

အစာမကြေခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်အိအိဝင်း
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှတ်

မေး။ ။ ဆရာမ-----မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်----ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာသောတရှင်တွေ ကို ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် အစာမကြေ ခြင်းအကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ---ဆရာမ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---- လူတိုင်း လူတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ စားလိုက်သော အစားအစာများကို ကြေကျက်အောင်ချက်ပေးတဲ့ ပါစကဝမ်းမီးလို့ခေါ်တဲ့ အစာကြေကျက်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ဝမ်းမီးရှိပါ တယ်။ စားလိုက်သော အစားအစာများကို ကြေကျက်အောင်မချက်နိုင်ပါက မန္တဝမ်းမီး(နို့သော ဝမ်းမီး)၊ စားလိုက်တဲ့အစားအစာများကို လိုအပ်သည်ထက်ပိုပြီး ကြေကျက်စေပါက တိက္ခဝမ်း မီး(ထက်သောဝမ်းမီး)၊ စားလိုက်သောအစားအစာများကို တစ်ခါတစ်ရံ ကြေကျက်စေပြီး တစ်ခါ တစ်ရံ မကြေကျက်စေပါက ဝိသမဝမ်းမီး(မညီညွတ်သောဝမ်းမီး)နှင့် စားလိုက်သော အစားအစာများ ကို ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ ယုတ်လျော့ခြင်း၊ လွန်ခြင်းမရှိပဲ ပကတိအတိုင်း ကြေကျက်စေပါက သမဝမ်း မီး(ညီညွတ်မျှတသောဝမ်းမီး)ဆိုပြီး ဝမ်းမီးအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ သမဝမ်းမီး ရှိနေမှသာ အနာရောဂါ မရှိပဲ ကျန်းမာစွာနေနိုင်ကြမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပါစကဝမ်းမီး အားနည်းတဲ့အခါမှာလည်းကောင်း၊ အားကောင်းတဲ့အခါမှာလည်းကောင်း အနာရောဂါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားကြပါတယ်။ ပါစကဝမ်းမီး အားနည်းပြီး မန္တဝမ်းမီးရှိသူ(ဝမ်းမီးနို့သူ)တွေဟာ အစာကြေကျက်မှု အားနည်းတာကြောင့် အစာ မကြေခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ မန္တဝမ်းမီးအားနည်း တဲ့သူများဟာ အစာစားလွန်ခြင်း၊ အစာ စားချိန်

မမှန်ခြင်း၊ ထမင်းကြော် ၊ ကောက်ညှင်းဖြင့် ပြုလုပ်တဲ့ မုန့်အမျိုးမျိုး၊ ထောပတ်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း၊ ပြောင်းဖူးပြုတ်၊ ဆီနဲ့ကြော်ထားသော အစားအစာများ၊ သခွားသီး၊ ဖရဲသီး၊ နှမ်းဘတ်ချည်နှင့် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကြောင့် အစာမကြေခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး အနာရောဂါ အမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ--အစာမကြေလျှင် တွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့-- အစာမကြေလျှင် လေချဉ် တက်ခြင်း၊ ခံတွင်းချဉ်ခြင်း၊ ခံတွင်းချိုခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပြည့်တင်းခြင်း၊ အစာမစားလိုခြင်း၊ ဝမ်းပျက်လွယ်ခြင်း၊ အရည်ဝမ်းမျိုးသွားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်စေပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ-- အစာမကြေခြင်းဖြစ်လာပြီဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လို ကာကွယ်ကုသနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အစာမကြေခြင်းဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဝမ်းမီးတောက်ပြီး၊ အစာကိုကြေစေတတ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၃၅) ဇာတိလဝဂီဆေး စတဲ့ဆေးတစ်မျိုးမျိုး (၄)ပဲသားကို တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစာမကြေတတ်သူတွေအနေနဲ့ ထမင်းစားပြီးတိုင်း တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး နှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၃၃)အစာကြေလေပုတ်ထုတ်ဆေးကို ဆတူရောစပ်ပြီး (၄/၅ ရွေး) ခန့်ကို လျက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေးကို သောက်သုံးရာမှာ နားလည်တက်ကျွမ်းတဲ့ဆရာ/ဆရာမများနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးသောက်သုံးသင့်ပါတယ်ရှင်။

နောက်ပြီး မိမိနေထိုင်ရာဒေသပတ်ဝန်းကျင်ကနေ အလွယ်တကူရရှိနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်/ပစ္စည်းနဲ့ ကုသနိုင်တဲ့ ဆေးနည်းတွေကိုလည်း ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

- ဥသျှစ်ကင်းနဲ့ ကြောင်ပန်းသီးကို အမှုန့်ပြုထားတဲ့ ဆေးမှုန့်လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်းနှင့် ဆားလှော်လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက် ရောစပ်ပြီး (၅)ရွေးခန့် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပေးပါက ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကိုကြေစေနိုင်ပါတယ်။
- ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းကဲ့သို့ ပူစပ်သော အရသာရှိတဲ့ ဆေးပစ္စည်းမျိုးက အစာကြေပြီး ဝမ်းမီးတောက်စေပါတယ်။
- ချင်းအနည်းငယ် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်ခန့် (၂) ဂရမ်ကို ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး အစာမစားခင် ၅ မိနစ်အလိုမှာ ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် အစာမကြေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အပြင် အစာမကြေခြင်းကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။
- ဖန်ခါးသီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်ခန့် (၂ ဂရမ်)ကို ထန်းလျက်ဖြင့်ရောပြီး အစာမစားခင် ၅ မိနစ် အလိုတွင် ဝါးစားပါ။
- စမုန်ဖြူအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း (၅ ဂရမ်)ကို ရေနွေးပူဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် အစာစားပြီးစားနိုင်ပါတယ်။
- ချင်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းကို ရှောက်ရည်နှင့်ဆတူရော၍ ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် အစာစားပြီးတိုင်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- မြက်မုန်ညင်းဥသတ္တုရည် (သို့မဟုတ်) ထုချေပြီးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်းကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပျားရည် (သို့မဟုတ်) သကြား အနည်းငယ်ထည့် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်ခါသောက် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ပျားရည်တွင် စိမ်၍ တစ်ခါစားလျှင် ၅ မွှာခန့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် စားပေးနိုင်ပါတယ်။
- မှိုနုတိုအချိုရွက်ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာတွင် သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁ ဖွန်း ထည့်ပြီး တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အစာမကြေခြင်းဖြစ်လာရင် လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့ အချက်တွေကို ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--အစာမကြေခြင်းဖြစ်လာရင် ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့အချက်တွေကတော့ အစာကြေကျက်ခဲ့သော ကောက်ညှင်း၊ ဒံပေါက်၊ အုန်းထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း၊ မုန့်တီ၊ မြီးရှည်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ပလာတာ၊ ထပ်တစ်ရာ၊ အီကြာ ကွေးစတဲ့ အစာများ၊ ဆီကြော်များကို လုံးဝ မစားသင့်ပါဘူးရှင်။ ဒါ့အပြင် ထန်းသီးဆန်၊ ခနီဆန်၊ ပဲမြစ်၊ စိမ်းစားဥ၊ မြေပဲဆန်ကဲ့သို့ ကြေကျက် ခဲ့သော အစာများ၊ ဝမ်းမီးကို နို့စေတတ်တဲ့ ရေခဲ၊ ရေခဲမုန့်၊ ဖာလူဒါ၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ဝက်သား၊ မလိုင်စတဲ့ အစားအစာများကိုလည်း မစား သင့်ပါဘူးရှင်။

လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေကတော့ ဝမ်းမီးညှို့ပြီး အစာမကြေလျှင် အစာကြေလွယ်တဲ့အစား အစာကိုသာ စားသင့်ပါတယ်။ ဆန်ပြုတ်ကို ဂရုစိုက်၍ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဆန်ပြုတ်ပြုတ် တဲ့အခါမှာလည်း ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ရောစပ်ပြီး ထည့်သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အစာကိုလျှော့စားသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးနွံသူများ အနေနဲ့ ကြက်သား၊ ဆိတ်သားနှင့် ငါးတို့ကို ပိုပြီး စားပေးသင့်ပါတယ်။ ချိုး၊ ခါ၊ ငုံး၊ စာကလေး တို့ကိုလည်း စားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးနွံပြီး အစာမကြေတတ်သူတွေအနေနဲ့ ပဲဟင်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို လျှော့စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပဲရာဇာခေါ် ပဲနီလေးနဲ့ ပဲနောက်တို့က အစာကြေလွယ်တာကြောင့် ဝမ်းမီး တောက်စေတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ချင်းတို့ကိုထောင်းထည့်ပြီး ချက်စားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ မိမိအသက်အရွယ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက် ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

အစာမကြေဖြစ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ခြေဖျားနှင့်ဝမ်းဗိုက် ပူနွေးစေရန်လိုအပ်ပါသည်။ နှမ်းဆီ၊ မုန့်ညှင်းဆီ၊ ပရုတ်၊ မင်သော်တို့နှင့် ဖော်စပ်ထားတဲ့ လိမ်းဆေးဆီက အပူရှိန်ကို အမြန်ရစေတဲ့ အတွက် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ကို ခပ်ပါးပါးလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်--အခုလို အစာမကြေရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အခုလို အစာမကြေရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို နားဆင်နေကြတဲ့ မိဘပြည်သူတွေကို ဗဟုသုတရအောင်ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံကျမ်း(ဒုတိယအကြိမ်)၊ ဘေသဇ္ဇစွယ်စုံကျမ်းပြုဆရာကြီး ဦးမင်းထွဋ်
- လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေပညာကျမ်း၊ ဆရာကြီးဦးစံတင့်
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်စွဲ
- အာယုဗ္ဗေဒနည်းကျ သက်ရှည်ကျန်းမာနေထိုင်စားသောက်နည်းများ၊ စိုးမြင့်ဒွဏ်း
(အာယုဗ္ဗေဒ-ဂုဏ်ထူး)