

အိမ်ရှင်မများအတွက် မီးဖိုချောင်မှဆေးစွမ်းကောင်းများ အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ၊မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောပြပေးမယ် အကြောင်းအရာကတော့ “အိမ်ရှင်မများအတွက် မီးဖိုချောင်မှဆေးစွမ်းကောင်းများ အကြောင်းသိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်နှင့်ဆွေးနွေးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုသည့်အတိုင်း အိမ်ရှင်မတွေနေ့စဉ် ချက်ပြုတ်စား သောက်တဲ့အခါ မီးဖိုချောင်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ဂျင်း(ချင်း)၊ ကြက်သွန်နီ ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နနွင်း၊ ငရုတ်ကောင်း စတာတွေကိုဟင်းလျာတွေထဲမှာ ထည့်သွင်း ချက်ပြုတ် စားသောက်ကြတာကြောင့် အဲ့ဒီပစ္စည်းတွေကနေ ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာအကျိုး ပြုပုံတွေကို သိရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မီးဖိုချောင်မှာ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေထဲကနေ အပိုင်း နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး ပြောပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအပိုင်း အနေနဲ့ချင်း၊(ဂျင်း) ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ကြက်သွန်နီ နှင့် ငရုတ်ကောင်းစတဲ့ပစ္စည်းတွေကနေ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးအဖြစ်အသုံးဝင်ပုံ တွေကို ပြောပြသွားမှာဖြစ်ပါ တယ်။

မေး - ချင်း(ဂျင်း) အကြောင်းပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ချင်း(ဂျင်း)ပင်၏ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ Zingiber officinale Roscoe ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းကတော့ Zingiberaceae ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်အမည်မှာတော့ Ginger ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေ အဆိုရ ချင်း(ဂျင်း)စိမ်း အရသာမှာ ပူစပ်ခါးအရသာရှိပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေ၍ လေနှင့် သလိပ်နိုင်တယ်၊ အစာကိုကြေစေတယ်၊ သွေးသားကိုသန့်စင်ပြီး အဆိပ်ကိုပြေစေ၏။ အသံဝင်ခြင်း ၊ အအေးမိဖျားခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲရောင်ရမ်းခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ကို သက်သာစေပြီး အဆိပ်ကိုကျစေတယ်။

ချင်း(ဂျင်း)တက်ကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်တွေ ထဲမှာထည့်သွင်းချက်ပြုတ် စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ငရုတ်သီးအစားထိုးအဖြစ်လည်း ကောင်း အသုံးပြုကြသလို ဆေးဝါးတွေဖော်စပ်တဲ့အခါမှာလည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါတယ်။ ချင်း (ဂျင်း) ကို ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားမှာစိုက်ပျိုး ကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။ချင်း(ဂျင်း)ရဲ့ဆေးဖက် အသုံးပြုပုံ တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ။ချင်း(ဂျင်း)ရဲ့ဆေးဖက် အသုံးပြုပုံ တွေကတော့ -

