# ပင်စိမ်းပင်အကြောင်း တစ်စေ့တစ်စောင်း

ဒေါ်သက်နှင်းဦး
ဒု-တိုင်းရင်းဆေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမ ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ်သာမက ဆေးဖက်လည်းဝင်တဲ့ ပင်စိမ်းပင် အကြောင်းကို ဆွေးနွေး ပြောကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ပင်စိမ်းပင်ကို ပါဠိလို တုလသီလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က ရောဂါကို တိုက်ဖျက်ကုသတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ သေလုနီးပါးဖြစ်နေသူကို ပြန်လည်အသက် ရှင်လာစေရာ အသုံးပြုတဲ့အခါ အတုမရှိကောင်းတဲ့ အပင်လို့ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

မေး- ပင်စိမ်းပင်ကို နေရာတော်တော်များများမှာ တွေ့ရတယ်နော် ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ ပင်စိမ်းက မျိုးကွဲတွေ များစွာရှိပါတယ်။ ပင်စိမ်းကြီး၊ ပင်စိမ်းငယ်၊ ပင်စိမ်းရိုင်း၊ ပင်စိမ်းယဉ်၊ တောပင်စိမ်း၊ ပင်စိမ်းဖြူ၊ ပင်စိမ်းညို၊ ပင်စိမ်းနက်ဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။* ပင်စိမ်းပင်က မြန်မာနိုင်ငံ နေရာအနှံ့အပြားမှာ ပေါက်ရောက်ဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ သဘာဝ အလျောက် ပေါက်ရောက်သလို စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်း ဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ ပိုပြီးပေါက်ပါတယ်။ အပင်ပုံစံက အမြင့် ၁ ပေကနေ ၂ပေခွဲထိ မြင့်ပါတယ်။ အရိုင်းပင်က အပင နည်းနည်းကြီးပါတယ်။ အရွက်မှာဆိုရင် ခွေးသွား စိပ်ရွက်နားဖြစ်ပြီး အရောင်က တချို့စိမ်းပြီး တချို့အနီညို့မှိုင်းနက် ဖြစ်ပါတယ်။ အစိမ်းကို အဖြူမျိုးလို့ခေါ်ပါတယ်။ နီညို့မှိုင်းနက်တာကို အနက်မျိုးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပွင့်က တပေါင်း တန်ခူးလမှာ ပွင့်တဲ့ သေးငယ်တဲ့ အဖြူရောင် အခိုင်လေးတွေပါ။ အလွန် မွှေးပါတယ်။ ပင်စိမ်းအရိုင်းပင်က အယဉ်ထက် အနံ့ပိုပြင်းပြီး ဆေးဖက်မှာလည်း အသုံးပြုတာပိုများပါတယ်။ * သူတို့ရေးသောမြန်မာဆေးပညာ(၂) တောက်ထွန်း

ပင်စိမ်းအယဉ်ကို စားသုံးတဲ့အခါမှာ အသုံးများပြီး ဆေးဖက်အဖြစ်လည်းအသုံး ပြုကြပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အပင်အကြောင်းသိပြီးတော့ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုတဲ့ အပိုင်းကိုလည်း သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ပင်စိမ်းပင်ကို ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုတဲ့အခါ အရွက်၊ အစေ့သာမကပါဘူး၊ တစ်ပင်လုံး ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာဆိုရင် ပင်စိမ်းက ပူ ခါး စပ်တဲ့ အရသာရှိတယ်။ အနံ့မွှန်ပြီး စပ်တယ်။ အစာကိုကြေစေပြီး ဝမ်းမီးတောက်စေတယ်။ လေသလိပ်ကိုနိုင်တယ်။ နှုတ်ကို မြိန်စေတယ်။ အပူရှိန်ကို ပွားစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အော့အန်ပြီး နံဘေးနှစ်ဘက် အောင့်တဲ့ရောဂါတွေမှာ အကျိုးရှိစေ၏။ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးမှာ ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ အနည်ပါသောရောဂါတွေကို ကောင်းစေ၏။ သားဖွားခြင်းကို လွယ်ကူစေနိုင်၏။ မျက်စိနာရောဂါကို အကျိုးပြု၏။ ယားယံခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေ၏လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်း နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေအကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆက်ပြောပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ-စားသောက်မကောင်းတာ၊ အစားမှားပြီး အော့အန်တာ ဖြစ်ရင် ငါးကျည်းခြောက်ကို ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ ကြော်စားပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီးတော့

