

ဆေးပင်၊ စားပင်ကြက်ဟင်းခါးပင်

ဒေါ်နေနီနိုင်ရည်
လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့.)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး- ဆရာမရှင့်၊

ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာဘယ်လိုအကြောင်းအရာကိုဆွေး
နွေးသွားပါဦးမလဲရှင်။

ဖြေ- ကြက်ဟင်းခါးပင်ကိုလူတိုင်းမြင်ဘူးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်ဟာစားပင်သီးပင်ဆေးဖက်ဝင်ပင်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အစာလည်းဆေး၊
ဆေးလည်းအစာပင်လို့ပြောရပါမယ်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်ဟာတိုင်းရင်းဆေးအလိုအရတစ်ပင်လုံးပဉ္စငါးပါး၊ ရွက်၊ ခေါက်၊ သီး၊ မြစ်၊
ပွင့် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာကြက်ဟင်းခါးပင်
အကြောင်းကို တင်ပြပါမယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမအစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆေးဖက်ဝင်အသီးအနှံအပင်
အရွက်တွေရဲ့ အကြောင်းကိုအများကြီးလေ့လာဖူးပါတယ်။ အခုတစ်ခါ ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့
အကြောင်းတွေကိုလည်းပြည့်ပြည့်စုံစုံလေးပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ MomordicaCharamtiaလို့ခေါ်ပြီး
မျိုးရင်းကတော့ Cucurbitaceaeဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Bitter Gourd
လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးပင်ကိုဆေးဖက်မှာအသုံးပြုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကတော့
ပဉ္စငါးပါးခေါ်တစ်ပင်လုံးကိုသုံးကြတာများပါတယ်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းအလိုအရကြက်ဟင်းခါးပင်သည် အေး၏။ ခါး၏။ စပ်ရှားရှားရှိ၏။
မလတို့ကိုဖြိုခွဲတတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ ပိုးကိုနိုင်၏။
ဆာလောင်ခြင်းကိုဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကိုနိုင်၏။ မျက်စိရောဂါ၊ ယောနိဉ်
ဖြစ်သော ရောဂါများအဖျား၊ ပိုး၊ သွေး၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဆီးရောဂါများ၊
ပန်းနာ၊ အနာပေါက်စတဲ့ ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေ၏လို့ဆိုထားပါတယ်။

ထို့အတူအိန္ဒိယဆေးကျမ်းများကလည်းကြက်ဟင်းခါးမြစ်သည် ဖန်သောအရသာရှိပြီး
လိပ်ခေါင်းရောဂါပျောက်၏။ အသီးသည် အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ လေးဖက်နာ၊ အသည်းရောဂါ၊
သွေးလေမီးယပ်မမှန်ခြင်းအတွက် ဆေးဖက်ဝင်သည်။ အရွက်သည် ဝမ်းကိုမှန်စေသည်။
ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ သန်ချဆေးအဖြစ်လည်းကောင်းအသုံးပြုကြသည်။
အမြစ်၊ အရွက်၊ အသီးတို့သည် ဆီးချိုရောဂါကိုပျောက် ကင်းစေသည်လို့ဆိုထားပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရသုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကြက်ဟင်းခါးပင်ဟာနွယ်ပင် အမျိုးအစား ဖြစ်ပြီး တစ်ပင်လုံးအစိမ်းရောင်ရှိခြင်း၊ အရည်စိုရွမ်းခြင်း၊ ပင်စည်ရိုးတံလေးထောင့်ပုံရှိ၍ နှာမောင်းများပါရှိခြင်းအရွက်သည် အလွန်ဝိုက်ပြီးလက်ဝါး၊ ရွက်ပေါင်းကဲ့သို့ရှိခြင်း၊ အရွက်ညာပတ်လည် အတွန့်များပါရှိခြင်း၊ မညီညာသောအဖုများပါရှိခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတို့ဟာ အေးပြီးလေဓာတ်ဦးဆောင်တဲ့ အပွင့်ဓာတ်ရှိတဲ့ သီတာ၊ ဓာတ်စာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ အပင်အနေနဲ့ ဝါယော၊ အာကာသပင်ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရှိ နိုင်ပါတယ်။

