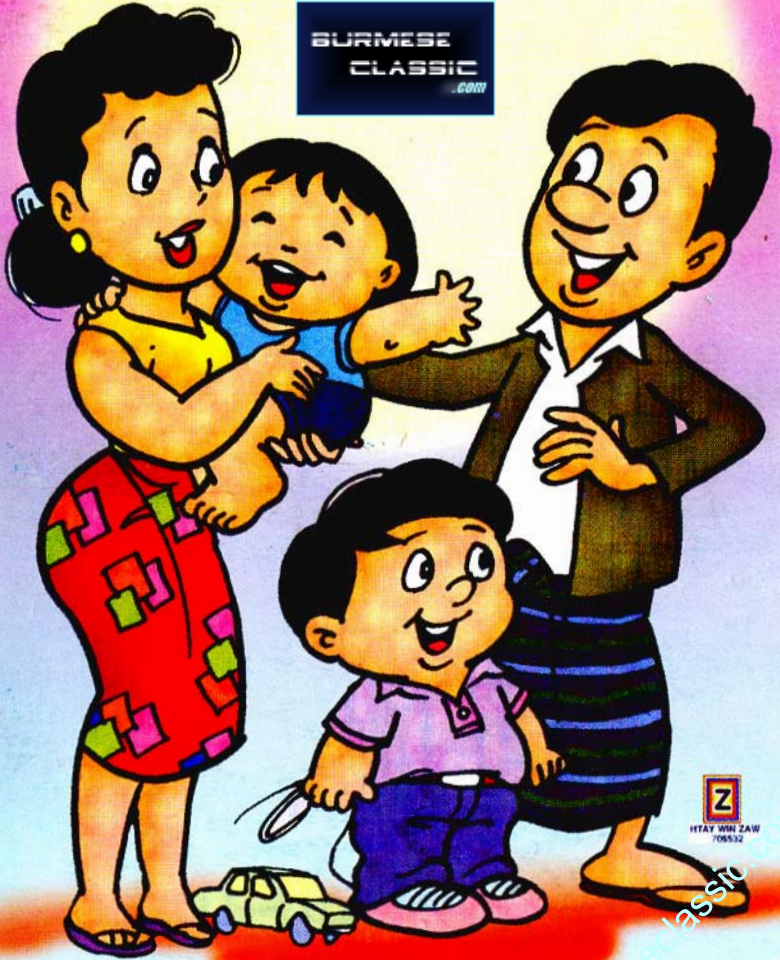


ဘဝအတွက်

အားလေးတစ်ခွက်

BURMESE CLASSIC .com



Z
HAY HIN ZAW
70832

အထောက်အကူပြုလက်စွဲ

မာတိကာ

အမှာစာ	...	၁
အသက်ဆက်ရှင်ချင်တယ်	...	၃
ရှင်သန်ခွင့်	...	၉
စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ	...	၂၁
အာဟာရဖြစ်တဲ့အစားအစာ	...	၃၁
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	...	၄၁
တိုင်းရင်းဆေး	...	၄၉
နေကောင်းအောင်လည်းနေပါ	...	၅၅
မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း	...	၆၃
မိသားစုဘဝ	...	၇၁
နားလည်လက်ခံမှု	...	၇၇
ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း	...	၈၈
အလုပ်ဆက်လုပ်သင့်သလား	...	၉၉
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	...	၁၀၉
ဖွင့်ဟပြောပြခြင်း	...	၁၁၉
အာယာတကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	...	၁၂၇
အိတ်ချ်အိုင်ဒီပိုးရှိမရှိကို	...	
ဘာကြောင့်စစ်ဆေးသင့်သလဲ	...	၁၃၅
ကျေးဇူးတင်လွှာ	...	၁၄၄



ဤစာအုပ်သည် Unicefမှ ထုတ်ဝေသည့် 'With Hope and Help' စာအုပ်ပါ အချက်အလက်များအား ကျောရိုးယူလျက် World Vision Myanmar အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဗီအက်စ် စီမံချက် လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့စဉ် တွေ့ကြုံခဲ့ရဖူးသည့် အဖြစ်အပျက် ဇာတ်လမ်းများ၊ စီမံချက်မန်နေဂျာများ၏ case studies များ၊ Save the Children(UK), Vulnerable Children Programme ကရင်ပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းတွင်ဆောင်ရွက်ချက်များမှ ရရှိခဲ့သည့် case studies များ၊ ဗဟုသုတများ၊ World Vision Myanmar, တနင်္သာရီတိုင်း၊ ထားဝယ်မြို့များမှ စီမံချက်မန်နေဂျာ၏ လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံသည့် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ၊ အထူး စီမံချက်အရာရှိ (Special Program Officer) ၏ အကြံပြုတိုက်တွန်း ဖြည့်စွက်ချက်များအားလုံးကို စုစည်းပေါင်းစပ်ထားသည့် ဗဟုသုတ၊ ပညာပေး စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။



'With Hope and Help' စာအုပ်ပါ အချက်အလက်များသည် ပြည့်စုံ တိကျမှုရှိသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ ၏ လက်တွေ့အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်များနှင့် အံဝင်ခွင်ကျမှုရှိစေရန်အတွက်မူ ပြင်ဆင် ဖြည့်စွက်မှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဖြည့်စွက်သင့်သည်ဟု ထင်မြင်သည့် အချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ပြီး၊ မလိုအပ် သည့်အချက်အလက်များ၊ မဆီလျော်သည့် အချက်အလက်များကို ဖြုတ်ပစ်၍ သင့်တော်မည်ထင်သည့် အချက်အလက်များကို ပြန်လည် ပြုပြင်ရေးသားခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဗီအက်စ်ရောဂါ ဝေဒနာကို ခံစားနေကြရသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊

www.burmeseclassic.com

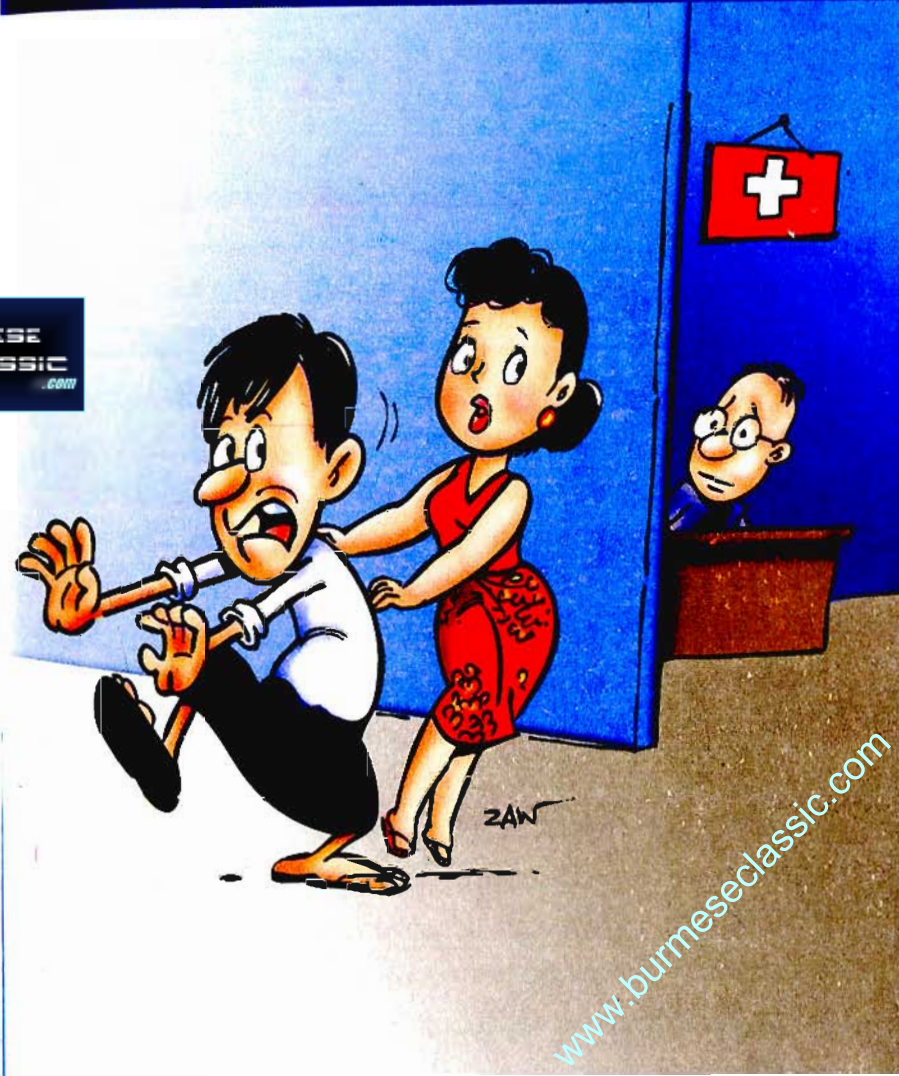
ရပ်ရွာလူထုများအတွက် တခန်းတကဏ္ဍမှနေ၍ အထောက်အကူ ပြုနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဝေါလ်ဖွီရှင် (မြန်မာ)

၁၅.၁၀.၂၀၀၇

'အသက်ဆက် ရှင်ချင်တယ်'

BURMESE CLASSIC .COM



‘အသက်ဆက်ရှင်ချင်တယ်’

ကျွန်

တော့်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးရှိနေပြီဆိုတာကို လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ် လောက်က စပြီးသိခဲ့ရပါတယ်။ စသိသိချင်းတော့ ကျွန်တော်အရမ်းလန့်သွားတယ်။

ကျွန်တော့်မိန်းမနဲ့ကလေးတွေကို ကျွန်တော့်မှာ ဒီရောဂါရှိနေပြီဆိုတာ ကိုမသိစေချင်ဘူး။ သူတို့ရှက်သွားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ၊ ဆွေမျိုး သားချင်းတွေကြားမှာ မျက်နှာငယ်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိတယ်။ ကျွန်တော့်သားအကြီးဆုံးက အခုမှ (၁၀)နှစ်၊ အငယ်ဆုံးသမီးက (၃)နှစ် ထဲမှာလေ။ ကျွန်တော့်မိန်းမက မော်လမြိုင်သူ၊ ကျွန်တော့်တစ်မျက်နှာနဲ့ ထားဝယ်ကို လိုက်လာနေတာ။ သူ့မိဘဆွေမျိုးတွေကလည်း သဘောတူခဲ့ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ကလေး (၄)ယောက်နဲ့ သူဘယ်လို ရှေ့ဆက်ရပ်တည်မယ်ဆိုတာ တွေးတွေးပြီး ညညအိပ်မပျော်ဘူး။ ရောဂါရှိတာကို သိလိုက်ရတာက ကျွန်တော်နဲ့ လှေတစ်စင်းထဲလိုက်တဲ့ လှေသားတစ်ယောက် အစာအိမ်ပေါက်လို့ ဆေးရုံတင်ရတာက စတာဘဲ။ သွေးသွင်းဖို့လိုတော့ ကျွန်တော်နဲ့ နောက်ထပ်လှေသား တစ်ယောက်က လှူမယ်ပေါ့ဆိုပြီး လုပ်တာ။ နောက်တစ်နေ့ ဆေးရုံက ဆရာဝန်က ကျွန်တော့်ကို သူ့ရုံးခန်းထဲခေါ်သွားပြီး ဒီငါးဖမ်းလှေ လိုက်တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။ မိသားစုအခြေအနေ၊ လှေပေါ် မှာကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝ။ ဒါတွေအားလုံး စုံစုံစေ့စေ့မေးပြီးမှ ရောဂါ အကြောင်းရှင်းပြတယ်။ သွေးလှူလို့ မရတဲ့အကြောင်းပြောတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ဒီရောဂါရှိနေပြီဆိုတာ သိသိချင်း သေဒဏ်ကျခံရတဲ့ လူတစ်ယောက် ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာ ကျွန်တော်နားလည်သွား သလိုဘဲ။ ယောက်ျားဆိုတော့လည်း လှေလိုက်ရင်း အိမ်ကမိန်းမကို လွမ်းရင်းနဲ့ မိန်းကလေး တွေနဲ့တော့ တွေ့ခဲ့တာဘဲပေါ့။ ဒီလိုရောဂါမျိုး ရလိမ့်မယ်လို့တော့ မသိခဲ့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အဲဒီရောဂါနဲ့



www.burmeseclassic.com

ဆုံးသွားတာ တွေဖူးတယ်။ လူကပိန်ချိုး ချည့်နှိုးပြီးတော့ ထိုင်တောင် မထိုင်နိုင်တော့ဘူး။ သူ့သေခါနီးပုံကို မျက်စေ့ထဲကကို မထွက်ဘူးဗျာ။ ကျွန်တော်လည်း သူ့လိုသေရမှာပါလား လို့တွေးမိတော့ တော်တော် တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမိတယ်။ အလုပ်လဲလုပ်ချင်စိတ်က မရှိတော့ဘူး။ အိမ်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ မိန်းမကို ကျွန်တော်နေမကောင်းလို့ ပြန်လာ တယ်လို့ဘဲ ပြောလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်မျက်နှာမကောင်းလို့သာ နေမကောင်းဘူးပြောတာ ယုံလိုက်ရုံပဲ။ ဘာရောဂါဖြစ်တာလဲ ဆိုတာ ကို ကျွန်တော်မပြောပြ။ ဆေးခန်းတွေဘာတွေလည်း မသွားတော့ သူအံ့ဩနေပုံဘဲ။ သူကလည်း ခပ်အေးအေးဆိုတော့ ထပ်မမေးဘူး။ ကျွန်တော်အိပ်ရာထဲချည်း လှဲနေမိတယ်။ သားသမီးတွေကိုလည်း သိပ် အနားအကပ်မခံဖြစ်ဘူး။ မတော် သူတို့ကို ကူးသွားမှဖြင့်။ နှစ်ပါတ် လောက်ရှိတော့ အဲဒီစိတ်နဲ့ဘဲ ကျွန်တော်ဟာ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင်နဲ့ ဆွဲချလိုက်သလို ပိန်သွားလိုက်တာ။ နဂိုကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ တစ်ဝက် တောင် မရှိချင်တော့ဘူး။ အိမ်မှာနေရတာလည်း ကြာတော့ နေကျင့်မရှိ တဲ့လူဆိုတော့ အပြင်ထွက်ချင်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေရဲ့ကျွန်တော့် ကိုကြည့်တဲ့အကြည့်တွေ၊ မျက်လုံးတွေကို ကျွန်တော်ကြောက်နေ တယ်။ သူတို့သိနေပြီလို့ ကျွန်တော့်ဘာသာ စိတ်မလုံ ဖြစ်နေမိတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ 'ခလုတ်ထိမှ အမိတ'ဆိုသလို ဘုရား၊ တရားကို သတိရလာတယ်။ ဘကြီးတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးဝတ်နေတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းက အိမ်နဲ့လဲသိပ်မဝေးလှဘူး။ အိမ်မှာမနေချင်တဲ့ အတူတူ သွားလိုက်ပါအုံးမယ်လေဆိုပြီး တစ်နေ့ရောက်သွားခဲ့တာ။ ကျောင်းမှာ ညဉ့်သည်တွေ ရောက်နေတာနဲ့ ဆရာတော်ကိုဦးချပြီး ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ ထိုင်ပြီးစကားပြောတာကို နားထောင်နေလိုက်တယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကာကွယ်တားဆီးရေးစီမံချက်တွေ ကျွန်တော်တို့မြို့မှာ လုပ်နေတဲ့ဆရာဝန်နဲ့ ဝန်ထမ်းတွေဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။ အဲဒီထဲကတစ်ယောက်က ရပ်ဆွေရပ်မျိုးဘဲလေ။

ကျွန်တော့်ကိုသူကလှမ်းပြီး နှုတ်ဆက်တယ်။ ရေငတ်တုံး ရေတွင်းထဲ ကျတဲလူလိုပေါ့ဗျာ။ ရောဂါရှိတယ်သာပြောနေတာ ကျွန်တော့်မှာ ဆေးခန်းလဲမသွားရဲ။ ရှေ့ဆက်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာလဲ မသိဘဲ ဖြစ်နေတာ။ ဆရာတော်နဲ့ သူတို့စကားစလဲပြတ်ရော ဘယ်သူ့ထဲတွ ဘာထင်မယ်။ ဘာညာမတွေးနေတော့ဘဲ ကျွန်တော့်အကြောင်း အိတ်သွန်ဖါမှောက်ကို ပြောပြလိုက်မိတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် ပထမဆုံးမေးမိတဲ့ မေးခွန်းက 'ကျွန်တော် ဘယ်လောက် ဆက်နေနိုင်အုံးမလဲ' ဆိုတာပါဘဲ။ အဲဒီတော့ ဆရာဝန်က 'ခင်ဗျား ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နေချင်သေးသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာမူတည်တယ်' လို့ပြန်ပြောတယ်။ 'ကျွန်တော် နေချင်တိုင်း နေလို့မှမရတော့ဘဲ ဆရာရယ်။ ရောဂါကဖြစ်နေပြီဘဲ' လို့ ပြန်ပြော တော့ ဆရာဝန်က 'ခင်ဗျား ရောဂါအကြောင်း အသေးစိတ်သိချင်ရင်၊ ဆွေးနွေးချင်ရင် ကျွန်တော်တို့နဲ့ကို ဒီနေ့ နေ့လည် (၂) နာရီလောက် လာခဲ့ပါလား' ဆိုပြီး ရုံးလိပ်စာကို ပြောပြနှုတ်ဆက်ပြီး ပြန်သွားတယ်။ ဆရာတော်ကလည်း 'တကာကြီး၊ အားနေရင်ဒီကိုလာပြီး ဝိပဿနာ စာရားကျင့်ကြံအားထုတ်။ သူတို့ကလည်း လူနာတွေကို တရားပြပေးဖို့ ဘုန်းကြီးကို လာလျှောက်ကြတာ'လို့ မိန့်ပါတယ်။

နေ့လည်ဖက် ကျွန်တော်ရုံးကိုရောက်သွားတော့ ဆရာနဲ့ အခန့်သင့်ဘဲ တွေ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စကားတွေအများကြီး ပြောဖြစ်ကြပါတယ်။ တကယ်တမ်း ရောဂါအကြောင်းကို သိသွား တော့လည်း ကျွန်တော်ဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားလို့ ရလာပါတယ်။

ကျွန်တော့် မိန်းမနဲ့ နည်းနည်း သိတတ်နေပြီဖြစ်တဲ့ သားကြီးကို ဆရာ့ဆီ ခေါ်သွားပါတယ်။ ဆရာက သူတို့သဘောပေါက်အောင် ရှင်းလင်းပြောပြပေးခဲ့တာကြောင့် ကျွန်တော့်မိသားစုရဲ့ နားလည် လက်ခံမှုကို ရခဲ့ပါတယ်။ ရှာဖွေစုဆောင်း ထားသူမျှအားလုံးကို ထုခဲ့



www.burmeseclassic.com

ရောင်းချပြီး ကျွန်တော်နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းမှာ လိုအပ်မယ့် ပစ္စည်းကိရိယာလေးတွေ ရောင်းတဲ့ဆိုင်စဖွင့်တယ်။ (၆)လ လောက်အတွင်းမှာကို ဆိုင်ရဲ့ဝင်ငွေဟာ အိမ်စရိတ်ကို ကောင်းကောင်း ကာမိလာပါတယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ကူညီအားပေးမှုပေါ့ဗျာ။ ဆိုင်စဖွင့်ခါစကတော့ မိန်းမကလည်း လည်လည်ဝယ်ဝယ်မရှိသေးတော့ ကျွန်တော်ပါ ကူထိုင်ပေးရတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခုဆို သူ့ဘာသာ အဆင်ပြေအောင် ရောင်းတတ်ဝယ်တတ်နေပါပြီ။ အိမ်မှုကိစ္စ ဗာဟီရ တွေ လုပ်ကိုင်ပေးဖို့တောင် မော်လမြိုင်က သူတူမလေးတစ်ယောက် ကို ခေါ်ထားလိုက်သေးတယ်။ ကျွန်တော် မျက်စေ့မှိတ် သွားရင်တောင် သူတို့စားဖို့ သောက်ဖို့က စိတ်ချလက်ချဖြစ်နိုင်ပြီမို့ ကျွန်တော့်လို ဘဝတူ ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားလာမိတယ်။ ကျွန်တော်က အတန်းပညာဆိုလည်း (၄)တန်းအထိဘဲ တက်ဖူးတာဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကျေးဇူးရှင်လို ဖြစ်နေ တဲ့ ဆရာဆီဘဲပြေးပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းမိတယ်။ ဆရာက အဖွဲ့မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေကို ပြုစုကုသမှု ပေးနေတဲ့၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပေးနေတဲ့လုပ်ငန်းမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝင်လုပ်ပေးဖို့လိုပြောပါတယ်။ ဘယ်နေမလဲဗျာ။ လုပ်တာပေါ့။ ကျွန်တော် သိပ်ကြောက်တဲ့ အလကားကောင် မဖြစ်သေးပါဘူးဗျာ။ ကျွန်တော်တို့မြို့မှာ ကျွန်တော့်လို ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူတွေကို လိုက်အား ပေးတယ်။ ပြုစုပေးမဲ့သူမရှိရင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ အချင်းချင်း ဆိုတော့လည်း ပိုအားကိုးကြတယ်။ ဆရာကကျွန်တော့်ကို ပြောပြ ရှင်းပြပေးသလိုမျိုး သူတို့ကိုလည်း ကျွန်တော်တတ်သလောက် မှတ်သလောက် ပြောပြပေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးတယ်။ တစ်ချို့ ကျွန်တော်မဖြေရှင်းနိုင်တာတွေကိုတော့ ဆရာရယ် အဖွဲ့ကဝန်ထမ်းတွေရယ်နဲ့ တိုင်ပင်ဖြေရှင်းကြတာဘဲပေါ့။ ဆိုင်ကိုလာတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကိုလည်း လဘက်ရည်တိုက်ပြီး

တော့ကို ဒီရောဂါအကြောင်း ကျွန်တော်သိထားသလောက် ပြောပြ တယ်။ အခုတော့ ကျွန်တော် နေတတ်ထိုင်တတ်နေပါပြီ ။ ခင်ဗျားမှာ ကျွန်တော့်လို ရောဂါပိုးရှိနေခဲ့ရင်၊ အရေးကြီးဆုံးက အသက် ဆက်ရှင်ချင် နေသေးတဲ့စိတ် ရှိဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို မမေ့လိုက် ပါနဲ့ဗျာ။

ဆွေးနွေးတင်ပြချက်

- ✧ ရောဂါအကြောင်းကို သေချာစွာနားလည်သဘောပေါက် သူတစ်ဦး၏ အကြံဉာဏ်ကိုရယူပါ။
- ✧ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့နားလည်စာနာမှု၊ ခံယူချက် သည်လည်း လူနာအသက်ရှည်နိုင်ဖို့အတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါသည်။
- ✧ မိသားစုတွင်း သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်ခုခု အသုံးကျနေသေးသည်၊ လုပ်ပေးနိုင်သေးသည်ဆိုသည့် အသိသည် ဆက်လက်အသက်ရှင်နေလိုစိတ်ကို ဖြစ်စေ ပါသည်။
- ✧ ‘ဆန္ဒဝိစိကော ကိစ္စံ’ဆိုသည့် စကားအကိုင်း ဓာန္တရိုရင် ဘာကိုမဆိုပြီး မြှောက်အောင်မြင်နိုင်သည့်အတွက် ဆက်လက်အသက်ရှင် နေထိုင်လိုသေးလျှင် အရေးကြီး ဆုံးသည် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပင်ဖြစ်ပါသည်။



၂ ❖ ၂

ရှင်သန်ခွင့်

BURMESE
CLASSIC
.COM



‘ရှင်သန်ခွင့်’

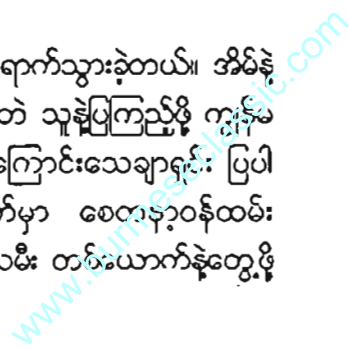
အိတ်ချ်

အိုင်ဗီပိုးရှိတယ်လို့ သိလိုက်ရတဲ့လူနာ အများစု ဟာအိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဗီအက်စ် နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြားဖူးနားဝတွေနဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေ အများကြီးရှိနေတယ်လို့ ကျွန်မထင်တယ်။ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင်လည်း ရောဂါရှိနေပြီလို့ သိခါစက ဒီလိုဘဲဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

‘ရောဂါဖြစ်နေတယ်လို့စသိသိချင်း ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ မြင်လိုက်မိတာက ပိန်လိန်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အနာတွေပလပွနဲ့ အိပ်ရာပေါ်မှာ အသက်ကို ခက်ခက်ခဲခဲရှူနေရတဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ခုကိုတဲ။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က ကျွန်မရွာကို ခဏပြန်လာတုံး ကျွန်မနဲ့အတူတူ ရှမ်းကမ်း မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ အစ်မတစ်ယောက် ဒီရောဂါနဲ့ သေတော့မှာကို ကျွန်မမြင်ခဲ့ရတူးတယ်။ သူပထမဆုံး ကျွန်မကိုပြောတဲ့စကားက ‘ငါသေချင်ပြီ’ တဲ့။

ကျွန်မရှမ်းကမ်း (ထိုင်းနိုင်ငံ)မှာနေတုန်းက တီဗွီထဲမှာ အေအိုင်ဗီ အက်စ်ဖြစ်နေတဲ့လူနာတွေ ခဏခဏမြင်ဖူးနေတော့ ကြောက်မိ တယ်။ ကျွန်မအသက်က ခုမှ (၂၈)ဘဲ ရှိသေးတာ။ မသေလိုသေးဘူး။ ကံတရားကိုလည်း စိတ်နာမိတယ်။ ‘ငါ့မှာမှ ဒီလိုမျိုးရောဂါမျိုး ဖြစ်လာ ခဲ့ရသလား’ ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ စိတ်ဓါတ်ကျလိုက်တာလည်း ပြောမနေ ပါနဲ့တော့။

ဒါနဲ့အိမ်နားက ဆရာဝန်မလေးဆီ ရောက်သွားခဲ့တယ်။ အိမ်နဲ့ လည်း ရင်းနှီးနေတော့ အိမ်ကလည်းအတင်းဘဲ သူနဲ့ပြကြည့်ဖို့ ကျွန်မ ကိုခေါ်သွားတာ။ သူကကျွန်မကို ရောဂါအကြောင်းသေချာရှင်း ပြပါ တယ်။ ပြီးတော့ အေအိုင်ဗီအက်စ်စီမံချက်မှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်နေတဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးရှိတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်နဲ့တွေ့ဖို့



စိစဉ်ပေးတယ်။ ကျွန်မကလဲ ဒီလိုကိုယ့်အကြောင်းကို ရင်ဖွင့်လို့ လည်းရ၊ ဘဝတူလည်းဖြစ်နေ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလည်း လုပ်နေသေး ဆိုတော့ တော်တော်ကို စိတ်ဝင်စားသွားတာ။ လိပ်စာယူပြီးကိုသွား လိုက်တာ။ အဲဒီအိမ်ရောက်တော့ အိမ်ရှေ့ကဆိုင်မှာ အေးအေး ဆေးဆေး ဈေးထိုင်ရောင်းနေတဲ့ မိန်းကလေးကို ကျွန်မတွေ့ချင်တဲ့ သူရဲ့နာမည်မေးတော့ သူပါဘဲလို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ကျွန်မမှာလေ ဘယ်လိုမှမအံ့သြဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ မျက်နှာလေးကလည်း မင်းသမီးလေး လို့ ချောချောလေး။ ဘယ်သူကမှ သိမထားရင် ဒီရောဂါရှိနေတယ် လို့ ထင်ရက်စရာကိုမရှိဘူး။ ကျွန်မခံစားနေရတာတွေ အားလုံးကို ဘယ်လိုဖြစ်သွားတယ်မသိပါဘူး။ ရင်ဖွင့်ပြောပြမိတယ်။ အမေတို့ကို တောင် ကျွန်မအဲလိုမပြောပြဖူးဘူး။ သူတုန်းကလည်း အဲဒီလိုပါဘဲ ဆိုတာကို ကျွန်မကို ပြောပြပါတယ်။

‘ဟုတ်တယ်။ ကျွန်မလည်း ရောဂါပိုးရှိနေတယ်လို့ သိလိုက်ရ ခါစက နောင်တတွေလဲရ၊ ဘာလို့ကိုယ့်မှာမှ ဒီရောဂါလာဖြစ်ရသလဲ ဆိုပြီး စိတ်တို။ အို ဆောက်တည်လို့ကို မရပါဘူး။’

‘ကျွန်မစိတ်ထဲ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဘဲ အဲလိုဖြစ်ဘာလို့ ထင်နေမိတာ။’

