"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁)

ကျွန်တော့်ညီမ သူ့အမျိုးသားနဲ့ သူတို့ သမီးလေးဟာ ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုမှာ လုပ်တဲ့ ထိုင်း၊ မြန်မာ အမျိုးသမီးလေးတွေ ပါတဲ့ ဖက်ရှင်နဲ့ မော်ဒယ် (model) ရှိုး (Show) တစ်ခုက အပြန် ကျွန်တော့်အိမ်ကို ဝင်လာကြပါတယ်။ ကျွန်တော့် ညီမ က အားရပါးရနဲ့ "ကိုဝင်းရယ် ထိုင်းမော်ဒယ်လေးတွေကလေ မျက်နှာလေးတွေ သိပ်လှတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ပိန်ပိန် ခါးသေးသေးလေးတွေ၊ လက်မောင်းလေးတွေကလည်း ဒီလောက်လေးပဲ သေးသေးလေး" ဆိုပြီး သူ့လက်မ နဲ့ လက်ညိုးကို ဝိုင်းပြီးလည်း သရုပ်ပြပါသေးတယ်။ သူပြောတဲ့ လေသံက မော်ဒယ်လေးတွေ ပိန်တာကို ချီးမွမ်းတာလား၊ ကဲ့ရဲ့တာလား၊ သိပ်မသေချာဘူး။ ကဲ့ရဲ့တဲ့ ဘက်ကို နည်းနည်းပါနေတယ်။ "မြန်မာမော်ဒယ်လေးတွေကမှ နည်းနည်းလေး ပိုဝတော့ ကြည့်လို့ကောင်းသေးတယ်" လို့ ဆက်ပြောလိုက်တော့ ထိုင်းမော်ဒယ်လေးတွေ ပိန်တာကို ရှုံ့ချနေတာ သေချာသွားပြီ။ ကျွန်တော့် ညီမ ခပ်ဝဝ သူ့အမျိုးသား ဗိုက်စူစူ၊ သမီး ဖက်တီးပုတ်လေး တို့ စိတ်တူ ကိုယ်တူ ထိုင်းမော်ဒယ်တွေကို ပိန်လွန်းတယ်ဆိုပြီး ပြောလိုက်ကြတာ အားရပါးရပါ။ သူတို့တွေပိန်တာကို ကြည့်မရကြဘူး၊ မြန်မာတွေပိန်တာမကြိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံတစ်ခုဆက်ပြောရဦးမယ်။

မြန်မာပြည်မှာ မော်ဒယ်တွေ အများဆုံး မွေးထုတ်ပေးနေတဲ့ တင်မိုးလွင်ရဲ့ ရှိုး (Show) ကို ဆေးတစ်မျိုးမျိုးရဲ့ အရောင်းအားမြှင့်ပွဲတစ်ခုမှာထည့်ဖို့ သူနဲ့ကျွန်တော့်ဆရာဝန်တွေအဖွဲ့ ဆွေးနွေးကြရာမှာ ကျွန်တော့် လက်ထောက်ဆရာဝန်တစ်ယောက်က "မမိုးကိုမေးရအားမယ်၊ မမိုးရဲ့မော်ဒယ်တွေက အရုပ်သိပ်မမြင့်ဘူးနော်" လို့ မေးသလိုလို ပြောလိုက်ပါတယ်။ မမိုးက "ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်မတို့က တစ်ပြည်လုံး အနှံ့သွားနေရတော့ နယ်တွေမှာက အရုပ်မြင့်တာကို မကြိုက်ကြဘူး။ သိပ်ပြီး ပိန်တယ် ဆိုရင်လည်း သဘောမကျကြဘူး" လို့ ဖြေပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအများစုက သိပ်အရုပ်မမြင့်ပဲ နည်းနည်းပြည့်ပြည့်လေးမှ ကြိုက်ကြတာ။ ရှေးခေတ်မြန်မာတွေက အရုပ်မြင့်မြင့်မားမား ခပ်ကြွားကြွားနဲ့ ကျစ်လစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ ရှိတယ်လို့ မှတ်သားခဲ့ရဘူးပါတယ်။ စာရင်းဇယားတွေနဲ့ မပြောနိုင်ပေမယ်လို့ အခုခေတ်လူငယ် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားလေးတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် အရုပ်ရှည်ရှည် တွေ့ရခဲပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်များ မြန်မာတွေ အရုပ်မြင့်တာကို မကြိုက်တာလား။ ပြီးတော့ မြန်မာတွေက ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ ပိန်ရင်လည်း မကြိုက်ပြန်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့အငယ် ကျောင်းတုန်းက ပိန်တဲ့ ကျောင်းသားတွေကို "ငပိန်"လို့ ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ နှိမ်ကြတာလေ။ "ငဖေါင်ရိုးခြောက်" လို့တောင် ပြောလိုက်သေးတယ်။ ပိန်ပြီးအရုပ်ရှည်ရင် ပိုဆိုးတယ်၊ "ကလန်ကလား" နဲ့လို့ ပြောလေ့ရှိတယ်။ ပိန်ပြီး

အချိုးအစားကျနေလည်း မကြိုက်ကြဘူး။ နည်းနည်းလေး ဝနေမှ ကြိုက်တယ်။ ကျွန်တော့် ဆေးခန်းမှာ လာပြီး လူကြီး၊ လူငယ် အရွယ် မျိုးစုံ ဝချင်လို့ဆို လာပြီးပြတဲ့၊ ဆေးတောင်းကြတဲ့သူတွေ အများကြီး တွေ့ဘူးပါတယ်။ မြန်မာတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့လို့ နည်းနည်းလေး ဝဝလေးတွေ့ရင် "ဝလို့လှလို့ပါလား" လို့ အလာပသလာပ ပြောဆိုနှုတ်ဆက် ကြပါတယ်။ တင်မိုးလွင်ပြောသလိုဘဲ။ မြို့ကြီးတွေမှာတော့ ပိနတာဟာကောင်းတယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်၊ အသက်ရှည်စေတယ် ဆိုတာကို တဖြည်းဖြည်း လက်ခံလာပါပြီ။ ဒါပေမယ့် မြန်မာလူမျိုးအများစုရဲ့ အမြင်မှာ ဝတာဟာ မကောင်းပါလား၊ ငါတို့ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် ပြင်ဖို့ လိုပါလားဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မရှိကြ သေးဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြား အတွေ့အကြုံကို ပြောပါရစေ။ အမေရိကန်နိုင်ငံကို ရောက်တုန်းကဆိုရင် ဘယ်နေရာသွားသွား လူတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် ဝဝကြီးတွေဘဲ။ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကျား၊ မ အကုန်လုံး ဝတယ်။ အားကစား (Sport shirt) အင်္ကျီ အမေရိကန်မှာဝယ်ရင် အလယ်အလတ် (Medium) ဆိုပြီး ယူလိုက်ရင် တအားကြီးပွပြီး ဝတ်လို့မရဘူး။ အသေးဆုံးဆိုဒ် (Size) ကို ဝယ်မှ အံကိုက်လောက်ကြတယ်။ ရှူးဖိနပ် (Shoe) ဝယ်ရင်လည်း အမေရိကန်ဆိုဒ်တွေက သိပ်ကြီးတယ်။ ဟင်ဘာဂါ (Hamburger) ကြည့်လိုက်ရင်လည်း (Big Mac) ဆိုတာကြီးက သိပ်ကြီးတယ်။ ပါးစပ်ကို မဆန့်နိုင်အောင် ကြီးတယ်။ အဲဒါနဲ့တွဲပြီးသောက်တဲ့ ကိုလာ (Cola) ကလည်း ခွက်အကြီးကြီး ဘယ်လိုမှ မယုံကြည်နိုင် လောက်အောင် ကြီးတယ်။ အစားလွန်၊ အဝလွန်နေတဲ့ နိုင်ငံပဲ။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ ဥရောပနင်ငံတွေကို ကျွန်တော် ရောက်ခဲ့တော့လည်း ဝတဲ့ပြဿနာတွေကို လူအတော်များများ ရင်ဆိုင်နေရတာပါပဲ။ အာရှနိုင်ငံတွေ ထိုင်း၊ စင်္ကာပူ၊ ဟောင်ကောင်တို့မှာလည်း ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အသိုင်းအဝိုင်းကြားမှာ အမြဲတန်း ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ ဝတာပါပဲ။ မြန်မာစကားမှာတော့ ဝတယ်လို့ပဲ ပြောလေ့ရှိတယ်၊ ဝတယ်၊ သိပ်ဝလွန်းတယလို့ပြောရင်ပြောမယ်၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြောတော့ ဝတာကိုနှစ်မျိုးခွဲထားတယ်၊ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထက်ပိုနေတာကို (over weight) လို့ခေါ်တယ်၊ မတန်တဆဝလွန်းပြီး၊ ရောဂါလို့သတ်မှတ်ရင် အိုဘီစီတီ(obesity)လို့ ခေါ်တယ်၊ တစ်နည်း ပြောရရင်တော့ အဝလွန်ရောဂါလို့ ပြောချင်ရင် (obesity) လို့ ပြောတာပေါ့။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဝတာကို ရောဂါတစ်ခုအနေနဲ့ သတ်မှတ်ပြီး ဆေးကုပါတယ။ အဲလို ဝတာနဲ့ အဝလွန်ရောဂါကို ဆေးကုရတဲ့စရိတ်ဟာ တစ်နှစ်မှာ အမေရိကန်ဒေါ်လာ သန်းတစ်ထောင် (၁၀၀၀) ကျော် ကုန်ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့ဒီကာလမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဝတယ်ဆိုတာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေပြီ ဆိုတာတော့ သေချာနေပြီ။ ဝတယ်ဆိုတာကို လွယ်လွယ်လေး ပြောနေပြီး အပေါ်ယံတွေး တွေးနေရုံနဲ့ မရတော့ဘူး။ ဝတဲ့အကြောင်းကို သိပ္ပံနည်းကျ သိမှ ဖြစ်တော့မယ်။ လေ့လာချက်အရ တွေ့ရတာကတော့ အမေရိကန် ဆရာဝန်အများစုဟာ ဝတာနဲ့ အဝလွန်ရောဂါ(obesity)ကို သေချာလည်း နားမလည်ဘူး၊ ကုလည်း မကုတတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ ဝတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်တော့ဝတယ် ပြောမှာလဲ၊ အဝလွန်ရောဂါ (obesity) လို့ ဘယ်လိုသတ်မှတ်မှာလဲ၊ ကိုယ်အလေးချိန် (Body weight) များတာနဲ့ ဝတယ်လို့ ပြောလိုက်မှာလား။ ဝတယ်ဆိုတာနဲ့၊

အလွန်ဝတယ်ဆိုတာ ဘာကွာလဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ ဘာဓါတ်တွေ ပြောင်းလွဲကုန်လို့ဝတာလဲ၊ ဝလျှင် ဘာအကျိုးဆက်တွေဖြစ်ပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်အစိပ်အပိုင်းတွေထိ ကုရမှာလဲ၊ အသက်တိုမှာလား၊ ကင်ဆာ ဖြစ်တတ်လား၊ ဘာတွေဆင်ခြင်ရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုကုမှာလည်း ဆိုတာတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာဆရာဝန်တွေ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ၊ ပြည်သူတွေလည်း ဝတဲ့အကြောင်းကို သေသေချာချာ နားလည်ပြီး ဒီနေ့ခေတ် ဆေးပညာ အယူအဆတွေကို သိထားဖို့ လိုပါပြီ။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။)

(အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၄၁) ၂၃-၆-၂၀၀၄

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂)

မြန်မာတွေဟာ ဝတာကို ရောဂါတစ်ခုလို့မသတ်မှတ်ပါဘူး၊ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ မြန်မာစကားမှာ အဝလွန်ရောဂါဆိုတာမရှိပါဘူး။ အခုခေတ်မှ သတ်မှတ်ပြီးခေါ်လာတာပါ။ အခုအခါမှာတော့ ဝတာ (overweight) နဲ့ အဝလွန်တာ (obesity) ကိုခွဲခြားဖို့ အထူးလိုလာပါပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝတယ်ဆိုတာ၊ ဝရုံပဲဝတာ၊ ရောဂါမဖြစ်ဘူး၊ အဝလွန်တယ်ဆိုတာက ရောဂါတွေဖြစ်ပြီး သေနိုင်တယ်ဆိုတာ သေချာပေါက် သိလာလို့ပါပဲ။ ပြီးတော့လူတစ်ယောက်ဟာ အဝလွန်တယ်လို့သတ်မှတ်ရင် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီ လို့ယူဆရမယ်။ ဆေးတွေ ခွဲစိပ်တာတွေနဲ့ ကုရမယ်။ ဝတာသက်သက်ပဲ၊ အဝလွန်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ လူတွေကြတော့ ဘာမှဆေးကုစရာလည်း မလိုဘူး၊ ရောဂါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ပဲ လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတာ (overweight) နဲ့ အဝလွန် (obesity)ဟာ ပြတ်ပြတ်သားသား ခွဲခြားရမှာပါ။ ဝတယ်ဆိုတဲ့လူကို ပြင်သင့်တာလေးတွေပြောရုံပဲ။ အဝလွန်တဲ့လူကြတော့ သေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အသိတရား ရှိသွားအောင် ရှင်းပြရမယ်။ ပြောပြရမယ်။ ရောဂါတစ်ခုလိုပဲ၊ သတ်မှတ်ရမယ်ဆိုတာကို ဆေးခါးကြေးကျွေးသလို ရက်ရက်စက်စက်လည်း ထပ်ပြောရမယ်။ လိုအပ်သလို ဆေးတွေသုံးပြီး ကုရတော့မယ်ဆိုတာလည်း သဘောပေါက်စေရမယ်။ ဒီအဝလွန်တဲ့ရောဂါကို ရိုးရိုးဝတာပဲဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆနေမယ်ဆိုရင်တော့ သက်ဆိုးရှည်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာလဲ တကယ်သဘောပေါက်ပြီး သိသွားအောင်လုပ်ပေးရမယ်။

အဲဒီလိုဆရင် ဝတယ် (overweight) ဆိုတာနဲ့ အဝလွန်တာ (obesity) ဘယ်လိုခွဲမလဲ။ ပုဆိုးကွင်း အနံ၊ ဘောင်းဘီဆိုဒ် (size) အကျီလည်ပင်းဆိုဒ်နဲ့ ခွဲမှာလား။ ဒီလိုနည်းတွေနဲ့ ဝ တာနဲ့၊ အဝလွန်ခွဲတာဟာ လွဲမှား တတ်ပါတယ်။ အမြင်နဲ့ကြည့်ရင်လည်း၊ ဒီလူကြီးကသိပ်ဝတယ်၊ ဟိုလူကနည်းနည်းပဲဝတယဆိုပြီး မျက်စိနဲ့ တိုင်းတာ ဆုံးဖြတ်တာလည်း လွဲတယ်။ ကိုယ်တွေ့ကိုပြောရရင် ကျွန်တော့်ကို လူတွေက အကြည့်အမြင်နဲ့ တော်တော်ဝတယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး အင်္ကျီပေးရင် အထူး(ကြီး) Extra large (XL) အထူးအထူး(ကြီး) Extra-extra large (XXL) တွေပေးလေ့ရှိကြပါ တယ်။ တကယ် ကျွန်တော်ဝတ်တာဟာ Medium (M) ဒါမှမဟုတ် Large (L) ပါ။ အဲဒီလို လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပိန်၊ အဝကို အမြင်နဲ့မှန်းပြော၊ စိတ်ထဲကတိုင်းတာတွေ လွဲမှားကြလို့ လူတွေရဲ့အရပ်နဲ့ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တွေကို တိတိကျကျ ပိန်တယ်၊ ဝတယ်သိအောင်ဆိုပြီး စံ၊ နှုန်းထားတွေ သတ်မှတ်ပြီး

အရပ်ဘယ်လောက်ဆိုရင၊ ကိုယ်အလေး ချိန်ဘယ်လောက်ရှိသင့်တယ်။ အဲဒီထက်ကျော်ရင် ဝတယ်လို့ သတ်မှတ်မယ်ဆိုပြီး ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်ဇယား (ideal weight-height-chart) တွေကို ဆေးပညာရှင်တွေက တီထွင်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာလဲ အသုံးကျသင့်သလောက် ကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဇယားတွေက ဝတယ်ဆိုတာပဲပြောနိုင်ပြီး အဝလွန်တယ်ဆိုတာကို မသိရဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်တော့ အဝလွန်ရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပြီး ဆေးကုရမယ်ဆိုတာ၊ မပြောနိုင်ပြန်ဘူး၊ ဒီနောက်တစ်ခါ ခါးလုံးပတ်နဲ့ တင်ပဆုံလုံးပတ်အတိုင်းအတာကို အချိုးချပြီး (waist-hip circumference ratio) လူတစ်ယောက်ဟာ အဝလွန်၊ မလွန်၊ တွက်ကြသေးတယ်။ ဒါလဲပဲ သိပ်တိကျတဲ့ တိုင်းတာမှုမဟုတ်ဘူး၊ အခုနောက်ဆုံးမှာတော့ ကိုယ်ခန္ဓာအသားကျစ်ညှိန်းကိန်း (Body Mass Index BMI) ဆိုတာပေါ်လာတယ်။ လက်ရှိဆေးပညာအယူအဆအရတော့ ဘီအမ်အိုင် (BMI) ဟာ ဝတာနဲ့ အဝလွန်တာကို ခွဲခြားဖို့၊ အဝလွန်တာကိုလည်း ဘယ်လောက်ဆိုးနေပြီလဲဆိုတာ တိုင်းတာဖို့ အသုံးအကျဆုံး ဆေးပညာ တွက်ချက်မှုတစ်ရပ်ပါ။

ဘီအမ်အိုင် (BMI) တွက်နည်းကတော့ လွယ်လွယ်လေးပါ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်နှစ်ပေါင်ရှိလဲဆိုတာ ချိန်လိုက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အရပ်အမြင့်ကို လက်မဖွဲ့၊ အဲဒီအရပ်အမြင့် လက်မကို နှစ်ထပ်ကိန်းလုပ်ပြီး၊ ကိုယ်အလေးပေါင်ချိန်ကိုစား ရလာဒ်ကို ၇၀၃နဲ့မြောက်လိုက်ရင် ဘီအမ်အိုင် (BMI) ရတာပဲ။

ကိုယ်အလေးပေါင်ချိန်

---------- X ၇၀၃ = BMI

(အရပ်အမြင့်ကို လက်မဖွဲ့)၂

ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ BMI ကိုတွက်ပြပါမယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန် (၁၇၂) ပေါင်ရှိပါ တယ်။ အရပ်က (၅) ပေ (၈) လက်မပါ။ အဲဒါကို လက်မဖွဲ့လိုက်တော့ ကျွန်တော့်အရပ်အမြင့်ဟာ (၆၈) လက်မ ဖြစ်ပါတယ်။ BMI တွက်နည်းအရ အရပ်အမြင့် (၆၈) လက်မကို နှစ်ထပ်ကိန်းလုပ်လိုက်ရင်၊ တနည်းပြောရ ရင် (၆၈ X ၆၈) ဆိုတော့ (၄၆၂၄) ရမယ်။ ကဲ BMI formula ထဲထည့်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်။

ကိုယ်အလေးပေါင်ချိန် (၁၇၂) ပေါင်

---------- X ၇၀၃ = ၂၆. ၁၅၂

အရပ်အမြင့် (၆၈ လက်မ)၂ = ၄၆၂၄

ဒီလိုတွက်လိုက်တော့၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ယနေ့လက်ရှိ BMI ဟာ ၂၆.၁၂၅ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို BMI ကို တွက်လို့ရပြီးတော့၊ နည်းတယ် များတယ်၊ ဝတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ဖော်ကြမလဲ။

BMI (၂၅) ထက်ကျော်ရင် ဝတယ်လို့ခေါ်ရမယ်။ ကျွန်တော်က BMI ၂၆.၁၅၂ ဆိုတော့ ဝတယ်ပြောရင်မှန်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုးလို့မရပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ရှေ့မှာ တလျှောက်လုံး ပြောခဲ့သလို ကျွန်တော်ဟာ ဝတာ (overweight) လား၊ အဝလွန်တာ (obesity) လားဆိုတာ သိဖို့လိုသေးတယ်။ အဲဒါကိုသိဖို့ အောက်ကဇယားလေးကိုကြည့်ပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ BMI က ဝတယ် (overweight) ထဲမှာပဲနေပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အဝလွန်တဲ့လူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။

<u>ဝတာနဲ့ အဝလွန်ကို BMI အသားကျစ်ညွှန်းကိန်းနဲ့ ခွဲခြားပြတဲ့ဇယား</u>

(သတ်မှတ်ချက်)	(BMI)
ပိန်တယ်	၁၈.၅ ထက်နည်း
ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်	၁၈.၅ - ၂၄.၉
ဝတယ်	၂၅ - ၂၉.၉
အဝလွန် အဆင့် (၁)	၃၀ - ၃၄.၉
အဆင့် (၂)	၃၅ - ၃၉.၉
အဆင့် (၃)	၄၀ ကျော်

BMI (၂၅) ကနေ (၂၉.၉) အထိက ဝတာ (overweight) ပေါ့။ ဒါပေမယ့် (overweight) ဆိုတဲ့ အလေးချိန်များတိုင်းလည်း အဆီများပြီး ဝတာ (overfat) တော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကြွက်သားတွေက လေးနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ သို့ပေမယ့် BMI များလေ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးလေ ဆိုတာပဲ မှတ်ထားပါလေ။ BMI (၃၀) ကျော်ရင် အဝလွန် (obesity) ဖြစ်နေပြီပေါ့။ အဝလွန်တာကို အဆင့်(၃)ဆင့် ထပ်ခွဲပါတယ်။ BMI (၃၀) ကနေ (၃၄.၉) ဆိုရင် အဝလွန်ရောဂါအဆင့်(၁)။ BMI (၃၅) ကနေ (၃၉.၉)ဆိုရင် အဝလွန်အဆင့်(၂)။ BMI (၄၀) ကျော်သွားပြီဆိုရင်တော့ အဆင့်(၃) အဲဒါအဆိုးဆုံးပဲ။ နည်းနည်းကြမ်းကြမ်းလေး ပြောရရင်တော့ အဆင့်(၃)ရောက်နေရင် သေဖို့တော်တော်နီးစပ်သွားပြီလို့ ဆိုရမယ်။

BMI ၂၅ နဲ့ ၂၉.၉ ကြားမှာ ရှိနေရင် ဝတာ (overweight) ရိုးရိုးပဲဆိုတော့ ရောဂါဆိုးတွေ ဝင်မလာနိုင်သေးပါဘူး။ BMI ၃၀ ကျော်သွားပြီး အဝလွန်ရောဂါ (obesity) ဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း မျိုးစုံကို ထိခိုက်ပြီး ရောဂါ မျိုးစုံ ဝင်လာတော့တာပေါ့။

အမေရိကန် အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ကို ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ BMI ညွှန်းကိန်း ၃၀ ကျော်ပြီး အဝလွန်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တာနဲ့ ဘာရောဂါမှ ရှိရှိ၊ မရှိရှိ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုသုံးပြီး အဝလွန်တာကို စကုသင့်ပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ BMI ၄၀ ကျော်ပြီး အဝလွန်ရောဂါ အဆင့်(၃) ကို ရောက်နေပြီ ဆိုရင်တော့ အရေးပေါ်ပြဿနာတစ်ရပ်လိုသဘောထားပြီး အလျှင်အမြန် ချက်ချင်းကို ဆေးတွေသုံးပြီး ကုရပါမယ်။ ဆေးနဲ့ ကုလို့ အဝလွန်တာ မပျောက်ဘူးဆိုရင် ခွဲစိတ်ပြီး ကုရပါမယ်။ BMI ၄၀ ကျော်တယ်ဆိုတာဟာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အဝလွန်ရောဂါပါ။ အရေးကြီး အသက်အန္တရာယ် ရှိနေပြီ။ အချိန်မီ ဆေးကုမှ အသက်ရှည်မှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ တတွေ ဟာ ဒီလိုပဲ နေထိုင်စားသောက် လပ်ရှားနေကြပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ဖို့ အချိန်မရှိကြဘူး။ သတိမရှိကြဘူး။ အသိမရှိကြဘူး။ ကိုယ်ဟာ ပိန်နေလား၊ ဝနေလား သေချာ ဘယ်သူမှ မတွေးမိကြဘူး။ စားကောင်းကောင်းနဲ့ စား၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိ၊ သတိမမူ၊ ဂူမမြင်ပါပဲ။ ဒီနေ့ ကျွန်တော် သတိပေးပါရစေ။ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်နှစ်ပေါင် ရှိလည်း ချိန်ကြည့်ပါ။ အရပ် ဘယ်လောက်ရှိလည်း တိုင်းကြည့်ပြီး အဲဒါကို လက်ဖွဲ့ပါ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ပေးထားတဲ့ BMI တွက်နည်းလေးနဲ့ တွက်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ BMI ရပြီဆိုရင် ငါဟာ ဝတာလား၊ အဝလွန်နေပြီလား၊ အဝလွန်နေပြီဆိုရင် ဘယ်အဆင့် ရောက်နေပြီလည်း ဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အဆင့်ကိုယ်သိပြီး ကိုယ့်အသက်ကို ကယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ " အသက်ကလေးရယ် ရှည်စေလို့ BMI တိုင်းကြစို့ဗျို့ " လို့ ပြောရမလိုတောင်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလောက်တောင် BMI အကြောင်းပြောနေတာ BMI သိတော့ ဘာလုပ်နိုင်မှာလဲလို့ တွေးမိကြလိမ့်မယ်။ BMI သိပြီး ကိုယ်ဟာဝနေတယ်၊ အဝလွန်နေတယ်ဆိုတာသိပြီးရင် လုပ်နိုင်တာတွေအများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလို BMI များပြီး အဝလွန်နေတဲ့ လူတွေအသက်ရှည်အောင် ပြုပြင်မှုတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာကတော့၊ ဝတယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ၊ ဝတာရဲ့ဆိုးကျိုးတွေဟာ ဘာလဲ၊ ဝတာ၊ အဝလွန်တာတွေကို ဘယ်လကုရမှာလဲဆိုတာ တွေသိဖို့လိုပါမယ်။

(ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။)

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃)

လူတွေဘာကြောင့် ဝကြတာလဲ

ဝတာကို ကာကွယ်ဖို့၊ ဝတာကို ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ ဆိုတာက ဘာအကြောင်းတွေ ကြောင့် လူတွေဝကြတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့လိုတာပေါ့။ လူချင်းအတူတူ ဟိုလူက ဝတယ် ဒီလူက ပိန်တယ်ဆိုတာ ဘာတွေ ကွဲပြားသွားလို့ ဖြစ်တာလည်း ဆိုတာ သိသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ဆင်ခြင်ပြုပြင်နိုင်မှာပေါ့။ ဝတယ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်က လိုတာထက် ပိုစားမိလို့ပေါ့လို့ လွယ်လွယ်ပြောရင်တော့ ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ခပ်ပေါ့ပေါ့လေး ရှင်းလင်း ယူဆ ထားလို့ မရတော့ပါဘူး။ ဝ တဲ့ အကြောင်းကို ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေ တဖြည်းဖြည်း ပိုနားလည်လာတော့ လူတစ်ယောက် ဝရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက အများကြီးဆိုတာ သိလာပါပြီ။ အဲဒီအကြောင်းတွေထဲက ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ဟာတွေ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

မျိုးရိုးဗီဇ

ဒါကတော့ သိပ္ပံပညာတွေ လေ့လာစရာ မလိုဘဲ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့တိုင်းတွေ့နေတာပါ။ စားချင်သလောက်စား မဝတဲ့လူ။ တော်တော်ရှောင်လျှက်နဲ့ ဝနေတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် အစားအသောက် တော်တော်လေး ဆင်ခြင်ပါတယ်။ နံနက်ခင်းစာ (Breakfast) လုံးဝ မစားပါဘူး။ နေ့လည်စာနဲ့ ညစာကလွဲလို့ ဘာမှ မစား၊ ထမင်းပါလေကာနဲ့ အရွက်တွေ တစ်ပုံကြီး အသား နှစ်တုံးလောက်ပဲစားပါတယ်။ ဂေါက်သီး (၁၈) ကျင်းရိုက်ရင် ရေ နှစ်ဘူးပဲ သောက်တယ်။ တကယ့်ကို မစားတဲ့ သူပါ။ ဒါပေမယ့် ဝတော့ နေပါသေးတယ်။ ဒါဟာ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ပေါ့။ ဝတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ မျိုးရိုးဗီဇ တွေ့ရှိချက် တစ်ခုကတော့ လက်ပ်တင် (Leptin) ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဓါတ် တစ်မျိုးပါဘဲ။ လက်ပ်တင် (Leptin) နဲ့ ဝတာဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုပြီး အခုတော့ လေ့လာဆဲပါပဲ။ တစ်ခုသေချာတာက လက်ပ်တင် (Leptin) မရှိရင် လူတွေဟာ အစားသိပ်စားတယ်။ အဆီကလပ်စည်း ဆဲလ် (Cell) ဆိုတာ လူတွေမှာ တစ်ခါဆဲလ် (Cell) တစ်လုံး ထုတ်ပြီးရင် အဲဒီ ဆဲလ် (Cell) ဟာ ထပ်မပွားဘူးလို့ ထင်နေခဲ့တာ၊ အခုတော့ ဝတဲ့ လူတွေမှာ ဒီအဆီကလပ်စည်း ဆဲလ် (Cell) တစ်လုံးကနေ နောက်ထပ် ဆဲလ် (Cell) တွေ တော်တော်ပွားလာနိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ လက်ပ်တင် (Leptin) ကြောင့်လား။ နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ လက်ပ်တင် (Leptin) ဟော်မုန်းကို အသုံးချပြီး ပိန်ဆေးတွေ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

အစားအစာ

မျိုးရိုးအပြင် လူတွေကို ဝစေတတ်တဲ့ နောက်အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ အစားအစာတွေပဲ။ အရင်တုန်းကထက် အခုခေတ် လူတွေဟာ တစ်ဖြည်းဖြည်း ပိုဝလာတယ်ဆိုတာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအများအပြားမှာ တွေ့ရှိလာကြပါတယ်။ ဝတဲ့ အကြောင်းကို အသေးစိတ် သေသေချာချာ လေ့လာတာကတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အမေရိကန်ဟာ လူဝကြီးတွေ ပေါတဲ့ နိုင်ငံ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ လူဦးရေ ၆၀% ဟာ အဝ ဒါမှမဟုတ် အဝလွန် ရောဂါတွေ ဖြစ်နေတော့ ဝတာကို စနစ်တကျ သုတေသနပြုထားပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂၀ အတွင်း အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဝတဲ့ လူတွေ ရုတ်တရက် တအားများလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့် လူတွေ ဒီလောက်တောင် ဝကုန်တာလည်းဆိုတာ ဆန်းစစ်လိုက်တော့ အစားအသောက်တွေဟာ အဆီအအိမ့် သိပ်များလာပြီး စားတာလဲ သိပ်များလာလို့ ဆိုတာ တွေ့လာပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ စားစရာ အားလုံးဟာ အကြီးကြီးတွေပါ။ ကျွန်တော် ဒါးလ်ပ်စ် (Dallas) မြို့ကို ရောက်တုန်းက အမဲသား (beef steak) မှာစားတာ ကြီးလိုက်တဲ့ အတုံးကြီး စားလို့ မကုန်နိုင်ပါဘူး။ အမေရိကန်မှာ ဘာကိုပဲ မှာမှာ တစ်ပွဲဆို မှာလိုက်တော့ အများကြီး ဆိုတော့ သူတို့တတွေ အစား ပိုစားမိကြတာပေါ့။ ဒါ့အပြင် စားတဲ့ အစားအစာတွေကလည်း အာဟာရတန်ဘိုး တအားများအောင် အင်္ဂလိပ်လို (Energy dense) ဖြစ်အောင်လုပ်ထားတော့ ပိုဝကုန်တာပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာ ကြည့်လိုက်ရင်ကို သောက်စရာတွေက ကယ်လိုရီ (calories) များတဲ့ အားဖြည့်အချိုရည် (energy drink) တွေ တံဆိပ်မျိုးစုံနဲ့ပဲ။ ဂေါက်ကွင်းမှာ၊ ကျောင်းတွေမှာ၊ အားနည်းလို့၊ နုံးလို့၊ အိပ်ရေးပျက်လို့၊ အသက်ကြီးလို့၊ အကြောင်းမျိုးစုံ၊ ဆင်ခြေမျိုးစုံနဲ့ သောက်လိုက်ကြတဲ့ အားဖြည့် အချိုရည်တွေ၊ လူတွေ ဝကုန် တာလည်း မပြောနဲ့ စားစရာတွေကလည်း အခုခေတ်မှာ ပိုပြီး အမျိုးအမယ်စုံလာတယ်။ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေကလည်း အမျိုးမျိုး၊ စားစရာ အမယ်စုံ၊ ဟော့ဒေါ့ (hotdog)၊ ဟမ်ဘာဂါ (hamburger)၊ မုန့်မျိုးစုံ၊ ကိတ်မျိုးစုံ၊ ဝမယ့် စားစရာတွေ စုံလင်လာတော့ စားမိတာပေါ့။ ပြီးတော့ ဒီစားစရာတွေက ပုံစံ မျိုးစုံ ဒီဇိုင်း (Design) မျိုးစုံဆိုတော့ မြင်သူတွေ မစားပဲ မနေနိုင်အောင် မြူဆွယ်ဖြားယောင်း သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတော့လဲ လူတွေ အစားလွန်၊ အစားကျွံ၊ အစားကျူး၊ အစားအသောက်နဲ့ ယစ်မူးကုန်တော့တာပေါ့။ ဒီတော့ ဇာတ်လမ်းက အဝလွန်တာနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ပြီပေါ့။

စားစရာတွေကိုပဲ အပြစ်ပုံချနေလို့ မပြီးသေးဘူး။ စားတဲ့ လူတွေအကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပြန်တော့လည်း ဝမှာစိုးလို့ စိတ်ထိန်းထားပြီး အမြဲတမ်း ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် စားတဲ့ လူတွေရှိသလို၊ အဲလက်စ်ရဲ့ သီချင်းထဲကလို " စားမှာပဲ၊ စားမှာပဲ ---------- " လို့ အော်ဆိုပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် တွေ့ရာကို ကြဲရင် ကြဲသလို စားတတ်တဲ့ လူတွေလဲ ရှိပါတယ်။ တချို့ မကြာမကြာ

ဆာတတ်တဲ့ သူတွေဆိုရင်လဲ ခဏ ခဏ စားမိပြန်တာပေါ့။ စားတဲ့ ပုံစံ စရိုက်ကလည်း တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ ကွာခြားပါသေးတယ်။ တစ်ခါက နိုင်ငံခြားသား ပါရဂူ တစ်ဦးက ကျွန်တော့် တပည့်တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု တစ်နေကုန် မနားတမ်းစားကြတာကို တွေ့တော့ သိပ်အံ့ဩပါတယ်။ တပည့်များကလည်း မုန့်ဟင်းခါး၊ လွှာက်ရည်၊ အကြော်၊ မုန့်လုံးကြီး၊ အီကြာကွေး၊ ဂျင်းသုတ်၊ ရှောက်သီးသုတ်၊ ပဲပလာတာ၊ စားလိုက်ကြတာ စားလိုက်ကြတာ " မင်းတို့ မြန်မာတွေ ဟာ တစ်နေကုန်များ စားနေသလား " လို့ နိုင်ငံခြားသား ပါရဂူက မေးယူရပါတယ်။ သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ မြန်မာ ဓလေ့ကိုက ဟိုဟာလေး၊ ဒီဟာလေး တစပ်စပ်စားလေ့ ရှိတာကိုး၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေမှာ သာရေး၊ နာရေး၊ လူမှုရေး အကြောင်းပေါင်းစုံပါပဲ။ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့် ညီမ နှစ်ယောက်လုံးဟာ ဝပါတယ်။ အကြီးက တော်တော်ကြီး ပိုဝတယ်။ ညီမအကြီးက ဘာဖြစ်လို့ ပိုဝနေတာလည်းဆိတာ လေ့လာလိုက်တော့ အဖြေပေါ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်က "ဟဲ့၊ ငါ့ညီမကြီးဘယ်သွားလဲ" လို့ ဘယ်တော့မေးလိုက်မေးလိုက် အဖြေကတော့ "အန်တီဝေ မွေးနေ့ပွဲသွားတယ်၊ မင်္ဂလာဆောင်သွားတယ်၊------" တစ်ပုံစံထဲပဲ။ ဒါပေမယ့် သွားတဲ့ပွဲ အကြောင်းအရာကတော့ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး မရေးစေရအောင် ပြောင်းသွားတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်၊ ကင်ပွန်းတပ်၊ ရက်လည်၊ ဆွမ်းကျွေး၊ ဘုရားကိုးဆူ၊ ဝါဆိုသင်္ကန်း၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်၊ သူငယ်ချင်းတွေမိတ်ဆုံစားပွဲ၊ နိုင်ငံခြားက သူငယ်ချင်းပြန်လာလို့၊ စုံလို့ပါပဲ။ အကြောင်းအရာတွေက စုံလွန်းတော့ ရေးပြရရင် စာရွက်ဘယ်နှစ်မျက်နှာလောက်များ ရောက်သွားမလဲ မသိဘူး၊ ပွဲတိုင်းမှာလည်း အကျွေးအမွေးကပါတယ်။ ဒံပေါက်၊ အုန်းထမင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဇံဟင်းခါး၊ သူ့အချိန်နဲ့သူ လိုက်ဖက်ညီအောင် အခမ်းအနားတိုင်းမှာ ကျွေးကြပါတယ်။ "ပွဲကျင်းပစရာမရှိရင်တောင် ကြောင်လေးမွေးလို့" ဆိုပြီး စုစားကြဦးမလား မသိဘူး။ အဲဒီတော့လည်း ကျွန်တော့်ညီမအကြီးဟာ နေ့စဉ်ကို တစ်မျိုးမျိုးအပိုစားမိနေတော့ ညီမအငယ်ထက်ပိုပြီး အဝကြီးဝနေတာပေါ့။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှ လေ့လာချက်အရ တစ်နေ့ကို ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်ပဲ အပိုစား၊ (၁၀)နှစ်ကြာရင် ပေါင် ၂၀ ကျော် တက်လာနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါလေးကနည်းနည်းပဲ မဖြစ်လောက်ပါဘူး။ ဟိုဟာလေးက တစ်ခါတစ်လေပဲဆို စားမိနေတော့ ပေါင်ချိန်တွေ တရိပ်ရိပ်တက်လာတာပေါ့။ ကျွန်တော် U.K မှာ (၂) နှစ်၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ (၁)နှစ် နေဘူးတယ်။ သူတို့ဆီမှာ နံနက်စာ (Breakfast)၊ နေ့လည်စာ (Lunch) နဲ့ ညစာ (Dinner) ကြားမှာ ဘာမှ သပ်စားလေ့မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့တွေက သွားရည်စာဆိုပြီး တိုလီမိုလီတွေ စားလေ့ရှိကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတွေ စဉ်းစားသင့်တဲ့ အချက်ပါ။

အစားအစာဟာ လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်လိုဝအောင်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ခြုံပြီးပြောရရင်တော့ လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ အစာရှောင်ဖို့ ဆင်ခြင်တုံတရား၊ အစာစားတာ အနည်းအများ၊ အစာတွေရဲ့ ကယ်လိုရီ အနည်းအများ (energy density) ၊ အစားအစာတွေ ဘယ်လောက်အမယ်စုံ၊ မစုံ၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး ပွဲတွေပေါ် မူတည်ပြီး စုရုံးစားကြတဲ့အကျင့် စတဲ့ အချက်တွေပေါ် မူတည်ပါတယ်။

(ဘာလို့ဝတာလဲ၊ ဝရင်ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ၊ ဝတာကိုပိန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ အဝလွန်တာကို ဘယ်လိုကုမလဲ ဆိုတာတွေ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။)

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄)

လူတွေဘာကြောင့် ဝကြတာလဲ (ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်ကအဆက်)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

လူတစ်ချို့ဟာ နေကောင်းအောင် အသက်ရှည်အောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ လိုတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီး တစ်နည်းနည်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ကြတာရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ သာမန် လှုပ်ရှားတာမဟုတ်ပဲ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း (exercise) လုပ်တဲ့သဘောနဲ့ လမ်းလျှောက်တာ၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ ကိုယ်၊ လက်၊ လှုပ်တာ ဒါမှမဟုတ် အားကစားတစ်မျိုးမျိုး လုပ်တာတွေဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ မြို့နေ၊ တောနေ၊ လူအားလုံးကို အကြမ်း လေ့လာကြည့်မယ် ဆိုရင်တော့၊ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆိုပြီး သီးသန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ လူဦးရေဟာ အတော်ကို နည်းပါလိမ့်မယ်။ အမျိုးသမီးတွေဆို ပိုတောင်ဆိုးသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ အများစုဟာ နိုင်ငံတော်က ဦးဆောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပွဲတွေကလွဲလို့ ကိုယ်ဖာသာကိုယ် ကျန်းမာရေး အသိနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ် ဆိုတာရှားပါတယ်။ တကယ်တော့ အသက်အရွယ်မရွေး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ဆိုတာ ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့မှာတော့ မနက်အစောကြီး လမ်းလျှောက်တဲ့ မြန်မာတစ်ချို့ကို အင်းယားကန်ဘောင်၊ ဦးဝိစာရလမ်းလိုနေရာမျိုးတွေမှာ နည်းနည်းပါးပါး တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရန်ကုန်တစ်မြို့လုံးရဲ့ လူဦးရေနဲ့စာကြည့်မယ်ဆိုရင် ရာခိုင်နှုန်း အလွန်ပဲ နည်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလှုပ်ရှားမှုရှိ မှ အသက်ရှည်မယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အပိန်၊ အဝကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်၊ သွေးကြောတွေပွင့်ပြီး နှလုံး၊ ဦးနှောက် သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမယ်ဆိုတာကို သိတဲ့လူနည်းသေးတယ်။ သိတောင်မှ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လက်တွေ့အကောင်အထည် မဖော်နိုင်ပဲ အိမ်နဲ့အလုပ်၊ အလုပ်နဲ့အိမ် လုံးချာလိုက်ပြီး ဘယ်မှ မသွားနိုင်၊ ဘာလှုပ်ရှားမှုမှ မလုပ်နိုင်တဲ့ သူတွေက တစ်ပုံကြီး၊ ဆင်ခြေမျိုးစုံ ကိုယ်ဖာသာပေးပြီး မလှုပ်မရှား အဝလွန်လာတတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ မြန်မာတွေဟာ သူများ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်၊ လမ်းလျှောက်မယ် ဆိုရင်လည်း ဝေဖန်ကြသေးတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အသက်နည်းနည်းကြီးလို့ စနစ်တကျ လမ်းလျှောက်ဖို့ သီးသန့်လုပ်ထားတဲ့ ဖိနပ် (walking shoe) နဲ့အစောကြီးထ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် "ကြည့်ပါဦး၊ အသက်ကြီးကောင် ကြီးမား ဘုရားတရား မလုပ်၊ သူ့ကိုယ်သူ ဘာမျှားထင်နေသလဲမသိ၊ စီးထားလိုက်တဲ့ ဖိနပ်ကလည်း အရွယ်နဲ့မလိုက်ဘူး" လို့ပြောတတ်ကြတယ်။ လမ်းလျှောက်တာတောင် ဒီလောက် ပြောကြတယ်ဆိုရင် ဒီ့ပြင်အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်မယဆိုရင် ဘယ်လိုဝေဖန်ကြမလဲ တွေးတောင်မတွေးဝံ့ဘူး။ အသက်လေး နည်းနည်းရလာရင် ပိုအပြောခံရတတ်တယ်။ "ဒီအရွယ်ကြီးနဲ့" ဆိုတာက စတော့တာပဲ။

ဒီလိုဆိုတော့ မြန်မာတွေပဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းကြတာလား၊ မဟုတ်ပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ လေ့လာကြည့်လိုက်တော့လည်း အဝလွန်တာ ကာကွယ်ဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ဖို့ဆိုပြီး စနစ်တကျ လှုပ်ရှားမှု (exercise)တွေ လုပ်ကြတာ တော်တော်ကိုနည်းပါတယ်တဲ့။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဘယ်နိုင်ငံကိုပဲကြည့်ကြည့် ဒီလိုပါပဲ၊ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် လူတွေ အများစုဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမ (exercise) ဆိုတာ သိပ်လုပ်လေ့မရှိ၊ ဒီလိုပဲ နေလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလိုပဲ နေလာခဲ့ရင် အခုခေတ်ရောက်မှ လူတွေဘာလို့ တဖြည်းဖြည်း ပိုဝလာလဲ၊ ဒီပြဿနာကို ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တော့ တမင်သီးသန့်လုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း (exercise) အပြင်၊ လူတွေဝလာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လေ့ကျင့်ခန်း လှုပ်ရှားမှုမျိုး မဟုတ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု (non-exercise activity) ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍလည်း ရှိပါသေးတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်တဲ့ (non-exercise activity) လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဥပမာပြောရရင် အိမ်ပေါ်တက်၊ အိမ်အောက်ဆင်း၊ ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်ကို လမ်းလျှောက်၊ အလုပ်ထဲမှာ လမ်းလျှောက် ဒါမျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုတွေ လျှော့လာရင်လည်း လူတွေပိုဝလာမှာပဲ။ အခုခေတ်မှာ ခေတ်မီ သွားလာလှုပ်ရှား၊ အသုံးအဆောင် ကိရိယာမျိုးစုံ ပေါ်လာတော့ လူတွေရဲ့ နိစ္စဓူဝ လုပ်ငန်းတွေမှာ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ နည်းသထက်နည်းလာတယ်။ ဒါဟာ ယခုခေတ်လူတွေ ပိုဝလာစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲပေါ့။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လှုပ်ရှားမှုတွေ နည်းလာသလို မြန်မာတွေလည်း ခေတ်အလိုက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ တဖြည်းဖြည်းနည်းလာတယ်လို့ ကျွန်တော်မြင်မိပါတယ်။ ဒီအကြောင်း သိသာနိုင်အောင် ကျွန်တော့်ဘဝကို နမူနာထား ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော်အငယ်တုန်းက ကျောင်းကို ခြေလျှင်သွားရတယ်။ နောက်အလယ်တန်း လောက်မှာ စက်ဘီးတွေ ခေတ်စားတော့၊ စက်ဘီးစီးပြီး ကျောင်းတက်တယ်၊ နောက်ကျောင်းကားတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ပြီးတော့လည်း ကျွန်တော်တက်ခဲ့တဲ့ မိတ္ထီလာခရိုင်၊ သဲတော၊ ဝမ်းတွင်း အထက်တန်းကျောင်းကြီးမှာဆိုရင် မနက်ကျောင်းမတက်ခင် နာရီဝက်ကြိုသွား၊ နေ့လယ်ထမင်းအမြန်စား၊ အချိန်အားလေးတွေရှာပြီး မျောက်ရှူးမတတ် ကစားနည်းမျိုးစုံနဲ့ ဆော့တယ်။ ချွေးဒီးဒီးကျပြီး စကားမပြောနိုင်အောင် မောတဲ့အထိ အလုအယက် လက်စမသတ်နိုင်အောင်ကို မနားတမ်း အပျော်ကြီးပျော်ပြီး ပြေးလွှားခုန်ပေါက်နေခဲ့တယ်။ ကျောင်းကပြန်လာရင် လွယ်အိတ်ချပြီး အပေါင်းအဖော်တွေဆီ တစ်ချီးတည်း ပြေးပြီး ဆော့ပြန်ရော၊ ညနေ မှောင်ရီပျိုးလို့ အမေက တကြော်ကြော်နဲ့ လိုက်ခေါ်မှပဲ အိမ်ပြန်တာ၊ ဒီလိုနေခဲ့တာ (၉)တန်း၊ (၁၀)တန်းအထိပဲ၊ အခုပြောခဲ့တာတွေဟာ ကျန်းမာအောင်ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်း (exercise)တွေ၊ အားကစားတွေ လုပ်တာကို ပြောနေတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ ကျွန်တော်တို့ခေတ်က ကျောင်းသားတွေ ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာနေထိုင်ခဲ့ပုံတွေကို ပြောပြနေတာ။ အခုခေတ် ကျောင်းသားတွေမှာတော့ များလိုက်တဲ့စာတွေ၊ သွားလိုက်ရတဲ့ကျူရှင်တွေ၊ ဘယ်မှာ ကစားတယ်၊ ဆော့တယ်ဆိုတာ ရှိနိုင်တော့မလဲ၊ ရုံးတွေ၊ အလုပ်ခွင်တွေ၊ အိမ်တွေမှာဆိုရင်လည်း တိုးတက်လာတဲ့ခေတ်ဆိုတော့ အဝေးထိန်းကိရိယာ၊ ရီမုတ်

(remote) တွေ တကိုင်ကင်နဲ့ မြန်မာတွေဟာ နည်းနည်းလေးမှကို နေရာက လုံးဝ မရွေ့ချင်တော့ဘူး၊ မရွေ့တဲ့၊ မလှုပ်တဲ့အကြောင်းပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့သားအကြောင်းကို ထိပ်ဆုံးကပြောရမယ်။ (၁၅)နှစ်၊ ကိုးတန်းကျောင်းသား၊ တီဗွီ (TV) ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဆိုဖာဆက်တီပေါ်မှာ အမြဲန့်သားဆန့်ဆန့်ကြီး အိပ်လက်တယ်။ ပြီးတော့ ဂြိုလ်တုစလောင်းကြီးရှိမုတ်၊ စလောင်းသေးရှိမုတ်၊ DVDစက်ရှိမုတ်၊ အင်ပလီဖိုင်ရာရှိမုတ်နဲ့ လေအေးစက်ရှိမုတ် ပေါင်းလိုက်တော့ ရှိမုတ်(၅)ခု၊ ရှိမုတ်တွေ တသီကြီး ဘေးမှာချထားပြီး ဇိမ်နဲ့ကြည့်တော့တာပဲ။ ဟိုရှိမုတ်လေးနှိပ်လိုက်၊ ဒီရှိမုတ်လေးနှိပ်လိုက်၊ လိုင်းပေါင်းစုံပြောင်း၊ အသံအတိုးအကျယ် ရှိမုတ်အသွယ်သွယ်နဲ့ အခန်းအပူအအေးလည်း (aircon) ရှိမုတ်နဲ့ ချိန်လိုက်သေးတယ်။ ဒီကြားထဲက တစ်ခုခုလိုချင်ရင် ''အဖေ၊ ဟိုဟာယူပေး''၊ ခဏနေရင် ''အမေ ဒီဟာယူပေး'' နေရာမထ ဖင်မကြွပဲ၊ (၅)နာရီကျော်လောက် တီဗွီကြည့်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အလွန်အကျွံ ပြောတယ်လို့ မထင်ကြပါနဲ့။ ဒါကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်မှန် ပြန်ပြောပြတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့မြန်မာတွေ (အပိုင်း - ၅)

ပြီးတော့ ပြောရဦးမယ်၊ ကျွန်တော်တို့ အငယ်တုန်းက ဓါတ်လှေကားဆိုတာ ရန်ကုန်မှာ ကမ်းနားလမ်းက (၆)ထပ်ရုံးကြီးလောက်ပဲ အဓိက ရှိတယ်။ အက်စကလေတာ (escalator) ဆိုတာဝေလာဝေး၊ အခုတော့ စက်လှေကားတွေ၊ ဓါတ်လှေကားတွေ မှိုလိုပေါက်နေပြီ၊ (၅)ထပ်တက်လည်း ဓါတ်လှေကား၊ တစ်ထပ် တက်လည်း ဓါတ်လှေကား၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ခြေ၊ လက်သုံးပြီး ဘာကိုမှ ရွေ့ဖို့၊ ဘယ်လိုမှ သွားဖို့ စိတ်မကူးကြတောဘူး။ e-mail တွေ၊ on-line shopping ခေါ်တဲ့ အိမ်ကနေစျေးဝယ်တဲ့စနစ်တွေကလည်း ပေါ်လာပြီ။ ဗီဒီယို၊ ဗီစီဒီ(VCD) ဒီဗွီဒီ(DVD) တီဗွီ(TV) ကလည်း နေရာအနှံ့အပြားမှာ ရနေတော့ လူတွေဟာ တီဗွီမှန်သားပြင်ရှေ့မှာ တစ်ချိန်လုံး ထိုင်နေကြပြီ၊ ဘယ်ကလူပ်ရှားမှုရတော့မှာလဲ။ ကျွန်တော့်အိမ်က ကလေးမလေးတွေဆိုရင် ညနေစောင်းကတည်းက တီဗွီရှေ့မှာထိုင်ပြီး တရုတ်ပြီး ကိုးရီးယား၊ သတင်းချိန် ခဏနား၊ ကိုးရီးယားပြီး တရုတ်၊ သိပ်ကိုဟုတ်လို့ ဇာတ်လမ်းတွေလည်းသိမ်းရော၊ ည (၁၁)နာရီ ဒေါင်ဒေါင်မြည်၊ ဒါဆိုပြီးပြီလား၊ မှားသွားမယ်၊ ဂြိုဟ်တု၊ စလောင်း အင်္ဂလိပ်၊ အမေရိကန်၊ နင်ငံစုံရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေ၊ ထိုင်ကြည့်လိုက်တော့ သန်းခေါင်ကျော်တာပဲ၊ ဒီ့ပြင် လူတွေမလှုပ်တဲ့ အကြောင်းတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ အင်တာနက်နဲ့ ကွန်ပြူတာကစားနည်း (computer game) တွေကလည်း လူကြီးလူငယ်မရွေး၊ ကျောက်ချထားသလို ဘယ်မှ မရွေ့နိုင်အောင် စွဲဆောင်နိုင်တဲ့ ခေတ်ပေါ်နည်းစနစ်တွေပဲပေါ့။ အခုဆို ကမ္ဘာ့ဘောလုံးပွဲတွေကလည်း ကြည့်ကောင်းကောင်းနဲ့ ထိုင်ရာမထ၊ အိပ်ရေးပျက်ခံ ကြည့်ကြပြန်တယ်။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် ဒီဘောလုံးပွဲတွေကို ဘယ်လိုကြည့်သလဲဆိုတာ ပုဂ္ဂိကဆေးရုံတစ်ခုမှာ လုပ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်လက်ထောက် ဆရာဝန်တစ်ဦး အားရပါးရပြောလိုက်ပုံက "ဆရာနယ် ဘောလုံးပွဲကောင်းကောင်းလေးကို ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ပြီး အီကြာကွေးဝါးလိုက်၊ လွှဲရည်မော့လိုက်၊ ကြည့်ရတာ၊ ဘာအရသာနဲ့မှမတူဘူး"၊ နဂိုကမှ ထိုင်နေလို့ လှုပ်ရှားမှုမရှိရတဲ့အထဲ၊ တီဗွီကြည့်ရင်း၊ စားလိုက်၊ ဝါးလိုက်၊ သောက်လိုက် နည်းတဲ့ ကယ်လိုရီတွေ မဟုတ်ဘူး၊ တက်ကြမာ၊ သူ့ထက်ကောင်းတဲ့၊ အဝလွန်ဆေး ဘာများရှိပါဦးမလဲ၊ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ မှန်းဆချက် တစ်ခုအရပြောရရင် အမေရိကန်နိုင်ငံသားတစ်ဦးဟာ ၁၉၈၂ နဲ့ ၁၉၉၂ နှိုင်းယှဉ်လိုက် တဲ့အခါ ၁၉၉၂ မှာ လူတစ်ဦးရဲ့ လုပ်ငန်းခွင် ကယ်လိုရီသုံးစွဲမှုဟာ တစ်နေ့ကို (၅၀) kcal လောက် လျော့သွားတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက လူတွေရဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့နည်း နေပါပြီ။ ဒီလိုနည်းလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ တရိပ်ရိပ်တက်လာပြီး အဝလွန်တဲ့ဘက်ကို ဦးတည်နေပါတယ်။ ဒီအချက်လေးကိုသတိပြုပြီး ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ငါတစ်နေ့

ဘယ်လောက်များဝေးဝေး လမ်းလျှောက်သလဲ၊ ကားပေါ်ကအဆင်းကနေ ရုံးခန်းအထိပဲလား၊ တခြား ဘာများလှုပ်ရှားမှု ရှိပါလိမ့်ဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း (exercise) နဲ့အားကစားတွေ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ် မလုပ်နိုင်သေးဘူးဆို ရင်လည်း "မလုပ်နိုင်တဲ့ ငါဘဝ" ဆိုပြီးညည်းနေမယ့်အစား နေ့စဉ် သွားလာလှုပ်ရှားမှုတွေထဲမှာ လေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု (non-exercise activity) လေးတွေ ပိုလာအောင် နည်းနည်းစီ ပြင်သွားပါလား၊ ဥပမာ- ဓါတ်လှေကားမသုံးပဲ၊ တက်လို့ရတဲ့နေရာမှာ လှေကားထစ်က တက်လိုက်မယ်၊ တစ်ထစ်တက်တက်၊ နှစ်ထစ်တက်တက် အမြတ်ပဲ။ ဟိုနား၊ ဒီနား ကားမပါပဲ သွားလို့ရတဲ့နေရာမှာ ခြေလျင် လျှောက်လိုက်မယ်၊ ခြေတစ်လှမ်းလျှောက်မိလည်း အကျိုးရှိတာပဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ ငါနေ့စဉ် ဘယ်လိုနေရာမှာ ဘယ်လောက်နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပိုလာအောင် လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မလဲဆိုတာ။ ဒီလောက် လှုပ်ရှားတာလေးတွေနဲ့ ငါ အပိန်၊ အဝ အတွက် ဘာမှ ထူးမှာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ မတွေးပါနဲ့၊ မှားလိမ့်မယ်။ သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှု တွေ့ရှိချက်တွေအရ ပြောရရင်တော့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်း၊ လူနေမှုပုံစံကိုကြည့်ပြီး (non-exercise activity) လေးတွေကို တတ်နိုင်သ၍ ဘယ်လောက်ပဲနည်းနည်း၊ လှုပ်ရှားနိုင်သ၍ လှုပ်ရှားတာဟာလည်း ဝတာနဲ့ အဝလွန်ရောဂါကို သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ တစ်တပ်တစ်အား၊ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်း (exercise) လုပ်တာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဆိုတာ သိပေမယ့်လို့ အဲဒီလို မလုပ်နိုင်သေးရင်တော့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေ လုပ်နေတုန်း၊ အိမ်မှာနေတုန်း၊ ဘယ်မှာနေတုန်းဖြစ်ဖြစ် အခွင့်အရေးရတာနဲ့ နည်းနည်း၊ များများ လှုပ်ရှားနိုင်သ၍ လှုပ်ရှားပေးပါလို့ အကြံပြုပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့မြန်မာတွေ (အပိုင်း - ၆)

အဝင်အထွက်မမျှလို့ဝတာ

လူတွေဝကြတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေကတော့ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုအများ ကြီးပဲ၊ မျိုးရိုးဗီဇ၊ ဟော်မုန်းတွေ မမျှ တလို့ စတဲ့အကြောင်းတွေပြောနေပေ မယ့်လည်း တကယ်တော့ အာဟာရ (Energy) ဖြစ်စေတဲ့ ကယ်လိုရီ (Calorie)တွေအဝင်နဲ့အထွက်မမျှတာ ကတော့ အဓိကပါပဲ။ မျိုးရိုးကြောင့်ဆို ပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အလိုလိုနေ ရင်းတော ဝမလာဘူး။ စားတာကများ ပြီး သုံးတာကနည်းနေလို့ ဝတာပဲ။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ဘယ်လောက် တွေ စားမိနေတယ် ဆိုတာကို အမြင်မှန်နဲ့ မမြင်မိကြဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တော့ နည်းနည်းလေးပဲ စားတယ်လို့ ထင်ကြတဲ့လူတွေချည်းပဲ။

မြန်မာတွေပြောလေ့ရှိတာကတော ကျွန်မ စားတာကတော ကြောင်စာ လောက်ပဲရှိတယ်၊ ဝချင်လို့ သာဝနေတာ၊ မျိုးရိုးကြောင့်ပဲထင်ပါရဲ့- အဲဒီ လိုတွေပြောပြီး မျိုးရိုးကိုအပြစ်တွေပုံချ ဟိုဟာဒီဟာတွေကို အပြစ်ပုံချ၊ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကလိုတဲ့စွမ်းအင် အာဟာရထက် ပိုစားမိတော့အာဟာရ ဓါတ်တွေက ပိုနေလို့ဝတာပေါ့။ ကျွန်တော့်တပည့် ဆရာဝန်မတစ်ဦးဆို ရင် “ကျွန်မက ထမင်းလုံးဝမစားဘူး” ဆို အမြဲဂုဏ်ယူပြီး သူ ဘယ်လိုအစား လျှော့တယ်ဆိုတာ ပြောလေ့ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ရက်တော့ ဆေးရုံလည်း ရောက်ရော ဗိုက်ဆာလို့ဆိုပြီး လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကိုသွား ပေါက်စီတစ်လုံး နဲ့ ထိုးမုန့်နှစ်တုံးစားတယ်၊ နေ့လယ် ရောက်တော့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်အိမ်က ကြာဇံလာပို့တော့ ‘ဒို့က ကြာဇံ တော့ကြိုက်တယ်’ ဆိုပြီး တစ်ချိုင့်လုံး စားလိုက်ပြန်တယ်၊ ဒီလိုနေ့တွေ ဒီလို ဇာတ်လမ်းတွေနဲ့ချည်းဆိုတော့ ဘယ်မှာ ပိန်တော့မလဲ၊ ဝမြဲပဲဝတာပေါ့၊ “ကျွန်တော် ဒီလောက်တောင်ရှောင်တာ ဘာလို့ဝနေမှန်းမသိပါဘူး” ဆိုပြီးညည်း နေကြတဲ့ လူတွေတစ်ပုံကြီးပါ။ ထပ်ပြောပါရစေ၊ လိုတာထက် ပိုစားမိလို့ ဝတာပါ။ ဘာပဲပြောနေ ပြောနေ “မစားပဲ မဝပါ” တကယ်ရှောင်ရင် တကယ်ပိန်ပါတယ်၊ အဝင်အထွက် မျှအောင် စားကြပါ။

ပိုစားမိတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊တစ်နေ့ တစ်နေ့ ပိုပိုလာတဲ့အာဟာရတွေကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အဆီဆဲလ် (ADIPOCYTE) တွေထဲမှာ အဆီဓာတ် တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ထရိုင်ဂလစ်ဆာရိုက် (TRIGLYCERIDE)အနေနဲ့ သိမ်းထား တယ်။ အဆီဆဲလ်တွေထဲမှာ သိမ်း လို့နေရာပြည့်ပြီး ဆဲလ်တွေ အဆီ အပြည့်နဲ့ ဖောင်းတင်းပြီး တအားကြီး လာတာကို (ADIPOCYTE HYPER TROPHY) လို့ခေါ်တယ်။ ADIPO ဆိုတာ အဆီ CYTE ဆိုတာဆဲလ်၊ HYPER ဆိုတာ များတာ၊ ပိုတာ၊ TROPHY ဆိုတာ ကြီးထွားတာ၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ အဆီဆဲလ်တွေ သိပ်ကြီးနေတာလို့ အဓိပ္ပါယ်ရ တယ်။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဆဲလ်တွေ အကြီးဆုံးဆိုဒ် (size) ရောက်သွားပြီး ဆက်ကြီးလို့မရအောင် ဖောင်းတင်းသွားတော့ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ အဆီဆဲလ် ဖြစ်ဖို့ အရန်သင့် စောင့်နေတဲ့ (PREADIPOCYTE)

ဆိုတဲ့အကြိုဆဲလ်တွေကို အဆီဆဲလ်ဖြစ်အောင် စည်းရုံး သိမ်းသွင်းပြီး အဆီဆဲလ်တွေ ထပ်ပွား လာအောင်လုပ်တယ်၊ အဲဒီတော့ လူ တွေဟာဝသည်ထက် ဝလာတာပေါ့၊ ဒီနေရာမှာ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အဆီ ဆဲလ်ပွားနှုန်းတော့ ကွာတယ်၊ ဝလွယ်တဲ့လူတွေမှာ နည်းနည်း အပိုစား လိုက်တာနဲ့ အဆီဆဲလ်အသစ်တွေ အများကြီးပွားလာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ချက်ခြင်း တက်တတ်တယ်၊ အတူတူ ချင်းစားပေမဲ့ အချို့လူတွေ လောက် တော့ အဆီဆဲလ် အသစ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်နဲ့မလွယ်ဘူး၊ အဆီဆဲလ် ပွားနှုန်းနည်းတော့ ဝိတ် (weight) တက်ဖို့နှေးတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့လို့ လိုသ လောက်သာစားရင် ဘယ်လိုမှ မဝပါ၊ ဝတဲ့လူတိုင်းလိုလိုဟာ နည်းနည်းလေးပဲ စားပြီးဝနေတာပဲဆိုပြီးလောကကြီး ကို အပြစ်တွေပုံချနေရုံနဲ့မပြီးပါဘူး။ ကိုယ် တစ်နေ့တစ်နေ့ စားမိနေတာကို ပြန် လေ့လာ၊ ကိုယ်ကိုကိုယ် မညာမတာ ဆန်းစစ် လိုက်ရင် "ငါတော့ အဝင်အထွက် မမျှပဲဖြစ်နေပါလား" ဆိုတာ သဘော ပေါက်လာ ပါလိမ့်မယ်၊ ပြုပြင် နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

အဝင်

လူတွေဘာကြောင့်စားတာလဲ၊ ဗိုက်ပြည့်ပြီး ဆက်မစားအောင် ဘာတွေကထိန်းထားတာလဲ၊ ဆာတယ် မဆာဘူး၊ စားမယ်၊ မစားချင်တော့ဘူး ဆိုတာကို အဓိကအနေနဲ့ ဗဟို (Central) လို့ ခေါ်ရမယ့် ဦးနှောက် (brain) နဲ့ အစွန်အဖျား (Peripheral) ဦးနှောက်ပြင်ပနေရာတွေက ထိန်းချုပ် ထားပါ တယ်။

အစွန်အဖျား ဆိုတာကတော့အစာ အိမ်၊ အူနဲ့ ပန်ကရိယ (Pancreas) တို့ပေါ့။ အဲဒီခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တွေကအစာရောက်လာတာနဲ့ ဟော်မုန်း ဓါတ်မျိုးစုံထွက်ပြီး လူတစ်ယောက် ဆက်စားအောင်၊ မစားအောင်ထိန်း တယ်။ ဒါပေမယ့် အဓိကကျတဲ့ ဗဟို (Centre)ထိန်းချုပ်မှုကတော့ ဦးနှောက် ကပဲ လာတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အစွန်အဖျားထိန်းချုပ်မှု ဖြစ်တဲ့ အစာ အိမ်က ဘယ်လောက် ဆာတယ်ပြော ပြော ဦးနှောက်က မစားနဲ့ဆိုရင် ရတာပဲ။ ဗဟိုဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ လည်း ဟော်မုန်းတွေက စားဖို့၊မစားဖို့ လှုံ့ဆော်မှုတွေ မျိုးစုံ ထုတ်ပေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဓိကကျတာကတော့ စိတ်ဓာတ်ဆိုတဲ့ (will power)ပါပဲ။ ကြံ့ကြံ့ခိုင် တောင့်ထားပြီး မစားဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိပြီဆိုတော့ ဘာဟော်မုန်းက လှုံ့ဆော်လှုံ့ဆော်မစားဖြစ်ဘူးပေါ့။

အထွက်

စားလိုက်လို့ ကိုယ်ထဲကို ဝင်လာ တဲ့ အာဟာရတွေကို ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လို သုံးပစ်သလဲ၊ လူတစ်ယောက် နေ့စဉ် အသက်ရှင်လှုပ်ရှားနေမှုကတော့ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀) ကနေ (၅၀၀၀) လောက်အထိ သုံးရတယ်။ သာမန် ရုံးအလုပ်လုပ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဆိုရင် တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀) လောက်ပဲ သုံးလေ့ရှိတယ်။ အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်တဲ့ အားကစားသမား တစ်ယောက်ဆိုရင်တော့လည်း

ကယ်လိုရီ(၅၀၀၀)လောက်အထိ လိုမှာပေါ့။ လူတစ်ယောက်တစ်နေ့ကို စားလိုက် လို့ဝင်လာတဲ့ အာဟာရစွမ်းအင်တွေ ကို ဘယ်လိုသုံးပစ်လို့ ဘယ်လောက် အထွက်ရှိသလဲ၊ တစ်နည်းပြောရရင် တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်ဖြုန်း သလဲဆိုတာ အချက် သုံးချက်ပေါ် မူတည်တယ်။

(၁) လှုပ်ရှားမှုမရှိတုန်း ဇီဝလိုအပ် ချက် (Resting Metobolic Rate –RMR)

(၂) အစားအစာတွေရဲ့လောင် ကျွမ်းနှုန်း (Thermal effect of food)

(၃) ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု အာဟာရ စွမ်းအင် ဖြုန်းအား (Physical activity energy expenditure)

ဒါတွေကို အသေးစိတ်အဓိပ္ပါယ်ဖော်ပြီး ရှင်းပြသွားပါမယ်။

ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့မြန်မာတွေ (အပင်း - ၇)

လူတွေဘာကြောင့် ဝကြတာလဲ

လှုပ်ရှားမှု မရှိတုန်း ဇီဝလိုအပ်ချက် (Resting Metabolic Rate-RMR)

လူတစ်ယောက် ဘာမှမလှုပ်မရှားဘဲနေလည်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တွေကတော့အမြဲအလုပ် လုပ်နေရပြီး ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ အတွက် ၂၄ နာရီလုံး အာဟာရ စွမ်းအင်တွေ လိုနေပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် အိပ်နေလည်း လူ့နှလုံးကတော့ လှုပ်နေ ရတယ်။ အစာ အိမ်၊ အူ၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက် စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အားလုံးဟာ သူ့တာဝန်နဲ့ သူအလုပ်တွေ လုပ်နေ ရတယ်။ အဲဒီလို လူတစ်ယောက်ဟာ မလှုပ်ပဲနေလည်း ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ် အပိုင်းတွေက သူ့ဘာသာ အလုပ်တွေ လုပ်ဆောင်နေရလို့ လိုအပတဲ့ ဇီဝဖြစ် စဉ်နှုန်းကို **(Resting Metabolic Rate)** အာရ်အမ်အာရ် **(RMR)**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်း ပြောရရင်တော့ အာရ် အမ်အာရ် **(RMR)**ဟာ လူတစ်ယောက် မလှုပ်မရှားပဲ နေတောင် စွမ်းအင် အာ ဟာရတွေကို အလိုလို နေရင်း ဘယ်လောက် ဖြုန်းပစ်နေတယ်၊ သုံးနေ ရတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြတဲ့နှုန်း၊ စနစ် တစ်ခုဖြစ် တယ်။ အဲတော့ မလှုပ်မရှားပဲ နေရင်း ထိုင်ရင်း ဘယ်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း က စွမ်းအင်တွေကို ဘယ်လောက်သုံးနေသလဲဆိုတာကြည့်ကြရအောင်။

ကြွက်သား ၂၅%

ဝမ်းတွင်းကလီစာ ၂၅%

ဦးနှောက် ၁၇%

နှလုံး ၇%

ဒီ**(RMR)** တွေ ကြည့်ပြီး ဘယ် လို အဓိပ္ပယ် ဖော်ရမှာလည်း ဆိုတော့ ကြွက်သား များများရှိတဲ့ လူဟာ အလိုလိုနေရင်းကို ကယ်လိုရီ **(Calorie)** တွေကို ကြွက်သားတွေက ဖြုန်းပစ်နေတယ်။ ဝတဲ့လူတွေမှာ ကြွက်သား နည်းတော့ ကယ်လိုရီ ဖြုန်းအားနည်း တာပေါ့။ အဆီမရှိပဲ ကြွက်သားများတဲ့ လူနဲ့ ကြွက်သားမရှိပဲ ဝတဲ့လူ၊ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်ကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ ကြွကသားတွေက ကယ်လိုရီ တော်တော် များများကို သုံးပစ်နေတော့ အိပ်ပျော် နေတောင် ကြွက်သားများတဲ့လူက ဝတဲ့ လူထက် ကယ်လိုရီ တွေသူ့ဘာသာပိုပြီး ဖြုန်းပြီးသားဖြစ်နေတာပေါ့။ ကြွက်သားတွေ ပိုများတဲ့ လူကလေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ဘဲနဲ့ကို ကယ်လိုရီ တွေ သုံးပြီးသားဖြစ် နေတာပေါ့။ ဒါတင်မကသေးဘး။ လှုပ်ရှားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်လိုက်ရင် ကြွက်သားတွေက RMR ၂၅% ကနေ ကယ်လိုရီ ဖြုန်းအားဟာ ၈၀%လောက် အထိ တက်သွားတယ်။ တခြား ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတွေက လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လည်း

ကယ်လိုရီ ဖြုန်းအား သိသိသာသာ တက်မလာဘူး အဆီပြင်တွေထဲကအဆီဆဲလ်တွေ ဆိုရင် **RMR** က နည်းနည်းလေး၊ အဆီ ၁ကီလိုဟာ ၂၄နာရီလုံးမှာမှ (၃)ကယ်လိုရီလောက်ပဲ ခန်းတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လည်း ဘာမှ ကယ်လိုရီ သုံးနှုန်း တက်မလာဘူး။ ဒါကို နားလည်ပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ရမယ်။ မဝအောင် ပိန်အောင်လုပ်တယ် ဆိုတာ တအား အမြန်ပြေးလွှား ခုန်ပေါက်နေမှ မဟုတ်ဘူး။ ဖြည်းဖြည်း သက်သာနဲ့ ဝိတ် **(Weight)**တုံးတွေမ၊ ကြွက်သား ဖွံ့ဖြိုးမယ့် လေ့ကျင့်ခန်း တွေလုပ်လို့ လက်မောင်း၊ ရင်အုပ်၊ ခြေသလုံး၊ပေါင် စတဲ့နေရာအလိုက် ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားလာရင်လည်း ပိန်ဆေး တစ်မျိုးပါဘဲ။ ကြွက်သားတွေက နေရင်း ထိုင်ရင်း ကယ်လိုရီတွေ သုံး ပေးနေမှာပေါ့။ အမောဆို့အောင် ပြေး စရာမလို၊ အစားလည်း ပိုစားလို့ရတယ်။ ဒီလို ကြွက်သားတွေ ကြီးလာဖို့ ကိုယ့်ဘာသာကျွမ်းကျွမ်း ကျင်ကျင် မလုပ်တတ်ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား ကျနမှု လေ့ကျင့်ရေးဌာန **(Fitness Center)**ကို သွား၊ နားလည်တဲ့ နည်းပြတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ယူပါ။

အစားအစာတွေရဲ့လောင်ကျွမ်းနှုန်း (Thermal Effect of Food)

အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးကို ဘာသာ ပြန်ရတာဆိုတော့ အစားအစာတွေရဲ့ လောင်ကျွမ်း နှုန်း ဆိုတာ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်နေတယ်။ နည်းနည်း ရှင်းပြပါရစေ **(Thermal Effect)** ဆိုတာ ကတော့ အစားအသောက် တစ်ခုကို စားလိုက်လို့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲ ဝင်သွားရင် ဒီအစားအစာ ကို စုပ်ယူဖို့၊ အစာခြေဖို့၊ အာဟာရ အဖြစ် သိမ်းဖို့၊ ကိုယ်ခန္ဓာက ဘယ် လောက် ကယ်လိုရီ သုံးရသလဲဆိုတာ ပြောတာ။ ပြီးတော့ အစာ ခြေပြီးရင် ဒီအစာကနေ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ် လောက် အပူရှိန် ထွက်ပြီး ကယ်လိုရီ ဖြုန်းစေသလဲ ဆိုတာပေါ့။ အဆီတွေဟာ ကိုယ်ထဲ ရောက်သွားရင် **(Thermal Effect)** မရှိ သလောက်ပဲ ဆိုတော့ ကယ်လိုရီကို မဖြုန်းစေပဲ ကိုယ်ထဲကို အဝင်ပဲရှိစေတယ်။ ကစီနဲ့ ပရိုတိန်း တွေကသာ ကယ်လိုရီ ဖြုန်းအား ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ကယ်လိုရီ အဝင်နည်းပြီး အထွက် များတဲ့ အစာတွေ ကို စားမှသာ မဝပဲနေမှာ။

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအာဟာရစွမ်းအင်ဖြုန်းအား
(Physical Activity Energy Expen-diture)

လှုပ်ရှားလို့ စွမ်းအင်တွေ ဘယ်လောက် သုံးရသလဲဆိုတာ တွက်ဖို့ကတော့ လူတစ် ယောက်က ဘယ်လောက် လှုပ်ရှား လိုက်တယ် ဆိုတာနဲ့ ဘယ်လောက် လှုပ်ရှားမှုတွေ ကို စွမ်းဆောင်နိုင်သလဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဘယ်လောက် အလုပ်လုပ်နိုင် တယ်ဆိုတာကို ဇီဝ စွမ်းအားပြ **(Meta-bolic Equivalents)** အတိုပြော ရရင်တော့ **MET** ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ ပြောပါတယ်။ လေ့ကျင့်ထားတဲ့

အားကစားသမား တွေ ဆိုရင် MET ဟာ ၁၆ ထက်ကျော်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါ တယ်။ သာမန် အများစုကတော့ နည်းနည်းလေးပဲ **MET** ၃ လောက်ပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ် သက်လို့ အရေးကြီးတဲ့ နားလည်ရမယ့် အချက်တစ်ချက် ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတော့ လက်တိတ် ကန့်သတ် ချက် **(Lactate Threshold)** ဆိုတာပါ။ လူ တစ် ယောက် လေ့ ကျင့် ခန်း တွေ လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်လိုက်ရင် ကိုယ် ခန္ဓာထဲမှာ လက်တိတ် **(Lactate)** ဆိုတဲ့ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းတစ်မျိုး ထွက်လာတယ်။ လက်တိတ် **(Lactate)** များလာ ရင် လူ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မော လာပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ဆက်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အလေ့ အကျင့်ရှိတဲ့ အားကစားသမားတွေ ကတော့ လက်တိတ် ကန့်သတ်ချက် **(Lactate Threshold)** က မြင့်နေ တော့ တော်တော် ကြာကြာ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် လုပ်နိုင်တယ်။ လူအများစု ရုံးဝန်ထမ်းလို လူတန်းစားတွေကတော့ **(Lactate Threshold)** နိမ့်တော့ နည်း နည်းလေး လုပ်လိုက်တာနဲ့ မောလာပြီး ဆက်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီ **MET** နဲ့ လက်တိတ် ကန့်သတ်ချက် **(Lactate Threshold)** ကိုဘာလို့ ဒီလောက်အထိ အသေးစိတ် ပြောနေရတာလဲ ဆိုတော့ လူအများစု ခံယူထားတာက ကိုယ် အလေးချိန် ကျအောင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှု တွေဟာ ကယ်လိုရီတွေ သုံးဖြစ်ဖို့၊ ပိန် သွားဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းလို့ ယူဆ ထားကြတယ်။ တကယ်တော့ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ အားကစားသမားတွေ မဟုတ်ရင် ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေ အများစုဟာ **MET** လည်းနည်း၊ **(Lactate Threshold)** ကလည်းနည်းတော့ ထိထိရောက်ရောက် ကယ်လိုရီတွေ ဖြုန်းပစ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ခန်း ဆိုတာကို မလုပ်နိုင်ကြ ပါဘူး။ ၅ မိနစ်လောက် လုပ်ပြီး မော သွားတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဝင်အထွက် မျှအောင် ကယ်လိုရီတွေ ထွက်သွား အောင်၊ ဖြုန်းပစ်အောင် ငါတော့ လေ့ကျင့်ခန်း **(Exercise)** တစ်ခုတည်း ဦးစားပေးပြီး တစ်အား လုပ်ပစ်လိုက်မယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေဟာ မမှန်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်နိုင်လို့ ဝိတ်**(Weight)** မကျတာဆိုပြီး ဝမ်းနည်းနေဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရင်အပတ်တွေက ကျွန်တော်ရေးခဲ့ သလိုပါပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်း**(Exercise)** မလုပ်နိုင်တဲ့ ကျွန်တော် တို့ အများစုအတွက် အရေးကြီးတာက လေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကရတဲ့ ကယ်လိုရီ သုံးအားနှုန်း **(Non Exercise Activity Thermogenesis)** လို့ခေါ်တဲ့ **(NEAT)** ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း ရယ် သီးသန့်လုပ်တာ မဟုတ်ပဲနဲ့ တစ်နေကုန် ဟိုလုပ်ဒီလုပ် လှုပ်ရှားမှုက နေရတဲ့ **NEAT**ရဲ့ ကယ်လိုရီ ဖြုန်းအားက တော်တော် အရေးပါ ပါတယ်။ လူ တစ်ယောက်မှာ **NEAT** ကနေ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၁၀၀ က နေ ၈၀၀လောက်အထိ သုံးပေး နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ သူနာပြု ဆရာမကြီး စစ်စတာ **(Sister)** ၂ ယောက်ဟာ ထမင်းစားပြီဆိုရင် ပန်းကန်ထဲမှာ ထမင်းတွေ တောင်လိုအမောက်ကြီး၊ စားလိုက်တာကလည်း ကြောက်ခမန်းလိလိ၊ ပြီးတော့ သူတို့ ၂ ယောက်လုံး လေ့ကျင့်ခန်း **(Exercise)** လုပ်ဖို့ဆိုတာ အိပ်မက်တောင် မမက်ဘူး။ တစ်ချိန်လုံး စားဖို့ပဲ တွေးနေတယ်။ ဒီ စစ်စတာကြီး ၂ ယောက်ကို ကျွန်တော် တွေ့နေတာ ၇နှစ်လောက် ရှိပြီ

ဒီထက်ပိုဝ မလာဘူး။ သူတို့ ၂ ယောက် ဘာလို့ ပိုဝ မလာလဲ ဆိုတာကို အခုလို အယူအဆသစ်တွေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ၂ ယောက်လုံးဟာ ဆေးရုံမှာ ထိုင်နေတယ်ဆိုတာ မတွေ့ရဘူး။ တစ်ချိန်လုံးကို လှုပ်ရှားသွားလာပြီး အလုပ်ကို တောက်လျှောက် မရပ်မနား လုပ်နေတော့ သူတို့ရဲ့ **NEAT** ကများနေပြီး အထူး လေ့ကျင့်ခန်း **(Exercise)** မလိုပဲ ကယ်လိုရီတွေ ဖြုန်းပြီးသား ဖြစ်နေတာပေါ့။

ပိန်ချင်တဲ့လူတွေ အတွက်ဒီအပတ် ပြောချင်တာကတော့ ပိန်ဖို့ကို လေ့ကျင့် ခန်း **(Exercise)** တစ်ခုထဲ အားကိုး လို့မရပါဘူး။ ကယ်လိုရီတွေ ထိထိ ရောက်ရောက် ကုန်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့လို သာမန် ရုံးထိုင် လူတန်းစားတွေ အနေနဲ့မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ သူ့ဘာသာနေရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ အိပ်ရင်းနဲ့ ကယ်လိုရီတွေ ဖြုန်းပေးမဲ့ ကြွက်သား **(Muscle bulk)** ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုက ဖြုန်းပေးမဲ့ ကယ်လိုရီ တွေဟာလည်း အရေးကြီးတော့ **(Non Exercise Activity Thermogenesis) NEAT**များလာအောင် ဂရုစိုက်ပြီး နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုတွေ များအောင် ကြိုးစား၊ စဉ်းစားပြီးလုပ်ကြပါ။

ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့မြန်မာတွေ (အပိုင်း - ၈)

ဆေးတွေစားရင်လည်းဝတတ်တယ်

မတွေ့တာ တော်တော်လေးကြာတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ဟိုတလောက တွေ့လိုက်ရတော့အလွန်အမင်း ဝနေတာကို မြင်လိုက်ရတယ်။ "ခင်ဗျားဘာဖြစ်လို့ဒီလောက်တောင် အဆမတန် ဝလာတာလဲဗျာ" လို့မေးလိုက် တော့ "မသိပါဘူးဗျာ၊ သွားတာလုပ်တာလည်း နဂိုအတိုင်းပါပဲ၊ အပြောင်း အလဲမရှိပါဘူး၊ သူဖါသာဝလာတာ၊ ဒါပေမယ့် ခုတစ်လောထမင်းတော့ တော်တော်စားလို့ကောင်းတယ်" လို့ ဖြေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် သူ့ကို ဆရာဝန်တစ်ဦး အနေနဲ့ကြည့်လိုက်တော့ ဝတာကပုံမှန်မဟုတ်ဘူး၊ မျက်နှာကဖောင်းပြီး ဝိုင်းနေတယ်၊ ဝက်ခြံလေးတွေ ကလည်းများတယ်၊ ကုပ်သား တွေကလည်းထွက် ဗိုက်စူစူနဲ့ ရောဂါကြောင့် ဖောနေတာလို့ မြင်မိတယ်၊ ဒါမျိုး ဝတာဟာ စတီးရွိုက် (Steroid) လို့ခေါ်တဲ့၊ ဆေးအုပ်စုတွေ ဖြစ်တဲ့ပရက်နီဆိုလုံး (Prednisolone) ဒက်ဆာမီသာဇုံး (Dexamethazone) စတဲ့ဆေးတွေ သောက်ရင်ဖြစ်တတ်တယ်၊ အထူးသဖြင့် ပရက်နီဆိုလုံး(Prednisolone) ဆေးဟာ တော်တော်အသုံးများတဲ့ ဆေးဖြစ်တယ်၊ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကို "ခင်ဗျားအခုတလော ဆေးတစ်မျိုးမျိုး ဒါမှမဟုတ်၊ ဆေးမြီးတို တစ်ခုခုများ သောက်နေမိလား" လို့မေးတော့ "ကျွန်တော် ဒူးနာလို့ ဆေးခန်းတစ်ခု ကပေးတဲ့ ဆေးလေးတတော့ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်နေတာ (၃)လရှိပြီ"၊ သေချာပြီပေါ့၊ သူသောက်နေတာ ပရက်နီဆိုလုံး ဆေးပဲဖြစ်ရမယ်၊ သူ့ဆေးပြား လေးတွေ ယူကြည့်လိုက်တော့ ထင်တဲ့ အတိုင်း၊ ပရက်နီဆိုလုံးတွေပါပဲ။ ဒီပရက်နီဆိုလုံး အပါအဝင် စတီးရွိုက် အုပ်စုဆေးတွေဟာ ဆေးကုသရာမှာ နေရာတော်တော် များများကို သုံးရပြီး တော်တော်အစွမ်းထက် အသုံးဝင်တဲ့ဆေးတွေပါ၊ လေးဖက်နာ၊ အဆစ်ရောင်၊ ဦးနှောက်ရောင်၊ ရင်ကြပ်စတဲ့ရောဂါတွေ တော်တော် များများမှာ သုံးရပါတယ်။ တစ်ချို့ရောဂါတွေ မှာတော့ စတီးရွိုက်အုပ်စုဝင်ဆေးတွေဟာ အသက်ကယ်ဆေးလို့တောင် ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ အားလုံး ခြုံပြောရရင် ဒီဆေးတွေဟာ စနစ်တကျသာ သုံးမယ်ဆိုရင် တော်တော်ကို အသုံးဝင်တဲ့ ဆေးတွေပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီဆေးတွေရဲ့ မကောင်းတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကတော့၊ လချိ၊ နှစ်ချိ ကြာကြာသောက်ပြီဆိုရင် မျက်နှာကြီး ဖောင်းလာပြီး ဝလာမယ်၊ ဝက်ခြံတွေ၊ ကြာဆူးတွေ ပေါက်လာမယ်၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါတွေ ပေါ်လာမယ်၊ အရိုးပွပြီး အရိုးတွေကျိုးတတ်တယ်၊ တခြားဆိုးကျိုးတွေ လည်းအများ ကြီးရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပရက်နီဆိုလုံးကို စားလိုက်ရင် လူကစိတ်ကြည်လာတယ်၊ အစားအသောက်ကောင်းတယ် ဆိုတော့ ပရက်နီဆိုလုံး ဆေးစားတဲ့လူတွေက သဘောကျကြတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်ဖြစ်ခါစတုန်းကတော့

အသားဝါရောဂါကို ကုတာမှာ ပရက်နီဆိုလုံးကို သုံးလေ့ ရှိတယ်၊ ပရက်နီဆိုလုံးပေး လိုက်တာနဲ့ အဝါလည်းကျ၊ နေထိုင်စားသောက်ကောင်းလာတော့ လူနာတွေလည်း သဘောကျ၊ ကုတဲ့ဆရာဝန်လည်းစိတ်ချမ်းသာလို့ အဲဒီတုန်းကတော့ အခုခေတ်လို အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီတွေ၊ စီတွေ နားမလည်သေးဘူး၊ အခုတော့သိလာပြီ၊ အသည်းရောင်၊ အသားဝါရောဂါမှာ ပရက်နီဆိုလုံးဆေးကို လုံးဝ မသုံးသင့်ပါဘူး၊ သုံးလိုက်ရင် ဗိုင်းရပ်စ်အသည်းရောင် ပိုးဟာ ပိုပြီးပွားလာပြီး၊ နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်၊ လွန်ခဲ့တဲ့ (၅)နှစ်လောက်က လူကြီးခရီးစဉ်မှာ လိုက်သားပြီး တိုက်နယ်ဆေးရုံလေးတစ်ခုကို ဝင်စစ်တော့ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါသည်တွေကို ပရက်နီဆိုလုံးတွေပေးပြီး ကုနေတာတွေ့ရလို့ တိုက်နယ်ဆရာဝန်လေးကို ပညာပေးခဲ့ရပါသေးတယ်၊ အခုခေတ်မှာတော့ ဆရာဝန်အများစုက အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါမှာ ပရက်နီဆိုလုံးကို မပေးကြတော့ပါဘူး။

နောက်ပရကနီဆိုလုံးကို အသုံးများတဲ့ရောဂါကတော့၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာရောဂါပါပဲ၊ ပရက်နီဆိုလုံးဟာ ရင်ကြပ်ရောဂါ သိပ်ဆိုးတဲ့ အခါမျိုးမှာဆိုရင် အသက်ကယ်ဆေးတစ်မျိုးပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ရင်ကြပ်တဲ့ လူတိုင်းကိုပေးရမယ့် ဆေးတော့မဟုတ်ပါဘူး၊ လိုသလိုကြည့်ပြီး သုံးရမှာပါ၊ ပြီးတော့ ဆေးမြီးတို တချို့မှာလည်းပရက်နီဆိုလုံးကို ထည့်သုံးကြပါတယ်၊ အဲဒီတော့ ရင်ကြပ်ရောဂါ ချောင်းဆိုးတာကြာလို့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းလည်း မသွားချင်လို့ဆိုပြီး နီးရာဆေးမြီးတိုလေးတွေ ဝယ်စားမယ် ဆိုရင်တော့ ဂရုစိုက်ကြပါ၊ ပရက်နီဆိုလုံးပါရင်၊ ယာယီ သက်သာမှာတော့ သေချာတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဆေးသောက်ပြီး တစလ၊ နှစ်လ ကြာလို့ ကျွန်တော်ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို ရုတ်တရက်ကြီး ဝလာပြီ ဆိုရင် ဆေးမြီးတိုထဲမှာ ပရက်နီဆိုလုံး ပါနေပြီဆိုတာ သိကြပါ။ ပရက်နီဆိုလုံးအုပ်စုဝင်ဆေးတွေရဲ့ ဆိုးကျိုး တစ်ခုကို ထပ်ပြောပါရ စေ၊ ဒီဆေးတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ခံအားတွေကို ကျစေတော့ အဲဒီ ဆေးကိုသောကနေရင်၊ ရောဂါပိုးမျိုးစုံ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ကတော့ တီဘီ (T.B) ရောဂါပါပဲ၊ ပြီးတော့ နဂိုက တီဘီဖြစ်ခဲ့ဖူးသူ တစ်ယောက်ကို သွားပေးမိရင်၊ တီဘီရောဂါ ပြန်ထလာနိုင်ပါတယ်၊ ရင်ကြပ်ချောင်းဆိုးတယ် ဆိုပြီး ဆေးမြီးတို ဝယ်သောက်ပြီး ကုရော ဆေးမြီးတိုက ပရက်နီဆိုလုံးပါ၊ ကိုယ်ဖြစ်တဲ့ ချောင်းဆိုးရောဂါကသာ တီဘီဖြစ်နေရင်တော့ ဒုက္ခပဲ။ ပရက်နီဆိုလုံးက ကိုယ်ခံအားကျစေတော့ တီဘီဖြစ်နေတဲ့ လူကိုပေးမိရင်၊ တီဘီပိုးဟာ အရမ်းပွားပြီး တစ်ကိုယ်လုံးပြန်သွား၊ ထိန်းမနိုင်၊ သိမ်းမနိုင်ဖြစ်ပြီး လူနာသေသွားနိုင်ပါတယ်။

စတီးရွိုက်ဆေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့နောက်ရောဂါတစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါပဲ၊ အဆစ်ရောင်ကု ဆေးမြီးတိုတွေထဲမှာ ပရက်နီဆိုလုံးထည့်ထားရင်၊ ရုတ်တရက်တော့ သက်သာမယ်၊ နောက်တော့ အဆစ်တွေ ပျက်ပြီး အရိုးတွေပွကုန်မယ်၊ အဆစ်ရောင် ပျောက်ဆေး သောက်တဲ့သူတွေ ဂရုစိုက်ဖို့ပါ။

နောက်အတွေ့အကြုံတစ်ခု ပြောပါရစေ။ လွန်ခဲ့တဲ့(၅)နှစ်က ကျွန်တော့်ဌာနကို လူနာ တစ်ယောက် အစာအိမ် သွေးကြောပေါက်လို့ တက်လာခဲ့ဖူးပါတယ်၊ အဲဒီလူနာဟာ မျက်နှာတွေ ဖော၊ ခြေထောက်တွေလည်းရောင်လို့၊ သေချာ မေးလိုက်တော့၊ ပိန်တယ်လို့ လူတွေကပြောလွန်းလို့ ဝအောင်ဆိုပြီး "ဝက်အသားတိုးဆေး"ဆိုတဲ့ဆေးတွေကို တစ်လစား လိုက်တာတဲ့။ "ဝက်အသားတိုး ဆေး" ထဲမှာ ပရက်နီဆိုလုံး နဲ့အလားတူ ဒက်ဆာမီသာဇုံးဆေးတွေ ပါတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီဆေး သောက်တော့ အစာအိမ်အနာဖြစ်ပြီး သွေးကြောတွေ ပေါက်တော့တာပေါ့၊ တစ်ခွန်က ဝက်အသားတိုး ဆေးကလည်း တော်တော်လေးခေတ်စားခဲ့တယ်၊ သတင်းစာထဲမှာကိုထည့်ပြီး ကြော်ငြာခဲ့တာ၊ တွေ့ခဲ့ ဘူးပါတယ်၊ အခုတော့ သုံးကြသေးလား မသိပါ။

အဲဒီတော့ သတိပေးချင်တာ ရင်ကျပ်လို့ အဆစ်နာလို့ ပိန်လို့ ဆိုပြီး ဆေးမြီးတိုတွေ ဝယ်သောက်မယ်ဆိုရင် ဂရုစိုက်ကြပါ၊ အဲဒီဆေးတွေ သောက်လာပြီး မျက်နှာကြီးဖောင်းလာ၊ ဝိတ် (weight) တက်၊ စားသောက်ကောင်း လာရင် ပရက်နီဆိုလုံး ပါနေပြီ၊ ဆရာဝန် နဲ့ပြပြီး စံနစ်တကျ ကုပါတော့။

ပရက်နီဆိုလုံးအပြင် တစ်ခြားလူကို ဝစေတဲ့ဆေးတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်၊ စိတ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ စတဲ့ ရောဂါတွေ ကုတဲ့ ဆေးတွေကလည်း၊ ဝစေတတ်တယ် ဆိုတာလည်း မမေ့ကြပါနဲ့၊ ဒီလိုဝစေတတ်တဲ့ ဆေး အုပ်စုတွေကို အောက်မှာဇယားလေးနဲ့ ပြထားပါတယ်။

<u>ဝစေတတ်တဲ့ဆေးတွေ</u>

၁။ ဦးနှောက်အာရုံကြော၊ စိတ်ရောဂါ ဆေးများ

- စိတ်ရောဂါဆေးများ

ဥပမာ၊ Zyprexa, cloz aril

- စိတ်ကျရောဂါဆေးများ

ဥပမာ၊ Tricyclic, maoi, lithium

၂။ စတီးရိုက် (Steroids) ဆေးများ

(က) Corticosteroids ပရကနီဆိုလုံး

ဒက်ဆာမီသာဇုံး

(ခ) Contraceptives (ပဋိသန္ဓေတားဆေး) များ

(ဂ) မီးယပ်ဟော်မုန်းဆေးများ

၃။ ဆီးချိုဆေးများ

(က) အင်ဆူလင် (Insulin) ထိုးဆေး

(ခ) Sulphonylurea သောက်ဆေး

ဥပမာ၊ (Glibeclamide)

(ဂ) Thiazolidinediones

၄။ သွေးကျဆေးများ

ဥပမာ၊ Propranolol

၅။ Antihistamines

ဥပမာ၊Chlorpheniramine နှာစေး၊ ယား ယ(Allergic)ရောဂါများမှာသုံးတယ်။

ဒီဆေးတွေစားရင် ဝတတ်တယ် ဆိုတာ သိထားသင့်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဆေးတွေစားရင်းနဲ့ ဝလာရင် ကိုယ်ကု နေတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ၊ မဝတဲ့ ဆေးတွေကိုပြောင်းပေးလို့ရရင်ပြောင်း နိုင်အောင်လို့ပေါ့။ ဥပမာ- ဆီးခ်ိုကို Sulphonyl urea အုပ်စုဆေးနဲ့ကုလို့ သိပ်ဝနေတယ် ဆိုရင် (Metformin) ဆေးကိုပြောင်းသုံးမလား ဆိုတာမျိုး ပေါ့။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးစားလို့ သိပ်ဝနေတယ် ဆိုရင် ဒီပြင်နည်းပြောင်းပြီး ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်လိုတားမလဲ ဆိုတာ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရမှာပေါ့။

အလိုလိုနေရင်းနဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ရုတ်တရက်ကြီး ဝလာတယ်ဆိုရင် နှစ်ခုစဉ်းစားပါ။ ပထမတစ်ခုကတော့ ငါဘာဆေးတွေများ စားနေသလဲ၊ ဒီ ဆေးတွေကြောင့်များ ဝနေတာလား ဆိုတာပါ။ နောက်တစ်ခုကတော့ဘာမှ အကြောင်းမှမရှိပဲ ဝလာရင် ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ကြောင့်လား၊ ကိုယ်မသိဘဲ ရောဂါတစ်ခု ရှိနေသလား ဆိုတာပေါ့။ ရောဂါတွေကြောင့်ဝတဲ့အကြောင်းတွေ ဆက်ပြောသွားပါမယ်။

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၉)

<u>လူတွေဘာကြောင့် ဝတာလဲ။ (ယခင်အပတ်ကအဆက်)</u>

<u>ရောဂါတွေကြောင့်ဝတယ်။</u>

အစားအသောက် အနေအထိုင်ဘာမှ ထူးထူးခြားခြား အပြောင်းအလွဲမရှိဘဲနဲ့ ရုတ်တရက် ဝလာရင် နှစ်ခုစဉ်းစားရမယ်ဆိုတာ အရင်အပတ်က ပြောခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ ဆေးတွေစားနေလို့ ဆေးတွေကြောင့်များ ဝလာတာလားဆိုတာ အသေးစိတ် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အကြောင်းမရှိဘဲ ဝလာရင် နောက်တစ်ခု စဉ်းစားရမှာက နဂိုက ကိုယ့်မှာ မရှိတဲ့ ရောဂါတစ်ခုခုများ ပေါ်လာလို့လားဆိုတာပါပဲ။ ဒီလိုပဲ အသက်အရွယ်ရလာလို့ အလှုပ်အရှားနည်းလာလို့ ဝလာတာပါဆိုပြီး ပေါ့ဆဆနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ တချို့ရောဂါတွေကလဲ ဝစေတတ်တယ်ဆိုတော့ ဘာရောဂါများ ပေါ်လာလို့ ဝလာတာလည်းဆိုတာ စစ်သင့်ပါတယ်။ လူကို ဝလာစေတဲ့ ရောဂါတွေကို ပြောရရင်တော့ ဟော်မုန်းဓါတ်တွေ အပြောင်းအလွဲ ရှိတဲ့ ရောဂါတွေကအဓိကပါပဲ။ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ ပီကြူထရီအကြိတ် (Pitutary gland) နဲ့ ဟိုင်ပိုသားလမတ် (Hypothalmus) လို့ခေါ်တဲ့ နေရာတွေမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါတချို့မှာဆိုရင် ရောဂါသည်တွေက မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင် အစားတွေစားလာတယ်။ အဲဒီလို စားတာကို ဟိုင်ပါဖေးဂျီးယား (Hyperphagia) လို့ခေါ်တယ်။ ဟိုင်ပါ (Hyper) ကများတာ ဖေးဂျီးယား (Phagia)က စားတာ။ နှစ်ခု ပေါင်းလိုက်တော့ အစားများတာပေါ့။ ဒါဟာ ရောဂါတစ်ခုပဲ။ အဲဒီလိုရောဂါဖြစ်ရင် ဘာဆေးနဲ့မှ ကုလို့မရအောင်စားတယ်။ တစ်ချိန်လုံးပဲ စားတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီရောဂါကရှားပါတယ်။

အလွန်အကျွံဝတတ်တဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ အတွေ့အများဆုံးရောဂါကတော့ (Cushing’s syndrome) လို့ခေါ်တဲ့ ကူးရှင်းရောဂါစုပါပဲ။ Cushing ဆိုတဲ့ ဆေးပညာရှင်က စတင်တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ စုဖြစ်လို့ ကူးရှင်းရောဂါစုလို့ အမည်ပေးတာပါ။ ဆင်ဒရုံး (Syndrome) ဆိုတာကတော့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်တာကို သိသိသာသာ သတ်သတ်မှတ်မှတ်နဲ့ ပေါ်လွင်စေတဲ့ လူနာရဲ့ခံစားမှု၊ ဆရာဝန်ရဲ့တွေ့ရှိချက်တွေကို ခေါ်တာပါ။

သွေးထဲမှာ ကော်တီဇော (Cortisol) ဓါတ်တွေများလာရင် ကူးရှင်းရောဂါစု ဖြစ်လာတယ်။ ကူးရှင်းရောဂါစုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေပြောပြပါမယ်။

၁။ ဦးနှောက်ထဲက ပီကြူထရီအကြိတ် (Pituitary gland) ကဟော်မုန်းအထွက်များလို့

၂။ ကျောက်ကပ်အထက်နားက အဒရီနယ်အကြိတ် (Adrenal Gland) ထဲက
ဟော်မုန်းအထွက်များလို့

၃။ ပရက်နီဆိုလုံး (Prednisolone) ဒက်ဆာမီသာဇုံး (Dexamethasone) ဆေးတွေစားလို့

၄။ အရက်သောက်တာများလို့

အခုပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းအချက် လေးခုကြောင့် သွေးထဲမှာ ကော်တီဇောတွေများလာရင် ရုတ်တရက် ဝလာပြီး ကူးရှင်းလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် တချို့လည်း ရိုးရိုးဝတာကို မတန်တဆ အဝလွန် အဆင့်(၃)လောက်အထိ ဝလာရင်လဲ ကူးရှင်းလိုပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သိပ်ဝလာရင် ရိုးရိုးအဝလွန်တာပဲလား၊ ရောဂါဖြစ်ပြီး ကူးရှင်းဝတာလားဆိုတာ ခွဲခြားဖို့လိုမယ်။ ဒါကြောင့် ကူးရှင်းရောဂါစုရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ရှင်းပြပါမယ်။

<u>ကူးရှင်းရောဂါစုလက္ခဏာများ</u>

<u>အထွေထွေ</u>

- မတန်တဆဝလာမယ်၊ ပင့်ကူလိုပဲ ကိုယ်ကဝပြီး ခြေ လက်တွေကသေးရမယ်
- မျက်နှာကြီးဖေါင်းဝိုင်းလာမယ်၊ အင်္ဂလိပ်လို (Moon Face) လမင်းကြီးလို မျက်နှာဝိုင်းကြီးလို့ ခေါ်တာပေါ့၊
- ပခုံးနဲ့ ဂုတ်သားတွေ အဆီတက်လာမယ်။
- သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာမယ်။

<u>အရေပြား</u>

- အရေပြားတွေ မဲညစ်ညစ်ဖြစ်လာမယ်။
- မျက်နှာနီစပ်စပ်ဖြစ်လာမယ်။
- နှူတ်ခမ်းမွေး မုတ်ဆိတ်မွေးတွေ ပိုရှည်လာပြီး မျက်နှာပေါ်မှာလည်း အမွေးနုလေးတွေ ပေါက်လာမယ်။ မိန်းမတွေဆိုရင် ယောကျ်ားနှူတ်ခမ်းမွေးလို နုနုလေးတွေပေါ်လာမယ်။
- ဝက်ခြံတွေများလာမယ်။
- ခြေထောက်တွေရောင်လာမယ်။
- သွေးခြေဉလွယ်မယ်။

<u>ကြွက်သား၊ အရိုး</u>

- ကြွက်သားတွေအားနည်းမယ်။
- အရိုးတွေပွလာတော့ ခါးနာ၊ အဆစ်နာတွေဖြစ်မယ်။ အရိုးကျိုးလွယ်မယ်။

<u>မျိုးပွား</u>

- ကာမဆန္ဒအားနည်းလာမယ်။

- မီးယပ်ထိန်မယ်၊ ငုပ်မယ်။

<u>စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ</u>

- စိတ်ဓါတ်ကျမယ်
- စိတ်တိုပြီး စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်မယ်။
- သိပ်ဆိုးတဲ့အဆင့်မှာ စိတ်ရောဂါမျိုးစုံဝင်လာမယ်။

<u>ဟော်မုန်းစနစ်</u>

- သွေးချို၊ ဆီးချို ရုတ်တရက်ပေါ်လာမယ်။
- အနာမကျက်လွယ်ဖြစ်မယ်။
- ကိုယ်ခံအားကျပြီး ကူးစက်ရောဂါတွေ ခဏခဏဝင်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်မယ်။

<u>ကျောက်ကပ်</u>

- ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ကျောက်တည်မယ်။

<u>ဦးနှောက် အာရုံကြော</u>

- ခေါင်းကိုက်မယ်။
- မျက်စေ့မြင်ကွင်းကျဉ်းမယ်။
- အထွေထွေဟော်မုန်း/ အာရုံကြောအားနည်းမယ်။

ကူးရှင်းရောဂါဖြစ်တဲ့ လူတိုင်းမှာ ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ အပြည့်ရှိမယ်လို့ဆိုတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့်ဒီလက္ခဏာတွေဟာ သိပ်အဝလွန်တဲ့လူနဲ့ ကူးရှင်းရောဂါခွဲခြားဖို့ သိသင့်တဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ။ အဓိကပြန်ပြောရရင်တော့ ရုတ်တရက်ဝလာပြီး မျက်နှာဖောင်းဖောင်း ဝိုင်းဝိုင်းကြီးနဲ့ နီစပ်စပ်ဖြစ်လာမယ်၊ ဗိုက်စူစူ ဂုတ်သားထူထူနဲ့ အရေပြားပေါ်မှာလည်း အကြောတွေပြတ်ပြီး အကြောပြတ်တဲ့ နေရာတွေမှာလည်း ခပ်ပြာပြာလေး ဖြစ်မယ်။ အရင်က သွေးပေါင်ချိန်မှန်ပြီး၊ အခုသွေးတိုင်းလိုက်တော့ သွေးတိုးနေတယ်။ ဆီးချိုလည်း အရင်ကမရှိဘဲ အခုမှပေါ်လာတယ်ဆိုရင် ကူးရှင်းရောဂါကို စဉ်းစားတော့။ ဘာလို့ဒီလို အလေးပေးပြီး ပြောနေရတာလည်းဆိုတော့ ကူးရှင်းရောဂါက ကုလို့ရတယ်၊ အချိန်မီကုမယ်ဆို အသက်ကယ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သိပ်ဝတဲ့လူတွေ ကူးရှင်းရောဂါလက္ခဏာတွေ ကိုယ့်မှာရှိ မရှိ တိုက်ပြီးစစ်ဆေးကြည့်ကြပါ။

ကူးရှင်းရောဂါနဲ့ပတ်သက်လို့ သတိပေးစရာရှိတာကတော့ ပရက်နီဆိုလုံးအုပ်စုဆေးတွေ သောက်ရင်လည်း ဒီရောဂါလက္ခဏာ အတူတူပဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အရက်သောက်များရင်လည်း ကူးရှင်းရောဂါစုလက္ခဏာတွေ ပေါ်မှာပါပဲ။ အဲဒါရောက်တော့ ကူးရှင်းရောဂါအစစ်မဟုတ်လို့ ဆူဒိုကူးရှင်းရောဂါစု (Pseudo-Cushing Syndrome) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆူဒို (Pseudo) ဆိုတာ အတုလို့ ပြောတာပါ။

အရက်ဟာလည်း ဝစေတတ်တဲ့ အကြောင်းတွေထဲမှာ အတော်အဓိက ကျပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေဟာ အရက်ကို မေ့နေကြတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဟာ တော်တော်ညည်းတယ်။ "ဆရာရယ် ကျွန်တော် ဘာလို့ဝနေမှန်းကိုမသိဘူး၊ ကျွန်တော့် ထမင်းချိုင့် ဆရာ့ကိုပြချင်တယ်၊ ထမင်းနည်းနည်းလေး အရွက် နဲ့ အသားတစ်တုံးလောက်ပဲစားတယ်" အဲဒီလိုပြောနေတဲ့အချိန်မှာ သူဟာ ဘီယာနှစ်ပုလင်း သောက်ပြီးနေပြီ၊ အာလူးကျော်၊ အသားကျော်နဲ့ ဆီကျော်အမြည်း တော်တော် လေးလည်းစားပြီးပြီ၊ အဲဒီလိုသာ အရက်ကိုခပ်များများလေး တစ်ပတ်ကိုသုံးရက်လောက်သောက်မယ် ဆိုရင် ဝိတ် (Weight) လည်းဘယ်တော့မှကျမှာမဟုတ်ဘူး၊ မျက်နှာခတ်ဖောင်းဖောင်း၊ နီစပ်စပ်လေးနဲ့ ကူးရှင်းလက္ခဏာတွေလည်း ပေါ်တော့မှာပေါ့၊ ဧည့်ခံပွဲ၊ မင်္ဂလာဆောင်၊ ညစာစားပွဲ၊ ဂေါက်ကွင်း စတဲ့ အရက်သောက် ဖြစ်မယ့် အကြောင်း အရာအခြေအနေ ဆင်ခြေတွေကတော့အများကြီးပဲ၊ အရက်က သွေးထဲမှာ ကော်တီစော (Cortisol) ဟော်မုန်းတွေ အထွက်များလာစေတယ်။ နောက်ပြီးတော့လည်း အရက်သောက်တာ များလို့ အသည်းကို ထိခိုက်ပြီး အသည်းက အားနည်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ လူ့ကိုယ်ထဲမှာ ပုံမှန်ထွက်တဲ့ ကော်တီစော တွေကိုအသည်းက မချေဖျက်နိုင်တော့ ကော်တီစောတွေက ကိုယ်ထဲမှာ များလာပြန်ရော။ အရက်သောက်တာက အဲ့ဒီလို နည်း ၂နည်းနဲ့ လူ့ကိုယ်ထဲမှာ ကော်တီစောတွေ များလာအောင်လုပ်တော့ အရက်သောက်တာ သိပ်များတဲ့ သူတွေမှာ ကူးရှင်းရောဂါ လက္ခဏာတွေဖြစ်လာတာပေါ့၊ ပြီးတော့ အရက်သောက်လို့ ဝိတ်မကျတဲ့ အကြောင်းတစ်ချက်က အရက်နဲ့ အတူတွဲပါလာတဲ့ အမြည်းနဲ့စားစရာ အစုံအလင်ကြောင့်ပဲ။ အမြည်းဆိုတာတွေကလည်း ဆီကြော် တွေပဲများတယ်၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ နည်းတဲ့ကယ်လိုရီတွေမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ထဲကိုဝင်သွားတာ။ အဲဒီတော့ "သတိမမူ ဂူမမြင်" ဆိုတဲ့ စကားပုံအတိုင်းပဲ၊ အရက်သောက်ပြီး ဝနေတဲ့လူတွေ ကိုယ် အရက်ဘယ်လောက်သောက်မိနေသလဲ၊ အရက်ကြောင့်များ ငါ ဝနေတာလား၊ ငါ ကူးရှင်းပုံများပေါက် နေသလားဆိုတာ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် မှန်ထဲကြည့်ပြီး သတိပြုကြပါဦး။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၀)

<u>အဝလွန်တော့ ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ</u>

ကိုယ်ထဲမှာ အဆီတွေများပြီး အဝလွန်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာဇီဝဖြစ်စဉ်တွေအားလုံးကို ထိခိုက်ပြီး ရောဂါတွေမျိုးစုံဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုတွေအရ တိတိကျကျသိရပါပြီ။ ဝတယ်ဆိုတာ မှာလည်း ဘယ်လိုဝတာလဲဆိုတာကရှိသေးတယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဘယ်နားမှာ အဆီတွေစုပြီး ဘယ်လိုပုံပေါက်နေအောင် ဝတယ်ဆိုတာကလည်းအရေးကြီးသေးတယ်ဝတဲ့ ပုံစံပေါ်မူတည်ပြီး ဝတဲ့လူတစ်ယောက်မှာ မှန်းဆတွက်ချက်လို့ရနိုင်ပါတယ်၊ ရောဂါတွေဖြစ်မှာလား၊ မဖြစ်ဘူးလားဆိုတာ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝတဲ့ပုံစံကနှစ်မျိုးရှိတယ်၊ အချို့က ဝပေမယ်လို့ ကိုယ်ရဲ့အထက်ပိုင်းနဲ့အောက်ပိုင်း တစ်ပြေးညီ တစ်ကိုယ်လုံး ညီညီညာညာ မျှမျှတတ ဝတာလား၊ ဒါမှမဟုတ်၊ နောက်တစ်မျိုးက ကျွန်တော်တို့ နောက်ပြောင်ပြီး ပြောလေ့ရှိတဲ့ "အရှေ့အလယ်ပိုင်းပြဿနာ" လို့ခေါ်လောက်အောင် ဗိုက်ကစူစူနဲ့ ရှေ့ကိုထွက်၊ အလယ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ ခါးကြီးကလည်းတုတ်၊ ဂုတ်သားတွေ အတစ်လိုက်ထွက်ပြီး မျက်နှာကြီးဖောင်းဝိုင်းနေတဲ့ ခါးတုတ်၊ ဗိုက်စူ၊ ဂုတ်ပိုးထူပြီး ခါးနဲ့ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းမှာပဲ အဆီတွေစုပြီး ဝတာမျိုးပေါ့။

ဒီလို ဝတဲ့ပုံစံမတူတာနဲ့ ကိုယ်ထဲက ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ ပျက်ကုန်တာ ရောဂါ တွေဖြစ်လာ တာနဲ့ အဆီဆဲလ်တွေ ဘယ်လိုဆက်စပ် သလဲဆိုတာပြောပါရစေ။

အဆီဆဲလ်ကို အဒီပိုဆိုက် (Adipocyte) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဟိုင်ပါ (Hyper) ဆိုတာက လွန်ကဲတာ၊ ပလေးဆီယား (Plasia) ဆိုတာကပွားများတာ၊ ထရိုဖီ (Trophy) ဆိုတာက ကြီးထွားတာ၊ အဒီပိုဆိုက် ဟိုင်ပါပလေးဆီယား (Adipocyte Hyperplasia)" ဆိုရင် အဆီဆဲလ်တွေ တစ်အား ပွားများ နေတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ အဒီပိုဆိုကဟိုင်ပါထရိုဖီ (Adipocyte Hypertrophy) ဆိုတာကတော့ အဆီဆဲလ်တွေ ဟာ မတန်တဆကြီးထွားပြီး အရွယ်အစားဆိုဒ် (Size) တွေကြီး ပြီးဖောင်းတင်း နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ ဒီလိုအဆီဆဲလ်တွေ ဆိုဒ် (Size) ကြီးတာမကြီးတာနဲ့ လူတွေဘယ်ပုံစံနဲ့ ဝတယ်ဆိုတာက ဆက်စပ်နေပါတယ်။

တစ်ကိုယ်လုံးညီညီညာညာဝတဲ့ လူတွေရဲ့ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အဆီဆဲလ်တွေဟာ ပုံမှန်ဆိုဒ် (Size) ပဲရှိပြီး အရည်အတွက်သာများတဲ့ (Adipocyte Hyperplasia) ပဲဖြစ်တယ်။ ခါးနဲ့ ကိုယ်အပေါ် ပိုင်းမှာ အဆီဖုံးပြီးဝတဲ့ (Central and Upper Body Fat Distribution) သူတွေရဲ့ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အဆီဆဲလ်တွေက အရည်အတွက်များနေရုံတင်မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုဒ် (Size) တစ်အားကြီးပြီး အဆီဆဲလ် ကြီးတွေက ဖောင်းတင်းနေပြီး အဆီတွေနဲ့ပြည့်နေလို့ (Adipocyte Hyper trophy) လို့ခေါ်တယ်။

ဒီလိုကိုယ်အောက်ပိုင်း၊ အပေါ်ပိုင်းအညီအမျှ ဝတဲ့လူတွေမှာ အဆီဆဲလ်တွေဟာ ပုံမှန် ဆိုဒ် (Size) ဖြစ်နေပြီး ခါးနဲ့ကိုယအပေါ်ပိုင်းမှာပဲ ဝတဲ့လူတွေမှာ အဆီဆဲလ်တွေဆိုက် (Size) ကြီးနေတာကိုတွေ့ရတော့ အဆီဆဲလ်ရဲ့ဆိုဒ် (Size) ဟာ တော်တော်အရေးပါမှန်းသိလာရတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးအသုံးပြုဖို့ အာဟာရစွမ်းအင်တွေလိုပြီဆိုရင် အဆီဆဲလ်တွေက အဆီတွေကိုဖျော်ပြီး (Lipolysis)နည်းစနစ်နဲ့ သွေးထဲကို အဆီ (Free Fatty Acid) နဲ့ ဂလစ်ဆရော (Glycerol) ဆိုတာ ထုတ်ပေးတယ်။ Free Fatty Acid ကို အတိုကောက်အနေနဲ့ FFA လို့ခေါ်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ကတော့ သွေးထဲမှာ ဘာနဲ့မှတွဲမထားတဲ့ လွတ်နေတဲ့အဆီအက်ဆစ်တွေပါ။ ဒီ FFA တွေဟာ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားကို တော်တော်လေးဒုက္ခပေးပြီး ရောဂါမျိုးစုံ ကိုရစေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာက စွမ်းအင်လိုတိုင်းအဆီဆဲလ်တွေက FFA တွေပဲထုတ်ပေး နေရင်မကောင်းပါဘူး၊ အချိန်တိုင်း အဆီတွေကိုဖျော်ပြီး (Hpolysis) လုပ်ပြီး ကိုယ်ထဲကို FFA တွေထုတ်ပေးနေရင် ဒုက္ခရောက်ကုန်မှာပေါ့၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အဆီတွေကနေ FFA တွေထွက်မလာအောင်ထိန်းချုပ်တဲ့နည်းစနစ်တွေရှိပါတယ်၊ ဥပမာ အင်ဆူလင် (Insulin) ဟာ FFA တွေထွက်မလာအောင် အဆီပျော်တာ (Lipolysis) ကိုတားမြစ်ထားစေတယ်။ စိတ်အာရုံဖိစီးမှုတွေ သောကရောက်တဲ့သူတွေမှာတော့ FFA တွေအထွက်များတယ်။ အရက်သောက်တာများရင် FFA တွေအထွက်များတယ်၊ ပရက်နီဆိလုံး (Prednisolone) အုပ်စုဝင် ဆေးတွေသောက်ရင် FFA တွေပိုထွက်တယ်။

ပုံမှန် ဆိုဒ် (Size) ရှိတဲ့အဆီဆဲလ်တွေမှာ FFA ထုတ်နှုန်းကိုထိန်းထားနိုင်ပေမယ့်လို့ ဆိုဒ် (Size) ကြီးတဲ့အဆီဆဲလ်တွေရောက်တော့ FFA တွေကို အထိန်းအကွပ်မရှိ သွေးထဲကို ထုတ် ပေးတော့တာပဲ၊ အဲဒီတော့ ခါးနဲ့ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းဝတဲ့လူတွေမှာ အဆီ ဆဲလ်တွေဟာ ဆိုဒ်ကြီးနေတော့ ဒီလူတွေမှာရှိတဲ့အဆီဆဲလ်တွေဟာ FFA တွေ အရမ်းထုတ်တော့မှာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ FFA တွေက အဝလွန်တဲ့လူတွေမှာ ဒုက္ခပေးတော့တာပေါ့။ အဝလွန်လို့ရောဂါဖြစ်တဲ့လူတွေရဲ့ ခန္ဓာဇီဝဖြစ်စဉ် ချို့ယွင်းမှုတော်တော် များများဟာ FFA တွေများလို့ဖြစ်တာဖြစ်တယ်။ FFA ကြောင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေချို့ယွင်းတော့ အသည်း၊ နှလုံး စတဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးမှာ ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်လာတာပေါ့။

ရှေ့ကပြောခဲ့တာအားလုံးကို ပြန်ပြီးချုပ်ပြောရရင်တော့ ဝတာမှာ ပုံစံနှစ်မျိုးရှိတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးမျှမျှတတဝတာနဲ့ ခါးနဲ့ အပေါ်ပိုင်းပဲကွက်ပြီးဝတာ။ ခါးနဲ့အပေါ်ပိုင်းဝတဲ့လူတွေရဲ့ အဆီဆဲလ်တွေဟာ ဆိုဒ်ကြီးတယ်၊ အဲလိုဆိုဒ်ကြီးတဲ့ အဆီဆဲလ်တွေဟာ FFA တွေပိုထုတ်တယ်၊ FFA ပိုများရင် ရောဂါတွေပိုဖြစ်လွယ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီလိုအပေါ်ပိုင်းဝတဲ့လူတွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချို ရောဂါ ပိုပြီးဖြစ်တတ်ပါတယ်၊

ဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီးအောက်ပိုင်းနဲ့အပေါ်ပိုင်း အညီအမျှ ဝတာလား၊ ခါးနဲ့ အပေါ်ပိုင်းကွက်ပြီး ဝတာလား၊ ဘယ်လို လုပ်ပြီးသိမလဲ၊ ခါး (Waist) နဲ့ တင်ပါး (Hip) ကိုတိုင်း ကြည့်လိုက်၊

ခါးတိုင်းဟာ တင်ပါးအတိုင်းထက် (၁)ဆခွဲ၊ (၂)ဆ လောက်ပိုများနေရင်တော့ ငါဟာ ခါး၊ အပေါ်ဝ လူတန်းစားမှာ ပါနေပြီဆိုတာ သဘောပေါက်ပါ။ နောက်အလွယ်ဆုံးနည်းတစ်ခုကတော့ ယောကျ်ားတွေမှာ ခါးတိုင်းလက္ခ (၄၀)ကျော်ရင်၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ ခါးတိုင်း(၃၅)လက္ခ ကျော်ရင် ဒါ အန္တရာယ်ရှိပြီဆိုတာသိရမယ်။

ခါးတိုင်းတာနဲ့ပတ်သက်လို့ပြောရဦးမယ်၊ ဝပြီးခါးတုတ်၊ ဗိုက်စူတဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ၊ လုံချည်ဝတ်ဝတ်၊ ဘောင်းဘီဝတ်ဝတ် ချက်အောက် တော်တော်လေးကိုချပြီး ဆီးစပ်အထက်နားလေးတင် ချိတ်ပြီးဝတ်လေ့ရှိတယ်၊ ကျွန်တော့အမျိုးတစ်ယောက်ဆိုရင် "ကျွန်တော်ကို ဝတယ်သာပြောကြတာ၊ ကျွန်တော်ရဲ့ဘောင်းဘီခါးဆိုဒ် (Size) က (၃၆)လက္ခပဲရှိတယ်လို့ပြောပြီး ဂုဏ်ယူလေ့ရှိတယ်၊ တကယ်တော့ သူသဘောမပေါက်တာက (ဒါမှမဟုတ် သဘောပေါက်ရက်နဲ့မသိချင်ယောင်ဆောင်နေတာလား၊ မသိ) သူဘောင်းဘီဝတ်ထားတာ ခါးမှာမှမဟုတ်တာ၊ ခါးအောက်တော်တော်လေးကိုကျပြီး ဆီးစပ် အထက်လေးမှာပါ၊ ခါးပေါ်တဲ့တဲ့သာ သေချာတိတိကျကျတိုင်းမယ်ဆိုရင်တော့ သူရဲ့ခါးတိုင်းဟာ လက္ခ (၄၀) ကျော်မှာပါ၊ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ခါးကိုယ်တိုင်းမယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို ခါးအလည်တဲ့တဲ့မှာ တိုင်းကြည့်ကြပါ၊ ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ထဲမှာ ဘေးတိုက် ကိုယ်ကိုကိုယ်သေချာကြည့်ပြီး အမှန်အကန် အဖြစ်မှန်ကို ဝန်ခံဖော်ထုတ်လေ့လာကြပါ၊ ခါး၊ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလည်းဝတယ်၊ အစစ်အမှန် ခါးဆိုဒ် (Size) တွေလည်း သတ်မှတ်ချက်တွေထက်ကျော်နေရင်တော့ ငါဟာ အသက်တိုတော့မှာပဲလို့ သိလိုက်ပါတော့၊ သိလျှက်နဲ့မသိချင်ယောင်ဆောင် စိတ်အလို လိုက်ပြီး မျက်စိမှိတ်၊ စားချင်တာတွေစား၊ နေချင်သလိုနေနေတာတွေရပ်ပါတော့၊ တကယ့်ကိုပိန် အောင်လုပ်သင့်နေပါပြီဆိုတာ ဆင်ခြေတုံတရားလေးရလိုက်ပါတော့၊ သမီးလေးမင်္ဂလာဆောင်ပွဲပြီးမှ၊ ငါ့မွေးနေ့ပွဲပြီးမှ၊ စလျှော့တော့မယ် ဆို အကြောင်းမျိုးစုံတွေပြပြီး ဝိတ် (Weight) ချဖို့ ရက်တွေရွှေ့မနေပါတော့နဲ့။ ကိုယ်ထဲကအဆီတွေ လျှော့သွားအောင် ဆိုင်းမနေတော့ပဲ အခုချက်ခြင်း လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ပါတော့။

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းဆိသလို ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်အောင် သတိတရားနဲ့ ကြိုးစားကျင့်ကြံနေထိုင်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၁)

ဝလို့၊ အဝလွန်လို့ ကိုယ်ထဲမှာဇီဝဖြစ်စဉ်တွေပြောင်းလဲကုန်တာပြောပြီးပါပြီ၊ အဝလွန်လာတော့ သွေးထဲကို အဆီဆဲလ် (Adipocyte or Fat cells) တွေကနေ အဆီ (Free Fatty Acid FFA) တွေ ထုတ်တာများလာတယ်၊ FFA တွေသွေးထဲမှာ များလာတာ၊ အဝလွန်တာရဲ့ အကျိုးဆက်ဆိုးကျိုးတွေရဲ့ အဓိကတရားခံပဲ။

အဝလွန်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေထိပြီး၊ ဘာရောဂါတွေဖြစ်မှာလဲဆိုတာ ဇယားလေးနဲ့ပြချင်ပါတယ်။

<u>အဝလွန်လို့ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေ</u>

နှလုံးသွေးကြော

- သွေးတိုး
- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ
- ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ
- ခြေသလုံးသွေးကြောထုံးရောဂါ (Varicose Veins)
- ခြေသလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ (Deep Vein Thrombosis)

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း

- အသက်ရှူမဝ၊ မော၊ ဆို့
- အိပ်နေတုန်း အဆုပ်လေမဝင်ရောဂါ (Sleep related hypoventilation)
- အိပ်နေတုန်း အသက်ရှူရပ်ရောဂါ (Sleep Apnoea)
- အဝလွန်၊ အဆုပ်၊ နှလုံးရောဂါစု (Obesity Hypoventilation Syndrome)

အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း၊ အသည်း

- အစာအိမ် ရင်ခေါင်းထဲကျွံတဲ့ရောဂါ (Hiatus Hernia)
- သည်းခြေကျောက်
- အသည်းအဆီဖုံး၊ အသည်းခြောက်
- အူမကြီးကင်ဆာ

ဇီဝဓါတုဖြစ်စဉ်ထိခိုက်မှုတွေ

- သွေးထဲအဆီများ (Dyslipidaemia)

- အင်ဆူလင်မတိုးတဲ့အခြေအနေ (Insulin Resistance)
- ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ (Type 2 Diabetes Mellitus)
- ဂေါက်ရောဂါ (Gout)

ဟော်မုန်းရောဂါများ

- စတီးရွိုက်ဟော်မုန်းအထွက်များ
- ရင်သားကင်ဆာ
- သားဥ ရေကြည်အိပ်ရောဂါ (Polycystic Ovary Syndrome)
- အမျိုးသမီးများ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ ပါးသိုင်းမွေးတွေရှည်လာခြင်း (Hirsutism)

အကြောအဆစ်

- အဆစ်တွေရောင် (Osteoarthritis)
- အာရုံကြောတွေညပ် (Nerve Entrapment)

ကျောက်ကပ်

- ဆးထဲ ပရိုတိန်းတွေပါ (Proteinurea)

ဆီးနှင့်မျိုးပွားအင်္ဂါလမ်းကြောင်း

- သားအိမ်ကင်ဆာ (Endometrial Cancer)
- ဆီးကြိတ်ကင်ဆာ (Prostate Cancer)
- ဆီးမထိန်းနိုင် (Stress Incontinence)

အရေပြား

- အသားတွေကွက်ပြီးမဲကုန် (Acanthosis Nigricans)
- ခြေထောက်တွေရောင် (Lymphoedema)
- ချွေးထွက်ပြီး မိတ်ပြင်တွေဖြစ် (Sweat rashes)

အဝလွန်လို့ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကလည်း များလိုက်တာ၊ စိတ်ပျက်စရာကြီးပဲ၊ ကင်ဆာတွေကလည်း စုံလို့၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက်နဲ့သားအိမ်ပါမကျန် ရောဂါတွေက နေရာမလပ် ပါပဲ၊ ဘယ်ကများ ဆရာရှာပြီး ရေးထားပါလိမ့်လို့ တွေးမိကြလိမ့်မယ်၊ ဒီအဝလွန် အကျိုးဆက် ရောဂါဇယားဟာ နောက်ဆုံးထုတ် ၂၀၀၄ခုနှစ်မှာ ထွက်တဲ့ ယူကေနိုင်ငံ အောက်စ်ဖို့ ဆေးပညာစာအုပ်ကြီး (Oxford Textbook of Medicine 2004 Edition) ထဲက ကောက်နှုတ်ဖော်ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအဝလွန်လို့ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ရောဂါတွေထဲက အရေးကြီးတဲ့ရောဂါတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးတင်ပြချင်ပါတယ်။

အဝလွန်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ

ကိုယ်ထဲမှာ အဆီတွေများပြီဆိုတာနဲ့ သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ် ဂလူးကို့စ် (Glucose) ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင်ထိန်းထားတဲ့နည်းစနစ်တွေကို ထိခိုက်တော့တာပဲ၊ အထူးသဖြင့် သွေးချိုမတက်အောင်ထိန်းပေးတဲ့ အင်ဆူလင် (Insulin) ဆိုတာကို စထိတာပဲ။ ပုံမှန်အားဖြင့် သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်များလာရင် ပန်ကရိယ (Pancreas)ကနေ အချိုကိုထိန်းဖို့ အင်ဆူလင် (Insulin) ထုတ်ပေးရတယ်၊ အင်ဆူလင်က အချိုဓါတ်တွေကို ဆဲလ်တွေကသုံးပစ်နိုင်အောင် ဆဲလ်ထဲကိုပို့ပေးပြီး သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်တွေကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဝလွန်တဲ့လူတွေမှာတော့ (FFA) တွေသွေးထဲများနေ တော့ အင်ဆူလင်က အချိုထိန်းနိုင်စွမ်းသိပ်မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒါကို အင်ဆူလင်ကို ခုခံအားပေါ်လာတာ (Insulin Resistance) လို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ဥပမာပြောရရင် နဂိုက အချိုတစ်ခုခု စားလိုက်လို့ သွေးချိုတက်လာတာကို ပန်ကရိယကနေပြီး အင်ဆူလင် (၄၀)ယူနစ်လောက်နဲ့ထိန်းနိုင်တယ်ဆိုရင်၊ FFA တွေကြောင့် အင်ဆူလင်ခုခံအားတွေပေါ်နေရင် ပန်ကရိယက အင်ဆူလင်တွေ (၄၀)နဲ့မရတော့၊ အဲဒီထက် ပိုထုတ်ရတာပေါ့၊ အဲဒီတော့သွေးထဲမှာ အင်ဆူလင်တွေ များနေတာပေါ့၊ အဲဒါကို (Hyperinsulinaemia) လို့ခေါ်တယ်၊ အင်ဆလင်တွေက များသာနေတာ၊ စွမ်းအားအာနိသင်က သာမာန်လူကောင်းတွေလောက် အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပန်ကရိယဟာ FFA တွေကြောင့် ဆေးမတိုးပဲဖြစ်နေတော့ အင်ဆူလင်တွေပိုပိုပြီး ထုတ်ရင်းထုတ်ရင်းနဲ့ ပန်ကရိယမောသွားတော့ ဆီးချိုဆိုတာ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ ပြီးတော့ (Insulin) တွေကများသာများနေပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တော့၊ လူ့ကိုယ်ထဲမှာ အဆီဆဲလ်တွေကနေ အဆီတွေဖျော်ပြီးထွက်တာ (Lipolysin) ကိုမတားနိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီတော့ FFA တွေကပိုထွက်၊ အဲဒီတော့အင်ဆူလင်အာနိသင်က၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ ရောဂါဖြစ်စဉ်ဟာ လုံးချာပတ်ချာလည်ပြီး ပိုဆိုးသည်ထက်ဆိုးလာတော့ ဆးချိုရောဂါဆိုတာကြီး ဖြစ်လာတာပေါ့။

ဒီလိုဆိုရင် အဝလွန်တဲ့လူတိုင်းဆီးချိုဖြစ်မှာလား၊ မဟုတ်သေးဘူး၊ BMI များတဲ့လူ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းဝတဲ့လူ (Upperbody Obesity) တွေမှာပိုဖြစ်တယ်၊ အဝလွန်တဲ့သူတွေမှာ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ချေကို တွက်ထားတာတွေရှိပါတယ်။

