



သင့်မိသားစု အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေမည့်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း

ချက်နည်းပြုတ်နည်း

နှင့်
မုန့်လုပ်နည်းများ



BURMESE CLASSIC

ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး

- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး
ဒို့အရေး
ဒို့အရေး

ပြည်ထူထောင်ရေး

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်နိုး အစိုးပြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးတို့ မျှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် မျှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးရိမ်ရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- နိုင်ငံမာသည့် ခွဲစည်းခွဲအခြေခံဥပဒေဆန် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခွဲစည်းခွဲအခြေခံဥပဒေဆန်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုက်ဖိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးတရားများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ရေးကွက်စီးပွားရေးနှင့် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဝန်တိုးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တဖြင့်မားရေး
- အဖိုးတန်၊ ဓာတ်တန်ဖြင့်မားရေးနှင့် တည်ကျားမှုအဖွဲ့အနွယ်အမျိုးသားတို့ လက်ဝယ်တွင် ဝေပျောက်ဖျက်ဆောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးစုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဂုဏ်ရည်ဖြင့်မားရေး

သင့်မိသားစု အာဟာရပြည့်ဝပြီး
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေမည့်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း

ချက်နည်းပြုတ်နည်း



မုန့်လုပ်နည်းများ

ခင် (တိုင်းရင်းမေ)



ပါဝင်သော ပြန်ဟောင်းချက်နည်းများ



(က)

၁။	ကန်စွန်းရွက်နှင့် မြေပဲထောင်းသုပ်	၅၄
၂။	ကြက်အသည်းအမြစ်ထမင်း	၁၂၀
၃။	ကင်းပုံကြော်	၇၈
၄။	ကတ်ကြေးကိုက်ကြော်	၇၉
၅။	ကြက်သားကုန်းဆောင်ကြီးကြော်	၈၉
၆။	ကင်းပုံသီးချက်	၉၉
၇။	ကရင်တာလပေါ့ဟင်းချို	၁၁၃
၈။	ကော်ပြန့်စိမ်း	၁၁၄
၉။	ကျောက်ပွင့်သုပ်	၁၁၇
၁၀။	ကြက်သားကင်	၁၂၁
၁၁။	ကြောင်လျှာသီးဆီပြန်	၁၄၉
၁၂။	ကြက်သားသုပ်	၁၆၂
၁၃။	ကန်စွန်းရွက်နှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလှော်	၅၆

၁၄။	ကြက်သားနာနတ်သီးချက်	၂၀၅
၁၅။	ကြက်သားနို့ဆမ်း	၁၉၇
၁၆။	ကန်စွန်းဥနို့မုန့်	၂၀၀
၁၇။	ကြက်သားဘူးသီး	၂၃၇
၁၈။	ကညွတ်ကြော်	၂၄၃
၁၉။	ကန်စွန်းရွက်သုပ်	၂၄၇
၂၀။	ကြက်သွန်ထမင်း	၂၆၅
၂၁။	ကြက်သွန်ကြော်ချက်	၂၆၅
၂၂။	ကြက်သွန်နှင့် မန်ကျည်းရွက်သနပ်	၂၆၆
၂၃။	ကြက်သွန်ဖြုတ်	၂၆၆
၂၄။	ကြက်သွန်နှင့် ဂျုံမှုန့်ကြော်	၂၆၇
၂၅။	ကြက်သွန်ချဉ်	၂၆၈
၂၆။	ကြက်သွန်နှင့် မုန့်လာဥသုပ်	၂၆၉
၂၇။	ကောက်ညှင်းထုပ်	၃၀၀
၂၈။	ကောက်ညှင်းဆီထမင်း	၃၀၁
၂၉။	ကုလားပဲဟင်း(အချို)	၈၁

(ခ)

၁။	ချဉ်ပေါင်ရွက်ငါးပီချက်	၁၅၈
၂။	ခရမ်းသီးအစာသွတ်	၁၆၅
၃။	ချင်းယို	၂၇၅
၄။	ချင်းနှင့် ငရုတ်သီးအစပ်ငါးကင်	၂၇၇

(ဂ)

- ၁။ ဂေါ်ဖိပန်းနှပ် ၁၅၀
- ၂။ ဂျူးမြစ်ချဉ်ရည် ၉၄

(င)

- ၁။ ငါးဆီပြန် ၁၆၆
- ၂။ ငါးပိထောင်း ၅၇
- ၃။ ငါးမုတ်ကြော်ပေါင်း ၆၂
- ၄။ ငါးကြင်းပေါင်း ၇၃
- ၅။ ငါးဖယ်ရေချို ၇၆
- ၆။ ငှက်ပျောဖူးချက် ၇၇
- ၇။ ငါးခူဆီပြန် ၇၉
- ၈။ ငါးအသားလွှာပေါင်း ၈၈
- ၉။ ငါးခူစဉ်းကော ၁၀၃
- ၁၀။ ငါးမုတ်စဉ်းကော ၁၀၅
- ၁၁။ ငနီတုံသုပ် ၁၁၆
- ၁၂။ ငါးမုတ်သုပ် ၁၁၆
- ၁၃။ ငှက်ပျောရွက်နှင့်ထုပ်ပြီးကင်သောငါး ၁၆၁
- ၁၄။ ငါးပဲငါးပိ ၁၆၄
- ၁၅။ ငါးဆီပြန် (ရနိုင်ချက်) ၅၆
- ၁၆။ ငါးရဲ့ဆန်ဖြုတ် ၁၆၉
- ၁၇။ ငှက်ပျောသီးပူတင်း ၂၁၃



- ၁၈။ ငှက်ပျောသီးမုန့်ထုပ် ၂၁၄
- ၁၉။ ငှက်ပျောသီးပေါင်း ၂၁၅
- ၂၀။ ငှက်ပျောသီးအုန်းနို့ချက် ၂၁၅
- ၂၁။ ငှက်ပျောကြော် ၂၁၆
- ၂၂။ ငါးပြေမဆီပြန် ၉၃
- ၂၃။ ငါးရဲ့အူဆီပြန် ၁၀၀
- ၂၄။ ငါးပေါင်းထုပ် ၂၄၈

(ဆ)

- ၁။ ဆီးဖြူသီးထောင်း ၁၄၉
- ၂။ ဆိတ်သားဟင်း ၂၇၃
- ၃။ ဆန်လှော်ဟင်း ၁၇၀
- ၄။ ဆိတ်ခြေထောက်စွပ်ဖြုတ် ၄၄
- ၅။ ဆိတ်ဦးနောက်ကြော် ၄၅
- ၆။ ဆိတ်နံရိုး ၄၆

(စ)

- ၁။ စရစ်သုပ် ၁၄၉

(တ)

- ၁။ တိုဟူးသုပ် ၂၂
- ၂။ တရုတ်စကားပွင့်သုပ် ၁၄၉

၃။ တညင်းသီးအုန်းနို့ချက်	၁၇၆
၄။ တညင်းဝက်ကြော်	၁၇၇
၅။ တညင်းသီးဆားရည်စိမ်	၁၇၉
၆။ တညင်းသီးဆီပြန်	၁၇၉
၇။ တညင်းသီးပဲပြားချက်	၁၈၀
၈။ တာလပေါဟင်း	၂၄၅

(ထ)

၁။ ထန်းသီးမုန့်	၂၉၇
-----------------	-----

(ဒ)

၁။ ဒံပေါက်ထမင်း	၂၇၆
-----------------	-----

(န)

၁။ နွားနို့ထမင်း	၁၉၆
၂။ နို့အာလူးကြော် (ဖိယင်နာ)	၁၉၉
၃။ နာနတ်ယိုထိုးနည်း	၂၀၄

(ပ)

၁။ ပုစွန်ငါးဆုပ်ကြော်	၇
၂။ ပုစွန်ထုပ်ကြော်	၉
၃။ ပုစွန်မုန့်ညက်ကြော်	၁၀
၄။ ပုစွန်ကြက်ဥကြော်	၁၂

၅။ ပုစွန်ချဉ်	၁၃
၆။ ပုစွန်ခွက်ကြော်	၁၃
၇။ ပုစွန်သုပ်	၁၄
၈။ ပုစွန်ဆုပ်ကြော်	၁၅
၉။ ပုစွန်မီးကင်	၁၇
၁၀။ ပုစွန်လိပ်	၁၈
၁၁။ ပုစွန်လုံးချက်(ကန်တုံ)	၂၀
၁၂။ ပုစွန်လုံးကြော်	၂၁
၁၃။ ပုစွန်မုန့်ညက်လူးကြော်	၂၂
၁၄။ ပုစွန်ပိလော	၂၃
၁၅။ ပုစွန်ဆိတ်၊ ချဉ်ပေါင်၊ မျှစ်ကြော်	၆၀
၁၆။ ပုစွန်နို့ဟင်း	၁၉၈

(ပ)

၁၇။ ပဲသီးတောင့်သနပ်	၅၃
၁၈။ ပဲငါးပိနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း	၅၄
၁၉။ ပဲသီးသနပ်	၅၉
၂၀။ ပဲနီလေးဟင်းချို	၆၀
၂၁။ ပန်းဂေါ်ဖီသနပ်	၆၆
၂၂။ ပိန်းရိုးဟင်းချို	၁၀၄
၂၃။ ပဲထောပတ်ထမင်း	၁၄၄
၂၄။ ပဲကြီးဟင်းချို	၁၄၅

၂၅။ ပိန္နဲသီးနုဟင်း	၂၂၇
၂၆။ ပိန္နဲသီးနုကြက်ဟင်းခါးသီးချက်	၂၃၀
၂၇။ ပိန္နဲသီးနု ကုလားဟင်း	၂၂၈
၂၈။ ပဲပုပ်ပေါက်သနပ်	၂၄၄
၂၉။ ပဲငါးပိနှင့် ဝက်နံရိုးပေါင်း	၂၅၀
၃၀။ ပဲလင်းမြွေသီး အစာသွတ်	၁၇၁

(ဘ)

၁။ ဘဲဥမွေချက်	၈၀
၂။ ဘဲကောင်လုံးပေါင်း	၁၆၃
၃။ ဘဲသားကြံမဆိုင်	၁၆၈
၄။ ဘဲသားတညင်းသီးချက်	၁၇၈
၅။ ဘူးသီးကြော်	၂၃၃
၆။ ဘူးသီးကြော်ချက်	၂၃၅
၇။ ဘူးသီးချဉ်ရည်	၂၃၆
၈။ ဘိန်းမုန့်	၂၈၅

(မ)

၁။ မျှစ်ချဉ်နှင့် ဓရမ်းကစော့သီးချက်	၉၁
၂။ မုန့်လာဥဆားရည်စိမ်	၉၂
၃။ မှိုကန်စွန်း	၁၈၇
၄။ မှိုကြက်သားကြော်	၁၈၈

၅။ မှိုနှင့် စားတော်ပဲ	၁၈၉
၆။ မှိုနှင့်ဆန်	၁၉၀
၇။ မှိုဟင်းသီးဟင်းရွက်ထမင်း	၁၉၁
၈။ မှိုဟင်းချို	၁၉၂
၉။ မှိုဟင်းခတ်မှုန့်	၁၉၃
၁၀။ မုန့်ဟင်းခါး	၂၉၂
၁၁။ မုန့်ဗိုင်းတောင့်	၂၉၅
၁၂။ မုန့်ဦးနှောက်	၂၉၆
၁၃။ မရွေး	၂၉၈
၁၄။ မုန့်ဖက်ထုပ်	၂၉၉

(ရ)

၁။ ရွှေပရုံသီးနှင့် မုန့်ညင်းရွက်ကြော်	၅၉
၂။ ရှပ်ဟင်းချို	၇၅
၃။ ရှပ်နှင့်ချဉ်ပေါင်ကြော်	၇၆
၄။ ရှောက်ရွက်ဟင်းချို	၁၆၉
၅။ ရုံးပတီသီးနို့ချက်	၂၀၀
၆။ ရုံးပတီသီးချက်	၂၄၆

(ဝ)

၁။ ဝက်သားဆီပြန်	၂၄
၂။ ဝက်သားပေါင်း	၂၆

၃။	ဝက်သားလုံးဆီပြန်	၂၇
၄။	ဝက်သည်း	၂၈
၅။	ဝက်သားမျှစ်ခြောက်	၂၉
၆။	ဝက်သားမြူစွမ်း	၃၀
၇။	ဝက်လျှာ	၃၁
၈။	ဝက်သားကြက်ဟင်းခါးသီး	၃၃
၉။	ဝက်သားဟင်းလေး	၃၃
၁၀။	ဝက်သားပုံးရည်ကြီး	၃၄
၁၁။	ဝက်သားချိုချဉ်	၃၅
၁၂။	ဝက်ကလီစာဆီပြန်	၃၇
၁၃။	ဝက်သားတောက်တောက်ကြော်	၃၈
၁၄။	ဝက်သားလိပ်	၃၈
၁၅။	ဝက်စဉ်ကြော်	၄၀
၁၆။	ဝက်သားချိုချဉ်	၄၀
၁၇။	ဝက်သားကင်	၄၂
၁၈။	ဝက်သားချဉ်	၄၃

(သ)

၁။	သဘောသီးသုပ်	၁၀၆
၂။	သီးစုံဒဲပေါက်	၁၄၆
၃။	သခွားသီးသုပ်	၁၈၂
၄။	သခွားသီးသနပ်	၁၈၃

၅။	သခွားသီးချဉ်	၁၈၃
၆။	သဘောရွက်သုပ်	၂၂၁
၇။	သဘောသီးအစိမ်းသုပ်	၂၂၂
၈။	သဘောသီးစိမ်းချဉ်ရည်	၂၂၂
၉။	သဘောသီးမှည့်ယို	၂၂၃

(ဟ)

၁။	ဟင်းနုနယ်ချက်	၁၁၉
၂။	ဟင်းရွက်ဟင်းသီးပေါင်း	၁၅၁
၃။	ဟင်းချို (၁၂ မျိုး)	၇၄
၄။	ဟင်းချို (ယိုးဒယား)	၁၀၂

(အ)

၁။	အမဲသားကဘတ်	၇၀
၂။	အမဲခြောက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီး	၆၃
၃။	အာလူးကတ်တလိပ်ကြော်	၇၂
၄။	အသည်းပေါင်း	၁၁၈
၅။	အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၂၉၁
၆။	အသုပ်အမျိုးမျိုး	၁၄၈

ဟင်းအမျိုးအမည်ကို အလွယ်တကူသိရှိနိုင်စေရန် အကုန်စုံစဉ် အတိုင်း စီစဉ်ထားပါသည်။

အခန်း (၁)

မြန်မာထမင်းရိုင်း

ခေါင်းစဉ်လေးကို မြင်လိုက်သည်နှင့် အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ချဉ်ရည်၊ အကြော်၊ ငါးပိတို့စရာတို့ဖြင့် စုံစုံလင်လင် ပါဝင်သည့် ထမင်းရိုင်းကို မြင်ယောင်လာမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

“စားဖွယ်ပေါသည့် မြန်မာပြည်” ဆိုသည့်အတိုင်းပင် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်တွင် အသီးအနှံလည်း ပေါလှသည်။ သားငါး ပုစွန်လည်း ပေါများလှသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ထမင်းရိုင်းတွင် သားငါးပုစွန်များကို ဆီပြန်၊ အကြော် (အချို၊ အစပ်)ချက်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အကြော်၊ ချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ် စားသောက်ကြသကဲ့သို့ အချို၊ အသီးအရွက်များကို အစိမ်း သို့မဟုတ် ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ ဖုတ်၍လည်းကောင်း၊ အချဉ်ပြုလုပ်၍လည်းကောင်း တို့စရာ အဖြစ် တွဲဖက်ကာ အာဟာရဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်သုံးသောကြောင့် ပါသည်။

အာဟာရဖြစ်အောင်၊ အာဟာရပြည့်ဝအောင်ဟု ဆိုသည့် အတွက်ကြောင့် အာဟာရဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း သည် မူလ သမားရိုးကျ ချက်ပြုတ်စားသောက်မှုနှင့် ကွဲလွဲမှုများ ရှိနေရောသလားဟု ထင်မိကြပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ မဟုတ်ပါ။

သို့သော် အာဟာရပြည့်ဝအောင် မည်သို့ချက်ပြုတ်ရမည်၊ အသားကို ဘယ်လောက်သား၊ အသီးအရွက်က ဘယ်လောက် သား စားမှ အာဟာရပြည့်ဝမည်ဆိုသည့် စည်းကမ်းချက်များ တော့ ရှိပါသည်။ ဖြစ်သလိုစားသောက်နေပါက အရာမရောက် နိုင်ပါ။ အာဟာရဓာတ် မပြည့်ဝနိုင်ပါဟု အာဟာရပညာရှင်များ က ဆိုထားပါသည်။

မည်သည့်ကိစ္စမျိုးမဆို စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဆောင် ရွက်မှသာ အကျိုးသက်ရောက်တတ်ပါသည်။ ထို့အတူ အလွန် တရား ရခဲလှသည့် လူ့ဘဝတွင် လူ့လာဖြစ်ပြီး လူ့ဘဝရပ်တည် မှုအတွက် စားသုံးရေးကိစ္စ၌ နည်းစနစ်များ အသီးသီးရှိနေသည့် အတွက် တိုဘောင်အတွင်းမှ စနစ်တကျ စားသောက်နေထိုင်မှ သာ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်းရေး၊ ရောဂါဘယကင်းရှင်း ရေးအတွက် မည်သို့မည်ပုံ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရမည်ဆိုသော အတတ်ပညာမှာ အိမ်ရှင်မ အမျိုးသမီးများအပေါ်တွင် ရှိနေပေ သည်။ ထိုပညာကို သိထား၊ တတ်ကျွမ်းစေရန်အတွက် မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများ၊ မြို့နယ်ဒေသန္တရဆေးပေးခန်း များမှ အကြံပေးချက်များ၊ ထိုဌာနများတွင် အခါအားလျော်စွာ

ပြုလုပ်သော ဟောပြောပွဲများ၊ သင်တန်းများကို တက်ရောက် လေ့လာသင့်ပါသည်။

သို့မှသာ ကျွန်မတို့၏ မြန်မာ့ရိုးရာထမင်းဝိုင်းသည် အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသောက်ရေးတွင် မည်သို့အထောက်အကူဖြစ်သည် ကို သိရှိလာမှာဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ အိမ်ရှင်မများ သိရှိနားလည် လာပါက အဖိုးနည်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေမည့် အစား အစာများကို အိမ်ရှင်မတိုင်း ချက်ပြုတ်နိုင်တော့မှာ သေချာလှပါ သည်။

လူမျိုးတစ်မျိုး၏ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ထိုလူမျိုး၏ အိမ် ထောင်စုတိုင်းအား ထိန်းသိမ်းနေရသည့် အိမ်ရှင်မတို့အပေါ်တွင် တည်နေပါသည်ဟု အာဟာရပညာရှင်များက တညီတညွတ် တည်း အဆိုပြုထားသည်ဖြစ်ရာ အိမ်ရှင်မများသည် မိမိနိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခန်းကဏ္ဍတွင် မည်မျှအရေးပါကြောင်းကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

အာဟာရပြည့်ဝမှုကျန်းမာသက်ရှည်မည်၊ အသိဉာဏ်ကြွယ်မည်။ လုပ်အားစွမ်းအင် ပိုထွက်မည်ဆိုသည့်အချက်ကို နိုင်ငံတော် အစိုးရနှင့် ပြည်သူ့အားလုံး သဘောပေါက်နေကြပါပြီ။

သို့သော် အချို့လူတစ်စုမှာ ကျန်းမာနေစဉ် မိမိတို့ကိုယ် ကာယကို ရရစိုက်ဖို့ မစဉ်းစားမိတတ်ကြပါ။ ရောဂါဝင်ရောက်မှ သာလျှင် ကျန်းမာရေးကို အလေးတယူ ပြုလာတတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ရေး၊ ရောဂါဘယ ကာကွယ်ရေးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို

၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

နေ့စဉ်စားသုံကြဖို့ အထူးပင် လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။

ထို့ထက် အလိုအပ်ဆုံးမှာ အိမ်ထောင်စု၏ ချက်ပြုတ်ရေးကို တာဝန်ယူရသော အိမ်ရှင်မတိုင်း 'အာဟာရပညာ'ကို တတ်ကျွမ်းသင့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအာဟာရပညာတွင်-

- (၁) လူတစ်ယောက်၏ လိုအပ်သည့်အာဟာရဓာတ်များကို သိရှိစေခြင်း၊
- (၂) ထိုသို့ လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များပါရှိသည့် အစားအစာများကို သိရှိခြင်း၊
- (၃) အာဟာရချို့တဲ့သော လက္ခဏာများကို သိရှိစေခြင်းတို့ ပါဝင်သည့် 'သိပ္ပံပညာရပ်'ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအခြေခံ 'ပညာရပ်'ကို သိထားသော အိမ်ရှင်မသည် မိမိ မိသားစုအတွက် 'အာဟာရပြည့်စုံ'သော အစားအစာကို စီစဉ်ပြင်ဆင် စီမံချက်ပြုတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဓာတ်အမျိုးမျိုး ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်ဖြစ်သောကြောင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာနေရသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ယင်းဓာတ်များ ကုန်ခန်းယုတ်လျော့မှု ဖြစ်ပေါ်သည်နှင့်အညီ ပျက်စီးချို့ယွင်းတတ်သည်လည်း ရှိသဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အလို့ငှာ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားသုံးရန် လိုအပ်လှပါသည်။

အစားအစာအမျိုးမျိုးဟု ဆိုပြန်သဖြင့် စားဖွယ်မျိုးစုံကို စားသုံးရမည် မဟုတ်ပါ။ အာဟာရပညာတတ်မြောက်ထားသော အိမ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းတိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၅

ရှင်မ စီစဉ်ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ထားသော 'အာဟာရမျှတသော၊ အာဟာရပြည့်စုံသော' အစားအစာကို ဆိုလိုပါသည်။

အာဟာရမျှတသောအစာ ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရများ အမျိုးအမည်အားဖြင့် ပြည့်စုံပြီး ပမာဏအားဖြင့် လုံလောက်ရမည့်အပြင် နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော အစာကို ဆိုလိုပါသည်။

လူတစ်ယောက်၏ လိုအပ်သည့် 'အာဟာရ'ဓာတ်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြပါ။ အသက်၊ ကျား၊မ သွားလာလှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတို့အပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားကြပါသည်။ အသက်ငယ်သူတစ်ယောက်နှင့် အသက်ကြီးသူတစ်ယောက်၏ အာဟာရဓာတ် လိုအပ်ချက် မတူညီပါ။ ထို့အတူ သာမန်အမျိုးသမီး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ နို့တိုက်မိခင်၊ ကာယအလုပ်သမား၊ ညာဏအလုပ်သမားတို့မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အာဟာရဓာတ်လိုအပ်ချက်ချင်း မတူညီကြပါ။

ထို့ကြောင့် အာဟာရပညာရှင်များက အစားအစာများကို အုပ်စုသုံးစု ခွဲထားပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် တစ်နေ့တာလိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံစွာရရှိစေရန်အတွက် ထိုအုပ်စုသုံးစုမှ အုပ်စုတစ်စုက တစ်မျိုး သုံးမျိုးကို ရွေးချယ်ပေါင်းစပ် စားသုံးရပါမည်။

ထိုအစာအုပ်စု သုံးစုမှာ-

- (၁) အင်အားဖြင့်ပွားစေသော အစားအစာများ

၉ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းပေ)

ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ဇွန်း
ဂျုံမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
နံနင်း၊ ဆား	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်ဆိတ်များကို ခေါင်းအခြားဖယ်ပြီး နား၊ နံနင်းမှုန့်၊ အနည်းငယ်တို့ဖြင့် ထောင်းပါ။ ပုစွန်ဆိတ် စေးထန်းလာအောင် ထောင်းပါ။
- ဂျုံမှုန့်ကို ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပါ။
- ပုစွန်ထောင်းပြီး သားများနှင့် ရောနှပ်ပါ။ ဆားအနည်းငယ် ထည့်နယ်ပါ။
- ထိုနောက် ပုစွန်ဆိတ်လုံးငယ်များ ပြုလုပ်၍ ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။ နှစ်ဖက် နီရောင်သမ်းလျှင် ဆယ်ယူပါ။
- ၎င်းကို ဟင်းအဖြစ် ပြန်ချက်စားလျှင်လည်း ကောင်းပါသည်။ မန်ကျည်းရည် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် ဆီပြန် ရေကျန်လေးချက်က စားကောင်းပါသည်။
- ယခုကဲ့သို့ ပုစွန်ငါးဆုပ် ချက်မစားလိုပါက ပုစွန်ဆိတ်ကို ငရုတ်သီးစပ်စပ်နှင့် ကြော်စားပါကလည်း ကောင်းလှပါသည်။
- ငရုတ်သီးစိမ်း လေးငါးတောင့် ချိုးထည့်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၉

ပုစွန်တုပ်ကြော်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်တုပ်	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဂျုံမှုန့်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်တုပ်များကို အခွံနုာ၍ ဆားနယ်ထားပါ။
- ဂျုံမှုန့်များကို ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပါ။
- ဘဲဥနှစ်လုံးကို ခေါက်၍ ဂျုံမှုန့်ထဲ ထည့်ပါ။
- ထိုခေါက်သည့်အထဲသို့ ဆားအနည်းငယ်ပါ ထည့်၍ ခေါက်ပါ။
- ထိုနောက် ပုစွန်တုပ်များကို ထိုခေါက်ရည်ထဲသို့ နှစ်ထည့်ထားပါ။
- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်တည်၍ ဆီကျက်လျှင် ပုစွန်တုပ်များ နှစ်ကောင်စီတွဲ၍ ထည့်ကြော်ပါ။ ဂျုံမှုန့်အနှစ်များဖြင့် တွဲနေပါစေ။ နှစ်ဖက်လှန်ပေးပါ။ နီလျှင် ဆယ်ယူပါ။
- ယင်းသို့မဟုတ်ဘဲ ဆီပြန်ချက်လိုပါကလည်း ပုစွန်တုပ်များ ဆားနယ်၊ ကြက်သွန်နီနံနင်းကို ညက်ညက်ထောင်းပါ။

၁၀. ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းပေ)

နှစ်ဥကို အကွင်းလိုက်လှိုင်းထား၊ ဆီကျက်အောင်ချက်၊ ဆီ
ကျက်လျှင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ထည့်။

- သင့်ရုံကျက်လျှင် ပုစွန်ထည့်၊ ကျက်ခါနီးလျှင် ကြက်သွန်
အကွင်းလိုက်များကို ထည့်၊ ကြက်သွန်ကျက်လျှင် ချ
သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပုစွန်မုန့်ညက်ကြော် (ဂျပန်နည်း)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်ဥ	၃ လုံး
သကြား	၁ ဇွန်း(ဇွန်းကြီး)
ဂျုံ	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ကြီးကြီး	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ပဲငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်ဥကို ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး ခေါက်ပါ။
- ဂျုံမှုန့်ထပ်ထည့်ပြီး ဖြည်းဖြည်းရောမွှေပါ။
- ပုစွန်ကို အခွံချွတ်ပြီး ထိုကြက်ဥဂျုံမှုန့် ညက်ထဲကိုနှစ်ပါ။
- ဆီနှင့် သိအောင်ကြော်ပါ။ နှစ်ဖက်လှန်ပေးပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထောင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၁

- သကြား၊ ဆားတို့ကို ရောပြီး အပူပေးပါ။
- ပုစွန်ကြော်နှင့် တို့စားရန် ဆော့ခဲလုပ်ပါ။ ပုစွန်ကြော်ကို
ဆော့ခဲပူပူနှင့် တို့စားပါ။

ပုစွန်ဟင်းမွှေးကြော် (အင်ဒိုနီးရှား)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်	၃၀ ကျပ်သား (အခွံကျွတ်)
ရှလကာရည်	၁ ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)
သကြား	၁ ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
နံနံပင်၊ ချင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်ကို ကျောတစ်လျှောက်မှ ခွဲပါ။
- ရှလကာရည်၊ သကြား၊ ဆား၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ
ချင်း (ထောင်းပြီးသား) တို့ကို ရောပါ။
- ထိုအရောအနှောထဲသို့ ပုစွန်ကိုနှစ်ပြီး နှစ်နာရီခန့် ခိုထားပါ။
- ထိုနောက် ဆီနည်းနည်းနှင့် ငါးမိနစ်ခန့်ကြော်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

၁၂ ❖ စင် (တိုင်းရင်းစေ)

ပုစွန်ကြက်ဥကြော် (တရုတ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်ဆိတ် ၁ ခွက် (အခွံကျွတ်)
- ကော်ရည် ၁ ဇွန်း
- ရှာရီအရက် ၁ ဇွန်း
- ဆား အနည်းငယ်
- ဆီ ၄ ဇွန်း
- ကြက်ဥ ၆ လုံး (ခေါက်ပြီး)
- ပဲငံပြာရည် ၂ ဇွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်ကို လက်မဝက်ခန့် အပိုင်းကလေးဖြစ်အောင် ပိုင်းပါ။
- ကော်ရည်၊ ရှာရီအရက်၊ ဆားတို့နှင့် လူးပါ။
- ဆီတစ်ဇွန်းနှင့် သုံးမိနစ် ဆီပူရိုက်ပါ။
- ကြက်ဥနှင့် ပဲငံပြာရည်ကို ထည့်ပါ။
- ကျန်ဆီကို အပူပေးပြီး ပုစွန်နှင့် ကြက်ဥ အရောအနှောကို ထည့်ပါ။ ညိုလာသည်အထိ နှစ်ဖက်လှန်ကြော်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၃

ပုစွန်ချဉ်ပြုလုပ်နည်း

- ပုစွန်တုပ်အလတ်စား အရွယ်လတ်လတ်များကို ခေါင်းအခွံ နှာ၍ ရေစင်စင်ဆေးပါ။
- ပုစွန်အသားများကို မာမာချက်ထားသော ထမင်း၊ ဆား... စသည်တို့နှင့် နယ်ပါ။
- တောင်စဉ်ဖက်ဖြင့် နာနာစည်း၍သော် လည်းကောင်း၊ အင်တုံ၊ အိုး...စသည်တို့ဖြင့် သိပ်၍သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



ပုစွန်ခွက်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပဲပင်ပေါက်
- ပုစွန်
- ဆန်ကြမ်း
- ကောက်ညှင်း
- ပဲမှုန့်
- ကြက်သွန်နီ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပဲပင်ပေါက်ကို ရေစိမ်ပြီး အမည်းကလေးများ မပါအောင် ရွေးချယ်၍ ရေစစ်ထားပါ။

၁၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းစေ)

- ရေစစ်လျှင် ကတ်ကြေးဖြင့် အပင်ပေါက်များကို ညှပ်၍ ဖြတ်ပါ။
- ကောက်ညှင်းနှင့် ဆန်ကြမ်းကို ရေစိမ်ပြီး ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်ပါ။
- မုန့်ရည်တွင် ပဲမှုန့်နှင့်ဆားတို့ကို ပါးပါးလှီးထားသော ကြက် သွန်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပုစွန်တို့ဖြင့် ရောမွှေထားပါ။
- မုန့်ကြော်မည်ဆိုလျှင် သံယောက်မခွက်ကို ဆီပူတွင် ခေတ္တ နှစ်ထားပါ။
- ပူလာသည့်အခါတွင် ယောက်မခွက်အတွင်း ရောမွှေထား သော ပဲပင်ပေါက်များကို ထည့်၍ကြော်ပါ။

◆
ပုစွန်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်	၁၀ သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
သံပရာသီး	၁ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
မျှင်ငါးပိ	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်ကို ရေနွေးပျော၍ ခြေပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၅

- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကိုလည်း ပါးပါးလှီး၍ ငါးပိကို ကင်ထားပါ။
- အားလုံးရောနှောပြီး သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပါ။
- ပေါ့လျှင် ငံပြာရည် ထပ်ထည့်ပါ။



ပုစွန်သုပ်ကြော် (အိန္ဒိယ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်နီ (လှီးပြီး)	၂ လုံး
ဆီ	၂ ဇွန်း
မဆလာ	၃ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူအမှုန့်ထောင်း	အနည်းငယ်
ဆား	၁ ဇွန်းခွဲ
ရေ	၂ ခွက်
ပုစွန်	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီး)	၂ လုံး
စမုန်နက်စေ့ (ထောင်းပြီး)	အနည်းငယ်
မုန့်ညှင်းအခြောက်မှုန့်	ဇွန်းဝက်
နံ့ခင်းမှုန့်	ဇွန်းဝက်
ဂျုံမှုန့်	၃ ဇွန်း
အုန်းနို့ရည်	ခွက်ဝက်

၁၆ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းစေ)

- သံပရာရည် ၁ ဇွန်း
- နံနံပင် (ထောင်းပြီး) အနည်းငယ်
- ကြက်သွန်နီ ၁ လုံး

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သွန်နီကို ညိုလာသည်ထိကြော်ပါ။
- မဆလာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ အမှုန့်ထောင်း အနည်းငယ်ကို ရောထည့်ပါ။
- နှစ်မိနစ်ခန့် မွှေပြီးချက်ပါ။
- ဆားနှင့် ရေတစ်ခွက်ထည့်ပါ။
- ကြက်ဥ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ဖြူအမှုန့်ထောင်း၊ ကျန်ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဂျုံမှုန့်တို့ကို သမအောင် မွှေပါ။
- ရေတစ်ခွက် ထပ်ထည့်ပါ။
- ခုနစ်မိနစ်ခန့်ချက်ပြီး အအေးခံထားပါ။
- တစ်လက်မခန့် အလုံးများလုံးပါ။
- ပုစွန်တုပ်များကို ညိုအောင်ကြော်ပြီး ဆီစစ်ထားပါ။
- ပုစွန်တုပ်များကို ဟင်းရည်ထဲထည့်ပြီး ငါး မိနစ်ခန့်ချက်ပါ။
- အုန်းနို့ရည်ထည့်ပြီး ၂ မိနစ်ခန့် အပူပေးပါ။
- သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ထမင်းပူပူနှင့် သုံးဆောင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၇

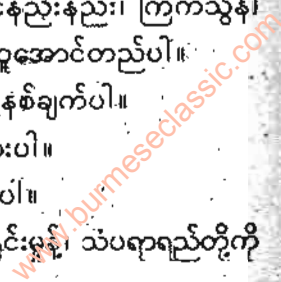
ပုစွန်မီးကင် (အိန္ဒိယ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန် (အခွံကျွတ်) ၁၅ ကျပ်သား
- နံနံပင် အနည်းငယ်
- ကြက်သွန် (လှီးပြီးသား) ၁ ဥ
- ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၁၂ စေ့ခန့်
- ထောပတ် ၁ ဇွန်း
- စမုန်နက်စေ့ (ထောင်းပြီးသား) အနည်းငယ်
- နနွင်းမှုန့် ၁ ဇွန်း
- သံပရာရည် ၂ ဇွန်းခန့်
- ဆား ၂ ဇွန်းခွဲ
- သံပရာသီးစိတ်များ ကြိုက်သလောက်
- ရေဆူဆူ ခွက်ဝက်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရေဆူဆူနှင့် ဆား ၁ ဇွန်း၊ နံနံပင်နည်းနည်း၊ ကြက်သွန်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့တို့ကို ရော၍ ဆူအောင်တည်ပါ။
- ပုစွန်ကိုထည့်၍ အပူပေးပြီး ၂ မိနစ်ချက်ပါ။
- အရည်စစ်ပြီး အရည်ကို ဖယ်ထားပါ။
- ထောပတ်ကို ပျော်အောင်အပူပေးပါ။
- ဆား ၁ ဇွန်းခွဲ၊ ကျန် နံနံပင်နှင့် နနွင်းမှုန့်၊ သံပရာရည်တို့ကို



၁၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းပေ)

- ပုစွန်ချက်ထဲသို့ ရောမွှေပါ။
- အိုးပက်ပက်ထဲသို့ ဖြန့်၍ထည့်ပေးပါ။
- ငါးမိနစ်ခန့် ကင်ပေးပါ။
- သံပရာသီးစိတ်များနှင့် လှပစွာပြင်ဆင်ပါ။



ပုစွန်လိပ် (တရုတ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန် (အခွံကျွတ်ပါးပါးလှီးပြီးသား)	၁၅ ကျပ်သားခန့်
ကြက်သွန်နီ (လှီးပြီးသား)	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ (လှီးပြီးသား)	၁ ဥ
ဆီ	၂ ဇွန်း
ဂေါ်ဖီထုပ် (လှီးပြီးသား)	၁ စိတ်ခန့်
တရုတ်နံနံ (လှီးပြီးသား)	၁ စည်း
ဆား	၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ဂျုံမှုန့်နုနု	၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီး)	၂ လုံး
ရေ	၁ ခွက်ခန့်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၉

ဝတ်ဆံ အနည်းငယ်
(၂ ကျပ်ခွဲသား)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို တစ်မိနစ်ကြော်ပါ။
- ဂေါ်ဖီ၊ တရုတ်နံနံ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ဆား ဇွန်းဝက်ခန့်ကို ထပ်ရောပြီး ဆူအောင်ထားပါ။
- ဂျုံမှုန့်၊ ကြက်ဥ၊ ရေ၊ ဆား ဇွန်းဝက်ကိုရောပြီး ဇွန်းဖြင့် သမအောင် ခေါက်ပါ။
- ကြော်မည့်အိုးကို ဆီသုတ်ပြီး အပူပေးပါ။
- ဂျုံကြက်ဥ အရောအနှော သုံးဇွန်းကို ပြန်အောင် ထည့် လိုက်ပါ။
- ထို့နောက် နှစ်ဖက်လှန်ကြော်ပြီး ဖက်ထုပ်၍ အအေးခံ ထားပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ရသလောက် ဆက်လုပ်ပါ။
- အအေးခံထားသော မုန့်ညက်ကြော် (ကျိုကြက်ဥကြော်) ပေါ်သို့ ပုစွန်အရောအနှော ၂ ဇွန်းခန့် တင်ပါ။
- ထောင့်သုံးထောင့်ကို ခေါက်ချိုးလိုက်ပါ။ လွတ်နေသော အပြားဘက်သို့ လိပ်လိုက်ပါ။
- ဂျုံမှုန့်တစ်ဇွန်းနှင့် ရေတစ်ဇွန်းကိုရော၍ ပုစွန်လိပ်ကို ပိတ်ပါ။
- ထို့နောက် ဆီများများနှင့် နှစ်ဖက်လှန်ကြော်ပါ။ ဆီစစ် ပြီးလျှင် ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



၂၀ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းပေ)

ကန်တု ပုစွန်လုံးချက် (တရုတ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်တုပ်တစ်ကောင်	၂၅ ကျပ်သားခန့်
ချင်း ထောင်းပြီးသား	တစ်ဆစ်ခန့်
ကြက်သွန်ဖြူ (ထောင်းပြီး)	၁ ဥ
ဝက်သားစဉ်းပြီး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ဇွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်	အနည်းငယ်
သကြား	အနည်းငယ်
ကော်ရည်	၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
ရေ	အနည်းငယ်
ကြက်ပြုတ်ရည်	၁ ခွက်
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီး)	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ (ပါးပါးလှီး)	၂ ဥ
ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ထမင်း	

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်လုံးကို အခွံထဲမှာပင် တစ်လက်မခန့်စီ ပိုင်းပါ။
- ချင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို တစ်မိနစ်ကြော်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၁

- ဝက်သားထည့်ပြီး ၃ မိနစ် ထပ်ကြော်ပါ။
- ပုစွန်လုံးကို ထပ်ထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ၁ မိနစ် ထပ်ကြော်ပါ။
- ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ဆူအောင်တည်ထားပါ။
- ပဲငံပြာရည်၊ ကော်ရည်၊ သကြား၊ ရေတို့ကို သီးသန့်ရော၍ ပုစွန်အိုးထဲသို့ ထပ်ထည့်ပါ။
- စေးပျစ်လာသည်အထိ မွှေပြီးချက်ပါ။
- ဆားနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကိုထည့်ပါ။
- ကြက်ဥကို မွှေပြီး ထည့်ပါ။

ပုစွန်လုံးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်တုပ်	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
နွားနို့	တစ်ပန်းကန်
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	၁ ဇွန်းခန့် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)
ဂျုံမှုန့်	ပန်းကန်တစ်လုံး
ကုလားပဲမှုန့်	ပန်းကန်တစ်လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

၂၂ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်တုပ်များကို အခွံနွာ၍ နှစ်ပိုင်း၊ပိုင်းပြီး ငရုတ်ကောင်း မှုန်နှင့် ဆား သင့်ရုံထည့်၍ နယ်ပါ။
- ကြက်ဥအကာနှင့် ဂျုံ၊ ပဲမှုန့်တို့ကိုရော၍ နွားနို့ပါထည့်ပြီး ခေါက်ပါ။
- ကော်ရည်ဖြစ်သွား ပါမည်။
- ထိုကော်ရည်ထဲသို့ ငရုတ်ကောင်းမှုန်နှင့် နယ်ထားသော ပုစွန်များကို နှစ်၍ ဆီများများဖြင့်ဪပါ။



ပုစွန်မှန်ညက်လူးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန် (အခွံချွတ်ပြီးသား)	၁၅ ကျပ်သား
သံပရာရည်	၁ ဇွန်း
ကြက်ဥ (ခေါက်ပြီးသား)	၂ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၄ ဇွန်း
ဟင်းခတ်မှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ဆား	ဇွန်းဝက်
ပဲငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
ချင်း(ထောင်းပြီးသား)	အနည်းငယ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၃

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်ကို သံပရာရည်ဖြင့် ဖျန်းပါ။
- ကြက်ဥ၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို သီးသန့်မွှေပါ။
- ထိုအထဲသို့ ပုစွန်ကိုနှစ်ပါ။
- ဆီပူထဲတွင် ငါးမိနစ်ခန့် (သို့) ညိုလာသည်ထိ ကြော်ပါ။
- ပဲငံပြာရည်နှင့် ချင်းကို ရောမွှေပါ။
- ပုစွန်ကြော်နှင့် တို့စားရန် ဖြစ်ပါသည်။



ပုစွန်ပီလော

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သားခြောက်	၄ တုံး (တစ်လက်မခန့်စီ)
ဆန်	၁ ခွက်
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ (လှီးပြီးသား)
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ (လှီးပြီးသား)
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ကောင်း	အနည်းငယ်
ပုစွန်	၁၅ ကျပ်သား (အခွံချွတ်)
ရေ	၁ ခွက်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားခြောက်ကို ကြွပ်နေအောင်ကြော်ပါ။
- ဆီစစ်ပြီးထားပါ။
- ဆန်၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ တို့ကို ဝက်ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။
- ဆန်အရောင်ညိုသည်အထိ မွှေပြီးကြော်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရေ၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ရောထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။
- ပုစွန် ထပ်ထည့်ပါ။
- အဖုံးအုပ်ပြီး မိနစ် ၃၀ ခန့်ကြာအောင်ထားပါ။
- ကြော်ထားသော ဝက်သားခြောက်ကို ဖြူးပြီး စားသုံးပါ။

ဝက်သားဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သားသုံးထပ်သား	၅၀	ကျပ်သား
ဆီ	၂	ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီအကြီး	၂	၂
ကြက်သွန်နီအသေး	၅	၂
ကြက်သွန်ဖြူ	၂	၂

ငရုတ်သီး	၁	ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)
ပဲငံပြာရည်	၁	ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)
ဆား		သင့်ရုံ၊
နနွင်းမှုန့်		အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို အရွယ်တော်အတုံးများ တုံးပါ။
- အခေါက်၊ အဆီနှင့် အသားပါသော ကန့်လန့်အတုံးငယ်များ ဖြစ်ပါစေ။
- ၎င်းနောက် ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီ ၂ကြီး ၂ လုံးတို့ကို ရောထောင်းပါ။
- ၎င်းနောက် ဆားနယ်ပြီး ဝက်သားတွင် ထို ထောင်းပြီးသား ရေတ်၊ ကြက်သွန်တို့နှင့် ဆီ၊ ပဲငံပြာရည်တို့ပါ ထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။
- ၎င်းတို့ကို ဟင်းချက်မည့်အိုးတွင် တစ်ခါတည်း ထည့်၍ နယ်ရပါမည်။
- ၎င်းနောက် ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး မီးအေးအေးနှင့် နှပ်ပါ။
- ဝက်သားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ကြက်သွန်နီ အသေး ၅ လုံးကို လေးစိတ်၊ စိတ်လိုက်ပြီး ထည့်ပါ။
- ခဏကြာလျှင် ချလိုက်ပါ။

၂၆ ❖ ခင်း(တိုင်းရင်းမေ)

ဝက်သားပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သားအသား	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ပဲခဲပြာရည်အနောက်	တစ်ဇွန်း
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁ ထုပ်
ဆား	သင့်ရုံ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သားကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကိုလည်း နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။
- စဉ်းထားသောအသား၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဆား၊ ပဲခဲပြာရည် အကြည်ရည်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။
- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်သောအခါ ခေါက်ထားသော ဘဲဥ အရည်ကို ထည့်ပါ။
- ဘဲဥအရည် မကျက်မီ ဝက်သားစဉ်းနှင့် ကြက်သွန်တို့ကို ရောမွှေပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၇

- ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နှပ်ထားပါ။
- ဝက်သားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ပဲခဲပြာရည်အနောက်/အကြည် တစ်ဇွန်းစီထည့်ပြီး မွှေချလိုက်ပါ။
- ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အရွက်ခွာပြီး ၎င်းဝက်သားအကျက်ကို မှန် ဖက်ထုပ်လိုထုပ်ပြီး တုတ်တံဖြင့် ထိုးပိတ်ထားလိုက်ပါ။
- အားလုံးထုပ်ပြီးက ပေါင်းအိုးထဲ စီထည့်ပြီး ဂေါ်ဖီရွက် နွမ်းလောက်ရုံ ရေဖျန်းပေးပြီး ပြန်နှပ်ထားပါ။
- ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍ စားနိုင်ပါသည်။



ဝက်သားလုံးဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၈ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်	တစ်ဇွန်း
ဆား၊ နနွင်း၊ ချင်း	သင့်ရုံ
ကော်မှုန့်ဇွန်းကြီး	၂ ဇွန်း

၂၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို ကြိတ် (သို့မဟုတ်) နပ်နပ်စဉ်းပြီး ကော်မှုန့်နှင့် နယ်ပါ။
- ငရုတ်သီးထောင်းပြီး အနည်းငယ်ကိုယူ၍ နနွင်း၊ ဆား တို့ဖြင့် ဝက်သားကို ထပ်နယ်ပြီး အရွယ်တော်အလုံးလေးများ လုံးထားပါ။
- ဆီအိုးတည်၍ ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်းပြီးသားများကို ဆီသတ်ပြီး ဝက်သား လုံးကလေးများကို ထည့်ပါ။
- ဖက်သားလုံး အနည်းငယ်ခြောက်ပါက ရေအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ပြန်နပ်ပါ။
- ရေခန်းပြီး ဝက်သားနူးလောက်လျှင် ကြက်သွန်နီ အကွင်း လိုက်လှီးပြီး ထပ်အုပ်လိုက်ပါ။
- နောက်အနည်းငယ်ကြာလျှင် ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဝက်သည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သည်း	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၉

ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ မဆလား	သင့်ရုံ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သည်းကို ပါးပါးလှီး၍ ဆားဖြင့်နယ်ပါ။
- ဆီချက်၍ ထည့်ကြော်ပါ။
- ဝက်သည်းကျက်လျှင် မဆလား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ ထည့်မွှေပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဓားပြားရိုက်၊ ကြက်သွန်နီ အကွင်း လိုက်လှီးပြီးအုပ်ပါ။ ကြက်သွန်မနွမ်းခင် ချပါ။

ဝက်သားနှင့် မျှစ်ခြောက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
မျှစ်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ပဲင်ပြာရည်	၁ ဇွန်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ

၃၀ ❖ ခင်း(တိုင်းရင်းစေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- မျှစ်ခြောက်ကို ရေစိမ်ပါ။
- နူး၍ ပွလာလျှင် အမျှင်ကလေးများ ရအောင်ဖဲ့ပါ။
- ဝက်သားကို ပဲင်ပြာရည်ဖြင့် ပြုတ်ပါ။
- ရေဆူလျှင် မျှစ်ခြောက်ကိုပါ ထည့်ပြုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်၊ ဝက်သားနူးလျှင် ချစားပါ။
- ပေါ့လျှင် ပဲင်ပြာရည် ဖြည့်ပါ။



ဝက်သည်းနှင့် မြူစွမ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သည်း	၁၀ ကျပ်သား
ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား (အသား)
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁၀ ကျပ်သား
မုန်ညင်းရွက်	၁ စည်း
မြူစွမ်	၃ ခေါင်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
တရုတ်နံနံပင်	၂ ပင်
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၃၁

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။ ဝက်သား အသားချည်းကိုလည်း ပါးပါးလှီးပါ။
- ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန်ညင်းရွက်တို့ကို လက်တစ်လုံးခန့် အရွယ်စီ လှီးထားပါ။
- တရုတ်နံနံပင်ကို အရွက်များဖြတ်၍ အရိုးများကို ပါးပါး လှီးထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ဟင်းချိုအိုးတွင် ဝက်သားကို ဆားအနည်းငယ်နယ်၍ ရေနှင့် ပြုတ်ထားပါ။
- ရေဆူ၍ ဝက်သားနူးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂေါ်ဖီနှင့် မုန်ညင်း ရွက်၊ ဆား ထည့်ပါ။
- အရွက်များထည့်ပြီး တစ်ဖန် ရေထပ်ဆူလာသည့်အခါ ဝက် သည်းများကို ထည့်ပါ။
- ဝက်သည်း အပေါ့၊ အငန်မြည်းပြီး နံနံပင်အုပ်၍ ချပါ။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ခပ်သောက်ပါ။



ဝက်လျှာ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်လျှာ	၂၅ ကျပ်သား
---------	------------

၃၂ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ချင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
မျှင်ငါးပိ(ထမင်းစားဇွန်း)	၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီး	၁ ဇွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်လျှာ သို့မဟုတ် ဝက်နားရွက်၊ ဝက်ခေါင်းတို့ကို ချက်နည်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။
- ၎င်းတို့ကို ရေခွေးဖြောင့်၍ ခြစ်ပစ်ပါ။ အမွှေးများစင်အောင် နုတ်ပစ်ပါ။ ပါးပါးလှီးပါ။ ဆားနယ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်းပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးပါ။
- အားလုံးကိုရောနယ်၍ ရေအနည်းငယ်ဖြင့် လုံးချက်၊ ချက်ပါ။
- နူးလျှင် ချစားနိုင်ပါသည်။



ဝက်သား ကြက်ဟင်းခါးသီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်ဟင်းခါးသီး	၅ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို လက်တစ်လုံးခန့် အတုံးသေးသေးတုံးပါ။
- ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ပါးပါးလှီး၍ ဆားနှင့်နယ်ပြီး ဆေးပါ။
- ဝက်သားကို နူးအောင်ချက်ပြီး ဝက်သားနူးလျှင် ကြက်သွန်နီ လှီးထည့်။
- နောက် ကြက်ဟင်းခါးသီးများကို ထည့်မွှေပါ။
- ပဲခံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ကြက်ဟင်းခါးသီးနူးလျှင် ချပါ။



ဝက်သားဟင်းလေး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
သရက်သီးခြောက်	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၁ ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)

