

ဘီတာမန် ဟိစ အစားအစာကို စားကေ ကျန်းမာရေး ကောင်းရေ

ပူဇွန်ကရ နာဘာရ သုဗာဗှ ဃီဘဏ



မာရ်မာ စကားန အသျှေရီအတွက်

Marma

Health



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

You may not use this work for commercial purposes. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

শ্রেয়া সুকন্যা কাজী

Adapted from original, Copyright © 1995, LPM and SIL
International. Licensed under CC BY-NC 4.0.

Development of *Healthy Food for a Healthy Life* made possible by a
grant from the Canadian Embassy in Indonesia.

ဘီတာမန် ဟိစာ အစားအစာကို
စားကေ ကျန်းမာရေး ကောင်းရေး
ပူဇွိကရ ဖာဘာရ သုဗ်ဆာဗ် ဃီဘဏ

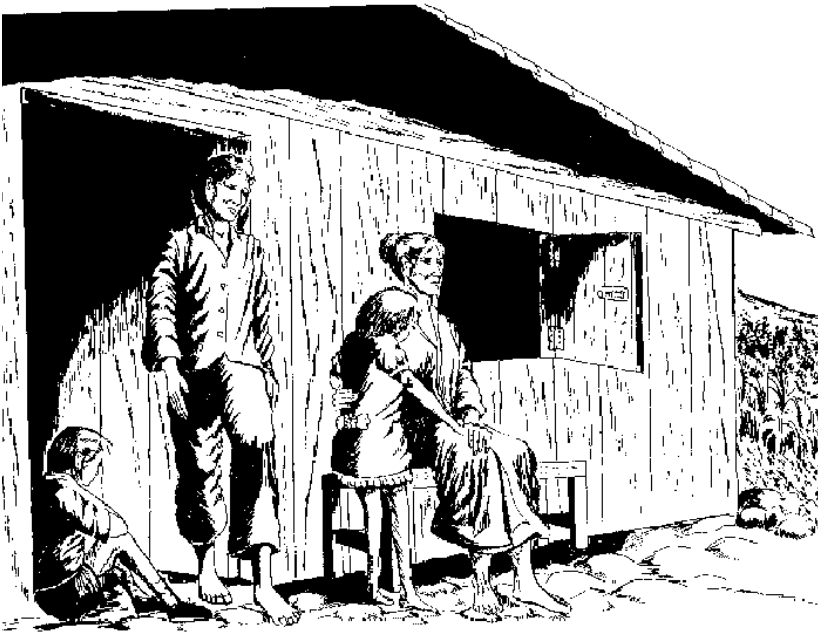
Original book written by: Yulia Immajati, SE Dr. Joost Pikkert

Illustrated by:

Slamet Prayitno

Marma

Cox Bazar, Bangladesh



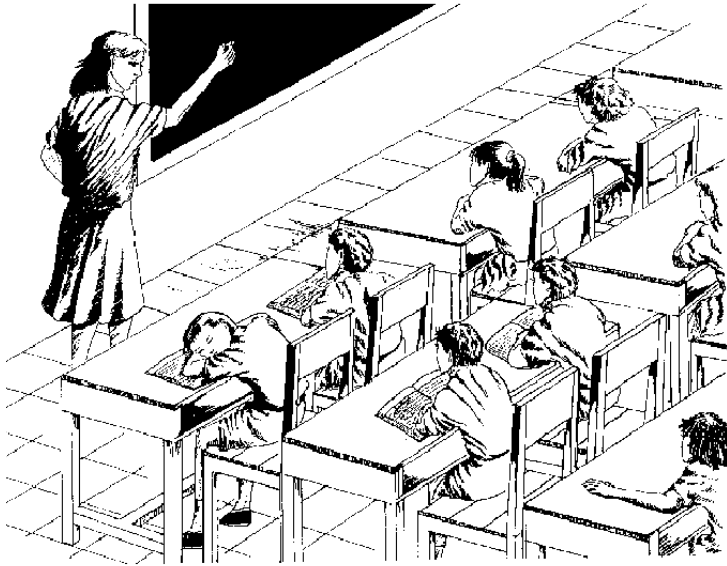
တောင်တန်းနယ်မှာ ရွာတစ်ရွာ ဟိလီရေ။ ယင်း
ရွာမှာ အောင်ခိုင်ရို့ တစ်လင်မယား
နီထိုင်ကတ်တေ။ သူရို့မှာ သားသမီး နှစ်ယောက်
ဟိရေ။ သူရို့မှာ သားအကြီးသူနာမည်စာ
ကျော်ခိုင် ဖြစ်တေ။ ယင်းသူ အသက်စာ ရှစ်နှစ်
ဖြစ်တေ။ သူရို့မှာ သမီးသျှေသူနာမည်စာ မလှ
ဖြစ်တေ။ မလှ အသက်စာ ခြောက်နှစ် ဖြစ်တေ။



