"မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကိုအသုံးပြုပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း"

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေး အစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လို အကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာတော့ ကျမအနေနဲ့ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကိုအသုံးပြုပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေး တင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ နိုင်ငံ၏တစ်နိုင်ငံရဲ့ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုဟာ အဲ့ဒီနိုင်ငံရဲ့ ပြည်သူပြည်သားများ၊ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဘာဝသယံဇာတများ ဖြစ်တာကြောင့် ဒီအထဲကမှမြန်မာနိုင်ငံမှာပေါက်ရောက်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာတွေ့ရတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနဲ့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ ပြည်သူလူထုအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များမှာ ဘယ်လိုအရေးပါတယ်ဆိုတာကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒီနေ့ခေတ်ကာလဟာ အမိနိုင်ငံတော်ကြီး ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကို နိုင်ငံတော်အစိုးရနဲ့ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးကမိမိတို့တာဝန်ကျရာ ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်လျှက်ရှိပါတယ်။ နိုင်ငံတော်ကြီး ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးရဲ့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးဟာ အဓိက

ကျတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောက်ရှောက်မှုမှာ မိမိတို့မျိုးရိုးအစဉ်အဆက် လက်ခံကျင့်သုံး လာခဲ့ကြတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကိုလည်းယုံကြည် အားကိုးလျက် ရှိပါတယ်။ ဒီအတွက်မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ ပြည်သူလူထု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များမှာ အရေးပါလျှက်ရှိပါတယ်။ ဒီအထဲကမှမိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဟာလည်းတစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါ့ကြောင့်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဟာလည်း မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝသယံဇာတများဖြစ်တာကြောင့်တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဘယ်လိုပေးနိုင်သလဲဆိုတာကိုလည်း ဆရာမအနေနဲ့ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဘိုးဘွားအမွေအနှစ် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် သဘာဝပရဆေးပင်၊ ဆေးပစ္စည်း၊ ဆေးဝါးတွေအတွက် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများမှာ ရှေး ယခင်ကတည်းကပင် အကျုံးဝင်နေခဲ့တယ်လို့ဆိုရပါမယ်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရရဲ့လမ်းညွှန်မှု၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ဦးဆောင်မှု၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ အကြီးအကဲများရဲ့ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုနဲ့ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများအပါအဝင်တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အားထုတ်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျှက်ရှိကြောင်း ပြောကြားလို ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု (Primary Health Care) ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်မအနေနဲ့သာဓကတစ်ခု တင်ပြစရာရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလအတွင်းက တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဘေကျင်းမြို့မှာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ကြီးမှူး ကျင်းပခဲ့တဲ့ World Congress on Traditional Medicine မှာ “ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အသီးသီးတို့ရဲ့ ပြည်သူလူထု ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်တွင် တိုင်းရင်းဆေး အခန်းကဏ္ဍ ပါဝင်မှု တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရေး ” ဆိုတဲ့အချက်ကို Beijing declaration ကြေညာစာတမ်းမှာ အတိအလင်းဆုံး ဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကြေညာစာတမ်းမှာပါဝင်တဲ့ ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုမှာ ပါဝင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်(၈)ရပ်ထဲက တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့

