

## “ဆေးဖက်ဝင် နှမ်းဆီ”

ဒေါ်နန်းခင်ထွေး

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

**မေး-** ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

**မေး-** အခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးသွားမှာလဲရှင် ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့၊ အခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ “ဆေးဖက်ဝင် နှမ်းဆီ” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ နှမ်းဆီရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံ အကြောင်းကို ပြောပြ ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ။

- နှမ်းက ဆီထွက်သီးနှံများအနက် ဆီထွက်ရာခိုင်နှုန်းအများဆုံး သီးနှံတစ်ခုဖြစ်ပြီး မြန်မာ နိုင်ငံမှာ (၁၁) ရာစုကတည်းက ဆီထွက်သီးနှံအဖြစ် ထုတ်လုပ်စားသုံးခဲ့ကြပါတယ်။ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး စတဲ့ အပူပိုင်း ဒေသတွေမှာ ဆီထွက်သီးနှံ အဖြစ်စိုက်ပျိုးတဲ့ အရေးပါသောသီးနှံ ဖြစ်ပါတယ်။ နှမ်းပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်က *Sesamum indicum* ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး အပင်အမြင့် ၄ ပေခွဲမှ ၆ ပေအထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ နှမ်းပင်က များသောအားဖြင့် ထောင်မတ် ကိုင်းဖြာသော တစ်နှစ်ခံသီးနှံပင် ဖြစ်ပါတယ်။ စိုက်ပျိုးတဲ့မျိုးအလိုက် အရွက် အရောင်သည် အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အစိမ်းနုရောင်ရှိတတ်ပြီး အရွက်များမှာ အမွှေး ကလေး များ ပါရှိပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဓာတ်သဘောအရပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ နှမ်းရွက်မှာ အမွှေးအမျှင်လေးတွေပါတာကြောင့် အာပေါ အာကာသ ဓာတ်တွေ ပါဝင်

ပါတယ်။ အပင်အမြစ်က အနက် ၃ ပေအထိ ရှိတတ်ပါတယ်။ နှမ်းအမျိုးအစား တွေထဲမှာ နှမ်းနက်က ဆေးအသုံးပြုဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ။ နှမ်းစေ့နှမ်းဆီမှာ ဘယ်လိုအာနိသင်တွေရှိလဲဆိုတာ ပြောပြ ပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်မှာ ဖော်ပြထားချက်အရ **နှမ်းစေ့** သည် ပူ ခါး ငန် ဆိမ့် အနည်းငယ် စပ်သောအရသာရှိ၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် တို့ကိုနိုင်၏။ အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ နို့ရည်၊ သုတ် ပွားများစေတတ်၏။ မြင်းသရိုက်နာ၊ ပိန်ခြောက်သော အနာ တို့ကို နိုင်၏။ မှတ်ဉာဏ်ကိုကောင်းစေတတ်၏။ ဆံပင်၊ သွား နှင့်သင့်၏ ဆိုပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် မြန်မာ့ရိုးရာမုန့်များ၊ လက်ဖက်၊ အသုပ်စုံများတွင်ထည့်သွင်း၍ လည်းကောင်း၊ နှမ်းပျစ်၊ နှမ်းယို၊ နှမ်းမနဲ၊ နှမ်းမုန့်ကြော် အစရှိသော မြန်မာ့ရိုးရာ သရေစာများနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဝါးများတွင်လည်းကောင်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါတယ်။
- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းမှာ ဖော်ပြထားချက်အရ **နှမ်းဆီ** သည် ပူ ခါး ဆိမ့် အနည်းငယ် ဖန်သော အရသာရှိပြီး ကြေခဲ၏။ ထက်မြက်သောဂုဏ်နှင့် ပိရိယ ရှိခြင်း ကြောင့် လိမ်းလျှင်အေးပြီး ပျံ့နှံ့လွယ်သဖြင့် အကြောကိုလျော့စေတတ်၏။ အဆင်းကို လှစေပြီး အသံကိုကောင်းစေတတ်၏။ သုတ်ပွားစေတတ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ပိန်သော သူကို ဝစေတတ်ပြီး ဝသောသူကို ပိန်စေတတ်၏။ သားအိမ်ကို သုတ်သင် ရှင်းလင်းစေ တတ်၏။ ဉာဏ်ပညာကို တိုးပွားစေတတ်ပြီး မောပန်းခြင်းကို ပျောက်စေတတ်တယ်။ နား၊ အင်္ဂါစပ်၊ ဦးခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် နူနာ၊ ယားနာ တို့ကိုနိုင်၏ ဆိုပြီး ဖော်ပြ ထားပါ တယ်။
- ဒါ့အပြင် နှာနှပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်လိမ်းခြင်း၊ အကြောအချဉ်တောင့်တင်းခြင်း၊ ထိခိုက် ဒဏ်နာနှင့် ကျိုးပဲ့ခြင်း၊ မန်းဝင်ခြင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ နှမ်းဆီက စမြင်းကို ကြေစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် ဆေးဝါးဖော်စပ်ခြင်းတွေမှာလည်း နှမ်းဆီကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဆီကြိတ်ပြီးရလာတဲ့ နှမ်းဖတ်တွေကို နှမ်းဖတ်ချဉ်

