မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်သက်ရင်းကြီးပင်ကိုအသုံးပြု၍ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

(တိုင်းရင်းဆေး)

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နှင့် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နှင့် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်တို့မှ ကျမအနေနဲ့ **မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်သက်ရင်းကြီးပင်ကို အသုံးပြု၍ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်စောင့်ရှောက်ခြင်း အကြောင်းသိကောင်းစရာ** ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ။ ဒါဆိုရင် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာတွေ့ရတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနဲ့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ ပြည်သူလူထုအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များမှာဘယ်လိုအရေးပါတယ်ဆိုတာကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးစောက်ရှောက်မှုမှာ မိမိတို့မျိုးရိုးအစဉ်အဆက် လက်ခံကျင့်သုံးလာခဲ့ကြတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကိုလည်းဒီကနေ့အထိ ယုံကြည်အားကိုးလျက်ရှိပါတယ်။ ဒီအတွက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ ပြည်သူလူထုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များမှာအရေးပါလျက်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအထဲကမှ ပတ်ဝန်းကျင်မှာအလွယ်တကူ တွေ့ရှိနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင် သက်ရင်းကြီးပင်ကိုအသုံးပြုပြီး တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်တဲ့အပေါ် ကျမအနေနဲ့တင်ပြဆွေးနွေးတာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုရင် ဆေးဖက်ဝင် သက်ရင်းကြီးပင် အကြောင်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ-- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သက်ရင်းကြီးပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Croton oblongifolius Roxb* ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာအမည် သက်ရင်းကြီး၊ ပါဠိအမည် နာဂဒန္တီ၊ ရှမ်းအမည် ဟာယိုင်းလုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သက်ရင်းကြီးပင်ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကတော့ သက်ရင်းကြီးပင်သည် ပင်လတ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သက်ရင်းကြီးပင်ရဲ့အခေါက်မှာ စိမ်းဖျော့ဖျော့ကာကီရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်မှာ ရှည်ပြီး သွယ်ပါတယ်။ အရွက်၏ဘေးစွန်းများသည် ခွေးသွားစိပ်ကလေးများရှိသည်။ အရွက်မှာ အလျား ၈လက်မ မှ ၁၂လက်မ အထိရှည်၍ အနံမှာ ၃လက်မ မှ ၅လက်မ အထိရှိပါတယ်။ သက်ရင်းကြီးပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ပင်အဖြစ်လည်ကောင်း၊ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းတွင် ပေါပေါများများ ပေါက်ရောက်တာတွေ့ရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ သက်ရင်းကြီးပင်ရဲ့ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုပါသလဲ။ သက်ရင်းကြီးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အာနိသင်တွေကိုလဲပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သက်ရင်းကြီးပင်ရဲ့ အရွက်၊ အခေါက်၊ အမြစ်တို့ကို ဆေးဖက်မှာအများဆုံး အသုံးပြုပါတယ်။ ဆေးဖက်အာနိသင်တွေကတော့ သက်ရင်းကြီးသည် ပူ၊ခါး၊စပ် အရာသာရှိပြီး ပူသက်ပွင့်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်စေခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းရှိသွေးပုပ်၊ လေပုပ်တို့ကို ကြေစေနိုင်ပြီး လေသလိပ်ကိုနိုင်ခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊သွေးစုနာ၊ပြည်တည်နာ၊ဒဏ်နာ၊ တို့ကိုလည်းသက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ **နရသုခိဆေး ကျမ်းဆရာတို့က** သက်ရင်းကြီးနှင့်ပတ်သက်၍ **“သက်ရင်းကြီးသည် ခိုးပူညီ၍၊ ဓာတ်မီးတို့နှင့်တူလေခြင်းကြောင့်၊ ကျလင့်မနေ၊ ဝမ်းလျောစေ၍ ကြေသည့်ဝါယော၊ အာပေါ မသင့်ဟု၍** ပြဆိုထား ခဲ့ကြပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ သက်ရင်းကြီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အရှင်နာဂသိန်၏ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းအရ လေချုပ်၊ လေဆန်၍ အခိုးအငွေ့များ အထက်သို့တက်ပြီး ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ သန်းဝေခြင်းဖြစ်လျှင် သက်ရင်းကြီးရွက်နုနုကို ရေနွေးဖျော၍ သုပ်စားခြင်း၊ တို့မြုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းသက်၍

