

တန်ဖိုးထားအားထားစရာအညာကထန်းပင်ပါ

ဒေါ်တင်နီလာပွင့်(ဦးစီးမှူး)

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - မင်္ဂလာပါဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်လို အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးမလဲဆိုတာသိချင်ပါတယ်ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ အားလုံးရင်းနှီးပြီးသားသိပြီးသားဖြစ်တဲ့ ထန်းပင်အကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဘာလို့ပြောပြချင်တာလဲဆိုတော့ထန်းပင်ရဲ့သဘာဝကိုကပူတဲ့ရာသီဥတုကြိုက်ပြီးအထက်အညာဒေသပူတဲ့အရပ်မှာပေါက်တာပါ။ အဲ့ဒီအရပ်ဒေသကလူတွေကိုပိုပြီးတော့ ပြန်လည်အကျိုးပြုပေးပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာပေါက်တဲ့ထန်းပင်တို့၊ ထနောင်းပင်တို့၊ တမာတို့၊ မန်ကျည်းပင်တို့၊ ကုက္ကိုတို့ဟာသဘာဝကပေးထားတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေပါ။ ဒီအရပ်နဲ့ဒီဇာတ်ဆိုသလို၊ ပူတဲ့ အရပ်ဒေသဖို့ ပူတဲ့ဥတုကိုကြိုက်ပြီး ပေါက်တဲ့အပင်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ ဓာတ်သဘာဝတွေအရလည်း တကယ်ပဲ ကိုက်ညီနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့်ထိန်းသိမ်းဖို့နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရထန်းပင်ရဲ့ အရသာ၊ အကျိုး၊ အပြစ်လေးတွေ၊ နောက်ထန်းတစ်ပင်လုံးဆေးဖက်အသုံးတွေ၊ ထန်းလျက်အကြောင်း ဗဟုသုတတွေ မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုထန်းပင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေကို ဆွေးနွေးပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - ထန်းပင်ဟာအားလုံးမြင်ဘူးတဲ့အတိုင်းပင်လုံးဖြောင့်မတ်တဲ့ အပင်ရှည်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ထန်းပင်မှာဆိုရင် အဖိုနဲ့အမဆိုပြီးနှစ်မျိုးရှိပြီးတော့ နှစ်ပင်စလုံးထန်းရည်ချိုထွက်ပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Borassus flabellifer* ဖြစ်ပြီးတော့ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Toddy palm လို့ခေါ်ပါတယ်။ အရွက်တွေဟာဆိုရင် လက်ဝါးပုံရှိပြီးတော့ ပျော့ပြောင်းကြွေခိုင်ပါတယ်။ အဖိုပင်ကနေပြီးတော့ အပွင့်ပွင့်ပြီးတော့အမပင်ကထန်းသီးသီးပါတယ်။

ထန်းပင်ဟာအိန္ဒိယနိုင်ငံအပါအဝင်အရှေ့တောင်အာရှဒေသတွေမှာလည်းပေါက်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်းမှာတော့ အပူပိုင်းဒေသတွေမှာပိုမိုတွေ့ရပါတယ်။ ထန်းပင်တစ်ပင်ဖြစ်တည်လာဖို့ အချိန်အများကြီးကြာပါတယ်။ ခုတ်လှဲရင်တော့အချိန်အကြာကြီးမလိုဘူး၊ ဒါကြောင့်ထန်းတစ်ပင်လုံးဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်ရော အိမ်သုံးပစ္စည်းအတွက်ပါ အသုံးဝင်တဲ့အတွက် မပျက်စီးရလေအောင် ထိန်းသိမ်းသင့်တယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ၊ ထန်းပင်ရဲ့ အသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်းဆက်လက်ဆွေးနွေးပေးပါဦး။

