

# ပအုပ်ချိုင့်

ကင်ဆာရောဂါ၏ ရေသောက်မြစ်များ

နှင့်

အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များ





# အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များ

ဗအုပ်ခိုင်



**စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း**

စာရေးဆရာအုပ်ခိုင်ကို (အဘ) ဦးရဲထွဋ် [ကထိက (ငြိမ်း)] (အမိ) ဒေါ်နုနုကြည် [အလယ်တန်းပြ (ငြိမ်း)] တို့က (၁၉၆၄)ခု အောက်တိုဘာလ (၂၀) ရက်နေ့တွင် မန္တလေးမြို့၌ဖွားမြင်ခဲ့သည်။

၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် စက်မှုလက်မှုအထက်တန်းကျောင်းအမှတ် (၂) သံလွင်လမ်းတွင် Vehicle ဘာသာရပ်ဖြင့် ဒုတိယနှစ်အထိ သင်ကြားခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၃ ခုနှစ်အခြေခံပညာ အထက်တန်းအောင်မြင်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် အထက်တန်းရှေ့နေ H.G.P စာမေးပွဲအောင်မြင်ခဲ့သည်။

၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် သမိုင်းအဓိကဖြင့် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး၊ မဟာဝိဇ္ဇာ တန်းတက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့သည်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် အနုပညာကြေးမုံမဂ္ဂဇင်း၌ “နှင်းဆီအိမ်မက်” ကဗျာဖြင့် စာပေလောကသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ယင်းမဂ္ဂဇင်း၌ပင် ကဗျာများကို ဆက်လက်ရေးသားခဲ့သည်။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၊ ပါရမီမဂ္ဂဇင်း၊ လပြည့်ဝန်းမဂ္ဂဇင်း၊ နေလဂမ္ဘီရဂျာနယ်၊ ဂန္ဓာရီမဂ္ဂဇင်း၊ သိဒ္ဓိမိုးမဂ္ဂဇင်း၊ သူရဇ္ဇမဂ္ဂဇင်းတို့တွင် ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်အဖြစ်ဝတ္ထုများ၊ ဆောင်းပါးများကို ပင်တိုင်ရေးသားခဲ့ပြီး၊ ဘာသာရေးနှင့် ဂမ္ဘီရမဂ္ဂဇင်းဂျာနယ် ပေါင်းစုံ၌ ဝတ္ထုများဆောင်းပါးများကိုရေးသားခဲ့ပါသည်။



ထို့အပြင် လျှပ်တပြက်ဂျာနယ်၊ မော်နီတာဂျာနယ်၊ news watch ဂျာနယ်စသော အပတ်စဉ်ထုတ်လုပ်ဂျာနယ်တော်တော်များများတွင်လည်း ကလောင်ခွဲပေါင်းမြောက်များစွာဖြင့် ဆောင်းပါးများ၊ သတင်းဆောင်းပါးများ ကိုရေးသားခဲ့ပြီး ယခုလည်းရေးသားနေဆဲဖြစ်ပါသည်။

(၂၀၀၅) ခုနှစ်တွင် အင်းစိန်မြို့နယ်တွင် မင်းစေတီစာကြည့်တိုက် ကိုစတင်တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ် မေလတွင် ဝါသနာတူ စာပေပညာရှင်များနှင့် အနုပညာရှင်များကို စုစည်းကာ လူမှုကူညီရေး အသင်းငယ်တစ်ခုဖွဲ့စည်း၍ နာဂစ်မုန်တိုင်းသင့်ဒေသများသို့ သွားရောက်ကာ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ဆေးကုသရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ Gold Fingers (ရွှေလက်ချောင်းများ သာရေးကူညီမှု အသင်း) အမည်ဖြင့် လူမှုရေးအသင်းတစ်ခုဖွဲ့စည်းပြီး၊ (၂၀၁၀)ခုနှစ်တွင် ချို့တဲ့ နွမ်းပါးသော ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး (၁၀၀)ကျော်နှင့် (၂၀၁၁)ခုနှစ်တွင် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေး (၁၃၀၀)၊ (၂၀၁၂)ခုနှစ်တွင် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေး (၁၀၀၀)ခန့်ကို ကျောင်းအပ်နှံထောက်ပံ့ လှူဒါန်းမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ထို့အပြင် အစားအသောက်နှင့် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၏ မါတုဆေးဝါးများမှ အဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်း များကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး (၂၀၁၁)ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် ဆီးချိုကင်ဆာ အသည်းရောဂါများနှင့်အသက်ကယ်သော ဆေးပင်များ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေး စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။



ပန်းတောင်းမြို့မှကျူရှင်ဆရာဦးဝင်းနိုင်က၎င်းခယ်မဖြစ်သူမပြုံး မဟာကာကြံဆစ်ရွက်ကိုသုံးစွဲရင်း ရင်သားကင်ဆာ ပျောက်ကင်းသွားပုံ ကိုယ်တွေ့ကိုပြောပြနေစဉ်

**စာရေးသူ၏ထွက်ရှိပြီးစာအုပ်များ**

၁။ ဆီးချိုကင်ဆာအသဲရောဂါများနှင့်  
အသက်ကယ်သောဆေးပင်များ - ဗအုပ်ခိုင်

**စာရေးသူထပ်မံထွက်ရှိမည့်စာအုပ်များ**

၁။ အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့်  
အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များ - ဗအုပ်ခိုင်

၂။ ရွှေလက်ချောင်းများနဲ့ထုဆစ်ထားတဲ့ကဗျာ  
မောင်စိန်ဝင်း(ပုတီးကုန်း)၊ဗအုပ်ခိုင်၊မိကောက်

၃။ မြန်မာပြည်မှအံ့ဖွယ်ထူးခြားလှောင်စားများ - ဗအုပ်ခိုင်

၄။ အော်ဂဲနစ်သီးနှံနှင့်ကျန်းမာရေး - ဗအုပ်ခိုင်

၅။ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို ရောဂါများနှင့်  
သဘာဝဆေးနည်းဆေးပင်များ - ဗအုပ်ခိုင်

၆။ မြန်မာပြည်ရောက် နိုင်ငံခြားသားရဟန်းတော်ယာဂီများ- ဗအုပ်ခိုင်



လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ တီဘီအဆုတ်နာနှင့်  
သွေးကင်ဆာရောဂါဝေဒနာများအစွမ်းထက်သည့်  
ဆေးအိုးပုတ်ပင်



အသဲကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာတော်တော်များများ  
ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဣဿရမူလီနွယ်ပင်နှင့်  
အသီးကလေးများ



ရင်သားကင်ဆာ၊ အဖုအကြိတ်နှင့် အနာဟောင်း၊  
အနာဆွေးများကို ပျောက်ကင်းစေသည့်  
မဟာကာကြံဆစ်ပင်



အသဲကင်ဆာနှင့်ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာများအတွက်  
အစွမ်းထက်သည့်တောင်လုံးကျော် (ခေါ်) ပြည့်စုံပင်



အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာများကို  
သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့်လင်းတပါးပျဉ်းပင်



စာရေးသူအမှာ



မဟာကာကြံဆစ်ရွက်ကို စားသုံး၍နှာခေါင်းတွင်းမှ  
သွေးခဲများ၊ သွေးများကျဆင်းသည့်ရောဂါပျောက်ကင်း  
သွားသူမခင်ဌေးနိုင်

စာရေးသူ၏ ပထမ စာအုပ်ဖြစ်သော ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊  
အသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်သောဆေးပင်များ  
စာအုပ်ကို ပထမအကြိမ်အဖြစ် ၂၀၁၁ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင်  
စတင်ထွက်ရှိခဲ့ပါသည်။ စာအုပ်စထွက်ထွက်ခြင်းပင် အနယ်နယ်  
အရပ်ရပ်မှ အမှာစာများနှင့် ဖတ်ရှုလိုသော စာဖတ်ပရိတ်သတ်  
များ၏ မေးမြန်း သောတယ်လီဖုန်းများကိုလည်း ဆက်တိုက်ဆို  
သလို မနားတမ်း လက်ခံရရှိခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူ ၏ စာအုပ်ကို  
ဖတ်ရှု၍ လူကိုယ်တိုင် မလာရောက်နိုင်သော ရောဂါဝေဒနာ  
သည်များမှ တယ်လီဖုန်းများဖြင့်မေးမြန်းအကူအညီတောင်းခံ  
မှုများကိုလည်း ယနေ့အချိန်ထိ ဖြေကြားပေးနေရ လေသည်။

စာရေးသူ၏ အသက်ကယ်ဆေးပင်များစာအုပ်ကို  
ဖတ်ရှု၍ စာအုပ်ထဲတွင် ပါရှိသည့် မြစ်ခြင်းပြီး ဆေးနည်းများနှင့်  
ကိုယ်တွေ့ဆေးနည်းများကို တိုက်ဆိုင်သောဝေဒနာ ရှင်စာဖတ်  
ပရိတ်သတ်များအသုံးပြုကြ၍ ရောဂါဝေဒနာများမှ သက်သာကြ  
ကြောင်း လည်း စာဖတ်ပရိတ်သတ်များ၏ အကြောင်း ပြန်ကြား  
ချက်များအရ သိရှိရ၍ အတိုင်းထက်အလွန် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်  
ရပါသည်။

စာရေးသူထံသို့ လူကိုယ်တိုင်မလာရောက်နိုင်၍  
အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ တယ်လီဖုန်းများဖြင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်း  
ကြသော ဝေဒနာသည်များလည်း စာရေးသူပြန်ကြားလိုက်သော  
ဆေးနည်းစာတ်စာတို့ဖြင့် ခံစားရသော ဝေဒနာများမှ  
သက်သာရာ ရသည်ဟု ကြားသိရသဖြင့် အကြောင်းကြောင့်  
ကြောင့် ကုသိုလ်ဖြစ် ဇီဝိတဒါနဆေးခန်းကြီး မဖွင့်လှစ်နိုင်သေး



စေကာမူ မိမိလေ့လာ တတ်စွမ်းသမျှ သဘာဝဆေးပညာ ဗဟုသုတ တို့ဖြင့် မြန်မာပြည် သူလူထု အကျိုးကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ စောင့်ရှောက်ခွင့်ရခဲ့၍လည်း အတိုင်းမသိဝမ်းသာခဲ့ရပါသည်။

မူလက စာရေးသူရည်ရွယ်သည်မှာ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ အသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်သော ဆေးပင်များ စာအုပ်ထုတ်ဝေပြီးလျှင် စာပေ စိစစ်ရေးခွင့်ပြုမိန့်ကျပြီးသား ဖြစ်သော “မြန်မာပြည်မှ အံ့ဖွယ်ထူးခြား လူဝင်စားများ” စာအုပ် နှင့်စာရေးသူတို့၏ ‘ရွှေလက်ချောင်းများသာရေး ကူညီမှု အသင်း’ ရန်ပုံငွေအတွက် ထုတ်ဝေသော ဆရာမောင်စိန်ဝင်း ပုတီးကုန်းတို့ နှင့် ပူးတွဲရေးသားထားသည့် “ရွှေလက်ချောင်း များနှင့် ထုဆစ် ထားသော ကဗျာ’ စာအုပ်ထုတ်ဝေရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော်လည်း အခြေအနေအချိန်အခါအရ ဤစာအုပ် ကို ရေးသားပြုစုရန် အကြောင်းဖန်လာပါသည်။ အခြေအနေ အချိန် အခါဆိုသည်မှာ ဇွတ်အတင်းဖန်တီးရသော အခြေအနေ မဟုတ်။ အချိန်အခါဆိုသည်မှာလည်းမကျ။ ကျအောင်ဖန်တီး ရသော အချိန်အခါမဟုတ်။ မဖြစ်မနေ လိုအပ်လာသော အခြေ အနေတစ်ခု ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို အရေးတကြီးရေးသား ပြုစုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအရေးတကြီးလိုအပ်လာသော အခြေအနေဆို သည်မှာ အဘယ်နည်း။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာအဖြစ်ဆုံး (၁၀)နိုင်ငံစာရင်း၌ ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်နေသလို၊ အာရှတိုက်တွင်လည်း တရုတ်နိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် ကင်ဆာ ရောဂါ အဖြစ်အများဆုံး နိုင်ငံများဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါက WHO ၏စစ်တမ်းများအရ ဖြစ်သည်။

စာရေးသူတို့သည် သဘာဝကုထုံး၊ သဘာဝဆေးဝါး၊ သဘာဝမြစ်ခြင်းပြီး ဆေးပင်တို့ကိုအသုံးပြု၍ သဘာဝ သမား တော် အမည်ဖြင့် အသည်းအထူးကု ဆေးခန်းဖွင့်လှစ်ကာ ဆေးဝါးကုသသောလုပ်ငန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်းတို့ကို တွဲဖက် လုပ်ကိုင်လာခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူတို့၏ လူမှုကူညီရေးအသင်း တွင် အထူးကုဆရာဝန်များရော၊ တိုင်းရင်းဆေး ‘တဆ’ လက်မှတ်ရ သမားတော်များရော ပါဝင်ကြရာ ပညာရေးဝန် ဆောင်မှု သာမက အခါအခွင့်သင့်လျှင် သင့်သလို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများပါ ပူးတွဲလုပ်ကိုင်လာခဲ့ကြပါသည်။

စာရေးသူတို့၏ လူမှုရေး အသင်းမှာ ပညာရေးအတွက် အခက်အခဲ ဖြစ်နေသော ကူညီတောင်းခံမှုများ များပြားလွန်းလှ၍ ရန်ပုံငွေအခြေအနေအရ ဇီဝိတဒါန ဆေးခန်းကြီး တစ်ခုဖွင့်လှစ် နိုင်သေးသော်လည်း ရဟန်းတော်များ၊ သီလရှင်များနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါး သူများကို အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ တတ်အားသလောက် ပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့ ဆေးဝါးကုသမှုလုပ်ငန်းများ နဖူးတွေ၊ ဒူးတွေ ဆောင်ရွက်လာရသောအခါ၊ စာရေးသူတို့၏ ဆေးခန်းသို့ လာရောက်ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူသူအများစုမှာ အသည်းရောင် ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ အသည်းကြီး၊ အသည်းခြောက် ရောဂါဝေဒနာ သည်များအပြင် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည် အတော်များများ ကို ကြောက်ခမန်း လိလိ တွေ့လာရပါသည်။ တွေ့ကြုံလာရသော ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ သည်များမှာ စုံလှ၏။ အသည်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ပန်ကရိယကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊

ဇ အစာရေမြို့ဖြန့်ကင်ဆာ၊ အရေပြားကင်ဆာ၊ လည်ချောင်း  
ကင်ဆာ၊ အာခံတွင်းကင်ဆာ၊ အရိုးကင်ဆာများ အပြင်ထူးထူး  
ခြားခြားမျက်လုံး ကင်ဆာလိုရောဂါ များကိုပါတွေ့ကြုံလာခဲ့ရ၏။

စာရေးသူတို့၏ ဘိုးဘွားများ လက်ထက်တွင် တွေ့ရ  
အလွန် နည်းလှသော ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်များကို  
အဘယ့်ကြောင့် ဤမျှလောက်ဖေါဖေါသီသီတွေ့ရပါသနည်း။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းအရင်းခံ  
အမျိုးမျိုးကိုလေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ သို့သော် ကင်ဆာရောဂါ  
အများဆုံးဖြစ်ပွားစေသော အဓိက အကြောင်းအရင်းကတော့  
ဗမာလူမျိုးတို့နေ့စဉ် လူမှုဘဝတွင် စားသောက်နေသော  
အစားအသောက် များပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကင်ဆာရောဂါအဓိက  
ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းအရင်းဖြစ်သည့် နေထိုင်စား  
သောက်မှု ပုံစံတွင် ပြုပြင်နိုင်လျှင်ပြုပြင်၊ မပြုပြင်နိုင်လျှင်  
အနည်းဆုံး လျှော့ချပါမှ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကျဆင်း  
လာမည် ဆိုသည်ကို လေ့လာချက် များအရတွေ့ရှိရပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါအဓိက ဖြစ်ပွားစေသောအရာများ  
ကတော့ လယ်ယာသုံးပိုးသတ်ဆေးများ၊ သီးနှံများ၊ ကြီးထွားစေရန်  
အသုံးပြုသော ဓာတုဟိုမုန်းဆေးများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများ  
ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဓာတု ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် အသင့်စား  
သောက်နိုင်သော ရယ်ဒီမိတ် စားသောက်ဖွယ်ရာများတွင်ပါရှိ  
သည့် ဓာတု တာရှည်ခံဆေးများ လည်းပါဝင်ပါသည်။

ထိုသို့သော အန္တရာယ်ကြီးမားလှသည့် စိုးရိမ်ဖွယ်  
ရာအခြေ အနေတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ပြည်သူများ၊ ရင်ဆိုင်ခံစားနေ  
ရ၍ မဖြစ်မနေ ဤစာအုပ်ကို အရေးပေါ်ရေးသားပြုစုလိုက်

ဗအုပ်ခိုင်

ရပါသည်။ ဤစာအုပ် တွင် အခန်း(၃)ခန်းခွဲ၍ ဖတ်ရှုလေ့လာ  
သူများအလွယ်တကူဖတ်မှတ် နိုင်ရန် စနစ်တကျ ဖော်ပြထားပါ  
သည်။ အခန်း(၁)တွင် ကင်ဆာရောဂါ၏ ရေသောက်မြစ်များ  
(ဝါ) ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွား စေသောအကြောင်းအရင်း  
အမြစ်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြထားပြီး  
အခန်း(၂)တွင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းဟူသော  
ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ပွားမှီ ကြိုတင်ကာကွယ်နေထိုင်  
စာသောက်ပုံများကို ဖော်ပြထား၏။ အခန်း (၃)တွင်တော့  
ကင်ဆာရောဂါကုသခြင်း (ဝါ) ကင်ဆာရောဂါကုသ ရာတွင်  
အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကင်ဆာ  
ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက ကုသပုံ ကုသနည်း အာဟာရဓာတ်စာ  
ဆေးဝါးများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

မီးလောင်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဒီအတိုင်းလက်ပိုက်  
ကြည့် ၍မနေသင့်ပါ။ အမြန်ဆုံး သံချောင်းခေါက်၍ သတိပေးရပါ  
မည်။ သံချောင်းသံကို လန့်စရာမလိုပါ။ မီးကိုအချိန်မီငြိမ်းသတ်  
ဖို့သာ လိုပါသည်။

ဗအုပ်ခိုင်  
ဖုံး - ၀၁- ၆၄၄၀၉၀



အခန်း (၅)

ကင်ဆာရောဂါ၏ရေသောက်မြစ်များ

(သို့မဟုတ်)

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၏ အဓိကအရင်းအမြစ်များ

အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များ

ကင်ဆာရောဂါ၏ရေသောက်မြစ်များ (roots of cancer)

ကင်ဆာ (cancer) ဟူသောဝေါဟာရကို ဦးထွန်းငြိမ်း Distionary နှင့် ရှေးဟောင်း Distionary အချို့တွင် ဂဏန်းကောင် ဟုပြဆိုထားသည်။ သို့သော်ထို ဝေါဟာရသည် မူရင်းအင်္ဂလိပ် ဘာသာစကားမဟုတ် ဂရိဘာသာစကားမှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂရိလို ဂဏန်းကောင်ကို ကင်ဆာ (cancer) ဟုခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂဏန်းကောင်၏ ကိုယ်ထည်နှင့် လက်များ ဖြာထွက်လာပြီး လှီးဖြတ်တိုက်ခိုက်တတ်သကဲ့သို့ အနာအကျိတ်လုံး မှ အမြစ်များ ဖြာထွက်ခါ လူ့သတ္တဝါတို့၏ အသားဆိုင်များ ကလီစာ များကို တွယ်ကပ်ထိုးဖောက်သတ်ဖြတ် တတ်သော အနာမျိုးကို ဂဏန်းကောင် နှင့် ဥပမာ ပြုတင်စား၍ ဆေးပညာဝေါဟာရ (medical terms) တွင် ကင်ဆာ (cancer) ဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

Prevention is better than Cure, ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ပို၍ ကောင်းသည်ဟူသော ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ကင်ဆာရောဂါကို မဖြစ်မီ ကကြိုတင်ကာ ကွယ်၍ မရဘူးလားဟု မေးလျှင်လုံးဝရပါသည်ဟုဖြေရပေမည်။

ကင်ဆာရောဂါ၏ ရေသောက်မြစ်များ (roots of cancer) တစ်နည်းအားဖြင့် နားလည်လွယ်အောင်ပြောရလျှင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသည့် ပင်မရေသောက်မြစ်များ (ဝါ) အဓိကအကြောင်း အချက်များဟူသည် အဘယ်နည်း။

ထိုကင်ဆာရောဂါ၏ ရေသောက်မြစ်များကိုဖြတ် တောက် နိုင်လျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေ



သည်ပင်မ အကြောင်းအချက်များကို နားလည်ဆင်ခြင် ရှောင်ရှားဖြတ်တောက် နိုင်လျှင်ကင်ဆာရောဂါကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်မည် (ဝါ) ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကို ဟန့်တား နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ကင်ဆာရောဂါ၏ ရေသောက်မြစ်များ (ဝါ) ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိက အကြောင်းအချက်များကို သိဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ရောဂါပင်ဖြစ်စေ ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းများမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ ကြောင့်ဟုကျမ်းအစောင်စောင်၌ ပြဆိုထားပေ သည်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ လေးပါးတွင် ပထမဦးဆုံး ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းဖြစ်သော ကံကို ကျွန်ုပ်တို့ ဦးစွာ လေ့လာကြပါစို့။

**(က) ကင်ဆာရောဂါနှင့်ကံ**

ကံ ဟုဆိုရာ၌အတိတ်ကံကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုပြင်၍ မရတော့။ အတိတ်ကံ ကံစီမံရာကို ကျွန်ုပ်တို့ နာခံကြရမည် ဟုဆိုသော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ကံကိုမူ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပစ်နိုင်ပေပြီ။ ဆိုလိုသည်မှာ အတိတ်ကံ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကြောင့် ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခု ကျရောက်ခံစားနေရသည်ဆိုပါစို့။ ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ ဒါနပြုခြင်း၊ သီလ ဆောက်တည်ခြင်း၊ သမထဝိပဿနာ ဘာဝနာ တစ်ခုခု ပွားများ အားထုတ်၍ဖြစ်စေ ပစ္စုပ္ပန်ကုသိုလ်တရားတို့ဖြင့် အတိတ်မှ

အကုသိုလ်ကံတရားတို့ကို အဟောသိကံဖြစ်သွားအောင် တနည်း အားဖြင့်ဆိုလျှင် အကုသိုလ်ကံတရားတို့ အကျိုးပေးခွင့်မရ အောင် ကံကိုပြောင်းလဲပြစ်နိုင်ပေသည်။ တစ်ခြားသော ဘာသာဝင် များအဖို့လည်း မိမိတို့ ကိုးကွယ်ယုံကြည် ရာဘာသာတရား၏ အဆုံးအမများအလိုက် ကောင်းသောစိတ်၊ ကောင်းသောအပြော အဆို အမှုအကျင့် ဓလေ့စရိုက်များအတိုင်း ကောင်းသောကံဖြစ်အောင် ဆောက်တည်ပြုပြင်နိုင်ပေသည်။

**(ခ) ကင်ဆာရောဂါနှင့်စိတ်**

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ပင်မအကြောင်းအချက် များထဲ တွင် စိတ်သည်လည်း အဓိကအကြောင်းအချက်အနေဖြင့် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

ပူပန်သောကများခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိတ်တို စိတ်ဆတ်ခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ များခြင်း၊ မခံချင်စိတ် ပြင်းထန်၍ ကျွတ်ဆတ်ခြင်း တို့သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွား စေသောအကြောင်းအချက်များထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

ဤအချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်ဖက် ဖြစ်သော စိတ်နှလုံး အေးချမ်း အောင်ထားခြင်း၊ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအား ထုတ်ခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေရန် သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတစ်ခုခု ပွားများအားထုတ်ခြင်းတို့သည် ကင်ဆာရောဂါ ကို မဖြစ်ပွားအောင် ဟန့်တားကာကွယ်နိုင်သည်။

ဖြစ်ပွားနေသော ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း သက်သာ လျော့ပါးစေသည်။

(ဂ) ကင်ဆာရောဂါနှင့် ရာသီဥတု

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာအဖြစ်များ လာခြင်း အကြောင်းရင်းများထဲတွင် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုနှင့် အိုဇုန်းအလွှာပါး လွှာမှုတို့ သည်လည်းတစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်၏ထံသို့ လာရောက်သော ကင်ဆာလူနာရှင်တစ်ဦးက ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာခံစားနေရသောသူမ၏ ဖခင်မှာ နေပူထဲ သို့ထွက်လျှင် ရောဂါဝေဒနာပိုမိုဆိုးဝါးကြောင်း ကျွန်ုပ်ကိုပြော ဆိုဖူးပေသည်။

ဖန်လုံအိမ်ရာသီဥတုကြောင့် ကမ္ဘာအိုဇုန်းအလွှာသည် တဖြည်းဖြည်း ပါးလွှာပေါက်ပြဲလာပြီးနေရောင်ခြည်သည် လူ၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ပေါ်သို့တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကြောင့်လည်း မိုင်းရပ်(စ်)နှင့် ဗက်တီးရီးယားမျိုးစိတ်အသစ်များပေါက်ဖွားလာကာ ကင်ဆာ ရောဂါ နှင့် တကွအခြားသောရောဂါအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်ပွားစေသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် နွေရာသီလို ပူပြင်းသော ရာသီဥတုမျိုးတွင် အရိပ်ရ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်း သောနေရာ မျိုး၌ ရွေးချယ်နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပြီး မဖြစ်မနေ နေပူထဲသို့ထွက်ရမည် ဆိုလျှင်လည်း နေရောင်ခြည်ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ စေရန် ထီး၊ ဦးထုပ်စသော၊ အကာအရံများနှင့် အင်္ကျီလက်ရှည် ပွပွချောင်ချောင်တို့ကို ဝတ်ဆင်၍ သွားလာရန် လိုအပ်ပေသည်။

(ဃ) ကင်ဆာရောဂါနှင့်အဟာရ

ဤအခန်းကဏ္ဍကား အဓိကအကျဆုံးကဏ္ဍဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကမ္ဘာပေါ်တွင်

ကင်ဆာရောဂါအဖြစ်ပွားဆုံး (၁၀) နိုင်ငံစာရင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ သည် ထိပ်တန်း က ပါဝင်နေသလို အာရှတိုက်တွင် တရုတ်နိုင်ငံ ပြီးလျှင် မြန်မာနိုင်ငံ သည် ကင်ဆာရောဂါအဖြစ်ပွားဆုံးဟု ကမ္ဘာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး ကထုတ်ပြန်သော စစ်တမ်းတစ် စောင်တွင် သိရှိလိုက်ရပေသည်။ တစ်လောဆီက စာရေးဖော် မိတ်ဆွေ ဆရာစောဌဝါ (ပျဉ်းမနား) နှင့် တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ် ပြောဆိုကြရင်း ဆရာစောဌဝါ (ပျဉ်းမနား) က “ဆရာသိပြီးပြီ လား တစ်နေ့ကပြည်ပသတင်းဌာန တစ်ခုက မြန်မာနိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကင်ဆာရောဂါအဖြစ်များဆုံး နိုင်ငံလို့ကြေငြာသွား တယ်” ထိုပြည်ပသတင်းဌာနတစ်ခု၏ အသံလွှင့် ချက်ကို ကျွန်တော်နားမဆင်လိုက်ရသော်လည်း နေ့စဉ်ထုတ်ကြေးမုံ သတင်းစာထဲတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်သော ကင်ဆာ (cancer) ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များဟူသော သတိပေးစာပိုဒ်ကလေးကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါမည်မျှဖြစ်ပွားနေသည်ကို မှန်းဆ နိုင်ပေသည်။

အခြားနိုင်ငံများကိုတော့ စာရေးသူလက်လှမ်းမမီ၍ တိကျသေချာစွာ မပြောဆိုနိုင် သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာနိုင်ငံ သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာအဖြစ်ပွားဆုံး နိုင်ငံစာရင်းတွင် ပါဝင်နေခြင်း၏ အဓိကလက်သည် တရားခံရေသောက် မြစ်ကား အစာအဟာရပင်တည်း။ အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်က ဤအချက်ကို တိကျသေချာစွာ ရဲရဲတင်းတင်းပြောရဲပါသနည်း ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများသည် အင်မတန်ရိုးအလွန် သောကြောင့်ပင်တည်း။



လွတ်လပ်ရေးမရမှီကြိုးပမ်းစဉ်ကာလက ဗိုလ်ချုပ် အောင်ဆန်းကဆရာတော်၊ သံဃာတော်များ ကိုဤသို့လျှောက်ထားအကူအညီတောင်းခံဖူး၏။ “တပည့်တော်တို့ လွတ်လပ်ရေးရအောင်ကြိုးပမ်းနေ တဲ့ အချိန်အခါမှာ ဆရာတော်တို့ကလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ကူညီပြီး တပည့်တော်တို့ရဲ့ မြန်မာလူမျိုးတွေကို မအကြဖို့နဲ့ ညီညွတ်ကြဖို့ တရားဟောတိုင်း ထည့်ဟောပေး ပါဘုရား။ ဘာဖြစ်လို့ လည်းဆိုတော့ တပည့်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက ‘အ’ ကြလွန်းလို့ပါဘုရား ဟုလျှောက်ထား ခဲ့ဖူးသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေ မည်၍မည်မျှ ‘အ’ သည် မ‘အ’ သည်ကိုတော့ ကျွန်ုပ်မပြောလို။ ဘာပဲစားစား သဘာဝတရားကြီးကို မျက်ကွယ်ပြုလျက် အရောင်တင်မှုန့်၊ နီနီရဲရဲလေး၊ ငရုပ်ဆီနီနီကလေး၊ ပုစွန်ခြောက်နီနီရဲရဲကလေး၊ ပုစွန်ချဉ်ရဲရဲကလေး၊ ငါးပိပန်းရောင် ဝင်းဝင်းကလေး၊ အချိုရည်စိမ်း၊ နီ၊ ဝါ၊ လိမ္မော် အရောင်စုံကလေး၊ မျှစ်နီနီ၊ မျှစ်ဝါဝါကလေး နှင့် လက်ဖက်ဝါဝါဝင်းလေးကို စားချင် ဝယ်ချင်ကြသော မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အားနဲ့ချက်ကို သိသော ဝိသမ လောဘသားစီးပွားရေးသမားတို့ကလည်း တားမြစ် ဆိုးဆေး ပေါင်းစုံ ကိုသုံး၍ အစားအစာများကိုရောင်း ချပါတော့သည်။ ဘယ်သူသေသေ ငတေရောင်းရရင်ပြီးရော သဘောဖြင့် ငရုပ်သီးမှုန့်၊ ငရုပ်ဆီ၊ အချိုရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ဖါလူဒါ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး၊ ပုစွန်ချဉ်၊ ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ လဖက်၊ မျှစ်၊ ငါးပိ၊ သင်္ဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး သာမက ဆေးဖက်ဝင်သဘာဝရေကန်ဖွန်းရိုးနီအထိ လက်ရဲဇက်ရဲ ဖြင့်

ဆေးဆိုးလာကြသည်မှာ ကြောက်ခမန်းလိလိပင်။ ကလေး သွားရေစာမုန့်များတွင်လည်း ဆီးထုံပဲ၊ ဆီးတော်ဖိ၊ မက်မွန်ပေါင်း၊ မရမ်းပေါင်းမှ အစအချဉ်ထုပ်မျိုးစုံ၊ ယိုမျိုးစုံ၊ ဝေဖာမျိုးစုံ၊ ကိတ်မုန့် မျိုးစုံ၊ နောက်ဆုံး စက်ဘီးနှင့် လှည့်လည်ရောင်းသော အာတာပူစီမှ အစတားမြစ်ဆိုးဆေးများ ဖြင့် မလွတ်ပေ။

မကြာသေးမီကမှ ကိုရွှေမြန်မာတို့ အိပ်ယာကလန်းနိုး၍ ဆိုးဆေးကယက်အတော်ကလေး ရိုက်သွားသည်။ သက်ဆိုင်ရာ က ရှာဖွေစစ်ဆေးဖော်ထုတ်မှုတွေပြုပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာ လူမျိုးတွေ ဆိုးဆေးပါသော အစားအသောက်ကိုရှောင်ရကောင်း မှန်းသိလာကြသည်။ ဒါတောင်မှ ပဲပင်ပေါက်လိုအဟာရခါတ် စာမျိုးကို ဓါတုဆေးဝါးသုံးတာမည်သူမျှ မရိပ်စားမိသေးကြ။ သုံးစွဲသည့် ဓါတုဆေးကလည်း ကြောက်ခမန်းလိလိပင်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ပင် သိတာမကြာသေး။ လွန်ခဲ့သော နှစ်လ သုံးလ ခန့်က ကိုယ်တိုင်ဈေး ထွက်ဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပဲပင်ပေါက် စားလိုသော အာသီသဖြစ်သဖြင့် ပဲပင်ပေါက်ဝယ်ရင်း ပဲပင်ပေါက်ရောင်းသည့် မိန်းကလေးကိုစပ်စု ကြည့်လိုက်မိ၏။

“ညီမတို့ရောင်းတဲ့ပဲပင်ပေါက်မှာ ဆေးတွေဝါးတွေသုံး သလား။”

“ပဲပင်ပေါက်လည်း ဆေးသုံးသလား၊ မသုံးသလားတော့ မမေးနဲ့ ညီမတို့ပဲပင်ပေါက် ကိုင်တဲ့လက်တွေတောင် ပေါက်ကုန် တယ်” ကျွန်ုပ်၏ မျက်လုံးများအနည်းငယ် ပြူးဝိုင်းသွားမိသည်။

“အမြစ်သတ်ဆေးနဲ့ အလုံးထွားဆေးလေ။ ကျွန်ုပ် သို့မ၏ အဖြေကိုနားထောင်ရင်းအတော်ကလေးထိတ်လန့် တုန်လှုပ်သွားမိသည်။ အကြောင်းရင်းကတော့ ကျွန်ုပ်၏



အိမ်ကကောင်မလေးတွေဈေး သွားလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်၏ အမျိုးသမီး၊ ဈေးဝယ်လျှင် ဖြစ်စေ ပဲပင်ပေါက်မှာလျှင် “ပဲပင်ပေါက်ကို သေးသေးမျှင်မျှင်ကလေးတွေ မဝယ်နဲ့ တိုတိုတုတ်တုတ်ဖြူဖြူဖွေးဖွေး အလုံးထွားတာကလေးတွေ ဝယ်” ဟု အမြဲမှာလေ့ရှိသောကြောင့်ပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ဈေး ဝယ်ထွက်လျှင်လည်း အနီပဲပင်ပေါက်မျိုးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ လေ့ရှိ သောကြောင့်ပင်တည်း။ “အင်းအခုလောက်ဆို ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အသည်း တွေကလီစာတွေ ဇကာပေါက်များ ဖြစ်ကုန်လောက်ပြီလား မသိဘူး။” ဤသို့သော ဓါတုဆေးဝါးများ နှင့် စည်းသွတ်မှု၊ ငါးသေတ္တာ၊ ရယ်ဒီမိတ်၊ စားသောက်ဖွယ်ရာ မျိုးစုံတို့တွင် သုံးစွဲသော တာရှည်ခံ ဓါတုဆေးဝါးများ၊ တားမြစ်ဆိုးဆေးများသည် ရောဂါမျိုး စုံသာမက ကင်ဆာရောဂါ ကိုပင် ဖြစ်ပွားစေတတ်သောကြောင့် ပင်တည်း။

ထို့အပြင် ဈေးထဲတွင် ရောင်းချသော သီးနှံများအနက် ကင်ပွန်းရွက်၊ ဖလံတောင်ဝေး၊ မယ်ဇလီရွက်၊ ကနဖော့၊ ပုဇွန်စာ၊ မှိုနတို၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ညာဏ်ရွက် စသည့်သဘာဝ ပေါက်ပင်များမှ လွဲ၍ ကျန်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် ပိုးသတ် ဆေးလွတ်သော သီးနှံဟူ၍မရှိ၊ တစ်လောဆီက မြန်မာနိုင်ငံမှ တင်ပို့ရောင်းချသော နှမ်းကို ဂျပန်နိုင်ငံက စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ပိုးသတ်ဆေးခါတ်ကြွင်း များ၍ဟု ဆိုပြီးမဝယ်ပဲငြင်းပယ်လိုက်သည်။ ၎င်းပိုးသတ်ဆေး ဓာတ်ကြွင်း များသော ဆန်စပါးနှင့် သီးနှံများကို စားသုံးမိ နေကြခြင်းသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်း အရင်းတစ် ရပ်ပင်ဖြစ်စေ၏။

ကင်ဆာနှင့်အဟာရဟုဆိုရာ၌ ပါးစပ်မှ စားသောက် သော အစာအဟာရသာမက၊ နေ့စဉ်နာခေါင်းပေါက်မှ ရှူသွင်းနေသော ဆေးလိပ်ငွေ၊ မီးခိုးငွေ နှင့် စက်ရုံအလုပ်ရုံ၊ မော်တော်ယာဉ်များမှ ထွက်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ ကာဗွန်မိုအောက်ဆိုဒ်နှင့်၊ ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ အမိုးနီးယား စသည့် ဓါတ်ငွေ့ဆိုး တို့သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွား စေသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

(၁) ကင်ဆာရောဂါနှင့်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်ကဆယ်နှစ်နှစ်ကျော်ကျော် ဆယ့်သုံးနှစ် အရွယ်တွင် ဆေးလိပ်သောက်တတ်ခဲ့ပါတယ်။ သောက်တာကလည်း စီးကရက်၊ သောက်တတ်လာတဲ့အကြောင်း ကတော့ စီးကရက်သောက် တတ်တဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပေါင်းသင်း မိတာရယ်၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား တွေ ကြည့်ပြီးအတုခိုးမှားတာ တွေရယ်ပေါ့။ စီးကရက်ကိုလက်ကြား ညှပ်ပြီး လူရှေ့သူရှေ့မှာ စတိုင်တွေ မလိုင်တွေထုတ်ပြီး၊ လူအထင် ကြီးအောင် အိုက်တင် လုပ်တယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ အတန်းဖော် ကောင်မလေးတွေနဲ့ မိန်းကလေးတွေရှေ့မှာ ပိုလုပ်ပြတယ်။ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးစေ ချင်တာ၊ လူကြီးလုပ် ချင်တာ၊ လူရာဝင်ချင်တာ တွေလည်းပါ တယ်။ တကယ့်တ ကယ်တော့ လူတွေကအထင်မကြီးတဲ့အပြင် ထောင့်မကျိုးတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ပုံကိုကြည့်ပြီး အမြင်ကတ်နေတာ ကိုတော့ ကျွန်တော်တို့က မသိဘူး ဒီနေရာမှာ သတိမူစေချင် တာက ရုပ်ရှင်ဇာတ်လားရိုက်ကူးသူ ဒါရိုက်တာတွေ ရုပ်ရှင် သရုပ်ဆောင် အနုပညာသည်တွေပါပဲ။ သူတို့က ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား တွေထဲမှာ စီးကရက်ကို လက်ကြားညှပ်ပြီး အိုက်တင်ထုတ်တာ၊ မင်းသမီးကို



ရည်းစားစကားပြောတာ ဒါတွေကို ကြည့်ပြီး (၁၃) နှစ်၊ (၁၄) နှစ် ကျောင်းသားအရွယ်လူမမယ်ကလေး တွေက အဟုတ်ထင်ပြီး အတုခိုးကြတယ်။ ဒါဟာမှားယွင်းသော အတုခိုး ခြင်းပဲ။ ကြုံကြိုက်လို့ ဒီနေရာကနေ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက တော့ ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာတွေ သရုပ်ဆောင် တွေအနေနဲ့ဒီလို စီးကရက် တွေ ဆေးလိပ်တွေသောက်တဲ့ ဇာတ်ဝင်ခန်းတွေ အတက်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပြီး ရိုက်ကူးကြဖို့ပါပဲ။ မဖြစ်မနေ ဇာတ်လမ်းသဘော အရ ရိုက်ရတယ်ဆိုရင်တောင်မှ စီးကရက် သောက်တဲ့မင်းသား ဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဆေးလိပ်ရဲ့ဆိုးကျိုး ကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်သွား တယ်ဆို တဲ့ ပညာပေးဇာတ်လမ်းမျိုးကို ရိုက်သင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို တော့ အနုပညာရှင်ဆိုတာ ပြည်သူလူထုရဲ့ရှေ့ ဆောင်လမ်းပြဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

အခုအချိန်မှာ (၁၃)နှစ် (၁၄)နှစ် အရွယ်ကလေးတွေ စီးကရက်လက်ကြားညှပ်ပြီး အငွေ့တစ်ထောင်းနဲ့ဖွာရှိုက်နေတာ တွေကို မြင်ရင် ကျွန်တော်တော်တော်လေးစိတ်မသက်မသာ ဖြစ်မိတယ်။ ဒီအရွယ်ထဲက သူတို့တစ်တွေဒီလိုသာ စီးကရက် တွေ ဆေးလိပ်တွေကို ဆက်သောက်နေမယ်ဆိုရင်တော့ သူတို့ တွေထဲက (၅၀)ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ အသက်(၄၄)နှစ်နှင့် (၅၅)နှစ်အတွင်းမှာ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် သေဆုံးနိုင်ကြလို့ပါပဲ။

စီးကရက်သောက်ခြင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဟာ တတိယထောင်စုနှစ်ရဲ့ပထမရာစုနှစ်မှာ ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက် တဲ့အကြီးမားဆုံးသော အန္တရာယ်လို့ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ဆိုတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ စီးကရက်

(ဆေးလိပ်)သောက်လို့သေတဲ့လူ အရေအတွက်ဟာ တစ်နှစ်ကို (၃)သန်းကျော်လောက်ရှိတယ်။ ၂၀၂၀ ခုနှစ်က ၂၀၃၀ ခုနှစ်အတွင်းမှာ စီးကရက်ကြောင့် လူ့ဝေ သန်းလောက်သေဆုံး ကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီသေဆုံးမှုတွေထဲမှာ (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းက ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေကလို့ဆိုတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေ ဟာအခုဆိုရင် စီးကရက်ရဲ့ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်တွေကိုသိလာလို့ဆေး လိပ်ဖြတ်တာ တွေကို လုပ်လာကြပါတယ်။ ဒီတော့ စီးကရက် ကုမ္ပဏီ ကြီးတွေဟာ အသိညာဏ်နည်းပါးတဲ့ မိန်းမတွေနဲ့ ကလေးသူငယ် တွေကို အဓိက ထားပြီး ဈေးကွက်ရှာလာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်မှာလည်း (၁၃) နှစ် အရွယ် လူငယ်ကလေးတွေဟာ ဆေးလိပ်စသောက်နေကြ တာတွေ့နေရပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံဟာ အသက် (၁၅)နှစ်ကနေ (၂၄)နှစ်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူငယ်တွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ အသက် (၁၄)နှစ်အရွယ်မှာ ၃၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ အသက် (၁၅)နှစ် အရွယ်မှာ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်း၊ အသက် (၂၂)နှစ်အရွယ်မှာ (၈၀) ရာခိုင်နှုန်း အထက် ဆေးလိပ်သောက်နေ တာတွေ့ရှိရ ပါတယ်။ လူငယ်အများစုကတော့ အသက်(၁၆)နှစ် အရွယ်မှာ ဆေးလိပ်စသောက်တာလေ့လာတွေ့ရှိပါတယ်။ လူငယ် (၅၀) နဲ့ အထက်ကတော့ အသက် (၁၈)နှစ်၊ (၁၉)နှစ် အရွယ်လောက်မှာ ဆေးစသောက်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဆေးလိပ် ရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ဘယ်လောက်ကြီးမားသလဲဆိုတော့ ၁၉၉၉ ခုနှစ် မှာ ထွက်ရှိလာတဲ့ သုတေသနပြုချက်တစ်ခုရဲ့ အဖြေက တော်တော်လေး ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အသက် (၁၅)နှစ်အောက်မှာ ဆေးလိပ်စသောက်တဲ့လူငယ်တွေရဲ့ အဆုတ်ဆဲလ်တွေဟာ

အသက် (၂၀)ကျော်မှ ဆေးလိပ်စသောက် တဲ့လူငယ်တွေရဲ့ အဆုတ်ဆဲလ်တွေ ထက် ယှဉ်လိုက်ရင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ ၂ ဆပိုများသွားတာ လေ့လာတွေ့ ရှိရပါတယ်။ ဒီ (၁၅)နှစ်အောက်မှာ ဆေးလိပ်စ သောက်တဲ့ လူတွေရဲ့ အဆုတ်ထဲက ကင်ဆာဖြစ်စေ နိုင်တဲ့ဆဲလ် တွေဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပေမဲ့လည်း နှစ်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ပြန်မကောင်းနိုင်တော့ဘဲ၊ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဆဲလ်တွေအဖြစ် လုံးဝပြောင်းလဲသွားတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီသုတေသန ပြုလေ့လာတွေ့ရှိချက်ရဲ့ အဖြေကို သိလိုက်ရတဲ့အခါမှာ စာရေး သူ ကျွန်တော်ဟာ နောင်တများစွာနဲ့အတူ အတော်ကလေးစိတ် မကောင်းဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ စာရေးသူကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်က အသက် (၁၃)နှစ်မပြည့်ခင်မှာ စီးကရက်စသောက် ခဲ့မိတာကိုး အဲ့ဒီအချိန်၊ အဲ့ဒီအရွယ်တုန်းက ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက် ပြီး ဗဟုသုတဖြစ်စေမဲ့ ပညာပေးတဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေ ဂျာနယ်တွေမရှိ သလောက်ရှားတယ်။ ရှိရင်လည်းအရွယ်က ငယ်သေးတော့ ဖတ်ရ ကောင်းမှန်းမသိဘူး။ ဖတ်ဖြစ်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒီအချိန်က ဒီလိုသုတ စာပေတွေကိုစိတ်လည်း မဝင်စားဘူး။ ပိုပြီးဆိုးတာက အဲ့ဒီတုန်းက ကျွန်တော်က မိမ့်ဖုန်နဲ့ မိဘတွေနဲ့အတူမနေခဲ့ရဘူး။ ကျွန်တော့်အဖေက ကျွန်တော့် အသက် (၅)နှစ် (၆)နှစ်အရွယ် လောက်မှာ နောက်အိမ်ထောင်ပြု သွားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကို သုံးယောက်က အမေနဲ့ အတူကျန်ခဲ့တယ်။ ညီအစ်ကိုတွေ ထဲမှာ ကျွန်တော်ကအကြီးဆုံး၊ အမေကအေးလည်းအေးတယ် စကားလည်းနည်းတော့ ထုံးစံ အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ ညီအစ်ကိုတွေက အဖေကိုမကြောက်ကြဘူး။

အမေက ကျောင်းဆရာမ ဆိုတော့ သူ့ကျောင်းသွားရတဲ့ တာဝန်ကတစ်ဖက်၊ အိမ်မှာ ချက်ပြုတ်ရ၊ လုပ်ရ ကိုင်ရ လျှော်ရဖွတ်ရတာက တစ်ဖက်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ထောင့်စေ အောင်ဘယ်ဆုံးမနိုင်ပါ့မလဲ။ မအေတွေဆိုတာကလည်း ပင်ကိုယ် မိန်းမသားသဘာဝပျော့ညံ့တာရယ် ဖတစ်ဆိုးဖြစ်တဲ့ သားကလေး တွေကို ချစ်လို့အလိုလိုက်တာရယ်ဆိုတော့၊ အများအားဖြင့် တော့ သားသမီးတွေဟာ အမေကို ချစ်ပေ မဲ့အဖေလောက် မကြောက်ကြဘူး။ ဒီတော့ ဖမဆုံးမ၊ ဖတစ်ဆိုး ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ အရွယ်မရောက်ခင် (၁၂)နှစ် (၁၃)နှစ်အရွယ် လူပျိုပေါက်မှာ ဆေးလိပ်စသောက်ဖြစ်တော့တာပေါ့။

