

ဆေးပင်စားပင် (ပူဒီနာပင်)

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “ဆေးပင်စားပင်(ပူဒီနာပင်)”ခေါင်းစဉ်နှင့် ပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပူဒီနာပင်ကိုနေ့စဉ်အစားအစာတွေမှာ စားသုံးကြပေမဲ့ ဆေးဝါးအနေနဲ့အသုံးပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုသိရှိမှုအားနည်းနေတာကြောင့် နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတတိုးပွားစေဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ပူဒီနာပင် အကြောင်းပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပူဒီနာပင်ရဲ့ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Marsh Mint လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုရ ပူဒီနာပင်ရဲ့အရသာမှာ ပူရိန်းရိန်းနှင့်စပ်ရှားရှားရှိပြီး အနည်းငယ်ခါး တဲ့ အရသာရှိပါတယ်။အနံ့မွန်ပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေကာအစာကိုကြေကျက်စေပါတယ်။ ဆီးကိုနည်းစေပြီးချွေးကိုထွက်စေပါတယ်။ လေထိုးလေအောင့်နာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီးဝမ်းကိုချုပ် စေပါတယ်။ မီးယပ်သွေးကိုစင်ကြယ်စေပြီး အစာအိမ်ရောဂါကိုသက်သာစေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဓာတ်သဘောအရပြောရရင် အကြောင်းသိတကိုငြိမ်းစေတဲ့ (ဥ ဣတေဇော အာကာသ) ဓာတ်စာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ပူဒီနာပင်ရဲ့ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါ ဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အဖျားအနည်းငယ်ရှိပြီး ချွေးမထွက်ဘဲချွေးငုပ်နေတယ်ဆိုရင် ပူဒီနာရွက်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် ချွေးကိုထွက်စေပါတယ်။

- ပူဒီနာရွက်ဟာဘတ်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေကိုသေစေနိုင်တဲ့အာနိသင်ရှိတာကြောင့်ပူဒီနာရွက်ကိုနေ့စဉ်စားပေးမယ်ဆိုရင် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပြီး ခံတွင်းကိုသန့်ရှင်းစေ

ပါတယ်။(ဒါ့အပြင်) အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေကာ အစာအိမ်ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။

- အအေးမိပြီးချောင်းဆိုးဖြစ်နေလျှင် ရေနွေးထဲကို ပူဒီနာရွက်အနည်းငယ်နှင့်ဂျင်း အနည်းငယ် ထည့်ပြီး သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ပူဒီနာရွက်ဟာ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေတာကြောင့် အသက်အရွယ် ကြီးပြီး သတိမေ့လျော့တတ်တဲ့သူ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ပူဒီနာရွက်ကို စားပေးခြင်း ဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ပူဒီနာရွက်ကိုစားသုံးပေးခြင်း(ဒါမှမဟုတ်) လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ပြီး ရေနွေး သောက်ပေးခြင်း၊ အစာစားပြီးတိုင်းပူဒီနာပင်ရွက်ကို ရေနွေးထဲထည့်ပြီးသောက်သုံး ပေးခြင်း တို့ပြုလုပ်ပေးပါကလေချုပ်ပြီး လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်ခြင်းဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ဝမ်းချုပ်ခြင်း တို့ကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။(ဒါ့အပြင်) ဖျားနာပြီးစအားနည်းပြီးနှလုံးတုန်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းတွေဖြစ်တယ်ဆိုရင် ပူဒီနာရေနွေး ကြမ်းကိုသောက်သုံးပေးပါက သက်သာ စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ပူဒီနာရွက်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ချ ပေးပါတယ်။
- ပူဒီနာရွက်ဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုကောင်းမွန်စေပြီး ကြွက်သားတင်းမာမှုကိုလျော့ချကာ ကြွက်သားနာကျင်မှုကို သက်သာစေတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ပူဒီနာရွက် ကိုထောင်းပြီးနားထင် မှာအုံပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။
- ပူဒီနာအရွက်ကို ထုထောင်းပြီးရရှိတဲ့အရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၂)ဇွန်းကို ပျားရည်ဟင်းစား ဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်ပြီးနေ့စဉ်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် ကျောက်ကပ်လမ်းကြောင်းမှာ ရှိတဲ့ ကျောက်မှုန်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။
- ပူဒီနာပင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်ကို လျှော့ချစေတဲ့သတ္တိတွေရှိတာကြောင့် အပူအစပ်များတဲ့ ဟင်းလျာ တွေကို အစားများပြီးရင်ပူနေလျှင် ပူဒီနာရွက်ကိုရေနွေးနဲ့စိမ်ကာ ဖြေဆေးအဖြစ် သောက်ပေးမယ် ဆိုရင် ရင်ပူတာကိုသက်သာစေပါတယ်။
- ပူဒီနာရွက်ကိုနွားနို့ (ဒါမှမဟုတ်) လက်ဖက်ရည်ထဲထည့်ပြီး ခပ်နွေးနွေးသောက်ပေးမယ်ဆို ရင်ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း အမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။
- လက်ဆက်တဲ့ ပူဒီနာကိုဆားအနည်းငယ်နှင့်ဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပြီး ပလုပ်ကျင်းဆေးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ သီချင်းကျယ်လောင်စွာဆိုပြီး အသံကွဲအက်တာတွေကိုလည်း သက်သာစေ ပါ တယ်။
- လက်ဆက်တဲ့ပူဒီနာသတ္တိရည်ကို ညအိပ်ယာဝင်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပြီး အသားအရေခြောက်သွေ့ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

