
ဆေးစွမ်းထက်မြက် ပျားရည်တစ်စက်

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “ဆေးစွမ်းထက်မြက် ပျားရည်တစ်စက်” ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ယခုခေတ်မှာ ပျားရည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အသုံးပြုမှုတွေများလာတာ တွေ့ရပါတယ် ၊အဲဒီအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယနေ့ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးမှာ ပျားရည်ကိုလူမျိုးဘာသာမရွေးအသုံးများလာကာ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ အလှကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတွေမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုလာကြတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်သလို အမျိုးသမီးတော်တော်များ အသားအရေ လှပကြည်လင်အောင် သဘာဝပျားရည်စစ်စစ်ကို သီးသန့်လိမ်းကျံ ပေးရုံသာမက ဆေးဝါးဓာတ်စာအဖြစ် အသုံးပြုမှုများလာတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပျားရည်ကို ပါဠိနှင့်သက္ကတ စာပေတွေမှာ မဓုလိုခေါ်ပြီး ရှေးတိုင်းရင်းဆေး ကျမ်းတွေမှာ ပန်းပေါင်းတစ်ထောင်ဆိုပြီး ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ ပျားရည်အာနိသင်ကို ပြောရမယ်ဆိုလျှင် ပျားရည်မှာ ချိုတဲ့အရသာရှိပြီး အဖန်ဓာတ်အနည်းငယ်ကိန်းအောင်းပါတယ်။ ဝမ်းမီးကိုကောင်းစေပြီး အစာကိုကြေစေပါတယ်။ ပျို့အန်ခြင်းကိုသက်သာစေပြီး ရေငတ်တာကိုပြေစေပါတယ်။ ပိုးကို

သေစေပြီး၊ သွေးယိုစီးခြင်းနဲ့ဝမ်းသက်ခြင်းတို့ကို ပိတ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အနာအသားနုကို တတ်စေတယ်။ မျက်စိနာ၊ သွေးအန်သွေးကျနာ၊ ကြို့ထိုးနာ၊ အဆီတိုးနာတို့ကို ကင်းဝေး စေပါတယ်။ “ကြာလေကောင်းလေ၊ ဟောင်းလေသစ်လေ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ပျားရည်မှာ အချိန်ကြာမြင့်တာနဲ့အမျှ အာနိသင်လည်းထက်မြက်လာတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပျားရည်အသစ်နှင့် အဟောင်းနှစ်မျိုးရှိရာ ပျားရည်အသစ်ဟာ သလိပ်ကိုနိုင်ပြီး လူကို ဝစေတယ်၊ အသံကို ကောင်းစေတယ်၊ ပျားရည်အဟောင်းကတော့ ဉာဏ်ပညာကို ထက်မြက် စေပြီး မျက်စိအမြင်ကို ကြည်လင်စေပါတယ်။ တစ်နှစ်ကျော်တဲ့ပျားရည်ကို ပျားရည် အဟောင်းလို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ပျားရည်ကိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် အသံကိုကောင်းစေပြီး အသားအရည်ကို နုညံ့စေကာအရောင်အဆင်းကို ကြည်လင်စေတယ်လို့ ဆေးကျမ်း တွေမှာ ဖော်ပြထားပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ တိုင်းရင်းဆေးမှာပျားရည်ကို ဘယ်လိုကုသမှုမျိုးတွေမှာ အသုံးပြု ပါ သလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာလည်း ပျားရည်ကိုကုထုံးများစွာမှာ အသုံးပြု လျက်ရှိပါတယ်။