အခုကျွန်တော့်အဖြစ်ကလေးကို သင်ခန်းစာယူပြီး၊ လက်ရှိ ဖခင်ဘဝကိုရောက်နေသူတွေ၊ ဖခင်ဘဝကိုရောက်တော့မဲ့ ဖခင်လောင်း တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ်မှာ တာဝန်မပွဲဖို့နဲ့ ကိုယ့်ဇနီးသားသမီး တွေအပေါ်မှာ သစ္စာစောင့်သိပြီး တစ်လင် တစ်ယားစနစ်ကျင့်သုံးနိုင် ကြဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်သာယာမှုလေးတစ်ခုအတွက်နဲ့ အရေပြားပေါ် မှာ အယားပြေဖို့ အင်မတန် သိမ့်မွေ့တဲ့ မိသားစု ဘဝလေး တွေကို မပြိုကွဲမပျက်စီးသင့်ပါဘူး။

အခုအချိန်မှာ နောင်တများစွာနဲ့အတူ အဲ့ဒီမှားခဲ့တဲ့ ငယ်ဘဝလေးက ဖခင်တစ်ယောက်ရဲ့အဆုံးအမကိုပြန်လိုချင်ပေမဲ့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။

အသိတရားဝင်လာတဲ့ (၁၈)နှစ်အရွယ်မှာ စီးကရက်ကို ကျွန်တော် လုံးဝဖြတ်ပစ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်အသက် (၂၁)နှစ်အရွယ်ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ အစာအိမ်ရောဂါကို



မှားယွင်းပြီး ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံးခွဲစိတ်ခံရတဲ့အတွက် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး Word 13 - 14 မှာ တက်ရောက်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီ Word ကခွဲစိတ်ကုသဆောင်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆေးလိပ်သောက်လို့သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ပြီး လက်ဆစ်တွေ၊ ခြေဆစ်တွေ ညိုမည်းပုတ်ကုန်လို့ တစ်ဆစ်စီဖြတ်ပစ်ရတဲ့ လူနာတော်တော်များများကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုတစ်ဆစ်စီဖြတ်ပစ်ရတဲ့ လူနာတွေဟာ လက်ဆိုရင် လက်မောင်းရင်း၊ ခြေထောက်ဆိုရင် ပေါင်ရင်းရောက်သွားတဲ့ အခါမှာတော့ အသက်ပါဆုံးရှုံးကြတော့တာပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ (၇)နှစ်လောက်က သူငယ်ချင်းမ တစ်ယောက်ရဲ့ ညီမရဲ့ ခင်ပွန်း CID ကဒုရဲ့အုပ်ကလေးတစ်ယောက် စီးကရက်အလွန်အကျွံ သောက်ရာကနေ အသက် (၃၃)နှစ် လောက်မှာပဲ နှာခေါင်းကင်ဆာနဲ့ ကွယ်လွန်သွားရှာပါတယ်။ စီးကရက်ကြောင့်မွန်းတည့်ချိန်မှာနေဝင်သွားတဲ့ ဒီလူငယ်မှာ ဇနီးနဲ့ သားနှစ်ယောက်ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘာဝဝါတ်စာ၊ သဘာဝကုထုံးတွေနဲ့ ကုသတဲ့ “သဘာဝသမားတော်” ဆေကုခန်းဖွင့်လှစ်တဲ့ အချိန်မှာ လာရောက်ကုသခံကြတဲ့ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်တွေအများစုဟာ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေချည်းပါဘဲ။

အချုပ်ဆိုရရင်တော့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အချိန်မီ မဖြတ်တောက်နိုင်ပါက တစ်နေ့မှာ ပါးစောင်ကင်ဆာ၊ နှာခေါင်းကင်ဆာ၊ အစာရေမျိုပြွန်ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာစတဲ့ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားရပြီး သေဆုံးနိုင်တယ်ဆိုတာပါဘဲ။ ဆေးလိပ်နဲ့ သင်အသက်ရှင်ရေး ကြိုက်ရာသာရွေးပေတော့။

(၂) ပလက်စတစ်နှင့်ကင်ဆာရောဂါ

စာရေးသူရဲ့အဖိုးအဖွားဟေ့ခေတ်မှာ ကင်ဆာဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ အသစ်အဆန်းတစ်ခုလိုမကြားရသလောက်နီးပါးပါပဲ။ စာရေးသူတို့ အဖေအမေတွေခေတ်မှာတော့ သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာတစ်ယောက်စ နှစ်ယောက် ကင်ဆာဖြစ်သူတွေကြားဖူးကြရဲ့။ အခုစာရေးသူတို့ အသက်လေးဆယ်ကျော်အရွယ် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ရဲ့ နောက်ပိုင်းကာလတွေမှာတော့ ကင်ဆာရောဂါဟာ ထမင်းစားရေသောက်ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင်ဖြစ်ပွားနေကြတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲ စာရေးသူတို့ ငယ်ငယ်လူမှန်းသိတတ်ကာစအရွယ်က အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါး ထုတ်ပိုးမှုပုံစံတွေဟာ ပလက်စတစ်သုံးတာအလွန်နည်းပြီး အင်ဖက်တွေ၊ စက္ကူဗူးတွေ၊ ဖန်ပုလင်းတွေသာ အသုံးများနေကြလို့ပါပဲ။ အဲဒီတုန်းက စာရေးသူတို့ သောက်လေ့သောက်ထရှိတဲ့ Burplex တို့ cevit တို့ Gripemixture တို့က အစ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဝါးတွေအထိ အကုန်လုံး ဖန်ပုလင်းတွေနဲ့ ချည်းပဲ အသုံးပြုကြတာ။ ဆေးထိုးအပ်ကအစ ဖန်သားနဲ့ပဲလုပ်တာလေ။ အစားအသောက်ဆိုရင်လည်း ငရုပ်သီးမှုန့်၊ ပဲမုန့်၊ ဝဲပြာရည်၊ ပဲဝဲပြာရည်၊ ငရုပ်ဆီ၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ အကုန်လုံး ဖန်ပူတွေ ဖန်ပုလင်းတွေနဲ့ပဲထည့်တာ မှတ်မိသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဖန်ပုလင်းတွေ၊ ဖန်ပူတွေက ဗမာပြည် ဖန်ချက်စက်ရုံက ထုတ်တဲ့ ဖန်သားထူထူကြမ်းကြမ်းကြီးတွေလေ၊ ဒါပေမဲ့ အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ ဘာအဆိပ်အတောက်မှ မရှိဘူး။ ဘာကင်ဆာမှမဖြစ်ဘူး။

အခုတော့ ပလတ်စတစ်ယဉ်ကျေးမှုကတစ်ကမ္ဘာလုံးကို လွှမ်းမိုးသွားတာ။ မြန်မာတွေမနက်ခင်းစာစားလေ့ရှိတဲ့ ဘိန်းမုန့်တို့၊ ကောက်ညင်းပေါင်းတို့ကစပြီး လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ကော်ရည်၊ ကြေးအိုး အထိအကုန်လုံး ပလတ်စတစ် အိပ်တွေ၊ ကျွတ်ကျွတ်အိပ်တွေနဲ့ချည်းပဲ။ အနောက်တိုင်းအင်္ဂလိပ်ဆေး၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးမှန်သမျှကအစ ကော်ဖူး၊ ပလတ်စတစ်ပူး တွေနဲ့ချည်းပဲ။ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ ပဲငံပြည်ရည်၊ ဆီ၊ ငရုပ်ဆီ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်ကစပြီး၊ စားသောက်ကုန်ထုတ်ပိုး တာတွေလဲ အကုန်လုံးပလတ်စတစ်အိပ် တွေချည်းပဲ။ နောက်ဆုံး ကုန်ကုန်ပြောရရင်၊ လူတွေအဟုတ် မှတ်ပြီး သောက်နေတဲ့ ရေသန့်ပူး တွေအထိပေါ့။

ဒီတော့ ပလတ်စတစ်အကြည်ထဲမှာပါတဲ့ ပလတ်စတစ် ဆိုက်ဇာဆိုတဲ့ ဓါတု ပစ္စည်းတစ်မျိုးဟာ လူတွေရဲ့ အစားအ သောက်ထဲကို စိမ့်ဝင်ကူးပြောင်းသွားတော့တာပါပဲ။ အဲ့ဒီပလတ် စတစ်ဆိုက်ဇာဆိုတဲ့ ဓါတုပစ္စည်း ဟာဆီပါတဲ့အစားအသောက် တွေကို အလွယ်တစ်ကူစိမ့်ဝင်ပြန့်နှံ့ စေတဲ့ သတ္တိရှိနေလိုပါ။ ဗြိတိန်၊ နယူးဇီလန်၊ ထိုင်ဝမ်၊ သြစတြေးလီးယား စတဲ့ လေးနိုင်ငံမှာ လုပ်တဲ့စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက် တွေအရ ပလတ်စတစ်ဆိုက်ဇာတွေဟာ ကိတ်မုန့်၊ ရယ်ဒီမိတ် ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ မာဂျယ်ရင်း၊ ဒိန်ခဲ၊ စူပါမားကက် အသားငါးတွေ၊ အသင့်စားနိုင်တဲ့ငါးမုန့်ကြော်၊ အာလူးကြော်၊ snak တွေနဲ့ အစားအစာကုန်ပစ္စည်းတော်တော်များများမှာအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ပျော်ဝင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိရ ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပလတ်စတစ်ဆိုက်ဇာ အမျိုးအစား တစ်ရာကျော်ကို သုံးစွဲနေကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ထိုင်ဝမ်နိုင်ငံရဲ့ စားသုံးသူများအသင်းက ရယ်ဒီမိတ် ခေါက်ဆွဲခြောက်ပူးတွေနဲ့ ပါတ်သက်ပြီး ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်တဲ့အခါ အဲဒီရယ်ဒီမိတ်ခေါက်ဆွဲ ခြောက်ပူးတွေကို စတိုင်ရိုးဖိုး(မ်)ထဲကနေ စတိုင်ရင်းခါတ်တွေ ထွက်ပေါ်လာတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ styrene ဆိုတဲ့ ဓါတုပစ္စည်းဟာ ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဓါတုပစ္စည်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ခေါက်ဆွဲခြောက်ပူးထဲကိုရေနွေးထည့် လိုက်တာနဲ့ ဗူးအသားထဲက စတိုင်ရင်း (styrene) တွေ စိမ့်ထွက်လာပြီး ခေါက်ဆွဲခြောက်ထဲကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆီပါတဲ့အစားအသောက်တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ ပလတ်စတစ်နဲ့ ထုပ်ပိုးလိုက်တာနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်တဲ့ styrene ဆိုတဲ့ ဓါတ်တွေ ပလတ်စတစ်ဆိုက်ဇာတွေဟာ အစားအသောက်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားပါတော့တယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဆီခါတ်ပါတဲ့ဟင်းဖြစ်စေ၊ မုန့်ပဲသားရေစာ တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ အပူခါတ်ရှိတဲ့အစား အသောက်၊ တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေလုံးဝ ပလတ်စတစ်နဲ့ မထုပ်ပိုး သင့်ပါဘူး။

ဒါ့အပြင် ပလတ်စတစ်မှာကြောက်စရာ ကောင်းပြီး၊ အင်မတန်အဆိပ်ပြင်းတဲ့ မိုနိုမာ (Monomer) ဆိုတဲ့ ဓါတုပစ္စည်း တစ်မျိုးနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတာတွေ့ရပါတယ်။

ကလေးနို့ဗူးတွေပြုလုပ်တဲ့ PVC ပလတ်စတစ်နဲ့ ပလတ်စတစ်ရေပိုက်တွေမှာ ဒီအဆိပ်ပြင်းတဲ့ မိုနိုမာ ဓါတ်တွေပါ ဝင်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ချောကလက်နဲ့၊ ဘီစကစ် ထုပ်ပိုးတဲ့ ပလတ်စတစ်အပါးမှာတော့ ပလတ်စတစ်ဆိုက်ဇာ



တွေ့ပါဝင်ကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။ စာရေးသူတို့ငယ်ငယ်တုန်းကရေပိုက်တွေကို သံပိုက်တွေသုံးခဲ့ကြပြီး၊ ခုချိန်မှာတော့ နေရာတိုင်းမှာပလတ်စတစ်နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ကော်ပိုက်တွေချည်းပဲသုံးနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ သာမန်ရာသီဥတုအေးနေတဲ့အချိန်မှာ ကော်ပိုက်တွေထဲကိုရေအေးစီးဝင်ရင် ပြဿနာမရှိပေမဲ့ နေပူတဲ့အချိန်နဲ့ နွေရာသီလိုအချိန်မှာကော်ပိုက်ထဲကိုရေပူတွေဖြတ်စီးရင်တော့ ပလတ်စတစ်ကော်ပိုက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓါတ်တွေဟာရေထဲမှာပျော်ဝင်ပြီး လူကိုဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ တစ်ချို့တိုင်းရင်းဆေးဝါးရောင်းချသူတွေဟာပေါင်းခံထားတဲ့ဆေးပေါင်းရည်တွေကို ပလတ်စတစ်ပုံးတွေ၊ ပုလင်းတွေနဲ့ ထုတ်ပိုးရောင်းချတာတွေ့နေရပါတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း ယမ်းစိမ်းတို့၊ လက်ချားတို့ ကျောက်ချဉ်တို့ စတဲ့ဓါတုပစ္စည်းတွေပါဝင်တဲ့ ဆီးဆေးအရည်တွေ၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးအရည်တွေကို ပလတ်စတစ်ပုံးတွေနဲ့ထုတ်ပိုးရောင်းချတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာလုံးဝမဖြစ်သင့်တဲ့ကိစ္စပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့လေးငါးနှစ်လောက်က အသည်းကင်ဆာနဲ့ ဆုံးပါးသွားတဲ့ မိတ်ဆွေဒါရက်တာတစ်ယောက်ရဲ့အဖြစ်ကို ကြည့်ပြီး၊ လူရွှင်တော်၊ ဒါရိုက်တာကိုသူရခေါ် ဇာဂနာက ပလတ်စတစ်ရေသန့်ပုံးတွေထဲကို အရက်ထည့်ပြီးမသောက်ကြဖို့ သတိပေးတာကိုစာရေးသူမှတ်မိနေပါသေးတယ်။ ခုလည်း သက်ဆိုင်ရာအစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးအာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းတွေအနေနဲ့ ပလတ်စတစ်ပုံးနဲ့ ထည့်သွင်းရောင်းချတဲ့ ပေါင်းခံဆေးရည်၊ စိမ်းဆေးရည်တွေကို ပြောင်းလဲထုတ်ပိုးကြဖို့စစ်ဆေးပညာပေးသင့်တယ်လို့ အကြံပြုရေးသားလိုက်ပါတယ်။

(၃) ပလတ်စတစ်အနွယ်ဝင်ဖော့ဗူးများ (Polystyrene)

ဒီကနေ့စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ပလတ်စတစ်အပြင် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုလာကြတာကတော့ အဖြူရောင်ဖော့ဗူးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဖော့ဗူးတွေနဲ့ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ကြာဇံကြော်၊ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ၊ ဒန်ပေါက် စတဲ့အစားအသောက်ပူပူလောင်လောင်တွေကို စားသောက်ဆိုင်တိုင်းမှာ ထည့်သွင်းရောင်းချလာကြတာတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဖော့ဗူးတွေဟာလည်း styrene ပလတ်စတစ် 2 B အုပ်စုဝင်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က နေပြီးဒီ styrene ပလတ်စတစ် 2 B အုပ်စုဝင်တွေဟာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အရာလို့အတည်ပြုထားပါတယ်။ Styrene အမျိုးအစား ပလတ်စတစ်ဟာ မျိုးပွားမှုကို ဖျက်ဆီးစေ နိုင်တဲ့အပြင် မျိုးဗီဇကိုလည်းထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သွေး ကင်ဆာ (Leukaemia) ဖြစ်ဖို့ အားပေးသလို ရေနံနဲ့ကတ္တရာ အစေးမှရတဲ့ ဓါတ်ဆား (Benzene)(ဓာတုပစ္စည်းထုတ်လုပ်ရာမှာ သုံးသည်) ကလည်း ကင်ဆာရောဂါနှင့် သွေးကင်ဆာရောဂါတွေ ကိုဖြစ်စေပါတယ်။

(၄) ကင်ဆာရောဂါနှင့် အလူမီနီယမ် (Aluminum)

အလူမီနီယမ်ဓါတ်ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ ချိုင်းလိမ်းဆီတွေ၊ ချွေးတိတ်စပရေးတွေက တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို စိမ့်ဝင်တယ်လို့ သုတေသနပြုသူတွေက လက်ခံထားပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာဝေဒနာရှင်များမှာ အလူမီနီယမ်ဓါတ်ကို မြင့်မားစွာတွေ့ရှိရပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် ဒီပစ္စည်းသုံးစွဲသူတွေဖြစ်နေတယ်လို့ ဗြိတိသျှ သိပ္ပံပညာရှင်များက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

(၅) ကင်ဆာရောဂါနှင့် ချိုးမကပ်တဲ့အိုး (Teflon Cookware)

အခုမိနီမတ်တွေမှာ ရောင်းချနေတဲ့ ချိုးမကပ်တဲ့အိုးဟာလည်း ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီချိုးမကပ်တဲ့အိုးကို ၂ မိနစ် ၃ မိနစ်လောက်အပူပေးလိုက်ရင် အဆိပ်ရှိတဲ့ ဓါတ်ငွေ့ (၁၅)မျိုး ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီဓါတ်ငွေ့ တွေထဲက (၂) မျိုးဟာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတယ်လို့ လေ့လာ သူတွေက ပြောပါတယ်။

ဒီဓါတ်ငွေ့တွေဟာ ဇီဝဓါတ်ပြိုကွဲခြင်းမရှိဘူး။ အပင်စိုက် ရာမှာသုံးတဲ့ ဓာတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေး (DDT) ပြီး လူနဲ့ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါတယ်။ သူ့ဆီက ထွက်တဲ့ Perfluorooctanoic acid (PFOA) က သဘာဝပတ်ဝန်း ကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်တယ်။ ကလေးပျက်ကျခြင်းနဲ့ ကင်ဆာ ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

(၆) ကင်ဆာရောဂါနှင့် မယ်လမင်း (Melamine)

မယ်လမင်းဓါတ်သည် အရေပြား အလက်ဂျစ်များ၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း (မျက်စိကွယ်သည့်အထိဖြစ်နိုင်)၊ အကျိတ်နဲ့ ကင်ဆာရောဂါအထိဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယခုအခါ မယ်လမင်း နှင့်ပြုလုပ်ထားသော ထမင်းအုပ်၊ ပန်ကန်ပြား၊ ဟင်းပန်ကန်၊ ကော်ဖီပန်ကန်၊ ရေနွေးပန်ကန်၊ ဇွန်း နှင့် စားသောက် ဆိုင်သုံး ပစ္စည်းများအထိ၊ မယ်လမင်း နှင့်ပြုလုပ်ထားကြောင်းတွေ့ရ၏။ ထိုအပြင်တရုတ်နိုင်ငံ၌ နို့မှုန့်များကို ပရိုတင်းအသားဓါတ် ပိုမိုသည်ဟု ထင်ရောင်ထင်မှားဖြစ်စေရန် မယ်လမင်းအမှုန့် များရောနှောရောင်းသည်ကိုတွေ့ရပြီး၊ အပူပေးလိုက်ပါက မယ်လမင်းသည် အစာနှင့်ဓါတ်ပြုသွားပြီး၊ ကျောက်ကပ်ကို

တိုက်ရိုက်ထိခိုက်စေကာ ကျောက်ကပ်ရောင်ရမ်းပျက်စီးသော ရောဂါရရှိစေနိုင်သည့် အပြင်ရေရှည်စားသုံးပါက ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မယ်လမင်းစွန့်ပစ်ပစ္စည်းကို လွှင့်ပြစ်လိုက် လျှင်လည်း ရေနှင့်မြေကြီးကိုညစ်ညမ်းစေပါသည်။

(၇) ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေသောအဆီများ

ပြည့်ဝဆီများဖြစ်သော ဝက်သား၊ အဆီအခေါက်အသား အားလုံး၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသားအဆီများ၊ ကြက်သားအရေခွံနှင့် အဆီများ၊ ကြက်ဥဘဲဥအနစ်၊ ထောပတ်နဲ့ ခရင်မ်အမျိုးမျိုး၊ ချိုးစ်၊ မလိုင်နဲ့ ဒိန်ခဲတွေ၊ ချောကလက်၊ အုန်းသီး၊ ခြေလေး ချောင်းအသား၊ နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ဆီနှင့် ကြော်ထားသောအစားများ၊ စားသောက်ဆိုင်များမှ စီးပွားဖြစ်ရောင်းသော အစားများ၊ ကိတ်မုန့်များ၊ ကြာရှည်ခံအောင် စားသောအစားများ၊ ထောပတ်ပြောင်းဖူး၊ ပေါက်ပေါက်။ ခရက်ကာများ၊ အသားကင်အားလုံးနှင့် နို့မပါသော နို့မှုန့်များ အားလုံးကို ရှောင်ကြည်သင့်ပါတယ်။

(၈) ခြင်ဆေးခွေနှင့် ကင်ဆာရောဂါ

ခြင်ဆေးခွေပေါင်းစုံကြော်ငြာတွေက စုံလှသည်။ မကြော်ငြာ ဘဲတရုတ်ပြည်မှ တိတ်တိတ်ပုန်း ဝင်လာသော ခြင်ဆေးခွေတွေ ကလည်း ထုနဲ့ဒေး၊ ကျွန်တော်က နှလုံးရောဂါအခံရှိ၍ ခြင်ဆေးခွေ အနံ့တွေ အမွှေးတိုင်အနံ့တွေရှုရင်သိပ်မခံနိုင်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော့်နေအိမ်တွင် ခြင်ဆေးခွေ သိပ်မထွန်းဖြစ်ခဲ့။ သို့သော် ကျွန်တော်အိမ်ထောင်ကျပြီး တစ်ဦးတည်းသော သားကလေး ဇွဲထိုက်တန်မွေးလာသောအခါတွင်တော့ ဖခင်၏ မေတ္တာတရား၊



သွေးလွန်တုတ်ကွေးဖြစ်မှာပူပန်သော စိတ်တို့ဖြင့် ကျွန်တော့်  
 နေအိမ်တွင် ခြင်ဆေးခွေတံဆိပ်ပေါင်းစုံ ထွန်းဖြစ်လာတော့သည်။  
 ကျွန်တော့်အိ သားကလေးဖွဲ့ထိုက်တန်က မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက  
 အဆုတ်အားနည်းသည်ဟု ဆရာဝန်ကမှတ်ချက်ပြုထားခဲ့ရာ၊  
 ငယ်ငယ်ကတည်းက မကြာမဏ၊ အဆုတ်အအေးပတ်၍ ခွဲကြပ်  
 တတ်၊ ချောင်းဆိုးတတ်၏။ ခွဲကြပ်ချောင်းဆိုးပြီဆိုရင်  
 အဖျားပါဝင် တတ်သည်။ (၉)လသားအရွယ်နှင့် အဆုတ်အအေး  
 ပတ်၍ နမိုးနီးယားဖြစ်ပြီး၊ ဆေးရုံ (၅)ရက်တက်ခဲ့ရသည်။  
 စာရေးသူတို့က အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ဖြင့်၊ ကလေးပုခက်အောက်တွင်  
 ခြင်ဆေးခွေထွန်းမိလျှင် (၂)ရက်၊ (၃)ရက်အတွင်း ကလေးမှာ  
 ချောင်းဆိုးရင်ကြပ်ဖြစ်လာပြီး အဖျားပါဝင်တော့သည်။  
 မကြာခဏ ဖျားလိုက်၊ ချောင်းဆိုးလိုက်၊ ခွဲကြပ်လိုက်ဖြစ်နေခဲ့ရာ  
 နောက်ဆုံးကလေးမှာ တီတီရောဂါရကာ ခုနှစ်နှစ်အရွယ် တီတီဆေး  
 (၆)လသောက်ခဲ့ရသည်။ နောက်ပိုင်းခြင်ဆေးခွေမသုံးတော့။  
 ခြင်ဆေးခွေအစား နန္ဒင်းခြင်ဆေးခွေအချို့ကိုပြောင်းသုံးသည်။  
 သို့သော်လည်း အချို့နန္ဒင်းခြင်ဆေးခွေများမှာ နန္ဒင်းက  
 နည်းနည်းပါးပါးသာပါပြီး အဆိပ်ဓါတု ပစ္စည်းပါဝင်မှုတွေက  
 များနေသည်။ ထို့ကြောင့် ယိုးဒယားတို့တရုပ်တို့မှ လာသော  
 ထိုခြင်မကိုက်လိမ်းဆေးဆီအချို့ကို ပြောင်းလိမ်းကြည့်ပြန်တော့လည်း  
 ထိုခြင်မကိုက်လိမ်းဆေးဆီများမှာ Insert killer တွင်ပါဝင်သော  
 ဓါတုပိုးသတ်ဆေးနံ့များကဲ့သို့ အနံ့များပြင်းထန်သောကြောင့်  
 အန္တရာယ်ဖြစ်မည်စိုး၍ မသုံးတော့ပဲ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်  
 ဖြန့်ချိသော စပါးလင်ဆိပ်ပါဝင်သည့်ခြင်နိုင်မင်း အမှတ်တံဆိပ်  
 ခြင်မကိုက်လိမ်းဆေးဆီနှင့်မှ အဆင်ပြေသွားတော့သည်။

ယနေ့လူအများအသုံးပြုနေသော ခြင်ဆေးခွေထဲတွင်  
 ဖော်မယ်လ်ဒီဟိုက်ဆိုသော ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်သည့်  
 ဓါတုပစ္စည်း တစ်မျိုးပါဝင်နေပေသည်။

ဖော်မယ်ဒီဟိုက်ပါဝင်သော ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေ၏  
 အဆိပ်ဓါတ်သည် ဆီးကရက်အလိပ်ပေါင်း (၅၁)လိပ်ဖွာ  
 ရှိုက်သည်နှင့်ညီမျှသည်ကို အံ့ဩထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ စမ်းသပ်  
 တွေ့ရှိလိုက်ရပါသည်။ ထို့အပြင်ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေမှ  
 ထွက်လာသော အဆိပ်မှုန်များသည် ဆီးကရက်အလိပ်ပေါင်း  
 (၁၃၇) လိပ်မှထွက်သော အဆိပ်မှုန်ဟာနှင့် ညီမျှကြောင်းစာအုပ်  
 တစ်အုပ်တွင် ဖတ်ရှုလိုက်ရ၏။

စီးကရက်တစ်လိပ်သောက်သူ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော  
 သွေးကြောမိုင်ပေါင်း (၇၅၀၀၀) ခန့်သည် (၁၀၅)မိနစ်ခန့်  
 ကျဉ်းသွားသည်ဟုဆို၏။ စီးကရက်အလိပ်ပေါင်း (၅၁)ခန့်  
 ဖွာရှိုက်သည်နှင့် ညီမျှသော ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေထွန်းညှိလိုက်ခြင်း  
 သည် လူခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ သွေးကြောမိုင်ပေါင်း (၇၅၀၀၀)  
 ခန့်သည် မည်မျှကြာအောင်ရပ်တန့်ကျဉ်း မြောင်းသွားပါသနည်း။

ကင်ဆာဆိုသောရောဂါဝေဒနာအဖုအကျိတ်ဆိုးသည်  
 လူခန္ဓာကိုယ်တွင် အောက်စီဂျင် (O<sub>2</sub>) မရောက်သောနေရာ၊  
 သွေးမရောက်သောနေရာတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသောရောဂါဖြင့်၏။  
 ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေထွန်းညှိလိုက်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်  
 ပွားရန်မည်မျှနီးစပ်သွားပါသနည်း။

ခြင်ဆေးခွေထွန်းညှိလိုက်၍ ခြင်များပြေးရခြင်းအကြောင်း  
 တစ်ချက်မှာ ခြင်ဆေးခွေထဲတွင် ကာစီနိုဂျင်ဟုခေါ်သော အဆိပ်  
 ဓါတ်ငွေ့တစ်မျိုးပါဝင်သောကြောင့်လည်း ခြင်များပြေ ရခြင်းဖြစ်

ကြောင်းသိရ၏။ ထိုကာဗီနိုဂျင်ဆိုသော ဓာတုအဆိပ်မှာ ကင်ဆာ ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသောဓာတုအဆိပ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ် လေသည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါအခံရှိသူများနှင့် အဆုတ်အား နဲ့သူများမှာ ခြင်ဆေးခွေအနံ့ တစ်နည်းအားဖြင့် ခြင်ဆေးခွေထွန်းညှိ သောဒဏ်ကို မခံနိုင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင် နှလုံးရောဂါအခံရှိသောကြောင့် ခြင်ဆေးခွေအနံ့ကို လုံးဝမခံနိုင်ပေ။ ခြင်ဆေးခွေနံ့ရလျှင်ရင်ထဲ တွင်မအီမသာဖြစ်လာပြီး ခေါင်းလည်းနောက်လာလေသည်။ ရံဖန်ရံခါ အသက်ရှူကျပ်သောဝေဒနာကို ပါခံစားရလေသည်။ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါဝေဒနာသည်များဆိုလျှင် ပို၍ပင်သိသာပါ သည်။ ခြင်ဆေးခွေမှထွက်ရှိသော အဆိပ်ငွေ့များသည် လောလောဆယ်တွင်ပင် ခေါင်းမူးခြင်း၊ ရင်ထဲ၌ မအီမသာဖြစ် ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးရင်ကြပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါဖြစ်ပွား စေပြီး ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါအခံရှိသူများမှာမူ ပိုမိုဆိုးရွားစေပါ သည်။ နောက်ဆုံးနာခေါင်းကင်ဆာ၊ အာခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အစာရေမျိုပြွန်ကင်ဆာ နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ထိုကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော ကာဗီနိုဂျင် (Carcinogen) တွင် PAH ဟုခေါ်သော ဓာတုအဆိပ်ပစ္စည်း (၃)မျိုး ပါဝင်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ၎င်း PAH ဆိုသည်မှာ Polycyclic Aromatic Hydrocarbons ပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအဆိပ် ဓာတုပစ္စည်း (၃)မျိုးမှာ benzo (a) Pyrene, benzo (b) fluoranthene နှင့် benzo (k) fluoranthene တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းဓာတုပစ္စည်းများကို ကာဗီနိုဂျင်ဟုခေါ်သည်။ ကာဗီနိုဂျင် (Carcinogen) ဆိုသော အဓိပ္ပါယ်မှာ ကင်ဆာရောဂါ ကိုဖြစ်ပွားစေသောဓာတ်ပစ္စည်းဟုအဓိပ္ပါယ်ရလေသည်။

၎င်းအပြင်ခြင်ဆေးခွေထဲတွင် ပြင်းထန်သော အော်ဂန်းနစ် ခြပ်ပေါင်းအဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် Benzene လည်း ပါဝင်ပါသည်။ Benzene သည်ကာဗီနိုဂျင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အာရုံ ကြောကို အဆိပ်ဖြစ်စေသည့်အပြင် ရိုးတွင်ခြင်ဆီအထိ အဆိပ် အတောက် ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ခြင်ဆေးခွေတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများအနက်အဆိုး ရွားဆုံးမှာ ပိုးသတ်ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာကြည့်လျှင် လွှစာမှုန့်၊ ဗိုင်ဒါကော်၊ ဆိုးဆေး၊ ဓါတု အမွှေးအကြိုင်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးများပေါင်းစပ်ပါဝင်ပေသည်။ ခြင်ဆေးခွေတွင်ပါဝင်သော ပိုးသတ်ဆေးမှာ S-2 ဟု ခေါ်သော ဓါတုပိုးသတ်ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ S - 2 ပိုးသတ်ဆေးသည် ဓါတုပိုးသတ်ဆေးများထဲတွင် အပြင်းထန်ဆုံးဟု သတ်မှတ်ထား သောဓါတုပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် S-2 ပါဝင်သော ပိုးသတ် ဆေးကို လူပတ်ဝန်းကျင်တွင် သုံးစွဲရန် မသင့်တော်သဖြင့် ဥပဒေ အရ သုံးစွဲခွင့်ကို တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားသည်။

ခြင်ဆေးခွေကဲ့သို့ပင် လူ့နှင့်လူ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သုံးစွဲရန် မသင့်သောပစ္စည်းများထဲတွင် အမွှေးတိုင်များလည်း ပါဝင်ပေသည်။ အမွှေးတိုင်များထဲတွင်လည်း လွှစာမှုန့်၊ ဗိုင်ဒါကော်နှင့် ဓါတုအမွှေးအကြိုင်များ၊ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများပါဝင် ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါဝေဒနာသည်များ အဆုတ်အားနည်းသူများနှင့် နှလုံးရောဂါသည်အချို့သည် အမွှေးတိုင်အနံ့ကို မခံနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ပန်းနာရင်ကြပ်



ရောဂါသည်များနှင့် အဆုတ်ရောဂါသည်များ၊ အချို့နှလုံးရောဂါသည်များသည် အမွှေးတိုင်နံ့ရလျှင် ရင်ကြပ်ခြင်း၊ ချွဲသလိပ်ထခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် ရင်ထဲနှင့် ခေါင်းထဲတွင် မအီမသာဖြစ်သော ဝေဒနာများခံစားကြရလေ့ရှိသည်။

ထို့ပြင် အမွှေးတိုင်ပြုလုပ်ရန်အတွက် သစ်သားချောင်းငယ်များမှာ မကျည်းသားဖြင့် ပြုလုပ်ရသဖြင့် အညာဒေသတွင် မန်ကျည်းပင်များကို ခုတ်လှဲပစ်ရ၍ ပညာဒေသကဲ့သို့ ပူပြင်းသော အရပ်ဒေသများတွင် အေးမြသောအရိပ်ကိုပေးစွမ်းနိုင်သည့် မကျည်းပင်များပျက်ဆီးဆုံးရှုံးကာ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ထိခိုက် ရလေသည်။

စေတနာ သဒ္ဒါတရားဖြင့် ဘုရားစေတီများ၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းများတွင် အမွှေးတိုင် ထွန်းညှိပူဇော်သော အလေ့အထကိုတော့ အပြစ် မပြောလိုပါ။ သို့သော် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတစ်ပိုဒ်ကိုတော့ သဒ္ဒါလွန်ကဲ သူတို့အဖို့ သတိမူသင့် လှပါပေသည်။

“ငါဘုရားကို စကြာဝဠာတစ်တိုက်လုံးရှိ ပန်းမန်အမွှေးနံ့သာများနှင့် ပူဇော်ခြင်းထက် ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်အကျင့်မြတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်းကပို၍ မြတ်ပေ၏” ဟူသော ဘုရား၏စကားတော်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အမှိုက်များကို မီးရှို့ခြင်း၊ စက္ကူများ၊ ကျွတ်ကျွတ်အိတ်များကို ရှို့၍ မီးမွှေးခြင်း၊ တောင်ယာမီးရှို့ခြင်းများသည်လည်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ယခင်က အနောက်တိုင်းဆေးပညာ၏ အယူအဆအရ

ရောဂါဝေဒနာသည်များအနေဖြင့် အညော်ကို ရှောင်ကျဉ်ရန် တားမြစ်ထားခြင်းမရှိခဲ့။ ယခုတော့ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များကိုယ်တိုင်ပင်အညော်နံ့သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မသင့်လျော်သော အနံ့ဆိုးတစ်ခုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံလာကြပါသည်။ မီးရှို့၍ ထွက်ရှိလာသော ညော်နံ့နှင့် အနံ့ဆိုးမှန်သမျှတို့သည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့် ကာဗိုနိုင်းလ်ဒြပ်ပေါင်းများဖြစ်၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေကာ ကင်ဆာရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

(၉) အခိုးအငွေ့များနှင့်ကင်ဆာရောဂါ

ကျေးလက်နှင့် တောင်တန်းများပေါ်တွင်နေထိုင်သူများသည်မြို့ပြတွင်နေထိုင်သူများထက်ပို၍ ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံနှင့် ရုရှားနိုင်ငံတို့တွင်ရှိသော ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်တို့သည် ကျေးလက်နှင့် တောင်တန်းများပေါ်တွင် နေထိုင်သူများဖြစ်ကြသည်။ ကျန်းမာအသက်ရှည်ရေး၏ အဓိကသော့ချက်မှာ အောက်စီဂျင်များများပါဝင်သော လေကောင်းလေသန့်များကို နေ့စဉ်ရှူရှိုက်ရမှုပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအရာနှင့် ဆန့်ကျင်ဖက်ကားအောက်စီဂျင်နည်းပါး၍ ကာဗိုနိုင်းလ်ဒြပ်ပေါင်း အများအပြားပါဝင်သော လေဆိုးလေညစ်များကိုနေ့စဉ်ရှူရှိုက်နေရသူတို့သည် အသက်တိုကြခြင်းတည်း။

မော်တော်ကားအိပ်စောငွေ့များ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံကြီးများ၊ ဓါတုစက်ရုံကြီးများ၊ ကျိုချက်စက်ရုံကြီးများမှ ထွက်လာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ နီကယ်ဒြပ်ပေါင်းများ၊ ခရိုမီယမ်ဒြပ်ပေါင်းများနှင့် ဗင်နိုင်းလ်ကလိုရိုဒ်တို့သည် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသောအရာများဖြစ်သည်။

(၁၀) ဓါတ်ရောင်ခြည်များနှင့် ကင်ဆာရောဂါ

ပူပြင်းသော နေရောင်ခြည်ကို အရေပြားနှင့်တိုက်ရိုက် ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် နေရောင်ခြည်တွင် ပါဝင်သော ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်ကြောင့် အရေပြားကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွားနိုင်သလို၊ (X - Ray) ဓါတ်မှန်၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်များ၊ နျူးကလီးယား စက်ရုံများနှင့် နျူးကလီးယား ဓါတ်ပေါင်းဖိုများမှ ထွက်လာသော ဓါတ်ရောင်ခြည်များ၊ ရေဒီယိုသတ္တိကြွများသည်လည်း ကင်ဆာ ရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

(၁၁) ဗီဇမျိုးရိုးနှင့်ကင်ဆာရောဂါ

စာရေးသူ၏အတွေ့အကြုံအရ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည် မျိုးရိုးဗီဇနှင့်ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှု ရှိသည်ဟုလည်း မှတ်ယူရပေမည်။

“ကင်ဆာရောဂါဆိုတာမျိုးရိုးလိုက်တတ်သလားဆရာ” ဟူသောမေးခွန်းကို ကျွန်တော်မကြာမီက အမေးခံခဲ့ရဖူး၏။ ကျွန်တော်တို့၏ ဆေးကုသခန်းတွင် လာရောက်ဆေးကုသခံယူ နေသောအသက် (၈၁)နှစ်အရွယ် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာသည်အဘွားကြီးတစ်ဦး၏ သားဖြစ်သူ လူနာရှင်က “ကင်ဆာရောဂါက မျိုးရိုးလိုက်တတ်သလားဆရာ၊ ကျွန်တော့် အဖွားကလည်း အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ ဆုံးပါးသွားတယ်။ အခုကျွန်တော့်အမေကလည်း အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နေပြန်ပြီ၊ နောက်ပြီး ကျွန်တော်အလှည့်များရောက်ဦးမလားမသိပါဘူးဆရာ ရယ်”။ ကျွန်တော်ထို ကိုခင်လှိုင်ကို ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်နှင့် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသောအမှု၊ အကျင့်၊ အစားအ သောက်များကိုရှောင်ရှားပြီး၊ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်စေသော အစားအသောက်များစားရန် သာအားပေးပြောဆိုလိုက်ပါသည်။

တခြားလူနာရှင်တစ်ဦးကလည်း “ကျွန်မတို့က ကင်ဆာ မျိုးရိုးရှိတယ်ဆရာ၊ ကျွန်မရဲ့အဖွားက ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ဆုံးပါးသွားတယ်၊ ကျွန်မအမေကလည်း ကင်ဆာရောဂါနဲ့ပဲ ဆုံးပါးသွားတယ်၊ ကျွန်မအမေဆုံးခင်က ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ ရဲ့ဒဏ်ကြောင့် ပူလိုက်တာ၊ ပူလိုက်တာနဲ့ ညည်းညူပြီးတော့ ပူလွန်းလို့ ငါသေရင်ငါ့အရိုးပြာကို မြစ်ထဲကို သွားမျော ပေးပါဆိုလို့ ကျွန်မအမေဆုံးပြီးတော့ အရိုးပြာကို သူ့ဆန္ဒအတိုင်း မြစ်ထဲမှာ သွားမျောပေးရသေးတယ် အခုလည်း ဟိုင်းကြီးကျွန်း မှာနေတဲ့ ကျွန်မအဒေါ်ကလည်း ကင်ဆာဖြစ်နေပြန်ပြီ” ထိုလူနာ ရှင်ကလည်း ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာဆိုသည်မှာ မျိုးရိုးလိုက်တတ် သည်ဟု တထစ်ချမှတ်ယူထားပုံရသည်။

စာရေးနှင့်သိကျွမ်းသောရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးဟောင်း တစ်ဦးမှာ အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာမြင့်ဆုံးပါးသွားပြီး၊ သူ၏ မိခင်မှာလည်း အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာခံစားခဲ့ရသူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည် မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သတ်ဆိုင်သည်ဟု တနည်းအားဖြင့် မှတ်ယူရပေမည်။

(၁၂) ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသောအစားအသောက်များ

လက်လုပ်ချဉ်၊ ချဉ်ဖတ်များ၊ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် တာရှည်သိုလှောင်ထားသော အစားအသောက်များ၊ ဆားဖြင့် ပြုပြင်စီမံထားသော ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးပိကောင်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးပိရည်ကျို၊ ငံပြာရည် များနှင့် သရက်သီးသနပ်၊ မရမ်းသီး သနပ်၊ သံပုရာသီးသနပ်စသော သနပ်မျိုးစုံတို့သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသောအစားအသောက်များဖြစ်သည်။



စာရေးသူတို့၏ သဘာဝသမားတော်ဆေးကုသခန်းတွင် လာရောက်ဆေးဝါးကုသခံနေသောလူနာများအနက်ကို ချွန်ထွန်းအောင် ဆိုသော အသည်းကင်ဆာရောဂါလူနာမှာ ဆေးလိပ်အရက်များ၊ လုံးဝသောက်သုံးသူတစ်ယောက် မဟုတ်/သို့သော်၊ ထိုလူနာမှာ လက်တည်ချဉ်များ၊ ချဉ်ဖတ်များကို အလွန်ကြိုက်နှစ်သက် လေ့ရှိပြီး၊ အမြဲတစေစားသုံးလေ့ရှိသူဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ လက်လုပ်ချဉ်ဟူသည် အပုတ်အစပ်အစာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး၊ ထိုလက်လုပ်ချဉ်များထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင် သော ဗက်တီးရီးယားပေါင်းများစွာ နှင့် မှိုများပါဝင်သော အစားအသောက်တစ်မျိုးဖြစ်၍ မစားသုံးသင့်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆေးကုသခန်းတွင် ဆေးကုသခံယူနေသော ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်များအနက်အသည်းကင်ဆာဝေဒနာ သည်တစ်ဦးမှာ စီးကရက်၊ အရက်ဘီယာများ၊ လုံးဝသောက်သုံး ခဲ့ခြင်းမရှိ၊ သို့သော် ထိုလူနာ၏ ဇနီးသည်မှာ အသားငါးများကို မိနီမတ်များမှာ တစ်ပတ်စာ၊ နှစ်ပတ်စာဝယ်ယူပြီး မိမိနေအိမ်မှ ရေခဲသေတ္တာထဲ တွင်တာရှည်သို့လှောင်ကာ ချက်ပြုတ်စား သောက်လေ့ရှိသည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်တာရှည်သို့လှောင် ထားသော အသားငါးများ မှ အလွယ်တကူ အောက်စီဂျင်နှင့် ဓါတ်ပြု၍ Oxidation ဖြစ်သွား၏ ထို Oxidation မှာလွန်ကဲအောက်စီဂျင် ဓါတ်တိုးပစ္စည်း ဖြစ်ပြီး လွန်စွာပြင်းထန်သည့်အတွက် ကင်ဆာ ရောဂါကို ဖြစ်ပွား စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် တာရှည်သို့လှောင် ထားသော အစားအသောက်များကို လုံးဝ မစားသုံးသင့်ပေ။

ထိုင်းနိုင်ငံမှ ဝင်ရောက်လာသော ထုံချိုင်းဟုခေါ်သည့် ယိုးဒယားအစားအသောက်များမှာလည်း၊ ရေခဲသေတ္တာများ၊ အအေးခန်းများထဲတွင် ကာလတာရှည်စွာ သိုလှောင်ထားပြီး တာရှည်ခံခါတု ပစ္စည်းများလည်း သုံးစွဲထားသည့်အပြင် ဆီဖြင့် တစ်ဖန်ပြန်၍ ကြော်ထားသောကြောင့် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွား စေနိုင်သော နှစ်ထပ်ကွမ်း ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အသားကင်၊ ငါးကင်များ၊ တူးခြစ်သော ထမင်းဟင်းများ၊ ကျွမ်းအောင်တူးခြစ်အောင်ကြော်လှော်ထားသောငါးများ၊ တူးခြစ်အောင် ကြော်လှော်ထားသော ပလာတာ၊ စမူဆာ၊ အီကြာကွေးများ၊ နှစ်ပြန်ကြော်၊ ပဲကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ အားလူးကြော် များသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင် သဖြင့် စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဝက်သား၊ ချေသား၊ စိုင်းသား၊ ဆတ်သား၊ သမင်သား စသည့် အနီရောင်အသားများသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသဖြင့် မစားသုံးသင့်ပါ။

ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူများမှာမူ ကြက်သား ကဲ့သို့ ကင်ဆာဆဲလ်များပွားများစေသော အသားမျိုးကိုပါရှောင် ကြဉ်သင့်ပြီး ငါးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အကာများကို သာစားသုံးသင့်ပါသည်။ အစာမဝင်သူအားနည်း နေသောဝေဒနာသည်တို့မှာ ကြက်ပေါင်းရည်ကို မိမိမိသာ အိမ်တွင်ပြုလုပ်၍သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ ကြက်ပေါင်းရည်ပြု လုပ်နည်းကို သီးသန့်ဖော်ပြပေးပါမည်။

ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော အစားအသောက် များထဲတွင် အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဝေဒနာ

တိရစ္ဆာန်များမှ အဆီများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်၏။

၎င်းဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများထဲတွင် သံလွင်ဆီတစ်မျိုးသာ လူခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုစေနိုင်ပြီး ကျန်အဆီများမှာ Omega b.fatly acid ဟုခေါ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆိုးကျိုးပေးစေနိုင်သော အက်ဆစ်ဓါတ်အများအပြားပါဝင်သဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အုန်းနို့၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ စသောအဆီများကို အထူးရှောင်ကြဉ်သင့်သည်အပြင် အဆီများသော ထောပတ်ထမင်း၊ ဒန်ပေါက်ထမင်း၊ ဆီပြန်ဟင်းများ စားခြင်းကို လည်းရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။

