

## အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ ၊ ခွေးတောက်ပင်အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ၊

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ ၊မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ်၊ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်လို အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မ အနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “အစာလည်းဆေးဆေးလည်းအစာ ခွေးတောက်ပင် အကြောင်း သိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်နှင့် ခွေးတောက်ပင်ကိုဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးရုံသာမက ဆေး အဖြစ် အသုံးဝင်ပုံတွေကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတ တိုးပွားစေဖို့ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ခွေးတောက်ရွက်ကို အိမ်ရှင်မအတော်များများ သိရှိကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ခွေးတောက် ရွက်ကို ဈေးတော်တော် များများမှာ ရောင်းချနေတာကိုတွေ့ရပြီး စေ့ချုံးနှုန်းလည်း သက်သာကာ ကျန်းမာရေး အတွက်လည်း များစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။ အချို့အိမ်ရှင်မတွေဟာ ခွေးတောက်ရွက် ကိုပြုတ်ပြီး ငါးပိရေဖျော်နှင့်တို့ စားတတ်ကြသလို အချို့ကလည်း ခါးသက်သက်အရသာရှိတဲ့ ခွေးတောက်ရွက်ကို ဟင်းချို ဟင်းခါးချက်ပြီး သောက်တတ်ကြပါတယ်။ အချို့ကလည်းခွေးတောက်ရွက်ပြုတ်ကို (ဓားပါး ပါးလှီးပြီး) ငရုတ် ၊ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ဆား ၊ပုစွန်ခြောက်တို့ဖြင့် သုပ်စားတတ်ကြပါတယ်၊ အလွန်အရသာ ရှိ၍ ထမင်း မြိန်ပြီးခံတွင်းကို လည်း ကောင်းစေပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ၊ခွေးတောက်ပင် အကြောင်းကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ခွေးတောက်ပင်၏ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Dregea volubilis Benth* ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ (Apocynaceae)ဖြစ်ပါတယ်၊ ခွေးတောက်ပင်ဟာဆိုရင် နွယ်ပင်အမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး လူသိများကာ နိုင်ငံအနှံ့အပြားရှိ နေရာအနှံ့မှာ သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ် ပေါက်ရောက်ပြီး ပေါများစွာ ပေါက်ရောက်တဲ့ အပင်ဖြစ်သလို စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းတွေ့ရှိနိုင် ပါတယ်။

မေး- ခွေးတောက်ပင်ကို တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဘယ်လို အသုံးပြုကြပါ သလဲရှင်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေ အဆိုအရ၊ ခွေးတောက်ပင်ဟာပူခါးသက် အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေကာ အစာကိုကြေစေ၍ နှုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လေသက်ပြီး သလိပ်ကို ကြေစေပါတယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ၊ လေနာရောဂါနှင့် လည်ချောင်းနာခြင်း တို့ကို သက်သာစေပြီး ချွေးကိုထွက်စေ၍ ရေငတ်ကိုပြေစေပါတယ်၊ သွေးကိုပွားစေပြီး ကာမအားကို အားပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပိုးနာ အဆိပ်သင့်နာတို့ကို နိုင်ပါတယ်။

- ခွေးတောက်ပင်ရဲ့ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင်- ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုတဲ့အခါ ခွေးတောက်ပင်၏ အရွက် ၊ပင်စည်နှင့် အမြစ်တို့ကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြု ကြပါတယ်။
- ခွေးတောက်ရွက်ကိုတို့စားခြင်း၊ ဟင်းချိုဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း၊ သုပ်စားခြင်းဖြင့် ခံတွင်းပျက်၍ ထမင်းစားမကောင်းခြင်း၊ သွေးလေချုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းကိုယ်လက် ယားယံခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ချွေးငုပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အာခံတွင်းယားယံခြင်း တို့ကိုသက်သာ စေပါတယ်။
- အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာတွေပေါက်တယ်ဆိုရင် ခွေးတောက်ရွက်ကို မီးကင်ပြီး ကပ်ပေးမယ်ဆိုရင် နုလျှင်ပိန်ပြီး ရင့်ရင့်ပြည်ပေါက်ကာ သက်သာစေပါတယ်။
- ခွေးတောက်ရွက်ကို ကြက်တောင်ပံနှင့်ဟင်းချိုချက်သောက်ပါ ဆီးကျောက်ကိုကျစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသည်းအဆီအဖုံးခြင်းကိုသက်သာစေသည့်အပြင် အရက်ကြောင့်ဖြစ်သောခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ် အတောက်များ ပြေပျောက်စေ ပါတယ်။
- ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ကြက်နက်သားကို ဟင်းချိုချက်၍ တစ်ပတ်ခန့်စားသောက် ပေးပါက အရက် စွဲနေသူ အရက်နာကျနေသူတွေ အနေဖြင့် အရက်သောက်ချင်သည့် စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မှ ကင်းဝေးစေပါတယ်။
- ခွေးတောက်ရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း၊ ကြော်စားခြင်းဖြင့် လေထိုးလေအောင့်နာ နှင့်ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ခွေးတောက်ရွက်ကို ကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ဖြင့်ရေယုန်နာကို ဆွတ်ပေး လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ စေပါတယ်။
- ခွေးတောက်ရွက်ကိုကြိတ်၍ အုံပြီးစည်းပေးခြင်းဖြင့် အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဖုအကျိတ်များကို သက်သာ စေပါတယ်။
- ခွေးတောက်ရွက်ကို သကြားနှင့်ထောင်း၍ အုံပေးပါက အကြောအဆစ်လွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

