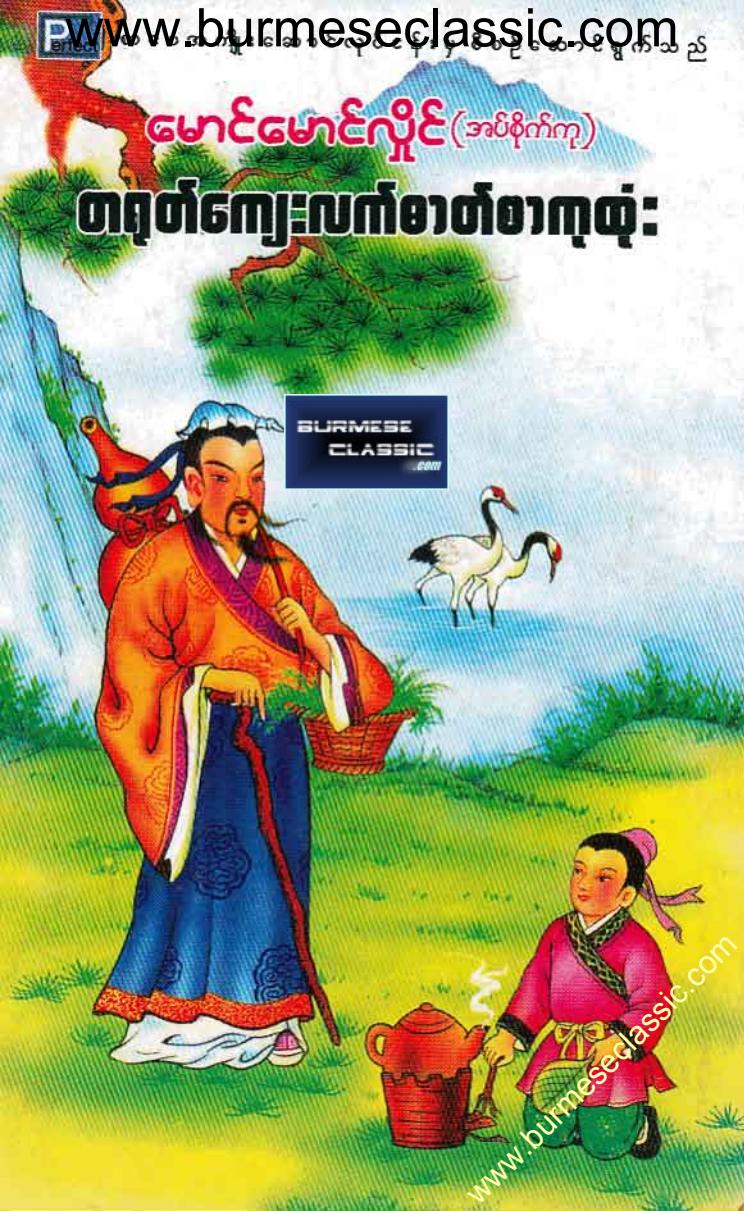


မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)

တရုတ်ကျေးလက်စာတိုကုထုံး

BURMESE
CLASSIC
.com





မောင်မောင်လှိုင်
(အပ်စိုက်ကု)
တရုတ်ကျေးလက် ဓာတ်စာကုထုံး

F-1B



Perfect Printing & Publishing Services

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၁၇၉၀၆၀၂
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၃၉၉၀၆၀၅

မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း
သက်ထွန်းနိုင်

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။

အုပ်ရေး
(၁၀၀၀)

စာအုပ်တန်ဖိုး
၇၀၀ ကျပ်

ကိုကျော်ကျော် (၆၅၅)၊ Perfect စာပေ
အမှတ်-၂၂၄၊ ၃၈ လမ်း (အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်မှ ထုတ်ဝေ၍
ဦးကျော်ဒင် (၁၁၉၅၃၁) တိုးလင်းအောင်ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၈၉၊ ၅၆-လမ်း (အထက်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်တွင်
ပုံနှိပ်သည်။

ဖြန့်ချိရေး



Perfect

အမှတ် - ၂၂၄၊ ၃၈ လမ်း (အထက်)
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။
ဖုန်း - ၂၅၂၇၈၉ ၊ ၀၉၉၉-၇၀၁၅၄



ဘာသာပြန်သူရဲ့အမှာစာ

‘ဈေးကွက်’ ဂျာနယ်ထဲမှာ အပတ်စဉ်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါး တိုများကို စုပေါင်းထားတဲ့ ‘တရုတ်ကျေးလက်ဓာတ်စာကုထုံး’ ကို စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ် များက လိုအပ်တဲ့အခါ အသုံးပြုနိုင်အောင် စာအုပ်ကလေးတစ် အုပ်အဖြစ် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် သိမ်း ထားချင်ပါတယ်။ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးပါလို့ လူ့ကိုယ်တိုင်ရော တယ်လီဖုန်းနဲ့ပါ တောင်းဆိုလာကြပါတယ်။ အခုတော့ တောင့်တနေကြတဲ့ မိတ်ဆွေများရဲ့ဆန္ဒ ပြည့်ဝပါပြီ။

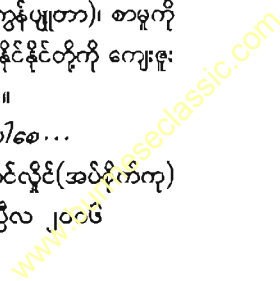
ဘာသာပြန်သူအနေနဲ့ စာဖတ်သူများအတွက် အကျိုးရှိမဲ့ ဆောင်းပါးများကို ကြီးစားရှာဖွေဘာသာပြန်ခဲ့ပြန်ဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ခေတ်နဲ့တစ်ပြေးညီ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆောင်းပါးများကို ဘာသာပြန်ထုတ်ဝေပါ ဦးမယ်လို့ကတိပေးရင်း...

ကွန်ပျူတာစာစီပေးတဲ့ မ-အိ(ရောင်နီကွန်ပျူတာ)၊ စာမူကို ပြုပြင်ပေးတဲ့ ဆရာဦးဘသန်းတင်၊ သမီးမနိုင်နိုင်တို့ကို ကျေးဇူး တင်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။

အားလုံးရွှင်လန်းကျန်းမာကြပါစေ...

မောင်မောင်လှိုင် (အပံ့ပိုးကံကု)

ဧပြီလ ၂၀၀၆



မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ညှိုးသေ၊ ည ဆီးလွန်း၊ အအေးကြောက်၊ ငှက်ဖျား၊ ပန်းနာ ဆီမီးတောက်မြစ်၊ချင်း၊ ဆိတ်ကတုံးသားချက်	၁
၂။	ဝမ်းကိုက်၊ သွေးဝမ်းသွား၊ အရက်ဆိပ်ဖြေ ပဲတီစိမ်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ဝက်အူမအစာသွတ်	၆
၃။	သရက်ရွက်အားနည်း၊ ခြေ လက်မသယ်ချင်၊ စားချင်စိတ် မရှိ၊ ခံတွင်းပျက်၊ နုံးခွေအားပျော့ အုန်းသီး၊ ကောက်ညှင်း၊ ကြက်သားပေါင်း	၁၀
၄။	ကလေး၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းလျှော စပါးပင်ပေါက်၊ ဂျုံပင်ပေါက်၊ ဝမ်းဘဲအမြစ်	၁၄
၅။	ခေါင်းမူး၊ မျက်စိဝေ၊ နားအူ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ အစွမ်းထက်လှသည့် ဂန္ဓမာပန်းဆန်ပြုတ်	၁၈



၆။	စီးနေသည်နို့ထွက်နည်း၊ အစာအိမ်ရောင်၊ အင်ပျဉ်ထ သဘောသီးစိမ်း၊ ချင်းစိမ်း၊ ဆန်ပုန်းရည်ချက်	၂၂
၇။	ရင်တလုပ်လုပ်တုန်၊ ချွေးစေးပြန်၊ အိပ်မပျော်၊ သောကများ မှန်လာဥ၊ ဝက်နှလုံးဆန်ပြုတ်	၂၅
၈။	အသည်းမာကျစ်၊ ဆီးချို၊ အရွယ်မတိုင်မီ လူအိုရုပ်ပေါက် ကန်စွန်းဥပြုတ်	၂၉
၉။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးသွေး ကြောပိတ်၊ သွေးဝမ်းသွား ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြိတ်ဆန်ပြုတ်	၃၃
၁၀။	သွေးတိုး၊ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်၊ ခွဲသလိပ်သွေးပါ ကြွက်နားရွက်မှိုဖြူ၊ အာယုဒီယ အသက်ရှည်ဆန်ပြုတ်	၃၈
၁၁။	သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်၊ သွေးတိုးနှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ် ပြောင်းပူးမှုန့်နဲ့ ကန်စွန်းဥပြုတ်	၄၂
၁၂။	သွေးတိုး၊ ကိုလက်စထရောနှင့် ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေး မှန်လာဥနဲ့ ဆန်ပြုတ်	၄၆
၁၃။	သွေးတိုးကျ၊ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောချေဖျက် မြေပဲကောက်ညှင်းဆန်ပြုတ်	၅၀

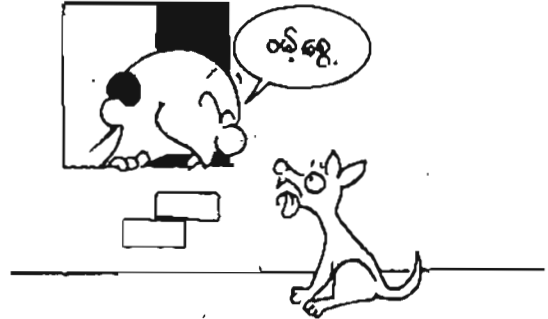
၁၄။ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်၊ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ ခုခံအားနည်း ခရမ်းချဉ်သီးဆန်ပြုတ်	၅၃
၁၅။ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်၊ သွေးတိုး အူရောင်ရောဂါ ကြက်သွန်ဖြူဆန်ပြုတ်	၅၇
၁၆။ သွေးတိုး၊ အဆီကျ၊ လေချဉ်တက် အော့အန်၊ မူးဝေမျက်စိနီ တရုတ်နံနံပင်ဆန်ပြုတ်	၆၁
၁၇။ ခြေထောက်ဖောရောင်၊ ထုံနှာစို့နှာ၊ သွားဖုံးသွေးယို မြေပဲကြက်သွန်ဖြူပြုတ်	၆၅
၁၈။ ကျားသေညှိ၊ မ ဓမ္မတာမမှန်၊ အဖြူဆင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ ခေါင်းအုံ ကုချိုင့်ခေါ်တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆိတ်အသည်းကြော်	၆၉
၁၉။ ကလေးငယ်များ ဝက်သက်ပေါက်၊ ဝမ်းတွင်းအပူလွန်ကံ ဝက်မြေစာဥ မှန်လာဥနီပြုတ်ရည်	၇၃
၂၀။ သွေးတိုး၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ ပြန်ရည်ကျိတ်ရောင်ရမ်း ပင်လယ်ရေမှော်၊ ပင်လယ်ရေညှိနဲ့ပဲပုပ်ပြုတ်	၇၇



၂၁။ ကလေးသန်ချဆေး၊ တုတ်ကောင်ချဆေး ထားဝယ်ပိုင်းစေ့ဝက်သားပေါင်း	၈၁
၂၂။ အအေးမီး၊ ဆီးရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်း၊ အနာပဆုပ်၊ မီးတွင်းနို့ထွက်နည်း၊ ပွိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်	၈၅
၂၃။ သွေးအားနည်း၊ ခြေလက်မသယ်ချင်၊ ခူးချောင်၊ ခါးနှာ၊ ခါးဒဏ်ရာဟောင်း ဝက်ကျောရိုးချဉ်ဆီ ကြာစွယ်ဟင်းချို	၉၁
၂၄။ အအေးမီး၊ နှာစေးချောင်းဆို၊ နှာရည်ယိုနှာချေ၊ လည်ချောင်းယား ပဲငပိ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲပြားဟင်းချို	၉၅
၂၅။ တစ်ကိုယ်လုံး အရိုးအဆစ် များနာကျင်၊ ဇက်ခိုင်၊ အလုပ်ဒဏ်ပိ အာဒါလွတ်ဥ ငါးကြင်းချက်	၉၉
၂၆။ ရေချဉ်းစွဲ၊ ခြေထောက် ဖောရောင်၊ အသည်းကျစ်၊ ကျောက်ကပ်ရောင်၊ အပူချောင်းဆို၊ ကျောက်ပရုံသီးဆန်ပြုတ်	၁၀၂
၂၇။ တရုတ်ဘယဆေးထဲက ဓူလာနာ	၁၀၆



ညှိုးသေး ည ဆီးလွန်၊ အအေးကြောက်၊ ငှက်ဖျား၊ ပန်းနာ



ဆီမီးတောက်မြစ်၊ ချင်း၊ ဆိတ်ကတုံးသားချက်

တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်း ကွမ်တုန်း -Guang Dong Province ပြည်နယ်ရဲ့ မြို့တော် ကွမ်ကျိုး -Guang Zhan, ဟောင်ကောင်နဲ့ မကာအိုဒေသတစ်လျှောက်မှာ ဆိတ်ကတုံးသားလို့ခေါ်တဲ့ခွေးသားကို အသားမွေးလို့ ခေါ်လေ့ရှိကြတယ်။ ခွေးသားကို မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ချက်တဲ့အခါ အမွေးနဲ့ဟာလှိုင်ထွက်လာတယ်။ အဲဒီ မွေးကြိုင်လှတဲ့ အနံ့နတ်ဒေဝါတွေတောင် မနေနိုင်ဘူးလို့ ဆိုရိုးစကား ရိုဂူးယိတဲ့။ ခွေးသားဟင်းမွေးကြိုင် ဒေဝါတွေ မနေနိုင်ပါဘူးခင်ဗျာ။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဆောင်းတွင်းကာလမှာ အအေးဒဏ် ခံနိုင်အောင် ခွေးသားဟင်းချက်ရောင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။ စားတဲ့ ပရိသတ် ကလဲမနည်းပါဘူး။ အဲဒီ ပရိသတ်တွေ အတွက် ကွမ်ကျိုးမြို့မှာ ခွေးသားရောင်းတဲ့ သီးသန့်ဆိုင်တွေ ရှိကြတာကို လူတိုင်း လိုလိုသိကြပါတယ်။

ခွေးသားကို အမျိုးမျိုးစားကြပေမယ့် ဒီနေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားဖြည့်အကျိုးပြုတဲ့ စားနည်းကို ရေးသားဖော်ပြမှာဖြစ် ပါတယ်။

လှော်သင်းထားတဲ့ဆီမီးတောက်မြစ် အကျက်၊ ချင်းမီးဖုတ်၊ ခွေးသားချက်ဟာ ပန်းသေ၊ ဖန်းညှိုး၊ ညအိပ်ရာဝင် ဆီးလွန်၊ အအေးမခံနိုင်၊ ခြေလက်အေးစက်နေတာတွေနဲ့ ကျောက်ကပ် အားနည်းတဲ့ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့အပြင် သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေအားနည်းပြီး မှာတာရှည် ဖန်းမှာရောဂါနဲ့ ငှက်ဖျား ရောဂါဟောင်းတွေကိုလဲ ကုနိုင်ပါသေးတယ်။

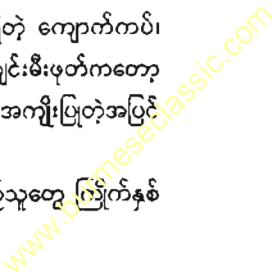
အကျိုးအာနိသင်များ

ဆီမီးတောက်မြစ်ကို လှော်သင်းပြီးမှ သုံးရပါမယ်။ အဲဒါမှ အမြစ်မှာရှိတဲ့ အဆိပ်ကို ပြယ်ပျောက်သွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အနံ့ကစူးရတယ်။ အာနိသင်က ပူနွေးစေတယ်။ ဆီမီးတောက်အယ်ကာလီ ပါရှိတယ်။ ယောက်ျားအားကို ပြန် လည် သန်စွမ်းစေတယ်။ ကျောက်ကပ်ကို အားပေးပြီး လိင်အင်္ဂါကို တောင့်တင်းစေနိုင်တယ်။ အအေးလွန်ကိစ္စကို ဖယ်ရှားပြီး အနာရောင်ရမ်းမှုကို သက်သာစေတယ်။ နှလုံးကိုလဲ အားပေးတယ်။ ဆီမီးတောက်မြစ်ကို ကျက်အောင်လှော်ပြီးမှ

သုံးရတာဟာ သူ့မှာပါတဲ့ အဆိပ်တွေကုန်သွားအောင်လို့ ပါ။ ဒါမှ စားတဲ့အခါ အဆိပ် မသင့်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ချင်းကိုလဲ မီးဖုတ်ပြီးမှသုံးရမယ်။ ဒါမှ အစွမ်းပို ထက်လာ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ချင်းကလဲ အနံ့စူးရတယ်။ ပူတယ်။ အဆုတ်၊ သရက်ရွက်၊ အစာအိမ်နဲ့ကျောက်ကပ်တို့ကို အကျိုးပြုတယ်။ အငွေ့ပျံလွယ် အဆီ၊ ချင်း အစပ်ဓာတ်၊ ဆေးဖက်ဝင် ကညွတ်ဓာတ်-*Asparagus Cochinchinensis*, ဂလူတာမစ် အက်ဆစ်-*Glutamic Acid*, ဆယ်ရင်း -*Serine*, ဂလိုင်းစင်း - *Glycine* ဆိုတဲ့ အမီနိုအက်ဆစ်များနဲ့ ကစီဓာတ်များ ချင်း ထဲမှာ ပါဝင်တယ်။ ရှေး တရုတ်ဆေးကျမ်းတွေမှာ ချင်းမီး ဖုတ်ဟာ အစာအိမ် အအေးလွန်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာတွေကို ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ လက်တွေ့အသုံးပြုရာ မှာတော့ ဆီမီးတောက်မြစ်နဲ့တွဲသုံးရင် ဝမ်းဗိုက်အလယ်ပိုင်းနဲ့ အောက်ပိုင်း မှာရှိတဲ့ အအေးလွန်မှုကို ပူနွေးစေပြီး အားအင်ပြန်လည်ပြည့်စေတဲ့ အကျိုးကို ရစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီမီးတောက်မြစ်မှာ ကျန်ရှိနေနိုင်တဲ့ အဆိပ်တွေကို ပယ်ဖျက် ပစ်နိုင်တယ်။ ချင်းမီးဖုတ်နဲ့ ဆီမီးတောက်အမြစ် လှော်တို့ဟာ မတူခြားနားတဲ့အကျိုးပြုမှုများ ရှိပါသေးတယ်။ ဆီမီး တောက်မြစ်က ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကျောက်ကပ်၊ အူမ၊ အူသိမ်နဲ့ ဆီးအိမ်တို့ကို အကျိုးပြုပြီး ချင်းမီးဖုတ်ကတော့ ဝမ်းဗိုက် အလယ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အစာအိမ်ကို အကျိုးပြုတဲ့အပြင် အဆုတ်ကိုပါ အကျိုးပြုပါတယ်။

ခွေးသားကို ကွမ်တုန်းပြည်နယ်က ပြည်သူတွေ ကြိုက်နှစ်



သက်ကြပါတယ်။ အနံ့မွှေးပျံ့တဲ့အပြင် အားတိုးတဲ့ အကျိုးပြုမှု ပါ ရှိသေးတယ်။ တရုတ် ရှေးဆေးကျမ်းတစ်စောင်က ခွေးသားသည် အရသာငန်၍ ပူသည်။ သရက်ရွက်နှင့် အစာအိမ်ကို နွေးထွေးစေသည်။ ယောက်ျားလိင်ကို အားပေးသည်။ ခါး၊ ဂူး တို့ကို သန်စွမ်းစေသည်။ သွေးလည်ပတ်မှုကို အားပေးသည်။ အူနှင့် အစာအိမ်တို့ကို ထူစေသည်။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကို အားပေးသည်။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီကို ဖြည့်စွမ်းသည်။ လှိုဏ်ပြန်ပါတယ်။ တခြား ဆေးကျမ်းတွေကလဲ ခွေးသားရဲ့ ကောင်းကျိုးများကို ရေးသားထားပါသေးတယ်။ ချဉ်နဲ့ အားနည်းတဲ့ အခါမျိုးမှာ အားအင် ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးဖို့ အတွက် ခွေးသားကို ဆေးအဖြစ် သုံးရုံမကဘူး ယန်းညှိုးယန်းသေ ရောဂါကိုကုသနိုင်တဲ့ ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်အဖြစ် အသုံးပြုကြပါသေးတယ်။

အချိုးအစားများ

လှော်ပြီးသား ဆီမီးတောက်မြစ် တစ်ကျပ်ခွဲသား။ ချင်းစိမ်း တစ်ဆယ်သားကို မီးဖုတ်။ ခွေးသား ၃၀ ကျပ်သားကနေ ၆၀ ကျပ်သားသင့်ရုံအရွယ်တုံးပါ။ ပထမဆုံး အိုးထဲမှာ မြေပဲဆီသင့်ရုံထည့်။ ကြက်သွန်ဖြူလည်းသင့်ရုံထည့်ပြီး ဆီသတ်။ အသားတွေထည့်ပြီး ငါးမိနစ်လောက်ယောက်မနဲ့ ဟိုဘက် ဒီဘက်လှန်ပေး။ ရေထည့်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ဖြုတ်ရပါမယ်။ ရေထည့်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ လွှာထားတဲ့ လှော်ပြီးသားဆီမီးတောက်မြစ် အပြားတွေနဲ့ ချင်းမီးဖုတ်အလွှာတွေကို ရောထည့်လိုက်ပါ။ နှစ်နာရီလောက် မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ပဲ တည်ရ

ပါမယ်။ တစ်ခါတည်း အဝအပြ မစားပါနဲ့။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ်ခွဲပြီး စားပါ။ ဒါမှအစာအိမ်နဲ့ အူတွေက အာဟာရတွေကို စုပ်ယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရမယ့်အချက်

ချက်တဲ့အခါမီးပြင်းမသုံးပါနဲ့။ မီး မျှင်းမျှင်းနဲ့သာတည်ပါ။ အချိန်ကို ကြာကြာချက်ရပါမယ်။ တစ်နာရီအောက် မလျော့စေရပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချိန် မလုံလောက်ရင် ဆီမီးတောက်မြစ်မှာရှိတဲ့ အဆိပ်တွေ မကုန်စင်မှာစိုးလို့ပါ။ အသားတွေလဲ မနူးမှာစိုးလို့ပါ။ ကွစ်တုန်းက လူတွေ ခွေးသား ကျက်သွားလို့ စားကြပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အကြိမ်ကြိမ်ခွဲပြီး စားလေ့ရှိပါတယ်။ အရသာလဲပိုရှိပြီး အစာလဲ ကျေလွယ်သွားပါတယ်။ အဲဒီစားသုံးနည်းကို အတုယူသင့်ပါတယ်။ အထူးမှတ်သားရမယ့်အချက်ကတော့ အအေးမိနာစေးနဲ့ တုပ်ကွေးဖျားနေတဲ့ လူ လုံးဝ မစားဖို့ပါပဲ။



ဝမ်းကိုက်၊ သွေးဝမ်းသွား၊ အရက်ဆိပ်ဖြေ



ပဲတီစိမ်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ဝက်အူမအစာသွတ်

တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ ဆိုရိုးစကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ 'ပဲတီစိမ်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ဝက်အူမထဲသွင်း။ အပူမလွန်၊ အအေးမကဲ၊ မျှတတဲ့ အစာပဲ'တဲ့။ ပဲတီစိမ်းရဲ့ အေးဆိန်တဲ့အရသာဂုဏ်နဲ့ ကောက်ညှင်းရဲ့ အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက်ကို အားပေးတဲ့ အပူဓာတ်တို့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အပြင်၊ အူအတွင်း ခြောက်သွေ့မှုကို ဖယ်ရှားပြီး ဖိုစွတ်ချောမွေ့စေတဲ့ ဝက်အူမကိုပါ ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ အတွက် 'အပူမလွန်၊ အအေးမကဲ' တော့တာပါ။ ပဲတီစိမ်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ဝက်အူမ အစာသွတ်တဲ့

ဓာတ်စာဟာ အာဟာရရော အရသာပါ ကောင်းမွန်ရုံမက၊ အူအတွင်းအပူအောင်းခြင်းကိုဖယ်ရှားတယ်။ အူအတွင်းသား ပါးလွှာမှုကို ကာကွယ်တယ်။ အရက်ဆိပ်တွေကို ပြယ်စေတယ်။ ဝဲယားနာပျောက်ကင်းစေလေ့တွေကိုယ်မှာ အဆိပ်မပြေသေးဘဲ အရေပြား ဟိုကယား၊ ဒီကယားရင်လဲ ဒီဓာတ်စာစားရင် ပျောက်တယ်။ ဝမ်းကိုက်၊ သွေးဝမ်းသွား၊ ဖြစ်ခါစ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ စအိုကွဲမှုတွေ အတွက်လဲ ကောင်းပါတယ်။
အကျိုးအာနိသင်များ

ပဲတီစိမ်း။ ။ အရသာနဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကတော့ ချိုတယ်၊ အေးတယ်၊ အဆိပ်မရှိဘူး။ ကစီဓာတ်၊ အဆီ ဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင် A, B₁, B₂ မီးစုန်းဓာတ်-Phosphorus, သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်း၊ နှစ်ကိုတင်း၊ နှစ် အက်ဆစ် -Nicotinic Acid တို့ပါဝင်ပါတယ်။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုကတော့ အပူကိုစင်စေပြီး အဆိပ်ကိုဖြေတယ်။ ရေငတ်ပြေစေပြီး အေးမြစေတယ်။ အဖောအရောင် ကျစေတယ်။

ကောက်ညှင်း။ ။ အရသာကတော့ အချိုပေါ့၊ သရက်ရွက်နဲ့အစာအိမ်ကို အကျိုးပြုတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ မီးစုန်းဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် B₁, B₂ တို့ပါဝင်ပါတယ်။ အကျိုးသွားအနေနဲ့ကတော့ တရုတ်လို 'ချို' လို့ခေါ်တဲ့ Vital energy သက်စောင့်အားကို အကျိုးပြုတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက် Spleen ကို ပူဇွန်းစေတယ်။

ဝတ်အူမ။ ။ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ဝက်အူမကတော့ ဝက်စအိုရဲ့ အထက်ပိုင်းနားက အပိုင်းကို ယူပါတယ်။ အရသာက ချိုတယ်။ နည်းနည်းအေးတဲ့ ဂုတ်ရှိတယ်။ အာနိသင်ကတော့ သွေးဝမ်း သွားတာ၊ ဝမ်းကိုက်တာ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါနဲ့ စအိုကျွံတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ ပြုလုပ်နည်း

ပဲတီစိမ်း၊ သုံးပုံနှစ်ပုံ၊ ကောက်ညှင်း၊ သုံးပုံတစ်ပုံ၊ ဝက်အူမ ကြီးရဲ့ အကြီးအသေး၊ အတိုအရှည်ပေါမူတည် ဆုံးဖြတ်ရ ပါမယ်။ ပဲတီစိမ်းနဲ့ ကောက်ညှင်းတို့ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေစိမ်ထားရပါတယ်။ ဝက်အူမအတွင်းမှာ ရေနည်းနည်း ကျန်နေပါစေ။ ပဲတီစိမ်းနဲ့ ကောက်ညှင်းကို ဝက်အူမထဲ သွတ်ပါ။ ဝက်အူမထဲမှာ ရေကျန်နေပါမှ ပဲတီစိမ်းနဲ့ ကောက်ညှင်းတို့ ပွတက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတဲ့နောက် ဝက်အူမရဲ့အစ နှစ်ဘက်ကိုကြိုးနဲ့ချည်လိုက်ပါ။ မြေအိုးထဲမှာ ဝက်အူမကိုထည့်ပြီး ရေဖြည့်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ နှစ်နာရီကြာ အောင် ချက်ပါ။

အအေးခံပြီး သင့်ရဲ့အရွယ် လှီးဖြတ်ပါ။ နှစ်သက်သလို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

နောက်တစ်နည်း

ရှေးတရုတ်ဆေးကျမ်းစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင် ဓာတ်စာ အညွှန်းကျမ်းထဲမှာ ပဲတီစိမ်းဆန်ပြုတ်ဆိုတာကို မှတ်တမ်းပြု ထားတာရှိပါတယ်။ ဝက်အူမကိုမသုံးဘဲ ပဲတီစိမ်းနဲ့ ကောက် ညှင်းသက်သက်ကိုပဲ သုံးတယ်။ အဲဒီ ပဲတီစိမ်းဆန်ပြုတ်ကို

သောက်ရင် အပူကင်းစင်ပြီး အာခေါင်ခြောက်တာ မရှိစေဘူး လို့ပါရှိပါတယ်။

ပဲတီစိမ်းနဲ့ ကောက်ညှင်းကို မိမိနှစ်သက်သလောက် ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ပဲတီစိမ်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အိုးထဲ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပြီးတော့မှ သန့်စင်ပြီး ရေစိမ်ထားတဲ့ ကောက် ညှင်းကို ထည့်ပါ။ ဆန်ပြုတ်လိုဖြစ်အောင်ပြုတ်ပါ။ စားတဲ့အခါ သကြားစပ်ပြီး စားနိုင်ပါတယ်။