အဝလွန်တဲ့သူတွေ သာမာန်လူတွေထက် ဆီးချိုရောဂါပိုဖြစ်နိုင်ချေ

BMI ၂၅	၅ဆ
BMI ၃၀	၂၈ ဆ
BMI ၃၅ အထက်	၉၃ ဆ
ခါး ၄၀ လက္ခကျော်ရင်	၃. ၅ ဆ

အဝလွန်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဆက်စပ်ပုံပြောရင်းနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ အစ်ကိုတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အစ်ကိုဟာ အစားကြူး အဝလွန်တဲ့သူတစ်ဦးပါ၊ ကျွန်တော်တို့ လက်ဆောင်ရတဲ့ အချိုမုန့်၊ အဆီနဲ့လုပ်တဲ့အစားအစာမှန်သမျှကို ဒိုင်ခံပြီး သူကယူသွားပြီး စားပါတယ်၊ တစ်နေ့တော့ သူက "ငါ အစားလျှော့စားပြီး ဝိတ် (Weight) လျှော့တာ တော်တော်အောင်မြင်တယ်ကွ၊ အခုတစ်လအတွင်း ပေါင် (၂၀)တောင်ကျသွားတယ်" လို့ ဂုဏ်ယူပြီးပြောပါတယ်၊ ကျွန်တော် စဉ်းစားမိလိုက်တာကတော့ အစားလျှော့လို့ပိန်သွားတာမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ အဝလွန်လို့ ဆီးချိုရောဂါပေါ်လာတာပဲဖြစ်ရမယ်၊ ဒီလိုတွေးမိတာနဲ့ "အခုချက်ခြင်း သွေးချိုစစ်ကြည့်လိုက်ပါ၊ အစ်ကိုကြီးရာ" လို့ပြောပြီး စစ်လိုက်တော့၊ သွေးချိုတွေ ၄၀၀ mg ကျော်ပြီး တအားတက်နေတာကိုတွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့်အဝလွန်တဲ့သူတွေဟာ ဆီးချိုရောဂါ အချိန်မရွေးပေါ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ မမေ့ကြပါနဲ့၊ ကိုယ့်မှာဆီးချိုလက္ခဏာတွေ ရှိနေပြီလား၊ ပေါ်လာပြီလား ဆိုတာ အမြဲတန်း လေ့လာဆန်းစစ်သတိပြုပါ။ အဝလွန်တဲ့သူတွေ ဂရုစိုက်ပြီး လိုသလိုသွေးချို၊ ဆီးချိုစစ်ကြပါလို့ပြောလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၂)

<u>အဝလွန်တော့ ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ</u>

<u>ဝတာနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ</u>

ဝတဲ့သူတွေဟာတစ်နေ့တော့သွေးတိုး ရောဂါ ဖြစ်လာမှာပဲလို့ သာ မှတ်ထား လိုက်ပါတော့။ ဝရင် အဝလွန်ရင် ဘာလို့သွေးတိုး ဖြစ်ကြမာလဲဆိုတာ ရိုးရိုးလွယ်လွယ် ရှင်းရှင်းတွေးကြည့်ရင်တော့ လူတစ်ယောက် ဝလာတယ်ဆိုရင် သူ့ကိုယ်ထဲမှာ သွေးတွေ ပိုများလာမယ်။ ဥပမာ ဆိုပါစို့ နဂိုက လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ သွေးပမာဏ စုစုပေါင်းဟာ ၅ပုလင်းလောက် ရှိတယ် ဆိုရင် ဝလာရင် သွေး ၆ပုလင်းလောက် ဖြစ်လာမှာပေါ့။ ကိုယ်ထဲမှာ သွေးတွေ များလာရင် သွေးပေါင်ခိုန် (Blood Pressure) တက်လာတော့မှာပေါ့၊ ဒါက သွေးပေါင်ခိုန် တက်စေတတ်တဲ့ အကြောင်း တစ်ခုပေါ့။ ဒီပြင် အချက်တွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ဝလာရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့သွေးကြောတွေဟာ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ကျယ်မနေတော့ပဲ ကျဉ်းသွားပြီး ကျဉ်းလာတယ်။ (Decreased Vascular Relaxation, Abnormal Vasoconstriction) အဲဒီဖြစ်ရပ်ရဲ့ အကျိုးဆက် ကတော့ သွေးတွေကို သွေးကြော တွေထဲမှာ ညှစ်ထားသလို ဖြစ်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဝတဲ့လူတွေမှာနှလုံးတစ်ခါခုန်လိုက်တိုင်း ညှစ်ထုတ်လိုက်တဲ့ သွေးပမာဏ(Cardiac Output) ကလည်း ပိုများလာတယ်။ ပြန်ပြီး ခြုံပြောရရင်တော့ ဝလာရင် ကိုယ်ထဲမှာ

(က) သွေးတွေများလာတယ်။

(ခ) နှလုံးတစ်ခါ ညှစ်လိုက်တိုင်းထွက်လာတဲ့ သွေးပမာဏ ကလည်း များလာတယ်။

(ဂ) တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ သွေးကြောတွေကလည်းကျဉ်းလာမယ်

အဲဒီတော့လူ့တစ်ကိုယ လုံးမှာ သွေးဖိအား (Blood Pressure) တက်လာပြီးသွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာတာပေါ့။ သွေးတိုးဖြစ်စေတဲ့နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဝတဲ့လူတွေမှာ၊ ရှေ့မှာ ပြောထားသလို အင်ဆူလင်တွေ များနေတယ်၊ (Hyperinsulinoemia)။ အင်ဆူလင်တွေက ကျောက်ကပ်ကို အငန်ဓာတ် ဆိုဒီယမ် (Sodium) တွေ သွေးထဲကို ပိုပြီး စုပ်ယူစေတော့ ဝပြီး အင်ဆူလင် များလာရင် သွေးပေါင်ခိုန် တက်လာနိုင်တာပေါ့။ အဝလွန်တဲ့ လူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ အဆီ (FFA) တွေ များနေတာဟာလည်း သွေးကြောတွေကို ကျဉ်းစေပြီး သွေးဖိအားကို တက်စေတာပဲ။ အရေးအကြီးဆုံး နောက်ဆုံးပေါ်တွေ့ရှိချက်ကတော့ အဝလွန်တဲ့ လူတွေမှာ ရှိတဲ့အဆီဆဲလ် (Adipocyte) တွေဟာ တီအင်အက်ဖ် အယ်လ်ဖါ (TNF-α)လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းထုတ်ပါတယ်။ (TNF- α) ဟာ သွေးပေါင်ခိုန် ကိုလည်းတက်အောင် လုပ်တယ်၊ ပြီးတော့ သွေးတကအောင်လုပ်တဲ့ အင်ဂျီအိုတက်ဆင် (Angio-tensin)ဆိုတဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေကို လည်း ထွက်လာအောင်လုပ်တယ်။

ဒီအချက်တွေကြောင့် အဝလွန်တဲ့ သူတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာနိုင် ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို မကြာမကြာ စစ်ဆေး ကြည့်ကြပါ။ ဒါကြောင့် ခေါင်းကိုက်တယ်၊ နားထင်ကြောကြီး တင်းတယ်၊ ဇက်ကြော ထိုးတယ်ဆိုရင် လွယ်လွယ်ပဲ၊ အလုပ်များလို့၊ အိပ်ရေး ပျက်လို့၊ နေပူထဲသွားလို့ ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ဆင်ခြေတွေမျိုးစုံ ပေးပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့ မစစ်မဆေးပဲ မနေ ပါနဲ့။ ဒါဟာ ဝနေလို့ အဝလွန်နေလို့ သွေးတိုးရောဂါများ ဖြစ်နေလားဆိုတဲ့ အသိလေး သတိစိတ်လေး ထားပြီး သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းကြည့်ကြပါ။

<u>ဝတာနဲ့ နှလုံးရောဂါ</u>

နှလုံးဆိုတာက ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ် အပိုင်းအားလုံး လိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေ ရအောင် ရေစက် (Pump)လေးလိုပဲ၊ သွေးတွေ တစ်ကိုယ်လုံး လှည့်ပတ်နိုင်အောင် ညှစ်ပြီး ပို့ပေးနေရတာ။ လူတစ်ယောက် ဝလာပြီဆိုတာနဲ့ အဆီ ဆဲလ်တွေရော ကြွက်သားဆဲလ်တွေပါ ကြီးထွား ပွားများလာတော့ ဆဲလ်တွေရဲ့ အာဟာရ လိုအပ်ချက်တွေ ပိုများလာ တာပေါ့။ အဲဒီတော့ နှလုံးက အာဟာရတွေကို ဆဲလ်တွေဆီ ပိုရောက်အောင် သွေးတွေများများ ညှစ်ထုတ်ပေးရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ဝတဲ့လူတွေမှာ နှလုံးက ပိုပြီး အလုပ်လုပ်ရတော့တာပဲ။ ပြီးတော့ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို ဝလာတော့ ကိုယ်ထဲမှာ သွေးပမာဏ များလာလေလေ နှလုံးက ပိုအလုပ်လုပ်ရလေ ညှစ်ရလေပဲ။ အကျိုးဆက်ကတော့ အလေးမတာ များများ လုပ်ရရင် လက်မောင်း ကြွက်သားတွေ ကြီးလာ သလိုပဲ၊ အလုပ်ပိုလုပ်ရရင် နှလုံးကြီးလာမှာပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နှလုံးဟာ ကြွက်သားနဲ့ လုပ်ထားတာ မို့လို့ပေါ့။ နှလုံးမှာ အခန်းလေးခန်းရှိတဲ့အထဲက အဓိက ကတော့ ဘယ်ဘက်အခန်း (Left Ventricle) ဟာ ဝတဲ့လူတွေမှာ ကြီးလာတယ်။ BMI များလေ၊ ကိုယ်အလေးချိန်များလေ၊ နှလုံးဟာကြီးလေပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာက တောင်းဆိုသမျှတွေကို လိုက်လျောဖို့ နှလုံးဟာ ကြိုးစားပြီး အလုပ် ပိုလုပ်ရှာတယ်၊ သူ့ကြွက်သားတွေကို ကြီးလာအောင် လုပ်ပြီး ကြိုးစားပမ်းစား နှလုံးအကြီးကြီးနဲ့ ဆက်ပြီး တော်တော်ကြာ လုပ်ပေးနေသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်ချိန်ရောက်တော့ ဝတဲ့ လူတွေရဲ့ အဆီဆဲလ်တွေ လိုအပ်ချက် ကို လိုက်ပြီးနှလုံးလဲ ဖြည့်ဆည်းနိုင် အောင် ဆက်မလုပ်နိုင် တော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီအခါမှာ နှလုံးကျဆုံးတဲ့ (Heart Failure)လက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့မောတယ်၊ ခြေထောက် ရောင်တယ် စတဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာတော့တာပေါ့။ ပြီးတော့ ဝတဲ့လူတွေမှာ နှလုံးကြီး တအားကြီးလာရင်နလုံးကြွက်သားတွေကလည်း သွေးပိုပြီး လိုလာတယ်။ ဒါပေမယ့် နှလုံးကြွက်သားတွေ လိုသလောက်သွေး ပိုမရတော့ နှလုံးသွေး အလျှောက်နည်း ရောဂါ (Coronary Heart Disease) ဆိုတဲ့ ရောဂါ နောက်တစ်ခုလည်း ဝင်လာတော့တာပဲ။ အဝလွန်ရင် နှလုံး ကြီးပြီး နှလုံးကျဆုံးသွားလို့ သေနိုင် သလို၊ နှလုံးသွေး အလျှောက်နည်းလို့ ရုတ်တရက်လည်း သေတတ်ပါတယ်။ ခဏခဏ ကြားဘူးမှာပေါ့ “ဝကြီး အကောင်းကြီးတော် ရုတ်တရက် လဲကျ သေ သွားတယ်တဲ့” ဆိုတဲ့ သတင်းတွေ၊ အဝလွန်တဲ့ သူတွေဟာ ဘာလက္ခဏာမှ မပြပဲ ရုတ်တရက် အကောင်းကြီးကနေ သေတတ်ပါတယ်။

အမေရိကန် နိုင်ငံမှာ ဆောင်ရွက် ထားတဲ့ ဖရာမင်ဂန် နှလုံးလေ့လာရေး စီမံချက် (Framingham Heart Study) မှာ တွေ့ထားတာကတော့ လူတွေဟာ ဘယ်လောက်ဝသလဲ ဆိုတာနဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်တာဟာတိုက်ရိုက်ဆက်စပ် နေပါတယ်တဲ့၊ ဆိုလိုတာက ဝလေလေ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများလေပေါ့။

အဓိကမှတ်သား ထားရမှာကတော့ အဝလွန်လာပြီဆိုတာနဲ့ နှလးကြီးလာမယ်၊ တစ်ချိန်ချိန်မှာနှလုံး အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပဲ ကျဆုံးသွားမယ်။ အဲဒီတော့ သေနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ နှလုံးကြီးလာတဲ့အတွက် နှလုံးသွေးကြော အလျှောက် နည်းတဲ့ ရောဂါ ဖြစ်လာပြီး ရုတ်တရက် သေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အခုလိုဝရင် ဘာတွေဖြစ်မှာလဲဆိုပြီး ပြောပြနေတာဟာ ဝတဲ့ လူတွေကို စိတ်ညစ်အောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲ အောင်ဆိုပြီးလျှောက်ရေးနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်လည်း အဝလွန်ခဲ့ဘူးတဲ့သူတစ်ဦးပါ၊ ဝတာ၊ အဝလွန်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ တွေဟာ သိပ်ပညာတိုးတက်လာတာနဲ့ အမျှ သိပ်ကိုပြောင်းလဲလာနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို သိပ်နည်းကျ တွေးခေါ်သိရှိလာပြီးတော့ “သက်ရှည်ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ” ဆိုသလို နေနိုင်အောင် စေတနာအပြည့်နဲ့ မအားမလပ်တဲ့ ကြားကနေ အချိန်တော်တော်ယူပြီး စာတွေဖတ်၊ ခေတ်မီ အယူ အဆတွေကို လေ့လာပြီး ပြည်သူလူထု ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေ တိုးပွား လာအောင် ရေးသား တင်ပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမ အတွေးအခေါ် ဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူချင်မှ တူမှာပေါ့လေ။ ကျွန်တော်က ဝတာ မကောင်းကြောင်းပြောနေပေမယ့် လို့ ဝတာကို ကြိုက်ပြီး ပိန်တာ မလိုလားတဲ့ သူတွေလည်း ရှိမှာပေါ့။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အစ်ကိုဝမ်းကွဲ တစ်ယောက်က ကျွန်တော် အဝလွန် အဆင့်ကနေ စနစ်တကျ စားသောက်နေထိုင်လို့ ပိန်သွားတာကို လုံးဝ ကြည့်လို့မရဘူး။ “မင်းဝနေတုန်းကကြည့်လို့ကောင်းတယ်ကွ၊ အခုပိန်သွားတော့ ကြည့်ရတာ ဆိုးလိုက်တာ” လို့ ပြောပါတယ်။ အယူအဆတွေ ဘယ်လိုဘဲ ကွဲပြားကွဲပြား ကျွန်တော်ရေးတဲ့ စာတွေကိုဖတ်ပြီးပြည်သူ အများစုဟာ မှန်ကန်တဲ့အတွေးအခေါ် ဖြစ်တဲ့၊ ဝတာ အဝလွန်တာဟာ မကောင်းဘူး၊ ရောဂါတွေဖြစ်လာပြီး အသက်တိုနိုင်တယ်၊ပိန်တာ ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန် ရှိတာကောင်းတယ်၊ ကျန်းမာမယ်၊ အသက်ရှည်မယ် ဆိုတဲ့ သိပ်နည်းကျ ခေတ်မီအယူအဆကို လက်ခံလာ မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး စာတွေ ရေးရကြိုး နပ်ပါပြီ။

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၃)

ဝရင်ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ

သွေးထဲမှာအဆီတွေများလာမယ် (Dyslipidaemia)

အဝလွန်တဲ့သူတွေဟာ သွေးထဲမှာ အဆီဓါတ်တွေများလာကြတော့တာပဲ၊ အဆီဓါတ် တွေဖြစ်တဲ့ ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက် (Triglyceride) ကိုလက်စတရော (Cholesterol) နဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ အဆီ တစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ LDL (Low-Density Lipoprotein) တွေတက်လာတာပေါ့။ ဒါတင်မကသေးဘူး ကိုယ့်ကိုကာကွယ်ပေးမယ့် ကောင်းတဲ့အဆီဓါတ်ဖြစ်တဲ့ HDL (High-Density Lipoprotein) ကတော့ လျော့သွားတယ်။ ဒီလိုဆိုးတဲ့ အဆီတွေတက်ပြီး ကောင်းတဲ့အဆီတွေလျော့ကုန်တော့ နှလုံး သွေးကြောရောဂါဖြစ်ဖို့ ဖန်တီးလာတာပေါ့၊ ဝတဲ သူတွေမှာ ဘာလို့ ဒီလို သွေးထဲမှာ အဆီများလာသလဲဆိုတော့ အသည်းကနေ ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက် (Triglyceride) တွေထွက်တာ များလာလေ့ရှိတယ်၊ အဲဒီကနေစပြီး သွေးထဲမှာ မလိုလားအပ်တဲ့ အဆီဓါတ်တွေအားလုံး မြင့်တက် လာတာပေါ့။

ဟော်မုန်းဓါတ်အပြောင်းအလဲတွေ

အဝလွန်လာရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ ဟော်မုန်းဓါတ် စနစ်ကြီး (Endocrine System) ကို ထိခိုက်တော့တာပဲ။ အဝလွန်တဲ့သူတွေမှာ အဖြစ်အများဆုံး ဟော်မုန်းရောဂါကတော့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ Polycystic Ovarian Syndrome လို့ ခေါ်တဲ့ (PCOS)ပဲ။ အဝလွန်တဲ့ အမျိုးသမီး အချို့မှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ရောဂါ လက္ခဏာတွေကတော့ ဝလဲဝလာတယ်။ အမျိုးသမီး ဖြစ်လျက်နဲ့ ပါးသိုင်းမွေး၊ နှုတ်ခမ်းမွေးတွေ ရှည်လာမယ်။ မီးယပ်မမှန်ပဲ သွေးငုပ်မယ်၊ ဒီ (PCOS) ရောဂါ ကို အဓိက ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ အဝလွန်ပြီး အင်ဆူလင်ဓါတ် မတိုးတော့တာပဲ။ Insulin Resistance ပေါ့။ ဒီ (PCOS) ရောဂါဟာ ပိန်အောင်လုပ်လိုက်ရင်ကို သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးယပ်ပါရဂူနဲ့တော့ ပြရမှာပေါ့လေ။

ခါးတုတ်ပြီး အဝလွန်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ နောက်ဖြစ်တတ်တဲ့ ဟော်မုန်းပြဿနာ တစ်ခုကတော့ ယောကျ်ား ဟော်မုန်းဓါတ် အင်ဒရိုဂျင် (Androgen) ဓါတ်တွေများနေတတ်ပြီး အမျိုးသားပုံစံ နည်းနည်း ပေါက်လာနင်တယ်။

အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်သလို အမျိုးသားတွေမှာလဲ ဝလာရင် ဟော်မုန်းဓါတ် အားနည်းပြီး အမျိုးသား ဆန္ဒတွေ လျော့နည်းလာနိုင်ပါတယ်။

ဝတာနဲ့ အသက်ရှူပြဿနာ

ဝလာရင် ရင်အုံရှေ နောက်ပတ်ချာလည်နဲ့ ဗိုက် တစ်ပြင်လုံးပေါ်မှာ အဆီတွေဖုံးနေတော့ အသက်ရှူ ရတာမှာ ပင်ပန်းလာတာပေါ့။ အသက်ရှူတိုင်း ရှူတိုင်း ဒီအဆီတွေကြောင့် အားပိုစိုက်ရပြီး အပြည့်အဝ အသက်ရှူလို့ မရတော့ဘူး။ ပက်လက် အိပ်လိုက်တော့ ပိုဆိုးတော့ တာပေါ့။ အဆီတွေက ဖိထားပြီး အသက်ကိုရှူ မရသလောက်ဖြစ်သွားရော။ အသက်တစ်ခါရှူဖို့ကို တော်တော်အားစိုက်ရတယ်။ အဝလွန်တဲ့ သူတစ်ယောက် ဘေးမှာထိုင်နေရင် ရိုးရိုး ဒီအတိုင်းအသက်ရှူတာကို အားစိုက်နေရတော့ ပြင်းပြင်းကြီးကို ကြားနေရတယ်။ အသက် ကောင်းကောင်းမရှူ နိုင်တော့ အဆုတ်ထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် အရနည်းပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်တွေ များလာမယ်။ အလွန်အမင်း ဝတဲ့ လူတွေမှာ ဆိုရင် လက်တွေ နှုတ်ခမ်းတွေ ပြာနေပြီး အသက်ရှူ မမှန်ပဲနဲ့ နောက်ရောက်တော့ နှလုံးရောဂါပါ ဝင်လာတာပဲ။ နှလုံး ခုန်နှုန်းတွေလည်း မမှန်ပဲ ရူတ်တရက် သေနိုင်ပါတယ်။

ဝတာနဲ့ အိပ်ရင်း အသက်ရှူ ရပ်တာ

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က မေးပါတယ်။ " ဆရာ ကျွန်မ အမျိုးသားက အိပ်နေရင် တစ်အားဟောက်တာပဲ၊ ပြီးတော့ တစ်ခါတလေ အိပ်နေတုန်း အသက်ရှူ ရပ်သွားတာ အကြာကြီးပဲ ကျွန်မက လုံးဝများ ရပ်သွားလားလို့ အော်ခေါ်ပြီး မနည်းလှုပ်နှိုးလိုက်မှ ဟင် ဆိုပြီး ပြန်နိုးလာတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာလည်းဆရာ " ဆိုပြီး မေးပါတယ်။ သူပြောတာဟာ တကယ်ကို ပီပြင်ပါတယ်။ အဝလွန်တဲ့ သူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အိပ်ရင်း အသက်ရှူ ရပ်တဲ့ (Sleep apnoea) ရောဂါ လက္ခဏာတွေဟာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေရဲ့ အမျိုးသား ဖြစ်နေတာနဲ့ တစ်ပုံစံထဲပါပဲ၊ အဝလွန်တဲ့လူတွေမှာ အာခေါင်နဲ့လျှာကြွက်သား (Pharyngeal and Glossal muscles) တွေဟာ လျှော့ရဲပြီးတော့ လျှာဟာ အခြေမခိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီတော့ အိပ်နေရင်း အာခေါင် လျှာကြွက်သားတွေ မထိန်းနိင်မသိမ်းနိုင်ဖြစ်ပြီး လျှာကြီးဟာ ပက်လက်အိပ်နေတုန်း နောက်ကိုလျောကျပြီး အာခေါင်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်တော့ တာပေါ့၊ အဲဒီမှာ ခဏ အသက်ရှူ ရပ်သွားတာပေါ့။ အသက်ရှူလည်းရပ်ရော သွေးထဲမှာ အောက်စီဂျင်တွေ နည်းပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေ တက်လာတော့မှ မွန်းပြီး တစ်ခါပြန်ပြီး အသက်ရှူပြန်ရော၊ အဝလွန်တဲ့သူ တစ်ယောက်အိပ်နေတာကို ဘေးကထိုင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အကျယ်ကြီး ဟောက်လိုက် အသက်ရှူအကြာကြီး ရပ်သွားလိုက်နဲ့ မြင်ရတာကြောက်ဖို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုအိပ်ရင်း အသက်ရှူ ရပ်တာဟာ စိုးရိမ်ရမယ့် အခြေအနေတစ်ခုပါ၊ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဒီလိုလူမျိုးတွေမှာ နှလုံးရုတ်တရက် ရပ်သွားနိုင်လို့ပါ။

အဝလွန်ပြီး အိပ်ရင်း အသက်ရှူရပ်တဲ့ သူတွေမှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ (Myocardial Infarction) နဲ့ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ (Stroke) တွေ ပိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ နိုင်ငံတကာမှာ လေ့လာတွေ့ရှိပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

<u>ဝလာရင် အအိပ်လွန် အစားလွန်လာမယ်။</u>

အဝလွန်လာတဲ့သူတွေဟာ နေ့ခင်းမှာလည်း တစ်ချိန်လုံး တဇတ်ဇတ်နဲ့ ငိုက်ကြပြီး အိပ်နေတတ်ပါတယ်။ Daytime Somnolence လို့ခေါ်ပါတယ်။ စကားပြောရင်းကနေ အသံဆက်မကြားလို့ ကြည့်လိုက်ရင် ငိုက်ပြီး မှိန်းသွားတာမျိုးပေါ့။ တစ်ခါက ကျွန်တော်ရဲ့ လူနာတစ်ယောက်ဟာ အသက်(၄၀)ကျော်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ ဒါရိုက်တာတာဝန်ကို ယူထားရင်း အစည်းအဝေးမှာ ခေါင်းငိုက်စိုက်ကြသွားလို့ ဘာဖြစ်မှန်း မသိလို့ဆိုပြီး နိုင်ငံခြားကို ဆေးသွားကုတယ်။ တကယ်တော့ သူဟာ အရပ် ၅ပေ ၅လက်မနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၂၀၀ကျော်ပြီး အဝလွန်နေတဲ့သူ တစ်ဦးပါ။ နိုင်ငံခြားဆေးရုံကြီးမှာ ခေါင်းနဲ့ဦးနှောက်ကို ဓါတ်မှန်မျိုးစုံရိုက်၊ မျိုးစုံစစ်ဆေးကြည့်ပြီး ဘာရောဂါမှမတွေ့ဘူး။ "ခင်ဗျားမှာ ထူးခြားတဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ရောဂါ ဘာမှမရှိပါဘူး၊ အဝလွန်လို့နေ့ခင်းမှာ ငိုက်တဲ့ အိပ်ပျော်တတ်တဲ့ ရောဂါပါပဲ၊ အဝလွန်တာကိုပဲကုပါ၊ ပိနအောင်လုပ်လိုက်တာနဲ့ ဒီလိုငိုက်တာဟာ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ် " လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ အဝလွန်တဲ့သူတွေဟာ ပိုပိုပြီးစားတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံးလိုပဲစား၊ စားပြီးတော့ ပိုဝလာ၊ ပိုဝလာတော့ပိုစား၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ သံသရာလည်ပြီး ဝသည်ထက်ဝလာပြီး လုံးဝထိုင်ရာက မထနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော် (၁၀)တန်းအောင်ပြီး တက္ကသိုလ်တက်ဖို့ စောင့်နေရတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်ဖခင်ကြီးဟာ အင်္ဂလိပ်စာကို အလွန်လိုက်စားတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်တော့ ကျွန်တော်အားနေတဲ့ ကာလအတွင်းမှာ ဂန္ဓဝင်အင်္ဂလိပ်စာ စာအုပ်တွေကို တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် ဖတ်ခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီတုံးက ကျွန်တော်ဖတ်ခဲ့ရတဲ့ နာမည်ကျော် အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ချာလ်စ်ဒစ်ကင်း Charles Dicken ရေးတဲ့ ပစ်ကဝတ် စာတန်းများ (Pickwick Papers) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ဂျိုး (Joe) ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကောင်တစ်ယောက်ပါ ပါတယ်။ (Joe) ဟာ သိပ်လည်းဝပြီးတော့ စားလိုကအိပ်လိုက်၊ ငိုက်လိုက်နဲ့ပါ။ တကယ့်ကိုပဲ Joe ရဲ့ပုံဟာ အဝလွန်ရောဂါရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ရောဂါ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လွင်ပါတယ်။ အဲဒီ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးကတည်းက Joe ကို ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ စွဲပြီး ကျန်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဆေးတက္ကသိုလ်ရောက်ပြီး နောက်ဆုံးနှစ်မှာ စာသင်ရတော့ ရောဂါတေအကြောင်း လေ့လာရပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာပါတာတစ်ခုကတော့ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်လို့ အသက်ရှူတာ ပုံမှန် အပြည့်မရှူနိုင်ရင်

ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဓါတ်တွေများလာပြီး အဆုတ်ထဲ၊ သွေးကြောတွေထဲမှာ သွေးဖိအား တက်လာမယ်။ (Pulmonary Hypertension) လို့ ခေါ်တယ်လို့ဆိုတယ်။ နောက်ဆက်တွဲကတော့ နှလုံးကြီးလာမယ်၊ အဆုတ်က အသက်ရှူမမှန်ပဲ နှလုံးကြီးပြီး ရောဂါဖြစ်လို့ (Cor- pulmonale) လို့ ခေါ်တယ်။ အဝလွန်ပြီး အသက် ပုံမှန် မရှူနိုင်လို့ အဲဒီလို (Cor- pulmonale) ရတာကို ဆေးပညာ အခေါ်အဝေါ်အရ Pickwickian Syndrome လို့ ခေါ်တယ်လို့ ဆေးစာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတော့ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းတွေ နားမလည်ကြပါဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ Pickwick Papers စာအုပ်ကို ဖတ်ဘူးတော့ တစ်ခါတည်း သဘောပေါက်လိုက်ပါတယ်။ ‘‘အဝလွန် နှလုံးရောဂါ (Cor- pulmonale)ကို Pickwickian ရောဂါလို့ ဘာလို့ ခေါ်ရတာလည်းဆိုတော့ Pickwick papers စာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ Joe ဆိုတဲ့ ဇာတ်လိုက်က အစွဲပြုပြီး ခေါ်တာ၊ Joe ဟာ တစ်ချိန်လုံးစား၊ တစ်ချိန်လုံးငိုက်၊ ဝတာလည်း လွန်ပါရော၊ အဲဒီတော့ Joe လို အဝလွန်၊ အစားလွန်၊ အငိုက်လွန်တာကို နမူနာထားပြီးပြောချင်လို့ Pickwickian Syndrome လို့ ခေါ်ခဲ့တာ" လို့ သူငယ်ချင်းများကို ပြန်လည် ရှင်းပြရပါတယ်။ အခုခေတ် ဆေးစာအုပ်တွေမှာတော့ အဝလွန် အသက်ရှူမမှန်လို့ ဖြစ်တာကို Obesity Hypoventilation Syndrome လို့ပဲ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၄)

ဝရင်ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ

အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ

အဝလန်တဲ့သူတွေမှာ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ BMI ၃၀ ကျော်တဲ့သူတွေမှာ ၉၀%လောက်ဟာ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝတယ်ဆိုတာနဲ့ အသည်းထဲကို အဆီတွေ ဝင်တော့တာပဲ။ နေ့စဉ်စားသောက်နေရင်းနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ လိုအပ်တာထက် ပိုပြီးစားမိလို့ စွမ်းအင် အာဟာရကယ်လိုရီတွေ ပိုပြီးဝင်လာရင် လူ့ကိုယ်ထဲမှာ အဆီအဖြစ်ပဲ သိမ်းထားရပါတယ်။ အဆီဆိုတော့ အဓိက အသည်းထဲမှာသိမ်းတာ များပါတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး ပိုစားလိုက်၊ အီကြာကွေး တစ်ချောင်း ပိုစားမိလိုက်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာတော့ ဘာမှသိပ်များတယ်မထင်ပဲနဲ့ တတိတိနဲ့ပိုပိုစား မိလာတယ်။ နှစ်တွေကြာလာတော့ အသက်ကလေးလည်းရလာ၊ မျိုးရိုးလေးကလည်းရှိ ဒီကြားထဲ အရက် ကလေးကလည်း နည်းနည်းပါးပါးသောက်တတ်၊ အချိုလည်းစားချင်၊ ဒီလိုအချက်အလက်တေ ပေါင်းလိုက် တော့ တရိပ်ရိပ်တက်လာလိုက်တဲ့ ဝိတ် (Weight)၊ ကိုယ့်ပေါင်ချိန် ကိုယ်ကြည့်လိုက်တော့မှ တော်တော်လန့်သွားပြီး လွန်နေပြီလ.ထင်သွားပြီ။ ငါတော့ ပြန်ပိန်တော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ တွေးမိ၊ ဒီကြားထဲ အပေါင်းအသင်း၊ အမျိုးအဆွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကလည်း စားဖို့ပဲ အားပေးတယ်။ လျှော့စားဖို့ဆိုတာ ဘယ်သူကမှမပြောကြ၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် ဒို့ကတော့ စားမှာပဲလို့ ပြောတဲ့ သူတွေချည်းပဲ။ အနှစ်ချုပ်လိုက်တော့ သတိလက်လွတ် မျက်စိမှိတ်ပြီး၊ ဆက်စားရင်းစားရင်းနဲ့ အဝလွန်တာကနေ အသည်းမှာ အဆီတွေ ဝင်လာပြီး အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်တော့တာပေါ့။ နောက်ပြီး တော့ လွဲမှားနေတဲ့အယူအဆ တစ်ခုရှိတယ်။ အဆီစားမှ အသည်းအဆီဖုံးတယ်လို့ လူတွေအများစုက ထင် ကြတယ်။ အဆီတွေစားရင်တော့ အသည်းအဆီဖုံးတာ ပိုဖြစ်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့်လည်း အဆီစားစား၊ ထမင်းစားစား၊ ခေါက်ဆွဲစားစား၊ ဘာကိုပဲစားစား ကိုယ်ခန္ဓာက လိုတာထက်ပိုစားမိရင် ဝလာမှာပဲ။ ဝလာရင် အသည်းအဆီဖုံးမှာပဲ။ ဆိုလိုတာက အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဆိုတာ အဆီစားမှ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဘာပဲစားစား အများကြီးစားရင် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့(၁၀)နှစ်လောက်ကအထိ အသည်းအဆီဖုံးတာ (Fatty liver) ကို အရေးကြီးတဲ့ ရောဂါတစ်ခုလို့ မသတ်မှတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့တတွေ ဆေးကျောင်းသားတုန်းကဆိုရင် အသည်းအဆီဖုံး တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှတောင်ရေရေရာရာ မသင်ခဲ့ရပါဘူး။ အသည်းထဲမှာ အဆီဝင်တာဟာ ဝတလူတိုင်းမှာလိုတွေ့ရတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပဲ။ အဓိကအရေးကြီးတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဘာမှဖြစ်လာမှာ

မဟုတ်ဘူး။ ဆေးလောကအခေါ်နဲ့ပြောရရင် ဘီနိုင်း (Benign) ဖြစ်တယ်။ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောလေ့သင်လေ့ရှိပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်းမှာ ဘာတွေ့လာရသလဲဆိုတော့ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါသည်တွေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ရေရှည် လေ့လာကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီလူတွေမှာ အသည်းခြောက် အသည်းကင်ဆာ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာတာကို တွေ့လာရတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အသည်းအစားထိုးကုရတဲ့ လူနာတွေရဲ့ ၃% ဟာ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါကြောင့် အသည်းခြောက်ရောဂါဖြစ်လို့ ကုရတယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။

အသည်းထကို အဆီတွေဘာလို့ ဝင်လာသလဲဆိုတာကိုလည်း နားလည်လာပါပြီ။ အဆီတွေ ဝင်လာရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ ဝလာရင် အဝလွန်ပြီး ခါးနဲ့ကိုယ်အထက်ပိုင်း ပိုဝတဲ့ (Central and Upper Body Obesity) သူတွေမှာ အင်ဆူလင်မတိုးတဲ့ (Insulin Resistance) အခြေအနေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အသည်းဆဲလ်တွေထဲမှာ အဆီတွေစဝင်တော့တာပဲ။ အဆီခဲကြီးတွေဟာ အသည်းဆဲလ် ထဲမှာ နေရာအပြည့်ယူလိုက်တော့ အသည်းဆဲလ်လေးခမျာ သနားစရာပါ။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ဘေးမှာ လခြမ်းသေးသေးလေးလို ပြားကပ်နေပြီး အသည်းဆဲလ် အလည်ခေါင် တစ်ခုလုံးကို အဆီတွေက နေရာအပြည့် ယူထားလိုက်တော့တယ်။ အဲဒီတော့ အသည်းဆဲလ်တွေဟာ ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒါတင်မကသေးဘူး အချိန်တွေကြာလာလို့ အဝလွန်တာက ပိုပိုဆိုးလာပြီး BMI တွေ ပိုတက်လာလေ အသည်းတစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အသည်းဆဲလ်တွေ အကုန်လုံး နည်းပါးထဲကို အဆီတွေဝင်လာလေပါပဲ။ ဒီလိုအဆီတွေပြည့်နေတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ အသည်းအသားစ ယူကြည့်လိုက်ရင် အသည်းတစ်ခုလုံးဟာ ရစရာကိုမရှိဘူး။ အဆီတွေအကွင်းအကွင်းနဲ့ ဇကာပေါက်တွေ ပေါက်နေသလို မြင်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိစ္စမရှိသေးဘူး။ အသည်းဆိုတာဟာ တော်တော်ကို အထိအခိုက် အတိုက်အခိုက် ဒဏ်ခံနိုင်တယ်။ ဒီလောက်တောင် အသည်း အဆီတွေ ဖုံးနေပေမယ်လို့ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး။ ဒီအဆင့်ကိုလည်း အသည်းအဆီဖုံးအဆင့်လို့ပဲ ခေါ်ရမယ်။ အသည်းအဆီဖုံးတာဟာ အဓိကအားဖြင့် အကြောင်းအရင်းနှစ်ခုရှိတယ်။ အရက်သောက်လို့ဖြစ်တာနဲ့ ဝလို့ဖြစ်တာပေါ့။ အခုကျွန်တော်ပြောနေတာက အရက်ကြောင့်မဟုတ်ပဲ ဝပြီး အသည်းအဆီဖုံးတာဖြစ်လို့ ဆေးအခေါ်အဝေါ်နဲ့ဆိုရင် အရက်ကြောင့် မဟုတ်သော အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease – NAFLD) လို့ခေါ်ပါတယ်။

အသည်းဆဲလ်တွေထဲကို အဆီတွေဝင်နေတာက သိပ်များလာတော့ ဖောင်းတင်းလာပြီး အသည်းဆဲလ်တွေလည်း နောက်ဆုံးတော့ ဒဏ်မခံနိုင်ပဲ ပေါက်ကွဲပျက်ဆီးလာကာ အသည်းမှာ ဒဏ်ရာတွေရပြီး အသည်းရောင်တာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်တော့ အရက်ကြောင့်မဟုတ်ပဲ အဆီတွေကြောင့် အသည်းရောင်တာ (Non- Alcoholic Steato Hepatitis) အတိုခေါ်ရင် နက်(ရှ်) (NASH) လို့

ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အခုခေတ်ဆေးစာအုပ်တွေကိုဖတ်ရင် အရင်ကလို အသည်းအဆီဖုံး (Fatty Liver) လို့ ရေးထားတာ မတွေ့ရတော့ပဲ NAFLD နဲ့ NASH လို့ပဲ သုံးနှုန်းထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ခေတ်အလိုက်ဆေးပညာတွေ တိုးတက်လာတာ ပြောင်းလဲလာတာကို ပြတဲ့သဘောပေါ့။ ဆေးပညာဆိုတာ အမြဲတမ်းလေ့လာလိုက်စား နေရပါမယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြုံလို့ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ရောဂါဖြစ်စဉ်တွေ၊ အခေါ်အဝေါ်တွေနဲ့ ကုထုံးနည်းစနစ်တွေဟာ အခုခေတ်မှာ တရှိန်ထိုး တိုးတက်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အတွက် လူနာတွေကို ဆေးကုတဲ့ ဆရာဝန်တိုင်းဟာ ခေတ်အလိုက် တိုးတက်မှုတွေနဲ့ အညီ ကိုယ့်ရဲ့ ဆေးပညာ ကုသမှုအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်နေဖို့ (Continuing Professional Development – CPD) လိုပါမယ်။ ဒါမှသာ လူနာတွေကို ဆေးကုတာမှာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ တာဝန် ဝတ္တရားကျေပါမယ်။ လူနာတွေကတော့ ဆရာဝန်ပေးလိုက်တဲ့ ဆေးကုသမှုဆိုတာ အားလုံးကို လက်ခံမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကုသမှုဟာ ခေတ်နဲ့အညီဖြစ်ရဲ့လား။ ငါကုလိုက်တဲ့ လူနာတွေဟာ ခေတ်မီ သိပ္ပံကုသမှု နည်းစနစ်တွေကို ရသွားရဲ့လား ဆိုတာ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၅)

အသည်းအဆီဖုံးတဲ့အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် အသည်းဆဲလ်တွေ ပေါက်ကွဲဒဏ်ရာရလာတာဟာ လူနာအများစုမှာ ဘာမှခံစားမှုမရှိဘူး၊ လူကောင်းလိုဘဲဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးစစ်ကြည့်ရင်တော့ သိနိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ALT ဆိုတာစစ်လိုက်လို့ သတ်မှတ်ချက်ထက် နှစ်ဆ များနေရင် အသည်းတော့ ရောင်နေပြီ၊ အသည်းတော့ ဒဏ်ရာရနေပြီဆိုတာ သိရပါမယ်။ အဝလွန်ရုံနဲ့ အသည်းအဆီဖုံးရုံနဲ့ သိပ်အရေးမကြီးသေးဘူး။ ALT စစ်ကြည့်လိုက်လို့ တက်နေရင်တော့ NASH ဖြစ်နေပြီ၊ အသည်းတော့ စပျက်နေပြီ၊ ဒဏ်ရာရနေပြီဆိုတာ ပြနေပြီပေါ့။ ဒါကို ဂရုမစိုက်၊ မစစ်ဆေးမိပဲ ထားရင်တော့ကိုယ်ကတော့ နေ့စဉ် အစားအသောက်မပျက်၊ ဘာမှလဲ မခံစားရ၊ ဖါလူဒါ သောက်ကောင်းတုန်း၊ ဒန်ပေါက်စားရတာလဲ အရသာရှိ၊ ကိတ်မုန့်လေးကလည်း နူးညံ့လိုက်တာနဲ့ နေနေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အသည်းကတော့ ကိုယ်စားသမျှတွေရဲ့ အကျိုးဆက် ဒဏ်တွေကို ခံနေရပြီး NASH ဖြစ်ရင်း တဖြည်းဖြည်း အသည်းမှာ အနာရွတ် (Fibrosis) တဖြစ်လာနေပြီပေါ့။ နှစ်အတော်ကြာတော့ အသည်းအဆီဖုံးတာကနေ အနာရွတ်တွေများလာပြီး အသည်းခြောက်ရောဂါ (Cirrhosis) ဖြစ်ရော။ နောက်အဆင့်အနေနဲ့ကတော့ အသည်းခြောက်ကနေ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အသည်းကင်ဆာအဆင့်ကို ကူးသွားတော့တာပါပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ အထင်ကရ နာမည်ကြီးပြီး အတော်ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ဦးဟာ သွေးစစ်လိုက်တော့ ALT တွေ သိပ်များနေလို့ ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ဆီကို လာပြဘူးပါတယ်။ ထပ်ပြီး သေချာစစ်လိုက်တော့ အသည်းရောင် ဘီပိုး၊ စီပိုး တွေလည်း မရှိပါဘူး။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ အရက်လည်း မသောက်တတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူက အဝလွန်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကနေ သူဟာ အဝလွန်လို့ အသည်းရောင်ပြီး NASH ရောဂါ ဖြစ်တာပါလို့ ရှင်းပြလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ "အန်ကယ် အင်္ဂလန်ကို သွားပြီး ပြချင်ပါတယ်" တဲ့။ သွားပါဆိုပြီး ကျွန်တော အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ဘွဲ့လွန်အသည်းရောဂါ ပညာလေ့လာနေတုန်းက အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ လန်ဒန်မြို့က (Royal Free) ဆေးရုံကြီးက အသည်းအထူးကု ဌာနကို သွားပြဖို့ လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီက အင်္ဂလိပ် အသည်း ပါမောက္ခကြီးက အဲဒီလူနာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးတော့ ဆေးမှတ်ချက် အနေနဲ့ ဘယ်လိုရေးလိုက်သလ ဆိုရင် " I could not agree more with Prof. Khin Maung Win’s diagnosis of NASH " အဓိပ္ပါယ်ကတော့ "ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်းက NASH လို့ ရောဂါအမည် တပ်လိုက်တာကို ငါ လုံးဝ သဘောတူပါတယ်" တဲ့။ ကျွန်တော် NASH ကို သဘောပေါက်နားလည်လို့ ဒီလူနာကို ရောဂါအမည်တပ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ

အတွက်လည်း မျက်နှာမငယ် ရတော့ပဲ မြန်မာ အသည်း ပါရဂူတစ်ယောက်ဟာ ဒီလို ခေတ်မီရောဂါ မှတ်ချက် NASH ကို သိပါလားဆိုတဲ့ အတွေး အင်္ဂလိပ်ပါရဂူရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ ရောက်သွားမှာပေါ့။

အားလုံး ခြုံပြီး ပြန်ပြောရရင် အဝလွန်တဲ့ လူတွေရဲ့ ၉၀%လောက်မှာ အသည်းအဆီဖုံးပါတယ်။ အသည်းအဆီဖုံး (NAFLD) ကနေ အသည်းရောင်ပြီး အသည်းဆဲလ်တွေ ပျက်ကုန်ပြီး NASH ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကြာတော့ အဆီတွေကြောင့်အသည်းမှာ ဒဏ်ရာတွေများလာပါလိမ့်မယ်။ အကျိုးဆက်ကတော့ အသည်းမှာ အနာရွတ်တွေ ဖြစ်လာပြီး အသည်းခြောက်လာပါမယ။ အသည်းခြောက်ကနေ အသည်းကင်ဆာ အဆင့်ကို ကူးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပြည်သူလူထုကို အဝလွန်ရောဂါနဲ့ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါအကြောင်းပတ်သက်လို့ အချက်(၄)ချက် သတိပေးချင်ပါတယ်။

(က) အားလုံးသဘောပေါက်ရမှာကတော့ ဝတာ၊ အဝလွန်တာဟာ ပေါ့ပေါ့ ဆဆ ထားရမဲ့ ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ အသည်းခြောက်နိုင်ပါတယ်။ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(ခ) ဝတဲ့ သူတွေ၊ အဝလွန်တဲ့သူတွေဟာ ငါ နေကောင်းနေတာပဲ၊ ငါ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ဝရုံ ဝနေတာပဲ၊ အစားအသောက်လည်း မပျက်ဆိုပြီး နေလို့ မရပါဘူး။ လိုအပ်သလို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ရပါမယ်။ (ဂ) ဝနေပြီ၊ အဝလွန်နေပြီဆိုရင် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကျင့်ကြံနေထိုင်၊ အစားဆင်ခြင်ကြပါ။ အစားတစ်လုပ်နဲ့ အသက်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်ပါစေနဲ့

(ဃ) အရေးအကြီးဆုံးကတော့ အစား သတိလေးတွေ ထားကြရင်းနဲ့ အဝလွန်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်စားသောက်နေထိုင် ဖို့ပါပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၆)

<u>ဝရင်ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ</u>

<u>ဝတာနဲ့ ဒူးနာ၊ ခါးနာ ပတ်ချာလည် သံသရာ</u>

ဝတဲ့လူတွေမှာ ခါး၊ တင်ပါး၊ ဒူး စတဲ့ ဝနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထမ်းထားရတဲ့ အဆစ်တွေ (weight-bearing joints)အားလုံး တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထိကြတော့တာပဲ။ လူတစ်ယောက်ဟာ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထက် ပေါင် ၃၀ ပိုပြီး ဝနေတယ်ဆိုကြပါစို့။ နေ့စဉ် သူသွားလာလှုပ်ရှား၊ ထိုင်၊ ထ၊ လှေခါးတက်ဆင်း လုပ်နေသရွေ့ ပေါင် ၃၀ ဝိတ် (Weight)တုံး အပိုကြီးကို ထမ်းသွားပြီး လုပ်နေရသလို ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကလည်း စက်ပစ္စည်းတွေလိုပဲ၊ အနီးစပ်ဆုံး ဥပမာကို တစ်ခါ ပေးရဦးမယ်ဆိုရင် မော်တော်ကား အောက်ပိုင်း (Suspension) ပစ္စည်းတွေလိုပဲပေါ့။ ဒီကားကို စက်ရုံက ထုတ်လုပ်တော့ ၁၀ ယောက်စီးဆို အင်ဂျင်နီယာက တွက်ချက် သတ်မှတ်ပြီးတော့ ထုတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေက ဘယ်ရမလဲ။ လူ ၃၀ လောက် တင်စီးတယ်။ ၃ တန် တင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကားကို ၆ တန်လောက်တင်တယ်။ ကားတွေရဲ့ အောက်ပိုင်းတွေ ဘယ်ခံနိုင်တော့မှာလဲ။ လေးတွေကျိုး၊ ကားဒူးဆစ်တွေပျက် ဖြစ်ကုန်ရော။ ဒီလိုပဲ လူမှာလည်း အဝလွန်ပြီး မတန်ရာဝန်ကို ထမ်းရတော့ ခါးနဲ့ တကွ အောက်ပိုင်းအဆစ်တွေမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ OA လို့ အတိုခေါ်တဲ့ (Osteo Arthritis) အဆစ်ရောင်ရောဂါ (Osteo-အရိုး arthro အဆစ် itis ရောင်တာ) ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေထဲမှာ OA ရောဂါဟာ အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ OA ရောဂါ ဖြစ်တာကတော့ ဝလို့ဖြစ်တာအပြင် မျိုးရိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ အဆစ်တွေ ဒဏ်ရာရရင်၊ အသုံးများရင် ပိုဆိုးတယ်။ အသက်လေးလည်း ရလာရော OA ပိုပြီးဖြစ်လွယ်တာပေါ့။ အသက် ၃၀ ကျော်ပြီဆိုတာနဲ့ စဖြစ်နိုင်ပြီး အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်တဲ့ လူတွေကို ဓါတ်မှန် ရိုက်ကြည့်ရင် ၈၅% မှာ OA အဆစ်ရောင်ရောဂါ ရှိတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် OA ရောဂါရှိတိုင်းလည်း အဆစ်တွေနာကြ၊ ရောင်ကြတာမဟုတ်ဘူး။ ဓါတ်မှန်မှာ OA ရောဂါ တွေ့တဲ့လူတွေရဲ့ ၃၀% လောက်မှာပဲ နာတယ်၊ ရောင်တယ် ဆိုတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားကြရတယ်။ OA ရောဂါဟာ ဝတဲ့ သူတွေမှာတော့ ဒူးနဲ့ တင်ပါးဆုံမှာ အဓိက ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်၊ ဒူးနှစ်ဖက်လုံးမှာပိုပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာဝဝကြီးနဲ့ တက်လိုက်ဆင်းလိုကမကြာမကြာလုပ်၊ ဒူးကို သိပ်အသုံးများရင်တော့ ပိုဖြစ်လွယ်တာပေါ့။

OA ရောဂါရဲ့ ဖြစ်စဉ်လေးကလည်း စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ လူတွေရဲ့ အဆစ်လို့ ပြောလိုက်ရင် အရိုး (Bone)၊ အရိုးနု (Cartilage) အဆစ် အတွင်းအမြှေးပါး (Synovium) အဆစ်ပေါ်အဖုံး (Capsule) အကြော (Ligament)၊ နဲ့ ကြွက်သား (Muscle) ဆိုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေပါ ပါတယ်။

အဲဒီအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထိတယ်ဆိုရင်ကို အဆစ်ရောင် ဇာတ်လမ်းကြီးစပြီး OA ရောဂါအဆင့်ကို ရောက်သွားတာပဲ။ OA ဟာ အဆစ်တွေ အသုံးများလို့ (Wear and tear disease) ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အသက်ကြီးလာလို့ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါဆိုပြီး သာမန်တွေးလို့ မရပါဘူး။ အခုတော့ OA ရောဂါဟာ ပိုပြီး နားလည်လာတော့ အဆစ်ထဲမှာ ဇီဝကမ္မရောဂါဖြစ်စဉ် တော်တော်လေးကို ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်တဲ့ရောဂါဆိုတာ သိလာပါပြီ။ အဆစ်ထဲကအစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထိမိခိုက်မိ၊ ဒဏ်ရာရတယ်ဆိုရင် အဆစ်တွေရဲ့သဘောသဘာဝအရ အမြဲတမ်း ပြန်လည်ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားလေ့ရှိပါတယ်။ အဆစ်တစ်ခုခုမှာ ဒဏ်ရာတစ်မျိုးမျိုးရပြီဆိုရင် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းပြောင်းလွဲမှုတွေဖြစ်စေပြီးတော့ ထိခိုက်တဲ့ ဒဏ်ခံနိုင်အောင် အဆစ်မျက်နှာပြင်မှာရှိတဲ့အရိုးတွေကို ပုံစံနည်းနည်းပြောင်းပေးတယ် (Remodelling) လို့ခေါ်တယ်။ ပြီးတော့လည်း အဆစ်မှာ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတွေကို တိုးပြီးထုတ်ပေးတယ်။ အဆစ်တွေရဲ့ သဘာဝကိုက တော်တော်လေးကို တက်တက်ကြွကြွ ကြိုးကြိုးစားစား ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ OA ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဆစ်ကို နောက်ထပ် ဒဏ်ရာတွေမရအောင် အနာလည်း သက်သာပျောက်ကင်းပြီး လှုပ်ရှားလို့ရတဲ့ အဆစ်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောညီထွေလုပ်ပေးရှာပါတယ်။ ဒီတော့မှ ပြုပြင်ထားတဲ့ အဆစ်ရောင် OA (Compensated OA) အဆင့်မှာ ရှိနေပြီး အဆစ်ဟာ သူ့ရဲ့ တာဝန် ဝတ္တရားမပျက် လှုပ်ရှားမှာပေါ့။

အဝလွန်လို့ ဖြစ်တဲ့ ဒူးဆစ် OA ဖြစ်စဉ်အကြောင်း အသေးစိတ် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အပေါ်က မတန်တဆလေးတဲ့ အဝလွန်ကိုယ်ခန္ဓာကြီးက ဖိထားတော့ ဒူးဆစ်ထဲက အရိုးနုတွေမှာ တော်တော်လေး ခံစားရပါတယ်။ ဒီဒဏ်ကြောင့် အဆစ်ရဲ့အတွင်းမှာ အဆစ်လှုပ်ရှားတိုင်း ချောချောမွေ့မွေ့ မနာအောင် လိုင်နင် (Lining) လုပ်ထားတဲ့အရိုးနု (Cartilage) လေးတွေမှာ အဓိက တည်ဆောက်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ အဂရီကင် (Aggrecan) နဲ့ ကိုလာဂျင် (Collagen) တွေလျော့လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရိုးနုကလည်း ဒီဒဏ်ကကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ကုန်ခမ်းသွားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပြည့်လာအောင် ပြန်ထုတ်ပေးပါတယ်။ ကြိုးစားပြီး ပိုပိုထုတ်ပေးတာပဲ၊ အဝလွန်တာကလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုလာတော့ အပေါ်ကနေ အဝလွန် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးတစ်ခုလုံးနဲ့ဖိထားတဲ့ ဒဏ်ကလည်း ပိုများလည်းများလာတော့ ဒူးဆစ်လေးမှာ သနားစရာပါပဲ။ ဒီကြားထဲ မှာ ဒီအလေးချိန်ကြီးကိုသယ်ပြီး ဒူးဆစ်လေး ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက် အပေါ်တက် အောက်ဆင်းတွေ ကလည်းလုပ်သေးတယ်။ ကြာလာတော့ အရိုးနုလည်း အဂရီကင်နဲ့ ကိုလာဂျင် တွေလျော့သလောက် လိုက်မထုတ်နိုင်တော့ဘူး၊ အရိုးနုထဲမှာ အဂရီကင်တွေ တအားနည်းသွားတယ်။ အဲဒီလို အရိုးနုထဲမှာ အဂရီကင်တွေ လျော့သွားပြီဆိုတာနဲ့အရိုးနုထဲမှာ ရေတွေဝင်လာပြီး အဆစ်ထဲက အရိုးနု (Lining) အပြား ဖောင်းပြီး ရောင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အရိုးနုပုံစံပြောင်းသွားပြီး အဆစ်မျက်နှာပြင်မချော မွေ့တော့ပဲ အပေါ်က ဖိတဲ့ဒဏ်ကိုပိုခံရတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ အဆစ်ထဲက အရိုးနုမျက်နှာပြင် ကွဲအက်ပြီး တွန့်လာတယ်။ Fribrillation

လို့ခေါ်တယ်။ ဖိအားဒဏ် ပြင်းလာလေ အဆစ်မျက်နှာပြင်မှာ ဒဏ်ရာပိုရလာတယ်။ အကွဲကြောင်းတော်တော်နက်ကြီးတွေပေါ်လာပြီး အရိုးနုဆဲလ်တွေ သေကုန်တာပေါ့။ အရိုးနုတွေ ပျက်ပြီး နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ အရိုးနုအောက်ကအရိုး (Bone) တွေစပျက်တယ်၊ အောက်ခံ အရိုးထဲ မှာလည်း အကွဲ၊ အကျိုး သေးသေးလေး (Microfracture)တွေဖြစ်လာပြီးတော့ အရိုးဆဲလ်တွေလည်း သေပြန်ရော၊ အရိုးဆဲလ် သေကုန်တဲ့နေရာမှာ အပေါက်လေးတွေ (Cysts) ဖြစ်ပြီးကျန်ခဲ့တယ်။ အရိုးနုတွေမရှိလေ အပေါ်ကဖိတဲ့ ဒဏ်ကို အောက်ကအရိုးက ဒဏ်ခံရလေပဲ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆစ်နံရံနှစ်ခုမှာ အတွင်းသား (Lining) လုပ်ထားတဲ့ အရိုးနုတွေမရှိသလောက်ဖြစ်သွားတော့ အဆစ်မျက်နှာပြင် အရိုးချင်းပဲပွတ်ကုန်ပြီး အရိုးလေးတွေကြေမွကုန်တယ်။ ဒဏ်ရာတွေပိုဆိုးပြီး အဆစ် ကျဆုံးခြင်း (Joint failure) အဆင့်ကိုရောက်တော့တာပေါ့။

OA ရောဂါမှာ ဆိုးတာတစ်ခုရှိပါသေးတယ်၊ အဲဒါကတော့ အဆစ်ထဲမှာ (Calcium Pyrophosphate Dihydrate (CPPD) လို့ခေါ်တဲ့ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းအမှုန်တွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ CPPD တွေ အဆစ်ထဲကျပြီဆိုရင် အဆစ်ကြီးရောင်ပြီး အဆစ်ထဲမှာ အရည်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ဂေါက် (Gout) ရောဂါနဲ့တော်တော်တူပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆူဒိုဂေါက် (Pseudogout) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆူဒို (Pseudo) ဆိုတာ အတု၊ ဂေါက်ရောဂါအတုလို့ ခေါ်တာပေါ့။ အဆစ်ထဲမှာ (CPPD) တွေလည်းရှိ၊ (Joint effusion) ရေလည်းဝင်၊ အဝလည်းလွန်နေတယ်ဆိုရင အခြေအနေမကောင်းပါဘူး၊ အဆစ်ကတော့ တော်တော်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ပိုပြီးပျက်သထက်ပျက်တော့မယ်လို့ တွက်လို့ရပါတယ်။

OA ရောဂါ ဖြစ်စဉ်တွေပြောပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော် တစ်ခုပြောချင်တာရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ရှိတိုင်း OA ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ မြန်မာအခေါ်နဲ့ဆိုရင်လည်း အဆစ်ရောင်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အခေါ်အဝေါ်ဟာ ရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ပြည်သူတွေ အနေနဲ့ လေးဘက်နာဆိုတာ ဘယ်လို အဆစ်ရောင်တာကို ခေါ်မှန်း တချို့လည်း သေချာမသိတော့ အဆစ်ရောင်တိုင်း လေးဘက်နာဆိုပြီး ခေါ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ အဆစ်တွေ ရောင်တာဟာ OA အပြင် ဂေါက် (Gout) ရူမတစ် (Rheumatic)၊ ရူမတွိုက် (Rheumatoid) စသဖြင့် အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ အဆစ်ရောင် ရှိနေရင် ဒါဟာ OA ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ စဉ်းစားနိုင်ဖို့ OA ရဲ့ နာပုံ နာနည်းနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ပြောပါရစေ။

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၇)

OA ရောဂါ လက္ခဏာတွေ

<u>အဆစ်နာပုံနာနည်း</u>

- အဝလွန်နေတယ်
- များသောအားဖြင့် အသက် ၄၅နှစ် အထက်
- လတွေနှစ်တွေ ကြာမှ တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာတက်တယ်
- တစ်နေ့နာလိုက် တစ်နေ့ပျောက်သွားလိုက်
- လှုပ်ရှားမှ နာ၊ ထိုင်ထ၊ မတ်တတ်ရပ်ပြီး အဆစ်ပေါ်ဖိထားမှ နာတယ်
- အဆစ်တစ်ခု၊ နှစ်ခုပဲ နာတက်တယ်၊ အဆစ်တွေ အများကြီးမဖြစ်ဘူး။

<u>ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေ</u>

- အဆစ်ထဲမှာ အရိုးတွေ အချွန်အတက်ထွက်နေတော့ အဆစ်ကို နည်းနည်းလေးပဲ လှုပ်လို့ရတယ်။
- အဆစ်ပေါ်ကို လက်တင်ပြီး ကွေးဆန့်လုပ်ကြည့်၊ ကလောက်၊ ကလက်နဲ့ အသံမြည်မယ် လက်မှာလဲ အသံမြည်တာကို ခံစားရမယ်။
- အဆစ်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ အရိုးတွေငေါ့ပြီး အဖုတွေထွက်တတ်တယ်။
- အဆစ်ပုံ ပျက်လာမယ်။
- အဆစ်ပေါ်ဖိကြည့်ရင် နာမယ်။
- အဆစ်ဘေးနားက ကြွက်သားတွေ သိမ်သွားမယ်။

ဝလို့ OA ဖြစ်ပြီး ဒုံးတွေ နာနေတဲ့ သူတွေကို ဘယ်လိုကုသပေးရမယ်ဆိုတာ ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။

(က) <u>OA ရောဂါ ရှင်းပြပါ</u>

ပထမ ဦးဆုံး OA ရောဂါ အကြောင်း သဘောပေါက်အောင် သေသေချာချာ အချိန်ယူပြီး ရှင်းပြရမယ်။ လိုအပ်ရင် သူတို့ OA ရောဂါ အကြောင်းဖတ်ဖို့ စာစောင်၊ စာတန်းပေးရမယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဝတာနဲ့ OA အကြောင်းကို ကျွန်တော် အသေးစိတ် ရေးပြနေတာပါ။ သူတို့ တတွေ့ အဓိက သိသင့်တာကတော့ OA ဆိုတာ အဝလွန်တာ၊ မျိုးရိုးရှိတာနဲ့ အဆစ်ကို အသုံးများလွန်းလို့ ဒါမှမဟုတ် ဒဏ်ရာရလို့ စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာ။ OA ဖြစ်လို့ အဆစ်မှာစပြီးပျက်သွား၊

ဒဏ်ရာရသွားပြီဆိုရင် ပျက်ပြီးသားတွေကတော့ ဘယ်တော့မှ ပျောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် အနာသက်သာအောင်၊ အလုပ်လုပ်လို့ရအောင်၊ လှုပ်လို့ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။

(ခ) <u>သင့်တော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း</u>

OA သက်သာအောင်ဆိုပြီး ကိယ်ဖာသာ ထင်တိုင်းကျဲပြီး လုပ်ချင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်လမ်းတွေလျှောက်ချင်သလိုလျှောက် လို့မရပါဘူး။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပါရဂူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သင့်တော်သလို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရပါမယ်။ အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ် ကုသမှု (Physiotherapy) ဟာလည်း အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

(ဂ) <u>အဆစ်ပေါ်မာထိတဲ့ ဒဏ်တွေ ဖယ်ပစ်</u>

အဆစ်ကို တိုက်ရိုက် ထိခိုက်နေတာတွေ သက်သာအောင် ဝတဲ့သူတွေ ဝိတ် (weight) လျှော့ခိုင်းရမယ်။ ဒါသိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ပေါင် ၂၀ ကျသွားတယ်ဆိုရင် ဒူးဆစ်ပေါ်မှာ ပေါင် ၂၀ ဖိထားတဲ့ ဒဏ် သက်သာသွားတာပဲ။ ထူပြီး ပျော့တဲ့ သင့်လျော်တဲ့ဖိနပ်တွေ စီးရမယ်။ လှုပ်တာ၊ ရှားတာ၊ သွားတာ၊ လာတာ နည်းနည်းလျှော့ရမယ်။ အထူးသဖြင့် အတက်အဆင်းတွေ ရှောင်ရမယ်။

(ဃ) <u>အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး</u>

OA ရောဂါမှာ ဖြစ်စဉ်တွေ ရပ်သွားစေတဲ့၊ တန့်သွားစေတဲ့ဆေး (Disease-modifying drugs) ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

OA ရောဂါဖြစ်လို့ နာနေတာကို သက်သာအောင် လုပ်ဖို့ရာကတော့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေနဲ့ပဲ အဓိက ကုရမှာပဲ။ အဆင့်အနိမ့်ဆုံး ပါရာစီတမော (Paracetamol) နဲ့ စပြီး တဖြည်းဖြည်း မြင့်တဲ့အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို သုံးသွားရမှာပေါ့။ ခွဲစိပ်ပြီး ကုတယ်ဆိုတာ ကတော့ ဘယ်လိုမှ မရတော့ဘူးဆိုမှ နောက်ဆုံးအဆင့်ကုရမှာပါ။

ဝတာ၊ ဒူးနာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့မကြာခဏကြုံရတဲ့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေဖြစ်ရပ်ကို ပြောရဦးမယ်။ ဝလည်းဝ အသက်လည်း ၄၀ကျော်လာ၊ OA မျိုးရိုးကလည်းရှိ ထိုင်ထ လေ့ခါး အတက်၊ အဆင်းလည်း သိပ်လုပ်ရ၊ အမျိုးသမီးလည်း ဖြစ်ပြန်ဆိုတော့ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ဟင်းမြည်းလိုက်၊ ဟိုဟာဒီဟာလေး ကောက်စားမိလိုက်၊ သားသမီးနဲ့ အိမသားတွေ စားလို့ ကျန်တာမှန်သမျှကို နှမြောမြောနဲ့ ကုန်အောင်စား။ ဒါနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က ပိုတက်၊ ဝသထက်ဝလာ၊ ဒီလိုနေလို့တော့ မဖြစ်တော့ဘူး ငါတော့ လမ်းလျှောက်မှပဲ ဆိုပြီး တစ်ရက် အင်းယားကန် ဘောင်ပေါ် တက်လမ်းလျှောက်လိုက်၊ ပြန်လာတော့ ဒူးတအားနာလာပြီး ထတောင် မထနိုင်တော့ဘူး။ အိပ်ယာထဲ တစ်ပတ်လောက်လဲသွားတယ်။ လူနာလာမေးတဲ့ သူတွေ ယူလာတဲ့ ကိတ်မုန့်တွေ၊ စားစရာတွေ စားလိုက်တော့ ကိုယ်အလေးချိန်က

တစ်ပတ်အတွင်းမှာကို ၃ပေါင်လောက် ထပ် တက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ပိုဝလာတော့ ဒူးတွေ ပိုနာလာတယ်။ ဒါနဲ့ လမ်းလျှောက်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ဆိုတဲ့အစီအစဉ် လုံးဝပျောက်သွားပြီး ဆေးခန်းကိုဘဲ ရောက်သွားတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ဝလို့ဒူးနာ၊ ဒူးနာတော့ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်၊ အနားယူပြီး အစားတွေစားမိ၊ အဲဒီတော့ပိုဝလာတော့၊ ဒူးပိုနာတော့ လုံးဝမလုပ်နိုင်၊ လမ်းမလျှောက် နိုင်၊ ဒါနဲ့ပဲ ဝိတ် (weight) ပိုတက်လာ၊ ဝတာနဲ့ ဒူးနာ၊ ခါးနာ ပတ်ခာလည်သံသရာကြီးလိုပဲ ခေါ်လိုက်ချင် တော့တယ်။

ဒီလို အဝ၊ ဒူးနာ သံသရာထဲကနေထွက်ဖို့ဆိုတာကတော့၊ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို ပထမဦးဆုံးနဲ့ အရေးအကြီးဆုံးက လူနာနာဟာရောဂါရဲ့ သဘောသဘာဝ ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲ၊ ဘယ်လိုတွေဆက် ဖြစ်လဲ၊ ဘယ်လောက်ကုလို့ရလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ငါဟာ ဝလို့ ဒူးပေါ်ကို ဝိတ် (weight) တွေပိုပြီး ဖိမိပြီး ငါ့ဒူးတွေခမြာမှာ မနိုင်ဝန်ထမ်းလို့ ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါပါလား၊ ငါဝနေသ၍၊ အဝလွန်နေသ၍တော့ ပျောက်မယ့်ရောဂါမဟုတ်ဘူး၊ ဘာဆေးသောက်သောက် ကောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနဲ့ အနာသက်သာရုံပဲရှိမယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ကွက်ကက်ကွင်းကွင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်ရမယ်၊ အခုလိုပဲ ဆက်စား၊ အဝမပျက် ဒူးနာလျှက်နဲ့ဆိုရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အိပ်ရာထဲလဲမယ့် ဒုက္ခိတဘဝကို ဦးတည်နေပြီ၊ ဒီအဝ ဒူးနာ သံသရာထဲက ကျွတ်ထွက်အောင် စိတ်အာရုံခိုင်ခိုင်ထားလို့ အစားတွေကိုဖြတ် မတ်တပ်ပြန်ရပ် နိုင်အောင် ဘယ်သူဘာပြောပြော တရားသဘောနဲ့အစာဆိုတာတွေကို အာသဝေါကုန်အောင် စိတ်မွေးလို့ ရှောင်ကြဉ်နိုင်အောင်ကြိုးစားကြပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း

(အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၈)

ဝရင်ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ

<u>ဂါတ်(ဒ) (GERD) သို့မဟုတ် အစာမျိုပြွန် အက်ဆစ်လောင်ရောဂါ</u>

<u>ဂါတ်(ဒ) (GERD) ရောဂါဆိုတာဘာလဲ</u>

ဝတဲ့လူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အစာမျိုပြွန် အက်ဆစ်လောင်ရောဂါ အကြောင်းပြောပါရစေ။ ဆေးအခေါ်နဲ့ဆိုရင်တော့ ဂါတ်(ဒ်) (GERD) လို့ အတိုခေါ်ပါတယ်။ အရှည်ကတော့ (Gastro Esophageal Reflux Disease) Gastro က အစာအိမ် Esophageal က အစာမျိုပြွန် Reflux က ပြည့်ပြီးလျှံတက်လာတာ Disease က ရောဂါ ဆိုလိုတာက အစာအိမ်က အက်ဆစ်တွေ အစာမျိုပြွန်ထဲကို ပြန်လျှံပြီးတက်လာလို့ဖြစ်တဲ့ ရောဂါပေါ့။

လူတွေမှာ အစာစားပြီး မျိုချလိုက်ရင် အစာမျိုပြွန် (Esophagus- အမေရိကန်လို စာလုံးပေါင်းတာ) တလျှောက်ဆင်းသွားပြီး အစာအိမ် (Stomach) ထဲကို ရောက်သွားတယ်။ အစာမျိုပြွန်ဆိုတာက ရင်ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေပြီး၊ အစာအိမ်က ဗိုက်ထဲမှာ ရှိတယ်။ ရင်ခေါင်းနဲ့ ဗိုက်ကို ကြွက်သားပြားကြီးနဲ့ ခြားထားတယ်။ ဆိုလိုတာက အစာမျိုပြွန်နဲ့ အစာအိမ်ဟာ တစ်ကန့်စီနေတယ်။ နောက်ပြီးတော့လည်း အစာမျိုပြွန်အဆုံးနဲ့ အစာအိမ် ဆက်တဲ့နေရာမှာ ကြွက်သားတွေဟာ အမြဲညစ်ထားတယ်။ အစာမျိုချလိုက် တုန်းသာ အစာတွေ အစာအိမ်ထဲ ဆင်းသွားဖို့ ခဏဖွင့်ပေးပြီး ချက်ချင်းပဲ ပြန်ပိတ်ထားလိုက်တယ်။ အစာအိမ်က အစာချေဖို့ထွက်တဲ့အရည်တွေ အက်ဆစ်တွေ အစာမျိုပြွန်ထဲ ပြန်တက်မလာအောင် ကာကွယ်ထားတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အဲဒီလို ကြွက်သားညစ်ထားတာ လျော့ပြီး အစာအိမ်က အစာချေအရည်တွေ အက်ဆစ် (Acid)တွေ အပေါ်ကို ပြန်တက်လာတတ်တယ်။ အဲဒါကို ရီဖလပ် (Reflux) လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အက်ဆစ်ရည်တွေ အစာမျိုပြွန်ထဲ ရောက်တာနဲ့ ဒုက္ခပေးတော့တာပဲ။ အဲဒီအရည်တွေနဲ့ အက်ဆစ် (Acid) တွေက အစာမျိုပြွန်နံရံတွေကို လောင်ပြီးစားပစ်တော့တာပေါ့။ အဲဒီမှာ ရောဂါဖြစ်လာတာကို ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။

ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါကို ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်ပြောနေရသလဲဆိုတော့ ဒီရောဂါဟာ ကျွန်တော့်အတွေ့ အကြုံအရ မြန်မာတွေမှာ တော်တော့်ကို အဖြစ်များတာတွေ့ရတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝတဲ့လူတွေမှာပေါ့။ ဆေးလောကမှာလဲ ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါဟာ သိပ်ကို ခေတ်စားလာပြီး မသိမဖြစ်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်လာနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါကို ပြည်သူတွေရော၊ ဆေးဝန်ထမ်းတွေပါ သိစေချင်လို့ သေချာပြောပြရတာဖြစ်ပါတယ်။

<u>ဂါတ်(ဒ်) (GERD)ရောဂါ ဘာလို့ဖြစ်တာလဲ</u>

ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အဓိက အခြေခံ အကြောင်းက အစာမျိုပြွန်အဆုံးက ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားလျော့ပြီး အက်ဆစ်ရည်တွေ ပြန်လျှံတက်လာလို့ဖြစ်တာပါ။ အဲလို ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားလျော့သွားစေနိုင်တာကတော့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဓိက အကြောင်းကတော့ ဝလာလို့ပဲ။ ဝလာတော့ ကြွက်သားတွေကြားမှာ အဆီတွေ ဝင်လာတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဝလို့ ဗိုက်ထဲမှာ အဆီတွေများတော့ အစာအိမ်ကို သွားဖိပြီး အက်ဆစ်တွေ အပေါ်ပြန်တက်အောင် လုပ်သလိုဖြစ်တာပေါ့။ နောက် ဆိုးတာတစ်ခုက ဝလာတာနဲ့အမျှ ရင်ခေါင်းနဲ့ ဗိုက်အကြား ခြားထားတဲ့ ကြွက်သားပြားကြီးဟာ မလုံတော့ပဲနဲ့ ကြွက်သားတွေ ကျွံလာပြီး အစာအိမ်ဟာ ရင်ခေါင်းထဲကို ရောက်လာတတ်တယ်။ ဒါကို ဟိုင်ယားတပ်(စ်) ဟားနီယား (Hiatus hernia) လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အစာအိမ်ကြီးတစ်ခုလုံး ရင်ခေါင်းထဲ ရောက်လာရင်တော့ ပိုဆိုးတော့တာပေါ့။ အက်ဆစ်ရည်တွေ အစာမျိုပြွန်ထဲ လုံးဝ ရောက်ကုန်တာပဲ။ အားလုံးခြုံကြည့်လိုက်ရင် ဝပြီး အဆီတွေများလာတော့ အဆီတွေ နေရာတကာ ကြွက်သားတွေကြားထဲ ရောက် ကြွက်သားတွေပျော့ပြီး ညှစ်အားလျော့လို့ ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါဖြစ်တာပဲ။ ချောကလက် (chocolate)၊ လှဉ်ရည်၊ ကော်ဖီတွေကတော့ ဂါတ်(ဒ်)ကို ပိုဆိုးစေတာပေါ့။

<u>ရောဂါလက္ခဏာတွေ</u>

ကျွန်တော်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လောက်က BMI တော်တော်တက်သွားပြီး အဝလွန်အဆင့်(၁) လောက် အထိရောက်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ အလွန်ဝတာရဲ့ ဆိုးကျိုးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဂါတ်(ဒ်) (GERD)ရောဂါ ဒဏ်ကို တော်တော်လေးခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂါတ်(ဒ်) (GERD)ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ကိုယ်တွေ့နဲ့ယှဉ်ပြီး ပြောပြမှာပါ။ ဒီရောဂါဖြစ်ရင် ပထမဆုံး အဓိက ခံစားရတာကတော့ ရင်ဝနဲ့ ရင်ခေါင်းတလျှောက်မှာ မီးစကြိုးနဲ့ ထိုးထားသလိုပူလောင်နေအောင် ခံစားရတယ်။ ရေလေးသောက်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ ပြန်ပြီးပူလာလိုက်၊ နွားနို့သောက်လိုက်၊ သက်သာသလိုဖြစ်လိုက်၊ လေဆေးလေး ဝါးစားလိုက်၊ သောက်လိုက်၊ ပူတာကြီးက ပြန်ပေါ်လိုက်နဲ့ပဲ။ ကျွန်တော့် လူနာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ပြောတာဆိုရင် ‘‘ဆရာရယ် ရင်ခေါင်းထဲမှာ ပူလိုက်တာ ဗိုက်ပေါ်မှာ အဝတ်ရေဆွတ်ပြီး တင်ထားရင်တောင် ခြောက်သွား မလား မသိဘူး’’ သူ့မှာ ဘယ်လောက်တောင်ရင်ပူတာကို ခံစားရသလဲဆိုတာ ပြောတာပေါ့လေ၊ အင်္ကလိပ်လို တော့ (heartburn) လို့ ခေါ်တယ်။ ရင်ခေါင်းနဲ့ နှလုံးနေရာမှာ ပူတာလောင်တာလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

တစ်ခါတလေကျတော့ ရင်ပူတာအပြင် အစာမကြေပဲ ရုတ်တရက် ပါးစပ်ထဲမှာ အရည်ကြည်တွေ ပြည့်ပြီး တက်လာတယ်၊ (waterbrash) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ညတွေမှာ အစာစားတာများပြီး ချက်ချင်းအိပ်လိုက်ရင် ညသန်းခေါင်ရောက်တာနဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ ရုတ်တရက်

အရည်ကြည်တွေ ပြည့်လာပြီး လည်ချောင်းထဲရောက်သွားလို့ သီးပြီး ထထိုင်ရတယ်။ အဆင်မပြေရင် အန်ချလိုက်ရတယ်။ မကြာမကြာ ကျွန်တော်ခံစားရဘူးပါတယ်။

အစာကလည်း ကြေတယ်မရှိဘူး။ နောက်တစ်ခု ခံစားရတာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ရင်ခေါင်းနဲ့ ရင်ဘတ်ရှေ့ အစာမျိုလမ်းကြောင်း နေရာတွေမှာ အောင့်တာ၊ နာတာ။ တစ်ခါတလေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိုးပြီး အောင့်တာ နှလုံးရောဂါနဲ့တောင် လွဲနိုင်တယ်။ တစ်ချိန်လုံးပဲ ထိုးအောင့်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ လူက အလုပ်သာ လုပ်နေရတယ် စိတ်ကမပျော်ဘူး။ နေလို့လည်း မကောင်းဘူး။ အစာ စားချင်စိတ်လည်း မရှိဘူး။ ဟဟာစားလည်း အရသာမတွေ့၊ ဒီဟာလည်း မစားချင် မတို့ချင်နဲ့ လူကို ကြည့်လိုက်ရင် အကောင်းကြီး၊ အိပ်ရာထဲလဲပြီး အနားယူနေရမဲ့ ပုံလည်း မဟုတ် ဆေးရုံတက်နေရအောင်လည်း မဆိုးဝါး၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ တော်တော်လေးကို ခံစားရပါတယ်။ ရင်ခေါင်း၊ ရင်ဘတ် အောင့်ရုံတင်မဟုတ်သေးဘူး။ တစ်ခါတလေ အစာမျိုရင်လည်း နင်သေးတယ်။ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေကလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဖြစ်တာတွေက လူနာတွေမှာရော ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိမိတ်ဆွေ အမျိုးတွေမှာပါမကြာမကြာကလည်း တွေ့ရဆိုတော့ အတွေးတွေက မျိုးစုံပေါ့။ ငါတော့ ကင်ဆာဖြစ်ပြီလား။ ပြီးတော့ ဝကလည်း ဝဆိုတော့ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ နှလုံးရောဂါများလား။ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ပဲ ဆေးကုပြီး၊ ဆေးတွေသောက်လည်း မသက်သာဘူး။ ခြောက်လ နီးပါးလောက် ခံစားရပါတယ်။ အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကလည်း မကြည့်ချင်ဘူး။ မကြည့်ချင်တဲ့ အကြောင်းက ဒီအစာအိမ်မှန်ပြောင်းကြီးကို မျိုရမှာ ကြောက်တာ၊ သွားတက်လို့ သွားပွတ်တံ ပါးစပ်နောက်ထဲ ရောက်သွားရင် တောင် နည်းနည်းပျို့ချင်တာ ဒီပိုက်ကြီးသာ မျိုရရင်တော့ ဒုက္ခပဲ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ကြောက်စိတ်တွေက တဖွားဖွားဝင်လာတယ်။ ဒီထက်ဆိုးတဲ့ကြောက်စိတ်တစ်ခုကတော့ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်လိုက်ရင် တခြားဘာတွေရော တွေ့မှာလည်း ဆိုတ အတွေးပဲ။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် အစာအိမ်ကင်ဆာများတွေ့မလားဆိုတာပဲ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ဒီလိုစပြီး ရင်ပူတယ်၊ ရင်ဘတ်အောင့်တယ်၊ အစာမကြေဘူးဆိုကတည်းက တစ်ခါတည်း အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကို ကြည့်ရမှာပါ။ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်တယ်ဆိုတာ ကြောက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ သံရုံးတစ်ခုက သူ့ရဲ့ နိုင်ငံသား ဝန်ထမ်းတွေကို နှစ်စဉ်ဆေးစစ်ရင် အသက်(၃၅)နှစ်ကျော်တဲ့သူတိုင်း ပုံမှန် အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်ခိုင်း ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဂျပန်အသည်းရောင်အသားဝါ ပါရဂူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အဖေ အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ဘူးလို့ဆိုပြီး နှစ်စဉ် အစာအိမ်မန်ပြောင်းကြည့်ပြီး စစ်ဆေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်လေးကို ဆက်ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့်ညီရဲ့ ယောကျ်မကြီးဟာ အစာအိမ်ကင်ဆာနဲ့ ခွဲထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဇနီးဟာ အစာမကြေဘူး။ ဗိုက်အောင့်တယ်ဆိုပြီးတော့ သူ့ဖာသာ လေဆေးသောက်၊ ဟိုဟာသောက်၊ ဒီဟာသောက်နဲ့ လူကတောအကောင်းကြီး၊ ဗိုက်နာတာက မသက်သာဘူး။ ဒီလိုဖြစ်တုန်း မှာဘဲ သူ့သမီး ဗိုလ်မှူးကတော်ဟာလည်း အစာမကြေလေနာ ဗိုက်ရောဂါ တရှောင်ရှောင်နဲ့ တစ်နှစ်ကျော်

နေတော့ အမေကသမီးကို အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ မှန်ပြောင်းကြည့်လိုက်တော့မှ သမီးမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါနဲ့ သမီးလည်းခွဲစိတ်၊ ပြီးတော့ ကင်ဆာဆေးသွင်းနေရင်းနဲ့ အမေလည်း အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်သင့်တယ်လို့ပြောပြီး သမီးကအမေကို မှန်ပြောင်းဇွတ်ကြည့်ခိုင်းတော့မှ ကြည့်ဖြစ်တယ်။ ကံဆိုးစွာနဲ့ အမေမှာလည်း အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ အမေ့အဖြစ်ကတော ပိုပြီးဆိုးတယ်။ ဗိုက်ဖွင့်လိုက်တော့ အစာအိမ်ကင်ဆာက ဗိုက်တစ်ခုလုံး ပျံ့နေပြီ။ အပြင်ပုံပန်းနဲ့ လူပုံကိုကြည့်တော့ မခွဲခင်ကအထိ အကောင်းကြီးလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် အထဲမှာတော့ အစာအိမ်ကင်ဆာက လွန်နေပြီ၊ ဘာမှလုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ဗိုက်ဖွင့်ရုံဖွင့်ပြီး ပြန်ပိတ်ရတာပဲ။ ခွဲပြီး တစ်လလောက်အကြာမှာ အမေဆုံးသွားတယ်၊ သူ့အမေ အသုဘမှာ ကင်ဆာ ဖြစ်နေတဲ့ သမီးက ငိုလိုက်၊ ဧည့်ခံလိုက်နဲ့ သူ့ကိုကြည့်ရတာ ကျွန်တော် တော်တော်လေးကို စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရတယ်၊ သူ့သမီးလေးက ဆေးကျောင်းစတက်မှာ၊ ''ဩော်၊ သူလည်း နောက် (၆)လလောက်နေရင် သေတော့မှာပါလား'' ဆိုပြီး မကြည့်ရကဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ မကြာခင်မှာပဲ အစာအိမ်ကင်ဆာက ဗိုက်တစ်ခုလုံး ပျံ့ပြီး ရေဖျဉ်းတွေဝင်လာလို့ ကျွန်တော့် ဌာနမှာပဲ တင်ကုပြီး ကျွန်တော့်မျက်စိအောက်မှာပဲ ဆုံးသွားတယ်။ အဖေ၊ အမေ၊ သမီး၊ မိသားတစ်စုထဲမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာ (၃) ယောက်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၁၉)

<u>ဝတာနဲ့ ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါ</u>

အစာမျိုလမ်းကြောင်း ကင်ဆာ အကြောင်း တွေးလိုက်ပြန်တော့လည်း မကြာသေးခင်က ဆုံးသွားတဲ့ ကျွန်တော့် ညီဝမ်းကွဲ တစ်ယောက်ကို သတိရမိပါ တယ်။ သူကတော့ တိရစ္ဆာန်ဆေးကု ဆရာဝန် တစ်ယောက်ပါ။ အသက်က (၄၀)ကျော်လေးပဲ ရှိပါသေးတယ်။ မန္တလေးကဆေးကုမွဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်ဝင်လုပ် နေတာပါ။ တစ်ညမှာ ည(၁၀)နာရီ လောက် သူတို့လင်မယားနှစ်ယောက် ကျွန်တော့်အိမ်ကို ရောက်လာပါတယ်။ “ကျွန်တော်တို့ ရန်ကုန်ကို ရုံးက အလုပ်ရှိလို့လာရင်းကြုံလို့ဝင်နှုတ်ဆက်တာပါ”ဆိုပြီး စကားတွေ ပြောရင်းကနေ “ကျွန်တော်တောင် အခုတလော အစာစားရင် နည်းနည်းနင်ချင်တယ်” လို့ စကားကြုံကြိုက်သွားရင်းပြောလိုက် ပါတယ်။ သူ့အမျိုးသမီးက “မဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ခါတလေ အဖတ်သိပ်ကြီးမှ ဖြစ်တာပါ၊ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ နေလို့လည်းကောင်းသားပဲ” လို့ ဝင်ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ကတော့ တော်တော်လေးကို စိုးရိမ်သွားပါပြီ။ နင်တယ်၊ အောင့်တယ် ဆိုတာလုံးဝ ပေါ့လို့မရပါဘူး။ “မင်း မနက်ဖြန် မနက်(၆း၃၀)နာရီ အစာအိမ် မှန်ပြောင်း ကြည့်ရမယ်” လို့ ပြောလိုက် ပါတယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့ နှစ်ယောက်စလုံး တော်တော် ထိတ်ထိတ်ပြာပြာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ “ကျွန်တော်တို့ ရထားလက်မှတ် ဝယ်ထားပြီးပြီ၊ နောက်ပိုင်းမှာ အလုပ်တွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး”ဆိုပြီး အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်ဖို့ကို အကြောက်အကန် ငြင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့်မရပါဘူး။ “နင်တယ် လို့ ပြောတဲ့သူတိုင်းဟာ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်ကိုကြည့်ရမယ်။ အဲဒီတော့ မင်း မနက် (၆း၃၀) နာရီလာခဲ့၊ ဒါပဲ” လို့ ကျွန်တော်က အမိန့်ချလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်ကို မလွန်ဆန်နိုင်တော့ မနက်မှာလာပြီး အစာအိမ် မှန်ပြောင်း ကြည့်ရတယ်။ ကျွန်တော်ထင်ထားတဲ့ အတိုင်း အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာဖြစ်နေပါတယ်။သူ့အကြောင်း အတို ပြောရရင်တော့ ခွဲ၊ ဓါတ်ကင်၊ ကင်ဆာဆေးသွင်း၊ (၁) နှစ်လောက် ကြာတော့ ကင်ဆာပြန့်ပြီး ဆုံးသွား ပါတယ်။ ဒါတွေသတိရပြီး ကျွန်တော်လည်း ကြောက်နေမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လောကကြီးမှာ ကြောက်လို့ဆိုပြီး နေနေလို့ ရတာမှမဟုတ်ပဲ။ လူ့သဘောကတော့ မကောင်းတာဆို ဘာမှ မကြားချင်ဘူး။ ဆေးမစစ်ချင်ဘူး။ ရောဂါတွေ့မှာစိုးလို့။ ဆရာဝန်နဲ့ မပြချင်ဘူး။ ရောဂါအမည် တပ်မှာစိုးလို့။ ဒါတွေက ဖြစ်နေကြ ဖြစ်စဉ်တွေလေ။ ဂါတ်(ဒ်) ရောဂါ အကြောင်း ပြောရင်းကနေ ဘာလို့ ဒါတွေ ပြောနေရသလဲ ဆိုတော့ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ် ကိုယ်တိုင်ရောဂါ ဖြစ်လာတော့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစား ခဲ့တာ ဆိုတာတွေ သိစေချင်လို့။ လူနာ တွေ ဟိုဟာမစစ်ချင်ဘူး။ ဒီဟာ မစစ် ချင်ဘူး ဆိုရင် လူနာတွေရဲ့ ခံစားချက် တွေကို နားလည်ပေးဖို့။ ဒီအလုံးကြီးရှိတာ ဒီလောက်ကြာမှ လာသလား- ဆိုပြီး လူနာတွေကို အပြစ်တွေ မတင်ဘို့။ တောက၊ မြို့က၊ ပညာတတ်တာ၊ မတတ်တာနဲ့ မဆိုင်။ အလွှာအမျိုးမျိုး၊ လူတန်းစား အမျိုးမျိုး မှာဆေးခန်းပြဖို့ ဆေးစစ်ဖို့ဆိုတာကို နေ့ရွှေ့၊ ညရေ့၊ ရွှေ့နိုင်သရွေ့ရွှေ့ကြတာပဲ။ ရောဂါဘယ၊ ဒုက္ခတွေနဲ့

ဘယ်သူမှ မရင်ဆိုင်ချင်တဲ့ လူတွေရဲ့ ပင်ကိုယ် သဘောထားတွေပါ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ ဒါတွေကိုသဘော ပေါက် နားလည် ခံစားပေး ရပါမယ်။ ဒါတင်မကပဲ ကျွန်တော်ပြောချင်တာ နောက် အရေးကြီးတာ တစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ ရောဂါတွေ မဖြစ်ချင်ရင် ကြိုတင်ကာကွယ်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ အဲဒီလိုမှ ကာကွယ်လို့ မရတော့လည်း ရောဂါရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် စောစော စီးစီးတွေ့ပြီး ကုရရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့။ အဲဒီလို စောစောရောဂါတွေ့ဖို့ဆိုတာ သူ့ရောဂါနဲ့သူ လိုက်လို့ သတ်မှတ်ချက်တွေ အတိုင်း ပုံမှန် စစ်ဆေး ဖို့လိုတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဒီလို ရောဂါရှာဖွေ စမ်းသပ်စစ်ဆေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲက အထူးအသုံးကျ တဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်း တစ်ခုကတော့ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်တာပါပဲ။ အင်ဒိုစကုတ်ပီ (Endoscopy) လို့ခေါ် ပါတယ်။ အင်ဒို Endo ဆိုတာ အတွင်း စကုတ်ပီ Scopy ကတော့ ကြည့်တယ် ပေါ့။ ဆေးရုံ၊ ဆေးဝန်ထမ်းတွေကတော့ အလွယ်တကူ စကုတ်ပီ(Scopy)လို့ အခေါ် များကြပါတယ်။ ရောဂါရှာဖွေ ကုသတာမှာ တော်တော်လေးကို အသုံး ကျပါတယ်။ အစာမျိုပြွန် အစာအိမ် ထဲမှာ ကင်ဆာ၊ အနာ၊ ရောင်တာတွေ ရှိမရှိ၊ အစာအိမ်ပိုးရှိမရှိ၊ ဆိုတာကို အလွယ်တကူနဲ့ အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ သိနိုင်ပါတယ်။ ညဉဝးဝဝ နာရီလောက် ကနေ အစာမစားပ မနက်စောစောလာ မေ့ဆေးလည်း မလို၊ ပါးစပ်လေးဟပြီး မှန်ပြောင်းပိုက်ကို မျိုချလိုက်ရုံ နဲ့ပဲ သက်ဆိုင်ရာပါရဂူက ကိုယ့်ရဲ့ အစာမျို လမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်အတွင်းသား တွေကို မျက်စေ့နဲ့ တိုက်ရိုက် ကြည့်ပြီး မြင်ရပါတယ်။ အဆင့်မြင့်တဲ့ နေရာတွေ မှာတော့ မှန်ပြောင်းမှာ မကြည့်ပ တီဗီ (TV) မှန်သားပြင် ပေါ်မှာ တိုက်ရိုက် ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီလို တွေ့တာ တွေကို ဗီဒီယို တိပ်ခွေနဲ့ ကူးထားပြီး မှတ်တမ်း တင်ထားလို့လည်းရပါတယ်။ တကယ်လို့ အနာတွေ ဘာတွေ တွေ့ရင်လည်းမှန်ပြောင်းထဲက အသားစ ဘိုင်အိုစီ(Biopsy)ဖြတ်ယူ လို့ရပါတယ်။ ဒီအပြင် သည်းခြေလမ်းကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း လုပ်ပေးနိုင်တာတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ အစာအိမ်ကို ဆေးသောက်ပြီး ဓါတ်မှန်ရိုက်တယ်ဆိုတာက ဓါတ်ရောင်ခြည်တွေလည်း အများကြီး ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ဝင်သွား သေးတယ်။ အချိန်လည်း ကြာတယ်။ အစာအိမ်ကိုလည်း တိုက်ရိုက်မြင်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ မှန်ပြောင်းကြည့်တာက အရမ်းမြန်တယ်။ အလွန်ဆုံး ၁၅မိနစ်ဆို ပြီးပြီ။ ပိုက်ထည့်ခါစ မှာတစ်ချက်နှစ်ချက် လောက်ပျို့မယ်။ မှန်ပြောင်းကြည့်ပြီးတယ်ဆိုတာနဲ့တစ်ခါထဲ တန်းပြီး အစာ စားလို့ ရပြီ၊ အလုပ်ကိုတန်းသွားလို့လည်း ရတယ်။ ဒါကိုယ်တွေ့ခံစားပြီးမှ ပြောပြနေတာ။ ကျွန်တော်လည်း အတွေးပေါင်းစုံ အကြောက်အလန့်၊ မျိုးစုံနဲ့၊ ရသလောက် အချိန်ဆွဲပြီး အစာအိမ် မှန်ပြောင်း မကြည့်ဘဲနဲ့ ကြိတ်မှိတ်ခံစား၊ ပြုံးပြီး အလုပ်လုပ်နေပေမယ့် ရင်ခေါင်းထဲမှာ ခံစားနေရတာက မချိဘူး။ အစာအိမ် မှန်ပြောင်း ကြည့်ဖို့ မကြည့်ဖို့ ဒွိဟတွေ ပွားများနေတာ ၆လ ကျော်သွားပါတယ်။ မှန်ပြောင်း ကြည့်သင့်တယ ဆိုတာ သိပါတယ်။ ဒါက အငြင်းပွားစရာကိုမဟုတ်ပါဘူး။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ ကြည့်ရင် ဘယ်လောက်တောင်ခံစားရမှာလဲ။ ဘာတွေတွေ့မှာလဲ ဆိုတဲ့ စိတ်အာရုံအတားအဆီး အနှောင့်အယှက်ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ တော်တော်လေးကို ကြိုးစားရတဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း နည်းမျိုး

စုံနဲ့ဖြောင်းဖြနားချရပါတယ်။ အစာအိမ် ကင်ဆာဆိုတာ စောစောသာ တွေ့ရင် ခွဲထုတ်လိုက်ရင် ပြီးတဲ့ရောဂါ။နောက်ကျမှ တွေ့ရင် ပြန့်ပြီး (၁) နှစ်လောက်ပဲ ခံတာ။ ဒါတွေလည်း သိတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ကျွန်တော်က အဝလွန်နေ ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကင်ဆာတွေ့တယ် ဆိုတာက ပိန်တာ ဝတာနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး ဆိုတာလည်း သိထားပြန်။ ကင်ဆာ ဆိုရင် ပိန်ရမယ်ဆိုပေမယ့်လို့ တစ်ခါ တလေ ဝဝကြီးနဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်သွားတဲ့ လူတွေလည်း အများကြီး တွေ့ခဲ့ဘူးတယ်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို ကိုယ့်အမျိုး၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့် လူနာ တွေမှာလည်း အစာမျိုပြွန်၊ အစာအိမ် ကင်ဆာတွေ တစ်လေကြီး တွေ့ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျိုးကြောင်း မဆီလျော်တဲ့ အတွေးတွေက အနိုင်ယူ ထားပြီး လုပ်သင့်တာ မလုပ်ပဲ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်သင့်လျက်နဲ့ အကြည့်မခံပဲ ပေပြီး ကျွန်တော် နေနိုင်သရွေ့ နေခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ဗိုက်နာတာ၊ ရင်ပူတာ၊ အစာမစားနိုင်တာတွေဟာ ဘယ်လိုမှ မခံနိုင်တော့မှ စိတ်ကို တအားတင်း၊ ဇွတ်ကိုသုံးသပ်၊ ဆုံးဖြတ် အစာအိမ် လမ်းကြောင်း ပါမောက္ခ ဆီမှာ စိတ်ဒုံးဒုံးချပြီး အပ်နှံ၊ အစာအိမ်မှန်ပြောင်း အကြည့်ခံ လိုက်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းကြတော့ လူအများ ထင်ကြသလို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ထင်ခဲ့သလို ကြောက်ခဲ့သလို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဘာမှလည်း မခစားရပါဘူး။ မျက်စိမှိတ် ပါးစပ်ဟပြီး အစာအိမ်မှန်ပြောင်းပိုက်ကို တစ်ခါတည်း မျိုချလိုက်တယ်။ ၂ခါလောက်တော့ ပျို့တက် ပြီးဝမ်းနစ်အတွင်း မှန်ပြောင်းကြည့်တာ ပြီးသွားပါတယ်။ ဝမ်းသာစရာ ကောင်း လိုက်တာ ကျွန်တော်ကြောက်တဲ့ ကင်ဆာ၊ အနာတွေဘာမှမတွေ့ပါဘူး။ အစာအိမ် မှန်ပြောင်း ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော် ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါအဖြေ ပေါ်သွားပါပြီ။ အဲဒါကတော့ အစာမျိုပြွန် (Esophagus) အောက်ပိုင်းနားမှာ အစာခြေရည်တွေ အက်ဆစ်တွေ လောင်ထားပြီး ရောင်နေတဲ့ ဒီနေ့ခေတ် အစာအိမ်လမ်းကြောင်း ရောဂါတွေထဲ မှာ သိပ်ခေတ်စားနေတဲ့ အဝလွန်လို့ ဖြစ်တဲ့ ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါ ပါပဲခင်ဗျာ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၀)

ဝရင်ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ

ဝလို့ဖြစ်တဲ့ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါ

ဝတဲ့အကြောင်းတွေ ဆရာ ရေးနေ တာကနေဒီအပြင်ရောဂါတွေရောက်ကုန် ပြီ။ “ကျွန်တော်တို့က ပိန်အောင်ဘယလို လုပ်မလဲဆိုတာသိချင်လှပြီ” လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေက ကျွန်တော့်ကို ပြောကြပါတယ်။ လူအများစုက ပိန်ချင်ကြတယ်။ ဟိုစာအုပ်၊ ဒီစာအုပ်တွေမှာ ရှုတ်တရက် တစ်ပတ်အတွင်းပိန်နည်းများ ရေးရင် ဝတဲ့သူတွေ ဖတ်ချင်လိုက်ကြတာ။ အထူးသဖြင့် ရီးဒါးဒိုင်ဂျက် (Reader’s Digest) မဂ္ဂဇင်းမှာ မကြာမကြာပါတယ်။ ဖြတ်လမ်းနည်း၊ အမြန်ဆုံး ပိန်နည်းတွေ ပေါ့။ ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ (၁၀)ရက်အတွင်း ဂေါက်သီးရိုက်ချက် ကောင်းလာမယ့်နည်း။ ဒီလိုပဲကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက မန္တလေးမှာတွေ့ဖူးတာ တစ်ပတ်အတွင်း အင်္ဂလိပ်သတင်းစာနဲ့ တိုင်း (Time) မဂ္ဂဇင်းဇင်း ဖတ်နည်း ဆိုတဲ့ကြော်ငြာ။ လူတွေရဲ့ စိတ်သဘော သဘာဝကိုက ဖြတ်လမ်းနည်း၊ အမြန်နည်း ဆိုရင် အထူးသဘောကျကြတယ်။ ဖြစ်နိုင်တာ၊ မဖြစ်နိုင်တာကို မစဉ်းစား ကြဘူး။ အထူးသဖြင့် တစ်ပတ်ဆိုတဲ့ အချိန်က လူတွေ တော်တော်ကြိုက်ကြပုံ ပေါ်တယ်။ ဘယ်မှာဖြစ်ဖြစ် တစ်ပတ် ဆိုတာကို တော်တော် သံးကြတယ်။ တကယ်တော့ ဖြတ်လမ်းနည်း ဆိုတာ မရှိပါ။ ဘယ်အရာမှာမဆိုကြိုးစားရမယ်၊ အားထုတ်ရမယ်၊ ဖြတ်လမ်းပိန်နည်း မရှိပါဘူး။

အခုလည်း ဝတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးတာ ကျွန်တော်တော်တော်များနေပြီ။ ဒါပေမယ့် ပိန်အောင်လုပ်နည်း အကြောင်းက ရောက်မလာသေး။ စာဖတ်သူတွေ မျှော်နေတာက အမြန်ပိန်အောင ဘယ်လို လုပ်နည်း၊ အမြန့်အမြန်ဆုံးဝိတ်(weight) ဘယ်လိုလျှော့မယ့်နည်းတွေကို ဖတ်ချင်လှပြီ။ ကျွန်တော် ယူဆတာကတော့ အဲဒီလို အမြန်ပိန်နည်းတွေထက် ဝတာကို အစအဆုံး အကုန်လုံး စေ့စေ့ငှဉ် သိမှ တစ်သက်လုံး ရေရှည် လိုက်နာနိုင်မယ့် ပိန်နည်းတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဝိတ်ထိန်းနည်းတွေကို ကျင့်သုံးနိုင်မယ်။ အားထုတ်ကြိုးစားရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ ဘက်ပေါင်းစုံကနေ ဝတဲ့အကြောင်းကို အပြည့်အဝ သိနားလည် မှသာ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေ ပြောင်းပစ်နိုင်မယ်။ ဝတာရဲ့ အန္တရာယ်တွေကို သိလာမှ၊ တကယ် ကြောက်လာမှဖြစ်မယ်။ ဆရာဝန်ပြောလို့၊ အမျိုးတွေပြောလို့ ကြောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကို

နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဝတဲ့အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်ကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ပြီး တကယ့်စိတ်ရောကိုယ်ပါဝိတ် (weight) လျှော့ချင် လာရမယ်၊ ပိန်ချင်လာရမယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံး ကျွန်တော်ရေးတာမှာ ဝတယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ ရှင်းပြတယ်။ ပြီးတော့ ဘာကြောင့်ဝတာလဲဆိုတာတွေ ပြောခဲ့တယ်။ အခုတလော ရေးနေတာတွေက ဒီအပြင်ရောဂါတွေ အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ ဝရင် ဘာတွေဖြစ်မှာလဲဆိုတာ အသေးစိတ် ပြောနေတာပါ။ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အဆစ်၊ အသည်း၊ အစာအိမ်တွေကို ဝတာဟာ ဘယ်လို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာတွေကို ခေတ်မီအတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ ရှုထောင့်တွေက ပြောပြနေတာပါ။ ကျွန်တော် လက်ရှိရေးနေတာက ဝတဲသူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါအကြောင်း အသေးစိတ် ပြောနေတာပါ။ ဒါဟာ ဝတာနဲ့ အထူးဆိုင်ပါတယ်။ ဝတဲ့သူတွေ အသေးစိတ် သိထားသင့်တဲ့ ရောဂါ တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော် (၁၉၂)ပေါင် ဝနေတုန်းက ကိုယ်တိုင် ဂါတ်ဒ်ရောဂါဖြစ်တဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ယှဉ်ပြီး ဒီရောဂါကိုသိအောင် ဆက်ပြီး ပြောပါရစေ။

အစာမျိုပြွန်ရောင် (Esophagitis)

ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲဝပြီးအဆီတွေ များလာတော့ အတားအဆီးတွေ မလုံတော့ဘဲ အစာအိမ်ထဲက အက်ဆစ်နဲ့ အစာခြေရည်တွေ အပေါ်လျှံတက်လာပြီး အစာမျိုပြွန်တစ်လျှောက် လောင်နေတာကို အစာအိမ်မှန်ပြောင်းနဲ့ကြည့်ရင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဗီဒီယိုမှနပြောင်းနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် မှန်ပြောင်းကြည့်တဲ့ ပါရဂူတင်မကဘဲ အိမ်ကလိုက်သွားတဲ့သူတွေပါ တီဗီမှန်သားပြင်ပေါ်မှာ အစာမျိုပြွန် ရောင်နေတာကို အဆင့်မျိုးစုံနဲ့ တွေ့ရပါမယ်။ တစ်ချို့က နည်းနည်းလေးပဲ ရောင်နေသလိုတစ်ချို့လူနာတွေမှာ နီရဲနေအောင် ရောင်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ ပြောရရင် တစ်ခါတလေ မှန်ပြောင်းကြည့်လို့ ဘာမှမတွေ့ရဘူး ဆိုပေမယ်လို့ တွေ့ရင်လည်း နည်းနည်းလေးပဲ ဖြစ်ပေမယ် လို့ လူနာကတော့ တော်တော်လေးခံစားရပါတယ်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံ ဆိုတာက ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် လူနာအဖြစ် ခံစားရတာရော၊ ကျွန်တော်ကုတဲ့ လူနာတွေမှာ တွေ့ရတာကိုပါ ပြောတာ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အစာအိမ်မှန်ပြောင်း ကြည့်ခံလိုက်တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အစာမျိုပြွန်လေးဟာ နည်းနည်းလေးပဲ ရောင်တာတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ခံစားရတာကတော့ သေမတတ်ပါပဲ။ ဒါလောက်တောင် ရင်ပူ၊ ဗိုက်အောင့် ခံနေရရင် အထဲမှာတော့ တော်တော်ဆးဆိုးဝါးဝါးတွေ့မှာပဲ လို့ မျှော်လင့်ခဲ့ပေမယ့် တကယ် မှန်ပြောင်း ကြည့်လိုက်တော့ ဘာမှထူးထူးခြားခြား မတွေ့ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော်ကုနေတဲ့ လူနာတော်တော် များများမှာလည်း ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေ တွေ့ရပါတယ်။ မှန်ပြောင်းကြည့်တော့ လည်း ဘာမှမတွေ့ဘူး ပြောတယ်။ တကယ်တော့လည်း ခံစားနေရတယ်။ ရင်ပူ၊ ရင်အောင့်၊

အစာမကြေ၊ အစာ မျိုရင်နင်၊ အလုံးကြီးခံနေသလိုပဲ၊ ဘာမှ စားလို့မရဘူး။ အဲဒီတော့ ဆရာဝန်တကာကို လှည့်ပြကြတယ်။ တကယ်တော့ ဂါတ်(ဒ်)ရောဂါသဘောတရားကို နားလည် သဘောပေါက်ရမယ်။

ဂါတ်ဒ် ရောဂါကြောင့် အစာမျိုပြွန် ရောင်တာလေးများ ဘာလို့ဒီလောက် ရေးရပါလမ့်လို့ တွေးမိကြ လိမ့်မယ်။ ဒီရောဂါက အစာမျိုပြွန် ရောင်တာနဲ့ မပြီးဘူး။ ဒီလို Acid တွေလောင်တော့ အစာမျိုပြွန်ရဲ့ အောက်ပိုင်း Acid နဲ့ အထိများတဲ့နေရာတွေမှာ အစာမျိုပြွန်ရဲ့ ဆဲလ် (cell) တွေဟာ မူလပုံမှန်ရှိတဲ့ စကွေးမတ်(စ်) (Squamous)ဆဲလ် အမျိုး အစားကနေပြီး ကိုလမ်မနာဆဲလ်(Columnar cell)တွေ အဖြစ်ပြောင်းကုန်တယ်။ အဲဒါ ကို ကိုလမ်မနာဆဲလ်နဲ့ လိုင်နင်လုပ် ထားတဲ့ အစာမျိုပြွန် (Columnar Lined Oesophagus) CLO လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆဲလ်တွေ ပြောင်းလဲသွားပြီး CLO ဖြစ်သွားတာကို ဘာရက်အစာမျို ပြွန် (Barett's Oesophagus) လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ CLO ဖြစ်သွားတာဟာ အစာမျို ပြွန်ကင်ဆာ ဖြစ်သွားနိုင်ခြေရှိတဲ့ အခြေ အနေတစ်ခုပါ။ ဒီလိုဘာရက်အစာမျိုပြွန် ဖြစ်နေတာကို အစာအိမ်မှန်ပြောင်း နဲ့ ကြည့်ရင် တွေ့နိုင်၊ သိနိုင်ပါတယ်။ အသားစ အဖြေ ယူကြည့်ရပါမယ်။ အဲဒီတော့မှ CLO ဖြစ်၊ မဖြစ် သိပါမယ်။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေသိပ်များရင် ခွဲစိတ် ထုတ်ပစ်ရပါမယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အစာမျို ပြွန်ကင်ဆာကိုကာကွယ်နိုင်တယ်။ ကင်ဆာ ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း စောစောစီးစီး ပျောက်သွားအောင်ကုနိုင်ပါတယ်။ ဝလို့ ဂါတ်(ဒ်) ရင်ပူတာပဲလို့ လွယ်လွယ်လေး စဉ်းစားလို့ မရပါဘူး။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်ရမယ်။ ဒီ ဂါတ်ဒ်ရောဂါကိုနားလည်ရင်တော့ အစာမျိုပြွန် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်၊ ဖြစ်ရင်တောင် စောစောစီးစီးသိလို့ ပျောက်အောင် ကုနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ညီဝမ်းကွဲလို အစာမျိုလို့နင်နေမှ စကုလို့ကတော့ နောက်ကျနေပြီ။ ဂါတ်(ဒ်) ရောဂါ လက္ခဏာ တွေ ပေါ်ပြီဆိုကတည်းက တစ်ခါတည်း အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကို ကြည့်ကိုကြည့်ပြီး အစာမျိုပြွန်ရောင်တာက CLO အဆင့်၊ ဘာရက်အစာမျိုပြွန် အဆင့် ရောက်နေပြီလား ဆိုတာကို သေချာစစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

အနောက် နိုင်ငံတွေမှာ လေ့လာ တွေ့ရှိတာကတော့ဂါတ်(ဒ်)ဖြစ်တဲ့သူတွေ ရဲ့ ၁၀%လောက် မှာ CLO ကိုတွေ့ရ တယ်တဲ့။ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာကိုအဓိက ဖြစ်စေတာက CLO ဆိုပဲ။ CLO ရှိရင် သာမန်လူတွေထက် ၁၀ဆ ပိုပြီး အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်တဲ့။ ပိုပြီးကြောက်ဖို့ ကောင်းတဲ့အချက်က အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဂါတ်(ဒ်)ရောဂါ ဘာလက္ခဏာမှမရှိတဲ့သူတွေကို အစာအိမ် မှန်ပြောင်းကြည့်တဲ့ အခါမှာလည်း တော်တော်များများမှာ CLO တွေတွေ့ရတယ်တဲ့။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ CLO ဖြစ်နှုန်းတွေက များလာတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာကလည်း CLO ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဝတာကတော့ သေချာပေါက် CLO ဖြစ်နိုင်တယ်။ သိထား သင့်တဲ့အချက်တွေပါ။

သွေးအားနည်း ရောဂါ

ဂါတ်(ဒ်)ဖြစ်ပြီး အစာမျိုပြွန်ရောင်ရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကဝပြီး မောနေတယ်၊ နုံးနေတယ်ဆိုရင် ဂါတ်(ဒ်) ဖြစ်လို့ သွေးအားနည်းတာလား ဆိုတာလေးကို သတိပြုကြပါ။

အစာနင်မယ်

ဂါတ်(ဒ်)ဖြစ်တာကြာသွားရင် အက်ဆစ်တွေလောင်ပြီး CLO ဖြစ်ပြီး အစာမျိုပြွန်ရဲ့ အဆုံးမှာ ကျဉ်းသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ နင်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ ပိုပြီးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကင်ဆာနဲ့ ခွဲခြားဖို့ပါပဲ။

ဂါတ်(ဒ်)ရောဂါဘယ်လိုကုမှာလဲ

ဂါတ်(ဒ်)သေချာအောင်လုပ်ပါ

ဂါတ်(ဒ်)လက္ခဏာတွေ ခံစားနေရပြီ ဆိုကတည်းက ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဂါတ်(ဒ်)ရောဂါဆိုတာကို သေချာအောင် လုပ်ပါ။ တခြားဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကင်ဆာတွေ ဘာတွေ ဖြစ်မနေဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိဖို့လိုပါမယ်။

အစားအသောက်အနေအထိုင်ပြင်ပါ

အဓိကတော့ ဂါတ်(ဒ်)ဖြစ်ပြီး ဝနေတဲ့သူတွေ ပိန်အောင် လုပ်ဖို့လိုပါမယ်။ ပိန်သွားရင် ဂါတ်(ဒ်)လက္ခဏာတွေ သိသိသာသာကြီးက ပျောက်သွားပါ လိမ့်မယ်၊ ကိုယ်တွေ့ပါ။ မတည့်တဲ့အစားအစာတွေရှောင်ပါ၊ ချောကလက်၊ အရက်၊ ဆေးလိပ် စသဖြင့်ပေါ့။ အက်ဆစ်တွေ အပေါ်ပြန်မတက်နိုင်အောင် ကုတင်ခေါင်းရင်း မြှင့်အိပ်ပါ၊ ဘယ်ဘက်ကို စောင်းပြီးအိပ်ပါ၊ အစာစားပြီးရင် (၂)နာရီအတွင်း တုံးလုံး မလှဲပါနဲ့၊ လှဲလိုက်တာန့် အက်ဆစ်ရည်တွေ အပေါ်တက်လာလိမ့်မယ်။

အစာအိမ်ဆေးတွေ

အက်ဆစ်ကို ချေဖျက်စေတဲ့ အန်းတဆစ်ဆေး (Antacid) တွေဟာ ရောဂါ ခံစားရတာကို သက်သာစေပါတယ်။

(H2 – receptor blocker) လို့ခေါ်တဲ့ အစာအိမ် အက်ဆစ်ထွက်တာကို လျော့စေတဲ့ ဆေးတွေ

ဖြစ်တဲ့ Ranitidine နဲ့ Cimetidine ဆေးတွေဟာလည်းသက်သာ စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တကယ့် ပြင်းထန်တဲ့ ဂါတ်(ဒ်) ရောဂါကျတော့ (Proton Pump Inhibitor PPI) လို့ ခေါ်တဲ့ အစာအိမ်အက်ဆစ် အထွက်ကို သိသိသာသာလျော့စေတဲ့ အဆင့်မြင့်ဆေးတွေဟာ အဓိက သုံးရတဲ့ ဆေးတွေပါ။ PPI တွေကတော့ ကျန်တဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှမသက်သာတောင်မှ ဂါတ်(ဒ်) ရောဂါကို တော်တော်လေး သက်သာစေပါတယ်။ PPI လို့ ခေါ်တဲ့ ဆေးတွေကတော့ Omeprazole, Lanzoprazole, Pantoprazole, Rabeprazole နဲ့ Esomeprozole တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဂါတ်(ဒ်) ရောဂါမှာ PPI ဆေးတွေကို နှစ်ပေါင်း များစွာသုံးပြီး ကုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခွဲစိတ်ကုမလား

တကယ်လို့ ဂါတ်(ဒ်)ရောဂါဟာ ဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှမသက်သာဘူး၊ တစ်ချိန်လုံးပဲ ခံစားနေရတယ်။ ဆရာဝန်ကလည်း ပေးစရာဆေးကလည်း ကုန်နေပြီ။ အစာအိမ်မှန်ပြောင်းလည်း တစ်ကြိမ်မက ကြည့်ပြီးပြီ။ လူနာကတော့ ခံစားနေရတုန်းပဲ။ ဒါမျိုးဆိုရင် ခွဲဖို့စဉ်းစားရမှာပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် PPI ဆေးကို အကြာကြီး စွဲမသောက်ချင်ဘူး ဆိုရင်လည်း ခွဲဖို့စဉ်းစားနိုင်တယ်။

အစာမျိုပြွန် ရောင်တာဟာ CLO အဆင့်ရောက်နေပြီး၊ အသားစယူပြီး လိုက်လို့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ သိပ်များတယ်၊ (High- Grade Dysplasia – HGD) အဆင့်တွေ့ရတယ်ဆိုရင်တော့ မခွဲမဖြစ် သေချာပေါက် ခွဲစိတ်ကုသရမှာပါ။

ဝတာနဲ့ ဂါတ်(ဒ်)ရောဂါ

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝလို့၊ အစားများလို့ အစာ မကြေတာပဲဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့မနေကြပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာ ဂါတ်(ဒ်) (GERD) ရောဂါ ရှိ နေပြီလား၊ ရှိနေပြီဆိုရင် ဘယ်အဆင့်လဲ၊ CLO လား၊ HGD လား၊ စနစ်တကျသက် ဆိုင်ရာ ပါရဂူနဲ့ပြပြီး ကုကြပါ။ ဝတာကနေ ဂါတ်ဒ်၊ ဂါတ်ဒ်ကနေ CLO၊ HGD၊ အဲဒီကနေ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ အသိလေးရှိကြပါလို့ ပြောလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၁)

ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေးပါ

ကျွန်တော်ရဲ့အစ်ကိုကြီးဟာ အစားအစာကို မဆင်မခြင် အလွန်အကျွံ စားလေ့ရပြီး တော်တော်ကြီးကို ဝတဲ့အထဲမှာ ပါပါတယ်။ လုပ်တဲ့အလုပ်ကလည်း အရေးကြီးတဲ့စက်ရတစ်ရံမှာ စက်ရုံမှူး ဖြစ်လို့၊ တာဝန်တော်တော်များများယူပြီး မရပ်မနား အလုပ်လုပ်ရတဲ့သူတစ်ဦးဆိုတော့ ဝဝကြီးနဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်သူ မနည်းသယ်ပြီး သွားလာနေတာကိုကြည့်ရတာ တော်တော်လေးစတ်မောဖို့ ကောင်းပါတယ်။ သူဟာထွက်သမျှစာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်း အားလုံးကို မလွတ်တန်းဖတ်ပြီး ထူးတဲ့ဆောင်းပါးတွေ၊ အချက်အလက် တွေတွေ့ရင် ကျွန်တော့်ကို လာပြောလေ့ရပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူကျွန်တော်အိမ်ကို ရောက်လာပြီး "အခုတလောစာစောင်၊ မဂ္ဂဇင်းတော်တော်များများထဲမှာ ဝတဲ့အကြောင်း ရေးနေကြတယ်ကွ။ မင်းတစ်ယောက်ထဲဝတာကို ရေးနေတာမဟုတ်ဘူးနော်" လို့ ပြောပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝတာနဲ့ပတ်သက်လို့ သူ့ရဲ့ ခံယူချက် အယူအဆတွေကို ဆက်ပြောပါတယ်။ "လူတွေ ဝတာများကွာ အထူးအဆန်းလုပ်လို့၊ ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် ဝတာကို ရေးနေကြတာလဲ။ ဝတာဟာ ဘယ်လောက်များ ပြဿနာဖြစ်နေလို့လဲ၊ ငါထင်တာကတော့ ဝတာဟာ ချမ်းသာနေတဲ့ အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်လိုနိုင်ငံတွေမှာပဲ ပြဿနာဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာတော့ ဒီလောက်အထိ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ပြဿနာဖြစ်ဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူးကွာ။ လူတန်းစားတွေအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်လည်း သူဌေးတွေပဲ ဖြစ်မှာပေါ့၊ ဆင်းရဲသားတွေ ဘယ်ဖြစ်မလဲ" ရုတ်တရက် တွေးကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်အစ်ကိုကြီး ပြောတာ မှန်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ တကယ်လက်တွေ့မှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဝလွန်တာဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ကပ်ရောဂါအသွင် ဖြစ်ပေါ်နေတာ၊ အစားအစာ အာဟာရ လွဲမှားမပြဿနာ၊ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါတစ်ခုလ့ လက်ခံလာကြပါပြီ။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး နိုင်ငံတကာမှာဖြစ်နေတဲ့ အဝလွန်ရောဂါပါ။ အဝလွန်ရောဂါကို အမေရိကန်နိုင်ငံက အစားကြူးတာမှာ စံပြအဖြစ်ခေါင်းဆောင်ပြီး ရှေ့တန်းမှာ နေရာယူထားပါတယ်။ လူငါးယောက်မှာ တစ်ယောက်က အဝလွန်နေပါတယ်။ အခုတော့ ဒီလိုရောဂါပုံစံမျိုး အဝလွန်တာကို ဥရောပ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်း၊ တောင်အမေရိက၊ အာဖရိက၊ အာရနိုင်ငံတွေမှာလည်း တွေ့လာရပါပြီ။ နေ့စဉ်စားသုံးနေရတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆီတွေ၊ အချိုတွေ များလာပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းလာတဲ့ ရလဒ်ပါပဲ။ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေးပဲ

ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သာဓက တစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ကာရစ်ဘီယမ်နိုင်ငံတွေ **(Caribbean countries)** ထဲက တစ်နိုင်ငံဖြစ်တဲ့ ဂျမေကာ **(Jamaica)** နိုင်ငံကို ကြည့်ကြပါစို့။

တစ်ချိန်က ဂျမေကာနိုင်ငံဟာ စားစရာမရအောင် အငတ်ဘေးဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ် ဆိုပေမယ်လို့ နည်းနည်းလေးပြောင်းလာတာနဲ့ ရုတ်တရက်(၁၀)နှစ်အတွင်းမှာ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်နှုန်းဟာ နှစ်ဆလောက် တက်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝတာဟာ သူဌေးတွေမှာပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက်မှားပါတယ်။ တောတွေမှာ ကြည့်ရင်လည်း ဆင်းရဲတဲ့သူတွေမှာပါ လူနေမှုပုံစံ၊ အစားအစာပုံစံ ပြောင်းတာနဲ့ အမျှ အဝလွန် ဖြစ်နှုန်းဟာ တက်လာပါတယ်။

ကျွန်တော် ပညာတော်သင်ဘဝက အလုပလုပ်ခဲ့တဲ့ စကော့တလန်နိုင်ငံ၊ အီဒင်ဘာရာမြို့က တော်ဝင် ဆေးရုံကြီး **Royal Infirmary Edinburgh (RIE)** က ဆီးချိုရောဂါ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဖရိုင်ယာ ရဲ့ ရေးသားထားချက်အရ ပြောရရင်တော့ "အဝလွန်ရောဂါဆိုတာ ကမ္ဘာဦးလူသားတွေ ခေတ်ကတည်းက ရှိခဲ့တာပါတဲ့။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ တိုးပွားမလာအောင် လောကကြီးရဲ့ ဖန်တီးမတစ်ရပ်ကတော့ အငတ်ဘေးဒုက္ခ ပါပဲ။ အစားအစာ၊ အာဟာရ မလုံလောက်ရင် လူတွေသေကုန်ပြီး လူဦးရေ တိုးမလာတော့ဘူးပေါ့။ ဒါဟာ သဘာဝရဲ့ လူဦးရေထိန်းချုပ်မှုပုံစံ တစ်ခုပေါ့။ နှစ်သန်းပေါင်းများစွာ ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ လူသားတွေမှာ အငတ်ဘေးဒဏ်ကို ခံနိုင်အောင် ခနာကိုယ်ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို မျိုးရိုးဗီဇအရပြောင်းပြီး ပြုပြင်ပေးခဲ့တယ်။ လူသားတွေဟာ အမဲလိုက်၊ တွေ့ရာရိတ်သိမ်းစား **(hunter-gatherer lifestyle)** ဘဝကနေပြီး သမိုင်းရဲ့ မကြာသေးမီကာလမှာပဲ စိုက်ပျိုးစားတဲ့ လူနေမှုပုံစံစနစ်ကို ပြောင်းလာခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လွန်ခဲ့တဲ့ရာစုနှစ်ထဲရောက်မှ အစားအသောက်တွေ နည်းလမ်းမမှန်၊ လူနေမှုပုံစံတွေ ဖောက်ပြန်ပြီး အဝလွန်ရောဂါဟာ လူသားအားလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေးကို သိသိသာသာကြီး ထိခိုက်လာတဲ့ ပြဿနာကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ ဒီနေရာမှာ သဘာဝလောကကြီးရဲ့ လူဦးရေကန့်သတ်တဲ့ နည်းစနစ်ဟာ လွဲမှားချွတ်ချော်နေတယ်လို့ ပြောရမယ်" လို့ ရေးထားပါတယ်။ "ကမ္ဘာ့လူဦးရေဟာ တစ်နေ့တခြား ပွားများလာပြီး အစားအစာ လိုအပ်ချက်တွေဟာလည်း ပိုပိုလာတယ်။ သဘာဝတရားက ဖြစ်သင့်တာကို ဖန်တီးပေးရမယ်ဆိုရင် လူဦးရေ တိုးပွားလာတာနဲ့အမျှ လူတွေကို လျှော့စား၊ နည်းနည်းပဲစား၊ ပိန်ပိန်လေးတွေဖြစ်အောင် လုပ်ထားရမယ်။ ဒါမှသာ လူဦးရေနဲ့ အာဟာရ လိုအပ်ချက် ကိုက်ညီနေမယ်။ တကယ်ဖြစ်နေတာက နိုင်ငံတကာမှာ လူဦးရေတွေ တိုးပွားများပြားနေပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့ ပါးစပ်ပေါက်တွေကိုကျွေးဖို့ အစားအစာတွေ ပိုလိုနေပေမယ်လို့၊ လူတွေက ပိုစား၊ တအားစား၊ ပိုပြီးဝနေပြီး အဝလွန်ရောဂါဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ကပ်ရောဂါအသွင်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။

တစ်နေရာရာမှာတော့ လွဲမှားချွတ်ချော်ပြီး မကိုက်ညီဘူး" ဆိုပြီး ဒေါက်တာဖရိုင်ရာ က ရေးထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမြင် ပြောရရင်တော့ သဘာဝတရားကြီးဟာ မလွဲမှားပါဘူး။ အင်မတန်မှ ပါးနပ်တဲ့ သဘာဝတရားကြီးပါ။ လူဦးရေထိန်းတာ တော်တော်ကို တော်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့လူဦးရေ ထိန်းချုပ်တဲ့နည်းစနစ်ကို မသိမသာ ပြောင်းလဲပေးလိုက်တာပါ။ လူဦးရေများလာရင်၊ လူတွေ လျှော့စားအောင်လုပ်ပြီး အာဟာရနဲ့လူဦးရေ ကိုက်ညီအောင် လုပ်ရမယ့်အစား၊ လူဦးရေများလာတာနဲ့အမျှ လူတွေကို များများစားခိုင်း၊ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်နှုန်း တဟုန်ထိုးတက်လာကာ ဝတဲ့လူတွေကို စောစောသေခိုင်းပြီး၊ လူဦးရေနဲ့အာဟာရ လိုအပ်ချက် ကိုက်ညီအောင် ထိန်းထားတာပေါ့။ လူတစ်ယောက် သက်တမ်းတစ်လျှောက် စားမယ့်အစားအစာ လိုအပ်ချက်ကို သဘာဝတရားကြီးကလည်း တွက်ကြည့်မှာပေါ့လေ။ ဒီလူတွေကို နည်းနည်း မျှမျှတတစားပြီး၊ ဟိုအရင် ကျွန်တော်တို့ အဖေ၊ အမေ၊ အဖိုး၊ အဖွားတွေ လက်ထက်ကလို အသက်(၈၀)ကျော်တွေအထိ နေကြမယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ကို ကျွေးထားရမှာ တော်တော်ကုန်မယ်။ လောကသဘာဝတရားဆိုတာကြီးကလည်း လူလည်ကြီး၊ သူတွေးမှာပေါ့။ "ငါ ဒီလို လုပ်ကြည့်မယ်။ အခုခေတ်လူတွေကို အဆီတွေ၊ အချိုတွေ များများစားခိုင်း၊ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက် ၄၀-၅၀ ဝန်းကျင်လောက်မှာ စောစောသေခိုင်းလိုက်မယ်။ တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ငါတို့ သဘာဝတရားကြီး အတွက် တွက်ခြေကိုက်မယ်။ ဒီလူတွေ သက်တမ်းတိုသွားတော့ သူတို့ကို ကျွေးရတာ တော်တော်လေး နည်းသွားမယ်။ ဒီလိုလုပ်လိုက်တော့ လူသားတွေလည်း ကျေနပ်လို့။ ငါတို့ဒီခေတ်မှာ လူဖြစ်ရတာ ကံကောင်းတယ်။ အစားအသောက်တွေက အချို၊ အဆီ၊ အဆိမ့်လေးတွေနဲ့ မျိုးစုံလို့၊ ရှေးတုန်းကလူတွေလို သိပ်လည်းလှုပ်ရှားသွားလာနေစရာ မလိုဘူး။ ကား၊ ရထား၊ ဓါတ်လှေကား၊ စက်လှေကား ရှွေ့လျားနေလိုက်တာ၊ ခြေ၊ လက် လှုပ်စရာလည်းမလိုဆိုပြီး ပီတိတွေ ရွှမ်းရွှမ်းဝေနေမှာပါ။ ငါတို့သဘာဝတရားကနေ များများစား၊ မြန်မြန်သေစနစ်သစ်နဲ့ လုပ်ထားတာကို ရိပ်မိမှာမဟုတ်ဘူး။ တောတော်အကြံပိုင်တဲ့ ငါပါလား" ဆိုပြီး သဘာဝတရားကြီးဟာ သူ့ဖာသာသူတွေးပြီး ပျော်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒေါက်တာဖရိုင်ရာဟာ ဒါကို မစဉ်းစားမိဘူး ထင်ပါတယ်။

ဒီလို လူတွေအဝလွန်ဖြစ်ပြီး ရောဂါပေါင်းစုံနဲ့ ဆေးကုပေးရတာ နိုင်ငံတော်အတွက် ကြီးမားတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး တစ်ရပ်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ အဆစ်၊ အာရုံကြော ပြောရရင်တော့ ဝတာဟာ တစ်ကိုယ်လုံးရှိသမျှ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ပြီး ဒီရောဂါသည်တွေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး၊ ဆေးဝါး၊ ခွဲစိတ်၊ ကုသမှုမျိုးစုံကို လုပ်ပေးရတာဟာ တော်တော်ကို ကြီးမားလှတဲ့ လူမှုရေး၊

စီးပွားရေး ပြဿနာကြီးပါ။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တဲ့လူနာတစ်ဦးကို သွေးကြောချဲ့ရပြီဆိုရင် သိန်းချီပြီး ကုန်ပါတယ်။ ဝလို့ အသည်းခြောက်တဲ့ လူတစ်ဦးကို ကုရပြီဆိုရင်လည်း နှစ်နဲ့ချီပြီး ကုရမှာပါ။

အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေလည်း စဉ်းစားချိန်တန်ပါပြီ။ အဝလွန်တာကို မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး သတိတရားထား၊ ပြုပြင်တားဆီးရမယ့် အချိန်ကို ရောက်နေပါပြီ။ နိုင်ငံသားတိုင်းမှာရော၊ လူတစ်ဦးချင်းမှာပါ ဝတဲ့အကြောင်း အသိ၊ သတိဝင်ပြီး ဝတဲ့အနရာယ်အသွယ်သွယ် သေဖွယ်ရာ နည်းလမ်းတွေကို မျက်စေ့ထဲမှာ မြင်ကြည့်၊ မှတ်ကြည့်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားကို စိတ်မှာသွင်း၊ အားတင်းပြီး အစားလျှော့၊ လှုပ်ရှား၊ ဒါမှသာ "သက်ရှည်ကျန်းမာ" သာယာဖွယ်ဘဝကို ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ အသက်ရှည်ဖို့၊ ပိန်အောင်လုပ်ကြရမယ်။ ဘယ်လိုပိန်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့၊ လက်တွေ့ကျတဲ့ ခေတ်မီ ပိန်နည်းတွေကို ဆက်ပြီးရေးသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

‘‘ဝလို့လှလို့’’ ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၂)

<u>ပိန်နည်း ဒါမှမဟုတ် ဝိတ်လျော့နည်းတေ</u>

ဝတာနဲ့အဝလွန်ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘာကြောင့်လူတွေ ဝကြတာလဲ၊ အဝလွန်ရင် ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ ဆိုတာတွေ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ၊ ဝရင်ကျန်းမာရေးအတွက် လုံးဝမကောင်းဘူး၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်၊ ဝတဲ့လူတွေဟာ သေချာပေါက် အသက်တိုမယ်ဆိုတာကို ရှင်းလင်းပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးတွေကိုဖတ်ပြီး အများစုက မေးနေကြတာက "ဆရာပြောပြလို့ ဝတာ မကောင်းဘူး ဆိတာတော့ သဘောပေါက်ပါပြီ၊ ကျွန်တော်တို့ကို ပိန်နည်းလေးတွေ ဆက်ပြောပြပါဦး" ပိန်နည်း မေးကြတဲ့သူတွေက သိပ်များတယ်၊ ဝိတ်လျော့ချင်ကြတယ်၊ ဝတာဟာ လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုပဲဆိုတာ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးတွေကြောင့် လက်ခံလာကြတယ်၊ ကလေး၊ လူကြီးမရွေး ဝနေတယ်၊ အဝလွန်နေတယ်ဆိုရင် ပိန်အောင်လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အသိလေးတွေ ရလာကြတယ်ဆိုတာ စာဖတ်ပရိသတ်တွေက ပြန်ပြောလို့ ကျွန်တော် ပီတိဖြစ်မိပါတယ်၊ ကျွန်တော် စာရေးရကျိုးနပ်ပါပြီ။

