
ကျန်းမာသည့်ရင်သွေးငယ်များ မွေးဖွားစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များလိုက်နာရမည့် နေထိုင်စားသောက်မှုများ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး - ဆရာမ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာပါလဲခင်ဗျာ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တဲ့ သားသမီးမွေးဖွားလာစေရန် အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီနေထိုင်စားသောက်တတ်ဖို့အတွက် ဗဟုသုတတွေရရှိအောင် ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး -ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတရစေဖို့ ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တဲ့ သား/သမီးတွေမွေးဖွားလာဖို့ဟာ မိခင်လောင်းတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ အဓိကတာဝန်အရှိဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

သန္ဓေသားဟာ မိခင်ရဲ့သားအိမ်အတွင်းမှာနေရသော်လည်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် မိခင်ထံမှ အသင့်ချက်လုပ်စုပ်ယူထားတဲ့ အာဟာရတွေကိုသာ မိခင်ရဲ့ချက်ကြိုးကနေတဆင့် ရယူရတာကြောင့် မိခင်မှာအာဟာရချို့တဲ့လာတယ်ဆိုရင် သားသမီးမှာလည်းအာဟာရချို့တဲ့လာမှာ ဖြစ်ပါတယ် ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်သာမကဘဲ မွေးဖွားလာမည့်ရင်သွေးငယ်အတွက်ပါ အာဟာရပြည့်ဝစေဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့ အစာအာဟာရတွေကို ရွေးချယ်ပြီး စားသောက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကျန်းမာတဲ့မိခင်ကနေလစေ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပြည့်တဲ့ ရင်သွေးငယ်ကို လွယ်ကူစွာမွေးဖွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အနေဖြင့် သန္ဓေသား၏ခန္ဓာကိုယ်သွေးအားပြည့်စေရန်နှင့် မွေးဖွားစဉ်ကုန်ဆုံးသွားမည့်သွေးတွေ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်အတွက် သွေးအားကောင်းစေတဲ့ အစား

အစာတွေကိုလည်းရွေးချယ်စားသောက်ပေးရမှာဖြစ်သလို အရိုးတွေသန်မာစေရန်အတွက် အရိုးအားကောင်းစေတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း အထူးဂရုပြုရွေးချယ်ပြီး စားသောက်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက် တွေကို ဘယ်လို ရွေးချယ်စား သောက်ရမယ်ဆို တာ ပြောပြပေးပါဦး ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ အစားအသောက်စားတဲ့အခါ အာဟာရမျှတစွာ စားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အာဟာရမျှတတဲ့ အစာဆိုတာ လူတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေ အမျိုးအမည်အားဖြင့်ပြည့်စုံပြီး ပမာဏအားဖြင့်လုံလောက်ရမည့်အပြင် နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်တွေကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့ အစာကိုဆိုလိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်ပြီး အားအင်ကိုဖြစ်ထွန်းစေတဲ့အစားအစာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစားအစာနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ အစားအစာတွေကိုရွေးချယ်စားသောက်ပေးရ မှာ ဖြစ် ပါတယ်။

- အားအင်ကို ဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ အစားအစာ

ဒါတွေကတော့ ကစီဓါတ်ပေါများတဲ့ အစားအစာတွေ ဥပမာ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ ၊ သကြား ၊ ထန်းလျက် ၊ ပျားရည်စတဲ့ အစားအစာတွေအပြင် အဆီဓာတ်ပေါကြွယ်တဲ့ အစားအစာ တွေ(ဥပမာ)အသီးအနှံကရတဲ့ အဆီတွေဖြစ်တဲ့ ပဲဆီ ၊ နှမ်းဆီ ၊ နေကြာဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ၊ စားအုံးဆီ နှင့်တိရိစ္ဆာန်မှရတဲ့ အဆီအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်လောင်းတွေအနေနဲ့ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာ ဆီနှင့် ငါးကရတဲ့အဆီတို့ကိုသာစားသင့်ပါတယ်။ ငါးကရတဲ့အဆီဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပါတယ်။ စားအုန်းဆီနှင့် တိရစ္ဆာန်မှရရှိတဲ့အဆီ ဖြစ်တဲ့ကြက်အဆီ၊ ဝက်အဆီစတဲ့ အဆီတွေဟာ ကိုလက်(စ်)ထရောဓာတ်ကို တက်စေတာကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ မစားသင့် ပါဘူး။

- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစားအစာ

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ဥဏှပထဝီဓာတ်ပေါများတဲ့ အစားအစာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအသား၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ နို့ ၊ ဥအမျိုးမျိုး (ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ငှက်ဥ) ငါးအမျိုးမျိုး အရိုးပါဝါးစားလို့ရတဲ့ ငါးကလေး ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ (ပဲနီလေး၊ မြေပဲ၊ ထောပတ်ပဲ၊ ပဲစဉ်းငုံ၊ ပဲပုပ်၊ မတ်ပဲစတဲ့ အစားအစာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြီးထွားစေတဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်တဲ့အပြင် သွေးအားကိုကောင်းစေတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ဘဲသွေး၊ အမဲသွေး၊ ကြက်သွေးစတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အစာကိုကြေစေပြီး သွေးအားကို ကောင်းစေတာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေ အနေနဲ့ စားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ အစားအစာတွေကတော့

