

ပျားရည်ဖြင့် ပမာဏကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

- မေး- ဆရာမရှင် ဆေးဝါးအကျိုးအာနိသင်တွေထဲမှာ ပျားရည်ကိုလည်း ဖြစ်ချင်းပြီး ဆေးတစ်
မယ်အနေနဲ့ရော အခြားဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ပါ ရောစပ်လို့ အသုံးပြုနေကြတာကိုတွေ့
ရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရကတော့ ပျားရည်ဟာ ပန်းပေါင်းတစ်ထောင်လို့ ကြား
ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျားရည်နဲ့ပတ်သက်လို့သဘာဝအကျိုး အာနိသင်တွေကိုတော့ သေသေ
ချာချာမသိသေးလို့ ရှင်းလင်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။
- ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ ပျားရည်ဟာ ဆေးဖက်ဝင် ပန်းပေါင်းတစ်ထောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ပျားရည်
အကြောင်းသာမက ပျားကောင်လေးတွေအကြောင်းပါ သိထားရပါမယ်။ ပျားရည်ကို ပါဠိ
လိုကတော့ မဓုမေဟ လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆေးဖက်မှာတော့ ပျားရည်၊ ပျားဖယောင်းနဲ့ ပျား
လဘို့ တို့ကိုအသုံးပြုပါတယ်။
- မေး- ဒါနဲ့ ဆရာမ ပျားရည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အရောင်အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေတာတွေ့ရပါတယ်။
အကောင်းဆုံး ပျားရည်ကဖြူဖျော့တဲ့ အရောင်ရှိပြီးတော့ တစ်ဂါလံကို ၁၂ ပေါင်လေးတယ်
လို့ သိထားပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလားရှင်။
- ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ပျားရည်က ဖြူဖျော့တဲ့အရောင်ရှိပါတယ်။ ဆေးဖက်မှာသုံး
ရင်လည်း ဒီပျားရည်ကိုအသုံးပြုတာပိုကောင်းပါတယ်။ ပျားရည်အရောင်ကွဲရတဲ့ အကြောင်း
အရင်းကတော့ ပျားတွေဟာ ပန်းဝတ်ရည်စုပ်ယူသော ပန်းရဲ့ပေါက်ရောက်တဲ့ နေရာ၊ ပန်း
ပွင့်အမျိုးအစား၊ ရာသီဥတုကိုလိုက်ပြီးတော့ အရောင်အရသာ၊ အကျိုးသွားတွေပါ ကွဲပြား
သွားပါတယ်။ အရောင်အနေနဲ့ကတော့ အဝါရောင်၊ ပုလဲရောင်၊ ညိုမဲရောင် စတာတွေ
တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အရသာကတော့ အများအားဖြင့် အချိုအရသာရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့
ပန်းပင်အမျိုးအစားကွာပြီး ပျားရည်အချဉ် ဆိုတာရှိပါတယ်။ ဆေးဖက်မှာတော့ အချိုရော၊
အချဉ်ပါ အသုံးဝင်ပါတယ်။

မေး- ဆရာမပြောတဲ့အထဲမှာ ပျားရည်၊ ပျားဖယောင်းနဲ့ပျားလဘို့ ဆိုပြီး အမျိုးအစား (၃)မျိုး အကြောင်း ပြောထားပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အကျိုးသွားအာနိသင်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါ အုံးရှင်။

ဖြေ- ပျားရည်ရဲ့ဂုဏ်သတ္တိ အကျိုးသွားတွေကတော့ သားအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊ အဆိပ်နိုင်ခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းပိတ်ခြင်း၊ အသံကောင်းခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါကိုနိုင်ခြင်း၊ အနာကိုအသားနုတက်စေခြင်း၊ အရိုးအဆစ် သန့်မာစေခြင်း တို့အပြင် ပုပ်သိုးဆွေးမြေ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ပျားဖယောင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းလှပစေပြီး အသားအရေတွန့်ခြင်းကို ကာ ကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် အမျိုးသမီးများ အလှအပ ပစ္စည်းတွေမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြ ပါတယ်။

