

အုန်းတစ်ပင်လုံး ဆေးအသုံး

ဒေါ်သက်နှင်းဦး
ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေး

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ရှင် မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ်အစီအစဉ်မှာ ဆရာမ တင်ပြဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာကို ပြောပါဦးရှင်။

ဖြေ- ယခုတစ်ပတ်သောတရှင်များကို ဒီကနေ့ ကျွန်မပြောပြမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ အုန်းပင် တစ်ပင်လုံးရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံများကို ပြောပြဆွေးနွေးချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အုန်းပင်ကိုတော့ နေရာတော်တော်များများမှာတွေ့ရတယ်နော် ဆရာမ။

ဖြေ- အုန်းပင်ကနေရာတော်တော်များများမှာ တွေ့နိုင်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် နေရာအနှံ့ အပြားတွင် ပေါက်ရောက်ပြီး ပင်လယ်ကမ်းခြေဒေသများတွင် ပိုမိုဖြစ်ထွန်းတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်း စိုက်ပျိုးကြတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အုန်းပင် ရဲ့ပုံစံက အများသိကြတဲ့ အတိုင်းပါ တစ်ဆယ့်နှစ်ရာသီလုံး စိမ်းနေပြီး အမြင့်ပေ ၂၀ မှ ၈၀ အထိ မြင့်မားပါတယ်။ အများအားဖြင့် မြင့်မားမြောင့်တန်းသော ပင်စည်ရှိပါတယ်။ အုန်းပင်မှာ အဖိုပင်နဲ့ အမပင်ဆိုပြီး သီးခြားမရှိပါဘူး။ ရွက်လက်တံ ရှည်ပြီး ငှက်မွေးရွက်ပေါင်းပုံရှိပါတယ်။ အုန်းပင်တစ်ပင် တည်းမှာပဲ အဖိုပွင့်ရော အမပွင့်ပါ ပါသော ပန်းခိုင်ရှိပြီး အုန်းပွင့်ဟာ ဆင်စွယ်ရောင်ရှိတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အုန်းပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်က **Cocos nucifera** Linn ပါ ။ မျိုးရင်းက Palmaceae ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို Coconut လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး- အုန်းပင်ကို ဆေးအဖြစ်သုံးတဲ့အခါ ဘယ်အပိုင်းကို အသုံးပြုပါသလဲဆရာမ။

ဖြေ- အုန်းပင် တစ်ပင်လုံးကို ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် အုန်းရည်နဲ့ အုန်းဆီကို ပိုပြီး အသုံးပြုကြပါတယ်။ အုန်းသီးက အတွင်းအခွံမာအသီးမျိုးဖြစ်ပြီး အပြင်အခွံ၏အောက်တွင် အစေ့အခွံရှိပြီး အတွင်းနံရံတွင် အုန်းသားရှိတာကို တွေ့ကြမှာပါ။ အုန်းရည်တွေလည်း ပါပါတယ်။ အုန်းသီးနုအရောင်မှာ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး ရင့်လာသည့်အခါ အညိုရောင် သမ်းလာပြီး ခြောက်ပါက ညိုခြောက်ခြောက်အရောင်ကို ပြောင်းလာပါတယ်။ အုန်းသီးက အခိုင်လိုက်သီးပြီး တစ်ခိုင်လျှင် အသီးလုံးပေါင်း (၁၀ မှ ၂၀ထိ) ရှိတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အသီးမပြတ် ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

မေး- တိုင်းရင်းဆေးတွေမှာရော ဘယ်လို အသုံးပြုပါလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေထဲမှာ အုန်းသီးက အေးတယ်၊ အရသာချိုတယ်၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်တယ်၊ သလိပ်ကို ပွားစေတယ်၊ အားကို ဖြစ်စေတယ်၊ နှုတ်ကို မြိန်စေတယ်၊ ရေငတ်ခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ အဆုတ်နာ၊ အနာပေါက်များကို နိုင်တယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့်ပြောရရင် အုန်းသီးစိမ်းအနုက သည်းခြေဖျား၊ သွေးဖောက်ပြန်တာ၊ ရေငတ်တာ၊ အော့အန်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ သွေးအန်သွေးကျများကို လျှင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

