
မဆလာအုပ်စုဝင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၏ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံအကြောင်း
သိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ (ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြ ပေးမှာလဲရှင် ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာအဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ မဆလာအုပ်စုဝင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ပစ္စည်းတွေရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေအကြောင်းပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ မဆလာဆိုတာ ကတော့ အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံပြီး အစားစာချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ် ၊မဆလာကိုအသားငါးတွေချက်တဲ့အခါမှာ အညှီအနံ့ပျောက်အောင် ထည့်သွင်းအသုံး ပြုစားသောက်ကြသလို ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်ရာမှာလည်း အနံ့သင်းအောင် ထည့်သွင်း ချက်ပြုတ် စားသောက်လျှက်ရှိကြရာ မဆလာထဲမှာ ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေပါဝင်တယ် အဲဒီပါဝင်ပစ္စည်းတွေ ကနေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘယ်လိုဆေးဖက်အသုံးဝင်တယ်ဆိုတာတွေကို နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင် တွေဗဟုသုတ တိုးပွားစေဖို့ ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ဆရာမ အိမ်ရှင်မတွေတော်တော်များများဟာ ဟင်းချက်ပြုတ်တဲ့အခါ မဆလာကိုထည့်သွင်းအသုံးပြုပေမဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်တာတွေကိုတော့ သိရှိမှုနည်းမယ်လိုထင် ပါတယ်၊ ယခု ဆရာမပြောပြမှာ ဆိုတော့ ဗဟုသုတတွေရရှိမှာပါ၊ ဆက်လက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ မဆလာမှာ ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကတော့ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နံနံစေ့၊ ဇီယာ၊ ပဲနံ့သာစေ့၊ လေးညှင်း၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီး၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ စမုန်စပါး၊ ဖာလာစေ့၊ မုန့်ညှင်းစေ့၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဘိန်းစေ့ ကရဝေးရွက်စတဲ့ ပစ္စည်းတွေပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီပစ္စည်းတွေ ဟာဆိုရင် အာဟာရလည်းဖြစ်စေတယ်၊ နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီး အစာကြေကျက်စေတဲ့ အပြင် မွှေးကြိုင်သင်းပျံ့တဲ့အနံ့တွေကြောင့် စားချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း လူအများ နှစ်ခြိုက်စွာ စားသုံးလျက်ရှိပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ၊ မဆလာအုပ်စုတွေမှာပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေရဲ့ ဆေးဖက်အာနိသင်တွေကို ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအဆိုအရ ဆေးဖက်အာနိသင်တွေကို ပြောပြရမယ်ဆိုလျှင်- မဆလာမှာပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေဟာ များသောအားဖြင့် စပ်တဲ့အရသာရှိပြီး ပူတဲ့သတ္တိ ရှိပါတယ်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး အစာကိုကြေကျက်စေတယ်။ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေပြီး လေသလိပ်ကိုပယ်တဲ့ သတ္တိတွေရှိတယ်။ မဆလာမှာပါတဲ့ -

ဂျင်း(ချင်းစိမ်း) -ချင်းစိမ်းဟာ ပူစပ်အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတယ်။ စားပြီး ကြေကျက်တဲ့အခါ ချိုတဲ့ဂုဏ်သတ္တိရှိတယ်။ လေကိုပယ်တတ်တယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့ ဂျင်း(ချင်း) ကိုတော့ ချင်းခြောက်လိုခေါ်တယ်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီး လျှာကိုစင်ကြယ်စေတတ်တယ်။(မလ) လို့ခေါ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖြိုခွဲစေပါတယ်။

ငရုတ်ကောင်း - ပူခါးစပ်တဲ့ရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတာကြောင့် အစာကိုကြေစေပါတယ်။ လေ သလိပ်ကို ပယ်ဖျက်စေတယ်။ ပိုးကိုနိုင်ပြီး ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း တို့ကို သက်သာ စေပါတယ်။

ငရုတ်ကောင်းအစိမ်းကတော့ အနည်းငယ်ပူပြီး ကြေကျက်ပြီးတဲ့အခါ ချိုတဲ့ဂုဏ်သတ္တိ ရရှိစေတယ်။ ငရုတ်ကောင်း အခြောက်ထက် အာနိသင် ပိုမိုထက်မြက်ပြီး သလိပ်ကိုပယ်စေတယ်။

ငရုတ်သီး - ပူစပ်ခါးအရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၍ အစာကိုကြေစေတယ်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတယ်။ သလိပ်ကိုနိုင်ပြီး သွေးယိုစီးခြင်းနှင့် ဆီးလွန်ခြင်း တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

