

ဆေးပင်စားပင် ကြက်ဟင်းခါးပင်

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဆရာမအနေနဲ့ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှ ဆရာမ အနေနဲ့ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်ုပ်ပြောကြားမည့် အကြောင်း အရာကတော့ “ဆေးပင်စားပင် ကြက်ဟင်းခါးပင်” ဆိုပြီး ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ ဆေးဖက် အသုံးပြုပုံတွေကို ပြောကြားပေးမှာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်ကို တောကြက်ဟင်းခါး (လုံးဝိုင်းတဲ့အရွယ်ငယ်အသေးမျိုး) ၊ ကြက်ဟင်းခါး အယဉ်(ဟင်းစားအရှည်မျိုး)၊နဲ့ ထိုင်ဝမ်ကြက်ဟင်းခါးဆိုပြီး အမျိုးအစားများစွာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုရာမှာ တောကြက်ဟင်းခါး နှင့် ဟင်းစားကြက်ဟင်းခါး အရှည်မျိုး ဘို့များစွာပါပြီး အရသာခါးသက်သက်ရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးမျိုးတို့ကို ဆေးဖက်မှာအသုံးပြုပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါး ပင်ကို မြန်မာနိုင်ငံနေရာ အနှံ့အပြားနှင့် ကျေးလက်ဒေသရှိ နေအိမ်ခြံဝင်းတွေမှာ စားသုံးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးလေ့ရှိပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေ အဆိုရပြောရမယ်ဆိုရင်- ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ အေးခါးအရသာရှိ ပါတယ်။ သည်းခြေနဲ့ သလိပ်ကိုနိုင်ပြီး လေကိုကြေစေပါတယ်။ ဝမ်းသက်စေပြီး ပိုးကိုနိုင်တယ် ၊ အဖျားရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း ဆီးနှင့်ဆိုင်သောရောဂါများ ၊ အဆိပ်သင့်တဲ့အနာ ၊ ပန်းနာနှင့် အနာပေါက်ရောဂါတွေမှာ အကျိုးပြုပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ တိုင်းရင်းဆေးနှင့်အသုံးပြုပုံများကို ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံကို ပြောရမယ်ဆိုရင် -

- ကြက်ဟင်းခါးသီးအစိမ်း မနုမရင့်ကို ကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ဟင်းစား ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့လျှင်(၂)ကြိမ် အစာမစားမီ သောက်ပေးပါ။ (ဒါမှမဟုတ်) အသီး ကိုပါးပါးလွှာပြီး လေသလပ်အခြောက်ခံထားတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးအမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဝက်တစ်နေ့(၂)ကြိမ် နေ့စဉ်သောက်မယ်ဆိုရင် ဆီးချို ရောဂါကို

