

ဆေးဖက်ဝင်သော "ဆား"

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လ/ထ ညွှန်ကြားရေးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

သောတရှင်များရှင်

ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မတင်ပြလိုတဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ ဆေးဖက်ဝင်လှတဲ့ အိမ်သုံးဆား အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန်ဆိုတဲ့ အရသာ (၆)ပါး အနက် အငန်အရသာအတွက် လူသားတွေဟာ ဆားကိုမှီဝဲကြရပါတယ်။ လူသားတွေ ကျန်းမာပြီးအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရေး အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာတွေထဲမှာ ဆားလည်းပါဝင်နေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဇာတ်နိပါတ်တော်တွေထဲမှာ လူသူမနီးတဲ့တောကြီးမြိုင်ယံထဲမှာ သစ်သီးဝလံကိုသာ အာဟာရအဖြစ်မှီဝဲပြီး တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ရသေ့ပရဗိုဇ်တွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆားကိုရှာဖွေ တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ် လောက လူတို့နေထိုင်ရာ မြို့ရွာတွေကို ကြွလာရတဲ့အကြောင်း ပါရှိပါတယ်။ လူတွေသာမက သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေဟာလည်း ဆားကိုစား ရပါတယ်။ တောနက်ထဲက ဆားကျင်းတွေ “ လူးအင်း” တွေဆိုသွားပြီး အဲဒီမှာရှိတဲ့ ဆားပွင့်တွေကို လျှာနဲ့လျှက်ကြရပါတယ်လို့ သိရှိဖတ်သားခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မီးဖိုချောင်သုံး အိမ်သုံးဆားအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြလိုပါတယ်။

သောတရှင်များရှင်

ဆားကို လူတို့နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်အရ ဟင်းလျာများကို ချက်ပြုတ် စားသောက်တဲ့အခါ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဆားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ကျင်ကြီး/ ကျင်ငယ်၊ ချွေး၊ တံတွေးတို့ကတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်းခံရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငပိ၊ ငါးခြောက်နဲ့ ငန်ပြာရည်မှ လိုအပ်သော ဆားပမာဏကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးနေပါတယ်။ ဒီလိုဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့ နေရာမှာ လွန်ကဲမှုမဖြစ်အောင် သတိပြုဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လျော့လွန်းရင် မကောင်းသလို ပိုလွန်းရင်လည်း မကောင်းပါ ဘူး ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ အထက်လှန်အောက်လျှော ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ မီးလောင်နာ၊ ဆီးလွန်နာ၊ စတာတွေကြောင့် ဆားဓာတ်အလွန် အမင်းလျော့နည်းသွားခဲ့ရင် နုံးချည့်ပြီး ကြွက်တက်တာကစလို့ အသက်သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေက ကလေး အတော်များများဟာ ဝမ်းပျက်မှုကြောင့် ဆားဓာတ်ခမ်းပြီး မသေသင့်ဘဲ သေဆုံးခဲ့ကြရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း အသက်ကယ်ဓာတ်ဆားရည် ဖျော်သောက်ဖို့အတွက် နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်း တွေက ဓာတ်ဆားမှုန့်ထုပ်ကလေးတွေ ဝေငှရောင်းချနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးများဝမ်းပျက်ရင် ဆားမီးဖုတ်နဲ့ ဆန်လှော်မှုန့် တိုက်ကျွေးဖို့ကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်ကြီးတွေက ဟိုးရှေးရှေးကတည်းက ညွှန်ကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တန်ဆေး - လွန်ဘေး ဆိုသလိုပါပဲ - ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လိုတာထက်ပိုပြီး ဆားတွေများနေရင် သွေးတိုးခြင်း ဖောရောင်ခြင်း၊ ဖျဉ်းစွဲခြင်း ဆိုးတာတွေ ဖြစ်လာရပြန်ပါတယ်။

သောတရှင်များရှင် -

မြန်မာ့ အစားအစာ အာဟာရ ဟူသမျှမှာ ဆားနဲ့ကင်းတာ ရှားလှပါတယ်။ ဆားမပါရင် ပေါ့ရွတ်ရွတ်နဲ့ ခံတွင်းမမြိန်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် နေရာတကာမှာ ပါရလေ့ရှိတဲ့သူ ဆိုရင် ပဲခူးဆား၊ လို့တင်စားပြီး ခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဆားကို ကုန်ကြမ်းအနေနဲ့ ပင်လယ်ရေကနေ အများဆုံးထုတ်ယူပါတယ်။ သက္ကတလိုတော့ ‘သမုဒ္ဒလဝဏ’ လို့ခေါ်ပါတယ်။ သမု ဒ္ဒရာဆားရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရသမတ ကျမ်းပြုဆရာက - ဆားသည်အစာကြေစေသည်။ သွေးကို တိုးပွားစေသည်။ လေကိုနိုင်သည်။ ဆီးဝမ်းကို သက်စေသည် ဟုဖော်ပြထားပါသည်။ သမားတော်ကြီး ဟစ်ပိုကရေးတီးကလည်း ဆားသည် နည်းနည်းစားလျှင် အားဖြစ်စေတတ်သည်။ များများစားလျှင် ရေငတ်ပြီး အန်စေတတ်သည် ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးပါသည်။

