အိမ်ရှင်မများအတွက် အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ ကန်စွန်းပင်အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး – ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး– ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ဘယ် အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “အိမ်ရှင်မများအတွက် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ကန်စွန်းပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်နှင့် ပြောပြ ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆက်လက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး ရှင်။

ဖြေ –ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ကန်စွန်းပင်ကနေရရှိတဲ့ ကန်စွန်းရွက်ကို လူတန်းစားမရွေးကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ပေါပေါများများ ပေါက်ရောက်ကာ စျေးနှုန်းလည်းချိုသာပါတယ်။ ကန်စွန်းပင်ကို အမျိုးအစားအားဖြင့် လယ်ကန်စွန်း (ကန်စွန်းရိုးနီ)၊ တရုတ်ကန်စွန်း (ကန်စွန်းရွက်စိမ်း)၊ ကုန်းကန်စွန်းစသဖြင့် အမျိုးမျိုးတွေ့ရှိရပြီး တရုတ်ကန်စွန်း(ကန်စွန်းရွက်စိမ်း) ကိုတော့ ကြော်စားပြီး လယ်ကန်စွန်း(ကန်စွန်းရိုးနီ)ကို ချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ် ချက်စားလေ့ရှိကြပါတယ်။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုသည့်အတိုင်း ကန်စွန်းရွက်ဟာဆိုရင် ဟင်းလျာ အဖြစ်သာမက ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာအကျိုးပြုတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ လယ်ကန်းသင်းရိုး၊ အင်း၊ အိုင်၊ ချောင်း၊ မြောင်းအနီး နှင့် အခြားရေရှိနိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ပေါပေါများများ ပေါက်ရောက်တာကို တွေ့ရသလို အချို့နေရာတွေမှာတော့ စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စနစ်တကျစိုက်ပျိုးကြတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

မေး– ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ ကန်စွန်းပင်အကြောင်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကန်စွန်းပင်ဟာ ချိုတဲ့ အရသာရှိပြီး အေးတဲ့သတ္တိရှိပါတယ် ။ လေ သလိပ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ ကန်စွန်းပင်ဟာ များသောအားဖြင့် ရေရှိတဲ့နေရာမှာ များစွာပေါက်ရောက်တဲ့ အတွက် ရေကြိုက်တဲ့အပင်ဖြစ်ပြီး ဓာတ်သဘောအရ အာပေါဓာတ် ဦးဆောင်တဲ့အပင် ဖြစ်ပါတယ်။ နို့ရည်ကိုဖြစ်စေပြီး သုက်ကိုပွားစေ၍ ကာမအားကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကန်စွန်းရွက်ကို ကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ဟာ မီးလောင်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ ဆီးနှင့် ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေအပြင် အဆိပ်ကိုပြေစေပါတယ်။ သွေးဝမ်းသွားလျင် အရွက်ကို ကြော်စားခြင်းဖြင့် သွေးဝမ်းသွားတာကို ရပ်တန့်စေပြီး ပူလောင်ခြင်းကိုလည်း သက်သာ စေပါတယ်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းဖော်ပြချက်အရ ကန်စွန်းရွက်သည် ချိုတဲ့အရသာရှိပြီး နို့ရည်နှင့် သုက်တို့ကို ပွားများစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ရသဓာတုကျမ်း၊ ရူတော်မူဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းတို့တွင် ကန်စွန်းရွက်သည် ငန်းမန်းကိုကြေ စေပြီး ဝမ်းမီးကိုကောင်းစေခြင်း၊ သုက်ကိုပွားစေခြင်း၊ သည်းခြေနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သောအနာနှင့် အဆိပ် အတောက်အမျိုးမျိုး၊ သွေးကင်း၊ လေကင်း၊ အဖျားရောဂါစတာတွေကို သက်သာကြောင်း ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကန်စွန်းပင်၏ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကန်စွန်းပင်၏ ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင်-

- ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ မီးပူလောင်ခြင်းဖြစ်လျင် ကန်စွန်းရွက်ကို ကြိတ်ပြီး ရတဲ့အရည်ပျစ်ပျစ် ကို လိမ်းပေးပါက အရေပြားကိုအေးစေပြီး အပူဖုပေါက်ခြင်းမှ သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးပူ၊ဆီးအောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကန်စွန်းရိုးနီကို ထန်းလျက်ဖြင့်ပြုတ်ပြီး သောက်ပါက ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဝမ်းချုပ်ပါက ကန်စွန်းရွက်ကို ကြော်စားပေးခြင်း (ဒါမှမဟုတ်) ကင်ပွန်းချဉ် (ဒါမှမဟုတ်) မန်ကျဉ်းမှည့်နှင့် ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုမှန်စေပါတယ်။
- အမျိုးသမီးများ မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်ဆိုရင် ကန်စွန်းရိုးနီ (၅) ကျပ်သားကို ထန်းလျက် (၅) လုံး ဖြင့်ပြုတ်၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံတောင့်တင်းခြင်း၊ ချွေးငုတ်ခြင်းများဖြစ်ပါက ကန်စွန်းရွက်ကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည် (သတ္တုရည်) ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းနှင့် သိန္ဓောဆားမှုန့် အနည်း ငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

