

---

## အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဖလံတောင်ငှေးပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

---

### နေနေနိုင်ရည် (တိုင်းရင်းဆေး)

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက် ပေးသွားအုံးမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွား မှာကတော့ “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဖလံတောင်ငှေးပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ” အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဖလံတောင်ငှေးပင်ဟာ လူတိုင်းသိတဲ့အပင်ပါ။ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် မီးဖိုချောင်မှာ အလွန်အရသာရှိတဲ့ ဟင်းလျာတစ်ခွက်အဖြစ် ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဖလံတောင်ငှေးရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Costus speciosus* Smith ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရင်းကတော့ COSTACEAE မျိုးရင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခေါ်အဝေါ် တွေကတော့ မြန်မာအမည် ဖလံတောင်ငှေးလို့ခေါ်ပြီး ပါဠိလိုကတော့ ကေမုတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သက္ကတလို Kemuka ကေမုက လို့ခေါ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို Crape ginger လို့ခေါ်ပါတယ်။ မွန်အမည် တနွန်စွတ်၊ ဟိန္ဒူအမည် keu ခူး လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဖလံတောင်ငှေးပင်ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ် ပေါပေါများများပေါက်ရောက်ပါတယ်။ အပင်ပုံစံကတော့ သစ်ပျော့ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စည်က နီညိုရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ (၄)ပေမှ (၁၀)ပေ အထိ မြင့်ပါတယ်။ အရွက်ကတော့ ငှက်တောင်ပုံဖြစ်ပြီး ထိပ်ချွန်ပြီး (၉)လက်မခန့်ရှည်ပါတယ်။ ပန်းခိုင်ထိပ်ဖျားမှထွက်ပြီး ကတော့ပုံပန်းခိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ (၃)လက်မခန့်ရှည်ပြီး နီသောပွင့်ခံရွက်များ ပါရှိပါတယ်။ နုညှံပြီး ကန်တော့

ပုံ အဖြူရောင်အပွင့်များပွင့်ပါတယ်။ အချင်း(၃)လက်မခွဲ ခန့်ရှိပြီး (၂) လက်မ ခန့် ရှည်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် မိုးဥတုမှာ ပေါက်ရောက်တာ အများဆုံး တွေ့ရပါတယ်။ မိုးဦးကျတဲ့အခါ အမြစ်ဥများမှ ထိုးထွက်သောအစို့အညောက်မှ ပင်စည်အတက်များ ထွက်လာပါတယ်။ ဆေးဖက်မှာ ဖလံတောင်ငွေ့တစ်ပင်လုံးကိုအသုံးပြုပါတယ်။ ဟင်းလျာ အဖြစ်ကတော့ ဖလံတောင်ငွေ့ ရိုးတံပင်စည်အနုကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာဆိုတော့ ဖလံတောင်ငွေ့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကျိုးအာနိသင် တွေကို တင်ပြရရင် ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းအလိုအရ ဖလံတောင်ငွေ့ အရသာမှာ အေးချိုခါး အရသာရှိပြီး အနည်းငယ် စပ်ရှားရှားပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အေးတဲ့သတ္တိရှိပြီး ကြေကျက်ပြီးတဲ့အခါ ဝိပါက သတ္တိကတော့ ချိုပြီး အနည်းငယ်စပ်တဲ့ အရသာ ဦးဆောင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်အပူငြိမ်း၊ ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေပြီးနှလုံးကိုအကျိုးပြုပါတယ်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ အဖျား၊ နူနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဒုလ္လာ၊ သွေးနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အမြစ်ကို အားတိုးဆေး၊ သန်ကျဆေးတို့တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

**မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။ ဖလံတောင်ငွေ့ရဲ့ အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။**

