

မန်ကျည်းဖျော်ရည်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုကာကွယ်ခြင်း

ဒေါ်အေးသန္တာအောင်

ဌာနစိတ်မှူး၊

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မ အနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “မန်ကျည်းဖျော်ရည် သောက် သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဆွေးနွေး ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဆက်လက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည်အကြောင်းမပြောခင် မန်ကျည်းပင်အကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

မန်ကျည်းပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Tamarindus indica* ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရင်း ကတော့ Fabaceae မျိုးရင်းဝင်ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ Tamarind tree ဖြစ်ပါတယ်။ မန်ကျည်းပင်ရဲ့ ပေါက်ရောက်ရာ မူရင်းဒေသကတော့ အာဖရိကအလယ်ပိုင်း ဒေသ ဖြစ်တဲ့ ဆူဒန်နိုင်ငံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘီစီ (၄)ရာစုမှာ ဂရိ၊ ရောမ စတဲ့နိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိ ခဲ့ပြီး အဲဒီနောက်မှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ ပေါများစွာ ပေါက်ရောက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ပြားမှာလည်း သဘာဝ အလျောက် ပေါက်ရောက်ပါတယ်။ မန်းကျည်းပင်ဟာ နှစ်ရှည်ခံပင်မျိုးဖြစ်ပြီး အကိုင်းအခက် များစွာ ဖြာထွက်တဲ့ အပင်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အရွက်ပုံစံမှာ ရွက်မြွှာသေးငယ်ပြီး မျက်နှာချင်း ဆိုင် ဖြာထွက်ပါတယ်။ အပွင့်ကသေးငယ်ပြီး အဝါရောင်ပေါ်မှာ အနီရောင်အကြောများ ထင်ရှားပါတယ်။ မန်ကျည်းသီးရဲ့ပုံစံဟာဆိုရင် ကြိုးပြားပုံသီးတောင့်ရှည်မျိုးဖြစ်ပြီး ပြာသို့ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းလတို့တွင် အသီးရင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ မန်ကျည်းမှည့်၏ရဲ့ အကျိုး အာနိသင်ကို ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် မီးဖိုချောင်မှာမပါမဖြစ် မန်ကျည်းသီးအမှည့်ဟာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး အာဟာရတစ်ခု ဖြစ်ရုံသာမက ဆေးဖက်လည်းဝင်ပါတယ်။ မန်ကျည်းသီးအမှည့်ဟာ ချိုချဉ် အရသာရှိပြီးတော့ အကျိုးအာနိသင်အနေနဲ့ ဝမ်းဗီးကိုတောက်စေပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ်။ ဆီးဝမ်းကို ရှောင်စေပါတယ်။ အေးတဲ့ အရသာဖြစ်တဲ့အတွက် အပူကိုငြိမ်းစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပူပြင်းလှတဲ့ နွေရာသီမှာ မန်ကျည်းဖျော်ရည် သောက်သုံးပေးခြင်းဟာ နေပူရှိန်ကြောင့် ကိုယ်တွင်းအပူချိန် မြင့်တက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ဝမ်းတွင်းကို အေးမြစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ မန်ကျည်းဖျော်ရည် ပြုလုပ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဘယ်လိုအကျိုး အာနိသင် ရရှိနိုင်လဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