ပြုလုပ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသေးတယ်။ နှမ်းဆီကို ဟင်းချက်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုသင့်သလို ဆေးဖက်အနေနဲ့ အသုံးပြုမယ်ဆိုရင်လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဟင်းချက်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆီအမျိုးစားတွေ အများကြီး ထဲမှာမှ နှမ်းဆီကို ဘာကြောင့်အသုံးပြုသင့်တာလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံး ဆရာမ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ နှမ်းဆီကို ဟင်းချက်တဲ့နေရာမှာ ဘာကြောင့်အသုံးပြုသင့်တာလဲ ဆိုတော့-

- နှမ်းစေ့ ၁၀၀ ဂရမ်မှာ အာဟာရအနေနဲ့ ကယ်လိုရီ (၅၇၂) ယူနစ်၊ အဆီဓာတ် (၅၀) ဂရမ်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (၂၃) ဂရမ်၊ ပရိုတိန်း (၁၈) ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် (၁၂) ဂရမ်၊ ပြည့်ဝဆီ (၇) ဂရမ် နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ် ၊ သံဓာတ် ၊ ဆိုဒီယမ် ၊ မဂ္ဂနီစီယမ် ၊ ဗီတာမင် B<sub>6</sub> စတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် နှမ်းဆီထဲမှာ မပြည့်ဝဆီ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း ၊ ပေါ်လီမပြည့်ဝဆီနဲ့ မိုနိုမပြည့်ဝဆီများလည်း များစွာပါဝင်ပြီး ပုံမှန်စားသုံး ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တော်ရုံသာမက အရေပြားချောမွေ့ လှပစေဖို့နဲ့ ဆံပင်သန်စွမ်း စေဖို့အတွက်လည်း အများကြီး အထောက်အကူပြုပါတယ်။ နှမ်းဆီက မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ပေါများစွာ ရရှိနိုင်ပြီး မြန်မာလူမျိုးများ နှစ်သက်စွာ စားသုံးလာကြ တဲ့ ဆီတစ်မျိုး ဖြစ်တာရယ်၊ နှမ်းက မှိုတက်လေ့မရှိတဲ့ သီးနှံခြောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် နှမ်းဆီထဲမှာ မှိုဆိပ်ပါဝင်မှာကိုလည်း စိုးရိမ်စရာမလိုဘဲ စိတ်ချလက်ချ သုံးစွဲနိုင်လို့ ဟင်းချက်တဲ့ နေရာမှာ အသုံးပြုသင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ။ နှမ်းဆီ သာမက နှမ်းရွက်၊ နှမ်းပွင့်၊ နှမ်းစေ့၊ နှမ်းမြစ်၊ တို့ကိုလည်း ဆေးဖက်အနေနဲ့ အသုံးပြုလို့ရပါသေးတယ်။

ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကတော့-

- ဆံပင်ဖြူခြင်းအတွက် နှမ်းမြစ် ၊ နှမ်းရွက်တို့ကို ကင်ပွန်းသီးနှင့် ရောပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည် ကို ခေါင်းလျော်ပေးမယ်ဆိုရင် ဆံပင်ဖြူတာကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ဦးရေပြားကို အေးမြစေတဲ့အတွက် ဆံပင်သန်စေပါတယ်။

