

ဆေးဖက်အသုံးဝင် ပေါက်ပင်

ဒေါသန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

- မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။
- မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ ဆရာမကို ပေါက်ပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းချင်ပါတယ်။ အရင်ဆုံး ပေါက်ပင်ရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ အပင်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေကိုပြောပြပေးပါဦးရှင့်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပေါက်ပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Butea frondosa* Roxb. ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Fabaceae မျိုးရင်းဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Flame of forest လို့ခေါ်ပြီး ပါဠိလို “ပလာသ” လို့ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ မြေပြန့်ဒေသများ တွေမှာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်တဲ့အပင်ဖြစ်ပြီး အပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်က အမြင့်ပေ ၅၀ မှ ၈၀ ခန့်အထိ ရှိတတ်ပြီး ပင်စည်ဖြောင့်မတ်တဲ့ ရွက်ကြောအပင်ကြီးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်က ရွက်ကြောထင်ရှားပြီး ရွက်နားညီတယ်။ ထိပ်ဝိုင်း၍ အရင်းကျယ်တဲ့ ပုံစံရှိပြီး သုံးမြွှာရွက်ပေါင်းဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်ရဲ့အပေါ်မျက်နှာပြင်က ပြောင်ချောနေပြီး အောက်မျက်နှာပြင်နှင့်အညွန့်တွေမှာ ကတ္တီပါကဲ့သို့ နူးညံ့တဲ့အမွှေးများပါရှိပါတယ်။ အခေါက်က အနီရောင်အစေးများထွက်ပါတယ်။ ပေါက်ပင်က တပို့တွဲလနှင့် တပေါင်းလများတွင် အပွင့်များ ပွင့်ပါတယ်။ အပွင့်က လိမ္မော်ရောင်ကဲ့သို့ နီကြန့်ကြန့်အရောင်ရှိပြီး ကြက်တူရွေး နှုတ်သီးကဲ့သို့ ကွေးနေတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါတယ်။ တန်ခူးလနှင့် ကဆုန်လ တွေမှာ အသီးသီးပြီး အသီးက ၆ လက်မမှ ၈ လက်မခန့် အထိရှည်ပါတယ်။ ပေါက်အစေ့မှာ ရှည်လျားတဲ့ အတောင်ပါရှိပါတယ်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ- အခုဆိုရင် ပေါက်ပင်ရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ အပင်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုလည်း သိရပြီဆိုတော့ ပေါက်ပင်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆေးဖက်မှာအသုံးပြု တယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ပေါက်ပင်ရဲ့ အပွင့်၊ အစေ့၊ အရွက်၊ အစေး၊ အခေါက်၊ ဥ စတဲ့ ပစ္စည်းပါးလုံးကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ- အဲတာဆိုရင် ပေါက်ပင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ ပေါက်ပင်က ပူတဲ့သတ္တိရှိပြီး ဖန် ခါး စပ် အရသာရှိသော်လည်း ဆီး၊ ဝမ်းကိုရွှင်စေတယ်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး သုက်ကို ပွားစေတယ်။ အရိုးကျိုးခြင်းကို ဆက်စေတယ်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ပိုးနာ၊ အနာပေါက်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- အပွင့်က အေးတဲ့သတ္တိရှိပြီး ဖန် ခါး စပ် အရသာရှိတယ်။ လေကိုပွားစေတယ်။ သည်းခြေ နှင့် သလိပ်ဒေါသတို့ကိုနိုင်တယ်။ ရေငတ်ကို ပြေစေပြီး ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ နူနာရောဂါကိုလည်း သက်သာစေတယ်။ အသည်း ရောင် အသားဝါရောဂါနှင့် အသည်းရောဂါများကုသရာတွင် ပေါက်ပွင့်ကို ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

- အရွက်က စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေတယ်။ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ကို သက်သာစေပြီး သန်ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုး ခြင်း၊ အအေးမိခြင်းကို သက်သာစေတယ်။

- အစေးက ချုပ်တဲ့သတ္တိရှိတာကြောင့် ဝမ်းပိတ်ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုကြပါတယ်။ အကျိတ်အဖုကို ကြေစေပြီး ခံတွင်းမှာအနာဖြစ်တာနဲ့ ချောင်းဆိုးတာကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့အပြင် ခြေဖနောင့်ကွဲတာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

- ပေါက်ပင်ရဲ့ အစေ့က ဆီးချိုကျစေတဲ့အာနိသင်ရှိပြီး ပေါက်အစေ့နှင့်အစေးကို သန်ကျဆေးနှင့် အားတိုးဆေးများအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း တိုင်းရင်းဆေး ကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