သက်သာစေပါတယ်။ သာမန် ခါးနာဖြစ်ပါက သက်ရင်းကြီး ရွက်များကို အိပ်ရာခင်းအောက်တွင် ဖြန့်ခင်းပြီးအိပ်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို ဆန်ပုန်းရေဖြင့် မြုပ်အောင် တစ်ပတ်ခန့်စိမ်ပြီး ရေစစ်ကာ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့သွားသော အခါ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး သိန္ဓောဆားနှင့်ရောစပ်၍ လျက်ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲပါက အပူအပုပ်ချောင်း၊ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးများ၏ လက်တွေ့ကုထုံးများအရ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ အဆုတ်ရောင် ခြင်း၊အဆုတ်ပွခြင်းများ၌ သက်ရင်းကြီးအမြစ်ခေါက်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့(၃) ကြိမ် သောက်ပေးခြင်း၊ ကျော၊ရင် တို့ကို အမြစ်သွေးရေလိမ်းပေးခြင်း၊ အရွက်ကို ကြပ်ထုပ်လုပ်၍ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ ရုပ်ဝရုပ်စိုရှိလျက် ဓမ္မတာသွေးငုပ်ခြင်း၊ သွေးဆင်းနည်းခြင်း၊ မီးဖွားပြီးနောက် သွေးပုပ်သွေးကြွင်းများကျန်၍ အထက်သို့ အခိုးများတက်ပြီး အထက်ပိုင်းတွင်အပြစ်ပြု တတ်သော မီးယပ်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ဝမ်းချုပ်ခြင်းများအတွက် သက်ရင်းကြီး မြစ်သွေးရည် ဟင်းစားဇွန်း(၃)ဇွန်း၊ အရက်ဟင်းစားဇွန်း(၃)ဇွန်းနဲ့ရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်သောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေးခြင်း၊ သက်ရင်းကြီးရွက်နုများကို ရေနွေးဖျော၍သုပ်စားခြင်း၊ တို့မြုပ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အထက်သို့တက်နေသော အပူအပုပ် သွေးလေများ အောက်သို့သက်စေပြီး ဝမ်းလေမှန်ကာ အထက်ပါမီးယပ်ရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းအလွန်ချုပ်ပြီး စမြင်းခံခြင်းများဖြစ်ပါက သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို အခြောက်လှန်း အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး သက်ရင်းကြီးမှုန့်(၁၀)ကျပ်သားတွင် အိမ်သုံးဆား (၂)ကျပ်သားနဲ့ ရောစပ်ပြီး ၎င်းဆေးမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာကို ရေအေးဖြင့် ညအချိန် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သောက်ပါက ဝမ်းသက်ပြီး စမြင်းကြေစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အဖောရောဂါတွေမှာ သက်ရင်းကြီးက အကျိုးများစွာပြုတယ်လို့ ဗဟုသုတအနေဖြင့်ကြားဖူးပါတယ်။ အဲဒါလေးကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အဖောရောဂါအတွက်ဆို သက်ရင်းကြီးမြစ်ကို သွေးလိမ်းပေးခြင်း၊ အရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပေးခြင်း၊ ချွေးထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် အဖောရောဂါများအတွက် အကျိုးများစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ တိုင်းရင်းဆေးရုံတွေမှာ ကြပ်ထုပ်ထိုးကုသတာတွေ့ကို တွေ့ရပါတယ်ရှင့်။ ဒီနေရာမှာသက်ရင်းကြီးကို မပါမဖြစ်အသုံးပြုကြတယ်လို့ သိရပါတယ်ရှင့်။ ကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်ပုံနဲ့ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံး ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သက်ရင်းကြီးရွက်ဟာ ကြပ်ထုပ်ထိုးရာမှာမပါမဖြစ် အဓိကပါဝင်တဲ့ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သက်ရင်းကြီးရဲ့အကျိုးအာနိသင်တွေထဲက **နရသုခိ ဆေးကျမ်းအလိုအရ ကြေသည့်ဝါယောအာပေါ်မသင့်ဟုဆိုထားသောကြောင့်** ဒဏ်ကြေစေသည့် သတ္တိရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြပ်ထုပ်မှာပါဝင်တဲ့ ဆေးပစ္စည်းတွေကတော့ သက်ရင်းကြီးရွက် ၅ကျပ်သား၊ ကြက်ဆူရိုးနီရွက် ၅ကျပ်သား၊ ပဒိုင်းရွက် ၅ကျပ်သား၊ ကြောင်ပန်းရွက် ၅ ကျပ်သား၊ ရှောက်ရွက်၅ကျပ်သား၊ ဖုံးမသိန်ရွက်၅ကျပ်သားတို့ပါဝင်ပြီး စုစုပေါင်း ၃၀ကျပ်သား ပါဝင်ကြပါတယ်။ အရွက်အားလုံးကို သေးငယ်စွာကိုက်ညှပ်ပြီးတော့ သမအောင်ရောမွှေပါ။ ပြီးရင် အရွက်များနွမ်းအောင် အပူပေးရပါမယ်။ အနည်းငယ်နွမ်းပြီဆိုရင် အသင့်ဖြတ်ထားသော တစ်ပေပတ်လည်စတုရန်းပုံ အဖြူရောင်ပိတ်စ(သို့မဟုတ်) ချည်စွပ်ကျယ်စ ၃ ခုထဲကို အညီအမျှထည့်ပြီး အခြားအဝတ်စတစ်ခုနဲ့ တင်းကျပ်အောင် စည်းနှောင်ထားခြင်းဖြင့် အသင့်ထိုးလို့ရတဲ့ ကြပ်ထုပ်များရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြပ်ထုပ်ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကတော့ အကြောအရိုးအဆစ်ရောဂါများ၊ လေငန်းရောဂါများ၊ ကျီးပေါင်းရောဂါများ၊ ဒဏ်နာများအတွက် အသုံးပြုကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်သက်ရင်းကြီးပင်ကိုအသုံးပြု၍ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်စောင့်ရှောက်ခြင်း အကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးသွားတဲ့အတွက် ဆရာမကို မြန်မာ့အသံနဲ့ရုပ်မြင်သံကြား ကအထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း တိုင်ရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခွင့်ရတဲ့ မြန်မာ့အသံနဲ့ရုပ်မြင်သံကြားကို အထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင့်။

ကိုးကားချက် - လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်အမှတ်(၁)