သစ်ကြံပိုးပင် ဆေးအသုံးဝင်

ဒေါ်သက်နှင်းဦး
ဌာနစိတ်မှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေး
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။
ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ရှင် မင်္ဂလာပါ။
မေး- ယခုတစ်ပတ်အစီအစဉ်မှာ ဆရာမ တင်ပြဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာကိုပြောပါဦးရှင့်။
ဖြေ- ယခုတစ်ပတ်သောတရှင်များကို ကျွန်မပြောပြမယ့်အကြောင်းအရာကတော့ သစ်ကြံပိုးပင်ရဲ့ ဆေးဖက် အသုံးဝင်ပုံများကို ပြောပြဆွေးနွေးချင်ပါတယ်ရှင်။
မေး- ဟင်းချက်တဲ့ နေရာမှာထည့်သုံးတဲ့ သစ်ကြံပိုးအရွက်နဲ့ အခေါက်ကို ပြောတာလား ဆရာမ။
ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ သစ်ကြံပိုးက ရှေးအကျဆုံးဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တစ်ခုအဖြစ် ထင်ရှားပါတယ်။ ရှေးအီဂျစ်လူမျိုးတွေက အရသာနဲ့ ဆေးအတွက်သာမကပါဘူး။ အစားအသောက်တွေမပုပ်သိုးအောင် ပြုလုပ်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ်လည်းသုံးကြပါတယ်။ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက သစ်ကြံပိုးကို အအေးမိ တာတို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ၊ အစာလမ်းကြောင်းမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါများ၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းရောဂါ တွေမှာ ဆေးဝါးအဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်စပ်ပြီး သုံးကြပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာဆိုရင် သားဖွားပြီးစ အမျိုးသမီး တွေ သားဆက်ခြားဆေးအဖြစ် တစ်ခါတစ်ရံသုံးတာတွေ့ရပါတယ်။
မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ အပင်ကို ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ တွေ့နိုင်တာလဲ ဆရာမ။
ဖြေ- သစ်ကြံပိုးပင်ကို အိန္ဒိယနဲ့ သီရိလင်္ကာမှာ သဘာဝအလျောက်ပေါက်တာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် တနင်္သာရီကန်းရိုးတန်းမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ မွန်၊ ကရင်၊ ရန်ကုန်၊ ချင်းတွင်းအထက် ပိုင်း၊ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ ဗန်းမော်နဲ့ ရခိုင်တို့မှာပေါက်ပါတယ်။
မေး- သစ်ကြံပိုးပင်ပုံစံကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။
ဖြေ- သစ်ကြံပိုးပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်က *Cinnamomum zeylanicum* Nees ပါ။ မျိုးရင်းက Lauraceae ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လို True Cinnamon လို့ခေါ်ပါတယ်။ သစ်ကြံပိုးပင်က အမြဲစိမ်းလန်းတဲ့ အပင်လတ်မျိုးဖြစ် ပါတယ်။ ပင်စည်ကဖြောင့်တန်းတယ်။ အရွက်ပုံစံက ဘဲဥပုံ မျက်နှာပြင်က အစိမ်းရောင်တောက်ပ နေပေမယ့် နောက်ကျောဘက်ပ နည်းနည်းဖျော့ပါတယ်။ အခေါက်က သေးသွယ်ရှည်လျားပြီး မှန်ဘီလူးပုံ

(သို့မဟုတ်) ကလောင်တံပုံစံ မြောင်းလေးတွေပါ ပါတယ်။ အပေါ်ဘက် မျက်နှာပြင်က အညိုဖျော့ ရောင်ပါ။ အတွင်းထဲမှာတော့ အလျားလိုက် အစင်းလေးတွေ ပါပြီး အနီရောင်သန်းတဲ့ ဝါညိုရောင်ပါ။

အခေါက်က နဲနဲထူပြီးကျိုးလွယ်ပါတယ်။ ဆင်စွယ်ရောင်သန်းတဲ့ အဖြူရောင် ပန်းပွင့်များစွာ ပွင့်ပါတယ်။ အသီးကခရမ်းရောင်ရှိပြီး ငှက်တောင်ပုံအတွင်းခွံမာသီးပါ။ အစေ့တစ်စေ့ ပါ ပါတယ်။

