

ဆေးဖက်အသုံးဝင် ချင်းပင်(ဂျင်း)

မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

မေး ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ပြောကြားမှာလဲရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မပြောကြား မယ့်အကြောင်းအရာကတော့ ဆေးဖက်အသုံးဝင် ချင်းပင်(ဂျင်း) ဆိုပြီး အဲဒီအပင်ရဲ့ ဆေးဖက် အသုံးဝင်ပုံကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ချင်းပင်(ဂျင်း) ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Zingiber officinale* Roscoe ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်း ကတော့ Zingiberaceae ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည် ကတော့ Ginger လို့ခေါ်ပါတယ်။ ချင်းပင် (ဂျင်း) ဟာ ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်ပြီး အစိမ်းရောင်ရှိပြီး အမြင့်ပေ ၃ ပေမှ ၄ ပေခန့်ထိမြင့်တတ်ပါတယ်။ အရွက်ကတော့ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး ဝါးရွက်နဲ့သဏ္ဌာန်တူပါတယ်။ အရွက်တစ်ရွက်ဟာ ၆ လက်မကနေ ၁၂လက်မထိရှည်တတ်ပါတယ်။ အရွက် များရွက်လွှဲထွက်ပါတယ်။ အပွင့်ကတော့ အဖြူရောင် ဒါမှမ ဟုတ် စိမ်းဝါရောင် ပန်းပွင့်ကလေး များဖြစ်ပြီး မိုးရာသီမှာပွင့်လေ့ရှိပါတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်အမှန်မရှိတဲ့ မြေအောက်ပင်စည် ဖြစ်ပါတယ်။ ချင်း (ဂျင်း) တက်(မြေအောက်ပင်စည်) ဟာလက်ချောင်းများလို ဖြာပြီး အဆစ်များစွာ ပါရှိပါတယ်။ အဲဒီအဆစ်နေရာမှာ အဖတ်ကလေးများတွေ့ရှိရပါတယ်။ ချင်းပင် (ဂျင်း)ကို ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားမှာ စိုက်ပျိုးတာတွေ့ရပါတယ်။ သဲမြေ လောင်း ရိပ်အောက်မှာ စိုက်ပျိုး ရင် ပိုမိုကြီးထွား တဲ့အတက်တွေ့ရရှိမှာပါရှင်။

မေး တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအဆိုအရ ချင်းပင်(ဂျင်း) ပင်ရဲ့အကျိုးအာနိသင်နဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံ များ ကို ပြောပြ ပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ချင်း (ဂျင်း) စိမ်းဟာ ပူ စပ် ခါးအရသာရှိပြီး လေသလိပ်ကိုနိုင်ပါတယ်။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၍ အစာကိုကြေစေပါတယ်။ သွေးသားကိုလည်းသန့်စင်စေပါတယ်။ အဆိပ်ကိုလည်း ပြေစေ ပါ တယ်။ အဆီဓာတ်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အအေးမိဖျားခြင်း၊ ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ အစာစားလိုစိတ်နည်းပါးခြင်း တို့မှာ လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်ရှင်။

ချင်းပင်(ဂျင်း) ရဲ့အသုံးပြုပုံကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဥအတက်ကိုသာ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး များဖော်စပ်ရာတွင်အသုံးပြုကြပါတယ်။ ချင်း (ဂျင်း) တက်ကို မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံအတော် များများမှာ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စားစရာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ငရုတ် သီးအစားထိုးပစ္စည်းအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြပါတယ်။

အသံဝင်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းများအတွက် ချင်းတက် (ဂျင်း) ပါးပါး (၇)လွှာ ကို ထန်းလျက် (၃)ခဲနဲ့ ရေအကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံးစာ (ရေသန့်ပူးနဲ့ချိန်ထားသော (ရေ (၃၀၀) မီလီလီတာ) ကိုကျို၍ ရရှိသော ဆေးရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ (ရေသန့်ပူး နဲ့ချိန်ထားသောဆေးရည်(၁၀၀)မီလီလီတာ) ကျန်ရင်ရပါပြီ။ ဒီဆေးရည်ကိုတစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေနွေးနဲ့သောက်ပေးရင် အခုနပြောတဲ့ရောဂါတွေ သက်သာစေ ပါတယ်။

ရာသီပြောင်းလဲချိန်တွေမှာဖြစ်ပေါ်တတ်သော တုပ်ကွေးဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၍လည်ချောင်းနာခြင်းတို့ အတွက် ချင်းတက် ပါးပါး (၇)လွှာကို ထန်းလျက် (၃)ခဲနဲ့ ရေအကြမ်းပန်းကန် သုံးလုံးစာ (ရေသန့်ပူးနဲ့ချိန်ထားသော (ရေ (၃၀၀) မီလီလီတာ) ကိုကျို၍ ရရှိသော ဆေးရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ (ရေသန့်ပူး နဲ့ချိန်ထားသောဆေးရည်(၁၀၀) မီလီလီတာ) ကျန်ရင် ဒီဆေးရည်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရေနွေးနဲ့သောက်ပေးရင် သက်သာစေ ပါတယ်။

