



**မီးဖိုချောင်မှ
ဆေးဖြစ်စေသော
စားစရာများ
ဟိန်း(ဘူမိ)**

အမှာ စကား

‘မီးဖိုချောင်သည် ဆေး၊ မီးဖိုချောင်သည် ဘေး’ ဟု ရှေးဆရာကြီးများ ဆိုမိန့်ခဲ့ကြသည်။ မီးဖိုချောင်တွင် ချက်ပြုတ်ရသော အစာ အာဟာရများ သည် ဆေးပညာနှင့် ဥတုသဘောကို နားလည်သော အိမ်ရှင်မ ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးပါက အိမ်သားများ အတွက် ဆေးဖြစ်စေပါသည်။ ဆေးပညာနှင့် ဥတုသဘောကို နားမလည်သော အိမ်ရှင်မက စားကောင်းသည် ထင်သည် ကို ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေး သော အစာ အာဟာရသည် ဘေးဖြစ်စေတတ်သည် ကို ဆိုလိုသော ဆိုလိုချက် ဖြစ်ပေသည်။

ယခု မီးဖိုချောင်သည် ဆေးဖြစ်စေရန် ‘မီးဖိုချောင်မှ ဆေးဖြစ်စေသော စားစရာများ’ ဟု အမည်ပေးကာ ရေးသား ဖော်ပြသွားလိုပါသည်။

ဆေးပညာနှင့် ဥတုသဘောကို နားမလည်စေကာမူ အဆီလွန်၊ အပူလွန်၊ အစပ်လွန်တို့ ကို ရှောင်ကြဉ်၍ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဖန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဆိမ့် ရသာများကို အချိုးညီအောင် ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေး သွားမည် ဆိုပါလျှင် ဆေးဖြစ်စေသော သဘောကို အဓိက အခြေခံကာ ရေးသား ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဟိန်း (ဘူမိ) ၁၄၊ ၄၊ ၂၀၁၅

နံနက် ၁၀ : ၀၂ နာရီ

*

အခန်း (၁) အဦးအစ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ အာယုဗေဒ ဆေးပညာ၊ ခေတ်သိပ္ပံ ဆေးပညာ တို့က မိမိတို့ အမြင်ဖြင့် အာဟာရသဘောကို ဖော်ပြထားခဲ့ကြပေသည် ။ မည်သို့ဖော်ပြကြသည် ဖြစ်စေကာမူ အာဟာရတွင် လိုအပ်သော ဓာတ်များ ညီမျှအောင် စားသောက်ရခြင်းမှာ အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက် ဖြစ်စေသည် ။ ထိုသို့ဓာတ်များ ညီမျှနေကြပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ မည်သည့်ရောဂါမှ ဝင်ရောက် နိုင်မည် မဟုတ်ပါချေ။ သို့ဖြစ်၍ ယင်းဓာတ်များ သည် လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တံခါးသဖွယ် စောင့်ရှောက်နေသည် ဟု ဆိုရပေမည်။

ယင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဓာတ်များ ညီမျှစေရန် လည်းကောင်း၊ ပိုလွန်သွား အောင်လည်းကောင်း၊ ယုတ်လျော့စေရန် လည်းကောင်း၊ ဖန်တီးပေးနေသော အဓိက ဇာတ်ကောင် နှစ်ဦး ရှိသည် ။ ယင်းတို့မှာ ဥတုနှင့် အာဟာရတို့ ဖြစ်ပေသည် ။

