

ဆေးဖက်အသုံးဝင်သင်္ဘောပင်

မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်မျိုးနဲ့ ပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ သင်္ဘောပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို အာဟာရအဖြစ်စားသုံး ရန်အတွက်သာမက အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ဆေးဖက်ဝင်အပင် တစ်ပင်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေလိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြောကြားမှာဘဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာ သင်္ဘောပင်တွေကို နေရာအနှံ့အပြားမှာတွေ့ရှိရပြီး ယခုအခါမှာ စိုက်ပျိုးပင်တွေအဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးနေတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

သင်္ဘောပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Carica papaya* Linn. ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ papaya လို့ခေါ်ပါတယ်။ သင်္ဘောပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကိုပြောရမယ်ဆိုရင် အပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး အမြင့်ပေ ၁၅ ပေခန့်ရှိပါတယ်။ သင်္ဘောပင်မှာ အဖိုပင်၊ အမပင်နဲ့ အဖို၊ အမနှစ်မျိုးပါသော သင်္ဘောပဒေသာဆိုပြီးရှိပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့အရွက်များရှိပြီး ရွက်နားပတ်လည်တွေမှာ အတွန့်အဟိုက်များရှိပြီး အလယ်မှာအခေါင်းပွပါရှိတဲ့ ရွက်ညှာတံပါရှိပါတယ်။ အပွင့်မှာလည်း အဖိုပွင့်နဲ့ အမပွင့်ရှိပြီး အနံ့သင်းတဲ့အဝါရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ဘောသီးမှာ ဘဲဥပုံ၊ လုံးဝန်းတဲ့ပုံနဲ့ ရှည်ချွန်းချွန်းပုံဆိုပြီး ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အသီးခွံမှာ ပြောင်ချောပြီး အတွင်းသားထူတဲ့ အဖြူရောင်အစေးများ ထွက်ရှိပါတယ်။ အသီးအတွင်းမှာ အစေ့များစွာပါရှိပါတယ်။ သင်္ဘောပဒေသာပင်မျိုးမှလွဲပြီး အသီး သီးသောသင်္ဘောပင်တို့မှာ အပင်ရဲ့အပေါ်ထိပ်ဖျားတွေမှာ တစ်လုံးနဲ့တစ်လုံးထိကပ်လျက် ကြပ်ညှပ်နေအောင်သီးပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး အသီးသီးသောအပင်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

မေး - သင်္ဘောပင်မှာ ပါဝင်တဲ့ဒြပ်ပေါင်းတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါရှင်၊ သင်္ဘောပင်မှာ ပါဝင်တဲ့ဒြပ်ပေါင်းတွေကတော့ သင်္ဘောသီးမှာ Carpaine , Carposide , Paparin တို့ပါဝင်ပါတယ်။ အသီးမှာ Sucrose , invert sugar , Malic acid , Citric acid နှင့် Tartaric acid တို့ပါဝင်ပြီး၊ အစေ့မှာ Carpasemine ပါဝင်ပါတယ်။ အရွက်မှာတော့ Carpaine အပြင် Vitamine C, Vitamine E တို့ပါဝင်ပါတယ်။

မေး - တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ သဘောပင်ရဲ့အကျိုးအာနိသင်နဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအဆိုအရ သဘောပင်ရဲ့အကျိုးအာနိသင်ကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ဝမ်းမီးတောက်ပြီး အစာကိုကြေစေပါတယ်။ မီးယပ်သွေးကိုမှန်စေပါတယ်။ သွေးကိုစင်ကြယ်စေပြီး သည်းခြေအပူကိုငြိမ်းစေပါတယ်။ ဆီးကိုရွှင်စေတယ်။ ဆီးရောဂါနဲ့ ကျောက်တည်ရောဂါတို့ကို ပယ်ပျောက်စေပါတယ်။ နှလုံးကိုအကျိုးပြုပါတယ်။ လေကို ပျက်စေပါတယ်။

သဘောပင်ကို ဆေးဖက်အသုံးပြုရာမှာ ပင်စည်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အစေ့နှင့် အစေးစတဲ့တစ်ပင်လုံးကို အသုံးပြုပါတယ်။ သဘောသီးအမှည့်ကို နေ့စဉ်စားသုံးပေးမယ်ဆိုရင် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်နည်းပါးခြင်း၊ အာခံတွင်းအပုပ်နံနံခြင်း၊ ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်တာတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သဘောသီးအမှည့် ဒါမှမဟုတ် သဘောသီးမနုမရင့်ကို ထိပ်မှဖောက်၍ ကျွမ်းအောင်မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ထောင်းပါက သဘောသီး အစာကြေလျက်ဆေး တစ်မျိုးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သဘောသီးအစိမ်းကို တို့မြှုပ်စရာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သုပ်၍စားခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပါးပါးလှီး၍ချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ် စားသုံးပေးမယ်ဆိုရင် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သဘောသီးအစိမ်းမှ ထွက်တဲ့အစေးဟာ (Round Worms) သန်လုံးကောင်ကို ကျစေသောအစွမ်းသတ္တိရှိပါတယ်။ သဘောရွက်ကို ပါးပါးလှီး၍ လက်ဖက်နှင့် သုပ်ပြီးစားနိုင်ပါတယ်။ သဘောရွက်မှာ အရိုးနဲ့သွား တည်ဆောက်ရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်များပါဝင်ပြီး သွေးအားကောင်းစေသော ဗိုက်တာမင်စီနဲ့ အခြားဓာတ် အများအပြားပါဝင်တာကိုလည်းတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သဘောပင်ကို အာဟာရအဖြစ်လည်းနေ့စဉ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။