ထို့ပြင် ကျပ်တင်ထားသော အသားငါးများသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေသော အစားအသောက်များထဲတွင် တစ်ခုပါဝင်သည့်အတွက် ငါးကျည်းကျပ်တင်ခြောက်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်စသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။

(၁၃) ကင်ဆာရောဂါနှင့်ကွမ်းယာ

ကွမ်းရွက်သည် သာမန်အားဖြင့် အခိုးပွင့်ခြင်း၊ အဖျားအမျိုးမျိုးနှင့်အညှော်တို့ကို နိုင်နင်းခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးဖက်ဝင်သော အရွက်ထဲတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်၏။ သို့သော်ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ကွမ်းစိုက်ရာ၌ ပိုးကျလေ့ရှိသောကြောင့် ကွမ်းပင်ကို ပိုးသတ်ဆေးပြင်းစွာသုံးစွဲသည်ကို တွေ့လာရသည်။

၎င်းပိုးသတ်ဆေးများကား ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားသော ဓါတုပိုးသတ်ဆေးများပင်ဖြစ်တော့သည်။ ထို့အပြင်ကွမ်းယာထဲတွင်ပါဝင်သော ထုံးနှင့်ဆေးရွက်ကြီးများလည်း ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသောအရာများဖြစ်သည်။

စာရေးသူတို့ (၇)နှစ် (၈)နှစ် အရွယ်က စာရေးသူတို့ကို ထိန်းကျောင်းခဲ့သောအဖွား (မိခင်၏အဒေါ်)ဖြစ်သူမှာ စာရေးသူတို့ မျက်စိအောက်၌ပင် လည်ပင်း၌အကျိတ်ကြီးထွက်လာ၍ ထိုအကျိတ်ကြီးမှာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးမားလာကာ အဖွားမှာ လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆုံးပါးသွားခဲ့သည်။ ထိုစာရေးသူတို့၏ အဖွားမှာ ငယ်စဉ်ကတဲက ကွမ်းအစ်ကလေးအမြဲဆောင်ထားကာ နေ့စဉ် မိမိကိုယ်တိုင် ကွမ်းကို ယာစားလေ့ရှိသည်။ အဖွားကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့သော ကွမ်းယာသည်အဖွားအသက်ကို သတ်ဖြတ်ခဲ့လေပြီ။

ကွမ်းယာတွင်ပါဝင်သော ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ထုံးမှာလည်း သွားဖုံးကင်ဆာ၊ လျှာကင်ဆာ၊ အာခံတွင်းကင်ဆာနှင့် လည်းချောင်းကင်ဆာများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည့်အပြင် ကွမ်းယာထဲတွင် ပါဝင်သော ထုံးကြောင့် ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိမ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း သည်းခြေအိတ်တို့တွင် ကျောက်တည်စေနိုင်ကြောင်းကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

(၁၄) ကင်ဆာရောဂါနှင့်အရက်၊ ဘီယာ

အယ်လ်ကိုဟော အများဆုံးပါဝင်သည့် အရက်အမျိုးမျိုးတို့သည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည် ဆိုခြင်းကို မည်သူမျှ ငြင်းချက်ထုတ်စရာမလိုပေ။ ထို့ကြောင့် အရက်သေစာသောက်သုံးသူအများစုသည် အသည်းခြောက်ခြင်းအသည်းကျုံ့ခြင်းနှင့် အည်းပျက်စီးခြင်း ဝေဒနာများခံစားရကာ နောက်ဆုံးရေပျင်းစွဲခြင်းနှင့် အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာခံစားရကာ ဘဝဇော်သိမ်းကြရသည်။ အရက်အမျိုးမျိုးတို့သည် အသည်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာသာမကဘဲ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကြိုတ်ကင်ဆာ၊



အစာအိမ် ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အာခံတွင်း ကင်ဆာများပါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ဘီယာသည် အရက် မဟုတ်ဟု အချို့က ဆင်ခြေတက်ကြသော်လည်း ဘီယာ ထဲတွင်လည်း အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သဖြင့် ဘီယာသောက်သုံးသူများသည် လည်းကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်ဟု မှတ်ယူရပေမည်။ ကျွန်ုပ်နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးသူတစ်ဦးက နေ့စဉ် ဘီယာအလွန်အကျွံသောက်သုံးလေ့ရှိသော သူ့မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်အားပြောပြပါသည်။ “ကျွန်တော် မိတ်ဆွေ ကိုခင်မောင်မြင့် ဆိုတဲ့သူပေါ့။ ဒီလူက ဘီယာသိပ်ကြိုက်တာ၊ ဒီလူက တစ်နေ့ကို ဘီယာ (၆)ဗူးလောက် သောက်တာလေးငါးခြောက်နစ်လောက်ကြာတော့ အဲ့ဒီလူလျှာ ကင်ဆာဖြစ်ပြီးဆုံးသွားရှာတယ်ဗျ။”

ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝသမားတော် ဆေးကုခန်းတွင် အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာနှင့် အသည်းခြောက်ရောဂါ ဝေဒနာခံစားရသူအများစုမှာ အရက်သောက်သုံးသူများဖြစ်သည် ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုး၊ စိပိုးရှိတိုင်း အသည်းခြောက်ရောဂါဝေဒနာ အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ ခံစားရမည်ဟု တိကျသေချာစွာ မည်သူမျှမပြောဆိုနိုင်ပေ။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စိပိုး ရှိသူများသည်လည်း အစားအသောက်အနေအထိုင် ဆင်ခြင်၍ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်မည်ဆိုပါက သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ပေမည်။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စိပိုး ရှိမှန်း လည်းမသိ၊ သိသော်လည်း အစားအသောက် အနေအထိုင် မဆင်ခြင်ဘဲ သေရည်ကိုသောက်သူများကတော့ သေရက်နှင့် မြန်မြန်နီးကြသူများသာဖြစ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသောလျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်းပြင်းအားများ

သဘာဝတရားကြီးအရ နေရာတိုင်းတွင်လျှပ်စစ်လှိုင်း များရှိ၏။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးသည် သဘာဝလျှပ်စစ်လှိုင်းများ ပြည့်နှက်နေ၏။ မိုးခြိမ်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းတို့သည်လည်း အာကာသထဲတွင် လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖိုဓာတ်နှင့် အမဓာတ်တို့ထိ တွေ့ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသဘာဝတရားကြီးကို အတုယူ၍ သိပ္ပံပညာရှင်များ ကလည်း သံလိုက်လှိုင်းများကို ဖန်တီးပြုလုပ်ထားကြသည်။ လူတို့ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသော သံလိုက်လှိုင်းများအတွင်း ကျရောက်ပါက လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများကျရောက်သော မဟာဓာတ် အားလိုင်းကြီးများ၊ ကေဘယ်ကြိုးကြီးများ အောက်တွင် လူများနေထိုင်ခြင်းမပြုသင့်ပေ။ ထိုလျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်း အတွင်းနေထိုင်ပါက၊ သွေးကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဗိုအားပြင်းထန်သော မဟာဓာတ်အားလိုင်းကြီးများ၊ ကေဘယ်ကြိုး ကြီးများ အနီးတွင်နေထိုင်သော ကလေးများသည်သွေးကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်းပိုများ၏။ ထို့ကြောင့် မဟာဓာတ်အားလိုင်းကြီးများအောက် နှင့်၊ ကေဘယ်ကြိုးကြီးများ အောက်တွင် လူနေအိမ်များ ဆောက်၍မနေသင့်ပါ။

ထို့ပြင် တီဗွီကြည့်ခြင်း၊ တီဗွီဂိမ်းဆော့ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာ ဂိမ်းဆော့ခြင်း၊ အင်တာနက်ဂိမ်းကစားခြင်း၊ အင်တာနက်ထိုင် ခြင်းတို့သည်လည်း လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများထွက်စေသဖြင့် ကလေးများအဖို့ အာရုံကြောထိခိုက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း နှင့်သွေးကင်ဆာရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပွားခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထိုကြောင့် တီဗွီကြည့်ခြင်း၊ တီဗွီဂိမ်းကစားခြင်း တို့ကို တယ်လီဗေးရှင်းနှင့် အနည်းဆုံး (၆)ပေအကွာမှ ကြည့်သင့်သည်။ သို့မှသာ လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်းပြင်းအားများမှ လွတ်နိုင်သည်။ စာရေးသူ၏ ရွေ့လက်ချောင်းများသာရေးကူညီမှု အသင်းရုံးခန်းသို့ လူမှုရေးကိစ္စဖြင့် လာရောက်သော (အ-ထ-က - ၄ ) ကြည့်မြင်တိုင်မှ ဆရာမဒေါ်တင်ရီက တီဗွီဂိမ်းကစားသောကလေးများ အန္တရာယ်ရှိပုံကို သူမ၏အတွေ့အကြုံများအား အောက်ပါအတိုင်းပြောပြခဲ့ပါသည်။

“တီဗွီဂိမ်းတွေပေါ်လာတာလေးတွေအတွက်တော့ တကယ့်အန္တရာယ်ဘဲ၊ မနှစ်ကနေ့ရာသီကျောင်းပိတ်ရက်တုန်းက ခုနှစ်တန်းကျောင်းသားလေးတစ်ယောက်တစ်နေ့လုံး တီဗွီဂိမ်းကစားတာ မိုးဦးကျကျောင်းပြန်ဖွင့်တော့ဘောလုံးကစားရင်းနဲ့ လေတစ်ခြမ်းဖြတ်သွားတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးဖြတ်တဲ့အရွယ်မှ မဟုတ်တာ။ ကျွန်မတို့ မိဘတွေခေတ်တုန်းကလေဖြတ်တယ်ဆိုတာအသက်လေးဆယ်ကျော်မှ ဖြတ်တာခုခေတ်မှာတော့ တီဗွီဂိမ်းနှင့်ကွန်ပျူတာဂိမ်းတွေကစားကြရင်းနဲ့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အာရုံကြောတွေထိခိုက်ပြီး လေဖြတ်တဲ့သူတွေဖြစ်၊ မျက်စိမှန်လို့ မျက်မှန်တပ်သူတွေတပ်၊ သွေးကင်ဆာဖြစ်တဲ့ကလေးတွေဖြစ်နဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပေါ့” ဆရာမ ဒေါ်တင်ရီက သူမ၏ကိုယ်တွေ့ကိုပြောပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အလားတူလျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများဖြာထွက်သောအရာများမှာ - ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ MRI ရိုက်ခြင်းတို့သည်လည်း လျှပ်စစ်သံလှိုင်းများထွက်၏။ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ MRI ရိုက်ခြင်းတို့သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

- MRI သည် သံလိုက်အားသုံးဓါတ်မှန်ဖြစ်သည်။ MRI ၏

သံလိုက်အားကပိုမိုပြင်းထန်သည်။ ၎င်းဓာတ်မှန်များကို မလိုအပ်ဘဲမရိုက်သင့်ပါ။

- Hair Dryer သည်လည်းလျှပ်စစ်သံလိုက်အားထွက်ပေါ်သဖြင့် (၁)ပေ (၂)ပေ အကွာမှာ သုံးသင့်သည်။

- Mobile ဖုန်း Hand Phone တို့သည်လည်း လျှပ်စစ်သံလိုက်အားထွက်ပေါ်သဖြင့် (၁၀)နှစ်အောက် ကလေးများအသုံးမပြုသင့်ပါ။ Hand Phone မှထွက်သော ရောင်ခြည်လှိုင်းများက မျိုးရိုးဗီဇကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ကလေးများ၏ ဦးခေါင်းခွံသည် လူကြီးများ ထက် ပိုမိုပါသောကြောင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက် နိုင်သည်။ Mobile Phone ကို တစ်နေ့ (၄)နာရီအထက် သုံးသော အမျိုးသားများတွင် မျိုးမအောင်သောသုတ်သွေးများထုတ်လွှတ်နိုင်သည်။

- ကြိုးဖုန်းမှာမူ ထိုကဲ့သို့အန္တရာယ်မျိုးမရှိပါ။

Laptop

Laptop ကိုပေါင်ပေါ်တင်သုံးတာများလျှင် အမျိုးသားများ မျိုးပွားအင်္ဂါကို ထိခိုက်နိုင်၍ ကလေးမရနိုင်တော့ပါ။

မိတ္တူကူးစက်

မိတ္တူကူးစက်သည်လည်း လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ ထွက်ပေါ်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ လုံးဝမကိုင်ရပါ။ မိတ္တူကူးနေစဉ် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် မိတ္တူကူးစက်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သုံးစွဲခြင်း ကိုခွင့်မပြုပါ။

Radio & Casstte (ရေဒီယို နှင့် ကက်ဆက်) များသည်လည်း သံလိုက်လှိုင်းများထွက်ပေါ်သဖြင့် နားနှင့်ကပ် ပြီး နားမထောင်သင့်ပေ။



အခန်း (၂)

*Prevention is better than Cure*

ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်း

ကင်ဆာကို ကာကွယ်ခြင်း

အခန်း(၁)တွင် ကင်ဆာရောဂါ၏ ရေသောက်မြစ်များ ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းအရင်း မြစ်များကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသော အကြောင်းအရင်းများကို သိပြီး ဖြစ်လျှင် ကင်ဆာရောဂါကို မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်၍ မရဘူးလားဟု မေးစရာရှိပါသည်။ ကာကွယ်၍ရပါသည်။ ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ပို၍ ကောင်းသည်။ (Prevention is better than cure) ဟူသော ဆိုရိုးစကား အတိုင်းကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်မီက သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အာရုံ၊ နေရာ၊ အစာ တို့ကို သင့်တင့်မျှတစွာရှောင်ကြည်မှီဝဲစားသောက်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ၉၀% ခန့်ကြိုတင်ကာကွယ်၍ ရနိုင်သည်ဟု message သတင်းစကားပေးပို့လိုပါသည်။

(၁) လေကောင်းလေသန့်

လေကောင်းလေသန့်သည် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ပွား စေရန် ကာကွယ်နိုင်သော အဓိကအချက်များထဲတွင် တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ စာရေးသူ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ဂျပန်နိုင်ငံရှိကျေးလက်တောင်တန်းများ၊ ရုရှားနိုင်ငံရှိကျေး လက်တောင်တန်းများနှင့် ဘူလ်တန်နိုင်ငံတောင်တန်းများ ပေါ်တွင် နေထိုင်သူတို့သည် ကင်ဆာရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါဆိုးကြီးများဖြစ်ပွားမှုမရှိသည့်အပြင် အသက်(၁၀၀)နှင့် (၁၀၀)ကျော် အဘိုးအဘွားများပေါများသည်ကို သုတေသနစစ် တမ်းများအရသိရှိရသည်။

စာရေးသူတို့၏ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း လေကောင်းလေသန့်ရရှိသော ချင်းတောင်တန်းဒေသတွင် နေထိုင်သည့် ချင်းတိုင်းရင်းသားတို့သည် ကင်ဆာရောဂါ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါစသော ရောဂါဆိုးကြီးများ ကင်းရှင်းသည့်အပြင် အသက်တစ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရာကျော်သည့်တိုင်းကျွန်းကျန်းမာမာနေထိုင်သွားကြကြောင်း ချင်းတိုင်းရင်းသူ ဆရာမတစ်ဦး ဖြစ်သော ဒေါ်အဲလစ်စဘတ်ပြောပြချက်များအရ သိရှိရသည်။ ထိုအပြင်ချင်းတိုင်းရင်းသားတို့သည် ဆီစားသုံးမှု လွန်စွာနည်းပါးကြပြီး တောင်ယာထွက်သီးနှံများဖြစ်သော မုံညင်း၊ မုံလာ၊ ပြောင်းဖူး တို့ကို ဆီမထည့်ပဲ ဆားအနည်းငယ်နှင့် သာချက်ပြုတ်စားသောက်ကြကြောင်း သိရသည်။ ထိုအပြင် ၎င်းတို့ချင်းတောင်ဒေသတွင်ဆန်စပါးနှင့် တောင်ယာစိုက်ပျိုးခင်းများ၌ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် ပိုးသတ်ဆေးကို လုံးဝအသုံးမပြုပဲ သဘာဝအတိုင်း၊ စိုက်ပျိုးစားသောက်ကြကြောင်းကိုလည်း ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း၏ အဓိကသော့ချက်အဖြစ် ဖြင့်လေ့လာ သိရှိရပါသည်။

**(၂) ပဲပုတ်၊ ပဲပြား နှင့် ပဲနို့**

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပရိုတင်းဓါတ်အကြွယ်ဝဆုံးနှင့် အဟာရအဖြစ်ဆုံးခွန်အားအရှိဆုံး ပဲပုတ် ပဲထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများ အများအပြားပါဝင်နေသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ စာရေးသူ၏ ပထမစာအုပ်ဖြစ်သော ဆီးချိုကင်ဆာ အသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်သော ဆေးပင်များစာအုပ်တွင် ပဲပုတ်ပဲ၏ အကြောင်းကို အာဟာရတစ်ကာတို့၏ ဘုရင်အစွမ်းထက် ပဲပုတ်ပဲ ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အကျယ်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၍ ပဲပုတ်ပဲ အကြောင်းကို အကျယ်မဖော်

ပြတော့ပါ။ သို့သော် ပဲပုတ်နှင့်ပဲပြားကို အမြဲတစ်စေ စားသုံးကြသောဂျပန်လူမျိုးများသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုအနည်းဆုံးလူမျိုးများဖြစ်ကြောင်း သုတေသန မှတ်တမ်းများအရသိရှိရသည်။ ပဲပုတ်ပဲထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်နိုင်သော ဓာတ်များ (၅)မျိုးမက ပါဝင်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များပွားများလာမှုကိုလည်းထိန်းချုပ်နိုင်သည်ကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည်။ ပဲပုတ်ပဲသည် အူမကြီး ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ပန်ကရိယကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အာခံတွင်းကင်ဆာနှင့် ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ တို့ကို ကာကွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်းစပ်သပ်တွေ့ရှိရသဖြင့် ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်လိုသူတိုင်း ပဲပုတ်ပဲ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် ပဲပြား၊ ပဲနို့တို့ကို မကြာခဏစားသုံးသင့်လှပါသည်။ တစ်ခုသတိထားသင့်သည်မှာတော့ တာရှည်ခံဆေးများအလွန်အကျွံ သုံးစွဲထားသော ပဲနို့များနှင့် ချဉ်ဖတ် သဖွယ်ပြုလုပ်ထားသော ပဲငါးပိများကိုတော့ သတိထား၍ ရှောင်ရှားသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် တရုတ်ပြည်မှ တင်သွင်းသော ဓါတုဆေးဝါးများ အလွန်အကျွံသုံးစွဲထားသည့် ပဲနို့များ၊ ပဲငါးပိများကိုတော့ လုံးဝရှောင်ကျဉ်သင့်လှပါသည်။

**(၃) ခရမ်းချဉ်သီး**

ခရမ်းချဉ်သီးတွင် ပါဝင်သော အနီရောင်ချယ်သော ဓါတ်သည် ကင်ဆာရောဂါကို ကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည်။ အထူးသဖြင့် ခရမ်းချဉ်သီးအစိမ်းထက် နီရဲသော ခရမ်းချဉ်သီးက ကင်ဆာရောဂါကို ပိုမိုကာကွယ်နိုင်သောအစွမ်းရှိကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် အထူး





သတိထားရမည့် အချက်မှာ ခရမ်းချဉ်ပင်သည် ပိုးမွှားများအလွန် ကြိုက်နှစ်သက်သဖြင့် ခရမ်းချဉ်ပင်ကို ပိုးသတ်ဆေး မသုံးပဲ စိုက်ပျိုးသည့် အော်ဂဲနစ်စိုက်ခင်းများမှ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူစားသုံးသင့်သည်။ ထိုသို့ အော်ဂဲနစ်စိုက်ခင်းမှ ခရမ်းချဉ်သီးများမရရှိနိုင်ပါက မချက်ပြုတ် မစားသောက်မီ ခရမ်းချဉ်သီးများကို ဆားရည်ဖြင့် မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် စိမ်ပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့်ပါသည်။

(၄) မုံလာဥနီ

မုံလာဥနီတွင် ပါဝင်သော အနီရောင်ခြယ်သော ဓါတ်သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ထိန်းချုပ်ကုသရန် အလွန်အစွမ်းထက်လှသည်။ ထိုပြင်မုံလာဥနီတွင်ပါဝင်သော (betacarotene) ဘီတာကယ်ရိုတင်း ဓါတ်သည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရန် နှင့်ထိန်းချုပ်ကုသရန် အစွမ်းထက်သောဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ စာရေးသူ၏ ပထမ စာအုပ်ဖြစ်သော ဆီးချိုကင်ဆာ၊ အသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်သော ဆေးပင်များ စာအုပ်တွင် မုံလာဥနီကို ထုထောင်းအရည်ညှစ်၍ နေ့စဉ်သောက်သုံးသောကြောင့် အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်တစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့ ပျောက်ကင်းမှုမှတ်တမ်းတစ်ခုကို ဖော်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။ သဘာဝနှင့် အော်ဂဲနစ်စိုက်ခင်းများမှ စိုက်ပျိုးရရှိသော မုံလာဥနီများသည် မည်မျှအစွမ်းထက်မည်ကို ခန့်မှန်းကြည့် စေလိုပါသည်။ ယခုခေတ်တွင် မုံလာဥနီအများစုသည် လည်းပိုးသတ်ဆေး၊ ဓါတ်မြေဩဇာနှင့် မကင်းနိုင်၍ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း မုံလာဥနီကို မစားသုံးမီ နာရီဝက်ခန့်ဆားရည်စိမ်ပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါကြောင်း အကြံပြု ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

(၅) ကညွတ်

ကညွတ်အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိ၏။ လူတို့စိုက်ပျိုးသော ကညွတ်ကို (common asparagus) ဟုခေါ်၍ သဘာဝအတိုင်းပေါက် သောကညွတ်ကို (Wild asparagus) ရှဉ့်မတက်ဟုခေါ်ကြသည်။ စိုက်ပျိုးသောကညွတ်နှင့် အလေ့ကျပေါက်သော ရှဉ့်မတက်တို့ကို အယဉ်နှင့်အရိုင်းဟူ၍လည်းခေါ်ကြသည်။ ကညွတ်ပင်သည် ချိုဆိမ့်ခါးသက်သောအရသာရှိပြီး အစို့အညောင့်ကို စားသုံးရလေ သည်။ ရှဉ့်မတက်မှာမူ မြေလတ်ပိုင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း အထက်အညာဒေသများတွင် သဘာဝအလျှောက်ပေါက်ရောက် ၍ မြေကြီးထဲတွင် ဥများစွာဥကြ၏။ ထိုကြောင့် နီကဏ္ဍ၊ ကျမ်းတို့၌ ရှဉ့်မတက်ပင်ကို ဥတစ်ရာပင်ဟုလည်းခေါ်ကြောင်း ရေးသားထား သည်ကိုတွေ့ရ၏။

စိုက်ပျိုးသောကညွတ်ကို ဥရောပတိုက် ရောမဘုရင်များ သည်ပွဲတော်တည်ရာတွင် မွန်မြတ်သော စားကောင်းသောက် ဖွယ် တစ်မျိုးအဖြစ် ကြိုက်နှစ်သက်စွာစားသုံးကြသည်ကို ကမ္ဘာ့ သမိုင်းစာအုပ်အချို့၌ လေ့လာဖတ်ရှုရပါသည်။ ယခုအခါ ဥရောပတိုက်ရှိ တိုင်းပြည်များ၌ လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံအပါ အဝင် အာရှတိုက်နိုင်ငံများတွင်လည်း ကညွတ်ကို အစားကောင်း တစ်မျိုးအဖြစ် ဈေးကောင်းပေး၍ ဝယ်ယူစားသောက်နေကြရ သည်ကို တွေ့ရ၏။ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ၌ ကညွတ်နှင့် ရှဉ့်မတက်တို့သည် ခါး၏၊ ချိုဆိမ့်၏၊ သလိပ်နှင့် သည်းခြေကို နိုင်၏၊ သုတ်ကိုပွားစေတတ်၏၊ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏၊ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏၊ နို့ရည်ကိုပွားစေ၏။ ကာမအားဖြစ်စေတတ်၏။ နုလုံ\*ရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျသော

အဆုတ်နာ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏ဟု ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၊ နိဂဏ္ဍကျမ်း၊ ကုထုံးကျမ်းများတွင် ပါရှိ၏။ ယခုမူ အနောက်တိုင်း သိပ္ပံဆေးပညာရှင်များ၏ စမ်းသပ် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကညွတ်သည် ကင်ဆာ ရောဂါကို ခုခံကာကွယ်နိုင်သော အကောင်းဆုံးအဟာရတစ်မျိုး အဖြစ်အသိအမှတ်ပြုလာကြသည်။ ကညွတ်ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ပွားအောင်ကာကွယ်နိုင်သည့် အပြင် ပြန့်ပွား နေသော ကင်ဆာဆဲလ်များကိုလည်း ထိန်းချုပ်ဟန့်တားနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကိုလေ့လာတွေ့ရှိရ၏။ ထို့အပြင် ကညွတ်ကို အဖျက် ပိုးမွှားများက စားသုံးဖျက်ဆီးမှုနည်းပါးသဖြင့် ကညွတ်ကို စိုက်ပျိုးရာတွင် ပိုးသတ်ဆေးကို လိုအပ်မှသာ အသုံးပြုရလေ့ ရှိသည်။

(၆) လက်ဖက်ခြောက်

နောက်ဆုံးလေ့လာစမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များအရ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနေ့စဉ်သောက်သုံးသူများသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနည်းပါးသည်ကိုတွေ့ရှိရ၏။ ထို့ကြောင့် လက်ဖက်ခြောက်စိမ်းထဲတွင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင် သော ဓါတ်တို့များပါရှိသည်ဟု သုတေသန ပညာရှင်များကဆို၏။ ဂျပန်နိုင်ငံနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ သုတေသန ပညာရှင်များက လက်ဖက်ခြောက်နှင့် ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ခုခံ နိုင်စွမ်းကို ကြွက်များဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရာ ရေခွေးကြမ်း သောက်သော ကြွက်ကလေးများသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းကျဆင်းသွားသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

ထို့ကြောင့် green tea ခေါ် အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက်သည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က ကြေငြာခဲ့သည်။

(၇) သစ်သီးများ

သဘောသီး၊ ဖရဲသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး၊ ဂရိတ်ဖရူ(စ်)၊ ကျွဲကောသီး၊ လိမ္မော်သီး စသော သစ်သီးများသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အကျိုးအာနိသင်များရှိကြောင်း သုတေသန ပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်လိုသူများသည် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မျှ သစ်သီးများကို စားသောက်သင့်သည်ဟု သုတေသန ပညာရှင်များက အကြံပြုထား၏။ သို့သော် ယခုအခါ တရုတ်နိုင်ငံ၊ ထိုင်ဝမ်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတို့တွင် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲထားသော အစေ့မပါသည့် စပျစ်သီး၊ ဆီးသီး၊ ကီလိုမာလကာ စသောအသီးများကို ဈေးကွက်များနှင့် မိနီမတ်များတွင် ပေါပေါများများ တွေ့ရှိနေရ၏။ ထိုသစ်သီးများ သည်မျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသဖြင့် အသီးတွင်း၌ အစေ့မပါသည့် အပြင် အရသာလည်းလွန်စွာကောင်းမွန်သည်ကိုတွေ့ကြရသည်။ သို့သော် ထိုမျိုးရိုးဗီဇပြုပြင်ထားသော သစ်သီးများကို စားသုံးပါက ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ကြောင်း နောက်ဆုံး လေ့လာသုတေသနပြုလုပ်ချက်များအရ တွေ့ရှိရသည်။

ထို့အပြင်မှည့်ချိန်မတန်သေးပဲအရောင်ဝင်းမှည့်စေရန် အသုံးပြုသော ဓါတုဟော်မုန်းဆေးများနှင့် အသီးကြီးထွားစေရန် အသုံးပြုသော ဟိုမုန်းဆေးများသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ် ပွားစေနိုင်သည်။



သစ်သီးတစ်မျိုးချင်းစီ၏ ကင်ဆာရောဂါများအပေါ်

အကျိုးပြုပုံ

သစ်သီးဝလံများများစားခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ရောဂါတော်တော်များများကို ကာကွယ်ရုံမျှမက ကျန်းမာအသက်ရှည်စေပါသည်။

သို့သော်သစ်သီးဝလံများစားသုံးရမည့် အချိန်နှင့် စားသုံးပုံစားသုံးနည်းအကြောင်းကို သိရှိမှ အကျိုးရှိနိုင်ပေမည်။

သစ်သီးများကို စားသုံးလျှင် ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်မည်သည့် အစာမျှမရှိသောအချိန်တွင် သီးသန့်စားသုံးသင့်ပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်မည်သည့်အစာမျှ မရှိသောအချိန်တွင် စားလိုက်လျှင် စားလိုက်သောအသီးသည် အစာအိမ်ထဲမှ မြန်မြန်ထွက်သွား၍ အူသိမ်ထဲသို့ မြန်မြန်ရောက် သွားပါသည်။ အသီးမှာပါသော အာဟာရဓာတ်များသည် အူသိမ် ထဲတွင် အစာချေ၍ စုပ်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အသီးထဲမှ အာဟာရ ဓာတ်အားများသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ အပြည့်အဝစုပ်ယူ၍ အသုံးချနိုင်ပါသည်။ အသီးကို အခြားအစားအစာ (ဥပမာ - ထမင်း) နှင့်အတူစားမည်ဆိုလျှင် ထမင်းတွေခံနေတဲ့အတွက် အသီးသည် အစာအိမ်ထဲမှ ထွက်၍ အူသိမ်ထဲရောက်မည့်အချိန် ပိုပြီးကြာပါသည်။ ထမင်းစားပြီးပြီးချင်းစားသည်ဆိုလျှင်တော့ အစာအိမ်ထဲသို့ အသီးရောက်လာချိန်တွင် အစာအိမ်ထဲမှ အက်ဆစ်ဓာတ်ကြောင့် ထမင်းမှာ အချဉ်ပေါက်နေပါသည်။ ဖရဲသီးစားပြီးလျှင် လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ဒူးရင်းသီးစားပြီးလျှင်လေပွခြင်း၊ ငှက်ပျောသီးစားပြီးလျှင်ဝမ်းသွားသည် ဆိုသည်မှာ အသီးတွေ ကိုသပ်သပ်စားဘဲ အခြားအစားတွေနှင့် ရောပြီးစား၍ ဖြစ်ပါသည်။ အသီးတွေနှင့် အချဉ်ပေါက်နေသော အစာတွေ အစာအိမ်ထဲတွင်

တွေ့ကြ၍ လေတွေပွလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အသီးတွေကို ဗိုက်ထဲမှာ ဘာအစာမျှ မရှိတဲ့ အချိန်မှာ သူ့ချည်း သပ်သပ်စားကြည့်သင့်သည်။ ထိုအခါ အထက်ကပြောခဲ့သော ပြဿနာတွေဘာမှ မရှိတာကို တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။

မာလကာသီး

မြန်မာနိုင်ငံမှာပေါများသော မာလကာသီးက ဗီတာမင်စီ အကြွယ်ဝဆုံးသစ်သီးတွေစာရင်းထဲမှာ ပါဝင်ပါသည်။ အချဉ်အရသာ ရှိတဲ့အသီး (သံပုရာသီးစသည့်) တွေမှာ ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝတာ ကို လူတိုင်းလိုလိုထားကြပါသည်။ မာလကာသီးဟာ ချဉ်တဲ့အသီး စာရင်းမှာ မပါပေမယ့် ဗီတာမင် စီအကြွယ်ဝဆုံးသစ်သီး တွေစာရင်းမှာ ပါဝင်ပါသည်။ အစာမျှင် ဓာတ်လည်းကြွယ်ဝပါ သည်။ အဲဒီအစာမျှင်ဓာတ်သည် ဝမ်းကို မှန်စေပါသည်။ အူမကြီး ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင် ပါသည်။ သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်မြင့်တက်မလာအောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပါတည်။

ပန်းသီး

ပန်းသီးသည် (သရက်သီးစတဲ့အသီးတွေနှင့်ယှဉ်လျှင်) မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရှားပါးသည့်အတွက် ချမ်းသာသော လူတွေသာ စားနိုင်ကြပါသည်။ ခုတော့လည်း လူတိုင်းလိုလိုစားနိုင်ကြပြီဖြစ် ပါသည်။ ပန်းသီးတွင် ဗီတာမင်စီတော့ သိပ်များများမပါပေ။ သို့သော် အောက်စီဂျင်ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း (အင်တီအောက် စီဒင့် - antioxidant) တွေနှင့် ဗီတာမင်စီ၏ အာနိသင်ကိုပိုပြီး ထက်မြတ်စေသော ဖလေဗိုနိုက် (Flavonoid) ခေါ်ဓာတ်တွေပါဝင် ပါသည်။ အူမကြီးကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်သော အန္တရာယ်တွေကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

လိမ္မော်သီး

Vitamin - C ဓာတ်ပေါများစွာပါဝင်သောအသီးများထဲတွင် လိမ္မော်သီးသည်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင်ကင်ဆာရောဂါကို ဟန့်တားနိုင်သော အင်တီအောက်ဆီဒင့် ဓာတ်လည်း လိမ္မော်သီး တွင် ပါဝင်သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ လိမ္မော်သီးတစ်နေ့တစ်လုံး၊ နှစ်လုံး၊ မှန်မှန်စားလျှင် သာမန်အအေးမိတာလောက်ကိုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင် သည့်အပြင် သွေးထဲတွင် ကိုလက်စထရောလည်း လျော့နည်း လာပါလိမ့်မည်။ ကျောက်ကပ်တွင်ကျောက်မတည်အောင် အူမကြီးကင်ဆာမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဖရဲသီး

ရေငတ်နေသောအချိန်တွင် ဖရဲသီးအရည်ရွမ်းရွမ်း တစ်စိတ်လောက်စားလိုက်ရသော အရသာကို လူတိုင်းခံစားဖူးကြ ပါလိမ့်မည်။ ဖရဲသီးတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါခုခံစွမ်းအားကို မြှင့်မားစေသော ဂလူတာသိုင်းယုံး (glutathione) ဓါတ်တွေ အများကြီးပါသည့်အပြင် ကင်ဆာရောဂါကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်း ရှိသော လိုင်ကိုပင်း (lycopene) ဆိုသည့် ဓါတ်လည်းကြွယ်ဝ ပါသည်။ ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်လိုပင် လိုင်ကိုပင်းကြွယ်ဝသည့် အသီးဖြစ်ပါသည်။ လိုင်ကိုပင်းသည် အမျိုးသားများတွင် ဆီးကျိတ် (Prostate) ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေပါသည်။ ဖရဲသီးသည် ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်ခြင်းနှင့် ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်းဝေဒနာများကို လည်းသက်သာစေပါသည်။

စတော်ဘယ်ရီ

အင်တီအောက်စီဒင့် (antioxidant) ဟုခေါ်သည့် အောက်စီဂျင်ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်နိုင်စွမ်း ရှိသည့်နေရာတွင်

ဘယ်အသီးမှ စတော်ဘယ်ရီသီးကိုလိုက်မမိပေ။ ထိုအစွမ်းနှင့် ပင်စတော်ဘယ်ရီသီးသည် ကင်ဆာဖြစ်အောင် သွေးကြောထဲတွင် သွေးခဲအောင်လုပ်တတ်သည့် ဖရီးရယ်ဒီကယ် (free radical) တွေ ၏ အန္တရာယ်မှလည်း ကာကွယ်ပေးကြောင်းလည်းသိရပါသည်။

စတော်ဘယ်ရီသီးတွင် Cevit ဓါတ်လည်းများစွာပါဝင် နေသည်အတွက် မကြာမကြာစားသုံးသင့်သောအဟာရ တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ စတော်ဘယ်ရီသီး၏ အနီရောင်ချယ်သောဓါတ်သည် မုန်လာဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးမှည့်တို့နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်ကို တွေ့ရ၏။

(၈) မှို

လင်ဇီးမှို၊ မျောက်ခေါင်းမှို၊ သစ်ကပ်မှို၊ ကြွက်နားရွက်မှို များအပါအဝင်လူတို့စားသုံးနိုင်သော အဆိပ်အတောက်ကင်း သည့် မှိုများတွင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ခုခံနိုင်သော Antioxidants ဓါတ်များများစွာပါဝင်ကြောင်းစမ်းသပ်တွေ့ရှိကြရ လေသည်။

ထို့အပြင်မှိုမဟုတ်သော်လည်းအဖြူရောင်ကျောက်ပွင့် အစိမ်းရောင်ကျောက်ပွင့် နှင့် စိမ်းပြာရေညှိတို့တွင်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ခုခံကာကွယ်နိုင်သော ဓါတ်များပါရှိသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိကြရလေသည်။

ထို့အပြင် ကယ်လစီယမ်ဓါတ်နှင့် ဗိုက်တာမင် D များ စွာပါဝင်သော မလိုင်ထုတ်ထားသည့်နွားနို့၊ ငါးလင်းပန်း၊ ငါးရှဉ့် အဝါ၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ငါးဖယ်နှင့်ငါးအမျိုးမျိုးတို့သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သောအစားသောက်များတွင် ပါဝင်လေသည်။



(၉) ပဲနောက်၊ ပဲစိမ်းငုံ၊ ပဲအမျိုးမျိုး

ပဲပုပ်၊ ပဲနောက်၊ ပဲစိမ်းငုံ၊ ပဲနံ့သာ၊ ပဲမောင်မခေါ် နှင့် ပဲအမျိုးမျိုး တို့သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သော အစာအဟာရများထဲတွင် အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အပြည့်အဝ အခွံချွတ်မထားသော လုံးတီးဆန်နှင့် လုံးတီးဂျုံစေ့၊ ဂျုံဖွဲ၊ ဖွဲနု စသောအစားအသောက်များသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သောအစားအသောက်များ ဖြစ်ကြသည်။

(၁၀) ဂေါ်ဖီထုတ်၊ မုံညှင်း၊ ကိုက်လန်နှင့် ပန်းဂေါ်ဖီ

အထက်ပါ မုံညှင်းမျိုးရင်း အသီးအရွက်များနှင့် ဂေါ်ဖီထုတ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီနှင့် အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်များသည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်သည့် (Antioxidants) ဓါတ်များစွာ ပါဝင်ကြလေသည်။ မုံညှင်း ဟုဆိုရာတွင် မုံညှင်းဖြူ၊ မုံညှင်းစိမ်း၊ မုံညှင်းထုတ်၊ ထိုင်ဝမ်မုံညှင်း ခေါ် မုံညှင်းပု၊ ကိုက်လန်ရွက်များ လည်းပါဝင်ပါသည်။ ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်တွင် အဖြူရောင်ပန်းဂေါ်ဖီပွင့် နှင့် အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီပွင့် နှစ်မျိုးရှိရာ နှစ်မျိုးစလုံးပင် ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်သည့် အစားအသောက်များစာ ရင်းတွင်ပါဝင်၏။ သို့ရာတွင် အစိမ်းရောင်ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်က ပိုမိုနု ညံ့၍ အစာလည်းကြေလွယ်သည့်အပြင်အာနိသင်လည်းပိုသည်။

ထို့အပြင် ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓါတ်ပါသော အစိမ်းရောင် အရွက်များ ဖြစ်သည့် ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ကျောက်ပင်ရွက်၊ မုံလာရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဗူးရွက် စသော ကလိုရိုဖီးများစွာပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သည်လည်း ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အလေ့ကျပေါက်သော ကင်းမုံရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ရေကန်စွန်းရွက် စသောအရွက်များမှအပ ကျန်ဟင်းသီးဟင်းရွက်

များမှာ လူတို့စိုက်ပျိုးသဖြင့် ပိုးသတ်ဆေး ဓါတ်ကြွင်းနှင့် ဓါတ်မြေဩဇာ ဓါတ်ကြွင်းများပါရှိနိုင်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ဂေါ်ဖီထုတ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ မုံညှင်း၊ ကိုက်လန်၊ ပဲတောင်ရှည် စသော အသီးအနှံများမှာ ပင်လုံးပြန့်ပိုးသတ်ဆေး ကဲ့သို့သော ပိုးသတ်ဆေး အပြင်းစားများကို သုံးလေ့ရှိသဖြင့် စားသုံးရာတွင် များစွာသတိ ထားသင့်သည်။ သာမန်ထိသေပိုး သတ်ဆေးများ သုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဆားရည် တွင်မိနစ် ၃၀ ခန့် စိမ်၍ ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောလိုက် လျှင်ပိုးသတ်ဆေး ဓါတ်ကြွင်းမျှ လျော့ပါးသွားစေနိုင်သော်လည်း ဂေါ်ဖီထုတ်နှင့် ပန်းဂေါ်ဖီတို့တွင် အသုံးပြုသော Imida cloprid ပါဝင်သော Admire 0.5 Rc 1 comfidor 100 sl, Gauchry ပင်လုံးဖြန်း ပိုးသတ်ဆေး များနှင့် Acephate ပါဝင်သော Comphate 75 % Sp 1 Lucid 75 % macephate , Halex acephate စသော ပင်လုံးပြန့် ပိုးသတ်ဆေးများ မှာ ဆားရည်ဖြင့် စိမ်သော်လည်း ပိုးသတ်ဆေး ဓါတ်ကြွင်းများ လျော့ပါးပျက်ပျယ်သွားခြင်းမရှိသည့်အတွက် သတိထားသင့် လှပါသည်။

ထို ပင်လုံးပြန့်ပိုးသတ်ဆေးများသည် ပိုးသတ်ဆေး အမျိုးအစားများထဲတွင် အပြင်းထန်ဆုံးအမျိုးအစားများဖြစ်၍ စားသုံးမိသော သူတို့အဖို့ ကင်ဆာရောဂါ၊ လေဖြတ်လေငန်း ရောဂါ၊ အာရုံကြောရောဂါများနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် ပဋိသန္ဓေ ပျက်ကျခြင်း၊ လမစေ့ပဲ မွေးဖွားခြင်း၊ မျိုးရိုးဗီဇထိခိုက်၍သားသမီး မရရှိနိုင်ခြင်းစသော ဆိုးကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်သောအစား အသောက်များပင်လျှင် သဘာဝကိုဆန့်ကျင်သော ဓာတုပိုးသတ် ဆေးများ၊ ဓါတ်မြေဩဇာများကို သုံးစွဲထားမှုကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်ကို အထူးသတိပြုကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

# အခန်း (၃)

## ကင်ဆာရောဂါကိုကုသခြင်း

### (သို့မဟုတ်)

### ကင်ဆာရောဂါအတွက် အားကိုးလောက်သည့်

### အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များ

အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များ

“ရှားစောင်းလက်ပတ်နှင့်ကင်ဆာရောဂါ”

ဒီစောင်းလက်ပတ်ခေါ် ရှားစောင်းလက်ပတ်ဟု ဆိုလိုက်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်တွင် မသိသူ မရှိလောက် အောင်ပင်လူသိများလှပါသည်။ သို့သော် ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ အစွမ်းထက်လှသော ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် ဆေးအသုံးကို ပြည့်စုံအောင် သိသူကားရှားပါးလှပေ၏။ ရှားစောင်းလက်ပတ် ပင်ကို ကျွန်ုပ်မိဘများ၏ ဇာတိမြေဖြစ်သော အညာဒေသတစ် ပိုက်တွင် သဘာဝပေါက်ပင်အဖြစ်ပေါများစွာတွေ့နိုင်ပေသည်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်သည် အပူဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော သဘာဝရှိသည့်ထူးခြားသည့် အပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် လွှဲသွားကဲ့သို့ ဆူးကလေးများရှိကာ အခွံ၏ အတွင်းထဲတွင်တော့ အင်မတန်အေးမြစိုစွတ်၍ တာရှည်ခံသော ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်ခေါ် ဂျယ်ရီအတုံး ကလေးများကို ထူးခြားစွာ တွေ့ရလေသည်။ ရှားစောင်း လက်ပတ်အပင်၏ ထူးခြားချက်မှာ အပင်ကို နှုတ်၍ရက်ပေါင်း များစွာ ပစ်ထားစေကာမူ အပင်သည် ညှိုးခြောက် မသွားပဲ ရှင်သန်နေသည်ကို အံ့ဩဖွယ် တွေ့ရှိရလေသည်။ ထိုသို့ ရက်ရှည်လများပစ်ထားသော်ငြားလည်း ညှိုးခြောက်မသွားဘဲ တာရှည်ခံခြင်းမှာ ရှားစောင်းလက်ပတ်အတွင်းသားဂျယ်ရီတုံး ကလေးများ၏ အစိုဓါတ်ကို ရေရှည်ထိန်းထားနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိနှင့် အလွယ်တကူမသေကျေ မပျက်စီးနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိ တို့ကြောင့် ရှေးသမားအကျော်တို့က ရှားစောင်းလက်ပတ် ပင်ကိုမသေဆေးပင်ဟု လည်းခေါ်ကြသည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်ကို ရှေးအခါကပင် သမားတော် အကျော်အမော်တို့က မီးယပ်ဆေး၊ နူနာရောဂါပျောက်ဆေးများ



အဖြစ်ဖော်စပ်အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ စာရေးသူကွန်ပက်ကိုယ်တိုင်လည်း ရှားစောင်းလက်ပတ်ချက်ဆေးဖြင့် မည်သည့်ဆရာဝန်နှင့် ကုသ၍မပျောက်ကင်းခဲ့သော အဒေါ်ဖြစ်သူ၏ လက်မှ ကြွက်နို့တင်ပါးမှ ဝဲခြောက်များကိုယ်တွေ့ပျောက်ကင်းခဲ့သည့် အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်၏ ပထမစာအုပ်ဖြစ်သော အသက်ကယ်သော ဆေးပင်များ စာအုပ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဖူးလေသည်။ ထို့ပြင် ယင်းစာအုပ်၌ပင် ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို မှီဝဲသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးခံစားနေရသော ယားနာများနှင့် ခုခံအားကျ ဆင်းမှု ရောဂါပါသက်သာလာခဲ့ကြောင်းဝေဒနာသည် တစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့ကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် ဆေးအသုံးများကား ကျယ်ဝန်းလှပါ၏။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ဂျယ်ရီ ၄ လက်မ ၅ လက်မခန့်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် မှီဝဲပါက တစ်လအတွင်းတွင် သွေးထဲ၌ရှိသော သကြားဓါတ်များပုံမှန်ဖြစ် ကာဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါသက်သာသွားမည်ကို စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့သုံးစွဲကြည့်လျှင် ကိုယ်တွေ့သိရပေမည်။ ထိုရှားစောင်းလက်ပတ်ဂျယ်ရီကို ဆက်လက်၍ နှစ်ရှည်များ မှီဝဲသွားပါက ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့်ဖြစ်တတ်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်သည့် အာရုံကြောအားနည်းခြင်း မျက်စိ အမြင်မှန်ဝါခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ယားယံခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်း ဝေဒနာများကို ဟန့်တားကာကွယ်သက်သာပျောက် ကင်းနိုင်ပြီး ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဝေဒနာလည်း တဖြည်းဖြည်း သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ထို့အပြင် ရှားစောင်းလက်ပတ်အပေါ်ခွံကို ခွာ၍ အတွင်းသားအနှစ်ဂျယ်ရီကို နေ့စဉ်တစ်နေ့တကြိမ် မှန်မှန်မှီဝဲပါက