အညွှန်းကျမ်းထဲမှာ ပြဆိုထားတာက ဝဲနာပျောက်ပြီးစ အဆိပ်မပြယ်သေးတဲ့ လူနာတွေ၊ ဖျားနာပြီးစ လူနာတွေ မစားချင် မသောက်ချင်ရင် အဲဒီပဲတီစိမ်းကောက်ညှင်း ဆန်ပြုတ်ကို စားသုံးသင့်တယ်လို့ ပါရှိပါတယ်။



သရက်ရွက်အားနည်း၊ ခြေလက်မသယ်ချင်၊ စားချင်စိတ်မရှိ၊ ခံတွင်းပျက်၊ နုံးခွေအားပျော့



အုန်းသီး၊ ကောက်ညှင်း၊ ကြက်သားပေါင်း

ဒီဓာတ်စာကတော့ သရက်ရွက် အားနည်းတာကြောင့် ခြေလက် မသယ်ချင်လောက်အောင် လေးလံတာ၊ ခံတွင်းပျက် ပြီး စားချင်သောက်ချင်စိတ် မရှိတာ၊ နုံးခွေအားနည်းပြီး မလုပ်နိုင်၊ မကိုင်နိုင်၊ မသွားချင်၊ မလာချင်ဖြစ်နေတာတွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

အကျိုးအာနိသင်များ

အုန်းသီးကိုသုံးတဲ့အခါ အုန်းသီးခြစ်တာ ညစ်တာမလုပ် ရပါဘူး။ အုန်းသား(အဖြူရောင်)ကို အတုံးကလေးတွေဖြစ် အောင်သာ လှီးပြီးသုံးရပါမယ်။ အုန်းသားရဲ့အရသာက ချို ဆိမ့်ပြီး ပူနွေးပါတယ်။ အဆီဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ သကြား ဓာတ်နဲ့ဗီတာမင်များပါဝင်တယ်။ အားနည်းခြင်းကို ဖယ်ရှားပြီး သန်စွမ်းစေနိုင်တယ်။ ဦးနှောက်ကို အားပေးတယ်လို့ တရုတ် ကျေးလက်ပြည်သူတွေက ယူဆကြပါတယ်။

ကောက်ညှင်းဆန်က အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက်ကို ပူနွေး စေတယ်၊ အားပေးတယ်။ ထန်မင်းဆက် (ခရစ်နှစ် ၆၁၈- ၉၀၇)ခေတ် ဆေးဆရာကြီး 'ဆွန်းဆီယောင်'က သရက်ရွက် ရောဂါကို ကောက်ညှင်းဆန်က ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ဝမ်း လျှော့တာကို ဝိတ်စေပြီး အားဖြည့်ပေးတယ်လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ နောက် ဆေးကျမ်းတစ်စောင်ကတော့ ကောက်ညှင်းဆန်ဟာ ဝမ်းကိုပူနွေးစေပြီး မစင်ကို မာစေတယ်လို့ ဆိုပါသေးတယ်။

ကြက်သားက ချိုတယ်။ ဓာတ်ညီမျှတယ်။ အဆိပ်ကင်း တယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်များပါဝင်တယ်။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ သရက်ရွက်တို့ကို အားပေးတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက်အားနည်းတာ၊ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ် အားနည်းတာတွေအတွက် သင့် လျော်အကျိုးပြုတယ်။ ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် တရုတ်လူမျိုးတွေ သုံးလေ့ရှိတဲ့ ကြက်ကတော့ မဥသေးတဲ့ ကြက်မတမ်း ကိုသုံးတတ်ပါတယ်။ ကြက်ခါး(အရိုး၊ အသားမည်းတဲ့ကြက်) = ကြက်တောင်ပြန်)ကတော့ ပိုပြီးဆေးဘက်ဝင်တယ်။ အားပိုဖြစ်စေတယ်။ ရိုးရိုးကြက်မတမ်းက ချဉ်ဆီးပေးစေတယ်။

သုက်ပွားစေတယ်။ ဝမ်းလျော့တာ၊ ဆီလွန်၊ ရေငတ်တာ ဆီးမထိန်းနိုင်တာတွေပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။

ရှေးတရုတ် ဆေးကျမ်းတစ်စောင်မှာ သင်းထားတဲ့ကြက် တွန်တတ်ရင်အဆိပ်ရှိတယ်လို့ မှတ်တမ်းရှိပါတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ကွမ်တုန်းပြည်နယ်သားတွေ ဆေးအဖြစ် ပေါင်းစား တဲ့အခါမှာ သင်းတဲ့ကြက် ကိုသုံးလေ့မရှိဘူး။ သင်းထားတဲ့ ကြက်တွန်တတ်ရင် ဘာကြောင့် အဆိပ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက် ကိုတော့ လေ့လာဖို့လိုပါသေးတယ်။

ပြုလုပ်နည်း

မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလောက် အုန်းသားကို အတုံး သေး သေးတုံးပါ။ နှစ်သက်သလောက် ကောက်ညှင်းနဲ့ ကြက်သား ကိုလဲ မြေအိုး ဒါမှ မဟုတ် ကြွေလှေ့ကြီးကြီးတစ်လုံးထဲမှာ ရော ထည့်လိုက်ပါ။ ရေထည့်ပါ။ အိုး ကြီးကြီးတစ်လုံးထဲမှာ ထည့်ပေါင်းပါ။

ပေါင်းနည်း

ဒန်အိုးကြီးကြီး တစ်လုံးထဲမှာ ရေကို အိုးရဲ့သုံးပုံတစ် ပုံလောက် ထည့်ပါ။ အိုးလယ်မှာ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး ထည့်ပါ။ အဲဒီပန်းကန်လုံးပေါ်မှာ အုန်းသား၊ ကြက်သား၊ ကောက် ညှင်းနဲ့ရေထည့်ထားတဲ့ဇလုံ ဒါမှမဟုတ် အိုးကိုတင်လိုက်ပါ။ ဇလုံကို ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်နဲ့ လှဲအောင်ဖုံးလိုက်ပါ။ ဒန်အိုး ကိုလဲ ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။ မီးပေါ်မှာတင်ပြီး တစ်နာရီခွဲလောက် ပေါင်းပါ။ ကျက်ရင် ထမင်းစားသလို စားနိုင်ပါပြီ။

နောက်တစ်နည်း

တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ ကောက်ညှင်းသက်သက်ကိုပဲ သုံးတဲ့နည်းတစ်နည်းရှိပါသေးတယ်။ အုန်းဆဲဖတ် ခွာပြီးတဲ့

အုန်းသီးကို ထိပ်ပိုင်းနည်းနည်း လှီးဖြတ်ရပါမယ်။ အထဲက အုန်းရည်ကို ဆက်ပြီးသုံးရပါမယ်။ အုန်းသီးထဲကို ရေစင်စင် ဆေးထားတဲ့ ကောက်ညှင်းဆန်ထည့်လိုက်ပြီး စောစောက လှီးဖြတ်ထားတဲ့အုန်းသီးထိပ်ပိုင်းနဲ့ ပြန်ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့နည်းနဲ့ သုံးနာရီနီးပါးလောက် ပေါင်းပါ။ စားတဲ့အခါ ဇွန်းနဲ့ အုန်းသီးထဲက ကောက်ညှင်း ထမင်းတွေကို ခြစ်ထုတ်ပြီးမှ စားရမှာပါ။ ကောက်ညှင်း အုန်းထမင်းကိုစားတဲ့အကျိုးကတော့ ဦးနှောက်ကို ကြည့်လင် စေတယ်။ အသားအရေတွေ စိုပြည်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောင်းသားအရွယ် ကလေးငယ်တွေကိုကျွေးရင် ဉာဏ် ကောင်းစေမယ်။ အသားအရေလှပစေပါလိမ့်မယ်။

အိုးကြီးရင် ကြီးသလို အုန်းသီး ၂လုံး၊ ၃လုံး၊ ၄လုံး တစ်ဖြိုင်တည်း ပေါင်းနိုင်ပါတယ်။



ကလေး ရင်ပြည့်ရင်ကယ် အစာမကြေ ဝမ်းလျှော



စပါးပင်ပေါက်၊ ဂျုံပင်ပေါက်၊ ဝမ်းဘဲအမြစ်

ကလေးတွေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ အစားအသောက် မစား
ချင်မသောက်ချင် အစာမကြေတဲ့အခါမျိုးမှာ တရုတ်ကျေး
လက်ပြည့်သူတွေက စပါးပင်ပေါက်၊ ဂျုံပင်ပေါက်တွေနဲ့
ဝမ်းဘဲအမြစ်ချက်ပြီး ကလေးတွေကို ကျွေးလေ့ရှိကြပါတယ်။
ဒီနည်းက လွယ်လဲလွယ်ကူ၊ စရိတ်စကလဲသက်သာ၊ အကျိုး
သက်ရောက်မှုလဲ သေချာ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး Side effect
လဲ ဘာမှမရှိတဲ့အတွက် လက်တွေ့လုပ်သင့်တဲ့နည်းပါ။

အကျိုးအာနိသင်များ

စပါးပင်ပေါက်နဲ့ ဂျုံပင်ပေါက်တွေကို အစာကြေဆေးနဲ့
အစာအိမ်အားဆေးအဖြစ် သုံးလေ့ရှိကြပါတယ်။ စပါးပင်
ပေါက်က သရက်ရွက်နဲ့အစာအိမ်ကို အားပေးတဲ့ အကျိုးသက်
ရောက်မှုရှိပါတယ်။ စပါးပင်ပေါက်ထဲမှာ ကစီဇာတ်၊ ပရို
တင်းဇာတ်၊ အဆီဇာတ်နဲ့ အမိုင်းလှေ့စ် Amylase ခေါ်
ကစီဇာတ်ချေ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးနဲ့ ဗီတာမင်ဘီဇာတ်တို့
ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သရက်ရွက်ကို အားပေးတယ်။
အစာချေချက်မှုကို အားပေးတယ်။ အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်၊
ဝမ်းလျှော၊ စားချင်စိတ်မရှိတာတွေကို ကုသရာမှာသုံးလေ့ရှိ
ကြပါတယ်။

ဂျုံပင်ပေါက်မှာလဲ ကာဘိုဟိုက်ဒရေစ် Carbohydrase
အဖြစ်ပြောင်းလဲတဲ့ ကစီဇာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဇာတ်၊ အဆီဇာတ်၊
ဖော့စ်ဖာတိုက် - Phosphatide ဂျုံပင်ပေါက်သကြားဇာတ်၊
ဂလူးကို့စ်သကြားဇာတ်တို့ပါဝင်ပါတယ်။ အစာအိမ်ကို အား
ပေးပြီး အစာကြေညက်စေပါတယ်။ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်ခြင်း
ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဝမ်းဘဲအမြစ်က သရက်ရွက်နဲ့ အစာအိမ်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်
မှုအားကောင်းအောင်အကျိုးပြုပြီး အစာချေချက်မှုကို အထောက်
အကူပြု အားပေးပါတယ်။ စပါးပင်ပေါက်၊ ဂျုံပင်ပေါက်နဲ့
ဝမ်းဘဲအမြစ်တို့ကိုချက်ပြီး ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ မစားချင်၊
မသောက်ချင်၊ အစာမကြေတဲ့ကလေးများနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အို
ဘိုးဘွားများကို ကျွေးမွေးရင် အလွန်သင့်လျော် ကောင်းမွန်
လှပါတယ်။

အမျိုးအစားနဲ့ ပြုလုပ်နည်း

လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့ ဝမ်းဘဲအမြစ်ကို အလယ်က နေခွဲပြီး သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောသန့်စင်လိုက်ပါ။ တချို့ တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာတော့ အလယ်ကနေ ခွဲမနေတော့ဘဲ အမြစ်ရဲ့အူဝနဲ့ခွံကို ကြိုးနဲ့ တင်းတင်းချည်လိုက်တာပဲ။ အညစ် အကြေးတွေ ထွက်မလာနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီနည်းက ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်လှပါဘူး။ အရေးကြီးတာက အမြစ်ထဲမှာရှိတဲ့ အဝါရောင် အကာကို ခြစ်မထုတ်ပါနဲ့။ ကြက် မြစ်၊ ဘဲမြစ်တို့ရဲ့ အတွင်းသားတွေမှာ ကပ်နေတဲ့ ရွှေဝါရောင် အကာကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီအကာက ဆေးဖက်ဝင်တယ်။ အဲဒီဘဲမြစ်အကာကိုစားရင် အစာချေရည်ကို တိုးပွားစေနိုင် ပြီး အစာချေချက်မှုအားကို ပွားများစေပါတယ်။ အစာချေ ဓာတ်ကူပစ္စည်း အင်ဒိုင်းချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အစာမကြေ ရောဂါကို ကုသရာမှာ အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ဝမ်းဘဲအမြစ် အခြောက်ကို တရုတ် စားသောက် ကုန်ဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူနိုင် ပါတယ်။ ကြက်သား၊ ဘဲသားဆိုင်တွေမှာလဲ အလွတ်ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

စပါးပင်ပေါက် ၊ ဂျုံပင်ပေါက်ဖောက်နည်း

စပါးပင်ပေါက်ဖောက်တဲ့နည်း နဲ့ ဂျုံပင်ပေါက် ဖောက်တဲ့ နည်းဟာ အတူတူတစ်နည်းတည်းပါပဲ။ ရေစိမ်ရမယ့် အချိန် လဲ အတူတူပါပဲ။ စပါးလက်တစ်ဆုပ်စာကို ခွက်တစ်ခွက်ထဲမှာ ရေစိမ်ပါ။ နောက်ခွက် တစ်ခွက်ထဲမှာ ဂျုံစေ့လက်တစ်ဆုပ် စာသာသာကိုလဲ ရေစိမ်ပါ။ ရေမနည်းပါစေနဲ့ ရေစိမ်ချိန် ၁၂ နာရီပြည့်သွားတဲ့အခါမှာ ရေကိုငဲ့သွန်လိုက်ပါ။ ဒီအတိုင်း ခွက်ထဲမှာ နောက်ထပ် ၁၂ နာရီ ကြာထားရပါမယ်။ ဒါပေ မယ့် နှစ်နာရီတစ်ခါ၊ သုံးနာရီ တစ်ခါ ရေနည်းနည်းစီလောက်

ထည့်ပေးရပါမယ်။ သဘောကတော့ သိပ်မခြောက်သွားစေဘဲ စိုထိုင်းထိုင်းလေး ဖြစ်နေစေချင်လို့ပါ။

ဗန်း ဒါမှမဟုတ် ဆန်ကောတစ်ချပ်ထဲမှာ မြေဆွေးနဲ့ မီးသွေးမှုန့် ဒါမှမဟုတ် ဖွဲပြာမှုန့်ဆတူရောပြီး တစ်လက်မထူ လောက်ညီညီဖြန့်ထားပါ။ မြေသား ရေစွတ်ရုံ ရေနည်းနည်း ပျန်းပါ။ အဲဒီမြေပေါ်မှာ ရေစိမ်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ စပါးစေ့နဲ့ ဂျုံစေ့တွေကို ဗန်းရဲ့ တစ်ဝက်စီပေါ်မှာ ညီညီလေး ဖြန့်ကြ ထားပါ။ တခြား ဗန်းတစ်ချပ်နဲ့ အုပ်ထားလိုက်ပါ။ အမှောင် ထဲမှာ သုံးရက်ထားပါ။ စတုတ္ထမြောက်နေ့မှာ အုပ်ထားတဲ့ ဗန်းကိုဖယ်လိုက်ပါ။ နေရောင်ရနိုင်တဲ့ နေရာဖြစ်ရင် နေ သုံးရက်ပြပေးပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေလောင်းပါ။ နောက်သုံးရက်အကြာ ခုနစ်ရက် မြောက်တဲ့နေ့မှာ စပါးပင်ပေါက်နဲ့ ဂျုံပင်ပေါက်တွေဟာ အနည်းဆုံး သုံးလက်မနဲ့ လေးလက်မလောက် ရှိနေပါပြီ။ နုတ်လို့ရပါပြီ။

တကယ်လို့ ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်ချက် စားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဗန်းအပိုတစ်ချပ်နဲ့ မြေဆွေး၊ ဖွဲပြာမှုန့် ဗန်းတစ်ချပ်စာပိုပြီး ပြင်ဆင်ထားရုံပါပဲ။ စပါးစေ့ နဲ့ ဂျုံစေ့တွေ သုံးရက်ခြားပြီး တစ်ခါ ရေစိမ်ပေးရင် သူ့ဟာနဲ့သူ ရက်မတ် လည်သွားပါလိမ့်မယ်။

ချက်ပြုတ်နည်း

စပါးပင်ပေါက် ငါးမတ်သား၊ ဂျုံပင်ပေါက် နှစ်ကျပ်သား၊ ဝမ်းဘဲအမြစ် နှစ်ခု၊ ကြီးရင် တစ်ခုလဲ ရပါတယ်။ ရေသင့်ရုံ ထည့်ပြီး ပထမမီးပြင်းနဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူပြီးရင်တော့ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ (၁)နာရီ တည်ပါ။ ဆားသင့်ရုံခတ်ပြီး အရည်ရှော အဖတ်ပါတားပါ။



ခေါင်းမူး၊ မျက်စိဝေ၊ နားအူ၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း



အစွမ်းထက်လှသည် ဂန္ဓမာပန်း ဆန်ပြုတ်

တရုတ်လူမျိုးတွေဟာ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်တဲ့ အတတ်မှာတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အကျွမ်းကျင်ဆုံးလို့ ယူဆကြတယ်။ ဆေးကျမ်းတွေမှာတောင် ဂုဏ်ယူဖော်ပြလေ့ရှိကြတယ်။ ဆန်ပြုတ်ကို ဆေးဖက်ဝင်အောင်လဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါး၊ ဖန်းတွေနဲ့နည်းအမျိုးမျိုး ပေါင်းစပ်ပြီး တီထွင်ခဲ့ကြတယ်။

တရုတ်လူမျိုးတွေ ဆန်ပြုတ်ရာမှာ အပျစ်ပြုတ်နည်း၊ မပျစ်မကျပြုတ်နည်းနဲ့ ကျဲကျဲပြုတ်နည်းဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ ဆန်နဲ့ ရေတို့ရဲ့ အချိုးပါပဲ။ ပျစ်ပျစ်ပြုတ်မယ်ဆိုရင် ရေကို ဆန်ရဲ့ ငါးဆ၊ မပျစ်မကျဆိုရင် ရေကိုဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ၊ ကျဲကျဲပြုတ်

မယ်ဆိုရင် ရေကိုဆန်ရဲ့ ဆယ်ဆထည့်ပြီး ပြုတ်ရပါတယ်။ မီးကိုလဲထိန်းတတ်ရပါမယ်။ အစမှာ မီးကို အလယ်အလတ်ထားပြီး ဆူပွက်ပြီးဆိုတာနဲ့ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆက်ပြီး ပြုတ်ရပါတယ်။

ဆန်ပြုတ်ကို ဆားခတ်ပြီးသောက်သလို သကြားခတ်ပြီး သောက်တာလဲရှိပါတယ်။ အကျိုးအာနိသင်တော့ ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်တဲ့ နေရာမှာ ဖော်ပြသွားပါမယ်။
အကျိုးအာနိသင်

ဂန္ဓမာပန်းဟာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါတွေကို ကုသရာမှာ ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီအချက်အလက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လက်တွေ့သုတေသနပြု ကုသတဲ့အခါမှာ ဒီလိုတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် ၆၁ ယောက်ကို ဂန္ဓမာပန်းခြောက်ပြုတ်ရည် မနက် ၂၅ စီစီ၊ ည ၂၅ စီစီ နှစ်လကြာတိုက်ပါတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုကတော့ လူမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ရောဂါသက်သာသွားပါတယ်။ အဲဒီအထဲက ၄၃-၄၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ထင်ရှားထူးကဲစွာ သက်သာလာပြီး၊ ၃၆-၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သိသိသာသာ သက်သာလာတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ မပြင်းထန်တဲ့ လူနာတွေကတော့ ပိုပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ရင်ထဲမှာ ဆိုနင့်နင့် ဖြစ်တာ၊ ရင်တလုပ်လုပ်ဖြစ်တာ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်တို တောင်းတာ၊ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်၊ ခြေလက်ထုံကျဉ်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကွဲပြားပေမယ့် ဂန္ဓမာပန်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ တော်တော်ကောင်းမွန်တာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ECG နဲ့ ဗဟိုတစ်ပြုပြီး ကုသမှုရဲ့ အကျိုး

သက်ရောက်မှုကို လေ့လာတဲ့အခါမှာတော့ ထင်ရှားတဲ့အကျိုး သက်ရောက်မှုက ၄၅-၉ရာခိုင်နှုန်းရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ၁၈-၈ရာခိုင်နှုန်းက သိသာထင်ရှားစွာ သက်သာသွားပြီး ၂၇-၁ ရာခိုင်နှုန်းက သက်သာသွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဂန္ဓမာပန်းကို နေခြောက်လှန်းပြီးလေလှဲတဲ့ဘူး၊ ပုလင်းထဲ မှာထည့်ပိတ်ထားပါ။ လိုအပ်တဲ့အခါမှာထုတ်သုံးနိုင်ပါတယ်။ နေမလှန်းနိုင်ရင်လဲ မီးနဲ့ကင်ပြီး ခြောက်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဘုရားတင်ပြီး ခြောက်သွားတဲ့ဂန္ဓမာပန်းကိုလဲ ခြောက်အောင် လှန်းပြီး ၊ ဒါမှမဟုတ် မီးကင်ပြီး သိမ်းထားလို့ရနိုင်ပါတယ်။

ဂန္ဓမာပန်းမှာ အကျိုးပေးတဲ့ဓါတ်ကတော့ အမွှေးနံ့ သတ္တိရှိတဲ့ ဘင်ဇင်း - Benzene အငွေ့ပျံလွယ်အဆီထဲမှာ ဗီတာမင် A, B1, အိုင်နိုအက်ဆစ်၊ ကိုလင်း Choline ဓာတ်တွေ ပါဝင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောတွေရဲ့ ခုခံ အားကိုတိုးပွားစေတယ်။ သွေးတိုးနှုန်းကို ကျစေတယ်။ ဒါ့ အပြင် အသည်းရဲ့ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူး၊ မျက်စိပြာဝေ၊ မျက်စိတစ်ခုလုံး သွေးနီရောင်လွှမ်း တာ၊ အရက်မူးတာ၊ ခူးဆစ်ရောင်နာတာကို ပျောက်ကင်းသက် သာစေနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ပါဝင်တဲ့အမျိုးနဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်နည်း

ဂန္ဓမာပန်းအဝါအခြောက် ငါးပွင့်၊ ဆန်နို့ဆီဘူး ငါးပုံနှစ် ပုံ။ ရေကဆန်ရဲ့ ခုနှစ်ဆ။ သကြားအနည်းငယ်။

ရေဆေးပြီးတဲ့ဆန်ကို ရေခုနှစ်ဆထည့်ပြီး အလယ်အ လတ်မီးနဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ရေဆူတာနဲ့ မီးကိုအနိမ့်ဆုံး ရောက်အောင် လျှော့ချပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဂန္ဓမာပန်းခြောက်ကို ထည့်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ကျက်ပြီဆိုရင် သကြားမိမိအလိုရှိသလောက်

ထည့်ပြီး ခဏဆက်တည်ထားပါ။ မနက်၊ ညနေသောက်ပါ။ နေ့စဉ်သို့မဟုတ် ရက်ခြားသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဘေးဥပါဒ် ဘာမှမရှိပါဘူး။

ဂန္ဓမာပန်းခြောက်တစ်ပွင့်၊ နှစ်ပွင့်ကို လက်ဖက်ခြောက် ကောင်းကောင်းနဲ့ ရောခတ်ပြီး၊ ရေနွေးကြမ်းသောက်သလိုလဲ သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ဂန္ဓမာပန်းအဖြူ ဖြစ်ဖြစ်၊ အဝါဖြစ်ဖြစ် သုံးလို့ရပါတယ်။



မီးနေသည်နို့ထွက်နည်း၊ အစာအိမ်ရောင်၊ အင်ပျဉ်ထ



သင်္ဘောသီးစိမ်း၊ ချင်းစိမ်း၊ ဆန်ပုန်းရည်ချက်

သင်္ဘောသီး၊ ချင်းစိမ်းနဲ့ ဆန်ပုန်းရည်ချက်ကုသနည်းကို တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ မီးဖွားပြီးစ နို့တိုက်မိခင်တွေ နို့ထွက်နည်းတာ၊ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပြီးစ နာလန့်ထလျှာအားနည်းတာ၊ ခြေလက်တွေ မသယ်ချင်လောက်အောင် အားပြတ်တာ၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကဏန်းစားမိပြီး မတည့်လို့ အင်ပျဉ်ထတာတွေ အတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့ ဓါတ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အစာချေရည်ချို့တဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းတာ၊ အစာမကြေတာတွေအတွက်လဲ အထူးသင့်လျော်တယ်။ တရုတ်

ကျေးလက်ပြည်သူတွေက မီးနေသည်တွေကို ဒီဆေးမယ် ချက်ကျွေးလိုက်ရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ စိတ်ဓာတ်လန်းဆန်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအားပြည့်လာလိမ့်တယ်။ သားအိမ်ရဲ့ကျညှစ်အားကို သန်စွမ်းစေပြီး မီးနေသွေးတွေ၊ သွေးပုပ်တွေ မကျန်အောင် ပယ်ရှင်းပစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ယူဆထားကြပါတယ်။
အကျိုးအာနိသင်များ

သင်္ဘောသီးဟာ အရသာအားဖြင့် ချိုတယ်။ အပူအအေးမျှ တတယ်။ အဆိပ်မရှိဘူး။ သင်္ဘောသီးထဲမှာ သကြားဓာတ်၊ Organic Acid နေတဲ့အကျိုးပြုအက်ဆစ်များ၊ အဆီဓာတ်၊ ပရိုတင်းနဲ့ဗီတာမင် တွေပါဝင်တယ်။ အခုအသုံးပြုတဲ့နည်းမှာတော့ သင်္ဘောသီးစိမ်းကိုလဲ သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ဘောသီးစိမ်းရဲ့ အစေးတွေထဲမှာ သင်္ဘောသီးပရိုတင်းနဲ့ 'Proteinase' နဲ့ သင်္ဘောသီးလိုက်ပေစ် Lipase တွေပါဝင်ပါတယ်။ သင်္ဘောသီးပရိုတင်းနဲ့အစေးတွေက ပရိုတင်းဓာတ်ကို ခွဲခြမ်းပြီး အမိုင်နိုအက်ဆစ်အဖြစ် ပြောင်းလဲစေတယ်။ အမိုင်နိုအက်ဆစ်ဆိုတာက သက်စောင့် သဘာဝဆေးရည်တွေဖြစ်ပါတယ်။ လိုက်ပေစ်က အဆီဓာတ်တွေကို ဖြိုခွဲပစ်ပါတယ်။ သင်္ဘောသီးရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိက အစာအိမ်ကို အားကောင်းစေတယ်။ အစာကြေစေတယ်။ ဓာတ်သစ်တရုတ်ဘယဆေး အသုံးပြုပုံကျမ်းထဲမှာ သင်္ဘောသီးစိမ်းရဲ့အစေးတွေဟာ အစာကြေစေတယ်။ အာဟာရဖြစ်စေတယ်။ နို့ထွက်ကောင်းစေတယ်လို့ ပါရှိပါတယ်။ တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ သားဖွားမိခင် နို့ထွက်ကောင်းအောင် သင်္ဘောသီးစိမ်းကိုသုံးလေ့ရှိတယ်။

ချင်းစိမ်းရဲ့ အနံ့အရသာစူးရှတယ်။ ပူတယ်။ အဆိပ်ကင်းတယ်။ ချင်းထဲမှာ အငွေ့ပျံလွယ်တဲ့ အဆီဖြစ်တဲ့ ဘင်ဇင်

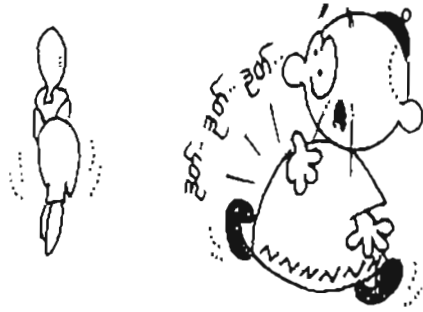
enzine ပါဝင်တဲ့အတွက် သွေးလည်ပတ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ အော်ကလီဆန်ပြီး အော့ချင်အန်ချင် ဖြစ်တာတွေ ပြေပျောက်စေတယ်။ အအေးဓာတ်ဖွဲ့တာကို ပယ်ဖျောက်ပြီးချွဲ၊ သလိပ်ကို ကျေစေတယ်။