- ပျားရည်ဟာပိုးကိုနိုင်စေတဲ့ သတ္တိတွေရှိတာကြောင့် အနာပေါက်ရောဂါတွေမှာအသုံး ပြုကြပါတယ်။ အနာကိုစင်ကြယ်စေခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ပိုးကို ပယ်စေခြင်း ၊လျှင်မြန်စွာ အသားနုကိုတက်စေပြီး အနာပြည့်လာခြင်း ၊ကွဲအက်နေတဲ့ အနာတွေ ကိုဆက်စေခြင်းနှင့် အရိုးကျိုးခြင်းတွေမှာ ပျားရည်ကျွေးခြင်းဖြင့် အရိုးကို လျှင်မြန်စွာဆက် စေခြင်း အဆိပ်ကိုနိုင်ခြင်းစသည့် အစွမ်းသတ္တိတွေရှိပါတယ်။

- ကလေးငယ်တွေ ပါးချိတ်ရောင်လျှင် ပျားရည်ကိုရေနှင့်ရောပြီးငုံပေးတာ (ဒါမှမဟုတ်) ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးပေးမယ်ဆိုလျှင် သက်သာ စေပါတယ်။

- သွားကိုက်လျှင် ပျားရည်စိမ်ထားတဲ့ဝါဂွမ်းနှင့် ကိုက်နေတဲ့သွားနေရာမှာထည့်ပေးလျှင် သွားအတွင်းမှာရှိတဲ့ ပိုးတွေကိုသေစေပြီး သွားကိုက်ခြင်းမှ သက်သာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ကလေးတွေ ဝမ်းဗိုက်နာတယ်ဆိုလျှင် ပျားရည်ခွံပေးခြင်း၊ လျက်ပေးခြင်းပြုလုပ်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- သံကောင်၊တုတ်ကောင်ရှိတဲ့ ကလေးတွေအနေဖြင့် နာနတ်သီးကို ပျားရည်နှင့်စိမ်ပြီး ကျွေးပေးပါက သံကောင်တုတ်ကောင်ကိုကျစေပါတယ်။
- ကလေးငယ်တွေ မှတ်ဓရပေါက်ပါက လျှာကိုပျားရည်လိမ်းပေးမယ်ဆိုလျှင် သက်သာစေပါတယ်။
- ပြည်တည်နာမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ သန့်စင်စေဖို့ ၊ အနာအသားနုတက်စေဖို့ ၊ထိခိုက်ရှနာတွေမှာ အနာကျက်ပြီးအရောင်ကျစေဖို့၊ ပျားရည်ကိုလိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါ တယ်
- နှာစေးချောင်းဆိုး၊ အသံဝင်၊ အသံပျက်တာတွေဖြစ်လျှင် ပျားရည်ဟင်းစားခွန်း တစ်ခွန်းခန့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ပျားရည်ကိုသံပရာရည်နှင့် ဆတူရောစပ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ လျက်ပေးမယ်ဆိုလျှင် ချောင်းဆိုးတာကို သက်သာစေပါတယ်။
- သားအိမ်အတွင်း အနာရှိပြီး အနံ့ဆိုးတွေထွက်နေလျှင် အနာသန့်ရှင်းစေရန်နှင့် အနာကျက် မြန်စေဖို့အတွက် အနာထည့်ဆေးအဖြစ် အသုံး ပြုနိုင်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးတွေ ဓမ္မတာလာနေတဲ့အချိန်နှင့် မီးဖွားပြီးစနို့တိုက်နေချိန်တွေမှာ ပျားရည်ကို မှီဝဲသင့် ပါတယ်။
- ဆီးချိုရောဂါကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အနာတွေကို ပျားရည်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်သက်သာစေပါတယ်။
- မီးလောင်နာကို ပျားရည်လိမ်းပေးမယ်ဆိုလျှင် အပူငြိမ်းပြီး သက်သာစေပါတယ်။
- ပျားရည်ကို သံပရာရည်နှင့် ဆတူရောစပ်ပြီး ခေါင်းကိုပွတ်လိမ်းကာ မိနစ်အနည်းငယ် ကြာအောင်ထားပြီး သန့်စင်တဲ့ရေနှင့်ဆေးကြောပေးပါက ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဘောက်ထခြင်း မှကင်းဝေးပြီး ခေါင်းမှာဖြစ်တဲ့အနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- နေရိပ်မှာအခြောက်လှမ်း အမှုန့်ပြုထားသော မြင်းခွာရွက် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း ကို ပျားရည် ဟင်းစားဖွန်း၂ဖွန်းနှင့် ရောစပ်ပြီးတစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက စားကောင်း အိပ်ပျော်ပြီး အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။
- ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေ ဉာဏ်ထက်မြက်ပြီး မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေဖို့အတွက် မြင်းခွာရွက်ကို ကြိတ်ပြီးရတဲ့အရည်(သတ္တုရည်) တစ်ကျပ်သားနဲ့ ပျားရည်တစ်ကျပ်သားကို ရောပြီး ညစဉ်ဟင်းစားဖွန်း (တစ်ဖွန်း)ခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။
- နံနင်းမှုန့်တစ်ကျပ်သားနှင့် ပျားရည်တစ်ကျပ်သားကိုရောပြီး လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် နေ့စဉ်စားပေးလျှင် သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေပါ တယ်။
- အဆိပ်ရှိတဲ့ ပျား၊ပိတုန်းစတဲ့ ပိုးကောင်တွေကိုက်ပါက ကိုက်ခံရတဲ့နေရာကို ပျားရည်စိမ့်ဝင် သွားအောင် သုတ်လိမ်းပေးမယ်ဆိုလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ အကယ်၍ ကိုက်ခံရတဲ့နေရာ ရောင်လာပါက တမာရွက်ပြုတ်ရည်ပူပူထဲကို ပျားရည် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး (၁၀မိနစ်)ခန့် အငွေ့ခံပေးမယ်ဆိုလျှင် ရောင်တင်းခြင်းနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ကို သက်သာ စေပါတယ်။
- ပျားတုပ်ခံရပါက ပတ်ကောအစိုကို ထောင်းပြီးအရည်ညစ်ကာ တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဖွန်း(၁)ဖွန်း တစ်နေ့ပြုကြိမ်သောက်ပေးရပါမယ်၊ ကိုက်ခံရတဲ့နေ့မှာ ရေမချိုးရပါ အကယ်၍ ရေချိုးမယ်ဆိုလျှင် မန်းဝင်ပြီးဖျားတတ်ပါတယ်။
- ပျားရည်အစားလွန်ပြီး အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ခဲ့လျှင် နံနံစေ့မှုန့် လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်းကို သလဲသီးအရည်နှင့်တိုက်ကျွေးပေးပါ ။
- တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာလည်းပျားရည်ကို ရောဂါတော်တော်များများမှာ အသုံးပြုရုံသာမက အားဆေး(အသက်ရှည်ဆေး)များ အဖြစ်လည်းသုံးစွဲလျက်ရှိရာ (ပျားရည်၊ တင်လဲ၊ နှမ်းဆီနှင့် ထောပတ်)တို့ အလေးချိန်ဆတူနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ (စတုမရုဆေး)ဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ဆေး တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်သုံးစွဲပါကအားအင်ကိုဖြစ်စေပြီး ရောဂါကင်းဝေးစေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် လက်ထက်ကစလို့(စတုမရု)ကို ဂီလာနရဟန်းတော်များခွန်အားကိုဖြစ်စေပြီး အနာရောဂါ ကင်းဝေးစေဖို့ မှီဝဲခွင့်ပြုထားခဲ့ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာပြဆိုထားတာကို

တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပျားရည်ဟာ ပုပ်သိုးခြင်းကိုနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ တွေ့ရှိတာ ကြောင့် ရှေးယခင်က အိန္ဒိယနိုင်ငံ ချီးယာလူမျိုး၊ ဂရိစ်နှင့် အီဂျစ်လူမျိုးတွေဟာ လူသေကောင် တွေကို မပုပ်မသိုးအောင် ပျားရည်နှင့်စိမ်ထားကြောင်း ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထား တာတွေ့ရှိရပါတယ်။

