

## “ဆေးဖက်ဝင် ကျောက်ဖရုံပင်”

ဒေါ်နန်းခင်ထွေး၊  
ဦးစီးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- အခုတစ်ပတ် “သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ” အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမလဲဆိုတာ သိပါရစေခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့ အခုတစ်ပတ် “သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ” အစီအစဉ်မှာ “ဆေးဖက်ဝင် ကျောက်ဖရုံပင်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကျောက်ဖရုံပင် အကြောင်းနဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို ပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အရင်ဆုံး ကျောက်ဖရုံပင်ရဲ့ သဘာဝနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အယူအဆအရ ဘယ်လိုဓာတ်သဘောတွေရှိလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ကျောက်ဖရုံပင်က ကျွန်မတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်တဲ့အပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒအမည်က *Benincasa hispida* ဖြစ်ပြီး ဗူးမျိုးရင်းဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်အမည်ကတော့ White Pumpkin လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံပင်ကို အရှေ့တောင်အာရှကနေ စတင်စိုက်ပျိုး တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ တစ်နှစ်ခံ နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်ပြီး ပင်စည်မှာ အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) သံချေးရောင် အမွှေးကလေးများ ဖုံးလွှမ်းနေပါတယ်။ အရွက်က တောက်ပတဲ့ အစိမ်းရောင် ရှိပါတယ်။ အရွက်ပုံစံကတော့ နှလုံးပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပြီး အဝိုက် (၅) ခုကနေ (၇) ခု ရှိပါတယ်။ အရွက်မှာ အမွှေးအမျှင်ကလေးတွေ ပါရှိပြီးတော့ အောက်ဘက်မျက်နှာပြင်မှာ ပိုပြီးတော့ ပါပါတယ်။ အပွင့်က အဝါရောင်ဖြစ်ပြီးတော့ အပွင့်ကြီးပြီး ပွင့်ထီး ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးပုံစံကတော့ ဆလင်ဒါပုံဖြစ်ပြီး အစိမ်းရောင်နဲ့ အဖြူရောင် ရောနေပါတယ်။ အသီးနုစဉ်မှာ အခွံပျော့ပြီး ရင့်တဲ့အခါ အခွံမာပါတယ်။ အခွံပေါ်မှာ အမွှေးကြမ်းကလေးများ ပါရှိပါတယ်။ အစေ့ကတော့ အစေ့များစွာရှိပြီး အဖြူရောင် ရှိပါတယ်။ အသီးနဲ့အရွက်

မှာ အမွေးအမျှင် အကြမ်းကလေးများ ပါရှိတဲ့အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အသီး၊ အရွက်တွေမှာ အမွေးအမျှင်လေးတွေပါတာဟာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဓာတ်သဘောအရ အာကာသ ဓာတ် ပါရှိတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျောက်ဖရုံသီး နဲ့ ကျောက်ဖရုံရွက်ဟာ အပိတ်စာ၊ အတက်စာ မဟုတ်ပါဘူး။ အပွင့်စာ၊ အသက်စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံ ပင်ရဲ့ အပွင့်၊ အသီး၊ အစေ့၊ အမြစ် တွေကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ အသီး ကိုတော့ ပိုပြီး အသုံးပြုကြပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဒါဆိုရင် ကျောက်ဖရုံသီးရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြောပြ ပေးပါအုံး ခင်ဗျာ။

- ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေ အဆိုအရ-
- ကျောက်ဖရုံသီးက အေး ချို၊ အနည်းငယ် ငန် တဲ့ အရသာရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အပူကိုငြိမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်ကိုပြေစေတဲ့ အသီးဖြစ်ပါတယ်။ အားကိုတိုးပွား စေပြီး သည်းခြေကို နိုင်ပါတယ်။ အစာကိုကြေစေပြီး ဆီး ဝမ်း ရွှင်စေခြင်းနဲ့ သွေး၊ လေ နှင့် ပတ်သတ်သော ရောဂါများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ရှေးဆေးကျမ်းတွေ ဖြစ်တဲ့ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်၊ အရှင်နာဂသိန်၏ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်၊ ဥတု ဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်း၊ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီ စတဲ့ ဆေးကျမ်းတွေမှာ ကျောက် ဖရုံသီးက ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်ပြီး ဆီးအိမ်ကိုသန့်ရှင်းစေ တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။
  - စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး ညအိပ်မပျော်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးဖျော်ရည် အကြမ်း ပန်းကန် (၁) လုံးခန့် ကို တစ်နေ့ (၁) ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဖိစီး မှုတွေကို သက်သာစေပြီးတော့ အိပ်ပျော်စေပါတယ်။
  - အရေပြားမှာအပူလောင်တာတွေဖြစ်ရင် ကျောက်ဖရုံသီးကြိတ်ရည် (သတ္တုရည်) ကို ပျားရည်အနည်းငယ် ရောစပ်၍ ဆွတ်ဖျန်း လိမ်းကျံပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
  - အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်ရင် ကျောက်ဖရုံသီး သတ္တုရည် အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံးစာ မှာ ဂလူးကိုစ် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ဝက် ရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံးခန့်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေ ပါတယ်။

- လေနာဖြစ်ရင် ကျောက်ဖရုံသီး သတ္တုရည် အကြမ်းပန်းကန် (၃) လုံးစာမှာ သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်း ၊ ကိုကုမံ ၁ ရွေးသား ရောစပ်ပြီး ဆေး (၃) ခွက်စာခွဲ၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်သုံးပေးမယ်ဆိုရင် လေနာ သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးကျောက်တည်ခြင်းအတွက် ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည်ကို ရှာလကာရည်နှင့် ဆတူ ရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် အကြမ်းပန်းကန် (၁) လုံးခန့်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- သွေးဝမ်းသွားရင် ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည်ကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် အကြမ်း ပန်းကန် (၁) လုံးခန့်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျောက်ဖရုံသီးကို ဓာတ်စာအနေနဲ့ စားမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ စားပေးနိုင်လဲဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေး ပါအုံး ခင်ဗျာ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ခံတွင်းအနံ့ဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်နံ့ဆိုးရွားခြင်းများဖြစ်ရင် ကျောက်ဖရုံသီးကို မကြာမကြာ ချက်စားပေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- နွေရာသီမှာ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုရင် ကျောက်ဖရုံသီးကို အာဟာရ ဓာတ်စာအနေနဲ့ ပုံမှန်စားပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။
- သွေးအားနည်းတတ်သူတွေအတွက် ကျောက်ဖရုံသီးကို ဓာတ်စာအနေနဲ့ မကြာခဏ ချက်စားပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။
- ချွေးထွက်များလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးတဲ့အခါမှာ ဆီးသွားနည်းပြီး ဆီးကျောက် တည်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံသီးကို ပုံမှန်စားပေးခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ ရေဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး ဆီးရွှင်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိတာကြောင့် ဆီးကျောက် တည်တာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းတွေ ဖြစ်ရင် ကျောက်ဖရုံသီးကို ဟင်းချိုချက် သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။
- အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ ဆီးနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေဖြစ်ရင် ကျောက်ဖရုံ သီး ဟင်းချိုကို ပုစွန်ခြောက်/ ငါးကျည်းခြောက်များနဲ့ ရောချက်ပြီး ဓာတ်စာအဖြစ် စားပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

