



မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)

လက်ပက်ရည်ကြမ်းနဲ့
ကျန်းမာရေး

BURMESE CLASSIC .com



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၆၉၆၀၆၀၇
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၁၁၂၁၂၀၇

မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း
စိုးသက်နိုင်

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။

အုပ်ရေး
(၁၀၀၀)

စာအုပ်တန်ဖိုး
၈၀၀ ကျပ်

ကိုကျော်ကျော်(၀၄၃၃၈)၊ Perfect စာပေ
အမှတ်-၂၂၄၊ ၃၈-လမ်း(အထက်) -
ကျောက်တံတားမြို့နယ်မှ ထုတ်ဝေ၍
ဦးကျော်ယဉ်(ဇေယျမော်ပုံနှိပ်တိုက်)
အမှတ်(၁၈၂)၊ ၂၉လမ်း(ထက်)၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်တွင်
ပုံနှိပ်သည်။

ဖြန့်ချိရေး



Perfect

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



မောင်မောင်လှိုင်
(အပ်စိုက်ကု)
လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့
ကျန်းမာရေး



Perfect Printing & Publishing Services

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ

“လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ကျန်းမာရေး”ကို ဈေးကွက်ဂျာနယ်မှာ(၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၃၁ရက်) နေ့မှစ၍ (၂၀၀၆ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၄ ရက်) နေ့အထိ (၁၇ ပတ်)တိတိ ရေးသားဖော်ပြခဲ့တာကို တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း သိမ်းဆည်းလေ့လာလိုသူ များအတွက် စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေတင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဟာ ကမ္ဘာမှာ အသောက်သင့်ဆုံးအရည် (၆)မျိုးအနက် ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်နေတာပါ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ပတ်သက်သမျှ အစမှအဆုံး လွှင့်ပစ်ရတော့မယ့် ညသိပ်ရေနွေးကြမ်းကိုတောင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အထိ ဖော်ပြထားပါတယ်။

စာဖတ်သူများ ဖတ်ရှုမှတ်သားထားလိုက်ရင် မုချအကျိုးများမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှာကျော်ရည်ကြပါစေ...
မောင်မောင်လှိုင်(အပ်စိုက်ကု)



လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး

ဒီကဏ္ဍမှာ ‘ရောဂါစုံအတွက် လင်ဇီးနဲ့ အံ့ဖွယ် ဆေးစွမ်းထက်တဲ့ ‘ရှားစောင်းလက်ပပ် သတ္တုရည်’ ဆောင်းပါးရှည်ကြီးများကို ဘာသာပြန်ဆိုရေးသားခဲ့ပြီးပါပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်များရဲ့ ကြိုဆိုအားပေးမှုကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ခံရရှိခဲ့ပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပြီးသွားရင် စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးကို ဘယ်လိုကောင်းတဲ့ အကျိုးပြုတဲ့ အကြောင်းတွေကို ဘာသာပြန်ရပါမလဲ။ ဘာကို ဘာသာပြန်သင့်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရပါတယ်။ လေ့လာဖတ်မှတ်ရပါတယ်။ လက်ထဲမှာရှိတဲ့ စာအုပ်စာတမ်းတွေကို လှန်လှော့ရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ‘ကျန်းကျန်းမာမာ အသက် ၁၀၀’ စာအုပ်နဲ့ ‘ကျန်းကျန်းမာမာ အသက် ၁၀၀-၂’ စာအုပ်တွေမှာ ပါဝင်တဲ့ အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက် ရေနွေး

(၂) မောင်မောင်လှိုင်(အုပ်စိုက်ကု)

ကြမ်းဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပရိသတ်များဆီက အမေး ခံရပေါင်း မနည်းလှပါဘူး။ ဒါကြောင့် လက်ဖက်ခြောက်(ရေခွေးကြမ်း)အကြောင်းကို စာဖတ် ပရိသတ်များပိုပြီး သိရှိနားလည် အသုံးပြုနိုင်အောင်၊ မိမိရဲ့လက်ထဲမှာလည်း အဆင်သင့် ရှိတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ကို ဆေးဖက်ဝင်အောင် ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးလတ်ကို ဘာသာပြန်ရရင် ကောင်းမယ်။ အကျိုးပြုနိုင်တယ်လို့ အယ်ဒီတာချုပ်နဲ့ တိုင်ပင်ဆေးခွေးတဲ့အခါ သဘောတူညီမှုရှိကြတဲ့အတွက် ဒီဆောင်းပါးကို ဘာသာပြန်ရေးသားလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆောင်းပါးမှာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပါဝင်ပါတယ်။ ပထမပိုင်း လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အခြေခံသိမှတ်ဖွယ်ရာများဖြစ်ပြီး အမေးအဖြေပုံစံနဲ့ ရေးထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဖတ်ရတာလွယ်ကူပါတယ်။ ဒုတိယပိုင်းကျတော့ ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ဘာတွေနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းစပ် သုံးစွဲရမယ်ဆိုတဲ့ ဆေးနည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူများအတွက် မုချအကျိုးရှိမယ်လို့ ယုံကြည်ယူဆပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တဲ့သမိုင်းကြောင်းကို သိပါရစေ။

ဖြေ ။ ။ တရုတ်ပြည်ဟာ လက်ဖက်ပင်ကို ပထမ



ဆုံးတွေ့ရှိပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ စိချွမ်းပြည်နယ်က ရေခွေးကြမ်း စသောက်တဲ့ ပင်ရင်းဒေသလို့ သိမှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သမိုင်းမှတ်တမ်းများအရ ချွန်းချူခေတ် (ခရစ်မပေါ်မီ ၇၇၀-၄၇၆) ကတည်းက တရုတ်ပြည်မှာ ရေခွေးကြမ်း စသောက်ခဲ့တာဆိုတော့ အခုအထိ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ကျော်ကြာခဲ့ပြီ။

သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ကျမ်းများလည်း ပေါ်ထွက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တရုတ်လက်ဖက်ခြောက်တွေဟာ ကုန်းကြောင်း၊ ရေကြောင်းခရီးတွေနဲ့ တခြားဒေသတွေကို ပျံ့နှံ့သွားခဲ့တယ်။ မှတ်တမ်းများအရ အစောဆုံးကတော့ ပိုးလမ်းမကနေ အာရှတိုက်အလယ်ပိုင်း၊ အာရှတိုက်အနောက်ပိုင်း၊ နောက်အဲဒီကနေ ရောမထိ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက် တူရကီ၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယားထိ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိခဲ့တယ်။ ၁၇ ရာစုမှာ ဥရောပတိုက်၊ အမေရိကတိုက်တွေဆီ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားခဲ့တယ်။ လက်ဖက်ရည်သောက်တာ၊ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အရသာကို ခံစားတဲ့ ဝါသနာတွေ တစ်စတစ်စနဲ့ ခုတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံး နေရာအနှံ့ ရောက်ရှိသွားရုံမဟာ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှုတွေလည်း ရှိလာပါတယ်။

မေး ။ ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာက ရေခွေး

www.burmeseclassic.com

ကြမ်းကို ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်လို့ ယူဆပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ မင်မင်းဆက် (ခရစ်နှစ် ၁၃၆၈-၁၆၄၄ နှစ်) က ဆရာကုယွမ်ချင့်ရေးသားခဲ့တဲ့ 'ရေခွေး ကြမ်းသောက်နည်းများစာရင်း' ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကို ဒီလိုရေးသား ဖော်ပြထားပါတယ်။ 'ရေငတ်ပြေစေတယ်။ အစာ ကြေပြီး သလိပ်ပျော်စေတယ်။ အအိပ်နည်းစေပြီး ဆီးရွှင်စေတယ် မျက်စိနဲ့ ဦးနှောက်ကို ကြည်လင် စေတယ်။ ငြီးငွေ့မှုကို ပြေပျောက်စေတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အရသာက ခါးတယ်။ ချို့တယ်။ စဉ်းငယ် အေးတဲ့သတ္တိ ရှိတယ်။ အပူကျပြီး အဆိပ် ပြေစေတယ်။ ချုပ်တဲ့သတ္တိရှိတယ်။ ဝမ်းကိုက် တာကိုနိုင်တယ်။ စိတ်ကိုလန်းစေတယ်။ သည်းခြေနဲ့ အသည်းကို အေးစေတယ်။ အပူတွေ ကျစေ တယ်။

မေး ။ ။ 'လက်ဖက်ခြောက်က ရောဂါပေါင်းစုံ အတွက်ဆေး' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားက ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ် ခဲ့တာပါလဲ။

ဖြေ ။ ။ ရှေးလူတွေ ဘယဆေးပင်များ ဆွတ်ခူး ပြီး ရောဂါတွေကို ကုသခဲ့ရာမှာ လက်ဖက်ရွက်က



လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ကျန်းမာစေကြောင်း တွေ့ရှိ ခဲ့ကြတယ်။ (ခရစ်နှစ် ၆၁၈-၉၀၇) ထန်မင်းဆက်က ဆရာချင်ချန်ချို ရေးသားခဲ့တဲ့ 'ဘယဆေးပင်များ ဆွတ်ခူးသိမ်းဆည်းခြင်း' ဆိုတဲ့စာအုပ်ထဲမှာ 'ဆေး ပင်တွေဟာ ရောဂါအသီးသီးအတွက် ဆေး၊ လက်ဖက်ရွက်ကတော့ ရောဂါအားလုံးအတွက်ဆေး' လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစာသားကနေ ဆင်း သက်လာတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

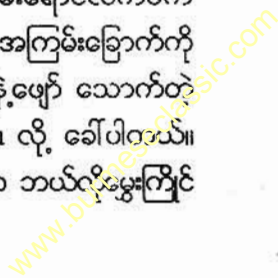
မေး ။ ။ ဘာကြောင့် ရေခွေးကြမ်းကို ကျန်းမာရေး အတွက်အကောင်းဆုံး သောက်စရာအရည်လို့ ဆိုနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ မျက်မှောက်ကမ္ဘာမှာ အသောက်အများ ဆုံး ဖြစ်ကြတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ ကော်ဖီနဲ့ ကိုကိုးတို့အထဲမှာ ကော်ဖီနဲ့ ကိုကိုးတို့ဟာ အနည်းနဲ့ အများဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရှိကြတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်ဖက်ခြောက်ကျတော့ သဘာဝသောက်စရာ ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်တဲ့အပြင် လွယ်ကူတယ်။ ဈေးသက် သာတယ်။ သန့်ရှင်းတယ်။ အညစ်အကြေးအမှိုက် ကထုတ်တဲ့ခြိပ်တွေကိုစုပ်ယူပယ်ဖျက်တယ်။ လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်က လိုအပ်တဲ့အာဟာရကို ဖြည့်စွမ်းပေးတယ်။ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါများနဲ့ ဆီးချိုရောဂါစတဲ့

ရောဂါများကို ကာကွယ်တယ်။ ပိုးမွှားနဲ့ ကင်ဆာ တို့ကို ကာကွယ်တယ်။ အဆီကျစေတယ်။ ရုပ်ဆင်း လှပစေနိုင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် လူသူအများ ကြည့်ဖြူနှစ်သက်ကြတယ်။ မျက်မှောက်ခေတ်မှာ အရှေ့တောင်အာရှနဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံတွေရဲ့ ဈေးကွက်ထဲ မှာ လက်ဖက်ခြောက်တွေရောင်းကောင်းရုံမကဘူး။ အသင့်သောက်သုံးနိုင်တဲ့ ဘူးနဲ့ထည့်ရောင်းတဲ့ ရေခဲနွေးကြမ်းတောင်မှ ရောင်းကောင်းလှပါတယ်။ မေး ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ဘယ်လို အာဟာရဓာတ်တွေ ဘယ်လောက်ပါဝင်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ လက်ခြောက်ထဲမှာ ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေအပြင် အခြားအာဟာရဓာတ်တွေ အတော်ကို စုံတယ်။ အတိအကျဖော်ပြရမယ်ဆိုရင် လက်ဖက်ခြောက်(၁၀၀ ဂရမ်)ခြောက်ကျပ်ခွဲသား တိုင်းမှာ ဗီတာမင် A ၄၁၇ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ B₁ ၀.၃၆ မီလီဂရမ်၊ B₂ ၀.၃၅ မီလီဂရမ်၊ B₆ ၀.၄၆ မီလီဂရမ်၊ C ၁၉ မီလီဂရမ်၊ E ၉.၅၇ မီလီဂရမ်၊ K ၁၄၀ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ P ၂၃၀ မိုက် ခရိုဂရမ်၊ ထုံးဓာတ် ၃၃၂ မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် ၁၄.၄ မီလီဂရမ်၊ မီးစုန်းဓာတ် ၁၉၁ မီလီဂရမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ် ၁၆၄၃ မီလီဂရမ်၊ ဆိုဒီယမ်

၂၈.၂ မီလီဂရမ်၊ ကြေးနီဓာတ် ၁.၇၄ မီလီဂရမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် ၁၉၆ မီလီဂရမ်၊ သွပ် Zinc ဓာတ် ၄.၂၄ မီလီဂရမ်၊ ဆလန်နီယမ် Selenium ၃.၁၈ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ ကယ်ရီတင်း ၂.၅ မီလီဂရမ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် ၁၆ မိုက်ခရိုဂရမ်၊ ပင်တိုသီနစ် အက်ဆစ် ၃.၁ မီလီဂရမ်၊ နိုင်ယာစင် niacin လို့ ခေါ်တဲ့ နီကိုတင်းနစ်အက်ဆစ်- nicotinic acid ၈.၀ မီလီဂရမ်တို့ ပါဝင်တဲ့အပြင် ဖလိုရင်း Fluorine, ဘိုရွန် Boron ဒြပ်စင်တစ်မျိုး၊ နီကာယ် Nickel တို့လည်း ပါဝင်ပါသေးတယ်။ အဲဒီ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တာတွေ ချည်းပါပဲ။ ဖလိုရင်းဆိုရင် သွားကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် သွားတိုက် ဆေးဘူးတွေမှာ with flouride ဆိုတာ တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အစာစားပြီးတိုင်း ရေခဲနွေး ကြမ်းနဲ့ပလုတ်ကျင်းလိုက်ရင် သွားပိုးမစားတော့ ပါဘူး။ အခုဖော်ပြတာက အစိမ်းရောင်လက်ဖက် ခြောက် Green tea လို့ခေါ်တဲ့ အကြမ်းခြောက်ကို ဆိုလိုတာပါ။ နို့ဆီ၊ သကြားတို့နဲ့ဖျော် သောက်တဲ့ အချိုခြောက်ကိုတော့ Black tea လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မေး ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ဘယ်လိုအဖွဲ့ကြိုင်



တဲ့ဓာတ်တွေပါဝင်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ မျက်မှောက်အခြေအနေအထိ လူတွေ တွေ့ရှိထားတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်အမျိုးမျိုးထဲက အမွှေးအကြိုင်တွေဟာ ၃၅ မျိုးရှိပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အများဆုံးလွှမ်းမိုးတဲ့ အမွှေးနံ့က ခြောက်မျိုး ရှိပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ အနံ့ခြောက်မျိုးကို ဖော်ပြချင်ပေမယ့် ဝေါဟာရမရှိသေးတဲ့အတွက် အခက်အခဲကြုံနေရပါတယ်။ သိပ်လည်း အရေးမကြီးဘူးလို့ ယူဆတဲ့အတွက် မဖော်ပြလိုက်နိုင်တာကို ခွင့်လွှတ်ကြပါလို့ တောင်းပန်အပ်ပါတယ်-ဘာသာပြန်သူ) မေး ။ ။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာသုတေသနအရ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အကျိုးအာနိသင်တွေ ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁) ကိုလက်စထရော Cholesterol ကို ကျဆင်းစေတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောတွင်း ဆန်ပြုတ် အနည်ထိုင်သလိုဖြစ်ပြီး သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်တာကို လျော့နည်းစေတယ်။

(၂) နှလုံးခန်းမရဲ့ကျုံးအားကိုတိုးပွားစေတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်စေတယ်။ အဲဒီအကျိုးပြုမျိုးမှာ အကြမ်းခြောက်က အချို့ခြောက်ထက်ပိုကောင်းပါတယ်။

(၃) တိုက်ဖွိုက်ရောဂါနဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတွေရဲ့ တုတ်တံပိုး bacillus၊ ရွှေဝါရောင် စပျစ်ပုံရောဂါပိုးလုံး Staphylococcus၊ ပြည်တည်စေတဲ့ တုတ်တံပိုးတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်၊ သုတ်သင်နိုင်တယ်။

(၄) သတ္တုဓာတ်ဆားလို့ အယ်လ်ကာလွိုက် Alkaloid လို့ခေါ်တဲ့ အဆိပ်ဓာတ်တစ်မျိုးလို အဆိပ်သင့်တာကို ပြေစေနိုင်တယ်။ အယ်လ်ကာလွိုက်အဆိပ်မျိုးကို လျော့သွားစေနိုင်တာက လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ တင်းနင်း Tannin လို့ခေါ်တဲ့ တင်းနစ်အက်ဆစ် Tannin acid က အဆိပ်နဲ့ပူးဝင်ပေါင်းပစ်လိုက်ပြီး အဆိပ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူမှုလျော့နည်းသွားစေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အဓိက ဆေးဖက်ဝင် အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။

ဖြေ ။ ။ အကျိုးသက်ရောက်မှု (၆)မျိုးရှိပါတယ်။

(၁) စိတ်ကိုတက်ကြွစေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာပါတဲ့ ကဖင်းဓာတ် Caffeineက ဗဟိုနှာင့်ကြောစနစ် Central nervous

system ကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့အတွက် စဉ်းစားတွေး
ခေါ်မှု အားကောင်းစေတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို
ပယ်ရှင်းတယ်။ လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအရည်အသွေးကို
မြှင့်တင်ပေးတယ်။

(၂) ဆီးရွှင်စေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ကဖင်း
ဓာတ်နဲ့ သီအင်းဓာတ် Theineတွေက ဆီးရွှင်စေ
တယ်။ ဒါကြောင့် ရေဖောနဲ့ ဆီးချုပ်တာတွေကို
သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတယ်။

**(၃) နှလုံးကိုအားတိုးစေပြီး အကြောတင်းတာ
ပြေပျောက်စေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု**

ကဖင်းမှာ နှလုံးကိုအားတိုးစေတဲ့ အရည်
အသွေးရှိတယ်။ အကြောတင်းတာကို ပြေလျော့စေ
တယ်။ ကြွက်သားချော Smooth muscles တွေရဲ့
တင်းမာမှုလျော့ပါးစေတယ်။ ဒါကြောင့် အဆုတ်
လေပြွန်အကြောတင်းတာကို ပယ်ရှင်းတယ်။

**(၄) သွေးလွှတ်ကြော မာကျစ်မှုကိုထိန်းချုပ်တဲ့
အကျိုးသက်ရောက်မှု**

လက်ဖက်ခြောက်ရွက်ထဲမှာပါတဲ့ ကက်တီ
ကော်လမင်း Catecholamine နဲ့ ဗီတာမင် C

တွေဟာ သွေးခဲရှိရင် ကြေစေတယ်။ သွေးလွှတ်
ကြောမာကျစ်လာနိုင်မှုကို ကာကွယ်တယ်။

**(၅) ဆံချည်မျှင်သွေးကြောနံရံတွေ ပျော့ပျောင်း
ကြံ့ခိုင်စေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု**

လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာပါတဲ့ ရှားစေးဓာတ်
Catechu နဲ့ ဖလေးဖုန်း Flavone လို ခြပ်ပစ္စည်း
တွေက ဆံချည်မျှင်သွေးကြောနံရံတွေကိုပျော့ပျောင်း
ကြံ့ခိုင်စေတာဖြစ်ပါတယ်။

(၆) ပိုးမွှားတွေကို ခုခံကာကွယ်တယ်

လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာပါတဲ့ ဓာတ်တွေက
ပိုးမွှားတွေရဲ့ ပရိုတင်းတွေကို စုခဲပစ်လိုက်ပြီး ပိုးမွှား
တွေကို သုတ်သင်ပစ်တယ်။ ကာလဝမ်းရောဂါ
ဖြစ်စေတဲ့ ပိုး Vibro cholerae, အူရောင်ငန်းဖျား
ဖြစ်တဲ့ တုတ်တံပိုး Bacterium Salmonella type
အူမကြီးထဲက တုတ်တံပိုးတွေကို လက်ဖက်ရည်
ကြမ်းကျကျအရည်ထဲမှာ မိနစ်အနည်းငယ် ထည့်
ကြည့်တဲ့အခါမှာ အများစုက လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ စွမ်း
ရည်တွေ ဆုံးရှုံးကုန်တာတွေ့ရတယ်။ ရေနွေးကြမ်း
ထဲက တင်းနင်း Tannin တွေကလည်း ပိုးမွှားတွေရဲ့
ပရိုတင်းတွေကို စုခဲပစ်လိုက်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်

ရောက်မှုမျိုးရှိပါတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာပေါက်တဲ့ အနာတွေ၊ ပြည့်ထွက်တဲ့ အနာတွေ၊ အရေပြား ကွဲရှုနာတွေကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကျကျနဲ့ ဖန်ရည် ဆေးပေးရင် ပိုးသတ်တဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး အရောင်ကျစေနိုင်ပါတယ်။ ခံတွင်းမှာရောင်ရမ်းအနာ ပေါက်တာ၊ လည်ချောင်းရောင်နာတာတွေအတွက် လည်း လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

(၅) အဆီလျှော့ချတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းထဲက ကဖင်းဓာတ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်၊ နီကိုတင်းနစ်အက်ဆစ်နဲ့ အမွှေး အကြိုင်ဒြပ်တွေနဲ့ စုစုပေါင်းဒြပ်ပေါင်းတွေဟာ အစာ ချေရည်တွေကိုအားပေး၊ အဆီရဲ့ဖြစ်ပျက် အစဉ်ကို ထိန်းညှိပေးတယ်။ အထူးသဖြင့် အူးလုံလက်ဖက် ခြောက်(မှတ်ချက်။ မြန်မာပြည်မှာ ခေတ်စားတဲ့ မျောက်ဖြူခြောက်လို လက်ဖက်ခြောက် အမျိုး အစား)က ပရိုတင်းနဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို ဖြိုခွဲရာမှာ အလွန်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ ကက်တီကော် လမင်းနဲ့ ဗီတာမင် C တို့ဟာ အဆီရဲ့ဇီဝတွင်း ဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့အပြင် ကိုလက်စထရော သွေးတွင်းအဆီတွေကိုပါ ချပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းက ဝသူကို ပိန်စေနိုင်ပါတယ်။

(၆) သွားပိုးစားတာကို ကာကွယ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းထဲက ဖလူအိုရိုဒ်နဲ့ ဖလူအိုရင်းအိုင်းယွန်း Fluorine ion ဓာတ်တွေဟာ သွားရဲ့ ကယ်လစီယမ်(ထုံးဓာတ်)နဲ့ သိပ်ကိုသင့်မြတ် အားကောင်းစွာပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ Fluorinated apitite လို့ခေါ်တဲ့ ကျောက်သားတစ်လွှာ ဖြစ်လာ တယ်။ အဲဒီကျောက်သားလွှာက သွားတွေရဲ့အပေါ် မှာ အုပ်ကာထားသလိုဖြစ်ပြီး အချဉ်ဓာတ်တွေက တောင် ပျော်မသွားစေနိုင်ဘူး။ အချဉ်ဓာတ် (အက်ဆစ်)ကို ကာကွယ်ပေးတဲ့စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင် ပေးပါတယ်။

(၉) ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့အကျိုး သက်ရောက်မှု

သုတေသနအစီရင်ခံစာများအရ လက်ဖက် ရွက်ထဲမှာ ဖလေးဗုန်း Flavone လို ဒြပ်ပစ္စည်း များဟာ မတူညီတဲ့အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ ကင်ဆာကို ကာကွယ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု များရှိတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

(၁၀) ဓာတ်ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

လက်ဖက်ခြောက်ဟာ လူကိုအန္တရာယ် ပေးတဲ့ ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းတချို့ကို ကာကွယ် ပေးနိုင်တယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာပါတဲ့ ကက်တီ ကော်လမင်း၊ ဗီတာမင် C နဲ့ ကယ်ရိုတင်းစတဲ့ ဓာတ်တို့ရဲ့ ပေါင်းစပ်အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် ရေဒီယိုသတ္တိကြွဒြပ်စင် စထရုန်တီယမ်-၉၀ Strontium-၉၀ က ထုတ်လွှင့်တဲ့ ဘီတာရောင်ခြည် ကို စုပ်ယူထားနိုင်တယ်။ ဆီးထဲ၊ မစင်ထဲကနေ တစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ပစ်စေတယ်။ အခုအချိန်မှာ ရေဒီယိုသတ္တိကြွရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ် နိုင်တဲ့ဆေးကို လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ထုတ်လုပ် ထားတာရှိနေပါပြီ။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွထိခိုက်မှုတွေကို ကုသနိုင်ပြီး သွေးထုတ်လုပ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးဖြူ ဆဲလ် တိုးပွားစေတဲ့စွမ်းရည်တွေလည်း ပါရှိပါတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ကို ဓာတ်ရောင်ခြည်တွေနဲ့ ထိတွေ့ အလုပ်လုပ်တဲ့သူတွေအတွက် ကာကွယ်စောင့် ရှောက်တဲ့ပစ္စည်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီးဖြစ်ပါ တယ်။

မေး ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာလည်း ကဖင်း ဓာတ်ပါနေတော့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တာ နဲ့ကော်ဖီသောက်တာ ဘာကွာခြားချက်ရှိပါသလဲ။
ဖြေ ။ ။ ကော်ဖီသောက်တာနဲ့ ကဖင်းသုံးစွဲတာ တွေဟာ သွေးအထဲမှာ အဆီဓာတ်ပေါက်ပွားစေ ပါတယ်။ အဲဒီကနေ သွေးကြောမာကျစ်မှု ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက် တာကျတော့ သွေးထဲမှာ အဆီမပွားစေနိုင်တဲ့ အပြင် သွေးထဲကအဆီတွေကိုတောင် လျော့ချ ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ သွေးကြောမာကျစ်မှုနဲ့ နှလုံး ပတ်သွေးလွှတ်ကြောနှလုံးရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ကျသွားစေပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေရဲ့ ပေါင်း စပ်အကျိုးသက်ရောက်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
မေး ။ ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တာ ဘာ ကောင်းကျိုးတွေပေးပါသလဲ။
ဖြေ ။ ။ (၁)အမောကိုပြေစေတယ်။ ကိုယ်တွင်းဇီဝ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုကို အားပေးတယ်။ စဉ်းစားနိုင် အားနဲ့မှတ်ဉာဏ်တို့ကို အားပေးတယ်။ (၂) စိတ် ကိုပေါ့ပါးစေတယ်။ (၃)ဗဟိုနာဗ်ကြောကို ယှဉ်ဆော်မှု ပေးတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနိုင်မှုကို တိုးပွား

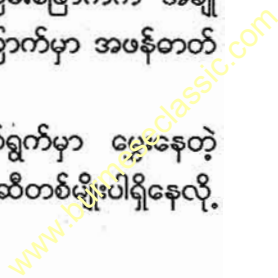
စေတယ်။ (၄) အပူဒဏ်ကိုကာကွယ်နိုင်ပြီး ကိုယ်တွင်းအပူကို ကျစေနိုင်တယ်။ (၅) ပိုးမွှားတွေကို သုတ်သင်နိုင်တယ်။ (၆) ကင်ဆာကို ကာကွယ်တယ်။ ခုခံနိုင်တယ်။ (၇) အိုမင်းမှုကို နှေးကွေးစေတယ်။ (၈) သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါများကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေတယ်။ (၉) သွားပိုးစားတာကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ (၁၀) အတွင်းတိမ်မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးတယ်။ (၁၁) အဆီကျစေတယ်။ (၁၂) လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာလိုအပ်တဲ့ စိုးစဉ်းဒြပ်စင်များ Trace elements တွေကို ဖြည့်စွမ်းပေးတယ်။ (၁၃) ဓာတ်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ သွေးထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်ကို စောင့်ရှောက်ကာ ကွယ်ပေးတယ်။ ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းတွေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက စွန့်ထုတ်နိုင်အောင် အားပေးတယ်။ (၁၄) သွေးထဲက အက်ဆစ်နဲ့ အယ်လ်ကာလီ အချိုးညီမှုမှ Acid-base Balance ကို ထိန်းညှိပေးတယ်။

မေး ။ ။ အကြမ်းခြောက် Green tea နဲ့ အချိုခြောက် Black tea တို့ရဲ့ကောင်းကျိုး ခြားနားချက်က ဘာတွေပါလဲ။

ဖြေ ။ ။ အကြမ်းခြောက်မှာ ဗီတာမင် C နဲ့ ကက်တီကော်လမင်းတွေက အချိုခြောက်ထက် ပိုးများတယ်။ ပိုးမွှားကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည် အန္တရာယ်ကာကွယ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ သွေးလွှတ်ကြော မာကျစ်တာကာကွယ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ သွေးတွင်းအဆီချရာမှာ၊ သွေးဖြူဆဲလ်တိုးပွားစေရာမှာ၊ ကင်ဆာကာကွယ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ အကြမ်းခြောက်က အချိုခြောက်ထက် ပိုကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှုထောင့်က ကြည့်ရင် အကြမ်းခြောက်က အချိုခြောက်ထက် သာလွန်ကောင်းမွန်တယ်။ ဒါပေမယ့် အချိုခြောက်က အစာအိမ်ကို အကျိုးပြုတယ်။ (ရိုးရိုးစင်းစင်းဖျော်တာ) ဆီးရွှင်စေတယ်။ အိုမင်းမှုကိုနှေးကွေးစေရာတို့မှာတော့ အကြမ်းခြောက်ထက် သာလွန်တယ်။ အခုဒီဆောင်းပါးမှာကတော့ အကြမ်းခြောက်အကြောင်းကို အဓိကရေးသားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဘာကြောင့် အကြမ်းခြောက်က အချိုခြောက်ထက်ပိုမွှေးပြီး အချိုခြောက်မှာ အဖန်ဓာတ်လျော့နည်းနေတာပါလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁) လက်ဖက်ရည်မှာ မွှေးနေတဲ့ အကြောင်းရင်းက မွှေးကြိုင်ဆီတစ်မျိုးပါရှိနေလို့



မွှေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အချိုခြောက်ကို ပြုပြင် ထုတ်
 လုပ်တဲ့အခါ အချဉ်ဖောက်တာတို့၊ လှော်တာ၊
 ကင်တာတို့ကြောင့် မွှေးကြိုင်ဆီတွေ လွင့်ယုံထွက်
 ကာ အများကြီးဆုံးရှုံးကုန်တယ်။ ဒါကြောင့် အချို
 ခြောက်က အကြမ်းခြောက်လောက် မမွှေးတာ ဖြစ်ပါ
 တယ်။ အကြမ်းခြောက် အရသာဖန်ရတဲ့ အကြောင်း
 က တင်းနစ်အက်ဆစ် Tannic acid ပါဝင် နေလို့
 ဖြစ်ပါတယ်။ အချိုခြောက်ကို အချဉ်ဖောက်လိုက်
 ပြီးတဲ့နောက် တင်းနစ်အက်ဆစ်တွေ အစိုင်အခဲ
 ဖြစ်သွားတယ်။ တော်တော်နဲ့ ရေမပျော်နိုင်ဘူး။
 ဒါကြောင့် အချိုခြောက်က အကြမ်းခြောက်လောက်
 မဖန်တာပါ။

မေး ။ ။ ကွန်ဖူးလက်ဖက်ရည်ကြမ်းဆိုတာ
 ဘယ်လိုဟာလဲ။

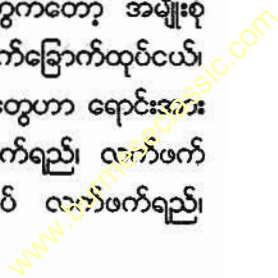
ဖြေ ။ ။ ကွန်ဖူးလက်ဖက်ရည်ကြမ်းဆိုတာ ကွမ်
 တုန်းပြည်နယ်ရဲ့ ချောင်ကျိုးနဲ့ စန့်ထိုခရိုင်တွေနဲ့
 ဖူကျွန်းပြည်နယ်တို့မှာ ရေပန်းစားတဲ့ လက်ဖက်ရည်
 ကြမ်းအမျိုးအစားပါ။ နည်းနည်းကရိကထများပြီး
 အလေးအနက်ထားသောက်တဲ့ ရေနွေးကြမ်းမျိုး
 လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ရတဲ့အကြမ်းအိုးနဲ့
 ပန်းကန်ကကို သီးသန့်ရှိရပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကုန်းမာဏ

