ဗီတာမင်ဘီဝမ်းကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ

- ပဲအမျိုးမျိုး။
- ဝက်သား။
- မောင်းထောင်းဆန်၊ လုံးတီးဆန်(ဆန်လုံးညို)။
- လှေ့ကြိတ်ဆန်၊
- ပြုတ်ဆန်တို့သည် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများဖြစ်ကြပါသည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ဆေးပြား

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းပါသည့် ဆေးပြားနေ့စဉ်မှီဝဲပါ။
- နို့တိုက်မိခင်များ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းပါသည့် ဆေးပြားနေ့စဉ်မှီဝဲပါ။

လူကြီးများ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ခြင်း

လူကြီးများလည်း ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့တတ်ပါသည်။ အစားရှောင်လွန်းသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ အရက်စွဲနေသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါသည်။ လူကြီးများ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့လျှင် -

ထုံနာစိုရောဂါကြောင့်

- ဖောရောင်ခြင်း၊
- အသက်ရှုခက်၍ မောပမ်းခြင်း၊
- နှလုံးလုပ်ငန်းပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ရုတ်တရက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ထုံနာခြောက်ရောဂါကြောင့်

- ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း၊
- ကြွက်သားများနာခြင်း၊
- လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း(ချည့်ခြင်း) တို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဦးနှောက်လုပ်ငန်းပျက်၍

- လမ်းလျှောက်သည့်အခါဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊
- အချိန်၊ နေရာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှန်ကန်စွာ မသိခြင်း၊
- အာရုံများ မရှင်းလင်းဘဲ ထွေပြားနေခြင်း၊
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်း၍ မေ့လျော့ခြင်း၊
- အမှန်တကယ်မဟုတ်သော အဖြစ်အပျက်များကို ပြောတတ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

'မှတ်ချက်'

ဘယ်ရီဘယ်ရီ (Beri Beri)	= ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ
သူငယ်နာ ဘယ်ရီဘယ်ရီ (Infantile beri beri)	= နို့စို့ကလေးများ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်သည့်ရောဂါ

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှု သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ရောဂါ

နို့စို့ကလေးငယ်တွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ(ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါဖြစ်လျှင် ရုတ်တရက်အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်ပါသည်။

အမျိုးသား အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် သုတေသနဌာနနှင့် ကုလသမဂ္ဂကလေးများရံပုံငွေအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။
unicef

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည့် သူငယ်နာ(ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- မိခင်နို့စို့နေသည့် အသက် တစ်လမှ ဖလအရွယ် ကလေးငယ်များတွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ကျန်းမာနေသော ကလေးသည် ရုတ်တရက် -
  - တအင်အင် အဆက်မပြတ် ငိုညည်းနေခြင်း၊
  - ငိုညည်းနေရာမှ အသံတိမ်၍ ဝင်သွားခြင်း၊
  - အသက်ရှုခက်ခဲလာခြင်း၊
  - ပြာနှမ်းလာခြင်း၊
  - အော့အန်ခြင်း၊
  - မျက်လုံးအထက်သို့လန်၍ တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

- နို့စို့နည်းသွားရာမှ လုံးဝမစို့တော့ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်းတို့ကိုလည်း သတိထားမိနိုင်ပါသည်။
- ကလေး၏ အသည်းသည် သိသိသာသာကြီးနေခြင်း၊ နလုံးခုံမြန်နေခြင်းတို့ကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့မှုကြောင့်
သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ရောဂါဖြစ်နေသောကလေးသည်
အချိန်မီကုသမှုမခံရပါက သေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။
ထိုကလေးအတွက် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ထိုးဆေးသည်
အသက်ကယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်း

အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် နို့တိုက်မိခင်သည် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း လုံလောက်အောင် မစားသုံးရသည့်အခါ နို့စို့ကလေးသည်လည်း ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကို ခံစားရပါသည်။

- နို့တိုက်မိခင် အစားရှောင်လွန်းခြင်း၊
- ဆန်ကိုအလွန်ဖြူသည်အထိ ကြိတ်ခွဲစားသုံးခြင်း၊
- ထမင်းချက်ရာတွင် ဗီတာမင်များ ဆုံးရှုံးခြင်း၊

ရောဂါကာကွယ်ရေး

နို့စို့ကလေးငယ်များတွင် ဗီတာမင် ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ရောဂါမဖြစ်စေရန်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများ စုံလင်အောင်စားပါ။

- မလိုအပ်ဘဲ အစားမရှောင်ပါနှင့်။
- ဆန်ကိုအလွန်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲ၍ မစားသင့်ပါ။
- ထမင်းချက်သည့်အခါ ဆန်ကို ရေနှင့် အထပ်ထပ်ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ထမင်းရည်မငှဲ့ဘဲ ရေခမ်းချက်စားသည့်အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။