

ဆေးဖက်အသုံးဝင် ကင်းပုံပင်

ဒေါ်နန်းခင်ထွေး

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး- အခုတစ်ပတ် “သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ” အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးသွားမှာလဲခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ အခုတစ်ပတ် “သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ” အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မ အနေနဲ့ “ဆေးဖက်အသုံးဝင် ကင်းပုံပင်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကင်းပုံပင်ရဲ့ ဆေးဖက် ဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ကင်းပုံပင်က မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားမှာ အလေ့ကျပေါက်ရောက်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပြီး များသော အားဖြင့် သစ်ပင်၊ ခြံစည်းရိုးတို့မှာပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဗူးမျိုးရင်းဝင်ဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒ အမည်ကတော့ *Cephalandra indica* ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ပုံစံက အမြဲစိမ်း သစ်ပျော့ နွယ်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်စည်သေးသွယ်ပြီး ပင်စည်မှာ နွယ်နှာမောင်း (၂) ခုကနေ (၄) ခု ခွဲထွက်ပါတယ်။ အရွက်ဟာ ပင်စည် (သို့မဟုတ်) ရိုးတံရဲ့ တစ်ဘက်တည်းကနေ ထွက်ပြီးတော့ ရွက်ညှာရှည်ပါတယ်။ အရွက်မှာ အဝိုက်များ ပါရှိပြီး လိပ်ပြာ တောင်ပုံပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ အပွင့်က ရွက်ညှာကြားကနေ ထွက်ပြီး အဖြူရောင်ပွင့်ဖတ် (၅) ခု ပါပါတယ်။ အသီးကလုံးပြီး ရှည်မျောမျော ပုံစံရှိပါတယ်။ (၂) လက်မကျော် ရှည်လျားပြီး အသီးခွံပြောင်ချောပြီးတော့ အစိမ်းရောင်ပေါ်မှာ အဖြူစင်းများ ရှိပါတယ်။ ကင်းပုံသီးက နွေရောမိုးပါသီးပေမဲ့ မိုးရာသီမှာ ပိုသီးတဲ့ အပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်းပုံပင်မှာ အခါးမျိုး နဲ့ အချိုမျိုးဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အခါးမျိုးက ပိုပြီး ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ကင်းပုံပင်မှာ ဘယ်လို ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်တွေ ရှိလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံး ခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ကင်းပုံရွက်က အေး ချို အနည်းငယ် ငန် တဲ့ အရသာရှိပါတယ်။ သည်းခြေကိုနိုင်ပြီး လေကိုကြေစေတတ်ပါတယ်။ ဆီး နှင့် လေကို သက်စေတတ်သော အကျိုးအာနိသင် ရှိပါတယ်။ ရေယုန်နာကို နိုင်တယ်။ ကင်းပုံသီးက အေး ခါး အနည်းငယ် ငန် ဖန် တဲ့ အရသာရှိပါတယ်။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုနိုင်ပြီး နို့ရည်ကိုဖြစ်စေတတ်ခြင်း၊ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်ခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက် အကျိုးပြုတယ်လို့ ရှေးဆေးကျမ်းတွေ မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အကြောင်း၂ ကျကိုငြိမ်းစေတဲ့ သီတဝါယောဓာတ်စာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ ကို သက်စေတဲ့ အကျိုးအာနိသင်ရှိပါတယ်။ ကင်းပုံပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကတော့-
 - ပါးစပ်မှာ ရေယုန်နာဖြစ်ပြီး ရောင်တင်းနေရင် အရွက်ကြိတ်ပြီး ရရှိလာတဲ့အရည် လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ရောင်တင်းတာကို လျော့စေပြီး ရေယုန်နာကို သက်သာစေ ပါတယ်။
 - လျှာမှာအပူဖုထွက်တာ၊ လျှာအပူလောင်တာတွေဖြစ်ရင် ကင်းပုံသီးကို ကြိတ်ပြီးငုံပေး ခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
 - ဆီးချိုသမားတွေအနေနဲ့ ကင်းပုံရွက်ကို ဓာတ်စာအနေနဲ့ မကြာခဏ စားပေးမယ် ဆိုရင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များခြင်းကို ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။
 - အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်ရင် ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံပွင့် ကို ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် အသားဝါတာ သက်သာစေပါတယ်။
 - နှင်းခူ ဖြစ်ရင် ကင်းပုံရွက်ကိုကြိတ်ပြီး ဖြစ်တဲ့နေရာပေါ်မှာ အုံပေးခြင်းဖြင့် ယားယံခြင်း သက်သာစေပါတယ်။
 - အင်းဆက်ပိုးကောင်(၂ ပမာ-ပျား၊ ပုရွက်ဆိတ်...) အကိုက်ခံရရင် ကင်းပုံရွက်သတ္တုရည် ကို အကိုက်ခံရတဲ့နေရာတိုက် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ယားယံခြင်းနဲ့ ရောင်တင်းခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
 - အရေပြားယားယံခြင်းအတွက် ကင်းပုံရွက်ပြုတ်ရည် နဲ့ ရေချိုးပေးမယ်ဆိုရင် ယားယံ တာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။
 - ကင်းပုံရွက်သတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီနှင့်ချက်ပြီး ပွေးနာ၊ ယားနာ၊ ပြည်တည်နာများကို လိမ်းပေးရင် အနာတွေ သက်သာစေပါတယ်။