ဆန်ပုန်းရည်ကို တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ ရှေးကတည်းက သုံးစွဲခဲ့ပြီး အရက်ခါးလို့ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ အရသာက ချဉ်ခါး၊ ပူတယ်။ အဆိပ်မရှိဘူး။ ဆန်ပုန်းရည်ထဲမှာ အက်ဆစ်တစ်အက်ဆစ် Acetic acid ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တဲ့အပြင် ဝီတာမင် B 1 .B2နဲ့ နိုင်ယာဆင်း Niacin တို့လဲ ပါဝင်တယ်။ ဆန်ပုန်းရည်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကတော့ တရုတ်လို 'ချို' လို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝသက်စောင့်အား နဲ့သွေးတို့ကို အကျိုးပြုတယ်။ ပိတ်ဆို့နေတဲ့လေနဲ့ အအေးဖွဲ့နေတာတွေကို ပွင့်စေတယ်။ အဖောအရောင်ကျစေတယ်။ ငါးစားပြီး အဆိပ်ဖြစ်တာကိုလဲ အဆိပ်ဖြေပေးနိုင်တယ်။ အစာလဲ ကြေစေပြီး ခံတွင်းကောင်းစေပါတယ်။ အချိုးအစားနဲ့ စားသုံးနည်း

သင်္ဘောသီးစိမ်းကို သေချာရွေးပါ။ အခွဲမှာ အနာအဆာမပါစေနဲ့။ အခွဲပါ ထည့်ချက်ရမှာဖြစ်လို့ပါ။ သင်္ဘောသီးစိမ်းကို ခွဲပြီး အစေ့တွေထုတ်ပစ်ပါ။ လက်သန်းအရွယ်လောက် တုံးပါ။ သင်္ဘောသီးစိမ်း ၃၀ ကျပ်သား၊ အခွဲခြစ်ထားတဲ့ ချင်းစိမ်း နှစ်ကျပ်သား၊ ဆန်ပုန်းရည် ၃၀ ကျပ်သားတို့ကို မြေအိုးနဲ့ချက်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ တစ်နာရီ ချက်ပါ။

ကျက်သွားတဲ့အခါမှာ သုံးလေးကြိမ်ခွဲစားပါ။ ဒါမှ စုပ်ယူအားပိုကောင်းပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုပိုရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ နို့တိုက်မိခင်များ နေ့တိုင်း စားနိုင်ပါတယ်။ တခြားသူများ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ သုံးလေးကြိမ် စားနိုင်ပါတယ်။

ရင်တလုပ်လုပ်တုန်း၊ ချွေးစေးပြန်၊ အိပ်မပျော်၊ သောကများ



မုန်လာဥ၊ ဝက်နှလုံးဆန်ပြုတ်

ရင်တလုပ်လုပ်နဲ့ ရင်တုန်ဖန်တုန်တာ နှလုံးအားနည်းတာ၊ ရုတ်တရက်ကျယ်လောင်တဲ့ အသံကြားလို့ ကိုလို သိပ်ပြီး ထိတ်လန့်တတ်တာ၊ ချွေးစေးပြန်ပြီး ညညအိပ်မပျော်တာ၊ စတဲ့နှလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ပြဿနာကိုဖြေရှင်းဖို့ တရုတ်ပြည်ကျေးလက်တွေမှာ မုန်လာဥနဲ့ဝက်နှလုံးဆန်ပြုတ် ပြုတ်ပြီး တိုက်ကျွေးလေ့ရှိတယ်။ ဝက်နှလုံးကို စားရင် လူနှလုံးကို အကျိုးပြုတယ်လို့ ယူဆယုံကြည်ကြတယ်။ အကျိုးအာနိသင်

ဝက်နှလုံးကိုစားခြင်းအားဖြင့် လူနှလုံးကို အများကြီးအကျိုးပြုတယ်လို့ အစဉ်အလာအားဖြင့် ယုံကြည်ကြတယ်။ ငိုနက်

ဆိုင်လို့ ဒီနေရာမှာ နည်းနည်းဖော်ပြပါရစေ။ တရုတ်လူမျိုးတွေ ရဲ့ အစဉ်အလာမှာ ဝက်ဦးနှောက်ကိုစားရင် ခေါင်းကို အကျိုး ပြုတယ်။ ဝက်အဆုတ်ကိုစားရင် လူ့အဆုတ်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ ချောင်းဆိုးတာ၊ ရင်ကျပ်တာကို ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ဝက် အသည်းကိုစားရင် လူ့အသည်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သွေးအားနည်း တာတွေကို သက်သာစေတယ်။ ဝက်ခြေထောက်ကြောကို စားရင် လူ့ခြေထောက်တွေ အကြောတွေ သန်မာစေတာ စတာ တွေကို အကျိုးပြုတယ်။ သက်သာစေတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ဝက်ခြေထောက် ဝယ်စားတဲ့အခါမှာ ဝက်ခြေ ထောက်ကြောဘယ်တော့မှ မပါတာကို သတိထားမိချင် ထားမိ မှာပါ။ ဝက်ခြေထောက်ကြောက သိပ်ဈေးကြီးတာကိုး။ ဒီတော့ ဝက်ခြေထောက်ရောင်းတဲ့အခါ အကြောထုတ်ပြီးမှ ဝက်ခြေ ထောက်ကို ရောင်းတာ။ ဝက်ခြေထောက်ကြောကို ခြောက် အောင်လှန်းပြီး ရောင်းရင် ဈေးအလွန်ကောင်းတယ်။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ၁၉၉၉ ခု၊ ဒီဇင်ဘာ ၂၇ ရက်ထုတ် တဲ့ Newsweek စာမျက်နှာ ၆၄ မှာဝက်ရဲ့ နှလုံး၊ ဝက်ရဲ့ ကျောက်ကပ်၊ ဝက်ရဲ့ ပင်ကရိယတွေကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အစားထိုးကုသဖို့ သိပ္ပံပညာရှင်များ ကြိုးစားသူတေသန ပြုနေကြတာကို အားပါးတရ ရေးသားဖော်ပြတာ ဖတ်မိခဲ့ ပါတယ်။ ဒီတော့ စောစောက ဖော်ပြ ခဲ့တဲ့ ဝက်နှလုံးကိုစားရင် လူ့နှလုံးကိုအကျိုးပြုတယ်။ ဝက်ခြေထောက်ကြောက လူ့ခြေ ထောက်ကြောတွေကို အကျိုးပြုတယ်ဆိုတဲ့ တရုတ်လူမျိုး တွေရဲ့ အယူအဆဟာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာရှိတယ်လို့ ထင်မြင်မိ ပါတယ်။ အဲ - စားနည်းတော့ လိုပေလိမ့်မယ်။ ဝက်သားတုတ် ထိုးစားသလိုစားရင်တော့ ဆေးဖက်ဝင်မယ်လို့မထင်ပုံပေါင်ဗျာ။

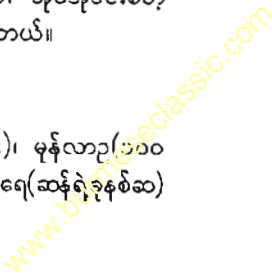
တရုတ်ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြတာကတော့ ဝက်နှလုံး ကိုစားရင် ရင်တလုပ်လုပ်ဖြစ်တာကို ငြိမ်စေတယ်။ ဝက် ဦးနှောက် ကမူးဝေတာကို ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ဝက်အဆုတ် က ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်မောဟိုက်တာကို သက်သာစေတယ် စသဖြင့် ဖော်ပြကြပါတယ်။

ခေတ်မီနည်းနဲ့ ဝက်နှလုံးထဲမှာပါတဲ့ ဓာတ်တွေကို ဓာတ် ခွဲကြည့်ကြတော့ ဝီတာမင်ဘီနဲ့ ပိုတက်ဆီယမ်အများအပြား ပါတာတွေ့ရတယ်။ ဝီတာမင် B1 ကနှလုံးကြွက်သားပုံမှန် ဖြစ်မှုကို အားပေးတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်က နှလုံးပုံမှန်ခုန်ဖို့ အားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဝက်နှလုံးဆန်ပြုတ်က သိပ္ပံ နည်းကျတဲ့ နှလုံးရောဂါကာကွယ်တဲ့ အာဟာရလို့ ဆိုနိုင်ပါ တယ်။

မုန်လာဥရဲ့ အရသာက ရှိတယ်။ အနံ့နည်းနည်းစူး တယ်။ စဉ်းငယ်အေးတယ်။ မုန်လာဥမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေ မနည်းပါဘူး။ ဂလူးကိုစ်၊ အရည်ရွှမ်းသစ်သီးအစေး Hydropsect အမိုင်ဒိုအက်ဆစ်၊ ကိုလင်း - Choline, ဟစ္စတီဒင်းHistidine = အမီဒိုအက်ဆစ်ရဲ့ အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်း၊ ဘရိုမင်း (Bromine = စိတ်ကိုငြိမ်စေတယ်)၊ အမ်မီလေ့စ် (Amylase = သကြားကိုကြေညက်စေတဲ့ အင်ဇိုင်း)၊ ပဲနဲ့သာအယ်ကာလီ (Fenugreek alkali) ၊ ဝီတာမင် ဘီ၊ စီ၊ အိုင်အိုဒင်းစတဲ့ အကျိုးပြုဓာတ် ၁၇ မျိုးတောင်မှ ပါဝင်တယ်။

အချိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း

ဆန်(၁၀၀ ဂရမ် = ၆ ကျပ်ခွဲသား)၊ မုန်လာဥ(၁၀၀ ဂရမ် = ၆ ကျပ်ခွဲသား၊ ဝက်နှလုံးတစ်ခု၊ ရေ(ဆန်ရဲ့ခုနစ်ဆ)



ဆီ၊ ဆားသင့်ရုံ။

ဝက်နှလုံးကို သေသေချာချာဆေးကြောပါ။ လက်ညှိုးထိပ် ဆစ်အရွယ်အတုံးတုံးပါ။ ရေဆေးပါ။ မုန့်လာဥအခွံတွေကို ခြစ်ပစ်ပါ။ ဝက်နှလုံးနဲ့ အရွယ်တူတုံးပါ။ ရေဆေးပါ။

အိုးထဲမှာ ဆီထည့်၊ ဆီကျက်ပြီဆိုရင် ဝက်နှလုံးနဲ့အတူ မုန့်လာဥတွေကို တစ်ပြိုင်တည်းထည့်ပြီးကြော်ပါ။ ဆယ်လေး ငါးချက်လောက် လှန်ပေးပြီးတာနဲ့ ဆေးထားပြီးတဲ့ဆန်နဲ့ ရေ ကိုထည့်ပါ။ ဆန်ပြုတ် ပြုတ်တဲ့နည်းအတိုင်းပြုတ်ပါ။ စားတဲ့ အခါမှာ ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး စားပါ။



အသည်း မာကျစ်၊ ဆီးချို၊ အရွယ်မတိုင်မီ လူအိုရုပ်ပေါက်



ကန်စွန်းဥဆန်ပြုတ်

ကန်စွန်းဥကို တရုတ်လူမျိုးတို့က စန်းယောက် - Shan-yao လို့လဲ ခေါ်ကြတယ်။ စန်း Shan = တောင်၊ ကမူ။ ယောက် Yao = ဆေး။ ဒါ့ကြောင့် ကန်စွန်းဥကို တောင်ကမူ ဆေးဥလို့ ခေါ်ရင်မမှားပါဘူး။ တစ်ခါ စန်းယောက်ဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်လို Yam, ရုက္ခဗေဒအမည် Dioscorea လို့ ခေါ်ကြပြီး မျောက်ဥ၊ ကျွေးဥ၊ ဝဥတို့နဲ့ မျိုးရင်းတူဖြစ်တယ်။ မျောက်ဥဟာ ကန်စွန်းဥနဲ့ အစွမ်းထက်တာချင်း တူပါတယ်။ တရုတ်ဘာသာ ဆေး ဖော်စပ်ရာမှာတော့ စန်းယောက်ခေါ် မျောက်ဥကို သုံးပြီး ကန်စွန်းဥကို နေ့စဉ်စားတဲ့အစားအစာအဖြစ် သုံးကြပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော်တရုတ်ဘာသာအား အသုံးဝင်ပုံကုန်းကိုပြုစုရေး သားခဲတဲ့ အပိုစိုက်ကုဆရာကြီး လီရှီကုန်း (၁၅၁၈-၁၅၉၃)က ကန်စွန်းဥဆန်ပြုတ်ကို အမြဲတမ်းသောက်ရင် အိုမင်းမှုကို နှေးကွေးစေမယ်လို့ ထောက်ခံ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်း ရင်း အနေနဲ့ ကန်စွန်းဥထဲမှာ အာဟာရဓာတ် အများအပြား ပါတဲ့အထဲက သာဓကနှစ်ခုလောက်ကိုပဲ ဖော်ပြပါမယ်။

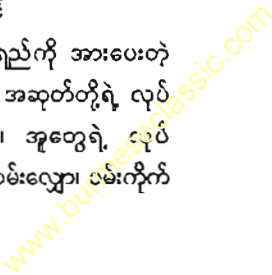
ကိုလင်းဓာတ်- Choline ပါဝင် တဲ့အတွက်ကြောင့် အသည်းရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည်ကို အားပေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အသည်း မာကျစ်တာ၊ အသည်းခြောက်တာ- Cirrhosisနဲ့ အသည်းမှာ အဆီစုတ်တွေ မဖြစ်စေဘူး။ ဗီတာမင် B5ပါဝင်တဲ့ အတွက် ကြောင့် အဆီတွေရဲ့ ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်မှု Metabolism ကို ပုံမှန်ဖြစ်စေအောင်အားပေးတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေဟာ ခေတ်သစ် လူသားတွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေပါ ပဲ။ ဒါ့အပြင် ကန်စွန်းဥဟာ ဆီးချိုရောဂါကိုလဲ ကာကွယ်ကုသ နိုင်တယ်လို့ မှတ်တမ်းရှိခဲ့ဖူးတယ်။ ဆွေမင်းဆက် (အေဒီ ၅၈၁-၆၁၉) မှာကတည်းက 'ဆီးချို ရောဂါသည် ပင်ကရိယ (တရုတ်လိုယီ)၏ရောဂါပင်ဖြစ်သည်။ အာခံတွင်းမှအစသည် အစာအိမ်အတွင်းရောက်သောအခါ ယီအင်ဂါ၏လုပ်ဆောင်မှု ကြောင့် အာဟာရများ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိသည်။ အကယ်၍ ယီအင်ဂါလုပ်ဆောင်မှုချို့ယွင်းလျှင် သကြားဓာတ်များ အလျှံအပယ်ထွက်လာပြီး ဆီးရည်များ ချိုသွားတတ်သည်။ ဤသည်ပင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်၏'လို့ မှတ်တမ်းရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆွေမင်းဆက်ဟာ အခုခေတ်နဲ့ဆိုရင်

နှစ်ပေါင်း ၁၄၀၀ ကျော်ကွာနေပြီ။ ဒီတော့ ဟိုအချိန်က ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ်နည်းတယ်၊ များတယ် ဆိုတာကို ဘယ်လို စမ်းသပ် သိရှိနိုင်ခဲ့သလဲ။ ပန်းကန်ပြား အချပ်သေးသေးထဲမှာ ဆီးရည်တွေထည့်ထားပြီး စောင့်ကြည့်။ ပုရွက်ဆိတ်တွေ အုံ့ခဲနေပြီဆိုရင် ဆီးချိုနေတယ်ဆိုတာ သေချာပြီပေါ့။ ဆီးချို ရောဂါရှိတဲ့လူဟာ အခြောက်ပြီး ရေငတ်တယ်။ ဆီးများ တယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကန်စွန်းဥနဲ့ ဝက်သရက်ရွက်- (ဝက်ပန်ကရိယ)တို့ကို ဟင်းချိုချက်ပြီး သောက်တတ်ကြ တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကန်စွန်းဥပြုတ် လေး၊ ငါးကျပ်သားကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် စားပေးရတယ်။

ကန်စွန်းဥ၊ ဝက်ပန်ကရိယ-(ဝက်သားဆိုင်များမှာ ဝက်သရက်ရွက်လို့ ပြောဝယ်ရတယ်)နဲ့ ပြောင်းဖူး အမြိတ်တို့ ဟာ ဆီးချိုရောဂါအတွက် တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးရဲ့ ရတနာသုံး သွယ်လို့တောင် အဆိုရှိပါတယ်။

ကန်စွန်းဥထဲမှာ နောက်ထပ်ပါရှိတဲ့ ဓာတ်တွေကတော့ ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဗီတာ မင်စီ၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ မီးစုန်းဓာတ် Phosphorus, အိုင်အိုဒင်းဓာတ်၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေလဲ ပါဝင်သေးတယ်။ ကန်စွန်းဥဆန်ပြုတ်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်

ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု စွမ်းရည်ကို အားပေးတဲ့ အတွက် သက်ပွားစေတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ အဆုတ်တို့ရဲ့ လုပ် ဆောင်မှုစွမ်းရည်ကိုလဲ အားပေးတယ်။ အူတွေရဲ့ လုပ် ဆောင်မှုတွေကိုလဲ မြှင့်တင်ပေးတဲ့အတွက် ဝမ်းလျှော၊ ပမ်းကိုက်



တာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အား အင်ပြည့်ဖြိုး သန်စွမ်းစေတယ်။ ဆီးချိုကြောင့် အာခြောက် ရေငတ်တာကို ပြေစေတယ်။ လူ့လတ်ပိုင်း၊ လူကြီးပိုင်းတွေ အဆုတ်၊ သရက်ရွက်နဲ့ ကျောက်ကပ်တွေ အားနည်းချို့ယွင်း တတ်တာတွေအတွက် အထူးကောင်းမွန်အကျိုးပြုပါတယ်။ အချိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း(တစ်ယောက်စာ)

- ကန်စွန်းဥ။ ။ ၁၀၀ ဂရမ် = ခြောက်ကျပ်ခွဲသား။
- ဆန်။ ။ ၁၀၀ ဂရမ် = ခြောက်ကျပ်ခွဲသား။
- ရေ။ ။ ဆန်ရဲ့ ဓနစ်ဆ တိုဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ ကန်စွန်းဥကို ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး ရေခန်းသွား အောင်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ပြီးမှ အခွံခွာပါ။ လေးထောင့်တုံးလေးများ လက်ညှိုးထိပ် အဆစ်အရွယ်လောက် လှီးထားပါ။ အလယ် အလတ်မီးတောက်နဲ့ ဆန်အိုးကိုတည်ပါ။ ရေဆူလာပြီဆိုရင် မီးအားကိုလျှော့ချပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆက်တည်ပါ။ ဆန်ပြုတ် ဖြစ်ပြီဆိုရင် ပြုတ်ပြီး တုံးထားတဲ့ကန်စွန်းဥတုံးကလေးတွေ ကိုထည့်ပါ။ သုံးမိနစ်လောက် ဆက်ပြီးတည်ပါ။ ဆန်ပြုတ် သောက်တဲ့အခါ သကြားနည်းနည်း ခတ်ပြီးတော့ သောက်နိုင် သလို ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ လူဆိုရင် ဆားနည်းနည်းခပ်ပြီး တော့လဲ သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဘာမှ မခပ်ဘဲ ဒီအတိုင်း သောက်လဲ အရသာရှိပါတယ်။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်၊ သွေးဝမ်းသွား

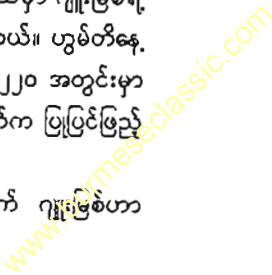


ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဆန်ပြုတ်

အခုရေးမှာလဲပဲ အဓိကက နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံး သွေးကြောပိတ်တာတွေ လုံးဝမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဆန်ပြုတ်အကြောင်းပါပဲ။ အကြောင်းရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာလူသတ် ရောဂါ ဆယ်မျိုးမှာ နှလုံးရောဂါဟာ ထိပ်ဆုံးက ဆိုတာသိ ကြမှာပါ။ အဲဒါကြောင့် ဈေးကွက်ဖတ်သူများနဲ့ ပြည်သူ အပေါင်းတို့နှလုံးရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စေတနာအရင်းခံနဲ့ ရေးတာပါ။ လူ့သဘာဝက နေ့တိုင်း

တစ်မျိုးတည်းကို ထပ်ခါတလဲလဲစားရင် ပြီးငွေ့တတ်တာ ဓမ္မတာပါ။ ဒါကြောင့် အသက် ၄၀ ကျော်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ရာသက်ပန် နှလုံးရောဂါမဖြစ်စေချင်တာကြောင့် ဆန်ပြုတ် အမျိုးမျိုးကို အလဲအဖယ်နဲ့ နေ့စဉ်စားသောက်နိုင်ပါစေဆိုတဲ့ စေတနာအရင်းခံပါ။ အသိနောက်မကျစေချင်တာလဲ ပါပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်ကလဲ နည်းတယ်လေ။ နောက်ပြီး ဘာဘေးထွက်ဆိုးကျိုး Side effects တွေမှလဲမရှိဘူးမဟုတ်လား။ ဟိုးတုန်းကတော့ အဲဒီတိုင်းရင်းဆေးတွေ၊ ဓာတ်စာတွေကို ပွဲတွေဆေး - Empirical လို့ သဘောထားကြပြီး သိပ္ပံနည်းမကျလို့ အနိုင်ကျင့်ခံခဲ့ကြရတယ်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်ကမှ W.H.O ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က Traditional Medicine and Health Care Coverage- တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပါဝင်ခြင်း' စာအုပ်ကြီးကို ထုတ်ဝေလိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီး တိုင်းရင်းဆေးမျိုးစုံနဲ့ ဓာတ်စာတွေကို အလေးထားလာရုံမက ရှေးအကျဆုံးနိုင်ငံ(ဝါ) သမိုင်းရှည်ကြာတဲ့ နိုင်ငံတွေရဲ့ ရှေးဟောင်းဓာတ်စာကျမ်းတွေကို လေ့လာသုတေသနပြုလာခဲ့တဲ့အတွက် ယခုအခါမှာ ဓာတ်စာကျမ်းတွေဟာလဲ စနစ်ကျနပြီ သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်လာရပါပြီ။ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကမှ အထင်သေးလို့ မရတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီဆန်ပြုတ်တွေအကြောင်း ကျမ်းတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်မှာရော၊ တခြားဓာတ်စာတွေအကြောင်း ရေးသားတဲ့စာအုပ်တွေမှာပါ ဖော်ပြထားတာက အသီး၊ အရွက်၊ အသားတစ်မျိုးချင်းစီထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေကို သိပ္ပံနည်း

ကျောက်ခွဲပြထားတဲ့အပြင် ဘယ်လိုအကျိုးပြုတယ်၊ ဘယ်လို ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာတွေကိုပါ ပညာပေးရေးသားလာကြပါပြီ။ ရှေးတုန်းကလို ကိုယ်တွေ့၊ ပွဲတွေ့၊ ကြုံဖူးလို့ဆိုတဲ့ အဆင့်မျိုးကို ကျော်လွန်လာခဲ့ပါပြီ။
 အမေရိကန်နိုင်ငံ လယ်ယာဌာနရဲ့ လူသားအတွက် အာဟာရသုတေသနဌာနပါမောက္ခ ဒေါက်တာရောဘတ်ရပ်စယ်လ် - Dr.Robert Russell က
 "အစားအသောက်နဲ့ ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခေတ်သစ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နည်းလမ်းဖြစ်လာပါပြီ" လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစကားဟာ အလွန်ကို မှတ်သားလောက်ပါပေတယ်။
 နောက်ကြုံမှပဲ အမေရိကန် အာဟာရပါရဂူတစ်ဦးက နေ့စဉ်တွေ့မြင်စားသောက်တဲ့ အစားအစာအမျိုး ၆၀ ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်တွေကို သီးသန့်ရေးပါဦးမယ်။ အခုတော့ကျွမ်းမြစ်အကြောင်းကို ပြန်ကောက်ပါရစေ။
အကျိုးအာနိသင်
 တရုတ်ပြည်ရဲ့ အစောဆုံး ဆေးကျမ်းကြီးဖြစ်တဲ့ ဟွမ်တီနေကျင်း - Canon of Medicine ထဲမှာ ကျွမ်းမြစ်ရဲ့ အသုံးဝင်ပုံအကြောင်းကို မှတ်တမ်းပြုခဲ့ပါတယ်။ ဟွမ်တီနေကျင်းဆေးကျမ်းကို ဘီစီ ၄၇၅ကနေ အေဒီ ၂၂၀ အတွင်းမှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ သမားတော်များအဆက်ဆက်က ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ရေးသားလာခဲ့ကြတာပါ။
 နှလုံးရောဂါနဲ့ ရင်ကျပ် ပန်းနာအတွက် ကျွမ်းမြစ်ဟာ



အထူးကောင်းမွန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဂျူးမြစ်ဟာ ကြက်သွန်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ရဲ့ မျိုးစုဝင်ပါပဲ -*Allium*။ ဂျူးမြစ်ကတော့ *Allium Tuberosum* ဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးသိပ္ပံကလဲ ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်တို့မှာပါဝင်တဲ့ *Allium* ဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနဲ့ ပန်းနာရောဂါတွေကို ကုသနိုင်တယ် ဆိုတာ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူပြီးပါပြီ။ နောက်ပြီး ဂျူးမြစ်ထဲမှာ ဗီတာမင် B5 အများအပြားနဲ့ ပိုတက်စီယမ် *Potassium* အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် B5 က ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အဆီဓာတ်တွေရဲ့ ဇီဝတွင်းဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုကို အကျိုးပြုစွမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။ ပိုတက်စီယမ်က နှလုံးကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုကို အားပေးပါတယ်။

ကြက်သွန်ခြိတ်(အဖြူရောင် အပိုင်းသာယူပါ) ထဲမှာ ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ဘီတာ- ကယ်ရိုတင်း၊ ဗီတာမင် B1, B2, C, ပန်းသီးအက်ဆစ်၊ ကယ်လီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ သံဓာတ်တို့ပါဝင်တဲ့အပြင် အဋ္ဌေပျံလွယ်တဲ့ ဘင်ဇင်း -*Benzene* အဆီပါဝင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီအဆီထဲမှာ အဓိကပါဝင်တာက ကြက်သွန်နီ-ကြက်သွန်ဖြူ အစပ်ဓာတ်၊ ပိုးသတ်တဲ့ ကြက်သွန်နီ-ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အဲဒီအစပ်ဓာတ်က အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ ရွေးကျိတ်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းတွေကို ဖြတ်သန်း တဲ့အခါမျိုးမှာ အဲဒီလမ်းကြောင်းတွေကို လှုံ့ဆော်မှုပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ရွေးထွက်စေတယ်။ သလိပ်ကြေစေတယ်။ ဆီးရွှင်စေတယ်။

T-BA

အချိုးအစားနဲ့ပြုတ်နည်း

- ဂျူးမြစ်။ ။ ၂ ကျပ်သားကနေ ၄ ကျပ်သား(၃၀-၆၀ဂရမ်)
- ကြက်သွန်ခြိတ်။ ။ အဖြူရောင်အပိုင်း ၂ချောင်း
- ဆန်။ ။ ၆ကျပ်ခွဲသား(၁၀၀ ဂရမ်)
- ရေ။ ။ ဆန်ရဲ့ ၇ ဆ

ဆန်ကို ရေ ခုနစ်ဆနဲ့ ပြုတ်ထားပါ။ ဂျူးမြစ်နဲ့ ကြက်သွန်ခြိတ် တို့ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး စပါးစေတစ်ထောက်စာအရှည်လောက် လှီးထားပါ။ ဆန်ပြုတ် ကျက်ခါနီးမှာ ဂျူးမြစ်နဲ့ ကြက်သွန်ခြိတ်တို့ကို ဆီ နည်းနည်းနဲ့ကြော်ပြီး ဆန်ပြုတ်ထဲ ရောထည့်လိုက်ပါ။ ဆန်ပြုတ်အိုးကို ခဏထပ်တည်ပြီး ဆားနည်းနည်းခတ်ပါ။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံး သွေးကြောပိတ်နဲ့ သွေးဝမ်းသွားတာတွေအတွက် သင့်လျော်လှပါတယ်။



သွေးတိုး၊ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်၊ ချွဲသလိပ်သွေးပါ



ကြွက်နားရွက်မှိုဖြူ၊ အာယုဒီယအသက်ရှည်ဆန်ပြုတ်

ယခုအခါ ကြွက်နားရွက်မှိုဖြူကို ကုန်တိုက်တွေမှာ ကျောက်ပွင့်ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထုပ်ပိုးရောင်းချ နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာအဖြစ်သုံးစွဲတဲ့ အထဲမှာ ကြွက်နားရွက်မှိုဖြူလိုအေတဲ့ ကျောက်ပွင့်ဟာ တန်ဖိုး အထိုက်ဆုံးလို့ တရုတ်ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဆိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့မှာအထိုက်တန်ဆုံးပါဝင်တဲ့ဓာတ်တွေက ဂျင်စင်း - Genseng တို့၊ ဆတ်ချိုနဲ့ - Antler တို့နဲ့ ညီတူညီ

မျှပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျောက်ပွင့်ထဲမှာပါတဲ့ ရုက္ခကော် စေးဟာ Organic Phosphorus ဆိုတဲ့ မီးစုန်းဓာတ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းပါဝင်ထားတာကြောင့် နွမ်းနယ်ပင်ပန်းမှုတွေကို ပယ်ရှင်းပစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အသက်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကြွက်နားရွက်မှိုဖြူ ဆန်ပြုတ်ကို မကြာခဏသုံးစွဲရင် Immune System လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါပြီးစနစ် (ကိုယ်ခံအား)ကို တိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် တရုတ်ဆေး ကျမ်းတွေမှာ 'အသက်ရှည်ဆန်ပြုတ်လို့' အမည်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျောက်ပွင့်(ခ) ကြွက်နားရွက် မှိုဖြူထဲမှာ စောစောက ဖော်ပြတဲ့ ဓာတ်တွေပါဝင်တဲ့အပြင် ပရိုတင်း ဓာတ်လဲ အများအပြားပါဝင်သေးတယ်။ သကြားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ်၊ သံဓာတ်၊ ဘီတာ ကယ်ရိုတင်း၊ ဘီတာမင် B₁, B₂ နိုင်ယာဆင်း နဲ့ ဥအနှစ်ဓာတ်တွေလဲ ပါဝင်သေးတယ်။

အကျိုးအာနိသင်များ

'ချီ' လို့ခေါ်တဲ့ Vital energy (သက်စောင့်ခွန်အား)ကို ဖြည့်စွက်ပေးပြီး သွေးကို မျှတစေတယ်။ ဦးနှောက်ကြီးရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး နှလုံးရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကိုလဲ သန်စွမ်းစေတယ်။ အဆုတ်နဲ့ အစာအိမ်တို့ကို ကာကွယ်မှုပေးတယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေတယ်။

ရောဂါတွေအနေနဲ့ ဖော်ပြရမယ် ဆိုရင် သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါ၊ ချွဲသလိပ်ထဲမှာ သွေးပါတာ၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြုံလို့အားနည်းပြီး ရေငတ်တာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း
 ကျောက်ပွင့်(လုံးဝခြောက်သွေ့)။ ။ ငါးမူးသား
 ဆန်။ ။ နို့ဆီဘူး ငါးပုံနှစ်ပုံ(ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)
 ရေ။ ။ ဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ
 သကြားခဲ။ ။ အနည်းငယ်

ကျောက်ပွင့်ကို ပျော့ပျောင်းပြီး ပွလာအောင် ရေစိမ်ထားပါ။ ဆန်ပြုတ်အိုးကို ဦးစွာမီးပြင်းနဲ့ ဆူပွက်လာအောင်တည်ပါ။ ဆူပွက်လာတဲ့အခါ မီးကို အနိမ့်ဆုံးအထိ လျှော့ချလိုက်ပါ။ ကျောက်ပွင့်ကို လက်သန်းဖျားအရွယ်လောက်ဖဲ့ပြီး ဆန်ပြုတ်ထဲရောထည့်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ကြာကြာတည်ပါ။ မကြာခဏမွေပေးပါ။ တူးကပ်မသွားပါစေနဲ့။ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် သကြားခဲထည့်ပါ။

ကြွက်နားရွက်မို့အနက်နဲ့ ကြွက်နားရွက်မို့အဖြူတို့ဟာ မျိုးနွယ်တူ တွေဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးအာနိသင်ချင်းလဲ တူပါတယ်။ ကြွက်နားရွက် မို့အနက်ကိုလဲ အထက်က ဖော်ပြထားတဲ့ နည်းအတိုင်း ဆန်ပြုတ်ပြုတ်သောက်လို့ရပါတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှု အားပေးပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲမှုကို ကာကွယ်တဲ့ သဘာဝအာဟာရ အနေနဲ့ ကြွက်နားရွက်မို့ဟာ အလွန်ရေပန်းစားပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်သလို ပျောက်လဲ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ကြွက်နားရွက်မို့နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ စားသောက်နည်း နှစ်မျိုးကို ရေးလိုက်ပါမယ်။ နံပါတ်တစ်ကတော့ ကြွက်နားရွက်မို့ အနက်ကို သုပ်စားတဲ့နည်းပါ။

(၁) လူတစ်ယောက်စာအတွက် ကြွက်နားရွက်မို့ နှစ်ပွင့်နှန်းနဲ့ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ရေနွေးနဲ့ စိမ်ထားလိုက်ပါ။ ကြွက်သွန်နီကို နှစ်သက် သလောက်ထည့်နိုင်ပါတယ်။ ကြွက်သွန်ကို ပါးပါး လှီးရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ကြွက်နားရွက်မို့များ စိတ်တိုင်းကျ ပွပြီး ပျော့ပျောင်းလာပြီဆိုရင် ကြွက်သွန်လှီးထားတဲ့ အရွယ်အစားအတိုင်း ကတ်ကြေးနဲ့ ကိုက်ဖြတ်ပါ။ ပါးပါးလှီးထားတဲ့ကြွက်သွန်နဲ့ ကတ်ကြေးကိုက်ထားတဲ့ ကြွက်နားရွက်မို့တွေကို ရောလိုက်ပါ။ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ နှမ်း၊ ဆီချက်၊ ငံပြာရည် အနည်းငယ်၊ သံပရာသီး ရည်ညှစ်ထည့်ပြီး သမအောင်နယ် လိုက်ရင်စားလို့ရပါပြီ။(၂) ဇွေရာသီမှာ ပူအိုက်ပြီး ရေခဏခဏငတ်ကြတယ်မို့လား။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ကြွက်နားရွက်မို့ အဖြူနှစ်ပွင့်ကို ရေနွေးနဲ့စိမ်ထားပါ။ ပွပြီးပျော့ ပျောင်းသွားတဲ့အခါ ခပ်သေးသေးဖြစ်အောင် လက်သန်းဖျားအရွယ် လောက် ချေလိုက်ပါ။ သကြားရည် ကျဲကျဲကျိုပြီးစစ်လိုက်ပါ။ သကြားရည်အေးသွားတဲ့အခါ ချွေထားတဲ့ ရှိစလေးတွေ ထည့်လိုက်ပါ။ ရေခဲတုံးကလေးတွေထည့်ပါ။ အေးအေးလေးသောက်လို့ရပါပြီ။ ချိုချင်လေးသောက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သံပရာ သီးလေးညှစ် ထည့်ပေါ့။ သကြားရည် မကျိုချင်ရင် အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ရတဲ့ လိမ္မော်ရည်၊ ဘာလီရည်၊ နာနတ်ရည် စတဲ့ အချိုရည်တွေနဲ့ စပ်ဖျော်ပြီး သောက်လဲရတာပါပဲ။



သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်



ပြောင်းဖူးမှုန့်နဲ့ ကန်စွန်းဥပြုတ်

ဒီကဏ္ဍမှာ ကန်စွန်းဥအကြောင်း အတော်ကလေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ကန်စွန်းဥ တော်တော်ကိုပေါ်တယ်။ ဈေးလဲမများဘူး။ ထိုနည်းတူစွာပဲ ပြောင်းဖူးကလဲ အတော်ကိုဈေးပေါ်တယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ မှာဆိုရင်ပြောင်းဖူးအရင့်တစ်ဖူးကို နှစ်ဒေါ်လာခွဲပေးဝယ်ရတယ်။ ဒီမှာတော့ ပြောင်းဖူးအစိမ်းတစ်ဖူးကို ၅၀ကျပ်-၈၀ကျပ် လောက်ပဲ ပေးရတယ်။ ပြောင်းဖူးကိုရွှေရောင်အနံ့လို့ ဂုဏ်ပြု ခေါ်ကြတယ်။ အမေရိကတိုက်ရဲ့ ပင်ရင်းဒေသခံတွေဖြစ်တဲ့

လူနီရက်အင်ဒီးယန်းတွေဟာ တစ်ယောက်မှ သွေးတိုးရောဂါ မရှိဘူး။ တစ်ယောက်မှ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်တာလဲ မရှိဘူး။ အကြောင်းရင်းကို အမေရိကန်ဆရာဝန်များအသင်းက သုတေ သနပြု၊ စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အမေရိကန်ရက် အင်ဒီးယန်းတွေက ပြောင်းဆန်အရင့်တွေကို အဓိကအစာ အဖြစ်စားကြတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ပြောင်းဆန် အရင့်တွေထဲမှာ လက်ဆီသင် - Lecithin, အိုလေအစ် အက်ဆစ် - Oleic acid စတဲ့ဓာတ်တွေ ပါရှိတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေက သွေးတိုးရောဂါ မဖြစ်စေဘူး။ သွေးလွှတ်ကြောတွေ မာကျစ်စေခြင်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ပြောင်းဖူးကို ရွှေရောင်အနံ့လို့ ဂုဏ်ပြုခေါ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးထဲမှာ တခြားဓာတ်တွေလဲ အများအပြား ပါဝင်သေးတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ်၊ မီးစုန်းဓာတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင် B₁, B₂, B₆, နီကိုတင်းနစ်အက်ဆစ် Nicotinic acid နဲ့ ပန်တိုသင်း နစ်အက်ဆစ် Pantothenic acid စတာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်က ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်တိုး ပွားလာနိုင်မှုကိုထိန်းချုပ်တားဆီးပေးတယ်။ နီကိုတင်းနစ် အက်ဆစ်နဲ့ ပန်တိုသင်းနစ် အက်ဆစ်တွေက ဦးနှောက်ဆဲလ်မှာ ရှိတတ်တဲ့ အမိုးနီးယားဓာတ် Ammonia ကို ဖျက်ဆီးဖယ်ရှား ပေးတဲ့အတွက် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို နှေးကွေးစေတယ်။

ပြောင်းဖူးဆန်ပြုတ်ကို စားပေးရင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း

ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်
ပေးနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးကို အလွန်အထောက်အကူပြုပါတယ်။
အချိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း

ပြောင်းဖူးအမှုန့်။ ။ ၁၅၀ဂရမ် (တစ်ဆယ်သား)
ကန်စွန်းဥ။ ။ ၁၀၀ ဂရမ် (ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)
ရေ။ ။ ၄၅ ကျပ်သား

ပထမဆုံး ကန်စွန်းဥကို အိုးသေးသေးတစ်လုံးမှာ
ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ရေခန်းအောင် ပြုတ်ပါ။
ကျက်သွားရင် အခွံခွာပြီး လက်တစ်ဆစ်လောက် တုံးထားပါ။

ပြောင်းဖူးအမှုန့်ကို ရေနွေးနည်းနည်းရောပြီး ညက်နေ
အောင်မွှေထားပါ။ အိုးတစ်လုံးနဲ့ ရေကိုဆူအောင်တည်ပါ။
ရေဆူရင် ရေရောထားတဲ့ ပြောင်းဖူးအမှုန့်ကို ဆူတဲ့ရေထဲ ဖြည်း
ဖြည်းလောင်းထည့်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ်လိုဖြစ်လာအောင်
တည်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ တုံးထားပြီးတဲ့ ကန်စွန်းဥကိုထည့်ပြီး
ခဏလေးထပ်တည်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ပြောင်းဖူးအမှုန့်ကို ကုန်တိုက်တွေမှာ
ဝယ်လို့ရပါတယ်။ Cornflour ဒါမှမဟုတ် Cornstarch လို့
ဘူးခွံတွေမှာ ရေးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဈေးကြီးတာတစ်
ကြောင်း၊ နယ်မြို့လေးတွေမှာဆိုရင် ဝယ်မရနိုင်တာတစ်ကြောင်း
တို့ကြောင့် ပြောင်းဖူးအမှုန့်ကို မသုံးဘဲ ပြောင်းဖူး အဖူးလိုက်ကို
စားနဲ့ ပါးနိုင်သလောက် ပါးအောင်လှီးပြီးတော့ သုံးရင်
လဲရပါတယ်။ သူ့ကျတော့ (၂၀ကျပ်သား)လောက်လဲ ထည့်

ရမယ်။ မီးနဲ့လဲ ပိုပြီး ကြာကြာတည်ရမယ်။ ပြောင်းဖူးအမှုန့်ကို
သုံးရတဲ့သဘောကတော့ လူကြီးသူမတွေ စားလို့ရအောင်
လို့ပါ။

အဓိကအကျိုးပြုချက်များ

သွေးလွတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊
နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါ၊
အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ချညှန်အားအင်ကုန်ခန်းတာ၊
ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းတာ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းတာတွေ
အတွက်အကျိုးပြုပါတယ်။

ဒီရောဂါတွေ မဖြစ်ရအောင် အသက် ၄၀ အထက်ရှိတဲ့
လူများ ခဏခဏစားပေးသင့်တယ်။ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ လူများလဲ
ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးလဲစား။ ဒီဓာတ်စာကိုလဲ စားပေးရင်
ပိုပြီးသင့်လျော်ပါတယ်။ ဘာမှဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စရာ မပါရှိပါဘူး။
ဒါကြောင့် ဆေးစားသလို အချိုးအစားတိတိကျကျကြီး
လုပ်ဖို့လဲမလိုပါဘူး။ အနည်းအကျဉ်းပိုသွား လျော့သွားလို့လဲ
ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။



သွေးတိုး၊ ကိုလက်စထရောနှင့် ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေး



မုန်လာဥနီဆန်ပြုတ်

မုန်လာဥနီ -Carrotဟာ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာရဲ့ ရောဂါကာကွယ်ရေးမှာတော့ ထိပ်တန်းရောက်လာတဲ့ အစာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကလဲ မုန်လာဥနီထဲမှာ အများအပြားပါဝင်နေတဲ့ကယ်ရိုတင်းဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အလယ်အလတ်အရွယ်အစား မုန်လာဥနီတစ်ဥနဲ့ လေးပုံ တစ်ပုံ (၁နဲ့)မှာ ကယ်ရိုတင်းဓာတ် ၇.၉ ဂရမ် (ငါးမူးသား)ပါဝင်ပါတယ်။

ကယ်ရိုတင်းဓာတ်ဟာ ကင်ဆာကာကွယ်ရာမှာ သွေးလွှတ်ကြောတွေကို ကာကွယ်ရာမှာ၊ ရောဂါပြီးစနစ် (ကိုယ်ခံစွမ်းအား)ကို တိုးပွားစေရာမှာ၊ ကူးစက်ရောဂါ -



Infection ကို ကာကွယ်ရာမှာ စွမ်းအားကြီးမားတဲ့ အင်တီအောက်ဆိုင်ဒင့် -antioxidants လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းပယ်ဖျက်ဓာတ်တွေကြွယ်ဝပါတယ်။ နေ့စဉ် မုန်လာဥနီတစ်ဥစားရင် အမျိုးသမီးများအတွက် လေဖြတ်ရောဂါ ၆၈ ရာခိုင်နှုန်း ကျဆင်းလျော့နည်းစေနိုင်တယ်။ မကြီးမသေးအရွယ်အစားရှိတဲ့ မုန်လာဥနီ တစ်ဥမှာပါဝင်တဲ့ ဘီတာကယ်ရိုတင်းဟာ အဆုတ်ကင်ဆာရဲ့ အန္တရာယ်ထက်ဝက်ကို ကျဆင်းလျော့နည်းစေနိုင်တယ်။ အရင်က ဆေးလိပ်စွဲသောက်ခဲ့ဖူးပြီး အခု ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်တဲ့လူများ အတွက်လဲ ဒီအတိုင်းပဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ မုန်လာဥနီမှာပါဝင်တဲ့ ဘီတာကယ်ရိုတင်းက သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ မျက်စိအမြင်အား ဆုတ်ယုတ်လာမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ပြင် အတွင်းတိမ်မဖြစ်နိုင်အောင်လဲ ကာကွယ်ပေးနိုင်သေးတယ်။ အရပ်ထဲမှာ ရင်ဆို့နာလို့ ခေါ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြောတစ်စိတ်တစ်ဒေသပိတ်ဆို့တာကြောင့် ရင်ထဲကနေ လက်မောင်းတစ်ဝိုက်ထိ နာကျင်လာတတ်တဲ့ Angina Pectoris ရောဂါဖြစ်မလာအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ မုန်လာဥနီထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အရည်ပျော်နိုင်တဲ့ ဖိုင်ဘာမျှင် -Soluble fibre ကြောင့် သွေးတွင်းအဆီ - Cholesterol ကို လက်စထရောကို ကျဆင်းစေတယ်။ ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်။ မှတ်သားစရာကောင်းတာက မုန်လာဥနီထဲက ဘီတာကယ်ရိုတင်းဟာ ချက်ပြုတ်လိုက်ပေမယ့် ပျက်ပြယ်မသွားဘူး။ စွမ်းရည်ကျမသွားဘူး။ အမှန်ဆိုရင် မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ချက်ပြုတ်ရင် ဘီတာကယ်ရိုတင်းကို ခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီးတော့တောင် စုပ်ယူနိုင်ပါသေးတယ်။

၁)အပြင် မုန်လာဥနီထဲမှာ ဒီတာမင် A, B1, B2, သကြားဓာတ် အများအပြား၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ မီးစုန်း ဓာတ် -Phosphorus, ပိုတက်ဆီယမ်တို့လဲ ပါဝင်ပါသေးတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်ပါဝင်တဲ့အတွက် နှလုံးကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုကို အားပေးပါတယ်။

မုန်လာဥနီဟာ ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို သန့်စွမ်းစေတယ်။ အစာအိမ်ထဲမှာ စုပုံနေတတ်တဲ့ အဆိုးဓာတ် တွေကို ပယ်ရှင်းပစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘယဆေးပင် များအသုံးဝင်ပုံကျမ်းကို ရေးသားခဲ့တဲ့ သမားတော်ကြီး လီရှီ ကျန်း (၁၅၁၈-၁၅၉၃)က မုန်လာဥနီဟာ လူ့ခန္ဓာတွင်းအင်္ဂါ -Organs တွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုခဲ့ တာဖြစ်ပါတယ်။

သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေ အတွက်တော့ ကံမကောင်း ရှာပါဘူး။ ၁၉၈၀ ကျော်ခုနှစ်တွေမှာ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်ရဲ့ ကျောင်းခွဲဖြစ်တဲ့ စနတ်ယားဂိုးကောလိပ်က ပါမောက္ခ ဒေါက်တာကလပ်နဲ့ တိုရန်တိုတက္ကသိုလ်က ဒေါက် တာကျန်ကင်းစ်တို့ သုတေသနတစ်ခုလုပ် ခဲ့ကြပါတယ်။ အစမ်း သပ်ခဲလူနာတွေကို အစားအစာအမျိုးမျိုးစားစေပါတယ်။ အံ့ဩစရာတွေ့ရှိခဲ့တာက သွေးချိုကို အမြန်ဆုံးထိုးတက် သွားစေတာက သကြားလုံးနဲ့ အိုက်စကရင်တွေ မဟုတ်ဘဲ မုန်လာဥနီဖြစ်နေတာကို တွေ့ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချို ရော ဂါရှိသူတွေ မုန်လာဥနီကို မစားဘဲ နေရင်ပိုကောင်းပါတယ်။

အကျိုးအာနိသင်

မုန်လာဥနီ ဆန်ပြုတ်က သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးတွင်း



အဆီများတဲ့ ရောဂါတွေအတွက် အထူးကောင်းမွန်ပြီး ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အစာမကြေရောဂါနဲ့ အစားအသောက်ပျက်တာအတွက်လဲ ကောင်းလှပါတယ်။ မျက်လုံးရဲ့မျက်ကြည်လွှာကို ရွှန်းစိုတောက်ပစေတယ်။ အမျိုးသမီးများအတွက် အရေပြားစိုပြည်ချောမွတ်စေတယ်။

- အချိုးအစားနဲ့ပြုတ်နည်း
- မုန်လာဥနီ။ ။ ၁၀၀ ဂရမ် (ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)
- ဆန်။ ။ ၁၀၀ ဂရမ် (ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)
- နံနံပင်။ ။ အနည်းငယ် (မိမိ နှစ်သက်သလောက်)
- ရေ။ ။ ဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ
- ထား။ ။ သင့်ရဲ့

မုန်လာဥနီရဲ့ အခွံတွေကို ခြစ်ပစ်ပါ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး အမျှင်ကလေးဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ဒါမှမဟုတ် စိန်ခဲလှတ်၊ သခွားခြစ်စတာနဲ့ ခြစ်ပါ။ ရေဆေးပြီးတဲ့ ဆန်နဲ့အတူ ရောပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ပြုတ်ပါ။ ဆန် ပြုတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် နံနံပင်နဲ့ ဆား၊ အနည်းငယ်ခတ်ပြီး မိနစ်ဝက်၊ တစ်မိနစ်လောက် ထပ်တည် ထားပါ။

(၂)ကြိမ်ခွဲပြီး သောက်ပါ။ နွေးနွေးအေးမှ သောက်ပါ။



သွေးတိုးကျ၊ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောချေပျက်



မြေပဲ-ကောက်ညှင်း ဆန်ပြုတ်

မြေပဲနဲ့ ကောက်ညှင်းဆန်ကို နေရာတိုင်းမှာ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ အလွယ်တကူပြုတ်ပြီး သောက်နိုင်တဲ့ ဓာတ်စာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတော့ မကြာခဏ ပြုတ်ပြီးသောက်သင့်ပါတယ်။

တရုတ်ဆေးကျမ်းအလိုအရ မြေပဲကဆိမ့်တယ်၊ အဆုတ်နဲ့ သရက်ရွက် Spleen ကို အကျိုးပြုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းနဲ့ ဓာတ်ခွဲကြည့်တော့ မြေပဲထဲမှာ မြေပဲ အက်ဆစ်ဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်၊



လက်စီသင် Lecithin, ကိုလင်း Choline, စတီယာရစ် အက်ဆစ် Stearic acidနဲ့ ဗီတာမင်တွေလည်း ပါဝင်တာကို တွေ့ရှိပါတယ်။ မြေပဲဆန်မှာ ကပ်နေတဲ့ အခွံပါးကတော့ သွေးထွက်တာကို ရပ်တန့်စေနိုင်ပါတယ်။

ကောက်ညှင်းဆန်ထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ မီးဖုန်းဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် B1, B2တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ အကျိုးသွားကတော့ တရုတ်လို 'ချို' လို့ခေါ်တဲ့ Vital energy သက်စောင့်အားကို အကျိုးပြု တယ်။ အစာအိမ်နဲ့ သရက်ရွက် Spleenကို ပူနွေးစေတယ်။

တရုတ်ဆီးသီးခြောက် (တရုတ်ဘယဆေးဆိုင်များမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်) က အစာအိမ်နဲ့ 'ချို'ကို အားပေးတယ်။ တရုတ်ဆီးသီး ထည့်ခြင်းအားဖြင့် ပါဝင်တဲ့အခြား အာဟာရ ဓာတ်တွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို အားဖြည့်မြှင့်တင်ပေးနိုင် တယ်။ ဒီနေရာမှာ အချက်တစ်ချက် အကြံပေးပါရစေ။ အချို့နေရာဒေသ တွေက တရုတ်ဆီးသီးခြောက် ဝယ်ယူရရှိဖို့ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။ ဈေးကြီးတာကြောင့် မတတ်နိုင်တာ လည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရုတ်ဆီးသီး မထည့်ဘဲ လည်း မြေပဲကောက်ညှင်းဆန်ပြုတ်သက်သက် ချည်းပြုတ် သောက်လည်းရပါတယ်။ တတ်နိုင်တယ်၊ ထည့်နိုင်တယ်ဆိုရင် တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။

မြေပဲကောက်ညှင်းဆန်ပြုတ်ရဲ့အာနိသင်

မြေပဲကောက်ညှင်းဆန်ပြုတ်က သွေးတိုးမြှင့်တာကို ကျစေတယ်။ သွေးတွင်းအဆီ Cholesterolကိုလက်စထရော့ကိုလည်း ကျစေတဲ့အပြင် အဆုတ်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုစွမ်းရည် ကို ပံ့ပိုးအောင်အားပေးတယ်။ အူနဲ့ အစာအိမ်တို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကိုလည်းအားပေးတယ်။ သားသည် မိခင်တွေ နို့ပိုထွက်စေတယ်။ အားနည်းချည့်နဲ့နေတဲ့ အခါမျိုးမှာ မြေပဲကောက်ညှင်းဆန်ပြုတ်တဲ့အထဲကို ကန်စွန်း၂ ထပ်ဖြည့်ထည့်ရင် အားအင်အမြန်တိုးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြေပဲဆန် (၅၀၀ဂရမ်=သုံးကျပ်သား၊ လေးကျပ်သား)။ ကောက်ညှင်းဆန် (၁၀၀၀ဂရမ်=ခြောက်ကျပ်ခွဲသား၊ နို့ဆီဗူးတစ်ဝက်နီးပါး)။ တရုတ်ဆီးသီး ခြောက်လုံး။ ရေ ကောက်ညှင်းဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ။ သကြားအနည်းငယ်။

မြေပဲဆန်ကိုတစ်ညရေစိမ်ပါ။ တရုတ်ဆီးသီးခြောက်ထဲက အစေ့ကိုထုတ်ပစ်ပြီး ဆီးအသားကိုဖဲ့ပါ။ ဆေးပြီးသား ကောက်ညှင်းဆန်နဲ့ အတူအားလုံးရောပြုတ်ပါ။ ပထမ မီးပြင်းနဲ့ ပြုတ်ပါ။ ဆူပြီဆိုတာနဲ့ မီးလျှော့ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်တဲ့ထိ တည်ပါ။ သကြားနည်းနည်းခပ်ပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ဆားနည်းနည်း ခပ်ရင်လည်း ရပါတယ်။



သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်၊ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ ခုခံအားနည်း



ခရမ်းချဉ်သီး ဆန်ပြုတ်

မြန်မာပြည်မှာခရမ်းချဉ်သီးကို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရနိုင်သလို ဈေးကလဲပေါပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆောင်းတွင်းမှာ ပိုပြီးပေါပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါသလို ခရမ်းချဉ်သီးထဲမှာ အာဟာရဓာတ်တွေလဲ ပေါပေါများများပါဝင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင် အေ နဲ့ စီ အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀၀ ဂရမ်(ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)တိုင်းမှာ ဗီတာမင်အေ-၂၇၈ အိုင်ယူ၊ ဗီတာမင် စီ-၂၃ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် ဘီ-၀-၀၆ မီလီဂရမ်၊ ဘီတူး-၀-၁၄ မီလီဂရမ်၊ နီကိုတင်နစ်အက်ဆစ်

(နိုင်ယာစင်) ၀.၆ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၀.၆ မီလီဂရမ်၊ ကယ်လ်စီယမ် ၇.၀ မီလီဂရမ်၊ ကစီဓာတ် ၄.၂ ဂရမ်၊ အဆီဓာတ် ၀.၃ ဂရမ်၊ ပရိုတင်း ဓာတ် ၁.၂ ဂရမ်၊ ကယ်လိုရီ ၂၀ တို့အပြင် ဗီတာမင် အီးနဲ့ ဗီတာမင် ပီတိုလဲ အတော်များများပါဝင်သေးတယ်။ ဗီတာမင်အီးဟာ နှလုံးသွေးကြောနဲ့ အာရုံကြောတွေရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် သွေးကြောတွေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကိုလဲ သက်သာလျော့ပါးစေတယ်။ နှလုံးကြက်သား ချောချောမွေ့မွေ့ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အားပေးတယ်။ အမျိုးသားများရဲ့ လိင်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ အထူးသဖြင့် အတွင်းအင်္ဂါတွေ လေထုညစ်ညမ်းမှုရဲ့ဒဏ်ကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်။

ဗီတာမင် ပီကို လူတွေ သိပ် မရင်းနှီးကြဘူး။ ဗီတာမင် ပီကို စတင်တွေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဗီတာမင်ပီကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တဲ့ ဆေးပညာနိဘဲလ်ဆာရင် ဒေါက်တာ အဲလ်ဘတ် Albert Szent Gyorgyi ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာအဲလ်ဘတ်ရဲ့ ညွှန်းဆိုချက်အရ ဗီတာမင် မီနဲ့ ဗီတာမင် ပီတို့ရဲ့ ပူးတွဲစွမ်းဆောင်မှုကြောင့် ရောဂါပိုးကို ခုခံကာကွယ်နိုင်တယ်။ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများတွေရဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို အားပေးတယ်။ သွားဖုံးသွေးယိုစီးမှုကိုလဲ ကာကွယ်ပေးတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးထဲမှာ အဖိုးအတန်ဆုံးက ခရမ်းချဉ်ဓာတ် ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်က သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ ပင်ကရိယကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာနဲ့ ဆီးကျိတ်

