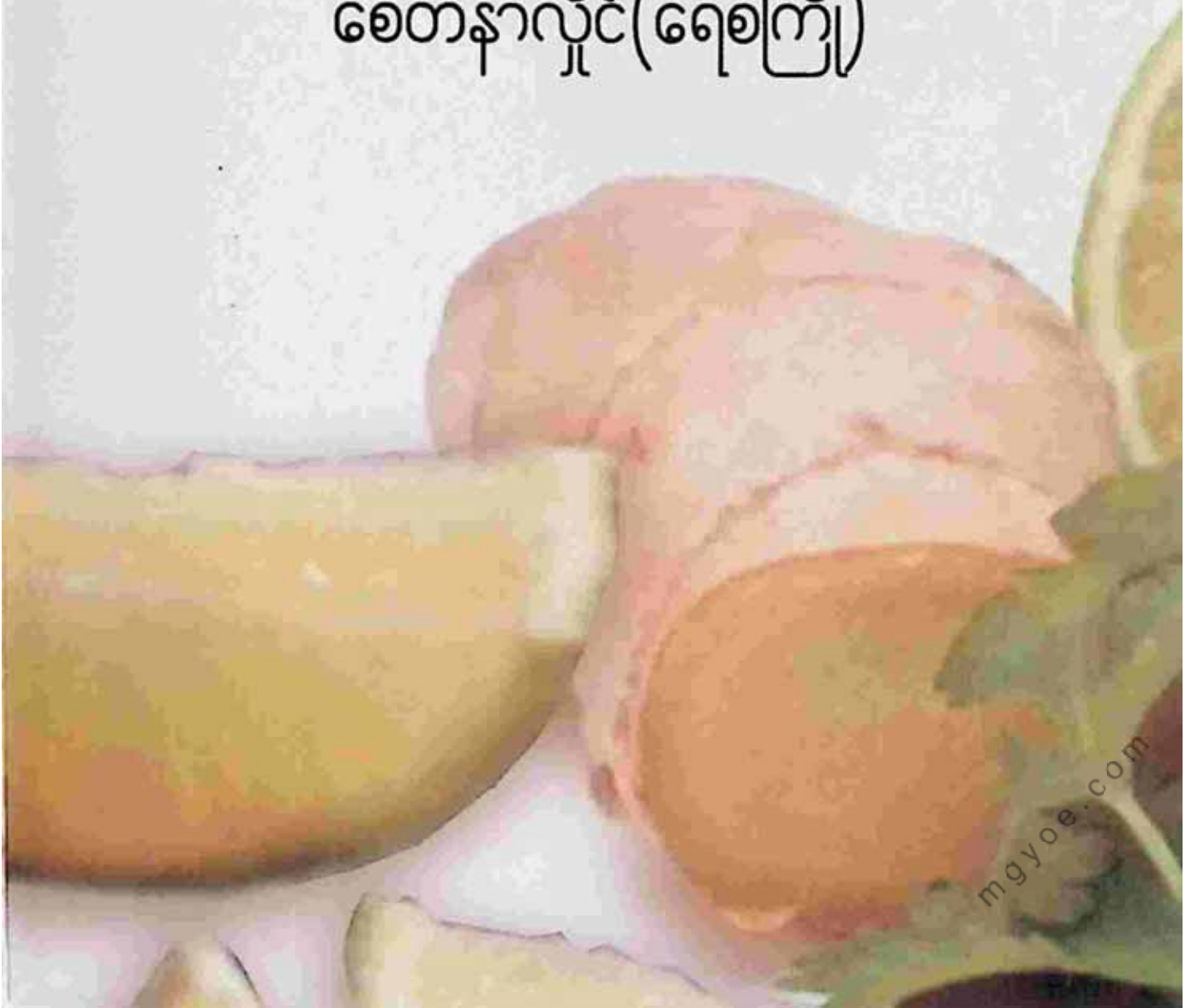


# ချင်း၊ ရှောက်၊ ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ဆေးပက်ဝင်အသုံး

စေတနာလှိုင်(ရေစကြို)



ချင်း၊ ဂျောက်၊  
ဆင်တုံးမနွယ်နှင့်  
ဆေးပက်ဝင်အသုံး

စောနာလှိုင်(ရေစကြို)



stn0005

1300.00 Ks



ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊  
 ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊  
 အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို  
 ၂၀၁၄၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀  
 ရောင်းစျေး ၁၃၀၀ ကျပ်

၀၀၈.၀၃

ချင်းရှောက်ဆင်တုံးပနွယ်နှင့်ဆေးဖက်ဝင်အသုံး  
 စေတနာလှိုင်(ရေစကြို) - ရန်ကင်း၊  
 စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၄၊  
 စာမျက်နှာ ၉၈ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဇင်တီ x ၂၀.၅ ဇင်တီ  
 (၁) ချင်းရှောက်ဆင်တုံးပနွယ်နှင့်ဆေးဖက်ဝင်အသုံး



ချင်း၊ရှောက်၊ဆင်တုံးမနွယ်နှင့်  
ဆေးဖက်ဝင်အသုံး  
စေတနာလှိုင်  
(ရေစကြို)



mgyc.com



mgyc.com

စဉ်	မာတိကာ အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	အမှာစာ	
	အခန်း (၁)	
၁။	ချင်း (ဂျင်း)	၁
၂။	ချင်း၏ ပုံသဏ္ဍာန်	၁
၃။	ချင်းသမိုင်း	၂
၄။	ရှည်ကြာခဲ့သော ချင်းအသုံး	၃
၅။	ချင်း စိုက်ပျိုးရာ ဒေသများ	၄
၆။	ချင်း အမျိုးအစားများ	၄
၇။	ချင်း စိုက်ပျိုးပုံ	၅
၈။	ပဉ္စကူ ငါးပါးတွင် ပါဝင်သောချင်း	၆
၉။	တြိကဋျက်တွင် ပါဝင်သောချင်း	၇
၁၀။	ချင်းစိမ်းနဲ့ မိဿလင်	၇
၁၁။	သင်္ဘောချင်း	၇
၁၂။	ချင်းနှင့်ရေတ် ကွဲပြားပုံ	၈
၁၃။	ချင်းစိမ်းနှင့်ချင်းခြောက်	၉
၁၄။	ချင်းစိမ်း၏ အာနိသင်	၁၀
၁၅။	ချင်းစိမ်းရည် လုပ်နည်း	၁၀
၁၆။	ချင်းမှုန့်၏ အာနိသင်	၁၀
၁၇။	ချင်းခြောက် ပြုလုပ်နည်း	၁၁
၁၈။	ချင်းစိမ်းနှင့်ချင်းခြောက်တို့၏ အခေါ်အဝေါ်များ	၁၃
၁၉။	အလွယ်တကူ ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်သော အရပ်သုံး ချင်းဆေးဝါးများ	၁၅
၂၀။	ရောဂါအလိုက် ချင်းအသုံး	၂၂
၂၁။	အမျိုးသမီးရောဂါနှင့်ချင်း	၂၃
၂၂။	မူးဝေခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်သော ချင်း	၂၄

၂၃။ သုဏ္ဏိဝဏ္ဏ ချင်းဆေးကျော်	၂၅
၂၄။ အဒ္ဒက ခဏ္ဍ ချင်းဆေးကျော်	၂၆
၂၅။ သောဘဂ္ဂ ချင်းဆေးကျော်	၂၇
၂၆။ ချင်းအသက်ရှည်ဆေး	၂၉
၂၇။ လေဖြတ်လူနာအတွက် ချင်းဆေးနည်းကောင်း တစ်လက်	၃၀
၂၈။ အရက်မူးရောဂါနှင့်ချင်း	၃၀
၂၉။ ချင်းနှင့်အထွေထွေရောဂါ အသုံး	၃၁
၃၀။ တောင်မြို့ ဂန္ဓာရုံကျောင်းက ချင်း အသုံး	၃၂
၃၁။ ချင်းနှင့်အထွေထွေအသုံး	၃၂
၃၂။ ချင်းနှင့်တွဲဖက်၍ မစားအပ်သော အရာများ	၃၂
၃၃။ ချင်းအသုံး သတိပြုရန်	၃၃
၃၄။ အံ့ဖွယ်ချင်း	၃၃
၃၅။ ဆေးကျမ်းများ၏ အဆို	၃၆
၃၆။ ကျွဲနွားရောဂါ ချင်းပါသော ဆေးနည်းကောင်းများ	၃၈
၃၇။ ဂျင်ဂျာဘီယာ လုပ်နည်း	၄၅
၃၈။ ဂျင်ဂျာရည် ပြုလုပ်နည်း	၄၆
၃၉။ ချင်းအရက် ပြုလုပ်နည်း	၄၇
၄၀။ ချင်းယို ပြုလုပ်နည်း	၄၇
၄၁။ ဂျင်ဂျာဝိုင် ပြုလုပ်နည်း	၄၈
၄၂။ ချင်းယိုခြောက် ပြုလုပ်နည်း	၄၈

အခန်း (၂)

၁။ ရှောက်	၅၁
၂။ အပင်ပုံသဏ္ဍာန်	၅၁
၃။ ရှောက်ပင်၏ မြစ်ဖျားခံရာ	၅၂
၄။ ရှောက်သီးအသုံး	၅၂
၅။ လူသား အကျိုးပြုရှောက်	၅၃
၆။ ဝိတာမင်စီ ကြွယ်ဝသည့် ရှောက်	၅၃

၇။ ရှောက်သီး၌ ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ	၅၄
၈။ ရှောက်တစ်ပင်၏ အာနိသင်	၅၄
၉။ ရှောက်သီး အမျိုးမျိုးတို့၏ အာနိသင်	၅၆
၁၀။ ဆေးကျမ်းများ၏ အဆို	၅၉
၁၁။ ရှောက်တစ်ပင်လုံးနှင့်မြန်မာ့ဆေးဝါးအသုံး	၆၀
၁၂။ လေဖြတ်ခြင်းအတွက် ကာကွယ်ရန် ဆေးကောင်းတစ်လက်	၆၅
၁၃။ ဖုံးကြီး ကြောင်လျှောက် လေငန်းပျောက်	၆၆
၁၄။ ရှောက် စိုက်ပျိုးနည်း	၆၇

အခန်း (၃)

၁။ ဆင်တုံးမနွယ်	၆၈
၂။ အပင်ပုံသဏ္ဍာန်	၆၈
၃။ ပင်စည်မျိုးစေ့တွင် ပါဝင်သော ဆင်တုံးမနွယ်	၆၉
၄။ ဆင်တုံးမနွယ်၌ ဓာတ်သဘောအရ ပါဝင်မှုများ	၇၀
၅။ ဆင်တုံးမနွယ်နှင့်ဆေးအသုံး	၇၀
၆။ အသက်ကြီးတိုင်း ဆင်မစီးသင့်ပါ	၇၀
၇။ ဆင်စီးသင့်သူနှင့်ဆင်မစီးသင့်သူ	၇၂
၈။ အန္တရာယ်ကင်းသော ဆင်စီးနည်း	၇၃
၉။ ဆေးကျမ်းများ၏ အဆို	၇၄
၁၀။ ဆင်တုံးမနွယ် ဆေးဝါးအသုံး	၇၆
၁၁။ ဆင်တုံးမနွယ် သွေးလေ ညီညွတ်ဆေး	၈၁
၁၂။ ဆင်တုံးမနွယ် ကျန်းမာဖြိုးဆေး	၈၁
၁၃။ ဆင်တုံးမနွယ် ကျားမ အားဆေး	၈၂
၁၄။ ဆင်တုံးမနွယ် အစာကြေ လေနိုင်လျက်ဆား	၈၃
၁၅။ ဆင်တုံးမနွယ် လေနာရောဂါ ပျောက်ဆေး	၈၃
၁၆။ ဆင်တုံးမနွယ် အသက်ရှည်ဆေး	၈၄
၁၇။ ဆင်တုံးမနွယ် လေရောဂါ အထူးဆေး	၈၅
၁၈။ ပေစာထဲက လေနာ ပျောက်ဆေး	၈၅