၃၄ ❖ ခင်း(တိုင်းရင်းမေ)

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ	၃ ဥစီ
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို အနေထော်တုံးပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် ထောင်းပါ။
- ဝက်သားကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးတို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။
- သရက်သီးခြောက် ရေစိမ်ပြီး ထောင်းပါ။
- ဦးစွာ သရက်သီးကို ဆီသတ်ပါ။
- နောက် နယ်ထားသော ဝက်သားကို ထည့်လုံးပါ။
- ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ဝက်သားများ နူးအိလောအောင်ချက်ပါ။
- အရသာရှိ၍ ကြာရှည်ခံပါသည်။

ဝက်သားနှင့် ပုံးရည်ကြီး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၁ ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ/ဖြူ	၃ ဥစီ
ပုံးရည်ကြီး	၂ ထုပ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၃၅

ငံပြာရည်	အနည်းငယ်
----------	----------

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို အနေထော်တုံး၍ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် ထောင်း၍ ဝက်သားနှင့် ရောနယ်ပါ။
- ထို့နောက် ဆီအနည်းငယ်ဖြင့် လုံးချက် ချက်ပါ။
- ဝက်သားနူးခါနီးလျှင် ပုံးရည်ကြီးထည့်ပါ။



ဝက်သားချိုချဉ်ဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ငရုတ်ဆီဇွန်းကြီး	၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အနောက်	၁ ဇွန်း
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ကော်မှုန့်	၂ ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)

၃၆ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းဗေ)

ရှုလကာရည်	၂ ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)
သကြား	၁ ဇွန်း
ပဲပြား	၂ ခု
တရုတ်နံနံပင်၊ ချင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို ဆား၊ ငရုတ်ဆီတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ အနည်းငယ်တို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဝက်သားကိုထည့်ပါ။
- ဝက်သားနူးအောင် ရေအနည်းငယ်ထည့်နပ်ပါ။
- ဝက်သားနူးလျှင် ပဲပြားကို လေးထောင့် အပြားတုံးလေး ဖြစ်အောင် လှီးပြီးထည့်ပါ။
- ရှုလကာရည်၊ သကြား၊ ငံပြာရည်၊ တရုတ်နံနံပင်တို့ကို ထည့်ပါ။
- ကော်မှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ဖျော်ပြီး လောင်းချလိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက် လှီးထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက် ထည့်လိုက်ပါ။
- သမအောင် အထက်အောက် မွှေပေးပါ။
- ကော်ရည်ပျစ်လာက ချနိုင်ပါသည်။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၃၇

ဝက်ကလီစာဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်ကလီစာ	၅၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ ဥ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	၁ ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)
ငံပြာရည်	၂ ဇွန်း (ဇွန်းကြီး)
ချင်း၊ စပါးလင်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်ကလီစာကို ငံပြာရည်နှင့် ဆားနယ်ထားပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်း၊ စပါးလင် တို့ကို ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဝက်ကလီစာထည့်မွှေပြီး အသားမြုပ်အောင် ရေ ထည့်ပါ။
- ဆီပြန်၍ နူးပါက စားနိုင်ပါသည်။

၃၈ ❖ ခင်း (တိုင်းရင်းခင်း)

ဝက်သားတောက်တောက်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား အသားကောင်းကောင်း ၃၀ ကျပ်သား
- ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ၃ ဥစီ
- ပဲခဲပြာရည် ၂ ဖွန်း (ဖွန်းကြီး)
- ဘဲဥ ၂ လုံး

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို စားပြားရိုက်ပါ။
- ဘဲဥကို ခေါက်ထားပါ။
- ဝက်သားကို ကြက်သွန်ဖြူ/နီနှင့် ပဲခဲပြာရည်ထည့်၍ နယ်ပါ။
- ခေါက်ထားသော ဘဲဥနှင့် ရောနယ်ပြီးလျှင် ဆီနှင့်ကြော်၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူးကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဝက်သားလိပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဂျုံအပြား ၁၀ ခု
- ဝက်သား ၂၅ ကျပ်သား

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၃၉

- ဘဲဥ ၂ လုံး
- ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
- ဂျုံမှုန့် (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်) ၁ လုံး
- စာရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ် ၄ ပင်စီ
- ကြက်သွန်နီ ၅ ဥ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို လက်မအရွယ်အတုံးများ တုံးပြီး ဆားဖြင့်နယ်ပါ။
- ဘဲဥနှင့် ဂျုံမှုန့်ကိုရော၍ ခေါက်ပါ။
- ဆီအိုးတွင် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ဝက်သားများ ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်နှင့် ဝက်သားကို သမအောင် ရောကြော်၍ တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ ခပ်ထားပါ။
- ဂျုံအပြားတွင် ခပ်ထားသောဝက်သားကို ထည့်၍ လှံအောင် လိပ်ပြီး ဘဲဥနှင့်ရော၍ခေါက်ထားသော ဂျုံမှုန့်ရည်တွင် နှစ်၍ ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- နီရောင်သမ်းလာလျှင် ဆယ်ယူ၍ စားနိုင်ပါသည်။

၄၀ ❖ ဝင် (တိုင်းရင်းမေ)

ဝက်စဉကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား၊ ဝက်သည်း၊ အဆုတ် ၃၀ ကျပ်သား
- ဂျုံမှုန့် ၁၅ ကျပ်သား
- ဘဲဥ ၃ လုံး

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဂျုံမှုန့်ကို ဘဲဥအကာနှင့်ရော၍ နာနာခေါက်ပါ။
- ဝက်သားကို အခေါက်ခွာ၍ အဆီ၊ အသားမျှ၍ တုံးပါ။
- ဝက်သည်းနှင့် အဆုတ်ကိုလည်း တုံးထားပါ။
- ပြီးလျှင် ဂျုံနှင့် ဘဲဥ ခေါက်ထားသော ကော်ရည်တွင်နှစ်၍ ကြော်ပါ။
- နီရောင်သမ်းလာ၍ ကြွပ်လာလျှင် ဆယ်ယူ၍ စားနိုင်ပါသည်။



ဝက်သားချိုချဉ် (ဂျပန်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဝက်သား ၂၅ ကျပ်သား
- သကြား ၅ ကျပ်သား
- ကော်ရည် ၄ ဇွန်း

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းခိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၄၁

- ရှလကာရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး
- ပဲငံပြာရည် ၆ ဇွန်း
- ဆီ ၂ ဇွန်း
- ဝက်ဆီ ၁၀ ကျပ်သား (ကြော်ရန်)
- ကြက်သွန် ၂ ဥ
- နာနတ်သီး တစ်ခြမ်း
- (အတုံးကလေးများတုံးထားပါ)
- ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- သကြားနှင့် ကော်ရည်နှစ်ဇွန်းကို ရောပါ။
- ရှလကာရည်၊ ပဲငံပြာရည် ၂ ဇွန်း ရေသင့်ရုံထည့်လိုက်ပါ။
- ဆူပြီး စေးပျစ်လာသည်အထိ မွှေ၍ကျိုပါ။
- ထို့နောက် အိုးကိုချထားလိုက်ပါ။
- ဝက်သားကို ရေမြုပ်ရုံထည့်ချက်ပါ။
- အတန်အသင့်နူးလျှင် အရည်စစ်ပြီး အအေးခံထားလိုက်ပါ။
- ကျန်ကော်ရည်နှင့် ပဲငံပြာရည်ကို သမအောင်မွှေပြီး ဝက်သားနှင့် ရောပါ။
- ဝက်သားကို ဆီများများနှင့်ကြော်ပါ။
- ဆီစစ်ထားပါ။
- ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်၊ နာနတ်သီးတို့ကို ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- ဆီစစ်ထားပါ။

၄၂ ❖ ဇင်(တိုင်းရင်းမေ)

- ထိုနောက် ဝက်သား၊ နာနတ်သီးအရော၊ ဆော့(သကြား၊ ကော်ရည် စသည့် ရောကျိုထားသောအရည်)သုံးမျိုးစလုံးကို ရောပြီး အပူပေးပါ။
- ထမင်းပူပူနှင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဝက်သားကင် (တရုတ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၂၅ ကျပ်သား (အလျားလိုက်)
ပဲငံပြာရည်	၄ ဇွန်း
သကြား	၂ ဇွန်း
သစ်ကြမ်းဖိုးခေါက်	အနည်းငယ်
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားမှလွဲ၍ ကျန်အားလုံးကို ရောမွှေပါ။
- ဝက်သားကို ရေဆေးကြောပြီး ၂ နာရီလောက် ထိုအရည်ထဲတွင် ထည့်စိမ်ထားပါ။
- အထက်အောက် လှန်ပေးပါ။
- ထိုနောက် ဝက်သားကို မီးကင်သည့်စင်ပေါ်တင်၍ ကင်ပါ။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၄၃

ဝက်သားချဉ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆား	၄ သင့်ရုံ
ထမင်းပူပူ	လက်နှစ်ဆုပ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သား ၅၀ ကျပ်သားကို အနေတော်အတုံးကလေးများ တုံးပြီး ပဲငံပြာရည်၊ ဆား သင့်လျော်ရုံနယ်ပါ။
- ထိုနောက် ထမင်းပူ လက် ၂ ဆုပ်ခန့်ကို ကြော်အောင်ခြေပြီး ဝက်သားနှင့် ရောနယ်ပါ။
- ယင်းဝက်သားကို စဉ့်အင်တုထဲသို့ ထည့်သိပ်ပြီး အပေါ်မှ အဝတ်ဖြင့် ပိတ်ပြီး ကြိုးနှင့်စည်းထားပါ။
- ၂ ရက်ခန့်ကြာသောအခါ ချဉ်လာသဖြင့် ချက်စားနိုင်ပါသည်။
- ရက်ပိုကြာကြာထားက ပိုချဉ်ပါသည်။
- ဝက်သားကိုချက်သောအခါ ထမင်းများကို ဖယ်၍ ချက်လိုက် ချက်နိုင်ပါသည်။
- ထမင်းများပါကလည်း ဖင်းအနှစ်များများ ရနိုင်ပါသည်။
- ဝက်သားချဉ်ကို ဒန်အိုးနှင့် မသိပ်ရပါ။ ဒန်အိုးနှင့်သိပ်ပါက ဒန်အိုးပေါက်တတ်ပါသည်။

ဆိတ်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆိတ်ခြေထောက်	၄	ချောင်း
ငံပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်		သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၃	ဥစီ
ချင်း၊ ဆား		သင့်ရုံ
ကုလားပဲ		နို့ဆီဘူးဝက်ခန့်ထည့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆိတ်ခြေထောက်ကို အကယ်၍ ဆိုင်က ခုတ်မပေးခဲ့သော် အမွှေးမီးရှို့၊ ဓားနှင့်ခြစ်၊ ခွာကို ရေနွေးဖြောပြီး ဓားနှောင့်ထု ဖြုတ် အားလုံးစင်လျှင် တုံးထစ်ပါ။
- ဆား၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ထားပါ။
- ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံသင်ပြီး ဓားဖြင့် ရိုက်ထား ရမည်။
- ကုလားပဲကို ရေစိမ်ထား၊ ဆီအိုးကျက်လျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန် ဖြူ ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- အနံ့သင်းလာလျှင် ဆိတ်ခြေထောက် ထည့်ပါ။
- ကုလားပဲ ရေစိမ်များ ထပ်ထည့်ပါ။
- မွှေးပေးပါ။
- ရေ များများထည့်ပါ။

- ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့် အဖုံးအုပ်ကာ မီးအားပျော့ပျော နှင့်ချက်။
- ချင်း၊ ဟင်းအရည်အတော်ခန်းလျှင် မွှေးပေးပါ။
- မိမိလိုချင်သော အနေအထားအထိ ချက်ပြီး အသားအားလုံး နူးလျှင် အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ ချပြီး စားနိုင်ပါသည်။



ဆိတ်ဦးနောက်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆိတ်ဦးနောက်	၃	မြို့စာ
ဆား		သင့်ရုံစီ
ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
ဂျုံမှုန့်(စားပွဲဇွန်း)	၂	ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၂	ကျပ်ခွဲသား
ကြက်ဥ	၂	လုံး

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်နေအောင်ထောင်းပြီး ကြက်ဥ ခေါက် ထားသည့် အရည်ကို ဆား၊ ဂျုံမှုန့်ထည့်မွှေပါ။
- ဆိတ်ဦးနောက်ကို ရေနွေးဖြောပြီး ရေအေးထဲချလိုက်ပါ။

၄၆ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- အေးလျှင် ဆယ်၍ ၂ လက်မခန့် အတုံးများ တုံးပါ။
- ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်၊ မီးကောင်းကောင်းနှင့် ချက်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ဦးနှောက်တုံး တစ်တုံးစီကို ကြက်သွန်၊ ဂျုံမှုန့် ဖျော်ရည်နှင့်လူးပြီး ကြော်ပါ။
- အပေါ်ယံကြော နီရဲလာလျှင် ချပြီး ဆီစစ်ပါ။
- ဆီတံဦးနှောက်ကြော်ကို အပေါ်မှ မဆလာဖြူး၍ လည်းကောင်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြူး၍လည်းကောင်း၊ ချဉ်နေစပ်တို့နှင့် တို့စားနိုင်ပါသည်။
- ထမင်းပေါင်မုန့်၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်များနှင့်လည်း တွဲဖက်စားနိုင်ပါသည်။

ဆိတ်နံရိုး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆိတ်နံရိုး	၅၀ ကျပ်သား
ချင်း၊ မဆလာ	သင့်ရုံ
ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား
ဆား၊ နန္ဒင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ငရုတ်သီး	၈ တောင်
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ	၅ ဥစီ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၄၇

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆိတ်နံရိုး အတုံးသေးသေးတုံးပါ။
- ငံပြာရည်၊ ဆားတို့နှင့် ညက်အောင် ထောင်းထားသော ကြက်သွန်၊ ငရုတ်၊ ချင်းတို့နှင့် ရောနယ်ပါ။
- ဆီပါတစ်ပါတည်း ထည့်ပါ။ ဆီကျက်လျှင် ရေမြုပ်လောက်အောင်ထားပြီး မီးငွေ့ငွေ့နှင့်တည်ပါ။
- ဆိတ်နံရိုးများ နူးလောက်လျှင် နူးနပ်အောင်ပြုတ်ထားပါ။
- ပဲများထည့်၍ ရေအနေတော်လောင်းပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။
- ချခါနီးလျှင် မဆလာအုပ်ပြီး ချပါ။
- ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်အုပ်၍ လည်း ချက်နိုင်ပါသည်။

အခန်း (၂)

ကိုယ်ကာယကြီးထွားမှုနှင့် အာဟာရ

ထမင်းစိုင်းပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများအဖို့ နေ့စဉ်အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အာဟာရပညာရှင်များက အချိန်အတွယ်နှင့် ပြထားသော်လည်း အစားအစာတစ်မျိုးစီကို ချိန်တွယ်၍ ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များအား တိတိကျကျ တွက်ချက်စားရန် မလိုပါပေ။ အဓိကအားဖြင့် နေ့စဉ်အစာတွင် အာဟာရဓာတ်များ အမျိုးအမည်အားဖြင့် ပြည့်စုံစေရန် အစာအုပ်စု (၃) စုစလုံး ပါဝင်စေရေးအတွက် စီစဉ်ရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာတို့၏ အဓိကအစားအစာမှာ ထမင်းဖြစ်ပါသည်။ ထမင်းကို ဟင်းတစ်မျိုးမျိုး၊ ငါးပိရည် တို့စရာနှင့် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စားသောက်ကြမည်ပင် ဖြစ်သည်။ အာဟာရရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ထမင်းသည် အင်အားဖြစ်ထွန်းမှု အစာအုပ်စု(၁)မှ အစားအစာ

ဖြစ်၍ ဟင်းကို အသား (သို့မဟုတ်) ငါး (သို့မဟုတ်) ပဲတစ်မျိုးနှင့် စားမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ထိုအသားငါးတို့သည် အစာအုပ်စု (၂)မှ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသော အစာများဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ငါးပိရည် တို့စရာအရွက်တစ်ခုခု၊ ဟင်းရွက်ကြော်တစ်မျိုးမျိုး ပါဝင်မည်ဖြစ်ရာ အစာအုပ်စု(၃)မှ ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စုနှင့်လည်း ပြည့်စုံသွားပါသည်။ ထမင်းစားပြီးချိန်တွင် သစ်သီးတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ဆက်တည်း စားနိုင်ပါက ဝိတာမင် လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်လေသည်။

ထိုအစားအစာများကို အကြမ်းအားဖြင့် မှတ်သားဖွယ် စုစည်းလိုက်မည်ဆိုပါက-

- (၁) ဆန်၊ ဆီ
- (၂) အသား၊ ငါး၊ ပဲ
- (၃) ဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီး၊ သစ်သီးတို့ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့တာ စားသင့်သောအစားအစာများမှာ ထိုအုပ်စုသုံးစုစလုံး ပါဝင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်အစားအစာများတွင် အဆီလွန်ကဲသောအစာများ၊ အချိုဓာတ်လွန်ကဲသော အစာများကို ဂရုပြု၍ လျော့စားသင့်သည်။ ထမင်းကိုလည်း လိုသည်ထက်ပို၍ မစားမိစေရန် သတိထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသော အင်အားဓာတ်များသည် အသုံးမချဘဲ စုဆောင်းမိပါက အဝလွန်တတ်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

ထို့ပြင် မိမိတို့အိမ်ထောင်စုတွင် ဆီးရိုရောဂါရှင်တစ်ဦး

ရှိပါက ထိုရောဂါရှင်အား သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ သကြားလုံး စသည်များကို ရှောင်စေရပါမည်။ သကြားအစား ဆေးသကြားကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆန်၊ ဂျုံမှ ပြုလုပ်သော အစားအစာများ၊ (မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ ဘိစကွတ်၊ ပလာတာ စသည်ဖြင့်)၊ မြေမှထွက်သော ဥများမှာ (အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ၊ မျောက်ဥ စသည်)၊ မှည့်၍ချိုသော အသီးများ (သကြားသီး၊ ရွှေဖရုံသီး စသည်များတို့ကို လျှော့စား စေရပါမည်။

ကုလားပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲစင်းငုံ၊ စားတော်ပဲ၊ မတ်ပဲ၊ ပဲပုပ် စသည်တို့ကို တော်ရုံသင့်ရုံ စားနိုင်ပါသည်။

ထောပတ်၊ ဝက်ဆီ၊ အုန်းနို့များ ရှောင်သင့်ပါသည်။

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် (သကြားမပါ)၊ ဟင်းချိုရည်ကျ၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သခွားသီး၊ ဆလတ်ရွက်၊ အသားအမျိုးမျိုး (အဆီမစားပါနှင့်)၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဂေါ်ဖီပွင့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး များကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဆရာဝန်က ဆားလျှော့စားပါဟု တိုက်တွန်းခံရသူ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများသည် အိမ်သုံးဆား စားသုံးမှုကို လုံးဝ ရှောင်နိုင်ပါက သွေးပေါင်ချိန်မှာ သိသိသာသာ ကျနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အခြားမိတ်ဆားမပါဘဲ အစားစားရန် မလွယ်ကူလှပေ။ ဆားဓာတ်များစွာပါဝင်သော ငံပြာရည်ချက်၊ ငါးပိရည်၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးပိဆီကြော်၊ ငါးခြောက် စသည်တို့ကိုလည်း ရှောင်ရ

ပေမည်။

ထို့ပြင် မိမိတို့အိမ်ထောင်စဉ် 'ဂေါက်' အဆစ်ရောင်ရောဂါ ရှိသူများလည်း ပါတတ်ပါသည်။ အချို့ရောဂါသည် (ကူးစက် တတ်သော ရောဂါမဟုတ်ပါ။) ရောဂါရှင်သည် နေ့စဉ် ရေကို များများသောက်သုံးပေးရန် လိုပေသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ စသည်တို့ကိုမူ တစ်နေ့နှစ်ခွက် (သို့) သုံးခွက်သောက်လိုက သောက်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာအစားအစာအနက်မှ ငါးဥအမျိုးမျိုး၊ အသည်းအမြစ် စသော ဝမ်းတွင်းကလိစာများ၊ ငါးသေတ္တာငါး စသည်တို့ကို ရောဂါရှင်သည် လုံးဝ မစားဘဲ ရှောင်ရပေမည်။

ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ အမဲသား၊ ပုစွန်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ခရမ်းသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မှို၊ သြဇာသီး... စသည့် အစားများကို ရောဂါထချိန် တွင် ရှောင်ရန်လိုပါသည်။

ဆန်နှင့် ဆန်ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ ဂျုံနှင့် ဂျုံထွက်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥနှင့် အထက်ဖော်ပြပါအသီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှလွဲ၍ ကျန်ဟင်းသီး ဟင်းရွက် အားလုံးတို့ကို ဂေါက်ရောဂါရှင်သည် အဓိကထား၍ စားသုံးသင့်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ထမင်းပိုင်းကို နေ့စဉ် စီမံချက်ပြုတ်ရသော အိမ်ရှင်မများအတွက် မိမိတို့ မိသားစုအားလုံးအတွက် သင့်လျော် ပြည့်စုံသော မြန်မာဆန်ဆန် ထမင်းပိုင်းကလေးကို အထူးဂရုပြု ပြင်ဆင်လိုက်ကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

၅၂ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းခေ)

ဟင်းလျာပုံစံ (၁)

- နံနက်အိပ်ရာထ ထမင်းနှင့် တို့ဟူးသုပ်။
- နံနက်စာ တို့ဟူးသုပ်နှင့် ဟင်းနုနယ်ဟင်းချို။
- နေ့လယ်စာ ထန်းလျက်နှင့် ရေနွေးကြမ်း။
- ညနေစာ ပဲသီးတောင့်နှင့် မြေပဲထောင်း သနပ်။

အစားအစာ အချိန်အဆ

ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
တို့ဟူး	၃၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၂ ကျပ်ခွဲသား
မြေပဲ	၅ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၁၀ ကျပ်သား
ဟင်းနုနယ်	၂ စည်း
ပဲသီးတောင့်	၂ စည်း

ချက်ပြုတ်နည်း

တို့ဟူးသုပ်

- တို့ဟူးကို ဈေးမှ အတုံးလိုက်ဝယ်ပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပြီး ကြော်ပါ။
- မြေပဲလှော်ပြီး ထောင်းပါ။
- နောက် တို့ဟူး၊ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲထောင်း

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၅၃

- မှုန့်နှင့် မန်ကျည်းရည်ကို လိုသလိုဖျော်၍ထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန် လိုသလို ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည်ထည့်ပြီး ရောနယ်ပါ။

ပဲသီးတောင့်သနပ်

- ပဲတောင့်ရှည်သီးကို ခပ်စိမ်းစိမ်း ရေနွေးဖြောပြီး လှီးပြတ်ပါ။
- မြေပဲကိုလှော်ပြီး ထောင်းထားပါ။
- ၎င်းနောက် ပဲသီး၊ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲမှုန့်နှင့် ရော၍နယ်ပါ။
- ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည်ကို လိုသလိုထည့်ပါ။

ဟင်းလျာပုံစံ (၂)

- နံနက်အိပ်ရာထ ထမင်းနှင့် ပဲခြမ်းကြော်သုပ်။
- နံနက်စာ ပဲငါးပိအစိုနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း။ ကန်စွန်းရွက်ပြုတ် တို့စရာ။
- ညနေစာ မြေပဲထောင်းနှင့် ကန်စွန်းရွက်သုပ်။ ပဲငါးပိနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း။

အစားအစာ အချိန်အဆ

ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၅ ကျပ်သား

၅၄ ❖ စင် (တိုင်းရင်းစေ)

ပဲငါးပိ အစို	၁၀ ကျပ်သား
မြေပဲ	၁၀ ကျပ်သား
ပဲခြမ်းကြော်	၅ ကျပ်သား
ကန်စွန်းရွက်	၃ စည်း

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲငါးပိနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း

- ငရုတ်သီးအပွ ညက်အောင်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူပါ ရောထောင်းထားပါ။
- ဆီသတ်ပြီး ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန် နီ/ဖြူ ထောင်းများကို ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန် တစ်ဝက်ခွမ်းလျှင် ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းများကို ထည့်ပြီး ခရမ်းချဉ်သီးခွမ်းလျှင် ပဲငါးပိကို ထည့်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် နံနံပင်အနည်းငယ်ကို အုပ်ပြီး မီးပေါ်မှချပါ။

ကန်စွန်းရွက်နှင့် မြေပဲထောင်းသုပ်

- ကန်စွန်းရွက်ကို ခပ်စိမ်းစိမ်းပြုတ်၍ လှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ကြော်ပါ။
- မြေပဲကိုလှော်ပြီး ထောင်းထားပါ။

ပြန်စာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၅၅

- ၎င်းနောက် ကန်စွန်းရွက်ကို ဆီချက်၊ ကြက်သွန်နီကြော် မြေပဲမှုန့်နှင့် ရောနယ်ပြီး ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည် လိုသလိုထည့်ပါ။

ဟင်းလျာပုံစံ (၃)

နံနက်အိပ်ရာထ	ကောက်ညှင်းပေါင်းနှင့် နှမ်းထောင်း။
နံနက်စာ	ငါးဆီပြန်ဟင်း၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလှော်၊ ငါးပိဖျော်၊ နံနံပင်တို့စရာ။
ညနေစာ	ငါးဆီပြန်ဟင်း၊ ဖဲသီးတောင့်ကြော်၊ ငါးပိဖျော်၊ နံနံပင်တို့စရာ။

အစားအစာ အချိန်အထ

ကောက်ညှင်းနို့ဆီဘူး	၁ ဘူး
ငါး	၃၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကန်စွန်းရွက်	၄၀ ကျပ်သား (၄ စည်း)
ချဉ်ပေါင်ရွက်	၁၀ ကျပ်သား (၃ စည်း)
ပဲသီးတောင့်	၂၅ ကျပ်သား (၂ စည်း)
နံနံပင်	၂ စည်း
မျှင်ငါးပိ	၂ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

ငါးဆီပြန်ဟင်း (ရခိုင်ဟင်း)

- ငါးကို အကြေးခွဲများစင်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အကောင်လိုက် (သို့မဟုတ်) အတုံးလိုက် ရေဆေးပါ။
- လှိုသလောက် အရွယ်တော်တုံးပါ။
- ဆား၊ နနွင်းတို့နှင့် နယ်ထားပါ။
- ငရုတ်သီး ၅-၆ တောင့်လောက် သေသေချာချာ ညက်အောင် ထောင်းပါ။
- ငရုတ်သီးထောင်းထဲတွင် ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ၂-၃ ဥလောက် ရော ထောင်းပါ။
- ဆီကျက်အောင်ချက်ပြီး ငါးအနည်းငယ်ကျက်အောင် ကြော်ပြီး ဆယ်ယူထားပါ။
- ငရုတ်သီးထောင်းကို ဆီထဲတွင်ထည့်၍ ကျက်အောင်မွှေပေးပြီး ငါးကိုထည့်၍ ရေ သင့်လျော်သလိုထည့်ပါ။
- ရေကုန်ပြီး ဆီပြန်လာလျှင် နံနံပင်အနည်းငယ်အုပ်၍ အိုးကို မီးပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။

ကန်စွန်းရွက်နှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက် ဟင်းလျော်ချက်နည်း

- ကန်စွန်းရွက်နှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို မသင်မီ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။

- ကန်စွန်းရွက်တခြား ချဉ်ပေါင်ရွက်တခြားစီ သင်ထားပါ။
- ကန်စွန်းရွက်ကို ငါးပိ၊ ဆား အနည်းငယ်စိထည့်ပြီး မီးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ကန်စွန်းရွက်နွမ်းသွားသောအခါ သင်ပြီးထားသော ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၃-၄ တောင့် ချိုးထည့်ပါ။
- ဟင်းအိုးချခါနီးမှာ နံနံပင်ဖြစ်စေ၊ ပင်စိမ်းရွက်ဖြစ်စေ အနည်းငယ် ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်မှ ချလိုက်ပါ။

ပဲသီးတောင့်ကြော်ချက်

- ပဲသီးတောင့်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး အရွယ်တော် လှီးဖြတ်ပါ။
- ဆီချက်၍ ကြက်သွန်နီတစ်ဥလောက် ပါးပါးလှီးပြီးကြော်ပါ။
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ဖြစ်စေ၊ ငါးဖြစ်စေ ထည့်နိုင်ပါသည်။
- ပြီးလျှင် ပဲသီးတောင့်များကိုထည့်၍ ကျက်ရုံသာကြော်ပါ။
- ငါးပိရည် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ဆား အငန့်အပေါ့ မြည်းကြည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် (တရုတ်ငံပြာရည် အနည်းငယ်ထည့်နိုင်ပါသည်။)

ငါးပိထောင်း

- ငရုတ်သီးစိမ်း (၁၀)တောင့်လောက် မီးဖုတ်၊ ငါးပိကိုလည်း မီးဖုတ်ပြီး ငရုတ်သီးစိမ်းကို ညက်အောင်ထောင်း၍

ချက်ပြုတ်နည်း

ရွှေဖရုံသီးနှင့် မုန့်ညင်းရွက်ကြော်ချက်

- ရွှေဖရုံသီး အခွံနွှာပြီး တုံးပါ။
- ကြက်သွန်နီလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။
- ပုစွန်ခြောက်ထောင်းထည့်ပြီး ရွှေဖရုံသီးထည့်ပါ။
- ရေသင့်လျော်ရုံထည့်၍ ရွှေဖရုံသီးနူးအောင်ချက်ပါ။
- ရွှေဖရုံသီးချက်၍နူးသော် မုန့်ညင်းရွက် ရေဆေးပြီး လှီးဖြတ် ထည့်၍ ဆူအောင်ချက်။ အပေါ့အငန် ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည်ခတ်ပါ။

ပဲသီးသနပ်

- ပဲသီးကို ခပ်စိမ်းစိမ်းပြုတ်ပြီး ကြိုက်သလိုလှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီလှီး၍ ဆီချက်ပါ။
- လှီးပြီးပဲသီး ဆီချက်နှင့် နှမ်း ရောနယ်၍ ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည် လိုသလိုထည့်ပါ။

ဟင်းလျာပုံစံ (၅)

- နံနက်အိပ်ရာထ** ဗယာကြော်သုပ်နှင့် ထမင်း။
- နံနက်စာ** ပဲနီလေးဟင်းချို၊ ပုစွန်အိတ်၊ ချဉ်ပေါင်နှင့် မျှစ်ကြော်။
- ညနေစာ** နံနက်စာအတိုင်း။

- ကြက်သွန်ဖြူ တစ်ဥလောက် ထည့်ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီး ညက်လျှင် ငါးပိ၊ ဆား အနည်းငယ် ထည့်ထောင်းပါ။ (ငါးပိ၊ ဆားကို သံပရာရည်နှင့် ဖျော်ပြီး အတိုအမြှုပ်နှင့် စားနိုင်ပါသည်။)

ဟင်းလျာပုံစံ (၄)

- နံနက်အိပ်ရာထ** ထမင်းနှင့် ဘဲဥခေါက်ကြော်။
- နံနက်စာ** ငါးကလေးခြောက်ကြော်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မုန့်ညင်းရွက်ကြော်ချက်။
- နေ့လယ်စာ** ထန်းလျက်နှင့် ရေခွေးကြမ်း။
- ညနေစာ** ပဲသီးသနပ်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မုန့်ညင်းရွက်ကြော်ချက်။

အစားအစာ အမျိုးအဆ

- ဆီ** ၁၀ ကျပ်သား
- ဘဲဥ** ၁ လုံး
- ရွှေဖရုံသီး** ၅၀ ကျပ်သား
- ထန်းလျက်** ၁၅ ကျပ်သား
- ပဲသီး** ၄ စည်း (အစည်းသေး)
- မုန့်ညင်းရွက်** ၁ စည်း
- ပုစွန်ခြောက်** အဝက်သား
- ငါးကလေးခြောက်** ၁၀ ကျပ်သား

၆၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

အစားအစာ အချိန်အထ

ဗယာကြော်	၁၀	ခု
ပုစွန်ဆိတ်	၂၅	ကျပ်သား
ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
မျှစ်	၁၅	ကျပ်သား
ပဲနီလေး	၂၀	ကျပ်သား
မျှင်ငါးပိ		ငါးမတ်သား
ချဉ်ပေါင်	၆	စည်း

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲနီလေးဟင်းချို

- ပဲနီလေးကို ရေဆေးပြီး နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်နှင့် ရေ သင့်လျော်ရုံထည့်ပြီး ပဲနီလေးနူးအောင် ပြုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပြီးထည့်ပါ။
- ပဲဟင်း အပျစ်အကျ လိုသလို ရေထည့်ပြီး ဆူအောင်ချက်၍ ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည် သင့်လျော်ရုံခတ်ပါ။

ပုစွန်ဆိတ်၊ ချဉ်ပေါင်နှင့် မျှစ်ကြော်

- ပုစွန်ဆိတ်နှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ရေဆေးပြီး သင်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို လှီး၊ ငရုတ်သီးနှင့်ထောင်းပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၆၁

- နနွင်းအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- နောက် ငရုတ်သီးထောင်းပါ။
- ချဉ်ပေါင် ရွက်ကိုထည့်၍ ကြော်အောင်မွှေပြီး ပုစွန်ဆိတ်နှင့် မျှစ်ပြုတ်ထည့် ကြော်ပါ။
- မျှင်ငါးပိ၊ ငံပြာရည် သို့မဟုတ် ဆားခတ်၍ ရေခန်းအောင် ကြော်ပါ။

ဟင်းလျာပုံစံ (၆)

နံနက်အိပ်ရာထ	ထမင်းကြော်။
နံနက်စာ	ငါးမုတ်ကြော်ပေါင်း၊ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းချို၊ ငါးပိရည်၊ မျှစ်ပြုတ်တို့။
နေ့လယ်စာ	ကန်စွန်းဥပြုတ်။
ညနေစာ	ငါးမုတ်ကြော်၍ပေါင်း၊ ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းချို၊ ငါးပိရည်၊ ဝေါက်ပန်းဖြူ ပြုတ်တို့။

အစားအစာ အချိန်အထ

ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
ငါးမုတ်	၄၀	ကျပ်သား
မျှစ်	၂၅	ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၁	ကျပ်သား

၆၂ ♦ ဝင်း(တိုင်းရင်းစေ)

ကန်စွန်းဥ	၅၀ ကျပ်သား
ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	၂ စည်း
ပေါက်ပန်းဖြူ	၂ စည်း
ငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ချက်ပြုတ်နည်း

ငါးမုတ်ကြော်ပေါင်း

- ငါးမုတ်ကို ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်နှင့်နယ်ပြီး ကြော်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ဆီသတ်၍ ငါးမုတ်ကြော် ထည့်ပါ။
- ရင်းနောက် ပဲငံပြာရည် သင့်လျော်ရုံထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။

ဟင်းလျာပုံစံ (၇)

နံနက်အိပ်ရာထ	ပဲပြုတ်နှင့် ထမင်းကြော်။
နံနက်စာ	အမဲခြောက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း။
နေ့လယ်စာ	ထန်းလျက်နှင့် ရေခွေးကြမ်း။
ညနေစာ	မန်ကျည်းရွက်ဟင်းချို၊ ငါးပိရည်၊ ပဲသီးပြုတ်တို့။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ♦ ၆၃

အစားအစာ အချိန်အစာ

အမဲခြောက်	၁၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
မန်ကျည်းရွက်	၁၀ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား
ပဲပြုတ်	၁၀ ကျပ်သား
ငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ထန်းလျက်	၁၀ ကျပ်သား
ပဲသီးတောင့်	၂ စည်း

ချက်ပြုတ်နည်း

အမဲခြောက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးဟင်း

- အမဲခြောက်ကို ရေဆေးပြီး သေးသေးတုံးပါ။
- ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်အဖြူ/အနီ ထောင်း၍ နနွင်းမှုန့် ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။
- နောက် အမဲခြောက်ထည့်ပြီး ရေသင့်လျော်ရုံထည့်၍ အမဲခြောက် နူးအောင်ချက်ပါ။
- အမဲခြောက်နူးသော် ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်ခြမ်း ခြမ်းပြီး ထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန် ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည် လိုသလိုထည့်ပါ။

ထိုက်တန်သော ရတနာကလေးများ ဖြစ်လာကြပါမည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော်၏ ရင်သွေးရတနာလူငယ်များသည် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးလူငယ်များ ဘက်စုံကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပါမှ အနာဂတ်နိုင်ငံတော်အတွက် အားကိုးအားထားပြုရသော၊ ဂုဏ်ယူလောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်၊ ပုဂ္ဂိုလ်မော်များ ဖြစ်ထွန်း ပေါ်ပေါက်လာမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် မိခင်နှင့်ကလေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို အဓိကထား အလေးပေးဆောင်ရွက်နေသည်ကို သိရှိရပါသည်။ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၊ ကလေးသူငယ် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများသည် တိုင်းပြည်နောင်ရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားမည့် လုပ်ငန်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

‘ရင်သွေးကျန်းမာ၊ အနာဂတ်ချမ်းသာ’ဆိုသော ကမ္ဘာကျန်းမာရေးနေ့ ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ကလေးငယ်၊ ရင်သွေးငယ်တို့၏ ကျန်းမာရေးသည် တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်အတွက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ကလေးငယ်များသည် မကြာမီသော အနာဂတ်ကာလတွင် နိုင်ငံတော်၏ သားကောင်းရတနာများ ဖြစ်လာကြမည် ဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ်ကာလကပင် ကျန်းမာရေးချွတ်ပွင်းမှုရှိသော လူငယ်များသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူကြီး တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါ။

အနာဂတ်နိုင်ငံတော်အတွက် ကာယဘာဏာလုပ်သားကောင်း

ဆန်း (၃)

အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်ပါ

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် နိုင်ငံသားများ၏ အာဟာရ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအသီးသီး၌ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ နိုင်ငံသားတို့၏ အာဟာရအခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးသည့် လုပ်ငန်းများသည် အရေးကြီးသည့်ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိလေသည်။

ကလေးသူငယ်များသည် နိုင်ငံအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် သယံဇာတပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တိုင်းပြည်၏ အရည်မသွေးရသေးသော ကျောက်မျက်ရတနာကလေးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုရတနာကလေးများကို စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလိုက်မည်ဆိုပါက နိုင်ငံတော်အတွက် အဖိုးအနုဂ္ဂ

၆၆ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းမေ)

များ ပေါ်ထွက်လာရေးအတွက် ယနေ့လူငယ်များသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်တို့ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် မိခင် (အိမ်ရှင်မ)တို့အပေါ်တွင်လည်း မူတည်လေရာ စနစ်တကျ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဘယများ ကျရောက်နိုင်သည့်ဘေးမှ ကာကွယ်ပေးရပါမည်။

ကလေးများကို နို့စို့အရွယ်၊ မူကြိုအရွယ်၊ ကျောင်းသားအရွယ်၊ ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်...ဟူ၍ အသက်အလိုက် အရွယ်အသီးသီး ပိုင်းခြားထားပါသည်။ နို့စို့အရွယ်ဆိုသည်မှာ မွေးစမှ အသက် နှစ်နှစ်အထိ ကလေးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မူကြိုအရွယ် ကလေးဆိုသည်မှာ အသက် (၁)နှစ်မှ (၅)နှစ်အထိ ကလေးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားအရွယ်ဆိုသည်မှာ မူကြိုအရွယ် လွန်မြောက်ချိန်မှ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ် မရောက်မီ ကြားအရွယ်ဖြစ်သည်။ ဤအရွယ်ကလေးများမှာ အများအားဖြင့် မူလတန်းကျောင်းသားအရွယ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

ထိုမူကြိုကလေးများသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအား မဖွံ့ဖြိုးသေးသော ရောဂါအသွယ်သွယ် ဖြစ်ပွားလွယ်သော အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍လည်း စပ်ကူးမတ်ကူးအချိန်ဖြစ်နေပါသည်။ မိခင်နို့ရည်တစ်ခုတည်းနှင့်လည်း ဤအရွယ်တွင် အာဟာရ မလုံလောက်ခြင်း၊ လူကြီးများစားသော အစားအစာများကိုလည်း မိမိဘာသာ ကောင်းစွာမစားတတ်သေးခြင်း

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း၊ မျက်နှာညှိုးပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၆၇

စသော အကြောင်းများကြောင့် စပ်ကူးမတ်ကူးအချိန်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤအရွယ်သည် ကြီးထွားတိုးတက်မှုနှုန်း မြင့်ပြီး အာဟာရဓာတ် အများဆုံးလိုနေသော အချိန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ကိုယ်တွင်းခုခံမှုစွမ်းအား မရှိသည့်အတွက် အခြားရောဂါဘယများလည်း လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်နိုင်သောအချိန် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိခင်(အိမ်ရှင်မ)များသည် မူကြိုအရွယ် ကလေးများကို ဂရုစိုက်ပြီး အာဟာရပြည့်သော အစားအစာများ ကျွေးမွေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအရွယ် ကလေးများသည် လူကြီးများ စားသကဲ့သို့ တစ်နေ့တွင် (၂)ထပ်တည်း စားသုံးရုံဖြင့် ခလုံလောက်ပါ။ လူကြီးများစားသကဲ့သို့ တစ်ထိုင်တည်းလည်း အဝ မစားနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကလေးများကို တစ်နေ့လျှင် ထမင်းအနည်းဆုံး (၃)ထပ်ကျွေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်အချိန်များ၌လည်း အာဟာရပြည့်ဝသော သရေစာများ၊ ဥပမာ ငှက်ပျောသီး၊ မြေပဲဆုပ်၊ ကုလားပဲဆုပ်၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ဘိန်းစုန့်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း...စသော မုန့်များကိုလည်းကောင်း၊ ရာသီပေါ်သစ်သီးများကိုလည်းကောင်း ကျွေးမွေးသင့်ပါသည်။

ကလေးများကို ထမင်းဆီဆမ်းကျွေးသော မြန်မာ့ထုံးစံလေ့သည် ကောင်းသောလေ့ဖြစ်သောကြောင့် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းသွားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထမင်းကို ဆီဆမ်းခြင်းအားဖြင့် ဝေဇာဏနည်းနည်းနှင့် အင်အားဓာတ်များများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

၆၈ ❖ ခင်း(တိုင်းရင်းမေ)

ထမင်းကို ဆီဆမ်းခြင်းအားဖြင့် အချိန်အဆမများသော်လည်း အင်အားဓာတ်ကောင်းစွာ ရရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစုစားသော ဟင်းသည် ချဉ်ရည် (သို့မဟုတ်) ဟင်းချိုဖြစ်နေလျှင် ကလေးကို ဆီထပ်ထည့်၍ ကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆီပြန်ဟင်းဖြစ်နေလျှင် အဆီအနှစ်နှင့်အုပ်၍ ကျွေးရပါမည်။ မိသားစုဟင်းတွင် အသားငါးမပါလျှင် ထမင်းဆီဆမ်းကို ပုစွန်ခြောက်မှုန့်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ငါးခြောက်ဖုတ်နှင့်ဖြစ်စေ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

အသားဟင်းချက်သောအခါ ကလေးငယ် စားနိုင်ရန် အတွက် အသားတုံးတို့ နပ်နပ်စဉ်းပြီး ကျွေးရပါမည်။ ဟင်းရွက်ကျွေးသောအခါ သေးသေးလှီးပြီး ကြော်၍ဖြစ်စေ၊ သုပ်၍ဖြစ်စေ ဟင်းထဲမှ ဟင်းရွက်များကို ချေ၍ဖြစ်စေ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

သစ်သီးများကိုကျွေးရာတွင် ဒေသအလိုက် ရာသီပေါ် လွယ်ကူသော အသီးများကို ကျွေးရပါမည်။ ဥပမာ ငှက်ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ သရက်သီး၊ မာလကာသီး စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်အတွက် ပြင်ဆင်ပြီး ထည့်ကျွေးသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကိုလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စားရပါမည်။ မည်မျှ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးစေကာမူ ကလေးငယ်များကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးရာတွင် သန့်ရှင်းမှုမရှိလျှင် ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုများ ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်ပါသည်။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းခိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၆၉

မူကြိုကလေးငယ် (သို့မဟုတ်) အသက်တစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် တစ်နေ့တာ အနည်းဆုံးလိုသော အာဟာရ

ဆန်	နို့ဆီဘူးဝက်
ဆီ	၅ မတ်သား
အသား	၂ ကျပ်ခွဲသား (သို့မဟုတ်)
ငါး	၅ ကျပ်သား (သို့မဟုတ်)
ဝဲ	၃ ကျပ်သား (သို့မဟုတ်)
ဘဲဥ/ကြက်ဥ	၁ လုံး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်	၃ ကျပ်သား
ထန်းလျက်	၂ ကျပ်သား

ငါးသလောက်ပေါင်း

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးသလောက်(သို့မဟုတ်)	၅၀ ကျပ်သား
ငါးကြင်း(သို့မဟုတ်)	
ရွှေငါး(ခေါ်)ပင်လယ်ငါး	
ရှလကာရည်(အကြမ်းပန်းကန်)	၁ လုံး
ငံပြာရည်	၂ ကျပ်ခွဲသား



၇၀ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်း သင့်ရုံ
ဆီ ၁၀ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးကို အကောင်လိုက် အကြေးခွံကိုပြီး ရေဆေးပါ။
- ပြီးမှ ဖိုက်ခွဲ၍ အူများထုတ်ပစ်ပါ။
- ငါးကိုမွှမ်းပြီး ငံဖြာရည်၊ ဂျလကာ ရည်တို့ကို အသားထဲ ဝင်အောင် နယ်ပြီး နာရီဝက်ခန့်ထားပါ။
- ပေါင်းမည့်အိုးတွင် ကြံကို ပြားအောင်ထု၍ ခံပြီး ငါးကို တင်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ရေ၊ ဆီတို့နှင့် အတူ ရောထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- မီးငွေ့ငွေ့နှင့် ပထမတစ်ရေခန်းလျှင် နောက်တစ်ရေ ထပ် ထည့်ပြီး နူးလျှင် ကျက်ပါပြီ။



အမဲသား (သို့မဟုတ်)
ဆိတ်သားကဘတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

အမဲသား/ဆိတ်သား ၅၀ ကျပ်သား
ဆီ ၁၀ ကျပ်သား

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၇၁

ကြက်သွန်နီ ၆ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ
ချင်း လက်တစ်ဆစ်ခန့်
ခရမ်းချဉ်သီး ၁၀ ကျပ်သား
မဆလာ အသေးတစ်ထုပ်
ငရုတ်သီးစိမ်း ၅ တောင့်
ဒိန်ချဉ်(ခွန်းကြီး) ၂ ခွန်း
ဆား၊ နနွင်း သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- အသားကို အရွယ်တော်အတုံးများတုံး၍ ဆား၊ နနွင်း၊ ဒိန်ချဉ် တို့ နယ်၍ တစ်နာရီခန့်ထားပါ။
- ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို ညက်ညက်ထောင်း၍ ဆီသတ် ပြီး အသားများကို ထည့်မွှေပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ မီးအေးအေးဖြင့် နှပ်ပါ။
- အသားများနူးမှ ကြက်သွန်နီအကွင်းလိုက် ထူထူလှီးပြီးသား၊ ခရမ်းချဉ်သီး အကွင်းလိုက်နှင့် ငရုတ်သီးစိမ်း ထက်ပိုင်း ချိုးတို့ကို ထည့်ပါ။
- မဆလာအုပ်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ မုန့်မီးခင် ချပါ။



အာလူးကတ်တလိတ်ကြော်

ငါးကြင်းပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

အာလူး	၂၅	ကျပ်သား
ဆိတ်သား	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၆	ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂	ဥ
ဂျုံမှုန့်(ဇွန်းကြီး)	၂	ဇွန်း
မဆလာ	၁	ထုပ်
ငံပြာရည်၊ ဆား		သင့်ရုံ
ဆီ	၁၀	ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- အာလူးကိုပြုတ်၍ ထောင်းပြီး ဂျုံမှုန့်နှင့် ဆား အနည်းငယ် ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ဆိတ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- ဆား၊ မဆလာ၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် သမအောင်ပြုပြီး ဆီအိုးတွင် ထည့်လုံးပါ။
- ထောင်းထားသော အာလူးနှင့် ဂျုံမှုန့်ကို အပြားပြုလုပ်ပြီး အသားများကို အလယ်ထည့်၍ ဌာပနာပြီး ကြော်ပါ။ နီရောင်သမ်းလာလျှင် ချပါ။

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးကြင်းသား	၅၀	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅	ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅	ဥ
ချင်း		လက်တစ်ဆစ်
တရုတ်ငံပြာရည်(အနောက်)	၁	ဇွန်း
ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၄	လုံး
ပဲငါးပိ(ဇွန်းကြီး)	၃	ဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်	၁၀	တောင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးကြင်းကို အရွယ်လှလှတုံးပါ။
- ပြီးလျှင် ဆား၊ နနွင်းမှုန့်ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ငါးကြော်ပါ။ မကျက်တကျက် ကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပဲငါးပိနှင့် အရောင်တင်၊ တရုတ်ငံပြာရည် အနောက် ထည့်ပြီး လှန်ပေးပါ။
- ကြက်သွန်နီနှင့် ခရမ်းချဉ်သီး အကွင်းလိုက်လှီးပြီး ထည့်ပါ။
- ချင်းပါးပါးလှီး အုပ်ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ထပ်ထည့်ပါ။

၇၄ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းပေ)

- ပြီးလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ဖျန်းပါ။
- ငါးနပ်လျှင် သုံးဆောင်ပါ။
- တရုတ်နံနံပင် နောက်ဆုံးမှ ထည့်အုပ်ပေးပါ။



၁၂ မျိုးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား(အသား)	၅ ကျပ်သား
အသည်းအမြစ်	၁ စုံ
ဂေါ်ဖီထုပ်	၅ ကျပ်သား
ပန်းဂေါ်ဖီ	တစ်ခြမ်း
ခဝဲသီး	၁ တောင့်
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ဘဲဥ	၁ လုံး
မြူစွမ်း	၁ ခေါင်း
ကြက်သွန်မြိတ်	၁ ပင်
ဆီ(ဖွန်းကြီး)	၁ ဖွန်း
မိုးခြောက်, ပန်းခြောက်	အနည်းငယ်
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၇၅

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သားကို အသားထွင်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- အရိုးများ ပြုတ်၍ စစ်ထားပါ။
- အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီတစ်ဖွန်းဖြင့် ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပါ။
- ၎င်းနောက်မှ အရိုးပြုတ်ရည်များထည့်ပါ။
- အမြစ်၊ အသည်း၊ ဆားနှင့် အသားများပါထည့်ပါ။
- စားခါနီးမှ ဘဲဥ၊ အသီးအရွက် မြူစွမ်းတို့ကို ခတ်ပါ။
- ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်ကောင်း ခတ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ရုပ်ဟင်းချို

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရုပ်အကောင်လေးများကို ရေဆေး၍ အိုးတွင်ထည့်ပြုတ်ပါ။
- အခွံများ အလိုအလျောက်ကွဲသွားပါလိမ့်မည်။
- အပေါ့၊ အငန် စပ်၍ အရည်ကိုသောက်၊ အတွင်းသားလေးများကို စားနိုင်ပါသည်။



၇၆ ❖ စင်(တိုင်းရင်းမေ)