ဆားဟာအေးပြီး သက်တဲ့ သတ္တိရှိတဲ့အတွက် အပူအပုပ်နိုင်တယ်။ သလိပ်ကို ရွှင်စေတယ်။ ဆီးဝမ်းလေတို့ကို သက်စေတယ်လို့ လွယ်လွယ်မှတ်သားထားဖို့ သင့်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ် တစ်ခုခု ဖြစ်ရင် အငန်လေး စားပေးတာနဲ့ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ ပြန်ပြီးမှန်သွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆား စားရင် ဝမ်းဖောဖောသွားတယ်ဆိုပေမဲ့ အထက်လှန် အောက်လျှော့ဖြစ်ပြီး ဝမ်းတအား သွားရင်တော့ ဆားနဲ့ ရေဓာတ်ခမ်းသွားတဲ့အတွက် ဆားနဲ့ရေလိုအပ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် လွယ်လွယ်ကူကူ ဖော်စပ်နိုင်တဲ့ ဓာတ်ဆားရေချို့ ဖျော်နည်းကတော့ ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ သကြားက (၈) ဇွန်း ရေကျက်အေး ငှက်ပျောဖူး ပုလင်း တစ်ပုလင်း (သို့မဟုတ်) တစ်လီတာနဲ့ ဖျော်ရုံပါပဲ။ အဲဒီဓာတ်ဆားရေကို သောက်နိုင်သလောက် တိုက်ပေးဖို့ပါပဲ။

သောတရှင်များရှင် -

ဆားဟာစိုစွတ်စေတယ်။ အပူအပုပ်ကို နိုင်စေတဲ့ သတ္တိရှိလို့ အပူအပုပ်အားကြီးပြီး ရုပ်ပိန် ရုပ်ခြောက် ဖြစ်နေကြတဲ့လူတွေ၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ သွေးချုပ် ဖြစ်ပြီး စားမဝင် အိပ်မပျော်ဘဲ ပိန်ချိုးနေတဲ့အမျိုးသမီးတွေ အဖို့ မနက်မျက်နှာ သစ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဆားစိမ်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက် ပမာဏကိုမျှပြီး ရေအဝသောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ သောက်ခါစမှာ ပျို့ချင် အန်ချင် ဖြစ်တတ်ပေမဲ့ (၂) ရက် (၃) ရက်လောက် ဆက်သောက်ရင် ဘာမှမဖြစ်တော့ပါဘူး။ တစ်လလောက်သောက်ပေးရင် ရုပ်ရည်စိုပြေ ဝဖြိုးလာပြီ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မှန်လာပါလိမ့်မည်။ မျက်စိမှာရည်၊ နားမှာဆီ၊ ဒဏ္ဍိမှာဆား၊ ဝမ်းမှာခါး၊ ဆိုတဲ့ မြန်မာ့အစဉ်အလာ ဆောင်ပုဒ်ကလေး တစ်ခုရှိပါတယ်။ ဆားဟာ အပုပ်နိုင်ရုံသာမက အပုပ်ကဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ခိုး ဓာတ်ကင်းနဲ့ အတူ ပိုးကိုလည်း ကောင်းကောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ နရသုခိကျမ်းဆရာက “ဆားမှာငန်သော အရသာပြော၍ ဝါယောကိုနိုင် မြဲခိုင်ခွန်အား၊ ဖြစ်စေပွားလျက် ရောက်ငြားဓာတ်ခိုး၊ ဓာတ်ကင်းမျိုးကိုစိုး ရနိုင်ရှောင်း၊ ရသာပေါင်းတွင် လွန်ကြောင်း အုပ်ချုပ်၊ ပုပ်သလိပ်က၊ စသည်သွေးပြည်၊ ကြည်လင်တတ်စေ၊ သည်းခြေဖြောင့်မတ်၊ သုံးစွဲတတ်မှု၊ လေဓာတ်ပျက်ပြား၊ ငန်သောဆားသည် ထင်ရှားထူးထူး မြတ်မြတ်တည်း” လို့မိန့်ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆားဟာ အပူအပုပ်ဖြစ်သော အခိုးအကင်း ဓာတ်များကို နိုင်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့်ဆားဟာ သွားစင်ကြယ် ခိုင်ခံ့စေဖို့အတွက် အသင့်လျော်ဆုံး ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း သိသာပါတယ်။ ဆား၊ ဆော်ဒါ ဆတူစပ်ပြီး မှုန့်ညက်နေအောင် စိမ့်ထားတဲ့ သွားတိုက်ဆေးဟာ