- ခွေးတောက်ရွက်ကို ငါးသလောက်ကင်နှင့်ဟင်းချိုချက်သောက်ပါ က လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ထုံကျင်ညောင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ အစားပျက်အအိပ်ပျက်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ပြီး ထိုးအောင့်နာကျင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
  - ခွေးတောက်ရွက်ပြုတ်နှင့် ငါးကြင်းကင်သားကို ငရုတ် ၊ ကြက်သွန်၊ နှမ်းဆီ၊ နှမ်းထောင်း တို့နှင့် သုပ်စားပါက ရင်ဘတ်နာခြင်း ၊ ခြေလက်တုန်ခြင်း ၊ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်းစသည် တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
  - သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပါက ခွေးတောက်ရွက်နှင့်ပြုတ်ထားသော ငါးမွေထိုးငါးကိုကြော်စားပါက သွေးဝမ်းကိုက်ခြင်းကိုသက်သာ စေပါတယ်။
  - ညောင်းညာကိုက်ခဲသူ ၊ ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်တဲ့သူ သုတ်ခန်းခြောက်တဲ့သူတွေ အနေဖြင့် ခွေးတောက်ရွက်နှင့်ပြုတ်ထားသော ငါးမွေထိုးငါးကို ကြက်သွန်ဖြူများများနှင့် ဓာတ်စာအနေနဲ့ ကြော်စားပါက အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါတွေကိုသက်သာစေသည့် အပြင်ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း နှင့် ဆံပင်ဖြူခြင်းကိုလည်း သက်သာစေ ပါတယ်။
  - ခွေးတောက်ရွက်ကို ဘဲဥနှင့်ကြော်စားပါက ခွန်အားကိုတိုးပွားစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုက်ခဲနာ ကျင်ခြင်း၊ အသားအရေယားယံခြင်း၊ အာလေးလျှာလေးဖြစ်ခြင်း၊ လေသည်းခြေသလိပ် တို့ ဖောက်ပြန် ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။
  - ခွေးတောက်ပင်ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရေနှင့် ရေချိုးပေးလျှင် ဖောယောင်ခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ် ရေ ယားယံခြင်းတို့ကိုသက်သာစေပါတယ်။
  - ခွေးတောက်အမြစ်သည် သွေးကင်းလေကင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါများကို သက်သာစေပါ တယ်။
  - ခွေးတောက်မြစ်ပြုတ်ရေ ဟင်းစားစွန်းနှစ်စွန်းထဲသို့ ဆားပုပ်အမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ပါ က လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ ကိုသက်သာစေပြီး အဆိပ် အတောက်ကိုလည်းပြေစေပါတယ်။
  - ခွေးတောက်မြစ်ပြုတ်ရေကို မကြာမကြာပေးမယ်ဆိုရင် သွားပိုးထခြင်း၊ သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊ သွားကျင်ခြင်း ၊ လျှာအရသာမသိဘဲ လျှာထူခြင်း ၊ ထုံခြင်း ၊ အာခေါင်ယားယံခြင်း သလိပ်ကပ်ခြင်း စသည်တို့ကိုသက်သာစေပါတယ်။
  - ခွေးတောက်မြစ်ကို အန်ဆေးနှင့်သလိပ်ရွှင်ဆေးတွေဖော်စပ်တဲ့အခါမှာ ထည့်သွင်းအသုံး ပြုကြသည်။
- မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ယခုလို ခွေးတောက်ပင် အကြောင်းကိုပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလို ခွေးတောက်ပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဟင်းလျာအဖြစ် စား သောက်ရုံ သာမက ဆေးဝါးအဖြစ်ပါ အသုံးပြုလို့ရတယ်ဆိုတာတွေကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

**ကျမ်းကိုး**

- အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန် ပထမတွဲ
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်
- အခြေခံ တိုင်းရင်းဆေးပညာပေးသင်တန်းလက်စွဲ
- နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးစွမ်းအင် (သတိုးသောင်း)