ရှပ်နှင့် ချဉ်ပေါင်ကြော်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရှပ်ကောင်လေးများကို ခွဲပြီး အထဲမှအသားနှင့် အရည်ကို ထုတ်ယူပါ။
- ၎င်းကို ရေမဆေးဘဲ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မျှင်ငါးပိ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် မွှေကြော်ပါ။



ငါးဖယ်ရေချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးဖယ်	၂၅	ကျပ်သား
ဆီ	၃	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃	၂
ကြက်သွန်ဖြူ	၃	၂
စပါးလင်၊ ချင်း	အနည်းငယ်(သင့်ရုံ)	
ကြက်သွန်မိတ်	တစ်ပင်	
ငရုတ်သီး	၄	တောင့်
နံနံပင်	အနည်းငယ်	
ဆား	သင့်ရုံ	
ငံပြာရည်(ဇွန်းကြီး)	၂	ဇွန်း

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၇၇

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးဖယ်ကိုခြစ်ပါ။
- အသားများကို ဆား၊ နနွင်းနယ်ထားပါ။
- အရိုးကို ခေါင်းဖြုတ်ပြီး ချင်း၊ စပါးလင် ထောင်းထားသည်များကို ဆီသတ်လိုက်ပါ။
- ငါးဖယ်ကို ကြီးကြီးလုံး၍ ငါးပြုတ်အိုးထဲမှာ ထည့်ပြုတ်ပါ။
- ကျက်လျှင် ဆက်ပြီး လေးထောင့်အတုံး ရွယ်ရွယ်လေးလှီးပါ။
- ငရုတ်သီးဆီသတ်ထားသောအိုးထဲ ထည့်၍ မွှေပြီး ငါးဖယ်ကို ဆီသတ်ပါ။
- အရိုးပြုတ်အိုးမှ အရိုးများကို ဆယ်ပြီး ငရုတ်သီး ငါးဖယ်ဆီသတ်တို့ကို လောင်းထည့်လိုက်ပါ။
- ဆူလျှင် ကြက်သွန်မိတ်နှင့် နံနံပင်ကို ခတ်ပါ။
- စားခါနီး ထံပရာရည် အနည်းငယ် ညှစ်ဆမ်း၍ သောက်နိုင်ပါသည်။ အစပ်ကြိုက်ပါက ငရုတ်သီးစိမ်း ပါးပါးလှီး၍ သောက်ပါ။



ငှက်ပျောဖူးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငှက်ပျောဖူး	၁	ဖူး
ပုစွန်ခြောက်	၃	ကျပ်သား

၇၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ကြက်သွန်နီ/ဖြူ	၃	၂
ငရုတ်သီး	၅	၅
ဆီ	၅	ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၅	၅
ဆား၊ နနွင်း		သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငှက်ပျောဖူးအား ဦးစွာ အပေါ်ခွဲများကိုခွာပြီး ရိတ်ရိတ်လှိပ်ပါ။
- လှီးပြီးပါက ဆားနှင့် နှစ်ခါလောက်နယ်၍ ဆေးပစ်ပါ။
- ၎င်းဆေးပြီးသား ငှက်ပျောဖူးအား ငရုတ်၊ ကြက်သွန်နီ/ဖြူ၊ ပုစွန်ခြောက်ထောင်းပြီးသားနှင့်အတူ ငံပြာရည်နှင့်ရော၍ ဆီ၊ ဆား လိုသလောက်ထည့်ပါ။
- အိုးတွင် သမအောင်မွှေပြီး ချပါ။

◆ ကင်းပုံကြော်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကင်းပုံအကောင်မှ ကျောရိုးကိုထုတ်ယူပါ။
- ဦးခေါင်းမှ မင်အိတ်ကို မပေါက်အောင်ထုတ်ပါ။
- ၎င်းကို ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၇၉

- ကင်းပုံကြော် (သို့မဟုတ်) ပြုတ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ခေါက်ဆွဲ စသည်တို့ဖြင့်ကြော်လျှင် အလွန်အရသာရှိပါသည်။

◆ ကတ်ကြေးကိုက်ကြော်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ညှပ်ခေါက်ဆွဲကို ကင်းပုံကြော် (သို့မဟုတ်) ဝက်သား (သို့မဟုတ်) ပုစွန်၊ အသည်းအမြစ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ငရုတ်သီး အရောင်တင်မှုန့် အနည်းငယ်၊ ဗင်နီဂါတို့ဖြင့် ကြော်ပါ။

◆ ငါးခူဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးခူ	၅၀	ကျပ်သား
ဆီ	၇	ကျပ်ခွဲသား
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၃	၂
ကြက်သွန်ဖြူ	၂	၂
ချင်း		လက်တစ်ဆစ်
ငံပြာရည်၊ ဆား၊ နနွင်းမှုန့်		သင့်ရုံ

၈၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးခူကို အရိအရွဲများ ကုန်စင်အောင် ပွတ်တိုက် ဆေးကြောလျက် မွန်းပြီး အတော်အသင့်ပိုင်းပါ။
- ၎င်းကို ဆား၊ နနွင်း နယ်လျက် ဆီဖြင့်ကြော်ပါ။
- အနည်းငယ်ကြွပ်လျှင် ဆယ်ထားပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ရောထောင်းပြီးထားတာများနှင့် ဆီသတ်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးနွမ်းလျှင် ငါးခူကြော်ပြီးသားကို ထည့်မွှေပါ။
- ၎င်းနောက် ရေအနည်းငယ်နှင့် ငံပြာရည်ထည့်လျက် ဆီပြန်လျှင် ချပါ။

ဘဲဥမွှေချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဘဲဥ	၅ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ခရမ်းချဉ်သီး	၁၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်
ဆား၊ နနွင်းမှုန့်၊ ငရုတ်သီး	သင့်ရုံ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ စာ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဘဲဥများကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်လျက် ခေါက်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။
- ၎င်းနောက် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးများပါ ထည့်၍ မွှေပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးများ နွမ်းသွားလျှင် ဘဲဥခေါက်ပြီးသားကို ထည့်၍ မွှေပါ။
- ငံပြာရည်၊ ဆားတို့ကိုပါ ထည့်ပါ။
- ဘဲဥကျက်သည်အထိ စောင့်မွှေပေးပါ။
- ဘဲဥကျက်လျှင် အပေါ့အငန်မြည်း၍ ချပါ။

ကုလားပဲဟင်း(အချို)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကုလားပဲ	၂၀ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ-ဖြူ ချင်း	သင့်ရုံ

၈၂ ❖ ဧင် (တိုင်းရင်းစေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကုလားပဲဟင်းချို ချက်လိုလျှင် အခွံ၊ အပိုက်သရိုက်များ ပထမ သန့်စင်ပါ။
- ရေစစ်စစ်ဆေး၍ ရေစိမ်ထားပါ။
- တစ်နာရီကြာလျှင် အိုးတစ်လုံးတွင် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- နူးပြီးပဲများကို ထောင်းသော် အခြမ်းမပျက်၍သော် ချက်စားနိုင်ပါသည်။ ကြတ်သွန်ဖြူ-နီ တစ်ဥစီနှင့် ချင်းထောင်းပြီး သားများကို နီလာအောင် ဆီသတ်ပါ။ ပဲများကိုထည့်၍ အပေါ့၊ အနေမြည်းပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



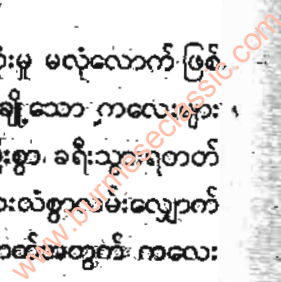
အခန်း (၄)

ကျောင်းသားအရွယ်နှင့် အာဟာရ

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ သုတေသနပြုလုပ်ချက်များအရ ကျောင်းသားအရွယ်တွင် အာဟာရချို့တဲ့မှုများ အဖြစ်များတတ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

ဤအရွယ်တွင် အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ခြင်းမှာ အများအားဖြင့် ရေရှည်အင်အားဓာတ် မလုံလောက်မှု၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေများကြောင့် ချို့တဲ့မှုဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ဤအရွယ်တွင် အာဟာရဓာတ် စားသုံးမှု မလုံလောက် ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းများစွာရှိလေသည်။ အချို့သော ကလေးများမှာ အိမ်နှင့် ကျောင်း ဝေးသဖြင့် ပင်ပန်းကြီးစွာ ခရီးသွားရတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် တောနယ်များတွင် ဝေးလံစွာလမ်းလျှောက်ရသောအခါ ကုန်ခန်းသွားသော အင်အားစေ့စပ်မှုကလေး



၏ နံနက်စာမှာ လုံလောက်မှု ရှိချင်မှရှိပေမည်။ အထူးသဖြင့် မိတနစ်ပါးလုံး နံနက်စောစော အလုပ်ခွင်ဆင်းကြရသော တောင်သူ လယ်သမားကလေးများတွင် ဤပြဿနာမျိုး အဖြစ်များတတ် ပေသည်။

အင်အားနှင့် အသားဓာတ်တို့ မပြည့်ဝမှုကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီး ထွားမှု နှေးကွေးနိုင်သည့်အပြင် ဤကျောင်းသားအရွယ်တွင် အဖြစ်များသော အာဟာရဆိုင်ရာ အခြားရောဂါများမှာ သွေးအား နည်းရောဂါ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများ လည်း ဤအရွယ်တွင် အဖြစ်များတတ်ကြလေသည်။

စားသောက်မှုကို ပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများအတွက် ဤ ကျောင်းသားအရွယ် မိမိတို့အိမ်တွင်ရှိပါက အာဟာရချို့တဲ့မှု မဖြစ်စေရန်အတွက် အထူးဂရုပြုသင့်ပေသည်။

သွေးအားနည်းရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် သံဓာတ်ကြွယ်ဝ သော အစာအာဟာရဖြစ်သည့် အသွေး၊ အသား၊ အသည်း၊ ၃ တစ်မျိုးမျိုးနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို များစွာစားသုံးရန် ပြင်ဆင်ပေးရမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောင်း သားအရွယ် ကလေးငယ်များ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်မှာ သွေးအား နည်းလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဟု သုတေသီတို့က ဖော်ပြထား ကြသည်။

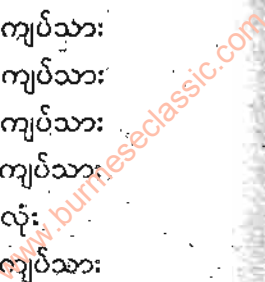
ဤကျောင်းသားအရွယ် ကလေးသူငယ်များ ကြီးထွားရန် လည်းကောင်း၊ လူကြီးများ အသားတိုး ထွားကျိုင်းရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ အနိုင်နီအက်စစ်များ လိုသည်။ ယင်းအမိုင်နို

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၈၅

အက်စစ်များကို စားသုံးသော အစားအစာထဲမှ ပရိုတင်းအသား ဓာတ်က ပေးစွမ်းသည်။ သားငါးများမှရသော ပရိုတင်းများသည် ကြီးထွားမှုကို ပို၍ပေးစွမ်းနိုင်သော သတ္တိရှိသည်မှန်သော်လည်း ပဲ၊ သစ်သီးဝလံများမှ ပရိုတင်းများကို အချိုးကျရောပြီး စားသုံး ပါက ကြီးထွားမှုစွမ်းအားကောင်းကြောင်း အနီးစပ်ဆုံး ပြင်ဆင် စားသုံးစေခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးထွားကျိုင်း၊ သန်မာကြံ့ခိုင်သော အနာ ဂတ်၏ သားကောင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ကြပါစေ။ ဤသည်မှာ အစားအစာ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများ ဖြန့်ဝေလျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ မျှော်လင့်ချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀ နှစ်မှ ၁၂ အရွယ် တစ်နေ့စာလိုအပ်သော အစားအစာ

မြန်မာအစားအစာ	အချိန်အခါ
ဆန်	၁ နို့ဆီဘူး
အသား(သို့)ငါး	၅ ကျပ်သား
ပဲ	၂ ကျပ်သား
ငါးလေးခြောက်	၁ ကျပ်သား
ဟင်းရွက်စိမ်း	၅ ကျပ်သား
ဟင်းသီးဟင်း	၃ ကျပ်သား
သကြား(သို့)ထန်းလျက်	၂ ကျပ်သား
သစ်သီး	၁ လုံး
နွားနို့	၂၀ ကျပ်သား



၈၆ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစား)

၁၃ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အရွယ် တစ်နေ့စာလိုအပ်သော အစားအစာ

မြန်မာအစားအစာ အချိန်အစာ

ဆန်	၂ နို့ဆီဘူး
အသား(သို့)ငါး	၇ ကျပ်သား
ပဲ	၃ ကျပ်သား
ငါးလေးခြောက်	၈ ကျပ်သား
ဟင်းရွက်စိမ်း	၅ ကျပ်သား
ဟင်းသီးဟင်း	၃ ကျပ်သား
ဆီ	၁ ကျပ်သား
သကြား (သို့) ထန်းလျက်	၂ ကျပ်သား
သစ်သီး	၁ လုံး
နှားနို့	၂၅ ကျပ်သား



ပန်းဂေါ်ဖီသနပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပန်းဂေါ်ဖီကြီး	-	တစ်ပွင့်
မုန်လာဥနီ	-	၅ ကျပ်သား
ဂျူးမြစ်	-	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	-	၄ ဖြာ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၈၇

ကြက်သွန်နီ	-	၅ လုံး
သကြား	-	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်
ရှလကာရည်	-	လက်ဖက်ရည်ခွက်သုံးခွက်
ဆီ	-	၅ ကျပ်သား
နမ်း	-	၃ ကျပ်သား
ဆား	-	သင့်ရုံ
ရေတ်သီးပွ	-	၅ တောင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပန်းဂေါ်ဖီကို အရိုးဖက်ခြေလိုက်ပါ။
- ပုံမုန်အရွယ် လှီးဖြတ်ပါ။
- မုန်လာဥနီကို တစ်လက်မအရွယ် အရှည်ဖြတ်၍ အချောင်းလေးများ လှီးဖြတ်ပါ။
- ဂျူးမြစ်ကိုလည်း မုန်လာဥ နီ အရှည်အတိုင်း လှီးဖြတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးပွကို ငလေးစိတ် သို့မဟုတ် ခြောက်စိတ်ခွဲထားပါ။
- အားလုံးကို ဆန်ခါ သို့မဟုတ် ပန်းထဲတွင်ဖြန့်၍ တစ်ရက်နေလှန်းပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ဆီချက်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- အခြောက်လှန်းထားသော ပန်းပွင့်ဥနီ၊ ဂျူးမြစ်တို့ကို ပန်းကန်လုံး သို့မဟုတ် ဧလုံတစ်လုံးထဲသို့ထည့်ပါ။

၈၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

- ကြက်သွန် ဖြူ၊ နှမ်း၊ ဆား၊ သကြား၊ ရှလကာရည်တို့ကို ရော၍ ၂၄ နာရီခန့် စိမ်ထားလိုက်ပါ။
- ထိုစိမ်ထားသော ပစ္စည်းများထဲသို့ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက် လောင်းထည့်ပါ။
- ပြီး နဲ့အောင်မွှေပါ။
- ထိုသနပ်ကို တစ်ပတ်ခန့်ထားပြီး စားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



ငါးအသားလွှာပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးမြစ်ချင်း (သို့) ငါးကြင်း	၅၀ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၃ ဇွန်း
ချင်း	တစ်လက်မခန့်(ထောင်းပါ)
ကြက်သွန်ဖြူ	၄ မြွှာ (ထောင်းပါ)
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ သကြား	အနည်းငယ်
ပျားရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
တရုတ်နံနံပင်	တစ်ဇွန်း
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ဥနီ၊ ပန်းပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊	
ကြက်သွန်နီ	အနည်းငယ်စီ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၈၉

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးအလွှာများကို ပဲငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ သကြား၊ ဆား၊ ပျားရည်တို့နှင့် ရောပါ။ နောက် အိုးထဲထည့်ပါ။
- ဆီထည့်၍ ရေအနည်းငယ်နှင့်ပေါင်းပါ။
- ပြီးနောက် အိုးမှထုတ်၍ ပန်းကန်ပြားပေါ်တွင် တင်ပါ။
- မွှေးနေစေရန် ငရုတ်ကောင်းဖြူးပါ။
- ပန်းပွင့်၊ ဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ အကွင်းလိုက်တို့ကို ကြော်၍ ငါးပေါ်သို့ ဖုံးလိုက်ပါ။
- နောက် တရုတ်နံနံကို အုပ်ကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ကြက်သားကုန်းဘောင်ကြီးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၂၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၈ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ပဲငံပြာရည်အနောက်	ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း
ပဲငံပြာရည်အကြည်	ဇွန်းကြီး ၁ ဇွန်း

ချင်း:	လက်တစ်ဆစ်
ငရုတ်သီးခြောက်	၁၀ တောင့်
ဆား:	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သားကို အရိုးလွတ် လေးထောင့်တုံးကလေးဖြစ်အောင် တုံးထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကိုလည်း ၎င်းအတိုင်း တုံးပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ထားပါ။
- ချင်းကို အချောင်းလေး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ဆီ ၁၀ ကျပ်သားကို ဒယ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ငရုတ်သီးတောင့်ကို ကြွပ်အောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ဆီထဲသို့ ဆားနယ်ထားသော အသားများထည့်ပြီး ရေ အနည်းငယ်နှင့် နူးအောင်နယ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ကြက်သွန်နီ တရုတ်ပဲငံပြာရည် အနောက်၊ အကြည် ထည့်မွှေပေးပါ။
- ကြက်သွန်နီကို သိပ်နွမ်းအောင် မကြော်ရပါ။
- ကြော်ထားသော ငရုတ်သီးကြော်ကို ၎င်းအပေါ် တင်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

မျှစ်ချဉ်နှင့် ခရမ်းကစော့သီးချက်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

ခရမ်းကစော့သီး:	၂ စည်း
မျှစ်ချဉ်	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ဆားနှင့် ပုစွန်ငါးပိ	သင့်ရုံ
ပုစွန်ခြောက်	၃ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ခရမ်းကစော့သီးများကို စာလုံးကွဲအောင် ဓားပြားရိုက်လိုက်ပါ။
- ပြီး ဆားနှင့်နယ်ပါ။
- မျှစ်ချဉ်အား အတုံးကလေးများ တုံးပြီးထားပါ။
- ပြီးလျှင် မျှစ်ချဉ်၊ ခရမ်းကစော့သီးများ ပုစွန် ငါးပိ၊ ဆီတို့နှင့် ရောနယ်ပြီး လုံးချက်ချက်လိုက်ပါ။
- ရေအနည်း ငယ်ထည့်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ချစားနိုင်ပါသည်။

၉၂ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

မုန်လာဥဆားရည်ပိပ် (ကိုးရိုးယား)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

မုန်လာဥ	၆ ဥ (အခွံနွှာ)
ဆား	၁ ဇွန်းခွဲ
ငရုတ်သီးမုန့်	၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးကောင်းမှုန့်	ဇွန်းလေးတစ်ဇွန်းဝက်
ချင်းထောင်းပြီးသား	ဇွန်းလေးတစ်ဇွန်းဝက်

ပြုလုပ်နည်း

- မုန်လာဥကို ခပ်ထူထူ အချပ်ချပ်လှီးပါ။
 - ဆားနှင့်လူး၍ ၂ ရက်ထားပါ။ ထို့နောက် အရည်စစ်ပါ။
 - အရည်ကို ချန်ထားပါ။ ထိုအရည်ကို ငရုတ်သီးမုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ချင်း၊ ရေအနည်း ငယ်ရောပြီး မြေအိုး သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများတွင် ထည့်ထားပါ။
 - သီတင်းပတ် ၂ ပတ်ခန့် ထားလိုက်ပါ။
- မုန်လာဥအစား အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း အစားထိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ငါးပြေမသီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးပြေမ	၂၅ ကျပ်သား
နနွင်း၊ ဆား၊ ချင်း၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံစီ
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
နံနံပင်	၁ စည်း
ငရုတ်သီးအပွ	၅ တောင့်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးပြေမကို အကြေးထိုးပါ။ စင်လျှင် ဆူးတောင်ကိုခတ်ပါ။ ပါးဟက်ဖဲ့၊ အမြီးခတ်ပစ်ပါ။
- ထို့နောက် ဝမ်းဗိုက်ခွဲ၍ အူများ ထုတ်ပါ။ ရေစင်အောင် ဆေးပါ။
- နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည် သင့်ရုံထည့်နယ်ပါ။
- ညက်နေအောင်ထောင်းထားသည့် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ကြက် သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် ဆီသတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးကျက်၍ အနံ့သင်းလာလျှင် ငါးပြေမ အကောင် လိုက် ထည့်ပါ။
- အသားထဲမှ စိမ့်ထွက်ရည်ခန်းပါက ဆုံးဆေးရည်၊ လက်ဆေး ရည် သင့်ရုံထည့် အဖုံးအုပ်၍ချက်ပါ။

၉၄ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းပေ)

- အရည်ခန်းခါနီးတွင် အပေါ့၊ အငန်မြည်း၍ နံနံပင်အုပ်ပြီး အရည်နှင့်စားလိုပါက ဆီပြန်၍လာသည်အချိန်တွင် မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဂျူးမြစ်ချဉ်ရည်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဂျူးမြစ်	၂၀ ကျပ်သား
ကျောက်ဖရုံသီး	လက်နှစ်လုံးခန့် တစ်စိတ်
နှစ်သက်ရာငါး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ-နီ	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
ခရမ်းချဉ်သီး (သို့)	သင့်ရုံ
မန်ကျည်းသီးမှည့်	

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးများကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ပိုင်နိုင်စွာနယ်၍ လုံးပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၉၅

- ဂျူးမြစ်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ ၃ ပိုင်း ၄ ပိုင်း ပိုင်းထားပါ။
- ကျောက်ဖရုံသီးကို လှီးထားပါ။
- ငါးဆီပြန်လျှင် ဂျူးမြစ်၊ ကျောက်ဖရုံသီးများထည့်၍ လုံးပါ။
- အသီးအရွက်များ နွမ်းလျှင် မန်ကျည်းသီး အရည်ဖျော်၍ ထည့်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးအချဉ်နှင့် ချက်လိုလျှင် ဂျူးမြစ်၊ ကျောက်ဖရုံသီးများကို ငါးနှင့်ရောစဉ်ကပင် ခရမ်းချဉ်သီးကို ထည့်လုံးပါ။
- အသီးအရွက်နွမ်းမှ ရေထည့်ပါ။



အခန်း (၅)

ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်နှင့် အာဟာရ

“အာဟာရပြည့်လျှင် ရောဂါစင်၊ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ” ဆိုသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် “အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး ရက်သတ္တပတ်” ဟု ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ကုလသမဂ္ဂကလေးများ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့၊ သတ္တုတွင်းဝန်ကြီးဌာနတို့မှ ကြော်ငြာချက်အရ ကလေးသူငယ်များ အာဟာရပြည့်စွာ စားသောက်နိုင်ရေး သိမှတ်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာကို ရေးသားပြီးခဲ့ပါပြီ။ ယခု အရွယ်ရောက်ပြီးသော အမျိုးသမီးများ သံဓာတ်အားဆေး နှိပ်ပါဆိုသော အချက်ကို တင်ပြရေးသားပါမည်။

ဆေးပညာရှင်များက မွေးစမှ အသက် ၁၂ နှစ်အထိကို ကလေးအရွယ်၊ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၅/၁၆ နှစ်အထိကို ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်၊ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၈/၁၉ နှစ်အထိကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်၊ အသက် ၂၀-မှ ၄၀ အထိ လူရွယ်၊ လူလတ်၊

အသက် ၄၀ မှ ၆၀ အထိ လူကြီးပိုင်း၊ အသက် ၆၀ နှစ်ကျော်လျှင် လူအိုပိုင်းဟု ယေဘုယျအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။

ယင်းသို့အားဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသော အမျိုးသမီးများ ဆိုရာတွင် အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၅/၁၆ အထိ ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်၊ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၈/၁၉ နှစ်အထိ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုတွင် ကလေးငယ်ဘဝ၌ တစ်ကြိမ်၊ ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်၌ တစ်ကြိမ် ကြီးထွားနှုန်း အမြန်ဆုံးဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအရွယ်တွင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို များများစားသုံးသင့်ပေသည်။ ထို့အပြင် ဤအရွယ် ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်တွင် သွေးသားပြောင်းလဲချိန်ဖြစ်၍ သွေးသားနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများ၊ ကြီးထွားနှုန်းကို အကောင်းဆုံးမြှင့်တင်ပေးနိုင်မည့် ပရိုတင်းဓာတ်နှင့် အင်အားလုံလောက်သော အစားအစာများကို စားသုံးသင့်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် နွားနို့၊ ပဲနို့၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့မှာ ကယ်လိုရီနှင့် ပရိုတင်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများဖြစ်သဖြင့် အထူးဦးစားပေး စားသုံးသင့်ပေသည်။

ဗီတာမင်(အေ)ဓာတ်သည် မျက်စိအမြင်အားကို ကောင်းစေရုံမျှမက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု၊ ကိုယ်တွင်းခဲခဲမှုစွမ်းအား စသည်တို့နှင့် ဆက်နွယ်နေကြောင်း သုတေသနပြုချက်များစွာတို့က ဆက်လက်လျက်ရှိကြရာ ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်တွင် ဗီတာမင်(အေ)ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အဝါရောင်နှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ-သင်္ဘောသီး၊ မုန်လာဥ၊ ကန်စွန်း

၉၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ရွက်၊ ရွှေဖရုံသီး) စသည်တို့ကိုလည်း သင့်တင့်စွာ စားသုံးပေးရ ပေမည်။

ထို့အပြင် ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်၌ အရိုးကြီးထွားမှုသည် အလွန် အရေးကြီးလှပေသည်။ အရိုးကြီးထွား ကျစ်လျစ်ပါမှ အရပ်မြင့် လာနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အရိုးကြီးထွားကျစ်လျစ်မှုကို အား ပေးသည့် ထုံးစာတ် အလုံအလောက်ပါသော အစားအစာများ (ဥပမာ-စိမ်းလန်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ)ကိုလည်း လုံ လောက်စွာ မှီဝဲပေးသင့်ပေသည်။

ပျိုဖော်ဝင်စအချိန်အရွယ်မှာ ယောက်ျားကလေးဖြစ်က အရပ် ထွက်လာ၊ အသံဩလာသည်။ မိန်းကလေးဖြစ်ပါက တင်ကား၊ ရင်ထွား၊ ခါးသေး စသည်ဖြင့် မိန်းမပုံသဏ္ဍာန် စ၊ ရလာသည်။ ယင်းသို့ ထင်ရှားသော ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများသာမက အခြားသော ပြောင်းလဲမှုများလည်း ရှိကြပေသည်။ ဥပမာ- လည်ပင်းရှိ သိုင်းရွိုက်အကြိတ်သည် အပျိုပေါက်ကာလ၌ အနည်း ငယ် ပို၍ကြီးလာသည်။ ယင်းသို့ကြီးလာသဖြင့် သူက ထုတ်လုပ် သော သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်း ပိုများလာသဖြင့် မိန်းကလေးဆိုလျှင် သွက်လက်ဖျတ်လတ်လာကြသည်။ သို့ရာတွင် လှုပ်ရှားတက်ကြွ လွန်း၍ အချို့မိန်းကလေးများ အစားအသောက်နည်းကာ အပျို ပေါက်အရွယ်တွင် ပိန်တတ်လေသည်။

များသောအားဖြင့် ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်များသည် စားကောင်း သောက်ကောင်းအရွယ်များ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် စားကောင်း နှင့်တွင်းတွေ့တိုင်း စိတ်အလိုလိုက်၍ အစားအစာများကို မကြာ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၉၉

စေ စားသုံးခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရပေမည်။ သို့မဟုတ်က အဝလွန် ရာဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သုတေသနပညာရှင်များက အဝလွန် ရာဂါရှင်မှာ ပျိုဖော်ဝင်စများကို အများအပြားတွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်များတွင် ကယ်လိုရီနှင့် နီတင်းကြွယ်ဝသော နွားနို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မဖြစ်မနေ စားသုံးသင့်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်များအတွက် တစ်နေ့တာ စားသုံးသင့်သော အာဟာရအစားအစာများကို တင်ပြလိုက်ပါ သည်။ အနီးစပ်ဆုံး စားသုံးခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးထွားကျိုင်း သန်မာ ကြံ့ခိုင်ကာ အာဟာရပြည့်ဝသော ပြည်သူ့သားကောင်း၊ သမီး အကောင်းများဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ကင်းပုံသီးချက်

ခါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကင်းပုံသီး	၁၅ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ငရုတ်သီး	တစ်ခွန်း(ခွန်းသေး)
ပုစွန်ခြောက်	တစ်ခွန်း(ခွန်းကြီး)
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ

၁၀၀ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ခရမ်းချဉ်သီး ၅ လုံး
ဆား၊ နန္ဒင်း၊ မျှင်ငါးပိ သင့်ရုံ

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ကင်းပုံသီးကို ဓားပြားရိုက်၍ ဆန်ဆေးရည်ဖြင့်စိမ်ပါ။
- ထို့နောက် ဆားဖြင့်နယ်၍ ရေဆေးလိုက်ပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကြက် သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် ထောင်းပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ထို့နောက် အားလုံးကို ရောနယ်၍ လုံးချက် ချက်ပါ။ ဆီပြန်သော် ချလိုက်ပါ။

◆
ငါးရုံအူဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးရုံအူ	၂၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်၊ ဆား၊ ချင်း	သင့်ရုံစီထည့်
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	၁ စည်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ကျပ်ခွဲသား
မန်ကျည်းသီးမှည့်	ကွမ်းသီးလုံးခန့်
ငရုတ်သီးခြောက်	၄ တောင်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၀၁

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ငါးရုံအူကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ နန္ဒင်းမှုန့်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် နယ်ပါ။
- ဒန်အိုးထဲ ဆီထည့်၍ ဆီချက်ပါ။
- ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။
- အနံ့သင်း၍ ငရုတ်သီး ကျက်လာလျှင် ငါးရုံအူ ထည့်ပေးပါ။
- အရသာထိန်းသည့်အနေဖြင့် မန်ကျည်းမှည့် ကွမ်းသီးလုံးခန့် အစေ့အဖတ်များ မပါအောင်ဖယ်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးကာ ထည့်ပါ။
- ရေနည်းနည်းနှင့်လည်း ဖျော်ထည့်ပါ။
- ရေအနည်းငယ် ဖျန်းပြီး အဖုံးအုပ်ချက်ပါ။
- ဆီပြန်ခါနီးတွင် နံနံပင်အုပ်၍ ဆီပြန်လျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- ငါးရုံအူဟင်းသည် မြန်မာဟင်းလျာတွင် နာမည်ကြီးလှပါသည်။ ငါးရုံအူကို လုပ်ရသည်မှာလည်း လက်ဝင်လှပါသည်။ အူချောင်းနှင့် သင့်လျော်သော ဓားသေးသေး သို့မဟုတ် နှီးချောဖျားနှင့် အူကိုထိုးဖောက်ကာ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရပါသည်။

၁၀၂ ❖ မင် (တိုင်းရင်းစေ)

ယိုးဒယားဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်	၂၀ ကျပ်သား
မိုး	၁၀ ကျပ်သား
စပါးလင်	၂ ပင်
သံပရာရွက်	၄ ရွက်
ပဒဲကော	၂ လက်ပုန့်
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁ ဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
နံနံပင်	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်	၃ ဇွန်း
သံပရာရည်	၂ ဇွန်း
ငါး သို့မဟုတ်	သင့်သလို
ကြက်ပြုတ်ရည်	

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါး သို့မဟုတ် ကြက်ပြုတ်ရည်တို့ကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ပဒဲကော၊ စပါးလင်၊ သံပရာရွက်တို့ကိုရောပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့်အထိ တည်ထားပါ။
- ပုစွန်၊ မိုး၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ရောပြီးချက်ပါ။ (ပြုတ်ရည် ဟင်းအိုးထဲသို့)

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၀၃

- သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်တို့ကို ရောပါ။
- ထိုနောက် ဟင်းရည်အပျစ်အကျ အနေတော်လျှင် ဖိုပေါ်မှ ချပါ။ အပေါ်အင်န်မြည်း၍ နံနံပင်အုပ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဤယိုးဒယားဟင်းချိုကို ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်သားတို့နှင့် လည်းကောင်း၊ ပင်လယ်စာတို့နှင့်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ငါးခူစဉ်းကော

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးခူ	၅၀ ကျပ်သား
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ငံပြာရည်	၃ ဇွန်း
ဆား	၁ ဇွန်း
ရဲယိုရွက်	၄ ရွက်
နနင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

၁၀၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းဇေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးခုကို ခေါင်းများခုတ်ပြီး အသားနှစ်ဖက်ကို လွှာပါ။
- ခေါင်းနှင့် အလယ်ရိုးများကို ထည့်မချက်ဘဲ အခြားဟင်းရွက် တစ်မျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ရောနှောလျက် ချဉ်ရည်ချက်ပါ။
- ငါးခုအသားကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် ထည့်၍ နယ်ပါ။
- ငရုတ်သီးအနည်းငယ်တို့ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ တို့နှင့် ထောင်းပြီး ဆီသတ်ပါ။
- ငါးများကိုထည့်၍ လှဲပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆီပြန်ချက်ပါ။
- ဆီပြန်သော် ပါးပါးလှီးထားသော ရဲယိုရွက်နုခုကို အုပ်ပြီး ချပါ။

ပိန်းရိုးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပိန်းရိုး(အယဉ်)	၃၀ ကျပ်သားခန့်	တစ်စည်း
သင့်ရာငါး	၁၀ ကျပ်သား	
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ	
ငံပြာရည်	၃ ဇွန်	
ဆား	သင့်ရုံ	
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ	

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၀၅

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပိန်းရိုး (အယဉ်)များကို အခွံသင်၍ ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်၍ထားပါ။
- ငါးကို သင့်သလို ခုတ်တုံး၍ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်း ထည့်ကာ ပြုတ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ငါးပြုတ်အိုးထဲသို့ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက် ထည့်ပါ။
- အခွံသင်ထားသော ပိန်းရိုးများ ခတ်ပါ။
- အပေါ့အငန် မြည်း၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်ပြီး သုံးဆောင် နိုင်ပါသည်။

ငါးမှတ်စဉ်းကော (တနင်္သာရီ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးမှတ်	၂၀ ကျပ်သား
သံပရာသီး	၂ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ငံပြာရည်	၁ ဇွန်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
ဆား	သင့်ရုံ

၁၀၆ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးမုတ်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ၎င်းကို သံပရာရည်ဖြင့် အချိန်အတန်ကြာအောင် စိမ်ထားပါ။
- အချဉ်ဓာတ်ဖြင့် ကျက်သွားပါလိမ့်မည်။
- ၎င်းကို ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး၍ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ဖြင့် သုပ်ပါ။

◆
သင်္ဘောသီးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

သင်္ဘောသီး	၁ လုံး
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
ပဲမှုန့်	ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆီ	၅ ကျပ်သာ
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ငံပြာရည်	၁ ဇွန်း
မန်ကျည်းသီးမှည့်	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- သင်္ဘောသီးကို အခွံနွှာ၍ ရေဆေးပြီး သင်္ဘောခြစ်ဖြင့် ခြစ်ပါ။

ပြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၀၇

- ပြီးလျှင် ထုံးအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေဆေးလိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူနီကို ရော၍ ဆီချက်ပြုလုပ်ပါ။
- သင်္ဘောသီးကို ရေစင်အောင်ညှစ်ပြီး ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆီချက်တို့နှင့်ရော၍ သုပ်ပါ။
- မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ဖျော်၍ ထည့်ပါ။
- အစပ်ကြိုက်သူများအဖို့ ငရုတ်သီးမိုးဖျော်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်လိုက ထည့်ပါ။

(အချို့က သင်္ဘောသီးသုပ်ကို သင်္ဘောခြစ်ဖြင့် သင်္ဘောသီးကို မခြစ်ဘဲ ပါးပါးလှီးကာ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပုစွန်၊ ငါးပိ၊ မန်ကျည်းမှည့်ရည်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ဖြင့်လည်း သုပ်စားတတ်ကြပါသည်။)

ရောဂါများကို တွေ့ရှိရပါသည်ဟု ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖော်ပြကြေညာထားပါသည်။

ပင်လယ်မှထွက်သော ပင်လယ်ငါး၊ ပုစွန်နှင့် ကျောက်ပွင့်တို့သည် အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ ဖြစ်ပါသည်။

အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်သည် အာဟာရဓာတ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူတို့အတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော အာဟာရဓာတ်အုပ်စု ခြောက်မျိုးအနက် သတ္တုဓာတ်အုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။

အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့သော မိခင်၏ ဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသားငယ်မှာ မိခင်ထံမှ အိုင်အိုင်ဒင်းအာဟာရ မရသဖြင့် မသန်စွမ်းသော ကလေးငယ်အဖြစ် မွေးဖွားလာရတတ်သည်။ အရွယ်ရောက်လာသည့်တိုင် စကားမပြောတတ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ နားပင်မကြား၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ခြင်း၊ ခြေလက်နှင့် အာရုံကြောများ မသန်စွမ်းခြင်း စသည့် ဝေဒနာများကို ခံစားကြရ၏။

အိုင်အိုင်ဒင်းချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်မှာ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစာတွင် အိုင်အိုင်ဒင်းပါရှိအောင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် အိုင်အိုင်ဒင်းဖြည့်ပေးခြင်းသည်သာ အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နည်းဖြစ်ပါသည်။

ဤကာကွယ်နည်းမှာ ထမင်းဝိုင်းပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများအတွက် အခက်အခဲမရှိလှပေ။

အိုင်အိုင်ဒင်းဖြည့်တင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများမှာ-

- (၁) အိမ်သုံးဆားတွင် အိုင်အိုင်ဒင်းဖြည့်ပေးခြင်း။

အခန်း (၆)

အိုင်အိုင်ဒင်းချို့တဲ့ရောဂါ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၉၆၇ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှ ၁၉၉၂ ခုနှစ်အထိ အစဉ်တစိုက် လေ့လာမှုများအရ လည်ပင်းကြီးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှာ တောင်ပေါ်ဒေသတွင်သာမက မြေပြန့်ရှိ အချို့ဒေသများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားမှုရှိနေကြောင်း ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖော်ပြနေပါသည်။

ထိုရောဂါမှာ အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ် ချို့တဲ့သဖြင့် ဖြစ်ရသည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ တောင်တန်းဒေသများဖြစ်သော ချင်း၊ ကချင်၊ ရှမ်း၊ ကယားတို့တွင် အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ် ချို့တဲ့သည့် ရောဂါများ အမြောက်အမြား တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ပြင် ရေလွှမ်းမိုးသော ဒေသများဖြစ်သည့် ဟင်္သာတ၊ မြန်အောင်၊ မိုးညို၊ ဘောလယ်ဒေသရှိ ရွာများတွင်လည်း အိုင်အိုင်ဒင်းချို့တဲ့သော

- (၂) အိုင်အိုဒင်းဆီထိုးဆေး (သို့မဟုတ်) ဆေးလုံးထိုးနှံခြင်း၊ တိုက်ကျွေးခြင်း။
- (၃) သောက်ရေတွင် အိုင်အိုဒင်းဖြည့်ခြင်း။
- (၄) အိုင်အိုဒင်းဆေးရည် တိုက်ကျွေးခြင်း။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများအနက် ဆားတွင် အိုင်အိုဒင်းဖြည့်ခြင်းနှင့် အိုင်အိုဒင်းဆီထိုးဆေး ထိုးနှံခြင်း၊ ဆေးလုံးတိုက်ကျွေးခြင်းနည်းတို့ကိုသာ နိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ အသုံးပြုလျက်ရှိကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လည်ပင်းကြီးရောဂါဖြစ်ပွားမှုရှိကြောင်းကို ၁၈၉၆ ခုနှစ်ထုတ် ချင်းဂေဇက်တွင် စတင်မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ၁၉၆၈ ခုနှစ်၌ အိုင်အိုဒင်းဆားစမ်းသပ်ဖြန့်ဖြူးခြင်းနှင့် စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်ဟု မြန်မာနိုင်ငံအိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါများ ကာကွယ်ရေးစီမံချက်ကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ တင်ပြချက်ဖြင့် တွေ့သိရပါသည်။

ထို့ပြင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံကိန်း ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခါ ပထမစီမံကိန်းမှ စတင်စီမံကိန်းထိ (၄)နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် မွမ်းမံရေးဆွဲ ဆောင်ရွက်လာခဲ့သော ကာလများ၌လည်း အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ရောဂါများ ကာကွယ်ရေးစီမံချက်ကို အိုင်အိုဒင်းဆား ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ အိုင်အိုဒင်းဆီထိုးထိုးနှံခြင်း၊ ဆေးလုံးတိုက်ကျွေးခြင်း နည်းဗျူဟာတို့ဖြင့် အစဉ်တစိုက် အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ယခုအခါ ၁၉၉၁ ခု၊ ၁၉၉၅ ခု အမျိုးသားကျန်းမာရေး

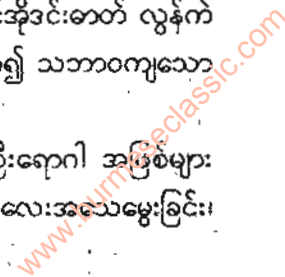
စီမံကိန်းကာလတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားဖြန့်ဖြူးရေးလုပ်ငန်းကို ရေရှည်လုပ်ငန်းအဖြစ် အဓိကထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ အိုင်အိုဒင်းဆားဖြန့်ဖြူးရန် အခြေအနေမပေးသေးသော ဒေသများရှိ လည်ပင်းကြီးရောဂါ အဖြစ်များသော နေရာများ၌ အိုင်အိုဒင်းဆီဆေးလုံး တိုက်ကျွေးခြင်းလုပ်ငန်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်လျက် ရှိပါသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် အိုင်အိုဒင်းဆားထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးခြင်းကို မြန်မာ့ဆားလုပ်ငန်းသာမက သမဝါယမနှင့် ပုဂ္ဂလိကတို့ပါ ပါဝင်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပြီး နှစ်စဉ် တိုးချဲ့ထုတ်လုပ် ဖြန့်ဖြူးကာ ၂၀၀၀ ခုနှစ်တွင် တစ်နိုင်ငံလုံး အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူး စားသုံးသည့်အဆင့်သို့ရောက်အောင် ရည်မှန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ယခု ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် အောင်မြင်နေပါပြီ။

အိုင်အိုဒင်းဆားကို စားသုံးခြင်းအကျိုးကျေးဇူး များစွာရှိပါသည်။ ဆားကို လူတိုင်းစားသုံးကြသဖြင့် လိုအပ်သော အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို နေ့စဉ် အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးခြင်းဖြင့် တစ်သက်တာ အကာအကွယ်ရနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆားကိုစားသုံးကြရာတွင် အလွန်အကျွံဟူ၍ မရှိဘဲ ပုံမှန်အတိုင်းအတာအတွင်း၌သာ ရှိကြသဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် လွန်ကဲသော ပြဿနာမျိုး မကြုံတွေ့နိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သဘာဝကျသော ကာကွယ်နည်းတစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့၍ လည်ပင်းကြီးရောဂါ အဖြစ်များသော ဒေသများတွင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း၊



၁၁၂ ❖ ခင်(တိုင်းရင်းမေ)

မီးတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးခြင်း စသည့်အန္တရာယ်များ ပိုမိုများပြား တတ်ပါသည်။ အသက်ရှင်၍ ကျန်ခဲ့သော ကလေးများသည် လည်း ဉာဏ်ရည်နိမ့်ခြင်း၊ ဆွဲအနားမကြားခြင်း၊ ခြေလက်နှင့် အာရုံကြောများ မသန်စွမ်းခြင်း... စသည့်ဝေဒနာများ ခံစားကြ ရ၏။ ယင်းကလေးငယ်များသည် သန္ဓေသားဘဝတွင် မိခင်ထံမှ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်နှင့် မိခင်ထံမှ သိုင်းရောဆင်ဟိုမုန်းတို့ကို မှီခို အားထားနေရခြင်းဖြစ်သည်။

သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများ သည် ကိုယ်ဝန်နစဉ်မှာပင် စတင်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်ရာ ကိုယ်ဝန်ရှိမှ မိခင်၏ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို မြှင့်တင်ပေးရန် ကြိုးစားလျှင် အချိန်မမီတော့ပါ။ ကိုယ်ဝန်မရှိမီ မိခင်လောင်းဘဝကပင် စတင် ၍ မိမိ၏ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ အခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးထား ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ လည်ပင်း ကြီးရောဂါအဖြစ်များသော ဒေသမှ မိခင်လောင်းများ အားလုံး သည်လည်းကောင်း လည်ပင်းကြီးရောဂါ အဖြစ်များသော ဒေသ မှ မဟုတ်သော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင် အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့ လည်ပင်း ကြီးရောဂါ ခံစားနေရသော အမျိုးသမီးများသည်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနက အကောင်အထည်ဖော်နေသည့် စီမံချက် များအတိုင်း အိုင်အိုဒင်းဖြည့်ဆား စားသုံးခြင်း၊ အိုင်အိုဒင်းဆီ ဆေးလုံးသောက်ခြင်းတို့ကို မပျက်မကွက် လိုက်နာကျင့်သုံးအပ် ပေသည်။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၁၃

အိမ်ရှင်မများကလည်း အိုင်အိုဒင်းဆားကို မိမိချက်ပြုတ် နေကြလျော်ရမည့် ဟင်းလျာများတွင် မမေ့မလျော့ အသုံးပြုခြင်း ခြင်းဖြင့် အိုင်အိုဒင်းရောဂါကင်းစင်သော ထမင်းပိုင်းကလေးကို ပြင်ဆင်လိုက်ကြပါစို့...။

ကရင် တာလပေါဟင်းချို

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်	နို့ဆီဘူးတစ်လုံး
ငါး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၂ လုံး
စပါးလင်	တစ်ချောင်း
ချင်း၊ နနွင်း၊ ဆား	
ပုစွန်ငါးပိ	သင့်ရုံ
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန် ၂ ဇွန်
ငရုတ်သီးစိမ်း	၅ တောင့်
ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	တစ်စည်း
ဒန့်သလွန်ရွက်	တစ်စည်း
မျှစ်	၁၀ ကျပ်သား
ပင်စိမ်းရွက်	တစ်စည်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆန်ကို သန့်စင်အောင်ဆေးပြီး ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ အညိုရောင်သမ်းလာသည်အထိ လှော်ပါ။ နောက် ထောင်းထားပါ။
- ငါးကို စဉ်းထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ စပါးလင်နှင့် ချင်းတို့ကို ရောထောင်းပါ။
- ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ငါးပိတို့ကိုရော၍ အလုံးများလုံးထားပါ။
- ထောင်းထားသော ဆန်လှော်ကို ရေသုံးခွက် သို့မဟုတ် တန်သင့်ရုံထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် ဆူအောင်တည်ပါ။
- ဆူလာလျှင် လုံးထားသောငါးလုံးများနှင့် ဟင်းရွက်များကို ဟင်းချိုအိုးထဲထည့်ပြီး အပေါ်အငန်မြည်းကြည့်ပါ။
- အပေါ်မှ ပင်စိမ်းရွက်အုပ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

◆
ကော်ပြန်စိမ်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်	၂၀	ကျပ်သား
ဂေါ်ဖီထုပ်	၅၀	ကျပ်သား
မုန့်လာဥနီ	၁၅	ကျပ်သား
ပဲတောင်ရှည်	၅	ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၃	လုံး

ပဲငံပြာရည်	စားပွဲစွန်း ၂ စွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆား	အနည်းငယ်
ရေ	သင့်ရုံ
ဂျုံပြာ	၄၀ ခု

(လုပ်ပြီးသား ရောင်းပါသည်)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဥနီ၊ ပဲသီး၊ ပုစွန်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး ပဲငံပြာရည်၊ ဆားတို့ကိုထည့်ပြီး မီးအရှိန်နည်းနည်းနှင့် ပြုတ်ပါ။
- အသီးအရွက်များ နူးလာပြီး အရည်ကျန်တော့သည်အထိ ပြုတ်ပါ။
- နောက် အအေးခံထားပါ။
- ကြက်ဥများကို ခလောက်ပြီး ကြော်ပါ။
- နောက် ပါးပါးလှီးထားပါ။ ပြုတ်ထားသောအသီးအရွက်များနှင့် ရောလိုက်ပါ။
- ဂျုံပြာစိုင်းအလယ်ထဲသို့ အစာများထည့်၍ လိပ်ပြီး အစွန်းနှစ်ဖက်ကို အထဲသို့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ခေါက်သွင်းပါ။
- ကြက်သွန်နီအကွင်းနှင့် ကြက်သွန်၊ ဆလတ်ရွက်တို့ဖြင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- ဆော်စ်အတွက်-

၁၁၆ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သကြား၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ကော်မှုန့်တို့ကို ရော၍ ရေ
အနည်းငယ်ထည့်ပြီး စေးကပ်ပျစ်လာသည်အထိ မီးအပူဖြင့်
ချက်ကာ အအေးခံ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

◆
ငနီတူသုပ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငနီတူခြောက်ကို ရေဆေးပါ။
- ငရုတ်သီးခြောက်ကို အစိမ်းထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၍ အချဉ်ရည်၊ ဆီအနည်းငယ်တို့ဖြင့်
သုပ်ပါ။

◆
ငါးမုတ်သုပ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးမုတ်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။
- ၎င်းကို သံပရာရည်ဖြင့် နှာရိဝက်ခန့် စိမ်းထားပါ။ အချဉ်
ဓာတ်ဖြင့် ကျက်သွားပါလိမ့်မည်။
- ၎င်းကို ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၍ ငံပြာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း
တို့ဖြင့် သုပ်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းခိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၁၇

ကျောက်ပွင့်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကျောက်ပွင့်	လက်တစ်ဆုပ်
ပဲမှုန့်	၃ ဇွန်း (ဇွန်းသေး)
ပုစွန်ခြောက်	ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်
ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကျောက်ပွင့်ကို ရေစိမ်းထားပြီး ပွလာလျှင် ခဲသလဲစင်အောင်
ဆေးပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ဆီချက်ထားပါ။
- ပုစွန်ခြောက်ကို အကောင်ဆိုလျှင် ထောင်းထားပါ။
- ကျောက်ပွင့်ကို ပဲမှုန့်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊
ငံပြာရည်တို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- သမလျှင် ဆီချက်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- အချို့က ကြက်သွန်စိမ်း၊ ဂေါ်ဖီရွက်တို့ကိုလည်း ထည့်
သုပ်စားတတ်ပါသည်။

၁၁၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းပေ)

အသည်းပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

အသည်း(နှစ်သက်ရာ)	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်အူချောင်း	၁ ချောင်း
ကြက်ဥပြုတ်	၁ လုံး
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
နွားနို့	အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	အနည်းငယ်
ပေါင်မုန့်(အတွင်းသား)	တစ်ချပ်
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- အသည်းကို ပြုတ်ထားပါ။
- ကြက်အူချောင်း၊ ကြက်ဥပြုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို အစိတ်ကလေးပြု၍ နွားနို့၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပေါင်မုန့်များ အားလုံးရော၍ ကောင်းစွာ သမအောင် မွေ့ပါ။
- ထို့နောက် ဆီသုတ်ထားသောအိုးထဲသို့ အသည်းပြုတ်ပြီး သားများပါ အပါအဝင် အားလုံးကို ရောထည့်ပြီး တစ်နာရီခန့်ကြာအောင် ပေါင်းပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၁၉