ယင်းနှစ်မျိုးတွင် "ဥတု၏ သဘော" ကို အလုံးစုံ ပြုပြင်၍ မရဘဲ အထိုက်အလျောက်သာ ပြုပြင်ပေးနိုင်သော်လည်း "အာဟာရ" ကိုကား လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးနိုင်ပေသည် ။ ထို့ကြောင့် စားသောက်ရသော အာဟာရသည် လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးသော ဇာတ်ကောင် ဖြစ်လာခဲ့ရပေသည် ။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော လူ့ကိုယ်စောင့်ဓာတ်များ ညီညွတ်မျှတ
နေစေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်းဟု မေးစရာ ရှိလာပေသည်
။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုအပ်သောဓာတ်များ မည်မျှသော အချိုးအ
စားဖြင့် ရှိသင့်သည် ကို သိအောင် လေ့လာရမည်။ သိပြီးနောက် ယင်း
ဓာတ်များ သည် စားဖွယ်ရာ အာဟာရဓာတ်များ ၌ မည်သည့် စားဖွယ်
ရာ၌ မည်မျှသော အချိုးဖြင့်ပါသည် ကို သိအောင် လေ့လာရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် အာဟာရများ လိုအပ်သလို တွက်ချက် စားသုံးပေးရပေမည်။
ဤသို့ဆိုပါက ကျန်းမာ၍ ရောဂါကင်း သောဘဝကို ခံစားရပေမည်။

ဤအချက်များကို အသေးစိတ်သိရန် မလွယ်ကူသော်လည်း ကျွန်ုပ်
တို့ နေ့စဉ် စားသုံးနေကြ ရသော စားဖွယ်ရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
သားငါးများ တွင် မည်သို့ ပါဝင် အကျိုးရှိပုံကိုကား အတတ်နိုင်ဆုံး ရှာ
ဖွေ ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

ဤနေရာတွင် အလျဉ်းသင့်သဖြင့် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှ အ
ရသာများ နှင့် ဓာတ် သဘောများကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

(၁)အချို၊ အချဉ်၊ အငန်ရသာများ သည် အအေးစာ (သီတ) များ
ဖြစ်ကြသည် ။

(၂)အစပ်သည် အပူစာ (ဥဏှ) သက်သက် ဖြစ်၏။

(၃)အဖန်၊ အဆိမ့်၊ အခါး ရသာများ သည် အအေးစာ၊ အပူစာ နှစ်ပါး
လုံး တွဲပါ၏။ စားကြည့်၍ လျှာ၌ ပူလျှင် အပူဘက်ယိမ်း၍ အပူစာ ဖြစ်
သွား၏။ စားကြည့်၍ လျှာ၌ အေးလျှင် အအေးဘက်ယိမ်း၍ အအေးစာ
ဖြစ်သွား၏။

အရသာများ နှင့် ဓာတ်ငါးပါး သဘောမှာ လည်း သိသင့်ပေသည်။

(၁)အချို့ အဆိမ့်ရသာ နှစ်ပါးသည် ပထဝီဓာတ် ဖြစ်၏။

(၂)အဖန်သည် အာပေါဓာတ် ဖြစ်၏။

(၃)အငန်နှင့် အခါးတို့ သည် ဝါယောဓာတ် ဖြစ်၏။

(၄)အချဉ်၊ အစပ်တို့ သည် အကာသဓာတ် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ရှေးလူကြီးများက ထမင်းစားရာတွင် ယင်းရသာများ မှာ တညီညွတ်အောင် စီမံ၍ ချက်ပြုတ် စားသုံးတတ်ကြပေသည်။ ဥပမာ - ဝက်သားဟင်း ချက်ရာတွင် စပ်သော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ တွဲဖက်ချက်၍ အကာသရစေသော အချဉ်၊ စပ် အရသာရှိသည့် ဟင်းချိုမျိုးဖြင့် တွဲဖက် စားသုံးပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

ပူသောဥတု (နွေရာသီ) များ တွင် ဝမ်းတွင်းအေးစေရန် ဘူးသီးဟင်းချို့ အစပ်မပါကို ဟင်းလျာ တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲဖက်စားခြင်းမျိုး ပြုခဲ့ကြ၏။ အေးသော (ဆောင်းရာသီ) တွင် ဝက်သားချက်က အစပ်ချက်ပြီး မရန်းသီး (သို့) သရက်သီးသနပ် ရောချက်ကာ ချဉ်စပ်သော ဟင်းချို့ကို တွဲ၍ စားသောက်ပေးကြ၏။ စိုစွတ်သော (မိုးရာသီ) တွင် အပူလွန်၊ အစပ်လွန်များကို ရှောင်၍ ချိုဆိမ့်သော အစာကို လျှော့စားကာ သင့်ရုံမျှ ချဉ်စပ်သော ဟင်းချို့မျိုး တွဲဖက်စားသောက် ပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

