

အနံ့ အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဆေးဖက်ဝင် ဥသျှစ်ပင်

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဌာနစိတ်မှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - အခုတစ်ပတ်အတွက် သုတအဖြာဖြာမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ပြောကြားမည့် အကြောင်းအရာကို သိပါရစေရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - အခုတစ်ပတ်အတွက် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ အနံ့ အရသာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အသီးတွေ သီးပြီး ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီး၊ ပွင့် ဆိုတဲ့ ပစ္စည်းပါးလုံး အသုံးဝင်လှတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ဥသျှစ်ပင်ရဲ့ အကြောင်းကို ပြောကြား သွားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ဥသျှစ်သီးကို သွားရည်စာအနေနဲ့ စားတာ၊ ဖျော်ရည် လုပ်သောက်တာ၊ အရွက်ကို အတို့အမြှုပ်အနေနဲ့ စားကြပါတယ်။ အခုလို ဥသျှစ်ပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို သိရမှာဆိုတော့ သောတရှင်တွေအတွက်လည်း ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာပါရှင်။ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဥသျှစ်ပင်က **Rutaceae** မျိုးရင်းဝင် အပင်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒ အမည်က **Aegle marmelos** ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်က Bael fruit, Quince လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥသျှစ်ပင်ကို အဖိုးတန်ပြီး ရှားပါးသောအပင်အဖြစ် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်း များမှာ အလေးအမြတ်ထား စိုက်ပျိုးပြီး အရွက်အညွန့်တို့ဖြင့် ပူဇော်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဥသျှစ်သီးဖျော်ရည်ဟာလည်း အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ထင်ရှားတဲ့ အစားအစာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ ဆိုရင်လည်း ရိုးရာအစာအစာတစ်ခုအနေနဲ့ ဥသျှစ်သီးကို သကြားနဲ့ခေါက်စားတာ၊ ဖျော်ရည်လုပ်ပြီး သောက်တာတွေ ရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင်လည်း လေနာရောဂါ ကင်းအောင် ဥသျှစ်သီးဖျော်ရည် သောက်တာ၊ ခံတွင်းမြိန်အောင် အရွက်ကို အတို့အမြှုပ်အနေနဲ့ စားကြပါတယ်။ ဥသျှစ်သီးကို ဘီစီ (၈၀၀)ခန့်ထဲက စတင် အသုံးပြုခဲ့ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဥသျှစ်ပင်ကို ၁၉၀၉ ခုနှစ်ခန့်က အီဂျစ် လူမျိုးတွေက စတင်စိုက်ပျိုးခဲ့ပြီး ၁၉၁၄ ခုနှစ်တွင် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ လူဇွန်ကျွန်းတွင် အသီးကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပေါ်တူဂီလူမျိုး တွေက အသီးကိုယူဆောင်ပြီး လှည့်ပတ်သွားလာရာမှ ကမ္ဘာအနှံ့သို့ ပြန့်နှံ့သွား ခဲ့ပါတယ်။ အခုဆိုရင် အိန္ဒိယ၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ အီဂျစ်၊ မလေးရှား၊ ပါကစ္စတန်၊ သီရိလင်္ကာ၊ ယိုးဒယားနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့မှာ စိုက်ပျိုးပင်အနေနဲ့ရော၊ အလေ့ကျ

ပေါက်ပင် အနေနဲ့ရော တွေ့ရပါတယ်။ ဥသျှစ်ပင်က အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်ပြီး ကဆုန်လနဲ့ နယုန်လတွေမှာ အပွင့်များ စတင်ပွင့်ပြီး အသီးကင်းများ စပြီးသီးပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အပင်ရဲ့ အကြောင်းကိုလည်း သိရပြီဆိုတော့ ဥသျှစ်ပင်ရဲ့ အာနိသင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများမှာဆိုရင် -

ဥသျှစ်သီးအမှည့်က ပူ၊ ချို၊ ဖန် အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးတောက်စေတယ်၊ နှုတ်ကို မြိန်စေပါတယ်။ သည်းခြေကိုပြုတတ်ပြီး နှလုံးကို အားရှိစေပါတယ်။ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသလို အဖျားကိုလည်း နိုင်ပါတယ်။

ဥသျှစ်အသီးရင့်က နူးညံ့တယ်။ ပူ၊ စပ်၊ ဖန်၊ ချဉ် အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးတောက် အစာကြေစေပါတယ်။ လေ နှင့် သလိပ်ကိုနိုင်ပြီး နှလုံးကို အကျိုးပြုတဲ့ အာနိသင် ရှိပါတယ်။

ဥသျှစ်သီးအနုက နူးညံ့တယ်၊ ဝမ်းမီးတောက်စေပြီး နှုတ်ကိုလည်း မြိန်စေပါတယ်။

ဥသျှစ်စေ့အဆီက ပူတဲ့အာနိသင်ရှိပြီး လေရောဂါကို နိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။

ဥသျှစ်အပွင့်က ဝမ်းသွားတာ၊ ရေငတ်တာ၊ အော့အန်တာတွေကို ပျောက်ကင်းစေ ပါတယ်။

ဥသျှစ်အရွက်က ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်ပြီး ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစေပါတယ်။

