

အပူငြိမ်းအောင် ကရမက်ဆောင်

ဒေါ်နန်းခင်ထွေး

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ အခုတစ်ပတ် “သုတဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ” အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးသွားမယ်ဆိုတာ သိပါရစေခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။ အခုတစ်ပတ် သုတဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ “အပူငြိမ်းအောင် ကရမက်ဆောင်” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆေးဖက်ဝင် ကရမက် အကြောင်းကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ ဒါဆိုရင် ကရမက်အကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး သိပါရစေ ခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ။

ကျွန်မတို့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးလောကမှာ ကရမက်ဟာ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီ၊ အကျော်၊ စမ္မာ၊ ကရမက် ဆိုပြီး နံ့သာ (၅) မျိုးစာရင်းဝင် အဖိုးတန်အပင်ထွက်ဆေးပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ရဲ့ အနှစ်အသားကိုသာ အသုံးများပါတယ်။ လက်ခုပ်မျိုးရင်းဝင်ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒ အမည်ကတော့ *Mansonia gagei* ဖြစ်ပါတယ်။ ကရမက်မှာ နတ်သတ်ကရမက် နဲ့ လူသတ်ကရမက် ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ နတ်သတ်ကရမက်ဆိုတာ သက်တမ်းရှည်တဲ့ အချိန် ကျမှ သဘာဝအတိုင်းသေသွားတဲ့ ကရမက်ပင်တွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပြီး အလွန်အနံ့ မွှေးကြိုင်တဲ့ နံ့သာအနှစ် ကရမက် အစစ်ဖြစ်ပါတယ်။ နတ်သတ်ကရမက်ကလိမ်းပြီး ရေချိုး ရင်တောင်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရနံ့စွဲနေတာကြောင့် ရှေးမြန်မာ အဘွား၊ အမေများက “ရေချိုး ခံကရမက်” လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ကရမက် အစအနလေးကို မီးခဲပေါ်တင်ကြည့် လိုက်ရင် တစ်အိမ်လုံး မွှေးကြိုင်သွားလောက်တဲ့အထိ အနံ့ရှိတဲ့ ကရမက်ဟာ နတ်သတ်ကရမက် ဖြစ်ပါတယ်။

လူသတ်ကရမက်ဆိုတာကတော့ သဘာဝအတိုင်းသေတဲ့အပင် မဟုတ်ဘဲ လူတို့ခုတ်လှဲ ထားတဲ့ အပင်ကိုဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နတ်သတ်ကရမက်နဲ့စာရင် အသားကျစ်လစ်မှု နည်းပြီး မွှေးရနံ့လည်း နည်းပါးပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ အခုဆိုရင် နတ်သတ်ကရမက် နဲ့ လူသတ်ကရမက်ကို ခွဲခြား သိရပြီဆိုတော့ ဆက်လက်ပြီး ကရမက်ပင်ရဲ့ ပုံစံကိုလည်း သိပါရစေခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။

ကရမက်ပင်က အမြင့်ပေ ၄၀ ရှိတဲ့ အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်ပြီး၊ လုံးပတ်က ၄ ပေ မှ ၈ ပေအထိ ရှိပါတယ်။ အခေါက်အညိုရောင်ပေါ်တွင် အဖြူရောင်ရောနေပြီး မာကြောသော အနှစ် ရှိပါတယ်။ အရွက်မှာ အင်ရွက်ကဲ့သို့ အရွက်ကြီးပြီး ရွက်ခြားထွက်ကာ ထီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး ရွက်ထိပ်ချွန်၊ ရွက်ရင်းခိုင်းသော သဏ္ဍာန်ရှိပါတယ်။ ရွက်နားဟိုက်ပြီး အတွန့်များလည်း ရှိပါတယ်။ အရွက်အောက်မျက်နှာပြင်ဟာ အရောင်ဖြူပြီး အမွှေးနုများရှိကာ ရွက်ကြော ထင်ရှားပါတယ်။ အပေါ်မျက်နှာပြင်ကတော့ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး ပြောင်ချော၍ အရွက် ညှာထိပ်မှ ရွက်ကြော ဖြာထွက်ပါတယ်။ အပွင့်ပုံစံကတော့ အပွင့်ရှည်လျားပြီး ညိုဝါရောင် ရှိသော ကတ္တီပါမွှေးနုများ ပါရှိပါတယ်။ ပွင့်ညှာတိုပြီး အနံ့မွှေးပါတယ်။ အသီးကတော့ ၃ လက်မကနေ ၄ လက်မခန့်ရှည်ပါတယ်။ အစေ့ကတော့ အစေ့ ၁ ခုတည်းသာရှိပြီး ရင့်တဲ့ အခါ အက်ကဲ့၍ အလေ့ကျ ပေါက်တတ်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ ကရမက်ပင်ကို မြန်မာနိုင်ငံ ဘယ်ဒေသတွေမှာ စိုက်ပျိုး ဖြစ်ထွန်းပါလဲခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ အမြဲစိမ်းသစ်တောမှာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်ပါတယ်။ ပူ အိုက် စွတ် စို တဲ့ ဒေသ တွေမှာ ဥယျာဉ်မြေ၊ ခြံမြေ များနဲ့ စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးမှုလည်း ရှိပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ ကရမက်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်ကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံး ခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။