- မီးယပ်သွေးထိန်ရင် ငြုပ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်းခြောက် တို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြုပြီး (၂) ပဲသားကို နှမ်းပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံးထဲကို ထည့်ပြီး နံနက် (၁) ကြိမ်ခန့် သောက်ပေးရုံနဲ့ မီးယပ်သွေးထိန်တာကို သက်သာစေပါတယ်။
- ပင့်ကူကိုက်ရင် နှမ်းဖတ်ကို ရေနှင့်ရောသွေး၍ နှင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အကိုက်ခံ ရတဲ့နေရာတစ်ဝိုက် လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် ပင့်ကူဆိပ်ကို ပြေစေပါတယ်။
- အိပ်ရေးပျက်ပြီး မူးဝေသူများ နှမ်းပွင့်ကို ပွတ်ချေပြီးရှူခြင်းဖြင့် အမူး သက်သာစေ ပါတယ်။
- ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်သူများနှင့် မီးနေသည်များ နှမ်းလှော်ကိုအထုပ်ပြုလုပ်ပြီး နှမ်းထုပ် ရှူပေးခြင်းဖြင့် အမူးအမော် ပြေစေပါတယ်။
- ဝမ်းကိုက်ခြင်းခံစားနေရပါက နှမ်းဆီစစ်စစ်ကို ထန်းလျှက်နဲ့ကြော်စားပေးမယ်ဆိုရင် ဝမ်းကိုက်သက်သာစေပါတယ်။
- ဝမ်းချုပ်လွန်ပြီး စမြင်းခံရင် နှမ်းဆီစစ်စစ် ဟင်းစားဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့်ကို နံနက်အိပ်ရာထ (၁) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ကလေးငယ်များ ဗိုက်အောင့်၊ ဗိုက်နာဖြစ်ရင် နှမ်းဆီစစ်စစ်ထဲကို စမုံနက်လှော်ထည့်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကိုလိမ်းပေးရင် သက်သာစေပါတယ်။
- ကလေးငယ်များသလိပ်ကျပ်ပါက နှမ်းဆီကိုနွေးရုံ အပူပေး၍ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေး ရောစပ်ပြီး လည်မျိုမှရင်ဝအထိ လိမ်းပေးရင် သလိပ်ပျော်ပြီး ရင်ချောင်စေပါတယ်။
- ရေချိုးမှားခြင်း၊ အစားမှားခြင်း၊ ညှော်မိခြင်း၊ အပူဝင်၍ချွေးငုပ်ခြင်း၊ အနာဝင်ခြင်း တို့ကြောင့် အပူကြီး၍လူးလဲခြင်းဖြစ်လျှင် နှမ်းဆီနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး ရောစပ်ပြီး မကြာခဏလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေ ပါတယ်။
- နှမ်းဆီကို တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များအနေနဲ့ လိမ်းဆေးဖော်စပ်ခြင်း၊ ဆီကြပ်ထုပ် ထိုးခြင်းတွေမှာ အများဆုံး အသုံးပြုကြပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုလိုမျိုး နှမ်းဆီနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို သိရှိနိုင်အောင် ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း နှမ်းဆီက မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းပေါများစွာ ရရှိနိုင်ပြီး မှိုဆိပ်ပါဝင်မှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုဘဲ ရေရှည်အသုံးပြုနိုင်လို့ အိမ်မှာဆောင်ထားခြင်း အားဖြင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သင့်လျော်သော ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာ၌ သာမက အခြားဆေးဖက်ဝင်များနဲ့ရောစပ်ပြီးလည်း လိမ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်တာကြောင့် အိမ်ရှင်မတွေအနေနဲ့ အိမ်တွင်းသမားတော်သဖွယ် အားထားရပြီး အိမ်မှာဆောင်ထား သင့်တဲ့ ဆီတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုရင်း မြန်မာ့အသံကို နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတတိုးပွားအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မေးမြန်းပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

**ကျမ်းကိုးစာရင်း**

- ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်
- နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- အရှင်နာဂသိန်ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (တတိယတွဲ)
- GAP စနစ်ဖြင့် နှမ်းသီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်း( PC Myanmar)
- အသုံးချမြန်မာ့ဆေးပင်များ
- အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာပေးသင်တန်းလက်စွဲ (ဇွန်လ၊ ၂၀၀၈)
- တိုင်းရင်းဆေးဌာနသုံးဆေးနည်းများ (ဆေးဝါးဗေဒဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်)