- အမျိုးသမီးတွေ မီးဖွားတဲ့ အခါ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်း၊ သားအိမ်လျှော ခြင်းတွေဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း ပင်စိမ်းကို ငါးကျည်းခြောက်နဲ့ချက်စားပေးပါ။ အကျိုးထူးတွေ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- သားဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးတွေ မီးတွင်းမှာ သွေးလန့် သွေးတက်ခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်၊ နို့နာ ရောဂါတွေဖြစ်ရင် ပင်စိမ်းရွက်ကို ငါးကျည်းခြောက်နဲ့ ကြော်ချက်စားပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။
- မီးဖွားပြီး မီးယပ်သွေးကျန်၊ အပုပ်ဆန်တတ်တဲ့ရောဂါမှာ ပင်စိမ်းရွက်ကို ကြော်စားပေးရင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။
- သွေးလေးပြီး သွားလာလှုပ်ရှားမှုလေးသူတွေ ပင်စိမ်းရွက်ကို ငါးပနော်နဲ့ ကြော်စားပေး ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အမျိုးသားတွေ ခွန်အားနဲ့ သုက်အားကိုပွားစေဖို့ အတွက် ပင်စိမ်းရွက်ကို ဆိတ်သား၊ ငုံးသားတွေနဲ့ ကြော်စားပေးပါ။

- ဝမ်းပျက်ရင် ပင်စိမ်းရွက်များများကို ငါးခူကင်၊ ငါးကျည်းကင်နဲ့ ကြော်စားပေးရင် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကဟင်းလျာအဖြစ် ဆေးဖက်ဝင်အောင် ချက်ပြုတ်စား သောက်တဲ့နည်းလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးအဖြစ်သီးသန့် အသုံးပြုပုံကိုလည်း ပြောပြချင် ပါသေးတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆက်ပြီးတော့ ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အော့အန်၊ နံဘေးအောင့်တာတွေ အတွက် ပင်စိမ်းရွက် သန့်သန့်ကို အရည်ညှစ်ယူပြီး ဟင်းစားဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းမှာ ဆားမီးဖုတ် မန်ကျည်းစေ့ တစ်စေ့ ပမာဏလောက် ထည့်တိုက်ပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

- ခေါင်းကိုက်ရင် ပင်စိမ်းသတ္တုရည်ကို နားထင်၊ နားဖူးကို သုတ်လိမ်းပေးမှာ သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။
- အထက်ကို အပုပ်ဆန်တဲ့ ရောဂါ၊ ချွေးငုပ်တဲ့ ရောဂါ၊ ဆံပင်ကျွတ်တဲ့ ရောဂါ၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲတဲ့ ရောဂါ၊ အမျိုးသားအမျိုးသမီး သုက်အားနည်းတဲ့ ရောဂါ၊ သွေးအားနည်းခြင်းတွေ အတွက် ပင်စိမ်းအစေ့ကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ထန်းလျက်၊ ပျားရည်တို့နဲ့ ဆတူရောပြီး နံနက်၊ ည အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထ လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း နှစ်ကြိမ် မှန်မှန်စားပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေ ကျောပူခေါင်းပူထခြင်း၊ တမှိန်းမှိန်းဖြစ်ပြီး ငိုခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း တွေအတွက် ပင်စိမ်းရွက်လက်တစ်ဆုပ်၊ ကွမ်းရွက်တစ်ရွက်မှာ ကျပ်ခိုးနဲ့ နနွင်း အနည်းငယ်ပေါင်း ရောကြိတ်ပြီးတော့ လိမ်းပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင် ပါတယ်။
- ကလေးသူငယ်တွေ လန့်တက်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ လေဆန်နာ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ပန်းနာချွဲကြပ်၊ သန်တုတ်ကောင်တွေကျခြင်းဖြစ်ရင် ပင်စိမ်းရွက်လက်တစ်ဆုပ်၊ ကွမ်းရွက် တစ်ရွက်သတ္တုရည် ညှစ်ယူပြီး ကျပ်ခိုးနဲ့ နနွင်းအနည်းငယ်ထည့် ဆားပုပ်တစ် ရွေးသား ရောကြိတ်ပြီး အရည်ညှစ်တိုက်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ရိုးရိုးပင်စိမ်းပဲ၊ ပင်စိမ်းအနက်၊ အညိုဖြစ်ဖြစ်၊ ရွက်ကြီးပင်စိမ်းပဲဖြစ်စေ မည်သည့် ပင်စိမ်းပဲဖြစ်စေ သူတို့ရဲ့ မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့ကို ရှူပေးခြင်း၊ တို့မြုပ်စားသောက် ပေးမယ် ဆိုရင် ခံတွင်းပျက်ပြီး မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်တာ၊ ချောင်းဆိုးချွဲကြပ် ပန်းနာချောင်းဆိုး သလိပ်

