

ဆေးစွမ်းများမြှောင်အကြောပေါင်းတစ်ထောင်

ဒေါ်နန်းခင်ထွေး
ဦးစီးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး - အခုတစ်ပတ် “သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ” အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလဲ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ “သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ” အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ “ဆေးစွမ်းများမြှောင်အကြောပေါင်းတစ်ထောင်” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်ရဲ့ ဆေးစွမ်းထက်မြက်ပုံအကြောင်း ပြောပြပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ပထမဆုံးအနေနဲ့ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်အကြောင်းကို ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်ကို ဖားကြောပင် (ဘားကြောပင်)၊ ဆေးကျော်ကြီး လို့လည်း ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် *Plantago major* Linn. ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည် Waybread ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရင်းအနေနဲ့ Plantaginaceae မျိုးရင်းဝင် ဖြစ်ပါတယ်။
- အပင်ပုံသဏ္ဍာန်က ယေဘုယျအားဖြင့် မြေတွင်ကပ်ပေါက်ပြီး ပင်စည်မရှိတဲ့ အပင်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ မိုးဦးကျချိန်မှာ ပေါက်တဲ့ နှစ်ရှည်ခံပင်ပျော့မျိုးဖြစ်ပါတယ်။
- အရွက်ပုံစံက ကြီးမားပြီး ဘဲဥပုံရှိပါတယ်။ အပင်တစ်ပင်မှာအရွက် (၄) ရွက်ကနေ (၆) ရွက်ထိ စုပုံပြီးထွက်ပါတယ်။ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်နားကအနည်းငယ်တွန့်နေပါတယ်။ ရွက်ရင်းက အမြီးရှည်ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်တစ်ရွက်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရွက်ကြော (၅) ခုကနေ (၇) ခုထိတွေ့ရပါတယ်။ ရွက်ညှာမှာတော့ ထင်ရှားတဲ့ အလျားလိုက်မြောင်း ပါရှိပါတယ်။
- ပန်းခိုင်ပုံသဏ္ဍာန်က ရွက်ကြားထွက် ပွင့်ညှာမဲ့ပန်းခိုင်မျိုးဖြစ်ပြီး ထိပ်ပိုင်းလုံး၍ တုတ်ပါတယ်။ ပန်းပွင့်က အဝါရောင်သန်းတဲ့ အဖြူရောင်အပွင့်ကလေးများ ပွင့်ပါတယ်။ ရေမြေရာသီဥတုပေါ်မူတည်ပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံးပွင့်ပါတယ်။

- အသီးကဘဲဥပုံဖြစ်ပြီး ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းအတိုင်းအက်ကွဲတာကြောင့် အသီးထိပ်ပိုင်းက အဖုံးပုံစံမျိုး သီးခြားဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။
- အစေ့က အညိုရောင်ဖြစ်ပြီး အလွန်သေးငယ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဒီဆေးပင်ကို အကြောပေါင်းတစ်ထောင်၊ ဖားကြော (ဘားကြော)၊ ဆေးကျော်ကြီး လို့ခေါ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ ဘယ်ဒေသတွေမှာ ပေါက်ရောက်တယ် ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- “အကြောပေါင်းတစ်ထောင်” လို့ ခေါ်ဆိုရခြင်းကတော့ အရွက်ရင်းအညှာကိုချိုးပြီး ဆွဲကြည့်လိုက်ရင် ချည်မျှင်လို သေးငယ်ပြီး အဖြူရောင်ရှိတဲ့ အကြောမျှင်လေးများစွာ တွေ့ရတာကို အစွဲပြုပြီး “အကြောပေါင်းတစ်ထောင်” လို့ ခေါ်ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။
- “ဖားကြော” (ဘားကြော) ပင် လို့ ခေါ်ဆိုရခြင်းကတော့ အပင်ရဲ့ ရွက်ကြောတွေက ဖားရဲ့ ကျောကုန်းနဲ့ဆင်တူတဲ့အတွက် “ဖားကြော” (ဘားကြော) ပင်လို့ခေါ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- “ဆေးကျော်ကြီး” လို့ ခေါ်ဆိုရခြင်းကတော့ အပင်ငယ်ပေမဲ့ ဆေးစွမ်းသတ္တိက အပင်နဲ့ မလိုက်အောင် စွမ်းရည်သတ္တိထက်မြက်ပြီး ကျော်စောထင်ရှားလှတာကြောင့် “ဆေးကျော်ကြီး” ဆိုပြီး ရှေးဆရာများက ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပေါက်ရောက်တတ်တဲ့ ဒေသတွေကတော့ ဥရောပနဲ့ အာရှတိုက်ရဲ့ သမပိုင်းဒေသ တွေမှာ ပေါက်ရောက်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အအေးပိုင်း ဒေသတွေဖြစ်တဲ့ ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်နဲ့ ပြင်ဦးလွင်အနီးတဝိုက် ဒေသများ မှာ သဘာဝ အလျောက်ပေါများစွာ ပေါက်ရောက်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်ရဲ့ အစွမ်း ထက်မြက်ပုံတွေကို ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်ကိုဆေးဖက်မှာ ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဓာတ် (၅) ပါးအယူအဆနဲ့ပြောရင် ပထဝီ၊ အာပေါ အပင်မျိုးဖြစ်ပြီး အရသာအားဖြင့် အေးခါးဖန် အရသာရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် တေဇော၊ ဝါယော ကြွသော လက္ခဏာ တွေဖြစ်တဲ့ အဆစ်အဆက်ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေပြီး အဖျားကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းရစ်တာ၊ ဝမ်းကိုက်တာ တွေကို သက်သာစေပါတယ်။ အရွက်ကအေးပြီး ဆီးကိုရွှင်စေတတ်ပါတယ်။ ဓာတ်တို့ကို ပြုပြင်တတ်ပါတယ်။ အစေ့က ထက်မြက်တဲ့အတွက် ချောင်းဆိုးတာ၊ အပူဝမ်းသွားတာ၊ သွေးဝမ်းသွား တာတွေကို

ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သောက်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သလို ပြင်ပလိမ်းဆေး၊ ဖန်ဆေး အနေနဲ့လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဒီဆေးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပွဲငါးပါး လက် တစ်ဆုပ်စာ (၃ ကျပ်သား) နဲ့ ရေသန့် (၂၄) ကျပ်သား (၃၀၀ စီစီ) ကို (၈) ကျပ်သား (၁၀၀ စီစီ) ကျန်အောင်ကျိုပြီး ဆေးပြုတ်ရည် တစ်ခွက်စာ (၃) ကျပ်သား (အကြမ်း ပန်းကန် ၁ လုံးခန့်) ကို နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်ပေးပါက သွေးတိုး၊ ဆီးချိုကို သက်သာ စေပါတယ်။
- ဖျားနာခြင်းများအတွက် အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်၏ အရွက်နှင့်အမြစ်ပြုတ်ရည် သောက်ပေးပါက အဖျားကိုပျောက်စေပါတယ်။
- ထိခိုက်ရှနာဖြစ်တာ၊ ဒဏ်ကြောင့် သွေးစိမ်းများယိုစီးတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ အကြောပေါင်း တစ်ထောင်အရွက်ကို ကြိတ်ပြီးအုံပေးတာ၊ ကပ်ပေးတာမျိုးတွေ ပြုလုပ်ပေးခြင်း အားဖြင့် သွေးတိတ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ပြည်ပုပ်၊ သွေးပုပ်ရှိတဲ့ အနာတွေမှာ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်အရွက်ပြုတ်ရည် နဲ့ ဖန်ဆေးပေးပါက သွေးပြည်များ စင်ကြယ်စေပြီး အနာအသားနုတက်ကာ အနာ အကျက် မြန်စေပါတယ်။
- အနာအတွက်ပြည်စုပ်ဖယောင်းချက်ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ပျားဖယောင်း (၂) ကျပ်သား၊ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်အရွက်မှုန့် (၈) ပဲကို နှမ်းဆီ (၁) ကျပ်သားနဲ့ရောချက်ပြီး အရည်ပျော်လာရင် အိုးကို မီးဖိုပေါ်ကနေချပါ။ အအေးခံထားပြီး ဆေးကို ဖန်ပုလင်း ထဲထည့် လေလုံအောင်သိမ်းဆည်းထားပြီး ပြည်စုပ်ဖယောင်းချက် အဖြစ် အနာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- ပျား၊ နဂျီကောင်စတဲ့ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါများတုတ်တာ၊ ကိုက်တာဖြစ်ခဲ့ရင် အကြော ပေါင်းတစ်ထောင် အရွက်ကိုကြိတ်ပြီးလိမ်းပေးတာ၊ အုံကပ်ပေးတာမျိုးတွေ လုပ်ပေး ခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကို ပြေစေပါတယ်။
- အာခံတွင်းပူပြီး အပူဖုဖြစ်တာ၊ လျှာကွဲ၊ လျှာနာဖြစ်တာ၊ သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားဖုံး ရောင်၊ သွားရင်းကနေ ပြည်တွေသွေးတွေ ယိုစီးတာမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရင် အကြော ပေါင်းတစ်ထောင် အရွက်ပြုတ်ရည် ခပ်နွေးနွေးလေးကို မကြာခဏ ငုံထွေးပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ဖောရောင်ခြင်းအတွက် အကြောပေါင်းတစ်ထောင် အရွက်ပြုတ်ရည်အငွေ့ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် အငွေ့မှိုင်းခံပေးခြင်းဖြင့် ဖောရောင်တာ သက်သာစေပါတယ်။

- ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးနီတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာမိတ်ကဲ့သို့ အပူဖုထွက်တာ၊ အပူ အားကြီးသူများအတွက် အကြောပေါင်းတစ်ထောင် ပဉ္စငါးပါး ပြုတ်ရည်မှာ သကြားသင့်ရုံ ထည့်ပြီး သောက်ပေးပါက အပူလွန်ကဲခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးကျောက်တည်တဲ့သူတွေအတွက် အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ရွက် (၁၀) ကျပ်သားနှင့် ရေ (၅၀) ကျပ်သားကို (၂၀) ကျပ်သားကျန်အောင်ကျိုပါ။ ရလာတဲ့ ပြုတ်ရည်ထဲကို ဇဝက်သာ (၁) ပဲသားခန့်ရောပြီး ဆေးတစ်ခွက်စာ (၃) ကျပ်သားခန့် (အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံးခန့်) တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် ဆီးကျောက်တည်တာ သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ရောဂါတော်တော်များများအတွက်အသုံးဝင်တဲ့ ဒီဆေးပင်ကို သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ဘယ်လိုအာနိသင်တွေ ပါဝင်သလဲဆိုတာလည်း ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်ကို သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ အစွေကရေကိုစုပ်ယူတဲ့ Polysaccharide ပါဝင်တဲ့အတွက် ဝမ်းပျော့စေသော သတိတရရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကြာရှည်ဝမ်းချုပ်သူတွေအတွက် ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သော အာနိသင်ရှိကြောင်း ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အထက်မြန်မာပြည်) မှ ထုတ်သော မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်မှာဖော်ပြထားချက်အရ လေ့လာသိရှိရ ပါတယ်။
- အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင်ရဲ့ သွေးတိုးကျအာနိသင်က မပြင်းထန်သော သွေးတိုးခြင်း (mild to moderate hypertension) ကို ထိန်းနိုင်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။
- 3rd Myanmar Korea Conference Research Journal တွင် ဖော်ပြထားချက်အရ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်အရွက်မှာပါဝင်တဲ့ Iridoids ခြပ်ပေါင်းတွေက ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက်သာစေသောအာနိသင် (Anti-inflammatory action) ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရွက်မှာပါဝင်တဲ့ Alkaloid, Flavonoid, Glycoside, Saponin, Reducing sugar, Polyphenol, Phenolic, Steroid စတဲ့ Compound များက ဘတ်တီးရီးယားပိုးမွှားများကို သေစေသောအာနိသင် (Anti-microbial activities) ရှိကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုဆိုရင် အကြောပေါင်းတစ်ထောင် ဆေးပင်က ရောဂါအတော်များများအတွက်ကောင်းမွန်တဲ့ အဖိုးတန်ဆေးဖက်ဝင်အပင်တစ်ပင် ဖြစ်ကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး သိခွင့်ရတဲ့အတွက် ဗဟုသုတများစွာ ရရှိပါတယ်။ အခုလို “ဆေးစွမ်း

များမြောင်အကြောပေါင်းတစ်ထောင်” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောကြားပေးခဲ့သော ဆရာမကို မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားမှ ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း အခုလိုပြည်သူလူထုကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးနိုင်အောင် တင်ဆက်ခွင့်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြား ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- နာဂသိန် (အရှင်) ပုံပြဆေးအဘိဓာန်၊ စတုတ္ထတွဲ (၁၃၃၄)၊ ကျော်ဝင်းဆွေ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ နှာ၊ ၁၉-၂၃။
- မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (၂၀၀၆)၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အထက် မြန်မာပြည်)၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ နှာ၊ ၂၉၇-၂၉၉။
- Collection of Commonly Used Herbal Plants (2010), Department of Traditional Medicine, Ministry of Health. Pp.529-534.
- Tin May Nyunt et al., (2007). Anti –hypertensive effect of *Plantago major* Linn. whole plant (Ahkyawpaung-tahtaung) on mild to moderate hypertensive patients. The Myanmar Health Sciences Research Journal, Vol. 19(2): pp.97-102.
- Khin Htay Win, Aye Mon Thidar Nyo, Thidar Khaing (2024). Anti-microbial activities of Crude Extract and Isolated Organic Compound from the Leaves of *Plantago major* Linn. 3rd Myanmar Korea Conference Research Journal, Vol. 3(4): pp.1401-1407.