- နို့တိုက်မိခင်များ နို့ရည်အထွက်နည်းတဲ့အခါ ကင်းပုံသီးကို ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် နို့ထွက်စေပါတယ်။
- ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်တဲ့လူတွေအတွက် ကင်းပုံသီးကို စားသုံးပေးရင် သက်သာစေပြီး၊ ကင်းပုံပင်ရဲ့ ပင်စည် (၅) ကျပ်သားကို ရေ (၂၄) ကျပ်သားထည့်၍ (၈) ကျပ်သား ကျန်အောင် ပြုတ်ထားတဲ့ ဆေးပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံးခန့် ၊ နံနက်ပိုင်းတွင် (၁) ကြိမ် သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် သလိပ်ရွှင်ပြီး ရင်ချောင်စေပါတယ်။
- ဖျားတဲ့အခါ အရွက်သတ္တုရည်ကို မကြာခဏ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ချွေးထွက်ပြီး အဖျားကျစေပါတယ်။
- ဝမ်းချုပ်ပြီး ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းတွေ ခံစားရရင် ကင်းပုံပင်အမြစ်ခေါက်မှုန့် (၂) ပဲသားကို ညအိပ်ရာဝင်မှာ ရေအေးနဲ့သောက်ပေးရင် သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကင်းပုံပင်တစ်ပင်လုံးက ဆေးဖက်ဝင်တယ်ဆိုတာကို သိရပါပြီ။ အသီးကို စားသုံးတာပိုများတဲ့အတွက် ကင်းပုံသီးမှာ ဘယ်လိုအာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ဆက်လက်ပြီးတော့ ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကင်းပုံသီးမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကတော့-

- ကင်းပုံသီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ရေဓာတ် ၉၃.၅ ဂရမ်၊ ကယ်လိုရီ ၁၈ ယူနစ်၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ၃.၁ ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် ၁.၆ ဂရမ်၊ ပရိုတိန်း ၁.၂ ဂရမ်၊ အဆီ ၀.၁ ဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကယ်လ်စီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ် ၊ သံဓာတ် နဲ့ ဗီတာမင်တွေအနေနဲ့က ဗီတာမင်စီ ၊ ဗီတာမင်B₁၊ ဗီတာမင်B₂၊ ဗီတာမင်B₃ စတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ကင်းပုံသီးမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို သိရပါပြီ။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- ကင်းပုံသီးကို လိုတာထက်ပိုပြီး အများကြီးစားတဲ့အခါ အခန့်မသင့်ရင် ဝမ်းပျက်ခြင်း နဲ့ ဗိုက်အောင့်၊ ဗိုက်နာခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကင်းပုံသီးက ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်တွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုပြီး အတိုင်းအဆမရှိစားရင်တော့ “တန်ရင်ဆေး၊ လွန်ရင်ဘေး” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘေးဥပဒ် ဖြစ်တတ်တာကြောင့် ဆေးဖက်ဝင်တယ်

ဆိုတိုင်း အတိုင်းအဆမရှိ စားသုံးတာမျိုး မပြုလုပ်ကြဖို့နဲ့ ချင့်ချိန်ပြီး စားသုံးကြဖို့ မှာချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုလိုမျိုး ကင်းပုံပင် ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ကျွန်မကလည်း မြန်မာ့အသံကိုနားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟု သုတရအောင် အခုလိုမျိုး ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင် ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ
- ပုံပြမြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ(ပထမတွဲ)
- နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်
- အာဟာရဓာတ်စာပညာ (တတိယနှစ်)
- Medicinal Plant List of Myanmar