အောင်ခိုင်မာ မယားစာ အယင်အမြန် ခန္ဓာ
ညောလီရေ။ ယင်းအတွက်န ယင်း မိန်းမစာ
တစ်ခုလည်း ရွက်ဖို့-ပိုးဖို့ မနိုင်လီ



အောင်ခိုင်လည်း မကြာမကြာ ခန္ဓာ မကျန်းမာ
ဖြစ်နီလီရေ။ ယင်းအတွက်န သူ့စာ
အလုပ်လုပ်ဖို့ မနိုင်လီ။



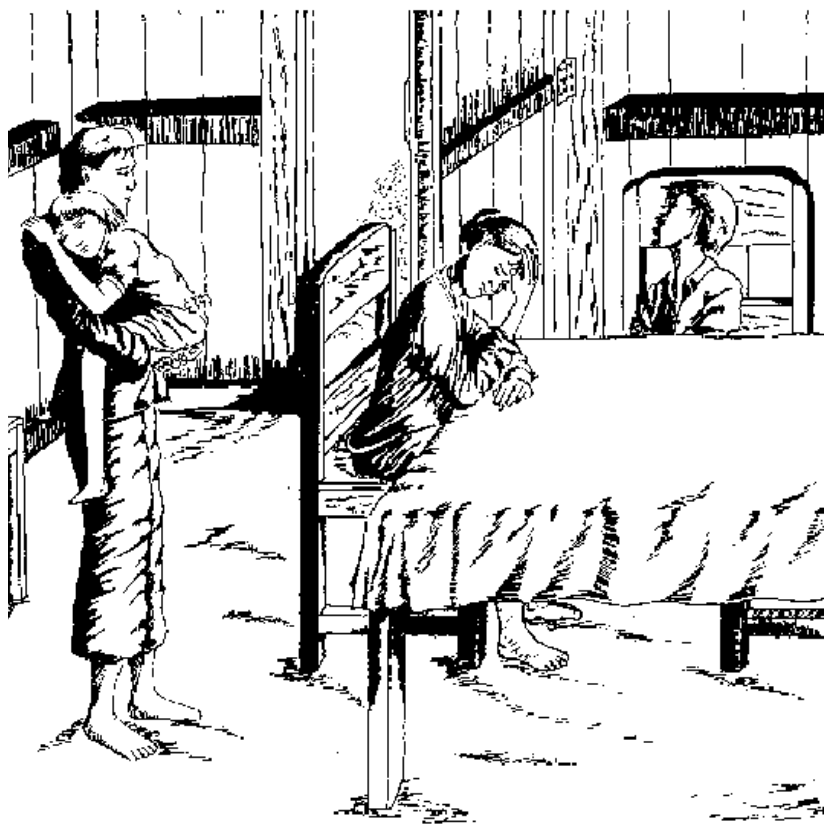
ကျော်ခိုင်စာ တစ်တမ်းမာ ဖတ်လီရေ၊
ယေကေလည်း ယင်းသူမာ အဖက်သားရို့စာ
နှစ်တမ်းမာ ဖတ်ကတ်လီရေ။ ကျော်ခိုင်စာ
အမြဲတိုင်း စာသင်ကျောင်းမာ အိပ်လီရေ။
သူလည်းသောက် အယင်အမြန်
ခန္ဓာညောလီရေ။ ကျောင်းဆရာမ
ကျောင်းသားသျှေရို့ကို စာပြနီရေခါ ကျော်ခိုင်စာ
အိပ်လီရေ။