က သိပ်ကျတယ်။ ခါးနေအောင်ကို ကျတယ်။
 သောက်တဲ့လူတွေက ဖြည်းဖြည်းချင်း အရသာခံရင်း
 သောက်တယ်။ နှစ်ခွက်လောက် ဝင်သွားပြီးရင်
 ခါးတဲ့အရသာ မသိသာတော့ဘဲ ချိုမွှေးပြီး လည်
 ချောင်းထဲရှင်းသွားတဲ့ အရသာမျိုးခံစားရတယ်။
 အစာစားပြီးတဲ့အခါ လေပြန်တက်တောင်မှ မွှေးပြီး
 ချိုတဲ့အရသာခံစားရသေးတယ်။ နွေရာသီမှာ
 သောက်ရင် အပူကျပြီး ရေငတ်တဲ့ခံစားမှုမျိုး မပေါ်
 တော့ဘဲ ပါးစပ်ထဲမှာ အမြဲတံတွေးတွေ စိုနေ
 စေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝမ်းဟာချိန်မှာ မသောက်
 သင့်ဘူး။ များများသောက်မိရင် အရက်မူးသလိုမျိုး။
 လက်ဖက်ရည်မူး မူးတတ်တယ်။ အစာအိမ်ရောဂါနဲ့
 နှလုံးရောဂါသည်တွေလည်း မသောက်သင့်ဘူး။

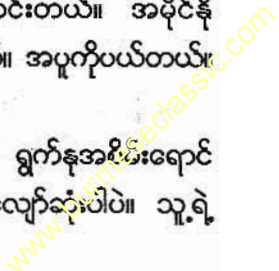
မေး ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်သုံးစွဲမှုဟာ အလား
 အလာ ဘယ်လိုရှိနေပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဒီကနေ့ဈေးကွက်မှာ လက်ဖက်ခြောက်
 ကို သုံးစွဲနေတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေကတော့ အမျိုးစုံ
 လှတယ်။ တစ်ခါဖျော် လက်ဖက်ခြောက်ထုပ်ငယ်၊
 အမြန်ပျော်သွားတဲ့ အထုပ်ငယ်တွေဟာ ရောင်းအား
 အကောင်းဆုံးဘဲ။ ရေခဲလက်ဖက်ရည်၊ လက်ဖက်
 ရည်မွှေး၊ တရုတ်ဘယဆေးစပ် လက်ဖက်ရည်၊



လက်ဖက်ရည် ရေခဲချောင်း၊ သီးစုံအနံ့အရသာ
 လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ဘိလပ်
 ရည်၊ လက်ဖက်ခြောက် ဘိလပ်ရည်အရက်၊ လက်
 ဖက်ခြောက်ဆိတ်စွပ်ပြုတ်၊ လက်ဖက်ခြောက်
 ဘီစကစ်မုန့်၊ လက်ဖက်ခြောက် သကြားဆေးရည်၊
 အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဈေးကွက်ထဲမှာ ရှိနေပြီ။ ဘယ်ကို
 ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် မြင်နေရပြီ။ လက်ဖက်
 ခြောက်နဲ့ ဖန်တီးတဲ့စားစရာတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုကတော့
 အများကြီးကို အားကောင်းလာဦးမယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံက
 အချို့ခြောက်၊ အူးလုံခြောက်၊ အကြမ်းခြောက်တွေ
 ရဲ့ အမှုန်နဲ့ အစားအစာအမျိုးမျိုးထဲကို ရောနှော
 ဖန်တီးထုတ်လုပ်ရောင်းချနေပြီ။ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊
 ပေါက်စီ၊ မုန့်အမျိုးမျိုး၊ သကြားလုံး၊ ချောကလက်၊
 နောက်ဆုံး ပဲပြားထဲကိုတောင် လက်ဖက်ခြောက်မှုန့်
 တွေ ရောထည့်ဖန်တီးရောင်းချနေကြတာ ရောင်း
 ကောင်းလှတယ်ဆိုပဲ။ ချက်ချင်းဖျော်သောက်နိုင်တဲ့
 လက်ဖက်ခြောက်ထုပ်မျိုးစုံလည်း ခေတ်စားခဲ့သေး
 တယ်။ လက်ဖက်ခြောက်က လွယ်ကူ၊ အာဟာရ
 ဖြစ်၊ သေသပ်လှပမှုရှိတဲ့ သောက်စရာအရည်နဲ့
 စားစရာပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ထုပ်လုပ်ဖို့ ဦးတည်နေပါပြီ။
 မေး ။ ။ ရာသီဥတုမတူညီမှုကြောင့် မတူညီတဲ့

အကြမ်းခြောက်အမျိုးမျိုးကို ဘာကြောင့်ပြောင်း
 သောက်ရတာပါလဲ။
 ဖြေ ။ ။ (၁) နွေဦးရာသီမှာ အနံ့သင်းပျံ့မွှေးတဲ့
 ပန်းလက်ဖက်ခြောက် (ဥပမာ- စပယ်ပန်းလက်ဖက်
 ခြောက်၊ ဂန္ဓမာပန်းလက်ဖက်ခြောက်များ၊ ဘာသာ
 ပြန်သူ) ခပ်ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းကျကျကို သောက်
 တယ်။ ဒါမှ ဆောင်းကာလတုန်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ
 အောင်းနေခဲ့တဲ့ အအေးတွေပျံ့လွင့်ကုန်ပြီး နွေရာသီ
 နဲ့သဟဇာတဖြစ်မယ့် အနွေးဓာတ်တွေ ကိန်းအောင်း
 လာမယ်။
 (၂) နွေရာသီမှာ အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက်
 (မှတ်ချက်- အူးလုံလိုလက်ဖက်ခြောက်မျိုးက
 လက်ဖက်ရည်အနီရောင်ထွက်တယ်။ ဘာသာ
 ပြန်သူ။) ရဲ့ အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ရည်ကြမ်းက
 လူတွေကို အေးမြတဲ့ ခံစားမှုကို ရစေတယ်။
 နောက်ပြီး အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက်မှာ
 ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သတ္တိပိုကောင်းတယ်။ အပိုင်နီ
 အက်ဆစ်ပါဝင်နှုန်း ပိုများတယ်။ အပူကိုပယ်တယ်။
 အပူကျစေတယ်။
 (၃) ဆောင်းဦးရာသီမှာ ရွက်နုအစိမ်းရောင်
 လက်ဖက်ခြောက်က အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။ သူ့ရဲ့



(၂၂)

ယောင်ယောင်လှိုင်(အစ်ကိုက)

အနံ့အရသာနဲ့ သတ္တိက အကြမ်းခြောက်နဲ့ အချို့
ခြောက်တို့ရဲ့ အလယ်ဗဟိုမှာရှိတယ်။ မပူမအေး၊
အပူတွေကို ရှင်းစေတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာလည်း အမြဲ
စိုနေစေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အကြမ်းခြောက်နဲ့
အချို့ခြောက်ရောပြီး ခတ်သောက်တဲ့ ရေနွေးကြမ်း
ကလည်း နှစ်မျိုးအကိုးပြုတာပါပဲ။

(၄) ဆောင်းရာသီမှာ အချို့ခြောက်ကို နွားနို့၊
သကြား မထည့်ဘဲ ရေနွေးကြမ်းလို လုပ်သောက်ရင်
လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ အနွေးဓာတ်ကို မွေးမြူထား
နိုင်တယ်။ နွားနို့၊ သကြားတို့နဲ့ ဖျော်တဲ့လက်ဖက်
ရည်ချိုကလည်း လူတွေရဲ့ဝမ်းကို ပူနွေးစေတဲ့ သတ္တိ
မျိုးပေးတယ်။ အချို့ခြောက်ထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်
တွေ အများအပြားပါဝင်ပြီး သကြားက အစာကို
ကြေညက်စေပါတယ်။ အဆီအဆိမ့်ကို ပယ်တယ်။
မူးမူး ။ ။ လူတစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ဘယ်လက်ဖက်
ခြောက်မျိုးကို သောက်သင့်သလဲ။
ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာမှာ ယော
ကျား၊ မိန်းမ၊ လူငယ်၊ လူကြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်
တင်းသူ၊ ပျော့ညံ့သူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်
အလေ့အကျင့်ကွဲပြားမှုနဲ့ တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကြိုက်နှစ်
သက်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားမှုရှိကြတာပါပဲ။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး

၁။ ကလေးငယ်တွေအနေနဲ့ ရေနွေးကြမ်းပေါ့ပေါ့ကို
နည်းနည်းပဲ သောက်သင့်တယ်။

၂။ လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်စ ပြည့်ဖြိုးတက်ကြွ
ချိန်မျိုးမှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပဲ သောက်သင့်တယ်။
လက်ဖက်ရည်အချို့က အတွင်းပူစေတယ်။ ကျရည်
ပေါ့လောက်သာ သောက်သင့်တယ်။

၃။ မိန်းမပျိုလေးများ ဓမ္မတာလာချိန် ရှေ့နောက်
ကာလနဲ့ သွေးဆုံးကာလ အမျိုးသမီးကြီးများဟာ
စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ပြီး ဘဝင်မငြိမ်ဖြစ်တတ်တော့
ပန်းလက်ဖက်ခြောက် ရေနွေးကြမ်းသောက်သင့်
တယ်။ အသည်းလုပ်ဆောင်ချက်တွေ ပြေပြစ်စေပြီး
စိတ်မအိမသာဖြစ်မှုကို ပြေပျောက်စေတယ်။ သွေး၊
လေမှန်စေပြီး ဓမ္မတာပါ မှန်စေတယ်။ အသည်း
ရောဂါရှိသူတွေ၊ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ဆီးကျိတ်
ကြီးထွားရောဂါရှိသူတွေလည်း ပန်းလက်ဖက်ခြောက်
ကိုပဲ သုံးသင့်တယ်။ အသည်းကို အထောက်အကူ
ပြုပြီး သွေး၊ လေမှန်စေနိုင်တယ်။

၄။ မီးနေသည်တွေအနေနဲ့ အချို့ခြောက်မှာ သကြား
နည်းနည်းခတ်ပြီး ရေနွေးကြမ်းလုပ်သောက်သင့်
တယ်။

၅။ ဥာဏလုပ်သားတွေအနေနဲ့ ဘဝင်ရောင်

လက်ဖက်ခြောက်ရေခွေးကြမ်းကို သောက်သင့်ပြီး ကာယလုပ်သားတွေကျတော့ အချို့ခြောက်ရေခွေးကြမ်းကို သောက်သင့်တယ်။

၆။ ဝပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ချချင်သူတွေနဲ့ လှပကျန်းမာချင်သူတွေကျတော့ အူးလုံလက်ဖက်ခြောက် Oolong tea ဒါမှမဟုတ် ဖူအယ်လက်ဖက်ခြောက် Puer tea (မှတ်ချက်- ရေခွေးကြမ်းအရောင် အနီရောင်အရည်ထွက်တယ်။ အူးလုံက ဖူးကျန်ပြည်နယ်ကထွက်ပြီး ဖူအယ်က ယူနန်ပြည်နယ်က ထွက်ပါတယ်။ ဘာသာပြန်သူ။)တို့ကို သောက်သင့်ပါတယ်။
၄။ ။ ။ ဘယ်လက်ဖက်ခြောက်မျိုးကို သုံးရင်ကောင်းသလဲ။

၆။ ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်တွေရဲ့ အနံ့အရသာက သူ့ဟာနဲ့သူရှိတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ယေဘုယျအခြေအနေအရ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုမှု ရှုထောင့်ကနေ အကဲဖြတ်ပြောရရင် အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက် ရေခွေးကြမ်းသောက်တာက ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အကြမ်းခြောက်ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ပြီးတဲ့အဆင့်ထိ မူလ လက်ဖက်ရွက်ထဲက အာဟာရဓာတ်တွေကို အနီးစပ်ဆုံး ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့

အာဟာရများရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်တန်ဖိုးများနဲ့ ယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အကြမ်းခြောက်က အချို့ခြောက်ထက် ပိုများတယ်။

လက်ဖက်ရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရဲ့ အာဟာရနဲ့ ဆေးဖက်ဝင်တန်ဖိုးကို ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းထားကြပါစို့။ လက်ဖက်ခြောက်ဘဝကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ ရေစိမ်ပြီးတဲ့နောက် ထွက်ရှိရယူတဲ့ အာဟာရ တန်ဖိုးမှာ အချို့ခြောက်က ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းတယ်။ အကြမ်းခြောက်က ၂.၄ ရာခိုင်နှုန်းပဲကျဆင်းတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲက ဖီနောလ်ဒြပ်ကျတော့ အချို့ခြောက်က ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းသွားပြီး အကြမ်းခြောက်က ၄.၄ ရာခိုင်နှုန်းပဲလျော့နည်းသွားပါတယ်။ ဗီတာမင်ကျတော့ အချို့ခြောက်က ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး လျော့ကျသွားတယ်။ အကြမ်းခြောက်က ၄၄ ရာခိုင်နှုန်းပဲ လျော့ကျသွားတယ်။

ပက်တင်အစေးဓာတ် Pectin (သစ်သီးခွံတွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ သကြားကို ကြေညက်စေတဲ့ဓာတ်)မှာ အချို့ခြောက်က ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းသွားတယ်။ အကြမ်းခြောက်က ၀.၆ ရာခိုင်နှုန်းတိုးများလာတယ်။ အကြမ်းခြောက်ထဲမှာ

ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်စီနဲ့ ဖီနော်လ် (အပုပ်နိုင်ဆေးနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေမှာသုံး)တို့ဟာ အချို့ခြောက်ထဲမှာ ပါဝင်တာထက်ပိုပြီး များပြားတယ်။ ပိုးမွှားတွေကို ထိန်းချုပ်ကာကွယ်နိုင်တာ၊ အိုမင်းမှုကို နှေးကွေးစေတာ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ခုခံရာမှာ၊ အဆီကျစေရာမှာ၊ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်စေမှုကို ကာကွယ်ကုသရာမှာ အချို့ခြောက်ထက် သိသိသာသာ ပိုတယ်။ ပန်းလက်ဖက်ခြောက်ကလည်း အကြမ်းခြောက်လောက်နီးပါး ကောင်းပါတယ်။

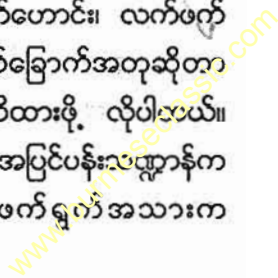
မှော် ။ ။ အချို့ခြောက်၊ အကြမ်းခြောက်နဲ့ပန်းလက်ဖက်ခြောက်တို့ရဲ့ထူးခြားချက်တွေကို သိပါရစေ။

ဖြေ ။ ။ အချို့ခြောက်က တဆေးဖောက်ပြီး ပြုပြင်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရွက်တွေကို စနစ်တကျ ပြုပြင်မွမ်းမံပြီး ကျစ်လျစ်သေးမှုန်အောင် ဖန်တီးထားလို့ အရောင်ကမည်းနက်ပြီး နူးညံ့နေပါတယ်။ အချို့ခြောက်ကို ရေခွေးသူသူ စိမ်နှစ်လိုက်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အချို့ခြောက်ကို ပြုတ်နှပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ အနီရောင်ဖြစ်လာပြီး ခွက်အောက်အထိ ထွင်းဖောက်မြင်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့ အနံ့အရသာတစ်မျိုး ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ အကြမ်း

ခြောက်ကတော့ တဆေးဖောက်စရာမလိုပါဘူး။ အပူပေးပြီး အစိမ်းနဲ့ကို ဖယ်ရှားပေးပေမယ့် အစိမ်းရောင်ကိုဆက်ပြီးထိန်းထားတယ်။ ရေခွေးကြမ်း ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း အရည်ကကြည်စိမ်းပြီး အမွှေးနံ့က မြန်မြန်တက်လာတယ်။ အဲဒီတက်လာတဲ့ အမွှေးနံ့ကလည်း မြန်မြန်ပဲပျောက်သွားတတ်တယ်။ ပန်းလက်ဖက် ခြောက်ကတော့ လတ်ဆတ်တဲ့ ပန်းရနံ့နဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ကို သင်းပျံ့အောင် လှော်သင်းပြုပြင်ထားတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ပါပဲ။ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ပန်းလက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ မွှေးရနံ့က လက်ဆတ်သင်းပျံ့မယ်။ အရည်က ကြည်လင်ပြီး အဝါနုရောင်သန်းနေရမယ်။ ရွက်နုတွေသာ သုံးထားတာဖြစ်ရမယ်။

မှော် ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ကို ဘယ်လို ရွေးဝယ်ရမလဲ။

ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ကို ဝယ်ဖို့ရွေးချယ်တဲ့ အခါမှာတော့ ရွက်သစ်၊ ရွက်ဟောင်း၊ လက်ဖက်ခြောက် အစစ်၊ လက်ဖက်ခြောက်အတုဆိုတာ တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိထားဖို့ လိုပါသွယ်။ ရွက်သစ်လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အပြင်ပန်းလျှောက်က ထုတ်ဆတ်တယ်။ လက်ဖက်ရွက်အသားက



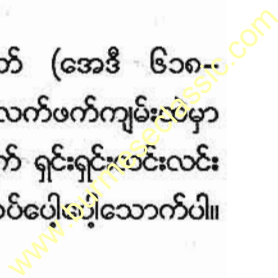
အားလုံးလိုလို ပွနေတယ်။ လက်နဲ့ဆုပ်လိုက်ရင် ခြောက်နေတယ်။ ရေခွေးထည့် ဖျော်လိုက်ရင် အမွှေးနံ့က နှာခေါင်းထဲ တိုးဝင်လာမယ်။ လက်ဖက် ရည်က ကြည်လင်နေတယ်။ လက်ဖက်အဟောင်း ရဲ့အပြင်ပန်းသဏ္ဍာန်က အရောင်မိုနိတယ်။ လက် ဖက်ရွက်အသားက မာပြီးခြောက်တယ်။ လက်နဲ့ ဆုပ်ကြည့်ရင် စိုတဲ့ခံစားမှုရှိတယ်။ ရေခွေးနဲ့ ဖျော် လိုက်တဲ့အခါ အမွှေးနံ့က ၎င်းနေတယ်။ လက်ဖက် ရည်အရောင်က အသစ်လိုမကြည်လင်ဘဲ နည်း နည်း နောက်တယ်။ လက်ဖက်ခြောက်အစစ်ရဲ့ အရွက်ဘေးနှုတ်ခမ်းတွေမှာ လွှာသွားတွေရှိတယ်။ အဲဒီအသွားတွေမှာ အမွှေးနုရှိတယ်။ အရွက်ရဲ့ ကျောဘက်မှာလည်း အမွှေးနုရှိတယ်။ မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့ရှိတယ်။ လက်ဖက်ခြောက် အတုကျတော့ စောစောကပြောခဲ့သလိုမျိုး လက္ခဏာတွေ မရှိ ပါဘူး။ အနံ့ကလည်း မြက်စိမ်းနံ့မျိုး ရှိပါတယ်။ မှေးမှေး ။ ။ လက်ဖက်ရွက်သစ်ကို သောက်တာ ကောင်းသလား။ ရွက်ဟောင်းကိုသောက်တာ ကောင်းသလား။

ဖြေ ။ ။ ရွက်သစ်ဆိုတာ ဒီနှစ်ထဲမှာခူးတဲ့ လက် ဖက်ခြောက်ကို ဆိုလိုတာပါ။ ရွက်ဟောင်းဆိုတာ

ကတော့ မနှစ်က ခူးခဲ့တဲ့လက်ဖက်ခြောက်ကို ဆိုလို တာဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ရွက်သစ်က မွှေး ပျံ့ကြည်လင်တယ်။ အဆီချောမွေ့တယ်။ အရသာ ဆီမဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် တင်းနစ်အက်ဆစ် Tannic acid, ကဖင်း Caffeine နဲ့ အယ်လကာလိုက် Alkaloid စတဲ့ ဓာတ်တွေပါဝင်မှု မြင့်မားတယ်။ အသောက်များရင် စိတ်လှုပ်ရှားတတ်တယ်။ ရင်တုန် တတ်တယ်။ အရက်မူးသလို မူးလာတတ်တယ်။ အစာချေအားနည်းတဲ့ လူတွေဆိုရင် အစာအိမ် နာလာမယ်။ ဗိုက်ကယ်မယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျန်းမာ ရေးစိတ်ချရအောင် ရွက်သစ်လက်ဖက်ခြောက် ရေ ခွေးကြမ်းကို များများမသောက်သင့်ဘူး။ ရွက် ဟောင်းလက်ဖက်ခြောက် ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ ပိုသင့်လျော်တယ်။ တစ်လမပြည့်သေးတဲ့ လက်ဖက် ခြောက်ကို မသုံးစွဲသေးတာ ကောင်းပါတယ်။

မှေးမှေး ။ ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို ဘယ်လိုသောက် သင့်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ ထန်မင်းဆက်ခေတ် (အေဒီ ၆၁၈- ၉၀၇)မှာ ဆရာကြီးလှယ်ရဲ့ လက်ဖက်ကျမ်းသစ်မှာ ဒီပြဿနာကို လေးလေးနက်နက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သတိပေးရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ခပ်ပေါ့ပေါ့သောက်ပါ။



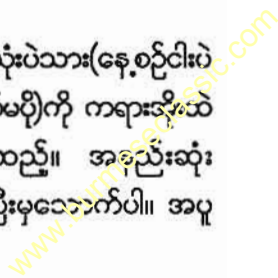
သင့်လျော်သလောက်သာသောက်ပါ။ ထမင်းစားပြီး မသောက်ပါနဲ့။ အိပ်ခါနီးမသောက်ပါနဲ့၊ ချက်ချင်းဖျော်၊ ချက်ချင်း သောက်ပါလို့ ရေးထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပူလွန်းအေးလွန်းတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကိုလည်း မသောက်သင့်ပါဘူး။ အကြိမ်ကြိမ် ရေနွေးထပ်ဖြည့်တာကိုလည်း မသောက်သင့်ပါဘူး။ ထမင်းစားပြီးချင်းချင်းလည်း မသောက်သင့်ပါဘူး။

မှေး! ။ ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရင် ဘယ်လို အကြမ်းအို၊ အကြမ်းပန်းကန်မျိုးကို သုံးသင့်ပါသလဲ။ ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းအို၊ အကြမ်းပန်းကန်တွေကတော့ မျိုးကိုစုံနေတာပဲ။ မြေထည်ရှိတယ်၊ ကြွေထည်ရှိတယ်၊ ဖန်ထည်ရှိတယ်၊ ကြွေရည်သုတ်ထည်ရှိတယ်၊ ဓာတ်ဘူးလိုခွက်မျိုးလည်းရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မြေထည်၊ ကြွေထည်တွေ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဘာကြောင့်မြေထည်က ပိုကောင်းသလဲဆိုရင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းမှာ အပူထိန်းပြီး နွေမှာကျတော့ အကြမ်းရည်တွေ မသုံးစေဘူး။ ကြာကြာသုံးလေ အရသာထိန်းလေပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်ဖက်ခြောက်မခတ်ဘဲ ရေနွေးဆူဆူ လောင်းထည့်လိုက်ရင်တောင်မှ လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ မွှေးတက်လာ

တယ်။ မြေထည်ကရားအို၊ ရေခဲသန့်ပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့ ဂုဏ်ဆောင်ကာ ချောမွေ့နူးညံ့နေပါတယ်။

မှေး! ။ ။ ဘယ်လိုရေမျိုးကိုသုံးတာကောင်းပါသလဲ။ ဖြေ ။ ။ အစဉ်အလာကိုပြောရရင်တော့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဖျော်တဲ့ရေဟာ စမ်းရေနဲ့ချောင်းရေ အကောင်းဆုံးပဲ။ မိုးရေ ဘုံဘိုင်ရေ ကန်ရေတွေက ဓာတ်ပေါင်းစုံသတ္တုဓာတ်တွေပါဝင်နေတော့ ဒုတိယတန်းစားအဖြစ်ထားတယ်။ ဘုံဘိုင်ရေက ကလိုရင်းများတော့ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အနံ့အရသာတွေကို ထိခိုက်တယ်။ ဘုံဘိုင်ရေကို ညသိပ်ထားပြီးမှ သုံးရင်ပိုကောင်းတယ်။ တွင်းရေကတော့ အညံ့ဆုံးပဲ။ သတ္တုဓာတ်တွေ၊ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ပေါင်း (အောက်ဆိုဒ်)တွေများတော့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းအရည်၊ အရောင်၊ အနံ့အရသာတွေကို ထိခိုက်တယ်။

မှေး! ။ ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို ဘယ်လိုဖျော်ရပါသလဲ။ ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ခြောက် သုံးပဲသား(နေ့စဉ်ငါးပဲသားကနေ ခြောက်ပူးသားထက်မပို)ကို ကရားအိုးထဲထည့် ရေနွေးဆူဆူလောင်းထည့်။ အနည်းဆုံး ငါးမိနစ်ကြာအောင် အုပ်ထားပြီးမှသောက်ပါ။ အပူ



ချိန် ၅၀-၆၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်ရောက်မှ သောက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သုံးကြိမ်ထက်ပိုပြီး ရေခဲနွေးမရောသင့်ပါ။

၉၂။ ။ ဘာကြောင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ အလုပ် လုပ်သူတွေနဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပစ္စည်းကိရိယာ တွေကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရသူတွေ လက်ဖက်ရည် ကြမ်းသောက်သင့်တယ်လို့ဆိုရတာလဲ။

ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ဖီနောလ်၊ Phenol လို့ ဓာတ်တွေပါဝင်တယ်။ ဖီနောလ်ဟာ ဓာတ်ရောင်ခြည်က ထုတ်လွှတ်တဲ့ဒြပ်မှုန်တွေကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ နောက်ပြီး လက်ဖက် ခြောက်မှာ ဓာတ်ရောင်ခြည် Radiation ဖြာထွက်မှု ကို တွန်းလှန်ကာကွယ်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်လည်း ရှိတယ်။ ကွန်ပျူတာနဲ့အမြဲတမ်း ထိတွေ့နေရသူ၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်သူ၊ အထူးသဖြင့် ဓာတ်ရောင် ခြည်ဖြာထွက်မှုနဲ့ အထိအတွေ့များတဲ့ စမ်းသပ် ခန်းမှာ အလုပ်လုပ်သူတွေ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်ရင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ရဲ့အန္တရာယ်တွေကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိအကြည်ဓာတ် ကိုလည်း အားပေးပြီး ဓာတ်ရောင်ခြည်ဒြပ်မှုန်တွေကို ကိုယ်ခန္ဓာထဲကနေပယ်ရှင်းပေးပါတယ်။

မြေး ။ ။ ညသိပ်လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို ဆေးဖက် ဝင်အောင် ဘယ်လိုသုံးရပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁) မျက်လုံးနီတာကို ကုသလို့ရတယ်။ ညသိပ်ရေခဲနွေးကြမ်းနဲ့ မျက်လုံးတွေကို ဆေးကြော ပေးရင် မျက်လုံးသွေးခြည်မျှင်တန်းနေတာနဲ့ မျက် ရည်ပူ ကျတာတွေအတွက် သိပ်ကိုအကျိုးသက် ရောက်မှုရှိပါတယ်။

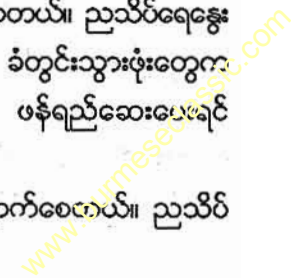
(၂) ဦးရေယားတာ ပျောက်ကင်းတယ်။ ညသိပ်ရေခဲနွေးကြမ်းနဲ့ ခေါင်းလျှော်ပေးရင် ခေါင်း အရေခွံ ယားယံတာတွေ ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။

(၃) သွားခိုင်စေတယ်။ ညသိပ်ရေခဲနွေး ကြမ်းနဲ့သွားတိုက်ရင် သွားတွေကို ခိုင်စေနိုင်တယ်။

(၄) အာပုပ်နဲ့ပျောက်ကင်းတယ်။ ညသိပ် ရေခဲနွေးကြမ်းနဲ့ ပလုတ်ကျင်းရင် အာခံတွင်း က အနံ့ဆိုးတွေ ရှင်းစေပြီး ခံတွင်းသင်းစေတဲ့အပြင် သွားခိုင်စေပါတယ်။

(၅) သွေးတိတ်စေတယ်။ ညသိပ်ရေခဲနွေး ကြမ်းနဲ့ ပလုတ်ကျင်းပေးရင် ခံတွင်းသွားဖုံးတွေက သွေးယိုတာ၊ အရေပြားမှာ ဖန်ရည်ဆေးပေးရင် သွေးတိတ်စေတယ်။

(၆) အနာတွေပျောက်စေတယ်။ ညသိပ်



ရေခဲခွေးကြမ်းနဲ့ ပလုတ်ကျင်းရင် ခံတွင်းကအနာတွေ ပြည်တည်နာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းပါတယ်။ လျှာ အနာလည်းပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကိုယ် ပေါ်က အနာတွေကိုလည်း ဖန်ရည်ဆေးပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေခဲခွေးကြမ်းထဲက လက်ဖက်ခြောက်ဖတ် တွေ ဘယ်လိုအသုံးဝင်ပါသေးသလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁) လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်တွေကို နေ လှန်းပြီး ခေါင်းအုံးထဲထည့်၊ ခေါင်းအုံးအုံးအိပ်ရင် ပျော့ပျောင်းရုံမက အပူကျစေပါသေးတယ်။

(၂) အခြောက်လှန်းထားပြီး သိမ်းထား ပါ။ ဆောင်းတွင်းမှာ ရှိပြီးမီးလုံနိုင်ပါတယ်။

(၃) အခြောက်လှန်းပြီး မီးရှို့ရင် အနံ့အသက်ဆိုးတွေပျောက်တဲ့အပြင် ခြင်လည်း ပြေးတယ်။ ခြင်ဆေးခွေအစား သုံးနိုင်တယ်။

(၄) အခြောက်လှန်းထားတဲ့ သုံးပြီး လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်တွေနဲ့ ကြက်ဥပြုတ်စားရင် မွှေးကြိုင်အရသာရှိလှပါတယ်။

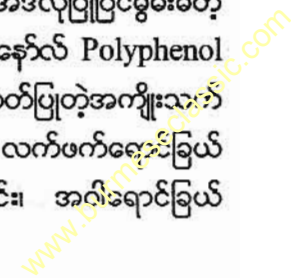
(၅) လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်တွေကို ရေအေးနဲ့ ရောစပ်ပြီး မြေဩဇာအရည်အဖြစ် အပင်တွေကို လောင်းနိုင်ပါတယ်။

(၆) ညသိပ်ရေခဲခွေးကြမ်းထဲက လက် ဖက်ခြောက်ဖတ်တွေကို ရေအေးနဲ့ရောပြီး မှန်၊ ပြတင်းပေါက်မှန်၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေနဲ့ ရွံ့ပေတဲ့ ဘွတ်ဖိနပ်တွေကို ဆေးကြောပွတ်တိုက်နိုင်ပါတယ်။

(၇) ရေခဲခွေးကြမ်းထဲက လက်ဖက် ခြောက်ဖတ်တွေကို ငါးညှိနံ့(အညှိနံ့အမျိုးမျိုး)နံ့တဲ့ အိုးထဲထည့်ပြီးရေနဲ့ပြုတ်ရင် အနံ့ဆိုးတွေ ပျောက် ကုန်ပါတယ်။

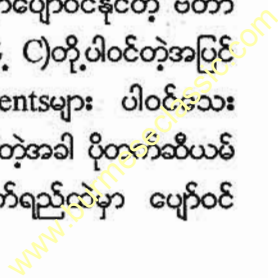
မေး ။ ။ အချိုခြောက်ရဲ့အကျရည်တွေကို အအေး ခံလိုက်ရင် မကြည်လင်တော့ဘဲ နောက်ကျိသွားတာ ဟာ ဓာတ်ပြောင်းသွားတာပါလား။

ဖြေ ။ ။ အချိုခြောက်ကို များသောအားဖြင့် လက်ဖက်ပိုလီဖီနော့လ်ပါဝင်မှု မြင့်မားတဲ့အရွက်ကြီး တွေကို ရွေးသုံးကြတယ်။ အညှိုးခံတာ၊ ကျစ်လျစ် တာ၊ တဆေးဖောက်တာ Fermentation, လှော် သင်းအခြောက်ခံတာဆိုတဲ့ မွမ်းမံမှုအဆင့် လေးဆင့် နှစ်မံထုတ်လုပ်ကြရတာပါ။ အဲဒီလိုပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွင်းမှာ လက်ဖက်ပိုလီဖီနော့လ် Polyphenol က အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်နဲ့ ဓာတ်ပြုတဲ့အကျိုးသက် ရောက်မှုကြောင့် အနီရောင် လက်ဖက်ရောင်းခြယ် ဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားခြင်း၊ အင်္ဂါရောင်ခြယ်



ဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားခြင်းစတဲ့ ဖီနော်လ်နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင် ဓာတ်ပေါင်းဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဓာတ်ပေါင်းတွေက အချို့ခြောက်ရဲ့အကျရည်အရောင်ကို အဓိကပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ကက်ဖင်း၊ သီအင်း Theine စတဲ့ အခါး အရသာခါတုပစ္စည်းတွေ ပါဝင်နေသေးတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ကက်ဖင်းဟာ လက်ဖက်ပိုလီဖီနော်လ် ဓာတ်ပေါင်းနဲ့ အထူးသဖြင့် လက်ဖက်အနီရောင် ခြယ်ဓာတ်၊ အဝါရောင်ခြယ်ဓာတ်တို့နဲ့ ဓာတ်ပေါင်းစပ်ပြီး လက်ဖက်အနီရောင်ခြယ်ဓာတ်၊ အဝါရောင်ခြယ်ဓာတ်တို့နဲ့ပေါင်းစပ်ဓာတ်ပေါင်း Complex Compound ဖြစ်တည်လာတယ်။ အဲဒီပေါင်းစပ်ဓာတ်ပေါင်းက ရေနွေးပူပူမှာ ပျော်ဝင်လွယ်တယ်။ ရေခဲရေထဲမှာတော့ မပျော်ဝင်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် အချို့ခြောက်ကို ရေနွေးဆူဆူနဲ့ ဖျော်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီပေါင်းစပ်ဓာတ်ပေါင်း အကျရည်ထဲမှာ ပျော်ဝင်သွားပြီ။ လက်ဖက်အရည်ကို တောက်ပ ကြည်လင်တဲ့ အနီရောင် ထွင်းဖောက်မြင်နိုင်သွားစေပြီး အနံ့အရသာမွှေးမြစေခဲ့ပြီ။ အချို့ခြောက် အကျရည်တွေ အေးသွားတဲ့နောက် အဲဒီပေါင်းစပ်ဓာတ်ပေါင်းတွေဟာ စုဝေးပြုတ်သိပ်နေတော့တယ်။ အကျရည်တွေ

က နို့စေးတွေလိုဖြစ်တဲ့အခြေအနေရောက်နေတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာကို အေးပြီးတဲ့နောက် နောက်ကျိုခြင်း လို့ခေါ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာက လက်ဖက်ရွက်မှာပါဝင်တဲ့ဓာတ်တချို့ ပျော်ဝင်မှုနဲ့ရေရဲ့အပူချိန် တိုနဲ့သာ ပတ်သက်ပါတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်အချို့ခြောက်က ဓာတ်ပြောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။
 မှေး ။ ။ လက်ဖက်ရည်ချို အမြဲသောက်ရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါ့မလား။
 ဖြေ ။ ။ အချို့ခြောက်ဆိုတာကို တဆေးဖောက်လှော်သင်းပြုပြင်ပြီးမှ ဖြစ်လာတာပါ။ တဆေးဖောက်တုန်းမှာ လက်ဖက်ရွက်တွေဟာ အော့စီဒေစ် Oxidase ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် အနီရောင်ခြယ်ဓာတ်ပေါင်း(အောက်ဆိုဒ်)အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး လက်ဖက်ခြောက်က အနီရောင် ပြောင်းသွားတယ်။ အနီရောင်လက်ဖက်ခြောက် (အချို့ခြောက်)ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိက ပူနွေးစေတယ်။ အနံ့အရသာကောင်းတယ်။ ရေမှာပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ ဗီတာမင်တွေ (ဥပမာ- B အုပ်စုနဲ့ C)တို့ပါဝင်တဲ့အပြင် စိုးစဉ်းဒြပ်စင် Trace elementsများ ပါဝင်သေးတယ်။ လက်ဖက်ရည်ဖျော်ပြီးတဲ့အခါ ပိုတက်ဆီယမ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းက လက်ဖက်ရည်ထဲမှာ ပျော်ဝင်



နေတယ်။ ပိုတက်ဆီယမ်က နှလုံးသွေးလည်ပတ်မှု ကိုမြှင့်တင်ပေးတဲ့ အကျိုးအာနိသင်ရှိတယ်။ နောက် ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ကယ်လ်စီယမ်(ထုံးဓာတ်) တွေ ပြုန်းတီးမှုကိုလည်း လျော့ချပေးတယ်။ နောက် ပြီး အချို့ခြောက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ မန်ဂန်နစ်Manganese ဟာလည်း အရိုးအဖွဲ့အစည်းအတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ ခြပ်စင်ပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် လက်ဖက်ရည်ချိုသောက် ထားရင် အရိုးတွေကို သန်စွမ်းကျန်းမာစေတာ ပါပဲ။

၉၄။ ။ ။ လက်ဖက်ရည်ချိုသောက်တာ တုပ်ကွေး ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

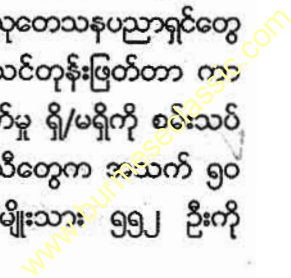
ဖြေ ။ ။ မကြာမီနှစ်များအတွင်းက လက်ဖက်ရည် ချိုသောက်တာ တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့ အစီရင်ခံစာတွေ ပေါ်ထွက်လာတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံက သုတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ အချို့ခြောက် အကျရည်နဲ့ ပလတ်ကျင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သောက်လိုက်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကူးစက်တတ်တဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်တဲ့အကျိုးသက်ရောက် မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လက်တွေ့သုတေသန ပြုချက်အရ အချို့ခြောက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ခြပ်ပစ္စည်း ကြောင့် ကူးစက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး

သတ်ပစ်နိုင်တာတွေ ရှိခဲ့တယ်။ အချို့ခြောက်အကျ ရည်ထက် လေးဆပေါ့တဲ့ အကျရည်ကို တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ရှိတဲ့ အထဲထည့်ပြီး စက္ကန့်ပိုင်းအကြာမှာ အဲဒီတုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်တွေရဲ့ ကူးစက်စေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေပျက်ပြယ်ကုန်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပါရဂူတွေရဲ့ ယူဆချက်က တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပါးစပ်ကနေ ကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက် အချို့ခြောက်အကျရည်နဲ့ ပလတ်ကျင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ဖက်ရည်သောက် လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို သုတ်သင်နိုင် တယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

၉၅။ ။ ။ အချို့ခြောက်က နှလုံးနဲ့ဦးနှောက် သွေး ကြောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ အချို့ခြောက်ထဲမှာလေ့ရှိတဲ့Flavonoid ဓာတ်ပေါင်းတစ်မျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ လေသင်တုန်း ဖြတ်မှာ၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှာတို့ကို ကာကွယ်ပေး တယ်။ ဟော်လန်နိုင်ငံက သုတေသနပညာရှင်တွေ က လက်ဖက်ရည်မှာ လေသင်တုန်းဖြတ်တာ ကာ ကွယ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိ/မရှိကို စမ်းသပ် လေ့လာခဲ့ပါသည်။ သုတေသီတွေက အသက် ၅၀ ကနေ ၆၉ နှစ်ကြား၊ အမျိုးသား ၅၅၂ ဦးကို



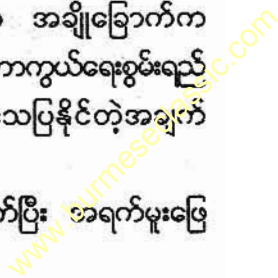
အုပ်စုနှစ်စုခွဲပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ပထမအုပ်စုက နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည် ၂.၅ ခွက်နီးပါး သောက်ပြီး ဒုတိယအုပ်စုက နေ့စဉ်လက်ဖက်ရည် ငါးခွက် သောက်တယ်။ နောက်ဆုံး တွေ့ရှိချက်ကတော့ လက်ဖက်ရည်ပိုသောက်လေ၊ လက်ဖက်ရည်ထဲက ဖလေဗိုနိုက် ပိုမိုရရှိလေဖြစ်ပြီး လေသင်တုန်းရဲ့ အန္တရာယ်လျော့နည်းလေပါပဲ။ နောက်ပြီး လက်ဖက်ရည် နေ့စဉ်ငါးခွက်သောက်တဲ့လူက လက်ဖက်ရည်လုံးဝမသောက်တဲ့လူထက် လေသင်တုန်း အန္တရာယ် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက် အသစ်တစ်ရပ်ရဲ့ ဖော်ပြချက်ကတော့ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်သောက်တဲ့ လူက လုံးဝ လက်ဖက်ရည် မသောက်တဲ့လူထက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ လက်ဖက်ရည်ကို သဘာဝအတိုင်းဖျော်တာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။)

မေး ။ ။ လက်ဖက်ရည်အချိုက အရေပြား ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံက သိပ္ပံပညာရှင်များ

က လက်ဖက်ရည်အချိုသောက်တာဟာ လူတွေမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ အရေပြားကင်ဆာကို လျော့နည်းစေနိုင်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်ရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ သုတေသီတွေက ဓာတ်ခွဲခန်းထဲမှာ ကြွက်ဝမ်းဖြူ တွေနဲ့ စမ်းသပ်လေ့လာကြပါတယ်။ ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်လွန်လွန်ကဲကဲ အပေးခံထားရတဲ့ ကြွက် တွေအားလုံးထဲမှာ လက်ဖက်ရည်ကြိုတင်သောက် ထားတဲ့ ကြွက်တွေက ရိုးရိုးရေသာသောက်ထားတဲ့ ကြွက်တွေထက် အရေပြားကင်ဆာ ၅၄ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသက်သာတာကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အချိုခြောက်လက်ဖက်ရည် သောက်ထား တဲ့ကြွက်တွေက အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက် ရေနွေးကြမ်းသောက်ထားတဲ့ ကြွက်တွေထက် အရေ ပြားကင်ဆာနဲ့ တခြားအရေပြားရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု လျော့နည်းနေတဲ့အချက်ကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါဟာ ပထမဆုံးအကြိမ်အားဖြင့် အရေပြား တင်ဆာကာကွယ်ရေးဘက်မှာ အချိုခြောက်က အကြမ်းခြောက်ထက် ကင်ဆာကာကွယ်ရေးစွမ်းရည် ပိုထက်မြက်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်တဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေနွေးကြမ်းသောက်ပြီး အရက်မူးဖြေ



တာအကျိုးဖြစ်စေသလား။ ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသလား။
 ဖြေ ။ ။ ရေခဲခဲကြမ်းသောက်ပြီး အရက်မူးပြေတဲ့
 ကောင်းကျိုးကတော့ ရှိပါတယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲ
 မှာ တင်းနစ် Tannic နဲ့ ရှေးတုန်းက သီအင်း
 Theine လို့ခေါ်ပြီး ခုခေတ်မှာ ကဖင်း Caffeine
 လို့ခေါ်တဲ့ ဒြပ်တွေတော်တော်များများ ပါဝင်တယ်။
 အဲဒီဒြပ်တွေရဲ့ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုမှုကြောင့်
 အရက်ကြောင့်ဖြစ်လာတတ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး
 တွေကို ခုခံတွန်းလှန်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 ရေခဲခဲကြမ်းဟာ အရက်မူးပြေဆေးလို့ ခေါ်ခဲ့ကြ
 တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသန အစီရင်ခံစာများ
 အရ ရေခဲခဲကြမ်းဟာ ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်ကို
 နိုးကြားတက်ကြွစေတယ်။ အရက်ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုကို
 ဆန့်ကျင်ပယ်ဖျက်ပစ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။
 စမ်းသပ်မှုအထောက်အထားအရ လက်ဖက်ခြောက်
 ရဲ့ ဆီးရွှင်စေတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ကျောက်
 ကပ်ပြွန်ငယ်တွေက အရက်တွေကို နောက်ထပ်
 စုပ်မယူနိုင်အောင် ထိန်းချုပ်ပစ်တယ်။ ကျောက်ကပ်
 အစိတ်အပိုင်းရဲ့ ရောဂါပြီးစနစ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို
 မြှင့်တင်ပေးတယ်။ ဆီးစွန့်အင်္ဂါရဲ့ ရောဂါစွဲကပ်မှု
 ခုခံရေးစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ အဲဒါကြောင့်

အလွန်အကျွံမဟုတ်တဲ့ အရက်မူးတာကို ရေခဲခဲ
 ကြမ်းကျကျနဲ့ အမူးဖြေနိုင်ပါတယ်။ (၂)လူတွေ
 အရက်သောက်လိုက်ပြီးတာနဲ့ အလျင်အမြန်ပဲ
 အရက်ကို အစာအိမ်၊ အူသိမ်နဲ့ အူမကြီးတို့က
 ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် စုပ်ယူပါတော့တယ်။ နောက်ပြီး
 အသည်းကနေ အရက်ဓာတ်ကိုဖြေခွတ်ပြီး အယ်လ်
 ဒီဟိုက် Aldehyde အဖြစ်၊ အဲဒီကတစ်ဆင့်
 အဆက်တစ် အက်ဆစ် Acetic acid အဖြစ် ပြောင်း
 ပစ်လိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ရေခဲကာဘွန်ဒိုင်
 အောက်ဆိုဒ်အဖြစ် ပြိုကွဲစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်က စွန့်
 ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အဲဒီဖြစ်စဉ်က
 နှစ်နာရီကနေ ခြောက်နာရီ အချိန်ယူရတယ်။
 လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ သီအင်းခေါ် ကဖင်း
 ကြောင့် ကျောက်ကပ်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကို မြန်ဆန်
 စေပြီး ဆီးရွှင်စေတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်
 စေတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်သောက်ပြီး ရေခဲခဲ
 ကြမ်းကျကျများများသောက်လိုက်တဲ့အတွက် အရက်
 ကအယ်လ်ဒီဟိုက်အဖြစ်ပြောင်းသွားပေမယ့် နောက်
 ထပ်ဖြိုခွဲမှုများ မတိုင်မီ ကျောက်ကပ်ကနေ ခန္ဓာ
 ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်လိုက်ရပြီ။ အဲဒါကြောင့် ကျောက်
 ကပ်ဟာ အဲဒီမှာ အာရုံလှုံ့ဆွံ့ရပြီး အရည်

ထုတ်စွန့်မှု စွမ်းရည်ထိခိုက်ခံရတော့တယ်။

အရက်သောက်ပြီး ရေခွေးကြမ်းကျကျ များများသောက်တာကြောင့် အကျိုးယုတ်မှုတွေ ရှိပါသေးတယ်။ (က)အစာအိမ်ထဲမှာ ရေများများ ရောက်သွားတဲ့အတွက် အစာချေဖျက်မှုကို ထိခိုက် စေတယ်။ နှလုံးနဲ့သွေးကြောတွေကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ပိစေတယ်။ အဲဒါဟာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ နဲ့ အသည်းရွတ်ရောဂါများအတွက် အလွန်ဆိုးကျိုး သက်ရောက်စေတယ်။

(ခ) ရေခွေးကြမ်းကျကျထဲမှာ တင်းနစ်အက်ဆစ် Tannic acid တွေ အတော်များများပါဝင်နေတာ ကြောင့် အစာအိမ်နံရံကျုံ့ချုံ့တဲ့အချိန်မှာ အဆီဓာတ် နဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထိခိုက်စေတယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့တင်းနင်းTannin ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ်ကို စုပ်ယူရာမှာ အဟန့်အတားဖြစ်စေတော့ သံဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ သွေး အားနည်းရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့် အရက်သောက်ပြီးတဲ့နောက် ရေခွေးကြမ်းကျကျကို များများသောက်တာ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အဲဒါအစား သကြားရည်၊ ဒါမှမဟုတ် လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးများဖြစ်တဲ့ လိမ္မော်သီး၊

ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ ကြံ၊ ငှက်ပျောသီး စတဲ့ အသီးတွေလည်း စားနိုင်ပါတယ်။

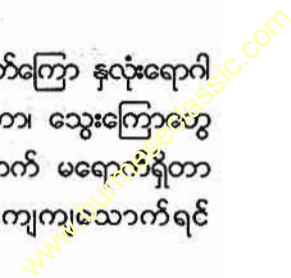
မေး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းကျကျသောက်တာ ဘယ်လို အကျိုးများရနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁) အပူကန်တဲ့သူတွေနဲ့ ဆေးလိပ် သောက်သူတွေ ရေခွေးကြမ်းကျကျသောက်ရင် အပူကိုပယ်ရှင်းစေပြီး အဆိပ်တွေပြေစေပါတယ်။ သားငါးအဆိပ်တွေ အစားများတဲ့သူတွေ ရေခွေးကြမ်း ကျကျသောက်ရင် ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေပါတယ်။

(၂) ဆီးနည်းသူတွေအတွက် ရေခွေးကြမ်း ကျကျသောက်ရင် ဆီးရွှင်နိုင်တယ်။ ခံတွင်း ရောင် ရမ်းသူ၊ အာခေါင်လည်ချောင်းနာသူတွေ ရေခွေး ကြမ်းကျကျသောက်ရင် ပိုးမွှားတွေကို သုတ်သင် နိုင်ပြီး အရောင်ကျစေနိုင်တယ်။

(၃) သွားပိုးစားတဲ့သူတွေ ရေခွေးကြမ်း ကျကျသောက်ရင် သွားတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါတယ်။

(၄) နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြော နှလုံးရောဂါ နှိုသူ တွေ နှလုံးခုန် နှေးကွေးတာ၊ သွေးကြောတွေ ဆီကို သွေးလုံလုံလောက်လောက် မရော့လို့ရှိတာ တွေအတွက် ရေခွေးကြမ်းကျကျသောက်ရင်



နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုးမြှင့်ပေးတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုကို ပြုပြင်ကောင်းမွန်စေတယ်။

(၅) အရက်အသောက်လွန်ပြီး အရက်မူးသူ အတွက် ရေခဲခဲကြမ်းကျကျသောက်ရင် အရက်မူးပြေစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် များများမသောက်ပါနဲ့။

မေး ။ ။ ရေခဲခဲကြမ်းကျကျသောက်တာ ဘယ်လို ဆိုးကျိုးပေးပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁)အစာအိမ် အအေးလွန်ကဲနေရင် ရေခဲခဲကြမ်းကျကျ မသောက်သင့်ဘူး။ မင်မင်းဆက် (၁၃၆၈-၁၆၄၄)မှာ ကျော်ကြားလှတဲ့ သမားတော်ကြီး လီရှီကျန်းက “လက်ဖက်ခြောက်က ခါးပြီးအေးတယ်။ အစာအိမ် အအေးလွန်သူ လက်ဖက်ရည် ကျကျသောက်ရင် ဘူးလေးရာဖရုံဆင့်သလိုပဲ ဖြစ်တယ်” လို့ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါအခြေအနေ ပိုပြီးဆိုးနိုင်တယ်။

(၂) အာရုံကြောအားနည်းသူများနဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ရောဂါဖိစီးခံရသူများ၊ ရေခဲခဲကြမ်းကျကျသောက်ရင် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ် နှိုးဆွခံရတဲ့ အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားဘဝင်ကြွပြီး အိပ်မပျော်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် သာမန်အချိန်မျိုး

မှာတောင် အအိပ်အနေနည်းတဲ့ လူကြီးများ ရေခဲခဲကြမ်းကျကျ မသောက်သင့်ဘူး။

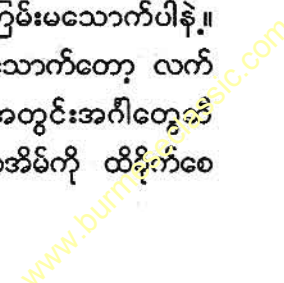
(၃) ဖွံ့ထွားမှုစတင်နေဆဲကလေးတွေရဲ့ အာရုံကြောစနစ်က ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိသေးတဲ့အတွက် ရေခဲခဲကြမ်းကျကျ သောက်ရင် သူတို့ရဲ့ လေ့လာသင်ယူနိုင်မှုနဲ့ နားနေအိပ်စက်မှုတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။

(၄) နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြော နှလုံးရောဂါ Coronary heart disease ရှိ သူတွေရယ်၊ သွေးတိုး ရောဂါရှိတဲ့သူတွေရယ် ရေခဲခဲကြမ်းကျကျ များများသောက်ရင် ရောဂါအခြေအနေ ပိုမိုပြင်းထန်သွားနိုင်တယ်။

မေး ။ ။ ရေခဲခဲကြမ်းမသောက်သင့်တဲ့ အခြေအနေကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ရေခဲခဲကြမ်းမသောက်သင့်တဲ့ အခြေအနေ (၁၀)မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) ဝမ်းဟာချိန် ရေခဲခဲကြမ်းမသောက်ပါနဲ့။ အစာမရှိချိန်မှာ ရေခဲခဲကြမ်းသောက်တော့ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ သတ္တိက အတွင်းအင်္ဂါတွေအိမ်ရောက်သွားရင် ဘေးနဲ့ အစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေတတ်တယ်။



- (၂) ရေခဲခဲကြမ်း ပူလွန်းတာကို မသောက်ပါနဲ့။ အပူဒီဂရီ ၆၀ စင်တီဂရိတ်ထက်ကျော်ရင် လည်ချောင်း၊ အစာပြွန်နဲ့အစာအိမ်တို့ကိုထိခိုက်စေတယ်။
- (၃) အေးနေတဲ့ ရေခဲခဲကြမ်းကို မသောက်ပါနဲ့။ ရေခဲခဲကြမ်းအေးတာကိုသောက်ရင် အစိုဓာတ်တွေ ပေါင်းစုပြီး သလိပ်ထတတ်တယ်။ အအေးဓာတ်တွေ ရပ်တန့်နေစေတယ်။
- (၄) ရေခဲခဲကြမ်းကျကျကို များများမသောက်ပါနဲ့။ ရေခဲခဲကြမ်းကျကျထဲမှာ ကဖင်းများများပါဝင်တဲ့ အတွက် ခေါင်းကိုက်တာ၊ အိပ်မပျော်တာတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။
- (၅) ရေခဲခဲကြမ်းကို အချိန်ကြာကြာ စိမ်ထားရဘူး။ လက်ဖက်ရွက်ထဲက ပေါ်လီဖီနောလ် Tea Polyphenol တွေ၊ လက်ဖက်ဆီတွေနဲ့ အမွှေးနံ့တို့ဟာ အောက်စီဂျင်နဲ့ အလိုအလျောက် ဓာတ်ပြုသွားပြီး နောက်ကျိတဲ့အရောင်ပြောင်းသွားစေတယ်။ အနံ့အရသာ ပျောက်ပျက်ကုန်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဗီတာမင် C, ဗီတာမင် P, အမိုင်နိုအက်ဆစ်တွေကလည်း အောက်စီဂျင်နဲ့ ဓာတ်ပြုခံရတဲ့အတွက် ယုတ်လျော့ကုန်ပြီး အာဟာရ တန်ဖိုး မရှိတော့ဘူး။

- (၆) ရေခဲခဲကြမ်းကို ရေခဲခဲအကြမ်းကြမ်းထပ်ရောတာ မျိုး မလုပ်ရဘူး။ သုံးကြိမ်ထက်ပိုသွားရင်/ မစိုခေးအပ်တဲ့ စိုးစဉ်းဒြပ်စင်တွေ ထွက်လာတတ်တယ်။
- (၇) ထမင်းမစားခင် ရေခဲခဲကြမ်းမသောက်ရဘူး။ သွားရည်တွေ၊ အစာအိမ်ထဲက အစာချေရည်တွေကို ကျွဲသွားစေတဲ့အတွက် အစာကြေမှုကို ထိခိုက်စေတဲ့ အပြင် အာဟာရစုပ်ယူနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ကို လျော့နည်းစေတယ်။
- (၈) ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း ရေခဲခဲကြမ်း မသောက်ရဘူး။ ရေခဲခဲကြမ်းထဲက တင်းနစ်အက်ဆစ် Tannic acid ကြောင့် အစာထဲမှာပါတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်နဲ့ သံဓာတ်တွေကို စုခဲသွားစေတဲ့အတွက် အစာမကြေဖြစ်ပြီး ပရိုတင်းနဲ့ သံဓာတ်စုပ်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေတယ်။
- (၉) ရေခဲခဲကြမ်းနဲ့ ဆေးမသောက်ရဘူး။ တင်းနစ်အက်ဆစ်က ဆေးထဲမှာပါတဲ့ ဒြပ်ပစ္စည်းတွေကို ပေါင်းစပ်ပြီး အနည်ထိုင်သွားစေတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆေးဝါးစုပ်ယူနိုင်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတယ်။
- (၁၀) ညသိပ်ရေခဲခဲကြမ်းကို မသောက်ရဘူး။ အာဟာရတန်ဖိုး လုံးဝမရှိတဲ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို

ပိုးမွှားတွေ အလွယ်တကူရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။
မေး ။ ။ ထမင်းစားရင်း ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ
ကောင်းပါသလား။

ဖြေ ။ ။ တချို့လူတွေဟာ ထမင်းစားတော့မယ်
ဆိုရင် ရေခွေးကြမ်းအရင်ထည့်ထားတတ်တယ်။
ထမင်းသုံးလေးလုပ်စား၊ ရေခွေးကြမ်းတစ်ခါ
သောက်၊ အဲဒီအကျင့်မျိုးက မကောင်းပါဘူး။
ထမင်းစားရင်း ရေခွေးကြမ်းသောက်တော့ အစာအိမ်
ထဲက အစာချေရည်တွေကို ကျစေနည်းစေသွား
တယ်။ အစာချေဖျက်မှုနဲ့ အာဟာရစုပ်မှုကို
ထိခိုက်စေတယ်။ စားဝင်နိုင်မှုမာဏကို လျော့ကျ
သွားစေတဲ့အပြင် ခံတွင်းမတွေ့တာမျိုးလည်း
ဖြစ်တတ်တယ်။

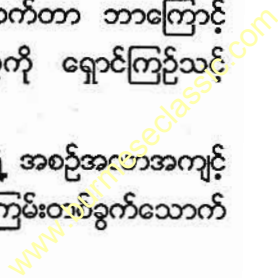
မှူး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တဲ့အခါ ဘယ်လို
မကောင်းတဲ့အကျင့်မျိုးကို ရှောင်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ တကယ်တော့
ကောင်းတဲ့အကျင့်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တချို့လူတွေက
တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို သတိမထားမိဘဲ
အကျင့်ပါလာတော့ မကောင်းတဲ့အကျင့်ဖြစ်သွား
တယ်။ ဥပမာ- ရေခွေးကြမ်းထည့်ထားပြီး တစ်မေ့
ကြီးနေပြီးမှ သောက်တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့်

ကျကျလေးထည့်ထားတဲ့ ရေခွေးကြမ်းကို အချိန်ကြာ
သွားရင်လည်း သွန်ပစ်ရမှာ နှမြောတယ်။ ရေခွေး
ကြမ်းထည့်တဲ့အခါ မသန့်ရှင်းတဲ့ လက်နဲ့လက်ဖက်
ခြောက်ကိုနှိုက်တာ၊ အကြမ်းပန်းကန်၊ အကြမ်း
အိုးတွေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း မဆေးကြောတာ၊
အဲဒါတွေဟာ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု မရှိတာကို
ပြတာပဲ။ သိပ္ပံပညာရဲ့ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်ကတော့
ရေခွေးကြမ်းကိုထည့်ပြီး အချိန်ကြာကြာထားလေ
ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးတွေနဲ့ ဖန်းဂတ်စ်ပိုးပိုးတွေ
ဟာ ရေခွေးကြမ်းထဲမှာ ပေါက်ဖွားများပြားလာလေ။
အထူးသဖြင့် အဖုံးအအုပ်မရှိတဲ့ ရေခွေးကြမ်း
ပန်းကန်တွေက ပိုဆိုးတယ်။ ဒါကြောင့် ရေခွေးကြမ်း
သောက်တဲ့အခါမှာ ငဲ့ပြီးရင် ချက်ချင်း ဒါမှမဟုတ်
စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းသောက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။
နောက်ပြီး တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကိုလည်း
သတိထားသင့်ပါတယ်။

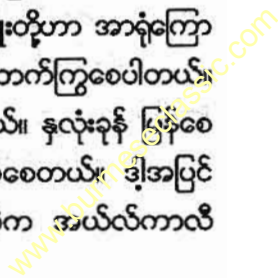
မေး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ ဘာကြောင့်
မလျော်ကန်တဲ့ အကျင့်တွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့်
တာလဲ။

ဖြေ ။ ။ တရုတ်လူမျိုးတွေရဲ့ အစဉ်အလာအကျင့်
က ထမင်းစားပြီးရင် ရေခွေးကြမ်းဝယ်ခွက်သောက်



တဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ အစာကြေစေပြီး အဆီတွေ ပယ်တယ်လို့ အယူရှိကြတယ်။ အာဟာရပညာရှင်တွေ ညွှန်းဆိုတာကတော့ ထမင်းမစားခင်နဲ့ ထမင်းစားပြီး ရေခွေးကြမ်းသောက်တာဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေကို ပရိုတင်းဓာတ်နဲ့ သံဓာတ်တွေကို စုပ်ယူမှု ယုတ်လျော့စေတယ်။ ဝမ်းဟာချိန်မှာ ရေခွေးကြမ်းသောက်တာဟာ အစာအိမ်နာတာကို ဖြစ်စေတဲ့ အပြင် သံဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင် B₂ တို့ကို စုပ်ယူမှု အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်။ ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်မှု ချို့ယွင်းသူတွေနဲ့ ကျောက်ကပ်အားနည်းသူတွေ ရေခွေးကြမ်းများများ မသောက်သင့်ဘူး။ အထူးသဖြင့် ညပိုင်းတွေမှာသောက်ရင် ညညဆီးများလွန်းပြီး အိပ်ရေးပျက်တတ်တယ်။ ရေခွေးကြမ်းထဲမှာပါဝင်တဲ့ တင်းနစ်အက်ဆစ်နဲ့ ကဖင်းတွေဟာ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ဓာတုတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်စေတတ်စေတယ်။ ဆေးဝါးတွေရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ စွမ်းရည်တွေကို ပျက်ပြယ်စေရုံမက အဆိပ်တောင် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆေးသောက်တဲ့အခါ ရေခွေးကြမ်းနဲ့ မသောက်ဖို့ ရှောင်ရမယ်။ ရေခွေးကြမ်းသောက်ချင်ရင်ဆေးသောက်ပြီး အနည်းဆုံး နှစ်နာရီကြာခြားပြီးမှ သောက်သင့်ပါတယ်။

အစာအိမ်အနာ ပေါက်သူ၊ အစာအိမ်ရောင်နာရှိသူနဲ့ အာရုံကြောအားနည်းသူတွေ ရေခွေးကြမ်းကျကျကို မသောက်သင့်ဘူး။ ရေခွေးကြမ်းကျကျထဲမှာ တင်းနစ်အက်ဆစ်များတော့ ကိုယ်တွင်းက ဗီတာမင် B₁ နဲ့ ပေါင်းမိပြီး အစားအသောက်ပျက်တတ်တယ်။ မေး ။ ။ ဘယ်လို လက်ဖက်ခြောက်မျိုးကို မသောက်သုံးသင့်သလဲ။
ဖြေ ။ ။ တူးစော်နံနေတဲ့လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ မှိုစော်နံ မှိုတက်နေတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်တွေကို သုံးဖို့မကောင်းဘူး။ တူးစော်နံနေတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ဟာ ကင်ဆာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။ မှိုတက်နေတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ကျတော့ မှိုဆိပ်ပါနေမှတော့ တော်တော်ကို အန္တရာယ်များပါတယ်။ မေး ။ ။ ဘာကြောင့် လက်ဖက်ခြောက် အသစ်ကို လျှော့သောက်သင့်သလဲ။
ဖြေ ။ ။ ရွက်သစ်လက်ဖက်ခြောက်ထဲက ကဖင်းဓာတ်နဲ့ အမွှေးဆီဓာတ် အမျိုးမျိုးတို့ဟာ အာရုံကြောစနစ်ကို အလွန်ပဲ လှုံ့ဆော်တက်ကြွစေပါတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုကို မြန်စေတယ်။ နှလုံးခုန် ပြန်စေတယ်။ ရင်တုန်တဲ့ခံစားမှု ဖြစ်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် ရွက်သစ် လက်ဖက်ခြောက်ထဲက အယ်လ်ကာလီ



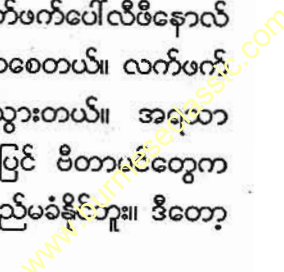
သတ္တိကြွမှုက လူ့ဇီဝကမ္မအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပြင်းတယ်။ အယ်လ်ကာလီ စုဝေးများပြားလာတဲ့အခါ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အပူဓာတ် မြင့်တက်လာစေပြီး ခြေလက်တွေ အားအင်ကုန်ခန်းသလို ခံစားလာစေပြီး ကြွက်သားတွေ တုန်တဲ့လက္ခဏာတွေတောင်ဖြစ်ပေါ် တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရွက်သစ်လက်ဖက်ခြောက်ကို သောက်သုံးတဲ့အခါမှာ သိပ်ကျကျ မသောက်ဖို့နဲ့ များများမသောက်ဖို့ သတိပြုဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းထည့်ပြီး အချိန်အကြာကြီးနေမှ မသောက်သင့်ဘူးဆိုတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဖြေ ။ ။ ရေခွေးကြမ်းထည့်ပြီး အချိန်ကြာမှ ဥပမာ- (သုံးလေးနာရီ) ကြာမှဆိုရင် အနံ့ပြယ်ကုန်တယ်။ အမွှေးနံ့လျော့သွားတယ်။ အရည်က ညိုရင့်ရောင် ပြောင်းသွားတယ်။ နောက်ကျီ သွားတယ်။ ဗီတာမင် C နဲ့ ဗီတာမင် B အုပ်စု တွေ ဖျက်ဆီးခံရတယ်။ အချိန်ကြာကြာထားတဲ့ ရေခွေးကြမ်းကျကျမှာ ကဖင်းဓာတ်များများပါဝင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုံ့ဆော်မှုပြင်းတော့ မအီမသာဖြစ်တတ်တယ်။ အေးသွားပြီးမှ ထပ်ဖြည့်တဲ့