ကျွန်တော် "ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ" ဆောင်းပါးကို အပတ်စဉ်ရေးလာတာ အခုဆို (၂၂)ပတ် ရှိပါပြီ၊ ငါးလကျော်ပြီပေါ့နော်၊ ဒီဆောင်းပါးစရေးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် (၁၉၂) ပေါင် ရှိပြီး အဝလွန်နေတဲ့သူတစ်ဦးပါ၊ ဆောင်းပါးတွေ ရေးရင်းနဲ့ ကျွန်တော်လည်း တဖြည်းဖြည်း ဝရင် အသက်တိုမယ်၊ ပိန်မှအသက်ရှည်မယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်လည်း တကယ့်ကို ယုံကြည်သက်ဝင်လာတယ်။ ဝနေတဲ့ ကယ့်ပုံကိုယ်ကြည့်ပြီး တော်တော်စိတ်ကုန်လာတယ်။ တွေ့သမျှ လူတကာကလည်း ‘‘ဆရာ ဝလှချည်လား၊ ကြည့်လည်း လုပ်ဦးနော် ပြောကြတာကလည်း နားမခံသာဘူး။ အသိမိတ်ဆွေတွေ အိမ်ကို သွားတဲ့အခါလည်း ကိုယ်က ဆရာဝန်ပဲ ဒီလိုချည်း ဝနေလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ’’ ပြောကြတာပဲဆိုတော့ ကြားရတာတွေဟာ တော်တော်လေးကို စိတ်ထဲမှာ မခံချည့်မခံသာ ဗလောင်ဆူလာတယ်၊ တွေးကြည့်ပြန်တော့လည်း သူတို့ ကိုယ့်ကပြောတာတွေဟာ မှန်တယ်ဆိုတာလည်း သိတယ်၊ ဒါပေမယ့် ပြောကြတာတွေကို အခံရခက်တယ်။ အထူးသဖြင့် သူများအသက်ကိုကယ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦး လူတွေကို ကျန်းမာအောင်၊ အသက်ရည်အောင်၊ နည်းလမ်းတွေပြောနေတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနေတဲ့သူတစ်ဦးအနေနဲ့ ပြည်သူတွေမျက်စိထဲမှာ စံပြနမူနာယူလောက်တဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်သင့်တာပေါ့၊ ကိုယ်တိုင်က အနေမမှန်ပဲ စားချင်သလိုစား၊ လှုပ်ရှားမှုမရှိ၊ ဝချင်သလိုဝနေရင်၊ ကျန်းမာအောင်နေဖို့

လူနာတွေကို ပြောရတာ စကားမပေါက်ဘူးပေါ့။ လူနာတွေက ကိုယ်ပြောတဲ့ ကျန်းမာရေး အသက်ရှည် စကားတွေ နားထောင်နေရင်း ဆရာကိုကြည့်ပြီး "ဆရာက ကျွန်တော်တို့ကိုသာပြောနေတာ ကိုယ်ဖာသာကိုယ်လည်း ပြန်ကြည့်ပါဦး" လို့ စိတ်ထဲမှာ ပြောနေကြတော့မှာပေါ့။ ဆရာပြောတဲ့ အသက်ရှည်နည်းတွေကို လူနာတွေက ဘယ်မှာယုံတော့မလဲ။ ဒီလိုအတွေးပေါင်းစ ခေါင်းထဲဝင်လာပြီးတော့၊ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် စာဖတ်ပရိသတ် ပြည်သူတွေလေးစားထိုက်တဲ့ စံပြနမူနာယူသင့်တဲ့ ကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးရှင်တစ်ဦး ဖြစ်ချင်လာတယ်။ ကျွန်တော်ရေးတဲ့ဆောင်းပါးတွေဟာ အချက်အလက်တွေမှန်ကန်ဖို့၊ သိပနည်းကျ ခေတ်မီအတွေးအခေါ်တွေဖြစ်ဖို့၊ ပြည်သူတွေလက်ခံနိုင်ဖို့ မြန်မာနိုင်ငံနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အယူအဆတွေဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော်အများကြီး အားထုတ်ရပါတယ်၊ လွယ်လွယ်လေးရေးပေးလို့ မရပါဘူး။ မအိပ်မနေ စာတွေ အများကြီးဖတ်ရပါတယ်၊ အင်တာနက် (Internet) မှာရှာရပါတယ်၊ စာကြည့်တိုက်မှာ မေရပါတယ်၊ အဲဒီထက်အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ်ရေးတာတွေဟာ ကိုယ်တိုင် တကယ်လိုက်နာရမယ့် ယုံကြည်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲ ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ ‘‘ငါပြောသလိုလုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့’’ ဆိုတာမျိုးမဖြစ်စေချင်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဆောင်းပါးစရေးတဲ့အချိန်ကနေ ဒီနေ့အထိ (၂၂)ပါတ်၊ ငါးလအတွင်းမှာ ကျွန်တော် ပိန်အောင်လုပ်လိုက်တာ (၁၉၂) ပေါင်ကနေ (၁၅၂)ပေါင်ဖြစ်သွားပါပြီ။ ပေါင် (၄၀) လျော့သွားပါတယ်၊ မိသားစုနဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းအားလုံးက တော်ပါတော့၊ ထပ်ပြီး မလျှော့ပါတော့နဲ့၊ ပိန်အောင်မလုပ်ပါတော့နဲ့ဆိုပြီးတားယူရတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခ တစ်ဦးက ‘‘စောင့်ကြည့်သေးတာပေါ့ဗျာ။ ခင်ဗျား နောက် (၆)လကြာရင် ကျွန်တော့်လို အဝကြီး ပြန်ဖြစ်လာမှာပဲ’’ လို့ ပြောပါတယ်။ သူပြောတာလည်း မှန်ပါတယ်။ ပိန်အောင်လုပ်တဲ့ နည်းမျိုးစုံဟာ ပထမပိုင်းမှာတော့ အောင်မြင်တာချည်းပဲ။ ရေရှည်ဆက်ထိန်းထားပြီး ပြန်မဝအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းဟာ ရှားတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံအများစုမှာ ဝတာကို အမျိုးသားရေး ပြဿနာတစ်ရပ်အနေနဲ့ ယူဆပြီး အဝလွန်တိုက်ဖျက်ရေး၊ ကုသရေးစီမံကိန်းတွေကို ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ အဲဒီစီမံချက်တွေမှာလည်း တစ်ပွဲထိုး ကောက်ရိုးမီးလို ခဏပဲပိန်တဲ့နည်းတွေမဟုတ်ဘနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်တက်မလာအောင် ရေရှည်ထန်းထားဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို အဓိကထားပြီးပြောကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝတဲ့ လူအများစုမှာ ပြဿနာက ရေရှည်တွေ၊ ရေတိုတွေနောက်ထား လက်ငင်းချက်ခြင်းကို ပေါင်ချိနမကျကြလို့ စိတ်ညစ်နေကြတာ၊ "ဆရာ ပြောပါဦး ဘာနည်းတွေသုံးလို့များ ဒီလောက်တောင် ပိန်သွားရတာလဲ။ ကျွန်မတို့များ လုပလိုက်ရတာလည်း အမောပဲ၊ (၁)ပေါင်မှကိုမကျလို့"

လို့ ပြောကြတဲ့ လူတွေက တစ်ပုံတခေါင်း။ ပိန်အောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေက မျိုးစုံပါပဲ။ နိုင်ငံတကာအလိုက်၊ ဆေးရုံတွေ အလိုက်၊ ပိန်နည်းပေါင်းစုံရေးထားကြသလို၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီက ရေးထားတာတွေလည်း အများကြီးပါ။ ဒီပိန်နည်းတွေကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ အဓိက အခြေခံ (၅)နည်းသွားတွေ့ပါတယ်။

(၁) အစားအသောက်လျှော့စားတာ (Diet)

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ (Exercise)

(၃) စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ အနေအထိုင် ပြောင်းလဲကုနည်း (Behavioural Therapy)

(၄) ဆေးတွေသောက်ပြီးကုနည်း (Pharmaco Therapy)

(၅) ခွဲစိပ်ကုနည်း (Bariatric Surgery)

ဒီနည်းတွေဘယ်လိပဲရှိရှိ၊ တကယ်ပိန်အောင်လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်ဓလေ့၊ ကိုယ့်ရဲ့စရက်၊ ကိုယ့်အစားအစာနဲ့ ကိုက်ညီအောင်လုပ်ပြီးမှသာအောင်မြင်ပါမယ်။ ကမ္ဘာကျော်ပိန်နည်းကြီးဆို အထင်ကြီးပြီး သူပြောသလို အတိအကျကြီး လိုက်လုပ်လို့ မရပါဘူး။ လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင့်တော်အောင်ညှိ စမ်းသပ်လိုက်ပြီး လိုသလိုပြုပြင်ကျင့်သုံးမှပဲ ရမှာပါ။ ဒီလိုပိန်နည်းအခြေခံတွေ အကြောင်းကို အသေးစိတ် ရှင်းပြသွားပါမယ်။ ကျွန်တော် (၅)လ အတွင်းမှာ ပေါင်(၄၀) ကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်သလဲ။ ပေါင်ချိန် ပြန်တက်မလာအောင် ဘယ်လိုဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားသလဲ ဆိုတာကိုတော့ နောက်ဆုံးမှ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေခံစားဖို့ ရေးသားတင်ပြသွားပါမယ်။ ဒေါက်တာ အက်တကင် (Atkin) ရေးသားထားတဲ့ အက်တကင်ဝိတ်လျှော့အစာစားနည်း (Atkin's Diet) ဟာ အထူး နာမည်ကြီး ကျော်ကြားပါတယ်။ သူ့စာအုပ်ဟာ သန်းပေါင်းများစွာ ရောင်းရတယ်၊ ဘယ်လောက်တွင်ကျယ်သလဲဆိုရင် ကမ္ဘာကျော် ဟယ်ရီပေါ်တာ (Harry Potter) ဇာတ်လမ်းတစ်အုပ် ထက်တောင် ပိုရောင်းရဆိုပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၃)

<u>ဝတာကိုဘယ်လိုကုမှာလဲ</u>

ဝတာကုနည်းကို ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ၊ ဝတာကို ကုမယ်လို့ပြောတော့ မြန်မာတွေနားထဲမှာ ဆန်းချင် ဆန်းနေမှာပေါ့၊ "ဝလို့လှလို့တောင် ပြောနေကြတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝတာကိုကုမယ်ပြောတာလဲ" လို့တွေးမိကြလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် ပထမ အရေးကြီးဆုံးလုပ်ရမှာက ပြည်သူလူထုက ဝတာဟာ အသက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်၊ အသကတိုနိုင်တယ်၊ အဝလွန်တာကတော့ ရောဂါတစ်ခုပဲ၊ ရောဂါဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီး ကုကိုကုရမယ်ဆိုတဲ့ အသိရှိဖို့လိုလိမ့်မယ်၊ ရပ်ကွက်ထဲ၊ အလုပ်ထဲမှာ ဝနေတဲ့လူတွေ အများကြီးတွေ့မှာ ပါ၊ သူတို့ဝနေတယ်ဆိုတာလည်း မသိဘူး၊ လျှော့ရမယ်ဆိုတာလည်း နားမလည်၊ ဆေးကုရမယ်၊ ဆရာဝန်နဲ့ ပြရမယ်ဆိုတာတော့ ဝေလာဝေး၊ ဒီလိုပဲနေထိုင်စားသောက်ပြီး အဝလွန်လျက်နဲ့ ဘဝခရီးကို ဆက်လက်ခြီ တက်နေတာ ဘယ်နေရာမှာဆုံးမယ်၊ ဘယ်လိုဆုံးမယ် ဆိုတာတွေးလည်းမတွေးမိ၊ အသိမရှိ ဆက်လက် လူပ်ရှားနေတဲ့သူတွေက အများကြီးပါ၊ ဝလို့ အလှပျက်လို့ ပိန်ချင်တယ်ဆိုပြီး ညည်းတွားနေတဲ့သူ တွေ အနည်းစုရှိချင်ရှိမယ်။ ငါဝတာ ဆိုးနေပါလား၊ ငှါအသက် ရှည်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး အတွက်ဆိုပြီး ဂရုစိုက် စစ်ဆေး ပိန်နည်း ဝိတ်လျှော့နည်းတွေကို တော့ ရှာဖွေသုံးစွဲ ကုတော့မှပဲလို့ တကယ်သဘောပေါက်တဲ့ သူက အတော်နည်းပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် ဖက်ရှင် အနေနဲ့ လူအများရှေ့မှာ " ကျွန်တော်ဝိတ်လျှော့နေတယ် ဒိုင်းယက် (Diet) လုပ်နေတယ် " ပြောလို့ ရယုံလောက် လုပ်ပြပြီးတော့ စားချင်ရာစား၊ သွားချင်ရာသွား၊ နေချင်သလို နေနေတဲ့လူတွေက တစ်ပုံ တစ်ခေါင်း၊ ခေတ်မီတဲ့ သူတိုင်း ဒိုင်းယက်လုပ်ကြသည်ဆိုပြီး ဒိုင်းယက်လို့စာတန်းပါရင် အကုန်စားလို့ရတယ် ထင်ကြတယ်။ ခေတ်မအောင် ဒိုင်းယက်စကားကိုသာ ပြောနေကြတာ တကယ်မလုပ်၊ တကယ်မယုံကြည်၊ ဝတာသည်သာလျှင် ပုံမှန်လို့ပဲ ယူဆထားကြတယ် ထင်ပါရဲ့။

ပြီးတော့ ပိန်အောင်လုပ်တဲ့ နည်းတွေထဲမှာ ဒိုင်းယက်လို့ ခေါ်တဲ့ အစားနဲ့ လျှော့တာဟာ လျှော့နည်းအဖုံဖုံထဲက ကဏ္ဍတစ်ခုပါပဲ။ ဘက်စုံ နည်းမျိုးစုံ လျှော့မှ လျော့မှာပါ။ သူတို့ နိုင်ငံတွေမှာ အဝလွန်ကုတဲ့ ဌာန (Obesity Clinic) ဆိုတာ သီးသန့်ထားပြီး ဘာသာရပ်တစ်ခု အနေနဲ့ လေ့လာ စူးစမ်း တတ်ကျွမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေကိုယ်တိုင်က ဝတဲ့ လူတွေကို စစ်ဆေးပြီး စနစ်တကျ ကုပေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ အဝလွန်ရောဂါ ကုတဲ့ သီးသန့်ဆေးခန်းလို့ မရှိပါဘူး။ အာဟာရနဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးတာ ဆီးချိုကုရင်းနဲ့ အစားအသောက် နေထိုင်နည်း ပြောတာတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဝတာကို ရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပြီး ကုဖို့လည်း လိုနေပါပြီ။ ဒီလိုပြောရင် တိုင်းပြည်အခြေအနေနဲ့ ဦးစားပေးလုပ်ရမယ့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစ်ခု မဟုတ်ဘူးလို့ မြင်မယ်၊ ယူဆမယ်ဆိုရင်လည်း မှန်တော့

မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လစ်လျူရှုထားရမယ့် ပြဿနာ တစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အခုကတည်းကစပြီး လေ့လာကိုင်တွယ်ထားပြီး ပြဿနာ ဘယ်လောက်အထိ ကြီးကျယ်နေပြီလဲဆိုတာ လေ့လာထားရမှာပါ။ တိုင်းပြည်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာတဲ့ အရှိန်အဟုန် မြင့်လာတာနဲ့ ဒီအဝလွန် ပြဿနာဟာ ပိုဆိုးလာတော့မှာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံလို မထိန်းနိုင်၊ မသိမ်းနိုင်တဲ့ အဆင့်ရောက်သွားတော့မှ အဝလွန်ရောဂါရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို လိုက်ကုရမယ်ဆိုရင် တိုင်းပြည်ရဲ့ ဘဏ္ဍာငွေ၊ လုပ်အား၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း၊ ပစ္စည်းတွေ၊ သုံးရမယ့်စရိတ်တွေဟာ အထူးပဲ များပြားကုန်ကျလာတော့မှာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဘယ်နေရာကို သွားသွား လူဝကြီးတွေချည်းပါပဲ။ သိပ်ပြီး လူဝကြီးတွေများတော့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ အဝလွန်ရောဂါကုဌာန (Obesity clinic) တွေ နေရာတကာမှာ ဖွင့်ပြီး မကုနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲ စပြီး ဝိတ်လျော့အောင်ကုတဲ့နည်း (Office management of obesity) ဆိုတာတွေ ခေတ်စားလာတယ်။ ဒါဟာလည်း အတုယူစရာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဝတဲ့ လူတွေကို သီးသန့်ဆေးခန်းဆို ဖွင့်ပြီး မကုနိုင်သေးရင်တောင် အများပြည်သူတွေ အလုပ်မပျက် လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် ဝိတ်လျော့နည်း၊ ပိန်နည်း၊ အဝလွန်ကုနည်းတွေက "လက်တွေ့ လုပ်ငန်းခွင် အဝလွန်ထိန်းနည်း" (Clinical practice guidlines for control of obesity at work place) ဆိုတာမျိုးတွေ ရေးသားလမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရင် ပြည်သူတွေအတွက် အကျိုးရှိလိမ့်မယ်၊ ဒီလို ရေးသားပြုစု အကြံဉာဏ်တွေပေးမယ် ဆိုရင်လည်း မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေ တကယ် လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေဖြစ်ရပါမယ်။ နိုင်ငံခြားစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ပြီး "နံနက်စာ ဆာလမွန်ငါးကင် (၂)ပြား (2 pieces of smoked salmon) နဲ့ စက်ကြိတ်ထားတဲ့ ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်အညိုကြမ်း (၁) ချပ် (one slice of whole grain brown-bread) စားပါ။ နို့တစ်ခွက် သောက်ပါ" ဒီလိုတော့ရေးပြီး အကြံပေးလို့မရဘူးလေ၊ ဘယ်လို အကြံပေးရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်လည်း အသေးစိတ် အတိအကျတော့ မသိဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ အာဟာရပါရဂူ၊ ပိန်နည်းပညာရှင်၊ အဝလွန်ကု ဆရာဝန်တစ်ဦး မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်တော့်အတွေး ကျွန်တော်အမြင်၊ ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ့ဝိတ်လျော့ထားတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဝတဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောနေတာပဲရှိပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်တွေက ဝိတ်လျော့နည်း မြန်မာလမ်းညွှန် လက်စွဲစာအုပ် ရေးသားပြုစုထုတ်ဝေပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ (၆)လလောက်အတွင်းမှာ ဒီဆောင်းပါး တွေစရေးကတည်းက ဝတာ၊ အဝလွန်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခေတ်မီနောက်ဆုံးပေါ် ၂၀၀၄ ခုနှစ် ထုတ် ဆေးပညာစာအုပ်စာတမ်းတွေကို ဖတ်တယ်၊ မအိပ်မနေကို လေ့လာတယ်၊ အင်တာနက် (Internet) မှာရှာဖွေတယ်၊ နိုင်ငံခြားက လူ့အလွှာ မျိုးစုံနဲ့ စကားပြောကြည့်ပြီး

သူတို့ ဝတာကိုဘယ်လိုမြင်သလဲ ဆွေးနွေးခဲ့တယ်။ ဒီ (၆)လလုံးမှာ တချိန်လုံး ဝတာကို အာရုံစိုက်ပြီး တစိုက်မတ်မတ် လေ့လာခဲ့တယ်၊ ကျွန်တော်ဟာ အဝလွန်ကုတဲ့ ပါရဂူတစ်ယောက် မဟုတ်ပေမယ့် လို့ ကျွန်တော် လေ့လာရသလောက် ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံ၊ ကျွန်တော့် အမြင်တွေနဲ့ ဝတာ နဲ့ အဝလွန်တာကို သုံးသပ်ပြီး ရေးသွားမှာပါ။ အယူအဆဆိုတာ ကွဲပြားမှုလည်း ရှိမှာပေါ့လေ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် စေတနာအပြည့်အဝနဲ့ ဝတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ယူဆချက်တွေကို တင်ပြမှာပါ။ ဒီနေ့ လက်ရှိ နိုင်ငံတကာမှာ ကျင့်သုံးနေတဲ့ ခေတ်မီ ဝိတ်လျော့နည်းတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ ပြောပြပါမယ်။ အဝလွန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျအတွေးအခေါ် တွေကိုပြောပြမှာပါ။ လုပ်ငန်းခွင်မပျက် ဝိတ်လျော့နည်း၊ အဝလွန်တာကို ရောဂါတစ်ခုအနေနဲ့ သတ်မှတ်ပြီး ကုတဲ့နည်းတွေ ရေးပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၄)

<u>ဝတာကိုဘယ်လိုကုမာလဲ</u>

<u>ယိုယိုဒိုင်းယက်ကျင့်စဉ် (Yo-Yo dieting)</u>

ဝတာကို ကုတာမှာ ဘာနည်းကိုပဲသုံးသုံး ခဏပန်းပဲဝိတ်ကျပြီး ပြန်ဝကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သိပ်ကြာရှည်မခံပါဘူး။ ပြန်စားကြ၊ ပြန်ဝိတ်တက်ပြီး တစ်ခါတလေ ဝိတ်မလျှော့ခင်ကထက်တောင် ပိုဝသွားတယ်။ မနှစ်ကထုတ်တဲ့ အမေရိကန် နာမည်ကြီးဆေးဂျာနယ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ New England Journal of Medicine ထဲမှာ ဝိတ်လျှော့စားနည်း ဒိုင်းယက် (diet) အစာစားနည်း (၃)နည်းကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး လေ့လာကြည့်တဲ့ သုတေသန လုပ်ငန်းတစ်ခုရဲ့ ရလာဒ်တွေကို ရေးထားတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ သုတေသနလေ့လာမှုမှာ အဝလွန်နေတဲ့သူတွေကို အုပ်စုသုံးစုခွဲပြီး တစ်ဖွဲ့ကို အစားနည်းစံနစ် ဒိုင်းယက်တစ်မျိုးစီကျွေးပြီး ဘယ်ဒိုင်းယက်စားနည်းက ဝိတ်ပိုကျစေသလဲဆိုတာ လေ့လာခဲ့တယ်။ ဒီနည်းသုံးနည်းထဲမှာ နာမည်အထူးကြီးတဲ့ ဒေါက်တာအက်တကင်းရဲ့ Atkin diet လည်းပါတယ်။ ပထမသုံးလမှာတော့ Atkin's diet စားတဲ့အုပ်စုကလူတွေဟာ ဝိတ်ကို တော်တော်ကြီးကို ထိုးကျသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နှစ်ကြာတော့ ဘာဒိုင်းယက်နည်းပဲသုံးသုံး လူအားလုံးဟာ မူလကိုယ်အလေးချိန်ကို ပြန်ရောက်သွားတာပဲ။ ကျွန်တော် ဝိတ်တွေ လျှော့ထားပြီး၊ ရှိသင့်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ကြည့်ကောင်းရှုကောင်း ဖြစ်နေတာကိုမြင်တော့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကိုတွေ့တိုင်း "ဟေ့လူ၊ ခင်ဗျား ဝိတ်ကျသွားလို့ ပွပြီး မတန်လို့ဝတ်မရတော့တဲ့ အကျီ၊ ဘောင်းဘီတွေ သူများပေးမပစ်နဲ့ဦး၊ ခင်ဗျား အခုဝိတ်ချခါစမို့လို့ ပိန်နေတာလေ၊ မကြာခင်မှာပဲ ခင်ဗျား ကျွန်တော့်လိုဝကြီးပဲ ပြန်ဖြစ်လာမှာပဲ" လို့ အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ သပြောတာလည်း မှန်သင့်သလောက် မှန်ပါတယ်။ ဝိတ်ချတဲ့သူ အများစုကတော့ ဝိတ်လျှော့တုန်း ခဏပဲပိန်ပြီး၊ နောက်တော့လည်း ပြန်စားပြီး ပြန်ဝကြတာပဲ။ နောက်တစ်ခါပြန်ပြီး ဝိတ်လျှော့၊ ပိန်သွားလိုက်၊ ပြန်စား ပြန်ဝလိုက်နဲ့ ဝတဲ့ သံသရာကြီးထဲက မထွက်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒီလို ဝလိုက် ပိန်လိုက် ဝလိုက် ဖြစ်စဉ်ကို အင်္ဂလိပ်လို ယိုယို ဒိုင်းယက်နည်းစနစ်(Yo-Yo dieting)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာလို့ ယိုယိုလို့ခေါ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပါမယ်။ ယိုယို(Yo-Yo)ဆိုတာ ကလေးတွေ ဆော့တဲ့ ကစားစရာကလေး တစ်ခုပါ။ အဝိုင်းပြားလေးကို ကြိုးနှစ်ဖက်နဲ့သွယ်ထားပြီး၊ လက်ကို ကစားလိုက်တာနဲ့ ယိုယို အဝိုင်းပြားလေးဟာ အောက်ကျသွားလိုက်၊ အပေါ်ပြန်တက်လာလိုက်နဲ့ တော်တော်ကြည့်လို့ ကောင်းတဲ့ ကစားစရာလေးပါ။ အဲဒီလို တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်နေတာကို အစွဲပြုပြီး မအောင်မြင်၊ ဝ၊ ပိန်၊ ဝ ဝိတ်လျှော့ဒိုင်းယက်ကို

ယိုယိုဒိုင်းယက်ကျင့်စဉ်လို့ နာမည်ပေးထားတာပဲ။ ဆိုလိုတာက "မင်း ဒိုင်းယက်နဲ့ ဝိတ်လျှော့နေတာဟာ မထူးပါဘူး။ တက်လိုက် ကျလိုက်၊ နောက်ဆုံးတော့လည်း ဝနေတာပါပဲ" လို့ ပြောချင်တာပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း ဝပြီးဒိုင်းယက်လုပ်နဲ့ ပိန်အောင်ကြိုးစားနေတဲ့ ယိုယိုသမားတွေ အများကြီးပါ။ ဒိုင်းယက်မျိုးစုံစမ်းပြီး နောက်ဆုံးတော့ ဝမြဲဝနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိတ်လျှော့တာမှာ ယိုယိုမဖြစ်ဖို့ရာ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ဓါတ်ရေးရာဆိုတာ ပြောပါရစေ။ တစ်ပွဲထိုး၊ ကောက်ရိုးမီးနဲ့ ဝိတ်လျှော့ပြီး (၂)လ၊ (၃)လဆိုရင် ပြန်စားပြန်ဝ ဖြစ်နေကြတာဟာ စိတ်မနိုင်ကြလို့ပါ။ ဝိတ်လျှော့ပြီးရင် ဒန့်ကျော်အောင် ထိန်းထား နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီလူဟာ အမြဲတန်းပြန်မဝအောင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်ဖို့ရာ များတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အဝလွန်အဆင့်ကနေ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ဖြစ်အောင် ဝိတ်လျှော့ထားပြီး စိတ်ကိုထိန်းထား နိုင်တာ (၆)လကျော်လာပါပြီ။ ကျွန်တော် မိတ်ဆွေ ပါမောက္ခကြီး ပြောသလိုပြန်ဝလာမလားဆိတာ စောင့်ကြည့်ရပါဦးမယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်တော့ ယုံကြည်ချက် အပြည့်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တစ်သက်လုံးပြန်ပြီး လူဝကြီး မဖြစ်တော့ ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဝိတ်လျှော့ပြီး အစားအသောက်ကို ထိန်းထားတာက ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက်အပြည့်နဲ့ လုပ်တာပါ။ စိတ်ကးရလို့ထလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ မကြာသေးမီက ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်လေးတစ်ခု ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့် သမီးကြီးကပြောတယ်၊ သူ့သူငယ်ချင်း နောက်(၁)လလောက်မှာ မင်္ဂလာဆောင်မှာတဲ့၊ သူငယ်ချင်းကဝိတ် ပေါင် (၁၇၀) ရှိလို့စိတ်ညစ် နေတယ်တဲ့။ သမီးကတော့ အားပေးခဲ့ပါ တယ်တဲ့၊ "ငါ့အဖေ ပေါင်(၄၀)တောင် လျှော့ထားတာပဲ။ အမလည်း ဖြစ်မှာပါ" လို့တဲ့။ သမီး သူငယ်ချင်း (၁)လ အတွင်း သိသိသာသာ ဝိတ်ကျအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် လုပ်နိုင် မှာပါ။ သူ့မှာ မင်္ဂလာဆောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ လှုံ့ဆော်မှုက အတော်လေး ပြင်းထန်နေတော့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလှုံ့ဆော်မှုဟာ ခဏတာအတွက်သာဖြစ်တော့ သူလည်း ယိုယိုလိုဝ၊ပိန်၊ဝဖြစ်မှာ ကျွန်တော်စိုးရိမ်မိပါတယ်။ မင်္ဂလာမဆောင်ခင်မှာဝိတ်ကျပြီး ပွဲပြီးတာနဲ့ ပြန်ဝမသွားဖို့ရာ သူတော်တော်စိတ်ဓါတ်ခိုင်ခိုင်နဲ့ ကျင့်ကြံထိန်းသိမ်းဖို့ လိုပါမယ်။ သူနဲ့ကျွန်တော်နဲ့ ခံယူချက်ခြင်းက ကွာနေပါတယ်။ သူက မင်္ဂလာဆောင်တဲ့နေ့မှာ ပိန်နေဖို့၊ ကျွန်တော်ကတော့ တစ်သက်တာ ကျန်းမာအသက်ရှည် နုပျိုလန်းဆန်းဖို့၊ ကျွန်တော်က ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပြီး ကျင့်ကြံဆင်ခြင်သွားမယ်လို့ ယုံကြည်ချက် အပြည့်ရှိပါတယ်။ သူလည်း မင်္ဂလာဆောင်အမီ ခဏပန်းပိန်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး၊ စိတ်ဓါတ်ခိုင်ခိုင် ကြံ့ခိုင်စွာနဲ့၊ ယိုယိုမဖြစ်ပဲ ရာသက်ပန် ကျန်းမာလန်းဆန်း လှပအောင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်း လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုအကြောင်းတွေပြောရတာက ဝိတ်လျှော့တာအောင်မြင်ဖို့အတွက် မူလအခြေခံ အရေးအကြီးဆုံးက

စိတ်ဓါတ်နဲ့ ခံယူချက်ပဲလို့ ကျွန်တော်ယူဆမိလို့ပါ။ တွေးခေါ်မျှော်မှန်း ရည်ရွယ်တာ မမှန်ရင် ဘာဒိုင်းယက်နည်းစနစ်ကိုပဲ သုံးသုံး ဝိတ်လျှော့တာအောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိတ်လျှော့ချင်တဲ့ သူတွေ အားလုံးဟာ ငါဘာ အတွက် ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဝိတ်လျှော့တာလဲ၊ ငါ့ရဲ့ပိန်ချင်တဲ့စိတ်ဓါတ်ဟာ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်ပြီး ခိုင်မာသလဲဆိုတာ ပထမဦးဆုံး ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

<u>အမြင်မှန် (insight) ရှိရမယ်</u>

အင်္ဂလိပ်လို အင်ဆိုက် (insight) လို့ ခေါ်တာကို ကျွန်တော် လွယ်လွယ်ကူကူ အမြင်မှန်လို့ ဘာသာပြန်ပါရစေ။ အင်ဆိုက်နဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်ဆေးကျောင်းသားဘဝကထဲက အစဉ်အဆက် လက်ဆင်ကမ်း မှတ်သား ကြားဘူးခဲ့ရတဲ့ ပုံပြင်လေး ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဆေးကျောင်းသားတစ်သိုက် စိတ်ရောဂါအထူးကုဆေးရုံကိုသွားပြီး လေ့လာတဲ့အခါမှာ သားသားနားနားဝတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်က လာပြီး မိတ်ဆက်၊ အာလာပ သလ္ဘာပစကားတွေ ပြောပါတယ်တဲ့။ ဆေးကျောင်းသားတွေလည်း တော်တော်လေးအထင်တကြီးနဲ့ အဲဒီလူကို စကားတွေပြန်ပြောကြပါတယ်။ နောက်တော့ အဲဒီလူက ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာရပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး "ဒီဆေးရုံမှာ လူတစ်ကိုယ်အရူးတစ်မျိုးပဲ၊ ဟိုလူကိုကြည့် သူ့ကိုယ်သူ နပိုလီယန်ဘုရင်ဆို တွေ့တဲ့လူတိုင်းကို လျှောက်ပြောနေတာ ရီဖို့ကောင်းလိုက်တာ။ တကယ်တော့ နပိုလီယန်ဘုရင်အစစ်က ကျွန်တော်ဗျ" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်တဲ့။ ဆေးကျောင်းသားတွေလည်း အဲဒီတော့မှ ဒီလူဟာလည်း စိတ်ရောဂါသည်တစ်ဦးပါပဲလို့ သိလိုက်ရတော့တယ်။ ဒီပုံပြင်လေးဟာ ဟာသသက်သက်ပြောသလိုနဲ့ သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် စိတ်ရောဂါသည်တွေမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်ရောဂါဖြစ်နေတာလ. လုံးဝမသိတဲ့ အင်ဆိုက်အမြင်မှန်မရှိတာကို သရုပ်ဖော်တဲ့သဘောပါပါတယ်။ ကျွန်တော့်အယူအဆကိုပြောရရင် စိတ်ရောဂါသည်တွေမှာလိုပဲ ဝတဲ့သူအများစုမှာ ဝတာနဲ့ပတ်သက်လို့ အင်ဆိုက်အမြင်မှန်မရှိကြဘူး။ ဘာကိုအမြင်မှန် မရှိတာလည်းဆိုတော့ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမအချက်ကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဝနေတယ်၊ အဝလွန်နေတယ်ဆိုတာကို မသိကြဘူး။ စိတ်အရလည်း လက်မခံနိုင်ဘူး။ စိတ်ကငြင်းဆန်တယ်။ "ခင်ဗျားဝနေပါလား" လို့ တစ်ယောက်ယောက်ကပြောရင် ဆတ်ဆတ်ခါအောင်နာတယ်။ "ငါ့ဝိတ်ဟာ အနေတော်လောက်ပါပဲ၊ နည်းနည်းလေး ပိုချင်ပိုမယ်၊ ငါဟာကြည့်ကောင်းရုံလေးပဲဝတာ" ဆိုပြီး အင်ဆိုက်အမြင်မှန်မရှိ၊ မသိစိတ်တွေဖုံးပြီး ဝတာကို လက်မခံနိုင်တဲ့ အမြင်တွေရှိနေပါတယ်။ ဒီပထမအချက် အင်ဆိုက်ကို ကျော်လွန်ပြီး "ငါဟာ ဝနေပါလား" လို့ လက်ခံပြီးတဲ့နောက် ဒိုင်းယက်တွေ၊

ဝိတ်လျှော့နည်းမျိုးစုံတွေ၊ လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ နောက်အင်းဆိုက်တစ်ခုကို ဆက်လက်ရင်ဆိုင်ရပါဦးမယ်။ အဒါကတော့ ဝတဲ့လူ တော်တော်များများကို ဘာတွေစားနေလဲလို့ မေးကြည့်လိုက်၊ အဖြေကတော့ တစ်မျိုးထဲဖြစ်မယ်။ "ကျွန်တော်လေ ၊ ကျွန်မလေ ဘာဆိုဘာမှကို မစားဘူး နည်းနည်းလေးပဲစားတယ်၊ ဝချင်လို့သာ ဝနေတာ၊ စိတ်ညစ်ပါတယ်၊ ဒီထက်လည်း လျှော့မစားနိုင်တော့ဘူး" ။ ဝတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စားတာလွန်လို့ဝနေတယ်လို့ မမြင်ကြဘူး။ အင်းဆိုက်မရှိဘူး။ အခု ကျွန်တော်ပြောတဲ့ဟာတွေဟာ ကိုယ်တွေ့အဝလွန်ဖြစ်နေတဲ့ကာလက ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ခံစားချက်၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာအတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ပြောနေတာပါ။ ကျွန်တော် တော်တော်ဝနေတဲ့ကာလ အတော်ကြာကြာမှာ ကျွန်တော်ဟာ ဝနေတယ်လို့ကို မထင်ခဲ့ပါဘူး။ အစာစားတာလည်း တော်တော်လေးလျှော့တယ်လို့ပဲ ထင်ခဲ့တာ။ အမြင်မှန်တွေကို ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အမိုက်မှောင်တွေ လွှင့်သွားအောင် တော်တော်လေးတိုက်ထုတ်လိုက်ပြီး၊ ငါဟာ သိပ်ဝနေပြီ၊ အသက်တိုတော့မှာပဲ၊ စောစောသေလိမ့်မယ်၊ ငါစားတာဟာသိပ်များနေပြီ၊ ကိုယ်ခန္ဓာလိုအပ်ချက်ထက် ပိုနေပြီ သတိတရားရတော့ ၊ စတော့၊ ပြင်တော့လို့ ကြွေးကြော်ပြီး၊ အမြင်မှန်၊ ရည်ရွယ်ချက်မှန်၊ စိတ်ဓါတ်မှန်နဲ့ ဝိတ်လျှော့လိုက်တော့မှပဲ အခုလို ပေါင်(၄၀)ကျော် အောင်မြင်စွာ ကျသွားတဲ့ဘဝကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို ဘာလို့ပြောနေရတာလည်းဆိုတော့ ခံယူချက်၊ စိတ်ဓါတ်နဲ့ အမြင်မှန်ဟာ ပိန်နည်း၊ ဝိတ်လျှော့နည်းတွေရဲ့ အဓိက သော့ချက် အခြေခံတွေ ဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဝိတ်လျှော့နည်း မပြောခင် ယိုယိုနဲ့ အင်းဆိုက်ကို အရင် နားလည်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၅)

ဝတာကိုဘယ်လိုကုမှာလဲ

<u>အမြင်မှန် (insight) ရှိရမယ</u>

အင်္ဂလိပ်လို အင်ဆိုက် (insight) လို့ ခေါ်တာကို ကျွန်တော် လွယ်လွယ် ကူကူ အမြင်မှန်လို့ဘာသာပြန်ပါရစေ။ အင်ဆိုက် နဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ် ဆေးကျောင်းသားဘဝထဲက အစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်း မှတ်သား ကြားဘူးခဲ့ရတဲ့ ပုံပြင်လေးရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဆေး ကျောင်းသားတစ်သိုက် စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆေးရုံကိုသွားပြီး လေ့လာတဲ့အခါမှာသားသား နားနား ဝတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်က လာပြီးမိတ်ဆက်၊ အာလာပသလ္လာပ စကား တွေ ပြောပါတယ်တဲ့။ ဆေးကျောင်းသား တွေလည်း တော်တော်လေးအထင်တကြီးနဲ့ အဲဒီလူကို စကားတွေ ပြန်ပြောကြ ပါတယ်။ နောက်တော့ အဲဒီလူက ခပ်လှမ်းလှမ်း မှာရပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို လက်ညှိုး ထိုးပြပြီး “ဒီဆေးရုံမှာ လူတစ်ကိုယ် အရူး တစ်မျိုးပဲ၊ ဟိုလူကိုကြည့် သူ့ကိုယ်သူ နပိုလီယန်ဘုရင်ဆိုပြီး တွေ့တဲ့လူတိုင်းကို လျှောက်ပြောနေတာ ရယ်ဖို့ ကောင်းလိုက် တာ။ တကယ်တော့ နပိုလီယန်ဘုရင် အစစ်က ကျွန်တော်ဗျ"လို့ ပြောလိုက် ပါတယ်တဲ့။ ဆေးကျောင်းသားတွေလည်း အဲဒီတော့မှ ဒီလူဟာလည်းစိတ်ရောဂါသည် တစ်ဦးပါပဲလို့ သိလိုက် ရတော့တယ်။ ဒီပုံပြင်လေးဟာဟာသသက်သက်ပြောသလို နဲ့ သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင် စိတ်ရောဂါသည် တွေမှာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်ရောဂါဖြစ်နေ တာလို့ လုံးဝမသိတဲ့ အင်ဆိုက် အမြင်မှန် မရှိတာကိုသရုပ်ဖော်တဲ့ သဘောပါပါတယ်။ ကျွန်တော့် အယူအဆကို ပြောရရင် စိတ် ရောဂါသည်တွေမှာလိုပဲ ဝတဲ့သူအများစုမှာ ဝတာနဲ့ပတ်သက်လို့ အင်ဆိုက် အမြင်မှန် မရှိကြဘူး။ ဘာကို အမြင်မှန်မရှိတာလည်း ဆိုတော့ (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမအချက် ကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဝနေတယ်၊ အဝ လွန်နေတယ်ဆိုတာကို မသိကြဘူး။ စိတ် အရလည်းလက်မခံနိုင်ဘူး။ စိတ်ကငြင်းဆန် တယ်။ “ခင်ဗျားဝနေပါလား”လို့တစ်ယောက် ယောက်ကပြောရင် ဆတ်ဆတ်ခါအောင်နာ တယ်။ “ငါ့ဝိတ်ဟာ အနေတော် လောက် ပါပဲ၊ နည်းနည်းလေး ပိုချင်ပိုမယ်၊ ငါဟာ ကြည့်ကောင်းရုံလေးပဲ ဝတာ” ဆိုပြီး အင်ဆိုက် အမြင်မှန်မရှိ၊ မသိစိတ်တွေဖုံးပြီး ဝတာကို လက်မခံနိုင်တဲ့ အမြင်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီပထမအချက် အင်ဆိုက်ကို ကျော်လွန်ပြီး "ငါဟာ ဝနေပါလား" လို့ လက်ခံပြီးတဲ့နောက် ဒိုင်းယက်တွေ၊ ဝိတ် လျှော့နည်းမျိုးစုံတွေ၊ လုပ်ကြတဲ့ အခါမှာ နောက်အင်းဆိုက်တစ်ခုကို ဆက်လက်ရင်ဆိုင် ရပါဦးမယ်။အဲဒါကတော့ဝတဲ့လူတော်တော် များများကို ဘာတွေစားနေလဲလို့ မေးကြည့် လိုက်၊ အဖြေကတော့ တစ်မျိုးထဲဖြစ်မယ်။ “ကျွန်တော်လေ၊ ကျွန်မလေဘာဆိုဘာမှကို မစားဘူး နည်းနည်းလေးပဲ စားတယ်၊ ဝချင်လို့သာ ဝနေတာ၊ စိတ်ညစ်ပါတယ်၊ ဒီထက်လည်း လျှော့မစားနိုင်တော့ဘူး”။ ဝတဲ့သူတွေဟာ

သူတို့ကိုယ်သူတို့ စားတာ လွန်လို့ ဝနေတယ်လို့ မမြင်ကြဘူး။ အင်းဆိုက် မရှိဘူး။ အခု ကျွန်တော်ပြောတဲ့ ဟာတွေဟာ ကိုယ်တွေ့အဝလွန် ဖြစ်နေတဲ့ ကာလက ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ခံစားချက်၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ အတွေ့အကြုံတွေပေါ် မူတည်ပြီး ပြောနေတာပါ။ ကျွန်တော် တော်တော်ဝနေတဲ့ ကာလအတော်ကြာကြာ မှာ ကျွန်တော်ဟာဝနေတယ်လို့ကို မထင်ခဲ့ ပါဘူး။ အစာစားတာလည်းတော်တော်လေး လျှော့တယ်လို့ပဲထင်ခဲ့တာ။အမြင်မှန်တွေကို ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အမိုက်မှောင်တွေ လွင့် သွားအောင် တော်တော်လေး တိုက်ထုတ် လိုက်ပြီး၊ ငါဟာသိပ်ဝနေပြီ၊ အသက်တို တော့မှာပဲ၊စောစောသေလိမ့်မယ်၊ငါစားတာ ဟာ သိပ်များနေပြီ၊ ကိုယ်ခန္ဓာလိုအပ်ချက် ထက် ပိုနေပြီ သတိတရားရတော့ ၊ စတော့၊ ပြင်တော့လို့ ကြွေးကြော်ပြီး၊ အမြင်မှန်၊ ရည်ရွယ်ချက်မှန်၊စိတ်ဓါတ်မှန်နဲ့ ဝိတ်လျှော့ လိုက်တော့မှပဲ အခုလို ပေါင် (၄၀)ကျော် အောင်မြင်စွာ ကျသွားတဲ့ဘဝကို ရောက်ခဲ့ ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို ဘာလို့ ပြော နေရတာလည်းဆိုတော့ ခံယူချက်၊စိတ်ဓါတ် နဲ့ အမြင်မှန်ဟာ ဝိန်နည်း၊ ဝိတ်လျှော့နည်း တွေရဲ့ အဓိကသော့ချက် အခြေခံတွေ ဖြစ် နေလို့ပဲ။ ဝိတ်လျှော့နည်းမပြောခင်ယိုယိုနဲ့ အင်းဆိုက်ကို အရင်နားလည်ဖို့ တိုက်တွန်း လိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလ့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၆)

<u>ဝနေရင်ဆေးစစ်ပါ</u>

ဝရင်၊ ရောဂါမျိုးစုံဝင်လာမယ်၊ စောစောသေမယ်ဆိုတာ ပြောပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ဘီအမ်အိုင် (BMI)ကို တွက်ပါ၊ (BMI) များပြီး ဝနေတယ်ဆိုတာ တွေ့ပြီဆိုရင်တော့ ငါတော့ စောစောသေလို့ မဖြစ်သေးပါဘူး။ အသက်လေးရည်အောင်၊ ပိန်အောင်လုပ်မှဖြစ်တော့မယ်လို့ သဘောပေါက်။ ဝိတ်မလျှော့ခင်မှာ ဝတဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာ ဘာတွေများ ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး ဘာရောဂါတွေ ဝင်နေပြီလဲ ဆိုတာသိရအောင် ဆေးစစ်ကြည့်ပါ။ အဲဒီလို စစ်ဆေးလိုက်တော့ ရောဂါတွေဝင်နေပြီဆိုရင် အချိန်မီသိပြီး ကုလို့ရတဲ့ရောဂါတွေကို ကုလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ အသက်ရှည် လာမှာပါ။ ဆိုလိုတာက လိုသလိုစစ်ဆေးပြီး ကုသရင် ပိန်အောင် မလုပ်နိုင်သေးတောင် ဝပြီး ကျန်းမာနိုင်၊ အသက်ရှည် နိုင်သေးတာပေါ့။

ဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး စနစ်တကျ ဆေးစစ်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဖို့ ခဲ့ခဲ့နေတာနဲ့ ဘာမှမလုပ်ဖြစ်တော့၊ မစစ်ဖြစ်တော့ဘဲလည်း ဖြစ်သွားဦးမယ်။ အလွယ်ဆုံး၊ အရှင်းဆုံးကတော့ သွေးပေါင်ခဲ့ခဲ့ ခဲ့ခဲ့ကြည့်၊ သွေးတိုးရှိလား။ ရင်ဘတ်ဓါတ်မှန် ရိုက်ကြည့်၊ နှလုံးကြီး နေသလား။ နှလုံးစက်နဲ့ စမ်းတဲ့ ECG လုပ်ကြည့်၊ သွေးကြောများ ကျဉ်းနေသလား။ သွေးချို (Blood sugar) စစ်ကြည့် ဆီးချိုများဖြစ်လား။ ကျောက်ကပ်ကောင်းမကောင်း သွေးဖေါက် (Blood Urea and Creatinine) စစ်ပါ။ သွေးထဲမှာ အဆီဓါတ်တွေများနေသလားဆိုတာ ည ၉နာရီထဲက အစားမစားဘဲ မနက်(၉)နာရီမှာ သွေးအဆီ(၄)မျိုး (Lipid Profile) ကို စစ်ကြည့်ပါ။ ဒီလောက်ဆိုရင် တော်တော်လေးကို လုံလောက်သွားပြီလို့ ပြောရပါမယ်။ တကယ်တော့ ဒီလို အကြမ်းဆေးစစ်တာတွေဟာ ဝရင်ဖြစ်တတ်တဲ့ "အဝလွန် ဇီဝကမ္မပျက် ရောဂါစုံ" (Metabolic Syndrome) ဆိုတာအားလုံးကို ရှိ၊မရှိ စစ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြန်ပြောရရင်တော့ ဝလို့ဖြစ်တဲ့ ရောဂါစုံထဲက ရုတ်တရက် သေစေနိုင်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်ပျက်၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်စတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ၊မရှိ ကြိုသိပြီး ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အနေအထား ဖြစ်အောင်လို့ စစ်သင့်တာပါ။ ထပ်ပြောရရင်တော့ အကြမ်းစစ်ပဲပေါ့။ ဒီလိုပဏာမစစ်ချက်မှာ တစ်ခုခု တွေ့ရင် ဆရာဝန်နဲ့မလွဲမသွေ ဆက်ပြီး ပြရမှာပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ဖာသာပဲ စစ်ပါလို့ အကြံပြု နေရတာလည်းဆိုတော့ အထူးသေချာအောင်၊ ဆရာဝန်နဲ့၊ အထူးကုနဲ့ပြပြီး ဆေးစစ်မယ်လို့ပြင်ဆင်ပြီး အကြံကြီးကြံနေရင် ဘယ်တော့မှလုပ်ဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်သွားမှာစိုးလို့ပါ။ နောက်တစ်ခုက အဝလွန်နေတဲ့လူတွေဟာ ကိုယ်ဘာဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘယ်လဟာတွေ စစ်ရမယ်ဆိုတာကို သိထားပြီး

ဆေးပညာကိုလည်း အသင့်အတင့် သဘောပေါက်ထားသင့်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆလို့ပါ။ ဒါလည်း ကိုယ်တွေ့၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ တွေ့နေရတဲ့ ဆေးမစစ်ကြတဲ့ ဓလေ့ စရိုက်တွေပေါ် အခြေခံပြီး အကြံပြုရတာပါ။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံမှာ လက်ရှိအခြေအနေအရ ပုံမှန်ဆေးစစ်တယ် ဆိုတဲ့အကျင့် မရှိပါဘူး။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ကျန်းမာရေးအာမခံ (Health Insurance) ဆိုတာ မရှိလို့ပါ။ နှစ်စဉ်ဆေးစစ်တာဆိုတာကလည်း အများအားဖြင့် လုပ်လေ့မရှိကြပါဘူး။ အကြောင်း တစ်စုံတရာရှိမှ၊ ရောဂါလက္ခဏာရှိမှပဲ စစ်ကြပါတယ်။ ရင်ဘတ်အောင့်လို့၊ အကြောင်းမရှိဘဲ ပေါင်ချိန်တွေ ကျသွားလို့၊ ချောင်းဆိုးရင် သွေးပါလို့၊ အဲဒီလိုအဖြစ်တွေ ရောက်မှပဲ ဟိုဟာစစ်ချင်တယ်၊ ဒီဟာစစ်ချင်တယ် ဖြစ်တော့တာပဲ။ ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ် ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ အာမခံကုမ္ပဏီကို ပိုက်ဆံပေးထားပြီး ငါ့မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတသက်လို့ ဘာအပြစ်ရှိလဲ ရှာကြည့်စမ်းလို့ ခိုင်းထားတဲ့ သဘောပဲ။ ကုမ္ပဏီက ဆရာဝန်က ကိုယ့်ကို နှစ်စဉ်ဆေးစစ်မယ်။ သွေးစစ်မယ်။ အားလုံးစစ်မယ်။ ဘာများချို့ယွင်းလဲ၊ အပြစ်ရှိလဲ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မကောင်းတာမှန်သမျှကိုရှာမယ်၊ တစ်ခုခုတွေ့တာနဲ့ နှစ်စဉ်ကြေး အာမခံ ပရီမီယကိုတိုးပြီး တောင်းလို့ရအောင်လို့၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတာပေါ့။ ကုမ္ပဏီကလည်း ကြိုးစားပန်းစား ကိုယ့်ကိုရောဂါရှာမယ်၊ ဘာမှမတွေ့တော့လည်း ကောင်းတာပဲ။ တွေ့တော့လည်း ဘာရောဂါမဆို ကြိုတင်ပြီး ကုသတော့ အသက်ရှည်ကျန်းမာမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် မရှိသေးခင်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဝတဲ့ လူတွေဟာ ဆရာဝန်ပြပြီး ဆေးမစစ်နိုင်သေးရင်တောင် အနည်းဆုံး ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ပဲ ဆေးစစ်ကြည့်ကြပါ။ ဘာတွေစစ်ရမယ်ဆိုတာ ပြန်ပြောရရင် -

(၁) သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းပါ။ (၂) ရင်ဘတ်ဓါတ်မှန်ရိုက်ပါ၊ (၃) ECG လုပ်ပါ၊ (၄) သွေးစစ်ပါ (Blood Sugar၊ Urea ၊ Creatinine၊ Lipid Profile)။ အဲဒီအဖြေတွေဟာ ပုံမှန်လား၊ မမှန်လား ကြည့်ပါ။ ဒီအဖြေတွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး မကောင်းတာတွေ့နေပြီဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ဆက်ပြပါ။ လိုသလို ကုသမှု ခံယူပါ။ ဒါဟာ ဝတဲ့ လူတွေအတွက် အသက်ရှည်နည်း တစ်နည်းပေါ့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

‘‘ဝလို့လှလို့’’ ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၇)

<u>ဝတာကိုဘယ်လိုကုမှာလဲ</u>

<u>"ဆရာဝင်း" ကိုယ်တွေ့ကျင့်စဉ်ဝိတ်လျှော့နည်း</u>

"ဆရာ့ဆောင်းပါးတွေကလည်း ဝတဲ့အကြောင်းပြောနေတာ ဘယ်လိုဝိတ်လျှော့မယ်ဆိုတာ အခု ထက်ထိ မပါသေးဘူး" လို့ ပြောတဲ့သူတွေ တော်တော်များပါတယ်။ ဝိတ်လျှော့တာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်တွေဖြစ်တဲ့ ခံယူချက်၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ အယူအဆတွေကို ကျွန်တော် ရေးနေရပါ သေးတယ်။ ပြီးတော့မှ ဝိတ်လျှော့နည်းကို ရေးရမှာပါ။ ကျွန်တော်ပြောမယ့်ဝိတ်လျှော့နည်းဆိုတာကလည်း လက်ရှိ ခေတ်မီ သိပ္ပံနည်းကျခံယူချက်တွေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆတွေ ရောစပ်ထားတဲ့ မြန်မာတွေလိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်မယ့် လက်တွေ့အိမ်တွင်း၊ ရုံးတွင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မပျက် ကျင့်သုံးနိုင်မယ့် နည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါမယ်။ ဒါကြောင့်သိပ် အဝလွန်ပြီး ဆေးရုံတက်၊ အစာအာဟာရ ကျွမ်းကျင်သူ ပါရဂူဆရာဝန်တွေနဲ့ပြရမယ့် အဆင့်ရှိတဲ့သူတွေ အတွက် ရေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သိပ်မလွန်ခင် အဝလွန်ဒုက္ခတွေရောက်မယ့် လက်မတင် အခြေအနေကနေ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ် အသက်ရှည်ကျန်းမာ ဖြစ်နိုင်ဦးမယ့်သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်တာပါ။ ဒီလိုပြောမယ်ဆိုလို့ အထူးတလည် ဝိတ်လျှော့နည်း စနစ်ကြီးတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း၊ အိမ်မှာနေရင်း၊ အလုပ်လုပ်ရင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ ဝိတ်လျှော့နည်းပဲဖြစ်ပါမယ်။ ကျွန်တော် လက်တွေ့ဝိတ်လျှော့နည်းကို အပိုင်းလိုက်ခွဲပြီး ကိုယ်တွေ့ပေါင်(၄၀)ကျော်ကျအောင် ဝိတ်လျှော့ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို အခြေခံပြီး ရေးသွားပါမယ်။ ဝိတ်လျှော့နည်းစာအုပ်တွေက မျိုးစုံ ဟိုနည်းဒီနည်းနဲ့ တရုတ်၊ စကင်ဒူ၊ အမေရိကန် နည်းမျိုးစုံ နာမည်တွေလည်း အမျိုးမျိုးပေးထားကြတာ ဆိုတော့ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော်ပြောမယ့် ကျွန်တော်နည်းကို နာမည်ပေးချင်စိတ်ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ်တွေ့ကျင့်သုံး အောင်မြင်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တဲ့ နည်းဖြစ်လို့ ခက်သွက်သွက်ကလေး ဖြစ်အောင် ‘‘ဆရာဝင်း’’ ကိုယ်တွေ့ကျင့်စဉ ဝိတ်လျှော့နည်းလို့ပဲ ခေါ်လိုက်ပါရစေ။

<u>ရောဂါကြောင့် ဝတာလား</u>

ဝနေတဲ့၊ အဝလွန်နေတဲ့သူတွေဟာ ပထမဦးဆုံး လုပ်ရမှာက ငါဝနေတာဟာ ရိုးရိုးမှတ်ရဲ့လား၊ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ဖောတာ၊ဝတာလားဆိုတာ စစ်ဆေးဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါကြောင့် ဝတာ မဟုတ်ဘူးဆိုမှ ဝိတ်လျှော့နည်းကျင့်စဉ်တွေသုံးပြီး ပိန်အောင်ဆက်လုပ်ပါ။

<u>ဝတာကြောင့်ရောဂါလား</u>

ဒုတိယအနေနဲ့ကတော့ ရောဂါကြောင့် ဝတာမဟုတ်ရင် ဝတာကြောင့်ကော ဘာရောဂါတွေ ကိုယ့်မှာ ဝင်နေပြီလည်းဆိုတာ ဆေးစစ်ပါ။ ဝလည်းဝတယ်၊ ပြီးတော့ သွေးတိုး၊ သွေးချို၊ သွေးထဲအဆီများတာ နဲ့ သွေးထဲမှာ ယူရစ်အက်ဆစ် (Uric Acid) များတာ ဆိုတာတွေထဲက (၃)မျိုးရှိရင်ကို မကောင်းတော့ဘူး။ "အဝလွန်ဇီဝကမ္မပျက်ရောဂါစုံ" (Metabolic Syndrome) ဖြစ်နေပြီ။ ဒါဆိုရင် ဝိတ်လျှော့တာကို အထူးကြိုးစားပြီး လုပ်ရမယ်။ ပိန်အောင်လုပ်တာနဲ့ကို ဆေးမစားပဲ ဒီရောဂါတွေပျောက်သွားနိုင်တယ် ဆိုတာအသိရှိရမယ်။ ဒီလိုအားထုတ်ဝိတ်မလျှော့ရင် တစ်သက်လုံး ရောဂါဆိုတာကြီးကို ရင်မှာ ပိုက်ပြီး ဆေးမျိုးစုံလက်တစ်ဆုပ်အပြည့် နေ့စဉ်သောက်သွားရတော့မှာ ဆိုတာကို သဘောပေါက်ဖို့လိုပါတယ်။

<u>ဘယ်လောက်ဝနေလဲ</u>

ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဝနေတယ်ဆိုတာတော့သိပြီ၊ ဘယ်လောက်ဝနေလဲဆိုတာ အတိအကျသိအောင် အရပ်တိုင်း၊ ပေါင်ချိန်ပြီးတော့ BMI တွက်ပါ။ (တွက်နည်းကို ရှေ့ကဆောင်းပါးတွေထဲမှာ ရေးသားပြီးပါပြီ။)

<u>ဘယ်နှစ်ပေါင်ကျအောင်လျှော့ရမှာလဲ</u>

ဝနေတာသေချာပြီ၊ ဝိတ်လည်းလျှော့သင့်နေပြီဆိုရင်၊ နောက်တစ်ခု စဉ်းစားရမှာက ဘယ်နှစ်ပေါင်ကျအောင် လျှော့ရမှာလဲ ဆိုတာပါ။ ပြောရခက်သားဘဲ။ အကျီဆိုဒ်၊ ဘောင်းဘီဆိုဒ် နဲ့ပြောမှာလား၊ လုံချည်အနံကြီးကွင်းကျယ် ဝတ်နေရတာကနေ ပုံမှန်ကွင်း ဝတ်နိုင်တဲ့အထိ လျှော့လိုက်ရမှာလား။ ဘာမှမမှန်းပဲ လျှော့လည်းရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရည်မှန်းချက်လေးတစ်ခုထားပြီး၊ ဝိတ်လျှော့တာကတော့ ပိုပြီးစနစ်ကျတာပေါ့။ ကိုယ်လျှော့မယ်လို့ မှန်းထားတဲ့ ဝိတ်နားနီးလာလေ ဝိတ်လျှော့ရတာလည်း အားတက်လာလေပဲပေါ့။ ကျွန်တော်ဝိတ်လျှော့တုန်းကတော့ ဘောင်းဘီခါးဆိုဒ် က (၃၆) ကနေ (၃၈) ကို ရောက်လုလုဖြစ်နေတော့ (၃၄) ပြန်ရောက်အောင် လုပ်မယ်ဆိုပြီး စခဲ့တာ။ နောက်မှ တဖြည်းဖြည်း စနစ်တကျ ဝိတ်လျှော့နည်းတွေကို နားလည်လာတာ။ ဆေးပညာရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် လျှော့သင့်တယ်ဆိုတာတွေလည်း သိနိုင်တယ်။ တကယ်လျှော့သင့်တာက ကိုယ့်ဝိတ်ရဲ့ ၁၀% လောက် လျှော့သင့်တယ်။ ဥပမာ ပေါင်(၁၈၀)ဆိုရင် (၁၈)ပေါင်လျှော့ပါ။ နောက်တစ်နည်း တွက်နိုင်သေးတာကတော့ ကိုယ့်အရပ်နဲ့ဆိုရင် ပေါင်ချိန်ဘယ်လောက် ရှိသင့်တယ်ဆိုပြီး တွက်ထားတဲ့ဇယားတွေရှိတယ်။ အဲဒီရှိသင့်တ ဝိတ်နဲ့ ကိုယ့်ဝိတ် နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် ကိုယ်ဘယ်လောက်လျှော့သင့်တယ်ဆိုတာ သိမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီဇယားတွေဟာ အနောက် နိုင်ငံသားတွေအတွက် လုပ်ထားတာဆိုတော့ မြန်မာတွေနဲ့ ကိုက်ချင်မှကိုက်မယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ခုနကပြောခဲ့သလို လက်ရှိဝိတ် ရဲ့ ၁၀% လျှော့အောင် လုပ်ပါ။ ဒီလ ၁၀% လျှော့ရမယ်ဆိုတာ မှန်းပြီးရေးထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်လျှော့ရင် ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေ

ရမယ်ဆိုတာကို သေချာလေ့လာတွက်ချက်ပြီးမှ ဝိတ်ဘယ်လောက်လျှော့သင့်တယ် ဆိုတာ ဆေးပညာရှင်တွေက သတ်မှတ်ထားတာပါ။ ဝိတ် ၁၀% လျှော့သွားတယ်ဆိုရင်ကို ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေးတွေအတွက် တောတော်လေးအကျိုးရှိသွားမယ်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ လေ့လာချက်အရ ဝပြီးရောဂါတွေရနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ပေါင်(၂၀)လောက် လျှော့သွားရင် ရောဂါတွေအများကြီး သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ တင်ပြထားတာကို ဇယားလေးနဲ့ ပြပါမယ်။

<u>ပေါင် ၂၀ ကျသွားရင်ရမယ့် အကျိုးအမြတ်တွေ</u>

စောစောမသေရဘူး	-	ဝလို့သေတဲ့နှုန်း ၂၀%လျှော့သွားမယ်။
	-	ဝပြီးဆီးချိုဖြစ်လို့သေတဲ နှုန်း ၄၀% လျှော့သွားမယ်။
	-	ဝလို့ ကင်ဆာဖြစ်ပြီး သေမယ့် နှုန်း ၅၀% လျှော့သွားမယ်။
သွေးပေါင်ချိန်	-	အပေါ်သွေး၊ အောက်သွေး ၁၀ (10mmHG) လောက် လျှော့သွားမယ်။
ဆီးချို	-	ဆီးချိုမဖြစ်သေးတဲ့သူတွေမှာ ရောဂါဖြစ် နှုန်း ၅၀% လျှော့သွားမယ်။
	-	ဆီးချိုရောဂါသည်တွေမှာ သွေးချို (၃၀-၅၀%) လျှော့သွားမယ်။
သွေးထဲက အဆီတွေ	-	သွေးထဲက အဆီတွေ (၁၀-၁၅%) အလိုလို ကျသွားမယ်။

ဇယားထဲမှာ ပြထားတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေဟာ ဘာဆေးမှစားစရာမလိုပဲ ဝိတ်ပေါင် ၂၀ ကျသွားတာနဲ့ အလိုလို ရလာမယ့် ရလဒ်တွေကို ပြောတာပါ။

ဒါကြောင့် ဝိတ်ချမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဝိတ်ရဲ့ ၁၀% ကျရမယ်လို့မှန်းပြီးလျှော့ကြပါ။ ၁၀%သာ ကျမယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေး အကျိုးအမြတ်တွေကို သိသိသာသာကြီးရလာပါလိမ့်မယ်။

<u>ဘယ်လောက်မြန်မြန်ဝိတ်ကျရမှာလဲ</u>

စိတ်ဓါတ်တွေ တအားတက်ကြွပြီး ငါတော့ အမြန်ဆုံး ဝိတ်ကျအောင်လုပ်လိုက်မယ်ဆိုပြီး တအားတွေတော့ လုပ်မပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ဝိတ်သိပ်အမြန်ကြီး ကျတာဟာလည်း မကောင်းပါဘူး။ သိပ်ပြီး ဝရင် အသည်း အဆီဖုံးရောဂါ (ယခင်အခေါ် - Fatty Liver - အခုခေတ် ဆေးပညာအခေါ် နက်ဖဲလ်ဒီ NAFLD - Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (သို့) အဆီဖုံး၊ အသည်းရောင်နေရင် နက်(ရှ်) NASH Non-Alcoholic Steato Hepatitis) ရတတ်သလို ဝိတ်လျှော့တာ သိပ်မြန်ရင်လည်း အသည်းအဆီဖုံး နက်ဖဲလ်ဒီ နဲ့

နက်(ရှ်) တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ပေါင် (၄၀) ကျအောင် ဝိတ်လျော့တယ်ဆိုတာ (၄)လအတွင်းမှာ ကျအောင် လုပ်တာပါ။ အရမ်းအမြန်ကြီး လျှော့ချလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဝိတ်လျှော့မယ်ဆိုရင် (၁)ပတ်ကို (၂)ပေါင်လောက်ပဲ ကျအောင် လုပ်ပါ။ အဲဒါအသင့်တော်ဆုံးပဲ။ လူလည်း သိပ်မပင်ပန်းဘူး။ ဘာအန္တရာယ်မှလည်း မရှိဘူး။ အမြဲလည်း ဝိတ်ကို ဆက်ထိန်းနိုင်မယ်။ ဝိတ်တအားကြီးကျအောင် လုပ်လိုက်ရင် ပထမ ၁လလောက်မှာပဲ စိတ်မော လူမောဖြစ်သွားပြး၊ "ဟင် လောကကြီးမှာ နေရတာ ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ မထူးတော့ပါဘူး။ စိတ်တိုင်းကျပဲ စားချင်သလို ပြန်စားတော့မယ်" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေဝင်လာပြီး ဝိတ်လျှော့ ကျင့်စဉ်မအောင်မြင်၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်တော့ပဲ ကျဆုံးသွားတတ်ပါတယ်။ (၁) ပတ် (၂) ပေါင်ပဲ ကျအောင်နည်းစနစ် ပြင်ရမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၈)

<u>ဘယ်လိုဝိတ်လျှော့မှာလဲ</u>

ဆေးပညာစာအုပ်တွေထဲမှာ ဝိတ်လျှော့နည်းတွေ ဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်စာအုပ်ကိုပဲ ဖတ်ဖတ် ဝိတ်လျှော့ဖို့ရာ အဓိက (၃)ချက်ပါပဲလို့ ပြောပါတယ်။

(၁) အစားအစာ ဒိုင်းယက် (Diet)ပြုပြင်ပါ။

(၂) လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းလေးလုပ်ပါ။

(၃) အပြုအမူအနေအထိုင် (Behavioural Changes) ပြုပြင်ပါ။

သူများကို ပြောတာတော့ လွယ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မကြာသေးခင်က အမေရိကန်နိုင်ငံကို ရောက်ခဲ့တော့ အဲဒီက စာအုပ်ဆိုင်တွေကိုသွားပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်တွေထားတဲ့နေရာကို ကြည့်လိုက်ရင် ဝိတ်လျှော့နည်းစာအုပ်တွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ ဝတဲ့အကြောင်းရေးတဲ့ စာအုပ်တွေလည်း တစ်ပုံတခေါင်း၊ ဟိုတယ်ပြန်ရောက်လို့ တီဗီကို ဖွင့်လိုက်ပြန်ရင်လည်း ဝိတ်လျှော့စာအုပ်တွေ ကြော်ငြာ၊ ဝိတ်လျှော့အောင်လုပ်နိုင်တဲ့ ကိရိယာတွေ ကြော်ငြာ၊

ဝိတ်လျော့အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးခန်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း ဌာနတွေအကြောင်း ကြော်ငြာတွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ သတင်းစာဖတ်လိုက်ရင်လည်း ဝတဲ့ အကြောင်း၊ ပိန်နည်း ဆောင်းပါးတွေချည်းပဲ။ အခုတလော မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေကို ကြည့်လိုက်မယဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ဝတဲ့အကြောင်း ဝိတ်လျော့နည်းတွေ၊ ဝိတ်လျော့ဆေးတွေနဲ့ ဒိုင်းယက် (Diet) အစားအစာတွေ ကြော်ငြာ သိပ်များလာတာကို တွေ့ရတယ်။ ရောဂါတစ်ခုကို ကုလို့ခက်တယ်၊ မပျောက်ဘူးဆိုရင် အဲဒီရောဂါ ကုထုံး၊ ပျောက်တယ်လို့ ပြောတဲ့ဆေးတွေ မျိုးစုံပေါ်လာတတ်တာ ထုံးစံပဲ။ အဲဒီလောက်များများစားစား ဆေးတွေမျိုးစုံ၊ ကုနည်းတွေ အဖုံဖုံ၊ ဝိုင်းပြောနေကတည်းက အဲဒီရောဂါဟာ ပျောက်ဖို့ အထူးခဲယဉ်းတဲ့ရောဂါလို့သာ မှတ်လိုက်ပါတော့။ အဝလွန်တဲ့ ရောဂါဟာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကုဖို့ သိပ်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ပိန်ဖို့ ဝိတ်လျော့ဖို့ဆိုတာလည်း သိပ်ကို ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေ ဒီလောက်တောင် ဝတဲ့အကြောင်း ဝိတ်လျော့နည်းတွေအကြောင်း ပြောနေကြတာပေါ့။

အခုနက ပြောသလို စာအုပ်ထဲမှာ ပိန်ဖို့နည်းလမ်းတွေ ရေးထားတာကတော့ လွယ်တာပေါ့။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်တွေ ပြောင်းပစ်ပါဆိုတာ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘယ်လို လုပ်မှာလဲ။ ကျွန်တော်ဝနေလို့ဆိုပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း သွားပြလို့လည်း မရ။ အဲဒီတော့ ဝိတ်လျော့နည်း အချက်အလက်တွေကို စာအုပ်တွေက ဘယ်လိုပြောတယ်၊ ကျွန်တော်က မြန်မာနိုင်ငံ အခြေအနေနဲ့ ကျွန်တော့်အမြင် ဘယ်လိုမြင်တယ်ဆိုတာကို တစ်ခါတည်းရောပြီး ပြောပြသွားပါမယ်။

<u>အစားအသောက် ဒိုင်းယက် (Diet)</u>

လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် ဝိတ်လျော့ဖို့ တစ်နေ့တာ လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီကတော့ (၁၄၀၀)ပဲ ရှိမယ်။ အဲဒီလို (၁၄၀၀) ကယ်လိုရီကို စားတာမှာ အဆီဓာတ်ဟာ (၃၀%) ထက်မပိုရဘူး။ ဒီထက် အသေးစိတ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ ကစီဓာတ်က ဘယ်လောက်၊ ပရိုတိန်းက ဘယ်လောက် စသဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းတွေ စာရင်းဇယားတွေကို တွေ့ရမယ်။ ဘယ်နှစ်ပေါင်ဆိုရင် ဘယ်လောက် ကယ်လိုရီလိုပြီး ဘယ်လောက်လျော့စားရမယ်၊ ရေးတာတွေကတော့ စုံလို့ပဲ။ ကျွန်တော်တောင် စိတ်ရှုပ်သွားပြီး အကုန်ဆက်မဖတ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင်၊ သာမန်နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်စားသောက်နေရတဲ့ ပြည်သူတွေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဖတ်နိုင်၊ မှတ်နိုင်၊ လေ့လာနိုင်မှာလဲ။ ပြီးတော့ အင်္ဂလိပ်မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေထဲမှာလည်း အစားအသောက်တွေအကြောင်း အများကြီးရေးတယ်။ အစားတစ်မျိုးစီမှာ အဆီ၊ ကစီ၊ ပရိုတိန်း ဘယ်လောက်တွေ ပါတယ်၊ ဘယ်လိုစားသင့်တယ်ဆိုတာ ဖတ်ရတာ၊ မှတ်ရတာ တကယ့်ကို ငြီးငွေ့ဖို့ကောင်းတယ်။

ဒါပေမယ့် ပိန်ချင်တယ်ဆိုရင် အစားအသောက်တွေအကြောင်း အခြေခံတော့ သိရမှာပေါ့။ အဆီကိုလျှော့စား၊ အသားကိုသင့်တင့်အောင်စား၊ အရွက်ကိုကြိုက်သလောက်စား ထမင်းနဲ့ ကစီလျှော့ပေါ့။ ကစီဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ အင်္ဂလိပ်လို ကပ်(Carb) လို့ပဲ အတိုကောက်ခေါ်ကြတဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (Carbohydrate) ပါပဲ။ သူကတော့ စားလိုက်ရင် ကယ်လိရီတွေ အများကြီးပေးတော့ ကစီဟာ အဆိပ်ပဲ (Carbs are poisonous) လို့တောင် ပြောကြတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်အတွင်းမှာ အမေရိကန်က နာမည်ကြီး မက်ဒေါ်နယ် ဟင်ဘာဂါဆိုင်တွေမှာရောင်းတဲ့ အစားအစာတွေဟာ ကယ်လိုရီသိပ်တက်တယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မကိုက်ညီဘူးဆိုပြီး သတင်းတွေ ထွက်လာလို့ မက်ဒေါ်နယ်ဆိုင်တွေရဲ့တန်ဖိုး စတော့ရှယ်ရာဈေးတွေ ထိုးကျသွားတယ်။ အဲဒါကြောင့်ထင်ပါရဲ့၊ ကျွန်တော် အခုတစ်ခေါက် အမေရိကန်ကိုရောက်တော့ မက်ဒေါ်နယ်တွေပြုပြင်ပြောင်းလဲကုန်ပြီ။ ကစီမပါ ဟင်ဘာဂါ (No-carb Hamburger) တွေ မက်ဒေါ်နယ်မှာ ရောင်းနေပြီ။ ပြီးတော့ ဟင်ဘာဂါ One-set တစ်တွဲမှာရင် ဆလပ် (Salad) ဆိုပြီး အရွက်တွေပါ ပါလာနေပြီ။ အဲဒါ ကစီရဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ပိုနားလည်လာကြတဲ့ သဘောပေါ့။

<u>ကယ်လိုရီဘယ်လိုတွက်မလဲ</u>

နိုင်ငံခြားအစားအစာ၊ မြန်မာအစားအစာတွေအားလုံးကို ကယ်လိုရီတွက်ပြီးသား ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ အစားအစာကယ်လိုရီအကြောင်း စာလေးငါးမျက်နှာရှိတဲ့ စာရွက်ကြီးတွေကိုကိုင်၊ လက်တစ်ဖက်က ဂဏန်းတွက်စက် ကယ်ကူလေတာ(calculator)၊ ပြီးတော့ ဝိတ်လျှော့နည်းလက်စွဲ စာအုပ်ကို အိတ်ထဲထည့်ပြီး၊ တစ်ခုခုစားမယ်ဆိုရင် ဇယားကြီးကိုထုတ်၊ စားမယ့်ဟာက ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်ရှိလဲ၊ ဝိတ်လျှော့နည်း စာအုပ်ကိုထုတ်၊ သက်ဆိုင်ရာစာမျက်နှာကို လှန်ကြည့်ပြီး တစ်ခေါက်ဖတ်၊ ဂဏန်းပေါင်းစက်နဲ့တွက်၊ ပြီးတော့မှစားရမယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဘဝဟာ ဘယ်မှာလာပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မှာလဲ။ ဘဝအနှစ်သာရ (Quality of Life) ဆိုတာ ပျက်သွားမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကတော့ ကယ်လိုရီအကြမ်းတွက်နည်းကိုပဲ သုံးတယ်။ ကျွန်တော် တွက်ထားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေဟာ အတိအကျကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး၊ နည်းနည်းပါးပါး လွဲတာရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့သုံးလို့ ဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။ အိမ်တွင်း၊ အလုပ်ခွင်တွင်း ဝိတ်လျှော့နည်းအတွက်ပဲ အလွယ်တကူ ဖြစ်အောင် စဉ်းစားမှန်းဆထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိမ်မှာနေရင်း အလုပ်လုပ်ရင်း၊ ဝိတလျှော့ချင်တဲ့လူတွေ အားလုံးအတွက်တော့ အသုံးကျမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

အစားအသောက်	ကယ်လိုရီ (အကြမ်းခန့်မှန်း)
အချိုရည်တစ်ခွက်(ကိုကာကိုလာ၊စပရိုက်၊	၁၀၀
လိမ္မော်ရည်၊ မန်းကျည်းဖျော်ရည်၊ စတားကိုလာ)	
ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်အချို	၁၀၀
ကြက်ဥပြုတ်	၆၀
ကြက်ဥကျော်	၁၂၀
ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး	၁၂၀
အကြော်တစ်ခု(ဘူးသီးကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်)	၁၂၀
ထမင်း၊ ဟင်း (တစ်ခါပုံမှန်စား)	၃၀၀-၄၀၀
ပဲပြုတ်၊ ထမင်းကြော်၊ ကြက်ဥတစ်လုံး	၄၀၀
ချောကလက်တစ်ချောင်း (One bar)	၂၀၀
လိမ္မော်သီးတစ်လုံး (ပုံမှန်ဆိုဒ်)	၈၀
ရေခဲမုန့်တစ်ပွဲ	၂၅၀-၃၅၀
ကိတ်မန့်တစ်တုံး	၁၅၀
အာလူးကျော်တစ်ထုပ် (ပုံမှန်)	၂၀၀-၃၀၀

ကယ်လိုရီကို အဲဒီလို အကြမ်းပဲမှန်းထားပြီး တွက်တာပေါ့။ ဝိတ်လျှော့ကာစ ပထမ (၃)လလောက်မှာတော့ နည်းနည်းလေး ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်သင့်တယ်၊ တွက်သင့်ပါတယ်။ အမြဲတမ်းကြီးတော့ တွက်စားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၂၉)

တစ်နေ့ကယ်လိုရီဘယ်လောက်စားမှာလဲ

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားတတ်ကြတယ်၊ ငါတော့ တော်တော်ပင်ပမ်းနေပြီ၊ စားပေးဦးမှ ကယ်လိုရီတော့လိုနေပြီ၊ ဒီလောက်တောင်ပင်ပမ်းလို့ မစားဘဲထားရင်တော့ ဒုက္ခရောက်တော့မယ်၊ အဲဒီလို

ထင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ အသက် (၄၀)ကျော်ပြီဆိုတာနဲ့ ကယ်လိုရီ သိပ်မလို တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် အမြဲတန်း ဥပမာပေးတာကတော့ ဟိုတယ်ကြီး ဆောက်သလိုပေါ့၊ ဆောက်နေတုန်း ကာလမှာတော့ အုတ်တွေ၊ ဘိလပ်မြေတွေ အများကြီးလိုတယ်။ အသက်ငယ်တုန်း ဖွံ့ဖြိုးဆဲ အရမ်းလှုပ်ရှားနေတုန်းမှာတော့ ဟိုတယ်ကြီး ဆောက်တုန်းကလိုပဲ ကယ်လိုရီတွေ အရမ်းလိုတယ်၊ ဟိုတယ်ကြီးပြီးသွားတော့ ဟိုနားနည်းနည်း ပွန်းသွားလိုက်၊ ဒီနားနည်းနည်း ထိခိုက်သွားလိုက်လေးတွေ လိုက်ပြင်ဖို့ ဘိလပ်မြေ၊ အုတ်တွေ နည်းနည်းလေးပဲ လိုတော့တယ်။ ဒီလိုပဲ လူတွေမှာလည်း ဆောက်ပြီးသား ဟိုတယ်ကြီးမှာပြုပြင်ဖို့ ပစ္စည်းနည်းနည်းလေးပဲ လိုတော့သလို အသက်လေးလည်း ရလာ၊ လှုပ်ရှားမှုလည်း နည်းသွား၊ ကားလေးစီးလိုက်၊ ခါတ်လှေကားနဲ့ တက်လိုက်၊ ထမင်းစားပြီး အချိုကလေးကလည်း တည်းချင်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း အဝလွန်အဆင့်မှာ ရောက်နေတဲ့ သူတွေကျတော့ ကယ်လိုရီနည်းနည်းလေးပဲ လိုပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဝိတ်လျှော့ချင်တဲ့လူတွေ ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀) ပဲစား၊ ဝိတ်ကျကို ကျရမယ် လို့ပြောချင်ပါတယ်၊ ဒီကယ်လိုရီလောက်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို လုံလုံလောက်လောက် ဖြည့်ဆည့်ပေးပြီးသားပါ။ ကယ်လိုရီလိုလို့၊ နည်းနေလို့ဆိုပြီး နေ့စဉ် အလုပ်တွေ မပျက်ပါဘူး၊ ကယ်လိုရီ သိပ်နည်းနေတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့၊ ဟိုအရင်တုန်းက ဝိတ်လျှော့နည်းတွေဆိုရင် အရမ်းနည်းတဲ့ ကယ်လိုရီကို စားခိုင်းတယ်၊ တစ်နေ့ (၂၄)နာရီ ကို ကယ်လိုရီ (၆၀၀)ပဲ ခွင့်ပြုတယ်၊ အဲဒီလို နည်းနည်းလေးစားခိုင်းပြန်တော့၊ မအောင်မြင်လည်း မအောင်မြင်ဘူး၊ ရေရှည်လည်း ဝိတ်မထိန်းနိုင်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ကျွန်တော် ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀)ပဲ စားပါ။

<u>ကယ်လိုရီမလုံလောက်ရင် ဘာဖြစ်မှာလဲ</u>

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ (၂၀၀၀)လိုတယ် ဆိုပါစို့၊ ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀)ပဲ စားလိုက်လို့ (၆၀၀)လိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ မူးပြီးလဲသွားမလား၊ အားပြတ်ပြီး လဲသွားမလား။ မဖြစ်ပါဘူး၊ မပူပါနဲ့၊ ဝနေတဲ့ လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ အဆီဆဲလ်တွေနဲ့အပြည့် စွမ်းအင်တွေကို သိမ်းထားတယ်။ အဆီဆဲလ်တွေမှာ အဆီတွေအပြည့်နဲ့ဆိုတော့ ကျွန်တော့် မျက်စိထဲမှာ ခါတ်ဆီပေါ်တွေ အစီအရီလျှောင်ထားသလို စိတ်ထဲမှာ မြင်မိတယ်။ အဆီဆဲလ်တွေမှာ လျှောင်ထားတဲ့ အင်နာဂျီ (Energy) စွမ်းအင်တွေ အပြည့်ပဲရှိတယ်လေ။ ကယ်လိုရီ လိုသမျှကို ဒီအဆီဆဲလ်တွေမှာရှိတဲ့ အဆီတွေကို ထုတ်သုံးသွားလိမ့်မယ်။ ဒါမှ တဖြည်းဖြည်း ပိုက်ခေါက် အဆီပြင်ကြီး လျော့သွားမှာ။ တစ်နေ့တစ်နေ့စားတာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာက လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီထက် လျော့နေမှ ပိုက်ခေါက်ကြီးထဲက အဆီတွေထုတ်သုံးပြီး အဆီတွေ ကုန်သွားမှာ။ ‘‘စားလည်း ဘာမှမစားဘဲနဲ့ ဝနေတယ်’’ လို့ အမြဲညည်းနေတဲ့ ဝတဲ့လူတွေကို ကျွန်တော်က ‘‘ခင်ဗျားတို့တွေ အလကားပြောတာ၊

အများကြီး စားနေလို့ ဝနေတာ” လို့ မပြောချင်ပါဘူး၊ အဲဒီလိုပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဒေါက်တာအောင်ကြီးရဲ့ အဖြူရောင်လို ဆောင်းပါးစာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားသလို ပိနည်ကောင်ကောင်လူက သူပိန်တိုင်း ဝတဲ့လူတွေကို တိုက်ခိုက်နေတာ ဆိုတာလို ဖြစ်နေမယ်၊ သူတို့ပြောတဲ့ နည်းနည်းစားတယ်ဆိုတာ ဟုတ်မှာပါ၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း ကယ်လိုရီနည်းနည်းလေးပဲ လိုတာလေ၊ သူတို့နည်းနည်းလေးစားတာဟာ သူတို့လို တာထက်ပိုနေလို့ ဝနေတာပေါ့။ ကဲ - ကယ်လိုရီတွေ ပိုနေရင်တော့ ဘာဖြစ်မလဲ၊ တစ်နေ့ (၂၅၀၀)စားမိလို့ ကယ်လိုရီ တွေပိုသွားပြီ ဆိုပါစို့၊ အဲဒီကယ်လိုရီဆိုတာကို ဗိုက်ခေါက်အဆီအဖြစ် သိမ်းထားလိုက်ပြန်ရော၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်နေ့တစ်နေ့ နည်းနည်းပိုလာတဲ့ ကယ်လိုရီတွေဟာ အဆီတွေအဖြစ်နဲ့ တရိပ်ရိပ်ကိုယ်ထဲမှာ တက်လာပြီး မျက်နှာဝိင်း၊ ပါးစုံ့ကြီး၊ ကုပ်ထူ၊ ဗိုက်စူဘဝကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်တော့တာပဲ။

ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် (၁၄၀၀)ဆိုတဲ့ ကယ်လိုရီဟာ ဝတဲ့လူတွေအတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အတိုင်းအတာပါ။ ကယ်လိုရီတွေ ပိုရင် အဆီဖြစ်မယ်၊ ကယ်လိုရီ လိုရင် ဗိုက်ခေါက်အဆီ လျော့မယ်ဆိုတာ ထပ်ပြောပါရစေ။

<u>ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀)ကို ဘယ်လိုသုံးမှာလဲ</u>

"ကျွန်မက ဝမှာပေါ့၊ ညဘက်မှာတအားစားတာကိုး"၊ ဒီလိုပဲပြောကြတဲ့ သူတွေရှိကြတယ်။ အဲဒီတော့ တစ်နေ့တာ ခွင့်ပြုတဲ့ ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀)ကို ဘယ်လိုသုံးမှာလဲ၊ နေ့မှာသုံးမှာလား၊ ညမှာသုံးမှာလား၊ ကျွန်တော် ပေးလေ့ရှိတဲ့ ဥပမာကတော့ အမေက သားလေးသုံးဖ့ဆိုပြီး ငွေ (၁၄၀၀) ပေးလိုက်တယ်၊ ဘယ်လိုသုံးမလဲ၊ တစ်ခါထဲ မနက်အိမ်ကထွက်သွားတာနဲ့ သုံးပစ်လိုက်မလား။ မနက်၊ နေ့လည်၊ ည၊ မျှသုံးမလား။ ဘယ်လိုသုံးသုံး တစ်နေ့ထဲသုံးတာ၊ ပိုက်ဆံ (၁၄၀၀) မကုန်ရင် ပြီးရောပေါ့၊ (၁၄၀၀)ထက် လျှော့သုံးလေ ကောင်းလေပဲပေါ့။ ပိုသုံးမိရင် အကြွေးတင်မယ်၊ ကယ်လိုရီကြွေးတင်ရင်တော့ အဆီတွေဖြစ်မှာပဲ၊ ကယ်လိုရီတွေ မသုံးမိဘဲ လျှော့သုံးရင်တော့ အဆီတွေကုန် ကုန်မှာပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၀)

<u>ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀)ကို ဘယ်လိုသုံးမှာလဲ</u>

ကယ်လိုရီကို (၁၄၀၀)ထက ပိုစားမိရင် ပိုတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက် (Triglycerides) ခေါ်တဲ့ အဆီအဖြစ်ပြောင်းပြီး ဗိုက်ခေါက်ထဲမှာ အဆီပိုအဖြစ် သိမ်းလိုက်တော့ ဗိုက်ခေါက်ထူလာမှာပေါ့။ မနက် အိပ်ယာထလို့ ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်ပေါ်မှာ ကြက်ဥ ဟတ်ဖရိုင် (တစ်ဝက်ကြော်) လေးတင်လို့ အားရပါးရစားလက်ပြီး ကော်ဖီတစ်ခွက် သောက်လိုက်ရင်တော့ ကယ်လိုရီ (၅၀၀) လောက်တော့ ကုန်သွားပြီ။ တစ်နေ့တာ သုံးရမယ့် ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀)မှာ (၉၀၀)ပဲ ကျန်တော့တယ်။ နေ့လည်စာ မစားခင် တစ်ခုခုလေး နှိုက်စားလိုက်၊ ကော်ဖီ တစ်ခွက်လည်း ထပ်သောက်ဦးမယ်၊ နေ့လယ် ထမင်းကြီးလည်း စားဦးမယ်။ ညနေ (၃)နာရီလောက် ရောက်တော့ ဂျင်းသုတ်၊ လက်ဖက်သုတ်၊ ဒါမှမဟုတ် သရေစာ အမျိုးမျိုးနဲ့. လက်ဖက်ရည်အချို့လေး တစ်ခွက်လောက်သောက်ဦးမယ်။ ညစာစားဦးမယ်။ သတင်းပြီးတော့ ကိုရီးယားကား ထိုင်းကြည့်ရင်းနဲ့. အာလူးကြော်၊ မြေပဲလှော်လေး ဝါးဦးမယ်။ တွေးကြည့်တော့ ရင်လေးစရာကြီး၊ ပဲပြုတ်ထမင်းကြော် ကြက်ဥဟတ်ဖရိုင်နဲ့ကို အတော်လေး ဟုတ်နေပြီ။ ထိထိမိမိ ၅၀၀ လောက်ဝင်သွားတဲ့ ကယ်လိုရီ တစ်နေကုန် ပေါင်းလိုက်ရင် ကိုယ်ဘာကြောင့်ဝနေလဲ ဆိုတာ သိလာမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် မနက်လင်းလို့ အိပ်ယာထပြီဆိုရင် ဒီနေ့ ငါရတဲ့ ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀)ကို ဘယ်လိုသုံးမှာလည်း ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ချင့်ချိန်စားကြပါ။ သတိလေးရှိကြပါ။ (၁၄၀၀)ကို သတိလွတ်သွားပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့ စားလိုက်ရင် မကြာခင်မှာပဲ တရိပ်ရိပ်ဝိတ်တွေ တက်လာပြီး ဖက်တီးဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

<u>အစားအသောက် ဒိုင်ယာရီ ရေးပါ။</u>

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အေးရိပ်သာ ဆေးခန်းပိုင်ရှင် ဒေါ်မေကြည် တစ်ယောက် ဆီးချိုမကျလို့ မကျလို့နဲ့. ညည်းတာနဲ့. သူ့သားတွေကို "သူနာပြု တစ်ယောက် နေ့ည ငှားထားပါ။ ပြီးတော့ ဒေါ်မေကြည် ၂၄ နာရီအတွင်း ဘာစားလဲ ဆိုတာ မြေပဲတစ်စေ့က မကျန် အကုန်မှတ်ပါ" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဆရာမလေးတွေမှတ်ထားတဲ့ စာအုပ်ကိုကြည့်ပြီး ဒေါ်မေကြည်ကို တစ်ခုစီပြပြီး ဝေဖန်ပြပါတယ်။ အစားအသောက် တစ်ခုစီဟာ ဘယ်လောက် ကယ်လိုရီ ရှိတယ်ဆိုတာ တစ်ခုစီ တွက်ပြလိုက်တော့ သူ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ (၁) ပတ်လောက်ကြာတော့ သွေးချိုတွေလည်း ပုံမှန်ကျသွားပါတယ်။ ဒါလွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၂၀)က ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တာပါ။ အခုခေတ်ပေါ် ဝိတ်လျှော့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်မယ်ဆိုရင် ဒိုင်းယက် ဒိုင်ယာရီ (Diet Diary) ဆိုတာတွေပါလာပါပြီ။ အစားအသောက်တွေကို မှတ်ကြည့်လိုက်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ပေါ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြဖို့မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် စားမိတာတွေကို မှတ်တာမှာလည်း

တစ်ခုမကျန် အကုန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာပဲ မှတ်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် ‘‘ကျွန်မလည်း ဘာမှ မစားဘူး၊ ဝိတ်ကကျကို မကျတာ’’ဆိုတဲ့သူတွေ ဒိုင်းယက်ဒိုင်ယာရီထားဖို့ လိုပါမယ်။ အမြဲတန်း ဒိုင်ယာရီကြီး ရေးမှတ်နေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ (၁)ပတ် (၂)ပတ်လောက်ထားကြည့်ရင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သဘောပေါက် လာမှာပါ။ မှတ်ထားပြီး တစ်ခုစီကို အကြမ်း ကယ်လိုရီနဲ့ တွက်ကြည့်ရင် ကိယ် တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်တွေ စားမိနေတယ်ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား မှတ်တမ်းတင်ပြီးသား ဖြစ်လာမှာပေါ့။ တိတိကျကျတော့ မှတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ချိုချဉ်တစ်လုံး၊ ဖရဲသီး တစ်စိတ်၊ ကြက်သွန်ကြော်တစ်ဖဲ့၊ အာလူးကြော် နှစ်ခု၊ သီဟိုဠ် တစ်ခု အဲလို ဘယ်လောက်ပဲ သေးသေး၊ နည်းနည်း ပါးစပ်ထဲဝင်သွားပြီး စားမိတာတော့ အကုန်မှတ်ပါ။ ဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီး အမြင်မှန် အင်ဆိုက် ရသွားပါလိမ့်မယ်။

<u>ပိန်အောင်ဘာတွေ စားရမှာလဲ။</u>

<u>အဆီရှောင်</u>

စာအုပ်တွေမှာ ရေးထားတာကတော့ တစ်နေ့ သုံးမယ့် ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀) ရဲ့ ၂၆% ကို အဆီကယူ ကျန်တာကို ကစီနဲ့ ပရိုတိန်းက မျှယူလို့ ပြောတယ်။ အဆီ ၂၆%ပါတဲ့ အစားအစာတွေ ကယ်လိုရီ စားရမယ်ဆိုတာ တွေလည်း ပြောထားတာတွေရှိတယ်။ လက်တွေ့အိမ်တွင်း၊ အလုပ်ခွင်မှာ လိုက်နာကျင့်ကြံဖို့ လွယ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်အမြင်ကိုပြောရင်တော့ အဆီဟာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပဲ၊ အဆီကို ရှောင်မှ ဝိတ်ကျမယ်။ ဒီလိုယဆချက်ဟာ သိပ်ပဲနည်းလည်းကျတယ်။ အဆီ (၁)ဂရမ်ဟာ (၉)ကယ်လိုရီ ထွက်တယ်။ ကစီနဲ့ ပရိုတိန်းကတော့ (၁)ဂရမ်ကို (၄)ကယ်လိုရီထွက်တယ်။ အဲဒီတော့ အဆီဟာ ကယ်လိုရီ (၂)ဆလောက် ထွက်တယ်။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလိုပဲ ကြက်ဥပြုတ်တစ်လုံးဟာ ကယ်လိုရီ(၆၀)၊ ဆီနဲ့ ကြော်လိုက်တာနဲ့ (၂)ဆ တက်သွားမယ်။ ကယ်လိုရီ (၁၂၀)ဖြစ်ပြီ။ ကြည့်စမ်း ဆီဟာ ဘယ်လောက် ကြောက်စရာ ကောင်းသလဲဆိုတော့၊ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့် ကျင့်စဉ်ကတော့ ဝိတ်ကျချင်ရင် ဆီနဲ့ ကြော်တာတွေ မစားနဲ့၊ ဆီနဲ့ ချက်တာတွေမစားနဲ့။ ချက်ချင်းကို ဝိတ်ကျမယ်။ အဆီဆိုတာ ဆီကြော်၊ ဆီနဲ့ ချက်တာတင်မကပါဘူး။ နို့မလိုင်ကထွက်တဲ့ အဆီလည်း ဆီပါပဲ။ ဥပမာ ရေခဲမုန့်၊ ဖါလူဒါ၊ ကိတ်မုန့်၊ ထောပတ်၊ မလိုင်၊ ဒိန်ချဉ် ဒါတွေလည်း အဆီဆိုတာမမေ့ပါနဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဗမာတွေဟာ အဆီစားတာများလွန်းပါတယ်။ ဗမာတွေလို့ပဲပြောရမယ်။ ဗမာတွေက ဆီကလည်းပေါတော့ ဆီကိုရေလိုသုံးတာပေါ့။ တိုင်းရင်းသားတွေဖြစ်တဲ့ ချင်း၊ ကရင်၊ ရခိုင် အစားအသောက် ဟင်းတွေမှာ ဗမာဟင်းတွေလို ဆီမများပါဘူး။ နိုင်ငံခြားက ဟင်းတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ပါဦး။ ဂျပန်၊ ကိုးရီးယားဆိုတာ ဆီကိုလုံးဝမသုံးသလောက်ပဲ။ ကျွန်တော်ဌာနမှာ ကိုးရီးယားဆရာဝန် တစ်ယောက်ရှိတော့

သူနဲ့ (၂)နှစ်တိတိ နေ့လယ်စာအတူတူ စားခဲ့ဘူးတယ်။ သူ့ဟင်းတွေဟာ ဆီက လုံးဝမပါပါဘူး။ ကြက်ဥကိုလည်း ရေနွေးနဲ့ပေါင်းတယ်။ ကျန်းမာမယ့်၊ အသက်ရှည်မယ့် စားသောက်နည်းတွေပေါ့။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ ဆီစားတာ သိပ်များလွန်းပါတယ်။ "ဆရာကလည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ မိရိုးဖလာ ဒီလိုစားလာတာပဲ။ အခုမှလျှော့စားရမယ်လို့" အဲဒီလိုပြောတဲ့လူတွေကလည်း တပုံကြီး။ ခေတ်သစ်မြန်မာတွေ ကျန်းမာသက်ရှည်နိုင်ဖို့ရာ ဆီကို လျှော့စားသင့်ပါပြီ။ ဆီစားများရင် အသက်တိုမယ်လို့ပဲ ပြောလိုက်ချင်ပါတော့တယ်။

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၁)

ထမင်း/ ဂျုံလျှော့

အဆီရှောင်ရင် ပြီးရော၊ အဆီမစားရင် ဝိတ်ကျတယ်ဆိုပြီး တစ်နေ့ ပေါင်မုန့် (၂)လုံးစားလို့တော့ မရဘူးလေ။ အဆီမပါတဲ့ အစာတွေကို ဘာဖြစ်ဖြစ် များများစားလို့ ရတယ်ဆိုပြီး ကစီဓါတ်တွေ ဖြစ်တဲ့ ထမင်း၊ ဂျုံနဲ့ လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်၊ ချပါတီဆိုတာလည်း အများကြီးစားလို့ မရပါဘူး။ ရှေ့မှာလည်း ပြောခဲ့ပြီးသားပါ။ ကစီဟာလည်း အန္တရာယ်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေဟာ ထမင်းသိပ်ကြိုက်ကြပါတယ်။ ထမင်း အများကြီး စားတာဟာ မကောင်းပါဘူး။ ပြင်သင့်ပါပြီ။

ထမင်းတွေ အများကြီး စားတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ကွယ်လွန်သူ ပါမောက္ခ ဦးထွန်းသင် ရဲ့ အတွေ့အကြုံလေးကို ပြန်ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးကျောင်းသား ဘဝက ဆရာကြီးပြောခဲ့ဘူးပါတယ်။ ငါလည်း အင်္ဂလန်က ပြန်ရောက်လာပြီး အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးအနေနဲ့ မန္တလေးဆေးရုံကြီးမှာ အလုပ်စဝင်ခါစ ငှါလူနာတွေ ထမင်းအများကြီးစားပြီးရင် သေ၊ သေသွားကြတာ တဖြုတ်ဖြုတ်ပဲကွ၊ အထူးသဖြင့် နှလုံး ရောဂါသမားတွေဆိုရင် ထမင်းပန်းကန်အမောက်ကြီး စားပြီး သေတာတွေ တော်တော်တွေ့ရတယ်။ ငါလည်း အစကတော့ ဘာလို့ သေလဲဆိုတာ စဉ်းစားလို့မရဘူး။ နောက်မှ သဘောပေါက်လာတယ်။ ထမင်းတွေ တစ်အားစားလိုက်တော့ သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်တွေ တက်လာပြီး အင်ဆူလင်တွေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ သွေးထဲမှာ ပိုတက်စီယမ် (Potassium) ပုံမှန်ရှိသင့်တာထက် ကျသွားရင် ဟိုင်ပကလေးမီးယား (Hypokalaemia)လို့ ခေါ်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါဆိုရင် နဂို နှလုံးရောဂါ အခံရှိတဲ့ လူနာဆိုတော့ သေတတ်တာပေါ့။ အဲဒီလို ထမင်းအများကြီး စားတာ မကောင်းတဲ့ အချက်ကို ဆရာကြီးက ရှင်းပြခဲ့ဘူးပါတယ်။ ဒါလွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် (၃၀)ကျော်က ပြောခဲ့တာပါ။ ဆရာကြီး ယူဆချက်၊ ရှင်းပြချက်တွေဟာ သိပ်ကို အဓိပ္ပါယ်ရှိပြီး သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ အတွေးအခေါ်ပါပဲ။ ဆရာကြီး စဉ်းစားခဲ့တာဟာ အခုခေတ် အယူအဆတွေနဲ့ ကိုက်နေပြန်ပါပြီ။ ဘယ်လိုလည်း ဆိုတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ စက််ပူနိုင်ငံမှာ လာပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့

ထိုင်းနိုင်ငံက အလုပ်သမားတွေဟာ ညမှာ ရုတ်တရက် သေသေသွားကြပါတယ်။ ထိုင်းအလုပ်သမား သေတဲ့ ရောဂါ (Thai Worker's Death Syndrome) ဆိုပြီးတော့ အကြီးအကျယ် စုံစမ်း စစ်ဆေးကြပါတယ်။ လေ့လာကြပါတယ်။ လူကောင်းကြီးကနေ သေ၊ သေသွားကြလို့ပါပဲ။ ဆေးပညာရှင်တွေ မျိုးစုံ စစ်ဆေးပြီး ဘာကြောင့်သေသလဲဆိုတာ ရောဂါရှာကြပေမယ်ဘာမှ မတွေ့ပါဘူး။ နောက်ဆုံးယူဆတာကတော့ ဒီအလုပ်သမားတွေဟာ ထမင်းတွေအများကြီး စားထားလို့များ နှလုံးကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထိခိုက်ပြီး သေကြသလားလို့ပဲ ကောက်ချက်ချကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ထမင်းတွေ အများကြီးစားတာ မကောင်းပါဘူး။ သေတတ်ပါတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ ကျွန်တော့် လူနာတစ်ချို့ ပြောသလိုတော့ လုပ်လို့မရပါဘူး။ "ဆရာ ကျွန်တော်ထမင်း လုံးဝမစားတာ (၁)လရှိပြီ။ ကျွန်တော် အိပ်ရာထရင် ပေါင်မုန့် (၂)ချပ်၊ နေ့လည်ကို (၄)ချပ်၊ ညစာရောက်တော့ ပေါင်မုန့်တောင် မစားတော့ဘူး။ ချပါတီ (၄)ချပ်ပဲ စားလိုက်တော့တယ်။" သွားပါပြီ၊ ကယ်လိုရီ တွက်လိုက်တော့ ထမင်းစားတာထက်တောင် များကုန်ပြီ။ ပြန်ပြောပါရစေ။ ထမင်းစားစား၊ ပေါင်မုန့်စားစား၊ ချပါတီစားစား ကစီဟာ ကစီပဲ။ ဘယ်လောက်စားလဲ အနည်းအများကသာ အဓိကပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဂျပန်ဆိုင်၊ ကိုရီးယားဆိုင်မှာ စားရင် ထမင်းက ပန်းကန်လုံးလေး တစ်လုံးပဲစားကြတာ။ အနောက်တိုင်းအစားအစာ စားလည်း ပေါင်မုန့်လေး တစ်လုံး၊ တစ်ချပ် ဒီလောက်ပဲ စားတာ။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)ပတ်လောက်က ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ပြင်သစ် အသည်းပါရဂူ မိသားစု မြန်မာပြည်ကို လာလည်ကြတော့ ကျွန်တော်တို့က သူတို့ အတွက် အကျွေးအမွေး များစုံနဲ့ ဧည့်ခံပါတယ်။ သူတို့တစ်တွေ နည်းနည်းလေးပဲ စားကြပါတယ်။ အစားအလွန်စားကြတဲ့ ကျွန်တော့် မိသားစု ၊ ကျွန်တော့်ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေက နားမလည်ကြဘူး။ ငါတို့ ကျွေးတာများ မကြိုက်လို့လား၊ များစုံတွေးကြတယ်။ ကျွန်တော်က "ငါသူတို့နဲ့ တစ်နှစ်တောင် ပြင်သစ်မှာ အတူတူနေဖူးတာ၊ သူတို့ က ဒီလိုနည်းနည်းလေးပဲ စားကြတာ။ လူကြီးရော ကလေးတွေပါ ကစီမါတ်ဆိုရင် နည်းနည်းပဲ စားကြတာလို့ ပြောပြတယ်။" ဒါပေမယ့် သူတို့ မယုံကြဘူး။ ဒါနဲ့ ပြင်သစ် ဧည့်သည်တွေကို "မင်းတို့ မြန်မာ အစားအစာတွေကို မကြိုက်လို့ ဒီလို နည်းနည်းလေးပဲ စားတာလား၊ ဗိုက်မကောင်းလို့ နေများ မကောင်းလို့များလား" လို့ မေးကြပါတယ်။ ပြင်သစ်မိသားစုက " ငါတို့ ဟာ အစားအသောက်ကို အများကြီး စားတဲ့ အကျင့်မရှိဘူး။ တစွတ်စွတ်လည်း မစားတတ်ဘူး၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာ ဒီ(၂)မျိုးပဲ သင့်တင့်အောင် စားလေ့ရှိပါတယ်။ မင်းတို့ မြန်မာ ထမင်း၊ ဟင်းတွေကို မကြိုက်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သိပ်ကို ကောင်းတဲ့ အစားအစာတွေပါ။ ဟင်းတွေထဲမှာ ဆီတွေ များတာကလွလို့ အားလုံးကောင်းပါတယ်။ ငါတို့ ဒီလောက် စားတာကိုက လွန်လှပြီ။ မင်းတို့ အမြင်မှာ ငါတို့ စားတာ သိပ်နည်းနေတယ်ဆိုရင် ငါတို့ တောင်းပန်ပါတယ်၊ ငါတို့ မကြိုက်လို့ လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး၊ ငါတို့ရဲ့ စားလေ့ စားထ ပုံမှန်အကျင့်ကိုက

နည်းနည်းပဲ စားတတ်လို့ပါ" လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်မှန်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေ အစာစားတာ များလွန်းပါတယ်။ ထမင်းတွေ၊ သွားရည်စာတွေ စားတာ သိပ်များလွန်းပါတယ်။ "ဆရာက အဲဒီလို ပြောတော့ ထမင်းမစားရင် ကျွန်တော်တို့ ဘာစားရမလဲလို့" မေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ အဖြေရှိပါတယ်။

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၂)

<u>အသားတွေကြိုက်သလောက်စားရမလား</u>

ဝိတ်လျှော့ဖို့ ရှောင်လိုက်ရတာကလည်း ကုန်ရော။ အဆီမစားနဲ့၊ ထမင်းနဲ့ ဂျုံကိုလျှော့ဆိုတော့ အသားတွေတော့ ကြိုက်သလောက်စားလို့ရသလား၊ အသားဆိုရင်တော့ ဝိတ်မတက်ဘူးပေါ့နော်၊ ပရိုတိန်းဓါတ်တွေပဲ အသားလေးတစ်မျိုးတော့ ကြိုက်သလောက် စားပါရစေလို့ ပြောကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ ကျွန်တော့် ဝိတ်လျှော့နည်းဖတ်ပြီး ဝတဲ့သူတွေ စိတ်ညစ်နေပြီ၊ ရှောင်ခိုင်းတာတွေ သိပ်များနေပြီး အသားလေးတော့ ကြိုက်သလောက် စားပါလို့ ရေးထားတာကို မြင်ချင်၊ ဖတ်ချင်နေပြီ။ ပြောရရင်တော့ အသားကိုစိတ်တိုင်းကျ စားနိုင်တယ်လို့ရေးတဲ့ ဝိတ်လျှော့နည်းစာအုပ်တွေ တော်တော်များများရှိပါတယ်၊ ဒေါက်တာ Atkin ရဲ့ Atkin's diet လို့ ခေါ်တဲ့ ဝိတ်လျှော့နည်းမှာလည်း ဒီလိုပဲ အသားကြိုက်သလောက် စားပါလို့ ပါပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝိတ်လျော့နေတဲ့သူတွေ မကြိုက်မယ့်သတင်းကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီလို အသားတွေ စိတ်တိုင်းကျစားပြီး ဝိတ်လျှော့တာလည်း မှားတယ်ဆိုတာကို သိပ်ပဲနည်းကျ လေ့လာမှုတွေအရ သိလာရပါပြီ။ သွားပါပြီ၊ ကုန်ပါပြီ၊ ဘာမှ စားစရာမရှိတော့ပါဘူး။ အသားဆိုပေမယ့် အသားထဲမှာ အဆီတွေက ပါသေးတာကိုး၊ အသားတွေကို ကြိုက်သလောက်စားလို့ ပြောလိုက်တော့ အသားနဲ့ အတူတူ ဆီတွေ၊ ထမင်းတွေ အများကြီးစားမိပြန်တယ်၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေမှာ အသားကို ပြုတ်စားတယ်၊ ကင်စားတယ်ဆိုတာ ထုံးစံမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခါတလေတော့ စားချင်စားမှာပေါ့။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကတော့ အသားကို ပြုတ်စားမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဆီများများနဲ့ အနှစ်နဲ့ပဲ ချက်မှာပဲ။ အဲဒီလို ဆီတွေနဲ့ ချက်ထားပြန်တော့ ကျွန်တော့်လူနာတွေ ပြောလေ့ရှိတာကတော့ "ကျွန်တော်လေ ဟင်းအနှစ်နဲ့ ဆီကို လုံးဝမစားဘူး၊ သူတို့ချက်ထားတဲ့ ဆီပြန်ဟင်းထဲက အသားတုံးလေးကို အသာလေး ဖယ်ပြီး ယူစားတာပါ"။ ဒါပေမယ့် ဆီနဲ့ ကြော်ပြီ၊ ချက်ပြီဆို ကတည်းက အသားထဲမှာ အဆီတွေ ကပ်သွားပြီ၊ စိမ့်ဝင်သွားပြီ။ အဲဒီတော့ မြန်မာပြည်မှာ ချက်တဲ့ ဟင်းတွေထဲက အသားကို ကြိုက်သလောက် စားဆိုရင်တော့ ပိုဆိုးမယ်၊ ဝိတ်တိုးမယ်။ နောက်တစ်ခုက အသားကို ဘယ်လောက်စားရမလဲဆိုတဲ့ ပြဿနာ "ဘယ်နှစ်ကျပ်သား

စားရမှာလဲ ဆရာ'' ဒါမှမဟုတ် ''ဘယ်နှစ်ကီလို စားရမှာလ''၊ အဲဒီလို မေးတဲ့လူတွေလည်း ရှိတယ်၊ ကျွန်တော်ကပြောတယ်၊ ဘယ်သူက အသားတုံးတွေကို စားခါနီးတိုင်း ချိန်ခွင်နဲ့ချိန်ပြီး စားမှာလဲ။ ဒီလိုသာ တွက်ပြီးစားရမယ်ဆိုရင် ဘဝအဓိပ္ပါယ်အနှစ်သာရ (Quality of life) ဘယ်မှာရှိတော့မှာလဲ။ အိမ်တစ်အိမ်နဲ့ တစ်အိမ်၊ ထမင်းဆိုင် တစ်ဆိုင်နဲ့တစ်ဆိုင် အသားတုံးတွေ တုံးတာက ဆိုဒ်မျိုးစုံ တုံးကြတယ်။ ဒါပေမယ် သာမန်ပုံမှန် မကြီးမသေး ဟင်းတုံးဆိုရင် ထမင်းတစ်ခါစားရင် အသား(၂)တုံး အလွန်ဆုံး (၃)တုံးထက် ပိုမစားသင့်ဘူးလို့ ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။ သီချင်းထဲမှာပါတဲ့ ''ဝက်သားတုံးကြီး လက်သီးဆုပ်ပမာ'' ဆိုတဲ့ ဆိုဒ်တော့မဟုတ်ဘူးပေါ့နော်။ ပုံမှန်ဆိုဒ်လေးပြောတာပါ။ ဒါလည်း ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အယူအဆပါ။ အဆီတွေလည်း ဖယ်နိုင်သရွေ့ ဖယ်ပြီး အနှစ်မပါပဲ စားသင့်ပါတယ်။ အရေခွံတို့၊ အသဲအမြစ် ကလီစာတို့ ရှောင်နိုင်ရင် ပိုကောင်း ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါစား ဘဲကင်တစ်ခြမ်းဆိုရင်တော့ ဘယ်မှာ ပိန်လိမ့်မလဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ အသားကို အရွက်နဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် ခေါက်ဆွဲနဲ့ပြုတ်၊ ငါးကင်၊ အသားပေါင်း တစ်မျိုးမျိုး ပေါ့လေ၊ ပြောင်းပြောင်းသွားပြီး မရိုးအောင် ဆီမပါပဲ အသား နည်းနည်းစားတတ်တဲ့ အကျင့်ကိုလုပ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ဆီအနှစ်ကို အရမ်းကြိုက်ကြတဲ့ လူမျိုးပါ။ ကျွန်တော့်တပည့်တွေကို ကျွန်တော့် မွေးနေ့မှာ ချစ်တီးထမင်းဟင်း ကျွေးတော့ တပည့်တွေ ထမင်းကို ဟင်းအနှစ်တွေနဲ့နယ်ပြီး၊ ပန်းကန်နဲ့ အမောက်ကြီး စားနေကြတယ်။ သူတို့ ထမင်းပန်းကန်ထဲမှာ အသားတုံးမတွေ့တဲ့အခါ ကျွန်တော်က ''မင်းတို့ အသားမလောက်လို့လား'' လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ တပည့်များက ''မဟုတ်ဘူး ဆရာ၊ ဆိတ်သား ဟင်း ဆီအနှစ်ကို ကြိုက်လွန်းလို့ အဲဒါနဲ့ နယ်စားနေကြတာ'' တဲ့။ အဲဒါ ဗမာအစားပုံစံ၊ ဗမာအကြိုက်စားတဲ့ နည်းပဲ။ ကျွန်တော်လည်း ဆီနှစ် သိပ်ကြိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အသားဟင်းကိုစားရင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေ ဆီအများကြီး စားမိကြပါတယ်။ အသားဟင်းကို ရှောင်နိုင်သရွေ့ရှောင်မှ ဝိတ်ကျပါလိမ့်မယ်။ ဆီမပါအောင် အသားချက်နည်း၊ အသားလျှော့စားတဲ့ အကျင့်လေးတွေ လုပ်ကြပါ။ ဝိတ်ကျရုံမကဘူး၊ အသက်ပါ ရှည်ပါ လိမ့်မယ်။

<u>စားစရာဘာကျန်သေးလဲ</u>

ဝိတ်လျှော့ဖို့ ဟိုဟာရှောင်၊ ဒီဟာရှောင်၊ ဆီ၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ အသားရှောင်၊ လျှော့၊ စားစရာ ဘာကျန်သေးလဲ။ ရှိပါသေးတယ်။

<u>အရွက် ၊ အပွင့် ၊ အသီးတွေ</u>

ဘာမှ စာ းစရာမရှိတော့ဘ ားဆိုပြီ း စိတ်ညစ်မနေပါနဲ့ ၊ မြန်မာ့အရွက် ၊ အပွင့် ၊ အသီ းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့တတွေ စာ းရမယ့်ဟာတွေပဲပေါ့ ၊ ကျန် းမာရေ းနဲ့ သင့်တော်တယ်။ ဝိတ်ကျ ၊ အသက်ရှည်

လန်းဆန်းနုပျိုမယ်၊ မြန်မာတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့အကျင့်ဟာ အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးတွေကို စားတာပဲပေါ့။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ စားစရာ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်တွေ အများကြီးပါ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ၊ အပင်မျိုးစုံက အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးမျိုးစုံကို စားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်လူတွေ ကျွန်တော်တို့ မိရိုးဖလာ စားသောက်လာတဲ့ အရွက်တွေ၊ အပွင့်တွေကို မသိတော့ပါဘူး။ အတို့၊ အမြုတ်၊ ငါးပိရည်၊ ငံပြာရည်နဲ့ တို့စားတဲ့အရွက်တွေကလည်း အများကြီးပါ။ ကျွန်တော့်တပည့် ဆရာဝန်ပေါက်စတွေဆိုရင် မှိုနတိုလည်း မကြားဖူး၊ ကနဖော့လည်း မမြင်ဘူး၊ သရက်ကင်းဆိုတာ သရက်ပင်က ရတယ်ထင်တဲ့ သူတွေကလည်း အများကြီးပဲ။ လူငယ်တွေတင်မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးနဲ့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခါက အမေရိကန် အသည်းပါရဂူအဖွဲ့ကို မြန်မာထမင်းဆိုင် ခေါ်သွားပြီး ထမင်းကျွေးတော့ ထုံးစံအတိုင်း အတို့၊ အမြုတ်ပွဲကြီးနဲ့ ငါးပိရည်ချထားတာ တွေ့ပါလေရော။ အမေရိကန်တွေ အရွက်တွေကို တစ်ခုစီမေးတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးက သရက်ကင်းလည်းတွေ့ရော "You know, this comes from mango tree" ဆိုပြီး အားပါးတရ ရှင်းလင်းတော့မယ်အလုပ်မှာ ကျွန်တော် မနည်း အချိန်မီ ဝင်တားရပါတယ်။ အခုတော့ အများစုက သရက်ကင်းဆိုတာ ဘယ်ကရတယ်ဆိုတာကို မသိတော့တဲ့အပြင် မြင်ကိုမမြင်ဘူးတော့ပါ။ ဟင်းငုတ်ပွင့်ဆိုတာ ကြားဖူးဖို့ဆိုတာ ဝေလာဝေး။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၃)

ကျွန်တော်ပြောနေတာ သမရိုးကျ ဗမာတွေစားတဲ့ အရွက်တွေပဲ ပြောနေသေးတာ၊ ကချင်၊ ကရင်၊ ရခိုင်၊ ရှမ်း စတဲ့ တိုင်းရင်းသားတွေစားတဲ့ အရွက်ပေါင်းမျိုးစုံ ရှိပါသေးတယ်။ ဒီစားစရာအရွက်တွေကို လူတွေမေ့ကုန်ပါပြီ၊ မသိကြတော့ဘူး။ အပင်ကြီးတွေက အရွက်တွေ၊ အပွင့်တွေဆိုရင် ပိုးသတ်ဆေးဒဏ်လည်း ကြောက်စရာ မလိုပါဘူး၊ အစိမ်း၊ အသုတ်၊ အပြုတ်မျိုးစုံ လုပ်စားရမယ်။ အရွက်တွေကို အများကြီးစားရမယ်၊ စိတ်ကြိုက်စားနိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှည်မယ့် နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ပြင်သစ် နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့မှာ အသည်းရောဂါပညာသင်တစ်နှစ်နေခဲ့ဘူးပါတယ်။ ပြင်သစ်ဆေးရုံမှာ တစ်နှစ်တိတိ ပြင်သစ်တွေနဲ့ နေ့လည်စာ စားဘူးပါတယ်။ အစောဆုံးစားရင် နေ့လည် (၁)နာရီပဲ။ ဘာစားလည်းဆိုတော့ အသားတစ်တုံး၊ ပေါင်မုန့်လေးတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် ထမင်း နှစ်ဇွန်းလောက်ပဲစားတယ်။ ဘာပဲစားစား ပြင်သစ်ထုံးစံက နောက်ဆုံးရောက်တော့မှ ဆလပ် (Salad) ဆိုပြီးစားတယ်။ ဆလပ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိတဲ့ ဆလပ်ရွက်ကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ အင်္ဂလိပ်စကားအခေါ်အဝေါ်အရ ဆလပ် (Salad) ဆိုတာက အရွက်ပေါင်းစုံကို မချက်မပြုတ် အစိမ်းသုတ်ထားတာကို ပြောတာပါ။ (Collins Student's Dictionary) အရပြောရမယ်ဆိုရင် တော့ A salad is a mixture of uncooked vegetables eaten as part of a meal လို့ဆိုပါတယ်။ ဆလပ်ဘယ်လိုစားတယ်ဆိုတာ ပြန်ပြောရရင် ပြင်သစ်တွေ အရွက်ပေါင်းစုံကို အစာပိတ် အနေနဲ့ ပန်းကန်အမောက်ကြီး ထည့်ပြီးတော့ ရှလာကာရည်လေးဆမ်းပြီး တဝတပြဲ စားတော့တာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတဲ့အကျင့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတွေ မိရိုးဖလာ ထမင်းစားရာမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ အလယ်မှာ အရွက်ပေါင်းစုံကို ပန်းကန်ကြီးနဲ့တင်ပြီး အစိမ်း၊ အပြုတ်၊ တပတ်နွမ်း ရေနွေးဖြောပြီး အောက်ပြည်မှာဆိုရင် ငါးပိရည်၊ အညာမှာတော့ ငံပြာရည်ချက်၊ ငါးခြောက်ကြော်လေးနဲ့ တဝကြီး အရွက်တွေကို စားလေ့ရှိကြတာပါ။ ကျွန်တော် အငယ်ကအထိ ဒီလိုပဲစားကြတယ်။ ကျွန်တော်တွေ့တာ ကျွန်တော့် အမြင်ကိုပြောရရင်တော့ အခုခေတ်မှာ ဒီအကျင့်တွေ ပျက်ကုန်ပြီ။ မြန်မာတွေ အရွက်စားတာ နည်းသွားပြီ။ စားဘို့မပြောနဲ့ ဘယ်အရွက်တွေကို ဘယ်လိုစားတယ်ဆိုတာတောင် မသိတော့ဘူး။ ဝမ်းနည်းဖို့ ရာကောင်းပါတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်တွေလည်း ပေါ်လာတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော့် အခု စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးဖို့ စီစဉ်နေပါတယ်။ မြန်မာတွေစားတဲ့ အရွက်တွေဆိုပြီး မြန်မာပြည်မနဲ့ အခြားတိုင်းနဲ့ပြည်နယ်အသီးသီးမှာ စားကြတဲ့အရွက်တွေကို ဓါတ်ပုံရိုက်၊ ရုက္ခဗေဒနည်းနဲ့မျိုးခွဲ၊ စံနစ်တကျ စာရင်းပြုစု၊ ဘယ်အရပ်ဒေသမှာတွေတယ်၊ ဘယ်ရာသီမှာထွက်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး စားကြတယ်ဆိုတာတွေကို စုဆောင်း မှတ်တမ်းတင်

ရေးဖို့ပါပဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကြွေစာရွက်တွေနဲ့ ကမ္ဘာ့အဆင့်မှီ နိုင်ငံတကာ စာအုပ်တိုက် တစ်တိုက်လောက်ကနေ အဂလိပ်၊ မြန်မာ နှစ်ဘာသာနဲ့ ထုတ်ချင်ပါတယ်။ ငွေကြေးအားဖြင့် ခွက်ခွက်လန်အောင် ရှုံးမယ် ဆိုတာသိပါတယ်။ အရေးမကြီးပါဘူး၊ ကျွန်တော် ယုံကြည်တာ လုပ်သင့်တာကို လုပ်တာပဲ။ ဘဝမှာ မှတ်တိုင်တစ်ရပ် ထူထောင်သွားချင်တယ်။ ဒါ ကျွန်တော် ဝိတ်လျှော့နည်းတွေ ရေးရင်း၊ ရေးရင်းနဲ့ ဒီလောက်လွယ်တဲ့ ပိန်နည်း၊ အရွက်ကြိုက်သလောက်စား၊ ဝိတ်ကျကိုကျရမယ်ဆိုတာကို လူတွေဘာလို့ မသိကြတာလဲဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ် ၊ အဆမတန်ပြင်းထန်လာပြီး မြန်မာတွေ အရွက်စားတာ သိပ်နည်းတယ်ဆိုတာ တွေးရင်း၊ တွေးရင်း "မြန်မာ အရွက ၊ အပွင့် ၊ အသီး" စာအုပ်ရေးချင်စိတ် ပေါ်လာတာပါ။ အခု ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သုံးဦးအကူအညီနဲ့ မြန်မာပြည်က ဘယ်သူတွေက ဘယ်လောက်အထိ စားတဲ့ အရွက်တွေ ၊ အပွင့်တွေ ၊ အသီးတွေ အကြောင်း ရေးသားပြုစုထားလဲ၊ တိုင်းရင်းသားတွေ စားနေတဲ့ အရွက် ၊ အပွင့် ၊ အသီးတွေကောသိရဲ့လား ဆိုတာတွေ စတင်လေ့လာနေပြီး (၃)နှစ်အတွင်း အပြီးရေးနိုင်မယ်လို့ မန်းပါတယ်။ " ဆရာက အသည်းအကြောင်းမရေးပဲ ဘာတွေ လျှောက်ရေးနေတာလဲ" လို့ ပြောတဲ့ လူတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ မြန်မာတွေ "သက်ရှည်၊ နုပျို" နေနိုင်အောင် အသိပညာပေးတွေ ရေးရတာကို စိတ်ထဲမှာ ဝိတိ ဖြစ်လာလို့ အစုံရေးနေတာပါ။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီအောင ဘယ်လို နေထိုင် စားသောက်ရမယ်ဆိုတာ လူအများစုက မသိကြဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်လို့ ပါ။ ကျွန်တော့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်တော့်ဇနီး၊ ကျွန်တော့်သားသမီးတွေ စားသောက်နေကြ တာတွေဟာလည်း လွဲမှားနေတာကို တွေ့ရတယ်။ သူတို့အားလုံးဟာ အရွက်တွေကို မကြိုက်ကြဘူး။ ဆယ်တန်းကျောင်းသား၊ သား အငယ်ဆုံးကတော့ အဆိုးဆုံးပေါ့။ အရွက်ဆိုတာကို လုံးဝမစာ ၊ မတို့ပါဘူး။ အသားနဲ့ရောသုတ်ထားရင်တောင် အရွက်၊ ကြက်သွန်၊ ခရမ်းချဉ်သီး အားလုံးကို ဖယ်စားတယ်။ သူတင် မဟုတ်ပါဘူး လူငယ်အားလုံးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာပါ။ ဒါတောင် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံဟာ တစ်ခြားနိုင်ငံတွေမှာလို ဟမ်ဘာဂါ ယဉ်ကျေးမှု (Hamburger Culture) လို့ ဆိုလောက်အောင် အနောက်တိုင်း အဆင်သင့်စားစရာ (Fast Food) တွေရဲ့ ဝင်ရောက် ထိုးဖောက်မှုကို မခံရသေးပါဘူး။ နောင် လေး၊ ငါးနှစ်ဆိုရင် ပိုပိုပြီး မြန်မာတွေအရွက်စားတဲ့အကျင့် နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ထမင်းစားတိုင်း အရွက်တစ်မျိုးမျိုးကို အစိမ်း၊ အပြုတ် ၊ အသုတ်တစ်မျိုးမျိုး ပါပါတယ်။ အဲဒီလို အရွက်ပန်းကန်ကြီးကိုမြင်ရင် ကျွန်တော့်သမီးကြီးက "သမီးတို့တော့ အဖေ့လို အရွက်တွေ မစားနိုင်ပါဘူး" လို့ ပြောပါတယ်။ "အဖေ အရွက်တွေစားတာ နွားတွေလို ဖြစ်နေပြီ" လို့ ထုတ်မပြောရုံ အကြည့်နဲ့ ကြည့်ကြပါတယ်။ တစ်ခုပြောပါရစေ၊ အရွက်စားတယ်ဆိုတဲ့အကျင့်ဟာ တဖြည်းဖြည်း စားရင်း စားရင်းနဲ့ ကြိုက်သွားမှာပါ။ ကျန်းမာအောင်၊ အသက်ရှည်အောင်၊ နုပျိုအောင် အရွက်တွေ စားရမယ်၊

စားရမယ်၊ စားရမယ် ဆိုပြီး သံဗုဒ္ဓေရွတ်သလို အခါတစ်ရာလောက်ရွတ်ပြီး မကြိုက်ပဲနဲ့ ဇွတ်မှိတ စားနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စားရင်းနဲ့ ကြိုက်ကိုကြိုက်သွား လို့ စားတာ ဖြစ်လာမှာပါ။ စားကျင့်ရတော့ အရသာရှိလာပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို (Acquired Taste) လို့ ခေါ်တာပေါ့။ နေ့လည်စာဖြစ်ဖြစ်၊ ညစာဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းစားမယ်ဆိုတိုင်း အသီး၊ အရွက်၊ အပွင့်၊ ပါရဲ့လားဆိုတာ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် အမြဲတန်းဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ငါဒီနေ့ အရွက်ဘယ်လောက်စားဖြစ်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီတော့ သေချာပေါက် ဝိတ်ချချင်ရင် ထမင်းစားတိုင်း အရွက်တစ်ပန်းကန်ပါအောင်စားပါ၊ ဝိတ်ကျကို ကျမှာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)

"ဝလို့လှလို့" ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၄)

<u>တစတ်စတ် တွေ့ကရာ မစားပါနဲ့</u>

ရှေ့မှာလည်း ကျွန်တော်ပြောပြီးသားပါ။ ထပ်သတိပေးပါရစေ။ အဓိက နှစ်ကြိမ်၊ ဒါမှမဟုတ်လို့ မနေနိုင်ရင် (၃)ကြိမ်ပဲ စားပါ။ နံနက်အိပ်ရာထ၊ နေ့လည်၊ ညနေစာ (၃)ကြိမ်ပဲ ပုံမှန်စားပြီး ကြားထဲမှာ ဘာတွေ့တွေ့ ဘယ်သူက ဘာကျွေးကျွေး မစားတဲ့အကျင့်လုပ်ပါ။ ဆေးရုံမှာဆိုရင် အစားမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ ဟိုတပည့်က "ဆရာ လမ်းမှာ ဘရာကြော်လေးတွေ ရွှေ့လေးတွေ့လို့ ဝယ်လာတယ်၊ စားပါဦး" "ဆရာ၊ ရခိုင်မုန့်တီသုပ် လာပို့တာ" အမျိုးစုံပဲ။ အဲဒီတော့ မူချပြီး နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညစာကြားမှာ ဘာမှမစားဆိုတော့ ဇာတ်လမ်းကပြတ်သွားရော။ ကျွန်တော်တို့တတွေ မြန်မာဓလေ့က နည်းနည်း၊ နည်းနည်းနဲ့ ဟိုဟာလေး ဒီဟာလေး စားကျင့်ရှိတာကို ပြင်ပါ။ တစွတ်စွတ် မစားပါနဲ့၊ ဒါမှပဲ ပိန်မှာပါ၊ ဝိတ်ကျမှာပါ။

<u>ငြီးငွေ့စရာကောင်းတဲ့ ဒိုင်းယက် (diet)</u>

ဝတဲ့လူတွေ အစားရှောင်ပြီးပိန်အောင် လုပ်တာမှာ မအောင်မြင်တဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ အရွက်ပြုတ်၊ အသားပြုတ်၊ တစ်ပုံစံတည်း၊ တစ်မျိုးတည်း၊ စားရတဲ့ဒဏ် ကြာရှည်မခံနိုင်ပဲ ငြီးငွေ့သွားတာပါပဲ။ ပျင်းသွားပြီ၊ ရိုးသွားပြီ၊ နေ့တိုင်း မပြောင်းမလဲပဲ စားနေရတော့ "ဟင် မထူးတော့ပါဘူး" ဆိုပြီး ပြန်ပြီး နဂိုလို စားမိတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် စားစရာလေးတွေကို တစ်နည်းနည်း တစ်မျိုးမျိုး အမယ်စုံအောင်စဉ်းစားပြီး အဆီမပါ၊ အနှစ်မပါ၊ အရသာရှိအောင် ချက်ပြုတ်စားတတ်ရမယ်။ ဒီလို ပြောတော့လွယ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်ရှင်မတွေဘက်က ကြည့်ပြန်တော့လည်း နေ့စဉ်ချက်နေရတာ

ဆိုတော့ ၊ မနက် ဘာစားမလဲ ၊ ည ဘာစားမလဲ ၊ မတူအောင်လုပ်ပေးရတယ်ဆိုတာ တော်တော်လေး ဦးနှောက်ခြောက်ဖို့ကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခု။ ကျွန်တော် ဒိုင်းယက်လုပ် ၊ အစားအစာရှောင်ပြီး စားခါစတုန်းက ကျွန်တော့်အိမ်က (၁)လလောက် နေ့တိုင်း ကဇွန်းရွက်နဲ့ငါးပြုတ်ပြီး ကျွေးတယ်။ ဆက်တိုက်စားနိုင်ဖို့ဆိုတာ တော်ရုံတန်ရုံလူဆိုရင် ဘယ်လွယ်မလဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲတောင့်ခံပြီး စားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုတစ်မျိုးတည်း လုပ်ကျွေးလို့ဆိုပြီး ထမင်းဟင်းချက်တဲ့သူတွေကိုပဲ အပြစ်တွေပုံချ၊ သူတို့တာဝန်ပဲဆိုပြီး အော်ဟစ်ငြီးတွားနေလို့တော့ မရသေးဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘာစားချင်တယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်စားမယ်ဆိုတာလည်း စဉ်းစားရတာပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာ အရွက်မျိုးစုံ ၊ သားငါးမျိုးစုံဆိုတော့ စားချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်စားရတာ လွယ်ပါတယ်။ မြန်မာပါးစပ်နဲ့ ခံတွင်းတွေ့ဖို့က ချဉ်ငံစပ်လေးတော့ လိုတာပေါ့။ ကျွန်တော်ကတော့ အရွက်တွေစားရင် သူတို့အနောက်တိုင်းလို ဆလပ်ခရင် (Salad cream)တွေနဲ့ နယ်သုပ်ပြီး မစားဘူး။ မြန်မာပုံစံသုပ်စားတယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာသုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ထဲက ဝိတ်တက်မယ့်ဟာတွေတော့ ဖယ်ရတာပေါ့။ ဆီ ၊ မြေပဲ ၊ ပဲမှုန့် ၊ နှမ်းထောင်း စတဲ့ ဟာလေးတွေဖယ်၊ ပုဇွန်ခြောက်မှုန့် ၊ ငြုတ်သီးအစိမ်း၊ ငါးပိကိုသုံး၊ ကိုယ့်အကြိုက်တွေ့အောင် ကိုယ်ဖာသာလည်း စဉ်းစားပြီး လိုသလို ပြုပြင် စားရတာပေါ့။ အစားရှောင် ဒိုင်းယက်(diet) ငြီးငွေ့မသွားဖို့ရာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အရသာမရှိတဲ့ အရွက်ပြုတ်တွေ ၊ အသားပြုတ်တွေကို နေ့တိုင်းစားရမယ်ဆိုရင် ကြာကြာမခံပါဘူး။ ဒိုင်းယက်လုပ်တာ ခဏလေးနဲ့ရပ်သွားပြီး အရင်လိုပဲ ပြန်စားမိမှာပေါ့။ အရသာရှိရှိနဲ့ ကယ်လိုရီနည်းပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်နေ့တိုင်းစားနေရတာကို ကျေနပ်ပြီး တစ်သက်လုံးစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး အသက်ရှည်မှာပါ။ ကျွန်တော်က အာဟာရပညာရှင်တစ်ယောက် မဟုတ်တော့ ဘယ်အစားအသောက်တွေက ဘယ်လောက် ကယ်လိုရီတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ အတိအကျ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်က ကျွမ်းကျင်တဲ့ အချက်အပြုတ်သမားတစ်ယောက် မဟုတ်လို့ ဘယ်လို ချက်ပြုတ်စားရမယ်ဆိုတာ အသေးစိတ် ပြောမပြတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ဆိုင်သွားသွား၊ ဘယ်ဧည့်ခံပွဲ၊ ညစာစားပွဲသွားသွား၊ အစားအစာတွေကို ကျွန်တော်လေ့လာပါတယ်။ ဟိုတယ်တွေမှာ အနောက်တိုင်း၊ ထိုင်း၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်စာတွေစားရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့၊ ဝိတ်မတက်မယ့်စားလို့ကောင်းမယ့် ဟင်းရွက်တွေ၊ ချက်နည်းတွေကို ကြည့်ခဲ့တယ်၊ မှတ်ခဲ့တယ်၊ တိုင်းရင်းသား ကချင်၊ကရင်၊ချင်း စတဲ့ အစားအသောက် တွေ စားရရင်လည်း "ဒီဟင်း၊ ဒီချက်နည်းကတော့ ဝိတ်လျှော့တဲ့လူတွေ စားဖို့ကောင်းတယ်၊ စားလို့လည်း ကောင်းတယ် ၊ အရသာလည်းရှိတယ် ၊ အိမ်ရောက်ရင် လုပ်စားရမယ်" ဆိုပြီး နမူနာယူတယ်။ ဥပမာ နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်က ဖိတ်ကျွေးတဲ့ ညစာစားပွဲမှာ ရုံးပတီသီး နုနုလေးတွေနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး အခြမ်းလေး တွေရောပြီး နွမ်းမသွားအောင် ရေနွေးလေးနဲ့ဖျော်ပြီး ကျွေးတယ်။ ရုံးပတီသီးကလည်း နုနုလေး