ဤသဘောတရားများမှာ ကျယ်ဝန်းလှပါ၍ ဗဟု သုတ ရရှိမျှ ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ယခု နေ့စဉ် စားသုံးနေကြရသော စားစရာများ ၏ သဘောတရားများ အစပ်အဟပ်များကို ဆက်လက် ဖော်ပြပေး သွားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် စားသောက်မှုတွင် မပါမဖြစ် ပါဝင်နေသော သီးနှံ

များ ၊ အသားဟင်းလျာ များ ၊ ကြက်သွန်ဖြူ/နီ၊ နနွင်း စသည့် တွဲဖက်ပစ္စည်းများ နှင့် ဆက်စပ်သည့် အကြောင်းအရာများ ၊ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

*

အခန်း (၂)
နေ့စဉ် စားသောက်ဖွယ်ရာများ (က)

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် ချဉ်သောအရသာ ရှိ၍ သွေးသက်စေသော ဓာတ်ရှိသည် ။ အအေးစာ ဖြစ်၏။ ရှေးဆေးကျမ်းများ တွင် အပူကြောင့်ဖြစ်သော အခိုးအကင်းကို ပြေစေခြင်း၊ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေခြင်း ၊ ဝမ်းရပ်စေခြင်း သတ္တိများ ရှိစေသည် ဟု ဖော်ပြထား၏။ အသေအချာ အရသာခံကြည့် ပါက ဖန်သော အရသာ ပါဝင်နေကြောင်းလည်း သိရှိရပေမည်။ ဆီးများ ၊ ဓာတ်ချုပ်၊ လေချုပ်စေ သည် ဟု ဒေသနာနယ ဆေးပညာရှင်များက ယူဆကြ၏။

စားသုံးပုံ

ဟင်းချိုချက်၍ ဖြစ်စေ၊ ကြက်သွန်ဖြင့် ပြုတ်၍ လက်သုပ် လုပ်စားခြင်း၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် သနပ် လုပ်စားခြင်း၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ချဉ်ရည် ချက်စားခြင်း ပြုပေးနိုင်သည် ။

အားနည်းနေသော လူမမာများ ၊ မီးနေသည် များ အတွက် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ပေါင်းကို ဖော်ပြ ပေးလိုပါ၏။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ပေါင်း

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နုနု အညွန့်များ ချည်း ခြွေထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊

ကြက်သွန်နီတို့ ကို ပါးပါး လှီးထားပေးပါ။ ပဲငါးပိနှင့် ပျစ်နေအောင် နယ်ပေး၍ ကြွေပန်းကန်လုံး တစ်ခုထဲ ထည့်ပေးပါ။ ယင်းကြွေပန်းကန်လုံး ချောင်ချောင်ထည့်၍ ရမည့် အိုးတစ်လုံးတွင် ယင်းပန်းကန်ကို ထည့်ပါ။ ဘေးမှ ပန်းကန်၏ တစ်ဝက်ထိ ရေနစ်အောင် လောင်းထည့်ပေးပါ။ ကြွေပန်းကန်လုံးပေါ်မှ အဖုံးတစ်ခု လုံအောင် အုပ်တင်ပေး၊ ယင်းအဖုံးပေါ်တွင် အလေးတစ်ခု မရွေ့နိုင်စေရန် ထိပေးထားပါ။ အိုးကို အပူပေးပါ။ နပ်လာလျှင် ချပေးပါ။ လူမမာများ ၊ မီးနေသည် များ စားသုံးရန် အထူး သင့်လျော်သော စားစရာကို ရရှိပေမည်။

