

“ ကျန်းမာရေးအတွက် ငါးကို ဘယ်လိုစားမလဲ... ”

ကိုရွှေငါး(ခနုဖြူ)

“ ငါး ” တွင် အသားခါတ် ၊ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ် ၊ ပိုတက်ဆီယမ်နှင့် ဗီတာမင်များစွာပါဝင်သော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။ ငါးကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး နှလုံးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါနှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို နည်းစေနိုင်ပါသည်။ ငါးကို ချက်ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးဖုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ မီးကင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ပေါင်း၍သော်လည်းကောင်း စားကြပါသည်။ ငါးကိုဆီဖြင့်ကြော်စားပါက ငါးတွင်ပါဝင်သော အဟာရဓါတ်များ လျော့နည်းသွားပါမည်။ ငါးစားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါများကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ပျောက်ကင်းစေခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

-ဦးနှောက်ကိုဖွံ့ဖြိုးစေသည်

ငါးစားသုံးခြင်းသည် ဦးနှောက်၏အတွေးအခေါ်များကို တိုးတက်မြှင့်မားလာစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် “တူနာငါး ကဲ့သို့သော မာကျူရီပြဒါးခါတ်အမြောက်အများပါဝင်သည့် ငါးအမျိုးအစားကိုရှောင်ကျဉ်ပါ” အိုမီဂါ-၃ သို့မဟုတ် ငါးကြီးဆီကဲ့သို့ ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်အားတိုးစေသောငါးများကိုသာ မှီဝဲပါ။ လူသားတို့၏ ဦးနှောက်သည် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာထိရောက်သောလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ဖက်တီးအက်စစ်ကဲ့သို့ငါးများနှင့် ငါးကြီးဆီစသည့်ငါးများကို စားသုံးသင့်သည်။ သို့မှသာ ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကိုသာမက အထွေထွေကျန်းမာရေးကိုပါ အထောက်အကူပြုစေနိုင်ပါသည်။

-နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ငါးကြင်းဗိုက်သား

နှလုံးရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအနေဖြင့် ငါးကြင်း (Cirrhinus mrigala) ဝမ်းဗိုက်သားအား မကျည်းသီးနှစ်ဖြင့် အချဉ်ဆီလယ်ရေလယ်ချက်ကာ စားပါ။ ငါးကြင်းဝမ်းဗိုက်သားကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကျောကာ အတုံးလှလှတုံး၍ ရေစစ်ထားပါ။ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဟင်းခပ်မှုန့်တို့ မျှတစွာထည့်ပြီး ဗိုက်သားအတွင်း ဝင်ရောက်စေရန် ဆုပ်နယ်ထားပါ။ ဒယ်အိုးအတွင်းဆီပျက်သိကာ(အနည်းငယ်)ထည့်၍ ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုပ်သီးအစိမ်းမှုန့်နှင့် ရောထောင်းထားသည်ကိုထည့်၍ ဆီသပ်ပါ။ နီညိုရောင်သန်းလာပါက ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဟင်းခပ်မှုန့်တို့ မျှတစွာ ရောနယ်ထားသော ငါးကြင်းဝမ်းဗိုက်သားကို ထည့်၍ သမစွာ မွှေပေးပါ။ ဝမ်းဗိုက်သားတို့ကြေမသွားစေရန် ဖြေးညှင်းစွာမွှေပေးရပါမည်။ ပြီးနောက် ငံပြာရည် အနယ်ငယ်ထည့်ပါ။ ငါးအိုမကပ်စေရန် ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ ခေတ္တအဖုံးဖုံးထားပါ။ ထို့နောက် အသင့်ဖျော်ထားသော မကျည်းအမှည့်ရေအား ဝမ်းဗိုက်သားလေးများမြုပ်သည့်အထိ ထည့်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ မီးနွေးနွေးဖြင့်ချက်ပြီး ရေအနည်းငယ်ကျန်ရှိသည့်အခါ နံနံပင်ခပ်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။ ထိုအခါ အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ငါးကြင်းဗိုက်သားချဉ်ရည်ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ကို အသင့်စားသုံးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ငါးကြင်းဝမ်းဗိုက်သားသည် အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်လို့ နှလုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

-ဆီးကျောက်တည်ရောဂါအတွက် ငါးပြေမ

“ယောက်ျားမှာဆီး - မိန်းမမှာမီး” ဆိုသကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများတွင် မီးယက်သွေးဆုံးရောဂါသည် ကျောက်စရာကောင်းသလို အမျိုးသားများအတွက် ဆီးသည် အရေးကြီးပါသည်။ ဆီးသွား၍မရ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းသည် ကျောက်စရာအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းအတွက် ငါးပြေမ (Anabas testudineus) နှင့် ဇောင်းလျှားသီးကိုရေချိုချက်စားပါက ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ရာတွင် ငါးပြေမ (၁၅)ကျပ်သားအား အကြေးခွံထိုး ၊ ပါးဟက်ခွာ၊ ဗိုက်ခွဲအူထုတ်၍၊ ခန္ဓာကိုယ်ဘေးနှစ်ဘက်ကို မီးဖြင့် ခပ်ဖြေးဖြေးမွှန်း၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဟင်းခပ်မှုန့်တို့ မျှတစွာထည့်ပြီး အကောင်လိုက် ဆုပ်နယ်ထားပါ။ ရေဆေးထားသောဇောင်းလျှားသီးအရွယ်တော်နှစ်လုံးကို အကွင်းလိုက်လှီးပါ (အစေ့များ

ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။) ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုပ်သီးအစိမ်းမှုန့်နှင့်ရောထောင်းထားပြီး ပုံမှန်ဟင်းများချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပြုတ်ပါ။ ငါးမိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ အကွင်းလိုက်လှီးထားသောဖောင်းလျှားသီးများကို ဟင်းအိုထဲထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ငါးများကျက်လျှင် ဟင်းအိုကိုချပါ။ ဖောင်းလျှားသီးအာနိသင်များသည် ငါးမြေအတွင်းသို့ရောက်ရှိသွားပါသည်။ တို့အခါ ငါးပြေမဖောင်းလျှားသီး ရေချိုဟင်းကို ထမင်းနှင့်နယ်စားပါ။ စားပြီး(၁၂)နာရီကျော်ပါက ဆီးများများသွားပြီး ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်းများ သက်သာလာပါမည်။ နေ့/ည ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ခန့် စားသွားပါက ဆီးကျောက်တည်ခြင်းရောဂါပျောက်ကင်းစေပါသည်။ တို့အတူ ငါးခေါင်းပွနှင့်ဖောင်းလျှားသီးကို ချက်စားလျှင်လည်း ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

-အင်အားပြည့်စေဖို့ ငါးမီးဖုတ်

လူတိုင်းလူတိုင်း ကျားမမရွေး ၊ ကလေး၊လူကြီး ပိန်းချုံးချည့်နဲ့၍ အားအင်းကုန်ခမ်းချို့တဲ့နေလျှင် ငါးကို မီးဖုတ်၍ စားသုံးပါက အင်းအားများပြည့်ဖြိုးလာစေပါသည်။ ငါးမီးဖုတ်ကို ခရမ်းချဉ်သီးအား အရေခွံ တင်းနေအောင်မီးဖုတ်၍ပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီးအား အကွင်းလိုက်လှီး၍ ဆီဆား၊ဟင်းခပ်မှုန့်၊သံပရာသီးညှစ်ပြီး နံနံပင်ဖြင့် ငါးမီးဖုတ်ကိုသုတ်၍စားပါက အင်းအားပြည့်ဖြိုးလာစေပါသည်။

-ဒူးနာရောဂါအတွက် ငါးကြင်းခေါင်းဟင်းချို

ငါးကြင်းခေါင်းကြီးများကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက ဒူးနာရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ငါးကြင်းခေါင်းအတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူပြုသော အဆီများမဆုံးရှုံးစေရေးအတွက် ငါးခေါင်းကို ထက်ခြမ်းမခွဲဘဲ အလုံးအတိုင်းရေစင်စင်ဆေးပါ။ ဆား၊ဟင်းခပ်မှုန့်၊နနွင်းမှုန့်၊ငါးပြာရည်တို့ဖြင့် ရောနယ်၍ထားပါ။ ဒယ်အိုထဲတွင်ဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ကြက်သွန်နီ၊လျင်းအနည်းငယ်ကို ရောထောင်းပြီး ဆီကျက်ပါက ဆီသပ်၍အဝါရောင်းသန်းလာပါက ငရုပ်သီးမှုန့်(အရောင်တင်မှုန့်)အနည်းငယ် (လဘက်စားဖွန်း ၁ ဖွန်း)ထည့်၍ ငါးခေါင်းများထည့်ပြီး ဒယ်အိုးအားဖုံးအုပ်ထားပါ။ ငါးခေါင်းများကြေမသွား စေရန်နှင့် အတွင်းသားများ နူးနပ်စေရန် ငါးခေါင်းများကိုထောင်၍ မြုပ်သည်အထိ ရေနွေးထည့်ပြီးချက်ပါ ဟင်းရည် ဆူပွက်ပါက အပေါ်အငန်မြည်း၍ ကြက်သွန်ဖြူတပြားရိုက်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ဟင်းရည်သောက်ပုဂံလုံးအတွင်း ရှောက်ရွက်ပါးပါးလှီ၍ဖြစ်စေ၊ သံပရာရည်ညှစ်၍ဖြစ်စေ ထည့်သောက်ပါက အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ငါးကြင်းခေါင်းဟင်းချိုကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ငါးခေါင်းထဲမှ အဆီနှင့်အသားများကို စုပ်၍ စားပါ။ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊သုံးကြိမ်စားပေးပါက ဒူးနာရောဂါ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

လူသားများသည် ကျန်းမာသန်းစွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးဖို့လိုအပ်လှပေသည်။ “ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ” ဟူသော စကားအရ မိမိတို့စားသုံးသောဟင်းလျာတို့တွင် ငါးနှင့်ပတ်သက်သော ဟင်းများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းနှင့် အဟာရအင်အားမျှတမှုကို ရရှိစေသောကြောင့် လူသားတိုင်း ငါးစားသုံးခြင်းဖြင့် “ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝကို ရေရှည်ရပ်တည်နိုင်ကြပါစေ ” လို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလိုက်ပါသည်။

ကိုးကား-

- သမားတော်ကြီးဦးသောင်းရွှေ၏ “ ရှေးဟောင်းဆေးအဘိဓာန် ”
 - သုတေသီဆရာငြိမ်း၏ “ လက်တွေ့မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ ”
- ဆောင်းပါးပေးပို့သူ

ဦးဇော်မင်း
မြို့နယ်ဦးစီးဌာနမှူး
မြို့နယ်ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာန
နေဖြူမြို့။ ၀၉-၄၉၇၅၀၄၃၉
၀၄၆-၂၅၃၉၃