မေး- သစ်ကြံပိုးကို ဆေးအဖြစ်သုံးတဲ့အခါ ဘယ်အပိုင်းကို အသုံးပြုပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- သစ်ကြံပိုးကို ဆေးဝါးအဖြစ်သုံးမယ်ဆိုရင် အများအားဖြင့် အခေါက်ကို သုံးပါတယ်။ သစ်ကြံပိုးအခေါက် နဲ့ အရွက်၊ အသီး တစ်မျိုးမျိုးကနေ အဆီထုတ်ပြီး သစ်ကြံပိုး အဆီကိုလည်း ဆေးဖက်မှာ သုံးပါတယ်။

မေး- တိုင်းရင်းဆေးတွေမှာရော ဘယ်လိုရောဂါတွေမှာ အသုံးပြုပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- သစ်ကြံပိုးအခေါက်က ခါးပါတယ်။ အနံ့မွှေးပါတယ်။ ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေစေတဲ့ အတွက် အစာမကြေရောဂါ၊ ဝမ်းမီးအားနည်းတဲ့ ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ၊ အပူလွန်ဝမ်းသက်ရောဂါနဲ့ အကြော အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေမှာ သုံးတဲ့ဆေးတွေမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေး ပညာဦးစီးဌာနရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်တွေမှာဆိုရင် ဆေးနည်းအမှတ် (၈) သွေးဒူလာ ဆေး၊ ဆေးနည်းအမှတ်(၁၄)ဒေဝဩသဓဆေး၊ ဆေးနည်းအမှတ်(၁၅)သည်းခြေဆေး၊ ဆေးနည်းအမှတ် (၂၉)သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး၊ဆေးနည်းအမှတ်(၃၄)သူငယ်နာမုတ်လေးစင်းဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၃၅) က ဇာ တိ လဝင်္ဂဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၃၅) ခ ဇာတိလဝင်္ဂဆေးကြီး၊ ဆေးအမှတ်(၄၁)ဝမ်းမီးတောက်ဆေး၊ ဆေးအ မှတ်(၄၃)အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၄၅)အကြောလိမ်းဆေးတွေမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်အသုံး ပြုကြပါတယ်ရှင်။

မေး- သစ်ကြံပိုးပင်ကို အခြားဆေးဘက်ဆိုင်ရာလေ့လာထားချက်တွေရှိရင် သိချင်ပါတယ် ဆရာမ။

ဖြေ- ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အထက်မြန်မာပြည်)၊ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာအုပ် အရဆိုရင်

- သစ်ကြံပိုးက Bacteria နဲ့ Fungus မှိုပိုး တွေကိုသေစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိလို့ ပါးစပ်နဲ့ မွေးလမ်း ကြောင်းမှာရောဂါဖြစ်စေတဲ့ *Candida albicans* ပေါ်မှာ အာနိသင်ရှိပါတယ်။*
- အစာလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့ ညှစ်အားကိုလျှော့ချနိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိလို့ အစာအိမ်နဲ့ အူလှုပ်ရှားမှုတွေလျှော့စေတဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုကို သက်သာစေ နိုင်ပါတယ်။*
- နောက်ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အာရုံစူးစိုက်လုပ်ဆောင်မှု၊ မှတ်သားဉာဏ်၊ အလုပ်လုပ်ဆောင်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်၊ အမြင်အာရုံတွေပေါ်မှာ မူတည်လုပ်ဆောင်တဲ့ကိစ္စတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေ ပါတယ်။*
- သွေးကြောထဲရှိမလိုလားအပ်တဲ့ သွေးဥမွှားတွေစုစည်းပြီး သွေးခဲမှုဖြစ်လာမယ့်အခြေနေကိုလည်း ကာကွယ် ပေးပါတယ်။*
- သစ်ကြံပိုးအခေါက်မှာTanninအဖန်ဓာတ် ပါလို့ဓာတ်ဝမ်းပျက်ရောဂါမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။*
- သစ်ကြံပိုးက Type 2Diabetic အမျိုးအစား(၂)ဆီးချိုရောဂါသည်တွေရဲ့ သွေးတွင်းမှာရှိတဲ့ အချိုဓါတ် ကိုလည်း ထိန်းညှိပေးပါတယ်။*

မေး- သစ်ကြံပိုးကိုဆေးအသုံးပြုဖော်စပ်တဲ့နည်းတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- သစ်ကြံပိုးအခေါက်ကို ဟင်းလျာတွေထဲမှာထည့်ချက်မယ်ဆိုရင် အစာကြေစေပါတယ်။