- အခေါက်က အပူလောင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်နာဖြစ်ခြင်းနှင့် ရောင်တင်းခြင်းကိုသက်သာစေ တယ်။ အရေပြားရောဂါများနှင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါတို့ကို သက်သာစေတဲ့အာနိသင် ရှိပါတယ်။

- အမြစ်က အမြင်အာရုံကို အားကောင်းစေတယ်။ ကြက်မျက်သင့်ခြင်းလို့ခေါ်တဲ့ ညအခါ မျက်စေ့မမြင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထား ပါတယ်။

- တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ ပေါက်ပင်ရဲ့ အခေါက်နှင့်အစေ့က မြွေဆိပ် ကို နိုင်တဲ့အာနိသင်ရှိတာကြောင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်တယ်လို့

ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပေါက်ပင်ရဲ့ အမြစ်က မြွေဆိပ်ကိုနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိတာကြောင့် မြွေဆိပ်ဖြေဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းနဲ့ ပေါက်ပင်ရဲ့ အရွက်၊ အခေါက်၊ အစေ့တို့ကလည်း မြွေဆိပ်ကိုနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိ ကြောင်းကို သုတေသနစာတမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - ပေါက်ပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအလိုက် အကျိုးပြုပုံတွေကို သိရပြီ ဆိုတော့ အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြချက်အရ ပေါက်ပွင့်အခြောက်ကို ရေနွေး ဆူဆူတွင် လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခတ်၍သောက်လျှင် သွေးသားကို သန့်ရှင်းစေပြီး မောပန်းခြင်းကိုလည်း ပြေပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

- ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးမသွားနိုင်၍ ဆီးအိမ်တင်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်လျှင် ပေါက်ပွင့်ကို ရေနှင့်ကျို၍ ပွင့်ဖတ်ခပ်နွေးနွေးကို ချက်ပေါ်တွင်အုံပေးပါက သက်သာစေတယ်။

- လိပ်ခေါင်းရောဂါကြောင့် စအိုဝနာခြင်း၊ အပူအားကြီးပြီး ဆီးသွားလျှင်သွေးပါခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ပေါက်ပွင့်လက်တစ်ဆုပ်စာခန့်ကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပြီး ရေအေးတွင် တစ်ညလုံးစိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင် ၎င်းစိမ်ရည်ကိုစစ်ယူ၍ သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်လို့ တိုင်းရင်း ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။**

- အဖုအပိမ့်များပေါက်လျှင် လတ်ဆတ်တဲ့ ပေါက်စေးကို လိမ်းပေးခြင်း၊ အရွက်ကို ထုထောင်းပြီး လိမ်းအုံပေးခြင်းဖြင့် အဖုအပိမ့်များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

- ပေါက်ပင်ရဲ့အစေ့က သန်ကျစေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။** သန်ထလျှင် ပေါက်စေ့ကို ရေတွင်စိမ်၍ အခွံခွါပြီး အတွင်းအဆံကို အခြောက်လှန်းပါ။ ထို့နောက် ၎င်းအဆံကို ကြိတ် ၍ ၁ ပဲသားမျှကို နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ (၃) ရက် ဆက်တိုက်ကျွေးပြီး (၄) ရက်မြောက်သောအခါ ဝမ်းနှုတ်ဆေး ကျွေးပေးခြင်းဖြင့် သန်ကျစေတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။***

- ပေါက်စေ့အမှုန့် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းကို နွားနို့နှင့်ရောသောက်ပါက ဆီးကျောက် တည်ခြင်းနှင့် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

- ပွေးနှင့် ယားနာများဖြစ်ပါက ပေါက်အစေ့ကို သံပရာရည်နှင့်ကြိတ်၍ လိမ်းပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- ပေါက်ဥအမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်တေ၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဇွန်း(၁)ဇွန်း နေ့စဉ် မှီဝဲပေးပါက အားအင်ပြည့်ဖြိုးပြီး အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အဲတာဆိုရင် ပေါက်ပင်က အရိပ်ရရှိသာမက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကျိုးများစွာပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်ပေါ့နော် ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရ ပေါက်ပင်ရဲ့ အခေါက်က အမျိုးသားများတွင် ကာမအားကိုတိုးပွားစေတယ်။ သက်အားကိုကောင်းစေတဲ့အပြင် ပန်းသေပန်းညှိုး ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ပင်စည်အခေါက်က အစာချေရည် လွန်ကဲစွာထွက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေပြီး အစာအိမ်နံရံအချွဲမြွေးများကို ကာကွယ်ပေး တာကြောင့် အစာအိမ်အနာဖြစ်တာကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့သတ္တိရှိပါတယ်။