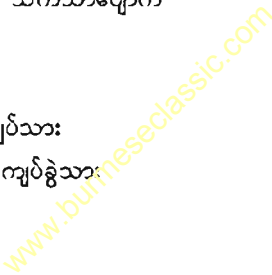
ကင်ဆာတို့ရဲ့ ဘေးဆိုးကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အစိမ်းစားလို့ကတော့ ဘာမှအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခရမ်းချဉ်ဓာတ်ကို ပရိုတင်းဓာတ်နဲ့အတူ Cellulose ဆဲလ်လူလို့စ်လို့ခေါ်တဲ့ အမျှင်တွေက ဝန်းရံဖွဲ့နှောင်ထားတယ်။ တော်တော်နဲ့ထွက်မလာနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မုချ အပူပေးရမယ်။ တော်တော်လေး အပူပေးပါမှ ထွက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရမ်းချဉ်သီးကို အစိမ်းစားရင် ကင်ဆာမကာကွယ်နိုင်ဘူး။ လွယ်လွယ်ကူကူမှတ်ထားသင့်တာက ကြက်သွန်ဖြူစားနည်းနဲ့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို လိုးပြီး ရေစင်အောင်ဆေး၊ ၁၅ မိနစ် လေသလပ်ခံပြီး စားမှကင်ဆာကို ကာကွယ်တယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးက အပူပေးပြီးစားမှ အာနိသင်ရှိတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီးဆန်ပြုတ်ရဲ့အာနိသင်

သွေးလွှတ်ကြောတွေ မာကျစ်မှု မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများရဲ့ ခုခံစွမ်းအားကို တိုးပွားစေတယ်။ သွေးတိုးကျစေတယ်။ နှလုံးရောဂါကို သက်သာစေတယ်။ အသည်းရောင်ရောဂါကိုလဲ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။

အချိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း

ခရမ်းချဉ်သီး။ ။ ၂၅၀၀ဂရမ် = ၁၅ ကျပ်သားဆန်။ ။ ၁၀၀၀ဂရမ် = ခြောက်ကျပ်ခွဲသား

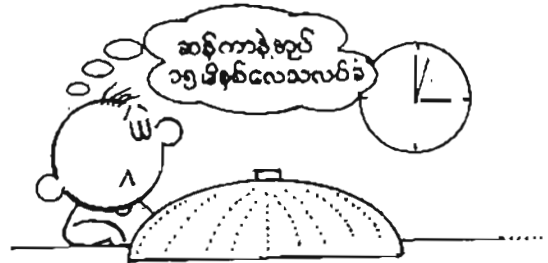


ရေ။ ။ ဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ
သကြား သို့မဟုတ် ဆား။ ။ အနည်းငယ်

ခရမ်းချဉ်သီးကို အခွံခွာပြီး လက်ညှိုးတစ်ဆစ်အရွယ်
အတုံးကလေးများအဖြစ်တုံးပါ။ ဆန်ဆေးပြီး ခရမ်းချဉ်သီး
နဲ့အတူ ရေထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ ရေဆူလာတာနဲ့ မီးကိုအသေးဆုံး
အထိလျှော့ချပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။
ကျက်ပြီးဆိုရင် သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။
ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေ သကြားအစား ဆားနည်းနည်း
ခပ်ပြီးစားသုံးနိုင်ကြပါတယ်။



သွေးလွတ်ကြောမကျစ်၊ သွေးတိုး၊ အူရောင်ရောဂါ



ကြက်သွန်ဖြူ ဆန်ပြုတ်

ရှေးတရုတ် ဆေးကျမ်းတစ်စောင်ဖြစ်တဲ့ ဘယဆေးများ
အသုံးဝင်ပုံကျမ်းထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရင်ဆို့နာ၊
သွေးတိုးရောဂါ၊ အနာပဆုပ်၊ ရေဖျဉ်းတို့ကို ကုသပျောက်ကင်း
စေနိုင်တယ်လို့ မှတ်တမ်းပြုခဲ့ပါတယ်။

ခေတ်သစ်သိပ္ပံနည်းနဲ့ စမ်းသပ်ဓာတ်ခွဲလိုက်တဲ့အခါမှာလဲ
ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာ လူ့အကျိုးပြုအာဟာရ ဓာတ်တွေ အံ့ဩစရာ
ကောင်းလောက်အောင် များပြားပြည့်စုံတာကို တွေ့ရှိ ခဲ့ကြ
ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀၀ ဂရမ်(ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)တိုင်းမှာ
ရေ ဓာတ် ၆၃-၈ ဂရမ်၊ ပရိုတင်း ၅.၂ ဂရမ်၊ အသိဓာတ်

၀.၂ ဂရမ်၊ ဖိုင်ဘာမျှင် ၁.၂ ဂရမ်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ၂၈.၄ ဂရမ်၊ ပြာဓာတ် ၁.၂ ဂရမ်၊ ကယ်ရိုတင်း ၂၀ မိုက်ကရိုဂရမ်၊ ရိုင်ဘိုဖလေဗင် -Riboflavin ၀.၀၆ မီလီဂရမ်၊ နီကိုတင်းနစ်အက်ဆစ် Nicotinic Acid ၀.၈ မီလီဂရမ်၊ ဗီတာမင် C -ascorbic acid ၇ မီလီ ဂရမ်၊ ဗီတာမင် E ၀.၆၈ မီလီဂရမ်၊ ပိုတက်စီယမ် ၄၃၇ မီလီဂရမ်၊ ဆိုဒီ ယမ် ၈.၃ မီလီဂရမ်၊ ကယ်လ်စီယမ် ၁၀ မီလီဂရမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ် ၂၈ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၁.၃ မီလီဂရမ်၊ မန်းဂန်စ် Manganese ၀.၂၄ မီလီ ဂရမ်၊ သွပ်ဓာတ် Zinc ၀.၆၄ မီလီ ဂရမ်၊ ကြေးနီဓာတ် Copper ၀.၁၁ မီလီဂရမ်၊ မီးစုန်းဓာတ် Phosphorus ၁၂၉ မီလီဂရမ်၊ ဆီလီနီယမ် Selenium ခေါ် ကန်ညိုဓာတ် ၅.၅၄ မိုက်ကရိုဂရမ်တို့ ပါဝင်နေပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူကိုအစိမ်းစားရင် ရောဂါတော်တော်များများရဲ့ ပိုးမွှား တွေကို နှိမ်နင်းသတ်ဖြတ်နိုင်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်ရှိရုံမက အစာကြေစေတယ်။ သွေးတိုးကျစေတယ်။ ကင်ဆာကာကွယ်တယ်။ ကူးစက်ရောဂါ(ဥပမာ-တုပ်ကွေး)တွေ ကူးစက်ပျံ့နှံ့တဲ့ ကာလမျိုးမှာ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းစားရင် ကူးစက်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ ကို အစိမ်းစားတဲ့နည်းကတော့ အခွံခွာ၊ ရေစင်အောင်ဆေး၊ ဓားနဲ့လှီး၊ ဆန်ကာနဲ့အုပ်ပြီး အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ် လေသလပ်ခံပါ။ ဒါမှလေထဲက အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နဲ့ ထိတွေ့ဓာတ်ပြုပါမှ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အကျိုးပြုဓာတ်တွေ သတ္တိကြွလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ ဆန်ပြုတ်ရဲ့ အကျိုး အာနိသင်
 သွေးတိုးကို ကျစေတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်တာ

သွေးခဲဆိုတာတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ လတ်တလော ဖြစ်တဲ့ အူရောင်ရောဂါ အတွက် အလွန်ကောင်းတယ်။ တီဘီ ရောဂါရှိတဲ့ လူနာတွေ ဆေးစားကုသမှုခံယူနေတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကြက်သွန်ဖြူဆန်ပြုတ်နေ့စဉ်သောက်ရင် သိပ်ကို အထောက်အကူပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက်လဲ အလွန်ကိုကောင်းပါတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ပြုတ်နည်း

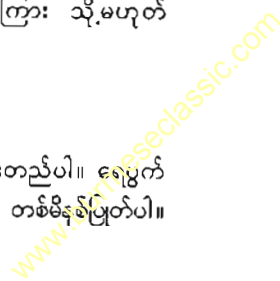
သုံးရမယ့် ကြက်သွန်ဖြူအမျိုးအစားက အခွံခရမ်းရောင်ရှိတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးထဲမှာတော့ ကြူးကုတ်-တရုတ်ကြက်သွန်ဖြူလို့ မေးဝယ်ရင်ရပါတယ်။ ဓရမ်းရောင်ကြက်သွန်ဖြူ ။ ။ ၃၀ ဂရမ် (နစ်ကျပ်သား)။ ဆန်။ ။ ၁၀၀ ဂရမ် (ခြောက် ကျပ်ခွဲသား)။ ရေ ။ ။ ဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ။ သကြား သို့မဟုတ် ဆား သင့်ရုံ။

ပြုတ်နည်း(၁)

ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာပြီး ဆန်၊ ရေတို့နဲ့အတူ မီးပြင်းနဲ့စပြုတ်ပါ။ ရေဆူပြီဆိုလျှင် မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်တဲ့အထိထည့်ပါ။ ရပြီဆိုလျှင် သကြား သို့မဟုတ် ဆားခပ်ပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။

ပြုတ်နည်း(၂)

ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာပါ။ ရေနွေးတည်ပါ။ ရေပွက်ပွက်ဆူလာရင် ကြက်သွန်ဖြူများကိုထည့်ပြီး တစ်မိနစ်ပြုတ်ပါ။

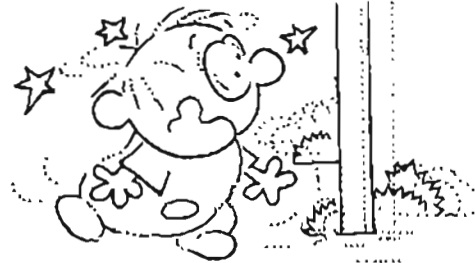


အချိန်ပြည့်ရင် ကြက်သွန်ဖြူများကို ဆန်ကာပါတဲ့ယောက်
ချိန်ဆယ်ယူလိုက်ပါ။ ဆန်တွေကို ကြက်သွန်ဖြူပြုတ်ထားပြီးတဲ့
ရေထဲကိုပဲ ထည့်ပြုတ်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းအထိ မီးလျှော့ပါ။
ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို
ထည့်ပြီး ခဏဆက်ပြုတ်ပါ။ သကြား သို့မဟုတ် ဆားသင့်ရုံ
ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ပထမနည်းက ရှေးသမားရိုးကျ နည်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယနည်း
က ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေကို ဆုံးရှုံးမှု
အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တဲ့ ခေတ်သစ်ပြုတ်နည်းပါ။
မိမိတို့အဆင်ပြေတဲ့နည်းနဲ့ပြုတ်။ သောက်ဖြစ်ဖို့သာ အဓိကပါ။



သွေးတိုး၊ အဆီကျ၊ လေချဉ်တက်အော့အန်၊ မူးဝေမျက်စိနီ



တရုတ်နံနံပင် ဆန်ပြုတ်

ဆန်ပြုတ်တွေ ဆေးဖက်ဝင်ပုံကို ရေးလာခဲ့တာ အတော်
ကလေးများပါပြီ။ ဖတ်မိတဲ့မိတ်ဆွေတွေက

“ဆန်ပြုတ်တွေ မပြီးနိုင်သေးဘူးလား၊ ဘာတွေနဲ့
ဆန်ပြုတ်လို့ ရသေးလဲ” စသည်ဖြင့် နောက်ကြပါတယ်။

“ဟုတ်ကဲ့၊ အဲဒီဆန်ပြုတ်ပြုတ်နည်းတွေဟာ နှလုံးနဲ့
ဦးနှောက်ဆိုင်ရာရောဂါများ ကာကွယ်ကုသရေး ဆိုတဲ့ စာအုပ်
ထဲက နည်းတချို့ပဲရှိသေးတယ်။ တချို့ပစ္စည်းတွေက ဒီမှာ
မရှိလို့ ဒါမှမဟုတ် ဝယ်ရတာ ဈေးကြီးလွန်းလို့ ချန်ပစ်ခဲ့တယ်။
အခုရေးခဲ့တာတွေက လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်တာတွေ၊ ဈေးလဲ
သက်သာတာတွေ၊ ပြုတ်ရလွယ်ကူတာတွေကိုရွေးပြီး ဘာသာ
ပြန်ထားတာ။ စာမူမပို့ခင် ကိုယ်တိုင်လဲ အဲဒီဆန်ပြုတ်တွေ

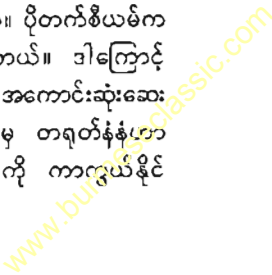
ပြုတ်သောက်ခဲ့တာပါ”

ရေးပြီးခဲ့တဲ့ ဆန်ပြုတ်တွေထဲမှာ ကန်စွန်းဥနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆန်ပြုတ်နှစ်ပုဒ် ပါဝင်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ကန်စွန်းဥက လွယ်လွယ်ကူကူ ဈေးပေါပေါနဲ့ဝယ်လို့ရပြီး အလွန်အလွန်ကို အကျိုးရှိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ၁၆-၂-၂၀၀၅ ထုတ် Health Digest Journalထဲမှာ မိတ်ဆွေကြီး ဒေါက်တာ အောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန)ရေးတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ၊ ရွှေနဲ့မလဲနိုင်တဲ့ ရွှေကန်စွန်းဥဆောင်းပါးကို ညွှန်းပါရစေ။ ဆရာဆောင်းပါးထဲမှာ တရုတ်ပြည်နဲ့ ဂျပန်တို့မှာရှိတဲ့ ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်တွေရှိတဲ့ ကျေးလက်တော ရွာတွေကို ကွင်းဆင်းသုတေသနပြုခဲ့ကြရာမှာ အဲဒီ ဘိုးသက် ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်တွေအားလုံး နေ့စဉ်ရွှေကန်စွန်းဥ စားကြ ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။ ကဲ- ကန်စွန်း ဥရဲ့အစွမ်းနဲ့ အဖိုးတန်ပုံသိကြပြီးပေါ့။ စာရေးသူအနေနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံက ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်တွေ ကန်စွန်းဥကို ဘယ်လိုစားတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာမသိပေမယ့် တရုတ် ပြည်က ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်တွေကတော့ ကန်စွန်းဥ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်သောက်တယ် ဆိုတာကို တော့ သေသေချာချာ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်သူများ အသက်ရှည်ရှည် နေချင်ရင် ကန်စွန်းဥ ဆန်ပြုတ်သောက်ကြပါလို့ တိုက်တွန်း လိုက်ပါရစေ။

ဒီတစ်ပတ်တော့ ဆန်ပြုတ် ဆောင်းပါးကို နောက်ဆုံးရေး ပါရစေဦး။ တရုတ်နံနံရဲ့သွေးတိုးရောဂါကို နိုင်တဲ့အကြောင်း သိစေချင်လွန်းလို့ပါ။ Food: Your Miracle Medicine စာအုပ်

ထဲမှာ အာရှသားတွေဟာ ခရစ်မပေါ်မီ ဘီစီ ၂၀၀ လောက် ကတည်းက သွေးတိုးရောဂါနဲ့ပါလာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို တရုတ်နံနံနဲ့ ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ရှိကာဂိုဆေးတက္ကသိုလ် ဆေး ဝါးဗေဒပါဂရူပါမောက္ခ အဲလီးယော့ထံရဲ့ ဝီယက်နမ် တပည့်က အသက် ၆၃ နှစ်ရှိတဲ့ သူ့ဖခင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရာမှာ ဝီယက်နမ် တိုင်းရင်းဆေးဆရာက နေ့စဉ်တရုတ်နံနံပင် နှစ်ပင် စားခိုင်းလို့ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်အကြာမှာ သွေးတိုး ၁၅၆/၉၆ ကနေ ၁၁၈/၈၂ ထိ ကျဆင်းသွားတယ်လို့ ပြောပြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပါမောက္ခ အဲလီးယော့ထံက တရုတ်နံနံကို အထူး စိတ်ဝင်စားပြီး သုတေ သနပြုတဲ့အခါမှာ သွေးတိုးရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြီးတိုးတဲ့ သွေးတိုးရောဂါမျိုးကို ပိုပြီးကုသနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

တရုတ်နံနံထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင် ဓာတ်တွေလဲ ပါဝင်ပါသေးတယ်။ ထူးကဲတာကတော့ ဖိုက်ထရင်း - Citrin လို့ခေါ်တဲ့ ဗီတာမင် P ရယ်၊ ကယ်လ်စီယမ် ရယ်၊ ဖိုတက်စီယမ်ရယ် အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် P က သွေးကြောမျှင်လေးတွေရဲ့ ခုခံအားကိုတိုးပွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ပြီး လေသင်တန်းရောဂါ ဖြစ်တာမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ကယ်လ်စီယမ်က နှလုံး ကြွက်သား ကျုံ့ပြန့်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်။ ဖိုတက်စီယမ်က နှလုံးကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုကို အားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် တရုတ်နံနံက နှလုံးရောဂါကာကွယ်ရာမှာ အကောင်းဆုံးဆေး လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ များမကြာမီနှစ်ကမှ တရုတ်နံနံဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ထုံထိုင်နဲ့အလာမှုကို ကာကွယ်နိုင်



တယ်ဆိုတာထပ်ပြီး သိလာကြလို့ တရုတ်နံနံကို ဝိုင်းစိတ်ဝင် စားလာကြပါတယ်။

တရုတ်နံနံဆန်ပြုတ်ရဲ့အကျိုးအာနိသင်

သွေးတိုးနှုန်းကို ကျစေနိုင်တယ်။ သွေးတွင်း အဆီဓာတ်တွေကို ကျစေနိုင်တယ်။ အသည်းရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကို ပြုပြင်ပေးတယ်။ မျက်စိတွေနီပြီး မူးဝေတာကို ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ချောင်းဆိုးရောဂါကို သက်သာစေတယ်။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကြောင့် အာခြောက်ရေငတ်တာကို သက်သာစေတယ်။ လေချည်တက်တာ အော့အန်တာတွေလဲ သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ပြုတ်နည်း

တရုတ်နံနံ။ ။ ၁၀၀ဂရမ် (ခြောက် ကျပ်ခွဲသား)

ဆန်။ ။ ၁၀၀ဂရမ် (ခြောက် ကျပ်ခွဲသား)

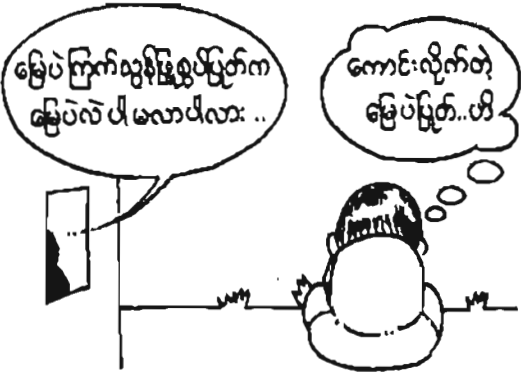
ရေ။ ။ ဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ

မှတ်ချက်... အသားတစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ငါး(အသား) ထည့်နိုင်။

မီးပြင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ်အိုးကို အရင်တည်ပါ။ ဆူလာပြီဆိုရင် မီးကို အနိမ့်ဆုံးရောက်အောင် လျှော့ချပါ။ မီးပျင်းပျင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်တဲ့အထိတည်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ရပြီဆိုရင် စင်းထားတဲ့ တရုတ်နံနံကိုထည့်ပြီး တစ်မိနစ်လောက်ထပ်တည်ပါ။ အသားတစ်မျိုးမျိုးထည့်မယ်ဆိုရင် အသားကိုသတ်သတ်ချက်ပြီးမှထည့်ပါ။ ငါးရုံဖြစ်ရင်တော့ အသားလွှာ၊ အရိုးထုတ်ပြီးထည့်ရင်ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပန်းကန်ထဲမှာ ငါးရဲ့အသားစိမ်းကိုထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ဆူဆူကို လောင်းထည့်ရင်လဲ ရပါတယ်။ ပုစွန်အကွေး ငါးအနွေးမို့လား။



ခြေထောက်ဖောရောင်၊ ထုံနာစို့နာ၊ သွားပုံးသွေးယို



မြေပဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူပြုတ်

မြေပဲအကြောင်းကို ဒီအခန်းမှာ ရေးဖူးခဲ့ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ထပ်ပြီးရေးလိုက်ပါဦးမယ်။ မြေပဲထဲမှာ မြေပဲ အက်ဆစ်ဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်၊ လက်စီသင် - Lecithin, ကိုလင်း -Choline, စတီယားရစ်အက်ဆစ် -Stearic acidနဲ့ ဗီတာမင်တွေလဲ ပါဝင်ပါတယ်။ မြေပဲဆန်မှာ ကပ်နေတဲ့ အခွံပါးကတော့ သွေးထွက်တာကို ရပ်တန့်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူအကြောင်းလဲ ရေးဖူးပါတယ်။ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေရဲ့ အချိုးအစားနဲ့တကွ ဖော်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကြက်

သွန်ဖြူအကြောင်းကိုလဲ စာရှုသူများ အတော်များများ မတ်ဖူးပြီထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုအခန်းမှာတော့ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ ဓာတ်တွေကို မရေးတော့ဘဲ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဒီလာဝဲယား -Delaware တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ ဂျင်းရဲ့ ကြက်သွန်ဖြူစားနည်း သုတေသနပြုမှုကိုပဲ ရေးပါတော့မယ်။ ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာ အကျိုးပြုဓာတ်တွေ အများအပြားပါဝင်တဲ့ အနက် *sjogene* လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ကအကျိုးအပြုဆုံးဖြစ်ပြီး သုတေသနအပြုခံရဆုံးဓာတ်လဲဖြစ်ပါတယ်။ ပါမောက္ခဂျင်းက *sjogene* ဓာတ်တွေ အလေအလွင့်နည်းအောင်စားနည်း သုတေသနပြုပြီး ဒီလိုအကြံပေးခဲ့ပါတယ်။

* ကြက်သွန်ဖြူတွေကို မညက်တညက်ထောင်းပါ။ ခဏလေသလပ်ခံပြီး စားပါ။

* ကြက်သွန်ဖြူကို မကျက်တကျက် ချက်စားတာလဲကောင်းပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ ဟင်းချက်တော့ ဆီသတ်တဲ့အခါ ကြက်သွန်ဖြူကို အရင်ဆုံးမထည့်ဘဲ၊ ဟင်းကျက်ခါနီးမှထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ထည့်မွှေတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

* ကြက်သွန်ဖြူကို ခရမ်းချဉ်သီး လို ချဉ်တဲ့အသီးမျိုးနဲ့အတူ ရောချက်ရင် အချဉ်ဓာတ်က *sjogene* ဓာတ် တွေ မလေလွင့်အောင် ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။

* ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးပြီး ဗောဒ်ကာ -Vodka အရက်နဲ့ လေးငါးခြောက်ရက်စိမ်ပါ။ အဖုံးပွင့်ထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ အဲဒီနည်းက ရုရှားလူမျိုးတွေရဲ့ ရှေးဟောင်းနည်းပါ။ အကြံပေးချက်။ ။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ ဗောဒ်ကာအရက် ဝယ်ရလွယ်ပေမယ့် ဒီမှာတော့ အလွယ်တကူ ဝယ်လို့မရနိုင်

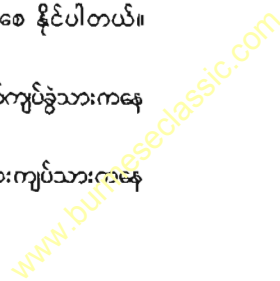
ပါဘူး။ ရန်ကုန်နဲ့ မန္တလေး တချို့ကုန်တိုက်မှာတော့ ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ်တို့မှာလို ဆန်း၊ ကောက်ညှင်း၊ စပါးတို့နဲ့ချက်တဲ့ အရက်ပြင်းတွေနဲ့ စိမ်ရင်လဲရမှာပါ။ ကြက်သွန်ဖြူဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ ထည့်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချိုးအစားမပါတော့ မိမိနှစ်သက်သလောက် ထည့်လို့ရတဲ့ သဘောပါပဲ။

* ရှေးခေါ်မလူမျိုးတွေရဲ့နည်းကလဲ လူအများစုက *sjogene* ဓာတ်ကို များများရစေတဲ့နည်းအဖြစ် ထောက်ခံထားပါတယ်။ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူရယ်၊ သိုးနို့နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဒိန်ခဲဖြူ -Feta cheese ရယ်၊ သံလွင်ဆီ -Olive oil ရယ် ရောနယ်သမထားတာပါ။ လုပ်ရခက်တယ် ထင်ရင် အထက်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းထဲက တစ်နည်းနည်းကိုသာ ရွေးလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအကျိုးရှိလှတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ မြေပဲဆန်တို့ကို ရောပြုတ်ပြီး စားသောက်ရင် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေကတော့ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့လို့ဖြစ်တတ်တဲ့ ထုံနာဂို -Beriberi ရောဂါတို့၊ ခြေထောက်တွေ မောရောင်နေ တာတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ မြေပဲဆန်ရဲ့ အခွဲတွေပါထည့် ပြုတ်တဲ့အတွက် သွားဖုံးကနေ နာတာရှည် သွေးယိုတာတို့၊ နှာခေါင်းထဲ ကနေ သွေးယိုတာတွေကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေ နိုင်ပါတယ်။ အချိုးအစားနဲ့ပြုတ်နည်း

မြေပဲဆန် ။ ။ ၁၀၀-၁၅၀ ဂရမ်(ခြောက်ကျပ်ခွဲသားကနေ တစ် ဆယ်သား)

ကြက်သွန်ဖြူ ။ ။ ၅၀-၁၀၀ ဂရမ်(လေးကျပ်သားကနေ ခြောက် ကျပ်ခွဲသား)



ရေ ။ ။ ၃၀ သားကနေ ၃၅ ကျပ်သား

ကြက်သွန်ဖြူများကို မညက်တညက်ထောင်းထားပါ။
မြေပဲဆန်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ ရေမစိမ်ပါနဲ့။
မြေပဲဆန်နဲ့ရေကို မြေအိုးထဲထည့်ပြီးတည်ပါ။ အစမှာ မီးပြင်း
နဲ့ဆူအောင်တည်ပါ။ ရေဆူတာနဲ့ မီး ကိုလျှော့ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့
မြေပဲဆန်များ နူးအောင်တည်ပါ။ မြေပဲဆန်များ နူး၊ မနူး
ဆယ်ပြီးစားကြည့်ပါ။ နူးပြီးဆိုရင် ထောင်းထားတဲ့ ကြက်
သွန်ဖြူတွေကို အိုးထဲထည့်၊ တစ်ချက် နှစ်ချက်မွှေပြီးတာနဲ့
မီးပေါ်က ချပါ။ အဖတ်ရော အရည်ပါ စားသောက်ပါ။

စားလို့ခံတွင်းတွေ့တယ်ဆိုရင် အကျိုးပိုပြီး သက်ရောက်
ပါတယ်။ တစ်ရက်ခြား တစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။ နှစ်ကြိမ်
ကနေ လေးကြိမ်သောက်လိုက်ရင် အစွမ်းပြတာကို တွေ့ပါလိမ့်
မယ်။



ကျားသေညှိုး၊ မ ဓမ္မတာမမှန်၊ အဖြူဆင်း၊ နလုံးသွေးကြောကျဉ်း ခေါင်းအုံ



ကုချိုင် ခေါ် တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆိတ်အသည်းကြော်

ကုချိုင်လို့ခေါ်တဲ့ တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်ကို မြန်မာလူမျိုး
တို့အစားနည်းကြသေးတယ်။ ကုချိုင်ဟာ ကြက်သွန်မြိတ်လို
အခေါင်းပွဲမဟုတ်ဘူး။ ပြားတယ်။ ကြက်သွန်မြိတ် လောက်လဲ
မကြီးဘူး၊ ပြားပြားသွယ်သွယ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်လောက်ပဲရှည်
တယ်၊ တိုချင်သာတိုမယ်၊ ပိုပြီးမရှည်ဘူး။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
ဆိုင်တိုင်းမှာလဲ ဝယ်လို့မရဘူး။ တရုတ်အနွယ် ဟင်းရွက်သည်
တွေ့ဆီမှာ ဝယ်လို့ရနိုင်တယ်။ ဈေးကြီးတယ်။ အလေးချိန်နဲ့
ချိန်ရောင်းတာ။ ဈေးနည်းနည်းပေါ်တဲ့အခါမျိုးမှာ တခြားဈေး
သည် တွေလဲ ရောင်းချလေ့ရှိပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ Chi-
nese Chive လို့ခေါ်ပါတယ်။ ရှေးအကျဆုံး တရုတ်သေးကျမ်း