ကလေးတွေသွားပိုးစားခြင်း၊ ကာကွယ်ပေးရုံသာမက ခံတွင်းနဲ့ကောင်းပြီး သွားလည်းဖြူစင် ဝင်းလက်စေပါသည်။ သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ ဖြစ်ရင် ဆားရည်မကြာခဏ ငုံပေးနိုင်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာရင် ဆားရည်နဲ့ အာခေါင်ခတ်ပေးခြင်း၊ ပလုတ်ကျင်းပေးခြင်း လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အလျဉ်းသင့်လို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သွားတိုက်ခြင်း အကျိုး (၅) ပါးကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကတော့ မျက်စိကြည်လင်ခြင်း၊ ခံတွင်းသန့်ရှင်းပြီး အနံ့ကောင်းခြင်း၊ လျှာလည်ချောင်းတို့မှာ ရှိတဲ့ ရသာစုံကို ဆောင်တဲ့ အကြောတွေ သန့်ရှင်းခြင်း၊ သလိပ်၊ အညစ်အကြေး၊ အစာ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ တားဆီးပိတ်ပင်မှု မရှိခြင်း၊ စားသောက်လိုက်သမျှ အစာအာဟာရတို့မှာ မြိန်ရှက်ခြင်း၊ ခံတွင်းလိုက်ခြင်းဆိုတာ တွေပါပဲကွယ်။

သောတရှင်များရှင် -

ဆားကို မိုးရေသန့်သန့် တစ်ဖန်ခွက်မှာ ဆားသန့်သန့် ၁ပဲသားကို ဖျော်ပြီး ပိတ်ပါးပါးနဲ့ စစ်ယူပါ။ ဒီဆားရည်ကို မျက်စဉ်းအဖြစ် ခတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိယားခြင်း၊ မျက်သားတက်ခြင်း၊ မျက်စိဝေခြင်း အတွက် အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ လူကြီးမျက်စိ တစ်ဖက် (၃) စက်စီ၊ ကလေး မျက်စိ (၁) ဖက် (၁) စက်စီ ခတ်ပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ဆားကိုထိခိုက် ဒဏ်နာတွေမှာလည်း သုံးပါတယ်။ အတွင်းကြေအနာ၊ ဒဏ်နာ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ဆားကြပ်ထုပ် ထိုးပေးရပါတယ်။ ခြေဖနောင့်အသားကြေပြီး ထောက်လို့မရခဲ့ရင် သံပြားမီးကင် ဒါမှမဟုတ် ဓားမကို မီးဖုတ်ပြီး အဲ့ဒီပေါ်က ဆားများများပုံလို့ ခပ်ပူပူမှာ ဖိနင်းပေးပါ။ မကြာခင်ပျောက်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆားကြပ်ထုပ်လည်း ဒီအတိုင်း ထိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ အပူအပုပ်ဆန်လို့ ခေါင်းအုံ၊ ဇက်လေး၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲရင် ဆန်ကောထဲ ဆားကျမ်းဖြူးခင်းပြီး ၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာအောင် နင်းပေးရပါတယ်။ ပြီးရင် ခြေထောက်ကို ရေမဆေးရပါဘူး။ လက်ဖဝါးအလိုလိုယားပြီး ရောင်တင်းလာရင်လည်း ဆားနဲ့ နနွင်းမှုန့် ဆတူ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်လိမ်းပြီး ဆေးခြောက်အောင် လက်ဖဝါးကို မီးကင်ပေးပါ။ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဆားဟာ လူနဲ့သင့်လှပါတယ် ဆိုပေမဲ့ သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ကြောင့် ဖောရောင်နေသူတွေ ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မျက်နှာ ခြေလက် အနီးနေသူတွေနဲ့တော့ မသင့်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ဆားကနေချက်တဲ့ တေဇာဒက ဓာတ်ရည်တွေ၊ သစ်ပင်၊ သစ်ရွက်၊ ပြာချပြီး ချက်ယူလို့ရတဲ့ ရုက္ခမူ ဆားတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲ့ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ နောင်အလျဉ်းသင့်တဲ့အခါ တင်ပြသွားပါမယ်။

ဒီတစ်ပတ်တော့ ဆေးဖက်ဝင်လှတဲ့ ဆားအကြောင်းကို တင်ပြလိုက်ရတဲ့အတွက် ဆရာမအနေနဲ့ အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

သောတရှင်များ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေရှင်။