ဟင်းနနယ်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဟင်းနနယ်	၁ စည်
ပုစွန်ဆိတ်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ဥ
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်ဆိတ်လေးများကို ရေစင်စင်ဆေး၊ အမြီးခေါင်းသင်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြော်ပါ။
- ဟင်းနနယ်ကိုသင်ပြီး ရေဆေး၊ ဆားနယ်ကာ ပုစွန်ဆိတ်ကြော်အိုးထဲကို ထည့်လိုက်ပါ။ အဖုံးဖုံးလျက် ဟင်းနနယ် နွမ်းသည့်တိုင်အောင် မီးအရှိန်လျှော့၍ ချက်ပါ။
- ဘူးညွန့်၊ ပဲညွန့်၊ ကြာဟင်းညွန့်၊ ဂေါ်ရခါးညွန့်၊ စွယ်တော်ညွန့်များကိုလည်း ယခုနည်းအတိုင်း ချက်စားနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သက်သတ်လွတ်စားလိုကလည်း ပုစွန်မထည့်ဘဲ ဟင်းခတ်မှုန့် ခတ်၍ ချက်စားနိုင်ပါသည်။

ကြက်အသည်းအမြစ်ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်သွန်နီ ၄ လုံး
- ကြက်အသည်းအမြစ် ၁၅ ကျပ်သား
- ဆန် ၂ လုံး
- မုန့်လာရွက် တစ်ပင်
- တရုတ်နံနံပင် အနည်းငယ်
- မို့ ၁၀ ကျပ်သား
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား၊ ချင်း အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်အသည်းအမြစ်ကိုပြုတ်၍ သင့်လျော်ရုံ လှီးတုံးထားပါ။
- ကြက်သွန်၊ တရုတ်နံနံ၊ မုန့်လာရွက်တို့ကိုလည်း လှီးထားပြီး ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- ဟင်းရွက်နူးလျှင် မို့၊ ကြက်အသည်းအမြစ်ပြုတ်တို့ကို ရေဆေးပြီးသား ဆန်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မုန့်၊ ချင်းတို့နှင့်အားလုံးရော၍ ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်ပါ။
- စောစောက ကြက်အသည်းအမြစ်ပြုတ်ရည်တို့ကို ထည့်၍ ပေါင်းပါ။

ကြက်သားကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြက်နု ၂၅ ကျပ်သား
- ဒိန်ချဉ် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး
- မဆလာ(တရုတ်) တစ်ထုပ်
- ဆား၊ နနွင်း အနည်းငယ်
- ထောပတ် အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်ကို အကောင်လိုက်ထိုးလိုလျှင် အူအသည်းများထုတ်ပြီး ရေနှင့်စင်အောင်ဆေးပါ။
- ပေါင်၊ လည်ချောင်း၊ တောင်ပံ၊ ခြေထောက်တို့ကို သင့်သလို ခုတ်လှီးပြီး ဆားနှင့်မနယ်ခင် ဒိန်ချဉ်ဖြင့် ကြက်သားများကို နယ်နှပ်ထားပေးပါ။
- ပြီးမှ ဆား၊ မဆလာ၊ နနွင်းမုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး နယ်ပေးပါ။ နှစ်နာရီခန့်ထားပါ။
- ၎င်းနောက် မီးသွေးရဲရဲပေါ်တွင် ကြက်သားကို တုတ်ကလေးများနှင့်ထိုးပြီး (ဝါးတူ၊ တစ်ဖက်ချွန်) ကင်ပေးပါ။ အနည်းငယ် ခြောက်လာလျှင် ထောပတ်ဆီသုတ်၍ ပြန်ကင်ပေးပါ။
- အနံ့ထွက်ပြီး နီကြွပ်လာလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာသီးတို့ဖြင့် တို့၍ စားနိုင်ပါသည်။

အခန်း (၇)

အားကစားသမားနှင့် အာဟာရ

ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား ကြံ့ခိုင်မှုသည် အားကစားသမားများအတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆင့်မီ ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ရရှိရေးသည် ထိုအချက်ပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိပြီး အာဟာရစားသုံးမှုမှာ အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။ မှန်ကန်မျှတသော အစားအစာများကို စနစ်တကျ စားသုံးတတ်ပါမှ အားကစားသမားများအတွက် လိုအပ်သောကြံ့ခိုင်မှုကို ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။

အားကစားသမားများမှာ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲများကို အားကြီးမာန်တက် ယှဉ်ပြိုင်ရခြင်း စသောအကြောင်းများကြောင့် သာမန်လူများထက် ကယ်လိုရီ (အင်အား) အသုံးများသဖြင့် ထိုကုန်ဆုံးသွားသော ကယ်လိုရီများ

ပြည့်စားရန် ကယ်လိုရီကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးရန်လိုပေသည်။

ထမင်းဝိုင်းပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများအနေနှင့်မူ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးသော အဆင့်မီအားကစားသမားများမွေးထုတ်နိုင်ရေးအတွက် ပရိုတင်းဓာတ် ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပရိုတင်းဓာတ်ကို ငါး၊ အသားအမျိုးမျိုး၊ ဥများ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ပဲပုပ်သည် ပရိုတင်းဓာတ် အထူးကြွယ်ဝပါသည်။ ပဲပုပ်ကို သုပ်၍လည်းကောင်း၊ အမှုန့်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ပဲနို့အဖြစ်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပေသည်။ ပဲနို့သည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကောင်းစွာထုတ်လုပ်နိုင်ပြီး ယင်း၏ ပရိုတင်းပြည့်ဝမှုကြောင့် အားကစားသမားများအတွက် ပရိုတင်းပြည့်ပေးရန် များစွာအကူအညီပေးနိုင်သည့် အစားအစာတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

အားကစားသမားများအတွက် တစ်နေ့တာဟင်းလျာ နမူနာပုံစံ (၁)ရက်စာကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန မြန်မာ့အစားအစာ၏ အာဟာရမှ အာဟာရပညာရှင်များ ရေးဆွဲထားသောဇယားကို တင်ပြလိုက်ပါသည်။ လိုအပ်သော အတိုးအလျှော့ပြုလုပ်၍ အားကစားသမားများအား ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။

၁၂၄ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

အားကစားသမားများအတွက်
တစ်နေ့တာအစားအစာနမူနာ

၁။ နံနက်စာ

ပဲပြုတ်၊ နံပြား ၂ ချပ်
ကြက်ဥပြုတ် ၁ လုံး
လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ ၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

ဆန် (ထမင်း-နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
ကြက်သားဆီပြန် ၁၀ ကျပ်သား
ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း (ငါး) နှင့် ပဲသီးတောင့်
ကြော်၊ ငါးပိနှင့် တို့စရာ
(ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ပြုတ်၊
သခွားသီး)
ငှက်ပျောသီးဖိကြမ်း ၁ လုံး

၃။ ညစာ

ဆန် (ထမင်း-နို့ဆီဘူး) ၁ လုံး
ကြက်သားအာလူးဆီပြန် ၁၀ ကျပ်သား
ဟင်းနုနယ်ရွက်ကြော်၊
ပဲကုလားဟင်း၊ ငါးပိတို့စရာ
(သရက်သီးစိမ်း၊ ဘူးရွက်ပြုတ်)

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း၊ ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၂၅

ဟင်းလျာပုံစံ (၁)

၁။ နံနက်စာ

ပဲပြုတ်၊ နံပြား ၂ ချပ်
ကြက်ဥပြုတ်
လက်ဖက်ရည် ၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
ကြက်သားဆီပြန် ၁၀ ကျပ်သား
ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း
ငါးနှင့်
ပဲသီးတောင့်ကြော်
ငါးပိချက်နှင့် တို့စရာ
(ပေါက်ပန်းဖြူရွက်ပြုတ်၊ သခွားသီး)
ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီး ၁ လုံး

၃။ ညစာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
ကြက်သား (၁၀ ကျပ်သား)နှင့်
အာလူးဆီပြန်
ဟင်းနုနယ်ရွက်ကြော်
ပဲကုလားဟင်း၊ ငါးပိချက်တို့စရာ
(သရက်သီးစိမ်း/ဘူးရွက်ပြုတ်)

ဟင်းလျာပုံစံ (၂)

ဟင်းလျာပုံစံ (၃)

၁။ နံနက်စာ

ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်
(ထမင်းစားတစ်ပန်းကန်ခန့်)

ကြက်ဥပြုတ် ၁ လုံး
ကော်ဖီ ၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
ဝက်သားဆီပြန် ၁၀ ကျပ်သား

ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်
ပဲသီးတောင့်သံနပ်(သုပ်)

ငါးပိချက်တို့စရာ
(ပဲပင်ပေါက်အပြုတ်)
သရက်သီးမှည့် ၁ လုံး

၃။ ညစာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
ဝက်သားဆီပြန် ၁၀ ကျပ်သား

ပဲကြာဆံဟင်းချို (ပဲနီလေး)
ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်
ငံပြာရည်ချက်နှင့်
တို့စရာ (မျှစ်ပြုတ်)

၁။ နံနက်စာ

အိကြာကျေး ၂ ချောင်း
ကြက်ဥ ၁ လုံး
လက်ဖက်ရည် ၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
ပုစွန်ဆီပြန်ဟင်း ၁၀ ကျပ်သား
သီးစံပဲဟင်း

အာလူးနှင့် ကြာဆံသုပ်
ငါးပိချက်နှင့် တို့စရာ
(သရက်သီးစိမ်း)
ဖိုးကြမ်းငှက်ပျောသီး ၁ လုံး

၃။ ညစာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
ပုစွန်ဆီပြန်ဟင်း ၁၀ ကျပ်သား

ဘူးသီးဟင်းခါး
ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော်
ငါးပိချက်တို့စရာ (မျှစ်ပြုတ်)

၁၂၈ ❖ စင် (တိုင်းရင်းမေ)

ဟင်းလျာပုံစံ (၄)

၁။ နံနက်စာ

ပေါင်မုန့်ထောပတ်	၂။ ချပ်
ကြက်ဥ	၁ လုံး
ကော်ဖီ	၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး)	၁ ဘူး
အမဲသားဆီပြန်ဟင်း (အမဲမစား ငါး)	၁၀ ကျပ်သား
ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း	
ကန်စွန်းရွက်ကြော်	
ငံပြာရည်ချက်နှင့် တို့စရာ (မျှစ်ပြုတ်)	
နာနတ်သီး	၁ စိတ်

၃။ ညစာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး)	၁ ဘူး
အမဲသားဆီပြန်ဟင်း (အမဲမစား ငါး)	၁၀ ကျပ်သား
ချဉ်ရည်ဟင်း ငါးနှင့်	
မျှစ်ကြော်	
ငါးပိချက်နှင့် တို့စရာ (သခွားသီး)	

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၂၉

ဟင်းလျာပုံစံ (၅)

၁။ နံနက်စာ

ပဲပြုတ်၊ နံပြား	၂ ချပ်
ကြက်ဥပြုတ်	၁ လုံး
ကော်ဖီ	၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး)	၁ ဘူး
ဝက်သားလုံးဆီပြန်ဟင်း	၁၀ ကျပ်သား
ပဲတောင့်ရှည်သီးကြော်	
ငံပြာရည်ချက်နှင့် တို့စရာ (မျှစ်ပြုတ်)	
သရက်သီးမှည့်	၁ လုံး

၃။ ညစာ

ဆန် (နို့ဆီဘူး)	၁ ဘူး
ဝက်သားလုံးဆီပြန်ဟင်း	၁၀ ကျပ်သား
ပဲကြာဆံဟင်းချို	
ချဉ်ပေါင်ကြော်	
ငါးပိရည်နှင့် တို့စရာ (ဘူးရွက်ပြုတ်)	

၁၃၀ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ဟင်းလျာပုံစံ (၆)

၁။ နံနက်စာ

- သကြားပလာတာ ၂ ချပ်
- ကြက်ဥပြုတ် ၁ လုံး
- လက်ဖက်ရည် ၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

- ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
- ဘဲသားဆီပြန် ၁၀ ကျပ်သား
- သီးစုံပဲချဉ်ရည်
- အသည်းအမြစ်နှင့် မျှစ်ကြော်
- ငါးပိချက်နှင့် တို့စရာ (သခွားသီး/ဂေါ်ဖီထုပ်)

၃။ ညစာ

- ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
- ဘဲသားဆီပြန် ၁၀ ကျပ်သား
- ချဉ်ပေါင်ဟင်း
- ပဲပင်ပေါက်ကြော်
- ပဲငါးပိချက်နှင့် တို့စရာ (သခွားသီး)

ဟင်းလျာပုံစံ (၇)

၁။ နံနက်စာ

- ပဲပြုတ်နံပြား ၂ ချပ်
- ကြက်ဥ ၁ လုံး

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၃၁

ကော်ဖီ ၁ ခွက်

၂။ နေ့လယ်စာ

- ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
- ဝက်သားဆီပြန်ဟင်း ၁၀ ကျပ်သား
- ချဉ်ရည်ဟင်း ငါး
- အာလူးနှင့် ကြာဆံသုပ်
- ငါးပိချက်နှင့် တို့စရာ (ခရမ်းသီးပြုတ်)
- သရက်သီးမှည့်

၃။ ညစာ

- ဆန် (နို့ဆီဘူး) ၁ ဘူး
- ဝက်သားဆီပြန်ဟင်း ၁၀ ကျပ်သား
- ပဲကြာဆံဟင်းချို
- ချဉ်ပေါင်ကြော်
- ငံပြာရည်ချက်နှင့်
- တို့စရာ(မျှစ်ပြုတ်/သခွားသီး)

ထို့ပြင် အားကစားသမားတစ်ဦးအတွက် ပြိုင်ပွဲအကြို စားသုံးရန် အစားအစာ၊ ပွဲစဉ်များအကြား စားသုံးရန်သင့်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁၃၂ ❖ ဓင် (တိုင်းရင်းမေ)

ပြိုင်ပွဲအကြိုစားသုံးရန် အစားအစာ

ပြိုင်ပွဲမစမီ ၂ ရက်အလိုတွင် ကစိဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ကြာဆံများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။ ယှဉ်ပြိုင်မည့်နေ့တွင် ပြိုင်ပွဲမစမီ ၄ နာရီခန့် အချိန်ရပါက အဖတ် (solid food) စားနိုင်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲမစမီ ၂ နာရီခန့် သာ အချိန်ရပါက အရည်၊ အဖတ် (Semisolid food) ဆန်ပြုတ်၊ နို့ထမင်း၊ မြူစွမ်ပြုတ်၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်များကိုသာ စားသုံးသင့်ပေသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်ရန် ၁ နာရီအတွင်း အစာစားခြင်းမသင့်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

ပွဲစဉ်များအကြား စားသုံးရန်အစားအစာ

အချို့သောအားကစားပြိုင်ပွဲများ (ဥပမာ-လှေလှော်ပြိုင်ပွဲ၊ အပြေးပြိုင်ပွဲ၊ ရေကူးပြိုင်ပွဲများသည် တစ်ကြိမ်ထက်မနည်း ယှဉ်ပြိုင်ကြရမည်ဖြစ်ရာ ပွဲစဉ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ၁ နာရီမှ ၂ နာရီအထိသာ အချိန်ရပါက သစ်သီးဖျော်ရည်ကို အသင့်အတင့်သာ သောက်နိုင်ပါသည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ အလွန်ချိုသော ဖျော်ရည်များ ပွဲမစမီ ၁ နာရီမှ ၂ နာရီအချိန်အတွင်း သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ် စားသုံးသင့်သော အစားအစာ

အချိန်ကြာမြင့်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ရသော အားကစားပြိုင်ပွဲများ (ဥပမာ-မာရသွန်၊ စက်ဘီး၊ လမ်းလျှောက်၊ ဘောလုံး၊ ဘော်လီ

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၃၃

ဆော၊ တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲများ) တွင်မူ ယှဉ်ပြိုင်ချိန် မိနစ် ၄၀ ထက် ပိုလာပါက မိမိတို့ကိုယ်မှ ဆုံးရှုံးသွားသော ရေ၊ ဓာတ်ဆားနှင့် ကစိဓာတ်တို့ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြည့်တင်းရာတွင် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ပျားရည်၊ ဘာလီရည်၊ ဓာတ်ဆားရည်တို့ကို အချိုးမများစေဘဲ အနည်းငယ်သာ သောက်သုံးစေသင့်ပါသည်။

အားကစားသမားများအတွက် ဆားချိုရည်ဖျော်နည်းများကို လည်း တင်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆားချိုရည်ဖျော်နည်း

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- သကြား(လက်ဖက်ရည်ဇွန်) ၁၀ ဇွန်
 - ဆား(လက်ဖက်ရည်ဇွန်) ၁/၂ ဇွန်
 - ရေကျက်အေး ပုံမှန်ဖန်ခွက် ၄ ခွက်
- သံပရာ၊ ရှောက်၊ လိမ္မော် အနံ့အရသာအတွက် ထည့်နိုင်ပါသည်။

အုန်းရည်တိုက်လိုပါက အုန်းသီးရင့်ရင့်

အခွံစိမ်း အခွံဝင်းသားမာ

အခွံခြောက် အတွင်းသားမာ ဖြစ်ရပါမည်။

အချုပ်အားဖြင့် အားကစားသမားများအတွက် မိမိတို့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကျင့်သားရပြီးဖြစ်သော စားလေ့စားထရှိပြီး အစားအစာများကို ချင့်ချိန်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့်

၁၃၄ ❖ ဧင် (တိုင်းရှင်းမေ)

ပွဲအကြီးနှင့် ပွဲစဉ်တစ်လျှောက်တွင် ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုသာလျှင် အဖတ်အရည် သင့်တင့်သလို စားသုံးသင့်သည်။ အဆီများသောအစားအစာများ ရှောင်ရပါမည်။

အိမ်ရှင်မများအနေနှင့် အားကစားသမားများအတွက် တစ်နေ့တာ အစားအစာနမူနာပုံစံကိုကြည့်ပြီး နံနက်စာ ပဲပြုတ်နံပြားဟုဆိုထားသော်လည်း အခြားနေ့များတွင် ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်၊ သကြားပလာတာ၊ အကြာကွေး၊ ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ်တို့ကို ပြောင်းလဲကျွေးနိုင်ပါသည်။ ကြက်ဥနှင့် လက်ဖက်ရည်/ကော်ဖီတို့ကိုမူ ပြောင်းလဲကျွေးရန် မလိုပါ။

နေ့လယ်စာ၊ ညစာတို့တွင် ထမင်းနှင့်ဟင်းကိုမူ ကြက်သားဆီပြန်၊ ဝက်သားဆီပြန်၊ ပုစွန်၊ အမဲသားဆီပြန်၊ ဘဲသားတို့ကို ပြောင်းလဲချက်နိုင်သကဲ့သို့ အရည်ဟင်းကိုလည်း ကင်ပွန်းရွက်ချဉ်ရည်၊ ပဲကုလားဟင်း၊ ပဲကြာဆံဟင်းချို၊ သီးစုံပဲဟင်းတို့ကို ချက်နိုင်၍ အရွက်ကြော်တို့တွင်လည်း ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ ချဉ်ပေါင်ကြော်၊ ပဲပင်ပေါက်ကြော်တို့ ကြော်နိုင်၍ ခရမ်းချဉ်သီးသုပ်၊ ပဲသီးကောင့်သနပ်၊ အာလူးနှင့် ကြာဆံသုပ်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆီပြန်ဟင်းတစ်မယ်၊ အရည်ဟင်းတစ်ခွက်၊ အကြော် သို့မဟုတ် အသုပ်တစ်ပွဲနှင့် ငါးပိတို့စရာ စုံလင်သော ထမင်းဝိုင်းကလေးကို ပြင်ဆင်လိုက်ကြပါစို့။

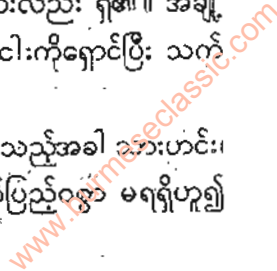
အခန်း (၈)

သက်သတ်လွတ်စားစားနှင့် အာဟာရ

ယခုအခါ ရဟန်းရှင်၊ လူအချို့တို့သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သက်သတ်လွတ်စားသုံးနေကြ၏။ ဆေးပညာရှင်များအပါအဝင် လူတော်တော်များများကလည်း သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်သိသွတ်ကြောင်းကို သိမြင်လာကြပြီဖြစ်ပါသည်။

ဥပုသ်နေ့တွင် ဥပုသ်သီတင်းသီလ စောင့်ထိန်းသူများသည် သက်သတ်လွတ်စားသုံးလေ့ရှိကြ၏။ အချို့မှာ ဥပုသ်မစောင့်စေကာမူ မိမိတို့ယုံကြည်မှုအရ အခါအားလျော်စွာ သို့မဟုတ် အစဉ်အမြဲ သက်သတ်လွတ်စားနေကြသူများလည်း ရှိ၏။ အချို့ကလည်း မိမိကျန်းမာရေးအတွက် အသားငါးကိုရှောင်ပြီး သက်သတ်လွတ်စားလေ့ ရှိကြပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သက်သတ်လွတ်စားသည့်အခါ သားဟင်း၊ ငါးဟင်း စားသုံးသကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ မရရှိဟူ၍



ထင်မြင်ကြတတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ မှားယွင်းသော အယူ အဆပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော သားငါးများတွင် အာဟာရဓာတ် ပေါများ ကြွယ်ဝသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ရွေးချယ်စားသုံးခြင်း မပြု တတ်ပါက အာဟာရ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့အတူ သက်သတ်လွတ် ဟင်းမယ်များပင် ဖြစ်စေကာမူ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်စား သောက်တတ်ပါက သားဟင်း၊ ငါးဟင်းများ စားသုံးသကဲ့သို့ပင် အာဟာရဓာတ် ဖူလုံစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အာဟာရရရှိထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများသည် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာ အုပ်စုတွင် ပါဝင်၏။ ဥပမာအားဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံတို့တွင် ပါဝင်သော ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီနှင့် ဗီတာမင်အီး ဓာတ်များသည် ကင်ဆာအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ် နိုင်၏။ သံဓာတ်နှင့် ထုံးဓာတ် စသော သတ္တုဓာတ်များကိုလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ရနိုင်၏။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားလျှင် လူတို့တွင် ဖျတ်လတ် လန်းဆန်းပြီး ဉာဏ်ရွှင်စေနိုင်၏။ အသားအရည် စိုပြည်နိုင်၏။ လူကို နုပျိုပြီး အသက်ရှည်စေနိုင်၏။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများတွင် အမျှင်ဓာတ်နှင့် ရေတို့ ပါဝင်ကြသဖြင့် ယင်းတို့စားခြင်းအားဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း မှန်စေပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစား ပေးပါက ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် လိပ်ခေါင်းဂရောဂါ

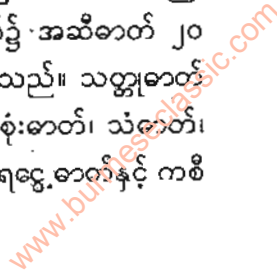
များကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အမျှင်ဓာတ်သည် ကိုလက်စထရော ခေါ် အဆီဓာတ်ကို လျော့နည်းစေနိုင်၏။ သက်သတ်လွတ်စားသူများသည် နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်းရောဂါမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အမျှင်ဓာတ် သည် သွေးထဲမှ သကြားဓာတ်ကို အတက်နှေးစေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အင်ဆူလင်ထိုးဆေးမလိုသော ဆီးချိုရောဂါသည်များ အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မျှမျှတတ စား တတ်လျှင် ပရိုတင်းဓာတ်ကိုလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-ပဲမျိုးစုံကိုစားလျှင် ပရိုတင်းဓာတ်များ ရနိုင်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် သက်သတ်လွတ်ဟင်းများတွင် 'ပဲ'ကို အသုံးအစားများသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ပဲသည် ဈေးလည်း သက် သာ၍ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့်အပြင် အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသော သက်သတ်လွတ်အစာပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့က ပဲကို 'ဆင်းရဲသားအမဲ'ဟု ခေါ်စမှတ်ပြုတတ်ကြ ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမဲသားနှင့် ပဲသည် တူညီ သော အသားဓာတ်တန်ဖိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေ သည်။

ပဲတွင် အသားဓာတ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းပါ၍ အဆီဓာတ်လည်း ပဲအစားအစာအလိုက် ပါဝင်ပါသည်။ ပဲပုပ်၌ အဆီဓာတ် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ မြေပဲတွင် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါပါသည်။ သတ္တုဓာတ် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းပါလေ့ရှိပြီး ထုံးဓာတ်၊ ယမ်းစုံဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် ဘီ-တစ်၊ ဘီ-နှစ်၊ ကယ်လ်စီ၊ ရေငွေ့ဓာတ်နှင့် ကစီ



၁၃၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ခဲတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

အဝါရောင်ရှိသော ပဲတွင်မူ ဗီတာမင်အဓာတ်ပါရှိပြီး အစိုကလေးများ ပေါက်လာခဲ့သော် ဗီတာမင်စီဓာတ် ပြည့်ဝလာပါသည်။

ထို့ကြောင့် အသားမစားလိုသူများ၊ သက်သတ်လွတ်စားသူများအဖို့ ပဲစားခြင်းဖြင့် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို အစားထိုး စားသောက်နိုင်ပါသည်။

ပဲနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါဝင်သော ထမင်းကို စားသုံးပါလျှင် ပထမတန်းစား အသားဓာတ်နှင့် ယှဉ်နိုင်သော အသားဓာတ် အာဟာရကို ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။ ပဲမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်တို့ကို အချိုးကျရောစပ်သည့်အခါ နို့ကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ် ကောင်းလာကြောင်း၊ ကလေးများအတွက် စမ်းသပ်ရာတွင် တွေ့မြင်ရကြောင်း၊ ထို့အတူ ပဲဟင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းနှင့် ထမင်းစားပါလျှင် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာဖြစ်လာကြောင်းကို အာဟာရဓာတ် ပါရဂူကြီးများသည် အာဟာရဓာတ်ဆွေးနွေးပွဲများတွင် တင်ပြဆွေးနွေးကြပါသည်။

တိရစ္ဆာန်မှရသော အသားဓာတ်ရှားပါးသော အရပ်ဒေသများ၊ အသားမစားသူများ၊ သက်သတ်လွတ်စားသူများအတွက် တိရစ္ဆာန်မှရသော အသားဓာတ်ကို မှီခိုအားထား စားသုံးရန် မလိုတော့ပါ။ ပဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှရသော အသားဓာတ်ကို အကျိုးရှိအောင် သုံးသွားတတ်ပါလျှင် အသားဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းဟူသည့် အရှေ့အာရှတိုက်တွင်ဖြစ်နေသော Protein Malnu-

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၃၉

rition ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာ၌ အောင်မြင်မှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပဲကို ဂရုတစိုက်စားသုံးသွားသင့်ပါသည်။ ပဲကြောင့် ဝမ်းသွားသည်ဆိုခြင်းမှာ မမှန်ပါ။ ဝမ်းသွားစေသော ရောဂါပိုးပါသော အစာကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့်သာလျှင် ဝမ်းသွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူကြီး လူငယ်မရွေး အချိန်မရွေး သက်သတ်လွတ် စားချင်လျှင် စားနိုင်ပါသည်။ ရက်မည်မျှကြာကြာ စားနိုင်ပါသည်။ စနစ်တကျနှင့် အာဟာရဓာတ် မျှမျှတတပါဝင်အောင် စားတတ်ရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

အချုပ်ဆိုရလျှင် အသား ငါးစားခြင်းထက် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းက လူတို့အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုအကျိုးပြုပါသည်။

ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသက်အရှည်ဆုံးလူမျိုးဖြစ်သော ဂျပန်လူမျိုးတို့သည် ငါးကလွဲ၍ အသားစားနည်းကြကြောင်း သိရပါသည်။

အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများတွင် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် ရှေးခေတ်ကတည်းက ရှိခဲ့သော အလေ့အကျင့်တစ်ရပ်ဖြစ်၍ သက်သတ်လွတ်စားသူများသည် စိတ်ချမ်းသာပြီး ကိုယ်ကျန်းမာနိုင်ကြောင်း၊ အသက်ရှည်နိုင်ကြောင်း အရှေ့တိုင်း ဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြလေ့ရှိသည်ကို ဖတ်ရှုမှတ်သားရပါသည်။

သို့ပါ၍ ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်လိုသူများ၊ သက်သတ်

၁၄၀ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

လွတ် စားလို့သူများအတွက် မီးဖိုခန်းကို ပိုင်ဆိုင်သော အိမ်ရှင်မများက ပဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများပါဝင်သော ထမင်းဝိုင်းလေးကို ပြင်ဆင်လိုက်ကြပါစို့။

ဤဟင်းမယ်များတွင် ဥပုသ်စောင့်သူများကို ရည်ရွယ်၍ နံနက်စောစောတစ်မယ်၊ နံနက်ထမင်းပွဲနှင့် အချိုပွဲတစ်မယ်... အားလုံး သုံးပိုင်း ခွဲခြားထားပါသည်။

နံနက်စောစော - ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် တစ်ခွက်၊ ပဲနှင့်ပေါင်းသော ကောက်ညှင်းပေါင်းနှင့် နှမ်းထောင်း။

နံနက်ထမင်း - ပဲပင်ပေါက်နှင့် ခဲဝဲသီးဆီပြန်ချက်၊ ပဲကြီးနပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးမီးဖုတ်သုပ်၊ ကန်စွန်းရွက်ပြုတ်၊ သင်္ဘောရွက်၊ ရေထိကရန်းရွက်၊ တို့စရာ။

အချိုပွဲ - ထန်းသီးမုန့်၊ လက်ဖက်-ချင်းသုပ်၊ သင်္ဘောသီးတစ်စိတ်နှင့် ကောက်ညှင်းတစ်ထုပ်။

အစားအစာ အချိန်အဆ

ကော်ဖီ	တစ်ခွက်
ကောက်ညှင်းပေါင်း	တစ်ယောက်စာ
ပဲပင်ပေါက်	၄ ကျပ်သား
ခဲဝဲသီး	၃ ကျပ်သား
ပဲကြီး	၃ ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၃ ကျပ်သား

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၄၁

ကန်စွန်းရွက်	၂ ကျပ်သား
သင်္ဘောရွက်	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးခြောက်	၂ တောင်
ဆီ	၁ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်	၁ ၉
သင်္ဘောသီး	၁ စိတ်
လက်ဖက်-ချင်းသုပ်	တစ်ယောက်စာ
ထန်းသီးမုန့်	တစ်ယောက်စာ
ဆန်	နို့ဆီဘူး လေးပုံသုံးပုံ

အာဟာရသုတေသီတို့က အာရုဇာတ်ပြည့်ဝ၍ မျှတသော အစားအစာဖြစ်ရန် အုပ်စုငါးစုခွဲထားကြပါသည်။ ထိုအုပ်စု(၅)ခုတွင်ပါသော အစားအစာများကို နေ့စဉ် တစ်နည်းနည်းဖြင့်ပါဝင်အောင် စားသုံးရပါမည်ဟု ဆိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် မျှတသော အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ ဖြစ်ဖြစ် အုပ်စုအလိုက် ခွဲလိုက်လျှင်...

အုပ်စု	အစားအစာ
၁	ပဲလွန်း၊ ပဲကြီး၊ ပဲလုံး၊ မြေပဲ (လက်ဖက်၊ ချင်းသုပ်မ)
၂	ကန်စွန်းရွက်၊ သင်္ဘောရွက်၊ ရေထိကရန်း၊ လက်ဖက်၊ သင်္ဘောသီး။
၃	ပဲပင်ပေါက်၊ ခဲဝဲသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး
၄	ဆန်၊ ကောက်ညှင်း၊ ထန်းသီးမုန့်

၁၄၂ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

၅ ဆီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ကော်ဖီ၊ ကြက်သွန်နီ
ယခုကဲ့သို့ အုပ်စုခွဲ၍ လေ့လာပါက အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝ
သော အစားအသောက်များဖြစ်ကြောင်း သိသာနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့တာ၊
တစ်နေ့စာ လူကြီးတစ်ယောက်လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များ
ဖိုရိုသဖြင့် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် အင်အားလျော့ပါးစရာ
အကြောင်းမရှိပါချေ။

ထို့ကြောင့် ငွေကြေးတန်ဖိုးနည်းသော်လည်း အာဟာရဓာတ်
ပြည့်ဝသော သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာ ဇယားများကို ဖော်ပြ
ပါဦးမည်။

(၁)

- နံနက်စောစော - ကော်ဖီတစ်ခွက်၊ ပဲ၊ နံဖြား
- နံနက်ထမင်း - ပဲကြီးဟင်း၊ သနပ်စုံ
- အချိုပွဲ - ကော်ဖီတစ်ခွက်၊ ငှက်ပျောကြော်၊ နမ်းပျစ်

(၂)

- နံနက်စောစော - ကော်ဖီတစ်ခွက်၊ ပဲပြုတ်၊ နံဖြား
- နံနက်ထမင်း - အာလူးကတ်သလစ်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲသီး၊ ခရမ်း၊
ချဉ်သီးမြေပဲကြော်၊ ပဲဟင်းချို
- အချိုပွဲ - မုန့်ဆီကြော် ၂ ခု၊ ချင်းသုပ်
လက်ဖက်ရည်အချို

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၄၃

(၃)

- နံနက်စောစော - ပေါင်မုန့်၊ ကော်ဖီ
- နံနက်ထမင်း - ပဲစင်းငုံဟင်းပျစ်ပျစ်၊ ခဲဝဲသီးကြော်ချက်၊
ရုံးပတီသီး၊ ဘူးရွက်၊ တို့စရာ၊ ငရုတ်သီး၊
ဆားထောင်း၊ မျှစ်သုပ်
- အချိုပွဲ - မုန့်ဖက်ထုပ်၊ ငှက်ပျောကြော်
သဘောသီးတစ်စိတ်။

(၄)

- နံနက်စောစော - ဆီထမင်း၊ ကော်ဖီ
- နံနက်ထမင်း - ပဲဟင်း၊ ဘူးသီးကြော်၊ ပဲပုပ်ကြော်၊ မျှစ်ပြုတ်
နံနပ်ငုံတို့စရာ
- အချိုပွဲ - ကန်စွန်းဥပြုတ်၊ ပဲကြီးလှော်

များသောအားဖြင့် သက်သတ်လွတ်ဟင်းများတွင် ပဲကို
အသုံးအစားများသည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။ ပဲသည် ဈေးသက်
သာ၍ အလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့်အပြင် အာဟာရဓာတ်
ကြွယ်သည့် သက်သတ်လွတ်အစာပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အသားမစားလိုသူများ၊ သက်သတ်လွတ်စားသူ
များအဖို့ ပဲစားခြင်းဖြင့် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော
အာဟာရဓာတ်များကို အစားထိုး စားသောက်နိုင်ပါသည်။

၁၄၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ပဲထောပတ်ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်	၄ လုံး
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်သား
ကုလားပဲ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ လုံး
ကရဝေး	၃ ရွက်
သစ်ကြဲပိုးခေါက်	၁ ဥ
သကြားထမင်းစားဇွန်း	၁ ဇွန်း
ဆား	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပဲကို မနူးတနူးပြုတ်ပါ။
- ဆန်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။
- ဖိုပေါ်တွင် အိုးတင်၍ ထောပတ်နှင့်ဆီကိုထည့်ပါ။ ဆီပူလာလျှင် ကရဝေးရွက်ထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ဆန်နှင့် ပဲကိုထည့်၍ မွှေပါ။
- ဆားအနည်းငယ် ထည့်ပါ။
- သကြားထည့်ပါ။
- ဆန်ကို အိုး၌ ညှိအောင်ခင်းထည့်ပြီး ရေ လက်တစ်ဆစ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၄၅

မြုပ်အောင် ထည့်တည်ပါ။ ဆန်နပ်ခါနီးတွင် နပ်,မနပ် ကြည့်၍ မနပ်သေးပါက ရေအနည်းငယ်တောက်ပေးပြီး ကြက်သွန်နီ ၄ ဥကို အခွံသင်၍ လေးစိတ်,စိတ်ထည့်ပါ။ အဖုံးပြန်အုပ်လိုက်ပါ။ အနံ့သင်းလာပါက ဖိုပေါ်မှ ချနိုင်ပါသည်။



ပဲကြီးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပဲကြီး	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ဆူးပုပ်ရွက်	၁ စည်း
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပဲကြီးရေစိမ်ကို ရေဖြင့်ပြုတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ဆူးပုပ်ရွက်ကို သင်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီဆီသတ်ပါ။ နနွင်းထည့်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီး ထည့်မွှေပါ။

၁၄၆ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းမေ)

- ပဲပြုတ်ထားသည်များကို ရေပါအားလုံး ဆီသတ်အိုးထဲ လောင်းထည့်ပါ။
- ဆားထည့်မွှေပါ။
- ရေဆူ၍ ပဲနပ်လျှင် အပေါ့ အငန်မြည်း၊ အပျစ်အကျ အနေ တော်တွင် အပေါ့အငန်မြည်း စားခါနီးမှ ဆူးပုပ်ရွက် ခတ်၍ ချပြီး သုံးဆောင်ပါ။

◆
သီးစုံခဲပေါက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|-------------------|------------|
| ၁။ ဆန် | ၂ ပြည် |
| ၂။ ကြက်သွန်နီ | ၇၀ ကျပ်သား |
| ၃။ စပျစ်သီးခြောက် | ၅၀ ကျပ်သား |
| ၄။ ထောပတ် | ၅၀ ကျပ်သား |
| ၅။ ပဲသီးစိမ်းဘူး | ၂ ဘူး |
| ၆။ ဆီ | ၅၀ ကျပ်သား |
| ၇။ လေးညှင်းပွင့် | ၂၀ ပွင့် |
| ၈။ သစ်ကြဲပိုး | ၂ ကျပ်သား |
| ၉။ ကရဝေးရွက် | ၅ ကျပ်သား |
| ၁၀။ ဖာလာစေ့ | ၂ ကျပ်သား |
| ၁၁။ ချင်း | သင့်ရုံ |

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းတိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၄၇

- | | |
|---------------------|------------|
| ၁၂။ ကြက်သွန်ဖြူ | ၅ ကျပ်သား |
| ၁၃။ မဆလာ | ၁ ထုပ် |
| ၁၄။ ဆား | သင့်ရုံ |
| ၁၅။ မုန့်လာဥနီ | ၁၀ ကျပ်သား |
| ၁၆။ ဂေါ်ဖိပန်းပွင့် | ၂ ပွင့် |
| ၁၇။ နီကိုဥ | ၃ ဥ |
| ၁၈။ ပဲသီး | ၁၀ ကျပ်သား |
| ၁၉။ စိမ်းစားဥ | ၁၅ ကျပ်သား |
| ၂၀။ အာလူး | ၁၅ ကျပ်သား |
| ၂၁။ သီဟိုဠ်စေ့ | ၁၅ ကျပ်သား |

ချက်ပြုတ်နည်း

- အသီးအနှံများကို အခွံသင် ရေဆေးပြီး ကြိုက်နှစ်သက်သလို အတုံးလေးများဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။
- ပန်းပွင့်များကိုလည်း အမြွှာလိုက်ပြုလုပ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ အရည်၊ မဆလာ၊ ဆား စသည်တို့ဖြင့် အဆင်သင့် နယ် ထားပါ။
- ဆီနှင့် ထောပတ်ရောပြီး ကြက်သွန်နီကို ကြော်ပါ။
- ကြက်သွန်ကြော်ကျက်လျှင် ဆယ်၍ ဆီစစ်ထားပါ။
- ထိုဆီတွင် ရေဆေးထားသောဆန်ကို ထည့်ပြီး ဆီသတ် လိုက်ပါ။

၁၄၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

- ယောက်မနှင့်မွေပေးပြီး ရေလက်နှစ်ဆစ်ခန့် တက်အောင် လောင်းထည့်ကာ ထောပတ်ထမင်း၊ အုန်းထမင်းများ ချက် သကဲ့သို့ ချက်ပါ။
- ရေဆူလာလျှင် အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဟင်းသီးများကို ရော ထည့်လိုက်ပြီး တစ်ချက်နှစ်ချက် မွေပေးပါ။ ရေခန်းလျှင် မီးအေးအေးနှင့်နှပ်ပါ။
- ထမင်းပွဲပြင်သောအခါ ကြက်သွန်နီကြော်ဖြူး၍ ပြင်ပါ။

အသုပ်အမျိုးမျိုး

အသုပ်အမျိုးမျိုးတို့ကို သုံးဆောင်ရန်အတွက် ဆီချက်(ကြက် သွန်နီ)၊ ပဲကျက်မှုန့်၊ အချဉ်ရည် (မန်ကျည်းသီး၊ သံပရာဆီး ကြိုက်နှစ်သက်ရာ) ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည် အကြည်တို့ကို အသင့်ပြင်ထားပါ။

ကြက်သွန်နီများကို ကြွပ်နေအောင်ကြော်ပြီး ဆယ်၍ ဆီစင် ထားပါ။

မြင်းခွာရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ဆန်ကြာဆံ ပဲကြာဆံ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်ခေါက်ဆွဲ စသည်တို့တွင် အချဉ်၊ အငန် အစပ် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလိုထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၄၉

ဇရစ်သုပ်

ဇရစ်ရွက်နှင့် အရိုးနုတို့ကို မန်ကျည်းရည်နှင့်ပြုတ်ပါ။ ရေကို ဆောင်းစွာညှစ်၍ သင့်လျော်စွာလှီးထားပါ။ ကြက်သွန်နီဆီချက်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ဆီးဖြူသီးထောင်း

ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးတို့ကို ရော ထောင်းပါ။ ပဲပုတ်ပြားမီးကင်၍ထည့်ထောင်းပါ။ ဆီဆမ်း၍ သုံးဆောင်ပါ။

တရုတ်စကားပွင့်သုပ်

တရုတ်စကားပွင့်တို့ကို မန်ကျည်းရည်နှင့်ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန် နီ ဆီချက်၊ မြေပဲမှုန့်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပြီး သုပ်၍ သုံးဆောင် ပါ။

ကြောင်လျှာသီးဆီပြန်

ဝါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကြောက်လျှာသီး ၁ တောင်
- ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ

၁၅၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ကြက်သွန်ဖြူ	၃	၃
ခရမ်းချဉ်သီး	၄	လုံး
ငရုတ်သီးမှုန့်	၁	ဖွန်း
မြေပဲဆန်	၃	ဖွန်းအစိမ်း
ချင်း၊ ဆား		သင့်ရုံ
ဆီ	၁၅	ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငရုတ်သီးနှင့် ချင်းကိုထောင်းပါ။
- ညက်လျှင် မြေပဲဆန် အစိမ်းကိုထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်နီကိုထောင်းပါ။
- ကြောင်လျှာသီးကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ထောင်းထားသော မြေပဲ၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- ထို့နောက် ကြောင်လျှာသီးများထည့်မွှေပါ။
- ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး ရေခန်းခါနီးတွင် ကြက်သွန်ဖြူ မညက် တညက် ထောင်းပြီး အုပ်ကာချ၍ သုံးဆောင်ပါ။

◆
ဂေါ်ဖိပန်းနပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဂေါ်ဖိပန်း	တစ်ပွင့် (ကြီးကြီး)
------------	---------------------

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၅၁

ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
ခရမ်းချဉ်သီး	၅	လုံး
ကြက်သွန်နီ	၃	လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃	လုံး
ပဲငံပြာရည်	၂	ဖွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဂေါ်ဖိပန်းကို အနေတော်လှီးပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီသတ်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးပါးပါးလှီးနှင့် ငံပြာရည်ထည့်မွှေပါ။
- ထို့နောက် ဂေါ်ဖိပန်းများကိုပါထည့်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ မီးအေးအေးဖြင့်နှုပ်ပါ။
- ဂေါ်ဖိပန်းနူးလျှင် အထက်အောက် လှန်ပေးပြီး ချကာ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

◆
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

အုန်းသီး	၂	လုံး
ဆီ	၁၀	ကျပ်သား
ရွှေဖရုံသီး		လေးပုံတစ်ပုံ (တစ်လုံး၏)
ဘူးသီး		တစ်စိတ်

၁၅၂ ❀ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ပဲသီးတောင့်	တစ်စည်:
မုန်လာဥနီ	၅ ကျပ်သား
ဂေါ်ရခါးသီး	တစ်လုံး
နီကိုဥ	တစ်လုံး
ပန်းဂေါ်ဖီ	တစ်ပွင့်(ခပ်ရွယ်ရွယ်)
အာလူး	၁၅ ကျပ်သား
စိမ်းစားဥ	၃ ဥ(ကြီးကြီး)
မုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရွယ်တော်လှီးထား၍ ဆားဖြင့် နယ်ထားပါ။
- အုန်းသီးတစ်လုံးကို ခြစ်၍ ဟင်းရွက်များနှင့်ရောပါ။
- တစ်လုံးကို အရည်ညှစ်ထားပါ။
- ဆားနယ်ထားသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို ငါးပေါင်း ထုပ် သကဲ့သို့ ရဲယိုရွက်တွင်ထည့်ပြီး အုန်းနို့ ကြော်ငြှန်း တစ်ခွန်းစိဆမ်း၍ ထုပ်ပြီး တဲစပ်ထိုးပါ။
- ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပေါင်းပါ။



အခန်း (၉)

သွေးတိုးရောဂါနှင့် အစားအစာ

နှစ်စဉ် ဧပြီလ ၇ ရက်နေ့သည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့ ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့ အချိန်အခါရောက်တိုင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့၏ ဦးတည်ချက်နှင့်အညီ ဆောင်ပုဒ်တစ်ခု ကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်မြဲ ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၇၈ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့တွင် “သွေးတိုးရောဂါ ရှိမရှိ လူတိုင်းစစ်ဆေးကြည့်” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်သတ်မှတ်၍ ထိုနှစ်မှစတင်ကာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး သွေးတိုးရောဂါတိုက်ဖျက် ရေးကို နှိုးဆော်ပေးခဲ့ပေသည်။

သွေးတိုးရောဂါမှာ အသံမပြု၊ လက္ခဏာမပြဘဲ အများဆုံး ဒုက္ခပေးတတ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဤရောဂါရှိသူများမှာ သက်တမ်းတိုကြ၏။

သွေးတိုးရောဂါမှာ လူလတ်ပိုင်းနှင့် လူကြီးပိုင်းတို့တွင် အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို သေချာစွာမသိကြရသော်လည်း မျိုးရိုးဗီဇ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အဝလွန်ကဲမှု၊ သောကဗျာပါဒများမှ စသော အကြောင်းများမှာ ဤရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း ပညာရှင်များက လက်ခံထားကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ် ဝလွန်းသူများမှာ မိမိတို့ အသက်အရွယ် အရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော ကိုယ်အလေးချိန်သို့ ပြန်ရောက်အောင် ကြိုးစားရပေမည်။

သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း နေ့စဉ် မှန်မှန် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

သောကဗျာပါဒများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ပယ်သင့်ပေသည်။

လူတစ်ဦး၏ သွေးပေါင်ချိန်မှာ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ ကွဲပြားမှုအနည်းငယ် ရှိနိုင်သော်လည်း ကမ္ဘာကျွန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ သုံးသပ်ချက်အရ ယေဘုယျအားဖြင့် အထက်သွေး ၁၅၀၊ အောက်သွေး ၉၅ ထက် ကျော်လွန်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား သွေးတိုးရောဂါရှိသူများဟု သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှင်တို့သည် ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်နှင့် ပြသတိုင်ပင်၍ ဆေးဝါးများဖြင့် ရောဂါကို ကုသနိုင်သလို မိမိ၏ အနေအထိုင် အမူအကျင့်တို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

စားသောက်ဖွယ်မှန်သမျှ စိမ့်ချက်ပြုတ် ကြော်လှော် ကျွေး

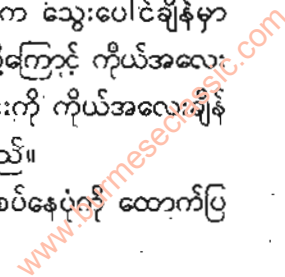
မွေးသည့် အိမ်ရှင်မများအနေနှင့်မူ မိမိပြင်ဆင်သည့် ထမင်းဝိုင်းတွင် သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများကို ဖြစ်စေသော အဆီများ (ဥပမာ-ဝက်ဆီ၊ ထောပတ်၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥအနှစ်၊ အုန်းဆီ၊ အုန်းနို့)များစွာ ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို ဖယ်ရှားရပေမည်။

ဆားဓာတ် များစွာပါဝင်သော ငံပြာရည်ချက်၊ ငါးဖိရည်၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးပိဆီကြော်၊ ငါးခြောက် စသည်တို့ကိုလည်း ထမင်းဝိုင်းမှ ဖယ်ရပါမည်။ ထို့ပြင် စားဆီဒါဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ကိတ်မုန့်၊ နံပြား၊ ခေါက်ဆွဲ စသည်တို့ကိုလည်း ရောင်စေရပါမည်။

သင့်တင့်မျှတသော အသားဓာတ် ကစီဓာတ်တို့ကို မှီဝဲ၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးများကို အထူးဦးစားပေး စားသုံးသင့်ပေသည်။

ဝလွန်းသူများမှာ သွေးတိုးရောဂါနှင့် တွဲဖက်နေလေ့ရှိသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ လေ့လာချက်များအရ ဝလွန်းသောသူများသည် ကိုယ်အလေးချိန် ၃ ကီလို (၇ ပေါင်) ချနိုင်ပါက သွေးပေါင်ချိန် ပျမ်းမျှ ၇/၄ မီလီမီတာ ကျဆင်း၏။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ၁၂ ကီလို (၂၆ ပေါင်)အထိ ချနိုင်ပါက သွေးပေါင်ချိန်မှာလည်း ၂၁/၁၃ မီလီမီတာအထိ ကျ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်နေသော သွေးတိုးရောဂါသည်တိုင်းကို ကိုယ်အလေးချိန် ကျသွားအောင် ကြိုးစားကြရန် လိုပါသည်။

စီးကရက်နှင့် သွေးတိုးရောဂါ ဆက်စပ်နေပုံကို ထောက်ပြ



၁၅၆ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ထားသော သုတေသနစာတမ်း အများအပြားရှိရာ စီးကရက်
သောက်ခြင်းကိုလည်း အထူးရှောင်ရှားအပ်၏။ တစ်နေ့ ဘီယာ
လေးလုံးသောက်သောသူများ သွေးပေါင်ချိန် သိသိသာသာတက်
၏။ စိစက်၊ ဘရန်ဒီ၊ ချက်အရက်များဆိုပါက ဆိုဖွယ်ရာမရှိပြီ။
ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသူတိုင်းသည် တစ်နေ့လျှင် ဘီယာ
တစ်ဖန်ခွက် (သို့မဟုတ်) ဝိုင်အရက် တစ်ဖန်ခွက်ထက် ပို၍
မသောက်သင့်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါရှင်များမှာ သွေးမှန်မှန်ချိန်၍ ကျွမ်းကျင်သူနှင့်
ပြသကာ ဆရာဝန်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အနေအထိုင်
အစားအသောက် ဆင်ခြင်နေထိုင်သွားပါက သက်တမ်းကို ရှည်
စေနိုင်သလို အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ဂရုမစိုက်နေမိပါကလည်း လေဖြတ်
ခံရခြင်း၊ နှလုံးကြီးထွားလာပြီး ဖောရောင်လာတတ်ခြင်း၊ ကျောက်
ကပ်ဝေဒနာ ရလာနိုင်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်၍ အသက်
ဆုံးရှုံးခြင်း စသည့်အန္တရာယ်များလည်း ကြုံရတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါရှင်များသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ
အပန်းဖြေခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းသောကနည်းပါးအောင်
နေထိုင်ခြင်းမျိုးကို ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်အလေး
ချိန်ကို ထိန်းပြီး ဆားနှင့် အဆီဓာတ်များ ရှောင်ရပါမည်။ အိမ်
သုံးဆားနှင့် သွေးတိုးရောဂါမှာ ဆက်စပ်နေသဖြင့် အိမ်သုံးဆား
စားသုံးမှုကို လုံးဝရှောင်နိုင်ပါက သွေးပေါင်ချိန် သိသိသာသာ
ကျလေ့ရှိတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အမြဲတမ်း ဆားမပါဘဲ
အစာစားရန် မလွယ်လှပေ။ သို့သော် ဆားကို နေ့စဉ် ငရုတ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၅၇