- ဖျားပြီးနလန်ထပါက ကန်စွန်းရိုးနီကို မန်ကျဉ်းမှည့်နှင့် ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းအရသာကောင်းပြီး အစာစားချင်စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။
- နေပူထဲအသွားများပြီး မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းခြင်း၊ မျက်စိအမြင်ကြည့်မကောင်းခြင်း၊ မျက်စိအားနည်းခြင်းဖြစ်ပါက ကန်စွန်းရိုးနီကို မန်ကျဉ်းမှည့်နှင့် မကြာခဏချက်စားပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နှင့် ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- အပူနာပေါက်ပါက ကန်စွန်းရွက်သတ္တုရည်ကို အနာဝချန်ပြီး ဘေးပတ်ပတ်လည်ကို လိမ်းပေး၊ အုံပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းဖြစ်ပါက ကန်စွန်းရွက်ကိုကြိတ်၍ရတဲ့အရည် (သတ္တုရည်) ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကို ပြေစေပါတယ်။
- အင်ပြင်ထ၍ ကိုယ်လက်ယားယံပါက ကန်စွန်းရွက်ကိုကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည် (သတ္တုရည်) ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်း တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပေးခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါက သက်သာ စေပါတယ်။
- ရေယုန်ပေါက်လျှင်ကန်စွန်းရွက်နှင့်ကင်းပုံရွက်(ဆတူ)ကို ကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည် (သတ္ထုရည်) ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ကန်စွန်းပင်ပွင်းပါးကို သကြားခဲ အနည်းငယ်နှင့် ကျိုပြီးသောက်ပါက ဆီးရွှင်စေရုံမက ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အမျိုးသားတွေမှာ ကာမစိတ် ကုန်ခန်း၍ဖြစ်သော ပန်းသေပန်းညိုးရောဂါ၊ အမျိုးသမီးတွေမှာဖြစ်တဲ့ မီးယပ်အဖြူဆင်းခြင်း၊ မီးယပ်သွေးအဆင်းများခြင်းနှင့် သားအိမ်ရောဂါများကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးမိခင်များ နို့ကိုရွှင်စေပြီး အားအင်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။
- ကန်စွန်းရွက်ကို မကြာခဏကြော်စားပါက ဝမ်းတွင်းအပူငြိမ်းခြင်း၊ ကျန်းမာ၍ ခွန်အားရှိခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် မောပန်းမှုကို ခံနိုင်ခြင်း၊ အပူအအေးဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း၊ အဆိပ်ကို ပြေစေခြင်း၊ ဆီးကိုကောင်းစေပြီး အသက်ရှည်ခြင်း စသည့် အကျိုးတရားများ ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကန်စွန်းရွက်မှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ အကြောင်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ကန်စွန်းရွက်မှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကတော့ ဗီတာမင်(A)၊ ဗီတာမင် (B_1) ဗီတာမင်(C)၊ ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်၊ သံဓာတ်၊ စတဲ့ ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ဆရာမ ။ကန်စွန်းရွက်စားသုံးတာနှင့်ပတ်သက်ပြီးသတိပြုသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ရှိရင်ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းမီးအားနည်းပြီး အစာမကြေတဲ့သူ၊ ဝမ်းအရည်အသွားများ(ဝမ်းလျှော)တဲ့သူတွေအနေဖြင့် ကန်စွန်းရွက်ကို အလွန်အကြူးစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ယခုလို ကန်စွန်းရွက်အကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာဆိုတဲ့အတိုင်း ကန်စွန်းပင်ကို ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်ရုံသာမက ဆေးဝါးအဖြစ်ပါ အသုံးပြုလို့ရပုံတွေကို အိမ်ရှင်မတွေအပြင် နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- အရှင်နာဂသိန်ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)
- နာနာနယအာဟာရစွယ်စုံကျမ်း (ဇီဝဌာရီ ဦးစံလှ)
- နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးစွမ်းအင်များ (သတိုးသောင်း)