ရေခွေးကြမ်းကျတော့ တင်းနစ်အက်ဆစ်များလာတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ မေး ။ ။ ဓာတ်ဘူး ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ဘူးလို အကြမ်းခွက်နဲ့ ရေခွေးကြမ်းထည့်သောက်တာ ကောင်းပါသလား။

ဖြေ ။ ။ သိပ်မကြီးတဲ့ ရေခွေးကရား ဒါမှမဟုတ် မတ်ခွက်ကြီးနဲ့ ရေခွေးကြမ်းဖျော်မိရင် အကျိုးပြုတဲ့ အာဟာရ အများအပြားက ရေခွေးထဲမှာ ပျော်ဝင်ပြီး လက်ဖက်ရည်မှာ အမွှေးနံ့ ပေါ်ထွက်စေပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်ဖက်ပေါ်လီဖီနောလ်နဲ့ တင်းနစ်တွေလည်း လက်ဖက်ရည်ထဲမှာ အနည်းအပါးပျော်ဝင်နေတော့ ခံတွင်းအဝင်ကောင်းပြီး ခါးတဲ့ အရသာရှိစေတယ်။ ဓာတ်ဘူးနဲ့ ရေခွေးကြမ်းထည့်တော့ အပူဓာတ်က တစ်သမတ်တည်း မြင့်မားနေတာကြောင့် အမွှေးအကြိုင်ဓာတ်တွေ ပျက်ပြယ်ကုန်တယ်။ ရှိသင့်တဲ့အမွှေးနံ့ မရတော့ဘူး။ နောက်ပြီး မြင့်မားတဲ့အပူချိန်က လက်ဖက်ပေါ်လီဖီနောလ်နဲ့ တင်းနစ်တွေ ပိုပြီးထွက်လာစေတယ်။ လက်ဖက်ရည်ပိုပြီး ကျကျကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ အရသာ ခါးသက်ဖန်သွားတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်တွေက မြင့်မားတဲ့ အပူဒဏ်ကို ကြာရှည်မခံနိုင်ဘူး။ ဒီတော့



ဗီတာမင်တွေလည်း ဆုံးပါးရတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဓာတ်ဘူးနဲ့ ရေခွေးကြမ်းထည့်မသောက်သင့်ဘူး။ ထိုနည်းတူစွာပဲ လက်ဖက်ခြောက်ကို ကရားထဲ ထည့်ပြီး ရေခွေးကြမ်း ကျိုသောက်တာမျိုးလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။

မေး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းက ရောဂါကာကွယ်နိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲ။

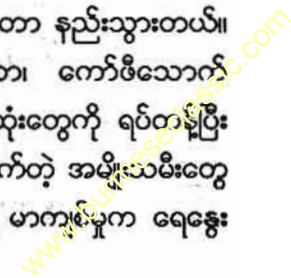
ဖြေ ။ ။ ရေခွေးကြမ်းနဲ့ ကုသနည်းက တရုတ် ပြည်မှာ သမိုင်းရှည်ကြာပါပြီ။ နှစ်ပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်သမိုင်းတစ်လျှောက် ရှေးလူကြီးတွေ ခေတ် တုန်းကတည်းက ရေခွေးကြမ်းနဲ့ ရောဂါကုခဲ့ကြ တယ်။ နောက်ပြီး ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ လူ့ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေတာကိုလည်း တွေ့ရှိ ခဲ့ကြတယ်။ ရှေးသမားတော်များ အဆက်ဆက်ရဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ် သိရှိမှုအရ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ကို ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့ဆေးရည်တစ်မျိုး အဖြစ် လက်ခံခဲ့ကြပါပြီ။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ စိတ်တက်ကြွခေါင်းကြည်စေတဲ့ ကဖင်းပါဝင်တယ်။ အဆီအဆိမ့်တွေကို ချေဖျက်တဲ့ အစာချေမှုကို ထောက်ကူတဲ့ ဗီတာမင် C, P, B₁, B₂ တွေနဲ့

နှလုံးပတ်သွေးကြော သွေးစီးဆင်းမှုကို တိုးတက် စေပြီး နှလုံးကို အားကောင်းစေ၊ ဆီးရွှင်စေတဲ့ သီအင်းဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းက ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ် နိုင်တယ်။ လက်တွေ့အထောက်အထားအရ တရုတ် ဘယဆေးတွေကို လက်ဖက်ရွက်နဲ့ စနစ်တကျ ပေါင်းစပ်အသုံးပြုရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းတာကိုလည်း တွေ့မြင်သိရှိခဲ့ပါပြီ။

မေး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ သက်ကြီး ရွယ်အိုတွေ အရိုးမကျိုးအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါ သလား။

ဖြေ ။ ။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံက သုတေသီတွေရဲ့ တွေ့ရှိ ချက်အရ ရေခွေးကြမ်း အမြဲတမ်းသောက်ရင် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ အရိုးကျစ်လျစ်မှုကို အထောက်အကူပြုတယ်။ အရိုးကျည်းပေါင်းတက် တာကို ကာကွယ်တယ်။ အရိုးကျိုးတာ နည်းတယ်။ အထူးသဖြင့် တင်ပဆုံရိုးကျိုးတာ နည်းသွားတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကော်ဖီသောက် တာနဲ့ ဟိုမုန်းအစားထိုး ကုထုံးတွေကို ရပ်တန့်ပြီး တဲ့နောက် ရေခွေးကြမ်းသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ရဲ့ ခါးရိုး၊ တင်ပဆုံရိုးတွေရဲ့ မာကျစ်မှုက ရေခွေး



ကြမ်းမသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အရိုးထက် သာလွန်တယ်။ ဒါပေမယ့် ရေခဲနွေးကြမ်းသောက်တာ ပေါင်ရိုးလည်တံနဲ့ ပေါင်ရိုးထိပ်တို့ရဲ့ ကျစ်လျစ်မှု အပေါ်ကျတော့ သြဇာသက်ရောက်မှုမရှိလှဘူး။ ဒီတော့ အဲဒီနေရာတွေကိုတော့ အများဆုံးပဲ။

သုတေသနရဲ့ နောက်ထပ်တွေ့ရှိချက် ကတော့ လက်ဖက်ရည်မှာ နွားနို့ပါရောရင် ပိုပြီး အထောက်အကူပြုနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ပါရဂူ တွေရဲ့ ယူဆချက်ကတော့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဟာ အရိုးပါးလွှာပွဆတ်မှုကို ကာကွယ်ရာမှာ အထောက် အကူပြုတယ်ဆိုပေမယ့် အရိုးကျိုးတာကို ကာကွယ် စို့ကျတော့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း တစ်မျိုးတည်း အားမကီးလောက်ဘူး။ သင့်လျော်တဲ့ ကယ်လ်စီရမ် (ထုံးဓာတ်)နဲ့ ဗီတာမင် D ကို ဖြည့်စွက်ပေးသင့်တဲ့ အပြင် အရက်ကိုကန့်သတ်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး သင့်တော်တဲ့ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့် တယ်လို့ အကြံပြုပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေခဲနွေးကြမ်းက ကင်ဆာကာကွယ် နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။ ဘာ ကြောင့်ပါလဲ။

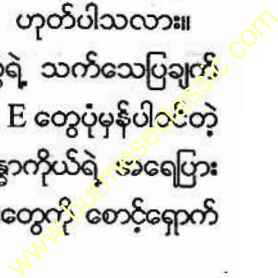
ဖြေ ။ ။ ဂျပန်သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ သုတေသန

အရ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းက ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေး နိုင်တဲ့ အကြောင်းက လက်ဖက်ရည်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ တင်းနစ်ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ထဲက တင်းနစ်ကိုယူပြီး တိရစ္ဆာန် တွေထဲ ထိုးသွင်း လိုက်တဲ့အခါ ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ ပေါက်ဖွားကြီးထွားတိုးများလာမှုကို ထိန်းချုပ် ပစ်လိုက်နိုင်တဲ့ အထောက်အထားတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

သုတေသနအရယူဆတာကတော့ တဆေး မပေါက်တဲ့ အစိမ်းရောင် လက်ဖက်ခြောက်က ကင်ဆာဆဲလ် ပေါက်ဖွားကြီးထွားမှုကို ထိန်းချုပ် နိုင်တယ်။ အစာပြုန်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်၊ အူလမ်း ကြောင်းကင်ဆာရောဂါတွေနဲ့ သေဆုံးရသူတွေမှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သုံးသူအုပ်စုက အခြား အုပ်စုတွေနဲ့စာရင် အများကြီးလျော့နည်းနေတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေခဲနွေးကြမ်းသောက်တာ အရေပြား ချောမွေ့လှပါစေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ခေတ်သစ်ဆေးသိပ္ပံရဲ့ သက်သေပြချက် အရ ဗီတာမင် A, B, C, D, E တွေပုံမှန်ပါဝင်တဲ့ အစာတွေကို စားသုံးရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေပြား နဲ့ ကျိစ္ဆဲမြှေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးတွေကို စောင့်ရှောက်



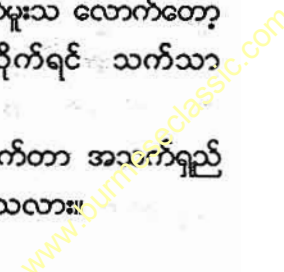
တတ်တဲ့ သော့ချက်ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ဗီတာမင်တွေ တော်တော် ပါဝင်တဲ့အပြင် စိုးစဉ်းဒြပ်စင်တွေလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေနွေးကြမ်းရေရှည်သောက်တော့ အရေပြားအသစ် ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုကို အားပေးရာကျပြီး အရေပြားအိုမင်းမှုနဲ့ ခြောက်သွေ့အက်ကွဲမှုကို ကာကွယ်တယ်။ ပြင်ပက ပိုးမွှားတွေနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်မှုကိုပါ ခုခံကာ ကွယ်နိုင်သေးတယ်။

သုတေသန သက်သေပြချက်အရ B₂ နဲ့ B₆ ချို့တဲ့ရင် နှုတ်ခမ်းထောင့် ရောင်ရမ်းနာ၊ ခံတွင်းအနာ၊ လျှာရောင်ရမ်းနာနဲ့ ကပ်ပယ်အိတ် အရေပြားရောင်နာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် C နဲ့ A ချို့တဲ့ရင် အရေပြားရဲ့ မူလပုံမှန် တင်းမာမှု ဆုံးပါးသွားပြီး အရေပြားထူမာပြီး ချိုသားတက်သွားတယ်။ ဒါကို Comifcation ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အရေပြားတွေ ခြောက်သွားတယ်။ ကြက်မျက်သင့်ရောဂါစတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နီကိုတင်းနစ်အက်ဆစ်(နိုင်ယာဆင်) ချို့တဲ့ခဲ့ရင် ပယ်လာဂရာ Pellagra လို့ ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အဝတ်မဖုံးတဲ့နေရာမျိုးမှာ အဖုအပိန့်တွေ ထွက်တဲ့

ရောဂါစတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဗီတာမင် C ချို့တဲ့ခဲ့ရင် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ ကြွပ်ဆတ်တဲ့ အန္တရာယ်တိုးများလာပြီး သွားဖုံးသွေး ယိုတာ၊ အရေပြား သွေးယိုစိမ့်တာနဲ့ အရေပြား ပြာညိုကွက်ထရောဂါ Purpura တွေကို ဖြစ်ပွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ရေနွေးကြမ်းသောက်တာဟာ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ ဖြည့်စွမ်းတဲ့အတွက် အရေပြား ကျန်းမာရေးကို အကျိုးသက်ရောက်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မေး ။ ။ ရေနွေးကြမ်းသောက်ရင် မူးတတ်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ရေနွေးကြမ်း များများသောက်ရင်၊ သောက်တဲ့နည်းစနစ်မကျနရင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းမူး မူးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ဝမ်းဟာချိန်၊ သက်သတ်လွတ်စားပြီးချိန်တို့မှာ ရေနွေးကြမ်းကျကျ အသောက်များရင် ရင်တုန်၊ ခေါင်းမူး၊ အော်ဂလီဆန်၊ မတ်တတ်ရပ် မရ၊ ဗိုက်ဆာ၊ အရက်မူးသလိုမျိုး ခံစားရတယ်။ အရက်မူးသ လောက်တော့ မဆိုးဝါးဘူး။ တစ်ခုခုစားလိုက်ရင် သက်သာသွားမယ်။

မေး ။ ။ ရေနွေးကြမ်းသောက်တာ အသက်ရှည်စေနိုင်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။



ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ပရိုတင်းတွေ၊ အဆီ
 တွေ၊ ဗီတာမင် ဆယ်မျိုးကျော်နဲ့ ကဖင်းဓာတ်
 စတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းအမျိုးပေါင်း ၃၀၀ ကျော်ပါဝင်နေ
 တယ်။ အဲဒါတွေဟာ အာဟာရဖြစ်စေတယ်။
 ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်တယ်။ ဇီဝကမ္မစွမ်းဆောင်
 ရည်တွေကို ထိန်းညှိပေးတယ်စတဲ့ အကျိုး
 သက်ရောက်မှုမျိုးရှိတယ်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း
 သောက်တာ အသက်ရှည်စေတယ်ဆိုတာကို
 အသက်ရှည်တဲ့ အဘိုးအဘွား အများအပြားတို့က
 သက်သေထူနေပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ လက်တွေ့
 စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာလည်း အသက်ရှည်စေတဲ့အကျိုး
 သက်ရောက်မှုမျိုး တွေ့ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ရေခဲခဲကြမ်း
 သောက်လို့ အသက်ရှည်တဲ့အကြောင်းရင်းဟာ လက်
 ဖက်ရွက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ၊
 ဗီတာမင်များနဲ့ အာဟာရဓာတ်များ၊ စိုးစဉ်းဒြပ်စင်
 များက လူကြီးသူမတွေအတွက် လိုအပ်ချက်များ
 ဖြစ်တဲ့အပြင် လက်ဖက်ရွက်ထဲက ဆေးဖက်ဝင်
 ပါရှိမှုတွေကလည်း နှလုံးကို သန်စွမ်းစေပါတယ်။
 အစာအိမ်ကို အားကောင်းစေတယ်။ ဆီးရွှင်
 စေတယ်။ အဆိပ်ပြေစေတယ်။ အဲဒါတွေအပြင်
 ကိုလက်စထရော မြင့်တက်မှုကို ကာကွယ်တယ်။

အဝလွန်တာကို တားဆီးပေးတယ်။ နှလုံးဦးနှောက်
 သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါနဲ့ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ
 တို့ကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ နောက်ပြီး ဓာတ်တိုး
 ပစ္စည်းပယ်ဖျက်တာ၊ အိုမင်းမှု နှေးကွေးစေတာ၊
 ကင်ဆာကာကွယ်တာ၊ ကင်ဆာခုခံတာ၊ ရောင်ခြည်
 သဘောဒြပ်ပစ္စည်းတွေ စုပ်ယူစွန့်ထုတ်ပစ်တာတွေ
 ကိုသက်ရောက်စေတဲ့အကျိုးမျိုးတွေ ရရှိစေတယ်။
 အဲဒီအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများ
 လှတဲ့ ခုလိုခေတ်မျိုး၊ အစားအသောက် နူးညံ့အောင်
 ပြုပြင်လွန်းတဲ့ အခြေအနေမျိုး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
 နည်းတဲ့လူမျိုး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု အမျိုးမျိုး
 တို့ရဲ့ ဖိစီးမှုခံနေရတဲ့ ခေတ်သစ်လူသားတွေအတွက်
 အလွန်အကျိုးရှိစေပါတယ်။

မှား! ။ ။ ရေခဲခဲကြမ်း မသောက်သင့်တဲ့ လူမျိုး
 ရော ရှိပါသလား။

ဖြေ ။ ။ (၁) အာရုံကြော အားနည်းသူတွေ၊
 အိပ်မပျော်တဲ့လူတွေ၊ စိုးရိမ်ဗျာပါဒများတဲ့လူတွေ-

- (၂) သိုင်းရွှိုက်လွန်ကုမှုရောဂါ - hyperthyroidism ရှိသူတွေ
- (၃) အဆုပ်တီဘီရောဂါရှိသူတွေ
- (၄) အစာအိမ်အနာရှိသူတွေ

- (၅) ကိုယ်ပူဖျားနေတဲ့သူတွေ
- (၆) ဝမ်းချုပ်ရောဂါရှိသူတွေ
- (၇) အာဟာရချို့တဲ့သူတွေ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါကြီးဖြစ်ပြီး နာလန်ထစလူတွေ
- (၈) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေ
- (၉) ကလေးငယ်တွေ
- (၁၀) ပြင်းထန်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါရှိသူတွေနဲ့ သွေးလွှတ်ကြော မာကျစ်မှုဖြစ်တဲ့ လူနာတွေဟာ ရေခွေးကြမ်း မသောက်သင့်ကြပါဘူး။
မေး ။ ။ ကိုယ်ပူဖျားနာသူတွေ ဘာကြောင့် ရေခွေးကြမ်း မသောက်သင့်သလဲ။
ဖြေ ။ ။ ကိုယ်ပူဖျားနာနေတဲ့ လူတွေရဲ့ အရေပြား သွေးကြောတွေက ကျယ်နေတယ်။ ခွေးထွက်များနေတယ်။ အဲဒီလူမျိုးတွေက ရေခွေးကြမ်း အထူးသဖြင့် ကျတဲ့ရေခွေးကြမ်းတွေ မသောက်သင့်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ ကဖင်းတွေက လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို မြင့်တက်စေနိုင်တယ်။ ပိုဖျားစေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ရေခွေးကြမ်းရဲ့ ဆီးရွှင်စေတဲ့ ကဖင်းက ကိုယ်ပူကျဆေးရဲ့ အာနိသင်ကို လျော့ပါးစေတယ်။
ဖြေ ။ ။ သွေးလျှူပြီးစ လူတွေနဲ့ သွေးထွက်များတဲ့



လူတွေ ဘာကြောင့် ရေခွေးကြမ်း မသောက်သင့်သေးတာလဲ။
ဖြေ ။ ။ သွေးထွက်များတဲ့ လူတွေနဲ့ သွေးလျှူပြီးစ လူတွေက ပရိုတင်းများတဲ့ အစာနဲ့ သံဓာတ်ပါတဲ့ အစာတွေ ပိုစားသင့်ပြီး ရေခွေးကြမ်းကို ခဏရှောင်ထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ တင်းနစ်အက်ဆစ် တော်တော်များများ ပါဝင်တဲ့အတွက် ပရိုတင်းနဲ့ သံဓာတ်တို့နဲ့ ပေါင်းစပ်သွားပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူရတာ မလွယ်ကူတဲ့ ဒြပ်ပစ္စည်း ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီတော့ သွေးထွက်များတဲ့လူနဲ့ သွေးလျှူ ထားတဲ့ လူတွေရဲ့ သွေးဆဲလ်တွေ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ဖို့ နှေးကွေး သွားစေတယ်။ အဲဒီကနေ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးထွက်လွန်တဲ့လူတွေ၊ သွေးလျှူပြီးစလူတွေ တတ်နိုင်သလောက် ရေခွေးကြမ်းကို လျော့သောက်ကြဖို့ အထူးသဖြင့် ထမင်းစားပြီးစမှာ မသောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရေခွေးကြမ်း သောက်တဲ့အကျင့်ရှိထားသူတွေအနေနဲ့ ထမင်းစားပြီးစမှာ သစ်သီးဖျော်ရည် တစ်ခွက်သောက်ရင် ရေခွေးကြမ်းကို တောင့်တတဲ့ အာသိသပြေပျောက် ခွဲမက ဗိတာမင်စီပါရရှိပြီး သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကိုပါ

အားပေးရာ ရောက်သွားပါတယ်။

မေး ။ ။ ပရိုတင်းမြင့်မားတဲ့ အစားအစာတွေ စားပြီးတဲ့နောက် ချက်ချင်း ရေခွေးကြမ်း မသောက် သင့်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ တင်းနစ်အက်ဆစ် အတော်များများ ပါဝင်နေတော့ ပရိုတင်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်လိုက်ပြီး တင်းနစ်အက်ဆစ် ပရိုတင်း ဖြစ်သွားတဲ့အခါ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ အူတွင်း ရွေ့လျားမှုကို နှေးကွေးသွားစေတယ်။ မစင်တွေ အူမကြီးထဲမှာ အချိန်ကြာကြာ သွားစေတဲ့အတွက် အဆိပ်ဓာတ်တွေနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဒြပ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က အလွယ်စုပ်ယူနိုင်စေတယ်။ ကျန်းမာ ရေးအတွက် အန္တရာယ်ပါပဲ။



မေး ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ရေခွေးကြမ်း များများမသောက်သင့်တာ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြေ ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ရေခွေးကြမ်း များများသောက်ရင် အထူးသဖြင့် ကျတဲ့ရေခွေးကြမ်း အသောက်များရင် သန္ဓေသားကို ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေ နိုင်တယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ကဖင်းဓာတ်ပါနေ လေတော့ ရေခွေးကြမ်းများများ သောက်လိုက်ရင် သန္ဓေလှုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်သလိုဖြစ်ပြီး

ပိုလှုပ်စေတယ်။ သန္ဓေသားရဲ့ ကြီးထွားမှုကိုတောင် အဟန့်အတားပြုရာ ကျသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် အချို့ခြောက်လက်ဖက်ရည်က ပိုဆိုးတယ်။ စစ်တမ်း ကောက်ယူလေ့လာမှုအရ နေ့စဉ်လက်ဖက်ရည်ချို ငါးခွက်သောက်တဲ့မိခင်က မွေးလာတဲ့ကလေးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာပါရှိတဲ့ တင်းနစ် အက်ဆစ်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စားလိုက်တဲ့ အစား အစာထဲက သံဓာတ်နဲ့ ပေါင်းစပ်မိပြီး ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူဖို့ ခက်ခဲတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲ သွားတယ်။ အဲဒါကနေ သွေးအားနည်း Anaemia ဖြစ်စေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မွေးလာတဲ့ကလေးမှာ ဝမ်း တွင်းပါ သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်လာစေနိုင်တယ်။

မေး ။ ။ ကလေးငယ်တွေ ဘာကြောင့် လက်ဖက် ရည်နဲ့လက်ဖက်ရည်ကြမ်း မသောက်သင့်တာလဲ။

ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ကဖင်း၊ ကိုကိုးအယ် ကာလီတွေပါဝင်တယ်။ အဲဒီဒြပ်စင်ပစ္စည်းတွေက ဦးနှောက်အပြင်လွှာ Cerebral Cortex ကို လှုံ့ဆော် နှိုးဆွတော့ ကလေးငယ်က တက်ကြွတဲ့ အနေမျိုး ရောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်ဟာ လက်ဖက်ရည်(အထူးသဖြင့်) အချို့သောက်ပြီးတဲ့

နောက် အလွယ်တကူ အိပ်မပျော်တော့ဘူး။ အအိပ် အနေ အလိုလို နည်းသွားတယ်။ ကလေးငယ် များဟာ ကြီးထွားဖို့အားယူနေတဲ့ ကာလအပိုင်း အခြားထဲရောက်နေစဉ်မှာ အအိပ်အနေ နည်းသွား တော့ ကြီးထွားမှုကိုထိခိုက်လာတော့တယ်။ လက် ဖက်ရွက်ထဲက သီအင်း Theine ကနလုံးကို အား ကောင်းစေပြီးဆီးရွှင်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေး ငယ် လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီးရင် နှလုံးခုန် ပိုမြန် လာတယ်။ ဆီးသွားများလာတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကလေးငယ်ရဲ့ နှလုံးနဲ့ကျောက်ကပ်တို့ကိုပိုပြီး အလုပ်ပေးသလိုဖြစ်သွားတယ်။



ကလေးငယ်ကြီးထွားဖို့ အားယူနေတဲ့ ကာလမှာ သတ္တုဓာတ်တွေများများလိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကယ်လ်စီယမ်(ထုံးဓာတ်)၊ သံဓာတ်စတာ တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ တင်းနစ် အက်ဆစ်အများ အပြားပါဝင်နေတော့ ထုံးဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ မီးစုန်းဓာတ်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်မိပြီးမပျော် ဝင်နိုင်တဲ့ ဒြပ်ပစ္စည်းအဖြစ်နဲ့အူတွင်းမှာ အနည်ထိုင် စုဝေးနေတော့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း မစုပ်ယူနိုင် တော့ဘူး။ ကြာလာတော့ ကလေးငယ်ကသံ ဓာတ် ချို့တဲ့မှုသွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး

ဒါကြောင့် ကလေးငယ်ကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်း အထူးသဖြင့်လက်ဖက်ရည်ချို မတိုက်သင့်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ လူကြီးတွေရေခွေးကြမ်းသောက်ရင် ဘာ တွေကို ဘယ်လိုရှောင်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁)ရောဂါဖြစ်နေချိန်မှာ မသောက်ပါနဲ့။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အမောဖောက်ရောဂါ၊ ပြင်း ထန်တဲ့ နှလုံးရောဂါ၊ ပြည်တည်နာ၊ အစာအိမ်အူ တွေရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ချို့တဲ့တဲ့ရောဂါများ ခံစား နေရသူတွေ ရေခွေးကြမ်းမသောက်သင့်ဘူး။ ဝမ်း လျှော့၊ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းချုပ်နေသူတွေ လက်ဖက် ရည်အချို့ မသောက်သင့်ဘူး။

(၂) လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကျကျ မသောက်ပါနဲ့။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကျကျက နှလုံးခုန်မြန်စေတယ်။ နှလုံးခုန် မမှန်မကန်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဝမ်းချုပ်တတ် တယ်။ နှလုံးပတ် သွေးလွှတ်ကြောနှလုံးရောဂါ ဖြစ်သူတွေ၊ အဆုတ်ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်သူ တွေ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကျကျ မသောက်သင့်ဘူး။

(၃) ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေခွေးနဲ့ ရေခွေးကြမ်း မလုပ်ပါနဲ့။ ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေခွေးက လက်ဖက်ရွက်

ထဲက တင်းနပ်စ်အက်ဆစ်တွေအကုန် ထွက်လာစေတယ်။ ဗိတာမင်တွေနဲ့ အကျိုးပြုဓာတ်တွေ ပျက်စီးစေတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အမွှေးနံ့ကို ပြယ်စေတယ်။ အစာချေမှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုတယ်။

(၄) ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း ရေခဲခဲကြမ်းမသောက်ပါနဲ့။ ရေခဲခဲကြမ်းထဲက တင်းနပ်စ်အက်ဆစ်က အစားအစာထဲက ပရိုတင်းနဲ့ ပေါင်းစပ်မိပြီး အစာချေရခက်ခဲ၊ စုပ်ယူရခက်ခဲတဲ့ အစေ့ကလေးတွေ အဖြစ် စုခဲသွားစေပါတယ်။



(၅) ဝမ်းဟာချိန် ရေခဲခဲကြမ်း မသောက်ပါနဲ့။ ဝမ်းဟာချိန်မှာ ရေခဲခဲကြမ်းသောက်တော့ လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ အာနိသင်တွေက အတွင်းအင်္ဂါတွေထဲကို တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်သွားတဲ့အတွက် အတွင်းအင်္ဂါတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

(၆) အိပ်ရာဝင်ခါနီး ရေခဲခဲကြမ်း မသောက်ပါနဲ့။ ရေခဲခဲကြမ်းထဲက ကဖင်းဓာတ်တွေဟာ လှုံ့ဆော်မှုပေးပါတယ်။ အိပ်မပျော် ဖြစ်စေတဲ့အပြင် ညဆီးသွားတာလည်း ပိုလာတတ်ပါတယ်။

(၇) ညသိပ် ရေခဲခဲကြမ်းကို မသောက်ပါနဲ့။ ညသိပ်ရေခဲခဲကြမ်းက မသန့်မရှင်း ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ပါဝင်တဲ့ဓာတ်တွေလည်း ဓာတ်ပြောင်းလဲ

သွားနိုင်ပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးတဲ့နောက် အစာမကြေဖြစ်တတ်ပြီး အစာအိမ်နဲ့ အူတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

(၈) အေးတဲ့ ရေခဲခဲကြမ်းကို မသောက်ပါနဲ့။ ရေခဲခဲကြမ်းကို နွေးနွေးမှာသာ သောက်သင့်ပါတယ်။ ရေခဲခဲကြမ်းအအေးကို သောက်တော့ အအေးဖွဲ့ပြီး သလိပ်ပွားတဲ့ ဆိုးကျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။

(၉) ဆေးသောက်တဲ့အခါ ရေခဲခဲကြမ်းနဲ့ မျှောမချပါနဲ့။ ရေခဲခဲကြမ်းက ဆေးရဲ့အာနိသင်တွေကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့အပြင် ဆေးဝါးနဲ့ ပေါင်းစပ်ဓာတ်ပြုပြီး တခြားမလိုလားအပ်တဲ့ ဓာတ်ပေါင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။

(၁၀) ရေခဲခဲကြမ်းနဲ့ အရက်ကို မဖြေပါနဲ့။ ရေခဲခဲကြမ်းကျကျနဲ့ အရက်တို့ဟာ နိုးကြွစေတဲ့ အရည်မျိုးချည်းပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် နှလုံးကို လှုံ့ဆော်ပါတယ်။ ဒီတော့ လူကြီးသူမတွေရဲ့ နှလုံးကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ပိစေတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးတွေအတွက် မသင့်လျော်ပါဘူး။

မေး။ ရေခဲခဲကြမ်းသောက်တာ အစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေပါသလား။

ဖြေ။ လက်ဖက်ရွက်ရော၊ ကော်ဖီမှာပါ သီအင်း။

ကဖင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အစာအိမ်ကို နှိုးဆွတယ်။ အစာချေရည် ပက်ပဆင်တို့ကို ပိုပြီးထွက်လာစေပါတယ်။ အစာအိမ်ရောင်နာ၊ အစာအိမ်ပြည်တည်နာရှိတဲ့လူတွေ ရေခွေးကြမ်းကျကျသောက်တော့ရောဂါကို ပိုဆိုးသွားစေပါတယ်။ နောက်ပြီး အစာအိမ်ရောဂါအတွက် စားဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာအိမ်ရောဂါရှိသူတွေ ရေခွေးကြမ်းကျကျ မသောက်ပါနဲ့။

မေး။ အစာအိမ်ပြည်တည်နာ ရှိတဲ့သူတွေ ရေခွေးကြမ်း မသောက်ရတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

ဖြေ။ ကျန်းမာတဲ့သူအတွက် ပြောရမယ်ဆိုရင် ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ အကျိုးရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် အစာအိမ်မှာ အနာဖြစ်နေတဲ့ လူတွေအတွက် ရေခွေးကြမ်းသောက်ရင် ကောင်းကျိုးမရတဲ့အပြင် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေတယ်။ ရေခွေးကြမ်းက အစာအိမ်ကို ချွဲမြှေးနဲ့ထိတွေ့တဲ့အခါ အစာချေရည် အက်ဆစ်တွေ ပိုပြီးထွက်လာစေတယ်။ အထူးသဖြင့် အူသိမ်ဦးအနာဖြစ်တဲ့ လူနာမှာ ပိုပြီးထင်ရှားတယ်။ အစာချေရည်တွေက အစာအိမ်အနာအတွက် စားလိုက်တဲ့ ဆေးနဲ့ အာနိသင်ကို ချေဖျက်ပစ်လိုက်တော့ အနာက တော်တော်နဲ့ မကျက်နိုင်တော့ဘူး။

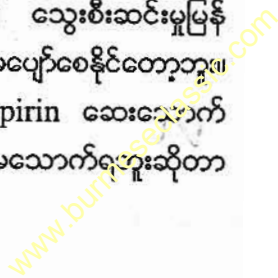
မေး။ တချို့လူတွေ ရေခွေးကြမ်းသောက်တော့ အစာအိမ်နာတာ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။

ဖြေ။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ သီအင်းက အစာအိမ်နံရံဆဲလ်တွေကနေ အစာချေရည် ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးပွားစေတယ်။ အစာအိမ်မှာ အနာရှိတဲ့ လူနာက အစာချေများလာတဲ့အခါမှာ ရောဂါပိုပြင်းထန်လာပြီး နာကျင်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

မေး။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တဲ့အခါ များလွန်းသွားရင် ကျလွန်းသွားရင် အိပ်မပျော်တာ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။

