

ပုန်းရည်ကြီး

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လ/ထ

ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ာန

သောတရှင်များရှင်

ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မတင်ပြလိုတဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ ပုန်းရည်ကြီး အကြောင်းအရာပဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

အညာပုန်းရည်ကြီးဆိုရင် မသိသူမရှိရှားသလောက် ရှမ်းပဲပုတ်၊ ပဲငပိဆိုရင်လည်း အသိများပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဗမာ့ဟင်းလျာများမှာ ဟင်းလျာအဖြစ် အသုံးပြုကြ ပါတယ်။ ပုန်းရည်ကြီးဟာ ပဲမိစပ်ပင်မှ ထွက်လာသောပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပဲမိစပ်ပင်များကို အညာကျေးလက် ဒေသများနဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်မှာ အများအပြား စီးပွားဖြစ် စိုက်ပျိုးကြပြီး၊ ပုန်းရည်ကြီးချက်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းကို အညာကျေးလက်ဒေသများမှာ လုပ်ကိုင်ကြပြီး ပဲပုတ်နှင့် ပဲငပိ လုပ်ငန်းများကို ရှမ်းပြည်မှ လုပ်ကိုင်ကြ ပါတယ်။

သောတရှင်များရှင်

ပဲမိစပ်ပင် စိုက်ပျိုးရန် အညာကျေးလက်မှာ တော်သလင်းလအလယ်လောက်မှ စတင်၍ပြီး ထွန်ယက်ကြရ ပါတယ်။ မြေတစ်ဧကကို ပဲမျိုးစေ့ ၄-ပြည်ကျ ချရပြီး သုံးလခွဲအကြာမှာ ရိတ်သိမ်းနိုင် ပါတယ်။ ပဲအထွက်မှာမူ တစ်ဧကစိုက်ကို ၅ - တင်းမှ ၈ - တင်းအထိ ထွက် ပါတယ်။ ပထမတန်းစား ပုန်းရည်ကြီးပြုလုပ်ရပုံမှာ ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ပဲမိစပ် တစ်ပြည်ကို ရေ ၄ - ဆနှင့်ရောပြီး ကျိုရ ပါ

တယ်။ ပဲများနပ်သောအခါ ပဲစေ့တွေကို ဆယ်ယူပြီး ပြန်အခြောက်လှန်းရ ပါတယ်။ အိုးတွင်းမှာ ကျန်ရစ်တဲ့ ပဲရည်များကို သန့်ရှင်းသောအိုးမှာ ပြောင်းပြီး ထည့်ထားရ ပါတယ်။ အချို့က ၃ - ရက်၊ အချို့က ၅ -ရက် စသည်အားဖြင့် ချဉ်ချဉ်ကြိုက်ရင် ရက်ကြာကြာထားပြီးမှ ပုန်းရည်ဖြစ်အောင် ကျိုချက်ရ ပါတယ်။

ဒီလို ကျိုချက်တဲ့ အချိန်မှာ အမြဲတမ်းမရပ်မနား မွေပေးနေရ ပါတယ်။ ဒီလို မမွေပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် ပုန်းရည်ဟာ မကောင်းတော့ ပါဘူး။ မွေရင်း မွေရင်းနဲ့ ပဲရည်မှာ ပြစ်ချဲ့ပြီး ကြွက်မြီးတန်းလာတဲ့အခါ ဖိခွင်ပေါ်ကချပြီး မြေအိုးအသစ်ကလေးများနဲ့ ထည့်သိုကာ ရောင်းနိုင် ပါတယ်။ ဒီလိုကျိုနည်းနဲ့ ကျိုချက်မယ်ဆိုရင် ပဲတစ်တင်းကို ပုန်းရည် ၃- ပိဿာ ကျော်ကျော်လောက် ထွက် ပါတယ်။ အညံ့စားပုန်းရည်ကျိုချက်တဲ့အခါ ပဲစေ့တွေကို ဆယ်မပစ်ဘဲ ကျိတ်ချေပြီး ထည့်ကြရတဲ့အတွက် ပဲစေ့အနည်းအများအလိုက် ပုန်းရေအထွက်များ ပါတယ်။