ဝမ်းချုပ်တတ်သူများအတွက် ညအိပ်ယာမဝင်ခင်မှာ ထန်းလျက်နဲ့ဆား အနည်းငယ် ပါဝင်တဲ့ မန်ကျည်းဖျော်ရည် တစ်ခွက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုမှန်စေပါတယ်။ ထန်းလျက်ဟာဆိုရင် ချိုတဲ့အရသာရှိပြီး ပထဝီဓာတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အပူကို ငြိမ်းစေပြီး အစာကိုကြေစေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မန်ကျည်းသီးအမှည့်ကို ထန်းလျက်နှင့် ဖျော်ရည်ပြုလုပ်သောက်ပေးခြင်းဟာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအပြင် အပူရှိန်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လည်ပင်းနာခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်းစတဲ့ ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည် ပြုလုပ်ပုံကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင် မန်ကျည်းဖျော်ရည် ပြုလုပ်သောက်သုံးရာမှာ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်အတွင်းသို့ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော မန်ကျည်းမှည့် ၁ကျပ်သား၊ ချွတ်ဆေးမပါသော သဘာဝထန်းလျက် အညို ၂ကျပ်သား၊ အိမ်သုံးဆား အနည်းငယ်နဲ့ ရေသန့်(သို့)ရေကျက်အေး ၀.၃လီတာတို့ကို ရောစပ်၍ ချို၊ ချဉ်၊ ငန် အရသာဖြစ်အောင်ဖျော်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တစ်ပတ်မှာ ၃ရက်ခန့် သောက်ပေးခြင်း ဝမ်းကိုပုံမှန်သွားစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ မန်ကျည်းသီးမှည့်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ မန်ကျည်းသီးမှည့်မှာ Vitamin C၊ စစ်ထရက် အက်စစ် (Citric acid)၊ မယ်လစ် အက်စစ်(Malic acid)၊ တားတရစ် အက်စစ်(Tartaric acid)တို့ ပါဝင်တာ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မန်ကျည်းသီးမှည့်မှာ အများဆုံးပါဝင်သော တားတရစ်အက်စစ်(Tartaric Acid)ဟာဆိုရင် ဝမ်းမှန်စေခြင်း၊ အစာကြေကျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ပြီး အစာစားချင်စိတ်မရှိသူများကိုလည်း ခံတွင်းပြန်လိုက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ဝမ်းချုပ်ခြင်းကာကွယ်ဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်တာအပြင် အခြားဆေးဖက် အသုံးဝင်ပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

သွားနာ၊ သွားကိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ သွားဖုံးရေစီးကမ်းပြိုဖြစ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အာခေါင်နဲ့လျှာတို့တွင် အပူဖုများပေါက်ခြင်း၊ အာပုပ်နံနံခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် အစာစားပြီး နောက်မန်ကျည်းဖျော်ရည် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

နေပူထဲသွားပြီး ခေါင်းကိုက်လျှင် မန်ကျည်းဖျော်ရည် တစ်ခွက်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆစ်ရောင်ရောဂါများတွင် အဆစ်များပေါ်သို့ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို အနှစ်(Paste) ပြုလုပ်ပြီး သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

မန်ကျည်းမှည့် ၂၅ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၂၅ကျပ်သားနှင့် စမုန်မျိုးငါးပါး ၄ပဲ သားစီ၊ ပွေးကိုင်း ၅ ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် မီးမျှင်းမျှင်းတွင် မတူးရအောင် ချက်ပါ။ ၎င်းဆေးကို နံနက်၊ ညနေ လွက်စားစွန်းတစ်စွန်းစီ တစ်ပတ်ခန့်စားပေးပါက လေချုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ညောင်းညှာကိုက်ခဲခြင်း၊ ဒူးလာရောဂါနဲ့ မီးယပ်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဆံပင်ကျွတ်တာ၊ ဆံပင်အဖျား နှစ်ခွ ဖြစ်တာ၊ ဦးရေပြားမှာ ဗောက်ထတာနဲ့ ဒက် စသော အနာများပေါက်ခြင်းကို မန်ကျည်းမှည့်ရေကျဲဖြင့် ခေါင်းလျော်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ အခြားအကြံပြုဆွေးနွေးချက်များကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။

မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ အဓိကပြောချင်တာကတော့ သန့်ရှင်းမှုကအရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရပါမယ်။ အသုံးပြုမည့်ရေဟာ ရေသန့်(သို့)ရေကျက်အေး ဖြစ်ရပါမယ်။ ယင်မနားစေရပါဘူး။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းပြုလုပ်သောက်သုံးဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုလို မန်ကျည်းမှည့်အကြောင်းကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ ကျွန်မကလည်း မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

- ကျမ်းကိုးစာရင်းများ** - နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- မီးဖိုချောင်သုံးအစားစာများနှင့် ကျန်းမာရေး
 - ရောဂါဆို အာဟာရနှင့်ကု စာစဉ်များနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေးလက်စွဲ
 - လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်
 - အတွဲ(၁)နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးစွမ်းအင်များ