သက်သာစေပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် အတွင်းမှာရှိတဲ့ အစေ့နှင့် အစေ့အညှာတိုင်တွေကို ဖယ်ပြီး အသုံးပြုမှာသာ အကြောတတ်သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အနာမန်းလိုက်ပြီး ရောင်တင်းမယ်၊ သွေးပြည်တွေယိုစီးမယ်၊ အဖျားဝင်ပြီး နာကျင် ကိုက်ခဲ တာတွေဖြစ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးအရွက်ကို ကြိတ်ချေပြီးရရှိတဲ့အရည် (သတ္တုရည်) ထဲကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တစ်ခါသောက်ရင် ဟင်းစားစွန်းတစ်စွန်း တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပေး ပါက သက်သာ စေပါတယ်။
- ကလေးသူငယ်များ ကျောပူခေါင်းပူထပြီး ဖျားရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်(သတ္တုရည်) ကြိတ်ပြီးရတဲ့ အရည်ကိုနှမ်းဆီအနည်းငယ်နဲ့ရောပြီး ငယ်ထိပ် ၊မျက်နှာ၊ ခြေဖဝါး လက်ဖဝါး ချန်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေးပါ။ ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးပါးနှင့် ထွေးထားပါက သက်သာ စေပါ တယ်။
- ချမ်းဖျားတုန်ဖျားဖြစ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား) ဒါမှမဟုတ် (၅ကျပ်သား)ခန့် ကို ပုံမှန်အရွယ်ခန့်ရှိတဲ့ထန်းလျက်(၅)လုံး ရေ(၂၄)ကျပ်သားနဲ့ရော ကျိုပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံးစာ ရှစ်ကျပ်သားအကျန်ပြုတ်ရည်ပူကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက ချွေးထွက်ပြီး သက်သာစေ ပါတယ်။
- နာတာရှည် ကိုယ်ရောင်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေအနေဖြင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ဓာတ်စာ ဟင်းလျာ အဖြစ် စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေ သန်ကောင်တုတ်ကောင် ရောဂါစွဲကပ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက် ကိုကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်) လက်ဖက်စားစွန်း(၁စွန်း)နဲ့ တမာရွက်ကြိတ်ပြီး ရတဲ့အရည် (သတ္တုရည်) လက်ဖက်စားစွန်း(၁စွန်း) ဆတူ ရောစပ်ပြီးပျားရည် ဟင်းစားစွန်း (၁)စွန်းဖြင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေး နိုင်ပါတယ်။
- ကြက်ဟင်းခါးအရွက် (ဒါမှမဟုတ်) အသီးနှုတ်ပြီး ရရှိတဲ့အရည်(သတ္တုရည်)ကို မီးနဲ့ အပူပေးပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့အဆစ်အမျက်နေရာတွေမှာ လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာ စေပါတယ်။
- မူးမောခြင်းဖြစ်ရင် ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို ချေပြီးရှူပေးပါက သက်သာ စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကြက်ဟင်းခါးပင်နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး သုတေသနတွေရှိချက်များ ရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ သုတေသနတွေရှိချက်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင်။

ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးမှာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများပါရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ သွေးချိုဆီးချို ပမာဏလျော့ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်းနဲ့ ပိုးများ ပေါက်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါး တစ်ပင်လုံး(ပဉ္စငါးပါး)က ထုတ်နှုတ်ထားသော ဆေးအနှစ် ဟာ ဝမ်းကိုက်ပိုးကို သုတ်သင်နိုင် တဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်းနဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်သော အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရ ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး(ဒါမှမဟုတ်) ကြက်ဟင်းခါးသီး အစေ့တို့မှာ သွေးတွင်း (Cholesterol) ဓာတ် ပမာဏကို လျော့ကျစေ နိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိချက် တွေအရသိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလွန်အကျွံစားရင် အန္တရာယ်ရှိပါသလား၊ ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလွန်အကျွံစားမယ်ဆိုရင် အစာမကြေပဲ လေပွကာ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရုပ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အကြောအားနည်းပြီး အကြောတင်းခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ တံတွေးများခြင်း၊ ကြက်ဟင်းခါးဟာ မျိုးပွားမှုကို အားနည်းစေနိုင်လို့ ကိုယ်ဝန်ရလို သူများမသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင်သားအိမ်ကို တွန်းအားပေးသလိုဖြစ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ အလွန်ကျွံစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးပင်၏ ဘယ်အစိတ် အပိုင်းမဆို သကြားဓာတ်ကို ကျစေနိုင်တာကြောင့် သွေးတွင်းအချိုဓာတ် တတ်တဲ့သူတွေ အနေနဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလွန်အကျွံမစားသင့်ပါဘူးရှင်။ အကြံပြုချက်အနေနဲ့ ပြောချင် တာကတော့ အစားအသောက် ချက်ပြုတ်စားသောက်တဲ့အခါ ချို ချဉ် ငန် စပ် ခါး ဖန်ဆိုတဲ့ အရသာ(၆)ပါးကို စုံအောင်စားမှသာ ကျန်မာရေးနှင့် ပြည့်စုံမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခါး အရသာကို မနှစ်ကြိုက်ပေမဲ့ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံးပေးဖို့ အကြံပြု ချင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုလိုကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ကျွန်မကလည်း ကြက်ဟင်းခါးပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကို ပြည်သူ လူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာအသံကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပေါင်းချုပ်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
- သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဦးသန်းထွန်း (ကထိက) တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်။
- မီးဖိုချောင်သုံး အစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေး ၊ ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်(FAME)