

ဒန့်သလွန်အကြောင်း တစေ့တစောင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ -----မင်္ဂလာပါရှင်----

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကို ပြောဖို့ စဉ်းစားထားပါသလဲ ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----- ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ကျွန်မတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေ နှစ်ခြိုက်စွာ စားသုံးနေကြတဲ့ ဒန့်သလွန်ပင်ကို ဟင်းချက်ရာမှာ အသုံးပြုနိုင်သလို ဆေးဖက်မှာလည်း ဘယ်လိုအသုံးဝင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးပါမယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်----ဒန့်သလွန်ဆိုတာ ကျွန်မတို့တစ်တွေ အမြဲစားသုံးနေကြတဲ့ အပင်ပါ။ အခု ဆရာမက တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုအသုံးဝင်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေး မယ်ဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါရှင်----

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---- ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Moringa oleifera* Lamk. ဖြစ်ပြီးတော့ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Drumstick tree ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အပင်ပုံသဏ္ဌာန်ကတော့ ပင်လတ်မျိုး ဖြစ်ပြီး အမြင့် ၂၅ ပေထိ မြင့်ပါတယ်။ အခေါက်ထူ၍ချောပြီး အဖြူစက်ကလေးများ ရှိပါတယ်။ အတွင်းသားဖြူပါတယ်။ အရွက်မှာ သုံးခါငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွဲထွက်ပါတယ်ပါတယ်။ အပွင့်မှာ အဖြူ ရောင်ရှိပြီး အနံ့ရှိပါတယ်။ တန်ခူး၊ ကဆုန်လတွေမှာ ပွင့်ပါတယ်။ အသီးမှာ ရှည်လျား၍ အစိမ်းရင့် ရောင်ရှိပြီး အက်ကွဲသီးဖြစ်ပါတယ်။ အမြောင်းပါပြီး အသီးအတွင်းမှာ အစေ့များစီတန်းလျက် ၅-၇ စေ့ပါဝင်ပါတယ်။ အတွင်းသားထူပါတယ်။ ကဆုန်၊ နယုန်လတွေမှာ အသီးသီးပါတယ်ရှင်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားမှာ ပေါက်ရောက်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်အဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ဒါဆို ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကို ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြု ပါသလဲရှင်၊ နောက်ပြီး ဆရာမတို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ အာနိသင်ကိုလည်း ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ ပဉ္စငါးပါးလုံးက ဆေးဖက်မှာ အသုံးဝင်ပါတယ်ရှင်။ အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်မှာ ဒန့်သလွန် ပဉ္စငါးပါးရဲ့ အရသာက ချို ဖန်ဖြစ်ပြီး ဝိပါက

ကတော့ စပ်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးတောက်စေပြီး သလိပ်နဲ့ သည်းခြေကို နိုင်ပါတယ်။ အပူကို ပွားစေတယ်။ ချုပ်စေ။ သုက်ကို ပွားစေပါတယ်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုပါတယ်။ သည်းခြေဒေါသကို ဖောက်ပြန်စေပါတယ်။ အဆီပွားရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနဲ့ခြင်း၊ အဖျဉ်း၊ ကျပ်ပတီးနာ၊ အနာပေါက်တို့ကို သက်သာစေပြီး မျက်စိကို အကျိုးပြုပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒန့်ဒလွန်ပင်ရဲ့ပဉ္စငါးပါးလို့ခေါ်တဲ့ အရွက်၊ အသီး၊ အစေ့၊ အပွင့်၊ အမြစ် တစ်မျိုးခြင်းစီရဲ့ အကျိုးတွေလည်း ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ ဒန့်ဒလွန်အရွက်က ခါးစပ်အရသာ ရှိပါတယ်။ အစာကြေတယ်။ အဖျားနိုင်တယ်။ လေနှင့်သလိပ်ကိုကြေစေတယ်။ လေသလိပ်နှစ်ပါးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးတိုး၊ သွက္ကျာပါ ဒ ရောဂါတွေအတွက် အထူးကောင်းပါတယ်ရှင်။ ဒန့်ဒလွန်အသီးကတော့ ဆိမ့်ဖန်အရသာရှိတယ်။ စဉ်းငယ်ချိုတယ်။ လွန်စွာ ဝမ်းမီးတောက်စေတယ်။ ပန်းနာ၊ သွေးအားနည်းခြင်းအတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒန့်ဒလွန်အစေ့ကတော့ ပူဆိမ့်စပ်အရသာရှိတယ်။ မျက်စေ့အတွက် အကျိုးပြုပါတယ်။ ဒန့်ဒလွန်အပွင့်က ပူစပ်အရသာရှိတယ်။ ပူတယ်။ ထက်တယ်။ လေနှင့် သလိပ်ကိုနိုင်ပါတယ်။ ဒန့်ဒလွန်အမြစ်က ပူခါးစပ် အရသာရှိပါတယ်။ ဝမ်းမီးကိုလည်း တောက်စေပါတယ်။ အသံကိုလည်း ကောင်းစေပါတယ်။ ရောင်ရမ်း သောအနာ၊ သက်တန့်နာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ ဒန့်သလွန်ရွက်တွင်ပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်များက ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာကြောင့် သက်သက် လွတ်စားသူများအနေနှင့် ပရိုတင်းဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ဒန့်သလွန်ရွက်များကို မကြာခဏ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ၎င်းမှာပါဝင်သော ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်များမှာလည်း ခွန်အားကို ပြည့်ဖြိုးစေပြီး သက်လုံကောင်းစေပါတယ်။ နောက်ပြီး ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ် တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်း ရှိသော သိုင်အိုကာဘာမိတ် (Thiocarbamate) နှင့် အိုင်စိုသိုင်အိုဆိုင်ယာနိတ် (Isothiocyanate) တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒန့်သလွန်ရွက်တွင်ပါဝင်သော (Glucosinolate) နှင့် တရီဂိုစပါမင် (Pterygospersmin) များက ရောဂါပိုးမွှားများကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည့်အပြင် ကွာစီတင် (Quercetin) နှင့် ရူတင် (Rutin) ဓာတ်များက သွေးကြောများကို ကောင်းမွန်စေရန် ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ ထို့အပြင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသော ကမ်ဖီရော (kaempferol) နှင့် ကလိုရိုဂျနစ်အက်ဆစ် (Chlorogenic acid) ဓာတ်ပစ္စည်းများလည်း ပါဝင်ခြင်း ၊ ဒန့်သလွန်တွင် ပါဝင်သော အပင်ဓာတ် ပစ္စည်းများ (Phytochemicals) ဖြစ်သော ဖလေဗိုနော (Flavonols) နှင့် ဖီနောလစ်အက်ဆစ် (Phenolic acid) များသည် ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေခြင်း(Anti-inflammatory)၊ သက်ရှည်နုပျို စေခြင်း(Antioxidant)နှင့် ဘက်တီးရီးယားများကို