ကောင်းစေ ၂ လုံး (နှစ်စေ့)ခန့်ထက် ပို၍မစားသင့်ကြောင်း
ဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားထားပါသည်။ ဆားဆိုသည်မှာ ဆို
ဒီယမ်ဓာတ်ကို ဆိုလိုပါသည်။ သာမန်အိမ်သုံးဆားအပြင် စား
ဆိုဒါလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်က ဆားလျှော့
စားပါဟု တိုက်တွန်းခံရသူများသည် သာမန်ဆားဓာတ်ပါသော
အစားအစာများအပြင် စားဆိုဒါဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်စား
ဖွယ် စသည်တို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပါမည်။

ထို့ကြောင့် မိသားစုထမင်းဝိုင်းကို ပြင်ဆင်မည့် အိမ်ရှင်မများ
သည် ဆားလျှော့ထားသော အသား၊ ငါး၊ ဟင်းနှင့် ဟင်းသီး
ဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများ ဦးစားပေးကာ သွေးတိုးရောဂါရှင်များ
၏ အသက်ရှည်ရာ ရှည်ကြောင်း အထောက်အကူပြုမည့် ထမင်း
ဝိုင်းလေးကို ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

သွေးတိုးရောဂါရှင် တစ်နေ့တာစားရန် နမူနာပုံစံ

အချိန်နာရီ	အစားအစာ	အချိန်အခ
နံနက် ၆:၀၀ နာရီ	၁။ ပေါင်မုန့် ၂ ချပ်	၅ ကျပ်သား
	၂။ ကော်ဖီ	၆ အောင်စတစ်ခွက်
	၃။ ကြက်ဥ/ဘဲဥ	တစ်လုံး
	၄။ ငှက်ပျောသီးဖိုးကြမ်း	တစ်လုံး
နံနက် ၉:၀၀ နာရီ	၁။ နို့	၆ အောင်စတစ်ခွက်
	၂။ ဘီစကွတ်	၂ ချပ်
နံနက် ၁၁:၃၀ နာရီ	၁။ ထမင်း	ချက်ပြီး ၁၆ ကျပ်သား
	၂။ ကြက်သားသုပ်	ပြည့်ကြီးသား

၁၅၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

	(ဆားပေါ)	၄ ကျပ်သား
	၃။ ဘူးသီးဟင်းချို	၈ အောင်စ
	(ဆားပေါ)	
	၄။ သင်္ဘောသီးတစ်စိတ်	၁၀ ကျပ်သား
	၅။ ဟင်းရွက်ပြုတ် (တို့စရာ)	
နေ့လယ် ၂:၀၀	၁။ သံပရာရည်	၃ အောင်စ
	၂။ ငှက်ပျောသီး	တစ်လုံး
ညနေ ၆:၀၀	၁။ ထမင်း	၁၆ ကျပ်သား
	၂။ ငါးကြင်းဆီပြန်	၃ ကျပ်သား
	၃။ ငါးဟင်းအနှစ်	
	လက်ဖက်ရည်ခွက်	၄ ခွက်
	၄။ အနံ့သလွန်ရွက်ဟင်းချို	၈ အောင်စ
	၅။ လိမ္မော်သီး	၂ လုံး
ည ၁၀:၀၀ နာရီ	၁။ ဟောလစ် (သို့)	
	အိုဗာတင်း	၁ ခွက်
	၂။ မုန့်ကြွပ်	တစ်ချပ်ခွဲ ၁ ကျပ်သား

ချဉ်ပေါင်ရွက်ငါးပိချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပဲငါးပိ	စားပွဲတင်ခွက်	၁ ခွက်
ကြက်သွန်နီ		၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ		၂ ဥ
မြေပဲ	စားပွဲတင်ခွက်	၁ ခွက်
ဆီ		၂ ကျပ်သား

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖-၁၅၉

ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
ချဉ်ပေါင်ရွက်	၂ စည်း
ဆား/နနွင်း	သင့်ရုံ
ချင်းစိမ်း	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သွန်နီ/ဖြူနှင့် ချင်းစိမ်းတို့ကိုထောင်း၍ ဆီမွှေးသတ်။
- နီလာလျှင် ငရုတ်သီးစိမ်းကို ခါးလယ်ချိုးထည့်။
- ပဲငါးပိ လောင်းထည့်။
- နနွင်းနှင့် ဆားခတ်၊ မြေပဲကို မညက်တညက်ထောင်းထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးကို လှီးထည့်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်ထည့်၊ ရေအနေ တော်လောင်း၍ အုပ်ထား။
- ကြက်သွန်နီကိုထောင်းထည့်။ မထောင်းလိုလျှင် ဟင်းအိုး ချခါနီးမှ အနည်းငယ်ထည့်နိုင်သည်။ ရေခန်းလျှင် အိုးကို ချ၊ ဆီသတ်မချက်လိုက လုံးချက်နိုင်သည်။



ငါးအလွှာကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါး	၃၀ ကျပ်သား
ချင်း	၁ ကျပ်သား

၁၆၀ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
သကြား	စားပွဲစွန်း ၂ ဇွန်း
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ဂျုံမှုန့်	၅ ကျပ်သား
သို့မဟုတ်	
ခြေထားသောပေါင်မုန့်	၃ ချပ်
ဆီ	၂၀ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- အသားများပြီး အရိုးနည်းသော မည်သည့်ငါးမဆို အသားလွှာပြီး စတုရန်းပုံ ၂ လက်မအရွယ် ၁ လက်မအထူဖြုတ်ပါ။
- လွှာပြီးသားငါးကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကိုထောင်း၍ အရည်ပြုလုပ်ပြီးသား သကြား၊ ဆားနှင့် ရောနယ်ပါ။
- ပုံမပျက်စေရန် သေချာစွာကိုင်တွယ်ပါ။
- ကြက်ဥနှင့် ဂျုံကိုရောခေါက်ပါ။
- ထိုငါး အသားလွှာကို ကြက်ဥနှင့် ဂျုံရောထားသည့်ထဲကို နှစ်လိုက်ပြီး အသားလွှာများ ရွှေရောင်သမ်းလာသည်အထိ ဆီပူတွင်ကြော်ပါ။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၆၁

ငှက်ပျောရွက်နှင့် ထုပ်ပြီးကင်သောငါး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါး	၁၅ ကျပ်သား (သို့မဟုတ်)
	၂၀ ကျပ်သား
	သင့်သလို
ကြက်သွန်မြိတ်	၂ ပင်
ခရမ်းချဉ်သီး	၅ ကျပ်သား
ခရမ်းသီး	တစ်လုံး သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ပင်စိမ်း	၂ ခက်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆားနှင့် ဝရုတ်ကောင်း	သင့်ရုံ
ငှက်ပျောရွက်အကြီး	တစ်ရွက်

ပြုလုပ်နည်း

- ငါးတစ်ကောင်လုံးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ငါး တစ်ကောင်လုံး မရှိလျှင် အခြားငါးအတုံးများနှင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်နှင့် ခရမ်းသီး များကို ရေဆေးပြီး လှီးထားပါ။
- ငှက်ပျောရွက်ကိုဆေးထားပါ။

၁၆၂ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- ငှက်ပျောရွက်ကို ပန်းထဲတွင်ထည့်ပြီး ငါးထားမည့်နေရာတွင် ဆီကိုသုတ်ပါ။
- ငါးကို ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- နောက် ငှက်ပျောရွက်ပေါ်တွင်တင်၍ ငါးပေါ်တွင် လှီးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပင်စိမ်းရွက်ကို ဖုံးလိုက်ပါ။
- နောက် ငှက်ပျောရွက်ပိတ်လိုက်ပါ။
- ငါးအရွယ်အစားပေါ်တည်၍ မီးဖိုတွင် ကင်ပါ။

ကြက်သားသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သားပေါင်	၂ ခု
ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ပဲငံပြာရည်	ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း
သံပရာသီး	၁ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင့်
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်ပေါင် ၂ ခု သို့မဟုတ် ရင်အုပ်ပိုင်း ၂ ခုကို ဆားသင့်ရုံဖြင့် ပြုတ်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းခိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၆၃

- ရေအနည်းငယ်ဖြင့် ရေခန်းပြုတ်ပြီး ကြက်သားနူးလျှင် ချပါ။
- ကြက်သားကို အမျှင်သေးသေးရအောင် လက်ဖြင့် ဆွဲပေးပါ။
- ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို ပါးပါးလှီးပြီး အားလုံးရော၍ သံပရာရည်ညှစ်ထည့်ကာ သုံးဆောင်ပါ။



ဘဲကောင်လုံးပေါင်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဘဲနုတစ်ကောင်ကို ရေစင်စင်ဆေး၍ အူအသည်း အကောင်မပျက်စေရဘဲ နုတ်ယူပါ။ (ရင်ကို မခွဲဘဲ အဆီဘူး အထက်နားမှ အနည်းငယ်ခွဲ၍ အူအသည်းများကို ထုတ်ယူပါ။)
- ချင်းကို ပါးပါးလှီး၍ ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ပါ။
- ဘဲကို ဆား၊ ငံပြာရည်၊ ဗီနီဂါ (ရုလကာရည်)တို့ဖြင့် တစ်ကောင်လုံးနဲ့အောင် ဆုပ်နယ်ပါ။
- ၎င်းနောက် ဓားဖြင့်ခွဲထားသောနေရာမှ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပဲငါးပိ ၃ ဇွန်းခန့်တို့ကိုထည့်ပါ။
- ၎င်းခွဲထားသောနေရာကို နီးကြောဖြင့်ပြန်ထိုးပါ။
- ၎င်းနောက် အကောင်လိုက် ထည့်ပေါင်းပါ။

၁၆၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းစေ)

ငါးပဲငါးပိ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါး	၁ ကောင်
ပဲငါးပိ	ထမင်းစားခွန်း ၃ ခွန်း
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ချင်း	အနည်းငယ်
တရုတ်နံနံပင်	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးကြင်းဖြစ်စေ၊ ကကတစ်ဖြစ်စေ အနေတော် ငါးတစ်ကောင်ကို ဆား၊ နန္ဒင်းတို့ဖြင့်နယ်၍ ခပ်ပျော့ပျော့ကြော်ပါ။
- အကောင်ငယ်လျှင် အကောင်လိုက်ကြော်ပါ။ အကောင်ကြီးလျှင် နှစ်ပိုင်းပိုင်း၍ ကြော်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို လေးစိတ်၊ စိတ်၍ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်၍ထားပါ။
- ချင်းကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ငါးကြော်ပြီးလျှင် ၎င်းဆီဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ချင်းတို့ကိုကြော်ပါ။
- ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို ခဏခပ်၍ထားကာ ငါးကြော်ကို ပြန်ထည့်ပါ။

ပြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၆၅

- ၎င်းနောက် ကြက်သွန်များကို ပြန်အုပ်ပြီး ပဲငါးပိထည့်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ခဏကြာလျှင် နံနံပင်ကို ပါးပါးလှီး၍ အုပ်ပြီးချပါ။
- ငါး၊ ပဲငါးပိကို ပန်းကန်ထဲသို့ ထည့်သည့်အခါ ငါးကို ဦးစွာထည့်ပြီးမှ အပေါ်မှ ကြက်သွန်နီ၊ ပဲငါးပိ စသည်တို့ကို လှအောင်အုပ်ထည့်ပါ။



ခရမ်းသီးအစာသွတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ခရမ်းသီး	၃ လုံး
ကြိုက်ရာအသား (သို့)	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်စို/ခြောက်	
ကြက်သွန်နီ	၃ ဥ
ဆား	အနည်းငယ်(သင့်ရုံ)
ပဲငံပြာရည်	၁ ခွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ခရမ်းသီးကို ထိပ်ပိုင်းမှ တစ်လက်မခန့်ဖြတ်ပြီး အထဲမှ အသားများကို ထုတ်ပစ်ပါ။
- ထိုအသားများကို စဉ်း၍ အသား သို့မဟုတ် ပုစွန်၊ ပုစွန်

၁၆၆ ❖ ခင် (ဟိုင်းရင်းမေ)

ခြောက်၊ ကြက်သွန်၊ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်တို့နှင့် အရောအနှော
ကို သွတ်လိုက်ပါ။

- ဖြတ်ထားသော ခရမ်းသီးထိပ်ဖုံးကို ပြန်ဖုံးလိုက်ပါ။ ဆီ
ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ရေနည်းနည်းထည့်ပါ။
- ကျက်လျှင် ဆီစစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ငါးဆီပြန် (ရခိုင်ချက်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါး	၃၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
နံနံပင်	အနည်းငယ်

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ငါးကို အကြေးခွံများစင်အောင်လုပ်ပြီး အရွယ်တော်တုံး
ရေဆေးပါ။ ဆား၊ နနွင်းနယ်ပါ။
- ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ရောထောင်းပါ။
- ဆီကျက်အောင်ချက်ပြီး ဆားနယ်ထားသော ငါးကို အနည်း
ငယ် ကျက်အောင်ကြော်ပြီး ဆယ်ယူထားပါ။
- ဆီထဲတွင် ငရုတ်သီးထောင်းကိုထည့်၍ ကျက်အောင်
ပေးပြီး ငါးကိုထည့်၊ ရေသင့်လျော်သလိုထည့်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၆၇

- ရေကုန်ပြီး ဆီပြန်လာလျှင် နံနံပင်အုပ်၍ မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။



ကန်စွန်းရွက်နှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းလှော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းရွက်	၄ စည်း
ချဉ်ပေါင်ရွက်	၃ စည်း
မျှင်ငါးပိ	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃/၄ တောင့်
နံနံပင်	အနည်းငယ်

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ကန်စွန်းရွက်နှင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ရေစင်အောင် ဆေးပြီး
သင်ကာ တခြားစီထားပါ။
- ကန်စွန်းရွက်ကို ငါးပိ၊ ဆား အနည်းငယ်စီ ထည့်နယ်ပြီး
မီးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ကန်စွန်းရွက် နွမ်းသွားသောအခါ သင်ထားသော ချဉ်ပေါင်
ရွက်ကို ထည့်ပြီးမွေပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၃/၄ တောင့် ချိုးထည့်ပါ။ ဟင်းအိုး ချခါနီးမှာ
နံနံပင်အုပ်၍ ချပါ။



ဘဲသားကြံမဆိုင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဘဲသား:	၅၀ ကျပ်သား
ကြံမဆိုင်	၄ ပင်
ဆီ	၅ ကျပ်သား
သကြား	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ/နီ	၅ ဥစီ
တရုတ်နံနံပင်	
ကြက်သွန်မြိတ်	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီဒယ်အိုးပူလာသောအခါ သကြားထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်ပါ။
- နောက် ဆားနှင့်နယ်ထားသော ဘဲသားများကို ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ဘဲသားနှူးလောက်လျှင် ကြံမဆိုင်လှီး၍ထည့်ပါ။
- ပဲင်ပြာရည်ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်နီထည့်ပြီးက ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ဆီပြန်ခါနီးလျှင် တရုတ်နံနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်အုပ်၍ နှမ်းလာသောအခါ ဖိုပေါ်မှ ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ရှောက်ရွက်ဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ရှောက်ရွက်	၁ စည်
ပုစွန်	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်သား
မျှင်ငါးပိ	သင့်ရုံ
ဆား	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆီဖြင့် ပုစွန်ကို လုံးလိုက်ပါ။
- ၎င်းနောက် ပုစွန်ကို ခြေ၍ ငါးပိ ဆားတို့ထည့်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- ၎င်းရေဆူမှ လိုသလောက် ရေထပ်ဖြည့်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ထည့်ပါ။
- ရေဆူလျှင် အပေါ့အငန် မြည်း၍ ပါးပါးလှီးထားသော ရှောက်ရွက်ကိုခတ်ပြီး ချက်ချင်းသုံးဆောင်ပါ။



ငါးရံဆန်ပြုတ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးရံကို အကြေးထိုးပြီး အသားနှစ်ဖက်လွှာပါ။

၁၇၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- ၎င်းအသားကို အစိမ်းလိုက် ပါးပါးလှီးပါ။
- ငံပြာရည်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ (ထောင်းထားပြီးသား)တို့ကို ဆီအနည်းငယ်နှင့် လုံးလိုက်ပါ။
- ပြုတ်(ကျို)ထားပြီးသား ဆန်ပြုတ်ပူပူတွင် လောင်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်မြိတ်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ ခတ်၍ သောက်ပါ။



ဆန်လှော်ဟင်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆန်နို့ဆီဘူးတစ်လုံးကို သန့်စင်အောင်ရွေးပြီး ရေမဆေးဘဲ လှော်ပါ။
- နီလာလျှင် ချ၍ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ စပါးလင်၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။
- ပုစွန် သို့မဟုတ် ငါး ကြိုက်ရာ ၁၅ ကျပ်သားတို့ထည့်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ရေထည့်ပါ။
- ရေမဆူမီ ဆန်လှော်ထောင်းကိုထည့်ပါ။
- ဆူလာလျှင် ငံပြာရည်ခတ်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၇၁

ပဲလင်းမြေသီး အစာသွတ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပဲလင်းမြေသီး	၄၀ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	အနည်းငယ်
မြေပဲ	၁၅ ကျပ်သား
ချင်း၊ ငရုတ်သီး	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်ဖြူ	သင့်ရုံ
ကြက်သွန်နီ	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပဲလင်းမြေသီးကို အပေါ်ယံခြစ်ပြီး လက် ၂ ဆစ်ခန့် ဖြတ်၍ ရေဆေး၊ အစေ့များထုတ်ပါ။
- မြေပဲအခွံချွတ်ပြီး ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ထောင်း၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည် ရောနယ်ပါ။
- ပဲလင်းမြေသီးထဲသို့ ၎င်းအဆာများကိုသွတ်ပါ။
- အိုးတစ်လုံးတွင် ဆီသတ်ပြီး ပဲလင်းမြေသီးအစာသွတ် များထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ထွက်လာသောအရည်များ ခန်းသည်အထိချက်ပါ။
- တစ်ရေနှင့်မနူးသေးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဆီ ပြန်အောင်ချက်ပါ။

အခန်း (၁၀)

မြန်မာ့ရိုးရာ တို့စရာ

'အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း' ဆိုသည်အတိုင်း အနာမဲ့၍ အသက်ရှည်ရန် လူတိုင်းလိုလားကြမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အနာမဲ့၍ အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုကို ပြောပါဆိုလျှင် 'ကြို့ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်း ထက် ကောင်းသည်' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို ညွှန်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အသက်တစ်ရာနေကြရသော ယောက်ျား မိန်းမတို့သည် အရာရာ၌ လွန်ကျူးခြင်းမရှိခဲ့ကြသောသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သင့်လျော်၍ အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာကို စားသောက်တတ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

သင့်လျော်၍ အာဟာရဖြစ်စေသော အစာဆိုသည်မှာလည်း အထူးအဆန်းမဟုတ်ပါ။ မြန်မာပြည်တွင်းရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်

များ၊ သားငါးနှင့် ဥများကို စားနေကျထက် ဂရုစိုက်၍ ယှဉ်တွဲကာ စားသောက်တတ်ကြရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်ရေးတွင် အထောက်အကူဖြစ်သော မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့မှာ ငါးပိရည်၊ တို့စရာနှင့် ထမင်းဟင်းကို ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စားသောက်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့က ငါးပိရည်စားလေ့ မရှိကြပါ။ အမှန်မှာ ငါးပိရည်ကျိုတွင် ရေငွေ့ဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင် (ဘီ)ဓာတ်တို့ ပါဝင်သကဲ့သို့ တို့စရာ အသီးအရွက်တို့တွင်လည်း ကုန်ခန်းသွားသော အားကို ပြန်လည်ပြည့်စေနိုင်သော အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

'ကျန်းမာရေးဌာနခွဲ အာဟာရဓာတ် စူးစမ်းရှာဖွေရေးနှင့် သုတေသနဌာန' မှ ကြေညာချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြို့နေ လုပ်သားပြည်သူများနှင့် ကျေးလက်တောရွာမှ ဦးကြီးတို့ မိသားစုမှာ ကျန်းမာသန်စွမ်းပုံချင်း မတူကြပါ။ မြို့နေတို့မှာ ပို၍ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းကြပေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ကျေးလက်တောရွာမှ ဦးကြီးတို့မိသားစုတို့သည် မိမိခြံတွင်းမှ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ငါးပိရည်၊ တို့စရာကို ခုံခုံမင်မင် စားသောက်တတ်ကြသော မြန်မာ့ရိုးရာထမင်းဝိုင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်ဟု ဆိုထားကြသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာထမင်းဝိုင်းတိုင်း၌ ပါဝင်နေကျဖြစ်သော ငါးပိရည်၊ တို့စရာကလေးဟု အထင်မသားကြစေလိုပါ။

နိုင်ငံခြားမှလာသော မုန့်မှ အာဟာရပြည့်ဝမှာ မဟုတ်ပါ။ မြန်မာ မုန့်များမှာလည်း အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီးမှ မဟုတ်ပါ။ မြန်မာ့ဆီးသီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီးမှာလည်း အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံပါသည်။

မြန်မာ့ငါးပိသည် ဗိုက်တာမင်ဓာတ် စုံသကဲ့သို့ တို့စရာ အဖြစ် စားသောက်ကြသော တညင်းသီး၊ သခွားသီး၊ မဲလီ၊ မလ္လပွင့်၊ ပဒတ်စာ၊ ဆိတ်ဖူး၊ နံနံပင်၊ ရှောက်ရွက်၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ရုံးပတီသီးတို့မှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာမှ ကုန်ခန်းသွားသော အားကို ပြန်လည်ပြည့်စေသော အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

တညင်းသီး

ငါးပိရည်-တို့စရာ စားသုံးသူတိုင်း အများဆုံးစားသုံးသော တို့စရာမှာ တညင်းသီးပင် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့က တညင်းသီး နုနုကလေးကို အစိမ်းတို့၊ အချို့က ဖုတ်၍လည်းကောင်း၊ ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ ဆားရည်စိမ်၍လည်းကောင်း စားသုံးလေ့ရှိတတ်ပါသည်။ အချို့ကမူ တညင်းသီးစေးစေးကို ပြုတ်၍ ပြားအောင် ထုကာ အုန်းနို့ချက်နှင့် စားတတ်ကြသည်။ အချို့ကမူ တညင်းသီးဖြုတ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီနှင့်ပြန်ကြော်ကာ နှမ်းထောင်းလေးဖြူး၍ စားကြသည်။ အခြားစားနည်းတစ်ခုမှာ တညင်းသီးကို ဘဲသားနှင့် ချက်စားကြသည်။ တညင်းသီးထဲကို ဘဲဆီများဝင်ကာ ပို၍ အရသာထူးသည်ဟု ဆိုကြသည်။

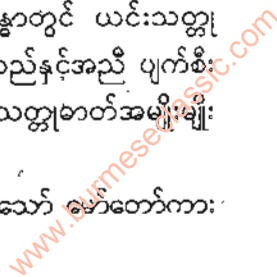
တညင်းသီးကို မကြိုက်သူ နည်းသကဲ့သို့ အာဟာရရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင်လည်း ကြိုက်နှစ်သက်စရာအဖြစ် အာဟာရဓာတ် စုံလင်အောင် ပါရှိကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

တညင်းသီးတွင် ရေငွေ့ဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ ယမ်းစုံဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် (ဘီ) ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် (ဘီနစ်) စသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

အထူးသဖြင့် တညင်းသီးတွင် ကုန်ခန်းသွားသောအားများ ပြန်လည်ပြည့်ဝစေသော ရေငွေ့ဓာတ်နှင့် ခွန်အားကို များစွာ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သော ကစီဓာတ်တို့ များစွာပါဝင်ကြောင်း သိရှိပါသည်။ ထို့ပြင် တတိယအများဆုံးအဖြစ် ယမ်းစုံဓာတ် ပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ယမ်းစုံဓာတ်သည် လူတို့၏ သွားများနှင့် အရိုးများကို ခိုင်မာတောင့်တင်းစေနိုင်သည်။ အလုပ်ကြမ်းလုပ်နေရသော အလုပ်သမား၊ လယ်သမားများအတွက် အထူးလိုအပ်သောဓာတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဓာတ်အမျိုးမျိုး၊ သတ္တုဓာတ်အမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားရှိသည်ဖြစ်သောကြောင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာနေရသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ယင်းသတ္တုဓာတ်များ ကုန်ခန်းယုတ်လျော့မှု ဖြစ်ပေါ်သည်နှင့်အညီ ပျက်စီးသွားသည်လည်းရှိသဖြင့် ဓာတ်အမျိုးမျိုး၊ သတ္တုဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရပါမည်။

ဥပမာအားဖြင့် ထင်ရှားအောင် ပြသရသော် မော်တော်ကာ



၁၇၆ ❖ ခင်(တိုင်းရင်းမေ)

တစ်စီး လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန်အလို့ငှာ ဓာတ်ဆီထည့်ပေးရလေသည်။ သို့ရာတွင် မော်တော်ကား ဝင်ရိုးတစ်ခု ကျိုးသွားလျှင် ဓာတ်ဆီထည့်ပေးရုံနှင့် မရတော့ပါ။ သံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အခြားဝင်ရိုးတစ်ခုဖြင့် အစားထိုး ပြုပြင်ရပါသည်။

ထို့အတူပင် လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ်သွားလာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ဓာတ်ဆီနှင့်တူသော အဆီဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ်တို့ကို မှီဝဲစားသောက်ရန် လိုပါသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ကာယကြီးထွားသန်မာရန်အတွက်မူ ထိုအဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်တို့နှင့် မလုံလောက်တော့ပါ။ အသားဓာတ်ကိုလည်း လုံလုံလောက်လောက် စားသုံးမှသာလျှင် ကိစ္စပြီးမြောက်နိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်မတို့၏ ထမင်းဝိုင်းကို ထမင်း၊ ဟင်း၊ တို့စရာတို့ဖြင့် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စားသောက်ခြင်းအလေ့အထမှာ အလွန်ကောင်းလှပါသည်။ ထမင်း ဟင်းတို့တွင် လိုအပ်လျက်ရှိသော အချို့အာဟာရဓာတ်ကိုလည်း ဖြည့်ပေးရာရောက်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ငါးပိရည်၊ တို့စရာ စုံစုံလင်လင်ပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော မြန်မာ့ရိုးရာထမင်းဝိုင်းလေးကို ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

တညင်းသီးအုန်းနို့ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

တညင်းသီး အလုံး ၅၀

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၇၇

အုန်းသီး	တစ်လုံး
သကြား	၂၀ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်

ချက်ပြုတ်နည်း

- တညင်းသီးများကို ရေအနေတော်ထည့်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး အုန်းနို့ပျစ်ပျစ်ရအောင်ညှစ်ပါ။
- ပြုတ်ပြီးတညင်းသီးများကို အခွံခွာ၍ ဆုံတွင် ပြားအောင် တစ်ခြမ်းစီထောင်းပါ။
- အုန်းနို့နှင့် သကြားကိုဖျော်၍ ကျိပါ။ ဆီပြန်ပြီး အုန်းနို့ခန်းစပြုလျှင် တညင်းသီးနှင့် ဆားထည့်၍ မွှေပါ။
- ငါးမိနစ်ခန့်ထားလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ထိုအခါ စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

တစ်နည်း

အုန်းနို့နှင့်တညင်းသီးများ ရောမမွှေဘဲ တညင်းသီးပြားများပေါ် အုန်းနို့ချက် ဆမ်းစားလျှင်လည်း ရပါသည်။



တညင်းဝက်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

တညင်းဝက်	၁၀ လုံး
နမ်း	၂ ကျပ်သား

၁၇၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ဆား သင့်ရုံ
ဆီ ၅ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- တညင်းဝက်များကို ပါးပါးလှီးပါ။
- နှမ်း၊ ဆား ထောင်းထားပါ။
- ဆီအိုးတွင် တညင်းဝက်များကို ကြော်ပါ။
- ကျက်လျှင် နှမ်းထောင်းဖြူး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ဘဲသား တညင်းသီးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဘဲသား ၅၀ ကျပ်သား
 တညင်းသီး ၁၅ လုံး
 ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ
 ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ
 ငရုတ်သီး၊ ဆား၊ နနွင်း သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်များကိုထောင်း၍ ဘဲသားကို ဆီသတ်ပါ။
- ဆီပြန်အောင် တစ်ရေလုံးချက်လိုက်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၇၉

- တညင်းသီးများကို ပြုတ်ထားပါ။
- ပြုတ်ပြီး ခြမ်းထားပါ။
- တစ်ရေခန်းထားသော ဘဲသားများပေါ်သို့ တညင်းသီးခြမ်းများကို အပေါ်မှဖုံးပါ။
- အချို အငန် လိုသလိုထည့်ပါ။
- ရေထပ်ထည့်၍ အဖုံးဖုံးပြီး ဘဲသားနူးသည်ထိ ချက်ပါ။



တညင်းသီးဆားရည်စိမ်

ပြုလုပ်နည်း

- တညင်းသီးများကို ရေစိမ်ပါ။
- နှစ်ရက်လောက်စိမ်၊ ရေသွန်စစ်ထားပါ။
- ရေနွေးကျိုက်ကျိုက်ဆူတွင် ဆားထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။
- တညင်းသီးများကို အိုးတွင်ထည့်ပြီး အအေးခံထားသော ဆားရည်လောင်းထည့်ထားပြီး ၄-၅ ရက်ကြာလျှင် သုံးစွဲ၍ ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။



တညင်းသီးဆီပြန်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

တညင်းသီး ၁၅ လုံး
 ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ

၁၈၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ကြက်သွန်ဖြူ	၃	၂
ဆီ	၇	ကျပ်ခွဲသား
မြေပဲဆန်	၂	ဇွန်း
ငရုတ်သီးစိမ်းမှုန့်	၁	ဇွန်း(ဇွန်းလေး)
ဆား		သင့်ရုံ

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီကို ထောင်းပါ။
- ညက်လျှင် မြေပဲဆန် အစိမ်းကို ထည့်ထောင်းပါ။
- တညင်းသီးကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ဒယ်အိုးတွင် ဆီထည့်၍ ထောင်းထားသော ငရုတ်၊ ကြက်သွန်များကို ဆီသတ်ပါ။
- ၎င်းနောက် တညင်းသီးများကို ထည့်မွှေပါ။
- ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး ရေမခန်းခင် ကြက်သွန်ဖြူ မညက်တညက် ထောင်း၍ ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး ရေခန်းလျှင် ချပါ။



တညင်းသီးပဲပြားချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

တညင်းသီး	၁၅	လုံး
ပဲပြား	၂	ချပ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းဖြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၈၁

ကြက်သွန်နီ	၅	၂
ကြက်သွန်ဖြူ	၃	၂
ဆီ	၇	ကျပ်ခွဲသား
ဆား		သင့်ရုံ
ပဲပြားရည်အပျစ်	၁	ဇွန်း

ချက်ဖြုတ်နည်း

- တညင်းသီးများကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ပဲပြားကိုလည်း အတုံးကလေးများတုံး၍ ကြော်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။
- ၎င်းနောက် တညင်းသီးများကို ထည့်ကြော်ပါ။
- ခဏကြာလျှင် ကြော်ထားသောပဲပြားများ ထည့်မွှေပါ။
- ရေနှင့် အငန်ထည့်၊ ဆီပြန်လျှင် အပေါ့အငန် မြည်း၍ ချလိုက်ပါ။

မြန်မာထမင်းဝိုင်းတွင် တို့စရာအဖြစ် ဒုတိယ အများဆုံး စားသုံးကြသည်မှာ သခွားသီး ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်ကလေးနိုင်နိုင်နှင့် သံပရာရည်ညှစ်ကာ သခွားသီးစိမ်း သုပ်စားတတ်ကြပါသေးသည်။ တချို့ကလည်း ဘူးသီးလို ကြော်ချက် ချက်စားပါသည်။ သို့သော်အများဆုံး အသုံးပြုသည်မှာ တို့စရာပင်ဖြစ်ပါသည်။



သခွားသီးသုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- သခွားသီးအလုံးကြီးကြီးရင့်ရင့် ၁ လုံး
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ၂ ကျပ်သား
- ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ
- ငရုတ်သီးစိမ်း ၁ ကောင်
- ငံပြာရည် သို့မဟုတ် ဆား သင့်ရုံ
- သံပရာသီး ၁ လုံး

ပြုလုပ်နည်း

- သခွားသီးကို ရေဆေး၍ ထက်ခြမ်းခွဲပြီး သခွားသီးခြစ်ဖြင့် အသားများခြစ်ယူပါ။
- ကြက်သွန်နီ ၁ ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီချက် ချက်ပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်းကို လှီးထားပါ။
- ကျန်သောကြက်သွန်နီ ၂ ဥကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ခြစ်ထားသော သခွားသီးများထဲသို့ သံပရာရည်ညှစ်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်ဖြူး၊ ဆားထည့်၊ ပြီးလျှင် ဆီချက်၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီစိမ်း ရောနယ်၍ သုပ်ပါ။
- အပေါ် အငန် မြည်း၍ စားပါ။



သခွားသီးသနပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- သခွားသီးအရွယ်တော် ၂ လုံး
- နှမ်း ၂ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၃ ဥ
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ဆား သင့်ရုံ
- ပုစွန်ခြောက်မှုန့် ၂ ကျပ်သား

ပြုလုပ်နည်း

- သခွားသီးကို ၂ ခြမ်းခွဲ၍ အစေ့များထုတ်ပစ်ပါ။
- အသားကို ပါးပါးလှီး၊ ဆားဖြင့်နယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် အဝတ်ပါးနှင့်ထုပ်၍ အပေါ်မှဖိထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ဆီချက်၊ ချက်ပါ။
- ကျောက်ဖိထားသော သခွားသီးကို တစ်ညထားပြီး ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ ဆား၊ နှမ်း၊ ဆီချက်ထည့်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



သခွားသီးချဉ်

ပြုလုပ်နည်း

- သခွားသီးထွားထွားရှည်ရှည် အရွယ်တော်များကို လေးစိတ်ခွဲ၍ အစေ့ထုတ်ပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင် နှစ်လှိုက်ပါ။

၁၈၄ ❖ ခင်(တိုင်းရင်းမေ)

- သခွားသီး နွမ်းရုံရလျှင် ဆယ်ရမည်။
- ပြီးလျှင် သခွားသီးများကို ဆားဖြင့် နယ်ပါ။
- နောက် အိုးတွင်သိပ်၍ အပေါ်မှ ဖက်ဖြင့် ပိတ်၍ဖိပါ။
- ဆားရည်လောင်းထည့်ထားပြီး တစ်ပတ်ခန့်ကြာလျှင် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

တညင်းသီး၊ သခွားသီးများကဲ့သို့ တို့စရာအဖြစ် စားသုံးများသည်မှာ မြင်းခွာရွက် ဖြစ်ပါသည်။ မြင်းခွာရွက်သည် ဆေးဘက်ဝင်သော အရွက်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ တို့စရာအဖြစ် စားသကဲ့သို့ သုပ်စားလျှင်လည်း အရသာရှိလှပါသည်။

နာနာနယ အာဟာရစွယ်စုံကျမ်းများအရ မြင်းခွာရွက်အသုံးဝင်ပုံများကို သိမှတ်ဖွယ် တင်ပြလိုက်ပါသည်။

- ၁။ ဝက်ခြံပေါက်လျှင် မြင်းခွာရွက်ကို ကြိတ်၍လိမ်း။
- ၂။ အစားအသောက်များ၍ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်လျှင် ပိတ်ချင်းသီးနှင့် ဆတူရောကြိတ်၍ ရေနွေးနှင့်သောက်။
- ၃။ မျက်စိနာသော် ချင်းစိမ်းနှင့် မြင်းခွာရွက်ကြိတ်သောက်။
- ၄။ မြေကိုက်သော် ကိုက်သောနေရာတွင် မြင်းခွာရွက်ကြိတ်လိမ်း၊ အရည်ကိုသောက်။
- ၅။ ငှက်ဖျားရှိလျှင် ငရုတ်ကောင်းနှင့် ဆတူကြိတ်၍ အရည်ကို သောက်။
- ၆။ မောသော် ပိတ်ချင်းသီးနှင့် ဆတူကြိတ်ပြီး ရေနွေးနှင့် သောက်။

အခန်း (၁၁)

စားဖွယ်ပေါသည့် မြန်မာပြည်

'အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ'ဆိုသောစကား ရှိပါသည်။ အစားအစာများကို စနစ်တကျ စားသုံးမည်ဆိုလျှင် ဆေးဝါးမှီဝဲသလို အကျိုးကျေးဇူးသက်ရောက်နိုင်သည်ဆိုသော အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည့် သစ်ပင်၊ သစ်သီး၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖုများစွာ ရှိပါသည်။ ထိုအသီး၊ သစ်ဥ၊ သစ်ရွက်တွေသည် လူတို့အတွက် အသက်ရှည်၍ အနာကင်းစွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။

'စားတတ်လျှင် ဆေး၊ မစားတတ်လျှင် ဘေး'ဆိုသည့်စကားအတိုင်း စားတတ်လျှင် လူတို့၏ကျန်းမာရေးမှာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သလို မစားတတ်လျှင် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း

ကြောင့် ထမင်းခိုင်းကို ပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများအဖို့ အရေးကြီးလှပါသည်။

ထို့ကြောင့် စားဖွယ်အသီးအရွက် အမျိုးမျိုးအနက်မှာ မိုးဥတုမှာပေါများလှသည့် မှိုအကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါသည်။

မှိုသည် အရသာရှိသော အစာတစ်မျိုးဖြစ်သဖြင့် လူတိုင်းလိုလို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါသည်။ မှိုအမျိုးပေါင်းများစွာ ရှိလေရာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော မှိုမျိုးကို မစားမိစေရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

မိုးဦးကျရာသီတွင် သဘာဝအလျောက် ပေါက်လေ့ရှိသော စားကောင်းသည့်မှိုများအနက် လူသိအများဆုံးမှာ ကောက်ရိုးမှို၊ တောင်ပို့မှို၊ မြက်ကြားမှိုနှင့် ဖက်ဆွတ်မှိုများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ယခုအခါ မြန်မာ့လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းက သုတေသနပြု စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ပြီး မျိုးစေ့များ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချလျက် ရှိသော မှိုများမှာ ကောက်ရိုးဖြင့် စိုက်ပျိုးရသည့် ကောက်ရိုးမှို၊ သိပ္ပံမှို၊ ကုက္ကို၊ လက်ပံ၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ လဲမှို၊ လင်းလွန်း စသည့် သစ်ပွတ်းများတွင် အပေါက်ဖောက်၍ စိုက်ပျိုးရသည့် ငွေနှင်းမှို၊ ပဲလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးသည့် မှိုရွှေရည်၊ ကောက်ရိုးနှင့် လွှစာကိုအသုံးပြု၍ ပဲလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးသည့် ပြည်သာယာမှို၊ ငွေနှင်းမှို၊ ငွေမိုးမှို စသည်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

သိပ္ပံနည်းကျ စိုက်ပျိုးရသော မှိုများမှာ စနစ်တကျ သုတေသနပြုလုပ်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ချစွာ စားသုံးနိုင်သော မှိုများဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝအလျောက် ပေါက်သော

မှိုများကို စားသုံးရာတွင်မူ ဒေသအလိုက် (စားကောင်းသော)မှိုများအဖြစ် စိတ်ချစွာစားသုံးဖူးသော မှို (ဥပမာ-ကောက်ရိုးမှို)မျိုးကိုသာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

မှို၏ အဆိပ်အတောက်ကို ကန့်စွန်းရွက်ကာ ပျက်ပြယ်စေနိုင်သည့်အတွက် စားကောင်းသည့် မှိုများကို စားလျှင်ပင် ကန့်စွန်းရွက်နှင့် တွဲဖက်ပြီး ကြော်စား၊ ချက်စားတတ်ကြပါသည်။

မှိုနှင့်ရောစပ်မစားအပ်သော အစာများမှာ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကြက်ဥ၊ ခံသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ ဖောင်စီးဂဏန်း၊ ယုန်သား စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

မှို ကန့်စွန်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

မှို	၁၀ ကျပ်သား
ကန့်စွန်းရွက်	၁ စည်း
ကြက်သား	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ ကောင်

၁၈၈ ❖ စင် (တိုင်းရင်းမေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- မှို၊ ကန်စွန်းရွက်တို့ကို ရေစင်စင်ဆေး၍ ဖြတ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို စားပြားရိုက်ပါ။
- အားလုံးရော၍ ရေအနည်းငယ်ဖြင့် လုံးချက်ပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ချပါ။

အချိုက မှိုကို ငရုတ်သီးနှင့် အစပ်ချက်စားတတ်ကြပါသေးသည်။ ယင်းသို့ ချက်လိုလျှင်လည်း ကြက်သွန်ဖြူနီတို့ကို ငရုတ်သီးနှင့် ရောထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။ နောက် မှို၊ ကန်စွန်းရွက်တို့ကို ထည့်။ အပေါ် အငန် သင့်ရုံထည့် ဆီပြန်လျှင် ချစားနိုင်ပါသည်။



မှိုကြက်သားကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

မှို	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သား	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ/နီ	၄ ဥ
ပဲငံပြာရည်	အနည်းငယ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း: ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၈၉

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကောက်ရိုးမှို အငုံကလေးများကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ဆီအိုးတွင် ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- ပြီးလျှင် ကြက်သား ထည့်ပါ။
- ပဲငံပြာရည်နှင့် ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ ကြော်ပါ။
- ကြက်သားနူးသောအခါ မှိုများထည့်ပါ။
- ဆီပြန်လာလျှင် ဖိုပေါ်မှ ချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



မှိုနှင့် စားတော်ပဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

မှို	၁၀ ကျပ်သား
မျှစ်	၅ ကျပ်သား
စားတော်ပဲ	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကော်ရည်	၁ ဇွန်
ကြက်ပြုတ်ရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- မှို၊ မျှစ်၊ စားတော်ပဲတို့ကို ဆီနှင့်ကြော်ပါ။

၁၉၀ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

- ကော်ရည်၊ ရေ သင့်ရုံနှင့် ဆားပါထည့်ပါ။
- ကျက်လျှင် ကြက်ဖြုတ်ရည် ထပ်ထည့်ပြီး အပူပေးပါ။ မွှေပေးပါ။
- စေးပျစ်လာသည်အထိ မွှေချက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



မုန့်နှင့် ဆန် (ကိုရီးယား)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

မုန့်	၁၅	ကျပ်သား
ဆီ	၂	ကျပ်ခွဲသား
အမဲသား/ကြက်	၁၅	ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ	
ဆန်	၂	(နို့ဆီဘူး)
နှမ်းလှော်ထောင်း	၂	ဇွန်း
ပဲခဲပြာရည်	၂	ဇွန်း
ဆား၊ ငရုတ်ကောင်း		သင့်ရုံ

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ကြက်သွန်နီထောင်းပြီးသားနှင့် မုန့်၊ အသား၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ နှမ်းတို့ကိုထည့်၍ ဆီနှင့်ကြော်ပါ။
- အသား ကျက်၍ အညိုရောင်သမ်းလာသည်အထိ ကြော်ပြီး

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း: ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၉၁

လျှင် ဆန်၊ ရေ၊ ဆားတို့ကို ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်ကာ ရေခန်းသည်အထိ ချက်၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



မုန့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

မုန့်စည်သွတ်ဘူး	တစ်ဘူး
မုန့်ညင်းရွက်	တစ်စည်
ကြက်သွန်နီ	၄ ဥ
တရုတ်နံနံ	၁ စည်
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ချင်း	၁ လက်မ
ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	သင့်ရုံ
ကြက်အသည်းအမြစ်	၁၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ
ဆန်	၁ (နို့ဆီဘူး)
ကြက်ဖြုတ်ရည်	၂ (လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်)

ချက်ဖြုတ်နည်း

- ကြက်သွန်နီလှီးပြီးသား တရုတ်နံနံ လှီးဖြတ်၊ မုန့်ညင်းရွက် လှီးပြီးသားတို့ကို ထောပတ်နှင့်ကြော်ပါ။

၁၉၂ ❖ စင် (တိုင်းရင်းစေ)

- နူးလျှင် မှို၊ ကြက်အသည်းအမြစ်၊ ဆန်(ဆေးပြီးသား)၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ချင်း၊ ကြက်ပြုတ်ရည်တို့ကို ထပ်ထည့်၍ ပေါင်းအိုးနှင့် အရေခန်းသည်အထိ တည်ထားကာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

◆
မှိုဟင်းချို

ချက်ပြုတ်နည်း

- (၁) ဆီအနည်းငယ်ကိုချက်ပြီး ရေစင်စင်ဆေးထားသော မှိုအစုံ၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥလုံးပြီးသား၊ ခရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံးလုံးပြီးသားတို့ကိုထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေပေးပါ။ (လုံးချက်)။
 - (၂) အတန်ကြာလျှင် ပဲခဲပြာရည်နှင့်ရေကို လိုသလောက်ထည့်ပါ။
 - (၃) အချို၊အငန် သင့်လျှင် နှစ်သက်ရာဟင်းသီးဟင်းရွက် ထပ်ထည့်၍ နွမ်းလျှင် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- မှို ၁၀ ကျပ်သားဆိုလျှင် ဟင်းချိုတစ်ပန်းကန်လှလှ ရပါသည်။ မုန်ညင်းရွက်၊ ပဲရွက်တို့ ထည့်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၉၃

မှိုဟင်းခတ်မှုန့်

ပြုလုပ်နည်း

- (၁) မှိုကို ခဲ၊ သလဲ စင်အောင် ရေနှင့် အထပ်ထပ်ဆေးပါ။
- (၂) ကျက်အောင်ပေါင်းပါ။
- (၃) ကျက်လျှင် နေပူလှန်းပါ။
- (၄) ခြောက်သွေ့သောအခါ အမှုန့်ပြု၍ ဟင်းခတ်မှုန့်အဖြစ် သုံးနိုင်ပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းချိုကြော်ချက်များတွင် ထည့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ထောင်း၍ ဆီသတ်ပြီး ပဲခဲပြာရည်နှင့် ထိုမှိုအမှုန့်ကို မှိုငါးပိချက် လုပ်စားနိုင်ပါသည်။

နွားနို့

မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အဓိကအစားအစာမှာ ထမင်းဖြစ်ပါသည်။ ထမင်းကို ဟင်းတစ်မျိုးမျိုးနှင့် စားမည်ဖြစ်သဖြင့် ယင်းသို့ ထမင်းစားသုံးရာတွင် ဟင်းအဖြစ် အသား (သို့မဟုတ်) ငါး (သို့မဟုတ်) ပဲတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် စားသုံးသင့်လေသည်။

ဟင်းချက်လျှင် ဆီပါမည်ဖြစ်၍ အဆီဓာတ်မပါမည်ကို စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ နေ့စဉ်အစာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်မျိုးမျိုး ပါစေရန် ဟင်းရွက်ကြော်၊ တို့စရာအရွက်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အသီးတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ဆက်တည်းစားနိုင်ပါက လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့တာစားသင့်သောအာဟာရ လုံလောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် လူတစ်ဦးစီအတွက် တစ်နေ့တာစားသင့်သော အစားအစာတွင် အဓိကအားဖြင့် ဗီတာမင်ဘီ(၂)ဓာတ် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အတူ ထုံးဓာတ်များ လျော့နည်းတတ်သဖြင့် ယင်းလျော့နည်းမှုကိုဖြည့်ရန် အစားအစာမှာ နွားနို့ဖြစ်လေသည်။

နွားနို့တွင် အာဟာရဖြစ်ထွန်းစေသောဓာတ်များ စုံလင်စွာ ပါရှိလေသည်။ ၎င်းတို့အနက် ထုံးဓာတ်သည် အချိုးအစားအားဖြင့် အများဆုံးပါဝင်သည်။

ထုံးဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိလျှင် မဖြစ်သော ဓာတ်တစ်ပါးဖြစ်သည်။ ယင်းဓာတ်ကြောင့် အရိုးနှင့်သွားများ ခိုင်မာစွာတည်ဆောက်နိုင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ လျော့နိုင်ခြင်း၊ တင်းနိုင်ခြင်း၊ နှလုံးမှန်မှန်ခုန်နိုင်ခြင်း၊ အာရုံကြောများ ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းနှင့် သွေးတိတ်စေခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ဖြစ်ထွန်းစေပေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများအတွက်လည်း မိခင်လောင်းကိုယ်တိုင်သာမက ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာကြီးထွားရေး၊ အရိုးများ ခိုင်မာရေး စသည့်အတွက်ပါ မျှတသော အာဟာရဖြစ်စေရန် မိခင်လောင်းက နေ့စဉ် နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားခန့် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဖြစ်ထွန်းပြည့်ဝစေပါသည်။

ကလေးငယ်များ အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အတွင်း နေ့စဉ် နွားနို့ ၂၀ ကျပ်သားကိုလည်းကောင်း၊ ၁၂ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အတွင်း ၃၀ ကျပ်သားကိုလည်းကောင်း သောက်သုံးသင့်သည်ဟု အာဟာရပညာရှင်များက ဆိုထားပါသည်။ ထို့ပြင် အသက် ၁၈ နှစ်ကျော်သူ ယောက်ျားတိုင်း၊ မိန်းမတိုင်းသည် နေ့စဉ် နွားနို့ ၂၀ ကျပ်သားခန့် သောက်သုံးသင့်သည်ဟုလည်း ဆိုထားပါသည်။

ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်းတွင်မူ နွားနို့သည် ချိုဆိမ့်၏။

၁၉၆ ❖ မင်-(တိုင်းရင်းမေ)

အေး၏။ အဆီဩဇာရှိ၏။ မိန်းမတို့၏ နို့ရည်ကို ပွားများစေ
တတ်၏။ လေး၊ သည်းခြေ၊ သွေးတို့ကို နိုင်၏။ ကြေခဲ၏။
ဒေါသစိတ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ ချွေး၊ တံတွေး၊ သလိပ်တို့
အသွားလမ်းကို စဉ်းငယ်ကြစေ၊ ပွစေတတ်၏ဟု ဆိုသည်။

နွားနို့သည် မှီဝဲသုံးဆောင်သူတို့၏ အိုခြင်း၊ နာခြင်းတို့ကို
ဖျောက်၍ အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏။ အား၊ သွက်၊ ပညာတို့ကို
ပွားစေတတ်၏ဟူ၍ ပါရှိပါသည်။