- မနက်စာစားတဲ့အခါ ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းကို ပုံမှန်ထည့်စားပေးရင် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကျောက်ဖရုံသီးမှာ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်များပါတာကြောင့် ကျောက်ဖရုံသီး ဖျော်ရည် (သို့မဟုတ်) ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းရည်ကို ကယ်လိုရီများတဲ့ အစားအစာတွေ နေရာမှာ အစားထိုးပြီး စားပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ကျောက်ဖရုံသီးကို အလှအပအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ကျောက်ဖရုံသီးကို အလှအပနဲ့ပတ်သတ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်တယ် ဆိုတော့ ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်လဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ကျောက်ဖရုံသီး သတ္တုရည်ကို သံပရာရည်နဲ့ရောပြီး အရေပြားမှာလိမ်းတာဖြစ်ဖြစ် တခြားမျက်နှာပေါင်းတင်ဆေးတွေနဲ့ ရောသုံးတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် အမည်း စက်တွေကိုလျော့ပါးစေပြီး အသားအရေ ဝင်းလက်လာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗောက် ပျောက်စေတဲ့ အာနိသင်လည်းရှိတာကြောင့် ခေါင်းမလျှော်ခင်မှာ ကျောက်ဖရုံသီး သတ္တုရည်ကို ဦးရေပြား နဲ့ ဆံပင်မှာ အရင်ဆွတ်လိမ်းပြီးမှ ခေါင်းလျှော်မယ်ဆိုရင် ဦးရေပြားကို အေးမြစေပြီး ဗောက်ထခြင်းကို သိသိသာသာ သက်သာစေပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံသီးအစေ့ကို ထောင်းပြီး အုန်းဆီနှင့် ရောလိမ်းပေးရင် ဆံပင်သန်စေ ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆရာမပြောပြသွားတဲ့အထဲမှာ ကျောက်ဖရုံသီးဖျော်ရည် သောက်ပေးရင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့ အထောက်အကူဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ည အိပ်မပျော်ခြင်းတွေ သက်သာစေတယ်ဆိုတာ ပါပါတယ်ဆရာမ။ ကျောက်ဖရုံသီး ဖျော်ရည် ဘယ်လိုဖျော်ရလဲဆိုတာကို ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ကျောက်ဖရုံသီးဖျော်ရည်ဆိုတာ ကျောက်ဖရုံသီးစိမ်းကိုအခွံခွာ၊ ကြိတ်ပြီးတဲ့အခါ အရည်ကို စစ်ယူပါတယ်။ အဲဒီစစ်ယူထားတဲ့အရည်ကို သတ္တုရည်လို့ခေါ်ပါတယ်။ သတ္တုရည် အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၁) လုံးစာမှာ သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် ရောစပ်ပြီး ဖျော်ထားတဲ့ဖျော်ရည်ကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ကျောက်ဖရုံသီးမှာ ဘယ်လိုအာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်လဲဆိုတာ ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ကျောက်ဖရုံသီးမှာ ရေဓာတ် ၉၆ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ အသီးစိမ်း ၁၀၀ ဂရမ်မှာ အာဟာရဓာတ်အားဖြင့် ကယ်လိုရီ ၁၃ ယူနစ်၊ ပရိုတိန်း ၀.၄ ဂရမ် ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ၃ ဂရမ်၊ အမျှင်ဓာတ် ၃ ဂရမ်၊ အဆီဓာတ် ၀.၂ ဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင် စီ ၊ ဇင့်ဓာတ်၊ သံဓာတ် ၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် ၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်၊ ကြေးနီ၊ မဂ္ဂနီစ်နဲ့ ဗီတာမင် ဘီ အုပ်စုတွေလည်း ပါဝင်ပါသေးတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဖြည့်စွက်ပြောချင်တာလေးတွေ ရှိရင်လည်း ပြောပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။

- ကျောက်ဖရုံသီးက မိမိတို့ရဲ့ လက်တစ်ကမ်းမှာ အလွယ်တကူရရှိနိုင်တဲ့ အသီးလည်း ဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာလည်း သိရှိကြပြီးပြီဆိုတော့ ကျောက်ဖရုံသီးရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေကို ရရှိနိုင်ဖို့ ဟင်းလျာအနေနဲ့ မကြာခဏ ချက်ပြုတ်စားကြပါလို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ အခုလိုမျိုး ကျောက်ဖရုံပင်ရဲ့ အကြောင်းနဲ့ ကျောက်ဖရုံသီး ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သောတရှင်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရှိနိုင်အောင် ပြောပြပေးတဲ့ အတွက် ဆရာမကို မြန်မာ့အသံမှ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း နားဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတ ရရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

**ကျမ်းကိုး**

- နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်း
- မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ
- ပုံပြမြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ(ပထမတွဲ)
- အသုံးဝင်ဆေးပင်များနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနည်းလက်စွဲ (၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ မတ်လ)