အိမ်ရှင်မများအတွက် ကျန်းမာရေးလက်ဆောင်စကား၊ ကြောင်လျှာပင်၏ဆေးဖက်ဝင်ပုံများ

ဒေါ်နန်းခင်ထွေး
ဦးစီးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့၊ အခုတစ်ပတ် "သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ" အစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလဲ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ အခုတစ်ပတ် "သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ" အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မ အနေနဲ့ အိမ်ရှင်မတွေ မီးဖိုချောင်မှာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာမှာပါဝင်တဲ့ ကြောင်လျှာပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေက အာဟာရဖြစ်စေရုံသာမက ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းကျိုးတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို သိရှိစေချင်တာကြောင့် "အိမ်ရှင်မများ အတွက် ကျန်းမာရေးလက်ဆောင်စကား၊ ကြောင်လျှာပင်၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံများ" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကြောင်လျှာပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ အကြောင်းကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ

- ✓ ကြောင်လျှာပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်က *Oroxylum indicum* Vent. ဖြစ်ပြီး Bignoniaceae မျိုးရင်းဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်က Indian trumpet flower ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်အမြင့်က ၈ မီတာကနေ ၁၅ မီတာ (ပေ ၃၀-၄၀) အထိမြင့်မား တတ်ပြီး အခေါက်ထူကာ မီးခိုးရောင်ရှိပါတယ်။ အရွက်များသည် အပင်ထိပ်နားတွင် ထွက်၍ သုံးဆင့်ငှက်မွေး ရွက်ပေါင်းဖြစ်ပြီး ရွက်ဆိုင်တည်ရှိပါတယ်။ ပန်းခိုင်ပုံစံက ထိပ်ဖက်ထွက်ပန်းခိုင်ဖြစ်ပြီး လိင်စုံပန်းအမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းပွင့်က ခရမ်း ရောင် ရှိပြီး ခေါင်းလောင်းပုံ ရှိပါတယ်။ ပွင့်ချပ်အပြင်ဘက် က အနီရောင်သန်းပြီး အတွင်းဘက်က အဝါရောင်မှ ပန်းရောင်သန်းပါတယ်။ ပွင့်ဖတ်တည်မြဲပြီး ဓားရှည်ပုံ

အပြားလိုက် တွဲလောင်းကျနေသော အက်ကွဲသီးဖြစ်ပါတယ်။ အစေ့ပုံစံက လုံးဝန်းပြီး မြင်သာတဲ့ တောင်ပံပါရှိ ပါတယ်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပွင့်ပြီး သီးတဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။

- ✓ ကြောင်လျှာပင်က ဒဿမူလ (ဆယ်ပါးအုပ်စု) ဖြစ်တဲ့ ဥသျှစ်၊ ကြောင်လျှာ၊ ယမနေ၊ သခွပ်၊ တောင်တန်ကြီး၊ ကြေးမြီးဖို၊ ကြေးမြီးမ၊ ခရမ်းကစေ့၊ မြေပုံခရမ်း၊ ဆူးလေ စတဲ့ ဆေးအုပ်စုမှာ ပါဝင်ကြောင်း အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။
- ✓ ကြောင်လျှာပင်ရဲ့ မူရင်းဒေသက အိန္ဒိယနဲ့ တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းဖြစ်ပြီး အရှေ့ တောင်အာရှဒေသတစ်ဝှမ်းလုံး ပေါက်ရောက်ပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ကြောင်လျှာ ခေါက်ကို အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာမှာ အဓိက ထား အသုံးပြုပါတယ်။
- ✓ ကြောင်လျှာပင်ကို မြန်မာ၊ ထိုင်ဝမ်၊ ဘူတန်၊ ယူနန်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ အိန္ဒိယ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ လာအို၊ မလေးရှား၊ နီပေါ၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ထိုင်းနှင့်ဗီယက်နမ် နိုင်ငံတို့မှာ အများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဟင်းလျာအဖြစ်စားသုံးနေတဲ့ ကြောင်လျှာသီးကို ပတ်ဝန်းကျင် မှာရော၊ စျေးမှာရော ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း ပြောပြ ပေးပါအုံး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊

- ✓ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းမှာ ဖော်ပြထားချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အသီးပုံစံကို အစွဲပြု၍ ကြောင်လျှာကြီး၊ ကြောင်လျှာလက်တို၊ ကြောင်လျှာဆူးပေါက် ဆိုပြီး အမျိုးအစား (၃) မျိုးခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ကြောင်လျှာကြီးရဲ့ပုံစံက အသီးရှည်ပြီး အောက်သို့တွဲကျသီးပါတယ်။ အသီးတိုပြီး ထောင်လျက် သီးတဲ့ အမျိုးအစားက ကြောင်လျှာလက်တို ဖြစ်ပါတယ်။ ကြောင်လျှာဆူးပေါက် ကတော့ အသီး နှင့် ပင်စည် (သို့မဟုတ်) ပင်စည် အစိတ်အပိုင်းများမှာ အဖုအထစ်များ ပါရှိပါတယ်။ အမျိုးအစား ကွဲပြားပေမဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံက အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကြောင်လျှာပင်က တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဘယ်လို အာနိသင် တွေ ရှိတာလဲဆိုတာကို ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ

- ✓ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားချက်အရ ကြောင်လျှာပင်က ဖန်ခါး အရသာ ရှိပါတယ်။ ပူပြီး အနည်းငယ်စပ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမီး တောက်စေပြီး နှူတ်ကိုမြိန်စေ ပါတယ်။ နှလုံး၊ လည်ပင်းကိုအကျိုးပြုတယ်။ လေ သလိပ် ကိုနှိုင်ပြီး ဒေါသသုံးပါးကို ငြိမ်းစေပါတယ်။ ဂူလုံး မြင်းသရိုက်၊ ပိုးရောဂါ စသည်တို့ကို သက်သာစေတတ်တယ်။ အဖန်ဖြစ်တဲ့အတွက် ချုပ်တဲ့ သတ္တိရှိပါတယ်။ သုက်၊ ခွန်အားတိုးပွားစေ၏။ အဖျား၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ ပျို့အန်၊ ချောင်းဆိုး၊ ရေငတ်၊ ဝမ်းသက်၊ နှုနာတို့ကို သက်သာစေတတ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကြောင်လျှာပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကိုဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါ အုံး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကြောင်လျှာပင်မှာ ဆေးဖက်အနေနဲ့ အများအားဖြင့် ကြောင်လျှာခေါက်၊ ကြောင်လျှာပွင့်၊ ကြောင်လျှာရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး တို့ကို အသုံးများပါတယ်။

- ✓ ဝမ်းမီးနှံ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော အစာမကြေခြင်းတွင် ကြောင်လျှာခေါက်မှုန့် ၁ ပဲသား ကို ရေနွေး အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံး/ (၈) ကျပ်သားတွင် (၂) နာရီကြာမျှစိမ်၍ စစ်ပြီး ၎င်းစိမ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဇွန်း (၂) ဇွန်းခန့် နံနက်၊ ည (၂) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ✓ ပန်းနာချောင်းဆိုးဖြစ်ပါက ကြောင်လျှာခေါက်မှုန့်လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ချင်းသတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းရောစ်သော်၎င်း၊ ကြောင်လျှာခေါက်မှုန့် လက်ဖက်စားဇွန်း (၁) ဇွန်းကို ပျားရည် ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းနှင့်ရောစ်သော်၎င်း မကြာခဏ လျက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ✓ ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်းဖြစ်ပါက ကြောင်လျှာရွက် (သို့မဟုတ်) ကြောင်လျှာ ခေါက်ကို ရေနှင့်စိမ်၍ ၎င်းရေကို အာလုတ်ကျင်းပေးပါကသက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကြောင်လျှာသီးနဲ့ ကြောင်လျှာရွက်ကို ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံး ကြတဲ့အတွက် ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ

- ✓ ကြောင်လျှာသီးကို လှီးဖြတ်ပြီး ဆားနဲ့နယ်ကာ ဆန်ဆေးရည်ထဲတွင်စိမ်၍ထားပြီး ကြက်သွန်ဖြူဆီချက်လေးနဲ့ သုပ်စားပေးမယ်ဆိုရင် အစာကြေလွယ်စေတဲ့အပြင်

နားအူ ခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ လေသလိပ်ထခြင်း စတဲ့ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

- ✓ ကြောင်လျှာသီးကို မီးဖုတ်၍စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အစာမကြေခြင်း၊ လည်ပင်းကြီးခြင်းများ သက်သာစေပြီး အသည်းလုပ်ဆောင်ချက်များကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။
- ✓ ကြောင်လျှာရွက်နုကို ဟင်းချိုချက်စားခြင်း၊ တို့စရာအဖြစ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းလိုက်ပြီး အစာစားချင်စိတ်ကို ပိုဖြစ်စေခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်သက်သာစေခြင်း၊ အဖျားသက်သာစေခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းရှိ အမြှေးရောင်ရမ်းခြင်းများသက်သာစေခြင်း၊ သွေးသန့်စင်စေခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေခြင်း၊ မျက်စိအားကောင်းစေခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါအုံး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆက်လက်ပြီး ကြောင်လျှာပွင့်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံကို ပြောပြပေးပါ့မယ်။

- ✓ ကြောင်လျှာပွင့်ကိုပြုတ်ပြီး ငပိရည်နဲ့တို့စရာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ပါးပါးလှီး၊ ဆီကျက်ချက်ပြီး မြေပဲထောင်း၊ ကြက်သွန်စိမ်း၊ နှမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ သံပုရာသီးတို့ဖြင့် သုပ်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာကိုသက်သာစေခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း တို့ကို သက်သာစေပြီး ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြား ပြဿနာများကြောင့် ဖြစ်တတ်သောရောင်ရမ်းမှုများကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကြောင်လျှာပင်ကို သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်ထားတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေရှိရင်လည်း သိပါရစေ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ

- ✓ သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်တွေအရ ကြောင်လျှာပင်မှာ အရောင်ကျစေသော အာနိသင် (Anti-inflammatory activity)၊ ပိုးမွှားများကို သေစေသော အာနိသင် (Anti-microbial activity)၊ အသည်းထိခိုက်ပျက်စီးမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သော အာနိသင် (Hepato-protective activity)၊ အစာအိမ်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သောအာနိသင် (Gastro-protective activity) နဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်

ပေးနိုင်သည့်အာနိသင် (Immuno-stimulating activity) ရှိကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကြောင်လျှာပင် ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးခဲ့တဲ့အတွက် နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေအနေနဲ့ ဗဟုသုတများစွာရှိမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ အခုလိုမျိုး ကြောင်လျှာပင်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံအကြောင်းကို ပြောပြပေးသွားတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံမှ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း ဆေးဖက်ဝင်ကြောင်လျှာပင်ရဲ့ အကြောင်းကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာန (၂၀၂၆)၊ ဆေးဖက်ဝင်ကြောင်လျှာပင်။ Available on doca.gov.mm [Accessed on 2026 September 18]
- နာဂသိန် (အရှင်) (၁၉၆၉)၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)၊ မင်္ဂလာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ နှာ၊ ၁၁၇-၁၁၈။
- မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအတွဲ (၂)၊ (၂၀၀၇)၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အထက်မြန်မာပြည်)၊ နှာ၊ ၄၅-၄၇။
- Medicinal plants of Myanmar (Vol-2), (2007). Ministry of Health, Department of Traditional Medicine, pp.159-160.