အူလမ်းကြောင်းမကောင်း၍ ဝမ်းကောင်းစွာမသွားနိုင်သော ဝမ်းချုပ်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ထိုဝမ်းချုပ်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသောကြောင့် ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်သော လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ စအိုအိမ် (အစာဟောင်းအိမ်)၊ ကင်ဆာရောဂါများ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်လေသည်။ ထို့အပြင် ဝမ်းချုပ်လျှင် အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရင်ခေါင်းတောင့်တင်းခြင်း၊ အပူနှင့် လေတို့ ပေါင်းစပ်၍ ဥဏှဂါယော အထက်သို့ ဆောင်ကာ လေထိုးလေအောင် ဖြစ်ခြင်း၊ ကြောရင်ညှပ်၍အောင်ခြင်း၊ နှလုံး ကိုလေပူဟပ်၍ နှလုံးခုန်မြန်ကာ ရင်တုန်မောပန်းခြင်း၊ ဇာတ်ကြော၊ နောက်ကြော တတ်ခြင်း၊ ဇာတ်ကြောထိုး၍ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ အပူ၊ အပုတ်အထက်သို့ဆောင်၍ သွေးတိုးခြင်း၊ ခေါင်းနောက်၍ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊ မျက်စိအမြင် ဝေဝါး၍ မျက်စိမကြည်ခြင်း စသော ဝေဒနာမျိုးစုံ ခံစားရတတ် လေသည်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန်မှီဝဲခြင်းဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ၊ မှန်၊ အပူငြိမ်းကာသွေးသားစင်ကြယ်၍ အထက်ပါရောဂါများ ခံစားနေရပါကလည်း သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။ အချို့သော လူများမှာ ဝမ်းချုပ်ရောဂါကို နှစ်ရှည်လများခံစားနေရပြီး ဝမ်းနှုတ်ဆေးမှီဝဲမှ ဝမ်းသွားသဖြင့် နေ့စဉ်ဝမ်းနှုတ်ဆေးမှီဝဲနေရသူများကို ကျွန်ုပ်တွေ ခဲ့ဖူး၏။ ထိုသူများမှာ နေ့စဉ် ဝမ်းနှုတ်ဆေးမှီဝဲနေသော ဒုက္ခနှင့် အတူ ဝမ်းနှုတ်ဆေးများတွင် ပါဝင်သော ပွေးကိုင်းကြောင့် ဝမ်းသွားကာနီးတွင် ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာကာ အူနံရံမှ အကျို၊ အချွဲ၊ အမေးများဝမ်းနှင့် အတူတူဆင်းတတ်သဖြင့်၊ အူများပါးလွှာလာ တတ်ပြီး ကြာလျှင်အူရောင်ခြင်း၊

အူတွင်အနာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ ကနဦး ပါဝင်သော ဝမ်းနှုတ်ဆေးများဆိုလျှင် ပို၍ပင် အန္တရာယ် များတတ်လေ၏။ ထိုသို့ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားမှ ဝမ်းသွားသော၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို နေ့စဉ်မှီဝဲနေရသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အဖို့ ရှားစောင်းလက်ပတ်သည် နေ့စဉ် မှီဝဲသင့်သော ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးကင်းသည့်၊ ဓါတ်စာဆေးဝါးတစ်မျိုးဖြစ် လေသည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ ထူးခြားသော နောက်ထပ် ဂုဏ်သတ္တိတစ်မျိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်သွေးအတွင်းမြင့်မားနေသော (Uric acid) ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် Uric အက်ဆစ်များသူများ၊ စားသုံးလျှင်သွေးအတွင်း Uric acid လျော့ကျ၍ ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် Uric acid များ၍ဖြစ်သော ဒူးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အဆစ်အမြစ်တို့ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲစေသည့် (gout) ဂေါက်ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင်ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပွားပါကလည်း ပျောက်ကင်းစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ယခုဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအရာများမှာ ရှားစောင်း လက်ပတ်နှင့်ပတ်သက်၍ စာရေးသူလက်လှမ်းမှီသမျှ ရှားစောင်း လက်ပတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို စာဖတ်သူများသို့ မျှဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခုစာရေးသူရေးသားဖော်ပြမည့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိထူးများမှာ အံ့ဩ ဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါသည်။ စာရေးသူ၏ အစ်ကိုအစ်မဝမ်းကွဲ များနှင့် လူနာမိတ်ဆွေတို့၏ ကိုယ်တွေ့ကလေးများမဖော်ပြမီ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဆေးသုတေသနပညာရှင်တစ်စု၏ လက်တွေ့စမ်း သပ်မှုများကို ဦးစွာဖော်ပြလိုပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဆေးပညာရှင်

တစ်စုသည် ကြွက်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ကင်ဆာဆဲလ်များ ထိုးထွင်းလိုက်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ထိုးထွင်းလိုက်သော ကင်ဆာ ဆဲလ်များသည် ကြွက်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ပွားများလာ ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြွက်များ၏ ကိုယ်တွင်း၌ ပွားများလာသော ကင်ဆာ ဆဲလ်များအတွင်းကို ရှားစောင်းလက်ပတ်သတ္တိရည် (အနစ်ရည်) ကို ထိုးသွင်းလိုက်သောအခါ ထိုရှားစောင်းလက်ပတ် သတ္တိ ရည်များက ကြွက်များကိုယ်တွင်းရှိ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ချေမှုန်း ဖျက်ဆီးနိုင်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရပါသည်။

ထိုစမ်းသပ်မှုရလဒ်အဖြေကြောင့် ရှားစောင်းလက်ပတ် ထဲတွင်ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်ကုသနိုင်သော ခြပ်ပေါင်းများ ပါဝင်ကြောင့် အတည်ပြုကောက်ချက်ချခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် လည်းလူကိုတော့မစမ်းသပ်ရသေးကြောင်း သူတို့ကဆို၏။ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဆေးသုတေသန ပညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ လူကိုမစမ်းသပ်ရသေးမီ စာရေးသူ၏ ဆွေမျိုးနှင့် မိတ်ဆွေလူနာ များ၏ ရှားစောင်းလက်ပတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေ့များက အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှပေစွာ။

စာရေးသူ၏အစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်စပ်သူနှင့် ဇနီးသည်မှာ နှစ်ဦးစလုံးမန္တလေး တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံမှအောင်မြင်၍ တိုင်းရင်း ဆေးဒီပလိုမာ ရရှိခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်။ သူတို့နှစ်ဦးစလုံး ကျောက်ပန်းတောင်းတွင် အခြေချနေထိုင်ရင်း တိုင်းရင်းဆေးခန်း ဖွင့်လှစ်ထားလေသည်။ လွန်ခဲ့သော (၄-၅-၆)နှစ်ခန့်က စာရေးသူအစ်ကို၏ဇနီးဖြစ်သူ မချိုမှ အသံကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာခံစားခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်သေမည်ဟု



ထင်ထားသော မချိုမှာ မသေဘဲယခုအချိန်တွင် အသဲကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာပျောက်ကင်း၍ လူကောင်းပကတိဖြစ်နေပေပြီ။ မချို၏ အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာပျောက်ကင်းသွားပုံကို စိတ်ဝင်စားလှသဖြင့် စာရေးသူ ကျွန်ုပ်က မချိုထံသို့ ဖုန်းဆက်၍ မေးမြန်းကြည့်မိ၏။

“မချိုအသည်းကင်ဆာဖြစ်တာ ဘာဆေးတွေမှီဝဲပြီး ပျောက်တာလည်း ကျွန်တော်သိချင်လို့ပါ။”

“မချိုက အသည်းကင်ဆာဖြစ်ပြီးတော့ရေဖျဉ်းကလည်း ၃ ကြိမ်စွဲတယ် ဒီတော့ အသည်းကင်ဆာအတွက်ကော၊ ရေဖျဉ်း အတွက်ကောသောက်တဲ့ဆေးတွေကတော့ များတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးနဲ့ အသည်းကင်ဆာအတွက် ဆေးတစ်မျိုးကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ရှားစောင်းလက်ပတ်လို့ ပြောရမှာဘဲ။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို အခွံခွာပြီး အတွင်းက အနှစ်ဂျယ်ရီကို နေ့တိုင်းစားတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်အခွံ နှင့်ဂျယ်ရီ ရဲ့ကြားက စိမ်းဝါဝါအရောင်၊ မုတ်ချက်တဲ့ အနှစ်သား ကပိုပြီး အစွမ်းထက်တယ် မချိုကတော့ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်ရီကို နေ့စဉ်မှီဝဲတယ်။”

“ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်ကို နေ့စဉ်မှီ ဝဲလို့ အသဲကင်ဆာပျောက်တာ နောက်တစ်ယောက်ရှိသေးတယ်။ သူကတော့မချိုသမီးသူငယ်ချင်းရဲ့ အဖေဘဲ။”

သူကစီပိုးကနေပြီးတော့ ကင်ဆာဖက်ကို ကူးသွားတာ၊ သူက အခုမန္တလေးမှာနေတယ်။ သူရဲ့အသည်းရောင်အသားဝါ စီပိုးရောအသည်းကင်ဆာရော၊ ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်ကို နေ့စဉ်မှီဝဲရင်းနဲ့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားတယ်။”

ကျွန်ုပ်၏ အစ်ကိုဝမ်းကွဲ၏ ဇနီးဖြစ်သူ အသည်း ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ခံစားခဲ့ရသော၊ ယနေ့ လူကောင်းပကတိဖြစ်နေပြီ ဖြစ်သော မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ ကျောင်းဆင်းမချို၏ ကိုယ်တွေ့ပျောက်ကင်းသော သတင်းစကား များဖြစ်သည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ အစွမ်းသတ္တိဖြင့် ကိုယ်တွေ့ အသည်းကင်ဆာပျောက်ကင်းကြောင်းသတင်းစကား သယ်ဆောင် လာသူနောက်တစ်ဦးကတော့ ဒေါ်သန်းသန်းဝင်းဆိုသော အသက် (၆၀)ကျော် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမ၏ သားများမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရ၍ စာရေးသူထံတွင် လာရောက်ကုသခံနေသူများဖြစ်သည်။ ဒေါ်သန်းသန်းဝင်းက သူမ၏ အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှားစောင်း လက်ပတ်၏ အစွမ်းကြောင့် အသည်းကင်ဆာပျောက်ကင်းသွား ပုံကိုအောက်ပါအတိုင်း ပြောပြပါသည်။

“ကျွန်မရဲ့အသိတစ်ယောက် အသည်းကင်ဆာဖြစ်တာ သူနာမည်က ဆန်နီအောင်တဲ့၊ သူ့ကို ကုတဲ့ အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးက နှစ်လသုံးလဘဲခံတော့မယ်လို့ ပြောတာ၊ သူ့ကို ဘယ်သူကညွှန်းလိုက်တယ်မသိပါဘူး။ ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ် ကိုခြစ်ပြီး ထန်းဖိုဦးထန်းလျှက်ရည်လေးနဲ့ ရောပြီးနေ့စဉ်စားတာ၊ အခုတော့ သူ့ရဲ့အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကောင်းသွားပြီ၊ သေဖို့ဆိုတာတော့ စဉ်းစားလို့တောင်မရတော့ဘူး။”

ထိုသတင်းစကားကိုသယ်ဆောင်လာသူဒေါ်သန်းသန်းဝင်း ဆိုသောအမျိုးသမီးကြီးမှာလှိုင်သာယာမြို့နယ် မင်းရဲကျော်စွာ လမ်းတွင်နေထိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှဆရာဝန်များဆေးသုသေတနာ ပညာရှင်များသည် ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ ကင်ဆာရောဂါကို ပျောက်ကင်းကြောင်း အစွမ်းသတ္တိကို ကြွက်များဖြင့် စမ်းသပ်ပြီး၊ လူကိုမစမ်းသပ်မီ စာရေးသူတို့ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်တွေ့အသည်းကင်ဆာဝေဒနာပျောက်ကင်းသူ သုံးဦးခန့်ရှိလေပြီ။ စာရေးသူတို့လက်လှမ်းမမှီသော မသိရှိသော နေရာများ၌ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည် ဘယ်နှစ်ဦး ပျောက်ကင်းနေမည်ကို မသိရှိနိုင်ပါ။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ခံစားနေရသော ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါဝေဒနာ သက်သာစေရန်အတွက် ရှားစောင်းလက်ပတ်ဂျပန်ကိုနေ့စဉ် မှီဝဲလျက် ရှိပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအင်မတန်နည်းပါးလှပြီး ရောဂါဝေဒနာပေါင်းစုံအတွက် အစွမ်းထက်လှသော ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို နေ့စဉ်မှီဝဲမိဆိုပါက အကျိုးအနန္တကျေးဇူး များလှကြောင်း တိုက်တွန်းရေးသားလိုက်ရပါသည်။

“မဟာကာကြံဆစ်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ”

ကျွန်တော့်အိမ်ဘေးတွင် မဟာကာကြံဆစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုး၍အလိုရှိတိုက်ဆိုင်သူရောဂါဝေဒနာသည်များအား အရွက်ရောအပင်ပါ ဒါနပြု လှူဒါန်းနေသည်မှာ နှစ်အတန်ကြာပြီဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့လမ်းထဲမှ မဟာကာကြံဆစ်ပင်အကြောင်း သိသူအချို့ကလည်း လာရောက်ခူးယူ မှီဝဲနေကြပါ၏။ မဟာကာကြံဆစ်ပင်ကား ဥာဏ်ရှိသလို သုံးနိုင်သော စွယ်စုံရ အပင်တစ်ပင်ဟုဆိုလျှင်လည်းမှားမည်မဟုတ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကျွန်တော်၏အိမ်ဘေးတွင်နေထိုင်သည့် ခင်ဌေးနိုင်ဆိုသော

မိန်းခလေးက မဟာကာကြံဆစ်ပင်တွေကို တွေ့မြင်သွား၏။ “ဒီအပင်တွေကအရမ်းဆေးဖက်ဝင်တယ်ဆရာ။ ကျွန်မမြောင်းမြနေတုန်းကနာခေါင်းထဲကသွေးတွေကျနေတာ၊ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ကြာတဲ့အထိဘာဆေးနဲ့မှမပျောက်ဘူး။ အဲ့ဒါနဲ့ မြောင်းမြက မြစ်မီးတောင်ဆရာတော်က သူ့ပန်းအိုးလေးနဲ့ တယုတယ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ မဟာကာကြံဆစ်ပင်ကအရွက်တွေကို တစ်နေ့ကိုလေးငါးရွက်ခူးပြီးစားခိုင်းတယ်။ သုံးရက်လောက်နေတော့ နာခေါင်းထဲက သွေးခဲတွေအတောင့်လျှောက်ကျနေတာတွေရပ်သွားတယ်။ မြစ်မီးတောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒီအပင်ကသိပ်စွမ်းတာ ကင်ဆာတောင်ပျောက်တယ်လို့ ပြောပြတယ်။ ကျွန်မလည်း နာခေါင်းက သွေးခဲတွေကျတာအရင်လိုခဏခဏမဖြစ်တော့ဘူး။ ပျောက်သလောက်ဖြစ်သွားတယ်။ တခါတလေအစားအသောက် အနေအထိုင်မှားလို့ ပြန်ဖြစ်ရင်လည်းဒီမဟာကာကြံဆစ် စားရင်းနဲ့ပဲ ပြန်ကောင်းသွားတယ်။”

ထိုမဟာကာကြံဆစ်ရွက်သည် ကင်ဆာရောဂါပျောက်သည်မပျောက်သည်ကိုတော့ ကျွန်တော်မသိအနာဟောင်းအနာဆွေးပျောက်သည်ကိုတော့ရောဂါသည် နှစ်ဦးသုံးဦး၏ ကိုယ်တွေ့တွေပျောက်သည်ကိုတော့ ကျွန်တော်သိထားသည်။ ဒီလိုနှင့်ပင် ကျွန်တော်၏ အိမ်ဘေးက ခြံထဲတွင် အိမ်ငှားနေသော ခင်ဌေးနိုင်တို့လည်း ကျွန်တော်တို့ရပ်ကွက်ထဲက တခြားလမ်းတလမ်းသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားသည်။ အချိန်ကာလအားဖြင့် တစ်နှစ်ကျော်လောက်ကြာသွား၏။

ယခု ၂၀၁၂ ခုနှစ် မတ်လထဲတွင်တော့ ပန်းတောင်မြို့ မှဦးဝင်းနိုင်ဆိုသော အဆုတ်ရောဂါဝေဒနာသည်တစ်ဦး ကျွန်တော်၏



အိမ်သို့ရောက်ရှိလာသည်။ “ကျွန်တော်က ဆရာရဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တစ်ယောက်ပါဆရာ၊ ဆရာရဲ့ “ဆီးချို ကင်ဆာအသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်ဆေးပင်များ” စာအုပ်ကိုဖတ်ရင်းနဲ့ အဲဒီအထဲက ‘မဟာကာကြံဆစ်ရွက် အကြောင်းကိုဖတ်မိလို့ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ရှိတဲ့ အရွက်နဲ့တူမတူ တိုက်ကြည့်ချင်လို့ဆရာ၊ နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော့်က ကျူရှင်ဆရာဘဝနဲ့အသက်မွေးရင်းမြေဖြူမှုန့်တွေကလည်း နှာခေါင်းတွေအသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွေက တဆင့်အဆုတ်ထဲ ကိုဝင်တာပေါ့ဆရာရယ်။ အဲဒါနဲ့ ခြောင်းတွေကတစ်လကျော် လောက်ဆိုး၊ အစားသောက်တွေပျက်၊ လူလည်းပိန်သွားတာ၊ ဆရာဝန်သွားပြကြည့်တော့ဆရာဝန်က အဆုတ်ကို ဓာတ်မှန် ရိုက်ကြည့်ပြီး TB ဖြစ်တယ်လို့ပြောတယ်။ ကျွန်တော့်ကို တီဘီဆေးသောက်ခိုင်းတယ်။ ကျွန်တော်တီဘီဆေးဆယ်လ လောက်သောက်ဖြစ်လိုက်တယ်။ ဆယ်လလောက်ကြာတော့ ဆရာဝန်က ရပြီ ဖြစ်လိုက်တော့လို့ပြောတာနဲ့ ကျွန်တော်လည်း တီဘီဆေးဖြက်ပြီး နောက်လေးငါးလလောက်ကြာတော့ နောက်ကြောတွေပြန်အောင့်လာတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဆေးလိပ်တွေဘာတွေတစ်ခါတစ်ခါပြန်သောက်မိတယ်။ အဲဒါကြောင့်လားတော့မသိဘူး။ တီဘီဆေးနောက် တစ်ခါပြန် မသောက်ချင်တော့ဘူး။ အဲဒါဆရာစာအုပ်ထဲမှာ မဟာကာ ကြံဆစ်ရွက်က တီဘီပျောက် တယ်ရေးထားလို့ ကျွန်တော်တို့ ဆီက အရွက်နဲ့တူမတူသိချင်လို့ ဆရာရယ်။ ကျွန်တော်က အိမ်ဘေးတွင်စိုက်ထားသော မဟာကာကြံဆစ်ရွက် တစ်ရွက် နှစ်ရွက် ကိုခူး၍ ဦးဝင်းနိုင်အား နမူနာပြလိုက်ပါသည်။

“ဟုတ်တယ်ဆရာ ကျွန်တော်တို့ ပန်းတောင်းမှာရှိတဲ့ အရွက်နဲ့ အတူတူပဲအရွက်ရဲ့အလယ်ခေါင် ကအညိုရောင်အမှတ်ကလေး တွေလည်းပါတယ်။”

“ဒီအရွက်ကကင်ဆာတောင်ပျောက်တယ် ဆရာ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့မျက်မြင်ပဲ” မဟာကာကြံဆစ်ရွက်သည် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာပျောက်ကင်းကြောင်းလွန်ခဲ့ သောတစ်နှစ် ကျော်ခန့်ကတည်းက အိမ်နီးချင်းဖြစ်သူ ခင်ဌေးနိုင်ကပြောကြား ထား၍ယခု ဦးဝင်းနိုင်က ၎င်း၏မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ဆိုလာပြန်သဖြင့် ကျွန်တော်စိတ်မဝင်စား ပဲမနေနိုင်ဖြစ်သွားရပါသည်။

“ကဲဦးဝင်းနိုင်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့မဟာကာကြံဆစ်ရွက်အစွမ်း ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းပုံလေးကိုပြောပြစမ်း ပါအုံး။”

“ဟုတ်ကဲ့ပြောပြပါမယ်။ ကင်ဆာရောဂါလက်တွေ့ ပျောက်တာက ကျွန်တော်မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ညီရဲ့ဇနီးပါ။ ကျွန်တော်က နဂိုကစိုက်ပျိုးရေးဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ပါ။ အခုတော့ ဝန်ထမ်းဘဝကထွက်ပြီးတော့ (၁၀)တန်းကျောင်းသား တွေကို Eco သင်တဲ့ ကျူရှင်ဆရာအလုပ်နဲ့ အသက်မွေးပါတယ်။ ကျွန်တော်နေတာက ပြည်မြို့ရဲ့တစ်ဖက်ကမ်း၊ ပန်းတောင်း မြို့ ကဝန်လိုကွက်သစ်၊ အမှတ်(၃)လမ်းမှာနေတယ်။ လွန်ခဲ့ (၇)နှစ် (၈)နှစ်လောက်က ကျွန်တော်ညီအရင်းဖြစ်တဲ့ ကိုလင်းနိုင်ရဲ့ ဇနီး ရင်သားကင်ဆာဝေဒနာခံစားရပြီး၊ ကင်ဆာကတော်လေ့ဆိုး တယ်။ နို့မှာအကြိတ်တွေက အနာဖြစ်ပြီး ကြက်ခွေးစစ်နံ နေတယ်။ ဘယ်သူကပြောလိုက်တယ်မသိပါဘူး။ အဲဒီ

မဟာကာကြံဆစ်ရွက်တွေကို စားလည်းစားတယ်။ ရင်သားကင်ဆာ အနာကိုလည်းကြိတ်ပြီးအံ့တယ်။ အနာကိုလည်းအရွက်ကလေးမီးအံ့ပြီး ကပ်တယ်။ အဲဒီမဟာကာကြံဆစ်အစွမ်းနဲ့ပဲ ကျွန်တော့်ခယ်မ မပြုံးရဲ့ ရင်သားကင်ဆာပျောက်သွားတာ (၇)နှစ်လောက်ရှိပြီ။ အခုထိပြန်လည်းမပေါ်တော့ဘူး။ အခုတော့မပြုံးတစ်ယောက်ကျန်းကျန်းမာမာပါပဲ။”

ဦးဝင်းနိုင်ကသူ၏မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ခယ်မဖြစ်သူ မပြုံး၏ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ မဟာကာကြံဆစ်ပင်အစွမ်းနှင့်ပျောက်ကင်းခဲ့ပုံကို ကျွန်တော်အားပြောပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မဟာကာကြံဆစ်ပင်ကား ကုသရခက်ခဲသော မပျောက်ကင်းနိုင်ဟု ထင်ရသည့် အနာဟောင်းအနာဆွေးများအပြင် မြစ်ပွားနာဟုခေါ်သော၊ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာဆိုးကြီးများပင်ပျောက်ကင်းသည်ကိုတွေ့ရပေသည်။ ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဆုတ်အသည်း၊ အစာအိမ် တို့တွင်ဖြစ်ပွားသော အနာရောဂါများပင်ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရ၏။

ကျွန်တော်၏ အိမ်ရှေ့ရှိ ကျွန်တော်တည်ထောင်သော မင်းစေတီစာကြည့်တိုက်နံ့ဘေးရှိ ကိုချစ်ကြိုင်နှင့် မအုန်းလှတို့အိမ်တွင် မဟာကာကြံဆစ်ပင်များစိုက်ပျိုးထားရာ ထိုမဟာကာကြံဆစ်ပင်နှင့် ပတ်သက်၍ သူမ၏ ကိုယ်တွေ့ကို ယခုလိုပြောပြခဲ့ပါသည်။

“ဒီမဟာကာကြံဆစ်ပင်က ရောဂါပေါင်းစုံကောင်းတယ်။ အဆိပ်အတောက်လည်းနိုင်တယ်။ ရပ်ကွက်ထဲက စိုးသန်းကိုခွေးကိုက်တော့ခြေသလုံးမှာခွေး ကိုက်တဲ့ဒဏ်ရာကတော်တော်ကြီးတယ်။ ခြေသလုံးပေါက်ပြီး တော့ အသားတစ်ကြီးက အပြင်ကို ထွက်နေတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ မဟာကာကြံဆစ်ရွက်ကို

ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ပြီးတော့ ခွေးကိုက်ထားတဲ့ဒဏ်ရာအပေါက်ထဲကို မဟာကာကြံဆစ်အရည် တွေညှစ်တည့်တယ်။ ပြီးတော့ ထောင်းပြီးသား မဟာကာကြံ ဆစ်အရွက်မက်တွေကိုလည်း အနာကို အံ့ထားလိုက်တာ မကြာခင်ပဲ ခွေးကိုက်တဲ့ဒဏ်ရာထဲကမကောင်းတဲ့ အဆိပ်ရည် တွေဆီးကျလာတယ်။ ခွေးကိုက်တဲ့ဒဏ်ရာက ကြီးပေမဲ့ ရောင်တာ ရမ်းတာ၊ အနာယင်းတာတွေမဖြစ်တော့ဘူး။ ခွေးကိုက်တဲ့ဒဏ်ရာ လည်း ချပ်သွားပြီးတော့ မကြာခင်အနာလည်းကျက်သွားတယ်။ မအုန်းလှက သူမ၏ကိုယ်တွေ့မဟာကာကြံဆစ်ပင်၏ အစွမ်းကို ပြောပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဝေဒနာပေါင်းများစွာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၍ဉာဏ်ရှိသလိုအသုံးပြုနိုင်သော မဟာကာကြံဆစ်ပင်ကို အိမ်တိုင်းစိုက်ပျိုးထားလျှင်ဖြင့် မိမိနေအိမ်တွင် သမားတော်တစ်ဦးရောက်ရှိနေသကဲ့သို့ ကျေးဇူးအနန္တအကျိုးများလှကြောင်းကို ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

“အဖိုးအကျိတ်ဝေဒနာများအတွက်အစွမ်းထက်တဲ့ မဟာကာကြံဆစ်”

တစ်နေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝသမားတော်ဆေးခန်းရှေ့သို့အဖြူရောင်ကားကလေးတစ်စီးထိုးဆိုက်လာသည်။ ကားပေါ်မှ အသက် ၅၀ ကျော်အရွယ်ခန့် အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့်အမျိုးသမီးတစ်ဦးတို့ ဆေးခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးကြီးက ကျွန်ုပ်၏ရှေ့တွင် ဝင်ထိုင်လိုက်ပြီး “ဣဿရမူလီလိုချင်လို့ပါဆရာ၊ ဆရာတို့ဆီမှာ ဣဿရမူလီရနိုင်တယ်လို့ကြားလို့ပါ” “ဟုတ်ကဲ့ ဣဿရမူလီကတော့ရှိပါတယ်။ ဒါနဲ့ဣဿ



ရမူလီကဘာအတွက်သောက်မှာလည်းအသည်းရောင်ဘိပိုးလား၊  
 စိပိုးလား၊ ကင်ဆာလား” “အသည်းရောင်ဘိပိုး၊ စိပိုးတော့မရှိပါ  
 ဘူးဆရာ ကျွန်မရဲ့အမကြီး ကအရိုးကင်ဆာဖြစ်နေလို့ပါ  
 အခုအောက်ပိုင်းတစ်ပိုင်းလုံးမလှုပ်နိုင်တော့ဘူးတစ်ဖြည်းဖြည်း  
 နဲ့ရောဂါဝေဒနာကပေါင်းရင်းကိုရောက်လာပြီ၊ ဆရာဝန်က -  
 ၂ လသာခံတော့မယ်လို့ပြောတာ အခု ၂ နှစ်ရှိနေပြီ၊ ချော်လဲပြီး  
 ခြေထောက်ကျိုးသွားရာကနေအရိုးစကို စစ်ကြည့်လိုက်တော့  
 အရိုးကင်ဆာလို့ ဆရာဝန်က မှတ်ချက်ချပါတယ်။ ကျွန်မ အစ်မ  
 နာမည်က ဒေါ်ညွန့်စိန်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အသက်ကတော့ ၆၀  
 နှစ်ရှိပါပြီ။ ဟိုလူဒီလူက ကောင်းတယ်လို့ညွန့်သမ္မု ဆေးဝါးတွေ  
 တော့ကျွန်မအစ်မက အကုန်လိုက်ပြီး သောက်တာဘဲ၊ ဆရာဝန်  
 တွေကတော့ နှစ်လ ပဲနေရတော့မယ်လို့ ထင်ထားတာ အခု (၂)နှစ်  
 ကြာတဲ့အထိ မသေတော့ အံ့ဩနေကြတယ်။

“တရားတွေဘာတွေရောမရှုမှတ်ဘူးလား၊ သတိပဋ္ဌာန်  
 ဝိပဿနာရဲ့ တန်ခိုးက ရောဂါဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်  
 ကင်းစေပါတယ်။” ကျွန်ုပ်ကဖြတ်ပြီးမေးလိုက်သည်။

“ဟုတ်ကဲ့ရှုမှတ်ပါတယ်၊ သူလည်းဝိပဿနာယောဂီ  
 တစ်ဦးပါပဲ။ အရိုးကင်ဆာဆိုတော့၊ ရောဂါဝေဒနာကပြင်းထန်  
 ပါတယ်။ အရိုးထဲက ရိုးတွင်းချဉ်ဆီထဲက ကိုက်တဲ့ဝေဒနာတွေကို  
 ဝိပဿနာတရားနဲ့မှ နိုင်အောင်မရှုနိုင်ရင် ခုလိုအသက်ရှင်ဖို့  
 မလွယ်ပါဘူး။ အခုလူနာကတော့ အိပ်ယာထဲမှာ ပက်လက်ပဲ  
 နောက်ကျောအောက်က ပူပြီးအနာဖြစ်မှာစိုးလို့ငှက်ပျောရွက်  
 ခင်းထားတာ၊ ဆီးကတော့ ဆီးပိုက်တပ်ထားတာကြာပါပြီ။  
 အခုလည်း ကုသရမူလီက ကင်ဆာကောင်းတယ်ပြောလို့  
 စမ်းသောက်ကြည့်ချင်လို့လာဝယ်တာပါ။

“ကုသရမူလီကလည်းချောင်းကင်ဆာနဲ့၊ အသည်း  
 ကင်ဆာရောဂါပျောက်ထားတဲ့ သုဝဏ္ဏက ဦးကျော်မြင့်ဆိုရင်  
 ကိုယ်တိုင်အိမ်မှာ ကုသရမူလီပင်ကို စိုက်ထားပြီး ကုသရမူလီရွက်  
 တွေကို တတ်နိုင်သလောက်ဒါနပြုပါတယ်။ အသည်းရောင်  
 ဘိပိုး၊ စိပိုးတွေလည်းပျောက်ကြပါတယ်။ လားရှိုးက ဘုန်းကြီး  
 တစ်ပါးဆိုရင် ကုသရမူလီပဥ္ဇငါးပါးကို ပြုတ်သောက်တာ  
 negative ဖြစ်သွားလို့ သူ့ဒကာ/ဒကာမတွေထဲက အသည်းရောင်  
 ဘိပိုး၊ စိပိုး သမားတွေကို ပြုတ်သောက်ခိုင်းတယ်။ ပျောက်ကင်း  
 ကြလို့ဆိုပြီး အင်တာနက်မှာတင်ထားတယ်။”

“အနီးကင်ဆာပျောက်မပျောက်တော့မသိဘူး။ စမ်းသောက်  
 ကြည့်ချင်ရင်တော့ ကြည့်ပေါ့။ ကုသရမူလီက ကလေးသူငယ်နာ  
 ပေါင်းချုပ်ဆေးတွေထဲမှာတောင်ထည့်ဖော် ထားတာဆိုတော့  
 Side effect တော့နဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့က ကျွန်တော့ဆေးခန်းကို  
 သွေးကင်ဆာသမားတစ်ယောက်လာပြ တယ်။ သူကလည်း  
 ကုသရမူလီ ကင်ဆာပျောက်တယ်ကြားလို့ ကုသရမူလီလိုချင်  
 လို့ဆိုပြီးလာတာ သူ့ကိုတော့ ကုသရမူလီမပေး လိုက်ဘူး  
 ကုသရမူလီ ကသွေးကင်ဆာ ရောဂါနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ သွေးကင်ဆာ  
 ရောဂါနဲ့ သင့်တော်တဲ့ သဘာဝဓာတ်စာနဲ့ ဆေးဝါးတွေကို  
 ကျွန်တော်ပေးလိုက်တယ်။” ကျွန်ုပ်က ထိုလူနာရှင်အား  
 ကုသရမူလီနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်၏သိထားသလောက်  
 ရှင်းလင်းပြလိုက်သည်။

ထိုလူနာရှင်အမျိုးသမီး၏အမည်မှာ ဒေါ်လှလှဟုသိရပြီး၊  
 သူမကလည်းသူမခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာများကို ပြောပြ၍  
 ကုသရမူလီရွက်လီသောက်၍ရမရ ကျွန်ုပ်အားမေးမြန်းပါသည်။

“ကျွန်မလည်း ဆီးချိုရောဂါရော သွေးတိုးရောဂါပါ ရှိတယ်ဆိုတော့ အဲဒါ ဣဿရမူလီသောက်လို့ရလား”

ကျွန်ုပ်က သူမ၏ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါ ဝေဒနာများအတွက် မဟာကာကြံဆစ်ရွက်ကို ထောင်း၍ မဟာကာကြံဆစ်သတ္တုရည်ကို နံနက်စတိုးဖွန်း (၂)ဖွန်း၊ ညစတိုးဖွန်း (၂)ဖွန်း သောက်ရန် ညွှန်ကြားပါသည်။

“မဟာကာကြံဆစ်က သွေးတိုးလည်းကျတယ်၊ ဆီးချိုလည်းကျစေတယ်၊ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပျောက်ခဲကျက်ခဲ တဲ့အနာတွေကိုလည်း မြန်မြန်ကျက်စေတယ်၊ မဟာကာကြံဆစ် အရွက်ကို မီးကလေးပြပြီး အနာပေါ်မှာ ကပ်ပေးလို့လည်းရတယ်။ ကျွန်တော့ရပ်ကွက်ထဲက အနာတွေပလပွနဲ့ ဘာဆေးနဲ့မှ မပျောက်တဲ့သူတွေဆိုရင် မဟာကာကြံဆစ်ရွက်ကို မီးကလေးပြ ရေနံချေးစစ်စစ်ကလေးအရွက်မျက်နှာပြင် ကို သုတ်ပြီးအနာကို ကပ်ခိုင်းလိုက်တာ၊ အရွက်ကိုလည်းလိုအပ်ရင်ဝါးစားခိုင်းတယ်။ အဲဒီပျောက်ခဲ၊ ကျက်ခဲတဲ့အနာတွေ မြန်မြန်ကျက်သွားတော့တာပဲ။ ကျွန်တော်သူရဇ္ဇမဂ္ဂဇင်းမှာ မဟာကာကြံဆစ်အကြောင်း၊ တော်တော်လေးရေးဖူးပါတယ်။ အိမ်မှာအပင်စိုက်ထားပြီးလိုအပ် တဲ့သူတွေကိုလည်း ဒါနပြုပေးပါတယ်။

အဆိုပါ ဒေါ်လှလှဆိုသော အမျိုးသမီးကြီးက မဟာ ကာကြံဆစ်နှင့် ပတ်သက်၍ သူမ၏ ကိုယ်တွေ့ရောဂါပျောက် ကင်းပုံကိုလည်း ကျွန်ုပ်ကိုအားရပါးရ ဖောက်သည်ချပါသည်။

“ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ မဟာကာကြံဆစ်ကလည်း တော် တော်စွမ်းတယ်။ ရောဂါတော်တော်များများလည်း ပျောက်တယ်



လို့သိရတယ်။ ကျွန်မအိမ်မှာစိုက်ထားတယ်။ အခုဆိုရင် ခြုံကြီးဖြစ်နေပြီ။ ကျွန်မက ဆေးထိုးရင် ဆေးကပြန် မသွားပဲ တင်ပါးမှာ အကျိတ်ဖြစ်ပြီး ခွဲရလေ့ရှိတယ်။ ပထမ တင်ပါး တစ်ဖက်မှာဆေးထိုးပြီး အကျိတ်ဖြစ်ဖြစ်တုန်းက ခွဲစိတ်ဆရာဝန် နဲ့ပြပြီး ခွဲထုတ်လိုက်ရတယ်။ မကြာသေးခင်က နောက်တင်ပါး တစ်ဖက်မှာဆေးထိုးရင်းနဲ့ အကျိတ်ဖြစ်ပြန်ရော။ ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မမခွဲတော့ဘူး။ မဟာကာကြံဆစ်အရွက်ကို ကြိတ်ချေပြီး အကျိတ်ကို ပွတ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ အုံလည်းအုံတယ်။ ဒီတစ်ခါဆေးထိုးရင်းဖြစ်တဲ့ အကျိတ်ကတော့ မခွဲစိတ်ရတော့ဘူး။ မဟာကာကြံဆစ်အစွမ်းနဲ့တင် ပျောက်သွားတယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်မလက်မောင်းမှာ နဂိုက အဆီကျိတ်တွေရှိတယ်။ အဆီကျိတ်ဆိုတော့ ဆရာဝန်ကတော့ ခွဲထုတ်ပစ်ရမယ်ပေါ့ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မကမခွဲတော့ဘူး။ မဟာကာကြံဆစ်အရွက်ကိုပဲ ကြိတ်ချေပြီး သွားရင်းလာရင်းနဲ့ အဲဒီအဆီအကျိတ်တွေကို ပွတ်ပွတ်ချေပေးတာ အခုအဲဒီအဆီကျိတ်တွေတစ်ခုမှမရှိ တော့ဘူး” ဒေါ်လှလှက ပြောပြောဆိုဆိုသူမ၏လက်မောင်းကို မြှောက်ပြပါသည်။

“အေးဗျာ တကယ်တော့ လူနာဆိုတာဆရာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆေးဆရာတွေက လူနာတွေဆီက အတွေ့အကြုံ တွေကိုလည်း ပြန်ပြီးယူရပါတယ်။ အခုဒေါ်လှလှရဲ့ မဟာကာကြံ ဆစ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံကိုလည်း ဘဝတူဝေဒနာသည် တွေ ကုသပျောက်ကင်းလို့ရအောင် ကျွန်တော်သူရဇ္ဇ မဂ္ဂဇင်း ကနေ ရေးသားဖြန့်ဝေလိုက်ပါအုံးမယ်။”



“ဟုတ်ကဲ့ ရပါတယ်ဆရာ ကျွန်မတို့ကို သွားခွင့်ပြုပါအုံး”  
ဒေါ်လှလှတို့လည်း ကျွန်ုပ်ကို နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာသွားပါသည်။  
ကိုယ်ထဲကသွေးပင်လျှင် လူ့အသက်ကိုရန်ရှာတတ်သော်  
လည်း တောထဲက ဆေးပင်လျှင် လူ့အသက်ကိုကယ်တင်တတ်  
လေ၏။

### ပြည်စုံရွက်နှင့်အသည်းကင်ဆာရောဂါ

နေ့ရက်မမှတ်မိသောနေ့တစ်နေ့၌ ဖြစ်ပါသည်။  
ကျွန်တော် တို့၏အသည်းအထူးကုဆေးခန်းအတွင်းသို့ အဖော်  
တစ်ယောက်နှင့်အတူ လူနာတစ်ဦးရောက်ရှိလာပါသည်။  
ထိုသူမှာ အသက် (၅၀)ပတ်ဝန်းကျင်ခန့်မှန်းရပြီး၊ အသားဖြူဖြူ  
နှင့်နှစ်လိုဖွယ်ရုပ်ရည်ကိုပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။ ထိုလူနာကို  
ဆက်တီထိုင်ခုံပေါ်တွင်ထိုင်ခိုင်းပြီးသူခံစားနေရသောဝေဒနာကို  
မေးမြန်းကြည့်မိပါ၏။ လူနာ၏ အမည်မှာ ကိုအေးကို ဟုသိရပြီး  
ကြည့်မြင်တိုင်တွင် နေထိုင်သည်ဟုဆို၏။ ဦးအေးကိုမှာ  
ကြေးခေါင်းလောင်း၊ ကြေးဆင်းတုနှင့် ရုပ်ပွားတော်များထုလုပ်သည့်  
နိဗ္ဗာန်ကုန်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်းကို သူ့စကား  
များအရသိရှိရသည်။

“ကျွန်တော်က ထမင်းစားပြီးရင် ဗိုက်နဲနဲ အင့်တင့်တင့်  
နေတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကနည်းနည်းလည်းတင်းတယ်။ ဒါနဲ့ဆရာဝန်  
သွားပြတော့အသည်းအဆီဖုံးတယ်လို့ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ဆရာ့ဆီ  
ကို ကျွန်တော်လာခဲ့တာပါ။” ဦးအေးကိုမှာအနည်းငယ်ဝဖြိုးသော  
သဘောရှိသဖြင့် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါဖြစ်မည်ဆိုလျှင်ဖြစ်နိုင်  
ပါသည်။ ကျွန်တော်က သူ့ရောဂါအတွက် ရှောင်ရန်ဆောင်ရန်



အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များ  
၈၂  
ရှိသည်များကိုမှာကြားပြီးလိုအပ်သော ဆေးဝါးအချို့ကို  
လည်းပေးပို့လိုက်ပါသည်။

ဦးအေးကိုက ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြောကြားရင်းဖြင့်  
သူ့ဘဝအတွေ့အကြုံအချို့ကိုလည်းအောက်ပါအတိုင်းပြောပြခဲ့  
ပါသည်။

“ကျွန်တော်က အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးတွေလည်းစိပ်တယ်။  
နယ်အနံ့ဘုရားဟောင်း၊ စေတီဟောင်းတွေလည်း လိုက်ပြီးပြုပြင်  
တယ်။ ဒီလိုပဲလှည့်လည်ပြီးတော့ ဘုရားဟောင်း၊ ဘုရားပျက်တွေ  
လိုက်ပြုပြင်နေရမှနေလို့ရတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုပြန်နားလို့ရှိရင်  
အလွန်ဆုံးတစ်လပဲ၊ ကြာကြာနေလို့မရဘူး၊ ဘုရားကြို ဘုရား  
ကြားမှာ ချုံနွယ် ပိတ်ပေါင်းတွေရှင်း၊ သန့်ရှင်းရေးတွေလုပ်  
အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးတွေစိပ်နဲ့၊ နေရတာပဲစိတ်ချမ်းသာတယ်။  
အခုလည်းပဲခူးဖက်ကပြန်လာရင်းနဲ့ ကျွန်တော်ဆရာ့ဆီကိုဝင်  
လာတာ၊ ပဲခူးကနေပြီးတော့ ကင်ဆာပျောက်တယ်ဆိုပြီး  
ပေးလိုက်တဲ့အပင်နှစ်ပင်လည်းပါလာတယ်။ အပင်ဆိုပေမဲ့  
ကိုင်းတွေချိုးလာခဲ့တာပါ။ ဒီအပင်က ကိုင်းစိုက်ရင်ရှင်တယ်ပြောလို့  
မျိုးယူရအောင်ဆိုပြီး ကိုင်းတွေချိုးလာတာ။” ကျွန်တော်ကကင်  
ဆာကောင်းသည်ဆိုသဖြင့် စိတ်ဝင်စားသွားသောကြောင့်  
“အဲဒီအပင်ကဘာပင်ခေါ်သလဲတဆိတ်လောက် ကျွန်တော်ကို  
ပြပါအုံးဗျာ”

“ဘာပင်ခေါ်လဲဆိုတာ အပင်နာမည်တော့ ကျွန်တော်  
မသိဘူး၊ ကင်ဆာပျောက်တယ်ဆိုလို့သာ စိုက်မလို့ယူလာတာ၊  
ဆရာကြည့်ချင်ရင်ကျွန်တော်ပြမယ်”

ဦးအေးကိုကပြောပြောဆိုနှင့် သူနှင့်အတူပါလာသူကို  
ကားထဲမှအပင်သွားယူခိုင်းပါသည်။ ယူလာသောအပင်ကို

သေချာကြည့်လိုက်ရာ အပင်၏အရွက်ပုံသဏ္ဍာန်မှာ စက္ကူပန်းပင် မှ အရွက်နှင့်အတော်လေးဆင်တူပြီး စက္ကူပန်းအရွက်ထက် အနည်းငယ်ပိုသေးပါသည်။ အရွက်ကို ပွတ်ခြေလိုက်လျှင် ပျင်းတော်သိမ်ရွက်ကဲ့သို့ အနံ့ပြင်းသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ထိုအပင်ကိုမမြင်ဖူးမတွေ့ဖူးသည့်အပြင် အပင်နာမည် ကိုလည်းမသိပေ။

“ဆရာလိုချင်ရင်အဲ့ဒီအကိုင်းယူထားလိုက်လေ။ ကျွန်တော့်မှာနောက်တစ်ကိုင်းကျန်သေးတယ်။ ဆရာအိမ်မှာ မျိုးအဖြစ်စိုက်ထားပေါ့။ ကျွန်တော်လည်း ဦးအေးကိုပေးသည့် အပင်ကို အိမ်နံဘေးလွတ်နေသောပန်းအိုးထဲ၌ စိုက်ထားလိုက်ပါ သည်။ ထိုကိုင်းကိုစိုက်ထားလိုက်သောအပင်မှာ ကောင်းစွာ ရှင်သန်၍အရွက်များဝေဆာလာပါသည်။ ဦးအေးကိုနှင့်လည်း နောက်ထပ်မဆုံဖြစ်ကြတော့။

တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်တို့ အိမ်နံဘေးလမ်းထဲတွင် နေထိုင်သော ဒေါ်ခင်အုန်းနွဲ့က ထိုအပင်ကိုတွေ့သွားပါသည်။ သူမက ထိုအပင်ကိုကြည့်၍ ဒီအပင်က ကင်ဆာရောဂါတွေ ကောင်းတယ်၊ ပြည့်စုံပင်လို့ခေါ်တယ်။”ဟု ကျွန်တော်၏ ဇနီးဖြစ်သူ ကိုပြောသွားသဖြင့်ထိုအပင်၏နာမည်ကို ပြည့်စုံပင်ဟု သိလိုက်ပါသည်။

သို့နှင့်ပင် ၄၊ ၅၊ ၆ လကြာသွားပါသည်။ တစ်နေ့ ကျွန်တော်၏ ဆေးခန်းသို့ရန်ကင်းမှ ဦးဌေးကြည်ဆိုသော အငြိမ်းစားဝန်ထမ်းတစ်ဦးရောက်ရှိလာ၏။ ဦးဌေးကြည်က သူ၏သမီးဖြစ်သူအတွက် အသည်းရောင်ဘီပိုးဆေးလာရောက် ဝယ်ယူခြင်းဖြစ်သည်။

ဦးဌေးကြည်က သမီးဖြစ်သူ၏ ရောဂါဝေဒနာအကြောင်း ပြောရင်းဖြင့်ဆေးဝါးပင်များအကြောင်းစကားစပ်မိသွားပါသည်။



“ကျွန်တော့်သမီးရုံးကကောင်မလေးတစ်ယောက်ချိုင်း ထဲမှာ အကြိတ်ကြီးပေါက်တာ၊ လက်တောင်ချလို့မရဘူး။ အနာက ကိုက်တာတအားပဲ။ ကိန္နရာနာဆိုလား၊ ဘာဆိုလား မသိပါဘူး ဆရာရယ်။ အဲဒါတောင် လုံးကျော်ရွက်ကိုလိမ်းလည်း လိမ်း၊ သောက်လည်းသောက်နဲ့ အဲဒီကိန္နရာအနာ ပျောက်သွားတယ်၊ နောက်တစ်ယောက်ကဆီးချိုကြောင့် ခြေထောက်မှာအနာကြီး ဖြစ်ပြီးတော်တော်နဲ့မကျက်နိုင်ဖြစ်နေတာ ဒီတောင်လုံးကျော်ရွက် ကိုတို့စား၊ ကြိတ်အုံ နဲ့တင် အခုပျောက်သွားပြီ။

