

## အစားလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအား ကာကွယ်ပါ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း၊ ဦးစီးအရာရှိ  
(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး- ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်း အရာကို ဆွေးနွေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ ဝမ်းချုပ်တာကို မိမိတို့နေစဉ်စားသောက်နေတဲ့ အစား အစာ တွေကနေ ဆေးဝါးအဖြင့် သုံးစွဲနိုင်တဲ့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ “ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ”ဆိုသည့်အတိုင်း နေစဉ် ဝမ်းတစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် ပုံမှန်သွားမှသာ နေလိုကောင်းပြီး ကျန်းမာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍နေစဉ်ပုံမှန်သွားနေတဲ့ ဝမ်းဟာ ပုံမှန်မသွားတော့ဘဲ ရက်အနည်းငယ်ခန့်ဝမ်းမသွားဘဲ ကြာနေမယ်ဆိုလျှင် ဝမ်းချုပ်တယ်လို့ ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဘာကြောင့်ဝမ်းချုပ်တတ်တယ်ဆိုတာပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေရဲ့ အဓိကကတော့ အစားအသောက် အနေ အထိုင်တွေ မှားယွင်းမှုတွေကြောင့်ဖြစ်များ ပါတယ်။

ဥပမာ အထိုင်များတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ကိုင်မှုများတာ၊ ရေသောက်နည်းတဲ့အတွက် ရေဓာတ်နည်း လားပြီး ဝမ်းချုပ်သလို၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ် စေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း ဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစာမကြေ ကျက်ပြီး ဝမ်းချုပ်တာဖြစ်စေသလို လေပွပြီးလေအထက်ဆန်ကာ အောက်ကိုသွားတဲ့လေ အား နည်း

တာကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိပ်ယာထလဲနေသူ၊ လေဖြတ်ထားသူတွေဟာ လည်း လမ်းမလျှောက်နိုင်တာကြောင့် အူလှုပ်ရှားမှုနည်းပြီးဝမ်းချုပ်စေပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဟာ ရောဂါတစ်ခုရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုလည်းဖြစ်နိုင်သလို အချိုးသောက်ဆေးတွေကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ် တတ်ပါတယ် (ဥပမာ) သံဓာတ်ပါတဲ့ ဆေး တွေမှီခဲခြင်းကြောင့် လည်း ဖြစ် စေ ပါတယ်။

**မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဝမ်းချုပ်လျှင်ဘယ်လို လက္ခဏာတွေခံစားရပါသလဲရှင်။**

**ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ -**

- ဝမ်းမသွားတာ ရက်ကြာလာတာကြောင့်နောက်ကြောတက်တာ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာ မျက်စိကြည့်မကောင်းတာ၊ မျက်ရိုးတွေကိုက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဇာက်ကြောတက်ပြီး အကြောတွေတင်းတာ စတဲ့လက္ခဏာအပြင် ဝမ်းအလွန်ချုပ်သဖြင့်ဝမ်းသွားတဲ့အခါ အားစိုက် ချိတ်ထုတ်ရတာကြောင့် စအိုကွဲတာ အတွင်းလိပ်ခေါင်း ၊ အပြင်လိပ်ခေါင်းထွက်တာတွေ ဖြစ်စေသလို အချိန်ကြာလာပါကအူမကြီးကင်ဆာ စတဲ့ရောဂါတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နေ့စဉ်ဝမ်းပုံမှန်သွားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဝမ်းချုပ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်သင့်ပါသလဲရှင် ။**

**ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ “အစားလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ”ဆိုသည်အတိုင်းဝမ်းကိုမှန်စေတဲ့ အစား အစာတွေကို စားပေးခြင်းဖြင့်ဝမ်းမှန်အောင်ပြုလုပ်လိုရပါတယ်ရှင် ။**

