

လေထိုး လေအောင့်ရောဂါ နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ
အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး - ဆရာမ ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ဘယ် အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမဲ့အကြောင်းအရာကတော့ “လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အကြောင်း သိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါအကြောင်း ပြောပြပေးမယ်ဆိုတော့ သောတရှင် တွေအတွက် ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားမယ်လိုထင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုလျှင် လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရပ်အခေါ်အရ လေအောင့်တာ လေထိုးတာ လေဖြတ်တာ လေဖြန်းတာ ဒါတွေကို ကြားနေရ ပေမယ့် လေဟာခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မှုတွေလုပ်ဆောင်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လို အကျိုးပြုတယ်ဆိုတာတွေကို သောတရှင်တွေအတွက် သိရှိမှုနည်းပါတယ်။ ယခုဆရာမ အနေနဲ့ ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ ကျန်းမာရေးအတွက်များစွာ အထောက်အကူကောင်းတွေရရှိမယ်လို့ ထင်ပါ တယ်။ ဆက်လက်ပြီးပြောပြ ပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါအကြောင်း မပြောခင် လေအကြောင်းကို အနည်းငယ် ပြောပြချင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အာယုဗေဒဆေးပညာအရ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ ဒေါသ(၃)ပါး ဓာတ်(၇)ပါး မလ(၁၂)ပါးတို့ အစုအဝေးဖြစ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာရောဂါဖြစ်တယ်ဆို လျှင်လည်း ဒေါသ ဓာတ် မလတို့ ဖောက်ပြန်ခြင်း ခန်းခြင်း ပွားများခြင်း ပျက်ခြင်း လမ်းလွဲခြင်း ငုပ်ခြင်း စသဖြင့် ဖောက်ပြန်ခြင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရောဂါရတယ်လိုဆိုပါတယ်။ အဲဒီ ဒေါသ(၃)ပါး ထဲမှာ လေဒေါသ ကလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

လေဒေါသဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဓိကအားဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှား မှုမှန်သမျှကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ သွေးများလှည့်ပတ်နေခြင်း ဖြင့် သွေးနှင့်အတူ အစာအာဟာရများနှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်များအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတဲ့ အရာ အားလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားရှိ ကလာပ်စည်းတွေစီသို့ ရောက်ရှိအောင် သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပေးတဲ့

အလုပ်ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့လေကို သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍ အလိုက်လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်မူတည်ပြီးအမျိုးအစား (၅)မျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့

(၁) ပါဏလေ-(အသက်ကိုဆောင်တဲ့လေ) တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အသက်ရှူသွင်းတာ ရှူထုတ်တာနှင့် အသိညက်ဏ္ဍန္တတို့ကို ကောင်းစွာလုပ်ဆောင် ပေးတဲ့လေဖြစ်တယ်။

(၂) ဥဒါနလေ - (အားပြုတဲ့လေ အထက်သို့ဆန်တတ်သောလေ) ဥပမာပြောရလျှင် ရင်ခေါင်းပိုင်း ဆိုင်ရာ အားပြုပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေဖြစ်တဲ့ အော်ဟစ်တာ၊ စကားပြောတာ၊ နှာချေတာ၊ သီးတာ စတာတွေကိုလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့လေဖြစ်တယ်။

(၃) ဗျာနလေ - ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် နှလုံးမှသွေး တွေကိုခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြား ရောက်ရှိအောင်သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ တယ် ။

(၄) သမာနလေ- ဝမ်းမီးကို ညီညွတ်မျှတအောင် လုပ်ဆောင်ပေးတယ်။

(တနည်းအားဖြင့်) ကျန်းမာတဲ့လူတွေမှာရှိတဲ့ ဝမ်းမီးမျိုးဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ လေဖြစ် တယ်။ အာယုဗေဒကျမ်းတွေမှာ သမာနလေဟာ အစာသစ်အိမ်နှင့် အစာဟောင်း အိမ်တို့ အကြား အလယ်ပြန်တံ၊ ဂဟဏီကြောမှာတည်ရှိပြီးအစာသစ်အိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမကြီးအဆန်ပိုင်း၊ အူမကြီး ကန့်လန့်ပိုင်း၊ အူမကြီးအစုန်ပိုင်း၊ အစာဟောင်းအိမ်တို့ အထိလှည့်လည် သွားလာလှုပ်ရှားပေးတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