ပျားလဘို့ကတော့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ပျားရည်ဟာ အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့ အကျိုးအာနိသင်အတိုင်း တိုင်းရင်းဆေး သဘော တရားအရ သီတအာ ကာသဓာတ်ဖြစ်တဲ့အပြင် သိနိဒ္ဓဂုဏ်၊ လဟုဂုဏ်များနဲ့လည်း ပြည့်စုံပါတယ်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေပါတယ်။ အစာကိုလည်းကြေစေတဲ့အတွက် လူကို ဝစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျားရည်ကို အသစ်နဲ့အဟောင်းဆိုပြီး ခွဲထားပါသေးတယ်။ ပျားရည် အဟောင်းဆိုတာကတော့ တစ်နှစ်ကြာသွားတဲ့ ပျားရည်ကို ခေါ်ပါတယ်။ ပျားရည် အသစ်ကတော့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပျားရည်ကို ခေါ်တာပါ။ ပျားရည်အဟောင်းကတော့ လူကိုပိန်စေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပူနာ၊ ထိခိုက်ရှနာ၊ အားအင်ကုန်ခန်းတဲ့အနာတို့အပြင် အရိုးကျိုးတာကိုလည်း ဆက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။

မေး- ဆရာမရှင့် ၊ ကလေးတွေ ဗိုက်နာတဲ့အခါ ပျားရည်ခွံပေးတာတွေ့ဘူးပါတယ်။ အခြား ရောဂါတွေ အတွက် အသုံးပြုပုံတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ဗိုက်နာတဲ့အခါမှာ ပျားရည်လက်ဖက်စားဇွန်း(၁) ဇွန်း ခွံပေး နိုင်ပါတယ်။ အခြားရောဂါတွေအတွက်ကတော့ ပျားဖယောင်းဆိုရင် အနာအမျိုးမျိုးတို့ အပြင် ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ပေါက်တဲ့အနာတွေဆိုရင် အစွမ်းထက်မြက်လှပါတယ်။ ပျား ရည်လိမ်းပေးရပါတယ်။ အပူငြိမ်းစေပြီး အနာကို မြန်မြန်ကျက်စေတယ်။ အသားနုတက် လွယ်ပါတယ်။ မီးလောင်နာတွေဆို ပျားရည်လိမ်းပေးရင် အပူသက်သာစေပါတယ်။ ယားယံ နာများနဲ့ အရေပြားရောဂါများကို နှမ်းဆီနဲ့ ပျားရည်ရောလိမ်းပေးရင် ပိုးသေစေပြီး ယားယံ ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါတွေမှာတော့ စအိုပူခြင်း၊ မသန့်ရှင်းခြင်းတွေမှာ ပျားရည်နဲ့ ထောပတ်ကို ရောလိမ်းပေးလို့ရပါတယ်။ အဆိပ်ရှိတဲ့ ပျား၊ ပိတုန်း၊ ပိုးကောင်တွေကိုက်လို့ အဆိပ်တတ်ရင် ကိုက်တဲ့နေရာကို ပျားရည်နဲ့လိမ်း ပေးပါ။ တကယ်လို့ရောင်လာမယ်ဆိုရင် တမာရွက်ပြုတ်ရည်နဲ့ပျားရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝတ်လောက်ရောပြီး အခိုးအငွေ့ကို ရောင်တင်းတဲ့နေရာတွေမှာ အငွေ့ခံပေးရင် သက်

သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပျားရည်ရဲ့ဆေးအသုံးတွေက အများကြီးရှိပါတယ်။ သွားကိုက်၊ နားကိုက်၊ ရောဂါတွေမှာ ပျားရည်နဲ့စိမ်ထားတဲ့ ဝါဂွမ်းလေးထည်ပေး ၊ သိပ်ပေးရင် အရည်ညှစ်ပေးရင် ပိုးကိုသေစေပြီး သက်သာစေပါတယ်။ ကျန်တာတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းများအရ ပျားရည်ကို ဝါဂွမ်းဖက်နဲ့ စိမ်ပြီး သားအိမ်အဝကို ထည်ပေးရင် သားအိမ် အညစ်အကြေးရောဂါကို စင်ကြယ်စေပါတယ်။ မီးယပ်သွေးဆုံးရောဂါ ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ပျားရည်နေ့စဉ် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတွေမှာ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ် အသီး (၃) မျိုး နဲ့ ပိတ်ချင်းသီးတို့ကို အမှုန်ပြုပြီးတော့ ဒီဆေးမှုန်တွေကို ပျားရည်နဲ့ရောပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းစာ စားပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဆရာမရှင်။ ပျားရည်ကို အိမ်သုံးဆေးအဖြစ် မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ဆောင်ထားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပျားရည်ဆေးနည်းတိုလေးတွေကိုလည်း အလွယ်တကူ သိရှိဖို့ရာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့။ ပျားရည်ဟာ မြန်မာလူမျိုးတိုင်း ဆောင်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပျားရည်ရဲ့အာနိသင်တွေကို ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို ဂဃဏန မသိပေမယ့် မိရိုးဖလာအရ ဝမ်းနာတဲ့အခါ ပျားရည် လျက်တာတို့၊ ကလေးတွေမှက်ခရပေါက်ရင် လျှာကို ပျားရည် လိမ်းပေးတာတို့ အသံဝင်၊ ရင်ကျပ်နေရင် ပျားရည်နဲ့ ရှောက်ရည်ထည့်ပြီးလျက်တာတို့ကို သာမန်အသိလေးတွေနဲ့တောင် အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ ပျားရည်နဲ့မြင်းခွာရွက်မှုန့်လုံးသောက်တဲ့ဆေးနည်းတို့တွေလည်းရှိပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေဒဏ်ရာရတာတို့ ထိခိုက်ရှနာဖြစ်တာတို့ဆိုရင်လည်း ပျားရည်လိမ်းပေးရင် ပိုးသေပြီး အသားနုတတ်စေပါတယ်။ အသားအရေအတွက်ဆိုရင် ပျားဖယောင်းနဲ့ ထောပတ်လိမ်းပေးရင် အမာရွတ်များကို သက်သာစေပါတယ်။ ပျားဖယောင်း၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို လိမ်းပေးရင် အသားအရေလှပစေပါတယ်။

မေး- ဆရာမပြောသွားတဲ့အထဲမှာ ပျားရည်နဲ့ပတ်သက်လို့ စုံစုံလင်လင်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျားရည်ကို သုံးမယ်ဆိုရင် ပျားရည်အစစ်နဲ့အတူကို ခွဲခြားတဲ့နည်းလမ်းများရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ရှိပါတယ်။ ရှေးအာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတွေထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ မြန်မာ့ရိုးရာနည်းနဲ့ ပျားရည်ကို စစ်၊ မစစ် စစ်ဆေးပုံကတော့--

(၁) ပျားရည်တစ်ဇွန်းနဲ့ နှမ်းဆီတစ်ဇွန်းကို ရောမွှေပြီး နှစ်ဇွန်းစာဟာ တစ်ဇွန်းမျှဖြစ်သွားရင် ပျားရည်စစ်တယ်လို့ မှတ်ရပါမယ်။

(၂) ပျားရည်ကို ရေတစ်ဖန်ခွက်မှာ ထည့်ပါ။ စုခဲပြီးထိုင်နေရင်တော့ စစ်ပါတယ်။ ရေနဲ့ရောသွားရင်တော့ ပျားရည်မစစ်ပါဘူး။

(၃) မီးခြစ်ဆံကို ပျားရည်နဲ့တို့ပြီး မီးခြစ်ကြည့်ပါ။ မီးရှို့လို့ တောက်ရင်တော့ ပျားရည်စစ်ပါတယ်။ မတောက်ရင်တော့ မစစ်ပါဘူး။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါရင့် အခုလိုပျားရည်အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျွန်မတို့ မြန်မာ့အသံမှ ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

