

သတိပြုဖွယ်ရာလေနာရောဂါ

ဒေါ်စောပြည့်ပြည့်သူ
ဌာနစိတ်မှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - မင်္ဂလာပါ ဆရာမ၊ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေး ပညာ ကဏ္ဍမှာဘယ်လိုအကြောင်းအရာမျိုးကို ပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါရှင်၊ ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရားအရ လေနာရောဂါအကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ လေနာရောဂါဆိုတာကိုတော့ ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်ထဲက ကြားဖူး ကြပေမယ့် အခုလိုတိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရားအရ သေချာသိရမယ်ဆိုတော့ နားထောင် နေကြတဲ့ သောတရှင်ပြည်သူတွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိစေမှာပါ။ ပြောပြပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရဆိုရင် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဆိုတဲ့ ဒေါသ(၃)ပါးရှိတဲ့ထဲမှာ လေဒေါသဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအနှံ့အပြားမှာတည်ရှိပြီး အဓိက အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုအားလုံးနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ပါ တယ်။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ဖြန့်ကျက်သွားလာနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းမှာ ဘဲဖြစ်ဖြစ် ထိုးကျင့်ကိုက်ခဲတတ်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် အဲဒါဟာ လေဒေါသ အပြစ်ပြုလို့ ဖြစ်ရတဲ့ လေနာဆိုပြီး သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ ကျွန်မအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက် ပိုင်းမှာ ထိုးကျင့်တတ်တဲ့ လေနာအကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ လေနာမှာဆိုရင် လေအေးနာနဲ့ လေပူနာဆိုပြီးတော့ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ အဲဒါဆိုလေအေးနာကြောင်းကို ရှင်းပြပေးပါအုန်းဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ လေအေးနာမှာဆိုရင်လည်း စားချင့်ပြန်တဲ့လေအေးနာနဲ့ စားချင့်မပြန် တဲ့လေအေးနာဆိုပြီးတော့ (၂)မျိုးထပ်ခွဲလို့ရပါသေးတယ်။ စားချင့်ပြန်တဲ့ လေအေးနာမှာ ဆိုရင် စားသောက်လိုက်တဲ့ အစာအာဟာရတွေဟာ ကျေကျက်ချိန်ရောက်သော်လည်း ကောင်းစွာ မကျေ ကျက်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီအစာဟာအပုပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီအပုပ်နဲ့အတူ လေအေးဟာ ထကြွလာကာ အစာကိုပြန်အန်မထုတ်ပေမယ့် အထက်ကိုသိုးနဲ့/ချဉ်နဲ့နဲ့ အတူတက်လာပြီး နံဘေးစောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ဘတ်ပိုင်း စတဲ့နေရာတွေမှာ ထိုးအောင့် နာကျင်တဲ့ဝေဒနာကို ခံစားလာရပါတယ်။

စားချင့်မပြန်တဲ့ လေအေးနာကကျတော့ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး၊ (ဒီနေရာမှာ ဓာတ်မီးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရားမှာ ကျွန်မတို့ စားသောက်လိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကနေမှ ရသရည်ဖြစ်အောင်က ဝမ်းမီးကချက်လုပ်ပြီး အဲဒီရသရည် ကနေမှ အသွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ချင်ဆီ၊ သုက်ဆိုတဲ့ သရီရဓာတ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်တဲ့

အရာကိုတော့ ဓာတ်မီးလို့ ခေါ်ပါတယ်။) အဲ့ဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ ကိုယ်စောင့် ဓာတ်မီးညှံနေတဲ့အချိန်မှာ သခွါးသီး၊ ဖရဲသီး၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ မြေပဲ၊ မုန့်ဆီကြော်စတဲ့ အစားအစာ မျိုးတွေ၊ ကျေကျက်ခဲတဲ့ အစားအစာမျိုးတွေကို စားမိတဲ့ အခါစားလိုက်တဲ့အစာကို ကောင်းစွာ မချေချက်နိုင်တဲ့အတွက် အပုပ်ဖြစ်ပြီး အပုပ်နှင့်တကွ လေအေးဟာ အထက်ကို မဆန်တက် ပေမယ့်လည်း ဝမ်းဗိုက်/ နံဘေးစောင်းတို့မှာ ထိုးကျင့်တဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။