သောတရှင်များရှင်

အညာပုန်းရည်ကြီး စစ်စစ်ကို ကြက်သွန်စိမ်း ဆီနဲ့ သုတ်ပြီး ထမင်းဝိုင်းမှာ ဟင်းတစ်ခွက်အဖြစ် ပါလာရင် ထမင်းမြိန်တာကို ကိုယ်တွေ့ကြုံဘူးကြပေလိမ့်မယ် ဒါ့အပြင် (၎င်းပဲဗိစပ်နှင့် ပုန်းရည်ကြီးတို့ရဲ့ အရသာနဲ့ ဓာတ်သဘာဝတို့ကို အာယုဗ္ဗေဒဆရာကြီး ဦးစံတင့်ရေးသား ပြုစုခဲ့တဲ့ တိကိစ္ဆက - စက္ခုဆေးကျမ်း၊ အဘိဓာန ကဏ္ဍအပိုင်းမှာ ဖော်ပြချက်အရ)ပဲဗိစပ်ဟာ ဆိမ့်၍ပူ၊ ဖန်အရသာရှိတဲ့အတွက် ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သလိပ်နာ၊ မောဟိုက်နာ၊ ကျောက်တည်သောရောဂါ နှာစေးရောဂါ အဆီခဲသောအနာ၊ ပိုးနာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ချွေးငုပ်သော အနာတို့ကို ပယ်ဖျောက်စေနိုင်ဟု ဖော်ပြထား ပါတယ်။ ချွေးငုပ်သော ရောဂါများတွင် ပုန်းရည်ကြီးနဲ့ အခိုးပွင့်စေသော (အာကာသဓာတ်) ရစေသော ကြက်သွန်ဥကြီးကို သွေးလည်မှုမှန်ကန်စေသော ပဲဆီနှမ်းဆီဖြင့် သုပ်စားပေးပါက ချွေးကိုရစေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ပုန်းရည်ကြီးကို ပြုတ်ပြီး ရရှိသောအရည်ကြည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာကို အိမ်သုံးဆား လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်စာနှင့် ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်တိုက်ပေးပါက ခေါင်းမူးဝေတဲ့ အပူဖျားများကို ကျစေပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ပုန်းရည်ကို သုပ်စားခြင်းဖြင့် သလိပ်ကျပ်သော အနာ၊ လေနာရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အရသာချင်သော ပုန်းရည်ရဲ့ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကတော့ ဝမ်းကြော၊ ရင်ကြော တင်းနာ၊ လေနာ၊ အစာမကြေနာ၊ ဆီးရောဂါ၊ မူးမောရင်တုန်နာ၊ သွေးလေဖောက်ပြန်သော ရောဂါတို့ကိုလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါ တယ်။ ဆီးအောင့်သောရောဂါတွင် ပုန်းရည်ချဉ်ကို ကြက်သွန်နီ ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နိုင်နိုင်နှင့် သုပ်စားပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါ တယ်။ ဒါ့အပြင်ဝမ်းကိုက်နာ ၊ မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းနာတို့ကိုလည်း ပုန်းရည်ချဉ်ကိုကြိုပြီး အရည်ကြည်အား ဆားလှော် လက်ဖက်ရည်ခွက် (၁)ခွက်စာ ခပ်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် အကြမ်းပန်းကန် (၁)လုံးစာ တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများကို ဖော်ပြတာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ပုန်းရည်ကြီးဟာ သုပ်စားရင် အစားလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာက အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ပုန်းရည်ကြီးကို ဝက်သားနှင့် ရောချက်ပြီး စားသောက်ပြီးပါက ထန်းရည်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မပြုလုပ်ရပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ရှိသူများ အဆီတိုးသူများ၊ မစားသောက်ရပါဘူး။

သောတရှင်များရှင်

အထက်မှာ ပြောပြခဲ့တာတွေကတော့ ပုန်းရည်လုပ်နည်း အမျိုးမျိုးနဲ့ တစ်ကွ
ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်ရာအကျိုးအပြစ်များကိုပါ ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့သမျှတွေထဲက
လက်လှမ်းမီသလောက် တင်ပြလိုက်ရ ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သောတရှင်များ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေရှင်။