

ပျားရည်အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြောကြားပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ယခုတပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မ အနေနဲ့ တင်ပြမယ့်အကြောင်းအရာကတော့ ပျားရည်အကြောင်း သိကောင်းစရာဆိုပြီး ပျားရည်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးပြုပုံကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးစွဲတတ်စေရန်နဲ့ ပျားရည်စစ်မစစ်ကို သိရှိနားလည်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ပြောကြားပေးမှာ ဘဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ယနေ့ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးမှာ ပျားရည်ကို လူမျိုးဘာသာမရွေး အသုံးများကာ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ အလှကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတွေမှာ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုလာကြတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပျားရည်ကိုပါဠိနှင့်သက္ကတစာပေတို့မှာ မရလိုခေါ်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ပန်းပေါင်းတစ်ထောင်ဆိုပြီး ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။ ကြာလေ ကောင်းလေ ဟောင်းလေ သစ်လေ ဆိုသည့်အတိုင်း ပျားရည်မှာ အချိန်ကြာမြင့်တာနဲ့အမျှ အာနိသင်လည်း ထက်မြက် လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအလိုအရ ပျားရည် အာနိသင်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ပျားရည် မှာ ပူချိုအရသာရှိတယ်။ ဝမ်းမီးကိုကောင်းစေပြီး အစာကိုကြေစေပါတယ်။ ပျို့အန်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး ရေငတ်ကိုပြေစေပါတယ်။ ပိုးကိုသေစေပြီး၊ သွေးယိုစီးခြင်းနဲ့ ဝမ်းသက်ခြင်းကို ပိတ်စေပြီး၊ အနာအသားနုကို တတ်စေပါတယ်။ မျက်စိနာ၊ သွေးအန် သွေးကျနာ၊ ကြို့ထိုးနာ၊ အဆီတိုးနာတို့ကို ကင်းဝေးစေပါတယ်။

ယခုအခါမှာ ပျားရည် အသုံးပြုမှုများလာတာနဲ့အညီ ဈေးကွက်အမျိုးမျိုးနဲ့ အတုအပအရောအနှောတွေ ပေါများလာတာကိုတွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ပျားရည်စစ်မစစ်ကို သိရှိ စေရန်နဲ့ ရှေးခေတ်စမ်းသပ်နည်းများကို ယေဘုယျနည်းများအဖြစ် သိရှိစေရန် ဖော်ပြ ပေးရမယ်ဆိုရင် -

- ပျားရည်အနည်းငယ်ကို လက်ဖဝါးပေါ်မှာတင်ပြီး ကွမ်းစားထုံးနဲ့ပွတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပျားရည်စစ်ရင် လက်ဖဝါးပူလာတာကိုတွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပျားရည်တစ်ဇွန်းနဲ့ နှမ်းဆီတစ်ဇွန်းကို ရောမွှေကြည့်လို့ ပျားရည်စစ်ရင် တစ်ဇွန်းတာကျန်တာကို တွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ရေထည့်ထားတဲ့ ကြော့ပန်းကန်ထဲကို ပျားရည်ထည့်ကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည်စစ်မယ်ဆိုရင် ပျားရည်နဲ့ ရေဟာ ရုတ်တရက်မရောဘဲ ရေအောက်မှာစုပုံနေတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ပျားရည်ကို ခွေးကျွေးကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည်စစ်ရင် ခွေးမစားတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- သစ်သားမီးခြစ်ဆံကို ပျားရည်ထဲမှာနှစ်ပြီး မီးခြစ်ကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည်စစ်ရင် မီးတောက်လောင်တာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ် ။
- ပျားရည်ထဲမှာလက်ကိုနှစ်ပြီး ထုတ်ယူမယ်၊ ပြီးရင်အဲဒီလက်ကို ရေအေးနဲ့ဆေးတဲ့အခါ ပျားရည်စစ်ရင် လက်မှာစေးကပ်ကပ်မနေဘဲ လုံးဝလွယ်လွယ်ကူကူ ပြောင်စင်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။
- မှင်ခံစက္ကူပေါ်က ပျားရည်တစ်စက်ချကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည်စစ်လျှင် မှင်ခံစက္ကူပေါ်ရှိ ပျားရည်ဟာ ပကတိအတိုင်းရှိနေပြီး မစစ်ရင်မှင်ခံစက္ကူထဲ စိမ့်ဝင်သွားတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ တိုင်းရင်းဆေးမှာပျားရည်ကို ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးတွေမှာသုံးပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာလည်း ပျားရည်ကို ကုထုံးများစွာမှာ အသုံးပြုလျှက်ရှိပါတယ်။

- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ပျားရည်ကို ရှေးဆရာကြီးတွေ လက်တွေ့အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ထုံးတွေကို ပြောရရင်---
- ပျားရည်ကို အသားအရည်စိုပြေစေဖို့အတွက် လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေပါးချိတ်ရောင်ရင် ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းလောက် နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တိုက်ပေးရင်သက်သာစေပါတယ်။ ပြည်တည်နာတွင် အညစ်အကြေးများ သန့်စင်စေရန်၊ အသားနုတက်စေရန်၊ ထိခိုက်ရှုနာတွေ အနာကျက်ပြီးအရောင်ကျစေဖို့၊ ပျားရည်ကို လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ် ။

- သားအိမ်အတွင်း အနာရှိပြီး အနံ့ဆိုးတွေထွက်နေရင် အနာသန့်ရှင်းစေရန်နဲ့ အနာကျက် မြန်စေဖို့အတွက် အနာထည့်ဆေးအဖြစ် အသုံး ပြုနိုင်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာလာစဉ်မှာနဲ့ မီးဖွားပြီး နို့တိုက်နေချိန်တွေမှာ ပျားရည်ကို မှီဝဲ သင့်ပါတယ်။
- ပျားရည်ဟာ စိတ်ကိုထိန်းနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိတဲ့အတွက် ညအိပ်ရာဝင်အပေါ့ သွားတတ်တဲ့ ကလေးတွေကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွေမှာ ပျားရည်ကို တိုက်ပေးမယ်ဆိုရင် အိပ်ရာထဲ အပေါ့ မသွားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ ဉာဏ်ထက်မြက်ပြီး မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေဖို့အတွက် မြင်းခွာရွက်ကို ကြိတ်လို့ရတဲ့အရည်(သတ္တုရည်) တစ်ကျပ်သားနဲ့ ပျားရည်တစ်ကျပ်သားကို ရောပြီး ညစဉ်ဟင်းစားစွန်းတစ်စွန်းခန့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။
- နနွင်းမှုန့်တစ်ကျပ်သားနှင့် ပျားရည်တစ်ကျပ်သားကို ရောပြီးတစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်စားစွန်း တစ်စွန်းခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်နေ့စဉ်စားပေးရင် သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်ပြီးသုတေသနတွေရှိချက်တွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- သုတေသနတွေရှိချက်တွေကိုပြောပြရမယ်ဆိုရင် ပျားရည်မှာသံဓာတ်၊ ထုံးဓါတ်တွေပါ ဝင်တဲ့အတွက်သွေးအားကောင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အလွန် ထူးခြားတဲ့ အင်ဇိုင်းနဲ့နဲ့ဇီဝဓာတ်တွေ ပါဝင်တာကြောင့် ကလေးငယ်တွေ၊ နလန်ထ လူနာများနဲ့ သက်ကြီး ရွယ်အိုများအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားတွေကို သေစေနိုင်ပြီး၊ ပျက်စီးသွားတဲ့တစ်ရှူးတွေ အသစ်လဲလှယ်နိုင်ဖို့ ဆဲလ်တွေ တုန့်ပြန်ပေးခြင်း သွေးကြော ငယ်များ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အားရောဂါ ကူးစက်မှုကို ခုခံတုန့်ပြန် ပေးခြင်း၊ ရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့ကျပေးခြင်း၊ စတဲ့ အစွမ်းသတ္တိ တွေရှိကြောင်းတွေ့ရှိရပြီး ဒဏ်ရာများ၊ အပူလောင်အနာများနဲ့ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး ရောင်ခြင်းတင်းခြင်းနာကျင်ခြင်း အနံ့အသက် မကောင်းခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိများရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ပျားရည်မှာ သကြားဓာတ် ပါဝင်တဲ့အတွက် အပူ လောင်နာ အရေပြားအနာများနဲ့ အနံ့ဆိုးတွေကိုလည်း သုတ်သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြားမှိုစွဲနာ၊ နှင်းခုနာ ပျောက်ခဲ့သောအနာတွေနဲ့ဆိတ်၊ နွားများတွင်ဖြစ်တတ်တဲ့ နို့အုံနာများ ရောင်ရမ်းခြင်းများကို လျော့ကျစေခြင်းနဲ့ သွားရောဂါကို

ကာကွယ်နိုင်ခြင်းတို့အပြင် အသားအရေကို ကြည်လင်လှပစေခြင်းစတဲ့ သုတေသနတွေရှိချက်တွေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာလည်း ပျားရည်ကို ရောဂါတော်တော် များများမှာ အသုံးပြုရုံသာမက အားဆေး(အသက်ရှည်ဆေး)များအဖြစ်လည်း သုံးစွဲလျက်ရှိရာ (ပျားရည်၊ တင်လဲ၊ နှမ်းဆီနှင့်ထောပတ်)တို့အလေးချိန်ဆတူနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ (စတုမဓုဆေး) ဟာအစွမ်းထက်တဲ့ဆေး တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်သုံးစွဲပါက အားအင်ကိုဖြစ်စေပြီး ရောဂါကင်းဝေးစေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် လက်ထက်ကစလို့(စတုမဓု)ကို ဂီလာနရဟန်တော် များခွန်အားကိုဖြစ်စေပြီး အနာရောဂါ ကင်းဝေးစေဖို့ မှီဝဲခွင့်ပြုထားခဲ့ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ပြဆိုထားတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလိုပျားရည်ရဲ့အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ကျယ် ကျယ် ပြန့်ပြန့် ပြောကြားသွားတဲ့ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ကျွန်မကလည်း ပျားရည်ရဲ့အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ် ပေးတဲ့ မြန်မာအသံကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။