မေး - ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ပျားရည်မှာ သံဓာတ်တွေပါဝင် တဲ့အတွက် သွေးအားကောင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ထုံးဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ဇီဝဓာတ်တွေအပြင်၊ အသားဓာတ်၊ အင်ဇိုင်းနှင့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းတွေပါဝင် ပါတယ်။ ပျားရည်ဟာ ကလေးငယ်တွေ၊ နှလုံးထိခိုက်နေသူနာတွေနဲ့သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် အထူး သင့်လျော်တဲ့ သဘာဝပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေကို သေစေနိုင်ပြီး၊ ပျက်စီးသွားတဲ့တစ်ရှူးတွေ အသစ်လဲလှယ်နိုင်ဖို့ ဆဲလ်တွေတုန့်ပြန်ပေးခြင်း သွေးကြော ငယ်များပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အားရောဂါကူးစက်မှုကို ခုခံ တုန့်ပြန်ပေးခြင်း၊ ရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့ချပေးခြင်းစတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေရှိ ကြောင်းတွေ့ရှိရပြီး ဒဏ်ရာများ၊ အပူလောင်အနာများနဲ့ အရေပြား ရောဂါအမျိုးမျိုးရောင် တင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း အနံ့အသက်မကောင်းခြင်းတွေကို သက်သာပျောက်ကင်း စေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိကြောင်း လည်းတွေ့ရှိရပါတယ်။ ပျားရည်မှာသကြားဓာတ် ပါဝင်တဲ့အတွက် အပူလောင်နာ အရေပြား အနာများနဲ့ အနံ့ဆိုးတွေကိုလည်း သုတ်သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်အရေပြားမှီခွဲနာ၊ နှင်းခူနာ၊ ပျောက်ခဲသောအနာတွေနဲ့ ဆိတ်၊ နွား တွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ နို့အုံအနာ ရောင်ရမ်းနာ တွေကို လျော့ချစေခြင်းနဲ့သွားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းတို့အပြင် အသားအရေကို ကြည်လင်လှပစေခြင်း စတဲ့အချက်တွေကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုခေတ်မှာ ပျားရည်အသုံးပြုမှုတွေ များလာတာနှင့်အညီ အတု အရောင်တွေ ပေါများလာတာကြောင့် အသုံးပြုမဲ့ ပျားရည်စစ်မစစ် ဘယ်လိုခွဲခြားရတယ် ဆိုတာ ပြောပြ ပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ ယခုအခါမှာ ပျားရည်အသုံးပြုမှုများလာတာနှင့်အညီ ဈေးကွက်အမျိုးမျိုး နှင့် အတုအပအရောအနှောတွေ ပေါများလာတာကိုတွေ့ရှိရတာကြောင့် ပျားရည်စစ်မစ်ကို စမ်းသပ်သော ရှေးခေတ် နည်းများကို ဖော်ပြပေး ရမယ်ဆိုရင် -