၁၉။ စတုရင်္ဂ ဝလဆေး	၈၆
၂၀။ သွဏ္ဍိဝေ မြင်းသရိုက်ဆေး	၈၈
၂၁။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် ချင်း၊ ဆင်တုံးမနွယ်	၈၈
၂၂။ ဆင်စီး၍ မြင်းရုံပါ	၉၀
၂၃။ စာရေးဆရာကြီး ဦးသော်ဇင်နှင့်ဆင်တုံးမနွယ် လေဆေး	၉၁
၂၄။ ဉာဏဝဗုဒ္ဓ ဆေးနည်း နုံးချင်း	၉၃
၂၅။ ဆင်တုံးမနွယ် တစ်ပင်လုံး ဆေးအသုံး ကဗျာ	၉၄
၂၆။ မအို၊ မနာ၊ မသေဆေး (တေးထပ်)	၉၅

### အမှာစာ

ယနေ့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ မည်မျှ တိုးတက်၍ အံ့မခန်း ရှိနေစေကာမူ လူတို့သည် မိမိတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် မိမိတို့ ဝန်းကျင် က သစ်ပင်များကိုလည်း ဆေးဝါးအဖြစ် ယုံယုံကြည်ကြည် အားထားသုံး စွဲနေကြဆဲသာ ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်တော့ သစ်ပင်များသည် ကမ္ဘာတည်စကပင် သဘာဝ အလျောက် ရှင်သန်ပေါက်ရောက်ခဲ့ပြီး သတ္တဝါတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သဘာဝဆေးပင်များအဖြစ် ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့က မသိနား မလည်ကြ၍သာ မည်သည့်အပင်က မည်သို့ အကျိုးပြုကြောင်းနှင့် မည်သို့ တန်ဖိုး ရှိကြောင်း မပြောနိုင် ကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သစ်ပင် တစ်ပင်၏ အစိတ်အပိုင်းကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုသူသည် ထိုသစ်ပင်၏ အကျိုး အာနိသင် အလုံးစုံကို ဂဿနဏ လေ့လာသိရှိထားမှသာလျှင် ပို၍ အကျိုး သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

ယနေ့ တိုင်းရင်းဆေး ဈေးကွက်၌ ချင်း၊ ရှောက်၊ ဆင်တုံး မနွယ် ပါဝင်သော ဆေးများသည် အသုံးတွင်ကျယ်သော ဆေးများ ဖြစ် ပါသည်။ သို့သော် ယင်းတို့၏ အကျိုးအာနိသင်ကိုကား သိသူ နည်းလှပါ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယင်းတို့၏ အကျိုးအာနိသင်နှင့် ဂုဏ်သတ္တိများကို ဆေး ဝါးသုံးစွဲသူတိုင်း သိရှိစေရန်အတွက် ဤစာအုပ်ကို မကျယ်မကျဉ်း စီစဉ် ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်၍ အကျိုးအမြတ် တစ်စုံ တစ်ရာ ရရှိမည်ဆိုပါက ရေးသားပြုစုရကျိုး နပ်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။



စေတနာ့ပိုင်၊ ရေစာကျုပ်



ဤစာပူကို ရေးသားခြင်း မပြုမီ . . .

လောက၌ အမြတ်ဆုံးသော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ  
ရတနာ သုံးပါး၊ ကျေးဇူး အကြီးမားဆုံးသော အမိအဖနှင့်  
သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အားလုံးတို့အား ရိုသေစွာ  
ဦးညွတ်၍ လက်ဆယ်ဖြာ ထိပ်မှာမိုးလျက် ရှိခိုး ပူဇော် ပူးမြော်  
ဖန်လျှော့ အကျွန်ုပ်ကန်တော့ပါ၏။ ။

စေတနာလွန် ၊ ရေစင်္ကြံ ၊



### ချင်း (ဂျင်း)

ကျွန်ုပ်တို့ ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ဟင်းမွှေးမဆလာ၊ သို့မဟုတ် ငရုတ်သီး အစားထိုးအဖြစ် အသုံးပြုရသော အရာမှာ “ချင်း” ဖြစ်သည်။

ချင်းကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာအားဖြင့် Ginger ဟုလည်းကောင်း၊ ရုက္ခဗေဒ အမည်အားဖြင့် Zingiber Officinal ဟုလည်းကောင်း၊ သင်္သကရိုက် ဘာသာအားဖြင့် Ardrakam ဟုလည်းကောင်း၊ ဟင်ဒီနှင့်အိန္ဒိယလူမျိုးစုတို့၏ ဘာသာစကားအားဖြင့် ADRAK သို့မဟုတ် AADRAK ဟုလည်းကောင်း ခေါ်သည်။ Zingiberacere မျိုးရင်း ဖြစ်၏။

### ချင်း၏ ပုံသဏ္ဍာန်

ချင်းသည် တစ်နှစ်ခံ အပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၍ အမြင့် သုံးပေမှ လေးပေခန့် ရှိသည်။ အရွက်မှာ စိမ်း၍ ရှည်သွယ်သွယ်ရှိသည်။ မိဿလင်ရွက်နှင့် ဆင်၏။ သို့သော် ယင်းနှစ်ပင်ကို ယှဉ်ကြည့်လျှင် ချင်းပင်က နိမ့်၍ အရွယ်အစားလည်း ငယ်သည်။ ချင်းရွက်သည် ချင်းတက်ကဲ့သို့ ပူစပ်၏။ ချင်းတက်၌ အဆစ်များရှိ၍ ထိုအဆစ်နေရာ၌ အတက်ကလေးများ ပါသည်။

ချင်းသည် ရေစီးရေလာ ကောင်း၍ သဲဆန်သောမြေကို နှစ်သက်၏။ စိုထိုင်းဆ များသော ရာသီဥတုကို ကြိုက်၏။ အဇန်ဇာတ် (Alicaline) အနည်းငယ် ပါသော မြေ၌ စိုက်ပျိုး၍ သဘာဝ မြေဩဇာ ထည့်လျှင် ပိုမို ဖြစ်ထွန်းသည်။

### ချင်းသမိုင်း

ချင်းကို ပါပါဠိဘာသာအားဖြင့် အဒ္ဒယ၊ သိင်္ဂီဝေရ၊ မဟောသမ ဟူ၍ အမျိုးမျိုး ခေါ်ကြသည်။ ယင်းတို့တွင် မဟောသမ ဆိုသည်မှာ ချင်းခြောက်ကို ဟောခြင်းဖြစ်ရာ ယင်း ယင်းမဟောသမ ပါဠိကို ထောက်၍ မဟောသမ ဇာတ်တော်လာ ဘုရားလောင်း မဟောသမ သုခမိန် ဖွားစဉ်က လက်၌ကိုင်လျက် ပါလာသော နတ်ဆေးလုံး ချင်းခြောက် ဖြစ်ရမည်ဟု ပညာရှင်အချို့က ယူဆကြသည်။

ချင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘုရား မပွင့်မီက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် အလွန်ရှေးကျသော စရက သုဿုတ စသော ကျမ်းကြီးများ၌လည်း ချင်းအကြောင်း ပါရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ချင်းသည် ဘုရား မပွင့်မီ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်ကပင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်ဟု ယူဆရပေသည်။ သုတေသီတို့၏ လေ့လာချက်အရ ချင်းပင်သည် အရှေ့တောင် အာရှဒေသများ၌ စတင် တွေ့ရှိခဲ့သည် ဆို၏။ ရှေးဟောင်း ကမ္ဘာ့သမိုင်း၌လည်း ရောမခေတ် မတိုင်မီကပင် အာရပ် ကုန်သည်တို့သည် ချင်းကို အရှေ့ဘက် တိုင်းပြည်များမှ အာရှမိုင်းနားသို့ ယူဆောင်ခဲ့ကြကြောင်း နှင့် ထိုမှတစ်ဆင့် အနောက် ဥရောပသို့ တင်ပို့ရောင်းချခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြပါရှိသည်။

အချို့ကမူ ခရီးသည်ကြီး မာကိုပိုလို (၁၂၈၀-၉၀)သည် ချင်းပင်ကို အိန္ဒိယနှင့် တရုတ်ပြည်တို့တွင် စတင်တွေ့ရှိပြီး၊ ၁၂၉၂ ခုနှစ်၌ ဂျန်မွန်တီကာဗီနို (John of Montelovino) သည် အိန္ဒိယသို့ ရောက်သဖြင့် ချင်းမျိုးယူလာကာ အခြားတိုင်းပြည်များသို့ ပေးပို့ရာမှ ပျံ့နှံ့သွားသည် ဆို၏။ ထို့ပြင် မာရီနိုဆန်ဒို (Marino Sanudo) ၁၃၀၆ ခုနှစ်က ရေးသော

မှတ်တမ်း၌မူ ဗင်းနစ်မြို့သားတို့သည် အိန္ဒိယပြည်မှ ချင်းကို အိဂျစ်ဘက် မှလည်းကောင်း၊ ပင်လယ်နက်ကမ်းမှ လည်းကောင်း၊ ယူဆောင်လာ ကြောင်း ဖော်ပြထား၏။

ရုက္ခဗေဒ ပါရဂူတို့၏ အဆိုအရမူ ချင်းသည် အလေ့အကျ ပေါက် ပင်မျိုး မဟုတ်ဘဲ အရှေ့တောင်အာရှဒေသများ၌သာ စတင်တွေ့ရှိခဲ့ သည်ဟု ဆိုသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အိန္ဒိယပြည်နှင့် တရုတ်နိုင်ငံ တို့၌ အလွန်ရှေးကျသော အချိန်ကပင် ချင်းခြောက်နှင့် ချင်းစိမ်းတို့ အရောင်းအဝယ် လုပ်ခဲ့ကြောင်းကို သက္ကတ ဘာသာ စာပေကျမ်းဂန် များ၌ တွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

### ရှည်ကြာခဲ့သော ချင်းအသုံး

တရုတ်နိုင်ငံ ဟန်မင်းဆက် (အေဒီ ၂၅-၂၂၀)တွင် ရေးသား ပြုစုသော ဆေးကျမ်းများ၌ ချင်းကို ထိုအချိန်ကပင် ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးခဲ့ ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ အဋ္ဌမမြောက် ဘုရင် ဟင်နရီ လက်ထက်တွင်လည်း ချင်းကို ပုလိပ် ရောဂါကုဆေး ဖော်စပ်ရာ၌ သုံးခဲ့ သည်။