ဖြေ - ထန်းပင်ရဲ့(အပွင့်၊ အသီး၊ အရွက်၊ ပင်စည်၊ အမြစ်)ပစ္စည်းပါးလုံးအသုံးဝင်ပါတယ်။ ပစ္စည်းပါးလုံးရဲ့ အရသာဟာအချို့အရသာများပါတယ်။ စားသောက်ပြီးလို့ ကြေကျက်ရင် င်လည်း အချို့အရသာအနေနဲ့ကြေကျက်ပါတယ်။ သူရဲ့သတ္တိကတော့ အေးတဲ့ဘက်ကို ဆောင်ပါတယ်လို့ ဆေးကျမ်းမှာတွေ့ရပါတယ်။ အချို့အရသာဦးစီးတဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အချို့အရသာရဲ့ အကျိုးအပြစ်ကိုပြောပြပေးချင်တာပါ။ အချို့အရသာအများစုဟာ အေးတယ်၊ ဓာတ်(၇)ပါးဖြစ်တဲ့ရသရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ချဉ်ဆီ၊ သုက်တို့ကိုအားပေးတယ်။ မျက်စိနှင့်သင့်တယ်။ လူကိုဝစေပါတယ်၊ သုက်ကိုပွားစေတတ်ပြီးတော့ ရသာ(၆)ပါးထဲမှာအဆီဩဇာအရှိဆုံးဖြစ်တယ်။

နောက်ချို့တဲ့အရသာကိုလူအများစုကနှစ်သက်ကြတယ်၊ အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။ အဆီဩဇာရှိတဲ့အတွက်လွန်စွာစားသုံးခဲ့မယ်ဆိုရင် အစာကြေခဲပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲသကြား၊ ထောပတ်တို့ လိုချို့ပြီး ဆိမ့်တဲ့အရသာများကိုအစားများ ရင်ဝမ်းမီးနဲ့ပြီးအစာမကြေတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဒါ့အပြင် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရောဂါတို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမထန်းတစ်ပင်လုံးရဲ့ဆေးအသုံးလေးတွေကိုလည်း မျှဝေပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ထန်းသီးအစိမ်းဟာအေးတယ်၊ ချိုတယ်၊ အသင့်အတင့် စားပေးမယ်ဆိုရင် အစာကြေတယ်၊ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေတယ်၊ အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ပန်းနာချောင်းဆိုး၊ သွေးအန်သွေးကျ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ဝါဖန့်ဖန့်အကာကဖန်ပါတယ်တယ်။ ထန်းသီးနုအတွင်းသားချည်းပဲ အစားများရင် ဝမ်းသက်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ထန်းသီးဆံက ဝါဖန့်ဖန့် အကာကိုပါ တစ်ပတည်းစားဖို့လိုပါတယ်။ သူ့ပစ္စည်းနဲ့ သူတွဲပြီးရှိနေတတ်တဲ့ သဘောမို့ အကျိုးရှိစွာသုံးဆောင်တတ်ကြဖို့ပါ ။ ထန်းသီးမှည့်က အစာကြေခဲတယ်၊ ဝမ်းချုပ်တယ်။ ဝမ်းမီးကောင်းတဲ့သူတွေစားမယ်ဆိုရင် အားဖြစ်တယ်၊ ဆီးနဲ့သုက်ကို