အဲဒီ သမာနလေ ဖောက်ပြန်ခဲ့မယ်ဆိုလျှင် အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဖြစ်သည့် ဝမ်းမီးနို့ခြင်း၊ လွန်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်နာကျင်ခြင်း၊ အူလှိုင်းလှုပ်ရှားမှုများခြင်း ဝမ်းသက်ခြင်း စတဲ့ အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အစာခြေအဖွဲ့၏လုပ်ငန်းဖောက်ပြန်ပြီး ရောဂါများဖြစ်ပွားတတ်ပါ တယ်။

(၅) နောက်တစ်ခုကတော့ **အပါနလေ**ဖြစ်ပါတယ်။ အပါနလေဆိုတာအောက်သို့သက်သာလေ ဖြစ် တယ်။ ဥပမာပြောရလျှင် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့ကို စွန့်ထုတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်မွေးဖွားစေခြင်း၊ ရာသီသွေးစွန့်ခြင်း၊ သုက်စွန့်ထုတ်ခြင်းစတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ် ဆောင် ပေးတဲ့လေဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လေဒေါသဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်အလွန်အရေးပါတဲ့ အရာ တစ်ခုဖြစ်ပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။လေနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သလောက် သိရှိပြီးပြီဆိုတော့ ယခုလေထိုး လေအောင့်ရောဂါအကြောင်း ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ပြောရမယ်ဆိုလျှင် သမာနလေလို့ခေါ်တဲ့ ဝမ်းမီးကိုညီညွတ်မျှတအောင် (တစ်နည်းအားဖြင့်) အစာချေချက်မှုကို လုပ် ဆောင်ပေးတဲ့လေနှင့် အပါနလေလို့ခေါ်တဲ့ အောက်ကို သက်တဲ့လေတို့ ဖောက်ပြန်တာကြောင့် လေထိုးလေအောင့်ရောဂါဖြစ်ရတယ်။ (တစ်နည်းပြောပြရမယ်ဆိုလျှင်) မိမိတို့နေ့စဉ် စားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေကို ဝမ်းမီးက(သမဝမ်းမီး)ဖြစ်အောင် အစာကိုကျေကျက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေး ရပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဝမ်းမီးညှိုးပြီး အစာမကြေခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းမီးမမှန်၍ စားတဲ့ အစာကြေတစ်လှည့်မကြေတစ်လှည့်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းချုပ်ပြီးလေပွ နေလျက် လေအောက်သို့မသက်ဘဲ ဝမ်းတွင်းအူတွင်းတို့၌ စုဝေးခိုအောင်းပြီး ပြင်းစွာမွေ့နှောက် လှုပ်ရှားနေတာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဗိုက်ပြည့်ခြင်း၊ ဗိုက်ကယ်ခြင်းစသဖြင့် အနေရခက်ပြီး လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်လာတယ်။ အဲ့ဒီလို လေထိုးလေအောင့် ဖြစ်တာကို အရပ်အခေါ် လေနာတယ်လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ လေထိုးလေအောင့် ရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ လေရောဂါဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိနေတဲ့ လေတွေဟာ ၎င်းတို့၏တည်ရာ နေရာအလိုက် ညီညွတ်မျှတနေလျှင် ကျန်းမာနေ၍ သာမန်ရှိသင့်တာထက် လွန်ကဲများပြား လာပြီး လေတိုးပွားလာတာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေနာရောဂါမျိုးလည်း ရှိသလို လေဓာတ်ယုတ်လျှော့နည်းပါး၍ဖြစ်တဲ့ လေနာရောဂါမျိုးလည်းရှိပါတယ်။ ယခုပြောပြတဲ့ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါကတော့ လေတိုးပွားခြင်း ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ လေနာရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းတွေကတော့ -