‘အားလုံးအနည်းနဲ့အများလိုသလို ဒီလိုခံစားကြရမယ်လို့ ကျွန်မထင်တယ်။ ကျွန်မဆို ဒီရောဂါပိုးရှိတယ်လို့သိခဲ့တာ ခုဆို (၄) နှစ်ကျော်ပြီ။ ကျွန်မ မသေနိုင်သေးဖူးလို့ဘဲ စိတ်ထဲမှာယုံနေတယ်။ ရောဂါကြီးကြီးမားမားတစ်ခုခုဖြစ်ပြီလို့ သိလိုက်ရတဲ့ လူနာတိုင်းဟာ ဒီရောဂါရှိနေပြီဆိုတာကို သူကိုယ်တိုင်လက်ခံလာဖို့ အချိန်တော့ လိုမှာပါဘဲ။ ကျွန်မလဲ သိသိချင်းတုန်းက ဝိုလိုက်ရတာလေ။ မဟုတ်ပါ စေနဲ့လို့လဲ သွေးရှူးသွေးတန်း ဆုတောင်းမိတယ်။ ပိုဆိုးတာက ကျွန်မ အဖေက လေဖြတ်ထားလို့ ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူး။ အမေကလဲအရမ်းရုံး တယ်။ ဘာမှလုပ်ကိုင်မစားတတ်ဘူး။’

ဟုတ်တယ်။ ကျွန်မမိသားစုမှာ တကယ်ဘမ်း ပိုက်ဆံသေချာ ရှာပေးနိုင်တာ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်းဘဲ။ ကျွန်တို့ညီမတွေကလည်း ကျောင်းတက်တဲ့သူနဲ့ အိမ်အလုပ်ကူတဲ့သူနဲ့၊ မလုပ်တတ်မကိုင်တတ် ဘဲလေ။ ကျွန်မသူတို့အတွက်လည်း တော်တော်စိတ်ပူမိတယ်။’

‘စိတ်မပူပါနဲ့။ ကိုယ်နေလို့ရတဲ့ အချိန်လေးအတွင်းမှာ သူတို့ကို စိတ်ချလက်ချ ဖြစ်အောင်ထားခဲ့နိုင်ဖို့ တစ်ခုခု လုပ်ပေးဖို့စဉ်းစားပေါ့။ ကျွန်မအခုဆို အိမ်ဆိုင်လေး ထောင်ထား တယ်။ အမေလဲအခုဆို အရောင်းအဝယ် တော်တော်တတ်နေပြီ’

‘ညီမလေးလိုမျိုး သတ္တိတွေရချင်လိုက်တာ။ အခုတော့ ကိုယ့်ဘာသာဘဲ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ဓါတ်တွေကျပြီး ဘာမှကိုမစဉ်းစား ချင်တော့တာ။ ညီမလို (၄)နှစ်လောက်အထိဘာမှ ရောဂါကြီးကြီး မားမားမဖြစ်ဘဲ နေနိုင်ချင်လိုက်တာ။’

‘ကျွန်မမှမဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးဘဲ ရောဂါပိုးရှိတိုင်း ကြောက် နေဖို့မလိုပါဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ရောဂါပိုးရှိတယ်လို့သိပြီး ၁၂နှစ်လောက်အထိ အေအိုင်ဒီအက်စ်အဆင့်ကို မရောက်သေးတဲ့ လူနာတောင်ရှိတယ် လို့ ကျွန်မဖတ်ရဖူးတယ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်း တဲ့သူတွေကတော့ ရောဂါပိုးရှိပြီး နှစ် (၂၀)လောက်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရင် နေမကောင်းမဖြစ်၊ မဗျားမနာဘဲ နေနိုင်တယ်လို့ ပြောကြ တာဘဲ။ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ဖို့လိုတာပါ။’

‘ဘယ်လိုအနေအထိုင်ဆင်ခြင်ရမှာလဲ ဆိုတာကိုလဲ ပြောပြပါအံ့ ညီမရယ်။’

‘အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ သာမန်လူနဲ့တော့ မတူဘူး။ ကူးလွယ်တဲ့ရောဂါမျိုးတွေ ဝင်ဖို့တော့သိပ်လွယ်တယ်။ ကျွန်မဆိုရင် ဖုံထူတဲ့နေရာကိုသွားရင် အပြဲနာခေါင်းကို တစ်ခုခုနဲ့ အုပ်ထားတယ်။ တတ်နိုင်သလောက်လည်း မသွားဘူး။ လူသိပ်ထူတဲ့ နေရာမျိုးတွေကို ရှောင်တယ်။ လူသူတော့ ရောဂါလဲထူနိုင်တာပေါ့။’

တုပ်ကွေးအဖြစ်များတဲ့ ရာသီမျိုးဆိုရင်လည်း မကူးအောင် သတိထား နေလိုက်တယ်။ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ရင်လဲ ချက်ခြင်းဆေးခန်း ပြေးလိုက် တာဘဲ’

‘ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ရမှာပေါ့နော်’

‘ဟုတ်တယ်အဖေ။ ပြီးတော့ တစ်ခုရှိသေးတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေး။ စိတ်ကျန်းမာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစိတ်ချမ်းသာအောင်ထား။ အလုပ် တစ်ခုခုထဲ အာရုံနှစ်ထားလိုက်ရင် စိတ်ကလဲတခြားဘယ်ကိုမှ မရောက် တော့ဘူးပေါ့။ တချို့ကျတော့လဲ ဘာသာရေးစိတ်သန်ရင် ဘာသာရေး လုပ်ကြတာပေါ့။ ကျွန်မကတော့ လက်တွေ့သမားဆိုတော့ အလုပ်လုပ်ရ တာကို ပိုကြိုက်တယ်။ အအားမနေဘူး။ ကျွန်မလုပ်နိုင်တာ ရှာဖွေ လုပ်နေလိုက်တာဘဲ။’

‘ညီမကိုကြည့်ရတာ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ။ အစ်မလဲ ညီမလို နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်အုံးမယ်။’

‘အရေးကြီးတာ ကိုယ့်အသက်ရှင်သန်ခွင့်ကို ကိုယ့်တာသာဘဲ လုပ်ယူလို့ ရတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ဖို့ပါဘဲ အမရယ်။’

ကျွန်မသူ့ကို နှုတ်ဆက်ပြီးပြန်ခဲ့တယ်။ သူ့အိမ်ကအပြန်လမ်းမှာ ကျွန်မစိတ်တွေ လန်းဆန်းနေတယ်။

သူ့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ တက်ကြွမှုတွေက ကျွန်မကိုကူးစက် သွားသလိုပါဘဲ။ အားတက်လာတယ်။ ကျွန်မသိပ်ချစ်တဲ့ မိသားစုနဲ့ ချက်ခြင်းမခွဲသွားရအောင် ရှင်သန်ခွင့်တော့ ရှိနေနိုင်သေးတာပေါ့။ ရှင်သန်နိုင်အောင်လည်း ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မဂရုတစိုက် နေထိုင် မယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဆွေးနွေးချက်

✱ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိသည့် ရောဂါပိုးများကို ခုခံနိုင်သည့်စွမ်းအင်များကို ဖျက်ဆီး ပစ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပမှဝင်ရောက်လာသည့် ရောဂါပိုးများကို ပြန်လည်ခုခံနိုင်သည့်အင်အား နည်းသွားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးက လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ပြန်လည်ခုခံနိုင်သည့် ကိုယ်ခံ စွမ်းအားများကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

✱ ရောဂါပိုးရှိထားသည့်လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ရောဂါပိုးထပ် ရနိုင်သည့် အပြုအမူများကို ရှောင်ရပါမည်။ ထို့အပြင် ရောဂါဝင်လာသောအခါတွင်လည်း ရှိသမျှ ကိုယ်ခံအားများဖြင့် တတ်စွမ်းသမျှ ပြန်ခုခံနေအုံးမည် ဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်ခံအားထပ်လျော့နည်းသွားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးအနည်းအများ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ကြိမ်ဇေ၊ ရောဂါခံစားရမှုကြာချိန်၊ ရောဂါပြင်းထန်မှု အပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ်တွင်းခုခံအားများ ကျဆင်းနိုင်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့လျှင် လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေရန် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူနဲ့ချက်ခြင်း ထိထိရောက်ရောက် ကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ HIVပိုး ရှိနေသော်လည်း ခုခံအား ရှိနေသေး ၍ ပြင်ပကူးစက် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်သည့် တိုင် ဆေးဝါးအကူအညီဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းနိုင် ပါသည်။



ခုခံအားကျလွန်းမက ကျနေသည့်အဆင့်တွင်ပင် ခံစားရတဲ့ဝေဒနာများကို ဆေးဝါးဖြင့်သက်သာစေနိုင်ပြီး ရောဂါပိုး ထပ်ပေါင်းရောက်နိုင်မှုကို ဆေးစားပြီး ထိန်းထားပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ အသက်ဆက်ရှင်နေနိုင်ပြီးမည်ဖြစ်ပြီး လူနာအတွက် မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေးကိုအဓိကတာဝန်ယူနေသူ ဖြစ်ပါက မိသားစု၏နောင်ရေးအတွက် အစီအစဉ်တစ်ချို့ ရေးဆွဲပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံစွမ်းအားသည် အလုပ်အကိုင်၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ရာသီဥတုနှင့်စိတ်ချမ်းသာမှုအပေါ်တွင်လည်းများစွာ မူတည်နေပါသည်။ အလုပ်ကို လုပ်နိုင်သလောက်သာ ချင့်ချိန်မှန်းဆပြီး လုပ်ကိုင်မည်။ အာဟာရဖြစ်မည့်အစားအစာ၊ သန့်ရှင်းလက်ဆတ်မည့် အစားအစာများကိုသာ စားသောက်မည်။ ရာသီအလိုက် သင့်တင့်သည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်စားနေထိုင်မည်။ သောက်များ၊ ဒေါသထားမည့်အစားကိုယ်ကိုယ်ကို စိတ်အေးချမ်းအောင်ထားမည်။ ကိုယ်ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာအလိုက် စိတ်အေးချမ်းမှုဖြစ်အောင် ဘုရားတရားဖြင့် နေထိုင်မည်။ ကိုယ်နှင့် သင့်တော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းလုပ်ပေးမည်ဆိုပါက ဆက်ပြီး အသက်ရှင်နိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းများရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးကူးစက်ရရှိခြင်း။ (သာမန်လူတစ်ယောက်တွင် CD4count ၈၀၀ - ၁၀၀၀ - ၁၂၀၀ ရှိပါသည်။)

၆ လ မှ ၆ နှစ် အချို့ ၈နှစ်-၁၀နှစ်

- အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ထပ်ရနိုင်သည့် အပြုအမူမျိုး မလုပ်ဘဲ၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ခြင်း။ အားကစားလေ့ကျင့်မှုများပြုလုပ်ခြင်း။
- ခုခံအားကျဆင်းစေနိုင်သည့် ဆေးဝါးများဖြစ်သည့် အရက်၊ ဆေးလိပ် စသည်တို့ရှောင်ခြင်း။ ဖျားနာပါက နာတာရှည်မဖြစ်အောင် တတ်ကျွမ်းသူနှင့် ပြသကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ၆လ-၆နှစ်၊ ၈နှစ်-၁၀နှစ် အထိ သာမန်လူကဲ့သို့ နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းခြင်း (CD4count <400)

၂ နှစ် - ၃ နှစ်

- အော့အန်ဒီအက်စ်အဆင့် မရောက်သေးသော်လည်း ယင်းနှင့်ဆက်စွယ်သည့်ရောဂါများပေါ်လာသည်။ နာမကျန်ဖြစ်လျှင်အမြန်ကုသခြင်း။ များသောအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း။ ရာသီနှင့်လိုက်လျောညီစောင့်နေထိုင်စားသောက်ခြင်းအာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ စားပေးခြင်းဖြင့် ခုခံအားကျဆင်းမှုကို ဝေးစေသည်။ အသက်ရှည်စေနိုင်သည်။

အော့အန်ဒီအက်စ်အဆင့် (CD4count <200)

၆ လမှ ၂ နှစ်

- ခုခံအားကျဆင်းနေသည့် အခြေအနေဖြစ်သည့်အတွက် ဖြစ်ပပျောက်မှုများထပ်ရောက်နိုင်မှုကို ကာကွယ်ထားပေးခြင်း။ ရောဂါရှိပါက အချိန်ဆုံးမခတ် တတ်ကျွမ်းသူနှင့်ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် သက်တမ်း ပိုရှည်စေနိုင်ပါသည်။

သေဆုံးခြင်း

(အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးက လူ၏ခုခံအား CD4count ကို တစ်နှစ်ကျွင်း သာမန်အားဖြင့် ၁၀၀ ခန့် ကျစေပါသည်။)



စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ



‘စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ’

လ
IL

တိုင်းအတွက် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်နေ့တာမှာ ကိုယ်တွေ့ခဲ့တဲ့လူဘယ်နှစ်ယောက်ရဲ့နှုတ်ဖျားက ‘စိတ်ဓါတ်ကျတယ်’။

‘စိတ်ညစ်တယ်။’ ‘စိတ်သောကဖိစီးမှု (stress) များတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေ ပြောတာကြားခဲ့ရသလဲဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုဘဲ လူတွေဘယ်လောက် စိတ်သောကရောက်နေကြတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာမရလို့၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ရလို့၊ ကိုယ်မှန်းထားသလောက် မဖြစ်လာလို့ စတာတွေနဲ့ စိတ်နဲ့ သဟဇာတမဖြစ်တာ များလာတဲ့အခါ လူတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့စကားကို လှိုင်လှိုင်ကြီး သုံးလာပါတယ်။ အဲဒီစိတ်သောကဖိစီးမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကြောင့် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ စိတ်ပင်ပန်းတော့ လူပင်ပန်းဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအတွေးတွေအတွက် လူဟာ အားအင်တွေ ကုန်ခန်းသွားသလိုပါပဲ။ ဖက်ကြောတွေတင်း၊ နဖူးကြောတွေတင်းပြီး လူကလည်းနေထိုင်ရတာ ပေါ့ပါးမှုမရှိတော့ဘူး။ စိတ်ကလဲ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုမရှိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာရှုပ်ထွေးနေတယ်။ တစ်ခုခုကို လေးလေးနက်နက် အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ သာမန်လူတစ်ယောက်တောင်မှ နေထိုင်လို့မကောင်းဖြစ်သွားပြီး ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကျေတာပေါ့။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်ပါဘူး။ ကောင်းကျိုးမပေးမှန်းလည်းသိရက်နဲ့ လူအတော်များများဟာ ဖိစီးမှုတွေနဲ့ပဲ ယဉ်ပါးနေတတ်ကြပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကိုယ့်မှာရှိ

နေတယ်လို့ သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့
 တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ခြောက်ခြားခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊
 ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ဖုံးကွယ်ခြင်း၊ ငြင်းဆန်ခြင်း၊
 အားငယ်ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ နောင်တရခြင်း
 စတာတွေခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီခံစားချက်တွေထဲက
 ဘယ်နှစ်ခုကများ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြု
 နိုင်မလဲ။ အားလုံးဟာ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေသာဖြစ်လို့ မကျန်းမမာ
 ဖြစ်အောင်သာ ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီလိုခံစားနေမယ့်
 အစား ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ဂရုပိုစိုက်မယ်။ သင့်တင့်
 တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းယူမယ်။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်မယ်။ စိတ်ချမ်းသာ
 အောင်နေမယ်။ ဒီလိုနေနိုင်ရင်ကို ကိုယ့်အတွက်အသက်
 ရှည်ရှည် ဆက်နေနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေရှိလာနိုင်ပါပြီ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်တာဟာ ကြွက်သား
 တွေ၊ အဆစ်အမြစ်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်
 အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ အဆုတ်၊ နှလုံးစတာတွေ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်
 တွေနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။
 လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ယူတာကလဲ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေနိုင်သလို
 နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ဖို့ကိုလည်း အများကြီးအထောက်အကူ
 ပေးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပညာရှင်တွေက တစ်ပါတ်ကို အနည်းဆုံး
 သုံးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ၁၅ မိနစ်ကနေ မိနစ် ၃၀ အထိ လေ့ကျင့်ခန်း
 ယူတာဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြု
 နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းယူတဲ့အခါမှာ အဆင့် ၃ ဆင့် ထားပြီးလုပ်သင့်
 ပါတယ်။

ပထမဆုံးက သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်ပါတယ်။
 အရင်က လေ့ကျင့်ခန်း မယူဖူးသူဆိုရင်တော့ သိပ်အားမစိုက်ရတဲ့

လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ ရေကူးတာမျိုးနဲ့ အစပျိုးသင့်
 ပါတယ်။ ကိုယ့်အသက်အရွယ်၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး အနေအထားနဲ့
 ကိုယ်ယူမယ့်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားဟာ သင့်တော်မှု ရှိ မရှိကိုတော့
 တတ်ကျွမ်းနားလည်သူနဲ့ အရင်ဆုံးတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ လုပ်ရလွယ်ပြီး
 အဆင်ပြေပျော်စရာ ကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့
 လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ရွေးလုပ်ဖို့လည်း အရေးကြီးတာပါတယ်။

အိပ်စက်အနားယူခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အနားယူ၊ အပန်းဖြေ
 ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုပါဘဲ။ ဒါပေမယ့်လည်း
 လူအများစုဟာ အိပ်စက်အနားယူဖို့ အလိုအပ်ဆုံးအချိန်တွေမှာ
 စိတ်ဖိစီးမှုတွေများနေချိန်၊ ပြဿနာမျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ရချိန်မျိုးမှာ
 အိပ်မပျော်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ဆို အိပ်စက်အစားကို မမှန်
 တတ်ကြတော့ပါဘူး။ ညမှာလုံးအိပ်မပျော်တာမျိုး၊ တစ်ချို့လဲ အရမ်းကို
 လိုမ့် အိပ်ပစ်တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကောင်းကောင်း
 အိပ်ပျော်နိုင်ဖို့အတွက် အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းတွေကတော့ နေ့တိုင်း
 အချိန်မှန်အိပ်ရာထပါ။ နေ့လည်နေ့ခင်း အိပ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။
 လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်တာ၊ တခြားကဖင်းပါတဲ့ 'ကုတ်ခ်' လို
 အရည်တွေသောက်တာကို လျော့ပါ။ မိနစ် ၃၀ထက်ပိုပြီး အိပ်ရာထဲမှာ
 မအိပ်ဘဲ လဲနေတာမျိုးမလုပ်ဘဲ အိပ်ရာကထပြီး စိတ်အပန်းဖြေစေမယ့်
 တစ်ခုခုကို ရှာလုပ်ကြည့်ပါ။ အပန်းဖြေလေ့ကျင့်ခန်းများလည်း
 လုပ်ကြည့်ပါ။ အာနာပါနလို အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှန်မှန် လုပ်ကြည့်
 ခြင်းကလည်း အိပ်ပျော်စေဖို့ကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့တရားထိုင်ခြင်းပါဘဲ။ သောဂဘဲ
 လုပ်လုပ်၊ ဝိပဿနာဘဲလုပ်လုပ် အရေးကြီးတာက စိတ်ဖြေလျော့ဘို့။
 စိတ်အေးချမ်းဖို့ပါဘဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ တရားထိုင်တာဟာ ခုအခါမှာ
 အတော်ကို ခေတ်စားလာပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဇေတဝန် မဟုတ်ဘဲ

ဘာသာပေါင်းစုံက လူမျိုးပေါင်းစုံ တရားထိုင်လာကြတာကိုလည်း တွေ့လာရပါတယ်။ တရားထိုင်ခြင်းဆိုတာ ပြင်ပကိုဘဲ အာရုံစိုက် နေတတ်တဲ့အကျင့်လေးကိုဖျောက်ပြီး အာရုံမထားမိတဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ထဲက ဖြစ်စဉ်လေးတွေကိုသိအောင် အတွင်းကို ပြန်အာရုံစိုက်ကြည့် ခြင်းပါဘဲ။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက-က သူ့ရဲ့တရားစာအုပ်တွေမှာ သတိနဲ့နေထိုင်ခြင်းအကြောင်းကို မကြာခဏ ရေးသားလေ့ ရှိပါတယ်။

‘ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။ ဘဝဟာ ရှင်းလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရှင်း ရင် ဘဝရှင်းတယ်။ စိတ်ရိုးရင် ဘဝရိုးတယ်။ စိတ်တွေရှုပ်ရင် ဘဝရှုပ်လာမယ်။ စိတ်တွေဆန်းပြားရင် ဘဝတွေလည်း ဆန်းပြား လာမယ်’ လို့ဆိုပါတယ်။ သတိနဲ့နေထိုင်တာဟာ တရားမှတ်နေတာ ပါဘဲ။ ကိုယ်တွေးနေတာ၊ ကိုယ်လုပ်နေတာ၊ ကိုယ်ပြောနေတာ အားလုံးအပေါ် သတိလေးကပ်ပြီးတော့ နေလိုက်တယ်ဆိုကတည်းက ဘာမှ အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းလိုက်နိုင်တာပေါ့။ တရား ထိုင်ပုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာတော် တစ်ပါးရေးသားထားကို ကိုးကား ဖော်ပြထားပါတယ်။

တရားထိုင်ခြင်းဟာလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက်ရော၊ စိတ်ပိုင်း နာမ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအတွက်ပါ အများကြီး အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ်။ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့တွေးခေါ်ပုံတွေကို သတိနဲ့ပြောင်းလဲ ပစ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းပါဘဲ။ ပါဠိလိုတော့ ‘ဘာဝနာ’ လို့ခေါ်ပြီး ‘ကြီးထွားလာခြင်း၊ တိုးတက်လာခြင်း’ လို့အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘယ်လောက်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ပြောင်းလဲပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ရှိရုံ၊ သတိမပါရင် ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ခက်ခဲပါတယ်။ တရားအား ထုတ်ခြင်းက ကိုယ်တွေးနေတာ၊ လုပ်နေတာတွေအားလုံးကို သတိ ရှိစေပြီး၊ စိတ်အလေ့အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲသွားစေဖို့ လိုအပ်တဲ့

ခွန်အားတွေကိုလည်း မြင့်မားလာစေပါတယ်။
 တရားထိုင်ဖို့အတွက် ၁။ နေရာထိုင်ခင်း ၂။ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း ၃။ တရားထိုင်နည်းနဲ့ ၄။ ပြဿနာများဆိုပြီး အလွယ်ဆုံးအဆင့် လေးဆင့်လိုပါတယ်။ ပထမဆုံး သင့်တင့်တဲ့နေရာ၊ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ဘယ်သူမှလာ မနှောင့်ယှက်မယ့် သိပ်မဆူညံတဲ့နေရာတစ်ခု လိုပါ တယ်။ ဒုတိယအနေနဲ့ သက်တောင့်သက်သာရှိမယ့် အနေအထား မျိုးထိုင်ပါ။ တင်ပါးအောက်မှာ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးခုပြီး တင်ပလ္လင် နှ့်ထိုင်ပါ။ နောက်ကျောရိုးကို မတ်မတ်ထားပါ။ လက်များကို ပေါင်ပေါ်တွင် တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက်ထိပြီး တင်ထားပါ။ မျက်စိမှိတ် ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ကိုမတ်မတ်အနေအထားနဲ့ထားပြီး ထိုင်လို့ရ နိုင်မယ့် ကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်မှာထိုင်ပါ။ တတိယအနေနဲ့ မျက်စိမှိတ်ထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်နေတာကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ နှာသီးဖျားကနေ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့ ကြိမ်ရေကို မှတ်နိုင်သလို အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ဖေါင်းသွားတာကိုလည်း မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။ စတုတ္ထအနေနဲ့ အဲဒီလို အမှတ်နဲ့ရှုနေစဉ်မှာ အခက်အခဲတချို့လဲ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ယားယံလာတတ်သလိုလို ခူးနေရာက နေသားမကျ ဖြစ်လာသလိုလိုတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲလို ဖြစ်လာခဲ့ရင်မရွေးဘဲ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်တောင့်သက်သာ အနေ အထားမျိုးဖြစ်အောင် ပြုပြင်ကြည့်ပြီး ဆက်ရှုမှတ်နေပါ။ စိတ်ထဲကို အတွေးပေါင်းစုံဝင်လာပြီး ဆက်ရှုမှတ်ဖို့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ် ပါသေးတယ်။ ဒီပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ အသက်ရှူသွင်း၊ ထုတ်တာကို သည်းခံပြီး ပြန်အာရုံ စိုက်ယူဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လုပ်သွားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အတွေးတွေလည်း ရပ်တန့်သွားပြီး သမာဓိအားလည်း ပိုကောင်းလာ ပါမယ်။ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းအေးတည်ငြိမ်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

စတုရားထိုင်ချိန်မှာ နေ့စဉ် ၁၅ မိနစ်လောက်နဲ့ တစ်ပါတ် စတင်ကြည့်ပါ။ နောက်အပါတ်တွေမှာ ၅ မိနစ်စီထပ်တိုးသွားပြီး နောက်ဆုံး ၄၅ မိနစ်အထိ ထိုင်လာနိုင်တဲ့အထိ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ နေ့စဉ်မှန်မှန် အဲလိုတရားထိုင်ပြီး သုံးလေး ငါးပါတ် လောက်ကြာရင်ကို သမာဓိအားပိုကောင်းလာပြီး၊ အတွေးတွေနည်းသွားတယ်၊ တကယ့်ကို စိတ်အေးချမ်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှုရလာတာကို သတိပြုမိလာပါလိမ့်မယ်။

(Excerpt from *Good Question Good Answer* by Venerable Shravasti Dhammika from Australia)

တရားထိုင်တဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်တွေကို မေးကြည့်တဲ့အခါမှာ နေလို့ပိုကောင်းလာတယ်။ အစာစားချင်စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်နိုင်လာတယ်။ တရားရိပ်သာဝင်လိုက်ပြီး သိသိသာသာကို ကိုယ်အလေး ချိန်တက်လာတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေအတွက် ဝိပဿနာရိပ်သာလေးတွေ ရှိလာရင် သိပ်ကောင်းမယ် လို့ထင်ပါတယ်။

တခါတလေမှာ အကြောင်းမယ်မယ်ရရမရှိဘဲ စိတ်ခါတ်ကျတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ ဝမ်းနည်းသလိုမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါလဲဖြစ်တတ်တဲ့စိတ်ခံစားချက်တစ်ခုပါ။ ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာကို ကိုယ့်ဘာသာ နားလည်နိုင်ဖို့ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့၊ ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း တွေးကြည့်ဖို့အချိန်လိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပြောတာကို ကောင်းကောင်းနားထောင်ပေးမယ့်သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ခံစားနေရတာတွေကို ပြောပြရင်ဖွင့်လို့ရရင် အကောင်းဆုံးပါ။ ကိုယ့်အပေါ် နားလည်နိုင်မယ့် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်၊ မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက် ဒါမှမဟုတ်လည်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးသူတစ်ယောက်ကို ရင်ထဲရှိတာတွေ ဖွင့်ဟလိုက်နိုင်ရင်တော့ ရင်ထဲမှာပေါ့သွားပြီး

တော်တော် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားမှာပါ။ အိပ်ရာထဲမှာလဲပြီး ရောဂါအကြောင်းဘဲ ထပ်ခါတလဲလဲ တွေးနေမဲ့အစား ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်တွေမှာ စိတ်ကိုနှစ်မြုပ်ထားနိုင်ရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားနေတဲ့အခါ ပြဿနာတွေ၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေ မဝင်လာနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ အလုပ်လုပ်ကြည့်ရင်း ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ပေါ် အာရုံကရောက်နေရင် ပိုပြီးအလုပ်လုပ်ချင်စိတ်တွေများလာမယ်။ အာရုံကတခြားကိုမယုံ့ဘဲ တည်ငြိမ်နေတော့ အတွေးတွေကလဲ ရှင်းလင်းပြတ်သားလာမယ်။ သစ်ပင်ဖိုက်တာ၊ ဈေးသွား ချက်ပြုတ်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ဆွေမျိုးတွေအိမ်တွေ သွားလည်တာမျိုးတွေလဲ လုပ်လို့ရပါတယ်။

အားလုံးဟာ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာသွားအောင် တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းတော့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှာပါ။ ကိုယ့်အတွက် အသုံးတည့်မယ့် နည်းလေးတွေ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို နေတတ်အောင် နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာလာမှာပါ။



အဟာရဖြစ်တဲ့ အစားအစာ



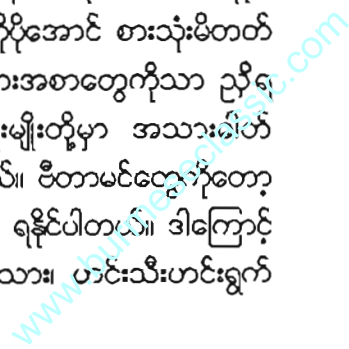
‘အာဟာရဖြစ်တဲ့အစားအစာ’

အိတ်ချ်

အိုင်ဗီရောဂါပိုးရှိတဲ့သူအတွက် ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ကရိုက်ဖို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ သန့်ရှင်းပြီး အာဟာရ ဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားတာကလည်း အရေးကြီး ပါတယ်။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုတဲ့ စကားလိုပါပဲ။ ကိုယ်စားတဲ့အစာဟာ နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် အာဟာရဖြစ်တဲ့ အစားအစာ မျိုးဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူတွေအတွက်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဟာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အားဆေးတွေ၊ အားဖြည့်နို့နို့တွေ၊ အားဖြည့်အချိုရည် တွေစားလိုက်၊ သောက်လိုက်ရင် အားရှိသွားမှာပဲလို့ ထင်နေတာဟာ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆပါ။ ဒါတွေ စားနေ၊ သောက်နေရင် အာဟာရ ဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေမစားဘဲနေလည်း လုံလောက်တယ်လို့ ထင်ရင် တော့ အရမ်းကိုပဲမှားမှာပါ။

