

ဆေးပင်စားပင် (ဒန့်သလွန်ပင်)

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ဘယ်အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြ ပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “ဆေးပင်စားပင်၊ ဒန့်သလွန်ပင်” ခေါင်းစဉ်နှင့် ပြောပြပေးမှာဖြစ် ပါတယ်။

ဒန့်သလွန်ပင်ဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပေါ့ပေါ့များများ ပေါက်ရောက်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပြီး အာဟာရ ဓာတ်တွေများစွာပါဝင်တဲ့အတွက် ဆေးဖက်အသုံးဝင်တဲ့ အပင်တစ်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒန့်သလွန် ပင်ဟာမြေဩဇာမလို၊ ပိုးသတ်ဆေးမလို သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးနိုင်တဲ့အပင်ဖြစ်ပြီးစားသုံး ပေးမယ် ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးများစွာရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မိမိတို့ရဲ့နေအိမ် တွေမှာ စိုက်ပျိုး သင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဒန့်သလွန်ပင်အကြောင်း ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Moringa oleifera ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းက တော့ MORINGACEAE ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကိုတော့ Drum stick လို့ခေါ်ပါတယ်။ အပင်ပုံ သဏ္ဍာန်ကတော့ အမြင့်ပေ၅ပေအထိမြင့်တဲ့ ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး အခေါက်ထူချောပြီးအဖြူစက် ကလေးတွေပါရှိပါတယ်။ အရွက်ပုံသဏ္ဍာန်ကတော့ ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်လွှဲထွက်တယ်။ ရွက်မှာ လေးတွေကတော့သေးငယ်ပြီး ဘဲဥ ပုံဖြစ်တယ်။ ရွက်ပြားတွေဟာနူးညံ့ချောမွေ့ပြီးအနားတွေ ညီတယ်။ အပွင့်ကတော့အဖြူရောင်ရှိပြီး အနံ့သင်းကာတန်နူးလနှင့်ကဆုန်လတွေမှာ ပွင့် ပါတယ်။

အသီးကတော့ ရှည်လျားပြီး အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိကာ အက်ကွဲသီးဖြစ်ပါတယ်။ အမြောင်းပါပြီး အ သီးမှာ အစေ့တွေတန်းစီကာ(၅)စေ့ကနေ(၇)စေ့ထိရှိပါတယ်။ အတွင်းသားထူပြီး အစေ့မှာ အတောင်ပါ ပါတယ်။ ကဆုန်၊ နယုန်လတွေမှာ အသီးသီးတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား သဘာဝပေါက်ပင် အဖြစ်

လည်းကောင်း စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်လျှက်ရှိပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့အစိတ် အပိုင်းကတော့ ပဉ္စင်းပါးလုံးကို အသုံးပြုပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဒန့်သလွန်ပင်ရဲ့ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးသိပ္ပံဆရာတော် အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ (သိမ်ဖြူ)ရေးသာထားတဲ့ (ပုံပြဆေး အဘိဓာန်)ဆေးကျမ်းဖော်ပြချက်တွေအရ ဒန့်သလွန်ဟာအနည်းငယ်ချိုပြီး ဖန်တဲ့အရသာရှိကာ ဝမ်းမီး ကို တောက်စေသဖြင့် အစာကိုကြေစေပြီးနှုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ် ။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသသုံး ပါးကိုနိုင်ကာ ၊ အဖျဉ်းရောဂါ ၊ အပူနာ၊ အကြောအခြင်ရောင်ရမ်းနာနှင့် မျက်စိတို့ကို အကျိုးပြုတယ်။ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် အမြစ် အခေါက် အသီး အရွက် နှင့် အစေ့တို့ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

အမြစ်ခေါက်ရဲ့ အရသာကတော့ ချို ခါးတဲ့အရသာရှိပြီး ပူတဲ့သတ္တိ ရှိပါတယ်။ အစာကိုကြေ စေတယ်။ လေနှင့်သလိပ်ကိုနိုင်ပြီး သည်းခြေကိုပွားစေပါတယ်။ အဆိပ် ၊ ပိုးတို့ကိုနိုင်ကာနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းတွေကို သက်သာစေပြီး ကာမအားကိုအားပေးပါတယ်။ နှလုံး၊မျက်စိ ၊ အနာပေါက် ရောဂါ နှင့် ဖောရောင်နာတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။

အရွက်အရသာကတော့ ချိုတဲ့အရသာရှိပြီး အေးတဲ့သတ္တိရှိပါတယ်။ မျက်စိကိုအကျိုးပြုပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အရက်မူးလွန်ပြီးအသိဉာဏ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ၊ ပန်းနာရောဂါ ၊ လေနှင့်သည်းခြေ ဖောက်ပြန်တဲ့ရောဂါတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

အပွင့်ကတော့ ပူစပ်အရသာရှိပြီး အကြောရောဂါ သလိပ်ရောဂါနှင့် လေဖောက်ပြန်ပြီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကိုသက်သာစေပါတယ်။ အစေ့ကတော့ မျက်စိကိုအကျိုးပြုကာ အဆိပ်သင့်နာနှင့် ခေါင်း ကိုက်ရောဂါကို သက်သာစေတယ်လို့ ဆေးကျမ်းတွေမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

- ဒါ့အပြင် ဒန့်သလွန်ရွက်ဟာ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်(Cholesterol)ကို လျှော့ချပေးနိုင်တာကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအတွက် များစွာအကျိုးရှိစေပါတယ် ။ ဒန့်သလွန်ရွက် ကိုကြိတ်ပြီး ရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်) ဟင်းစားဇွန်း(၃)ဇွန်းခန့်တိုက်ကျွေးပေးမယ် (ဒါမှမဟုတ်) အရွက်ကို အခြောက်ခံပြီး ရေနွေးထဲထည့်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် သွေးတိုးရောဂါကိုသက်သာ စေတယ်။