ဖြစ်တဲ့ ဟွမ်တီဇုကျင်း= Canon of Medicine ထဲမှာ ခန္ဓာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်တဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့ ကောက်နံ့ငါးမျိုး၊ သစ်သီးငါးမျိုး၊ တိရစ္ဆာန်ငါးမျိုး၊ ဟင်းရွက် ငါးမျိုးလို့ ဖော်ပြပါတယ်။ ဟင်းရွက်ငါးမျိုးထဲ ပါဝင်တဲ့ ဂျူးမြစ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို ဒီကဏ္ဍမှာ ရေးဖူးပါပြီ။ အခုကုချိုင် (တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်) အကြောင်းရေးမှာပါ။

ကုချိုင်ထဲမှာ အများအပြားပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေကတော့ ဗီတာမင် A, B1, B2, B5, C နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ ပိုတက်စီယမ်၊ ဆာလ်ဖိုင် တို့အပြင် ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ အဂ္ဂေပျံလွယ်ဆီ -Benzene တွေလဲ ပါဝင်သေး တယ်။ ဗီတာမင် B1 ပါတဲ့အတွက် နှလုံးကြွက်သားကို ပုံမှန် ဖြစ်စေတယ်။ ဗီတာမင် B5 ကတော့ ကိုလက်စထရော ဇီဝတွင်း ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုမှာ အကောင်းဘက်က အကျိုးပြုတယ်။ ပိုတက်စီယမ်က နှလုံးကြွက်သား လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ဖြစ်အောင် အထောက်အကူပေးတယ်။ အထူးခြားဆုံးက သူ့ထဲမှာ အားကြွ စေတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးပါဝင်တယ်။ အဲဒီဓာတ်က ဝမ်းဗိုက် အလယ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အစာအိမ်နဲ့ကျောက်ကပ်တို့ကို အားပေးပြီး သူ့ကို ပွားစေတယ်။

ကုချိုင်ကိုအစိမ်း (တို့စရာအဖြစ်)လဲ စားလို့ရတယ်။ ချက်စားကြော်စားလို့လဲရတယ်။ ကုချိုင်အစိမ်းက သွေးလည် ပတ်မှုကို အားပေးတယ်။ သူ့ကိုပွားစေတယ်။ ချက်စားရင် အသည်းကိုအားပေးတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုကို အားပေး တယ်။ ကျောက်ကပ်ကို အားပေးတယ်။ သူ့ကိုပွားစေတယ်။ ဆိတ်အသည်းက နည်းနည်းခါးတယ်။ အေးတယ်။

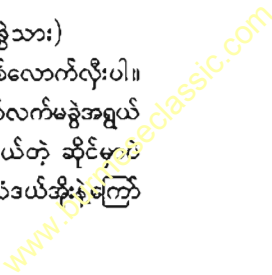
သွေးဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အသည်းကိုအားပေးတယ်။ မျက်စိကြည် စေတယ်။ အတွင်းတိမ်ကို ကာကွယ်ပေးရုံမက သက်သာ စေနိုင်တယ်။ ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ အဇီဝ မူလဆားဓာတ် -Inorganic Salt, နီကိုတင်းနစ်အက်ဆစ် - Nicotinic Acid, ဗီတာမင် A, B, C တို့လဲ ပါဝင်ပါတယ်။ အကျိုးအာနိသင်

ကုချိုင်နဲ့ဆိတ်အသည်းကို ရောပြီး ကြော်စားတာဟာ တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ ခံတွင်းပျက်ပြီး စားမဝင်တဲ့အခါ မျိုးမှာ နှုတ်မြိန်ဓာတ်စာအဖြစ် စားလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ် ခန္ဓာကိုလဲ သန်စွမ်းစေတဲ့ အစားအစာ စာရင်းဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ၊ ကလေးများ ကပ်ပါးပိုးကြောင့် ရေဖျဉ်းစွဲရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်တတ်တဲ့ မျက်စိရောဂါ၊ အမျိုးသားများ ပန်းညှိုး၊ ပန်းသေရောဂါ၊ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမမှန်၊ သွေးသွန်၊ အဖြူဆင်း၊ ဖျားနာပြီး နောက် မျက်စိပြာဝေ၊ ချွေးစေးထွက်၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ဖြစ်တာတွေ အတွက် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။

အချိုးအစားနဲ့ကြော်နည်း
ကုချိုင်(တရုတ်ကြက်သွန်မြိတ်)။ ။ ၁၀၀ဂရမ်(ခြောက်ကျပ်ခွဲ သား)

ဆိတ်အသည်း။ ။ ၁၂၀ ဂရမ် (ခုနစ်ကျပ်ခွဲသား)

ကုချိုင်ကိုရေစင်စင်ဆေးပြီး လက်နှစ်ဆစ်လောက်လှီးပါ။ ဆိတ် အသည်း အရှည် နှစ်လက်မ၊ ဗျက် တစ်လက်မခွဲအရွယ် လှီးပါ။ ပါးပါး လွှာပါ။ အကောင်းဆုံးက ဝယ်တဲ့ ဆိုင်မှာပဲ လှီးခိုင်းပါ။ သူတို့စားတွေက ပိုထက်တယ်။ သံဒယ်အိန်းမကြော်



ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒယ်အိုးမှာ ဆီထည့်၊ ဆီကျက်ပြီးဆိုရင် ဆိတ် အသည်းတွေထည့် လေးငါးခြောက်ချက် မွှေပြီးရင် ရေနည်းနည်းထည့်၊ ဒယ်အိုးကို အုပ်ထားပါ။ တစ်မိနစ် လောက်အုပ်ပြီးရင် ဒယ်အိုးကိုပြန်ဖွင့်၊ ရေနန်းအောင် စောင့်ပါ။ ရေနန်းပြီဆိုမှ ကုချိုင့်တွေ ထည့်ပြီး၊ မိနစ်ဝက်လောက်မွှေပါ။ ကုချိုင့်ကျက်လောက်ပြီဆိုရင် ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ နည်းနည်းထည့်ပြီး လေးငါးခြောက်ချက်မွှေပေးပါ။ ထမင်းနဲ့ ပဲစားစား၊ ဒီအတိုင်းပဲ စားစားရပါတယ်။ တစ်ရက်ခြား တစ်ကြိမ် ကြော်စားပါ။ ဘာမှဘေးဥပါဒ် မဖြစ်တဲ့အတွက် အလေးချိန်ကို တိုးလို့ရပါတယ်။



ကလေးငယ်များ ဝက်သက်ပေါက်၊ ဝမ်းတွင်းအပူလွန်ကဲ



ဝက်မြေစာဥ၊ မုန်လာဥနီပြုတ်ရည်

တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ ကလေးတွေဝက်သက်ပေါက် တဲ့အခါ မုန်လာဥနီနဲ့မြေစာဥရောပြုတ်တဲ့ အရည်ကို အထောက် အကူပြုဆေးအဖြစ် တိုက်လေ့ရှိကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝက်သက်ကာလ အနှောင်းပိုင်းမှာ ပြုတ်တိုက်တတ်ကြတယ်။ ဝက်သက်ပေါက်တာများသောအားဖြင့် နှစ်ပတ်ကနေ လေးပတ် အထိ ကြာတတ်တယ်။ ပထမမှာ အအေးမိများသလိုကိုယ် ပူလာတယ်။ ပါးစောင်ထဲမှာ အနီရောင်ဖုပေါ်လာပြီး အဖုရဲ့ အလယ်မှာ အဖြူစက်ကလေးတွေပေါက်တတ်တယ်။ ငါးရက် မြောက်နေ့မှာ နားနောက်ကနေစပြီး ပန်းရောင်အဖုအပိမ့်တွေ စပေါ်လာပြီး မျက်နှာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပြန့်သွားတယ်။

ဝက်သက်ပေါက်တဲ့ကာလမှာ ကလေးတွေ ခံနိုင်ရည် သိပ်ကို ကျဆင်းသွားတဲ့အတွက် အဆုတ်အအေးပတ်မှာကို /အလွန် သတိထားရတယ်။ အလယ်နားရောင်ရမ်းတဲ့ ရောဂါမျိုးလဲ ဆက်ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မပေါ့ဆမိဖို့လိုတယ်။ ဝက် သက်ဟာ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုတုန်းက ဆိုရင် နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်မှာတစ်ကြိမ် ကူးစက်ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဝက်သက်ပေါက်ရင် ကလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ဝက် သက်ဆိပ်တွေ ကျန်ခဲ့တတ်တယ်။ အဲဒီလို မကျန်ရစ်အောင် ဝက်သက်ပုတွေ တစ်ကိုယ်လုံးစုံသွားတာနဲ့ မုန်လာဥနီနဲ့မြေ စာဥပြုတ်ရည်စတိုက်တော့တာပဲ။ အပူကျတယ်။ အဆိပ်ပြေ တယ်။ အာခြောက်တာပျောက်ပြီး ခံတွင်းကို စိုစွတ်လာစေ တယ်။ ပူတဲ့ရာသီမှာ ဝမ်းတွင်းအပူတွေကင်းအောင် နေ့စဉ်ပြုတ် တိုက်ရင်လဲ ရပါတယ်။

မုန်လာဥနီဟာ အရသာချိုတယ်။ စဉ်းငယ်ပူတယ်။ အဆိပ်ကင်းတယ်။ အစိမ်းလဲစားလို့ရတယ်။ အဆုတ်နဲ့ သရက် ရွက် - *Spilan* ကိုအကျိုးပြုတယ်။ မုန်လာဥနီမှာ ဘီတာက ရှိတင်း အများအပြားပါဝင်တယ်။ အငွေ့ပျံလွယ် အဆီဓာတ်လဲ ပါတယ်။ ဗီတာမင် A ချို့တဲ့တဲ့ ရောဂါမျိုးအတွက်အလွန် ကောင်းတယ်။ မုန်လာဥနီဆန်ပြုတ်ထဲမှာ မုန်လာဥနီ အကြောင်း တော်တော်လေးပြည့်စုံအောင် ရေးခဲ့ဖူးပါပြီ။

မြေစာဥကို တချို့နေရာက ဝက်မြေစာဥလို့လဲ ခေါ်ကြပါ တယ်။ ရန်ကုန်မှာတော့ မတွေ့ရသလောက် ဖြစ်သွားပြီ။ ဟိုတလောကတော့ ဈေးကွက်ဂျာနယ်ထဲမှာ မင်းဘူး ရွှေစက် တော်ဘုရားပြဲမှာ ရောင်းနေတယ်လို့သိရတယ်။ ရန်ကုန်မှာတော့ တရုတ်တန်းဘက်မှာ နိုင်ငံခြားက စည်သွပ်ဘူးနဲ့လာတာကို

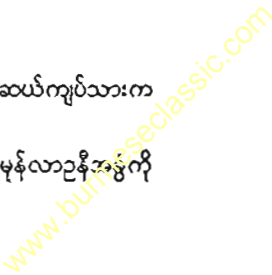
ဝယ်သုံးရတယ်။ မင်းဘူး၊ မကွေးဘက်မှာ မြေစာဥလှိုင်လှိုင် ထွက်တယ်လို့သိရလို့ စည်သွပ်ဘူးထုတ်လုပ်ရင် ကောင်းမှာပဲ။ မြေစာဥဟာ အလွန်ချိုတယ်။ အခွံခွာလိုက်ရင် အထဲမှာ ဖြူဆွတ် နေတာပဲ။ ဟောင်ကောင်၊ မကာအို၊ တရုတ်ပြည်တို့မှာ မြေစာဥ အမှုန့်ထုပ်တွေလဲရောင်းတယ်။ မြေစာဥအမှုန့်နဲ့ ဆန်မှုန့်ရော နယ်ပြီး မုန့်ပေါင်းလုပ်စားတယ်။ တရုတ်လက်ဖက်ရည်ဆိုင် (ရေနှေးကြမ်းဆိုင်)တွေမှာမရှိမဖြစ်တဲ့ မုန့်တစ်မျိုးပဲ။ နွားနို့၊ သာကူစေ့စေ့ အအေးရည်ဖျော်တဲ့ အထဲမှာ မြေစာဥ အတုံး ကလေးတွေ ထည့်ထားတာများ တော်တော်စွဲမက်စရာကောင်း တယ်။

မြေစာဥရဲ့အရသာက ချိုတယ်။ အအေးစာဖြစ်တယ်။ သွယ်မှာ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ မီးစုန်း ဓာတ်၊ သံဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင် A, B₁, B₂, Cနဲ့ နိုင်ယာဆင်း *Niacin* တို့ပါဝင်တယ်။ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်အရ မြေစာအပွင့်က ရွှေဝါ ရောင် - *Staphylococcus* စတက်ဖိုလိုကော့ကပ်စ်ပိုးလုံး၊ အူမ တွင်းဘက်စီလပ်စ်တုတ်တိုပိုး - (အဲဒီပိုးကြောင့် တုတ်တိုပိုး စွဲဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်တယ်)နဲ့ အစိမ်းရောင်ပြည်တည်စေတဲ့ တုတ်တိုပိုးတွေကို ထိန်းချုပ်နှိမ်နင်းနိုင်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ မြေစာဥက အပူကျစေတယ်။ ဆီးရွှင်စေတယ်။ ဝမ်းမုန့်စေ တယ်။ အဆိပ်ပြေတယ်။ သလိပ်ကြေတယ်။ အရက်နာကျတာ အတွက်လဲ ကောင်းတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း

မုန်လာဥနီ ။ ။ ၁၅၀-၂၅၀ဂရမ်(တစ်ဆယ်ကျပ်သားက နေ ၁၅ကျပ်ခွဲသား)။

မြေစာဥ ။ ။ မုန်လာဥနီနဲ့ဆတူ၊ မုန်လာဥနီအဖွဲ့ကို



ခြစ်ပစ်ပါ။ လက်သန်းဖျားအရွယ် ကလေးတွေတုံးပါ။ မြေစာဥ အခွံတွေကို သင်ပစ်ပါ။ မုန့်လာဥနဲ့ ရွယ်တူတုံးပါ။ ရေ ၆၀ ကျပ်သားထည့်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆူပွက်လာတဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ ဆူပြီးတဲ့နောက် ၁၅ မိနစ်ဆက်ပြုတ်ထားပါ။ တစ်နေ့ ကုန် ရေမသောက်ဘဲ ရေအစား အဲဒီပြုတ်ရည်ပဲသောက်ပါ။ နံနံပင် မြေစာဥပြုတ်ရည်

တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်း၊ ကွမ်းတုန်းပြည်နယ်က ပြည်သူ့ တွေကျတော့ ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်တဲ့ ကလေးတွေကို နံနံပင် (တရုတ်နံနံမဟုတ်)နဲ့ မြေစာဥပြုတ်ရည်ကို အထောက်အကူအ ဖြစ်တိုက်လေ့ရှိကြပါတယ်။

မုန့်ဟင်းခါးထဲ ထည့်စားတဲ့ နံနံပင်ဟာ စဉ်းငယ်ပူ။ အနံ့မွှေး။ အဆုတ်နဲ့ အစာအိမ်ကို အကျိုးပြုပါတယ်။ ဗီတာမင် A, B, B₂, C-နစ်ကိုတင်းနစ်အက်အစ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ် (ထုံ) ဓာတ်နဲ့ သံဓာတ်တွေပါဝင် ပါတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း

နံနံပင်။ ။ ၁၅ ဂရမ်ကနေ ၃၀ဂရမ်(တစ်ကျပ်သား ကနေ - နှစ်ကျပ်သား)

၂၂။ ။ ၂၅၀ ကနေ ၅၀၀ ဂရမ်(၁၅ကျပ်သား ကနေ ၃၀သား)

ရေ။ ။ (၃၅ကျပ်သားကနေ ၅၀ သား)

နံနံပင်ကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ မြေစာဥကို အခွံသင်ပါ။ ရေနဲ့အတူ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူရင် မီးဖိုပေါ် ကချပြီး အအေးခံပါ။ တစ်နေ့ကုန် ရေအစား အဲဒီပြုတ်ရည် ကိုသာသောက်ပါ။ အဖတ်တွေပါ စားရင်လဲရပါတယ်။



သွေးတိုး၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ပြန်ရည်ကျိတ်ရောင်ရမ်း



ပင်လယ်ရေမှော်၊ ပင်လယ်ရေညှိနဲ့ ပဲပုပ်ပြုတ်

ပင်လယ်ရေမှော် - Kelp ဆိုတာ ပင်လယ်ကမ်းစပ်ရေပြင်မှာ အစိမ်းရင့်ရောင် ပိတ်ချပ်လိုပေါက်တဲ့ ရေမှော်မျိုးပါ။ ပင်လယ် ကျောက်ကဝတ်လို့လဲခေါ်ကြတယ်။ အရသာ စဉ်းငယ်ငန်တယ်။ အအေးစာဖြစ်တယ်။ အဆုတ်၊ အစာအိမ် တို့ကို အကျိုးပြု တယ်။ ပင်လယ်ရေမှော်ထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်း - Iodine ဓာတ်အများအပြား၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်၊ ရေမှော်ဓာတ်၊ ကျောက်ပွင့်ကော်စေးဓာတ်၊ ဘီတာကရိုတင်း၊ ဗီတာမင် B₁, B₂ စတာ တွေပါဝင်ပါတယ်။

ပင်လယ်ရေညှိ - alga ဆိုတာကတော့ ပင်လယ်ကမ်းစပ် ကျောက်ဆောင်တွေမှာ တွယ်ကပ်ပြီးပေါက်တဲ့အစိမ်းရင့်ရောင်

ရေညှိဝင်မျိုးပါ။ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်၊ ကျောက်ပွင့်လို့လဲခေါ်ကြပါတယ်။ အရသာနည်းနည်းငန်တယ်။ အအေးစာဖြစ်တယ်။ အသည်းနဲ့အစာအိမ်ကို အကျိုးပြုတယ်လို့ တရုတ်ဆေးကျမ်းတွေက ဆိုပါတယ်။ ပင်လယ်ရေညှိထဲမှာလဲ အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်အများအပြားပါဝင်တယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ကျိခွဲရေညှိဓာတ်ကျောက်ပွင့်ညှိအက်ဆစ် စတဲ့အာဟာရပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသေးတယ်။

ပဲပုပ်ကတော့ ၂၁ ရာစုမှာ အာဟာရအကြွယ်ဝဆုံး၊ လူအကျိုးပြုဆုံးအာဟာရပစ္စည်းအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုနေကြပါပြီ။ မြန်မာပြည်မှာတော့ လူအသိဆုံး ပဲပုပ်နဲ့လုပ်တဲ့ ဟင်းလျာကတော့ ပဲပြားဖြစ်ပါတယ်။ ပဲပြားဟာ ဘယ်လောက်တောင် လူအကျိုးပြုသလဲဆိုရင် သာဓကတစ်ခုပြရနဲ့ ထင်ရှားလောက်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သြဂုတ်လ ၁၅ရက်နေ့ကို ပဲပြားစားပွဲတော်နေ့လို့ သတ်မှတ်ထားတာကို ထောက်ရင်ခန့်မှန်းသိနိုင်ပါပြီ။ ပဲပုပ်အကြောင်းပြောရမယ်ဆိုရင် စာတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ရေးမှ ပြည့်စုံပါမယ်။

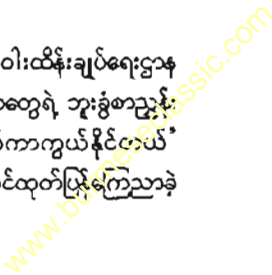
ပဲပုပ်ကို တရုတ်လူမျိုးတွေ စားသုံးခဲ့ကြတာ နှစ်ပေါင်းလေးငါးထောင်လောက်ရှိတဲ့အကြောင်း အထောက်အထားရှိပါတယ်။ အမေရိကန်တွေ ပဲပုပ် စားတာ ဆယ်စုနှစ်သာသာလောက်ပဲ ရှိပါဦးမယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က စနစ်တကျ သုတေသနပြုလုပ်ပြီးမှ စားကြတာကိုး။ ဒီကဏ္ဍမှာတော့ ပဲပုပ်ထဲမှာပါတဲ့အာဟာရဓာတ်အချို့ကိုသာ ဖော်ပြပါရစေ။ ပဲပုပ်ထဲမှာ ပရိုတင်းနဲ့ ဖိုင်ဘာမြှင် အများအပြားပါဝင်ပေမယ့် အဆီဓာတ်ကျတော့ နည်းနည်းလောက်သာပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်

များကကြက်ဥ၊ အဆီမပါ အသားသက်သက်၊ မြေပဲနှင့် ပဲပုပ်ထဲက ပရိုတင်း ပါဝင်နှုန်းကို ဒီလိုနှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဂရမ် ၁၀၀ တိုင်း ပရိုတင်းပါဝင်နှုန်း	
ကြက်ဥ	၁၂.၇ ဂရမ်
အသားသက်သက်	၂၁.၇ ဂရမ်
မြေပဲဆန်	၂၅.၀ ဂရမ်
ပဲပုပ်	၃၅.၀ ဂရမ်

၁၀၀ ဂရမ်ဟာ ၆.၁၃ကျပ်သားရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လွယ်လွယ်(ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)လို့မှတ်ရင် မှတ်မိလွယ်သွားပါတယ်။ နောက်ပြီး ပဲပုပ်ထဲမှာအချို့(သကြား)ဓာတ်၊ ဗီတာမင်တွေ၊ နိုင်ယာစင် - Niacin၊ ရောင်ချယ်ဓာတ် Flavonoid တွေ၊ ရုက္ခ မလိင်ဟိုမုန်း စတာတွေပါဝင်နေသေးတယ်။ အကျိုးပြုဓာတ်တွေ အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။ ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ သိပ္ပံပညာရဲ့ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်အရ ပဲပုပ်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်အမျိုးမျိုးကြောင့် ခေတ်သစ်လူသတ်ရောဂါများဖြစ်တဲ့ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးပွ ဒါမှမဟုတ် အရိုးပါးရောဂါ Osteoporosis နဲ့ ဆီးချိုရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုတဲ့ အခြားဓာတ်များလဲ ပါဝင်နေသေးတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေးဌာန (FDA) ကပဲပုပ်နဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ ဘူးခွဲစာညွှန်းမှာ "ပဲပုပ်ဟာ နှလုံးရောဂါကို တိုက်ရိုက်ကာကွယ်နိုင်တယ်" ဆိုတဲ့ စာတန်းပေါ်ပြခွင့်ပြုကြောင်း တရားဝင်ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့



ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပဲပုပ်ဟာ အဓိကစားစရာတွေထဲ ပါဝင်လာပါတော့တယ်။

အကျိုးအာနိသင်

လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ပြန်ရည်ကျိတ်ရောင်ရမ်းခြင်း - Lymphangi၊ သွေးတိုးရောဂါတွေကို ကုသနိုင်တယ်။ နွေရာသီပူပြင်းတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ရေငတ်ပြေစေတယ်။ ကိုယ်တွင်းအပူကျစေပါတယ်။

အမျိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း

ပင်လယ်ရေမှော် ။ ။ နှစ်ကျပ်သား၊

ပင်လယ်ရေညှိ ။ ။ နှစ်ကျပ်သား၊

ပဲပုပ် ။ ။ တစ်ဆယ်ကျပ်သားကနေ ၁၂ကျပ်ခွဲသား၊

ရေ ။ ။ ၆၀ ကျပ်သား

ပဲပုပ်ကို တစ်ညရေစိမ်ထားပါ။ ရေမှော်နဲ့ ရေညှိတို့ကို သန့်စင်သွားအောင် ရေဆေးပါ။ ရေမှော်ကို အဖျင်ဖြစ်အောင် လှီးဖြတ်ပါ။ အားလုံးကို ရေထဲထည့်ပြီး ဟင်းချိုဖြတ်သလို ပြုတ်ပါ။ ပဲပုပ်နူးနပ်သွားပြီဆိုရင် ဆားသင့်ရုံ ဒါမှမဟုတ် သကြားသင့်ရုံခတ်ပြီး၊ အရေလဲသောက်၊ အဖတ်လဲစားနိုင်ပါပြီ။

အအေးစာနဲ့ မတည့်သူများ၊ အအေးစာစားလျှင် ခိုက်အောင် ခိုက်နာတတ်သူများ မစားပါနဲ့။



ကလေးသန်ချဆေး၊ တုတ်ကောင်ချဆေး



ထားဝယ်မှိုင်းစေ၊ ဝက်သားပေါင်း

ထားဝယ်မှိုင်းဆိုတာ ရွာနီးချုပ်စပ်မှာ တောစပ်မှာ ပေါက်တတ်တဲ့ နွယ်ပင်တစ်မျိုးပါ။ တချို့လည်း စိုက်ပျိုးထားတတ်ကြပါတယ်။ ယန်းပွင့်အနီရောင် ပွင့်ပါတယ်။ အသီးသေးသေးသီးပါတယ်။ လုံးလုံးရှည်ရှည် ပုံရှိပါတယ်။ အသီးရဲ့အခွံကို ခွာပစ်လိုက်ရင် အထဲက အဆန်က ငါးမြောင်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုံသေ ငါးမြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ လေးမြောင်းကနေ ကိုးမြောင်းအထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဝါရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆန်က ဆေးဖက်ဝင်တာဖြစ်ပါတယ်။ နွေဦးအခါမှာ အသီးကို ခူးဆွတ်ပြီး အခြောက်လှန်းသိမ်းသည်းထားရပါမယ်။

တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ ကလေးတွေ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင် စွဲပြီဆိုရင် အဲဒီထားဝယ်မှိုင်း အဆန်နဲ့ အဆီမပါ ဝက်သားကို ပေါင်းပြီးကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ထားဝယ်မှိုင်း အဆန်က အဆိပ်နည်းနည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအဆိပ်ကြောင့်ပဲ သန်ကောင်တုတ်ကောင်တွေကို ကျစေတာဖြစ်ပါတယ်။

ထားဝယ်မှိုင်း အဆန်က ဆိန်တယ်။ နည်းနည်းပူတယ်။ အစာအိမ် နဲ့ သရက်ရွက် - Spleen ကို အကျိုးပြုတယ်။ ထားဝယ်မှိုင်းအဆန်ထဲမှာ ထားဝယ်မှိုင်းအက်ဆစ်၊ ဓနိအက်ဆစ်၊ ပန်းသီးအက်ဆစ်၊ ဆစ်ထရစ်အက်ဆစ် - Citric acid ဆတ်ဆီနီအက်ဆစ် Succinic acid၊ ဂလူးကို့စ်၊ သကြားဓာတ်၊ ရိုးရိုးသကြားဓာတ်၊ ပဲနဲ့သာအယ်လ်ကာလီ၊ ပါရစ်ဒင်း (Pyridine = အရိုးဆိတစ်မျိုး)၊ ကလက်စထရော အနည်းငယ် တို့ပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးဝါးဗေဒ သုတေသန အရ ထားဝယ်မှိုင်းအဆန်ဟာ သန်ကောင်တွေကို အကြောသေစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ အစာချေမှုကို အားပေးတယ်။ စားရတာ ချိုဆီမို့တဲ့ အရသာရှိလို့လဲ ကလေးများ နှစ်သက် တတ်ကြပါတယ်။

အဆီမပါ ဝက်သားက ကိုယ်ကိုနွေးစေတယ်။ ဆိန်တယ်။ အစာအိမ်ကို အားပေးတယ်။ အူလမ်းကြောင်းကို ချောမွေ့စေတယ်။ အသားပြည့်စေတယ်။

ထားဝယ်မှိုင်းအဆန်နဲ့ ဝက်သား စင်းကောပေါင်းဟာ ကလေးတွေရဲ့ အူလမ်းကြောင်း သန်ကောင်တွယ်နေတာ၊ ကလေးတွေကပ်ပါးပိုးရွဲလို့ အာဟာရချို့တဲ့တာတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကလေးတွေ အစာ မစားချင်ဘူး၊ မျက်နှာ

ဖြူဖတ်ဖြူရောင် ဖြစ်ပြီး တစ်နေ့တခြား ပိန်ပိန်လိုက် လာတာ၊ ဝိုက်ကယ်ပြီးနာတာ၊ အာခြောက်တာတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမျိုးမှာ ထားဝယ်မှိုင်းအဆန်နဲ့ ဝက်သားစင်းကောပေါင်းကျွေးရင် အလွန်ကို သင့်လျော်လှပါတယ်။

အရိုးအစားနဲ့ စားသုံးနည်း

ထားဝယ်မှိုင်းအဆန်။ ။ ငါးဖူးသား

အဆီမပါဝက်သား။ ။ ၁၀၀ ဂရမ် (ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)