အာဟာရဖြစ်တဲ့အစားအစာဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ မေးစရာ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အာဟာရဖြစ်တဲ့ အစားအစာဆိုတာ အသားဓါတ်၊ ကစီဓါတ်၊ အဆီ၊ သက်စောင့်ဓါတ် လိုခေါ်တဲ့ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်၊ အမျှင်ပါတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ရေတို့ပါပဲ။

နေ့စဉ်စားနေတဲ့အစားအသောက်တွေထဲမှာ ဒါတွေပါပါတယ်။ ကစီဓါတ်ကို နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ ထမင်းကနေ အလုံအလောက်ရနိုင် ပါတယ်။ အဆီဓါတ်ကလည်း လိုတာထက်ကိုပိုအောင် စားသုံးမိတတ် ပါတယ်။ အသားဓါတ်နဲ့ ဗီတာမင်ပါတဲ့ အစားအစာတွေကိုသာ ညှိရ မှာပါ။ သား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့မှာ အသားဓါတ် ပါပါတယ်။ လုံလောက်အောင် စားဖို့လိုပါတယ်။ ဗီတာမင်တွေကိုတော့ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စတဲ့ သီးနှံမျိုးစုံက ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်စားတဲ့အစားအစာမှာ ထမင်းအပြင် အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်



တွေအစုံအလင်ပါအောင် စားနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။

ရာသီပေါ်သီးနှံတွေဖြစ်တဲ့ လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ကျွဲကော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ သဘော်သီး စတာတွေကိုလည်း စားသင့်ပါတယ်။ ဒေသထွက်ကုန်တွေမို့ ငွေကုန်ကြေးကျနည်းပြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လည်း စားနိုင်မှာပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားမယ်ဆိုရင် စင်စင်ဆေးပြီးမှ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်သင့်ပါတယ်။ အစားအသောက်ကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ထားဖို့လဲ လိုအပ်ပါတယ်။ ယင်တွေ၊ ပိုးမွှားတွေနားတဲ့ အစားအစာတွေစားမိရင်တော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရနိုင်တာပေါ့။

အာဟာရဖြစ်စေတဲ့အစားအသောက်တွေကို အဓိကအုပ်စုငါးစုခွဲနိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဒီအုပ်စုငါးစုထဲက တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုပါအောင် စားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်စားတဲ့အစားအစာတွေကို ဘယ်လိုပုံစံ စားသင့်သလဲဆိုတာကို အောက်မှာပိရမစ်ပုံမျိုးနဲ့ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာပြလာတဲ့ လူနာတွေအတွက် အစားအသောက် စားသောက်ဖို့ရာမှာ ပြဿနာရှိတတ်ပါတယ်။ ဝင်ရောက်လာတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတစ်ချို့ကြောင့် မစားနိုင်၊ မသောက်နိုင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လည်ချောင်းတို့ ပါးစပ်တို့မှာ အနာဖြစ်တဲ့ လူနာတွေဟာ အစားအစာဝါးစားဖို့၊ မြေချဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့လည်းခံတွင်းပျက်ပြီးဘာကိုမှ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောလို့လည်း အစားအသောက်ကို မစားရဲအောင် ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပြီးအစားအသောက်ပျက်သွားခဲ့ရင်..... ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျသွားတာကို ပြန်တက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အစားအစာအမျိုးအစားကို သုံးမျိုးသုံးစားခွဲနိုင်ပါတယ်။

- အသား(ပရိုတင်းဓါတ်)
- အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာများ (ကစီ၊ သကြားဓါတ်)
- အဆီများနှင့် ဆီအမျိုးမျိုး။

ပထမအဆင့်

အသား၊ ငါး၊ အမဲသား၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ တိုဖူး၊ ပဲပိစပ်နှင့် နွားနို့တို့မှာ ပရိုတင်းဓါတ်ပါပါတယ်။

ဒုတိယအဆင့်

ကစီဓါတ်ပါတဲ့အစားအစာနှင့် သကြားဓါတ်ပါတဲ့ ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်နှင့် သစ်သီးအမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖြည့်စွက်စားပေးပါ။

တတိယအဆင့်

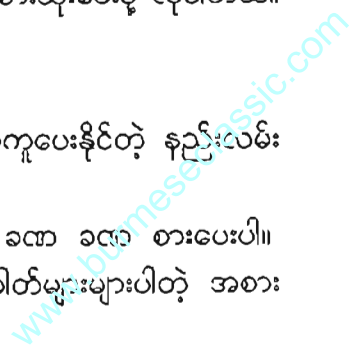
နို့ အုန်းနို့၊ ဆီနဲ့ကြော်ထားတဲ့အကြော်အမျိုးမျိုးကို နောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ စားသင့်ပါတယ်။

ခြုံပြောရရင်တော့ အာဟာရဖြစ်နိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကိုသာ စားသောက်သင့်ပါတယ်။ ရေ၊ နို့၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ အုန်းရည်စတာတွေကိုဘဲ သောက်ပေးလို့မရပါဘူး။ တချိန်လုံးရသ၍ အာဟာရဖြစ်နိုင်တဲ့ အာလူးကြော်၊ ငှက်ပျောသီးစတဲ့ သားရေစာမျိုး၊ နွားနို့၊ ပဲနို့၊ ဒိန်ချဉ်စတဲ့ အရည်မျိုးတွေကို စားသုံးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ခံတွင်းပျက်နေရင်....

ပိုစားလာနိုင်အောင် အထောက်အကူပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ချို့ကတော့ -

- မဆာဘူးဆိုရင် နည်းနည်းနဲ့ ခဏ ခဏ စားပေးပါ။
- ခွန်အားဖြစ်စေတဲ့ ကယ်လိုရီဓါတ်များများပါတဲ့ အစား



အစာတွေကို ရွေးစားပါ။ ၎က်ပျောကြော်တို့၊ မြေပဲတို့၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့လို ဗိုက်ပြည့်ပေမယ့် အာဟာရမဖြစ်စွဲ အစားအသောက်တွေကိုရှောင်ပါ။

- ကိုယ်သောက်နေတဲ့ဆေးကြောင့်များ နေထိုင်မကောင်း တာလား ဆိုတာကိုလည်း သတိထားကြည့်ပါ။
- အစာစားချိန်မှာ အစာဝင်အောင် သီချင်းဖွင့်ထားတာမျိုး၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ စားတာမျိုး၊ အစားအစာကို စားချင့် စဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်တာမျိုး လုပ်ပေးပါ။

အစာဝါးဖို့နဲ့ မြိချဖို့ ခက်ခဲနေခဲ့ရင်....

- ဥအမျိုးမျိုး၊ ငါးပေါင်း၊ တိုဖူး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ ၎က်ပျောသီးပေါင်း၊ ကြက်ဥပူတင်းလို အစားအစာမျိုး မြိချရလွယ်မယ့် ခပ်ပျော့ပျော့ အစာမျိုးတွေ ရွေးစားပါ။
- သိပ်မဝါးရအောင်အစာကို နုတ်နုတ်စင်းစားပါ။
- ခေါက်ဆွဲပြုတ်စားမယ်ဆိုရင်လည်း လည်ချောင်းမှာ နှစ်မနေအောင် ခေါက်ဆွဲကို ခပ်တိုတိုဖြတ်ပြီး ပြုတ်ပါ။
- မြိချရလွယ်အောင် အရည်ပျစ်ပျစ်ဖြစ်အောင်ကြိုပါ။ စွပ်ပြုတ်သောက်ရင်တောင်မှ မြိချရလွယ်အောင် ကော်မှုန့် နည်းနည်း ထည့်ပြုတ်တာမျိုး လုပ်ပေးပါ။
- မာပြီး ကြပ်ရွံတဲ့အစားအစာမျိုးကို ရှောင်ပါ။

ဝမ်းလျှောနေရင်ဘာစားရမလဲ...

တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်ထက်ပိုပြီးတော့ ဝမ်းအရည်တွေချည်း သွားနေပြီဆိုရင်တော့ အဲဒါ ဝမ်းလျှောနေပြီပေါ့။ ဗိုက်ရစ်ရစ်နာတာ၊ အန်တာတွေလည်းဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

ရေခဲခန်းခြောက်သွားရင်...

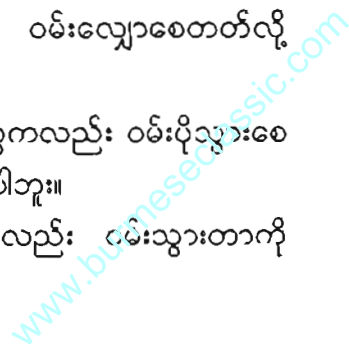
ဝမ်းသွားလို့ အရည်ခဲခန်းခြောက်သွားတာ အရမ်းကို အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ ရေနဲ့ဆားခဲခဲကို ခဲခဲဆားရည်၊ ကြက်စွပ်ပြုတ်၊ အုန်းရည်၊ ဆားရေ၊ ရေနွေးကြမ်းများသောက်ပြီး ပြန်ဖြည့်ပေးရပါမယ်။ ဆား လဘက်ရည်ဖွန်းနဲ့ တဝက်၊ သကြား လဘက်ရည်ဖွန်း နှစ်ဖွန်း၊ ကျိုချက်ထားတဲ့ရေ ၇၅၀မီစီ (၎က်ပျောဖူး ပုလင်း တပုလင်းခန့်)ကို ဖျော်ပြီးသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သတ္တုခဲခဲများ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတ္တုခဲခဲတွေလည်း ကုန်ခန်းသွားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ၎က်ပျောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ အုန်းရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေမှာပါတဲ့ ပိုတက်စီယမ် ခဲခဲလျော့နည်းသွားတတ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် ယင်းအစားအသောက်များ စားသောက် ပေးသင့်ပါတယ်။

ပြင်းထန်တဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ရင်တော့ . . .

- ခန္ဓာကိုယ်ကဆီအမျိုးမျိုးကို စုတ်မယူနိုင်တာကြောင့် အဆီခဲခဲများတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။
- နို့မှာပါတဲ့ ခဲခဲတစ်မျိုးက ဝမ်းလျှောစေတတ်လို့ နို့မသောက်သင့်ပါဘူး။
- အမျှင်များတဲ့အစားအစာတွေကလည်း ဝမ်းပိုလျှားစေ တတ်တာကြောင့် မစားသင့်ပါဘူး။
- အရက်နှင့်ကဖင်းခဲခဲတွေကလည်း ဝမ်းသွားတာကို ပိုဆိုးစေတတ်ပါတယ်။



ဝမ်းသွားတာ ၂ ရက် ၃ ရက်ကြာတဲ့အထိမှ မရပ်ဘူးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးကို သွားပြသင့်ပါတယ်။

ဝမ်းသွားတာ ရပ်သွားပြီဆိုရင်တော့ တစ်ပါတ်လောက်အတွင်းမှာဘဲ အရင်လို ပြန်စားသောက်လာနိုင်မှာပါ။

ဆွေးနွေးချက်။

အာဟာရအကြောင်းဆွေးနွေးပြီးသွားပြီဆိုတော့ လေ့ကျင့်ခန်းသဘောမျိုးနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၄ နာရီ အတွင်းက စားထားတဲ့ အစားအစာလေးတွေကို စာရင်းလုပ်ပြီး ချရေးကြည့်လိုက်ပါဦး။

ကိုယ်စားခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ဘယ်အစားအစာက ဘယ်အမျိုး အစားထဲမှာ ပါနေသလဲ။

ကျန်းမာအောင် စားသင့်တဲ့ အစားအစားနည်း ပိရမစ်ထဲက ဘယ်အမျိုးအစားတွေထဲမှာ ကိုယ်စားခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေက ပါနေသလဲ။ ဘယ်အမျိုးအစားကို အများဆုံး စားဖြစ်ခဲ့သလဲ။

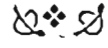
အနည်းဆုံးစားပါ။
ဆီ၊ ထောပတ်၊ သကြား၊
အုန်းနို့

အသင့်အတင့်စားပါ။
ငါး၊ နူးညံ့တဲ့အသား၊ ကြက်သား၊ ဘဲသား
ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာအသီးများ

များများစားပါ။

အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဆန်ဂျုံကဲ့သို့သော နှံစားသီးနှံများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ခေါက်ဆွဲကဲ့သို့သော အစားအစာများ

အာဟာရဖြစ်စေတဲ့အစားအစာ များများစားမယ်ဆိုရင် ဈေးကြီးတဲ့ အားဆေးတွေ ဝယ်သောက်နေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ အစားအစာမှာပါတဲ့ အာဟာရဓါတ်တချို့ဟာ ဆေးဖက်လည်း ဝင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ဟင်းချက်ရာမှာသုံးတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်း၊ စပါးလင်၊ နန္ဒင်းတို့ကို ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးတွေဖော်စပ်ရာမှာ အသုံးများကြပါတယ်။ ထမင်းပိုင်းမှာ အမြဲလိုပါတတ်တဲ့ ငပိရည်နဲ့တို့စရာရဲ့ အာဟာရဓါတ်ကလည်း မနည်းလှပါဘူး။ တမျိုးတည်းကိုဘဲ အမြဲစားမယ့်အစား ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်မယ့် အာဟာရဓါတ်အမျိုးမျိုးကို ခံတွင်းမြိန်အောင် ချက်ပြုတ်စားသောက်လို့လည်း ရပါတယ်။



ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း



‘ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း’

ကျွန်

မ ဒီမြို့ဆေးရုံကို ပြောင်းရွှေ့လာရတာ သိပ်မကြီး
သေးပါဘူး။ မြို့လေးက ရန်ကုန်နဲ့ သိပ်မဝေးသလို
စီးပွားရေးလဲ ကောင်းကြပါတယ်။ မြို့ခံ သူငယ်ချင်း
တစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကျွန်မ ညနေဘက်မှာ ဆေးရုံနဲ့ သိပ်မဝေး
လှတဲ့ ရပ်ကွက်လေးတစ်ခုမှာ ဆေးခန်းစဖွင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးခန်း
ထိုင်ပြီး သုံးရက်မြောက်နေ့မှာဘဲ လူနာတစ်ယောက်ကြည့်အပြီး
လက်ဆေးနေတုန်း ‘ဆရာမ အားလားမသိဘူးနော်။’ ဟု ပြောရင်း
ဆေးခန်းထဲသို့ အသက် ၃၀ ဝန်းကျင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်
ဝင်လာပါတယ်။ သူ့ပုံစံက ပျာယိပျာယာနဲ့ မျက်နှာကလဲ ခပ်ညှိုးညှိုးနဲ့။

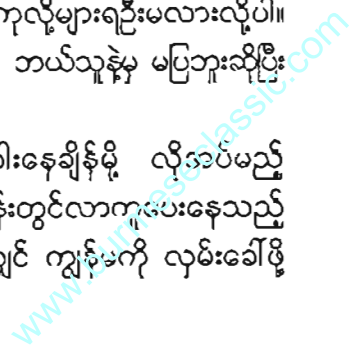
‘ကျွန်မအမျိုးသား နေမကောင်းလို့ ဆရာမကိုပင့်ချင်လို့ပါ။
ဆေးခန်းကို သူမလာနိုင်လို့ပါ။’

‘ဟုတ်ကဲ့။ လူနာက လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့
ဆေးခန်းကို ခေါ်လာခဲ့လိုက်ပါလား။ ဆေးခန်းကိုပစ်ပြီး လိုက်ရမှာမို့ပါ။’

‘ကျွန်မက ဟိုဘက်အိမ်ကပါ ဆရာမ။ ပြီးတော့ ကျွန်မ
ယောက်ျားကလဲ အပြင်ကိုထွက်ဖို့ ခေါ်မရလို့ပါ။’ ‘ဘာရောဂါများ
ဖြစ်နေလို့လဲဟင်။’ ကျွန်မလဲ စိတ်ဝင်စားလွန်းစွာဖြင့် မေးမိပါတယ်။

‘ကျွန်မယောက်ျားက အေအိုင်ဒီအက်စ်လူနာပါ။ အခု သူ့မှာ
အနာတွေ မြင်မကောင်းလွန်းလို့ ဆေးကုလို့များရဦးမလားလို့ပါ။
သူကတော့ သေမယ့်အတူတူ လူပိုသိတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ မပြဘူးဆိုပြီး
ကြိတ်ခံနေတယ်။’

ဆေးခန်းမှာလည်း လူနာလဲ ပါးနေချိန်မို့ လိုအပ်မည့်
ဆေးပစ္စည်းများ ကောက်ထည့်ပြီး ဆေးခန်းတွင်လာကူပေးနေသည့်
သူငယ်ချင်း၏ ညီမလေးအား လူနာလာလျှင် ကျွန်မကို လှမ်းခေါ်ဖို့
ပြောရင်းလိုက်ခဲ့ပါတယ်။



လူနာရဲ့ ခါးတပတ်လည်လုံးနီးပါး ဆင်ရေယုန်များပေါက် နေပါတယ်။ အခန်းက သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေပေမယ့် လူနာမှာမူ အဝတ် အစားကပိုကရို၊ ဆံပင်ထိုးထိုးထောင်ထောင်နှင့် အတော်အကြည့်ရ ဆိုးနေပါတယ်။ ပထမဆုံး အနာသန့်စင် ဆေးကြောပေး၊ ဆေးလိမ်း ပေးလိုက်ပါတယ်။ ထို့နောက်လက်များကို ဆေးကြောပြီး ကျွန်မကို လာခေါ်သည့် လူနာရှင်နဲ့ စကားပြောဖြစ်ပါတယ်။

‘ရောဂါပိုးကိုသာ ပျောက်အောင်ကုလို့ မရတာပါ။ လူနာ မှာဖြစ်တဲ့ ဒီလိုအနာတွေ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတာ၊ တီဘီ ရောဂါတွေ အားလုံးက ကုလို့ပျောက်ပါတယ်။ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ရင်သာ ချက်ခြင်း နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့သူနဲ့ ကုဖို့အရေးကြီးတာ။ လူနာကို ကျွန်မကုပေးဖို့ အစ်မအကူအညီလည်း လိုပါတယ်။ သူ့စိတ် ကြည်ကြည်လင်လင် လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်အောင် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး မှန်မှန်လေး လုပ်ပေးပါ။ ပြီးတော့ အနာကိုမနက်တခါ၊ ညတခါ ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ဆေးလိမ်းပေးရပါမယ်။’ ‘တကယ်တော့ သူ့ကိုပြုစုချင်ပေးချင်ပါတယ်ဆရာမရယ်။ သူက ရောဂါကူးမှာစိုးတယ် ဆိုပြီး အကပ်မခံ၊ ကျွန်မကလဲ သိပ်နားမလည်တော့ သူပြောသလို ကူးများကူးမလားစိုးရိမ်ပြီး ဘယ်သူ့ကို မေးလို့ရမယ်မှန်းကလဲမသိနဲ့ ဆရာမရယ်။ သူ့မှာ ဒီရောဂါပိုးရှိနေပြီဆိုတာ သိခဲ့ကြတာ (၈)လ လောက်ရှိပါပြီ။ ဒီရောဂါက သွေးကြောင့် ကူးတတ်တယ်ဆိုတော့ သူ့အနာတွေကလည်း ပြည်တွေရော၊ သွေးတွေပါ ဗလပွ ဖြစ်နေတာနဲ့ ကြောက်ပြီး မကိုင်ရဲတာနဲ့ ဒီလောက်အခြေအနေဆိုးသွားရတာပါ။’

‘ဟုတ်ကဲ့၊ သွေးကြောင့်ကူးတယ်ဆိုတာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြုစုတဲ့သူမှာ အရေပြားအပေါက်အပြဲမရှိရင်၊ အကောင်းဆုံးကတော့ လက်အိတ်စွပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် မကူး နိုင်ပါဘူး။ အရေးကြီးတာက အရေပြားကို သန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့ အောင် ထားဖို့ဘဲ။ ဆပ်ပြာသုံးပြီး မှန်မှန်ရေချိုးပေးတာမျိုးလုပ်ရမယ်။’

ဖျားနာနေရင်တောင် အရေပြားကို သန့်ရှင်းအောင် ရေပတ်တိုက်ပေး တာမျိုးလုပ်ပေးနိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ အရေပြားနူးညံ့ပြီး နေလို့ကောင်း အောင်ထားဖို့လိုတယ်။ တင်းရင်းမနေအောင် တတ်နိုင်ရင် အသားလိမ်း တဲ့အဆီ၊ အရည်တစ်မျိုးမျိုး လိမ်းပေးရမယ်။ သံလွင်ဆီလို အဆီမျိုး လိမ်းပေးရင်လည်း ကောင်းတာဘဲ။’

‘တခါတလေ ညကြီးမင်းကြီးထပြီး ယားလို့ဆိုပြီး စိတ်တိုတိုနဲ့ တဗျင်းဗျင်း ကုတ်နေတာ အနာကပွားတော့တာပေါ့ ဆရာမရယ်။’

‘အစ်မရေ၊ အနာကတော့ ယားမှာပေါ့။ လက်သည်းနဲ့မကုတ် ဖို့သာ အရေးကြီးတာ။ လက်သည်းနဲ့ ကုတ်တော့အနာဖြစ်၊ အဲဒီအနာထဲ ပိုးပြန်ဝင်နဲ့ ရှုပ်ကုန်တာပေါ့။ သူယားရင် မကုတ်ခိုင်းဘဲနဲ့ အရေပြားကို ရေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ယပ်တောင်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် အေးသွားအောင်လုပ်ပေးလိုက်ပါ။ အယားသက်သာမယ့် ကာလာရိုင်းလို ဆေးရည်မျိုးလိမ်းပေး။ အရေပြား ကို ပူမနေပါစေနဲ့။ တိုင်းရင်းဆေးထဲကလဲ အယားသက်သာတဲ့ဆေး၊ အန္တရာယ်လဲမရှိမယ့် ဆေးမျိုးရှိရင်လိမ်းပေးပါ။ မခံနိုင်လောက်အောင် ယားလာရင်တော့ လက်သည်းနဲ့ကုတ်မဲ့အစား လက်ထိပ်ကလေးတွေနဲ့ ကုတ်ဖို့ ၊ ဒါမှမဟုတ် အနာနေရာလေးကို ဖြည်းဖြည်းလေး ပုတ်ပေးပြီး အယားဖျောက်ခိုင်းကြည့်ပါ။ ဒီလိုလုပ်လို့မှ ယားတာမပြေသေးဖူး ဆိုရင်တော့ ပါးပါးလှီးထားတဲ့သခွားသီး၊ ရှားစောင်းလက်ပတ်တွေနဲ့ ပုတ်ပေးပါ။ နေရထိုင်ရတာ သက်သက်သာသာရှိမယ့် ချည်ထည်အင်္ကျီ ဖွဖွမျိုး ဝတ်ပေးထား။ သူ့လက်သည်းတွေကိုလည်း ကုတ်လို့မရအောင် ခပ်တိုတိုသာ ညှပ်ပေးထား။’

‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာမရယ်။ ကျွန်မသေချာမှတ်ထားပြီး သူ့အနာကို ကျွန်မကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်း၊ ဆေးလိမ်း လုပ်ပေးပါမယ်။ အိမ်မှာအဖော်ကလေးမလေးရှိပေမယ့် သူဝေယျာဝစ္စအားလုံးကိုတော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ပါတယ်။ သူ နေမကောင်းစဖြစ်ကတည်းက ကျွန်မလည်း ဘယ်မှကိုမထွက်ဖြစ်တော့တာ။ တခါတလေလည်း

ကျွန်မလည်း စိတ်ကအလိုလိုတိုနေရော။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ကလည်း အထိအစပ်ကို မရှိရတော့သလိုဖြစ်နေတာ။ ဈေးတောင် ကလေးမလေးပဲ လွှတ်ဖြစ်တော့တာ။' 'ဪအစ်မရယ်၊ လူတိုင်း အစ်မလို အခြေအနေမျိုးဆိုရင် ကြာရင်ဒီလိုပဲ ဖြစ်လာကြမှာဘဲ။ ဒါဘာဆန်းလို့လဲ။ တခါတလေ အစ်မအပြင်ထွက်ချင်စိတ်ရှိရင်လည်း သူနဲ့ စကားပြောပေး၊ နေပေးလို့အဆင်ပြေမယ့် တစ်ယောက်ယောက် အစ်မတို့ဆွေမျိုး သူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ မရှိဘူးလား။ သူ့အတွက်လဲ တခြားလူတွေရတော့ စိတ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်တာပေါ့'

'အင်းဟုတ်ပြီ၊ ကျွန်မအစ်ကိုဝမ်းကွဲ သူ့အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းပဲလေ။ သူ့ကို အကူအညီတောင်းကြည့်မယ်။ ကျွန်မနဲ့သူ နီးစပ်သွားတာလည်း ဒီအစ်ကိုကြောင့်ပဲလေ။ အစ်ကိုက အပြင်စီးပွားရေး လုပ်နေတာဆိုတော့ အချိန်ပေးနိုင်မယ်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မပြောကြည့်အုံးမယ်။ သူတို့ချင်းက သိပ်အဆင်ပြေတယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်တာကို သိသိချင်းတုန်းကလည်း ကိစ္စအတော်များများ သူ့ပဲအကူ အညီတောင်းရတာ။ မေ့နေတာ ဆရာမရယ်။ အရင်က ကျွန်မဘာလို့ မတွေးမိခဲ့တာပါလိမ့်။' 'တခါတလေ သူခံစားနေရတဲ့ ရောဂါတွေအကြောင်း တွေးမိရင် စိတ်တို၊ စိတ်ညစ်၊ ဒေါသဖြစ်နေတာမျိုး၊ စိတ်ဝါတ်ကျတာမျိုးတွေလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် သူ့ကို ဘာသာရေးဘက်ကို စိတ်ဝင်စားလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရင်လည်း ကောင်းမယ်။'

'သူက နဂိုက ခပ်အေးအေးဆိုတော့ ဒေါသတော့မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဝါတ်ကျတာတော့ သတိထားမိတယ်။ ရောဂါဖြစ်ကတည်းက အဲဒီစိတ္တနဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း ဘုရားတရားကို မေ့နေတာ။ ဆရာမပြောတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားကြည့်ပါမယ်ဆရာမ' 'အားလုံး ခုချက်ချင်း ထလုပ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း လုပ်သွားပေါ့။' ' ဆရာမကို ဘယ်လိုကျေးဇူးတင်ရမှန်းကို မသိတော့ပါဘူး။' 'ရပါတယ်။

ကျွန်မလည်း မေးတဲ့သူရှိမှ ပြောပြလို့ရတာလေ။ ငါ့ခြားသိချင်တာရှိရင်လည်း ကျွန်မအကြံဉာဏ် ပေးနိုင်တာပေးမယ်။ မပေးနိုင်တာဆိုလည်း တတ်သိနားလည်တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်ကို ညွှန်းပေးပါမယ်။' 'ဆရာမ ဒီမှာဆေးခန်းလာဖွင့်တာ ကျွန်မတို့အတွက်တော့ ဘုရားသိကြားမသလိုပါပဲ ဆရာမရယ်။'

ဆွေးနွေးချက်။

- လူနာကို စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းမှုရှိစေရန် လူနာအိပ်ရာနေရာနှင့်ဝန်းကျင်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားပေးပါ။
- အရေပြားရောဂါဖြစ်ပါက နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် အနာကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းပြီး ဆေးလိမ်းပေးပါ။
- အရေပြားကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ အောင်ထားပေးပါ။ ဆပ်ပြာသုံးပြီး မှန်မှန်ရေချိုး ခိုင်းပါ။ ဖျားနာနေလျှင်ပင် အရေပြားကို သန့်ရှင်းအောင် ရေပတ်တိုက်ပေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။ အရေပြားတင်းရင်း မနေစေရန် ကရင်မ် (သို့) အဆီတစ်ခုခု လိမ်းပေးပါ။
- ယားယံလျှင် လက်သည်းနှင့်မကုတ်စေဘဲ အယားသက်သာစေရန် အနာကို ရေဖြင့်ဆေးပေးခြင်း၊ ယပ်ခတ်ပေးခြင်းမျိုးလုပ်ပေးပါ။ အယားသက်သာစေမည့် ကာလာဒရိုင်းကဲ့သို့သော ဆေးများလိမ်းပေးပါ။ အရေပြားကို ပူမနေပါစေနှင့်။ နေပူ၊ မီးပူခံခြင်းမျိုး မလုပ် ပါနှင့်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးများတွင်အယား သက်သာစေသည့် ဆေးများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ အလွန်ယားယံလာလျှင် လက်ထိပ်ကလေးတွေနဲ့ ကုတ်ခြင်း၊ ဖြည်းဖြည်းပုတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လက်သည်းများကိုလည်း

တိုင်းရင်းဆေး

- ကုတ်၍မရအောင် ခပ်တိုတိုညှပ်ပေးထားပါ။
- ထိုသို့ပြုလုပ်သော်လည်း အယားမသက်သာပါက ပါးပါးလှီးထားတဲ့ သခွားသီး၊ ရှားစောင်းလက်ပတ်များနှင့် ပွတ်ပေးပါ။ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်ပြီး အနေရသက်သာသည့် ချည်ထည်အင်္ကျီ ခပ်ပွပွမျိုးဝတ်ပေးပါ။
- လူနာကို တစ်ဦးတည်းကသာ အမြဲတမ်း ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူရပါက တခါတရံ ငြီးငွေ့တတ်ပြီး၊ လူနာအတွက်လည်း စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်စေရန် လူနာအား နားလည်မှုရှိပြီး စကားစမြည်ပြောဆိုပေးနိုင်မည့် သူတစ်ဦး ဦးအား အလည်လာပေးရန် အကူအညီ တောင်းသင့်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ပါးစေရန် ဘာသာရေးတွင် စိတ်ဝင်စားလာအောင်လည်း ပြုလုပ်ပေးပါ။