ဥပမာ ကန့်ဇွန်းရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ အသီးအနှံ အနေဖြင့် ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ နာနတ်သီး၊ မာလကာသီး၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ သံပရာသီး၊ ဆီးဖြူသီး နှင့်ဗန်ဒါစေ့ အစရှိတဲ့ အစားအစာ တွေဖြစ်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်တဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတွေကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ပကတိရုပ်အလိုက် သမဝမ်းမီးကိုဖြစ်စေခြင်း ၊ ပါစကတေဇောဓာတ်ကိုဖြစ်စေခြင်း (အစာကိုကျေကျက်စေခြင်း)နှင့်အတူ ဝါယောဓာတ် ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ်တို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ အစာအာဟာရတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ (တစ်နည်းအားဖြင့်) စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို (ပါစကတေဇောဓာတ်)ကချက်ပြီး ဥဏှတေဇောပထဝီဖြစ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွေးလေညီညွတ်စေတဲ့ အစာများသာလျှင် ရောဂါကိုကာကွယ်စေတဲ့ အစာတွေဖြစ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအရွက်တွေစားတဲ့အခါ တဖက်မှာစားထားတဲ့အစာကိုကြေစေရန်လိုပြီး တဖက်မှာလည်း ကြေကျက်ပြီးတဲ့ ရသရည်မှ သွေး ၊ သွေးမှအသား၊ အသားမှ အဆီ၊ အဆီ မှ အရိုး၊ အရိုးမှ ချဉ်ဆီ ၊ ချဉ်ဆီမှသုက် စသဖြင့် ဓာတ်(၇)ပါးအဆင့်ဆင့် ဆက်လက်ဖြစ်မှသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကြံ့ခိုင်မှု စွမ်းရည်ရှိပြီး ပြင်ပက ရောဂါတွေဝင်ရောက်မလာနိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေအတွက် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာတွေနှင့် လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာတွေရှိလျှင်လည်းပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာတွေကတော့ -

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ အစားအသောက်တွေနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပူ စပ် ချဉ် ငန် ဖန် အရသာရှိတဲ့အစားအစာတွေ ငရုတ်သီး၊ ဂျင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မဆလာစတာတွေနှင့် ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစာတွေ အပူလွန်ကဲတဲ့ဆေးတွေ ၊အလွန်ပြင်းတဲ့ဝမ်းနူတ်ဆေး စတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါ မယ်၊ ဒါ့အပြင် လက်ဖက် ၊သခွားသီး၊ လက်လုပ်ချဉ် စတဲ့လေပွပြီး လေကိုချုပ်စေတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အငန်ဓာတ်ကဲထားတဲ့ ငါးပိ ၊ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည် စတဲ့အစားအစာတွေ၊ အချိုကဲတဲ့ အစားအစာတွေ ၊ ဖျော်ရည် ၊ ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာ ၊ အဆီများတဲ့အစားအစာ စတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် အလေးအပင်မခြင်း ၊ပင်ပန်းတဲ့အလုပ်အကိုင်တွေ လုပ်ကိုင်ခြင်း ၊ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ၊အရက်သေစာသောက်ခြင်း ၊အအိပ်ပျက်ခံခြင်း၊ ခရီးကြမ်းသွားခြင်း ၊စိုးရိမ်သောကများခြင်း စတာတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ် ရပါ မယ် ။

လိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာတွေကတော့

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အနေနဲ့ သန္ဓေတည်စဉ်ကစပြီး စားနေကျအစာထက် ပိုပြီးစားပေးရမယ်၊ မကြာခဏလည်းစားပေးရမယ်၊ ထမင်းတစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်ကြားချိန်တွေမှာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ မုန့်ပဲသရေစာတွေကိုလည်း စားပေးရမယ်၊ ဒါ့အပြင် သွေးအားကိုကောင်းစေတဲ့အစားအစာတွေ အရိုးအား ကောင်းစေတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားပေးရမယ်၊ စားသောက်သမျှအစာကြစေဖို့ ဟင်းချက်တဲ့အခါကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီစတာတွေကိုလည်းထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သက်သောင့်သက်သာဖြစ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ လော ဘ ဒေါသ မောဟနှင့်သောကတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် နေထိုင်ခြင်း၊ ငါးပါးသီလဆောက် တည်ခြင်း၊ သတ္တဝါများအားမေတ္တာပို့ခြင်း၊ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းထားခြင်း၊ နေ့စဉ်ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာစွာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ သား/ သမီး မွေးဖွား လာမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ယခုလိုကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေဖြင့် ကျန်းမာပြီးဉာဏ်ရည် ထက်မြက်တဲ့ ရင်သွေးငယ်မွေးဖွားလာစေရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာနေထိုင်စားသောက်တတ် ဖို့ ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ကျမကလည်း ယခုလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေဖြင့် ကျန်းမာပြီး ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်တဲ့ ရင်သွေးငယ်မွေးဖွားနိုင်ရေးအတွက် ၊ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေတိုးပွားအောင် ပြော ပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ် ။

ကျမ်းကိုး - တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ၊တတိယနှစ် ကလေးရောဂါပညာဌာန
 - ကျန်းမာရေးနှင့် မြန်မာ့ဆေးဆေးသုတေသန ဦးစီးဌာန(အောက်မြန်မာပြည်)
 - ဒေါက်တာမာမာဆွေ (မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်)
 - ဆရာကြီး ဦးတင်ဦး (ကိုယ်တွေ့ အာယုဗေဒကုထုံးများ)