

မိခင်နို့ရည်အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ကလေးငယ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားသန်မာမှုအတွက် မိခင်နို့ရည်သည် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ ကလေးသူငယ်တွေက မွေးဖွားသည်မှ စပြီး ခြောက်လအထိ ကလေးတွေရဲ့အာဟာရက နို့ရည်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ နွားနို့၊ ကျွဲနို့၊ ဆိတ်နို့တို့မှ ထုတ်ယူထားတဲ့ နို့ဆီ၊ နို့မှုန့် အမျိုးမျိုးရှိပေမဲ့ မိခင်နို့ရည်ကသာ အကောင်းဆုံးနဲ့ အသင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့ရည် က ကလေးကြီးထွားသန်မာမှုအတွက် အာဟာရ ဖြစ်လို့ မိခင်ရဲ့ နို့ရည်ကလည်း ကျန်းမာ ရေးနဲ့ ညီညွတ်ဖို့လိုပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ နို့ရည်ကောင်း သလောက် ကလေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်နို့ရည်အကြောင်းကို နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ---ဆရာမ---ကလေးတွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ မိခင်နို့ရည်အကြောင်းကို ဆရာမတို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နဲ့ ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ မိခင်တွေအတွက်လည်း ဗဟုသုတရကြမှာပါ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ကျွန်မတို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်အရ မိခင်နို့ရည်မှာ ရသာရည်၊ အသွေး၊ အသားစတဲ့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ ပါဝင်တာကြောင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် လိုအပ်တဲ့ အားအင်၊ အသွေး၊ အသားများ ဖြည့်စွက်ရန် အသင့်တော်ဆုံး အာဟာရဖြစ်ပါတယ်။ မီးဖွားပြီးစ မိခင်

က ပထမဦးဆုံးထွက်တဲ့ နို့ဦးရည်က မွေးစကလေးငယ်အတွက် အဓိကလိုအပ်နေတဲ့နို့ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ နို့ဦးရည်ထွက်ပြီး နောက်ပိုင်းမှ ထွက်သော နို့ရည်ကို ကလေးငယ်များ ဆက်လက်သောက်သုံးကြရမှာဖြစ်လို့ နို့ရည်မှာ မိခင်မွေးစကတည်းက ပါလာတဲ့ ပကတိနဲ့ မိခင်ဖြစ် သူရဲ့အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူတွေကိုလိုက်ပြီး မိခင်ရဲ့နို့ရည် အာနိသင်ပြောင်းလဲ သွားပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဆေးကျမ်းတွေမှာ မိခင်နို့ရည် (၆) မျိုးရှိပါတယ်။ နို့ရည်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ရုံနဲ့ ကလေးနဲ့ မိခင်ပါ ဘယ်ဓာတ်တွေလွန်ပြီး ဘယ်ဓာတ်တွေ ယုတ်လျော့တယ်၊ ဘယ်လိုရုပ်လက္ခဏာရှိတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ---ဒါဆို မိခင်နို့ရည်(၆)မျိုးအကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---နို့ရည်(၆)မျိုးကတော့ ရေမှာနစ်သောနို့ရည်၊ မလိုင်ကဲ့သို့ ရေပေါ်မှာပေါ်သော နို့ရည်၊ အမျှင်တန်းသော နို့ရည်၊ ရေပေါ်အမြှပ်ထသော နို့ရည်၊ ရေပေါ်အဆီဝေသော နို့ရည်၊ ရေနဲ့သမသော နို့ရည်တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ(၆)မျိုးမှာ ရေနဲ့သမသောနို့ရည်ကသာ အကောင်းဆုံး နို့ရည်ဖြစ်ပြီး ကလေးသူငယ်တွေအတွက် အကောင်းဆုံးနို့ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့နို့ရည်အမျိုးအစားတွေ ကတော့ မိခင်က တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းချက်ရှိတဲ့ မိခင်ဖြစ်လို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အချိုးအစားမညီ ဖောက်ပြန်နေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ခုနကဆရာမပြောသွားတဲ့ နို့ရည်(၆)မျိုးက ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ သိနိုင်ပါသလဲ ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--မိခင်တွေက မိမိတို့ရဲ့နို့ရည်က ဘယ်လိုအမျိုးအစားထဲမှာပါလဲဆိုတာကို စမ်းသပ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ တစ်မျိုးချင်းစီအကြောင်းကို ရှင်းပြပေးချင်ပါတယ်။ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်မှာ ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး နို့ရည်ကို အဲဒီဖန်ခွက်ထဲမှာ ထည့်လိုက်ရင် ဖန်ခွက်အောက်ခြေမှာ ခဲပြီးထိုင်နေရင် ရေနစ်သောနို့ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေနစ်တဲ့သဘောက ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဓာတ်သဘော အရ ဝါယောဓာတ်ပျက်ပြီး ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲတဲ့မိခင်တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရမယ် ဆိုရင် ချိုဆိမ့်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေအစားများတဲ့ သူတွေမှာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျေးလက်နေ သူများထက် မြို့သူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ရေနစ်သောနို့ရည်ကို သောက်စို့ရတဲ့ကလေးတွေက ရောဂါဝေဒနာ အမြဲမပြတ် ဖိစီးမှုကို ခံနေရတတ်ပါတယ်။ အဲလိုမိခင်နို့ရည်က ကလေးနဲ့ လုံးဝမသင့်လျော်ပါဘူး ရေနစ်တဲ့ နို့ရည်ကို သောက်စို့ရတဲ့ ကလေးမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေက

တော့ အစာမကြေခြင်း၊ ခွဲကြပ်ခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ နို့မစို့ခြင်း၊ တမှိန်းမှိန်းနေတတ် ခြင်းတွေ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ၊ ဒါကြောင့် ဒီလိုခံစားနေရတဲ့ ကလေးတွေအတွက်ဆိုရင် မိခင်နို့မတိုက်ပဲ နို့မှုန့် တိုက်ကျွေးမှသာ ကလေးအတွက် ပိုသင့်လျော်ပါတယ်ရှင်။ ဒါမှမဟုတ် မိခင်နို့ရည်ကို ပြုပြင် ပေးပြီး တိုက် ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပြုပြင်ပေးဖို့ဆိုရင် ကစီရည်ကျဲကျဲနဲ့ ဟင်းခါးစတဲ့ အစာ အာဟာရတွေကို မိခင်ဖြစ်သူက ပြောင်းလဲ စားသောက်ပေးရပါမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း ဂရုတစိုက် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ မလိုင်လို ရေပေါ်မှာပေါ်သောနို့ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေသင့်ရုံထည့် ထားတဲ့ ဖန်ခွက်အတွင်းမှာ နို့ရည်ညှစ်ချလိုက်တဲ့အခါ အောက်ကိုလည်းမဆင်း၊ ရေပေါ်တက်ပြီး မလိုင်လို ရေပေါ်ပေါ်နေတဲ့နို့ရည်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလက္ခဏာကတော့ ပထဝီအာပေါလွန်ကဲတဲ့ လက္ခဏာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုနို့ရည်မျိုးရှိတဲ့ မိခင်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုအားနည်း နေတတ်ပါ တယ်။ ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ မီးနေစဉ်က အပြင်မီး(ဥပမာ-မီးလှုံတာ၊ ဆေးလိမ်းတာ) လိုခဲ့လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုနို့ရည်မျိုး ကို သောက်စို့ရတဲ့ကလေးတွေမှာ သူငယ်နာဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ အစာမကြေဖြစ်ပြီး ပျို့အန်တတ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ ရင်ကယ်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊လေမမှန်ခြင်း၊ မအိပ်ခြင်း၊ နို့မစို့ခြင်း စတဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနို့ရည် မျိုးရှိတဲ့မိခင်တွေက ပူ၊ ဆိမ့်၊ စပ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ရာသီဥတုအလိုက် သင့်လျော် အောင်စားပေးမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကောင်းလာပြီး နို့ရည်လည်း ပြန်လည်ကောင်းမွန် လာပါ လိမ့်မယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ကျန်တဲ့နို့ရည်အမျိုးအစားတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---နောက်တစ်ခုက အမျှင်တန်းသော နို့ရည်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရေရှိတဲ့ ဖန်ခွက်မှာ နို့ရည်ကိုညှစ်ချလိုက်ရင် နို့ရည်က အလုံး အချောင်း အမျှင်တန်းကလေးတွေဖြစ်ပြီး အချို့အောက်ကို စိုက်ပြီး အထက်မှ အောက်ကို အမျှင်တန်းပြီး နေတတ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ပထဝီဓာတ် အလွန်များပြီး လေးတဲ့သဘောရှိလို့ အောက်ကိုစိုက်ကျနေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အမျှင် တန်းခြင်းကတော့ ဖွဲ့စည်းအာပေါလွန်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲလိုနို့ရည်မျိုးကို သောက်စို့ရတဲ့ ကလေးက ဆီးဝမ်း လေချုပ်ခြင်း၊ အဖျားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အစာမကြေ၊ ပျို့အန်ခြင်း၊