ခရစ်နှစ် ၁၄၄၂ ခုနှစ်က အိန္ဒိယပြည်ကို အုပ်ချုပ်ခဲ့သည့် အက္က ဘတ် ဘုရင်သည်ကား ချင်းကို အလွန်နှစ်သက်သဖြင့် မိမိစားသုံးသော ဟင်းလျာတိုင်း ချင်း အမြဲတမ်း သုံးစေခဲ့သည်။ သူသည် ထမင်းချည်း သက်သက် စားသုံးရာမှာပင် ချင်း ထမင်းကိုသာ စားလေ့ရှိသည်။

ချင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဦးတိုး၏ ရာမရကန်၌ “မကန့်ကွက် တိမ် လိပ်နှင့် နေရိပ်သည့် တိမ်ကွက်က၊ ချင်းစိမ်းထက် တိမ်ပြာညို၊ လိမ့်ကာ လိမ့်ကာနှင့် ရှစ်မျက်နှာလမ်းဆုံမို့” ဟူ၍ ချင်း၏ သွင်ပြင် လက္ခဏာများ ရေးဖွဲ့ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

ထို့ပြင် ကျေးလက် တေးကဗျာများ၌လည်း “အိမ်တောင်ကမူ မိဿလင်နှင့် ချင်းပင်နှင့်။ မိဿလင်နှင့် ချင်းကို လိုလျှင်၊ ဝါဆိုငယ်မှ ဝါဦး မြေနှူးနှူးမှာ၊ တူးလှည့်ပါရှင်” ဟူသော ဖွဲ့ဆိုမှုများကိုလည်း တွေ့ရ၏။

ထို့ကြောင့် မြန်မာတို့၏ ချင်း အသုံးမှာလည်း ရှည်ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်ကြောင်း မှန်းဆနိုင်သည်။

### ချင်း စိုက်ပျိုးရာ ဒေသများ

ချင်းကို အာရှတိုက် နိုင်ငံ အတော်များများ၌ စိုက်ပျိုးကြသည်။ ဂရိနှင့် ရောမ လူမျိုးတို့သည် ချင်းကို အာရှတိုက် ကုန်သည်ကြီးများထံမှ တစ်ဆင့် ဈေးကြီးပေး၍ ဝယ်ယူ သုံးစွဲကြသည်။

နောက်ပိုင်း၌ ချင်းသည် အိန္ဒိယကျွန်းစု၊ တောင်အမေရိကတိုက်၊ အာဖရိကတိုက် အနောက်ပိုင်း၊ ဩစတြေးလျတိုက်များသို့ ရောက်သွားသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် တရုတ်၊ အနောက်အိန္ဒိယကျွန်းစု၊ အာဖရိက အနောက်ပိုင်းနှင့် အလယ်ပိုင်းတို့အထိ ပျံ့နှံ့သွားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ချင်းကို ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်း၊ မြောက်ပိုင်း၊ အရှေ့ပိုင်း၊ ချင်းပြည်နယ်တို့၌ အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြသည်။ ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်ရှိသော ဩဂဲနစ် (Organic) ချင်းများကို ဂျာမနီနိုင်ငံသို့ပင် တင်ပို့ရန် စီစဉ်နေသည်။

### ချင်း အမျိုးအစားများ

- ၁။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ချင်း ရှစ်မျိုး တွေ့ရသည်။ ယင်းတို့မှာ -  
ရိုးရိုးချင်း (လူအများ သုံးစွဲနေသောချင်း) အချို့က မြန်မာချင်းရိုင်းဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။
- ၂။ ချင်းမင်း (ရိုးရိုးချင်းမှ ထွန်းသောချင်း)
- ၃။ ချင်းပျံ (အပင်၌ တွယ်ပေါက်သောချင်း)
- ၄။ ချင်းခါး (အခါးမျိုး) မြန်မာ အဘိဓာန်၌ ကြက်ဟင်းခါးဟု ဖွင့်ဆိုသည်။
- ၅။ ချင်းဆူးပေါက် (ဥ၌ ဆူးပါသော ချင်း)
- ၆။ ချင်းမြစ်ပျံ (ဥမှ အမြစ်များ မြေပေါ်သို့ တက်နေသော ချင်း)

၇။ ချင်းခြောက် (ဆေးဝါး ဖော်စပ်ရာ၌ သုံးသည့် ကမ္ဘာသုံး ချင်း) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အချို့ ဆေးကျမ်းများ၌ ချင်းစိမ်း၊ ဆင်ချင်း၊ ချင်းတောင်မွေး စုတ်၊ ချင်းယား၊ ချင်းယားဖြူ၊ သင်္ဘောချင်း ဟူ၍လည်း အမျိုးမျိုး ပြဆိုထား၏။ အချို့မှာ မျိုးတူ အမည်ကွဲများ ဖြစ်နိုင်သည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးများ၌ “ချင်းဖိ” “ချင်းဖြိုး” ဟူ၍လည်း တွေ့ရ၏။ သီးသန့်ချင်း တစ်မျိုး မဟုတ်ပေ။ ၎င်းနှစ်မျိုး အခေါ်အဝေါ်ကွဲသော်လည်း အတူတူ ဖြစ်၏။

၁ ရကောမုဒိ ဆေးကျမ်း၌ “ချင်းဖြိုး” ဟူသည် အဆိပ်၊ မြေဆိပ်၊ သစ်ပင်ကိုမှဖြစ်သော အဆိပ်တစ်ပါးပါးကို ဆိုလိုကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

အချို့ “တရိကဋ္ဌုကံ၊ ငရုတ်ချင်းဖြိုး၊ ပိတ်ချင်းသီးကာ စသည် အစုတ်၊ နာဂုတ်တူး၊ ဆေးထိုထိုကာ၊ အချိုအခါ၊ ဖော်၍စားကာ၊ လေးပါးဓာတ်ဝေ၊ သည်းခြေလှုပ်၊ ပျောက်နှိပ်မဆန်၊ ငြိမ်းမြဲမှန်တည်း” ဟူသော ပါရမီခန်း (၁၂၈)ကို တောက်၍ လည်းကောင်း၊

“ချင်းဖိ၊ ငရုတ်၊ တရိကဋ္ဌုကံ၊ အက်ထုတ် ကရဝေ” ဟူသော မဃဒေဝ (၅၀၅)ကို ထောက်၍လည်းကောင်း၊ “ချင်းဖိ”၊ “ချင်းဖြိုး” ဟူသည် ချင်း သို့မဟုတ် ချင်းတက်ကိုသာ ယူလိုကြသည်။ မူရင်း ဝိပဿသဒ္ဒါအရ အနက်အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုး ကောက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

### ချင်း စိုက်ပျိုးပုံ

ချင်းသည် မြေပွ၊ သဲမြေ၊ အောက်သို့ အမြစ် နက်ရှိုင်းစွာ ဆင်းသွားစေနိုင်သော မြေမျိုးကို ကြိုက်နှစ်သက်၏။ ရေနှင့်နီးသော မြေကို နှစ်သက်သော်လည်း ရေဝပ်ခြင်းကို မလိုလားပေ။

ချင်း စိုက်မည့်မြေကို တန်ခူးလ၌ ထယ်ရေးဝင်၍ မြေစာခဲများ ကြေမွအောင် ခြေဖို့ လို၏။ ထို့နောက် မြေဩဇာထည့်၍ တစ်လခန့်ကြာသောအခါ ထယ်ရေး ထပ်ဝင်ဖို့ လို၏။ မြေဆွေးကို စိုက်ပြီး တစ်ကြိမ်၊

အပင် ဖြစ်ထွန်းလာချိန်၌ တစ်ကြိမ် ထည့်ပေးရသည်။ ချင်းကို မိုးဦးကျ ချိန်တွင် စိုက်ရန် သင့်၏။

စိုက်ရာ၌ အတက်များကို အဖျားအဖူး တစ်ဖူးစီပါအောင် ဖဲ့၍ ၁၈ လက်မမှ ၃၆ လက်မအကွာ အတန်းများ၌ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ကိုးလက်မ အကွာအဝေး ထား၍ နှစ်လက်မခန့် မြှုပ်အောင် စိုက်ရ၏။

တပို့တွဲ တပေါင်းလများ၌ အပင်မှ ၂(အတက်)များ ထွက်လာ ပြီး အပင် ရွက်ချလျှင် တူးဖော်နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ တစ်ဧကလျှင် ချင်းတက် ပိဿာ ၅၀ခန့် စိုက်နိုင်၍ ချင်းတက် ပိဿာ ၁၀၀ စိုက်လျှင် ချင်းပိဿာ ချိန် ၄၀၀ နှင့် ၅၀ ကြား၌ ရရှိနိုင်သည်။

### ပဉ္စကူ ငါးပါးတွင် ပါဝင်သောချင်း

အချို့ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကို ဖော်စပ်ရာ၌ ပဉ္စကူ ငါးပါးဟု ခေါ်ဝေါ်ပါရှိသည်။

ပဉ္စကူ ငါးပါး ဟူသည်မှာ -

၁။ ပိတ်ချင်းသီး

၂။ ပိတ်ချင်းမြစ်

၃။ ချင်း

၄။ စရို

၅။ ကန်ချုပ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ပဉ္စကူလ (ပါဠိ) = ငါးပါး အစုဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ရသည်။

ထို့ကြောင့် စွယ်စုံ (၁၄၅) ၌ -

“ပိတ်ချင်းသီး၊ မြစ်၊ ချင်းစစ်၊ စရို၊ ကန်ချုပ်ကို ခေါ်ဆို ပဉ္စကာ”

ဟု စပ်ဆိုသည်။

### တြိကဋျက်တွင် ပါဝင်သော ချင်း

မြန်မာဆေးကျမ်းများ၌ ချင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့သည် သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ လေ ဟူသည့် တြိဒေါသ ကြေခြင်းကို ပြုတတ်သဖြင့် ၎င်းသုံးပါးကို တရိကဋျက်=တြိကဋျက် ဟု ခေါ်သည်။

တြိ = သုံးပါး၊ ကဋျက် = အစပ်၊ အစပ် သုံးပါးဟု ဆိုလိုသည်။

ချင်းကို လေငန်းဆေး၊ သလိပ် ကြေဆေး၊ မျက်စဉ်းဆေး၊ ဖောရောင်နာကုဆေး စသည်တို့ ဖော်ရာ၌လည်း သုံးကြသည်။

### ချင်းစိမ်းနှင့် မိဿလင်

“ချင်းစိမ်းနှင့် မိဿလင် သူကြင်မှ ကိုယ်ကြင်” ဟူသော မြန်မာဆိုရိုး စကား ရှိ၏။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သဘောထား မတိုက်ဆိုင်၍ မာန်မာန တရား ထောင်လွှားကြသည့် အခါမျိုး၌ သုံးနှုန်း ပြောဆိုကြသည်။