- ရာသီပြောင်းလဲချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ တုပ်ကွေးဖျားနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း ၊လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသံဝင်အသံပျက်ခြင်းတွေဖြစ်ရင် ချင်း(ဂျင်း) တစ်ကျပ်သားခန့်ကို ပါးပါးလွှာပြီး၊ထန်းလျက် သုံးလုံးနှင့်ရေအကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံး(၃၀၀မီလီလီတာ)ဖြင့်ကျို၍ အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး (၁၀၀မီလီမီတာ) ကျန်အောင်ကျိုပြီးရရှိတဲ့ ဆေးရည်အကြမ်း ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး(၁၀၀ မီလီလီတာ)ခန့် ကို တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပေး ခြင်း ဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ချင်း(ဂျင်း)စိမ်းသတ္တုရည် (ကြိတ်ပြီးရရှိသောအရည်)(၂ကျပ်စဲသား)ကို နှမ်းဆီငါးကျပ်သား နှင့် ချက်ပြီး အဆစ်အမျက်ရောင်တဲ့ နေရာတွေမှာ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါ တယ်။
- မကြာခဏ ခြေဖျားအေးတဲ့ သူတွေအတွက် ချင်း(ဂျင်း)(၂ကျပ်စဲသား)ကို ပါးပါးလွှာပြီး အရက် တစ်ပုလင်းထဲမှာထည့်စိမ်ပြီး နံနက်(ဟင်းစားခွန်းတစ်ခွန်း)၊ ညနေ(ဟင်းစားခွန်း တစ်ခွန်း) တစ်နေ့(၂)ကြိမ်သောက် ပေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေပါ တယ်။
- သွားကိုက်ရင် ချင်း(ဂျင်း)ကိုဝါးပြီး သွားကိုက်တဲ့နေရာပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါ တယ်။
- ခေါင်းကိုက်ပြီး ဇက်ကြောတတ်ရင် ချင်း(ဂျင်း)ပါးပါးလွှာကို မီးအနည်းငယ်ဖြင့် အပူပေးပြီးကပ် ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- နှာစေး၊ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ဖြစ်ပါက ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် (တစ်ကျပ်သား)နှင့် ပျားရည် (တစ်ကျပ်သား)ကို ရောစပ်ပြီး မကြာခဏလျက်ပေးပါက သက်သာစေပါ တယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ သုတေသနတွေရှိချက်တွေရှိရင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရပြောရရင်-

- ချင်း(ဂျင်း)သည် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းစေပြီး အရောင်ကျစေသဖြင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုတွေကို သက်သာစေပါ တယ်။
- ကား၊သင်္ဘော၊လေယာဉ်စီးပြီးမူးဝေအော့အန်တတ်သူတွေအနေဖြင့် ချင်း(ဂျင်း)ကို ဝါးစား ပေးပါ က သက်သာစေပါတယ်။

- ချင်း(ဂျင်း)သည် သွေးတွင်းအဆီ (Cholesterol)ကို ကျဆင်းစေပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကိုလျော့ကျစေ တဲ့ အပြင် သွေးခဲမှုကို အကာအကွယ်ပေးတဲ့ အတွက် နှလုံးအားတိုးဆေး အဖြစ်အသုံးဝင်တယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ချင်း(ဂျင်း)အသုံးပြုပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိရင် ပြော ပြ ပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ချင်း(ဂျင်း)အသုံးပြုပုံနှင့် ပတ်သက်ပြီးဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေအနေဖြင့် ပြောရ မယ် ဆိုရင် -

- ခံတွင်းပျက်ပြီး အစာစားချင်စိတ်မရှိတဲ့ သူတွေအနေဖြင့် ချင်း(ဂျင်း)ကို စားပေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းကိုကောင်းစေပါတယ် ၊ သို့သော်လည်းလိုအပ်သည်ထက် ဝိပိမိစားပေးမယ်ဆိုရင် အစာ အိမ် အချင်ရည်ထွက်နှုန်းများပြီး ရင်ပူတတ်တာကြောင့် အစာအိမ်အနာရှိသူတွေ အနေဖြင့် ရေရှည်မသုံး စွဲသင့် ပါဘူးရှင် ။
- ချင်း(ဂျင်း)သည် ပျို့အန်ဒြင်းကိုသက်သာစေသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ အနေဖြင့် ကြာရှည်စွာအသုံး မပြုသင့်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် သည်းခြေရည် (Bile)ထုတ်လုပ်မှုကို အားပေးသည့်အတွက် သည်းခြေကျောက်တည်ရောဂါရှင်များ အနေဖြင့်ကြာရှည်စွာ အသုံး မပြုသင့် ပါဘူး။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။ ကြက်သွန်နီ အကြောင်း ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ကြက်သွန်နီ၏ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ Allion cepa Linn ဖြစ်ပြီး မျိုးရင်းအမည် ကတော liliaceae ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည် Onion ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား မီးဖိုချောင် စားသုံးသီးနှံအဖြစ် စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုရ ကြက်သွန်နီသည် ချို၊ စပ်အရသာ ရှိ ပြီး အနည်းငယ်ပူတယ်။ လေသလိပ် အဖျားနှင့် ချောင်းဆိုးနာ တို့ကိုနိုင်တယ်။ ဆီးကိုရွှင်စေပြီး နှုတ်မမြိန်နာ ၊ အော့အန်နာ တို့ကို နိုင်ပြီး ခွန်အားနှင့် သုတ်အားကို ပွားစေတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြက်သွန်နီရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြက်သွန်နီရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေကို ပြောရမယ် ရင် -