ဖြေ။ လက်ဖက်ရွက်ထဲက ကဖင်းနဲ့ မွှေးကြိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ ဘဝင်ကြွဆေး တစ်မျိုးပါပဲ ရေခွေးကြမ်း ကျကျတစ်ခွက်ထဲမှာပါတဲ့ ကဖင်းဟာ လူကြီးသောက်တဲ့ ဘဝင်ကြွဆေးတစ်ခွက်နဲ့ ညီမျှပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေခွေးကြမ်းအသောက်များလွန်းရင် ကျလွန်းသွားရင် ဗဟိုနာဗင်ကြောစနစ်နိုးကြွပြီး နှလုံးအခုန်မြန်လာမယ်။ သွေးစီးဆင်းမှုမြန်လာမယ်။ တော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်စေနိုင်တော့ဘူး။

မေး ။ ။ အက်စပရင် Aspirin ဆေးသောက်ပြီးတဲ့နောက် ရေခွေးကြမ်း မသောက်ရဘူးဆိုတာ ဘာကြောင့်လဲ။



ဖြေ ။ ။ သိပ္ပံပညာသုတေသနရဲ့ အထောက်အထားအရ လက်ဖက်ရွက်ထဲက သီအင်းပါဝင်မှုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ကိုယ်ပူနှုန်းကို မြင့်တက်စေရုံမက အက်စပရင်နဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုပါ ပြယ်သွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် အက်စပရင်နဲ့ ကိုယ်ပူချပြီးရင် ရေခွေးကြမ်းမသောက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ ရေခွေးကြမ်းမသောက်ရတာ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြေ ။ ။ ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ ရေခွေးကြမ်းသောက်တော့ အစာချေရည်တွေကို ရေရောပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတော့ အစာချေမှုကို ထိခိုက်စေတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အစာအိမ်ကို ဝန်ပိစေသလို ဖြစ်သွားစေတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖိအားကို တိုးမြှင့်သလို ဖြစ်သွားစေပြီး နှလုံးအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲက တင်းနစ်အက်ဆစ်က ပရိုတင်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး အစာချေခက်တဲ့ အစေ့ကလေးတွေအဖြစ် စုခဲသွားတတ်သေးတယ်။

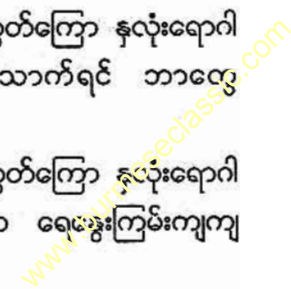
မှူး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ သွေးတိုးရောဂါကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ စစ်တမ်းစာရင်းဇယားရဲ့ ကိန်းဂဏန်း

အရ ရေခွေးကြမ်းသောက်သူတွေရဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုဟာ ရေခွေးကြမ်း မသောက်သူတွေထက် သိသာ ထင်ရှားစွာပဲ နိမ့်ကျနေတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဒြပ်အများအပြားကြောင့် သွေးကြောများ ချိုးကပ်မာကျစ်မှုကို ကာကွယ်လျော့နည်းစေတယ်။ သွေးတွင်းအဆီတွေကို လျော့ကျစေတယ်။ ကိုလက်စထရောကို လျော့ကျစေတယ်။ ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ သွေးတိုးရောဂါကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ သွေးတိုးကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် စည်းကမ်းတော့ ရှိရမယ်။ တန်ဆေး လွန်ဘေးပေါ့။ ရေခွေးကြမ်း သိပ်အများကြီးလည်း မသောက်ပါနဲ့။ သိပ်ကျလွန်းတဲ့ ရေခွေးကြမ်းကိုလည်း မသောက်ပါနဲ့။ ပြောင်းပြန်အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်သွားစေနိုင်တယ်။

မေး ။ ။ နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြော နှလုံးရောဂါ ရှိသူတွေ ရေခွေးကြမ်းသောက်ရင် ဘာလေ့သတိထားသင့်သလဲ။

ဖြေ ။ ။ နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြော နှလုံးရောဂါ ရှိသူတွေ သတိထားရမှာက ရေခွေးကြမ်းကျကျ



မသောက်ပါနဲ့။ ကျွဲကျဲပဲ သောက်ပါ။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး ရေခဲခွေးကြမ်း မသောက်ပါနဲ့။ ရွက်သစ် လက်ဖက် ခြောက်ခတ်ထားတဲ့ ရေခဲခွေးကြမ်းကို မသောက်ပါနဲ့။
မေး ။ ။ နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြော နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေဖို့ ရေခဲခွေးကြမ်းသောက် နိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ရှေးခေတ် တရုတ်ပြည်မှာ လက်ဖက်ရွက် ကို အသုံးပြုပြီး နှလုံးရင်ဆို့နာကို ကုသခဲ့တဲ့ မှတ်တမ်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ- ရွှေကျူ ထန်ကျင်း ယင့် ဖန်း - Rui zhu tang jing yan fang ဆိုတဲ့ ဆေးကျမ်းမှာ အရေးပေါ်နှလုံးရင်ဆို့နာ ခံစားနေရတဲ့ လူနာကို ကုသဖို့နည်းလမ်း ဖော်ပြလာကို စနစ် တကျ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနည်းကို ခုခေတ်သိပ္ပံ ပညာနဲ့ သုတေသနပြုကြည့်တဲ့အခါမှာ လက်ဖက် ရွက်က နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြောနှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ကုသတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု အလွန် ကောင်းမွန်တာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လက်ဖက်ရွက် က သွေးခဲတာကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဖိုင်ဘာရင် Fibrin ကအရည်ပျော်တာကို အားပေးတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ဓာတ်တွေက သွေး ကြောမျှင်ခံရံ စိမ့်ဝင်စွမ်းရည်နဲ့ နှလုံးကြွက်သားတို့ကို

သန်စွမ်းစေတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးကြောခံရံတွေ ပျော့ပျောင်းမှုနဲ့ ခုခံကာကွယ်စွမ်းရည်တို့ကို မြှင့် တင်ပေးတယ်။ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အဆီတွေကိုလည်း လျော့ချပေးတယ်။ ရေခဲခွေးကြမ်း အမြဲသောက်တဲ့သူ တွေ နှလုံးပတ်သွေးကြော၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုဟာ ရေခဲခွေးကြမ်း မသောက်တဲ့သူတွေရဲ့ ဖြစ်ပွားမှုထက် သိသိသာသာ ထင်ထင်ရှားရှား လျော့နည်းနေတာ ကို ကိန်းဂဏန်းတွေက ပြဆိုနေပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေခဲခွေးကြမ်းသောက်တာ သွားရဲ့ဖြူစင် မှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ရွက်ထဲက တင်းနစ် Tannic, ရွက်စိမ်းရောင်ခြင် Chloro Phyll, ကယ်ရိုတင်း Carotene နဲ့ ဖလိုရိုဒ် Flouride တို့ဟာ ရေခဲခွေးကြမ်းအိုးကို ဝါညှိရောင်မျိုး အရောင်စွဲ စေတယ်။ ရေရှည်သုံးစွဲတဲ့ ရေခဲခွေးကြမ်းအိုးနဲ့ အကြမ်းပန်းကန်တွေမှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ချေး တက်တတ်တာတော့ အမှန်ပဲ။ အဲဒါကို လူတွေက ရေခဲခွေးကြမ်း အမြဲသောက်ရင် ဒီလိုပဲ သွားပေါ်မှာ လက်ဖက်ချေးများ တက်လေမလားလို့ စိုးရိမ် တတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒါအတွက် စိတ်ပူ စရာမလိုပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာခံ

တွင်းမှာ သွားရည်တွေ အမြဲထွက်နေတော့ သွားမှာ ကပ်နေတဲ့ အရောင်တွေကို သန့်စင်ပစ်လေ့ ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီး မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သွားတိုက်တာရယ်၊ ထမင်းစားပြီးတိုင်း ပလုပ်ကျင်း ပစ်တာရယ်ကြောင့် သွားတွေမှာ လက်ဖက်ချေး မတက်နိုင်ပါဘူး။

မေး ။ ။ အစိမ်းရောင် လက်ဖက်ခြောက် ရေခွေးကြမ်းမှာပါတဲ့ ပိုလီဖီနောလ်နဲ့ ဖလိုရိုဒ်တွေက သွားပိုးအပေါက်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ တရုတ်ပြည်ရဲ့ ရှေးဆေးစာပေမှာ လက်ဖက်ရွက်က သွားပိုးမစားအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ မှတ်တမ်းမျိုး ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခုခေတ်သစ် သုတေသနတွေရဲ့ အတိအလင်း ဖော်ပြချက်ကလဲ ရေခွေးကြမ်းတွေထဲက ဖလိုရိုဒ်တွေဟာ သွားပိုးပေါက်မထိုးအောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု အလုံအလောက်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲက ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းပုတီးကုံးပိုး Streptococcus ကို ရေခွေးကြမ်းထဲမှာပါတဲ့ ပိုလီဖီနောလ်က ထိန်းချုပ်ပါတယ်။ သွားပိုးစားစေတဲ့အဓိကအစိတ်အပိုင်း ဂလိုင်းကိုဆိုဒ်ကို အင်ဇိုင်းပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်လာအောင် ထိန်းချုပ်ပစ်

လိုက်တာပါ။ အဲဒါကြောင့် အာခံတွင်းမှာ ပိုးသတ်တယ်။ ပိုးကို ထိန်းချုပ်ပစ်တယ်၊ သွားတွေ ပိုးမစားအောင် ထိန်းသိမ်းပေးတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေတော့တာပေါ့။

ဒါ့အပြင် လက်ဖက်ခြောက်ရွက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ မွှေးကြိုင်ဓာတ်ပေါင်းက အာခံတွင်း အနံ့ဆိုးတွေကို ပျောက်ကင်းစေပြီး သွားတွေ သန့်ရှင်းစေတယ်။ ခံတွင်းရှင်းစေတယ်။ လောလောဆယ်မှာတော့ အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ရွက်ကနေ ထုတ်လုပ်တဲ့ သွားပိုးကာကွယ်ရေး လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေ ဈေးကွက်မှာ ဝယ်ယူနိုင်နေပါပြီ။

မေး ။ ။ ရေခွေးကြမ်းက ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေစေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ များမကြာခင်က သုတေသနတွေရှိချက်အရ ရေခွေးကြမ်းထဲက ပိုလီဖီနောလ်လို ဓာတ်ပေါင်း အထူးသဖြင့် လက်ဖက်ရွက်ရဲ့ ရှားစေဓာတ်ပေါင်းက ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေအောင် အာရုံတုံ့ပြန်ပြီး ညှိုးလျော်သေဆုံးစေတယ်။ သုတေသနတွေရှိချက်ကတော့ အရွက်စိမ်းလက်ဖက်ခြောက်၊ အူးလုံလက်ဖက်ခြောက်နဲ့ အချိုခြောက်တို့မှာ အစာအိမ်ကင်ဆာဆဲလ်နဲ့

လူကီးမီးယားခေါ် သွေးကင်ဆာဆဲလ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ပါရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလက်ဖက်ခြောက်တွေထဲမှာ အချဉ်ဖောက် Fermentation မလုပ်တဲ့ အစိမ်းရောင်အကြမ်းခြောက်ဟာ ကင်ဆာကာကွယ်ရာမှာ အစွမ်းအထက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဝက်တပျက် အချဉ်ဖောက်တဲ့ အူးလုံလက်ဖက်ခြောက်က ဒုတိယလိုက်ပြီး အပြည့်အဝအချဉ်ဖောက်တဲ့ အချိုခြောက်က တတိယလိုက်ပါတယ်။

၉။ ။ ရေခွေးကြမ်းကို ဘယ်လိုသောက်မှ ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

၁၀။ ။ လက်ဖက်ခြောက်အမျိုးမျိုးထဲမှာ အစိမ်းရောင် လက်ဖက်ခြောက် ရေခွေးကြမ်းက ကင်ဆာကို ကာကွယ်ရာမှာ အထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်လက်ဖက်ခြောက် သုံးဂရမ်(ငါးမတ်သား)ကို ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေခွေးဖန်ခွက် တစ်ဝက်ကျော်ကျော် (အကြမ်းပန်းကန်လုံးသုံးလုံးစာ)နဲ့ နှစ်ကြိမ်ခတ်သောက်ပါ။ အစာစားပြီးမှ သောက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။

၁၁။ ။ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်နေတုန်း ရေခွေးကြမ်းသောက်ရင်ကောင်းတယ်ဆိုတာဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဖြေ ။ ။ ရုပ်မြင်သံကြားစက် ဖွင့်လိုက်တာနဲ့ ဖလူအိုရက်ဆင့် Fluorecent အလင်းပေါ် ထွက်လာတယ်။ အဲဒီအလင်းထဲမှာ လူကို အနည်းငယ်အန္တရာယ်ပြုတဲ့ X'ray ရောင်ခြည် နည်းနည်းပါဝင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်တဲ့အခါ သိပ်နီးနီးမကြည့်သင့်ဘူး။ နောက်ပြီး ကြည့်နေတုန်း ရေခွေးကြမ်းသောက်တာ ပိုကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရေခွေးကြမ်းဟာ အဲဒီရောင်ခြည်ရဲ့ အန္တရာယ်ကို လျော့ချပစ်နိုင်လို့ပါပဲ။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ပိုလီဆက်ကရိုဒ်က လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးတည်ဆောက်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တဲ့ အာနီသင်ရှိတယ်။ ရောင်ခြည်တွေရဲ့ အန္တရာယ်ကို ခုခံကာကွယ်နိုင်ရုံမက လူ့ကိုယ်တွင်းက သွေးဆဲလ်ဖြူများကို တိုးပွားစေပါသေးတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြားကို လေးငါးနာရီ ဆက်တိုက်ကြည့်ရင် လူ့မျက်စိရဲ့မြင်နိုင်စွမ်း ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ယာယီယုတ်လျော့ ကျဆင်းသွားတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ထဲမှာ ဗီတာမင် A ပါနေလေတော့ မျက်စိရဲ့မြင်လွှာ Retina နဲ့ ပရိတင်အော်ပေါင်းစပ်ပြီး မျက်စိအမြင်လွှာရဲ့ အလင်းမိတ်နဲ့ညှိမှု စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိရဲ့

အမြင်စွမ်းရည်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်ရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ အိပ်ခါနီး ရေခွေးကြမ်းသောက်ရင် အိပ်မပျော်စေနိုင်ဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ လူ့အတော်များများအဖို့ အိပ်မပျော်မှာ စိုးတဲ့အတွက် အိပ်ခါနီး ရေခွေးကြမ်းမသောက် ဝံ့ကြဘူး။ ဂျပန်နဲ့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတို့က သုတေသီတွေရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အသစ်တစ်ရပ်က စိုးရိမ်ပူပန်နေကြတဲ့ လူတွေရဲ့သောကကို ချေဖျက်နိုင်ပါတော့မယ်။ လက်ဖက်ရွက်ထဲမှာ ကဖင်းဓာတ်မပါဝင်တဲ့ လက်ဖက်ပင်ကို စနစ်သစ်နဲ့ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးလာနိုင်တော့မယ့်အချိန်က မဝေးတော့ပါဘူး။ ဒီအပင်မျိုးဖြစ်အောင် စိုက်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ကဖင်းဓာတ်မပါတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ အိပ်ခါနီး ရေခွေးကြမ်းသောက်လည်း အိပ်မပျော်မှာ မပူရတော့ပါဘူး။

မေး ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်ကို ဘယ်လိုထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ လုပ်နိုင်ပါသေးလဲ။

ဖြေ ။ ။ (၁)အညှီနဲ့ပြင်းတဲ့ အမဲသားနဲ့ ဆိတ်သားတို့ကို ချက်တဲ့အခါမှာ အဝတ်စနဲ့ လက်ဖက်ခြောက်နည်းနည်းထုပ်ပြီး အတူထည့်ချက်ရင် ဆိတ်သား

အမဲသားတွေ အနူးမြန်တဲ့အပြိုင် 'အညှီနဲ့လည်း ပျောက်ပြီး အနံ့ပိုပြီး မွှေးကြိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

(၂) ကြက်ဥကို လက်ဖက်ခြောက် ထည့်ပြုတ်ရင် ပိုပြီး အနံ့အရသာ ကောင်းလာပါလိမ့်တယ်။

(၃) လက်ဖက်ခြောက်ကို ဆေးလိပ်ပြာခွက်ထဲ မီးရှို့ပြီး မိဖိုချောင်မှာထားရင် မီးဖိုချောင်ထဲက မီးခိုးနဲ့ ဆီချေးနဲ့တွေ ပျောက်ကုန်တယ်။

(၄) ငါးညှီနဲ့ရှိတဲ့ အိုးထဲကို လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ရေထည့်ပြုတ်လိုက်ရင် အညှီနဲ့တွေ ပျောက်ကုန်တယ်။

(၅) ရေခွေးကြမ်း လက်ဖက်ဖတ်တွေ ငါးရင်ပါးစပ်ထဲက ငါးညှီနဲ့နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့တွေ ပျောက်ပါတယ်။

(၆) ရေခွေးကြမ်းအရည်နဲ့ လက်မှာ၊ ဇွန်းတွေမှာကပ်နေတဲ့ အညှီနဲ့တွေကို ဆေးကြောနိုင်ပါတယ်။

(၇) ငါးကိုင်းပြီးရင် ခပ်ခွေးခွေးရှိနေတဲ့ ရေခွေးကြမ်းနဲ့ (ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်) လောက်စိမ်ပြီးမှ ရေဆေးရင် အညှီနဲ့အများကြီး သက်သာသွားပါတယ်။

- - -

လက်ဖက်ခြောက်ကို ဆေးဖက်ဝင် အသုံးပြု နည်းများ

၁။ ကိုယ်ပူရင်

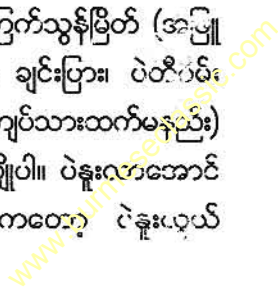
(က) လက်ဖက်ခြောက် (တစ်မတ်သား-နုလေကောင်းလေ)၊ ပူဒီနာရွက် (ပူစိန်ရွက်-တစ်မူးသား) တို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးမှာ ထည့်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ရေခွေးကို ပန်းကန်တစ်ဝက်အထိ လောင်းထည့်ပါ။ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် ဖွန်းကြီးတစ်ဝက်နဲ့ သကြားဖွန်းကြီးနဲ့ တစ်ဝက်ထပ်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးရက်ဆက်သောက်ပါ။ ကိုယ်ပူကျသွားပါလိမ့်မယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက်နည်းနည်း (တစ်ယောက်စာ၊ တစ်ခါခတ်)တီကောင် နေလှန်းခြောက် (ခြောက်မူးသား)တို့ကို ရေနဲ့အတူပြုတ်ပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ (မှတ်ချက်။ ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ တီကောင်အခြောက်ကို အများကြီး အသုံးပြုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဖြတ်လူနာများကို ဆေးဖော်တိုက်တဲ့အခါမျိုးမှာ သုံးစွဲတတ်ပါတယ်) ကိုယ်ပူပြီး ချွေးလုံးဝမထွက်တာအတွက် အင်္ကျီသင့်လျော်ပါတယ်။

(ဂ) ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အလျားလိုက်ခွဲပြီး အူတိုင်တွေကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့ အူတိုင်အစား လက်ဖက်ခြောက်တွေထည့်ပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ပြန်ပိတ်ပါ။ သေချာစည်းနှောင်ပြီး နေ့ရောင်ထဲမှာ နေချာမှာချိတ်ဆွဲပြီး အခြောက်လှန်းထားပါ။ ကိုယ်ပူတဲ့ လူနာရှိတဲ့အခါ ကြက်ဟင်းခါးသီးအခြောက်(သုံးပဲသားကနေ ခြောက်ပဲသား) လောက်အထိ ဖြတ်ပြီး ရေထည့်ပြုတ်သောက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေခွေးနဲ့ ရေခွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး ရေမသောက်ဘဲ ခေခွေးရောရောပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။ ရေရှည်ကိုယ်ပူပြီး ကိုယ်ပူမကျနိုင်တဲ့ဟာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးတစ်လုံးတည်း မဟုတ်ဘဲ တစ်ပြိုင်နက် များများ အခြောက်ခံထားနိုင်ပါတယ်။)

၂။ အအေးမိရင်

(ဂ.) လက်ဖက်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ခြိတ် (အပြူပိုင်း)၊ သစ်ကြာသီး အဆန်း၊ ချင်းပြား၊ ပဲတီးပိမ်း (သစ်ကျပ်သာစီ)ကို ရေ(၂၅ ကျပ်သားထက်မနည်း) ထည့်ပြီး မီးပွင်းမျှင်းနဲ့ ရောကျိုပါ။ ပဲနူးလတ်အောင် ကျိုရပါမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ပဲနူးလတ်



အောင် ပဲတီစိမ်း (၁)ကျပ်သားကို ညကတည်းက ရေစိမ်ထားရင် အဆင်ပြေပါမယ်။ ပဲနူးရင် အရည် သောက် အဖတ်စားပါ။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် (သုံးပဲသား)၊ ပူဒီနာရွက် (ပူစီနံရွက်၊ တစ်ပဲသား)တို့ကို မတ်ခွက်ထဲထည့်။ ရေပွက်ပွက်ဆူလောင်းထည့်။ ငါးမိနစ်ကြာအုပ်ထား။ နည်းနည်း၊ နည်းနည်းနဲ့ အကြိမ်များများသောက်ပါ။ ကုန်သွားရင် ရေပွက်ပွက်ဆူတစ်ဝက်ထည့်ပြီး သောက်ပါ။ လေပူမိပြီး ကိုယ်ပူတာ၊ အပြင်းဖျား တာ၊ ရေငတ်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာအတွက် အလွန်သင့်လျော်တယ်။

(ဂ) နှမ်းအစိမ်း (နှစ်ကျပ်သား လျော့လျော့)ကို အမှုန့်ထောင်းထား၊ လက်ဖက်ခြောက်(သုံးပဲသား)၊ အခွံနွားပြီး ချင်းငါးပြားတို့ကို ရေတစ်ပန်းကန် ခွဲနဲ့ကျို (တစ်ပန်းကန်)ကျန်ကျိပါ။ ပန်းကန်ထဲမှာ ထောင်း ထားတဲ့ နှမ်းမှုန့်တွေထည့်ပြီး ကျိုထားတဲ့ လက်ဖက် ခြောက်၊ ချင်းရည်လောင်းထည့်ပါ။ ပူပူလေး မှုတ် သောက်လိုက်ပါ။ သောက်ပြီးရင် စောင်ခြံပြီး ချွေး ထုတ်ပစ်ပါ။ ကူးစက်တုပ်ကွေးဖြစ်စမှာသောက်ရင် အလွန်အကျိုး သက်ရောက်ပါမယ်။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး

၃။ ချောင်းဆိုးရင်

(က) လက်ဖက်ခြောက် (သုံးပဲသား)ကို ရေနွေး ပွက်ပွက်ဆူ လောင်းထည့်ပြီး အုပ်ထားပါ။ (ငါးမိနစ်) ကြာရင် ရေနွေးကြမ်းကို ငှဲထုတ်ထားပါ။ မုန်လာဥ အဖြူ (ခြောက်ကျပ်ခွဲသား)ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေနဲ့ နူးသွား အောင်ပြုတ်ပါ။ နူးရင် ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး ရေနွေးကြမ်းတွေ လောင်းထည့်လိုက်ပါ။ ပန်းကန်ထဲ ထည့်ပြီး၊ အဖတ်စား၊ အရည်တွေသောက်ပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လုပ်ပြီး သောက်ပါ။ ချောင်းဆိုး သလိပ်များတာအတွက် အထူးကောင်းပါတယ်။

(ခ) ပဉ္စကာနီသီး (၃၀ ကျပ်သား)ကို မှုန့်မှုန့် ညက်ညက်ထောင်းပြီး ဆန်ကာချပါ။ လက်ဖက် ခြောက် နှစ်ကျပ်သားကိုလည်း မှုန့်နေအောင်ထောင်း ပါ။ ဇောက်နှစ်လက်မရှိတဲ့ ဗန်းတစ်ချပ်ထဲမှာ အမှုန့် နှစ်မျိုးလုံးကို နွံအောင် ရောမွှေထည့်ပါ။ လှော်စာ (ခုနှစ်ကျပ်ခွဲသား)ထည့်ပါ။ နွံအောင်နယ်ပြီး မျက်နှာ ပြင်ညီသွားအောင် ဓားပြားနဲ့ညှိပါ။ မျက်နှာပြင် ညီသွားရင်(တစ်လက်မခွဲ)အရွယ် အတုံးကလေးတွေ ဖြစ်အောင် တုံးပါ။ မျက်နှာပြင်တစ်ပြင်လုံး ဆီးနှင်း ခဲလို ဖြူဖွေးလာတဲ့အထိထားပါ။ ခြောက်သွေ့သွား

အောင် နေလှန်းပြီး လုံခြုံတဲ့ ဖန်ဘူးမှာထည့်ပြီး သိမ်းပါ။ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ (ငါးမူးသား)အတုံး နှစ်တုံး၊ သုံးတုံးကို ရေနွေးဆူဆူထည့်ပြီး ရေနွေး ကြမ်းသောက်သလို သောက်ပါ။

(၇) လက်ဖက်ခြောက်(သုံးကျပ်သား)ကို ရေနွေး ဆူဆူအနေတော်လောင်းထည့်ပြီး အုပ်ထားပါ။ ကြွက်နားရွက်ဖို့ဖြူ (ကျော့က်ပွင့်ဖို့လို့လည်းခေါ်တယ်) တစ်ကျပ်ခွဲသားကို ရေစင်အောင်ငဆေး၊ ပန်းကန် လုံးထဲထည့်၊ ပန်းကန်လုံးကိုအုပ်။ အိုးတစ်လုံးထဲ ရေထည့်၊ ရေထဲမှာ ပန်းကန်သေး တစ်လုံးထည့်၊ ပန်းကန်သေးပေါ်မှာ အုပ်ထားတဲ့ ကြွက်နားရွက်ဖို့ဖြူ ပန်းကန်လုံးတင်၊ အိုးကိုအုပ်။ ရေဆူအောင်တည့်၊ ရေဆူရင် မီးကိုလျှော့ချ။ မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် ဆူပါစေ။ အချိန်ပြည့်တာနဲ့ အုပ်ထားတဲ့ပန်းကန်ကို ထုတ်ယူ၊ အဖုံးဖွင့်၊ စောစောက အဆင်သင့်ထည့် ထားတဲ့ ရေနွေးကြမ်းကို အဖတ်မပါစေဘဲ ကြွက် နားရွက်ဖို့ဖြူ ပန်းကန်ထဲထည့်။ မျှတအောင် မွှေပြီး အဖတ်ကိုစား။ အရည်ကိုသောက်ပါ။ အအေးဓာတ် ယုတ်လျော့ပြီး နာဟာရှည်ချောင်းဆိုးတဲ့အပြင် ကိုယ်ပါပူတဲ့ လူနာအတွက် အလွန်သင့်ငော်ပါတယ်။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ဂန္ဓမာပန်းခြောက် တစ်ကျပ်သားစီကို ရေနွေးပူပူလောင်းထည့်ပြီး ခြောက်မိနစ်ကြာအောင် အုပ်ထားပါ။ နေ့စဉ် ထမင်း စားပြီးတစ်ခွက်သောက်ပါ။ ချောင်းခြောက်ဆိုးတာ တွေအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(မှတ်ချက်။ ။ဂန္ဓမာပန်းအဖြူဖြစ်ဖြစ်၊ အဝါဖြစ်ဖြစ် ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ တရုတ်ပြည်မှာ ဂန္ဓမာပန်း ခြောက်ကို ဈေးကြီးပေးဝယ်ရပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ဂန္ဓမာပန်းတွေ ဘုရားတင်ပြီး လွှင့်ပစ်တာ အလွန်နု မြောစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ အကြံပေးပါရစေ။ အိမ်တိုင်းမှာ ပန်းတွေဘုရားမတင်ခင် သေချာဆေး လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားပန်းစွန့်လိုက် တဲ့အခါ လွှင့်မပစ်ဘဲ ခွက်သန့်သန့် တစ်လုံးထဲ ထည့်စိုက်ထားပါ။ ပန်းတွေအလိုလို ခြောက်သွားပါ လိမ့်မယ်။ ဂန္ဓမာပန်းခြောက်နဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ် လောက်ရင် နှလုံးရောဂါတောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသေး တယ်။ ဂန္ဓမာပန်းခြောက်နဲ့ လက်ဖက်ခြောက် ရောခတ်သောက်ရင်လည်း ချောင်းဆိုးပျောက်တဲ့ အပြင် အပူကျပြီး နှလုံးသွေးလည်ပတ်မှု ကောင်း စေတယ်လို့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေး အယူအဆအရ သိရပါတယ်။)

(င) လက်ဖက်ခြောက် ကောင်းကောင်း တစ်ကျပ်သား၊ ကြက်ဥနှစ်လုံးတို့ကို အတူထည့် ပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥကျက်ပြီဆိုရင် ကြက်ဥကို ဆယ်ထုတ်ပြီး အခွံခွာပါ။ ပြန်ထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥနဲ့ ရေတစ်ပြင်ညီဖြစ်တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥကို ကြိုက်တဲ့အချိန်မှာ စားနိုင်ပါတယ်။ အဆုတ်အပူလွန်ပြီး ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ပန်းနာရောဂါ အထောက်အကူပြုဆေးအဖြစ် ကောင်းလှပါတယ်။

(စ) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ လိမ္မော်ခွံအခြောက် ငါးမူးသားစိတ်ကို ခွက်တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေခွေး ဆူဆူ လောင်းထည့်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ကြာအောင် အဖုံးလုံအောင် အုပ်ထားပါ။ နေ့စဉ်နေ့လယ်စာ စားပြီး ခဏနေရင် တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ လေပြွန် ရောင်ပြီး ချောင်းဆိုးတာအတွက် အလွန်ကောင်းပါ တယ်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မက သောက်နိုင်ပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ ။ လိမ္မော်သီးစားပြီးရင်လည်း လိမ္မော် ခွံတွေ လွှင့်မပစ်ပါနဲ့။ လိမ္မော်ခွံ အခြောက်က သလိပ်ကျေစေပါတယ်။ လိမ္မော်ခွံအတွင်း သားအဖြူ တွေကို စားပါးပါးနဲ့လွှာပြီး လှီးပစ်လိုက်ပြီး နေ ခြောက်လှန်းထားပါ။ ခြောက်သွေ့နေအောင်လှန်း၊ သတင်းစာစက္ကူနဲ့ ထုပ်ပြီးမှ ဘူးထဲထည့် လုံအောင်

ပိတ်ပါ။ လိုအပ်တဲ့အခါ ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ အထူးမှတ်သားထားသင့်တာက လိမ္မော်ခွံဟာ နှစ်ကြာလေကောင်းလေဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ နှစ်ချို့ လိမ္မော်ခွံ တရုတ်အလေးချိန်တစ်ပိဿာ- မြန်မာ အလေးချိန် ၃၀ ကျပ်သားကို သောင်းချီပေးရ တယ်ဆိုရင်တော့ အံ့သြကြမလားပဲ။)

(ဆ) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ မဂျစ်ဥ တစ်ကျပ်သား စိတ်ကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ရတဲ့အမှုန့်နှစ်မျိုးကို ပန်းကန်၊ ဖန်ခွက်ကြိုက်ရာထဲထည့်၊ ရေခွေးဆူဆူ လောင်းပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ ပူပူခွေးခွေးမှာ သောက်ပါ။ လေပြွန်ရောင်ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် ကောင်းပါတယ်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်နိုင်ပါတယ်။

(ဇ) ခရမ်းပင်အမြစ်အခြောက် (ခရမ်းချဉ် မဟုတ်) အမှုန့် (တစ်ကျပ်သားကနေ ငါးမတ်သား) လက်ဖက်ခြောက် ငါးမူးသားတို့ကို ခွက်ထဲထည့်။ ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်။ ဆယ်မိနစ်ကြာအဖုံး လုံအောင်အုပ်ပြီးမှ သောက်ပါ။ ရေကုန်သွားရင် တစ်ကြိမ်ထပ်ထည့်ပါ။ သုံးလအဆက်မပြတ် သောက်ပါ။ နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်နာ၊ ချောင်း ဆိုး၊ သလိပ်ပျစ်၊ သလိပ်ထဲသွေးပါတာတွေ အလွန် ကောင်းပါတယ်။

၄။ ရင်ကျပ်

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား၊ ကြက်ဥ နှစ်လုံး။ ရေတစ်ပန်းကန်ခွဲတို့ကို အတူရောပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥကျက်ပြီဆိုရင် ထုတ်ယူပြီး အခွဲခွာပစ်လိုက် ပါ။ ခွာထားတဲ့ကြက်ဥကို ပြန်ထည့်ပြီး ရေခန်း သွားတဲ့အထိ ပြုတ်လိုက်ပါ။ ကြက်ဥနှစ်လုံးစလုံးကို စားလိုက်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်စားပါ။ ရင်ကျပ်ပန်းနာ အတွက်ဆိုရင် ရေရှည်စွဲစားပါ။

