

ဆေးဖက်အသုံးဝင်ကြက်ဟင်းခါးပင်

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး- ဆရာမ - မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့- မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဆရာမအနေနဲ့ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ ဆေးဖက်အသုံးဝင် ကြက်ဟင်းခါးပင်ဆိုပြီး ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြောကြားပေးမှာဘဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်ကို တောကြက်ဟင်းခါး(လုံးဝိုင်းတဲ့အရွယ်ငယ်အသေးမျိုး) ၊ ကြက်ဟင်းခါးအယဉ်(ဟင်းစားအရှည်မျိုး) နဲ့ ထိုင်ဝမ်ကြက်ဟင်းခါးဆိုပြီး အမျိုးအစားများစွာရှိပါတယ်။ ဆေးဖက်အသုံးပြုရာမှာ (ဟင်းစားကြက်ဟင်းခါး အရှည်မျိုးဘို့ များစွာပါပြီး အရသာခါးသက်သက်ရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးမျိုးကိုသာ) ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို မြန်မာနိုင်ငံနေရာအနှံ့အပြားနဲ့ ကျေးလက်ဒေသများရှိ နေအိမ်ခြံဝင်းများတွင်း စားသုံးပင်များအဖြစ် စိုက်ပျိုးလေ့ရှိပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအရ ပြောရမယ်ဆိုရင်-

ကြက်ဟင်းခါးသီးရဲ့ အရသာမှာ အေးခါးအရသာရှိပြီး သည်းခြေနဲ့သလိပ်နိုင်ပြီး လေကိုကြေစေပါတယ်။ ဝမ်းသက်စေပြီး ပိုးကိုနိုင်ပါတယ်။ အဖျားရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း ဆီးနှင့်ဆိုင်တဲ့ ရောဂါများ ပန်းနာနဲ့ အနာပေါက်ရောဂါတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ တိုင်းရင်းဆေးနှင့်အသုံးပြုပုံများကို ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံကို ပြောရမယ်ဆိုရင် -

ကြက်ဟင်းခါးသီးအစိမ်း မနုမရင့်ကို ကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည် (လက်ဖက်ရည်အကြမ်း ပန်းကန်တစ်ဝက်)ကိုတစ်နေ့လျှင်(၂)ကြိမ် အစာမစားမီသောက်ပေးပါ။ (ဒါမှမဟုတ်) အသီးကိုပါး ပါးလွှာပြီး လေသလိပ်အခြောက်ခံထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးအမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက်(၂ပဲ)သား(၂၀ရမ်) တစ်နေ့(၂)ကြိမ် နေ့စဉ်သောက်မယ်ဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာ

စေပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် အတွင်းမှာရှိတဲ့ အစေ့ကိုဖယ်ပြီး အသုံး ပြုမှာသာ အကြောတတ်သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနာမန်းလိုက်ပြီး ရောင်တင်းမယ်၊ သွေးပြည်များယိုစီးမယ်၊ အဖျားဝင်ပြီးနာကျင်ကိုက်ခဲ တာတွေဖြစ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးအရွက်ကို ကြိတ်ချေပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ကို ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့် တစ်နေ့(၂)ကြိမ်မှ(၃)ကြိမ်ထိ တိုက်ပေးရင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ ကျောပူခေါင်းပူထပြီးဖျားရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်(သတ္တုရည်) ကြိတ်ပြီး ရတဲ့အရည်ကို နှမ်းဆီအနည်းငယ်နဲ့ရောပြီး ငယ်ထိပ် မျက်နှာ ခြေဖဝါး လက်ဖဝါးချန်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးပါးနဲ့ ထွေးထားခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ချမ်းဖျားတုန်ဖျားဖြစ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား) သို့မဟုတ် (၅ကျပ် သား)ခန့်ကို ပုံမှန်အရွယ်ခန့်ရှိတဲ့ထန်းလျက်(၅)လုံး ရေ ၂၄ ကျပ်သား(၃၀၀)မီလီလီတာ နဲ့ရောကျိုပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံးစာ ရှစ်ကျပ်သား(၁၀၀)မီလီလီတာအကျန် ပြုတ်ရည်ပူပူကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက ချွေးထွက်ပြီးသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည် ကိုယ်ရောင်ရောဂါသည်များ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ဓာတ်စာဟင်းလျာအဖြစ် စား သုံးပေးပါက အဖောအရောင်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။

ကလေးငယ်တွေ သန်ကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါစွဲကပ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုကြိတ်ပြီး ရတဲ့ အရည်(သတ္တုရည်) လက်ဖက်စားဇွန်း(၁ဇွန်း)နဲ့ တမာရွက်သတ္တုရည်လက်ဖက်စားဇွန်း(၁ဇွန်း) ဆတူ ရောစပ်ပြီး ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်းဖြင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဖျော်ပြီးတိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ကြက်ဟင်းခါးအရွက် ဒါမှမဟုတ် အသီးနုကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ကို မီးနဲ့ အပူပေးပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ အဆစ်အမျက်နေရာများမှာ လိမ်းကျံပေးရင် သက်သာစေပါတယ်။

မူးမောခြင်းဖြစ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုချေပြီရှူပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ကြက်ဟင်းခါးပင်နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး သုတေသန တွေ့ရှိချက်များရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးမှာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများပါရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ သွေးချိုဆီးချိုပမာဏလျော့ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်းနဲ့ ပိုးများ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါး တစ်ပင်လုံး (ပဉ္စငါးပါး)က ထုတ်နှုတ်ထားသော ဆေးအနှစ်ဟာ ဝမ်းကိုက်ပိုးကို သုတ်သင်နိုင်သော အာနိသင်ရှိကြောင်းနဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်သော အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး (သို့မဟုတ်) ကြက်ဟင်းခါးသီးအစေ့တို့မှာ သွေးတွင်း (Cholesterol) ဓာတ်ပမာဏကို လျော့ကျစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိချက်တွေအရသိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလွန်အကျွံစားရင် အန္တရာယ်ရှိပါသလား၊ ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ဘယ်သူမှတော့ အလွန်အကဲစားကြလိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလွန်အကဲစားမယ်ဆိုရင် အစာမကြေဘဲ လေပွကာ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရုပ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အကြောအားနည်းပြီး အကြောတင်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ တံတွေးများခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းနဲ့ သွေးပေါင်ကျခြင်းတို့အပြင် ကြက်ဟင်းခါးဟာ မျိုးပွားမှုကို အားနည်းစေနိုင်လို့ ကိုယ်ဝန်ရလိုသူများမသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သားအိမ်ကို တွန်းအားပေးသလိုဖြစ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ အလွန်ကျွံစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးပင်၏ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းမဆို ခန္ဓာကိုယ်ရှိတဲ့ သကြားဓာတ်ကို ကျစေနိုင်လို့ သွေးချိုကျဆင်းတတ်တဲ့ သူများကြာရှည်စွာမသုံးစွဲသင့်ပါဘူးရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုလိုကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် ကျွန်မကလည်း ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာအသံကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။