- ပျားရည်တစ်ဇွန်းနဲ့ နှမ်းဆီတစ်ဇွန်းကို ရောမွှေကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည်စစ်လျှင် တစ်ဇွန်း သာကျန်တာ ကိုတွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ရေထည့်ထားတဲ့ ကြွေပန်းကန်ထဲကို ပျားရည်ထည့်ကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည်စစ်မယ်ဆိုလျှင် ပျားရည်နဲ့ ရေဟာရုတ်တရက်မရောဘဲ ရေအောက်မှာစုပုံနေတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ပျားရည်ကို ခွေးကျွေးကြည့်တဲ့အခါ ရှားစောင်းကြီးပွင့် မှရရှိတဲ့ ပျားရည်ဆိုလျှင်ခွေးမစား တာ ကိုတွေ့ရပါတယ်။
- သစ်သားမီးခြစ်ဆံ(ဒါမှမဟုတ်) တုတ်ချောင်းကို ပျားရည်တို့ပြီး မီးခြစ်ကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည် စစ်လျှင် ချက်ချင်းမီးတောက်တာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ် ။
- ပျားရည်ထဲမှာ လက်ကိုနှစ်ပြီး ထုတ်ယူမယ်၊ ပြီးလျှင်အဲ့ဒီလက်ကို ရေအေးနဲ့ဆေးတဲ့အခါ ပျားရည်စစ်လျှင် လက်မှာစေးကပ်ကပ်မနေဘဲ လုံးဝလွယ်လွယ်ကူကူ ပြောင်စင်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။
- စက္ကူဖြူပေါ်ကို ပျားရည်တစ်စက်ချကြည့်တဲ့အခါ ပျားရည်စစ်လျှင် စက္ကူပေါ်မှာရှိတဲ့ ပျားရည်ဟာ ပကတိအတိုင်းရှိနေပြီး မစစ်လျှင် စက္ကူထဲစိမ့်ဝင်သွားတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါ တယ်။
- ပျားရည်ထဲမှာ ဝါဂွမ်းဖတ်စိမ်ပြီး အဲ့ဒီဝါဂွမ်းဖတ်ကို မီးရှို့ကြည့်တဲ့အခါ မီးလောင်တယ် ဆိုလျှင် ပျားရည်စစ်တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ပျားရည်ရဲ့ဆေးအသုံးဝင်ပုံတွေကို သိရှိပြီးပြီဆိုတော့ နားဆင် နေတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ဗဟုသုတတွေတိုးပွားလိမ့်မယ်လို့မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာမ ပျားရည်ထုတ်ယူပြီးတဲ့ ပျားလဘို့ရဲ့ အသုံးဝင်ပုံတွေရှိလျှင်လည်း ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ပျားရည်ထုတ်ယူပြီးတဲ့ပျားလဘို့ကို ပျားဖယောင်းအဖြစ်ပြုလုပ်ပြီး အသုံးပြု သလို ဆေးဝါးအဖြစ်လည်းအသုံးပြုပါတယ်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါ

တွေဖြစ်တဲ့ နှာခေါင်းပိတ်ပြီးအသက်ရှူခက်တာ၊ နှာစေးတာ ၊နှာရည်ယိုတာ ၊ချေဆတ်တာ စတဲ့ ရောဂါတွေမှာ ပျားလဘို့ကို အနည်းငယ်ဝါးစားပေးမယ်ဆိုလျှင် သက်သာပျောက် ကင်းစေပါ တယ်။

ပျားလဘို့ကို စားတဲ့အခါမှာ ပျားရည်ထုတ်ပြီးတဲ့ ပျားလဘို့ကို ဝါးစားမယ်ဆိုလျှင် မာကြောပြီးကြမ်းတာကြောင့် ပျားရည်နဲ့အတူရှိတဲ့ ပျားလဘို့ကိုဝါးစားပါက ပိုပြီးသင့်တော် ပါတယ်။

မေး- ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်ပြီးဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိ လျှင်ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာဆိုပေမဲ့၊ တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုတဲ့အဆိုအတိုင်း အစာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း ဆေးအဖြစ်သော်လည်းကောင်း စားသုံးတဲ့အခါ ချင့်ချိန်ပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ပျားရည်ကို တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်များများစားမယ်ဆိုလျှင် ဝမ်းကိုသက် စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် များများစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ယခုလိုပျားရည်ရဲ့အသုံးဝင်ပုံတွေကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ပြော ပြသွားတဲ့ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ။

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

ကျမ်းကိုး

- အရှင်နာဂသိန်၊ (ပုံပြ သားငါးကျေးငှက် ဆေးအဘိဓာန် ဆဌမတွဲ ၊ဒုတိယပိုင်း)
- ဆရာကြီးဦးဘသင် (လက်တွေ့ကုထုံးဆေးကျမ်းနှင့် ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန် နှစ်စောင်တွဲ) (၂၀၁၅ ဇန်နဝါရီလ)
- မြမြလှိုင် ဆေးဖက်ဝင်တာ မေ့ဟင်းလျာ (၂၀၁၆ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ)