

ဇွေအပူမှာကို ရင်အေးမြစေတဲ့ ကြံရည်

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

- မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါရင်။
- မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကနေ ဆရာမကို ကြံပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းချင်ပါတယ်။ အခုအချိန်က ဇွေရာသီ နေပူပူမှာ ကြံရည်အေးအေးလေးတွေ သောက်နေကြတော့ ကြံရည်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုပုံတွေကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလိုဇွေရာသီမှာ နေကလည်း အရမ်းပူတော့ အပြင်ထွက်ရင် ချွေးတွေ တအားထွက်ပြီး လူလည်းနိုးခွေကာ အပြင်ကပြန်လာတာနဲ့ မလှုပ်ချင် မကိုင်ချင်ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပူပြင်းလှတဲ့ဇွေရာသီမှာ ကြံရည်အေးအေးလေးသောက်လိုက်ရရင် ရင်အေးပြီး အမောပြေကာ အားရှိသွားသလို ခံစားရပါတယ်။ အဲတာကြောင့် ဒီလို ဇွေရာသီရောက်ပြီဆိုရင် လမ်းဘေးမှာ ကြံရည်ဆိုင်တွေ တော်တော်များများ တွေ့လာ ရပါတယ်။ အရင်ဆုံး ကြံရည်အကြောင်းမပြောခင် ကြံပင်ရဲ့ အကြောင်းကနေစပြီး ပြောပြပေးပါမယ်။ ကြံပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Saccharum officinarum* L. ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Poaceae မျိုးရင်းဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Sugarcane လို့ခေါ်ပြီး Noblecane လို့လည်းခေါ်ပါတယ်။
တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာဆိုရင်-
ကြံရဲ့အရသာက အေးပြီး ချိုတဲ့အရသာရှိတယ်။ သလိပ်ဒေါသကိုပွားစေပြီးတော့ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်ဝပ်စေတယ်။ ကြံအဖျားပိုင်းနဲ့ အဆစ်က ငန်တဲ့ အရသာရှိတယ်။ ကြံရည်က ခွန်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ သုက်ကိုပွားစေတယ်။ အဆီဩဇာဓာတ်ရှိပြီး ကြေကျက်ခဲတယ်။ ဆီးကိုရှင်စေတဲ့ အာနိသင်တွေရှိတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကြံအမျိုးအစားတွေအနေနဲ့လည်း ကြံဖြူ၊ ကြံနီ၊ ကြံညို၊ ကြံနက်၊ ကြံကြီး ဆိုပြီး အမျိုးအစား အများကြီးရှိပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ကြံမှာလည်း အမျိုးအစားကွဲတွေရှိတယ်ဆိုတော့ ကြံအမျိုးအစား အလိုက် အာနိသင်ကွဲပြားတာရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - တိုင်ရင်းဆေးကျမ်းတွေရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ - ကြံဖြူရဲ့ အရသာက ချိုပြီး ပြေပြစ်တယ်။ လူကိုဝဖြိုးစေပြီး အသက်ကိုရှည်စေတယ်။ သုက်ကိုပွားစေတယ်။ သလိပ်ကိုလည်းဖြစ်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာကို သက်သာစေပြီး၊ သွေးအန်သွေးကျတာနဲ့ ကိုယ်တွင်းအပူကို ငြိမ်းစေတဲ့ အာနိသင် ရှိပါတယ်။

ကြံနီရဲ့အရသာက အေး၊ ချိုပြီး အနည်းငယ်ဖန်တယ်။ သုက်ကိုပွားစေပြီး ခွန်အားကို ဖြစ်စေတယ်။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဓာတ်တွေကိုပွားစေပြီး လေဒေါသနဲ့ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းဝပ်စေပါတယ်။ အစာကြေကျက်ခဲပါတယ်။ ရေငတ်ကိုပြေစေပြီး အပူနာ၊ အနာမီး၊ အနာလျှံနာ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်တာနဲ့ သွေးဖောက်ပြန်တာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင် ပါတယ်။

ကြံညိုရဲ့ အရသာက ချိုတယ်။ ကြံဖြူရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေနဲ့တူပြီး သုက်ကိုပွားစေတယ်။ အပူကိုငြိမ်းစေတယ်။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ မြစ်ခြောက်နာ၊ အနာပေါက်ရောဂါတွေကို သက်သာစေတဲ့ အာနိသင် ရှိတယ်လို့ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကြံအနက်ရဲ့အာနိသင်က ကြေကျက်ခဲတယ်။ သလိပ်နဲ့ သုက်ကိုပွားစေတယ်။ လူကို ဝဖြိုးစေပြီး အသံကိုလည်းကောင်းစေပါတယ်။