စိမ်းနေတာပဲ။ ခရမ်းချဉ်သီးကလည်း ပျော့ပြိမသွားပဲ နီနီတောင့်တောင့်လေး၊ ဆီမပါ၊ ထောပတ်မပါ၊ ဆားလေးနည်းနည်းပါတယ်။ အဲဒါ ငါးပေါင်းနဲ့ကျွေးတယ်။ တစ်ခါတည်း စိတ်ထဲ စွဲလာတယ်။ ဒါအိမ်ရောက်ရင်စားရမယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုးရိုးယားဆိုင်သွားစားတော့ ဘာဟင်းကိုပဲမာမှာ၊ ရောက်ရောက်ချင်း ကင်ချီဆိုတာတွေမျိုးစုံနေအောင် ချကျွေးတယ်။ ကင်ချီဆိုတာ အနီးစပ်ဆုံး ပြောရရင်တော့ မုန့်ညင်းချဉ်လိုဟာမျိုးပဲပေါ့။ ကျွန်တော် အရင်ကသိထားတာက ကင်ချီဆိုတာ မုန့်ညင်းနဲ့လုပ်တာကိုပဲ စားဘူးတယ်။ ကိုးရိုးယားစားသောက်ဆိုင်ရောက်တော့မှ ကင်ချီနည်း အခုဉစိမ်ထားပြီး လုပ်ထားလိုက်တဲ့ ကင်ချီတွေက မရေမတွက်နိုင်အောင် အရွက်၊ အသီးမျိုးစုံ ရှိတယ်။ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲရက်၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းကစေ့သီး ကင်ချီအမယ်ပေါင်းကို မမှတ်နိုင်အောင် များတယ်။ ထိုင်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပွဲကို တစ်ယောက်စားဆိုဒ်လေးတွေနဲ့ အများကြီးချတယ်။ အဲဒီ ကင်ချီ ဆယ်မျိုးလောက် စားရင်ကို တော်တော်လေး ဝသွားပြီ။ ကယ်လိုရီလည်း ဘာမှမတက် ။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာကတော့ ဝိတ်လျှော့ဖို့အတွက် နည်းမျိုးစုံကို နေရာမျိုးစုံက လေ့လာရတယ်၊ ဝိတ်လျှော့အောင် စားတတ်ဖို့ဆိုပြီး ချက်ပြုတ်နည်းသင်တန်း တစ်နှစ်သွားတက်ရမယ်၊ အာဟာရဒီပလိုမာရအောင် ယူဉီးမယ်ဆိုရင်တော့ မဟုတ်သေးဘူး။ ချက်တာတွေကလည်း ဒီလိုချည်းဘဲ၊ အရသာမရှိတဲ့ အရွက်ပြုတ်တွေ နေ့တိုင်း စားနေရတာဆိုပြီး အိမ်ရှင်မကိုလည်း အော်မနေနဲ့၊ သူတို့မှာလည်း မလယ်ဘူး။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာချက်ပေးရမယ်၊ ဘယ်လိုသုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားရတာအမော။ ကိုယ်ဖာသာ ကိုယ့်အကြိုက်လေးနဲ့ မပြင်းမရိ၊ မငြီးမငွေ့ပဲ အစဉ်အမြဲ စားတတ်သွားအောင်လည်း စဉ်းစားကြည့်၊ တွေးကြည့်၊ ထွင်ကြည့်၊ နမူနာယူအတုခိုး၊ ဒါမှပဲ အစဉ်အမြဲ ထိန်းနိုင်မယ့် ရာသက်ပန် ဝိတ်လျှော့၊ ဝိတ်ထိန်း၊ ဒိုင်းယက်ကို စားနိုင်တော့မှာပေါ့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၅)

<u>လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရုံနဲ့မပိန်</u>

ပထမဦးဆုံး ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ဝတဲ့လူတွေ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ မပိန်ပါဘူးဆိုတာပါဘဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်လို့ ဝိတ်မကျပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတာ ကျွန်တော် ရှင်းပြသွားပါမယ်။

ဝတဲ့လူတွေပိန်ဖို့ကြိုးစားကြတဲ့အခါမှာလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်၊ ငါတော့ သိပ်ဝနေပြီ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလေးဘာလေး လုပ်ဦးမှဖြစ်မယ်” ဆိုတာက စကြတာများပါတယ်။ “ကျွန်တော် တော်တော်လေး ဝိတ်တက်လာတယ် ဆရာ၊ အခုမနက်ထပြီး လမ်းလျှောက်တယ်” လို့ ပြောတဲ့လူကပြော၊ အားကစားနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပိန်ဆေးစွမ်းကောင်းကြီးတစ်ခုလို တော်တော်လေး အားထားကြတယ်။ ဝသည်ထက်ဝနေလို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်မရှိရင်လည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သနားကြတယ”။ “ဩော် ငါဝနေတာ လှုပ်ရှားချိန်မရှိလို့ပါလား၊ နည်းနည်းလေးလောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လိုက်ရင် ဝိတ်ချက်ခြင်းကျသွားမှာ”။ အဲဒီလို တွေးကြတယ်။ အစားကတော့ မလျှော့ကြဘူး၊ အစားလျှော့ဖို့လည်း မစဉ်းစားကြဘူး။

မြန်မာတွေအတွက် လက်တွေ့အကျဆုံးနဲ့ အများစုလုပ်ကြတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ လမ်းလျှောက်တာပါပဲ။ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ရင် (၁)မိုင်ကို မိနစ်(၂၀)လောက် ကြာပါလိမ့်မယ်။ (၁)မိုင် လမ်းလျှောက်မှ ကယ်လိုရီ (၁၀၀)ပဲ ကုန်ပါမယ်။ (၁)နာရီတိတိလမ်းလျှောက်မှ (၃)မိုင် ခရီးပေါက်မယ်။ ဆိုလိုတာက (၁)နာရီလမ်းလျှောက်မှ ကယ်လိုရီ(၃၀၀)ပဲကုန်မယ်။ အကြမ်းပြောရရင် ဆူးလေဘုရားကနေ ဦးဝိစာရအဝိုင်းလောက် အသွားအပြန်လမ်းလျှောက်မယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒါဆိုရင် ကိုယ်သုံးလိုက်တဲ့ ကယ်လိုရီက (၃၀၀)၊ လမ်းလျှောက်လို့အပြန်မှာ ငါတော့ ဒီနေ့လမ်းလျှောက်ခဲ့တာ နည်းတဲ့ခရီးမဟုတ်ဘူး၊ တော်တော် ဟုတ်သွားပြီလို့ ကြွေးကြော်ပြီး အကြော်၊ ငါးဖယ်၊ ဘဲဥနဲ့ မုန့်ဟင်းခါးတစ်ပွဲ စားလိုက်ရင် သွားပြီပေါ့။ ကယ်လိုရီ(၄၀၀)လောက် ဖြစ်သွားမယ်။ မနက်(၅)နာရီထ၊ ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ ဆူးလေ၊ ဦးဝိစာရအသွား၊ အပြန် လမ်းလျှောက်လည်း မပိန်ပါလားလို့ ငြီးတွားနေတဲ့သူတွေ သဘောပေါက်ဖို့ပါ။ အထွက်က (၃၀၀)၊ မုန့်ဟင်းခါးတစ်ပွဲ (၄၀၀) ပြန်ဝင်။ ဟော--- ကယ်လိုရီ (၁၀၀) ရှုံးသွားပြီ။ ဒီလိုတွက်ကြည့်တော့ မနက်အစောထပြီး အင်းလျားကနဘောင် ခရီးတိုတိုလေးမှာ စကားလေးတပြောပြောနဲ့ လမ်းလျှောက်၊ ဟိုဘက်၊ ဒီဘက် တစ်ခေါက်လောက်ပြီးသွားတာနဲ့ ဒို့ဒီနေ့ ဘယ်ဆိုင်သွားပြီး နံနက်ခင်းစာ (Breakfast) စားမလဲဆိုပြီး တစ်နေ့ တစ်မျိုးမရှိုးရအောင်၊ မလိုင်၊ နံပြား၊

မန္တလေးမုန့်တီ၊ အီကြာကွေး၊ ပဲပြုတ်ကောက်ညှင်း ဆိုင်မျိုးစုံမှာ အသားကုန်တွယ်လိုက်ကြတော့ ဘယ်မှာဝိတ်လျော့ပါ့မလဲ။

အဲဒီတော့ ဒီလိုလမ်းလေးလျှောက်နေလို့တော့ ငါဝိတ်ကျမှာမဟုတ်ဘူး။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ဦးမယ် ဆိုပြီး ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းကလပ် (Health club) မှာသွားပြီး ဆော့မယ်ဆိုပြီး လုပ်ကြတဲ့လူတန်းစား တွေအကြောင်း ပြောကြရအောင်။ ကျွန်တော် ဝိတ်ပေါင်(၄၀)ကျော် ကျသွားပြီးတော့ ကြွက်သားတွေ မာလာအောင် ပြန်ပြီးလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဖို့ဆိုပြီး ရန်ကုန်မြို့လည်ခေါင်က ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုမှာရှိတဲ့ကလပ် (Health club) ကို သွားလိုက်ပါတယ်။

"ဆရာ" ဆိုပြီး ဝိုင်းနှုတ်ဆက်လိုက်ကြတာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ၊ ကျွန်တော်လူနာတွေ၊ အားလုံးဟာ ဝဝကြီးတွေချည်းပဲ။ "ကျွန်တော်တို့ဒီမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတာကြာပြီ။ စက်ပေါ်ကမဆင်းဘူး"၊ ဒါပေမယ့် အလကားပါပဲ ဆရာရယ်၊ ပိန်ကို မပိန်ဘူး။ ဒီဝိတ်မှာပဲ တန့်နေတယ်။" အဲဒီလိုဝိုင်းပြောကြတယ်။ Health Club လို့ ခေါ်မယ့်အစား လူဝကြီးများ ကလပ်လို့တောင် ပြောင်းခေါ်ရမလား မသိဘူး။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ဝဝကြီးတွေ ချွေးတွေသတွေ တရွဲရွဲနဲ့၊ ကြိုးစားပန်းစား လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်နေကြတာ။ အားရစရာ ကောင်းလိုက်တာ။ တစ်ယောက်မှ ဝိတ်လည်း ကျမသွားကြဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ပြောတာလေးတစ်ခု ပြန်ပြောပြမယ်၊ "ဆရာရယ် Health Club ကစက်ပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်အပြီး မောမောနဲ့ ကိုကာကိုလာအေးအေးလေး သောက်လိုက်ရတာ သိပ်ကောင်းတာ" တဲ့။ ပြီးတော့ "ဒီဟိုတယ်က ညနေလော်ဘီမှာ ကျေးတဲ့ လွှက်ရည်၊ မုန့်အစီအစဉ် (High tea) လေးကလည်း သိပ်ကောင်းတာ ဆရာရဲ့ စားကြည့်ပါလား၊ တော်တော်တန်တယ်၊ (၆)ဒေါ်လာနဲ့ မုန့်မျိုးစုံ အဝစားလို့ရတယ" သွားပြီပေါ့။ သီချင်းထဲကလို "အားလုံး၊ ရေစုံမျှောလိုက်ပြီ" ဖြစ်သွားပြီ။ စက်ကြီးပေါ်တက်ပြီး (၅)မိနစ်လောက် မရပ်မနား အသက်ထွက်မတတ ပြေးမှ ကယ်လိုရီ (၆၀) လောက်ပဲကုန်တယ်။ နာရီဝက်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မှ အလွန်ဆုံးဖြုန်းရင် ကယ်လိုရီ (၄၀၀)ပေါ့။ Clubက အပြန် ဟိုတယ်ထဲမှာ တစ်ချက်နားပြီး အချိုရည်သောက်လိုက် စားလိုက်တာနဲ့ ပိန်ဖို့နေနေသာသာ ကယ်လိုရီ အဝင်တွေများလာပြီး တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပိုပြီးဝိတ်တောင် တက်လာနိုင်တယ် ဆိုတာ Health Club သမားတွေ သဘောပေါက်ရမယ်။

ကျွန်တော်က ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့ သူဆိုတော့ ဂေါက်သမားတွေ အကြောင်းပြောပါဦးမယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ပိုက်ကျော်ခြင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ကစားခဲ့ပါတယ်။ တနင်္္ဂနွေတိုင်း မှော်ဘီမှာ ရှိတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ တောအိမ် (Country House)ကို သွားပြီး မိတ်ဆွေတစ်စုနဲ့ အပြင်းအထန် ပိုက်ကျော်ခြင်း ကစားလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကစားရင်းကျွန်တော် မြေကြီးပေါ် ပြုတ်ကျသွားလို့ ခါးနာသွားတာနဲ့ အိပ်ယာထဲမှာ လဲပြီး တော်တော်လေး အနားယူလိုက်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဝိတ်(၁၀)ပေါင်လောက်

တက်သွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ “ ငါတော့ ဝိတ်လျှော့ဦးမှဖြစ်မယ် နောက်တော့ အားကစားတစ်ခုခုတော့လုပ်မှပဲ” ဆိုပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ် လောက်က ဂေါက်သီးစရိုက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာဝတ်ကျမယ့်အစား ကျွန်တော် ပေါင် ၂၀လောက် ထပ်ပြီး ဝိတ်တက်သွားပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်ဂေါက်သီးရိုက်ပြီး ပြန်လာရင် “ငါဒီနေ့ တော်တော်လေး လှုပ်ရှားခဲ့ပြီဆိုပြီး ပဲပြုတ်ထမင်းကြော် တစ်ပန်းကန် ခပ်မောက်မောက်နဲ့ ကြက်ဥကြော်တစ်လုံး အားရပါးရ စားတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်နေတုန်းမှာလည်း အားရှိအောင်ဆိုပြီး (Sport Plus, 100 Plus) နဲ့ အားဖြည့် အချိုရည်မျိုးစုံကို တစ်ဝကြီးသောက်တယ်။ အဲဒီမှာ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း ဝိတ်တက်တော့တာပေါ့။” ဆိုလိုတာက ဂေါက်သီးကစားတာဟာ မဆင်ခြင်ရင် တော်တော်လေးကို ဝိတ်တက်စေတဲ့ အားကစား တစ်ရပ်လို့ ပြောရမလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကိုထပ်ပြီး ရှင်းပြပါဦးမယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ ဂေါက်သီး ကစားပုံကို ပြောပါရစေ။ သူက ဂေါက်ကွင်းရောက်ရောက်ခြင်း အက်တိုစ် (egg-toast) လို့ခေါ်တဲ့ ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ် နှစ်ခုကြားမှာ ကြက်ဥကြော် ညှပ်ထားတာကို စားပြီး ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီ (၄၀၀) လောက်ဝင်သွားပြီ။ လမ်းတစ်ဝက်မှာ အားဖြည့်အချိုရည်တစ်ဘူး သောက်တယ်။ နောက်ကယ်လိုရီ (၁၂၀)လောက်၊ ပထမ (၉)ကျင်းပြီးတော့ ခဏနား၊ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲတစ်ပွဲနဲ့ အချိုရည်တစ်ဘူး၊ နောက်ထပ် ကယ်လိုရီ (၂၅၀)၊ ဒုတိယကျင်း အလယ် ရောက်တော့ အချိုရည်တစ်ဘူးထပ်သောက်၊ နောက်ထပ် (၁၀၀)၊ ဂေါက်သီး (၁၈)ကျင်းပြီးလို့ ကယ်လိုရီ စုစုပေါင်းလိုက်တော့ ကယ်လိုရီ (၉၀၀)ကျော်ဝင်နေပြီ။ ရေချိုးပြီး ဂေါက်ကလပ်ထဲမှာ ခဏနား၊ ဘီယာလေးတစ်ပုလင်းလောက်သောက်ပြီး နေ့လယ်စာစားလိုက်တော့ ကယ်လိုရီ မတွက်ဝံ့တော့ဘူး။ ဂေါက်သီးကစားတာက (၁၈)ကျင်းလုံးဂေါက်ရိုက် ပြီးမှ အလွန်ဆုံးကုန်ရင် ကယ်လိုရီ (၈၀၀)လောက်ပဲ ရှိမှာပေါ့၊ စားလိုက်တဲ့၊ ဝင်လိုက်တဲ့ ကယ်လိုရီက မနည်းဘူး၊ ရှုံးပြီ။ ဒါကြောင့် အားကစားလုပ်တယ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတယ် (Health Club) ဝင်တယ်။ ဆိုတာက “ငါတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်နေပြီကွ၊ ပိန်တော့မှာပဲ” ဆိုပြီး အားတွေတက် ခါးဆိုဒ်လျော့တော့မယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ကျေနပ် စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်မက်နေလို့မရပါဘူး။ အစားမဆင်ခြင်ရင်၊ မပိန်တဲ့အပြင် ဝိတ်တောင်တက် လာနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပေးလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၆)

<u>လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကိုလုပ်ရမယ်</u>

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေမယ်လို့ အစားအသောက်ကို မဆင်ခြင်ရင် ဝိတ်လုံးဝမကျနိုင်ဘူးဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ်လို့ ဝိတ်ကျကျ မကျကျ ဝတဲ့လူတွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကို လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရုံနဲ့ ထရောက်တဲ့ ကယ်လိုရီသုံးမှုမရှိဘူး၊ ဝိတ်လည်း မကျနိုင်ဘူး ဆိုပေမယ့်လို့ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ ဝတဲ့လူတွေအတွက် ဘက်ပေါင်းစုံကနေ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးသိပ်ရှိတဲ့ အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းရယ်မဟုတ်ဘူး ဘယ်လောက်လေးပဲ ရွွေ့ရွွေ့၊ လှုပ်လှုပ် တတ်နိုင်သရွွေ့ လှုပ်ပေးရမယ်၊ လှုပ်ရှားပေးရမယ်လို့တောင် ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

<u>လေ့ကျင့်ခန်း/ လှုပ်ရှားမှုက ဘာတွေအကျိုးရှိမှာလဲ</u>

လှုပ်ရှားမှုတွေထဲက ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်ခန္ဓာ ရွွေ့ရှားမှု တစ်ခုခုရှိတယ်ဆိုရင်ကို ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရပါတယ်။ ဒါဟာ သာမန်အတွေးနဲ့ မှန်းဆပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးပညာလေ့လာမှုတွေအရ ဝတဲ့လူတွေဟာ ဘာလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက် နည်းနည်းပဲ လှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်ရှားတယ်ဆိုတာနဲ့ အသက်ပိုရှည်ပါတယ်ဆိုတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ဝတဲ့လူတွေအတွက် ပထမဦးဆုံးအရေးကြီးဆုံး အကျိုးရှိတာကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ကြွက်သားတွေ ရုံ့မသွားအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဝတဲ့ လူတွေ ပိန်အောင်လို့ဆိုပြီး အစားရှောင်လိုက်ရင် အဆီတွေလျော့သွားသလို အဆီမရှိတဲ့ ကြွက်သား (Fat-Free Mass) တွေပါ ရုံ့သွားကျဲ့သွားနိုင်တယ်။ တကယ်တော့ လူတစ်ဦးရဲ့ ဝိတ်ကို ထိန်းထားဖို့ဆိုတာ ကြွက်သားထုကြီး (Fat-Free Mass) ရှိနေဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဘာလို့လည်း ဆိုတော့ ကြွက်သားထုကြီးကသာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို အဓိက အချိန်ပြည့်ဖြုန်းပေး၊ သုံးပေးနေတာ။ လူတစ်ယောက်ထိုင်နေနေ၊ အိပ်နေနေ၊ ဘာလုပ်နေနေ ကြွက်သားထုကြီးက ပုံမှန်ကယ်လိုရီတွေကိုမရပ်မနား သုံးစွဲနေတာ။ အဲဒီတော့ ဝိတ်လျှော့မယ်ဆိုပြီး အစားပဲ သက်သက်ရှောင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ရင် ကိုယ်ထဲက အဆီပြင်တွေ မလျော့ခင်ကြွက်သားတွေ ရုံ့သွားလိမ့်မယ်။ ကြွက်သားထုမရှိရင် ကယ်လိုရီဖြုန်းအား ကျသွားပြီး ဝိတ်ကျနှုန်း လျော့သွားမယ်။ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က လက်ဖျံပေါ်မှာ စွန်ရူပ်တစ်ရူပ်ဆေးမှင်ကြောင် ထိုးထားတယ်။ သူက ဝိတ်’မ’တော့ လက်ဖျံကြွက်သားတွေကို တောင့်ပြီး သူ့စွန်ရူပ်ကြီးကို ပြပြီး ကြွားလေ့ရှိတယ်။ တစ်ခါက သူနေမကောင်းလို့ ပိန်သွားပြီး ကြွက်သားတွေရုံ့သွားတဲ့အခါ သူ့ကို ဝိုင်းပြီး “မင်းစွန်ရူပ်ကြီး ပြပါဦးကွ” လို့ ပြောတော့ သူလက်ဖျံကြွက်သားတွေ တောင့်ပြပေမယ့် သူ့စွန်ရူပ်က ရုံ့နေတယ်။ “မင်းလည်းပိန်ရော

မင်းစွန်ကြီးရှဲ့ပြီး ပိနသွားတာပါလားကွ''လို့ နောက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ့ဲလူတွေ ဝိတ်လျှော့ရင် လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွဲလုပ်မှ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းလို ''စွန်ပါပိန်တဲ့'' အဖြစ်ကို မရောက်မှာပါ။

ဝတ့ဲလူတွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်၊ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရင် နောက်အကျိုး အမြတ်တစ်ခုကတော့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်တာပေါ့။ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပေးရင် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းပြီး၊ နှလုံးကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ပြီးတော့ လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ သွေးကြောတွေကျန်းမာပြီး ပိတ်လည်းမပိတ်၊ လည်ပတ်မှုတွေလည်း မှန်တယ်တဲ့။ ဒါဟာ မှန်းဆပြီး ထင်ကြေးပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝတ့ဲလူတေထဲမှာ လှုပ်ရှားမှုရှိတဲ့လူနဲ့ မရှိတဲ့လူတွေကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲပြီး စနစ်တကျ ဆေးပညာသုတေသနလုပ်ပြီး နှိုင်းယှဉ်လေ့လာထားတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေပါ။ ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်း၊ လှုပ်ရှားမှု၊ မှန်မှန်လုပ်ရုံနဲ့ကို သွေးပေါင်ချိန်ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဝတ့ဲလူတွေမှာ တစ်ခါတလေ သွေးပေါင်ချန်က အများကြီးမတက်ပဲ ၁၅၀ လောက် ခပ်နည်းနည်းပဲ တက်နေတယ်ဆိုပြီး သွေးကျဆေးကိုပဲ အားကိုးစားနေမယ်ဆိုရင် တစ်သက်လုံး သွေးကျဆေး စားရမှာပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ လေ့ကျင့်ခန်းလေးမှန်မှန်လုပ်၊ အစားလေး ဆင်ခြင်လိုက်ရုံနဲ့ ဘာဆေးမှ မစားပဲ သွေးပေါင်ချိန်ကျသွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ သွေးကျဆေး စားရပြီဆိုကတည်းက ပိုက်ဆံလည်း ကုန်တယ်။ ရေရှည် တစ်သက်လုံး ဆေးစားရမယ်ဆိုတော့ သွေးကျဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဖြစ်ရပ်တွေကိုလည်း ခံစားရမယ်။ အဲဒီတော့ ဆေးမစားခင် ပထမဦးဆုံး စိတ်ဓါတ်ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ မှန်မှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ အစားရှောင်ရင်၊ ဆေးသောက်ရတဲ့ ဘဝက လွတသွားနိုင်တာပေါ့။ ဒီလိုပဲ ဝတ့ဲလူတွေမှာ အခြားလေ့လာတွေ့ရှိရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးအမြတ်ကတော့ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ ဆိုတာက အင်ဆူလင်ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းနည်းလို့၊ ဒါမှမဟုတ် အင်ဆူလင်ကတော့ ရှိတယ် ဒါပေမယ့် အင်ဆူလင်မတိုးတော့လို့ (Insulin Resistance)လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဝတ့ဲလူတွေမှာတော့ အဓိက က အင်ဆူလင်မတိုးလို့ အင်ဆူလင်တွေ ရှိလျက်နဲ့ သူတို့ အာနိသင်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိလို့ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်လာတာပါ။ ဝတ့ဲလူတွေမှာ လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပေးလိုက်တာနဲ့ ခြေ၊ လက် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြွက်သားတွေမှာ အလိုလိုကို အင်ဆူလင် အာနိသင် သက်ရောက်မှုရှိလာတယ်။ ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အစားရှောင်လိုက်လို့ ပိန်သွားတယ်ဆိုရင်ကို အင်ဆူလင်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ပိုပြီးရှိလာတယ်။ ဆိုလိုတာက သွေးတိုးရောဂါ မှာလိုပဲ ဝတ့ဲလူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရုံနဲ့ ဆီးချို၊ သွေးချ ရောဂါ ပျောက်သွားနိုင်တယ်၊ ဆီးချိုဆေး စားစရာမလိုတဲ့အဆင့်ကို ပြန်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါတင်ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး၊ ဝတ့ဲလူတွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရုံနဲ့ သွေးထဲကအဆီတွေ ကျလာပါမယ်။ သွေးထဲကအဆီကို တိုင်းတာရာမှာ ရှေးတုန်းကတော့ ကိုလက်စထရော (Cholesterol) ဆိုတာ

တစ်ခုပဲတိုင်းပေမယ့်လို့ အခုခေတ်မှာတော့ လူတစ်ဦးရဲ့သွေးထဲမှာ အဆီတွေဘယ်လို အခြေအနေ ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိချင်ရင် ကိုလက်စထရောတစ်ခုတည်း တိုင်းလို့မရဘူးဆိုတာ သိလာပါပြီ။ ဒါကြောင့် သွေးထဲက အဆီအားလုံးအခြေအနေသိချင်ရင် လစ်ပစ်ပရိုဖိုင်း (Lipid Profile) ဆိုတာကို တိုင်းရပါတယ်။ လစ်ပစ်ပရိုဖိုင်းလို့ပြောလိုက်ရင် လေးခုစစ်ရပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ မကောင်းတဲ့ အဆီသုံးခု (၁) ကိုလက်စထရော (Cholesterol)၊ (၂) ထရိုင်ကလက်စ်ဆရိုက် (Triglyceride ၊ (၃) အယ်ဒီအယ် (LDL) နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကာကွယ်ပေးမယ့် ကောင်းတဲ့အဆီဖြစ်တဲ့ (၄) အိပ်(ဂျ်)ဒီအယ် (HDL) အဆီဖြစ်ပါတယ်။ လစ်ပစ်ပရိုဖိုင်း စစ်လိုက်ရင် သာမန်လူကောင်းတစ်ယောက်မှာ မကောင်းတဲ့ အဆီသုံးခုက နည်းနေပြီး ကောင်းတဲ့အဆီ အိပ်(ဂျ်)ဒီအယ်က များနေရပါမယ်။ ဝတဲ့လူတွေမှာ လစ်ပစ်ပရိုဖိုင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဆက်စပ်မှုကို ဆေးပညာရှင်တွေ စနစ်တကျ သိပ္ပံနည်းတွေနဲ့ သုတေသနပြုလုပ်ပြီး လေ့လာထားတာရှိပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ဝတဲ့လူတွေကို သွေးဖောက်ပြီး လစ်ပစ်ပရိုဖိုင်း တိုင်းထား၊ နောက်ပြီး သူတို့ကို လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ခိုင်းပြီး (၃)လကြာတော့ လစ်ပစ်ပရိုဖိုင်း တိုင်းကြည့်တဲ့အခါမှာ မကောင်းတဲ့အဆီသုံးခုလုံးကျသွားပြီး ကောင်းတဲ့အဆီ အိပ်(ဂျ်)ဒီအယ် တက်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ ရလာဒ်ကတော့ သွေးအဆီ အခြေအနေကောင်းသွားလို့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်လိုက်ရုံနဲ့ ဝတဲ့သူတွေ အသက်ပိုရှည်သွားတာပေါ့။

စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့အချက်ကတော့ ဝတဲ့လူတွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဒါမှမဟုတ် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု လုပ်လို့ ပန်မသွားဘူး၊ ဝိတ်ကျမသွားဘူးဆိုရင်တောင် အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးအမြတ်တွေကို ရပါမယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်ကို ဝတဲ့လူတွေ ကျန်းမာရေးအကျိုးအမြတ်တွေ ရလာမယ်၊ ဝတ်ကျတာ မကျတာနဲ့ လုံးဝမဆိုင်ပါဘူး။ ဝိတ်မကျလည်း လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် ပိုပြီးကျန်းမာလာမှာပါ။

ဒီလိုလှုပ်ရှားမှုလုပ်ရင် ဘာဆေးမှ စားစရာမလိုဘဲ အလိုလို သွေးပေါင်ချိန်ကျမယ်၊ ဆီးချိုရောဂါ ပျောက်နိုင်ပါတယ်၊ သွေးထဲမှာ မကောင်းတဲ့အဆီတွေလျော့ပြီး ကောင်းတဲ့အဆီတွေ တက်လာပြီး နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်မယ်။ ဦးနှောက်သွေးလှည့်ပတ်မှုမှန်ပြီး လေမဖြတ်တော့ဘူး ဆိုတာတွေကို ကျွန်တော် ထပ်တလဲလဲ ပြောချင်ပါတယ်။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်လို့ ပိန်လည်းမပိန်ဘူးဆိုပြီး စိတ်ဓါတ်ကျပြီးတော့ လှုပ်ရှားတာတေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေကို ရပ်ပစ်မှာ စိုးရိမ်လို့ပါ။ ဝတဲ့လူတွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှု လုပ်ကိုလုပ်ရပါမယ်။ ဝတဲ့လူတွေဟာ ပိန်ဖို့ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှု လုပ်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ အသက်ရှည်ဖို့ဆိုတဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

“ဝလ့်လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၇)

<u>လှုပ်ရှားတယ်ဆိုတာဘာလဲ</u>

ဝတဲ့လူတိုင်းဟာ လှုပ်ရှားမှု ရှိရမယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်ရင်လုပ်၊ မလုပ်နိုင်ရင် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်လို့ ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ပြောချင်တာကတော့ လှုပ်ရှားတယ် ဆိုတာဘာလဲ ပြောရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလို့မပြောပဲ လှုပ်ရှားတယ်လို့ ပြောတာ ဘယ်လိုကွာလို့လဲ ဆိုတာလည်း ရှင်းပြရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာက အင်္ဂလိပ်လို (Exercise)၊ လှုပ်ရှားမှုဆိုတာက (Physical Activity) ကိုခေါ်တာ၊ အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်က ကွဲပြားတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ဆိုတာက ကျန်းမာအောင်လို့၊ ပိန်အောင်လို့ဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံစံတွေနဲ့ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်တာ၊ လှုပ်ရှားမှုဆိုတာကတော့ ခေါင်း၊ ခါး၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ ဘာကြောင့် လှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်သမျှအားလုံးကို ဆိုလိုတာ။ ဒီလိုပြောတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ် ဆိုတာလည်း လှုပ်ရှားမှုထဲက တစ်ခုပဲပေါ့။ လေ့ကျင့်ခန်းလို ရည်ရွယ်ချက်မရှိပဲ လေ့ကားတက်မယ်၊ စျေးကို လမ်းလျှောက်သွားမယ်၊ ကားရပ်တဲ့ နေရာကနေ ရုံးခန်းထဲကိုသွားမယ်၊ ဆိုတာတွေလို အကြောင်းမျိုးစုံကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက်ရယ်လို့ ဘာရယ်လို့ဘာမှ မရည်ရွယ်ပဲနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက် မှုတွေလည်း အကုန်ပါတာပေါ့။ ပြန်ပြီးခြုံပြောရရင်တော့ လှုပ်ရှားမှု (Physical Activity) ဆိုတာက ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်တယ်။ နည်းနည်းလှုပ်လှုပ်၊ များများလှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်တယ်ဆိုတာနဲ့ လှုပ်ရှားတယ်လို့ခေါ်ရမယ်။ ဒါဆိုရင် ဝတဲ့လူတွေ က ဘာလုပ်ရမှာလဲ။ စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်သင့်တယ်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် နည်းပြဆရာနဲ့ ကလပ် (Health Club) မှာ သွားလုပ်၊ အကောင်းဆုံးပေါ့။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ခန်းကို မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့လည်း ဘာလှုပ်ရှားမှုဖြစ်ဖြစ် တနည်းနည်းနဲ့ လှုပ်ရှားရမှာပါ။ လက်တွေ့မှာတော့ ဝတဲ့လူတွေ အများစုဟာ လှုပ်ရှားမှု အရမ်းနည်းကြပါတယ်။ သူတို့ကို လှုပ်ရှားမှုတွေ ပိုပြီးရှိလာအောင် ပြောရတာကလည်း တော်တော်ခက်ပါတယ်။ ပိုပိုပြီး ဝလာလေ ပိုပြီးလှုပ်ရှားမှု မလုပ်ချင်လေပဲ။ တော်တော်ကြီး ဝနေတဲ့ လူတွေကြတော့ (၁၅)မိနစ်လောက် လမ်းလျှောက် ဖို့တောင် မလွယ်တော့ဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဖို့ဆိုတာတော့ အဝေးကြီး။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာရော၊ နိုင်ငံတကာ အတွေ့အကြုံမှာရော ဝတဲ့လူတွေ ဘာကြောင့် မလှုပ်မရှားနေကြသလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရင် အကြောင်းမျိုးစုံပြပြီး ထိုင်ရာမထ ဖြစ်နေကြတာ တွေ့ရပါမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီလိုမလှုပ်မရှားနေဖြစ်တာကို ဘယ်လိုပြုပြင်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

<u>အချိန်မရှိလို့</u>

လူတွေကို ဘာလို့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဖြစ်လဲလို့ မေးလိုက်ရင် “အချိန်မှ မရှိတာကိုး” လို့ ဖြေကြတယ်။ ကျွန်တော် လွန်ခဲ့တဲ့လေးနှစ်လောက်က ဂေါက်သီး စရိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို စပြီး ဂေါက်သီး

မရိုက်ခင်က လူတကာက ကျွန်တော့်ကို ပြောကြတယ်။ ‘‘ခင်ဗျား တနေကုန်ထိုင်တဲ့ အလုပ်ပဲလုပ်နေတယ်။ အညောင်းမိမှာပေါ့။ လေ့ကျင့်ခန်းလေးဘာလေး လုပ်အုံးလေ’’တဲ့။ အဲဒီလိုပြောရင် ကျွန်တော်က ‘‘ကျွန်တော် သိပ်အလုပ် ရှုပ်တယ်၊ ဘာအားကစား၊ ဘာလှုပ်ရှားမှုမှလုပ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး’’ လို့ ပြန်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတုန်း ကတော့ တကယ့်ကိုတွေးမိတာ၊ ငါ့မှာ လှုပ်ရှားချိန် လုံးဝမရှိဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် သနားနေမိသလ ဖြစ်နေတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တဲ့လူတွေကိုကြည့်ပြီး တော်တော် အချိန်ပိုတဲ့ လူတွေပဲ၊ ဒီလောက်အချိန်ကုန်တဲ့ အားကစားနည်းကို ငါတော့ တသက်လုံး ဘယ်တော့မှ မကစားဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ တွေးခဲ့မိတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကျွန်တော်က အစောဆုံးအိပ်ယာဝင်ရင် ည(၁၂)နာရီပဲ။ ညတိုင်းလိုလိုပဲ ဆေးခန်းက ည(၁၀)နာရီကျော်ကျော်လောက်ပြန်ရောက်တယ်၊ ထမင်းစားပြီးတော့ ည(၁၁)နာရီနီးပါးဖြစ်နေပြီ။ သတင်းလေးဘာလေးကြည့်ပြီး စာဖတ်ရသေးတယ်၊ ကျွန်တော်ကစာတွေကို ရသမျိုးစုံဖတ်တယ်၊ စာဖတ်ရတာအရမ်းဝါသနာပါတယ်။ ထွက်သမျှ မြန်မာမဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ Time, Newsweek, Reader’s Digest ဖတ်တယ်။ ဆေးပညာစာ၊ ဂျာနယ်တွေ ဖတ်တယ်၊ ကွန်ပြူတာနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ (၁၂း၃၀-၁း၀၀)နာရီလောက်မှ အိပ်ရာဝင်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုမှ ဂေါက်သီးဆိုတာ မရိုက်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့တာပဲ။ တကယ်စပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တော့မယ် ဆိုတော့လည်း အချိန်ဆိုတာ ထွက်လာတာပဲ။ အိပချိန်ထဲကဖဲ့ယူပြီး ရိုက်ရတာပေါ့။ ညဘယ်အချိန်ပဲအိပ်အိပ်၊ မနက်အစော (၅)နာရီခွဲထ၊ (၆)နာရီ စရိုက်၊ (၈)နာရီပြီး၊ ဆေးရုံကြီးကို အချိန်မီ အလုပ်ဝင်နိုင်တယ်။ ပြောချင်တာကတော့ လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ တကယ်လုပ်မယ်ဆိုရင် တကယ်ဖြစ်ပါတယ်လို့။ လှုပ်ရှားမှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ၊ လှုပ်ရှားရင် အသက်ရှည်မယ်ဆိုတာတွေ ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်နားလည်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားဖို့ အချိန်ဆိုတာ ဘယ်ကဖြစ်ဖြစ်ရှာယူရမှာပေါ့။

အချိန်ရှာပြီး လှုပ်ရှားရမယ်ဆိုတော့ အချိန်ဘယ်လောက်ရှာရမှာလဲ။ ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့ရလာဒ်တွေရဖို့ တစ်ပတ်ကို အနည်းဆုံး (၂)နာရီခွဲ လှုပ်ရှားမှုရှိရမယ်တဲ့။ တစ်ပတ်ကို (၃)ရက်၊ တစ်ရက်ကို (၁)နာရီနီးပါး အချိန်ပေးရမှာပေါ့။ အဲဒီလောက် များများကြီး တစ်ခါတည်း အချိန်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း တစ်နည်း စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို တစ်ခါတည်းကြီး (၁)နာရီဆက်တိုက် လှုပ်ရှားပေးရမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ တဖြတ်၊ တဖြတ်လေးတွေ မနက်(၁၀) မိနစ်၊ နေ့လည် (၁၀)မိနစ်၊ ညနေ မိနစ်(၂၀)၊ အဲဒီလိုလေးတွေ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်လှုက်ရှားမှု လုပ်လိုက်လည်း ရတာပဲ။ ဝတဲ့လူတွေအတွက် ဆေးပညာရှင်တွေ အကြံပြုတာကတော့ တအားကြီးမောအောင် လုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ရမယ် ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တဆက်တည်းကြီးလုပ်မှ အကျိုးရှိမယ်လည်း ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ နည်းနည်းလေးနဲ့ မှန်မှန်လေးတွေလုပ်ရင် ကိုရပါတယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင်တော့ တစ်နေ့မိနစ် (၄၀)

လောက် ပြည့်သွားပြီးတာပဲ။ (၁)ပတ် မိနစ် (၁၅၀)ရှိရင်ကို လုံလောက်ပါတယ်။ ရတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ဟိုလုပ်ဒီလုပ် လျှောက်လုပ်တာနဲ့ ၁၅ မိနစ် လှုပ်ရှားမှုဆိုတာလေးတွေ လှုပ်ရှားဖြစ်သွားမှာပါ။

<u>စက်တွေမရှိလို့</u>

"လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အိမ်မှာ စက်လည်း မရှိ၊ ကလပ် (Health Club) လည်း မသွားနိုင်ဆိုတော့ မလုပ်ဖြစ်ဘူး" လို့ပြောပြီး ဘာမှမလှုပ်ရှားတဲ့ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလိုပဲ လေ့ကျင့်ခန်းလပ်မယ်ဆို အကြီးအကျယ်ကြီး လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ် (Excercise Programme) ကြီးရေးဆွဲပြီး စနစ်တကျလုပ်မယ်လို့မှန်းရင် ဘယ်တော့မှ ဘာလေ့ကျင့်ခန်း၊ ဘာလှုပ်ရှားမှုမှ လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဝတဲ့လူတွေအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း (Exercise) လုပ်မှရယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလှုပ်ရှားမှုမဆို အကျိုးရှိပါတယ် ဆိုတာ ထပ်ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်း (Exercise)နဲ့ လှုပ်ရှားမှု (Physical Activity) လို့ ခွဲပြီးပြောခဲ့တာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်တဲ့ လုပ်ရှားမှုကရတဲ့ ကယ်လိုရီ လျှော့တာ (Non Exercise Activity Thermogenesis NEAT) ဟာ ဝတဲ့လူတွေအတွက် တော်တော်လေးက အရေးပါ ပါတယ်။ ကြုံရင်ကြုံသလို အခွင့်အရေးယူပြီး လမ်းလေးလျှောက်၊ လှုပ်ရှားနိုင်တာလေး လှုပ်ရှားလိုက်ပါ။ ဥပမာတစ်ခု ပြောပြပါမယ်။ (၉)ထပ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီးမှာ ကျွန်တော် လူနာတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်လေးတွေက "ဆရာ့လူနာတွေ ၄ထပ်၊ ၅ထပ်၊ ၆ထပ်၊ ၇ထပ်နဲ့ စထပ်မှာ ရပါတယ်။ ဆရာ ဘယ်အထပ်ကစကြည့်မှာလဲ။ ဟို ဆရာကြီး တစ်ယောက်ကတော့ အမြင့်ဆုံး အထပ်က စကြည့်ပြီး အောက်ကို တစ်ထပ်ခြင်း ဆင်းတယ်"လို့ ပြောပြီး မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အနိမ့်ဆုံး အထပ်ကနေအမြင့်ကို တစ်ထပ်စီ တက်သွားပါတယ်။ ဒါဟာ ရသလောက်လေး လှုပ်ရှားမှုကို ပိုယူပြီး ကယ်လိုရီကို သုံးနိုင်သွေ့ ပိုသုံးလိုက်တဲ့ နည်းစနစ်ပါပဲ။ လမ်းလျှောက်နိုင်သွေ့လျှောက်ပါ။ ဟိုနား နဲ့ ဒီနား၊ ကားကို အားကိုးမနေနဲ့၊ ဓါတ်လှေကားကို သုံးမနေနဲ့၊ ဖြစ်နိုင်ရင် နေရာမှန်သမျှမှာ လမ်းလျှောက်ပါ။ အပေါ်တက်၊ အောက်ဆင်း လုပ်ပေးပါ။

ဝတဲ့လူတွေအတွက် ဆေးပညာရှင်တွေ အကြံပြုထားတာကတော့ တအား အပြင်းအထန်ကြီး လှုပ်ရှားစရာမလိုပါ။ လမ်းမှန်မှန်လေးလျှောက်တာက အကောင်းဆုံးလှုပ်ရှားမှုပဲတဲ့။ အင်းလျားကန်ဘောင်မှာ မနက်အစောကြီး သွားကြည့်မယ်ဆိုရင် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးစုံ လုပ်နေကြတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အားကစား ဘောင်းဘီရှည်၊ ဘောင်းဘီတို ဝတ်ထားတဲ့ မိန်းမ၊ ယောကျ်ားဝကြီးတွေ၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးငယ်ငယ် ဝကြီးတွေ ဆိုဒ်မျိုးစုံ နှင့် လှုပ်ရှားနေကြတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အမောတကောနဲ့ ကန်ဘောင်ဟိုဘက်၊ ဒီဘက် ပြေးလိုက်၊ ခုန်လိုက် ပေါက်လိုက်၊ ပေါင်တွေမြောက်၊ လက်တွေမြောက်နဲ့

ကြည့်ရတာ ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ တော်တော်ကို ပိန်ချင်လွန်းလို့ အပင်ပန်းတွေခံနေကြတာ။ ဒါပေမယ့် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောရရင် ဒီလိုတွေလုပ်နေလို့ မပိန်ဘူး။ ကိုယ့်ဝိတ်နဲ့မမျှတဲ့ မတန်တဆ ခုန်တာ ပေါက်တာ မြောက်တာတွေ လျှောက်လုပ်တော့ ဒူးနာ၊ ခါးနာဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လို့ အိပ်ရာထဲလဲသွားရင် (၁)လလောက် လမ်းကောင်းကောင်း မလျှောက်နိုင်ဘူးဆိုတော့ ဘာမှ လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ဘူး။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသနား၊ အစားတွေစားမိတော့ ဝိတ်မလျော့တဲ့အပြင် နောက်ထပ် (၁၀)ပေါင် ထပ်တက်ရော။ ဆိုလိုတာက ဝိတ်လျှော့ဖို့ တခဏပန်း စိတ်ဓါတ်တွေပြင်းထန်ပြီး အကြမ်းဘတမ်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ မလုပ်ပါနဲ့၊ လမ်းလေး မှန်မှန်ပဲ တစ်ပါတ်ကို (၂)နာရီခွဲလောက်ပြည့်အောင် မှန်မှန်လျှောက်ပါ။ ဥပမာပြောရရင်ရန်ကင်းစင်တာထဲမှာ မိနစ် (၂၀)ကြာအောင် လမ်းလျှောက်မိလည်း မှတ်ထား၊ ဗိုလ်ချုပ်စျေးထဲမှာ ဟိုကြည့်ဒီကြည့် နာရီဝက်၊ သံစျေးမှာ မိန်းမစျေးဝယ်တာ နောက်က တကောက်ကောက်လိုက်ရတာ (၁)နာရီလည်း မှတ်ထား၊ တိရစ္ဆာန်ရုံထဲမှာ ကလေးကိုလိုက်ပို့ရင်းနဲ့ (၁)နာရီကျော် လမ်းလျှောက်ရတာလည်း ထည့်တွက်၊ စုစုပေါင်းလိုက်တော့ လှုပ်ရှားမှုက တစ်ပတ်ကို (၂)နာရီခွဲဖြစ်သွားရင် ပြီးတာပဲ။ ဒါဆို အသက်ရှည်ပြီ၊ ကျန်းမာပြီ။ ပိန်ဖို့က အဓိက အစားရှောင်ပြီး ဝိတ်လျှော့မယ်။ နောက်ဆုံးပြောရရင်တော့ အစားရှောင်၊ လှုပ်ရှား၊ ဒီ(၂) ခုလုံးပါမှ ဝိတ်ကျ အသက်ရှည်ပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၈)

<u>လေ့ကျင့်ခန်း</u>

<u>ဘာတွေအကျိုးရှိမှာလဲ</u>

မကြာသေးခင်က အသက်တော်တော်ငယ်သေးတဲ့ နာမည်ကြီး မော်ဒယ်သရုပ်ဆောင်တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့လို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဘာလုပ်သလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာလေ့ကျင့်ခန်းတွေများ လုပ်သလဲလို့ ကျွန်တော်မေးတော့ “သမီးကတော့ ဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်ဘူး၊ ဟိုတလောက ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ သွားကစားတယ်။ ပိုပြီးဝလာတယ်ထင်လို့ ရပပစ်လိုက်တယ်” လို့ ဖြေပါတယ်။ အစားအသောက်ကော ဘာတွေရှောင်လဲလို့မေးတော့ “သမီးကတော့ ဘာမှမရှောင်ဘူး၊ အကုန်စားတာပဲ။ သမီးတို့လောကက လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေလည်း အဲဒီလိုပဲ ဘာမှ မရှောင်ပဲ စားကြလို့လားမသိဘူး၊ တော်တော်လေးကို ဝလာကြတာ တွေ့ရတယ်” လို့ ဆက်ဖြေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ တော်တော်လေးကို လွဲမှားတဲ့ အယူအဆတွေပါ။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ အသုံးဝင်ပုံ၊ ဘာတွေအကျိုးရှိမှာလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ ဆိုတာကိုထပ်ပြီး ပြောချင်ပါသေးတယ်။

<u>အကျိုးအမြတ်တွေ</u>

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ ဝတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အဆင့်သုံးခုမှာ အရေးပါအကျိုးဝင်နေပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်(၃)ခုကတော့-

(က) ပိန်တာကနေ ဝမလာဖို့

(ခ) ဝလာပြီးရင် ဝိတ်ပြန်ကျဖို့

(ဂ) ဝိတ်ကျပြီးရင် ဝိတ်ပြန်မတက်ဖို့

<u>ပိန်ရာကနေ ဝမလာဖို့</u>

ကျွန်တော် နောက်ဆုံးနှစ်ဆေးကျောင်းသားဘဝက ပေါင်ချိန် (၁၁၀) မပြည့်လို့ စိတ်ညစ်လိုက်တာ၊ ဝချင်လိုက်တာ။ ဘာစားစား၊ ဘယ်လိုစားစား ဝကိုမဝနိုင်ဘူး။ တစ်သက်လုံး ဒီလောက်ပေါင်ချိန်ပဲ ရှိနေမယ်လို့ အောက်မေ့မိတာ။ တဖြည်းဖြည်း အသက်ရလာတော့ တရိပ်ရိပ်တက်လာလိုက်တဲ့ ဝိတ်ဟာ ပေါင် (၁၉၀)ကျော် တက်သွားတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလို အသက်ရတာနဲ့ ဝလာနိုင်တဲ့

အကြောင်းတွေကတော့ အများကြီးပေါ့။ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် အသက်(၄၀)ကျော်တာနဲ့ လူတွေမှာ ဒီအိပ်ခ်ျအီးအေ (DHEA) ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဓါတ်ကျလာတယ်။ DHEA နည်းလာရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ဗိုက်ခေါက်ထဲနဲ့ ဗိုက်ခေါင်းထဲမှာ အဆီပြင်တွေ တက်လာတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက ဗိုက်ကြီးစူလာပြီး၊ ခါးတုတ်လာတာပေါ့။ ကျွန်တော် ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ အဲဒီလို အဆီတွေဝင်လာလို့ ခါးကြီးတုတ်ရင် စောစောစီးစီး ရောဂါစုံဝင်ပြီး အသေစောမှာပေါ့။ အသက်ကြီးလာတာနှင့်အမျှ အစစအရာရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုပြင်ရမယ်၊ ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဲဒါကြောင့် ချောချောလှလှ မော်ဒယ်လေး အခုတော့ နုပျိုလှပပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့၊ အချိုးအစားပြေပြစ်တဲ့ ကိုယ်လုံးလေးနဲ့ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့နေလို့မရပါဘူး။ “သမီးတို့ကတော့ ဘာမှမရှောင်ဘူး၊ အကုန်စားတာပဲ၊ ဘာမှလည်း လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘူး” ဆိုပြီး နေနေရင်တော့ မကြာခင်မှာပဲ ပါးတွေဖောင်းလာ၊ မျက်နှာကြီး ပြည့်လာပြီး ပုံပျက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အခုတလော မော်ဒယ်တွေ၊ သရုပ်ဆောင်တွေ၊ အဆိုတော်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံခန်းတွေကို မဂ္ဂဇင်းဂျာနယ်တွေမှာ တော်တော်များများ ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ အများစုက ဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်ဘူးလို့ပဲ ဖြေကြပါတယ်။ အံ့သြဖို့ကောင်းပါတယ်၊ ပြည်သူလူထုရဲ့ရှေ့မှာ အမြဲတန်း နေနေရတဲ့ သူတွေဆိုတော့ ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ရည်လှပရေးတွေကို သူများတွေထက်ပိုပြီး အထူးဂရုစိုက် နေရမှာပါ။ ကျွန်တော်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ နာမည်ကြီး ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် မင်းသမီးတစ်ဦးဆိုရင် သူ့ကို ကျွန်တော် စတွေ့ခါစတုန်းက (၁၈)နှစ်သမီး ဗီဒီယို ဇာတ်ကားတွေမှာ သရုပ်ဆောင်ခါစ၊ ငယ်ငယ်ချောချော သေးသေးပိန်ပိန်လေး။ အခုတော့ အိမ်ထောင်ကျ ကလေး (၂)ယောက်ရပြီး တော်တော်ကို ဝဝကြီးဖြစ်သွားပြီ။ ပိန်နေတယ်ဆိုပြီး၊ စားတယ်၊ ဘာမှမလှုပ်ရှား၊ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်၊ နေချင်သလို နေလို့ မရပါဘူး။ နာရီတွေက ရပ်မနေဘူး။ အချိန်ဆိုတာ စကားပြောလာပြီ။ တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ပြောင်းလဲကုန်ပြီး ဝဖို့ရာ တာစူနေပြီ၊ သတိပြုရမယ်။ မော်ဒယ်မိခင်ကြား တင်မိုးလွင်လည်း ကျွန်တော်ရဲ့ တရားတွေ မကြာမကြာ နာရလို့ ထင်ပါရဲ့၊ တခါက သူ့သင်တန်းသူ မော်ဒယ်တွေကို အော်နေသံ ကြားရဘူးပါတယ်။ ‘‘ဟင်းနော်၊ ဒံပေါက်တစ်ထုပ်လုံးကုန်အောင် စားတယ်ဆိုတဲ့ဟာတွေ ဆရာပြောတာ ကြားလား’’ ဆိုပြီး အစားအစာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ အရေးကြီးပုံတွေကို မောဒယ်တွေသိအောင် သွန်သင်ဆုံးမ ပြောရှာပါတယ်။

မော်ဒယ်ရယ်၊ သရုပ်ဆောင်မှရယ် မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘယ်သူမဆို ငါပိန်နေသေးတာပဲဆိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်၊ မလှုပ်မရှားနေလို့ မရပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ထားမှသာ ဝိတ်တက်လာမှာကို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်မှာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဌာနက အသက် (၁၈)နှစ်ကနေ (၆၄)နှစ်ရှိတဲ့လူတွေကို နှစ်အတော်ကြာ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ အသက် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လှုပ်ရှားမှုတွေလည်းကျ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလည်း မရှိတော့ဘဲ ဝိတ်တွေတက်လာတာ

ကိုတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလေ့လာတဲ့ လူတွေထဲမှာ အသက်အရွယ်မရွေး တစ်နေ့ကို နာရီဝက် လောက်၊တစ်ပတ်ကို (၅)ရက် လေ့ကျင့်ခန်း လှုပ်ရှားမှုရှိတဲ့လူတွေက ဝိတ်ကို ထိန်းထားနိုင်တယ်၊ ဝိတ်တက်မလာဘူး ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာကလည်း အင်းလျားကန်ဘောင်ပေါ်သွား၊ သူငယ်ချင်း တွေနဲ့ စကားထွေရာလေးပါးပြောပြီး ရွှေ့တယ်ဆိုရုံရွှေ့ပြီး လမ်းလျှောက်တာမျိုး မဟုတ် ရပါဘူး၊ အဆုတ်၊ နှလုံး ကျန်းမာလာအောင် (Cardio-respiratory fitness) တကယ်ကို မောလာမယ်၊ ဟိုက်လာမယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားလေး ရောက်လာအောင် နည်းနည်းခပ်ပြင်းပြင်းလေး တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) လုပ်ရပါမယ်။ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် ဇိမ်နဲ့ စိမ်ပြေနပြေ လျှောက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အမြန်လျှောက် ဆိုပြီး (Brisk Walking) ဖြစ်ရပါမယ်။ တစ်နေ့ကို နာရီဝက်၊ တစ်ပတ်ကို (၅)ရက်၊ အနည်းဆုံး အဲဒီလို လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး လုပ်ထားမယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ ဝလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ဝတဲ့လူတွေအတွက်တင် မဟုတ်ပါဘူး။ မဝသေးတဲ့လူတွေအတွက် ဝမလာအောင် ကာကွယ်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အသုံးကျပါတယ်။ ဝတာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ (Primary prevention of obesity) ဆိုတာလည်း အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

ချောနေသေးတဲ့၊ လှနေသေးတဲ့ မော်ဒယ်သရုပ်ဆောင်လေးတွေ ပိန်နေသေးတယ်ဆိုပြီး နေချင်သလိုနေနေတဲ့သူတွေအားလုံးကို သတိပေးလိုက်ပါရစေ၊ အချိန်မရွေး ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝလာနိုင်ပါတယ်။ အစားဆင်ခြင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန်လုပ်ကြပါလို့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၃၉)

(ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ ဝတာနဲ့ပတ်သက်လို့ (က) ပိန်တာကနေ ဝမလာဖို့၊ (ခ) ဝလာပြီးရင် ဝိတ်ပြန်ကျဖို့၊ (ဂ) ဝိတ်ကျပြီးရင် ဝိတ်ပြန်မတက်ဖို့လို့ဆိုတဲ့ အဆင့်(၃)ဆင့်ရှိတဲ့ အကြောင်းနဲ့ (က)အဆင့် ပိန်တာကနေ ဝမလာဖို့အကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။)

<u>လေ့ကျင့်ခန်း၊ လူပ်ရှားမရဲ့အကျိုးတွေ</u>

<u>(ခ) ဝလာပြီးရင် ဝိတ်ပြန်ကျဖို့</u>

အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်မမှန်လို့ မဆင်ခြင်လို့ဝလာပြီးမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ကြည့်၊ မှန်ထဲမှာမြင်တိုင်း၊ ဓါတ်ပုံထဲမှာတွေ့တိုင်း စိတ်ကုန်စရာကောင်းလောက်အောင် ငါဟာ ဝနေတာပါလားဆိုပြီး ဝိတ်ကျဖို့ ကြိုးစားမယ်လို့တွေးလိုက်ရင် လူတိုင်းအရင်ဆုံးစဉ်းစားမိတာကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းပဲ။ အမျှားစုဟာ ငါတော့ ဝနေပြီ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုတော့လုပ်မှပဲ ဆိုပြီး တောင်လုပ်၊ မြောက်လုပ်လုပ်တော့တာပဲ။ တချို့တလေပဲ အစားလည်းလျှော့မှဖြစ်မယ်လို့ တွေးမိကြတယ်။ တကယ်တော့ ဝလာပြီး ဝိတ်ပြန်ကျဖို့ ဆိုတာက လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အစားရှောင်တာ (၂)ခုလုံးတွဲမှ ဖြစ်မှာပါ။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာလေ့လာမှုတွေအရ၊ တွေ့ရှိချက်အရ၊ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိတ်ကျအောင် ကြိုးစားကြတဲ့ လူတွေရဲ့ (၃)လအကြာမှာ ဝိတ်ကျတဲ့ရာခိုင်နှုန်းတွေကတော့ -

- လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်း ၀. ၃%
- အစားရှောင် ဒိုင်းယက်တစ်ခုတည်း ၈. ၄%
- လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဒိုင်းယက်တွဲ ၁၁. ၄%

ဆိုလိုတာကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းလုပ်လို့ ဝိတ်ကျဖို့မလွယ်ပါဘူးလို့ ပြောချင်တာပါပဲ။ မလွယ်ဘူးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတော့ မဟုတ်ဘူး။ အစားမလျှော့ဘဲနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလူပ်ရှားမှု တစ်ခုတည်းလုပ်ပြီး တစ်လအတွင်းမှာ (၅)ပေါင်ကျော်ကျချင်ရင်တော့ လေ့ကျင့်ခန်းက တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ (၇၀၀)ကျော်လောက် ဖြုန်းနိုင်မှဖြစ်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းနဲ့ အဲဒီလောက် ကယ်လိုရီကုန်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ (၇၀၀)ကျော်ကုန်ချင်ရင် (၇)မိုင်အမြန်လမ်းလျှောက်မှဖြစ်မယ်။ နေ့စဉ် တစ်နေ့(၇)မိုင်ကျော် အမြန်လျှောက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့အလုပ်ပါ။ အချုပ်ကို ပြောရရင်တော့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းနှင့် ဝိတ်မကျနိုင်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အစားရှောင်တာတွဲမှ ဝိတ်ကျမှာပါ။

(၈) ဝိတ်ကျပြီးရင် ဝိတ်ပြန်မတက်ဖို့

ဝိတ်ကျဖို့ဆိုပြီး ကြိုးစားကြတဲ့လူတွေဟာ အစပထမ (၃)လလောက်မှာတော့ တော်တော်ကို ကြိုးစားကြပြီး ဝိတ်တွေကျသွားပြီး မကြာခင်မှာပဲ နဂိုဝိတ်ကို ပြန်ရောက်သွားတာပဲ။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ လေ့လာထားလို့ တွေ့ရတာကတော့ ဘယ်လိုဝိတ်လျော့အောင်ပဲလုပ်လုပ်၊ အရေးကြီးတာက ဝိတ်ကျသွားတာကို ထိန်းထားဖို့ ဆိုတာ တော်တော်လေးခက်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ အောင်မြင်စွာ ဝိတ်ချထားတဲ့လူတွေရဲ့ ၁၀% လောက်ပဲ ဝိတ်ချထားတာကို တစ်နှစ်ကျော် ဆက်ထိန်းထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အများစုကတော့ ခဏပဲဝိတ်ကျပြီး ပြန်ဝသွားတာပဲ။ အဓိကအရေးကြီးတာကတော့ ဝိတ်ချပြီး တစ်နှစ်ကျော် ဆက်ထိန်းထားနိုင်ဖို့ပဲလို့ ဘာလို့ပြောရတာလည်းဆိုတော့ သုတေသနလေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ပိန်အောင်လုပ်ထားပြီး တစ်နှစ်ကျော်ထိန်းနိုင်ပြီ၊ ပြန်ဝမလာဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒီလူဟာ နောင်လည်း ဘယ်တော့မှ ဝိတ်ပြန်မတက်တော့ဘူး။ ဝိတ်ချဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့လူတွေဟာလည်း အရက်စွဲတဲ့လူတွေလိုပဲ၊ ဖြတ်လိုက်၊ သောက်လိုက် လုပ်ကြသလို ဝ၊ ပိန်၊ ဝ သံသရာက မထွက်နိုင်ဘူး။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြောပါတယ်။ "ဆရာ ကျွန်တော်တော့ လျှော့လိုက်ပြီ" ဆိုတော့ "ခင်ဗျားဟာက လျှော့တယ်လည်းပြောသေးတယ်၊ ဝလို့ပါလား" ဆိုတော့ "လျှော့တာက ဝိတ်မဟုတ်ဘူးဆရာ၊ ဒီတစ်သက်တော့ ငါဘယ်လိုမှ မပိန်နိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး စိတ်ကိုလျှော့လိုက်တာ၊ အခုတော့ စားချင်တာ အစုံစားနေပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလည်း မလုပ်တော့ဘူး၊ အဲဒီလို စိတ်ဒုံးဒုံးချပြီး လျှော့လိုက်တာ ဝိတ်တွေတက်လာတာပေါ့" လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေလို ဝ၊ ပိန်၊ ဝ နဲ့ စိတ်ဓါတ်ကျပြီး ဝိတ်ကို မလျှော့ပဲ စိတ်ကိုလျှော့သလို မဖြစ်ရအောင် ဝိတ်ချပြီး ဝိတ်ဆက်ထိန်းဖို့ရာ လေ့ကျင့်ခန်း လှုပ်ရှားမှုလေးပါတွဲပြီး လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ နေ့စဉ်တစ်နေ့ကို နာရီဝက်လောက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးပါ၊ ဒါမှ ပြန်မဝမှာပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အမျိုးသားကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရအဖွဲ့က ဝိတ်ချထားတဲ့လူတွေကို (၁၉၇၁) ခုနှစ်မှ (၁၉၇၅) ခုနှစ်အထိ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှု ရှိတဲ့လူတွေသာ ဝိတ်ကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် "ဝိတ်ချတာကို စိတ်ကုန်နေပြီ၊ ကျွန်တော် ဝိတ်ချဖို့ ဘာလုပ်လုပ် ခဏပဲ၊ ပြီးတော့ ပြန်ဝသွားတာပဲ၊ တစ်ခါတလေ နဂိုထက်တောင် ပိုဝသွားတယ်" လို့ ပြောတဲ့လူတွေကို ပြောချင်တာက ဝိတ်ပြန်မတက်ဖို့ အရေးပါတဲ့ ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုက လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှုပါပဲ။

လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ဝိတ်လျှော့တာရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို ပြန်ပြီး ခြုံပြောရမယ်ဆိုရင် -

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ ဝိတ်လျှော့ဖို့ သိပ်ပြီးအသုံးမကျပါဘူး၊

- ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ -

(က) ပိန်နေသေးတဲ့သူတွေ ဝမလာဖို့ (ဥပမာ- မော်ဒယ်သရုပ်ဆောင်)

(ခ) ဝိတ်ချိုး ဝိတ်ကျနေတဲ့သူတွေ ပြန်ဝမလာဖို့ အထူးအရေးပါပါတယ် ဆိုတာပါပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၀)

ဝိတ်လျှော့နည်းတွေကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ အဓိက အခြေခံ (၅)နည်းရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့-

(၁) အစားအသောက်လျှော့စားတာ (Diet)

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ (Exercise)

(၃) စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ အနေအထိုင် ပြောင်းလဲကုနည်း (Behavioural Therapy)

(၄) ဆေးတွေသောက်ပြီးကုနည်း (Pharmaco Therapy)

(၅) ခွဲစိပ်ကုနည်း (Bariatric Surgery) ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အခုအပတ်တော့ နံပါတ် (၃)ဖြစ်တဲ့ Behavioural Therapy အကြောင်းပြောပါမယ်။

<u>တွေးခေါ်ယူဆကျင့်ကြံပြောင်းလဲမှု (Behavioural Therapy)</u>

ဝတဲ့ လူတွေ ပိန်အောင်လုပ်ဖို့၊ ပိန်ပြီးတဲ့နောက်ပြန်မဝဖို့ရာ နည်းလမ်းတွေထဲမှာလည်း အတွေးရော၊ အယူအဆရော နေထိုင်ကျင့်ကြံတာတွေ ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ သိပ်ဝလွန်းပြီး နှလုံးသွေးကြောတွေထိခိုက်ပြီး ရုတ်တရက် သေနိုင်တဲ့ အဆင့်ရောက်နေရင်တော့ ဒီလိုအတွေး အယူအဆ ကျင့်ကြံပြောင်းလဲတာကိုက စနစ်တကျ ကုသတဲ့၊ မဖြစ်မနေသုံးရမယ့် ကုထုံးတစ်ရပ်အနေနဲ့ကိုယူဆပြီး အဲဒီလို ကုသတဲ့ပါရဂူ (Bahavioural Therapist) နဲ့ ကုရမှာပါ။ ကျွန်တော် အခုပြောမှာကတော့ အဲဒီလို အထူးကုကြီးတွေနဲ့ ကုတာမဟုတ်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ချင့်ချိန်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကိုယ့်ရဲ့အတွေး အယူအဆတွေကို ပြောင်းပြီး စနစ်သစ်နဲ့ နေထိုင်ကျင့်ကြံနည်း (Self-Management Behaviour Therapy) တွေအကြောင်းဖြစ်ပါမယ်။

အခုခေတ်မှာ ဘယ်ရောဂါကိုကုကု ဘီဟေးဗီးယားသာရပီ (Behaviour Therapy) လို့ ခေါ်တဲ့ တွေးခေါ်ယူဆ၊ ကျင့်ကြံပြောင်းလဲကုတဲ့ နည်းစနစ်တွေဟာ အရေးပါအရာရောက်နေပြီး သိပ်ခေတ်စားလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘီဟေးဗီးယားသာရပီ (Behavioural Therapy) အကြောင်းကို သိသင့်တယ်ထင်လို့ နည်းနည်း ပြောချင်ပါတယ်။

<u>Behaviour ဆိုတာဘာလဲ</u>

ဘီဟေးဗီးယား (Behaviour) ဆိုတာ ရိုးရိုးအရပ်သုံး အင်္ဂလိပ်စကား အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရမယ်ဆိုရင်တော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခုလို့ ပြောရပါမယ်။ သွားမယ်၊ လာမယ်၊ စကားပြောမယ်၊ ရယ်မယ်၊ ငိုမယ်၊ ဒါတွေဟာ ဘီဟေးဗီးယားလို့ သာမန်အားဖြင့် ယူဆပါမယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးပညာ၊

စိတ်ပညာအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဘီဟေးဗီးယားဟာ ဒီထက်နက်နဲပါတယ်။ ဘီဟေးဗီးယားဆိုတာဟာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုလို့ရတဲ့ လူသားတွေရဲ့ဖြစ်ရပ်အားလုံးကို ခေါ်ရပါမယ်။ ဖြစ်ရပ်အားလုံးလို့ ပြောတဲ့အတွက် မြင်နိုင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်တဲ့ အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ သွားမယ်၊ လာမယ်၊ လမ်းလျှောက်မယ်၊ ခေါင်း၊ ကိုယ် လှုပ်မယ်ဆိုတာတွေပါသလို၊ မမြင်နိုင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်တဲ့၊ ကိုယ်တွင်းက အတွေးအခေါ်တွေ၊ (Thoughts)ယူဆချက်၊ ခံစားချက် (Feelings) တွေဟာလဲ ဘီဟေးဗီးယား (Behaviour) တွေပါပဲ။ အဲဒီတော့ ပြန်ပြောရရင် ဘီဟေးဗီးယားဆိုတာ ရုပ်ပိုင်းတင်မဟုတ်ပါဘူး၊ စိတ်ပိုင်းလည်းပါပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ဘီဟေးဗီးယားကို အနီးစပ်ဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံး "တွေးခေါ်အယူအဆ၊ ကျင့်ကြံမှု" ဆိုပြီး ဘာသာပြန်လိုက်တာပါ။

<u>ဘီဟေးဗီးယားသာရပီကုထုံးဆိုတာ ဘာလဲ</u>

ဒါကြောင့် ဘီဟေးဗီးယားသာရပီကုထုံး (Behavioural Therapy) လို့ပြောရင် လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြင်ပန်း စားသောက်နေထိုင်တာ၊ ကျင့်ကြံနေတာတွေကို ပြောင်းလွဲရုံသာမကဘူး၊ အတွင်းစိတ် အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ ခံစားချက်တွေကိုပါ ပြောင်းလွှဲကုသတဲ့ ကုထုံးနည်းစနစ်လို့ပြောရပါမယ်။

<u>အကြောင်းနဲ့အကျိုး</u>

အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ ကျင့်ကြံမှုတွေ ပြောင်းဖို့ရာမှာ ပထမအရေးအကြီးဆုံး နားလည်ထားရမှာကတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဖြစ်ရပ်တွေအားလုံးဟာ အကြောင်းမရှိဘဲ မဖြစ်ပါဘူးဆိုတာပါပဲ။ အကြောင်းရှိလို့သာ အကျိုးရှိတာပါ၊ မင်္ဂလာဆောင် သွားဖြစ်လို့ ရေခဲမုန့် ဆိုတာစားမိတာပါ။ မွေးနေ့ပွဲလုပ်ဖြစ်လို့ ကိတ်မုန့်တွေ စားဖြစ်တာ၊ ဈေးလိုက်မိလို့ မလိုတာတွေ ဝယ်မိတာ၊ အတွေးတွေထဲမှာလည်း ပေါင်ချိန်တိုင်း ဝိတ်မကျလို့ စိတ်လျှော့ချင်လာတာပါ။

ဒါကြောင့်ဝတဲ့လူတွေ ဝနေတယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်ရပ်ကို လေ့လာချင်ရင် ဘာကြောင့် ဝနေတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ရှာရပါမယ်၊ ဒါမှ ဝတာကနေပိန်ဖို့ ပြင်လို့ရမှာပါ။

<u>သာယာတာကိုလုပ်ချင်တယ</u>

လူတွေရဲ့ (Behaviour) နဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောချင်တာတစ်ခုရှိပါသေးတယ်၊ အဲဒါကတော့ လူရဲ့ သဘာဝဟာ ဘယ်တော့မဆို သာယာတာကိုပဲလုပ်ချင်တယ်၊ သာယာတာကိုပဲ တွေးချင်တယ်၊ ကောင်းတာတွေကိုပဲ စဉ်းစားချင်တယ်၊ ဒုက္ခခံရမှာတွေကို မလုပ်ချင်ဘူး၊ စိတ်ဆင်းရဲမယ်၊ အားတင်းရမယ်ဆိုတာကို မတွေးချင်ဘူး၊ လွယ်လွယ်စိတ်လျှော့ချင်တယ်။

လူ့ရဲ့သဘောက တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်မိပြီး ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကိုရရင် အဲဒါကိုပဲ အကြိမ်ကြိမ်ဆက်လုပ်ချင်တယ်၊ ထပ်ပြီးလုပ်ဖြစ်အောင်ကိုလည်း သဘာဝက ဖန်တီးထားတယ်။

ဥပမာပြောရရင် ကိတ်မုန့်တစ်လုံးကို စားလိုက်တယ်၊ စားလို့ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကိုရရင် စိတ်အာရုံက လှုံ့ဆော်ပြီး နောက်ကိုလည်း ထပ်ပြီး စားချင်အောင်လုပ်ပေးတယ်၊ လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုကြောင့် သာယာမှုကိုရတော့ထပ်ပြီး အဲဒါကိုပဲလုပ်ချင်အောင် သဘာဝကဖန်တီးထားတယ်။ ကျွန်တော့်သားကို ဥပမာပြပါမယ်၊ ဆီတွေနစ်နေတဲ့ဟင်းဆိုရင် သူစားလို့ကြိုက်တယ်၊ ထမင်းစားတိုင်း ဟင်းတွေကို ဆီပြန်အမြဲချက်ခိုင်းတယ်။ စားလို့ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ သာယာမှုကနေ အကြိမ်ကြိမ်ထပ်စားဖို့ တောင်းဆိုလာတယ်၊ ကျွန်တော်က သူ့ကို ''မင်းကျန်းမာရေးအတွက် အရွက်တွေစားဖို့လိုမယ်'' လို့ပြောပြီး ထမင်းစားရင် တို့စရာ၊ အရွက်၊ အရွက်ပြုတ်၊ အရွက်သုပ် စားခိုင်းရင် တစ်ခါလောက်စားပြီး ''ဘာကြီးမှန်းလဲမသိဘူး၊ ဘာအရသာမှမရှိဘူး'' ဆိုပြီး ဆက်မစားဘူး။ မကောင်းဘူး၊ အရသာမရှိဘူး၊ မသာယာဘူးဆိုတာကို ဆက်မလုပ်ချင်တဲ့ လူ့သဘောပါ။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အိပ်ယာထမှာခွေပြီး နှပ်နေရရင် သဘောကျမယ်၊ ဒီလိုပဲ နေချင်တယ်၊ စောစောထ လမ်းလျှောက်ဖို့ဆိုတာကို မလုပ်ချင်ဘူး၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ စက်ပေါ်ပြေးဖို့ဆိုတာ ပင်ပန်းတယ်၊ ဒုက္ခရောက်တယ်၊ သုခဆိုတဲ့ ခံစားမှုကိုမရဘူး၊ ဆက်မလုပ်ချင်ဘူး၊ နောင်လည်းမလုပ်ချင်ဘူး။

ဒါဟာ ပုံမှန်လူတွေရဲ့ ခံစားချက်၊ ယူဆချက်၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေပဲ။ ဒါပေမယ့် သာမန်လူ့ သဘောသဘာဝကိုကျော်လွန်ပြီးတော့ အားလုံးကို အရသာရှိတယ်၊ သာယာတယ်ဆိုပြီး အလွန်အကျွံ လုပ်မိတယ်၊ စားမိတယ်ဆိုတာ လွန်ကဲသွားပြီ။ ကောင်းတာတွေ့လို့ စားချင်စားမိမယ်၊ ဒါလက်ခံနိုင်တယ်။ ကောင်းတဲ့အစားမြင်လို့ စားကောင်းလို့စားတာဟာ ပုံမှန်ပဲ၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ စိုးရိမ်းစိတ်တွေမျှားလို့ စားမိတယ်၊ စတ်ခါတ်ကျလို့ဆိုပြီး အာလူးကြော် (၂)ထုပ် စားမိတယ်။ စားကောင်းလို့ဆိုတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်၊ တွေ့ကရာစားမိရင်တော့ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ ဒီလိုပဲ အိပ်ရတာ၊ ဇိမ်ကျတာကို သာယာတာဟာ ပုံမှန်လူ့သဘောပဲ၊ ပင်ပန်းတာ ဒုက္ခခံရတာကို မလုပ်ချင်တာဟာ လူ့သဘောပဲ။ ဒါပေမယ့် ဇိမ်ကျလို့ဆိုပြီး မနက်တိုင်း (၁၀)နာရီထိ အိပ်ယာထဲလှဲနေ၊ ဗီဒီယိုကြည့်လိုက်၊ စားလိုက်၊ မလှုပ်မရှားနေနေရင်တော့ ပုံမှန် မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။

အဲဒီလို သာယာတာကိုပဲလုပ်ချင်တဲ့၊ လောကီလူသားတွေရဲ့ လူ့သဘောသဘာဝကို ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်ကနေ လွဲဖယ်သွားပြီး အလွဲလွဲ အချော်ချော် ဖြစ်နေတာတွေ ပြုပြင်ပေးတာကို (Behavioural Therapy) တွေးခေါ်ယူဆ၊ ကျင်ကြံပြောင်းလွဲမှုကျင့်စဉ်လို့ပဲ ခေါ်ချင်ပါတယ်။ ဒီလိုလွဲမှားနေတဲ့ အယူအဆ၊ ခံစားချက်၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ပြောင်းဖြစ်ဖို့ဆိုတဲ့ Behavioural Therapy ကုထုံးဟာ ဝတဲ့လူတွေ ပိန်အောင်လုပ်တာမှာ ဘယ်လို အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ဆက်ရှင်းပြသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၁)

(ဝိတ်လျှော့နည်းတွေကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ အဓိက အခြေခံ (၅)နည်းရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့-

(၁) အစားအသောက်လျှော့စားတာ (Diet)

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ (Exercise)

(၃) စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ အနေအထိုင် ပြောင်းလွဲကုနည်း (Behavioural Therapy)

(၄) ဆေးတွေသောက်ပြီးကုနည်း (Pharmaco Therapy)

(၅) ခွဲစိပ်ကုနည်း (Bariatric Surgery) ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အခုအပတ်တော့ နံပါတ် (၃)ဖြစ်တဲ့ Behavioural Therapy အကြောင်းကို ပြောပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။)

<u>တွေးခေါ်ယူဆကျင့်ကြံပြောင်းလွဲမှု</u>

(Behavioural Therapy)

ဝနေတဲ့လူတွေ ပိန်သွားအောင်၊ ပိန်သွားပြီးရင်တောင် ပြန်ဝမလာအောင် လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲမှာ အရေးကြီးဆုံးဟာ Behavioural Therapy လို့ခေါ်တဲ့ တွေးခေါ်ယူတာ၊ ကျင့်ကြံနေတာတွေကို ပြောင်းလွဲပစ်ဖို့ရာဟာ အရေးကြီးဆုံးပါဆိုတာ ပြောခဲ့ပါပြီ။ ဝတဲ့လူတွေ ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ အပြုအမူ (Behaviour) ကို ကိုယဖာသာ ဘယ်လိုပြောင်းရမယ်ဆိုတာဟာ လက်တွေ့လမ်းစဉ်တွေမှာ အရေးအကြီးဆုံးပါ။

ဝတဲ့လူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဝိတ်လျှော့လျှော့၊ မပိန်ဘူးဆိုတာ (Behaviour) ကို မပြောင်းလို့ပါ။ ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲဆိုတာ သူ့ရဲ့လမ်းစဉ်စာအုပ်ကြီးအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့တတွေ လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြောပြပါမယ်။

<u>ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေ့လာပါ</u> (Self-Observation)

လူတွေဟာ ကိုယ်ဘယ်လောက်ဝနေတယ်၊ ကိုယ်ဘာတွေစားနေတယ်၊ ကိုယ်ဘာတွေဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို သေချာမသိကြဘူး၊ မသိလည်း မသိချင်ဘူး။ ဥပမာပြောရရင် နည်းနည်းဝနေတဲ့ လူနာတွေလာရင် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး လူနာတွေလာလို့ “ကဲ ပေါင်ချိန်ရအောင် စက်ပေါ်တက” လို့ပြောရင် မလုပ်ချင်ကြဘူး၊ ငြင်းချင်ကြတယ်။ “ဆရာကလည်း၊ ဝိတ်ချိန်မနေတော့ပါဘူး” သိပ်ပြီးဝနေတယ်ဆိုတာကို မသိချင်ဘူး၊ မကြားချင်ဘူး၊ ဝိတ်မှန်မှန်ချိန်တဲ့လူတွေကို ကြည့်လိုက်၊ အဲဒါ ပိန်နေတဲ့လူ၊ ဒါမှမဟုတ် အစားအသောက်

ဒိုင်းယက်အောင်မြင်နေလို့ ဝိတ်ကျနေတဲ့လူတွေပဲဖြစ်မယ်၊ ပေါင်ချိန်တက်နေတဲ့လူ၊ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်ချိန်တက်မယ်လို့ ထင်တဲ့လူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ ဝိတ်မချိန်ချင်ကြဘူး။ ပြီးတော့ ဝနေတဲ့လူတွေဟာ ဘေးလူက ကြည့်ရင် အတော့်ကို ပုံပျက်ပန်းပျက်အဆင့်ကိုရောက်နေတောင် ကိုယ့်ကိုယ်တော့ ဝတယ်၊ သိပ်တော့ အဝကြီး မဟုတ်ဘူးလို့ထင်တယ်။ ကျွန်တော့်အထက်က အစ်ကိုကြီးဟာ ပေါင်ချိန် (၂၂၀)လောက်ရှိတယ်။ ကျွန်တော်က ပေါင် (၁၅၅)ပေါင်ရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျွန်တော်နဲ့သူနဲ့ အကျီဆိုဒ် သိပ်မကွာဘူးလို့ထင်တယ်၊ ပြီးခဲ့တဲ့ ဇန်နဝါရီလ ကျွန်တော့်မွေးနေ့မှာ အကျီအကြီးကြီး (Large) တစ်ထည်ကို မွေးနေ့လက်ဆောင်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ "မင်းနဲ့တန်မှာပါ၊ ငါနဲ့နည်းနည်းလေးပဲ ကြပ်တယ်" လို့ ပြောလိုက်သေးတယ်။ ကျွန်တော်က "ဘယ်လိုမှ မတန်နိုင်ဘူး၊ အစ်ကိုနဲ့ကျွန်တော် ဝိတ်က ကွာလွန်းတယ်" ပြောလည်း သူဘယ်လိုမှ လက်မခံနိုင်ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ အကျီကို ဝတ်ပြလိုက်ရတောတယ်။ အဲဒီတော့မှ မီးပုံးပျံလိုဖြစ်နေတဲ့အကျီကိုတွေ့သွားပြီးမှ "ဩော် ဟုတ်သားပဲလို့ ပြောတယ်"

ဒါကြောင့် ဝတဲ့လူတွေ ကိုယ်ကိုယ်ကိုဘယ်လောက်ဝနေသလဲဆိုတာ အမှန်သိရအောင် အကောင်းဆုံးအကြံတစ်ခုပေးချင်တာက အိမ်က ရေချိုးခန်း၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ခန်းထဲက နံရံတစ်ခုခုမှာ မှန်အပြည့်ကပ်ထား၊ ရေချိုးပြီး ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ပြန်ကြည့်၊ အဝတ်မပါဘဲကြည့်၊ ပိုတောင်ပုံပေါ်ဦးမယ်။ ကိုယ်ဘယ်လောက်တောင် စိတ်ပျက်စရာကောင်းလောက်အောင် ဝနေပါလားဆိုတာ သိသွားမယ်၊ ဒါမှ တကယ်ပိန်ချင်စိတ်ပေါ်လာမယ်။ ဝတဲ့သူတွေဟာ လုံချည်ကို ချက်အပေါ်၊ ချက်အောက်မှာ ဝတ်လေ့ရှိတယ်၊ အဝဆုံးနေရာဖြစ်တဲ့၊ ဗိုက်အလယ်တည့်တည့်ကို ရှောင်ဝတ်တယ်။ အကျီလည်း ခပ်ပွပွကြီးတွေ ဒါမှမဟုတ် တီရှပ်ဖားဖားကြီးတွေဝတ်တော့ ဝတာ သိပ်မပေါ်ဘူး၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်လည်း နည်းနည်းတော့ ဝတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလောက်ပဲ ခံစားရတယ်။ ပုံပျက်ကြီး ဖြစ်နေပြီဆိုတာ မသိကြဘူး။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက ငါဘယ်လောကတောင် အဝလွန်နေပြီလည်းဆိုတာ သိချင်ရင် ကိုယ်လုံးပေါ် နံရံအပြည့်မှန်ထဲမှာ ရှေ့၊ နောက်၊ ဘေး၊ ဘယ်၊ ညာ ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ကြည့်ရတာကို ရွံ့လာပြီဆိုရင်၊ တော့ အဝလွန်နေပြီဆိုတာ သဘောပေါက်တယ်။ အစား စားမယ်ဆိုတိုင်း အဲဒီမှန်ထဲက ကိုယ့်ပုံကြီးကို စိတ်ကူးကြည့်လိုက်၊ အစားအန် ထွက်လာမတတ် ခံစားရလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝတဲ့လူတွေဟာ ကိုယ့်ဖာသာ ကိုယ်သိပ်မစားဘူး ထင်ကြတာ၊ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ "ကျွန်တော်တော့ သိပ်စားမိလို့ ဝနေတယ်" လို့ပြောတဲ့လူ အရမ်းရှားပါတယ်။ ဝတဲ့လူ အများစုဟာ "ကျွန်မလောက် ရှောင်တာလည်း ကျွန်မပဲရှိတယ်၊ ဘာလို့ဝနေလဲဆိုတာ မစဉ်းစားတတ်ပါဘူး ဆရာရယ်" လို့ပြောရင်ပြောမယ်၊ "ကျွန်မလေ ကြောင်စာလောက်ပဲစားတာ" လို့ပြောတဲ့လူလည်းရှိတယ်၊ "ကျွန်တော် ညစာလုံးဝမစားဘူး၊ ဝလို့သာ ဝနေတာ" စုံလို့ပါ။ နည်းမျိုးစုံနဲ့ သူတို့ မစားဘူး

ဆိုတာကို ပြောကြတယ်။ သူတို့ဟာ စားလို့ဝတာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ငြင်းကြတယ်။ သူတို့ဟာ အကြောင်းမဲ့ဝနေတယ်ဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ် ပြောကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ်ဘာတွေစားမိနေတယ်ဆိုတာ သိ အောင် (၂၄)နာရီအတွင်း စားတာ အကုန်ချရေးပြီး ဒိုင်းယက်ဒိုင်ယာရီ (Diet-Diary) ထားဖို့ ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဆိုလိုတဲ့သဘောက ဘီဟေးဗီးရားကုထုံးရဲ့ ပထမဆုံးနဲ့ အရေးကြီးဆုံးအချက်ဟာ ‘‘ငါဘာဖြစ်နေလဲ’’ ဆိုတာ အမြင်မှန်ရဖို့ပါပဲ။ ‘‘ငါ ဘာမှားနေလဲ၊ ငါဘာတွေ လုပ်မိနေလဲ’’ တစ်နည်းပြောရရင် ငါ့မှာ ဘာ ပြဿနာတွေ ရှိနေပြီလဲ၊ ဘာတွေကို ပြင်ရမှာလဲဆိုတာကို သိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာသိမှ ဘယ်လိုပြင်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားနိုင်မှာပေါ့။

ကျွန်တော် ဒီလိုတွေပြောလို့ ဝတဲ့လူတွေကို အပြစ်တင်စကားတွေ ပြောနေတာ၊ ရှုံ့ချနေတာ၊ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်လည်း အဝလွန်တဲ့ လူဝကြီးဘဝနဲ့ နှစ်အတော်ကြာနေခဲ့တဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ ဒါကြောင့် ဝတဲ့လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝခံစားချက်တွေကို ကိုယ်တွေ့ခံစားခဲ့ရလို့ ကိုယ်ချင်းစာတရားအပြည့်နဲ့၊ ကောင်းစေချင်တဲ့ဆန္ဒအပြည့်နဲ့ ပြောနေတာပါ။ ကျွန်တော့်အဖြစ်ကို ပြောရရင်တော့ ဟိုလူနာကပြောလိုက်၊ ‘‘ဆရာ လုပ်ဦးလေ၊ ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီး ဒီလောက်တောင် ဝရသလား’’၊ အသိအိမ် သွားလည်လိုက်ပြန်ရင်လည်း ‘‘ဝလိုက်တာနော်၊ ဆရာ့ဗိုက်ကြီးလည်းကြည့်ဦးလေ’’ ပြောလိုက်ကြတာ၊ ပြောလိုက်ကြတာ။ ကိုယ့်ဖာသာတော့ ဒီလောက်ကြီး ဝတယ်မထင်ဘူး၊ အမြင်မှန်မရဘူး။ ဝတယ်ပြောတဲ့လူတွေကို စိတ်ဆိုးမိသေးတယ်၊ ကိုယ့်ဖာသာလည်း အစားအသောက် တော်တော်ရှောင်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တာ။ သတိမရှိတော့ ဘာတွေ စားမိတယ်ဆိုတာ အပြည့်သဘောမပေါက်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဝတဲ့သူတစ်ဦးအနေနဲ့ လုပ်သင့်တာတွေကို ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ့၊ လက်တွေ့အချက်တွေနဲ့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထပ်ပြီးပြောရရင်တော့ ဝတဲ့လူတွေ အိပ်ခန်း၊ ရေချိုးခန်းထဲမှာ ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်တပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒေါင့်ပေါင်းစုံကနေ မျိုးစုံကြည့်ကြည့်ပါ။ ကတ်မုန့်၊ ရေခဲမုန့်လို မစားသင့်တဲ့ဟာမျိုး တစ်ခုခုစားမယ်ဆိုတိုင်း မှန်ထဲက ကိုယ့်ပုံကြီးကို မြင်ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ဘာတွေစားနေတယ်၊ ဘယ်လောက်တောင် စားမိနေလဲဆိုတာ ပေါ်လွင် အောင်၊ သိသာလာအောင် စားမိတာတွေကို ချရေးပါ။ တတိတိနဲ့ စားလိုက်တာ၊ တနေကုန်ပေါင်းလိုက်တော့ နည်းတာမဟတ်ဘူး၊ ဘယ်လောက်တောင် စားလွန်းနေပါလားဆိုပြီး ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေ့လာကြပါ။ ကိုယ်ဘာမှားနေပြီလဲ၊ ဘာပြဿနာတွေဖြစ်နေပြီလဲဆိုတာသိမှ ပြင်လို့ရမှာပါ။ ဒါမှ ဝရာကနေပိန်လာမှာပါ။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတေ (အပိုင်း ၄၂)

(ဝိတ်လျှော့နည်းတွေကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ အဓိက အခြေခံ (၅)နည်းရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့- (၁) အစားအသောက်လျှော့စားတာ (Diet)

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ (Exercise)

(၃) စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ အနေအထိုင် ပြောင်းလွဲကုနည်း (Behavioural Therapy)

(၄) ဆေးတွေသောက်ပြီးကုနည်း (Pharmaco Therapy)

(၅) ခွဲစိပ်ကုနည်း (Bariatric Surgery) ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

အခုအပတ်တော့ နံပါတ် (၃)ဖြစ်တဲ့ Behavioural Therapy အကြောင်းကို ပြောပြနေပါတယ်။)

<u>ပြောင်းလဲပစ်ရမယ့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် (Modifying the environment)</u>

ကိုယ်ဘာတွေဖြစ်နေပြီ၊ ဘယ်လောက်တောင်ဝလို့ ဘယ်လောက်တွေစားမိနေပြီ သိအောင်လုပ်ပြီးတဲ့ နောက်မှာ နောက်ထပ်တစ်ခု ဆက်လုပ်ရမှာကတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲပစ်ရမှာပါ။ အစား အသောက်တွေကို မစားဖြစ်အောင် စားမိစေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ပစ်ရမှာပါ။

ကျွန်တော်နဲ့ဂေါက်ရိုက်ဖက် မိတ်ဆွေ (၃)ယောက်က မနက်ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတိုင်း “လိုက်ဦးမလား၊ ကျွန်တော်တို့ ဆိုင်သွားစားကြမလို့” ဆိုပြီး အမြဲပဲသွားပြီး အဝအပြဲစားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဂေါက်ရိုက်ပြီးတာနဲ့အိမ်တန်းပြန်ပါတယ်။ သူတို့တတွေအပတ်တိုင်းဆိုင်ပေါင်းစုံကိုပြောင်း၊ အစားမျိုးစုံကိုစား၊ ဘယ်မှာ ဘယ်လောက်တောင်စားလိုက်တာဆိုပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စားတာကို အားပေးပြီး အစားမပျက် စားမိနေကြတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဂေါက်သီးရိုက်အပြီးမှာ ကျွန်တော်တို့အထဲက မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က “ငါကွာ ဆေးသွားစစ်လိုက်တော့ သွေးထဲမှာ အဆီတွေလည်းတက်၊ အချိုတွေလည်းတက်၊ လူလည်း တအားဝလာတယ်ကွ၊ ငါမင်းတို့နဲ့မလိုက်တော့ဘူး၊ လိုက်ရင် စားဖြစ်တယ်ကွ” လို့ပြောပြီး ပြတ်ပြတ်သားသားကို လမ်းခွဲသွားတယ်။ ဒါဟာ မှန်ပါတယ်။ မစားလည်း ခဏလိုက်ခဲ့ပါကွာ ဆိုပြီး လိုက်သွားရင်၊ အစားတွေ့ရင် စားမိမှာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စားစရာတွေရှိနေရင် စားဖြစ် နေမယ်၊ စားတဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းပြီး စားတဲ့နေရာတွေကို လိုက်မိနေရင် စားစရာတွေတွေ့ပြီး စားမိမယ်။

ကျောင်းသားတစ်ယောက် စာဖတ်မယ်ဆိုရင် စားပွဲပေါ်က သီချင်းခွေ၊ ကက်ဆက်၊ ဝတ္ထုစာအုပ်စတဲ့ စိတ်ကိုလွှင့်ပြားစေမယ့်၊ စာဖတ်တာကနေအာရုံပျံ့စေမယ့်ဟာတေဖယ်ထားရပါမယ်။ ဒါမှကိုယ့်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ပါမယ်။ ဒီလိုပါပဲ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ဖြစ်အောင်ဆိုရင်၊ ဆေးလိပ်တွေ၊ မီးခြစ်တွေ မြင်တွေ့မနေ

အောင်ရှောင်ရမယ်။ အရက်မသောက်ဖြစ်အောင် အရက်ပုလင်းကို ရှေ့မှာမထားနဲ့၊ အရက်ရှိတဲ့နေရာ မသွားနဲ့။

<u>မတွေ့အောင်ရှောင်</u> (Stimulus Removal)

ဒီလိုစားမိအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်မယ့် အနေအထားတွေကို ဖယ်ရှားထားတာ၊ ရှောင်တာကို အင်္ဂလိပ်လိုတော့ (Stimulus Removal) လို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ စတီးမြူးလပ် (Stimulus) ဆိုတာက လှုံ့ဆော်မှုတွေ၊ ရီမူဗယ် (Removal) ဆိုတာက ဖယ်ရှားတာ။ စားစရာတွေမရှိအောင်လုပ်ထားရင် မစားဖြစ်တောဘူးပေါ့။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး တစ်ခါကပြောဘူးတယ်။ ''သမီးကတော့ ရေခဲမုန့်ကို မပြတ်အောင်ဝယ်ပြီး ရေခဲသေတာထဲမှာ အမြဲဖြည့်ထားတယ်''။ အဲဒီလိုရှိနေတော့ စားဖြစ်တာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့မိသားစုဟာ ပေါင်မုန့်နဲ့ထောပတ် သုတ်စားတာကို တော်တောလေး ကြိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အိမ်မှာဘယ်တော့မှ ထောပတ်ဆိုတာ ဝယ်မထားဘူး။ ပေါင်မုန့်ဆိုတာ မရှိစေရဘူး။ သူများလက်ဆောင်လာပေးတဲ့ ထောပတ်ဘူးဆိုရင် ထပ်ဆင့်လက်ဆောင် ပြန်ပေးလိုက်တယ်။ အိမ်မှာမရှိအောင် လုပ်ထားတာ၊ ရှိရင်စားဖြစ်မှာစိုးလို့။ အချို့တို့၊ မလိုင်လုံးတို့၊ ခရင်မျှားတဲ့ကိတ်တို့ လက်ဆောင်ရရင် ဆေးခန်းကတပည့်တွေကို တစ်ခါတည်း ပေးပစ်ခဲ့တယ်။ မင်းတို့ဝေစားကြတော့ဆိုပြီး သံယောဇဉ်ကိုဖြတ်ပြီး ထားခဲ့တယ်။ သူတို့လည်းပျော် ကိုယ်လည်းပျော်ပဲ။ ကိတ်မုန့်ဘူးကြီး အိမ်အထိပါလာရင် စားပွဲပေါ်မှာ ချထားတာမြင်တာနဲ့ ထမင်းစားပြီးနဲ့ အကိုက်ပဲဆိတဲ့ အတွေးက တစ်ခါတည်း ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကြောင့် အိမ်မှာကို ပါမလာအောင် တားထားရတယ်။ တစ်ခါတလေ မျက်စေ့နဲ့ ကိတ်မုန့်လုံးကြီးကို မမြင်တောင် အိမ်ကိုပါလာတယ်ဆိုတာ သိနေတော့၊ ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ စိတ်က စားချင်နေပြီ။ ''ဟေ့ ဆေးခန်းက လက်ဆောင်ရတဲ့ ကိတ်မုန့် ယူခဲ့ပါကွာ'' ဆိုပြီး စားမိတော့တာပဲ။ အိမ်က ရေခဲသေတာထဲမှာ အသီးတွေပဲထည့်၊ အချို၊ အဆီတွေမရှိအောင်လုပ်ထား၊ ဝိုင်ပုလင်း၊ ဘီယာပုလင်း ထည့်ကိုမထားနဲ့၊ ရှိတော့ သောက်ချင်တယ်၊ အလွယ်တကူရတော့ သောက်ဖြစ်တယ်။ အချို့ရည်ဘူးတွေ အိမ်မှာ ဝယ်ကိုမထားနဲ့၊ ဒံပေါက်လက်ဆောင် လာပို့တယ်ဆိုရင် တစ်ခါတည်း တပည့်တွေစားလိုက်ကြဆိုပြီး ပေးပစ်လိုက်၊ ခဏကြာရင် နှမြောပြီး ငါသိပ်မစားပါဘူး၊ နည်းနည်းလေးလောက်တော့ မြည်းကြည့်လိုက်ဦးမယ် ဆိုပြီး ခုနကလာပို့တဲ့ ဒံပေါက်လေး ယူခဲ့စမ်းပါ ဆိုရင်တော့ သွားပြီ။ တစ်ဇွန်းကနေ၊ နှစ်ဇွန်း၊ အဲဒီလိုနဲ့ ရေစုန်မျောတော့တာပဲ။ ဒါဟာ ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်တွေ၊ ရှောင်နည်းတွေကို ပြောပြနေတာပါ။ နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှောင်တိမ်းပြီး ထိန်းသိမ်းနည်းတွေပေါ့။

ရှောင်ရမယ့်အထဲမှာပါတာက အစားအသောက်တင်မကဘူး၊ စားဖို့မြောက်ပေးတဲ့သူတွေကိုလည်း ရှောင်ရမယ်။ မထူးပါဘူးကွာ၊ ဒီလောက်လေးနဲ့ပဲ စားလိုက်ပါ၊ တစ်ခါတလေပဲ၊ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကို ပြောနေရင်တော့ အမြန်ဆုံး အဲဒီနေရာကထသွား၊ ရှောင်သွား၊ နည်းနည်းကြာသွားရင် စိတ်ပျော့သွားပြီး၊ နားယောင်သွားပြီး စားမိသွားလိမ့်မယ်။ မြန်မာထုံးစံကလည်း ဧည့်သည်ကို ဧည့်ခံရင်၊ ကျွေးရင် ဧည့်သည်က စားချင်လား၊ မစားချင်လား အဓက မဟုတ်ဘူး။ ချကျွေးတာကို စားသွားမှ၊ ဆိုင်ခေါ်ကျွေးလည်း အားလုံးစားမှ၊ အများကြီးစားမှ ကျေနပ်ကြတာ၊ အခက်သားပဲ၊ ဒါတွေကို ရှောင်နိုင်ဖို့လိုတယ်။

နောက် ရှောင်ရမှာတစ်ခုက အစားတွေဇွတ်ကျွေးမယ့် အခမ်းအနားတွေ၊ မွေးနေ့ပွဲတို့၊ ဆွမ်းကျွေးတို့ မစားမဖြစ် အနေအထားတွေပေါ့၊ မင်္ဂလာဆောင်ဆိုတာက ကိုယ့်ရှေ့ချထားတာ၊ ကိုယ်မစားရင်ဖြစ်တယ်။ ခုနကလို စားကိုစားမှဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ပွဲတွေကို တတ်နိုင်သရွေ့ရှောင်ပေါ့။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်က ဝိတ်စပြီး လျှော့နေတဲ့ကာလဆိုရင် ပိုပြီးဂရုစိုက်ပြီး ရှောင်ရမယ်။ ဝိတ်လျှော့ခါစ ဟိုတစ်ပွဲတွေ့လိုက် စားမိလိုက်၊ ဒီတစ်ပွဲတွေ့လိုက်စားမိလိုက်နဲ့ တစ်လနေလည်း ဝိတ်မကျ၊ နှစ်လနေလည်းမကျနဲ့ နောက်ဆုံးတော့ စိတ်ဓါတ်ပဲကျသွားပြီး ဝိတ်လျှော့ စီမံကိန်းကြီး ပျက်ရော။

ဒါကြောင့် ဝိတ်လျှော့ဖို့ရာမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်တစ်ချက်က ဘီဟေးဗီးယားကုထုံး (Behaviour Therapy) နည်းနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် လှုံ့ဆော်မှုတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ (Stimulus Removal) ဆိုတာ ကျွန်တော် လုံးဝလက်ခံပါတယ်။ စားဖြစ်အောင်ဖန်တီးမယ့် အနေအထား မှန်သမျှကို ပြင်ပစ်ရမယ်။ ကိုယ့်အိမ်၊ အလုပ်ခွင်နေရာတိုင်းမှာ မစားဖြစ်အောင် အစားအသောက်မှန်သမျှ မထားနဲ့၊ လွယ်လွယ်ကူကူ ယူလို့ရတဲ့နေရာမှာ ဘာအစားအသောက်မှ မရှိစေနဲ့၊ စျေးသွားရင် စားစရာကို အများကြီး ဝယ်မလာနဲ့၊ အဆီတွေ၊ ထောပတ်၊ မလိုင်၊ ချိစ်(cheese)တွေ လုံးဝမဝယ်နဲ့။ လက်ဆောင်ရရင် နှမြောမနေနဲ့၊ ပေးပစ်၊ ရတိုင်း၊တွေ့တိုင်းသာ စားနေရရင် ဘယ်တော့မှ ပြီးမှာမဟုတ်ဘူး၊ မွေးနေ့တို့၊ နှစ်ကူး၊ (New Year)တို့မှာ ရတဲ့ကိတ်မုန့်သာ အကုန်လုံးလိုက်စားနေရင် ဒုက္ခလှလှကြီးတွေ့တော့မှာပေါ့။ ထမင်းကို လျှော့ထည့်၊ အများကြီးထည့်လာလို့ အားနာပြီး တစ်ဝက်ပဲစားမယ်ဆို ပိုင်းထားရော၊ ခနနေတော့ ဟိုဘက်အပုံထဲကနေ နည်းနည်း ယူစားလိုက်တာ နောက်ဆုံးတော့ တစ်ပန်းကန်လုံး ကုန်သွားရော။ ဒါကြောင့် အစကတည်းက ထမင်းကို တစ်ခါတည်းလျှော့ထည့်၊ ဟင်းအဆီများရင် ရှေ့မှာ လာကိုမချနဲ့၊ နို့က်မိလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတည်း ဟင်းကို ပုံပြီး နည်းနည်းပဲစားဖြစ်အောင် နည်းနည်းပဲထည့်။

အတိုချုပ်ပြောရရင် ဝိတ်လျှော့ချင်ရင် မစားဖြစ်အောင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို ပြုပြင်ထားပါ။ မစားမိအောင်၊ မစားဖြစ်အောင်၊ စားစရာတွေကို ထားကို မထားပါနဲ့၊ စားစရာမရှိရင် စားလို့မရတာ သေချာပါတယ်။ ပိန်ချင်ရင် စားစရာဘာမှမရှိအောင် လုပ်ထားပါလို့ ပြောလိုက်ပါရစေ။

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၃)

(ဝိတ်လျှော့တာမှာ အရေးပါဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်ပြောင်းလွဲဖြစ်တဲ့ Behavioural therapy နည်းစံနစ်အကြောင်းကို ပြောနေပါတယ်။)

<u>မိသားစုမိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်း</u> (Navigating social settings)

ဝိတ်လျှော့တယ်၊ အစားလျှော့တယ်၊ စားတဲ့ပုံစံပြောင်းတယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ လုပ်လို့ရတဲ့ဟာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကြီး တစ်ခုလုံး ရှိပါသေးတယ်။ မိသားစုနဲ့မိတ်ဆွေတွေပါ ပါဝင်ပြီး သိုင်းဝိုင်းမှ၊ ကူညီမှ ဝိတ်လျှော့တာဟာ အောင်မြင်မှာပါ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေ၊ ကိုယ်စားချင်တာတွေကို ထုတ်ပြောပြမှ ကိုယ့်ကို ကူညီချင်တဲ့၊ လုပ်ပေးချင်တဲ့လူတွေကလည်း လပ်ပေးနိုင်မှပါ။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ သဟဇာတမျှတပြီး ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း ဖေးဖေးမမ ဆောင်ရွက်ကြမှ ဝိတ်လျှော့တာ အောင်မြင်မှာပါ။ တကယ်လက်တွေ့ကျတော့ ဝိတ်လျှော့ဖို့လုပ်တာမှာ အခက်အခဲတွေ အများကြီး တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ပြောရဦးမယ်။ ကျွန်တော်ဝိတ်လျှော့ဖို့ အစားပြင်ချင်တယ်၊ ကျွန်တော်စားချင်တဲ့ပုံစံ၊ ကျွန်တော်ကြိုက်တဲ့ အနေအထား အမျိုးမျိုးကိုလိုက်ပြီး ကျွန်တော့်အိမ်က အပြည့်အဝလုပ်ပေးဖို့ရာ အခက်အခဲတွေ ရှိပါတယ်။ အိမ်က ထမင်းချက်တဲ့သူတွေကလည်း တစ်အိမ်လုံးစာ၊ အများစာကို မနက်(၅)နာရီထဲကထပြီး ကျောင်းသွားချိန်၊ ရုံးသွားချိန်အမီချက်ရ၊ ထမင်းချိုင့်တွေထုတ်ရဆိုတော့ ကျွန်တော့်အတွက် ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ပုံစံ လုပ်ပေးဖို့ဆိုတာ တော်တော်လေးခက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကလည်း ဘယ်လို စားချင်တယ်ဆိုတာ မပြောတတ်တဲ့ပြဿနာကလည်း ရှိသေးတယ်။ နေ့တိုင်း အသားပြုတ်၊ အရွက်ပြုတ်တွေချည်း စားနေလို့လည်း မဖြစ်သေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က မိသားစုကို ပြောရတယ်။ “ငါဝိတ်လျှော့ဖို့ရာ အစားအသောက်ပြင်မှရမယ်၊ သီးသန့်လေးလုပ်ပေးမှကိုဖြစ်မယ်” လို့တောင်းဆိုရတယ်။ ကျွန်တော့်ဇနီးကလည်း လိုက်လျောရှာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ထမင်းချိုင့်ထုတ်ဖို့ကို တာဝန်တစ်ရပ်အနေနဲ့ ယူဆပြီး၊ ကြီးကြပ်ပြီး ချက်ပြုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါဟာလည်း အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်တဲ့ ဆေးရုံကသူနာပြုဆရာမကြီးနဲ့ ဆရာမတွေကလည်း တကူးတကကို နေ့စဉ် အရွက်သုပ်၊ အရွက်ပြုတ်၊ ဆလတ် (salad) မျိုးစုံကို လုပ်ပေးကြတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ကုန်သည်ကြီးများဟိုတယ် (Trader’s Hotel) က ကလပ် (Health club) ဝင်မယ်ဆိုတော့လည်း ကျွန်တော့်သားက သူလည်းဝင်မယ်ဆိုပြီး အတူလိုက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်၊

ပြီးတော့ မနက်အစောထပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တော့လည်း၊ မနက်(၅)နာရီထပြီး လုပ်ကိုင်ပေးရတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒဏ်ကို ကျွန်တော့်တစ်အိမ်လုံးက မည်သူမည္ဟု လုပ်ကိုင်ပေးကြတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ဝိတ်လျှော့ဖို့ဆိုတာ အောင်မြင်ဖို့ရာက မိသားစုက အဓိက ပံ့ပိုးကူညီ ဆောင်ရွက်ပြီး၊ အားပေးကူညီဖို့ရာ လိုတယ်ဆိုတာပါ။ ''တော်ပါ၊ ရှင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ဘာမှ ထူးတာလည်း မဟုတ်ပဲနဲ့''၊ ''ဘာစားစား ဝချင်ဝမှာပဲ၊ လုပ်မနေပါနဲ့''၊ အဲဒီလိုတွေပြောတဲ့အိမ်သားတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကြားမှာ နေရတဲ့သူတွေကတော့ ပိန်ဖို့ရာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိတ်လျှော့ဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့သူကို မိသားစုက လိုတာလုပ်ကိုင်ပေးပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပံ့ပိုးပေးကြပါလို့ တိုက်တွန်းချင် ပါတယ်။

<u>ပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့</u> (Overcoming barriers)

ဝိတ်လျှော့လို့ တစ်လလည်း ပေါင်ချိန်မကျ၊ နှစ်လလည်းမကျဖြစ်နေရင်တော့ တစ်နေရာရာမှာတော့ လွဲနေပြီ။ ကျွန်တော့်လူနာတွေပြောသလို ''အဆီ၊ အချိုလည်း ရှောင်တာကမ်းကုန်နေပြီ၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရလွန်းလို့ ခြေထောက်တွေလည်း ညောင်းလှပြီ၊ ဝိတ်ကလည်း ကျကိုမကျနိုင်ဘူး၊ ဘာလည်း မပြောတတ်တော့ပါဘူးဆရာရယ်'' ဆိုပြီး ညည်းနေလို့ မရပါဘူး။

ဘာကြောင့် ငါဝိတ်မကျတာလဲ၊ ဘာပြဿနာတွေရှိလည်း ဆိုတာကို သေချာစဉ်းစားလေ့လာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရပါမယ်၊ ပြဿနာကို တွေ့အောင်ရှာရမယ်၊ ဥပမာ- မနက်တိုင်းလည်းထ လမ်းလျှောက်တယ်၊ နေ့လည်စာလည်း မစားဘူး၊ ဝိတ်လည်းမကျဘူး၊ သေချာတွက်ကြည့်လိုက်တော့ လမ်းလျှောက်အပြန် မုန့်ဟင်းခါးထဲမှာ ဘူးသီးကြော်တစ်ခုထည့်စားမိတယ်၊ ညနေကျတော့ ဆာတာနဲ့ အာလူးကြော်တစ်ထုပ် အမြဲစားမိနေတယ်၊ အဲဒီလို အဖြေတွေပေါ်လာမှာပေါ့။

ပြဿနာကိုတွေ့တော့မှ အဲဒီပြဿနာ ဘယ်လိုဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်၊ အဖြေတွေ့ရင် ဖြေရှင်းကြည့်ပါ။ အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းတာ အဆင်ပြေ၊ မပြေ ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်၊ အောင်မြင်တဲ့အထိပြန်ပြီး အကြိမ်ကြိမ် စဉ်းစားလုပ်ဆောင် ဆန်းစစ်သုံးသပ်ပြီး ဝိတ်တကယ်ကျလာအောင် လုပ်ရပါမယ်။

<u>မထူးဇာတ်ခင်းမိမယ်</u> (Negtative thinking)

ဝိတ်လျှော့တာမှာ အတွေ့အကြုံရဆုံး၊ အခက်ခဲဆုံး ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အစားအသောက်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ ''ဟင် မထူးတော့ပါဘူးကွာ'' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေပဲ။ ဥပမာပြောရရင် ဝိတ်လျှော့ဖို့ ဒိုင်းယက်(diet)လုပ်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ မနက်ဧည့်သည်လိုက်ကျွေးရင်းနဲ့ မုန့်တီတစ်ပွဲ၊

ကောက်ညင်းထုပ်တစ်ခု၊ လှော်ရည်တစ်ခွက် သောက်မိလိုက်ရော။ စိတ်ထဲမှာ ဒီနေ့တော့ သွားပြီ၊ ဒိုင်းယက်အစီအစဉ် (diet program) ပျက်ပြီ၊ တစ်ရက်တော့ စားချင်ရာစားလိုက်ဦးမယ်ဆိုပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် စားပစ်လိုက်မိတယ်။ အဲဒါမှားတဲ့ အတွေးအခေါ်ပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ စားတာလွန်သွားသွား နောက်ထပ်အရှိန်အဟုန်နဲ့ ထားမစားမိအောင် စိတ်ကို ထိန်းရမယ်။ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒါတော့ မှားသွားပြီ၊ ဒီနေ့အဖို့ နောက်ထပ်အမှားမခံတော့ဘူး၊ ထိန်းရမယ်၊ လွဲမှားတဲ့ မကောင်းမြင် စိတ်ဓါတ်တွေကို ဖယ်ပစ်ရမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဆုံးမ၊ စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု လုပ်ရမယ်။ ဒီလို စိတ်ကို ပြင်တာဟာလည်း (behavioural therapy) ရဲ့ အနှစ်သာရတစ်ခုပါပဲ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံ ပြောပြပါ့မယ်။ ကျွန်တော့်ကို ကလပ်ကဆရာက တစ်ပါတ် (၃)ရက်၊ တစ်နေ့ တစ်နာရီလုပ်ဖို့ ပရိုဂရမ် (program) ဆွဲပေးထားတယ်။ တစ်ခါတလေ အလုပ်များသွားလို့ တစ်နာရီလောက်အချိန်မရတော့ရင် စိတ်ထဲမှာ "ဒီနေ့တော့ မထူးတော့ပါဘူးကွာ၊ တစ်နာရီလည်း မပြည့်တော့ဘူး၊ မလုပ်တော့ပါဘူး" ဆိုတဲ့ စိတ်လျှော့ချင်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေက တဖွားဖွား ပေါ်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် မနည်းထိန်းရတယ်၊ နာရီဝက်လုပ်ဖြစ်လည်း မဆိုးပါဘူး၊ သွားဦးမှပါဆိုပြီး စိတ်ကိုတင်းရတယ်၊ တစ်ပတ်ထဲမှာ (၂)ရက်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဖြစ်ပဲ ပျက်သွားရင်လည်း ကျန်တဲ့တစ်ရက်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး၊ လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်လျှော့ချင်တဲ့ လူ့သဘော သဘာဝ မထူးတော့ပါဘူးဆိုပြီး မထူးဇာတ်ခင်းချင်တဲ့စိတ်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး စိတ်ဓါတ်ကြံ့ကြံ့ခိုင်လာအောင် လုပ်နိုင်မှသာ ဝိတ်လျှော့တာ အောင်မြင်နိုင်ပြီး ဝိတ်ပြန်တက်မလာနိုင်အောင်လည်း ထိန်းထားနိုင်မှာပါ။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၄)

(ဝိတ်လျှော့တာမှာ အရေးပါဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်ပြောင်းလွဲဖြစ်တဲ့ Behavioural therapy နည်းစံနစ်အကြောင်းကို ပြောနေပါတယ်။)

<u>ဘီဟေးဗီးယား ကုထုံးအနှစ်ချုပ်</u>

စာအုပ်တွေ ပညာရှင်တွေက ဘီဟေးဗီးယား Behavioural ကို ဘယ်လိုပဲ အဓိပ္ပါယ်တွေ ဖွင့်ဖွင့်၊ ကျွန်တော့်အမြင်ပြောရရင်တော့ ဘီဟေးဗီးယားမှာ အဓိက ကိုယ်နဲ့စိတ်ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားတာ၊ သွားတာ၊ စားတာ၊ ရှောင်တာတွေကို ပြောင်းလွဲပစ်ရမယ်။ ဒါမှ ပိန်မယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ပြောင်းလွဲပစ်ဖို့ရာကို ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ဖို့ရာက စိတ်ပဲ။ ခဏပန်း ဝိတ်ကျရုံ မဟုတ်ပဲ ပိန်သွားပြီးရင်း ပိန်သွားတာကို ဆကပြီး ထိန်းထားနိုင်ဖို့ရာက စိတ်ကအဓိကပဲ။ အတွေးအခေါ်အယူအဆတွေပြောင်းလွဲပစ်ဖို့ဆိုတာလည်း စိတ်ကိုပဲ ပြောတာပဲ။ စိတ်ကို မလျှော့လိုက်ဖို့၊ စိတ်ကိုတင်းထားဖို့၊ စားမိမဲ့ နေရာတွေကို ရှောင်ဖို့ဆိုတာ တွေလည်း စိတ်အလိုမလိုက်ဖို့ဆိုတာပဲပေါ့။ ဘီဟေးဗီးယား ကုထုံးနည်းနဲ့ ပိန်အောင်လုပ်တာ ကတော့ မစားပဲနေမယ်။ အစားရှောင်မယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုတာတွေအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ ခံစားချက်တွေကိုပါ ပြောင်းလွဲပစ်ရမယ့် လမ်းစဉ်ပါ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ပြောင်းလွဲမှု တစ်ခုတည်း လုပ်လို့ ဝိတ်ကျသွားရင် ခဏပဲခံတယ်။ ပြီးတော့ ပြန်ဝတာပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ရော စိတ်ရော နှစ်ခုလုံး ပြောင်းရမယ်။ ဒါမှသာ ကုသမှုတွေက ရေရှည် အောင်မြင်တယ်။ ဝိတ်ကျဖို့ တင်မကဘူး ဘာရောဂါကိုပဲ ကုကု ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကုဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေ သိလာကြတယ်။ အဲဒီလို ကုတာကို စနစ်ကျအောင် ခေတ်မီ သိပ္ပံနည်းတွေသုံးပြီး လေ့လာပြီး ပေါ်လာတဲ့ ကုထုံးကို ဘီဟေးဗီးယားကုထုံး (Behavioural therapy) လို့ ခေါ်လာခဲ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အတွေးအခေါ်အယူအဆတွေကိုပါ တညီတညာတည်း ပြောင်းပြီးကုလာကြတယ်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့ပြီးသလို အထူးသဖြင့် ဝိတ်ကျပြီး ပြန်မဝပဲနဲ့ ဆက်ပိန်နေအောင်လုပ်ဖို့ရာမှာ ဒီကုထုံးဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်မှာပါတဲ့ အတွေးအခေါ်အယူအဆတွေရဲ့ အရေးပါပုံကို ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကို ပြောဘူးတယ် “ ဆရာဝင်း၊ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကိုယ်ပိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ အဌား ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပဲ။ တစ်နေ့ပြန်ပေးရမှာ။ အဲဒီတော့ ခင်ဗျား ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားတုန်းကို သုံးပစ်လေ။ စားချင်တာကို စားလိုက်၊ သိပ်ရှောင်မနေနဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင် ပိန်ချင်နေရတာတုန်း” ဒီလိုအတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ ရှိသလို၊ တစ်ဖက်စွန်း ရောက်ပြီးတော့ နာမှာ၊

အိုမှာ၊ သေမှာတွေကို အကြောက်ကြီးကြောက်ပြီး ရှိသမျှအကုန်ရှောင်ပြီး နေ့တိုင်း အထိတ်တလန့်နဲ့ အသက်ရှင်နေရတဲ့ ဘဝမျိုးလည်း မဖြစ်စေချင်ဘူး။ အဌားခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာတော့ မှန်တယ်၊ ဒီအဌား ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကြာကြာခံအောင်တော့ ပြုပြင်ပေးရမှာပဲ။

အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆအပေါ် ကျွန်တော်အမြင် တစ်ခုပြောပါရစေ။ အစားရှောင်ဖို့ဆိုတာက စိတ်နဲ့ အဓိက ဆိုင်နေတယ်။ အတွေးအခေါ် အယူအဆက အစားအသောက် ပေါ်မှာ ဘယ်လိုမြင်လဲ ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ လူနာတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ ''ကျွန်မတော့ ဆရာ ရှောင်ခိုင်းတာနဲ့ ငတ်လှပြီ၊ ရေခဲမုန့်၊ ကိတ်မုန့်စားချင်လိုက်တာ ဆရာရယ်၊ ဟိုတစ်နေ့က မဂလာဆောင်မှာ ပြတ်ငတ်နေတာကြာပြီဆိုတော့ ကျွန်မတော့ တုတ်ပစ်လိုက်တာ၊ ရေခဲမုန့်. နှစ်ပန်းကန်၊ ကိတ်မုန့်. (၃) ချပ်တောင်'' ဒီလိုအတွေးနဲ့ ဆိုရင် မဟုတ်သေးဘူး။ စားမိရင် ''ငါတော့ နာတာပဲ၊ မစားမိရင် တန်သွားပြီ'' ၊ ဒီလိုအတွေးအခေါ်ပုံစံဝင်လာအောင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့. ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ကို ပြောင်းလွဲ ပေးရမယ်။ ဥပမာပြောရရင် တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော်ကို ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲတစ်ခုကဖိတ်လို့. သွားတယ်၊ ဟိုရောက်တော့ ဒန်ပေါက်ကျွေးတယ်။ ''ဆရာ လာပါ'' ဆိုပြီး ကြိုကြ၊ နေရာချကြ၊ ဒန်ပေါက်ပွဲတွေပြင်ကြနဲ့. ဒီမှာ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုပြောရရင် ''ကျွန်တော် ဒန်ပေါက် မစားဘူး။ ကျွန်တော် ဒါတွေရှောင်တယ်'' ပြောရင် မရဘူး။ ပိုဆိုးတယ်။ ''ဆရာရယ် တစ်ခါတလေလေးပဲ။ ကျွန်တော်တို့လာတုန်းလေး ဒီတစ်ခါတော့ စားပါ'' ဘာညာနဲ့. ဇွတ်အတင်းအဓမ္မ၊ ဒန်ပေါက်ပန်းကန်ကြီးချပြီး စားတာကို စောင့်ကြည့်မယ်။ ''လုပ်ပါဆရာရဲ့. ကျွန်တော်တို့ကို ဒီလောက်မှ မခင်ဘူးလား'' ဇွတ်ပြောမယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လို နည်းစနစ်ကို သုံးရသလဲဆိုရင် ရောက်တာနဲ့. ဒန်ပေါက်စားမလားလို့. ဧည့်ခံတဲ့သူက မေးကတည်းက စားမယ်လို့. ကျွန်တော်က ပြောလိုက် တယ်။ အဲဒီတော့ ဒန်ပေါက်၊ သခွားသီး အချဉ်ပန်းကန်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက် ချဉ်ရည်တွေချပြီး ဧည့်ခံတဲ့ လူတွေက အားလုံးအစုံချပြီးတာနဲ့. တာဝန်ကျေသွားပြ၊ ဒီပြင်ဝိုင်းတွေ လိုက်ဧည့်ခံရော၊ အဲဒီတော့မှ ကျွန်တော်က သခွားသီးအချဉ် တစ်ပန်းကန်လုံး ကုန်အောင်စားလိုက်တယ်။ ချဉ်ပေါင်ရွက် ချဉ်ရည်သောက်လိုက်တယ်။ ဒန်ပေါက် ကြက်သား၊ လက်ဖျားနဲ့တောင် မတို့ပဲနဲ့. ထားလိုက်ပြီး သိမ်းတဲ့ လူတွေက လာသိမ်းသွားရော။ အဲဒီအချိန်မှာ ဧည့်ခံတဲ့ လူတွေက တစ်ပတ်ပြန်ကြော့လာပြီး ''ဆရာ စားရတာ အဆင်ပြေလား'' မေးတော့ ''အားလုံးကောင်းတယ်'' လို့ ပြောလိုက်၊ သူလည်း ကျေနပ်လို့ ''ဒါက မှာတာဆရာရဲ့၊ စပါယ်ရှယ်လေ၊ ဒါကြောင့် ကောင်းတာ'' ပြောပြီး ထွက်သွားရော။ သူလည်းအဆင်ပြေ၊ ကိုယ်လည်းစိတ်ချမ်းသာပေါ့။

ဒီဒံပေါက်ကိစ္စမှာ စိတ်နဲ့ပါတ်သက်လို့ ပြောရရင် ကိုယ့်ရဲ့အတွေးအခေါ်က ငါတော့ ဒန်ပေါက်ကြီးကို မစားလိုက်ရပါလားလို့ တနုံ့နုံ့နဲ့ တွေးမနေရဘူး။ ငှဲမှာရှောင်လိုက်ရတာ ငါစားချင်တဲ့ ဒန်ပေါက်ကြီး လွတ်သွားပြီပဲလို့ တွေးမနေရဘူး။ အဲဒီလိုတွေးနေမိရင် မှားနေပြီ။ ''တော်သေးတယ်၊ ငါ ဒီနေ့ ဒန်ပေါက် မစားပစ်လိုက်လို့၊ စားမိရင်တော့ ငါကိုယ်ထဲကို အဆီတွေ တော်တော်လေးဝင်သွားမှာ'' အဲဒီလို တွေးရမယ်။ စားမျှားစားမိရင် အဲဒီနေ့အဖို့ တနုံ့နုံ့နဲ့ ဝမ်းနည်းနေရမယ်။ ''ငါတော့ ဒီနေ့ ထိသွားပြီ၊ နောက်နေ့တွေ ပြန်လျော့ရမယ်၊ ပြန်လျှော့ရမယ်'' လို့ တွေးရမယ်။ ဒီလိုပဲ အလုပ်တွေ သိပ်ရှုပ်သွားလို့ နေ့လည်စာ လွတ်သွားရင်၊ ငါတော့ မစားလိုက်ရလေခြင်းဆိုပြီး ဝမ်းနည်းနေရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ကိုယ်တွေ့လေးတစ်ခုပြောချင်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ကျွန်တော် ဥရောပ အသည်းရောဂါအဖွဲ့ အစည်းအဝေးကို ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့မှာ သွားတက်တော့ ကျွန်တော်ရဲ့သား (၁၀)တန်းကျောင်းသားကို ခေါ်သွားပါတယ်။ နေ့တိုင်း အစည်းအဝေးက အလုပ်ရှုပ်၊ ညနေရောက်တော့ သူ့ကို ပဲရစ်မြို့ကို လိုက်ပြနဲ့ မအားမလပ်ပဲ။ တစ်နေ့ရောက်တော့ ကျွန်တော်နဲ့သားလေးဟာ ညနေ (၈)နာရီလောက်မှာ ပဲရစ်မြို့ကြီး လျှောက်လည်ပြီး ဟိုတယ်ကို ပြန်လာကြတယ်။ ဧပြီလဆိုတော့ ပြင်သစ်နိုင်ငံရဲ့ နွေဦးပေါက်ဖြစ်လို့ ညကိုးနာရီခွဲလောက်အထိ လင်းထိန်နေတယ်။ အခန်းထဲရောက်ပြီး ရေမိုးချိုး၊ ပြီးမှ စားသောက်ဆိုင် ကောင်းကောင်းသွားစားမယ်လို့ အပြန်လမ်းမှာ သားအဖ (၂)ယောက် သဘောတူဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီး သားလေးကတော့ သူအဆာပြေစားဖို့ဆိုပြီး တစ်တောင်လောက်ရှည်တဲ့ ပြင်သစ်အသားညှပ်ပေါင်မုန့်နဲ့ အချိုရည်တွေဝယ်တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ညပြန်ထွက်စားမှာပဲဆိုပြီး ကျွန်တော့်အတွက် ဘာစားစရာမှ ဝယ်မလာဘူး၊ ပြီးတော့ ဟိုတယ်ကို ပြန်ခဲ့ကြတယ်။

အခန်းထဲရောက်၊ ရေချိုးပြီး ကျွန်တော် ရေချိုးခန်းကလည်း ထွက်လိုက်ရော၊ သားတော်မောင်က မကုန်နိုင်လောက်ဘူးထင်တ ပေါင်မုန့်ကြီးစား၊ အချိုရည်သောက်ပြီး တရှူးရှူးနဲ့အိပ်ပျော်နေပြီ၊ တစ်နေကုန်လည်း ပင်ပန်းထား၊ လူငယ်လည်း လူငယ်ဆိုတော့ ခေါင်းချတာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားပြီး ဘယ်လိုနှိုးနှိုး နှိုးလို့ မရဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ အိပ်ပါစေတော့ဆိုပြီး ဆက်မနှိုးတော့ဘဲ စိတ်လျှော့လိုက်တော့တယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်တော် ညစာစားဖို့ဆိုတဲ့ ပြဿနာပေါ်လာပြီ။ အခန်းထဲမှာ စားမလား၊ ဟိုတယ်ထဲက စားသောက်ဆိုင်ကို ဆင်း စားမလား၊ အပြင်ထွက်စားမလား၊ ဘာမှမစားတော့ပဲနေမလားဆိုတဲ့ စဉ်းစားစရာတွေ ရှိလာပြီ။ ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေးလိုက်တယ်။ ဒီပြင်သစ် ခရီးစဉ်မှာ ငါ၊ ခါတိုင်းထက် ပိုစားမိတယ်။ အဲဒီတော့ တစ်နပ်မစားဖြစ်လည်းတစ်နပ်၊ တန်တာပဲ၊ ဒီအခွင့်အရေးကို လက်လွတ်မခံတော့ဘူး။ ဒီနေ့ညတော့ ငါဘာမှမစားတော့ဘဲ နေတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ရေတစ်ပုလင်း

သောက် အိပ်ယာထဲ ဝင်အိပ်လိုက်ပါတော့တယ်။ အဲဒီလို မစားလိုက်မိတာကို ကျွန်တော့်စိတ်မှာ ကျေနပ်တယ်၊ ပီတိဖြစ်မိတယ်၊ ဒီညတော့ တန်သွားပြီ ဆိုပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ဗီဟေးဗီးယားကုထုံး နည်းစနစ်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံးက အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ ပြောင်းလွဲပစ်ဖို့ပါ။ ''စားမိရင် အန္ဓုံး၊ မစားမိရင် အမြတ်''ဆိုတဲ့ အယူအဆဟာ အတွေးထဲမှာ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင်မဟုတ်ဘဲ၊ တကယ်ပေါ်လာအောင် ပြောင်းနိုင်ရင် သေချာပေါက် ဝိတ်ကျပြီး ပြန်မဝနိုင်အောင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်မှာပါ။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၀၃-၅-၂၀၀၅

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၅)

(ဝိတ်လျှော့နည်းတွေဖြစ်တဲ့ အစားရှောင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အရေးပါဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်ပြောင်းလွဲဖြစ်တဲ့ Behavioural therapy နည်းစနစ်အကြောင်းကို ပြောခဲ့ပြီး ဆေးတွေသုံးပြီး ပိန်အောင်လုပ်တဲ့ နည်းကို ဆက်ရေးနေပါတယ်။)

<u>ဝိတ်ကျမယ်ဆိုရင်</u>

၀တဲ့ လူတွေဟာ ဝိတ်ကျမယ်ဆိုရင် အစားရှောင်တာ၊ အစားလျှော့တာကလွဲလို့ ဘာမဆို လုပ်မှာပါ။ ပိန်ချင်လိုက်ကြတာလည်း လွန်ရော။ အစားရောက်တော့ မပြင်နိုင်၊ မလျှော့နိုင်၊ အစားလျှော့ဖို့ ပြောရင် ရန်သူပ။ ကိုယ်ဘာကြောင့် စားနေရတယ်၊ စားနေမိတယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြေမျိုးစုံနဲ့ ပြန်ပြောလိမ့်မယ်။ စားချင်ရာကိုတော့ ကြိုက်သလိုစား၊ ပြီးတော့မှ ဝိတ်ကျဖို့ ဆိုပြီး မျိုးစုံ လုပ်ကြတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့ သံပုရာသီး အလုံး(၂၀) သောက်လိုသောက်၊ မြင်းခွာရွက်ပြုတ်ရည်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးပြုတ်ရည်၊ အို-- ပိန်မယ်သာပြောလိုက် ရှိသမျှဆေးမြီးတို့ နည်းမျိုးစုံကို လုပ်မယ်။ ဟိုလူက ဟိုအကြံပေး၊ ဒီလူက ဒီအကြံပေး၊ ပေးလိုက်တဲ့ ဝိတ်ကျနည်းကလည်း စုံလွန်းလို့ လိုက်မလုပ်နိုင်အောင်ကို များတယ်။ ဘာလို့ လူတွေသူများကို အကြံဉာဏ်တွေ လိုက်ပေးနေတာလည်း ဆိုတော့ လူတွေက ကိုယ့်ကိစ္စထက် သူများကိစ္စက ပိုပြီး သိပ်စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ သူများကိစ္စတွေ တော်တော်များများကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ပြီး ဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ထုတ်ပြီး အကြံပြုကြတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီလိုလူတွေရဲ့ သူများကိစ္စကို ဝင်ပြီး ပြောကြလွန်းတဲ့ သဘာဝရှိတာကို ဟာသအနေနဲ့ ပြောလေ့ရှိတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ တစ်မိနစ်ကြာရင် သေတော့မယ့် အသက်ငင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘေးကုတင်မှာ လူနာအသစ်တစ်ယောက် ရောက်လာပါတယ်။ အသက်ငင်နေတဲ့ လူနာက လူနာအသစ်ကို ‘‘ဟေ့ ခင်ဗျားဘာဖြစ်တာလည်းဗျ’’ လို့ လှမ်းပြီးစပ်စုလိုက်တယ်တဲ့။ လူနာအသစ်က ‘‘ကျွန်တော် အသည်းရောင်လို့ပါ’’လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော သေခါနီးလူနာက ‘‘ဒါများ လွယ်လွယ်လေး၊ ခင်ဗျား..... အရွက်ကို ကျိုသောက်လိုက် ချက်ချင်းပျောက်တယ်’’ လို့ ပြောပြီးမှ ခေါက်ဆို ခေါင်းလေးစောင်းကျပြီး သေသွားသတဲ့။ သူများကို အကြံဉာဏ်ပေးပြီး ကုချင်ကြတဲ့ လူတွေရဲ့ ဥာဉ်ကိုသရုပ်ဖော်ထားတဲ့ ဟာသပုံပြင်လေးပါ။