‘တိုင်းရင်းဆေး’

‘**ရွယ်**’
△

မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင် ဆိုတဲ့စကားက မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးမှာ အလွန်ထိရောက်တဲ့ ဆိုရိုးစကားတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးရှိသူတွေအတွက် တိုင်းရင်းဆေးတွေကလည်း အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်နေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတွေက ဈေးသက်သာတယ်။ ဆေးဖော်ဖို့လဲ လွယ်တဲ့အတွက် လူသုံးလဲများပါတယ်။ ဘာရောဂါဖြစ်ရင် ဘာဆေးရွက်ပြုတ်သောက်၊ ဘယ်ဆေးမြစ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကြိုသောက်ဆိုတာမျိုးတွေကို လူတိုင်းလိုလိုပဲ ရင်းနှီးနေတတ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်စားသောက်နေတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာလဲ ဆေးဘက်ဝင်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သေချာနားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဓါတ်စာဆရာ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသသလို၊ တစ်ဖက်ကလည်း ခေတ်မီ နိုင်ငံခြားဆေးဝါးတွေနဲ့လည်း ကုသနိုင်ပါတယ်။

‘အနောက်တိုင်းဆေးတွေက အနောက်တိုင်းရဲ့ရာသီဥတုကို အခြေခံပြီး ဖော်စပ်ထားတာ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေကတော့ မြန်မာပြည် ရာသီဥတု၊ ဒီမှာပေါက်တဲ့ ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်တွေနဲ့ ဖော်ထားတာ။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးက မြန်မာ လူမျိုးတွေအတွက် အကောင်းဆုံးဘဲ’ လို့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ဦးက ပြောဖူးပါတယ်။ သူပြောတာက စဉ်းစားစရာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ရိုးရိုးတွေးပြီး သူဖော်စပ် ထားတဲ့ဆေးတွေဖက်က စောင်းပေးပြောခဲ့တာမှန်ပေမယ့် ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့လည်း ဖြစ်နိုင်ခြေတွေရှိနေတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံပညာနုရယ်လို့တောင်

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်မှာ ဦးစီးဌာနတစ်ခု သီးသန့်ခွဲပြီး တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အားပေး သုတေသန လုပ်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ခေတ်မီဆေးပညာများကို လေ့လာ ထားပြီးတဲ့ ဆရာဝန်များကိုယ်တိုင်ကို ဦးစီးဦးဆောင်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျ ဆေးတွေဖော်စပ်ဖို့ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေပါတယ်။ မြန်မာ တိုင်းရင်းဆေးတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ဆေးအမျိုးအစား၊ အချင်အတွယ်တိကျမှု၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို သေချာနားလည်သဘောပေါက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံး နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကုသမှုခံယူနေတဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြောပြဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဆေးတွေမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တွေလည်း ရှိတတ်တာမျိုးမို့ ဆရာဝန်က အနောက်တိုင်းဆေး တစ်မျိုးမျိုးသောက်ဖို့ ညွှန်းရင် ရှုပ်ထွေးသွားနိုင်လို့ပါ။ တိုင်းရင်း ဆေး သောက်မယ်ဆိုရင် သတိထားရမဲ့အချက်က ကိုယ်သောက် တဲ့ဆေးဟာ တိုင်းရင်းဆေးဝါး မှတ်ပုံတင်ထားတာရှိရဲ့လား။ ပါဝင်တဲ့ဆေးတွေကရော တခြားဘယ်လိုအာနိသင်တွေ ရှိနေ သလဲဆိုတာကို သေချာသိဖို့ပါဘဲ။ တိုင်းရင်းဆေးရုံတွေ ပြည်နယ်နဲ့တိုင်းတွေမှာ ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေး ဆရာများရဲ့ ခွင့်ပြုချက်နဲ့သာ တိုင်းရင်းဆေးတွေကို သောက်သုံး သင့်ပါတယ်။

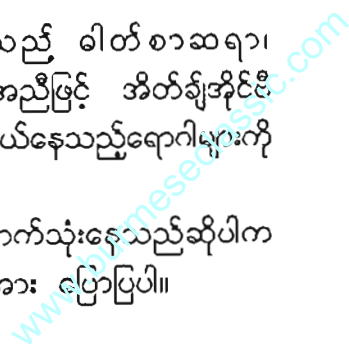
မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် ဆေးအဖြစ်အသုံးများတဲ့ အရွက်တွေထဲမှာ ကွမ်းရွက်ဆိုရင် ရေလဲတော်တော်ကို သုံးတတ်ကြပါတယ်။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးလဲ မရှိသလောက်ပါဘဲ။ တချို့ဆေးဝါးတွေကတော့ အချိန်အဆ နဲ့မသုံးရင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘုမ္မရာဇာမြစ်လို ဆေးမျိုးဆိုရင် သွေးအားကျစေတတ်တာမို့ သွေးအားနည်းတဲ့သူတွေ အများကြီးသုံးမိရင် လူကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သတင်းစာတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေမှာပါတတ်တဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပြီဆိုတဲ့ ကြော်ငြာမျိုးတွေကတော့ အခြေအမြစ်မရှိလှပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဒီရောဂါကပ်ဆိုးကို ခံစားနေကြရတာမို့ အမှန်တကယ်သာ ပျောက် အောင်ကုပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် မြန်မာမှာတင်မကဘူး။ ကမ္ဘာမှာပါ အချမ်း သာဆုံးစာရင်းဝင်သွားနိုင်မှာပါ။ အားကိုးစရာ ကောက်ရိုး တစ်မျှင်အနေနဲ့ တွေ့ရာလူပြော၊ သူပြောနဲ့ ဆေးဝါးတွေ အသုံးပြု တာ၊ ကုပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆရာတွေဆီ သွားတာမျိုး မလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ဒီရောဂါက ကိုယ့်ကိုယ်ခံအား မကျအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်လေ၊ အသက်ရှည်ရှည် နေရနိုင်လေလေရို့ ကိုယ်သုံးမိတဲ့ ဆေးဝါးကြောင့် ကိုယ်ခံအားထပ်ကျ၊ မကျဆိုတာ မသေချာတာမို့ အထူးသတိပြု စေလိုပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်နဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဝါးတွေ အကြောင်းကို ရေးသားထားတဲ့ ဆောင်းပါး၊ စာအုပ်ရယ်လို့လည်း မရှိသေးတာကြောင့်၊ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့သူကို သေချာမေးမြန်း စုံစမ်းပြီးမှ တိုင်းရင်းဆေးဝါးတွေကို အသုံးပြုပါဆိုတာကို ထပ်လောင်း အကြံပြုလိုပါတယ်။

ဆွေးနွေးချက်။

- ၁။ သေချာနားလည် တတ် ကျွမ်းသည် ဓါတ် စာဆရာ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ၏ အကူအညီဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ /အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့်ရောဂါပျက်ကို ကုသနိုင်ပါသည်။
- ၂။ တိုင်းရင်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံးနေသည်ဆိုပါက ကိုယ်ကုသမှု ခံယူနေတဲ့ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။



၃။ သတင်းစာတွေ၊ မဂ္ဂဇင်းများတွင်ပါတတ်သည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပြီ ဆိုတဲ့ ကြော်ငြာမျိုးသည် အခြေအမြစ်မရှိလှပါ။



နေ့ကောင်းအောင်လည်းနေပါ



‘နေကောင်းအောင်လည်းနေပါ’

အိတ်ချ်

အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်တချို့ဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို သိပ်ဂရုစိုက်တဲ့အတွက်ကျန်းကျန်းမာမာရှိနေတတ်ပေမယ့် တချို့ကျတော့လည်း တော်တော်ကို ကျန်းမာရေးယိုယွင်းနေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မက အေအိုင်ဒီအက်စ်တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံချက်တစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ သူနာပြုဆရာမတစ်ယောက်ပါ။ ကျွန်မ Care & Support (ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသမှု) လုပ်ပေးနေတဲ့ စီမံချက်ရွာတွေက လူနာတွေကို ကျွန်မအမြဲတမ်း ပြောတဲ့စကားတစ်ခုရှိပါတယ်။ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေကောင်းအောင်နေပါ’ လို့။

‘အိပ်ခန်းထဲကနေ အိမ်ရှေ့ကို ဆယ်လှမ်းလောက်လှမ်းဖို့ကကို ကျွန်တော့်အတွက် တော်တော်ပင်ပန်းတယ်။ ခြေတွေ၊ လက်တွေက မသယ်ချင်လောက်အောင် နုံးနေတာဘဲ။ ကြွက်သားတွေလည်း အားမရှိတော့ဘူးထင်တယ်။ လူကလည်း ကတုန်ကယင်နဲ့ အတော်အနေရဆိုးတယ်။ ကျွန်တော်တော့ ဒီတောင်ကနေ ကျော်နိုင်ပါအုံးမလားမသိဘူး’လို့ အသက် (၃၀)နှစ်သာရှိသေးတဲ့ တီဘီရောဂါဆေးတွေ သောက်နေရတဲ့ ကိုမြတ်မောင်က ပြောပြပါတယ်။

ကိုမြတ်မောင်လိုမျိုး ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကျဆင်းလွန်းတဲ့ အတွက် အခွင့်ကောင်းယူဝင်လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေဒဏ် ကိုခံစားကြရတဲ့သူတွေအများကြီးပါ။ အခွင့်ကောင်းယူပြီးဝင်လာတဲ့ ရောဂါဆိုတာက ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာရှိတဲ့ ခုခံနိုင်စွမ်းအားတွေ ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ကူးစက်ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ၊ ရောဂါတွေကိုခေါ်တာပါ။

ကျန်းမာသန်စွမ်းနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရော၊ ပြင်ပလေထုထဲမှာပါ အမြဲတမ်းတွယ်ငြိပ်နှံ့နေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တားဆီးထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကတော့ ခုခံနိုင်တဲ့ကိုယ်ခံအားတွေကို လျော့နည်းသွားအောင်လုပ်တဲ့အတွက် ရောဂါပိုးတွေကဝင်လာဖို့ အခွင့်သာ သွားခဲ့တာပေါ့။ အခွင့်ကောင်းယူပြီး ဝင်လာတဲ့ရောဂါတွေဟာ အရင်ကဝင်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ပိုးတွေဖြစ်နိုင်သလို အခုမှဝင်ရောက်လာတာမျိုးလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့သူတွေမှာ အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါတွေကတော့ နမိုးနီးယားနှင့် တီဘီလို့ခေါ်တဲ့ အဆုတ်နာရောဂါတွေ၊ ဆင်ရေယုန်တို့လို အရေပြားမှာဖြစ်တဲ့ အနာအမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော စတာတွေပါပဲ။ ရောဂါတချို့ကတော့ သိပ်မပြင်းတဲ့အတွက် အလွယ်တကူ ကုနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့ကိုတော့ သေချာကို အချိန်ပေးကုသရတာမျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုမြတ်မောင်ကိုတော့ စီမံချက်မန်နေဂျာရဲ့ အကူအညီနဲ့ သူ့မှာဖြစ်နေတဲ့ တီဘီရောဂါကို ကုပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ ကိုမြတ်မောင် တစ်ယောက် အတော့်ကို ကျန်းမာနေပြီး ကျွန်မတို့အဖွဲ့နဲ့ ရွာတွေမှာ လူနာတွေကို လိုက်လံ အားပေးတဲ့အလုပ်ကိုတောင် လုပ်နေနိုင်ပါပြီ။ သူ့အတွေ့အကြုံနဲ့ယှဉ်ပြီး ပြောပြပေး၊ စိတ်ဓါတ်မကျအောင် အားပေးတော့ ရင်းနှီးမှုယုံကြည်မှုပိုရပါတယ်။ ကျွန်မတာဝန်ယူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့ ရွာတွေက လူနာတွေအားလုံးကို ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ကြဖို့ အမြဲသတိပေးပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ဖြစ်ချင်း ကျွန်မနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားဆေးကုသမှုပေးနိုင်မယ့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ဦးဦးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆက်သွယ်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ အခုကိုမြတ်မောင်လို နေကောင်းပြီး ကျန်းမာရေး အခြေအနေကောင်းတဲ့ လူနာတွေ ထဲက စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ချင်တဲ့ သူတွေရှိရင်လည်း သူတို့ကျန်းမာရေး

အခြေအနေကိုတွက်ပြီး ခေါ်သွားလို့ရတဲ့ လူနာအိမ်တွေကို ကျွန်မခေါ်သွားတယ်။

ကျွန်မလို သူနာပြုတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကုသဖို့သိပ်မကျွမ်းကျင်တဲ့ရောဂါတွေကိုလည်း ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆရာဆီကအကြံဉာဏ် ညွှန်ကြားချက်နဲ့ ကုသပေးသလို၊ လိုအပ်ရင် ဆရာကိုယ်တိုင်လည်း လူနာကို လိုက်ကြည့်ပေးပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေရဲ့ မိဘဆွေမျိုးတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကို ကျွန်မအနေနဲ့ အကြံပေးချင်တာကတော့ ရောဂါလက္ခဏာ ဘာမှမရှိသေးတဲ့ လူနာကိုတောင်မှ သုံးလတစ်ကြိမ်၊ လေးလတစ်ကြိမ် မှန်မှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခိုင်းပေးဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုမှန်မှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးနေတော့ သူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိနေနိုင်ပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးက သူ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပြီလား၊ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာထိ ဒုက္ခပေးနေပြီလည်း ဆိုတာတွေကိုလည်း အမြဲကြပ်မတ် ကြည့်ပေးနေနိုင်တာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတယ်လို့သိထားရင် နေကောင်းနေတောင် မှန်မှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုခံယူတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သာမန်လူတွေတောင်မှ တခါတလေ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ခေါင်းကိုက်တာမျိုးက ဖြစ်တတ်သေးတာဆိုတော့ တချို့အိတ်ချ်အိုင်ဗီနဲ့ မဆိုင်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်ရင်လည်း သိနိုင်အောင်၊ ကုသပေးနိုင်အောင်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ပြောလိုတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ပိုဂရုစိုက်ဖို့လိုလိလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းယူတာမျိုး၊ အာဟာရဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေစားတာမျိုး၊ အရက်ဆေးလိပ်သောက်တာတွေကို လျှော့လိုက်တာမျိုးတွေပေါ့။ မိသားစုတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေအနေနဲ့လည်း အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေတဲ့ ကိုယ့်ဆွေမျိုးသားချင်း မိတ်ဆွေကို ဒီလိုအပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ဖို့ အားပေးတိုက်တွန်းဖို့လိုပါတယ်။ ကာယကံရှင်အနေနဲ့ဆိုလည်း ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဒီလိုအပြုအမူ အနေအထိုင် လေးတွေကို

ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။

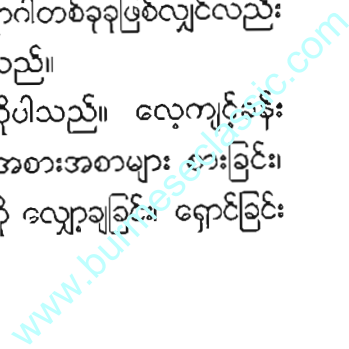
မြန်မာဆေးနည်းကုထုံး၊ ကုနည်းတွေမှာလည်း ရောဂါကို သက်သာစေတာမျိုး၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့နည်းစေနိုင်တာမျိုး၊ သူတို့ရဲ့ ရောဂါကိုခုခံနိုင်စွမ်းအားကို ပြန်မြှင့်လာစေတာမျိုးတွေကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်။ မိန်းမလောကထုံးတွေ၊ အနင်းအနိပ်ခံတာ၊ အကြော ဖြေတာတို့၊ တရားထိုင်တာ၊ အာနာပါနဂ္ဂတာမျိုး၊ ဆေးမြစ်ဆေးဥတွေ သောက်တာမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာပါ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးက ကူးစက်နည်းတွေမှာ ပြောပြထားတဲ့နည်း တွေကမှသာကူးစက်လို့ လူနာကိုပြုစုပေးတာကနေတစ်ဆင့် မကူးနိုင် ပေမယ့် တီဘီရောဂါကတော့ လွယ်ကူစွာကူးနိုင်တာမို့ လူနာမှာ တီဘီရောဂါဖြစ်လာရင်တော့ သူ့အသုံးအဆောင်၊ အဝတ်အထည် စတာတွေကို ခွဲထားဖို့လိုပါတယ်။ တီဘီဆေးသောက်ပြီး နှစ်လနေရင် ကူးမှာမစိုးရိမ်ရတော့ပါဘူး။ အခု တီဘီဖြစ်တဲ့လူနာတွေ အတွက်ပေးတဲ့ DOTS ဆေးကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မှန်မှန်သောက်ခိုင်းပေးရပါမယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ နေကောင်း အောင်နေပါ။ နေကောင်း နေရင်တောင်မှ ကိုယ့်မှာ ရောဂါပိုးရှိတယ်ဆိုတာသိထားရင် နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့သူနဲ့ ဖွင့်ဟဆွေးနွေးပြီး ရောဂါအကြောင်း စုံစေ့စွာ သိအောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်မှန် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ တကယ်လို့ နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ချက်ချင်းကုသမှု ခံယူပေးပါ။ ကိုယ်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတရားရဲ့ အဆုံးအမနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာ အောင်နေတဲ့နည်းတွေကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ဆွေးနွေးချက်။

- ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ခုခံနိုင်စွမ်းအားတွေ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ် နိုင်သည့်အချိန်မျိုးတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အခွင့်ကောင်းယူပြီး ကူးစက်ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါပိုး များကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ဝင်လာသည့်ရောဂါများ (opportunistic infections) ဟု ခေါ်ပါသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်များတွင် အပြစ် အများဆုံးရောဂါများမှာ နမိုးနီးယား (အဆုတ်အအေး မိခြင်း)၊ တီဘီရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော စသည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော ရောဂါများမှာ ကုသပျောက်ကင်းရန် လွယ်ကူ သော်လည်း အချို့မှာမူ အချိန်ယူပြီးသေချာစွာ ပြုစုကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်လျှင် ဖြစ်ချင်း နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတစ်ခုခုနှင့် ဆက်သွယ် ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသည့် အဆင့်တွင်ပင် သုံးလတစ်ကြိမ်၊ လေးလတစ်ကြိမ် မှန်မှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ မှန်မှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူပါက မိမိ၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို သိရှိနိုင်ပြီး ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်လျှင်လည်း စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးကို ပိုဂရုစိုက်ဖို့လိုပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ယူခြင်း၊ အာဟာရ ဖြစ်သည့်အစားအစာများ စားခြင်း၊ အရက်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လျှော့ချခြင်း၊ ရောင်ခြင်း တို့ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

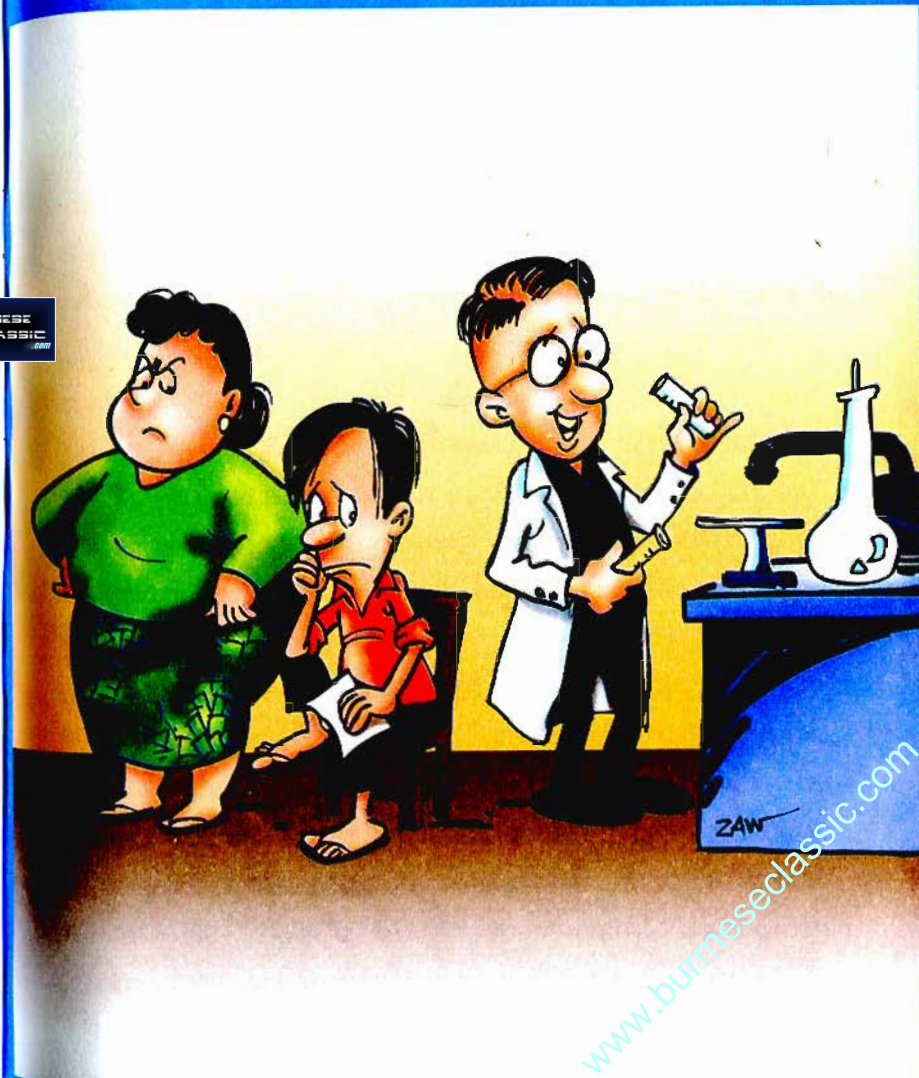


ပိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

- မြန်မာ့ဆေးနည်းကုထုံး၊ ကုနည်း၊ မိရိုးဖလာကုသနည်း အချို့သည်လည်း ရောဂါကိုသက်သာစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။
- ဘာသာတရား၏အဆုံးအမနှင့် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ပါ။
- တီဘီရောဂါကဲ့သို့သော ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများ ဖြစ်ပါက၊ မိမိ၏ အသုံးအဆောင် အဝတ်အထည်များ အားလုံးကို သီးသန့်ခွဲထားပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း ဆေးကိုမှန်မှန်သောက်ပေးပါက ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။



BURMESE CLASSIC .com



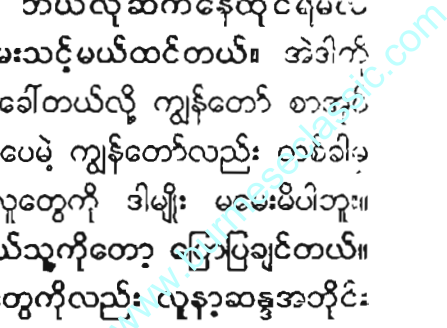
ZAW

‘မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း’

ကျွန်

တော်အလုပ်က ဓါတ်ခွဲခန်းမှူးပါ။ ကျွန်တော်အခု ပြောပြမယ့် အကြောင်းအရာက ကျွန်တော့်အလုပ်နဲ့ တိုက်ရိုက်တော့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ လူထဲကလူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော့်ခံစားချက်တွေ၊ ထင်မြင်တာကောင်းတွေ၊ မှတ်သားဖူးတာလေးတွေကို ဝေငှဆွေးနွေးပေးမိတာပါ။

သွေးနဲ့ကိုယ်၊ သားနဲ့ကိုယ် လူရယ်လို့ ဖြစ်လာကြရင် ရောဂါဆို တာကတော့ ရှိတတ်ကြ၊ ဖြစ်တတ်ကြတာပါဘဲ။ အဲလိုဖြစ်ကြတဲ့ အထဲမှာ ကျွန်တော် အိတ်ချုံအိုင်ဗီပိုး စစ်ပေးရတဲ့လူတွေ အကြောင်းကို ပြောချင်တာပါ။ အချိန်ရယ်၊ လူ့အင်အားရယ်၊ နည်းပညာရယ် ဘာကို အပြစ်တင်ရမယ်ဆိုတာတော့ ကျွန်တော်လည်း ဉာဏ်မမီနိုင်လို့ မဆွေးနွေးချင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဒီလို ကမ္ဘာကင် ရောဂါဆိုးမျိုး ရှိမရှိစစ်ဆေးပေးရတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ အပြစ်တစ်ခု ရှိနေသလို ခံစားနေနေမိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သွေးမစစ်ခင်မှာ ဘာကြောင့်စစ်ချင်ရသလဲ။ သူ့ဆန္ဒအတိုင်းပဲ စစ်တာမျိုးလား။ ရောဂါပိုးရနိုင်တဲ့အပြုအမူမျိုးတွေ ရှိခဲ့ဖူး သလား။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလအတွင်းမှာရော အဲဒီလို ရောဂါပိုးရနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေ လုပ်ခဲ့သလားဆိုတာကို မေးဖို့တော့ လိုမယ်ထင်တယ်။ ရောဂါပိုးရှိနေမယ်ဆိုရင်ကော ဘယ်လိုဆက်နေထိုင်ရမလဲ ဆိုတာလည်း ကျွန်တော်တို့ မေးသင့်မယ်ထင်တယ်။ အဲဒါကို နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းလို့ခေါ်တယ်လို့ ကျွန်တော် စာအုပ် တစ်အုပ်မှာ ဖတ်ခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်လည်း ငါ့ခံစားမှု ကိုယ်ရောဂါပိုး ရှိမရှိ စစ်ပေးတဲ့လူတွေကို ဒါမျိုး မမေးမိပါဘူး။ ပြီးတော့ ရောဂါဖြစ်နေတာကို ဘယ်သူ့ကိုတော့ ပြောပြချင်တယ်။ ဘယ်လိုပြောပြချင်တယ် ဆိုတာတွေကိုလည်း လူနာ့ဆန္ဒအတိုင်း



ဖြစ်သင့်တာပေါ့။

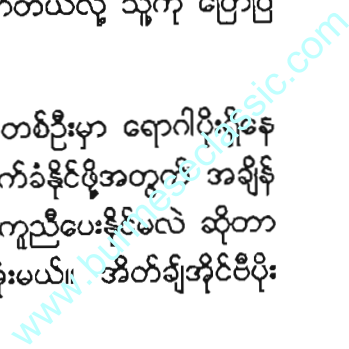
ခုတော့ ရပ်ထဲရွာထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။ သွေးစစ်ချက် ရလာတာနဲ့ ဆေးရုံမှာဆိုလဲ ဟိုးဆရာဝန်ကြီးကနေ တံမြက်လှည်းအထိ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပေါ့စတစ်ဆိုတာ မသိချင်အဆုံး။ တစ်ခါတလေ ကျတော့လဲ ဘာမှမပြောဘဲ ဆေးရုံကနေ ပေးဆင်းလိုက်ပြီး လူနာ မှတ်တမ်းမှာပဲ ရေးပေးလိုက်တယ်။ တကယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာရောဂါရှိ နေရင်တောင် ကိုယ်တိတ်တိတ်အသိပေးချင်တဲ့သူကိုဘဲ လူနာက ပေးသိချင်မှာပေါ့။ ခုတော့ အရပ်ရပ်နေပြည်တော် မောင်းခတ်သလိုမျိုး။ ဒီလူနာမျိုးမှ စိတ်ခါတ်မကျရင်၊ စိတ်မထိခိုက်ရင် ဘယ်လူနာစိတ် ထိခိုက်အုံးမလဲ။ ကျွန်တော်လဲ ဆေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး ပါဘဲဗျာ။ ဘဝင် မကျလွန်းလို့ ရင်ဖွင့်မိတာပါ။ အားလုံးကိုတော့ မဆိုလိုပါဘူးဗျာ။ ကျွန်တော်တွေ့ဖူးကြုံဖူးတာကို ပြောပြတာပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် ထဲကပဲဖြစ်ဖြစ် 'ဟိုဝါဒီက ညနေတိုင်းဖျားနေတဲ့ ကောင်လေးက အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပေါ့စတစ်တဲ့တော့' ဆိုတဲ့ အသံမျိုးကြားရရင် ကျွန်တော့် စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကိုတုန်လှုပ်မိတယ်။ ဆိုပါစို့။ အဲဒီကောင်လေးက ကျွန်တော့် ညီလေးဆိုရင်ကော။ ဒါမှမဟုတ် ခင်ဗျားသားလေး ဖြစ်နေရင်ကော။ ဖွဟဲ့လွဲပါစေ။ ဖယ်ပါစေလို့ ပြောကြမှာပေါ့။ စိတ်ကူး ထဲတောင် ထည့်မယဉ်ချင်ကြဖူး ဟုတ်စ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လုပ်ရပ် လေးတွေလွဲနေတာဟာ မသိကြတာ ကြောင့်ဖြစ်မှာလို့ ကျွန်တော် ထင်မိတယ်။ ဒါနဲ့ ဖတ်လိုက်ရဖူးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက မိဘ ဆွေမျိုးတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံပေးထားတာလေးကို ကျွန်တော် ပြန်ဖောက်သည်ချလိုက်ပါတယ်။ ဒီရောဂါက ကျွန်တော် တို့နဲ့ အဝေးကြီးလို့ ရဲရဲအာမခံတဲ့သူလည်း မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း တွေကို ပြန်ပြောပြဖို့ လိုတဲ့အချိန်မှာအသုံးချနိုင်ဖို့ ဖတ်တော့ ကြည့်ကြ ပါအုံးဗျာ။