ချင်းကလည်း အပူ၊ မိဿလင်ကလည်း အပူ၊ အာနိသင်တူ၍ ဂုဏ်ရည်မကွာကြသော ချင်းစိမ်းနှင့် မိဿလင်ကဲ့သို့ မိမိနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ တူချင်း ဖြစ်လျှင် အောက်ကျိုစရာ မလိုဟူသော အဖြစ်မျိုး၌ သုံးနှုန်း ပြောဆိုကြသည်။

### သဘောချင်း

သဘောချင်း ဆိုသည်မှာ သဘောဖြင့် တင်ပို့ ရောင်းချသော ကြောင့် သဘောချင်းဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သဘောချင်း၌လည်း ချင်းထွက်သော တိုင်းပြည်ကို အစွဲပြု၍-

- ၁။ ဂျမေကာချင်း
- ၂။ ကိုကိုနာချင်း
- ၃။ ဗင်္ဂေါ ချင်း

၄။ တေလီကျေရီချင်း (Tellechery)

၅။ ဂျပန်ချင်း

၆။ အာဖရိက ချင်း ဟူ၍ အမျိုးမျိုး ရှိသည်။

သင်္ဘောချင်းသည် ပင်နု ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၍ အမြင့်သုံးပေမှ လေးပေခန့် အထိ ရှိသည်။ အတက်သည်ပင် အမြစ်၏တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်၏။ အရွက်မှာ အခြား ချင်းများနှင့် ဆင်သော်လည်း အပွင့်မှာ သပြေရောင်ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ပွင့်၏။

သင်္ဘောချင်းကို တရုတ်၊ ဂျပန်၊ အိန္ဒိယ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ဘရာဇီးလ်၊ နယူးဂီနီကျွန်း၊ သြစတြေးလျ၊ ဘယ်လ်ဂျီယံ၊ ဒိန်းမတ်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ ဂရိ၊ ဗြိတိန်၊ ဟော်လန်၊ ဟန်ဂေရီ၊ နော်ဝေ၊ ရုရှား၊ ဆွီဒင်၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတို့၌ အများဆုံး စိုက်ပျိုးကြသည်။

### ချင်းနှင့် ငရုတ် ကွဲပြားပုံ

ချင်းနှင့်ငရုတ်သည် အပူအစပ်ခြင်း တူသယောင် ရှိသော်လည်း ကွဲပြား၏။ သက္ကတ အဆေးကျမ်းများ၌ ဖော်ပြချက်အရ ချင်းသည် နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ စပ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ပြေပြစ်၏။ ပူသော သတ္တိ ရှိ၏။ ကြေကျက်သော အခါ သုက်သွေးကို ပွားစေ၏။ အသံကို အကျိုးပြု၏။ အစာမကြေ၊ လေပြည့်ရောဂါ၊ အန်ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ထိုးအောင့်သော အနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက် ရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက် တင်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရှိ လေ စသည်တို့ကို ကင်းပျောက်စေတတ်၏။

ထို့အတူ ငရုတ်သီးသည်လည်း စပ်၏။ ပူသော သတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါ၊ သွေးအန် သွေးကျ ရောဂါတို့နှင့် အခါခပ်သိမ်း မသင့်ဟု ပြဆိုထား၏။

ချင်းနှင့်ငရုတ်တို့၏ ဂုဏ်သတ္တိကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် ချင်းက

ငရုတ်ထက် ပို၍ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူ ပေးစွမ်းနိုင်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ငရုတ်သီးသည် စားနေစဉ်၌လည်း ပူ၍ ကြေကျက်ပြီးနောက် ကျင်ကြီး စွန့်သည့်အခါ၌လည်း အပူဒဏ် ခံစားရ၏။ ချင်းမှာမူ ထိုသို့ မဟုတ်။ စားနေစဉ် ပူသော်လည်း ကြေကျက်သောအခါ အချိုဓာတ် ပြောင်းသွားသဖြင့် ကျင်ကြီး စွန့်ရာ၌လည်း မပူပေ။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သုံးပုံ နှစ်ပုံတို့သည် ချင်းကို အသုံးပြုကြခြင်း ဖြစ်၏။ အမှန်တော့ ချင်းသည် အာဟာရ အတွက်သာမက ဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်း တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သောကြောင့် အသုံးတွင်ကျယ်နေခြင်း ဖြစ်၏။

### ချင်းစိမ်းနှင့်ချင်းခြောက်

ချင်း အမျိုးအစားများစွာ ရှိသော်လည်း အဓိကမှာ ချင်းစိမ်းနှင့် ချင်းခြောက်ဟူ၍ နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်။

မြန်မာတို့သည် ကြက်သား၊ ဆိတ်သား စသည့်ဟင်းလျာများ ချက်ရာ၌ အညှို့နဲ့ ပျောက်စေရန်အတွက် ချင်းစိမ်း ထုထောင်း၍ ထည့်ကြ၏။ ထို့ပြင် ပဲ စသည့် ချိုဆိမ့် အစားအသောက်များကို ချက်ရာတွင်လည်း ပဲ၌ပါရှိသော ကစီဓာတ် အဆိပ်အတောက်များ ပယ်ဖျက်ရန်အတွက် ချင်းကိုပင် သုံးလေ့ရှိကြ၏။ ပဲထဲသို့ ချင်းထည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အစာကြေ၍ ဝမ်းမီးကိုလည်း ကောင်းစေသည်။ ဆီးချို၊ သွေးချို ရှိသူများ ချင်းသုပ်နှင့် သင့်၏။ သို့သော် မြေပဲဆံ၊ အုန်းသီးဆံ စသည်တို့ မထည့်ဘဲ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နှမ်းဆီနိုင်နိုင် ထည့်၍သာ သုပ်စားသင့်၏။

ချင်းခြောက်မှာ ချင်းစိမ်းကို ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်၏။ အတွင်းသား ဝါ၏။ လက်လေးလက်ဆ ရှိ၏။ အခွံနှင့်အမျှင် မရှိ။ ချိုးကြည့်လျှင် တိခနဲ ပြတ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခင်က ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသော ချင်းခြောက် မဖန်တီးတတ်သဖြင့် အိန္ဒိယသို့ မှာယူရာမှ ယင်းကို သင်္ဘောဖြင့် တင်ပို့ရသောကြောင့် သင်္ဘောချင်းဟုလည်း ခေါ်တွင်၏။

### ချင်းစိမ်း၏ အာနိသင်

အသက်ကြီးသူ အချို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်နှာပြင်တို့၌ သံချေးရောင်ကဲ့သို့ နီညိုရောင် အကွက်များ၊ အစက် အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ လွတ်လပ်ရယ်ဒီကယ်များ၏ အရေပြားအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသက် အိုမင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသော ဆက်နွယ်မှုလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။

ချင်းစိမ်း၌ မြောက်မြားစွာသော အက်တစ် (ACTIV) ဖြစ်သော အပိုင်းများ ပါဝင်သဖြင့် ချင်းစိမ်း ပျားရည်ကို တစ်နှစ်ကျော်ခန့် နေ့စဉ် သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် ယင်းအစက်အပြောက် အကွက်များ တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်သည်။

### ချင်းစိမ်းရည် လုပ်နည်း

ချင်းစိမ်းရည် လုပ်နည်းမှာ ပါးပါးလွှာလွှာ လှီးထားသည့် ချင်းသင့်ရုံကို ရေတစ်ခွက်၌ ထည့်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူသော ရေဇွေး (၂၀၀ မှ ၃၀၀ မီလီတာခန့်) လောင်းထည့် မွေ့၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် စိမ်ပါ။ ထို့နောက် ပျားရည် အနေတော် ထည့်၍ မွေ့ပြီး ရေသောက်သလို သောက်သုံးနိုင်သည်။

### ချင်းမှုန့်၏ အာနိသင်

သုတေသန ပညာရှင်များ၏ နောက်ဆုံးလေ့လာမှုအရ ချင်းမှုန့်သည် ကား၊ ရထား၊ လေယာဉ် စသည်တို့ စီးသူအချို့ မူးဝေ အော့အန်သည့်အခါ စားရသော ဒိုင်မင်ဟိုင်ဒရင်နိတ် (DIMENHY DRINATE) ထက် ပို၍ အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဒိုင်မင်ဟိုင်ဒရင်နိတ်သည်

လူတို့၏ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့ (CENTRALWEROVSSYSTEM) ပေါ်၌ အလုပ်လုပ်ပြီး အော့အန်ခြင်း (VOMITING) ကို ကာကွယ်သလို ချင်းမှုန့်သည်လည်း အစာအိမ်လှုပ်ရှားမှုကို အားပေး၍ အစာအိမ်တွင်းရှိ အော့အန်စေတတ်သော အဆိပ် (POSITION) များနှင့် အက်ဆစ် ACID ဓာတ်များကို ပျက်ပြားအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။

### ချင်းခြောက် ပြုလုပ်နည်း

လိုအပ်သော ပစ္စည်း ။ ၁။ ချင်းတက် ကောင်းကောင်းနုနု (ရင့်ရင့် သုံးလျှင် အမျှင်များပြီး ပြင်းတွဲတွဲ နေသည်။)

၂။ စဉ့်အိုး တစ်လုံး

၃။ မဖောက်ထုံး

၄။ ဓားပါးပါး တစ်ချောင်း

ပြုလုပ်ပုံ ။ ။ ဦးစွာ ချင်းတက် ကြားထဲရှိ အခွံမှအပ ကျန်အပေါ် အခွံများကို ဓားနှင့်ပြောင်အောင် ခြစ်ပစ်ပါ။

တစ်ဖက် တစ်ချက်ရှိ အခွံများ ပြောင်သွားလျှင် ယင်းချင်းများကို စဉ့်အိုးထဲသို့ ထည့်ပြီး မဖောက်ထုံးဖြင့် သုံးရက် စိမ်ပါ။ ထို့နောက် သုံးရက်ပြည့်သောအခါ ယင်းစိမ်ထားသည့် ချင်းများကို ဆယ်ယူ၍ မဖောက်ထုံး ခပ်ပါးပါး ဖြန့်ထားသော အပေါ်၌ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်သွားလျှင် ချင်းခြောက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

ချင်းခြောက် ပြုလုပ်ပုံ နောက်တစ်နည်း။ ။ ချင်းခြောက် လုပ်နည်းမှာ သာမညနည်းနှင့် ဝိသေသန နည်း ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိ၏။

၁။ သာမညနည်း ။ ။ ဦးစွာ အနာအဆာ အပုပ်ကင်း၍ ရင့်သော ချင်းများကို ရွေးချယ်ပြီး နေခြောက် လှန်းရ၏။ ထို့နောက် ချင်း၌ ကပ်နေသော ရွှံ့စေးများ ခြောက်သွေ့ သွားသောအခါ ထိုချင်းများကို ချင်းရွက်ခြောက်နှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ ထို့နောက် ချင်းကို ရေစိမ်၍ ရေဖြင့် ထပ်မံဆေးပါ။ ထို့နောက် အခွံများကို အုတ်ခဲကျိုး အပိုင်းအစဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။ တစ်ဖန် အခွံနှာပြီးသော ချင်းများကို ရေသန့်သန့်နှင့် ဆေး၍ နေသုံးလေးရက်ခန့် လှန်းကာ ပွတ်နယ်ပါ။ ချင်းတက်များ မကျိုးမပဲ့ စေရန်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။ ထို့နောက် ချင်းကို ရေ၌ သုံးနာရီခန့် ထပ်စိမ်၍ နေပူ ထပ်လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့သွားသောအခါ အခွံများ ကွာစေရန် အတွက် အဝတ်ကြမ်းဖြင့် ပွတ်ပါ။