တိုက်ဖျက်နိုင်ခြင်း (Antibacterial action) စသည့် အာနိသင်များ ရှိပါတယ်လို့ လေ့လာသိရှိရပါတယ်ရှင်။ နောက်ပြီး ဒန့်ဒလွန်အရွက်က ဆီးရွှင်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိတာကြောင့် သွေးပေါင် ချိန်ကို ကျစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒန့်ဒလွန်အရွက်ကို သွေးပေါင်ချိန်က ညနေသူများအနေနဲ့ အများအပြား မစား သင့်ပါဘူးရှင်။ ဒန့်ဒလွန်ပင်ရဲ့ အရွက်သာမက အသီး၊ အစေ့၊ အခေါက်နဲ့ အမြစ်မှာလည်း အလားတူ အာနိသင်ရှိပါတယ်ရှင်။ ဒန့်ဒလွန်အရွက်နဲ့ အဖူးအပွင့်များက ဗီတာမင်အေ အပြည့်အဝပါတဲ့ အတွက် ကြောင့် ဝက်သက်၊ အရည်ပြားရောဂါ၊ မျက်စေ့ရောဂါများစတဲ့ အဖြစ်များတဲ့ရောဂါတွေကို ခံနိုင်ရည်စွမ်း သတ္တိအတွက် အသုံးပြု နိုင်ပါတယ်လို့လည်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

မေး။ ။ ဒါဆို ဒန့်သလွန်ပင်က လူတွေအတွက် တော်တော်အကျိုးပြုတာပဲနော် ဆရာမ--- နောက်ထပ်ရော ဘယ်လိုအာနိသင်တွေရှိပါသေးသလဲရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ အရွက်၊ အသီး၊ အစေ့တို့ကို မကြာခဏစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ အများကြီးပါ--အဲဒီထဲကမှ အဓိကအရေးပါတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ --

(၁) အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

(၂) ရောဂါပိုးများ နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်း

(၃) ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း

(၄) သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

(၅) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ သက်သာစေခြင်း

(၆) အခြားအထွေထွေအာနိသင်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အခြားအထွေထွေ အာနိသင်တွေဆို တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများရောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့နည်းစေခြင်း၊ အရွယ်မတိုင် မီအိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အသည်းခြောက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အရွယ်ကြီးသူများ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း နှင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါများကို လည်း သက်သာ စေပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင် --ဒန့်သလွန်ပင်ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာရော ဘယ်လိုရောဂါတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်သလဲဆိုတာလည်း ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ဟုတ်ကဲ့----ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ---အဲဒါတွေကတော့ --

- ဒန့်သလွန်အရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပတဲကောမြစ်၊ မိဿလင်ဟင်းခါးချက်သောက်ပေးပါက မီးယပ် ချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

