

ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ တို့အား အာဟာရဓာတ်စာဖြင့် ပြုပြင်ခြင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့ စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ဟုတ်ကဲ့---ဒီတစ်ပတ်တော့ ကျွန်မတို့နေ့စဉ်စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအသောက်အာဟာရ တွေကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မလအညစ်အကြေးတွေကို ပုံမှန်စွန့်ပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ စတဲ့ မလအညစ်အကြေးတွေ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ချုပ်ခြင်း၊ သက်ခြင်း (လွန်ခြင်း၊ ယုတ်လျော့ခြင်း) တို့ရှိနေရင် အနာရောဂါတို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတဲ့ အနာရောဂါတို့ကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်း စတဲ့ အကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်မက ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ တို့ကို လိုအပ်သလို ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်စာတွေအကြောင်းကို ပြောပြပေးမှာပဲဖြစ်ပါ တယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ--ဆေးဝါးမလိုပဲ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေမှန်ကန်အောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်စာအကြောင်းကို ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင် စားကြမှာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရားအရ လူတို့ရဲ့ အသက်ရှည်ကျန်းမာမှုနဲ့ အနာရောဂါကျရောက်မှုဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရလို့ဆိုတဲ့ သမုဋ္ဌာန်လေးပါးတို့က အဓိကကျပါတယ် ရှင်။ သတ္တဝါတွေဟာ ပဋိသန္ဓေကာလမှစတင်ပြီး ကမ္မဇ၊ ဥတုဇ၊ စိတ္တဇကလာပ်စည်းများ တပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်သလို ကလလရေကြည်မှ အမြှုပ်နုတို့ကူးပြောင်းရာ တတိယရက်သတ္တပတ်မှာ မိခင်ထံကနေ

အာဟာရ ကို ရယူပြီး အာဟာရဇီဝကမ္မလုပ်စဉ်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တဲ့ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ တော်မှာလည်း သတ္တဝါတို့ရဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ခိုင်ခံ့တည်ကြည်စွာ ဖြစ်ဖို့အတွက် အာဟာရက အကြောင်း ပစ္စည်းတစ်ပါးအနေနဲ့ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဟောကြားထားပါတယ်။

လူသားတို့ဟာ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာစွာ ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် အာဟာရဓာတ်ကို မလွဲမသေစားသောက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စားသောက်ရာ မှာလည်း ဥတု၊ ဒေသ၊ ဝယ၊ ဒေဟ၊ ဗလ၊ ဝမ်းမီး စတာတွေကို ဆင်ခြင်ပြီး မိမိနှင့်သင့်တင့်တဲ့ အာဟာရကို စားသောက်တတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အနာရောဂါတစ်ခုကျရောက်ပြီဆိုရင် ပိုလျှံနေတဲ့ ဓာတ်တို့ကို ထုတ်ပယ်ပြီး လျော့နေတဲ့ ဓာတ်တို့ကို ဖြည့်စွက်ဖို့အတွက် ဆေးဝါး (သို့) ဓာတ်စာအာဟာရကို သင့်လျော်ရာပေးကျွေးကုသကြပါတယ်။ အာဂန္တုနာများမှာ ' အာဂန္တုနာ သညာခေါ်ဆို ဆေးမလိုတည့်' ဆိုတဲ့ နရသုခိဆရာတို့ရဲ့ အဆိုနဲ့အညီ ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးဖို့မလိုပဲ ' အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ' ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိတို့နဲ့ ကိုက်ညီဆီလျော်တဲ့ အာဟာရကို မှီဝဲစားသောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းကြပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ--ဒါဆို ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မှန်ကန်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို စားသောက်ဖို့လိုပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့-- ဆီးချုပ်နေမယ်ဆိုတော့ ဆီးကိုရွှင်စေ၊ များစေတတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသောက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး၊ ခဲသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ နာနတ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ ကြံရည်၊ ကျောက်ကျော၊ ဆေးကုလားမ၊ ရေနွေးကြမ်း၊ ထန်းရည်၊ ဓနိရည် စတဲ့ ဆီးရွှင် ဆီးများစေတဲ့ အစားအစာ တွေကို စားပေးသင့်ပါတယ်။