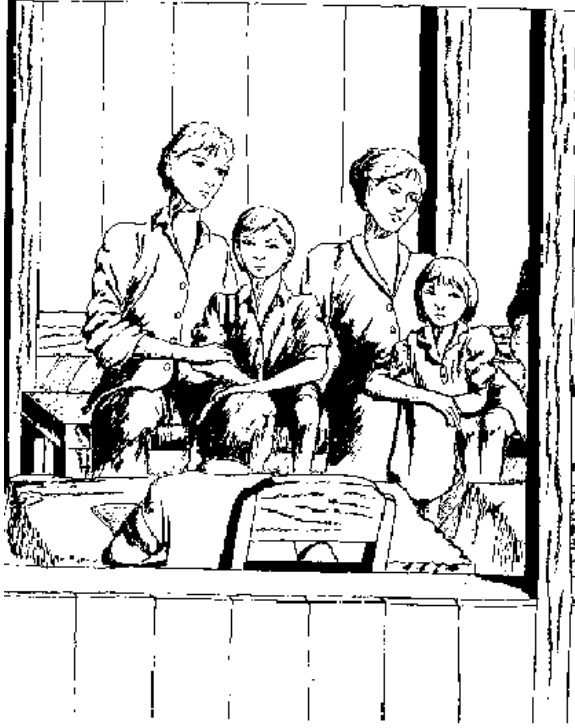
မလှလည်း ရွာမှာ အခြားအသျှေရိုနဲ့ မတူ။
မလှစာ ကဇင်နီဖို့ မနိုင်။ သူ့ အမြဲတိုင်း ခန္ဓာ
မကျန်းမာ ဖြစ်နိုင်ရေ။



အောင်ခိုင်န သူ့ မယားစာ သူ့ရဲ့အိမ်သား
အားလုံးသူ့ အချိန်တိုင်း အစားကောင်းကို
မစားရ ဆိုစာကို စဉ်းစားနီကတ်တေ။
ယင်းအတွက်န သူ့ရဲ့စာ မကြမကြ ကျန်းမာရေး
မကောင်း ဖြစ်နီကတ်တေ။ ယင်းအတွက်န
သူ့ရဲ့စာ ထမင်း အများ စားကတ်တေ။ အရော်
ကျော်ခိုင်န မလှရဲ့ မောင်နမှ
နှစ်ယောက်ကိုလည်း ထမင်း အများ စားစီရေ။



ထမင်း အများ စားကတ်ကေလည်း အောင်ခိုင်ရို့
အိမ်သား အားလုံးသူ ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး
မကောင်း ဖြစ်နီကတ်တော။



ကျန်းမာရေးဆရာရို့စာ သူရို့ ရွာတို့ လာရေခါ
အောင်ခိုင်ရို့ အိမ်သား အားလုံးသူ ခန္ဓာကို
ကျန်းမာရေး ကောင်းလော မကောင်းလော ဆိုရို့
စမ်းကြည့်ဖို့ လားကတ်လီရေ။ ယင်း နေရာမာ
သူရို့အိမ်သား အားလုံးသူကို ကျန်းမာရေး
ကောင်းလော မကောင်းလော ဆိုရို့
စမ်းကြည့်ကတ်လီရေ။



စမ်းကြည့်ရေခါ အောင်ခိုင်ရို့ အိမ်သား
အားလုံးသူမာ တစ်ခု ရောဂါလည်း ဖမ်းရို့
မရကတ်လီ။