ကြံကြီးမျိုးက အဆစ်ရှည်ပြီး အခေါင်းပွတယ်။ အနည်းငယ် ငန်တဲ့အရသာရှိပြီး ကြေကျက်လွယ်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဆက်ပြီးတော့ ကြံရည်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ကြံရည်ကို သောက်ပေးခြင်းက ဦးခေါင်းကို ကြည်လင်စေတယ်။ အပူကို လည်း ငြိမ်းစေပါတယ်။ ပူပူလောင်လောင် အစားအစာတွေ၊ အပူအစပ်တွေ စားတာ၊ ဆေးအပူတွေသောက်တာ၊ နေပူ၊ မီးပူခံတာတွေကြောင့် နှလုံးခုန်၊ ရင်တုန်တာ၊ မောပန်းတာ၊ ချွေးထွက်လွန်တာ၊ သွေးအန်တာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ မျက်စိနာတာ၊ အသား အရည်ပူတာ/ခြောက်တာ၊ အာသီးရောင်တာ၊ စမြင်းခံတာတွေဖြစ်ရင် ကြံရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အပူအကြောင်းခံပြီး ဓမ္မတာသွေး အဆင်း လွန်တာ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနည်းတာတွေဖြစ်ရင် ကြံရည်ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့်

သက်သာစေပါတယ်။ ကြံရည်က အူလှိုင်းလှုပ်ရှားမှုကို အားကောင်းစေပြီးတော့ ဝမ်းကို လည်းသက်စေတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် - ကြံရည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ Phosphorus, calcium, magnesium, potassium, iron, carbohydrates and protein တွေပါဝင်ပါတယ်။ ကြံရည်သောက်ပေးခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေဓာတ်ဖြည့်ပေးပြီး ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအင်္ဂါတွေဖြစ်တဲ့ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ နှလုံးနဲ့ ဦးကျောက်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဆက်ပြီးတော့ ကြံရည်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြ ပေးပါဦးရင့်။

- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ -
- သွေးဝမ်းသွားတဲ့အခါ ကြံရည်ကို သလဲသီးအရည်နဲ့ ရောစပ်ပြီးတိုက်ရင် သွေးဝမ်း သွားတာကို သက်သာစေပါတယ်။
- ပျို့တာ၊ အန်တာတွေဖြစ်ရင် ကြံရည် 100 - 200 ml ခန့်ရှိတဲ့ တစ်ဖန်ခွက်ကို သောက်ပေးရင် ပျို့တာ၊ အန်တာကို သက်သာစေပါတယ်။
- ကြံရည်ကို ပုံမှန်သောက်ပေးရင် သုက်အားကိုကောင်းစေပြီး နို့တိုက်မိခင်တွေဆိုရင် လည်း နို့ထွက်အားကို ကောင်းစေပါတယ်။
- ဝမ်းချုပ်တာ၊ ဆီးပူတာ၊ ဆီးသွားရခက်တာ၊ ဆီးကျောက်တည်တာ၊ အသားဝါတာ၊ သွေးအားနည်းတာတွေ ခံစားနေရသူတွေက ဓာတ်စာအနေနဲ့ ကြံရည် 100 - 200 ml ခန့်ရှိတဲ့ တစ်ဖန်ခွက်ကို ပုံမှန်သောက်ပေးရင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကို သက်သာ စေပါတယ်။
- ကြံရည်ကိုသာမက ကြံပင်ရဲ့အရွက်ကိုလည်း ဆေးဖက်အနေနဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါခံစားနေရတာ၊ အိပ်ယာနာဖြစ်တာ၊ သွေးစုနာပေါက်တာ၊ ဝမ်းလျော့၊ ဝမ်းကိုက်ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ ဆီးသွားနည်းတဲ့သူတွေဆိုရင် ဓာတ်စာအနေနဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့ ကြံအရွက်ကိုရေနွေးနွေးပြုတ်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- အခြောက်ခံထားတဲ့ကြံရွက်ကို ရေနွေးနွေးပြုတ်သောက်ရင် ဆီးကိုရွှင်စေတယ်။ ကျောက်ကပ် ရောင်တာကိုလည်း သက်သာစေတယ် ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

