ဆေးဖက်အသုံးဝင် ဒန္တသုခပင်

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ၊ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ၊မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ်၊ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်လို အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင် ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမ အနေနဲ့ ပြောပြပေးမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ "ဆေးဖက်အသုံးဝင် ဒန္တသုခပင်" ဆိုပြီး ဒန္တသုခပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကိုနားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေဗဟုသုတတိုးပွားစေဖို့ ပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒန္တသုခပင်အကြောင်းကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဒန္တသုခပင်ဟာဆိုရင် အမြင့်ပေ ၁ပေကနေ၃ပေအထိ အမြင့်ရှိပြီး တစ်နှစ်ခံ ပင်ပျော့၊ ပင်ငယ် အပင်အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စည်မှာထောင့် ၅ထောင့်ကနေ ၆ထောင့်ပါရှိပြီး ပင်စည်အဆစ်လေးတွေမှာ ကိုင်းဖြာထွက်ပါတယ်။ အရွက်ပုံမှာလွန်းပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပြီး အရွက်သုံးရွက်ဝိုင်းပတ်ထွက်ပါတယ်။ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်နားတွေမှာ ခွေးသွားစိတ်တွေ ပါရှိပါတယ်။ ပန်းခိုင်မှာ ရွက်ကြားထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး အလွန်သေးငယ်တဲ့အဖြူရောင်အပွင့်ကလေးတွေ ပွင့်ပါတယ်။ အသီးကတော့ နံ့နံ့စေ့ပုံသဏ္ဍာန်သေးငယ်လုံးဝန်းတဲ့ အသီးကလေးတွေသီးပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံးအသီးသီးပါတယ်။ ဒန္တသုခပင်ကိုနေရာဒေသပေါ်မူတည်ပြီး သကြားအုပ်ဆောင်းပင်၊ မြက်ချိုပင်ဆိုပြီးခေါ်သလို အနာငန်းမန်းကိုအလွန် နိုင်တာကြောင့် မန်းဆေးပင်လို့လည်း ခေါ်ဆိုကြကာ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား သဘာဝ အလျောက် အလေ့ကျပေါက်ရောက် လျက်ရှိပါတယ်။

ဆေးဖက်အသုံးအဖြစ် ပဥ္စင်းပါးလုံးကိုသော်လည်းကောင်း အရွက်ကိုသော်လည်းကောင်း. အများဆုံး အသုံးပြုကြပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ ပြောပြရမယ်ဆိုလျှင် အရသာမှာချို၊ဖန်၊ အရသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖျား၊ သွေးနာ၊ သွေးကိုက်ကိုသက်သာစေပါတယ်။ ဒန္တသုခအပင်ရဲ့ အမြစ်ကို မီးယပ်သွေးလွန်တဲ့သူ ညောင်းကျဝေဒနာခံစားတဲ့သူတွေကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်လည်း သက်သာစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး - ဒန္တသုခပင်ရဲ့ ရောဂါအလိုက် ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဒန္တသုခပင်ရဲ့ရောဂါအလိုက် ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကိုပြောရမယ်ဆိုရင် -