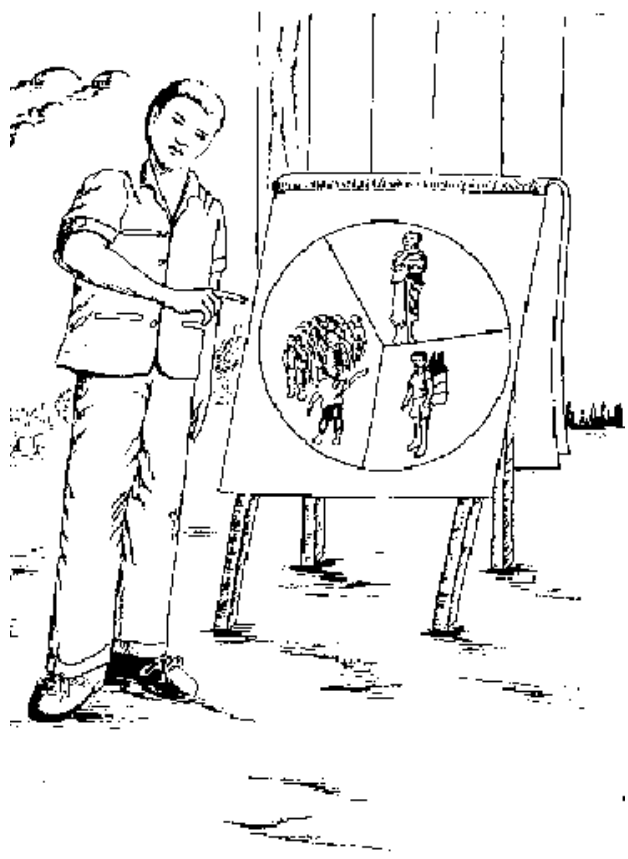


သူရို့ အိမ်သား အားလုံးသူ အချိန်တိုင်း
မစားကတ် ဆိုပြီးကေ ကျန်းမာရေးဆရာရို့စာ
ပြောပြကတ်လီရေ။ ယင်းခါ အောင်ခိုင်ရို့
အိမ်သား အားလုံးသူ အံ့ဩရို့ မီးကတ်လီရေ၊
“အချိန်တိုင်း အစားကောင်းကို မစားကတ်ဆိုစာ
အဓိပ္ပါယ် ဇာလည်း?”

ယင်းခါ ကျန်းမာရေးဆရာရို့စာ သူရို့ကို
ပြောကတ်လီရေ၊ “အချိန်တိုင်း ဘီတာမန် ဟိစာ
အစားအစာကို စားပီးရဖို့။”



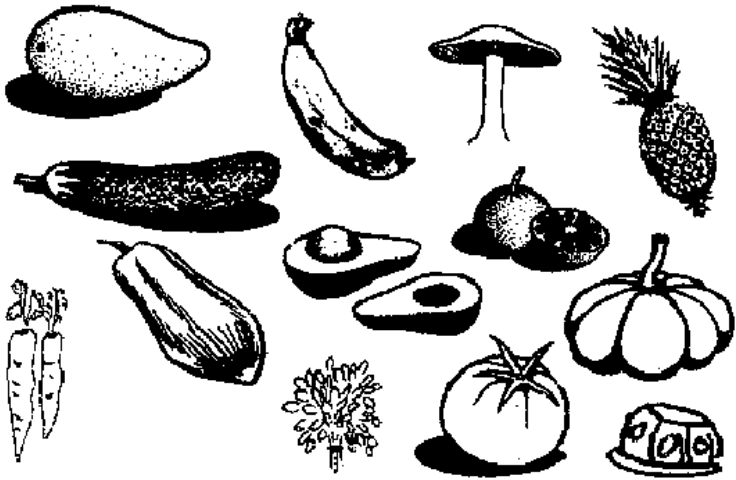
အောင်ခိုင်စာ သူရိုကို ပြောလီရေ၊ “အကျွန်ရို၊
အိမ်သား အားလုံးသူ ထမင်း-ဟင်း အဝမ်း
တင်းအောင် စားကတ်တေ။” ယင်းခါ
ကျန်းမာရေးဆရာရို့စာ ပြောကတ်လီရေ၊
“ထမင်း-ဟင်း အဝမ်း တင်းအောင်
စားကေလည်း ဘီတာမန် ဟိစာ အစားအစာ
မပါကေ ခန္ဓာမာ အသားမတက်။”