ဝမ်းပျက်ခြင်း စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိခင်နို့ရည်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင်ကတော့ မိခင်က အစာအာဟာရကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲစားသောက်ပေးရပါမယ်။

အမြှုပ်ထသော နို့ရည်ကတော့ ရေပေါ်မှာ တံထွေးထဲတွင် အမြှုပ်ထသကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ အတွင်းမှာ ဝါယောဓာတ်၊ အပြင်မှာအာပေါဓာတ် လွန်နေတာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနို့ရည်ကို သောက်စို့ရတဲ့ကလေးက အထက်ပိုင်းကြီးပြီး အောက်ပိုင်းသေး နေတတ်ပါတယ်။ ဗိုက်ပူပြီး အသားအရေလည်း ပျော့နေတတ်ပါတယ်။ ကလေးမှာတွေ့ရတဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာကတော့ ကော့၍ငိုခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ အချို့အမြှုပ်ထွက်ခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်ခြင်း၊ လေထိုး ခြင်း၊ လေအန်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းလေ မမှန်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နို့မစို့ခြင်းတွေ တွေ့ရပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ကျန်တဲ့နို့ရည်အမျိုးအစားတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ရှင်---ရေပေါ်အဆီဝေတဲ့နို့ရည်ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ဥဏှတဇောလွန်ကဲမှုကြောင့် ဥပမာ- အပူ၊ အစပ်တွေအစားများတဲ့ မိခင်တွေမှာ ပထဝီဓာတ်ပျက်၊ ဝါယောဓာတ်လွန်၊ အာကာသလွန်တဲ့လက္ခဏာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနို့ရည်မျိုးကို သောက်စို့ရတဲ့ ကလေးမှာ နို့မစို့ခြင်း၊ မအိပ်ခြင်း၊ ဆီးနီဆီးနည်းခြင်း၊ ဝမ်းတဆစ် ဆစ်သွားခြင်း၊ ဦးခေါင်းချွေးထွက်ခြင်း၊ ပခုံးမှလက်ဖျား၊ တင်ပါးမှခြေဖျားအထိအေးခြင်း၊ မျက်လုံး မမှိတ်ခြင်း၊ မှိတ်လျှင်လည်း မျက်ခမ်းချင်း မထိတာစတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံးကျန်တဲ့နို့ရည်ကတော့ ရေနဲ့သမသောနို့ရည်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရေနဲ့သမတဲ့ နို့ရည် မျိုးမှသာ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ နို့ရည်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ နို့ရည်နဲ့ရေအားလုံးသမတဲ့နို့ရည်၊ ရေရဲ့အထက်ပိုင်းမှာ သမတဲ့နို့ရည်၊ ရေအောက်ပိုင်းမှာသမတဲ့နို့ရည်ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ လုံးဝသမသွားတဲ့နို့ရည်က ရေအလေးချိန်နဲ့ တူညီပြီး သမတာကြောင့် ဩဇာဓာတ်နည်းပါးလို့ အကောင်းဆုံး နို့ရည်မဟုတ်ပါဘူး။ ထို့အတူပဲ ရေအပေါ်ပိုင်းမှာ သမတဲ့နို့ရည်ကလည်း အကောင်းဆုံးနို့ရည် မဟုတ်ပါဘူး။ အသင့်အတင့်သာကောင်းတဲ့နို့ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေအောက်ပိုင်းမှာ သမတဲ့နို့ရည်ကသာ ဩဇာဓာတ်အပြည့်ပါပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့နို့ရည်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနို့ရည်မျိုးကို သောက်စို့ရတဲ့ကလေးကတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်နေမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို ကလေးသူငယ်တွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ မိခင်နို့ရည် အကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း မိမိတို့ရဲ့ ကလေးငယ်တွေနဲ့ ဘယ်လိုနို့ရည်မျိုးနဲ့သင့်တော်တယ်၊ ဘယ်လို နေထိုင်စားသောက်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိသွားကြမယ်လို့ထင်ပါတယ်။ အခုလိုပြောပြပေးသွားတဲ့ ဆရာမကိုလည်း မြန်မာ့အသံကကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး-၁။ ကလေးရောဂါပညာဌာန၊ တတိယနှစ်၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်

DMA