ဒီတောင်လုံးကျော်ရွက်ကဘာစွမ်းသလဲတော့ မမေးနဲ့ ဆရာ၊ ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်းက ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ဦးတင်ထွတ် ရဲ့ဇနီးအသည်းကင်ဆာဖြစ်ပြီးတော့ နှစ်လတစ်ခါ သွေးကြောထဲ ကိုဆေးဖြန်းနေရတာ။ အဲဒီတောင်လုံးကျော်ရွက် (၄-၅)ရွက်ကို နေ့စဉ် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကြိုပြီး ပြုတ်ပြုတ်သောက်တာ အခုသူ့ရောဂါသက်သာပြီး ဆေးမဖြန်းရတာလေးဝါးလရှိပြီ။ အရွက်က အနံ့ပြင်းတယ်။ မြောက်ဥက္ကလာဖက်က ကုလားတွေက ဒီအရွက်ကို ဆီသတ်ရွက်လို့ခေါ်ကြတယ်။ သူတို့ကကုလားဟင်း တွေ၊ ဆိတ်သားဟင်းတွေချက်လို့ရှိရင် ဆီသတ်ပြီး ဒီအရွက်ကို အုပ်ကြတာ။ ကုလားတွေကတော့ ဒီအရွက်ကို ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်တစ်မျိုးအနေနဲ့ သုံးကြတယ်။ သူက ပျဉ်းတော်သိမ်တို့၊ ပင်စိမ်းတို့၊ ရှမ်းနံနံတို့လိုပဲ၊ အနံ့ပြင်းပြီးမွှေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအရွက်က ပျဉ်းတော်သိမ်တို့၊ ပင်စိမ်းတို့ထက်ပိုပြီး ဆေးဖက် ဝင်တယ်၊ ဆေးစွမ်းလည်းထက်တယ်။

“ဒါဆိုရင် ကျွန်တော့်အိမ်ကအရွက်နဲ့များ တူနေမလားပဲ၊ ကျွန်တော်ပြမယ်၊ ကျွန်တော်လည်းအိမ်နောက်ဖေးတွင်စိုက်ထား



သောပြည့်စုံပင်မှ အရွက်နှစ်ရွက်သုံးရွက်ကိုယူ၍ ဦးဌေးကြည်ကို ပြုလိုက်ပါသည်။ ဦးဌေးကြည်ကအရွက်ကိုသေချာစွာ ကိုင်တွယ် နမ်းရှုံ့ပြီး “သေချာတာပေါ့ဆရာရယ်၊ ဒီအရွက်ကတောင်လုံး ကျော်မှ တောင်လုံးကျော်အစစ်ပဲ၊ သူ့ကို နာမည်နောက်တစ်လုံးနဲ့ ဆေးဝိဇ္ဇာလို့ ခေါ်သေးတယ်။”

“ကျွန်တော်က ဒီအရွက်ကို ပြည့်စုံရွက်လို့ပဲ သိထားတာ၊ ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ နာမည်တွေကတော့ အမျိုးမျိုးပဲ တစ်ကြောင်း တစ်ဂါတာ၊ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်းပေါ့၊ ထိုပြည့်စုံပင် (ခေါ်) တောင်လုံးကျော် (ခေါ်) ဆေးဝိဇ္ဇာပင်က လူပြောများလှသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်တစ်ခုဆိုကလည်း မမှားပေ။

ကျွန်တော်၏ဆေးခန်းသို့ ကုဿရမူလီအပင်လိုချင်၍ ပုသိမ်တစ်ဖက်ကမ်းရှိကျေးရွာတစ်ရွာမှ လူနှစ်ဦးရောက်ရှိလာ ပါသည်။ ထိုအထဲမှ တစ်ဦးက “ကျွန်တော့်မိန်းမကအပင်စိုက် တာသိပ်ဝါသနာပါတာဆရာရယ်၊ အထူးသဖြင့်တော့ ဆေးပင်တွေ စိုက်တာပေါ့၊ ကျွန်တော့်အိမ်မှာလည်း၊ တစ်ပင်တိုင် မြနန်းတို့၊ ပြည့်စုံပင်တို့ တော်တော်များများစုံနေပြီ၊ ကုဿရမူလီ ပင်ပဲလိုတော့တယ်။ ကျွန်တော့်မိန်းမက အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးတို့ ကင်ဆာတို့ ပျောက်တယ်လို့သိရလို့ ဒီကုဿရမူလီ အပင် ပူဆာနေတာအ တော်ကြာပြီ။ “ကျွန်တော်တို့နယ်ဖက်မှာ တော့အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးသမားတွေ ပြည့်စုံရွက်စားရင်ပျောက် တယ်ဆိုလို့ ပြည့်စုံရွက်ကို တော်တော် မှီဝဲကြတယ်။ ပုသိမ်ဖက်မှ ရွာသားများက ပြည့်စုံရွက်နှင့် ပတ်သတ်၍ သူတို့ အတွေ့အကြုံ ကိုသိသမျှဖောက်သည်ချခြင်း ဖြစ်ပါသည်။”

ကုဿရမူလီအပင်သည် ပူခါးသောအရသာရှိ၍ ခြောက်သွေ့သွားသည့်တိုင် အနံ့မပြယ်ပဲ ပြင်းသောရနံ့ရှိသည် ကိုတွေ့ရ၏။ ထိုကုဿရမူလီအပင်ကိုအသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုး ရောဂါများ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ ဓရဖျဉ်းရောဂါနဲ့ အသည်းကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် အဓိကထား၍ သုံးစွဲကြ၏။ ထိုအတူပြည့်စုံပင်သည်လည်း ကုဿရမူလီအပင် လောက်မခါးစေကာမူ ပြင်းသောရနံ့နှင့် ပူသောသတ္တိရှိသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရလေရာ အသည်းရောင် အသားဝါဘီပိုး၊ စီပိုးရောဂါများမှာ ကင်ဆာရောဂါများအတွက် အစွမ်းထက်သည် ဆိုခြင်းနှင့် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်ဟုသုံးသပ် ရေးသားလိုက် ရပါသည်။

အာလူးစိမ်းသတ္တုရည်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ

တစ်နေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝသမားတော် အသည်း အထူးကုဆေးခန်းမှ ဆရာတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆရာဦးလှဦး တဆ/၀၃၉၄၄ နှင့် ဆေးဝါးဓာတ်စာများအကြောင်းစကားလက်ဆုံ ကျနေစဉ် ဦးတင်အေးဆိုသောအကြော ဆရာတစ်ဦးဝင်ရောက် လာပါသည်။ ဆရာဦးတင်အေးကလည်း လွတ်နေသော ဆက်တီခုံတွင် ဝင်ထိုင်ရင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ စကားပိုင်းအတွင်း ဝင်ရောက်လာပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကင်ဆာရောဂါနှင့်သဘာဝ ဓာတ်စာများအကြောင်း ပြောဆိုနေကြရာ ဆရာဦးတင်အေးက လည်းသူ သိ ထားသောသဘာဝဓာတ် စာများအကြောင်း မျှဝေပါသည်။

အခုကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေကို တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့ဓာတ်စာကတော့ သိပ်ထူးထူးဆန်းဆန်းမဟုတ်

ပါဘူး။ ပြောလိုက်ရင်ဆရာတို့လည်းသိမှာပါ။ ရိုးစင်းလွန်းအားကြီးလို့တစ်ချို့ကမယုံကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်တွေ့တွေ့လည်းအများကြီးရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီဓာတ်စာကတော့ အာလူးစိမ်းသတ္တုရည်ပါပဲ။ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေထဲက လည်ချောင်းကင်ဆာတွေ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာသမားတွေကတော့ ဒီအာလူးစိမ်းသတ္တုရည်ကို မှီဝဲတဲ့အခါ ကင်ဆာအလုံးအကျိတ်တွေလျော့ပါးသက်သာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီအာလူးစိမ်းသတ္တုရည် အကြောင်းကို ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန) ကထူးတဲ့အာလူးဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ မဂ္ဂဇင်းတစ်ခုထဲမှာ ရေးသားဖော်ပြဖူးပါတယ်။ အဲ့ဒီမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ပါတဲ့ဒေါက်တာအောင်နိုင်ရဲ့ ဆေးဆောင်းပါးကို ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေက မိတ္တူကူးပြီး လက်လှမ်းမှီသမျှလူတွေကို ဒါနပြုနေပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း ကျွန်တော်ဆီရောက်လာတဲ့ ဒီထူးတဲ့အာလူးဆိုတဲ့ ဆေးဆောင်းပါးလေးကို မိတ္တူတွေကူးပြီး လက်လှမ်းမှီသမျှ လူတွေကိုဒါနပြုနေပါတယ်။ ဒါက ဆရာတို့အတွက် မျှဝေတာပါ။ ဆရာဦးတင်အေးကပြောပြောဆိုဆိုသူ့အိပ်ထဲမှ ဒေါက်တာအောင်နိုင်(ဆေးသုတေသန) ရေးသားသည့်ထူးတဲ့ အာလူးဆိုသော ဓာတ်စာ ဆောင်းပါးမိတ္တူကလေးကို ကျွန်တော်တို့ထဲသို့ ကမ်းပေးလိုက်ပါသည်။ ကျွန်တော်က ဦးတင်အေးကမ်းပေးလိုက်သောမိတ္တူ စာရွက်ကလေးကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ရာ ဒေါက်တာအောင်နိုင် (ဆေးသုတေသန) ကအောက်ပါအတိုင်းရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရှိလိုက်ရ၏။

**ထူးတဲ့အာလူး**

ယနေ့ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ဓာတ်စာဖျော်ရည်တစ်မျိုးခေတ်စားနေပါတယ်။ လူအများစိတ်ဝင်စားလာအောင် စတင်ဖော်ထုတ်

ဆော်သြခဲ့သူကတော့၊ ဂျပန်ဗုဒ္ဓ ဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးအရှင်တို့ မိဇာဝ (Master Tomizawa) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလာတဲ့ ဓာတ်စာဖျော်ရည်ကတော့ “အာလူးစိမ်းဖျော်ရည်” (Fresh Potato Juice) ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးက အာလူးစိမ်းဖျော်ရည်ကြောင့် ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းသွားရတဲ့ လူနာတွေ၊ လူနာရှင်တွေ ဆီက ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပလူပျံသလို ရောက်လာတဲ့ စာတွေကို အရှင်တို့မိဇာဝလက်ခံရရှိခဲ့ပါတယ်။

ဆရာတော်က ဒီနှစ်ထဲမှာ ကင်ဆာလူနာ အများအပြားဟာ ဒီအာလူးစိမ်းဓာတ်စာကို မှီဝဲဖြစ်ခဲ့ကြပြီး ပမာဏတော်တော်များများဟာ သိသိသာသာသက်သာသွားပြီး သေမင်းနှုတ်ခမ်းဝက ပြန်လာနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

အာလူးအစိမ်းလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထုထောင်းပါတယ်။ ပြီးမှ ပိတ်စိမ်းပါးနဲ့ထုပ်ပြီး အရည်ရအောင်ညှစ်ယူပါတယ်။ အဲ့ဒီအရည်တစ်ဖန်ခွက်ကနေ နှစ်ဖန်ခွက်အထိနေ့စဉ် မှီဝဲသွားရင် အသည်းရောဂါ၊ ခါးနာ၊ ပန်းနာ၊ ကျီးပေါင်းရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ပျောက်ကင်းကြောင်းအနယ်နယ်အရပ်ရပ်က ထောက်ခံစာတွေလည်း ရရှိထားကြောင်း သိရပါတယ်။

သာကေတစ်ခုပြရရင် မစ္စတာတီဆိုသူဟာ နားရွက်အောက်နားမှာအဖုတစ်ခုပေါ်လာတာနဲ့ ဆေးရုံသွားပြတော့ ကင်ဆာအကျိတ်ဆိုပြီး ခွဲစိတ်ကုသကြပါတယ်။ (အဲ့ဒီနောက်ပြီပဲ ခွဲတဲ့နှစ်အထိ ဓာတ်ကင်ခဲ့ပါတယ်။) ဒါပေမဲ့ ကင်ဆာကုသပုံစည်းတွေက အဆုတ်ထဲတိုင်အောင် ပျံ့သွားပါတယ်။ သူ့ဆိုင်ရာ





ဆရာဝန်ကြီးတွေက ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေယုံနဲ့ နေပြီဖြစ်လို့ ကုသလို့မရတော့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနောက်သူဟာ အာလူးစိမ်း ဓာတ်စာအကြောင်းကြားသိရတဲ့အတွက် အရှုံးမရှိဘူးဆိုပြီး သောက်ကြည့်တယ်။ အညွန့်အတိုင်းနေ့စဉ်ဆက်တိုက် ဖွဲ့ကောင်းကောင်းနဲ့ သောက်ခဲ့တယ်။ အခုဆိုရင် ကင်ဆာကလပ် စည်းတွေလျော့ကျသွားပြီး ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပြီမို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ခွန်အားပြန်ကောင်းလာပါတယ်။ မူလအလုပ်အကိုင် လည်းပြန်ပြီး လုပ်နိုင်နေပါပြီ။

သုတေသီ တို့မိဇာဝက သူ့ရဲ့ “ကင်ဆာရောဂါကြောက်စရာမလို၊ ကျန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း (The way to Healthy life : Cancer not to be feared) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ကင်ဆာရောဂါကို ခွဲစိတ်ကုသခဲ့သည့်တိုင်အောင် လူနာရဲ့ အကြောက်တရားကြောင့် ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေ ယုံနဲ့ကုန်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလူနာတွေ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပြီဆိုတဲ့ သတင်းမကြားရသလောက်ပါပဲ။ ဒီအပြင် အဲဒီပြင်းထန်တဲ့ ကုထုံးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို လူနာက ခံစားရပါသေးတယ်။ အာလူးဟာ ပင်ကိုယ်က အာဟာရဓာတ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့ အစာတစ်ခုဖြစ်နေတဲ့အတွက် အကျိုးမယုတ်ပါဘူး။ သူ့ကို မှန်မှန်မှီဝဲခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာ ကလပ်စည်းတွေကို တန့်သွားစေပါတယ်” လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။

အာလူးစိမ်းဓာတ်စာဟာ ကိုယ်တိုင် လွယ်လွယ်ကူကူ ဖော်စပ်နိုင်ပြီး ချက်ချင်းလက်ငင်းသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အချိန်တိုအတွင်းမှာ သူ့ရဲ့အာနိသင်ကို တွေ့ထိခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်စာတစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက်သောက်ပြီးတာနဲ့

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုပေဒနာတွေတစ်စတစ်စ လျော့ပါးသွားပါမယ်။ ခံတွင်းပြန်ပြီးကောင်းလာမယ်။ အသားအရေလည်းပြန်ပြီး ကောင်းလာပါမယ်။

အာလူးစိမ်းဓာတ်စာကို အထူးသဖြင့် ထောက်ခံတဲ့ နောက်တစ်ဦးကတော့ ဒေါက်တာကိုင်နိုရှိတာ Doctor Kinoshita) ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အဆိုတွေအရက ပြောပတိုက်သားတွေဟာ တစ်ချိန်တုန်းဆီက မဟာပထဝီမြေကြီးရဲ့ ပန်းသီး (Apple of the great earth) လို့ခေါ်ခဲ့ကြောင်း သိရပါတယ်။ အာလူးမှာ အာဟာရ ဓာတ်တွေစုံစုံလင်လင်ပါရှိပြီး အထူးသဖြင့် မိုက်တာမင်စီဓာတ်နဲ့ ထုံးဓာတ်တို့အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ ရှေးဟောင်းဂျာမန်ဆေးကျမ်းတွေမှာ အာလူးစိမ်းဓာတ်စာရည်ကို အစာအိမ်အနာပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတွေအတွက်ပေးရကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကင်ဆာကလပ်စည်းတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးအာဂိတ တက္ကသိုလ်၊ ဆေးပညာဌာနက ပါမောက္ခကာဂါမိ က (Professor Kagami) အာလူးကနေ ကင်ဆာကလပ်စည်းကို ထိန်းချုပ်စေတဲ့ ဓာတ်ကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆေးနဲ့ ကြွက်ကလေးတွေ အပေါ်မှာ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ အလားအလာကောင်းမွန်ကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။ သူဟာ သူ့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကို စာတမ်းပြုစုပြီးမနှစ်က ဂျာမနီနိုင်ငံမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကင်ဆာညီလာခံ (International Cancer Society Conference ) မှာ ဖတ်ကြားထည့်သွင်းခဲ့ပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ အာလူးစိမ်းဓာတ်စာရည်ဟာ ကင်ဆာသာမက သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေ ပါပျောက်ကင်းစေကြောင်း တွေ့လာပြန်ပါတယ်။

အာလူးစိမ်းဓာတ်စား၊ ဖျော်ရည်လုပ်နည်းကလည်း အလွန်လွယ်ပါတယ်။ အရွယ်အလတ်စား အာလူးသုံးလုံးကို ယူပြီး ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ အခွံကိုမခွာရပါ။ အစို့ပေါက်ကလေး တွေရှိနေရင်တော့ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ ပြီးတော့အာလူးကိုသခွားခြစ်လို ဟာမျိုးနဲ့ အစလေးတွေဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအစလေး တွေကို သန့်ရှင်းတဲ့ပိတ်စိမ်းပါးစနဲ့ ထုပ်ပြီးအရည်ညှစ်ယူပါ။ (အုန်းနို့ညှစ်သလို ညှစ်ယူပါ။) အဲဒီအရည်ကို ခွက်ထဲမှာ ထည့်ပြီး အရသာကောင်းအောင် ပျားရည်နည်းနည်းရောစပ်ပြီးသောက်ပါ။ အဲဒီအာလူးရည်ကို နံနက်တိုင်း တစ်ခွက်နှုန်းသောက်ပေးနိုင် ပါတယ်။”

ဆရာဦးတင်အေး ဝေငှသော ဒေါက်တာအောင်နိုင်၏ ထူးတဲ့အာလူးဆောင်းပါးမှာဤမျှသာဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်လည်း အဆိုပါ ဆောင်းပါးမိတ္တူစာရွက်ကလေးကို ကျွန်ုပ်၏ ဆေးဖိုင်ထဲတွင် သိမ်းထားရင်း မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ရှိနေခဲ့၏။ အဆိုပါဆောင်းပါး မိတ္တူလေး ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်ရှိပြီး နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်ခန့်လောက် ကြာမည်ဟုထင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စာဖတ် ပရိတ်သတ်တစ်ဦး ဖြစ်သူ အာလီန်ငါးဆင်ဘုရားအနီးမှာ နေထိုင်သည့် ဦးသိန်းနိုင်ဆို သူနှင့် အဖော်တစ်ဦး ကျွန်ုပ်၏ ဆေးခန်းသို့ ရောက်ရှိလာပါသည်။ ဦးသိန်းနိုင်နှင့် ပါလာသော လူငယ်မှာ ကိုမောင်မောင်ဟု သိရပြီး အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးရှိသဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ထံတွင်လာ ရောက်ဆေးဝါးကုသခံယူ ခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးသိန်းနိုင်မှာ နိုင်ငံခြား သင်္ဘောလိုင်းတစ်ခုမှ အငြိမ်းစားယူထား သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ယခင်က ကျွန်ုပ်၏ထံသို့ လာရောက်ခဲ့ဘူးသော စာဖတ်ပရိတ်သတ် တစ်ဦးလည်းဖြစ်၏။ သူက ကျွန်ုပ်ရေးသားသော

“ဆီးချို ကင်ဆာ၊ အသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်သော ဆေးပင်များ” စာအုပ်ဝယ်ယူ၍ စိတ်ဝင်စားသူမိတ်ဆွေများကို ဓမ္မဒါန ဝေငှနေသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။ ဦးသိန်းနိုင်ကရောက် ရောက်ချင်းပင် ရွှင်ပြန့်စိလိုသောမျက်နှာဖြင့် “မင်္ဂလာပါဆရာ ဟုနှုတ်ခွန်းဆက်သလိုက်၏။” ကျွန်ုပ်ကလည်းပြန်လည်နှုတ်ခွန်း ဆက်ရင်းဦးသိန်းနိုင်နှင့် စကားလက်ဆုံကျ ဖြစ်ပါသည်။

“ဆရာ ကစားရေးဆရာဆိုတော့ ဆရာကိုမင်္ဂလာသတင်း ထူးလေးနှစ်ခုပေးချင်လို့ပါ။ တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ယောက်ဖ တော်စပ်သူတစ်ယောက် နှလုံးအဆို့ရှင် ပျက်ဆီးသွားတာ၊ အသက်ကလည်း (၆၆)နှစ်ရှိပြီဆိုတော့ ခွဲစိတ်ဖို့ကလည်း အသက်အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဒီတိုင်းနေပြန်ရင်လည်း သိပ်ကြာကြာ မခံတော့ဘူး။ နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်နေပြီလို့ဆရာဝန် ပြောတယ်။ အဲဒါအစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်ကို ပြုတ်သောက် တာနဲ့အခုကောင်းသွားပြီ။”

“နောက်မင်္ဂလာသတင်းတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်နဲ့ အတူပါလာတဲ့ ကိုမောင်မောင် ကပြောပါလိမ့်မယ်။ လည်ချောင်း ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာပျောက်တဲ့အာလူးစိမ်း သတ္တုရည်ရဲ့ အစွမ်းပေါ့။ ကဲမောင်မောင်ပြောပြလိုက်ပါကွာ။”

ထိုမောင်မောင်ဆိုသော လူငယ်၏ ဖခင်မှာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခတစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ သူတို့သားအဖနှစ်ဦး လည်းချောင်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော ဘုန်းကြီး တစ်ပါးနှင့် ဆုံတွေ့ခဲ့ရသည်ဟု သိရ၏။ ထိုဘုန်းကြီးမှ သက်တော် (၇၁)နှစ်ရှိပြီး၊ ဒဂုံမြို့သစ်တွင် သီတင်းသုံးနေထိုင် ချည်ဆို၏။ ထိုရဟန်းတော် မှာလည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါ



ဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရပြီး၊ လည်ပင်းတွင်အကျိတ်ကြီးများ ထွက်နေသည်ဆို၏။ ထိုလည်ချောင်းကင်ဆာခံစားနေရသော ရဟန်းတော်နှင့် သူတို့သားအဖနှစ်ဦး နောက်တစ်ကြိမ်ပြန် လည်ဆုံတွေ့ချိန်တွင် ထိုရဟန်းတော် လည်ပင်းမှကင်ဆာကျိတ် များ ပျောက်ကင်းသွားသည်ကိုထူးခြား စွာတွေ့ရလေသည်။ ကိုမောင်မောင်က “အရှင်ဘုရားရဲ့ လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာဘာဆေးနဲ့ပျောက်ကင်း သွားတာလည်းဟု” မေးမြန်း လျှောက်ထားရာ ထိုရဟန်းတော်က “ဘုန်းကြီးရဲ့ လည်ချောင်း ကင်ဆာပျောက်တဲ့ဆေးကတော့ အာလူးစိမ်းသတ္တု ရည်ပါပဲ။ အာလူးသုံးလေးလုံးလောက်ကို ရေစင်စင်လေးငါးထပ်လောက် ဆေးရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခွံကိုတော့ မနှွာရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆို တော့အခွံမှာ ဆေးဘက်ဝင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိနေလို့ပဲ။ ဒီရေဆေးပြီးသား အာလူးတွေကို သခွားခြစ်လိုဟာမျိုးနဲ့ဖြစ်စေ၊ ဝါးနဲ့ဖြစ်စေမ္မနေအောင် လုပ်လိုက်တယ်။ အဲလို့လုပ်တာက ထောင်းရထုရ အရည်ညှစ်ရ လွယ်အောင်ပေါ့။ ပြီးတော့မှ ဆုံသန့်သန့်ထဲမှာ အာလူးတွေကို ထည့်ထောင်းတယ်။ ညက်သွား ပြီဆိုတော့မှ အာလူးထောင်းဖတ် တွေကို ပိတ်စိမ်းပါးနှင့် ထုပ်ပြီး အုန်းနို့ညှစ်သလိုအရည်ညှစ်ရ တယ်။ ပြီးတော့အဲဒီအထဲကို ပျားရည်စစ်စစ်လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းထည့်မွှေလိုက်တယ်။ အဲဒါကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေ တစ်ကြိမ်၊ အဲဒီအတိုင်းလုပ်ပြီးသောက် တယ်။ တစ်ကြိမ်ကို အနေတော် အာလူးသုံးလုံးလောက်ထည့် ရတယ်။ နှစ်ကြိမ်ဆို တော့ တစ်နေ့ ကိုအာလူး (၆)လုံးလောက်တော့ ထောင်းသောက်

ရတာပေါ့။ အဲဒါနဲ့ဘဲဘုန်းကြီးရဲ့ လည်ပင်း ကင်ဆာမခွဲမစိပ် ရဘဲပျောက်ကင်းသွားတာပါဘဲ။”

“ဒီအာလူးစိမ်းသတ္တုရည်ရဲ့ လည်ချောင်းကင်ဆာ ပျောက်သွားတာကတော့ ဒီဘုန်းကြီးရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဘဲ၊ ကျွန်တော် တို့လည်း ဘုန်းကြီးရဲ့ ဘွဲ့နာမည်တောင် မမှတ်မိတော့ပါဘူး” ကိုမောင်မောင်က အာလူးစိမ်းသတ္တုရည်အစွမ်းကြောင့်လည် ချောင်းကင်ဆာပျောက်ကင်းခဲ့သော ရဟန်းတော်တစ်ပါး၏ အကြောင်းကို စာရေးသူမှ တဆင့်၊ စာဖတ်ပရိတ်သတ်များထံ သို့တစ်ဆင့်မျှဝေနိုင်ရန် ပြောပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စာရှုသူများအနေဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျလည်းမများဘဲ ဘေးတွင် ဆိုးကျိုးလည်းကင်းသည့် အာလူးစိမ်းသတ္တုရည်ကို မှီဝဲစားသုံးကြည့်သင့်ပါကြောင်းရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

လင်းတပါးပျဉ်းရွက်နှင့် ကင်ဆာရောဂါ

လွန်ခဲ့သောလေးငါးခြောက်နှစ်ခန့်က ဟုထင်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ ဖခင်ဖြစ်သူနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ရင်း ဖခင်ဖြစ်သူ ကလမ်းဘေးတွင် အလေ့ကျပေါက်နေသော အပင်တစ်ပင်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပါသည်။

“အဲဒီအပင်က ကင်ဆာကောင်းတယ်ကွ၊ လင်းတပါး ပျဉ်းရွက်လို့ခေါ်တယ်။” ကျွန်တော်က ဖခင်ဖြစ်သူ ညွှန်ပြရာ ဖက်ကိုကြည့်လိုက်ရာ အမြင့်တစ်ထွာသာသာခန့် ရှိပြီး အရွက်နုတွင် အမွှေးနုကလေးများဖြင့် အရွက်ခပ်ဖါးဖါးအပင် တစ်ပင်ကိုတွေ့လိုက်ရပါသည်။ အရွက်အရင့်များ တွင်တော့ အမွှေးနုကလေးများမရှိဘဲ အရွက်၏အနားများတွင် ဆူးပန်ရွက် ကဲ့သို့မညီညာသောအသွားစောင်းကလေးများပါရှိသည်။

အပင်နှင့်အရွက်တို့၏ ပုံသဏ္ဍာန်မှာ အပေါ်သို့ထောင်မနေဘဲ၊ အရွက်များမှာ ဖား၍အောက်သို့ပြန်စိုက်ကျနေသဖြင့် ထိုင်နေသော လဒတစ်ကောင်၏ ဝမ်းဗိုက်များ၊ အမွှေးအတောင်များနှင့်ဆင်တူသောကြောင့် လင်တပါးပျဉ်းဟုခေါ်ဟန်ရှိသည်။ ကျွန်တော် လည်းမည်သည့်ကင်ဆာအမျိုးအစားပျောက်မှန်းလည်းမသိ၊ မည်သူမည်ဝါပျောက်မှန်းလည်းမသိ၊ မည်သို့သော အချိန်အဆနှင့် မှီဝဲရမည်ကိုလည်းအတိအကျမသိ သောကြောင့် သိပ်စိတ်မဝင် စားဘဲအမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ဘဲနေ လိုက်သည်။ သို့နှင့်ပင်ထိုလင်းတပါးပျဉ်းပင်ကိုလေးငါးခြောက်နှစ် ကြာသွား၍မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ရှိနေခဲ့သည်။

တစ်နေ့ကျွန်တော်၏ အိမ်ရှေ့တွင် ကားရပ်သံကြား၍ လှမ်းကြည့်လိုက်ရာ ကိုသိန်းညွန့်ဆိုသူဖြစ်နေသည်။ ကိုသိန်းညွန့်မှာ မွန်လူမျိုးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး၊ ပွင့်လင်းဖော်ရွေတတ်သဖြင့် သူလာတိုင်း ကျွန်တော်နှင့်အစွမ်းထက်သော ဆေးဝါးပင်များအကြောင်း ၊ မလေးရှားနှင့် စင်ကာပူတို့တွင် ဆယ်နှစ်ကျော်ခန့် သူသွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ်တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကျန်းမာရေးအတွေ့အကြုံများ၊ သူမလေးရှားနိုင်ငံ ပိန်မြို့တွင် နေထိုင်စဉ် အသည်းရောဂါခံစားခဲ့ရပုံများ၊ မက်လင်ချဉ်သောက်၍ အသည်းရောင်၊ အသားဝါရောဂါပျောက်ကင်းခဲ့ရပုံများကို ပြောဆိုရင်းနှင့် ရင်းနှီးခင်မင်သွားခဲ့ရသည်။ ယခုလောလောဆယ် စင်ကာပူတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော ကိုသိန်းညွန့်၏ ညီမများမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စိပိုးရောဂါများခံစားနေရ၍ စာရေးသူထံမှ ဣဿရမူလီ၊ လဲလူ၊ မက်လင်ချဉ်တို့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော အသည်းဆေးများကိုမှာယူ၍ စင်ကာပူသို့ ပို့ပေး နေသူဖြစ်သည်။

ထိုကြောင့် စာရေးသူထံသို့မကြာခဏ လာရောက်တတ်ရာ ယခုတစ်ခေါက်တွင်တော့ ကိုသိန်းညွန့် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုသိန်းညွန့်နှင့်အတူ အဖော် တစ်ယောက်ပါလာသည်။

ကို သိန်းညွန့် နှင့် အတူအဖော်ပါလာသောသူ၏ အမည်မှာ ဦးဝင်းမြင့်ဟုသိရပြီး ဖြူးမြို့တွင်နေထိုင်ကြောင်း ပြောဆိုသည်။ ကိုသိန်းညွန့်၏ လက်ထဲတွင် တစ်ထွာခန့်အရှည် ရှိသော အပင်ကလေးတစ်ပင်ကို ကိုင်ထားပြီးထိုင်ထိုင်ချင်း စာရေးသူ၏ လက်ထဲသို့ ထိုအပင်လေးကို ကမ်းပေးလိုက်သည်။

“ဒီအပင်ဘာအပင်လည်းတော့မသိဘူး၊ ကင်ဆာပျောက်တယ် ဆရာအိမ်လာရင်းနဲ့လမ်းကတွေ့လို့ နှုတ်လာတာ။”

ကျွန်တော်က ထိုအပင်လေးကို သေချာစွာကြည့်လိုက် ရာမြင်ဖူးတွေ့ဖူးသော အပင်တစ်ပင်ဖြစ်နေသည်။ ထိုအပင်ငယ်သည်ရှားပါးသောအပင်တော့မဟုတ်။ အုတ်ကြိုအုတ်ကြား ကျောက်ကြိုကျောက်ကြား များနှင့်လမ်းဘေးအချို့နေရာများတွင် မကြာခဏ တွေ့ရလေ့ရှိသော အလေ့ကျပေါက်ပင်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

“ဒီအပင်ကဘာအပင်လည်းဗျ။ ဘာကင်ဆာပျောက်တာလဲ” ကျွန်တော်က အပင်လေးကို သေချာစွာပွတ်သတ်ကြည့်ရင်းမေးလိုက်သည်။

“အပင်နာမည်ကမေ့သွားပြီဗျ။ ပြောတော့ပြောတယ် ဒါပေမဲ့မမှတ်မိတော့ဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ဖြူးမြို့က ကိုဟန်မြို့ ဆိုတဲ့လူလည်ချောင်းကင်ဆာဖြစ်တာ အသံတောင်မထွက်တော့ဘူး။ အခုဒီအပင်ကို ကျိုသောက်တာ သူခံစားနေတဲ့လည်



ချောင်းကင်ဆာကောင်းသွားပြီ။ အသံတွေလည်း အကုန်ပြန်  
ကောင်းနေပြီ။ ဖြူးမြို့မှ ဦးဝင်းမြင့်ဆိုသူက သူ့အတွေ့  
အကြုံကိုစာရေးသူအားပြောပြနေသည်။

“ဒီအရွက်ကို ဘယ်လို ကျိုသောက်ရမှာလဲ၊ တစ်ခါ  
သောက်ရင် ဘယ်လောက်များများထည့်ရမှာလဲ”

“အရွက်လက်တစ်ဆုတ်လောက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်  
တင်ကြိုသောက်တာပါဘဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဖြူးမြို့က သူလက်  
တွေပျောက်တာကတော့ လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါဘဲ။  
ဒီဆေးနည်းကို ကျွန်တော်သမီးလေးလည်ပင်းမှာ အကျိတ်အဖု  
လေးပေါက်တုန်းက ဆရာတော်တစ်ပါးကပေးသွားတာ။  
ကျွန်တော်သမီးလေးလည်း လည်ပင်းက အနာကိုကင်ဆာလို့  
သံသယရှိတာနဲ့ ဒီအပင်ကို ကြိုသောက်ရင်းနဲ့ ပျောက်သွားတာ။

ကိုသိန်းညွန့်တို့နှစ်ဦးလည်းထိုအပင်လေးကို ကျွန်တော်  
ထံတွင်နမူနာထား၍ ပြန်လည်ထွက်ခွာသွားကြသည်။ ကိုသိန်း  
ညွန့်တို့ပြန်သွားသောအခါထိုအပင်လေးကိုကြည့်ရင်း ကျွန်တော်  
ဝေဝေဝေဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော်စိတ်ထဲတွင် ဤအပင်သည်  
ကျွန်တော်မြင်ဖူးသော လင်းတပါးပျဉ်းပင်ဟု စိတ်ထဲတွင်  
ထင်နေသည်။ သို့သော် သိပ်မသေချာသဖြင့် ကျွန်တော်၏  
ဇနီးဖြစ်သူလူကြိုရို၍ ကျွန်တော်၏ ဖခင်ထံသို့ ထိုအပင်လေးကို  
နမူနာပြု၍ မေးရန်ပေးလိုက်၏။ ကျွန်တော်၏ ဇနီးဖြစ်သူက  
ထိုအပင်လေးကို ပြု၍ ဖခင်ဖြစ်သူအား မေးမြန်းကြည့်လိုက်သော  
အခါ “ဒီအပင်ကလင်းတပါးပျဉ်းပင်ပဲ သေချာတယ်  
ဒီလင်းတပါးပျဉ်းပင်ကို အောက်အရပ်ကခေါ်တဲ့ နာမည်တစ်မျိုး  
ရှိသေးတယ်။ အထက်အညာ ဒေသကတော့ လင်းတပါးပျဉ်းပင်

လို့ခေါ်တယ်။ အဖေကိုယ်တိုင် ကလည်း ဒီဆေးပင်ဆေးရွက်  
တွေလေ့လာတာ ဝါသနာပါတော့ အဖေဗဟို နိုင်ငံရေး  
တက္ကသိုလ်မှာတာဝန်ထမ်း ဆောင်ခဲ့တဲ့ နှစ်အစိတ်သုံးဆယ်လုံး  
လက်လှမ်းမီသမျှ ကိုယ်တွေ့ရောဂါ ပျောက်တဲ့ဆေးနည်း  
ဆေးပင်ကလေးတွေမှတ် သားထား လိုက်တာ။”

“ဒီလင်းတပါးပျဉ်ပင်အကြောင်းကို အဖေနဲ့အတူ  
ဗဟို နိုင်ငံရေးတက္ကသိုလ်မှာတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့  
အဖေမိတ်ဆွေ ကထိက ဦးခင်မောင်အေးက သူ့အတွေ့အကြုံကို  
အဖေကို ပြန်ပြောပြတာ။ ဦးခင်မောင်အေးဆိုတာကလည်း  
အလုပ်လုပ်တော့လည်း အဖေနဲ့ ဗဟိုနိုင်ငံရေးတက္ကသိုလ်မှာအတူ  
တူနေတော့လည်း ရန်ကင်းက တိုက်လေးလုံးတန်းမှာ အဖေနဲ့  
အပေါ်ထပ်အောက်ထပ် ဆိုတော့ အင်မတန်ရင်နှီးတဲ့ မိတ်ဆွေ  
တွေပေါ့။ အဲဒီဦးခင်မောင်အေးရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်  
အစာအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရတုန်းက လင်းတပါး  
ပျဉ်းရွက်ကို ရေဇွေးလေးဖျောဖျောပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်  
သုံးကြိမ်လောက်ထမ်းစားတိုင်း တို့တို့စားတာနဲ့တင် အဲဒီအစာအိမ်  
ကင်ဆာရောဂါပျောက်သွားတယ်။ ဦးခင်မောင်အေး မိတ်ဆွေရဲ့  
ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ တွေ့ကြုံခဲ့ရတာဆိုတော့ အဖေလည်းမှတ်  
မှတ်ရရရှိနေတယ်။ အပင်တွေဟာသူနေရာနဲ့သူတော အစွမ်း  
ထက်တာကြီးဘဲ။ လူတွေကမသိလို့သာမသုံးတတ်ကြတာ။  
မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စားပေါ့”

ကျွန်တော်လည်း မပြင်မတွေ့ဖူးသူများကို နမူနာအဖြစ်  
ပြသနိုင်ရန် ထိုအပင်လေးကို ကျွန်တော်၏ အိမ်ဘေး၌ စိုက်ပျိုး  
ထားလိုက်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ ဇနီးက အင်းစိန်နှင့်စာလျှင် ရွှေပြည်သာက အလေ့ကျပေါက်ပင်များပေါများလေ့ရှိသဖြင့် ရွှေပြည်သာရှိသူမ၏မိဘများဆီပြန်သောအခါ ထိုအပင်ကလေးကိုနမူနာပြုရန် ယူဆောင်သွားပါသည်။ ထိုလင်းတပါးပျဉ်းပင်ကို ကျွန်တော်၏ အမျိုးသမီးက သူမ၏မိခင်ဒေါ်သန်းသန်းကိုပြကြည့်လိုက်ပါသည်။ ဒေါ်သန်းသန်းကအပင်ကို သေချာစွာကြည့်ရှုပြီး “ငါတို့ငါးသိုင်း ချောင်းဖက်မှာတော့ ဒီအပင်ကို ‘ကဒူး’ ပင်လို့ခေါ်တယ်။ တို့ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်မှာ စာရေးပြီးရင် ဒီအရွက်နဲ့ပွတ်ခြေပြီး ဖျက်တာ၊ ဒီအပင်ရဲ့ဆေးအသုံးတော့ ငါလည်းမသိဘူး။”

ကျွန်တော်၏ဇနီးသည်နှင့် သူ့မိခင်ထိုအပင်အကြောင်း ပြောဆိုနေကြစဉ် ဒေါ်သန်းသန်းတို့၏ဆိုင်တွင် အလုပ်လာရောက် လုပ်ကိုင်နေသော မကွေးမြို့အနီးကျေးရွာတစ်ရွာတွင်နေထိုင်သူ မိသိမ့်ဆိုသောကလေးမကလေးက ထိုအပင်အကြောင်းကို သိသမျှ ပြောပြပါသည်။

“ဒီအပင်ကျွန်မသိတာပေါ့၊ ကဒူးပင်လို့ခေါ်တယ်။ ဒီအပင်က အနာအဆာတွေ၊ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်တာတွေ အရမ်းကောင်းတယ်။ ကျွန်မတို့ ရွာဖက်မှာဆိုရင် ကျွဲနွားတွေ ပဲဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ဖြစ်၊ လူပဲဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီအရွက်ကို ပွတ်ချေပြီးအုံထားတယ်။ အရည်ညှစ်ပြီးအနာကို ထည့်တယ်။ ဒဏ်ရာအနာတရမှန်သမျှနဲ့ ကျက်ခဲတဲ့အနာတွေ ကျက်သွားတာပဲ။

ယခုသိရသမျှ၊ လက်လှမ်းမှီသမျှ အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတများကိုပေါင်းစည်း၍ အဖြေထုတ်လိုက်သောအခါ

တင်းတပါးပျဉ်းပင်ခေါ် ကဒူးပင်သည် ကင်ဆာနှင့်တကွ အနာအဆာများအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်းကို လေ့လာတွေ့ရှိရလေသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်းလင်းတပါးပျဉ်း ခေါ်ကကဒူးပင်ကိုရေစင်စင်ဆေး၍ ငရုပ်ဆုံသန့်သန့်တွင် ထည့်ထောင်းကာ အရည်ညှစ်ပြီး စတီးဇွန်း ၂ ဇွန်းစာလောက်သောက်ချလိုက်သော အခါ ကွမ်းရွက်အရသာလေးလိုလို၊ ခွေးသေးပန်းအရသာလေး လိုလိုရှိန်းတိန်းတိန်းအရသာ ကလေးကိုခံစားရပြီး ရင်ထဲတွင် ရှင်းသွားပါသည်။ စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံအရ ထိုအရသာ မျိုးသည် အညော်အကင်းကောင်း၍ အနာအဆာများကို အကျိုးရှိသောအပင်တို့၏ အရသာမျိုးဖြစ်ပါသည်။ လင်းတပါးပျဉ်းပင်မှာပူသည်ဆိုသော်လည်း ကွမ်းရွက်တို့ ဣဿရမူလီတို့လောက်မပူပဲ အနည်းငယ်ရှိန်ရုံမျှဖြစ်ပြီး ဣဿရမူလီလို မခါးပေ။

ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် အစာအိမ်ကင်ဆာဝေဒနာ၊ လည်ချောင်း ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာများလက်တွေ့ပျောက်ကင်းပြီးသောက်ဆေး လိမ်းဆေးအဖြစ်နှစ်မျိုးစလုံးအသုံးပြုနိုင်သော စွယ်စုံရလင်းတပါးပျဉ်းပင်ကို ကင်ဆာဝေဒနာသည်များအနေဖြင့် သုံးကြည့်သင့် လှကြောင်းအကြံပြုရေးသားရင်းဖြင့် ဆေးကုသစရိတ်ဆေးဖိုး ဝါးခများကြီးမြင့်လှပြီး အနောက်တိုင်းကုထုံးများဖြင့်လည်း မပျောက်ကင်းနိုင်သော ကင်ဆာဝေဒနာသည်များအဖို့ အဖိုးမများ၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေသော အစွမ်းထက် သဘာဝဆေးပင်များကို သိရှိနားလည်အသုံးပြုတတ်စေလိုသော စေတနာအနန္တဖြင့် ရေးသားလိုက်ပါကြောင်း။



သင်္ဘောပင်နှင့်ကင်ဆာရောဂါ

သင်္ဘောပင်နှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါပျောက်ကင်းပုံများကို ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်း အစောင်စောင်၌ ပြဆိုထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ သင်္ဘောပင်တွင် သင်္ဘောအဖိုပင်နှင့် သင်္ဘောအမပင် ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပြီး သင်္ဘောအဖိုပင်သည် အပွင့်ပွင့်သော် လည်းအသီးမသီး၊ သင်္ဘောအမပင်မှာ အသီးသီးသည်ကိုတွေ့ ရ၏။ သင်္ဘောအဖိုပင်ရောအမပင်ပါဆေးဖက်ဝင်ပြီး အဖိုပင်က ပို၍ဆေးစွမ်းထက်သည်ဟု ရှေးသမားအကျော်တို့ ပြောဆိုသည် ကိုမှတ်သားရဖူးပါသည်။

အင်္ဂလိပ်လိုသင်္ဘောပင်ကို Papaya ဟုလည်းကောင်း၊ Papaw ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်၏။ သင်္ဘောပင်တွင် အသုံးပြု သည့်ဆေးဖက်ဝင်အစိတ်အပိုင်းမှာ အသီး၊ အရွက်၊ အစေ့နှင့် အစေးတို့ဖြစ်သည်။ သင်္ဘောသီးသည် အစိမ်းရော၊ အမှည့်ရော ဆေးဖက်ဝင်ပြီး သင်္ဘောသီးမှထွက်သောအစေးများသည် လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ နှင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာတော်တော်များများပျောက်ကင်းကြောင်း စာရေးသူငယ်စဉ်ကမှတ်သားခဲ့ဖူးသည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ သင်္ဘောပင်အမြစ်သည် ပူ၏။ ချုပ်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ မီးယပ်ကိုမှန်စေ၏။ သင်္ဘောသီး မှည့်သည်ချို၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်၏။ ဆီးရွှင်၏။ သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ နှလုံးကိုအကျိုးပြု၏။ သွေးကိုစင် ကြယ်စေ၍ သည်းခြေကိုငြိမ်စေ၏။ ဆီးရောဂါနှင့် ကျောက်တည် ရောဂါများကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

သင်္ဘောသီးသည် လူကိုကျန်းမာစေကာ အသက်ရှည်ရောဂါ

ကင်းဝေးစေနိုင်သော သတ္တိထူးရှိ၏။ သင်္ဘောသီးစိမ်းအရည်တွင် သကြားရော၍ တနေ့ (၃)ကြိမ် မျှသောက်ကာ သရက်ရွက်ကြီးခြင်း ပျောက်၏။

သင်္ဘောသီးအမှည့်စားသော် သရက်ရွက်ကြီးခြင်း အသည်းကြီးခြင်းနှင့်မြင်းသရိုက်ရောဂါပျောက်၏။

သင်္ဘောသီး၏ ဝမ်းပျဉ်းကို ဟင်းချက်စားခြင်း၊ သနပ်လုပ်စားခြင်းဖြင့် ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။

သင်္ဘောသီးနုကို အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြုပြီး အနည်းငယ်မျှစားသော် အဆက်မပြတ်သွားသော ဝမ်းပျက် ရောဂါကို ပျောက်၏။

သင်္ဘောသီးစိမ်းကိုလှီးဖြတ်၍ ထွက်လာသောအရည်ကို ကင်းကိုက်သောဒဏ်ရာသို့ လိမ်းပေးသော် အဆိပ်ပြေ၏။

သင်္ဘောသီးနုကို ဆားနှင့်တို့စားကဆုံဆို့နာပျောက်၏။

သင်္ဘောသီး၏ ဆေးဖက်ဝင်ပုံနှင့် ဆေးစွမ်းထက်ပုံတို့ နှင့်ပတ်သက်၍ လွန်ခဲ့သောနှစ် (၅၀) ကျော် ခန့်က ထုတ်ဝေခဲ့သည့် ဆရာကြီး ဇီဝဋ္ဌာယီဦးစံလှရေးသားပြုစုသည့် နာနာနယ အာဟာရ စွယ်စုံကျမ်းကြီးက လည်းအောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထားသည်ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်တွေ့ရှိရလေသည်။