ကရမက်က အေး ခါး၊ အနည်းငယ် ချို တဲ့ အရသာရှိပြီး အပူလွန်_သည်းခြေနာကို နိုင်တဲ့အတွက် နှလုံးပူန်ခြင်းကိုငြိမ်းစေပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။ ရနံ့

မွေးကြိုင်ပြီး အပူငြိမ်း စေတဲ့ ဆေးပစ္စည်း ဖြစ်တာကြောင့် သည်းခြေဆေး များ ဖော်စပ်တဲ့ နေရာမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်နဲ့ပတ်သတ်ပြီး ခံစားရ တတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ မီးယပ်ကွက်ဖြစ်တာ၊ မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်မှာ ခံစားရတတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး (သို့မဟုတ်) အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ပူခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်းနဲ့ ညအိပ်မပျော်ခြင်း တွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ဆီး ဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ လေသက်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံး ကြည်လင်စေခြင်း စတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေလည်း ရှိပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါအုံး ခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။

-ကရမက်ဟာ အေး ပွင့် တဲ့အတွက်ကြောင့် ရှေးဆရာကြီးများက အပွင့်ဓာတ်လိုရင် အပြင်လိမ်းဆေးအနေနဲ့ ကရမက်ကို သွေးလိမ်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေး၊ လူကြီးမရွေး အဖျားတက်ပြီး ကိုယ်ပူကြီးခြင်းအတွက် ကရမက်၊ နံ့သာဖြူ (၂) မျိုး ရောသွေးပြီး နဖူးကိုစလိမ်းပါ။ လိမ်းပြီး (၅) မိနစ်ခန့်ကြာရင် နဖူးနှင့်ချိုင်းနှစ်ဖက်ကို လိမ်းပါ။ နောက်ထပ် (၅) မိနစ်ခန့်ကြာရင် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးကို ကရမက်ရည် နိုင်နိုင်လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ အပူများပြင်ပကို လမ်းကြောင်းသင့်စွာ ထွက်သွားပြီး အဖျား ကျသွားပါ လိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိပြုရာမှာက ဆေးရည်လိမ်းတဲ့အခါ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး တစ်ခါတည်းမလိမ်းဖို့နဲ့ ဆေးလိမ်းတဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးချန်ပြီး လိမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဒါဆိုရင် ဖျားတဲ့လူတွေ အနေနဲ့ ကရမက် သွေးပြီးသားအရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း မလိမ်းရဘူးပေါ့နော်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ပြောပြ ပေးပါအုံး ဆရာမ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရင့်။

အကယ်၍ ကရမက် သွေးပြီးသားအရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လိမ်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ကရမက်က အေးပွင့် စေတဲ့သတ္တိရှိတာကြောင့် အပူဓာတ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြင်ပကအအေးဓာတ်ရှိတဲ့ ဆေးရည်နဲ့ ရုတ်တရက် ထိတွေ့တဲ့အခါ ရေခွေးပူပူထည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်ကို ချက်ချင်း ရေအေးထဲစိမ်လိုက်တဲ့အခါ ကွဲတတ်သလို အပူအအေး ဝိရောဓိဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ဦးနှောက်အာရုံကြောပိုင်းကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့ အနီးဆုံးနေရာဖြစ်တဲ့ နဖူးကစပြီး အထက်ကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အဆင့်ဆင့် လိမ်းပေး ပြီးတော့ အပူဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကနေ စတင်ထွက်ခွာစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ။ ဒါဆိုရင် ကရမက်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံလေးတွေကို ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။

-နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ မူးဝေပြီး အိပ်မပျော်သူများအတွက် ကရမက်ကို ဆီးစေ့အဆံ၊ သကြားတို့နဲ့ ဆတူ အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ ရေကျက်အေးဖြင့် သောက်ပါက သက်သာစေပါတယ်။

-ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပြင်းတဲ့လူတွေအတွက် ကရမက်သွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ဥပသကာမြစ် သွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း နှင့် သံပုရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက် ရောစပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

-ခါတ်မတည့်မှုကြောင့် သွေးယားခြင်း၊ အရေပြား၌ အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်းအတွက် ကရမက် သွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ဧကရာဇ်မြစ် သွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း ရောစပ်ကာ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့် ၊ တစ်နေ့(၂) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

-သွေးစုနာ၊ အဖုအကျိတ်တွေဖြစ်ရင် ကရမက်၊ နံ့သာဖြူ၊ ဇာတိပွိုလ်သီးအဆံ (၃) မျိုး ရောသွေးပြီး တစ်နေ့ ၄ ၊ ၅ ကြိမ် လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

-အပူလောင်ခြင်းများအတွက် ကရမက်ကိုပျစ်ပျစ်သွေးပြီး တရော်ကင်ပွန်းရည်နှင့်စပ်၍ မကြာခဏ လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

-ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားမှာ မီးယပ်ကွက်ပေါ်ပြီး အဖြူကွက်ထွက်တာ၊ ညှင်းပေါက်တာ၊ အနာတွေပေါက်ပြီး အနာရွတ်အဖြူရောင်တွေ ကျန်ခဲ့တာ အတွက် ကရမက်၊ နံ့သာနီ ရောသွေးပြီး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်ခန့် လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

-မီးယပ်ဖြူဆင်းလျှင် ဆန်ဆေးရည် နှင့် ရောသွေး၍ရသော ကရမက်ရည် လက်ဖက်ရည် ဇွန်း (၁) ဇွန်းတွင် သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက် ၊ သံပုရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း

တစ်ဝက် ရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့် ၊ နံနက်၊ ည (၂) ကြိမ် ၊ ရေအေးဖြင့် သောက်ပါက သက်သာစေပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ကရမက်ရဲ့ ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါအုံး ခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ဆက်ပြီးတော့ပြောပြရမယ်ဆိုရင်- ကရမက်က

-မီးတွင်းခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်၍ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းမကြည်လင်ခြင်းများ ဖြစ်ပါက ကရမက်အပိုင်းအစနှင့် နှင်းမှုန့် ဆတူရော၍ မီးခဲပေါ်တင်ပြီး အငွေ့မှိုင်းကို ရှူပေးမယ်ဆိုရင် ချက်ချင်း သက်သာစေပါတယ်။

-မီးယပ်ရောဂါ ကင်းဝေးစေရန်နှင့် မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင် ကျန်းမာ၍ သွေးသားသန့်စင် စေရန် နေ့စဉ် ကရမက်သွေးရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့် ပုံမှန်သောက်ပေးပါက အပူအပုတ်ကင်း၍ ကျန်းမာစိုပြည်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

-ဆီးအိမ်တွင်ဆီးရှိပြီး ဆီးခုံရောင်တင်း၍ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးမသွားနိုင်ခြင်းအတွက် ကရမက်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် ရောသွေးပြီး ဆီးခုံနှင့် ဆီးသွားအင်္ဂါတွင် မကြာခဏ လိမ်းပေးပါက ချက်ချင်းဆီးသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

-ဆီးပူ/နည်း/ဝါခြင်း၊ ကျောက်ကပ်တွင်အပူအောင်းပြီး ခါးနာခြင်း၊ ဆီးအရောင်နောက်ခြင်း၊ ဆီးသွေးပါခြင်းတို့အတွက် ကရမက်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် ရောသွေး၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၁) ပတ်ခန့်သောက်ပါက သက်သာ စေပါတယ်။

-အပူဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းအတွက် ကရမက်သွေးရည်၊ မီးကွင်းဂမုန်းသတ္တုရည်၊ သကြား တို့ကို ဆတူရောစပ်ကာ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့် ၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ ရေကျက်အေးဖြင့်သောက်ပါက သက်သာစေပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ အခုလိုမျိုး ကရမက်နဲ့ပတ်သတ်ပြီး သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းလင်း ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို မြန်မာ့အသံမှ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း အခုလိုမျိုး ပြည်သူလူထုကို ဗဟုသုတရအောင် ပြောကြားခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်(ပဌမတွဲ)
- ပုံပြမြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ (ပထမတွဲ)
- လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်
- ဦးမင်းဇင် (ရွှေနဝင်း) ရေးသားသော “မိန်းမတို့အသက် ကရမက်” ဆောင်းပါး