နံနံစေ့ - ပူဖန်ခါးစပ် အရသာရှိပြီး ကြေကျက်ပြီးတဲ့ အခါချိုတဲ့ဂုဏ်သတ္တိကိုရရှိစေတယ်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး အစာကိုကြေကျက်စေတာကြောင့် နှုတ်ကိုမြိန်စေတယ်။ ဖျားခြင်း၊ရေငတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲခြင်း လည်ချောင်းနာ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ပိုးရောဂါတို့ကို သက်သာ စေတယ်။

ဇီယာ - ဇီယာမှာ အဖြူ အညို အနက် ဆိုပြီး (၃) မျိုးရှိပါတယ်။ (၃) မျိုးစလုံးဟာ ပူပြီး စပ်ရှားရှား အရသာရှိပြီး မွှေးတယ်။ ဝမ်းမီးတောက်ပြီး အစာကိုကြေ၍ နှုတ်ကိုမြိန်စေတယ်။ သလိပ်ကိုပယ်ပြီး မျက်စိကိုအကျိုးပြုတယ်။ သားအိမ်ကို စင်ကြယ်စေတယ်။ သုက်ကိုပွားစေပြီး လေရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းတကြုတ်ကြုတ်မြည်းခြင်း၊ အန်ခြင်း သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်းနှင့် ဖျားနာခြင်း တို့ကို သက်သာ စေပါတယ်။

နနွင်း - နနွင်းဟာ ပူခါးစပ်အရသာရှိပြီး လေ သည်းခြေ သလိပ်ဒေါသ သုံးပါးကိုနိုင်တယ်။ အပုပ်ကိုနိုင်ပြီး အနာကိုကျက်စေခြင်း ပိုးနာ အဆိပ်နာတို့ကိုနိုင်ခြင်း နှာစေးခြင်း အစာမကြေဖြစ်ခြင်း နှုတ်မမြိန်ခြင်းနှင့် အရေပြား ရောဂါတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

သစ်ကြံပိုး - သစ်ကြံပိုးရဲ့အရသာဟာ ချိုခါးအရသာရှိပြီး မွေးတဲ့အနံ့ရှိတယ်။ သုက်ကိုပွားစေပြီး ခွန်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ ရေငတ်ခြင်းကို ပယ်တတ်တယ်။ ဝမ်းမီးကိုကောင်းစေပြီး ညှော်မိပြီး အနာဝင်ခြင်း ဖျားခြင်း အဆစ်အမျက် ကိုက်ခဲရောင်ရမ်းခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

ဖာလာ - ဖာလာမှာ ဖာလာကြီးနှင့် ဖာလာငယ်ဆိုပြီး (၂) မျိုးရှိပါတယ်။ ဖာလာကြီးမျိုးကတော့ အေးချိုအရသာရှိတယ်။ ကြေကျက်ပြီးတဲ့အခါ စပ်တဲ့ဂုဏ်သတ္တိကိုရရှိစေတယ်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေပြီး အစာကိုကြေကျက်စေတယ်။ ယားနာ၊ ရေငတ်နာ၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ လေသည်းခြေ သလိပ်တို့ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ ခံတွင်းနာခြင်း ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် သွေးအန် သွေးကျခြင်းတို့ကို သက်သာစေပြီး အဆိပ်ကို ပယ်စေတယ်။

ဖာလာငယ် - အေးခါးအရသာရှိပြီး အနည်းငယ်သက်ပြီး မွေးတယ်။ လေ၊သလိပ်ကိုနိုင်ပြီး ပန်းနာ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာခြင်း နှင့် ဆီးအောင့်ရောဂါတို့ကို သက်သာစေ တယ်။

ကရဝေးရွက် - ပူချိုအရသာရှိပြီး ကြေကျက်လွယ်တယ်။ လေကိုပယ်ဖျက်စေပြီး ပျို့အန်ခြင်း နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း အစာအိမ်တောင့်တင်းခြင်း ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း ချောင်းဆိုးခြင်း ထိပ်ကပ်နာနှင့် အအေးပတ်ပြီးဖျားခြင်းတို့ကို သက်သာ စေပါတယ် ။

မုန်ညင်းစေ့ - မုန်ညင်းစေ့သည့် ပူခါး အရသာရှိပြီး လေရောဂါ နိုင်တယ်။ခန္ဓာကိုယ်အအေးပတ်ခြင်း အရေပြား ရောဂါ နှင့် ယားယံနာတို့ကို သက်သာစေတယ်။

ကြက်သွန်နီ -ကြက်သွန်နီအရသာသည် ချိုစပ်ပြီးအနည်းငယ်ပူတယ်။နှုတ်ကိုမြိန်စေတယ်။ခွန်အား ကိုဖြစ်စေတယ်။သုက်ကိုပွားစေတယ်။လေသည်းခြေကိုနိုင်ပြီးအော့အန်ခြင်းကိုသက်သာစေတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ - ကြက်သွန်ဖြူမှာပူပြီး အချဉ်အရသာမှတစ်ပါး အရသာ(၅)မျိုးပါဝင်တယ်။ ကြေကျက်ပြီးပါကစပ်တဲ့အာနိသင်ရှိတယ်။ ဆီးကိုရွှင်စေတယ်။ ကာမအားကိုအားပေးပြီးခွန်အားကိုဖြစ် စေတယ်။ လေသလိပ်ကို နိုင်ပြီး အသက်ကို ရှည်စေတယ်။