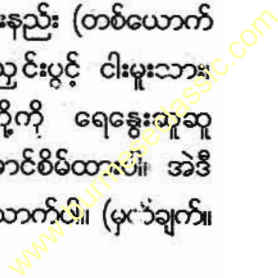
(ခ) လက်ဖက်ခြောက်ရွက်နု တစ်မူးသားနဲ့ တည်သီးတစ်လုံးတို့ကို ပန်းကန်လုံးထဲအတူထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ အလွယ်ဆုံးပေါင်းနည်းကတော့ တည်သီး နဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ကို ထမင်းကျက်လိုနဲ့တဲအခါ ထမင်းအိုးထဲ ပန်းကန်ကို နှုတ်ခမ်းပေါ်ရုံထည့်ပြီး ပေါင်းတာပါပဲ။ တည်သီးကို စားပါ။ ဆယ်ရက်ကနေ နှစ်ပတ်ထိ ဆက်ပြီးစားပါ။ ပန်းနာရောဂါ သက်သာချိန်မျိုးမှာ အားပေးဖို့နဲ့ အမြစ်ပြတ်ဖို့အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်တတ်တဲ့ သူများ မသုံးစွဲရပါဘူး။

၅။ ကြို့ထိုး

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား၊ ချင်း အပြားသုံးပြား၊ ပဲခါးမ (ခ)ပဲခါးလက် Sword Bean

သုံးမတ်သား။ ပထမဆုံး ပဲခါးမကို ပွလာအောင် ရေစိမ်ပါ။ ပဲပွလာပြီဆိုရင် ရေစိမ်လိုက်ပါ။ ရေစိမ် ပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက်၊ ချင်းပြား၊ ပဲခါးမနဲ့ ကြိုသကာနည်းနည်းတို့ကို ရေပွက်ပွက်ဆူ လောင်း ထည့်ပြီး အုပ်ထားလိုက်ပါ။ ငါးမိနစ်လောက် အုပ်ပြီးရင် ပူပူနွေးနွေးမှာ အရည်တွေကို သောက်ပါ။ အစာအိမ် အအေးလွန်ကဲလို့ ဖြစ်ရတဲ့ ကြို့ထိုး တာမျိုး၊ အစာအိမ်က ပူနွေးတဲ့ရာသီမှာ သက်သာ ပြီး အေးတဲ့ရာသီမှာ ဆိုးဝါးတာမျိုးတွေကြောင့် ကြို့ထိုးတာတွေအတွက် အထူးကောင်းလှပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ ။ ကြို့ထိုးတာကို လျစ်လျူမရှုလိုက်ပါ နဲ့။ ကြို့ကြီးထိုးရောဂါဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အချိန် မလပ် ကြို့ထိုးနေတော့ အစားလည်း မစားနိုင်၊ အိပ်လို့လည်းမရတဲ့ အဖြစ်မျိုးကြုံရတတ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာ ၅၂ ရက်လုံး ကြို့ထိုးနေတဲ့ ကလေးမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။)

(ခ) လက်ဖက်ခြောက်နည်းနည်း (တစ်ယောက် သောက် တစ်ခါခတ်)။ လေးညှင်းပွင့် ငါးမူးသား၊ သကြားခဲ တစ်ကျပ်ခွဲသားတို့ကို ရေနွေးသူဆူ တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ငါးမိနစ်ကြာအောင်စိမ်ထားပါ။ အဲဒီ အရည်ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ (မှတ်ချက်။



လေးညှင်းပွင့်နဲ့ သကြားခဲတို့ကို သီးခြားခွဲပြီး အမှုန့် ထောင်းထားရပါမယ်။ သကြားမဟုတ်ပါ။ သကြားခဲ ဖြစ်ပါတယ်။)

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ခါခတ်(ခါးခါး)။ ချင်းစိမ်းငါးမတ်သားကို အပြားအပြားလှီးပါ။ လက်ဖက်ခြောက်နဲ့အတူ ချင်းပြားများကို ရေနွေးဆူဆူ လောင်းထည့်ပြီး တစ်နေ့ကုန် ရေလုံးဝမသောက်ဘဲ အဲဒီချင်း ရေနွေးကြမ်းကိုသာ သောက်ပါ။

၆။ အစာမကြေ

(က) ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး လေးကျပ်သားဝန်းကျင်ကို ရေနွေးဖျောပြီး ပန်းကန်လုံး တစ်လုံးထဲမှာ ချေထားပါ။ အဲဒီ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်လုံးကြီးထဲကို လက်ဖက်ခြောက် တစ်ယောက်စာ တစ်ခါခတ်ရဲ့ တစ်ဝက်ထည့်ပြီး ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူဖန်ခွက်တစ်ခွက်သာသာ လောင်းထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ အေးသွားတော့မှ တစ်နေ့တည်း နှစ်ကြိမ် ခွဲသောက်ပါ။ အစာမကြေဖြစ်ပြီး စားချင်စိတ်မရှိဆိုတာတွေအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

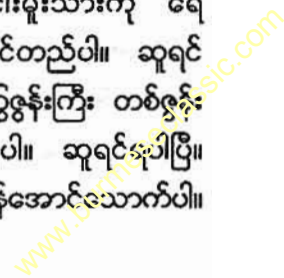
(ခ) လက်ဖက်ခြောက် သုံးမတ်သား။ ငရုတ်သီးခြောက် ၃၀ ကျပ်သား။ ငရုတ်ကောင်းနဲ့ ဆား

အနည်းငယ်စီ။ အားလုံးကို အမှုန့်ပြုပြီးလုံတဲ့ ပုလင်းထဲထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ထားပါ။ အနည်းဆုံး၁၅ ရက်ထားပြီးမှ အစာမကြေတဲ့အခါမျိုး၊ ခံတွင်းမတွေ့တဲ့အခါမျိုးမှာထုတ်ယူပြီး ကြိုက်သလောက် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) အဆီအဆိမ့်တွေ အစားများသွားခဲ့ရင် ရေနွေးကြမ်းကျကျတစ်ခွက်ကို တစ်စိမ့်စိမ့်သောက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း အစာကြေသွားလိမ့်မယ်။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက်တစ်မတ်သား ရှာလကာရည် ကောင်းကောင်း စတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းတို့ကို ဖန်ခွက်တစ်လုံးမှာထည့်ထားပါ။ ရေနွေးဆူဆူ အပြည့်လောင်းပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ငါးမိနစ်တိတိကြာအောင် အုပ်ထားပါ။ အဲဒီရေနွေးကြမ်းကို သုံးကြိမ်ခွဲပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လုပ်ပြီး သုံးကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ အစာမကြေတာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

(င) လက်ဖက်ခြောက် ငါးမူးသားကို ရေတစ်ဖန်ခွက်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူရင်ဆူရင်ပြာရည်(ကြာညို) ကြော့ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းထည့်ပြီး ဆူအောင်ထပ်တည်ပါ။ ဆူရင်ဆူပါပြီ။ ဆူနေပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ကုန်အောင်သောက်ပါ။



တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ကနေ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။အစာ မကြေဖြစ်ပြီး ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာ ဝမ်းလျှောတာတွေ ကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

(၈) ငါးအုပ်ဖား တစ်ဆယ်သားကနေ ၁၅ ကျပ် သားအရွယ်တစ်ကောင်ကို ဝမ်းတွင်းသားအားလုံးနဲ့ ပါးဟက်ကိုဖယ်ပါ။ အကြေးခွံကိုတော့ ချန်ထားပါ။

(သတိ- အကြေးခွံကို မပစ်ပါနဲ့ ချန်ထားပါ) ငါးရဲ့ ဝမ်းထဲကို လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား ထိုးသွင်း ပြီး သွားကြားထိုးတံနဲ့ ငါးဗိုက်ကို ပြန်ပိတ် ယိုးပိတ် ထားပါ။ ငါးရဲ့အပြင်ဘက်ကို ဆီ၊ ဆားတေ့၊ ပွတ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ကျက်အောင်ပဲ ချက်ချက်၊ ထမင်း နှပ်တဲ့အခါ ထမင်းအိုးထဲပဲထည့်ပြီး ပေါင်းပေါင်း၊ ကျက်သွားရင် ငါးဗိုက်ထဲက လက်ဖက်ခြောက်တွေ ထုတ်ပစ်ပြီး ငါးကိုသာစားပါ။ အစာမကြေတဲ့ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။ အစပထမမှာတော့ နေ့စဉ် ငါးရက်အဆက်မပြတ်စားပါ။ ပြီးရင် ဂုတ်တစ်ခါ နောက်ငါးရက်တစ်ခါ၊ နောက် ခုနစ်ရက်တစ်ခါ၊ နောက်မကြာမကြာ စားပါ။ ပျောက်ကင်း သွား ပါလိမ့်မယ်။

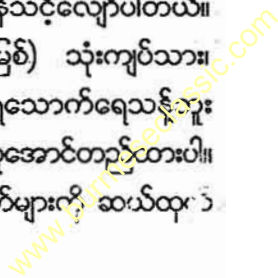
(၉) လက်ဖက်ခြောက်အကောင်း နှစ်ချို့ လက် တစ်ဆုပ် ကို အမှုန့်ထောင်းပါ ရုတ်ကောင်းစေ

အခြောက်ဆယ်စေ့ကိုလည်း အမှုန့်ထောင်းပါ။ လက်ဖက်ခြောက်အမှုန့်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ကို ခွက်ကြီးတစ်လုံး ဒါမှမဟုတ် ကရားတစ်လုံးမှာ ထည့်ပါ။ ဆားလက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဝက် ထည့် ပါ။ ရေခဲခဲဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး တစ်နေ့ကုန် သောက်ပါ။ အစာမကြေရောဂါ ပျောက်သွားပါ လိမ့်မယ်။

၇။ နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ

(က) လက်ဖက်ခြောက်သုံးမတ်သား၊ မြတ်လေး ပန်း ငါးမူးသားနဲ့ ချဉ်ပေါင်ဖာလာစေ့ တစ်မူးသား။ သုံးမျိုးစလုံးကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ညီတူညီမျှ နှစ်ပုံ ခွဲလိုက်ပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ရေခဲခဲ ဆူဆူနဲ့ သောက်ပါ။ ရေမသောက်ဘဲ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေခဲခဲနဲ့ ခတ်ပြီးသောက်ပါ။ နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရမ်းတာကြောင့် အစာနည်းတာ၊ အစာအိမ်အာရုံကြော အားနည်းတာ Gastic Neurosis တို့အတွက် အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။

(ခ) ကျူပင်အမြစ် (ကျူမြစ်) သုံးကျပ်သား၊ နွယ်ဒီး၊ ငါးမူးသားတို့ကို ရေသောက်ရေသန့်သုံး တစ်ပုလင်း၊ ရယ်မိနစ်ကြာ ဆူအောင်တည့်ထားပါ။ ဆား မိနစ် ခါးတံဆူပြီးရင် အဖတ်များကို ဆယ်ထုတ်



ပစ်လိုက်ပါ။ လက်ဖက်ခြောက် နှစ်ပဲသားထည့်ခတ် လိုက်ပါ။ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ငုံလောက်သာ သောက် ပါ။ ခဏခဏတစ်နေ့ကုန် အကြိမ်ကြိမ်သောက်ပါ။ နာတာရှည် အစာအိမ် ရောင်ရမ်းနာ၊ အစာအိမ်ပူပြီး နာတာ၊ ခံတွင်းနဲ့ အာခေါင်ခြောက်တာ၊ စိတ်ရှုပ်ပြီး စိတ်တိုတာ၊ လျှာပေါ်မှာ နီပြီး ကွက်ကျားနေတာ။ ရှုတ်တရက် လတ်တလောဖြစ်တဲ့ အစာအိမ်ရောင် နာအတွက်ရော၊ အော်ကလီဆန်ပြီး အော့အန်တာ တွေအတွက်ပါ အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။

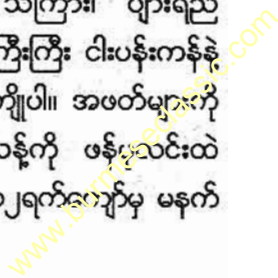
(ဂ) ရွက်နုလက်ဖက်ခြောက် သုံးမတ်သား။ စံပယ်အိုးပုတ်နဲ့ လင်းနေငါးမူးသားစိတို့ သုံးမျိုးလုံး အမှုန့်ထောင်းပါ။ သုံးမျိုးလုံးကို ခွက်ထဲထည့် ရေခွေး ဆူဆူလောင်းထည့်ထားပြီး တစ်နေ့ကုန်ရေမသောက် ဘဲ သူကိုချည်း ရေအဖြစ်နဲ့သောက်ပါ။ နေ့စဉ် သောက်ပါ။ နာတာရှည်အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ၊ အစာအိမ်ပွတ်ပြီး နာတာ၊ အိပ်မက်တွေများပြီး အိပ်ရေးမဝတာတွေအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(၈) အစာအိမ်ပြည်တည်နာ Gastric Ulcer

(က) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့သကြား ၁၅ ကျပ်သား တို့ကို ရေတစ်ဆယ်သားနဲ့ ပွက်ပွက်ဆူတဲ့အထိ တည်ပါ။ အအေးခံပြီး အားလုံးအနယ်ထိုင်သွားတဲ့

အခါ အပေါ်ယံအရည်ကို အဖုံးရှိတဲ့ ဖန်စုလင်းထိ ထည့်ထားပါ။ (၆ ရက်ကနေ ၁၂ ရက်) ကြာပြီး တဲ့နောက် အရည်ကအရက်လိုပရင်းရောင် ဖြစ်လာ မယ်။ ဒါ့အပြင် အပေါ်ရည်က တင်းနေလိမ့်မယ်။ အဲဒါဆိုရင် အရည်ကို စသောက်လို့ရပါပြီ။ တကယ် လို့ ရာသီဥတုအခြေအနေကြောင့် အပေါ်ရည် တင်း မလာသေးဘူးဆိုရင် ခုနစ်ရက်ကနေ ၁၄ ရက် အကြာမှာ သောက်လို့ရပါပြီ။ တစ်ကြိမ် စတီးဖွန်းနဲ့ တစ်ဖွန်းကို ထမင်းအိုးနှစ်တဲ့အခါမှာထည့် အပူခံပြီး နွေးနွေးလေးမှာ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ ဖန်ပုလင်းထဲမှာ ဆေးရည်ကုန်မသွား ခင် အဆင်သင့်ထပ်စိမ်ထားပါ။ အစာအိမ်ပြည်တည် နာဆိုတာ ဆေးရုံတက်ကုရတာပါ။ ဒါကြောင့် ပေါ့ပေါ့ ဆဆမလုပ်ဘဲ ဂရုစိုက်ပြီး ဒီနည်းကိုသုံးပါမှ စရိတ်သက်သာတဲ့အပြင် ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ပါ တယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက်၊ သကြား၊ ပျားရည် ၂၀ သားစိတို့ကို ရေပန်းကန်ကြီးကြီး ငါးပန်းကန်နဲ့ နှစ်ပန်းကန်ခွဲ ကျန်တဲ့အထိ ကျိုပါ။ အဖတ်များကို စစ်ထုတ်ပစ်ပြီး အရည်သန့်သန့်ကို ဖန်ပုလင်းထဲ ထည့် လှုံအောင်ပိတ်ထားပါ။ ၁၂ရက်ကြာမှ မနက်



တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် တစ်ဖွန်းစာကို ထမင်းအိုး နှပ်တဲ့အခါထည့်အပူခံပြီး နွေးနွေးလေးမှာသောက်ပါ။

(၉) အစာအိမ်နာခြင်း

လက်ဖက်ခြောက် ငါးမူးသားကို ရေ တစ်ခွက်နဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ကောင်းကောင်းဆူပြီ ဆိုရင် တရုတ်ငံပြာရည် ကြွေဖွန်းကြီး တစ်ဖွန်း အပြည့်လောင်းထည့်ပြီး နောက်ထပ်ဆူပါစေ။ ဆူရင် ရပါပြီ။ မီးပေါ်ကချပြီး နွေးနွေးလေးမှာ သောက် လိုက်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်ကို ကြွေဖွန်းကြီးနဲ့ တစ်ဖွန်းသောက်ပါ။

(၁၀) ဗိုက်နာ

လက်ဖက်ခြောက် သုံးကျပ်သား။ ရေ ပန်းကန်ကြီးကြီးတစ်လုံးနဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တည်ပြီးသောက်ပါ။ ဗိုက်ကယ်ပြီး နာတာ၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ အချွဲပျစ်ပျစ်နဲ့ သွေး ပျစ်ပျစ်ပါတာတွေအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(၁၁) အသည်းရွက်ရောဂါ

Cirrhosis of Liver

ငါးကြင်းတစ်ကောင် ၃၀-၃၅ ကျပ်သားကို ဗိုက်ခွဲ အတွင်းသားထုတ်ပစ်။ လက်ဖက်ခြောက် အပြည့်သွတ်ပါ။ ငါးကို အိုးထဲထည့်ပြီး ရေကို

ငါးမြိုင်ရုံသာ ထည့်ပါ။ ရေဆူပြီး နောက်ထပ် မိနစ် ၂၀ကြာအောင် ထပ်တည်ပါ။ ပြီးရင် ငါးဗိုက် ထဲက လက်ဖက်ခြောက်တွေထုတ်ပြီး လွှင့်ပစ်ပါ။ ငါးအသားတွေနဲ့ ကျန်တဲ့အရည်တွေကိုသောက်ပါ။ ခုနစ်ရက်ကနေ ဆယ်ရက်ဆက်တိုက် လုပ်ပြီး စားသောက်ပါ။ အသည်းရွက်ရောဂါကြောင့် ရေဖျဉ်း ဖြစ်တာ ပျောက်ကင်းပါတယ်။

(၁၂) ဝမ်းချုပ်ခြင်း

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား။ နှမ်း အနက် သုံးကျပ်ခွဲသား၊ ချဉ်ပေါင်ခါးအမြစ်ခြောက် သုံးကျပ်ခွဲသားတို့ကို အားလုံးအမှုန်ပြုပြီး သမအောင် ရောပါ။ တစ်ခါသောက်ရင်ငါးမူးသားကနေ သုံးမတ် သားကို ရေနွေးနွေးနဲ့သောက်ပါ။ ရေနွေးကြမ်း မဟုတ်ပါ။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ်သား။ ဒန့်ကျွဲ ရွက် ငါးမတ်သားတို့ကိုအတူရောပြီး ခွက်ကြီး တစ်လုံးမှာ ထည့်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပါ။ ငါးမိနစ်ကြာ အုပ်ထားပြီး ရေနွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်ပါ။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက်တစ်ပဲသား။ ကြံသကာ ဒါမှမဟုတ် ထန်းလျက်တစ်ကျပ်သားတို့ကို ခွက်တစ်

လုံးထဲထည့်၊ ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ကြာအုပ်ထားပါ။ ထမင်းစားပြီးတိုင်း တစ်ခွက်သောက်ပါ။

၁၃။ ဝမ်းလျှောခြင်း

(က) လက်ဖက်ခြောက် နှစ်ကျပ်တစ်မတ်သား။ ကျောက်ချဉ်မှုန့် လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံ (တစ်မူးသားဝန်းကျင်)တို့ကို ရေအကြမ်းပန်းကန်ဆယ်လုံးစာနဲ့ ထည့်ပြုတ်ပါ။ အဲဒီဆေးရည်ကို သုံးရက်နဲ့ ကုန်အောင်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ရပါမယ်။ ဆေးရည်ကို ကိုးခွက်စာအညီ အမျှဖြစ်အောင် စီမံပါ။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် သုံးကျပ်ခွဲသား ရေတော်သင့်ရုံသာထည့်ပြီး ကျကျကျပါ။ အဖတ်တွေ မယူတော့ဘဲ အရည်သာယူပြီး ကြိုသကာဖြစ်ဖြစ်၊ ထန်းလျက်ဖြစ်ဖြစ် သုံးကျပ်ခွဲသားထည့်ပြီး ထပ်ကျပါ။ အရည်တွေ အမည်းရောင်ဖြစ်လာတဲ့အထိ ကျပြီး၊ နွေးနွေးလေးအနေမှာ တစ်ကြိမ်တည်းသောက်ချပါ။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား၊ လှော်ထားတဲ့ ချင်းတစ်မူးသား၊ ဆန်ကွဲ နှစ်ကျပ်သားတို့ကို ဒယ်အိုးမှာအတူထည့်ပြီး အဝါရောင်သန်းတဲ့

အထိလှော်ပါ။ ဒယ်အိုးထဲကဆယ်ယူပြီး အိုးတစ်လုံးထဲထည့် ရေသုံးပန်းကန်ထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ ၃၅ မိနစ်ကြာကြာဆူပါစေ။ နွေးနွေးလေးအနေမှာ တစ်ခါတည်း အကုန်သောက်လိုက်ပါ။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ဝမ်း တော်တော်နဲ့ မရပ်တာ၊ ဗိုက်နာပြီး အူထဲမှာ တစ်စုံတစ်ခု အော်နေတာ၊ ဝမ်းလျှောပြီး စားချင်စိတ် မရှိတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(၁၄) အူအစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ

(က) ကျွဲကောသီးရင့်ရင့်ရဲ့ အခွံတစ်ကျပ်သား။ လက်ဖက်ခြောက် သုံးမတ်သား။ ချင်းစိမ်းအခွံမပါ နှစ်ပြား။ ရေနှစ်ပန်းကန်။ တစ်ပန်းကန်ကျန်အောင် ကျပါ။ နွေးနွေးလေးမှာ ကုန်အောင်သောက်ပေါ့။ လတ်တလောဖြစ်စ အစာအိမ်ရောင်နာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

လတ်တလောဖြစ်စ အစာအိမ်ရောင်နာ၊ ရုတ်တရက် ဗိုက်နာပြီး အန်လည်းအန်၊ ဝမ်းလည်းလျှော့၊ ရေလည်းငတ်၊ ဆီးနည်းပြီး ဆီးဝါတာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။ သုံးရက်သောက်ပါ။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား၊ ပဲတီးဖိမ်းအမှုန့်တစ်ကျပ်သားတို့ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးမှာ ထည့်ပါ။ ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး သကြား



နည်းနည်းခတ်ပြီး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ ။ ပဲတီစိမ်း ကြိုက်သလောက်ကို ရေခဲမီးပြီး အခွံများကို ချွတ်ပစ်ပါ။ ပဲတီစိမ်းကို ခြောက်အောင် ပြန်လှန်းပြီး မှုန့်နေအောင်ထောင်းပါ။ ဆန်ခါချရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ပုလင်းထဲထည့်ပြီး လုံအောင်ပိတ်သိမ်းထားပါ။)

၁၅။ သွေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဝေဒနာများ

(က) ပြည်ပန်းညို အညွန့်နုနုများကို ရေနွေးနဲ့ ဖျော့ပါ။ ပြီးရင် ခြောက်အောင်နေလှန်းပြီး ဘူးထဲ အလုံပိတ်ထားပါ။ လက်ဖက်ခြောက်နဲ့အတူရောခတ်ပြီး ရေနွေးကြမ်းသောက်သလိုပဲ သောက်ပါ။ အသက်ကြီးတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဝမ်းသွားတဲ့ အခါသွေးပါခြင်းအတွက် အစွမ်းထက်လှတယ်။ သွားနာသွားကိုက်တာအတွက် ငုံ့ထားပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းချင်းမျိုချပါ။

(ခ) သက်ကယ်မြစ် ငါးမူးသားကို အမြစ်ဖွားတွေဖြတ်ပြီး ရေသေသေချာချာဆေးကြောပစ်ပါ။ လက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ်သားနဲ့အတူ ရေနစ်ခွက်ထည့်ပြီး တစ်ခွက်ကျန်အောင်ကျိုပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ကျိုသောက်ပါ။ အပူကျစေပြီး ဆီးရွှင်

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး

စေတယ်။ သွေးတွေကို အပူကျစေပြီး အဆိပ်တွေ ပြေစေတယ်။ ဆီးထဲမှာ သွေးပါတာကို ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။

၁၆။ သွေးတိုး

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသားနဲ့ ကြာစေ့အဆန် သုံးပဲသားတို့ကို ဖန်ခွက်တစ်လုံးထဲ ထည့်ထားပါ။ ရေနွေးဆူဆူကို ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ကျော် ကျော်လောင်းထည့်ပြီး ချက်ချင်းအဖုံးလုံအောင် ဖုံးလိုက်ပါ။ ငါးမိနစ်ကျော်ရင် သောက်လို့ရပါပြီ။ ထမင်းစားပြီးမှ သောက်ပါ။ ပထမ အရည်ကုန်ခါနီးရင် ရေနွေးထပ်ဖြည့်သောက်ပါ။ အနံ့ပြယ်တဲ့အထိ ရေနွေးရောနိုင်ပါတယ်။ (ကြာစေ့ရဲ့အလည်အုတ်ိုင်စိမ်းစိမ်းကို ကြာစေ့အဆန်လို့ခေါ်တာပါ။)

(ခ) သုံးခွဲပြီးတဲ့ ရေနွေးကြမ်းအဖတ်တွေ နေပူမှာ အခြောက်လှန်းထားပါ။ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးစာ ချဉ်ဆိုင်ရင် ခေါင်းအုံးထဲမှာ မှိုမသွပ်ဘဲ လက်ဖက်ခြောက်တွေချည်းသွပ်ထားတဲ့ ခေါင်းအုံးကို အုံးပြီး အိပ်ရင် ရေရည်အားဖြင့် သွေးတိုးကို ကျစေတဲ့အပြင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တဲ့ရောဂါ Migraine ကိုပါ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ အထောက်အကူနည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၇) လက်ဖက်ခြောက်၊ ဂန္ဓမာပန်းခြောက်နဲ့ပြည်ပန်းညိုအပွင့်ခြောက်တို့ကို သုံးမတ်သားစီထည့်ပြီး ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပါ။ လုံအောင် ငါးမိနစ်ကြာအုပ်ထားပြီးမှ သောက်ပါ။ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါနဲ့ယှဉ်ဖြစ်တဲ့သွားတိုရောဂါအတွက်ကောင်းပါတယ်။

၁၇။ မူးဝေခြင်း

(က) ရွက်နုလက်ဖက်ခြောက်ကို ခြောက်သထက်ခြောက်အောင် မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ လှော်လိုက်ပါ။ မှုန့်နေအောင်ထောင်းပါ။ ဆန်ခါစိပ်စိပ်နဲ့ချပါ။ အဲဒီမှုန့်နေတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်မှုန့်ကို နည်းနည်းယူပြီး ပိုက်သေးသေးထဲထည့် မူးတဲ့လူနာရဲ့ နားနှစ်ဖက်ထဲကို မှုတ်ထည့်ပါ။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ကနေ ငါးကြိမ်မှုတ်ပေးပါ။ ငါးရက်ဆက်တိုက် မှုတ်ပေးပါ။ နံ့ခွေအားနည်းတာကြောင့် မူးဝေပြီး နားအူတာအတွက်ကောင်းလှပါတယ်။ မူးဝေတာ သက်သက်အတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် သုံးပဲသား၊ ငှက်ပျောသီး ၁၂ ကျပ်ခွဲသား၊ ဆားတစ်ပဲသား၊ ပျားရည်တစ်ကျပ်ခွဲသားတို့ကို ပန်းကန်ကြီးကြီး တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ရေခွေးဆူဆူ တစ်ဖန်ခွက်လောင်းထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ကြာ အုပ်ထားပါ။ ငါးမိနစ်

ပြည့်ရင် စားသောက်လိုက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်စားပါ။ မူးဝေတာ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

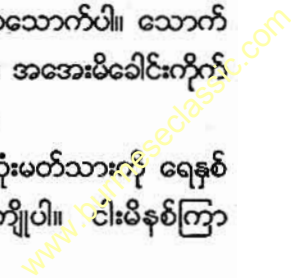
(၈) လက်ဖက်ခြောက်၊ ဂန္ဓမာပန်းခြောက်(အဖြူဖြစ်ဖြစ်၊ အဝါဖြစ်ဖြစ်) ပြည်ပန်းညိုအပွင့်ခြောက်(နစ်ပဲသားစီ)တို့ကို ရေခွေးများများနဲ့ ဖျော်ထားပြီး ခဏခဏသောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်လုပ်ပြီး တစ်နေ့ကုန်သောက်ပါ။

၁၈။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်ခွဲသား၊ ချင်းအကွင်းပါးပါးလှီး သုံးပြား၊ ကြံသကာ ငါးမတ်သားတို့ကို ရေသုံးပန်းကန်ထည့်ပြီး တစ်ပန်းကန် ကျိုသောက်ပါ။ လေအေးမိပြီး ခေါင်းကိုက်တာအတွက်ကောင်းပါတယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက်၊ သစ်ကျားသီးအဆန်၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူအပိုင်း တစ်မတ်သားစီတို့ကို ရောပြီး ထောင်းပါ။ ရေတစ်ပန်းကန်ထည့်ပြီး လေးပုံသုံးပုံကျန်အောင်ကျိုပါ။ ပူပူမှာသောက်ပါ။ သောက်ပြီး စောင်ခြုံချွေးထုတ်လိုက်ပါ။ အအေးမိခေါင်းကိုက်တာ ကောင်းသွားလိမ့်မယ်။

(ဂ) ဂန္ဓမာပန်းခြောက် သုံးမတ်သားကို ရေနှစ်ဖန်ခွက်အပြည့် ဆူအောင်ကျိုပါ။ ငါးမိနစ်ကြာ



ဆူပါစေ။ လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသားနဲ့ ပျားရည် တစ်ကျပ်ခွဲသား ထပ်ထည့်ပါ။ သုံးကြိမ်အမျှ ခွဲသောက်ပါ။ နွေးနွေးလေးသောက်ပါ။ လေပူကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက် သုံးပဲသား၊ ပူဒီနံရွက် နှစ်ပဲသားတို့ကို ရေဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး ရေနွေးကြမ်း သောက်သလိုသောက်ပါ။ လေပူကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(င) လိမ္မော်ခွံအခြောက် တစ်မတ်သားကို ရေသုံးဖန်ခွက်နဲ့ပြုတ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ကြာဆူပါစေ။ ပြုတ်ရည်ကိုယူပြီး လက်ဖက်ခြောက်တစ်ပဲသားနဲ့ ထပ်နှပ်ပါ။ ကြိုက်သလိုသောက်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာ၊ မူးမော်တာ၊ ချွဲများပြီး ရင်ကျပ်တာ၊ ပျို့ချင်အန်ချင်တာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(စ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား၊ အခွံစိမ်း ရောင်ဘဲဥနှစ်လုံးတို့ကို ရေနဲ့အတူကျိုပါ။ ဘဲဥကျက်ရင် ထုတ်ယူပြီး အခွံခွာစားပြီး ရေနွေးကြမ်းတွေကိုပါသောက်ပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်ပြုတ်သောက်ပါ။ သုံးရက်ကနေ ငါးရက်ဆက်သောက်ပါ။ ကြာရှည်ခံစားရတဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါအတွက် အလွန်ထိရောက်ပါတယ်။

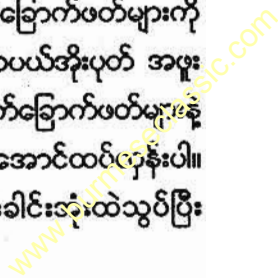
(ဆ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ်သား၊ တန့်ကျွဲရွက်ငါးမတ်သားကို ကရားတစ်လုံးထဲထည့်၊ ရေနွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး ရေနွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်ပါ။ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

၁၉။ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း

(နှုတ်ကြောများပန်းခြင်း)

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ ကြာစေ့အဆန်အခြောက် သုံးပဲသား (ကြာခွက်ထဲက ကြာစေ့ရဲ့ အူတိုင်အဆန်စိမ်းစိမ်းကို အခြောက်လှန်းတာ)တို့ကို ပန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့် ရေနွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ပါ။ ငါးမိနစ်ကြာအုပ်ရပါမယ်။ ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း သောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခွက်ထဲမှာနည်းနည်းချန်ပြီး ရေနွေးထပ်ရော သောက်နိုင်ပါတယ်။ အာရုံကြောအားနည်းတာအတွက် ရေရည်သောက်သုံးပါ။

(ခ) သုံးပြီးသား လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်များကို ခြောက်အောင်နေလှန်းထားပါ။ စပယ်အိုးပုတ် အဖုံးများကို ခြောက်ပြီးသား လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်များနဲ့ အတူရောနယ်ပြီး ခြောက်သွားအောင်ထပ်လှန်းပါ။ ခေါင်းအုန်းတစ်လုံးစာရရင် ခေါင်းအုံးထဲသွပ်ပြီး



ခေါင်းအုံးအိပ်ပါ။ တစ်သက်လုံး အုံးအိပ်ပါ။ အာရုံကြော အားနည်းရောဂါရှိရင် တဖြည်းဖြည်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားပြီး ရောဂါမရှိသေးသူများအတွက် အာရုံကြောအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပါတယ်။ မှိုခေါင်းအုံးတောင် သုံးလေးနှစ်ကြာရင် လဲလှယ်ရသေးတာ။ ဆေးခေါင်းအုံးကိုလည်း လဲလှယ်ပေးရင် ပိုမကောင်းပေဘူးလား။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သုံးသင့်ပါတယ်။