အချို့ဝမ်းမီးညှိုးပြီး အစာကျေကျက်မှုအားနည်းတဲ့သူတွေမှာ လေကိုတိုးပွားစေတဲ့ လေစာတွေဖြစ်သည့်၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ကြက်ဟင်း ခါးသီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်စတဲ့ အစားအစာတွေ အစားများခြင်းကြောင့်လည်း လေထိုးလေအောင့်ခြင်း ဖြစ်စေသလို အဆီအစေးမရှိတဲ့ အစာတွေကို၊ အလွန်အကဲစားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အလွန်မေထုန်မှီဝဲမှုများခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ညဉ့်၌ အလွန်နိုးကြားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လေကိုပွားများ စေတတ်သော တွေးတောကြံစည်မှု များ၊ စကားအလွန်ပြောမှု၊ အလွန်လှုပ်ရှားသွားလာမှုများခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ခါးသော အရသာစပ်သောအရသာတွေ အစားများခြင်းကြောင့်လေပွားခြင်း ဖန်သောအရသာများ အစားများသောကြောင့်လေချုပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး၊ အောက်သို့မသက်ဘဲ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းတိုးဝေလှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် လေနာရောဂါဖြစ်စေပါတယ်။

အချို့သူတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ရှိတဲ့ လေတို့သည် မျှတမှုမရှိဘဲယုတ်လျှော့နည်းပါး လာသဖြင့် ယုတ်လျှော့သောလေရောဂါ တွေလည်းဖြစ်စေပါတယ်။

ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

သလိပ်နှင့်ယှဉ်ပြီးဖြစ်တဲ့ အအိပ်များခြင်း လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း စကားပြောဆိုမှုမရှိခြင်း ကြောင့်လည်ကောင်း ငန်သော၊ အရသာ ချဉ်သောအရသာ ချိုသောအရသာတွေ အလွန်အကဲ စားသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် လေအေးဓာတ်သည် ယုတ်လျှော့ပိတ်ဆို့ပတ်ဖွဲ့သဖြင့် ကိုယ်လက် လေး လံပြီး စကားမပြောခြင်း၊ သတိမေ့လျော့ခြင်း၊ သွက္ခာပါဒလေဖြတ်ခြင်း ၊ပက္ခဿာတလို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ခြင်းရောဂါတို့သည် လေဓာတ်ယုတ်လျှော့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့လေရောဂါ များဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်လျှင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်လျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ လေပွပြီးလေချုပ်၍ လေအောက်သို့ မသက်ဘဲ ဝမ်းတွင်းပြင်းစွာ မွှေနှောက်နေခြင်းကြောင့် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း အောင့်ခြင်း ခြေဖျားလက်ဖျားအေးပြီးဝမ်းဗိုက်နာခြင်း လေချိန်တွေဖြစ်တဲ့ ညနေပိုင်းနှင့် နံနက်စောစောအချိန် အခါတို့တွင် ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်ခြင်း နာခြင်းစတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားရပါတယ်။

မေး - လေထိုးလေအောင့်ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုလျှင် တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ဘယ်လိုကုသဆောင်ရွက်ရပါ သလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးရုံ တိုင်းရင်းဆေး ကုဌာနတွေမှာလည်း ကုသပေးလျှက်ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုကုသတဲ့ အခါမှာလည်း လူနာရဲ့ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတို့ကိုကြည့်ပြီး လေပွတာလေအောင့်တာတွေကို သက်သာစေပြီး အစာလည်းကြေ လေသက်စေတဲ့ ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး ၊ဆေးအမှတ်(၇)နွယ်ချိုကဲဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၈)သွေးဒူလာဆေး ဆေးအမှတ်(၂၅) မတဲမြင်းမိုရ်ကုန်း ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုတ်ထုတ်စေတဲ့ဆေးတွေကို လူနာမှာ လေထိုးလေအောင့် ရောဂါအပြင် အခြားရောဂါများရှိမရှိကိုကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီးမှာ သံပရာရည် /ရှောက်ရည်/ လေးညှင်း ပြုတ်ရည် /ရေနွေး စတဲ့ ရေလဲတွေနှင့် တိုက်ကျွေးရတာကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်များ၏ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်းသာ လိုက်နာအသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လေများပြီး လေပွ၍ ထိုးအောင့်နာကျင်လျှင် လေကိုအမြန်အောက်ကိုသက်စေတတ်သော စမုန်နက်မီးသင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူကို မီးဖုတ်၍စားခြင်း၊ကြောင်ပန်း ရွက်ပြုတ်ရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့် သောက် တာ ကန့်ဂလာတို့ကို ပြုတ်စားခြင်း /တို့စားခြင်း တို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လေအောက်ကိုသက်ပြီး လေထိုး လေအောင့်ပြီး ဗိုက်နာသက်သာနိုင် စေပါတယ်။

