

“အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ - ဖရဲသီးအကြောင်း သိကောင်းစရာ”

ဒေါ်စောပြည့်ပြည့်သူ

ဌာနစိတ်မှူး၊ (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - မင်္ဂလာပါ ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ ဒီတပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာမျိုးကို ပြောကြားမှာလဲဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ဒီတပတ်မှာတော့ အခုလို နွေဦးရာသီရောက်တာနဲ့ ပေါများစွာ တွေ့ရတတ်တဲ့ ဖရဲသီးရဲ့ ဆေးဖက်အာနိသင်လေးတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရဆိုရင် ဖရဲသီးဟာ အာပေါစာသက်သက်ဖြစ်တယ်၊ စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအစာကို ချေချက်ပေးတဲ့ ဝမ်းမီးကိုဖျက်တတ်တယ်၊ အစာအိမ်ကိုလည်း အပြစ်ပြုတတ်တယ်၊ ဖရဲသီးစားပြီးရင် စားထားပြီးတဲ့ အနံ့တွေ ပြန်ထွက်လာတတ်တာဟာဆိုရင် ဖရဲသီး၏ ယေဘူယျ အပြစ်တွေဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။ နောက်ပြီး ‘မိမိရဲ့ အစာကို ချေချက်ပေးနိုင်တဲ့ ဝမ်းမီးကောင်းသည်၊ မကောင်းသည်ကို စမ်းသပ်လိုလျှင် ဖရဲသီး(သို့) သခွားသီးကို စားကြည့်ပါ’ဆိုတဲ့ အဆိုလည်းရှိပါတယ်။ ဖရဲသီးစားပြီးလို့ စားလိုက်တဲ့ အစာအနံ့အတိုင်း ပြန်ထွက်ရင်မိမိရဲ့ ဝမ်းမီးဟာညံ့နေတယ်(တနည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ အစာချေချက်အား မကောင်းဘူးပေါ့)၊ တကယ်လို့ စားလိုက်တဲ့အနံ့ ပြန်မထွက်ရင်တော့ ဝမ်းမီးအားကောင်းတယ် (အစာချေချက်အားကောင်းတယ်) ဆိုပြီး သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပြာသို- တပို့တွဲလတွေမှာ ရာသီဥတုဟာ အပြင်အေး အတွင်းပူတဲ့ အာပေါဥတုဖြစ်တဲ့အတွက် ဖရဲသီးစားလို့ အပြစ်မရောက်နိုင်ပေမယ့် တပို့တွဲ လပြည့်ကျော် တပေါင်း၊ တန်ခူးတို့လိုရာသီတွေမှာတော့ အတွင်းအေး အပြင်ပူဖြစ်လို့ ဖရဲသီးစားမယ်ဆိုရင် ဝမ်းမီးကိုဖျက်သည်အထိ အပြစ်ပြုတတ်ပြီး အခန့်မသင့်ပါက အပူ ဝမ်းလျောခြင်း၊ ဖျားခြင်းနဲ့ ဝမ်းရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်ဆိုပြီးလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြင်ပက အပူချိန်ကို လိုက်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူချိန်ကို လိုက်ပြီးပြောင်းလဲရပါတယ်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ပြင်ပအပူချိန်များနေတဲ့ချိန်မှာ ဝမ်းတွင်းအပူချိန်ဟာ နည်းနေရပြီး ပြင်ပအပူချိန် နည်းနေချိန်မှာတော့ ကိုယ်တွင်းအပူချိန်ဟာ မြင့်နေရပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ပြင်ပအပူချိန် များနေ