- အုန်းသီးစိမ်းအရင့်က ချိုတယ်၊ အပူကို ဖြစ်စေတယ်၊ အားကို ပွားစေတယ်၊ သုက်ကို ပွားစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

- အုန်းသီးအခြောက်ကလည်း အားကိုဖြစ်စေပြီး သုက်ကို ပွားစေတယ်၊ နှုတ်ကို မြိန်စေတယ် လို့ဆိုထားပါတယ်။

- အုန်းပွင့်က အေးတယ်၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးအန်သွေးကျခြင်းနဲ့ ဆီးလွန်တဲ့ အနာရောဂါ များကို ပယ်ဖျောက်စေတတ်ပါတယ်။

- အုန်းမြစ်က ဆီးကို ရွှင်စေတယ်။

- အုန်းနို့က အားကိုဖြစ်စေတယ်၊ နှုတ်ကို မြိန်စေတယ်၊ လေရောဂါ၊ သလိပ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါများကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

- အုန်းဆီက အားကို ဖြစ်စေတယ်၊ အားကုန်ခမ်းတဲ့သူတွေ အားကို တိုးစေတယ်၊ ပန်းနာ ရင်ကျပ် ချောင်းဆိုး၊ အသိတရားနည်းပါးခြင်း၊ သတိမေ့လျော့ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်နာများ၊ ဝဲစို ဝဲခြောက် များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။

မေး- အုန်းပင်ကနေ ဆေးအသုံးပြုဖော်စပ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ပြောပြပေး ပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- ပထမဆုံး အုန်းရည်ရဲ့ အသုံးဝင်ပုံ အကြောင်းကို ပြောချင်ပါတယ်။ အုန်းစိမ်းရည်က ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ရောဂါတွေမှာ အုန်းစိမ်းရည်ကို သောက်ပေးရင် အရည်ဓာတ်များဆုံးရှုံးမှုကို အစားထိုး ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားနေတဲ့ အချိန်မှာ အော့အန်ရင်လည်း အုန်းစိမ်းရည်ကို တိုက်ပေးပါ။ အားအင်ကိုလည်း အမြန်ဆုံးပြည့်နိုင်ပါတယ်။

- နေထိုင်ကောင်းပေမယ့် စားသောက်မကောင်းဘူး ခံတွင်းပျက်နေရင် အုန်းသီးအလတ်စား (မနုမရင့်) ရဲ့ အုန်းရည်ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်လောက်သောက်ပေးရင် ခံတွင်းကောင်းလာနိုင် ပါ တယ်။

- ဆီးအနီရောင်သွားခြင်း၊ ဆီးသွားရင် သွေးပါခြင်း၊ ဆီးပူခြင်းအတွက် အုန်းသီးတစ်လုံးစာ အုန်းရည်ကို နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် (၇) ရက်လောက်သောက်ပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါတယ်။