ထို့ပြင် နို့မှဖြစ်သော ထောပတ်သည် အသားအရေနေစေ
သည်၊ စိုပြည်စေသည်၊ တင့်တယ်စေသည်၊ ကျက်သရေမရှိခြင်း
ကို ဖျောက်တတ်၏ဟု ဆိုထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် နွားနို့သည် အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊
ခွန်အားကြီးခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်းတို့ကို အထောက်အကူဖြစ်
စေကြောင်း ထမင်းဝိုင်းကို ပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများ သတိ
ထားရပေမည်။

နွားနို့ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဆန် ၄ လုံး
- နွားနို့ ၅၀ ကျပ်သား
- သကြား ၂၅ ကျပ်သား
- အုန်းသီး ၁ လုံး

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၉၇

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆန်ကို ရေနှင့်ကျိုပါ။
- ဝတ်ဆံကြေလျှင် နွားနို့ လောင်းထည့်ပါ။
- ပျစ်လာလျှင် အနေတော်တွင်ချပါ။
- အုန်းသီးမှုန့်၊ သကြားတို့နှင့် သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သားနို့ဆမ်း (ဟာဝိုင်အီ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၅၀ သားမှ ၇၅ ကျပ်သားအထိ
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
တရုတ်နံနံပင်	၂ ပင်
နွားနို့	၅၀ ကျပ်သား
ဟင်းနုနယ်	တစ်စည်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သားကို အနေတော်တုံး၍ ရေ၊ ကြက်သွန် (လှီးပြီး
သား လေးစိတ်ကွဲ)၊ တရုတ်နံနံ (အနေတော်ပိုင်းဖြတ်)၊
ဆားတို့နှင့် ရောပါ။
- အဖုံးအုပ်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။
- မီးရှိုက်လျှော့ပြီး အတန်ကြာဆူနေပါစေ။

၁၉၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- ထို့နောက် ကြက်သားများကို ပြုတ်ရည်မှ ဆယ်လိုက်ပါ။
- ဟင်းနုနယ်ကို နို့ထဲထည့်ပြီး အပူပေးပါ။
- ဟင်းနုနယ်နူးလာလျှင် ပြုတ်ရည်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။
- ထို့နောက် ဟင်းထည့်မည့်ပန်းကန်ထဲသို့ ကြက်သားထည့်ပြီး ထိုအရောအနှောရည်များ လောင်းချလိုက်ပါ။



ပုစွန်နို့ဟင်း (သီရိလင်္ကာ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပုစွန်	၅၀ ကျပ်သား
နွားနို့	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ချင်း၊ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်၊	
နနွင်း၊ ဆား၊ ငရုတ်သီးမှုန့်	အနည်းငယ်
ဆီ	၁ ဇွန်း
သံပရာသီး	တစ်ခြမ်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပုစွန်ကို အခွံချွတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးမှုန့်ကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ သစ်ကြမ်းပိုးခေါက် တို့ဖြင့် ထောင်းပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၁၉၉

- ဆား၊ နွားနို့တို့နှင့် ၎င်းထောင်းပြီးသားများကို ပုစွန်နှင့်ရော၍ ဆူအောင်တည်ပြီး အိုးကိုချထားပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီနှင့် ညိုအောင် ကြော်ပြီး ပုစွန်အရောင်ညိုအောင်ကြော်ပြီး ပုစွန်အရောအနှောထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။
- ဆူအောင် အပူပေးပါ။
- ဟင်းပန်းကန်ပြင်လျှင် သံပရာသီးစိတ်များ ထည့်ပေးပါ။



ပီယင်နာနို့ အာလူးကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

အာလူး	၈ လုံး
နွားနို့	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
ထောပတ်	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- အာလူးကိုပြုတ်၍ ခြေပါ။
- နို့နှင့် စေးကပ်နေအောင် ရောမွှေပါ။
- ကြက်ဥဖောက်ထည့်ပြီး ဇွန်းနှင့်ခေါက်ပါ။

၂၀၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- ဆန် တန်ရုံခတ်ပြီး ထောပတ်သုတ်ထားသော အိုးထဲသို့ တစ်စွန်းစာစီ ခပ်ထည့်ပါ။
- ထိုအပုံလေးများပေါ်သို့ ထောပတ်အနည်းငယ်စီ တင်ပေးပြီး အနည်းငယ်ညှိရောင်သမ်းလာသည်အထိ ထားပါ။



ကန်စွန်းဥနှိမ့်နု (ပပ်ပိ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းဥ	၈ ဥ
ကြက်ဥ	၂ လုံး
နွားနို့	၂၀ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်း

- ကန်စွန်းဥကိုဖြုတ်ပြီး ခြေပါ။
- နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဆားတို့ကို ရော၍နယ်ပြီး ဖိတွင်ဖုတ်ပါ။



ရုံးပတ်သီးနို့ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ရုံးပတ်သီး	၂၅ တောင့်
------------	-----------

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၀၁

ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ငရုတ်သီးစိမ်း	၄ တောင့်
နွားနို့	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရုံးပတ်သီးကို အတုံးကလေးများတုံး၍ သို့မဟုတ် ပါးပါးစောင်းစောင်း အဖတ်ကလေးများလှီး၍ ဆား၊ နနွင်း နယ်ထားပါ။
- ဆီကို ချက်ပြီး ထောင်းထားသော ကြက်သွန် ငရုတ်သီးများ ထည့်ပါ။
- မကျက်တကျက်အချိန်တွင် နွားနို့လောင်းထည့်ပါ။
- နို့ကျန်၊ ဆီကျန် ချနိုင်ပါသည်။
- တချို့က နွားနို့အစား နွားနို့ခဲနှင့် ချက်စားတတ်ကြပါသည်။



နာနတ်သီး

အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ရေးမှာ ထူးခြားခက်ခဲစွာ ပြုလုပ်ချက်ပြုတ် စားသောက်ရမည့်အလုပ်မဟုတ်ကြောင်း၊ မြန်မာပြည်အတွင်း ပေါများစွာ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သားငါးနှင့် ဥများကို ယှဉ်တွဲချက်ပြုတ် စားသောက်တတ်ကြရန်ပင် ဖြစ်ပါကြောင်းကို ဤမြန်မာထမင်းခိုင်းမှ တင်ပြရေးသားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ရှင်မများ မြန်မာထမင်းခိုင်းစီစဉ်ရာတွင် ထမင်း၊ ဟင်း၊ တို့စရာတို့ကို ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ပြင်ဆင်တတ်ကြပြီး ထမင်းစားပြီးလျှင် အဝအအိကို ပြေပျောက်စေသော သဘောမျိုးဖြင့် အချိုအရသာရှိသော အစားအစာတစ်ခုခုကို အချိုပွဲအဖြစ် ပြင်ဆင်တတ်ကြပါသေးသည်။

ဤသို့ ထမင်းစားအပြီး အချိုအချဉ် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စားသောက်ခြင်းမှာ အလွန်ကောင်းသော အလေ့အကျင့်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းခိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၀၃

မှန်ပဲ သံရေစာဖြစ်ဖြစ်၊ ရာသီပေါ်သီးနှံတစ်ခုခုကို ထမင်းစားပြီး စားလျှင် ထမင်းဟင်းတို့တွင် လိုအပ်လျက်ရှိသော အချိုအာဟာရဓာတ်ကို ဖြည့်ပေးရာရောက်ပါသည်ဟု အာဟာရပညာရှင်များက အဆိုပြုကြပါသည်။

ယခုအပတ် ထမင်းခိုင်းတွင် အချိုပွဲအဖြစ် စားသုံး၍ရသကဲ့သို့ ဟင်းလျာအဖြစ်လည်း ချက်ပြုတ်စားနိုင်သည့် ရာသီပေါ်သီးနှံများကို တင်ပြလိုပါသည်။

နာနတ်သီးကို စားလေ့စားထရှိကြသည့်အချိန်မှာ ထမင်းစားပြီးချိန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှ အစာကြေ၊ ရင်ချောင်း၊ ခံတွင်းရှင်းစေသည်ဟု လူကြီးသူမများ ပြောလေ့ရှိကြပါသည်။

မြန်မာဇီဝိတဆေးကျမ်းမှာလည်း “နာနတ်သီးသည် အေး၏၊ ရင်ချောင်းစေတတ်၏၊ အဖျား ကိုယ်ပူရှိန်ရှိသူတို့နှင့် မသင့်၊ အမျိုးကောင်းသော နာနတ်သီးမှာ အချိုများ၏၊ အာပေါဓာတ်ဘက်ပါ၏၊ အမျိုးညံ့သော နာနတ်သီးကား အချဉ်များ၏၊ တေဇောဓာတ်ဘက်ပါ၏” ဟု ဆိုထားပါသည်။

အာဟာရရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် နာနတ်သီးထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်မှာ ဝိတာမင်အဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ထိုဝိတာမင်(အေ)ဓာတ်သည် လည်ချောင်းအတွင်းမှာရှိသော လေဝင်ပေါက်ဘေးမှ ပိုက်ကလေးများကို အားရှိအောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အရေပြားများ၊ မျက်လုံးအပြင်မူးများ၊ လည်ချောင်းနှင့် ချွေးထွက်လမ်းကြောင်းများ သန့်စွမ်းအောင် ဆောင်

ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဗိတာမင်(စီ)၊ ဗိတာမင်ဘီ(၁)ဓာတ် များလည်း ပါဝင်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

နာနတ်သီးကို ထုံးကြီး၊ သုံးဆယ်၊ ကသာ၊ နောင်ချို၊ ကျောက်မဲ စသည့်ဒေသများတွင် အကြီးအကျယ်စိုက်ပျိုးကြပါ သည်။ အောက်မြန်မာပြည်တွင်မူ 'ထုံးကြီးနာနတ်'သည် နာမည် ကြီးလှ၏။ အထက်မြန်မာပြည်မှာတော့ 'ကျောက်မဲနာနတ်'သည် နာမည်ကြီးလှပါသည်။

နာနတ်သီးအမှည့်ကို ဆားနည်းနည်းသုတ်ပြီး စားလျှင် သို့မဟုတ် သံပရာသီးနည်းနည်းညှစ်ပြီးစားလျှင် အရသာပိုမို ထူးကဲလှပါသည်။ နာနတ်သီးယိုထိုးစားလျှင်လည်း အရသာ ရှိလှပါသည်။

နာနတ်ယိုထိုးနည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

နာနတ်သီး	တစ်လုံး
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ရေ	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးလုံး

ချက်ပြုတ်နည်း

- နာနတ်သီးကို အခွံသင့်၍ မျက်ကွင်းများစင်အောင် ထုတ်ပစ် ပါ။
- ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးထားပါ။
- သကြားကို ရေနှင့်ရော၍ ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပါ။
- ညောင်စေးကျလျှင် လှီးထားသော နာနတ်သီးကိုထည့်၍ မီးမှန်မှန်ဖြင့် စေးပျစ်လာသည်တိုင်အောင် လက်ဖြင့် မပြုတ် မွှေပေးပါ။

ကြက်သားနာနတ်သီးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၃၀ ကျပ်သား
နာနတ်သီးမှည့်	တစ်လုံး
ပဲင်ပြာရည်	၂ ခွက်
ကော်ရည်	၂ ခွက်
တရုတ်နံနံ	၁ စည်း
ခရမ်းချဉ်သီး	၂ လုံး
ငရုတ်ကောင်း၊ ဆား	သင့်ရုံ
ဆီ	၅ ကျပ်သား

၂၀၆ ❖ ခင်(တိုင်းရင်းမေ)

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သားကို ရေဆေးခုတ်ဖြတ်ပြီး ဆားနှင့်နယ်ပါ။
- ထို့နောက် ညိုလာအောင် ဆီနှင့် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ကြော်ပါ။
- နာနတ်သီးစိတ်များနှင့် ပဲခဲပြာရည်ကိုထည့်ပါ။
- အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၅ မိနစ်ဆူနေပါစေ။
- ရေနှင့်ကော်ရည်ကို သမအောင်ရောပြီး ထပ်ထည့်လိုက်ပါ။
- စေးပျစ်လာသည်အထိ မွှေချက်ပါ။
- တရုတ် နံနံ၊ ခရမ်းချဉ်သီး(လေးစိတ်စိတ်)၊ ငရုတ်ကောင်း မှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။
- အဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀ မိနစ်ဆူနေပါစေ။
- ထမင်းပူပူနှင့် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



အမဲသား/ဝက်သား/နာနတ်သီးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------|------------|
| အမဲသား/ဝက်သား | ၃၀ ကျပ်သား |
| နာနတ်သီး | တစ်လုံး |
| ဆီ | ၅ ကျပ်သား |
| ပဲခဲပြာရည် | တစ်ဇွန်း |

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၀၇

- | | |
|----------------|---------------------|
| ရှုလကာရည် | တစ်ဇွန်း |
| သခွားသီး | တစ်လုံး |
| ခရမ်းချဉ်သီး | တစ်လုံး (စိတ်ထားပါ) |
| ကော်ရည် | ၂ ဇွန်း |
| ကြက်သွန်နီ | တစ်ဥ(လှီးပါ) |
| ဆား၊ တရုတ်နံနံ | သင့်ရုံ |

ချက်ပြုတ်နည်း

- အမဲသား/ဝက်သားကို ဆားနယ်၍ ဆီနှင့် ညိုအောင်ကြော်ပါ။
- နာနတ်သီးများကို အတုံးလေးများလုပ်၍ အရည်စစ်ထားပါ။
- နာနတ်သီး၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ရှုလကာရည်တို့ကို အမဲသား/ဝက်သားအိုးထဲ လောင်းထည့်ပြီး ၁၅ မိနစ်ဆူအောင် အပူပေးပါ။
- တရုတ်နံနံ၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်တို့ကို ထည့်ပါ။ ၅ မိနစ်ခန့်ချက်ပါ။
- ကော်ရည်နှင့် ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပါ။
- စေးပျစ်လာသည်အထိ မွှေချက်ပါ။



၂၀၈ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ငါး နာနတ်သီးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကကတစ်.	၂၀ ကျပ်သား
နာနတ်သီး	တစ်လုံး
ကြက်သွန်နီ	သုံးဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်ဥ
ချင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ
မုန့်လာဥနီ	တစ်လုံး
တရုတ်နံနံပင်	တစ်ခက်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးကို အကြေးထိုး၊ ဗိုက်ခွဲ သင့်သလိုမွှမ်း၍ အကောင်လိုက် ဆား၊ နန္ဒင်းနယ်ပြီး ပျော့ပျော့လေး ဆီနှင့်ကြော်ထားပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ ချင်းတို့ကိုထောင်းပြီး ဆား၊ ငံပြာရည် တို့ဖြင့် ဟင်းချိုတည်ထားပါ။
- ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် အပေါ်အငန်မြည်းပါ။
- နောက် ကြော်ထားသောငါးကို ထည့်ပါ။
- အတုံးကလေးများ တုံးထားသော နာနတ်သီးမုန့်၊ မုန့်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံတို့ကိုထည့်၍ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ပါ။



ငှက်ပျောသီး

မွေးစကလေးငယ်များမှအစ လူတိုင်းလူတိုင်း မိုးလင်းမှ မိုးချုပ်ထိ လှုပ်ရှားသွားလာနေကြသည်။ လူ့ရွယ်လူလတ် လူကြီးများဆိုလျှင် အိပ်ရာဝင်သည်အထိ အလုပ်တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ဆိုသလို လုပ်နေကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လှုပ်ရှားနေကြသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အလုပ်လုပ် လှုပ်ရှားနေသည်နှင့်အမျှ မောပန်းနွမ်းလျ အားအင်ကုန်ခန်းကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ကုန်ခန်းသော စွမ်းအင်၊ အားမာန်များကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းလာနိုင်ရန် အစာအာဟာရများကို မှီဝဲသုံးစွဲကြရသည်။ အစာအာဟာရစားရာတွင် ကုန်ခန်းသောစွမ်းအင်များအတွက် အားဖြည့်သည့်သဘောမျှမက နောက်ထပ်ပြုလုပ်မည့် လှုပ်ရှားမှုများအတွက်ပါ စွမ်းအင်များ အသင့်အတင့် သိုမှီးရှိနှင့်ပြီး ဖြစ်ရန်လိုလေသည်။

စွမ်းအားများရရန် အာဟာရဖြည့်တင်းရသည်ကား မှန်ပါသည်။ သို့စေကာမူ အချို့သော အစားအစာများမှာ အာဟာရ

မဖြစ်လာဘဲ အကျိုးမဖြစ် အပြစ်ပင် ဖြစ်တတ်သည်များလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိတို့ပြည့်တင်းစားသုံးသော အစားအစာများမှာ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်၊ အင်အားဓာတ်များဖြစ်ရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

ထို့ကြောင့် အစားအစာသည့်အခါတွင် ဖြစ်သလို၊ တော်သလို စားသောက်ခြင်းမပြုဘဲ အာဟာရဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးခြင်းပြုပါက အမြဲတမ်း ကျန်းမာရွှင်လန်းလျက် ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါများဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့၍ဟု လူအများ စုက ယုံကြည်ကြသည်။

လူတစ်ဦးအဖို့ ကျန်းမာစွာအသက်ရှင်နေထိုင်ရေးနှင့် စံချိန်မီ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးသည် အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝမျှတစွာ မှီခိုစားသုံးခြင်းအပေါ် အဓိက တည်မှီလျက်ရှိပေသည်။

ထိုနည်းတူ နိုင်ငံတော်၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် နိုင်ငံသားများ၏ အာဟာရအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအသီးသီး၌ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာ၌ နိုင်ငံသားတို့၏ အာဟာရအခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးသည့်လုပ်ငန်းများသည် အရေးကြီးသည့်ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျနည်း၍ အာဟာရဖြစ်ထွန်းကာ ပြည်သူများအတွက် မှန်မှန်ရနေရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု

သွားလာနိုင်မှု အဓိကထားဆောင်ရွက်ပေးသော အစားအစာများ စားသုံးကြရန် အထူးပင် လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။

များစွာသော စားသောက်ဖွယ်ရာများအနက် လူတို့၏ အားအင်တစ်ဝက်ကျော်မျှကို ပေးစွမ်းနိုင်စွမ်း၍ ခွန်အားတိုးတက်ဖြစ်ထွန်းစေကာ ကြီးထွားသောအရိုးများတည်ဆောက်နိုင်ရန်၊ အသွေးအသားများ ဆူဖြိုးစေရန်နှင့် ဦးနှောက်အကြောများကို မပျက်စီးရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သော 'ကစီဓာတ်' ၏ 'သိမှတ်ဖွယ်ရာများ'ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ထိုကစီဓာတ်ပါဝင်သော အသီးအနှံများမှာ အများအားဖြင့် ရာသီစာ၊ သရေစာများတွင် အများအပြား ပါဝင်ပါသည်။

ပိန်းဥ၊ ထန်းပင်မြစ်၊ သင်္ဘောသီး၊ ပြောင်းဖူး၊ စိမ်းစာဥတို့ ဖြစ်၍ ရာသီမပြတ်စားသုံးနိုင်သော အသီးများထဲတွင် ငှက်ပျောသီးနံ့များစွာ ပါဝင်ပါသည်။

တို့စရာအဖြစ် စားသုံးသော မဲလေီရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ဘူးရွက်တို့ထွင်လည်း ပါဝင်သည်။ သရေစာတစ်မျိုးဖြစ်သော ကောက်ညှင်းထုပ်နှင့် ဘူးသီး၊ အာလူး စသော ရာသီမရွေးစားသုံးနိုင်သည့် ဟင်းလျာတို့တွင်လည်း ပါဝင်လေသည်။

သီးမွှေး၊ ထောပတ်၊ နံသာပု၊ ဖီးကြမ်း စသော ငှက်ပျောသီးအမျိုးပေါင်းများစွာ ရှိသည့်အနက် ရခိုင်ငှက်ပျောသီးကိုတော့ လူတိုင်းလိုလို စားဖူးကြပါလိမ့်မည်။ ရခိုင်ငှက်ပျောသီးသည် ဈေးပေါသည့်အပြင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ တချို့က ရေသီလံငှက်ပျောဟု ခေါ်ကြပါသည်။

၂၁၂ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းပေ)

ရခိုင်ငှက်ပျောသီးအမှည့်ကို များသောအားဖြင့် ဤအတိုင်း စားတတ်ကြပါသည်။ တချို့က ဆန်မှုန့်နည်းနည်း၊ တချို့က သည်အတိုင်း ကြော်စားတတ်ကြပါသည်။ အခြောက်လှန်းပြီး သရေစာ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းအမြည်းအဖြစ်နှင့်လည်း စားနိုင်ပါ သည်။ တချို့ကလည်း ရခိုင်ငှက်ပျောသီးအစိမ်းကို ခပ်သေးသေး တုံးပြီး မန်ကျည်းသီးအမှည့်နှင့် ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားတတ်ကြ ပါသည်။

အာဟာရပညာရှင်များက ရခိုင်ငှက်ပျောသီးထဲတွင် လူတို့ ၏ ခွန်အားကို တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်သည့် သကြားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ယမ်းစုံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် စီဓာတ်တို့ ပါဝင်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

မြန်မာအာဟာရနှင့် ဆေးကျမ်းများဖြစ်သည့် ရှုတော်မူဆေး ကျမ်းတွင် ‘ရခိုင်ငှက်ပျောသီးအစိမ်းသည် ဖန်ချိုသောအရသာ ရှိ၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ သွေးလေတို့ ကို နိုင်၏။ ထိခိုက်ရနာခြင်းနှင့် ဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်း၊ အပူလောင် ခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။ ၎င်းအမှည့်သည် ချိုအေးရသာရှိ၏။ လူကိုဝစေ တတ်၏။ သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ အာဟာရတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေ တတ်၏။ သွေးလေ သည်းခြေတို့ကိုလည်း နိုင်၏။ ရေငတ်ခြင်း ကိုလည်း ငြိမ်းစေတတ်၏။ ကိုငှက်ပျောသီးကို စားပြီးစအခါ ရေကိုသောက်လျှင် သလိပ်ခဲတတ်၏’ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဇီဝိတဆေးကျမ်းမှာမူ “ရခိုင်ငှက်ပျောသီးသည် အေး၏။ ဖန်၏။ ချို၏။ အူနီမျိုးက သာ၍ချို၏။ သလိပ်ကိုပွားစေတတ်၏။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၁၃

ပိတ်ဆို့တတ်၏။ ရင်ကျပ်တတ်၏၊ ကြေခဲ၏။ ကလေးသူငယ် များ၊ ဝမ်းဗီးနှူးသူများ၊ ဝါယောဓာတ်ပွားများသောသူများနှင့် မသင့်။ ဝမ်းဗီးထက်သောသူ၊ အကြမ်းလုပ်သောသူတို့နှင့်သာ သင့်လျော်၏”ဟု ဆိုထားပါသည်။

ငှက်ပျောသီးပူတင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငှက်ပျောသီး	၂ လုံး
သကြား	၁၀ ကျပ်သား
ဂျုံ	၁၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်ဥ	၂ လုံး
နွားနို့	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်

ပြုလုပ်နည်း

- ကြက်ဥကို အနှစ်အကာခွဲ၍ အကာကို နာနာခေါက်ပါ။
- သကြားနှင့် ထောပတ်ကို သမအောင်ခေါက်ပါ။
- ကြက်ဥအနှစ် ထည့်ပါ။
- ဂျုံမှုန့်ကို အနည်းငယ်စီထည့်ပါ။
- ဂျုံမှုန့်ထည့်ပြီး မွှေ ပြီးသောအခါ ငှက်ပျောသီးကို ပါးပါး လှီး၍ ထည့်မွှေပါ။

၂၁၄ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- နားနို့ ထည့်ပြီး ကြက်ဥအကာများကိုထည့်၍ နာနာမွှေပါ။
- ပြီးလျှင် ဆီသုတ်ထားသောခွက်အတွင်းထည့်၍ ဖုတ်ပါ။



ငှက်ပျောသီးမှန်ထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်ကြမ်း	၁ ပြည်
ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	၂ ဖီး
သကြား	၁၅ ကျပ်သား
အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆား	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်း

- ဆန်ကြမ်းကိုကြိတ်၍ ရေစစ်ထားပါ။
- ရေစစ်ပြီးမှန်နှစ်နှင့် ငှက်ပျောသီးကို နာနာရောနယ်ပါ။
- ဆား သင့်ရုံထည့်ပါ။
- သကြား ထည့်ပါ။
- မှန်များနယ်သားရ၍ သမလာသောအခါ ငှက်ပျောဖက်နှင့် ထုပ်၍ ပေါင်းပါ။
- မှန်ကျက်သောအခါ အုန်းသီးကို အုန်းခြစ်ဖြင့်ခြစ်၍ အုန်းသီး မှန်ဖြူးကာ သုံးဆောင်ပါ။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၁၅

ငှက်ပျောသီးပေါင်း

ပြုလုပ်နည်း

- ရခိုင်ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးကို မန်ကျည်းရွက် လက်တစ်ဆုပ် နှင့် အသီးများမြုပ်ရုံ ရေထည့်၍ပြုတ်ပါ။
- ရေခန်းလျှင် အခွံနွာ၊ ဆားနှင့်အုန်းသီးခြစ်ဖြူး၍သုံးဆောင်ပါ။



ငှက်ပျောသီးအုန်းနို့ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	သုံးဖီး (အလုံး ၃၀ ခန့်)
အုန်းသီး	တစ်လုံး
သကြား	၂၀ ကျပ်သား
ဆား	လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်

ပြုလုပ်နည်း

- အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး အုန်းနို့ညှစ်ပါ။
- ငှက်ပျောသီးကို ဓားနှင့် နှစ်ခြမ်းခွဲထားပါ။
- ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းနို့၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ကို ရော ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင်တည်လျက် အဖုံးဖုံးထားပါ။
- ရေဆူလာလျှင် အဖုံးဖွင့်၍ ဆက်လက်တည်ထားပါ။ အဆီပြန်လာလျှင် ချလိုက်ပါ။

၂၁၆ ❖ ဓင် (တိုင်းရင်းမေ)

အုန်းသီးဖြူး၍ သုံးဆောင်လိုပါလျှင် အုန်းနို့ညှစ်စဉ် အုန်းသီး သုံးပုံတစ်ပုံခန့် ဖယ်ထားရပါမည်။ မုန့်ကျွမ်းသောအခါတွင် အုန်းသီးထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ငှက်ပျောကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ရခိုင်ငှက်ပျောသီး	သုံးဖီး (အလုံး ၃၀ ခန့်)
ဆန်မှုန့်	၃၀ ကျပ်သား
ပဲမှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ	၃ ကျပ်သား
ဆီ	၅၀ ကျပ်သား

ဖြုလုပ်နည်း

- ဆန်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်နှင့် စားဆော်ဒါတို့ကို ရေနှင့် သမ အောင် နယ်ပါ။
- ငှက်ပျောသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီး မုန့်နှစ်လုံးထဲမှ မုန့် ရည်ဖြည့် လူးပြီးထားပါ။
- ဆီအိုးကို အဆင်သင့်တည်ထားပါ။
- ပန်းကန်ပြားတွင် ငှက်ပျောခြမ်း နှစ်ခြမ်းတင်၍ မုန့်နှစ် နှင့် လိမ်းပြီး ဆီအိုးထဲသို့ထည့်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းဝိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၁၇

- တစ်ဖက်စီလှန်ပြီးနောက် နီပြီးကြွလာလျှင် တုတ်ချွန် ငယ်ဖြင့်ကော်၍ ဆီစစ်ပြီး ပန်းထဲသို့ထည့်ပါ။ ထိုအခါ ငှက်ပျောကြော်ပူပူနွေးနွေးကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အချို့က ငှက်ပျောသီးကို မုန့်နှစ်၊ ပဲမှုန့်နှစ်တို့ဖြင့် မကြော်ဘဲ ငှက်ပျောသီးသက်သက်ကြော်၍လည်း စားတတ်ကြပါသည်။



သည့်အစာတွင် မည်သည့်ဓာတ်များ လွန်ကဲနေသည် စသည်ဖြင့် သိထားရန်ကား လိုအပ်လှပေသည်။

အသီးအနှံများအနက် သင်္ဘောသီး အမှည့်မှာ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေးအတွက် စားသုံးရသည့်အသီးများထဲတွင် အလွန် အဖိုးတန်လှသည့် အသီးဖြစ်ပါသည်။ သင်္ဘောသီးသည် နပျို စိုပြည် ကျန်းမာအသက်ရှည်နိုင်သည့် ဆေးတစ်ပါးကဲ့သို့ အဖိုး တန်လှသဖြင့် အထူးဂရုပြုပြီး မှီဝဲသုံးဆောင်သင့်ပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဖလော်ရီဒါကမ်းခြေတစ်လျှောက်မှာ နေ ထိုင်ကြသည့် တိုင်းရင်းသားတို့သည် နောက်တစ်နေ့စားရန် အသားကို သင်္ဘောပင်ကအရွက်နှင့် ညှစ်ထုတ်ထားပြီးမှ ချက် စားတတ်ကြပါသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ထားပါက အသားသည် ပိုမိုနူးညံ့ပြီး နူးနူးနပ်နပ်နှင့် ပိုမိုစားကောင်းသွားသည်ဟု ဆိုကြပါ သည်။ သင်္ဘောသီးကို ထိုလူမျိုးတို့အဖို့ အစာကြေဆေးအဖြစ် မှီဝဲကြကြောင်း အာဟာရပညာရှင်များက ရေးသားထားကြပါ သည်။

ထို့ပြင် ဖလော်ရီဒါနယ်၊ မီယာမီမြို့၊ မဟာမီယာမီ စက်မှု လက်မှုအသင်းကြီးက ကမ္ဘာကျော် အမေရိကန်ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဟာဗေးကဲလော့က ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးအသီး မှာ သင်္ဘောသီးဖြစ်ကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရ ဓာတ်စာအဖြစ် အလွန်သတ္တိထူးတဲ့ အသီးဖြစ်သည့်အကြောင်း၊ လူတို့မှာ ကျရောက်တတ်သည့် ရောဂါများကိုလည်း ဂဟကွယ်နိုင် ပြီး ရောဂါဖြစ်လာပါက လျော့နည်းကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်

သင်္ဘောသီး

စားဖွယ်ပေါသော မြန်မာပြည်တွင် မြန်မာအစားအစာများ ကား များပြားလှပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသား၊ ငါး၊ ဆန်၊ ပြောင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြုပြင်သုံးဆောင်ကြ သည်။ ယင်းသို့ စားသုံးခြင်းမှာ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာမျိုးစုံအောင် စား ချင်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရေး၊ လှုပ်ရှား သွားလာနိုင်ရေး၊ ရောဂါဘယကင်းစင်ရေး၊ အားအင်ပြည့်ဖြိုးရေး စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က လိုလားအပ်သော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်စေရန် စားသုံးနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသက်ရှည်ရန် စားနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းသို့ အသက်ရှည်ရန် စားသုံးသောက်ရာတွင် အစား အစာ တစ်မျိုးတည်းမှ လိုအပ်သောဓာတ်မျိုးစုံကို မရရှိနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် ရသာမျိုးစုံအောင် တွဲဖက်စားသုံးရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းစိုင်းကိုပြင်ဆင်ရသည့် အိမ်ရှင်မများအနေနှင့် မည်သည့်အစားအစာသည် မည်သည့်ဓာတ်များပါဝင်သည်။ မည်

ကြောင်း၊ သင်္ဘောသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို မှန်မှန်သုံးဆောင်
သွားပါက ကျန်းမာအသက်ရှည်နိုင်ကြောင်း အခိုင်အမာပြောဆို
ထားပါသည်ဟု ပညာရှင်များက မှတ်တမ်းတင်ထားသည်ကို
ဖတ်ရှုမှတ်သားရပါသည်။

သင်္ဘောသီးကထွက်သည့် အစေးသည် ပါးစောင်ချဉ်ရည်
(အစာအိမ်ရည်)တို့ထက် အစာခြေချက်ရာတွင် သာလွန်တဲ့သတ္တိ
ရှိသည့်အတွက် ကမ္ဘာ့သမားတော်ကြီးများသည် အစာမကြေ
ရောဂါပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရသော လူနာတို့အား ကုသရာ
မှာ အဲဒီအစေးကို အသုံးပြုကြပါသည်။

ထိုသင်္ဘောသီးမှည့်မှထွက်သည့် အစေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ
တွင်ရှိသည့် ယိုယွင်းနေသည့် အရိုး၊ ကြွက်သား စသည့်အစိတ်
အပိုင်းများကို ပြုပြင်ရန်နှင့် အစာအိမ်၊ အူအိမ်တို့၏ အတွင်းဆုံး
အသားမျှင်တို့ ပျက်စီးချို့ယွင်းသည့် အနာအဆာကြောင့် ဖြစ်
တတ်သည့် ဗိုက်နာ၊ အူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းရန် အထူးကောင်း
မွန်သည့် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည့်အကြောင်း အနောက်တိုင်း ဆေး
ပါရဂူကြီးများက အတိအလင်းဝန်ခံထားသည်ကို မှတ်သားရပါ
သည်။

မြန်မာ့အာဟာရနှင့် ဆေးကျမ်းများဖြစ်သည့် ဒီဝိတဆေးကျမ်း
တွင် “သင်္ဘောသီးမှည့်သည် အေး၏၊ ချို၏၊ အတန်ငယ်ငန်၏၊
အတန်ငယ်ခါး၏၊ သလိပ်ခြောက်၊ နား၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ
အနာတို့နှင့်သင့်၏၊ ဆီး၊ဝမ်းကို အမှန်သွားစေ၏” ဟု ဆိုထားပါ
သည်။

ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်းတွင်မူ “သင်္ဘောသီးမှည့်သည်
လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ချို၏။ ဝမ်းကိုရွှင်စေ၏” ဟု ဆိုထား
ပါသည်။

သင်္ဘောရွက်မှာလည်း သင်္ဘောသီးကဲ့သို့ပင် ဆေးဘက်ဝင်
သော အရွက်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မြန်မာ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်
များထဲတွင်မူ လူသုံးအနည်းဆုံးဟု ယူဆရမည့် အရွက်ဖြစ်ပါ
သည်။ သင်္ဘောသီးကို လူကြိုက်များသလောက် သင်္ဘောရွက်ကို
အစားနည်းကြပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများတွင်ကား “သင်္ဘောရွက်ကိုစားလျှင်
လေ့နာရောဂါမဖြစ်၊ ဝမ်းမှန်တတ်ပါသည်။ မကြာခဏ ဝမ်းချုပ်
တတ်သူများအဖို့ သင်္ဘောရွက်စားသုံးသင့်ပါသည်။ ထိုပြင် နားအူ၊
လေထွက်တတ်သူများနှင့်လည်း သင့်လှပါသည်” ဟု ဆိုထားပါ
သည်။

သင်္ဘောသီးနို့ကို ဆားနှင့်တို့စားလျှင် ဆုံဆို့နာပျောက်၏။

သင်္ဘောရွက်သုပ်

ပြုလုပ်နည်း

- သင်္ဘောရွက်ကိုပြုတ်၊ ပါးပါးလှီးပြီး ဆီချက်၊ ကြက်သွန်
ကြော်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ မြေပဲဆန်မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ဆား၊ ငံဖြာ
ရည်တို့ဖြင့် သုပ်စားပါ။

သင်္ဘောသီး အစိမ်းသုပ်

ပြုလုပ်နည်း

- သင်္ဘောသီးအစိမ်းကို သင်္ဘောခြစ်နှင့်ခြစ်ပြီး ပဲမှုန့်၊ ဆီချက်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် သုပ်စား။



သင်္ဘောသီးစိမ်းချဉ်ရည်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြိုက်ရာငါး	၂၀ ကျပ်သား
သင်္ဘောသီးစိမ်းရွယ်ရွယ်	တစ်လုံး
ကြက်သွန်	၃ ဥ
ငရုတ်သီး	၁ ဇွန်
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

ပြုလုပ်နည်း

- သင်္ဘောသီးစိမ်းကို အခွံနွှာပြီး ဘူးသီးကဲ့သို့ ပါးပါးလှီးပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် ထောင်းပါ။
- ဦးစွာ ငရုတ်သီးထောင်းကို ဆီသတ်၍ ငါးများထည့်လုံးပါ။
- ကျက်လျှင် ငါးတုံးများကို ခေတ္တခပ်ထားပါ။
- ၎င်းအိုးထဲတွင် သင်္ဘောသီးကို ထည့်မွှေပါ။
- ရေအနည်းငယ်နှင့် လုံးချက်ပြီး သင်္ဘောသီးနူးခါနီးတွင်

- ငါးများကို ပြန်ထည့်၍ ရေကိုလည်း မြုပ်ရုံထည့်ပါ။
- သင်္ဘောသီးနူးလျှင် အပေါ့ အငန်မြည်း၍ ချပါ။



သင်္ဘောသီးမုည့်ယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

သင်္ဘောသီးရွမ်းပြင်း	၁ လုံး
သကြား	၂၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- သင်္ဘောသီးကို အခွံသင်၍ခွဲပြီး အစေ့များထုတ်ပါ။
- အသားကို တစ်လက်မအရွယ် အတုံးကလေးများတုံးပါ။
- ကွမ်းသီးတစ်လုံးခန့်ရှိ ထုံးကို ရေနှင့်ဖျော် ထုံးရည်ပြုလုပ်ပြီး တုံးထားသော သင်္ဘောသီးများကို တစ်ညသိပ်မှု ထုံးရည်တွင် စိမ်ပါ။
- နောက်တစ်နေ့တွင် ရေသန့်ဖြင့်ဆေးကြောပြီး ရေစစ်ထားပါ။
- သကြားကို ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပြီး အအေးခံထားပါ။
- အေးလျှင် သင်္ဘောသီးများကိုထည့်၍ တစ်ညသိပ်ထားပါ။
- နောက်တစ်နေ့တွင် သင်္ဘောသီးများကို ဆယ်ယူ၍ သကြားကို ပြန်ကျိုပါ။
- အအေးခံ၍ သင်္ဘောသီးများကို ပြန်၍စိမ်ပါ။
- ဤကဲ့သို့ သုံးလေးကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

ပိန္နဲသီး

မြန်မာ့မြေမှရရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများကို အရသာရှိအောင်၊ အာဟာရဖြစ်အောင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ချက်ပြုတ်စားသုံးသင့်ကြောင်း၊ စားရကြောင်းကို မြင်ရသူတိုင်း၊ ကြားရသူတိုင်း ချက်စားလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ရုပ်မြင်သံကြားမှ တစ်မျိုး၊ ရေဒီယိုမှတစ်ဖုံ ထုတ်လွှင့်ပြောကြားခြင်း၊ ဆောင်းပါးများရေးသားခြင်း၊ စာပေပြုစု စာအုပ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခြင်း စသော လုပ်ငန်းများကို ဆရာဝန်များသာမက အခြား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အရပ်သားသူတေသီတို့က အာဟာရဓာတ်ပညာအကြောင်းကို လက်လှမ်းမီသမျှ ပါဝင်ရေးသားကြသည်ကို တွေ့မြင်နေရပါသည်။ ဤသည်မှာ တိုင်းပြည်အတွက် ကောင်းမွန်သော လက္ခဏာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် အာဟာရဓာတ်သဘောကို မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ၏ အလိုကိုပါ ယှဉ်တွဲဖော်ပြ ပြောဆိုရေးသားကြသဖြင့်

မြန်မာ့ဆေးလောက ဝေါဟာရများနှင့် ရင်းနှီးပြီးဖြစ်သော ကျေးလက်လူထုအတွက် စိတ်ပါဝင်စားကြမည့်အပြင် စားရေးသောက်ရေး ဝယ်ခြမ်းရေးကိစ္စများတွင်ပါ များစွာအထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

မြန်မာ့စားသောက်ဖွယ်ရာများထဲတွင် သဘာဝက အဆင်သင့် ဖန်တီးပေးသည့် အစားအစာနှင့် လူတို့က တမင်ပြုလုပ်စီမံ၍ ရရှိသော အစားအစာဟု နှစ်မျိုးနှစ်စား အကြမ်းအားဖြင့် ခွဲခြားထားပါသည်။ မည်သည့်အစားအစာကိုမဆို တစ်ယောက်က အလွန်အမင်း ကြိုက်နှစ်သက်သော်လည်း တချို့က မကြိုက်ကြပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြိုက်မတူ။ စားသည့်အလေ့အထချင်း မတူကြသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်ပါသည်။ တချို့အစားအစာတွေမှာ စားလေ့စားထမရှိသူများအဖို့ အထူးအဆန်းဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ မစားရဲသလိုဖြစ်တတ်ပါသည်။ စားကောင်းရဲ့လားဆိုသည့် သံသယမျိုး ဝင်တတ်ကြပါသည်။

ယင်းသို့ သံသယဖြစ်ကြသော အစားအစာများထဲတွင် ပိန္နဲသီးအစိမ်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ပိန္နဲသီးမှည့်သည် အရသာချိုပြီး စား၍ကောင်းလှသည့်အတွက် ပိန္နဲသီးမှည့်ကို လူတိုင်းလိုလို စားကြပါသည်။ ပိန္နဲသီးအစိမ်းနုတွေကိုတော့ လူတိုင်း မစားတတ်ကြပါ။

ပိန္နဲသီးအစိမ်း(အနု)သည် ချိုပြီး ဖန်သည့်အရသာရှိပါသည်။ ဆားနှင့်အဆီခဲတို့ကို တိုးပွား၏။ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏။ ပူလောင်ခြင်းကိုလည်း ပြုစေတတ်၏ဟု

ရှုတော်မူဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ပိန္နဲသီးနှံကိုပြုတ်ပြီး ငါးပိ၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် တို့မြှုပ်ပြီးစား၍ ရပါသည်။ တချို့ကတော့ အစိမ်းကို အကွင်းလိုက်လှီး၊ အစေး ကုန်အောင် ရေစိမ်ပြီး တို့မြှုပ်စားတတ်ကြပါသည်။

ပိန္နဲသီးတွင် အိမ်ပျောနှင့် အိမ်မာ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ အိမ်မာ သည် ကြေခဲ၏။ ရင်ပြည့်၏။ အိမ်ပျောသည် ဥပါဒ်မဖြစ်စေ တတ်၊ ကြေလွယ်သည်။ ပိန္နဲသီးမှည့်ကို ထောပတ်နှင့်စားလျှင် နှလုံးကို ကြည်လင်စေတတ်သည်။ အားကိုပွားစေတတ်၏။ အော့ အန်သောအနာ၊ လေနာ၊ သည်းခြေနာကို နိုင်၏ဟု ဆေးကျမ်း များတွင် ဆိုထားပါသည်။

ပိန္နဲသီးထဲတွင် အများဆုံးပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မရလျှင်မဖြစ်သည့် ထုံးဓာတ်နှင့် ယမ်းစုံ ဆိုသည့် သတ္တုဓာတ်နှစ်မျိုး ပါဝင်ပါသည်။ ထုံးဓာတ်သည် အရိုးများနှင့် သွားများတည်ဆောက်ရာတွင် အားပေးပါသည်။ အာရုံကြောကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားခိုင်မာမှုကို လည်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ယမ်းစုံဓာတ်သည် ကိုယ်ကာယကြီးထွားသန်စွမ်းရေးအတွက် ထုံးဓာတ်နှင့်တွဲပြီး ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ယမ်းစုံဓာတ်ကို လုံလုံလောက်လောက် မရပါက အရိုးများ အချိန်မီတောင်တင်း ခိုင်မာမှု မရှိနိုင်ပါ။ ထိုဓာတ်များအပြင် ပိန္နဲသီးထဲတွင် သွေးအား ကောင်းစေနိုင်သည့် ဗီတာမင်စီဓာတ်နှင့် ခွန်အားကိုတိုးတက်စေ နိုင်သည့် ကစီဓာတ်တို့လည်း အသင့်အတင့် ပါဝင်ပါသည်။

ဗီတာမင်စီဓာတ်သည် သွားများ၊ သွားဖုံးများ၊ အရိုးများကို ခိုင်မာတောင့်တင်း ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ ဗီတာမင်စီဓာတ် ချို့တဲ့ပါက အစားပျက်ပြီး အားနည်းလာတတ်ပါသည်။ သွားဖုံး များရောင်ပြီး သွေးထွက်လွယ်တတ်ပါသည်။ သွားများလည်း ပိုးစားလွယ်လာတတ်ပါသည်။ အရိုးဆတ်ပြီး ကျိုးလွယ်သည့် အပြင် အရိုးအဆစ်များ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲပြီး စိတ်ဓာတ်လည်း တုန်လှုပ်ချောက်ချားလာတတ်ပါသည်။

ထမင်းစိုင်းကို ပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများအတွက် ပိန္နဲသီး နှုတ်အတိုအမြှုပ်အပြင် အလွန်အရသာရှိသည့် ဟင်းတစ်ခွက်ဖြစ် အောင် စိမ့်ချက်ပြုတ် နည်းကောင်းများပေးလိုက်ပါရစေ။



ပိန္နဲသီးနဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပိန္နဲသီးနခပ်သေးသေး	တစ်ခြမ်း
ငါး/အသားတစ်မျိုးမျိုး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၁ ၂
ကြက်သွန်နီ	၂ ၂
ငံပြာရည်	စားပွဲဇွန် ၂ ဇွန်
ဆား/နနွင်း	သင့်ရုံ
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား

၂၂၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

ငရုတ်သီး: စားပွဲဇွန်: ၁ ဇွန်:

ချက်ပြုတ်နည်း:

- ပိန္နဲသီးနုကို အပေါ်ယံမှာရှိသည့် ဆူးတောင်များကုန်အောင် စားနှင့်ပါးပါးလှီးပြီး ဝက်သားတုံး တုံးသလို မကြီးမငယ် အရွယ်ခပ်သင့်သင့်ဖြစ်အောင် တုံးပြီး အစေးကုန်အောင် ရေနှင့်ဆေးပါ။
- အစေးကုန်လျှင် နနွင်း၊ ဆား၊ ငံပြာရည်တို့ဖြင့် ပိန္နဲသီးနု အတုံးများကို နယ်ထားလိုက်ပါ။
- ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ ထောင်းပြီးသားများနှင့် ငါး သို့မဟုတ် အသားတစ်မျိုးမျိုးကို ဆီသတ်ပါ။
- နယ်ထားသော ပိန္နဲသီးတုံးများကို အသား/ငါးနှင့် ရောဆီသတ်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ရေခန်း၍ ဆီပြန်ပါလျှင် (ဆီပြန်ရေကျန်) အပေါ့အငန် မြည်းကြည့်ပါ။ အလွန်အရသာထူးသည့် ဟင်းကောင်းတစ်ခွက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပိန္နဲသီးနုကုလားဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ:

ငါးခြောက်ရိုး: ၃ ရိုး
အာလူး: ၃ လုံး

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း: ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၂၉

ဒန်သလွန်သီး:	၂ တောင်
ခရမ်းသီး:	၁ လုံး
မုန်လာဥ	၂ ဥ
ရုံးပတီသီး:	၃ တောင်
ဆီ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
မျှင်ငါးပိ	ထမင်းစားဇွန်: ၁ ဇွန်:
ဆား၊ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်း:	သင့်ရုံ
ငရုတ်သီးမှုန့်	ထမင်းစားဇွန်: ၁ ဇွန်:
မန်ကျည်းသီးမှည့်	သင့်ရုံ
ပိန္နဲသီးနု	၃ ကွင်း
မဆလာ	၁ ထုပ်

ချက်ပြုတ်နည်း:

- ပိန္နဲသီးကို ဘေးမှဆူးတောင်များလှီး၍ အတုံးတုံးထားပါ။
- ငါးခြောက်ရိုးကို လက်နှစ်သစ်ခန့် အတုံးများတုံးထားပါ။
- အာလူးကို အခွံသင်၊ လေးစိတ်ခွဲထားပြီး ဒန်သလွန်သီးကို အခွံခြစ်ပြီး လက်သုံးလုံးခန့်စီ ဖြတ်ထားပါ။
- ခရမ်းသီးကို လေးစိတ်ခွဲ၍ မုန်လာဥကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ရုံးပတီသီးများကိုလည်း သုံးပိုင်း ပိုင်းထားပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် ထောင်းပါ။

၂၃၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- အားလုံးပြီးစီးသော် ရုံးပတ်သီးများကို ချန်လျက် ကျန် အားလုံးကို ဆီ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆားတို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ဖြင့် လုံးချက်ပါ။
- ခဏကြာလျှင် မန်ကျည်းရည်နှင့် ငါးပိတို့ကိုထည့်ပြီး ရေကို အားလုံးမြုပ်အောင်ထည့်ပါ။
- ရေဆူသော် ရုံးပတ်သီး ထည့်ပါ။
- အပေါ့အငန်မြည်းပြီး မဆလာခတ်ပါ။
- ငရုတ်သီးစိမ်း အတောင်လိုက်ထည့်ကာ မုံးဖိုပေါ်မှချပါ။



ပိန္နဲသီးနကြက်ဟင်းခါးသီးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်ဟင်းခါးသီး	၃ လုံး
ပိန္နဲသီးန	၃ ကွင်း
ဆီ	ငါးကျပ်သား
ငရုတ်သီးမှုန့်	ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ပုစွန်ခြောက်မှုန့်	၂ ကျပ်ခွဲသား
မျှင်ငါးပိ	ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း
ငံပြာရည်	ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်း

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၃၁

ဆား၊ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ အစေ့ထုတ် ပါးပါး လှီးပါ။
- ဆန်ဆေးရည်တွင်စိမ်၍ ဆားဖြင့်နယ်ပြီးဆေးပါ။
- ပိန္နဲသီးနကို ဘေးမှဆူးတောင်များလှီး၍ အတုံးလေးများ တုံးထားပါ။
- ငရုတ်သီးကို ကြက်သွန်ဖြူ/နီတို့ဖြင့် ထောင်းပါ။
- ပိန္နဲသီးန၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ငရုတ်သီး၊ ဆီ၊ ဆား၊ မျှင်ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ နနွင်း စသည်တို့ကို ရော၍နယ်ပါ။
- ၎င်းနောက် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး လုံးချက်ချက်ပါ။
- ကြက်ဟင်းခါးသီးနွမ်းမှ ဓွေပါ။
- ဆီပြန်လျှင် ချ၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဘူးသီး

အိမ်ခြံထဲမှာ မြေကွက်လပ်ကလေးရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီမြေလေး ပေါ်မှာ စင်လေးတစ်စင်ထိုးပြီး ဘူးပင်တစ်ပင်လောက်သာ စိုက် ထားလိုက်ပါ။ အရိပ်လည်းရ၊ အိမ်လည်းလှပြီး အိမ်ထောင်တစ်ခု လုံး စားသုံးလို့မကုန်နိုင်ဘဲ အိမ်နီးနားချင်း၊ ဆွေမျိုးရင်းချာတွေ ကိုပါ ပေးဝေငှနိုင်အောင် အကျိုးရှိလှပါတယ်။

ဘူးပင်ဟာ စိုက်ပျိုးရလွယ်ကူတဲ့အပင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးရော အရွက်ပါ စားနိုင်တဲ့အပြင် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာ များဖြစ်တဲ့အတွက် အထူးတလည် စိုက်ပျိုးစားသောက်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ဘူးရွက်ကို ဟင်းချိုချက်စား၊ ပြုတ်တို့၊ ကြော်ချက်၊ ချက်စားလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဘူးရွက်ဟာ ပင်ကိုက် ချိုတဲ့ဓာတ်ခံရှိတာကြောင့် စားလို့ကောင်းတဲ့အရွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘူးရွက်စားကောင်းသလို ဘူးသီးကလည်း စားကောင်းပါ တယ်။ မရိုးနိုင်တဲ့ ဟင်းလျာတစ်မျိုးပါပဲ။ ဘူးသီးချဉ်ရည်၊