တဲ့ အဲဒီလို တပေါင်း၊ တန်ခူးလတွေမှာ ကိုယ်တွင်းအောင်းအပူချိန်ဟာနည်းနေမှာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် အဲဒီအချိန်မှာ အာပေါစာသပ်သပ်ဖြစ်တဲ့ ဖရဲသီးကို မစားသင့်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဖရဲသီးကိုဆိုရင် ဖရဲကင်းကနေစပြီး အချဉ်တည်၍ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ချက်၍ဖြစ်စေ စားတတ်ကြပါတယ်။ အဲ့လိုစားတာဟာ ဝမ်းမီးကောင်းသူတဲ့သူတွေအနေနဲ့သာ သင့်တော် ပါတယ်။ နောက်ပြီးဖျားနေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဖရဲသီးကို ယေဘုယျအားဖြင့် လုံးဝ မစားသင့်ပါဘူးရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဖရဲပင်မှာရော အမျိုးအစားကွဲတွေ ရှိပါသေးသလား ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ဖရဲပင်ဟာဆိုရင် အချို၊ အခါးဆိုပြီး (၂)မျိုးရှိပြီး အခါးမှာတော့ မျိုးမများပေမယ့် အချိုမှာတော့ မျိုးခွဲတွေများပါတယ်။ ဖရဲပင်ဟာ Cucurbitaceae မျိုးရင်းဝင်ဖြစ်ပြီး ဖရဲပင်(အချို)ရဲ့ botanical name က *Citrullus lanatus* ဖြစ်ပြီး ဖရဲပင်(အခါး)ရဲ့ botanical name က *Citrullus colocynthis* ဖြစ်ပါတယ်။ ဖရဲပင်အချိုကို Water melon လို့ခေါ်ပြီး ဖရဲပင်အခါးကိုတော့ Bitter apple လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဖရဲပင်(အချို)ရဲ့အကြောင်းကို ရှင်းပြပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ ဖရဲချိုပင်ဟာ နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့အရွက်က ၈ လက်မခန့်ရှိပါတယ်။ အပွင့်တွေကတော့ အဝါရောင်အပွင့်တွေဖြစ်ပြီး တစ်ပွင့်စီ ပွင့်ပါတယ်။ အရွက်နဲ့ ရိုးတံမှာ ဆိုရင် အမွှေးနုတွေ ရှိပြီး အရွက်ကခါးပါတယ်။ အများအားဖြင့် အသီးကို အသုံးပြုကြပြီး ချို၊ အေးအရသာ ရှိပါတယ်။ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ဆီးပူ/ ဆီးအောင့် ခြင်းတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ဖရဲသီးအစေ့ဆံကတော့ ခွန်အားကိုဖြစ်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဖရဲပင်(အခါး)ရဲ့အကြောင်းကိုလည်း ဆက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ အုန်း ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ ဖရဲခါးပင်ကလည်း နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်ပြီး နွယ်တွေကို ဖြတ်တောက် ဖျက်ဆီးရင်တောင်မှ အမြစ်ကမသေပါဘူး။ အပွင့်တွေက အဆုပ်လိုက်ပွင့်ပြီး သူ့ရဲ့အသီး ဟာ ဖရဲချိုသီးလိုဘဲ ဝိုင်းပါတယ်။ ဖရဲခါးပင်ရဲ့ အသီးဟာဆိုရင် နုတဲ့အခါမှာတော့ အစိမ်း ရောင်ချည်းရှိပြီး အသီးအညှာခြောက်ပြီး ရင့်လာတဲ့အခါမှာတော့ အသီးပေါ်မှာ အဖြူ အရေးအကြောင်းတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ဖရဲပင်ရဲ့ ပဉ္စငါးပါးလုံးဟာ ခါးပြီး ဆေးဖက်မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အသီး၊ အမြစ်ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဖရဲခါး ကဆိုရင် ဆီး/ ဝမ်းကိုရွှင်စေပြီး ကြေကျက်လွယ်ပါတယ်။ သည်းခြေနဲ့ သလိပ်ဒေါသကိုနိုင်

ပါတယ်။ ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နူနာ၊ မြင်းဖုနာ၊ တူလာသရောနာ၊ အနာပေါက်၊ အစာမကြေတာ၊ အသားဝါရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါတို့နဲ့ တည့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့၊ သုတေသနတွေရှိချက်တွေအရ ဖရဲပင်ရဲ့ အာနိသင်တွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ ဖရဲချိုပင်ဟာဆိုရင် သူ့ရဲ့အစေ့၊ အခွံပိုင်းကစ တစ်ပင်လုံးမှာ အာဟာရ တန်ဖိုးတွေ ပါဝင်ပြီး ဘတ်တီးရီးယားနဲ့ မှိုပိုးတွေကို ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့အာနိသင် ပါရှိ ပါတယ်။ ဖရဲချိုသီးဟာဆိုရင် သူ့မှာ အလေးချိန်အနေနဲ့ သကြား ၆% နဲ့ ရေဓာတ် ၉၂% ပါဝင်ပြီး အခြားသစ်သီးတွေလိုဘဲ vitamin - c ကြွယ်ဝပါတယ်။ ဖရဲသီးဟာ ဆီးရွှင်စေ တဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး ဖောရောင်ခြင်းတွေနဲ့ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ခြင်းတွေကို ကုသရာမှာ အာနိသင်ထက်မြက်ပါတယ်။ ဖရဲပင်(အချို)ရဲ့ အမြစ်က ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဖရဲသီးရဲ့ အခွံနဲ့ ကပ်ရက်ရှိတဲ့ အဖြူအသားပိုင်းဟာဆိုရင် အရက် ကြောင့် အဆိပ်သင့်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါအပေါ်မှာ အာနိသင်သက်ရောက်မှုရှိပြီး ပန်ကရိယ ဆဲလ်တွေ သေဆုံးမှုကို ဟန့်တားကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဖရဲပင်တစ်ပင် လုံးမှာဆိုရင် သူ့ရဲ့အစေ့ဟာ အသားပိုင်းထက်ပိုပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့အပြင် vitamin - c, vitamin B2, သတ္တုဓာတ်တွေ၊ ကစီဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ပရိုတိန်းဓာတ်နဲ့ amino acids တွေကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အာနိသင်၊ အရောင်ကျစေတဲ့ အာနိသင်နဲ့ သွေးတိုးရောဂါ၊ သန်ကောင်ရောဂါတွေပေါ်မှာ အာနိသင်သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