-သွားနာသွားကိုက်လို့ရှိရင် သစ်ကြံပိုးအဆီကို ဂွမ်းနဲ့ ဆွတ်ယူပြီး သွားကိုက်သွားနာတဲ့ နေရာတွေကို သိပ်ပြီးကပ်ထားပေးရင် သက်သာနိုင်ပါတယ်။

-နားအူနားလေထွက်ရောဂါတွေမှာ သစ်ကြံပိုးအဆီကို နားမှာ ခပ်ပေးရင် နားအူနားလေထွက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

-ဝမ်းမီးနှံ့တဲ့ရောဂါတွေမှာဆိုရင် ချင်းခြောက် ၅ ရွေး၊ သစ်ကြပိုးခေါက် ၅ ရွေး၊ ဖာလာငယ် ၅ရွေး ပေါင်းမျိုးကို အမှုန့်လုပ်ထားပြီး ထမင်းမစားခင် အနည်းငယ်လျက်ပေးမယ်ဆိုရင် အစာစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေပြီးတော့ ဝမ်းမီးတောက် အစာကြေစေနိုင်ပါတယ်။

-ကြို့ထိုးတာအတွက် သစ်ကြံပိုးအခေါက်နဲ့အိမ်သုံးဆားကို ပျစ်ပျစ်လေးသွေးပြီး လျှာပွတ်ပေးရင် ပျောက်စေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ အသုံးပြုမှုတွေသိပြီးတော့ သစ်ကြံပိုးရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေရှိရင်လည်းသိချင်ပါတယ် ဆရာမ။

ဖြေ- ဘယ်အရာမဆိုကောင်းကျိုးတွေနဲ့ အတူဆိုးကျိုးရှိပါတယ်၊ သစ်ကြံပိုးကိုလွန်လွန်ကဲကဲ အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သစ်ကြံပိုးက Insullin နဲ့တခြားသွေးချိုဓါတ်ကို ထိန်းထားပေးထားတဲ့ဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ကိုအား ဖြည့်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီဆေးတွေနဲ့ သစ်ကြံပိုးကိုတွဲသောက်မယ်ဆိုရင် တတ်သိနားလည်တဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

- သစ်ကြံပိုးအဆီပါတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေ ရေမွှေး၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်နဲ့ အစားအစာ တွေကိုသုံးတဲ့အခါ တခါတလေမှ အရေပြားနီရဲတာ၊ ပူလောင်တာ၊ ပါးစပ်မှာအနာပေါက်တာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ဒီအသုံးအဆောင်တွေသုံးတာကို ချက်ချင်းရပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလက္ခဏာတွေ ရက်ပိုင်းအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

-ကိုယ်ဝန်ဆောင် နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ သစ်ကြံပိုးကို အစားအသောက်ထဲမှာပါတဲ့ ပမာဏထက် လွန်ကဲစွာ မစားသင့်ပါဘူး။

မေး- သစ်ကြံပိုးပင်ကို စိုက်လို့ရောရနိုင်မလား ဆရာမ။

ဖြေ- သစ်ကြံပိုးပင်ကို စိုက်မယ်ဆိုရင် များသောအားဖြင့် အစေ့ကို စိုက်ပျိုးကြတာများပေမယ့် ကိုင်းဖြတ်ပြီး တော့လည်း စိုက်နိုင်ပါတယ်။စိုက်ပျိုးပြီး (၂)နှစ် ဒါမှမဟုတ် (၃)နှစ်ကြာရင် အပင်သစ်ပွားဖို့ အတွက် ကိုင်းဖြတ်ပေးကြပါတယ်။ (၅)နှစ် (၆)နှစ်ကြာမှ အခေါက်ခွာပြီး ဆေးဘက်မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အခေါက်ရဲ့ အပေါ်က အပေါ်ယံ အသားပွတဲ့ အလွှာကို ခြစ်ထုတ်ပေးရပါမယ်။ သစ်ကြံပိုးကို ကမ္ဘာအနှံ့ အပြားမှာ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပေမယ့်လည်း နေရောင်ခြည်ကောင်းကောင်းရပြီး ပူအိုက်စွတ်စိုတဲ့ အပူပိုင်းနဲ့ သမပိုင်းဒေသတွေမှာ ပိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ အခုလို သစ်ကြံပိုးပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုမှုတွေကိုသာမက အပင်အကြောင်းကိုပါ ထည့်သွင်း ပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ အခုလိုပြောကြားခွင့်ရလို့ ကျွန်မကလည်း နေပြည်တော်မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။