ပွားများစေတယ်။ ဒါ့ကြောင့်တန်ဆေးလွန်ဘေးမဖြစ်အောင်စားဖို့တော့ လိုတာပေါ့။
ထန်းပွင့်ကအရသာဖန်တယ်။သူကဆီးချိုကျစေတဲ့အာနိသင်ရှိတယ်လို့အိန္ဒိယနိုင်ငံကသုတေ
သနပြုထားတာကိုသိရှိရပါတယ်။ နောက်ထန်းနို့ခြောက်ကို ပြာချပြီးရတဲ့ ပြာမှုန့်ကိုအုန်းဆီနဲ့
ရောပြီး လိမ်းပေးရင်ဝဲနာ၊ ယားနာတွေကိုသက်သာစေတယ်။ ထန်းရွက်ဟာအေးမြတဲ့
အရိပ်ကောင်းရတယ်။ ဒါ့ကြောင့်နွေနေရဲ့ အပူဒဏ်ကိုကာကွယ်ဖို့ထန်းရွက် တဲလေး
ထိုးကြတယ်။ (အညာဘက်သွားရင် တွေ့ဖူးကြမှာပါ) ထန်းရွက်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ယပ်တောင်
ကလေး၊ ဒီယပ်လေးကကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။ ထန်းရွက်ကိုပြာချပြီးတော့
ထန်းရွက်ပြာ(၁ပဲ)၊ရှိန်းခို(၁ပဲ)၊ထမင်းရည်အကြမ်းပန်းကန်(၃လုံး)နဲ့ ရောပြီးသောက်ပေးရင်
အဝလွန်တဲ့သူတွေ၊ အဆီများနေတဲ့သူတွေဝိတ်ကျ၊ အဆီကျစေပါတယ်။ ထန်းသား
အခေါက်ကိုပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည်ကိုဆားနဲ့ထည့်ပြီး ပလတ်ကျင်းပေးရင် ခံတွင်းအနာတွေကို
သန့်ပြီးတော့သက်သာစေတယ်။ထန်းဦးကျောက်(ထန်းပင်ခေါင်းမှရတဲ့အူနု)ကိုအမှုန့်ပြုပြီးပျာ
းရည်နဲ့ရောကာအသက်ရှည်ဆေး၊ အားတိုးဆေးအဖြစ်ရှေးကလူကြီးတွေကမှီဝဲခဲ့ကြပါတယ်။
ထန်းပင်အမြစ်ရဲ့အရသာဟာဆိမ့်တဲ့အရသာရှိပါတယ်။နဲ့နဲဖန်တယ်။သူကလေးကိုနိုင်ပြီးအားဖြ
စ်တယ်။ သုက်ပွားစေတယ်။ လေငန်းလေဖြတ်တဲ့သူတို့၊ ဆီးချိုရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့
ထန်းပင်မြစ်ကို ဖုတ်စားတာ၊ ပြုတ်စားတာဒါ တွေကို ဓာတ်စာအနေနဲ့စားလို့ရတယ်။
ထန်းရည်ချို မနက်စောစောထန်းပင်ကရတဲ့ ထန်းရည်ဟာအရသာချိုပါတယ်။အသင့်အတင့်
သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် အစာကြေပြီးတော့ လူကိုအားဖြစ်စေတယ်။ နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့
ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းတဲ့သူတွေအတွက် ဆီးကိုများစေပြီးတော့ ဆီးအိမ်ကို သန့်ရှင်း
စေတယ်။ များစွာသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် အစာမကြေဖြစ်တတ်ပြီးတော့ မူးဝေတတ်ပါတယ်။
ထန်းရည်ချိုမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတွေကိုဗဟုသုတအနေနဲ့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေ
ကတော့ အချိုဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ သံဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဇင့်၊
မက်ဂနီဆီယမ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ အချိုအရသာဟာနှလုံးရောဂါအတွက် သင့်တော်
ကောင်းမွန်ပါတယ်။ မျက်စိအမြင်ကို ကြည့်ကောင်းစေပြီးအားအင်ကို ဖြစ်စေတယ်။
ရောဂါတွေမဝင်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အရေပြား၊ ဆံပင်၊ ခြေသည်း၊
လက်သည်းဒါတွေဟာ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာဆိုရင် ပထဝီဓာတ် အုပ်စုမှာ
ပါပါတယ်။ ဒီအတွက် ထန်းရည်ရဲ့ အချိုဓာတ်ကများစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။

အာဖရိကနိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် ထန်းရည် ချိုသောက်ပေးကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ထန်းရည်ချဉ်၊ ထန်းရည်ခါး၊ (Palm Wine) ဆိုပြီးခေါ်ကြပါတယ်။ နေ့လယ် (၁၂) နာရီကျော်လျှင် ထန်းရည်အချိုကနေနေရဲ့ အပူရှိန်ကြောင့် အချဉ်ဓာတ်ကို ပြောင်းသွားတာဖြစ်တယ်။ လေကိုနိုင်ပြီးဆီးပူ၊ ဆီးအောင့် ခံစားနေရတဲ့သူတွေ၊ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းနေတဲ့ သူတွေအတွက် ထန်းရည်အချဉ်၊ ထန်းရည်အခါးကိုအသင့်အတင့် သောက်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ များစွာ သောက်ခဲ့မယ် ဆိုရင်တော့ မူးဝေပြီးအမြင်တွေဝေဝါးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တန်ဆေးလွန်ဘေး မဖြစ်အောင် သတိထားစေလိုပါတယ်။ပြီးတော့ ထန်းလျက်အကြောင်းလေးလဲ ပြောပြချင် ပါတယ်။ ထန်းလျက်ဟာအစာကြေစေပြီးတော့ ဝမ်းချုပ်တာကိုကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အစာစားပြီး တိုင်းထန်းလျက်ကိုစားပေးမယ်ဆိုရင် အစာကြေစေပါတယ်။ အစာအဆိပ် အတောက်ဖြစ်တာကို ပြေစေတယ်။ ကိုယ်တွင်းကလီစာဖြစ်တဲ့ အသည်းကိုလည်းအား ကောင်းစေတယ်။ အရွယ်တင်နုပျိုပြီးတော့ လူကိုကျန်းမာစေတယ်။ သွေးဆုံးခါနီး အမျိုးသမီးတွေ အနေနဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန် စားပေးသင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမကောင်းကျိုးတွေကိုပြောပြီးပြီးဆိုတော့ ဆိုးကျိုးလေးတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် အဝလွန်ပြီးအသည်းအဆီဖုံးနေတဲ့ သူတွေသွေးတိုးရှိတဲ့ သူတွေ ဟာကစော်ဖောက်ထားတဲ့ ထန်းရည်ချဉ်၊ ထန်းရည်ခါးကိုမသောက်ရပါဘူး။ နောက်ထန်းလျက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးအနွိယကသုတေသနပြုထားတဲ့ ထန်းလျက် (၁ ဂရမ်) မှာဆိုရင် (၄ ကယ်လိုရီ) ပါတဲ့အတွက် တန်ဆေးလွန်ဘေးမဖြစ်အောင် ပိုမို မစားသုံးဖို့ အကြံပြုပါရစေ။ နောက် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ အဝလွန်ပြီးဝိတ်လျော့ နေတဲ့သူတွေ၊ ကလေးငယ်တွေထန်းလျက်ကိုမစားသုံးသင့်ပါဘူး။ ဒါတွေကတော့ ထန်းလျက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကိုပြန်လည် မျှဝေပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကို နားသောတဆင် နေကြတဲ့ သောတရှင်များကို နှုတ်ဆက်စကားလေးပြောပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မတို့နိုင်ငံဟာပူတဲ့ရာသီဥတုဒဏ် ပိုခံစားရတဲ့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝတရားကြီးကတော့ တကယ်ပဲဆန်းကြယ်စွာစောင့်ရှောက် အကျိုးပြု

ပေးနေတာပါ။ ထန်းပင်ဆိုရင် အညာဒေသတော်တော်များများမှာတွေ့ရပါတယ်။ ပုဂံညောင်ဦး
ဘက်ဘုရားဖူးသွားရင် ကျောက်ပန်းတောင်းအထွက်မှာ တကယ်ပဲထန်းပင်တွေကို
တွေ့ရပါတယ်။ အမြင်လည်းဆန်းပြီးတော့ လှပါတယ်။ ဒီထန်းပင်တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ
ရရှိနေတာကို သိစေခြင်း၊ တန်ဖိုးထားစေခြင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထန်းတစ်ပင်လုံးရဲ့
ဆေးအသုံးလေးတွေ၊ အကျိုးထူးပုံလေးတွေ၊ ဆိုးကျိုးလေးတွေ၊ တန်ဆေးလွန်ဘေး ဖြစ်တတ်
တာလေးတွေနဲ့ ထန်းပင်တွေကိုတန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်းစေဖို့ ဒီသုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေး
ပညာ အစီအစဉ်ကနေပြောပြမျှဝေလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးပဲကိုယ်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာပါစေ။

ကျမ်းကိုး

ယောအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင်၊ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
အရှင်နာဂသိန် (ပုံပြဆေးအဘိဓာန်)
လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပေါင်းချုပ်
www.curejoy.com