ထားဝယ်မှိုင်းအသီးခြောက်ကို အခွံခွာပါ။ ဒါပေမယ့် အခွံတွေကို လွှင့်မပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ထားဝယ်မှိုင်း အဆန်ကို ထောင်းပါ။ ဝက်သားကို နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။ စဉ်းထားတဲ့ ဝက်သားနဲ့ထားဝယ်မှိုင်း အဆန်မှုန့်တွေကို သမသွားအောင် ရောနယ်ပါ။ ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး နယ်ရင်လဲ ရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အသားကို ပန်းကန်အသေးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပြီး ပဲဆီ တစ်ဇွန်းလောင်းထည့်ပါ။ ပေါင်းတဲ့နည်းကတော့ ဒန်အိုး အကြီး တစ်လုံးထဲရေထည့်။ ပန်းကန်တစ်လုံးခံ။ ပန်းကန်ပေါ်မှာ ဒန်အိုးအသေး တစ်လုံးတင်။ ဒန်အိုးသေးထဲ ဝက်သား ပန်းကန်ထည့်။ ဒန်အိုးသေးကိုဖုံး။ ဒန်အိုးကြီးကိုဖုံး။ ရေဆူအောင် မီးပေး။ ရေဆူတာနဲ့ မီးလျှော့။ ဆယ့် ငါးမိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် ပေါင်းရင်ကျက်ပါပြီ။ နောက်လွယ်ကူ တဲ့နည်းတစ်နည်းကတော့ ထမင်းအိုးတည်တဲ့အခါ ဆူပြီး တဲ့နောက် ထမင်းအိုးကိုနှပ်တဲ့အခါ ဝက်သားပန်းကန်ကို ထမင်းထဲနှစ်ပြီး တစ်ပါတည်း ထည့်နှပ်ပေါင်းတဲ့နည်းပါ။ ထမင်းကျက်သွားပေမယ့် ဝက်သားပန်းကန်ကို ချက်ချင်း

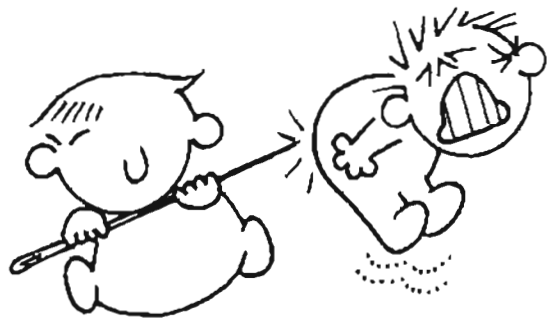
မထုတ်သေးဘဲ ခဏဆက်ထားပါ။ ဝက်သားပေါင်းကို ဟင်းအဖြစ်နဲ့ စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ထားဝယ်မိုင်းအဆန်ကို လှော်ပြီး စားရင်လည်း သန်ကောင်တုတ်ကောင် ကျစေနိုင်ပါတယ်။ အသက် ၁၂ နှစ် အောက်ကလေးကို အသက်တစ်နှစ်ကို တစ်စေ့နှုန်းထားပြီး ကျွေးရပါမယ်။ ဆယ်နှစ်သားဆယ်စေ့၊ ရှစ်နှစ်သား ရှစ်စေ့ပေါ့။ ဒါပေမယ့် စိတ်ချရအောင် ၁၅ စေ့ထက် မပိုစေရပါဘူး။ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်မကျသေးရင် ၂ရက်၊ ၃ ရက် ခြားပြီး တစ်ခါ ထပ်ကျွေးပါ။

သတိထားဖို့လိုတာက ထားဝယ်မိုင်းအဆန်ကို ရေရှည်စွဲမကျွေးသင့်ဘူး။ အရေအတွက်အတိုင်းအဆလည်း မပိုသင့်ဘူး။ အကယ်၍ ထားဝယ်မိုင်းအဆန်ကို စားပြီးတဲ့နောက် ခေါင်းမူးမယ်။ အော်ကလီဆန်တယ်၊ အော့အန်တယ်၊ ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုရင် ထားဝယ်မိုင်းအသီးရဲ့အခွံကို ရေဖြုတ်ပြီး တစ်နေ့ကုန် ရေအစား သောက်ရင်ကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ထားဝယ်မိုင်းအဆန်ကိုကျွေးပြီးတဲ့နောက် ဝမ်းနုတ်ဆေးကျွေးဖို့မလိုပါဘူး။



အအေးမိ၊ ဆီးရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်း၊ အနာပဆုပ်၊ မီးတွင်းနို့ထွက်နည်း



မို့ခြောက် ၊ ပန်းခြောက်

မို့ခြောက်၊ ပန်းခြောက်ဆိုလိုက်တာနဲ့ ကြာဆန်ချက်တို့၊ ကြာဆန်ဟင်းခါးတို့ကို ပြေးမြင်စီမာအမှန်ပဲ။ မို့ခြောက်ကို အဘိုးကြီးအိုနားရွက်၊ အဘွားကြီးအိုနားရွက်၊ ကြွက်နားရွက်မို့လို့လဲ ခေါ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တစ်ခါကြွက်နားရွက်မို့မှာ အဖြူနဲ့ အနက်ရှိပြန်တယ်။ ကြွက်နားရွက်မို့ ဖြူ(ကျောက်ပွင့်)နဲ့ ကြွက်နားရွက်မို့ နက်အကြောင်းတွေကို ဒီကဏ္ဍမှာ ရေးဖူးလို့ အတော်အသင့်သိပြီးဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကြာဆန်ချက်တို့၊ ကြာဆန်ဟင်းခါးတို့မှာ ကြွက်နား ရွက်မို့နဲ့ တွဲတွဲပြီးသုံးနေတဲ့ ပန်းခြောက်အကြောင်း သိချင်ကြလို့ စာရေးသူကို ရေးပေးဖို့ အရေးဆိုကြတယ်။

ပန်းခြောက်ရဲ့အပင်ကို အင်္ဂလိပ်လို *Day Lily* လို့ခေါ်ပြီး ရုက္ခဗေဒ အမည်ကတော့ *Hemerocallis Fulva Linn* ဖြစ်ပါတယ်။ အမြစ်ကနေ အရွက်ထူများထွက်ပါတယ်။ သုံးပေကနေလေးပေမြင့်ပါတယ်။ အပွင့်ပွင့်မယ့်ရိုးတံကလဲ အမြစ်ကနေထွက်ပါတယ်။ ရိုးတံကနေ နှစ်ခွဖြာထွက်ပြီး ပန်းပွင့်ကြီးနှစ်ပွင့်ပွင့်ပါတယ်။ ပန်းကအဝါရောင်နဲ့ အနီရောင်စွက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီပန်းပွင့်ရဲ့အလယ်ကနေ ဝတ်ဆံတွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဝတ်ဆံတွေက သုံးလက်မခွဲ၊ လေးလက်မလောက် ရှည်တတ်ပါတယ်။ အမွှေးရနံ့မရှိပါဘူး။ အဲဒီ ဝတ်ဆံတွေယူပြီး ခြောက်အောင်နေလှန်းလိုက်တော့ ပန်းခြောက်ဖြစ်လာတာပါ။ ပန်းခြောက်ပင်ရဲ့အမြစ်ကလဲ ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ အမြစ်အကြောင်း မရေးတော့ပါဘူး။ အများသိချင်နေကြတဲ့ ပန်းခြောက် အကြောင်းပဲရေးတော့မယ်။

ပန်းခြောက်ကို တရုတ်လို ကျင်းကျန်း လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျင်း = ရွှေ၊ ကျန်း = အပိ၊ ရွှေအပိပေါ့။ ရှည်မျောပျော့နဲ့ အများတစ်ဘက်က နည်းနည်းချွန်လို့ ဒီလိုခေါ်တာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ရန်ကုန်မြို့ လမ်းမတော်သံဈေးမှာတော့ 'ကင်မိကျမ်းမိ' လို့ အသံထွက်ပါတယ်။ ဖူကုန်ပြည်နယ် အသံထွက် (လက်ရှည်အသံထွက်) ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးကျမ်းတွေမှာတော့ 'ရွမ်းချောင်' လို့သုံးပါတယ်။ မွှေးရနံ့ကင်းတဲ့ပန်းတွေ ပွင့်တဲ့ မြက်ပင်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ပန်းခြောက်က ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးစေပါတယ်။ အရသာက နည်းနည်းချိုပါတယ်။ ဦးနှောက်ကိုအားပေးတယ်။ အိုမင်းအားနည်းမှုကို နှေးကွေးစေပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်စေပါ

တယ်။ သွေးယိုတာ၊ သွေးအန်တာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာ၊ ဆီးထဲသွေးပါတာ၊ ဆီးချုပ်တာတွေအတွက် ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်ကိုလဲ အားပေးပြီး ရောင်ရမ်းတာတွေအတွက်လဲ ကောင်းလှပါတယ်။

ပန်းခြောက်သုံးစွဲနည်းများ
အအေးမိ

ပန်းခြောက်၊ ကြံသကာ သုံး ကျပ်သားစီ။ ရေ ဟင်းချို ပန်းကန်သုံးလုံး။

ပထမမီးပြင်းနဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ရေဆူလာလျှင် မီးကို အနည်းဆုံး အထိလျှော့ပါ။ ရေ တစ်ပန်းကန် ကျန်အောင် ကျိုပါ။ ပြီးရင်ခပ်နွေးနွေးမှာအကုန်သောက်ပါ။ နှစ်ရက်ဆက်သောက်ပါ။

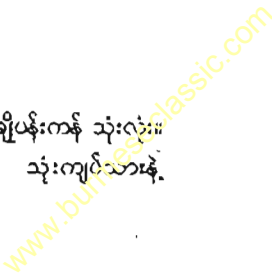
ဆီးသွားနာကျင်

ပန်းခြောက်၊ ခြောက်ကျပ်ခွဲ သား။ သကြား၊ ခြောက်ကျပ်ခွဲသား။ ရေ၊ ဟင်းချိုပန်းကန် ခြောက်လုံး။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ကျိုပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ကျိုသောက်ပါ။

အသံဝင်၊ အသံပြာ

ပန်းခြောက် သုံးကျပ်သား။ ရေ ဟင်းချိုပန်းကန် သုံးလုံး။ တစ်ပန်းကန်ကျန်အောင်ကျိုပြီး ပျားရည် သုံးကျပ်သားနဲ့ ရောသောက်ပါ။



ဆီးထဲသွေးပါ

ပန်းခြောက်၊ လေးကျပ်သား။ ကြံသကာ နှစ်ကျပ်သား။
ရေ ဟင်းချို ပန်းကန် သုံးလုံး။ တစ်လုံးကျွန် အောင်ကျိပါ။
အအေးခံပြီးသောက်ပါ။ ခြောက်နာရီခြား တစ်ကြိမ်ကျိ
သောက်ပါ။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ဆက်သောက်ပါ။

ရင်သား အနာပရပ်

အနာအကြီးအသေးကိုကြည့်ပြီး ပန်းခြောက်ကိုထောင်းပြီး
အနာကိုအုံထားပေးပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်အုံပါ။

အတွင်းလိပ်ခေါင်းသွေးယို

ပန်းခြောက် သုံးကျပ်သား။ ရေ ဟင်းချိုပန်းကန် သုံးလုံး။
တစ်လုံးကျွန်အောင်ကျိပါ။ ကြံသကာကို သပ်သပ်ကျိထားပါ။
ပန်းခြောက် ပြုတ်ရည်ထဲ သင့်ရုံထည့်ပြီး နံနက် ထမင်းမစားခင်
တစ်နာရီကြိုတင် သောက်ပါ။ လေးငါးရက်ဆက် သောက်ပါ။

နို့ထွက်နှည်းခြင်း

ပန်းခြောက်ကို ကြိုက်သလောက်ထည့်ပါ။ ရေဆယ်ဆ
ထည့်ပြီး တစ်ဝက်ကျွန်ကျိပါ။ ကြံသကာရည် ဒါမှမဟုတ်
ဆားခပ်ပြီး ရေသောက်သလို ဒါမှမဟုတ် ဟင်းချိုအဖြစ်
သောက်ပါ။

နာခေါင်းသွေးယို

ပန်းခြောက် ခြောက်ကျပ်ခွဲသား။ ရေ ၂၅၀ကျပ်သားကို

တစ်ဝက်(၆၀ ကျပ်သား)ကျွန်အောင်ကျိပါ။ ပထမဆုံး
အကြိမ်များများသောက်ပါ။ တစ်နေ့ကုန် နည်းနည်းချင်း
သောက်ပါ။

သွေးအနံ့၊ သွေးဝမ်း

ပန်းခြောက် ခြောက်ကျပ်ခွဲသား။ ကြာစွယ် သုံးကျပ်သား
ဒါမှမဟုတ် သက်ကယ်မြစ် နှစ်ကျပ်သား ရရာ တစ်မျိုးမျိုး။
ရေ ၁၅၀ ကျပ်သား။ ။ တဝက်ကျွန် (၇၅ ကျပ်သား)ကျိပါ။
တစ်နေ့ကုန် ရေမသောက်ဘဲ ပန်းခြောက်ပြုတ်ရည်ကိုပဲ
သောက်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး Side effects များမရှိတဲ့
အတွက် အလေးချိန် အနည်းငယ်ကွာဟတာ အဆိုးမဖြစ်နိုင်
ပါဘူး။

*** သက်ကယ်(သက်ငယ်)

သက်ကယ်ကို မြန်မာကျေးလက်တွေမှာ အိမ်ခေါင်မိုး
အဖြစ် မိုးတာ လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သက်ကယ်
မြစ် ဆေးဖက်ဝင်တယ်ဆိုတာ သိတဲ့လူနည်းပေလိမ့်မယ်။
တရုတ်ပရဆေးဆိုင်တွေမှာ သက်ကယ်မြစ်အခြောက်တွေ
ဝယ်လို့ရပါတယ်။ ကြုံတဲ့အခါ သက်ကယ်မြစ် အသုံးဝင်ပုံ
အကြောင်းလဲ ရေးပါဦးမယ်။

• ကြာစွယ်

ကြာစွယ်ဆိုတာ ကြာမြစ်ကထွက်တဲ့ အစိုအညောက်ပါ။ အဲဒီ ကြာစွယ်ပေါ်မှာမှ ဟင်းခါးချက်သောက်တဲ့ ကြာရိုးပေါက်ပါတယ်။ ကြာရိုးကို မြန်မာလူမျိုးတွေ စားပေမယ့် ကြာစွယ်ကို စားလေ့စားထမရှိကြဘူး။ အလွန်နှမြောစရာကောင်းပါတယ်။ ကြာစွယ်ဟာ ဆေးဖက်လဲဝင်တယ်။ စီးပွားရေး၊ ဈေးကွက်လဲဝင်တယ်။ ကြုံမှကြာစွယ်အကြောင်း ရေးပါဦးမယ်။



သွေးအားနည်း၊ ခြေလက်မသယ်ချင်၊ ခူးချောင်း၊ ခါးနာ၊ ခါးဒဏ်ရာဟောင်း



ဝက်ကျောရိုးချဉ်ဆီ၊ ကြာစွယ်ဟင်းချို

ကြာစွယ်ဆိုတာကတော့ ကြာပင်ရဲ့အမြစ်ကနေပေါက်တဲ့ အစို အညောက်ပါ။ ရေအောက်နန်းထဲမှာ သွားနေတာပါ။ ခြောက်လက်မအကွာလောက်မှာ အဆစ်တစ်ဆစ်စီရှိပါတယ်။ အဲဒီကြာစွယ်က ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ ဟင်းစားအဖြစ်လဲ အသုံးဝင်ပါတယ်။ တရုတ်ဆေးကျမ်းအလိုအရ ကြာပင်တစ်ပင်လုံးမှာ ဆေးဖက်မဝင်တဲ့အပိုင်းရယ်လို့ လုံးဝမရှိဘူး။ ကြာစွယ်၊ ကြာစွယ်အဆစ်၊ ကြာရိုး၊ ကြာခွက်အခွံ၊ ကြာစေ့၊ ကြာစေ့ထဲပါတဲ့ အစိမ်းရောင်အဆန်၊ ကြာရွက်တို့ဟာ သူ့ရေလဲ

နဲ့ သူ့ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတွေချည်းပဲ။ လောလောဆယ်မှာတော့ ကြာစွယ်အသုံးဝင်ပုံလောက်ပဲ ရေးပါရစေ။

မြန်မာလူမျိုးတို့ ကြာစွယ်ကို စားလေ့စားထမရှိကြပါဘူး။ စာရေးသူ ဒလ၊ တွံတေးဘက်ကိုရောက်ခဲ့တုန်းက ရေကန် ဖော်နေတာနဲ့ ကြုံဖူးခဲ့ပါတယ်။ ကြာစွယ်တွေကို ကန် အခြေက ဆွဲတင်ပြီး လွှင့်ပစ်ထားပါတယ်။ ကလေးတွေ ယူဆော့နေတာ ကိုလဲတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ သိပ်ကို နှမြောစရာကောင်းတယ်။ အဲဒီကြာစွယ်တွေကို ရေစင်စင်ဆေး၊ ခြောက်အောင်လှန်းပြီး၊ အမှုန့်လုပ်ပြီးရောင်းရင်ရပါတယ်။ နွေရာသီမှာဒီကြာစွယ်မှုန့်ကို ရေနှေးနဲ့ဖျော်၊ သကြားခတ်၊ အအေးခဲပြီး သောက်ရင် ဝမ်း အေးတယ်။ ကြာစွယ်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ အပြင်ခွံကို သင်ပစ်၊ ပါးပါး လှီးပြီး ကြော်စားလို့လဲရတယ်။ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ပုစွန်၊ ငါး တစ်ခုခုနဲ့ရောပြီးကြော်ရင်ပိုကောင်းတယ်။ ကြာစွယ် ကိုကြော်တဲ့အခါမှာ ရှာလကာရည် သို့မဟုတ် ရှောက်ရည် နည်းနည်းလေးဖျန်းပေးရတယ်။ ရေအောက်ထဲမှာ မျှော့တို့ ဘာတို့ရဲ့ အဆိပ်တွေ မတော်ပါခဲရင်တောင် ပြယ်သွားလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းနှစ်တောင့်လောက် ထည့်ကြော်ရင် ပိုပြီးစားလို့ကောင်းလာတယ်။ ကြော်မစားချင်ရင် ကြက်ရိုး၊ ဝက်ရိုးတို့နဲ့ ကြာစွယ်ကို အတုံးအတုံးတွေတုံးပြီး ဟင်းချိုဖြုတ် သောက်လဲအလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဒီမှာအဖိုးတန်တဲ့အချက် တစ်ချက်ကိုတင်ပြပါ့မယ်။ တရုတ်ဆေးကျမ်းတွေမှာ ကြာစွယ် သည် အရက်အဆိပ်ကိုပြယ်စေ၏လို့ အထူးဖော်ပြပါတယ်။ အရက်ကို နှိပ်တတ်သူများ ကြာစွယ်ကို မကြာမကြာ စားသင့်ပါ တယ်။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ကြာစွယ်အမှုန့်ကိုလဲ ဖျော်သောက်

သင့်ပါတယ်။ တရုတ်ကုန်စုံဆိုင်တွေမှာ မေးဝယ်လို့ ရနိုင် ပါတယ်။

ကြာစွယ်ဟာချိုမြဲတဲ့အရသာရှိပြီး အဖန်ဓာတ်နည်းနည်း ပါတယ်။ အဆိပ်ကင်းတယ်။ ကစီဓာတ်၊ ဗီတာ မင် B၊ ဘီတာမင် C တို့ပါဝင်တဲ့အပြင်တင်နင်း Tannin Tannic acid လဲပါဝင်တယ်။ သွေးထွက်တဲ့ဒဏ်ရာတွေ သွေးထွက် အမြန် တိတ်သွားအောင်သုံးတဲ့ သွေးတိတ်ဆေး Styptic တွေမှာ တင်းနစ်အက်ဆစ်တွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုံးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်း၊ သွေးယိုတာ၊ အစာဆိမ်သွေးယိုတာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာတွေမှာ ကြာစွယ်ဟာ အများကြီး အထောက် အကူပြုပါတယ်။

ဝက်ကျောရိုးတွင်းချဉ်ဆီက ဆိမ့်တယ်။ အေးတယ်။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီကို အားပေးတယ်။ အင်အားချည့်နဲ့နေတဲ့ နာတာရှည်ရောဂါသည်တွေအတွက် အားဖြစ်စေတယ်။ ကျောရိုး နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေအတွက် သက်သာစေတယ်။

ဝက်ကျောရိုးနဲ့ ကြာစွယ်ဟင်းချိုဖြုတ်သောက်ရင် နာလန် ထလူနာတွေ၊ သွေးအားသိပ်နည်းနေတာ၊ မျက်နှာဖြူ ဖပ် ဖြူရော်ဖြစ်နေတာ၊ ခါးတွေ၊ ခူးတွေ ညှောင်းညှာတာ၊ ခြေထောက်တွေ မသယ်ချင်လောက်အောင် အားမရှိတာ၊ နာတာရှည်ခါးနာနေတာ၊ ခါးမှာ ဒဏ်ရာဟောင်းရှိလို့ နာတာ တွေအတွက် အများကြီး အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

အချိုးအစားနဲ့ပြုတ်နည်း

ဝက်ကျောရိုးခါးရိုး(အရိုးရော အဆစ်တွင်း ချဉ်ဆီပါ)။ ၃၅ ကျပ်သား

ကြာစွယ်။ ၁၇ ကျပ်သားခွဲသား

ရေ။ ၇၅ ကျပ်သား

ဝက်ကျောရိုးဆစ်တွေကို ဝယ်တဲ့ဆိုင်မှာပဲ လက်သုံးလုံး အရွယ်လောက် ခုတ်ခိုင်းပါ။ ကျောရိုးချဉ်ဆီပါဖို့ အရေးကြီး တယ်။ ရေစင်စင် ဆေးထားပါ။

ကြာစွယ်ကိုလဲ ဝက်ကျောရိုး အရွယ်လောက် ခပ်စွေစွေ တုံးပါ။ မတုံးခင်အခွံကို ခြစ်ပစ်၊ လှီးပစ်ရင်လဲ ရတယ်။ တကယ်လို့ အခွံကသန့်တယ်ဆိုရင် အခွံပါထည့်ပြုတ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အစပထမမှာ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူပြီးဆိုရင် မီးကို အနိမ့်ဆုံးအထိ လျှော့ချပြီး အနည်းဆုံး တစ်နာရီခွဲလောက် ဆက်တည်ထားပါ။ ဟင်းချိုရည်က အညိုရောင် ဖျော့ဖျော့ (ကြာစွယ်အရောင်)ဖြစ်လာမယ်။ ဒါကြောင့်ကြာစွယ်ဝယ်တဲ့ အခါမှာ အရင့်ကိုရွေးဝယ်ရပါတယ်။ ကြာစွယ်နုရင် အရောင်လဲ မထွက်ဘူး၊ အကျိုးအာနိသင်လဲ လျော့တယ်။

သုံးရက်တစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။ လေးငါးကြိမ် သောက်ပြီးရင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါပြီ။ ထမင်းခိုင်းမှာလဲ ဟင်းချိုအဖြစ် သောက်နိုင်ပါတယ်။



အအေးမိ၊ နှာစေးချောင်းဆိုး၊ နှာရည်ယို၊ နှာချေ၊ လည်ချောင်းယား



ပဲငပိ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ပဲပြားဟင်းချို

တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာ အအေးမိပြီး နှာစေးချောင်း ဆိုးတာတို့၊ နှာရည်ယိုပြီး အဆက်မပြတ် နှာချေတာတို့၊ လည်ချောင်းယားပြီး ချောင်းဆိုးတာတို့ကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိနိုင်တဲ့၊ ဈေးလဲသက်သာလှတဲ့ ပဲငပိ၊ ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ ပဲပြားတို့ကို ရောပြုတ်တဲ့ ဟင်းချိုကိုသောက်ပြီး ဈေးထုတ် တဲ့နည်းကို အသုံးပြုတာ မြန်ကောင်းသက်သာပါပဲ။

ပဲငပိလို့ ဆိုရာမှာ ပဲပုပ်ပဲနဲ့ လုပ်တဲ့ ပဲငပိကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒီလိုဆိုတော့ ပဲငပိ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိလဲလို့ မေးစရာရှိလာပါတယ်။ ပဲငပိ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ပဲနက်နဲ့လုပ်တဲ့

ပဲငပိဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးထဲမှာဝယ်တဲ့အခါ ဒီပဲနက်နဲ့လုပ်တဲ့ ပဲ ငပိကို ပဲငပိအငန်လို့ ခေါ်လေ့ရှိပြီး ပဲပုပ်နဲ့လုပ်တဲ့ပဲငပိကို ပဲငပိ အချိုလို့ ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ အခုသုံးရမယ့် ပဲငပိက ပဲငပိအချိုဖြစ်ပါတယ်။ ပဲငပိ အချိုဟာလဲ ပဲပုပ်ကို ဖောက်ပြီး လုပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပဲငပိဟာအဆုတ်နဲ့ သရက်ရွက် - Spleen ကို အကျိုး ပြုတယ်။ အရသာအနေနဲ့ အချိုထဲမှာ နည်းနည်းလေး ခါးတယ်။ ဖောက်ဓာတ် - Enzyme, ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ နီကိုတင်းနစ်အက် ဆစ် -Nicotinic Acid, ဗီတာမင်၊ ဘီဝမ်း၊ ဘီတူးတို့ပါဝင်ပါတယ်။ ချွေးထွက် စေတယ်။ ဖျားနာခေါင်းကိုက်၊ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်တာ၊ စိတ်မရွှင် ပျတာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကြက်သွန်မြိတ်ကတော့ ဈေးထဲမှာ အလွယ်တကူဝယ်ယူ ရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းပါ။ ကိုယ့်အိမ်မှာ အနည်းအကျဉ်း စိုက်ထား နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ပန်းအိုးနဲ့စိုက်လဲ ရပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် သုံးတဲ့အခါမျိုးမှာ ကြက်သွန်မြိတ် အဖြူ ပိုင်းကိုသာယူလေ့ရှိပါတယ်။ အပေါ်ဘက်က အစိမ်းရောင် အမြိတ်ကို မသုံးပါဘူး။ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း က အဆုတ်နဲ့အစာအိမ်ကို အကျိုးပြုပါတယ်။ အနံ့စူးပြီး ပူနွေးစေတဲ့သတ္တိရှိပါတယ်။ သူ့ထဲမှာ ပရိုတင်း၊ အဆီ ဓာတ်၊ ဆက်ကရိုဒ် -Saccharide, ဘီတာကရိုတင်း -B-Carotene, ဗီတာမင် ဘီ၊ ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ စီ၊ ပန်းသီး အက်ဆစ်၊ ကယ်လဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီ ဆီယမ် -Magnesium, သံဓာတ်တို့ ပါ

ဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အငွေ့ပျံလွယ်တဲ့ ဘင်ဇင်းဆီ လဲပါ သေးတယ်။ အဲဒီ ဆီထဲမှာ အဓိကပါဝင်တာက ကြက် သွန် ကြက်သွန်ဖြူအစပ်ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုကြက်သွန် ကြက်သွန်ဖြူ ပိုးမွှားသတ်ဓာတ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ကြက်သွန်ကြက်သွန် ဖြူအစပ်ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အငွေ့ပျံလွယ် အဆီဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ ချွေးဂလင်း၊ ဆီးစွန့်လမ်း ကြောင်းတွေကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ ထိတွေ့မိတဲ့ ပြွန်နံရံ တွေကို လှုံ့ဆော်မှုပေးတဲ့အတွက် ချွေးထွက်စေ၊ သလိပ်ကျေစေ၊ ဆီးရွှင်စေတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုပေးပါတယ်။

ပဲပြားကိုလဲ ပဲပုပ်နဲ့ထုတ်လုပ်ထားတာပါပဲ။ ပဲပြားလုပ် ရာမှာ မာခဲသွားအောင် ကျောက်ဖြူမှုန့် Gypsumနည်းနည်း ထည့်ရပါတယ်။ ပဲပြားက နည်းနည်းချိတယ်။ အေးတဲ့သတ္တိ ရှိတယ်။ ပရိုတင်း၊ အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ နီကိုတင်းနစ် အက်ဆစ်၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ အမိုင်နို အက်ဆစ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲပြားဟာ ၂၁ရာစုအတွက် ဈေးနှုန်းအသက်သာဆုံး အာဟာ ရဖြစ်တဲ့အပြင် ရောဂါများကိုလဲ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ပဲပြား စားပွဲတော်နေ့ကို နှစ်စဉ် ဩဂုတ်လ-၁၅ ရက်နေ့မှာ သတ်မှတ်ကျင်းပကြပါတယ်။ ပဲပြားဟာ အဆုတ်ထဲက အပူတွေကိုကျစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သလိပ်ကျေစေပြီး ချောင်းဆိုးပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ပြုတ်နည်း

ပဲပြား။ ။ နှစ်တုံးကနေ လေးတုံး။

ပဲငပီ။ ။ ၁၂ ဂရမ် (၀.၇၅ ကျပ် သား)၊ စတီးဇွန်း၊ နှစ်ဇွန်း။

ကြက်သွန်မြိတ်(အဖြူပိုင်း)။ ။ ၁၅ ဂရမ်(တစ်ကျပ်သားနီးပါး)

သုံး၊ လေးပင်။

ပဲပြားတွေကို လက်တစ်ဆစ် အရွယ်လေးတွေတုံးထားပါ။

ကြက်သွန်မြိတ်တွေကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး လက်သန်းဖျား တစ်ဝက်အရွယ် လောက်လှီးထားပါ။