- ကြက်သွန်နီကိုပုံမှန်စားသုံးပေးမယ်ဆိုရင် အအေးမိတုပ်ကွေးရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းစားပေးခြင်း(ဒါမှမ ဟုတ်) ထုထောင်းပြီး အရည်ကိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းနာရောဂါ နာတာရှည်နှာစေးခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းတွေကို သက်သာစေပါတယ် ။ အမျိုးသားတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း နှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါ တယ်။

- ကြက်သွန်နီကို နေ့စဉ်ပုံမှန် အစိမ်းစားပေးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကို လျော့ချပေးပြီး သွေးတိုး ရောဂါနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများကို သက်သာစေပါတယ်။
- နေပူထဲအသွားများခြင်းကြောင့် အသားအရေ နေပူလောင်ပါက ကြက်သွန်နီအရည်ကို လိမ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ကင်းမီးကောက် ၊ပင့်ကူ၊ ပျားပိတုန်းစသည်တို့ ကိုက်ခံရပါက ကြက်သွန်နီကို ထိပ်ဝမှာစားနှင့် လှီးပြီး ထွက်လာတဲ့ အစေးကို ကိုက်ခံရတဲ့ နေရာတွင် ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ကလေးများ ဆီးချုပ်ပါက ကြက်သွန်နီ ဥတစ်လုံးကို မီးဖုတ်ပြီး ခပ်နွေးနွေးအနေအထားဖြင့် ဆီးခုံပေါ်တွင် ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ ဆီပူလောင်ခြင်း၊ ထမင်းရည်ပူလောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ကြက်သွန်နီဥ အရည်ဖြင့် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးပူ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းတာတွေခံစားရပါက ကြက်သွန်နီဥကြီး တစ်လုံးကို မီးဖုတ်၍ ကြိတ်ပြီး သကြားလက်ဖက်စားနွန်း တစ်နွန်း (သို့) ပျားရည်ဟင်းစားနွန်း တစ်နွန်းနှင့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- လိပ်ခေါင်းရောဂါကြောင့် သွေးကျပါက ကြက်သွန်နီဥသတ္တုရည်ဟင်းစားနွန်း (၂)နွန်းကို သကြား (၂)ပဲသားနှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောပြရမယ်ဆိုလျှင်-

ကြက်သွန်ဖြူ၏ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ *Allium sativum* L. ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာ Garlic ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရင်း Liliaceae မျိုးရင်းဖြစ်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို အဖြူမျိုးနှင့်အနီမျိုးဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဥတစ်လုံးမျိုးနှင့်ဥအတတ်များစုပေါင်းနေသော ဥအမွှာမျိုးဟူ၍လည်းကောင်း၊ အမျိုးအစားများ ကွဲပြားလျက်ရှိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာစိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရှိရပြီး အထူးသဖြင့် အေးတဲ့ဒေသဖြစ် တဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မှာ ပိုမိုဖြစ်ထွန်းတတ်ပါတယ်။ ဆေးဘက်အသုံးအဖြစ် ဥအတတ် ကို အသုံးပြုပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် အသက်ရှည်ရေးနှင့်ရောဂါကာကွယ်ရေး ၊ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဝါးများ အစရှိသည့် အခန်းကဏ္ဍတွေမှာ အရေးပါပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာ ကပင် အိမ်ရှင်မတွေ အနေဖြင့် မီးဖိုချောင်သုံး အမွှေအကြိုင်ပစ္စည်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဟင်းလျာတွေထဲမှာ အမြဲ လိုလို ထည့်သွင်း စားသုံးတဲ့အပြင် အိမ်သုံးဆေးဝါးများ အဖြစ်လည်းအသုံးပြု ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆေးဖက် အသုံးပြုပုံ တွေကိုပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဆေးဖက် အသုံးပြုပုံ တွေကိုပြောပြရမယ်ဆိုရင် -

-တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေ အဆိုရ ကြက်သွန်ဖြူသည် ပူ၊ ခါး၊ ဆိမ့်၊ စပ် အရသာ ရှိပြီး ဝမ်းဗီး တောက်၍ အစာကြေ လေသက်စေပါ တယ်။

- လူကိုဝစေပြီး သုက်ကိုပွားစေပါတယ်။ ဆီးကိုရွှင်စေ၍ ကာမအားကိုတိုးစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း သွေး၊ သည်းခြေဓာတ် ကိုတိုးပွားစေတယ်။ အအေးမိပြီးတုတ်ကွေးဖျားခြင်း၊ အဆုတ် အအေးမိ၍ အဆုတ်ပွခြင်းတို့တွင် ကြက်သွန်ဖြူဟာ ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ကြာရှည်စွာ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆံပင်ကိုနက်စေပါတယ် ။

- သွေးတိုးနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများအတွက် အခွံခွာထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို သွားကြားထိုးတံဖြင့် အပေါက်များစွာဖောက်ပြီး ပျားရည်ဖြင့် ရက်သတ္တတစ်ပတ် စိမ်ပြီး နေလှမ်းကာ နူးနပ်သွားလျှင် ၎င်းပျားရည်စိမ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို နံနက် ၂ ည အစာစားပြီးတိုင်း ဥတစ်လုံး ခန့်ဝါးစားခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါ အတွက်များစွာအကျိုးပြု တဲ့ ဆေးနည်း တစ်လက်ဖြစ်ပါ တယ် ။

- ကလေးငယ်များ လေထိုး လေအောင့် ဖြစ်ပါက ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို မီးဖုတ်၍ကျွေးခြင်း ဖြင့် သက်သာစေပါတယ် ။

- ကြက်သွန်ဖြူကို အစားအစာနှင့် အတူစားပေးမယ်ဆိုရင် အစာကိုကြေစေပြီး လေကိုသက်စေ ပါတယ် ။

- ကြက်သွန်ဖြူသည် အဆီကိုကျစေ၍ နေ့စဉ်ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို ကာကွယ် ပေးပါ တယ် ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေရှိရင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေအရပြောရရင်-

- ကြက်သွန်ဖြူဟာ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ကိုလက်စထရောလ် အဆီဓာတ်ကို လျော့ချစေပါ တယ် ။

- ကြက်သွန်ဖြူဟာ သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲမှုနှင့် သွေးလွတ်ကြောတွေ ကျဉ်းမြောင်းမာကြောမှု ကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်တာကြောင့် နှလုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ သွေးစီးဆင်းမှုနည်းပါးသော နှလုံး သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများ၊ လေငန်း၊ လေဖြတ် လေသင်ဓုန်းရောဂါများ ခြေဖျား လက်ဖျားသွေး အရောက်နည်းတဲ့ ရောဂါတွေအတွက် သက်သာမှုရရှိကာ အကျိုးများစွာရ ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဆီးချိုရောဂါရှင်များအနေဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်ပုံမှန်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အင်ဆူလင် (Insulin) ဟော်မုန်းအား သွေးတွင်ကြာရှည်စွာ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာ စေနိုင်ပါ တယ် ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမည့်အချက်တွေရှိရင် ပြောပြပေးပါဦး ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမည့်အချက်တွေကတော့-