လေထိုးလေအောင့်ရှိတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ ခြေဖျားတွေအေးပြီး အကြောတတ်တာတွေဖြစ်လျှင်-

ဝမ်းဗိုက်နှင့်ခြေဖျားတွေ ပူနွေးစေရန် ပရုတ် ၁ကျပ် ၊ လေးညှင်း၁ကျပ် ၊ဇာသီးဆံ (၁)ကျပ် တို့ကို နှမ်းဆီ(သို့မဟုတ်)မုန်ညှင်းဆီ(၁၀)ကျပ်သားဖြင့် ရောစပ်ချက်ထားသော အဆီကို ၊ဝမ်းဗိုက်ကို အသာအယာလိမ်းပေးခြင်း အေးနေသောခြေဖျားပိုင်းကို နှိပ်နယ်ပြီးလိမ်းပေးခြင်း တို့ကိုပြုလုပ် ပေးခြင်းဖြင့် ခြေဖျားတွေပူနွေးလာပြီး လေထိုးလေအောင့်သက်သာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လိမ်းဆေး ဆီ လိမ်းတဲ့အခါမှာလည်း ခြေဖဝါးတွေကို မလိမ်းရပါဘူး။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်တဲ့သူတွေအနေဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အကြောင်း အရာနှင့် လိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊သမာနလေ(ဝမ်းဗီးကိုပြုပြင်ပေးတဲ့လေ)နှင့် အပါနလေလို့ခေါ်တဲ့ အောက်ကို သက်တဲ့ လေတို့ဖောက်ပြန်ပြီး အစာအိမ်နှင့် အူတို့မှာအပြစ်ပြုတာကြောင့် ဝမ်းတွင်းအူတွင်းတို့မှာ စုဝေးခိုအောင်းပြီး လေချုပ်ခြင်းတွေမဖြစ်အောင်နှင့် လေကိုပုံမှန်အောက်သို့သက်ဆင်း စေရန် တို့ အတွက် အောက်ပါလေပွစာတွေ၊ လေချုပ်စာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အဲ့ဒါတွေကတော့ -အခါးအရသာအစားအစာတွေ ဖြစ်တဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ခွေးတောက်သီး၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက်၊ မလွှာပွင့်၊ ညောင်ချိုရွက် ဒါ့အပြင် လေကိုပွ စေတဲ့ ခရမ်းသီး၊ သခွားသီး၊ မဲဇလီရွက်၊မဲဇလီဖူး၊ အဖန်အရသာရှိပြီးလေကိုချုပ်စေသည့် မာလကာ သီးနှု၊သလည်းသီးနှု၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်းနှု၊ မရမ်းသီးနု မန်ကျည်းပွင့်၊ မန်ကျည်းရွက်နု ၊ သရက်ကင်း၊ တညင်းသီး၊ သရက်ရွက်၊ သရက်သီးနှု၊ ညောင်ချဉ်ရွက်၊ သပြေသီး စတဲ့ အစားအစာ တွေကို အလွန် အကြူး စားတာတွေ ရှောင်ကြဉ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အစာအိမ်ရောဂါရှိ၍ ထိုးအောင့်နာကျင်လျှင် အစာကြေလွယ်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် အစာများဖြစ်တဲ့ ဆန်ပြုတ် စွတ်ပြုတ် စတာတွေကိုသာ စားသောက်သင့်သည်။ အစာကြေခဲတဲ့ အစားအစာ အပူအစပ်အရသာရှိတဲ့အစားအစာမျိုးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သလို ဝမ်းဗီးညံ့တဲ့ သူတွေ အနေနှင့် အဆီများ၍ ကြေခဲသည့် ဝက်သားဟင်း၊ ကောက်ညှင်နှင့် ပြုလုပ် ထားသောမုန့်မျိုးမျိုးနှင့် မျှစ်ကဲ့သို့သော ကြေခဲသော အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဒါ့အပြင် လေထိုး လေအောင့် ရောဂါဟာ လူကြီးတွေသာမက လူငယ်နှင့်မွေးကင်းစ ကလေးအရွယ်တွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ မွေးကင်းစကလေးတွေမှာ များသောအားဖြင့် ဖြစ်တတ်တာကတော့ မိခင်ဖြစ်သူအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကာလမှာ လေကိုပွစေတဲ့အစားအစာတွေ၊ လေကိုချုပ်စေတဲ့ အစားအစာတွေ အလွန်အကြူး စားသောက်ခဲ့လျှင်လည်း မွေးကင်းစကလေးမှာ လေနာရောဂါပါလာတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိခင်အနေနဲ့အစာမကြေတဲ့အစားအစာတွေ ၊လေကိုတိုးပွားစေတဲ့ အခါးအစပ်အရသာ လေကိုချုပ်စေတဲ့ အဖန်အရသာရှိတဲ့အစားအစာတွေကို အလွန်အကြူးစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ် သင့်ပါ တယ်။

လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာတွေကိုပြောရမယ်ဆိုလျှင် - လေသက်ခြင်းဟာ အဟုန်(၁၄)ပါးမှာ တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဟုန်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ဆန္ဒကို ဆိုလိုတယ်။ ဥပမာပြောရလျှင် လေသက်လိုခြင်း၊ လေတက်လိုခြင်း၊ ဆီးသွားလိုခြင်း၊ ဝမ်းသွားလိုခြင်းစတဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ(အဟုန်)အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှသာကျန်းမာ မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတိုင်းဟာ နေ့စဉ် တစ်နေ့ကို လေ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ထက်မနည်း လေပုပ်တွေ အောက်သို့ သက်ဆင်းနေမှသာ နေ၍ကောင်းမှာဖြစ်တာကြောင့် လေချုပ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ လေကို သက်စေတဲ့ အစာတွေကို ရုံခါရုံခါထည့်သွင်းစား သောက်ဖို့လိုအပ်တယ်။

အဲ့ဒါတွေကတော့ ပဲကြီး၊ ပဲကြီးလှော်၊ ပဲကျား၊ ပဲကျားလှော်၊ မတ်ပဲ၊ ပဲနောက်၊ ပဲစင်းငုံ၊ ပဲကတ္တီပါ၊ ပဲထောပတ်၊ ဗိုက်စားပဲ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲရာဇာ၊ စွန်တာနီ၊ ပဲစောင်းလျား စသော ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သား၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ထနောင်းရွက်၊ တမာရွက်၊ ငရဲပတူရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ပိုးစာရွက်စသော လေကိုသက်စေတတ်သည့် အစားအစာများကို ဂရုပြု၍ စားပေးသင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ လေထိုးလေအောင့် ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီးသတိပြုရမည့်အကြောင်း အရာတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမည့်ဟာတွေကတော့ အူအတတ်ရောင်တဲ့သူ၊ အူအတက်ပေါက်တဲ့သူ အူပိတ်တဲ့သူတွေမှာလည်း ဝမ်းဗိုက်လွန်စွာ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကိုအထိမခံနိုင်အောင် ဇောချွေးပြန်အောင် နာကျင်တတ်ခြင်း ညာဘက် နံညွန့်အောက်ပိုင်း ဝမ်းဗိုက်မှာအလွန်ထိုးအောင့်နာကျင်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့ သူတွေ မှာ အဲဒီလိုဖြစ်တာကို လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ပြီးပေါ့ဆတာတွေကြောင့် အသက် အန္တရာယ်ပါ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အထက်ပါလက္ခဏာတွေဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် နီးရာ ဆေးရုံကို အချိန်မီ တတ်ရောက်ကုသရန် အထူးလိုအပ်တယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုလို လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီးပြောပြပေးတဲ့အတွက် သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတများစွာရှိမှာဖြစ်တာကြောင့် ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလို လေထိုးလေအောင့်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောပြခွင့် ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုး

- ဆရာဟန်၏ လက်တွေ့ကုထုံးဖြစ်သော တိကိစ္ဆကဒီပနီကျမ်း ။
- ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း၏လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း။
- ဆရာဦးဝင်းမြင့် ဒုတိယပါမောက္ခ ၊ဆေးပညာဌာနတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ လက်တွေ့အသုံးချ တိုင်းရင်းဆေးပညာ။
- တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ ဆေးဝါးဗေဒဌာန ၊တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးဖုံများ သုံးစွဲနည်းနှင့် သုတေသနတွေ့ရှိချက်။