စမုန်စပါး - ပူ စပ်အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ အစာကိုကြေကျက်စေတယ်။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေပြီး လေနှင့်သလိပ်ကို ပျက်စေတယ်။ အဖျား၊ အနာပေါက်၊ ထိုးအောင့်ခြင်းနှင့် မျက်စိရောဂါ တို့ကို အကျိုး ပြုတယ်။

လေညှင်း - စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းခါးသက်သက် အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးတောက်စေ၍ အစာကိုကြေကျက် စေတယ်။ ကြေကျက်ပြီးတဲ့အခါအေးတဲ့ဂုဏ် သတ္တိရရှိစေတယ်။ နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီးသလိပ်ကို နိုင်တယ်။ အဖျားနှင့်အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် တင်းရောင်ခြင်း၊ ထိုးအောင့်ခြင်း ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်နာ သွားနာသွားကိုက် နှင့် ကြို့ထိုးခြင်း တို့ကို သက်သာ စေတယ်။

ဆား - ငန်တဲ့အရသာရှိပြီး အပုပ်ပြည် နှင့် သွေးသားကို စင်ကြယ်စေပြီး အဖုအကျိတ်ကို ကြေစေတယ်။ အစာမကြေ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊ သလိပ်ကပ်ချောင်ဆိုးခြင်း နှင့်လေနာရောဂါတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

ဘိန်းစေ့ - သုက်ကိုပွားစေပြီး ခွန်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ ကြေကျက်ခဲပြီးလေနှင့်သလိပ်ကိုပယ်စေတယ်။

ပဲနံ့သာ - အရသာ ပူခါးစပ်အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတယ်။ အစာကိုကြေကျက်စေပြီး နှုတ်ကို မြိန်စေတယ်။ လေ သလိပ်ကိုနိုင်ပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း အန်ခြင်း ပိုးရောဂါနှင့် ဝမ်းပျက်ရောဂါ အဆစ်ယောင်နာတို့ကို သက်သာ စေပါတယ်။ ယခုပြောပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ မဆလာမှာပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေရဲ့ ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ မဆလာသုံးစွဲတာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ -ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မဆလာမှာ မဆလာ၊ တရုတ်မဆလာ၊ ဒံပေါက်မဆလာ စသဖြင့် မဆလာကို အမျိုးမျိုးပြုလုပ်ပြီးသုံးစွဲကြတယ်။ အဲ့ဒီအမျိုးအစားတွေအလိုက် ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေပေါ်မူတည်ပြီး အနံ့အရသာတွေလည်းကွဲပြားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မဆလာမှာပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတော်တော်များများဟာဆိုလျှင် ပူစပ်ပြီးအနည်းငယ် ခါးသက်သက် အရသာတွေရှိပါတယ်။ သာမန် ကျန်းမာတဲ့ သူတွေအနေနဲ့လည်း မဆလာကို အသုံးပြုမယ်ဆိုလျှင် သင့်လျော်တဲ့ အတိုင်းအတာသာ ထည့်ပြီးစားသုံးရပါမယ်။ အလွန်အကဲထည့်မစားသင့်ပါဘူး။ အကယ်၍ အလွန်အကဲထည့်ပြီး စားတယ်ဆိုလျှင် အာဟာရတွေမှာ ပါဝင်တဲ့အကျိုးအာနိသင်တွေကိုလည်း ပျက်စီးစေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း အပူတွေများပြီး သည်းခြေဒေါသကိုလည်း ဖောက်ပြန် စေတာကြောင့် အပူအကြောင်းခံပြီး မကြာခဏဆီးအောင့်တတ်တဲ့သူ ဆီးချုပ်တဲ့သူတွေနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေ အနေဖြင့် မဆလာကို မစားသင့်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာပြောပြချင်တာကတော့ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုပေမဲ့ တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုတဲ့အတိုင်း မည်သည့်အစားအစာကိုမဆို တစ်ဖက်သက်အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်သင့် တယ်လို့အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ။ အခုလိုဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ မဆလာမှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကနေ ဆေးအဖြစ်အသုံးဝင်ပုံတွေကို သိရှိရတဲ့အတွက် ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလို အိမ်ရှင်မတေ့အနေနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် သုံးစွဲနေတဲ့ မဆလာမှာပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကနေ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြခွင့်ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူး အထူး တင်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုး

ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)	အရှင်နာဂသိန်
ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ဒုတိယတွဲ)	အရှင်နာဂသိန်
ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (တတိယတွဲ)	အရှင်နာဂသိန်
အာဟာရဓာတ်	ဦးတင်ဦး

DTM