-ကြက်သွန်ဖြူကို လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ စားသုံးပါက ပူလောင်ခြင်းနှင့်သည်းခြေချဉ်ပြန်၍ မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်အချို့သူတွေမှာ ကြက်သွန်ဖြူမှာ ပါဝင်တဲ့အချို့ဓာတ်တွေကြောင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းတွေဖြစ်တဲ့ မူးခြင်း၊ချွေးထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊အသက်ရှူကြပ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ် ၊ ကြက်သွန်ဖြူ သည် သွေးကျစေတတ်သဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူသူများနှင့် သွေးမတိတ်ရောဂါရှိသူများ အနေဖြင့် ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ငရုတ်ကောင်း ပတ်သက်ပြီးပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ငရုတ်ကောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောပြရမယ်ဆိုရင်-

ငရုတ်ကောင်း၏ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ *Piper nigrum linn* . ဖြစ်၍ မျိုးရင်းမှာ *Piperaceae* ဖြစ်ပြီး အင်္ဂလိပ်အမည်မှာBlackpepperဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားမှာ သဘာဝ အလျောက် (သို့) စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ်တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဆေးဘက်အသုံးပြုအစိတ် အပိုင်းအဖြစ် အသီး(အစေ့)ကို အသုံး ပြုကြ တယ် ။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေ ဖော်ပြချက်အရ ငရုတ်ကောင်းသည် ပူစိမ့်စပ် အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကြေစေပါတယ်။ ခံတွင်းအရသာကို ထက်မြက်စေတယ်။ သည်းခြေပွားပြီး သလိပ်ကို နိုင်တယ်။ သွေးလည့်ပတ်မှုကို အားပေး၍ အစာမကြေနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သလိပ်ပန်းနာ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်နာ တို့ကိုသက်သာစေပါတယ်။ အဖျားနှင့် အစာအိမ်နာများအတွက် များစွာအကျိုးပြုပါတယ် ။ ဆီးနှင့်ချွေးနံ့ဆိုးများနံခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပြီးဆီကျန်ခြင်းကို သက်သာစေ ပါတယ်။

- ငရုတ်ကောင်းကို ချင်း(ဂျင်း)၊ မိဿလင် စသည့်တို့ဖြင့် ဟင်းခါးချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် အစာကိုကြေစေပြီး ခွဲသလိပ်ကိုကြေစေပါတယ်။ဒါ့အပြင်အအေးမိပြီးဖျားတဲ့ အဖျားရောဂါတွေကို သက်သာ စေပါ တယ် ။

- ချောင်းဆိုးနာ၊ အသက်ရှူလမ်းတစ်လျှောက် သလိပ်ပိတ်ဆိုပြီး ဖြစ်တဲ့ပန်းနာ စတဲ့ရောဂါတွေ အတွက်ငရုတ်ကောင်းမှုန့်(၁)ပဲသားတို့ကို ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်း(၂)ဇွန်းနှင့် ဖျော်၍လျက်ပေးပါက သက်သာ စေပါ တယ် ။

- ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား၊ ငှက်ဖျား ရောဂါများအတွက် တမာခေါက်(၅)ကျပ်သားကို ရေ(၂၄) ကျပ်သား နှင့်(၈)ကျပ်သား ကျန်အောင်ကျိုပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့မှုန့်(၁)ပဲသားနှင့် ထည့်၍သောက်ပါက သက်သာ စေပါ တယ် ။

- နန္ဒင်း(၅)ကျပ်၊ ရှိန်းခို(၂ကျပ်စပဲ)၊ ငရုတ်ကောင်း(၂ကျပ်စပဲ)သား တို့ကိုကြိတ်၍အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်ဖြင့်နယ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံးကာ အစားစားပြီးတိုင်း ဆေး(၅)လုံးခန့် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပါက နာတာရှည် ဝမ်းမီးပျက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဖောဝမ်းယောင်ဝမ်းပျက်ရောဂါများကိုသက်သာ စေပါ တယ် ။

- သွားအခေါင်းပေါက်ရှိ၍ သွားကိုက်နေပါက ချင်းခြောက်မှုန့်(၂)ပဲ ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (၂)ပဲ နှင်းမှုန့်(၁)ပဲသားတို့ကို ရောစပ်ပြီး ရေနွေးဖျော်၍မကြာခဏ သိပ်ပေးပါက သက်သာစေပါ တယ် ။

- နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် ဒန့်ဒလွန်ရွက်ကို၊ ငရုတ်ကောင်းဖြင့် ဟင်းခါးချက်၍သောက်ပေး ခြင်းဖြင့် သွေးသားကို စင်ကြယ်စေပြီး နို့ရွှင်၍နို့ထွက် ကောင်းစေပါ တယ် ။

- ချင်း(ဂျင်း)စိမ်း(၁)ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း(၁)ပဲ၊ လေးညှင်း(၁)ပဲတို့ကို ထန်လျှက်(၁)ကျပ် သား နှင့်ရောကျိုပြီး ပူပူနွေးနွေးသောက်ပါက ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကြပ်ရောဂါကို သက်သာ စေ ပါတယ်။

- ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် နန္ဒင်းမှုန့်(၁)ပဲသားစီ ဆတူရော၍ မီးရှို့ပြီး အငွေ့ကိုမှိုင်းရှူပေးခြင်းဖြင့် ကြို့ထိုးခြင်းကို သက်သာစေပါ တယ် ။

- ငရုတ်ကောင်း(၁)ပဲသားကို မီးကင်ပြီး ထွက်လာသော အခိုးကို မှိုင်းရှူပေးခြင်းဖြင့် ကြို့ထိုးခြင်း ကို သက်သာ စေပါ တယ် ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ငရုတ်ကောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက် တွေရှိရင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ငရုတ်ကောင်းကို ပမာဏ များများစားပါက နှလုံးခုန်မြန်ပြီး သွေးဖိအား အနည်းငယ်မြင့်တတ်စေတာကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေ အနေဖြင့်ပမာဏများများ မစား သင့် ဘူးလို့ ရှင်။

ယခုလို မီးဖိုချောင်မှာ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေ ဟင်းလျာတွေထဲမှာ နေ့စဉ်ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင် ပစ္စည်းများကို အာဟာရလည်းဖြစ်သော်လည်းကောင်း ဆေးဖြစ်လည်းကောင်းထည့်သွင်း ချက်ပြုတ် စားသောက်ပေမဲ့ တန်ဆေး လွန်ဘေး ဆိုသည့် စကား အညီ သတိနှင့်ယှဉ်ပြီး သုံးစွဲကြဖို့ အကြံပြု ပါရစေ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ ယခုလို မီးဖိုချောင်မှာ နေ့စဉ်အသုံးပြုနေတဲ့ အစားအစာတွေ ကနေ ဆေးဖက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူး တင်ပါ တယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ယခုလိုပြောပြခွင့်ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူး တင်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုး - တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင် အပင်များပေါင်းချုပ် (၂၀၁၀ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ)

- သန်းထွန်း(ဦး)ကထိက (၂၀၁၉ခုနှစ် မေလ) တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် သင့်ကျန်းမာရေး အတွက် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ
- ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အထက်မြန်မာပြည်)(၂၀၁၆ခုနှစ်နိုဝင်ဘာလ)မြန်မာ့ဆေး ဖက်ဝင် အပင်များ
- ဒေါက်တာ ခင်မောင်လွင် (FAME) မီးဖိုချောင်သုံး အစားအစာများနှင့်ကျန်းမာရေး