**အဲ့ဒါတွေကတော့**

- ဝမ်းချုပ်ပြီး စမြင်းခံတဲ့သူတွေအတွက် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး မှည့်မှည့်ကို စားပေးခြင်း (ဒါမှမဟုတ်) ထန်းလျှက်ကိုပါးပါးလှီးပြီး ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်နှင့် ရောစပ်၍ စားပေး ပါက စမြင်းကိုကြေလွယ်ပြီး ဝမ်းကိုမှန်စေ ပါတယ်ရှင်။
- ဝမ်းချုပ်ပြီး စမြင်းခံတဲ့သူတွေအနေဖြင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို ချဉ်ရည်ဟင်းချက် စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုမှန်စေပြီး စမြင်းကိုကြေစေပါတယ်ရှင်။
- နံနက်စောစော ရေများများပုံမှန် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုမှန်စေပါတယ်ရှင်။
- နေ့စဉ် သင်္ဘောသီးမှည့်မှည့်စားပေးခြင်း(ဒါမှမဟုတ်) ညအိပ်ရာဝင် မန်ကျည်းသီးမှည့်ဖျော် ရည်ပုံမှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျော့ပျော့ နှင့် ဝမ်းပုံမှန်သွားစေပါတယ် ။

- ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကိုချဉ်ရည်ကျိုသောက်ခြင်း ကန်ဇွန်းရွက်ကို မန်ကျည်းသီးမှည့်နှင့် ချဉ်ရည် ကျို သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုပုံမှန်သွား စေပါတယ်။
- ထမင်းစားတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ပြည့်အောင်မစားဘဲ ဟင်းရည်တစ်ခွက်ထည့်ချက်ပြီးစားခြင်း အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထည့်ချက်၍စားခြင်း၊ သောက်ရေတစ်ခွက်ကို အ နည်းငယ်စီသောက်ခြင်း ဖြင့် အစာကြေကျက်ပြီး ဝမ်းကိုမှန်စေပါတယ်ရှင် ။
- ကြက်သွန်နီကို မန်ကျည်းမှည့်ဖြင့် ချက်၍စားခြင်းဖြင့် ဆီးဝမ်း၊လေကို မှန်စေပါတယ်ရှင်။ မန်ကျည်းသီးမှည့်သည် ဝမ်းတွင်းအပူကိုငြိမ်းစေပြီး ဝမ်းကိုမှန်စေပါတယ်ရှင်။
- ကန်ဇွန်းရွက်ကို ကြော်စားခြင်း(သို့မဟုတ်) ကန်ဇွန်းရွက်ကို မန်ကျည်းမှည့်ဖြင့် ချဉ်ရည်ဟင်း ချက်ပြီးစား သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုမှန်စေပါတယ်ရှင်။
- ဝမ်းချုပ်ပြီးအကြောတတ်သူတွေအနေနဲ့ ငရံပတူရွက်ကိုပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ကြော်များများ ဖြင့် သုပ်စားခြင်းဖြင့် လေသက်ပြီး ဝမ်းမှန်စေပါတယ်ရှင်။
- ခရမ်းချဉ်သီးကို နေ့စဉ်ပုံမှန်စားပေးခြင်းဖြင့် စမြင်းကိုကြေစေပြီး ဝမ်းကို မှန်စေ ပါတယ်ရှင်။
- အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ အသီးအနှံများ (ဥပမာ) သရက်သီး၊ လိမ္မော်သီး အစရှိသောအသီးအနှံများ စားပေးခြင်းဖြင့်ဝမ်းမှန်စေပါတယ်ရှင်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားပေးခြင်း (ဥပမာ) ကန်ဇွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ဖရုံရွက် ၊ ပဲအမျိုးမျိုးစတဲ့အစားအစာတွေကို စားပေးခြင်းဖြင့်ဝမ်းကိုမှန်စေပါတယ်ရှင် ။
- ထမင်းစားပြီး သဘောသီးမှည့်ကို ပုံမှန်စားပေးခြင်း၊သဘောသီးဖျော်ရည် သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် အပူကိုငြိမ်းပြီး ဝမ်းမှန်စေပါတယ်ရှင်။
- ဒိန်ချဉ်ကိုနေ့စဉ်သောက်ပေးခြင်း၊ နွားနို့ထဲကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ပေးပါက ဝမ်းမှန်စေပါတယ်။