အဲဒီလို အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်တွေများတဲ့ လူ့လောကကြီးထဲမှာ ၀တဲ့ လူတွေဟာ ပိန်နည်း အကြံမျိုးစုံ နည်းမျိုးစုံကို ကြားနာကြရတော့တာပဲ။ အဲဒီလို ညွှန်းကြတဲ့ ပိန်နည်းတွေထဲမှာ အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ဘာမှ

ပိုက်ဆံသိပ်မကုန်တဲ့ ဆေးမြီးတိုမျိုးစုံကို ပြောကြသလို စျေးအရမ်းကြီးတဲ့ နိုင်ငံခြားဖြစ် ဆေး၊ အရွက်၊ လက်ဖက်ခြောက်၊ ဆေးမြစ်၊ ဆေးပျားရည်၊ စတဲ့ ပစ္စည်းမျိုးစုံ၊ ဆေးမျိုးစုံလည်း ပါပါတယ်။ ဝတဲ့ လူတွေကလည်း ဝတာကို စိတ်ညစ်ပြီး အဝလွန် ဒုက္ခ မီးမှောင်ကြီးထဲမှာ ရောက်နေတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ပဲ မှိန်မှိန် အလင်းရောင်ဆိုတာလေးကိုမြင်ရင်တော့ မျှော်လင့်ချက်အပြည့်နဲ့ လှမ်းမျှောကြည့်မိတာပါပဲ။ "စက်ာပူက ပို့လိုက်တာ နောက်ဆုံးပေါ် အဆီကျ လက်ဖက်ခြောက် သောက်ကြည့်၊ (၁)လဆို လက်တွေ့ အနည်းဆုံး (၅)ပေါင် ကျမယ်။" အဲဒီလိုပြောတော့လည်း စမ်းကြည့်လိုက်တာပေါ့။ ပြီးတော့ ဝိတ်ကမကျဘူး။ နောက်တစ်ခါ တစ်ယောက်က လာပြန်ရော။ "ဒါနောက်ဆုံးပေါ် ဝိတ်ကျဆေးမှုန့် ဖျော်သောက်ကြည့် တစ်ပတ် (၁၀)ပေါင်ကျရမယ အာမခံတယ်။" ဒီလိုပြောတော့ ဝတဲ့လူခမျာမှာ ဘယ်နေနိုင်မလဲ၊ ဘယ်လောက် စျေးကြီးကြီး တစ်ပွဲတော့ စမ်းကြည့်လိုက်မိတာပဲ။ ပြီးတော့မှ "ဟင် ပိန်လည်း မပိန်ဘူး" ဒီလိုနဲ့ ပဲ ပိန်တယ်ပြောတာ အကုန်လိုက်လုပ်၊ ဘာမှ မထူးဘူး၊ ဝမြဲ ဝနေဆဲပဲ။

<u>ပိန်ဆေး</u>

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာအခေါ် ပိန်ဆေးဆိုတာ တော်တော်လေးကို ရှင်းပြီး အဓိပ္ပါယ်ကို တိတိကျကျ ပေါ်လွင်စေပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို စကားလုံးက Anti-obesity Drug ဆိုတာကတော့ အဝလွန်ရောဂါကို ဆန့်ကျင်စေတဲ့ ဆေးလို့ပဲ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ မြန်မာအခေါ် "ပိန်ဆေး" လို တိုက်ရိုက် ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း သဘောပေါက်အောင် မရှင်းဘူးလို့ပဲ ပြောချင်ပါတယ်။

ပိန်ဆေးလို့ ပြောလိုက်တော့ အဲဒီဆေးစားရင် လူတစ်ယောက် ပိန်သွားရမှာပေါ့။ အဲဒီလို ပိန်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့၊ ဝိတ်ကျသွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးတွေရော တကယ်ရှိရဲ့လားလို့ မေးစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ရှိပါတယ်လို့ဖြေရပါမယ်။ သိပ်ပံနည်းကျ စမ်းသပ်လေ့လာထားပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ စည်းကမ်းအတင်းကြပ်ဆုံး အမေရိကန် အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (US FDA) ကတောင် လက်ခံထားပြီး အသုံးပြုနေတဲ့ ပိန်ဆေးတွေ ရှိနေပါပြီ။

ဝတယ်ဆိုတာဟာ သွေးတိုးတို့၊ ဆီးချိုတို့လို နာတာရှည် ရောဂါတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် ပိန်ဆေး သောက်မယ်ဆိုရင်လည်း ခဏလေးသောက်လို့ မရပါဘူး။ ရေရှည်သောက်ရမဲ့ ဆေးတွေပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက် သောက်ရမှာပါ။ ဒါမှသာ ခဏပန်း ဝိတ်ကျသွားရမကပဲ ရေရှည်လည်း ပြန်မဝအောင် ထိန်းထားနိုင်မှာပါ။

ဒါကြောင့် ရေရှည်သောက်ရမယ့် ပိန်ဆေးတွေဟာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သေချာအောင် တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ဓါတ်ခွဲခန်းတွေထဲမှာ ပထမဦးဆုံး စမ်းသပ်ရမှာပါ။ ပြီးမှ လူတွေမှာ စနစ်တကျ စမ်းသပ်စစ်ဆေး သုတေသနတွေလုပ်ပြီးမှ သုံးစွဲခွင့်ပြုရမှာပါ။

ဘယ်သူတွေပိန်ဆေးလိုမလဲ

ဝတဲ့ လူတိုင်းပိန်ဆေးမလိုပါဘူး။ အမေရိကန် FDA က BMI (၃၀)ကျော်တသူ ဒါမှမဟုတ် BMI (၂၇) နဲ့ တခြားရောဂါ တစ်ခုခုတွဲဖြစ်ရင် ပိန်ဆေးတွေကို သုံးဖို့ ထောက်ခံ အကြံပြုထားပါတယ်။

ဘယ်တော့ ပိန်ဆေးစသောက်မလဲ

ပိန်ဆေးလိုတဲ့ လူတိုင်းလဲ ပိန်ဆေးသောက်ရဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိန်ဆေးသောက်ဖို့ လိုတဲ့ BMI အဆင့်တွေ ရှိနေတောင် ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက လေ့ကျင့်ခန်း၊ အစားရှောင် (Diet)နဲ့ ဗီဟေးဘီးယား ကုထုံးတွဲပြီး ဝိတ်ကျအောင် ကြိုးစားရမှာပါ။ (၃)လကျော်လို့ ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၁၀% မကျဘူးဆိုတော့မှ ပိန်ဆေးတွေ ကို သုံးရမှာပါ။ တစ်ခုသတိပေးချင်တာက ငါတော့ ပိန်ဆေးသောက်နေပြီဆိုပြီး၊ စားချင်ရာ စားလို့ရပြီလို့တော့ မတွေးလိုက်ပါနဲ့၊ ပိန်ဆေးစားလည်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ အစားရှောင်၊ ဗီဟေးဘီးယား ကုထုံးတွေကိုတော့ တွဲပြီး လုပ်နေရမှာပါပဲ။ ပိန်ဆေး တစ်ခုတည်း သုံးပြီး ဝိတ်လျှော့တာမျိုး လုံးဝ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း အဝလွန်တယ်ဆိုတာ သိနေပြီ။ အစားရှောင် လှုပ်ရှားအနေအထိုင် ပုံစံပြင် ဘာလုပ်လုပ် ဝိတ်မကျဘူးဆိုရင်တော့ ပိန်ဆေးတွေကို သုံးရတော့မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် တစ်ချက် သတိပေးချင် ပါတယ်။ ဝိတ်လျှော့တာမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် အသက်ရှည်ဖို့ ဝိတ်လျှော့တာဟာ ကိုယ့်ဝိတ်ရဲ့ ၁၀% လျှော့ရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ပိန်ဆေးဟာလည်း အဲဒီလောက်လျှော့ဖို့ပဲ သုံးရမှာပါ။ မော်ဒယ်လေးတွေလို လှချင်လို့၊ ပိန်ချင်လို့ ဝိတ်လျှော့တဲ့ (cosmetic weight reduction)မျိုး အတွက်တော့ မသုံးသင့်ပါဘူး။

မြန်မာပြည်မှာ ပိန်ဆေးတွေရပြီလား

အမေရိကန် အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးကွပ်ကဲမှုအဖွဲ့ (US FDA) ကနေ အကြိမ်ကြိမ် စစ်ဆေး လေ့လာပြီး စိတ်ချရတယ်၊ လူတွေမှာ အသက်အန္တရာယ် မရှိဘူးလို့ လက်ခံသတမှတ်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သုံးစွဲခွင့်ပြုထားတဲ့ ပိန်ဆေးတွေ မြန်မာပြည်မာ ဝယ်လို့ ရနေပါပြီ။ အဲဒီဆေးတွေအကြောင်းကို ဆက်ရေး သွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၀-၅-၂၀၀၅

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၆)

(ဝိတ်လျှော့နည်းတွေဖြစ်တဲ့ အစားရှောင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အရေးပါဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်ပြောင်းလွဲဖြစ်တဲ့ Behavioural therapy နည်းစနစ်အကြောင်းကို ပြောခဲ့ပြီး ဆေးတွေသုံးပြီး ပိန်အောင်လုပ်တဲ့ နည်းနဲ့ပိန်ဆေးတွေအကြောင်းကို ဆက်ရေးနေပါတယ်။)

<u>ပိန်ဆေး</u>

အစားအသောက်နဲ့ ဝိတ်ချလို့ မအောင်မြင်ဘူးဆိုရင် ဒုတိယအကောင်းဆုံး ဝိတ်ချနည်းကတော့ ပိန်ဆေးသုံးတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တော်တော်လေးကို နာမည်ကျော်ကြားပြီး၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထင်ရှားခဲ့တဲ့ ပိန်ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ ဖင်ဖင (ဖင်ဖလူရာမင်းနဲ့ ဖင်တာမင်း) Fen-phen (Fenfluramine and Phentermine) နဲ့ ဒက်စ်ဖင်ဖလူရာမင်း (Dexfenfluramine) ဆေးတွေဟာ အဆုတ်ထဲမှာ သွေးဖိအားတွေတက်ပြီးတော့ အဆုတ်ထဲက ဘား (Valve) အဆို့ရှင်တွေပျက်ကုန်လို့ စျေးကွက်ထဲမှာ မရှိတော့ပါဘူး။ ပိန်ဆေးအဖြစ်နဲ့ လုံးဝမသုံးတော့ပါဘူး။ ဆေးလောကမှာရော၊ ပြည်သူတွေအထဲမှာပါ ပိန်ဆေးဆိုတာကို ကြောက်လာကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့(၂)နှစ်ကျော်လောက်က စက််ာပူမှာ နာမည်ကြီး ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ယောက် တရုတ်ပြည်ကလာတဲ့ ပိန်ဆေးစားမိလို့ အသည်းထိ၊ သတိလစ်သွားပြီး သေမလိုဖြစ်နေတာ သူနဲ့စေ့စပ်ထားတဲ့ ကောင်လေးက အသည်းတစ်ခြမ်းလှူလိုက်လို့ အသည်းအစားထိုးကုပြီး ပြန်ကောင်းသွားတဲ့သတင်းဟာ တော်တော်လေး ကမာပေါ်မှာ ပြန့်သွားပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်နောက်ပိုင်းမှာ ပိန်ဆေးတွေကို ပိုပြီးတော့ ဂရုစိုက် သေချာ လေ့လာပြီးမှ၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကို သိပြီးမှ စားဖို့၊ ပိန်ဆေးတွေကို ပိုပြီးတော့ သတိပြုဖို့ ဆိုတဲ့ အချက်ကို အထူး အလေးပေးပြီး ပြောလာကြပါတယ်။

<u>ပိန်ဆေးက ဘယ်လို ပိန်အောင်လုပ်တာလဲ</u>

လူတွေ ဘာကြောင့် ဝတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အကြောင်းမျိုးစုံပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဓိကသိရမှာကတော့ ဝလာတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်တာထက် ပိုပြီးစားမိလို့ အပိုကယ်လိုရီတွေ ဝင်နေလို့ ဝတာပဲ။ "ကျွန်မ နည်းနည်းလေးပဲစားတယ်" ၊ "ကျွန်တော် လုံးဝမစားဘူး" ပြောချင်တာပြော ဝနေရင် "ငါလိုတာထက် ကယ်လိုရီတွေ ပိုစားမိနေပြီ" ဆိုတာ သဘောပေါက်။

အဲဒီတော့ ပိုစားမိလို့ ဝနေတာဆိုတော့ လူတစ်ယောက်ကို ပိန်အောင် လုပ်မယ် ဆိုရင် လူတွေကို မစားအောင် မစားချင်တဲ့စိတ်တွေပေါ်လာအောင် လုပ်ပေးမှ ရမှာပေါ့။ ဆိုလိုတာက ပိန်ဆေးဆိုတာ

လူတွေကို အစာမစားအောင် လုပ်တဲ့ဆေးပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ပိန်ဆေးနောက်တစ်နည်းကတော့ မတတ်သာလို့ အစာတွေ စားမိလိုက်ပြီဆိုရင် စားမိတဲ့အထဲမှာ ဝိတ်အတက်ဆုံး ကယ်လိုရီ အများဆုံး ဖြစ်တဲ့ အဆီတွေ ကိုယ်ထဲမဝင်အောင် တားနိုင်တဲ ဆေးဖြစ်ရမှာပေါ့။ ပြန်ပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် ပိန်ဆေးဟာ အဓိကအုပ်စု အားဖြင့် (၂)မျိုးပဲရှိတယ်။

(က) မဆာအောင်လုပ်တဲ့ဆေး

(ခ) စားလိုက်တဲ့အဆီတွေ ကိုယ်ထဲမဝင်အောင်လုပ်တဲ့ဆေးတွေလို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့

<u>မဆာအောင်လုပ်တဲ့ဆေးတွေ</u>

ဆာတယ်၊ မဆာဘူး၊ စားချင်တယ်၊ မစားချင်ဘူးဆိုတာ စတ်ပါပဲ။ စိတ်ဆိုတာ ဦးနှောက်က ထိန်းချုပ်တာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့က စိတ်ဆိုတာ ချုပ်ကိုင်လို့ မရတဲ့ ထိကြည့်လို့၊ တွေ့ကြည့်လို့ မရတဲ့အရာလို့ ထင်ခဲ့ကြပေမယ့်လို့ အခုခေတ်မှာတော့ ဆေးပညာတိုးတက်ထွန်းကားလာပြီး မော်လီကျူး (Molecule) အဆင့်အထိ ဆင်းပြီးလေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဆိုတာဟာ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြော၊ ဆဲလ်တွေထဲမှာ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းတွေ ပျံ့နှံ့၊ လှုပ်ရှားတာပေါ်မူတည်ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုတာ သိလာရပြီ။ စိတ်မနှံ့ဘူး ဆိုရင်လည်း လူတွေက ရက်ရက်စက်စက် ရှူးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ စိတ်မနှံ့ဘူး၊ လူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန် အတွေးအခေါ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အာရုံကြောဆဲလ်တွေထဲမှာ ဓါတုဗေဒပစ္စည်း ပြောင်းလွဲမှုတွေ လွဲချော်လို့ ဖြစတာပဲ။ မျိုးရိုးဗီဇ (Gene) ဆိုတာလည်း တွက်ကြည့်တော့ အမိုင်နိုအက်ဆစ်၊ ဓါတုဗေဒပြောင်းလွဲဖြစ်စဉ်တွေပဲ။ အဲဒီတော့ အခုခေတ်မှာ စိတ်ကို ပြုပြင်ချင်ရင် ဆေးဝါးတွေကိုသုံးပြီး အာရုံကြောဆဲလ်တွေထဲက ဓါတုဗေဒဓါတ်တွေကိုပြောင်းပြီး စိတ်ဆန္၊ အာသီသတွေကို ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။

ဆာတယ်ဆိုတဲ့ ဟန်းဂါး (Hunger) ဆိုတာကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တာကတော့ "The feeling caused by a need to eat" ဆိုလိုတာက ဆာတယ်ဆိုတာ တစ်ခုခုစားမှဖြစ်မယ်၊ စားဖို့လိုတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်ပဲပေါ့။ တကယ်စားဖို့ လိုရင်လိုမယ်၊ မလိုရင်လည်း မလိုဘူး။ ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ကျတော့ အများကြီး မစားဖြစ်အောင်၊ မစားချင်အောင် ဆာတယ်ဆိုတဲ့ ဟန်းဂါး (Hunger) မရှိဘဲနဲ့ စိတ်က ဆရှိအိတ်တစ် (Satiated) လို့ခေါ်တဲ့ နောက်ထပ် ဘာမှ ဆက်စားချင်စိတ်မရှိအောင် အာသာပြေနေပြီး ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေ ဆာတိုင်ရာတီ (satiety) ကိုရောက်အောင် လုပ်ပေးရမှာပါ။ ဒါမှ လူတွေပိန်မှာလေ။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို ကိုယ်ခန္ဓာက တကယ်မလိုအပ်ဘဲ စိတ်က စားချင်စိတ် မကုန်ဘဲနဲ့၊ ပြောရရင် ဗိုက်ကတင်း နေပြီး လူကအာသာမပြေ (not satiated) လို့ ဆက်စားမိတာတွေ များလေ ဝလေပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပိန်ဆေးတွေထဲက ပိန်နည်း တစ်နည်းကတော့ အဲဒီဆေးကို စားထားရင် မစားချင်အောင်၊ စားချင်စိတ်မရှိပဲ ဖြစ်နေရမယ်။

အဲဒီလိုမစားချင်အောင် လုပ်ဖို့ကတော့ ဦးနှောက်ထဲမှာ ဓါတုဗေဒ ဖြစ်ရပ်တွေကို ပြောင်းလွဲစေတဲ့ ပိန်ဆေးတွေကို အုပ်စုထပ်ပြီးခွဲထားပါသေးတယ်။

၁။ ဆီရိုတိုနားဂျစ် (Serotonergic) လမ်းကြောင်းကိုထိတဲ့ဆေး

ဒီအုပ်စုထဲက ဆေးတွေကတော့ ဖင်ဖလူရာမင်း (Fenfluramine) နဲ့ ဒက်စ်ဖင်ဖလူရာမင်း (Desfenfluramine) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို အဆုပ်သွေးကြောနဲ့ နှလုံးကိုထိလို့ ဒီဆေးတွေကို ပိန်ဆေးအဖြစ် မသုံးတော့ပါဘူး။

၂။ ကက်တကောအေမင်း (Catecholamine) လမ်းကြောင်းကိုထိတဲ့ဆေး

ဒီအုပ်စုထဲက အဓိကဆေးကတော့ ဖင်တမင်း (Phentamine) ဖြစ်ပါတယ်။ သူလည်းပဲ အဆုပ်သွေးကြောနဲ့ နှလုံးကို ထိခိုက်စေလို့ ပိန်ဆေးအနေနဲ့ မသုံးတော့ပါဘူး။

၃။ နော်အဒီရီနားဂျစ် (Noradrenergic) နဲ့ ဆရိုတိုနားဂျစ် (Serotonergic) လမ်းကြောင်းကိုထိတဲ့ဆေး

ဒီဆေးအုပ်ဆေးထဲမှာ အသုံးပြုနေတဲ့ဆေးကတော့ တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine) ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဦးနှောက်ထဲမှာ ဆီရိုတိုနင် (Serotonin) နဲ့ နော်အဒီရီနယ်လင် (Noradrenaline) တွေပြန်မဝင်အောင် တားဆီးပြီးတော့ မဆာအောင် အာသာပြေနေအောင်၊ အင်္ဂလိပ်လို ဆတိုင်ရာတီ (Satiety) ရှိနေအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီဆေးကတော့ ဆိုးဝါးတဲ့အန္တရာယ် ဖြစ်ရပ်တွေ ဘာမှ မရစေနိုင်တာမို့လို့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတောင် အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ (US FDA) က ပိန်ဆေးအဖြစ် သုံးခွင့်ပေးထားပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၇-၅-၂၀၀၅

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၇)

ပိန်ဆေးတွေအကြောင်းရေးရင်းနဲ့ မဆာအောင်လုပ်တဲ့ ပိန်ဆေးတွေအများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ ဒီနေ့ လက်ခံပြီး အသုံးပြုနေတဲ့ဆေးကတော့ တစ်မျိုးထဲရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine) ပါပဲဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

<u>ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine)</u>

ဆီဖြူထရာမင်းပိန်ဆေးဟာ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ထိရောက်တဲ့ ပိန်ဆေးတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပထမဦး ဆုံးပြောပါရစေ။

<u>ဘယ်လိုမဆာအောင်လုပ်တာလဲ</u>

ဆီဖြူထရာမင်းစားလိုက်ရင် ဦးနှောက်ထဲမှာ နော်အကပနက်ဖရင်း၊ ဆီရိုတိုနင်နဲ့ဒိုပါမင်းဆိုတဓါတ်တွေ အာရုံကြောနာဗဆယ် (Nerve Cell) တွေထဲကို ပြန်မဝင်နိုင်အောင်လုပ်လိုက်တော့ ဆာတယ်ဆိုတဲ့စိတ်မရှိ တော့ပဲ အစားနည်းသွားတော့တာပေါ့။ ဆိုလိုတဲ့သဘောဟာ ဆီဖြူထရာမင်းဟာ စားချင်တဲ့စိတ်ကို ထိန်းပေး တဲ့ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် အစားသိပ်စားတဲ့လူတွေ၊ တစွတ်စွတ်စားတဲ့လူတွေအတွက် သုံးသင့်တဲ့ဆေးတစ်ခုပါ။ ဆီဖြူထရာမင်းဆေးစားလိုက်ရင် မဆာပဲ အစားနည်းသွားလို့ ဝိတ်ကျတာပါ။

ဆီဖြူထရာမင်းဟာ မဆာအောင်လုပ်ပြီး အာသာပြေလွယ်လို့ အစားနည်းပြီး ဝိတ်ကျစေသလို နောက်ထပ်ပိန်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ နည်းတစ်နည်းရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကဆဲလ်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ဆီဖြူထရာမင်းစားလိုက်ရင် အလိုလိုကို ကယ်လိုရီတွေ ဖြုန်းပစ်တယ်။ ဒါဟာ သိပ်ကောင်းတဲ့အချက်ပါ၊ ဘာလေ့ကျင့်ခန်းမှ မလုပ်ရဘဲ အလိုလို ကယ်လိုရီတွေ ကုန်ကုန်တယ်ဆိုတော့ ဟန်ကျတာပေါ့။ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရရင်တော့ (Sibutramine-induced increase in energy expenditure) လို့ခေါ်ရမှာပေါ့။ ဆီဖြူထရာမင်းရဲ့ အလိုလိုနေရင်း ကယ်လိုရီဖြုန်းအားဟာ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ (၁၀၀)လောက်ရှိပါတယ်။ ဆေးစားထားလို့ အဲဒီလောက ကယ်လိုရီဖြုန်းအားရှိတယ်ဆိုရင် ဝိတ်ကျပြီး ပြန်မဝအောင်ထိန်းဖို့ ဆီဖြူထရာမင်းတော်တော်လေး အသုံးကျပါတယ်။

ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဆီဖြူထရာမင်းဟာ အာသာပြေ၊ မဆာအောင်လုပ်ပြီး အစားနည်း သွားစေတဲ့နည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆဲလ်တွေ အလိုလိုနေရင်း ကယ်လိုရီတွေကို ဖြုန်းပစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့နည်း၊ ဒီနည်း နှစ်နည်းနဲ့ ဝိတ်ကျအောင်လုပ်ပေးတာပါ။

ဆေးအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဆီဖြူထရာမင်းဆေးဟာ တစ်ခါစားထားရင် မဆာတဲ့အရှိန်ဟာ (၁၄)နာရီကနေ (၁၆)နာရီလောက် အထိခံပါတယ်။ ဆေးစားပြီး (၃)နာရီလောက်ကြာရင် ဆေးစွမ်းပြတော့တာပဲ၊ မဆာဘဲနဲ့ မစားချင်စိတ်ဟာ ဒီလိုအကြာကြီးခံတော့ ဆေးကို တစ်နေ့တစ်ခါပဲစားရုံနဲ့ကို အစာသိပ်မစားဖြစ်တော့ပဲ ဝိတ်ကျဖို့ လုံလောက်တယ်။ ပြီးတော့ မနက်အစောကြီးစားထားရင် တစ်နေကုန် အဆာခံတယ်ဆိုတော့ တော်တော်လေးကို ကောင်းတဲ့ဆေးပါ။ ဒီဆေးကို ပထမဦးဆုံးစပြီး သုတေသန လုပ်တုန်းက စိတ်ကျရောဂါကုဆေးအနေနဲ့ သုံးကြည့်တာ စိတ်ဓါတ်ကျတဲ့လူတွေမှာ စိတ်ဓါတ်မြင့်လာတာ၊ ပြောင်းလွဲလာတာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အသုံးကျတာ ဘာမှမတွေ့ရဘူး။ ဒါပေမယ့် ထူးထူးခြားခြားတွေ့ရတာကတော့ စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာရှင်တွေဟာ ဒီဆေးစားပြီးမှ ဝိတ်ကျပြီး ပိန်ကုန်ကြတယ်။ အဲဒီတော့မှ ဒီဆေးဟာ ပိန်ဆေးအဖြစ်နဲ့ သုံးရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်ဆိုပြီး စမ်းသုံးကြည့်ရင်းကနေ ပိန်ဆေးအဖြစ် စသုံးတာ။ ဒီလိုနဲ့သုတေသနလုပ်ကြည့်ရင်း နည်းနည်းလေး စားလိုက်တာနဲ့ မဆာတော့ဘဲ၊ လူတွေ အစား စားတာနည်းကုန်ပြီး ဝိတ်တွေကျတာတွေ့လာတာ။ အခုတော့ ပိန်ဆေးအဖြစ် လုံးဝကို အသိအမှတ်ပြုပြီးသုံးနေကြပါပြီ။

ဆီဖြူထရာမင်းရဲ့အစွမ်း

ပိန်ဆေးဆိုပြီး ပြောရောင်းကြတဲ့ဆေးတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ စျေးတွေကလည်းကြီး၊ ပြီးတော့ တကယ်လည်း ပိန်တာမဟုတ်ဘူး။ ဆီဖြူထရာမင်းကကော ဘယ်လိုဆေးမျိုးလဲ၊ ရောရိရောရာဘာဘာညာညာ ပြောတဲ့ ပိန်ဆေးမျိုးပဲလား၊ တကယ်အစွမ်းထက်တဲ့ တကယ်ဝိတ်ကျစေတဲ့ ပိန်ဆေးကော ဟုတ်ရဲ့လား။ သိသင့်တဲ့ အချက်ပါ။ ဆီဖြူထရာမင်းဆေးကတော့ တကယ့်ကို သိပ်ပွနည်းကျ၊ နိုင်ငံတကာမှာ သုတေသနပြု စမ်းသပ်ပြီး တကယ်ထိရောက်တဲ့ ပိန်ဆေးတစ်ခုလို့ သိပ်ပွနည်းကျဆေးလောက တစ်ခုလုံးကလက်ခံထားပြီး ဥရောပ၊ အမေရိကမှာ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်သုံးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိန်ဖို့ရာ ဒီဆေးတစ်မျိုးထဲတော့ အားကိုးလို့တော့ မရဘူးပေါ့လေ။ အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့တွဲပြီး ဆေးကိုလည်း သတ်မှတ်တဲ့ဆေးညွှန်း၊ နည်းစနစ်အတိုင်း စားမှဝိတ်ကျမှာပါ။

အထူးသဖြင့် ဘီဟေးဗီးယားနည်းစနစ်နဲ့ပါတွဲပြီး စိတ်ဓါတ်ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်နဲ့ ဝိတ်လျှော့တဲ့သူတွေ ဆိုရင် ဆီဖြူထရာမင်း ထပ်ထည့်လိုက်ရင် တစ်ခါတည်း ဝိတ်ထိုးကျသွားတော့တာပဲ။ အကြမ်းပြောရရင်တော့ ဆီဖြူထရာမင်းစားရင် တစ်နှစ်ကို (၁၀)ပေါင်ကနေ ပေါင် (၃၀)လောက်အထိ ကျနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီဖြူထရာမင်းဟာ တကယ်ဝိတ်ကျစေတဲ့ဆေးတစ်ခုပါလို့ ထပ်ပြောပါရစေ။

<u>ဘယ်လောက်၊ ဘယ်လို စားရမှာလဲ</u>

ဆီဖြူထရာမင်းဆေးဟာ တစ်နေ့ကို ၁၀ မီလီဂရမ် မနက်အစောစားရပါတယ်။ တစ်လလောက် သောက်ပြီး ဆေးဒဏ်ခံနိုင်၊ မခံနိုင်၊ ဝိတ်ကျ၊ မကျ ပေါ်မူတည်ပြီး အတိုးအလျှော့ လုပ်ရပါတယ်။ မခံနိုင်ရင် ၅ မလီဂရမ်လောက် လျှော့သောက်၊ ဝိတ်ကျတာနည်းတယ်ထင်ရင် ၁၅ မီလီဂရမ် လောက်အထိ တိုးသောက်လို့ ရပါတယ်။

ဆေးသောက်နည်းက နှစ်နည်းရှိပါတယ်။ ပထမနည်းကတော့ နေ့စဉ် ဆက်တိုက်သောက်တဲ့နည်း၊ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဆက်တိုက်ကြီး မသောက်ပဲ ခဏ နားနားပြီး ပြန်သောက်တဲ့ (Intermittent)နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရပ်လိုက်ရင်၊ ခဏကြာရင်ဝိတ်ပြန်တက်လာတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ဆေးရပ်၊ ခဏနား၊ ဝိတ်ပြန်မတက်ခင်လေးမှာ တစ်ခါပြန်သောက်ပေါ့။ ရပ်၊ ပြန်သောက်နည်းကို အကြမ်းပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ ၁-၁၂ ပတ် သောက် နား၊ ၁၉-၃၀ အပတ်ပြန်သောက် နား၊ ၃၇-၄၈ ပတ်ပြန်သောက်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေ အရကတော့ ဆက်တိုက်သောက်တာနဲ့ နားပြီးသောက်တာ ဘာမှ မထူးခြားဘူး။ ဝိတ်ကျတာ အတူတူပဲ။ အဲဒီတော့ အဆင်ပြေသလို ကြည့်သောက်ကြပါ။ ဝိတ်လျှော့တဲ့ လူတွေ အများစုကတော့ ဇွဲမရှိဘူး။ ခဏနေရင် ဝိတ်လည်းမကျဘူး၊ ဆေးရပ်ချင်ပြီဆိုပြီး ဟိုဆေး၊ ဒီဆေး ပြောင်းကြပြန်ရော။ ဒါကြောင့် ဆီဖြူထရာမင်းသောက်မယ်ဆိုရင် စနစ်တကျ ဇွဲရှိရှိနဲ့ သေသေချာချာသောက်ပါ။ ဝိတ်ကျကို ကျရမှာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၈)

ပိန်ဆေးတွေအကြောင်းရေးရင်းနဲ့ မဆာအောင်လုပ်တဲ့ ပိန်ဆေးတွေအများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ ဒီနေ့ လက်ခံပြီး အသုံးပြုနေတဲ့ဆေးကတော့ တစ်မျိုးတည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine) ပါပဲဆတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။

<u>ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine)</u>

<u>ဂရူစိုက်ရမယ့်အချက်တွေ</u>

ဆီဖြူထရာမင်းပိန်ဆေးဟာ ထိရောက်တယ်၊ ဝိတ်ကျတယ်၊ အန္တရာယ်ကင်းတယ်ဆိုပြီး အမေရိကန်အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့က ပိန်ဆေးအနေနဲ့ သုံးခွင့်ပြုထားတယ် ဆိုပေမယ့်လို့ ဒီဆေးကိုသုံးရင် ဂရူစိုက်ရမယ့်အချက်လေးတွေတော့ ရှိပါသေးတယ်။ ဆီဖြူထရာမင်းရဲ့ အသေးအမွှားမလိုလားအပ်တဲ့၊ မကောင်းတဲ့ အချက်လေးတွေကတော့ အိပ်မပျော်ဘူး၊ နဲနဲနှုံးတယ်၊ အာခြောက်တယ်၊ ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုတာလေးတွေတော့ တစ်ခါတလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီဖြူထရာမင်းဟာ နော်အက်ဖီနက်ဖရင်း (Norpinephrine) နဲ့ ဆီရိုတိုနင် (Serotonin) တွေကို သွေးထဲမှာ ပိုများလာစေပြီး စိတ်ထဲမှာ လန်းဆန်းပြီး စိတ်ကိုကြွစေလို့ အစာမစားချင်ပဲ၊ မဆာတဲ့စိတ်ပေါ်ပြီး ဝိတ်ကျအောင်လုပ်တာ၊ အဲဒီလိုဆိုတော့ နှလုံး ခုန်နှုန်း မြန်မယ်၊ သွေးပေါင်ချိန် တက်လာနိုင်တယ်ဆိုတာတော့ မျှော်လင့်ပြီး ကြိုတင်တွက်ထားဖို့ လိုမာပေါ့။ သွေးပေါင်ချိန်ကတော့ ၁ ကနေ ၃ mmHg လောက်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်းကလည်း တစ်မိနစ်ကို (၄)ကြိမ်ကနေ (၆) ကြိမ်လောက်အထိ များလာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်တဲ့ ရောဂါရှိတဲ့သူတွေ သွေးပေါင်ချိန်တွေ တအားတက်ပြီး၊ ကုရခက်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါ အပြင်းစား ရှိသူတွေကတော့ ဆီဖြူထရာမင်းဆေးကို မသောက်သင့်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ဒီဆေး စသောက်ပြီး (၂)ပတ်လောက်ကြာရင် တစ်ခါ၊ တစ်လကြာရင် တစ်ခါ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း တိုင်းသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သွေးပေါင်ချိန် သိပ်တက်ပြီး သွေးတိုးအဆင့် ရောက်နေရင် ဆေးရပ်ပါ။ နှလုံးခုန်နှုန်းလည်း ၁၀၀ ကျော်တယ်ဆိုရင်တော့ ဆေးရပ်သင့်တာပေါ့။ တကယ်လို့ သွေးကလည်း နည်းနည်းပဲ တိုးတယ်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းကလည်း နည်းနည်းပဲ မြန်တယ်ဆိုရင်တော့ ဆေးကို လျှော့စားသင့်တာပေါ့။ ဥပမာ (၁၀) မီလီဂရမ် သောက်နေတယ်ဆိုရင် လျှော့ပြီး (၅) မီလီဂရမ်လောက်ပဲ သောက်လိုက်ပေါ့။

ဆီဖြူထရာမင်းနဲ့ သွေးတိုး

တစ်ခုစဉ်းစားဖို့ကောင်းတာကတော့ ဒီဆေးဟာ သွေးပေါင်ချိန်တက်တတ်တယ် ဆိုပေမယ်လို့ သူက ပိန်အောင်လုပ်တဲ့ဆေးဆိုတော့ ပိန်သွားတာနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကျမယ်၊ သွေးထဲက အဆီတွေကျမယ်၊ ဆီးချိုသမားတွေ သွေးချိုကျမယ်။ ဆိုလိုတာက ဒီဆေးကြောင့် သွေးပေါင်ချိန် နည်းနည်း တက်နိုင်တယ် ဆိုပေမယ့်လို့ ဆေးစားလို့ ပိန်သွားပြီးရင် သွေးပေါင်ချိန်ကကျသွားတာနဲ့ ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဝိတ်များများကျသွားလေ သွေးပေါင်ချိန်က ပိုကျသွားလေဆိုတော့ အားလုံးခြုံကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဆီဖြူထရာမင်းက ဝတဲ့ လူတွေမှာ သွေးပေါင်ချိန်တောင် ကျသွားဦးမှာပါ။ ဝပြီး သွေးတိုးနေတဲ့သူတွေ စမ်းသောက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ သွေးတက်လာတယ်ဆိုရင်တော့ ရပ်လိုက်ပေါ့။

ဆီဖြူထရာမင်းနဲ့ ဆီးချို

ဝလို့ရှိရင် ဆီးချိုနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ သိပ္ပံနည်းကျ လက်ခံပြီးသားပါ။ ဆီးချိုရောဂါရှိပြီး ဝတဲ့လူတွေ ပိန်သွားမယ်ဆိုရင် ဆီးချို သွေးချိုကျသွားမယ်ဆိုတာလည်း သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေအရ သိထားပါတယ်။ ဆီးချိုသမားတွေ ဝရာကနေ ဝိတ်ကျလာရင် Fasting Sugar လို့ ခေါ်တဲ့ အစားမစားပဲစစ်တဲ့ သွေးချိုကျပါတယ်။ ပြီးတော့ (၄)လအတွင်း ပျမ်းမျသွေးချို တက်နှုန်းကို တိုင်းပေးတဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင် အေဝမ်းစီ (HbA1c) ဆိုတာလည်း ကျပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရှိပြီး ဝတဲ့ လူတွေ ဆီဖြူထရာမင်းသောက်မယ်ဆိုရင် အကျိုးရှိမှာပါ။ ဝိတ် ၁၀% လောက် ကျရင်ကို မဆိုးပါဘူး။ အဲဒီလောက် ဝိတ်ကျသွားမယ်ဆိုရင်ကို ဆီးချို သွေးချိုထိန်းရတာ လွယ်သွားမယ်။ သွေးပေါင်ချိန်လည်း အလိုလို ကျသွားမယ်၊ သွေးထဲက အဆီတွေဖြစတဲ့ (Lipid profile) စစ်ကြည့်ရင်လည်း ကောင်းလာမှာပါ။ နောက်ပြီး ဆီဖြူထရာမင်းဟာ သွေးထဲက ယူရစ်အက်ဆစ် (Uric acid) ကိုလည်း ကျစေတယ်။ ပိန်ရုံတင်မကဘူး ဗိုက်စူတာ၊ ခါးတုတ်တာကိုလည်း လျှော့စေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီဖြူထရာမင်းသောက်လိုက်တာဟာ ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေရုံမကဘူး ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲတွေကိုပါ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်နိုင်တာပေါ့။

ဆီဖြူထရာမင်းနဲ့ အဝလွန်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေ

ဆီဖြူထရာမင်းဟာ ဝတဲ့လူတွေကို ပိန်သွားစေတော့ အဝလွန်ရောဂါရဲ့ အကျိုးဆက်တွေ၊ ဝလို့ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ်စေနိုင်သလားဆိုတာ စိတ်ဝင်စားစရာပါ။ တကယ်တော့ ဆီဖြူထရာမင်းက ပိန်အောင်ပဲ လုပ်ပေးတာပါ။ ဆီဖြူထရာမင်းက ဗိုက်ထဲက အဆီလျှော့အောင်၊ သွေးချိုကျအောင် အဲဒီလို တိုက်ရိုက်တော့ ဖြစ်စေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပိန်သွားတော့

အလိုလိုကို ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေး အနှစ်သာရတွေကို ခံစားရတာပေါ့။ ပြောရရင်တော့ ဆီဖြူထရာမင်းဟာ အသက်ပိုရှည်ဖို့ အထောက်အကူပြုတဲ့ ဆေးလို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။

<u>ဆီဖြူထရာမင်းစားလို့ ပိန်မပိန်</u>

ဆီဖြူထရာမင်းစားရင် ဝတဲ့ လူတော်တော်များများဟာ ပိန်ကျပေမယ့်လို့ ဆေးမတိုးတဲ့လူ၊ ဆေးစားလို့ မပိန်တဲ့ လူတွေလဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီဆေးစားလို့ ပိန်မပိန်၊ ဆေးတိုးမတိုး ဆိုတာစောစောသိဖို့ လိုမယ်။ အဲဒီလိုမသိရင် အာနိသင်မရှိတဲ့ ဆေးကြီးကို အလကားနေရင်းနဲ့ အကြာကြီးစားနေမိမှာပေါ့။ ဘယ်သူက ဆေးစားလို့ ပိန်မှာလဲ (responder)၊ ဘယ်သူက ဆေးစားလို့ ဝိတ်မလျော့ဘူးလဲ (Non-responder)၊ ဆိုတာ ခွဲခြားဖို့ အလွယ်ဆုံးနည်းရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆေးစစားပြီဆိုတာနဲ့ "(၄)ပတ်ကို (၄)ပေါင်" လျော့ရမယ်။ (၄)ပတ်စားလို့ (၄)ပေါင်လျော့ရင် ဆေးဆက်စား၊ အနည်းဆုံး (၆)လ ကြာရင် မူလကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၅% လျော့သွားလိမ့်မယ်။ (၄)ပတ်ကို (၄)ပေါင် မလျော့ရင်တော့ ဆီဖြူထရာမင်းကို ဆက်မစားတော့နဲ့။ ဆေးမတိုးဘူး။ ဒီပြင်နည်းတွေနဲ့သာ ဝိတ်လျှော့ပေတော့။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၃၀-၅-၂၀၀၅

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၄၉)

ပိန်ဆေးတွေအကြောင်းရေးရင်းနဲ့ ဒီနေ့ လက်ခံပြီး အသုံးပြုနေကြတဲ့ ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine) ဆိုတဲ့ ပိန်ဆေးအကြောင်းကို ပြောနေပါတယ်။

ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine)

ဘာလို့ပိန်ဆေးသုံးရတာလဲ

အမေရိကန်နိုင်ငံလို ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်ရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ လူနာကို ကြည့်ပြီးရင် ဆရာဝန်က အာမခံ ကုမ္ပဏီကနေ ကြည့်ခ ပိုက်ဆံ ပြန်တောင်းရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အာမခံ ကုမ္ပဏီက ဆရာဝန်တောင်းသလောက် ပြန်ပေးသင့် မပေးသင့်ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ ပေးပါတယ်။ ဝတဲ့ လူတွေကို ကုတဲ့ အခါမှာ ဆရာဝန်က လူနာကို ခဏ၊ ခဏ ချိန်းပြီးတော့ လူနာက ဝိတ်လည်းမကျဘူးဆိုရင် မဖြစ်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် အာမခံ ကုမ္ပဏီက ဆရာဝန်ဟာ မလိုပဲနဲ့ လူနာကို ခဏ ခဏချိန်းပြီး စမ်းသပ်ခ ပိုက်ဆံတွေတောင်းတယ်ဆိုပြီး ဆရာဝန်တောင်းသလောက် အကုန်မပေးဘ နေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝတဲ့လူတွေကို ကုတဲ့ နေရာမှာ အချိန်တိုတိုနဲ့ မြန်မြန်လေး ဝိတ်ကျသွားဖို့ လိုတဲ့ အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း၊ အစားဆင်ခြင်တာ အပြင် ပိန်ဆေးပါကူရတာပေါ့။ အဲဒါမှ ဆရာဝန်က လူနာကို ကြည့်ရတဲ့အကြိမ်ရေ လျှော့သွားပြီး ထိထိရောက်ရောက်လည်း လူနာပိန်သွားမယ်။ နောက်ပိန်ဆေးသုံးရတဲ့ အကြောင်းကတော့ ဝတဲ့ လူတွေဟာ ပိန်ဖို့ဆိုပြီး နည်းမျိုးစုံပဲတာပဲ။ ဒါပေမယ့် သုံးလေးလနဲ့ ဝိတ်မကျရင် စိတ်ဓါတ်ကျသွားပြီး ပိန်အောင်ဆက်မလုပ်တော့ပဲ နေမှာ။ ဒါကြောင့် မြန်မြန်လေးဝိတ်ကျအောင် အစားဆင်ခြင်၊ ဒိုင်းယက် (diet) လုပ်တဲ့အပြင် ပိန်အောင် ဆေးလေးကူပေးရတာ။ ဆီဖြူထရာမင်း သောက်လိုက်တော့ အာသာပြေ မစားချင်၊ အစားလျော့ပြီး ပိန်လွယ်တာပေါ့။ နေ့တိုင်း ပေါင်ချိန်ပေါ်တက်လိုက် ဝိတ်မကျလိုက်ဖြစ်နေတာကနေ ဆီဖြူထရာမင်းလဲစားလိုက်ရော တရိပ်ရိပ် ဝိတ်ကျလာတော့ ဝိတ်လျှော့တဲ့ လူလည်း အားတက်တာပေါ့။ စိတ်ဓါတ်လည်းပိုပြီး ကြံ့ခိုင်လာတယ်။ ငါတော့ အောင်မြင်တော့မှာပဲ၊ ပိန်တော့မှာပဲ ဆိုပြီး ပိုကြိုးစား၊ ပိတက်ကြွပြီး ဝိတ်တွေလျှော့တော့တာပေါ့။ တစ်ခုသတိပြုရမှာတော့ ပိန်ဆေးစားပေမယ့် ဒိုင်းယက် (diet) ကတော့ ဂရုစိုက်ရမှာ။ ပိန်ဆေးစားနေတာပဲဆိုပြီး အစားအသောက်ကို စားချင်သလို၊ စားနေလို့တော့ ပိန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆီဖြူထရာမင်းလည်းစား၊ ဒိုင်းယက် အစားအသောက်လည်း ဆင်ခြင်မှ ဝိတ်လျော့မှာပါ။

ဘာနာမည်နဲ့ရှာရမှာလဲ

ဆီဖြူထရာမင်းဆေးကို ကမ္ဘာကျော်ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေက ဥရောပ၊ အမေရိကတိုက်တွေမှာ နာမည်မျိုးစုံနဲ့ထုတ်ပြီး ရောင်းပါတယ်။ ဆီဖြူထရာမင်းလို့ ဆေးဆိုင်မှာ သွားမေးလို့တော့ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အိန္ဒိယနဲ့ထိုင်းနိုင်ငံကထုတ်တဲ့ ဆီဖြူထရာမင်းဆေးတွေကိုလည်း နာမည်မျိုးစုံနဲ့ တွေ့ရပါမယ်၊ မြန်မာပြည်စျေးကွက်ထဲလည်း နာမည်အစုံနဲ့တွေ့ရပါမယ်၊ ပိန်ဆေး ဆီဖြူထရာမင်းလို့ မေးပြီးဝယ်ပါ။ ရန်ကုန်မှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။

ဘယ်လိုသုံးမှာလဲ

ဆီဖြူထရာမင်းဆေးကို ဘယ်လိုသုံးမလဲဆိုတာ အကျဉ်းချုံး အဆင့်ဆင့်နည်းစနစ် ဇယားနဲ့ ပြချင်ပါတယ်။

အဆင့်(၁)

လူနာရဲ့ အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။

- ✓ BMI ၃၀ ကျော်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် BMI ၂၇ကျော်ပြီး တခြားရောဂါတွေ ဝင်နေပြီဆိုရင်
- ✓ အရင်တခြားနည်းတွေနဲ့ဝိတ်လျော့အောင် လုပ်တာတွေ မအောင်မြင်ရင်
- ✓ ဝိတ်လျှော့ချင်တဲ့ ဆန္ဒ တကယ်ရှိရင်
- ✓ ပိန်ဆေးမပေးသင့်တဲ့ ရောဂါတွေ မရှိဘူးဆိုရင်

(ပိန်ဆေး မသုံးသင့်တဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ အဓိက ကတော့ နှလုံးရောဂါ၊ အတက်ရောဂါ၊ စိတ်ကျဆေးတွေ သောက်နေရတာ)

အဆင့် (၂)

ဆီဖြူထရာမင်း စစားပါ။

- ✓ လေ့ကျင့်ခန်းလည်း လုပ်၊ အစားလည်း လျှော့၊
- ✓ ဆီဖြူထရာမင်း ၁၀မီလီဂရမ် မနက်အစောသောက်၊
- ✓ ၆ လမှာ ဝိတ် ၁၀% လျှော့ရမယ်လို့မှန်း၊
- ✓ ဆေးစားပြီး (၄) ပတ်ကြာရင် ပြန်ဆန်းစစ်။

အဆင့် (၃)

၄ ပတ်ဆန်းစစ်ချက်

✓ဆေးစားလို့ မလိုတာ ဘာတွေဖြစ်လာသလဲ၊(သွေးပေါင်ချိန်၁၃၅/၈၀ မကျော်ရ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း ၁၀၀ မကျော်ရ)၊

✓ ဆေးဒဏ် ခံနိုင်ရဲ့လား၊

✓ ၄ ပတ် ၄ ပေါင် လျော့ရဲ့လား။

အဆင့် (၄)

၁လ တစ်ခါ၊ ၆လ ဆန်းစစ်

✓ လစဉ် သွေးပေါင်ချိန်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းစစ်

✓ ဝိတ်ကော ကျသင့်တဲ့ အတိုင်းကျရဲ့လား။

✓ ခံနိုင်၊ မခံနိုင်၊ ဝိတ်ကျ၊ မကျ ကြည့်ပြီး ဆေးအတိုးအလျှော့လုပ် (၁၀ မီလီဂရမ်ကနေ ၅ကို လျှော့မလား၊ ၁၅ကို တိုးမလား)

အဆင့် (၅)

၆လကြာပြန်ဆန်းစစ်

✓ ဝိတ်ကျသင့်သလောက် ကျရဲ့လား (၆လမှာ မူလဝိတ်ထက် အနည်းဆုံး ၅% ကျရမယ်)၊

✓ ၆ လအတွင်း ဆေးဒဏ်ခံနိုင်ရဲ့လား၊ ဆက်စားလို့ရ၊ မရ ဆုံးဖြတ်၊

✓ အစားလျှော့၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း ဖြတ်မပစ်ဖို့အားပေး၊

✓ ဆက်စားလိုရင်ဆက်စား ၁နှစ်ကြာ ပြန်သုံးသပ်။

ရေရှည်ဆက်ထိန်းဖို့

- ✓ (၆)လ တစ်ခါ ပြန်လည်သုံးသပ်၊
- ✓ ဆေးဒဏ်ခံနိုင်၊ မခံနိုင်၊ ဆေးကို ဘယ်လောက်သောက်ရမလဲ ဆုံးဖြတ်၊
- ✓ ပြန်ဝမလာဖို့ ဂရုစိုက်၊ ဝိတ်နည်းနည်း စတက်တာနဲ့ အင်တက်အားတိုက် ပြန်ဝိတ်လျှော့၊
- ✓ ဆီဖြူထရာမင်း ရပ်လိုက်ရင် ပြန်ဝလာနိုင်တယ်ဆိုတာ သိထား၊
- ✓ ဆေးရပ်ပြီးတာနဲ့ဝိတ်ပြန်မတက်အောင် အထူးဂရုစိုက်။

ဒီလမ်းညွှန်ဇယားကိုကြည့်ပြီး ဆီဖြူထရာမင်းပိန်ဆေးကို စနစ်တကျ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အစားလျှော့တာနဲ့တွဲပြီးသုံးပါ။ အောင်အောင်မြင်မြင် ဝိတ်ကျအောင်လုပ်ပါ။ ဝိတ်ကျပြီးရင်လဲ ပြန်ဝမလာပဲနဲ့ အမြဲပိန်အောင ဆက်ထိန်းထားကြပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၆-၆-၂၀၀၅

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၅၀)

(ပိန်ဆေးနှစ်မျိုးရှိတဲ့အထဲက မစားချင်အောင်၊ မဆာအောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဆီဖြူထရာမင်း (Sibutramine) ဆေးအကြောင်းပြောခဲ့ပြီးပါပြီ)။

အော်လီစတက် (Orlistat)

ပိန်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အော်လီစတက်အဆီတားပိန်ဆေးအကြောင်း ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။

အဆီတွေ

ဝတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာကို လိုအပ်တာထက်ပိုပြီးစားမိလို့ဆိုတာ လူတိုင်းလက်ခံ နားလည်ထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာတွေကို ပိုစားမိလို့ဆိုတာ သိဖို့လိုပါမယ်။ ဝရတဲ့ အဓိကအချက်ကတော့ ကယ်လိုရီတွေ သိပ်များတဲ့အဆီ (fat) တွေကိုစားမိလို့ပါပဲ။ အဆီက နည်းနည်းလေးစားလိုက်ရနဲ့ ကယ်လိုရီအများကြီး ကိုယ်ထဲကိုဝင်သွားတယ်၊ မြန်မာတွေ ဝရတဲ့အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်လိုက်ရင်တော့ အဓိကက အဆီတွေစားတာ သိပ်များတာရယ်၊ ထမင်းတွေ တအားစားတာရယ်၊ နှစ်ခုပါပဲ။ မြန်မာတွေက ဟင်းချက်တဲ့နေရာမှာ ဆီသုံးတာ သိပ်များတယ်၊ မြန်မာထမင်းဆိုင်တွေမှာ သွားကြည့်ရင်လည်း ဟင်းတုံးက ဆီထဲမြုပ်နေပြီး မမြင်ရသလောက်ပဲ၊ ပြီးတော့ ဆီကျော်တွေကလည်း စားလိုကတာ သိပ်များလွန်းတယ်။ အဲဒီတော့ စားတာတော့ နည်းနည်းလေးပဲ၊ ဒါပေမယ့် စားလိုက်တဲ့အထဲမှာပါတဲ့ အဆီတွေကနေ ကယလိုရီတွေတက်ပြီး ဝိတ်တွေတက်နေတာပေါ့။

အဆီတားဆေး

အဆီတွေက ဒီလောက်တောင်ဆိုးတယ၊ ဝစေတယ်၊ ဝိတ်တက်တယ်ဆိုရင် စားလိုက်တဲ့အဆီတွေကိုယ်ထဲစိမ့်မဝင်အောင် တားနိုင်ရင်တော့သိပ်ကောင်းမှာပေါ့။ အဲဒီလိုသာတားနိုင်မယ်ဆိုရင်အဆီတွေကြောင့် ကယ်လိုရီတွေ ဝင်တာကိုလည်းတားမယ်၊ ဝိတ်လည်းကျမယ်၊ အဆီတွေကနေပါလာတဲ့ နှလုံး၊ ဦးနှောက်သွေးကြောတွေပိတ်မယ့် လစ်ပစ် (lipid) တွေလည်း သွေးထဲမှာ လျော့သွားမယ်။

အဲဒီတော့ အဆီကို ဘယ်လိုတားမလဲ။ အဆီမစားရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့၊ မတတ်သာလို့ အဆီတွေ စားမိလိုက်ရင်လည်း ဒီအဆီတွေ အူကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်ထဲစိမ့်မဝင်နိုင်ပဲ ဝမ်းသွားတဲ့အထဲ ပါသွားအောင် လုပ်တဲ့ဆေးကို ရှာရမှာပေါ့။ အဲဒါ အဆီတားဆေး၊ ဒါမှမဟတ် ပိန်ဆေးတစ်မျိုးပဲပေါ့။

အော်လီစတက် (Orlistat) အဆီတားဆေး

စားလိုက်တဲ့ အဆီတွေ ကိုယ်ထဲမဝင်အောင် တားနိုင်တဲ့ အဆီတားဆေးကတော့ အော်လီစတက် (Orlistat) ပါပဲ။ သူ့ကို ပိန်ဆေးတစ်ခုအနေနဲ့ လက်ခံအသုံးပြုနေပါပြီ။ ဒီဆေးဟာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းလို့ ၁၉၉၉ ခုနှစ်ကတည်းက အမေရိကန်နိုင်ငံ အစားအသောက်နဲ့ဆေးဝါးကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့က လက်ခံပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သုံးစွဲခွင့်ပြုထားပါတယ်။ ဥရောပနဲ့ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှာ အော်လီစတက်ကို သုံးနေကြတာ (၄) နှစ်ကျော်ပါပြီ။

ဘယ်လိုအဆီတားတာလဲ

လူတွေ အဆီမျိုးစုံကို စားကြတယ်၊ ထောပတ်တွေ၊ မလိုင်တွေ၊ ဝက်သားအဆီတားကြီးတွေ ဟင်းထဲကဆီတွေ၊ ဒါတွေအားလုံး အစာအိမ်နဲ့အူထဲရောက်သွားတော့ လူခန္ဓာကိုယ်က အဆီတွေကို ချေဖျက်ရတာပေါ့။ ဝက်သား အဆီတုံးလိုက်ကြီးကို ကိုယ်ထဲ၊ သွေးထဲရောက်အောင် စုပ်ယူလို့မှမရတာကိုး၊ စားလိုက်တဲ့အဆီတွေကို အူနံရံကတဆင့် သွေးကြောထဲရောက်အောင် စုပ်ယူဖို့ အဆီတွေကို ချေဖျက်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို ခြေဖျက်တာမှာ အဓိကကျတာကတော့ လိုင်ပေ(စ်) (Lipase) ဆိုတဲ့ အဆီချေ အင်ဇင်းတစ်မျိုးပါ။ လိုင်ပေ့စ်ကနေ အဆီတွေကို စုပ်ယူလို့ရတဲ့ အဆင့်ထိရောက်သွားအောင် ချေဖျက်ပေးရတယ်။ လိုင်ပေ့စ် အင်ဇိုင်းကိုတော့ အစာအိမ်ကလည်း ထွက်တယ်၊ ပန်ကရိယ (Pancreas) ကလည်း ထုတ်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် အစာအိမ်လိုင်ပေ့စ် (Gastric Lipase) နဲ့ ပန်ကရိယလိုင်ပေ့စ် (Pancreas Lipase) ဆိုပြီး နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒ လိုင်ပေ့စ်အင်ဇိုင်းကို အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင် တားနိုင်ရင် အဆီခဲကြီးတွေကို သေးသေးမွှားမွှား အဆီလေးတေဖြစ်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်တော့ ကိုယ်ထဲကို အဆီတွေမဝင်နိုင်တော့ပဲ အဆီတွေ ဝမ်းသွားတဲ့အထဲကို ပါသွားမှာပေါ့။ အော်လီစတက်ဆေးဟာ အဆီချေလိုင်ပေ့စ်အင်ဇိုင်းကို အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင် တားမြစ် ပေးတယ်။ အဲဒီတော့ စားလိုက်တဲ့ အဆီတွေဟာ လိုင်ပေ့စ်မရှိတော့တာနဲ့ အူနံရံ ထဲကနေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို စုပ်ယူနိုင်တဲ့ ဖရီးဖက်တီးအက်စစ် (absorbable free fatty acid) အဆင့်ကို မရောက်တော့ဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင် အဆီတွေ ကိုယ်ထဲကို ရောက်အောင် စုပ်မယူနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အော်လီစတက်ဆေးစားထားရင် အဆီတွေ ဝမ်းထဲပါသွားတော့မှာပေါ့။

အဆီမဝင်အောင် ဘယ်လောက်တားနိုင်မှာလဲ

အော်လီစတက်ဆေးကို စားလိုက်ရင် စားလိုက်တဲ့ အဆီအားလုံးရဲ့ ၃၀% ဟာ ကိုယ်ထဲကို မဝင်နိုင်တော့ပဲ ဝမ်းသွားတဲ့ အထဲမှာ ပါသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လောက်စားရမှာလဲ

အော်လီစတက်ဆေးတစ်တောင့်မှာ ၁၂၀ မီလီဂရမ်ပါပါတယ်။ တစ်ခါစားရင် တစ်တောင့်စားရမှာပါ။ တစ်နေ့ကို (၃)ကြိမ်အထိစားနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာ နနက်စာ၊ နေ့လယစာနဲ့ ညစာမစားခင်တွေမှာ သောက်ရမှာပါ။

ဘယ်တော့ စားရမှာလဲ

အဆီတွေပါတဲ့ အစားအစာတွေ စားမိရင် စားရမှာပါ။ ကိုယ်က ရေလုံပြုတ်၊ အရွက်ပဲစားတယ် ဆိုရင်တော့ အော်လီစတက် မစားနဲ့။ အသား၊ ငါးဆိုတာတွေထဲမှာ အဆီတွေပါတယ်။ ဆီနဲ့ချက်ထားတဲ့ ဟင်းတွေထဲမှာလည်း အဆီတွေပါတယ၊ အဲဒီလိုအဆီတွေများတဲ့အစာတွေ စားမိမယ်ဆိုရင် ဆေးကိုကြိုပြီး အစာမစားခင် စားချင်စား၊ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အော်လီစတက်ဆေးကို ကြိုမစားနိုင်ခဲ့ရင် အဆီစားပြီး နာရီဝက်၊ တစ်နာရီအတွင်းစားမယ်ဆိုရင်လည်း အချိန်မီအဆီမဝင်အောင် တားနိုင်ပါသေးတယ်။

(ဘယ်လိုလူတွေစားရမှာလဲ၊ ပန်တာအပြင် ဘယ်အကျိုးတွေရမှာလဲ၊ ဘယ်လောက်အထိ စိတ်ချရသလဲ၊ ရေရှည်သောက်ရမှာလား ဆိုတာတွေ ဆက်ရေးသွားပါမယ်)။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

“ဝလို့လှလို့” ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း ၅၁)

(ပိန်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အော်လီစတက် အဆီတားဆေးအကြောင်း ပြောနေပါတယ်။)

အော်လီစတက် (Orlistat)

ဘယ်လောက်ဝိတ်ကျနိုင်မလဲ

အော်လီစတက်အဆီတားဆေးကို အမေရိကန်နဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ ပိန်ဆေးအဖြစ် အများကြီး စမ်းသပ်သုံးစွဲပြီး လေ့လာပြီးပါပြီ။ အဲဒီလေ့လာမှုတွေအားလုံးထဲမှာ ဥရောပမှလုပ်ထားတဲ့ သုတေသန (၂)ခုနဲ့ အမေရိကန်မှာ လုပ်ထားတဲ့ သုတေသန (၁)ခုက တွေ့ရှိချက်တွေကတော့ အဓိကကျပြီး မှတ်သားလောက်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဲဒီလေ့လာမှု (၃)ခုဟာ စံနစ်လည်းကျတယ်၊ (၂)နှစ်တိတိလည်း ဆေးကျွေးပြီး စမ်းသပ်ထားတာဆိုတော့ စံနမူနာထားပြီး မှတ်သားရမယ့် လေ့လာချက်တွေပါ။

ဒီလေ့လာမှုတွေအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် အော်လီစတက်ဆေးလည်း စားမယ်၊ အစားလည်း လျှော့စားမယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နှစ်မှာ ၁၀% လောက် ဝိတ်ကျနိုင်တယ်။ ပေါင်ချိန်နဲ့ ပြောရရင်တော့ ဆေးစားရင် တစ်နှစ်ကို (၁၆)ပေါင်ကနေ ပေါင်(၂၀) အထိ ကျနိုင်ပါတယ်။

အားလုံးခြုံပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အော်လီစတက်အဆီတားဆေးဟာ ထိရောက်တဲ့ ပိန်ဆေး၊ ဝိတ်ကျဆေးတစ်ခုပါ။

ဝိတ်ကျရုံပဲလား

အော်လီစတက်ဆေးဟာ အဆီတားဆေးဆိုတော့ ဝိတ်ကျရုံမကဘဲ အဆီတွေကိုယ်ထဲမဝင်လို့ ပိန်တာအပြင် ဒီပြင့် ကောင်းကျိုးတွေလည်း ရမယ်လို့ မျှော်လင့်ရတာပေါ့။ ဆေးကိုတကယ် သုံးကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ၊ ဝိတ်ကျတာအပြင် တခြား ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့ရလာဒ်တွေလည်း ရလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဘာတွေလည်းဆိုတော့ -

(၁) သွေးထဲမှာ အဆီတွေ ကျသွားတယ်၊ (Lipidprofile)

(၂) သွေးပေါင်ချိန် ကျသွားတယ်၊

(၃) သွေးချို ကျသွားတယ်၊

(၄) စိတ်၊ ကိုယ် ကျန်းမာသုခတွေ ပြည့်စုံလာတယ်။ (Improvement in quality of Life)

<u>အန္တရာယ် ကင်းရဲ့လား</u>

ဒီလောက်တောင်ကောင်းတဲ့ဆေး၊ အဆီလည်းတားတယ်၊ ဝိတ်လည်းကျတယ်၊ သိပ်ကိုသုံးသင့်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ပိန်ဆေးကိုပဲသောက်သောက် ဘယ်လောက်အထိ စိတ်ချလက်ချ သောက်လို့ရသလဲ၊ ဆေးသောက်ရတာ အန္တရာယ်ကော ကင်းရဲ့လားဆိုတာတွေလည်း စဉ်းစားရပါမယ်။

အော်လီစတက်ဆေးကတော့ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပဲ ဥရောပ၊ အမေရိကန်နဲ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့အပြားမှာ နှစ်တော်တော်ကြာကြာသုံးပြီးပါပြီ။ ဒီဆေးရဲ့ မကောင်းတဲ့ ဘေးထွက်ဖြစ်ရပ်လို့ ဆေးလောကမှာ ဘာသံမှ မကြားရပါဘူး။ သုံးခဲ့သူတွေအများကြီးထဲကလည်း ဘာမှ ဒီဆေးဆိုးတဲ့အကြောင်း ဒီဆေးနဲ့ပါတ်သက်လို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဒုက္ခပေးတဲ့အကြောင်းတွေ ပြောသံမကြားရပါဘူး။ ဆိုလိုတာက အော်လီစတက်ဆေးဟာ တော်တော်လေးကို အန္တရာယကင်းပြီး ဘာမှ မဖြစ်နိုင်တဲ့ဆေးလို့ သတ်မှတ်ရမှာပါ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ဒီဆေးဟာ စားလိုက်ရင် ဆေးက ကိုယ်ထဲကိုမဝင်ဘဲ ဝမ်းသွားတဲ့အထဲမှာ ပါသွားတဲ့ဆေးပါ။ အဲဒီတော့ လူ့ကိုယ်ထဲကို လုံးဝမရောက်တဲ့ဆေးဆိုတော့ လူကို ဘာအန္တရာယမှ မပေးနိုင်ဘူးပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဆေးဟာ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာပဲနေပြီး ဝမ်းထဲမှာ ပါသွားတာဆိုတော့ အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတော့ နည်းနည်းပါးပါး ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆီတွေကို အူထဲမဝင်အောင် တားတဲ့ဆေးဆိုတော့ ဝမ်းသွားရင် အဆီတွေ အခဲလိုက်၊ အပြစ်လိုက်တွေ ပါကုန်တာပေါ့။ ဆေးစားခါစ အဆီတွေကိုလည်း သိပ်မရှောင်သေးပဲ စားထားမယ်ဆိုရင်၊ ဝမ်းသွားတိုင်း ရူပ်ပျက်ဆင်းပျက် အဆီတွေပါမယ်၊ လေလည်လိုက်တာနဲ့ အဆီတွေ ပန်းထွက်လာမယ်၊ အဆီတွေ အလိုလိုနေရင်း စအိုဝမှာ စိမ့်ထွက်နေမယ်၊ လူကြားထဲသွားရင် အဆီတွေစိမ့်ထွက်ပြီး လုံချည်၊ ဘောင်းဘီတွေမှာ ပေနိုင်တယ်၊ အရှက်ကွဲနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဆီစားမှ အဆီထွက်တာ၊ အဆီမစားဘဲ အော်လီစတက်စားရင် ဒီလို ဝမ်းသွားတဲ့ထဲမှာ အဆီတွေ မသွားဘူး။ အဲဒီတော့ ဆေးစားတဲ့လူဟာ ဂရုစိုက်လာတော့မယ်၊ အဆီလျှော့စားလာတော့မယ်၊ "ငါအဆီစားရင် အရှက်ကွဲမယ်၊ လူကြားထဲလည်း သွားလို့မရဘူး" ဆိုတဲ့ အသိဝင်လာတော့ အော်လီစတက်စားတဲ့သူဟာ အလိုလိုကို အဆီလျှော့စားလာမယ်၊ အလိုလိုကို အဆီစားတာ ထိန်းလာမယ်၊ အဲဒီတော့ ပိန်တော့တာပေါ့။

ဒီဆေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ နောက်ဂရုပြုသင့်တဲ့ အချက်တစ်ချက်က အဆီတားဆေးဆိုတော့ အဆီထဲမှာပါတဲ့ ဗီတာမင် (Fat Soluble Vitamin) တွေဖြစ်တဲ့ A, D, E, နဲ့ ဘတာကာရိုတင်း (β-Carotine) တို့တော့ နည်းနည်းပါးပါး ချို့တဲ့နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆေးစားရင် အဲဒီ ဗီတာမင်တွေ ဖြည့်စွက်စားပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုအဆီတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗီတာမင်တွေကို ကိုယ်ထဲမဝင်အောင် တားတတ်ပေမယ်လို့ အော်လီစတက်ကို တခြားဆေးတွေနဲ့ တွဲစားရင်တော့ ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လေ့လာထားတဲ့ဆေးတစ်ချို့ကို

ပြောရရင်တော့ - Glyburide, Metformin, Sibutramine, Atorvastatin, Amitriptyline, Orlosartan, Warfarin, Prvastatin, Digoxin, Nifedipine, Captopril, Atenolol, Furosemide, Oral Contraceptives. တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေနဲ့ အောလီစတက်တွဲစားရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ တွဲစားတဲ့ဆေးတွေ အူထဲစုပ်ယူဖို့၊ အူထဲဝင်ဖို့ရာမှာ ဘာမှ အနှောက်အယှက်မပေးပါဘူး၊ တွဲစားလို့ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။

နောက်အော်လီစတက်ရဲ့ အထူးကောင်းတဲ့တစ်ချက်ကတော့ ဒီဆေးသောက်နေလို့ ဘေးထွက်ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်မှာလားဆိုပြီး ဘာကိုမှ ကရုစိုက်ပြး တိုင်းတာလေ့လာနေစရာမလိုပါဘူး၊ ပုံမှန်တောက်လျှောက်စားသွားလို့ရပါတယ်။

အားလုံးခြုံပြောရရင်တော့ အော်လီစတက်၊ အဆီတားပိန်ဆေးဟာ တော်တော်လေးကို အန္တရာယ်ကင်း စိတ်ချလက်ချသောက်နိုင်တဲ့ဆေးပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခ ခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၂)

(ပိန်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အော်လီစတက် အဆီတားဆေးအကြောင်း ပြောနေပါတယ်။)

အော်လီစတက် (Orlistat)

ကလေး လူငယ်တွေမှာ သုံးလို့ရလား

ကလေးလူငယ်တွေမှာ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်တဲ့နှုန်းဟာ တဖြည်းဖြည်းတရိပ်ရိပ်နဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ တက်နေပါတယ်။ ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ ၁၇% ကနေ ၂၃%အထိ တက်လာတယ်။ ဒီလိုပဲ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာလည်း ၁၅% ကနေ ၂၃.၄% လောက်အထိ အဝလွန်ဖြစ်နှုန်းတွေ မြင့်လာတယ်။ ကလေးတွေပဲ စားပါစေ၊ ဝပါစေဆိုပြီး လွှတ်ထားလို့ မရတော့ဘူးဆိုတာ တွေ့လာရတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အဝလွန်ကလေးတွေဟာ ဆီးချိုဖြစတယ်၊ သွေးအဆီတက်တယ်၊ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ မခိုင်မာတဲ့ စိတ်ရောဂါဆန်ဆန်တွေဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ သိပ်ဝနေတော့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဝင်ဆန့်ပေါင်းသင်းရတာ ခက်ခဲပြီး၊ တစ်ခါ စိတ်ရောဂါပြဿနာတွေ လုံးချာလိုက်လာပြန်ရော၊ ငယ်ငယ်က ဝတဲ့သူတွေဟာ ကြီးလာရင် ရောဂါပေါင်းစုံဝင်ပြီး သက်တမ်းတိုတယဆိုတာလည်း တွေ့ရတယ်။ ငယ်ငယ်က ဝရင် ကြီးတော့လည်း လူဝကြီးတွေဖြစ်ကုန်တာပဲဆိုတာလည်း တွေ့ရှိရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးတွေမှာ ပိန်အောင်လုပ်ရတာ သိပ်ခက်တယ်။ အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ စိတ်အတွေးအခေါ်ပြောင်းလဲကုထုံး ဒါတွေနဲ့ ကုပေမယ့်လည်း မအောင်မြင်တာများတယ်၊ ဒါကြောင့် စားဆေးလေးနဲ့ တွဲကုရင်တော့ ပိုပြီးထိရောက်မှာပဲလို့ ယူဆရတယ်။ အထူးသဖြင့် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဝိတ်လျှော့ထားပြီး ပိန်နေတာလေးကို ဆက်ထိန်းထားဖို့ရာမှာ ဆေးကူဖို့ သိပ်ကိုလိုပါတယ်။ ကလေးလူငယ်တွေကို ဆေးသုံးပြီး ပိန်အောင်လုပ်တယ်၊ ဝိတ်လျှော့တယ်ဆိုတာတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သိပ်ပြီး မစမ်းသပ်ဖူးသေးဘူး။ လူရွယ်လူလတ်လေးတွေကို အစားအသောက်နဲ့ ဆီဖြူထရာမင်းသုံးပြီး ဝိတ်လျှော့တာ ကုကြည့်ဘူးတယ်၊ အောင်မြင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးငယ်တွေမှာတော့ ဆီဖြူထရာမင်းလို ဦးနှောက်အာရုံကြောမှာ အကျိုးသက်ရောက်ပြီးတော့ မဆာအောင်လုပ်တဲ့ဆေးတွေကုပြီး မသုံးသင့်ဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ ကလေးတွေမှာ ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ရာက အော်လီစတက်ဆေးပဲရှိတယ်၊ အော်လီစတက်ကတော့ ကလေးတွေ ဝိတ်လျှော့အောင် သုံးဖို့ရာ အသင့်တော်ဆုံး ဆေးလို့ထင်တယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ အော်လီစတက်ဟာ-

၁။ အူထဲက အဆီမစုပ်အောင်ပဲ တားတယ်။

၂။ အော်လီစတက်ဟာ စားလိုက်ရင် ဝမ်းထဲမှာပါသားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို လုံးဝမဝင်ဘူး။

၃။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ နိုင်ငံ (၁၂၀)က ဒီဆေးကို ပိန်ဆေးအနေနဲ့ သုံးခွင့်ပြုထားပါတယ်။

၄။ ဒီနေ့ လက်ရှိ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူ ၂၂ သန်းက အော်လီစတက်ကို ပိန်ဖို့ သုံးစွဲနေကြတယ်။

၅။ ဒီနေ့အထိ အော်လီစတက်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ဘေးထွက်ဖြစ်ရပ်တွေ ဘယ်နိုင်ငံကမှ သတင်းမပို့ပါဘူး၊ လုံးဝအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ဆေးအဖြစ်နဲ့ အားလုံးက လက်ခံထားပါတယ်။

ဒီအချက်အလက်တွေကြောင့် အော်လီစတက်ကို အဝလွန်တဲ့ကလေးတွေမှာသုံးဖို့ သင့်တော်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ရှေ့မှာ အကြိမ်ကြိမ်ပြောခဲ့သလိုပဲ ဝိတ်လျှော့တယ်ဆိုတာ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်း သုံးလို့မရပါဘူး။ အစားလျှော့၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ ဘီဟေးဗီးယားကုထုံးနဲ့ စိတ်အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကိုပြောင်း၊ ပြီးတော့မှ အော်လီစတက်နဲ့ တွဲသုံးပြီး ဝိတ်လဲကျ၊ ကျတဲ့ဝိတ်လဲ ဆက်ထိန်းထားနိုင်မှာပါ။

<u>နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်</u> (၁၅-၆-၂၀၀၅)

ကလေးတွေမှာ ပိန်ဆေးအနေနဲ့ အော်လီစတက်ကို သုံးသင့်၊ မသုံးသင့်ကိစ္စကို ပြန်ပြောရရင် ဒီလထဲမှာထုတ်တဲ့ (၁၅-၆-၂၀၀၅)နေ့စွဲပါ အမေရိကန်ဆရာဝန်အသင်းဂျာနယ် (Journal of American Medical Association)မှာ Dr. Chanoine ခေါင်းဆောင်တဲ့အဖွဲ့ ကနေဒါနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဆေးရုံ (၃၂)ခုမှာ စုပေါင်းပြီး လေ့လာထားတဲ့ စာတမ်း ပါလာပါပြီ။ သူတို့လေ့လာတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ အော်လီစတက်ဟာ ကလေးတွေမှာ တကယ်ရော ဝိတ်ကျရဲ့လား။ အန္တရာယ်ကော ကင်းရဲ့လားဆိုတာပါ။ ဒီ့အပြင်လည်း ကလေးတွေမှာ အော်လီစတက်ကြောင့် ဝိတ်ကျတာ အပြင် သွေးချို၊ သွေးအဆီ၊ ခါးအတိုင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ ဒါတွေရော ကျကုန်ရဲ့လားဆိုတာ လေ့လာပါတယ်။

၂၀၀၀ခုနှစ် ဩဂုတ်လကနေ အောက်တိုဘာ ၂၀၀၂အထိ (၅၄)ပတ်တိတိ အသက် (၁၂) နှစ် ကနေ (၁၆)နှစ်အတွင်းရှိတဲ့ အဝလွန်ကလေး (၅၃၉)ယောက်၊ အုပ်စု နှစ်စုခွဲပြီး၊ တစ်ဖွဲ့ကို အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဘီဟေးဗီးယားကုထုံးအပြင် အော်လီစတက် (၁၂၀)မီလီဂရမ် ဆေးတောင့်ကို တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် တိုက်ပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်၊ တစ်ဖွဲ့ကိုတော့ ပိန်ဆေးမကျွေးဘဲ ထားခဲ့ပါတယ်။

(၅၄)ပတ် ပြည့်တဲ့အခါမှာ အော်လီစတက်ဆေး တိုက်ထားတဲ့ အုပ်စုမှာ BMI တွေ ကျကုန်တယ်။ ဆေးမတိုက်တဲ့အဖွဲ့မှာ မပိန်တဲ့အပြင် ပိုတောင် ဝလာတယ်တဲ့။ ဒီလိုပဲ အော်လီစတက်အဖွဲ့မှာ ခါးဆိုဒ်တွေ လည်းကျကုန်တယ်။ ဆေးမတိုက်တဲ့အဖွဲ့မှာတော့ ခါးဆိုဒ်တောင် ပိုတက်လာသေးတယ်တဲ့၊ ပြီးတော့ အော်လီစတက်အဖွဲ့မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အဆီဝမ်းသွားတာကလွဲလို့ ဘာမှ ဘေးအန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ မဖြစ်ခဲ့ပါဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် အဲဒီ လေ့လာသူအဖွဲ့က ကောက်ချက်ချတာကတော့ အော်လီစတက်ဟာ

အဝလွန် ကလေး၊ လူငယ်တွေမှာ ပိန်ဆေးအနေနဲ့ စိတ်ချလက်ချ သုံးနိုင်ပြီး ထိရောက်တဲ့ ဆေးတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါ တယ်တဲ့။

<u>မှတ်သားရမယ့်အချက်တွေ</u>

၁။ ကလေး၊ လူငယ်တွေ အဝလွန်တဲ့နှုန်းဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ တဖြည်းဖြည်း မြင့်လာနေပါတယ်။

၂။ ငယ်ငယ်က အဝလွန်ရင် ကြီးတော့လည်း အဝလွန်တယ်၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး ပိုဖြစ်လွယ်တယ်။ ကြီးတော့ ရောဂါပေါင်းစုံဝင်တယ်။

၃။ ကလေး၊ လူငယ်အဝလွန်တဲ့သူတွေကို အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အတွေးအခေါ်ပြောင်းကုထုံး အပြင် အော်လီစတက်ဆေးကို တွဲနိုင်ပါတယ်။

၄. အော်လီစတက်ဆေးဟာ အဝလွန် ကလေး၊ လူငယ်တွေမှာ ထိထိရောက်ရောက် ပိန်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ ပိန်တာကိုလည်း ဆက်ထိန်းနိုင်ပြီး ဝတာရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း လျှော့စေပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလှ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၃)

(ပိန်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အော်လီစတက် အဆီတားဆေးအကြောင်း ပြောနေပါတယ်။)

အော်လီစတက် (Orlistat)

မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံး (Metabolic Syndrome)

အခုခေတ်ဆေးပညာစာအုပ်တွေမှာ ဝတဲ့အကြောင်း၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးနဲ့ နှလုံးရောဂါတွေအကြောင်းကို ဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အမြဲပါနေတဲ့ မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံး (Metabolic Syndrome) အကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ မက်တာဘောလစ်ဆိုတာကတော့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေပေါ့၊ ဆင်ဒရုံးဆိုတာကတော့ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုပေါ့။ လူတွေမှာ ဇီဝဖြစစဉ်တွေပြောင်းလွဲပြီး နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိတဲ့၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကိုစုပြီး ခေါ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆီးချိုရောဂါသမားတွေမှာ တွေ့ရတတ်တယ်။ ဒီလရောဂါဖြစ်နိုင်ချေအကြောင်းတွေကို စိတ်မှန်းနဲ့စုပြီး ခေါ်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးပညာလေ့လာမှုတွေ အကုန်လုပ်ပြီးတော့မှ အားလုံးစုလိုက်ရင် ဒီအခြေအနေတွေဟာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ အဖြစ်များတယ်၊ ပိုသေနိုင်တယ်ဆိုတာတွေ့ရလို့ "ဆိုးကျိုးပေး ဇီဝဖြစ်စဉ် ရောဂါအုပ်စု" လို့ သတ်မှတ်ပြီး မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံးလို့ ခေါ်တာပါ။

ဘာတွေပါတာလဲ

အောက်မှာရေးထားတဲ့ အခြေအနေရောဂါလက္ခဏာတွေရှိရင်"မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံးဆိုးကျိုးပေး ဇီဝဖြစ်စဉ်ရောဂါအုပ်စု" လို့ခေါ်ပါတယ်။

၁။ သွေးထဲမှာ အင်ဆူလင်တွေများနေတယ် (Hyper insulinaemia)

၂။ အစာစားပြီးရင် သွေးချိုနည်းနည်းတက်ချင်တယ် (Glucose intolerance)

၃။ သွေးထဲမှာ HDL အကျိုးပြု အဆီဓါတ်နည်းမယ်၊

၄။ သွေးထဲမှာဆိုးတဲ့ Triglycerides အဆီတွေများမယ်၊

၅။ ဗိုက်စူပြီး ခါးတုတ်နေမယ် (Central Obesity)

၆။ သွေးတိုးမယ်။

အဲဒီအချက် ခြောက်ချက်လုံး ရှိတယ်ဆိုရင် မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံးလို့ခေါ်တယ်။ နှလုံး၊ သွေးကြောပိတ်ဖို့ တော်တော်လေးသေချာတယ်၊ ဆိုလိုတဲ့သဘောကတော့ စောစောသေနိုင်တယ်ပေါ့။

အော်လီစတက်နဲ့ မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံး

အဝလွန်တာကနေ ပိန်သွားရင် ဝိတ်ကျသွားရင်ကို တော်တော်လေးအကျိုးရှိပါတယ်။ မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံးထဲက ရောဂါလက္ခဏာ အခြေအနေတွေ ပျောက်ကုန်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ အော်လီစတက်စားရင် ပိန်တယ်ဆိုတာတော့ သိတယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် အော်လီစတက်ကကော ဝိတ်ကျသွားအောင်လုပ်လို့ မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံးထဲက အချက်တွေ ပျောက်ကုန်၊ လျော့ကုန်တာလား။

လေ့လာချက်တွေအရ တွေ့ရတာကတော့ အောက်လီစတက်ဟာ ဝိတ်ကျရုံ သက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ဝိတ်ကျလို့ မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံး သက်သာတာတင်မကဘဲ အော်လီစတက်က တိုက်ရိုက် မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံးကို သက်သာစေတယ်ဆိုတာတွေပါ တွေ့ရတယ်။ ကောင်းတာပေါ့၊ အောလီစတက် ဟာ ဝိတ်ကျဖို့တင်မကဘဲ မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံးကိုပါ ကုတဲ့ ဆေးတစ်ခုအနေနဲ့လည်း အသုံးကျတယ် ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

သွေးထဲကအဆီတွေ

အော်လီစတက်ဆေးကို (၁)နှစ် စားထားတဲ့လူတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ သွေးထဲမှာ ရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ LDL အဆီတွေဟာ လျော့သွားတယ်၊ လူကို အကျိုးပြုမယ့် ကောင်းတဲ့ HDL အဆီတွေက ပြန်တက်လာတယ်။ ဒီလို LDL အဆီလျော့ပြီး HDL အဆီတက်လာတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ မက်တာဘောလစ်ဆင်ဒရုံး မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းသွားတာပေါ့။

ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင်

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀)နှစ်အတွင်းမှာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နှုန်းဟာ အရမ်းတက်လာတယ်၊ ဒီလိုဆီးချိုတွေ အရမ်းဖြစ်လာစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုကတော့ လူတွေဝိတ်တက်ပြီး လူဝကြီးတွေ သိပ်များလာလို့ပဲ။ အဲဒီလို ဝနေတဲ့လူတွေမှာ၊ အစားစားလိုက်တာနဲ့ သွေးချို တက်လာတတ်တဲ့ (Glucose Intolerance) ဆိုတဲ့ အဆင့် ရောက်လာတယ်။ ဒီလိုသွေးချိုတက်တာကနေ ဘာမှ မပြုပြင်ပေးဘူးဆိုရင်တော့ ဆီးချိုရောဂါ လုံးလုံး ဖြစ်သွားတောမှာပေါ့။ လူနေမှု၊ နေထိုင်စားသောက်မှုစနစ်ကို ပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အဝလွန်တဲ့လူတွေမှာ ဆီးချိုဖြစ်တာကို (၅၈%) လောက်တောင် ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလို အဝလွန်တဲ့ လူတွေကို အော်လီစတက်ကျွေးမယ်ဆိုရင် ဝိတ်ကျပြီး ဆီးချိုရောဂါကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်မှာပေါ့။

၂၀၀၂ ခုနှစ်က တင်ပြထားတဲ့ စာတမ်းတစ်ခုထဲမှာ ဝတဲ့လူတွေနဲ့ အော်လီစတက်အကြောင်း လေ့လာဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီစာတမ်းထဲမှာ ပြောတာကတော့ ဆွီဒင်နိုင်ငံမှာ ဝတဲ့လူ (၃၂၀၀) ကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲပြီး တစ်စုက အစားလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပိန်အောင်လုပ်တယ်၊ နောက်အုပ်စုရောက်တော့ အဲဒီလို ပိန်အောင် လုပ်တဲ့အပြင် အော်လီစတက်ပါ ကျွေးပြီးတော့ (၁)နှစ်လေ့လာတယ်၊ အဲဒီဝနေတဲ့ လူတွေရဲ့ (၂၁%)လောက်ဟာ နဂိုက အစာစားပြီး သွေးချို တက်နေကြတယ်၊ (၁)နှစ်ပြည့်လို့ ကြည့်လိုက်တော့ ရိုးရိုးနည်းနဲ့ ဝိတ်လျှော့တဲ့လူတွေရော၊ အော်လီစတက်ပါ စားပြီး ဝိတ်လျှော့တဲ့လူတွေပါ ဝိတ်လည်းကျတယ်၊ သွေးချိုတွေလည်း ကျကုန်တယ်။ ဒါပေမယ့် အော်လီစတက် စားတဲ့လူတွေမှာတော့ ရိုးရိုးနည်းနဲ့ ဝိတ်ကျတဲ့လူတွေထက် (၃၇%)ပိုပြီး သွေးချို ကျသွားတယ်။ ဆိုလိုတဲ့သဘောက အော်လီစတက်ဟာ ရိုးရိုးဝိတ်ကျတာအပြင် သွေးချိုကျဖို့ တော်တော်လေး ထိရောက်တဲ့ ဆေးတစ်ခုဖြစ်လို့ ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဆေးလို့ ပြောရပါမယ်။

<u>သွေးတိုးနဲ့ ဗိုက်စူ၊ ခါးတုတ်</u>

အော်လီစတက်ကို (၁)နှစ်စားလိုက်ရင် ဝိတ်ကျတဲ့အပြင် ဗိုက်ပါချပ်သွားမယ်၊ သွေးပေါင်ချိန်လည်းကျသွားတာကို တွေ့ရတယ်။

<u>မှတ်ထားရမယ့်အချက်တွေ</u>

၁။ ဗိုက်စူ၊ ခါးတုတ်၊ သွေးတိုး၊ အစာစားပြီး သွေးချိုတက်၊ အင်ဆူလင်များ၊ သွေးထဲမှာ ဆိုးတဲ့အဆီ LDL များ၊ ကောင်းတဲ့အဆီ HDL နည်း၊ ဆိုတဲ့အချက်(၆)ချက် ကိုယ့်မှာရှိရင် ငါတော့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ဖြစ်တော့မှာပါလား၊ စောစောသေနိုင်ပါလားဆိုတာ သိကြပါ။

၂။ အော်လီစတက်ဟာ ဝိတ်ကျရုံမကဘဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက်(၆)ချက်ထဲကဟာတွေ ပျောက်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဒါကြောင့် အဝလွန်တဲ့လူတွေ အသက်ရှည်ချင်ရင် အော်လီစတက် သောက်သင့်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဝင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလဲ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၄)

(ပိန်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အော်လီစတက် အဆီတားဆေးအကြောင်း ပြောနေပါတယ်။)

ဆီးချိုနဲ့အော်လီစတက် (Orlistat)

<u>ဆီးချိုရောဂါကုတဲ့ဆေးတွေ</u>

ဝတဲ့လူတွေ၊ အဝလွန်တာတွေ၊ ပိန်ဆေးတွေအကြောင်း ရေးနေရင်းကနေ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းလည်း ထည့်ပြောရပါဦးမယ်။ မပြောမဖြစ်လို့ပါ၊ ပိန်ဆေးတွေဟာ ဆီးချိုသမားတွေမှာ ဝိတ်ကျရုံမကဘဲ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေကို လျှော့စေနိုင်တယ်၊ ကာကွယ်နိုင်တယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ဆီးချိုသမားတွေ အော်လီစတက်ပိန်ဆေးကို သုံးမယ်ဆိုရင် ဆီးချိုကြောင့် အသက်တိုမှာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ပြောနိုင်တာပေါ့။

ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောရတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြပါရစေ။ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့လူတွေမှာ ဆီးချို၊ သွေးချိုကို သေချာထိန်းထားမှသာ ဒီရောဂါရဲ့ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေကို ကာကွယ်နိုင်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဆီးချိုရှိပြီး ဝတဲ့သူတွေမှာ အင်ဆူလင် မတိုးတဲ့ ပြဿနာ (Insulin Resistance) က တော်တော်လေး အဓိကကျတယ်။ ဝတာနဲ့ အင်ဆူလင်က မတိုးတော့ဘူး။ အင်ဆူလင်မတိုးတာနဲ့ သွေးချိုထိန်းမရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရှိပြီး ဝတဲ့လူတွေမှာ သွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေ ပိုဖြစ်တတ်လို့ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေဖြစ်ပြီး ရောဂါစုံ ဝင်လာတတ်တယ်ဆိုတာ ဆေးပညာရှင်တွေက အကြိမ်ကြိမ် မီးမောင်းထိုး ရေးသားတင်ပြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိတ်တက်တာ၊ ဝတာဟာ ဆီးချိုရောဂါသည်တစ်ယောက်အတွက် အထူးဒုက္ခပေးပြီး ဆိုးကျိုးတွေ ရနိုင်စေတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာက ဆီးချို ရောဂါကို ကုတဲ့ဆေးတွေက ဝိတ်တက်စေတတ်တယ်၊ ဝစေတတ်တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဆီးချိုဆေးတွေ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိလဲ၊ ဘယ်ဆီးချိုဆေးတွေက ဝိတ်တက်စေတာလဲဆိုတာ သိရမှာပေါ့၊ ဆီးချိုဆေးဆိုတာတွေကို နာမည်တစ်ခုစီ လျှောက်ပြောနေမယ်ဆိုရင်တော့ အများကြီးပေါ့။ ပြောလို့ပြီးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ အဓိကကျတဲ့ အုပ်စုနဲ့ ခွဲခြားသိရမယ်၊ ကိုယ်သောက်နေတဲ့ ဆီးချိုဆေးဟာ ဘယ်အုပ်စုထဲမှာ ပါတယ်ဆိုတာ သိထားရမယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုဆေးတွေကို အဓိကအုပ်စု သုံးစုခွဲပြီး ပြောရပါမယ်။

၁။ <u>အင်ဆူလင် (Insulin) နဲ့ အင်ဆူလင် အစွမ်းထက်ဆေး</u> (Insulin Sensitizer)

အင်ဆူလင်ကော၊ အင်ဆူလင်စွမ်းအားကို ပိမြင့်ပေးစေတဲ့ TZD လို့ခေါ်တဲ့ (Thiazolidine Diones) ဆေးတွေဟာ ဝိတ်ကိုတက်စေတတ်ပါတယ်။ သိသိသာသာကြီးကို ဝိတ်တက်ပြီး မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင် ဝတတ်ပါတယ်။

၂။ <u>ဆာလဖိုနိုင်းယူရီးယားအုပ်စု</u> (Sulphonyl Urea)

ဒီအုပ်စုမှာ ပါတဲ့ဆေးတွေကလည်း ဝိတ်ကိုတက်အောင် လုပ်တာပဲ၊ မြန်မာနိုင်ငံစျေးကွက်မှာရှိတဲ့ ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယားအုပ်စု ဆေးတစ်ချို့ကိုပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ Diamicron, Diabend, Diabenol, Daonil, Diabecon, Diapride, Minidab တို့ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားနာမည်နဲ့ ဆေးတွေလည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။

၃။ <u>မက်ဖေါ်မင်</u> (Metformin)

ဒီအုပ်စုမှာတော့ ဒီဆေးတစ်မျိုးတည်း ရှိပါတယ်။ ဒီဆေးကတော့ ဝိတ်မတက်စေတဲ့ (weight neutral) ဆီးချိုဆေးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဝယ်လို့ရတဲ့ နာမည်တွေကတော့ အများကြီးပါ။ တချို့ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် Metformin Denk, Diahexal, Diamet, Diabetmin, Glucophage, Glucomet, စတဲ့ နာမည်တွေနဲ့လာပါတယ်။

ရှေ့မှာပြောခဲ့သလို ဆီးချိုရောဂါသည်တွေအတွက် အဆိုးဆုံးက ဝတာပဲဆိုတာလည်းသိတယ်၊ ဆီးချိုရောဂါကုတဲ့ဆေးတွေကလည်း လူကို ဝိတ်တက်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတော့ ဒုက္ခပဲ။ အထူးသဖြင့် ဆီးချိုဖြစ်ပြီးပြီ၊ ဆီးချိုဆေးတွေ စားနေပြီဆိုရင် ဝိတ်ကမကျတော့ဘူး။ ဆီးချိုသမားတွေ ဆီးချဆေးနဲ့ ကုနေပြီး ဝနေတယ်ဆိုရင် အစားအသောက ရှောင်တာတစ်ခုတည်းနဲ့ ပိန်အောင်လုပ်ရတာ သိပ်ကိုခက်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့လူတွေမှာ ဝိတ်ကျအောင်လုပ်ပေးတဲ့ ဆေးပါ တွဲသုံးရင် သိပ်ကောင်းမှာပေါ့။ ဘာဆေးများရှိမလဲ၊ အော်လီစတက် (Orlistat) ပဲပေါ့။

အော်လီစတက်ကို အင်ဆူလင်ထိုးနေတဲ့၊ ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယားအုပ်စု ဆေးသောက်နေတဲ့၊ မက်ဖေါ်မင်စားနေတဲ့ ဆီးချိုဆေးသုံးပြီး ကုနေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေမှာ စမ်းသပ်သုံးစွဲပြီး လေ့လာပြီးပါပြီ။ နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ နာမည်ကြီးဆေးပညာရှင်တွေ ကိုယ်တိုင်ဦးစီးပြီး သုတေသနလုပ်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီတွေ့ရှိချက်တွေကို ဆီးချိုဆေး အုပ်စုအလိုက် အော်လီစတက်တွဲသုံးလိုက်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောချင်ပါတယ်။

ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယားနဲ့ အော်လီစတက်

ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယား အုပ်စုဝင် ဆီးချိုဆေးတွေကို သုံးပြီးကုမယ်ဆိုရင် ဝိတ်တက်တယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီအုပ်စုနဲ့တွဲပြီး ပေးသင့်တဲ့ဆေးကတော့ အော်လီစတက်ပိန်ဆေးပါပဲ။ ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယားဆေးသုံးပြီး ကုနေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေကို တစ်ဝက်စီ အုပ်စု (၂)စု ခွဲပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အုပ်စုတစ်ခုကို အော်လီစတက် မပေးဘူး၊ ကျန်တဲ့အုပ်စုကို အော်လီစတက် ပေးပြီး (၁)နှစ လေ့လာကြည့်တယ်၊ အော်လီစတက်ကိုတော့ (၁၂၀) mg ကို နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာနဲ့ ညစာ၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် တိုက်တာပေါ့။

(၁)နှစ်လည်းကြာရော ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယားနဲ့ အော်လီစတက်တွဲသုံးတဲ့ အုပ်စုက ဆီးချိုသမားတွေဟာ ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယားတစ်ခုထဲနဲ့ ကုတဲ့လူတွေထက် ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပပြီး ထူးခြားတိုးတက်ကောင်းမွန်လာတာ တွေ့ရတယ်။ အော်လီစတက်တွဲသုံးလိုက်တာနဲ့ ပိုကောင်းလာတာတွေကတော့၊

၁။ ဆီးချို၊ သွေးချို ပိုပြီး ကျလာတယ်။

၂။ ဆီးချိုထိန်း၊ မထိန်း စစ်တဲ့ HbA_1c ပိုပြီး ကျလာတယ်။

၃။ ဝိတ်ပိုပြီး ကျလာတယ်၊ ဗိုက်စူတာ လျော့လာတယ်။

၄။ သွေးထဲက အဆီတွေ အထူးသဖြင့် ကိုလက်စထရော (Total Cholestrol) နဲ့ ဆိုးတဲ့ အယ်လ်ဒီအယ်လ်ကိုလက်စထရော (LDL Cholestrol) တွေ ပိုကျလာတယ်။

အော်လီစတက်ကို သုံးသင့်တာဟာ ပိန်ဖို့၊ ပိန်ဆေးသက်သက် သုံးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိတ်လည်းကျပြီး ဆီးချိုရောဂါရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ကာကွယ်ဖို့ပါ။ ဆိုလိုတာက ဒီလို သိသာထူးခြားတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေရမယ်ဆိုတော့ ဆာလ်ဖိုနိုင်းယူရီးယား သုံးပြီး ကုနေရတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေဟာ အော်လီစတက်ဆေးကိုတွဲသုံးသင့်တာပေါ့။

(အင်ဆူလင် ထိုးနေတဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် မက်ဖေါ်မင် သောက်နေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေ အော်လီစတက် သောက်သုံးသင့်၊ မသုံးသင၊ သုံးရင် ဘာအကျိုးတွေ ရမှာလဲဆိုတာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်)။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလှ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၅)

(ပိန်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အော်လီစတက် အဆီတားဆေးအကြောင်း ပြောနေပါတယ်။)

ဆီးချိုနဲ့အော်လီစတက် (Orlistat)

မက်ဖော်မင်နဲ့ အော်လီစတက်

ဝတဲ့ဆီးချိုသမားတွေဆိုရင် မက်ဖော်မင်ဆေးကိုသုံးပြီး ကုလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိတော့ မက်ဖော်မင်က ဝိတ်မတက်လို့ပဲ၊ (weight neutral) ဆေးလို့ခေါ်တဲ့ ဆီးချိုဆေးပါပဲ။ ဒါဆိုရင် မက်ဖော်မင် သောက်နေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေကော၊ အော်လီစတက်ပိန်ဆေးကိုစားရင် အကျိုးရှိပါ့မလား။ ဒါကို ဆေးပညာရှင်တွေက လေ့လာပြီးပြီ။ မက်ဖော်မင်နဲ့အော်လီစတက်ကိုတွဲပြီး (၁)နှစ်တိုက်ကြည့်ပါတယ်။ အော်လီစတက်နဲ့ မက်ဖော်မင် (၂)မျိုးလုံး စားတဲ့အဖွဲ့ဟာ မက်ဖော်မင်တစ်မျိုးတည်းစားတဲ့ လူတွေထက် သိသိသာသာ ဝိတ်ပိုကျပါတယ်။ ဝိတ်တင် မကပါဘူး၊ ဆီးချိုထိန်းတာပြတဲ့ ဟေမိုဂလိုဗင်အေဝမ်းစီ (HbA_1c)လည်း လျော့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုလက်စထရော (Cholesterol) နဲ့ အယ်လ်ဒီအယ်လ် (LDL) အဆီတွေလည်း ကျတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ အော်လီစတက်နဲ့ မက်ဖော်မင်တွဲသောက်တာဟာ ဝိတ်လျော့မယ်၊ ဆီးချိုကျမယ်၊ HbA_1C ကျမယ်၊ အဆီ ကျမယ်ပေါ့။

အင်ဆူလင်နဲ့ အော်လီစတက်

အင်ဆူလင်နဲ့ ဆီးချိုကုရင် ဝိတ်ပိုတက်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ -

(၁) အင်ဆူလင်သုံးလိုက်တော့ ရောဂါသက်သာပြီးသွေးချိုတွေ ပုံမှန်ဖြစ်လာတော့ နေကောင်းပြီး ပိုစားနိုင်လာတာပေါ့။

(၂) အင်ဆူလင်သုံးရင် တစ်ခါတလေ သွေးချိုကျတတ်တယ်။ အဲဒါကို ဟိုင်ပိုဂလိုင်ဆီးမီးယား (Hypoglycaemia) ဖြစ်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အတိုလွယ်လွယ်ခေါ်ရင်တော့ ဟိုင်ပိုဖြစ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလို သွေးချိုရှိသင့်တာထက် ကျနေရင် လူက ဘာမှမခံစားရတောင် အမှတ်မထင် အစားတွေ ပိုစားမိတတ်တယ်။

(၃) အင်ဆူလင်ကိုယ်တိုင်က အစားတွေ ပိုစားချင်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်။ အင်ဆူလင်ထိုးလိုက်တာနဲ့ စားလို့တအားကောင်းလာတယ်၊

ဒီအချက် (၃)ချက်ကြောင့် အင်ဆူလင်ထိုးရင် ဆီးချိုသမားတွေ ဝိတ် တက်ပါတယ်။ ဝိတ်တက်တော့ ဆီးချိုထိန်းရတာပိုခက်တယ်။ အဲဒီတော့ အင်ဆူလင်တိုးပြီးထိုးရတယ်။ အင်ဆူလင်ထိုးတော့ ဝိတ်ပိုတက်တယ်၊ ဝိတ်ပိုတက်တော့ ဆီးချိုထိန်းရတာ ပိုခက်လာတယ်။ ဂျာအေးသူ့အမေရိုက်ပါပဲ။ ဒီပြဿနာကို ရှင်းနိုင်ဖို့ကတော့ အော်လီစတက်ပါပဲ။ အင်ဆူလင်ထိုးနေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေကို အော်လီစတက် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်ကျွေးလိုက်တာနဲ့ ဝိတ်လည်း ထိုးကျသွားမယ်၊ HbA_1C လည်း ကျလာပါမယ်။ ဒါကို ဒေါက်တာ ကယ်လီ (Kelly) နဲ့ အဖွဲ့က သေချာလေ့လာထားပြီး (၂၀၀၂) ခုနှစ်က Diabetic Care ဆိုတဲ့ ဆေးပညာစာစောင်မှာ ရုပ်ပုံကားချပ် တွေနဲ့ တင်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီလို အင်ဆူလင်သမားတွေမှာ အော်လီစတက်သုံးလိုက်ရင် ဝိတ်ကျ သွားတာ၊ HbA_1C ကျသွားတာကို ဂရပ်ရုပ်ပုံ (Graph) လေးတွေနဲ့တွဲပြီး ဖော်ပြထားပါတယ်။

အင်ဆူလင်ထိုးတဲ့လူတွေမှာ အော်လီစတက်က ဘာလို့ ဒီလို ဝိတ်ကျရတာလည်းဆိုတာကို လေ့လာထားပါတယ်။ ဝပြီး ဆီးချိုဖြစ်နေတဲ့လူတွေမှာ အင်ဆူလင် အာနိသင်ဟာ ထင်သလောက် မပေါက်ပါဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ အင်ဆူလင်မတိုးဘူး။ (Insulin Resistance) ရှိတယ်ပေါ့။ လူတစ်ယောက်မှာ အင်ဆူလင် ခုခံမှု (Insulin Resistance) ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို ဖော်မြူလာသုံးပြီး တွက်လို့ရပါတယ်၊ (Homeostatic Model Assessment)နည်း၊ အတိုခေါ်ရရင်တော့ ဟိုးမားနည်းစနစ (HOMA method) နဲ့တွက်ရပါတယ်။ အင်ဆူလင်ထိုးပြီး ကုနေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေကို အော်လီစတက်တွဲပြီး တိုက်လိုက်ရင် အဲဒီ လူနာတွေရဲ့ အင်ဆူလင်ခုခံမှုဟာ ကျသွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် အော်လီစတက်ဟာ ဆီးချိုသမားတွေမှာ ဝိတ်လျော့ရုံမကဘဲ အင်ဆူလင်ထိုးရတဲ့နှုန်းလည်း လျော့သွားအောင် လုပ်ပေးပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အင်ဆူလင်နဲ့ အော်လီစတက်ဟာ တွဲသုံးသင့်ပါတယ်။

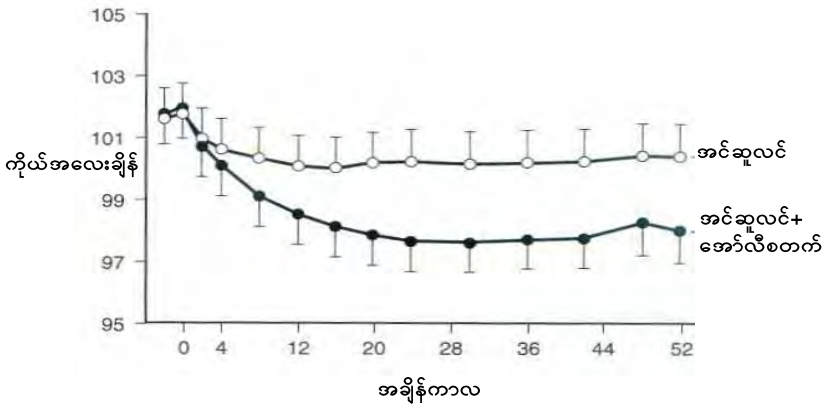
<u>စျေးကြီးလိုက်တာ</u>

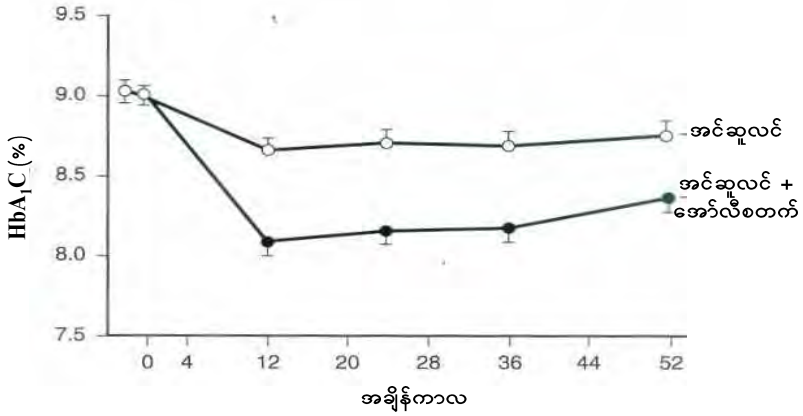
အခုလို အော်လီစတက် ချီးမွမ်းခန်းဖွင့်နေတော့ ဒီလောက်စျေးကြီးတဲ့ဆေးကို ဝယ်သောက်ရမယ် ဆိုရင်တော့ ဒုက္ခပဲ၊ ဆီးချိုဆေးတွေကိုက စျေးကြီးလှပြီ၊ အော်လီစတက်ပါ ထပ်သောက်ရရင်တော့ ဒုက္ခပဲလို့ ပြောကြ၊ တွေးကြတော့တယ်။ သောက်သင့်လား၊ မသောက်သင့်လား၊ ဘယ်လောက် အကျိုးရှိမှာလဲဆိုတာကို ကွန်ပျူတာ နည်းစနစ်တွေသုံးပြီး လေ့လာထားပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ (Markov State-transition model) ဆိုတဲ့နည်းစနစ်ကို သုံးပြီးလေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ အော်လီစတက်သုံးတာဟာ ဆီးချိုသမား တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ (၁)နှစ်ကို ဒေါ်လာ ၁၈,၈၀၀ (တစ်သောင်းရှစ်ထောင့်ရှစ်ရာ) သက်သာစေတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုလဲ၊ နားမလည်နိုင်စရာပါလား။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဒီလို တွက်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စီးပွားရေး နည်းပညာ (Health economics) စနစ်တွေကို အများစုက သိပ်မသကြသေးပါဘူး။ သူတ့က အော်လီစတက်နဲ့ ဆီးချိုမှာ ဘယ်လို တွကသလဲဆိုတော့ အော်လီစတက် စားတာဟာ ဆီးချိုသမား

တစ်ယောက်ကို တစ်နှစ်မှာ ဘယ်လောက် အထိဆိုးကျိုးတွေက ကာကွယ်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ စဉ်းစားပြီး တွက်ပါတယ်။ ဥပမာ၊ ဆီးချိုသမား တစ်ယောက် မျက်စေ့ မျက်ကြည်လွှာပေါက်ရင် ကုတာဟာ ဘယ်လောက်ကုန်မယ်၊ အော်လီစတက် တွဲစားလိုက်ရင်၊ အော်လီစတက်ဖိုးက ဘယ်လောက်ကုန်မှာလဲ၊ ဒီဆေးက မျက်ကြည်လွှာ မပေါက်အောင် ကာကွယ်လိုက်ရင် ဘယ်လောက်သက်သာသွားမှာလဲ၊ ဒီလို စဉ်းစားပြီး ဆေးရဲ့အကျိုးအမြတ်ကို တွက်တာပေါ့။ ဒီတော့ အော်လီစတက် စားတာဟာ ရုတ်တရက် အမြင်မှာ ပိုက်ဆံကုန်ပေမယ့်လို့ ဆီးချိုအန္တရာယ်ဆိုးကျိုးတွေက ကာကွယ်ပေးလို့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း မသွားရတော့ အဲဒီစရိတ်တွေ အများကြီး ကာမိတာပေါ့။ ဒါကြောင့် အော်လီစတက် ဆေးဟာ ဆီးချိုမှာ သုံးသင့်တဲ့ ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်ခုပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)





ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၆)

ဆေးမြီးတို့ ပိန်ဆေးတွေ

(၇)ရက်အတွင်း အမြန်ပိန်ဆေး၊ လက်တွေ့ ဗိုက်အဆီကျဆေး၊ (၁)လအတွင်း ပေါင်(၂၀) ကျရမယ် အာမခံဆေး၊ ပိန်ဆေးတွေကလည်း အမျိုးစံပဲ။ အခုခေတ်မှာ ဝတဲ့ လူတွေကလည်း များတော့ ပိန်ဆေးတွေရောင်းရတာ လက်မလည်ဘူးထင်ပါရဲ့။ ဝတယ် ဆိုတာ ကုရတာ အခက်ဆုံးရောဂါပဲ။ ဘယ်တော့မှလည်း ကုလို့ မပျောက်ဘူးလို့တောင် ပြောလို့တောင်ရမလားမသိဘူး။ ကုရခက်တဲ့ ရောဂါမှန်သမျှမှာ ပျောက်နိုးနိုးနဲ့ ဆေးမျိုးစုံသုံးကြည့်ကြတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတဲ့ ရောဂါမှာလည်း ပိန်ဆေးမျိုးစုံပေါ်တာမဆန်းပါဘူး။ ဝတဲ့ လူမှန်သမျှဟာလည်း ဝိတ်ကျဖို့ တော်တော်လေး ကျိုးစားကြတာ၊ ပိန်မယ်လို့ ပြောတာ အကုန်လုပ်မယ်၊ ပိန်မယ်ဆိုတဲ့ ဆေး အကုန်စားမယ်၊ တရုတ်ပြည်ကလာတဲ့ စျေးကြီးတဲ့ တစ်ဗူးလေးလုံးထဲပါတဲ့ ဆေး၊ စက််ပူကလာတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်၊ စျေးကွက်ထဲမှာ အသစ်ရောက်တဲ့ ဆေး၊ အရွက်၊ အပင်၊ အမြစ်၊ သစ်ဖု၊ သစ်ဥအားလုံးကို ပိန်မယ်သာပြော စမ်းကြည့်လိုက်ချင်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဘယ်မှာ စားသောက်ဆိုင်အသစ်ဖွင့်လဲ ဆိုတာကို အမြဲစုံစမ်းနေ၊ ကြော်ငြာပါတယ် ဆိုတာနဲ့ ဆိုင်အသစ်မှာ သွားစား၊ ဒါနဲ့ကို ပိန်ဆေးနဲ့ စားသောက်ဆိုင် လုံးချာလည်ပြီး လိုက်နေတယ်။ အစားမျိုးစုံစား၊ ပိန်ဆေးမျိုးစုံစမ်း၊ ဆေးမြီးတို ပိန်ဆေး အကုန်လုပ်တယ်။ ဖြတ်လမ်းနဲ့ အမြန်ပိန်နည်း၊ အမြန်ပိန်ဆေးဆိုရင် ပိုသဘောကျတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီပိန်ဆေးရဲ့ စျေးကွက်ကြီးဟာ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ် ဒေါ်လာသန်းနဲ့ ချီပြီး ပိန်ဆေးတွေကို ရောင်းရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာက လက်ခံထားတဲ့ ဆီဖြူထရာမင်းနဲ့ အော်လီစတက် ပိန်ဆေးတွေအပြင် တခြားပိန်မယ်လို့ ပြောတဲ့ ပရဆေး သစ်ရွက်၊ သစ်မြစ်၊ တိုင်းရင်းဆေး၊ မိရိုးဖလာဆေး ဘာတွေရှိသလဲ၊ ဘယ်ဆေးတွေက စွမ်းသလ၊ ဘယ်လောက် အန္တရာယ်ရှိသလဲ။ ဘယ်ဟာတွေက ကောင်းလို့ ဘယ်ဟာတွေက မကောင်းဘူးဆိုတာ သိဖို့ လိုပါတယ်။

သဘာဝပိန်ဆေးတွေ

ဓါတုဗေဒနည်းနဲ့ ဖော်စပ်ထားတာမဟုတ်ဘဲ သဘာဝနည်းနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပိန်ဆေးဆိုတာတွေဟာ အတော်လေး စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ သဘာဝက ရတာဆိုတော့ ဓါတုဗေဒဆေးတွေလို အန္တရာယ်တွေ၊ ဘေးထွက်ဖြစရပ်တွေကို ပူစရာလည်း မလိုဘူး။ ဘယ်လိုစားမယ်ဆိုတာ တွက်ဆနေစရာမလိုဘဲ အလွယ်တကူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း၊ အစားလျှော့ရင်း၊

တွဲပြီးစားသွားလို့ ရတာပေါ့။ သဘာဝပိန်ဆေးတွေကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် အဓိက (၄)မျိုး သွားတွေ့ပါတယ်။

၁. အသီး အရွက်တွေက ရတဲ့ ပိန်ဆေး (Herbal)

၂. အာဟာရဖြည့် အစားအစာတွေ (Food supplements)

၃. အသီးအရွက်က ရတဲ့ အမျှင် (Fibres)

၄. ခိုင်တိုစံ (Chitosan)

အသီးအရွက်ကရတဲ့ ပိန်ဆေး (Herbal)

တရုတ်ပြည်က အများဆုံးထွက်တယ်။ အရွက်၊ အမြစ်၊ အသီးပေါင်းစုံကို ရောထားပြီး ဆေးအနေနဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် လက်ဖက်ခြောက်လို သောက်ရတယ်။ ဒီအရွက်ရောပေါင်းစုံ ဆေးတွေထဲမှာ ပါတာကတော့ အဓိက ကဖင်း (Caffeine) ဓါတ်နဲ့ အက်ပီ ဒရင် (Ephe drine) ဓါတ်တွေပါတယ်။ ဒီဓါတ်နှစ်မျိုးလုံးဟာ လူကိုယ်ထဲက အဆီတွေကို ပျောက်စေတယ်။ သွေးထဲက အဆီတွေကို ကျစေတယ်။ လူကိုယ်ထဲမှာ ကယ်လိုရီတွေကို ဖြုန်းစေတယ်ဆိုတော့ ဒီပိန်ဆေး လက်ဖက်ခြောက်တွေက ပိန်ဖို့ရာ အသုံးကျတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ တရုတ် အူလောင်း လက်ဖက်ခြောက်(Oo long tea) ဆိုတာလည်း ကဖင်းဓါတ်တွေပါတော့ ဝိတ်ကျဖို့ နည်းနည်းတော့ အထောက်အကူဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သတိပြုဖို့ကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်လောက်က စက်ဘူက ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ယောက် တရုတ်ပြည်ထုတ် ပိန်ဆေး လက်ဖက်ခြောက် စားလို့ အသည်းထိသွားပြီး သေမလိုဖြစ်တာ သူ့ချစ်သူက အသည်းတစ်ခြမ်းပေးလိုက်ပြီး အသည်းအစားထိုး ကုလိုက်ရတယ်ဆိုတာ သတင်းထဲမှာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဒီပိန်ဆေး အရွက်ခြောက်တွေဟာ အာနိသင်တော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောစပ်တာ အချိုးအစားထည့်တာတို့မှာ စည်းစနစ်မရှိတော့ တစ်ခါတလေ အန္တရာယ် ရှိနိုင်တယ်။ ဘယ်လို ကုမ္ပဏီကထုတ်တာလည်း ဆိုတာ ကြည့်ပြီး သုံးပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ နာမည်ကြီး အထင်ကရ ကုမ္ပဏီကြီးတွေက ထုတ်ရင်တော့ ဒီပိန်ဆေး အရွက်၊ ဒါမှမဟုတ် လက်ဖက်ခြောက်တွေဟာ စိတ်ချရမှာပေါ့။

အားဖြည့်အာဟာရတွေ

အရွက်တွေ အသီးအနှံတွေကနေထုတ်ပြီး အားဖြည့်အာဟာရဆိုပြီး ထုတ်တာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အာဟာရ အမှုန့်အခဲတွေကို စားသုံးမယ်ဆိုရင် အာဟာရလည်း လိုတာရမယ်၊ ဝိတ်လည်း မတက်ဘဲနဲ့ ပိန်တောင်ပိန်သေးတယ်လို့ ပြောတယ်။ ထုတ်တာတော့ အသီးအရွက် မျိုးစုံကနေပါပဲ။ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ လူတွေမှာ စမ်းသုံးကြည့်တော့ ထိထိရောက်ရောက် ဝိတ်ကျတာမတွေ့ရပါဘူး။

အသီးအနှံ အမျှင်တွေ (Fibres)

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အသီးတွေ၊ အရွက်တွေထဲမှာ ပါပြီး အာဟာရမဖြစ်တဲ့ အစာခြေဖျက်လို့ မရတဲ့ အမျှင်တွေကို ဖိုင်ဘာ(Fibers) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဖိုင်ဘာတွေ စားရင်တော့ ဗိုက်ထဲမှာ ပွပြီး မဆာတော့ဘဲ ကယ်လိုရီလည်း မတက်လို့ ပိန်နိုင်တယ်ပေါ့။ ဒီဖိုင်ဘာတွေစားရင် ပိန်လား၊ မပိန်လားဆိုတာကို ကလေးတွေမှာရော၊ လူကြီးတွေမှာပါ စမ်းပြီး သံးကြည့်ပြီးပါပြီ။ အကျိုးရှိတယ်၊ ဝိတ်ကျစေတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ ဘာမှလည်း အန္တရာယ် မရှိဘူး။ အူမကြီး ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်တယ်၊ နှလုံးရောဂါလည်း မဖြစ်စေဘူး ဆိုတော့ သးသင့်ပါတယ်။

ဖိုင်ဘာဆိုလို့ အမေရိကန်နိုင်ငံသွားတုန်းက ဟိုတယ်မှာ ကျွေးတာ သတိရပါတယ်။ မနက်စာ (Breakfast) ကျွေးရင် ညိုညိုမဲမဲ ဘာမှ အရသာ မရှိတဲ့ ဖိုင်ဘာ အဖတ်လိုက်တွေ ပါပါတယ်။ ပိန်ချင်တဲ့ လူတွေက အဲဒီဖိုင်ဘာတွေကို နွားနို့နဲ့ ဖျော်သောက်ကြတယ်။

ဆေးကုမ္ပဏီတွေကလည်း ဖိုင်ဘာကို ဆေးပြား (Tablet) အနေနဲ့ ထုတ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံလို အသီးအနှံပေါတဲ့ နေရာမှာတော ဖိုင်ဘာဆိုပြီး ဈေးကြီးပေး ဝယ်စားမနေပါတော့နဲ့။ ကန်ဇွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဘူးသီး၊ ဒီလို အသီးအရွက် မျိုးစုံတွေထဲမှာ ဖိုင်ဘာတွေချည်းပါပဲ။ အသီးအရွက်တွေ များများစားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အဲလိုစားရင် ဗိုက်ပြည့်မယ်။ ဝိတ်မတက်ဘူး။ ဒီပြင်ဟာတွေ မစားဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ အရွက်တွေ တစ်ဝကြီး စားထားတော့ ထမင်းတွေ မစားဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ ဖိုင်ဘာတွေဟာ ပိန်ဖို့ အသုံးကျပါတယ်။

ခိုင်တိုစံ (Chitosan)

ခိုင်တိုစံဆိုတဲ့ အသံထွက် မှန်မမှန် မသပါ။ ဟိုတလောက မြန်မာ ဂျာနယ် တစ်ခုမှာ အဲဒီလို ရေးထားလို့ လိုက်ရေးလိုက်တာပါ။ ပုဇွန်၊ ကဏန်းအခွံက ထုတ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးပါ။ ခိုင်တိုစံဟာ အူထဲမှာ အဆီတွေ မစုပ်အောင် တားဆီးပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခိုင်တိုစံဟာ ပိန်ဖို့၊ သွေးထဲမှာ အဆီကျဖို့ အသုံးကျနင်ပါတယ်။ လေ့လာဆဲပါ။

မှတ်သားရမယ့်အချက်တွေ

၁. သဘာဝပိန်ဆေးတွေထဲမှာ ပိန်ဆေးလက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ဖိုင်ဘာတွေဟာ အသုံးကျပါတယ်။

၂. ဒီပိန်ဆေးတွေကို မသုံးခင်မှာ အရေးကြီးဆုံး သိထားဖို့ကတော့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဖို့ပါပဲ။ ပိန်ဆေး သက်သက်သုံးလို့မပိန်ပါဘူး။ အစား ဆင်ခြင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာနဲ့ တွဲမှသာ ဝိတ်ကျမှာပါ။

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၇)

<u>ဆီးချိုသမား လူဝတွေ</u>

ဝတဲ့ အကြောင်းတွေ ရေးနေရင်းနဲ့ ဒီနေရာမှာ ကြုံလို့ ပြောရဦးမယ်။ "ဆရာက ဆီးချိုရောဂါသည်တွေလို့ မရေးဘဲ၊ ဘာလို့ ဆီးချိုသမားလို့ ရေးတာလဲ" လို့ မေးတဲ့ သူက မေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်အဖြေကတော့ "ကျွန်တော်ရေးတာ မှားလား၊ မှန်လား မသိဘူး။ ပြည်သူလူထုအကြားမှာ ပြောကြည့်ရင်တော့ နားလည်မှာပါ။" ဆီးချိုသမားလို့ လူထုထဲမှာ ပြောလိုက်ရင် ဒါဟာ ဆီးချိုရောဂါသည်ကို ပြောတာ ဆိုတာ အားလုံးသိကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ရောက်တော့ ကိုယ်က သိပ်ပြီး တိကျအောင်ဆိုပြီး ဆေးပညာ၊ သိပ္ပံပညာ အခေါ်အဝေါ်တွေကို မြန်မာလို သိပ်ပြီး မှန်ကန်အောင် တစ်လုံးခြင်း လိုက်ပြီး ဘာသာပြန်မယ်ဆိုရင် ပြည်သူတွေ နားထဲမှာ ကန့်လန့်ကြီး ဖြစ်မှာပေါ့။ "ကျွန်တော့်ကို ရေချမ်းချမ်း တစ်ခွက်ပေးပါ" ဆိုသလို ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကတော့ ဆီးချိုသမားတွေလို့ပဲ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်တော့ ဆီးချိုသမားတွေ ဝတဲ့ အကြောင်းရေးပါရစေ။ ဝနေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေကို ကုရတာဟာ သိပ်ခက်ပါတယ်။ ဝလို့ ဆီးချိုဖြစ်တာလား၊ ဆီးချိုဖြစ်လို့ ဝတာလား ဆိုတဲ့ ပြဿနာကလည်း ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ဘာကြောင့်ပဲ ဝဝ၊ ဝနေပြီဆိုတဲ့ လူမှန်သမျှဟာ တအားစားနိုင်တယ။ စားလည်း တအားစားကြတယ်။ တကယ့် ပြဿနာပါ။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုသမား ဝတဲ့လူတွေကို ကုရတာ ဦးနှောက်သိပ်စားတယ်။ ဝတဲ့ လူတွေကို ကြည့်ပြီး ကျွန်တော်သိပ်သနားတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာမိတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဒီလိုအဝလွန်တဲ့ ဘဝကနေ ရုန်းထွက်လာခဲ့တဲ့ သူတစ်ယောက်ဆိုတော့ သူတို့ကို နားလည်တယ်။ ဝတဲ့ လူတွေ ဘယ်လိုခံစားရမယ်၊ ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်ရမယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကဲ့ရဲ့သံ၊ ဆုံးမသံ၊ ဝိုင်းပြီး ပြောကြတဲ့ ဒဏ်တွေကိုလည်း ကြားချင်ချင်၊ မကြားချင်ချင် ခံရမယ်။ ကြာတော့ လူတွေနဲ့ မတွေ့ချင်တော့ဘူး။ စိတ်ကို လျှော့လိုက်ပြီး စားချင်ရာကို တဝကြီး စားကြတော့တယ်။ ဒီကြားထဲက ဆီးချိုရောဂါပါ ဝင်လာတယ်ဆိုတော့ ဘယ်နဲ့ လုပ်မလဲ၊ အသက်တိုမယ်ဆိုတဲ့ ဟာက ထပ်ပြီး စဉ်းစားစရာ ဝင်လာပြီ။ မလွယ်တဲ့ ဘဝပါ။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုသမား ဝတဲ့လူတွေ အကြောင်းကို သီးသန့်လေး ကျွန်တော်ရေးချင်ပါသေးတယ်။

ဆီးချိုသမား ဝရင် ဘာဖြစ်မှာလဲ

ဝတာ မကောင်းတဲ့ အကြောင်းတွေ ကျွန်တော်အများကြီး ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဆီးချိုသမား ဝရင်ကော ပိုဆိုးမှာလား၊ ရိုးရိုး ဝတာထက် ဘာတွေပိုပြီး ဖြစ်မှာလဲ၊ ပိုပြီး မြန်မြန်သေမှာလား။ လားပေါင်းများစွာနဲ့ အတွေးတွေနဲ့ မေးခွန်းတွေမေးချင်ကြလိမ့်မယ်။ ဆေးပညာ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်တွေ အခြေခံပြီး ကျွန်တော် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့၊ ဆီးချိုသမားတွေ အိုဗာဝိတ် (Over weight) ဖြစ်ပြီး သိပ်အဝလွန်နေရင် ရောဂါပေါင်းစုံဝင်ပြီး ပိုသေလွယ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို၊ ဆီးချိုသမား ဝတာမကောင်းဘူး၊ မကောင်းဘူး၊ ပြောနေတာဟာ ထင်တာတွေနဲ့ မှန်ပြီးပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှာ သုတေသနလုပ်ပြီး လေ့လာတွေ့ရှိထားတဲ့ အချက်တွေပေါ် မူတည်ပြီး ဆီးချိုသမားတွေ အဝလွန်ရင် ပိုပြီး သေလွယ်ပါတယ်လို့ အတိုချုံးပြောလိုက်တာပါ။

ပထမဆုံး စပြောချင်တာကတော့ ဝတာနဲ့ ကို ဆီးချိုအလိုလို ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်ဆိုတာပါ။ ဆီးချိုဖြစမဖြစ်ဆိုတာက ဘယ်လောက်ဝနေလဲ၊ ဝတာ ဘယ်လောက်ကြာနေပြီလဲ ဆိုတာပေါ် မူတည်တယ်။ တအားကြီးဝရင် ဆီးချိုပိုဖြစ်မယ်။ သိပ်ဝတာ နှစ်နဲ့ချီ ပြီးကြာနေရင် ဆီးချိုပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်စူ၊ ခါးတုတ်တယ်ဆိုတာလဲ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်စေတဲ့ အချက်တစ်ခုပါ။ ဝတဲ့ လူတွေ အစားလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်ဘူး ဆိုတာလဲ လေ့လာတွေ့ရှိပြီးသားပါ။ ဖင်လန်နိုင်ငံ ဆီးချိုကာကွယ်ရေး အဖွဲ့ လေ့လာတွေ့ထားတာကတော့ ဝတဲ့ လူတွေ သူတို့ ဝိတ်ရဲ့ (၅)ရာခိုင်နှုန်းပဲ လျှော့လိုက်ရင်ကို ဆီးချိုမဖြစ်ဘူးတဲ့။ အမေရိကန် ဆီးချိုကာကွယ်ရေး သုတေသနအဖွဲ့ (United State Diabetes Prevention Research Group) ရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လူတွေရဲ့ စားသောက် နေထိုင်မှုပုံစံ (Life style) ကိုသာ ပြောင်းလိုက်၊ ဝတဲ့ လူတွေ ဆီးချိုမဖြစ်ဘူးတဲ့။

ဒါပေမယ့် လက်တွေ့မှာတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ နောက် (၁၀)နှစ် အတွင်း ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နှုန်းရော၊ အဝလွန်တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်နှုန်းပါ တအား တက်လာမယ်လို့ ခန့်မှန်းရတဲ့အတွက် ရင်လေးစရာပါ။ (Life style) ပြောင်းဖို့ဆိုတာ ပြောလို့သာလွယ်တယ်၊ တကယ်လုပ်ဖို့၊ လိုက်နာကျင့်ကြံဖို့ ဆိုတာခက်လို့ အဝလွန်တွေ ဆီးချိုဖြစ်နှုန်းဟာ တရိပ်ရိပ်တက်လာတာထင်ပါရဲ့။ ရောဂါ နှစ်ခုလုံးဟာ ကုရတာ မလွယ်မှ၊ တကယ့်ကို မလွယ်ပါ။ ဒီနေ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဆီးချိုရောဂါသည် (၁၇)သန်း ရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းရပါတယ်။ ဒီရောဂါသည်တွေဟာ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ပျက်မယ်၊ မျက်စိကွယ်မယ်၊ ခြေထောက်တွေ ဖြတ်ရမယ်၊ လေဖြတ်မယ်၊ နှလုံးရောဂါ မျိုးစုံဝင်မယ်၊ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေ မွေးတဲ့ ကလေးတွေမှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေ ချို့ယွင်းမယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေ အဲလို နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပေါင်းစုံဝင်လာလို့ ဆေးကုရတာ (၁)နှစ်ကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ (၉၈) ဘီလီယံလောက်ကုန်ပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ဆီးချိုလေ့လာရေး သုတေသန စီမံကိန်း (United Kingdom Prospective Diabetes Study -UKPDS)၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ ကာကွယ်ရေး အဖွဲ့ (Diabetes Control and Complications Trial -DCCT) နဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံ ဆီးချိုသုတေသန (Japanese Kumamoto Study) အဖွဲ့ကြီး (၃)ဖွဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆီးချိုသွေးချိုကိုသာ မိမိရရ ကုပြီး သွေးချိုကို ထိန်းထားနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဆီးချိုကြောင့် သွေးကြောလေးတွေပိတ်ပြီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ထားပြီးပြီးသား ဖြစ်မယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဆီးချိုကိုသာ ထိန်းထားနိုင်ရင် သွေးမလျှောက်လို့ ဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ ကျောက်ကပန်နဲ့ အာရုံကြော ရောဂါတွေ ပေါ်မလာအောင် ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်မှာပေါ့။ အမှန်တကယ် သွေးချို ထိန်း၊ မထိန်း စစ်တဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင် A_1C (Haemoglobin A_1C) (၁)ရာခိုင်နှုန်းပဲ ကျအောင်လုပ် ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါတွေကို (၃၅)ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်မယ်။ ဆီးချိုသမားတွေ သေနှုန်း (၂၅)ရာခိုင်နှုန်း လောက်ကျသွားမယ်။ ရုတ်တရက် စဉ်းစားကြည့်တော့ ဒီအချက်အလက်ရဲ့ အတိမ်အနက်ဟာ သိပ်ပေါ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ပြန်ပြောဦးမယ်။ HbA_1C ကို (၁)ရာခိုင်နှုန်း ကျအောင် ဆီးချိုထိန်းလိုက်ရုံနဲ့ ဆီးချိုသမား သေနှုန်း (၂၅)ရာခိုင်နှုန်းကျသွားမယ်။ ကျောက်ကပ်ပျက်၊ နှလုံးရောဂါဝင်၊ အာရုံကြောရောဂါတွေ ဖြစ်တာလည်း (၃၅)ရာခိုင်နှုန်းလျော့သွားမယ်။ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဆီးချို ကို စနစ်တကျ ထိန်းလိုက်နိုင်တာနဲ့ ရောဂါကင်းပြီး အသက်တော်တော်ရှည်သွားမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီးချိုကို မထိန်းနိုင်ရင်တော့ သေမယ့် နည်းမျိုးစုံ ပေါ်လာနိုင်တော့မှာပဲဆိုတာ သဘောပေါက်ရမယ်။

ဆီးချိုကို အဲဒီလောက် နည်းနည်းလေး ထိန်းလိုက်ရုံနဲ့ ရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေက အများကြီး။ ပြီးတော့ ဆီးချိုထိန်းနိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ ဆီးချိုနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပေါင်းစုံကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မယ် ဆိုတာလည်း သိတယ်။ ဒါနဲ့ တောင် ဆီးချိုသမားတွေက သွေးချိုကို ဘာလို့ မထိန်းနိုင်ကြတာတုန်း။ အဓိက ပြဿနာကတော့ ဆီးချိုရောဂါသည် အများစုဟာ (Type II Diabetes) လို့ ခေါ်တဲ့ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုဖြစ်ပြီး အဝတွေ လွန်နေကြလို့ပဲ။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ဆီးချိုရောဂါ ကုနိုင်ဖို့၊ ဆီးချိုရဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ဆိုတာက အဝလွန်တာကို ထိန်းနိုင်ဖို့ပဲ။ ဆီးချိုသမားတွေ ရောဂါကို ကုဖို့ အမေရိကန်က၊ အင်္ဂလန်က၊ စတဲ့ နိုင်ငံ မျိုးစုံက နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးတွေ စက်တွေကိုသုံး၊ ကြိုက်သလိုကု၊ ဝနေသရွေ့၊ ဝိတ်မကျသရွေ့၊ ဆီးချိုကုတာ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုသမားတွေ အဝလွန်တာကို ထန်းကြပါ။ ဝိတ်လျော့အောင် လုပ်ကြပါ။ ဒါမှ အသက်ရှည်ပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဲဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၈)