ချင်းကို အခွံနှာသည့်အခါ နည်းမှန် လမ်းမှန်ဖို့လည်း လို၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အခွံ မနှာတတ်လျှင် ချင်း၏ အကြောအမျှင်များ ၌ ရှိသည့် ဂုဏ်သတ္တိများ ပျက်စီးစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ချင်းကို အခွံနှာရာ၌ ဓားကို မသုံးသင့်ပေ။

ထို့နောက် အခွံနှာပြီးသော ချင်းတက်များကို ပိုမိုသန့်ရှင်းသွားစေရန် စီးနေသော ရေ၌ ထည့်၍ ဆေးကြောပါ။ အကယ်၍ ချင်းခြောက်ကို ပိုမိုဖြူစင်စေလိုလျှင် အချိန်အနည်းငယ်ကြာအောင် စိမ်၍ အခြောက်လှန်းပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ချင်း၏ ဂုဏ်သတ္တိကိုလည်း ကြာရှည်ထိန်းနိုင်သည်။

အချို့က ချင်းကို ပြုတ်၍ အခြောက်လှန်းကြ၏။ သို့သော် ယင်းနည်းမှာ မကောင်းပေ။

ဝိသေသနည်း ။ ။ ဦးစွာ လတ်ဆတ်သော ချင်းကို ဖော်ပြပါ သာမညနည်း အတိုင်း အခွံနှာ၍ ထုံးဖျော်ထားသော ကန် သို့မဟုတ် တိုင်ကီ၌ ထည့်ပြီး နှစ်နာရီခန့် စိမ်ပါ။ ထိုနှစ်နာရီအတွင်း တစ်နာရီ တစ်ကြိမ် မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ချင်းများကို ဆယ်ယူ၍ လေးနာရီ ကြာအောင် ကန့်အခိုး တိုက်ပါ။

ကန့်အခိုး တိုက်ပုံမှာ ခြောက်ပေအကျယ်၊ ခြောက်ပေခန့်ရှိသော စင်တစ်ခု လုပ်ပါ။ ထို့နောက် ချင်းများကို ခြင်းတောင်းအသီးသီး

၌ ထည့်၍ စင်ပေါ်သို့ စီတင်ပါ။ ထို့နောက် သံခွက် တစ်ခုပေါ်၌ ကန့် ထည့်၍ သံခွက် အောက်ဘက်မှနေပြီး မီးထည့်ပါ။ လေးနာရီခန့် ကြာ အောင် လုပ်ပါ။ ချင်းတက် ၁၅၀၀ ကန့်ခိုး တိုက်ရန်အတွက် ကန့် ခုနစ် ပေါင် လိုအပ်သည်။

ချင်းကို ထုံးစိမ်ခြင်း၊ နေလှန်းခြင်း၊ ကန့်ခိုး တိုက်ခြင်းတို့ အထက်ပါအတိုင်း သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဒုတိယ အကြိမ်တွင် ချင်း များကို နေလှန်းပါ။ ထို့နောက် ညနေပိုင်းတွင် ချင်းများကို ထုံးရေစိမ် ၍ ကန့်ခိုး တိုက်ပါ။ ၁၂ နာရီ ကြာအောင် ထားပါ။ တတိယ အကြိမ် တွင်မူ ကန့် ရှစ်ပေါင်အထိ သုံး၍ လေးနာရီ ကြာအောင် ထားပါ။ ထို့ နောက် ချင်းများကို ကြမ်းပြင်၌ ဖြန့်ကျင်း၍ နေလှန်းပါ။

ဤနည်းမှာ သာမညနည်းထက် ပို၍ အလေးချိန် စီးပြီး အရောင်လည်း ဖြူ၏။ ပွလည်း ပွ၏။ ကန့်ဓာတ် ပါဝင်သဖြင့် ပိုးထိုးခြင်း ကင်း၍ အသုံးပြုရာ၌လည်း အလွန် ထက်မြက်၏။

ချင်းစိမ်းနှင့်ချင်းခြောက်တို့၏ အခေါ်အဝေါ်များ

ချင်းစိမ်းကို -

- ၁။ မိမိ၏ ဥတု အားလျော်စွာ  
    ဖြစ်တတ်သောကြောင့်                   =     ရိတုဘူ
- ၂။ မြစ်တို့၏ အနီး၌  
    ဖြစ်တတ်သောကြောင့်                   =     အနုပဇ
- ၃။ သဲမြေ၌ ဖြစ်ထွန်းတတ်  
    သောကြောင့်                               =     သေကတိဋ္ဌ
- ၄။ စိုစွတ်မြေကို ကြိုက်သည့်  
    အတက်မျိုးဖြစ်သောကြောင့်         =     ဘဒ္ဒက
- ၅။ အမြစ်ခွင် ဥဥတတ်သည့်  
    အပင်မျိုးဖြစ်သောကြောင့်         =     မူလဇ
- ၆။ အမြစ်၌ ဖြစ်တတ်သည့်  
    အပင်မျိုး ဖြစ်သောကြောင့်         =     မဟိဇ

- ၇။ ဦးချို သဏ္ဍာန်နှင့်တူသည့်  
အတက် ရှိသောကြောင့် = သင်္ဂ
- ၈။ ဟင်းလျာအဖြစ် မချက်ဘဲ  
အသုံးပြုနိုင်သည့် အပင်မျိုး  
ဖြစ်သောကြောင့် = အပါကသာက
- ၉။ အလွန် ကောင်းမြတ်သည့်  
ဟင်းလျာအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြု  
နိုင်သော အပင်မျိုး ဖြစ်သော  
ကြောင့် = သာက  
ဟူ၍ လည်းကောင်း၊  
ထို့အတူ ချင်းခြောက်ကိုလည်း -
- ၁။ မြို့ရွာများ၌ စိုက်ပျိုး  
ရရှိတတ်သောကြောင့် = နာဂရ
- ၂။ အိန္ဒိယပြည် ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်း  
သီရိဝေရနယ်၌ ဦးစွာတွေ့ရ  
သောကြောင့် = သီရိဝေရ
- ၃။ လှပသည့် အရွက်ရှိသော  
ကြောင့် = သောပဏ္ဍ
- ၄။ ရာဇဂြိုဟ်မင်း၏ ထီးသဖွယ်  
ဖြစ်သောကြောင့် = ရာဟုဆတ္တ
- ၅။ အလွန် အသုံးဝင်သည့်  
ဆေးပင် ဖြစ်သောကြောင့် = မဟောသဓ
- ၆။ တစ်လောကလုံး အတွက်  
အကျိုးပြုသောကြောင့် = ဝိသ
- ၇။ ကောင်းကျိုး ပြုသောကြောင့် = ဘဒြ ကနုဘဒြ
- ၈။ စပ်သည့် အရသာ ရှိသော  
ကြောင့် = ကဠုက
- ၉။ အလွန် စပ်သောကြောင့် = ကဠုကဋ

- ၁၀။ စပ်သည့် အတက် ရှိသော  
ကြောင့် = ကဋကန္တိ
  - ၁၁။ ပူသည့် သတ္တိ ရှိသောကြောင့် = ဥဏှ
  - ၁၂။ ချွဲခန်း သလိပ်တို့ ယိုစီးခြင်း  
ကို ခြောက်ခန်း စေတတ်  
သောကြောင့် = သောသဏ
  - ၁၃။ သလိပ်၏ ရန်သူ ဖြစ်သော  
ကြောင့် = ကမာရီ
- ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သက္ကတ ဆေးကျမ်းများ၌ အမျိုးမျိုး ခေါ်ဝေါ်ကြ  
သည်။

အလွယ်တကူ ဖော်စပ် သုံးစွဲနိုင်သော အရပ်သုံး  
ချင်းဆေးဝါးများ

- ❖ ထိုးအောင့် ရောဂါအတွက် ချင်းကို နွားမြက်ရင်းခေါင်းနှင့် ဖြစ်  
စေ၊ ချင်းနှင့် နံနံစေ့ကို ဖြစ်စေ ပြုတ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ထိုးအောင့်၊ ရေငတ်၊ ဝမ်းသက်ခြင်းတို့ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်လျှင်  
ချင်းကို ပြုတ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ဝမ်းဗိုက် တင်းရောင်၍ အောင့်သူများ မုယောဆန်မှုန့် နှစ်ကျပ်  
ရှစ်ပဲသားကို ချင်း ၆၀ ကျပ်သားနှင့် ရေ၌ တစ်နာရီ စိမ်၍  
၎င်း အရည် စစ်ပြီး တစ်ခါသောက် နှစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသားခန့်  
တိုက်ပါ။
- ❖ ဝမ်းဗိုက်၌ အစာမရှိဘဲ ရေသောက်လွန်၍ ထိုးအောင့်သူများ  
ချင်းခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်နှင့် ရော၍ တိုက်ပါ။
- ❖ ဝမ်းဗိုက်၊ ဦးခေါင်း၊ နားထင်တို့တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲသူများ  
ချင်းမှုန့်ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ နာကျင် ကိုက်ခဲသော နေရာ၌ လိမ်း  
ပါ။
- ❖ ဝမ်းတွင်း၌ အစာများ အောင်းပြီး ဝမ်းအောင်း ရောဂါခေါ်

ဝမ်း အလွန်သက်သော ရောဂါအတွက် ချင်းခြောက်ကို နွား မြက်ရင်းနှင့်ပြုတ်၍ ဖြစ်စေ၊ ချင်းမှုန့်ကို ရေနွေးနှင့်ဖြစ်စေ သောက်ပါ။

❖ အစာမကြေ၊ ဝမ်းသက်သူများ ချင်းခြောက်မှုန့်ကို ရေနွေးနှင့် စပ်၍ သောက်ပါ။

❖ အသံပျက်၊ အသံဝင်၊ လည်ချောင်း နာသူများ ချင်းပါးပါး ခုနစ် လွှာကို ထန်းလျက် သုံးခဲနှင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျို၍ သောက်ပါ။

နောက်တစ်နည်းမှာ- ချင်းခြောက်ကို သစ်ကြံပိုး ခေါက်နှင့် ကျို၍ သကြားအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ချင့်ချိန်သောက်ပါ။

❖ ဝမ်းကိုက် ဝမ်းလျှောသူများ ချင်းကို ထောပတ်နှင့်ကြော်၍ နို့စိမ်း ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ချင့်ချိန် သောက်ပါ။

❖ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသားများ သုက်လွတ်ချိန် မတိုင်မီ သုက် မထိန်းနိုင်ခြင်းမျိုးအတွက်၊ ချင်း သတ္တုရည် ဇွန်းဝက်၊ ကြက်ဥ မကျက်တကျက်၊ အပြုတ် တစ်လုံး၊ ပျားရည်တို့ ရောစပ်၍ နေ့စဉ် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တစ်လတိတိ စားလျှင် ပုံမှန် ခံစားမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