**မေး -** ဝမ်းချုပ်တာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အကြောင်းအရာများနှင့် လိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာများကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာတွေကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ဆောင်ရွက်မယ်၊ လမ်းပုံမှန်လျှောက်မယ်၊ ရေများများသောက်မယ်၊ ရာသီအလိုက်အသီးအနှံများ

စားပေးမယ် ၊အစားစားပြီးတိုင်း ထိုင်မနေဘဲလမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ပေးရမယ်။ အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများစားပေးရပါမယ် ။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်တွေကတော့ -အထိုင်များတဲ့အလုပ်အကိုင်များအချိန်ကြာကြာလုပ်ကိုင်ခြင်း အဖန်ဓာတ်များတဲ့ရေနွေးကြမ်းအကြိမ်များစွာသောက်ခြင်း၊ ဆီနှင့်ကြော်ထား သောအစား အစာများ အလွန်အကဲစားခြင်း ၊ကောင်ညှင်း၊ဆီထမင်း၊ကောက်ညှင်းကျည်တောက်၊ ခေါပုတ်၊စသည့် ကောက် ညှင်းနှင့်ပြုလုပ်ထားသည့်အစားအစာများ၊ အုန်းထမင်း၊ဒံပေါက်၊ထောပတ်ထမင်းစသည့် အလွန် စေးထန်းပြီး မာသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

**မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်တွေရှိလျှင်ပြောပြပေးပါဦးရှင်။**

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ မိမိမှာ ဝမ်းမသွားတာ ရက်ကြာနေတယ်ဆိုလျှင် ဝမ်းချုပ်နေတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဆိုသည့်အတိုင်း အထက်မှာပြောပြခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေ စားသောက်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဝမ်းနှုတ်ဆေးတွေသောက်မယ်ဆိုလျှင်လည်း ဝမ်းနှုတ်ဆေးပြင်းပြင်းတွေမသောက်သုံးသင့်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာပြောချင်တာကတော့ ဝမ်းနှုတ်ဆေး ကိုအမြဲစွဲမသောက်ရပါဘူး ၊ဘာကြောင့်လည်းဆိုလျှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးမသောက်လျှင် ဝမ်းမသွားဘဲ အကျင့်ပါ နေတတ်ပါတယ်။ နာတာရှည် ရောဂါဖြစ်တဲ့ သူတွေအနေနဲ့ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို မပေးဘဲ ဝမ်းချူဘောလုံးကိုသာအသုံးပြုခြင်း၊ဝမ်းသွားစေတဲ့အစားအစာများ စားပြီးဝမ်းသွားအောင်ဆောင် ရွက်တာတွေပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ဝမ်းချုပ်တာကိုမကုသဘဲ နေမယ်ဆိုလျှင် နောက် ဆက်တွဲရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊စအိုကွဲနာ ၊အူမကြီးကင်ဆာ စတာတွေပါ ဖြစ်တတ် တာကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို မပေါ်ဆသင့်ကြောင်း အကြံပြုပါရစေ။

**မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ယခုလိုဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းကို သောတရှင်တွေသိရှိအောင် ပြည့်ပြည့် စုံစုံပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကိုကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။**

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ ကျမကလည်း ယခုလိုဝမ်းချုပ်တာကို အစားအသောက်အနေအထိုင် တွေနဲ့ ပြုပြင် လိုရတဲ့အကြောင်းကို သောတရှင်တွေသိရှိအောင်ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်ရှင် ။

ကျမ်းကိုး- လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ဆေးပညာကုထုံးကျမ်း၊ ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း(၁၉၉၃ ဇူလိုင်လ)

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ၊လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် (၂၀၁၀ ဒီဇင်ဘာ )
- သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဦးသန်းထွန်း ကထိက
- တိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ် (၂၀၀၉ ၊မေလ)
- မီးဖိုချောင်မှာ ဆေးရှိတယ် ကြည်လွင်မြင့် မုဒြာ (၂၀၁၆) နိုဝင်ဘာလ)