ကျန်းမာအသက် ရှည်ရေးအတွက် သီးပင်ကိုထဲမှ သင်္ဘောသီးမှာလည်းအလွန်အဘိုးတန်၏။ နုပျိုစိုပြေကျန်းမာ အသက်ရှည်ဆေး တစ်ခုဖြစ် ကြောင်းကို ထင်ရှားသိလာသည့် အလျောက်အထူး ဂရုပြု၍မှီဝဲသုံးဆောင်ကြလေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ကား ဤအပင် မျိုးမြောက်များစွာ ရှိပါလျက် ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေးအတွက် အလွန် အဖိုးတန်ကြောင်း မှီအချို့ သိမှသိကြပေမည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သင်္ဘောသီး၏ တန်ဖိုးသတ္တိထူးကို သိလာကြသည်မှာ စပိန်လူမျိုး၊ ကျန်းမာနပျို၍ အသက်ရှည် နည်းများကို ရှာဖွေစုံစမ်းသူ ပေါင်ဒီလီအွန် (Ponce de leon) ကြောင့်ဖြစ်၏။ လီအွန်သည်အမေရိကန်နိုင်ငံ ဖလော်ရီဒါ ကမ်းသို့ရောက်သွားပြီး နောက်သူ၏နိုင်ငံရှင်ဘုရင်နှင့်မိဘုရား ထံတင်ဆက်စာတွင် သင်္ဘောသီး၌ လူတို့အား နပျိုအသက်ရှည် စေသော သတ္တိထူးရှိပုံကို အောက်ပါအတိုင်းရေးသားထား၏။

ဖလော်ရစ်ဒါကမ်းတလျှောက်မှာ မှီတင်းနေထိုင်ကြသည့် တိုင်းရင်းသားတို့သည် နောက်တစ်နေ့စားရန် အသားကို အပင်တမျိုးမှ အရွက်ဖြင့်ညှစ်သိပ်ထုပ်ထားပြီးမှ ချက်၍စားသည် ကိုတွေ့ရပါသည်။ ထိုအပင်မှအသီးသည် ဖရဲသီးကဲ့သို့ အလွန်ချို၍ အရသာရှိသည်ကို ဘုရားကျွန်တော်မျိုးကိုယ်တိုင်မြည်းကြည့်၍ သိရပါသည်။ ထိုအသီးကိုစားပြီးနောက် ခံတွင်းအလွန်ကောင်း လာပါသည်။ အသားကို ထိုအရွက်နှင့်ညှစ်သိပ်ထုပ်ပြီးမှ ချက်စား သည့်အခါ အသားမှာအလွန်အနူးညံ့၍ နူးနူးနပ်နပ်စားကောင်း သွားသည်ကို တွေ့ရပါ၏။ ထိုအသီးကို သူတို့ဘာသာဖြင့် (Vant) ဗင့်ဟုခေါ်သဖြင့် ထိုအဓိပ္ပာယ်ကိုလိုက်လံစုံစမ်းကြည့်ရာ (keep well) ကျန်းမာစေသည် ဟူသောအနက်ရသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဖလော်ရီဒါနယ် မိယာမီမြို့၌ ကျင်းပသော မဟာမီယားမီ (The Greater Miami Industrial Accociation) စက် မူ လက် မူ အသင်းကြီး၌ ကမ္ဘာကျော်အမေရိကန်ဆရာဝန်ကြီး (Dr. Harvey Kecllogg) ဒေါက်တာဟာပေးကဲလောက အောက်ပါအတိုင်းပြော ဆိုခဲ့ဖူး၏။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးသောအသီးဟာ သင်္ဘောသီးဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက်အာဟာရ ဓာတ်စာ

အဖြစ်လည်း အလွန်သတ္တိထူးသော အသီးဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်လာရင်လဲ ကင်းစင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ သတ္တိထူးရှိကြောင်း ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရတယ်။ သင်္ဘောသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကိုအာဟာရအဖြစ် မှန်မှန်မှီဝဲသုံးဆောင်သွားမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျန်းမာပြီးအသက်ရာကျော်ရည်တဲ့ လူတွေပေါများ လာတာကို တွေ့ရမှာမူချာဘဲ။

သင်္ဘောသီးတွင် အရေးကြီးဆုံးသော အပိုင်းကား အသီးမှထွက်သော အစေးဖြစ်၏။ ထိုအစေးမှာ ပါးစောင်ချည်ရည်၊ အစာအိမ်ရည်တို့ထက် အစာချေချက်ရာတွင် ထူးချွန်သော သတ္တိထူး ရှိရာမြောက်မြားစွာသောဆေးပါရဂူကြီးများက အစာမကြေရာဂါပြင်းထန်စွာခံစားရသူ လူနာတို့အတွက် လျှင်မြန်စွာအစာကြေစေရန် ထိုအစေးကို အသုံးပြုကြ၏။ ပျက်စီး ယိုးယွင်းသောခန္ဓာကိုယ်အရပ်ရပ်ရှိ အရိုးအချဉ်ကြွက်သားစသည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ပြုပြင်ရန်နှင့် အစာအိမ်အူသိမ်တို့၏ အတွင်းဆုံးအသားမျှင်တို့ပျက်ဆီးချွတ်ယွင်းသော အနာအဆာ ကြောင့်ဖြစ်သော ဗိုက်နာအူနာစသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေရန်အထူးချွန်အကောင်းမွန်ဆုံးသောဆေးတပါး ဖြစ်ကြောင်း ဖြင့်လည်း အနောက်နိုင်ငံဆေးပါရဂူကြီးများက အတိအလင်း ဝန်ခံထားသည်ကိုတွေ့ရ၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများကို မှန်ကန်ကောင်း မွန်စွာလှည့်လည်လုပ်ကိုင်စေရုံမျှမက ပြင်ပမှဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သင်္ဘောစေးသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်သော ဆေးတို့တွင်အနုဆုံး တခုအပါအဝင်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် ဆေးပါရဂူကြီးများက အတိအလင်း ရေးသားထားသည့်အပြင် ဂရုတစိုက် ရှာဖွေအသုံးပြုကြ၏။



မြန်မာဆေးများဖော်စပ်ရာ၌ပင် သင်္ဘောစေးကို အသုံးပြုကြောင်းကို စာဖတ်သူတို့ကြားဖူးကောင်းကြားဖူးပေလိမ့်မည်။ သင်္ဘောသီးကိုမှီဝဲ သုံးဆောင်မှုကြောင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာ နုပျိုသော သူတို့၏ သာကေများစွာ ရှိပေသည်။ ၁၉၄၀ - ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လထုတ်၊ အမေရိကန်ကာယဗလ မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖလော်ရီဒါနယ် (Datona Beach, Hollywool Avenue) ဒေတိုနာဗီ (၅) ဟိုလီးဝုဒ်ရိပ်သာ အမှတ် ၃၉-နေ (John W.Day) မစ္စတာ ဂျန်ဒဗလျူဒေးဆိုသူအကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ ထိုအခါက မစ္စတာဂျန်မှာ အသက် (၆၈)နှစ်ရှိလေပြီ။ သူ၏အပွင့်အသီးတို့ဖြင့် ဝေဆာတင့်တယ်နေသော သင်္ဘောခြံထဲတွင် ပေါင်းနှုတ်ရေလောင်း ပြုပြင်၍နေသည်ကို အမြဲတွေ့မြင်ရကြောင်းဖြင့်ရေးသားထား၏။ သူကိုယ်တိုင်အလွန်ဂရုပြုစိုက်ပျိုးအပ်သော သင်္ဘောသီးမှာလည်း သူ၏ ကျန်းမာနုပျိုဖျတ်လတ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်၏။ လူငယ်များနှင့်မခြား နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မြို့သို့ဆင်း၍ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေထိုင်စားသောက်နိုင်သူဖြစ်၏။

**သင်္ဘောအစေ့**

သင်္ဘောသီးအစေ့အရေအတွက်ကို အရွယ်နှင့်ချင့်၍စားသော်ဝမ်းတွင်းရှိ သန်များကျ၏။

သင်္ဘောသီးစိမ်းမှထွက်သော အစေးဖြင့်ယားနာ၊ ပွေးနာနှင့်အရေပြားရောဂါများကို လိမ်းပေးကပျောက်၏။

အနာအဖုများနှင့် လူပျိုနာကြောင့်ဖြစ်သော အနာများကို သင်္ဘောသီးစေးလိမ်းပေးက ပျောက်၏။

- လူလတ်အရွယ်များ၊ အစေးအနည်းငယ်မျှကို နွားနို့၊ သကြားခဲ ရရာနှင့်စားသော် အစာမကြေရောဂါပျောက်၏။

- အစေးကို ထန်းလျက်နှင့် နယ်စားသော်သန်ကျ၏။
- အစေးကို ခန္ဓာကိုယ်အရပ်ရပ်ရှိ အရိုးအချဉ်ကြွက်သားစသည့်အစိတ်အပိုင်းများကို ပြုပြင်ရန်နှင့် အစာအိမ်အူသိမ်တို့၏အတွင်းဆုံးအသားမျှင်များပျက်စီး ချွတ်ယွင်းသည့်အနာအဆာကြောင့်ဖြစ်သော၊ ဗိုက်နာ၊ အူနာစသော ရောဂါများပျောက်ကင်းစေရန် အကောင်းဆုံးဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။

**သင်္ဘောအရွက်**

သင်္ဘောရွက်ကို သကျဉ်းကိုက်သော်ရေခွေးပျော၍ သို့မဟုတ် မီးကင်၍ ကပ်ပေးသော် ပျောက်၏။

သင်္ဘောရွက်ကို မီးအုံး၍တုံးခြင်း၊ လက်ဖက်ထဲထည့်စားခြင်းဖြင့် နားအူလေထွက် ရောဂါပျောက်၏။

အထက်ပါဆေးအသုံးများကတော့ မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ (Burimese Medicinal Plants) စာအုပ်မှ ဖော်ပြထားချက်များ ဖြစ်၏။

ဆရာကြီးမင်းယုဝေကလည်း စက်တင်ဘာလထုတ် မြတ်မင်္ဂလာစာစောင်အတွဲ ၂၇၊ အမှတ် ၃ တွင် ကင်ဆာရောဂါနှင့်သင်္ဘောရွက်ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သူ့မိတ်ဆွေ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးဓာတ်ရောင်ခြည်ဌာနမှ တာဝန်ခံဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာတင်အောင်၏ ပြောပြချက်များကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

“ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကျွန်တော်ပြောပြချင်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၅)လကျော်လောက်က ကျွန်တော်တို့ဌာနကိုကင်ဆာဝေဒနာရှင်ဆရာတော်တစ်ပါးရောက်လာတယ်။ ဆရာတော်က ကင်ဆာရောဂါရှင်နဲ့လို့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကင်ဖို့ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကြီးများရဲ့ညွှန်ကြား



ချက်လည်းပါလာတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ဆရာတော်ကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ကင်ဖို့ စီစဉ်တော့ ဆရာတော်က လက်မခံဘူး။ ပြန်ကြွသွားတယ်။”

အဲ့ဒီလိုနေလာရာက (၃)လကျော်လောက်အကြာမှာ အဲဒီဆရာတော်ပြန်ကြွလာတယ်။” ကျွန်တော်တို့ သူ့ရောဂါကို စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကင်းနေတာကို တွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း အံ့ဩမဆုံးဖြစ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ “ဆရာတော်ဒီကြားထဲဘာဆေးတွေသောက်လဲလို့မေးကြည့်တယ်။” ဆရာတော်က “သင်္ဘောရွက်အစိမ်းတွေကိုပဲ အရည်ညှစ်သောက် တယ်” လို့ပြောပြတယ်။ ဒီနောက်ဆရာတော်လည်း အားရဝမ်း သာပြန်ကြွသွားတာပဲ။ ဆရာတော်ရဲ့ကင်ဆာရောဂါဟာ သင်္ဘောရွက်စိမ်းကြောင့်ပျောက်တယ်လို့ထင်တာပဲ။ အတိအကျ တော့မပြောနိုင်ဘူး။ ဆေးသိပ္ပံသဘောအရတစ်ဦးတစ်ယောက် သင်္ဘောရွက်ကြောင့် ကင်ဆာပျောက်တယ်ဆိုပေမဲ့ အားလုံးပျောက် လိမ့်မယ်လို့ကောက်ချက်ချမှပြောနိုင်ဘူးဆရာ။ ကင်ဆာအမျိုး အစားနဲ့ ကင်ဆာလူနာပေါင်းများစွာကို စမ်းသပ် ကြည့်ပြီးပျောက် မှ အတည်ပြုပြောနိုင်မှာပါ။ ထူးခြားတာကတော့ အမှန်ဘိဆရာ”။ ဟု ဆရာဝန်ကြီးဒေါက်တာတင်အောင် ကပြောပြခဲ့သည်။

ဆရာကြီးမင်းယုဝေထံ သို့၎င်း၏ အယ်ဒီတာ ဦးဥာဏ်လင်အောင် မှတဆင့် သိမ်တော်ကြီးဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တကုမာရက “ကင်ဆာရောဂါပျောက်စေ သောသင်္ဘောရွက်” ဟူသော ဆောင်းပါးပါသည့် လက်ကမ်း စာစောင်လေးတစ်ခုကို ပေးခဲ့သည်ဟုဆိုသဖြင့် ကျွန်တော်၏ ဇနီးဖြစ်သူအား ကျွန်တော်ရေးသားသော “ဆီးချိုကင်ဆာ

အသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်ဆေးပင်များစာအုပ်ကို ဆရာတော်အား လှူဒါန်းရန် နှင့်သင်္ဘောရွက်နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက် အလက်များ စုဆောင်းရန် လွှတ်လိုက်ပါသည်။ သိမ်တော်ကြီး ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တကုမာရက သင်္ဘောရွက်နှင့် ပတ်သက်၍ ကင်ဆာရောဂါများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက် ပုံများကို ပြုစုထားသော စာတမ်းတစ်စောင်ကို ဇနီးသည်မှ တဆင့် ကျွန်တော်အားပေးလိုက်ပါသည်။

ဆရာတော်ပေးလိုက်သောစာအုပ်ငယ်ထဲတွင် ကင်ဆာ ရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသရာတွင် သင်္ဘောရွက်၏ အစွမ်း ထက်ပုံများကိုအောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထားသည်။

**သင်္ဘောရွက်ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကိုကာကွယ်**

ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာများစွာတို့တွင် သင်္ဘောရွက်နှင့် သင်္ဘောရွက်ခြောက်ကို ရေခဲခန်းကြမ်းလုပ်သောက်ခြင်းက ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ယုံကြည် ကြ၏။

ယခုအခါ ဖလော်ရီဒါတက္ကသိုလ်မှ သုတေသနပညာရှင် နမ်းဒန်းနှင့် ဂျပန်မှ သူ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက သင်္ဘောရွက် သည်မိန်းမကိုယ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် ပန်ကီရိုယူကင်ဆာဆဲလ်များကို သတ်နိုင်ကြောင်း (Ethrophar macology) ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ သူတို့အဖွဲ့သည် သင်္ဘောရွက်ခြောက်များကို အသုံးပြု၍ သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့ရာ တွင် သင်္ဘောရွက်ခြောက်ကို လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များကို သေစေနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ သင်္ဘောရွက်မှ စုတ်ယူထားသော အရာများသည်



ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထိန်းညှိရာတွင် အကူအညီပေးသည့် (Thlypecy to kines) များထုတ်လုပ်ခြင်းကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် ကင်ဆာဆဲလ်များကို တိုက်ဖျက်ရာ၌ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အသုံးပြုသည့် ကုသချက်တွင် သင်္ဘောရွက် များကို အသုံးပြုလာနိုင်တော့မည်ဟုဆို၏။

ကမ္ဘာ့နေရာအနှံ့အပြားတွင် သင်္ဘောရွက်ကို ဆေးဖတ် ဝင်သောအရာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနေကြပြီး အထူးသဖြင့် အာရှတိုက်တွင် အသုံးများသည်ဟုဆို၏။

ဒေါက်တာနမ်ဒန်းက ယခုသူ၏ သုတေသနမှ ရရှိသော ရလဒ်များသည် ဩစတေးလျနှင့် သူ၏ ဇာတိဖြစ်သော ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့တွင် နေထိုင်သောဒေသခံတို့မှ ရရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိသည်ဟုဆို၏။

သင်္ဘောရွက်မှ ထုတ်ယူထားသော အရာများသည် ပုံမှန်ဆဲလ်များအပေါ်ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေမှု လုံးဝမရှိသောကြောင့် လက်ရှိအသုံးပြုနေသော ကင်ဆာဆေးဝါးများစွာတို့တွင် ဖြစ်လေ့ ရှိသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများစွာတို့ကို ရှောင်ရှားနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဆို၏။

သုတေသနပညာရှင်များသည် ကင်ဆာဆဲလ် (၁၀)မျိုး ကိုမွေးမြူပြီးသင်္ဘောရွက်မှ ထုတ်ယူထားသော အရာများနှင့် (၂၄)နာရီထိတွေ့စေခဲ့သည်။

ကင်ဆာဆဲလ် (၁၀)မျိုးစလုံးတွင် သင်္ဘောရွက်ကြောင့် ကြီးထွားလာမှုအလွန်နှေးကွေးသွားကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ဒေါက်တာဒန်းနှင့်အဖွဲ့သည် သင်္ဘောရွက်မှနေ၍ ဓာတ်ပစ္စည်းများ

ထုတ်ယူခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် တိုကျိုတက္ကသိုလ်မှ တဆင့် မူပိုင်ခွင့် လျှောက်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း သိရသည်ဟု ရွှေပြည်စိုးက Credit to forever friends nongs.com ဖြင့် အင်တာနက်စာမျက်နှာ တွင်လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ရန် တင်ပြထားပါသည်။

ထို့အပြင် သိမ်တော်ကြီးဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုမာရက ဆရာကြီးမင်းယုဝေကို မြတ်မင်္ဂလာမဂ္ဂဇင်းတွင် ရေးသားဖော်ပြ ရန် ပေးပို့ခဲ့သော ဆောင်းပါးကိုလည်း ထပ်မံဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် စာရေးသူထံသို့ ဇနီးဖြစ်သူမှ တဆင့်ပေးပို့ခဲ့ပါသည်။

**ကင်ဆာပျောက်စေသောသင်္ဘောရွက်**

သင်္ဘောပင်ကို အပူပိုင်းအမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စတင် စိုက်ပျိုးနေကြပါသည်။ လက်တင်ဘာသာအားဖြင့် (Carica Papaya) ဟုခေါ်ပြီး ဩစတေးလျနှင့် နယူးဇီလန်တွင် ပေါ့ပေါ့ဟုခေါ်သည်။ မြောက်အမေရိကရှိ လက်တင်ဘာသာအားဖြင့် (Asimina tirbola) ၌ ရှိသောအပင်နှင့်မတူချေ။ ၎င်းကိုလည်း ပေါ့ပေါ့ဟု ခေါ်သည်။ နှစ်ပင်စလုံးဆေးဘက်ဝင်ပါသည်။ သင်္ဘောရွက် အရည်သည် ဩစတေးလျနိုင်ငံ ရွှေကမ်းခြေရှိလူများအား ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်စေပါသည်။ စာရေးဆရာ (Harold Tieze) က ၎င်းစာအုပ် တွင် မည်သို့မည်ပုံ အဆီထုတ်မည်နှင့် ကင်ဆာ ပျောက်ကင်းသူ တို့၏ ဇာတ်လမ်းတို့ကို အတိအကျရေးသား ထားပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ရွှေကမ်းခြေလက်ကမ်းစာစောင်တွင် ပါရှိသော အောက်ပါအစီရင်ခံစာကို ဖော်ပြပါမည်။ ပေါ့ပေါ့ သည် ကင်ဆာရောဂါပျောက်သစ်သီးဖြစ်ပါသည်။ ဥယျာဉ်မှ တို့သည် ကင်ဆာရောဂါရှင်တို့၏ သင်္ဘောရွက်အလှူခံမှုကို ပေးအပ်ကြပါသည်။ လွန်ခဲ့သော (၁၄)နှစ်က ဤအရပ်နေသူ

သည် ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကြောင်းအရွက်၏ဂုဏ်သတ္တိကို ထုတ်ဖော်ပါသည်။ ၎င်းကိစ္စကို ခြေရာခံလိုက်ရာ သူနာပြုဆောင် ရောက်သွားပါသည်။ မစ္စတာစတန်ရှယ်တန်သည် ပြုတ်ထား သော သင်္ဘောရွက်သတ္တုရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် ပိန်းကြာရွက်ပေါ် ရေမတင်သကဲ့သို့ ကင်ဆာရောဂါ လျော့လျော့ရှုရှု ပျောက်သွား ပါသည်။ အမေရိကန်၌ သုတေသနလုပ်ရာတွင် သိပ္ပံဆိုင်ရာ အထောက်အထားရရှိပါသည်။ ၎င်းသုတေသန၌ သင်္ဘောပင်မှ ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုကိုထုတ်နှုတ်ရာ ကင်ဆာရောဂါ ဆေးအဆ တစ်သောင်းခန့် ထက်မြက်သွားပါသည်။ မစ္စတာရှယ်တန်က ဤတွေ့ရှိမှုသည် ကျွန်ုပ်ကို သောက်သုံးရန် အကြံပေးခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်နှစ်လစမ်းသောက်ကြည့်ပါသည်။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်သည် တီဘီရောဂါကို ဓာတ်မှန်ဖြင့် အဆုတ်ကို စစ်ဆေးခဲ့ပါသည်။ ဆရာဝန်တို့က ကင်ဆာပျောက်ပြီဟု ပြောပါသည်။ ထိုနှင့် ကျွန်ုပ်အထူးကုတို့အား ပြောကြားရာ ၎င်းတို့ကား မယုံကြချေ။ နောက်ဆုံးခေါင်းကိုကုတ်ပြီး ကျွန်ုပ်က ကင်ဆာရောဂါအတွက် သင်္ဘောရွက်ရည်ကို ပြုတ်သောက်ခဲ့ကြောင်း ထောက်ခံချက်ရေး ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၆၂ - ခုနှစ်က ကင်ဆာသည် ဘယ်တော့မှ ပြန်လည် မဖြစ်ပေါ်ပါ။ ရှယ်တန်၏ ဇနီးသည် ကင်ဆာပျောက်ကြောင်း ဆေးမြီးတိုတို့ကို အခြားဝေဒနာသည်တို့အားဖြန့်ဝေပေးရာ (၁၆) ယောက်ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါသည်။

သင်္ဘောရွက်နှင့် ရိုးတံတို့ကို မသောက်ခင် နှစ်နာရီကြာ ဒယ်အိုးထဲတွင် ပြုတ်ထားရပါသည်။ သို့သော် ရေခဲသေတ္တာ ထဲတွင်ထားပါက (၃/၄)ရက်ခံပါသည်။ ထို့နောက် ပုတ်သွားမည်။ နောက်လူတစ်ယောက်က ၁၉၇၈ - ခု စာစောင်ပါအတိုင်း ဖတ်ပြီး သင်္ဘောရွက်တို့ကိုဆေးလုပ်ခါကင်ဆာရောဂါသည်တို့အား

ပေးခဲ့ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ယခင်ကင်ဆာရောဂါ တွေ့ရှိမှုကြောင့် သေမည်လူတို့သည် ယခုအခါ အသက်ရှင်နေ ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သင်္ဘောရွက်ကုထုံးသည် ကင်ဆာကို တကယ်ပျောက်ပါသည်။

သင်္ဘောရွက် အလတ်စားတို့ကို ဆေးကြောပြီး ဂေါ်ဖီကဲ့သို့ တောက်တောက်စင်းကာ ဒယ်အိုးထဲတွင် ရေနှစ်လီတာ ဖြင့်ပြုတ်ပါ။ အဖုံးဖွင့်ပြီး (၄)ခွက် (၂)ခွက် တင်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် စစ်ပြီး ဖန်ပုလင်းထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်လျှင် (၃/၄)ရက်ခံမည်။ အကယ်၍နောက်ကျသွားပါက စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ စားပွဲခွန်း သုံးခွန်း (သို့) ၅၀ - မီလီမီတာကို (၁)ရက်သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။ ဤသင်္ဘောရွက်ကုထုံးနည်းသည် အခြားဆေးဘက်ဝင်ကုထုံးများထက်ပိုမိုဆန်းပြားသည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေလုဆဲဆဲဖြစ်နေသော လူနာများ အားသင်္ဘောရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ကုရပါသည်။ အသက် (၄၀)ရှိ ငှက်ပျောစိုက်သောတောင်သူတစ်ယောက်တွင် ဆီးအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားရာ၊ ကင်ဆာဆဲလ်များ ပြန့်ပွားမှုကို မရပ်တန့်နိုင် ခဲ့ချေ။ ကျွန်ုပ်က တောမှ ထွက်သော သဘာဝအစားအစာများ၊ လတ်ဆတ်သောဂုံဖြူများ၊ သကြားများ၊ ကြာရည်ခံသော ဓာတု ဗေဒဆေးများ မပါသော အစားအစာများစားရန် ပြောကြားပြီး သင်္ဘောရွက်တစ်ဆုပ်ကျ ဒယ်အိုးထဲတွင် ထည့် ပြုတ်ကာ သောက်စေသည်။ ထိုတောင်သူသည် (၅)ပတ်သောက်လိုက်ရာ ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကင်းသွားသည်။ အရွက်တို့ကို အခြောက် လှမ်း၊ အမှုန့်ထောင်းပါက ပိုမိုအစွမ်းထက်ပါသည်။ ကြွက်ပွားနှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရာတွင်အောင်မြင်ပါသည်။



သင်္ဘောရိုးတံတွင် (Acetogenin) ဓာတု ပစ္စည်းပါဝင်ရာ ၎င်းသည် ဆဲလ်အတွင်းရှိ ATP ထုတ်လုပ်မှုကို မျှတစေပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များနှင့် သွေးကြောများရှင်သန်မှုတို့ကို Acetogenin က ဖျက်ဆီးပစ်ပါသည်။

သင်္ဘောရွက်သတ္တုရည်တွင် Acetogenin အပါအဝင် ဓာတုပစ္စည်း (၁၀၀) ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိဆဲလ်များကျဆင်းမှုကို ပံ့ပိုးကူညီပါသည်။

၁၉၇၆ - ဒေါက်တာမက်လလင်း (ပါကျူးတက္ကသိုလ်) ပါမောက္ခသည် အမျိုးသားကင်ဆာသိပ္ပံမှ မေတ္တာရပ်ခံချက်ကြောင့် သင်္ဘောပင်၏ ကင်ဆာထိရောက်မှုကို စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ အပင် (၃၅၀၀) ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ရာ အစွမ်းထက်သောအာနိသင် ပစ္စည်းပါဝင်မှု (၅၀) တွေ့ရပါသည်။ ၎င်းအနက် Acetogenin သည် အလွန် အစွမ်းထက်ပြီး သန်ကောင်များ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၊ မှိုများနှင့် ကင်ဆာဆဲလ်တို့ကို ဟိုက်ဖျက်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် သင်္ဘောရွက်သည် ကင်ဆာကျိတ်တို့ကို ထူးကဲစွာချေဖျက်ပေးပါသည်။ ထို့ပြင်ဓာတုနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတို့တွင် ပံ့ပိုးမှုအဖြစ်သင်္ဘောရွက်ကို သုံးကြပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်းမရှိ သောကြောင့် သင်္ဘောရွက်သည် မြစ်ခြင်းပြီးဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

သင်္ဘောရွက်ကို KC-H (သို့) COQ 10 COEN ZYME 10 ကဲ့သို့သော လည်ပင်းအကျိတ်ဆွဲဆေးပြားဖြင့် ပူးတွဲအသုံးပြုနိုင်သည်။ Laetrine ဆေးကိုမှီဝဲသော ကင်ဆာရောဂါရှင်တို့သည် သင်္ဘောရွက်နှင့် နာနတ်သီးကို စားပေးရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အယ်ဇိုင်းဓာတ်တို့သည် ကင်ဆာ ဆဲလ်တို့ကို ဖယ်ရှား

ပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစေ့အတွင်းရှိ B 17 သည် အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။

တုတ်ကွေးရောဂါဖြစ်နေသော ကျောင်းသားတစ်ဦးမှာ ၎င်း၏ သွေးသွင်းမှုသည် (၁၅)လီတာရှိပြီး အင်အားချည့်နေပါသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူသည် စိတ်ပူပြီးဆေးနည်း လိုက်ရာရာ သင်္ဘောရွက်ကိုတွေ့ရှိ၍ သုံးစွဲခဲ့သည်။

သင်္ဘောရွက်မသုံးမှီက ၎င်း၏ သွေးသွင်းမှုသည် (၂၀)လီတာတွင် သွေးဥငယ်အရည်အတွက် (၄၅, ၅) သာရှိခဲ့သော်လည်း သင်္ဘောရွက်ဆေးကို မှီဝဲပြီးနောက် သွေးအဆင့် ၁၃၅ - အထိမြင့်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်တို့တောင်မှ အံ့အားသင့်ပြီး ကလေးကို ဆေးရုံမှ ဆင်းစေပါသည်။

ထိုသတင်းသည် တမြို့လုံးပျံ့နှံ့သွားပါသည်။ ၎င်းတို့ သုံးစွဲခဲ့သော ဆေးနည်းမှာ သင်္ဘောရွက်နှစ်ရွက်ကို ဆေးကြောထုထောင်းပြီး အရည်ကို စစ်ချရမည်။ ထိုအခါ အရွက်တစ်ရွက်လျှင်စားပွဲဇွန်း (၁)ဇွန်းရမည်။ တစ်နေ့လျှင် (၂)ဇွန်းမှီဝဲပါ။ ပြုတ်ခြင်း၊ အပူပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့် ဆေးအာနိသင်ပြယ်တတ်သည်။ အရွက်ဖားဖားကို ရွေးပါ။ အလွန်ခါးသဖြင့် နှာခေါင်းပိတ်ပြီးမြို့ချရမည်။

နောက်တစ်ယောက်မှာ အသက် (၃၂)နှစ်ရှိသော ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်က တုပ်ကွေးဖြစ်ပြီး ဆေးရုံတင်ရသည်။ ဆရာဝန်က တုပ်ကွေးသည် ထိုလူနာတွင် သွေးနှစ်ခါသွင်းပြီး ဘုရားဆီတွင် ဆုတောင်းနေရသည်။ ၎င်း၏ သွေးဥတို့သည် (၂၈၀၀၀) သို့ (၃)ရက်အတွင်း ကျသွားပါသည်။ ထိုအခါယောက္ခမဖြစ်သူက သင်္ဘောရွက်ရည်ကို ဝက်ပြီး

ကုသရာ သွေးများပြန်လည်မြင့်တက်လာပြီး (၃)ရက်အတွင်းမှာပင် ပိန်းကြာရွက်တွင်ရေမတင်သကဲ့သို့ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

ထူးဆန်းသည်မှာ သင်္ဘောရွက်သည် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နေသူအား အပူငြိမ်းစေကာ အေးမြမှုကို ပေးပါသည်။ လည်ချောင်းရောဂါဖြစ်ပါက သင်္ဘောရွက်ကို မှီဝဲသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်္ဘောရွက်ကို မွေစက်ထဲထည့်ပြီး ညှစ်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အထက်ပါဖော်ပြချက်များမှာ သိမ်တော်ကြီးဆရာတော် စာရေးသူထံသို့ပေးပို့လိုက်သော စာအုပ်ငယ်ထဲတွင် ပါရှိသည့် အတိုင်းဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆရာကြီးမင်းယုဝေကလည်း သူ၏မြတ်မင်္ဂလာစာ စောင်ထဲတွင် သင်္ဘောရွက်နှင့်ပတ်သက်၍ သူနှင့်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေတွဲဖက် ပါမောက္ခအငြိမ်းစား ဆရာတက္ကသိုလ်ဝင်းမွန် ကိုစကားစပ်မိရင်းပြောပြပါသည်။ ဆရာတက္ကသိုလ်ဝင်းမွန် ကလည်းလည်ပင်ကြီးရောဂါခံစားနေရသူ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော မိန်းခလေးတစ်ဦးအားသင်္ဘောရွက်ကို ထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ပြီး သောက်ခိုင်းပါသည်။ ထိုအခါ ၎င်းမိန်းခလေး၏ လည်ပင်းကြီး ရောဂါမှာ သိသိသာသာသက်သာသွားကြောင်း ဆရာတက္ကသိုလ် ဝင်းမွန်က ဖုန်းဆက်၍ အကြောင်းကြားပါသည်။ ဆရာကြီးမင်းယုဝေ သည်လည်း ထမင်းစားတိုင်းသင်္ဘောရွက် အစိမ်းကိုရေခွေးပျော၍ အမြဲမပြတ်တို့စားသည်ဟုသိရပြီး သင်္ဘောရွက်စိမ်းမစားဖြစ်သော နေ့ဆိုလျှင် ရဲယိုရွက်အစိမ်းကို ရေခွေးပျော၍တို့စားတတ် ကြောင်းလည်းသိရပါသည်။ ထိုအကျိုးဆက်ကြောင့် ဆရာကြီးမင်းယုဝေ

သည် အသက်(၈၃)နှစ် ရှိသော်လည်း ဘာရောဂါမှ မရှိဘဲကျန်းမာ ဖျတ်လတ်၍ တနေ့ လျှင် (၈)နာရီကျော် စာရေးဆရာ အယ်ဒီတာ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင် နေကြောင်းသိရပါသည်။

**သင်္ဘောရွက်၏အစွမ်းနှင့် ကိုယ်တွေ့များ။**

တစ်နေ့ကျွန်ုပ်နေအိမ်၌ ရှိနေစဉ် မိတ်ဆွေဖြစ်သူ စာရေး ဆရာယောနက ဖိုးထောင်ရောက်ရှိလာသည်။ ယောနက ဖိုးထောင်နှင့် ရောက်တက်ရာရာစာအကြောင်းပေးအကြောင်း၊ ဆေးအကြောင်း ဝါးအကြောင်း ပြောဆိုကြရင်းဖြင့် သင်္ဘောရွက် အကြောင်းရောက်ရှိသွားပါသည်။ ဆရာယောနက ဖိုးထောင်က “ဆရာဗအုပ်ခိုင်ရေ သင်္ဘောရွက်ကတော်တော်စွမ်းတာပျ။ ဆရာမင်းယုဝေရေးတဲ့ မြတ်မင်္ဂလာမဂ္ဂဇင်းပါဆောင်းပါးဖတ်ပြီး ကျွန်တော်တို့နားက ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်တွေ သင်္ဘောရွက် ကို ထောင်းသောက်တာတော်တော် အဆင် ပြေကြတယ်။ ဆရာဗအုပ်ခိုင်ရဲ့စာအုပ်ထဲက ကြက်သွန်နီကိုထောင်းပြီး အရည်ညှစ်သောက်တဲ့ဆေးနည်းကလည်း HIV ရောဂါသည်တွေ သက်သာတယ်လို့ပြောကြတယ်။” ဆရာယောနက ဖိုးထောင်က သင်္ဘောရွက်၏အစွမ်းနှင့်သူကိုယ်တွေ့ဝေဒနာသည်များအကြောင်း ကိုဖောက်သည်ချခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဆေးကုခန်းသို့လာရောက်ကုသခံသောရောဂါ ဝေဒနာသည်များအနက်မှ အူမကြီးကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ နှင့် ပန်ကရိယကင်ဆာရောဂါသည်အချို့တို့ကို ဓာတ်စာအနေဖြင့် သင်္ဘောရွက်ထုထောင်းသော သတ္တုရည်ကိုသောက်ခိုင်းကြည့်ရာ၊ သက်သာကြောင်းသိရှိရပါသည်။



ကျွန်ုပ်မှာစာရေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်၏စာဖတ်ပရိတ်သတ်များထဲမှ တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းခဲ့သောကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်များလည်း အတော်များများရှိပါသည်။ ထိုဝေဒနာသည်များထဲမှ သင်္ဘောရွက်သတ္တုရည်နှင့်သင့်တော်သော လူနာများကို သင်္ဘောရွက်ရိုးတံအနည်းငယ်နှင့် (ရိုးတံကိုထည့်ထောင်းခိုင်းခြင်းမှာ သင်္ဘောပင်မှ ထွက်သောအစေးကိုပါစေလို၍ဖြစ်ပါသည်။ သင်္ဘောပင်တွင် ကင်ဆာရောဂါအတွက်အစွမ်းအထက်ဆုံးအစိတ်အပိုင်းမှာ သင်္ဘောပင်မှ ထွက်သောအစေးဖြစ်ပါသည်။) ရောကာထုထောင်းစေ၍ အရည်ညှစ်ပြီး ထိုသင်္ဘောရွက်သတ္တုရည်ကို တကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဖွန်း (၂)ဖွန်းမှ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် ငယ်တစ်လုံး နှုန်းဖြင့်နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်သောက်ခိုင်းရာ၊ ရောဂါဝေဒနာသက်သာကြကြောင်းကြားသိရပါသည်။

စာရေးသူကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်လည်း လွန်ခဲ့သော အနှစ် (၂၀)ကျော်ခန့်က ဝမ်းဗိုက်ကို နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် ခွဲစိတ်ထားသော ဒဏ်ရာဟောင်းများလည်းရှိသည့်အပြင်ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာလည်း ခံစားနေရရာ ထိုသင်္ဘောရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ သတ္တုရည်ကို နံနက်အိပ်ယာထဟင်းစားဖွန်း (၂)ဖွန်း၊ ညနေအစာမစားမှီ ဟင်းစားဖွန်း (၂)ဖွန်း၊ မှန်မှန်သောက်သုံးခဲ့ရာ တင်းနေသောဝမ်းဗိုက်ရှိကြွက်သားများလျော့ခြင်းနှင့် (၁)လခန့်အကြာတွင် ဆီးကျိတ်ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ဆီးသွားရခက်ခဲသော ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာလာပြီး ဆီးသွား၍ကောင်းလာသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ သင်္ဘောရွက်တွင် ပါဝင်သော အခါး (ဝါယော) ဓာတ်ကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် လေအား (ဝါယောအား)

ကောင်းလာပြီးဆီးသွားလမ်းကြောင်းဖြောင့်တန်း၍ ကောင်းလာခြင်းဖြစ်တန်ရာသည်။

ဤသည်များမှာ သင်္ဘောရွက်၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေ့များပင်ဖြစ်ပါတော့သည်။ စာရှုသူတို့အနေဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းပါးပြီးအစွမ်းထက်သော သင်္ဘောရွက်နှင့်သင်္ဘောသီးများကို ယုံကြည်စွာစားသုံးသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုရေးသားလိုက်ရပါသည်။

**ဖတ်ဖြစ်အောင်ဖတ်ပါ ဆရာဝန်နှင့်လူနာ**

ကျွန်တော်အိမ်ထောင်ကျပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာတော့ အင်မတန်လေကုန်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားပြောသင်တန်းဆရာဘဝကိုစွန့်လွှတ်ပြီး အိမ်မှာအနောက်တိုင်းဆေး၊ မြန်မာဆေးရောင်းချတဲ့ဆေးဆိုင်ကလေးတစ်ခုဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးဆိုင်ဖွင့်ရင်းနဲ့ ဆေးခန်းကလေးပါတွဲဖွင့်ဖို့စိတ်ကူးရတာကြောင့်အမှတ် (၁)စစ်ဆေးရုံကတူတစ်ဝမ်းကွဲတော်စပ်တဲ့ Medicine က ဗိုလ်မှူးအောင်စည်မျိုးကို အကူအညီတောင်းတော့ သူက သူ့ဂျူနီယာကလေးတွေ ကျွန်တော်ဆေးခန်းမှာ ထိုင်ဖို့လွှတ်ပေး မယ်လို့ပြောပါတယ်။

ပြောရရင်စစ်ဆေးရုံမှာက ကျွန်တော်အမျိုးတွေတော်တော်များတယ်လို့ဆိုရမှာပဲ။ အစ်မဝမ်းကွဲ၊ ညှိမဝမ်းကွဲတွေ၊ တူတွေ၊ ယောက်ဖတွေအကုန်လုံးက စစ်ဆေးရုံက အထူးကုဆရာဝန်တွေ ချည်းပါ။

ဒါနဲ့ပဲတိုတိုပြောရရင် ကျွန်တော် ဖွင့်တဲ့အိမ်ဆေးခန်းမှာ စစ်ဆေးရုံကဘွဲ့လွန်တက်နေဆဲ စစ်ဗိုလ်ဆရာဝန်ကလေးတွေနေ့စဉ် အလှည့်ကျလာထိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီအထဲက ဒေါက်တာနေလင်းအောင်ဆိုတဲ့ စစ်ဗိုလ်ဆရာဝန်ကလေးကို



ကျွန်တော်ရပ်ကွက်ထဲက လူနာတွေက လက်ခံနှစ်ခြိုက်ကြပါတယ်။ သူကအနောက်တိုင်းဆေးပညာကို ဝါသနာလည်းပါတယ်။ ဝါသနာပါတဲ့အတွက် လည်းလေ့လာလိုက်စားမှုရှိတယ်။ ကုသတဲ့ နေရာမှာလည်းစေတနာပါတဲ့အတွက် အောင်မြင်တယ်။ ဆေးလိုက်တယ်လို့ဆိုရမှာပေါ့။

မြန်မာပြည်မှ အထူးကုသမားတော်ဆရာဝန်ကြီးတွေရော ရိုးရိုးဆရာဝန်တွေရောအများကြီးရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်တိုင်းအောင် မြင်တာတော်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်အတွေ့အကြုံ အရတော့ ဝါသနာရော၊ စေတနာရောပါတဲ့ ဆရာဝန်တွေက အထူးကုဟုတ်ဟုတ်၊ မဟုတ်ဟုတ် တော်ကြတာ၊ အောင်မြင်ကြ တာများပါတယ်။ FRCS တွေ၊ MRCP ဘွဲ့တွေရတိုင်းလည်း တော်တာအောင်မြင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ FRCSတွေ MRCP ဘွဲ့တွေမရဘဲ ရိုးရိုး M.B.B.S ဘွဲ့ကလေးနဲ့အောင်မြင်နေတဲ့ ဆရာဝန်တွေလည်းတော်တော်များများတွေ့ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အင်းစိန်မြို့နယ်ထဲက ဒေါက်တာအောင်ဇော် ဆိုတဲ့ ဆရာဝန်ဆိုရင် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဆေးခန်းမှာ တုံ့ကင်ယူရလောက်အောင်ကလေးတွေ တန်းစီနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒေါက်တာအောင်ဇော်က မိုးကုတ်ယောဂီတစ်ယောက်လည်းဖြစ်ပြီး လူနာတွေကို ဆေးကု သပေးတဲ့ နေရာမှာစေတနာ၊ မေတ္တာပါတာကြောင့် လူနာ အများစုဟာရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းပြီး ဆေးဖိုးဝါးခကလဲ တခြားဆေးခန်းတွေထက် သက်သာတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

နောက်ပြီးကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က မကြာခဏသွားပြ လေ့ရှိတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကတော့ TB ဆေးရုံက ဒေါက်တာ

စိုးသိန်းဆိုတဲ့ ဆရာဝန်ပါတဲ့ တခြားဆေးခန်းတွေမှာ လူနာ တစ်ယောက်ကို ၈/- ၁၀/- ယူတဲ့ အချိန်မှာ သူ့ဆေးခန်းမှာ လူနာတစ်ယောက်ကို ၅/- ပဲယူတယ်။ အမေက သူ့ကို ချစ်ခင်ကြည်ညိုလွန်းလို့မှတ်မှတ်ရရ ပုဆိုးတစ်ထည် ဝယ် ကန်တော့ ဖူးတာကို ခုထိကျွန်တော် မှတ်မိနေတယ်။ သူကလည်း ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ လူနာတွေကို လျော့ပေးရတာနဲ့ အကြေး ကုပေးရတာနဲ့ အလကားကုပေးရတာနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်(၄၀) နီးပါး ကဆိုတော့ကြာခဲ့ပြီပေါ့။

နောက်ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကတော့ တောင်သာ ဆေးရုံမှာတာဝန်ထမ်းဆောင်သွားတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပါ။ ဝါသနာနဲ့စေတနာကို အရင်းခံခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်ဖြစ်လို့ အဲဒီအချိန် တုန်းက ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် လူနာတွေက ခရိုင်ဆေးရုံဖြစ်တဲ့ မြင်းခြံကဆေးရုံကို မသွားပဲ တောင်သာမြို့နယ်ထဲက ဆေးရုံမှာ ဆေးကုသခံကြတယ်။ အဲဒီဆရာဝန်က သူ့ဆီမှာ လာပြီး ကုသ ခံတဲ့ လူနာတွေကို လမ်းစရိတ်ပြန်ပေးတယ်လို့ကြားရတယ်။ လူနာတွေကသူ့ကိုကြည်ညိုလွန်းလို့ သူတို့ဒေသထွက်ကုန်ဖြစ်တဲ့ ဆီပုံးတို့၊ မြေပဲတို့၊ နှမ်းတို့၊ ပဲအိပ်တွေတို့ လာကန်တော့ရင် တောင်ဒီဆရာဝန်က ပြန်ယူသွားခိုင်းသတဲ့။ ခုအချိန်မှာ ဒီလိုဆရာဝန် တွေအကြောင်းပြောရင်တော့ ပုံပြင်လိုလို၊ ဒဏ္ဍာရီလိုလို ယုံတမ်း စကားတွေဖြစ်နေမလားပဲ။

ခုနက ကျွန်တော်ဆေးခန်းမှာ ထိုင်တဲ့ ဒေါက်တာ နေလင်းအောင်အကြောင်းဆက်ပြောရမယ်ဆိုရင်သူက အချိန် တုန်းက အသက် (၂၉)နှစ်လောက်ပဲ ရှိသေးတာ။ ဆေးခန်းထိုင်ရင်းလူနာမလာတဲ့ အချိန်တွေမှာ သူနဲ့ ကျွန်တော်



အနောက်တိုင်းဆေးဝါးတွေ အကြောင်း ရောဂါ တွေအကြောင်း၊ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးတွေရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး၊ Side effect လို့ခေါ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်း တော်တော်များများ ပြောဆိုဆွေးနွေးဖြစ်ကြပါတယ်။

“နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာဆိုရင် ဆရာဝန်ကလူနာကို treatment ပေးတဲ့အခါ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီဆေးက ဘာအတွက်ပေးတာလဲ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး side effect ဘာတွေရှိလဲ၊ စသဖြင့် လူနာက သူ့ကို ကုသတဲ့ဆရာဝန်ကိုပြန်လှန်မေးလေ့ရှိတယ်။ မေးခွင့်လည်းရှိတယ်။ ဆရာဝန်ကလူနာကို သူပေးတဲ့ Treatment နဲ့ပါတ်သတ်လို့ လူနာသဘောပေါက်နားလည်တဲ့အထိစိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကျေနပ်အောင်ရှင်းပြရတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ဆရာဝန်ပေးတဲ့ Treatment မှားသွားလို့လူနာတစ်စုံတစ်ခုဖြစ်သွားရင်အဲဒီဆရာဝန်ကို တရားစွဲဆိုပြီးလျော်ကြေးတောင်းပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ တရားစွဲဆိုတဲ့အလေ့အထ တွေလည်းအများကြီးရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာတော့ ဒီလို အခွင့်အရေးမျိုးတွေပျောက်ဆုံးနေသလိုဖြစ်နေတယ်။ ဆရာဝန်တွေက သူတို့ပေးတဲ့ Treatment တွေဆေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူနာက ဘာမှပြန်လှန်မေးတာတွေ၊ complaint တက်တာတွေ မကြိုက်ဘူးလူနာကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ရှင်းပြလေ့လည်းမရှိဘူး။ လူနာတွေကလည်းဆရာဝန်ကို ဘာမှပြန်လှန်မမေးရဲကြဘူး။ “အဲဒါဆိုးတာပဲဆရာ”၊ ဒေါက်တာနေလင်းအောင်က လက်ရှိ ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံကဆရာဝန်နဲ့ လူနာတွေရဲ့ အခြေအနေ ခုလိုရှင်းပြခဲ့တာပါ။