❖ အဆစ်အမျက် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီယာတီကာ အကြော ရောင်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဘာဆာ (Brusa) အရည်အိတ် ရောင်ရမ်း နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းတို့ အတွက် ချင်း အနည်းငယ်ကို ဆီနှင့်ကြော်၍ လိမ်းဆေးအဖြစ် လိမ်းပါ။

❖ သွေးကြောထဲ၌ သွေးမခဲစေရန်နှင့် သွေးကို ကြေပျက်စေရန် အတွက် ချင်းသတ္တုရည်ကို သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လိမ်းကျံ ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။

❖ သားမြတ် ရောင်ရမ်းနာဖြစ်သော အမျိုးသမီးများ ချင်းသတ္တု ရည်ဖြင့် လိမ်းကျံပေးလျှင် ရောင်ရမ်းမှု လျော့ပါးသွားစေနိုင် သည်။

- ❖ အစာအိမ် အားနည်းခြင်းနှင့် ဝမ်းမီး နို့ခြင်းတို့အတွက် ချင်းစိမ်း သတ္တုရည်ကို ရှောက်ရည်နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ရေငတ် ရောဂါ ဖြစ်သူများ ချင်းကို အရက်နှင့် သင့်ရုံ ထက်ဝက် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ချိုင်း၌ အနာ ပေါက်သူများ ချင်းစိမ်းကို မြင်းခွာရွက်နှင့် ကြိတ်၍ နှမ်းဆီ အနည်းငယ် ထည့်ဖျော်ပြီး အုံပေးပါ။
- ❖ အဆစ် အမျက် ကိုက်သူများ ချင်းကို မိဿလင်နှင့် ရောထောင်း၍ ကိုက်သည့်နေရာ၌ အုံပေးပါ။
- ❖ မျက်စိနာသူများ ချင်းသတ္တုရည်ကို မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည်နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲသူများ ချင်းရည် ၁၂ ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း ၁၂ ပဲသား၊ ဆား တစ်ကျပ်သားတို့ကို အမှုန်ကြိတ်၍ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်ပြီး ခြေလက်တို့၌ လိမ်းပေးပါ။
- ❖ အဆစ် အမျက် ရောင်သူများ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် ၂၅ ကျပ်သားနှင့် နှမ်း ၁၂ ကျပ် ရှစ်ပဲသားတို့ကို အရည်ခန်းအောင် ကျို၍ ဆီချည်း ကျန်သောအခါ ယင်းဆီဖြင့် ရောင်သော နေရာ၌ လိမ်းပါ။ သို့မဟုတ် ချင်းကို ထောပတ်နှင့် ကြော်၍ စားပါ။
- ❖ ရင်ကျပ် ပန်းနာ၊ နှာစေးသူများ ချင်းစိမ်း သတ္တုရည်ကို ပျားရည်နှင့် ရောစပ်၍ မကြာခဏ လျက်ပါ။
- ❖ အနာမီးလျှံ (Frysiplas) ပေါက်သူများ ချင်းခြောက်မှုန့် အနည်းငယ်ကို ပျားရည်နှင့်တေ၍ အနာပေါ်၌ အုံပြီး အဝတ်စည်းခြင်းမျိုး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် လုပ်ပါ။
- ❖ အစာအိမ် အားနည်း၊ ဝမ်းမီးနို့ခြင်းတို့အတွက် ချင်းစိမ်း သတ္တုရည်ကို ရှောက်ရည်နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ဖျားနာသူများ ချင်းတက်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထန်းလျက် သုံးခဲကို ကွမ်းရွက်နှင့်အတူ သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျို၍ သောက်ပါ။
- ❖ ခြေလက်တို့တွင် ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရသူများ ချင်းစိမ်း၊ မိဿလင်၊ သရင်းကြီးရွက်တို့ကို ဆတူစု၍ ထောင်းပြီး ဒဏ်ရာ၌ ကျပ်စည်း

ခြင်းမျိုးဖြစ်စေ၊ မိဿလင် အရက်တို့ကို ရောစပ် ထုထောင်း၍  
ဒဏ်ရာ၌ ကျပ်စည်းခြင်းမျိုး ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။

❖ တုပ်ကွေး ဖြစ်သူများ ချင်းကို ပါးပါးလှီး၍ ကွမ်းရွက်နှင့်ထန်း  
လျက် ဆတူ ထည့်ပြီး သောက်ပါ။

❖ အစာ မကြေသူများ ချင်းနှင့် ဖန်ခါးသီးကို ထမင်း မစားမီ  
စားပါ။

❖ လေထိုး လေအောင့်သူများ ချင်းကို နံနံနှင့်ဆတူ ရောစပ်၍  
ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် သုံးလုံးခန့် ထည့်ကျိုပြီး တစ်ခွက်  
စာ အကျန်ကို ဟင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်းခန့် သောက်ပါ။

❖ နှလုံး အားနည်းသူများ ချင်းကို အရက်နှင့်ရောစပ်၍ သင့်ရုံ  
သောက်ပါ။

❖ ဇက်ကြောတက်သူများ ချင်းကို ပါးပါးလှီး၍ မီး အနည်းငယ်  
ပြုပြီး ဇက်ကြောတက်သည့် နေရာ၌ ကပ်ပေးပါ။

❖ သွေးထဲ၌ (Cholesterol) များသဖြင့် သွေးကြောကျဉ်းသော  
ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်း အဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်သူများ ချင်း  
ကို မှန်မှန် စားသုံးပေးပါ။

❖ ကြွက်နို့ ပေါက်သူများ ချင်းတက်ကို ထိပ်ဘက်မှ ပါးပါးလှီး၍  
ယင်းကို ထုံး အနည်းငယ် တို့ပြီး ကြွက်နို့၌ တဖြည်းဖြည်း  
ပွတ်ပေးပါ။

❖ ကြွက်၊ ကင်း၊ ပုရွက်ဆိတ်နီ စသည့် အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ  
အကိုက်ခံရပါက ချင်းခြောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ စားလျှင် အဆိပ်  
ပြေစေနိုင်သည်။

❖ သွေးပြည်တည်နာ၊ အဖု၊ အိုင်းနာ ပေါက်သူများ ဝက်သည်းခြေ  
ရည်၊ ချင်းစိမ်း သတ္တုရည်၊ ပျားရည်တို့ကို ဆတူ ရောစပ်၍  
သမအောင် မွှေပြီး မကြာ မကြာ လိမ်းပေးပါ။

❖ လေချဉ် မကြာခဏ တက်သူနှင့်လေပွသူများ ချင်းတက်ကို  
နပ်နပ်စဉ်း၊ ရေနွေး စိမ်၍ အစာ စားပြီးတိုင်း သောက်ပါ။

❖ ရိုးရိုးချောင်း၊ အဖျားနှင့်ယှဉ်သော ချောင်း၊ နာတာရှည်ချောင်း၊

ရင်ကျပ်၍ ဆိုးသော ချောင်းဆိုးခြင်းတို့အတွက် ချင်းတက် ပါးပါးကိုးလွှာ၊ ထန်းဖိုဦး ထန်းလျက် ကိုးကျပ်သားတို့ကို ရေ ၄၅ ကျပ်သားနှင့်အတူ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့် ကျန်အောင် ကျို၍ တစ်ခါ သောက် ကိုးကျပ်သား၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်၊ တစ်ပတ်ခန့် သောက်ပါ။

❖ ကြို့ထိုးခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းတို့အတွက် ချင်းစိမ်း ၁၂ ကျပ် သားကို ကြက်သွန်နီ၂ သတ္တုရည် အနည်းငယ်နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။

❖ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးသူများ ချင်းစိမ်းရည်ကို ပျားရည်နှင့်ရောစပ် ၍ မကြာခဏ လျက်ပေးပါ။

❖ ကိုယ်လက် ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲနေသူများ ချင်းစိမ်း၊ ထန်းလျက်၊ ငရုတ်ကောင်း လေးညှင်းတို့ကို သင့်လျော်ရုံ စု၍ ကျိုသောက် ပါ။

❖ အစာမကြေ၊ လေပွ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အစာခြေ လမ်းကြောင်း ၌ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ကပ်ပါးပိုး များပြားခြင်းတို့အတွက် ချင်းကို ဝါး စားလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေသည်။

❖ အစာ စားပြီး လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေသူများ ချင်းသတ္တုရည် ထမင်းစား ဇွန်းဝက်၊ သံပရာရည် တစ်ဇွန်း၊ ပူဒီနာ အရည် တစ်ဇွန်း၊ ပျားရည် တစ်ဇွန်းတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ တစ်ခါ သောက် ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပါ။

❖ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင် ကိုက်ခဲသူများ ချင်း အနည်းငယ်ကို ထောင်း၍ ရေတစ်ခွက်ဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ်ပြုတ်၊ သကြား ထည့်ပြီး တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်၊ တစ် နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပါ။

❖ လည်ချောင်း၌ အနာဖြစ်ခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်းတို့အတွက် ချင်းအနည်းငယ်ကို လေးညှင်း၊ ဆားတို့နှင့်အတူ ဝါးစားပါ။

- ❖ လေပြွန်ရောင်၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်သူများ ချင်းသတ္တုရည် တစ်ဇွန်းကို ပျားရည် အနည်းငယ်နှင့် သောက်ပါ။
- ❖ ဆီးနည်း၊ ဖောရောင်သူများ ချင်းသတ္တုရည် ထမင်းစားဇွန်း၊ တစ်ဇွန်းခန့်ကို အုန်းစိမ်းရည် တစ်ခွက်နှင့်ရောစပ်၍သောက်ပါ။
- ❖ ရာသီ အပြောင်းအလဲကြောင့်ဖြစ်သော တုပ်ကွေးဖျား၊ ချမ်းစိမ့်ဖျား၊ လည်ချောင်းနာခြင်းတို့အတွက် ချင်းကို ထန်းလျက်နှင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ချင့်ချိန်သောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ဟင်းလျာများ၌ ချင်း အနည်းငယ် ပိုထည့်၍ ချက်ပြုတ် စားသောက်ပါ။
- ❖ အသက်ရှည်စေရန်အတွက် ချင်း၊ ဖန်ခါးသီး၊ ထောပတ်တို့ကို ရောနှောကျိုချက်၍ တေဆေး လုပ်ပြီး နေ့စဉ် ပုံမှန် စားပါ။
- ❖ သွေးကြောပိတ်၍ ဖြစ်တတ်သော ခြေထိပ်နာ၊ ခြေဖျားအေးခြင်းတို့အတွက် ချင်းစိမ်း နှစ်ကျပ်ခွဲသားကို ပါးပါးလှီးပြီး အရက်တစ်ပုလင်း၌ စိမ်၍ နံနက်တစ်ဇွန်း၊ ညတစ်ဇွန်း သောက်ပါ။ အနာကိုလည်း လောင်းထည့်ပါ။
- ❖ ခေါင်းကိုက်သူများ ချင်းစိမ်းကို ပါးပါးလှီး၍ နားထင်၌ ကပ်ပေးပါ။
- ❖ မူးဝေ အော့အန်သူများ ချင်းတစ်တက်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့် လှီး၍ အခွံနွှာ၊ ခပ်ပါးပါးလှီး၊ ၎င်းကို သကြား အနည်းငယ်နှင့် အတူ အဖုံးပါသော မတ်ခွက်ထဲသို့ ထည့်ပြီး ရေခဲခဲ ပူပူဖြင့် ငါးမိနစ်ခန့် ကြာအောင် စိမ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ သွားနာ သွားကိုက်သူများ ချင်းစိမ်းကို ဝါးစား၍ ကိုက်သော နေရာ၌လည်း ချင်းစိမ်း ကပ်ထားပါ။
- ❖ နားကိုက်သူများ ချင်းစိမ်း သတ္တုရည် ခပ်နွေးနွေးကို နားထဲသို့ ထည့်ပေးပါ။
- ❖ ချောင်းဆိုးသူများ ချင်းစိမ်းကို ဆားနှင့်တို့၍ဖြစ်စေ၊ မီးဖုတ်၍ ဖြစ်စေ စားပါ။