ဖြေ - ဖလံတောင်ငွေ့သည် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဖြစ်လို့ ဖလံတောင်ငွေ့ကို ဟင်းချက်စားခြင်း၊ နှမ်းဆီနဲ့ ကြော်စားခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သာမန်နှလုံးတုန် ရောဂါတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ခွန်အားနည်းတဲ့အခါမှာလည်း ဖလံတောင်ငွေ့ကို ငါးခုနဲ့ချက်စားပေးရင် အားပြန်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဖလံတောင်ငွေ့အမြစ်ကို နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ အစာမကြေ လေနာ ရောဂါတွေမှာ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ငါးသိုင်းသားနဲ့ချက်စားပါက သလိပ် ပုပ်ရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ ၊ ရင်ကျပ် သလိပ်ကပ် ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။ ပုစွန်နဲ့ကြော်ချက်စားပေးမယ်ဆိုရင် သွေးဝမ်းရောဂါကိုသက်သာစေပါတယ်။ အမဲသားနှင့် ချက်စားရင်တော့ ဆီးရွှင်ပြီး ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ကာကွယ်စေနိုင်ပါတယ်။ ရေကြက်သားနှင့် ချက်စားရင် ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးပူဆီးအောင့်၊ ဆီးအားနည်းခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ ဖလံတောင်ငွေ့ရဲ့ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာတွေကို ဆက်လက်ပြီး တင်ပြရရင် ဖလံတောင်ငွေ့ကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်ကောင်းခတ်ပြီး ဟင်းခါးချက်သောက်ပါက အမျိုးသမီးများ နို့မထွက်ခြင်း၊ နို့ပူခြင်း၊

ယားယံခြင်း၊ နို့အနာပေါက်ခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ ရှေ့မှာပြောခဲ့တာတွေကတော့ ဖလံတောင်ငှေးကို ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသုံးတဲ့အခါမှာ ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကို တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ အလိုအရတင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဖလံတောင်ငှေးရဲ့အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာတွေကို သိရှိရလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆက်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်း ပြောပေးပါအုံး ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်တာတွေကတော့ ဒူလာရောဂါမှာ ဖလံတောင်ငှေးကို အခြောက်ခံအမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ချင်း၊ သကြားဆတူရောစပ်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဖလံတောင်ငှေးကို အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြုလုပ်၍ အုန်းဆီနဲ့ဖျော်ပြီး ဆီးစပ်ကိုလိမ်းပါက သားအိမ်လျှောကျခြင်း၊ သားအိမ်အောင့်ခြင်း၊ ယောက်ျားလေးများ အူကျခြင်း၊ တိုနာဖြစ်ခြင်းတို့ကိုသက်သာစေပါတယ်။ ဖလံတောင်ငှေးပဉ္စငါးပါးကို ငရုတ်ကောင်း (၂)စေ့ထည့်ပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေးပါက ကျောက်ကပ်ကြောင့် ဖောရောင်ခြင်း၊ခါးနာခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဖလံတောင်ငှေးကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ပျားရည်ထောပတ်တို့နှင့် တေပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်း တစ်နေ့(၁)ကြိမ်စားပေးခြင်းဖြင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းကို ပြန်လည်အားပြည့်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသမီးများ ရင်သားတွင် ဖြစ်တတ်သောသမန် အကျိတ်များ အတွက် ဖလံတောင်ငှေးကို ထုချေ၍ အကျိတ်ပေါ်အုံပြီး အဝတ်ဖြင့် စည်းပေးခြင်း ဖြင့် အကျိတ်များကို ကြေစေပါတယ်။ ယခုတင်ပြခဲ့တာတွေကတော့ ဖလံတောင်ငှေးရဲ့ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ အကြောင်းအရာ သိကောင်းစရာများကို တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ အရ ဆွေးနွေးတင်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

မေး- အခုလိုတင်ပြ ဆွေးနွေးသွားတဲ့ ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

Reference – Collection of Commonly Used Herbal Plants၊ Ministry OF Health ၊ Department OF Traditional Medicine ၊ December (2010) ။  
လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်အပင်များ ပေါင်းချုပ်၊ဒီဇင်ဘာ(၂၀၁၀)။