မေး- ကြက်ဟင်းခါးပင်အကြောင်းကိုအခုလိုသိရှိရတဲ့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ သဘောသဘာဝအကြောင်းကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ကြက်ဟင်းခါးပင်ဟာဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်းအေးပြီးစပ်ရှားရှားနဲ့ခါးတဲ့အရသာရှိတဲ့အတွက် သီတာ၊ ဝါယော၊ အာကာသဓာတ်စာဖြစ်ကြောင်းထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအပူအကြောင်းခံတဲ့အတွက် အပတ်အဖွဲ့များသော အသည်းရောင်အသားဝါ ကဲ့သို့သော ရောဂါများ၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေချုပ်သောရောဂါများ၊ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်ပွား၍ သွေးလေဖောက်ပြန်ပိတ်ဆို့တတ်တဲ့ ဆီးချိုကဲ့သို့သော ရောဂါများကိုလည်း ပေးကျွေးကုသနိုင်ပါတယ်။

မေး- ကြက်ဟင်းခါးပင်ဟာအစာလည်းဆေးဆေးလည်းအစာဖြစ်တဲ့အတွက် ကြက်ဟင်းခါးရဲ့ ဆေးဖက် အသုံးဝင်ပုံကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ကြက်ဟင်းခါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဆေးအသုံးများကိုလည်းတင်ပြပါအုံးမယ်။ ပထမဦးဆုံး ကြက်ဟင်းခါးရွက်ရဲ့အသုံးကိုတင်ပြလိုပါတယ်။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအတွက် ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုထောင်းထုပြီးကြိတ်ညစ်လို့ရတဲ့ သတ္တုရည် (၂) ကျပ်(၄) ပဲသား၊ ဒိန်ရည် (၁) ကျပ်(၈) ပဲသားရောသောက်ပြီးတဲ့အခါ ဆန်ပုံးရည်(ဆန်ဆေးရည်) (၃) ကျပ်သားကိုဆက်သောက်ပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း (၃) ရက်ဆက်တိုက်သောက် ပြီး၊ (၃) ရက်နားပေးပါ။ အခုတင်ပြတဲ့အတိုင်း (၇)ရက် တစ်ပတ်ကနေ (၁)လအထိ ဆက်သောက်ပေးရင် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဟာ အလုံးစုံစင်ကြယ်စွာ ပျောက်ကင်းသွား စေနိုင်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်ဟာအူအတွင်းရှိပိုးများကိုသေစေနိုင်တဲ့ သတ္တုရှိပါတယ်။ ဒီသတ္တုရည်ကိုပဲဖန်ခါးသီးနှင့်သွေးပြီးသောက်ရင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်ဟာ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ အာနိသင်လည်းရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုချင်း(ဂျင်း) ထန်းလျက်ထည့်ကပြီးသုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါကမီးယပ်ငုပ်ခြင်း၊ ထိန်ခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေပြီး မီးယပ်သွေးကို သက်ဆင်းစေပါတယ်။ ရာသီအကူးအပြောင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားများ

ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ခရီးသွားရင်းမူးမော်ခြင်း၊ မိုက်ကနဲ ဖြစ်ခြင်းများ ရှိခဲ့ရင်လည်းကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုချေပြီးရှုပေးနိုင်ပါတယ်။ အပူအပုပ်များလို့ ပါးစပ်ကွဲခြင်းများ၊ နုတ်ခမ်းကွဲခြင်းများဖြစ်ခဲ့ရင်လည်းကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ်(၂၃) ဆီးဆေးဖြူဆေးနှင့်တွဲ၍ လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာအစရှိတဲ့ အရေပြားရောဂါများ ဖြစ်ပါက ကြက်ဟင်းခါးရွက်သတ္တုရည်မှာဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီးတော့ လိမ်းပေးရုံနဲ့ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ နို့စို့အရွယ် ကလေးသူငယ်များကျောပူ၊ ခေါင်းပူထလို့ အပြင်းဖျားနေမယ်ဆိုရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးချန်လှုပ်လို့ တစ်ကိုယ်လုံးလူးပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးဟာအပူကျသွားပြီး မကြာခင်မှာပဲ သက်သာပါလိမ့်မယ်။