- သွေးနာ သွေးကိုက် သွေးဖုံးရောဂါခံစားတဲ့သူတွေအတွက် ဒန္တသုခပင်ပဥ္စင်းပါးပြုတ်ရည်ကို ငုံပေးမယ်၊ ပလုတ်ကျင်းပေးတာတွေပြုလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာ စေပါတယ်။ဒါ့အပြင် သွားပိုးစားပြီး သွားအခေါင်းဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒန္တသုခပင်ရဲ့အရွက်(ဒါမှမဟုတ်)အမြစ်ကို ညက်အောင် ကြိတ်ပြီး သွားအခေါင်းပေါက်ထဲ ထည့်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေ ပါတယ်။
- ရေစီးကမ်းပြိုဖြစ်ခဲ့လျှင် ဒန္တသုခအရွက်နှင့် တမာရွက်တို့ကို ပြုတ်ပြီးရရှိတဲ့ပြုတ်ရည်ကို မကြာခဏငုံပေးမယ် (ဒါမှမဟုတ်)ပြာချပြီးသိပ်ပေးတာတွေပြုလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။
- ထိခိုက်ဒဏ်နာရပြီးသွေးထွက်ပါက ဒဏ်ရာကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး ဒန္တသုခပင်ရွက် ကို ကြိတ်ပြီးအုံပေးမယ်ဆိုရင် သွေးတိတ်ပြီး အနာမန်းတက်ခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်ပါတယ်။
- တင်းတိပ်ဖြစ်ပါက ဒန္တသုခပင် ပဥ္စင်းပါးသတ္တုရည်နှင့် သနပ်ခါးသွေးရည်တို့ကို ဆတူ ရော စပ်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ဦးခေါင်းဘောက်ထပြီး ဦးရေပြားယားယံပါက ဒန္တသုခအပင်ပဥ္စင်းပါးပြုတ်ရည်နှင့် တရော်ကင်ပွန်းစပ်ပြီး မကြာခဏ ခေါင်းလျှော်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါ တယ်။
- ချောင်းဆိုးပြီးသွေးပါတာ သွေးအန်တာတွေဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒန္တသုခအပင်ပဥ္စင်းပါး (၁ကျပ်စပဲသား)နှင့် မုယားကြီးရွက် (၁ကျပ်စပဲသား)တို့ကိုရောစပ်ပြီး ရေအကြမ်းပန်းကန်လုံးသုံးလုံး အလေးချိန်(၂၄ကျပ်သား)နှင့် သုံးပုံတစ်ပုံကျန်အောင်ကျိုပြီးရရှိတဲ့အရည် အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်လုံးထဲကို သကြားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းနှင့်တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာ စေပါတယ်။
- အနာငန်းမန်းထပြီးရောင်တင်းပါက ဒန္တသုခရွက်၊ ဖူးရွက်၊ ကန်ဇွန်းရွက်တို့ကို ဆတူပြုတ်ပြီးရရှိတဲ့ ပြုတ်ရည်ပြုတ်ဖက်တွေကိုအသုံးပြုပြီး ၁၀မိနစ်၁၅မိနစ်ကြာအောင် ဖန်ရည်စိမ်ပေးတာ အနာပေါ်မှာအုံပေးတာတွေ ပြုလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

- ရာသီဖျား(တုပ်ကွေး)ရောဂါကြောင့် နှာစေးနှာမွန်တာ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာတွေဖြစ်လျှင် ဒန္တသုခပင်ပဥ္စငါးပါးပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ်လျှင်ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ကျွေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- အမျိုးသမီးတွေ မီးယပ်ဖြူဆင်းများတယ်ဆိုရင် ဒန္တသုခအပင် ပဥ္စငါးပါး(၅)ကျပ်သားကို နုတ်နုတ်စင်းကာရေ(၅၀)ကျပ်သားနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်အောင် ကျိုပြီးသောက်ပါကသက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။(ဒါမှမဟုတ်)အခြောက်လှန်းပြီးရေနွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်ပေးမယ်ဆိုရင်လည်း သက်သာစေပါတယ်။
- တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများအနေဖြင့် ဒန္တသုခအပင်ဟာအနာငန်းမန်းကို ကြေစေတာကြောင့် မန်းဆေးဖော်စပ်ရာမှာ ဒန္တသုခပင်ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။
- မီးယပ်သွေးလွန်တဲ့သူ၊ ညောင်းကျဝေဒနာခံစားရတဲ့သူတွေအနေဖြင့် ဒန္တသုခအပင်ပဥ္စငါးပါး (၃ကျပ်သား)ကို ကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်) တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဒန္တသုခအပင်မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိလျှင်ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဒန္တသုခပင်မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ့ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသော်လည်း တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ချင့်ချိန်ပြီး သောက်သုံးသင့်တယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလိုဒန္တသုခပင်အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမ ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင် ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျမကလည်းယခုလို ဒန္တသုခပင်ရဲ့ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကိုနားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါ တယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် (၂၀၁၀၊ဒီဇင်ဘာ)
- သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ဦးသန်းထွန်းကထိက တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် (၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလ)