



သင်္ကာဝဆေးပုဂံဝင်

အကြောက်စံထောင်ပင်



မင်းဝင်းထိန်(B.Ag)



ရည်ရွယ်ချက်

စာရေးသူသည် စိုက်ပျိုးရေးအဖြစ် ပညာပေးစာပေများကို ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ရာ သစ်ခွစိုက်မျိုးနည်းများ ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပါးအခြေခံ မြေဩဇာ၊ စီးပွားဖြစ်သရက်၊ ဆေးဖက်ဝင်ဂျင်ဂျာ၊ ပန်းအလှဂျင်ဂျာ၊ ထိုင်းအုန်းမွှေးစိုက်နည်း၊ ပိုးသတ်ဆေးအခြေခံ၊ အော်ဂဲနစ်အခြေခံ၊ ကင်ဆာကာကွယ် ဟင်းနုနယ်၊ သဘာဝဆေးဖက်ဝင် ဒန့်သလွန်၊ သဘာဝ

ဆေးဖက်ဝင် သစ်ခွပန်းပင်များ စာအုပ်များကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ။

ထို့သို့သော စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံ စာပေရေးသားမှုများ တွင် စာရေးသူတို့ ငယ်ရွယ်စဉ်က မျက်စိပိတ်၊ နားပိတ် နေခဲ့ရပြီး ယခု မျက်မှောက်ခေတ်ကဲ့သို့ သိလိုသမျှကို အင်တာနက် စာမျက်နှာများ ပေါ်မှာ တိုက်ရိုက်ရှာဖွေနိုင်သော ခေတ်ကာလ မဟုတ်သဖြင့် စာရေးသူကိုယ်တိုင် ပင်လျှင် ကျန်းမာရေးအသိတရား၊ သတိတရား လုံးဝမရှိခဲ့ဘဲ အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး၊ ကြွက်သတ်ဆေး၊ အဆိပ်ငွေ့ ဆေးမျိုးစုံကို မဆင်မခြင် သုံးစွဲခဲ့သည့်အတွက် အသက်အရွယ်ကြီးလာသောအခါမှာ ထိုသို့ မဆင်မခြင် နေထိုင်စားသောက် လုပ်ကိုင်ခဲ့သော ဒဏ်ကို ခံစားကြရသည့်အကြောင်း စာအုပ်များ တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ။

ယခုအခါ စာရေးသူများ အနေဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက နှလုံးအားနည်းရသည့်အထဲ ပိုးသတ်ဆေး အကျိုးဆက်အဖြစ် အဆုတ်ရောဂါ၊ အာရုံကြောရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါများကို ခံစားခဲ့ရပြီး ယခုဆိုလျှင် ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးဆေးဝါးများ အပေါ်မှာ ပင်ခိုင်ရည် မရှိသလောက် ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းခဲ့ရပါသည်။ ။

ထို့အတွက်ကြောင့် စာရေးသူအနေနှင့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုမျိုးစုံ အပေါ်မှာ တစ်စုံတစ်ရာ တွန်းလှန်နိုင်သော သဘာဝဆေးဝါးပင်များ အကြောင်းကို အင်တာနက် စာမျက်နှာများမှာ ရှာဖွေပြီး အိမ်အိုကြီးကဲ့သို့ ဟိုယိုင် ဒီယိုင်နှင့် ယိုင်တိုင်တိုင်ဖြစ်နေသော မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ထောက်တိုင်သဖွယ် ပြုလဲမသွားရလေအောင် သဘာဝဆေးဝါးပင်များကို လက်တွေ့သုံးစွဲနေခဲ့သည့် အပြင် စာဖတ်သူများအားလည်း သဘာဝ

ဆေးဝါးပင်များ ၏ ဆေးဖက်ဝင်ဂုဏ်သတ္တိများ အကျိုးကို ဗဟု
သုတအပြင် လိုအပ်ချိန်မှာ အသုံးပြုရရှိစေလိုသည့်
စိတ်ဆန္ဒရှိပါသောကြောင့် Our Nature သဘာဝဆေးဝါးပင်များ
အကြောင်းကို ရေးသားလာခဲ့ပါသည်။

ယခုဖော်ပြမည့် သဘာဝဆေးဖက်ဝင် အကြောတစ်ထောင်ပင်၊ Our
Nature Plantago major အကြောင်းသည် မိမိတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ သာ
ဆေးမြီတို့နှင့် ရောဂါကုသသည့် အလေ့အထ ရှိသည် မဟုတ်ဘဲ ဂျာမနီ၊
အမေရိကန်နိုင်ငံသားများ လည်း အကြောတစ်ထောင်ပင်နှင့်
ပတ်သက်ပြီး ရောဂါမျိုးစုံကို အိမ်တွင်းကုထုံး (Homeopathy) အဖြစ် ကု
သနေသည့် အကြောင်းကို သိစေချင်သည့်အပြင် မိမိတို့ နေအိမ်များမှာ
ပန်းအိုးများကို အလွယ်တကူ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းစေပြီး အချိန်မရွေး ခူးဆွ
တ်ကာ ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းရွက်၊ ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည်နှင့် ဆေးအ
ဆီ၊ ဆေးဖယောင်းချက်မှ အစ အလွယ်တကူ ထုတ်လုပ်အသုံးပြုနိုင်ရန်
ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မင်းဝင်းထိန် (B.Ag)

မြန်မာ့စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း (အငြိမ်းစား)

ဆေးဖက်ဝင် အကြောတစ်ထောင်၏ သမိုင်းကြောင်း

အမည်မျိုးစုံသော အကြောတစ်ထောင်ပင်

အကြောတစ်ထောင်ပင်ရဲ့ မျိုးရင်းက Plantaginaceae ဖြစ်ပြီး မျိုးစု Plantago အောက်မှာ မျိုးစိတ်ပေါင်း (၂၀၀) ကျော်ရှိကာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် Plantago major ကို အများ ဆုံး အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ကမ္ဘာအနှံ့ နာမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကျော်ကြားသော အကြော တစ်ထောင်ပင်ရဲ့ မူရင်း ဥရောပမှာ အစပထမဦးဆုံးပေးထားတဲ့ နာမည်ကတော့ Englishman's Foot ဖြစ်ပြီး ၎င်းကမှ တစ်ဆင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားရာမှာ ဒေသကိုလိုက်ပြီး Whiteman's Foot, Broad-leaved Plantain, Greater Plantain, Ripple Grass, Waybread, Slam-Lus, Snake Weed, Cuckoo's Bread အမျိုးမျိုးခေါ်ဆိုနေကြပါတယ်။ အကြောတစ်ထောင်ပင်ကို မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ စာအုပ်တွင် Cart-Track Plant လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ထားပါတယ်။ အဓိက အားဖြင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးကပေးထားသော အမည်ကတော့ Common Plantain ဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းဒေသနှင့် ပျံ့နှံ့မှု

ဥရောပ၊ အာရှမြောက်ပိုင်းနှင့် အလယ်ပိုင်းဒေသများမှ တစ်ဆင့် US A, ရုရှား၊ တရုတ်၊ ထိုင်ဝမ် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သည် ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အအေးပိုင်းဒေသဖြစ်သော ပြင်ဦးလွင်မှာ အလေ့ကျပေါက်ရောက်နေပြီး

မိုးများ သော အပူပိုင်းမြေနှိမ့်လွင်ပြင်ဒေသများမှာ တော့ စိုက်ပျိုးပင် အနေနှင့်သာ ဖြစ်ထွန်းတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ။ ကိုလိုနီခေတ် အင်္ဂလိပ်မှ တစ်ဆင့် ပြင်ဦးလွင်ဒေသများမှာ ပျံ့နှံ့သွားတာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ။

အကြောတစ်ထောင်ပင်နှင့် ဂေဟပတ်ဝန်းကျင်

အကြောတစ်ထောင်ပင်ရဲ့ မူရင်းဒေသဖြစ်တဲ့ ဥရောပမှာ တော့ မြက်ခင်းပြင်တွေမှာ ၊ ကွင်းပြင် တွေမှာ ၊ လမ်းမကြီးဘေးတစ်လျှောက်မှ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းဟာ ပေါင်းပင်သဖွယ် ပေါက်ရောက် နေပြီး တော့ နှံစားနှင့် အခြားသီးနှံစိုက်ခင်းတွေမှာ ဆိုရင်လည်း လူကိုပင် အနှောင့်အယှက်ပေးသည် အထိ ပေါများ စွာ ပေါက်ရောက်နေပါတယ်။

အပင်တွေ မဖြစ်ထွန်းဘဲ ကြပ်တီးပြင်မြေမျိုးမှာ လည်း ပဲ သူ့ရဲ့ အမြစ်က ထိုးဖောက်ပြီး ရှင်သန်ဖြစ်ထွန်းနေတဲ့ အတွက် တစ်ခုကောင်းတာကတော့ မြေတိုက်စားခြင်းကြောင့် မြေဆီလွှာ ပျက်စီးခြင်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဥရောပကိုလိုနီ နယ်မြေချဲ့ထွင်သူများ ဟာ အချက်အပြုတ်စားသောက်ဖို့ ရန်နှင့် ဆေးဝါးဂုဏ် သတ္တိ ရရှိစေဖို့ အတွက် မြောက်အမေရိက U S နှင့် နယူးဇီလန်သို့ သယ်ဆောင်သွားရာမှာ အကြော တစ်ထောင်ပင် ဟာ ပထမဦးဆုံးအပင်အနေဖြင့် ရောက်ရှိသွားခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် အမေရိကန်လူမျိုးများက အကြောတစ်ထောင်ပင်ကို ဥရောပလူဖြူတွေကတစ်ဆင့် ပါလာတဲ့ အတွက် “Whiteman’s Foot” “လူဖြူ၏ ခြေဖဝါး” ဆိုသည့် နာမည်ပေးခဲ့ကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်မှာ လည်း ပဲ နောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လောက်အထိ ပေါများ နေသလဲ ဆိုရင် မိမိ တို့ ဆီမှာ ဗေဒါပင်က ပတ်ဝန်းကျင်ဂေဟစနစ်ကို အနှောင့်

အယုက်ပေးသလိုပဲ အကြောတစ်ထောင် ပင်တွေဟာ ပျံ့နှံ့မှုနှုန်း မြန်ဆန်လွန်းသည့်အတွက် မြက်စိုက်ခင်းတွေဆိုရင် သူ့ရဲ့ အရွက်ပြန့်တွေ ဟာ ပေါများစွာ အုပ်မိုးထားပြီး မြက်ခင်းတွေ အကွက်လိုက် ပျက်စီးစေသည် အထိ ပေါများစွာ တွေ့ရပါတယ်။ လမ်းမကြီးဘေးတွေမှာ လည်း နေရာတိုင်းမှာ အလေ့ကျပေါက်ရောက်နေပါတာတယ်။

အကြောတစ်ထောင်ပင်ဟာ အမေရိကမှ တစ်ဆင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ထပ်မံပျံ့နှံ့သွားစေတာက တော့ သူ့ရဲ့ မျိုးစေ့တွေဟာ နှံစားသီးနှံနဲ့ အခြားသီးနှံမျိုးစေ့တွေနဲ့ အတူ ရိတ်သိမ်းရာမှာ ရောနှောပါ သွားတဲ့ အတွက် ကုန်စည်ကူးသန်းရာမှ တစ်ဆင့် ယခုအခါမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ သဘာဝပေါက်ပင် မျိုးစိတ်အနေဖြင့် ပျံ့နှံ့သွားစေပါတော့တယ်။