ပြုတ်တို့၊ ကြော်ချက်ချက်၊ ကြက်သားဘူးသီး၊ ကုလားဟင်း၊ သီးစုံဟင်းတွေမှာ ဘူးသီးဟာ မပါမဖြစ် သီးနှံတစ်ခုပါပဲ။ ထို့အတူပါပဲ။ ဘူးသီးကြော်ဆိုရင်တော့ လူမျိုးမရွေး၊ အချိန်အခါ မရွေး လူကြီး လူငယ်အားလုံး ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အကြော် ဖြစ်ပါတယ်။

အသုပ်ဆိုင်တွေမှာ ဘူးသီးဟင်းခါးဟာ မပါမဖြစ်ပါပဲ။ တချို့က ဘူးသီးကို အခြောက်လှန်းပြီး ရေနွေးဖြောကာ သုပ်စား တတ်ပါတယ်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများတွင် “ဘူးသီး ဘူးရွက်တို့သည် ချို၏၊ အေး၏၊ နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၊ ကြေခဲ၏၊ နှုတ်ကို မြိန်စေ တတ်၏။ အဆိပ်တို့ကိုနိုင်၏” ဟု ဆိုထားပါသည်။

အာဟာရဓာတ်များအနေနှင့် ထုံးဓာတ်၊ ယမ်းစုံးဓာတ်၊ ပရို တင်းဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်စီဓာတ်များ ပါဝင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်ရေးမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေတဲ့ မြန်မာထမင်းဝိုင်းများမှာတော့ ဘူးရွက် ပြုတ်၊ ဘူးသီးပြုတ်၊ ဘူးရိုးပြုတ်တို့ကို ငါးပိရည်နှင့် တို့စရာ အဖြစ် တွဲဖက်သုံးဆောင်ကြပါတယ်။

ဘူးသီးကြော် (ကိုရီးယား)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဘူးသီး ၂ စိတ်
- ဂျုံမှုန့် ၅ ကျပ်သား

၂၃၄ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

ကြက်ဥ	၁ လုံး
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
ပဲငံပြာရည်၊ ဆား	သင့်ရုံ
သကြား	အနည်းငယ်
ရှလကာရည်	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဘူးသီးကို မထူမပါး အချပ်ကလေးဖြစ်အောင် လှီးထားပါ။
- ကြက်ဥခေါက်ထားပါ။
- ဘူးသီးချပ်ကလေးများကို ဂျုံမှုန့်နှင့် လူးပါ။
- ကြက်ဥထဲနှစ်ပါ။
- ဆီပူနှင့် နှစ်ဖက်လှန် ညှိအောင်ကြော်ပါ။
- ပဲငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြား၊ ရှလကာရည် အရောအနှောနှင့် သုံးဆောင်ပါ။



ဘူးသီးကြော် (မြန်မာ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဘူးသီး
စားဆော်ဒါ
ကောက်ညှင်း
ငှက်ပျောသီးဖိကြမ်း

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၃၅

ပဲဆီ
ရွှေချို
ဆန်ကြမ်း

ပြုလုပ်နည်း

- ဆန်ကြမ်းနှစ်ဆကို ကောက်ညှင်းတစ်ဆနှင့်ရောပြီး ကြိတ်ပါ။
- မုန့်ရည်တွင် စားဆော်ဒါအနည်းငယ်နှင့်အတူ ရွှေချိုသင့်ရုံ ထည့်မွှေပါ။
- ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီးပျော်ပျော်တစ်လုံး ထည့်မွှေပါ။ ဘူးသီးကြော် အရောင်လှပါသည်။
- ဘူးသီးကို မိမိနှစ်သက်ရာအရွယ် အချောင်းကလေးများ အဖြစ် စိတ်ထားပြီး မုန့်ရည်တွင်နှစ်၍ ကြော်ပါ။
- ကောက်ညှင်းနည်းပါက ဘူးသီးကြော် မာတတ်၍ ကောက်ညှင်းနှင့် ဆန်ကြမ်းကို ဖော်ပြပါအချိုးအဆအတိုင်း မုန့်ကန်စွာ ထည့်ပါ။



ဘူးသီးကြော်ချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဘူးသီး ၂ စိတ်
ပုစွန် ၅ ကျပ်သား

၂၃၆ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ဆီ	၃ ကျပ်သား
မျှင်ငါးပိ၊ ဆား၊ ငံပြာရည်	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဘူးသီးကို အခွံနွာ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- အိုးထဲတွင် ကြက်သွန်နီထောင်းပြီးသားကိုထည့်၍ ဆီသတ်ပါ။
- ဆီသတ်ပြီး ဘူးသီး၊ ငံပြာရည်၊ မျှင်ငါးပိ၊ ပုစွန်၊ ဆားတို့ကို ထည့်မွှေပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဘူးသီးနူးသောအခါ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။



ဘူးသီးချဉ်ရည်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဘူးသီးအရွယ်တော်	၂ စိတ်
ငါး	၂၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ဆီ	၂ ကျပ်သား

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းခိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၃၇

ခရမ်းချဉ်သီး	၄ လုံး
ငရုတ်သီး၊ မျှင်ငါးပိ	သင့်ရုံ
ဆား၊ နနွင်း	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- နှစ်သက်ရာငါးတစ်မျိုးမျိုးကို ခုတ်ထစ်ပြီး ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ဆီအိုးတည်ပြီး ဆီကျက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီး အစေ့ညှစ်၍ ထည့်ပြီး ငါးပါထည့်လုံးပါ။
- ငါးလုံးပြီးလျှင် ဘူးသီးထည့်၊ ငါးပိထည့်၍ ရေချပြီး ဘူးသီးနူးလျှင် ကျက်ပါပြီ။



ကြက်သားဘူးသီး (အချိုချက်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သား	၅၀ ကျပ်သား
ဘူးသီး	၂ စိတ်
ဆီ	၇ ကျပ်ခွဲသား
ကြက်သွန်နီ	၂ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၂ ဥ

၂၃၈ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းစေ)

 ငံပြာရည် ၁ ဇွန်
နန္ဒင်၊ ဆား၊ ချင်း အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- တူးသီးကို အခွံနွှာ၍ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ကြက်သားကို ကာလသားချက်နည်းအတိုင်းချက်ပါ။
- ကြက်သားနူးသော် ဘူးသီးကို ထည့်ပါ။
- ခေတ္တအဖုံးပြန်အုပ်ထားပြီး ဘူးသီးနူးလျှင် အပေါ့ အငန် မြည်း၍ ချနိုင်ပါပြီ။



အခန်း (၁၂)

ဆီးချိုရောဂါနှင့် အစားအစာ

လူတိုင်း အသက်ရှည်ရှည် ကျန်းကျန်းမာမာ နေနိုင်ရေး အတွက် အစားအစာများကို မှီဝဲနေရသည်။ အစာအာဟာရနှင့် ကင်းကွာ၍ မည်သူမျှ အသက်ရှင်နေနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းအား တို့သည် အဓိကအားဖြင့် ထိုနိုင်ငံရှိ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှုအပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။ တစ်ဖန် ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှုသည်လည်း ထိုသူတို့၏ အာဟာရပြည့်ဝမှုပေါ်တွင် အခြေခံလျက်ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ မိသားစု ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ဝင်ငွေ နှင့်လည်း လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ပြီး အာဟာရလည်း ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ကျွေးမွေးရမည်မှာ အိမ်ရှင်မများ၏ တာဝန် သာ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ ဆီးချိုရောဂါ ခံစားရသူများ များပြားလာပါသည်။ ထိုဆီးချိုရောဂါမှာ သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ်များခြင်းမှာ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ရာ သကြားဓာတ်ကျစေသော စားဆေးများကျွေးခြင်း၊ အင်ဆူလင်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် အစားအသောက်ကို ထိန်းသိမ်းချင့်ချိန်၍ စားခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကုသ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါရှင်တိုင်း အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်ရပါမည်။ လူအများယူဆကြသလို ဤရောဂါရှိသူတိုင်း အချို့ဓာတ် (ထမင်း၊ ဂျုံ စသည့် ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ် ကစီစာများ)ကို လုံးဝရှောင်ရမည်မဟုတ်ပါ။

သို့သော် ဆီးချိုရောဂါရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ သကြားလုံး စသည်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့စားရပါမည်။ သကြားအစား ဆက်ခရင်း Saccharin ဆေးသကြားကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆန်နှင့် ဂျုံမှ ပြုလုပ်သော အစားအစာများ (ထမင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ ဒဂုံစကွတ်၊ ပလာတာ စသည်ဖြင့်)၊ မှည့်၍ချိုသော အသီးများ (သကြားသီး၊ ရွှေဖရုံသီး စသည်ဖြင့်)တို့ကို ချင့်ချိန်ပြီး လျှော့စားရပါမည်။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကုလားပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲစင်းငုံ၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲပုပ်ပဲ စသည်တို့ကို တော်သင့်ရုံ စားနိုင်ပါသည်။

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် (သကြားမပါ)၊ ဟင်းချိုရည်ကျ၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သခွားသီး၊ မဆလာ

ကြက်သွန်နီ၊ မုန့်ညင်းဖြူ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆလတ်ရွက်၊ နံနံပင်၊ မှို၊ အသားအမျိုးမျိုး (အဆီမစားရ)၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဂေါ်ဖိပွင့်၊ ဂေါ်ဖိထုပ်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးများကို စိတ်ကြိုက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ထောပတ်၊ ဝက်ဆီ၊ ကြက်ဆီ၊ မာဂျရင်း၊ အုန်းနို့များ ရှောင်သင့်သည်။

ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပြောင်းဆီများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါသည် လွန်စွာ ကြောက်စရာကောင်းပါသည်။ သို့သော် အစားအသောက် အနေအထိုင် ဂရုစိုက်နေလျှင် ရောဂါကို ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ရောဂါဖြစ်စဉ်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိ၍ မည်သို့နေထိုင်စားသောက်ရမည်ကို သေချာစွာ နားလည်သဘောပေါက်ရန်သာ ဖြစ်၏။

ဆီးချိုရောဂါရှင်များကို ရောဂါဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်း တိတိကျကျ ရှာမရသော မူလဆီးချိုရောဂါရှင်အုပ်စုနှင့် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းတစ်ခုခုနှင့် ဆက်စပ်နေသော ရောဂါရှင်အုပ်စုဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် ၂ မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

ပထမအုပ်စု ရောဂါရှင်များတွင် မျိုးရိုးဗီဇ၊ အသက်အရွယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ ကူးစက်နာ၊ ခံစားမှုဒဏ်တို့မှ ရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်နေကြပြီး ဒက်ဆာမီသာစရုံးကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ တချို့သော ဟိုမုန်းဓာတ်များနှင့်

ဆက်နွယ်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါ၏ ထင်ရှားသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ-

- ၁။ ရေငတ်ခြင်း၊
- ၂။ ဆီးများခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားလိုခြင်း၊
- ၃။ ညအိပ်စဉ် မကြာခဏ ထ၍ဆီးသွားရခြင်း၊
- ၄။ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊
- ၅။ မကြာခဏ ဆာလောင်တတ်ခြင်း၊
- ၆။ မျက်စိမူန်လာခြင်း၊
- ၇။ ကျား/မ အင်္ဂါတစ်ဝိုက် ယားယံခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊
- ၈။ အဖြူဆင်းခြင်း၊
- ၉။ ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း၊
- ၁၀။ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးခြင်း၊
- ၁၁။ အနာကျက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိမမူဘဲနေမိပါက အချိန်ကြာမြင့်လာသောအခါ အမြင်အာရုံ ထိခိုက်ခြင်း၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အာရုံကြောနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ ကူးစက်နာများနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါပါ ဆက်တိုက်ကပ်ငြိလာကာ အသက်ကိုပါ အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပေသည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ဆီးချိုရောဂါရှင်သည် နေ့စဉ်အစားအစာများကို အချိန်မှန်မှန် စားသုံးသင့်ပေသည်။ သို့မှသာ သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ်ပါဝင်နှုန်းသည် မတိုးလွန်း၊ မလျော့လွန်းရှိချေမည်။ ထို့ပြင် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် အစာချက်ပြုတ်

ပြင်ဆင်ပေးရာတွင် ပြုတ်ခြင်း၊ ပြုတ်ကြော်ခြင်း၊ ကင်ခြင်း၊ ဖုတ်ခြင်းများဖြင့် ချက်ပြုတ်ရပါမည်။ ဆီဖြင့်ကြော်ခြင်း၊ ချက်ခြင်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်သင့်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဖော်ပြပါအချက်အလက်များကို လေ့လာမှတ်သား၍ ရောဂါရှင်များအတွက် သင့်လျော်သောထမင်းစိုင်းလေးကို ပြင်ဆင်လိုက်ကြပါစို့။

ကညွတ်ကြော်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကညွတ်	၂ စည်း
ဝက်သား	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	ထမင်းစားခွန်းတစ်ခွန်း
ပဲငံပြာရည်	ထမင်းစားခွန်းတစ်ခွန်း
ကြက်သွန်နီ	တစ်ဥ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကညွတ်ကို ဓားပြားရိုက်၍ အရွယ်တော်ဖြတ်ပြီး ဆားနှင့်နယ်၍ ဆေးပါ။
- ဝက်သားကို ပါးပါးလှီးပါ။
- ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ဦးစွာ ဝက်သားကိုကြော်ပါ။ ရေအနည်းငယ်ထည့်ကြော်ပါ။

၂၄၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းစေ)

- ဝက်သားနှူး၍ ရေခန်းလျှင် ကြက်သွန်နီထည့်ပါ။
- ၎င်းနောက် ကညွတ်များ ထည့်ကြော်ပါ။
- ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ အဖုံးအုပ်ထား။ ကညွတ်နှူးလျှင် အပေါ့ အငန်စတ်၍ ချပါ။



ပဲပင်ပေါက်သနပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပဲပင်ပေါက်	၅၀ ကျပ်သား
နှမ်း	၁၀ ကျပ်ဖိုး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
မြေပဲ	၁၀ ကျပ်ဖိုး

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပဲပင်ပေါက်ကို နှမ်းရုံ ရေနွေးဖြောပါ။
- ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီး၍ ဆီချက်ပါ။
- မြေပဲထောင်း၊ ဆီချက်နှင့် ပဲပင်ပေါက်ရော၍ နယ်ပါ။
- အပေါ့အငန် လိုသလိုစတ်ပါ။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၄၅

တာလာပေါဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါး	၄၀ ကျပ်သား
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ပိန်းဥ	၁၀ ကျပ်သား
ရွှေဖရုံညွန့်	၃/၄ ညွန့်
ခရမ်းသီး	၂ လုံး
ချဉ်ပေါင်ရွက်	၁ စည်း
ငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ဆန်လှော်မှုန့်	၅ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးကိုပြုတ်ပြီး အရိုးထွင်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေဆေးပြီး လိုသလောက် ဖြတ်တောက်ပါ။
- ငါးနှင့်အတူ ငါးပိ၊ ဟင်းသီးများကို ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ နူးအောင်ချက်ပါ။
- ဟင်းသီးများနှူးလျှင် မြေပေးပါ။
- ဖြတ်တောက်ထားသော ဟင်းရွက်များကို ထည့်၍ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ချိုးပြီးထည့်ပါ။

၂၄၆ ❖ စင် (တိုင်းရင်းမေ)

- ပြီးလျှင် ဆန်လှော်မှုန့်ကိုထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။
- မီးဖိုပေါ်မှချခါနီးမှ ပင်စိမ်းထည့်ပြီး ရေအပျစ်အကျ လိုသလောက်ထည့်၍ အပေါ့အငန်လိုအပ်သလို ဆားခတ်ပါ။



ရုံးပတီသီးချက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ရုံးပတီသီး	၃၀ တောင်
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား
မျှင်ငါးပိ	၂ ကျပ်သား
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃/၄ တောင်
ဆား	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ရုံးပတီသီးများကို အတောင့်လိုက် ရေဆေးပြီး လက်နှစ်သစ်လောက် ဖြတ်ပါ။
- ငါးပိကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ဖျော်ပြီး အိုးထဲသို့ ရုံးပတီသီးများ ထည့်၍ ငရုတ်သီးစိမ်း ၃-၄ တောင်ကို ချိုးထည့်ပါ။
- ဆီ၊ ဆား အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရေခန်းသွားအောင် ကပ်ကပ်လေး ချက်ပါ။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၄၇

ကန်စွန်းရွက်သုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကန်စွန်းရွက်	၃ စည်း
မြေပဲ	၁၀ ကျပ်စီး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကန်စွန်းရွက်ကို ခပ်စိမ်းစိမ်းပြုတ်၍ လှီးဖြတ်ပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ဆီချက်၊ မြေပဲထောင်းပါ။
- ကန်စွန်းရွက်ကို ဆီချက်၊ မြေပဲမှုန့်နှင့်ရောနယ်ပြီး ဆားသို့မဟုတ် ငံပြာရည် လိုသလိုထည့်ပါ။



ပိန်းဥဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပိန်းဥ	၃၅ ကျပ်သား
ငါးပိ	၂ ကျပ်ခွဲသား
ပုစွန်ဆိတ်	
(သို့)	
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပိန်းဥများကို အခွံသင့်၍ ရေဆေးပါ။ (ပိန်းဥကြီးလျှင် လေးစိတ်၊ စိတ်ပါ)
- ပုစွန် (သို့မဟုတ်) ပုစွန်ခြောက်ကိုထောင်းပြီး ငါးပိနှင့် ဆား သင့်သလိုထည့်၍ ကျက်အောင်ကျိုချက်ပါ။
- ဟင်းရည်ကျက်လျှင် ပိန်းဥများကိုထည့်၍ နူးသည်အထိ ထားပါ။
- ဟင်းချို အပေါ့အငန်မြည်းကြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချခါနီးမှ ပင်စိမ်းရွက် (ကြိုက်လျှင်) ထည့်ပါ။



ငါးပေါင်းထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးမြင်း၊ ငါးခူ၊ ငါးရဲ့	၆၀ ကျပ်သား
ငါးကြင်း	
ကြက်သွန်နီ	၅ လုံး
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ဥ
စပါးလင်	တစ်ချောင်း
နနွင်း၊ ဆား	အနည်းငယ်စီ
ချင်း	အနည်းငယ်
ဆီ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှစ်ဇွန်း

ငံပြာရည် တစ်ဇွန်း
ရဲယိုရွက် ၂၅ ရွက်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးများကို အသားချည်းယူပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက် သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ နပ်နပ်စဉ်းပါ။ စပါးလင်၊ ချင်း ညက်ညက်ထောင်း၍ ငံပြာရည်၊ ဆီ၊ ဆား၊ နနွင်းတို့ ဖြင့်ရော၍ ဇွန်းနှင့် ဖြည်းဖြည်းအားလုံးရောနယ်ပါ။
 - အထုပ်များပြုလုပ်ရန် အထုပ်တစ်ထုပ်စီကို ရဲယိုရွက် ကြီးလျှင် တစ်ရွက်၊ သေးလျှင် နှစ်ရွက်လောက်ထည့် ၍ ထုပ်ပါ။ ငါးများထွက်မကျလာစေရန် အဖျားချွန် သော ဝါးတံလေးများ သို့မဟုတ် သွားကြားထိုးတံလေး များဖြင့် ထိုးလိုက်ပါ။
 - ငါးထုပ်များကို ပေါင်းချောင်တွင်ထည့်၍ အောက်မှ အိုးတစ်လုံးရေထည့်ကာ တစ်နာရီလောက်ပေါင်းပါ။ ပေါင်းချောင်အဆင်မပြေပါက ဒန်အိုး သို့မဟုတ် ဒယ်အိုး တွင်ထည့်၍ ရေအနည်းငယ်၊ ဆီအနည်းငယ်ထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပါ။ မီးအေးအေးဖြင့် ရေကုန်သည်အထိ တည်ထားပါ။
- *တချို့က အုန်းသီးခြစ်ပြီး ထည့်တတ်ကြပါသည်။



၂၅၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

ပဲငါးပိနှင့် ဝက်နံရိုးပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ဝက်နံရိုး | ၂၅ ကျပ်သား |
| ပဲငါးပိ | လက်ဖက်ရည်ဇွန်:တစ်ဇွန်: |
| မက်မန်းသီးဆားစိမ် | သုံးလုံး |
| သကြား | လက်ဖက်ရည်ဇွန်: သုံးဇွန်: |
| ငရုတ်သီးအနီ | အနည်းငယ် |
| (ရိတ်ရိတ်လှီးထားပါ) | |
| ကြက်သွန်ဖြူ | ၂ ဖြာ |
| (နပ်နပ်စဉ်းပါ) | |

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်နံရိုးကို တစ်ကိုက်စာခုတ်ပါ။
- အမွှေးအကြိုင်များနှင့်ရောပြီး ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ ကျက်သည် အထိထားပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးနိုင်ပါသည်။



အခန်း (၁၃)

ဟင်းခတ်အပွေးအကြိုင်များ

ကြက်သွန်ဖြူ

တစ်နေ့ သမီးငယ်ရဲ့ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ 'ဆုမြတ်ရွှေစင်' က စာရွက်လေးတစ်ရွက်ကိုင်ပြီး ကျွန်မထံ ရောက်လာပါတယ်။ 'ကျောင်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေ ဝိုင်းကူးနေကြလို့ သမီးလည်း ဝင်ကူးခဲ့ပြီး အန်တီကိုမြဲတာ'ပါတဲ့။ ကျွန်မ လှမ်းယူပြီး ဖတ်ကြည့်လိုက်မိပါတယ်။

မြန်မာစတိုင်လ်

- နံနက်စာ - လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် Juice တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) ရေနွေးကြမ်း
- ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး

- ပဲကတ္တီပါပြုတ်သုပ် (သို့မဟုတ်) ဘဲဥပြုတ်သုပ်
- ထမင်းအကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ (ငရုတ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ)
- (ငရုတ်သီးစိမ်း ၂ တောင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥ)

နေ့လယ်စာ

- ငါးနှင့်ချဉ်ရည်ဟင်းတစ်ခွက် (မုန်လာဥ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးသီး သို့မဟုတ် ပဲဟင်းချို၊ ကြာရိုးဟင်းချို၊ ဘူးသီးဟင်းခါး)
- အရွက်သုပ်တစ်မျိုးမျိုး (ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပုံးရည်ကြီး)
- ဟင်းရွက်ကြော် (ဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ဟင်းနုနယ်)
- ငါးပိရည်၊ တို့စရာ
- အသားတစ်မျိုးမျိုး (တစ်တုံး)

ညနေစာ

- ငါးမီးကင် (သို့မဟုတ်) ကြက်ကင် (သို့မဟုတ်) ငါးကြော်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်
- ဟင်းချို (သို့မဟုတ်) ချဉ်ရည်ဟင်း
- (ထမင်းမစားဘဲ ဟင်းရွက်သုပ် ဟင်းရွက်ကြော် များသာ စားပါ)
- TV ကြည့်ရင်း နေကြာစေ၊ ကွာစေ၊ ဖရုံစေ

ကျွန်မ သေချာစွာဖတ်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။
 'အဲဒါ အန်တီက ဟင်းချက်နည်းတွေ၊ အာဟာရအကြောင်း တွေ ရေးနေလို့ လာပြတာ'

“အင်း...ဟုတ်တယ်၊ အန်တီရေးနေတဲ့ တစ်နေ့တာ စားသောက်ရေးဆိုတာ ဒါတွေပဲပေါ့။ သမီးတို့အိမ် ထမင်းစားခန်း ဒါမှမဟုတ် မီးဖိုခန်းမှာ ကပ်ထားလေ၊ ဒီအတိုင်း ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ”

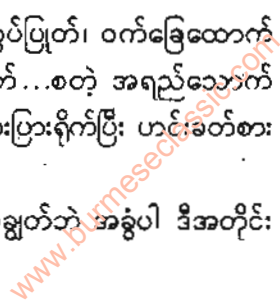
“သမီးစားမှာပါ၊ ပဲကတ္တီပါပြုတ်လည်း ကြိုက်တယ်၊ ဘဲဥသုပ်လည်း ကြိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ...အဲဒီကြက်သွန်ဖြူ မကြိုက်ဘူး။ မစားလို့မရဘူးလား၊ ဟင်းထဲမှာ ပါပြီးသားပဲ၊ မရဘူးလား၊ ပြီးတော့ စားပြီးရင် ပါးစပ်နံတယ်။ အဲဒါ ပြောင်းစားလို့ မရဘူးလား”

ကျွန်မက ပြောင်းစားလို့မရတဲ့အကြောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဟာ အသုံးပြုတတ်ရင် သမားတော်တစ်ပါးလို အိမ်ထောင်စုရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အားကိုးအားထားပြုနိုင်ပါတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောပြရပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူဟာ အိမ်ရှင်မများရဲ့ မီးဖိုချောင်သုံး ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ပစ္စည်းများထဲမှာ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုတ်သီး၊ ချင်းစတဲ့ ပစ္စည်းများနဲ့အတူ ထောင်းထု ဟင်းခတ်ပြီး အသုံးပြုတဲ့နည်းဟာ လူသိအများဆုံးနည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဟင်းချို၊ ဟင်းခါး၊ ကြက်သားစွပ်ပြုတ်၊ ဝက်ခြေထောက်စွပ်ပြုတ်၊ ဘဲပေါင်း၊ ဝက်နံရိုးစွပ်ပြုတ်...စတဲ့ အရည်သောက်ဟင်းများမှာလည်း ကြက်သွန်ဖြူကို ဓားပြားရိုက်ပြီး ဟင်းခတ်စားတတ်ကြပါတယ်။

တချို့က ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံမချွတ်ဘဲ အခွံပါ ဒီအတိုင်း



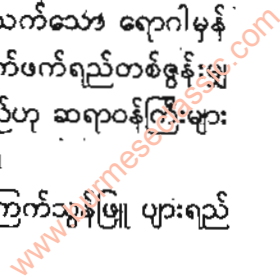
စားပြားရိုက်ပြီး ဟင်းချိုခတ်စားကြပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်နဲ့ ချက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဟင်းခါးရည်ဟာ လက် သုပ်စုံ၊ ထမင်းသုပ် စတဲ့ အသုပ်များနဲ့ အလွန်တရာ လိုက်ဖက်လှ ပါတယ်။ ရှေးလူကြီးများက လက်သုပ်စုံ၊ ထမင်းသုပ် ငါးထမင်း ဆီမို့ စတဲ့ အသုပ်များကို စားတဲ့အခါတိုင်း ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းကို မပါမဖြစ် ပါအောင် ထည့်စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အဲဒီအသုပ် များ၊ လက်လုပ်ချဉ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဖောခြင်း စတဲ့ အန္တရာယ်များကို ကြက်သွန်ဖြူက ကာကွယ် ပေးနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဟာ အနံ့ ပြင်းလှတဲ့အတွက် အစိမ်းစားတဲ့အခါ ပါးစပ်မှာ အနံ့ကျန်ရစ် တတ်ပါတယ်။ အဲဒီကြက်သွန်ဖြူအနံ့ ပျောက်ဖို့အတွက် လေး ညှင်းပွင့် ဒါမှမဟုတ် စမုန်စပါးကို ဝါးလိုက်ရင် ရပါတယ်။ ခပ်လွယ်လွယ်နည်းကတော့ ဆန်စေ့အနည်းငယ်ကိုဝါးပြီး ထွေး မစ်နိုင်ပါတယ်။ ကွမ်းရွက်အနည်းငယ်၊ ကွမ်းသီးစိတ်လေး တစ် စိတ်လောက်ဝါးစားရင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အာဟာရရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာပါရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်များကတော့ ကစီဓာတ်နဲ့ အသားဓာတ်များ ဖြစ် ပါတယ်။ နောက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ သကြား ဓာတ်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေဟာ လူတွေရဲ့ခန္ဓာ ကိုယ် ကြီးထွားရေးမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်လည်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မွမ်းမံမှု၊ သွေးသားညီညွတ်မှုတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မြန်မာဆေးကျမ်းတစ်စောင်ဖြစ်တဲ့ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန် မှာဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူသည် စပ်၊ ငန့်၊ ချို အရသာရှိ၏။ အစာ ကို ကြေစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို ပြောင့်စေတတ်၏။ ဆံပင်ကို နက်စေတတ်၏။ လေကို နိုင်၏လို့ ဆိုထားပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်ဆေးကျမ်း (ဗြိတိသျှဗိန္ဓောဆေးအာနိသင်ကျမ်း)မှာ ကြက်သွန်ဖြူအဆီသည် လွင့်တတ်သော ဆီဖြစ်သည်။ လွန်စွာ ပင် သလိပ်ရွှင်စေတတ်သော သတ္တိရှိသည့်အပြင် သလိပ်ထွက်ရာ ဌိုလည်း လွယ်ကူစွာထွက်စေသဖြင့် ချောင်းဆိုး သလိပ်ကပ်သော ရောဂါအတွက် လွန်စွာသင့်၏။ ဝမ်းတွင်းရှိ သန်ကောင်များကို လည်း ကောင်းစွာနိုင်၍ ဝမ်းတွင်းမှထွက်စေသည်။ ဤအဆီသည် ပြင်ပမှလူးမှု ပူ၍ အသားအရေကိုပင် နီစေတတ်၏။ မြောက်မြား စွာ စားမိသော် ဝမ်းတွင်း၌ လွန်စွာပူ၍ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန် ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ အဆီကို သကြားပေါ်၌တင်၍ တိုက်ရာ၏။ ကြက်သွန်ဖြူမှညစ်ထုတ်၍ရသော အရည်အစက် ၃၀ မျှ သောက် နိုင်၏။ တင်ခြာဆေးလုပ်ထားသော ဆေးတစ်ခွက်လျှင် လက် ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းမျှသော်လည်းကောင်း သောက်ရန်ပေးနိုင်၏။ ၎င်းဆေးများသည် ချောင်းဆိုးပျောက်ကင်း၍ ဆီးများကို ရွှင်စေ တတ်သည်။ T.B အဆုတ်နာပိုးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါမှန် သမျှကို ဤဆေးကြက်သွန်ဖြူရည် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းမျှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်သောက်သော် ပျောက်သည်ဟု ဆရာဝန်ကြီးများ အသိအမှတ်ပြုသည်ဟု ဆိုထားပါတယ်။

မြန်မာ FAME မှ ထုတ်လုပ်သော ကြက်သွန်ဖြူ ပျားရည်



၂၅၆ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

တွင် 'သဘာဝပျားရည်စစ်စစ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူအဆီကို သိပ္ပံနည်းကျ ရောစပ်ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးအတွင်း cholesterol များသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်သည်' ဟု ရေးထားပါသည်။

ထမင်းချဉ်သုပ် (သက်သတ်လွတ်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ထမင်းအကြမ်းပန်းကန် ၁၂ လုံး
- ဆီ ၅ ကျပ်သား
- ကြက်သွန်နီ ၁၀ ဥ
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁၀ ဥ
- ခရမ်းချဉ်သီး ၂၀ ကျပ်သား
- မြေပဲမှုန့် (ညက်အောင်ထောင်းပါ)

ဖြုလုပ်နည်း

- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၍ ကြော်ပါ။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို ရေနွေးဖြော၊ အခွံခွာ၍ ပါးပါးလှီးပါ။
- ထမင်းကို ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီချက်တစ်ဝက်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းထည့်၍ နယ်ပါ။ မြေပဲမှုန့်ထည့်ပါ။
- စားသည့်အခါ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆီချက်ဆမ်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၅၇

- သက်သတ်လွတ်မဟုတ်က ခရမ်းချဉ်သီးထဲသို့ ကြိုက်ရာ ငါး ၁၀ ကျပ်သားထည့် ဆီပြန်အောင်ချက်ပါ။



ကြာဆံဟင်းခါး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပဲကြာဆံ ၅ ကျပ်သား
- ပုစွန် ၅ ကျပ်သား
- ဘူးသီး တစ်စိတ်
- မျှင်ငါးပိ၊ ဆား အနည်းငယ်စီ
- ငရုတ်ကောင်း ၁၀ စေ့
- ကြက်သွန်ဖြူ ၅ ဥ
- ဆီ ၂ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ပဲကြာဆံကို ရေစိမ်ထားပါ။
- ဘူးသီးကို အခွံခွာ၍ သေးသေးစိတ်ထားပါ။
- ပုစွန်ကို အခွံခွာ၍ ဆားနယ်ပြီး ဆီဖြင့်လုံးလိုက်ပါ။ ၎င်းနောက် လက်ဖြင့် ခြွေလိုက်ပါ။
- ရေ ဟင်းချိုပန်းကန် ၂ လုံးသာသာခန့်ထည့်ပါ။
- ငါးပိကို ရေဖျော်၍ ဟင်းချိုရည်အိုးထဲထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။

၂၅၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- ရေဆူလျှင် ငရုတ်ကောင်းကို ညက်အောင်ထောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူများ ဓားပြားရိုက်ပြီး ဟင်းရည်တွင် ခတ်ပါ။ ခေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၎င်းရေဆူမှ ကြာဆံများကို ဖြတ်တောက်၍ထည့်ပါ။
- ဘူးသီးများကိုလည်း ထည့်ပါ။
- ဆား လိုသလောက်ခတ်၍ ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်ပါ။



ငရုတ်ဖျော်ရည်

ပြုလုပ်နည်း

- ငရုတ်သီးစိမ်းကို ပါးပါးလှီး၍ ကျိုပါ။
- ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်မြိတ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူကို မညက်တညက်ထောင်းထည့်ပါ။
- ပဲခဲပြာရည်အကြည်နှင့် အားလုံးကိုရောပြီး သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။



ဝက်သားပေါင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဝက်သားအသား ၂၅ ကျပ်သား

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၅၉

ကြက်သွန်နီ	၅ ဥ
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ဥ
ဂေါ်ဖီထုပ်	၁ ထုပ်(အရွယ်တော်)
ပဲခဲပြာရည်အကြည်	ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း
ပဲခဲပြာရည်အနောက်	ဇွန်းသေးတစ်ဇွန်း
ဘဲဥ	၂ လုံး
ဆီ	၅ ကျပ်သား
ဆား	သင့်ရုံ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဝက်သားကို နပ်နပ်စဉ်းပါ။
- ကြက်သွန်ဖြူ/နီကို နပ်နပ်စဉ်းထားပါ။
- စဉ်းထားသော အသား၊ ကြက်သွန်တို့ကို ဆား၊ ပဲခဲပြာရည်အကြည်တို့ဖြင့် ရောနယ်ပါ။
- ဆီကျက်သောအခါ ခေါက်ထားသော ဘဲဥအရည်ကို ထည့်ပါ။
- ဘဲဥအရည်မကျက်မီ ဝက်သားစဉ်းနှင့် ကြက်သွန်တို့ကို ရောမွှေပေးပါ။
- ပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး နုပ်ထားပါ။
- ဝက်သားနူး၍ ဆီပြန်လျှင် ပဲခဲပြာရည် အနောက်တစ်ဇွန်း၊ အကြည်တစ်ဇွန်းစီထည့်ပြီး မွှေလိုက်ပါ။
- ဂေါ်ဖီထုပ်ကို အရွက်လိုက်ခွာပြီး ကျက်ပြီးသားဝက်သား

၂၆၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

များကို ဂေါ်ဖီရွက်တွင် မုန့်ဖက်ထုပ်လိုထုပ်ပြီး သွားကြား
ထိုးတံဖြင့် ထိုးပိတ်ထားလိုက်ပါ။

- အားလုံးထုပ်ပြီးက ပေါင်းအိုးထဲ စီထည့်ပြီး ဂေါ်ဖီရွက်ကို
နွမ်းလောက်ရုံ ရေဖျန်းပေးပြီး ပေါင်းနှပ်ထားပါ။
- ဆီပြန်လာလျှင် ချ၍စားနိုင်ပါသည်။



ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီကို အထက်မြန်မာနိုင်ငံ အရပ်ဒေသများမှာ
အများအပြား စိုက်ပျိုးကြပါတယ်။ ရုက္ခဗေဒပညာရှင်များကတော့
ကြက်သွန်နီဟာ ဂမုန်းအမျိုးအစားမှာ ပါဝင်တယ်လို့ ဆိုကြပါ
တယ်။ ထမင်းဝိုင်းကို ပြင်ဆင်ရတဲ့ အိမ်ရှင်မများအတွက်တော့
ကြက်သွန်နီကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြုတဲ့အပြင်
ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးပြီး အသုပ်များထဲမှာထည့်၊ ပါးပါးလှီး
ပြီး ဆီနဲ့အကြွပ်ကြော်ထားတဲ့ ဆီချက်ကို ထမင်းလက်သုပ် လုပ်
စားရင် အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်ပြီး၊ အခြားအသုပ်စုံများအတွက်
လည်း အဆင်သင့် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ကြက်သွန်နီကိုလှီးရင် မှန်ကန်တဲ့လှီးနည်းများ ရှိပါတယ်။
အသုပ်များ၊ အကြွပ်ကြော်များ (ဆီချက်)အတွက်ဆိုရင် အလျား
လိုက်ခြမ်းပြီး ပါးပါးလှီးရပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲကြော် အစိမ်း
ကြော်...စတဲ့ အကြော်များအတွက် လှီးရင်တော့ အလျားလိုက်

ခြမ်းပြီး ခပ်ထူထူလှီးရပါတယ်။ ရှောက်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပုဒီနာ၊ သခွားသီး စသည်တို့နဲ့ အချဉ်သုပ်တော့မယ်ဆိုရင် သို့မဟုတ် ဆိတ်သားတောက်တောက်ကြော်၊ အမဲသားတောက်တောက်ကြော်၊ ကြက်ကုန်းဘောင်ကြော်၊ ငါးပေါင်းတို့မှာ အုပ်တော့မယ်ဆိုရင် တော့ အလုံးလိုက် အကွင်းအကွင်းလှီးရပါတယ်။

ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီး၊ ခြေပဲလှော်ထောင်း၊ ဆီဆား သင့်ရုံထည့်ပြီး အချဉ်အနည်းငယ်ညှစ်ထည့်တဲ့ ကြက်သွန်နီသုပ်၊ ပဲလှော်သုပ်၊ ပဲကြော်သုပ်၊ ပဲဖြုတ်သုပ် စတဲ့အသုပ်များထဲမှာ လည်း ကြက်သွန်နီပါမှ စားကောင်းလှပါတယ်။

တချို့ကတော့လည်း ခပ်လွယ်လွယ် ထမင်းကိုဆီဆမ်း၊ ပုစွန်ခြောက်နည်းနည်းထည့်ပြီး သုပ်စားတဲ့အခါမှာ ကြက်သွန်နီ ဥကလေးများကို ကိုက်ပြီးစားတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း ငါးပိရည်နဲ့ တို့စားတတ်ကြပါတယ်။ ကြက်သွန်နီဥသေးသေးလေးများကို အခွံသင်ပြီး အလုံးလိုက် ရှလကာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့နဲ့ စိမ်ထားမယ်ဆိုရင် ဟင်းတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ အုန်းထမင်း၊ မုန့်ဟင်းခါးဟင်း၊ ကြာဆံဟင်းခါး စသည်တို့မှာလည်း ကြက်သွန်နီဥသေးလေးရဲ့ အရသာ ချိုလှပါတယ်။

အာဟာရပညာရှင်များကတော့ ကြက်သွန်နီထဲမှာ အဓိက ပါဝင်တာက ထုံးဓာတ်၊ ဗီတာမင်(အေ)ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီ(ဝမ်း)နဲ့ ဗီတာမင်(စီ)တို့လည်း အနည်းငယ်စီ ပါဝင်ပါတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ရှုတော်မူ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းမှာတော့ 'ကြက်သွန်နီဥသည် လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ အဖျားမျိုး၊ ချောင်းဆိုးတို့ကို နိုင်၏။ ဆီးကို ရွှင်စေ၏' လို့ ဆိုထားပါတယ်။

နာနာနယ အာဟာရရှုထောင့်ကွဲကွဲမှာပါတဲ့ ကြက်သွန်နီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်သားဖွယ်ရာများကို အိမ်ရှင်မများအတွက် တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

- ၁။ ကြက်သွန်နီစား၍ ပါးစပ်နံ့လျှင် မုန့်လာရွက်ကိုစား၊ သို့မဟုတ် နွားနို့စိမ်းသောက်၊ သို့မဟုတ် ဆန်ကို ဝါး၍ ဝါး၍ ထွေးပစ်။
- ၂။ ကြက်သွန်နီလှီးရင်း မျက်ရည်ကျခဲ့သော် လှီးနေသော ဓားထိပ်၌ အာလူးတစ်စိတ်စိုက်ထား၊ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်နီလှီးသော ခုံပေါ် ဆားပုံထား။
- ၃။ သွားကိုက်လျှင် ကြက်သွန်နီတစ်စိတ်ကို ကိုက်သော သွားပေါ် တင်ထား။
- ၄။ နှာခေါင်းဆွေးလျှံခဲ့သော် ကြက်သွန်နီရှုခြင်းဖြင့် ဆွေးတိတ်အောင်ထား။
- ၅။ ဆံပင်ဖြူလျှင် ကြက်သွန်နီဖြင့် ဦးခေါင်းကို နေ့စဉ်ပွတ်ပေးပါ။ မည်းနက်စေသည်။
- ၆။ အကျပ်အနာနှင့် သက်တဲ့ရောဂါများ ကြက်သွန်နီကို မီးအုံး၍ အနာပေါ်တင်ပေး။
- ၇။ နားကိုက်သော် မီးအုံး၍ အရည်ညှစ်ထည့်။
- ၈။ ကင်း၊ ပျား၊ ပိုး စသည်တို့ကိုက်သော် ကြက်သွန်နီကို

၂၆၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

- အလယ်မှပိုင်း၍ ကိုက်သောနေရာကို ပွတ်။
- ၉။ ပုံးရည်နှင့် ချက်စားလျှင် အသားဝါရာဂါ ပျောက်စေသည်။
- ၁၀။ ငရုတ်ကောင်းနှင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ခန့်စားပေးလျှင် ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- ၁၁။ ဆန်အိုးထဲ ပိုးမတွယ်စေရန် ကြက်သွန်နီဥကြီး ၃-၄ လုံး အိုးထဲထည့်ထား။
- ၁၂။ ချောင်းဆိုးသွေးပါ အဆုတ်နာရောဂါ ဖူးများ ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းစား။
- ၁၃။ ကလေးများအား ကြက်သွန်နီနှင့် ထန်းလျက်ကျွေးလျှင် ကြီးထွားစေသည်။
- ၁၄။ ထိပ်ပြောင်သောနေရာ၌ ကြက်သွန်နီပွတ်ပေးလျှင် ဆံပင်ပေါက်စေသည်။
- ၁၅။ ညအိပ်မပျော်သူများ၊ ကြက်သွန်နီဥကို မီးဖုတ်၍ တစ်မျိုး၊ ပေါင်း၍တစ်မျိုးစားပါက အိပ်ပျော်စေသည်။
- ၁၆။ ခေါင်းကို ကြက်သွန်နီနှင့် ပွတ်တိုက်ပေးပြီး ခေါင်းလျှော်ပစ်လျှင် ဘောက်များစင်ကြယ်စေသည်။
- ၁၇။ ဟင်းချို၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်းများတွင် ကြက်သွန်နီအနံ့မပျောက်သော် မုန့်လာဥဝါ အနည်းငယ်လှီးထည့်၍ ခေတ္တပြန်တည်။
- ၁၈။ ကြက်သွန်နီလှီးသောစားကို ဆားနှင့်သုတ်၍ ရေနွေးနှင့်ဆေးလျှင် မနံ့တော့ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၆၅

ကြက်သွန်ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်	၂ ဘူး
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား
ထောပတ်	၁၀ ကျပ်သား
ငရုတ်ခြောက်	၆ တောင်
မုန့်ညင်းစေ့၊ ဆား	
ရှိန်းခို၊ နံနွင်း	အနည်းငယ်စီ

ချက်ပြုတ်နည်း

- ထောပတ်ကိုချက်၍ မုန့်ညင်းစေ့၊ ငရုတ်သီး၊ ရှိန်းခိုနှင့်နံနွင်းထည့်။
- ၎င်းနောက် ကြက်သွန်နီပါးပါးလှီးထည့်၊ နွမ်းလျှင် ဆန်လောင်းထည့်၊ ဆန်ပေါ် ရေနွေးလက်နှစ်လုံးခန့်တင်အောင်လောင်း၊ အနည်းငယ်ကျက်လျှင် အားလုံး ပစ္စည်းများရော၊ ရေခန်းလျှင် မီးနည်းနည်းနှင့် နှပ်ထား။

ကြက်သွန်ကြော်ချက်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သွန်နီဥသေးလေးများကို အခွံနာ၍ အလုံးလိုက်ထားပါ။

၂၆၆ * ခင်(တိုင်းရင်းမေ)

- ငရုတ်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ မဆလာ တို့ကို ထောင်း၍ ဆီသတ်ပါ။
- အနီရောင်လာလျှင် ကြက်သွန်ဥလေးများကိုထည့်ပါ။
- ဆား၊ ပဲငါးပိ၊ ပဲငံပြာရည်တို့ကို ထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သွန်နှင့် မန်ကျည်းရွက်သနပ်

ပြုလုပ်နည်း

- ကြက်သွန်နှင့် မန်ကျည်းရွက်တို့ကို ပြုတ်ပါ။
- ရေကိုညစ်၍ အဖတ်ကိုယူပါ။
- ကြက်သွန်ကြော့၊ နှမ်းလှော်ကို ထောင်းပါ။
- ဆီချက်၊ ဆားတို့နှင့်ရော၍ နယ်ပါ။
- ငရုတ်သီးတောင့်ကြော်နှင့် သုံးဆောင်ပါ။

ကြက်သွန်ပြုတ်

ပြုလုပ်နည်း

- ကြက်သွန်နီဥသေးလေးများကို အခွံသင်ပြီး ပြုတ်ထားပါ။ ပထမ ဆူလာသောရေကို သွန်၊ ဒုတိယရေကို ခန်းအောင် နူးအောင်ပြုတ်၊ (ကြက်သွန်နဲ့ လုံးဝမရတော့ပါ)။
- နှမ်းထောင်း၊ ဆီချက်၊ ဆား၊ ကြက်သွန်ကြော်တို့နှင့် ရောနယ်၍ သုံးဆောင်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... * ၂၆၇

ကြက်သွန်နှင့် ဂျုံမှုန့်ကြော် (အိန္ဒိယ)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဂျုံမှုန့်	၁၀ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်ဥ	၁ လုံး
သကြား	၁ ဇွန်း
ဆား၊ မဆလာ နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်စီ
ဆီ	၁၀ ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သွန်ကို ခပ်ထူထူ အကွင်းလိုက်လှီးပါ။
- ဂျုံမှုန့်၊ မဆလာ၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆားတို့ကို ကြက်ဥနှင့်ရော၍ သမအောင် ဇွန်းနှင့် ခေါက်ပါ။
- ရေသင့်ရုံထည့်ပါ။
- လှီးပြီးသားကြက်သွန်ချပ်များကို ခေါက်ရေတွင် နှစ်ထားပါ။
- ထိုနောက် ဆီအပူတွင် ညိုဝါရောင်သမ်းသည်အထိ ကြော် လိုက်ပါ။
- ဆီစစ်ထားပါ။ ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကြက်သွန်ချဉ် (၇၇မန်)

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကြက်သွန်နီ	၁၀ ဥ (အရွယ်ညီညီ)
ရှလကာရည်	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် ၁ လုံး
ငရုတ်သီးစိမ်း	၃ တောင်
ငရုတ်ကောင်းစေ့	၃ စေ့
ဆား	အနည်းငယ်

ဖြုလုပ်နည်း

- အရွယ်ညီသော ကြက်သွန်နီဥများကို အခွံသင့်ပြီး ရေဆေး၊ ဆားနယ်၍ တစ်ညခန့် စဉ့်အိုးတွင် သိပ်ထားပါ။
- ရှလကာရည်၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့တို့ကို ရော၍ ကျိုပါ။
- ကြက်သွန်နီများမြုပ်အောင် ရှလကာရည် လောင်းရမည်ဖြစ်၍ ရေမှန်း၍ ရောကျိုပါ။
- ဆူလျှင် ကြက်သွန်နီများထည့်ထားသော စဉ့်အိုးထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။
- အေးလျှင် ပုံလင်းတစ်လုံးတွင် ပြောင်း၍ လေလုံအောင် ပိတ်ထားပါ။
- လိုအပ်သောအချိန်တွင် ထုတ်ယူသုံးဆောင်ပါ။



ကြက်သွန်နှင့် မုန်လာဥသုပ် (အိန္ဒိယ)

ဖြုလုပ်နည်း

- ကြက်သွန်ပါးပါးလှီး ၁၀ လုံး၊ မုန်လာဥလှီးပြီးသား ၄ လုံး၊ ရှောက်ရည် ၂ ဇွန်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆား၊ ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ်စီတို့ကို ရောပြီး နယ်၍ သုံးဆောင်ပါ။



ချင်း

ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ရဲ့ သိမှတ်ဖွယ်ကို ထမင်းပိုင်း ပြင်ဆင်ရတဲ့ အိမ်ရှင်မများအတွက် တင်ပြပြီးပြန်တော့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နဲ့ တွဲဖက်ပြီး ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြုကြတဲ့ ချင်းရဲ့အသုံးဝင်ပုံများကိုလည်း တင်ပြရေးသားပါရစေ။

ချင်းကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြုတဲ့နည်းဟာ လူသိများ၊ လူသုံးလည်းများလှတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ချင်းကို ဆီပြန်ဟင်းများမှာသာမက ဆန်လှော်ဟင်းချို၊ ကုလားပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲစင်းငုံ စသော ပဲဟင်းချိုများ၊ ဝက်နံရိုးဟင်းချို၊ ဝက်ခြေထောက်၊ ကြက်ရိုးစွပ်ပြုတ်၊ ကြာဆံဟင်းခါး၊ မုန့်ဟင်းခါးဟင်း၊ ဘဲပေါင်းစွပ်ပြုတ် စတဲ့ အရည်သောက်ဟင်းများမှာလည်း ချင်းကိုခတ်ထားရင် အရသာလည်းရှိ၊ မွှေးလည်းမွှေးလှပါတယ်။ ဝက်သားပေါင်း၊ ချိုချဉ်ကြော် စတဲ့ အစားအစာများမှာလည်း ချင်းပါမှ အရသာထူးလှပါတယ်။