✽ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေပြီဆိုတာကို သင်နဲ့နီးစပ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲက တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို တိတ်တိတ်လေး ရင်ဖွင့်ပြောပြမယ် ဆိုပါတော့။ သူ့မှာ လတ်တလောရောဂါဖြစ်တဲ့လက္ခဏာ ဘာတစ်ခုမှ ရှိမနေနိုင်သလို နေမကောင်းဖြစ်တာကနေ ပြန်သက်သာ လာတဲ့အခြေအနေမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့ ကျတော့လည်း လတ်တလောကို နေမကောင်း ဖြစ်နေ နိုင်ပါတယ်။

✽ သူ့မှာရောဂါရှိနေတာကို သိလိုက်ရတဲ့အစတော့ သင်လဲ နည်းနည်းတော့ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်သွားနိုင်သလို၊ သိနှင့်နေပြီးသားမို့ သိပ်ထူးထွေ မခံစားရတော့တာမျိုးလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်မိသားစုဝင်ထဲကဆိုရင် သင် တစ်ယောက်ထဲကဘဲ သူ့မှာရောဂါပိုးရှိနေတာကို သူ့ဖွင့် ပြောပြတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ 'ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပါနဲ့' လို့ သင့်ကို နှုတ်ပိတ်ထားမယ်ဆိုရင်၊ သင့်အပေါ် သူ့ရဲ့ ယုံကြည်မှုက သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်စိတ်ထဲမှာ စိတ်သိပ်ထိခိုက်သွားလို့ လျှို့ဝှက်ထားပေးဖို့ ခက်နိုင်ပါ တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာလည်း သူ့အပေါ်မှာ သင့်အနေနဲ့ ရှိုးသားဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပြဘဲ လျှို့ဝှက်ထားဖို့ ခက်တယ်လို့ သူ့ကို ပြောပြ လိုက်သင့်ပါတယ်။

✽ သင်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်ရှိနေတဲ့သူတစ်ဦးမှာ ရောဂါပိုးရှိနေ တယ်ဆိုတာကို သိသိချင်း လက်ခံနိုင်ဖို့အတွက် အချိန် တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲ ဆိုတာ ကိုလည်း စဉ်းစားကြည့်ရပါအုံးမယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး



ရှိနေပြီလို့သိတဲ့သူ တော်တော်များများဟာ အထီးကျန်ဆန် သွားသလို၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သလို ခံစားကြရတတ် ပါတယ်။ တစ်ခါတလေလဲ သူတို့ခံစားရတာတွေကို ရင်ဖွင့်ချင်တတ်ကြပြီး၊ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဘာမှကိုမပြောဘဲနေတတ်တာမျိုးလဲ တွေ့ရ တတ်ပါ တယ်။ လူအမျိုးမျိုးစိတ်အထွေထွေပါဘဲ။ လူတွေကို ကူညီတဲ့နေရာမှာ ပုံသေနည်းတစ်ခု ထုတ်ထားလို့ တော့လဲ မရနိုင်ပါဘူး။

- ✽ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများအနေနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိနေတာကို သိခါစလူများအတွက် ကူညီဖေးမမှု ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ချို့ကို တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။
- သင်အနေနဲ့ဘာကူညီပေးနိုင်မလဲဆိုတာကို သူ့ကို မေးကြည့်ပါ။
- သူလိုအပ်ချက်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ဖြည့်ဆည်း ပေးပါ။ သူပြောတာကို နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့ ပြောသည့်စကားများထဲမှ သင်ကူညီပေးနိုင်မယ့် ကိစ္စ များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ကြိုးစားပါ။
- သင့်အတွက်ရော၊ သူ့အတွက်ပါ ရောဂါရှိနေသည်ကို လက်ခံပေးနိုင်ဖို့ အချိန်လိုကြောင်းကိုလည်း မမေ့ပါနှင့်။
- လက်တွေ့ကျတဲ့ အကူအညီမျိုးကို ပေးပါ။ ငွေချေးခြင်း၊ အိမ်အလုပ်ကူလုပ်ပေးခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ပေးခြင်း၊ သန့်ရှင်း ရေးလုပ်ပေးခြင်းနှင့် ဆေးကြောလျှော်ဖွတ်ပေး ခြင်းမျိုး။



- အပြောင်းအလဲလုပ်ပေးခြင်း။ အပြင်ထွက်ပြီး တစ်ခုခု စားခြင်း။ ရုပ်ရှင်အတူတူကြည့်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့သော ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနှင့် မည်သို့မှ မပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်များ။
- ✽ လူများစုအနေဖြင့်အဓိကအခြေအနေ အပြောင်းအလဲ များကို လက်ခံ နိုင်ရန်အတွက် ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကို ကျော်လွန်ဖြတ်သန်းရမှာပါ။ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မယုံကြည် နိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ လက်မခံနိုင်ခြင်း၊ မိမိနဲ့မဆိုင်သလို ဥပေက္ခာပြုရန်ကြိုးစားခြင်း၊ စိတ်သောက ဖိစီးနှိပ်စက် ခြင်းနှင့် အဆင့်တစ်ဆင့်တွင်မူ လက်ခံလိုက်ခြင်းစသဖြင့် အမျိုးမျိုး ခံစားရတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီခံစားချက်တွေ အားလုံးဟာ နားလည်လို့ ရတဲ့ ခံစားချက်တွေပါဘဲ။ ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကို ကျော်ဖြတ်ပြီးမှ အဆင့်တစ်ခုသို့ ရောက်နိုင်မယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံပေးပါ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့တော့ သူပေးတဲ့အကြံဉာဏ်တွေထဲက ကျွန်တော်တို့ လိုက်မလုပ်နိုင်တာ ဘာမှမပါဘူးလို့ ထင်မိပါတယ်။ သာမန်လူလူချင်း စာနာတဲ့စိတ်ထားနဲ့တောင် ဒီလိုအကြံမျိုးကို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံနိုင်မှာပါ။ ကျွန်တော်တို့လူမျိုးက တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် စာနာယိုင်းပင်း ကူညီတတ်တာကိုပဲ ဂုဏ်ယူနေ တတ်တာ မျိုးဆိုတော့ ကျွန်တော့်စာဖတ်ပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိတဲ့သူ တွေအပေါ် ဆက်ဆံပုံလေးတွေ နည်းနည်းတော့ ပြောင်းလာမယ် လို့တော့ မျှော်လင့်မိပါရဲ့ဗျာ။

မိသားစုဘဝ

BURMESE CLASSIC .COM



‘မိသားစုဘဝ’

အိတ်ချ်

အိုင်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်တွေ ရင်ဆိုင်ရတတ်တဲ့ ပြဿနာတွေထဲက အတွေ့ရ အများဆုံး လူမှုရေးပြဿနာကတော့ သူတို့ရဲ့ မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက်မှာ ဒီရောဂါရှိနေပါတယ် ဆိုတာကို မိသားစုဝင်တွေက လက်မခံ ချင်တာပါဘဲ။ မိသားစုရဲ့ ကူညီဖေးမ မူဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိနေသူတွေ အတွက် အလွန်ကိုအရေးကြီးလှပါတယ်။ နေထိုင်မကောင်းချိန်မှာ၊ ကိုယ့်မှာအခက်အခဲအကြပ်အတည်းနဲ့ ကြုံရချိန်တွေမှာ မိသားစုရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ မိသားစုဘဝကို တမ်းတတတ်ကြတာ သဘာဝပါ။



အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဝေဒနာသည် တွေ့အတွက် မိသားစုဝင်တွေရဲ့ လက်ခံနားလည်မှုကို ရဖို့ကလည်း ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခက်အခဲတွေထဲမှာ အတော်ကို ကြီးမားတဲ့ အခက်အခဲ တစ်ခု ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုထဲက တစ်ယောက် ယောက်မှာ ရောဂါကြီးကြီးမားမား တစ်ခုဖြစ်ပြီဆိုရင် ဖြစ်လာနိုင် တာတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ လတ်တလော အခြေအနေမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေပေမယ့် ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ ပြမနေရင်တောင် ရှေ့ဆက်ဖြစ်မှာတွေ ကြိုတွေးစိတ်ပူနေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအကြောင်း သူများတွေသိရင် ဘယ်လိုထင်ကြမလဲ။ သူကရော ဘာတွေဒုက္ခပေး အုံးမှာလဲ စသဖြင့်တွေးပူတတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်း သူတို့နေ မကောင်းဖြစ်လာပြီဆိုရင်လည်း မိသားစုဝင်တွေအတွက် ဒုက္ခက မျိုးစုံဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ သူဆိုလဲ သူဝင်ငွေ မငိုတော့ဘူး၊ ဆေးဖိုးကုန်မယ်၊ သူ့ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ လူငယ်ယောက်က အနားကနေရအုံးမယ် စသဖြင့်အများကြီးပဲ တွေးကြပါတယ်။ မိသားစု ထဲက တစ်ယောက်ယောက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရင်

သာမန်အခြေအနေမှာကို သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။

ရောဂါရှိသူအနေနဲ့ သူ့မှာ ရောဂါပိုးရှိနေတယ်ဆိုတာကို လက်ခံဖို့ အချိန်ယူရသလိုပါပဲ။ မိသားစုဝင်တွေအနေနဲ့လည်း လက်ခံနိုင်ဖို့ အချိန်ယူရမှာပါ။ တချို့မိသားစုဝင်တွေကတော့ အစပိုင်းကတည်းက နွေးနွေးထွေးထွေးကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ဖေးမကူညီတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အများစုအနေနဲ့ကတော့ ညှိယူဖို့ အချိန်တော်တော် ယူကြရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတောအတွင်းမှာ မိသားစုအတွင်းမှာ တင်းမာမှုလေးတွေ၊ အခက်အခဲလေးတွေလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမိသားစုပဋိပက္ခတွေ တင်းမာမှုတွေကြောင့် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ပြီး အသေစောခဲ့ရတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေး တစ်ပုဒ်ကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

ကိုမြင့်သူမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုးရှိတယ်လို့ သိလိုက်ရချိန် ကစလို့ သူ့မိသားစုကသူ့ကို အိမ်ထဲကိုအဝင်မခံတော့ပါဘူး။ အိမ်ဘေးက ကားထားဖို့လုပ်ထားတဲ့ အဖီကလေးမှာပဲ သူ့ကို နေခိုင်းပါတယ်။ အပြင်ကိုလည်း လုံးဝပေးမထွက်ပါဘူး။ ကားဂိုဒေါင်တံခါးကို အပြင်ကသော့ခတ်ထားပါတယ်။ ထမင်းစားချိန်ဆိုရင် သူ့စားဖို့ ထမင်းတွေ၊ ဟင်းတွေကို ဇလုံတစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ပြတင်းပေါက်ပေါ် လာတင်ထားပါတယ်။ တခါတလေ ဘေးအိမ်တွေက သူ့ငိုယိုသံ၊ ဆဲဆိုသံတွေကို ကြားရတတ်ပါတယ်။ နောက် (၃) လလောက် ကြာတဲ့အချိန်မှာ ဘာသံမှ မကြားရတော့လို့ စပ်စုတတ်တဲ့အိမ်နီးနားချင်းတစ်ယောက်က သွားမေးကြည့်တော့ သူ့ဆုံးသွားပြီဆိုတာ သိလိုက် ရပါတယ်။ သာမန်ဈာပနတွေလိုမျိုး အသိပေးခြင်းလည်းမရှိ၊ မေးမြန်းပြောဆိုတာကိုလည်း လက်မခံခဲ့ပါဘူး။

ကိုမြင့်သူလိုမျိုး မိသားစုရဲ့ အပစ်ပယ်ခံရလို့ စောလျင်စွာ သေဆုံးကြရတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ လူသားတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆွေမျိုးတော်စပ်ကြတယ်ဆိုတာ တော်တော်ကို



ရေစက်ပါလို့ပါ။ လူသားအချင်းချင်းဆိုတဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့ကို ဒီလိုဆက်ဆံမှုမျိုးဟာ လက်ခံနိုင်စရာမရှိပါဘူး။ ကိုမြင့်သူရဲ့သူငယ်ချင်း အရင်းတစ်ဦးကတော့ 'ကျွန်တော့်မှာဒီရောဂါရှိလို့များ မြင့်သူလို ဆက်ဆံခံရရင် အဲဒီလူတွေအားလုံးကို ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းနဲ့ ကျွန်တော့်သွေးတွေ လိုက်ထိုးပစ်လိုက်မယ်' လို့ နာနာကျည်းကျည်း ပြောပါတယ်။ အဲဒီ အစွန်းရောက် အတွေးအခေါ်တွေ၊ ပဋိပက္ခတွေကို မေတ္တာတရားနဲ့ ဖြေရှင်းလို့ရပါတယ်။ ကိုမြင့်သူရဲ့ မိသားစုအနေနဲ့ ဒီရောဂါရဲ့ကူးစက်တတ်ပုံတွေကို မသိလို့ ကူးမှာကြောက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား မိသားစုအတွင်းရှိတဲ့ ပဋိပက္ခတစ်ချို့ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလို ဆက်ဆံခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ ကူးစက်တတ်ပုံ၊ ကာကွယ်ပုံတွေ၊ လူနာအပေါ်မှာ ထားသင့်တဲ့ သဘောထားနားလည်မှု တွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသိပညာပေးနေပြီ ဖြစ်တာကြောင့် ကိုမြင့်သူလို အဖြစ်မျိုးတွေ ဆက်မတွေ့ရတော့ဘူးလို့ မျှော်လင့်မိ ပါတယ်။

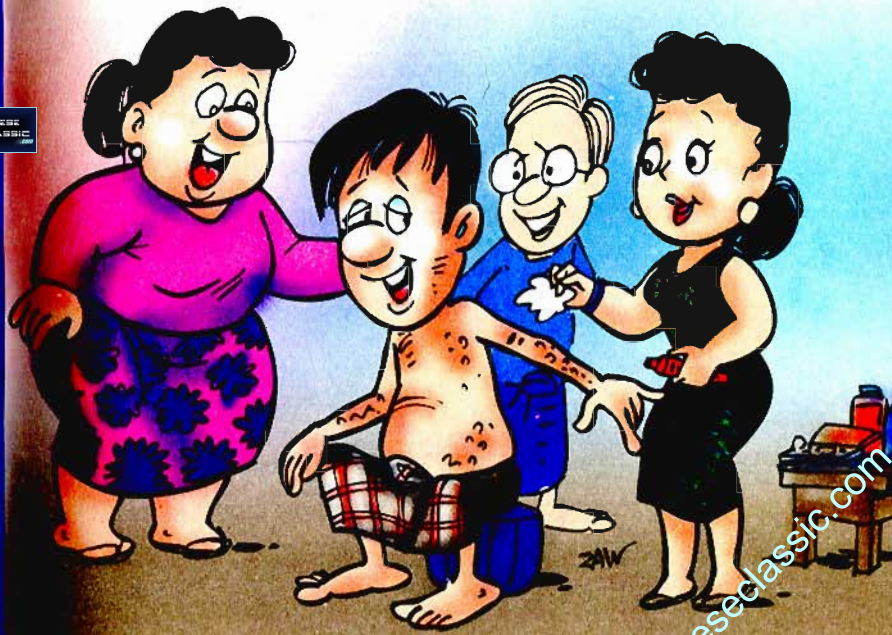
မိသားစုရဲ့ ဖေးမကူညီမှု၊ လက်ခံနားလည်မှု၊ ချစ်ခြင်း မေတ္တာတွေကိုရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေဟာ ကျန်းမာရေး သိသိသာသာကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတတ်တာ သတိထား မိပါတယ်။ မိသားစုရဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အပြုအမူတွေကြောင့် ဝေဒနာကို ရဲရဲရင်ဆိုင်နိုင်လာကြပြီး ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန် လာတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ အခုအခါမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မဟုတ် သေးပေမယ့် တချို့နေရာလေးတွေမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်တွေ စုစည်းပြီး ရောဂါရှိတဲ့အချင်းချင်းကို ပြုစုအားပေးတာမျိုး တွေရှိလာပါပြီ။ ခံစားချက်တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေကို ဖလှယ်တာမျိုးတွေလည်း လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အားပေးကူညီမှုနဲ့ လုပ်လာကြပါပြီ။ ဝါသနာတူသူချင်းစုစည်းပြီး ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ကြ တာမျိုး၊ ဝင်ငွေရရှိနိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ ခုပေါင်းလုပ်ကိုင်

နိုင်မယ်ဆိုရင် မိသားစုကိုလည်း အထောက်အကူ ပြုလာနိုင်မယ်ဖြစ်ပါတယ်။

မိသားစုထဲမှာ အားလပ်တဲ့သူက နေထိုင်မကောင်းတဲ့ ဝေဒနာရှင်ကို ပြုစုကြည့်ရှုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးမတော်၊ သားမစပ်ပေမယ့် ရပ်ဆွေရပ်မျိုးချင်း ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းမျိုးကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေ ထဲမှာလည်း အလုပ်ကအနားယူထားတဲ့ လူကြီးတွေက ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ လူငယ်တွေကို ကူညီအားပေးမှုမျိုး၊ စောင့်ရှောက်ကြည့်ရှုပေးတာမျိုးတွေကိုလည်း လုပ်ပေးနိုင်မှာပါ။



နားလည်လက်ခံမှု



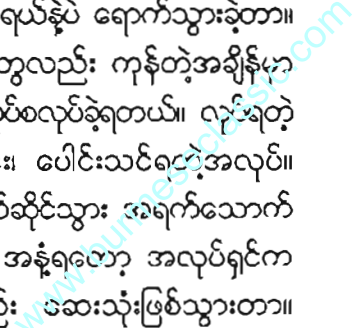
BURMESE CLASSIC .COM

‘နားလည်လက်ခံမှု’

‘ပတ်ဝန်းကျင်’ဆိုတဲ့ စကားလေးသုံးလုံးဟာတကယ်တော့ လူတွေရဲ့ဘဝမှာ အရေးသိပ်ပါတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်မိတယ်။ ကျွန်တော် ဒီအချိန်ထိ အသက်ဆက်ရှင်နေနိုင်တာ ကျွန်တော့်မိသားစု အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ပဲ။ တခြားကျွန်တော့်လို ဝေဒနာရှင်တော်တော်များများဟာ ကျွန်တော့်လို ကံကောင်းစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကျွန်တော့်အကြောင်းကို ပြောပြချင်မိတာပါ။

ကျွန်တော့်မှာ ဒီရောဂါစဖြစ်မှန်းသိတာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၃)နှစ်လောက်ကပါ။ ကျွန်တော့်အမိုးက ဆေးရုံကထမီအစီမံဝတ်သူနာပြုဆရာမကြီးတစ်ယောက်ပါ။ အပါးကတော့ သူတို့မိဘဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်လုပ်ခဲ့တဲ့ မုန့်လုပ်ငန်းကိုပဲ ဦးစီးလုပ်ကိုင်နေသူတစ်ယောက်ပါ။ သမီး (၃)ယောက်အောက်က အထွေးဆုံးသားဖြစ်ခွင့်ရခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အိမ်မှာဘာမဆိုလိုတရခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်လည်နေထိုင်ရတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းက ကျဉ်းတယ်လို့ ထင်ခဲ့ပြီး ကျွန်တော် အသက် (၁၇)နှစ်မှာ သူငယ်ချင်းတွေ ဆွယ်တာနဲ့ ရှမ်းကမ်း (ထိုင်းနိုင်ငံ)ကို လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က သူများတွေလို အလုပ်လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလဲရှိခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ စာမဖတ်ချင်တာရယ်၊ တခြားမြို့ရွာမှာ အတွေ့အကြုံသစ်လိုချင်တာရယ်နဲ့ပဲ ရောက်သွားခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ ပါလာတဲ့ပိုက်ဆံတွေလဲကုန် ရွှေ့တွေလည်း ကုန်တဲ့အချိန်မှာ အိမ်ကိုလည်း မပြန်ချင်တော့ဘူး။ ဒါနဲ့ အလုပ်လုပ်ခဲ့ရတယ်။ လုံးချတဲ့ အလုပ်က အပင်တွေကို မနက်ရေလောင်း၊ ပေါင်းသင်ရတဲ့အလုပ်။ အလုပ်အားတဲ့အချိန်တွေမှာ ခြံနားကအရက်ဆိုင်သွား အရက်သောက်တယ်။ ဒါပေမယ့် အရက်သောက်တာက အနံ့ရလော့ အလုပ်ရှင်က သိပြီး ပြဿနာဖြစ်ရတာနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဖဆေးသုံးဖြစ်သွားတာ။



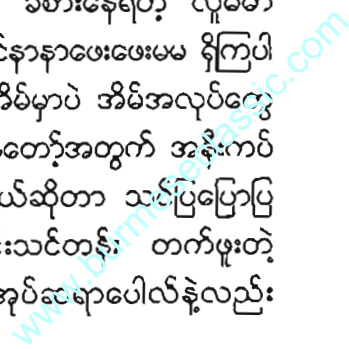
ခြံမှာဘဲ အတူတူအလုပ်လုပ်တဲ့ အစ်ကိုကြီးတစ်ယောက်က အရင်ကတည်းက ဆေးချတယ်။ သူ့အဆက်အသွယ်နဲ့ပဲ ကျွန်တော်ရော တခြားအတူတူလုပ်တဲ့ ၅ ယောက်စလုံးရော ဆေးသုံးဖြစ်သွားတယ်။ လုပ်ခရသမျှက အဲဒီထဲပဲ ရောက်သွားကြတော့တာပေါ့။ အဆင့်မြင့်လာပြီး အကြောထဲထိုးသွင်းတဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ အပ်ကလည်း ကြုံသလိုအဆင်ပြေသလိုပါဘဲ။ တစ်ယောက် တစ်လှည့် ထိုးကြတာပဲပေါ့။ နောက်တော့ လူကဆေးမသုံးရရင် မနေနိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရှမ်းကမ်းမှာလည်း အနေအထိုင်က အရမ်းကြပ်လာတယ်။ ထိုင်းရဲကမိရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ အခြေအနေကမလွယ်ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ ရွေးစရာက အမိုးအိမ်ပဲပေါ့။ ဆိုးလို့မှိုက်လို့ ဝပြီလေ။ ကျွန်တော်ပြန်လာတာကိုပဲ အိမ်ကအားလုံးက ဝမ်းသာလို့။ ကျွန်တော်ထွက်သွားတဲ့ သုံးနှစ်နီးပါးမှာ အမိုးအတော်ကို အိုစာသွားတယ်။ အိမ်ရောက်ပြီး သုံးလေးရက်နေတော့ ကျွန်တော် တော်တော်ဖျားလိုက်တယ်။ လက်ဖျံပေါ်က အပ်ရာတွေက ယားလို့ ကုတ်ရင်းဖဲ့ရင်းနဲ့ အနာတွေပလပွနဲ့ဖြစ်လို့။ ကျွန်တော့်အနာတွေက တော်တော်အခြေအနေဆိုးလာတယ်။ ပါလာတဲ့ ဆေးကလဲ ချွေတာသုံးတာတောင် တစ်ပတ်လောက်နေတော့ မရှိတော့ဘူး။ အိမ်ပြန်ရောက်ပြီးကတည်းက အပြင်ကိုလည်း မထွက်နိုင်တော့ ဆေးမရှာနိုင်တော့ဘူး။ နောက်ဆုံး အမိုးကိုလည်း မလိမ်နိုင်တော့ဘူး။ ဆေးမသုံးရရင် ကျွန်တော့်တကိုယ်လုံးဟာ ညောင်းကိုက်ပြီး အတော့်ကို မခံချီမခံသာဖြစ်နေပြီ။ ဖျားတာထက် အဲဒီဝေဒနာကပိုဆိုးတာ။ နောက်ဆုံး ဆေးဖြတ်ဖို့ ကျွန်တော့်ကို ဆေးရုံတင်ရင်းက အိတ်ချီအိုင်ဗီရောဂါပိုး ရှိနေပြီဆိုတာသိလိုက်ရတယ်။

အမိုးရဲ့ သားဖြစ်ခွင့်ရတာ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ကျေးဇူးတော်ပါပဲ။ အမိုးက ကျွန်တော့်မှာ ရောဂါပိုးရှိနေပြီဆိုတာကို သေချာပြောပြပါတယ်။ လူသားတွေ အားလုံးရဲ့ နောက်ဆုံးနိဂုံးဟာ



သေဆုံးခြင်းပဲလို့ ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိထားပြီးသားပေမယ့် ကိုယ့်မှာ ဒီလိုသေနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ကပ်ငြိခံနေရပြီလို့ သိလိုက်ရချိန်မှာတော့ တော်တော်ကို တုန်လှုပ်မိတယ်။ အမိုးကိုဖက်ပြီး ကျွန်တော်ငိုမိတယ်။ တစ်သက်လုံး ကျွန်တော့်မိသားစုအပေါ်မှာ ကျွန်တော် နွဲ့ဆိုးဆိုး၊ အနိုင်ယူခဲ့တာ၊ သားတစ်ယောက် တာဝန်ကျေဖို့ဆိုတာတော့ ဝေးပါသေးရဲ့ဗျာ။ ခုတော့ ကျွန်တော် သေရတော့မယ်တဲ့။ အမိုးကတော့ တုန်လှုပ်တဲ့ပုံလုံးဝမပြဘဲ ခပ်အေးအေးပဲ ကျွန်တော့်ကိုယ်ပေါ်ကအနာတွေကို ဆေးကြောသန့်စင် ဆေးထည့်ပေးရင်းက အပါးနဲ့ အစ်မတွေကို ကျွန်တော့်ရောဂါအကြောင်း ပြောပြလိုက်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကို ပြောပါတယ်။ အပါးက အမိုးပြီးရင် အားလုံးပြီးတယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ သိပ်စိတ်မပူမိပေမယ့် အစ်မတွေရဲ့ သဘောထားကရော၊ သူတို့အားလုံးက ကျွန်တော့်ကိုချစ်ကြ၊ အလိုလိုက်တတ်ကြပေမယ့် ဒီလိုရောဂါမျိုး ဖြစ်နေပြီဆိုတာသိရင် ကျွန်တော့်ကို ဘယ်လိုသဘောထားကြမှာလဲ။ အမိုးက ကျွန်တော့်ကို ဖြစ်လာပြီးမှ ရဲရဲရင်ဆိုင်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ နားလည်ပေးမှုက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓါတ်ရေးရာအတွက် အရမ်းအရေးကြီးတယ်လို့ ရှင်းပြပါတယ်။ သူတို့နားလည်အောင် ရှင်းပြဖို့က အမိုးတာဝန်ထားဖို့လည်း ပြောပြပါတယ်။

အမိုးရဲ့ စည်းရုံးရေးပဲကောင်းလို့လား၊ ကျွန်တော့်အပေါ် ချစ်တဲ့ ချစ်စိတ်တွေကြောင့်လားတော့ မပြောတတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်အပေါ်မှာ မိသားစုအားလုံးက သာမန်ရောဂါတစ်ခုကို ခံစားနေရတဲ့ လူမမာတစ်ယောက်ကို ဆက်ဆံကြသလိုပဲ ကြင်ကြင်နာနာဖေးဖေးမမ ရှိကြပါတယ်။ ကျောင်းထွက်လိုက်ကတည်းက အိမ်မှာပဲ အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်ကူနေတဲ့ အစ်မအကြီးဆုံးကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် အနီးကပ်သူနာပြုပေါ့။ အမိုးက ဘယ်လိုပြုစုပေးရမယ်ဆိုတာ သင်ပြပြောပြပေးတာ။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း အကြံပေးခြင်းသင်တန်း တက်ဖူးတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဘုရားကျောင်းက သင်းအုပ်ဆရာပေါလ်နဲ့လည်း



ဆွေးနွေးအကြံယူဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက အားချိန်တွေမှာ အိမ်ကိုလာပြီး စကားစမြည်ပြောတတ်ကြသလို၊ ဖတ်ချင်တဲ့စာအုပ်တွေလည်း ယူလာပေးကြပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အားငယ်စိတ်ဓါတ်ကျတဲ့စိတ်ကို ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဖတ်ဖြစ်တဲ့ မေ့စားအုပ်တွေကလည်း ကျွန်တော့်အတွက် ခွန်အားပါပဲ။ အမိုးတို့ အစ်မတို့ကို ဘာမှမပြောဖြစ်ပေမယ့် ဆရာပေါလ်ကိုတော့ ကျွန်တော့်ခံစားချက်တွေကို တစ်စတစ်စ ရင်ဖွင့်ဖြစ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် ဆိုးခဲ့တော့ခဲ့တာတွေအပေါ် နောင်တရတာတွေကိုရော၊ မိဘအပေါ်ကို ကျွန်တော်တာဝန်မကျေတာတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒေါသဖြစ်မိတာတွေကိုရောအစုံပဲ ကျွန်တော်ပြောပြဖြစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျွန်တော့် ဆင်ရေယုန်တွေ သက်တော့သက်သာ လာပါတယ်။ ပျောက်သွားမယ်လို့တော့မထင်ခဲ့ဘူး။ အစ်မက မရွံ့မရှာဘဲ အနာကို မနက်တစ်ခါ၊ ညတစ်ခါ သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ဆေးလိမ်းပေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနာတွေဟာ သူ့ရဲ့ ဇွဲနဲ့ စိတ်ရှည်မှုကြောင့်လား မပြောတတ်ဘူး။ ခုတော့ အနာရွတ်ဘဲရှိပါတော့တယ်။ သူတို့ကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ရဲရဲရင့်ရင့်နဲ့ပဲ ကိုယ့်မှာဒီရောဂါရှိနေတဲ့အတွက် ထူးပြီး ရှက်ရွံ့တုန်လှုပ် မနေဖြစ်တော့ဘူး။ အနာသက်သာသွားကတည်းက ဘုရားကျောင်း သွားတက်တယ်။ ရောဂါအကြောင်း ဘုရားကျောင်းမှာ လာဟောပြောတော့ ကျွန်တော်ပါ လူငယ်တွေ မူးယစ်ဆေးမသုံးစွဲကြဖို့ ဝင်ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ ခုဆို မနက်စောစော ထပြီးခြံဝိုင်းထဲမှာ လမ်းလျှောက်လာနိုင်ပြီ။ ဘုရားကျောင်းကိုလည်း ရာသီဥတု သာယာတဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့မျိုးဆို ကျွန်တော်ရောက်အောင် သွားဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အားပေးနှုတ်ဆက်တာတွေ၊ ဖေးဖေးမမနဲ့ တမင်သက်သက်ကို ကျွန်တော့်ဆီလာစကားပြောကြတာတွေကြောင့် ကျွန်တော့်မှာ ဝမ်းသာအားတက်ရပါတယ်။ စနေနေ့ဆိုရင် ဘုရားကျောင်းတက်နိုင်ဖို့ နက်ဖြန်မိုးမရွာပါစေနဲ့ ရာသီဥတုသာယာပါ