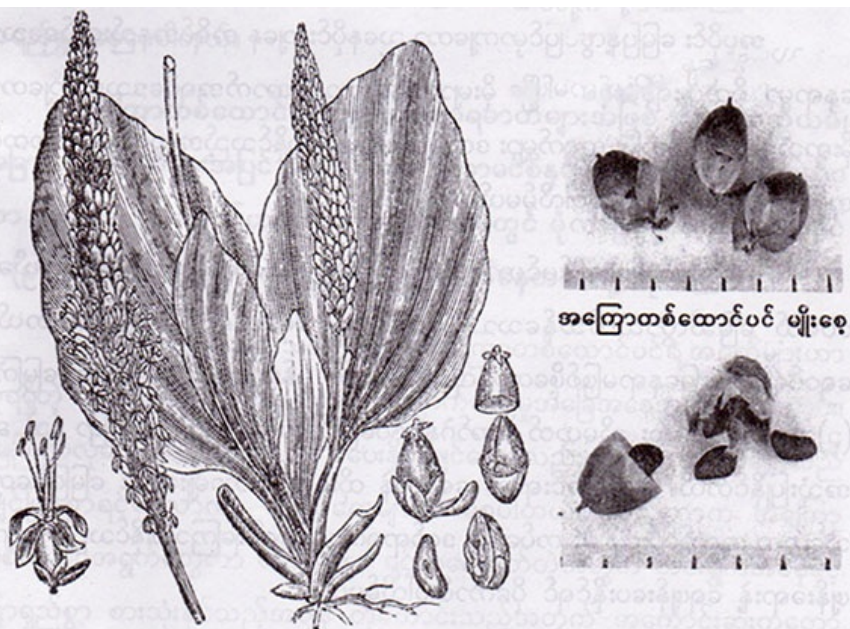
အကြောတစ်ထောင်ပင်၏ ရုပ်သွင်ပြင်

အကြောတစ်ထောင်ပင်ဟာ နှစ်ရှည်ခံအပင်ငယ်အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ ပုတိုလွန်းသော ပင်စည်ဗဟိုချက်ပတ်လည်မှ သွယ်ရှည်သော ရွက်ညှာ၊ ဘဲဥပုံ ကျယ်ပြန့်သော အရွက်များ ဟာ မြေကြီးမှ ကပ်ပြီး ပတ်လည်စီထွက် လာလေ့ရှိတယ်။ အရွက်ရဲ့ အရှည်က (၆) လက်မရှိပြီး အကျယ်က (၄) လက်မအရွယ်အစားရှိတယ်။ မြေဆီလွှာကောင်းရင်တော့ ဒီထက်ပိုကြီးနိုင်ပါတယ်။ အရွက်ကြော များ အပြိုင်ထွက်ပေါ်နေပြီး အရွက်အနားသားက တစ်ခါတစ်ရံမှာ လှိုင်းတွန့်အနည်းငယ် ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အရွက် မျက်နှာပြင်မှာ ဖယောင်းသားလွှာ ပါနေပြီး ချောပြောင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် အမွှေးယောင်ယောင်လေး ရှိနေတတ်တယ်။ အအေးပိုင်းနိုင်ငံမှာ ကတော့ သဘာဝမှာ ဆိုရင် ဆောင်းရာသီရောက်လာတာနဲ့ နှင်းခါးကျလွန်းတဲ့ အခါမှာ အရွက်တွေ ကျသွားလေ့ရှိပြီး နွေလယ်မှာ သူ့ရဲ့ ဘေးမြစ်မွှား များ ပြားတဲ့ ရေသောက်မြစ်က မသေဘဲ ရှိနေတဲ့ အတွက် အရွက်နုလေးတွေ ပြန် ထွက်လာစေပါတယ်။ အကြောတစ်ထောင်ရဲ့ အမြစ်က ရေသောက်မြစ်မမှ အမြစ်မွှားတွေများ စွာ ထွက်ပေါ်နေပါတယ်။

နွေရာသီအစောပိုင်းမှာ (၆-၈) လက်မရှည်တဲ့ ပန်းခိုင်က အပွင့်ငယ်များ ဟာ ပန်းခိုင်ပေါ်မှာ စီတန်းပြီး ထွက်ပေါ်တယ်။ ကိုင်းမဖြာတဲ့ အစိမ်းဖြူရောင်ပွင့်ဖတ်နဲ့ ပန်းပွင့်တွေဟာ အစေ့တောင့် ငယ်ပုံစံ ပြောင်းလဲပြီးတော့ အစေ့ (၁၀ - ၂၀) စေ့ ပါဝင်ပါတယ်။

အပင်တစ်ပင်မှာ ပန်းခိုင် (၄ - ၅) ခိုင် ထွက်ပေါ်နိုင်တယ်။ လေရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဝတ်မှုန်ကူးနိုင်ပြီး အစေ့တွေ ရင့်မှ ညှို့လာသောအခါမှာ အစေ့တောင့်က တစ်ဝက်မျှ ပွင့်ထွက်သွားပြီး အစေ့များ မြေကြီးအောက်ကို ကျလာစေကာ နောက် ထပ်အပင်ပေါက်လာစေရန် အစပြုစေပါတယ်။

စိုနေသော မျိုးစေ့ငယ်လေးတွေဟာ မခြောက်သွေ့မီမှာ စေးထန်းထန်းဖြစ်နေပြီးတော့ ခြောက်သွေ့သွားသောအခါမှာ ခပ်မာမာ (nutty) ဖြစ်လာတယ်။ မြေကြီးအောက်ကို ကျရောက်သွား သော မျိုးစေ့များ တွေဟာ မြောက်မြားစွာ မျိုးပွားလာတဲ့ အတွက် အကြွေတစ်ထောင်ပင်ဟာ စိုက်ပျိုး စရာမလိုလောက်အောင် ပေါများ စွာ အလေ့ကျပေါက်ရောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အလေ့ကျပေါက်ရောက်သောဒေသက ပြင်ဦးလွင်ကဲ့သို့ အအေးပိုပြီး မိုးရေချိန်အသင့်အတင့်သာ ရနိုင်သော နေရာသာဖြစ်ပြီး မိုးများ သော အောက်အရပ်ဒေသမှာ တော့ စိုက်ပျိုးယူမှ သာ အပင် ဖြစ်ထွန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



Plantago major ၏ ပင်ပိုင်းနှင့် မျိုးပွားပိုင်းဆိုင်ရာ ပန်းခိုင်၊
ပန်းပွင့်များနှင့် မျိုးစေ့များ