- ❖ ဝမ်းထဲ၌ ရစ်၍ နာသူများ ချင်းစိမ်းရည်ကို ထန်းလျက်နှင့် ရော၍ သောက်ပါ။
- ❖ ကာလဝမ်း ဖြစ်သူများ ချင်းစိမ်းကို ပင်စိမ်းရွက်နှင့် ဆတူရော၍ အရည်ညှစ်ပြီး ပျားရည် အနည်းငယ် ထည့်သောက်ပါ။
- ❖ ဖောရောင်သူများ ချင်းရည်ကို ထန်းလျက်နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပြီး ဆိတ်နို့ နေ့စဉ် မှီဝဲပါ။
- ❖ သလိပ်ပိတ်ဆို့ ရောဂါ ဖြစ်သူများ ချင်းတက် အနည်းငယ်ကို ဝါးစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချင်းကို နွားကျဉ်ငယ်ရေနှင့် ချက်၍ သောက်ပါ။
- ❖ အစာမကြေ လေပြည့်ရောဂါ၊ လေကြောင့် အဆစ်အမျက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဒူးကြီးခြင်းတို့အတွက် ချင်းကို ယောပတ်နှင့် ကြော်၍ ထမင်းနှင့် စားပါ။  
နောက်တစ်နည်းမှာ ဒိန်ချဉ်ကို ချင်းခြောက်မှုန့်နှင့် ရောစပ်၍ သောက်လျှင်လည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- ❖ ကလေးများ အစာမကြေ ဖြစ်နေပါက ချင်း၊ ဆိုဒါ၊ သကြားတို့ကို ရတီဝက်စီ ရောစပ်၍ ကျွေးပါ။
- ❖ ဝမ်းဗိုက် မကောင်းသူများ ချင်းရည် သုံးပဲသားကို နို့ရည် သုံးပဲသားနှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ချင်း ၁၀ ဆကို နှမ်းဆီ တစ်ဆနှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ကာလဝမ်းဖြစ်၍ ခြေလက်တို့ အေးစက်နေပါက ခြေလက်တို့ကို ချင်းမှုန့်နှင့် ဆုပ်နယ်ပေးလျှင် သွေးသွားလာမှု ကောင်းပြီး တဖြည်းဖြည်းနွေး၍ သက်သာလာနိုင်သည်။
- ❖ ထိုးအောင့်၊ ရေငတ်၊ ဝမ်းသက်ခြင်းတို့ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်လျှင် ချင်းပြုတ်ရည်ကို သောက်ပါ။
- ❖ လေကြောင့် ထိုးအောင့်သူများ ချင်းတစ်ဆနှင့် ကြက်ဆူမြစ် သုံးဆတို့ကို ပြုတ်၍ ရှိန်းခိုနှင့် ဆားပုပ်တို့ ခတ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ဝမ်းသက်သူများ ဆီးဖြူသီးကို အစေ့ထုတ်၍ ရေနှင့်ကြိတ်ပြီး ရောဂါ ဖြစ်သူ၏ ချက်ပတ်လည်၌ ဝိုင်းပါ။ ချင်းရည်ကိုလည်း

ချက်အတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ အလွန်ဆိုးသော ဝမ်းသက်ခြင်းမျိုးကို ပင် ရပ်တန့်စေသည်။

- ❖ ဖျားနာပြီးနောက် ချောင်းဆိုး၊ နှုတ်မမြိန်၊ ကြို့ထိုးခြင်း စသော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ ဖြစ်သူများ ချင်းရည်ထဲသို့ သိန္ဓောဆား အနည်းငယ် ထည့်၍ ပူအောင်လုပ်ပြီး ခပ်နွေးနွေး အရည်ဖြင့် ငုံခြင်း၊ ပလုတ်ကျင်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ❖ ကာလဝမ်း ဖြစ်သူများ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို ပင်စိမ်းရွက် သတ္တုရည်နှင့် ရောစပ်၍ ပျားရည်အနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါ။
- ❖ အဆစ်အမျက် ကိုက်၊ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့အတွက် ချင်းစိမ်း သတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီနှင့် ကျို၍ ၎င်းဆီဖြင့် ကိုက်သော နေရာ ၌ လိမ်းပေးပါ။

### ရှောက်အလိုက် ချင်းခြောက်အသုံး

- ❖ ကျွဲနွားများ ခရီးလွန်သဖြင့် မောပန်းနေပါက ချင်းခြောက်၊ လက်ဖက်ခြောက်၊ ဆားတို့ကို ဆတူကြိတ်၍ လျှာ၌ ပွတ်ပေး ပါ။
- ❖ ဝမ်းဗိုက်၌ အစာ မရှိဘဲ ရေသောက်လွန်သဖြင့် ထိုးအောင့်ခြင်း မျိုး ဖြစ်နေပါလျှင် ချင်းခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်နှင့် စပ်၍ သောက်ပါ။
- ❖ ဝမ်းဗိုက်၊ ဦးခေါင်း၊ နားထင်တို့၌ နာကျင်ကိုက်ခဲနေလျှင် ချင်း ခြောက်မှုန့်ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ ကိုက်သော နေရာ၌ လိမ်းပေးပါ။
- ❖ ဝမ်းတွင်း၌ အစာများ အောင်းပြီး ဝမ်း အလွန်သက်သည့် ဝမ်း အောင်းရောဂါမျိုး ဖြစ်လျှင် ချင်းခြောက်ကို နွားမြက်ရင်းခေါင်း နှင့်ပြုတ်၍ သောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ချင်းမှုန့်ကို ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။
- ❖ ဦးနှောက် နာကျင်ကိုက်ခဲသူများ ချင်းခြောက်ကို ဆိတ်နို့နှင့် သွေး၍ ရှူပါ။

- ❖ မျက်စိ ယားခြင်း၊ နာခြင်းတို့အတွက် ချင်းခြောက်ကို တမာ ရွက်အစုံ၊ သိန္ဓော အနည်းငယ်တို့နှင့် ရောကြိတ်ပြီး ပါးလွှာ သော အပြားလေးများ လုပ်၍ အံ့ပေးပါ။
- ❖ အဆစ်အမျက် ရောင်၍ ဖျားနာနေသူများ ချင်းခြောက်အမှုန့် ၁၂ ပဲသားကို ဆန်ပုံးရည်နှင့် နေ့စဉ် နံနက်စောစောသောက်ပါ။
- ❖ အဆိပ်သင့်နာများ ဖြစ်ကြသော ဝစ္ဆနာဘာ အဆိပ်၊ ခပေါင်းကြီး အဆိပ်၊ မြားဆိပ်၊ ဆီမီးတောက် အဆိပ်များ ပြေစေရန် ချင်း ခြောက်မှုန့် အနည်းငယ်ကို စားပေးပါ။ အဆိပ် ပြေစေပါသည်။
- ❖ ခါးနာကျင် ကိုက်ခဲသူများ ချင်းခြောက် လေးဖို့ တစ်ဖို့ကြွင်း ပြုတ်၍ ကြက်ဆူဆီ အနည်းငယ် ထည့်၍ နေ့စဉ်သောက်ပါ။
- ❖ ဆီးအောင့်သူများ ချင်းခြောက်နှင့် ဆူးလေ ပဉ္စငါးပါးတို့ကို လေးဖို့ တစ်ဖို့ ကြွင်း ပြုတ်၍ ဂျုံပြာဆားထည့်ပြီး နေ့စဉ် သောက်ပါ။
- ❖ ဝမ်းမီးနံ့သူများ ချင်းခြောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ထန်းလျက်နှင့် သင့် ရုံ စပ်ပြီး နေ့စဉ် စားသုံးပေးပါ။
- ❖ ကြို့ထိုးသူများ ချင်းခြောက်ကို ဖန်ခါးသီးနှင့် သွေး၍ သစ်ကြံပိုး ခေါက်နှင့် ရောစပ်ပြုတ်ပြီး သကြားအနည်းငယ် ထည့်သောက် ပါ။

### အမျိုးသမီး ရောဂါနှင့်ချင်း

- ❖ အရွယ်ရောက် အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာ လာခါနီးရက်နှင့် ဓမ္မ တာ ပေါ်ချိန်တို့၌ ချင်းကို ထန်းလျက်နှင့် ကျို၍ သောက်လျှင် သွေးသား စင်ကြယ်စေနိုင်သည်။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အော့အန်သော အမျိုးသမီးများ ချင်းစိမ်း နှစ်ကျပ်သားကို ရေဆေး ပါးပါးလှီး၍ ရေ နှစ်ဖန်ခွက် ထည့် ပြုတ်ပါ။ ရေဆူ၍ ငါးမိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ ပျားရည် သုံးကျပ် သား ထည့်ပြီး အအေးခံကာ ယင်း ခပ်နွေးနွေး အရည်ကို သောက်လျှင် အော့အန်ခြင်း ရပ်တန့်စေနိုင်သည်။

- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ချင်းခြောက်၊ နွယ်ချို၊ ထင်းရှူးကြီးတို့ကို သွေး၍ကြိတ်ပြီး နို့ရည်နှင့် သောက်လျှင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ❖ သားဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးအဖို့ ချင်းသည် အမြိုက်ဆေးနှင့်တူ၍ သားအိမ်ကို စင်ကြယ်စေသည့်ပြင် ထိုအချိန်၌ ဖြစ်တတ်သည့် အလုံးစုံသော ဒုက္ခများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။ သားဖွားပြီးစ၌လည်း ချင်းရည် သောက်လျှင် နို့ရည် စင်ကြယ်စေနိုင်သည်။
- ❖ အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီးနောက် သားအိမ် မကျက်ဘဲ ဖျားနာခြင်းမျိုးအတွက် ရေတစ်ပိဿာ၌ ချင်းတစ်ကျပ်သားနှင့် ထန်းလျက် နှစ်ကျပ်သားတို့ ထည့်၍ ထက်ဝက်ခန်းအောင် ကျိုပြီး တစ်ခါသောက် နှစ်အောင်စခန့် သောက်လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

### မူးဝေခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်သော ချင်း

ယာဉ်တစ်ခုခုဖြင့် ခရီးသွားသည့်အခါ မူးဝေ အော့အန်တတ်သူများ ခရီးသွားခါနီး၌ ချင်းခြောက် တစ်ပဲသားခန့် သောက်ထားလျှင် မူးဝေခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်သည်။