စေလို့ ကျွန်တော် ဆုတောင်းနေမိတတ်လာပါပြီ။

ဆွေးနွေးချက်။

- ▶ မိဘဆွေမျိုး အသိုင်းအဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ နားလည်ပေးမှုက လူနာ၏ စိတ်ဓါတ်ရေးရာအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ▶ နားလည်စာနာပေးမှု၊ လက်ခံကြည်ဖြူမှု၊ ကူညီဖေးမမှုတို့ဖြင့် လူနာ၏ သဘောထား၊ ခံယူချက်၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါမည်။
- ▶ ပတ်ဝန်းကျင်၏လက်ခံနားလည်ပေးမှုက လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို များစွာ တိုးတက်မှုရှိစေပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် အတွေးအခေါ်များကို ခံယူလာအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

၂၂

ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း

BURMESE
CLASSIC
.COM



‘ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း’

အိတ်ချ်

အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်နိုင်တဲ့နည်းဟာ အဓိကအားဖြင့် သုံးနည်းရှိပါတယ်။ လူတော်တော်များများဘဲရောဂါ ဘယ်လိုကူးနိုင်တယ် ဆိုတာကိုသိကြပါတယ်။ ခဏ ခဏလည်း ကြားနေရတော့ တခါတလေလည်း နားထောင်ရမှာ၊ ဖတ်ရ မှာ ပြီးငွေလာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မသိသေးတဲ့သူတွေရော၊ သိပြီးပေမဲ့ သေချာမရှင်းတဲ့သူတွေအတွက်ကော ဒီအခန်းလေးမှာ ရောဂါပိုး ကူးစက်တတ်ပုံလေးကို ဗဟုသုတအနေနဲ့ ပြန်ပြီးပြောပြ ပေးပါရစေ။



အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကထွက်တဲ့ အရည်သုံးမျိုး ကနေ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ဘယ်လိုကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သလဲ။

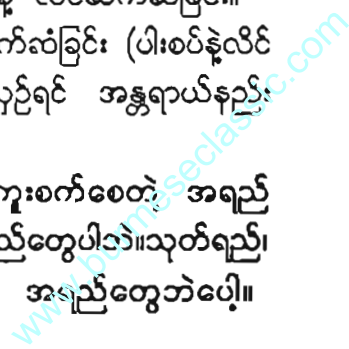
➤ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် -

အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါ/မိန်းမကိုယ်တို့နဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

လိင်တံ/စအို/ပါးစပ်တို့ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နဲ့လိင် ဆက်ဆံခြင်းကတော့ တခြားနည်းတွေနဲ့ယှဉ်ရင် အန္တရာယ်နည်း နိုင်ပါတယ်။)

ဒီနေရာမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကူးစက်စေတဲ့ အရည် တွေက လိင်ဆက်ဆံလို့ ထွက်လာတဲ့အရည်တွေပါပဲ။ သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မွေးလမ်းကြောင်းကထွက်တဲ့ အရည်တွေဘဲပေါ့။



➤ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူရဲ့ သွေးပေကျနေတဲ့ အပ်များ သို့မဟုတ် ဆေးထိုးအပ်များကို အခြားသူတစ်ဦးရဲ့ သွေးကြောထဲကို ထိုးသွင်းခြင်း။

ဒီနေရာမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကူးစက်စေတဲ့ အရည်က သွေးပါ။

➤ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့ အမေကနေ ကလေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ ကလေးမွေးစဉ် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကူးစက်ခြင်း။

ဒီနေရာမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကူးစက်စေတဲ့ အရည်တွေက သွေးနဲ့ မိခင်ရဲ့နို့တို့ပါဘဲ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကို ကူးစက်စေတဲ့အရည်သုံးမျိုးကတော့ -

- 👉 လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ထွက်လာတဲ့အရည်များ (သုတ်ရည်နှင့် မိန်းမကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ)
- 👉 သွေး
- 👉 မိခင်နို့



ဒီကူးစက်နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကို အများစုအနေနဲ့ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်သိပြီး ဖြစ်တာမို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးပုံအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားကြည့်ရာ မှာလည်း အများကြီး အထောက်အကူပြုနိုင်မှာပါ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်နိုင်ဖို့ အခြေခံအချက် ၄ ချက် လိုအပ်ပါတယ်။

၁. ထွက်ပေါက် - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကနေ ထွက်လာရပါမယ်။

၂. ဆက်လက်အသက်ရှင်နိုင်ခြင်း - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ ဆက်လက် အသက်ရှင်နေနိုင်ဖို့ အခြေအနေ ရှိရပါမယ်။

၃. ဝင်ရောက်ခြင်း - ရောဂါပိုးဟာ တခြားသူရဲ့ သွေးကြောထဲကို ဝင်ရောက်ရပါမယ်။

၄. ကူးစက်ရန်လုံလောက်တဲ့ ပိုးပမာဏပါရှိခြင်း - ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်အောင် များပြားတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပမာဏပါရှိရပါမယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်ဖို့ အထက်ပါအချက် ၄ချက်စလုံးနဲ့ ညီညွတ်ရပါမယ်

တခါတရံမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေဟာ သူတို့ကို ရောဂါကူးမှာကိုလည်း စိတ်ပူနေတတ်ကြပါတယ်။

အမှတ်တမဲ့ ကိုယ့်ကိုရောဂါကူးသွားမှာကို ကြောက်ကြရင်ကူးပုံ ကူးနည်းတွေကိုလည်း သေချာနားလည်ထားပြီး မကူးအောင် ဆင်ခြင်နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ရင်ရောဂါကူးနိုင်ခြေရှိ တယ်၊ ဘယ်လိုဆိုရင်တော့ မကူးနိုင်ဘူးဆိုတာကို အမေးအဖြေ ပုံစံမျိုးနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

တကယ်လို့များ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့သူရဲ့ သွေးဟာ အမှတ်တမဲ့နဲ့ ရောဂါပိုးမရှိတဲ့ သူရဲ့ အရေပြားပေါ်ကို ပေကျံရင် ဘာဖြစ်နိုင်လဲ။

ရောဂါပိုးမရှိတဲ့သူရဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ရှုနာမရှိရင် ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ရောဂါပိုးတွေက အရေပြားကိုဖောက်ပြီး သွေးကြောထဲကို မဝင်ရောက်နိုင်လို့ပါ။ နမူနာအနေနဲ့ ဒီနေရာမှာ အထက်က ဖော်ပြထားတဲ့ ရောဂါပိုးကူးဖို့ လိုအပ်တဲ့အချက် (၄)ချက်နဲ့ ညီညွတ်မှု ရှိမရှိကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

၁. ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထွက် လာပါ သလား။

ဟုတ်ကဲ့။ သွေးနဲ့အတူ ထွက်လာပါတယ်။

၂. ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဆက်လက်အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ အခြေအနေ ပေးပါသလား။

မပေးပါဘူး။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက အရေပြားပေါ်မှာ ကာလကြာမြင့်စွာ အသက်မရှင်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီနေရာမှာ သွေးကိုမြန်မြန် ဆေးပစ်လိုက် လို့ရပါတယ်။

၃. အခြားသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားပါသလား။

မဝင်ရောက်ပါဘူး။ အရေပြားမှာ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ရှုနာတွေ မရှိတာကြောင့် ရောဂါပိုးဟာ သာမန်အရေပြားကနေ ပိုးမရှိတဲ့သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်ရောက်နိုင်ပါဘူး။

၄. သွေးထဲမှာ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်လောက်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပမာဏ ပါရှိပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သွေးကြောထဲကိုသာ ရောက်သွားခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒီသွေးထဲမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ ပိုးပမာဏ ပါရှိပါတယ်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရောဂါကူးစက်ရန်လိုအပ်သည့် အချက် ၄၀ချက်ထဲမှ ၂၀ချက်နဲ့သာ ညီညွတ်တဲ့အတွက် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။

သို့ရာတွင် သွေးထဲတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်နိုင်သည့် ပိုးပမာဏ အလုံအလောက်ပါရှိတာကြောင့် ရောဂါပိုးရှိသည့်သူအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် သွေးထွက်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင် အထူးသတိ ထားသင့်ပြီး လက်အိတ်စွပ်ပြီး ကိုင်တွယ်နိုင်ပါက အကောင်းဆုံး ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေရသူများ အမေးများသည် မေးခွန်းများ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေရသူများအနေဖြင့် ရောဂါရှိသူများတွင် အရေပြားအနာများ၊ အကွက်များရှိပါက အထူးစိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။

➤ ဒီလိုအနာမျိုးတွေကထွက်တဲ့အရည်(ပြည်၊သွေးစသဖြင့်)မှ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးနိုင်ပါသလား။

သွေးကြောထဲသို့ မဝင်သရွေ့၊ မကူးစက်နိုင်ပါ။ လက်ကို ပေကျံရုံနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးနိုင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ လက်အိတ်မစွပ်ဘဲ ညှစ်ပေးနေသောလက်နဲ့ လူနာရဲ့အနာကို မကိုင်တွယ်သင့်ပါဘူး။ ပိုးမွှားတွေ အနာထဲကို ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။

➤ အနာများ ခြောက်သွားပြီး အနာဖေးများ၊ အရေပြားများ ခြောက်ပြီး ကျန်ခဲ့တတ်ပါတယ်။ အဲဒီခြောက်သွားတဲ့ အရေပြား ကနေ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးနိုင်ပါသလား။

မကူးနိုင်ပါ။ ခြောက်သွားတဲ့ အရေပြားတွေဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးမရှိနိုင်တဲ့ ဆဲလ်အသေတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အရေပြားမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ အသက်မရှင်နိုင်ပါဘူး။

လေ့ကျင့်ခန်း။

အောက်ပါအခြေအနေများကို ရောဂါကူးစက်ရန်လိုအပ်သည့် အချက် (၄)ချက် အပေါ်အခြေခံစဉ်းစားပြီး ရောဂါကူးနိုင်၊ မကူးနိုင်ကို ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

➤ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူ၏ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ခြင်း။

၁.အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ထွက်လာပါသလား။

၂.ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဆက်လက်အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်အောင် အခြေအနေပေးပါသလား။

၃.အခြားသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဝင်သွားပါ သလား။

၄.ကူးစက်နိုင်လောက်သည့်ဗိုင်းရပ်စ် ပမာဏ ပါရှိပါသလား။

➤ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူတစ်ဦးနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

မေးခွန်းလေးခုကို မိမိဘာသာ မေးမြန်းကြည့်ပါ။

ကစားနည်း
'စိတ်ချရတဲ့လိင်ဆက်ဆံနည်း'

အောက်ပါဇယားပုံစံမျိုးဆွဲပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှထွက် သည့်အရည်များ	ဝင်လာနိုင်သည့် နေရာများ (သို့) ဝင်ပေါက်	လိင်ဆက်ဆံပုံဆက်ဆံ နည်းများ

မိမိကိုယ်ကိုမိမိမေးမြန်းရန်။

☛ သင်ကြားဖူးသမျှ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သည့်အရည်များကို စဉ်းစား
ကြည့်ပါ။

စဉ်းစား၍ရသမျှကို ချရေးပါ။

ဥပမာ - ချွေး၊ တံထွေး၊ သုတ်ရည်၊ ခွဲသလိပ်၊ ဆီး၊ မိန်းမကိုယ်မှ
ထွက်သည့်အရည်များ စသဖြင့်။

☛ သင်ကြားဖူးသမျှ ဝင်ရောက်နိုင်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် အပေါက်
များကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

စဉ်းစား၍ရသမျှကို ချရေးပါ။

ဥပမာ - စအို၊ မိန်းမကိုယ်၊ ဆေးထိုးရာ အပ်ပေါက်၊ ထိခိုက်ရှနာများ၊
ပါးစပ်၊ လိင်တံ၊ စသဖြင့်။

☛ သင်ကြားဖူးသမျှ လိင်ဆက်ဆံပုံဆက်ဆံနည်းများကို စဉ်းစား
ကြည့်ပါ။

စဉ်းစား၍ရသမျှကို ချရေးပါ။

ဥပမာ - လိင်စိတ်ဖြေဖျောက်ခြင်း၊ လိင်တံ၊ မိန်းမကိုယ်များနှင့်
လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ စအိုနဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ပါးစပ်နဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊
နမ်းရှုံ့ခြင်း၊ စသဖြင့်။

ထို့နောက် ပထမဦးဆုံးကော်လံရှိစာရင်းကို ကြည့်ပြီး အောက်ပါအခန်းခွန်း
ကိုဖြေပါ။

☛ အိတ်ချအိုင်ဗီဇင်းရပ်စံပိုး ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သည့် ဝိုင်းရစ်

ပိုးအရေအတွက်ကို သယ်ဆောင်နိုင်သည့် ကူးစက်နိုင်ခြေ အများဆုံး ရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သည့်အရည်များကို စာရင်းတွင် ကြည့်ပါ။

အောက်တွင်ပါရှိသည့် အချက်အလက်များကို ကြည့်ပြီး မိမိအဖြေများ မှန်မမှန်ကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

သုတ်ရည်၊ သွေး၊ မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သည့်အရည်များနှင့် မိခင်နို့များ တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်ရန် လုံလောက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ် ပမာဏ ပါရှိပါသည်။

ချွေး၊ တံထွေး၊ အန်ဖတ်၊ မျက်ရည်၊ ဆီး၊ မစင်နှင့် ချွဲသလိပ်တို့တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်ရန် လုံလောက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပမာဏ မပါရှိပါ။

ကူးစက်ရန်လုံလောက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပမာဏပါရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ် အရည်သည် ဆေးထိုးအပ်ရာကဲ့သို့ အပေါက်များ သို့မဟုတ် မိန်းမကိုယ်အတွင်းနံရံ၊ စအိုလမ်းကြောင်း၊ ယောက်ျားများတွင် လိင်တံပွန်းပဲ့ရာများမှတစ်ဆင့် သွေးကြောအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရ ပါမည်။

ဇယားတွင် မည်သည့်အရည်များသည် ကူးနိုင်ခြေနည်းပါး၊ ကူးနိုင်ခြေမရှိ၊ ကူးနိုင်ခြေများသည်ကို အမှတ်အသားပြုလုပ်ပေးပါ။

ထို့နောက်၊
'မည်သည့် အပေါက်များမှ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဝင်နိုင်သလဲ' ဟု မိမိဘာသာမေးမြန်း ကြည့်ပါ။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်များကို အခြေခံပြီး မိမိအဖြေများကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ပြီးနောက်၊ မည်သည့် လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူ၊ နည်းလမ်းများ သည် -

- ကူးနိုင်ခြေနည်းပါးသည်။
- ကူးနိုင်ခြေလုံးဝမရှိ။
- ကူးနိုင်ခြေများသည်။ ကို ချရေးပါ။



အလုပ်ဆက်လုပ်သင့်သလား



‘အလုပ်ဆက်လုပ်သင့်သလား’

အိတ်ချ် အိုင်ဗီပိုးရှိနေတဲ့သူတွေထဲမှာ လက်ရှိအလုပ်လုပ်နေကြတဲ့သူတွေအများကြီးပါပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကိုယ်မှာရှိနေပြီလို့သိထားပြီဆိုရင် အလုပ်ထွက်လိုက်ရမလား။ ဆက်ပြီးအလုပ်လုပ်သင့်သလား။ ကိုယ့်အလုပ်က လုပ်ဖို့ကိုင်ဖက်တွေကကော ကိုယ့်ကိုဖေးဖေးမမ ရှိမယ်လို့ထင်လား။ အထက်အရာရှိကရော နားလည်ပေးနိုင်မလား။ ကိုယ့်မှာ ဒီရောဂါပိုးရှိနေပြီဆိုတာကို အလုပ်မှာပြောပြထားဖို့လိုနိုင်လား။ ဒါတွေက မေးလာစရာရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေပါဘဲ။

အဖြစ်အပျက် - ၁

ဦးမင်းထွန်းသည် အသက် (၄၅)နှစ်ခန့်ရှိသော စက်ရုံအလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ နှစ်က သူ့တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေကြောင်းသိခဲ့ရပါသည်။

‘ကျွန်တော့်အနေနဲ့တော့ အလုပ်က ထွက်လိုက်ရမှာကို စိုးရိမ်တယ်။ စက်ရုံက တခြားလူတွေကိုလဲ ကျွန်တော့်ရောဂါက မကူးနိုင်ပါဘူး။ အလုပ်က အနားယူလိုက်တာနဲ့ ‘လား’ ပင်စင်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားမှာပါ။ ခင်ဗျား ‘လား’ ပင်စင်ဆိုတာ ကြားဖူးလား။ အင်္ဂလိပ်ခေတ်က စစ်တပ်တွေမှာ သူတို့အတွက် ဆက်အလုပ်လုပ် မပေးနိုင်တော့တဲ့လားတွေဆိုရင် တခါတည်းသတ်ပစ်လိုက်တာ။ ကျွန်တော်လည်း နားလိုက်တာနဲ့ ‘လား’ပင်စင် ရသလိုဖြစ်သွားမှာ။ ကျွန်တော် ဒီအလုပ်လုပ်နေတဲ့ နှစ် ၂၀ ကျော်နေပြီ။ သံယောဇဉ်လည်းပြစ်နေတာပေါ့။ အလုပ်ကထွက်လိုက်ရတာနဲ့ နေမကောင်း ဖြစ်တော့မှာ။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်သိတယ်။ အရင်ကတည်းက ၄ ၊ ၅ ရက်လောက်

အလုပ်က နားရရင်ကို နေမကောင်းချင်သလိုဘဲ။ အလုပ်က အကောင်း ဆုံးအဖော်ပါဘဲဗျာ။

ဦးမင်းထွန်းလို စိတ်မျိုးရှိတဲ့သူတွေအများကြီးကို တွေ့ရပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီဒီဟာ အတူတူအလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ကူးသွားနိုင်တဲ့ ရောဂါမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ အတူအလုပ်လုပ်နေတဲ့ သူတွေအနေ နဲ့ သေချာနားလည်ထားမယ်ဆိုရင်သူတို့ ရှေ့ဆက်အလုပ် လုပ်ဖို့ သိပ်မခဲသည်းနိုင်ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်မှာ ရောဂါပိုးရှိနေတယ်ဆိုရင် မေးစရာမေးခွန်းလေးတွေ ရှိလာပါတယ်။

၁. 'အလုပ်ဆက်လုပ်သင့်သလား။'

ကျန်းမာနေတယ်။ အလုပ်ဆက်လုပ်နိုင်သေးတယ်ဆိုရင် အလုပ် ဆက်လုပ်ဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ အိတ်ချ် အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရဲ့သဘာဝကို မှားယွင်းစွာ နားလည်ထား တတ်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာအောင် အိမ်မှာဘဲအနားယူသင့်တယ်။ အလုပ်ဆက် မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ခံအား နည်းတာကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ဝင်လာတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေကြောင့် ဝေဒနာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားနေရတယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်မလုပ် တော့ဘဲ အိမ်မှာအနားယူသင့်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိနေရုံ ရှိနေပြီး ကိုယ်ခံအားလည်း ရှိနေသေးတယ်။ ကျန်းမာပြီး ဘာလက္ခဏာမှ မပြတဲ့သူတွေအနေနဲ့တော့ အလုပ်ကထွက်လိုက်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

၂. ကိုယ့်မှာ ရောဂါရှိနေတာကို အလုပ်ခွင်က တစ်ယောက် ယောက်ကို ပြောသင့်သလား။

ကိုယ့်ရောဂါအကြောင်းကို ပြောသင့်မပြောသင့်က ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေး ပါ။ ကိုယ်ပြောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဘာအကျိုးရှိနိုင်သလဲ။ အကျိုးဆက်

တွေကို အရင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အလုပ်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အလုပ်ရှင်၊ အထက်အရာရှိတို့ကရော ကိုယ့်အပေါ်နားလည်ပေးမှာ သေချာရဲ့လား။ ပြောဖို့လိုမယ်လို့ရော ထင်ပါသလား။ ဖွင့်ပြောလိုက်လို့ သူတို့က ကိုယ့်အပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံတာ၊ နှိမ်တာမျိုးတွေမရှိမှာရော သေချာရဲ့လား။ ခွဲခြားဆက်ဆံလာမယ်၊ ကိုယ့်အကြောင်းကို စကား တင်းဆိုကြမယ်ဆိုရင်ကော ရင်ဆိုင်နိုင်မလား။ တကယ်တော့အလုပ်မှာ ကိုယ့်ရောဂါအခြေအနေကိုပြောလို့ အကျိုးမရှိဘူးဆိုရင် ပြောဖို့မလို အပ်ဖူးလို့ ထင်ပါတယ်။

၃. နေထိုင်မကောင်းရင်ဖြစ်လာရင်ကော။

နေမကောင်းဖြစ်ရင်တော့ ဆေးခွင့် မကြာမကြာ ယူရမှာပါ။ အလုပ်က လူတွေကလည်း ဘာဖြစ်လို့ ခဏခဏ နေမကောင်းဖြစ်နေသလဲဆိုပြီး ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စိတ်ဝင်စားလာနိုင်ပါတယ်။ နေပြန် ကောင်းလာလို့ အလုပ်ပြန်ဆင်းနိုင်ရင်တော့ အလုပ်ရှင်အနေနဲ့ အဆင် ပြေသွားမှာပါ။ နေကောင်းလာရင် ပြန်အလုပ်ဆင်းပါ။ နေကောင်း နေချိန်မှာ သာမန်လူတွေလိုဘဲ အလုပ်လုပ်နေတာ အကောင်းဆုံး ပါဘဲ။ အလုပ်လုပ်နေရတဲ့အတွက် စိတ်က ဟိုဒီ လျှောက်တွေးနေဖို့ အချိန်မရှိတော့ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ထိစပ်ခွင့်ရနေတော့ ကိုယ့်ရောဂါ အကြောင်းကို စဉ်းစားမနေ ဖြစ်တော့ပါဘူး။ အလုပ် လုပ်နေ တော့ ဝင်ငွေလည်းရှိနေမယ်။

၄. စိတ်ဖိစီးမှုရှိနိုင်လား။

မကြာခဏ နာမကျန်းခွင့်ယူရပါများလာတော့ အလုပ်ရှင်ကို အားနာ လာတယ်။ အလုပ်ထွက်ပစ်ချင်စိတ် ပေါက်လာတယ်။ အလုပ်ခွင်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကလည်း ကိုယ်ခဏခဏ ခွင့်ယူနေတာကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စူးစမ်းလာကြပြီ ဆိုပါတော့။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာတော့ ကိုယ်ယုံကြည်အားထားရတဲ့ အထက် အရာရှိ၊ အလုပ်ရှင်၊ မန်နေဂျာတစ်ဦးဦးရှိရင် သူ့ကိုကိုယ်ဖြစ်နေတာ တွေကို ရင်ဖွင့်ပြောပြဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။ သူ့အနေနဲ့ နဲ့နဲ့သက်သာမဲ့ အလုပ်ရှာပြီး ပြောင်းပေးတာမျိုး၊ အလုပ်ချိန်ပြောင်းပေးတာမျိုးတွေ လုပ်ပေးနိုင်မှာပါ။ သင်အထက်က တစ်ဦးဦးက ကိုယ့်အခြေအနေကို သိထားပြီးဆိုရင်တော့ အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရတာလွယ်သွား မှာပါ။ မန်နေဂျာတစ်ဦးရဲ့ တာဝန်တွေထဲမှာ ဒီလိုပြဿနာမျိုးတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးဖို့ဆိုတာလည်း ပါပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ /အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝန်ထမ်းတွေကို ပညာပေးဖို့ လည်း သူ့အနေနဲ့ စီစဉ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အထက်ပါမေးခွန်းတွေကို မေးကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်ဖြေ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အလုပ်ဆက်လုပ် သင့်၊ မလုပ်သင့်ဆိုတဲ့ အဖြေကို စဉ်းစားတွေးတောလို့ ရလာမှာပါ။

အဖြစ်အပျက်-၂

ကိုသူရဟာ အသက် ၃၇ နှစ်ဝန်းကျင်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ အီတလီ စကားပြော ဧည့်လမ်းညွှန် တစ်ယောက်ပါ။ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု၊ ဘာသာ စကားတတ်ကျွမ်းမှုတို့ကြောင့် သူ့လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ခရီးသွားကုမ္ပဏီ သူ့ကိုအတော်အားထားနေရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့လက သူ့မှာ အိတ်ချ် အိုင်ဗီအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဟာ သိခဲ့ရပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ရောဂါပိုးရှိတာကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျပြီး အလုပ်ဆက်လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်ကို စဉ်းစားနေ ပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ဘာဆက်လုပ်သင့် တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

၁. ကိုသူရအနေနဲ့ သူ့မှာ ဒီရောဂါရှိနေတာကို သူ့ကုမ္ပဏီကို ပြောပြသင့်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၂. သူ့အလုပ်အကိုင်က သူ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထိခိုက်နိုင် သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃. သူ့အလုပ်မှာ သူ့နဲ့ထိတွေ့နေရတဲ့ သူတွေကရော ရောဂါပိုးကူးစက် သွားနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၄. တကယ်လို့ ကိုသူရနေရာမှာ သင်ဆိုရင်ကော ဘာဆက်လုပ်မယ် စိတ်ကူးပါသလဲ။ ဆွေးနွေးပါ။

အဖြစ်အပျက်-၃

မြမြဟာ ဆေးရုံတစ်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ သူ့နာပြုဆရာမ တစ်ဦးပါ။ အဖျားမကျတာ တစ်လကျော်လာလို့ ဆေးစစ်ကြည့်ရင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိနေတာ သိလိုက်ရပါတယ်။ သူ့ဟာ အမေအိုကြီး တစ်ယောက်ကို လုပ်ကျွေးနေရသူတစ်ဦးပါ။ သူ့မှာ ရောဂါပိုးရှိနေတယ်လို့ သိသိချင်း သူ့အမေအတွက် အရမ်းကိုစိတ်ပူသွားပါတယ်။ ဆွေမျိုး အရင်းအချာ ဘယ်သူမှမရှိတဲ့အတွက် ငွေကြေးပိုင်းမှာလည်း သူ့အလုပ်မလုပ်နိုင်ရင် ထောက်ပံ့ပေးမဲ့သူမရှိပါဘူး။ သူ့အနေနဲ့ ဘာဆက်လုပ်သင့်ပါသလဲ။

၁. ဆေးရုံအနေနဲ့ မြမြကို အလုပ်ကထုတ်ပယ်သင့်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၂. သူ့အလုပ်အကိုင်က သူ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ထိခိုက် နိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃. သူ့အလုပ်မှာ သူ့နဲ့ထိတွေ့နေရတဲ့ သူတွေကရော ရောဂါပိုး



ကူးစက်သွားနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၄. သင်သာ မြမြနေရာမှာ ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာတွေလုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

အဖြစ်အပျက်-၄

သင်နဲ့အတူအလုပ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်ဟာ ခုတလော ခဏခဏ ခွင့်ယူနေတယ်။ ပိန်လည်း တော်တော်ကို ပိန်သွားတယ်။ သူ့အပျော်အပါး လိုက်စားခဲ့တယ် ဆိုတာလည်း သင်သိနေတယ်။ သူ့မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေပြီလို့ သင်ထင်နေတယ်။ ဘာဆက်လုပ်မလဲ။ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေထဲက တချို့ကို အောက်တွင် ဆက်လက် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

၁. တခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ သူ့အကြောင်းကို ပြောဆိုရှုံ့ချမယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီလုပ်ရပ်ရဲ့အကျိုးဆက်က ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။