- ဒန့်သလွန်ရွက်မှာပါဝင်တဲ့ တာပင်းနိုက်တွေဟာ (pancreas)မှာရှိတဲ့ အင်ဆူလင်ကို ထုတ်ပေးတဲ့ ဘီတာဆဲလ်တွေကို လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိတာကြောင့် ဒန့်သလွန်ရွက် ဟင်းခါးစားသုံးပြီးချိန်မှာ သွေးတွင်း ဂလူးကို့စ် ပမာဏလျော့နည်းစေတဲ့အတွက် ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေအနေဖြင့် စားသုံး ပေးသင့် တယ် ။

- ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပတဲကော၊ မိဿလင်တို့နှင့် ဟင်းခါးချက်သောက်ပေးမယ် ဆိုရင် မီးယပ်ထိန်တာ၊ ငုပ်တာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသလို၊ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်တာ မီးယပ်

ချမ်းထပ်ပြီးဖျားတာတွေအတွက် အထက်ကပြောခဲ့တဲ့ ဟင်းခါးရည်ထဲကို ငါးရုံကင်ထည့်ပြီးသောက် ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

- အသံဝင်အသံပျက်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာတွေဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုထုထောင်းကြိတ်ချေပြီးရရှိတဲ့အရည် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း) သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

- ကလေးမွေးပြီး မိခင်နို့ထွက်နည်းနေတယ်ဆိုရင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုဟင်းချိုချက်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် နို့ကိုရွှင်စေပါတယ်။

- ပန်းနာရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကြိတ်ချေပြီးရရှိတဲ့အရည်(လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း)နှင့် ချင်း(ဂျင်း) ကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း)တို့ကို ရောစပ်ပြီးသောက်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

- ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် အမျိုးသားတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်ခန့်စားသုံးသင့်ပါတယ်။

- ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ကွမ်းစားဂမုန်းရွက်တို့ကို ဆတူကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ဖြင့် ကလေးတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ မှက်ခရုနာနှင့် အပူအစပ်တွေအစားများပြီးဖြစ်တဲ့ နှုတ်ခမ်းကွဲတာ လျှာကွဲတာတွေကို လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- ညဘက်ဆီးသွားများတယ်ဆိုရင် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ထုထောင်းပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်ပြီးသောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့(ပျားရည်)အသုံးမပြုလိုပါက ချင်း (ဂျင်း) ထောင်းရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း စပ်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ကလေးတွေမှာ သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရှိတယ်ဆိုရင် ဒန့်သလွန်သီးကို ဟင်းချက်ကျွေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသလို ငါးရုံ၊ ငါးခူ၊ ပုစွန်တုပ်၊ ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးပနော်တို့နှင့် ချက်စားပေးမယ်ဆိုရင် အစာမကြေတာ၊ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်နာ ၊အဖျားရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ၊သွေးတက်နာ ၊သုက်အား ကုန်ခမ်းနာတွေကို သက်သာစေတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာဖော်ပြထားပါတယ်။

- အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ(INSOMNIA)ဖြစ်ပါက ဒန့်သလွန်သီးကို ငါးပတ်သားနှင့် ချက်စား ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

- ဒန့်သလွန်မြစ်ကိုကြိတ်ပြီး ရောင်တင်းတဲ့နေရာမှာစည်းပေးမယ်ဆိုလျှင် ရောင်တင်းတာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

- ဒန့်သလွန်မြစ်ကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုပြီးနှမ်းဆီနှင့်ဖျော်လိမ်းပေးပါက ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်၊ ပွေး၊ နှင်းခူး၊ ယားနာတို့ကို သက်သာစေသလို အမြစ်မှုန့်ကိုနှာရှူပေးမယ်ဆိုရင် ထိပ်ခတ်နာ၊ နှာခေါင်းအပုပ်နံ့နံတာတွေ ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- ဒန့်သလွန်စေ့ကို ထုထောင်းပြီး ရေမှာတစ်နာရီကြာအောင် စိမ်ထားပေးမယ်ဆိုရင် ရေကို ကြည်လင် စေပါတယ်။

မေး -- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဒန့်သလွန်ပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမည့် အချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြ ပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို သွေးပေါင်ကျတဲ့သူတွေ ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးတဲ့သူတွေအနေဖြင့် အများအပြားမစားသင့်ပါဘူး။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို အပူကြာကြာ ပေးမယ်ဆိုရင်ဒန့်သလွန်ရွက်မှာ ပါဝင် တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးနိုင်တာကြောင့် ဟင်းခါးချက်တဲ့အခါ ရေပွတ်ပွတ်ဆူပြီး (၁၀)မိနစ် ခန့်အကြာမှာ စားသုံးပေးမယ်ဆိုရင် အာဟာရဓာတ်တွေပြည့်ပြည့်ဝဝရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ယခုလို ဒန့်သလွန်ပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးဖက်အဖြစ် အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင်ပြောပြပေးပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ် ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ ကျမကလည်း ယခုလိုဒန့်သလွန်ပင်နှင့် ပတ်သက်ပြီးဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေဗဟုသုတရရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်(ဒုတိယတွဲ)
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်၊ (၂၀၀၅ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ)
- ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနအထက်မြန်မာပြည်၊ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (၂၀၀၆ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ)
- ဦးကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)၊ နေ့စဉ်စားသုံးနေသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ထူးခြားသော ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ၊ (၂၀၁၆၊ နိုဝင်ဘာ)