ကညွတ်

ယခုခေတ်တွင် ကညွတ်ကို ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ် သက်သာစေသည် ဟု စားသုံးမှု များ လာ ချေပြီ။ ရှေးဆေးကျမ်းများ တွင် ကညွတ်သည် ချိုအေးသော အရသာ ရှိသည် ။ ရေစပ်တွင် ပေါက်သော ကညွတ်သည် အေး၍ သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်သည် ။ သည်းခြေကို နိုင်သည် ။ ဝမ်းချုပ်စေတတ်သည် ။ ကုန်းပေါ်တွင် ပေါက်သော ကညွတ်သည် သွေးလွန်၊ သွေးအန်နာကို ပျောက်စေတတ်သည် ဟု ဆိုထား ပါသည် ။ အပူကို ငြိမ်းစေပြီး အအေးဓာတ်စာ ဆီးများ ၍ လေသက်စေသည် ဟုလည်း ဆိုထားပါ၏။

စားသုံးပုံ

ကညွတ်ဖူးကို ရေနွေးဖြော၍ တို့ စားခြင်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားခြင်း ပြုပေးနိုင်၏။ ကညွတ်ရွက်ကို ပြုတ်တို့ ပေးနိုင်၏။

ကညွတ်ကို ဟိုတယ်စာလိုမျိုး ကြော်စားပေးနိုင်၏။

ကညွတ်ကို ကြိတ်ညှစ်၍ ရသော အရည်ကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့်

ကင်ဆာရောဂါများ အတွက် အကျိုးရှိစေ၏။

ကညွတ်ကို ပြုလုပ် စားသုံးနိုင်ပုံများကို ဆက်လက် ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

ကညွတ်ကြော်

ကညွတ် တစ်စည်း

ထောပတ် ၅ ကျပ်သား

ငှက်ပျောသီးမှ ညှိအငယ် တစ်စိတ်။

ကညွတ်ကို နူးအောင် ရေနင့်ပြုတ်ပေးပါ။ ငှက်ပျောသီးတစ်စိတ် (၁/၄) ကို ကြော်အောင် ခြေ၍ ပဲစိမ်းမှုန့်၊ ဂျုံနုမှုန့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် တို့ဖြင့် ပျစ်အောင် နယ်ပေးပါ။ ကညွတ်များကို ယင်း အရည်ပျစ်တွင် နှစ်၍ တစ်ချောင်းစီ အနီရောင် သန်းလာသည် ထိ ကြော်ပေးပါ။

ကညွတ်ယို

ကညွတ် ၁၀ ကျပ်သား

သကြား ၁၀ ကျပ်သား

ကညွတ်များကို ရေစင်အောင် ဆေးပေးပါ။ ခက်ရင်းဖြင့် အပေါက်များ ဖြစ်အောင် ဆွထိုးပေးပါ။ ထို့နောက် ရေစစ်ပေးပြီး ဆန်ခါပေါ်တွင် ဖြန့်ပေးထားပါ။ သကြားကို ရေထည့်၍ ကျိုပေးပါ။ သကြား ပျစ်လာလျှင် ကညွတ်များ ထည့်ပေးပါ။ ညောင်စေးကျလာလျှင် မီးဖိုမှ ချ၍ အအေးခံ ထားကာ စားသုံးနိုင်၏။

ကန်စွန်းရွက်

ကန်စွန်းရွက် မျိုးကွဲများ စွာ ရှိ၍ ကွဲပြားချက်များကိုပါ ဖော်ပြပေးလို

ကံပါသည်။ ။

ကန်စွန်းလေးရွက်

ရေကန်စွန်း ဟု လည်း ခေါ်သည်။ ။ အအေး အာပေါဓာတ်၊ အသက်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ ။

ကန်စွန်းကြီးရွက်

သွေးကင်း၊ လေကင်း၊ အပုပ်ကင်းတို့ ကို နိုင်သည်။ ။ ယင်းတို့ နှင့် ပတ်သက်၍ မန်ကျည်းမှ ညှို့ နှင့် ချက်စားပေးရသည်။ ။

အသုံးပြုပုံ

ကြော်ချက် ချက်ခြင်း၊ ဟင်းချိုချက်ခြင်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်ခြင်းဖြင့် ချက်စားနိုင်၏။