ဆီးလွန်၊ ဆီးများသူတွေကတော့ အာပေါအာဗန္ဓန အစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပူ ခါးအရသာရှိပြီး အားရှိတိုးပွားစေနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ချိုး၊ ငုံး၊ စာကလေး စတဲ့ ငှက်အသားများ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ဥသျှစ်၊ ကြောင်လျှာ၊ ဒန်သလွန်၊ ရဲယို၊ ခွေးတောက်၊ တမာ၊ ပင်စိမ်း၊ နံနံ၊ ရှောက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ခံတက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကင်းပုံစတာတွေကို စားပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ-- ဝမ်းမှန်ဖို့အတွက်စားသင့်တဲ့ အစာအာဟာရတွေ ကိုလည်း ပြောပြပေးပါ အုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဝမ်းချုပ်ခြင်းကတော့ အာဟာရ၊ အလေ့အကျင့်နဲ့ စိတ်အခြေအနေတို့အပေါ်မှာ များစွာ မူတည်ပါတယ်ရှင်။ အူနဲ့ အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်ခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပြီး ဝမ်းမှန်ဖို့အတွက် ရေများစွာ သောက်ခြင်း၊ ချဉ်ပေါင်းဟင်း၊ မန်ကျည်းမှည့်နဲ့ချက်တဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းများ၊ သီးစုံချဉ်ရည်၊ ပဲဟင်းမျိုးစုံ၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးစတဲ့ အေးပြီးသက်တဲ့ အသားများ၊ သရက်ချဉ်၊ ပဲချဉ်၊ မုန့်ညှင်းချဉ်၊ မျှစ်ချဉ်၊ ဒန့်သလွန်၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက် စတဲ့အရည်ဟင်းများ၊ ဝမ်းကို သက်စေတဲ့ ကနဖော့ရွက်အတို့အမြှုပ်၊ သံပုရာရည်၊ နာနတ်ရည်၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်စတဲ့ ဖျော်ရည်မျိုးစုံ တွေကို စားပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။ အကြော်အလျော်နဲ့ ဆီပြန်ဟင်းတွေကို လျော့စားသင့်ပါတယ်ရှင်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ရင်တော့ ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေလွယ်ပြီး ပထဝီအာပေါဓာတ်တို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ အစာအာဟာရများကို ဦးစားပေးစားသင့်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဥသျှစ်ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်၊ နှမ်းပြစ်၊ မုန့်ကြွပ်၊ ဘီစကစ်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်ခြောက်စသည်များ၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ချိုးသား၊ ခါသား၊ ယုန်သား စတဲ့အသားတွေကို နှနင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နိုင်ထည်ပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရေ--ဒါဆို သွေးတက်၊ သွေးသက်တဲ့ အစားအစာတွေကို လည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့-- ခန္ဓာကိုယ် ပထဝီအာပေါဓာတ်များလွန်ကဲပြီး လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အကြောအချင်များ တောင့်တင်းခြင်း၊ ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ သွေးတက်တဲ့လက္ခဏာတွေဖြစ်ပြီး တေဇဝါယောဓာတ်များ အားကြီးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း၊ အအိပ်အစားနည်းခြင်း၊ အကြောအချင်လျော့ခြင်း ပျော့ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းသက်လျော့ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ သွေးသက်တဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အနာရောဂါသက်ရောက်မှုကို ကြည့်ပြီး သွေးတက်၊ သွေးသက်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီး သင့်တင့်တဲ့ အစားအာဟာရကို စားသင့်ပါတယ်ရှင်။ သွေးတက်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ တမာ၊ ဆူးပုတ်၊ မှိုမျိုးစုံ၊ မျှစ်၊ ပဲပုတ်၊ ပဲပိ၊ အနံ့ပြင်းတဲ့ အသီးအရွက်များ၊ ကြက်သား၊

အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ယုန်၊ ဖွတ်၊ ပဒတ်နှင့် မြေအောင်းသားများ၊ ပုရစ်၊ တွင်းပိုး၊ ကောက်ညှင်းမုန်၊ အမျိုးမျိုးစတဲ့ အစားအစာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးသက်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ အကြေးပါတဲ့ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကျွဲသား၊ ကင်ပွန်း၊ မန်ကျည်း၊ ဘူးရွက်/သီး၊ ကျောက်ဖရုံ၊ မုန်လာမုန်ညှင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှောက်၊ သံပရာ၊ ဆီးဖြူ ဖန်ခါး၊ ကစွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ပုံးရည်၊ ဒိန်ချဉ်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ--ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေမှာ နောက်ဆုံးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ လေသက်စေ့ဖို့အတွက် စားသောက်သင့်တဲ့ အစားအာဟာရတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အူတွင်း၊ ဝမ်းတွင်းမှာ ခိုအောင်းနေတဲ့ ကုစ္ဆိသယလေတို့ အောက်ကို သက်သင့်သ လောက်သက်နေမှသာ နေကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းတွင်းရှိလေတို့ စုဝေးခိုအောင်း နေမယ်ဆိုရင် ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ဝမ်းကယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပြီး ရောဂါရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေချုပ်တဲ့သူတွေက အေး၊ ဖန်အရသာရှိတဲ့ လေချုပ်စာတွေဖြစ်တဲ့ မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ မာလကာသီး၊ လက်ဖက် စတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပဲကြီး၊ ပဲကျား၊ ပဲကတ္တီပါ၊ စွန်တာနီ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲရာဇာ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သား၊ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ငရုပ်တူရွက်စတာတွေကို စားပေးသင့် ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်--'ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ 'ဆိုတဲ့အတိုင်း အခုလို ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့မှန်ကန်ဖို့အတွက် ဆေးဝါးသောက်စရာမလို အာဟာရဓာတ်စာနဲ့ ပြုပြင်ပုံအကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် နားဆင်ကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ကျေနပ်ကြမှာပါ။ အခုလိုပြောပြ ပေးတဲ့ ဆရာမကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။