၂. သူ့ကို အလုပ်ကထွက်ခိုင်းဖို့ သင့်မန်နေဂျာကို သင်တို့အားလုံး သွားတိုက်တွန်းမယ်။ သူရှိနေခြင်းအားဖြင့် အလုပ်မှာ အကျိုးထိခိုက် နိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။ သူ့အလုပ်ထွက်သွားရင်ကော သူ့ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ရေးရာမှာ ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃. မန်နေဂျာကို သူ့ကို အခုလက်ရှိအလုပ်ထက် ပိုသက်သာတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ခိုင်းဖို့ ဝိုင်းပြောပေးမယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အားလုံးက သူ့အလုပ်မလာနိုင်တဲ့အချိန်မှာ သူ့အလုပ်တွေကို ကူလုပ်ပေးမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်ကော သူ့အနေနဲ့ ဘယ်လိုမြင်မယ် ထင်လဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၄. အလုပ်မှာရှိတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအားလုံးက ဝိုင်းဝန်းပြီး သူ့ကိုအားပေး နှစ်သိမ့်မယ်။ သူ့မှာ လိုအပ်မဲ့အကူအညီတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးမယ်။ ဒါဆိုရင်ကော သူ့ဘယ်လိုခံစား ရမယ်လို့ထင်ပါသလဲ။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လာနိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၅. သင့်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေပြီဆိုပါတော့။ အထက်ပါ အပြုအမူများ အနက် မည်သည့်အပြုအမူများက အထောက်အကူဖြစ်မဲ့ အပြုအမူလို့ ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

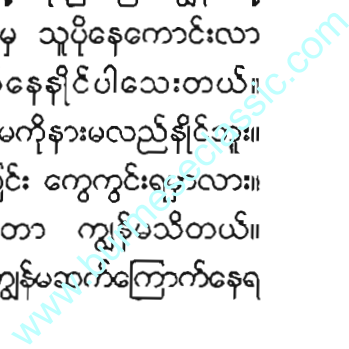


‘ချစ်ခြင်းမေတ္တာ’

ရော ဂါတစ်ခုခုဖြစ်လာခြင်းဟာ လူ့သဘာဝ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြားမှာရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုမပျက် ပြယ်စေနိုင်ပါဘူး။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတဲ့ သူတွေ မှာလည်း လူတိုင်းလိုဘဲ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို လိုအပ်နေ တာပါ ဘဲ။ တချို့ကျတော့လည်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတယ်လို့ သိပြီးတဲ့လူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ အိမ်ထောင်မပြုသင့်ဘူးလို့ယူဆတတ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ အဓိကအဆုံးအဖြတ်ပေးရမှာကတော့ ကာယကံရှင်နှစ်ဦး ပါဘဲ။ တစ်ခုတော့ရှိတာပေါ့။ ရောဂါပိုးမရှိသေးသူအနေနဲ့ မကူး စက်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင်သင့်သလဲဆိုတာကိုတော့ နားလည် တတ်ကျွမ်းသူတွေကို မေးမြန်းသင့်ပါတယ်။

ကျော့ကရိတ်မှာ နေထိုင်တဲ့ အသက် - ၂၆ နှစ်ခန့်ရှိ ကျောင်းဆရာမ တစ်ဦးကတော့ ဒီလိုပြောပြပါတယ်။

‘လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းလှပါတယ်။ ကျွန်မတို့ လက်ထပ်တော့ မယ့်ဆဲဆဲမှာ သူ့နေမကောင်းစဖြစ်တယ်။ နှစ်ဖက်မိဘတွေက ကျွန်မတို့ကို မယူဖို့တားကြတယ်။ သူ့ကို ကုပေးနေတဲ့ဆရာဝန်ကို သေချာမေးမြန်းပြီး ရောဂါမကူးအောင် နေကြဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ကျွန်မတို့ လက်ထပ်လိုက်ကြပါတယ်။ ကျွန်မနဲ့ယူပြီးမှ သူပိုနေကောင်းလာ ပါတယ်။ အလုပ်လည်းအခုထိဆက်လုပ်နေနိုင်ပါသေးတယ်။ မိဘဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်း အားလုံးက ကျွန်မကိုနားမလည်နိုင်ဘူး။ ဒီရောဂါကြောင့် ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်ခြင်း ကွေကွင်းရဲ့မှာလား။ ရောဂါမကူးအောင်ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်မသိတယ်။ မကူးအောင်နေ လို့ရတယ်ဆိုမှတော့ ဘာကို ကျွန်မလက်ကြောက်နေရ



ဦးမလဲ။ သူ့အတွက်တော့ ကျွန်မသူ့ကို လက်ထပ်ယူလိုက်ခြင်းဟာ သူ့အတွက်တော့ ဆုလာဘ်တစ်ခုပါဘဲတဲ့။

ကိုယ့်ဘဝကို နားလည်စာနာပေးမဲ့ ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို ဝေမျှနိုင်မဲ့ အဖော်ဆိုတာကို လူတိုင်းတမ်းတတတ်ကြမှာပါ။ ရောဂါရှိတဲ့သူအနေနဲ့ ကိုယ့်ရောဂါပိုးမကူးစက်အောင် နေထိုင်နည်းကို သေဒသ ချာချာသိထားပြီး ဂရုစိုက်မယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပါဘူး။ ရောဂါပိုးရှိသူကို လက်ထပ်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါမရှိသူမှာ ရောဂါကူး နိုင်သလားဆိုတာကို မေးစရာဖြစ် လာပါတယ်။

လိင်ဆက်ဆံရာမှာ ကွန်ဒုံးသုံးမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ချရတဲ့ လိင်ဆက် ဆံမှုမျိုးနဲ့ ပြုမူနေထိုင်မယ်ဆိုရင် ရောဂါမကူးနိုင်ပါဘူး။

နှစ်ဦးစလုံးမှာ ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့စုံတွဲတွေအနေနဲ့ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံလို့လည်း မရနိုင်ဘူးလားလို့ မေးနိုင်ပါတယ်။

ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေကို လက်ယပ်ခေါ်သလို ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရောဂါ ပိုဆိုးတဲ့သူက ကိုယ့်အဖော်ကို ရောဂါမျှပေးနိုင်သလို၊ အခြား ရောဂါများ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ရတဲ့ တခြားရောဂါပိုးများ ကို ရသွားဖို့ အခွင့်သာနိုင်လို့ပါဘဲ။ ဒီလိုရောဂါတွေကူးမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထပ်ပြီးဖိစီးနှိပ်စက်သလိုမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း နောက်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ကလည်း ကာယကံရှင်နှစ်ဦး နဲ့ဘဲ သက်ဆိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုဇော်ဇော်နဲ့ မသီတာတို့ လက်ထပ်ခဲ့တာ အခုဆို (၃)နှစ် ဝန်းကျင် ရှိပါပြီ။ သူတို့နှစ်ဦးစလုံးမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေတယ် လို့သိလိုက် ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးချစ်တတ် ကြတဲ့အတွက် အိမ်ထောင်သက် ရလာချိန်မှာ သားသမီးယူချင်စိတ်ပေါ်လာပါတယ်။ သူတို့သားသမီး ယူလို့ ရမရ၊ ယူတဲ့ကလေးမှာကော ရောဂါပိုး ရှိနိုင်၊ မရှိနိုင်ကိုသိချင်တဲ့

အတွက် လာရောက်ဆွေးနွေး အကြံယူ ကြပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့ စုံတွဲတွေအတွက် ရှေးဝက်စဉ်းစားဖို့အချက်ကတော့ သားသမီး ယူသင့်မယူသင့် ဆိုတာပါဘဲ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ အတွက် အမေကနေ ကလေးကိုကူးစက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းနည်း သွားအောင်ကာကွယ်ပေးတဲ့ AZT ဆိုတဲ့ ဆေးတစ်မျိုး လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။

တချို့က အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့ အမေကမွေးတဲ့ကလေးတိုင်းဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ရှိနေနိုင်တယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဆေးပေးပြီး ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှိခင်ကကို ရောဂါပိုးရှိတဲ့ မိခင်တွေက မွေးတဲ့ကလေး တွေရဲ့ ၃၀-၃၅%သာ ရောဂါပိုးပါလာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကို မိခင်နို့မတိုက်ခဲ့ရင်၊ ဆေးဝါးနဲ့ကာကွယ်မယ်ဆိုရင် မိခင်ကနေ ကလေးဆီ ကူးစက်မှုနှုန်းကို တဝက်ကျော်ကျော်လောက် ထပ်လျော့ချ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးဖြင့်ကာကွယ်ရင်း ဗိုက်ခွဲမွေးတာမျိုးလို တခြားကုထုံးတွေနဲ့ပါ ပေါင်းစပ် ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ရောဂါရနိုင်တဲ့ နှုန်းဟာ ၀% အထိ ကျဆင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါက ကလေးမှာအိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးနိုင်မကူးနိုင်ဆိုတဲ့ အကြောင်း တစ်ခုတည်းရှိပါ သေးတယ်။ ဆက်ပြီးစဉ်းစားရမှာက ကလေးရဲ့ အနာဂတ်ပါဘဲ။ ကိုယ်ကအသက်ရှင်ဖို့ ကန့်သတ်ချက်ရှိနေတော့ ကလေးမှာ တွေ့ရနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ကြိုတင် စီစဉ်ပေးထားဖို့လည်း လိုပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ကလေးကိုကိုယ်က မပြုစုမစောင့်ရှောက် နိုင်တော့ဘူးဆိုပါစို့၊ သူ့ကိုဘယ်သူကဆက်လက် ပြုစုစောင့် ရှောက်ထားပေးနိုင်မလဲ။ ဆက်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် ပေးမ ့ သူ့အနေနဲ့ရော ငွေကြေးတောင့်တင်းမှုရှိလဲလား။ မေတ္တာကော အပြည့် အဝပေးနိုင်မယ် လို့ထင်ပါသလား။ ကိုယ့်ကြောင့် လူ့လောကထဲကို

ရောက်လာမဲ့ကလေးတစ်ယောက်အတွက် စဉ်းစားတွေးတော စရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကစလို့ သူကြီးပြင်းလာမဲ့အချိန်ထိကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးမှ ကလေးယူသင့်မယူသင့်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်သင့်ပါတယ်။

ဒီကိစ္စမျိုးကို ဆရာဝန်၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးသူတစ်ယောက် ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်လို ရောဂါရှိနေတဲ့ ကိုယ့်လိုအခြေအနေမျိုး ကြုံဖူးတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေသူတစ်ဦးဦးနဲ့ ကိုယ်ဟာ ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှု ရှိနေတယ်ဆိုရင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်နိုင်တဲ့နည်း၊ ကာကွယ်နည်း၊ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံနည်း၊ လိုအပ်လို့ ဆေးထိုးရမယ် ဆိုရင်လည်း အန္တရာယ်မရှိအောင် ဘယ်လိုဆေးထိုးရမယ်ဆိုတာ တွေကို သိထားသင့်ပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဘယ်လိုရနိုင်သလဲ။

အဓိကသုံးနည်းနဲ့ကူးနိုင်ပါတယ်။

■ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကတဆင့်- အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ယောက်ျားအင်္ဂါ/ မိန်းမကိုယ်တို့နဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း) သို့မဟုတ် ပါးစပ်နှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း။

■ ရောဂါပိုးရှိသူ အသုံးပြုထားသော အပ်များ သို့မဟုတ် ဆေးထိုးအပ်/ ဆေးထိုးပြွန်များကို အတူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် သွေးမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း။

■ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသောမိခင်မှ ကလေးဖြစ်သူအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း၊ ကလေးမွေးစဉ် သို့မဟုတ် နို့တိုက်စဉ်တွင် ကူးစက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့သူတွေက အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့သူတွေမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို ခံစားလိုစိတ်ပါ တခါတည်း ပျောက်သွားမယ် လို့ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီထင်မြင်ချက်ဟာ မမှန်ကန်ပါဘူး။ သာမန်လူတွေလိုဘဲ သူတို့မှာလည်း လိင်စိတ်ရှိနေအုံးမှာပါ။

လူတိုင်းအတွက် အမှန်တကယ်အရေးအကြီးဆုံးကတော့ အန္တရာယ်ကင်းစိတ်ချရတဲ့ လိင်ဆက်ဆံနည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရောဂါမရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ၊ ကိုယ့်မှာရောဂါရှိနေရင်လည်းသူများကို မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နေထိုင်မလဲ ဆိုတာတွေကို သိပြီးလိုက်နာပြုမူဖို့ပါဘဲ။

စိတ်ချရတဲ့(အန္တရာယ်ကင်းတဲ့) လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုတာဘာလဲဆိုရင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးပါတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှအရည်ကို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မဝင်အောင်တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ့်ဆီကနေ တခြားသူဆီ မရောက်အောင် တားဆီးခြင်းပါဘဲ။ စိတ်ချရတဲ့ (အန္တရာယ်ကင်းတဲ့) လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုတာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ပွတ်သပ်ပေးခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းနှင့် ပွေဖက်ခြင်း၊ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် လိင်စိတ်ဖြေဖျောက်ပေးခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါတိုင်း ချောမွေ့အောင်လုပ်ပေးထားတဲ့အရည် တစ်မျိုးမျိုးပါတဲ့ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုပြီး ဆက်ဆံခြင်းတို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျအသုံးပြုတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုနည်း။

■ သုံးစွဲရန် သတ်မှတ်ရက်ထက် မကျော်လွန်သေးတဲ့ ကွန်ဒုံး ဖြစ်ရပါမယ်။



- ကွန်ဒုံးထည့်ထားတဲ့အိတ်ငယ်ကို အထဲက ကွန်ဒုံးမပေါက်ပြဲသွားအောင် သေချာဖွင့်ရပါမယ်။
- ကွန်ဒုံးရဲ့ထိပ်ဖက်မှာ လေခိမနေအောင် သေချာဖိကိုင်ပြီးမှ ကွန်ဒုံးကို စွပ်ပါ။ (ထိပ်မှာလေခိမနေရင် ကွန်ဒုံးဆုတ်ပြဲသွားနိုင်ပါတယ်။)
- အကယ်၍ လိင်တံထိပ်ဖျားကို ဖြတ်တောက်ထားခြင်းမရှိပါက၊ လိင်တံထိပ်ကို ဖုံးအုပ်နေတဲ့အရေပြားကို နောက်ဖက်လှန်ပြီးမှ ကွန်ဒုံးကို စွပ်ပါ။
- ကွန်ဒုံးအပြင်ဖက်မှာ ချောမွေ့အောင်၊ လိင်ဆက်ဆံရတာ လွယ်ကူအောင် လှုပ်ပေးတဲ့ချောဆီလို အရည်တစ်မျိုးသုတ်လိမ်း ပေးထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။
- သုတ်ထွက်သွားပြီးချိန်မှာလိင်တံမှ ကွန်ဒုံးကိုချွတ်တဲ့အခါ၊ အိမ်သာသုံးစက္ကူမျိုး တစ်ခုခုသုံးပြီး အောက်ခြေကနေကိုင်တွယ်ပြီး ချွတ်ပါ။ ကိုယ့်လက်မှာ အနာမရှိဖို့လဲ သတိပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ **Population Services International(PSI)** ကနေ 'အဖော်' ဆိုတဲ့အမည်နဲ့ ကွန်ဒုံးတွေကို လူထု လူတန်းစားအားလုံး ဈေးသက်သက်သာသာနဲ့ ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ဖို့ ဖြန့်ချိရောင်းချ ပေးနေပါတယ်။ ဆေးဆိုင်တော်တော်များများမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင် ပါတယ်။ အဲဒီကွန်ဒုံးဟာ အခြားကွန်ဒုံးတွေနဲ့ယှဉ်ရင် တော်တော်ကို ဈေးပေါ့တဲ့အတွက် အချို့က အရည်အသွေးမကောင်းလို့များလားလို့ သံသယဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအနေနဲ့ လူတွေအသုံးပြုနိုင်ဖို့ အသုံးပြုလာအောင်လို့ အမှန်တကယ် ကျသင့်ငွေထက်အများကြီး ဈေးလျော့ပြီး ရောင်းချ ပေးနေခြင်းပါဘဲ။ 'အဖော်' ကွန်ဒုံးဟာ တခြားကွန်ဒုံးတွေနဲ့ အရည်အသွေးချင်းအတူတူပါဘဲ။ တကယ်လို့

ကိုယ်မှာ ရောဂါရှိ နေလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သားဆက်ခြားချင်လို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် ကွန်ဒုံး အသုံးပြုချင်တယ်။ မဝယ်ယူနိုင်ဘူးဆိုရင် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ စုံစမ်းမေးမြန်းပြီး ရယူနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ချရတဲ့ (အန္တရာယ်ကင်းတဲ့) ဆေးထိုးခြင်း ဆိုတာဘာလဲဆိုရင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးပါတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကအရည်(သွေး) ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ထဲမဝင်အောင်တားဆီးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ အခြား ကိုယ်ခန္ဓာထဲမရောက်အောင် တားဆီးခြင်းပါဘဲ။ ဆေးထိုးတဲ့အခါ ဆေးထိုးအပ်အသစ်ကို အမြဲတမ်းသုံးပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ ဆေးထိုးအပ် တစ်ခု အသစ်မရနိုင်ရင်တောင်၊ သုံးပြီးသားကို သေချာဆေးကြော သန့်စင်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

၁. သန့်ရှင်းတဲ့ရေအေးအေးကို ဆေးထိုးပြွန်နဲ့အပြည့် စုတ်ယူပါ။ သွေးတွေအားလုံး ပါသွားအောင် လှုပ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဆေးထိုးပြွန်မှ ရေများကို အောက်စိုက်ညှစ်ချပါ။ နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးပါ။

၂. ချေးချွတ်ဆေးမှုန့်အရည် (bleach) ၅%ခန့်ကို ဆေးထိုးပြွန် ထဲသို့စုတ်ယူပါ။ စက္ကန့်သုံးဆယ်ခန့် သန့်ရှင်းသွားအောင်လှုပ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဆေးထိုးပြွန်မှ ချေးချွတ်ဆေးမှုန့်အရည်များကို အောက်စိုက်ညှစ်ချပါ။ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

၃. ချေးချွတ်ဆေးမှုန့်အရည်(bleach)များကို ဆေးပစ်ရန် သန့်ရှင်းတဲ့ရေအေးနဲ့ ဆေးထိုးပြွန်ကို ဖြည့်ပါ။ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပေးပါ။ အထက်ပါနည်းကို တစ်ခါသုံးဆေးထိုးပြွန် /ဆေးထိုးအပ် မရ နိုင်သည့်အခါ ဆေးထိုးပြီးအသက် ကယ်ရန်အရေးတကြီး လိုအပ်ချိန်မှာဘဲသုံးသင့် ပါတယ်။ သေမန်အချိန်မှာတော့

တစ်ခါသုံးဆေးထိုးပြန်/ဆေးထိုးအပ်ကို သုံးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ မရနိုင်ရင် ဆေးထိုးဖန်ပြန်/ဆေးထိုးအပ်ကို ရေသန့်နဲ့ သေချာဆေးပြီး ရေဆူမှာ မိနစ် (၂၀)ကြာအောင် ပြုတ်ပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။



ဖွင့်ဟပြောပြခြင်း

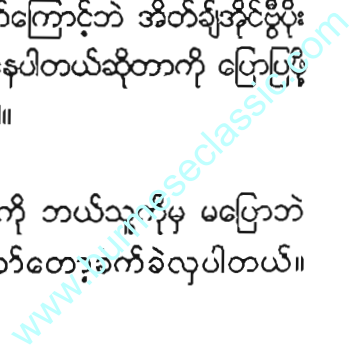


‘ဖွင့်ဟပြောပြခြင်း’

အိတ်ချ် အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ အကြောင်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အသိပညာပေး၊ ပြောဆိုဟောပြောနေပေမဲ့ ဒီရောဂါပိုးရဲ့အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတွေ နားလည်မှုလွှဲနေသေးတာကိုလည်း အခုအချိန်ထိ တွေ့နေရတုံးပါတဲ့။ တခါတလေ သတင်းစာထဲမှာ၊ စာအုပ်ထဲမှာ၊ တီဗွီထဲမှာ ပြောဆို သွားတာတွေကို ပြန်ပြောပြကြပေမဲ့ ပြောပြတဲ့သူ ကိုယ်တိုင် မယုံကြည်တာကို တွေ့နေရပါတယ်။ တခါတလေမှာ ရောဂါအကြောင်းကို နားထောင်လိုက်ရင်ဘဲ သူတို့မှာ ဒီရောဂါရနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေ ရှိနေလို့ လာပြောနေတာလို့ထင်ပြီး ထွက်ပြေးသွားတတ် ကြပါသေးတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတွေမှာအစွဲတွေ၊ အာဇာတတွေ၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ပါဘူးဆိုပြီး လျစ်လျူရှုပစ်တာမျိုးတွေ ခုချိန်ထိ တွေ့နေရတုံးပါတဲ့။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို ခြုံပြောရရင်တော့ ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့ သူတွေဟာလည်း တခြားပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုခု(ကင်ဆာလိုရောဂါမျိုး)ကို ခံစားကြရတဲ့ သာမန်လူတွေလိုပါတဲ့လို့ နားမလည်နိုင်ကြဘဲ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်နေတယ်လို့ သိရင်ကို နှာခေါင်း ရှုံ့ချင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအချက်ကြောင့်ဘဲ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ရှိနေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ သူတို့မှာ ရောဂါရှိ နေပါတယ်ဆိုတာကို ပြောပြဖို့ သင့်မသင့်ကို သေချာစဉ်းစားကြရတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီလိုရောဂါကြီးတစ်ခုဖြစ်နေတာကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောဘဲ ဖုံးကွယ်ထားဖို့ ဆိုတာကလဲ အတော်တော့ခက်ခဲလှပါတယ်။



ယုံကြည်ရမဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြလိုက်နိုင်ရင်တော့ တိုင်ပင်ပေးတိုင်ပင်ဖက်လည်း ရနိုင်သလို၊ စိတ်ထဲမှာလည်း ပေါ့ပါးလွတ်လပ်သွားမှာပါ။ ရောဂါရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ တခါတလေမှာ တစ်ယောက်ထဲကိုဘဲ လျှို့ဝှက်စွာ ပြောပြတတ်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောပြ ရင်ဖွင့်ခံရတဲ့သူ တစ်ယောက်အနေနဲ့လည်း တခါတလေ စိတ်ထဲမှာ သိပ်ထိခိုက်သွားလို့ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလိုကိစ္စမျိုးကို ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း လျှို့ဝှက်ထားပေးဖို့ ခက်တယ်လို့ထင်လို့ဘဲ ဖြစ်ဖြစ် လျှို့ဝှက်မပေးထားနိုင်ဘူးဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ကိုယ်ဖွင့်ပြောပြလိုက်မယ်ဆိုတာကို သူ့ကို တိုက်ရိုက်ပြောပြသင့်ပါတယ်။ နောက်မှ ကိုယ်တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြလိုက်တာကို သူပြန်သိသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကသူယုံကြည်မှုကို အလွဲသုံးစားလုပ်သလို ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ ရောဂါရှိနေတာကို ဖွင့်ပြောသင့်၊ မပြောသင့်ကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူအများစုဟာ ကိုယ်မသိတဲ့၊ မယုံကြည်ရတဲ့သူတွေ ကိုယ့်ရောဂါအခြေအနေကို သိသွားမှာကို စိုးရိမ် တတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နိမ့်မှာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို မလိုလားလို့ပါဘဲ။ ရောဂါရှိတဲ့သူက ဖွင့်ပြောပြလိုက်ရတဲ့အတွက် မိသားစုရဲ့ ကူညီပေးမှု၊ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေစတာတွေရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှု၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်း တချို့ရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုမျိုးတွေလည်း ရကြပါတယ်။

ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများကို အသိပညာပေးခြင်း။

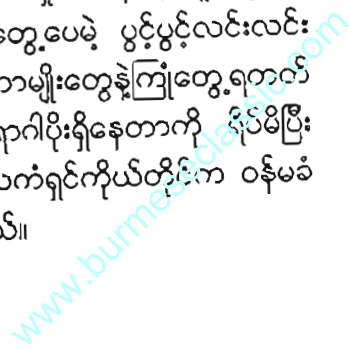
လူတစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်ထဲကို ကိုယ့်မှာရောဂါရှိနေတာကို ပြောပြတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ့်ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းထဲမှာရှိနေတဲ့ လူတွေအားလုံး

ကို ကိုယ့်မှာရောဂါရှိနေတာကို ဖွင့်ဟပြောပြဖို့ ဆုံးဖြတ်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဒီလိုလူအားလုံးကို ဖွင့်ပြောပြရဲတဲ့ လူတော်တော်များများဟာ ပထမဆုံး မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ဖေးမကူညီမှုကို ရထားဖူးကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က သူတို့မှာရောဂါရှိနေတာကို ရပ်ရွာလူထု ကိုအသိပညာပေးလိုတာကြောင့် ဖွင့်ဟပြောပြတတ် ကြတာပါ။ ဒီလိုပြောပြခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ရပ်ရွာမှာ ရှိနေတဲ့ မဆိုင်သလိုလျစ်လျူရှုမှု၊ အာယာတအဖွဲ့အလမ်းတွေ လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိနေတယ်ဆိုတဲ့သူတွေကလည်း သာမန်လူတွေလိုပါဘဲလားလို့ နားလည်သဘောပေါက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦးက 'ကျွန်တော့်မှာ အကြေးခွံလဲ မပါဘူး။ ဂျီလည်းမပါဘူး။ ကျွန်တော်လည်း သာမန်လူတွေလိုပါဘဲ' လို့ ပြောပါတယ်။

ရပ်ရွာလူထုအနေနဲ့ ရောဂါပိုးရှိသူတွေက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြလာအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသလား။

တချို့ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ရောဂါရှိသူတွေက သူတို့မှာ ရောဂါရှိနေတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်မပြောတဲ့အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုပေးနေတဲ့ သူတွေဟာ တချို့လူတွေမှာ ရောဂါဖြစ်နေတာကို တွေ့ပေမဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်မပြောတဲ့အတွက် ကုသမှုမပေးနိုင်တာမျိုးတွေနဲ့ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တခါတလေ မိသားစုက ရောဂါပိုးရှိနေတာကို နှိပ်မိပြီး စိတ်ဓါတ်ကျနေတာကို တွေ့ပေမဲ့ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က ဝန်မခံတဲ့အတွက် အခက်ကြုံကြရ ပြန်ပါတယ်။



'သူတို့မှာ ရောဂါပိုးရှိနေတာကို ဖွင့်ပြောအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ' ဆိုပြီး တချို့က မေးလာကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို အတင်းအကြပ် ဖွင့်ပြောလာအောင် လုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဖွင့်ပြောဖို့ မပြောဖို့ ဘယ်သူ့ကိုပြောမယ်၊ ဘယ်လိုပြောမယ်ဆိုတာတွေက ရောဂါဖြစ်နေသူရဲ့ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးပါ။ ဒါပေမဲ့လဲ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ရော၊ တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ရော အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရှိသူတွေကို နားလည်လက်ခံ ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောထားကို သေချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ပြသသင့်ပါတယ်။ ခွဲခြားဆက်ဆံတာမျိုး၊ မှန်တယ်မှားတယ်ဆိုတဲ့ ဝေဖန်ချက်ပေးတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။

မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေကရော အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေသူက ဖွင့်ပြောလာအောင် ကူညီနိုင်မလား။

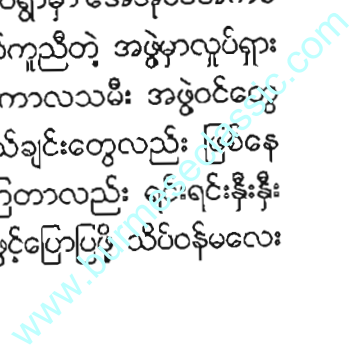
အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေတဲ့သူတွေကို ကူညီပေးချင်တဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေအနေနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ကိုယ့်အနေနဲ့ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့တွေ ပေးချင်တယ်၊ စာနာနားလည် နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိအောင် ကိုယ့်သဘောထားကို ပြောပြထားသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောပြထားခြင်းအားဖြင့် ဖွင့်ပြောဖို့ခက်နေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာရှင်အနေနဲ့ သူဖွင့်ပြောရင်လည်း သူ့အပေါ်အထင်အမြင်သေးမသွားကြဘူး။ နိမ့်ချမှုမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားမှာပါ။ တကယ်လို့ ပထမ မပြောတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးရင်တောင်မှ သူ့အပေါ်နားလည်နိုင်မယ်လို့ ထင်သွားရင် သူဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြန်ပြင်ပြီး ကိုယ့်မိသားစု မိတ်ဆွေတွေဆီက ကူညီစာနာမှုကိုရရှိဖို့ ဖွင့်ပြောဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း၊ ကိုယ့်ရင်ထဲက ခံစားချက်တွေ၊ ရင်းနှီးမှုတွေကိုတော့ စကားနဲ့ ပြောတာထက် သူကြိုက်တတ်တဲ့ အစားအစာလေးတွေ ချက်ပြုတ်ပေးတာမျိုး လုပ်ပေးရင် သူ့အပေါ်ကိုယ်ရဲ့ စာနာနားလည် နိုင်မှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြသနိုင်ပါတယ်။ တခါတလေမှာ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတို့၊ သင်းအုပ်ဆရာတို့၊ သူတို့ ယုံကြည်လေးစားအားကိုးတဲ့ ရပ်ရွာကလူကြီးတစ်ဦးဦး၊ အကြီးအကဲတို့က တဆင့်လည်း ကိုယ်ပြောချင်တဲ့လူကို ပြောပြခိုင်းတတ်ကြပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဖွင့်မပြောချင်ဘူးဆိုရင်လဲ ဖွင့်မပြောဘဲထားခွင့်ရှိပါတယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာရှင်တွေအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံနေသရွေ့တော့ ဝေဒနာရှင်တွေ အနေနဲ့ ဖွင့်ပြောပြဖို့ ဝန်လေးနေကြအုံးမှာ ပါဘဲ။