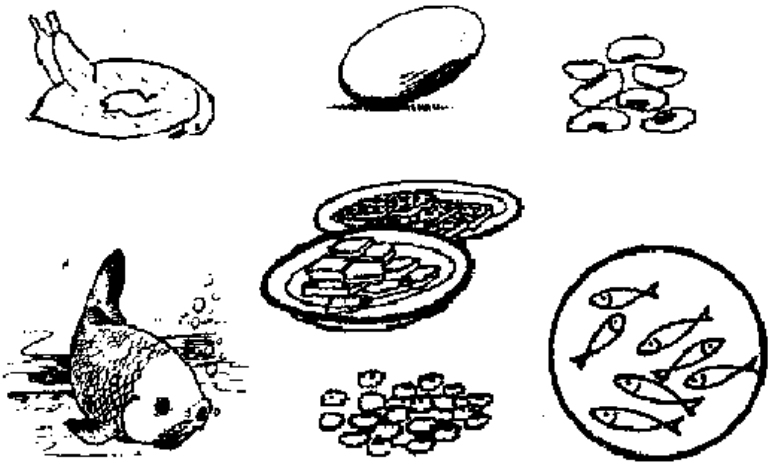
ကျန်းမာရေးဆရာရို့စာ ပြောကတ်လီရေ၊
“ဘီတာမန် ဟိစာ အစားအစာမာ သုံးခု လူကို
အကျိုးပီးစာ ဟိရေ- လုပ်ဖို့ ခန္ဓာမာ အားပီးစာ၊
ဘီတာမန်၊ ခန္ဓာမာ အသင်းတက်ဖို့စာ။”



လူခန္ဓာကို အလုပ် လုပ်ဖို့ အားပေးစာ
အစားအစာတိ ဖြစ်တေကား၊ ထမင်း၊
မောက်ကာ၊ မြောက်သီး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်။



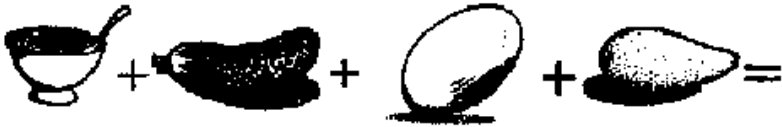
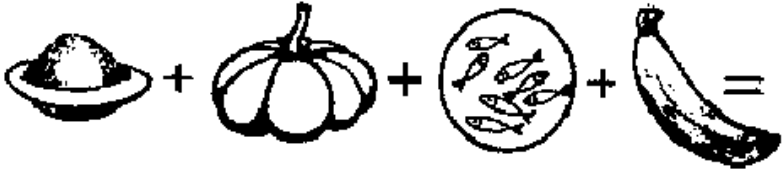
လူ့ခန္ဓာကို ဘီတာမန် ပီးစာ အစားအစာတံ
ဖြစ်တေကား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲသီး၊
ဂါဇော်ရုံ၊ ခရုန်းချဉ်သီး၊ ပဒကာသီး၊
ကော်မော်လာသီး၊ နံဒရာသီး၊ သရက်သီးန
ပနဲသီးတိ ဖြစ်တေ။



လူခန္ဓာကို အသားတက်စီစာ အစားအစာတံ
 ဖြစ်တော့ကား၊ အမျိုးမျိုး ပဲစိ (ဒန့်)၊ ဘဲဥ၊
 အမျိုးမျိုး ငါး၊ အရော် ဟင်းသားတံ ဖြစ်တော့။



ကျန်းမာရေးဆရာရို့စာ အောင်ခိုင်ရို့ အိမ်သား
အားလုံးသူကို နို့သောက်ဖို့ ခိုင်းလီရေ။ လူခန္ဓာ
ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့အတွက်မာ
နို့လည်းသောက် အကျိုး ပီးရေ။



ဒေ အားလုံးစာ အစားကောင်း
 အသောက်ကောင်းတိစာ စာရင်းမာ ရွီးရို့ ဟိရေ။
 ယင်းထက် ကောင်းဖို့အတွက် နို့ကိုလည်း
 အစားအစာ စာရင်းမာ ပေါင်းရို့ ရရေ။



အချိန်တိုင်း အစားကောင်းတိ စားပီးရေခါ
အောင်ခိုင်ရို့ အိမ်သား အားလုံးသူ ခန္ဓာ
ကျန်းမာရေး ကောင်းလာကတ်လီရေ။

