

**ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိကိုယ့်ကားယားနိုင်သောရေချိုးနည်းများ**

အကယ်၍သင်ဟာ မောပန်းနေခဲ့ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ရေချိုးလိုပါသလား ။ နို့ရည်နဲ့ ရေချိုးတာကို တော့ ကျွန်တော်တို့ ကြားခဲ့ဖူးတာကြာပါပြီ ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ လုံးဝမကြားဖူးသေးတဲ့ ရေချိုးနည်း သစ်တွေအများကြီးရှိပါတယ် ။ ပုံသဏ္ဍာန်မတူတဲ့ ရေချိုးနည်းတွေဟာ ဒေသတစ်ခု လူမျိုးတစ်ခုချင်းစီရဲ့ ရိုးရာဓလေ့ များဖြစ်ပြီး အဲဒီဒေသတွေမှာ အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ တွင်ကျယ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ် ။

အဲဒီရေချိုးနည်းတွေထဲက အချို့ဟာ တကယ့်ကိုပဲ ထင်ရှားကျော်ကြားလှပါတယ် ။ ဘာကြောင့်လဲဆို လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးရှိစေပြီး ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသူတွေဟာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ် ။ ဒီလိုကိုယ့် ကားယားနိုင်တဲ့ ရေချိုးနည်းတွေဟာ ဂျပန်နိုင်ငံကနေ အခြေပြုဆင်းသက်လာတယ်လို့လည်း သိရပါတယ် ။



**မြေကြီးရေချိုးနည်း**

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ရိုးရာဓလေ့အဖြစ် Kyushu ကျွန်းမှာ မြေကြီး ရေချိုးနည်းကို ဆင်နွှဲလေ့ရှိကြပါတယ် ။ ဒီရေချိုးနည်း ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အကျိုးရှိစေပြီး ချွေးထွက်စေပါတယ် ။ စိတ်ကို ပြေလျော့စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် တောင့် တင်းမှုတွေကိုလည်း သက်သာစေတဲ့အပြင် လန်းဆန်းမှုကိုလည်းပေးပါတယ် ။ ဦးခေါင်းမှလွဲ၍ တကိုယ်လုံးကို မြေကြီးထဲ နစ်မြုပ်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ် ။



**ရေနံနှင့် ရေချိုးနည်း**

အန္တရာယ်အများဆုံး ရေချိုးနည်းတွေထဲက တစ်ခုကတော့ ရေနံနဲ့ ရေချိုးနည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ် ။ ရေချိုးတော့ မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့ ပါးစပ် ၊ နှာခေါင်း ၊ ပါးစပ်တို့ကို လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ထားဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ် ။ ရေနံနဲ့ ရေချိုး နေစဉ်မှာ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ မီးမညှိရန်လည်း သတိထားရပါမယ် ။ ရေနံနဲ့ ရေချိုးခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ကတော့ အဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ အရေပြားရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းစေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ် ။ ဘာကြောင့် လည်း ဆို ရေနံမှာ sulphur (ဆာလ်ဖာ) ပါဝင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ် ။ ဒီရေချိုးနည်းကို Azerbaijan နိုင်ငံမှ Naftalan မှာ ကျင့်သုံးနေကြပါတယ် ။



**ဘီယာနှင့်ရေချိုးနည်း**

ဘီယာကို ပိုင်ထက်ပိုပြီး နှစ်သက်ကြသူတွေဟာ ဒီပြိုင်ဖက်ကင်း ဘီယာရေချိုးနည်းကို အကြိုက်တွေ့ကြပါတယ် ။ ဒီဘီယာ အစွမ်းဟာ သင့်ရဲ့ အရေပြားတွေကို ပိုပြီး လှပအောင် ငယ်ရွယ်နုပျိုအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ် ။ ကလေး နဲ့ လူကြီးတွေဟာ ဘီယာရေချိုးနည်းကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့အတွင်း နှစ်သက်ကြပါတယ် ။



**ခရမ်းချဉ်သီး ရေချိုးနည်း**

ကိုလံဘီယာနိုင်ငံမှ ခရမ်းချဉ်သီး ပွဲတော်ဟာ ရက်သတ္တပတ်ကြာအောင်ကျင်းပလေ့ရှိတဲ့အတွက် ခရမ်းချဉ်သီး ရေချိုးနည်းဟာ ထင်ရှားကျော်ကြားလှပါတယ် ။ ခရမ်းနီတွေကို အသုံးပြုတဲ့အတွက် အရည်ရွမ်းရွမ်းနဲ့ ပျော်ရွှင်စ ရာကောင်းလှပါတယ် ။ စစ်ပွဲတစ်ပွဲနဲ့ ဆင်တူလှပြီး အနိုင်ရရှိသူမရှိပါဘူး ။ ရင့်မှည့်နေတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို လက်နက်အဖြစ်အသုံးပြုပြီး လမ်းတွေတလျှောက် စစ်ပွဲသဖွယ် တိုက်ခိုက်ကြပါတယ် ။ အမှတ်တမဲ့ ကြည့်မယ် ဆိုရင် ခရမ်းချဉ်သီး အရည်မြစ်ကြီးနဲ့ ဆင်တူလှပါတယ် ။



## အနီရောင်ပိုင် ရေချိုးနည်း

ပြင်သစ်ပိုင်ကို နှစ်သက်ကြသူတွေဟာ ပြင်သစ်နိုင်ငံ မှ ပူပြင်းလှတဲ့ နွေအခါမှာ Japan နိုင်ငံ Hakone Kowakien ကိုသွားရောက်ပြီး ပိုင်ရေချိုးနည်းကို ဆင်နွှဲကြပါတယ် ။ သင်ဒီရေချိုးနည်းကို သုံးခြင်းအားဖြင့် ရရှိတဲ့အကျိုး ဆက်ကတော့ ရေချိုးနေရင်း ပိုင်သောက်လို့ရခြင်းဖြစ်ပါတယ် ။ ဒီပျော်ရွှင်စရာ ရေချိုးနည်းကို ကလေး တွေနဲ့ လူကြီးတွေပါ ဆင်နွှဲကြပါတယ် ။ ပိုင်ဟာ အရေပြားကို ကောင်းကျိုးပေးပြီး လှပစေပါတယ် ။ အရေပြား ဆဲလ်အသစ်တွေကိုလည်း ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်စေပြီး နပျိုစေတယ်လို့ အယူရှိကြပါတယ် ။

သက်တန်းချို (3rd May 2010)