့ ကစီဓာတ်များစွာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ မီးစုန်းဓာတ်လည်း အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်တွေဟာ သွားနဲ့အရိုးတွေကို သန်မာတောင့် တင်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပျက်စီးသွားတဲ့ဓါတ်အမျိုးမျိုး ၊ သတ္တုဓါတ်အမျိုးမျိုးကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်း ရတယ်။ ဒညင်းသီးမှာသတ္တုဓာတ်နဲ့ အာဟာရဓာတ် တွေပါဝင်နေပေမဲ့ အစားများရင် ရုတ်တရက် ကျောက်ကပ် ရောင်ခြင်း ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ ကိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင်ဒညင်းသီးပြုတ်အလုံ ၂၀၃၀လောက်ကိုတထိုင်တည်းစားလိုက်မိသူတွေ ဆီးမသွားနိုင်ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီအခါမှာ သွေး ပေါင်ချိန်တွေတတ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများ ၊ ဗိုက်အောင့် ၊ ခါးကိုက်ပြီး ဆီးမထွက်တဲ့ဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာခံစားရ တတ်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ အခံရှိသူဆိုရင် ဦးနှောက်သွေးကြောပြုတ်ပြီးလေဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ဒညင်းသီးရဲ့ အနံ့အသက်ဟာအစာစားထားတဲ့ သူရဲ့

ခံတွင်းမှာ အနံ့နံ့စေသလို ဆီးရောဝမ်းမှာပါ အနံ့စွဲစေပါတယ် ဒညင်းသီးကိုအလွန်အကျွံ မစားဖို့နဲ့ဖြစ်နိုင်ရင်မစားတာကပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့်တန်ဆေးလွန်ဘေးလို့ပြောတာပါ။

မေး → အကယ်၍ဒညင်းသီးစားပြီးရင် ဘယ်လိုပြန်ပြီးကာကွယ်နိုင်ပါသလဲဆရာမရှင့် --

ဖြေ → ဒညင်းသီးစားပြီးရင် ရေများများသောက်ပါ အဆိပ်အက်စစ်ဓါတ်တွေပြယ်သွားပြီ ဆီးများများပေါက်လိုက်ရင်ကောင်းပါတယ် နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေလည်းမဖြစ်တော့ပါဘူး ဒါ့အပြင်အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့ ဒညင်းသီးကိုရေဖြင့် (၃)(၄)ကြိမ်ထိပြုတ်ပြီး သွန်ပစ်ကာနောက်ဆုံး ပြုတ်ချိန်တွင် ထန်းလျက်နဲ့ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး ပြုတ်ပါက အဆိပ်အတောက် ကင်းရှင်းသွားပါတယ်။ အချို့ထန်းလျက်မရနိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ဆားဖိုလယ်ပြာကို ထည့်ပြုတ်ပြီးအဆိပ်အတောက်ကိုဖယ်ရှား

စေနိုင်ပါတယ်။ အစိမ်းတော့လုံးဝ မစားသင့်ပါဘူး ဒါ့အပြင်ဒညင်းသီးစားရင်ဒညင်းသီးရဲ့အညှာ အညှောင့်ပိုင်းက ကျောက်ကပ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ် ဒါကိုဖယ်ထုတ်ပြီး စားရပါမယ်။သို့ပေမဲ့ ဒညင်းသီးဟာ အကျိုးထက် အပြစ်ကိုပိုဖြစ်စေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒညင်းသီးကြိုက်သူတွေရော မကြိုက်သူတွေပါ မစားလို့ရရင် မစားသင့်တဲ့အစာပါလို့ ပြောကြားဆွေးနွေးရင် ဒီမှာတင် ရပ်နားပါအုံးမယ်ကွယ် -----

- မေး** → ဟုတ်ကဲ့ပါခုလိုမိုးရာသီမှာလှိုင်လှိုင်ပေါတဲ့ဒညင်းသီးအကြောင်းနဲ့အဆိုးအပြစ်တွေကို ခွဲခြားပြီးပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဆွေးနွေးတင်ပြသွားတဲ့ဆရာမကိုမြန်မာ့အသံကအထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်
- ဖြေ** → ဆရာမကလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်-----