(ဂ) နှမ်း ၁၅ ကျပ်သားကိုလှော်ပြီး မှုန့်နေအောင်ထောင်းပါ။ ပုလင်းထဲထည့် လုံအောင်ပိတ်သိမ်းထားပါ။ တစ်ကြိမ်မှာထောင်းထားတဲ့ နှမ်းသုံးပဲသားနဲ့ လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ ကြံသကာ ဒါမှမဟုတ်ထန်းလျက် တစ်ကျပ်ခွဲသားတို့ကို ရေခဲနွေးနှစ်ဖန်ခွက်နဲ့ သမအောင်မွှေပြီး သုံးကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ ပူပူလေး သောက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်လုပ်သောက်ပါ။ အာရုံကြောအားနည်းတာတွေ အတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(ဃ) ကင်ပလင်း ၁၅ ကျပ်သားကို မီးရှင်းရှင်းနဲ့ မတူးခင်အထိ လှော်ပါ။ အအေးခံပြီး ပုလင်းထဲမှာ လုံအောင်ပိတ်သိမ်းထားပါ။ တစ်ခါသုံးရင် တစ်မတ်သား၊ လက်ဖက်ခြောက်တစ်ပဲသား၊ ပျားရည်

တစ်ကျပ်ခွဲသား ရေခဲနွေးဆူဆူ နှစ်ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပါ။ သုံးကြိမ်အမျှ ခွဲသောက်ပါ။ ‘ဗူပူနွေးနွေး’ လေးသောက်ပါ။ (မှတ်ချက်- ဆေးရည်ထည့်ထားတဲ့ ခွက်ကို တခြားခွက်ကြီးတစ်ခွက်မှာ ရေခဲနွေးထည့်ပြီး စိမ်ထားလိုက်ရင် ပူနွေးလာတာပေါ့)

(င) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သားကို မနက်ရှုန်နာရီမထိုးခင် ရေခဲနွေးဆူဆူနဲ့ ထည့်သောက်ပါ။ ရှုန်နာရီမထိုးခင် နှစ်ကြိမ်ခွဲပြီး ကုန်သွားအောင် သောက်ပါ။ မနက်ရှုန်နာရီနောက်ပိုင်း ရေခဲနွေးကြမ်းလုံးဝမသောက်ပါနဲ့ (လက်ဖက်ရည်ချို အပါအဝင်)။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးကျမှ ဆီးသီးအချဉ်ရဲ့ အစေ့ထဲက အဆန်ကို ထောင်းထားတဲ့ အမှုန့်ငါးမူးသားကနေ သုံးမတ်သားကို ရေနဲ့ ရောပြီးသောက်ပါ။ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

၂၀။ အအိပ်မက်လွန်းခြင်း

နှစ်ချို့ လက်ဖက်ခြောက်အဟောင်း တစ်မတ်သားကို ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ မီးမပြင်းပါစေနဲ့၊ တော်တော်ကလေး ဆူပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်တွေကို ဆယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဆေးပြီးသား ဆန်ငါးကျပ်သားကနေ ခုနစ်ကျပ်ခွဲသားကို လက်ဖက်ခြောက်ပြုတ်ရည်ထဲထည့်၊ ရေပါ



ထပ်ရောထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ မီးပျင်းပျင်းနဲ့ ပြုတ်ပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေမှာ တစ်ကြိမ်ခွဲပြီး နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ အိပ်ခါနီး မသောက်ပါနဲ့။ ငိုက် မြည်းလွန်း၊ အိပ်ချင်လွန်းတာတွေ ပျောက်ကင်း ပါတယ်။

၂၁။ ဆီးချိုရောဂါ

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ်သား၊ ချင်းစိမ်း အကွင်းလိုက် နှစ်ပြား၊ ဆား တစ်မူးသား၊ ရေ သောက်ရေသန့်ဘူးကြီး တစ်ဝက်(၅၀၀ စီစီ)နဲ့ ဆူအောင်တည်ပြီး နှစ်ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ ရေရှည် သောက်ပါ။

(ခ) ပြောင်းဖူးအမြိတ် သုံးကျပ်ခွဲသားကနေ ခုနစ်ကျပ်ခွဲသားကို ရေဖန်ခွက်တစ်ခွက်နဲ့ ဆူအောင် ကျိုပါ။ ငါးမိနစ်ဆူပါစေ။ ငါးမိနစ်ပြည့်ရင် လက်ဖက် ခြောက် နည်းနည်းခတ်ပြီး သုံးကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ခါကျိုသောက်ပါ။ ပေါင်းခြောက်ကြိမ် သောက်ပါ။

(ဂ) ခဲဝဲသီးအခွံပါ (၁၂ကျပ်ခွဲသား) အကွင်း လိုက်လှီးပါ။ ရေနှစ်ဖန်ခွက် ဆားပါလေဟန်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ဆူရင်လက်ဖက်ခြောက် သုံးကျပ်ခွဲသား ထည့်ပြုတ်ပါ။ ငါးမိနစ်ထပ်ဆူပြီးရင် အရည်ကိုယူပြီး

သောက်ပါ။ အဖတ်တွေမယူပါနဲ့။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။ အမြဲသောက်သွားပါ။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက် အကြမ်းစား (သဘာဝ အတိုင်းမပြုမပြင်တဲ့လက်ဖက်အကြမ်းစားအခြောက်) ခြောက်ကျပ်ခွဲသားကို ရေကျက်အေးဖန်ခွက်တစ်ခွက် စာထည့်ပြီး မီးပျင်းပျင်းနဲ့ ငါးနာရီကြာကျိုပါ။ ပြီးရင် တစ်ခါသောက်။ အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်က အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး၊ ရက် ၄ဝကနေ အရက် ၆ဝအတွင်း ဆက်တိုက်နေစဉ် သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ လိုအပ်ရင် ဆက်သောက်နိုင်ပါတယ်။

၂၂။ အဝလွန်(အဆီချချင်ရင်)

(က) လက်ဖက်ခြောက်တစ်မတ်သားနဲ့ ချဉ်ပေါင် ခါးအမြစ်ခြောက် တစ်ပဲသားတို့ကို ခွက်ကြီးတစ်လုံး ထဲထည့်။ ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ရေနွေးလောင်းထည့် ရေနွေး ကြမ်းသောက်သလိုသောက်ပါ။ အဆီကျစေတယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ကြာရွက်အခြောက် ငါးမူးသားစိတို့ကို ခွက်ကြီးထဲထည့် ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေနွေးလောင်းထည့် ခဏအုပ်ထား။ ရေနွေးကြမ်း သောက်သလို သောက်နိုင်ပါတယ်။ ရေရှည်ခွဲ သောက်ပါ အဆီကျ အဝလွန်တာအတွက် ကောင်း လှပါတယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ဒေန်ကျွဲရွက်ခြောက် တစ်မတ်သားစီတို့ကို ပွက်ပွက်ဆူရေနွေးလောင်း ထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထား။ ရေနွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်နိုင်ပါတယ်။ အလွန်ပြီး ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းခြောက်၊ အာခြောက်တဲ့ လူမျိုးအတွက် အလွန် သင့်တော်ပါတယ်။

(ဃ) အခွံပါဘူးသီးကို အတုံးသေးသေးတုံးပြီး ခြောက်သွေ့သွားအောင်နေလှန်း။ အမှုန့်ထောင်းပြီး ဘူး တစ်လုံးထဲထည့်သိမ်းထားပါ။ အဲဒီဘူးသီး ခြောက်ခြောက်မူးသားနဲ့ လက်ဖက်ခြောက် တစ်မူး သားတို့ကို ရေဆူဆူထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ ရေနွေးကြမ်းသောက်သလိုသောက်ပါ။

၂၃။ သွေးထဲအဆီများခြင်း

အထက်ပါ အမှတ် ၂၂ မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းတွေထဲက (က)၊ (ခ)၊ (ဂ) နဲ့ (ဃ) မှာပါတဲ့ အတိုင်းပဲ သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

၂၄။ ခါးနာ

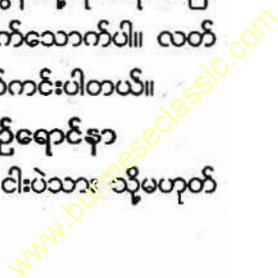
(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ နှမ်းလှော် အမှုန့်ထောင်း ငါးပဲသား၊ ကြံသကာ တစ်ကျပ် ခွဲသား၊ ရေနွေးဆူဆူ နှစ်ဖန်ခွက်လောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ သုံးကြိမ်အမျှခွဲပြီး သောက်ပါ။

နေ့စဉ် တစ်ခါဖျော်ပြီး သုံးကြိမ်သောက် ပူပူနွေးနွေး လေးမှာ သောက်ပါ။ ခါးကြွက်သားညောင်းနာတာ အတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ ကြက်ဥ နှစ်လုံးကိုခွဲပြီးပန်းကန်ထဲခလောက်ထားပါ။ ပျားရည် တစ်ကျပ်ခွဲသား၊ ရေနှစ်ဖန်ခွက်ကို မီးဖို ပေါ်တင်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ရေဆူဆူထဲကို လက်ဖက်ခြောက်၊ ကြက်ဥနဲ့ ပျားရည်တွေ ထည့်ပါ။ ကြက်ဥကျက်ရင် ရပါပြီ။ နေ့စဉ် မနက်စောစော စားပြီးရင် တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ ၄၅ ရက် ဆက်သောက်ပါ။ ခါးကြွက် သားများ ပင်ပန်းလွန်းပြီး ခါးနာတာ၊ ခါးဒဏ် ဖြစ်တာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ငါးဆ၊ ရှာလကာ ရည်ကောင်းကောင်း နှစ်ဆ၊ ဥပမာ- လက်ဖက် ရည်ကြမ်း ကြွေဖွန်းကြီးငါးဖွန်း၊ ရှာလကာရည် နှစ်ဖွန်း သို့မဟုတ် ရေနွေးကြမ်း ကြွေဖွန်းကြီး ဆယ်ဖွန်း၊ ရှာလကာရည်လေးဖွန်းတို့ကို ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်ပါ။ ငါးရက် ဆက်သောက်ပါ။ လတ် တလောဖြစ်တဲ့ ခါးနာပျောက်ကင်းပါတယ်။

၂၅။ အဆစ်အမြစ် ထုံကျဉ်းရောင်နာ ထင်းရှူးရွက်ခြောက် ငါးပဲသား သို့မဟုတ်



ထင်းရှူးရွက်အစို ခြောက်မူးသားနဲ့လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသားတို့ကို ရေနွေးဆူဆူ လောင်းထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ကြာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် သောက် နိုင်ပါပြီ။ ရေဆူဆူထပ်ထည့်ပြီး သောက်နိုင်ပါသေး တယ်။ အနံ့ပျောက်တဲ့အထိ ရေထပ်ထည့်နိုင် ပါတယ်။ ရေရည်စွဲ သောက်သွားရင် နာတာရှည် အဆစ်အမြစ်ထုံကျဉ် ရောင်နာပျောက်ကင်းပါတယ်။

၂၆။ ရေဖျဉ်းနာ

(က) သက်ကယ်မြစ်(အစို)၊ သုံးကျပ်သားကနေ ခြောက်ကျပ်သား။ ဒါမှမဟုတ် သက်ကယ်မြစ် အခြောက် တစ်ကျပ်ခွဲသားကနေ သုံးကျပ်သား။ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်ပင် (ပဉ္စငါးပါး အစို တစ်ဆယ်သား)တို့ကို ရေတစ်ပန်းကန်နဲ့ ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား ခတ်ပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ပြုတ်ပြီး နှစ်ကြိမ်ခွဲသောက် ပါ။ ကျောက်ကပ်ရောင်ပြီး ရေဖျဉ်းစွဲတာတွေ အတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ခ) ငါးရဲ့ ၂၅ ကျပ်သားခန့် တစ်ကောင်ကို အကြေးထိုးပြီး ဝမ်းတွင်းသားတွေထုတ်ပစ်ပါ။ ရေစင် စင်ဆေးပါ။ ငါးငိုက်ထဲကိုလက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ် သားသွတ်ထည့်ပါ။ ရေတစ်ပိဿာထည့်ပြီး မီးမျှင်း

မျှင်းနဲ့ အနည်းဆုံး တစ်နာရီကြာပြုတ်ပါ။ ဟင်းချို သောက်ပြီး ငါးအသားများကို စားပါ။ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရေဖျဉ်းစွဲနာကို ပျောက်စေပါ တယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသားနဲ့ ပြောင်းဖူး အမြိတ်သုံးကျပ်သားတို့ကို ရေနွေးဆူဆူ တစ်ဖန် ခွက်နဲ့ စိမ်ထားပါ။ ငါးမိနစ်ကြာအုပ်ထားပါ။ ရေနွေး ကြမ်းသောက်သလို သောက်ပါ။ နေ့စဉ် သုံးကြိမ် လုပ်ပြီး သောက်ပါ။ ကျောက်ကပ်ရောင်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သွေးတိုးခြင်းနဲ့ အဖောအရောင်အတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ မက်မွန်ပွင့်အခြောက် တို့ကို ဆတူရောပြီး ရေနွေးကြမ်းခတ်သောက်သလို သောက်ပါ။ တစ်နေ့ကုန် ရေနွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်ပါ။ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောင်နာ ကြောင့် ဆီးနည်း၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးတစ်စက်စက် သွားတာတွေအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။

(င) လက်ဖက်ခြောက် ခြောက်ကျပ်ခွဲသားကို ရေ နှစ်ဖန်ခွက်ထည့်ပြီး တစ်ဖန်ခွက်ကျန်အောင် ကျိုပါ။ အရည်ကိုသာယူပြီး အဖတ်မယူပါနဲ့။ ဆန် သုံးကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အိုးထဲထည့်



စစ်ယူထားတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ရည်ထည့်၊ ရေလေး ဖန်ခွက် ထပ်ထည့်။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ် ပြုတ်ပါ။ နေ့စဉ်နှစ်ကြိမ်ပြုတ်ပြီး နွေးနွေးလေးမှာ သောက်ပါ။ နှလုံးရောဂါကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ရေဖော ရေဖျဉ်းအတွက် ကောင်းပါတယ်။

၂၃။ ဆီးရောဂါများ

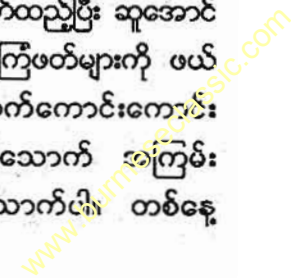
(က) အခွံပါသစ်တော်သီး ၁၂ ကျပ်ခွံသားကနေ ၁၅ ကျပ်သားကို ရေသောက်ရေသန့်ဘူး တစ်ဘူး စာနဲ့ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာရင် လက်ဖက် ခြောက် အကောင်းစား တစ်ပဲသား ခတ်လိုက်ပါ။ နှစ်ကြိမ်အမျှ ခွဲပြီးသောက်ပါ။ နွေးနွေးလေးမှာ သောက်ပါ။ နှစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။ ဆီးစွန့်လမ်း ကြောင်းအင်္ဂါ ရောဂါပိုးဝင်တာကြောင့် ကိုယ်ပူပြီး ဆီးသွား အခက်အခဲဖြစ်တာများအတွက် သင့်လျော် ပါတယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ်သား၊ ဝါးရွက် နှပ်နှပ်စဉ်း ငါးမူးသားတို့ကို ကရားအိုးထဲထည့်။ ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေနွေးထည့်ပြီး တစ်နေကုန် ရေ သောက်သလိုသာ သောက်ပါ။ ဆီးလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးကြောင့် ဆီးတစ်စက်စက်သွားတာ၊ ဆီး သွားချိန်မှာ ကျဉ်တာနာတာအတွက် ကောင်းပါ

တယ်။ နေ့စဉ်သောက်ပါ။ ခွဲသောက်ပါ။

(ဂ) ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ထိပ်တစ်လက်မ ဖြတ် ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးထဲက အူတိုင်ကို ထုတ်ပစ် လိုက်ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီး ခေါင်းပေါက်ထဲကို လက်ဖက်ခြောက်များ သွပ်ထည့်ပါ။ နေရိပ်တဲ့ နေရာမှာ ဆွဲချိတ်လှန်းထားပါ။ ခြောက်သွားတဲ့အခါ စနစ်တကျ သိမ်းထားပါ။ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ကြက်ဟင်းခါးသီး အပြင် ဘက်ကို အဝတ်ရေဆွတ်ပြီး သုတ်ပါ။ ဓားနဲ့ ပါးပါး သုံးမတ်သားလှီးပါ။ ဓာတ်ဘူးထဲထည့်ပါ။ ပွက်ပွက် ဆူတဲ့ ရေနွေးလောင်းထည့်ပါ။ တစ်နာရီကြာပြီး နောက်မှာ ခဏခဏသောက်ပေးပါ။ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့် ဆီးနည်းတာတွေအတွက် အလွန်ကောင်း ပါတယ်။

(ဃ) အခွံခွာထားတဲ့ကြံကို အကွင်းလိုက်လှီးဖြတ် ထားတာ ၁၅ ကျပ်သားကနေ ၃၅ ကျပ်သားကို ရေသောက်ရေသန့်ဘူး တစ်ဝက်ထည့်ပြီး ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။ ၁၅ မိနစ်ဆူပါစေ။ ကြိတ်ဖတ်များကို ဖယ် ထုတ်ပစ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်ကောင်းကောင်း တစ်ပဲသားထည့်ပါ။ တစ်ခါသောက် အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံး အပြည့်သောက်ပါ။ တစ်နေ့



လေးကြိမ်သောက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်ပြုတ်
သောက်ပါ။ အပူဖျားကြောင့် အာခြောက်၊ ဆီးနည်း၊
ဆီးဝါတာတွေအတွက် အလွန်ကောင်းလှပါ
တယ်။

(င) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ယောက်သောက်
တစ်ခါခတ်၊ သကြားခဲ ဒါမှမဟုတ် ကြံသကာကြိုက်
သလောက်၊ ပူဒီနာ(ပူစီနံ) ရွက်နှစ်ရွက်တို့ကို
ပန်းကန်တစ်လုံးထဲ ထည့်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူလောင်း
ထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ ခပ်နွေးနွေးအချိန်မှာ
သောက်ပါ။ လေကြေစေတယ်။ ချွေးထွက်စေတယ်။
ဆီးရွှင်စေတယ်။ ဆီးနည်းတာအတွက် အလွန်ကို
ကောင်းပါတယ်။

၂၈။ အပူရှုပ်ခြင်း

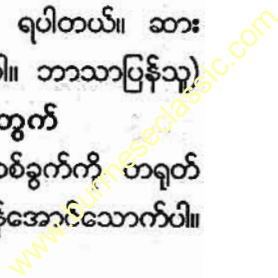
(က) ကြက်ဟင်းခါးသီးတစ်လုံးကိုခွဲပြီး အလယ်
အူတိုင် ခြစ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို
ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ လှီးထားတဲ့ ကြက်
ဟင်းခါးသီးကို မတ်ခွက်ကြီး တစ်လုံးထဲထည့်။
လက်ဖက်ခြောက် တစ်မူးသားပါရောခတ်ပြီး ရေနွေး
ဆူဆူလောင်းထည့်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ကြာအောင် အုပ်
ထားပါ။ ရေနွေးကြမ်းသောက်သလိုပဲ သောက်ပါ။
အပူရှုပ်တာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(ခ) ကြက်ဟင်းခါးသီး နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး၊
လေးလုံး ကြိုက်သလောက်ကို ရေစင်စင်ဆေး။
အလယ်အူတိုင်များထုတ်ပစ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်
များသွပ်ထည့်ပါ။ နေရိပ်ပြီး လေဝင်လေထွက်
ကောင်းတဲ့ နေရာမှာ ချိတ်ဆွဲထားပါ။ လုံးဝ
ခြောက်သွားတဲ့အထိ လှန်းထားပါ။ သုံးစွဲတဲ့အခါ
ငါးမူးသားလှီးပြီး ဖန်ခွက်ထဲထည့်။ ရေနွေးဆူဆူ
လောင်းထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ ရေနွေးကြမ်း
သောက်သလိုပဲ သောက်ပါ။ ရေနွေးထပ်ဖြည့်လို့
ရပါတယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက် ခြောက်မူးသား၊ ဆား
တစ်မတ်သားတို့ကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူ သောက်ရေ
သန့်တစ်ဘူးစာထည့်ပါ။ ခဏအုပ်ထားပြီး ရေနွေး
ကြမ်းသောက်သလိုပဲ သောက်ပါ။ (မှတ်ချက်။ ။
နွေရာသီမှာ ချွေးထွက်များတဲ့အတွက် ရိုးရိုး
သောက်နေတဲ့ ရေနွေးကြမ်းအိုးထဲမှာ ဆားအနည်း
ငယ်ခတ်ပြီး သောက်ရင်လည်း ရပါတယ်။ ဆား
မများသွားအောင်သာ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘာသာပြန်သူ)

၂၉။ ကားမူးတတ်သူများအတွက်

ရေနွေးကြမ်းကျကျ တစ်ခွက်ကို ဟရုတ်
ပဲငံပြာရည် နှစ်ခွက်ထည့်ပြီး ကုန်အောင်သောက်ပါ။



သောက်ပြီးမှ ကားပေါ်တက်ပါ။ ကားမူးတဲ့ ဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

၃၀။ ကျောက်မီးသွေးတတ်ငွေ့ အဆိပ်သင့်ခြင်း

(က) ရေခဲခန်းကြမ်းကျကျနဲ့ ရှာလကာရည် ဆတူပန်းကန်တစ်လုံးစီရောပါ။ နှစ်ပန်းကန်ရမယ်။ မိနစ် ၃၀ ကြာ တစ်ခါသောက်ပါ။ သုံးကြိမ်အပြီး အကုန်သောက်ပါ။

(ခ) ကိုယ်တိုင်ယူ မသောက်နိုင်သူကို ရေခဲခန်းကြမ်းကျကျ အကြိမ်ကြိမ် ပါးစပ်ထဲ လောင်းထည့်ပေးလိုက်ပါ။

၃၁။ အခြားအဆိပ်သင့်သူများ

(က) ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူများ ရေခဲခန်းကြမ်းကျကျကို အမြဲသောက်ရင် နီကိုတင်းအဆိပ်မသင့်အောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်။

(ခ) သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရသူ ဥပမာ-ရွှေပန်းတိမ်၊ ငွေပန်းတိမ်၊ ဘက်ထရီလုပ်ငန်းလုပ်သူများ နေ့စဉ်ရေခဲခန်းကြမ်းကျကျသောက်ပေးရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ စိုးစဉ်းသတ္တုဓာတ်တွေရဲ့ အန္တရာယ်ကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) ပြဒါးဆိပ်သင့်သူများအတွက် နွားနို့

တစ်ခွက်(ကျွဲနို့ မဟုတ်)နဲ့ ရေခဲခန်းကြမ်းအဆိပ်သင့်သူတို့အတွက်အတွက်။ ပြဒါးဆိပ်ကို ပြေစေပါတယ်။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက် နှစ်ကျပ်သားကို ရေခဲခန်းဆူဆူနဲ့ ကျကျထည့်ထားပါ။ နွားနို့ ၅၀၀ စီစီ (သောက်ရေ သန့်ဘူးတစ်ဝက်)နဲ့ ရေခဲခန်းကြမ်းတစ်ငုံ၊ နွားနို့တစ်ငုံ မပြတ်ဆက်တိုက် ကုန်တဲ့အထိ တစ်လှည့်စီသောက်သွားပါ။ လောလောလတ်လတ် ပြဒါးဆိပ် သင့်တာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(င) ပဲတီစိမ်းအမှုန့်သုံးကျပ်ခွဲသား၊ နွယ်ချိုမှုန့်တစ်ကျပ်သားတို့ကို ရေသောက်ရေသန့်ဘူးနဲ့ တစ်ဝက်ထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ သုံးမိနစ်ကနေ ငါးမိနစ်ကြာ ဆူပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ်သားခတ်ပြီး သုံးကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ နွေးနွေးလေးသောက်ပါ။ အကယ်၍ အရေးပေါ် လိုအပ်တာမျိုးဆိုရင် အခွံပါပဲတီစိမ်းကိုထောင်းပြီး သုံးရင်လည်း ရပါတယ်။ အခွံပါရောထောင်းတဲ့ ပဲတီစိမ်းမှုန့်ကို ရေခဲခန်းလောင်းထည့်ပြီး အရင်တိုက်ထားနဲ့ငှါ။ နောက်မှထပ်ပြီး သုံးမျိုး စနစ်တကျကျိုတိုက်ပါ။ ဆေးမှာ အဆိပ်သင့်တာ၊ အစာအဆိပ်သင့်တာ၊ ခဲဆိပ်သင့်တာတွေအတွက် သင့်လျော်လှပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ ။ ဘယ်လိုအဆိပ်မျိုး သင့်သင့်

အကောင်းဆုံးက ဆေးရုံကိုအရောက်ပို့ပြီး ကုသတာ အကောင်းဆုံးပါ။)

၃၂။ ရုပ်အလှပြင်

(က) လက်ဖက်ခြောက် နည်းနည်းကို ရေနဲ့စိမ်ထားပါ။ ပန်းသီးတစ်စိတ် ဒါမှမဟုတ် ပတ်တီးပိတ်စနဲ့ လက်ဖက်ခြောက်စိမ်ထားတဲ့ ရေကိုတို့ပြီး မည်းနေတဲ့ မျက်ကွင်းကို ပွတ်ပေးပါ။ တို့လိုက်၊ ပွတ်ပေးလိုက် အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ ကနေ မိနစ် ၃၀ တို့ ပွတ်ပေးပါ။ နေ့စဉ်တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။ မျက်ကွင်းမည်းနက်နေတာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ရေရှည်စွဲလုပ်ပါ။

(ခ) သောက်လို့ ကျန်တဲ့ ရေခွေးကြမ်း၊ ညသိပ် ရေခွေးကြမ်းတွေနဲ့ မျက်နှာသစ်ပေးရင် အသားအရေ နူးညံ့တောက်ပြောင်ပါမယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မူးသား၊ နှမ်းလှော်က လက်ဖက်ခြောက်ရဲ့ သုံးပုံ၊ နှစ်ပုံတို့ကို ရေတစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ရောကျိုပါ။ ဆူရင်ရပါပြီ။ နွေးနွေးလေးမှာ အဖတ်တွေဝါးစားပြီး အရည်တွေ သောက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်၊ ၂၅ ရက်ကို ဆေးတစ်ပတ်။ အသားအရေကြမ်းတမ်း ခန်းခြောက်၊ ဆံပင်များခြောက်သွေ့တာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။ ဆေး

ပတ်လည်အောင်သောက်ပါ။ လိုအပ်ရင်လိုအပ်သလို နားနားပြီး ဆေးပတ်လည်အောင်ထပ်သောက်ပါ။

(ဃ) ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း လက်ဖက်ခြောက် အဖတ်များ ဖယ်သားပြီးသား အအေးခံထားတဲ့ ရေခွေးကြမ်းနဲ့ ဆံပင်များကို ပွတ်ပေးပါ။ ဆံပင်များ ပျော့ပျောင်း နက်ပြောင်စေပါတယ်။

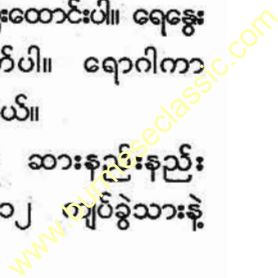
(င) ညသိပ်ရေခွေးကြမ်းကို သွားပွတ်တံနဲ့ တို့ပြီး မျက်ခုံးမွှေးတွေကို ပွတ်ပေးပါ။ ရေရှည်ပွတ်ပေးသွားရင် မျက်ခုံးမွှေးများထူထဲပြီး နက်ပြောင်လာပါလိမ့်မယ်။

၃၃။ သက်ရှည်ကျန်းမာ

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မူးသား၊ နှမ်းလှော်နည်းနည်း၊ ရေ နှစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ဆူအောင်တည်ပြီး သောက်ပါ။ အားနည်းနေတာကို အားပြည့်စေပြီး အသက်ရှည်ပါတယ်။ အမြဲသောက်ပါ။

(ခ) မလှော်ရသေးတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်၊ ချင်းစိမ်း၊ ဆန်တို့ကို ဆတူရောပြီးထောင်းပါ။ ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီးသောက်ပါ။ ရောဂါကာကွယ်ပြီး အသက်ရှည်စေပါတယ်။

(ဂ) အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ဆားနည်းနည်း ထည့်ပြုတ်ထားတဲ့ ခဝဲသီး ၁၂ ကျပ်ခွဲသားနဲ့



လက်ဖက်ခြောက် သုံးပဲသားတို့ကို ရေခဲခွေးဆူဆူ လောင်းထည့်ပြီး သောက်ပါ။ အားပြည့်စေပြီး အသက်ရှည်စေပါသည်။ အုပ်စုဝိုင်းဖွဲ့သောက်တဲ့ ရေခဲခွေးကြမ်းဝိုင်းမျိုးမှာ ပိုကောင်းပါတယ်။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက် ခြောက်ပဲသားကို ရေ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာနဲ့ ကျကျကြီးပြုတ်ပါ။ လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်ဖယ်ပြီး အကြမ်းရည်ကျကျ ကိုသာယူပါ။ ဆန်လေးကျပ်သားကို ရေစင်စင် ဆေးပြီး မြေအိုးထဲထည့်၊ ရေနစ်ဖန်ခွက်စာထည့်၊ စောစောက ယူထားတဲ့ ရေခဲခွေးကြမ်းကျကျ အရည် ပါထည့် ဆန်ပြုတ်ပြုတ်သောက်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ် ပြုတ် သောက်ပါ။ မောဟိုက်နွမ်းနယ်တာတွေ ပျောက်ပါမယ်။

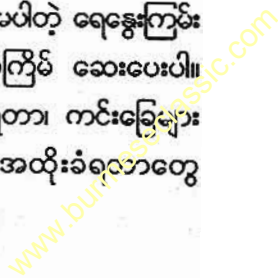
(င) လက်ဖက်ခြောက် ကြိုက်သလောက်ကို မှုန့်အောင်ထောင်းထားပြီး လေလုံတဲ့ဘူးနဲ့ သိမ်း ထားပါ။ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲကို လက်ဖက် ခြောက်မှုန့် လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်း၊ ပျားရည် စစ်စစ် လက်ဖက်ရည်စွန်းနှစ်စွန်း၊ သံပယိုသီး တစ်ခြမ်း အရည်ညှစ်ထည့်ပြီး ရေခဲခွေးဆူဆူလောင်း ထည့်နဲ့အောင်မွှေပြီး သောက်ရင် မောဟိုက်နွမ်း နယ်တာတွေကို ပယ်ရှင်းပါတယ်။

၃၄။ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာ အနာစိမ်း

စူလာနုဖာအခြောက် ခြောက်ကျပ်ခွဲသား၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဆိုရင် တစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သား၊ နွယ်ချို ခြောက်ပဲသားတို့ကို အိုးထဲ ရေမြုပ်အောင် ထည့်ပြီး ရေနစ်ဖန်ခွက်စာကျန်အောင် ပြုတ်ပါ။ အဖတ်တွေအားလုံးကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ကျန်နေတဲ့ စူလာနုဖာနဲ့ နွယ်ချိုပြုတ်ရည်ထဲကို လက်ဖက် ခြောက် တစ်မူးသားထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူတာနဲ့ ရပါပြီ။ လေးကြိမ်မျှ ခွဲသောက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။ မြွေကိုက်တာအတွက် ကုသရာမှာ အလွန်အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သူ့ချည်းသက်သက် အားကိုးမသုံးပါနဲ့။ အနာစိမ်း အတွက်တော့ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

၃၅။ အဆိပ်ရှိပိုးကောင်များ အကိုက်ခံရခြင်း

(က) ရွက်နုလက်ဖက်ခြောက် အနည်းငယ်ကို ရေခဲခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ ပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက် အဖတ်မပါတဲ့ ရေခဲခွေးကြမ်း နဲ့ ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ဆေးပေးပါ။ နေ့စဉ် ဆေးပေးပါ။ ပျားတုပ်ခံရတာ၊ ကင်းခြေများ အကိုက်ခံရတာ၊ ခူကောင် အထိုးခံရတာတွေ အတွက် ကောင်းပါတယ်။



(ခ) ရေခဲခဲကြမ်း ခပ်ခဲခဲကို အကြိမ်ကြိမ်
ခဏခဏသောက်ပေးပါ။ ကင်းခြေများ ကိုက်ခံရပြီး
အဆိပ်တက်တာအတွက် ကောင်းပါတယ်။ တစ်ခါ
တရံ အဆိပ်တက်ပြီး အော့အန်ခိုက်နာဝမ်းလျှော
တစ်ကိုယ်လုံးအားအင်ကုန်ခန်းမူးမေ့တတ်ပါတယ်။
တစ်ကိုယ်လုံးအေးစက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဖန်ရည်
လည်းဆေး ရေခဲခဲကြမ်းလည်းသောက်ပါ။

