
တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စားသုံးသင့်သော အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာ အိမ်ရှင်မတို့၏ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်၊

လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လို အကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆရာမအနေနဲ့ “တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စားသုံးသင့်သော အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာ အိမ်ရှင်မတို့၏ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်” ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး အရမ်းစားကောင်းတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက် ပါ။ ကြက်သားခွေးတောက်ဟင်းလျာကို မိသားစုတိုင်းအိမ်မှာဖြစ်စေ၊ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာဖြစ်စေ ချက်ပြုတ်စားသောက် ရောင်းချတာတွေရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခံတွင်းအရသာကောင်းပြီး ထမင်းမြိန်စေတဲ့ ဟင်းလျာဖြစ်တာကလွဲပြီး ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ဟင်းလျာဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ အသိနည်းကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာမအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အိမ်ရှင်မတွေရဲ့ အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်း အစာ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက် အကြောင်းကိုပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာဆိုတာကြောင့် ကြက်သားနဲ့ခွေးတောက်ရွက်ပါတာကို သိကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရှင်နာဂသိန်၏သားငါးကျေးငှက်နှင့် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းများအရ ကြက်သားနဲ့ ခွေးတောက်ရွက်တို့ရဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကို ဦးစွာပြောပြ ချင်ပါတယ်။ ကြက်သားရဲ့အာဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောရရင် အိမ်ကြက်ကိုပဲ အသုံးပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်အမျိုးအစားများအရ ကြက်အဖြူ၊အနီ၊အနက်၊ ကြက်အသေးလေး (တိန်ညင်ကြက်)ဆိုတာလည်း ရှိကြပါတယ်။ အာဟာရအားဖြင့် အဖြူရောင်ကြက်၏အသားကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် လူကိုအသားဓာတ်ရစေခြင်း၊ သည်းခြေရောဂါကိုနိုင်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းမချုပ်စေခြင်းဆိုတဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို

ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်အနီရောင် အသားကိုစားသုံးလျှင် အဆီဩဇာဓာတ်နှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊ အစာကြေကျက်လွယ်ခြင်း၊ အသံကြည်လင်စေခြင်း၊ ချွေးပုပ်ထွက်စေခြင်း၊ အအေးမိရောဂါကို သက်သာစေခြင်း အကျိုးများကိုရရှိပါတယ်။ အနက်ရောင်ကြက်ကို စားသုံးရင်တော့ အအေးမိခြင်း၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အကြောတက်ညောင်းညာခြင်း၊ တို့ကိုမဖြစ်စေဘဲ အရိုးကျိုးခြင်းကိုလည်း အမြန်ဆုံး ပြန်လည်ဆက်စေတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုလည်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ တိန်ညင်ကြက် ဖြစ်တဲ့ကြက်အသေးလေးကို အသုံးပြုရင်တော့ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမှန်စေခြင်း၊ ခြေလက်ဖောရောင်မှုကို သက်သာစေခြင်း၊ အဆိပ်အတောက်ပြေစေခြင်း၊ အသည်းရောဂါများကိုနိုင်ခြင်း စတဲ့ကောင်းကျိုးတွေကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ကျမ်းစာများလာ ကြက်အမျိုးအစားတွေနဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်တဲ့အကျိုးအာနိသင်တွေဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဆရာမပြောပြမှ ကြက်အမျိုးအစားတွေနဲ့ကြက်အသားဟင်းလျာကို စားသုံးနေတာကြာပေမဲ့ အခုမှပဲ ဆေးဖက်ဝင်တဲ့အကျိုးတွေကို သိရပါတယ်ရှင်။ ဆက်ပြီးတော့လည်း ကြက်သားနဲ့တွဲဖက်ချက်တဲ့ ခွေးတောက်ရွက်ရဲ့ဆေးဖက်အာနိသင်အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုသိပါရစေရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ခွေးတောက်ရွက်ရဲ့ဆေးဖက်အာနိသင်တွေကတော့ ခွေးတောက်ရွက်ရဲ့အရသာဟာ ခါးသက်တဲ့အရသာရှိတာကြောင့် နုတ်မြိန်ခံတွင်းလိုက်စေပါတယ်။ လည်ချောင်းနာ၊ လေရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ဆီးပူညောင်းကျနှင့် ဒူးလာရောဂါတို့ကိုနိုင်စေပါတယ်။ သွေးကိုပွားစေပြီး ကာမကို အားပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ချွေးထွက်စေပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင်ဆရာမရဲ့ဒီနေ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်လို့ “တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စားသုံးသင့်သော အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ အိမ်ရှင်မတို့၏ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်”ဆိုတဲ့အတိုင်း ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်လုံးကို စားသုံးလိုက်ခြင်းဖြင့် ရရှိမဲ့ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအကျိုး ကျေးဇူးတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအလိုအရ ကြက်သားနဲ့ခွေးတောက်ရွက်ကို ရောချက်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိမဲ့ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ အရက်၊ ထန်းရည်၊ ဘီယာစတဲ့ ယမကာများကို ကြာရှည်စွာသောက်သုံး သူများမှာ စောစောကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အဆိပ်တောက်ပြေစေခြင်း၊ အသည်းရောဂါကိုနိုင်ခြင်း အကျိုးတွေကြောင့် ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာကို တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ပုံမှန်ချက်စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောလ် အဆိပ်အတောက်များ(အရက်ဂျိုးများ)ကိုပြေပျောက်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက်ရောဂါရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့် အပူအားကြီးပြီး ပိန်ချုံးချိနဲ့သူများနှင့် မီးယပ်အပူအပုပ်ငုပ်သော

အမျိုးသမီးရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ကောင်းကျိုးပြုစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အညောင်းမိ၊အညောင်းထိုင် သူများအတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးဖက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စားသုံးသင့်သောအစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာ၊ အိမ်ရှင်မတို့၏ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်ဆိုတဲ့အတိုင်း ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာ တစ်ခွက်ကို စားသုံးလိုက်ခြင်းဖြင့် ရရှိမဲ့ဆေးအကျိုးကျေးဇူးတွေကိုတော့ သိရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်ကို ဆေးဖက်ဝင်အောင် အရသာရှိရှိ ဘယ်လိုချက်ရတယ်ဆိုတာ လည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာ၊ အိမ်ရှင်မတို့၏ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာ တစ်ခွက်ကို ဆေးဖက်ဝင်အောင် အရသာရှိရှိ ဘယ်လိုချက်ရတယ်ဆိုတာဆရာမအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်ဖြစ်တဲ့အပြင် အိမ်ရှင်မလည်းဖြစ်တာကြောင့် အရသာလည်းရှိ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာဖြစ်အောင် ချက်ပုံချက်နည်းကို ပြောပြပါမယ်။ ကြက်မှာအရိုးလူမှာအမျိုးဆိုသည့်အတိုင်း ကြက်အရိုးပြုတ်ရည်က အရသာပိုချိုပြီး ခွန်အားလည်းဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကြက်အရိုးသပ်သပ်၊ အသားသပ်သပ်အနေတော် အတုံးများတုံးထားပြီး ရေစင်အောင်ဆေးကြောထားပါ။ ပြီးလျှင်အိုးထဲ ထည့်ပါ။ ဆား၊နနွင်း၊ဟင်းခတ်မှုန့်နှင့်ဆီဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဥနီ၊ ဓားပြားရိုက်ထားသောချင်း(ဂျင်း)တို့ဖြင့်ရောနယ်ပါ။ ပြီးလျှင်ကြက်သားများတင်းအောင် ရေအနည်းငယ်ဖြင့်လုံးလိုက်ပါ။ ကြက်သားများတင်းပြီး ရေခမ်းသွားလျှင် နောက်ထပ်ရေမြှုပ်အောင် ထည့်ပြီး ထပ်တည်ထားပါ။ အရည်သောက်ဟင်းဖြစ်တဲ့အတွက် အရည်များများဖြစ်ပါက ပိုကောင်းပါတယ်။ ရေပွက်ပွက်ဆူလာပြီး ကြက်သားနူးလာတဲ့အခါမှာ ကြက်သွန်ဖြူအနေတော်ဥ(၃)လုံးကို(ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးဆိုပိုကောင်းပါတယ်။) ဓားပြားရိုက်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကချက်ခြင်းချလိုက်ပါ။ ပြီးနောက်အိုး အဖုံးကိုဖွင့်ပြီး ရေဆေးသန့်စင်၍ လှီးဖြတ်ထားတဲ့ ခွေးတောက်ရွက်များခပ်ပြီး အဖုံးကို ခပ်မြန်မြန်ပြန်ဖုံးလိုက်ပါ။ အကြောင်းကတော့ ဟင်းအိုးထဲကဆေးဖက်ဝင်တဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်တွေအငွေ့လွင့်ပြန်သွားပြီး ခွေးတောက်ရွက်အရသာ အလွန်ခါးသွားမှာစိုး၍ဖြစ်ပါတယ်။ သတိထားရမဲ့အချက်တွေကတော့ အရသာရှိတဲ့ ဟင်းရည်ဖြစ်စေဖို့အတွက် ခွေးတောက်ရွက်ကို မီးဖိုပေါ်မှာ နူးအိအောင်မတည်သင့်ပါဘူး။ အလွန်နူးသွားရင် အလွန်ခါးတဲ့အပြင် အရွက်ထဲမှာ ပါတဲ့ဆေးဖက်ဝင်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေ ပျက်ပြယ်သွားစေတတ်ပါတယ်။ တနည်းအချို့မှာ အသားများနူးပြီး ဟင်းအိုးဆူတဲ့အခါ စားခါနီးမှ ခွေးတောက်ရွက် ခပ်စားကြပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အိမ်ရှင်မတို့ရဲ့ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်ကိုဆေးဖက်ဝင်အောင်အရသာရှိရှိ ချက်ပြ

လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာတစ်ခွက်ကို ပူပူနွေးနွေးသုံးဆောင်လိုက်ခြင်းအား ဖြင့်ရှေ့မှာပြောပြခဲ့တဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမရှင်။ အခုလိုကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့သုတ အဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်တို့ကနေပြီး အမတန်မှအကျိုးရှိလှတဲ့ “တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စားသုံးသင့်သော အစာလည်းဆေး၊ဆေးလည်းအစာ၊အိမ်ရှင်မတို့၏ ကြက်ခွေးတောက်ဟင်းလျာ တစ်ခွက် ” အကြောင်းအရာကိုပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဆွေးနွေးတင်ပြသွားတဲ့ ဆရာမကိုမြန်မာ့အသံနှင့် ရုပ်မြင် သံကြားမှ အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့လည်း ပြည်သူလူထုကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိ ပညာပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ဖို့အတွက် တင်ပြခွင့်ပြုတဲ့ မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားကိုလည်း အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။