ကန်စွန်းရိုး

အပူနာများကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေတတ်သည်။ ။ သည်းခြေကို မပွားစေတတ်ပါ။ ။ ငန်း၊ မန်းဝင်သော အနာများကို ဘူးရွက်ဖြင့် ရော၍ ရေစိမ်ပေးပြီး အနာကို ဆွတ်လိမ်းပေးက ငန်း၊ မန်း ကျစေနိုင်၏။ ။ အအေး၊ အာပေါဓာတ်၊ အသက် ဖြစ်၏။

အသုံးပြုပုံ

ကန်စွန်းရိုးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ပါးပါးရှည်ရှည် ဖြတ်ကာ ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်စားပေးရမည်။

ကန်စွန်းရွက်

ကန်စွန်းရွက်သည် ချို၏။ အေး၏။ နို့ရည်ကို ပွားစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို ညှိညွတ်စေနိုင်၏။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ ရူးသွပ်ခြင်းနှင့်

သည်းခြေနာများကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေနိုင်သည် ။ အဆိပ်အ
တောက်များကို ပြေစေနိုင်၏။ အအေး၊ အာပေါ၊ အသက် ဖြစ်၏။

အသုံးပြုပုံ

ကန်စွန်းရွက်ကို ပြုတ်တို့ ခြင်း၊ ဟင်းချိုချက်ခြင်း၊ ကြော်ချက်
ချက်ခြင်း၊ သနပ်လုပ်ခြင်း စသည် ဖြင့် စီမံ စားသုံးနိုင်၏။

ကန်စွန်းရွက်ကြော်ချက်

ကန်စွန်းရွက် ၁၀ ကျပ်သား

ဆီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ ချင်း တို့ ကို ထည့်၍
လုံးပေးပါ။ ခဏအကြာတွင် ရေအနည်းငယ် လောင်းထည့်ပေးပါ။
ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲခံပြာရည်အကြည်နှင့် အနောက် အနည်းငယ် ခတ်။ ရေ
စပ်စပ်တွင် ချ၍ စားသုံးပေးနိုင်၏။

ကန်စွန်းရွက်နှင့် ဘူးသီးကြော်ချက်

ကန်စွန်းရွက်နုကို ရေစင်အောင် ဆေးပေးပါ။ ဘူးသီးနုကို တော
က်တောက်စဉ်းပေးပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ တို့ ကို ဆီသတ်၍ ခ
ရီးချဉ်သီး များများ ထည့်၍ ကြော်ပေးပါ။ ယင်းတို့ နပ်၍ ရေစပ်စပ် ထွ
က်လာပါက ဆားအနည်းငယ်နှင့် ပဲခံပြာရည်တို့ တော်သင့်ရုံ ထည့်ပေး
ပါ။

ကန်စွန်းရွက်ဌာပနာကြော်

ကန်စွန်းရွက်နှင့် အရိုးများကို ပါးပါးလှီးပေးထားပါ။ ထို့နောက် ကြ
က်သွန်ဖြူနှင့်အတူ ကြော် ပေးထားပါ။ အားလူးအနည်းငယ် ပြုတ်၍ အ
ခွံခွာပြီး စေးနေအောင် ထောင်းပေးပါ။ အာလူး အနည်း ငယ်ယူ ခွက်င
ယ်သဏ္ဌာန် လုပ်၍ ကြော်ထားသော အဆာ အနည်းငယ် ယူထည့်၍ ဌာ

ပနသွတ်၊ လုံအောင် ပြန်ပိတ်ပြီး အနည်းငယ် ပြားအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။
ထို့နောက် အလူးပြားလုံးများကို ဂျုံမှုန့်နုများ လူးပေးပြီး ဆီကို ကျက်
အောင် အပူပေးပြီးမှ ထည့်ကြော်ပေးပါ။ အဆာထည့်ရာတွင် ငရုတ်သီး
စိမ်း ပါးပါးလှီး ထည့်ပေးလိုက ထည့်ပေးနိုင်၏။

ယခု ဖော်ပြခဲ့သော ချက်စားနည်းများ သည် ကန်စွန်းရွက်၏ အနိ
သင်များ အတိုင်း အကျိုး ခံစားရစေပါမည်။

*