သဘောပင်ကို ဆေးဖက်အဖြစ်အသုံးပြုပုံမှာ-

- ၁။ သဘောပင်စည်မှထွက်တဲ့ အစေးကို မီးလောင်ဒဏ်နာ၊ အနာနှင့် ကြွက်နို့တို့ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အနာကျက် မြန်စေပါတယ်။
- ၂။ သဘောသီးအစိမ်းမှထွက်တဲ့ အစေးကို ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာနှင့်ခူနဲ့ အရေပြားရောဂါတွေမှာ လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ၎င်းအစေးကို အနာအဖုများ၌ လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်သွားစေပါတယ်။
- ၃။ သဘောသီးစိမ်းကို လှီးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့အစေးကို ကင်းကိုက်တဲ့နေရာမှာ လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင်ကင်းဆိပ်ကိုပြေစေပါတယ်။
ဒါ့အပြင်သဘောသီးအစေ့ကထုထောင်းပြီး ကင်းကိုက်တဲ့နေရာမှာ အုံပေးမယ်ဆိုရင် အဆိပ်ကိုပြေစေပါတယ်။
- ၄။ သဘောသီးအနုအခြောက်အမှုန့် (၄) ပဲသား ကို ရေနွေးနှင့်စားပေးပါက အဆက်မပြတ်သွားတဲ့ဝမ်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- ၅။ သင်္ဘောသီးအမှည့်ကို နေ့စဉ်စားပေးမယ်ဆိုရင် ဝမ်းတွင်းမှာ ခံစားနေရတဲ့ပူလောင်ခြင်း ဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ၆။ နို့တိုက်မိခင်များနို့ထွက်ကောင်းစေရန် သင်္ဘောသီးအစိမ်းကို ဟင်းချက်ပြီး စားသုံးပေးရ ပါမယ်။
- ၇။ သင်္ဘောရွက်ကိုမီးကင်ပြီး အနာများကိုကပ်ပေးပါက အနာကိုကျက်စေပြီး ရောဂါပိုးဝင် ရောက် ခြင်းကို တားဆီးနိုင်ပါတယ်။
- ၈။ သင်္ဘောရွက်အခြောက်ကို ရေနွေးထဲ လက်ဖက်ခြောက်ခပ်သလိုခပ်ပြီး သောက်မယ်ဆို ရင် နားအူ၊ နားလေထွက်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ၉။ သင်္ဘောရွက်အစိမ်းကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပါးပါးလှီးပြီး လက်ဖက်နဲ့ရောပြီး စားပေး မယ်ဆိုရင် လေချုပ်၊ လေပွရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ၁၀။ အဆစ်များပူပြီးရောင်မယ်၊ အလွန်ကိုက်မယ်၊ အထိမခံနိုင်အောင်နာတာတွေဖြစ်ရင် အဲဒီ နေရာကို နှမ်းဆီပါးပါးလိမ်းပြီး သင်္ဘောရွက်ကပ်ပေးမယ်ဆိုရင် အပူကိုစုပ်ယူပြီး အခိုး ပွင့်ကာသက်သာလာစေပါတယ်။
- ၁၁။ နို့ချောင်းပိတ်တတ်တဲ့မိခင်တွေဆိုရင် သင်္ဘောရွက်ခြောက် (ဒါမှမဟုတ်) အပွင့်ခြောက် တို့ကို ရေနွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- ၁၂။ သင်္ဘောသီးအစေ့ကို ကလေးငယ်တွေ သန်ချရာမှာ အရွယ်ကိုချင့်ချိန်ပြီး အစေ့(၇)စေ့မှ (၁၀)စေ့ ထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- ၁၃။ သင်္ဘောပွင့်ကို အနည်းငယ်ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ၊ နှမ်း၊ မြေပဲ တို့နဲ့ရော စပ်ပြီး စားသုံးပါက ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး အစာကိုကြေညက်စေပါတယ်။ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်နှင့် ဝမ်းပျက် ဝေဒနာရှင်များအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။
- ၁၄။ သလိပ်များပြီးဖြစ်တဲ့ ရင်ကြပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့် အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဖျား ရောဂါ ရှင်တွေအတွက် သင်္ဘောသီးအစေ့ ၁၀ ကျပ်သား(160)ဂရမ်၊ ငရုတ်ကောင်း ၄ပဲ(4)ဂရမ်၊ ပိတ်ချင်းသီး ၂ပဲ(2)ဂရမ်၊ လေးညှင်းပွင့် ၁ပဲ(1)ဂရမ်၊ သိန္ဓောဆား ၈ပဲ(8) ဂရမ် တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ရွှေးစေ့ခန့်လုံးပြီး အခြောက်လှန်းကာ ရေနွေးနဲ့ တစ်နေ့ ၁လုံးမှ ၃လုံးအထိ တိုက်ကျွေးပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ယခုလို သင်္ဘောပင်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းမှ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း ယခုလို သင်္ဘောပင်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းမှ ဆေးဖက်အသုံး ပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင်စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါ တယ်ရှင်။