ရုတ်တရက် ခွေးကိုက်ခံရပါကလည်းအကိုက်ခံရတဲ့ နေရာမှာကြက်ဟင်းခါးရွက်ကိုကြိတ်၍ အုံပေးခြင်း၊ အရည်ညှစ်ထည့်ပေးခြင်း၊ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်တတ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ ဆက်လက် ပြီးကြက်ဟင်းခါးသီးရဲ့ အသုံးဝင်ပုံကိုတင်ပြပါမယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ ဆီးချိုထိန်းအာနိသင်ရှိတဲ့အတွက် ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာ မြန်မာသုတေသီများကဆီးချိုလူနာများအပေါ်တွင် စမ်းသပ်အတည်ပြုတွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အလုံးထွားပြီးစိမ်းဖန့်ဖန့်ရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာကျစ်ပြီး အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီး အဖိုသီးထက် ဆီးချိုကျအာနိသင်ပိုတာတွေ့ရပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်သတ္တုရည် သန့်သန့်မှာလည်းဆီးချိုကျအာနိသင်ရှိပါတယ်။ အပူချိန် (၄၅) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ထက်ကျော်ပြီး ကြာရှည်စွာအပူပေးမယ်ဆိုရင်လည်း အာနိသင် ပျက်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါအတွက် ကုထုံးဆေးတစ်လက်ကိုဖော်ပြရရင်တော့ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးရဲ့ အစေ့များကိုထုတ်ပစ်ပါ။ ကျန်ကြက်ဟင်းခါးသီးအသားကိုဆုံတွင်ထည့်ထောင်းပါ။ သို့မဟုတ် (Blender) စက်ဖြင့် ကြိတ်၍အရည်ညှစ်ယူပါ။ ဒီသတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းကိုဆီးချိုရောဂါ အတိမ်အနက် ပေါ် မူတည်၍ (၁)ရက်လျှင် (၁)ကြိမ်မှ (၂) ကြိမ်အထိသောက်ပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးဆီးချိုကျဆေး တစ်လက်ဖော်စပ် စားသုံးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အလွယ်တကူဖော်စပ်စားသုံးနိုင်တဲ့နည်း(၁) ခုကိုတင်ပြ လိုပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုဓားနဲ့ပါးပါးလှီးပြီး အရိပ်မှာလေသလပ်ခံ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုအမှုန့်ပြုလုပ်ပြီးဆေးအမှုန့်အနေဖြင့် ကော်ဖီဇွန်း(၂)ဇွန်းခန့် (၁)ရက်လျှင်(၁)ကြိမ်မှ (၂)ကြိမ်ထိသောက်ပေးပါက ဆီးချိုရောဂါကို

သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဆေးပြားအဖြစ်ပြုလုပ်ပြီးတစ်ခါသောက်(၃) ပြား၊ တစ်ရက် (၃) ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကြက်ဟင်းခါးအရွက်နဲ့ အသီးဟာသရက်ရွက်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါတွေမှာလည်း အသုံးဝင်လှပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးသတ္တုရည် (၁)ဇွန်းတွင် မုန့်ညင်းစေ့(၂)ပဲသား၊ သိန္ဓောဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်နဲ့ ထောင်းပြီးတော့ နေ့စဉ်သောက်ပေးရင် သရက်ရွက်ကြီးခြင်းကိုသက်သာစေပါတယ်။ ဝမ်းရောဂါအတွက်ဆို ကြက်ဟင်းခါးသီးသတ္တုရည်(၁)ဇွန်းတွင် နှမ်းဆီဇွန်းတစ်ဝက်နဲ့ ရောစပ်ပြီးသောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး နုနု(၂)လုံး(၃) လုံးရဲ့သတ္တုရည်ကိုမီးဖြင့်နွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါကိုသက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်ဟင်းခါးသီးအခြောက်ကို ကျောက်ပြင်တွင် ရေနင့်သွေးပြီးသွေးရည်အားလူးပေးရင်တော့ အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လည်ချောင်းနာရောဂါကိုသက်သာစေပါတယ်။

ဒါကတော့ ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့အကြောင်းကိုဆေးပညာရှင်ထောင့်မှ တင်ပြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများမှာ ရှေးပညာရှိကြီးများ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော် ကြီးများရဲ့ မိန့်မှာချက်စကားဖြစ်တဲ့ သီတ ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသဓာတ်စာဖြစ်တဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုမမေ့မလျော့စေပဲ တစ်ပတ်မှာ တစ်ခါလောက် ချက်ပြုတ်ပြီး မိသားစု ထမင်းဝိုင်းမှာထည့်ပြီးစားသောက်ပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ရောဂါများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်းတင်ပြလိုက်ရပါတယ်။