- ဒန့်သလွန်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား(သို့) ၅၀ ဂရမ်ခန့်- ၅ကျပ်သား (သို့) ၈၀ ဂရမ်)အား ရေ ၂၄ကျပ်သား(သို့) ရေ ၃၀၀ ml ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ် သား (သို့) ၁၀၀ ml) ခန့်ကျန်သည်အထိကျို၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုး ကို ကျစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်ရွက်ကို သိန္ဓောဆား ရွေးကြီးစေ့ (သို့မဟုတ်)၀.၂၇၂ ဂရမ်ခန့်ထည့်၍ အရည်ညစ်၍ မျက်စဉ်းခပ်ပေးပါက ငှက်ဖျားရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်မြစ်ကို ထုထောင်းကြိတ်ချေ၍ အရည်ကိုညစ်ကာ လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်းခန့် သောက် ပေးပါက အသံဝင်အသံကပ်ပြီး လည်ချောင်းနာခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်မြစ် နှင့်မုန်ညင်းစေ့တို့ကို ဆတူပေါင်းစပ်၍ ရောကြိတ်ပြီး ရေတွင်(၂)နာရီကျော်မျှ စိမ်ကာ တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်ပေးပါက အစာမကြေ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်မြစ် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား(သို့) ၅၀ ဂရမ်ခန့်- ၅ကျပ်သား (သို့) ၈၀ ဂရမ်)အား ရေ ၂၄ကျပ်သား(သို့) ရေ ၃၀၀ ml ထည့်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ် သား (သို့) ၁၀၀ ml) ခန့်ကျန်သည်အထိကျို၍ လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း မှန်မှန်သောက်ပေးပါက ဝမ်းတွင်းသက်တန့်ကို သက်သာ စေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်မြစ်မှုန့်နှင့် ပရနွီဝါမြစ်မှုန့်တို့ကို ဆတူရောပြီး အုန်းနို့ ပျားရည်တို့နှင့် ရောစပ်ချက်ပြီး နံနက်၊ ည တစ်ခွန်းစီ သောက်ပေးပါက အားအင်ပြည့်ဖြိုးပြီး အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်မြစ်ကို ကြိတ်၍ ရောင်တင်းသောနေရာကို စည်းပေးထားပါက ရောင်တင်းခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်မြစ်ကို အခြောက်လှန်း၍ အမှုန့်ပြုကာ နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်လိမ်းပေးပါက ဝဲစို ဝဲခြောက်၊ ပွေး၊ နှင်းခုနာများကို သက်သာစေပါတယ်ရှင်။
- ဒန့်သလွန်မြစ်ကို သွေးပြီးလိမ်းပေးပါက နားရင်းပေါင်ရင်းများတွင်ပေါက်သော သက်တန့်နာများကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်သီးကို ဟင်းချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ကလေးများ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များ ကင်းရှင်း စေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်သီးကို အမှုန့်ပြုပြီး သကြားနှင့်ရောသောက်ပေးပါက ဆီးများခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

- ဒန့်ဒလွန်သီးကို ငါးရုံ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများနှင့်ချက်စားပါက အစာမကြေရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်အစေ့အဆီနှင့် အမြစ်တို့ကို အရည်ပြားဒဏ်ရာ၊ အရည်ပြားကွဲအက်ခြင်း၊ အနာပေါက် နှင့် ယားနာအမျိုးမျိုးတို့မှာ လိမ်းဆေးအဖြစ် သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဒန့်ဒလွန်အစေ့ကိုအမှုန့်ပြု၍ ထန်းလျက်နှင့် တေစားပေးပါက အသက်ကြီး၍ မျက်စိအား နည်းခြင်း ကို သက်သာစေပြီး မျက်စိအားပြန်လည်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

နောက်ပြီး ဒန့်သလွန်အရွက်ကို ဟင်းခါးအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာမှာ အာဟာရ တန်ဖိုးတွေ မဆုံးရှုံးအောင်ဘယ်လိုစားသောက်သင့်တယ်ဆိုတာလည်း ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ဟင်းခါးအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသုံးရာမှာ အပူကြာကြာပေးမိပါက ၎င်းမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ် တွေကို ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပူကြာကြာမပေးဘဲ ရေပွက်ပွက်ဆူပြီး (၁၀)မိနစ်ခန့်အကြာမှာ စားသုံး ပေးပါက အာဟာရဓာတ်များ အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဟင်းခါးကို ပြန်နွေးရာမှာလည်း ပွက်ပွက် ဆူတဲ့အထိ အပူပြန်မပေးပဲ ခပ်နွေးနွေးသာ အပူပေးပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဒန့်သလွန် ဟင်းခါးကို ပရိတင်းဓာတ်များစွာပါဝင်တဲ့အတွက် ကလေးသူငယ်၊ နို့တိုက်မိခင်နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အို များအတွက် များစွာအကျိုးရှိပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင် --- ဒန့်သလွန်ရဲ့ ဆေးအသုံးတွေကို သိရပြီဖြစ်တဲ့အတွက် မိဘပြည်သူ တွေလည်း ကျေနပ်ကြမှာပါ--- အခုလို ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။