အိမ်ရှင်မများအတွက် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ပင်စိမ်းပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

နေနေနိုင်ရည် (တိုင်းရင်းဆေး)

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက် ပေးသွားအုံးမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွား မှာကတော့ "အိမ်ရှင်မများအတွက် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ပင်စိမ်းပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ" အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ပင်စိမ်းပင် ရဲ့ အပင်ပုံစံက ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စိမ်းပင်သည် အယဉ်အရိုင်းဟူ၍ (၂) မျိုးရှိပါတယ်။ ၁ ပေမှ ၂ ပေခွဲအထိမြင့်သည်။ အရိုင်းသည် အယဉ်ထက်အနံ့ပြင်းသည်။ အယဉ်ကို စားသုံးရာတွင်အသုံးများ၍ အရိုင်းကို ဆေးဖက်တွင်ပို၍ အသုံးများသည်။ ပင်စိမ်းပင် အရောင်မှာ အချို့စိမ်း၍ အချို့အနီ၊ အညို၊အရောင်မှိုင်းနက်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းကို အဖြူမျိုး ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နီညိုမှိုင်းနက်ကို အနက်မျိုးဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ကြသည်။ အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ရှိပြီး သေးငယ်၍ အခိုင်လိုက်ပွင့်သည်။ အလွန်မွှေးသည်။ တပေါင်း တန်ခူးတွင် ပွင့်သည်။ အစေ့မှာ မည်း၍ လုံးဝိုင်းသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက်ပေါက်ရောက်သည်။ ယခုအခါ စိုက်ပျိုး၍ သုံးစွဲကြသည်။ အထူးသဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွင် ပိုမိုပေါက်ရောက်သည်။

အသုံးပြုသည့်အစိတ်အပိုင်းမှာ အရွက်၊အစေ့နှင့် ပဥ္စင်ါးပါးအသုံးပြုပါသည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်ကိုသိရှိရပါတယ်။ ပင်စိမ်းသည် အိမ်ရှင်မတွေအတွက် မီးဖိုချောင် မှာ အချို့ ဟင်းလျာတွေအတွက် အသုံးများသော အလွန်အရသာရှိတဲ့ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် တစ်မျိုးအဖြစ် ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာ လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စိမ်းပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒ အမည်ကတော့ Ocimum americanum Sims ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာအမည် ပင်စိမ်းဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်က

တော့ Basilခေါ်ပါတယ်။ ပါဠိလို တူလသီ၊ရှမ်းအမည် အိမ်ချင်းနှင့်ဟိန္ဒီအမည် တူလဆီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ပင်စိမ်းပင်ရဲ့ အပင်ပုံစံနဲ့ ပေါက်ရောက်ပုံကို သိရှိရပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေး ကျိုးအာနိသင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပင်စိမ်းပင်ရဲ့အရွက်နဲ့အစေ့ကို ဆေးဖက်မှာရော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာပါ အသုံးပြုပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးအကျိုးအာနိသင်တွေကတော့ မြန်မာ ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ပင်စိမ်းအရွက်နဲ့ အစေ့သည် ပူစပ် အရသာရှိ၏။ အနည်း ငယ်ခါး၏၊ အနံ့မွှန်သည်။ လေ ဒေါသ နှင့်သလိပ်ဒေါသ ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေဒေါသကို ပျက်စေ၏။ ဝမ်းမီး တောက်အစာကြေစေပြီး နှုတ်မြိန်စေသည်။ အပူရှိန်ကို ပွားစေသည်။ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ၊ ချွဲသလိပ် ကျပ်ရောဂါ၊ အပူရှိန်ကို ပွားစေသည်။အေးအန်၍ နံဘေးနှစ်ဖက်အောင့်သော ရောဂါများအတွက် လည်း အကျိုးရှိသည်။ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးတွင် ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ သော အနည်ပါသော ရောဂါများအတွက်လည်းကောင်း၏။ မျက်စိနာရောဂါကို အကျိုးပြု၏။ နှလုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေ၏။ ယားယံခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများကိုလည်း ပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ပင်စိမ်းပင်ရဲ့အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ အသုံးပြုပုံတွေကို လည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ပင်စိမ်းပင်သည် အိမ်ရှင်မတွေအတွက် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဖြစ်လို့ ဆိတ်သား၊ အမဲသားတို့ကို ပင်စိမ်းရွက် နိုင်နိုင်နှင့် ကြော်စားပါက အဆုတ်ရောဂါ၊ ပန်းသေ၊ပန်းညှိုးရောဂါ၊ သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ခွန်အားနှင့် သုတ်ကိုပွားစေသည်။ မျက်စိနာရောဂါ၊ ပန်းနာချောင်းဆိုး ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ငါးကျည်း ခြောက်ကို ပင်စိမ်းရွက်နှင့် ကြော်စားပါက အစားမှား၊ ဆေးမှား၊ အေးအန်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ သကျည်းကိုက်ခြင်း၊ သားအိမ်လျှောခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ယားယံခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့်၊ မီးဖွားပြီးစ အပူအပုတ် ဆန်တက်သော ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။ ငါးပနော်ကင်နှင့် ကြော်စားပါက သွေးလေးသော ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်ပါက ငါးခူကင်၊ ငါးကျည်းကင်ကို ပင်စိမ်းရွက် နိုင်နိုင်နှင့် ကြော်စားပါကသက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ငါးပင်စိမ်း၊ ကြက်ပင်စိမ်း ဟင်းလျာများသည် အိမ်ရှင်မများ အလွန်နှစ်သက် ချက်ပြုတ် စားလေ့ရှိသော အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာခံတွင်းတွေ့ဟင်းလျာများဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဟင်းချို ၊ချဉ်ရည်ဟင်းများတွင် လည်း ပင်စိမ်းရွက်မွှေးမွှေးလေးခတ်ပြီး စာသောက်ကြပါတယ်။