အချက်တွေကိုပြောချင်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့အဖြစ်များတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနှင့် ၄င်းတို့ကိုကာကွယ်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ပညာပေးခြင်း၊ အာဟာရ ဓာတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ ဒေသအလိုက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်း၊ အဖြစ်များသည့် သာမန်ရောဂါများနှင့်ထိခိုက်မှုများအတွက် သင့်လျော်သော ကုသမှုပေးခြင်း၊ အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် အဓိကဆေးဝါးများထောက်ပံ့ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင်မီးဖိုချောင်နဲ့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကနေပြီး ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဥပမာအားဖြင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် နနွင်းမှုန့် (သို့) နနွင်းတက်ကိုရေနဲ့သွေးပြီး ရေနွေးနဲ့ ဝမ်းသွားတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက် ပမာဏပေါ်မူတည်ပြီး သောက်သုံးနိုင်ခြင်း၊ မာလကာရွက်သတ္တုရည်/ပြုတ်ရည်တို့ကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်နေသူအတွက် မီးကွင်းဂမုန်းပင်အရွက် (သို့မဟုတ်) ပဋ္ဌငါးပါးအသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ချောင်းဆိုးချွဲကျပ် နေရင်လည်း မုရားကြီးရွက်၊ဇီယာရွက်ထူတို့ကိုအရွက်သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ခြင်းနဲ့ အဖျားကြီးနေမယ်ဆိုရင် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်/ကွမ်းရွက်နဲ့ချင်းပြုတ်ရည်တို့ကိုအသုံးပြုနိုင် ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်အပူလောင်နာနဲ့အရေပြားယားနာများအတွက် ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်ကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ အပူလောင်နာအတွက်ရွက်ကျပင်ပေါက်ကို အသုံးပြုနိုင်သလို ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်၊ ဒန်းရွက်ကို ကြိတ်ချေပြီးတော့လည်း လိမ်းပေးအုံပေးနိုင်ခြင်း၊ အဆစ်အမျက်တွေကိုက်ခဲနာကျင်နေရင်ယူကလစ်ဆီကိုလိမ်းပေးနိုင်ခြင်း၊ အစရှိတဲ့အာနိသင် တွေရှိခြင်းကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒန့်သလွန်၊ ဘူး၊ သခွား၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း၊ နနွင်း၊ စတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ဒန္တသုခ၊ ဆင်တုန်းမနွယ်၊ ကြိတ်မှန်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၊ သဘော်မညို၊ ကွမ်းရွက်၊ ဇီယာ၊ ပိတ်ချင်း၊ ရင်းပြား၊ ဆူးကောက်နက်၊ ငု၊ ပတဲကော၊ တမာ၊ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်၊ အစရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင် ပရဆေးပင်တွေစိုက်ဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။သိရှိနိုင်ဖို့ရန်ဆက်ပြီးရှင်းပြပေးပါအုံ့ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ "အိမ်ရှေ့တမာ၊ အိမ်နောက်ခံတက် စီးပွားတက်" ဆိုတဲ့အဆိုလည်း ရှိပါတယ်။ တမာပင်စိုက်ပျိုးထားခြင်းဖြင့် ယားနာ၊ သွားနဲ့ခံတွင်းရောဂါတွေအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ခံတက်ပင် စိုက်ပျိုးထားတဲ့အတွက် ဆီးရောဂါ၊ ထုံနာကျဉ်နာတွေ အတွက်အသုံးပြုနိုင်တဲ့အတွက်ငွေကုန်ကြေးကျမရှိတော့ပါဘူး။ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုပေးထားပြီးဖြစ်တာကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ရောဂါဆိုးကြီးတွေကိုလည်း ကာကွယ် ပြီးသားဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်ကတည်းက "ကတိသစ္စာတည်သောအခါ ဝယ်၊သြဇာလေးနက်ပေါ်ဆီတက်၍၊နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင်၏" ဟု နွယ်မြက်သစ်ပင် လေးတွေကိုဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ လင်္ကာတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရှုမှတ်သားခဲ့ကြရ ပါတယ်။ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ နွယ်မြက်သစ်ပင်တိုင်းဟာ ဆေးဖက်ဝင်ပင်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဖက်မဝင်တဲ့အပင်ဆိုတာမရှိဘူးလို့ ဝိနည်းမဟာဝါ ပါဠိတော် ခန္ဓကဝဂ်ဘေသဇ္ဇကဏ္ဍမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် ဂျပန်မှာဆို အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးမီးယပ်ဝေဒနာနည်းပါးခြင်းဟာ ပဲပင်ကရတဲ့ပဲတို့ဟူးကို အမြဲစားသုံးလို့ဖြစ်ကြောင်းသိရပါတယ်။ဒါ့ကြောင့်တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုဟာသာမာန်ရောဂါများကိုသာမကသွေးတိုး၊နှလုံး၊လေဖြတ်၊ကင်ဆာအထိရောဂါကြီး များက ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့အတွက်ရေရှည်မှာအကျိုးကျေးဇူးကြီးလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်ပင်တွေရဲ့ အကြောင်းကိုပြည်သူလူထုက ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် သိရှိနားလည်ရုံသာမက အသုံးပြုလာနိုင်စေပြီးတိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုတိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကိုအသုံးပြုပြီး တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ပြည်သူလူထုကိုထပ်ပြီး အသိပေးပြောကြားလိုတာများရှိရင် တင်ပြပေးပါ အုံးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပေါက်ရောက်နေတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပင်တွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိရှိပြီး လက်တွေ့နယ်ပယ်မှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးစွဲလာအောင် ဆောင်ရွက်ကြဖို့လိုအပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ဆေးဖက်ဝင် ပင်တွေရဲ့အစွမ်းအာနိသင်ကို သိရှိနိုင်ဖို့ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများကလည်း ပြည်သူလူထုကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးနေဖို့နဲ့ ပြည်သူလူထုကလည်း မိမိတို့ရဲ့ အိမ်ဝင်းခြံဝင်းတွေမှာ ဆေးဖက်ဝင်ပင်တွေ တစ်နိုင်တစ်ပိုင်စိုက်ပျိုးနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးနိုင်ဖို့တင်မကပဲ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကိုပေးအပ်နိုင်ဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ဆေးဖက်ဝင်ပင်တေ့ွကို ထိထိရောက်ရောက်အသုံးပြု နိုင်တဲ့အထိ ပြည်သူလူထုမှာအသိရှိနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အသိရှိတယ်ဆိုတာ ကလည်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပင်တေ့ွကို အသုံးပြုတော့မယ်ဆိုရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုအတိုင်းသုံးစွဲရမှာဖြစ်တဲ့ အကြောင်း ကျန်းမာရေးအသိရှိနေရမှာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခြားသော အာဆီယံနိုင်ငံများက မိမိတို့ရဲ့တိုင်းရင်းဆေးအရင်းအမြစ်များကို နိုင်ငံတစ်ကာနဲ့အတူ နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကဏ္ဍတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသလို ကျွန်မတို့ မြန်မာ နိုင်ငံကလည်း အာဆီယံနိုင်ငံအဖွဲ့ဝင်တစ်နိုင်ငံဖြစ်သည့်အပြင် ပြည်သူအများစုက လည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်တေ့ွ၊တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များနဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို ယုံကြည်အားကိုးတာတွေ့ရတဲ့အတွက် အခြားအာဆီယံနိုင်ငံများနည်းတူ ပရဆေးကို အခြေခံထားတဲ့တိုင်းရင်းဆေးအရင်းအမြစ်များနဲ့နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကဏ္ဍမှာ ပိုမို ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း အသိပေးပြောကြားရင်း ဒီတစ်ပတ်ကျန်းမာရေး အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကို ဒီမှာတင်ပဲရပ်နားခွင့်ပြုပါရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိဆေးဖက်ဝင်အပင်များကိုအသုံးပြုပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အခုလိုဆရာမအနေနဲ့ ပြည်သူလူထုကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံအသိပေးပြောကြားသွားတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားမှ အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

DTM