မြန်မာ့သရေစာများဖြစ်တဲ့ မန္တလေးပဲကြော်၊ ထမနဲ၊ ရေမုန့်၊ ဗယာကြော်၊ ဇီးဆုပ်ကြော် စတဲ့ သရေစာများထဲမှာ ချင်းထည့်ပါမှ အရသာနဲ့ပြည့်စုံလှပြီး အစာလည်း ကြေလွယ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထမင်းမစားခင် ချင်းအနည်းငယ်ကို ဆားနဲ့စားရင် လေဖောက်ပြန်ခြင်းကို ငြိမ်သက်စေပါတယ်။ စိတ်ကိုလည်း ကြည်လင်စေပါတယ်။ ဝမ်းတွင်းမှာရှိတဲ့ လေနဲ့ သလိပ်ကိုလည်း ထုတ်ပစ်တတ်ပါတယ်။ နှလုံးကိုလည်း အားပေးတတ်ပါတယ်။ လျှာနဲ့လည်ချောင်းကိုလည်း စင်ကြယ်စေပါတယ်။ နှုတ်ကိုလည်း မြိန်စေတယ်လို့ မြန်မာဆေးကျမ်းများမှာ ဆိုထားပါတယ်။

ထို့ပြင် အစာမကြေ၊ လေပြည့်ရောဂါ၊ အန်တဲရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ထိုးအောင့်တဲ့အနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ရှိတဲ့လေတို့ကို ကင်းပျောက်စေခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။

ရှေးခေတ်ကတည်းက ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှာ အရက်များ အရသာရှိစေဖို့ ချင်းကိုထည့်ပြီး သုံးခဲ့ကြပါတယ်။ အအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်စေဖို့နဲ့ နှလုံးအားရှိစေဖို့အတွက် ချင်းကို “ဂျင်ဂျာဘီယာ” ချက်လုပ်အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ ချင်းဟာ စပ်တဲ့သတ္တိရှိခြင်း၊ ကြေကျက်စေတဲ့သတ္တိရှိခြင်း၊ ဆွဲဆောင်နိုင်သောအနံ့ရှိခြင်း စတဲ့ အရည်အချင်းတို့ကြောင့် ဟင်းလျာအမျိုးမျိုး၊ အဖျော်ယမကာ၊ မုန့်ပဲသရေစာ စသည်တို့မှာ အသုံးပြုကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အစားမှားခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ပြည့်ရင်ကယ် မနေသာမထိုင် သာ ရှိနေရင် ဂျင်ဂျာဘီယာတစ်ပုလင်းကို ရေခဲမပါဘဲ သောက် သုံး မှီဝဲလိုက်မယ်ဆိုရင် နာရီဝက်အတွင်း လေတက်ခြင်း၊ ရင် ချောင်ခြင်း၊ နေသာထိုင်သာရှိပြီး စိတ်ကြည်လင်ခြင်း ဖြစ်သွား နိုင်ပါတယ်လို့ သမားတော်ကြီးများက လက်စွဲသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ဂျင်ဂျာဘီယာ အလွယ်တကူမရရင်လည်း ချင်းကို မထူမပါး ငါးလွှာလောက်လှီးပြီး ဆားနဲ့တို့စားရင်လည်း အလားတူ အကျိုး ကျေးဇူးကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ထို့ပြင် အအေးမိ၊ ချွေးငုမိပြီး ထုံထိုင်းထိုင်းရှိခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ရှိခြင်း ဝေဒနာများကို ပွက်ပွက် ဆူနေတဲ့ ရေနွေးကော်ဖီပန်းကန့် ၂ လုံးစာလောက်မှာ ထန်းလျက် သုံးလုံးလောက်ကို ကျိုပြီး ချင်း မထူမပါး ငါးပြားခဲလောက် လှီး ထည့်၊ ငရုတ်ကောင်း လေးစေ့လောက်ထည့်၍ ကျိုထားတဲ့ ချင်းပြုတ်ရည်ကို သောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြား သွေးကြောများဆီကို အခိုးအငွေ့ ပျံ့နှံ့သွားပြီး ချွေးစို့လာကာ နေသာထိုင်သာရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

ချင်းဟာ အစားအစာအဖြစ်ရော၊ ဆေးဝါးအဖြစ်ပါ အသုံး ဝင်လှတဲ့အတွက် “အကြင်သူသည် အိမ်ခြံဝင်းမြေအတွင်း၌ ချင်း ပင်ကို စိုက်ပျိုးထားသည်ဖြစ်အံ့၊ ထိုသူသည် အစဉ်သဖြင့် မှီခို အားထွားရသော သမားတော်တစ်ယောက်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် ထားသည်ဖြစ်၏” ဟု ချင်းအသုံးဝင်ပုံကို သိသူများ၊ ချင်း၏ တန်ဖိုးကို သိသူများက စာဖွဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားကြပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ရင် ချင်းစိမ်းကို ပါးပါးလှီးပြီး နားထင်မှာ

ကပ်၊ အပူများရင်များသလို ခြောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ခြောက် သွားရင် အသစ်ကပ်ပေးပါ။ ခေါင်းကိုက်သက်သာနိုင်ပါတယ်လို့ ဆေးကျမ်းများမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါမှာလည်း ချင်းစိမ်းကို မီးဖုတ်ပြီးစားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ချင်းကိုထောင်း ပြီး အရည်ညှစ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ သကြားသင့်ရုံနဲ့ ဖျော်ထား တဲ့ ချင်းဖျော်ရည်ကို သောက်သုံးရင်လည်း အစာကြော့ ရင်ချောင်၊ အမောအပန်းပြေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စားသောက်ဖွယ်အဖြစ် ၁၂ မျိုးချင်းသုပ်သည် လူသိများ၊ အစားများသကဲ့သို့ လက်ဖက်ချင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ချင်းယိုများကို လည်း အစားများလှပါတယ်။ ချင်းများများထည့်သော ဟင်းလျာ များမှာ ဆိတ်သားဟင်း၊ ကြာဆံချက်တို့ဖြစ်ပြီး ဒီပေါက်ထမင်း၊ မြန်မာမုန့်များဖြစ်သော မုန့်ဟင်းခါး၊ ထမန်တို့တွင် ချင်းများများ ထည့်တတ်ကြပါတယ်။

ပျားမွေးမြူရေးဌာနမှ ထုတ်လုပ်သည့် ချင်းပျားရည်တွင် “ဤချင်းပျားရည်ကို မုန့်မုန့်မှီဝဲသဖြင့် အစာကြော့ ရင်ချောင်၍ ခံတွင်းလိုက်စေပါသည်။ အအေးမိသောသူများအတွက် အထူး သင့်လျော်ပါသည်” ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဆိတ်သားဟင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ဆိတ်သား ၂၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၅ ကျပ်ခွဲသား

ကြက်သွန်နီ	၃ ၂
ကြက်သွန်ဖြူ	၃ ၂
ချင်း	လက်တစ်ဆစ်
ငရုတ်သီး	တစ်ဇွန်း (ဇွန်းသေး)
မဆလာ	၁ ထုပ်
ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်	
ဆား၊ နနွင်းမှုန့်	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

- ဆိတ်သားကို အရွယ်တော်အတုံးများ တုံးပါ။
- ချင်းကို ထောင်းပြီး ဆိတ်သားတုံးများပေါ်သို့ အရည်ညှစ်ချပြီး ၅ မိနစ်ခန့် နယ်ပြီး နှပ်ထားပါ။
- ထို့နောက် ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ပါ။
- ငရုတ်သီးကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ဖြင့် ထောင်းကာ ဆီသတိပါ။
- ငရုတ်သီးကျက်လာလျှင် မဆလာထည့်၍မွှေပါ။
- ၎င်းနောက် ဆိတ်သားများထည့်မွှေ၍ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဓေတ္တအဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ဆိတ်သားရေခန်း၍ ဆီပြန်မှ ရေအနည်းငယ် ထပ်ထည့်ပြီး မီးအေးအေးဖြင့်နှပ်ပါ။
- ဆိတ်သားနူးလျှင် ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်အုပ်ပြီး ချပါ။



ချင်းယို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ချင်း	၁ ပိဿာ
သကြား	၁ ပိဿာ
ဆား	ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ချင်းကို အခွံသင်၍ ခပ်ပါးပါး အချပ်လိုက်ရအောင်လှီးပြီး တစ်ညသိပ်မျှ ရေစိမ်ထားပါ။
- ရေကို ၂ ကြိမ်လဲပေးပါ။
- နောက်တစ်နေ့တွင် ဆယ်ယူပြီးလျှင် ရေနှင့်ချင်းကိုပြုတ်ပါ။
- ရေဆူပြီး အနည်းငယ်ကြာလျှင် ပထမရေကိုငဲ့ပစ်ပါ။
- နောက်ထပ်ရေအသစ် ထည့်၍ ချင်းကိုနူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- သကြားကို ရေနှင့်ကျိုပါ။
- သောင်စေးကျလာလျှင် ချင်းဖတ်များကို ထည့်၍ မွှေပြီး အအေးခံထားပါ။
- တစ်ပတ်ခန့်ကြာသောအခါ ချင်းဖတ်များကို ဆယ်ယူပြီး သကြားရည်နှင့် ဆားထည့်၍ပြန်ကျိုပါ။
- သောင်စေးကျလာသောအခါ အအေးခံ၍ ချင်းဖတ်များကို ပြန်ထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ သုံးလေးကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပေးပါ။



ဒံပေါက်ထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်	တစ်ပြည်
ကြက်	၅၀ ကျပ်သား
ထောပတ်	၂၅ ကျပ်သား
ချင်း	၁ တက် (၃ ကျပ်သားခန့်)
သစ်ကြဲပိုးခေါက်	၁ ကျပ်သား
လေးညှင်းပွင့်	၂၅ ပွင့်
မဆလာ	၃ ထုပ်
ကြက်သွန်နီ	၂၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ	၅ ကျပ်သား
ကရဝေးရွက်	၁၀ ရွက်
ဒိန်ချဉ်	လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်တစ်ကောင်ကို ရင်အုပ်နှင့် ပေါင် လေးပိုင်း, ပိုင်း၍ ဆား၊ နနွင်းတို့ဖြင့် နယ်ထားပါ။
- ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထောင်းပြီး ဒိန်ချဉ်နှင့်အတူ နယ်ပါ။
- ထောပတ်ဆီတွင် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၇၇

- မဆလာနှင့် ကြက်သွန်နီကြော်ကို ရောမွှေပါ။
- ကရဝေး၊ သစ်ကြဲပိုး၊ လေးညှင်းတို့ကို ဆီသတ်ပြီး ဆယ်ထားပါ။
- ယင်းဆီဖြင့် ကြက်သားများကိုလည်း ဆီသတ်ပါ။ ကျန်သောဆီကို ခပ်ထားပါ။
- ထမင်းချက်ပြီးလျှင် ယင်းထမင်းကို အရည်စစ်ထားပါ။
- ဒံပေါက်-ဖောက်မည့် အိုးတွင် ကျန်သောဆီများအတွင်း ကြက်သွန်ကြော်ထပ်ထည့်၍ အပေါ်မှထမင်းထည့်ပါ။
- ထမင်းပေါ်မှ အမွှေးအကြိုင်များထည့်၊ ၎င်းအပေါ်မှ ကြက်သားများထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် မီးချ၍ အဖုံးအုပ်ပြီး နှပ်ထားပါ။
- ဒံပေါက်ထမင်းအတွင်း စပျစ်သီးခြောက်၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ကုကုမ၊ ပဲတီစိမ်းများ ထည့်နိုင်လျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။



ချင်းနှင့် ငရုတ်သီးအစပ်ငါးကင်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

မိုး	တစ်ဆယ်သား
ပဲကြာဆဲ	တစ်ဆယ်သား
ငဲပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၂ ဇွန်း
ပဲငဲပြာရည်	စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်း

၂၇၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

ကြက်သွန်ဖြူ ၃ ဥ (ထုထားပါ)
 ချင်း လက်တစ်ဆစ်(ထောင်းထားပါ)
 ငရုတ်ပွစိမ်း တစ်တောင့်(လှီးထားပါ)
 သကြား လက်ဖက်ရည်ခွက် ၂ ခွက်
 ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံး
 ကြက်သွန်မြိတ် ၃ ပင် (လှီးထားပါ)
 တရုတ်နံနံ ၂ ပင် (လှီးထားပါ)

- မှိုများကို ရေနွေးနှင့် အတန်ကြာပြုတ် ရေစစ်ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။ ပဲကြာဆံကိုလည်း ထိုအတိုင်းပြုလုပ်၍ ရေစစ်ပြီး လှီးဖြတ်ထားပါ။
- ငါး (ကကတစ်) သို့မဟုတ် ငါးသလောက်ကို အကြေးထိုး၊ စိုက်ဖောက်၊ တစ်ဖက် ၄ ချက်စီမွန်းပြီး အိုးထဲတွင် ထည့်ပါ။
- ပဲငံပြာရည်၊ ငံပြာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးနှင့် သကြားတို့ကို ရောနှောကာ ငါးပေါ်တင်ပြီး အဖုံးဖုံး၍ ရေခဲသေတ္တာ၌ နာရီဝက်ခန့်ထားလိုက်ပါ။
- မှို၊ ပဲကြာဆံ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ တရုတ်နံနံတို့ကိုလည်း ရောပါ။ ရေခဲသေတ္တာမှ ငါးကိုထုတ်၍ ငါးပေါ်သို့ ထိုအသီးအရွက်တို့ကိုတင်ကာ ရေသင့်ရုံထည့်၍ အိုဗင် (oven) တွင် ဖုတ်ပါ။ နာရီဝက်လောက်ဆိုလျှင် ငါးကျက်၍ စားနိုင်ပါသည်။



အခန်း (၁၄)

အိမ်ရှင်မေတို့ သိပ္ပံပညာ

မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ ရေမြေသဘာဝကောင်းမွန်ပြီး မျှတသော ရာသီဥတုကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံပြည့်ဝသော နိုင်ငံမျိုးတွင် မိမိတို့စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် အစားအစာများကို အကျိုးရှိရှိ စနစ်တကျ စားသုံးမှီဝဲတတ်အောင် ကျန်းမာရေးဌာနမှ အာဟာရပညာကို ဖြန့်ဖြူးပေးလျက်ရှိပါသည်။

အာဟာရဓာတ်များအကြောင်း သိကောင်းစရာ၊ အာဟာရမျှတသော အစားအစာနှင့် မြန်မာ့အစားအစာ၏ တန်ဖိုးများကို လူတိုင်း လေ့လာမှတ်သားသင့်သကဲ့သို့ မိသားစုအတွက် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပေးကြရသော အိမ်ရှင်မေများအတွက် အာဟာရတန်ဖိုးများ မလျော့စေရန် ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အစားအစာများ စသည်ဖြင့် အာဟာရနှင့်

၂၈၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတ အမျိုးမျိုး သိရှိလေ့လာ ရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။

အစားအစာအားလုံးသည် ပြင်ဆင်မှု၌ သန့်ရှင်းမှုမရှိလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ အစားအစာ၌ အသုံးမပြုရသော ဓာတုပစ္စည်း များ အရောအနှောပါရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပင်ကိုအဆိပ် အတောက်ပါရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အဆိပ်အတောက်ပါ သော ပစ္စည်းများ ပေကျဲနေလျှင်သော်လည်းကောင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော အစားအစာများဟု သတ်မှတ်ပုမည်ဖြစ်ပြီး စားသုံး သူများအတွက် စိတ်မချရသော အစားအစာ ဖြစ်လာတတ် ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ထမင်းကို ပြင်ဆင်ရသော အိမ်ရှင်မများအတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ရာ၌ သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် အောက်ပါဥပဒေ (၁၀)ချက်ကို လိုက်နာပါက အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ စစ်မှန်သောအစားအသောက်များ ကိုသာ ရွေးဝယ်ပါ။

ပိုးထိုး၊ လောက်ကိုက်၊ ပိုးပါသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ပါ။ အရောအနှောပြုလုပ်လေ့ရှိသော အစားအစာများ (ဥပမာ နို့ဆီ၊ ငါးပိ၊ ငံပြာရည် စသည်များ)ကို ဝယ်ယူရာတွင် အစစ် အမှန်ရအောင်ဝယ်ပါ။ အစားအစာတွင် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုထား သော ဓာတုပစ္စည်းနှင့် ဆိုးဆေးများကိုသာ သုံးပါ (စက်မှု သုံး ဓာတုပစ္စည်းနှင့် ဆိုးဆေးများသည် စားသုံးသူကို အန္တရာယ်

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၈၁

ဖြစ်စေပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၂။ အစားအစာကို သေချာစွာချက်ပြုတ်ပါ။

အစားအစာများကို ကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။ မြန်မာ တို့အခေါ် ဆီပြန်ချက်ခြင်းသည် အစားအစာကို ကောင်းစွာ ကျက်အောင် ချက်ခြင်းဖြစ်၍ ကောင်းမွန်သော အလေ့အထဖြစ် ပါသည်။ ဟင်းတုံးညီညီတုံးခြင်း၊ ဟင်းတုံးအနေတော်တုံးခြင်း စသည့် မြန်မာဟင်းပြင်ဆင်မှုသည် အစားအစာကို အကျက်ညီ စေသည့် ကောင်းသောလေ့ ဖြစ်ပါသည်။

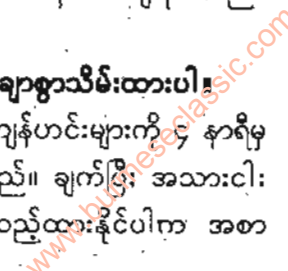
၃။ ချက်ပြီးအစားအစာကို အမြန်ဆုံးစားပါ။

မနက်စာ၊ ညနေစာ ခွဲချက်ခြင်းသည် ညမနက်စာ တစ်ခါ တည်းချက်ခြင်းထက် အစာအဆိပ်မဖြစ်ရန် ပို၍စိတ်ချရပါသည်။

ချက်ပြီးအစားအစာများကို အအေးခံထားသော် (အထူး သဖြင့် နွေရာသီ၌) ပိုးမွှားများပေါက်ဖွားရန် မွေးထားသကဲ့သို့ ကြာကြာထားလေ အန္တရာယ်ပိုများလေ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အစားအစာများကို ချက်ပြီး အမြန်ဆုံးစားမှ စိတ်ချရပါသည်။

၄။ ချက်ပြီးအစားအစာများကို သေချာစွာသိမ်းထားပါ။

ချက်ပြီးအစားအစာများနှင့် စားကျန်ဟင်းများကို ၄ နာရီမှ ၅ နာရီအထိသာ သိုလှောင်သင့်ပါသည်။ ချက်ပြီး အသားငါး ဟင်းများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားနိုင်ပါက အစာ



၂၈၂ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းစေ)

အဆိပ်ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အစားအစာများကို လုံးဝ အအေးခံပြီးမှသာ သိမ်းသင့်ပါသည်။ (နို့စို့ကလေးများ၏ အစားအစာကို ဖြစ်နိုင်လျှင် ချက်ပြီး လုံးဝမသိမ်းထားသင့်ပါ။)

၅။ ချက်ပြီးအစားအစာများကို ပြန်၍အပူပေးပါ။

ကြိုတင်ပြီးချက်ထားသော အစားအစာများကို မစားမီ ပြန်နွေးပြီးမှသာ စားသင့်ပါသည်။ မြန်မာအခေါ် ဆီပြန်သည်အထိ ပြန်နွေးခြင်းသည် အစာအဆိပ်မဖြစ်အောင် စိတ်အချရဆုံး ကာကွယ်နည်းဖြစ်ပါသည်။

၆။ ချက်ပြီးအစားအစာနှင့် မချက်ရသေးသော အစားအစာများကို မထိပါစေနှင့်။

ချက်ထားသောအစားအစာများသည် မချက်ရသေးသော အစားအစာများနှင့် ထိတွေ့သောအခါ မချက်ရသေးသော အစားအစာမှ ပိုးမွှားများ တစ်ခဏအတွင်း လွယ်ကူစွာကူးပြောင်းသွားပါသည်။

မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည့် ဓား၊ စဉ်းတီတုံး၊ ဇွန်၊ အစရှိသည်တို့ကို သားစိမ်းငါးစိမ်းအတွက် တစ်စုံ၊ ကျက်ပြီးဟင်းလျာများအတွက် တစ်စုံ သီးခြားထားရှိစေခြင်းအားဖြင့် သားစိမ်းမှတစ်ဆင့် ပိုးမွှားများ ကူးပြောင်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၈၃

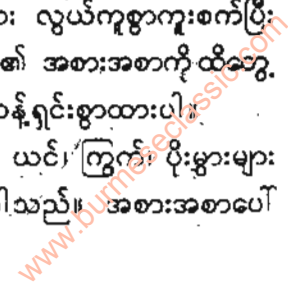
၇။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အလေးပေးပါ။ အထူးသဖြင့် လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း လက်ဆေးပါ။

အစားအစာကို မကိုင်မီ လက်ကို သေချာစွာဆေးပါ။ ကြားဖြတ်၍ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်ပြီး(ဥပမာ-ရေအိမ်သွားခြင်း၊ ကလေးအနီးလဲခြင်း)လျှင် အစာမကိုင်မီ ထပ်၍ လက်ကို ဆေးပါ။ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကိုကိုင်ပြီးလျှင်လည်း ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်လိုသော် လက်ဆေးပြီးမှကိုင်ပါ။ လက်၌ ရင်းသောအနာများရှိလျှင် သေချာစွာ ပတ်တီးစည်းခြင်း၊ ဖုံးအုပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီးမှ အစားအစာကို ပြင်ဆင်ပါ။ တစ်ခု သတိပြုရန်မှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည်လည်း ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည့် ရောဂါပေးနိုင်သော ပိုးမွှားများကို ခိုအောင်းစေနိုင်သောကြောင့် ယင်းတိရစ္ဆာန်တို့ကို ကိုင်ပြီးက ပိုးမွှားများသည် လက်မှတစ်ဆင့် အစားအစာသို့ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။

၈။ မီးဖိုဆောင်သန့်ရှင်းပါစေ။ ယင်လုံ၊ ကြွက်လုံ၊ တိရစ္ဆာန်လုံ နှုတ်ပိုးထားပါ။

အစားအစာများသည် ပိုးမွှားများ လွယ်ကူစွာကူးစက်ပြီး ပေါက်ဖွားနိုင်သည့်အတွက် မီးဖိုဆောင်၏ အစားအစာကို ထိတွေ့ပြင်ဆင်သော မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။

စားကြွင်းစားကျန်အားလုံးသည် ယင်၊ ကြွက်၊ ပိုးမွှားများအတွက် ပေါက်ဖွားခိုလှုံစရာ ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာပေါ်



၂၀၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

ယင်မနားပါစေနင့်။ ယင်လုံစေရန် အစားအစာကို အုပ်ဆောင်း
ဖြင့် အုပ်ထားပါ။ အစားအစာကို သိမ်းလိုက်လျှင် အဖုံးအအုပ်
ဖြင့်ထားပါ။ လက်နီးများ၊ ပန်းကန်သုတ်အဝတ်များကို နေ့စဉ်
ပြောင်းလဲပြုတ်လျှော်ပြီးမှသာ ပြန်သုံးသင့်ပါသည်။

၉။ ကြမ်းပြင်တွင်ချ၍ ဟင်းပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဟင်းပြင်စဉ် နှာချေ
ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ တံတွေးထွေးခြင်း မပြုလုပ်မီပါ
စေနင့်။

ထိုသို့ပြုမှုခြင်းများမှာ ပြင်ဆင်နေသောဟင်းထဲသို့ အန္တရာယ်
ရှိသောပိုးများ ထည့်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ သန့်သောရေကိုသုံးပါ။

အစားအစာပြင်ဆင်မှုတွင် သောက်ရေကဲ့သို့ သန့်သောရေ
ကို သုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရေကို မသန့်ရှင်းဟု သံသယ
ရှိပါက ကျိုချက်ပြီးမှသာ သုံးဆောင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်
နုနယ်သော ကလေးများ၏ အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် အထူး
သတိထားပါ။

ဤသို့အားဖြင့် အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ရာတွင် လိုက်
နာရမည့် အချက်များကို သတိပြုမှတ်သားကာ အန္တရာယ်ကင်း
သန့်ရှင်းသော ထမင်းဝိုင်းလေးကို ပြင်ဆင်လိုက်ကြပါစို့...။

အခန်း (၁၅)

ပြန်မာမုန့်များ

ဘိန်းမုန့်

အာဟာရပြည့်စွာ စားသောက်ပါ...

အာဟာရပညာရှင်များ၏ တင်ပြချက်အရ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်
တွင် ဓာတ်အမျိုးမျိုး၊ သတ္တုအမျိုးမျိုး ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားရှိသည်
ဖြစ်သောကြောင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာနေရသော
ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ထိုဓာတ်များ ခန်းလျော့သွားသည်နှင့်အညီ ယင်း
ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ပြန်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရန် အစားအစာအမျိုးမျိုး
ကို စားသုံးရန် လိုအပ်လျက်ရှိသည်ဟု သိရပါသည်။

တို့ကြောင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာဖြိုးစေရန်
အခြားနည်းတစ်ခုမှာ အစားမရှောင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အစား
ရှောင်ခြင်းမှာ ရောဂါရှိသူများအတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ

ပေါ်တွင် အစားမရှောင်သဖြင့် အစားမှားပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားသူ များထက် အစားမှားပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားသူများထက် အစားရှောင် လွန်းသဖြင့် အာဟာရဓာတ် မပြည့်ဝဘဲ ရောဂါဖြစ်ပွားသူတို့က ပိုမိုများပြားကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာ၍ ပိန်နေသောသူများ ဝစေရန်အတွက် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများ ကို စားပေးခြင်း အထူးသဖြင့် ကယ်လိုရီကြွယ်ဝသော ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပျားရည်၊ သကြားလုံး၊ ကိတ်မုန့်၊ အိုက်(စ်)ကရင်၊ ပူတင်းတို့ကို စားပေးခြင်းဖြင့် ဝဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အာလူး၊ သကြား၊ ပြောင်း၊ သာကူ၊ အာတာလွတ်၊ ပီလောပိနဲ့၊ ကန်စွန်းဥတို့မှာလည်း ကယ်လိုရီဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာ များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် အလျဉ်းသင့်၍ 'ကယ်လိုရီ'အကြောင်းကို ရှင်းပြချင်ပါသည်။ အာဟာရပညာရှင်များက ကယ်လိုရီဟု အမည်ပေးခေါ်ဝေါ်ထားကြသည့်အရာသည် အခြားမဟုတ်။ 'ကိုယ် ငွေ'ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေသော ပူနွေးသည့် ကိုယ်ငွေသည် လူတို့၏ 'အသက်'ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်ငွေ ကင်းပျောက်သွားသည်နှင့် လူတို့အသက်သည်လည်း ချုပ်ငြိမ်း သွားပေမည်။ ထို့အတူ ရှိသင့်သည့်ကိုယ်ငွေထက် လျော့နည်း သွားပါက ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူသေတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အေးစက်နေခြင်း၊

ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းသူ၏ မြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက်နေ ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများကို တွေ့သိကြခြင်းဖြစ်၏။

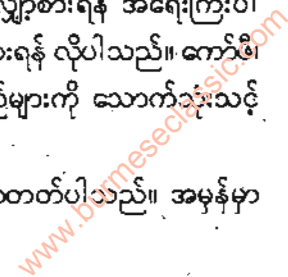
ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်စေရန် အဓိကအကျဆုံးသောအရာမှာ ယင်းကယ်လိုရီပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကယ်လိုရီ လုံလောက်စွာမရရှိပါက ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွား တတ်၍ ကြာသော် အသက်ရှူခြင်း ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်၏။ ယင်း ကယ်လိုရီမရှိက အခြားဓာတ်များ လှုပ်ရှားတည်ဆောက်ခြင်း လည်း ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် မြန်မာများသည် ဆန်စားသူများ ဖြစ်သည့် အလျောက် ကယ်လိုရီဓာတ်အား (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းသည် ဆန် (ထမင်း)စားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

တချို့ ဝ,သူများက ပိန်ချင်ကြသည်။ ပိန်စေရန် ဆေးစား ခြင်း၊ ငွေကုန်ခံကာ လှေကျင့်ခန်းယူခြင်း၊ အကုအသခံခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ကြပါသည်။ ထိုမျှ ငွေကုန်ကြေးကျခံရန် မလိုပါ။ မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေကျ အစားအစာများကို လျော့စားခြင်း ဖြင့် ဝ,သူ ပိန်ကြောင်း ဆေးနည်းကောင်းကို လွယ်လင့်တကူပင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် သကြားဓာတ်ကို လျော့စားရန် အရေးကြီးပါ သည်။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားရန် လိုပါသည်။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အဆီလွတ် ဟင်းချိုရည်များကို သောက်သုံးသင့် ပါသည်။

အချို့ ဝ,သူများသည် အစားလျော့တတ်ပါသည်။ အမှန်မှာ



အစားမလျော့သင့်ပါ။ အစားလျော့သည့်အတွက် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ဖော်ပြခဲ့သော လျော့ စားသင့်သော အစားအစာများကို လျော့စားခြင်းဖြင့် အချိုးအစား ကျနလှပသော အခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝသူပိန်ကြောင်း ဆေးနည်းကောင်းမှာ ထူးဆန်း စွာ ပြုကျင့်ရန်မဟုတ်ပါ။ အစာအာဟာရတိုင်း မဟုတ်။ လျော့ စားသင့်သော အစားအစာများကိုသာ လျော့စားရမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သကြားဓာတ်နှင့် ကယ်လိုရီကြွယ်ဝသော အစာများ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-နံနက်ခင်း သို့မဟုတ် နေ့လယ် အစာပြေ အဖြစ် ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုပ်နှင့် ကော်ဖီ သို့မဟုတ် လက်ဖက် ရည် စားသောက်ခြင်းမျိုးဖြစ်ပါသည်။

အာဟာရပညာရှင်များ၏တင်ပြချက်အရ ပေါင်မုန့်ထောပတ် သုတ် တစ်ချပ်တွင် ကယ်လိုရီ (၄၈-၈၁)ဂရမ် ပါဝင်သဖြင့် ကယ်လိုရီလျော့စားလိုသူတိုင်းသည် ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ်အစား ဘိန်းမုန့်ကို စားသင့်ပါသည်။ ယင်းသို့ ဆိုလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဘိန်းမုန့်သည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့သော မြန်မာမုန့်ဟု မယူဆ စေလိုပါ။ ဘိန်းမုန့်သည် ကယ်လိုရီဓာတ် ပါဝင်သော်လည်း အခြားအာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ကြောင်း နှိုင်းယှဉ်တင်ပြပါရစေ။

ဘိန်းမုန့်သည် အဖိုးနည်းသော်လည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ စားသုံးနိုင်သည်။ ဤနှိုင်းယှဉ်ချက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အာဟာရဓာတ် လွန်ကဲစွာ ပါရှိသည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း ထိုက်သလောက် ပြည့်စုံသော မြန်မာမုန့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ကုန်ခန်းသွားသော အားများကို ပြန်လည်ပြည့်ဝစေသော ရေငွေ့ဓာတ်သည် ဘိန်းမုန့်တွင် ပေါင် မုန့် ထောပတ်သုတ်ထက် ပို၍ပါဝင်ကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

	ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ် (ဂရမ်)	ဘိန်းမုန့် (ဂရမ်)
ရေငွေ့ဓာတ်	၃၁.၃၇	၄၄.၃၈
အသားဓာတ်	၈.၂၃၀	၃.၂၃၈
အဆီဓာတ်	၁၀.၈၁	၂.၁၁၅
ကယ်လိုရီ	၄၈.၈၁	x
သတ္တုဓာတ်	၀.၇၈၀	၁.၀၅၆
ထုံးဓာတ်	၂၅၈.၀	၁၁.၉၀ (မီလီဂရမ်)
ယမ်းစူးဓာတ်	၆၄.၈၂	၃၇.၅၀ (မီလီဂရမ်)
သံဓာတ်	၃.၃၀၀	၁.၈၂၃ (မီလီဂရမ်)
ဗီတာမင်ဘီတစ်	၀.၁၂၄	၁.၁၄၇ (မီလီဂရမ်)
ဗီတာမင်ဘီနှစ်	၀.၁၅၄	၀.၀၁၉ (မီလီဂရမ်)

ဘိန်းမုန့်ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- | | |
|-----------|------------|
| ဆန် | ၂ ဘူး |
| စားဆော်ဒါ | တစ်မတ်သား |
| သကြား | ၁၅ ကျပ်သား |

၂၉၀ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းစေ)

အုန်းသီး	၁ လုံး
ဆီ	အနည်းငယ်
နမ်း	အနည်းငယ်

ပြုလုပ်နည်း

- ဆန်ကို ရေစိမ်ပြီး မုန့်ရည်ပျစ်ပျစ်ရအောင်ကြိတ်ပါ။
- မုန့်ရည်ကို တစ်ညသိပ်ထားရမည်။
- နံနက်ကျလျှင် စားဆော်ခါနှင့် သကြားထည့်၍မွှေပါ။
- အုန်းသီးခြစ်ထားပါ။
- မုန့်လုပ်မည့်အိုးကို ဆီသုတ်၍ မီးဖိုပေါ်တင်လိုက်ပါ။
- မုန့်အိုးပူလာလျှင် မုန့်ရည်ကို ခပ်၍ထည့်ပြီး အပေါ်တွင် နမ်းအနည်းငယ်နှင့် အုန်းသီးဖြူးပေးပါ။
- အပေါ်မီးတင်ပါ။
- နှစ်မိနစ်ခန့်ကြာသောအခါ အပေါ်မီး မ,၍ မုန့်မျက်နှာပြင်ကို ဆီအနည်းငယ်သုတ်ပြီး အထက်အောက် လှန်လိုက်ပါ။
- တစ်မိနစ်ခန့်ကြာသော် နှစ်ဖက်စလုံးကျက်၍ အနံ့သင်းလာလျှင် မုန့်ဖိုမှ ကော်ယူလိုက်ပါ စားသုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။



မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းစိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၉၁

အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ခေါက်ဆွဲ	၁ ပိဿာ
ကြက်သား	၄၀ ကျပ်သား
ဘဲဥ	၅ လုံး
အုန်းသီး	၁ လုံး
ပဲမှုန့်အစိမ်း	၁၅ ကျပ်သား
ငံပြာရည်	၁၀ ကျပ်သား
မုန့်ကြွပ်	၁၀ ကျပ်သား
ဆီ	၁၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊	
ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်၊	
ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်၊	
သံပရာသီး	

ချက်ပြုတ်နည်း

- ကြက်သားကို သင့်ရုံတုံးပြီး ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်နှင့် နယ်ကာ ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
- အသားနူးလျှင် အသားတခြား ခွာယူပြီး အသားကို အတုံးသေးသေးတုံးပါ။
- အုန်းသီးကို အုန်းနို့ညှစ်၍ ပထမဦးရေကို ဖယ်ထားပါ။

၂၉၂ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းစေ)

- ကျန်အုန်းနို့ရည်ကို ပဲရည်အိုးထဲထည့်ရန် ဖယ်ထားပါ။
- ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီ ထောင်း၍ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့်နှင့် ဆီသတ်ပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ကြက်သားထည့်၊ ပဲမှုန့်ကို ရေ သင့်တော်ရုံ ထည့်ပြီး ဖျော်ကာ ကျက်အောင်ကျိုပါ။
- ပဲရည်ကျက်သော် အုန်းနို့ရည်နှင့် ကြက်သားပြုတ်ရည်တို့ စုပေါင်း၍ ကျိုပါ။
- တဲဥများပြုတ်ပြီး အကွင်းလိုက်လှီး၍ ဟင်းအိုး ချခါနီးမှ ထည့်ပါ။
- ကြက်သွန်နီများကို မုန့်ပြင်သောအခါ အစိမ်းထည့်ရန် ပါးပါးလှီး၍ ရေဆေးထားပါ။
- ဟင်းအိုးချခါနီးတွင် အုန်းနို့ဦးရည်တို့ လောင်းထည့်ပြီး ဆူအောင်ချက်ပါ။
- အပေါ်အငန် လိုသလို ဆား သို့မဟုတ် ငံပြာရည်ခတ်ပါ။

◆
မုန့်ဟင်းခါး

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- မုန့်ဟင်းခါး ၁ ပိဿာ
- ငါးခူ/ငါးရွေး ၃၀ ကျပ်သား
- ငါးကြင်း

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၉၃

- ဆီ ၁၅ ကျပ်သား
- ကုလားပဲ ၂၅ ကျပ်သား
- ဆန်လှော်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား
- ဘဲဥ ၅ လုံး
- မြေပဲလှော် ၁၀ ကျပ်သား
- ငံပြာရည် ၁၀ ကျပ်သား
- ချင်း၊ ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီ၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ငရုတ်သီး အကျက်မှုန့်၊ ဆား၊ ငံပြာရည်၊ စပါးလင်၊ နံနံပင်၊ ငှက်ပျောပင်၊ သံပရာသီး

ချက်ပြုတ်နည်း

- ငါးကို ရေဆေး၍ ဆား၊ နနွင်း၊ ငံပြာရည်နှင့်နယ်ပြီး ငရုတ်သီးအတောင့်လိုက်ထည့်၍ ပြုတ်ပါ။
- ငါးကျက်လျှင် အသားသပ်သပ်ခွာယူ၍ ငါးပြုတ်ရည်ကို ထားပါ။
- ငါးအရိုးနှင့် ငရုတ်သီးတောင့် ပြုတ်ပြီးသားများကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး အရည်စစ်ယူပါ။
- ကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်၍ ဆန်ခါဖြင့်တိုက်ပါ။ ကျန်သော ပဲပြုတ်ရည်ကိုထားပါ။
- ဘဲဥများကို ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီး လှီးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ

၂၉၄ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းမေ)

- အနီနှင့် စမားလင်၊ ချင်းတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။
- ဆီကို ကျက်အောင်ချက်ပြီး ကြက်သွန်အဖြူ/အနီ၊ ချင်း၊ စမားလင်ထောင်းတို့ကို ဆီသတ်ပါ။
- အရိုးထွင်ထားသော ငါးအသားနှင့် ဆန်ခါဖြင့် တိုက်ထားသော ပဲများရော၍ ဆီသတ်ပါ။
- ဟင်းရည်ချက်မည့်အိုးထဲတွင် ငါးပြုတ်ရည်၊ ပဲပြုတ်ရည်နှင့် ဆန်လှော်မှုန့်ကို ရေဖျော်ပြီးထည့်ကာ ကျိုထားပါ။
- မြေပဲလှော်ကို အခွံချွတ်ပြီး ထောင်းပါ။
- ငှက်ပျောပင်ကို အရင့်ပိုင်းဖယ်၍ နုသောအပိုင်းကို အကွင်းလိုက် မထူမပါးလှီးကာ နနွင်းမှုန့် အနည်းငယ်ဖျော်ပြီး ရေစိမ်ထားပါ။
- ပြုတ်ရည်များကျိုထားသော ဟင်းရည်အိုးထဲသို့ ပဲနှင့် ငါးဆီသတ်များ၊ ငါးရိုးများထောင်း၍ စစ်ထားသောအရည်များ၊ မြေပဲထောင်းများထည့်ပြီး ဟင်းအိုးဆူအောင်ချက်ပါ။
- ဟင်းရည်အိုးဆူသော်၊ ငှက်ပျောပင်ကျက်သော် ဟင်းအပူစ်အကျဲကြည့်ပြီး ဟင်းအိုးချခါနီးတွင် ဘဲဥများထည့်ပါ။
- ဟင်းအပေါ်အငန်ကို လိုသလိုခတ်ပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမင်းပိုင်း ချက်နည်းပြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၉၅

မုန့်ပိုင်းတောင့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်	လေးဘူး
ထုံး	တစ်ကျပ်သား
ဆီ	နှစ်ကျပ်ခွဲသား
အုန်းသီး	တစ်လုံး
သကြား	၂၀ ကျပ်သား

မုန့်လုပ်နည်း

- ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပြီး ထုံးကြေညစ်ထည့်ကြိတ်ပါ။
- မုန့်ကို ရေစစ်အောင် မုန့်အိတ်နှင့်ထည့်၍ ဖိထားပါ။
- မုန့်နှစ်ကို တစ်လုံးတည်းဖြစ်အောင်လုံး၍ ပေါင်းရမည်။
- ၎င်းပေါင်းပြီးသားမုန့်ကို ပြန်၍ထောင်းပါ။ မုန့်နှစ်အတိုင်ပြန်ဖြစ်သည်။
- ထောင်းပြီးသားမုန့်ကို အနည်းငယ်စိယူ၍ လက်ဖောင့်နှင့်ဖိကာ မုန့်တောင့်ကလေးများရအောင် ပွတ်ချပါ။ မုန့်အချိုကို ဘီးအသစ်နှင့် မုန့်နှစ် လက်ညှိုးထိပ်လောက်ကို ဘီးတင်၍ လက်မခန့်အပိုင်းလေးဖြစ်အောင်ဖိ၍ လှိမ့်လှိမ့်ပါ။
- လုပ်ပြီးသား မုန့်အတောင့်နှင့် အပြားအလိပ်ကလေးများက ပေါင်းချောင်တွင် ရွရွလေးထည့်ပြီး ပေါင်းပါ။
- ကျက်လျှင် ပေါင်းချောင်မှထုတ်၍ ဆီလူးပါ။

၂၉၆ ❖ စင်-(တိုင်းရင်းစေ)

- အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး မုန့်များနှင့်ရောနယ်ပါ။ ဆားနှမ်းထောင်းနှင့် ဖြူးပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အုန်းနို့ညှစ်၍ သကြားနှင့်ရောပြီး မုန့်ကို အုန်းနို့ဆမ်း၍လည်းကောင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

◆
မုန့်ဦးနောက်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်	လေးဘူး
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ဆား	လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်
သကြား	၃၀ ကျပ်သား

မုန့်လုပ်နည်း

- ဆန်ကို တစ်ညရေစိမ်ပြီးကြိတ်ပါ။ အိတ်ဖြင့်ထည့်၍ ဖိထားပါ။
- အုန်းသီးကိုခြစ်၍ အုန်းနို့ညှစ်ထားပါ။
- ဆား၊ အုန်းရည်နှင့် မုန့်နှစ်ရော၍ဖျော်ပါ။
- မီးဖိုပေါ်တွင်တင်၍ ကျိုပါ။ ကျိုနေစဉ် မွှေပေးပါ။
- မုန့်ကျက်လျှင် အဆင်သင့်ပြင်ထားသော ပန်းထဲသို့ လောင်းထည့်ပြီး အအေးခံထားပါ။

မြန်မာဆန်ဆန်ထမ်းဝိုင်း ဈာန်နည်းဖြုတ်နည်းနှင့်... ❖ ၂၉၇

- အေးလျှင် အတုံးတုံး၍ သကြားဖြူးပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

◆
ထန်းသီးမုန့်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆန်ကြမ်း	၄ လုံး (နို့ဆီဘူး)
အုန်းသီး	၁ လုံး
ထန်းသီးမုန့်	၂ လုံး
သကြား	၃၀ ကျပ်သား
စားဆော်ဒါ	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
ဆား	အနည်းငယ်

မုန့်လုပ်နည်း

- ဆန်ကို ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ထောင်းပါ။ ဆန်မှုန့်များကို ဆန်ခါနှင့်ချပါ။
- ထန်းသီးကို အခွံခွာ၍ ရေအနည်းငယ်ထည့်ကာ အနှစ်များရအောင်နယ်ပါ။
- ပြီးလျှင် သကြား၊ ဆား၊ စားဆော်ဒါတို့နှင့် ရောနယ်၍ သုံးနာရီကြာမျှထားပါ။ မုန့်များ ပွလာပါစည်။
- ရေနွေးကိုကျိုပါ။ ရေဆူလာသောအခါ အိုးပေါ်တွင် ဆန်ခါတင်၍ အဝတ်ပါးခင်းပြီး နပိပြီးသား မုန့်နှစ်များ လောင်း

၂၉၈ ❖ ခင် (တိုင်းရင်းမေ)

- ဈာန် ဖုံးထားပါ။ နာရီဝက်ခန့်ကြာလျှင် မုန့်ကျက်လာပါမည်။
- မုန့်ကျက်သောအခါ လိုသလိုတုံး၍ အုန်းသီးဖြူးကာ စားနိုင်ပါသည်။



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကောက်ညှင်း နို့ဆီဘူး ၄ လုံး
- ထန်းလျက် ၁၅ ကျပ်သား

မုန့်လုပ်နည်း

- ကောက်ညှင်းကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ပေါင်းချောင်ဖြင့်ပေါင်းပါ။ ကောက်ညှင်းကျက်လျှင် ရေဖြင့်ဆေး၍ နေပူပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။
- ကောက်ညှင်းခြောက်လျှင် သဲပူပူတွင် ထည့်၍ လှော်ပါ။ ကောက်ညှင်းများ ပွလှာပေမည်။
- ထန်းလျက်ကို ညောင်စေးကျအောင် ကျို၍ လှော်ပြီး ကောက်ညှင်းနှင့် ရောပါ။
- ရောပြီးသားကောက်ညှင်းကို နှစ်သက်ရာတစ်ခုခုတွင် ထည့်၍ အပေါ်မှ လေးလံသောပစ္စည်းဖြင့် ဖိထားပါ။



မြန်မာ့အလင်းစာတိုက်: မျက်နှာပြင်နှုတ်နှုတ်နှင့်... ❖ ၂၉၉

မုန့်ဖက်ထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကောက်ညှင်း
- ဆီ
- အုန်းသီး
- သကြား (သို့မဟုတ်) ထန်းလျက်

မုန့်လုပ်နည်း

- ကောက်ညှင်းဆန်ကို ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး မုန့်ကြိတ်ဆုံတွင် ကြိတ်၍ မုန့်နှစ်ကို အိတ်ဖြင့်စစ်ယူပါ။
- မုန့်နှစ်ကို အစေးပေါက်အောင် လက်ဖြင့်နယ်ပါ။
- ငှက်ပျောဖက်ကို ဆီသုတ်ပြီး မုန့်နှစ်များထည့်ပါ။
- မုန့်နှစ်အတွင်း သကြား၊ ထန်းလျက် စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အုန်းသီးယိုကို ထည့်ပါ။
- ပြီးလျှင် ပေါင်းအိုးတွင်ထည့်၍ ပေါင်းပါ။



ကောက်ညှင်းထုပ်

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကောက်ညှင်းဆန်	နှစ်ဘူး
ငှက်ပျောသီး	တစ်ဖိ
အုန်းသီး	တစ်လုံး
ငှက်ပျောဖက်နှင့်ကြိုး	

ကောက်ညှင်းထုပ်လုပ်နည်း

- ကောက်ညှင်းကို နှစ်နာရီခန့် ရေစိမ်ပြီးနောက် ရေကို သွန်လိုက်ပါ။ (ရေကို ကုန်အောင်မသွန်ပါနှင့်)
- ငှက်ပျောသီးများကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ထား။
- ငှက်ပျောဖက်ကို နေလှန်း၍ ရေဆေးထားပါ။
- ငှက်ပျောဖက်ပေါ်တွင် ကောက်ညှင်းကို စတီးဟင်းခတ်ခွန်းနှင့် မောက်မောက်နှစ်ခွန်း ဖြန့်ထည့်၍ အပေါ်တွင် ငှက်ပျောသီး အခြမ်းတင်ပြီး ထုပ်ပါ။ ၎င်းနည်းအတိုင်း အထုပ်နှစ်ထုပ်ရလျှင် နှစ်ထုပ်ကို ပူး၍ နီးဖြင့် သုံးချက်ခန့် တင်းတင်းချည်ပါ။ ဤကဲ့သို့ အထုပ်များရသလောက် ထုပ်ပါ။
- ကောက်ညှင်းထုပ်မြှုပ်ပြီး အပေါ်တွင် ငါးလက်မခန့် တက်အောင် ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင် သုံးနာရီခန့်ကြာအောင် ပြုတ်ပါ။ အချိန်စေ့လျှင် နူးနပ်သောကောက်ညှင်းထုပ်များကို အိုးမှထုတ်၍ မက်မှဖြေပြီးလျှင် အုန်းသီးဖြူး၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ကောက်ညှင်းဆီထမင်း

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ကောက်ညှင်းဆန်	၄ ဘူး
ဆီ	၃၅ ကျပ်သား
ကြက်သွန်နီ	၅ ကျပ်သား
ပုစွန်ခြောက်	၅ ကျပ်သား
ငါးခြောက်	၁၅ ကျပ်သား
(ငါးရဲ့ သို့မဟုတ် အသားများသော ငါးခြောက်)	
နနွင်း၊ ဆား	သင့်ရဲ့

ကောက်ညှင်းဆီထမင်းပြုလုပ်နည်း

- ကောက်ညှင်းကို ရေစိမ်၍ထားပါ။
- ပုစွန်ခြောက်နှင့် ငါးခြောက်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ရေခန်းအောင်ပြုတ်လိုက်ပါ။
- ပြုတ်ပြီးနောက် ငါးခြောက်အရိုးများထွင်ပြီး ဆုံတွင်ထည့်၍ ထောင်းပါ။
- ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးထားပါ။
- ဆီ ၂၀ ကျပ်သားကို ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ထားပါ။
- ဆီကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပြီး ထောင်းထားသော ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်ကို နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်၍ ကြွလာသည်အထိ ကြော်ပါ။ နောက် အအေးခံထားပါ။

၃၀၂ ❖ ခင်-(တိုင်းရင်းပေ)

ဒယ်အိုးမှ ဆယ်လိုက်ပါ။

- ရေစိမ့်ထားသော ကောက်ညှင်းကိုဆယ်၍ ဒယ်အိုးထဲထည့်ပါ။ ဆီ ၁၅ ကျပ်သားထည့်ပြီး နနွင်းအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆားထည့်၍ ရေကို ကောက်ညှင်းမြှုပ်ရုံထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ မီးကို ညီညီထည့်၍ ဒယ်ကို အဖုံးအုပ်ထားပါ။
 - မကြာခဏအဖုံးဖွင့်၍ အထက်အောက်မွှေပေးပါ။ ကောက်ညှင်းအလုံးမပျက်အောင် သတိထား၍မွှေပါ။
 - ရေခန်း၍ ဆီပြန်လာလျှင် မီးလျှော့၍နှပ်ထားပါ။ အောက်ဘက်သည် ရှိုးဖြစ်၍လာပါမည်။
 - ကောက်ညှင်းနပ်၍ အောက်ဘက်ချိုး အနေတော်ရလျှင် ပန်းထဲသို့ ပုံမပျက် မှောက်ထည့်ပါ။
 - ကောက်ညှင်းဆီထမင်းကို ငါးခြောက်ကြော်ဖြူး၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။
- (ငါးခြောက်ကြော် မသုံးဆောင်လိုသော် အုန်းသီးခြစ်ဖြူးဖြူး၍လည်းကောင်း၊ စားတော်ပဲပြုတ်နှင့်သော်လည်းကောင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။)

ခင်-(တိုင်းရင်းပေ)

BURMESE CLASSIC

ဝတ်အသင်းများ၊ အဖွဲ့လိုက်၊ တစ်ဦးချင်း
လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်သည့်

ဘုရားပင့်၊ ဘုရားရှိခိုး
ဆွမ်းကပ်၊ ပန်းကပ်၊ ဆီမီးကပ်
နတ်ပင့်၊ နတ်ပို့
ပရိတ်အမွှန်းနှင့် ပရိတ်တော်များ
ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်
ဆုတောင်း၊ မေတ္တာပို့
ဂါထာများ၊ ပုတီးစိပ်များဖြင့်

မြတ်ပန်းရတနာဝတ်ရွတ်စဉ်

မြတ်ပန်းရတနာတည်းအဖွဲ့စီစဉ်သည်

စာမူနှင့်ပြုချက်အမှတ်-၄၅၃/၂၀၀၄(၇)

အမြို့မြို့ဆိုင်တိုင်းတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။