အခုတင်ပြခဲ့တာကတော့ ပင်စိမ်းရွက်ရဲ့ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာအဖြစ် အသုံးပြုပုံအချို့ကို တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စိမ်းအစေ့ကိုတော့ အခြောက်လှန်းပြီး အနည်းငယ်ထောင်း၍ နွားနို့ သကြားတို့နှင့် ဖျော်သောက်ပါက ဆီးရောဂါ၊ အသားအရေ နွမ်းခြောက်ကြုံလှီသော ရောဂါ၊ ဝမ်းပုပ်၊ ဆီးပုပ်၊ သလိပ်ပုပ်ရောဂါတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုရင် ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ပင်စိမ်းစေ့တို့ရဲ့အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ တေွကို သိရှိရလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဆက်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်း ပြောပေးပါ အုံး ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်တာတွေကတော့ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အော့အန်၊ နံ့ဘေးအောင့်ခြင်း ဖြစ်ပါက ပင်စိမ်းရွက် သတ္တုရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းတွင် ဆားမီးဖုတ် မန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ထည့်၍ တိုက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်လျှင် ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို နားထင်၊ နဖူးများသို့ သုတ်လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ငှက်ဖျားတက်နေစဉ်တွင် ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည် လက်ဖက် ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ဆတူရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းခန့် တိုက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကလေးသူငယ်များ လန့်တတ်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင် ဖြစ်ဖြင်း၊ သန်တုတ် ရောဂါများ ဖြစ်ပါက ပင်စိမ်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ကျပ်ခိုး၊ ဆားပုပ်ဆတူ ရောကြိတ်၍ ရသောအရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းခန့် တိုက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ပင်စိမ်းရွက် သတ္တုရည် ကို ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်ရောဂါကြောင့် ဗိုက်နာသော ဝေဒနာတို့၌လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လေဖြတ်၊ လေငန်းရောဂါနှင့် အဆစ်ရောင် ရောဂါဖြစ်ပါက ပင်စိမ်းပင္စင်ပါးကို ရေနွေးဖျော၍ အငွေ့ကို မှိုင်းရှူပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။ ပင်စိမ်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ ကျပ်ခိုးအနည်းငယ်၊ နနွင်းအနည်းငယ်နှင့် ရောကြိတ်ပြီးထားပါ ကလေးများ တွင် ဖြစ်တတ်သော ကျောပူခေါင်းပူထခြင်း၊ တမှိန်းမှိန်းဖြစ်ပြီး ငိုခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်းဖြစ်ပါက ၎င်းဆေးကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ပင်စိမ်းစေ့ကိုဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်းတင်ပြပေးပါမယ်။ ပင်စိမ်းစေ့၊ နှမ်းစေ့၊ ထန်းလျက်ဆတူ ရောကြိတ်၍ ပျားရည်နှင့်တေပြီး လက်ဖက်စား ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ မနက်တစ်လုံး ညအိပ်ရာဝင်တစ်လုံး စားပါက၊ လေသလိပ် ထကြွသောရောဂါများ၊ သွားကိုက်၊နားကိုက် သွားဖုံးရောင်ရောဂါများ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ဆီးနည်းသောရောဂါ၊ ပွေး၊ဝဲ၊နှင်းခူ စသည့် ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အဆိပ်ရှိသတ္တဝါများကိုက်ပါက ပင်စိမ်းရွက်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် ဆတူရောကြိတ်၍ ဆီးသီးလုံးခန့် နံနက် တစ်လုံး ညတစ်လုံး စားပေးခြင်း၊ ကိုက်သည့်ဒဏ်ရာ ပေါ်တွင် ကြိတ်ဖတ်များ

ကိုအုံ၍ အဝတ်ဖြင့် စီးပေးထားခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါက အဆိပ်ကိုပြယ်စေပါတယ်။ ပင်စိမ်းပင်တွင် ထူးခြားသောအနံ့တစ်မျိုး ရှိသောကြောင့် ခြင်ပိုးဟပ်နှင့်မြွေများမလာနိုင်ဟု သိရှိရပါသည်။ ယခုတင်ပြခဲ့တာတွေကတော့ "အိမ်ရှင်မများ အတွက် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ပင်စိမ်းပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ" အကြောင်းအရာများကို တိုင်းရင်း ဆေးကျမ်းများအရ ဆွေးနွေးတင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။

မေး- အခုလိုတင်ပြ ဆွေးနွေးသွားတဲ့ ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Reference – BURMESE MEDICINAL PLANTS မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များစာအုပ်

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကော်ပရေးရှင်း မှ ထုတ်ဝေသည်။

Collection of Commonly Used Herbal Plants၊ Ministry OF Health ၊

Department OF Traditional Medicine ၊ December (2010) ။

လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များ ပေါင်းချုပ်၊ဒီဇင်ဘာ(၂၀၁၀)။

အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာ ရက်တိုသင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

DTM