ပထမဆုံး ဒယ်အိုးမှာဆီပါ လေဟန်လောက်ထည့်ပြီး

ပဲပြားကိုကြော်ပါ။ မီးမပြင်းပါစေနဲ့။ တစ်မိနစ်လောက်

ကြော်ပြီးရင် ပဲငပီကို ထည့်ပြီး တစ်ချက်၊ နှစ်ချက်လောက်

မွှေလိုက်ပါ။ ရေတရုတ်ပန်းကန်နဲ့ နှစ်ပန်းကန်ထည့်ပါ။ ပြီးရင်

တစ်ပန်းကန်စာကျန်တဲ့အထိ ဆက်ကြိုပါ။ တစ်ပန်းကန်

စာလောက်ရပြီဆိုရင် ကြက်သွန်မြိတ်တွေကိုထည့်ပါ။ ဆူ

လာရင်ရပါပြီ။ ပူပူနွေးနွေးသောက် နိုင်တဲ့အပူချိန်မျိုးမှာ

အရည်ရော အဖတ်ပါ စားသောက်ပါ။ ပဲငပီဖတ်များကိုတော့

မစားချင်ရင်လဲ ချွန်ထားလို့ရပါတယ်။ ပြီးရင် စောင်ခြံပြီး

ချွေးထုတ်ပါ။ ချွေးထုတ်တဲ့အခါ ရွဲနစ်နေအောင်မထုတ်

မိဖို့လိုပါတယ်။ ချွေးသိပ်ထွက်လို့ ပြန်ပြီးအအေးမိသွားနိုင်

ပါတယ်။ နေ့စဉ် လေးငါးရက် ဆက်သောက်ပါ။



တစ်ကိုယ်လုံး အရိုးအဆစ်များနာကျင်၊ ကော်ခိုင်း၊ အလုပ်ဒဏ်ပီ



အာဒါလွတ်ဥ - ငါးကြင်းချက်

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အားစိုက်ခွန်စိုက် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ် လုပ်ပြီးတဲ့ချိန်အခါမျိုးမှာ တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲ လာတဲ့ အခါ အာဒါလွတ်ဥနဲ့ ငါးကြင်းချက်စားပြီး တရားတ မောအိပ် လိုက်ရင် အိပ်ရာလဲထရော နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ မရှိတော့ဘူး။ ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မနက်အိပ်ရာထတော့ ဇက်ကြီးခိုင်ပြီး လှည့်လို့မရတော့ဘဲ တောင့်တောင့်ကြီးဖြစ်နေရင်လဲ အာဒါလွတ်ဥနဲ့ ငါးကြင်းချက်ပြီးစားရင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဟင်းတစ်မည်းလဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေတင် မကသေးပါဘူး။

ငါးကြင်းက ချိုတယ်။ အဆိပ် မရှိဘူး။ ကြွက်သားတွေနဲ့ အရိုးအဆစ်တွေကို အားပေးတယ်။ သွေးနဲ့ 'ချို' လို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝစွမ်းအင် -Vital-energy တို့ရဲ့ စီးဆင်းမှုကိုအားပေးတယ်။ ဆီးရွှင်စေတယ်။ ခံတွင်းကောင်းစေတယ်လို့ ရှေးတရုတ်ကျမ်းတွေကဆိုပါတယ်။ ငါးကြင်းမှာ ပရိုတင်းဓာတ်။ အဆီဓာတ်။ ကာဘို ဟိုက်ဒရိုတ်လို့ခေါ်တဲ့ ကစီဓာတ်။ ကယ်လ်စီယမ်။ မီးစုန်းဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ ဖော့စဖရပ်စ် -Phosphorus, သံဓာတ် တို့အပြင် မျိုးမတူတဲ့ သီးခြားအိုင်ဒိုအက်ဆစ် ဆယ်မျိုးကျော် ကျော်ပါဝင်သေးတယ်။ ဗီတာမင် B1, B2, A, C တို့လဲပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးဝါးဗေဒသုတေသနပြု သက်သေထူချက်အရ ဆီးရွှင်ပြီး အဖော့ကျစေတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ သန္ဓေသား မလျှော့အောင် ထိန်းပေးတဲ့အပြင် နို့ရည်ရွှင်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အာဒါလွတ်ဥက ဆိမ့်တယ်။ အေးတဲ့ဓာတ်ရှိတယ်။ အဆိပ်ကင်းတယ်။ အစာအိမ်၊ ဘေ -spleen တို့ကိုအားပေးတယ်။ ဖလေဗိုပရိုတင်း -flavoproteins ခေါ်တဲ့ အဝါရောင်ချယ် ပရိုတင်းဓာတ်(ဗီတာမင် B များပါဝင် တယ်) တွေပါဝင်တယ်။ မြေပဲမှာ ပါတဲ့ မြေပဲအက်ဆစ်။ ပဲပုပ်မှာပါဝင်တဲ့ ဂလူးကို့စ်ဆိုက် - Glucoside, ကော်စေးဓာတ် - Amylum; Starch တွေလဲပါဝင်သေးတယ်။ အစွမ်းသတ္တိတွေကတော့ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းနေတာကို ပြေလျော့စေတယ်။ အပူကျစေတယ်။ ရေငတ်ပြေစေပြီး ခံတွင်းစိုစေတယ်။ အရွတ်ကြောတွေ၊ သွေးကြောတွေကို စိုစွတ်စေတယ်။ နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြောရဲ့

သွေးစီး ဆင်းမှုကို အထောက်အကူပြုအားပေးတယ်။ နှလုံးကြွက်သား အောက်စီဂျင်ဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို လျော့နည်းစေတယ်။ ဦးနှောက်သွေးလည်ပတ်မှုကို အားပေးတယ်။

အကျိုးအာနိသင်များ

အာဒါလွတ်ဥနဲ့ ငါးကြင်းဟင်း ချက်စားရင် တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ၊ အဆစ်တွေ နာကျင်တာတွေ၊ ဂေ့ခိုင်(အုန်းလွဲ)တာတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး၊ နှလုံးပတ်သွေးကြော မာကျစ်မှုကြောင့် ဖြစ်တဲ့နှလုံးရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ တို့ကို ကုသရာမှာ အထောက်အကူ အဖြစ်အသုံးပြုစားသုံးရင် ပေါ့ပေါ့ ပါးပါးဖြစ်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ ချက်နည်း

အာဒါလွတ်ဥ။ ။ ၁၅ ကျပ်သား၊ ကနေ ၃၀ ကျပ်သား။
ငါးကြင်း။ ။ အကောင်သေး ၃၀ သား ၄၀ သားအရွယ် တစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်။

ငါးကြင်းကို အကြေးခွံထိုးပြီး အတွင်းကလီစာ များအားလုံးကိုထုတ်ပါ။ ရေစင်စင်ဆေး နှစ်ပိုင်းခုတ်ပါ။ အာဒါလွတ်ဥကို အခွံသင်ပြီး ခပ်ထူထူလှီးပါ။ ငါးနဲ့ အာဒါလွတ်ဥကို အိုးထဲထည့်ပြီး ရေများများထည့်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နှစ်နာရီကနေ လေးနာရီကြာအောင်ချက်ရမှာမို့ပါ။ မီးပြင်းနဲ့ မချက်မိနဲ့။ ဆူပြီးသွားရင် မီးကိုအနိမ့်ဆုံး ထိအောင် လျှော့ပါ။ ဘာဘေးဥပဒ်မှမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးနိုင်တာကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ မကြာခဏချက်စားသင့်ပါတယ်။



ရေပျဉ်းစွဲ၊ ခြေထောက်ဖောရောင်၊ အသည်းကျပ်၊ ကျောက်ကပ်ရောင်၊ အပူချောင်းဆိုး



ကျောက်ဖရုံသီးဆန်ပြုတ်

ဟိုတစ်လောက ဒီကဏ္ဍမှာ ဆန်ပြုတ်အမျိုးမျိုးပြုတ်နည်းကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆောင်းပါးတွေကို ဖတ်မိတဲ့ ဖိတ်ဆွေတစ်ဦးက စာအုပ်တစ်အုပ်ယူလာပြီး ဒီလိုပြောပါတယ်။
“ဆရာဆန်ပြုတ်ဆောင်းပါးတွေ ကောင်းတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မစုံသေးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ဆန်ပြုတ်ဆောင်းပါးတွေ ဆက်မရေးတာလဲ။ ဒီစာအုပ် ယူထားလိုက်ပါ” စာအုပ်ယူကြည့်လိုက်တော့ ‘ဆေးဖက်ဝင်ဆန်ပြုတ်ပြုတ်နည်း ၁၈၀’ တဲ့။

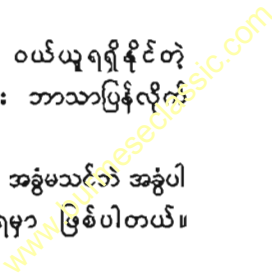
အသီးအနှံမျိုးစုံနဲ့ ဆန်ပြုတ် ပြုတ်တဲ့နည်းတွေ၊ အသား၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုးတွေနဲ့ ရောဂါ

အမျိုးမျိုးအတွက် ဆန်ပြုတ်ပြုတ်တဲ့နည်းကောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကဏ္ဍမှာတော့ရလွယ်တဲ့ပစ္စည်း။ ဈေးမများလွန်းတဲ့ပစ္စည်း။ လုပ်ရကိုင်ရလွယ်ကူတဲ့နည်း။ အကျိုးသာသက်ရောက်ပြီး ဆိုးကျိုးမပေးတဲ့ နည်းကောင်းတွေကိုသာ အခြေခံထားရွေးချယ်ဘာသာပြန်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဆိုလိုက်တဲ့အတွက် ဆန်ပြုတ်ချည်းပဲ ရေးမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တရုတ်ဇာတ်စာကုထုံးတွေလဲ ရေးမကုန်နိုင်အောင် ရှိပါသေးတယ်။ ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင် ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံ၊ သား၊ ငါးမျိုးစုံ၊ ဘယဆေးမျိုးစုံတို့ကို ရေလဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ချက်ပြုတ်ကြော် လှော်စားသောက်နိုင်တဲ့ ‘ဟင်းလျာလဲ ဆေး၊ ဆေးဖြစ်ဟင်းလျာ ၈၅၀’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ပါလက်ဝယ်ရှိနေပါသေးတယ်။ ပါဝင်တဲ့စားစရာပစ္စည်းတွေ အားလုံးကို သိပ္ပံနည်းကျ ဓာတ်ခွဲပြီးသား၊ ဆေးဝါးဗေဒ Pharmacology အရပါ သက်သေထူပြီးသားတွေလဲ ပါဝင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာပြောရမယ် ဆိုရင် ကျွဲခေါင်းသီး၊ ကျွဲခေါင်းသီးကို အစာလမ်းကြောင်းကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာကို ခုခံကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆေးဝါးဗေဒနည်းတွေနဲ့ စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဒီအပတ်တော့ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ ကျောက်ဖရုံသီး ဆန်ပြုတ်အကြောင်း ဘာသာပြန်လိုက်ပါမယ်။

ထူးခြားချက်က ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွဲမသင်ဘဲ အခွဲပါကျောက်ဖရုံသီးနဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ကျောက်ဖရုံသီးကို ဟင်းစားသာမက တရုတ်တိုင်းရင်းဆေး
 မှာ ဆေးအဖြစ်လဲအသုံးပြုကြပါ သေးတယ်။ ဖရုံသီးရဲ့ အစေ့၊
 အခွံ၊ အသား၊ အူတိုင်တို့ဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ ဆေးဖက်ဝင်
 ပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံသီးဟာအေးတယ်။ အဆိပ်မရှိဘူး။
 ဆန်နဲ့ရောပြီး ဆန်ပြုတ် ပြုတ်သောက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်ရွှေ၊
 ဘယ်မျှ၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ရယ်လို့ အတိအကျ မဟုတ်ပါဘူး။
 သဘောအတိုင်း စားသောက်နိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောင်ပြီး
 ရေဖောဖောတာ၊ အသည်းကြွပ်ရောဂါ -Cirrhosis ကြောင့်
 ရေဖျဉ်းဖြစ်တာတွေအတွက် အဖောကျစေပါတယ်။ အစာအိမ်
 ကိုလဲ အားပေးပါသေးတယ်။ နွေရာသီမှာ ပူပြင်းလွန်းလို့
 အာခြောက်ရေငတ်ရေဆာတာတွေ အတွက်လဲ သိပ်ကိုကောင်း
 ပါတယ်။

ခေတ်သစ်သိပ္ပံနည်းနဲ့ ဓာတ်ခွဲတဲ့အခါ ကျောက်ဖရုံ
 သီးထဲမှာ ပရိုတင်း၊ သကြား၊ ဖိုင်ဘာအမျှင်ကြမ်း၊ အဇီဝ
 မူလဆား -Inorganic Salt, ကယ်လစီယမ်၊ မီးရန်းဓာတ်၊
 သံဓာတ်၊ ကယ်ရိုတင်းဓာတ်၊ နီကိုတင်းအက်ဆစ်၊ ဗီတာမင်
 အေ၊ ဘီ၊ ဘီတူး၊ စီ တွေ ပါဝင်တာတွေ့ရတယ်။ ကျောက်ဖရုံ
 သီးဆန်ပြုတ်သောက်ပြီး နှစ်နာရီအတွင်း ဆီးရွှင်စေတာကို
 ဆေးဝါးဗေဒနည်းအရ သက်သေထူနိုင်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကျောက်
 ဖရုံသီးထဲမှာ ဆိုဒီယမ် ဆားဓာတ် အလွန်နည်းပါးတဲ့
 အတွက် ဆီးကိုအကျိုးပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်
 ကျောက်ကပ် ရောဂါ၊ ရေဖောရောဂါနဲ့ အလွန်ရောဂါတွေ
 အတွက် သင့်လျော်လှပါတယ်။ အပူချောင်းဆိုးတာ အတွက်လဲ
 ကောင်းပါတယ်။

အချိုးအစားနဲ့ ပြုတ်နည်း
 အခွံပါ ကျောက်ဖရုံသီး။ ။ ငါးကျပ်သားကနေ ခြောက်ကျပ်ခွဲ
 သား၊
 ဆန်။ ။ ခြောက်ကျပ်ခွဲသားကနေ တစ်ဆယ်သား
 ရေ။ ။ ဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆ
 ကျောက်ဖရုံသီး အခွံပါ(အစေ့၊ အူတိုင်မပါ)ကို ရေစင်စင်
 ဆေးပြီး ကွမ်းသီးလုံးခန့်လောက်လှီး။ ဆန်၊ ရေတို့နဲ့အတူပြုတ်
 ပါ။ ။ ပထမ မီးပြင်းနဲ့ပြုတ်ပါ။ ဆူလာတာနဲ့ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့
 ကျောက်ဖရုံသီးကျေလှန့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ပျစ်လာတဲ့အထိ ပြုတ်
 ပါ။ ရေဖော၊ ရေဖျဉ်းဆိုတာ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်တဲ့အတွက်
 အခွံပါ ကျောက်ဖရုံသီးဆန်ပြုတ်ကို အမြဲသောက်သင့်တယ်။
 မနက် တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်ရပါမယ်။ အထူး
 သတိပြုရမယ့်အချက်ကတော့ ဆန်ပြုတ်မှာဆားမခပ်မိဖို့ပါပဲ။



တရုတ်ပရဆေးထဲက စူလာနဟနဲ့ ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ



ဆရာသာာဂဒီးရေးတဲ့ စူလာနဟနဲ့ဆေးနည်းဆေးပင်များ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးကတည်းက ဒီဆောင်းပါးကို ရေးချင်နေခဲ့တာပါ။ ဒါပေမယ့် မအားလပ်တာလဲ တစ်ကြောင်း၊ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် မရေးဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ အခုတော့ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊အောက်တိုဘာလထုတ် *Wellness-* အနာမယကျန်းမာရေးနဲ့ အလှအပမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာသာာဂဒီးက 'တောဆေးအဟုတ်တွေ ထုတ်ဖော်ကြပါလေ' ဆောင်းပါးထဲမှာ လူ့အကျိုးပြုဘယဆေးပင်တွေကို ဝိုင်းဝန်းရေးကြဖို့ ထပ်ပြီးတိုက်တွန်းအားပေးထားတာဖတ်ရတော့ မနေသာတော့ဘဲ ကျွန်တော် ငယ်စဉ်ကတည်းက သိခဲ့တဲ့မြေလျှာမြက်၊ မြေစွယ်ရွက် အကြောင်းကို အနည်းငယ်ဖြည့်စွက်ရေးပါရစေ။

ကျွန်တော်ဆီမှာ လက်တွေ့အသုံးပြုတရုတ်ဘယဆေးပင်



များရောင်စုံပုံပြအဘိဓာန် သုံးအုပ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီသုံးအုပ်ထဲက တစ်အုပ်မှာ စူလာနဟအကြောင်းပါရှိပါတယ်။

စူလာနဟကို 'ပိုင်ဟွားစယ်ဆွဲချောင်' လို့ခေါ်ဆိုပြီး တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင် ပိုင်ဟွား=ပန်းဖြူ၊ စယ်=မြေ၊ ဆွဲ=လျှာ၊ ချောင်=မြက်၊ ပန်းဖြူမြေလျှာမြက်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ပန်းအဖြူသေးသေးလေးတွေပွင့်ပြီး အရွက်က မြေရဲ့လျှာနဲ့တူလို့ ဒီလိုခေါ်တာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အမည်ကွဲလဲရှိပါတယ်။ စယ်ဆွဲချောင်၊ မြေလျှာမြက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စူလာနဟရဲ့ ရုက္ခဗေဒ အမည်ကို အဲဒီပုံပြဆေး အဘိဓာန်က *Hedyotis diffusa wild* လို့ပေးထားပါတယ်။

ပေါက်ရောက်ရာဒေသကတော့ အပူပိုင်းဒေသတွေနဲ့ အပူလျှောပိုင်းဒေသ *Tropical and sub-tropical regions* တွေမှာ ပေါက်ရောက်ပါတယ်။ လယ်ကွက်ဘေး၊ ဥယျာဉ်ခြံမြေ၊ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ လမ်းဘေး၊ အထူးသဖြင့် ရထားလမ်းဘေးတွေမှာ ပေါက်တတ်ကြပါတယ်။

နွေနဲ့ဆောင်းဦးကာလတွေမှာ ပဉ္စင်းပါးပါးအောင် နတ်ယူပြီး ရေစင်စင်ဆေး အခြောက်လှန်းရပါတယ်။ ခြောက်သွားရင် သုံးလေးခေါက်ချိုးပြီး စည်းထားရပါတယ်။ ပြီးတော့ လေလုံတဲ့ဘူး၊ ခုခေတ်မှာတော့ ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ သိမ်းထားရပါတယ်။

အရသာ နည်းနည်းခါးတယ်။ နည်းနည်းလဲ ချိုတယ်။ အေးတဲ့သတ္တိရှိတယ်။ အသည်း၊ နှလုံး၊ ဘေ *Spleen* တွေကို အကျိုးပြုတယ်။ အပူကျစေတယ်။ အဆိပ်ဖြယ်စေတယ်။

ရောင်ရမ်းမှုပြယ်စေပြီး နာကျင်မှုကို တားဆီးတယ်။ ဆီးရွှင်စေပြီး အဖော့ကျစေတယ်။ သလိပ်များတဲ့ ချောင်းဆိုး၊ ပါးသိရောင်နာ၊ လည်ချောင်းနာ၊ အူအတက်ရောင်နာ Appendicitis သွေးဝမ်းသွား၊ ဆီးစပ်ရောင်ယဉ်း၊ အသည်းရောင်၊ အူရောင်၊ အခုခေတ်မှာ ကင်ဆာအမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ ပြင်ပအုံဆေးအဖြစ် အဆိပ်ရှိတဲ့ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာနဲ့ အနာမီး၊ အနာပဆုပ်တွေမှာ သုံးပါတယ်။

တစ်ခါသုံးအလေးချိန်ကတော့(၃၀ ဂရမ်ကနေ ၆၀ ဂရမ်)= (နှစ်ကျပ်သားကနေ လေးကျပ်သား)ဖြစ်ပါတယ်။ထုံးစံအတိုင်း သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကြိုသောက်ရတာပဲပေါ့။ ခါးတာကို ကြောက်ရင် ကြာသကာနည်းနည်းထည့်နိုင်ပါတယ်။ သွေးချိုဆီးချိုရှိတဲ့သူ ကြာသကာ၊ သကြားဘာမှ မထည့်ရပါဘူး။ မှတ်ချက်။ ။ (၃)ခွက်(၁)ခွက်တင်ဆိုတာကတော့ မိမိသောက်နိုင်သလောက်ရဲ့ ရေ(၃)ဆထည့်ပြုတ်ဖို့ပါပဲ။

အခုပြောတာက အခြောက်ကို သုံးတဲ့အလေးချိန်ပါ။ တကယ်လို့ စူလာနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တယ်လိုဘယဆေးပင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သုံးမယ်ဆိုရင် အခြောက်ရဲ့ နှစ်ဆကို သုံးရပါတယ်။ ဓာတုဆေးဝါးမဟုတ်တဲ့အတွက် အလေးချိန်ကို ရွှေချိန်သလို ချိန်ဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ တိကျရင်တော့ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၉၅၅ ခုနှစ်ဝန်းကျင် ကျွန်တော်အသက် တစ်ဆယ့်လေး၊ ငါးခြောက်နှစ် အရွယ်တုန်းက ကျွန်တော့် ဖခင်က ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်ကို အဲဒီမြွေလျှာမြက်



ကိုရှာဖွေခိုင်းခဲ့ပါတယ်။ အဖြူပွင့်လို့ပြောပြီးပုံကို စာအုပ်ထဲက ပြပါတယ်။ သိတဲ့အတိုင်းပဲ အဲဒီခေတ်ကာလက ပုံတွေဟာ သိပ်ထင်ရှားတိကျတာ မဟုတ်လေတော့ တွေ့သမျှ ပန်းပွင့်ဖြူတွေရှိတဲ့အပင်တွေ ခူးတော့တာပဲ။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရှာခူးပြီးတော့မှပဲ အမှန်တွေ့ရပါတော့တယ်။ ဒီတော့မှ မြွေလျှာ မြက်က ခဲတို့၊ ကျောက်တို့ကြားမှာ ပိုပေါက်တတ်တာကို လက်တွေ့သိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ ရထားလမ်းဘေးမှာ ပေါက်တာတွေက မသန့်ဘူး။ ရထားအိမ်သာကစွန့်ခဲ့တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဖခင် ပထမဆုံး ကုပေးလိုက်တဲ့ လူနာက လားရှိုးကလာကုတဲ့ ဖခင်ရဲ့ မိတ်ဆွေပါ။ ဆေးရုံက အစာအိမ်ကင်ဆာလို့ပြောပြီး ဆင်းခိုင်းခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော့်ဖခင်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကုလိုက်တယ်ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော်သေသေချာချာ မသိလိုက်ရပါဘူး။ ကျောင်းတက်နေရလို့ပါ။ မြွေလျှာမြက်ကလွဲလို့ ဘာတွေထည့်သလဲ အသေအချာမသိခဲ့သေးပါဘူး။ လူနာကောင်းပြီး ပြန်သွားတာပဲ သိလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စပြီးသွားတဲ့နောက် ၄၅ နှစ်ကြာတော့မှ ကျွန်တော့်အစ်ကိုနဲ့ စကားစပ်မိပြီး အဲဒီလူနာ လားရှိုးကနေ နောက်ပိုင်း စာရေးသေးတဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောပြပါတယ်။

နောက်တော့ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော့် ဖခင်က ကုပေးနေတာပဲသိတော့တယ်။ တစ်ကြိမ်မှာတော့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းပိတ်ထားချိန်အားနေတဲ့ မနက်ပိုင်းတစ်ချိန်မှာ ကျွန်တော့်ဖခင်က ဆေးကျိုခိုင်းပါတယ်။ ဒီတော့မှ ကျွန်တော် ဂယားဇာ သိပါ

တော့တယ်။ အံ့သြသွားပါတယ်။ ဘာမှလဲမခက်ပါဘူး။ ဈေးလဲ မကြီးပါဘူး။ အမည်လဲမများဘူး။ ကြည့်ပါ။ (၁) မြွေလျှာမြက် အခြောက်။ (၂) ပိုင်မောင်ကန်း အခြောက်။ (အခုမှ ပိုင်မောင် ကန်းဆိုတာ သက်ကယ်မြစ်မှန်းသိရပါတော့တယ်။ ဟိုတုန်း က တစ်မတ်ဖိုး၊ ငါးမူးဖိုး ဝယ်ရင် အများကြီးရတယ်။) (၃) ကြံသကာနည်နည် သုံးမျိုးရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုတာပါပဲ။ ရပြီဆိုရင် အအေးခဲ။ အနည်တွေမပါအောင် ရေစစ်သန့်သန့်နဲ့ စစ်ပြီး အဖုံးရှိတဲ့ခွက်ထဲထည့်။ တော်တော် ကြာတော့ သူဌေးသားရောက်လာပြီး ရွှေရေးခရားအိုးလေးနဲ့ ဆေးလာယူ။ ဖခင်ကို ဆေးဖိုးပေးခဲ့တော့တာပါပဲ။

ကွန်တော့ဖခင်ရဲ့ ပြောကြားချက်အရတော့ မြွေလျှာမြက် က အစာလမ်းကြောင်း Alimentary tract အတွက် သိပ်နိုင်တယ် လို့ ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

တစ်ခါမှာတော့ သတင်းစာ(ဘယ်သတင်းစာဆိုတာတော့ မမှတ်မိတော့ပါဘူး။) တစ်စောင်မှာ မြွေလျှာမြက်လို့ သိထားခဲ့ တဲ့အပင်ကို မြွေစွယ်ရွက်လို့ ရေးသားထားတာမှတ်သားလိုက် ရပါတယ်။ စူလာနုမှာဆိုတဲ့အမည်ကိုတော့ ၃၈လမ်းဈေး၊ အခု ချမ်းမြေ့ဈေးမှာ အခြောက်လှန်းရောင်းတာ(အခုလဲရောင်းနေတုန်း ပါပဲ။ ဘယ်ဆေးပင်အခြောက်အမျိုးမျိုးရောင်းပါတယ်။) ကိုမေး လို့သိလာခဲ့တာပါ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စူလာနုဟာ ဘယ်တုန်းကမှ လူသိမ များခဲ့ပါဘူး။ သိရင်တောင် ဘယ်လောက်ထိ ဆေးဖက်ဝင် တယ်ဆိုတာ မသိခဲ့ကြပါဘူး။ အခု ဆရာသာဂဒိုးလုပ်လိုက်

တော့မှ စူလာနုမှာ Fever ဖြစ်လာကြပါပြီ။ သက်သာသွားလိုက် ကြမယ့် ဆေးဖိုးပါးခတွေ့။ မုဒိတာပွားမိတာအမှန်ပါ။ နောက် တစ်ချက် သဘောကျတာရှိပါသေးတယ်။ ဆရာသာဂဒိုးသုံး သွားတဲ့ တောဆေးဆိုတဲ့ ဝေါဟာရပါပဲ။ နေရာတိုင်းလိုလိုမှာ လှယ်လှယ်ကူကူ ရနိုင်မယ်။ လုပ်ရတာလှယ်ကူရမယ်။ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိရမယ်။ ဘေးထွက်ဆိုကျိုးနည်းရမယ်သို့မဟုတ် ကင်းစင်ရမယ်။ ဒါမှ တောဆေးကို လူအများလက်ခံကြမယ်။ ဒါကြောင့်လဲကွန်တော်က ဈေးကွက်ဂျာနယ်မှာ “တရုတ်ကျေး လက်ဓာတ်စာကုထုံး” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ အပတ်စဉ် ဆောင်းပါး တိုလေးတွေ ရေးလာခဲ့တာ တစ်နှစ်နီးပါး ရှိပါပြီ။ စောစောက ပြောတဲ့ အမြင်ခံယူချက်နဲ့ရေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တောဆေးကို အထင်သေးလို့ မရပါဘူး။ ကွန်တော့ဆီမှာ လန်ဒန် Faber and Faber Limited က ထုတ်ဝေဖြန့်ချိတဲ့ The Illustrated Herbal Handbook ဆိုတာရှိပါတယ်။ ဆိုလို ချင်တာက သူတို့အနောက်တိုင်းမှာတောင် တောဆေးကို မပစ် ယယ်နိုင်သေးဘူး။ စာအုပ်က ၁၉၇၄ ခုနှစ်ကမှ ထုတ်ဝေတာကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်ပါပြီ။ တစ်ခါ ရေးတဲ့ဆရာမက ဒီစာအုပ် မတိုင်မီ လေးအုပ်ရေးပြီး ထုတ်ဝေထားပါသေးတယ်။ အဲဒီ ဆရာမဟာ ဘယ်ဆေးနဲ့ အုံမခန်းကုသနိုင်သူ ဖြစ်တယ်လို့ လဲချီးကျူးခံရသူဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဆရာသာဂဒိုးလွှဲဆော်ထားတဲ့ တောဆေးတွေ အကြောင်း ကြုံရင်ကြုံသလို မှတ်သလောက် တတ်သလောက် ကလေးရေးသားပါမယ်လို့။