အချို့ နိုင်ငံများ၌ ယာဉ်တစ်ခုခုဖြင့် ခရီးသွားသည့်အခါ ခရီးသည်များ မူးဝေ အော့အန်ခြင်း သက်သာစေရန် ခရီးသွား ကိုယ်စားလှယ်များက ခရီးသည်များအား ခရီးမထွက်မီ တစ်နာရီခန့် အလို၌ ဒိုင်မင်ဟိုက်ဒရင်နိုတ် ၁၀၀ မီလီဂရမ် ဆေးတစ်ပြား အခမဲ့ ဝေငှလေ့ ရှိ၏။

ချင်းသည် ၎င်းဆေးထက် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား ပိုကြောင်း အမေရိကန်နိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင်များက သုတေသန ပြုခဲ့ကြသည်။ ချင်းသည် အော့အန်ခြင်းကို သက်သာစေသကဲ့သို့ ရောင်ရမ်းခြင်းကိုလည်း လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

ထို့ပြင် အမျိုးသမီးများ ချင်းမှုန့်ကို ရေနှင့်ဖျော်၍ သောက်လျှင်

ကင်ဆာဆဲလ်များ သေကြေ၍ သားအိမ် ကင်ဆာကိုလည်း ကာကွယ် နိုင်သည်။

ဤ၌ ချင်းခြောက် ဆိုသည်မှာ ချင်းစိမ်းကို အခြောက်လှန်း၍ ခြောက်သွားသည့် ချင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ချင်းခြောက် လုပ်နည်းအတိုင်း စိမ့်ထားသော ဆေးဖက်ဝင် ချင်းခြောက်ကို ဆိုလိုသည်။

၎င်းချင်းခြောက်သည် လက်လေး လက်ဆ ရှိခြင်း၊ ချိုးလိုက် လျှင် တိခနဲ ပြတ်ခြင်း၊ အမျှင် မရှိခြင်း၊ အတွင်း၌ အဝါရောင် ရှိခြင်း၊ အရည်အချင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်။

### သုဏ္ဍိခဏ္ဍာ ချင်းဆေးကျော်

- |                               |                   |                      |             |             |         |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|-------------|-------------|---------|
| ပါဝင် ပစ္စည်းနှင့်အချိုးအစား။ | ၁။                | ချင်းခြောက်မှုန့်    | ၂၄          | ကျပ်သား     |         |
|                               | ၂။                | သကြား                |             | တစ်ပိဿာ     |         |
|                               | ၃။                | ထောပတ်               | ၄၁          | ကျပ်သား     |         |
|                               | ၄။                | နွားနို့             | ၂           | ပိဿာ        |         |
|                               |                   |                      |             | ၆၀          | ကျပ်သား |
|                               | ၅။                | ဆီးဖြူသီး(မှုန့်)    |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၆။                | နံနံစေ့(မှုန့်)      |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၇။                | မြက်မုန်ညင်း(မှုန့်) |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၈။                | ဇီရာ(မှုန့်)         |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၉။                | ပိတ်ချင်းသီး(မှုန့်) |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၁၀။               | ဝါးစိန်(မှုန့်)      |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၁၁။               | သစ်ကြံပိုး(မှုန့်)   |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၁၂။               | ဖာလာငယ်(မှုန့်)      |             | ခြောက်ပဲသား |         |
|                               | ၁၃။               | ကရဝေးရွက်(မှုန့်)    |             | ခြောက်ပဲသား |         |
| ၁၄။                           | စမုန်နက်(မှုန့်)  |                      | ခြောက်ပဲသား |             |         |
| ၁၅။                           | ဖန်ခါးသီး(မှုန့်) |                      | ခြောက်ပဲသား |             |         |

ဖော်စပ် စားသုံးနည်း။

။ ချင်းခြောက်မှုန့်၊ သကြား၊ ထောပတ်၊ နွားနို့တို့ကို ကျိုချက်၍ အနည်းငယ် ပျစ်လာလျှင် ဆီးဖြူသီး အစရှိ သည့် ခြောက်ပဲသားစီ အမှုန့်ပြုထားသော ဆေးအမယ်များ ကို ထည့်ပါ။

ထို့နောက် ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊ ကိုးပဲ သားစီတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ထည့်ပြီး အေးလျှင် ပျားရည် ၁၈ ကျပ်သား ထည့်ပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု။

။ သည်းခြေ ချဉ်ပြန်ရောဂါ၊ ထိုးအောင့် ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အန်သောရောဂါ၊ အစာမကြေ လေပြည့် ရောဂါတို့အတွက် အလွန်ကောင်း၏။

### အဖွဲ့က ခလ္လာ ချင်းဆေးကျော်

ပါဝင် ပစ္စည်းနှင့်အချိုးအစား။၁။ ချင်း

၁ ပိဿာ

၉၂ ကျပ်သား

၂။ နွားထောပတ်

၁ ပိဿာ

၁၆ ကျပ်သား

၃။ နွားနို့

၅ ပိဿာ

၄။ သကြား

၁ ပိဿာ

၉၂ ကျပ်သား

၅။ ပိတ်ချင်းသီး(မှုန့်)

ခြောက်ပဲသား

၆။ ပိတ်ချင်းမြစ်(မှုန့်)

ခြောက်ပဲသား

၇။ ငရုတ်ကောင်း(မှုန့်)

ခြောက်ပဲသား

၈။ ချင်းခြောက်(မှုန့်)

ခြောက်ပဲသား

- ၉။ ကန်ချုပ်နီ(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား
- ၁၀။ အိပ်မွေ့သီး(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား
- ၁၁။ မြက်မုန်ညင်း(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား
- ၁၂။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား
- ၁၃။ သစ်ကြံပိုးခေါက်(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား
- ၁၄။ ဖာလာငယ်(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား
- ၁၅။ ကရဝေးရွက်(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား
- ၁၆။ ကွမ်းစား

ဖော်စပ်စားသုံးနည်း။

ဂမုန်းဥ(မှုန့်)      ခြောက်ပဲသား  
 ။ ဖော်ပြပါ ဆေးအမယ်များကို လက်  
 ကော်ရ ပေါက်စေးကျအောင် ကျို၍  
 တစ်ခါစား ခြောက်ပဲသားခန့် နံနက်  
 တိုင်း စားပါ။

အကျိုး သက်ရောက်မှု။

။ နူနာ၊ ခယရုပ် ရောဂါ၊ သွေးအန် သွေးကျ  
 ရောဂါ၊ လေလုံးရောဂါ၊ လေချုပ်ရောဂါ၊  
 ယားယံခြင်း၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်  
 ကင်းစေသည်။ ဝမ်းမီး တောက်၍  
 ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ သုက်သွေးကို  
 ပွားစေသည်။ ဝဖြိုးစေသည်။

### သောဘဂ္ဂ ချင်းဆေးကျော်

ပါဝင် ပစ္စည်းနှင့်အချိုးအစား ။ ။၁။

တြိကဋုက်သုံးပါး (ငရုတ်  
 ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်း)  
 နှစ်ပဲသားစီ

၂။ တိဖိုလ် သုံးပါး (ဆီးဖြူသီး၊  
 သစ်ဆိမ့်သီး၊ ဖန်ခါးသီး)

နှစ်ပဲသားစီ

- ၃။ ကြိတ်မှန်ရွက် နှစ်ပဲသား
- ၄။ ဇီရာ နှစ်ပဲသား
- ၅။ စမုန်နက် နှစ်ပဲသား
- ၆။ နံနံစေ့ နှစ်ပဲသား
- ၇။ ပန်းနု နှစ်ပဲသား
- ၈။ စမ္ပတ် နှစ်ပဲသား
- ၉။ သံပြာ နှစ်ပဲသား
- ၁၀။ လချေးပြာ နှစ်ပဲသား
- ၁၁။ ကတ်ဖို နှစ်ပဲသား
- ၁၂။ မြက်မုန်ညင်း နှစ်ပဲသား
- ၁၃။ ဖာလာငယ် နှစ်ပဲသား
- ၁၄။ ဇာတိပွိုလ်သီး နှစ်ပဲသား
- ၁၅။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် နှစ်ပဲသား
- ၁၆။ ကရဝေးရွက် နှစ်ပဲသား
- ၁၇။ ကျောက်ထင်းရှူး နှစ်ပဲသား
- ၁၈။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ နှစ်ပဲသား
- ၁၉။ မြက်မွေး နှစ်ပဲသား
- ၂၀။ ဂမုန်းဥ နှစ်ပဲသား
- ၂၁။ နွယ်ချို နှစ်ပဲသား
- ၂၂။ လေးညှင်း နှစ်ပဲသား
- ၂၃။ နံ့သာနီ နှစ်ပဲသား
- ၂၄။ သကြား ၈၄ကျပ်သား
- ၂၅။ နွားနို့ (ဖော်ပြပါ အမယ်များထက် လေးဆ)

ဖော်စပ် စားသုံးနည်း။

။ ဆေးအမယ် အားလုံးကို ချက်၍ တစ်ခါ စား ခြောက်ပဲသားမှ ၁၂ ပဲသားအထိ စားပါ။)

အကျိုးသက်ရောက်မှု။

။ အစာအိမ် အချဉ်ပြန်ခြင်း၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊

mgyoe.com

ထိုးအောင့်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ လည်ချောင်း  
 ပူခြင်း၊ နှလုံး ဝန်းကျင် အရပ်တို့၌ ပူခြင်း၊  
 ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းမီး နို့ခြင်း၊ နှလုံး  
 ထိုးအောင့်ခြင်း၊ နံဘေး နာခြင်း၊ ဆီးအိမ်  
 နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဝစ္စ  
 မဂ်၌ ဖြစ်သောရောဂါ၊ ဆီးအောင့် ရောဂါ  
 တို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်  
 သည်။

ချင်း အသက်ရှည်ဆေး

ပါဝင်ပစ္စည်း။

- ၁။
- ၂။
- ၃။
- ၄။

- ချင်း
- ထန်းလျက်
- ပျားရည်
- နွားထောပတ်

ဖော်စပ်စားသုံးနည်း။

။ ဖော်ပြပါ ဆေးအမယ်များကို သင့်လျော်  
 သလို စုဆောင်း၍ သန့်ရှင်းသော ခွက်  
 တစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးကို  
 လုံအောင် ပိတ်၍ စပါးပုံထဲ၌ မြှုပ်ပြီး  
 တစ်လ ကြာသောအခါ စားသုံးပါ။  
 စားသည့်အခါ နေ့စဉ် ၁၂ ပဲသား တိုး၍  
 ခုနစ်ရက် တိုင်အောင် စားပါ။ ရှစ်ရက်  
 မြောက်သော နေ့မှစ၍ အစဉ်အတိုင်း  
 ၁၂ ပဲသား လျော့၍ ခြောက်လ ပြည့်  
 အောင် စားပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု။

။ အသိဉာဏ် ပိုမိုထက်၍ နုပျိုလာနိုင်  
 သည်။ ခန္ဓာကိုယ် စိုပြည်၍ အသက်ရှည်  
 စေနိုင်သည်။