ဒီလို လေအေးနာခံစားနေရသူတွေအနေနဲ့ ကြေကျက်ခဲတဲ့အစာ၊ အဆီအစေးများတဲ့ အစားအစာ မျိုးတွေ၊ ဖန်၊ ချုပ်စေတဲ့အစာမျိုးတွေ၊ အအေးစာမျိုးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ လိုက်နာရမယ့် အရာတွေကတော့ ထမင်းဆိုရင်လည်း ပေါင်းချက်တဲ့ထမင်းထက် ငှဲ့ချက်တဲ့ထမင်းမျိုး၊ နှစ်ချို့ဆန်ကို ချက်ထားတဲ့ အဆီအစေးနည်းတဲ့ ထမင်းမျိုးကို စားပေးရ ပါမယ်။ ငါးရုံခြောက်၊ ကင်မွန်းရွက်၊ ရှောက်ချဉ်၊ သံပရာချဉ်၊ မရမ်းချဉ်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ တမာ၊ ခွေးတောက်၊ မိုးနံ၊ ကန့်ကလာစတဲ့ အစားအစာမျိုးတွေကို စားပေးရပါမယ်။ နောက်ပြီး ဒီလိုလေအေးနာတွေ ခံစားနေရသူတွေအနေနဲ့ ဆန် ၁ဆ ရေ ၁၄ဆ ထည့်ပြီး ဆန်လုံးကွဲအက်အောင် ပြုတ်ထားတဲ့ ပေယျာလို့ခေါ်တဲ့ ဆန်ပြုတ်ကို သောက်ပေးရပါမယ်။ အဲဒီဆန်ပြုတ်ထဲကို ချင်းခြောက်မှုန့်နဲ့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ပေးမယ်ဆိုရင်တော့ လေကိုအောက်ကိုလည်စေပြီး ဝမ်းမှန်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အရမ်းထိုးအောင့်နေတယ် ဆိုရင်တော့ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်နဲ့ ဆား အနည်းငယ်ကို ရှောက်ရည်နဲ့စပ်ပြီး တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ လေပူနာနဲ့ပတ်သက်တာကိုလည်း ဆက်လက်ပြီး ရှင်းပြ ပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ လေပူနာမှာကျတော့ စားချင့်ပြန်တာ၊ လေချဉ်တက်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်မှာ ထိုးအောင့်တာမျိုးတွေကို မခံစားရဘဲ ရင်ခေါင်းမှာပူတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။ အဲ့လိုပူတဲ့ ဝေဒနာကို အမြဲမပြတ်ခံစားနေရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အစာစားပြီးပြီးချင်းအချိန် မှာလည်း မခံစားရဘဲ စားလိုက်တဲ့အစားအစာတွေ အစာသစ်အိမ်ထဲမှာ ကျေကျက်ချိန် ရောက်မှသာ ရင်ခေါင်းပိုင်းမှာ ပူတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလေပူနာ ခံစားနေရပြီဆိုရင် ဆန် ၁ဆ ရေ ၆ဆထည့်ပြီးဆန်လုံးကွဲအက် အောင်ပြုတ်ကျိုထားတဲ့ ယာဂုကို ကျိုသောက်ပေးတာက အသင့်တော်ဆုံးပါ။ ဒီနေရာမှာ အထူးသတိပြုရမှာက လေပူ နာရောဂါစွဲကပ်နေစဉ်မှာ ဖရဲသီး၊ သကြား၊ ထန်းလျက်လို့ အစားအစာမျိုးတွေကို စားမိ ရင်တော့ လေထိုးလာပြီး ပိုပြီးရင်ပူလာတတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ ဘယ်လိုနေထိုင်ပြုမူမိမယ်ဆိုရင် ဒီလိုလေနာရောဂါကို ခံစား ရနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ လေနာရောဂါဟာ အစာစားချိန်မှန်တာ၊ အဆီအစေးမရှိတဲ့ ခြောက်ကပ်တဲ့ အစာတွေအစားများတာ၊ ဖန်/ ချဉ်/ ခါး/ စပ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ အစားများတာ၊ အဆီအစေးဓာတ်နည်းပြီး ပူတဲ့အစာတွေလွန်စွာစားတာ၊ အေးပြီးအဆီအစေး မရှိတဲ့ အစာတွေ အစားများတာနဲ့ ဆီး၊ ဝမ်းသွားလိုစိတ်၊ လေလည်လိုစိတ်တွေကို တားဆီးတဲ့ အပြုအမူဖြစ်တဲ့ အဟုန်ချုပ်တီးခြင်း၊ အိပ်စက်အနားယူရမယ့် ညဉ့်ပိုင်းမှာ အိပ်စက်ခြင်း မရှိဘဲ ဂိမ်းဆော့တာ၊ အလုပ်လုပ်တာ၊ computer သုံးနေတာစတဲ့ အလွန်နီးကြားလှုပ်ရှား နေတတ်ခြင်း၊ အလွန် မေထုန် မှီဝဲခြင်း၊ အစားများခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီလိုလေနာရောဂါ မဖြစ်ရအောင် အစားကိုအချိန်မှန်စားပါ။ အစာကြေကျက် လွယ်ပြီး အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာမျိုးတွေကိုစားပေးပါ။ အချို၊ အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ်၊ အခါး၊ အဖန်ဆိုတဲ့ အရသာ(၆)ပါးကိုလည်း မျှတအောင်စားပေးရပါမယ်။ နောက်ပြီး ဒီလို လေနာရောဂါ ခံစားရတာကို သေချာပျောက်ကင်းအောင် မကုသခဲ့လို့ နှစ်/ လကြာရှည်ခဲ့မယ် ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲ အနေနဲ့ ဘေးထိုးရင်ကျပ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်တာ၊ အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အစာခြေ အဖွဲ့ရဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးတွေ၊ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် လေနာရောဂါခံစားရပြီဆိုရင် ကျွန်မအထက်က ပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေကို သေချာလိုက်နာပြီး လိုအပ်ပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆေးပညာရှင်တို့နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ပျောက်ကင်း သက်သာအောင် ကုသကြပါလို့ ပြောကြားချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ အခုလို လေနာရောဂါအကြောင်းကို ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်မအနေနဲ့ အခုလို လေနာရောဂါအကြောင်းကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကိုလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

Ref;

- ၁။ ခံဘူးဆရာတော်၏သက်စောင့်ဆေးကျမ်း
- ၂။ ဆရာဟန်၏ တိကိစ္ဆကဒီပနီကျမ်း
- ၃။ လက်တွေ့အသုံးချတိုင်းရင်းဆေးပညာ(ဦးဝင်းမြင့်)