၃၆။ အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာ၊ အနာပသုပ်

(က) လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ပဉ္စကာနီသီးရဲ့ အစေ့
ဆတူ၊ သကြားခဲနည်းနည်းတို့ကိုရောပြီး ထောင်းပါ။
အနာကို အရင်သန့်ရှင်းသွားအောင် ဆေးကြောပြီး
အရက်ယုံဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။ ပြီးမှ ထောင်းထားတဲ့
လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ပဉ္စကာနီသီးတေဆေးကို အနာ
ပေါ်မှာအုပ်ပြီး စည်းထားပါ။ ပြည်တည်နာအတွက်
ကောင်းပါတယ်။ နေ့စဉ် ဆေးအသစ်လဲပြီး စည်း
ပေးပါ။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက်ကို ရေဆွတ်ပြီး ထောင်း
ပါ။ အမည်မသိတဲ့ ရောင်ယဉ်းနာတွေပေါ်မှာ အုံ
ထားပါ။ နေ့စဉ် ဆေးအသစ်လဲပေးပါ။

(ဂ) မုန်လာဥ ခြောက်ကျပ်ခွဲသားကို စင်စင်
ဆေးပြီး အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။ အိုးထဲထည့်၊

ရေမြှုပ်ရုံထည့်ပြီး နူးနေအောင် ပြုတ်ပါ။ နူးသွားရင်
လက်ဖက်ခြောက်သုံးပဲသား ထည့်ပါ။ နည်းနည်း
အအေးခံပြီးမှ အရည်ရော၊ အဖတ်ပါ စားသောက်
ပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ပြုတ်သောက်ပါ။ နွေရာသီမှာ
ဖြစ်တတ်တဲ့ အနာဖုများ၊ မိတ်ကြီးများအတွက်
ကောင်းလှပါတယ်။

(ဃ) အရေပြား ပွန်းရှုနာနဲ့ သွေးစုနာ အနာဝ
တွေကို ရေခဲခဲကြမ်းကျကျနဲ့ ဖန်ရည်ဆေးရင်
ပိုးလည်းသတ်နိုင်ပြီး အရောင်လည်း ကျစေနိုင်ပါ
တယ်။

၃၇။ လိပ်ခေါင်း

လက်ဖက်ခြောက် ပဲဝက်သား (တစ်ပဲ
သားရဲ့တစ်ဝက်)၊ အခွံခွာပြီး ကျွဲခေါင်းသီး အဆန်
သုံးကျပ်သား၊ ကျိတ်စေ့ နှစ်ကျပ်သား၊ ကျွဲခေါင်း
သီးနဲ့ ကျိတ်စေ့တို့ကို ရေ ၆၀၀ စီစီ (သောက်ရေ
သန့်တူး တစ်ဝက်သာသာ)နဲ့ မိနစ် ၃၀ ကြာပြုတ်ပါ။
မိနစ် ၃၀ ပြည့်ရင် လက်ဖက်ခြောက်ထည့်ပါ။
သုံးကြိမ် အမျှ ခွဲသောက်ပါ။ ရေထပ်ထည့်ပြီး
ထပ်ပြုတ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးယိုထွက်တဲ့ လိပ်ခေါင်း
ရောဂါအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

၃၈။ ရာသီပန်းပြဿနာများ

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သားကို ရေပန်းကန်လုံးနှစ်လုံးနဲ့ တစ်လုံးကျန်အောင်ကျိုပါ။ ကျိုထားတဲ့ ရေခွေးကြမ်းကျကျထဲကို နီအောင်လှော်ထားတဲ့ သကြားနည်းနည်းထည့်ပြီး သေချာသမအောင်မွှေပါ။ သကြားပျော်သွားရင် ကုန်အောင်သောက်လိုက်ပါ။ ရာသီပန်းစောပြီးပွင့်တာ၊ အဆင်းများတာတွေအတွက် သင့်တော်ပါတယ်။

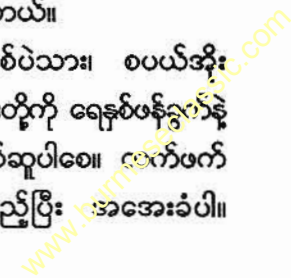
(ခ) လက်ဖက်ခြောက် သုံးပဲသားကို ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး အလုံအုပ်ထားပါ။ ကြာစေ့အခြောက် နှစ်ကျပ်သားကို ရေခွေးနဲ့ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ စိမ်ထားပါ။ သကြားခဲ ငါးမတ်သားကို ကြာစေ့နဲ့အတူ ရေတစ်ပန်းကန်ခွဲနဲ့ တစ်ပန်းကန်ကျန်အောင်ပြုတ်ပါ။ အဲဒီပြုတ်ရေထဲကို လက်ဖက်ခြောက် ဖယ်ထုတ်ထားတဲ့ ရေခွေးကြမ်းကျကျကို လောင်းထည့်ပါ။ သမသွားရင် ခပ်ခွေးခွေးလေးမှာ သောက်နိုင်ပါပြီ။ ရာသီသွေးအဆင်းများတာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက်တစ်ကျပ်ခွဲသား၊ သကြားအဖြူ ခြောက်ကျပ်ခွဲသားတို့ကို ရေဆူဆူ နှစ်ပန်းကန်ခွဲ (တရုတ်ထမင်းစားပန်းကန်လုံး)နဲ့ စိမ်ထားပါ။

လုံအောင် မဖုံးဘဲ ဆန်ကာနဲ့အုပ်ထားပြီး တစ်ညထားပါ။ နောက်နေ့မနက်မှာ တစ်ကြိမ်တည်းအပြီး ကုန်အောင် သောက်လိုက်ပါ။ ရာသီသွေးရုတ်ခြည်းရပ်သွားလို့ ခါးနာ၊ ဗိုက်ကယ်နေတာအတွက် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း မဟုတ်မှ သောက်နိုင်ပါတယ်။

(ဃ) လက်ဖက်ခြောက် ပဲဝက်သား၊ ဘိစပ်ရွက် အခြောက်ခြောက်ပဲသားတို့ကို ရေခွေးဆူဆူ တစ်ဖန်ခွက်စာနဲ့ ခွက်တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ကြာ အလုံအုပ်ထားပါ။ ပြီးရင် ခွေးခွေးလေးမှာ အကုန်သောက်ပါ။ ရာသီပေါ်ချိန် ကိုက်ခဲတတ်တာ၊ အလာစောလွန်းတာ၊ နောက်ကျလွန်းတာ၊ များလိုက်နည်းလိုက်ဖြစ်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ သောက်ပြီးတဲ့ ခွက်ထဲကို ရေခွေးဆူဆူထပ်ဖြည့်ပြီး လုံအောင်အုပ်ထားပါ။ အနံ့အရသာ ကုန်သွားတဲ့အထိ ရေခွေးရောစပ်နိုင်ပါတယ်။

(င) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ စပယ်အိုးပုတ်ပန်းခြောက် တစ်မတ်သားတို့ကို ရေနှစ်ဖန်ခွဲနဲ့ ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။ သုံးမိနစ်ဆူပါစေ။ လက်ဖက်ခြောက် ပဲဝက်သားထပ်ထည့်ပြီး အအေးခံပါ။



သုံးကြိမ်အမျှ ခွဲသောက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်ပြုတ်ပြီး သုံးကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ ရိဖြူအဆင်းများတာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(စ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မတ်သား၊ ကြာစေ့ နှစ်ကျပ်သား၊ လက်ဖက်ခြောက်ကို ခွက်တစ်လုံး ထဲထည့်။ ရေခဲဆွေးဆူထည့်ပြီး အုပ်ထားပါ။ ကြာစေ့ကို ပန်းကန်တစ်လုံးထဲ သကြားခဲ ငါးမတ် သားနဲ့အတူထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။ ပေါင်းနည်းကတော့ ကြာစေ့တွေ ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်လုံးကို ပန်းကန် ပြားတစ်ချပ်နဲ့အုပ်ပြီး ထမင်းနှပ်တဲ့အိုးထဲနှစ်ထည့် ပြီး ထမင်းအိုးကိုနှပ်ပါ။ ထမင်းကျက်သွားတဲ့အခါ ခဏနေပြီးမှ ပန်းကန်လုံးကို ထုတ်ယူပါ။ ရေခဲဆွေး ကြမ်းထဲက လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်တွေ ဖယ်ထုတ်ပြီး ကြာစေ့ပန်းကန်ထဲ လောင်းထည့်ပါ။ အရည်တွေ သောက် အဖတ်တွေစားပစ်ပါ။ ရိဖြူဆင်းတာနဲ့ သားအိမ်လုပ်ဆောင်မှုမမှန်လို့ သွေးဆင်းတာတွေ အတွက် ကောင်းပါတယ်။ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

၃၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အော့အန်ခြင်း

(က) ပိုးစာရွက် (ဆောင်းတွင်းမှာ ခူးတာဖြစ်ရမယ်)၊ ဂန္ဓမာပန်းနဲ့ လက်ဖက်ခြောက်(ရွက်ကြမ်း) တစ်ဖူး သားစိတို့ကို ရေဆေးပြီး ပန်းကန်တစ်လုံးထဲ

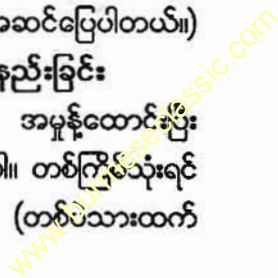
ထည့်ပါ။ ရေခဲဆွေးပွက်ပွက်ဆူလောင်းထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် အဖုံးလုံအောင် ပိတ်ထားပါ။ ၁၅ မိနစ်ပြည့်ပြီးရင် ရေခဲဆွေးကြမ်းသောက်သလိုပဲ သောက်နိုင်ပါပြီ။ ကိုယ်ဝန်ရင့်တဲ့ ကာလမှာ အော့အန်တာ၊ နားအူပြီး ခေါင်းကိုက်တာ၊ ခေါင်းမူး မျက်စိပြာဝေတာ၊ အာခြောက်ပြီး ပါးစပ်ထဲခါးတာ၊ မျက်နှာတွေ နီမြန်းတာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက်ကို အချိန်မရွေးမြို့ပြီး ဝါးစား ပါ။ ပျို့အန်ချင်တာတွေ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။
၄၀။ မွေးဖွားပြီး အော့အန်ခြင်း

ကြာစေ့(နှစ်ကျပ်သား)ကို ရေသောက် ရေသန့်ဘူး တစ်ဝက်ကျော်ကျော်ထည့်။ မိနစ် ၃၀ ကြာ ဆူအောင်ပြုတ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက် တစ်ယောက်သောက် တစ်ခါခတ်စာ ထည့်ပါ။ သုံးကြိမ်အမျှခွဲပြီး ပူပူလေးမှာသောက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ခါပြုတ်ပြီး သုံးကြိမ် ခွဲသောက်ပါ။ (ကြာစေ့ကို အခြောက်လှန်းထားရင် ပိုပြီးအဆင်ပြေပါတယ်။)

၄၁။ နို့တိုက်မိခင် နို့ထွက်နည်းခြင်း

နှမ်း(၂၀သား)ကိုလှော်၊ အမှုန့်ထောင်းပြီး လုံတဲ့ဖန်ဘူးမှာ ထည့်သိမ်းထားပါ။ တစ်ကြိမ်သုံးရင် သုံးပဲသားနဲ့ လက်ဖက်ခြောက် (တစ်ပဲသားထက်



မများ)နဲ့ နီအောင်လှော်ထားတဲ့ သကြား ဒါမှမဟုတ် ကြံသကာ (တစ်ကျပ်ခွဲသား)တို့ကို ရေသောက်ရေ သန့်ဘူး တစ်ဝက်စာနဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူတာနဲ့ ရပါပြီ။ သုံးကြိမ်အမျှခွဲဝေပြီး ပူပူလေးသောက်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်ပြုတ်သောက်ပါ။

၄၂။ မီးနေသည် ဝမ်းကိုက်ခိုက်နာခြင်း
လက်ဖက်ခြောက်(တစ်မူးသား)၊ ကြံသကာ (တစ်ကျပ်သား)၊ ငရုတ်ကောင်း(တစ်ပဲသား)၊ ကြံသကာကို နီလာရုံလှော်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ သုံးမျိုးလုံးကို ပန်းကန်ထဲထည့် ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ ရေခွေးကြမ်းသောက်သလိုပဲ သောက်ပါ။

၄၃။ ကလေးချောင်းဆိုးခြင်း
(နို့စို့ကလေးနဲ့ နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်ထိ)
လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား၊ ကြက်ဥ နှစ်လုံးတို့ကို ရေနှစ်ဖန်ခွက်နဲ့ပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥကျက် လောက်ပြီဆိုရင် ကြက်ဥကို ထုတ်ယူပြီး အခွံခွာ လိုက်ပါ။ ခွာပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက်ပြုတ်ရည်နဲ့ ထပ်ပြီး ရေခန်းသွားအောင် ပြုတ်ပါ။ ရေခန်း သွားတာနဲ့ ကြက်ဥကို ထုတ်ယူပါ။ အအေးခံပြီး

ကြက်ဥကို ကျွေးပါ။ ကလေးချောင်းဆိုးပြီး ရင်ကျပ် တာအတွက် အထောက်အကူပြုဆေးဖြစ်ပါတယ်။

၄၄။ ကလေးအစာမကြေခြင်း
မုန်လာဥနီ ငါးကျပ်သား၊ လက်ဖက်ခြောက် (တစ်ပဲသား)တို့ကို ရေနွစ်ဖန်ခွက်ခွဲနဲ့ တစ်ဖန်ခွက် ကျန် ကျှပါ။ နှစ်ကြိမ်အမျှခွဲပြီး နွေးနွေးလေးမှာ ကလေးကို တိုက်ပါ။ အစာမကြေတာအတွက် ကောင်းတဲ့အပြင် ချောင်းဆိုးတာပါ ကောင်းသွားပါ လိမ့်မယ်။ နေ့စဉ်ပြုတ်တိုက်ပါ။

၄၅။ ကလေးဝမ်းလျှောခြင်း
(က) ရွက်နုလက်ဖက်ခြောက် နှစ်ချို့ (အသစ် မသုံးရပါ)ပဲဝက်သား၊ ချင်းခြောက်ပဲဝက်သားတို့ကို ရေတစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ပြုတ်ပါ။ ခွက်တစ်ဝက်ကျန် ပြုတ်ပါ။ အအေးခံပြီး ကလေးကိုတိုက်ပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ပြုတ်တိုက်ပါ။ ဝမ်းရပ်သွားရင်တော်ပါပြီ။
(ခ) လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကျကျ ဖန်ခွက်တစ်ဝက် ၂၀၀ စီစီ၊ ရှာလကာရည်(ဗီနီဂါ)စတီးဂွန်းနဲ့ တစ်ဂွန်း ပြည့်ပြည့်(၂၀ စီစီ)တို့ကိုရောစပ်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ တစ်ခါသောက် စတီးဂွန်းတွင် ဇွန်းပြည့်ပြည့် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ မပြင်းထန်တဲ့ ရိုးရိုး ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက် ကောင်းပါ့မယ်။

၄၆။ ကလေးအိပ်ရာထဲ သေးပါခြင်း

လက်ဖက်ခြောက် (ငါးပဲသား)နဲ့အတူ ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ရှစ်မိနစ်ကြာပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥ နှစ်လုံးထုတ်ယူပြီး အခွံများ ကွဲသွားအောင် အချင်း ချင်းထုပါ။ အခွံမပါနဲ့၊ ပြုတ်ရည်ထဲ ဆားနည်းနည်း ထည့်ပြီး ကြက်ဥကို ထပ်ပြီး ဆယ်မိနစ်ကနေ ၁၅မိနစ် ကြာအောင် ပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥ ထုတ်ယူပြီး အခွံခွာပါ။ တရုတ်ပဲငံပြာရည်နဲ့ တို့စားပါ။ အိပ်ရာထဲ သေးပါတာ ကောင်းသွားပါမယ်။

၄၇။ ကလေးတက်တတ်ခြင်း

(ကျဗဟုနန်း)

လက်ဖက်ခြောက် ပဲဝက်သား၊ သုံးပန် လှပန်း၊ ခြောက်မူးသား၊ ပျားရည် တစ်ကျပ်ခွဲသား။ သုံးပန်လှပန်းကို ရေတစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ဆူအောင်ကျိုပါ။ ငါးမိနစ် ဆူပါစေ။ အချိန်ပြည့်တာနဲ့ လက်ဖက် ခြောက်နဲ့ ပျားရည်တွေထည့်ပါ။ သုံးကြိမ်အမျှ ခွဲပြီး တိုက်ပါ။ နေ့စဉ်တစ်ကြိမ်ကျိုပြီး သုံးကြိမ်ခွဲတိုက်ပါ။

၄၈။ ပါးစပ်တွင်း ရောင်ရမ်းနာ

ရေခဲနွေးကြမ်းကျကျနဲ့ နေ့စဉ်ပလုတ်ကျင်းပါ။ တစ်နေ့ အနည်းဆုံး ဆယ်ကြိမ်ပလုတ်ကျင်းပါ။ ပိုးသတ်ထားတဲ့ ဝါဂွမ်းနဲ့ ရေခဲနွေးကြမ်းကျကျကို

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး

တို့ပြီး အနာရှိတဲ့နေရာ ပွတ်လိမ်းပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်လုပ်ပေးပါ။

၄၉။ အာပုပ်နံနံခြင်း

လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ ပူဒီနံရွက် တစ်ကျပ်သား၊ နွယ်ချိုတစ်မူးသား၊ ရေသောက် ရေသန့် တစ်ဘူးစာကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူတာနဲ့ ဆိုခဲ့တဲ့ ဆေးသုံးမျိုးကို ထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ထပ်ဆူ ပါစေ။ နွေးနွေးလေးမှာ ခဏခဏ သောက်ပေးပါ။ ကုန်သွားတာနဲ့ ရေခဲနွေးဆူဆူသောက် ရေသန့် တစ်ဘူးစာ ထပ်ထည့်ပါ။ ပျားရည်တစ်ကျပ်ခွဲသား ရောထည့်ပါ။ နေ့စဉ်တစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။

၅၀။ သွားနဲ့ပြီး လှုပ်နေရင်

ညသိပ်ရေခဲနွေးကြမ်းကို ငုံထားပြီးမှ ပလုတ် ကျင်းပါ။ အကြိမ်ကြိမ်ငုံပြီး ကျင်းပါ။ ရေရည်စွဲလုပ် သွားရင် သွားပြန်ခိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

၅၁။ သွားဖုံးသွေးယို

(က) သရက်သီးမှည့်အသေး တစ်လုံးကို အစေ့ ထုတ်၊ အသားနဲ့ အခွံကို အတုံးသေးသေးလှီး။ ရေနှစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ပြုတ်ပါ။ သုံးမိနစ်တိတိ ဆူပါစေ။ လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသားထည့်။ ဩကြား တစ်ကျပ်ခွဲသားထည့်။ သမအောင်ဆူပါ။ နှစ်ကြိမ်

အမျှခွဲပြီး နွေးနွေးလေးမှာ သောက်ပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။ သုံးလေးရက် ဆက် သောက်ပါ။ သွားဖုံးသွေးယိုတာ ပျောက်သွားပါ လိမ့်မယ်။

(ခ) ခရမ်းချဉ်သီးခြောက်ကျပ်ခွဲသားကို ရေစင် စင်ဆေး။ ရေနွေးပူပူနဲ့ ပျောလိုက်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ကို ပန်းကန်ထဲထည့်ချေပြီး လက်ဖက်ခြောက်တစ်ပဲ သားပါထည့်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူ နှစ်ဖန်ခွက်စာထည့်ပြီး ခဏအုပ်ထားပါ။ နှစ်ကြိမ်ခွဲပြီး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်လုပ်သောက်ပါ။ ငါးရက်ဆက် သောက်ပါ။

(ဂ) ညသိပ်ရေနွေးကြမ်းနဲ့သွားတိုက်ပါ။ ပလုတ် ကျင်းပါ။ တစ်နေ့ကုန် အကြိမ်ကြိမ် ညသိပ်ရေနွေး ကြမ်းနဲ့ ပလုတ်ကျင်းပါ။

၅၂။ သွားပိုးစားခြင်း

(က) နေ့စဉ် ရေနွေးကြမ်း နှစ်ခွက်၊ သုံးခွက် သောက်ပါ။ အချို့စားပြီးတိုင်း၊ ထမင်းစားပြီးတိုင်း ညအိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ ရေနွေးကြမ်းနဲ့ ပလုတ် ကျင်းပါ။ သွားပိုးစားတာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(ခ) သွပ် Zinc အမှုန့်တစ်မတ်သား၊ နွယ်ချို သုံးမူးသား၊ ရေနှစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ငါးမိနစ်ကြာဆူပါစေ။ ပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက်

တစ်ပဲသားခပ်ပါ။ သုံးကြိမ်အညီအမျှ ခွဲသောက်ပါ။ ထမင်းစားပြီးနောက် သောက်ပါ။ ခုနှစ်ရက် ဆက် သောက်ပါ။ သွားပိုးစားတာ၊ သွားမြစ်ဝန်းရောင်နာ တွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

၅၃။ သွားကိုက်

(က) လက်ဖက်ခြောက် နည်းနည်းကို ပါးစပ်ထဲ မှာ ဝါးပြီးငုံထားပါ။ ထွေးပစ်ပြီး လက်ဖက်ခြောက် အသစ် ထပ်ထည့် ဝါးပြီးငုံပါ။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် သုံးပဲသားကို ရေနွေး ဆူဆူ မတ်ခွက်တစ်ဝက်ထည့်ပြီး ငါးမိနစ်ကြာ အုပ်ထားပါ။ ပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက် ဖတ်များကို ဆယ်ထုတ်ပစ်ပြီး ရှာလကာရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ထည့်ပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ထည့်သောက်ပါ။ ငါးရက်ဆက်သောက်ပါ။

၅၄။ လည်ချောင်းနာ

(က) လက်ဖက်ခြောက် တစ်မူးသား၊ ဂန္ဓမာပန်း ခြောက်တစ်မူးသားတို့ကို ရေနွေးဆူဆူ တစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ထည့်ပြီး ခြောက်မိနစ်ကြာအောင် အုပ်ထားပါ။ ထမင်းစားပြီး တစ်ခွက်သောက်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ခွက် သောက်ပါ။ ခုနှစ်ရက်ဆက်သောက်ပါ။ လည် ချောင်းနာပျောက်ပါတယ်။



(ခ) ရေခဲခန်းကြမ်းကျကျ တစ်ခွက်ထည့်ပါ။ အေးသွားတဲ့အခါ အဖတ်များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ရေခဲခန်းကြမ်းကျကျ တစ်ဖန်ခွက်ကို ပျားရည်စတီးဇွန်း တစ်ဇွန်းထည့်ပြီး သမအောင် မွှေပါ။ နာရီဝက် တစ်ကြိမ် ပါးစပ်ထဲမှာ ခဏငံထားပြီး ပလတ်ကျင်း မျိုချပါ။ ချက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပေမယ့် တစ်နေ့ကုန် ဆက်လုပ်ပါ။ သုံးရက်ပြည့်အောင် ငုံ့ ပလတ်ကျင်း၊ မျိုချလုပ်ပါ။ လည်ချောင်းနာ ကင်းကင်းရှင်းရှင်း ပျောက်ပါတယ်။

၅၅။ ပါးသိရောင်နာ

(က) လက်ဖက်ခြောက် ငါးမူးသားကို ရေးခဲခဲဆူဆူ တစ်ဖန်ခွက်ထည့်ပြီး အုပ်ထားပါ။ ခဝဲသီး ၁၅ ကျပ်သားကို အခွံခွာ၊ ပါးပါးလှီး ဆားနည်းနည်း ထည့်၊ ရေနှစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆူတာနဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ဖတ်တွေ ထုတ်ထားတဲ့ ရေခဲခဲ ကြမ်းကို လောင်းထည့်ပါ။ အရည်ရောအဖတ် တွေပါ စားသောက်ပါ။ ငါးရက်ဆက်တိုက် သောက်ပါ။

(ခ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ ပူဒီနာရွက် (ပူစီနံရွက်) တစ်ကျပ်သား၊ နွယ်ချို သုံးပဲသားတို့ကို ချိုင့်တစ်လုံးထဲထည့်ပါ။ ရေခဲခဲဆူဆူ သောက်ရေ

သန့်ဘူးတစ်ဘူးစာထည့်ပြီး လှေအောင် ငါးမိနစ်ကြာ အုပ်ထားပါ။ တစ်နေ့ကုန် နွေးနွေးလေးမှာ နည်း နည်းချင်းသောက်ပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် လုပ် သောက်ပါ။ ခုနစ်ရက်ဆက်သောက်ပါ။

၅၆။ အမြင်အာရုံဆုတ်ယုတ်ခြင်း

ရေခဲခဲကြမ်းပူပူကို ခွက်ကြီးကြီး တစ်ခွက် ထဲထည့်။ အဲဒီရေခဲခဲကြမ်းရဲ့ အပူငွေ့နဲ့ မျက်စိ နှစ်ဘက်ကို အပူငွေ့ခံပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ အပူချိန် မျိုးနဲ့ ဆယ်မိနစ်ကြာ၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် အပူငွေ့ ခံပါ။ ရေရှည်လုပ်သွားပါ။

၅၇။ နှာခေါင်းသွေးယျှံခြင်း

(၁) ရွက်နုလက်ဖက်ခြောက် တစ်ပဲသား၊ သက် ကယ်မြစ် နှစ်ကျပ်သား၊ သုံးကျပ်သား၊ အကြော ပေါင်း တစ်ထောင်ရွက်အစိမ်း (ဖားကြောရွက်လို့ လည်းခေါ်တယ်) တစ်ဆယ်သား၊ သက်ကယ်မြစ်နဲ့ ဖားကြောရွက်တွေကို ရေနှစ်ဖန်ခွက် မပြည့်တပြည့်နဲ့ ပြုတ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ကြာအောင်ဆူပါစေ။ ဆယ်မိနစ် ကြာဆူပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက် ခတ်လိုက်ပါ။ နှစ်ကြိမ် အမျှ ခွဲပြီးသောက်ပါ။ နေ့စဉ်ဆေးတင်ဖို့ ပြုတ်သောက်ပါ။ နှာခေါင်းသွေးယိုတာတွေ ပျောက် ကင်းသွားပါမယ်။



(ခ) ခဝဲသီး ၁၅ ကျပ်သားကို အခွံခွာ၊ ရေသောက်
ရေသန့်ဘူး တစ်ဝက်နဲ့ပြုတ်ပါ။ သုံးမိနစ်တိတိ
ဆူပါစေ။ သုံးမိနစ်ဆူပြီးရင် လက်ဖက်ခြောက်ရွက်နု
တစ်ပဲသားကိုခတ်ပါ။ သုံးကြိမ်အမှုခွဲပြီး သောက်ပါ။
နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်ပြုတ်ပြီး သုံးကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။
နာခေါင်းသွေးယိုတာအတွက် အလွန်ကောင်းပါ
တယ်။



၅၈။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

(က) ရွက်နုလက်ဖက်ခြောက် သုံးပူးသားကို မှုန့်မှုန့်
ညက်ညက်ထောင်းပါ။ ကြက်ဥနှစ်လုံးကို ခွဲပြီး
လက်ဖက်ခြောက်မှုန့်နဲ့ ခလောက်ပြီး ကြော်စားပါ။
နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်ကြော်စားပါ။ သုံးရက်ဆက်ကြော်
စားပါ။ ဝမ်းကိုက်တာ သက်သာပျောက်ကင်း
သွားမယ်။

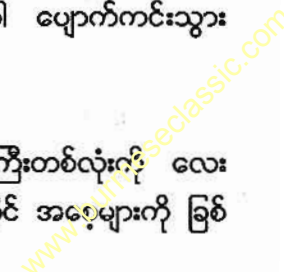
(ခ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သား၊ ကြက်ဥ
နှစ်လုံးတို့ကို ရေနှစ်ဖန်ခွက်နဲ့ အတူပြုတ်ပါ။ ကြက်ဥ
ကျက်လောက်ပြီဆိုရင် ကြက်ဥကို ထုတ်ယူပြီး
အခွံခွာ၊ လက်ဖက်ခြောက်ပြုတ်ရည်ထဲ ပြန်ထည့်
ပြုတ်။ အရည်ခန်းတဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး ကြက်ဥကို
စားပါ။ ငါးရက် ဆက်ပြုတ်စားပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

(ဂ) လက်ဖက်ခြောက် တစ်ကျပ်သားကို ရေနည်း
နည်းနဲ့ ကျကျကျကျထားပါ။ ဆန်လေးကျပ်သားကို
ရေ ဆန်ရဲ့ ခုနစ်ဆထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ဖြစ်အောင်
ပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်တာနဲ့ ရေခွေးကြမ်းကျကျကို
လောင်းထည့်ပြီး(အဖတ်မပါ)သကြားသင့်ရုံထည့်ပါ။
ပူပူခွေးခွေးမှာ သောက်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်
ကျိုသောက်ပါ။ ငါးရက်ဆက်တိုက် နှစ်ကြိမ်စီ
ကျိုသောက်ပါ။ ဝမ်းကိုက်တာ ပျောက်ကင်းပါ
လိမ့်မယ်။

(ဃ) ကြက်သွန်ဖြူ ခရမ်းရောင်ဥတစ်လုံး တစ်ဥကို
အခွံခွာပြီး ညက်ညက်ထောင်းပါ။ ရွက်နုလက်ဖက်
ခြောက် (ရွက်ကြမ်းလက်ဖက်ခြောက် မသုံးရ)
လေးကျပ်သားကို ခရားထဲထည့်၊ ထောင်းထားတဲ့
ကြက်သွန်ဖြူပါထည့်။ ရေဆူဆူလောင်းထည့်။
ရေခွေးကြမ်းသောက်တဲ့အတိုင်း သောက်ပါ။ နေ့စဉ်
နှစ်ကြိမ်ထည့်သောက်ပါ။ ငါးရက်ဆက်သောက်ပါ။
နာတာရှည် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွား
ပါလိမ့်မယ်။

၅၉။ ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း

(က) ကြက်ဟင်းခါးသီးကြီးကြီးတစ်လုံးကို လေး
ငါးပိုင်းဖြတ်ပါ။ အလယ်အူတိုင် အဝေ့များကို ခြစ်



Perfect စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလျက်ရှိသည့်

ဆရာဦးမောင်မောင်လှိုင်၏စာအုပ်များ

ထုတ်ပစ်ပါ။ အူတိုင်နေရာမှာ လက်ဖက်ခြောက်များ သွပ်ထည့်ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို နဂိုအတိုင်း ပြန်စေ့ထားပြီး နေရိပ်တဲ့နေရာ အခြောက်လှန်းပါ။ လိုအပ်တဲ့အခါ သုံးမူးသားကို ရေခွေးဆူဆူလောင်း ထည့်ပြီး ရေခွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်ပါ။ ပါးချိတ်ရောင်ပြီး သိပ်နာတာအတွက် ကောင်းလှ ပါတယ်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ သုံးရက် ဆက်သောက်ပါ။

(ခ) ပဲတီစိမ်းအမှုန့် သုံးကျပ်သား၊ နွယ်ချိုမှုန့် တစ်ကျပ်သားတို့ကို ရေသောက်ရေသန့်ဘူး တစ်ဝက်နဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ လေးမိနစ်ကြာ ဆူပါစေ။ လက်ဖက်ခြောက် တစ်မူးသားခတ်ပါ။ သုံးကြိမ်အမျှခွဲပြီး နွေးနွေးလေးမှာ သောက်ပါ။ အရေးပေါ်လိုအပ်တဲ့အခါမျိုးမှာ ပဲတီစိမ်းကို အခွံပါ ထောင်းပြီး သုံးရင်လည်းရပါတယ်။ နေ့စဉ် ဆေး တစ်ဖုံသုံးပါ။ ငါးရက်ဆက်သောက်ပါ။

ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့
အသက်ရာကျော် ရှည်ကြပါစေ။

- ❖ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)
၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇေပေါ်ပြီရလ။
- ❖ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)(၂)
၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ။
- ❖ အစားအစာနှင့် ကင်ဆာ
၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ မေလ။
- ❖ ကလေးတို့ကျန်းမာညက်ရွှင်ယောင်နိုင်ဖို့
၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
- ❖ တရုတ်ဘာသာအသံထွက် အနီးစပ်ဆုံးခြစ်စေခွင်
၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။
- ❖ အစားအစာဖြင့် သွေးတိုး နှလုံး သီးချို ကာကွယ်ထူးလှသည့်
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇေပေါ်ပြီရလ။
- ❖ တရုတ်ကျေးလက်ဓာတ်စာကုထုံး
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
- ❖ အံ့ဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်တဲ့ ရှားစောင်းလက်ဝပ်သတ္တုဥည်
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ။
- ❖ ကလေးတို့အတွက် လိုက်နာမှတ်သားတရုတ်ယောဂီဝိစကား
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
- ❖ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)(၃)
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ။