ဆွေးနွေးချက်။

ကျွန်မတို့ စီမံချက်နေရာမှာရှိတဲ့ ရွာအတော်များများက အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာသည် အများစုကတော့ သူတို့မှာ ရောဂါရှိနေတာကို လိုလိုလားလားဘဲ ဖွင့်ပြောပြကြပါတယ်။ ရပ်ရွာမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဝေဒနာသည်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ကူညီတဲ့ အဖွဲ့မှာလှုပ်ရှားနေတဲ့သူတွေကလည်း ရွာက ကာလသား/ကာလသမီး အဖွဲ့ဝင်တွေများတယ်။ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတွေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေလည်း ဖြစ်နေကြတာများပြီး သူတို့အချင်းချင်း ဆက်ဆံကြတာလည်း ရှင်းရှင်းနီနီ ခင်ခင်မင်မင်ရှိကြလို့လို့ ကျွန်မထင်တာဘဲ။ ဖွင့်ပြောပြဖို့ သိပ်ဝန်မလေး



တတ်ကြဘူး။ ရွာနဲ့နဂိုကတည်းက အနေစိမ်းတဲ့လူတချို့မှာဘဲ ဖွင့်ပြောဖို့ ပြဿနာရှိတတ်ကြတာ။ လူကြီးတွေကလည်း ဒီရောဂါအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ ကျွန်မတို့ ရှမ်းရွာတွေမှာတော့ ရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုရင် အိမ်ကိုပြန်လာပြီး မိဘဆွေမျိုးတွေနဲ့ နေတာများတာဘဲ။

ဒေါ်နန်းဖေါင်း (သူနာပြုဆရာမ၊ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း)

- မည်သည့်အချက်ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာ ရှင်များအနေဖြင့် ရောဂါအကြောင်းကို ဖွင့်ဟပြောရန် လိုလိုလားလား ရှိကြပါသလဲ။
- သင်တို့၏ ရပ်ရွာတွင်ရော ရောဂါပိုးရှိသူများက ဖွင့်ပြောပြလေ့ ရှိပါသလား။ ရပ်ရွာရှိလူများရဲ့ သဘောထားကရော ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။
- ရောဂါပိုးရှိသူများအနေဖြင့် သူတွင်ရောဂါပိုးရှိသည်ကို ပြောပြခြင်းဖြင့် သူတို့အတွက် ဘာအကျိုးရှိနိုင်သလဲ။



အာယာတကို ရင်ဆိုင်ခြင်း



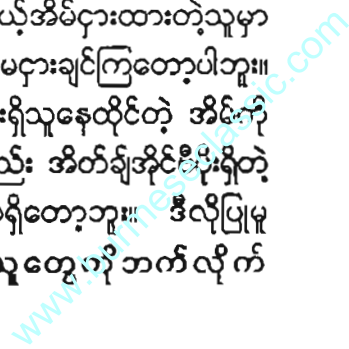
‘အာသာတကို ရင်ဆိုင်ခြင်း’

အာဃာတ၊ အစွဲအလမ်းဆိုတာ ကိုယ့်မှာ တင်ကြိုရိုထား နှင့်ပြီးတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့သဘောထား၊ ခံစားချက် တွေနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်အပေါ်မှာ မညီမမျှ ဘက်လိုက် ဆက်ဆံတာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေတဲ့လူတွေဟာ သာမန်လူတွေသာဖြစ်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ကူးစက်ဝင်ရောက်ခံရလို့ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တဲ့ အခါ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်၊ ကုသခံဖို့လိုအပ်သူတွေဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဟာ အတူတူနေတာ၊ အလုပ် အတူတူလုပ်တာကြောင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမျိုး မဟုတ်ပါ။ ရောဂါရှိသူတွေဟာ တခြားသူ တွေနဲ့အတူ နေထိုင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကို လူအများစုအနေနဲ့ နားမလည်နိုင်ဘဲ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူနဲ့အတူ မနေထိုင်သင့်၊ အလုပ်မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်နေတတ်ပါတယ်။

တချို့အလုပ်ရှင်တွေကတော့ ကိုယ့်အလုပ်သမားတစ်ယောက်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ရှိနေပြီဆိုတာသိတာနဲ့ တခါတည်းအလုပ်ထုတ်ပစ် တတ်ကြပါတယ်။ အိမ်ရှင်တွေကလည်း ကိုယ့်အိမ်ငှားထားတဲ့သူမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတယ်လို့သိတာနဲ့ အိမ်ဆက်မငှားချင်ကြတော့ပါဘူး။ အိမ်နီးနားချင်းတွေကလည်း အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူနေထိုင်တဲ့ အိမ်ကို သွားမလည်တော့ပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေကလည်း အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတဲ့ လူနာတွေကို ကိုင်တွယ်ကုသပေးလိုစိတ်မရှိတော့ဘူး။ ဒီလိုပြုမှု ဆက်ဆံတာဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူတွေကို ဘက်လိုက်



ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းပါဘဲ။ ဒီလိုသဘောထား ခံယူချက်ရှိသူတွေက အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူတွေဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိသူတွေလို့ မှားယွင်းစွာ ထင်မှတ်ထားတတ်ကြပါတယ်။

အဖြစ်အပျက် -၁

ကိုမြင့်နိုင်ဟာ ငါးဖမ်းစက်လှေတစ်စင်းမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ သူ့ဇနီးကအရင်က ယိုးဒယားဖက်ကမ်းတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီးတော့ မနှစ်က နေထိုင်မကောင်းလို့ သူ့ဇာတိ မြိတ်မြို့ကို ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။ အခုနှစ်ဆန်းမှာဘဲသူ့ဇနီးဟာအေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုမြင့်နိုင်မှာလည်း ရောဂါပိုးကူးစက်ခံနေရပြီလို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ လုံးဝမပြသေးပေမဲ့လည်း ကိုမြင့်နိုင်ကို စက်လှေပိုင်ရှင်က ဆက်မထားနိုင်တော့ကြောင်း ပြောပါတယ်။ သူ့အကြောင်းပြချက်ကတော့ တခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက ကိုမြင့်နိုင် ဆက်အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင် သူ့စက်လှေမှာ အလုပ်ဆက်မလုပ်တော့မှာကို စိုးရိမ်လို့လို့ ပြောပါတယ်။

အထက်ပါဖြစ်ရပ်တွင် စက်လှေပိုင်ရှင်ရဲ့ လုပ်ရပ်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များရဲ့ သဘောထားတွေဟာ အာဃာတအစွဲအလမ်းနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံတာတွေပါဘဲ။

လူအများစုဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိသူတွေ မကောင်းတာ၊ မဟုတ်တာ လုပ်ခဲ့တဲ့သူတွေလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ ကူးစက်ကြရတဲ့အကြောင်းရင်းများစွာရှိနိုင်တာမို့ ထိုသို့စွပ်စွဲမှုမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အမှန်တော့ ဘယ်သူမှ ရောဂါပိုးမကူးစက်ချင်ကြပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်စတာတွေလာဝယ်လို့ရောင်းလိုက်ရတဲ့အချိန်မျိုး၊ အိမ်ငှားရမ်းနေထိုင်ဖို့ တွေဆုံရသည့်အချိန်မျိုးမှာ သူ့ရဲ့လိင်ဆက်ဆံတဲ့

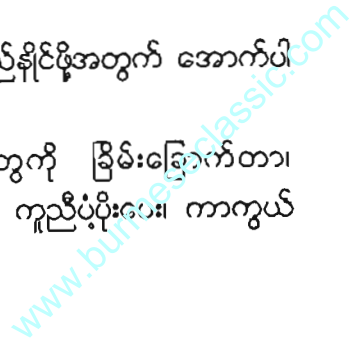
အမှုအကျင့် အနေအထိုင်၊ ရာဇဝင်၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုသလား ဆိုတာတွေကို ဘယ်သူကမှ စိတ်မဝင်စားတတ်ပါဘူး။ ဒီလိုကိစ္စတွေကလည်း သူ့ရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေဘဲဖြစ်လို့ဘယ်သူကမှ မသိလိုကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လူတစ်ယောက်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိတယ်ဆိုတာနဲ့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဘဝကိုပါ စပ်စုလာတတ်ကြပါတယ်။ သူ့အရင်က ဘာလုပ်ခဲ့လို့ဖြစ်မှာ၊ သူ့ယောက်ျားကအရင်က ဘာလုပ်တယ်စတဲ့ နောက်ကြောင်းရာဇဝင် အူပေါက်တွေကို လျှောက်ပြောဆိုလာကြပါတယ်။ ဒီလိုပြောဆိုကြတာ တကယ်တော့လုံးဝ မကောင်းပါဘူး။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေသူတွေမှာလည်း သာမန်လူတွေနဲ့ တန်းတူအခွင့်အရေးတွေ ရသင့်ပါတယ်။

- သူတို့ကိုလည်း သာမန်လူတွေလိုဘဲ လေးလေးစားစားဆက်ဆံစေချင်မယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်သင့်ပါတယ်။
- ပညာသင်ကြားခွင့်၊ မကျန်းမာချိန်မှာ ဆေးကုသခွင့်တွေလည်း တန်းတူရရှိသင့်ပါတယ်။
- ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စိတ်တွေ၊ လျစ်လျူရှုခြင်းနှင့် အာဃာတတရားတွေကို ကျော်လွန်သွားနိုင်ဖို့ ရပ်ရွာကလူတွေကို အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုးအကြောင်း၊ ကူးစက်တတ်ပုံနဲ့ ကာကွယ်တားဆီးနည်းတွေကို အသိပညာပေးဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

တစ်ဦးရဲ့အခွင့်အရေးကို တစ်ဦးက နားလည်နိုင်ဖို့အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးတွေကို ခြိမ်းခြောက်တာ၊ အလွဲသုံးစားပြုတာတွေကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ကူညီပံ့ပိုးပေး၊ ကာကွယ်ပေးရပါမယ်။



- တကယ်လို့ သူတို့အပေါ် မတရားအနိုင်ကျင့်တာ၊ ရိုင်းပျဇော် ကားတာတွေရှိခဲ့ရင်လည်း ဖြေသိမ့်ပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပေးသင့်ပါတယ်။
- ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ ခံစားခွင့် ဆုံးရှုံးမှုနှင့်သူတပါးအပေါ် အလွန်အမင်းမှီခိုနေရမှုတွေက ကင်းလွတ်အောင် ကြိုးစားကူညီ ဖြေရှင်းပေးပါ။ ဝင်ငွေရနိုင်မဲ့လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နိုင်အောင်လည်း ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။

ဆွေးနွေးချက်။

မနွယ်သည် ရပ်ကွက်ထဲတွင် ထမင်းဆိုင်ဖွင့်ထားသူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ့ထမင်းဆိုင်သည် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းပြီး စားကောင်းသောကြောင့် ရောင်းရသည်။ သူ၏အမျိုးသားဖြစ်သူသည် အဝေးပြေး ကားမောင်းသူ တစ်ဦးဖြစ်ပြီး လွန်ခဲ့သော (၆)လခန့်က မန္တလေးမြို့တွင် အေအိုင် ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့် သေဆုံးခဲ့သည်။ ထိုသတင်းကို ရပ်ကွက်တွင်း အတူနေထိုင်သည့် အခြားကုန်ကားမောင်းသူတစ်ဦးပြောပြပြီး နောက်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်း သူ့ဆိုင်တွင် လာရောက်စားသူ သိသိသာသာ နည်းသွားပါသည်။ ယခုအခါတွင် မနွယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းလာသောကြောင့် လူများက သူ့တွင်လည်း ရောဂါပိုးရှိနေပြီဟု ထင်မြင်ယူဆ ပြောဆိုလာပါသည်။ သူ့မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ ကလည်း သူနှင့် အဆက်အဆံမလုပ်ကြတော့ဘဲ လမ်းတွေလျှင်ပင် သူ့ကို ရှောင်ကွင်းသွားကြပါသည်။ သူ့အနေဖြင့် ရောဂါဖြစ်ရခြင်းထက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ထိုကဲ့သို့သော ပြောင်းလဲသွားသည့် ဆက်ဆံရေး အတွက် ပို၍စိတ်ထိခိုက်ကြောင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် စီမံချက်ဝန်ထမ်းအား ရင်ဖွင့်ပြောပြပါသည်။

၁. ဤဖြစ်ရပ်တွင် ရပ်ကွက်သူ/ရပ်ကွက်သားများ၏ လုပ်ရပ်သည်

- မှန်ကန်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂. အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် စီမံချက်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပါက ရပ်ကွက်တွင်းနေထိုင် သူများ၏ အတွေးအခေါ် ပြောင်းလဲသွားအောင် မည်သို့လုပ်ကိုင်မည်နည်း။
- ၃. သင်နေထိုင်သည့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတွင်ရော ထိုကဲ့သို့ အဖြစ် အပျက်မျိုး ဖြစ်ပျက်နေပါသလား။ ထိုအဖြစ်အပျက်မျိုး မဖြစ်စေအောင် တားဆီးပေးသင့်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၄. တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အာဇာတ၊အစွဲအလမ်းဖြင့် ဆက်ဆံခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပေးပါ။ ထိုအာဇာတ၊ အစွဲ အလမ်းများကို ဖျောက်နိုင်ကြမည်ဟု ထင်ပါသလား။ မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဟု ထင်ပါသနည်း။
- ၅. အာဇာတအစွဲအလမ်းများ ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်ရန် မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အမြင်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြပေးပါ။



အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိမရှိကို ဘာကြောင့် စစ်ဆေးသင့်သလဲ



‘အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရိုမရှိကို ဘာကြောင့်စစ်ဆေးသင့်သလဲ’

က မ္ဘာကပ်ရောဂါတစ်ခုလို့ ပြောရမဲ့အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/
အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း
ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုအတွင်းမှာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကို
ကူးစက်ပြန့်ပွားလာခဲ့ပါတယ်။ ကာကွယ်တားဆီးမှုလုပ်ငန်းတွေနဲ့အတူ
အခုအချိန်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်အကြံပေးခြင်း၊ ကူညီခြင်းဆိုတဲ့
အပိုင်းကိုလည်း အလေးထားလုပ်ကိုင်လာခဲ့ ကြပါပြီ။



အခုအခါမှာ ရောဂါအဖြစ်များလာတာနဲ့အမျှ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရိုမရှိကို
သွေးစစ်ကြည့်ဖို့ကိစ္စကလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြတဲ့အထဲမှာ အရေးပါ
တဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ အလုပ်က အကြောင်းပြချက်တစ်ခုနဲ့
စစ်ခိုင်းလို့၊ ဒါမှမဟုတ် လက်မထပ်ခင်စိတ်ရှင်းရအောင် စစ်ချင်လို့၊
မိမိဘာသာဆန္ဒအလျောက် ရောဂါရိုမရှိသိချင်လို့ လာရောက်စစ်ဆေး
တတ်ကြသလို၊ တချို့ကြတော့လည်း ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုကြောင့်
ဆရာဝန်ကလွတ်လိုက်လို့ဆိုပြီး ရောက်လာကြသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။
ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာ သင့်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်နိုင်
သလဲ၊ စစ်ဆေးကြည့်သင့်သလဲဆိုတာကို ရှင်းပြချင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်/လိင်ဆက်ဆံဖက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကြားမှာ
တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်သစ္စာရှိတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးမျိုး
မဟုတ်ခဲ့ဖူးဆိုရင်၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ရနိုင်ခြေကို ဒေဘက်ပါ
အချက်(၃)ချက်က အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

၁. လိင်ဆက်ဆံဖက်/အိမ်ထောင်ဖက်(များ)၏ရွေးချယ်မှု
 လိင်ဆက်ဆံဖက်/အိမ်ထောင်ဖက်တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိ၊ မရှိ ဆိုတဲ့ အချက်တွင် ရောဂါပိုး ရနိုင်မရနိုင်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကိုကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ သူ့မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိ၊ မရှိကို မသိနိုင်တာကြောင့် ကိုယ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖက်ရဲ့လိင်ကိစ္စ အမူအကျင့် တွေကို မသိခဲ့ဘူးဆိုရင်လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးသင့်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်ဘဲဖြစ်ဖြစ် ကွန်ဒုံးမသုံးရင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

၂. လိင်ဆက်ဆံဖူးသူအရေအတွက်
 ကိုယ်နဲ့လိင်ဆက်ဆံဖူးတဲ့သူအရေအတွက်များလေလေ၊ ရောဂါပိုး ရနိုင်ခြေ များလေလေပါဘဲ။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်မယ်ဆိုရင်၊ လိင် ဆက်ဆံသူအရေအတွက်ကို လျှော့ချသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့လိင် ဆက်ဆံသူတွေရဲ့လိင်ဆက်ဆံတဲ့အမူအကျင့်တွေကို ဘယ်လိုမှ သိနိုင်မှာမဟုတ်တဲ့အတွက် လိင်ဆက်ဆံသူအရေအတွက်လျှော့ချခြင်း တစ်ခုတည်းဟာလဲ လုံလောက်တဲ့ကာကွယ်နည်းမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် အကာအကွယ် ယူပြီးလိင်ဆက်ဆံတာ (လိင်ဆက်ဆံတဲ့ အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးတာ)ကို ဆက်လုပ်သွားသင့်ပါတယ်။

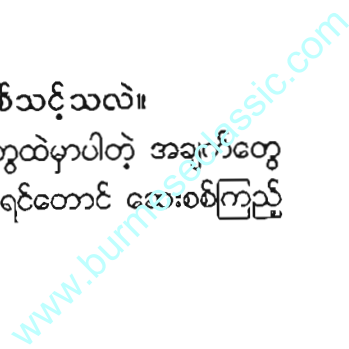


၃. လိင်ကိစ္စပိုင်းဆိုင်ရာအမူအကျင့်၊ နေထိုင်ပုံ
 လိင်ဆက်ဆံတာကြောင့်ကူးစက်တာကို ကာကွယ်ဖို့ (တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် သစ္စာမရှိနိုင်တဲ့၊ ယုံကြည်လို့မရနိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ လိင်ဆက်ဆံဘဲ) လုံးဝရှောင်ကြဉ်တာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လူအများစုအတွက်တော့ ဒီအကြံဉာဏ်ဟာ လက်တွေ့မကျဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကွန်ဒုံးအသုံးပြုပြီးတော့ တခြားအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ လိင်ကိစ္စပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်တွေပြုမယ်

ဆိုရင် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းနှင့် ရောဂါရနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံအရ လိင်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောဖို့ခက်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံလိုနိုင်ငံမျိုးမှာ ကာကွယ်တားဆီးဖို့ ပညာပေးဖို့ဆိုတာတောင် မလွယ်လှတဲ့အတွက် ရောဂါပိုးစစ်ဖို့ကိစ္စရဲ့ နောက်ဆက်တွဲမှာ လူမှုရေးပြဿနာတွေကလည်း အများကြီး ဆက်ပါ လာတတ်ပါတယ်။ ကုလို့မရတဲ့ရောဂါတစ်ခုမို့ အဲဒီရောဂါဖြစ်မှာကို ကြောက်တာထက် လူတွေကအထင်သေး၊ အမြင်သေးမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က ဝိုင်းပယ်တာခံရမယ်ဆိုပြီး လူမှုရေးဒဏ်ခတ်တာ ခံရတော့မယ်လို့ မြင်တဲ့အမြင်က ပိုဖိစီးစေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ကုမို့ဆေးမှမရှိတာ မသေခင် စိတ်ညစ်နေရတာ အဖတ်တင်မဲ့အတူတူ မစစ်ဘဲထားတာ ကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထားပြီး ဒီတိုင်းဘဲနေ နေတဲ့ သူတွေလည်းဒုန့်ဒေးပါ။ စစ်သင့်မစစ်သင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကတော့ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်းပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ စစ်ခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင် သလဲဆိုတာကို အခုတင်ပြဆွေးနွေးပေးချင်တာပါ။ ဘယ်လိုလူတွေ အနေနဲ့ ဆေးစစ်ကြည့်သင့်တယ်၊ ရောဂါပိုးရှိရင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ တကယ်လို့ မရှိခဲ့ရင်ကော ဘာဆက်လုပ်သင့်သလဲ။ ဆေးမစစ်မီနဲ့ စစ်ပြီးချိန်တွေမှာ ဘာကြောင့်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း အကြံပေးမှုကို ရယူသင့် သလဲ ဆိုတာတွေကိုပြောချင်တာပါ။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဆေးစစ်သင့်သလဲ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေထဲမှာပါတဲ့ အချက်တွေ ထဲကတစ်ခုခုကို တစ်ကြိမ်တည်း လုပ်ခဲ့ဖူးရင်တောင် ဆေးစစ်ကြည့် သင့်ပါတယ်။



ဆေးစစ်လို့ ရောဂါပိုးရှိနေတာကို ကြိုသိရင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။

လူအတော်များများက ရောဂါပိုးကိုယ့်မှာရှိနေပြီဆိုတာကို သိပြီး မကြာဘူး။ ကိုယ်သေသွားမှာဘဲလို့ ထင်နေကြပါတယ်။ အဲဒီစိတ္တနေ့ဘဲ စောစောကွယ်လွန်သွားကြတဲ့ ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေလည်း မနည်းလှပါဘူး။ အမှန်တော့ ရောဂါပိုးရှိပြီးမှကို ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်မယ်။ ရောဂါပိုးထပ်ရနိုင်မဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်မယ်။ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ဂရုစိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခံအားသိပ်မကျသေးတဲ့ လူနာတွေဟာ သာမန်လူလိုဘဲ အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီအပြင် ကိုယ့်ကြောင့် သူများမှာ ရောဂါရမသွားအောင်လည်း အနေအထိုင်ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ဦး ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ်မျက်ကွယ်ပြုတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်မိသားစုရဲ့ စားသောက်နေထိုင်ရေး ရှေ့ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်မှုတွေလည်း လုပ်ပေးနိုင်မယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ခံအား သိပ်ကျနေတဲ့လူနာတွေဆိုရင်လည်း နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့အကူအညီနဲ့ ကိုယ့်သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်ပေးလို့ရသလို ကိုယ်ခံအားနည်းတဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် ဝင်လာတဲ့ရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာအောင် ကုသမှုခံယူလို့ရနိုင်ပါတယ်။

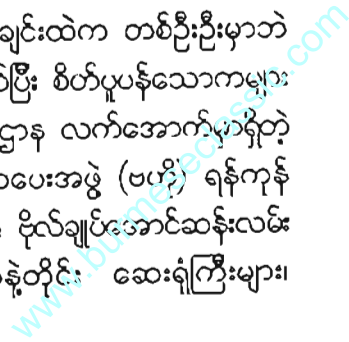
ရောဂါပိုးမရှိခဲ့ရင်ကော ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။ ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို အမြဲသတိထား ရှောင်ကြဉ်သွားမယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါရဲ့ အန္တရာယ်ကနေ ကင်းလွတ်နိုင်ပြီပေါ့။

ရောဂါပိုးရှိမရှိသွေးမစစ်ခင်နဲ့ သွေးစစ်အပြီးမှာ နှစ်သိမ်



ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း လုပ်တယ်ဆိုတာဘာလဲ။ လူတွေရဲ့ ဘဝပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ ပုံသေနည်းတွေ ထုတ်ပြီး အကြံပေးပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကျင့်လည်ရာ ဘဝပတ်ဝန်းကျင်မှာတော့ ဇာတ်လိုက်တွေချည်းပါဘဲ။ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝတွေကလည်း ဘယ်လိုမှ ထပ်တူမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာမှာလည်း သူတို့ အခြေအနေကို သူတို့အပြင်ဘယ်သူကမှပိုမသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် နှစ်သိမ်ဆွေးနွေး အကြံပေးသူတွေအနေနဲ့ သူတို့ပြောပြတဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘဝအခြေအနေ၊ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို သေချာနားထောင်ပေးပြီး ပိုသိဖို့လိုမယ်ထင်ရင်လည်း မေးမြန်းကြည့်ပြီး၊ သူတို့ဘာသာ ပြဿနာရဲ့အဖြေကို ရှာနိုင်အောင်၊ ရှာတတ်အောင် ကူညီလမ်းကြောင်း ဆွေးနွေးပေးခြင်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါပိုးရှိမရှိကို ဆေးစစ်လို့သူတွေဟာ အလွတ်ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဆေးစစ်ပြီး ရှိမရှိကို သိတာမျိုးထက်၊ သွေးမစစ်မီနဲ့ သွေးစစ်ပြီး အချိန်တွေမှာ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း အကြံပေးမှုကို ရယူနိုင်ရင်ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း အကြံပေးမှုကို ခံယူသင့်သလဲဆိုရင် ရောဂါပိုးရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းဟာ ကိုယ့်အတွက်များစွာ အရေးပါနေတဲ့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ လူမှုရေးပိုင်းမှာပါ စိတ်ဖိစီးမှု တွေရှိနိုင်လို့ပါဘဲ။ ကိုယ်တိုင်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေသားချင်းထဲက တစ်ဦးဦးမှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူပန်သောကမ္ဘာ့ ရောက်နေခဲ့တယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန လက်အောက်မှာရှိတဲ့ ရန်ကုန်မှာဆိုရင် နှစ်သိမ်ဆွေးနွေး ပညာပေးအဖွဲ့ (ဗဟို) ရန်ကုန် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ တိုးချဲ့ ပြည်သူ့ဆေးရုံပင်း၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်းကို သွားရောက်နိုင်ပါတယ်။ ပြည်နယ်နဲ့တိုင်း ဆေးရုံကြီးများ၊

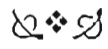


ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနများ၊ မူးယစ်ဆေးဝှဲကုသရေးနှင့် သုတေသနဌာနများ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များ ဖြစ်တဲ့ မြန်မာ နိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း၊ မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အသင်း၊ ကြက်ခြေနီအသင်း စတဲ့အသင်းအဖွဲ့တွေမှာလည်း သွားရောက်တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ ဆွေးနွေးအကြံပေးနေသူ အားလုံးဟာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် တိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်တို့ ပူးပေါင်းပို့ချနေတဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေး သင်တန်းများမှာ တက်ရောက်ဖူးသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရပ်ရွာမှာ အေအိုင်ဒီအက်စ် တိုက်ဖျက်ရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင် နေတဲ့ နိုင်ငံတကာ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကုလ သမဂ္ဂလက်အောက်ခံ အဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့်လည်း ဆက်သွယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးမြှင့်တင်မှု ရန်ငွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တာချီလိတ်၊ ကျိုင်းတုံ၊ မြဝတီ၊ ထားဝယ်၊ မြိတ်၊ ကော့သောင်းတို့မှာဆိုရင်လည်း ဝေါလ်ဗွီးရှင်း(မြန်မာ) ရဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် စီမံချက်တွေက တစ်ဆင့်လည်း ကိုယ်လိုအပ်တဲ့အကူအညီတွေကို တောင်းခံနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်တော်တဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း လုပ်ငန်းတွေရဲ့ ကူညီပံ့ပိုး မှု မပါဘဲနဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရိုမရှိကို ဆေးစစ်ကြတဲ့အခါမှာ ရောဂါပိုးရှိ ရင် ဘယ်လိုဆက်နေထိုင်သွားသင့်တယ်ဆိုတာမျိုး၊ မရှိရင်လည်း ရောဂါပိုးမကူးစက်လာအောင် ဘယ်လိုဆက်နေထိုင်သွားသင့် တယ် ဆိုတာမျိုးတွေကို ဘယ်သူကမှ ပြောပြမပေးခဲ့ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဆေးစစ်ချက်ဟာ အလဟဿဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါမရှိတဲ့သူ ကလည်း 'ငါဘာလုပ်လုပ် ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ဆက်လုပ်ချင်ရာ လုပ်တော့မယ်' လို့ သဘောပိုက်သွားနိုင်သလို၊ ရောဂါရှိသူကလည်း 'မထူးပါဘူး၊ မသေခင် ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်သွားတော့မယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုကတဆင့် တခြားသူတွေဆီကို

မလိုလားအပ်တဲ့ ကူးစက်မှုတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တာမို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ရှိမရှိကို သွေးစစ်ဖို့စိတ်ကူးရှိရင် နီးစပ်ရာနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေး ဌာနတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးပြီးမှစစ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

ကျေးဇူးတင်လွှာ



ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကူညီအားပေးတိုက်တွန်းခဲ့သော ဆရာကြီး Karl၊ မအားလပ်သည့်ကြားမှ ကူညီဖတ်ရှုတည်းဖြတ်ပေးသော ဆရာ ဦးရွှေဝင်း နှင့် အဖက်ဖက်မှ ကူညီပံ့ပိုး ပေးသူများအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အထူးသဖြင့် စာအုပ်ကိုပတ်ရှုပေးရုံအပြင် ဤဇာတ်များပေးပေးသည့် Y.E.S မှ လုပ်ပေးကိုင်ပက် ဆရာ/ ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား/ သူများအားလုံး၊ အားလည်း ကျေးဇူးတင်တမ်း တင်အပ်ပါသည်။

ဘဝအတွက် အားလေးတစ်ချို့

BURMESE
CLASSIC
.com