(ဝတာနဲ့ဆီးချို အဆက်အစပ်ရှိပုံတွေကို ရေးနေပါတယ်။)

<u>ဆီးချိုဆိုတာဘာလဲ</u>

ဆီးချိုသမားတွေ ဝရင် ဘယ်လိုဖြစ်မှာလဲ၊ ဝတာနဲ့ ဆီးချို ဘယ်လို အဆက်အစပ် ရှိတာတွေကို ပြောနေတာ ဆိုတော့ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း နည်းနည်းလေး ပြောချင်လာပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံး ဆီးချိုဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ ပြောပါရစေ၊ လူနာတွေနဲ့ ပြည်သူလူထုကြားမှာ ဆီးချိုနဲ့ သွေးချိုဆိုတာကို မရှင်းကြတာ အများကြီးတွေ့ရတယ်။ သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်တွေက အများကြီး တက်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီးထဲမှာ အချို မတွေ့ဘူးဆိုရင် တခါတလေ လူနာက“ ကျွန်တော် ဆီးချို မရှိဘူး သွေးထဲမှာ အချိုများတာ ” လို့ ပြောကြတာလည်း တွေ့ဘူးပါတယ်၊ ဆီးချိုရောဂါကို နာမည်ပေးထားတော့ ဆီးကိုပဲ ဂရုစိုက်ကြတယ်၊ အဲဒီတော့ တခါတလေ သွေးထဲမှာ ရှိတဲ့ အချိုဓါတ် (Glucose) ဟာ သိပ်အရေးမကြီးသလို ဖြစ်သွားတယ်၊ တကယ်တော့ ဆီးချိုရောဂါလို့ ခေါ်တဲ့ ဒိုင်ယာဘီတီမလိုက်တပ်(စ်) (Diabetes Mellitus) ကို ဆေးပညာနည်းအရ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ရမယ် ဆိုရင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူ့ကိုယ်ထဲမှာ အင်ဆူလင် (Insulin) ဓါတ်နည်းလို့၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် အင်ဆူလင် မတိုးလို့ (Insulin Resistance)၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင် အင်ဆူလင ထုတ်တာလဲနည်း၊ တိုးလည်းမတိုး၊ နှစ်ခုလုံး ဖြစ်လို့ လူရဲ့သွေးထဲမှာ ရှိသင့်တာထက် အချိုဓါတ် (Glucose) များနေတာကို ခေါ်တာပါ။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ ခေါ်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ဆိုတာက သွေးထဲမှာ သွေးချိုဓါတ် များတာကို ပြောတာ။ ဒါဖြင့်ရင် ဘာဖြစ်လို့ ဆီးချိုလို့ ခေါ်လဲ၊ ဆီးထဲမှာ အချိုစစ်ရတာ လွယ်တာကိုး၊ အဲတော့ ဆီးပဲ လွယ်လွယ် စစ်လိုက်ရင် တွေ့တော့ ဆီးချိုလို့ ခေါ်တာလို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးပညာရှင်တွေ စိတ်ဝင်စားတာကတော့ သွေးချိုပါပဲ။ သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်တွေ မများစေချင်ဘူး ရှိသင့်တဲ့ အတိုင်းအတာကို မကျော်စေချင်ဘူး၊ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်တွေများတာနဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပေါင်းစုံက လိုက်လာပြီ၊ သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်တွေ တက်တာ ကြာလာရင် ရေရှည်မှာ မကောင်းဘူး၊ မျက်စေ့၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြော၊ နှလုံး၊ သွေးကြောတွေ အားလုံး ပျက်စီးမယ်။ အဲလိုဆိုရင် သွေးထဲမှာ သွေးချိုဓါတ်က ဘယ်လောက်ရှိသင့်တာလဲ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သွေးချိုရောဂါအဖွဲ့ (International Diabetes Federation) နဲ့ အမေရိကန် ဆီးချိုရောဂါအဖွဲ့ (American Diabetes Association) တို့က ပြောတာကတော့ ညထဲက အစာမစားဘဲ မနက်အစောသွေးချို စစ်လိုက်ရင် (Fasting Glucose) သွေးချို 126 mg/dl ဒါမှ မဟုတ်

7mmol/L ကျော်နေရင် ဆီးချိုလို့ သတ်မှတ်မယ်တဲ့၊ နောက်တစ်နည်း ပြောသေးတာက အစာစားပြီး နှစ်နာရီကျော်မှာ သွေးစစ်လို့ သွေးချို 200 mg/dl (သို့) 11.1 mmol/L ကျော်ရင်လည်း ဆီးချိုလို့ပဲ ခေါ်မယ်တဲ့၊ လူတွေမှာ သွေးထဲမှာ ရှိသင့်တဲ့ သွေးချိုဓါတ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို တော်တော်များများ နားမလည်ကြဘူး၊ လူနာ တစ်ယောက် လာပြလို့ သွေးချိုက တက်နေပြီ ဆိုပါစို့၊ လူနာနဲ့ ပါလာတဲ့ အဖော်က " ဆရာ အဖေလေ သွေးမစစ်ခင်က ပလာတာ တစ်ချပ်နဲ့ လက်ဘက်ရည် တစ်ခွက် သောက်လိုက်မိတယ် အဲဒါကြောင့် သွေးချို တက်နေတာပါ၊ ပုံမှန်တော့ ဆီးချိုက ကောင်းပါတယ်၊ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး" လူနာကလည်း ထပ်ပြောလိမ့်မယ် "ဟုတ်တယ် ဆရာ ကျွန်တော်ကလည်း သတိမေ့သွားပြီး ပလာတာစား လက်ဘက်ရည် သောက်မိလိုက်တယ်။ ပုံမှန်ဆိုရင် ဆရာ့ဆီမလာခင် ဆီးချိုစစ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ဘာမှမစားဘူး" လို့ပြောတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ လူနာ တော်တော်များများဟာ သွေးမစစခင် နှစ်ရက် သုံးရက်မှာ တော်တော်လေးကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် စားပြီး ဘာမှ မစားဘဲ သွေးချိုစစ်ပြီး လာပြကြတယ်။ သွေးချိုတက်နေရင် စားပြီးစစ်လို့ တက်တယ်လို့ လူနာကော လူနာအသိုင်းအဝိုင်းကပါ ထင်ကြတယ်။ ကျွန်တော် အမြဲရှင်းပြရတာက " မဟုတ်ဘူး စားပြီးစစ်လို့ သွေးချို တက်တာဆိုတာ ပုံမှန် လုံးဝမဟုတ်ဘူး၊ ကျွန်တော်အခု ဂလူးကို့(စ်) တစ်ခွက် သောက်ပြီး ကျွန်တော့် သွေးကို ဖေါက်စစ် ပုံမှန်ပဲ ရှိရမယ်၊ လုံးဝမတက်ရဘူး၊ ကျွန်တော်တင် မဟုတ်ဘူး ရောဂါမရှိတဲ့ လူကောင်းမှန်သမျှ ဘယ်လောက်ပဲစားစား၊ ဘာပဲစားစား အချိုရည်ပဲ သောက်သောက် ဘယ်အချိန်မှာပဲ စစ်စစ် သွေးချဟာ မတက်ဘူး၊ လူကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဇီဝကမ္မ ထိမ်းချုပ်မှုပုံမှန် လုပ်ဆောင်ချက်တွေအရ သွေးထဲမှာ ရှိသင့်တဲ့ သွေးချိုဓါတ်ကို အမြဲတမ်း သတ်မှတ်ချက် ဘောင်မကျော်အောင် ထိန်းပေးထားတယ်၊ သွေးချိုလိုနေရင်လည်း ဖြည့်ပေးတယ်၊ တက်လာရင်လည်း ကျသွားအောင် ချပေးတယ်၊ အဲဒီလို လူ့ကိုယထဲမှာ ရှိသင့်တဲ့ သွေးချိုဓါတ် လယ်ဘယ် (Level) မှာ ရှိနေအောင် ထိန်းပေးနိုင်ရင် အဲဒီလူကို လူကောင်းလို့ ခေါ်တယ်၊ ဘာလေး စားလိုက်စားလိုက် ကော်ဖီ လက်ဘက်ရည် တစ်ခွက် သောက်လိုက်တာနဲ့ ဒိုင်းဆိုပြီး သွေးချိုက တက်သွားမယ်၊ သွေးချိုကို ထိန်းမထားနိုင်ဘူး ဆိုရင် အဲဒီလူကို ဆီးချိုရောဂါသည်လို့ခေါ်မယ်" တော်တော်လေးကို ရှင်းပြရတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ လူတွေက သွေးချိုတက်လို့ ဆီးချိုရောဂါသည်လို့ နာမည် အတပ်ခံရမှာလည်း သိပ်စိုးရိမ်တယ်၊ ဆီးချိုရောဂါသည် ဖြစ်ပြီးရင်လည်း ဆီးချိုသမားလို့ အခေါ်ခံရပြီးရင်လည်း သွေးစစ်တိုင်း သွေးချိုတက်တယ် ဆီးချိုတက်တယ် လို့ အပြောမခံချင်ဘူး၊ လူနာရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း သွေးချို တက်တာဟာ ရောဂါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကို မထိမ်းနိုင်လို့ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို လက်မခံနိုင်ဘူး။

သာမန် လူကောင်း တစ်ယောက်ဟာ သွေးထဲက အချိုဓါတ်ကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။ ရောဂါ မရှိတဲ့ လူတွေဟာ ဘာစားစား သွေးချိုမတက်ဘူးဆိုတာကို သဘောမပေါက်ကြဘူး။ သွေးချိုမတက်အောင် ထိန်းမထားနိုင်တာကို "ဆီးချိုရောဂါ" လို့ခေါ်တယ် ဆိုတာကို သိပ်မရှင်းကြဘူး။ ကျွန်တော်က

အမြဲပြောလေ့ရှိတာကတော့ ခင်ဗျားပြောသလို ကော်ဖီတစ်ခွက် သောက်လိုက်ပြီး စစ်လို့ သွေးချိုတက်နေတာပါလို့ ပြောရရင်၊ ကော်ဖီသောကတဲ့ လူတိုင်း သွေးချိုတက်ပြီး ဆီးချိုရောဂါသည်တွေ ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ဆီးချိုရောဂါ မရှိတဲ့ လူတွေမှာ ဘယ်တက်ပါ့မလဲ။ ဘာသောက်သောက် သွေးချိုက မတက်ရဘူးလေ။ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု လူနာတွေကို ပြောရသေးတယ်။ "ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာကြနဲ့. ဆရာဝန်နဲ့. ပြခါနီး တစ်ပတ်လောက်အလိုမှ အကုန်ရှောင်ပြီး၊ သွေးတွေစစ်ပြီး၊ ဆေးခန်းလာပြကြတာ နည်းလမ်းမကြဘူး။ ဆရာဝန်က အဖြစ်မှန်ကို သိချင်တာလေ။ ခင်ဗျား နေ့စဉ် လူပ်ရှား၊ ပုံမှန်သွားလာ စားသောက်နေတုန်းမှာ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ၊ သွေးထဲမှာ သွေးချိုတွေ ဘယ်လိုဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်းသိချင်တာကျွန်တော်နဲ့. ပြခါနးမှ ကြိုတင်ပြင်ဆင် လုပ်ပြထားတဲ့ သွေးချိုအဖြေကို သိချင်တာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ကနေ ခင်ဗျားကို သွေးချိုတက်နေတယ်၊ ဆေးကုနည်း ပြင်ရမယ်လို့. ပြောရင်လည်း ခင်ဗျားမှာ မကောင်းတာကို ထောက်ပြနေတာလေ။ ခင်ဗျား အသက်ရှည်ဖို့၊ ခင်ဗျား ကျန်းမာဖို့၊ ခင်ဗျားရဲ့ အကျိုးအတွက် ပြောနေတာလေ။ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားသွေးချိုတွေ တက်နေတယ်လို့. ပြောမှာကို မကြောက်နဲ့၊ သွေးချိုတွေတက်နေတော့ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထိခိုက်မှာပေါ့။ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေ ရတော့မှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားရောဂါတွေ ရမှာစိုးလို့ပြောတာလေ။ သွေးချိုတက်နေရင် မတက်အောင် လုပ်ရမှာပေါ့။ သွေးချိုတက်တယ်လို့. အပြောခံရမှာကို ဘာလို့. ကြောက်နေရတာလဲ။ အဖြစ်မှန်ကို ရင်ဆိုင်ရမှာပေါ့။" လူနာလည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆီးချိုတရားကို တဝကြီး နာလိုက်ရပါတယ်။ ပြန်ပြောရရင်တော့ လူကောင်းတွေဟာ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်တော့မဆို ဘာကိုပဲစားစား၊ သွေးထဲက အချိုဓါတ်ကို မတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်ရမှာပါ။ ရောဂါ မရှိတဲ့သူဟာ၊ သွေးချိုက တက်ကို မတက်ရပါဘူး။ ဆီးချိုရောဂါဆိုတာကတော့ သာမန်လူတွေလို သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်ကို အချိန်အခါမရွေး ရှိသင့်တဲ့ အတိုင်းအတာထဲမှာ ရှိနေအောင် ထိန်းမထားနိုင်တာကို ခေါ်တာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလှ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၅၉)

<u>ဆီးချိုဇာတ်လမ်း</u>

မကြာသေးခင်ကပဲ နယ်ဆေးရုံတစ်ရုံကနေ လွှဲလိုက်လို့ အတော်ကြီးဝတဲ့ လူနာတစ်ယောက် ဝါထိန်ပြီး ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာပါတယ်။ လူနာက ပေါင် (၂၅၀) ကျော်ရှိတယ်။ တော်တော်ကြီးကို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဝပါတယ်။ ဆီးချိုရှိတာက နှစ်အတော်ကြာသွားပြီတဲ့။ ပထမ အင်ဆူလင်ထိုးပြီးကုတယ်၊ အင်ဆူလင်နဲ့ ဆိုတော့ တော်တော်လေး လူက ပိုဝလာတယ်။ နောက်တော့ ဆီးချိုသောက်ဆေးနဲ့ ပြောင်းကုတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီသောက်ဆေးတွေထဲမှာ ဝိတ်တက်တတ်တဲ့ ဆီးချိုဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ (TZD) အုပ်စုဝင် အင်ဆူလင်ကို အစွမ်းထက်အောင်လုပ်တဲ့ဆေး(Insulin Sensitizer) တစ်မျိုးပါတယ်တဲ့။ အဲဒီမှာ လူနာက ပိုပြီး ဝလာတယ်။ အရက်မသောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက်၊ အစားတော့ သိပ်ကို ကြိုက်တယ်။ နယ်မျိုးစုံကို အစားမျိုးစုံ မှာစားတယ်။ စားလို့ ကောင်းတာမှန်သမျှ အကုန်စားတယ်။ ဆေးရုံမှာ ဝါလို့ ဆေးရုံတက်ရင်းကကို အပြင်ခဏထွက်ပြီး အစားမျိုးစုံ ထွက်စားခဲ့တယ်တဲ့။ အဲလို ဝဝကြီးနဲ့ လူပ်ရှားသွားလာ အလုပ်လုပ်နေရင်းကနေ ရုတ်တရက်ကြီး အသားတွေ ဝါလာလို့ ဆေးရုံတက်လိုက်ရတာတဲ့။ ဆေးရုံပေါ်ရောက်လို့ စစ်လိုက်တော့ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ ရောဂါပိုးရှိနေတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ ကုရင်း၊ ကုရင်းနဲ့ မသက်သာဘဲ ဝါသထက် ဝါလာတော့ နယ်က သမားတော်ကြီးက စနစ်တကျ လွှဲစာရေးပြီး ကျွန်တော့်ဆီကို လွှတ်လိုက်တာပါ။

ရန်ကုန်မှာ ဆေးရုံပေါ်ရောက်လာတော့ မျက်လုံးတွေ အရမ်းဝါနေတာကို တွေ့ရတယ်။ လူနာကုတင် မဆန့်လောက်အောင်ကို ဝနေတာလည်း တွေ့ရတယ်။ လူနာကတော့ သတိရပြီး စကားတွေ၊ ဘာတွေ ပြောနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆီးချို၊ သွေးချို တွေကလည်း တအားတက်နေတယ်။ သွေးစစ်ကြည့်လိုက်တော့လည်း သွေးထဲက အဝါဓါတ် ဘီလီရူဘင်ဟာ သာမန် ရှိသင့်တာထက် အဆ ၃၀ လောက်များနေတယ်။ အသည်းပျက်နှုန်းကို တိုင်းတဲ့ (ALT)စမ်းသပ်မှုကလည်း ရှိရမှာက ၅၀ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဒီလူနာမှာက တစ်ထောင်ကျော်၊ ဘီ ပိုးကလည်း တော်တော်လေးကို များနေတယ်။ အသည်း အခြေအနေ ဘယ်လောက်ဆိုးသလဲ သိရအောင် သွေးထဲမှာ တခြားဟာတွေ စစ်လိုက်တော့ အသည်းဟာ ရုစရာ မရှိလောက်အောင် ပျက်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ နှလုံးကလည်း အဆီဖုံးပြီး အလုပ် ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တော့ သွေးတွေလျှံပြီး အသည်းမှာ လာဆောင့်နေတယ်။ အားလုံးခြုံကြည့်လိုက်တော့ ဒီလူနာရဲ့အသည်းဟာ တော်တော်လေး သနားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အသည်းရောင် ပိုင်းရုပ်စ် ဘီပိုး၊ ဆီးချိုကြောင့် ဝပြီး အသည်းအဆီဖုံး၊ နှလုံးက သွေးလျှံတဲ့ ဒဏ်၊ ဒဏ်သုံးဒဏ်ကို ခံနေရတာကိုး။ အဆီဟာ

အသည်းကို တော်တော် ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ အသည်းအဆီ ဖုံးတာဟာ အသည်း ကင်ဆာ ဖြစ်တဲ့ အဆင့်အထိ ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ လူတွေ မေ့နေကြတယ်။ ဒီလူနာလောက်ဝပြီ၊ ဆီးချိုလည်း ရှိပြီဆိုရင် သေချာပေါက်ကို အသည်းမှာ အဆီဖုံးပြီး အသည်းထိပြီပေါ့။ ပိုဆိုးတာက အဆီဖုံးတဲ့အသည်းကို ဘီပိုးက ထပ်ပြီး တိုက်ခိုက်တယ်။ မှတသားထားဖို့ရာက ဘီပိုးဟာ တစ်နေ့၊ တစ်နေ့ လူ့ကိုယ်ထဲမှာ ကုဋေ တစ်ရာလောက် ပွားပါတယ်။ ပြီးတော့ နှလုံးက လျှံလာတဲ့ သွေးကလည်း အသည်းကို တော်တော်လေးထိတာ။ အဲဒီသုံးခု ပေါင်းလိုက်တော့ ဒီလူနာဘယ်ခံနိုင်တော့မလဲ၊ သူ့အသည်းဟာ လုံးဝကို ပျက်တော့တာပေါ့။ လူ ကြည့်တော့ အကောင်း၊ ဝဝကြွေးကြွေ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေတာ မြင်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာတော့ အသည်းကို ရောဂါမျိုးစုံက လှိုက်စားနေတာ၊ ဘာမှ မဖြစ်သေးတော့ အကောင်းပဲ၊ တကယ့်ကို လူကောင်းပကတိပဲ။ ဖြစ်ပြီဟေ့ဆိုတာနဲ့ ဘာမှ လုပ်မရနိုင်သလောက်၊ ကုမရနိုင်သလောက်ပဲ။ လူနာကို ချက်ချင်း ဆီးချိုတွေ တက်နေတာကို အင်ဆူလင်နဲ့ ယာယီထိုးပြီးထိန်း၊ ဘီပိုးသေဆေးစတိုက်၊ အသည်းကို အားဖြည့်ပေး၊ နည်းမျိုးစုံနဲ့ အကောင်းဆုံးပေးသင့်တဲ့ ဆေးမှန်သမျှပေးပြီး ကုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဝလာတဲ့ဒဏ်၊ ဘယ်တုန်းကတည်းက ဝင်နေမှန်းမသိတဲ့ ဘီပိုးရဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် အသည်းဟာ ပြန်အလုပ် မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဌာနလုံး နေ့မအား၊ ညမနား ကုကြပေမယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ လူနာကို မကယ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တကယ့်ကို စိတ်မကောင်းစရာပါ။ လူနာဟာ လူချစ်လူခင်အလွန်များပြီး အလုပ်လည်း အရမ်းလုပ်၊ သူများကိုလည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကူညီတတ်တဲ့သူ တစ်ဦးဆိုတာ သိရတော့ ပိုပြီးတော့တောင် နှမြောမိပါတယ်။ အဓိကကတော့ ဝတဲ့ဒဏ်ကို သူ ခံသွားရတယ်လို့ပဲ ပြောရပါမယ်။ ဆီးချိုကြောင့် ဝတယ်၊ ဆီးချိုထိန်းဆေးတွေကြောင့် ဝတယ်၊ စားလို့ဝတယ်၊ အဝသံသရာထဲက မထွက်နိုင်တုန်း အလစ်မှာ ဘီပိုးက ဝင်တိုက်သွားတယ်လို့ ကောက်ချက်ချမိပါတယ်။

သင်ခန်းစာ

ဒီလိုဖြစ်ရပ်မှာ မှတ်သားသင့်တဲ့ အချက်တွေ ရှိပါတယ်။

- ဆီးချိုရှိရင် ပိုဝလွယ်ပါတယ်။ နဂိုကထဲမှ ဝနေတဲ့ လူကို တချို့ ဆီးချိုထိန်းဆေးတွေ ထိုးရင်၊ စားရင်၊ လူနာဟာ ပိုဝလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝနေတဲ့ ဆီးချိုသမားတွေကို ဆီးချိုကုရင် ဝိတ်မတက်တဲ့ ဆီးချိုဆေးကို ရွေးဖို့ လိုမှာပါ။
- ပိုဝရင် အင်ဆူလင် မတိုးတဲ့ (Insulin Resistance) ပြဿနာပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။
- အဲဒါဆိုရင် ဆီးချို ပိုဆိုးမယ်။ ပိုပြီး ဝလာပါမယ်။ အဝသံသရာက မထွက်နိုင်တော့ပဲ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

- ဝရင် အသည်းမှာ အဆီဖုံးမယ်။ ဒီအဆီဟာ အသည်းကို တော်တော်လေး ဒုက္ခပေးနိုင်တယ် ဆိုတာ သိရပါမယ်။ အသည်းခြောက်၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်တဲ့ အဆင့်အထိ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီဟာ တော်တော် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အရာလို့ သိပြီး အစားအသောက်မှာ အဆီလျှော့၊ အဆီရှောင်ဖို့ လိုပါမယ်။
- အသည်းထဲမှာ အဆီတွေ ဝင်နေပြီး ဒဏ်ရာရထားလို့ အဲဒီအသည်းကို နောက်ထပ် ဒဏ်ရာ တစ်ခုခု ထပ်ရမယ်ဆိုရင် အသည်း လုံးဝပျက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့ အထိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ဆီးချိုရှိတဲ့ လူတိုင်း အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုး ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးထားသင့်ပါတယ်။ ဘီပိုးမရှိရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပါ။ စီပိုးကတော့ ကာကွယ်ဆေး မရှိဘူးဆိုတော့ ပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်ပါ။
- ဘီပိုး၊ စီပိုး ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ အချိန်မီ စနစ်တကျ ကုပါ။ ဒီပိုးတွေနဲ့ အသည်းအဆီဖုံး ရောဂါ နှစ်ခုတွဲဖြစ်ရင်အသက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အဆင့်အထိ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၀)

(ဆီးချိုနဲ့ ဝတဲ့ အကြောင်းဆက်စပ်ပုံတွေ ရေးနေရင်းကနေ ဆီးချိုဆေးတွေကြောင့် ဘယ်လို ဝိတ်တက်နိုင်တယ်၊ ဝနိုင်တယ်ဆိုတာတွေ ရေးနေပါတယ်။)

<u>ဆီးချိုဆေးတွေ</u>

ဆီးချိုဆေးတွေဟာ ဆီးချိုသမားတစ်ယောက်ကို ပိန်စေနိုင်တယ်၊ ဝစေနိုင်တယ်ဆိုတာတွေ အကြမ်းတော့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့်ထပ်ပြီး ဒီဆီးချိုဆေးတွေရဲ့ အကျိုးအမြတ် အာနိသင်တွေကို ဇယားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြချင်ပါသေးတယ်။

ဆေးအုပ်စု အမျိုးအစား	ဆာလဖိုနိုင်းလ်ယူရီးယား **Sulfonylurea**	ဆာလဖိုနိုင်းလ်ယူရီးယား မဟုတ် အင်ဆူလင်ထွက်ဆေး **Nonsulfonylurea Secretagoges**	အချိုဓါတ် စုပ်ယူတာကို တားတဲ့ဆေး (**α-glucosidase inhibitors**) အယ်လ်ဖါဂလူးကို့စ် ဆိုက်ဒ့ေတားဆေး	အင်ဆူလင် အစွမ်းထက်ဆေး **Insulin Sensitizols**		အင်ဆူလင် (**Insulin**)
				ဘိုင်ဂွါနိုက် (**Biguanide**)	သိုင်အိုဇိုလီဒင်နီဒီအိုနပ် (**Thiozolidinediones**) **TZD**	
၁။ ဆေးအမည်	Chlorpropamide Glipizide Glyburide Glimepridee	Repaglinide (Novonorm) Nateglinide	Acarbose (Basen) Miglitol	Metformin	Pioglitazone Rosiglitazone	Regular, Lipro, Aspart, Glargine, Lente, Ultralente
၂။ ဆီးချို သွေးချိုကို ဘယ်လိုထိန်းတာလဲ	ပန်ကရိယ (Pancreas) မှာရှိတဲ့ ဘီတာဆဲလ် (β cell) တွေကနေ အင်ဆူလင် ထွက်စေတယ်	ပန်ကရိယ (Pancreas) မှာရှိတဲ့ ဘီတာဆဲလ် (β cell) တွေကနေ အင်ဆူလင် ထွက်စေတယ်	စားလိုက်တဲ့အစာတွေ အူထဲရောက်ရင် ကဆီဓါတ်ကို စုပ်ယူတာကို နှေးစေတယ်	- အသည်းထဲကနေ ဂလူးကို့စ်တွေ ထွက်တာကို လျော့စေတယ်။ - အင်ဆူလင်အစွမ်းပို ထက် လာစေတယ်	- အသည်းထဲကနေ ဂလူးကို့စ်တွေ ထွက်တာကို လျော့စေတယ်။ - အင်ဆူလင်အစွမ်းပို ထက် လာစေတယ်	- အသည်းထဲကနေ ဂလူးကို့စ်ထွက်တာလျော့စေ တယ်။ - ဂလူးကို့စ်တွေ ဆဲလ်တွေထဲဝင်သွားအောင် လုပ်ပေးတယ်။
၃။ ဝိတ်တက် မတက်	ဝိတ်တက်မယ်။ (++) ↑↑	နဲနဲဝိတ်တက်မယ်။ (+) ↑	ဝိတ်မတက်၊ ဝိတ်ကျမယ်။ (-) ↓	ဝိတ်မတက်၊ ဝိတ်ကျမယ်။ (-) ↓	ဝိတ်တက်မယ်။ (+) ↑	ဝိတ်တအားတက် တတ်တယ်။ (++++) ↑↑↑↑
၄။ သွေးချို တအားကျ၊ ဟိုက်ပို ဂလိုင်ဆီးမီးယား ဖြစ်သွားနိုင်လား။ (Hypoglycemia)	သွေးချိုကျ၊ ဟိုက်ပို ဖြစ်နိုင်တယ်။(++) ↓↓	ဟိုက်ပို နဲနဲဖြစ်ဓင်တယ်။ (+) ↓	သွေးချိုလုံးဝမကျ၊ ဟိုက်ပိုမဖြစ်နိုင်။(-)	သွေးချို လုံးဝမကျ၊ ဟိုက်ပိုမဖြစ်နိုင်။(-)	သွေးချို လုံးဝမကျ၊ ဟိုက်ပိုမဖြစ်နိုင်။(-)	အသက်အန္တရာယ် ရှိလောက်အောင် သွေးချိုကျ၊ ဟိုက်ပို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (++++) ↓↓↓↓
၅။ တခြားအကျိုးအမြတ်တွေ		- အင်ဆူလင်နဲ့ တွဲသုံးရင် ဆေးလျော့ထိုးရမယ်။ - အစာစားပြီး သွေးချို တက်တာကို ထိန်းနိုင်တယ်။	- အစာစားပြီး သွေးချို တက်တာကို ထိန်းတာမှာ အထူးကောင်းပါတယ်။	- အင်ဆူလင်နဲ့ တွဲသုံးရင် ဆေးလျော့ထိုးရမယ်။	- သွေးထဲက အဆီတွေ (lipid profile) ကို လျော့စေတယ်။ - အစာစားပြီး သွေးချို တက်တာကို ထိန်းနိုင်တယ်။	

၆။ တခြား မကောင်းတဲ့ အချက်တွေ		- ဝမ်းလျှောနိုင် - ခေါင်းကိုက်နိုင်	- ဝမ်းလျှောနိုင် - လေပွ၊ လေထ တတ်တယ်။	- ဝမ်းလျှောနိုင် - ပျို့တတ်တယ်။	- ကိုယ်ထဲမှာ ရေတွေများပြီး ခြေထောက်ရောင်နိုင်။ - နှလုံးမကောင်းတဲ့ လူတွေမှာ ပိုဆိုးနိုင် - အသည်းရောင်တတ် တယ်။	
၇။ လုံးဝ မသုံးသင့်တဲ့ အခြေအနေတွေ			- ဗိုက်မကောင်းတဲ့လူ (ဝမ်းလျှော၊ဝမ်းပျက်၊ အစာမကြေ၊ ခဏ ခဏ ဖြစ်တတ်ရင်) - အသည်းမကောင်းရင်	- ကျောက်ကပ်မကောင်းရင် (Creatinine 1.5 ကျော်ရင်) - အသည်းမကောင်းရင် - နှလုံးကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်ရင်။ (Heart Failure)	- နှလုံးကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်ရင် (Heart Failure) သတိထားသုံးပါ။	

ဆီးချိုဆေးတွေနဲ့ ဝတတ်တာတွေကို တွဲပြီးသိရင် ဝတဲ့ဆီးချိုသမားတွေ ဘယ်လိုဆီးချိုဆေးမျိုးနဲ့ သင့်တော်သလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာ စဉ်းစားနိုင်ဖို့ ရေးရတာပါ။

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၁)

<u>ပိန်အောင် ခွဲပြီး ကုမယ်</u>

ကျွန်တော်ဆေးကျောင်းသား ဘဝ ဆေးစာအုပ်တွေ ဖတ်တော့ သိပ်ဝလွန်းတဲ့ လူတွေကို ခွဲစိတ်ကုတဲ့ နည်း တစ်နည်းအကြောင်း ဖတ်မိ ပါတယ်။ ဝတဲ့ လူတွေ ပါးစပ်က အကျယ်ကြီး ဟပြီး မစားနိုင်အောင် မေးရိုးနှစ်ခကို ဝါယာကြိုးနဲ့ ချည်ထားတဲ့ (Jaw-wiring) နည်းစနစ်တွေကို တွေ့ပါတယ်။ မယုံကြည်နိုင်အောင် ဖြစ်ရပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ပြောမိတယ် "ဘယ့်နှယ့်ဗျာ လူတစ်ယောက် အစားမစားနိုင်အောင် မေးရိုး(၂)ခုကို ဝါယာကြိုးနဲ့ ချုပ်ပြီး ပလာရာနဲ့ လိမ်ထားတယ်တဲ့။ မဖြစ်နိုင်တာတွေ လျှောက်ရေးထားတယ်။" အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်အတွေးပေါ့။ ဒီအင်္ဂလိပ် ဆေးစာအုပ်တွေကလည်း ရေးချင်ရာ ရေးတာပဲ။ လူတစ်ယောက် ဝတာကို ဒီလောက်တောင် ကုဖို့ လိုသလားလို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်မိတာပေါ့။ ကျွန်တော်ကလည်း ဝိတ်က ပေါင်ချိန် ၁၂၀ လောက်ပဲ ရှိသေးတာလေ။ ဝတာရဲ့ အတိမ်အနက်၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေကိုလည်း သဘောမပေါက်သေးဘူး။ နောက် ကျွန်တော် အင်္ဂလန်ကို ဘွဲ့လွန်သွားယူတော့ မေးရိုးကို ဝါယာကြိုးနဲ့ လိမ်ချုပ်တဲ့ ဂျောဝါယာရင်း (Jaw-wiring) ဟာ တကယ်ကို လုပ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ပိန်အောင် ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေကလည်း မျိုးစုံ တွေ့ရတော့တာပဲ။ အူတွေဖြတ်၊ အစာအိမ်တွေဖြတ်၊ မျိုးစုံကို လုပ်တယ်။ ဘာလို့လည်း ဆိုတော့ မလုပ်မဖြစ်မို့လို့ပါ။

<u>ထောက်ကြံ့က မချယ်ရီ</u>

ကျွန်တော့်လူနာ ထောက်ကြံ့က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင် မချယ်ရီဟာ အသက် (၄၀)ကျော်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဝိတ်က ပေါင် ၂၄၀ ကျော်ပါ။ အရပ်က ၅ ပေ မပြည့်ဘူး။ ဗိုက်ကြီး တအား စူပြီး အသည်းကြီးလ့ဆို လာပြတာ စမ်းကြည့်လိုက်တော့ အသည်းကလည်း လက်ငါးလုံးလောက်ကြီးနေ၊ သွေးပေါင်ချိန်က အပေါ်သွေး ၁၇၀ ကျော် သွေးတိုး၊ ဆီးချိုလည်းရှိ၊ ဒူးနှစ်ဘက်လုံးကလည်းနာ၊ သူ တစ်လှမ်း တစ်လှမ်းနဲ့ ကျွန်တော့် စမ်းသပ်ခန်းထဲဝင်လာတာကို ကြည့်ရတာက စိတ်ညစ်စရာ၊ တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန် အဝလွန် ပြဿနာပါ။ ဝပြီဆိုမှတော့ လူတစ်ကိုယ်လုံး ရှိသမျှ အစိတ်အပိုင်း အားလုံး ထိတော့တာပေါ့။ သွေးတိုးပဲ ကုကု၊ ဆီးချိုကိုပဲ ကုကု၊ အသည်း အဆီဖုံးတာကို ကုကု၊ တစ်ခုစီ လိုက်ပြီး အကောင်းဆုံး ဆေးနဲ့ ကုနေလည်း ပြီးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာ အားလုံးရဲ့ အခြေခံ အဝလွန်နေတာကို ကုမှ မချယ်ရီ အသက်ရှည်မှာပေါ့။ သူ့ရဲ့ အိမ်သား၊ သူ့ရဲ့ မိသားစုကလည်း ဝတာရဲ့ အန္တရာယ်တွေကို နားလည် သဘောပေါက်ဟန်မတူဘူး။ မချယ်ရီ ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ ကိစ္စကိုလည်း လိုလိုလားလား ကူညီပံ့ပိုးမယ့်

အသွင်မရှိ အားလုံး မချယ်ရီအပေါ် အပြစ်ပုံချနေတာပဲ။ ဒါဟာ မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့ ဝတဲ့ လူတွေ ရင်ဆင်နေရတဲ့ ပြဿနာပါ။ မိသားစုက ဖေးဖေးမမ၊ အားလုံးက အစား အသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ပုံစံပြောင်း ဆင်ခြင်ပေးပါမှ ဝတဲ့ လူလည်း လိုက်ပြီး ပိန်အောင် လုပ်နိုင်မှာပေါ့။ တော်တော့်ကို မလွယ်တဲ့ ကိစ္စပါ။ မချယ်ရီမှာ သွေးတိုးကော၊ ဆီးချိုပါရှိတယ်။ အတော်ကြီးကို အလွန်အကွဲ ဝနေတယ်။ BMI ကလည်း ၄၈တောင် ကျော်တယ်။ တော်တော်လေးကို အလေးထားပြီး ဝိတ်ကျဖို့ အရေးတကြီးလုပ်ရမှာပါ။ ဒါမှ မချယ်ရီ ရောဂါကင်းပြီး အသက်ရှည်မှာပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သူ့ကို ပိန်အောင်လုပ်ခိုင်းမလဲ။ ထောက်ကြံ့မှာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ဖွင့်ထားတဲ့လူကို ဖိုင်ဘာ (Fibre) စားပါ၊ စက်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ အဆီကျဆေးစား၊ ----------စတဲ့ စာအုပ်ထဲက အနောက်တိုင်း စတိုင်ယူထားတဲ့ ကျန်းမာရေး ပညာတွေပေးပြီး ဝိတ်ကျအောင် လုပ်နေလို့ ဘယ်လိုမှ မချယ်ရီအတွက်ထူးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် သူ့ကို ပိန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ နည်းတစ်နည်းပဲရှိပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုမှသာ ရတော့မှာပါ။ ဆေးရုံတက်ရမယ်၊ ခွဲပြီး ကုမှ မချယ်ရီ အသက်ရှည်မယ် ဆိုတာ သူ့အိမ်သားတွေကို ပြောလိုက်တော့ သူ့အမျိုးသားက ခါးခါးသးသး ငြင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်က ခဏလေး ဆေးရုံတက်ပါ၊ အားလုံး စစ်ဆေးပြီး ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါဦးမယ်။ ခွဲဖို့ ဆိုတာကလည်း မေ့ဆေး၊ နှလုံး၊ အားလုံး စစ်ဆေးပြီး ခွဲလို့ ရမှ ခွဲမှာပါ။ တခြားနည်းလမ်း ဘယ်လိုမှ မရှိလို့ ခွဲပြီး ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ စဉ်းစားပေးရတာပါလို့ ပြောလည်း သူ့အိမ်သားက လုံးဝ လက်မခံပါဘူး။ အဲဒါနဲ့ ပျောက်သွားလိုက်တာ ဒီနေ့အထိ ကျွန်တော့်ဆီ ပြန်လာမပြတော့ပါဘူး။

<u>ခွဲပြီးကုတာ</u>

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အဝလွန် အဆင့် (၂) ကျော်တဲ့လူ ၁၅သန်းလောက်ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လူ အယောက် ၂၀ မှာ ၁ ယောက်လောက်က အဝလွန်ပြီး BMI တွေ ၃၅ကျော်နေပါတယ်။ ဒီလူတွေ အများစုဟာ ပိန်ဆေးနဲ့ ကုလို့ မရ၊ ဒိုင်းယက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ဘာနဲ့မှ မပိန်တဲ့ လူတွေ။ ခွဲပြီး ပိန်အောင် ကုမှဘဲရမယ်။ အဲဒီလို ပိန်အောင် ခွဲကုတာကို ဘယ်ရီယာထရစ်ခွဲစိပ်မှု (Bariatric Surgery) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်ရီယာထရစ် ဆိုတာက ဂရိ(Greek)လို Baros က လာတာပါ။ ဘာရို့စ်ဟာ ဝိတ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဝိတ်ကျအောင် ခွဲကုတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဝိတ်ကျအောင် ခွဲကုတဲ့ (Bariatric Surgery)ဟာ ဒီနေ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ပေါ်ပြူလာအဖြစ်ဆုံး အစာအိမ်လမ်းကြောင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘယ်လိုလူတွေကို ဘယ်လိုခွဲပြီး ပိန်အောင်၊ ဝိတ်ကျအောင်၊ လုပ်တယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။

ဝလို့လှလှဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၂)

(ပိန်အောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲက တစ်နည်းဖြစ်တဲ့ ပိန်အောင်ခွဲပြီး ကုတဲ့အကြောင်းကို ပြောနေပါတယ်။)

ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်မှုသမိုင်းကြောင်း

သိပ်ကိုအဝလွန်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ပိန်အောင် ဝိတ်ကျအောင် အစာလမ်းကြောင်းမှာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ခွဲကုတာကို ဘယ်ရီယာထရစ်ခွဲစိတ်မှု (Bariatric Surgery) လို့ ခေါ်တယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဒိုင်းယက်၊ ဘီဟေးဗီးယားကုထုံး၊ ဘာနဲ့လုပ်လပ် ပိန်ကိုမပိန်ဘူးဆိုတဲ့ လူတွေကို ဝိတ်ကျသွားအောင် နိုင်ငံတကာမှာ အဲဒီလို ခွဲစိတ်ပြီး ကုနေကြတာ အနှစ်(၅၀)ကျော်သွားပါပြီ။ သိပ်ဝလို့ရှိရင် မြန်မြန်သေ မယ်ဆိုတာသိလို့ ဒီလို ခွဲစိတ ကုသမှုတွေကို အန္တရာယ်ရှိနိုင်မယ်ဆိုတာသိရက်နဲ့ လုပ်ရတာပေါ့။ မကြာသေး ခင်ကပဲ အရမ်းကိုဝတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် အသက်ဆုံးရှုံး သွားတဲ့သတင်း ကြားလိုက်ရပါတယ်။ အသက်(၂၀)ကျော် လူငယ်လေး၊ မိဘကလည်း ပိုက်ဆံအရမ်းချမ်းသာ၊ စားချင်သလိုစား၊ နေချင်သလိုနေ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးနဲ့ ဘော်ဒီဝိတ်က ပေါင်ချိန် (၂၀၀)ကျော်၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ လူ့ဘဝကို စွန့်လွှတ်သွားရတာ၊ အရမ်းနှမြောဖို့ကောင်းပါတယ်။ သိပ်ပြီး ဒီလောက်ကြီးဝရင် မြန်မြန် သေနိုင်ပါတယ်၊ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဝိတ်ကျအောင်လုပ်မှ အသက်ရှည်မယ ဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလို အဝလွန်တဲ့ လူတွေကို ဝိတ်ကျဖို့ လုပ်ရမှာကလည်း အချိန်ယူစဉ်းစားပြီး အေးအေးဆေးဆေး လုပ်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရေးပေါ်ကိစ္စ တစ်ခုအနေနဲ့ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကို ကုရမှာ၊ ဝိတ်ကျအောင် လုပ်ရမှာပါ။ အဲဒီလို အရေးပေါ် အမြန်ဝိတ်ကျအောင် လုပ်ရမယ့် ကုထုံး နည်းလမ်းကတော့ တစ်နည်းပဲရှိပါတယ်၊ အစာလမ်းကြောင်းကိုခွဲပြီး ကုတဲ့ ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်မှုနည်းပါပဲ။ ဘာလို့ ဒီနည်းတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်လို့ ပြောရတာလည်းဆိုတော့ အဲဒီလောက်ကြီး အသက်အန္တရာယ် ရှိလောက်အောင် ဝနေတဲ့လူဟာ ဝိတ်ကျအောင် နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး ဘယ်လိမ့ ပြန်မကျနိုင်တော့တဲ့ အဆင့်ရောက်နေတဲ့ လူတွေပါ။ ဒီလို လူတွေဟာ ဘယ်နိုင်ငံမှာမဆို သမားရိုးကျ ဝိတ်ချနည်းတွေနဲ့ ကုမရတဲ့အဆင့်၊ ပိန်အောင်လုပ်လို့ မရတော့တဲ့အဆင့်ကို ရောက်နေကြတာပါ၊ ဒါကြောင့် မတတ်သာလွန်းလို့သာ ခွဲစိတ်ပြီး ဝိတ်ကျအောင် ကုရတာပါ။

ဝတဲ့လူတွေ ပိန်အောင်ခွဲကုတာကို ၁၉၅၄ ခုနှစ်မှာ စခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ ဆေးပညာရှင်တွေ ပထမဆုံး စတင်စဉ်းစားပြီး နည်းလမ်းရှာ၊ တွေးမိတာကတော့ စားလိုက်တဲ့အစာတွေ၊ အာဟာရတွေ၊ အူလမ်းကြောင်းကနေ ကိုယ်ထဲကို စုပ်ပြီး ဝင်မသွားအောင် လုပ်ကြည့်မယ်ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီလို တွေးပြီးတော့ အူသိမ်မှာ ခွဲစိတ လမ်းလွှဲလုပ်ပြီး ဝိတ်ချ ခွဲစိတကုနည်းကို စထွင်လိုက်တယ်။ လူတွေရဲ့ အူသိမ်မှာ အပိုင်း (၃)ပိုင်း ရပါတယ်။ ပထမပိုင်းက ဒီယိုဒီနမ် (duodenum) ၊ ဒုတိယပိုင်းက ဂျေဂျူနမ်

(jejunum)၊ တတိယပိုင်းကတော့ အီလီယမ် (ileum) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အစာအာဟာရတွေကို အဓိက ဂျေဂျူနမ်နဲ့ အီလီယမ် အသိမ်နှစ်ပိုင်းထဲမှာ စုပ်ယူတာပါ၊ ဂျေဂျူနမ်နဲ့ အီလီယမ် အူသိမ်နှစ်ခုပေါင်းဟာ ပေ (၂၀) လောက် ရှည်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ လူတွေမှာ အဲဒီလို အူသိမ်ပေ (၂၀) ထဲမှာ စားလိုက်တဲ့ အစာတွေကို အချိန်ယူပြီး တဖြည်းဖြည်း စုပ်ယူပါ တယ်၊ ပြီးတော့မှ မလိုအပ်တဲ့အစာ၊ ချေဖျက်လို့မရတဲ့ဟာတွေ၊ အူမကြီးထဲကိုပို့ပြီး မစင်အနေနဲ့ ထုတ်ပစ်လိုက်တာပါ။ အဲဒီတော့ အာဟာရတွေကိုယ်ထဲကို စုပ်လို့မရအောင်လုပ်ဖို့ အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ ဂျေဂျူနမ်အပိုင်းကို ဟိုအောက်ဆုံးက အီလီယမ်နဲ့သွားဆက်လိုက်တယ်၊ အဲဒါကို ဂျေဂျူနိုအီလီရယ်လမ်းလွှဲ (Jejuno- Ileal bypass) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးသွားရင်၊ မြို့တစ်မြို့ထဲကို ကားဖြတ်သွားရင် အကြာကြီးသွားရတယ်၊ အဲဒီလို မြို့ထဲက ဖြတ်သွားမယ့်အစား မြို့အဝင်ကနေ မြို့အထွက်ကို ဖြတ်လမ်း ဖောက်ချလိုက်တဲ့ သဘောပေါ့၊ လမ်းလွှဲလုပ်ပြီး ခွဲစိတထားတဲ့အတွက် အစာ၊ အာဟာရတွေဟာ ဂျေဂျူနမအဝမှာ ရောက်တာနဲ့ အူသိမ် ပေ (၂၀)ထဲမှာ မသွားတော့ဘဲ အီလီယမ်အဆုံး ကို တန်းရောက်သွားတော့တာပေါ့။ အဲဒီတော့ အာဟာရတွေ အူသိမ်လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာသွားပြီး ကိုယ်ထဲကိုစုပ်ဝင်ဖို့ အချိန်မရတော့ဘဲ ဝိတ်ကျတော့တာပေါ့။ အစာအာဟာရတွေကို ကိုယ်ထဲ ဘာမှ စုပ်မယူလိုက်ရတော့ဘူးလေ၊ ဒီလိုနည်းနဲ့ အာဟာရတွေ ကိုယ်ထဲ မရောက်အောင်လုပ်ပြီး၊ ဝိတ်ကျအောင် ခွဲစိပ်ကုနည်းဖြစ်တဲ့ ဂျေဂျူနိုအီလီရယ် လမ်းလွှဲခွဲစိတကုနည်းဟာ ၁၉၆၀ ပတ်ဝန်းကျင်လောက်မှာ တော်တော်လေးကို ပေါ်ပြူလာဖြစ်ခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီခွဲစိတမှုကို ပထမဆုံး စထွင်တုန်းကတော့ သွေးထဲက အဆီတွေကျဖို့ရာ ကုနည်းတစ်နည်းအနေနဲ့ စလုပ်ခဲ့တာပါ၊ နောက်တော့ အဲဒီလို ခွဲစိတကုထားတဲ့ လူတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိန်သွားတာကို တွေ့ရတော့ အဝလွန်တဲ့ လူတွေကိုလည်း ဒီနည်းနဲ့ကုဖို့ စသုံးခဲ့တာပေါ့။ ဒီခွဲစိတမှုဟာ အနှစ်(၂၀)လောက် ခေတ်စားပြီး နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ အဝလွန်တာကုဖို့ သုံးခဲ့တယ်၊ ဒါပေမယ့် ကြာလာတော့ ဘာတွေ့လာသလဲဆိုတော့ ဒီခွဲစိတမှု ခံထားတဲ့သူတွေဟာ အူသိမ်ထဲမှာ အာဟာရတွေကို စုပ်မယူနိုင်တော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပရိုတိန်း၊ ကယ်လိုရီနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဓါတ်တွေ မရ၊ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ရောဂါစုံ ဝင်လာတယ်၊ အသည်းကိုလည်း ထိခိုက်တယ်၊ နောက်တော့ အဲဒီလို ခွဲထားတဲ့လူတွေဟာ စောစောစီးစီး သေကုန်တာတွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို ဂျေဂျူနိုအီလီရယ် လမ်းလွှဲကုနည်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကိုတွေ့ပြီး လူတွေဟာ ဝတာကို ခွဲပြီးကုဖို့ ကြောက်သွားကြတယ်။ ဒါကြောင့် အဝလွန်ရောဂါကို ခွဲပြီးကုတဲ့ ဝိတ်ချ ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစိတကုထုံးဟာ နှစ်အတော်ကြာကို မှေးမှိန်သွား ခသေးတယ်၊ ဝိတ်ချဖို့ကို ဒီပြင် နည်းတွေကိုပဲ အားထားပြီး သုံးကြတော့တယ်။ အဓိက သုံးကြတာကတော့ ပိန်ဆေးတွေပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှာ ပိန်ဆေးတွေထဲက ဖင်ဖလူရာမင်းအုပ်စုကြောင့် နှလုံး ရောဂါတွေရပြီး လူတွေသေကုန်တော့မှ ဒီဆေးတွေနဲ့ ဝိတ်ကျအောင် သုံးပြီး ကုလ. မဖြစ်တော့ဘူးဆိုပြီး ပိန်ဆေးတွေကို တော်တော် ကြောက်သွားကြတယ်၊

အဲဒီမှာတင် ခွဲစိတနည်းနဲ့ ပိန်အောင်လုပ်တာကို ခွဲတဲ့ နည်းစနစ်ပြောင်းပြီး ပြန်စမ်းကြည့်ကြမယ်ဆိုပြီး၊ ဝိတ်ချ ခွဲစိတကုတဲ့ဘကကို နည်းနည်း စိတ်ပြန်ပါ လာကြတယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ အူသိမ်ကိုမခွဲတောဘဲ အစာအိမ်ကိုကျဉ်းအောင်၊ အစာအိမ်ကို လမ်းလွှဲခွဲ တဲ့နည်းတွေကို စမ်းပြီး စသုံးကြည့်ကြတယ်၊ ဒီအစာအိမ်ခွဲကုတဲ့ ပိန်နည်းကတော့ တော်တော်လေးလည်း ဝိတ်ကိုကျစေတယ်၊ ခွဲပြီးတော့ နှစ်အတော်ကြာ စောင့်ကြည့်လည်း ဘာမှ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မလိုလားအပတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေဖြစ်တာ မတွေ့ရဘူး၊ အဲဒီတော့မှ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတကုထုံးဟာ ပြန်ခေတ်စားလာပြီး ဒီနေ့ခေတ်အထိ ပြန်သုံးလာကြတာ။ အခုဆိုရင် အဲဒီခွဲစိတနည်းစနစ်သစ်တွေကိုသုံးပြီး ဝိတ်ကျအောင် လုပ်နေတာ အနှစ်(၂၀) ကျော်ပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဝတ်ကျဖို့ ခွဲစိတကုတယ်ဆိုတိုင်းလည်း လန့်ဖို့၊ ကြောက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဝလွန်တဲ့သူတွေဝပြီး အသက်တိုမယ် ဆိုတဲ့အဆင့်ရောက်ရင် ဝိတ်ကျအောင် ခွဲစိတကုပြီး ဝိတ်ချသင့်ရင် ချရပါမယ်၊ ဒီနေ့ခေတ် သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်မီ ဝိတ်ချခွဲစိတကုတဲ့ နည်းစနစ်တွေဟာ အောင်မြင်ပါတယ်၊ စိတ်ချရပါတယ်၊ အဝလွန်တဲ့လူတွေကို အသက်ရှည်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်ဆိုတာ ပြောပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလှ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၃)

(ပိန်အောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲက တစ်နည်းဖြစ်တဲ့ ပိန်အောင်ခွဲပြီး ကုတဲ့အကြောင်းကို ပြောနေပါတယ်။)

<u>ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတမှု လက်ရှိအခြေအနေ</u>

အခုခေတ်မှာ လူတွေ ပိန်အောင် ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတကုနည်းတွေ မျိုးစုံကို အသုံးပြုပြီး ခွဲစိတ်ကုသနေကြပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အဲဒီလို လူတစ်ယောက် သိပဝသွားပြီး ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်ကုရမယ်ဆိုရင် အခုအခါမှာ အသက်အာမခံ ကုမ္ပဏီတေက လျော်ကြေးထောက်ပံ့ငွေ ပေးနေပါပြီ။ ဆိုလိုတာက ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတကုသမှု နည်းစနစ်တွေဟာ သုတေသနပြုစမ်းသပ် ကုသနေတဲ့ အဆင့် မဟုတ်တော့ပါဘူး၊ စနစ်တကျ စံတင်ပြီး လက်ခံထားတဲ့ ကုထုံးတွေ ဖြစ်နေပါပြီ။ အမေရိကန် အာမခံ ကုမ္ပဏီတွေက ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတကုနည်းကို ဘာလို့ တရားဝင်လက်ခံပြီး လျော်ကြေးပေးရမယ့် နည်းစနစ်လို့ လက်ခံလာတာလဲဆိုတော့ အမေရိကန် အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန (NIH) (National Institute of Health) က ဘယ်ရီယာထရစ်ဝိတ်ချခွဲစိတ်နည်းကို ဝိတ်ချရာမှာ အသုံးပြုဖို့ ထောက်ခံလိုက်လို့ပါပဲ။ ဘယ်လိုထောက်ခံတာလည်းဆိုတော့ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန် NIH က ဦးစီးပြီး ကျင်းပတဲ့ အဝလွန်ရောဂါသည်တွေအတွက် အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ခွဲစိတကုသမှု အစည်းအဝေး (NIH Consensus Conference on Gastrointestinal Surgery for Severe Obesity) က BMI ၄၀ ကျော်ပြီး အဝလွန် အဆင့် (၃) ရောက်နေတဲ့ သူတွေ ဒါမှမဟုတ် အဝလွန် အဆင့် (၂) နဲ့ BMI ကတော့ ၃၅ကျော် ရှိပြီး တခြားရောဂါတွေပါ ရနေတဲ့ လူတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ကုသမှုဟာ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတမှုပဲ ဖြစ်တယ်လို့ အများသဘောတူ ကြေငြာချက် ထုတ်ပြန်လိုက်ပါတယ်။

NIH ကတော့ အစာမဝင်အောင် လုပ်တဲ့ ခွဲစိတနည်းနဲ့ အစာစုပ်မယူနိုင်အောင်လုပ်တဲ့ ခွဲစတနည်း နှစ်နည်းကို အသုံးပြုပြီး အဝလွန်တဲ့လူတွေကို ဝိတ်ချဖို့ ခွဲစိတ်ကုသင့်တဲ့အကြောင်း ထောက်ခံ ကြေငြာခဲ့ပါတယ်။ NIH ဆိုတာက အမေရိကန်မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမေရိကန်အစိုးရရဲ့ အမြင့်ဆုံး ဌာနဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် NIH က ကြေငြာထုတ်ပြန်တယ် ဆိုတာဟာ အမေရိကန်အစိုးရရဲ့ မူဝါဒလမ်းညွှန်ပါပဲ၊ NIH ရဲ့လမ်းညွှန်မှု Guidelines တွေဟာ ဘယ်ရောဂါမှာမဆို အတော်လေးလေး စားစားနဲ့တစ်နိုင်ငံလုံးက လက်ခံကြတယ်။ အမေရိကန်ကတင် မဟုတ်ဘူး၊ နိုင်ငံတကာ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေကလည်း NIH သဘောထားလမ်းညွှန်မှုတွေကို တော်တော်လေးစားကြတယ်။ NIH က အဝလွန်တဲ့ လူတွေကို ကုဖို့ရာ၊ အသက်ကယ်ဖို့ရာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ

ခွဲစိတ်ကုသနည်း ဖြစ်တယ်လို့ ပြောဖို့ရာကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက် မှတ်တမ်းတွေ၊ ရလဒ်တွေ၊ စာအုပ်၊ စာတမ်းတွေ အားလုံးကို NIH က ဖဲ့ပေးထားတဲ့ အထူးအဖွဲ့က သေချာလေ့လာပြီး NIH အဝလွန်ရောဂါကုဖို့ အစည်းအဝေးကြီးမှာ ဆွေးနွေးကြတယ်၊ ငြင်းခုန်ကြတယ်၊ အကြိတ်အနယ် တင်ပြပြီး ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိပ်ကုသမှု နည်းစနစ်တွေရဲ့ အားနည်းချက် အားသာချက်တွေကို ချိန်ထားကြည့်ကြတယ်။ ဆွေးနွေးကြတဲ့ လူတွေဟာလည်း အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ထိပ်သီး နာမည်ကျော် အဝလွန်ရောဂါ ကုကြတဲ့ ပါရဂူ၊ သမားတော်၊ ခွဲစိပ်ကု ဆရာဝန်ကြီးတွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ စာရင်းဇယား တွက်ချက်မှု ပါရဂူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အစည်းဝေးကြီးမှာ ဆွေးနွေးပြီးမှ အဝလွန်ရောဂါ ကုဖို့ရာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဟာ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိပ်ကုနည်းပဲလို့ အများသဘောတူ ဆုံးဖြတ်ချက် (Consensus Statement) ကို ၁၉၉၁ခုနှစ်မှာ ထုတ်ပြန်ကြေငြာခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဝလွန်တဲ့သူတွေ အသက်ရှည်ဖို့ ကုရမယ့်နည်းလမ်းကတော့ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချခွဲစိတ်ကုနည်းတစ်ခုပဲ အဓိကရှိတယ်လို့ အမေရိကန် နိုင်ငံမှာ အများစုက လက်ခံထားကြပါတယ်။

<u>ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတမှု နည်းစနစ်တွေ</u>

ပိန်အောင်၊ ဝိတ်ကျအောင် ဘယ်လိုနည်းတွေ သုံးပြီး ခွဲစိတ်မလဲ ဆိုတာ ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။ "ကျွန်မလေ တစ်နေ့လုံးကို ဘာမှ မစားဘူး၊ ဘာကြောင့် ဝနေမှန်းကို မသိပါဘူး ဆရာရယ်"။ "ကျွန်တော်လေ လုံးဝကို မစားတာ၊ ကျွန်တော့် အိမ်က လူတွေကတောင် ဒီလောက်ကြီးတော့ မလုပ်ပါနဲ့၊ နည်းနည်းလေးတော့ စားပါဦးလို့ ပြောယူရတယ်။ ဒီလောက် အစားရှောင်လည်း ဝတာပ ဆရာရဲ့၊ ကျွန်တော် ဝနေရတာဟာ အံ့သြဖို့တောင် ကောင်းတယ်" ၊ ဒလိုစကားတွေ မကြာမကြာ ကြားရမှာပါ။ ဝတဲ့ လူတွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာလည်း ဒီလိုပဲ ပြောကြတာပဲ၊ ရှောင်ရင်းရှောင်ရင်းနဲ့ ဝနေကြတဲ့ လူတွေချည်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သိပ္ပံနည်းကျ သေချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် အပြင်ကနေ ကိုယ်ထဲကို အာဟာရတွေ မဝင်ပဲနဲ့ လူခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အလိုလိုတော့ ဝမလာဘူး။ ဒါ သေချာတယ်၊ အပြင်က အာဟာရတွေ ဝင်နေလို့၊ စားနေလို့သာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အဆီတွေ စုစည်းပြီး ဝနေတာပါ။ အဲဒီတော့ ပိန်အောင် လုပ်ချင်ရင် ဝိတ်ကျစေချင်ရင် ကိုယ်ထဲကို အစားအသောက်တွေ၊ အာဟာရတွေ မဝင်စေနဲ့၊ မဝင်အောင်လပ်ရင် ပိန်မှာပဲ၊ ဒီအချက်ကို အခြေခံပြီး ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်နည်းတွေကို ထွင်ကြပါတယ်။ အဓိက စဉ်းစားကြည့်ရင် အစာအိမ်ထဲကို အစာမဝင်နိုင်အောင် လုပ်မလား၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင် ဝင်ပြီးသားအစာတွေ အူကနေ စုပ်မယူနိုင်အောင် လမ်းလွှဲလုပ်၊ ခွဲစိတမလားပေါ့။ ဒါကြောင့် ဘယ်ရယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်မှု နည်းစနစ်ဟာ အဓိက နှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

၁။ အစာမဝင်နိုင်အောင် ခွဲစိတနည်း (Restrictive Surgery)

၂။ အစာအာဟာရတွေ စုပ်မယူနိုင်အောင် ခွဲစိတ်နည်း (Malabsorptive Procedure) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီ နည်း နှစ်ခုအကြောင်းကို ဆက်ပြောသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။
ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၁-၉-၂၀၀၅

ဝလို့လှလ့ဲဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၄)

(ပိန်အောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေထဲက တစ်နည်းဖြစ်တဲ့ ပိန်အောင်ခွဲပြီး ကုတဲ့အကြောင်းကို ပြောနေပါတယ်။)

ကျွန်တော့်တပည့် ဆရာဝန်မလေး တစ်ယောက်က ''ဆရာရေးနေတဲ့ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်နည်းဆိုတာ ဟိုတလောက ရုပ်ရှင်မင်းသမီး တစ်ယောက် ဗန်ကောက်မှာ သွားခွဲခဲ့တယ် ဆိုတာ မျိုးလား'' လို့ မေးပါတယ်။ သူပြောတဲ့ မင်းသမီးကို ကျွန်တော်သိတယ်။ အဲဒီမင်းသမီး ဗန်ကောက်မှာ ဘာခွဲခဲ့တယ် ဆိုတာလည်း ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဗန်ကောက်မှာ သွားပြီး ဗိုက်ခေါက်ထဲက အဆီတွေကို ခွဲထုတ်ပစ်တာပါ။ Lipo Suction လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အလှအပ အတွက် လုပ်တာ၊ ကော့စမကတစ် ခွဲစိတ်နည်း (Cosmetic Surgery) ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိတ်ကျအောင် ခွဲတဲ့ ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစိတ်နည်းလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချခွဲစိတ်နည်း အကြောင်း ပြန်ပြောရရင်တော့ အဓိက (၂)နည်း ရှိပါတယ်။ (၁)အစာ နည်းနည်းပဲစားနိုင်အောင် အစာအိမ်ကို ကျဉ်းပစ်တဲ့ ခွဲစိပ်နည်း (Restrictive Surgery) နဲ့ (၂) အစာကို စုပ်ယူလို့ မရအောင် လမ်းလွှဲခွဲပစ်တဲ့ နည်း (Malabsorptive Surgery) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) <u>အစာ မဝင်နိုင်အောင် ခွဲစိတ်ကုနည်း (Restrictive Surgery)</u>

အစာမဝင်နိုင်အောင် ခွဲတာကတော့ အစာအိမ်ကို ခစိတ်ပြုပြင်ရတာပေါ့။ အစာအိမ်ကို ကျဉ်းသွားအောင် လုပ်ပစ်လိုက်တော့ အစာ အများကြီး မဝင်တော့ဘူး။ အရင်တုန်းက ထင်ခဲ့တာက အစာအိမ်ထဲ အစာသိပ်မဝင်အောင် ခွဲပစ်လိုက်လို့ ဝိတ်ကျပြီး ပိန်သွားတာလို့ ထင်ကြတာ။ ဒါပေမယ့် အခုတော့ အစာအိမ်ကျဉ်းပြီး အစာသိပ်မဝင်နိုင်တော့လို့ ဝိတ်ကျတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သိလာကြပြီ။ တကယ်တော့ ဝိတ်ကျရတဲ့ အကြောင်းက အစာအိမ်ကျဉ်းနေတော့ အစာဝင်လိုက်တာနဲ့ အစာအိမ်က တင်းသွားပြီး ဦးနှောက်ကို သတင်းပို့တယ်။ နောက်ထပ် ထပ်မစားတော့နဲ့ ဗိုက်ပြည့်နေပြီဆိုတာကို ပြောတယ်။ အဲဒီတော့

လူက မဆာတော့ဘူး၊ မဆာတော့ သူက မစားတော့ဘူး။ ဗိုက်ပြည့်နေပြီဆိုတာကို အလိုလို ခံစားရတယ်။ ဗိုက်ပြည့်တယ်၊ အာသာပြေတယ် ဆိုတာကို ဆတိုင်ရာတီ (Satiety) လို့ ခေါ်တယ်။ အစာအိမ်ကျဉ်းနေတော့ အစာ နည်းနည်းလေးစားလိုက်တာနဲ့ အာသာပြေတယ်၊ မစားဖြစ်တော့ဘူး။ ဗိုက်ပြည့်လွယ်တယ်။ (Early Satiety) ရတယ်ပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ခွဲစိတ်နည်း တစ်နည်းနည်းနဲ့ အစာအိမ်တစ်နေရာရာကို ခပ်ကျဉ်းကျဉ်း အိပလေး တစ်ခုလို ဖြစ်အောင် ခွဲထားရင် ဆတိုင်ရာတီ ရပြီး အစာနည်းနည်းပဲ စားပြီး အများကြီး မစားဖြစ်တော့ ဝိတ်ကျတာပေါ့။ ဒီလို ခွဲစိတ်တာတွေဟာ လမ်းလွဲခွဲသလို အာဟာရတွေကို စုပ်မယူနိုင်အောင် လုပ်ထားတာ မဟုတ်တော့ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုဖြစ်တာ၊ ဗီတာမင်တွေ နည်းတာ၊ သွေးအားနည်းတာတို့ သိပ်မဖြစ်ဘူးပေါ့။

ဒီလို အစာအိမ်ကို ကျဉ်းအောင် ခွဲတာတွေကို ၁၉၆၇ ခုနှစ်လောက်မှာ မေဆွန် Mason နဲ့ အီတို Ito ဆိုတဲ့ ခွဲစိတ်ပါရဂူတွေက စထွင်ခဲ့တာပါ။ အစာအိမ်ကို ဒေါင်လိုက် စတက်ပလာ(Stapler) ညပ်နဲ့ ပိတ်လိုက်တော့ အိတ်သေးသေး တစ်အိတ်လို ဖြစ်သွားတာပေါ့။ သူက ဒေါင်လိုက်ကွင်း တစ်ကွင်းနဲ့ ချည်လိုက်တာဆိုတော့ (Vertical Banding Gastroplasty)လို့ ခေါ်တယ်။ အတိုခေါ်မယ်ဆိုရင်တော့ VBG ပေါ့။ (ပုံ-၁) Vertical ဆိုတာ ဒေါင်လိုက်၊ Banding ဆိုတာ ကြိုးနဲ့ ချည်တာ၊ Gastroplasty ဆိုတာကတော့ အစာအိမ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ခွဲတာပေါ့။ VBG ခွဲစိတ်မှုနဲ့ ဝိတ်ချ ကုတာဟာ တော်တော်လေးကို နာမည်ကျော် ပေါ်ပြူလာဖြစ်ခဲ့တာ။ အစက Mason တို့ထွင်ခဲ့တုန်းကတော့ ရိုးရိုးပေါ့။ နောက်တော့ VBG ခွဲစိတ်တာဟာခေတ်မီလာတော့ အော်တိုမက်တစ် စတက်ပလာ ကိရိယာတွေ သုံးလာခဲ့တယ်။ အခု နောက်ပိုင်းမှာတော့ VBG ကို ဗိုက်ကြီး ဖွင့်ပြီး မခွဲတော့ဘဲ ဗိုက်ကို အပေါက်သေးသေးလေး လုပ်ပြီး မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်ပြီး ခွဲတယ်။ ခွဲပြီးတော့လည်း ဗိုက်ပေါ်မှာ အမာရွတ်သေးသေးလေးပဲ ကျန်ခဲ့တယ်။ ဘယ်နားမှာ ခွဲထားမှန်းတောင် မသိရဘူး။ အဲဒီလို ခွဲတာကို ရိုးရိုး အင်္ဂလိပ် စကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ ကီးဟိုးလ် ခွဲစိတ်မှု (Keyhole Surgery) လို့ ခေါ်တယ်။ သော့ပေါက်လေးလို အပေါက်လေးကနေ ချောင်းကြည့်ပြီး ခွဲတယ်ပေါ့။ ဆေးပညာ အခေါ်အဝေါ်နဲ့ ပြောရရင် လက်ပရိုစကုပ်ပစ်ခွဲစိတ်မှု (Laproscopic Surgery) လို့ ခေါ်တယ်။ အခုခေတ်မှာ ဗိုက်ထဲက အစိတ်အပိုင်းတွေ ခွဲတာကို ဗိုက်မဖွင့်ဘဲ လက်ပရိုစကုပ်ပစ်နဲ့ပဲ ခွဲတာများပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် သည်းခြေအိတ်ထုတတယ်၊ အစာအိမ်ခွဲတယ်၊ အူမကြီး ဖြတ်ထုတ်တယ်၊ သားအိမ်ထုတ်တယ်၊ သားကြောဖြတ်တယ်၊ အူကျတာကို ခွဲတယ် အဲလို ခွဲစိတ်တာတော်တော်များများကို အပေါက် သေးသေး ထဲကနေပြီး အကုန်ခွဲလို့ ရနေပါပြီ။ လကပရိုစကုပ်ပစ်ခွဲစိတ် ပစ္စည်း ကိရိယာတွေက တိုးတက်လာတာကိုး။ ဝိတ်ကျ ခွဲစိတ်တဲ့ အကြောင်း ပြန်ပြောရရင် VBG နည်းကို နှစ်အတော်ကြာ လက်ပရိုစကုပ်ပစ်နည်းနဲ့ ခွဲပြီး သုံးလာတာ ၂၀၀၁ခုနှစ်မှာ ဒပြင် အစာအိမ်ကျဉ်းအောင် ခွဲတဲ့ နည်းအသစ်တစ်ခုကို အမေရိကန်မှာ စသုံး လိုက်ပါတယ်။ အဒါကတော့ လက်ပရိုစကုပ်ပစ်နဲ့ ခွဲတာပဲ။ ဒါပေမယ့် အစာအိမ် အကျဉ်း၊ အကျယ်ကို အပြင်ကနေ အတင်းအလျော့

လုပ်လို့ ရအောင် လုပ်ထားတယ်။ (Laproscopic Adjustable Gastric Band) အတိုကတော့ LAGB ပေါ့။(ပုံ-၂) တကယ်တော့ LAGB နည်းဟာ ဥရောပတိုက်မှာ ၁၉၈၀ခုနှစ် လောက်ကတည်းက စခဲ့တာ ပိုလနိုင်ငံက အဓိက ထွင်ခဲ့တာပေါ့။ LAGB နည်းကတော့ ခွဲပြီး (၆)လလောက်မှာ လူနာ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး အစာအိမ် အကျဉ်း၊ အကျယ်လုပ်ဖို့ ဗိုက်အပြင်ဘက၊ ဗိုက်ပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ခလုတ်လေးကနေ ပြောင်းလို့ ထိန်းလို့ ရတော့ဝိတ်ကျတာပေါ်မူတည်ပြီး အစာအိမ် အကျဉ်းအကျယ်ကို စိတ်ကြိုက်ပြောင်းပြီး ကုလို့ ရတာပေါ့။ လိုအပ်တဲ့ ဝိတ်အထိ ကျပြီ ဆိုရင်လည်း ဒီအစာအိမ်ကျဉ်းတဲ့ ကွင်းကို ဖြုတ်ပစ်လိုက်လို့ ရတယ်လေ။ LAGB နည်း ပေါ်လာတော့ VBG နည်းဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘယ်သူမှ သုံးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ဒီနေ့ ခေတ်အစားဆုံးနဲ့ အဓရာယ်အကင်းဆုံး ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်နည်းကတော့ LAGB နည်းပါပဲ။

ပုံ-၁ VBG

ပုံ-၂ LAGB

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလှဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၅)

(ပိန်အောင်ခွဲစိတ်ကုသတဲ့ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချခွဲစိတ်နည်းမှာ (၁) အစာအိမကျဉ်းအောင် ခွဲစိတ်နည်းနဲ့ (၂) အစာလမ်းလွှဲခွဲစိတ်နည်းဆိုပြီး ၂နည်းရှိတဲ့ အထဲက အစာအိမ်ကျဉ်းအောင်ခွဲစိတ်နည်း (Restrictive Surgery) အကြောင်းကို ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်က ပြောခဲ့ပါတယ်။)

(၂) <u>အစာကို စုပ်ယူလို့ မရအောင် လမ်းလွှဲခွဲပစ်တဲ့ နည်း (Malabsorptive Surgery)</u>

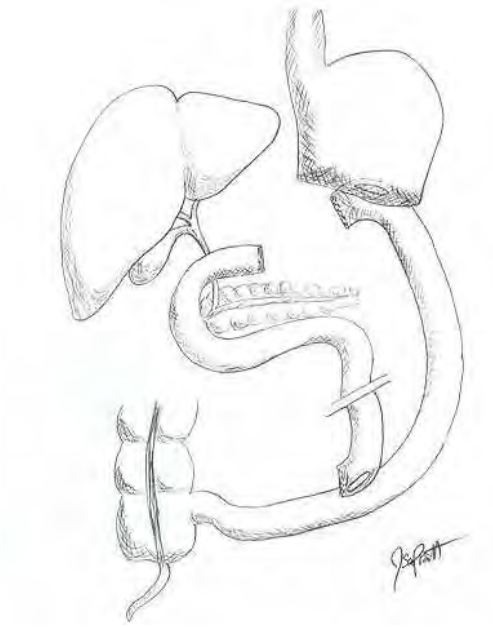
လမ်းလွှဲခွဲစိတ်နည်းတွေဟာ ၁၉၆၀ ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ကတည်းက စခွဲခဲ့တာပါ။ ဒါပေမယ့် ခွဲစိတ်နည်းစနစ်က သိပ်မကောင်းတော့ ခွဲပြီးတဲ့ လူနာတွေမှာ မလိုလားအပ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ၊ ဆိုးကျိုးတွေ သိပ်ဖြစ်လို့ ခွဲတာတွေကို ရပ်ပစ်လိုက်ရတယ်။ အထူးသဖြင့် အာဟာရတွေ ချို့တဲ့၊ ဗီတာမင်တွေ လိုအပ်ပြီးတော့ ရောဂါမျိုးစုံဝင်လာလို့ပါပဲ။ ၁၉၇၀ လောက်မှာ ဒီခွဲစိတ်မှုဟာ တစ်ကြော့်ပြန် ခေတ်စားလာပြန်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ခွဲစိတ်ပုံက သိပ်မဟန်သေးလို့ ဒီခွဲစိတ်နည်းတွေဟာ ရပ်သွားတယ်။ ၁၉၇၆ လောက်ရောက်မှ Dr. Scopinaro နဲ့ Gianetta တို့က လုံးဝကို ပုံစံမတူတဲ့ ခွဲစိတ်နည်းသစ်ကို ထွင်လိုက်မှ တော်တော် အဆင်ပြေသွားတယ်။ အရင်တုန်းက ခွဲတာတွေက သည်းခြေရည်ဝင်ပေါက်၊ ပန်ကရိယရည်ဝင်ပေါက်တွေရှိတဲ့ အူသိမ်တစ်ခုလုံးကို ပိတ်ပစ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်မှာ လိုအပ်တဲ့ အစာခြေရည်တွေ မရတော့ဘူးပေါ့။ နောက်ဆက်တွဲ ဇာတ်လမ်းတွေပါလာတော့တာပေါ့။ အသစ်ပြင်ခွဲတဲ့ နည်းကတော့ သည်းခြေနဲ့ ပန်ကရိယအရည်တွေကို လမ်းလွှဲပေးတယ်။ သူတို့ စီးတဲ့ လမ်းကို မပိတ်ဘူး။ ဒီလို ခွဲတဲ့ နည်းကို Bilio Pancreatic Diversion (BPD) ဘိုင်းလ် (Bile) သည်းခြေရည်နဲ့ ပန်ကရိယ (Pancreatic) အရည်ကို (Diversion) လမ်းလွှဲခွဲတာပေါ့။ BPD နည်းဟာ သည်းခြေ၊ ပန်ကရိယရည်တွေကို လမ်းလွှဲရတင်မကဘူး။ အစာအိမ် သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ကိုလည်း ဖြတ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ (ပုံ - ၁)

၁၉၉၈ ရောက်တော့ Dr. Hess And Hess အဖွဲ့က BPD ခွဲစိတ်နည်းကို နည်းနည်းလေး ထပ်ပြီးပြုပြင်ပြန်တယ်။ အဲဒါကတော့ BPD လပ်တဲ့အပြင် အစာအိမ်အဝ ဒီယိုဒီနမ် (Duodenum) ကို အူသိမ်နဲ့ပါ ဆက်ပေးလိုက်တယ်။ အစာအိမ်ကိုလည်း ပိုက်လုံးလို ရှည်ရှည်ကြီးဖြစ်အောင် ဘေးကနေ ဖြတ်ထုတ်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ဒီယိုဒီနမ် နဲ့ အူသိမ်ဆက်တာကို Duodenal Switch (DS) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ BPD with DS ခွဲစိတ်မှုလို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ (ပုံ - ၂)

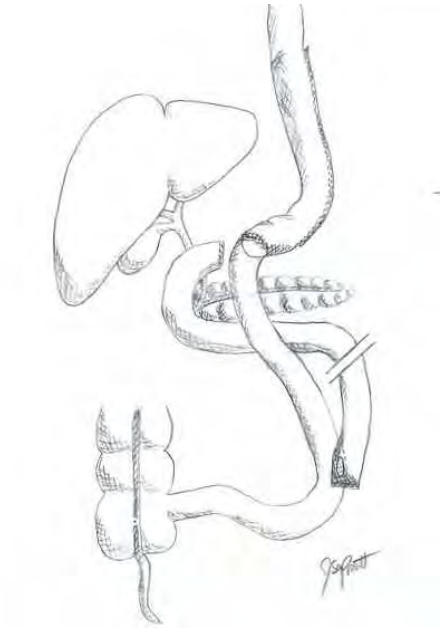
ဒီနည်းတွေပေါ်နေတုန်းမှာပဲ ခေတ်ပြိုင်လမ်းလွှဲ ခွဲစိတ်နည်း တစ်ခုလည်း ၁၉၉၆ ခုနှစ်လောက်က ပေါ်လာပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ အစာအိမ် သေးသေးလေးဖြစ်အောင်လုပ်လိုက်ပြီး Y ပုံသဏ္ဌာန် လမ်းလွှဲလုပ်လိုက်လို့ ရှိုးအင်ဝိုင် အစာအိမ်လမ်းလွှဲခွဲစိတ်နည်း Roux-en-Y Gastric Bypass (RYGB) ပါပဲ။

ဗိုက်ကို ဖွင့်ပြီးခွဲရင် Open RYGB နည်း (ပုံ - ၃) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဗိုက်ကို အပေါက်သေးသေးလေးပဲ ဖောက်ပြီး လက်ပရိုစကုပ်ပစ်နည်းနဲ့ ခွဲရင်တော့ Laparoscopic Roux-en-Y Gastric Bypass (LRYGB) နည်း (ပုံ - ၄) လို့ ခေါ်မှာပေါ့။

ဒီလမ်းလွဲခွဲစိတ်နည်းတွေ အားလုံးရဲ့ အားနည်းချက်ကတော့ ပရိုတိန်းနဲ့ အာဟာရတွေ ချို့တဲ့သွားနိုင်ပါတယ်။ လိုသလိုကြည့်ပြီး၊ ခွဲပြီး ပိန်အောင်မလုပ်ရင်၊ အမြန်ဆုံး ဝိတ်ကျအောင် မလုပ်ရင် ဒီလတော့ မလွဲမသွေကို သေတော့မယ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေမှာ လုပ်ကို လုပ်ရမှာပါ၊ ခွဲကို ခွဲရမှာပါ။ ခွဲနည်းတွေကလည်း စုံနေတော့ ဘယ်သူတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ခွဲရမလဲ ဆိုတာလည်း အထူးစဉ်းစားရမယ့် အချက်ပါ။ သင့်တော်တဲ့ ခွဲစိတ်နည်းကို ရွေးရမှာပေါ့။ ဘယ်လူကို ဘယ်လိုခွဲစိတ်နည်းရွေးပြး ခွဲရမလဲဆိုတာ လမ်းညွှန်မှုတွေရှိပါတယ်။

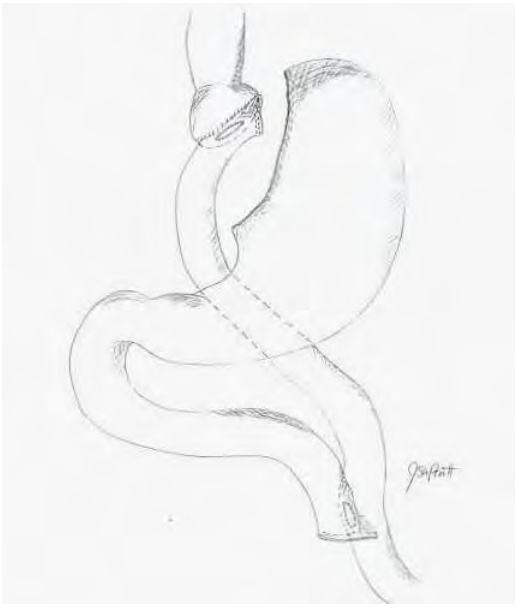


(ပုံ - ၁) **Biliopancreatic diversion (BPD)**



(ပုံ- ၂) **Biliopancreatic diversion with a duodenal switch (BPD with DS)**

(ပုံ - ၃) **Open Roux-en-Y gastric bypass (open RYGB)**



(ပုံ - ၄) **Laparoscopic Roux-en-Y gastric bypass (LRYGB)**

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၆)

(ပိန်အောင်ခွဲစိတ်ကုသတဲ့ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချခွဲစိတ်နည်းမှာ (၁) အစာအိမကျဉ်းအောင် ခွဲစိတ်နည်း VBG နဲ့ LABG နည်းရပြီး (၂) အစာလမ်းလွှဲခွဲစိတ်နည်းတွေထဲမှာတော့ BPD, DS နဲ့ RYGB နည်းတွေရတဲ့အကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။)

ကျွန်တော့် အစ်ကိုကြီးက ''မင်း အခုတလောရေးနေတဲ့ ပိန်အောင် ခွဲကုတဲ့ ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချခွဲစိတနည်းတွေက သိပ်အသေးစိတလွန်းတယ်ကွ၊ ပြီးတော့ ဆေးပညာ အသုံးအနှုန်းတွေလည်း သိပ်ပါတော့ လူနာတွေအတွက် အဲဒီလောက်ကြီး ရေးဖို့လိုပါမလားကွာ" လို့ပြောပါတယ်။ သူပြောမယဆိုလည်း ပြောလောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစတ်နည်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုခွဲမှာ၊ ခွဲပြီးရင် ဘယ်လိုကောင်းမှာ၊ ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို တော်တော်လေး အသေးစိတ် ရေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က အစ်ကိုကြီးကို ပြန်ရင်းပြရတယ်။ ''အစ်ကိုကြီးက ကျွန်တော် သိပ်အသေးစိတ် ရေးလွန်းတယ် ထင်တာကိုး။ ကျွန်တော်က ဒီထက်တောင် ပြောချင်သေးတာ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ နာတာရှည်သဘောမျိုး တစ်သက်လုံး ဒီရောဂါနဲ့ ရင်ဆိုင်သွားရမယ့် အခြေအနေမျိုးတွေမှာ ရောဂါအကြောင်း၊ ရောဂါနဲ့ပတ်သကတဲ့ ဆေးတွေ၊ စမ်းသပ်မှု၊ ဓါတ်ခွဲစစ်တာတေကို လူနာတွေက သိထားရတော့မယ်၊ သိမှကို ဖြစ်တော့မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ ဒီရောဂါနဲ့ နပန်းလုံးပြီး အသက်ရင် သွားရတော့မှာလေ၊ ဆေးစစ်တာ၊ ဆေးကုတာ၊ စားဆေး၊ ထိုးဆေး၊ ရောဂါရင်းပြတာ အားလုံးမှာ ဆေးအခေါ်အဝေါ်တွေက ပါနေတော့မှာ၊ မသိချင်လို့မရတာကိုး၊ ရင်းရင်းပြောရရင် ဒီရောဂါတွေဟာ တစ်သက်လုံး မပျောက်မယ့် ရောဂါတွေ၊ မသေမချင်း သူတို့ကို အနိုင်ယူပြီး အသက်ရှည်ကျန်းမာ နေနိုင်သွားဖို့ သူတို့နဲ့ဆိုင်တဲ့ အသုံးအနှုန်း၊ ဆေးပညာအယူအဆတွေကို အသေးစိတ်နားလည်ရမှာ''။ ဟုတ်ပါတယ်၊ နာတာရှည် ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ဆီးချို၊ သွေတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ အဝလွန်၊ စတဲ့ ရောဂါတွေမှာ လူနာအနေနဲ့ ဆရာဝန်ကို မေးနိုင်အောင် ဆရာဝန်ရင်းပြတာတွေကို နားလည်နိုင်အောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် စနစ်တကျ စောင့်ရောက် သွားနိုင်အောင် ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်နှီးနွယ်တဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်တွေကို နားလည်ထားရမယ်၊ သိထားရမယ်လေ။ ဥပမာ၊ ထပ်ပြောရမယ်ဆိုရင်၊ အဝလွန်နေတဲ့ လူတွေဟာ ဘီအမ်အိုင် (BMI) ဆိုတာကို မသိမဖြစ် သိကိုသိရမှာပါ။ ကယ်လိုရီလည်း တွက်တတ်ရမှာပါ။ အိုဘီစီတီ (Obesity) ဆိုတာကိုလည်း သိပြီး အဝလွန်အဆင့်တွေမှာ ကိုယ် ဘယ်အဆင့် ရောက်နေပြီ ဆိုတာလည်း နားလည်ရမှာပါ။ အဲဒီလိုပဲ အသည်းရောင် ဘီပိုးရတဲ့သူတွေဟာလည်း တစ်သက်လုံး ဘီပိုးနဲ့တွေ့နေရမှာဆိုတော့ ALT ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ALT တက်ရင် ဘယ်လစိုးရိမ်ရသလဲဆိုတာတွေ မလွဲမသွေကို နားလည်ရမှာပါ။ ဆိုလိုတာက နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါလို ခဏတဖြုတ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတာမျိုး

မဟုတ်ဘဲ ရာသက်ပန် ရင်ဆိုင်ရမယ့် နာတာရည်ရောဂါတွေမှာ ပြည်သူတွေဟာ သိသင့်တဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်းတေကိုလည်း သိထားရမယ်၊ ရောဂါအကြောင်း၊ ကုသပုံအကြောင်းလည်း အသေးစိတ် သိနိုင်သရွေ့ သိထားရမှာပါ။ အခု ကျွန်တော် ဆွေးနွေးနေတဲ့ အဝလွန်ရောဂါဟာလည်း အသက်အန္တရာယ် ပြုနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။ အသည်းခြောက်၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ်။ အဝလွန်ရင် ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်မယ်၊ သေနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ပိန်သွားလည်း ခဏလေးနဲ့ ပြန်ဝလာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အဝလွန်၊ ဝိတ်တက် ရောဂါသည်တွေဟာ ရောဂါအကြောင်း၊ ကုထုံးတွေ၊ ဆေးတွေကို အသေးစိတ် သိထားရ မှာပါ။ ဒါကြောင့် အဝလွန်ရောဂါဟာ အသက်အန္တရာယဖြစ်မယ့် အဆင့်ကိုရောက်ရင် ကုစရာ တစ်နည်းထဲ ပဲရှိတဲ့ ဝိတ်ချဘယ်ရီရာထရစ ခွဲစိတ်နည်းစနစ်တွေကို လူနာတွေကို သိသင့်သလောက် သိအောင် တတ်နိုင်သရွေ့ အသေးစိတ် ရေးပြနေရတာပါ။ သိပ်အသေးစိတ်တွေကို ရေးလွန်းတယ်ထင်ရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ အယူအဆ၊ သဘောတရားအရ ရေးသင့်လို့ ရေးရတာပါလို့ နားလည်ပြီး ဖတ်ကြပါ။

<u>ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစိတ်ကုနည်း အနှစ်ချုပ်</u>

ပြန်ပြောရမယ်ဆရင် အဝလွန်အဆင့် (၃)ကိုကျော်ပြီး BMI (၃၅)ကျော်ပြီး ရောဂါတွေ ဝင်နေပြီဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ဘာရောဂါမှ မရှိရှိ၊ BMI (၄၀)ကျော်ရင် ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစိတ်ကုပြီး ဝိတ်ချရမယ့် နည်းတစ်လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ခွဲကုမှပဲ အသက်ရည်ပါလိမ့်မယ်။

ဝတာကိုများ ခွဲပြီး ကုရသလား ဆတဲ့ သံသယအတွေးတွေများရရင် အဲဒီသံသယတွေကို ဖျောက်လိုက်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလောက် ဝနေပြီး အရေးပေါ်အနေနဲ့ကို မကုလိုက်ရင် မလွဲမသွေကို ဒီလူနာဟာ သေတော့မှာပါ။ ခွဲပြီး ဝိတ်ကအောင် ကုတာကိုလည်း စမ်းသပ်ခွဲစိတ်တဲ့အခြေအနေက ဒီနေ့အထိ ဘယ်လို တိုးတက်လာတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ရေ့မှာရင်းပြခဲ့ပါပြီ။ ဒီနေ့ မေ့ဆေးပညာ တိုးတက်လာတာ၊ စက်တွေ ကောင်းလာတာ ခွဲစိတ်ပညာတွေ တိုးတက်တာတွေကြောင့် ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစိတ်ကုနည်းတွေဟာ သိပ်ကို အန္တရာယ်ကင်းနေပါပြီ။ ခွဲစိတ်ကုလို့ အသက်အန္တရာယ် ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေဟာ တစ်ရာခိုင်နှုန်း အောက်မှာပဲ ရှိပါတယ်တဲ့။ အမေရိကန်မှာ ခွဲစိတ်ကုပြီး သေမှာကို မစိုးရိမ်ရဘူး။ ခွဲဖို့ ရက်ချိန်းမရလို့ စောင့်ရင်းနဲ့ သေကုန်တာများပါတယ်တဲ့။

ဘယ်ရီယာထရစ်ခွဲစိတ်ကုနည်းတွေထဲမှာ အစာအိမ်ကျဉ်းအောင် လုပ်ပြီးခွဲတဲ့ VGB နဲ့ LAGB နည်းတွေကတော့ အမေရိကန် ဆေးပညာရှင် အများစုက လက်ခံလို့ အဲဒီလိုနည်းနှုန်ခွဲပြီး စိတ်ချရတယ်ဆိုရင် ဆေးအာမခံကုမ္ပဏီတွေကငွေပြန်လျော်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဒီနည်းတွေဟာ အမေရိကန်မှာတော်တော်လေး ခေတ်စားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အပြင်ကနေ အတိုး၊ အလျှော့လုပ်လို့ရတဲ့ LAGB နည်းကတော့ ပိုပြီး နာမည် ကြီးတာပေါ့။

အစာလမ်းလွှဲနည်းတွေဖြစ်တဲ့ BPD နဲ့ BPDDS နည်းတွေက အာဟာရတွေ အူကစုပ် မယူနိုင်တော့ အာဟာရချို့တဲ့မှု ပြဿနာတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်တွေက ဒီနည်းနဲ့ခွဲဖို့ နည်းနည်းလေး လက်တွန့်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ဆေးအာမခံကုမ္ပဏီတွေကလည်း BPDနဲ့ ခွဲရင် လျော်ကြေးငွေ ထုတ်မပေးဘူး။

အစာအိမ်ကျဉ်းတာနဲ့ လမ်းလွှဲတာကို ရောပြီးထွင်ထားတဲ့ RYGB နည်းကတော့ ဆေးအာမခံကုမ္ပဏီတွေကလည်း လက်ခံတယ်။ အမေရိကန်ဆရာဝန်တွေကလည်း အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဘယ်ရီယာထရစ်ခွဲစိတ်ကုနည်းလို့ ယူဆပြီး RYGB ခွဲစိတ်ကုနည်းဟာ တော်တော်ကို ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်ပါတယ်။ RYGB ဘယ်ရီယာထရစ်ဝိတ်ချခွဲနည်းကို ဗိုက်ဖွင့်ပြီး ခွဲလို့ရသလို၊ ဗိုက်မဖွင့်ဘဲ အပေါက်ကလေးဖေါက်ပြီး ခွဲတဲ့ လက်ပရိုစကုတ်ပစ်နည်းနဲ့လည်း ခွဲလို့ ရပါတယ်။

ဘယ်ရီယာထရစ် ဝိတ်ချခွဲစိတ်နည်းတွေဟာ ဘယ်လောက်အထိ ဝိတ်ချတာ အောင်မြင်လဲလို့ မေးစရာ ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် RYBGနည်းနဲ့ ခွဲလိုက်ရင် ဝိတ်ဟာ တစ်ဝက်လောက် ကျသွားပါတယ်။ (၅၀%) တောင် ဝိတ်ကျတယ်ဆိုတာ နည်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါပေမယ့်လည်း ဘယ်ဝိတ်ချကုနည်းမှာမဆို တွဲပြီး ကုရမယ့် ဒိုင်းယက် (Diet) အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အရေးအကြီးဆုံး စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ ပြောင်းလဲဖို့ ဘီဟေးဗီးယားသာရပီကုနည်းတွေနဲ့တော့ ခွဲပြီးတာနဲ့၊ တွဲပြီး ကုရမှာပေါ့။ များသောအားဖြင့် ဘယ်ရီယာထရစ် နည်းနဲ့ခွဲပြီးကုရင် (၅)နှစ်လောက်ကတော့ ဝိတ်ကျတယ်။ (၅)နှစ်ကျော်ရင် ပြန်ဝတတ်တယ်။ ခွဲပြီး ဝိတ်တွေ ကျသွားရင် (၇၀%)လောက်မှာ ဆီးချိုပျောက်သွားတယ်။ သွေးထဲက အဆီတွေ ကျသွားတယ်။ နှလုံးကြီးနေတာလည်း ပျောက်တယ်။ အဝလွန်ပြီး အိပ်ငိုက်ငိုက်နေတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဝလွန်တာကို ခွဲစိတ်ကုလို့ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက အများကြီးပါ။ အဓိကကတော့ အသက်ရည်မှာပါ။ ဒါကြောင့် သိပ်ဝလွန်းတဲ့ လူတွေမှာ ဘယ်ရီယာထရစ်ဝိတ်ချ ခွဲစိတ်နည်းကို သုံးပြီး မဖြစ်မနေကုရမှာပါ။

မှတ်သားဖို့

- BMI (၄၀) ကျော်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် BMI (၃၅) ကျော်ပြီးရောဂါတေ ဝင်နေရင်၊ အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်။
- အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစိတ်နည်းနဲ့ ဝိတ်ချကုတဲ့နည်းတစ်နည်းပဲရှိပါတယ်။ ခွဲပြီးရင် တစ်ဝက်လောက် ပိန်ပါတယ်။ ၅၀% ဝိတ်ကျတယ်ပေါ့။ ဒါမှ ရောဂါတွေကင်းပြီး အသက်ရည်မယ်။
- ဒီနေ့ခေတ် ဘယ်ရီယာထရစ် ခွဲစိတ်နည်းတွေဟာ အထူးစိတ်ချရပါတယ်။
- အဝလွန်တဲ့ သူတွေဟာ ခွဲစိတ်ကုဖို့ အလှည့်စောင့်ရင်းနဲ့ သေကြတာများပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလှ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၇)

လွန်ခဲ့တဲ့ (၆၆)ပတ်အတွင်းမှာ ဝတဲ့အကြောင်း၊ ဝရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပိန်အောင် လုပ်ဖို့လိုတဲ့အကြောင်း၊ ဝိတ်ချနည်းတွေအကြောင်း အခန်းဆက် ရေးခဲ့ပါတယ်။ ဝိတ်လျှော့နည်း (၅)နည်းဖြစ်တဲ့ -

(၁) အစားအသောက်လျှော့စားတာ (Diet)

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ (Exercise)

(၃) စိတ်ဓါတ်အပြုအမူ အနေအထိုင် ပြောင်းလွဲကုနည်း (Behavioural Therapy)

(၄) ဆေးတွေသောက်ပြီးကုနည်း (Pharmaco Therapy)

(၅) ခွဲစိပ်ကုနည်း (Bariatric Surgery) ကို အသေးစိတ် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အခုဆက်ပြီး ဝိတ်ချနည်းဆောင်းပါးတွေ စရေးတဲ့အချိန်ကနေ (၆)လအတွင်းမှာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် (၄၃)ပေါင် လျော့သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ရေးသွားပါမယ်။

<u>ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်</u>

မန္တလေးက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေဆရာဝန်တွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝလို့လှလို့မြန်မာတွေ ဆောင်းပါးတွေကို ဖတ်ပြီးတော့ ဆရာခင်မောင်ဝင်းဟာ သူကိုယ်တိုင် ဒီလောက် ဝဝကြီးဖြစ်နေရက်နဲ့ ဒီလို ပိန်အောင် ဝိတ်ချနည်းဆောင်းပါးတွေ ဘာလို့ရေးနေတာလ မသိဘူးလို့ ပြောကြတယ်တဲ့။ အဲတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ မန္တလေးဆေးရကြီးက အသည်းပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးသံစစ်က ''ဟော့လူတွေ ခင်ဗျားတို့ ရမ်းပြောမနေကြနဲ့၊ ကျွန်တော် ဒီလူအကြောင်းသိတယ်၊ ကိုခင်မောင်ဝင်း သူကိုယ်တိုင် ဝိတ်ချမထားဘဲ ဘယ်တော့မှ ဒီဆောင်းပါးမျိုး ရေးမှာမဟုတ်ဘူး'' လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်တဲ့။ ကိုသံစစ်ပြောတာ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ပိန်အောင် လုပ်ထားပါတယ်။ ဒါနဲ့တဆက်ထဲ ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါး စရေးဖြစ်တာကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြီး MK Fashion စတိုးပိုင်ရှင် ဦးလှဝင်းကဖိတ်လို့ ဆီဒိုးနားမှာလုပ်တဲ့ MK Model Show သွားကြည့်တာမှာ ကျွန်တော့်ညီမတွေက ထိုင်းမော်ဒယ်လေးတွေ ပိန်လို့ဆိုပြီး ရှဲ့ချပြောကြတာကနေစပြီး ဒီဆောင်းပါးတွေ ရေးဖြစ်တာပါ။ မြန်မာတွေက ဝမှကြိုက်ကြတယ်၊ ပိန်ရင် မကြိုက်ကြဘူးဆိုပြီး ညီမတွေက ပြောကြတယ်။ ဒါနဲ့ ငါတော့ ပိန်တယ်၊ ဝတယ်၊ ဆိုတဲ့အကြောင်း ဆောင်းပါးရေး ပညာပေးဦးမှပဲဆိုပြီး ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဇွန်လ (၁)ရက်နေ့ကစပြီး ''ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ'' ဆောင်းပါးကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ စရေးတုန်းကတော့ ဘာရယ်တိတိကျကျ မရည်ရွယ်ဘဲ မြန်မာတွေ ဝနေတဲ့အကြောင်းရေးဦးမှပဲဆိုပြီး၊ စာတစ်ပုဒ်လောက် ရေးဦးမှပဲဆိုပြီး စရေးခဲ့တာပါ။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့် ဘော်ဒီဝိတ်က ပေါင် ၂၀၀

နီးပါး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်ပြီးလည်း တော်တော်ကို စိတ်ကုန်တယ်။ ရွံလည်း ရွံတယ်။ ဒီလောက်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘယ်လို ဖြစ်နေပါလိမ့်ဆိုပြီး အံ့ဩမိတယ်။ ငါဟာ တော်တော်ကြီးကို ဝနေပါလား ဆိုတာတော့ သိတယ်။ ဒါပေမယ့် အဝလွန် အိုဘီစီတီ (Obesity)တွေ ဘီအမ်အိုင် (BMI) တွေအကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ သေချာမသိဘူး၊ သေချာ နားမလည်ခဲ့ဘူး။ ပိန်အောင ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ အပြည့်သဘောမပေါက်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ညီမတတွေက ယိုးဒယားမယ်တွေ ငါးဖောင်းရေခြောက်လောက် ပိန်တယ်လို့ တတွတ်တွတ်ပြောပြီး ရန့်ချနေတာကို သဘောမကျဘူး၊ မခံချင်ဘူး။ ကိုယ်ကြည့်နေတဲ့ UBC ထိုင်းစလောင်းမှာ လာတဲ့ မော်ဒယ်မှန်သမျှကလည်း ပိန်မှပိန်၊ ကြည့်လို့လည်း ကောင်းမှကောင်းဆိုတော့၊ ဝတာမကောင်းဘူး၊ ပိန်တာကောင်းတာဆိုတဲ့အကြောင်း ငါရေဦးမှဖြစ်မှာပါဆိုပြီး စရေးခဲ့တာ။ အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံပါရစေ။ ဘာမှန်း ညာမှန်းမသိ ရေးချင်တာ စိတ်ကူးပေါက်ရာကို စရေးလိုက်တာ။ အဲဒီလို ကိုယ့်အတွေးတွေ ပထမဦးဆုံး စာလုံးတွေအနေနဲ့ပေါ်လာပြီး ဆောင်းပါးထွက်လာတော့မှ ကိုယ်ဟာကိုယ် ကိုယ်ရေးတာ ပြန်ဖတ်ကြည့်ပြီး တော်တော်သဘောကျသွားတယ်။ ငါကသိပ်ဝနေပေမယ့် ဝတဲ့အကြောင်း၊ ဝိတ်ချဖို့၊ ဘီအမ်အိုင်တွေ၊ အိုဘီစီတီတွေအကြောင်း ရေးဦးမှပဲဆိုတဲ့စိတ် တဖွားဖွား ပေါ်လာတယ်။ ဒါနဲ့ ရှိသမျှ ဆေးဂျာနယ်၊ စာအုပ်၊ အင်တာနက်မကျန် အကုန်ဖတ်တယ်၊ ဝတဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာတယ်၊ စူးစမ်းတယ်၊ သုတေသနပြုတယ်။ ဒလိုနဲ့ ဝတဲ့အကြောင်း ရေးရင်း၊ ရေးရင်းနဲ့ ကျွန်တော် စာရေးတာမှာ နစ်သွားပြီး ရန်းထွက်လို့ မရတော့ဘူး။ ကျွန်တော်ဆိုတဲ့ ကျွန်တော်ကလည်း တစ်ခုခုကို စိတ်ဝင်စားသွားပြီဆိုရင်၊ ယုံကြည်သက်ဝင်သွားပြီဆိုရင် တစိုက်မတ်မတ်၊ မရပ်မနား လုပ်တတတဲ့သူ။ ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ဝတဲ့ အကြောင်းတော့ ရေးပြီ ဝိတချဖို့ နည်းလမ်းတွေတော့ ပြောပြီဆိုရင် ရပ်မရတော့ဘူး။ ကလောင်ဆိုတာကလည်း အံ့ဩဖို့ ကောင်းသား၊ ကျွန်တော်က စာရေးရင် မနက် ငါးနာရီထပြီး ငြိမ်သက်နေတဲ့ အချိန်မှာ တစ်ယောက်ထဲတွေးချင်တာတွေး၊ ရေးချင်တာ ရေးတာ။ စထိုင်တုန်းကတော့ ဒါရေးမယ်ဆိုပြီး ရေးလိုက်တာ၊ နောက်တော့ ကလောင်က ခေါ်ချင်ရာခေါ်သွားပြီး ရေးတာတွေကလည်း ရောက်ချင်ရာရောက်သွားတော့တာ၊ အတွေးနဲ့အရေး နောက်ကို လက်ကလိုက်သွား ရတာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် စာရေးဆရာ လက်သင်တစ်ယောက်ဟာ အတွေး၊ အရေးတွေ ပြန့်ကြဲသွားပြီး ဝတဲ့အကြောင်း ရေးရင်း နစ်သွားလိုက်တာ ယခုဆို (၆၇)ပတ်တောင် ရောက်သွားပါရောလား။ ဒါနဲ့ ပြန်ပြောရရင် အစဦးပိုင်း နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်လောက် ဝတဲ့အကြောင်း ဆောင်းပါးတွေ ရေးလာပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်တိုင်လည်း အိုဘီစီတီအကြောင်း ဖတ်ရင်းဖတ်ရင်းနဲ့ ပိုပိုပြီး သဘောပေါက် လာတယ်။ ဝတဲ့အကြောင်းတွေ၊ ဝိတ်ချနည်းတွေ အကြောင်းကိုလည်း ပိုနားလည်လာတယ်။ နစ်တယ်၊ ငြိတယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးပဲလ့ သဘောပေါက်လာတယ်။ ငါတော့ ဒီဇာတ်လမ်းမှာ စုန်းစုန်းမြုပ်ပြီဆိုတာလည်း သိလာတယ်။ ဒီဇာတ်လမ်းဆိုတာ ဝတဲ့ဇာတ်လမ်းလေ၊ ကိုယ်တိုင်လည်း ပိန်ချင်လာတယ်။ အမှန်တကယ် ဝိတ်ချချင်လာတယ်။ ဝတာရဲ့အကျိုးဆက် ရောဂါတွေ ကင်းချင်လာတယ်၊ အသက်ရှည်ချင်လာတယ်။ ဟိုလူပြောကြ၊ ဒီလပြောကြလို့ ပိန်ချင်တာ

မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ်တိုင် တကယ်ယုံကြည်လာတာ။ လူတွေပြောကြတာမှ ဝိုင်းပြောကြတာစုံလို့၊ ဒီလောက်တောင် ဝတာ ပိန်အောင်လုပ်ပါလား၊ ပိန်နည်းမျိုးစုံပေး၊ ရှိသမျှ ပိန်နည်း အကြံဉာဏ်တွေ ပေးကြပေါ့။ တစ်ခါက မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ သာသနာနုဂ္ဂဟ အစည်းအဝေးမှာ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်က ''ဆရာရယ် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဒီလောက်တောင် မဝသင့်ပါဘူး'' လို့လည်း ပြောဘူးတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လောက် နာမယ်ဆိုတာ တွေးကြည့်၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ ကျွန်တော်ကို ပြောကြတာဟာ အမှန်ဆိုတဲ အမြင်မှန်ကိုတော့ မြင်တယ်၊ မပြောင်းခဲ့ဘူး၊ ပြောင်းလို့မရဘူး၊ ပိန်အောင် မလုပ်ခဲ့ဘူး။ ပိန်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ကို အပြင်လူတစ်ယောက်ကနေ ဆရာ၊ ပိန်သင့်နေပြီလို့ အပြောခံရတာ ရင်နာဖို့ သိပ်ကောင်းတယ်။ ရင်လည်းနာတယ်၊ စိတ်လည်းနာတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် မပြောင်းလဲခဲ့ဘူး၊ ပိန်အောင် မလုပ်ခဲ့ဘူး။ မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ဘယ်ကိုသွားသွား လူတိုင်းက ''ဆရာ သိပ်ဝနေပြီ၊ ကြည့်လည်း လုပ်ဦးလေ'' အကုန်လုံးက ပြောကြတယ်၊ မိသားစုက ပြောတယ်၊ တပည့်က ပြောတယ်၊ သူငယ်ချင်းကပြောတယ်၊ လူနာကပြောတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သိပ်ကိုနာတယ်၊ ရင်ထဲမှာ ဓါးနဲ့ မွှန်း သလို ခံစားရတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် မပြောင်းခဲ့ဘူး၊ ဝိတ်မချခဲ့ဘူး၊ စားမြဲစားတယ်၊ ပုံမှန်အတိုင်း နေမြဲ နေခဲ့တယ်။ ကိုယ်သိပ်ဝနေတယ်ဆိုတာ သိတယ်၊ ဝတာ မကောင်းလည်း သိတယ်။ သိပ်ကိုပိန်ချင်တဲ့ စိတ်ကရှိတယ်၊ ပိန်အောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူး၊ ဒီလိုပဲနေလာခဲ့တယ်၊ အရေထူထူနဲ့ ပြောသမျှကို ခံခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီ ''ဝလို့ လှလို့'' ဆောင်းပါး (၃)ပုဒ်လောက်လည်း ရေးပြီးရော၊ BMI အကြောင်းလည်း ရေးပြီးရော၊ ကိုယ့် BMI လည်းကိုယ်တွက်ပြီးရော၊ တော်တော် စိတ်ဓါတ်ကျသွားတယ်။ သိပ်ပြီး ပိန်ချင်လာပြီး သိပ်ပြီး ဝိတ်လျှော့ချင်လာတယ်။ လုပ်ကိုလုပ်မှဖြစ်မယ်၊ မလုပ်ရင်တော့ ငါတော့ ဒုက္ခလှလှကြီး တွေ့တော့မယ် ဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ စိတ်ဓါတ်ရေးရာ အတွေးအခေါ် ပြောင်းလွဲမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ မဖြစ်တော့ဘူး၊ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ပဲ့တင်သံတွေ၊ အကြိမ်ကြိမ် နားထဲမှာ ဆူသံပူသံတွေ ကြားလာပြီး ပြင်တော့၊ ပြင်တော့၊ မင်းပြင်တော့လို့ ကိုယ့်အတွင်း စိတ်က ကိုယ့်ကို သိပ်ပြီး တိုက်တွန်းနေပြီ။ ပိန်မှဖြစ်တော့ မယ်၊ဝိတ်ချမှဖြစ်တော့မယ်၊ ငါလုပ်မှဖြစ်တော့မယ်၊ လုပ်လည်းလုပ်ချင်လာပြီ၊ ဘယ်သူ တွန်းတွန်း မပြီးဘူး၊ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် စိတ်ပါပြီးတွန်းမှ ဖြစ်တော့တာပဲ။ ''အဲဒါ စိတ်ပဲဗျ'' လို့တောင် ပြောလိုက်ချင်တော့တယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၈)

ဝိတ်ချနည်း(၅)နည်းအကြောင်းကို အသေးစိတ်အခန်းဆက်တွေ ရေးလာခဲ့ပြီး၊ အခု ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ဝိတ်ချနည်းတွေ အတွေ့အကြုံတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်</u>

ကျွန်တော်ဝန်ေတုန်းက လူတကာက ဝလိုက်တာဆိုပြီး ဝိုင်းပြောကြတယ်။ ကျွန်တော် ဝိတ်ချပြီး ပိန်သွားတော့ ပိန်လို့ဆိုပြီး ဝိုင်းပြောကြတယ်။ အဲဒီလို ပိန်သွားပြန်တော့ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်း၊ လူနာ၊ လူတိုင်းက ဘာလို့ ပိန်တာလဲဆိုတာ မေးကြ၊ ပြောကြ၊ ဝေဖန်ကြ၊ ကဲ့ရဲ့ကြ၊ ရှုံ့ချပြောကြပြန်ရော။ တချို့ လူတွေကဆိုရင် လူတွေအားလုံးရှေ့မှာ ''ခင်ဗျားကိုတော့ HIV စစ်ရမယ်ဗျ'' လို့တောင်ပြောတယ်။ ပြောကြတယ်၊ ပြောကြတယ်၊ တော်တော်လေးကို ပြောကြတယ်။ လူတွေဟာ ဒီလိုပါပဲလားလို့ တွေးမိတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက သင်ခဲ့ရဘူးတဲ့ မြည်းတစ်ကောင်နဲ့သားအဖနှစ်ယောက် ပုံပြင်ကို သတိရမိပါတယ်။ မကြားဖူးသေးတဲ့သူတွေ ရှိရင်၊ သိအောင် ပြန်ပြောလိုက်ချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ဝိတ်ချဖြစ်စဉ်နဲ့ တူနေလို့။ ပုံပြင်လေးကတော့ ဒီလိုပါ။ တစ်နေ့တော့ သားအဖနှစ်ယောက်ဟာ မြည်းတစ်ကောင်နဲ့ ခရီးသွားဖို့ ထွက်လာတယ်။ သားအဖနှစ်ယောက်ဟာ ငါတို့ လျှောက်နိုင်တုန်း လမ်းလျှောက်မယ်။ မြည်းလေး သနားပါတယ် ဆိုပြီး မြည်းကလေးကို ဒီအတိုင်း ကြိုးနဲ့ ဆွဲလာခဲ့ကြတယ်တဲ့။ အဲဒလိုလာတာကို မြင်တဲ့လူတွေဟာ သားအဖနှစ်ယောက်ကို ဝိုင်းပြီး ပြောကြတယ်။ ''တော်တော်အတဲ့ သားအဖပဲ၊ မြည်းတစ်ကောင်လုံးရှိလျှက်နဲ့ မစီးဘဲ၊ အသုံးမချဘဲ ဆွဲလာတယ်။ တော်တော်တုံးတဲ့ လူတွေပဲ''လို့ ပြောကြတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ သားအဖ နှစ်ယောကတိုင်ပင်ပြီး ငါတို့တော့ မြည်းကလေးကို စီးမှပဲ ဆိုပြီး သားအဖ နှစ်ယောက် မြည်းပေါ်တက်စီးပြီး ခရီးဆက်ထွက်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီလို စီးလာပြန်တော့ မြင်တဲ့လူတွေက တစ်ခါပြောကြပြန်ရော၊ ''တောတော် ညာတာစိတ် မရှိတဲ့ လူတွေပဲ၊ မြည်းကလေးပေါ်မှာ သားအဖနှစ်ယောက် ထိုင်စီးလာလိုက်တာ တိရစ္ဆာန်ကို ညာမှမညာဘဲကိုး'' ဆိုပြီး ဝိုင်းကဲ့ရဲ့ ရှုချကြတယ်တဲ့။

ဒါနဲ့ သားအဖနှစ်ယောက်ဟာ ပြန်ပြီး တိုင်ပင်ကြတယ်၊ ဒီတစ်ခါ သား၊ မင်းပမြင်းပေါ်မှာစီး၊ အဖေ အောက်က လမ်းလျှောက်ပြီး လိုက်တော့မယ် ဆိုပြီး အဖေကြီးက လမ်းလျှောက်၊ သားက မြည်းကိုစီးပြီး ခရီးဆက်ကြပြန်ရော။ အဲဒမှာတင် တွေ့တဲ့ လူတွေက ပြောကြပြန်ရော၊ ''ကြည့်ပါဦး သားကစီးပြီး အဖေကလမ်းလျှောက်တယ်တဲ့၊အဖေကိုမှ ဦးစားမပေး၊ လူကြီးမှန်းမသိတဲ့ သား၊ ဘယ်လိုဟာပါလိမ့်'' ဆိုပြီး ဝေဖန်ကြပြန်ရောတဲ့။ ဒါနဲ့ သားအဖ နှစ်ယောက် ထပ်တိုင်ပင်ကြပြီး သားက အောက်က လမ်းလျှောက်ပြီး

အဖေက မြည်းကလေးပေါ်က စီးပြန်တယ်။ အဲဒီမှာတင် လူတွေက တစ်ခါ ပြောကြပြန်ရော၊ ''တော်တော်ကို အဖေစိတ်မရှိတဲ့လူ၊ သားကို ခြေလျင်လျှောက်ခိုင်းတယ်၊ သူကတော့ မြည်းကို အကြော့်သားစီးတယ်''တဲ့။ တကယ့်ကို သဘောကျစရာကောင်းတဲ့ ပုံပြင်ပါ။ လူတွေရဲ့ သဘော သဘာဝ၊ လူတွေရဲ့ စရိုက်၊ လူ့လောကကြီးရဲ့ သဘောတရားတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ဖော်ပြတဲ့ ပုံပြင်လေးပါ။ လောကကြီးမှာ လူတွေရဲ့ ပြောဆိုမှုဆိုတာတွေကတော့ ဘာလုပ်လုပ် လွတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့် တပည့်တစ်ယောက်က တစ်ခါက ပြောဖူးပါတယ်၊ ''ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော လှည့်မကြည့်ပါနဲ့၊ ဂရုမစိုက်ပါနဲ့၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကိုပဲ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်ပါ။ ဝေဖန်တာတွေ ပြောတာတွေကိုသာ လိုက်ပြီး အကုန်နားထောင်မယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့ ခြေလှမ်းတွေ ပျက်ပါလိမ့်မယ်'' တဲ့။ ဒါဟာ တော်တော်လေးကို မှန်တဲ့ အတွေးအခေါ် သဘောတရား ဖော်ပြချက် လို့တောင် ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့ဘဝကြီးကို ဖြတ်သန်းရာမှာ လိုက်နာရမယ့် အတွေးအခေါ်လို့ဆိုမယ်ဆိုရင်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ မြည်းတစ်ကောင်နဲ့ သားအဖနှစ်ယောက်ပုံပြင်ထဲမှာ လူတွေပြောတာတွေသာ လိုက်နားထောင်ပြီး လုပ်နေရရင် ဒီသားအဖ မြည်းပေါ်တက်လိုက် ဆင်းလိုက်နဲ့ ဘယ်ကိုမှ ခရီးရောက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့ ခြေလှမ်းတွေမပျက်ပဲ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ဘေးပြောသံတွေ နားမယောင်ဘဲ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာကိုပဲ လုပ်သွားရမှာပါ။ ဒီအတွေးအခေါ်အယူအဆတွေအကြောင်းကို ဘာလို့ ဒီလောက် အရှည်ကြီး ပြောနေရသလဲဆိုတော့ လူတစ်ယောက် ပိန်သွားဖို့ ဆိုတာ၊ ပြန်မဝလာဘဲ အမြဲတမ်း ဆက်ပိန်နေတာကို ထိန်းထားနိုင်ဖို့ ဆိုတာဟာ ဒီလို အတွေးအမြင်တွေ မရှိမဖြစ်မို့လို့ပါ။ ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ အောင်အောင် မြင်မြင် ဝိတ်ချနိုင်ဖို့ ဆိုရင်တော့ မြည်းတစ်ကောင်နဲ့ သားအဖ နှစ်ယောက် ပုံပြင်ရဲ့ သဘောတရားကို သေသေချာချာ နားလည်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ကိုယလျှောက်နေတဲ့ ခြေလှမ်းတွေ မပျက်အောင် ထိန်းနိုင်ပြီး လျှောက်နေတဲ့ လမ်း၊ ဝိတ်ချ ခရီးစဉ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ချီတက်သွားနိုင်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ဝိတ်ကို ရောက်ပါမယ်။ ဒါနဲ့တင် မပြီးသေးဘူး။ ပန်းတိုင်ဝိတ်ကို ရောက်ပြီးတာနဲ့ စိတ်လျှော့လိုက်လို့ မဖြစ်သေးဘူး။ ဘေးပြောတွေကို နားယောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ခါတည်း(၁၀)ပေါင်၊ (၁၅)ပေါင် ပြန်တက် သွားနိုင်တယ်။ ပန်းတိုင် ဝိတ်ရောက်ပြီးတာနဲ့ နောက်ပန်းတိုင်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဝိတ်ပြန်မတက်အောင် အမြဲထိန်းထားရမယ် ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင် စိတ်ကို ထိန်းထားရပါမယ်။ ဒီလို စိတ်ထိန်းထားဖို့ ဆိုတာလည်း တော်တော်လေးကို ဘယ်သူ ဘာပြောပြော၊ မကြား၊ နားမဝင်၊ ကိုယ်လုပ်စရာပဲ ကိုယ်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်ရှိမှ ဖြစ်မှာပါ။ ကျွန်တော်အခု ပြောနေတာတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်၊ ကိုယ်တိုင် ဖြတ်လျှောက်ခဲ့တဲ့ ဝိတ်ချ ခရီးရှည်ကြီးကို အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ တစ်နှစ်ကျော် လျှောက်လှမ်းလာခဲ့တဲ့ ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံတွေ ပေါ်မူတည်ပြီး ယူဆ တွေးခေါ်လာတဲ့

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ခံယူချက်တွေပါ။ ဝိတ်ချဖို့ ဝိတ်ထိန်းထားဖို့ ဆိုတာဟာ ဘယ်သူဘာပြောပြော မတုန်မလှုပ် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မြဲခိုင်တဲ့ ခြေလှမ်းတွေနဲ့ ပန်းတိုင်ကိုပဲ မျက်ခြေမပြတ်ကြည့်ပြီး လျှောက်နိုင်မှ အောင်မြင်မှာပါလို့ ပြောလိုက်ပါရစေ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၆၉)

ဝိတ်ချနည်း(၅)နည်းအကြောင်းကို အသေးစိတ်အခန်းဆက်တွေ ရေးလာခဲ့ပြီး၊ အခု ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ဝိတ်ချနည်းတွေ အတွေ့အကြုံတွေ ရေးနေပါတယ်။

<u>ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ် (အဆက်)</u>

<u>ဘာလို့ ပိန်ချင်ရတာလဲ</u>

ကျွန်တော် ဝိတ်ချပြီး ပိန်လာတော့ အားလုံးက ဝိုင်းမေးကြတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုကို ပြောချင်ပါတယ် ''ခင်ဗျားဘာလို့ ဒီအသက်အရွယ်ရောက်မှ ဒီလောက်ပိန်ချင်ရတာလဲ'' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ မိန်းမက ပြောပါတယ် ''ဆေးကျောင်းမှာ ဌာနက သူငယ်ချင်းတွေက မေးကြတယ်၊ ကိုခင်မောင်ဝင်း ဘာလို့ ဒီလောက် ပိန်ချင်ရတာလဲ''၊ ဆေးကုမ္ပဏီတွေက ကိုယ်စားလှယ်ကောင်မလေးတွေကလည်း မေးကြတယ် ''ဆရာ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်တောင် ပိန်ချင်ရတာတုန်း''။ ရော ဒုက္ခပဲ ပိန်တာ အပြစ်ဖြစ်နေပြီလား။ ဘာလို့ ပိန်ချင်ရတာလဲ ဆိုတာ သိပ်သိချင်ကြတဲ့ လူတွေများနေပြီ။ ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တာ၊ ဘာဆေးတွေ၊ ဘာဒိုင်းယက်တွေ သုံးပြီး ပိန်အောင် လုပ်တာလဲ၊ ဒါတွေကို ဒီလောက် စိတ်မဝင်စားကြဘူး။ ''ကျွန်တော် ဘာလို့ ပိန်ချင်ရတာလဲ'' ဆိုတာကို ပိုစိတ်ဝင်စားကြတယ်။ ဘယ်လိုပါလိမ့်၊ ဘာလို့ ကျွန်တော် ပိန်ချင်ရတာလဲ ဆိုတာကို လူတွေ ဘာလို့ သိချင်ကြတာလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်ကလည်း ပြန်သိချင်တယ်။ ဘာလို့ ပိန်ချင်တာလဲလို့ ဘာလို့ မေးကြတာတုန်း၊ ဘာကို စိတ်ဝင်စားလို့ ဘာလို့ ပြောချင်ကြတာတုန်း။

<u>ပိန်ချင်တဲ့ အကြောင်းရင်း</u>

အမှန်အတိုင်း ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်ဘာကြောင့် ပိန်ချင်တာလဲ ဆိုတော့ အဝလွန်ပြီး သေမှာ ကြောက်လို့ပဲ။ ဝတဲ့ အကြောင်းတွေ ရေးရင်း၊ ရေးရင်း စာတွေ အများကြီး ဖတ်လာတော့ ဝရင် ဘယ်လို စောစောသေမယ် ဆိုတာတွေ တစ်ပုံကြီး ဖတ်မိတယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုတွေ့ရှိချက်တွေ သိပ္ပံနည်းကျ သတေသန တွေ့ရှိချက်တွေနဲ့ ရေးတာတွေအရ ဝတဲ့ လူတွေ စောစောစီးစီး ဘယ်လိုသေတယ် ဆိုတာတွေ သိလာ ရတယ်။ ဝရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဘယ်လို ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ နားလည်လာတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဝနေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဝလွန်နေတယ် ဆိုတာလည်း သိတယ်။ ဆရာဝန်ရင့်မကြီး တစ်ယောက်ဖြစ် လျက်နဲ့ ကိုယ်ဝနေတာကိုတောင် မတားဆီးနိုင်ပဲ လူဝကြီးအနေနဲ့ နေနေတယ်။ ဝရင် မကောင်းဘူးဆိုတာ သိတယ်။ ဒါပေမယ့် မပြင်နိုင်ဘူးပေါ့။ ကိုယ်တိုင် ဆောင်းပါးရေးဖို့

“စု၊ တု၊ ပြု” ဆောင်ပုဒ်ထဲကလ ဝတဲ့ အကြောင်း အချက်အလက် တွေ စုဆောင်းလေ့လာလိုက်တော့ ဝရင် ဘယ်လိုတွေဖြစ်ပြီး ဘယ်လို စောစောသေကုန်ကြမယ် ဆိုတာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်လာတယ်၊ သေချာသိသည်ထက် သိလာတယ်။ နားလည်သည်ထက် ပိုနားလည်လာတယ်၊ သဘောပေါက်သည်ထက် ပိုပေါက်လာတယ်။ “ဘယ်သူပြောပြော နားမထောင်ဘူး” ဆိုတဲ့ ချစ်ကောင်းသီချင်းလေးလပဲ သူများတွေ ပြောလို့ နားမဝင် ကိုယ်တိုင်သိမှ ကိုယ်တိုင်ထိမှ အသိနဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းလိုက်တော့ အပြည့်အဝ သဘောပေါက်လာတာပေါ့။ “မဖြစ်သေးဘူး။ ငါ ဂေါက်ရှိုက်တာ ၄နှစ်ပဲရှိသေးတယ်။ ဟင်ဒီကတ်ကလည်း ၂၈ပဲ ရှိသေး။ ဂေါက်သီး ဟင်ဒီကတ် ၂၈နဲ့ သေရတယ် ဆိုရင် ကျော်မကောင်း ကြားမကောင်း၊ ငါမသေချင်သေးဘူး။ ဟင်ဒီကက်လေး (၁၈)လောက်ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်သေးတယ်။ ဂေါက်သီးလေး နောက်ထပ် အနှစ် (၂၀) လောက် ရက်သွားချင်သေးတယ်။ သမီး ၂ယောက်ကတော့ လက်လွတ်ပြီ။ သားက ၁၀တန်းပဲ ရှိသေးတယ်။ နောက်ထပ် ဘွဲ့ရဖို့ ၆နှစ် လိုသေးတယ်။ ပန်းလှိုင်မှာ အိမ်က ဆောက်လျှက်တန်းလန်း၊ သမီးတွေကလည်း လက်ကလွတ်တယ် ဆိုပေမယ့်လို့ အိမ်ဖိုး၊ ကားဖိုးက ပို့နေရသေးတယ်။ ဆေးရုံမှာလည်း လုပ်လက်စ အလုပ်တွေက တန်းလန်း၊ အို- တွေးလိုက်တော့ ရင်လေးစရာပဲ။ ငါသေလို့ မဖြစ်သေးဘူး။ ဝိတ်ကလည်း ပေါင် ၂၀၀ကျော် BMIတောင် မတွက်ရဲတော့ပဲ ဖြစ်လာတယ်။ ငါတော့ ဒီလိုသာ ဝဝကြီးဆိုရင် စောစော သေတော့မယ် ဆိုပြီး လန့်လာတယ်။ ဝလို့ သေမယ်ဆိုတာကို ကြောက်တယ်။ မသေခင်မှာ ခံစားရမယ့် ဒုက္ခတွေကိုလည်း တွေးမြင်လာမိတယ်။ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ လေဖြတ်၊ ချက်ခြင်း သေမသွားပဲ ဒုက္ခိတကြီးအနေနဲ့ နှစ်တွေ ရည်နေရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ပြုစုရတာကြာတော့ ကြည်ဖြူတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ တွေးတွေးပြီး လန့်လာတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ဆေးခန်းထဲမှာ တံခါးပိတ်၊ တပည့်နှစ်ယောက်ကို လုပ်ပါဦးဟ၊ သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းပါဦး၊ ပြီးတော့ တိုးတိုး တိတ်တိတ် သွေးဖောက်၊ သွေးချို သွေးအဆီတွေကိုလည်း စစ်ကြည့်ရသေးတယ်။ အဖြေတွေက ကောင်းနေရင် ကောင်းသေးတယ်၊ ကောင်းသေးတယ်၊ ငါအသက်ရည်အောင် လုပ်လို့ရသေးတယ်။ “ငါ မသေဘူး၊ ရေကူးတတ်တယ်” ဆိုတဲ့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဘူးတဲ့ စကားလေးကို “ငါမသေဘူး ဝိတ်လျှော့ရမယ်”လို့ ပြောင်းပြောရမလိုဖြစ်နေတယ်။ ဝပြီး စောစောသေမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်တွေ တဖွားဖွား ပေါ်လာတယ်။ ပိန်မှဖြစ်တော့မယ်၊ ဝိတ်ကျမှဖြစ်တော့မယ်၊ မဖြစ်မနေ လုပ်မှကို ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ပေါ်လာတယ်။ စောစော ကပြောခဲ့သလို ဝတဲ့အကြောင်း စာတွေရေးနေလို့ ပိန်ချင်တာ၊ ဝိတ်ကျချင်တာထက် ဝပြီး သေမှာကြောက်တဲ့စိတ်၊ ရောဂါကင်းပြီး အသက်ပိုရည်ချင်တဲ့စိတ်တွေကြောင့်၊ ပိန်အောင်လုပ်ချင်စိတ် ပေါ်လာတာ။ ရောဂါကင်းပြီး နောက်ထပ် အနှစ် (၂၀)လောက် ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ဘဝမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်နေချင်သေးတယ်၊ ဂေါက်သီးရိုက်ချင်သေးတယ်၊ ပြည်သူတွေအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေးစာတွေ တဝကြီး ရေးချင်သေးတယ်။ ဝနေရင်တော့ သေမှာပဲဆိုပြီး

တွေးရင်းတွေးရင်းနဲ့ ကြောက်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဒီလိုလဝကြီးအနေနဲ့နေရင်တော့ ငါဟာ မလွဲမသွေ စောစောသေမှာပဲ၊ မသေလည်း ဆီးချိုး သွေးတိုး ဝေဒနာရင်ဖြစ်ပြီး လေဖြတ်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တဲ့ ဇာတ်လမ်းနဲ့ ဒုက္ခတဝေဒနာရှင်အနေနဲ့ပဲ အသက်ရှင်ရတော့မှာပဲ။ ငါကြိုက်တဲ့ဂေါက်၊ ငါခင်တဲ့မိတ်ဆွေ ဂေါက်သမားတွေနဲ့ တွေ့ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ငါရဲ့စာပေတွေ ပြည်သူတွေစိတ်တိုင်းကျ ဖတ်နေတာကို တွေ့ရတော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ငါ့ သားသမီးတွေရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို တွေ့ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပင်စင်ယူပြီးရင် ငါတို့ မိသားစု ကမာလှည့်ဖို့ အစီအစဉ်တွေ ဖြစ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ပင်စင်မယူခင်ကို ငါတော့ ဂိုး(Go)လိမ့်မယ်။ ဒီလို အတွေးပေါင်းစုံတွေးရင်းနဲ့ ကလောင်ကိုင်တဲ့ လက်ကလည်း ‘‘ဝလို့လှလို့ မြန်မာတွေ’’ ဆောင်းပါးတွေကို တစ်ပုဒ်ပြီး တစ်ပုဒ် မရပမနားရေး၊ ဝတာမကောင်းကြောင်း၊ အသက်တိုမယ့် အကြောင်းတွေရေး၊ ဒီအတွေးနဲ့အရေးတွေဟာ ကျွန်တော့်ကို ပိန်အောင် လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်ဆိုပြီး ဇွတ်လုပ်ခိုင်းသလို ဖြစ်လာတာပါ။ ပိန်ချင်တဲ့၊ ဝိတ်ချချင်နေတဲ့ အတွေးတွေကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ပြီး တကယ့်ကို ပိန်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကျွန်တော် ပိန်အောင် လုပ်လိုက်တာပါ။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဖြစ်မှန် အတွေးတွေကို ဖွင့်ပြပြီး ဘာကြောင့် ပိန်ချင်ရတာလည်း ဆိုတာ ရင်တွင်းဖြစ် ဝန်ခံပြောပြလိုက်တာပါပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၀)

လက်တွေ့ဝိတ်ချနည်းတွေအကြောင်း ရေးနေတာမှာ ဘာလို့ ကျွန်တော်ပိန်ချင်ရတာလည်းဆိုတာ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ ရေးသွားပါဦးမယ်။

<u>ပိန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ</u>

ဝတဲ့အကြောင်း စာတွေလည်း စရေးနေပြီ။ ဝတာတွေရေးတဲ့ စာရေးဆရာက မပိန်ရင်တော့ ဒုက္ခပဲ၊ လူတွေ ငါ့ကို ဝိုင်းပြောကြတော့မှာပဲ။ ပြီးတော့ တကယ့်ကိုလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အသက်ရှည်ဖို့ ပိန်ချင်ပါတယ်၊ ငါ ပိန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ အဲဒီအတွေးတွေဟာ တကယ့်ပြဿနာပါ။ ဝိတ်ကလည်း ပေါင်(၂၀၀)ကျော်၊ ရေးနေတာကလည်း အဝလွန်တဲ့ ဝတဲ့အကြောင်းတွေ။ ဒီဝတဲ့အကြောင်း စာတွေ ဖတ်ရင်းဖတ်ရင်းနဲ့ ဝတာရဲ့ မကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ပိုသဘောပေါက်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိန်အောင် လုပ်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ဆက်ပြီးဖတ်လိုက်၊ လေ့လာလိုက်တော့ သဘောပေါက်နားလည်ဖို့ရာ တော်တော်လေး ခဲယဉ်းသွားတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ပိန်အောင်လုပ်နည်းက စာအုပ်တွေထဲမှာ ရေးထားတာက မျိုးစုံ၊ တစ်နည်းနဲ့တစ်နည်း မတူဘဲ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး၊ ပြီးတော့ အရပ်ထဲကလူတွေကလည်း ပိန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မယ်၊ ဘာကြောင့် လူတွေဝကြတယ်ဆိုတာ ပြောကြတာကလည်း အမျိုးမျိုး။ "ဆရာဝမှာပေါ့၊ ဆရာက ညဉ့်နက်မှ စားတာကိုး၊ ကျွန်တော်ဆိုရင် ညနေ (၆)နာရီနောက်ပိုင်း ဘာမှမစားဘူး" သူတို့ပြောတာလည်း ဟုတ်သလိုလို ဘာလိုလို ထင်လာတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က လာပြန်ရော၊ "ဆရာ မနက်အစော ဘရိတ်ဖတ်စ်(Breakfast)ကို ဝအောင်စားလိုက်၊ နေ့လည်စာ မစားနဲ့၊ ပိန်ကိုပိန်ရမယ်၊ ဒါကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က ထုတ်ထားတဲ့ အသက်ရှည်နည်းတစ်ခုပဲ" တဲ့။ ဝတဲ့ဆရာဝန် ခံနေရတာ။ လူနာတွေကနည်းမျိုးစုံ၊ အကြံဉာဏ်မျိုးစုံ ပေးလိုက်ကြတာ၊ ကိုယ့်အပြစ်လည်းပါတာပေါ့လေ။ ကိုယ်က ဝနေတာကိုး။ ပြောကြမှာပေါ့။ ဒါတင်မကဘူး၊ ပိန်နည်းစာအုပ်တွေပေး၊ ပိန်ဆေး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ သစ်ဥသစ်ဖုတွေ ဟိုလဒီလူတွေက ပို့ပေးကြနဲ့။ နည်းအမျိုးမျိုး ကူညီချင်ကြတာ။ ကြားဖူးနားဝ ကုထုံးအစုံစုံ၊ အယူအဆအထွေထွေ များလိုက်တာ၊ များလိုက်တာ၊ ကြားရတဲ့၊ နာရတဲ့ ပိန်ဆေးတရားတွေ၊ ကျွန်တော် တော်တော်လေး သဘောပေါက်သွားတာက လူတွေထဲမှာ တစ်ဆင့်စကားနဲ့ ပြန့်နေတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အယူအဆတွေဟာ တော်တော်လေးကို အရေးကြီးတယ်ဆိုတာပါ။ ပြည်သူထဲမှာ ပျံ့နေတဲ့အယူအဆတွေဟာ တော်တော်ကို မှန်ကန်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပညာပေးမယ်ဆိုရင် ဒီလို အောက်ခြေပြည်သူတွေထဲမှာ ရှိတဲ့ အယူအဆတွေကို မေ့လို့မရပါဘူး။ ဟိုဟာကောင်းတယ်၊ ဒီဟာကောင်းတယ် လူတွေစုံလို့ ပြောလိုက်ကြတာ၊ မှန်တာရော၊ မမှန်တာရော "ပြောမဆုံးပေါင် တောသုံးထောင်" လို့ဆိုရလောက်အောင်ပဲ။

ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း မလျှော့သော ဇွဲ၊ လုံ့လနဲ့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာစာအုပ်တွေကို တစ်အုပ်ပြီး တစ်အုပ်ဖတ် ပိန်နည်းတွေကို ဆက်လေ့လာကြည့်လိုက်တော့လည်း အယူအဆကွဲပြားမှုတွေက ကြောက်ခမန်းလိလိ၊ ပိန်အောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေက တစ်နည်းနဲ့တစ်နည်း လုံးဝမတူကြဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်စိတ်ညစ်ရပြီ။ ငါဘာလုပ်ရမှာလဲ။ ကိုယ်ကတော့ ပိန်ချင်တာပဲသိတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိန်နည်းကမျိုးစုံ။ ဒီလောက်တောင် ဝိတ်ချနည်းတွေ၊ ပိန်ဆေးတွေများနေတော့ ပိန်နည်းတွေ၊ ပိန်ဆေးတွေ အကြောင်းကို ကျွန်တော် ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိချင်လာတော့တာပေါ့။ နဂိုထဲက မပိန်လို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဒေါသထွက်နေတာ၊ ဒီလိုချက်ချင်း အမြန်ပိန်နည်း၊ တစ်ပတ်အတွင်း (၁၀)ပေါင်ကျနည်း ဆိုတာတွေ တွေ့လေ ငါတော့ ဒီပိန်နည်း၊ ပိန်ဆေး ပြဿနာကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် လုပ်ရမယ်၊ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတွေကို ပြည်သူတွေကို ပြောပြရမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ပိုပြီးစိတ်ထဲမှာ ခိုင်မာလာတယ်။ ဆန္ဒတွေပြင်းပြလာတယ်။ ဒီလို အသင့်တော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး အမှန်အကန် ပိန်နည်း ရှာတွေ့ဖို့၊ ပြောဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ကိုယ်တိုင်ဝိတ်ချနည်း အကောင်းဆုံးကိုရွေး၊ ကျင့်သုံးပြီး သက်သေပြဖို့ လိုလာတာပေါ့။ ဘာကို သက်သေပြမလဲ၊ စဉ်းစားစရာ မလိုဘူး။ ကျွန်တော့် ဝိတ် ပေါင် (၂၀၀)ကျော်ကနေ ဝိတ်ကျအောင် လုပ်ပြလိုက်ရင် စာဖတ်ပရိတ်သတ် ကျွန်တော်သုံးတဲ့ ပိန်နည်းကို သံသယရှိစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်ဝိတ်ချပြီး ပိန်နည်းကိုရေးမှ စာဖတ်တဲ့ပရိတ်သတ်က ဘယ်သူတွေ ဘာတွေပဲပြောနေနေ ဘာစာအုပ်က ဘာပဲရေးနေနေ၊ ဒီဆရာပြောတဲ့ ဝိတ်ကျနည်းဟာ ဟုတ်သားပဲလို့ သဘောပေါက်သွားမှာပေါ့။ တကယ်ဝိတ်ကျတဲ့နည်းပါလားလို့လည်း ပြောကြပြီး လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးကြမှာပေါ့။ အဲဒီလို အကောင်းဆုံး၊ အသင့်တော်ဆုံး၊ ဆေးပညာရှုထောင့်ကရော၊ မြန်မာ့အမြင်၊ မြန်မာ့အတွေးနဲ့ရော လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်မယ့် ပိန်နည်းရှာဖို့ရာ တော်တော်လေး အားထုတ်ရပါတယ်။ ဝိတ်ချနည်း၊ ပိန်နည်း ပိန်ဆေးဝက်ဘာတောကြီးထဲမှာ ချာချာလည်ပြီး မောနေအောင်ကို လေ့လာရတယ်၊ ရှာဖွေရတယ်၊ စာတွေဖတ်ရတယ်၊ အင်တာနက်ကိုသုံးရတယ်၊ ရှိသမျှဆေးဂျာနယ်တွေကိုဖတ် အားစိုက်ပြီး ပိန်နည်းတွေကို လေ့လာရတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကို လေးစားလို့ အမှန်အကန်ကို တင်ပြချင်လို့ပဲ။ ခပ်လွယ်လွယ်နဲ့ နိုင်ငံခြားစာစောင်တစ်ခုထဲမှာ ပါတဲ့ ဆောင်းပါးလေးတစ်ခုကို ကောက်ပြီး ဘာသာပြန်၊ ပိန်နည်း ဝိတ်ချနည်းဆို ရေးလိုက်ရင် ဘာမှမခဲယဉ်းဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ကျွန်တော် မလုပ်ချင်ဘူး။ ကိုယ်ရေးတဲ့စာကို ဖတ်နေတဲ့ပြည်သူတွေအပေါ်မှာ သစ္စာမဖောက်ချင်ဘူး။ "မအိပ်မနေ အသက်ရှည်" ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို စွဲမှတ်ထားပြီးတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင် ဒွန်းနယားကြီးထဲက အချိန်တွေကိုဖဲ့ယူ အိပ်ချိန်ကိုလျှော့ချ၊ တစ်နေ့ (၄)နာရီလောက်ပဲအိပ်ပြီး အဝ၊ အဝလွန်၊ ပိန်အောင်လုပ်နည်း၊ ပိန်ဆေးတွေအကြောင်းကို နေ့မအားညမနား ဖတ်သားမှတ်ရှု သုတေသနတွေပြုပြီး အကောင်းဆုံး ဝိတ်ချနည်းဟာ ဘာလဲဆိုတာ ရှာခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော် အဲဒီလို ဝိတ်ကျနည်းမျိုးစုံကို တော်တော်ကြီး လေ့လာခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလလေ့လာလိုက်တဲ့အခါမှာ ဝိတ်ချနည်းတွေဟာ

သူ့ဟာကိုယ့်ဟာ ဘယ်လိုကောင်းတယ် ဆိုတာကို တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အငြင်းပွားပြီး ဘယ်ဟာအကောင်းဆုံးလို့ ရေရေရာရာ သေသေချာချာ မသိကြသေးဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။ ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို သုံး၊ လေးလလောက် အထူးအားစိုက်လေ့လာပြီးမှ ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံးဝိတ်ချနည်း၊ ပိန်နည်းကို တွေ့သွားပြီး ဝိတ်ချလိုက်တာ (၆)လအတွင်းမှာ (၄၃)ပေါင် ကျသွားပါတယ်။ ဒါကတော့ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ ဝိတ်ချနည်းပါ။ ဘယ်လိုဝိတ်ချတယ်၊ ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တယ်၊ ဘယ်လိုပိန်နည်းကို သုံးလိုက်တယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးသွားမှာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဝင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၁)

လက်တွေ့ဝိတ်ချနည်းတွေအကြောင်း ရေးနေတာမှာ ဘာလို့ ကျွန်တော်ပိန်ချင်ရတာလည်းဆိုတာ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ ရေးသွားပါဦးမယ်။

<u>ကျွန်တော့်အယူအဆ</u>

ပိန်နည်း၊ ဝိတ်လျှော့နည်းတေက သိပ်များနေတော့ ကျွန်တော်ပိန်ဖို့ ဘယ်နည်းကိုရွေးမလဲ၊ ဘယ်အယူအဆကို လက်ခံမလဲ။ ဘာတွေတွေးလို့ ဘာတွေရေးမလဲ၊ ဝတဲ့အကြောင်း၊ ဝတာမကောင်းတဲ့ အကြောင်းကတော့ ရေးမိနေပြီ။ ဝိတ်လျှော့တဲ့နည်းတွေထဲက ဘာနည်းပဲသုံးသုံး၊ တကယ်ပိန်ဖို့က အရေးအကြီးဆုံးလေ။ အဲဒီတော့ လေ့လာပြီးသမျှ ပိန်နည်းအထွေထွေထဲကနေ ကျွန်တော် သဘောပေါက်လာတဲ့ အချက်တွေ အခြေခံပြီး ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းကို ရွေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ ကျွန်တော် ဘာတွေများ သဘောပေါက်ခဲ့သလဲဆိုတာ အရင်ဆုံးပြောပြချင်ပါတယ်။

<u>ကျွန်တော်နားလည်တာ</u>

(၁) ဝတဲ့လူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ နည်းနည်းလေးပဲစားတယ်၊ အစားတွေ ဒီလောက်တောင် လျှော့နေလျက်နဲ့ မပိန်ဘူးလို့ ထင်ကြတယ်။ အဲဒီလိုပဲပြောပြီး အစားတွေကတော့ စားလျက်ပဲ။

(၂) တကယ်တော့ စားလို့ဝတာပဲ၊ မစားဘဲနဲ့ အပြင်က အာဟာရတွေ မရဘဲနဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘယ်လိုလုပ်ဝလာမလဲ၊ အာဟာရပြတ်သွားရင် အရေးပေါ်အရေတင်ပဲ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ အစားတွေ လွန်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာလိုတာထက် အများကြီး ပိုစားနေလို့သာ ဒီလို အဝကြီးတွေ ဖြစ်နေတာပေါ့။

(၃) လူတွေဟာ ကယ်လိုရီဆိုတာကို သဘောမပေါက်ကြဘူး။ အထူးသဖြင့် ကယ်လိုရီ အဖြုန်းနဲ့ အဝင်ကို နားမလည်ကြတာ၊ နာရီဝက်လောက် စက်ပေါ်မှာ ဟိုက်နေအောင်ပြေးပြီး တော်တော်လေးကို ကယ့်ကိုယ်ကို သဘောကျသွားကြတာ။ ငါတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ တော်တော်လုပ်ပြီးပြီ၊ ငါတော့ ဒီအတိုင်းလုပ်နေရင် ပိန်တော့မှာပဲဆိုပြီး ပီတိတွေဖြစ်နေရော။ စက်ပေါ်ကဆင်းပြီး မောမောနဲ့ အချို့ရည်တစ်ခွက၊ ကိတ်မုန့်တစ်တုံးစားလိုက်ရင် ကယ်လိုရီရှုံးသွားပြီ၊ အဝင်ကယ်လိုရီက အထွက်ကယ်လိုရီထက် များသွားပြီ၊ ကိုယ်ရှုံးပြီပေါ့။ ဝဖို့ပဲ ဖြစ်တော့မှာပေါ့။

(၄) ပြီးတော့ လူတွေက ညဘက်စားရင် ပိုဝမယ်၊ ညစာရှောင်တယ်ဆိုပြီး နေ့ခင်းမှာ အသားကုန်စားကြတယ်။ "ကျွန်တော် ညစာလုံးဝမစားဘူး၊ ဒါလည်း ဝနေတာပဲ" ဆိုပြီး ညည်းကြတယ်၊

သက်သတလွတ်စားရင်လည်း ပိန်မယ်ထင်ကြတယ်။ ''ကျွန်မ တစ်ဝါတွင်းလုံး သက်သတ်လွတ်စားတာ ပိန်လည်းမပိန်ဘူး''၊ ဒီလိုလည်း ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်ထင်တာတော့ သက်သတ်လွတ်စားရင် ပိုတောင် ဝဦးမယ်၊ အသားမပါတော့ အာသာမပြေဘဲ ထမင်းတွေ၊ ပလာတာတွေ၊ ပေါင်မုန့်တွေ အဝစား၊ အကြော်တွေ၊ ဆီပြန် သက်သတ်လွတ်ဟင်းတွေစား၊ ဘယ်လိုပိန်နိုင်မလဲ။ စက်ဘူးက ပိန်ဆေးလက်ဖက်ခြောက် သောက်လည်း မရဘူး၊ အစားများရင် ဝမှာပဲ။ လူတွေ အစားအသောက်နဲ့ ပိန်အောင်လုပ်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ တော်တော်လေးကို အယူအဆတွေ လွဲမှားနေကြပါလားလို့ တွေးမိတယ်။

(၅) မထင်ဘဲကယ်လိုရီတက်နေတာက ဆီပဲ။ ဆီကြော်၊ဆီပြန် အဲဒါတွေက လူကို ဝအောင်လုပ်နေတာ။ ထမင်းကိုပဲ သွားအပြစ်ပုံချနေတာ၊ ထမင်းနဲ့တွဲစားတဲ့ ဆီပြန်ဟင်းကို မမြင်ဘူး။ အာလူးကြော်တစ်ထုတ်၊ သွားပြီ ကယ်လိုရီက(၃၀၀)ကျော်၊ စားလိုက်ရတာက ဘာမှမဟုတ်၊ ဆီဟာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး လက်နက်ပုန်းပဲ။ ဆီကြောင့်ဝနေကြတယ် ဆိုတာကို မမြင်ကြဘူး။

(၆) ပိန်ချင်ကြတဲ့လူတွေ အရက်ဟာဝိတ်တက်စေတတ်ဆိုတာကို မေ့နေကြတယ်။ အရက်ဟာလည်း ဝစေတဲ့အကြောင်း အချက်တစ်ခုပဲ၊ တော်တော်လေးကို အရေးပါတယ်။ ဝတဲ့ယောကျ်ားရော၊ မိန်းမတွေမှာပါ အရက်ပါနေရင် ထိန်းမနိုင်၊သိမ်းမရ ဝမှာပဲ။ အရက်ဆိုတာက ဝီစကီ၊ ဘီယာတင်မကဘူး၊ ဝိုင်၊ ထန်းရေ၊ ဂင်းနစ်စ်အားလုံးဟာ အရက်ပဲ။ အယ်ကိုဟော (Alcohol) ဆိုတာပါရင် အရက်ပဲ၊ အရက်သောက်ရင် ဝမှာပဲ။ အရက်ဖြတ်ရင်ပိန်မှာပဲ။ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ဆိုရင် နေ့လည်စာ၊ ညစာဘာမှ မစားသလောက်ပဲ။ ဒါပေမယ့် အရက်တော့ကြိုက်တယ်။ ဘီယာကို အထူးသဖြင့် ကြိုက်တယ်၊ ဝိုင်၊ ဝီစကီလည်းကြိုက်တယ်။ နေ့တိုင်းလည်း သောက်တယ်။ နေ့လည်လည်း တစ်ခါတစ်လေ သောက်ဖြစ်တယ်။ ညမှာတော့ ပုံမှန်သောက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘာကိုမှ မစားသလောက်နေတမိတ်ဆွေကြီးဟာ အရက်တန်ခိုးနဲ့ဝိုက်စူကြီးဖြစ်ပြီးဘယ်တော့မှလည်း ဝိတ်မကျဘူး။

(၇) နောက်တစ်ခု စာတွေ့ရော၊ လက်တွေ့မှာပါ ကျွန်တော် လေ့လာမိတာက ဝိတ်ချတဲ့လူတွေဟာ အစပိုင်းတော့ ကောက်ရိုးမီးပဲ။ တကယ့်ကို တက်ကြွပြီး အစားတွေပြင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်နဲ့ (၂)လ၊ (၃)လလောက်ကြာတော့ မောသွားပြီး နဂိုအတိုင်းပဲပြန်စား၊ ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ပြန်နေကြတယ်။ မြန်မာလို ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်စွပ်ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ ရီစီဒီဗစ်စင် (Recidivism) လို့ခေါ်ပါတယ်။ မူလအကျင့်ကို မဖျောက်နိုင်ဘဲ ပြန်ပြန်လုပ်တာကို ခေါ်တာပါ။ အဲဒီတော့ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာ ကြံ့ခိုင်ပြီး၊ တည်မြဲတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေနဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်ချီတက်ပြီးထိန်းထားနိုင်ဖို့ပါ။

ကျွန်တော့်သုံးသပ်ချက်

ပိန်ချင်ရင်၊ ဝိတ်လျော့ချင်ရင်-

- အစားလျော့ရမယ်၊ နေ့စားစား၊ ညစားစား (၂၄)နာရီအတွင်း စားတာကို လျော့ကိုလျော့ပစ်ရမယ်။
- အရက်ရှောင်ရမယ်၊ လျော့ရမယ်။
- အဆီလုံးဝရှောင်၊ ဆီကြော်မစားနဲ့။
- သာမန်လူတွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ မပိန်နိုင်ဘူး၊ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ နှလုံး၊အဆုတ်ကောင်းဖို့လုပ်တာ၊ လုပ်တော့လုပ်ရမယ်၊ ဒါပေမယ့် ပိန်ဖို့မဟုတ်။
- ဘာတွေပဲလျော့လျော့၊ ရှောင်ရှောင် စိတ်ဓါတ်ရေးရာ အဓိကပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ အပိုင်း(၇၂)

ပြီးခဲ့တဲ့လက ကျွန်တော့်အခန်းထဲက စားပွဲပေါ်မှာ စာတိုလေးတစ်စောင် တွေ့ပါတယ်။

ဦးဝင်းရှင့်

Phone Message တစ်ခု ရထားပါသည်ရှင့်။ ဆရာကြီး၏ လူနာဖြစ်သူ (၃၂) ဘီ၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ မြေနီကုန်းနေ ဒေါ်တင်တင်ငွေသည် ဆရာကြီးရေးသော ဆောင်းပါးများထဲမှ ''ဝလို့လှလို့မြန်မာတွေ'' ဆောင်းပါးဖတ်ပြီး ဆရာကြီးပြောသော Diet လုပ်နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်၍နေလာခဲ့ရာ (၁)နှစ် မပြည့်သေးခင် အချိန်အတွင်းပေါင်(၂၀)ကျသွားပါသဖြင့် ဆရာကြီးရေးသော ဆောင်းပါးများကို အမြဲတမ်း ဖတ်နေကြောင်း၊ ဆရာကြီးရေးသော ဆောင်းပါးများ မှန်ကန်သည်ကို သူ့အနေနှင့် ထောက်ခံကြောင်း၊ phone ဆက်၍ ဆရာကြီးအား ပြောပေးရန် မှာသွားခဲ့ပါသည်ရှင့်။

အေးသန္တာလွင်
ဝင်းဆေးခန်း
ရွှေတောင်တန်းလမ်း

ကျွန်တော် သိပ်ကို စိတ်ချမ်းသာသွားပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စာအုပ်ပေါင်းစုံကနေ ပိန်နည်း၊ ဝိတ်ချနည်းမျိုးစုံကိုဖတ်ပြီး အသင့်တော်ဆုံးထင်တဲ့နည်း၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေကို ကျွန်တော် ရေးနေခဲ့တာ အပတ် (၇၀)ကျော်သွားပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်နည်းတွေဟာ ဘယ်လောက်အထိ ပြည်သူတွေ လက်တွေ့ကျင့်သုံး လိုက်နာနိုင်မလဲဆိုတာ မသိရသေးပါဘူး။ မြေနီကုန်းက ဒေါ်တင်တင်ငွေ ဆီက ဖုန်းသတင်းကို ကြားရတော့ ''အော် ငါ့ရဲ့ ဝိတ်ချနည်းအယူအဆတွေကို လိုက်လုပ်ပြီးတော့ ပိန်တဲ့လူတွေ ရှိပါလား'' ဆိုတာကို သိလာရပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ ဝိတ်ချနည်းဖြစ်ဖြစ်၊ လက်တွေ့ လုပ်နိုင်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်လေ။

ကျွန်တော်ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ဝိတ်ချနည်းရဲ့ အခြေခံဟာ ကယ်လိုရီပေါ်မူတည်ပြီး လုပ်ခဲ့တာပါ။ ကယ်လိုရီ အဝင်အထွက်တွေနဲ့ မှန်းဆပြီး တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၁၄၀၀ မကျော်အောင်၊ တစ်နည်းပြောရရင် ကယ်လိုရီကို (၂၄)နာရီအတွင်းမှာ ၁၄၀၀ မကျော်အောင်စားပေါ့။ ဘယ်လိုစားစား၊ စားချင်သလိုစား၊ ညစားစား၊ နေ့စားစား၊ တစ်နေ့ (၄)ကြိမ်စားမလား၊ (၁)ကြိမ်ထဲ စားမလား။ ဒါတွေဟာ ဘာမှ

အရေးမကြီးဘူး။ သတ်မှတ်ကယ်လိုရီကို မကျော်အောင် စားနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်း ဝိတ်ကျမှာပဲ။ ပြီးခဲ့တဲ့ တနင်္ဂနွေက Traders Hotel မှာ မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံကြီးက နှလုံးအထူးကုပါရဂူ ဗိုလ်မှူးကြီး အောင်ကျော်ဇော ကြီးမှူးလုပ်ဆောင်တဲ့ အမေရိကန်နှလုံးရောဂါ ပါရဂူများရဲ့ ဆွေးနွေးပွဲကို ကျွန်တော် သွားတက်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲအပြီးမှာ အမေရိကန်နှလုံးရောဂါ ပါရဂူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ဝိုင်းထဲ Dinner စားရပါတယ်။ အဲဒီစားပွဲဝိုင်းမှာ စကားပြောရင်းကနေ နှလုံးရောဂါနဲ့ အစားအသောက် Diet တွေအကြောင်း ရောက်သွားတော့ အဲဒီအမေရိကန်ပါရဂူက ပြောတာက သူတို့ တိုင်းပြည်မှာ နှလုံးပါရဂူတွေဟာ တစ်နေ့ကို ညစာ တစ်နပ်ပဲ စားတယ်တဲ့။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာ အလုပ်သိပ်များလို့ ဘာဆို ဘာကိုမှ မစားကြဘူးတဲ့။ မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ စားကြရင် အချိန်အရမ်းကုန်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် သူတို့တွေ အစာစားလို့ ကုန်မယ့်အချိန်တွေကို ချွေတာတဲ့ အနေနဲ့ ညရောက်မှပဲ တစ်နပ်ထဲ တစ်နေ့တာ ပေါင်းစားတယ်တဲ့။ အမေရိကန် နှလုံးပါရဂူတွေနဲ့ ကျွန်တော်တပည့်တွေ ကွာတဲ့အကြောင်း ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဆေးခန်းက ကျွန်တော့် တပည့်မတွေဆိုရင် မနက်(၉)နာရီခွဲလောက် ဆေးခန်းရောက်တယ်။ ကော်ဖီခန်းထဲမှာ ဆုံကြ၊ စုကြ၊ မှာဝယ်ထားတဲ့ စားစရာတွေ အကုန်ချ၊ စကားစမြည်ပြောနဲ့ ကော်ဖီသောက်၊ မုန့်စား အနည်းဆုံး (၁)နာရီလောက်ကြာတယ်။ အဲဒီတော့ (၁၁)နာရီလောက် ရောက်သွားရော။ နည်းနည်းပါးပါး ဟိုလုပ်ဒီလုပ်နဲ့ (၁၂)နာရီကျော်တာနဲ့ နေ့လည်စာ စားဖို့ စပြင်ပြီ။ ထမင်းချိုင့်ပေါင်းစုံကိုချ၊ လူစုကြ၊ ဟိုလူ့ခေါ် ဒီလူ့ခေါ်နဲ့ နာရီဝကကြာမှ ထမင်းစားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့မှ ထမင်းစစားကြရင်း "ဒီခရမ်းသီးနှပ်လေးက ကောင်းတယ်"၊ "ငါ့အိမ်က လုပ်လာတဲ့ မရမ်းသီးထောင်းလေးက ရခိုင်ငါးပိနဲ့မွှလာတာ" စုံလို့ပဲ ပြောကြရင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ ဂီတ၊ ရန်အောင် နောက်ဆုံးအခွေ၊ ဗေလုဝအကြောင်း၊ ရောက်ချင်တဲ့အကြောင်းအရာ သောင်းပြောင်းထွေလာ ရောက်သွားပြီး စုံညီဆွေးနွေး စားသောက်ပွဲကြီးဟာ (၁)နာရီလောက် ကြာတယ်။ စားလို့ပြောလို့ပြီးတော့ (၁)နာရီခွဲလောက် ဖြစ်နေပြီ။ ချိုင့်နဲ့ပန်းကန် ဆေးဖို့တန်းစီရင်း စကားထပ်ပြောကြသေးတယ်။ နောက်ဆုံး ချိုင့်၊ ပန်းကန် ရေသုတ်ပြီးတော့ (၂)နာရီထိုးရော။ ဒါန့်ပဲ ညနေစာစားဖို့အချိန် ရောက်လာပြီ။ "ဆရာကြီးမလာခင် စားထားမှပဲဟေ့" ဆိုပြီး၊ ညနေ(၅)နာရီခွဲလောက်မှာ စားဖို့တစ်ခါ ပြင်ကြပြန်တယ်။ တစ်နေကုန်ကို အစားသံသရာကြီးထဲက မထွက်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ အမေရိကန် နှလုံးပါရဂူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီလိုသာစားနေရင် ဘယ်နှလုံးရောဂါသည်ကိုမှ ကြည့်လိုက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပါရဂူအများစုဟာ တစ်နေ့လုံးကို ညစာ တစ်ကြိမ်ပဲ စားတယ် ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့တတွေ မယုံကြည်နိုင်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ် မေးကြတယ်။ "တကယ်ကို တစ်နေကုန် ဘာမှမစားဘဲ နေတာလား" ဆိုတော့ ဟုတ်ပါတယ်တဲ့၊ ဘာမှကို လုံးဝမစားတာပါ၊ ညစာပဲ တစ်နပ်ပဲ စားပါတယ်တဲ့။ ဘာဖြစလို့လဲလို့မေးတော့ အချက် နှစ်ချက်ကြောင့် အဲဒီလို တစ်ခါပဲ စားတာပါတဲ့။ ပထမအချက်ကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက်ပါတဲ့၊ တစ်ကြိမ်တည်း စားတယ်ဆိုလို့ ညရောက်တော့မှ

အစားတွေ တောင်လိုပုံပြီး၊ အဆီ၊ အဆိမ့်၊ အချိုတွေရော တွေ့ရာစားတာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တင့်တာကိုပဲ စားတာပါတဲ့။ ဒုတိယအချက်ကတော့ အချိန်ကြောင့်ပါတဲ့။ သူတို့ဟာ သိပ်ကို အလုပ်များပါတယ်။ အချိန်တိုင်းဟာ အထူးတန်ဖိုး ရှိနေတော့ စားဖို့ရာကို အချိန်မရှိတာပါတဲ့။ မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်ကတည်းကနေ အိပ်တဲ့အထိ အလုပ်တွေကို မရပ်မနား ဆက်တိုက် လုပ်ရပါတယ်တဲ့။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ လူနေမှုစနစ်ပါတဲ့။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ကို (၁)ကြိမ်ပဲ အစာစားတာပါတဲ့။ မှတ်သားလောက်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာလည်း တချို့ ဆရာတော်ကြီးတွေ တစ်နေ့တစ်နပ်ပဲ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတာ တွေ့ခဲ့ဘူးပါတယ်၊ ကြည်ညိုစရာပါ။ ''ဝမ်း'' ဆိုတဲ့ ''ဝမ်းခေါင်း'' ဟာ ချင့်ချိန် ခြိုးခြံပြီး အကျင့်လပ်ပေးရင် ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်မှာပါ။ ဒီလို တစ်နေကုန် တစ်နပ်ထဲစားတာဟာလည်း ကျွန်တော့် မူနဲ့ကိုက်ညီပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် လိုသလောက် ကယ်လိုရီကို တစ်ကြိမ်ထဲစားတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ညမှာ အစာစားရင် ပိုဝတယ်ဆိုတာလည်း မဟုတ်ပါဘူးလို့ အမေရိကန် နှလုံးပါရဂူတွေက ပြောသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သဘောတူပါတယ်။ စားချင်သလိုစား၊ (၂၄)နာရီမှာ ကယ်လိုရီ (၁၄၀၀) မကျော်နဲ့။ ဒါ ကျွန်တော့် မူပဲ။

ဝိတ်ချတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေးအခေါ်၊ ခံယူချက်တွေတော့ ရေးပြီးပါပြီ။ ကျွန်တော် ပိန်အောင်ဘယ်လို တကယ်လုပ်ခဲ့တယ်၊ ပြီးတော့ အခု တကယ်နေ့စဉ် ဘယ်လိုစားသောက် နေထိုင်နေတယ် ဆိုတာကို ဆက်ရေးသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၃)

လက်တွေ့ဝိတ်ချနည်းတွေအကြောင်း ရေးနေတာမှာ ဘာလို့ ကျွန်တော်ပိန်ချင်ရတာလည်းဆိုတာ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။

ဝိတ်ချနည်းစာအုပတွေကို ဖတ်ရင်းဖတ်ရင်း သဘောပေါက်လာတာက ဝိတ်ကျဖို့ရာ ကယ်လိုရီကို လျှော့ရမယ်။ ဘာဒိုင်းယက်နည်းကိုပဲ ပြောပြော၊ ကိုယ်ထဲဝင်နေတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကိုလျှော့မှ ဝိတ်ကျတာပဲဆိုတဲ့ သဘောကို ပေါက်သည်ထက် ပေါက်လာတယ်။ ကိုယ်နားလည်တာတွေကို ပြည်သူလူထုကို သိပ်ပြောချင်လာတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း (Exercise) လုပ်ချင်သလောက်လုပ်၊ ကယ်လိုရီကို မလျှော့ရင် ဝိတ်မကျနိုင်ဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ် ဆိုတာက ကယ်လိုရီ နည်းနည်းလေးပဲ ကုန်တာ၊ တကယ် ဝိတ်ကျဖို့ဆိုရင် ကယ်လိုရီကို တွက်ရမှာဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ပြောပါရစေ။

ကျွန်တော်ရဲ့ ဝိတ်ချနည်းအယူအဆ အခြေခံသဘောတရားတွေကို ပြောပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော် ပိန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လက်တွေ့ ဝိတ်ချတယ်ဆိုတာတွေ ဆက်ပြောပါမယ်။ ကျွန်တော့်နည်းတွေကို မရေးခင် စကားဦး နိဒါန်း ပြောထားချင်တာကတော့ ကျွန်တော့်နည်းဟာ ကျွန်တော့်အတွက် မှန်ပေမယ့်လို့ လူတိုင်းနဲ့ ကိုက်ချင်မှ ကိုက်မှာပါ။ ကျွန်တော်လုပ်တဲ့ နည်းတွေဟာလည်း ခေတ်မီအာဟာရသိပ္ပံ ရှုထောင့်တွေက ကြည့်ရင် မှားနေတယ်လို့ မြင်ချင်လည်း မြင်ကြမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် (၂၀၀) ကျော်နဲ့ သွေးတိုးမလား၊ ဆီးချိုဖြစ်မလား၊ လေဖြတ်မလား၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်မလား၊ စတဲ့ လားပေါင်းများစွာနဲ့ အသည်းတထိတ်ထိတ်၊ ရင်တဖိုဖို၊ လူဝကြီး ဖြစ်မနေချင်တော့ပါ။ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ တကယ် လက်တွေ့ ဝိတ်ချရမယ့်နည်းကို ဘက်ပေါင်းစုံကကြည့်ပြီး ကိုယ်ပိုင်လက်တွေ့ လုပ်နည်းနဲ့ ချခဲ့တာပါ ဆိုတာကို အရင်ဆုံး ပြောထားပါရစေ။ အလွန်အကျွံနည်းလို့ ပြောပြော၊ ဘာပဲ ပြောပြော ကျွန်တော် အခုရေးမယ့်နည်းကတော့ တကယ့်ကို ၆လ အတွင်းမှာ ၄၃ပေါင် ကျခဲ့တဲ့နည်းပါ။ ဝိတ်ကိုလည်း ဆက်ထိန်းထားနိုင်ပါသေးတယ်။

<u>နံနက်စာ (Breakfast) လုံးဝမစား</u>

ကျွန်တော် လွန်ခဲ့တဲ့ ၅နှစ်က ဂေါက်သီးစရိုက်တော့ မနက် ၉ကျင်း ရိုက်ပြီးရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော်တော် အထင်ကြီးခဲ့တယ်။ ငါတော့ လေ့ကျင့်ခန်း တော်တော်လေးလုပ်ခဲ့ပြီးပြီ ဆိုပြီးတော့ အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်နဲ့ ကြက်ဥတစ်လုံး အမြဲစားတယ်။ ဒါမှ မဟုတ် မုန့်ဟင်းခါး၊ အီကြာကွေး၊ လက်ဖက်ရည် တစ်ခုခုတော့ စားတယ်။

ကျွန်တော် ဝိတ်ချပြီဆိုတာနဲ့ မနက် အိပ်ယာထရင် ဘာဆို ဘာမှ မစားတော့ပါ။ ဘလက်ကော်ဖီ သကြားမပါ မတ်ခွက် တစ်ခွက် သောက်လိုက်တယ်၊ ပြီးရော။ ဘယ်သူလာပြီး ဘာပို့ပို့ လက်ဖျားနဲ့တောင် မတို့။ နံနက်စာ (Breakfast) ကို ဘာဆိုဘာမှ လုံးဝမစားပါ။ ယနေ့ထိတိုင်ပါပဲ။

<u>ထမင်း (Rice) လုံးဝမစား</u>

ယုံချင်ယုံ၊ မယုံချင်နေ ကျွန်တော် ထမင်း လုံးဝမစားတာ တစ်နှစ်ကျော်ပါပြီ။ အဲဒီလိုပြောရင် ကျွန်တော့် အသိမိတ်ဆွေတွေက "ခင်ဗျား ညစာကို ရှောင်တာပေါ့နော်" လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ မနက်စာကတော့ ဘာမှမစား၊ နေ့လည်စာနဲ့ညစာ စားရာမှာ ထမင်းကို လုံးဝမစား။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်ဟာ ထမင်းကို ဘယ်အခါမှ မစားဘဲ လုံးဝကိုရှောင်လိုက်တာပါ။ မြန်မာတစ်ယောက် အနေနဲ့ ထမင်း လုံးဝမစားဘူးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ဘဲ ထင်ကြမှာပါ။ ကျွန်တော် မြန်မာစစ်စစ် အညာသားတစ်ယောက်ပါ။ တကယ်တမ်း ပိန်ချင်လာတော့ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုပြီး ထမင်းကို လုံးဝ ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သံယောဇဉ်အပြတ်ပဲ။ "မစားဘူးဟော့၊ လုံးဝမစားဘူး" လို့ ကြွေးကြော်ပြီး ထမင်းကို ရှောင်ခဲ့တာပါ။

<u>ဆန်က ထွက်တာ ဘာမှ မစား</u>

ထမင်းမစားဘူး ဆိုလို့ ကြာဇံစားမယ်၊ မုန့်ဟင်းခါး စားမယ်၊ မြီးရှည်၊ နန်းကြီး စားမယ်များ မထင်ပါနဲ့၊ ထမင်းတင် မကပါဘူး။ ဆန်ကထွက်တာဆို ဘာမှ မစားပါဘူး။ လုံးဝမစားတာပါ။

<u>ဂျုံကထွက်တာ ဘာမှ မစား</u>

ဝိတ်ချတဲ့လူ ဆီးချိုသမားတွေဟာ "ကျွန်တော် ထမင်းလုံးဝ မစားဘူး၊ ညစာကို ချပါတီပဲ စားတယ်" အဲလိုပြောတဲ့ လူတွေရှိသလို "ကျွန်တော်က ညစာကို ခေါက်ဆွဲပဲ စားတယ်။" လို့ပြောကြတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က ထမင်းမစားဘူး ဆန်ထွက် ပစ္စည်းတွေလည်း မစားဘူးလို့ ပြောတော့ "ဒီဆရာ ဆန်မစားပဲ ဂျုံထွက်စားစရာတွေ များစားနေသလား" လို့ တွေးမိစရာပါ။ ကျွန်တော် ဂျုံနဲ့လုပ်တာ ဘာမှ မစားပါ။ ပေါက်စီ၊ ဘီစကစ်၊ ကိတ်၊ ချပါတီ၊ ပလာတာ၊ ဂျုံကထွက်တာ လုံးဝမစားပါ။

<u>တစ်နေ့ နှစ်နပ်ပဲ စား</u>

မနက် အိပ်ယာထကနေ နေ့လည်စာ စားတဲ့ ၁၂နာရီခွဲလောက်အထိ ဘာမှ မစားပါ။ နေ့လည်စာ စားပြီးကတည်းကနေ ညစာ စားတဲ့ ည ၁၀ နာရီ အထိလည်း ဘာမှ မစားပါ။ ဆိုလိုတာက နေ့လည်စာနဲ့ ညစာကလွဲလို့ ကြားမှာ ဘာဆို ဘာမှကို မစားပါ။ ဆွမ်းကျွေး၊ တရားနာ၊ အလှူ၊ မင်္ဂလာဆောင် ဘာပဲ ရှိရှိ နေ့လည်စာနဲ့ညစာ နှစ်နပ်ကြားမှာ ဆိုရင်တော့ လုံးဝ မစားပါ။ ဆေးရုံမှာဆိုရင် မနက် လူတကာက ဟိုဟာကျွေး၊ ဒီဟာကျွေး စားစရာအစုံ လာပို့၊ အဲဒါတွေကို ကျွန်တော်မထိပါ၊ မစားပါ။ နှစ်နပ်ကြားမှာ ဘာမှ မစားဘူးဆိုတဲ့ မူချထားတော့ ကောင်းသားပဲ။ ဘယ်သူက ဇွတ်ကျွေးကျွေး၊ ''ကျွန်တော်မူအရ မစားလို့ပါ'' ဆိုတော့ ပြီးရော။ ဒီမူကို အမြဲလက်ကိုင်ထားပြီး အကျွေးအမွေးပါတဲ့ ပွဲတွေ ရောက်ရင် ''ကျွန်တော့်ကို သကြားမပါ ဘလက်ကော်ဖီ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးကြမ်းလေးပဲပေးပါ၊ ရပါပြီ'' ဆိုတော့ နားတော်တော်အေး သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ နေ့လည်စာ၊ ညစာကလွဲလို့ ကြားမှာ ဘာမှ မစားပါ၊ အခုအထိလည်း ဒီမူပါပဲ။

<u>ဆီကြော်၊ ဆီပြန်မစား</u>

အပြင်းအထန် ဝိတ်ချနေတုန်းကတော့ ဆီနဲ့ ချက်ထားတဲ့ ဆီပြန်ဟင်း၊ ဆီနဲ့ ကြော်ထားတဲ့ ဆီကြော် မှန်သမျှလုံးဝမစားပါ။ ဆီဟာ ကယ်လိုရီကို တော်တော်လေး တက်စေတတ်တဲ့ အရာလို့ သဘောပေါက်ထားတော့ ဆီကို လုံးဝ ရှောင်လိုက်တာဟာ အမြန်ဆုံး ဝိတ်ကျနည်းတစ်ခုပါ။ ''ဆီကိုသာ ရှောင်၊ မဝပေါင်'' လို့ ပြောရမလိုဖြစ်နေပါတယ်။

<u>အချိုလုံးဝမစား၊ မသောက်</u>

ချိုတာဆို ဘာမှ မစားပါ။ အချိုရည် လုံးဝမသောက်ပါ။ သကြား လုံးဝ ရှောင်ပါတယ်။

<u>ကျွန်တော့်နည်း</u>

ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော် ဆီပြန်၊ သကြားအချို ရှောင်၊ တစ်နေ့ နှစ်နပ်ပဲ၊ ကြားမှာ ဘာမှ မတို့ ဆိုတာ ကျွန်တော့်လက်တွေ့ ဝိတ်ချနည်းပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၄)

လက်တွေ့ဝိတ်ချနည်းတွေအကြောင်း ရေးနေတာမှာ ဘာလို့ ကျွန်တော်ပိန်ချင်ရတာလ ဆိုတာ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဝိတ်ချနည်းဖြစ်တဲ့ ''ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်ဆီပြန်၊ သကြား၊ အချိုရှောင်၊ တစ်နေ့နှစ်နပ်ပဲ၊ ကြားမှာဘာမှမတို့မစား၊'' စနစ်အကြောင်းပြောပြနေပါတယ်။

ဆန်၊ ဂျုံမစားရင် ဘာတွေစားနေသလဲ

သိပ်ကိုမေးသင့်တဲမေးခွန်းပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လူတွေအတွက် အဓိကကစီဓါတ်အစားအစာ (Staple carbohydrate diet)ဆိုတာ ဆန်နဲ့ဂျုံကပဲစားကြတာပါ။ ရှားရှားပါးပါး တချို့နေရာတွေမှာတော့ ဆန်ဂျုံမဟုတ်တာက အဓိက ကစီဓါတ်အနေနဲ့ စားကြတာတော့ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ ဂျမေကာမှာဆိုရင် ငှက်ပျောသီးကို အဓိက ကစီဓါတ်အနေနဲ့ စားတယ်။ ငှက်ပျောသီးကို အစို၊ အခြောက်၊ အမှုန့်၊ မျိုးစုံလုပ်စားတယ်။ အာဖရိက နိုင်ငံအချို့မှာ ပြောင်းဖူးဆန် (Corn)ကို အဓိက ကစီဓါတ်အနေနဲ့စားတယ်။ ပြောင်းဖူးအစို၊ ပြောင်းဖူးစေ့အခြောက်၊ ပြောင်းဖူးအမှုန့်ကို ကော်ရည်ကျို၊ ပြောင်းဖူးကို မျိုးစုံလုပ်စားကြတယ်။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ လူတွေ အများစု အဓိက ထားပြီး ကစီဓါတ်ရဖို့ စားကြတာဟာ ဆန်နဲ့ဂျုံထွက်ပစ္စည်းတွေပါ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်က ''ဆန်နဲ့ ဂျုံထွက်ပစ္စည်း မစားဘး'' ဆိုတော့ ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ တွေးပြီး မယုံနိုင်စရာ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တကယ်ကို ဆန်နဲ့ ဂျုံထွက်မစားတာ (၂)နှစ်နီးပါးရှိပါတော့မယ်။ သုံးလေးလလောက်မှာ တစ်ခါတော့ နည်းနည်းပါးပါး ဆန်၊ဂျုံတွေ စားမိတတ်ပါတယ်။ အညာသားဆိုတော့ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ မန္တလေးနန်းကြီးသုပ်၊ မုန့်တီ၊ မန္တလေးမြီးရှည်လေး စားချင်စားပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသွားတုန်း ပေါင်မုန့်လေး ဘာလေးစားမိပါတယ်။ အီတလီစားသောက်ဆိုင်မှာ (၆)လနေမှ တစ်ကြိမ်လောက် စပဂတီ(Spaghetti) လိုဟာမျိုး စိတ်ပြေလက်ပျောက် စားပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်လုံးမှာ (၁၀)ခါလောက်တော့ အဲဒါမျိုးတွေ စားမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေချာတာကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ ရက်(၃၂၀)လောက်တော့ ကျွန်တော်လုံးဝလုံးဝကို ဆန်ဂျုံမစားပါဘူး။ နေလည်းနေနိုင်ပါတယ်။ မစားရလို့၊ ရှောင်ရလို့ဆိုပြီး ဝမ်းနည်းချုံးချ ငိုချင်တဲ့ စိတ်တွေ လုံးဝမရှိပါ။ မစားမိတာကို ဝမ်းသာလို့ ငါတော့မစားဘဲ နေနိုင်လေခြင်းဆိုပြီး ပျော်လို့၊ တစ်ရက် မစားမိရင် တစ်ရက်အမြတ်ပဲ။ မနေနိုင်လို့ မုန့်တီ၊ နန်းကြီး သွားစားမိရင် အရှုံး၊ နောင်တတွေရလို့ မဆုံးဘူး။ မိုက်လိုက်တဲ့ငါ ဘာလို့စားမိပါလိမ့်ဆိုပြီး ယူကြုံးမရ ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်မိပါတယ်။ ဒီလိုကို

ကျွန်တော့်အတေးအခေါ်တွေက ပြောင်းကုန်တယ်။ ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် တွေးတာ၊ ပြောတာမဟုတ်။ တစ်ကယ့်ကို စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလို ခံစားရလို့ပြောတာ။ စားကိုမစား။ ထမင်း၊ ချာပါတီ၊ ပူရီ၊ နံပြား၊ ပေါက်စီ၊ မုန့်တီ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ကြာဆ ခေါက်ဆွဲမစား။ အဲဒီလို နေလာခဲ့တာ (၂)နှစ်နီးပါးရှိပါပြီ။ ဒါမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပြောတဲ့ သူတွေချည်းပါပဲ။ ကျွန်တော်မစားဘူးဆိုတာ ယုံပါ၊ စာဖတ် ပရိသတ်ကို ကျွန်တော် ကျင့်စဉ်အမှန်ကို ရင်ဖွင့်ပြောပြနေတာပါ။ နေ့လည်စာ၊ ညစာ ထမင်းလုံးဝမစားပါ။ ဒီနေ့အထိ အဲဒီလိုပဲ ဆန်ဂျုံမစားပဲ နေနေတာပါ။

<u>ဘာလို့ဆန်၊ ဂျုံမစားတာလ</u>

မေးတော့မှာပေါ့၊ ဒီလောက်တောင် ဟိုဟာမစားဘူး၊ ဒီဟာမစားဘူး၊ ဆန်ဂျုံ မစားဘူးပြောနေတာ။ အဲလိုဆို ဘာတွေစားလို့ အသက်ရှင်နေလဲ၊ လှုပ်ရှားနေ နိုင်သလဲ ‘‘ဆရာ- ကျွန်မလေ အစားတစ်နပ် ရှောင်လိုက်တာခေါင်းတွေမူးပြီး ချာချာလည်ဖြစ်သွားလို့ဆေးခန်း (၃)ရက် သွားလိုက်ရတယ်။’’ ‘‘ကျွန်တော် ထမင်းလျှော့လိုက်တာ ရင်တွေတုန်လာလို့ မနည်းကိုဆေးကုယူ ရတယ်။’’ ‘‘မမကတော့လေ ယူ့လို လိုက်လုပ်ကြည့်လိုက်တာ အခြေအနေတော်တော်လေး ဆိုးသွားလို့ နောက်(၃)ရက်လောက်ကို ထမင်း မတန်တဆ ပြန်စားပစ်လိုကတယ်။’’ ဒီလိုပြောတဲ့ လူတေအများကြီးပါပဲ။ ဒီလို အစားရှောင်လိုက်ရင်တောင် မူး၊ မော၊ နှုံး၊ ခွေ၊ ပျော့၊ မမာမကျန်းဖြစ်နေကြတာ။ ကျွန်တော်က သူတို့လို အစားလျှော့တာတောင် မဟုတ်ဘူး။ ဆန်ဂျုံလုံးဝမစားဘူး ဆိုတော့ သတို့တတွေ လက်မခံနိုင်အောင်ဖြစ်ကြတာပေါ့။ အများ လက်ခံထားတဲ့ အယူအဆနဲ့ ကျွန်တော်ပြောတာနဲ့က လုံးဝဆန့်ကျင်နေတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပဲ တွေးကြတာ ပေါ့။

ကျွန်တော် ဝိတ်လျှော့ဖို့ စပြီး စဉ်းစားတော့ ကမ္ဘာကျော် နာမည်ကြီး Atkin’s diet ဆိုတဲ့ ဝိတ်လျှော့နည်းကို ရေးခဲ့တဲ့ Dr. Atkin ပြောခဲ့တဲ့ စကားဟာ ခေါင်းထဲမှာ ဝင်နေပါတယ်။ သူက ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ ‘‘ကစီခါတ်တွေဟာ အဆိပ်ပဲ (Carbohydrates are poisonous)’’ တဲ့။ အက်တကင် ဝိတ်လျှော့နည်း Atkin’s diet ဟာပေါ်ခါစကတည်းက အရမ်းနာမည်ကြီးခဲ့ပြီး ဒီနေ့အထိလည်း ပေါ်ပြူလာဖြစ်တုန်းပါ။ Atkin’s diet စာအုပ်က ဟယ်ရီပေါ်တာထက်တောင် ရောင်းရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ သူ့ဝိတ်လျှော့နည်းကို ဝေဖန် တာတွေကတော့ အများကြီးပါ။ ဒါပေမယ့် ဝေဖန်သူတွေက ဘာပြောသလဲ ဆိုတော့ အက်တကင် ရဲ့ ဝိတ်လျှော့နည်းဟာ အကုန်မမှန်ပေမယ့်လို့ သူပြောတဲ့ ‘‘ကစီခါတ်တွေဟာ အဆိပ်ပဲ’’ ဆိုတာကတော့ သိပ်မှန်တာပဲလို့ ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေကလည်း Dr. Atkin က အဆိပ်လို့ပြောတဲ့ ကစီခါတ်ဖြစ်တဲ့ ထမင်းကို သိပ်စားကြတာ။ ကျွန်တော်ဆရာဝန် ဖြစ်ခါစလောက်ကအထိ ထမင်းစားရင် ဇလုံကြီးနဲ့ အားရပါးရ ဟင်းအနှစ်တွေမျိုးစုံနဲ့ နယ်ပြီးလက်နဲ့ကို တွယ်တော့တာပဲ။ အဲဒီတော့

“ငါတို့တစ်တွေ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ကစီဓါတ်စားတာ သိပ်များနေပါလား။ ထမင်းစားတာ လွန်လွန်းတယ်။ ပြီးတော့မြန်မာတွေ အထူးသဖြင့် အညာသားတွေဟာ ဟင်းအနှစ်ကိုသိပ်ကြိုက်တယ်၊ ထမင်းဆိုရင် ဟင်းအနှစ်နဲ့ပဲနယ်ပြီးမှ စားကြတာ။ အနှစ်ဆိုတာ အဆီပဲ၊ ထမင်းကလည်းကစီ၊ အနှစ်ကအဆီ ကယ်လိုရီက အပြည့်ပဲ။ အဲဒီတော့ ဝိတ်လျှော့ချင်ရင် ငါတော့ထမင်းရှောင်မှ ဖြစ်တော့မယ်” ဆိုပြီး ထမင်း စရှောင်တာပါ။

ထမင်းတင်လား ဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ မုန့်တ၊ မုန့်ဟင်ခါး မုန့်ဖတ်၊ မြီးရှည်၊ ကြာဆံ အားလုံးကို ဘယ်လိုပဲ စားစား ကစီနဲ့ ကယ်လိုရီ၊ ကိုလက်စထရောတက်မယဟာ အားလုံးက ပါနေတော့ ထမင်းတင်မဟုတ်ဘူး၊ ဆန်ကထွက်တဲ့ အားလုံးကို ရှောင်လိုက်မယ် ဆိုပြီးရှောင်လိုက်တာ။

ဆနထွက်ပစ္စည်းတွေကို အဲဒီလိုလုံးဝရှောင်လိုက်ပြီးတော့ ဂျုံအကြောင်းဆက်စဉ်းစားမိပြန်တယ်။ “ဆရာ ကျွန်တော် ညနေစာကို ထမင်းလုံးဝ မစားဘူး။ ချပါတီ (၁၀) ချပ်စားတယ်” ဆိုတဲ့ လူတွေအများကြီးတွေ့ဘူးတော့ ငါလည်း သူတို့လို လူတန်းစား ထဲပါလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဆန်ရှောင်သလို ဂျုံထွက်ပစ္စည်းတွေ အားလုံးကိုပါ ရှောင်မှ ဖြစ်မှာပါလို့ ဆက်တွေး မိပါတယ်။ ဒီဂျုံထွက်ဆိုတာ စားရင်လည်း ဂျုံတငမကဘူး။ ဆိတ်သားကပတ်၊ ကြက်သားဟင်း စတဲ့အဆီအနှစ်တွေကပါနေဦးမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ရှုပ်ပါတယ်၊ ဆန်လည်းမစား၊ ဂျုံလည်းမစားဘူး။ ကျွန်တော် ဘာမှမစားတော့ဘူး၊ ဘာမှကိုမစားတော့ဘူးဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ပြီးဆန်ဂျုံရှောင်လိုက်တာပါ။ ဒီလိုလုပ်တာ မှားတာ၊ မှန်တာ ကျွန်တော်မသိ၊ ကျွန်တော် ဒီနေ့အထိ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေတဲ့ ဝိတ်ချ၊ ဝိတ်ထိန်းလမ်းစဉ်ပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၅)

လက်တွေ့ဝိတ်ချနည်းတွေအကြောင်း ရေးနေတာမှာ ဘာလို့ ကျွန်တော်ပိန်ချင်ရတာလဲ ဆိုတာ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြနေပါတယ်။

<u>ဒီလိုဆိုဘာစားလဲ</u>

ကျွန်တော်က ဆန၊ ဂျုံမစားဖို့ ပြောတော့ "ဆရာ ကစီဓါတ်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ တစ်ခုခုတော့ စားဖို့ လိုမှာပေါ့" လို့ ပြောကြတဲ့ သူတွေက အများကြီးပါ။ ဆန်နဲ့ ဂျုံမစားရင် ဘယ်လိုလုပ် အသက်ရှင်နိုင်မှာလည်းလို့လည်း ပြောကြပါတယ်။ ဆန်နဲ့ ဂျုံမစားရင် ဘာတွေ စားနေလဲလို့လည်း မေးကြပါတယ်။ ပိုဆိုးတာက ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်၊ ဆီပြန်မစား၊ သကြားအချိုရှောင်ဆိုတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ ဒီလိုဆို ဆရာ ဘာတွေ စားနေသလဲ မေးစရာပါ။ တကယ့်ကို မေးစရာပါ။

<u>ဆရာ စားနေတာတွေ</u>

ဒီလို မေးခွန်းတွေကြောင့် ကျွန်တော် တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာတွေ စားနေတယ်ဆိုတာ ပြောဖို့တော့ လိုလာပါပြီ။ ကျွန်တော်ပမှန် အားဖြင့် တစ်နေ့တာစားတာကို ပြောပြပါမယ်။

<u>နံနက်စာ (Breakfast)</u>

လုံးဝ မစားပါ။ တစ်ပတ်ကို (၆)ရက် ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ ဂေါက်ကွင်းမှာ ရေတစ်ပုလင်းပဲ သောက်ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ နံနက်စာ ဆိုတာ မစားခဲ့ပါဘူး။ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် ကော်ဖီ တစ်ခွက်သောက်ပါတယ်။ ကော်ဖီမှုန့်နဲ့ ရေနွေးနဲ့ ဖျော်ထားတာပါ။ နို့၊ နို့မှုန့်မပါ၊ သကြားမပါ၊ နို့ဆီမပါ၊ ကော်ဖီနဲ့ရေ၊ ဇီးရိုးကယ်လိုရီ၊ ကယ်လိုရီဆို တစ်စက်မှ မပါပါဘူး။

မနက်ကို ဂေါက်သီးရိုက်ရိုက်၊ မရိုက်ရိုက် ဘာမှ လုံးဝမစားပါ။ ဟိုအိမ်က ဟိုဟာလာပို့လို့ ဘယ်သူက မွေးနေ့လာပို့လို့၊ ပို့ချင်တာ လာပို့ပို့ ဘယ်တော့မှ မစားပါ။ မနက် ရေတစ်ပုလင်း၊ ဘလက်ကော်ဖီ နို့၊ သကြားမပါ တစ်ခွက်ပဲသောက်ပါတယ်။

နံနက်ခင်း Breakfast နဲ့ Lunch ကြား

နံနက်ခင်းဆိုတာက နံနက် အစောစာ (Breakfast) စားမဲ့ (၇)နာရီကနေ နေ့လည် (၁၂)နာရီ အတွင်းကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီလို နံနက်ခင်းမှာ အိမ်မှာ နေနေ၊ ဆေးရုံမှာ သွားသွား တွေ့ရတဲ့ စားစရာတွေကတော့ အပြည့်ပါ။ အိမ်မှာဆိုရင် ဟိုလူ၊ ဒီလူမွေးနေ့၊ ရက်လည် စတဲ့အကြောင်းမျိုးစုံနဲ့ လာပို့ထားကြတဲ့စားစရာမျိုးစုံ၊ ဆေးရုံမှာကတော့ပိုဆိုးတယ်၊ ဆေးရုံတက်နေဆဲလူနာတွေက ပိုပြီး ဂရုစိုက်အောင်လို့၊ ဆေးရုံကဆင်းပြီးကောင်းသွားတဲ့ လူတွေက ကျေးဇူးတင်လို့၊ ဆေးရုံဆင်းပြီးသေသွားတဲ့လူတွေက ရက်လည်လို့ အကြောင်းမျိုးစုံနဲ့ ပို့ကြ၊ လာကျွေးကြတဲ့ စားစရာတွေက အလျှံပယ်ပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်လုံးဝ၊ လုံးဝမစားပါ၊ မတို့ပါ။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ နံနက်စာနဲ့ နေ့လည်စာကြားမှာ ဘာမှမစားဆိုတဲ့ မူအရလုံးဝ ဘာမှ မစားတာပါ။

နေ့လည်စာ (Lunch)

အင်္ဂလိပ်လို Lunch လို့ခေါ်တဲ့ နေ့လည်စာမှာ ကျွန်တော် ဘာတွေစားသလဲဆိုတာ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်အိမ်က အမြဲတမ်းလိုလို ဟင်းသုံးချိုင့် ထည့်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ နမူနာပြောရမယ်ဆိုရင် ကြက်သားဆီပြန်၊ ငါးဖယ်စင်းကော၊ ပဲသီးနဲ့ဝက်သား၊ အဲဒီလို ချက်ပြုတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဆေးရုံရောက်လို့ ထမင်းစားမယ်ဟေ့လို့ပြောလိုက်ရင် ကျွန်တော့်ဆရာမကြီးက "ဆရာကြီးအတွက် ပဲစောင်းလျှားသီးပြုတ်ထား တယ်၊ ဗူးရွက်လေးလည်း ကောင်းလို့ ရေနွေးဖြောထားတယ" ဆိုပြီး လာချပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်အိမ်က ချက်ပေးလိုက်တဲ့ ထမင်းနဲ့ဟင်းတွေ အားလုံးကို တပည့်တွေစားဖို့ ပေးလိုက်ပြီး ဆရာမကြီးချက်ထားတဲ့ အရွက်ပြုတ်တွေကို တဝကြီး စားပစ်လိုက်တယ်။ ဆရာမကြီး မယုံနိုင်လောက်အောင် အရွက်စိမ်း၊ အရွက်ပြုတ်တွေ အကုန်လုံး ကုန်အောင် ကျွန်တော်စားပစ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တော်တော်ကို အရွက်တွေ စားနိုင်တဲ့သူပါ။ တပည့်တွေ စိတ်ညစ်လောက်အောင်ကို အရွက်ပြုတ်၊ အရွက်စိမ်း၊ တို့စရာ မြုပ်စရာတွေကို စားနိုင်တဲ့သူပါ။ Life style မဂ္ဂဇင်းက အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်တာသာထွန်းဦးနဲ့ စကားစပ်မိလို့ အရွက်တွေ စားတဲ့အကြောင်း ပြောကြတော့ "ဆရာက အရွက်တွေကို အနောက်တိုင်းကလူတွေ စားတဲ့အတိုင်း စားနိုင်တာကိုး၊ ကျွန်တော်ဆိုရင် အဲဒီလောက် အရွက်တွေကို မစားနိုင်ဘူး" လို့ ပြောပါတယ်။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်အိမ်က ထည့်ပေးလိုက်တဲ့ ထမင်းနဲ့ ဆီပြန်ဟင်း (၃)ခွက်ဟာ တပည့်တွေ ဝိုင်းစားကြ၊ ညစာဟင်းအတွက်ယူကြနဲ့ ကုန်ရော။ ကျွန်တော်ကတော့ တပည့်ဆရာမ ပြုတ်ထားတဲ့ အရွက်ပေါင်းစုံစားပြီး ဆကလက်လှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်သွားလာနေတာပါ။ ဒီလိုဆို ဆရာ့မှာ ကာဝိဟိုက်ဒရိတ် ကစီဓါတ်ဘာစားတာရှိလဲလို့ မေးချင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ အရွက်ပြုတ်တွေစားပြီးတဲ့ နောက် ထဘီပြာဆရာမကြီးက ကျွန်တော့်အတွက် အမြဲတမ်း အသီးအနှံတစ်ခုခုကို

စားဖို့ရာ စီမံထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကတော့ ဒီခွဲထားတဲ့ အသီးတွေ အကုန်စားရင် ငါတော့ ကယ်လိုရီတွေ တက်တော့မှာပဲ ဆိုပြီး ဆရာမကြီး ခွဲပေးတဲ့ အသီးရဲ့ တစ်ဝက်ကိုပဲစားပါတယ်။ ပန်းသီး တစ်ဝက်၊ ဒါမှမဟုတ် သစ်တော်သီး တစ်ဝက်ကိုပဲ စားပါတယ်။ ပန်းသီးဖြစ်ဖြစ်၊ သစ်တော်သီးဖြစ်ဖြစ် ဘာအသီးပဲ လုပ်ထားထား တစ်ဝက်ပဲ စားပါတယ။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နေ့လည်စာ (Lunch)ကို ပြန်ပြောရရင် အရွက်ပြုတ်တစ်ခွက် အဝကြီးစား၊ အသီး တစ်ဝက်စား၊ ဒါဟာ တပည့်တွေတောင် မယုံနိုင်လောက်အောင် ကျွန်တော်ဒီအတိုင်း စားနေတာ (၂)နှစ် နီးပါး ရှိပါတော့မယ်။ စိတ်ဟာ အဓိကပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိသ၍ ဝေဒနာတွေရှိမယ်၊ ဝေဒနာတွေရတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုကတော့ အစား၊ အစာဆိုတဲ့ တဏှာတွေ စွဲလန်းမှုတွေကို မဖြတ်နိုင်လို့၊ ဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိနေတုန်းမှာ ဝေဒနာတွေနည်းအောင် ကျွန်တော် စားစရာဆိုတဲ့ တဏှာတွေကို ဖြတ်ပြီး ဒီလိုပဲ အရွက်ပြုတ်တွေနဲ့ အသီး တစ်ဝက်စားနေတာပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဓမ္မာစရိယဝင်းမောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၆)

လက်တွေ့ဝိတ်ချနည်းတွေအကြောင်း ရေးနေတာမှာ ဘာလို့ ကျွန်တော်ပိန်ချင်ရတာလ ဆိုတာ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုပိန်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြနေပါတယ်။ ကျွန်တော် breakfast, lunch ဘာတွေစားတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

ညစာ (**Dinner**)

ညစာကတော့ ပုံမှန်အားဖြင့် ည(၁၀)နာရီခွဲလောက်မှာ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ နေ့လည်စာစားတာမှာ အရွက်ပြုတ်တွေပဲ စားပါတယ်။ အသားမစားသလောက်ပါပဲ၊ ညစာစားတော့မ အသား၊ ငါး စားပါတယ်။ ညစာ ဘယ်လိုစားသလဲဆိုတော့ အသီးအရွက်တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ အသား၊ ဒါမှမဟုတ် ငါးတစ်မျိုးမျိုးပြုတ်ပြီး စားလေ့ရှိပါတယ်။ အများဆုံးစားဖြစ်တာကတော့ ဝက်သားတလှည့်၊ အမဲသားတလှည့်၊ ကန်စွန်းရွက်နဲ့ရောပြီးချဉ်ရည်ချက်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကန်စွန်းရွက်နဲ့ငါးခူချဉ်ရည်၊ ရုပတီသီးနဲ့ ဝက်သားဟင်းရည်၊ အဲဒလိုပဲ စားဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီး စားလို့ကောင်းအောင် ငရုပ်သီးစိမ်းလေး၊ နံနံပင်လေးထပ်ထည့်၊ တော်တော်ကို စားလို့ သောက်လို့ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီ ချဉ်ရည်တစ်ခွက်သောက်လိုက်ရရင် ဗိုက်ကိုတင်းသွားပြီး၊ တော်တော်လေး ကျေနပ်အားရ၊ အာသာပြေသွားပါတယ်။ အဲဒီဟင်းရည်ထဲမှာ အသားက ဘယ်လောက်ပါသလဲဆိုရင် သာမန်ထမင်းဆိုင်ကပြင်တဲ့ ဟင်းအတုံးမျိုး သုံးတုံးလောက် ပါပါတယ်။ ငါးခူဆိုရင် ခပ်သေးသေးနှစ်ကောင်၊ အရွက်နဲ့အရည်ကတော့ ပန်းကန်လုံးကြီးနဲ့ အပြည့်၊ အားရပါးရသောက်တယ်။ တစ်ခါတလေ အရွက်သုပ်တစ်မျိုးမျိုး ပါတယ်။ အရွက်မျိုးစုံ၊ တို့စရာနဲ့ ငါးပိရည်လည်း ညတိုင်းပါတယ်။ ငါးပိရည်ကို ငါးလေးဘာလေးနဲ့ ပဇွန်ခြောက်နှိုင်းချင်းနဲ့ ထောင်းပြီး ဖျော်ထားတယ်၊ သွေးတက်မှာစိုးလို့ ငါးပိရည်ကို နည်းနည်းလေးပဲ၊ အရွက်တွေနဲ့ တို့ပြီး စားတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စားနေကျဖြစ်လာတော့ ဝိတ်လျှော့ဖို့အတွက် အရွက်တွေ၊ အပြုတ်တွေကို မကြိုက်ဘဲနဲ့ ကြိုးစားပြီး စားနေတာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ တကယ့်ကို စားရတာဟာ အရသာတွေ့ပြီး ကြိုက်လာပါတယ်။ ထပ်ပြီးပြောရမှာတစ်ခုကတော့ ထမင်းလုံးဝ မစားပါဘူး၊ ဆန်၊ ဂျုံ မစားတဲ့ ကျင့်စဉ်ပါ။

တစ်နေကုန်စားတာပြန်ပြောရရင်

မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာ ဘာတွေစားတယ်ဆိုတာ ပြောပြီးပါပြီ။ တစ်နေကုန် ကျွန်တော် ဘာတွေစားလဲဆိုတာ ခြုံပြီးပြန်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ မနက်စာ(Breakfast) ဘာမှမစား၊ နေ့လည်စာ(Lunch) ကိုတော့ အရွက်ပြုတ်၊ အရွက်သုပ်နဲ့ ပဲဟင်းရည်တစ်ခွက်၊ အသားမစားသလောက်ပါ၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး

အသီးတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်လုံးလုံး မစားပါ၊ တစ်ဝက်ပဲစားတယ်၊ ညစာကို ည(၁၀)နာရီလောက်ရောက်မှပဲ အရွက်နဲ့ အသား၊ ငါးပြုတ်ပြီး တစ်ခွက်သောက်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို နေ့လည်စာနဲ့ညစာ နှစ်ကြိမ်ပဲ စားပါတယ်။ ဆန်၊ ဂျုံ မစား၊ နှစ်နပ်ကြားမှာ ဘာမှမစားပါ၊ ဘယ်မှာရောက်ရောက်၊ ဘာပဲကျွေးကျွေး နေ့လည်စာနဲ့ ညစာကလွဲလို့ ကျွန်တော် ဘာမှ စားလေ့မရှိပါ။ ဒီလိုနေလာခဲ့တာ တစ်နှစ်ကျော်ပါပြီ။

<u>တစ်နေ့ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်စားသလဲ</u>

ကျွန်တော်စားတာတွေ ကယ်လိုရီဘယ်လောက် ရှိသလဲဆိုတာ တစ်ခါစားတိုင်း Calculator ဂဏန်းပေါင်းစက်နဲ့ တတောက်တောက်နှိပ်ပြီး တွက်တော့ မနေပါဘူး။ အဲဒီလိုလုပ်ပြီးစားနေရင်လည်း ဘဝမှာ နေရတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အဓိပ္ပါယ် ရှိတော့မလဲ။ စားသမျှကို စိတ်မှန်းနဲ့ပဲ အကြမ်းတွက်ကြည့်တာပေါ့။ ပြီးတော့ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၁၄၀၀ ထက် မပိုအောင် ထိန်းထားပြီး စားတာပါ။ ကျွန်တော့်အတွက် ကယ်လိုရီ ၁၄၀၀ ဟာ လုံလောက်ပါတယ်၊ ပိုနေတယ်လို့တောင် ပြောရမလို ဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော် လက်တွေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာတာကတော့ ကျွန်တော်တို့တတွေဟာ ထင်သလောက် ကယ်လိုရီတွေ မလိုဘူး၊ လူကြီးတစ်ယောက် ရုံးဝန်ထမ်းဆိုရင် ကယ်လိုရီ နည်းနည်းလေးပဲ လိုတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စမ်းကြည့်ကြပါ၊ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

<u>ဒီလောက်ပဲ စားလို့ ဖြစ်ပါ့မလား</u>

မန္တလေးက ကျွန်တော့်ညီ ဝမ်းကွဲ ဥပဒေ အရာရှိတစ်ယောက်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးငါးနှစ်လောက်က မေးခိုင်ရောဂါနဲ့ မန္တလေးဆေးရုံကြီးမှာတက်ပြီး ကုရပါတယ်။ သူ့အပြောအရ သူ့မှာ ဘာမှထိခိုက်မိတာ၊ ဒဏ်ရာရတာ မရှိခဲ့ဘဲ မေးခိုင်ရောဂါရတယ်လို့ပြောပါတယ်။ အခုတော့ သူဟာ ဥပဒေအရာရှိအဆင့်(၃)နဲ့ ရန်ကုန်မှာရောက်နေပါပြီ။ တစ်နေ့တော့ သူ ကျွန်တော်အိမ်ပေါက်လာပြီး "ကိုဝင်းရေးတဲ့ ဝလို့လှလို့ ဆောင်းပါးတွေကို ဆက်တက်ဖတ်နေတာ၊ ကိုဝင်း ဆန်၊ ဂျုံ မစားတဲ့အကြောင်း ဖတ်ကြည့်တော့ ကျန်းမာရေးတွေများ ထိခိုက်ကုန်မလား တွေးမိတယ်။ ဖြစ်ပါ့မလား ကိုဝင်းရယ် ကြည့်လုပ်ပါဦး၊ ကျွန်တော် မန္တလေးမှာတုန်းကတော့ အစားလျှော့ပြီး ဝိတ်လျှော့လိုက်တာ မေးခိုင်ပိုး ဝင်သွားတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လို အဆက်အစပ် ရှိသလတော့ မသိဘူး၊ ကျွန်တော်မှာ အရေပြားပေါက်တဲ့ဒဏ်ရာ ဘာမှမရဘဲ၊ မေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်တာ။ ကျွန်တော်အထင်ကတော့ အစားလျှော့လိုက်လို့ ကိုယ်ခံအားကျပြီး မေးခိုင်ပိုး ဝင်တယ် ထင်တာပဲ"လို့ သူ့အထင်တွေကို ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့်ညီ တွေးသလိုပဲ အစားလျှော့ရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်တယ်လ. တွေးတဲ့လူတွေ အများကြီးပါ။ မဟုတ်ဘူးလို့ ကျွန်တော် ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်စားနေတဲ့ပုံစံ၊ ဘာတွေစားတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြောရင် လူတိုင်းက ဟုတ်ပါ့မလား၊ ဒီလိုစားလို့ ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ ပြောသံတွေ အမြဲကြားရပါတယ်။ မယုံကြည်နိုင်ကြ၊ အံ့သြကြတယ်။ ကျွန်တော့်

အိမ်သားတွေ၊ ကျွန်တော့်တပည့်တွေ ကိုယ်တိုင်လည်း ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုမှ နားမလည်အောင် ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ မျက်စရှေ့မှာကို ဘာမှမစားတဲ့ ‘‘ဆရာဝင်း’’ ကို တွေ့နေရလို့ မတတ်သာလို့သာ အဖြစ်မှန်တစ်ရပ်လို့ လက်ခံထားရတာပါ။ သူတို့ စိတ်ထဲမှာတော့ ဘယ်လိုမှ ယုံလို့ မရကြသေးပါဘူး။ ကျွန်တော့် ညီတော်မောင် တွေးသလိုပဲ ဒီလောက်အထိအောင် လျှော့စားမယ် ဆိုရင်တော့ ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်လာတော့မှာပဲ ဖြစ်ပါ့မလားဆိုပြီး တွေးကြ၊ မေးကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ‘‘ဖြစ်ပါတယ်’’ လို့ပဲ ဖြေလိုက်ချင်ပါတယ်။ သိပ်ကို ဖြစ်ပါတယ်။

<u>ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းတွေ</u>

ကျွန်တော်ဟာ ဒီလောက်လေးပဲ အစာနည်းနည်းလေးစားပြီး မနက် (၅)နာရီကနေ ည (၁)နာရီအထိ နေ့တိုင်း အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ဘာတွေ၊ ဘယ်လို၊ လုပ်နေတယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၇)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဝိတ်ချနည်းတွေ ရေးနေတာမှာ ကျွန်တော် Breakfast, Lunch, Dinner မှာ ဘာတွေစားတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ တော်တော်လေးကိုလျှော့ပြီး "ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်ဆီပြန်၊ သကြားအချိုရှောင် တစ်နေ့နှစနပ်ပဲ၊ ကြားမှာဘာမှမစား" နေတဲ့အကြောင်းပြောတော့ ကျန်းမာရဲ့လား၊ နေကောင်းရဲ့လား၊ အလုပ်ကောလုပ်နိုင်ရဲ့လားလို့ တော်တော်လေးအမေးခံရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ကျန်းမာရေး အခြေအနေနဲ့ ကျွန်တော်တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာတွေလုပ်နေတယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးချင်ပါတယ်။

<u>ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး</u>

ဒီလောက်တောင် အစားတွေ လျှော့နေလို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထခိုက်တော့မှာပဲလို့ စိုးရိမ်တဲ့သူတွေကို ကျွန်တော် ပြောပါရစေ။ ပထမဆုံးပြောချင်တာက ကျွန်တော့်အိမ်၊ ကျွန်တော့်အလုပ်ခွင်၊ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျွန်တော်ဟာ အကျန်းမာဆုံးပါ။ မနက်လင်းလို့ အိပ်ယာထလိုက်ရင ကျွန်တော့်ဇနီးက "ခေါင်းကြီးအုံပြီး ချာချာလည်နေတာပဲ။ အကြောတွေ ကလည်း တက်လိုက်တာ" ဆိုတဲ့ အသံကြားရမယ်။ ခဏနေတော့ သမီးကြီး အခန်းထဲဝင်လာပြီး "အဖေရယ် ခေါင်းကိုက်တာများ ပေါက်ထွက်မလား အောက်မေ့ရတယ်" လို့ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ သမီးငယ်လေးကော ဆိုတော့ အိပ်ယာမထသေးဘူးဆိုတာနဲ့ သူ့အခန်းထဲ သွားကြည့်လိုက်တော့ "ခါးနာတယ် မထနိုင်ဘူး" ဆိုပြီး ငိုသံပါနဲ့ ညည်းတော့တာပဲ။ တစ်ခါတည်း သားလေးအခန်းထဲဝင်လိုက်တော့ နှာတရှဲ့ရှဲ့နဲ့ "နှာစေးလိုက်တာ အဖေရယ် နှာရည်က ရေလိုကျတယ်။ ကိုယ်လည်း နဲနဲပူတယ်၊ ကျောင်းမှ သွားနိုင်ပါ့မလား မသိဘူး" လို့ ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ အားလုံး ကျေနပ်အောင် အားပေးပြီး ရေမိုးချိုး၊ ဆေးရုံသွားဖို့ ကားပေါ်လည်း တက်လိုက်ရော ကျွန်တော့်ယာဉ်မောင်း တပည့်ကျော်မောင်စံထူးက "ဆရာရယ် မနေ့က ဘာအစား မှားသွားလည်း မသိဘူး၊ ကျွန်တော့်လက်ပြင်ကျောကြီး ငုတ်ပြီး၊ ကိုယ်တခြမ်းကိုက်နေတယ်လို့" ပြောတယ်။ ဒီလိုနဲ့ဆေးရုံရောက်သွားတော့ စစတာကြီးဒေါ်ဝင်းမေက ဆီးပြောတယ်။ ‘‘ဆရာ ကျွန်မအရင် ဆိုက်ကားကျိုးကျတဲ့ဒဏ်လား မသိဘူး၊ ခါးကိုက်လို့ အောက်ထပ်က အကြောဌာနသွားပြီး ခဲဆွဲလိုက်ဦးမယ်နော်၊ ဒါထက် အေးမြငြိမ်းတော့ မလာနိုင်ဘူး ဝမ်းလျှောလို့တဲ့။ နောက်ပြီးတော့ ဆရာ့တပည့်မ မသန်းသန်းအေးဖုန်းဆက်တယ်၊ သူတပ်ကွေးမိနေလို့ ဒီနေ့မလာဘူးတဲ့။ စောစန္ဒာလည်း သူ့ညီမနဲ့မှာလိုက်တယ်

ရင်ဘတ်အောင့်လို့ မလာနိုင်ဘူးတဲ့၊ ကျွန်မသွားတော့မယ်နော်” ဆိုပြီး လှေကားကဆင်းသွားတော့ ကျွန်တော် တစ်ယောက်ထဲ အခန်းထဲမှာ ကျန်ခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့ ငါ ကွန်ပြူတာအလုပ်လေးတွေ ကျန်သေးတယ်ဆိုပြီး ကွန်ပြူတာဆရာ ကိုတင်မောင်မောင်ကောလို့ မေးလိုက်တော့ အစာအိမ်လေရောဂါထလို့ ဒီနေ့မလာနိုင်ဘူး ဆိုတာ ကြားရပြန်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာမတစ်ယောက်ဝင်လာပြီး "ဆရာကြီးကို ပြောဖို့မေ့သွားလို့ နော်အယ်စေးက မနေ့ညက နည်းနည်းမျှားသွားပြီး ခေါင်းတအားအုံနေလို့ ခွင့်တစ်ရက်ပေးပါတဲ့၊ ခုနကပဲ ဖုန်းဆက်သွားတယ်။" ဩော နောက်ဆုံးတော့ နေကောင်းတာ ငါတစ်ယောက်ထဲပါလားဆိုတာ တွေးမိပါ တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ငါးနှစ်အတွင်းမှာ နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံမသွားနိုင်ဘူး၊ ဆေးခန်းမထိုင်နိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိခဲ့ပါဘူး။ လူနေထိုင်ကောင်းရုံနဲ့ ကျေနပ်မနေပါဘူး။ ဝိတ်လျှော့နေတဲ့ကာလမှာ အပတ်စဉ် သွေးပေါင်ချန်တိုင်းတယ်။ အပေါ်သွေးအမြဲတမ်း (၁၁၀)အောက်မှာ ရှိပါတယ်။ အောက်သွေးကလည်း (၇၀)အောက်ပါ။ တစ်လတစ်ခါလောက်ကို သွေးချိုခါတ်၊ Lipid profile၊ Uric acid၊ Urea၊ Creatinine၊ CP ဖေါက်ကြည့်ပါတယ်။ သွေးချိုက အစာမစားဘဲဆိုရင် (၈၀)လောက်ပဲရှိတယ်၊ စားပြီး(၂)နာရီဆိုရင် (၁၂၀)မကျော်ပါဘူး။ Cholestral က ၉၀ နဲ့ ၁၀၀ ကြားပဲရှိလို့ ဓါတ်ခွဲခန်းကတောင် နည်းလွန်းလို့ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လားဆိုပြီး ပြန်ပြန်စစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ သွေးစစ်တာတွေလည်း အားလုံး ကောင်းပါတယ်။ အဆီလျှော့တာက မစားသလောက်ကို နည်းတော့ သွေးအဆီဓါတ် Cholestral လည်း နည်းတော့တာပေါ့။ ကျွန်တော့်ကို မိတ်ဆွေဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်က ဆရာဒီလောက်အဆီတွေ လျှော့နေရင် အာရုံကြော nerve cell တွေမှာ လုံလောက်တဲ့ အဆီဓါတ်မရဘဲ ဦးနှောက်အာရုံကြောကို ထိပါဦးမယ်ဆရာ လို့ပြောပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ အာရုံကြောဆဲလ်တွေမှာ အဆီဓါတ်ဟာ မရှိမဖြစ်ကို လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မပူပါနဲ့ ကျွန်တော်တို့မှာ လုံလောက်တဲ့အဆီတွေ ရှိပြီးသားပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဟာ တပည့်တွေထက်အများကြီး ကောင်းပါတယ်။ အဆီရှောင်တာ (၂)နှစ်ကျော်ပါပြီ။ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲအစားလျှော့လျှော့၊ ဝိတ်တွေလျှော့လျှော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်ပါဘူး အစားလျှော့ပြီး ဝိတ်ကျသွားတော့ ပိုပြီးတောင်ကျန်းမာလာပါတယ် ဆိုတာ ပြောလိုက်ချင်ပါတယ်။

<u>ကျွန်တော့်ရဲ့တစ်နေ့တာ</u>

ဒီလိုအစားလျှော့၊ ဝိတ်လျှော့နေရင် အလုပ်တွေရော လုပ်ပေးနိုင်သေးလားလို့ မေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်က ခပ်နောက်နောက်နဲ့ "ကျွန်တော့်ဆရာကြီး နှစ်ယောက်ကိုတော့ ဂေါက်သီး နိုင်အောင် ရိုက်နိုင် ပါသေးတယ်လို့" ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောရင် ဒီဆရာနှစ်ယောက် သိပ်ကို စိတ်ဆိုးကြပါတယ်။ တစ်ကယ်တော့ အမှန်ပါ။ ဝိတ်လျှော့ပေမယ်လို့ ဂေါက်သီးတော့နိုင်အောင် ရိုက်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဝိတ်လျှော့တာဟာ ကျွန်တော့်တစ်နေ့တာ အလုပ်တွေကို မထိခိုက်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာတွေလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို အသေးစိတ် ဆက်ပြောပါဦးမယ်။

ဘာပဲမစားပဲနေနေ၊ ဘယ်လိုပဲ ဝိတ်လျှော့လျှော့ တစ်ပတ်ကို(၆)ရက် ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ မနက် (၅)နာရီ ဆိုရင် ထရပါတယ်။ ၅း၃၀ အိမ်ကထွက် ဂေါက်ကွင်းကို ၅း၄၅ ရောက်ပါတယ်။ အိမ်မှာလည်း ဘာမှ မစား၊ ဂေါက်ကွင်းမှာလည်း လုံးဝမစားပါဘူး။ (၆)နာရီမှာ ဂေါက်သီးစ ရိုက်ပါတယ်။ (၈)နာရီ (၁၅)မိနစ်မှာ ပြီးတယ်။ ရေတစ်ပုလင်းသောက်တယ်။ အိမ်ပြန်ရောက် ရေမိုးချိုးပြီး ဇီးရိုးကယ်လိုရီ ကော်ဖီမှုန့်နဲ့ ရေနွေးဖျော်တာ တစ်ခွက်သောက်ပြီး ဆေးရုံကိုသွားတယ်။ မရပ်မနား အလုပ်လုပ်တယ်။ နေ့လည်မှာ အရွက်ပြုတ်၊ အသီးစားပြီး၊ အပြင်ဆေးခန်း တချို့ကို သားတယ်။ ပြီးတော့ ဆေးရုံကို ပြန်လာပြီး ညနေ (၅)နာရီ အထိထိုင်ချိန်ရပ်ချိန် အပိုချိန်မရှိ အလုပ်ဆက်လုပ်တယ်။ (၆)နာရီမှာ ကိုယ်ပိုင် ဆေးခန်းတွေထိုင်တယ်။ ည (၁၀)နာရီခွဲ အိမ်ပြန်ရောက်တယ်။ အသားနဲ့ အရွက်ပြုတ် ဆန်၊ ဂျုံမပါစားတယ်။ (၁၁)နာရီခွဲ လောက်ပြီးတယ်။ CNN, BBC, National Geographic လိုင်း ၃လိုင်းကို ဂြိုဟ်တုစလောင်းကနေကြည့်တယ်။ ဖတ်စရာစာတွေကို မနားတမ်း ဖတ်တယ်။ ဒါနဲ့ ည (၁၂)နာရီခွဲလောက်ရောက်သွားရော (၁)နာရီလောက၊ အိပ်ယာထဲဝင်ပြီး ခေါင်းချလိုက်ရင် စက္ကန့် (၃၀)လောက်အတွင်းမှာ အပ်ပျော်သွားတယ်။ မနက် (၅)နာရီမှာ နှိုးစက်သံမလာခင် နိုးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါနဲ့ဂေါက်သီးထရိုက်ပြန်ရော ဒီလိုနဲ့ပဲ ဒွန်းနယားကြီး လည်ပတ်နေတယ်။ အစားလည်း ရှောင်၊ အိပ်ချိန်ကလည်း(၄)နာရီလောက်ပဲရတယ်။ ဒီလို နေထိုင်စားသောက်ပုံနဲ့ ဖြစ်ပါ့မလားလို့ တွေးကြရင် မပူပါနဲ့ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တော့ ယနေ့ထက်တိုင် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အစားရှောင်၊ ဝိတ်လျှော့၊ အအိပလျှော့၊ အလုပ်မပျက်၊ ဂေါက်ရိုက်လျက် နေနေနိုင်ပါသေးတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဲဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၈)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝိတ်ချနည်းက "ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်ဆီပြန်၊ သကြားအချိုရှောင် တစ်နေ့နှစ်နပ်ပဲ ကြားမှာဘာမှမစား" ဆိုတော့ လောကကြီးမှာ လူဖြစ်ရတာ၊ နေရတာအဓိပ္ပါယ်ကော ရှိသေးရဲ့လားလို့ တွေးကြ၊ မေးကြပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စကို ကျွန်တော်ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

<u>အစားရှောင်ဘဝအဓိပ္ပါယ်</u>

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝိတ်ချနည်းက အရွက်တွေကို အခြေခံထားပြီး ဆန်၊ ဂျုံရှောင်စားတယ်လို့ပြောတော့ မသိတဲ့လူတွေက ကျွန်တော့်ကိုသနားကြတယ်။ "ကြည့်ပါဦး ခင်ဗျားဘဝဟာ ဘာမှအဓိပ္ပါယ်မရှိတော့ဘူး၊ အရွက်ပဲစားရတော့ နွားသာသာပဲ ရှိတော့မှာပေါ့!" လို့ နောက်ပြောင်ပြောကြတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ ရုတ်တရက်တွေးကြည့်ရင်တော့ ဒီလိုပဲထင်ရမှာပေါ့။ မစားဘူးဆိုလို့ တစ်လလုံး၊ တစ်နှစ်လုံးကို ဘာမှမစားပဲနေတာတော့ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တောဟာ ကောင်းတာ၊ စားချင်တာကိုစားပြီး ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ ဘယ်လိုခံစားတယ်ဆိုတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ရှိပါသေးတယ်။

<u>ကောင်းရင်စား၊ မကောင်းရင်မစား</u>

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေဟာ တတွတ်တွတ် မရပ်မနား ဟိုဟာ၊ ဒီဟာလေးတွေ စားလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာရယ်မဟုတ်ဘူး မျက်စိရှေ့တွေ့တာ အကုန်စားတာပဲ။ ဒီအကျင့်ဟာ မကောင်းဘူး။ အဲဒီလိုစားနေတော့ ကယ်လိုရီက တရိပ်ရိပ်တက်နေတာ၊ ဝိတ်ကဘယ်လိုမှ မကျနိုင်ဘူး။

ကျွန်တော်က မူတစ်ခုချထားပါတယ်။ ကောင်းရင်စားမယ်၊ မကောင်းရင်မစားဘူး၊ တွေ့ရာမစားဘူး၊ ဥပမာပြောရရင် လေယာဉ်ပေါ်မှာ လူ(၂၀၀)ကျော်စားဖို့ ready made လုပ်ပြင်ထားပြီး ကျွေးတာမျိုးဆိုရင် မစားဘူး။ ကောင်းတဲ့ဟော်တယ်မှာ ကောင်းတာတွေကို အလာကဒ် (Ala carte) မှာ စိတ်ကြိုက်ရွေးစားရရင်စားတယ်။

ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း တွေ့ရင်စားမယ်ဆိုတာ နည်းလမ်းမဟုတ်ဘူးလို့ ကျွန်တော်က ယူဆတယ်။ တွေ့တာကို တွေ့ရင်စားတယ်ဆိုတာက ဆင်ခြေအဖုံဖုံ။ စားချင်လို့စားတယ်၊ အားနာလို့ စားတယ်၊ နှမြောလို့စားတယ် အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ စားဖြစ်နေကြတယ်။ ကျွန်တော်က အရသာမတွေ့တဲ့၊ မကောင်းတဲ့ အစားတွေကို တော်တော်လေးကို ရှောင်ပါတယ်။ ကောင်းတာမှစားပါတယ်။

ကောင်းတာတွေဘယ်တော့စားလဲ

ကောင်းတာတွေစားတယ် ဆိုပေမယ့်လည်း အမြဲတမ်းတော့မရပ်မနား စားနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က စနေညနေကစပြီး တနလ်ာမနက်အထိ ဆေးကုတာနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ အလုပ်မလုပ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ချိန်သတ်မှတ်ပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်တွေထဲမှာ ပုံမှန်လုပ်တာတစ်ခုကတော့ တစ်ပတ်ကိုတစ်ရက် စနေညနေတိုင်း မိသားစုစုံပြီး ညစာစားလေ့ရှိပါတယ်။ Family dining out ပေါ့။

စနေနေ့တွေမှာ ရန်ကုန်တစ်မြို့လုံးမှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးဟိုတယ်၊ စားသောက်ဆိုင်မှန်သမျှကို သွားပြီး ကောင်းတယ်လို့ နာမည်ကြီးတဲ့ ဟင်းပွဲတွေမျိုးစုံကို မှာပြီးစားလေ့ရှိပါတယ်။ ဆိုင်အသစ်ပေါ်ပြီဆိုတာနဲ့ သွားတာပဲ။ အပတ်စဉ်စားနေတာဆိုတော့ ဆိုင်တွေကလည်း ရိုး၊ ဟင်းလျာတွေကလည်း ထပ်နေပြီး တစ်ပတ် တစ်ပတ် စနေနေ့တိုင်း ဘယ်မှာ သွားစားရမလဲဆိုပြီး စဉ်းစားရတာကိုက အလုပ်တစ်ခုဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ကောင်းတာတွေကို စားပါတယ်ဆိုတာ ထပ်ပြောချင်ပါတယ်။

ဘာတွေစားနေလဲ

ကောင်းတာတွေ စားတယ်ဆပေမယ့် တွေ့သမျှ အကုန်တော့ မစားပါဘူး။ ဆန်၊ ဂျုံ တော့ လျှော့ပါတယ်။ အဆီများတာတွေ တတ်နိုင်သရွေ့ မစားပါဘူး။ အသား၊ ငါးနဲ့၊ အရွက်၊ ဒါတွေကိုပဲ အဓိကထားပြီး စားပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှပဲ ပေါင်မုန့်၊ cheese၊ ထောပတ် စားပါတယ်၊ တော်တော်လေးကို စားခဲပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီ၊ အရသာလည်းရှိ၊ စားလို့ခံတွင်းတွေ့ပြီး စားရတာကို ကြည်နူးနေတဲ့ ဟာမျိုးတွေ ကိုယ့်အကြိုက်ကို ရွေးပြီးစားပါတယ်။

ဝိုင်၊ ဝီစကီ၊ ဘီယာ

စားတာတွေပြောပြီး သောက်တာတွေ ဆက်ပြောရပါဦးမယ်။ အရက်လို့ ခေါ်တဲ့ alcohol ပါတဲ့ ဝိုင်၊ ဝီစကီ၊ ဘီယာ သောက်စရာတွေ အားလုံးဟာ လူကို ဝစေတယ်။ သောက်နေသရွေ့ ဝိတ်မကျဘူး။ အထူးသဖြင့် ဗိုက်စူ၊ ခါးတုတ်စေတယ်။ ဒီပြင်နေရာတွေမဝတောင် အရက်သောက်နေရင် ဗိုက်တော့ ပူတယ်။ အရက်သောက်နေတဲ့သူတွေ သတိပြုဖို့ ဂရုစိုက်ဖို့ပါ။ အရက်သောက်တုန်းမှာ အမြည်းကလည်းစား၊ ဘယ်လောက် သောက်မိမှန်းမသိ သောက်မိပြီး ဝိတ်မကျ၊ ဗိုက်ပူဖြစ်နေတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ အစားဆိုဘာမှ မစားသလောက်နဲ့ အရက်များပြီး ဝ၊ ဗိုက်ကြီးပနေတဲ့သူတွေလည်း တွေ့ဘူးပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ကျွန်တော့်အကြောင်း ဆက်ပြောရမယ်။ ဘာမှ မစား၊ ဘာမှမလုပ်နဲ့ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဖော်တာနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ ကျွန်တော်ကော ဘာသောက်လ ဆိုတာ ပြောမလို့ပါ။ ကျွန်တော်က အဓိက ဝိုင်ကိုပဲသောက်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကို စနေ တစ်ရက်၊ ဒါမှမဟုတ် စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နှစ်ရက် ဝိုင်သောက်ပါတယ်။ ထုံးစံအားဖြင့်တော့

နှစ်ခွက်၊ သုံးခွက်လောက်ပဲ သောက်လေ့ ရှိပါတယ်။ ထမင်းမစားခင် စကားစမြည်လေးပြောရင်းနဲ့ သောက်တာသဘောပါ။ တကယ့်ကို အရသာခံပြီး သောက်ပါတယ်။ ချဉ်ချဉ်တူးတူး မူးပြီးရောဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့တော့ လုံးဝမသောက်ပါဘူး။ ဝီစကီ၊ ဘီယာ သောက်ခဲပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကော့ညက် (cognac) သောက်ပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေက လွဲလို့ ကြားရက်မှာ သောက်လေ့ မရှိပါဘူး။ ဝိုင်ကိုသောက်တာဟာ မူးဖို့မဟုတ်ပါ၊ တကယ့်ကို လျာအရသာခံဖို့ သောက်တာပါ။ ပြီးတော့ ဝိုင် ဟာ သင့်တင့်လျော်ပတ်ရုံသောက်မယ်ဆိုရင် နှလုံးသွေးကြောကိုလည်း ကာကွယ်ပြီးသားပါ။ ဘီယာလ ကယ်လိုရီတွေလည်း မတက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ဝိုင်ကို အရသာခံပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ရုံလောက်ပဲ တစ်ပတ်ကို (၂)ရက်လောက် သောက်ပါတယ်။

<u>စားပွဲတွေ၊ ဒင်နာတွေ</u>

ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်အရမ်းများပြီး နေ့လည်စာ၊ ညစာ စားပွဲကမပြတ်တမ်း ရှိနေပါတယ်။ အမြဲသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီပွဲတွေမှာ ကျွန်တော် ဘယ်လိုစားနေတယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးပါဦးမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၇၉)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝိတ်ချနည်း "ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်ဆီပြန်၊ သကြားအချို့ရှောင် တစ်နေ့နှစ်နပ်ပဲ ကြားမှာဘာမှမစား" ဆိုတာကို ပြောနေရင်း အစားရှောင်နေပေမယ့် ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင် ဘယ်လိုနေတယ်၊ ကောင်းတာတွေ ဘယ်လိုစားတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေပြောနေပါတယ်။

<u>ဒင်နာတွေ၊ စားပွဲတွေ</u>

တစ်ပတ် တစ်ပတ်ပေါလိုက်တဲ့ ဆေးကုမ္ပဏီက ဒင်နာတွေ၊ စားပွဲတွေ၊ မင်္ဂလာဆောင်၊ မွေးနေ့၊ နှစ်ပတ်လည်စုံလို့ပဲ။ ကျွန်တော် ဝိတ်လျှော့ နေလို့ပါဆိုပြီး မသွားလို့လည်း မဖြစ်သေးပါ။ သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တတ်နိုင်သရွေ့ ဖိတ်သမျှပတိုင်းကို သွားပါတယ်။ ဘူဖေး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပွဲပြီး တစ်ပွဲချကျွေးသွားတဲ့ ဆက်မီနူး Set-menu လိုဟာမျိုးမှာတော့ ကြိုက်တာလေးတွေပဲ ရွေးစားပါတယ်။ အများဆုံး စားတာကတော့ အရွက်တွေပါပဲ။ ဒင်နာတွေမှာ အချို့အဆီတွေရှောင်ပြီး စားလို့ရပါတယ်။ လာချပေးတဲ့ အချို့ရည်တွေကို တစွတ်စွတသောက်နေတဲ့ လူတွေကို ကြည့်ပြီး သနားပါတယ်။ တစ်ခွက်ကုန် တစ်ခွက်လဲနဲ့ နည်းတဲ့ အချို့ရည်တွေ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခွက်ကို ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ကျော်မယ်။ ဧည့်ခံပွဲတွေမှာ ထမင်းမစားခင် မတ်တပ်ရပ်ရင်း၊ စကားပြောရင်းနဲ့ သောက်တာက အချို့ရည်သုံးခွက် လောက်ကုန်သွားပြီဆိုတော့ မစားခင်မှာကို ကယ်လိုရီက ၄၀၀ လောက် ဝင်သွားပြီ။ ကျွန်တော်ကတော့ ရေပဲ သောက်ရင် သောက်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆော်ဒါနဲ့ ရေခဲသောက်တယ်။ မနေ့ကပဲ ဆီဒိုးနားမှာ တရုတ်မင်္ဂလာဆောင် ညစာစားပွဲကိုသွားတော့ စားပွဲပေါ်မှာက ဂျော်နီဝါးကား ဘလက်လေဘယ် ဝီစကီ၊ အချို့ရည်တွေ၊ ရေသန့်ဗူးနဲ့ ဆော်ဒါဗူးတွေ တင်ထားပါတယ်။ စားပွဲထိုးကလေးက မေးပါတယ်။ "ဘာများ သုံးဆောင်ပါမလဲ"တဲ့ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က ဆော်ဒါနဲ့ ရေခဲ ပေးပါလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ စားပွဲထိုးကလေးက ဖန်ခွက်ထဲကို ဝီစကီတွေထည့်ပြီးတော့ ဆော်ဒါနဲ့ ရေခဲနဲ့ စပ်ပြီး လာချတယ်။ ကျွန်တော်က ကယ်လိုရီ ဇီးရိုး ဖြစ်အောင် ရေထဲကို ဂက်စ် (gas) ဖြတ်ထားတဲ့ ဆော်ဒါကို ရေခဲနဲ့ သောက်ဖို့ တောင်းတာ။ သူက ဝီစကီကို ဆော်ဒါ၊ ရေခဲနဲ့ ရောဖို့ ပြောတယ်ထင်ပြီး လာချတာ။ သူ့အပြစ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူမှ ဒင်နာမှာ ဆော်ဒါနဲ့ ရေခဲသီးသန့် သောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြန်ပြောရရင် ရေသောက်ရင် သောက်၊ ဒါမှ မဟုတ် ဆော်ဒါနဲ့ ရေခဲနဲ့ပဲ သောက်လေ့ရပါတယ်။

ဇွတ်ကျေးရင်၊ ဇွတ်တိုက်ရင်

မြန်မာအကျင့်က ဧည့်သည်တွေ့ရင်ဇွတ်ကို စားခိုင်းတယ်။ ထမင်းတွေ ဟင်းတွေကို တစ်ဇွန်းပြီး တစ်ဇွန်း ဇွတ်ထည့်တယ်။ အရက်ကို ဇွတ်တိုက်တယ်။ အချိုရည်တွေကို တစ်ဘူးပြီး တစ်ဘူးဖောက်တိုက်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရှောင်မလဲ။ အားနာပါးနာသာ စားရမယ် သောက်ရမယ်ဆိုရင် ဝင်လိုက်မယ့် ကယ်လိုရှိတွေ့။ တွေးပြီးကြောက်ဖို့ကောင်းလိုက်တာ။ ဇွတ်ကျွေး ဇွတ်တိုက်တာတွေကို ဘယ်လိုရှောင်မလဲ။ ကျွန်တော့်ဆရာကြီး ဒေါက်တာ ဦးအောင်သန်းဘတူရဲ့ နည်းစနစ်ကို ကျင့်သုံးရပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ၁၉၈၆ ခုနှစ် လောက်တုန်းက ဆရာကြီး ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဘဝမှာ အင်္ဂလန်ကလာတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးရဲ့ ဧည့်သည် ဆရာဝန်ကြီးတွေကို ကန်တော်ကြီးက ကရဝိတ်ခန်းမမှာ ညစာကျွေးပါတယ်။ ဝန်ကြီးလည်း တက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဧည့်သည်တွေရဲ့ ဆက်သွယ်ရေးအရာရှိ လီရေးဇွန် အော်ဖစ်ဆာ (Liaison Officer) ဖြစ်နေတဲ့ အတွက် ညစာစားပွဲတက်ရပါတယ်။ ထုံစံအတိုင်း စားပွဲထိုးတွေက အရက်ချို လစ်ကူရာ (Liqueur) ခွက်လေးတွေ လိုက်ချတော့ ဆရာကြီး ဦးအောင်သန်းဘတူက မငြင်းပါဘူး။ ကျွန်တော်က တော်တော် အံ့သြသွားတယ်။ ဆရာကြီးဟာ အရက်လုံးဝ မသောက်တဲ့သူပါ။ ဘာဖြစ်လို့အရက်ခွက်ယူပါလိမ့်ပေါ့။ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ဆရာကြီး ဘယ်အချိန်သောက်မလဲ ဆိုတာ စောင့်ကြည့်နေမိတယ်။ ညစာစားပွဲသာ ပြီးသွားရော ဆရာကြီးဟာ အရက်ခွက်ကို လက်ဖျားနဲ့တောင် မထိဘူး။ အဲဒီတော့မှ သဘောပေါက်သွားတယ်။ ဩော် ဒါဆရာကြီးရဲ့ နည်းစနစ်ပါလား။ ဧည့်သည်တွေရှေ့မှာ ငါ အရက်မသောက်ဘူး။ ဟိုဟာလေးပေးပါ၊ ဒီဟာပေးပါနဲ့ ဆိုရင် အလုပ်လည်း ရှုပ်မယ်။ ကျန်တဲ့ အရက်သောက်မယ့် ဧည့်သည်တွေလည်း သောက်ရတာ ကိုးလိုးကန့်လန့်နဲ့ အနေရခက်မယ်။ အဲဒီတော့ အရက်ခွက်ချတဲ့အခါ ယူထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မသောက်ဘူး။ အဲဒီကတည်းက ဒီနည်းဟာ တော်တော်မှတ်သား ထိုက်တာပဲ ဆိုပြီး စိတ်မှာ စွဲနေတယ်။

ဆရာကြီးရဲ့နည်းနဲ့ ဇွတ်တိုက် ဇွတ်ကျွေး ကိစ္စ ဘယ်လို ဆက်စပ်တယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြောပါမယ်။ ညစာစားပွဲတွေမှာ အရက်တွေ ဇွတ် လာတိုက်ခဲ့ရင် မသောက်ဘူး ငြင်းလေ၊ ပြဿနာက တက်လေပဲ။ ဇွတ်တိုက်ချင်လေပဲ။ အဲဒီတော့ သောက်ပါဦးလို့ ပြောရင်ယူထားလိုက ဇွတ်တိုက်တဲ့လူ ကျေနပ်သွားလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့မှ မသိမသာနဲ့ တိုက်တဲ့လူ သတိမေ့သွား လောက်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအရက်ခွက်ဖယ်ပြီး၊ ခွက်အလွတ်တစ်ခုနဲ့လဲလိုက်၊ သိပ်ဇွတ်ကြီး တိုက်ရင်လည်း နည်းပရိယာယ် မျိုးစုံသုံးပြီး ရှောင်ရှားရတာပေါ့လေ။

ဇွတ်ကျွေးတဲ့ကိစ္စပြောရဦးမယ်။ ရုံးကထိန်ပွဲတစ်ခုကိုသွားတယ်။ ဒန်ပေါက်ကျွေးတယ်။ ဒန်ပေါက်ချတော့ စားမယ်ဆိုပြီး ဒန်ပေါက်ပန်းကန်ကို ယူထားလိုက်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် ဒန်ပေါက်မစားဘူးလို့ ပြောလိုက်ရင် အလုပ်တွေ ရှုပ်ကုန်ရော၊ "ထမင်းဖြူ ရှိတယ်ဆရာ၊ ရိုးရိုးဟင်းလည်း

ရှိတယ်။" "ဟဲ့ဘုန်းကြီးပွဲက ကျန်တဲ့ဟင်းတွေ သွားယူလေ။ ဆရာ ဒန်ပေါက်မစားဘူး"နဲ့ ဆူညံကုန်ရော။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အရင်က ဒန်ပေါက်စားလက်စ လူတွေလည်း စားနေတာပဲ ရပ်ရတော့မလို၊ တစ်ခါတလေ ဧည့်ခံတဲ့လူက အလိုက်မသိ "ဆရာက ဒီလိုအဆီတွေများတာတွေ မစားဘူး၊ ဒန်ပေါက်က အဆီသိပ်တက်တာ၊ သွား ထမင်းဖြူ မြန်မြန်ယူခဲ့" ဆိုတော့ ဒန်ပေါက်စားနေတဲ့ လူတွေဟာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်၊ စားချင်ရာစား လုပ်ချင်ရာလုပ်နေတဲ့ အစားမဆင်ခြင် လူမိုက်ကြီးတွေလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒီလို ဖြစ်တတတာတွေကြောင့် ကျွန်တော်ကတော့ ခုနကပြောခဲ့သလိုပဲ ဒန်ပေါက်လာချရင် စားမယ်ဆိုပြီး ယူထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဧည့်ခံတဲ့လူတွေ ရုတ်ရုတ်သဲသဲနဲ့ နောက်ဧည့်သည်တွေ ရောက်လာတော့ ကိုယ့်နားကထွက်သွားရော။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်က သခွားသီးချဉ် တစ်ပွဲလုံး ကုန်အောင်စားလိုက်ပြီး၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်တစ်ခွက်လုံး ကုန်အောင်သောက်၊ ပန်းကန်သိမ်းဖို့လာတဲ့ ကောင်လေးကို "ဟေ့ ဒီပန်းကန်သိမ်းလိုက်" ဆိုပြီး ဒန်ပေါက်ပန်းကန်ကြီး ပါသွားရော။ ခဏနေတော့ ဧည့်ခံတဲလူတွေ တစ်ပတပြန်လှည့်လာပြီး "စားလို့ကောင်းလားဆရာ"လို့ မေးတဲ့အခါ "ကောင်းတယ်ဗျ" လို့ ဖြေလိုက်တော့ သူလည်း ကျေနပ်သွားရော။ ဒါဖြစ်ရပ်မှန်ပါ။ ပွဲတွေမှာ တတ်နိုင်သရွေ့ မစားဖြစ်၊ မသောက်ဖြစ်အောင် ရှောင်နည်းပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၈၀)

<u>မတတ်သာလို့၊ ဒါမှမဟုတ် စားချင်လို့စားမိရင်</u>

မန္တလေးသား ကျွန်တော်ဟာ နန်းကြီးမုန့်တီကို သိပ်ကြိုက်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာစားတဲ့ မုန့်တီဆိုတာကို မုန့်တီလို့ကို မထင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့က နန်းကြီး အတုတဆုံး၊ အကြီးဆုံးမှ ကြိုက်တာ။ မန္တလေးမုန့်တီက ပဲမှုန့်နှိုင်းချင်းနဲ့။ မုန့်တီမှာ ပဲမှုန့်က အခရာပဲ၊ မန္တလေးပဲမှုန့်က သပ်ကိုကောင်းတာ၊ ကြက်သားရင်ဖုံအနှစ်ကောင်းကောင်းနဲ့ မန္တလေးမုန့်တီကိုစားရတာ ဘာနဲ့မှ မတူအောင်ကို အရသာရှိပါတယ်။ ဟိုတုန်းကတော့ မန္တလေးမှာ စိန်ပန်းမုန့်တီဆိုတာ နာမည် အကြီးဆုံး၊ အခုခေတ်မှာတော့ မြောက်ပြင်ဒေါ်ကွန့်မုန့်တီကို တကူးတက သွားစားရတာ။ ဝိတ်လျော့၊ အစားရှောင်နေလို့ဆိုပြီး ကိုယ်သိပ်ကြိုက်တဲ့ မုန့်တီတောင် မစားဘူးဆိုရင် ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ မန္တလေးရောက်ရင် စိတ်ကြိုက်မုန့်တီကို စားတာပေါ့။

ပြီးတော့ မြီးရှည်၊ ရန်ကန်မှာရှိတဲ့ မြီးရှည်တွေက ပျက်ကုန်ပြီ။ ယူနန်၊ တရုတ်၊မြန်မာ ရောစပ်တဲ့ မြီးရှည်တွေဖြစ်ကုန်ပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးတက္ကသိုလ်ရောက်ခါစ မြီးရှည်တစ်ပွဲ ၃၅ပြား၊ လမ်းဘေးမှာထိုင်ပြီး ပဲငါးပိ၊ စဉ့ကြော် သေချာနယ်ပြီးစားတာ။ စားလို့ပြီးတော့ စားတဲ့ပန်းကန်ထဲမှာ မြီးရှည်ဟင်းချိုတောင်းပြီး သောက်ရတာက အရသာတစ်မျိုး၊ အဲလို မန္တလေးမြီးရှည်မျိုးကို စားချင်တာ၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲလိုမြီးရှည်ကို မကြိုက်ပါ။ အဲဒီတော့ ရှေးယခင် ကျွန်တော်တို့ခေတ်က မြီးရှည်နဲ့အနီးစပ်ဆုံးက မန္တလေးဗထူးကွင်းနားက မြီးရှည်ပဲ။ ဒါကြောင့် မန္တလေးရောက်တာနဲ့တန်းပြီး မြီးရှည်ဆိုင်ကို ပြေးရတယ်။ ဒီလောက်တောင် ဒေသစွဲကြီးပြီး အစားအသောက်ကိုမက်တဲ့ ကျွန်တော်။ ဘယ်လိုဝိတ်လျှော့ပြီး ဘာအစား ရှောင်မလဲ။ ကျွန်တော် ကြိုက်တာတွေ လုံးဝမစား၊ သနားစရာဘဝမှာပဲ နေတော့မှာလား။

ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး၊ ဘဝဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင် နေရတာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် မန္တလေးရောက်တာနဲ့ မုန့်တီတို့၊ မြီးရှည်တို့ တဝကြီးစားတော့တာပဲ။ ဒီလိုဆို ဝိတ်လျှော့လမ်းစဉ် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

ဝိတ်လျှော့ရင်းနဲ့ ကျွန်တော် ဘဝကို ဘယ်လိုဇိမ်ခံပြီး အရသာရှိရှိ နေသလဲဆိုတာ ပြောပါဦးမယ်။ ဒီနှစ် ခရစ်မတ်နေ့က ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းမှာ ကျွန်တော်၊ နှလုံးပါမောက္ခဦးခင်မောင်အေး၊ သူ့သားဖုန်းသော်အေးနဲ့ ရေနံက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဦးသက်ဝေတို့ ဂေါက်သီးရိုက်ကြတယ်။ စရိုက်ပြီး တတိယကျင်းလည်းရောက်ရော ဦးသက်ဝေ တီခုံပေါ်ကရိုက်လိုက်တာ ဂရင်း (Green) ပေါ်ကို ဘောလုံးကျသွားပြီး ဘောလုံးမတွေ့ရတော့ဘူး။ အနားရောက်တော့မှ ဘောလုံးက ကျင်းထဲဝင်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ တစ်ချက်ထဲနဲ့ကျင်းဝင်သွားတာကိုး။ ဟိုးလ်အင်ဝမ်း (hole in one) ပေါ့။ ကမ္ဘာကျော် ဂေါက်သီးရိုက်သမား တိုက်ဂါးဝုဒ် (Tiger Wood) တောင် ပွဲစဉ်တွေမှာ ဒီနေ့အထိ တစ်ချက်ထဲ

ကျင်းမဝင်သေးဘူး။ အဲဒီတော့ တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင်တယ်ဆိုတာ နဲနဲနောနော ဂုဏ်ယူရမယ့်ဟာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို ထူးထူးခြားခြား ကျင်းပဂုဏ်ပြုပေးရမယ့် အခြေအနေမျိုး။ ဦးသက်ဝေ ဂေါက်သီးရိုက်နေတာ အနှစ် (၃၀)ကျော်ပြီ။ အကြောင်းအပေါင်း ကံစပ်လို့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ ရိုက်တဲ့နေ့မှာမှ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် သူ့ဘဝမှာ တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင်သွားတာ။ ကျွန်တော်တို့ သူ့ကို ဂုဏ်ပြုရတော့မှာပေါ့။ တကယ့်ကို ကြုံတောင့်ကြုံခဲ ပွဲကြီးပဲ၊ ဆင်နွှဲရမယ်လေ။ ဒါနဲ့ပဲ ဂေါက်သီးရိုက်ပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဆီဒိုးနား (Sedona) ဟိုတယ်ကို ချီတက်သွားပြီး၊ ခရစ္စမတ် အထူးနေ့လယ်စာ (Christmas Lunch) ကို သွားစားကြတယ်။ သာမန် Lunch မဟုတ်ဘဲ၊ ခရစ္စမတ် Lunch ဖြစ်နေတော့ စားစရာက တော်တော်ကို စုံပါတယ်။ အကင်တွေ ကျွေးတာတောင် (၅)နေရာရှိတယ်။ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်၊ သိုးသား ကင်ထားတာ စုံလို့ပဲ။ အစားအသောက်ကလည်း အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း၊ အချိုပွဲ၊ ချိုစ် မျိုးစုံ ဘာကိုမှ မရှောင်နိုင်အောင်၊စားချင်အောင် ဖြစ်နေတယ်။ အကြောင်းပြချက်ကလည်း ကောင်းတယ်။ ခရစ်စမတ်နေ့ တစ်ချက်ထဲကျင်းဝင်တာ (hole in one) ကို ဂုဏ်ပြုရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလည်းရှိနေ၊ စားဖြစ်အောင် အကြောင်းမျိုးစုံဖန်တီးလာတော့ စားလိုက်မိပါတယ်။ အရသာရှိရှိကို ကောင်းတာတွေရွေးပြီး စားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုစားတာတွေကို ဘာလို့ အရှည်ကြီးရေးနေရတာလဲဆိုတော့ ကျွန်တော် အခု နမူနာ နှစ်ခု ပေးခဲ့သလို သိပ်ကြိုက်လို့စားမိတယ်၊ မစားမဖြစ်၊ စားကိုစားရမယ့်အခြေအနေကြောင့် စားမိတယ် ဆိုတာ လူတိုင်းရင်ဆိုင်ရမယ့် အခြေအနေတွေဆိုတာ ပြောချင်လို့ပါ။ အဲလိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာတောင် လုံးဝကို မစားဘူးဆိုရင် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို ဆန့်ကျင်ပြီး ငါဟာငါ ကျန်းမာဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့၊ ဒါ တစ်ခုတည်းပဲ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့သဘောနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင်၊ လူ့ဘဝအရသာ၊ အနှစ်သာရ အားလုံးကို စွန့်ပစ်တော့မှာလား။ ဒီလို ဒွိဟ ဖြစ်စရာ အတွေးပြဿနာကို ကျွန်တော် ဆွေးနွေးချင်တာပါ။ ကျန်တော့် အမြင်မှာတော့ လူရယ်လို့ဖြစ်လာမှတော့ လူတစ်ယောက်နဲ့တူအောင် နေရမှာပေါ့။ တွေ့ရာဒလစပ် ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း မျက်စိရှေ့မြင်တာ အကုန်စားမှာလား၊ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းကောင်းလေးတွေ၊ စိတ်ကြိုက်ကောင်းပေ့ဆိုတာတွေ ရွေးစားမှာပေါ့။ အဲလိုဆိုရင် ဘယ်လိုစားပြီး ဘယ်လိုဝိတ်လျှော့မှာလဲ၊ ဘယ်လိုကျင့်ကြံမှာလဲ၊ ဘာနည်းသုံးပြီး ဝိတ်လျှော့မလဲ။ ဒီကိစ္စ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဟိုတစ်နေ့က ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ဗိုလ်မှူးကြီးတစ်ယောက် ဖုန်းဆက်ပါတယ်။ "ဆရာရယ် ကျွန်တော်လည်း ဝိတ်လျှော့တာ ဘယ်လိုမှ ဝိတ်မကျဘူး ဖြစ်နေတယ်။ တစ်နေ့ (၅)မိုင် လမ်းလျှောက်လည်း ဝိတ်မကျဘူး။ ညစားစားပွဲတွေကလည်း ဆက်တိုက်ပဲ။" သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ တာဝန်ရှိတဲ့ ရာထူးမှာက မစားမဖြစ်အခြေအနေတွေက အများကြီး။ ဒီလိုမဖြစ်သာလို့၊ ကြိုက်လို့ စားမိတဲ့ပြဿနာတွေကို ဝိတ်ချချင်တဲ့ သူတွေ၊ ဝိတ်မတက်ချင်တဲ့သူတွေ ဘယ်လိုရှင်းမလဲ။

<u>အလျော်ပေးရမယ</u>

ကြိုက်တာတွေ အရမ်းစားမယ်။ မတတ်သာလို့၊ စားသင့်လို့၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စားမိတယ်ဆိုရင် ဝိတ်မတက်အောင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဝိတ်လျှော့၊ ဝိတ်ထိန်းသမားတွေ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ သူများတွေ ဘယ်လိုလဲမသိ။ ကျွန်တော့်နည်းပဲ ကျွန်တော် ပြောပါမယ်။ ကျွန်တော်ဟာ စားမိရင် ပြန်လျော်တယ်။ လျော်တယ်ဆိုတာ ဝင်သွားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို ကာမိအောင် ပြန်လျော်တာ။ ဝင်သွားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေ ရှုံးသွားအောင် နောက်ဆုံး ပြန်လျော်တယ်။ အစားအလျော်ပေါ့။ စားမိရင် ပြန်လျော်ပေးလို့ ရတယ်။ စားမိပေမယ့် ဝိတ်မတက်အောင် ဝိတ်ထိန်းအောင် ပြန်လျော်ရမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမယ်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၈၁)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝိတ်ချနည်း "ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်ဆီပြန်၊ သကြားအချိုရှောင် တစ်နေ့နှစ်နပ်ပဲ ကြားမှာဘာမှမစား" ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း ဝိတ်လျှော့၊ ဝိတ်ထိန်းလုပ်နေတုန်းမှာ အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် အစားတွေစားမိသွားရင် ပြန်လျော်ပေးရမယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။

<u>ဘယ်လိုလျော်တာလဲ</u>

ကျွန်တော်ဟာ မန္တလေးသား၊ အညာသား၊ မန္တလေးမုန့်တီ၊ မြီးရှည်တွေ့ရင် မရှောင်နိုင်ဘူး၊ စားမိတယ်ဆိုတာ ပြောပြီးပြီ။ အဲတော့ ကျွန်တော် ဝိတ်လျှော့စဉ်က ဒီလိုစားမိတာကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ကျွန်တော် လျော်တာပေါ့။ ဘယ်လိုလျော်တာလဲ၊ ဘာတွေလျော်တာကို ပြောနေတာလဲ။ ကယ်လိုရီတွေ လျော်တာကို ပြောတာပေါ့။ စားမိတာတွေကို ကာမိအောင် မစားဘဲနေပြီး ပြန်လျော်ပေးတာကို ပြောတာပေါ့။ ဘယ်လိုလျော်တာလဲ ကျွန်တော်ပြောပြမယ်။ မန္တလေးသွားရင် မုန့်တီစားမယ်၊ မြီးရှည်စားမယ်။ အဲတော့ မန္တလေးမသွားခင်ကတည်းက အဲဒီလိုစားမှာတွေအတွက် ကြိုလျော်ထားတယ်။ မန္တလေးမသွားခင် သုံးရက်လောက်မှာ နေ့လည်စာကို လုံးဝရှောင်ပစ်လိုက်တယ်။ နေ့ခင်းမှာ ဘာဆိုဘာမှမစားဘူး၊ လုံးဝကို မစားဘူး။ "ဆရာရယ် ဖြစ်ပါ့မလားလို့" တွေးမိကြမယ်။ ဖြစ်ပါတယ်၊ စားမိတာအတွက်ကို ဒိထက်ပိုပြီး အလျော်ပေးတဲ့အကြောင်း၊ ရောင်တဲ့အကြောင်းတွေ ဆက်ရေးဦးမယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ရေနံကြ ဦးသက်ဝေ ဂေါက်သီးရိုက်ရင်း (hole in one) တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင်သွားလို့ ကျွန်တော်၊ ဦးသက်ဝေ၊ နှလုံးပါမောက္ခဦးခင်မောင်အေး၊ သူ့သား ဖုန်းသော်အေးတို့ ဆီဒိုးနားဟိုတယ်က ခရစ္စမတ်နေ့လည်စာသွားစားတာမှာ ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းကြီး စားခဲ့တဲ့အကြောင်း ပြောပြီးပါပြီ။ အဲဒီလို ဟိုတယ်ကြီးက အစားတွေကို ထိထိမိမိအရသာရှိရှိစားလိုက်ပြီးရင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘယ်လိုလျော်မလဲ၊ ဘယ်လောက်လျော်မလဲ။ မုန့်တီမြီးရှည်စားသလောက် အစားရှောင်ပြီးပြန် လျော်ရုံနဲ့တော့မရဘူး၊ တော်တော်လေးကို လျော်ရပါမယ်။ ကျွန်တော်အခုပြောနေတာဟာ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ခရစ္စမတ်နေ့က ဆီဒိုးနားမှာ စားခဲ့တဲ့ကိစ္စပါ။ အဲဒီဆီဒိုးနားမှာ စားမိတာကို ကျွန်တော်ဘယ်လို ပြန်လျော်လိုက်တယ်ဆိုတာ ပြောပါရစေ။ အဲဒီနေ့က မစားခင်ကတည်းကလည်း တွက်ပြီးသားပါ။ ဒီနှစ် ခရစ္စမတ် နေ့လည်စာကတော့ စားပြီး ငါတော်တော်လေး လျော်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်တို့ နေ့လည်စာ စားပြီးတော့ နေ့လည်(၁)နာရီ ထိုးပါပြီ။ စားပြီးပေမယ်လည်း စကားအရှိန်က သတ်လို့ မရကြဘူး။ တစ်ချက်တည်းကျင်းဝင်သွားတာကို တစိမ့်စိမ့်စားမြိုပြန်ပြီး ကြည်နူးကြ၊ စကားတွေ ပြောကြ

တယ်။ တစ်ချက်တည်းကျင်းဝင်အောင်ရိုက်နိုင်တဲ့ ဦးသက်ဝေကလည်း သူ့ဖာသာတွေးပြီး ပီတိတွေ ဖြစ်၊ သူနဲ့အတူကစားတဲ့ ကျွန်တော်တို့တတွေကလည်း ငါတို့နာမည်တွေတော့ သတင်းစာထဲမှာ "---- နှင့်အတူ ကစားစဉ်" ဆိုပြီး ပါတော့မှာပဲဆိုပြီး ဝမ်းတွေသာ၊ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်အေး ကလည်း "ဒီမှာ ဆရာဝင်းရု၊ ခင်ဗျားရယ်၊ ကျွန်တော်ရယ်၊ တိုက်ဂါးဝုဒ်ရယ်၊ တူတဲ့အချက်ရှိတယ်ဗျ၊ ကျွန်တော်တို့ (၃)ယောက်လုံး တစ်ချက်တည်း ကျင်းမဝင်သေးဘူးဗျ" လို့ပြောပြီး တိုက်ဂါးဝုဒ်နဲ့တူတဲ့အချက် ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိနေတာကို ဂုဏ်ယူလို့မဆုံးဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ အားလုံး အိမ်ပြန်ဖို့ထလိုက်ကြတော့ နေ့လည် (၂)နာရီထိုးပြီ။ အဲဒီ တနင်္ဂနွေနေ့လည် (၂)နာရီကစပြီး ကျွန်တော် ဘာမှမစားတော့ဘူး။ လျော်တာ လျော်တာ။ တနလ်ာနေ့ည(၁၀)နာရီရောက်မှ ကျွန်တော့်ရဲ့ပုံမှန် အချက်ပြုတ်၊ အသားပြုတ် ပြန်စားပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လောက်တောင် အစားရှောင်ပြီး လျော်လိုက်သလဲဆိုတာ နာရီတွက်ကြည့်ကြရအောင်။ တနင်္ဂနွေ နေ့လည်(၂)နာရီက နောက်တစ်နေ့ တနလ်ာနေ့လည် (၂)နာရီအထိက (၂၄)နာရီ၊ တနလ်ာနေ့ နေ့လည် (၂)နာရီကနေ ကျွန်တော်ပြန်စားတဲ့ ည(၁၀)နာရီအထိက (၈)နာရီ၊ ကျွန်တော် အစားရှောင်တာ စုစုပေါင်းလိုက်တော့ (၂၄+၈ - ၃၂)နာရီပါ။ ကျွန်တော် ဆီဒိုးနား ခရစ္စမတ်နေ့လည်စာအတွက် (၃၂)နာရီ အစားရှောင် လျော်လိုက်ရပါတယ်။ ဒါဟာကျွန်တော့်ရဲ့လျော်နည်းစနစ်ပဲ။

<u>ဘယ်လိုလုပ်ရှောင်သလဲ</u>

အဲဒီလို (၃၂)နာရီကြာအောင် အစားမစားဘဲ အလျော်ပေးတာမှာ ဘယ်လိုနေတယ်၊ ဘာတွေလုပ်တယ်၊ကျွန်တော့် စိတ်မှာ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမယ်။

ပါမောက္ခဝင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၈၂)

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝိတ်ချနည်း "ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်ဆီပြန်၊ သကြားအချို့ရှောင် တစ်နေ့နှစ်နပ်ပဲ ကြားမှာ ဘာမှမစား" ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း ဝိတ်လျှော့၊ ဝိတ်ထိန်းလုပ်နေတုန်းမှာ အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် အစားတွေစားမိသွားရင် ပြန်လျော်ပေးရမယ်ဆိုတာ ရေးနေပါတယ်။

<u>အစာရှောင်တော့ဘာဖြစ်လဲ</u>

ကျွန်တော် (၃၂)နာရီ မစားဘူးဆိုတော့ အားလုံး အံ့သြကြတယ်။ ဟုတ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယ တွေလည်း ဝင်ကြတယ်။ ‘‘ကျွန်တော်ကတော့ မနက်စာမစားပဲနေလိုက်ရင်ကို ရင်တွေတုန်၊ လက်တွေတုန် မူးလာတာပဲ။ ဆရာလိုသာ မစားပဲနေရင်တော့ ဟိုင်ပိုဂလိုင်စီးမီးယား (Hypoglycaemia) ဝင်တော့မှာပဲ’’ လို့ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ တကယ့်ကို ၃၂နာရီကြာ ဘာမှ မစားပဲ ရှောင်နိုင်ပါတယ်။ ရေတော့ သောက်တာပေါ့။ ဇီးရှားကယ်လိုရီ ဒိုင်းယက်ကုတ် (0 Calorie Diet Coke) တော့ သောက်တယ်။ နောက် ဇီးရှားကယ်လိုရီ ဖြစ်တဲ့ ရေထဲကို ဂက်စ်ဖြတ်ထားတဲ့ ဆော်ဒါသောက်တယ်။ ကော်ဖီမှုန့်နဲ့ ရေနွေးရောထားတဲ့ ဇီးရိုးကယ်လိုရီ ကော်ဖီသောက်တယ်။ ၃၂နာရီ ကြာမစားပဲနေတယ်ဆိုတာ ဘာမှ အထူးတလည်လုပ်နေရတဲ့၊ နေနေရတဲ့ဖြစ်ရပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ဒီအတိုင်းကို နေနိုင်ပါတယ်။

<u>၂၄ နာရီ ဘာမှမစား</u>

၂၀၀၅ ခနှစ် နိုဝင်ဘာလဆန်းတုန်းက အမေရိကန်နိုင်ငံ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့မှာ ကျင်းပတဲ့ အမေရိကန်အသည်းရောဂါအဖွဲ့ အစည်းအဝေးကို ကျွန်တော် သွားပြီးတက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အစည်းအဝေးက အပြန်မှာ သမီးနှစ်ယောက်ရှိတဲ့ စက်ာပူကိုလည်း ခဏဝင်ခဲ့သေးတယ်။ ဒီခရီးစဉ် တစ်လျှောက်လုံးမှာ နေ့တိုင်း နေ့လည်စာစားပွဲ၊ ညစာစားပွဲတွေရှိတယ်။ ရက်ဆက်မပျက်စားပွဲတွေရှိတယ်။ ဒေါက်ထွေး (ဆေးမန်း)ရဲ့ "အစားကြူးမိတဲ့ အချိန်များ" ဆောင်းပါးတွေကို ဖတ်ရတော့ ငါလည်း ဒီလိုဖြစ်နေပြီလို့ တွေးမိ ပါတယ်။ အမေရိကန်မှာလည်း အကောင်းဆုံးဆိုတာတွေ စားမိတယ်။ စက်ာပူမှာလည်း သမီးတွေနဲ့အတူ စက်ာပူနင်ငံရဲ့ ထိပ်တန်းစားစရာတွေကို စားမိတယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း အားလုံးရဲ့ ဖိတ်ခေါ်တာတွေ၊ အိမ်ကပို့တာတွေ အကုန်လုံးကို စားမိပါတယ်။ ဒေါက်ထွေး(ဆေးမန်း)ကတော့ အဲဒီလိုစားမိတာတွေကို ဘယ်လိုရှင်းသလဲမသိဘူး။ ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော့်နည်းနဲ့ ကျွန်တော် ဖြေရှင်းပါတယ်။ ဒေါက်ထွေး ကတော့ စားပွဲမသွားခင် အစားကြိုစားထား၊ အရက်မသောက်ခင် အစား ကြိုစားထား၊ စုပေါင်းတွေ့ဆုံ

စားပွဲတွေ လုပ်မယ့်အစားကို အားကစားတွေလုပ်ပြီး ဆုံကြဖ့် အကြံပြုထားပါတယ်။ ဒါတွေက ဒေါက်ထွေး နည်းတွေပေါ့လေ။ ကျွန်တော့်နည်းကတော့ စားမယ်ဆိတုန်းစား၊ ပြီးမှ ထိထိမိမိ ပြန်လျော့ပေးပေါ့။ ကျွန်တော် အမေရိကန်၊ စက််ပူ ခရီးစဉ်မှာ နေ့စဉ်ရက်ဆက် တော်တော်လေး စားမိတော့ နိုဝင်ဘာလလယ်လောက် မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ ငါတော့ တော်တော်လေးကို ပြန်လျော့ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးပေါက်လာ ပါတယ်။ ခါတိုင်းကတော့ မန္တလေးသွားပြီး မြီးရှည်၊ မုန့်တီစား (၂)ရက်၊ (၃)ရက်လောက်၊ အခုဟာကတော့ အမေရိကန်၊ စက််ပူ (၂)ပတ်သွားထားတာ ဒီလောက်လေး (၂)ရက်၊ (၃)ရက် လျော့လို့တော့မရဘူး။ အမေရိကန်ခရီးစဉ်၊ ပြီးတော့ ခရစ္စမတ်၊ နယူးရီးယားနှစ်သစ်ကူး၊ ဇန်နဝါရီလထဲမှာက ကျွန်တော့်မွေးနေ့၊ ပြီးတော့ လမ်း(၃၀)ဆေးခန်း နှစ်ပတ်လည်ပွဲကြီး၊ ဂျပန်ပါမောက္ခတွေက ဇန်နဝါရီလဆန်းလာမှာ။ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း နှစ်ပတ်လည် ညီလာခံ လာဦးမယ်။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး အထက်မြန်မာပြည်၊ အောက်မြန်မာပြည် ဆရာဝန်တွေ ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ကြဦးမယ်၊ ဆုပေးပွဲ၊ ညစာစားပွဲ၊ ဒင်နာတွေ၊ ဆရာဝနအသင်းနှစ်ပတ်လည် ဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပ၊ နေ့လယစာစားပွဲ၊ ညစာစားပွဲ၊ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန် အသင်းဥက္ကဋ္ဌရဲ့ ညစာစားပွဲ၊ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း မိတ်ဆုံညစာစားပွဲ၊ သမီးကြီး ဒေါက်တာ မင်းမင်းဝင်းရဲ့ မွေးနေ့ပွဲဖြစ်တဲ့ ဇန်နဝါရီလ (၁)ရက်နေ့၊ ပြောရရင်တော့ အမေရိကန်က ပြန်လာတာနဲ့ ဖဖေါ်ဝါရီလကုန်အထိ နေ့/ည စားပွဲ နေ့တိုင်းရှိတယ်။ အမေရိကန်၊ စက််ပူမှာလည်း စားခဲ့မိတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လိုလျော့မလဲ၊ နည်းလမ်းတစ်ခုပဲမြင်တယ်။ တစ်ခါစားပြီး (၂၄)နာရီ ဘာမှ မစားနဲ့။ ည (၁၀)နာရီမှာ စားလိုက်ပြီးရင် (၂၄)နာရီအကြာ နောက်တစ်နေ့ ည(၁၀)နာရီအထိ ဘာမှ မစားနဲ့။ ဒလောက်တောင်စားထားတာ အဲဒီလိုလျော့မှ ကိုက်မှာပဲလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် နိုဝင်ဘာလလယ ထဲကနေ ဒီနေ့အထိ ည (၁၀)နာရီတစ်ခါစားပြီးရင် (၂၄)နာရီလုံးဝ ဘာဆို ဘာမှကို မစားတော့ပါဘူး။ ညစားတယ်ဆိုတာကလည်း ဆန်၊ ဂျုံမပါ အရွက်ပြုတ်၊ အသီးပြုတ် အသားပြုတ်ပဲ စားတာပါ။ အဲဒီလို ည(၁၀)နာရီမှာ အရွက်၊ အသီး၊ အသားပြုတ်တွေ စားပြီးရင် နောက် (၂၄)နာရီအတွင်းမှာ ဘာမှ မစားတာ အခု(၂)လကျော်သွားပါပြီ။ ကိုယ့်ဘာသာလည်းကိုယ် အံ့သြမိပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီလိုနေနိုင်မန်း မသိအောင်ကို နေနိုင်ပါတယ်။ ည(၁၀)နာရီ အဲဒီလို အပြုတ်တွေ စားလိုက်ပြီးကတည်းက နောက်ထပ် (၂၄)နာရီဘာမှ မစားပါဘူး။ မနက် အိပ်ယာထ ကော်ဖီတစ်ခွက်၊ သကြား၊ နို့မပါ ဇီးရိုးကယ်လိုရီ သောက်ပါတယ်။ နေ့လယ ဘာမှ မစားတော့ပါဘူး။ ခါတိုင်းက နေ့လယ အသည်းဌာနမှာ ဆရာဝန်တွေ ဆုံပြီး နေ့လည်စာ စားကြတော့ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ထမင်းချိုင့်ကို ဆရာမတွေ ပေးလိုက်ပြီး ဆရာမတွေ ပြုတ်ထားတဲ့ အရွက်ပြုတ်တွေစား၊ ပြီးတော့ အသီးတစ်ခုခု စားပါတယ်။ အခု (၂၄)နာရီ လျော့တဲ့စနစ် နဲ့ရောက်တော့ နေ့လယ လုံးဝကို မစားဘူးဆိုတော့ ဇာတ်လမ်းကရှင်းရော၊ ဆရာမတွေရဲ့ အရွက်ပြုတ်လည်း မစား၊ ဘာအသီးမှလည်း မစား၊ ဘာမှကို မစားဘူးလေ။ (၂၄)နာရီ အတွင်းမှာ အသား၊ အရွက်၊ အသီး ဘာမှမစား၊ ပြောရရင်တော့ အဖတ်ဆိုတာ ဘာမှမစားဘူး၊ နေ့လယစာ မစားတော့ နေ့လယစာ ထိုင်ပြီး