ဖရဲခါးပင်ဟာဆိုရင်လည်း ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်အာနိသင်ရှိတဲ့အတွက် ကင်ဆာ ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ဆန့်ကျင်နိုင်တဲ့ အာနိသင် ရှိတယ်လို့လည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဖရဲခါးပင်ဟာဆိုရင် ဘတ်တီးရီးယားပိုးတွေကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး ဆံပင်အိတ်လေးတွေကို အားကောင်းစေပြီး ဆံပင်သန် စေပါတယ်။ သူ့ရဲ့အရွက်ကဆိုရင် အရောင်ကျစေနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး သူ့ရဲ့ အသီးနဲ့ အစေ့ဟာဆိုရင် ဆီးချိုကျစေတဲ့ အာနိသင်ပါရှိပါတယ်။ ဖရဲခါးပင်ရဲ့ အစေ့ဟာ အချိုပင်ရဲ့ အစေ့လိုဘဲ များစွာသော သတ္တုဓာတ်၊ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ amino acids နဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်လို အာဟာရဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဖရဲပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံကိုလည်း ဆက်ပြီး ပြောပြပေး ပါအုန်း ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ရေငတ်အာခြောက်နေမယ်ဆိုရင် ဖရဲသီးအမှည့်ကို စားပေးပါက ရေငတ် ပြေစေပါတယ်။ ဖရဲပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံတွေကတော့

(၁) ဖရဲသီးကို အခြောက်လှမ်း သင့်တော်ရာနှင့် အနီးပြုပြီး ပါးစပ်ဟကာ မှိုင်းခံမယ်ဆိုရင် သွားတွေကိုဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ ပိုးတွေကို ပျက်စီးစေပြီး သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(၂) ဖရဲချိုသီးအစေ့ကို ဆားနှင့်သွေး၍လိမ်းတာ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့အစေ့(၃)ဆကို ဆား တစ်ဆထည့်ပြီး အတောင့်လုပ်ထားပြီး ယားယံတဲ့အခါ ရေနင့်သွေးပြီး လိမ်းပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

(၃) ဖရဲစေ့ကို ထမင်းနဲ့ စေးထန်းအောင် ညက်စွာထောင်းပြီး အနာပဆုပ်မှာ အုံပေးပါက အနာကို လျင်မြန်စွာ ကျက်စေပါသည်။

(၄) အသားဝါခြင်း၊ ဆီးပူဆီးအောင့်ခြင်းဖြစ်ပါက ဖရဲသီးမှည့်ကို သကြားထည့်၍ စားပေးနိုင်ပါတယ်။

(၅) ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကို ဖရဲသီးအမှည့်အရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး စစ်ဆပ်ပြာ လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်းရောစပ်၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

(၆) ဖရဲခါးမြစ်ကို သွေး၍လိမ်းပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အမြစ်ကိုကြိတ်၍ အုံပေးလျှင် သော်လည်းကောင်း မိန်းမများနို့အုံရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အိန္ဒိယဆေးကျမ်းတွေအရဆိုရင်လည်း ‘ဖရဲသီးကို သကြားနဲ့ ဖျော်ပြီးသောက်မယ်ဆိုရင် ဖောရောင်တာတွေကို သက်သာစေတယ်။ အမြစ်ဟာဆိုရင် အသားဝါရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါကြောင့် ရေဖျဉ်းဖြစ်တာနဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပြီး ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ ပန်းနာရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်လာတာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင် ပါတယ်’ ဆိုပြီး ဖရဲသီးရဲ့ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံကို အခုလိုဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ပြီး အိန္ဒိယသမားတော်တွေကဆိုရင် ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ အသားဝါရောဂါနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေနဲ့ အထူးသဖြင့် မီးယပ်သွေးချုပ်တာတွေမှာ ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေဖို့အတွက် ဖရဲသီးကို သုံးတတ်ကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အခုလို ဖရဲပင်ရဲ့အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးသွား တဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်မအနေနဲ့လည်း ဖရဲပင်ရဲ့အကြောင်းကို အခုလို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

Ref;

- ၁။ ရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်(ဒုတိယတွဲ)
- ၂။ လက်စွဲဆေးအဘိဓာန် (အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ)
- ၃။ လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်
- ၄။ Quality Standards of Indian Medicinal Plants (Volume – 4)
- ၅။ Medicinal Values on *Citrullus lanatus* (Watermelon): Pharmacological Review [International journal of research in pharmaceutical and biomedical sciences, ISSN: 2229-3701]
- ၆။ Bitter Apple (*Citrullus colocynthis*): An Overview of Chemical Composition and Biomedical Potentials