ထတာ၊ လေထိုးလေအောင့်၊ ကြို့ထိုး၊ ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပြီး အသံကို သာယာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- တိရိစ္ဆာန်တွေဖြစ်တဲ့ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ကျွဲ၊ နွားတွေမှာ အနာရောဂါ တစ်ခုကျရောက်ရင် ရိုးရိုးပင်စိမ်းဖြူ ဖြစ်ဖြစ် ပင်စိမ်းညို၊ ပင်စိမ်းနက်ရရာတစ်ခုကို ပဥ္စငါးပါးစလုံးပြုတ် ပြီး ကျွဲ၊ နွားဆိုရင် ပြုတ်ရည်ကို တိုက်လည်းတိုက် ချိုးလည်းချိုးပေးပါ။ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲဆိုရင် ပြုတ်ရည်ကို အစာနဲ့ရောစပ်ပြီးတိုက်ကျွေးပေးပါ။ *

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ပင်စိမ်းရိုင်းပင်ရဲ့ အခြားအသုံးဝင်ပုံတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- ပင်စိမ်းရိုင်းပင်က ငှက်ဖျားရောဂါကို ပျောက်စေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။** ငှက်ဖျား တက်နေတဲ့ အချိန်မှာ ပင်စိမ်းရွက်အရည်ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်စပ်တိုက် ပေးရင် အဖျားကို ကျစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ပင်စိမ်းကိုပြုတ်ပြီး အရည်ကို တိုက်ပေးခဲ့ရင်လည်း ချွေးထွက်ပြီး အဖျားကို ကျစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးနည်း အနေနဲ့ ပင်စိမ်းရွက် ၁ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၅ မူးသားကို ရောစပ်ပြီး အမှုန့်လုပ် အလုံးလေးတွေအဖြစ်လုံးထားပြီး အဖျားမတက်ခင် တစ်နာရီစီခြားပြီး တစ်ခါတိုက် တစ်လုံးစီ သုံးလုံးလောက်ကုန်အောင် တိုက်ပေးရင် ငှက်ဖျားရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။** နောက်ထပ်ပြီး ပင်စိမ်းပင်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ထူးခြားတဲ့ အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ပြောပြပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ပင်စိမ်းပင်မှာ ထူးခြားတဲ့ အနံ့တစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီအနံ့ ကြောင့်ပဲ ခြင်နဲ့ မြွေတွေ မလာနိုင်တာလို့ ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ဖြစ်စေ တတ်တဲ့ ခြင်( Anopheles ) တွေ ဝင်ရောက်မှုကို နည်းစေတာဖြစ်ပါတယ်။** ဒါကြောင့် မိမိတို့ နေအိမ်ခြံဝင်းရဲ့ လေးဘက်လေးတန်မှာ ပင်စိမ်းပင်တွေ စိုက်ပျိုးထားမယ် ဆိုရင် ခြင်ဝင်ရောက်မှုကို သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*သူတို့ရေးသောမြန်မာဆေးပညာ(၂)၊ တောက်ထွန်း

**လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၀၁၁

ပင်စိမ်းရွက် အရည်ကို ရေပြွတ်မှာထည့်ပြီး အိမ်အတွင်းထဲမှာ ပက်ဖျန်းထားပေးရင် ခြင်တွေ ပြေးစေနိုင်ပါတယ်။ မိမိတို့ အိပ်ရာ အောက်မှာ ပင်စိမ်းပင်တွေ ထားပြီးအိပ်ရင်လည်း ခြင်ကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်မှာ ဖြစ်တဲ့ အကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ မျှဝေလိုက်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ အခုလို ပင်စိမ်းပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးတွေနဲ့ အခြားဗဟုသုတတွေမှာ မျှဝေပေးတဲ့ အတွက် ဆရာမကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း ယခုလို အသိပညာတွေ ထပ်ဆင့်ဖြန့်ဝေခွင့်ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်ရှင်။

DTM