- မျက်စိနာတာ၊ မျက်ကြည်လွှာရောင်တာတွေဖြစ်ရင် ဓာတ်စာအနေနဲ့ ကြံရိုးကို ရေနွေးနဲ့ ပြုတ်သောက်ရင် သက်သာစေပါတယ်။
- ကြံအရွက်ခြောက်ပြုတ်ရည်က အသည်းမှာရှိတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို လျော့ကျစေ တဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်လို့ ဆေးကျမ်းတွေမှာဖော်ပြထားပါတယ်။
- ကြံအမြစ်ပြုတ်ရည်ကလည်း အူလမ်းကြောင်းအတွင်းမှာရှိတဲ့ သံကောင်တွေကို ဖယ်ရှား ပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ကြံရည်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို သိခဲ့ရပြီဆို တော့ ကြံရည်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ဘယ်အရာမဆို တန်ဆေး- လွန်ဘေး ဆိုတာရှိပါတယ်။ ကြံရည်က အေးပြီး ချိုတဲ့အရသာရှိတယ်။ ကြေကျက်ခဲတယ်။ အဲတာကြောင့် ကြံရည်ကို လွန်ကဲအောင် သောက်ရင် ဝမ်းမီးညှို့ပြီး အစာမကြေတာ၊ လေခံတာ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်တာ၊ အော့အန်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ကိုယ်ရေအေးတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာတွေနဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဓမ္မတာလာတဲ့အချိန်မှာသောက်ရင် ဓမ္မတာသွေးကျန်တာ၊ ဓမ္မတာ သွေးချုပ်တာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြံရည်က အေးတဲ့ ချိုတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပြီး သလိပ်ဒေါသကို ပွားစေတာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ ပန်းနာ ရင်ကြပ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ အဝလွန်နေတဲ့သူတွေနဲ့ အစာမကြေဖြစ်တတ်တဲ့သူတွေက ကြံရည်ကို မသောက်သင့်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် မသန်ရှင်းတဲ့၊ အချိန်လွန်တဲ့ ကြံရည်ကို သောက်ရင်လည်း ဓာတ်(၇)ပါးကို ခမ်းခြောက်စေတာကြောင့် အချိန်လွန်တဲ့ မလတ်ဆတ်တော့တဲ့ ကြံရည်တွေကိုလည်း မသောက်သင့်ပါဘူး။ ကြံရည်က အပူငြိမ်းစေသလို ကြေကျက်ခဲတာကြောင့် ကြံရည်ကိုသောက်ရင် နေ့ဘက်မှာသာ သောက်သင့်ပြီး ညဘက်မှာတော့ ကြံရည်ကို မသောက်သင့်ပါဘူး။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ အခုဆိုရင် ကြံပင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို စုံစုံလင်လင်သိခွင့်ရလို့ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်ရှင်။ သောတရှင်တွေလည်း ကြံရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အကျိုးပြုအောင် ဘယ်အချိန်တွေမှာ သောက်သင့်တယ် ဆိုတာကိုလည်းသိခွင့်ရပြီး ကြံရည်သောက်ရင်း ကြံရည်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကို သိခွင့်ရလို့ ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ကျွန်မကလည်း ကြံရည်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြု အာနိသင် တွေကို သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာအသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ၊ ၁၉၇၆၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်၊ ပထမတွဲ၊
- ဦးစံလှ၊ နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း၊ မျက်၊ ၈၄၁-၈၄၅၊
- ဦးကျော်စိန်၊ ၂၀၀၅၊ ဆေးဖက်နွယ်ဝင် မြက်သစ်ပင်များ၊ ဆေးပစ္စည်းများ၊ လက်တွေ့ကုထုံးများ၊ မျက်၊ ၂၂၈ - ၂၂၉။
- ကျော်လင်း၊ ၂၀၀၆၊ လူတိုင်းကျန်းမာရေးအတွက် ဓာတ်စာစားနည်းနှင့် ဝမ်းမီးပညာ ဓာတ်ကျမ်း၊ မျက်၊ ၁၃၅-၁၃၆။
- Ivan A. Ross (2005). Medicinal plants of the world, Vol:3, Chemical constituents and Traditional and Modern Medicinal in Uses.
- www.easyayurveda.com Sugarcane, Juice and root benefits, side effects, research, remedies