ဥသျှစ်အမြစ်က အရသာ ချိုတယ်၊ အစာကို ကြေကျက်စေတယ်၊ ဒေါသသုံးပါးနဲ့ အော့အန်တာ ထိုးအောင့်တာတွေကို ပျက်ကင်းစေပါတယ်။

ဥသျှစ်သီးရဲ့ အသားခြောက်က လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်ပြီး လေထိုးလေအောင့်တာကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဥသျှစ်ပင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဥသျှစ်ပင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေ များစွာထဲကမှ အချို့ကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ပြီး မူးဝေတတ်တဲ့သူများကို တစ်ကြိမ်လျှင် ဥသျှစ်မြစ်ခေါက် (၁)ကျပ် ခွဲသားနဲ့ ရေ (၂၄) ကျပ်သားကိုရောပြီး ရေ (၃)ကျပ်သားခန့် ကျန်အောင်ကျိုပါ။ ၎င်းအတိုင်း တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ခန့် သောက်ပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေက ကိုယ်ဝန်ရှိစအချိန်မှာ ပျို့အန်တာတွေ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်ရင် ဥသျှစ်သီး အမှည့်အနှစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် ဖျော်ပြီး သောက်ပေးရင် ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပျို့အန်တာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါ တယ်။

- အစာမကြေဖြစ်ပြီး ဝမ်းပျက်တာ၊ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်ဖြစ်တဲ့အခါတွေမှာဆိုရင် ဥသျှစ်သီးကင်း အခြောက်မှုန့်ကို တစ်ခါသောက်ရင် ၁ ပဲသားမှ ၄ ပဲသားအထိ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
 - ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ရင်လည်း ဥသျှစ်သီးအစိမ်းရဲ့ အသားကိုကြော်ပြီး သကြား သင့်ရုံထည့်ကာ တစ်ကြိမ်လျှင် ၄ ပဲသားခန့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် စားပေးရင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
 - အစာမကြေဖြစ်ပြီး လေချဉ်တွေ မကြာခဏတတ်နေရင်လည်း ဥသျှစ်ရွက် သတ္တုရည်ကို တစ်ခါသောက်ရင် လက်ဖက်ရည် (၁) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပေးရင် လေချဉ်တက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းပူခြင်းများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
 - အဲဒါတွေအပြင် ဥသျှစ်ရွက်ကို အနာအုံဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ အနာ အဖုအပိန့်တွေဖြစ်ရင် ဥသျှစ်ရွက်အစိမ်းကို သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပြီး ကြိတ်ချေကာ အနာပေါ်မှာ အုံပေးရင် အနာ နုရင်ပိန့်သွားပြီး အနာရင့်လျှင် အနာမှာရှိတဲ့ မန်းရည်များ ထွက်သွားကာ အနာကျက်မြန်စေပါတယ်။
 - ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်ရင် ဥသျှစ်ရွက် သတ္တုရည်ကို တစ်ခါသောက်ရင် လက်ဖက်စား (၁)ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ခန့် သောက်ပေးတာ၊ ဖောရောင်တဲ့ နေရာတွေကို လိမ်းပေးတာတွေ လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။
 - တချို့သူတွေက ချွေးထွက်များပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပြင်းတာ၊ ချဉ်စုတ်စုတ်အနံ့ နံတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်ရင် ဥသျှစ်ရွက်သတ္တုရည်ကို ရေချိုးပြီး တိုင်း လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် ကိုယ်နံ့မကောင်းတာကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - ဥသျှစ်ပင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသုံးပြုရမည့် အစိတ်အပိုင်း၊ ပါဝင်တဲ့ ခြပ်ပေါင်းတွေနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။
- ဖြေ - ဥသျှစ်အပင်ရဲ့ ပဉ္စငါးပါးလုံးက ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ဥသျှစ်သီး အမှည့်ရဲ့ အသား၊ အသီးစိမ်း၊ အရွက်၊ အခေါက်နဲ့ အမြစ်တို့ကို အသုံးများ ပါတယ်။ ဥသျှစ်အသီးမှာဆိုရင် 8-Marmelosin လို့ခေါ်တဲ့ ခြပ်ပေါင်းတစ်မျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီခြပ်ပေါင်းက တိရိစ္ဆာန်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ချိတ်သံကောင် များကို သုတ်သင်နိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဒါအပြင် ဥသျှစ်သီးကို ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ ကြွက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် လျော့ကျစေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဥသျှစ်သီးကို အရက်နဲ့ ဆေးအနှစ်ထုတ်ယူထားသော ဆေးအဆီကို ဝမ်းသွားနေတဲ့ ကြွက်တွေပေါ်မှာ စမ်းသပ်တဲ့အခါ ဝမ်းသွားတာကို ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိတာ ကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဥသျှစ်အရွက်က နှလုံးကို လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။

ဥသျှစ်ပင်က ပုံမှန်သုံးစွဲသင့်တဲ့ ပမာဏအတိုင်း အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး မရှိတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အခုလို သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေရအောင် ပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ကျမကလည်း မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

DTM