- ဆီးသွားတဲ့အခါ အောင့်ပြီး ဆီးတစက်စက်ကျခြင်းဖြစ်ရင် အုန်းသီးတစ်လုံးစာ အုန်းစိမ်းရည်မှာ သကြားလက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း ထည့်ပြီးသောက်ပေးရင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ပူလောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါတယ်။
- သတိမေ့လျော့ခြင်းအတွက် အုန်းသီးစိမ်း မနုမရင့် အလတ်စား အုန်းသီးတစ်လုံးရဲ့ အရည်ကို တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပေးရင် သတိတရားများလည်း ကောင်းလာစေနိုင်ပါတယ်။
- အစာမကြေလေချဉ်တက်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းအတွက် အုန်းစိမ်းရည်(၆) ပိဿာကို ပျားရည်လို ပျစ်ပျစ်လေးကျိုထားပြီး ဇာတိပွိုလ်သီး၊ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊ ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း(၅) မျိုးကို (၄) ပဲသားစီစုပြီး အမှုန့်ပြုထားတာကို ထည့်၊ အုန်းရည်ထဲမှာ ရော၊ လေလုံအောင်ထားပြီး နံက် (၁)ကျပ်သား၊ ညနေ (၁)ကျပ်သားလောက် သောက်ပေးရင် သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူလောင်ခြင်းအတွက် အုန်းသီးစိမ်း အသားဆံကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် အသက် အရွယ်လိုက်ပြီး သင့်တော်သလို စားပေးရင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ အုန်းဆံနုကို ထန်းလျက်နဲ့စားရင် အပူကို ကျစေနိုင်ပါတယ်။
- ရေငတ်ပြေစေဖို့အတွက် အုန်းသီးစိမ်းနုဇွန်းခြစ်အသားကို စားပေးရင် ရေငတ်ပြေစေနိုင်ပါတယ်။
- အုန်းဆီကို ရင်လူးဆေး၊ ဒဏ်ကြေဆေးတွေမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါတယ်။ အရေပြားယားနာ များတွင်လည်း အခြားဆေးဖက်များနဲ့ တွဲပြီး လိမ်းပေးကြပါတယ်။
- အုန်းမှုတ်ခွံကို ပြာချပြီးတော့ အဲဒီပြာနဲ့ သွားတိုက်ပေးရင် သွားကို ခိုင်မာစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
- အုန်းမှုတ်ခွံများကို သေးငယ်သော အစိပ်များပြုလုပ်၍ ဆီထုတ်ပါ။ ၎င်းအဆီကို ပွေးနာများ ပေါ်တွင် ခပ်နာနာပွတ်ပေး၊ သုတ်လိမ်းပေးပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွံကို တဖက်ကမီးရှို့ပေးပေးရင် တဖက်က အဆီတွေထွက်လာပါလိမ့်မယ် အဲဒါကိုလည်း လိမ်းနိုင်ပါတယ်။
- ဆံပင်ကျွတ်ပြီး ဦးခေါင်းမှာ ကွက်ပြီးပြောင်နေခြင်းနဲ့ မီးလောင်နာတွေအတွက် အုန်းနို့ကို နှမ်းဆီနဲ့ ဖျော်ပြီး လိမ်းပေးရင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- ဝမ်းပျက်လျှင် ကောက်ညှင်းဆီထမင်းကို အုန်းသီးနုဖြင့်လည်းကောင်း၊ အုန်းဆီချက်ကို ထမင်းနှင့် ဓာတ်စာအဖြစ် စားပေး နိုင်ပါတယ်။
- ဆောင်းရာသီမှာ အသားအေးပြီး ချွေးအေး ထွက်သူများ အုန်းထမင်းနဲ့ အမဲနှပ်ကို ချက်စားပေးသင့်ပါတယ်။
- သည်းခြေဒေါသဖောက်ပြန်၍ ချောင်းခြောက်ဆိုးသောအခါ အုန်းသီးအစိမ်း အသားဆံကို ဆားနဲ့ဝါးစားပေးရင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အုန်းစိမ်း အသားဆံ ၁ ကျပ်သားခန့်နဲ့ သပွစ်သီးနက် ၁ကျပ်သားခန့် ရောပြီးစားရင် ချောင်းဆိုးပြီး သွေးစပါခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သကြားနဲ့ ရောပြီးတော့လည်း စားနိုင်ပါတယ်။*

- သုက်အားနည်း၍ အားအင်ချို့တဲ့သူများ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း အုန်းသီးစိမ်း ၁ကျပ်သားခန့်ကို သကြား လက်ဖက်စားခွန်းနဲ့ ရောစားရင် အင်အားပြည့်ဖြိုးပြီး သုက်ဓာတ်ကို ပွားများ လာစေနိုင်ပါတယ်။
- အုန်းမြစ်ကိုပြာချပြီး ၁ကျပ်သားခန့်နဲ့ ပျားရည် ၃ ကျပ်သားခန့် ရောစပ်ပြီး မကြာခဏလျက်ပေးရင် အန်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ကြောင့်ရောင်တင်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းဖြစ်ရင် အုန်းနို့ညှစ်ယူပြီးတဲ့ အုန်းသီးဆံကို ကြိတ်၊ နနွင်းမှုန့်နဲ့ ရော မီးနွေးနွေးလေးပြပြီး ဒဏ်ရာနေရာကို စည်းပေး အုံပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ အခုလို အုန်းတစ်ပင်လုံးရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ အခုလိုပြောကြားခွင့်ရလို့ ကျွန်မကလည်း နေပြည်တော်မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်ရှင်။