- အရွက်က သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေပြီး ဆီးချိုကျစေတဲ့အာနိသင်ရှိ ပါတယ်။ အသည်းကို အားကောင်းစေပြီး အသည်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ အတွက် များစွာအကျိုးပြုကြောင်း ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ Antioxidant activity ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆဲလ်တွေပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ အာနိသင် ရှိပါတယ်။

- သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရ အပွင့်က မသင့်တဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆေးဝါးတွေကို စားသောက်မိခြင်းကြောင့် အသည်းမှာအဆိပ်အတောက်ဖြစ်တာ၊ ဒဏ်ဖြစ်တာကို သိသိသာသာ သက်သာစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ အသည်းကင်ဆာရောဂါတွေမှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ကွဲပွားနှုန်းကို နှောင့်နှေးစေ၊ ရပ်တန့်စေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကင်ဆာရောဂါကုထုံးကြောင့် ဆဲလ်တွေ၊ ကလာပ်စည်းတွေ သေဆုံးနှုန်းကို သိသိသာသာလျော့ကျစေပြီး အသည်းကို ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးပါ တယ်။ ဆဲလ်တွေကြားအရည်တွေစုပြီး ဖောရောင်တာကိုသက်သာစေပါတယ်။ သွေးတွင်းအဆိပ်ဓာတ်ကို လျော့ကျစေပြီး ဆီးချိုကျစေတဲ့အာနိသင်လည်းရှိပါတယ်။

- အခေါက်က အရိုးတစ်ရှူးတွေ၊ ကလာပ်စည်းတွေကို ကာကွယ်ပေး၊ ထောက်ပံ့ပေးနိုင် တဲ့အာနိသင်ရှိပြီး အသည်းကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင် ပါတယ်။ အနာကျက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိတဲ့အပြင် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း သုတေသနစာတမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်- အခုဆိုရင် ပေါက်ပင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပေါက်ပင်တစ်ပင်လုံးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို စုံစုံလင်လင်သိခွင့်ရလို့ သောတရှင်တွေအတွက်လည်း

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ် ရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ကျွန်မကလည်း ပေါက်ပင်က အရိပ်ရ လှပရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကျိုးများစွာရရှိစေနိုင်တဲ့ သဘာဝက ပေးတဲ့လက်ဆောင်တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်းကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာအသံကိုလည်း ကျေးဇူးတင် ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ၊ ၁၉၇၆၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်၊ တတိယတွဲ၊ မျက် - ၂၃၅
- ဦးစံလှ၊ နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း၊ မျက် - ၆၂၁
- မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ၊ မျက် ၂၇၅ - ၂၇၇ ***
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ (၂၀၁၉)၊ အသုံးဝင်ဆေးပင်များနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်း ဆေးနည်းလက်စွဲ၊ မျက် - ၉၃**
- David Banji D., Otilia J. F., Banji, Singh M., K. N. V. Rao' 2011. *Butea frondosa* as a gastro protective against induced gastric lesions. Department of Pharmacology, Nalanda College of Pharmacy, India
- Goswami S. K., Naseeruddin M. I., Pandre M. K., Jamwal R., Shekhar Deth S. 2013. Erectogenic and Aphrodisiac Effects of *Butea frondosa* Koenig ex Roxb. in Rats: Involvement of Enzyme Inhibition. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
- Singh K., Srivastava A. K. 2022. THERAPEUTIC USES OF BUTEA MONOSPERMA. Department of Food & Nutrition Era University, Sarfarazganj, Lucknow, U.P., India. ERA'S JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH. Vol 9(2).**
- Gupta A., Chaphalkar S. R. 2016. Haemolytic and immunoadjuvant effect of *Butea frondosa* on the immune response to hepatitis B vaccine containing surface antigen in mice.
- Maaz A. Bhatti A. S. A., Maryam S., Afzal S., Ahmad M., Gilani A. N. 2010. Hepatoprotective Evaluation of *Butea monosperma* against liver damage by paracetamol in Rabbits. Special Edition ANNALS. Vol:16(1). Pp 73-76
- Choedon T., Shukla S. K., Kumar V. 2010. Chemopreventive and anti-cancer properties of the aqueous extract of flowers of *Butea monosperma*. Journal of Ethnopharmacology. Vol:192(2). Pp. 208-213
- Mitra S. and Mukherjee S. Kr. 2003. Some plants used as antidote to snake bite in West Bengal, India. Department of Botany, Ranaghat College, Ranaghat 741201, West Bengal, India. pp.528
- Sughosh V. Upasani a, Vishal G. Beldar, Anil U. Tatiyab, M.S. Upasani, Sanjay J. Suranab, Divyata S. Patil. 2017. Ethnomedicinal plants used for snakebite in India: a brief overview. Integrative Medicine Research. PP. 114-130