မကြာခဏခြေဖျားအေးတတ်တဲ့လူနာတွေအတွက် ချင်းတက်(ဂျင်း)စိမ်း ၂ကျပ်ခွဲသား (သို့မဟုတ်) ၄၀ ဂရမ်ခန့်ကို ပါးပါးလှီး အရက်တစ်ပုလင်းထဲမှာ စိမ်ပြီးနံနက်မှာဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်း၊ ညမှာဟင်းစား ဖွန်းတစ်ဖွန်း တိုက် ကျွေးပေးရင် သက်သာစေပါတယ်။

သွားကိုက်ရင် ချင်းတက် (ဂျင်း) အနည်းငယ်ကိုဝါးပြီး ငုံ ပေးရင် သွားကိုက် သွားနာ ကို သက်သာစေပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်သူ၊ ဇက်ကြောတက်သူတွေအတွက် ချင်းတက် (ဂျင်း) ပါးပါးလှီးပြီး မီးအနည်းငယ်ပြပြီးရင် ဇက်ကြော တက်တဲ့ နေရာတွေမှာ ကပ်ပေးရင်သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ချင်းတက် (ဂျင်း) စိမ်းသတ္တုရည်ကို (ချင်းတက် (ဂျင်း) ကိုကြိတ်၍ရသောအရည်) နှမ်းဆီနဲ့ ချက်ပြီး ရတဲ့အဆီကို အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းတဲ့နေရာတွေမှာ လိမ်းပေးရင် အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲခြင်း နဲ့ရောင်ရမ်းခြင်းကို သက် သာစေပါတယ်။

ချင်းတက် (ဂျင်း) စိမ်းသတ္တုရည်(ကြိတ်၍ရသောအရည်) ၁ ကျပ်သား နဲ့ပျားရည် ၁ကျပ်သား ခန့်ကို ရောစပ်ပြီးမကြာခဏလျှက်ပေးရင် နှာစေး ချောင်းဆိုးနဲ့ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါတွေ သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

မေး ချင်းပင်(ဂျင်း) ပင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြားသိရှိသင့်တဲ့အကြောင်းအရာများရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုံး ရှင်။

ဖြေ ချင်းပင်(ဂျင်း) ရဲ့သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရ သွေးလည်ပတ်မှုကိုကောင်းစေတယ်။ အရောင်ကို လျော့ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ (arthritis) ကဲ့သို့သောရောဂါများမှာ ရောင်ရမ်းမှုနဲ့နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါတယ်လို့ပြဆိုထားတာတွေ့ရပါတယ်။ ပျို့အန်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိပြီး ကား၊ လေယာဉ်၊ သင်္ဘောစီးလို့မူးတတ်တဲ့ဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ခရီးမသွားခင် ချင်း (ဂျင်း) ကိုကြိုတင်ပြီးစားထားရင် မူးဝေ ပျို့အန်ခြင်းမဖြစ်တာတွေ့ရှိရပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုများလို့ မူးဝေတာ ပျို့အန်တာနဲ့ ခွဲစိတ်ပြီးစ လူနာတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းတွေမှာလည်းကောင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အော့အန်ခြင်းတွေမှာလည်း ဂျင်းအမှုန့်ကိုသုံးစွဲရင် ထိရောက်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။

ချင်းတက် (ဂျင်း) ဟာ သွေးတွင်း (Cholesterol) ကိုကျဆင်းစေပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကိုလည်း လျော့ကျ စေတဲ့ အပြင် သွေးခဲမှုကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အစာစားချင်စိတ်မရှိသူတွေအတွက် ဂျင်းဟာ ခံတွင်းကိုလိုက်စေပါတယ်။ သို့သော် လိုတာထက် ပိုစားရင် အစာအိမ်အချဉ်ရည် ထွက်နှုန်းများတာကြောင့် ရင်ပူတတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်ရောင်တဲ့ လူနာ များနဲ့ အစာအိမ်အနာရှိသူတွေ ဂျင်းကိုရေရှည်မသုံးစွဲသင့်ပါဘူးရှင်။

မေး ချင်းတက်(ဂျင်း) ကိုပမာဏများစွာသုံးစွဲရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိပါသလားရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ချင်းပင်(ဂျင်း) ကိုအစားအသောက်နဲ့ဆေးဝါးတွေအတွက် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုပေမယ့် ချင်းတက်(ဂျင်း) ဟာ သည်းခြေရည်(Bile) ထုတ်လုပ်မှုကို အားပေးတဲ့အတွက် သည်းခြေကျောက် တည်ရောဂါရှိသူများ မသုံးစွဲသင့်ပါဘူးရှင်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များပျို့အန်တတ်လို့ သုံးစွဲ မယ်ဆိုရင်လည်း ကြာရှည်စွာမသုံးစွဲသင့်ပါဘူးရှင်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ယခုလို ချင်းပင်(ဂျင်း) ရဲ့ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြည့် ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း ယခုလို ချင်းပင်(ဂျင်း) ပင် ရဲ့ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။