စားမယ့်အချိန် တစ်နာရီ ပိုထွက်လာလို့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်တောင် ကျေနပ်နေမိပါတယ်။ မနက်လည်း မစား၊ နေ့လယလည်း မစား၊ ညနေလည်း အစာမစားပါ။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အစာအိမ်လမ်းကြောင်း ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်က ''ခင်ဗျားပြောတာနဲ့ ကျွန်တော်လည်း နေ့လယ ဘာမှ မစားတော့ဘူးဆိုတော့ ဇာတ်လမ်းက တော်တော်ရှင်းတာဗျ၊ ဘာမှမစားတော့ နားအေးရော၊ ပြီးရော၊ အချိန်လည်း ပိုထွက်လာတယ်'' လို့ ပြောပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်လည်း တစ်နေကုန်ဘာမှမစားဘဲ ညရောက်မှ တစ်ခါ ပြန်စားပါတယ်။ တွေးကြည့်ရင်တော့ မနက်နိုးလာပြီး မျက်စဖွင့်တဲ့ အချိန်ကနေ ညအိပ်ခါနး မျက်စပိတ်ခါနီးအထိ ဘာမှမစားဘူးဆိုတာ တော်တော်ကိုမလွယ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ စမိပြီ ဆိုတော့ စိတ်ကိုနိုင်အောင်ထိန်းပြီး မစားဘ နေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို (၂၄)နာရီတောင် မကဘူး၊ ခရစ္စမတ် နေ့လယစာ စားပြီး (၃၂)နာရီတောင် ရှောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေ့အထိ ကျွန်တော် (၂၄)နာရီ အစားရှောင်တဲ့စနစ် ကျင့်သုံးနေတုန်းပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမယ်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၈၃)

နိုဝင်ဘာလတုန်းက အမေရိကန်အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးတကတဲ့ (၂)ပတ်လုံးလည်း စားမိတယ်။ ပြန်လာကတည်းကလည်း ပွဲဆက်တွေများပြီး စားပွဲတွေ ဆက်တိုက်ကြုံနေတာနဲ့ စားမိတဲ့အတွက် ပြန်လျော့ဖို့၊ အစားတစ်ခါစားထားပြီးရင် (၂၄)နာရီ ဘာဆိုဘာမှ မစားတဲ့စနစ်ကို ကျွန်တော် ကျင့်သုံးနေတယ်ဆိုတာ ပြောနေပါတယ်။

(၂၄)နာရီမစားဘဲ ဘယ်လိုရှောင်လဲ

တစ်ခါစားပြီး (၂၄)နာရီ ဘာမှမစားဘဲ နေမယ်လို့ ကျွန်တော်စိတ်ကူးလိုက်တော့ ဖြစ်ပါ့မလားလို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ် မေးကြည့်မိတယ်။ ဟိုတစ်ခါ ကျွန်တော် ရေးခဲသလို အမေရိကန်က နှလုံးဆရာဝန်တွေက သူတို့ဟာ တစ်နေ့ တစ်ခါပဲ စားတယ်။ ညစာပဲ တစ်ခါစားပြီး (၂၄)နာရီ ဘာမှမစားဘဲ တစ်နေကုန် အလုပ်လုပ်တယ်။ အလုပ်သိပ်များလို့၊ စားချိန်မရှိလို့၊ မစားကြဘူးလို့ သူတို့က ပြောသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ကျွန်တော့်စိတ်မှာသူတို့ပြောတာ ဟုတ်မှဟတ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်နိုင်တာကို ပြောတယ်လို့တောင် ထင်မိသေးတယ်။ နှလုံးခွဲစိတ်တယ်ဆိုတာ ဒီလောက် ပင်ပန်းတာ၊ ညစာ တစ်နပ်ထဲစားပြီး လုပ်နိုင်ပါ့မလားလို့ သံသယတွေ ဖြစ်ခဲ့မိတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ကျွန်တော့်အခြေအနေက စားပွဲတွေဆက်ပြီး စားမိထားတာတွေက တော်တော်များသွားတော့ တော်တော်ကြီးကို စားတာတွေအတွက် ပြန်လျော့မှဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ ငါလည်း သူတို့လို တစ်နပ်ပဲစားပြီး (၂၄)နာရီလုံး ဘာမှ မစားဘဲ စားတာတွေအားလုံးကို လုံးဝဖျောက်ပစလိုက်မှ ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး (၂၄) နာရီ အစားရှောင်တာကို စလုပ်ရတာပါ။

ပထမဆုံးစပြီး (၂၄)နာရီ ရှောင်တဲ့နေ့ကနေ ဒီနေ့အထိ ဘာဆို ဘာပြဿနာမှ မရှိပါဘူး။ အခုဆိုရင် (၂)လကျော်သွားပါပြီ။ တကယ်တော့ စားတယ်၊ မစားဘူးဆိုတာ အဓိက စိတ်ပါပဲ။ (၂၄)နာရီ မစားဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်ကပြတ်သွားပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း ဘယ်မှာ ဘာတွေ့တွေ့ မတို့၊ လုံးဝမတို့၊ လိမ္မော်သီးတစ်စိတ်တောင် မစား၊ အရွက်ပြုတ် လည်း မကြည့်၊ အသားပြုတ်လည်း ရှောင်ဆိုတာ လုပ်ရတာ မခက်တော့ပါဘူး။ အဲတော့ စားတယ်ဆိုတာ အဓိကစိတ်ပါလို့ ထပ်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ စိတ်ထဲက အစားရှောင်ရတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားနေမိမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိုးရိမ်နေမိမယ်၊ အစာပြတ်ပြီး မူးလဲမလား၊ သွေးထဲမှာ ဂလူးကို့စ် အချို့ခါတ်ကျပြး ရင်တွေတုန်၊ ခြေလက်မသယ်နိုင်ဖြစ်မလား။ ဒီလိုအတွေးပေါင်းစုံတွေးမိရင်တော့ အစားရှောင် တာကို လုပ်ဖြစ်ကြတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ (၂၄) နာရီတောင် အစားရှောင်ပြီး နေနိုင်အောင် ဘာတွေ လုပ်ရသလဲဆိုတာ သိချင်ကြလိမ့်မယ်။ ဘာမှ အထူးတလည် မလုပ်ရဘူး။ တစ်နေကုန် ရေ၊ ရေနွေးကြမ်း၊ ကောဖီကြမ်း (သကြားမပါ၊ နို့မပါ၊ ကော်ဖီမှုန့်နဲ့ ရေနွေးနဲ့) ဒါပဲ

သောက်တယ်။ အဓိကရေကိုသောက်တယ်။ (၂၄)နာရီ အစားရှောင်နိုင်တဲ့ အဓိကအကြောင်းကတော့ အလုပ်တွေလုပ်နေရလို့ပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က အလုပ်က ဇယ်စက်သလို လုပ်နေတော့ စားဖ့ဆိုတာ တွေးချိန်မရှိဘူး။ အားနေရင်တော့ တစ်မျိုးဖြစ်တာပေါ့။ ကျွန်တော် နိုင်ငံခြား သွားရင် အစာစားတဲ့ပြဿနာက ပေါ်တော့တာပါပဲ။ သမီးတွေနဲ့ စက််ပူမှာနေရင် မနက်အိပ်ယာထကတည်းက စစားဖြစ်တာ၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အားနေတာကိုး။ မနက်စာစား၊ ပြီးတော့ နေ့လယ် Crystal Jade မှာ စားမလား၊ Korean Barbecue မှာ စားမလား၊ City Hall သွားပြီး အင်းလေးစားသောက်ဆိုင်မှာ ထမင်းနဲ့ငါးဟင်း သွားစားရရင် ကောင်းမလား။ အိပ်ယာထကတည်းက စားဖို့ရာတွေကို စီပြီး စဉ်းစားတာ၊ အဲလိုသွားစားပြီးတော့လည်း စတားဘပ် Starbuck မှာ ကော်ဖီသောက်တယ်။ ပြီးတော့ ဟိုင်ကင်ဒတ်(စ်) (Haiken Daz) ရေခဲမုန့်စားဖြစ်ရော၊ ညနေရောက်တော့ East Coast က Chilli Crab သွားစားမလား၊ Marina bay က Sea Food buffet သွားစားမလား၊ စားဖို့ စားဖို့ စားဖို့ပဲ။ အလုပ်အားနေရင် ဒီလိုတွေ တွေးဖြစ်စားဖြစ်တာပေါ့။ ကျွန်တော်ညီမ နှစ်ယောက်ဆိုရင် တောကနေရန်ကုန်ရောက်ကတည်းက အလုပ်တွေအားပြီး၊ အစားမျိုးစုံ တွေးပြီး၊ စားပြီးရင်းစား၊ အဝကြီးတွေ ဝတော့တာပေါ့။ သူတို့တတွေဟာ အေးအေးဆေးဆေး (၈း၀၀)နာရီလောက်မှ အိပ်ယာထ မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်ကတည်းက မနက် (Breakfast) ဘယ်မှာ စားမလဲ ဆိုတာ တွေးမယ်၊ တစ်ခုခုသွားစားရင်စား၊ မသွားဖြစ်ရင် သူများကို သွား၀ယ်ခိုင်းပြီး အိမ်မှာစား၊ မနက်စာစားပြီးတော့ (၁၀း၀၀)နာရီလောက် ဖြစ်နေပြီ။ ဒါနဲ့ "ဒို့ အချိန်လေးအားတုန်း ပေဒင်ဆရာဆီ ခဏ သွားကြရအောင်" ဆိုတာမျိုးလို ကိစ္စတစ်ခုခု လုပ်လိုက်တော့ (၁၂း၀၀)နာရီ ကျော်လောက်ရောက်သွားပြီး နေ့လယစားဖို့ စပြင်၊ ဟိုဟာ ဒီဟာ အစားမျိုးစုံနဲ့ ဘုန်းကြီးပွဲလိုပြင်ပြီး စားလိုက်တော့ နေ့လည် (၁း၀၀)နာရီကျော်လောက် ရောက်သွားရော။ တရေးတမောအိပ်လိုက်ပြီး (၃း၀၀)နာရီကျော်လောက်မှာ တိုလီ၊ ထွာလီလေးတွေ စားဖို့အချိန်က ရောက်လာပြန်ရော။ (၁၅)လမ်းထိပ်က မုန့်ပစ်သလက်၊ အိမ်ရှေ့က ဆိုင်က ထမင်းလက်ဖက်သုတ်၊ (၁၃)လမ်း ကိုကြင်သိန်းဆိုင်က ဘဲခေါင်းသုတ်၊ တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးစေရဘူး။ စားလိုက်ကြရော။ ဒါနဲ့ ရေမိုးချိုးပြီး ညနေ (၅း၀၀)နာရီကျော်လောက် ဆေးခန်းဆင်း။ ဟိုလုပ်ဒီလုပ်နဲ့ (၆း၀၀)နာရီလောက်မှာ အဆာပြေလေး တစ်ခုခုစားဖို့ ဖြစ်လာပြန်ရော။ ရွှေတောင်တန်းထိပ်က ကော်ပြန့်စိမ်း၊ လမ်းထိပ်က လှည်းနဲ့ ရောင်းတဲ့ မုန့်ဟင်းခါး၊ ဂျင်းသုတ်ဆိုင်က အသုတ်နဲ့ ထွေလီကာလီ လေးတွေပေါ့။ ည(၉း၀၀)နာရီလောက် ဆေးခန်းပြီးတော့ အိမ်ပေါ်တက် ညစာတစ်ခါ စားကြပြန်ရော။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အစားသံသရာကြီးထဲမှာ လည်နေကြတာကိုး။

အဲတော့ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဘာလို့ (၂၄)နာရီ အစားရှောင်နိုင်သလဲ။ ကျွန်တော် အလုပ်တွေ ဆက်တိုက်လုပ်နေလို့ပဲ။ ဆာချိန်၊ အားချိန်တွေ မရှိဆိုတော့ မစားဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ ဘာအလုပ်တွေ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ၂၄နာရီ မစားဖြစ်အောင် နေနေသလဲဆိုတာ ဆက်ရေးပါမယ်။

၆-၂-၂၀၀၆

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၈၄)

နိုဝင်ဘာလတုန်းက အမေရိကန်အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးတက်တဲ့ (၂)ပတ်လုံးလည်း စားမိတယ်။ ပြန်လာကတည်းကလည်း ပွဲဆက်တွေများပြီး စားပွဲတွေ ဆက်တိုက်ကြုံနေတာနဲ့ စားမိတဲ့အတွက် ပြန်လျော့ဖို့၊ အစားတစ်ခါစားထားပြီးရင် (၂၄)နာရီ ဘာဆိုဘာမှ မစားတဲ့စနစ်ကို ကျွန်တော် ကျင့်သုံးနေတယ်ဆိုတာ ပြောနေပါတယ်။

<u>ကျွန်တော်ရဲ့တစ်နေ့တာ</u>

(၂၄)နာရီအစားရှောင်၊ တစ်နေ့တစ်နပ်ပဲစားပြီး ကျွန်တော် ဘာတွေလုပ်နေသလဲဆိုတာ ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ မနက်(၅း၃၀)ထပါတယ်။ ထုံးစံဖြစ်နေပါပြီ။ ဘာနာရီနှိုးစက်မှ မလိုပါဘး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဇီဝနာရီ (Biological clock)က (၅း၃၀)နာရီမှာ set လုပ်ထားပြီးသားဖြစ်နေတော့ ည ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် (၅း၀၀)နာရီနဲ့ (၅း၃၀)နာရီ ကြားမှာ အလိုလို နိုးစက်မပါဘဲ နိုးပါတယ်။ တစ်ပတ်မှာ (၆)ရက် ဂေါက်သီးရိုက်ပါတယ်။ တနလ်ာ တစ်ရက်နားတယ်။ အဲဒီတော့ (၅း၀၀) နာရီလောက်နိုးပြီး (၆း၀၀) နာရီမှာ ဂေါက်သီးစရိုက်နေပါပြီ။ ရုံးဖွင့်ရက်မှာ (၉)ကျင်းရိုက်ပြီး၊ ရုံးပိတ်ရက်မှာ (၁၈)ကျင်းရိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ (၉)ကျင်း ရိုက်ရင် (၆း၀၀) နာရီမှာ စရိုက်၊ (၈း၁၅)နာရီမှာ ပြီးပါတယ်။ ဒါနဲ့ပြောရဦးမယ်။ မနက်အိပ်ရာထ ဘာမှမစား၊ ကော်ဖီတောင် မသောက်ဘူး၊ ရေပဲသောက်တယ်ဆိုပေမယ့ ဂေါက်သီးရိုက်တော့ နှေးနှေးကွေးကွေး ဇိမ်နဲ့ လမ်းလျှောက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အမြန်ပဲလျှောက်တာ။ (၂)ကျင်းရိုက်ပြီးတိုင်း ရေတစ်ခါသောက်တယ်။ (၁၈)ကျင်း ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ တွက်ကြည့်လိုက်တော့ အစမ်းလွှဲတာရော တစ်ကယ်ရိုက်တာရောဆိုရင် ဂေါက်တံကြီးကို ရက်တာဟာ အချက်(၃၀၀)နီးပါးလောက်ရှိတယ်။ အဲဒီလို ဂေါက်ရိုက်ပြီးရင် ရေချိုး၊ ကော်ဖီကြမ်းတစ်ခွက်သောက်တယ်။ ရုံးဖွင့်ရက်မှာ (၉)ကျင်းပဲ ရိုက်ပြီးတာနဲ့ ဆေးရုံရောက်တယ်။ ဆေးရုံရောက်ကတည်းက အချိန်ပိုလို့ ထိုင်နေရတယ်ဆိုတာ မရှိပါ။ ဟိုဆရာဝန်ကတွေ့ချင်လို့၊ MSc ကျောင်းသားတွေ က စာသင်မယ့် ကိစ္စမေးချင်လို့၊ ဆေးကုမ္ပဏီက စကားပြောချင်လို့၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က သူ့အမေပြချင် လို့။ ဒီလိုကိစ္စပေါင်းစုံကို ရှင်းပြီးတော့ လူနာ ရောင်း (round) လှည့်အားလုံးပြီးလို့၊ အချိန်ကြည့်လိုက်တော့ (၁၂:၃၀)နာရီ၊ (၁)နာရီ ရောက်နေပြီ။ နေ့လည်ဆေးခန်းတချို့သွား၊ ညနေပိုင်းဆေးရုံမှာ မနားတန်း ဆက်အလုပ်လုပ်၊ လုပ်စရာကတော့ အပြည့်ပဲ။ အချိန်လေး

နည်းနည်းပိုလို့ ထိုင်နေရတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တစ်နေ့လည်လုံး လည်း ရေ၊ ရေနွေးကြမ်း ဒါပဲသောက်တယ်။ ဆေးရုံမှာရှိသမျှ အကျွေးအမွေး၊ စားပွဲ၊ ဘယ်အချိန်မှာရှိရှိ ဘာမှမစား။ နေ့လည်စာစားပွဲတွေ အကုန်ရှောင်တယ်။ စားပွဲတွေကို မလွဲသာလို့ သွားရလည်း ဘာမှမစားခဲ့ဘူး။ ရေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆော်ဒါနဲ့ရေခဲပဲ၊ ဒါပဲသောက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ရင်း ညနေ(၅း၃၀)လောက် ရောက်သွားရော၊ အဲတော့မှ ဆေးခန်းတွေစထိုင်တယ်။ ဆေးခန်းမှာ ရေနွေးကြမ်း၊ ကော်ဖီကြမ်းသောက်ပြီး လူနာတွေကို မနားတမ်းကြည့်လိုက်တော့ ည(၁၀း၀၀)နာရီ လောက် ရောက်သွားရော။ ညနေပိုင်း ဆေးခန်းထိုင်တာမှာ အခု ကျွန်တော်ကမူချထားတယ်၊ အငယ်တုန်းက ဆရာဝန်ပေါက်စဘဝကလို လူနာတွေကို ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ထိ မကြည့်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ချိန် နည်းနည်းရအောင် ည(၁၀း၀၀)နာရီမှာ ဆေးခန်း အားလုံး ဖြတ်တယ်။ အိမ်ကို ည(၁၀း၃၀) လောက်ပြန်ရောက်တယ်။ အဲဒီတော့မှ ညစာစားပါတယ်။ အရွက်ပြုတ်နဲ့ အတို့အမြုပ်၊ ပဲနီလေး ဟင်းချိုတစ်ခွက်၊ အသား၊ ငါးနဲ့နဲပါးပါးစားတယ်။ ဆန်၊ ဂျုံလုံးဝမစား၊ ပြီးတော့ အသီးစားတယ်။ စားသောက်ပြီးတာနဲ့ စာဖတ်တယ်၊ ဂြိုဟ်တုသတင်း ကြည့်တယ်၊ ကွန်ပျူတာ လုပ်တယ်။ ဒါနဲ့ ည(၁၂:၀၀)နာရီ ကျော်သွားရော။ (၁၂း၃၀)နာရီနဲ့ (၁း၀၀)နာရီ ကြားမှာ အိပ်တယ်။ မနက် (၅း၃၀)ပြန်ထ။ ဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်နေ့ ဇာတ်လမ်းပြန်စပြန်ရော။ ဒီလိုနဲ့ နောက်တစ်နေ့ည (၁၀း၀၀)နာရီ ရောက်မှ ညစာ တစ်ခါပြန်စားတာပါ။ တွက်ကြည့် ည(၁၀း၀၀)နာရီ တစ်ခါ စားလိုက်ပြီးရင် နောက်တစ်နေ့ည (၁၀း၀၀)နာရီအထိ (၂၄)နာရီအတွင်းမှာ ဘာမှကို မစားဘူးဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်ထပ်ပြောပါရစေ။ မစား ပေမယ့် အလုပ်တွေကတော့ မရပ်မနားလုပ်ပြီး အဲလိုပဲနေနေတာပါ။

<u>(၂၄)နာရီ မစားတော့ဘာတွေဖြစ်ကုန်လဲ</u>

ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ (၂၄)နာရီမစားဘဲနေလို့ စိတ်ရောကိုယ်ရော ဘာဆိုဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ရွှင်လန်းကျန်းမာလျက်ပါပဲ။ စိတ်လည်းမတို ပြုံးရွှင်ကြည်နူးပြီး ဂေါက်သီးတွေနိုင်လျက်ပါပဲ။ ဂေါက်သမား တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အဆင်ပြေရဲ့လား၊ ကျန်းမာရဲ့လား၊ စိတ်၊ ကိုယ် နေကောင်းရဲ့လားဆိုတာကို တိုင်းတာချင်ရင် ဂေါက်နိုင်နေလား၊ ရှုံးနေလား ဒါကိုပဲကြည့်။ ဂေါက်ရိုက်တိုင်းနိုင်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီ လူအတက်၊ အဲဒီ ဂေါက်သမားအတွက် မပူနဲ့တော့၊ ဒီလူအစစ အရာရာ OK နေပြီမှတ်တော့။ ဒီလိုဘာလို့ ပြောရသလဲဆိုတော့ ဂေါက်ရိုက်တယ်ဆိုတာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နေကောင်းမှ၊ ကျန်းမာမှ အောင်မြင်တာပါ။ စိတ်ကလည်းကြည်လင်နေရမယ်၊ အနှောက်အယှက်မရှိ၊ အတွေးမပြန့်ဘဲ သမာဓိအပြည့်နဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ရမှ ဂေါက်သီးရိုက်ချက်တွေဟာ မှန်မှာပါ။ စိတ်တစ်ချက်ဖေါက်လိုက်တာနဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်ချက်ဟာ လုံးလုံးကို လွဲတာပါ။ အဲလို စိတ်တိုလို့၊ စိတ်ဆိုးလို့၊ စိတ်အာရုံပျံ့လွင့်လို့ လုံးဝကို မရပါဘူး။ ဂေါက်သီးရိုက်တာမှာ စိတ်သမာဓတရားတည်ငြိမ်ဖို့ တော်တော်ကို လိုပါတယ်။ စိတ်ကောင်းရုံ၊ စိတ်ကျန်းမာရုံနဲ့လည်း မပြီးပြန်ဘူး။ လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကောင်းဖို့၊ ကျန်းမာဖို့ လိုသေးတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှ လည်း ဂေါက်သီးကို ကောင်းကောင်းရိုက်နိုင်မှာ။ ဒါကြောင့် ဂေါက်သမား တစ်ယောက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာမှုရှိ၊ မရှိသိချင်ရင် ဂေါက်ရိုက်တာကောင်းလား၊ နိုင်လားဒါပဲ မေးကြည့်လိုက်။ ဘာလို့ ဒါတွေ ပြောနေရတာလည်းဆိုတော့ ကျွန်တော် (၂၄)နာရီ အစားရှောင်တာ အဆင်ပြေရဲ့လား၊ နေကောင်းလားဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောချင်လို့ပါ။ ကျွန်တော်က (၂၄)နာရီဘာမှ မစားဘဲ နေလည်း ဂေါက်က နိုင်နေတာပဲ၊ ရိုက်ချက်တွေကလည်း ကောင်းနေတာပဲ။ ဆိလိုတာက အဲလို(၂၄)နာရီ မစားဘဲနေလည်း ဂေါက်သီးနိုင်နေတာဟာ ကျွန်တော် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာလို့သာပေါ့။ အခု ကျွန်တော်က ဂေါကသီးရိုက်ချက်တွေကောင်းနေတာ ကျန်းမာနေလို့ပေါ့လို့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြောတာဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အကြမ်းနည်နဲ့ဆန်းစစ်ကြည့်တာပါ။ ကျွန်တော်က တကယ်ရော ဓါတ်ခွဲစမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ကြည့်ရဲ့လား၊ ဒီလို (၂၄)နာရီ မစားဘဲနေရင် သွေးချို ဂလူးကို့စ်တွေ ကျမကုန်ဘူးလားလို့ ထင်ကြမယ်၊ တွေးမိကြမယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်ဆရာဝန်ပဲဆိုပြီး၊ နေကောင်းတယ်၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုပြီး ကျန်းမာရေးကို မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ ကျေနပ်မနေပါဘူး။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေ မကြာမကြာလုပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စစ်လိုက်တော့ ဘာတွေ တွေ့သလဲဆိုတာ ပြောပြပါဦးမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၈၅)

နိုဝင်ဘာလတုန်းက အမေရိကန်အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးတက်တဲ့ (၂)ပတ်လုံးလည်း စားမိတယ်။ ပြန်လာကတည်းကလည်း ပွဲဆက်တွေများပြီး စားပွဲတွေ ဆက်တိုက်ကြုံနေတာနဲ့ စားမိတဲ့အတွက် ပြန်လျော့ဖို့၊ အစားတစ်ခါစားထားပြီးရင် (၂၄)နာရီ ဘာဆိုဘာမှ မစားတဲ့စနစ်ကို ကျွန်တော် ကျင့်သုံးနေတယ်ဆိုတာ ပြောနေပါတယ်။

<u>၂၄ နာရီမစားတော့ ဘာတွေဖြစ်ကုန်လဲ</u>

ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ (၂၄)နာရီမစားပဲနေ၊ တစ်နေ့မှာ တစ်နပ်ပဲစား၊ ဘာဆိုဘာမှကို မဖြစ်ပါဘူးလို့ ရဲရဲကြီး ပြောချင်ပါတယ်။ စိတ်ပျော်၊ ကြည်နူးမှုအပြည့်နဲ့ ကောင်းကောင်းကြီးကို နေကောင်းပြီး ဂေါက်ရိုက်မပျက် အလုပ်မပျက်ပါပဲ။ စိတ်ကြည်တယ်၊ အလုပ်မပျက်ဘူး ဆိုပေမယ့် ဒီလို တစ်နေ့မှာ တစ်ခါစား၊ (၂၄)နာရီစားစရာဆိုလို့ ဘာမှ မတို့ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်မှာလဲဆိုတာ စဉ်းစားစရာပါ။ အဲလို အစားရှောင်ထားရင် ဘာတေထိခိုက်နိုင်မလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

ပထမဆုံး အဓိက စဉ်းစားရမှာကတော့ အစာမစားရင် သွေးထဲမှာ သွေးချိုဓါတ် ကျသွားမှာပေါ့။ သွေးချိုဓါတ်ဆိုတာ ဂလူးကို့စ်ကိုပြောတာ။ ဂလူးကို့စ်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဆဲလ်တိုင်းမှာ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရပဲ။ အာဟာရမရှိရင် ဆဲလ်တွေရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ချို့ယွင်းကုန်မှာပေါ့။ ဆဲလ်တွေ လိုအပ်တဲ့ ဂလူးကို့စ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရနေအောင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝ သဘာဝတရားကြီးက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးထားတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာနေတဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ သွေးထဲက ဂလူးကို့စ်ဓါတ်ဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရှိသင့်တဲ့ အတိုင်းအတာအတွင်းမှာ နေနေအောင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရှုတ်ထွေးလှတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေက ထိန်းသိမ်းပေးထားတယ်။ သွေးထဲမှာ ဂလူးကို့စ်ဓါတ်ဟာ နည်းလည်း မနည်းရဘူး၊ များလည်း မများရဘူး။ လူနာတွေက သွေးအဖြေလာပြလို့ သွေးထဲမှာ ဂလူးကို့စ်တွေ သိပ်များနေရင် အများစုက ဘယ်လို ပြန်ဖြေတတ်သလဲဆိုတော့ ‘‘ဆရာ၊ အမေကလေ၊ ဒီနေ့ မုန့်ဟင်းခါးတစ်ခွက်စားပြီးမှ သွေးဖေါက်တာ’’ အဲလိုပဲ သွေးချိုများနေရင် ဟိုဟာစားလို့၊ ဒီဟာစားလို့၊ လွှက်ရည်သောက်လို့၊ ကော်ဖသောက်လို့ဆိုတဲ့ ဆင်ခြေမျိုးစုံကိုပေးကြတယ်။ ကျွန်တော်က ပြောရတယ်။ ‘‘မင်းတို့ ပြောသလိုဆိုရင် လွှက်ရည်သောက်ပြီးတဲ့ လတိုင်း သွေးချိုတွေတက်ပြီး ဆီးချိုရောဂါတွေ ဖြစ်ရတော့မလား။ မဟုတ်သေးဘူး။ သာမန်လူကောင်းတွေမှာ ဘာပဲစားစား၊ ဘာပဲသောက်သောက် သွေးချိုဆိုတာ လုံးဝ မတက်ရဘူး။ ဇီဝဖြစ်စဉ်တရားကြီးက သွေးချိုကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းထားရတယ်။ အဲလိုမထိန်းနိုင်လို့ သွေးချိုတွေတက်ရင်

ဆီးချို ရောဂါဖြစ်တာပေါ့''။ အဲတော့မှ လူနာတွေ၊ လူနောစောင့်တွေ သဘောပေါက်သွားကြတယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ အစားတစ်ခုခုစားလိုက်လို့ ရုတ်တရက် သွေးထဲမှာ အချိုတွေ များလာရင် ခန္ဓာကိုယ်က ငါတို့ လောလောဆယ် မလိုသေးဘူး၊ သိမ်းထားဦးမယ်ဆိုပြီး ဂလိုင်ကိုဂျင် ဒါမှမဟုတ် အဆီတွေအဖြစ်နဲ့ သိမ်းတယ်။ အသည်းထဲမှာဆိုရင် ဂလိုင်ကိုဂျင်အနေနဲ့ အဓိကသိမ်းတယ်။ ကြွက်သားထဲမှာ ဂလိုင်ကိုဂျင်နဲ့ ပရိုတိန်း၊ အဆီမျိုးစုံ သိမ်းထားတယ်။ အဆီပြင်တွေထဲမှာတော့ ထရိုင်ကလစ်ဆရိုဒ် အဆီတွေအနေနဲ့သိမ်းတယ်။ ဦးနှောက်ထဲ မှာတော့ အချိုဓါတ်ကို အပိုသိမ်းထားတာ မရှိဘူး။

သွေးထဲမှာ အချိုဓါတ်တွေများလာရင် ပိလာတဲ့သွေးချိုတွေကို ဒီလိုသိမ်းတာကတော့ ဟုတ်ပြီ။ ကျွန်တော် ဝိတ်လျှော့ဖို့ ပြောနေတဲ့ အစာလုံးဝ မစားဘဲ ရှောင်ထားရင် ဘာတွေ ဖြစ်မလဲ။ လိုအပ်တဲ့ သွေးချိုဓါတ်မရဘူးဆိုရင် အဓိက ပြဿနာဖြစ်မှာက ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဆဲလ်တွေပဲ။ ရှေ့မှာ ပြောထားသလို သူတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်လျှောင်ပြီး သိမ်းထားတဲ့ ဂလိုင်ကိုဂျင်ဓါတ် မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်ဟိုင်ပိုဂလိုင်ဆီးမီးယားလို့ခေါ်တဲ့ သွေးထဲမှာ သွေးချိုဓါတ် သိပ်ကျသွားတဲ့အခါမှာ ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောကို အရင်ဆုံးထိမယ်။ အသည်းကထုတ်တဲ့ ဂလူးကို့စ်အားလုံးရဲ့ (၅၀%) ဟာ ဦးနှောက်က သုံးပစ်တာပါ။ ဦးနှောက်က ဂလူးကို့စ် ပြတ်လို့ မရပါဘူး။ (၅)မိနစ်ထက်ပိုပြီး ဂလူးကို့စ်ပြတ်သွားရင် ဟိုင်ပိုဂလိုင်ဆီးမီးယားဖြစ်ပြီး ဦးနှောက် အာရုံကြောဆဲလ်တွေဟာ သေကုန်ပြီး လေဖြတ်တဲ့အဆင့်အထိ ရောက်သွားပါမယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ လူကောင်းတစ်ယောက်မှာ အံ့ဘွယ်ကောင်းလောက်အောင် ဘယ်ကွန်ပြူတာမှ မမီအောင် သဘာဝ ဇီဝနည်းစနစ်တွေနဲ့ အစာစားစား၊ မစားစား ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးချိုကျမသွားအောင် ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက် အစား မစားဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က လိုတဲ့ ဂလူးကို့စ်တွေရအောင် ဂလူးကို့စ်ကို သိမ်းထား တဲ့ ဂိုထောင်တွေဖြစ်တဲ့ အသည်း၊ ကြွကသား၊ အဆီကနေထုတ်ပြီး ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောတွေ အချိုဓါတ် မပြတ်အောင် တောက်လျှောက် ထုတ်ပေးရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ''ထမင်းအသက် (၇)ရက်၊ ရေအသက် တစ်မနက်'' ဆိုသလို လူတစ်ယောက်ဟာ အစာမစားပဲ တော်တော်ကြာကြာ နေလို့ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် လိုတဲ့ဂလူးကို့စ်တွေကို ဂိုထောင်တွေမှာ သိမးထားတာကနေ ထုတ်ပေးမှာပါ။ ဟိုတလောက ပါကစ္စတန် ငလျင်လှုပ်တော့ (၃)ရက် ပိတ်မိနေတဲ့ ကလေးလေးကို ကယ်တင်ရေးအဖွဲ့တွေက အုတ်ပုံတွေကြားထဲက ဆွဲထုတ်လိုက်တာ ဘာမှ မဖြစ်ဘဲ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူအများစု ထင်သလို အစာမစားရင် သွေးချိုကျပြီး မူးလဲသွားမယ်၊ အလုပ်ဆက်မလပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ပြောချင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လုပ်၊ ပြေးပြေး သွေးချို လိုမယ်ဆိုရင် လိုသလို ဂိုထောင်တွေက ဂလူးကို့စ် ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲလို အစားရှောင် လိုက်တာနဲ့ သွေးချိုကျတယ်၊ ဟိုင်ပိုဂလိုင်ဆီးမီးယား ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ရောဂါတစ်ခုခု ရှနိုင်ပါတယ်။ ဘာချို့ယွင်းနေသလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ဖို့လိုပါမယ်။ ကျန်းမာနေတဲ့ လူကောင်း တစ်ယောက်မှာတော့ (၂၄)နာရီမစားလည်း ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

၂၀-၂-၂၀၀၆

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၈၆)

နိုဝင်ဘာလတုန်းက အမေရိကန်အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးတက်တဲ့ (၂)ပတ်လုံးလည်း စားမိတယ်။ ပြန်လာကတည်းကလည်း ပွဲဆက်တွေများပြီး စားပွဲတွေဆက်တိုက်ကြုံနေတာနဲ့ စားမိတဲ့အတွက် ပြန်လျော်ဖို့၊ အစားတစ်ခါစားထားပြီးရင် (၂၄)နာရီ ဘာဆိုဘာမှ မစားတဲ့စနစ်ကို ကျွန်တော် ကျင့်သုံးနေတယ်ဆိုတာ ပြောနေပါတယ်။

(၂၄)နာရီမစားတဲ့ကျွန်တော်

နိုဝင်ဘာလကတည်းက များလိုက်တဲ့စားပွဲ၊ လာလိုက်တဲ့ နိုင်ငံခြားဧည့်သည်၊ ဟောပြောပွဲ၊ ဆွေးနွေးပွဲတွေကလည်း အပတ်စဉ်လို၊ နေ့လယစာ၊ ညစာ၊ ညနေခင်းစာတွေနဲ့အပြည့်၊ နှစ်သစ်ကူးလာပြီး ၂၀၀၆ ဖေဖော်ဝါရီထဲအထိ ပွဲဆက်ကမပြတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ နိုဝင်ဘာ အမေရိကန်ကပြန်လာတုန်းက စားတာများလို့ စားတာတွေ ပြန်လျော်တဲ့အနေနဲ့ (၂၄)နာရီအစားရှောင်စံနစ် ကျင့်သုံးတာကို ယာယီပဲဆိုပြီး စလိုက်တာ။ ခုနကပြောခဲ့သလို ပွဲဆက်တွေကများတော့ (၂၄)နာရီမစားဘဲ လျော်တဲ့အစီအစဉ်ဟာ ခေတ္တမဟုတ်ဘဲ နိုဝင်ဘာ၊ ဒီဇင်ဘာ၊ ဇန်နဝါရီအထိ သုံးလဆက်တိုက်ဆက်ပြီး သုံးနေရပါတယ်။ အဲလိုသာလျော်ပြီး အစားရှောင်မထားဘူးဆိုရင်လည်း သိပ်များတဲ့စားပွဲတွေကြောင့် နဂိုလို လူဝကြီးကျွန်တော် ပြန်ဖြစ်သွားတော့မှာ၊ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကိုတင်းထားပြီး ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် (၂၄)နာရီ အစားရှောင်နေရပါတယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ဒါဟာ သဘာဝမဟုတ်ဘူး၊ ကျန်းမာရေးကို တစ်နည်းတော့ ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာသိလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ကျန်းမာရေးမကြာမကြာ စစ်ဆေးရပါတယ်။ သွေးချိုတွေများ ကျကုန်မလားဆိုပြီး ညနေ(၆)နာရီ စစ်ကြည့်လိုက်၊ နေ့လယစစ်ကြည့်လိုက်၊ သွေးအချိုဓါတ်တေဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ အဆီဓါတ်တွေ Lipid profile စစ်ကြည့်တော့လည်း ကောင်းပါတယ်။ Cholesterol သိပ်ကျနေတာကိုတော့ တွေ့ရတယ်။ အကုန်လုံးနီးပါး စစ်ကြည့်ပါတယ်။ အားလုံးလိုလို ကောင်းပါတယ်။ ဂေါက်သီးလည်း တစ်ပတ်(၆)ရက် ရိုက်နိုင်တယ်။ စိတ်တို၊ စိတ်ကျ မရှိ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း ကောင်းတယ်၊ နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်တွေလည်း မပျက်ဘူးဆိုတော့ ကျန်းမာရေး ကောင်းနေသေးတယ်ပေါ့။ ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်အောင့်လည်းမရှိ၊ လေလည်းမထ။ နေ့လယမစားဖြစ်လို့ဆိုပြီး ညမှာ ပိုပြီးမစားပါဘူး။ နေ့လယစာစားတယ်ဆိုတာ ဌာနမှာ အားလုံးထမင်းချိုင့်တွေချ၊ ဝိုင်းပြီးသူ့ဟင်း၊ ကိုယ့်ဟင်းဖလှယ်စား၊ အတင်းအဖျင်း သတင်းလေးတွေ ဟိုပြောဒီပြော၊ ထမင်းစားပြီး အသီးချိုလေးတည်းဆိုတော့ (၁)နာရီခွဲလောက် ကြာသွားတတ်ပါတယ်။ နေ့လယစာပါ

လုံးဝမစားဘူးဆိုတော့ အဲဒီနေ့လယစာစားတဲ့အချိန် (၁)နာရီလောက် ပိုထွက်လာပါတယ်။ အလုပ်တွေ ပိုပြီး လုပ်ဖြစ်တယ်။ စာတွေပိုရေးဖြစ်တယ်။ သဘောကိုကျလို့။

<u>ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဒဏ်</u>

(၃)လလောက်ကို (၂၄)နာရီ အစားရှောင်တဲ့ စနစ်နဲ့နေလိုက်တော့ လူလည်း တော်တော်လေး ဝိတ်ပိုပြီး ကျသွားတယ်။ တွေ့တဲ့လူတိုင်းက နေကောင်းရဲ့လား မေးကြတယ်။ တိုးတိုးလည်း မေးတယ်၊ ကျယ်ကျယ်လည်း မေးတယ်။ ရှေ့မှာလည်း မေးတယ်၊ ကွယ်ရာမှာလည်း မေးတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက ပြောတယ်၊ တပည့်တွေကမေးတယ်၊ လူနာတွေက ဝေဖန်ကြတယ်၊ အိမ်ကလူတွေက သိပ်ပိန်လွန်းတယ်တဲ့။ ပါးတွေချိုင့်ကုန်ပြီ၊ လည်ပင်းသိပ်ရှုံ့သွားတယ်၊ ဆရာဝန်ရပ်နဲ့ မတူတော့ဘူး၊ ကြည့်လည်းလုပ်ပါဦး၊ တော်ကြာ ကျော်မကောင်းကြားမကောင်း ဖြစ်နေပါဦးမယ်ဆိုတာလည်း ပြောကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပြန်ဝေဖန်ချင်လာတယ်။ ငါဟာ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မစားဘဲနေတာလည်း ဆာတယ်ဆိုတာမရှိ၊ တပည့်တွေက တစ်ခါပြောပြန်တယ်၊ "ဆရာက ဘယ်ဆာတော့မလဲ၊ မစားတော့ အူကျဉ်းသွားပြီ" တဲ့။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘာကြောင့်ပိန်တယ်ဆိုတာကို ရင်းရတာက အလုပ်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ ဘော်ဒီဝိတ်က (၁၅၅)ပေါင်၊ ကျွန်တော့်အရပ် (၅)ပေ (၈)လက်မနဲ့ဆိုတော့ သိပ်ပိန်သလိုဖြစ်နေတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာသိပ်ကျသွားတယ် လို့ ပြောကြတယ်။ လူနာတွေက ဆရာဝန်ဆိုရင် ခန့်ခန့်ဝဝကြီး မြင်ချင်ကြတာတဲ့။ အထူးသဖြင့် တောနယ်ဘက်ကလာတဲ့ လူနာတွေဆိုရင် မြို့ကိုဆေးလာကုတဲ့အခါ သူတို့စိတထဲမှာ မြို့ကဆရာဝန် ထွားထွားကျိုင်းကျိုင်း ပြည့်ပြည့်ကြီးကို တွေ့ရမယ်လို့ စိတ်ကူးထဲမှာ မြင်လာတာ၊ မှန်းလာတာ။ ပိန်ညောင်ညောင်ဆရာဝန်နဲ့ကုရင် သူတို့လူနာ ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ကြတာ။ ကျွန်တော့်မှာ အဲဒီလို ဝေဖန်ချက်တွေက နားမဆန့်အောင် ကြားရတာ၊ တစ်ခုခုတော့ လုပ်ရတော့မယ်။

<u>ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲ</u>

သုံးလခွဲ (၂၄)နာရီ အစားရှောင်ရာကနေ အားလုံးဝေဖန်သံတွေကို မလွန်ဆန်နိုင်ဘဲ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်ကစပြီး နေ့လယမှာ အသီးတစ်လုံး ပြန်စားရပါတယ်။ အားလုံးက ဝေဖန်လို့တင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဖာသာလည်း နဲနဲတော့ လန့်လာလို့ပါ။ (၂၄)နာရီ မစားလည်း မဆာဘဲနေနိုင်တယ်။ တစ်ညလုံး (၃)နာရီလောက်ပဲအိပ်လည်း တနေကုန် အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်။ မအိပ်၊ မစား တော်တော်လေးကို နေနိုင်တယ်။ ကြာတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိုးရိမ်လာတယ်။ လောလောဆယ် ဘာမှဖြစ်လို့မဟုတ်ဘူး။ ကြာရင် ဘာများဖြစ်လာမလဲဆတဲ့စိတ်နဲ့ စိုးရိမ်လာတာ။ ဗိုက်ထဲကလည်း ဟိုနားနာချင်သလို၊ ဒီနားနာချင်သလို၊ ဘာလိုလို ညာလိုလို ဖြစ်ချင်လာတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ (၂၄)နာရီ အစားရှောင်ပြီး၊ အစားလျော့တဲ့စနစ်ကို သုံးလခွဲမှာရပ်လိုက်ပြီး ကျွန်တော် နေ့လယကို နည်းနည်းလေး တစ်ခုခု ပြန်စားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့

(၁၅၅)ပေါင်နဲ့. ရပ်ကို သိပ်ပြောကြလွန်းလို့. (၁၆၅)ပေါင်ရောက်အောင် ပြန်တင်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ လူတွေအားလုံးက ကြည့်ကောင်းသွားပြီလို့. ပြောကြပါတယ်။ အော် လူ့လောကကြီးထဲမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ ချည်းလည်း လုပ်လို့မရပါလား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လွန်ဆန်လို့. မရပါလား၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့. လိုက်လျောညီထွေ လည်း နေရမှာပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့လှလ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၈၇)

နိုဝင်ဘာလတုန်းက အမေရိကန်အသည်းရောဂါ အစည်းအဝေးတက်တဲ့ (၂)ပတ်လုံးလည်း စားမိတယ်။ ပြန်လာကတည်းကလည်း ပွဲဆက်တွေများပြီး စားပွဲတွေဆက်တိုက်ကြုံနေတာနဲ့ စားမိတဲ့အတွက် ပြန်လျော်ဖို့၊ အစားတစ်ခါစားထားပြီးရင် (၂၄)နာရီ ဘာဆိုဘာမှ မစားတဲ့စနစ်ကို ကျွန်တော် ကျင့်သုံးနေတယ်ဆိုတာ ပြောနေပါတယ်။

<u>ရှေ့လျှောက် ဘယ်လိုနေ၊ ဘယ်လိုစားသွားရမလဲ</u>

ကျွန်တော့် ဝိတ်ချနည်း၊ အစားတွေစားမိသွားရင် ပြန်လျော်နည်း၊ (၂၄)နာရီ မစားဘဲနေနည်းတွေ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့်လည်းဝိတ်ချတယ်၊ ပြန်လျော်မယ်ဆိုတာတွေဟာ ယာယီကုစားတဲ့ နည်းစနစ်တွေပါ။ လိုချင်တဲ့အတိုင်း ဝိတ်တစ်ခုကိုရောက်သွားပြီးရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ဆီလျော်တဲ့ သင့်တင့်တဲ့နည်းတွေနဲ့ ဆက်လက်ပြီး အဲဒီဝိတ်ကို ထိန်းသွားရမှာပါ။ တစ်ပွဲထိုးနည်းတွေကို မကြာမကြာလုပ်နေလို့ မရပါဘူး။ ပိန်လိုက် ဖောင်းလိုက်၊ ဝိတ်တွေ တက်သွားလိုက်၊ ကျသွားလိုက်ဆိုတာလည်း မကောင်းပါဘူး။ အဲလို အတက်မြန်၊ အကျမြန် ဝိတ်အပြောင်းအလွဲတွေ ခဏ ခဏ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အသည်း၊ နှလုံးနဲ့ သွေးကြောတွေကို ထိခိုက် နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဟာ ဝနေတယ်၊ ဝရင် အသက်တိုမယ်၊ ရောဂါပေါင်းစုံဝင်မယ်ဆိုတဲ့ အကျွတ် တရားရပြီးတဲ့နောက် စနစ်တကျ ထိရောကတဲ့နည်းနဲ့ဝိတ်ချလိုက်လို့ လိုချင်တဲ့ဝိတ်ကိုရောက်ရင် အဲဒီဝိတ်ကို ပုံမှန်ရနေအောင် ထိန်းထားရမယ်။ တက်လိုက် ကျလိုက်မဟုတ်ဘဲ အဲလို အမြဲထိန်းထားဖို့ရာဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အစာစားမိလို့ ကယ်လိုရီတွေ ပြန်လျော်ပေးတဲ့ စနစ်ဟာ မှန်တယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲလို ပြန်လျော်ပေးတာဟာ အစားတွေများလို့ ဝိတ်တွေတက်သွားပြီ ဝိတ်ပြန်ကျအောင် လျော်ပေးတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အစားတွေ များပြီး ဝိတ်တက်သွားတယ်ဆိုတာ မဖြစ်အောင် ကယ်လရီလျော်ပေးရမှာပါ။ ကယ်လိုရီတွေအစား ပြန်လျော်ပေးတာဟာ ဝိတ်မတက်အောင် ကာကွယ်ဖို့ပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ သတိလက်လွတ် အစားများသွားပြီး ဝိတ်တက်သွားတာကို ပြန်လျှော့ရတဲ့ လျော်ပေးတဲ့အဆင့် မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်စွပ

လူတစ်ယောက် နဂိုက လုပ်တတ်တဲ့အကျင့်အတိုင်း ပြန်လုပ်ရင် မြန်မာအသုံးအနှုန်းက ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်စွပ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခုခုကို ပြန်လုပ်တာ။ အရက်သမား အရက်ပြတ်ပြီးပြန်သောက်ရင်၊ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားတာကနေ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ရင် ဝလို့အစားရှောင်ပြီး ဝတ်ချထားတဲ့သူ အစားတွေပြန်စားရင်၊ အဲလိုမလုပ်သင့်တာ တစ်ခုခုကို ပြန်လုပ်ရင် ကျွန်တော်တို့ ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်စွပ်တာပါပဲ။ အလိုပြန်လုပ်တာကို အင်္ဂလိပ်လို အခေါ်အဝေါ်ကတော့ ရစီဒီဗစ်ဆင် (Recidivism) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မကောင်းမှုတစ်ခု၊ ရာဇဝတ်မှုလိုဟာမျိုးကို ပြန်လုပ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါရပါတယ်။ ရစီဒီဗစ် (Recidivist) ဆိုတာကတော့ မကောင်းမှုကို ပြန်လုပ်တဲ့လူပေါ့။ ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်ပြန်စွပ်တဲ့လူပေါ့။ ကျွန်တော်တို့တွေ ဝိတ်ချထားပြီးရင် ရစီဒီဗစ်သမား ပြန်မဖြစ်အောင် နေတတ်ထိုင်တတ်ရပါမယ်။ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လို စားသောက်သွားရမယ်ဆိုတာတော့ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်စီရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ၁၉၈၅ခုနှစ်က အဆင့်မြင့်နိုင်ငံဝန်ထမ်းတစ်ဦးနဲ့ သူ့ရဲ့ဇနီးဖြစ်သူတို့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံကို ဆေးသွားကုတာမှာ ကျွန်တော် ဆေးမှူးအဖြစ်နဲ့ လိုက်သွားရဘူးပါတယ်။ လန်ဒန်မြို့က နာမည်ကျော် ဟင်းမားစမစ် (Hammersmith) ဆေးရုံကြီးမှာ ဆီးချိုရောဂါအထူးကု ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်ဆီမှာ သွားပြီးပြရပါတယ်။ အဲဒီလူနာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးရော၊ သူ့ဇနီးပါ နှစ်ယောက်လုံး ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေလို့ ပြရတာပါ။ ကျွန်တော် တွေးလိုက်တာကတော့ နှစ်ယောက်လုံး ဆီးချိုရောဂါသည်တွေ လင်မယားလည်း လင်မယား ဆိုတော့ ဆီးချိုပါမောက္ခကြီးက လူနာ နှစ်ယောက်လုံးကို တစ်ခါထဲ ကြည့်မယ်လို့ထင်တာ။ ပါမောက္ခကြီးက အဲဒီလူနာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကို (၁)နာရီတိတိ သီးသန့်တစ်ယောက်ထဲပဲတေ့တယ်၊ စမ်းသပ်ပြီး ဆွေးနွေးတယ်။ သူ့ဇနီးကို သပ်သပ် နောက်တစ်ခါ (၁)နာရီတိတိ တွေ့တယ်၊ ဆွေးနွေးတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ လူနာနှစ်ယောက်လုံးနဲ့လိုက်ပြီး ပါမောက္ခကြီးနဲ့ တွေ့ရတာပေါ့လေ။ ဘာလို့ လူနာ လင်မယား နှစ်ယောက်လုံးကို တစ်ခါထဲမကြည့်ဘဲ ခွဲကြည့်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိပ်သိချင်ပါတယ်။ မနေနိုင်လို့စပ်စုပြီး အဲဒီပါမောက္ခကြီးကို မေးမြန်းကြည့်လိုက်မိပါတယ်။ ပါမောက္ခကြီးက ဘာပြန်ပြောသလဲဆိုတော့ "လူနာနှစ်ယောက်လုံးဟာ ဆီးချိုရှိတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါတယ်၊ လင်မယား ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဟာ ဘဝအပေါ်မှာ ခံယူချက်၊ အတွေးအခေါ်မူတည်ပြီး ဘယ်လိုစားမယ်၊ ဘယလိုနေမယ်ဆိုတာ သိပ်ကို ကွဲပြားလွန်းပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါလိုဟာမျိုးဟာ နှစ်ပေါင်းများစာ ရေရှည်ကုသွားရမှာ။ တစ်သက်လုံး အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်သွားရမှာ။ ဆီးချိုဆေးလေး ညွှန်ပေးလိုက်ရုံနဲ့ ပြီးမယ့်ရောဂါမဟုတ်ဘူး။ တစ်ရက် ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်လောက်လေးဆီးချို၊ သွေးချိုထိန်းပေးရုံနဲ့ ဆီးချိုရောဂါကို ကုပေးတယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူး။ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာလုံး ရောဂါနဲ့ နပန်းလုံးပြီး အသက်ရှည်ကျန်းမာ

နေတတ်၊ ထိုင်တတ်ရှိဖို့ဆိုတာမှာ သူတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်အပြုအမူတွေက သိပ်အရေးပါတယ်။ ဆီးချိုဆေးတွေ အင်ဆူလင်တွေထက် ဒီလို ဘဝအပေါ်၊ ရောဂါအပေါ် သဘောထားခံယူလုပ်ဆောင်ချက်တွေက ပိုအရေးကြီးတယ်။ အဲဒီလို အတွေး အခေါ်တွေဟာ လူတစ်ယောက်စီရဲ့ ပညာအရည်အချင်း၊ ကြီးပြင်းလာတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ လုပ်ကိုင်နေရတဲ့ အလုပ်အကိုင်၊ တက်ဘူးခဲ့တဲ့သင်တန်းတွေပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကွာခြားကြတယ်။ ဒလိုအကြောင်းတွေကြောင့် မင်းရဲ့ လူနာ လင်မယားနှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်ထဲ မတွေ့ဘဲ သီးသန့်ခွဲပြီး တွေ့ရတာ။ တစ်ယောက်စီတွေ့တော့မှ သူတို့ရဲ့ စိတ်နေ သဘောထား ခံယူချက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး ဆီးချိုရောဂါကို ဘယ်လိုထိန်း၊ အစားဘယ်လို ရှောင်သွားရမယ် ဆိုတာကို သူတို့တစ်ဦးစီနဲ့ ကိုက်ညီတဲ၊ သူတို့ တကယ် လိုက်နာနိုင်မယ့် အကြံဉာဏ်တွေကို သီးသန့် တစ်ဦးခြင်းအတွက် ပေးနိုင်မှာပေါ့" လို့ အရှည်ကြီးရှင်းပြလိုက်တော့ ကျွန်တော်လည်း တစ်သက်စာအတွက် သင်ခန်းစာရသွားပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကုတယ်ဆိုတာ လူနာရဲ့ သွေးအဖြေလေး ကြည့်ပြီး "ဒါဆိုရင် ဆေးတစ်ခြမ်း တိုးသောက်၊ နောက် (၁)လ ပြန်လာခဲ့။" "သွေးချိုသိပ်ကျနေတယ်၊ တစ်လုံးလျှော့သောက်၊ (၃)လကြာပြန်လာခဲ့" ဆိုပြီးပြောလိုက်ရုံနဲ့ ပြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆီးချိုကုတာရဲ့ အနှစ်သာရဟာ စိတ်နဲ့ကိုယ်ထိန်း၊ ဘီဟေးဗီးယားကုထုံး (Behaviour Therapy) ဟာ အဓိကပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်မိပါတယ်။ ပါမောက္ခကြီးပြောတာ ဟုတ်လည်းဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လိုက်ပါသွားပြီး ဆေးစစ်ကုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ တပ်မတော်မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ စည်းကမ်းစနစ် အရမ်းကြီးတယ်။ အလွန်လေးစားအပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပါ။ လန်ဒန်ရောက်လို့ အစိုးရဧည့်ဂေဟာမှာ စတည်းတဲ့ နေ့ကတည်းက "ကိုခင်မောင်ဝင်း နံနက်စာ (breakfast) (၇)နာရီ၊ နေ့လည်စာ (lunch) (၁၂း၃၀) နာရီ၊ ညစာ (dinner) (၆း၃၀)နာရီ" လို့ပြောပြီး တစ်ခါတည်း သတ်မှတ်ပေးပါတယ်။ သူပြောတဲ့ အချိန်တိတိမှာ စားပွဲမှာ ထိုင်လျှက်တွေ့နေရပါပြီ။ သူ့ဇနီး လာလာ မလာလာ၊ အချိန်အတိအကျ စားပါတယ်။ ဆီးချိုရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်ကတည်းက ရှောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အစားအသောက်တွေကို လက်ဖျားနဲ့ တောင် မတ့်ဘူး။ သူ့ဇနီးကတော့ အစိုးရဝန်ထမ်း ပညာတတ် တစ်ဦးဖြစ်ပေမယ့်လို့ အိမ်ထောင်ရှင်မဆိုတော့ အစား အသောက်မက်တယ်။ "မမကတော့ မနေနိုင်ဘူး" ဆိုပြီး ရေခဲမုန့်လည်းစားတယ်။ ဒီလိုပဲ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အတွေးအခေါ်တွေ မတူကြတဲ့အတွက် ဝိတ်လျော့၊ ဝိတ်ထိန်းလုပ်ရမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့အမြင် အယူအဆ အတွေးအခေါ်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့်နည်းစနစ်တွေကို ရွေးရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဲဒီလို အယူအဆတွေ ကွဲပြားကြတယ်ဆိုပေမယ့်လည်း ဝိတ်လျှော့နည်း၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် အဓိက သဘောတရားတွေ ကတော့ တစ်ခုထဲပါ။ အဓိက ပင်မ ဝိတ်လျော့၊ ဝိတ်ထိန်းစနစ်တွေ မကွဲကွာထားပြီး ကိုယ့်နဲ့ သင့်တော်အောင် နည်းနည်းစီ ပြင်ဆင်ပြီး ဝိတ်ပြန်မတက်အောင် ထိန်းသွားရမှာပါ။

ဘယ်လိုဝိတ်ထိန်းသွားပြီး ကျွန်တော်တို့ တတွေ ရစီဒီဗစ် ကျည်တောက်စွပ်မဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

၂၆-၂-၂၀၀၆

ဝလို့လှလှ့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ (အပိုင်း- ၈၈)

ကျွန်တော့်ရဲ့ "ဆန်၊ ဂျုံမစား၊ ဆီကြော်ဆီပြန်၊ သကြား အချို့ရှောင် တစ်နေ့နှစ်နပ်ပဲ၊ ကြားမှာ ဘာမှမစား" နည်းစနစ်နဲ့ ဝိတ်လျှော့နည်းတွေ ပြောခဲ့ပါတယ်။ (၆)လအတွင်းမှာ ဒီနည်းစနစ်ကို သုံးပြီး (၄၃)ပေါင်ကျအောင် အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ ဝိတ်ချနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဝိတ်လျှော့တာက လူတော်တော်များများ အောင်အောင်မြင်မြင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခက်ဆုံးနဲ့ အရေးကြီးဆုံးက ကျလာတဲ့ ဝိတ်ကို ထိန်းထားဖို့၊ ခွေးမြီးကောက်ကျည်တောက်စွပ် ရဆီဒီဗစ် (racidivist) ဖြစ်သွားပြီး ပြန်စားပြန်ဝ ဖြစ်မသွားဖို့ ဘယလိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဆက်ရေးနေပါတယ်။

<u>ဝိတ်ထိန်းနည်း</u>

ဝိတ်ထိန်းတယ်ဆိုတာ အခက်ဆုံးအလုပ်ပါ။ တစ်ပွဲထိုး၊ တစ်ခဏ ဝိတ်အမြန်ကျအောင်လုပ်တာက ထင်သလောက်မခက်ခဲဘူး။ စိတ်ကိုခဏတင်းပြီးလုပ်လိုက်ရင် ဝိတ်ချက်ချင်းကျသွားနိုင်ပါတယ်။ စက်ဘူမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့သမီးကြီး ဆရာဝန်မလေးဟာ နည်းနည်းလေးဝပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူဟာ မတ်လထဲမှာ သူ့ရဲ့တစ်တန်းထဲ ဆေးကျောင်းအတူတက်ခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်လေးတစ်ဦးနဲ့ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းဖို့ ရှိတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)လ လောက်အတွင်းမှာ စက်ဘူမှာရှိတဲ့ health club တစ်ခုကို သွား၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်၊ အစားတွေ ရှောင်နဲ့ တော်တော်လေးကို ပိန်ဖို့ကြိုးစားပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က သူရဲ့စေ့စပ်ပွဲအတွက် ပြန်လာလို့ တွေ့လိုက်ရတော့ ကျွန်တော် အံ့သြလောက်အောင်ကို ပိန်သွားတာတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ တွေးမိတာကတော့ သူပြန်ဝမလာအောင်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ထိန်းထားနိုင်မလဲ။ ဝိတ်ချတယ်ဆိုတာ ခဏပိနသွားတာနဲ့ မပြီးဘူး။ ကျွန်တော့်သမီးကြီးဟာ စေ့စပ်ပွဲ ပြီးလည်း ဆက်ပြီး ဝိတ်ကိုထိန်းထားဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို သူသဘောပေါက်ရဲ့လား။ သူ့ကိုယ်သူ ဝိတ်ချ

နိုင်တယ်ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားနေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ဝိတ်ချတာ လွယ်တယ်။ ဝိတ်ထိန်းတာ ခက်တယ်။ ခက်တာမှ သိပ်ကို ခက်တယ်ဆိတာ သမီးကြီး သိဖို့လိုပါတယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုတွေအရတော့ ဘာနည်း သုံးပြီး ဝိတ်ချချ၊ (၁)နှစ်ဆိုရင် အကုန်လုံး ပြန်ဝသွားတာပတဲ့။ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအရ ဝိတ်ချပြီး အဲဒီဝိတ်ကို (၁)နှစ်ကျော် ထိန်းနိုင်တဲ့သူတွေမှာသာ ဝိတ်ပြန်မတက်တာတဲ့။ အများစုဟာ (၁)နှစ်အတွင်းမှာ ရဆီဒီဗစ်တွေ ပြန်ဖြစ်ကုန်တာပဲတဲ့။ ဒါကြောင့် ဝိတ်ချမခက်၊ ဝိတ်ထိန်းခက်လို့ ပြောရမလိုတောင် ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဝိတ်ကို အောင်အောင်မြင်မြင်ချပြီး ကိုယ်အလေးချိန် (၁၅၅)ပေါင်နဲ့ ပေါင်(၁၆၀)ကြားမှာ ထိန်းထားနိုင်တာ (၂)နှစ်ကျော်လာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော့်ဝိတချတာကို ကျွန်တော် မိသားစု၊ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်း၊ မိတ်ဆေအပေါင်းအသင်းတွေက စောင့်ကြည့်နေကြပါတယ်။ စာဖတ်ပရိသတ်တွေကလည်း ဝိတ်ချတဲ့အကြောင်းတွေ ရေးနေတဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဘယ်လောက်များဝိတ်ချ၊ ဝိတ်ထိန်းထားနိုင်မလဲဆိုတာကို စိတ်ဝင်စားကြမှာပဲ။ ဒီဆရာ ဘယ်တော့ ပြန်ဝမလဲဆိုတာ သိပ်သိချင်ကြမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ပြန်မဝပါဘူး။ လူပေါင်းများစွာရဲ့ မျက်လုံးပေါင်းများစွာက ကျွန်တော့်ကို ကြည့်နေကြမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလူတွေက ပြန်ဝ၊ မဝ စောင့်ကြည့်နေကြလို့ သူတို့ပြောမှာစိုးလို့ဆိုပြီး ကျွန်တော် ဝိတထိန်းထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဘာသာ ကျွန်တော် ဝိတ်ကို ထိန်းချင်လို့ပါ။ ထိန်းနိုင်လို့ ဝိတ်ကို ထိန်းထားတာပါ။ ယုံကြည်မှုပါ။ ဝိတ်တေတက်နေရင် သွေးထဲမှာ အဆီများမယ်၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်မယ်၊ အသည်းအဆီဖုံးမယ်၊ အသည်းခြောက်မယ်။ အရေးအကြီးဆုံး ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးကတော့ ဝနေရင် အသက်တိုမယ်၊ စောစောသေမယ်ဆိုတာကို တကယ့်ကို သဘောပေါက်နားလည်လို့ပါ။ စိတ်ဓါတ်ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်၊ လုံးဝပြန်မဝစေရဘူးဆိုပြီး ကျွန်တော ဝေဒနာတွေ မခံစားချင်သေးပါဘူး၊ ကျွန်တော် မသေချင်သေးပါဘူး။ ကျွန်တော် စာတွေအများကြီး ရေးချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ဆေးလောက၊ ဆေးပညာအတွေ့အကြုံတွေ၊ နိုင်ငံတကာ ကမ္ဘာလှည့် ခရီးသွားဖြစ်ရပ်တွေ ကျွန်တော့်ဘဝဇာတ်ကြောင်း၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ် ဒဿနတွေ၊ မြန်မာတွေ ပြင်သင့်ပြီဆိုပြီး ခေတ်နဲ့အညီ ကျွန်တော်တို့တတွေ ပြောင်းပစ်ရမယ့်အချက်တွေ ကျွန်တော် ရေးချင်တာတွေက သိပ်ကို များနေပါတယ်။ ကျန်တော် ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ သုတ၊ ရသ စုံလင်နေအောင် စာတွေရေးချင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် ဝိတ်ချပြီးသားကနေ ပြန်မဝချင်ဘူး။ ဒီလို ဝိတ်ထိန်းနိုင်တာ အနာရောဂါကင်းရှင်းပြီး အသက်ရှည်မယ်ဆိုတာကို တကယ်ကို သဘောပေါက်သက်ဝင်ယုံကြည်လို့ ဝိတ်ထိန်းထားနိုင်တာပါ။

<u>ဝိတ်ဘယ်လထိန်းသလဲ</u>

ဝိတ်ချတာမှာရော၊ ဝိတ်ထိန်းတာမှာပါ အဓိကကတော့ "စိတ်ပဲ" လို့ပြောရပါမယ်။ ဆေးပညာအခေါ် အဝေါ်နဲ့ကတော့ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ နေထိုင် စားသောက်မှုတွေ အကုန်လုံးကို ပြောင်းလွဲပစ်ရမယ့်

ဘီဟေးဗီးယားကုထုံး (Behaviour Therapy) ဒါမှမဟုတ် ဘီဟေးဗီးယား ပြုပြင်ပြောင်းလွဲမှု (Behaviour Modification)ပါပဲ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ပြောင်းလွဲမှုမရှိပဲနဲ့ ဝိတ်ကို ဆက်ထိန်းထားဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ စိတ်ရော၊ ရုပ်ရော၊ ပြုပြင်ပြောင်းလွဲမှုတွေလုပ်မှ ဝိတ်ကို ထိန်းနိုင်မှာပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ကျွန်တော် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ထိန်းထားတယ်ဆိုတာ ဆက်ပြောချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဓမ္မာစာရီဒေါက်တာမောင်ဝင်း (အသည်း)

၁၃-၃-၂၀၀၆

<u>ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၈၉)</u>

ဝိတ်ကိုအောင်အောင်မြင်မြင် ချထားပြီးတဲ့နောက် အောင်အောင်မြင်မြင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဝိတ် ဘယ်လိုထိန်းထားရမယ်ဆိုတာပြောနေပါတယ်။

<u>စိတ်ပဲ</u>

လောကကြီးမှာ အရာရာတိုင်းမှာ စိတ်ဟာ အဓိကပါပဲ။ စားချင်တာလည်းစိတ်ပဲ၊ မစားပဲနေတာလည်း စိတ်ပဲ။ သိပ်ကြိုက်တယ်ဆိုပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် စားပစ်လိုက်တာလည်း စိတ်ပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုက်ကြိုက် မစားဘူးဆိုပြီး တောင့်ခံတာလည်းစိတ်ပဲ။ ရှေ့မှာ ကျွန်တော် အကြိမ်ကြိမ် ပြောခဲ့သလို အားကစားသမားတွေမဟုတ်တဲ့ သာမန်လူတစ်ယောက်အဖို့မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ဝိတ်လျော့ဖို့ ဝိတ်ထိန်းဖို့ လုပ်လို့မရပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ သာမန်လူတွေမှာ ဝိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့အတွက် အစားလျှော့တာက အဓိကပဲလေ။ ပိန်ဆေးစားလည်း ပိန်ဖို့မထိရောက်ပဲ တကယ့်ကို အစားလျှော့မှ ပိန်မှာကိုး။ အစားကို ခဏပန်းမဟုတ်ပဲ တစ်သက်လုံးထိန်းသိမ်းပြီး စားနိုင်မှ တစ်သက်လုံး ပြန်မဝမှာ။ အဲဒီတော့ အစားထိန်းနိုင်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ပဲ။ စိတ်ကိုနိုင်မှ၊ စိတ်ကိုပိုင်မှ စိတ်ရဲ့အလို စိတ်ရဲ့ တမ်းတတာတွေကို လျှော့မပေးမှပဲ စားတာကို ထိန်းနိုင်ပြီး လျှော့စားမယ်၊ မစားသင့်တာမစားဘူး စားသင့်သလောက်ပဲ စားမယ်၊ အဲတော့မှ ဝိတ်ထန်းထားနိုင်ပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ ဝိတ်လျော့ပြီး ခဏလေးနဲ့ ပြန်ဝသွားမယ်။ အလုံးကြီးပြန်ဖြစ်သွားမယ်ပေါ့။

ပီးယားတွေ

ဝိတ်ထိန်းဖို့၊ အစားရှောင်ဖို့ရာဟာ စိတ်ပဲဆိုပေမယ့်လို့ ဒီစိတ်ကို ဖျားယောင်း၊ သွေးဆောင်ဖျက်ဆီးမယ့် အဖျက်တရားတွေက အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးက အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေရင်းကြီးတွေပဲ။ ဝိတ်ချတာရယ်၊ အစားအသောက်ရှောင်တာရယ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်ကိစ္စမဆို ဒီလိုမိတ်ဆွေကြီးတွေ ပြောတာ၊ တိုက်တွန်းတာဟာ လူတစ်ယောက်ဖို့ အရမ်းနားဝင်လွယ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ပြောင်းလွဲစေတတ်တယ်။ ဆရာကပြောပြော၊ အမေ၊ အဖေကပြောပြော၊ ချစ်သူခင်သူ ဒါမှမဟုတ် ဇနီး၊ခင်ပွန်းကပြောပြော၊ ဘယ်သူလာ ပြောပြော မထိရောက်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့သက်တူ ရွယ်တူ သဘောထားချင်းတိုက်ဆိုင်တဲ့ အပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းတွေ ပြောတာကို ပိုပြီး လက်ခံချင်တယ်။ ဒါကို ပီယားပရက်ရှာ (Peer pressure) လို့ခေါ်ပါ တယ်။ ပီးယား (Peer) ဆိုတာကို အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်က "A person who is the same age or who has the same social status as you" လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ပီးယားဆိုတာက ကိုယ်နဲ့သက်တူရွယ်တူ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်နဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင် တန်းတူရည်တူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်တဲ့လူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လတစ်ယောက်ဟာ ပီးယား အပေါင်းအသင်းတွေ ပြောတာကို ဒပြင်လူတွေ ပြောတာထက် ပိုပြီး လက်ခံလေ့ရှိပါတယ်။ ဘယ်သူပြောတာနဲ့မှ မတူပါဘူး။ ဝတာ၊ ပိန်တာ အစားတွေ ကြိုက်သလို စားတာ အစားတွေရှောင်တယ်ဆိုတာမှာလည်း ပီးယားတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်က စိတ်ဘယ်လောက်နိုင်တယ်၊ ခိုင်တယ် ပြောပေမယ်လည်း အဲဒီစိတ်ကို ကိုင်လှုပ်မှာကတော့ ပီးယားတွေပဲ။ ပီးယားတွေရဲ့ အပြောအဆို အမူအကျင့်၊ အတွေးအခေါ်တွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝ ခံယူချက်တွေအပေါ်မှာ တကယ့်ကိုလမ်းမိုးပြီး ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ အမူအကျင့်၊ အပြုအမူ ဘီဟေးဗီးယား ပညာရှင် (Behaviour Scientist) တွေရဲ့ အခုခေတ် တွေ့ရှိချက်၊ ခံယူချက် တွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာဓလေ့၊ အစဉ်အလာဖေါ်ပြချက်၊ ယူဆချက်တွေမှာ ဒါတွေကို ပုံပြင်တွေ၊ စကားပုံတွေနဲ့ ဖေါ်ကျူးပြီးသား၊ ရှိပြီးသားပါ။ "တံငါနားနီးတံငါ၊ မုဆိုးနားနီး မုဆိုး" ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံဟာ ပီးယားတွေ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ပြောထားတာပါ။ အဲဒီစကားပုံဟာ တကယ့်ကို မှန်ပါတယ်။ စားတဲ့လူတွေအနားမှာနေရင် စားမှာပေါ့။ အစားရှောင်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာနေရင် အစားရှောင်မှာပေါ့။

ကိုယ်တွေ့ပီးယားပရက်ရှာ

ကျွန်တော်ဟာ တစ်သက်လုံး ဂေါက်သီးမရိုက်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့လူတစ်ယောက်ပါ။ ဂေါက်ဆိုတာ အရှည်ပြောရရင်တော့ Game of Lazy Fellow။ လူပျင်းများကစားတဲ့ ကစားနည်းတစ်ခုဆိုတာကို အတိုခေါ်ပြီး (Golf) လို့ခေါ်တာပါလို့ နောက်ပြောင်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဂေါက်သီးရိုက်တယ်ဆိုတာ အချိန်သိပ်ပိုတဲ့လူတွေ ကစားတဲ့အားကစားနည်းတစ်ခုပဲလို့လည်း တွေ့တဲ့လူတိုင်းကို ပြောမိတယ်။ ဒီလူတွေ

အချိန်ဘယ်လောက်တောင်ပိုနေကြလို့ ဂေါက်သီးကစားကြလို့လဲဆိုပြီး တွေးမိတယ်။ ဂျပန်ကမိတ်ဆွေတစ်ယောက် ပို့ပေးတဲ့ ဂေါက်ဆက် (Golf set)ကြီးကိုလည်း သူများကို လက်ဆောင်အဖြစ်နဲ့ ပေးပစ်လိုက်မိတယ်။ ဂေါက်ကွင်းဆိုတာ လုံးဝမရောကဖူးဘူး။ တစ်သက်လုံး ဂေါက်သီး မကစားဘူးလို့လည်း စိတ်ထဲမှာ အပြတ်ကို ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့မိတယ်။ ငါဟာ စိတ်တော်တော်ခိုင်တဲ့လူပဲဆိုပြီးတော့လည်း တွေးထားပြီး တော်တော်လေး ဂုဏ်ယူမိတယ်။ ဂေါက်သီး မရိုက်ဖြစ်တဲ့၊ ဂေါက်ကွင်း မရောက်ဘူးတဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်ရတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကျေနပ်နေမိတယ်။ အရာရာမှာ "စိတ်ပဗျ" လို့ ကြေးကြော်ပြီး ငါ ဂေါက်မရိုက်ဖြစ်တာဟာ "ငါစိတ်ဓါတ်ခိုင်မာလွန်းလို့ပဲ" လို့တွေးမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်တူကိုယ်တူ ပါတနာ ရောင်းရင်းကြီး ဦးယားမိတ်ဆွေကြီး နှလုံးခွဲစိတ ပါမောက္ခဦးခင်မောင်အေးဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်မရိုက် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ပြောင်းလွဲစေခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ကျွန်တော်နဲ့ ဆေးရုံမှာ တွေ့တိုင်း "ဟေ့လူ ဂေါက်သီးမရိုက်သေးဘူးလား" လို့ အမြဲမေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော့်မှာ ဂေါက်ရိုက်ဖို့ အချိန်မရှိကြောင်း၊ ကျွန်တော့် ဘယ်လောက်အလုပ်ရှုပ်ကြောင်းတွေ ပြန်ပြောမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးယားကြီး ဆရာအေးရဲ့ လှုံဆော် ထိုးနှက်၊ မြူဆွယ် ဖြားယောင်းမှုတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်သီး ဘယ်တော့မှ မရိုက်ဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တဖြည်းဖြည်းကိုင်ပြီး နဲ့နေပါတယ်။ အစက ဂေါက်သီးရိုက်ပါဆိုရင် ခါးခါးသီးသီး ငြင်းတာကနေ ကျွန်တော်ဟာ "စဉ်းစား ကြည့်သေးတာပေါ့ဆရာရယ်" လို့ ပြန်ဖြေမိပြီး စိတ်က ဂေါက်ဖက်ကို နည်းနည်းယိုင်လာတယ်။ ဒီလို ကျွန်တော် စိတ်တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလာတယ်ဆိုတာကို ဆရာအေး သိပုံပေါ်ပါရဲ့။ တစ်နေ့တော့ မနက်အစောကြီး (၅း၃၀)နာရီမှာ ကျွန်တော်ကို ဂေါက်ကွင်း သွားဖို့ "ခင်ဗျားကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လာခေါ်နေပြီ" ဆိုပြီး ဂေါက်ကွင်းထဲကို တရွတ်တိုက် ဆွဲမခေါ်ရုံတမယ် ခေါ်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ ရော့ ဒါ ခင်ဗျားအတွက် ဂေါက်ဆက်၊ ဒါက လက်အိတ် ဘယ်ဘက်လက်မှာဝတ်ရတယ်လို့ပြောပြီး ဂေါက်ရှူးတစ်ရံ ချက်ခြင်းဝယ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ဂေါက်ကွင်းထဲကို တစ်ခါတည်းခေါ်သွားပြီး ကျွန်တော့်ကို ဂေါက်ဇာတ်သွင်းတော့တာပဲ။ အခုတော့ ကျွနတော် ဂေါက်ရိုက်လွန်းလို့ သူ ကျွန်တော့်ကို ရှောင်ပြေးနေရတဲ့ဘဝကို ရောက်နေပါပြီ။ ဦးယားတွေဟာ လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်လောက်ပြောင်းလွဲစေတယ်ဆိုတာ ပြောတာပါ။ ဒီလိုပဲ ဝိတ်လျှော့ဖို့ အစားအသောက်ရှောင်ဖို့၊ ဝိတ်ထိန်းဖို့ရာမှာလည်း ဦးယားတွေ အရေးကြီးပုံ ဆက်ပြောသွားပါမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမယ်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၉၀)

ဝိတ်ကိုအောင်အောင်မြင်မြင် ချထားပြီးတဲ့နောက် အောင်အောင်မြင်မြင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဝိတ် ဘယ်လိုထိန်းထားရမယ်ဆိုတာပြောနေပါတယ်။

ဝိတ်ကိုဘယ်လိုထိန်းမလဲ

ဝိတ်ကို အောင်အောင်မြင်မြင်ချနိုင်ဖို့၊ ချထားတဲ့ဝိတ်ကို သေချာဆက်ထိန်းနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်က အရေးကြီးဆုံးဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်ထိန်းနိုင်ဖို့ဆိုတာကတော့ အကြောင်းမျိုးစုံနဲ့ ပတ်သက်နေပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအချက်တစ်ခုကတော့ ပီးယား (peer) လို့ခေါ်တဲ့ သက်တူရွယ်တူ၊ စိတတူကိုယ်တူ အပေါင်းအသင်း ဘော်ဒါတွေပေါ်မှာ မူတည်တဲ့အကြောင်းပြောပြနေပါတယ်။

ကိုယ်တွေ့ပီးယားပရက်ရှာ (အဆက်)

ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့ပီးယားတွေ အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ ပရက်ရှာဟာ ဘယ်လို လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တစ်သက်လုံး ဂေါက်သီးဘယတော့မှ မရိုက်ဘူးလို့ ဆူလောင်နေအောင် အော်ဟစ်ပြီး လူကြားထဲမှာ ဟောင်ဖွာဟောင်ဖွာနဲ့လျှောက်ပြောတယ်။ ဂေါက်ရိုက်နေတဲ့ အချိန်ပို၊ အချိန်အား လူတန်းစားတွေအကြောင်း ပြောခဲ့တဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် အပေါင်းအသင်းကြီး နှလုံးခွဲစိပ် ပါမောက္ခဦးခင်မောင်အေးရဲ့ ပီးယားပရက်ရှာ ဖျားယောင်းသွေးဆောင်မှုကြောင့် ဂေါက်သီးစရိုက်ရင်းနဲ့ ဂေါက်ဇာတ်ဝင်သွားတာ၊ ဂေါက်ထဲမှာ စုံးစုံးမြုပ်သွားတာ။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော်ဂေါက်ရိုက်လွန်းလို့ မြန်မာပြည်တပြည်လုံးမှာ ကျွန်တော် မရိုက်ဘူးတဲ့ ဂေါက်ကင်း မရှိသလောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။ တိုင်းနဲ့ပြည်နယ်အစုံရောက်ပြီး မြန်မာပြည်မြောက်ဖျားက ပူတာအိုဂေါက်ကွင်းတောင်မကျန် အကုန်လုံး ရိုက်ခဲ့ဘူးပါပြီ။ ဘယ်ကိုသွားသွား ဂေါက်ကွင်းမရှိတဲ့အရပ်ကို လုံးဝမသွားဘူး။ ချောင်းသာ၊ ငွေဆောင်သွားရင် ပုသိမ်မှာ ဂေါက်သီးဝင်ရိုက်ပြီးမှ ခရီးဆက်တတ်တယ်။ ဘာလို့ ဒါတွေ ပြောနေရတာလဲဆိုတော့ လူ့စိတ်ဆိတာကို ပြောင်းဖို့ရာမှာ ဘော်ဒါပီးယားတွေရဲ့ အယူအဆတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကို တော်တော်ကို ပြောင်းလွဲစေတယ်ဆိုတာ ပြောချင်လို့ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ဆရာ၊ ကိုယ့်ရဲ့မိဘ၊ ကိုယ့်ဇနီးပြောတာထက် ကိုယ့်ရဲ့ဘော်ဒါတွေပြောတာက ပိုပြီးနားဝင် လွယ်တယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ဆုံးမတယ်၊ ပြုပြင်ဖ့ သွန်သင်တာ၊ ငေါကင်းတာ၊ ဆရာဝန်က ခင်ဗျား ဝနေရင်သေမယ်၊ ဆီးချိုဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ချိန်းခြောက်တယ်၊ အသက်ရှည်အောင် ပြေးရမယ်၊ health club မှာ သွားလှုပ်ရှားသင့်တယ်ဆိုပြီး ပညာတွေ လာပေးနေတယ်ဆိုတာတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကို ပြောင်းလွဲစေဖို့ ပြုပြင်စေဖို့ ခက်တယ်။ ခက်တာတင်မကဘူး အဲလိုလာပြောရင် စိတ်ထဲမှာ

ငြင်းဆန်ချင်တယ်။ ရီဆင့်စတင့်(စ်) (Resistance) လို့ခေါ်တဲ့ ဆန့်ကျင်တာမျိုးတောင်လုပ်ချင်လာတယ်။ ပြောတာတွေ၊ ပညာပေးတာတွေဟာ လိုချင်တဲ့ရည်ရွယ်ချက် မရတဲ့အပြင် ပြောင်းပြန်တောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်ဇနီးဟာ သားလေးကို စာကြိုးစားဖို့၊ အမှတ်တွေကောင်းအောင် စာကျက်ဖို့ အမြဲတန်း တဖြစ်တောက်တောက် ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ သားလေးရဲ့အမှတ်တွေဟာ ကောင်းပါတယ်။ မိခင်တစ်ယောက် အနေနဲ့ ဒီထက်ကောင်းတဲ့အမှတ်တွေကို မြင်ချင်တယ်။ ကျောင်းကပြန်ရောက်တာနဲ့ စားပွဲမှာထိုင်ပြီး စာတွေဖတ်နေတာကို မြင်ချင်တယ်။ ညရောက်ရင် အပြင်ထွက်တာ မကြိုက်ဘူး။ စာ စာ စာ တစ်ခ်ျိန်လုံးစာပဲ လုပ်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် မရပ်မနား စာကြိုးစာဖို့ ပြောတယ်၊ မရဘူး။ သူ့အမေ ဘယ်လောက်ပဲပြောပြော သူသွားနေကြ၊ စားနေကြပုံစအတိုင်းပဲ ဘာမှ မပြောင်းဘူး။ ဒါပေမယ့် ရုတ်တရက် သားလေးဟာ စာတွေကြိုးစားလာတယ်၊ ညတွေမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စုပြီး စာတွေဖတ်၊ အမှတ်တွေလည်း ကောင်းလာတယ။ ဒါနဲ့ ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်ဆို မေးကြည့်၊ စုံစမ်းကြည့်လိုက်တော့မှ သူငယ်ချင်းတစ်စု အမှတ်ကောင်းရင် ဘန်ကောက်မှာ ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲလိုက်ရမယ်ဆိုပြီး စုပြီးကြိုးစားကြတာတဲ့။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူကို ပြောင်းဖို့ ပညာပေးတယ်၊ ပြောတယ်ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊ လုံးဝကို မလွယ်ဘူး။ ကျန်းမာရေး ပညာပေးတယ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ။ မလွယ်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ဝနေတဲ့သူတွေကို ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ ဝိတ်ချပြီး ပိန်ပြီးသားတွေကို ပြန်ဝမသွားအောင် လုပ်ကြဖို့ ပြောတယ်ဆိုတာ တော်တော်ခက်တယ်။ ဝတဲ့ လူတွေကို တွေ့ရင် "ပညာပေးတိုင်း၊ ပြောတိုင်း အောင်မြင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ခွင့်တစ်လယူပြီး၊ ခင်ဗျားအိမ်ကိုလိုက်ပြီး၊ အစားလျှော့စားဖို့၊ ပိန်အောင်လုပ်ဖို့ နေ့တိုင်းပြောမယ်ဗျာ" လို့နောက်ပြီး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို တစ်ဦးတစ်ယောက်ကနေ ပြောနေတာထက် ပီးယားဘော်ဒါ တွေကနေတဆင့် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းတဲ့နည်းက လူတွေကို ပြောင်းလွဲအောင် လုပ်တာမှာ ပိုကောင်းပါတယ်။ အရက်ဖြတ်တဲ့လူတွေကို ကုရာမှာလည်း အရက်ဖြတ်တဲ့လူတွေအချင်းချင်း အုပ်စုလိုက်တွေ့အောင်ထားပြီး သူတို့ချင်း ဆွေးနွေး၊ သူတို့ဖာသာ အပြန်အလှန် ပညာပေးခိုင်းတဲ့ ပီးယားတစ်အုပ်စုလုံး အချင်းချင်းပရက်ရှာပေးတဲ့ (Peer Group Pressure) နည်းစံနစ်ကို ကျင့်သုံးကြပါတယ်။ ဒီလို ပီးယားနည်းနဲ့ စည်းရုံတာဟာ ဘယ်လောက်ထိရောက်သလဲဆိုတာ ကိုယ်တွေ့တစ်ခု ထပ်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော် ဆရာအေးလို့ခေါ်တဲ့ မိတ်ဆွေကြီး နှလုံးပါမောက္ခဦးခင်မောင်အေး ပီးယားပရက်ရှာပေးလို့ ကျွန်တော် ဂေါက်ရိုက်ဖြစ်တယ်။ ဥက္ကလာဂေါက်ကွင်းဟာ ကျွန်တော် ဂေါက်ရိုက်တဲ့ ဘူမိနက်သန် အခြေခံနေရာပါ။ မနက်(၆)နာရီဆုံကြရင် ဆရာအေးဟာ Egg-Toast အက်တို့စ်လို့ခေါ်တဲ့ ပေါင်မုန့်အကြီးကြီး မီးကင် နှစ်ချပ်ကြားမှာ ကြက်ဥမကျက်တကျက် ကြော်ထားတာ တစ်လုံးညှပ်ပြီး နို့ဆမ်းထားတာတစ်ပွဲနဲ့ ကော်ဖီတစ်ခွက် မှာတယ်၊ ပန်းကန်ပြားလာချလိုက်တာနဲ့ ဆရာအေးဟာ အားရပါးရ တလစပ် မရပ်မနားစားလိုက်တာ ချက်ခြင်းကို တစ်ပန်းကန်လုံး ပြောင်သွားတာပဲ။ ပြီးတော့ ကော်ဖီကို ငွက်ခနဲမော့ချလိုက်တယ်။ ကယ်လိုရီ (၅၀၀)ကျော်လောက်ကို တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ ကိုယ်ထဲဝင်သွားအောင်

စားပြစ်လိုက်တယ်။ တချို့ရက်တွေရောက်တော့ Egg-Toast မမှာတော့ပဲ ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်နဲ့ ကြက်ဥကြော်၊ ကော်ဖီ မှာပါတယ်။ ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်ဟာ ဆီလေးနဲ့ခွဲခွဲ ကြာညှိုလေးနဲ့ တကဲ့ကို စားချင်စရာပါ။ ထမင်းကြော်ထဲက စတော်ပဲပြုတ်လေးတွေဟာ မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက် တကဲ့မနက်အစောမှာ စားတဲ့ အနှစ်သာရပါ။ ထမင်းကြော်မောက်မောက်လေးပေါ်မှာ ကြက်ဥဟတ်ဖရိုင် မကျက်တကျက်ကြော်ထားတာလေးက စားလှည့်ပါတော့လို့ ဖိတ်ခေါ်နေသလိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့တတွေကလည်း မနက်အစောမှာ ထမင်းကြော်လို့ မှာလိုက်လို့ တရုတ်ထမင်းကြော်လို မုန်လာဥနီ၊ ကော်ဖီထုပ်၊ ဝက်သား၊ ကြက်သားတွေနဲ့ ကြော်လာရင် လုံးဝမကြည်ချင်တာ၊ မနက်အစောဆိုရင် ခုနကပြောခဲ့သလို ဥက္ကလာဂေါက်ကွင်းက ဗမာထမင်းကြော်မျိုးကိုမှ စားချင်တာ။ ဆရာအေးက အဲလို ဗမာထမင်းကြော်ပန်းကန်လာချရင် အငမ်းမရကို တရူးရူးနဲ့ အားရပါးရစားပြစ်လိုက်ပြီး ဇွန်းခရင်းကို ပန်းကန်ပေါ်ကို ပြစ်ချလိုက်တယ်။ သူစားတာကြည့်ရတာကိုက တဝကြီး စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မိတယ်။ အဲဒီလို စိတ်တိုင်းကျစားတတ်တဲ့ ဆရာအေးဟာ သူစားနေတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော်က ဘာမှမစားဘဲ ရေနွေးကြမ်း တစ်ပန်းကန်ပဲ သောက်နေတာကို မြင်ရတော့ နည်းနည်းတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ခံစားမိပုံပေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘာမှ မပြောပါဘူး။ ခင်ဗျားစားတာများတယ်၊ မစားသင့်ဘူး၊ ပန်အောင်လုပ်တို့ ဘာတို့ လုံးဝမပြောဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်နှစ်လောက် နေ့စဉ် သူကစား ကိုယ်ကမစား ဖြစနေတော့ ဆရာအေး တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလာတယ်။ အခုတော့ ဆရာအေး စားတဲ့ပုံစံဟာ လုံးဝပြောင်းသွားပါပြီ။ အစားတွေ တော်တော်ကြီးကို လျှော့၊ နံနက်စာ ဘရိတ်ဖက် (Breakfast) မစား၊ အချိုရည်မသောက်နဲ့ ကျွန်တော် တော်တော်လေး ပီတိဖြစ်မိပါတယ်။ ပီးယားတွေရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်တွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးအပေါ်မှာ ဘယ်လို ထိထိရောက်ရောက် လွှမ်းမိုးမှုရှိတယ်ဆိုတာ ပြောချင်တာပါ။ ဂေါက်လုံးဝ မရိုက်တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ဆရာအေးကြောင့် ဂေါက်ရိုက်တယ်။ အစားသိပ်ကြိုက်တဲ့ ဆရာအေးဟာ မစားတဲ့ ကျွန်တော့်ကြောင့် အစားရှောင် ဝိတ်ချ၊ ဝိတ်ထိန်းလုပ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိတ်ချ၊ ဝိတ်ထိန်း၊ စိတ်ထိန်းဖို့ဆိုတာ ပီးယား ပရက်ရှာဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမယ်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၉၁)

ဝိတ်ချနည်းမျိုးစုံရှိတဲ့အထဲက ကိုယ်နဲ့အသင့်တော်ဆုံး ဝိတ်ချနည်းကိုသုံးပြီး အောင်အောင်မြင်မြင် ဝိတ်ချနိုင်ဖို့နဲ့ချထားတဲ့ဝိတ်ကို ပြန်တက်မလာအောင် ဘယ်လိုထိန်းရမယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ကျင့်စဉ်တွေပေါ်မူတည်ပြီး ရေးနေပါတယ်။ ဝိတ်လျှော့တဲ့အကြောင်းတွေ ပြောနေရင်းနဲ့ စာဖတ်တဲ့သူတွေ သင်ခန်းစာယူနိုင်အောင်လို့ ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ဝိတ်တက်၊ ဝိတ်ကျဖြစ်စဉ်သမိုင်းကြောင်းလေး ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

<u>ကျွန်တော့်ရဲ့ဝိတ်သမိုင်းကြောင်း</u>

ကျွန်တော် မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်မှာစတက်တော့ ကျွန်တော့်ဝိတ်ဟာ ပေါင် (၁၁၀)ပဲရှိပါတယ်။ (၁၁၀)ပြည့်အောင်တောင် အနိုင်နိုင်လုပ်ရတာ။ ထမင်းစားရင်တစ်ဇလုံကြီးစားနိုင်ပါတယ်။ ပြေးတယ်၊ လွှားတယ်၊ ဆော့တယ်။ စက်ဘီးနဲ့ မန္တလေးတစ်မြို့လုံးပတ်တယ်။ စက်ဘီးမအားရင် ခြေလျှင်လျှောက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဆရာဝန်ဘွဲ့သာ ရခတယ်၊ ဝိတ်က ပေါင် (၁၁၀)မကျော်ဘူး။ ကျွန်တော်က အရပ်က (၅)ပေ (၈)လက်မခွဲ၊ ပေါင် (၁၁၀) ပိန်ညောင်ညောင်နဲ့၊ မျက်မှန်ကလည်း ကော်ကိုင်းအနက်နဲ့ဆိုတော့ အဲဒီတုန်းက ခေတ်စားတဲ့ ရုပ်ရှင် ထဲက လူရွှင်တော် သာဆန်းနဲ့တူတယ်လို့ သူငယ်ချင်းတွေက ကောင်းကြီးပေးကြတယ်။ ကလန်ကလားနဲ့လို့ လည်းပြောကြတယ်။ အဲဒီနောက် အလုပ်သင်ဆရာဝန်ဘဝမှာ ဝိတ်စတက်ပါတယ်။ ပေါင် (၁၃၀)လောက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ အလုပ်သင်ဆရာဝန်ပြီးတော့ အစိုးရအလုပ်ရဖို့ ကျွန်တော့်ရဲ့မြို့လေးဖြစ်တဲ့ ဝမ်းတွင်းမြို့မှာ တစ်နှစ်လောက် ထိုင်စောင့်ရပါတယ်။ အိမ်မှာပဲထိုင်၊ စာဖတ်၊ လာပြတဲ့လူနာလေးဘာလေးကြည့်နဲ့ တစ်နှစ်လောက်ကြာသွားတော့ ကျွန်တော် ဝိတ်ပေါင် (၁၄၀)လောက်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီနောက် မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ် ဆေးပညာဌာနမှာ သရုပ်ပြဆရာအနေနဲ့ အလုပ်ဝင်တော့ ပေါင် (၁၅၀)လောက်ဖြစ်လာပါတယ်။ သရုပ်ပြဆရာ (၂)နှစ်လောက် လုပ်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံသင်တန်း တက်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက မန္တလေးမြို့မှာ အသည်းရောင်အသားဝါ အီးရောဂါပိုးတွေ တစ်မြို့လုံးလူလေးသောင်းကျော် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်ဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ပါမောက္ခဆရာမကြီး ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်က အမြော်အမြင်ကြီးစွာနဲ့ "ဒီလို မြန်မာ့ဆေးလောကမှာ မှတ်သားလောက်အောင် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အသည်းရောင်အသားဝါ အီးကပ်ရောဂါကြီး မန္တလေးမြို့မှာဖြစ်နေတာ၊ မင်းတို့ဘွဲ့လွန်သင်တန်းသား (၃)ယောက်လုံး၊ မင်းတို့ရဲ့ ဘွဲ့လွန်စာတမ်း (Thesis) တွေကို အီး ရောဂါအကြောင်း ရှုထောင့်ခွဲပြီးရေးကြ။ ဒါမှ မန္တလေးမြို့က အီးကပ်ရောဂါကြီးအကြောင်း နောင်လာနောက်သားတွေ ဖတ်ရှုဖို့ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ

ကျန်ခဲ့မယ်လို့" ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ မဟာသိပ္ပံသင်တန်းသား (၃)ယောက်ဖြစ် တဲ့ ကျွန်တော်ရယ်၊ ဒေါက်တာဦးညွှန့်ရွှေ (ယခုသမားတော်ကြီး မန္တလေးမြို့)၊ ဒေါက်တာဒေါ်ခင်တင့် (ကွယ်လွန်) တို့ (၃)ယောက်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မဟာသိပ္ပံ စာတမ်းတွေကို အဲဒီတုန်းက ဖြစ်နေတဲ့ အသည်းရောင် အသားဝါ အားရောဂါအကြောင်း ခေါင်းစဉ် (၃)ခုနဲ့ စာတမ်းပြုစုကြတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အသည်းရောင် အသားဝါအီးရောဂါဟာ ပျောက်သွားပြီးတဲ့နောက် နာတာရှည် အသည်းရောဂါတွေ ကျန်ခဲ့ မကျန်ခဲ့ သိရအောင် လေ့လာတဲ့ စာတမ်းရေးတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်စာတမ်းအတွက် အသည်းရောင် အသားဝါအီးရောဂါသည် လူနာသစ်တစ်ယောက် ရောက်လာတိုင်း စမ်းသပ်စစ်ဆေး သွေးဖေါက် အဲဒီလူနာ ဆေးရုံက ဆင်းသွားရင် တစ်ပတ်တစ်ခါနဲ့ တစ်လ၊ တစ်လတစ်ခါနဲ့ သုံးလ၊ နောက် သုံးလတစ်ခါနဲ့ တစ်နှစ်တိတိ လိုက်ကြည့် စမ်းသပ်၊ သွေးဖေါက်လုပ်ရတာပေါ့။ သုတေသနလုပ်ငန်းလည်းစပြီး (၃)လလောက်ကြာရော ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အသည်းရောင် အသားဝါဖြစ်တော့တာပေါ့။ ကျွန်တော့် ဆရာမကြီး ပါမောက္ခဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်ကိုယ်တိုင် ကြပ်မတ်ပြီးကုတာ အိပ်ရာထဲမှာ တစ်လလောက် လဲသွားတယ်။ အချို့ရည်တွေ သောက်ပြီးကု၊ နည်းနည်းလည်းသက်သာလာရော အကုန်စားချင်လာပြီး တစ်လလောက် မရပ်မနား အစားမျိုးစုံစား၊ အိပ်ရာထဲကမထ ဆိုတော့ နေကောင်းလို့ အလုပ်လည်းပြန်ဝင်ရော၊ ကျွန်တော် ပေါင် (၁၆၀)လောက်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ရုတ်တရက် ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ဝိတ်သမိုင်းကြောင်း အပြောင်းအလွဲပဲ။ အသည်းရောင် အသားဝါဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ကိုယ်ထဲက ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ ပြောင်းကုန်သလား၊ အသက်ကပဲ (၃၀)နီးသွားလို့ပဲ ဝိတ်ထိန်းစနစ်ပျက်ကုန်သလား၊ ဘာကြောင့် မှန်းတော့မသိ၊ တရှိန်ထိုးတက်သွားတဲ့ဝိတ်က (၁၆၀)အောက်ကို လုံးဝပြန်မကျတော့ဘဲ နေတော့တာ အဲဒီကတည်းက ဝိတ်နဲ့ကျွန်တော်နဲ့ နပန်းလုံးရတဲ့ ဇာတ်လမ်းအစပါ။ မဟာသိပ္ပံပြီးသွားတော့ ၁၉၇၀ ခုနှစ်မှာမှ ကျွန်တော် ဖောင်ကြီးသင်တန်း တက်ရပါတယ်။ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့ရပြီးမှ တက်တာဆိုတော့ ကျွန်တော် စာသင်ခဲ့တဲ့ တပည့်တွေနဲ့အတူ သင်တန်းပြန်တက်ရတာပါ။ ဖောင်ကြီးသင်တန်းဆိုတာ အလွယ်တကူ ခေါ်တာပါ။ လှည်းကူးမြို့နယ် ဖောင်ကြီးမြို့မှာရှိတဲ့ ဗဟိုဝန်ထမ်း တက္ကသိုလ်မှာ ဝန်ထမ်းတွေ သိသင့်သိထိုက်၊ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ သင်တန်းတွေ၊ လေ့ကျင့်မှုတွေ၊ စနစ်တကျလုပ်ပေးတဲ့ တက္ကသိုလ်ကြီးပါ။ အဲဒီသင်တန်းမှာ လေးလခွဲတက်ရပါတယ်။ ပထမ ရောက်စနေ့မှာ သင်တန်းသား ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးပါတယ်။ ဝိတ်ချိန်တယ်၊ အရပ်တိုင်းတယ်၊ ပြေးခိုင်းတယ်၊ အိပ်ထမတင် လုပ်ခိုင်းတယ်၊ ဆိုလိုတာက သင်တန်းမစခင် သင်တန်းကော တက်နိုင်မာလားဆိုတာ စစ်တဲ့ သဘောပါ။

ပြီးတော့မှ သင်တန်းစတော့တာ။ သင်တန်းကြီးဟာ တကယ့်ကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေး (Fitness) အတွက် အထူးအသုံးဝင်တဲ့ သင်တန်းကြီးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် အသက်ရှည်ဖို့ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အဆုတ်၊ နှလုံး ကျန်းမာရေး (Cardio-respiratory Fitness) က အရေးအကြီးဆုံးပါ။

ပြီးတော့မှ ဝိတ်ကျဖို့လို့ပြောရမှာပါ။ ဗဟိုဝန်ထမ်း တက္ကသိုလ်က သင်တန်း (၄)လခွဲကတော့ အဲဒီအဆုတ်၊ နှလုံး ကျန်းမာရေးနဲ့ ဝိတ်လျှော့၊ ဝိတ်ထိန်းရေး၊ နှစ်ခုလုံးအတွက် အထူးအသုံးဝင်ပါတယ်။ အဲဒီသင်တန်းမှာ ဘယ်လိုတွေ စားသောက်၊ လေ့ကျင့်ရတယ်ဆိုတာတွေဟာ ကျန်းမာချင်တဲ့လူတွေ၊ ဝိတ်လျှော့ချင်တဲ့ လူတွေအတွက် သိပ်အသုံးကျပြီး သိထားသင့်တယ်လို့ ဆက်ပြောသွားပါဦးမယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမယ်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၉၂)

ဝိတ်ချဖို့၊ ဝိတ်ကျပြီး ဝိတ်ထိန်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတဲ့သူတွေ သင်ခန်းစာယူနိုင်အောင်လို့ ကျွန်တော့် ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ဝိတ်တက်၊ ဝိတ်ကျဖြစ်စဉ် သမိုင်းကြောင်းကို ပြောပြနေပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝိတ်သမိုင်းကြောင်း(အဆက်)

ကျွန်တော်ဖောင်ကြီး ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်ကို (၄)လခွဲ သင်တန်းတက်ဖို့ရောက်သွားတော့ လိုအပ်တဲ့စစ်ပစ္စည်း၊ ဝတ်စုံ၊ စတီးပုံစံခွက်၊ လက်ဘက်ရည်ခွက်တွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ အိပ်ရာကိုလည်း စနစ်တကျခင်း၊ စောင်ကိုပုံစံဝင်အောင်ခေါက်၊ စစ်ဖိနပ်ကိုပြောင်နေအောင်တိုက်ပြီး သတ်မှတ်တဲ့နေရာမှာ ထားရပါတယ်။ စည်းကမ်းစနစ်ဆိုတာကို ဝန်ထမ်းတွေ သဘောပေါက် သိရှိလိုက်နာနိုင်အောင် ကျင့်ပေးတာပါ။ ဒါဟာ ဝန်ထမ်းကောင်းတစ်ယောက်အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေပါ။ စိတ်ဓါတ် စည်းကမ်းကြံ့ခိုင်မှ အရာရာကိုအောင်နိုင်မှာပါ။ ဝိတ်လျှော့တာ၊ ဝိတ်ထိန်းတာမှာလည်း စိတ်ဓါတ်၊ စည်းကမ်းသိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ဖေါင်ကြီးကအကြောင်း ဆက်ပြောရရင် မနက်(၄း၀၀)နာရီထိုးတာနဲ့ အိပ်ရာထ၊ မျက်နှာသစ်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ အိပ်ရာနဲ့ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ပစ္စည်းအားလုံး စနစ်အတိုင်းထား၊ မနက်(၅း၀၀)နာရီမှစပြီး တန်းစီ၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း PTကိုလုပ်ရပါတယ။ ပီတီ (PT)ဆိုတာကတော့ Physical Training ကို ပြောတာ၊ စိတ်ဓါတ်ကိုကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးသလို ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း ကျန်းမာအောင် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ PTပါ။ မနက်(၅း၀၀)နာရီက (၆း၀၀)နာရီအထိ တစ်နာရီ PT လုပ်ပြီးတော့ တန်းစီပြီးသွားယူရင် လက်ဘက်ရည် စစ်မတ်ခွက်နဲ့ တစ်ဝက်လောက်ရတယ်။ တကယ်ကို အရသာရှိတဲ့ လက်ဘက်ရည်ပဲ။ တစ်နာရီနားပြီးတာနဲ့ (၇း၀၀)နာရီကနေ စစ်ဝတ်စုံ၊ လက်နက်အပြည့်အစုံနဲ့ စစ်ရေးပြ (၉း၀၀)နာရီအထိလုပ်ရတယ်။ လုပ်တာမှားရင်၊ ငေးရင်၊ အပြစ်လုပ်ရင် သေနတ်ကြီးမပြီး ကွင်းကိုတစ်ပတ် ပတ်ပြေးရတယ်။ တကယ့်ကိုစည်းကမ်းဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို လက်တွေ့သိလာအောင် လုပ်ပေးတဲ့နေရာပါ။ (၉း၀၀)နာရီကနေ (၁၁း၃၀)နာရီခွဲအထိ ဝန်ထမ်းဆိုင်ရာသင်ခန်းစာတွေကို တက်ရတယ်။ ပြီးတော့ နေ့လယ်ထမင်းစားရတယ်၊ ဟောခန်းကြီးထဲမှာ တန်းစီပြီး နေရာယူပြီးတော့မှ စားရတာ။ ထမင်းမစားခင်မှာ သစ္စာအဓိဌာန် ဆိုရသေးတယ်။ နေ့လယ်စာမှာ အသားမရပါဘူး။ အရက်၊ ငါးပိရည်၊ ပဲဟင်း၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥပါပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးတော့ နေ့လယ်မှာ စာပေနဲ့ စစ်ရေးပြထပ်လုပ်ရပြီး (၃း၃၀)နာရီ မှာပြီးပါတယ်။ အဲဒီနောက် ဖောင်ကြီးဝန်ထမ်း တက္ကသိုလ်ကနေ (၃)မိုင်လောက်ဝေးတဲ့ တံတားလေးကို ရောက်အောင် ညနေတိုင်း ပြေးရပါတယ်။ ပထမ တစ်ပတ် စွပကျယ်လက်ပြတ ဘောင်းဘီအဖြူအတို၊ ကင်းဘတ်ရှူး၊ နောက် တစ်ပတ် ယူနီဖောင်းအပြည့်နဲ့ စစ်ဖိနပ်နဲ့ပြေး၊ နောက်အပတ် ယူနီဖောင်း စစ်ဖိနပ်နဲ့ အိတ်ကွမ်းလို့

ခေါ်ကြတဲ့ စစ်ပစ္စည်းအပြည့်အစုံတပဲြီး ပြေးရတယ်။ နောက် တစ်ပတ်ရောက်တော့ ယူနီဖောင်းအားလုံး ဝတ်ထားရတဲ့အပြင် ရိုင်ဖယ်သေနတ်ကြီးပါကိုင်ပြီး ပြေးရတယ်။ အသွားအပြန် (၆)မိုင်လောက်ဝေးတယ်။ စစ်သီချင်းတွေ တကြော်ကြော်နဲ့ ပြေးလိုက်၊ အမြန်လျှောက်လိုက်နဲ့ တစ်လလောက်ကျော်မှ နေသားကျသွားတယ်။ ပြေးတာက (၅း၃၀)နာရီခွဲပြန်ရောက်ပြီး ရေမိုးချိုး (၆း၀၀)နာရီမှာ ထမင်းကျွေးတယ်။ လုံချည်၊ တိုက်ပုံဝတ်ပြီး ကိုင်ပိုင်နံပါတ်တပ်ပြီးမှ ထမင်းစားခန်းထဲဝင်ရတာ၊ ညနေမှာ ဟင်း၊ ငါးပိရည်အတို့အမြုတ်နဲ့ အသားတစ်မျိုးပါပါတယ်။ ခပသေးသေးအသား (၃)တုံးလောက်ကို ဆီနည်းနည်းနဲ့ ချက်ပေးထားတယ်။ စားလို့ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးရင် ညနေ ဘုရားလေးဈေးဆိုတဲ့နေရာကို လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီလေး ဘာလေးသောက်ဖို့ သွားခွင့်ပြုထားပါတယ်။ အဆောင်တွေနဲ့ (၁)မိုင်နီးပါးလောက်ဝေးပါတယ်။ ခြေလျှင်အမြန်လျှောက်သွားကြရပါတယ်။ ည (၇း၀၀)နာရီမှာ စာဖတ်ဆောင်ဝင်ပြီး နိုက်စတာဒီခေါ်တဲ့ စာပေလေ့လာ ရပါတယ်။ (၈း၃၀)နာရီမှာ တန်းဖြုတ်ပြီး အဆောင်ပြန်ရပါတယ်။ (၁၀း၀၀)နာရီမှာ အဆောင်မီးမှိတ်ပြီး အိပ်ရပါတယ်။ အဲဒလိုနေထိုင်စားသောက် လေ့ကျင့်လိုက်တော့ (၄)လခွဲလည်းကြာရော ကျွန်တော ဘော်ဒီဝိတ်ဟာ (၁၃၀)ကျော်ကျော်ပဲရှိပါတော့တယ်။ သင်တန်းပြီးလို့ မန္တလေးကို ပြန်ရောက်သွားတော့ ဌာနက ဆရာတွေ ရုတ်တရက် ကျွန်တော့်ကိုမမှတ်မိဘူး။ ဖေါင်ကြီးဗဟိုဝန်ထမ်းတကသိုလ် သင်တန်းဟာ အစားအသောက်၊ အနေအထင်၊ စည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး အခြေခံတွေပေါ် မူတည် ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့စည်းကမ်းကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ သင်တန်းကြီးမို့လို့ အဲဒလို လေ့ကျင့်ပေးနေတဲ့ အချိန်မှာပဲ ဝန်ထမ်းတွေသိသင့်တဲ့ ဝန်ထမ်းရေးရာ ပညာရပ်တွေကိုလည်း စာပေအနေနဲ့ ပို့ချသင်ကြားပေးပါတယ်။ တွေးမိတိုင်း ကျွန်တော်တကယ်ပဲ ဖေါင်ကြီးကို လွမ်းဆွတ်တမ်းတမိပါတယ်။ ဝိတ်ချချင်တဲ့သူတွေအတွက် အဲလို စိတ်ပိုင်း၊ စည်းကမ်းပိုင်းနဲ့၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ သင်တန်းကျောင်းတွေ နိုင်ငံခြားမှာ ရှိပါတယ်။ ဝိတ်ချဖို့ဆိုတာ စိတ်ဓါတ်နဲ့ စည်းကမ်းအဓိကပါ။

<u>ဝိတ်တက် ဝိတ်ကျ ကျွန်တော့်ရဲ့ဝိတ်သံသရာ</u>

ဖေါင်ကြီးသင်တန်းက ပြန်လာပြီးတော့ ပေါင်(၁၃၀)လောက်ရောက်သွားတာကနေ တစ်နှစ်လောက်ကျော်တော့ ပေါင်(၁၆၀)လောက် ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ယူကေကိုပညာသင်သွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ကာလပါ။ ရန်ကုန်မှာ(၂)နှစ်လောက် နေရတော့ ပေါင်ချိန်(၁၅၀)ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ပါတယ်။ ယူကေမှာ (၂)နှစ်ပညာသင်ပါတယ်။ ပေါင(၁၅၀) ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ယူကေက ပြန်ရောက်လာတော့ အသက်က (၄၀)ကျော် ဝိတ်က (၁၆၅)ပေါင်လောက် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီနောက် ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှာ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်ကို တစ်နှစ်ပညာသင်သွားတော့ ပေါင်(၁၄၀)လောက်အထိ ပြန်ဆင်းသွားတယ်။ ပြင်သစ်မှာ လမ်းတွေတအားလျှောက်ရတယ်။ နေ့လယစာနဲ့ ညစာကြားမှာ ဘာဆို ဘာမှကိုစားချိန်မရှိဘူး။

တစ်ချိန်လုံး လမ်းပဲလျှောက်နေတာကိုး။ အဲဒီကနေပြန်လာပြီး ရန်ကုန်ပြန်ရောက်တော့ (၁၆၅)ပေါင် ပတ်ဝန်းကျင် ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်တော်ကြိုးစားပြီး အဒီထက် မတက်အောင်ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ခါးဆိုဒ် (size) ဟာ (၃၄)လက္မပဲ။ ၂၀၀၀ ခုနှစ်လောက်အထိ (၁၆၅)ပေါင်နဲ့ ခါး (၃၄)ကို ထိန်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

<u>ရောဂါတွေဝင်ရင်</u>

ကျွန်တော်ဟာ ပြင်သစ်နိုင်ငံက ပြန်လာကတည်းက ပြင်သစ်တွေကို အားကျပြီး စနေ၊ တနင်္ဂနွေတိုင်း မှော်ဘီက တောခြံထဲမှာ သွားအနားယူပြီး ဆေးပါတာကရော့ (Sepaktakraw) လို့ခေါ်တဲ့ ပိုက်ကျော်ခြင်း ခတ်ပါတယ်။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ဘယ်ရာသီမှာမှ မနားဘ တနင်္ဂနွေ တစ်နေကုန်နီးပါး အပြင်းအထန် ခတ်ပါတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်လောက်ကထင်ပါရဲ့ တစ်ရက် ကျွန်တော် ပိုက်ကျော်ခြင်းခုန်ပြီး ခတ်လိုက်တာ ပြုတ်ကျပြီး လူ လေး ငါးယောက်ပွေ့တင်ပြီး ရန်ကုန်ကို ပြန်ခေါ်လာခဲ့ရတယ်။ တစ်သက်လုံးတောင် လမ်းပြန်မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး ထင်တာ။ ပါမောက္ခ ဦးသန်းတိုးနဲ့ သူ့လက်ထောက် အကြောဆရာမ ဒေါ်မာလာတို့ အိမ်ကို လာပြီးကုတာ (၁)လလောက်ကြာတော့မှ သက်သာသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် (၆)လလောက် မလှုပ်ရှားနိုင်ပဲ အစားစား၊ တီဗီကြည့်၊ စာဖတ်နဲ့ ဝိတ်ဟာ တရိပ်ရိပ်တက်သွားလိုက်တာ ပေါင် (၁၈၀)လောက် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီနောက် ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားတာ ရပ်သွားပြီး ဂေါက်သီးရိုက်တာဘက်ကို ပြောင်းသွားတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်သား နှစ်ယောက်တွဲပြီး အားရပါးရ ဂေါက်သီးတွေရိုက်လိုက်တာ တစ်ပတ်ကို (၅)ရက် (၆)ရက်ပဲ။ ဂေါက်ကွင်းထဲမှာ (၂၀၀)နာရီလောက် လမ်းလျှောက်ရတော့ ကိုယ့်ဘာသာ တော်တော်လေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ထင်တာ။ ဒါနဲ့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် ကြက်ဥကြော် တစ်လုံး၊ ပဲပြုတ် ထမင်းကျော်အမောက်ကြီး တစ်ပွဲစား။ ဒီလိုနဲ့ (၁)နှစ်လောက်အတွင်းမှာ ဝိတ်ဟာ (၁၉၀)နီးပါးလောက်ဖြစ်သွားတယ်။ ဘောင်းဘီ ခါးဆိုဒ်လည်း (၃၄) ကနေ (၃၆)ဖြစ်သွားပြီး (၃၈)နားနီးတဲ့ ဇာတ်လမ်းရောက်သွားတယ်။ သိပ်ဝနေမှန်းသိတယ်။ ဘယ်ကစလို့ ဘယ်လို ဝိတ်လျှော့ရမှန်းမသိဘ ကျွန်တော် လမ်းစပျောက်နေတယ်။ သိပ်ဝလာတော့ ရောဂါတစ်ခု ထပ်ဝင်လာတယ်။ အဲဒါကတော့ အစာအိမ်ထဲက အက်ဆစ်တွေ အပေါ်က အစာမျိုလမ်းကြောင်းထဲ ကိုလျှံတက်တဲ့ ဂါတ (GERD) ရောဂါပါ။ ဝတဲ့လူတိုင်းမှာ ဒီရောဂါဖြစ်တက်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အစာအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အက်ဆစ်တွေ အစာမြိုလမ်းကြောင်းထဲ ပြန်မဝင်အောင် အဝမှာ ကြွက်သားနဲ့ ညှစ်ထားပါတယ်။ ဝတဲ့လူတွေမှာတော့ အဲဒီညှစ်ထားတဲ့ ကြွက်သားထဲ အဆီတွေဝင်ပြီး ကြွက်သားတွေ ပြဲထွက်သွားတော့ မညှစ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ အစာအိမ်ထဲက အက်ဆစ်တွေကို မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ရင်ခေါင်းထဲကနေ အစာမြိုလမ်းကြောင်းထဲ လျှံတက်ကုန်ပြီး ရင်ခေါင်းထဲမှာ မီးစကြီးနဲ့ထိုးသလို ပူတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာ အရည်ကြည်တွေတက်လာပြီး လျှံထွက်တယ်။ ကျွန်တော်အဲဒ ဂါတ်ရောဂါဖြစ်တော့ ညဆို ထထိုင်နေရတယ်။ ရင်ပူသက်သာအောင် ဆေးတွေ၊ နို့တွေသောက်ရတယ်။ အစာကိုနည်းနည်းနဲ့ မကြာမကြာစားပေးရတယ်။ အဲဒီမှာ ဝိတ်ဟာ

ပေါင်(၂၀၀) ကျော်သွားတော့တာပဲ။ ခါးလည်း (၃၈)ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဆရာဝန်လည်းဖြစ်တယ်၊ ဝတာမကောင်းမှန်းလည်း သိတယ်၊ အဲလို ဖြစ်လျှက်နဲ့ ဝတဲ့ဝက်ဘာထဲမှာ ကျွန်တော်လမ်းစပျောက်ပြီး တောင်ရောက် မြောက်ရောက် အဝသံသရာထဲမှာပဲ လည်နေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ Health Digest ဂျာနယ်မှာ ဆောင်းပါးတွေ စရေးဖြစ်ရင်းကနေ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဇွန်လမှာ ''ဝလို့လှလို့ ဆိုတဲ့မြန်မာတွေ''ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါး စရေးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်ဝတာရဲ့ ဝတ်တက်တာရဲ့၊ ဝိတ်ချတာရဲ့၊ ဝိတ်ထိန်းတာရဲ့ နည်းစနစ် ခေတ်ပေါ်အယူအဆတွေကို လေ့လာရင်း လေ့လာရင်းနဲ့ ဝိတ်ပြန်ချလိုက်တာ (၆)လအတွင်းမှာ (၄၃)ပေါင် ကျသွားပြီး ဒီနေ့အထိ ဝိတ်ကို (၁၅၅)နဲ့ (၁၆၀)ပေါင်ကြားမှာ ထိန်းထားနိုင်သွားပါပြီ။

<u>ကျန်းမာဖို့ရာ</u>

ဝိတ်ကျဖို့ဆိုတာရေးရင်း၊ ကိုယ်တိုင်လည်း လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာတာကတော့ ဝိတ်ကျရုံသက်သက်နဲ့ မပြီးပါဘူး။ ကျန်းမာဖို့ အသက်ရှည်ဖို့လိုပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိတ်ချနည်း သက်သက်မဟုတ်ပဲ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝဝိတ်သမိုင်းကြောင်းတွေကို ပြည်သူတွေ ကျန်းမာသက်ရှည်နေနိုင်အောင် ဘကပေါင်းစုံ၊ အမြင်ပေါင်းစုံထည့်ရေးလိုက်တာ (၂)နှစ်ပြည့်ပါတော့မယ်။ ဒါလောက်ဆို ပြည်သူတွေ အတွက် ဝတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုံလောက်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ရလောက်ပြီလို့ ယူဆလို့ နောက်အပတ်မြန်မာနှစ်ကူးပြီးတာနဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ "ဝလို့လှလို့ဆိုတဲ့မြန်မာတွေ" ဆောင်းပါးရှည်ကြီးကို နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ပါမောက္ခဒင်မောင်ဝင်း (အသည်း)

ဝလို့ လှလို့ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ - အပိုင်း (၉၃) (နိဂုံး)

ဝလို့လှလို့ ဆိုတဲ့ မြန်မာတွေ အခန်းဆက်ဆောင်းပါးတွေကို အပတ်စဉ် ရေးနေတာ (၂)နှစ် နီးပါးရှိသွားပါပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်တွေအတွက် ဝတာနဲ့ပတ်သတ်လို့ သိထားသင့်တဲ့ ခေတ်မီအချက်အလက် အားလုံးကို ရေးပြီးပြီလို့ ယူဆလို့ ဒီအပတ်မှာ နိဂုံးချုပ်ဆောင်းပါးရေးပြီး ရပါတော့မယ်။ စရေး တုန်းကတော့ (၄)ပတ်လောက်ပဲ ရေးရမယ်ထင်တာ၊ ရေးရင်းရေးရင်းနဲ့ အရှိန်မသတ်နိုင်ပဲ (၉၃)ပတ် အထိရောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်ရေးတဲ့အထဲမှာ ဝတာနဲ့ပတ်သတ်လို့၊ ဝိတ်ချတာနဲ့ ပတ်သတ်လို့ ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆတွေ ပါသလို ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့မှာ အခြေခံပြီး ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ကျွန်တော့် ထင်မြင်ချက်တွေလည်း ပါပါတယ်။ ကျွန်တော်လုပ်တာတွေ၊ ကျွန်တော် ပြောတာတွေအားလုံးဟာ လူတိုင်းနဲ့ ကိုက်ချင်မှကိုက်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် ရေးတဲ့အထဲမှာပါတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ အခြေခံကျတဲ့အဓိက အချက်အလက်တွေကတော့ လူတိုင်းသိသင့်ပြီး၊ နားလည်သင့်ပြီး ဝိတ်ချဖို့ ဝိတ်ထိန်းဖို့ရာမှာ အသုံးဝင်မယ့်နည်းလမ်းတွေပါ။ ဒီလို (၉၃)ပတ်တောင် အများကြီး ရေးခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ပြည်သူတွေကို ကျွန်တော် အဓိကပြောချင်တဲ့ **(highlight)** လုပ်ချင်တဲ့အချက်အချို့ကို နိဂုံးအနေနဲ့ ကောက်နှုတ် ပြောချင်ပါသေးတယ်။

<u>သိထားဖို့ရာ</u>

၁။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဝတ်ဟာ ဘယ်အခြေအနေရောက်နေသလဲ၊ ပိန်နေသလား၊ ဝနေသလား၊ အဝလွန်နေသလားဆိုတာ သိဖို့ကိုယ့်ရဲ့ ဘီအမ်အိုင် **(BMI)** ဆိုတဲ့ အသားကျစ်ညွှန်းကိန်းကို တွက်ကြည့်ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် **(BMI)** ဆိုတာ မသိမဖြစ် အချက်တစ်ခုပါ။

၂။ လူတစ်ယောက် ပိန်တယ်၊ ဝတယ်ဆိုတာ ကယ်လိုရီ အဝင် အထွက်ပေါ် မူတည်တာမို့လို့ ကိုယ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်တွေရဲ့ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ အကြမ်းဖျင်း သိရပါမယ်။ ပိန်ချင်တယ်ဆိုရုန ကယ်လိုရီကို နားမလည်လို့ လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။ ကယ်လိုရီရဲ့ သဘောတရားကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကို သိနေရမှာပါ။

၃။ ဝရင် ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်လာနိုင်တယ်။ ဝရင် စောစောသေနိုင်တယ် ဆိုတာ လူတိုင်း တကယ့်ကို နားလည် သက်ဝင်ယုံကြည် သဘောပေါက် ထားရမှာပါ။

ဝနေတဲ့ လူတွေ ကိုယ့်ရဲ့ ဝိတ် ၁၀% ပဲကျသွားရင်ကို အသက်အများကြီး ပို ရှည်ရှည်နေရပါမယ်။

၄။ ဝိတ်ချဖို့ရာ ပိန်ဖို့ရာမှာ စိတ ဟာ အဓိကပါပဲ။ စိတ်ဓါတ်ဟာ ခိုင်မာကြံ့ခိုင်ပြီး စားတာ နေတာမှာ စည်းကမ်းရှိမှ ဝိတ်ကျမယ်၊ ဝိတ်ထိန်းနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် ဝိတ်ကျဖို့ရာ၊ ဝိတ်ထိန်းဖို့ရာ စိတ်ဓါတ်၊ စည်းကမ်းကြံ့ခိုင်ဖို့ အထူးပဲလိုပါတယ်။

<u>လွဲမှားနေတဲ့ အယူအဆတွေ</u>

၁။ <u>ပိန်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ</u>

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ဝိတ်မကျပါဘူး။ မပိန်ပါဘူး။ လူ ဝဝကြီးတွေကိုတွေ့ချင်ရင် Health Club တွေ၊ အင်းလျားကန်ဘောင်၊ ပန်းခြံတွေကို သွားကြည့်ပါ။ ကြိုးစားပမ်းစား သနားစဖွယ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေကြတဲ့ လူဝကြီးတွေကိုတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းဟာလုပ်ကို လုပ်ရမှာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ ပိန်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆုတ၊ နှလုံး၊ သွေးကြောတွေ ပွင့်ကုန်အောင် (Cardio-respiratory Fitness) လို့ ခေါ်တဲ့ အဆုတနှလုံး ကျန်းမာအသက်ရှည်အောင်ပါ။

အစားလျှော့မှပိန်မှာပါ။ အစားမလျှော့ရင် ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ လုံးဝမပိန်ပါဘူး လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

၂။ <u>အစားလျှော့လျှက်နဲ့ ဝနေတာပဲ</u>

ဝတဲ့လူအများစုဟာ အစားလျှော့လျှက်နဲ့ ဝနေတယ်လို့ ပြောတဲ့လူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အစားမလျှော့သေးလို့၊ ဒါမှမဟုတ် စားတာ သောက်တာ လွဲနေလို့ ဝနေတာဖြစ်မှာပါ။ အစားအသောက်တွေရဲ့ ကယ်လိုရီတွေကိုနားမလည်တော့ ကိုယ်ဘာစားလို့ ကိုယ်ထဲကို ကယ်လိုရီတွေ ဘယ်လောက်ဝင်ကုန်မှန်းမှ မသိလို့ ဝနေတာပါ။ အစားတကယ်လျှော့ရင် ကယ်လိုရီကို တကယ်လျှော့ပစ်ရင် ပိန်ကို ပိန်ရပါမယ်။

၃။ <u>အိပ်ရာဝင်ခါနီးစားလို့ဝတာ</u>

ညမှာစားရင် ဝတယ်ဆိုပြီး မနက်စာတွေမှာ တအားစားတဲ့လူတွေ တွေ့ဘူးပါတယ်။ အဲလိုပဲ "ကျွန်မက ဝမှာပေါ့ ဆရာရယ်၊ ညရောက်မှ စားရတာကိုး" လို့ ပြောတဲ့လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ နေ့စားစား၊ ညစားစား(၂၄)နာရီအတွင်းမှာ စားသင့်တဲ့ သတ်မှတ်တဲ့ ကယ်လိုရီတွေ မကျော်အောင်စားရင် လုံးဝ မဝနိုင်ပါဘူး။ သာမန် လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကယ်လိုရီ (၁၆၀၀)ထက် မကျော်သင့်ပါဘူး။ ပြန်ပြောရရင် ဘယ်အချိန်မှာပဲစားစား တစ်နေ့တာ ကိုယ်စားသုံးသင့်တဲ့ ကယ်လိုရီမကျော်ရင် မဝပါဘူး။ စားသင့်တဲ့ ကယ်လိုရီထက် လျှော့စားရင် ပိန်မှာပေါ့။

၄။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဝတာ

ကျွန်တော်က ဝမှာပေါ့၊ ကျွန်တော်တို့ တစ်မျိုးလုံးက ဝတာ။ အဖေဝ၊ အမေဝ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဝတာဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့အဖေ၊ အမေ အမျိုးအဆွေတွေကို အပြစ်တင်နေတဲ့သူတွေ တွေ့ဘူးပါတယ်။ မျိုးရိုးကြောင့် ဝတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ စားတာချင်းအတူတူ မျိုးရိုးအခံရှိတဲ့လူက ပိုဝမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဝတဲ့ မျိုးရိုးဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ မစားရင်တော့ မဝပါဘူး။ မျိုးရိုးရှိလို့ဆိုပြီး ကိုယ်ထဲက အဆီဆဲလ်တွေက အလလိုနေရင်းတော့ ပွားလာပြီး လူကြီးကဝမလာပါဘူး။ ကိုယ့်မျိုးရိုးကဝတာရှိတယ်ဆိုရင် ကိုယ်က သူများထက်လျှော့စားရမှာပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီထက်လျှော့စားရင် ဘယ်လောက်ပဲ မျိုးရိုးရှိရှိ မဝပါဘူး။ လျှော့စားရင် ပိန်မှာပါ။ မျိုးရိုးကြောင့် ဝနိုင်တယ်၊ လက်ခံတယ်။ မျိုးရိုးရှိလို့ အလိုလိုနေရင်း ဝနေတယ်ဆိုတာ လက်မခံနိုင်ပါ၊ စားသင့်တာထက် ပိုစားလို့ဝတာပါ။

၅။ အရက်သောက်ရင်ဝမယ်

မနက်စာလည်း မစား၊ နေ့လယစာလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မစား၊ ညစာ ဟိုတို့ ဒီတို့နဲ့ အရက်သောက်ပြီး ဝနေတဲ့ လူတွေ တွေ့ဘူးပါတယ်။ အရက်ဟာ လူကို ဝစေနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်း မဟုတ်ပေမယ့် လူအများစုမှာ အရက်သောက်ရင် ပါးစုံကြီးတွေ ထွက်ပြီး ဝနေနိုင်ပါတယ်။ အရက်သောက်ရင် ကိုယ်ထဲမှာ စတီးရွိုက်လို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ထွက်ပြီး ဝစေတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အစားရှောင်ရှောင် အရက်သောက်ရင် ဝိတ်မကျပဲ ဝနေနိုင်ပါတယ်။

နိဂုံး

ဝတဲ့ ဒဏ်ကို ကိုယ်တိုင်ခံခဲ့ရသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဝတဲ့ လူတွေ အတွက် ကိုယ်ချင်းစာပြီး (၂)နှစ်နီးပါး ဝတဲ့ အကြောင်း အပတ်စဉ် ဆောင်းပါးတွေ ရေးခဲ့ပါတယ်။ ရေးရတာအားမရပါဘူး။ ပြည်သူတွေကို ကျန်းမာဖို့၊ ဝိတ်ကျဖို့၊ အသက်ရှည်မဲ့ အာဟာရတွေ စားဖို့ ရေးလိုက်တာ ဆောင်းပါး အပိုင်း (၉၃)ကို ဘယ်လိုရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားပါတယ်။ အမှန်တကယ် ပြောရရင်တော့ ကျွန်တော် ဆက်ရေးချင်နေပါသေးတယ်။ ဒီဆောင်းပါးတွေရေးရတာ ကျွန်တော် စာရေးနေတယ်လို့လည်း ကိုယ့်ကို ကိုယ် မထင်ရဘူး။ ဝတဲ့ အကြောင်း သိချင်နေတဲ့လူတွေကို ကျွန်တော် သိသမျှတွေ အားရပါးရပြောနေတယ်လို့ပဲထင်နေမိတယ်။ ကျွန်တော့် စိတ်ထမှာ ခံစားရတာက အဲဒီ စာဖတ်ပရိသတ်ဆိုတဲ့ လူတွေကလည်း ကျွန်တော် ပြောနေတာကို စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်နေကြတယ်လို့ ထင်နေမိတယ်။ စိတ်ပါပြီး ထိုင်နားထောင်နေတဲ့လူတွေနဲ့ ဝတဲ့အကြောင်းပြောပြနေတဲ့ကျွန်တော်၊ အချိန်စေ့သွားလို့ ကျွန်တော့်တို့ ဟောပြောပွဲကို ရပ်လိုက်ရသလိုပဲ ကျွန်တော် ထင်နေမိတယ်။ ကျွန်တော်က ဆက်ပြော ချင်နေသေးတယ်။ နားထောင်နေတဲ့ ပရိသတ်ကလည်း တုတ်တုတ်မှ မလှုပ်၊ ပြန်သွားမယ့်လူမရှိ၊ ဇွဲနဲ့ဘဲနဲ့ ထိုင်ပြီး

နားထောင်နေသလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် ဆောင်းပါးတွေကို တစ်စုတစည်းထဲ စာအုပ်အနေနဲ့ ဖတ်ချင်လို့ တောင်းဆိုတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်က သိပ်များနေတဲ့အတွက် ဒီနေရာမှာပဲ ကျွန်တော် ရပ်လိုက်ပါပြီ။ စာဖတ်သူတွေ ဝတာ မကောင်းကြောင်း၊ အသက်တိုမယ့်အကြောင်း တကယ်သဘောပေါက်ပြီး အသက်ရှည်ကျန်းမာအောင် အစားထိန်း၊ ဝိတ်ချ၊ ဝိတ်ထိန်း၊ လုပ်နိုင်ဖို့ရာ ကျွန်တော့်စာတွေက အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ကျိုးစားပမ်းစား စာတွေ ရေးရကျိုးနပ်ပါပြီ။ စာဖတ်ပရိသတ်နဲ့ မီဒီယာရဲ့ အကျိုးကို အမြဲဦးတည်လျှက်။

ပါမောက္ခခင်မောင်ဝင်း (အသည်း)