- ပူဒီနာရွက်ကိုပြုတ်ပြီးသောက်ပေးခြင်းဖြင့် တငွေငွေနှင့်အပူရှိန်တက်နေတဲ့ အဖျားကိုကျစေပြီး ကြို့ထိုးခြင်းနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အင်ပြင်နှင့်အရေပြားရောဂါတွေကို သက်သာစေပါတယ်။
- ပူဒီနာရွက်ကို ဆီးလွန်တဲ့သူတွေအနေနဲ့စားပေးမယ်ဆိုလျှင်ဆီးကို နည်းစေပါတယ်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါက ပူဒီနာရွက်ကိုစားပေးခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ ဝမ်းကိုပိတ်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ဆရာမ။ ပူဒီနာပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သုတေသနတွေရှိချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ကမ္ဘာကျန်းမာရေး ဗဟိုအစားအစာအဖွဲ့ဆေးသုတေသနတွေရှိချက်အရ ပူဒီနာဂရမ် (၁၀၀)မှာ ကယ်လဆီယမ်(၂၄)ရာခိုင်နှုန်း၊ ကယ်လိုရီ(၇၀)ရာခိုင်နှုန်း၊ အဆီဓာတ်(၀.၉၄)ဂရမ်၊ ဇင့်ဓာတ်(၁၀)ရာခိုင်နှုန်း၊ မဂ္ဂနီစီ(၅၁) ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျှင်ဓာတ်(၈)ဂရမ်၊ ဗီတာမင်အေ(၁၄၁)ရာခိုင်နှုန်း၊ ဗီတာမင်စီ(၅၃) ရာခိုင်နှုန်း၊မဂ္ဂနီဆီယမ်(၂၀) ရာခိုင်နှုန်း၊ ကော့ပါး(၃၆)ရာခိုင်နှုန်း၊ သံဓာတ်(၆၃.၅) ရာခိုင်နှုန်း၊ ကယ်လိုရီ(၇၀) ရာခိုင်နှုန်း စတဲ့အာဟာရ ဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။

ဆားရေအနည်းငယ်စိမ်ထားတဲ့ ပူဒီနာကိုကြိတ်ရည်(သတ္တုရည်)ပြုလုပ်ပြီး နံနက်လက်ဖက်စားခွန်း(၁) နှစ် ညလက်ဖက်စားခွန်း(၁)နှစ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များပြန့်ပွားမှုကိုထိမ်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။**

မေး - ပူဒီနာပင်မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင်ဆိုပေမဲ့ တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုရိုးစကားနှင့်အညီ ပူဒီနာအဆီဟာ အချို့ဓာတ်မတည့်တဲ့သူတွေဆိုရင် အရေပြားနှင့် မျက်လုံးကို ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်စေတဲ့ အပြင်အရေပြား ယားယံတာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြားလိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်ရဲ့လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း အသုံးပြုသင့်တယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလို ပူဒီနာပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိအောင်စီစဉ်ပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ -ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလိုပူဒီနာပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေဗဟုသုတရရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက်မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူး အထူး တင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပေါင်းချုပ် (၂၀၁၀ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ)
- အံဖွယ်ဆေးဖက်ဝင် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကျော်တင့်ဆွေ)**
- နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်

-