တစ်လောဆီက ဂျာနယ်တစ်စောင်မှာ အရိုးအထူးကု

ဆရာဝန်တစ်ယောက်ရေးတဲ့လူနာတစ်ယောက် ၅ မိနစ်ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကို ဖတ်မိရင်းနှင့်လွန်ခဲ့တဲ့ခုနှစ်နှစ်ခန့်က ကျွန်တော့် သားလေးအပြင်းစားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ (နမိုးနီးယား) ဖြစ်ခဲ့တာကို သွားသတိရမိပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်က မှော်ဘီမောင်းထောင်မြေစင်းရိပ်သာမှာ ၂ လတရားစခန်းဝင်နေတဲ့ အချိန်ပေါ့ ကလေးနေမကောင်းဘူးလို့ အိမ်ကဖုန်းဆက်တော့ တရားစခန်းပြီးအောင်မဝင်ဖြစ်ပဲ (၃၈)ရက်နဲ့ အိမ်ပြန်လာခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော်အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ကလေးက အဖျားတွေတက်လို့ (၁၀၃°)(၁၀၄°)ကကို မကျဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အင်းစိန်မြို့နယ် ကလေးအများစုကုနေဆရာဝန်နဲ့ပြတာ မသက်သာလို့ နာမည်ကြီး အထူးကုဆေးခန်းကြီးတစ်ခုက နာမည်ကြီးကလေးအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့်ပြနေတယ်လို့ ကျွန်တော်အမျိုးသမီးက ပြောတယ်။ ကလေးကို ကြည့်လိုက်တော့ အခြေအနေက သိပ်မဟန်ဘူး။ ကျွန်တော်က ကလေးဝမ်းဗိုက်ကို လှန်ကြည့်ပြီး ကလေးအသက်ရှူတာကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ နမိုးနီးယားအဆုတ် ရောင်ရောဂါဆိုတာ ကျွန်တော်သိလိုက်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်က “ဟာကလေးက နမိုးနီးယားဖြစ်နေတာပဲ၊ မင်းတို့ပြနေတဲ့ကလေး အထူးကုဆရာဝန်က နာမည်ကြီးပဲ၊ ကလေးကိုအရေးကြီးတယ်၊ ဆေးရုံတင်ဖို့လိုတယ် တွေဘာတွေ မပြောဘူးလား”။ ကျွန်တော် အမျိုးသမီးကလည်း အိုးတိုးအတနဲ့ “ဆရာဝန်ကလည်း လူနာတွေများတော့ သေချာမကြည့်နိုင်ပါဘူး ကလေးလူနာ တစ်ယောက်ကို ၅ မိနစ်လောက်တောင်မရှိဘူး။ ၃ မိနစ် လောက်ကြည့်ပြီး ဒီဆေး၊ ဒီဆေး သောက်ဆိုပြီးပေးတဲ့ ဆေးရေးပေးပြီး ပြန်လွှတ် လိုက်တာပဲ။” ကျွန်တော်အမျိုးသမီးရဲ့

အဖြေကို အားမရတာနဲ့ “ကဲဒီနေ့ အဲဒီဆရာဝန် ဘယ်ဆေးခန်း ထိုင်လဲ စုံစမ်းပြီး လိုက်သွားကြစို့ ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ လင်မယား နှစ်ယောက် ကလေးနဲ့အတူ အဲဒီဆရာဝန်ထိုင်တဲ့ဆေးခန်းကို စုံစမ်းပြီးလိုက် သွားကြပါတယ်။ အဲဒီနာမည်ကြီးဆေးခန်းကြီး ကိုရောက်တော့ လူနာကုန်ကားနီးဖြစ်နေလို့ ကျွန်တော်တို့ရှေ့မှာ ကလေးလူနာ တစ်ယောက်နှစ်ယောက်ပဲရှိပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်တို့အလှည့် လည်းရောက်ရော အဲဒီကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးကို “ဆရာမနေ့ကကြည့်ခဲ့တဲ့ကလေးလူနာပါအဖျား ကလည်း (၁၀၃°) (၁၀၄°)ကမကျဘူး။ သူ့အသက်ရှူတာကို ကြည့်ရတာနမိုးနီးယား ထင်လို့ဆရာရက်ချိန်းပြည့်အောင် မစောင့်ပဲ၊ ဒီနေ့ဆရာထိုင်နေတဲ့ ဆေးခန်းကိုစုံစမ်းပြီးလိုက် လာတာပါ။” ကျွန်တော်လည်း မနေသာတော့လို့ ဆရာဝန်ကို ဆရာပြန်လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်စကားလည်း ဆုံးရော အဲဒီကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ကကလေးဝမ်းဗိုက်ကို အသက်ရှူတာကိုကြည့်တယ်။ ပြီးတော့ မှ ကလေးကိုဆေးရုံ တင်ရမယ် ခင်ဗျားကဘာအလုပ်လုပ်လဲလို့” မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ကစာရေးဆရာပါလို့ဖြေလိုက်တော့ သူ့တာဝန်ကျတဲ့ ဆေးရုံကိုပဲတင်လိုက်ပါဆိုပြီးတော့ စာရေး ပေးပါတယ်။ အဲဒီတစ်ခုတော့ သူ့ကို ကျွန်တော်ကျေးဇူးတင်လိုက် ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကစာရေးဆရာလို့ ပြောလိုက်တဲ့အတွက် သူက ကျွန်တော့်ကို အာရှတော်ဝင်တို့ S.S.C တို့လိုဆေးရုံကို မတက်ခိုင်းတော့ဘူး။ နိုင်ငံတော်ဆေးရုံပဲ တက်ဖို့စဉ်ခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီဆေးရုံရောက်တော့ ကျွန်တော့်ကလေးကစိုးရိမ်ရတယ်။ ဆေးရုံတင်တာစောလို့ နာရီဝက်လောက်နောက်ကျရင်တော့

မလွယ်ဘူးလို့တာဝန်ကျဆရာဝန်ကပြောပါတယ်။ ပြန်စဉ်းစား ကြည့်ရင်တော့တော်တော်အသည်းယားစရာပဲ။ ကျွန်တော် တရားရိပ်သာကသာအချိန်မှီပြန်မရောက်ခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် အချိန်မှီပြန်ရောက်ပေမဲ့လည်း နာမည်ကြီးဆရာဝန်ဖြစ်နေလို့ တန်ဖိုးတန်တဲ့ ကလေးလူနာတွေကို တစ်ယောက်ကို ၅ မိနစ်ပဲ အချိန်ပေးပြီး၊ ရောဂါကိုသေချာမစမ်းသပ်ပဲ သူပေးတဲ့ရက်ချိန်း ၃ ရက်ပြည့်မှ ကျွန်တော့်သားလေးကို သူနဲ့ပြန်ပြရမယ်ဆိုရင် ၉ လသားအရွယ်သာရှိသေးတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သားလေးမှာ အသက်မဆုံးရှုံးသင့်ဘဲ ဆုံးရှုံးရမှာပါ။ ဒါတောင် ဆရာလုပ်တာမကြိုက်တဲ့အဲဒီဆရာဝန်ကို နမိုးနီးယားထင်တယ် လို့ကျွန်တော်က ဆရာလုပ်ခဲ့မိတဲ့အကျိုးပဲလို့ဆိုရမှာပဲ။

နောက်တစ်ခုကြုံရတာက ကျွန်တော့်ဆီကို NGO တစ်ခု မှာလုပ်နေတဲ့ ခင်သီတာဝင်းဆိုတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ သူ့မှာအသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးရောဂါ ရှိတယ်ဆိုလားပဲ။ သူနဲ့စကားပြောနေတုန်း ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ လူရွှင်တော် ကိုဖိုးဖြူရောက်လာတယ်။ သူကလည်း အသည်းရောင် အသားဝါ စိပိုး ရှိနေတဲ့သူ။ ကျွန်တော် ဆီမှာ သူတို့နှစ်ဦးစကား လက်ဆုံကျရင်းနဲ့ သူတို့ နှစ်ယောက်စလုံး ပြနေတဲ့ဆရာဝန်က တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတယ်။ ကိုးဖိုးဖြူကလည်း သူ့ခံစားချက် တွေပေါက်ကွဲနေတယ်။ “ခင်ဗျားစဉ်းစားကြည့်ဗျာ သူ့ကို ကျွန်တော်တို့က စမ်းသပ်ခ ခုနှစ်ထောင်လာပေးနေတာပဲ။ နည်းနည်းလေးတော့ ဂရုစိုက်ဖို့သင့်ပါတယ်။ လူနာပြောတာလည်း နားမထောင်ဘူး။ လူနာကိုလည်း သေချာမကြည့်ဘူး ဟိုဖုက်လှည့် မျက်တောင်ကြီးစဉ်းပြီး သူ့လက်ထောက်ကိုပဲ



သူပြောချင်တာပြောနေတယ်။ ပြီးတော့ စီပိုးသတ်ဆေးထိုးခိုင်းတာမထိုးလို့ဆိုပြီး ခင်ဗျားနောက်မလာနဲ့တော့သွား ခင်ဗျားကို ကျွန်တော်မကုတော့ဘူး ဆိုပြီးမောင်းထုတ်တယ်။ စီပိုးသတ်ဆေးကိုကျွန်တော်မထိုးတာကလည်း သူကသိန်းတစ်ရာကျော်လောက်ကုန်မယ်ပြောတယ်။ ကျွန်တော်က သိန်းတစ်ရာကျော်လောက်အကုန်ခံထိုးပြီးရင် ပျောက်မလား၊ Negative ဖြစ်မလား မေးတော့ ဒါတော့တာဝန်မယူဘူး၊ အာမမခံဘူးလို့ပြောတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ပိုးသတ်ဆေးရဲ့ side effect ကို မခံနိုင်လို့ ဆေးထိုးရမယ့်သက်တမ်း ၆ လမပြည့်ခင် အသက်ဆုံးကုန်တာတွေရှိတယ်။ ဒီတော့ ဆေးထိုးတာမထိုးတာ ကျွန်တော်ရဲ့ Right ပဲလူနာရဲ့ အခွင့်အရေးပဲ၊ သူ့ဘာမောင်းထုတ်စရာလိုလဲ၊ အဲ့ဒီကတည်းက ကျွန်တော် သူနဲ့သွားမပြတော့ဘူး။”

ခင်သီတာဝင်းကလည်း “ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်မလည်း စမ်းသပ်ခတွေ့ကုန်ပြီး လူနာကို ဂရုတစ်စိုက် ကြည့်မပေးတာနဲ့ နောက်မသွားတော့ဘူး။”

အထက်ပါဖြစ်ရပ်ကလေးတွေက ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ မကြာခဏကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ လူနာတွေရဲ့ အကြားက ပြဿနာတွေပါပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ နောက်ထပ်ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုက ဆရာဝန်တစ်ချို့ ရဲ့မှားယွင်းတဲ့ဆုံးဖြတ် ချက်ကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ကုသမှုတွေကို တွေ့ကြုံရခြင်းပါပဲ။ ဒီလိုမှားယွင်းမှုမျိုးတွေကို ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ မကြာခဏ ကြုံတွေ့ကြားသိရလေ့ရှိပါတယ်။ တလော ဆီကဘဲ သွေးလွန် တုတ်ကွေးရောဂါနဲ့ အူအတက်ရောင်တာကို မှားယွင်းခွဲစိတ်မိလို့ လူနာ

အသက်ဆုံးရုံးခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက် ကလေးတစ်ခုကို ရင်နှင့်ဖွယ်ရာကြားသိလိုက်ရပါသေးတယ်။

ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုးကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း (၂၇)နှစ်လောက်က စာရေးသူကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းကအသက် (၂၀)ဝန်းကျင်သာ ရှိသေးတဲ့စာရေး သူဟာ ဝမ်းဗိုက်အကြီးအကျယ်အောင့်ပြီး အဖျားတွေတက်ရာကနေပြီး ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးအရေးပေါ်ဌာနကို ရောက်သွားပါတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးရဲ့ ဝပ် (၁၃) (၁၄)ပေါ်မှာအစာအိမ်ကြောင့်ဆိုပြီး ဘာအစာမှမကျွေးဘဲ ဂလူးကိုစ့်ပုလင်း ချိတ်ထားရင်းနဲ့ တစ်ပတ်လုံးလုံး၊ ဆီးစစ်၊ ဝမ်းစစ်၊ သွေးစစ်၊ ဝါတ်မှန်ရိုက်နဲ့နောက်ဆုံးအသစ်ဖွင့်ကာစ ဂျပန်ဆေးရုံပေါ်မှာ မြန်မာပြည်ကိုရောက်ခါစ Ultra sound စက်အသစ်ကြီးနဲ့ ဂျပန် ဆရာဝန်မက ရိုက်ပြီး အဖြေထုတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

အဲ့ဒီ Ultra sound စက်သစ်ကြီးရဲ့ လွဲမှားတဲ့အဖြေကို ကြည့်ပြီး အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းမှာ အနာရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ စာရေးသူရဲ့ ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံးကို ရင်ညွန့်ကနေ ဆီးစပ်အထက်နားအထိ အလျားလိုက်ခွဲချလိုက်ကြပါတော့တယ်။ ဖြစ်ချင်တော့အတိတ်ဘဝက ဝဋ်ကြွေးလို့ဘဲ ပြောရမလား မေ့ဆေးဆရာဝန်ရဲ့ ညံ့ဖျင်းချက်လို့ဘဲပြောရမလားမသိဘူး ခွဲစိတ်ခန်းထဲမှာ မေ့ဆေးငွေ့နဲ့ နှာခေါင်းကို အုပ်ခံထားရတဲ့ စာရေးသူဟာ ဝမ်းဗိုက်ကို ဝါးထက်ထက်နဲ့ အစိမ်းခွဲသလို မချိမဆန့်သေလုမျောပါးနာတဲ့ဝေဒနာကိုခံစားရပြီး၊ မေ့ဆေးပေးထားတဲ့အရှိန်ကြောင့်အော်လို့လည်းရ၊ ရုန်းလို့လည်းမရ ဆရာဝန်အချင်းချင်းပြောနေတဲ့စကားသံတွေကိုလည်းအတိတ်အသား

ကြားနေရပြီး နောက်ဆုံးမှာတော့ဝေဒနာနဲ့တင် သေတော့မှာဘဲဆိုပြီး ဘုရားကိုအာရုံပြု လိုက်တော့မှ သတိမေ့သွားပါတော့တယ်။ နောက်မှ သဒ္ဓမ္မရုံသီရိပိသာမှာ တရားဝင်ရင်းမိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့တဲ့ မေ့ဆေးဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးက အဲဒီတုန်းကအဖြစ်အပျက်ဟာ မေ့ဆေးဆရာဝန် ညံ့ဖျင်းလို့ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာသိရတယ်။ အဲ့လောက်အထိပြင်းပြင်း ထန်ထန်ခွဲစိတ်ခံခဲ့ရပေမဲ့ စာရေးသူရဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟာအစာအိမ် လမ်းကြောင်းမှာ မဟုတ်ဘဲ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နေတာ ကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ခွဲစိတ်ကုသ မှုကြီးဆိုတာနောက်မှ သိလိုက်ရတယ်။ အဲဒီမှားယွင်းခွဲစိတ် ခဲ့တဲ့ဝမ်းဗိုက်ဒဏ်ရာကိုပြန်ချုပ် ပြီးအားပြန်ပြည့်အောင် ၂ လစောင့်ဆိုင်းခဲ့ရပါတယ်။ (၂)လပြည့် တဲ့အချိန်မှာတော့ ခါးတစ်ခြမ်းကို ကန့်လန့်ခွဲပြီး ပျက်စီးနေတဲ့ စာရေးသူရဲ့ လက်ဝဲ ဘက်ကျောက်ကပ်ကိုထုတ်ပြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက စာရေးသူကိုမှားယွင်းခွဲစိတ်ခဲ့တဲ့ ခွဲစိတ် ဆရာဝန်က အခုတော့ နာမည်ကြီးခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်နေပြီလို့သိလိုက် ရပါတယ်။ ပြည်ပနိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် ဒီလိုမှားယွင်း ခွဲစိတ်မှုမျိုးတွေ အတွက် သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို လူနာကတရား စွဲဆိုပြီး လျှော်ကြေးဒေါ်လာသန်းနဲ့ချီပြီး တောင်းနိုင်တဲ့အခွင့်အရေး တွေရှိခဲ့ပေမဲ့ စာရေးသူတို့ဆီမှာတော့ ငုတ်တုတ်ခံနေရုံက လွဲပြီး ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီတုန်းကစာရေးသူမှတ်မိနေတဲ့ဖြစ်ရပ်ဆန်းတစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ အင်မတန်တော်တယ်လို့ နာမည်ကြီးတဲ့ အထူး ကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်။ သူတောင်းသလောက်ပိုက်ဆံကို လူနာကပေးနိုင်ရင် နောက်ထပ်ရောဂါပြန်မဖြစ်အောင် အပြီးအပြတ်

ကုပေးလေ့ရှိတယ်။ သူတောင်းတဲ့ amount ကိုလူနာက မပေးနိုင် ရင်တော့ အဲဒီလူနာကိုရောဂါအမြစ်ပြတ်အောင်ကုသပေးတဲ့ အတွက်လူနာက သက်သာလိုက်ရောဂါပြန်ဖြစ်လိုက်နဲ့ တစ်ဝဲလည်လည်ရောဂါပြန်ဖြစ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မှာ တော့ အဲဒီဆရာဝန်ကြီးဟာ နိုင်ငံတော်မှာ အမြင့်ဆုံး တာဝန်ယူ ထားတဲ့လူကြီး တစ်ယောက်ရဲ့ ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ငွေသွားတောင်း မိတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးက ခေါ်သတိ ပေးတာခံရပြီး ရှက်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဆွဲကြိုးချသေသွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ရှိခဲ့ဘူးပါတယ်။ အဲဒီခေတ်က လာဘ်ပေးလာဘ်ယူ ကိစ္စတွေဟာ အခုလောက် မများပြားတဲ့အပြင် အရာရှိကြီးတွေ ဆရာဝန်ကြီး တွေဟာ လူဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အရှက်ကြီးမားကြတဲ့အတွက် အခုလို ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

မှားယွင်းတဲ့ခွဲစိတ်မှုတွေနဲ့ မှားယွင်းတဲ့ ကုသမှုတွေဟာ စာရေးသူတို့ မသိတာတွေအများကြီးရှိ အုံးမှာပါ။ စာရေးသူနဲ့ အင်မတန်ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ရဲတိုက်ဝတ္ထုနှင့် ဘာသာပြန် အမျိုးသား စာပေဆုရခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာမောင်ထွန်းသူဆိုရင်လည်း တီဘီရောဂါမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဆရာဝန်ကတီဘီလို့ မှားယွင်းဆုံးဖြတ် ပြီးတီဘီဆေးတွေသောက်ခိုင်းမိတဲ့အတွက် ဆေးဒဏ်ကို သေလုမျောပါးခံစားခဲ့ရပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆိုရင်တီဘီရောဂါမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဆရာဝန် ကတီဘီဆေးပေးမိလို့အသက်ဆုံးပါးသွားတဲ့အထိ မှားယွင်းတဲ့ ကုသတဲ့ဒဏ်ချက်တွေခံစားသွားခဲ့ရပါတယ်။

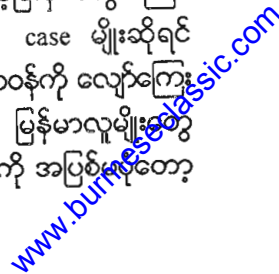
တီဘီဆေးကြောင့် အသက်ပေးလိုက်ရတာနောက်ထပ် ယောက်ရှိပါသေးတယ်။ သူကတော့ စာရေးသူ ညီအစ်မဆုံး



ဖြစ်သူရဲ့သားလေး၊ စာရေးသူနဲ့ဆိုရင် တူအရင်းအခေါက်ခေါက်ပေါ့။ သူနာမည်ကအောင်ဆန်းမြတ်တဲ့။ ဒီကလေးကမွေးကတည်းက ကံဆိုးရှာတယ်။ မွေးရာပါနှလုံးမှာအပေါက်ပါလာတယ်လို့ပြောကြတယ်။ နှလုံးအထူးကုပါရဂူတွေတော်တော်စုံစုံလင်လင် ပြခဲ့ရတယ်။ အသက် ၃၊ ၄ နှစ်အရွယ်လောက်ရောက်မှ နှလုံးအပေါက်ပါတာမဟုတ်ဘဲ၊ နှလုံးသွေးကြောအပိုပါလာ တယ်လို့ ဆရာဝန်ကြီးတွေကမှတ်ချက်ပြုတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ၅ နှစ်သားအရွယ်ရောက်တော့ အပိုပါလာတဲ့ သွေးကြောကို ဖြတ်ထုတ်မယ်ဆိုပြီး နာမည်ကြီးနှလုံးခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်က ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးပေါ်မှာတင်လိုက်တယ်။ မခွဲစိတ်ခင်မှာ ဓာတ်မှန်တွေ၊ အာထရာစောင်းအက်ကီးတွေ၊ လိုအပ်တဲ့စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုတွေ အကုန်လုပ်ပြီး ခွဲချလိုက်တယ်။ ခွဲတယ်ဆိုတာ ကလည်း နှလုံးခွဲစိတ်မှုဆိုတော့ ပေါ့သေးသေးတော့ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်မေဂျာအော်ပရေးရှင်းကြီးဘဲ။ အသက် အန္တရာယ်လည်း အင်မတန်များတယ်။ ဒီ ၅ နှစ်သားကလေး ကိုခွဲစိတ်ပြီး၊ နံရိုးတွေဘာတွေ လှန်ပြီးတော့မှ အပိုပါလာတဲ့ သွေးကြောကို ဖြတ်ထုတ်ဖို့အတွက် မဖြတ်ခင် သွေးကြောကို အရင်ညှပ်နဲ့ ဖိထားကြည့်လိုက်တယ်။ ကလေးက တစ်ကိုယ်လုံး ပြာနမ်းသွားတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးက ဒီနှလုံးသွေးကြော အပိုကို ဖြတ်ထုတ်လိုက်ရင်ကလေးအသက်မရှင်နိုင်ဘူးဆိုတာ အဲ့ဒီတော့မှ သိတယ်။ ဒါနဲ့ဘဲ တစ်ပတ်ကြီးခွဲထားတဲ့ရင်ဘတ်ကို ပြန်ချုပ်လိုက်ရတော့တယ်။ ဒီ case ကလည်း တစ်ကယ်ဆိုရင် မခွဲစိတ်ခင်ကတည်းက ဒီနှလုံးသွေးကြောအပိုကို ဖြတ်ထုတ်လို့ရမရ အန္တရာယ်ရှိမရှိ ဆိုတာကို နှလုံးခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်

ကြီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ သိသင့်တာပေါ့။ သူတို့နိုင်ငံခြားကယူထားတဲ့ဘွဲ့တွေကအများကြီးပဲလေ။ ဒီဘွဲ့တွေရဲ့အရှိန်နဲ့ နားကြပ်နဲ့တစ်ခါထောက်တာနဲ့ စမ်းသပ်ခ (၆၀၀၀) (၇၀၀၀) ပေးနေခဲ့ကြရတယ်။ လူနာတွေက ဆရာဝန်ကြီးတွေကို ဒီစမ်းသပ်ခဆိုတဲ့ ငွေကိုပေးချင်လွန်းလို့၊ ချမ်းသာလွန်းလို့၊ စေတနာရှိလွန်းလို့၊ ပိုက်ဆံတွေအိမ်မှာထားစရာမရှိလိုလာပေး နေကြတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ဒီဆရာဝန်ကြီးတွေရဲ့ ပညာတွေ၊ စေတနာတွေ အတွေ့အကြုံတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ရှာဖွေစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပြီး ကုသပေးနိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်အားကိုးမှုနဲ့ပေးတာပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေပေါများတဲ့ စာရေးသူတို့ရဲ့ နိုင်ငံမှာတစ်ချို့လူနာတွေဆိုရင် စမ်းသပ်ခခြောက်ထောင်၊ ခုနှစ်ထောင် ဆိုတာကိုမပြောနဲ့ရပ်ကွက်ထဲက GP ဆေးခန်းအသေးလေးတွေမှာ ဆေးဖိုးနဲ့ဝါးခနှစ်ထောင် ငါးရာကျပ်လောက်တောင် မတတ်နိုင်လို့ လမ်းဘေးက ဆေးဆိုင်တွေ ကွမ်းယာဆိုင်ကလေးတွေမှာ ရောဂါပြောပြီး ဆေးတစ်ခွက်လို့ စပ်သောက်ရတဲ့ ဆင်းရဲသားလူနာတွေအများကြီးပါ။ ဆေးစပ်သောက်တာတောင် ဆေးပတ်လည်အောင်စပ်မသောက် နိုင်ကြရူပါဘူး။ ဆေးတစ်ခွက်ဆိုပြီး (၅၀)ဖိုး (၁၀၀)ဖိုးဘဲစပ်သောက်နိုင်ကြပါတယ်။

ခုနကလိုမျိုးရင်ဘတ်ကြီးတစ်ခုလုံးဖွင့်ပြီးမှ သွေးကြောဖြတ်ထုတ်မရလို့ ဒီအတိုင်းပြန်ပိတ်လိုက်တဲ့ case မျိုးဆိုရင် အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ တရားစွဲပြီး ခွဲစိတ်တဲ့ဆရာဝန်ကို လျော်ကြေးတောင်းမှာ သေချာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေကတော့ ဒါလည်းခွင့်လွှတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ကို အပြစ်မူတော့



ဘဲ ထုံးစံအတိုင်းကံကိုဘဲ အပြစ်ပုံတော့တာပေါ့။ မွေးကတည်းကကံသာအမိ၊ ကံသာအဖဆိုပြီး သည်းခံခွင့်လွတ် တတ်ကြတာ မဟုတ်လား။ ဒါ့ကြောင့် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းက မြန်မာလူမျိုးတွေတော်တော်အတယ်လို့ပြောခဲ့တာကိုး။

ခုနက စာရေးသူရဲ့တူကလေးခမျာမှာ မွေးရာပါနှလုံးကမကောင်း၊ ကိုယ်ခံအားကနည်းဆိုတော့၊ တော်ကြာအအေးပတ်ပြီး ဖျားလိုက်၊ တော်ကြာအဆုတ်ပွလိုက်၊ တော်ကြာချောင်းဆိုးလိုက်၊ တော်ကြာအသက်ရှူကြပ်လိုက်နဲ့ တစ်နှစ်ကိုတစ်ခါနှစ်ခါအမြဲတန်းဆေးရုံတက်ရတယ်။ အထူးကုဆရာဝန်နဲ့လည်း တစ်ပတ်ကိုတစ်ခါနှစ်ခါ အမြဲပြနေရတယ်။ သူ့အဖေသင်္ဘောလိုက်လို့ရသမျှ ပိုက်ဆံကတော့ ဒီသားလေးအတွက်နဲ့ ဆရာဝန်တွေကို အမြဲတန်းအလုပ်အကျွေးပြုနေရတယ်။

နောက်ဆုံးအောင်ဆန်းမြတ်ကလေး ၁၀ နှစ်နဲ့ ၆ လသား အရွယ်ချောင်းတွေတရစပ် ဆိုးလို့ထုံးစံအတိုင်း ဆေးရုံတင်လိုက်ရရှာပြန်ပါတယ်။ သူ့ကိုကုသပေးတဲ့ နာမည်ကြီးကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးကတော့ စာရေးသူရဲ့သားကလေးနမိုးနီးယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာကုသပေးတဲ့ဆရာဝန်ကြီးနဲ့ တစ်ယောက်ထဲပါဘဲ။ စာရေးသူဆေးရုံကိုရောက်တော့ တူလေးအောင်ဆန်းမြတ်က သလိပ်မရဘဲချောင်းတွေ တဟွတ်ဟွတ်မနားတမ်းဆိုးနေတယ်။ စာရေးသူတို့ သဘာဝဆေးပညာအနေနဲ့ ပြောရရင် အပူချောင်းပေါ့။ ဆရာဝန်ကြီးက ကလေးရဲ့ အဆုတ်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပြီး တီဘီလို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ စာရေးသူရောက်တဲ့အချိန်မှာ တီဘီဆေးစ (on) နေပြီ။ စာရေးသူတော်တော်တုန်လှုပ်သွားပါတယ်။ ဒီကလေးရဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို တီဘီရော

ဂါမဟုတ်ဘူးလို့၊ စာရေးသူမငြင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီကလေးရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေဟာ တီဘီဆေးဒဏ်ကို လုံးဝမခံနိုင်ဘူးဆိုတာသိနေလို့၊ ပြင်းထန်တဲ့နှလုံးရောဂါအခံကလည်း သူ့မှာ ရှိနေတယ်လေ။ တီဘီရောဂါဆိုတာ ချက်ချင်းလည်းသေတဲ့ရောဂါမျိုးမှမဟုတ်တာ၊ စာရေးသူက အဲဒီအချိန်တုန်းက ဆေးဆရာတစ်ယောက်လည်းမဟုတ်ဘူး။ ဆေးဆရာဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ လူတွေကမြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာဆိုရင်၊ အနောက်တိုင်းပါရဂူလောက်အထင်ကြီးတာမှ မဟုတ်တာ။ အနောက်တိုင်းပါရဂူတွေနဲ့ ကုသလို့မပျောက်ကင်းမှ၊ ရောဂါကျွမ်းနေမှ၊ သေခါနီးမှ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေဆီကို ခြွင်းလှည့်လာတတ်ကြတာမဟုတ်လား။

ဒီတော့စာရေးသူရဲ့ ညီဖြစ်သူကို ကလေးကဆေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါမလား ဆိုတဲ့ စကားကလွဲပြီး ဘာမှပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မပြောနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ စာရေးသူထင်ထားတဲ့ အတိုင်းဘဲ တီဘီဆေးစတိုက်လို့ (၇)ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ တီဘီဆေးရဲ့ side effect ကြောင့် ကလေးရဲ့နှလုံးဟာ မခံနိုင်တော့ဘဲ ရုတ်တရက် တက်သွားသလို ဖြစ်ပြီးခြေတွေလက်တွေ ကောက်ကွေးသွားရာကနေ အသက်ပါ ပါသွားခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ တီဘီရောဂါဆိုတာ ရုတ်တရက် ချက်ချင်းလဲသေသွားတဲ့ရောဂါမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့သေမယ်ဆိုရင်တောင်မှ နှစ်ရှည်လများ လုံးပါးပါးပြီးတော့မှ သေနိုင်မဲ့ ရောဂါမျိုးပါ။

ကုသတဲ့ဆရာဝန်အနေနဲ့ တီဘီရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ ကလေးရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ တီဘီဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိမရှိ သေချာလေ့လာသုံးသပ်ပြီးတော့မှ ဆေးကိုပေးသင့်တာပါ။ ဒီမှာက



ကလည်းကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှားယွင်းမှုကြောင့် ရောဂါသည်ကလေးတစ်ဦးအသက်မဆုံးရှုံးသင့်ပဲဆုံးရှုံးခဲ့ရတဲ့သာကတစ်ခုပါပဲ။

ဒီတော့ဆရာဝန်တွေဘာကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကုသချက်တွေ၊ ခွဲစိတ်မှုတွေ၊ မကြာခဏမှားယွင်းနေရလဲဆိုတာ ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့လိုလာပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံဆိုတာဟာ တစ်ချိန်တုန်းက အာရှ၊ အရှေ့တောင်အာရှနဲ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သတ်လို့ထိပ်တန်းက လိုက်နေတဲ့ အဆင့်မနိမ့်တဲ့နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီတုန်းက မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ဆေးလောကနဲ့ဆေးပညာအဆင့်အတန်းဟာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးတွေနဲ့အတူ ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ပြီးထိပ်တန်းမှာရှိနေလို့ အိမ်နီးချင်းအာရှဒေသနိုင်ငံတွေကမြန်မာနိုင်ငံမှာလာရောက် ပညာသင်ကြားခဲ့ရတဲ့သာကတွေသမိုင်းမှတ်တမ်းတွေရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ပေါင်း ၆၀ လောက်အတွင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံဟာစီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး အဘက်ဘက်ကနိမ့်ကျလာခဲ့ပြီး ဆေးပညာအဆင့်အတန်းဟာလည်း ကမ္ဘာ့အဆင့်အောက် (၁၇၀၀၀) အောက်ရောက်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ရဲ့မှတ်ချက်စကားကို ဂျာနယ်တစ်စောင်မှာအောက်ပါအတိုင်းဖတ်လိုက်ရပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ဆေးပညာအဆင့်အတန်းဘာကြောင့် နိမ့်ကျလာသလဲဆိုတာကတော့ အထူးပြောစရာမလိုတော့ပါဘူး။ သင်ကြားရေးအထောက်အကူပြုနည်းပညာတွေချို့တဲ့တာ၊ တကယ်သိ၊ တကယ်တတ်၊ တကယ်တော်တဲ့ ဆရာတွေရှားပါး

ကုန်တာ၊ ဆေးပညာကို ၇၀၀ ရှိရုံ၊ ပေါ်ပြူလာဖြစ်ချင်ရုံ သက်သက်သင်ကြားနေတဲ့ သူတွေများလာတာ၊ ဆေးကျောင်းတော့တက်ပါရဲ့ဆေးပညာကို ထူးချွန်အောင် လုပ်ဖို့ မကြိုးစားကြတော့တဲ့ မိမိနာမည်နောက်က ဂုဏ်ရှိတဲ့ ဘွဲ့တစ်ခု တပ်ရုံနဲ့သက်သက်လောက် သဘောထားပြီး သင်ကြားသူတွေများလာတာတွေကြောင့်လည်းပါတယ်။ တကယ်တော်၊ တကယ်တတ်တဲ့သူတွေခေတ်အခြေအနေကြောင့် နေရာမရခဲ့ တာတွေလည်းပါတယ်။ ပါရာစီတမော့လ်နဲ့ ဘိုင်းဘိုဂျက်ဆစ်တောင်အတူတူပဲလို့ မသိသူတွေကြောင့်မြန်မာပြည်ဆေးပညာအဆင့်အတန်းဟာလျော့ကျသွားတာပါ။”

ဆရာဝန်တွေရဲ့ အမှားအယွင်းတွေ၊ အားနည်းချက်တွေကိုကြီးပဲထောက်ပြရေးသားနေလို့ စာရေးသူကို ဆရာဝန်မုန်းတီးရေးသမားတစ်ယောက်လို့ထင်စရာရှိပါတယ်။ ဒီလိုလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဆောင်းပါးအစမှာပဲ အင်းစိန်၊ ဖော့ကန်က ဒေါက်တာအောင်ဇော် တို့လို ဆရာဝန်စိတ်အပြည့်ရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေအကြောင်းကို ရေးပြခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ကသတင်းစာထဲမှာ အမျိုးသားပြန်လည်သန်စွမ်းရေး ဆေးရုံက ဆရာဝန်ဆရာမတွေကို လူနာဟောင်းတွေက ဆရာကန်တော့ပွဲ ကျင်းပမဲ့သတင်းကြော်ငြာလေးဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ စာရေးသူသိသလောက်ကတော့ ကျိုက်ပိုင်းဘုရားနားက အမျိုးသားပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဆေးရုံ (ယခင်ကမသန်မစွမ်းဆေးရုံ) ကဆရာဝန်ကြီးတွေဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လူနာတွေအပေါ်မှာ တကယ်ကိုမေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ဂရုဏာနဲ့၊ ကြင်နာမှုတွေအပြည့်အဝပေးပြီး ဂရုစိုက် ကုသကြတာသိခဲ့ရပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ စာရေးသူရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးက ဝပ်  
 ၁၃ ၊ ၁၈ ၊ ဆီးနဲ့ ကျောက်ကပ်ခွဲစိတ်ကု ဌာနမှာလွန်ခဲ့တဲ့  
 ၂၅ နှစ်ကျော်လောက်ကတက်ရောက်ကုသနေတဲ့အချိန်၊  
 မသန်မစွမ်း ဆေးရုံက လွှဲလိုက်တဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်း ကျောက်တည်  
 နေလို့ ဆီးမသွားနိုင်တဲ့ လူနာတစ်ယောက် စာရေးသူရဲ့  
 ကုတင်ဘေးကို ရောက်လာပါတယ်။ အဲဒီလူနာကကုန်ထမ်း  
 သမားကုန်ထမ်းရင်းနဲ့ ဆန်အိတ်ပုံ ပြိုကျလို့ ဆန်အိတ် တွေပိပြီး  
 ခါးကျိုး လို့ဦးခေါင်းနဲ့ လက်နှစ်ဖက်က လွှဲပြီး အောက်ပိုင်း  
 တစ်ပိုင်းလုံး သေသွားတာ “ကုတင်ပေါ်မှာပက်လက် နေပါများတော့  
 ဆီးအနည်ထိုင်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းကျောက်တည်လာတဲ့  
 အတွက် ဆီးပါမသွားနိုင်ဖြစ်လို့၊ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ဆီးနှင့်  
 ကျောက်ကပ် ဌာနကိုခေတ္တလွှဲလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက  
 မသန်မစွမ်းဆေးရုံက ဆရာဝန်ကြီးတွေက သူတို့လူနာကို  
 ဂရုမစိုက်ရကောင်းလား ဆိုပြီး စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ အဲဒီလူနာကို  
 ပြန်ခေါ်သွားတာ မှတ်မိလိုက်သေးတယ်။

နောက်ပြီးစိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံက ဆရာဝန် ဆရာမ  
 တွေလည်း လူနာတွေအပေါ်မှာ စေတနာ အပြည့်နဲ့ ဂရုတစိုက်  
 ကုသပေးတယ်လို့သိရပါတယ်။ ဒါမှဆရာဝန်ကျင့်ဝတ်နဲ့ညီတဲ့  
 ပြည်သူ့အများက ယုံကြည်လေးစားအားထားလောက်တဲ့  
 ဆရာဝန်ကောင်းတွေဖြစ်လာမှာပါ။

ဆရာဝန် တစ်ယောက် ဖြစ်လာရင် ဆရာဝန် တွေ  
 ကျင့်ဝတ်သိက္ခာတွေဖြစ်တဲ့လူနာကို အဓိကထား၍ ကုသပေးခြင်း၊  
 စာနာစိတ်ထားခြင်း၊ ယဉ်ကျေးစွာဆက်ဆံခြင်း၊ လူနာ၏တင်ပြ  
 ချက်ကို အလေးထားနားထောင်ခြင်း၊ လူနာနားလည်သော

စကားအသုံးအနှုန်းဖြင့်ပြောဆိုကုသခြင်း၊ ပြုစုကုသရန်ဆုံးဖြတ်  
 ရာတွင် လူနာကိုပါဝင် ဆုံးဖြတ်ခွင့် ပေးခြင်း၊ လူနာ၏  
 ကောင်းကျိုးကိုဦးတည်၍ ကုသခြင်းဆိုတဲ့ ဆရာဝန်ကျင့်ဝတ်  
 သိက္ခာတွေကို စောင့်ထိန်းလိုက်နာကြဖို့အထူးအရေးကြီးလှပါတယ်။

စာရေးသူဟာ လူနာဘဝကနေဆေးဆရာတစ်ယောက်  
 ဖြစ်လာခဲ့တဲ့အတွက်လူနာတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ခံစားချက်  
 တွေကိုလည်း နားလည်ပါတယ်။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်လည်း  
 ဖြစ်တဲ့အတွက် စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေ ဝေဒနာသည်တွေရဲ့  
 မေးမြန်းချက်တွေ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို  
 မေးမြန်း ကူညီတောင်းခံနိုင်ဖို့အတွက် စာရေးသူရဲ့ တယ်လီဖုန်း  
 ကိုအမြဲတန်းဖွင့်ထားသလို အိမ်တံခါးလည်းအမြဲတန်းဖွင့်ထားပါတယ်။  
 တစ်ခါတစ်ရံ ထမင်းစားနေတဲ့အချိန်မှာတောင်မှ တယ်လီဖုန်း  
 ကနေတစ်ဖက်က လူနာရဲ့ဝမ်းအရောင်က ဘာရောင်တွေသွားတယ်။  
 ဝမ်းပုတ်တွေက ဘယ်လိုနံတယ်။ ဆိုတဲ့တယ်လီဖုန်းမျိုးတွေကို  
 မေတ္တာစေတနာရှေ့ထားပြီးစိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဖြေကြားပေးတဲ့အခါ  
 တွေလည်းမနည်းပါဘူး။

ဆရာဝန်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာပဲဖြစ်ဖြစ်  
 ရောဂါဝေဒနာသည် အားလုံးကို မေတ္တာစိတ်အပြည့်နဲ့  
 ပြုစုကုသပေးကြရင်ဖြင့် ဆရာဝန်နဲ့ လူနာရဲ့ကြားမှာ ဘယ်လို  
 အခက်အခဲပြဿနာမျိုးမှ မတွေ့ကြုံရတော့ပဲ ကျေနပ်စရာ  
 ကောင်းတဲ့ဝန်းကျင်လောက တစ်ခုအဖြစ်လှပစွာ တည်ရှိနေမှာ  
 ပဲဖြစ်ပါတယ်။



“ကင်ဆာရောဂါအတွက်အစွမ်းထက်တဲ့ဆေးအိုးပုတ်ပင်”

ဆေးအိုးပုတ်ပင်၏ ဆေးစွမ်းထက်ပုံကို ကျွန်ုပ်အားပထမဦးဆုံးစတင်မိတ်ဆက်ပေးသူမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝသမားတော် ဆေးခန်းမှ ဆရာတစ်ဦးဖြစ်သောဆရာဦးလှဦး တဆ/ ၀၃၉၄၇ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကိုလှဦးက ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာတွင် တစ်ဖက်ကမ်း ခတ်ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ပြာအမျိုးမျိုးကို လုံထဲတွင်ထည့်၍သေအောင်သတ်နိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်သည့် အပြင် ဓာတုပစ္စည်းများကိုအခိုးသတ်ရာတွင်လည်းလွန်စွာကျွမ်းကျင်လှ၏။ ဆေးပညာဗဟုသုတစုံသည့်အပြင် ဖိုလ်ပညာဖြင့်ထွက်ရပ်လမ်းကိုလိုက်နေသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။ သူကဆေးအိုးပုတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အစွမ်းထက်ပုံကိုအောက်ပါအတိုင်းပြောပြခဲ့ဖူးသည်။

“ဆေးအိုးပုတ်ကအဆုတ်ရောဂါတွေတော်တော်နိုင်တယ်။ ချောင်းဆိုးသွေးပါအဆုတ်နာလို့ခေါ်တဲ့ တီဘီရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာတောင်ပျောက်တယ်။”

ထို့သို့ဆေးအိုးပုတ်နှင့်ပတ်သက်၍အစွမ်းထက်ပုံကို ဆရာကိုလှဦးက ကျွန်ုပ်အားပြောပြခဲ့ဖူးသော်လည်း၊ ကိုယ်တွေ့မရှိသဖြင့် ဆေးအိုးပုတ်အကြောင်းကိုကျွန်ုပ်မရေးသားဖြစ်ခဲ့။ သည်လိုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝသမားတော်ဆေးခန်းသို့ သန်လျင်မှအဆုတ်ကင်ဆာဝေဒနာသည်တစ်ဦးဆေးအိုးပုတ်ပင်ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်သောက်ရာတွင် ခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာများသက်သာသည်ဟုသိရ၏။ သို့သော်ထိုလူနာ မှာအရိုးကင်ဆာမှ အစပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင်တစ်ကိုယ်လုံး ကင်ဆာဆဲလ်များ ပျံ့နှံ့နေ၍ ရောဂါကျွမ်းနေသည်ဟုဆိုရပေမည်။

ဆေးအိုးပုတ်၏ဆေးအစွမ်းကို သူ့ရုဇွမဂ္ဂဇင်းတွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ်စတင်ဖော်ထုတ်လိုက်သော စာရေးဆရာမှာ တိုးခ (ပြွန်တန်ဆာ) ဆိုသူဖြစ်သည်။ တိုးခ (ပြွန်တန်ဆာ)က ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ်၊ သူ့ရုဇွမဂ္ဂဇင်းတွင် လည်ချောင်းကင်ဆာသုံးကြည်ပါဟူသော ဆောင်းပါးအမည်ဖြင့် ဆေးအိုးပုတ်ပင်၏ ကိုယ်တွေ့ဆေးအစွမ်းကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့လေသည်။ ဆရာတိုးခ (ပြွန်တန်ဆာ) ကလည်းမဂ္ဂဇင်းများတွင် ဖော်ပြနေသော မြန်မာဆေးဝါးပင်များအကြောင်းကိုဖတ်မှတ် လေ့လာနေသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဖေဖော်လထုတ် လပြည့်ဝန်းမဂ္ဂဇင်းတွင် ဆေးအိုးပုတ်ပင်အကြောင်းကို ပထမဦးဆုံးစတင်ဖတ်ရှုရသည်ဟုဆို၏။ ထိုလပြည့်ဝန်းမဂ္ဂဇင်းတွင်ဆေးအိုးပုတ်ပင်အကြောင်းကိုရေးသားသူမှာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး မဟုတ်ပဲဦးပဉ္စင်းတစ်ပါးဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါးမှာ တစ်နေ့တွင် အမှတ်မထင်ရင်ဘတ်ကို နွားကန်ခံလိုက်ရသည့် အတွက် အတွင်းဒဏ်ဖြစ်၍ မကြာခဏသွေးအန်အန်နေသည်ဟု ဆိုသဖြင့် အဆုတ်တွင်ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သွားသည်မှာသေချာသလောက်ရှိ၏။ ထိုဦးပဉ္စင်းမှာ ဆေးရုံတက်၍ အတွင်းလူနာ အဖြစ်တက်ရောက်ကုသသော်လည်း ပျောက်ကင်းမှုမရှိပဲ မကြာခဏ သွေးအန်နေသည်ဟု သိရသည်။ သို့နှင့် ဒကာတစ်ဦးမှ ဆေးအိုးပုတ်ပင်ရှာ၍ အရွက်ကိုသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကြို၍ သောက်ခိုင်းသဖြင့် ထိုဦးပဉ္စင်းလည်းဆေးအိုးပုတ်ရွက်လက် တစ်ဆုတ်ကိုသုံးခွက်တစ်ခွက်ကြိုသောက်ရာမှ ဦးပဉ္စင်း၏ သွေးအန်ရောဂါဝေဒနာသည်ပြန်မဖြစ်တော့ပဲ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ ဒါကလပြည့်ဝန်းမဂ္ဂဇင်းတွင် ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါး

ရေးသားထားသောဆေးအိုးပုတ်ပင်၏ ကိုယ်တွေ့ ဆေးအစွမ်း ဖြစ်လေသည်။

ဆရာတိုးခကိုယ်တိုင်ဆေးအိုးပုတ်ပင်နှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံရသောရောဂါဝေဒနာသည်မှာလည်ချောင်းကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာသည်ဖြစ်သည်။ ဆရာတိုးခ မြတ်ဆရာပူဇော်ပွဲရှိ ၍ရန်ကုန်မှ ဇာတိမြေဖြစ်သောပြန်တန်ဆာသို့ ပြန်လာရာ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းများကို လိုက်လံနှုတ်ဆက်ခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ မိတ်ဟောင်းဆွေဟောင်းများထဲတွင် ၎င်းထက်အသက်အရွယ် ပိုမိုကြီးရင့်သောဦးစံလင်းဆိုသည့်နာရီပြင်ဆရာကြီးကို ဝင်ရောက် နှုတ်ဆက်၏။ ဦးစံလင်း၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုမေးမြန်း သောအခါ ဦးစံလင်းမှာ လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကို အတော်လေးပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားခဲ့ရပြီး ဆရာတိုးခနှင့်တွေ့ သောအချိန်တွင်လည်ချောင်းကင်ဆာမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းနေပြီ ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။ ဦးစံလင်းမှာ လည်ပင်းကင်ဆာ ရောဂါကြောင့် အစာအသောက်များလည်းမြို့၍မရ၊ လည်ပင်ကြီး တစ်ခုလုံးလည်းညှစ်ထားသလို တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကြီးခံစား နေရကြောင်း ပြောပြသည်။ ထိုသို့ လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာပြင်းထန်စွာခံစားနေချိန်တွင် ၎င်း၏နာရီပြင်ဆိုင်သို့ နာရီလာပြင်လေ့ရှိသည့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ဒိုက်ဦးမြို့နယ် ကျိုက်စကောနယ်မှ ဆေးဆရာတစ်ယောက်နှင့် ဦးစံလင်းတို့ တွေ့ဆုံပေးသည်။ ထိုကျိုက်စကောနယ်မှ ဆရာမှာလည်ချောင်း ကင်ဆာရောဂါများ ကုသရာတွင် နာမည်ကြီးသည်ဟုသိရ၏။ သူကုသပေးသောလည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါများလည်း ပျောက်ကင်းသည်ဟုသိရ၏။ ဦးစံလင်းမှာ ထိုဆရာထံမှ ဆေးရည်များကိုဝယ်ပြီး၊ တစ်ခါသောက်လျှင် အကြမ်းပန်းကန်

တစ်လုံးကျဖြင့်တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မှန်မှန်သောက်လိုက်ရာ တစ်လ အတွင်းလူကောင်းပကတိဖြစ်လာသည်။ စားနိုင်သောက် နိုင်ဖြစ်လာလေသည်။ အစပထမက ဦးစံလင်းမှာ ထိုဆေးရည် များကို ငှက်ပျောဖူးပုလင်းဖြင့် တစ်ခါဝယ်လျှင် နှစ်ပုလင်းသုံးပုလင်း ဝယ်၍ ဆေးကို စွဲသောက်နေခဲ့ရာ ထိုဆေးရည်ဖော်စပ်ပုံကို လူနာဖြစ်သူဦးစံလင်းအားပြောမပြပဲ လျှို့ဝှက်ထား၏။ လျှို့ဝှက် ထားခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ ဆေးနည်းကို အလွယ်တကူ လူနာ အားပြောပြလိုက်လျှင် လူနာကဆေးတန်ဖိုးကို မသိပေါ့ပေါ့ သဘောထားမည်စိုး၍လည်း ဖြစ်တန်ရာသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆေးသောက်နေရင်း ကုသနေသော ဆေးဆရာမှ ခရီးထွက်ရန် ကိစ္စပေါ်လာ၏။ ဦးစံလင်း၏ ရောဂါဝေဒနာမပျောက်ကင်းသေး၍ ရက်ကြာမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ဦးစံလင်းတစ်ယောက် ဆေးပြတ် မည့်အခက်အခဲနှင့်ကြုံရတော့သည်။ ထိုအခါကျမှ ဆေးဆရာက ဆေးနည်းကို ပြောပြလေသည်။ ဦးစံလင်းသောက်နေသော ဆေးရည်မှာ ဆေးအိုးပုတ်ပင်မှအရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကြိုထားကြောင်းနှင့် ထိုဆေးအိုးပုတ်ပင်မှာတောင်ခြေများ တွင် ပေါက်လေ့ရှိကြောင်း ဒိုက်ဦးမြို့နယ် ကျိုက်စကောတွင် ဆေးအိုးပုတ်ပင်များရှိကြောင်းနှင့် ကိုယ်ဖာသာကိုယ်ရှာဖွေ၍ ကြိုသောက်ရန်ဆေးနည်းကိုပြောပြသွားလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဦးစံလင်းမှာ ဆေးအိုးပုတ်ရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကြို သောက်ရင်းဖြင့် သူ၏လည်ချောင်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားကြောင်းပြောပြခဲ့လေသည်။

အထက်ပါကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်ကလေးကတော့ ဆရာတိုးခ (ပြန်တန်ဆာ)၏ ကိုယ်တွေ့ဆေးအိုးပုတ်ပင်၏ ဆေးအစွမ်း ဖြစ်လေသည်။



၂၀၁၁ အောက်တိုဘာလထုတ် သူရဇ္ဇမဂ္ဂဇင်းတွင် ဆရာတိုးခ (ပြန်တန်ဆာ)၏လည်ချောင်းကင်ဆာသုံးကြည့်ပါ ဆောင်းပါး ပါလာပြီး များမကြာမီတစ်ရက်တွင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေ့မှာ မှတ်ရရ ၂၀၁၁ ခုနှစ်အောက်တိုဘာလ (၂၂)ရက်နေ့ ညနေခင်းလေး တွင်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝသမားတော် ဆေးကုခန်းသို့ကို ခင်လှိုင်ဆိုသော အသက် (၅၀)ပတ်ဝန်းကျင် လူတစ်ဦးရောက်ရှိလာပါသည်။ ကိုခင်လှိုင်၏မိခင် အမည်မှာ ဒေါ်စန်းကြည် ဟုသိရပြီး အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာခံစား နေရကြောင်း ကိုခင်လှိုင်ကပြောပြသည်။ ဒေါ်စန်းကြည်မှာ အသက် (၈၀)ကျော်ပြီ ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်မှာ ကုသပေးရန် အနည်းငယ် တော့စိတ်အားလျော့နေမိသည်။ ဒီလိုအသက် (၇၀)ကျော် (၈၀) ကျော်အရွယ်တွေက မီးဇာကုန်ဆီခန်းအရွယ်တွေဖြစ်၍ ရောဂါ ဒဏ်ဆေးဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်မရှိဘဲ ကုသရခက်ခဲတတ်သည်။ သို့သော် သားဖြစ်သူကိုခင်လှိုင်မှာ ဇွဲမလျော့ပဲ မိခင်ဖြစ်သူ ဒေါ်စန်းကြည်၏ ရောဂါပျောက်ကင်းရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက် သူမည်သို့ပင်ကြိုးစားကြိုးစားရ ကြိုးစားမည်ဟုဆိုသည်။ ကျွန်ုပ် က ကိုခင်လှိုင်အား အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် အရိုးကင်ဆာတို့ အတွက် အစွမ်းထက်သော ဆေးအမယ်တစ်မျိုးကိုရှာခိုင်းပြီး ထိုသဘာဝ ဆေးအမယ်နှင့် ကျွန်ုပ်ထံမှ ကင်ဆာဆေးကို စပ်၍ပေးလိုက်၏။ ပြီးတော့ဆရာကိုလှဦး ကျွန်ုပ်ကိုပြောပြထားသည့် အပြင်သန်လျင် မှ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်၏ အတွေ့အကြုံလည်း ရှိထား သောကြောင့် ကျွန်ုပ်ကကိုခင်လှိုင်၏အမေ ဖြစ်သူကို ဆေးအိုးပုတ် မတိုက်ဘူးလားဟုမေးကြည့်လိုက်မိသည်။ ထိုအခါ ကိုခင်လှိုင်က “အခုကျွန်တော် အမေကို ဆေးအိုးပုတ်အမြစ်ကို ကျောက်ပြင်

သန့်သန့်မှာ သွေးပြီး နံနက်စတိုးဖွန်းတစ်ဖွန်း၊ နေ့လည် စတိုးဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ ညစတိုးဖွန်းတစ်ဖွန်း တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်တိုက်တယ် ဆရာ၊ ကျွန်တော်အမေရဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာက လက်ယာဖက် အဆုတ်မှာဖြစ်တာဆိုတော့ ရောဂါစဖြစ်ဖြစ်ချင်းတုန်းက ပါရဂူ နဲ့ပြပြီးဓာတ်မှန်တွေ အာထရာဆောင်းတွေရိုက်ကြည့်တော့ လက်ယာဖက်အဆုတ်မှာအကြိတ်ရှိတယ်လို့ဆရာဝန်ကပြောတယ်။ စဖြစ်တော့ အမေက အစားအသောက်တွေလည်း ပျက်တယ်။ မောလည်းမောတယ်၊ ဆရာဝန်ကတော့အသက်ကလည်း ကြီးနေ လို့ကုလို့ရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ပြောတယ်။ လက်ယာဘက် အဆုတ်မှာ ဖြစ်တာမို့လို့ ထင်ပါရဲ့ အမေရဲ့ လက်ယာဖက် နောက်ကြောကြီးက ဖောင်းပြီးတော့ ခုန်းထလာတယ်။ ဒါနဲ့ ဆေးအိုးပုတ်အမြစ်ကိုတိုက်လည်းတိုက်တယ်။ အမေ့နောက်ကြော ကိုလည်းသွေးပြီး လိမ်းတယ်။”

ကျွန်ုပ်ကကိုခင်လှိုင် ဆေးအိုးပုတ်အမြစ်ကို သုံးစွဲရန် မည်သူကတိုက်တွန်းကြောင်းသိလိုသဖြင့် မေးကြည့်မိ၏။

“ကိုခင်လှိုင်ကို ဆေးအိုးပုတ်အမြစ်ကို သွေးတိုက်ဖို့တို့ သွေးလိမ်းဖို့တို့ ဘယ်သူ ကတိုက်တွန်းတာလဲ၊ ဒီလထုတ် သူရဇ္ဇ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆေးအိုးပုတ်ပင်အကြောင်းဖတ်ရလို့လား”

“မဟုတ်ဘူးဆရာ၊ ကျွန်တော်က ပါရမီလမ်းမှာ မြန်မာထမင်းဆိုင်ဖွင့်တာ၊ တစ်နေ့ကုန် ထမင်းဆိုင်မှာပဲ နေရတော့ စာဖတ်ချင်ပေမဲ့ ဖတ်ချိန်မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အိမ်နဲ့ မျက်စောင်း ထိုးအိမ်မှာ ဒေါ်ခင်ကြည် ဆိုတဲ့မိန်းမကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ် သူက အသက်(၆၇) လောက်ရှိပြီ။ တစ်လောက ဒေါ်ခင်ကြည် လည်ချောင်းကင်ဆာဖြစ်တယ်။ အစာလည်းကောင်းကောင်းမျို

လို့မရဘူး။ လည်ပင်းကလည်း ညှစ်ထားသလို တင်းတင်းကြီး ဖြစ်နေတယ်။ စကားပြောရင် အသံတောင်ကောင်းကောင်း မထွက်တော့ဘူး။ မန်ဒါလီ အသံလိုရဲ့ရဲ့၊ ရဲ့ရဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ လည်ပင်းမှာလည်း အကျိတ်ကြီးတွေ ထွက်လာတာ တော်တော် ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အဲဒါနဲ့ သူ့ကိုဘယ်သူပြောလဲတော့ မသိဘူး။ အဲဒီဆေးအိုးပုတ်အမြစ်ကို မပြစ်မကျဲသွေးပြီး တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်သောက်တယ်။ လည်ပင်းက အကျိတ်တွေကိုလည်း သွေးလိမ်းတယ်။ ဆရာဝန်လက်လွတ်လိုက်တဲ့ ဒေါ်ခင်ကြည်ရဲ့ ရောဂါအခုလုံးပျောက်သွားပြီ။”

“နောက်ပြီးဆေးအိုးပုတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်သိ ထားတာလေးတွေဆရာကိုပြောပြရအုံးမယ်။ သန်လျင်ဖက်မှာ ဆရာမကြီးတစ်ယောက် ကင်ဆာတွေကုတဲ့နေရာမှာ နာမည်ကြီး တယ်။ သူလည်းဆေးအိုးပုတ်အရွက်တွေကို ကျိုတိုက်၊ ဆေးအိုး ပုတ်အမြစ်တွေကို ဆေးအမြစ်နဲ့ ပေးပြီး ကင်ဆာလူနာတွေကို ကုနေတာ သန်လျင်ဖက်မှာဆေးအိုးပုတ်ပင်တွေ တော်တော် ပေါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ကျွန်တော့်အမေ အတွက် ဆေးအိုးပုတ်၏ အမြစ်ကိုသန်လျင်ဖက်ကသွားရှာတာ။” ကိုခင်လှိုင်က ဆေးအိုးပုတ်ပင်၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပတ်သက်၍ သူ၏ အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်တော့်အားပြောပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ၏။

သို့နှင့်ပင် ကိုခင်လှိုင်နှင့်မတွေ့တာ အတော်ကလေး ကြာသွားပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုခင်လှိုင်နှင့် တွေ့ဆုံသော အချိန်တွင်တော့ သူ့မိခင်အခြေအနေကို အံ့သြဖွယ်ရာသိရှိရပါသည်။

“ကျွန်တော့်အမေက ဆေးအရမ်းရွေးတယ်။ ဆရာပေး လိုက်တဲ့ဆေးလည်းခါးလို့ နံလို့နဲ့တိုက်လို့မရဘူး။ ဒါပေမဲ့

ဆေးအိုးပုတ်နဲ့တော့ တည့်တယ်လို့ပြောရမှာပဲ ဆေးအိုးပုတ်သောက် ပြီးရင်နေလို့ကောင်းတယ်လို့ အမေကပြောတယ်။ အမေကျော ကုန်းက ကင်ဆာကြောင့်ခုံးထနေတာကြီးလဲ ဆေးအိုးပုတ်မြစ် သွေးလိမ်းတာ ပျောက်သွားပြီ။ အခုအဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လက္ခဏာတွေတော့ အမေမှာဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး။”

ဆေးအိုးပုတ်ပင်ပေါက်ရောက်ရာဒေသများမှာ အများအားဖြင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ သန်လျင်မြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ မှော်ဘီမြို့နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ မော်လမြိုင် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျိုက်မရောမြို့နယ်၊ သံဖြူဇရပ်မြို့နယ်၊ ပဲခူး တိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးမြို့နယ်ဝန်းကျင်၊ လှည်းကူးမြို့နယ်တော တောင်ကုန်းများ၌ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်ကြောင်း သိရှိရသည်။ နွေရာသီတွင် အပင်အရွက်များခြောက်သွားပြီး အပင်သေပြီထင်ရသော်လည်း မိုးဦးကျကာလ မိုးစက်မိုးပေါက် များကျလာပြီဆို လျှင် အသစ်တစ်ဖန်ပြန်လည် ရှင်သန်ကာ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်များ နှင့် ဝေဝေဆာဆာ ရှိနေကြောင်း သိရ၏။

ဆေးအိုးပုတ်ပင်မှာ ကရဝေးရွက်ကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဍာန် တူသော်လည်း ကရဝေးရွက်မှာအရွက်ချောပြီး ဆေးအိုးပုတ်ရွက် မှာအရွက်ကြမ်းပါသည်။ အရွက်၏ ကျောဖက်တွင် အလျားလိုက် အကျော (၃)ကျော ရှိပြီး၊ အရွက်၏အရှည်မှာ အလျား (၃)လက်မမှ (၄)လက်မထိ ခန့်အထိရှိ၏။ အရွက်၏အကျယ်မှာ ၁ လက်မခွဲ မှ ၃ လက်မခန့်အထိရှိတတ်သည်။ အသီးမှာ ပုဏ္ဏားရိတ်သီး၏ အရွယ်ခန့်ရှိ၏။ အချို့ဆေးအိုးပုတ်သီးမှာ ပုဏ္ဏားရိတ်သီး ထက်ကြီး တတ်သည်။ ဆေးအိုးပုတ်အသီးမှာကလေးများ ကစားစေတာ မြေအိုးပုတ်၊ စဉ့်အိုးပုတ်ကလေးများနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်တူသောကြောင့်



ဆေးအိုးပုတ်ဟု အမည်စွဲခေါ်ကြောင်းဖြစ်တန်ရာသည်။ ဆေးအိုးပုတ်အသီးကို ဝါးစားကြည့်သည့်အခါ မည်သည့်အရသာမျှ မရှိသော်လည်း နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှာများတွင် ခရမ်းရောင်များစွဲကျန်နေတတ်သည်။ ဆေးအိုးပုတ်ပင်၏ အဖူးနှင့်အပွင့်မှာ ခရမ်းရောင်လေးများ ဖြစ်၍ လှပ၏။ အပွင့်မှာ တစ်ပွင့်ချင်းလည်း ပွင့်တတ်ပြီး အခိုင်လိုက်လည်းပွင့်တတ်သည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအရဆေးအိုးပုတ်ပင်ကို သွားနာသွားကိုက်ရောဂါ၊ သွားတိုက်ဆေးများဖော်စပ်ခြင်း၊ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ သွေးကြောပုံမှန်မဖြစ်ခြင်း အမျိုးသားများ သုတ်လွတ်မြန်ခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါများ၊ မီးယပ်သွေးဝမ်း၊ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ လည်ချောင်းနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ တို့တွင်အသုံးပြုသည်။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါအတွက် ဆေးအိုးပုတ်ပင်၏အမြစ်နှင့်ဒဟတ်သကိုင်းအမြစ်တို့ကိုရောစပ်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုအပြင်ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းတွေ့ရ၏။

ဆေးအိုးပုတ်ပင်၏အစွမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ အင်တာနက်တွင်လည်းတွေ့နိုင်သည်။ ဆေးအိုးပုတ်ပင်ကို အင်္ဂလိပ်လို MALABAR GOOSE BERRY ဟုလည်းခေါ်သည်။

မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စားဆိုသလို ကင်ဆာရောဂါများအတွက်အကျိုးပြုလှသော ဆေးအိုးပုတ်ပင်ကို မိမိတို့နေအိမ်တွင် အလှပန်းအိုးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြေကွက်လပ်တွင် ချစိုက်၍ဖြစ်စေ စိုက်ပျိုးသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါသည်။

“သွေးကင်ဆာရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးအိုးပုတ်ပင်”

အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များတွင်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့အရှေ့တိုင်းသမားတော်များ၌ဖြစ်စေ လူနာသည်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဆရာဖြစ်ပေ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝေဒနာသည် လူနာများက သူတို့ခံစားနေကြရသော ရောဂါဝေဒနာနှင့်ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ အလုံးစုံတို့ကို လူနာပြောသမျှ ဆရာလုပ်သူကသေချာစွာ ဂရုတစိုက် လေ့လာမှတ်သားထောက်ရှုဆင်ခြင်၍ မည်သည့်ဆေးဝါး၊ မည်သည့်ကုထုံးနှင့် သင့်တော်သည်ကို ရွေးချယ်ကုသဆေးချက်ချရလေသည်။ သို့မှသာ သမားလိမ္မာသမားကောင်းဖြစ်၍လူနာလည်းဝေဒနာသက်သာပျောက်ကင်းပေမည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပဲ မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးဘဝင်မြင့်၍ လူနာပြောသည်ကို သေချာဂရုတစိုက်နားမထောင်ပဲဆေးပေးချင်သလိုပေး၊ ကုချင်သလိုကုပါက သမားကောင်းဖြစ်မလာပဲ မှားယွင်းသော ဆေးချက်၊ မှားယွင်းသော ကုထုံးများနှင့်သာ တွေ့ကြုံရပြီး လူနာလည်း အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဖွင့်လှစ်ထားသောသဘာဝဓါတ်စာ၊ သဘာဝကုထုံး၊ သဘာဝဆေးပညာတို့ဖြင့် ကုသသည့် သဘာဝသမားတော်အသည်းအထူးကုဆေးခန်းမှာ ပရဟိတတစ်ပိုင်း ဖွင့်လှစ်ထားသောဆေးခန်းဖြစ်သည့်အတွက် သံဃာတော်များကို ဖိတ်တဒါနအမဲ့ကုသပေးခြင်း၊ တတ်နိုင်သူများကိုသာသင့်တင့်သော ဆေးဖိုးဝါးခယူ၍ ကုသပြီး ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောသူများကို သဒ္ဓါကြေးမှုသာယူ၍ ကုသခြင်းလုံးဝဆေးဖိုးဝါးခမတတ်နိုင်သူများကို အမဲ့ကုသပေးခြင်းတို့ကြောင့် လူနာများကလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆေးခန်းကို စေတနာတူနဲ့ပြန်ကြပါသည်။

သူတို့တွေ့ကြုံသိရှိထားသော ဆေးနည်းဆေးပင်များ ကိုယ်တွေ့ပျောက်ကင်းကြသော အစွမ်းထက်ဆေးပင်များ အကြောင်းကိုလည်းစာရေးသားဖြန့်ဝေရန်နှင့် တိုက်ဆိုင်သော ဘဝတူလူနာများကို ကုသပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်အားမျှဝေပေးလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ ကျွန်ုပ်ထံသို့ လာရောက်သော ဝေဒနာသည်များနှင့် ၎င်းတို့နှင့် အတူအဖော်အဖြစ်လိုက်ပါလာသော လူနာရှင်များက အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကိုယ်တွေ့ဆေးနည်းကလေးများကို ကျွန်ုပ်အားပြောပြလေ့ရှိသည်။

တစ်နေ့တွင်ကျွန်ုပ်၏ထံသို့ အမျိုးသမီးနှစ်ဦးရောက်ရှိလာပါသည်။ ထိုအမျိုးသမီးနှစ်ဦးအနက် ရန်ကုန်မြို့လမ်းမတော်မြို့နယ် ကီလီ (၃)လမ်းတွင်နေထိုင်သည့် ဒေါ်ချိုချိုအေးဆိုသော အမျိုးသမီးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးခန်းမှ တာဝန်ခံဆေးဆရာဆရာဦးလှဦး တဆ/၀၃၉၄၇ ဧါမိတ်ဆွေအမျိုးသမီးဖြစ်နေပါသည်။ ဆရာဦးလှဦးမှာ အရိုးအကြောအထူးကုသသည့်ဆရာတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဝိဇ္ဇာရေ ဓာတ်ဆေးများဖြင့် လည်းကုသပါသည်။

“ဆရာဦးလှဦးလွတ်လိုက်လို့ ကျွန်မတို့ဆရာဆီကို လာတာပါ။ ကျွန်မတို့နဲ့ တွေ့တော့ ဆရာဦးလှဦးကနေပြည်တော်တိုင်းရင်းဆေးရုံးချုပ်မှာ သူ့ရဲ့တဆလက်မှတ်သက်တမ်းသွားတိုးပြီးအသစ်လဲစရာရှိတယ်။ ဟိုမှာလည်းတစ်ခြားကိစ္စတွေနဲ့ တစ်လလောက်ကြာမယ်ပြောပါတယ်။ အခုကျွန်မနဲ့ ပါလာတဲ့ ကျွန်မရဲ့သူငယ်ချင်းက ရင်သားမှာလည်းအကျိတ်ဖြစ်နေတယ် အာရုံကြောတွေလည်းမကောင်းလို့ဆရာဆီကိုလာပြတာပါ”

ထိုဆရာဦးလှဦးမိတ်ဆွေဒေါ်ချိုချိုအေး ဆိုသူမှာ မွန်ပြည်နယ်ရှိ ဖားအောက်တောရပေါင်မြို့နယ်၊ သပိတ်အိုင်တောရ

စသည်တို့တွင် ဝိပဿနာ ရက်ရှည်တရားစခန်းများလှည့်လည်အားထုတ်နေသူဖြစ်ပါသည်။ သူမတရားအားထုတ်ရာတောရကျောင်းများနှင့် တောတောင်များထဲတွင် အစွမ်းထက်သဘာဝဆေးပင်များတွေ့ရလေ့ရှိရာ သူမတွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှ သဘာဝမြစ်ချင်းပြီးဆေးပင်များနှင့် ဆေးအသုံးများကို ဝါသနာအရ လေ့လာမှတ်သားထားကြောင်း ပြောပြပါသည်။ ထိုသူမတွေ့ကြုံ ခဲ့ရသော သဘာဝဆေးပင်များထဲတွင် ခရမ်းရောင်အပွင့်လေးများ ပွင့်နေသော ဆေးအိုးပုတ်ပင်လည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ မွန်ပြည်နယ် မော်လမြိုင်မြို့နယ်နှင့် မုဒုံမြို့နယ်တို့တွင် ဆေးအိုးပုတ်ပင်များစွာပေါက်ရောက်ကြောင်းသိရ၏။

ကျွန်ုပ်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာနှင့် တီဘီရောဂါဝေဒနာသည်များကို ကုသရန်အတွက် ဆေးအိုးပုတ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးရန် အလိုရှိနေသည်ဖြစ်၍ သူမကို ဆေးအိုးပုတ်ပင်များမှာကြားပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ သားလေးမှာလည်း တီဘီရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသည်။ ကျွန်ုပ်က ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလှသောအနောက်တိုင်းတီဘီဆေးများကိုအသုံးမပြုလို၍ သဘာဝဆေးများဖြင့်ပင်သားလေးကို ကုသပေးလျက်ရှိရာ သားလေးမှာလည်းတဖြည်းဖြည်းရောဂါဝေဒနာသက်သာလာပါသည်။

“ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်သားလေးကိုဆေးအိုးပုတ်အရွက်ကိုပြုတ်တိုက်ချင်နေတာ မချိုချိုအေး ဒီတစ်ခါ မော်လမြိုင်ကပြန်လာရင်တော့ ဆေးအိုးပုတ်ပင်တစ်ပင်နှစ်ပင်လောက်မျိုးယူလာပေးစေချင်တယ်။”

“ဟုတ်ကဲ့တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက်နေရင် ကျွန်မ မော်လမြိုင်ကိုသွားဖို့ရှိပါတယ်။ ပြန်လာရင်တော့ ဆရာ့မှာနေတဲ့



ဆေးအိုးပုတ်ပင်ဆက်ဆက်ယူလာခဲ့ပါမယ်။ ဆေးအိုးပုတ်ပင်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မသိတာကတော့ သွေးကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းတာပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်တွေ့ကိုပြောရရင်တော့ ကျွန်မတို့ မွန်ပြည်နယ်ထဲမှာတရားဝင်တုန်းက မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ရဲ့သားကလေးက သွေးကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေတာ၊ ကလေးက (၂)တန်းဆိုတော့ အသက်(၈)နှစ်လောက်ပဲရှိသေးတယ်။ အမြဲတန်း လစဉ်သွေးသွင်းသွင်းပြီး ကုသနေရတယ်။ သွေးကင်ဆာရောဂါဝေဒနာလက်တွေ့ပျောက်ဘူးတဲ့ သူက ဆေးအိုးပုတ် ရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်ကို သောက်ဖို့ပြောလို့နေစဉ် ဆေးအိုးပုတ် အရွက် လက် တစ် ဆုတ် လောက် ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုကျို ပြီးကလေးကိုနေ့စဉ်တိုက်တာ အခုအဲဒီကလေးက သွေးမသွင်း ရတော့ဘူးကောင်းနေပြီ။ ဆရာတို့ကစာရေးဆရာလည်းဖြစ်၊ ဆေးဆရာတစ်ယောက် လည်းဖြစ်တော့ စာဖတ်တဲ့ ပရိတ်သတ် တွေလူနာတွေကို မျှဝေပေးလို့ရတာပေါ့။ လောလောဆယ်ကျွန်မမှာ ရှိတဲ့ ဆေးအိုးပုတ်ရွက် အခြောက်ကလေးတွေကိုဆရာ အသုံးဝင် ရင်လာဖို့ပါမယ်။”

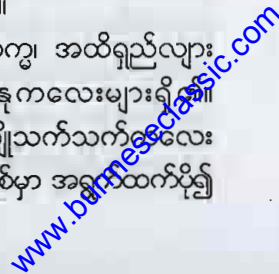
နောက်တစ်နေ့တွင်မချီချီအေးက သူမသိမ်းဆည်းထား သော ဆေးအိုးပုတ်ရွက်ခြောက်များကို ကျွန်ုပ်ထံသို့ လာဖို့ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်းပြီး တိဘီရောဂါအဆုတ်နာအမျိုးမျိုး နှင့်လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာများ သာမက သွေးကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကိုပါ သက်သာပျောက် ကင်းစေသော ဆေးအိုးပုတ်ပင်ကိုတော့ တိုက်ဆိုင်သူ ဝေဒနာ ရှင်များအနေဖြင့် သုံးစွဲကြည့်သင့်လှပါသည်။

“အစွမ်းထက်သောလဲလူမြစ်နှင့်အသည်းကင်ဆာ”

လဲလူပင်ကားအပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၍ မြေလတ်ပိုင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းတွင် သဘာဝအလျှောက်ပေါက်ရောက် လေ့ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းဒေသများတွင် အတွေ့ရ နည်းသော်လည်း မှော်ဘီမြို့နယ်ထဲတွင် တစ်ပင်တစ်လေ့ရှိသည် ဟုကြားသိရ၏။ ထိုကြောင့် မှော်ဘီဘက်မှလာသော တောသည် များတွင်လဲလူရွက်အစည်းကလေးများပါလာလေ့ရှိသည်။ လဲလူရွက်သည် မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းတွင်ရှားပါးသောကြောင့် ကုန်စိမ်းသည်များကို တစ်ကူးတကမာယူ၍ ဈေးကြီးပေးဝယ်ရ လေ့ရှိသည်။ ယခုအခါ လဲလူရွက်ကို တရုပ်ပြည်မှလည်းအများ အပြားဝယ်ယူကြောင်းသိရ၍ တရုပ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ ဆေးဝါးဖော်စပ်ရန်အတွက်ဟု ယူဆရသည်။ စာရေးသူတို့ အထက်အညာဒေသကလဲလူရွက်ကို ဟင်းချိုချက်၍သော်လည်း ကောင်း ကြော်ချက်ချက်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးလေ့ ရှိကြသည်။ လဲလူပင်ကိုအတွေ့ရများသော ဒေသများမှာဆင်ပေါင်ဝဲ၊ မင်းဘူး၊ ရေစကြိုမြို့နယ်များရှိ တောရွာများတွင်တွေ့ရလေ့ရှိ၏။ ရေစကြိုနယ်တွင် လဲလူပင်ကို လဲလူဖို၊ လဲလူမဟူ၍ အဖိုပင်အမပင် နှစ်မျိုးရှိကြောင်း စာရေး သူ၏ ဖခင်ပြောပြချက်အရမှတ်သား ရဖူးသည်။ ထိုလဲလူဖိုလဲလူမကို ရှင်ကစွဉ်းနှင့် ရှင်ဗာကူဟူ၍ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြောင်းလည်းသိ ရသည်။

လဲလူရွက်မှာ ၃ လက်မခန့်မှ ၄ လက်မခန့် အထိရှည်လျား တက်ပြီးအရွက်မျက်နှာပြင်တွင် အမွှေးနုကလေးများရှိ၏။ ကြော်ချက်ချက်စားသောအခါအရသာမှာ ချိုသက်သက်လေး နှင့်တစ်မျိုးကလေး စားကောင်း၏။ လဲလူအမြစ်မှာ အရွယ်ထက်ပို၍



ဆေးစွမ်းထက်ကြောင်းတွေ့ရ၏။ လဲလှူမြစ်မှာအခြား ကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာများကို အကျိုးပြုမပြုမသိရသော်လည်း အသည်းရောဂါဝေဒနာများနှင့်အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကို တော့ကောင်းစွာအကျိုးပြု၏။

လဲလှူမြစ်အကြောင်းကို “အသည်းကင်ဆာနှင့်လဲလှူ” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သူ့ရုဇွန်ဝင်းနှင့်စာရေးသူ၏ ပထမ စာအုပ်ဖြစ်သော “ဆီးချိုကင်ဆာအသည်းရောဂါများနှင့် အသက်ကယ်သောဆေးပင်များ” စာအုပ်တွင်ရေးသားဖော်ပြဖူး လေသည်။ ထိုစာအုပ်တွင် အင်းစိန်မြို့နယ် ပေါက်တောရပ်ကွက်မှ ရ-ယ-က ဥက္ကဋ္ဌဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သူကိုမင်းသူအသည်း ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာခံစားနေရရာ ဆရာဝန်က(၆)လသာ နေရတော့မည်ဟု လူနာကိုစိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင်အားပေး စကားပြောထားသော်လည်း ကိုမင်းသူက စိတ်မလျော့ပဲ လဲလှူမြစ်ကို ဆန်ဆေးရေနှင့် သွေး၍နံနက်ဟင်းစားဖွန်း(၂)ဖွန်း၊ ညနေ ဟင်းစားဖွန်း(၂)ဖွန်း မှန်မှန်သွေးသောက်ခဲ့ရာ လူ့လောကတွင် (၅)နှစ် တာမျှဆက်လက်အသက်ရှင်သန်ခွင့်ရမည့်အပြင် သေမည့်နေ့တွင် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာလက္ခဏာများလုံးဝမပြပဲ စကားပြောနိုင်၊ စားနိုင်၊ သောက်နိုင်ပြီး ညင်သာစွာ အသက်ထွက်သွားကြောင်း ကိုမင်းသူ ၏ညီကစာရေးသူကိုပြောပြခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူထံသို့ ရောက်ရှိလာသော အသည်းကင်ဆာဝေဒနာသည်အချို့မှာ ကင်ဆာရောဂါ၏ဒဏ်ကြောင့်ကောင်းစွာ မအိပ်စက်နိုင်ပဲ လူးလှိမ့်အော်ဟစ်နေရသူများရှိ၏။ ထိုလူနာများကိုလူနာရှင်က လဲလှူမြစ်(၂)ဖွန်းသွေးတိုက်ပြီး ရင်ဘက်မှ ဗိုက်တပြင်လုံးလဲလှူမြစ်

သွေးရည်ဖြင့် လိမ်းချလိုက်သောအခါ လူနာများမလူးမလှိမ့် မအော်ဟစ်ရတော့ပဲ၊ ဝေဒနာသက်သာ၍ကောင်းစွာအိပ်ပျော် သွားကြောင်းလူနာရှင်များပြောကြား၍သိရပါသည်။

လွန်ခဲ့သော (၂)ရက်ခန့်က စာရေးသူ၏ ဆေးခန်းသို့ လူနာရှင်တစ်စုရောက်ရှိလာရာ ထိုအထဲမှ ဦးကျင်သောင်းဆို သော ပုဂ္ဂိုလ်မှ “ဆရာ့ဆေးခန်းမှာလဲလှူမြစ်ကို သုံးပြီးအသည်း ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာတွေ ကုသတယ်ကြားလို့လာခဲ့တာပါဆရာ၊ ကျွန်တော်လူနာကလည်း အသည်းမှာအကျိတ်ဖြစ်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ဒေသမှာ အသည်းကင်ဆာဖြစ်တဲ့လူနာတစ်ယောက် လဲလှူမြစ်ကိုသွေးသောက်တာနဲ့တင် အသည်းကင်ဆာပျောက်သွား ဖူးတယ်ဆရာ၊ အဲဒါကတော့ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ပါပဲ” ထိုလူ နာရှင်ကလဲလှူမြစ်နှင့် အသည်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ လက်တွေ့ပျောက်သွားပုံကို စာရေးသူအားမျှဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူတို့၏ဆေးကုခန်းတွင် အသည်းခြောက်အသည်းကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာသည်များအတွက် လဲလှူမြစ်သည် မပါမဖြစ်သုံး ရသော အဓိကအစွမ်းထက်သဘာဝဆေးတစ်လက်ဆိုကမမှားပေ။ လဲလှူပင်ဆေးအသုံးဝင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းတော် တော်များများတွင်ဖော်ပြထားသည်ကို မတွေ့ရှိရပဲ တိုင်းရင်းဆေး ခန်းများတွင်လည်း အသုံးနည်းလှပါသည်။

အတွေ့ရနည်း အသုံးနည်းလှသော်လည်း အသည်းကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာများအတွက် အစွမ်းထက်လှသည့် တိမ်မြုပ်နေသော သဘာဝမြစ်ခြင်းပြီး ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည့် လဲလှူမြစ်ကို ဆရာ့ဆေး မှုချန်ပဲဖော်ထုတ်ရေးသားတင်ပြရေးသားလိုက်ရပါသည်။



ကင်ဆာပျောက်ဆေးပင် (သို့မဟုတ်) ဂမ္ဘီရဆန်သော  
ကုဿရမူလီနွယ်ဆေးပင်

ကုဿရမူလီ၏ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ Aristolochia indica  
Linn ဟုခေါ်၍ အင်္ဂလိပ်လို Indian Birthwort ဟုခေါ်သည်။ မွန်  
ဘာသာစကားဖြင့် Pacow Eastaramecloi ဟု ခေါ်ကြောင်းလည်း  
သိရသည်။

အပင်ပုံသဏ္ဍာန်

ကုဿရမူလီမှာ နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်ပြီး၊ အရွက်မှာ သင်္ဘော  
သီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ ရွက်ထိပ်ချွန်၍အရွက်ကြောများထင်ရှား  
သည်အရွက်အနားချော၍ အနည်းငယ်လှိုင်းတွန့် သဏ္ဍာန်ရှိသည်။  
အရွက်သေးလျှင် ပင်စိမ်းရွက်အရွယ်ခန့်မှ အရွက်ကြီးလျှင်  
ဗန်ဒါရွက်အရွယ်ခန့်ရှိသည်။

အပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်မှာလှပဆန်းကြယ်၍ ပွင့်ညှာတံသည်  
အကိုင်းအဖျားရှိအရွက်တို့၏ အရင်းနားမှ ကပ်၍ထွက်သည်  
အပွင့်သည်ရေတကောင်းပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပြီး နှုတ်ခမ်းတစ်ဖက်ရှည်  
ကာ ခရမ်းညိုရောင်ရှိသည်။ အရင်းပိုင်းမှာ စိမ်းဖန့်ဖန့်အရောင်  
ရှိသည်။ အပွင့်မှာ လိပ်ပြာလေးတစ်ကောင်နားနေသည့်အလား  
ထင်မှတ်ရလောက်အောင်လှပသဖြင့် တစ်ချို့က ကုဿရမူလီ  
အပွင့်ကို လိပ်ပြာဖြစ်သွားသည်ဟု ဂမ္ဘီရဆန်ဆန် ပြောဆိုလေ့ရှိ  
ကြ၏။ အပွင့်မှာ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လများတွင်ပွင့်သည်။

အသီးမှာ-

အစိမ်းရောင်ဖြစ်၍ ကျောက်ဖရုံသီးပုံရှိပြီး အမြောင်း  
(၆) မြောင်းပါသည်။ တစ်မြောင်းလျှင် အစေ့များစွာပါ၍ အစေ့မှာ

သုံးထောင့်ပုံဖြစ်ပြီး ပြား၍အတောင်ရှိသည်။ တပို့တွဲလ၌  
အသီးရင့်၏။

ကုဿရမူလီမှာ မျိုးကွဲများ၊ ဆင်တူရိုးမှားအပင်များရှိ  
သဖြင့် မှားတတ်သည်။ သို့သော်အခြားအပင်များနှင့်မတူသည့်  
အချက်မှာ ကုဿရမူလီအရွက်၌ ပြင်းသောရနံ့ရှိခြင်းပင်တည်း။  
အရွက်ကိုပွတ်ခြေ၍ ရှုကြည့်လျှင် ထိုအနံ့ကိုရပြီး အရွက်ခြောက်  
သွားသည်အထိ ရနံ့မပျယ်တတ်။ ကုဿရမူလီနွယ်ပင်မှာ မြန်မာ  
နိုင်ငံအနှံ့အပြားသဘာဝ အလျှောက်ပေါက်ရောက်လေ့ရှိ၏။  
ကုဿရမူလီသည် ပူခါးအရသာရှိပြီး ဝိပါကအကျိုးသွား၌  
လည်းပူသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ကုဿရမူလီ၏ အာနိသင်ကိုမြန်မာ့  
ဆေးကျမ်းများ၌ အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထား၏။

ကုဿရမူလီသည် ခါး၏။ ဖန်၏။ အဆိပ်အမျိုးမျိုး  
တို့ကိုနိုင်၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကလေးများ  
အူတွင်း၌ ဖြစ်တတ်သောရောဂါ၊ အစာမကြေလေရောဂါနှင့်  
အဆစ်ကိုက်ခဲဖောယောင်ခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ ဥတုသွေး  
ကိုမှန်စေ၏။ သွေးလွန်နာ၊ သွေးဖောက်ပြန်သော အနာနှင့် မူးဝေ  
သောဝေဒနာတို့ကို ချမ်းသာစေတတ်၏။

၎င်းအပြင်ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၌ ကုဿရမူလီ၏ ဂမ္ဘီရ  
ဆန်ပုံကိုအောက်ပါအတိုင်းရေးသားထား၏။

ကုဿရမူလီအရွက်သည် နတ်ဘီလူး၊ စုန်းဘုတ်၊  
ပယောဂမျိုးမှစ၍ သွေးလွန်သောအနာကို၎င်း၊ သွေးဖောက်ပြန်သော  
အနာကို၎င်း၊ မူးဝေသောဝေဒနာကို၎င်း ချမ်းသာစေတတ်၏။

ကုဿရမူလီပင်ကား လက်တွေ့တွင်ထိုထက်မက ဂမ္ဘီရ  
ဆန်ဆန်းကျယ်သည်ကို သိရ၏။ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေစစ်ဆေးရုံ

မှ အငြိမ်းစားဆရာဝန်တစ်ဦးက “ဒီဣဒါရမူလီပင်ကို အင်္ဂါရတ်ဖြင့် ထွက်ရပ်လမ်းသို့လိုက်စားသူများကလည်း အင်္ဂါရတ်စခန်းများတွင်အသုံးပြုသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ထို့ပြင်ရုက္ခစိုးမှော်စသော အချို့မှော်သွင်းသည့်ကိစ္စရပ်များ၌လည်း ဣဒါရမူလီပင်မှာ မပါမပြီး အသုံးဝင်လှကြောင်းကို လောကီပညာလိုက်စားသူ တစ်ဦးက စာရေးသူကိုပြောပြဘူးသည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများ၌ ဣဒါရမူလီအသုံးပြုပုံကို အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထား၏။

အမြစ်

အမြစ်ကိုသွေးလိမ်းသော် မြွေ၊ ကင်းစသည့် အဆိပ်များ ပြေစေ၏။

အမြစ်မှုန့်နှင့်ဂျုံပြာဆားဆတူရောစပ်၍ ရေနွေးနှင့် သောက်ခြင်းအဆစ်ယောင်သော နေရာများ၌ လူးပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် အဆစ်ယောင်ခြင်းပျောက်၏။

- သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ အစာမကြေလေရောဂါနှင့်ဝမ်းကြောများ၊ တင်းယောင်ခြင်းအတွက် အမြစ်မှုန့် (၂)ဆကို ဂျင်းခြောက် မှုန့် (၁)ဆနှင့် တစ်နေ့(၂)ကြိမ်ကျသောက်သော်ပျောက်၏။
- အမြစ်ကိုသွေး၍သောက်ခြင်း၊ လျှာကိုပွတ်ပေးခြင်းဖြင့်၊ ငန်းဖမ်းခြင်းနှင့် နှုတ်ခမ်း၊ မေး၊ ပါး၊ လျှာ၊ အာလေးခြင်းများ ပျောက်၏။
- အမြစ်မှုန့်နှင့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ကို ဆားအနည်းငယ် ရော၍ရေနွေးနှင့်သောက်သော် ဥတုသွေးထိန်ချုပ်ခြင်းပျောက်၍မှန်စေ၏။

- ကလေးသူငယ်များ သူငယ်နာဝမ်းပျက်၍ အဖျားပင်လာသော်အရွက်၊ သို့မဟုတ် အမြစ်ကိုသွေး၍ လျှာကို အနည်းငယ်မျှ ပွတ်ပေးသော်ပျောက်၏။
- ထို့ပြင် ဣဒါရမူလီအမြစ်ကို သားဖွားလွယ်ဆေး၊ မီးယပ်အကွက်ပျောက်ဆေးအဖျားပြတ်ဆေး အဖြစ် ဖော်စပ်သုံးနိုင်၏။ ကလေးသူငယ်များလည်ချောင်းအတွင်း၌ အပူဖျ၊ အပူအိတ်များပေါက်လျှင် ဣဒါရမူလီ ပဉ္စငါးပါးညှစ်ရည်ကို အရွက်နှင့်မျှ၍တိုက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။

အရွက်

ဣဒါရမူလီအရွက်ညှစ်ရည်ကို ဆားမီးဖုတ်အနည်းငယ်နှင့်နံနက်ည တကြိမ်စီသောက်ပေးပါက ရေဖျဉ်းရောဂါနှင့်ချောင်းခြောက်ရောဂါပျောက်၏။

အရွက်(၂)ရွက်(၃)ရွက်ခန့်ကို ငရုတ်ကောင်းအစေ့ (၁၀)စေ့ခန့် နှင့်ညက်အောင်ကြိတ် အဝတ်နှင့်စစ်ပြီး (၁၅)မိနစ် တစ်ကြိမ်ကျသောက်က မြွေဆိပ်နှင့်တကွအခြားသော တိရိစ္ဆာန် ဆိပ်များ ပြေပျောက်စေ၏။ ယင်းဆေးရည်ကို အတွင်းဆေးအပြင်ဆေးအဖြစ်အအေးမိအအေးပတ်၍ တကိုယ်လုံးသွေးကြော လေကြောများ အားနည်းပြီး ရေခဲတုံးပမာ အေးစက်သလို သတိလစ်နေသော ရောဂါသည်များကို တိုက်ကျွေးအသုံးပြုပါက သွေးလေကြောများ လှုပ်ရှားနိုင်ပြီး သတိပြန်လည်ရရှိစေနိုင်၏။

ဣဒါရမူလီပင်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ဆေးကျမ်းတွင် တွင်မျှမပါရှိပဲ လက်တွေ့နယ်ပယ်တွင်ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုသပျောက်ကင်းသည့် ကိုယ်တွေ့သာကေများက များစွာ



ရှိပါ၏။ ထို့ပြင် ဣဿရမူလီအပင်သည် အသည်းရောင်အသည်းဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးရောဂါများနှင့်အသည်းခြောက်၍ ရေဖျင်းစွဲသောရောဂါ များလည်း နိုင်နင်းကြောင်းကိုတွေ့ရ၏။ ဣဿရမူလီအပင်၏ ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကင်းကြောင်းအစွမ်း သတ္တိကို ပထမဦးဆုံး ဖော်ထုတ်ရေးသားသူမှာ ပျဉ်းမနားမြို့တွင် နေထိုင်သော စာရေး ဆရာတစ်ဦး ဖြစ်သည့် ဆရာစောငုဝါ (ပျဉ်းမနား)ဖြစ်သည်။

ဆရာစောငုဝါက ဣဿရမူလီရွက်ကို တစ်နေ့လျှင် (၅)ရွက်မျှ မှီဝဲရုံဖြင့် ဆရာဝန်က ခြောက်လသာ လူ့ဘဝတွင် နေရတော့မည်ဆိုသည့် မကွေးတိုင်းတရားသူကြီး ဦးစိန်ထွန်း၏ ယောက္ခမဖြစ်သူ အကြောင်းကိုလွန်ခဲ့သော (၇)နှစ် (၈)နှစ်ခန့်က သူ့ရေဖွဲ့မဂ္ဂဇင်းတွင်ရေးသားခဲ့လေသည်။ အသည်း ကင်ဆာရောဂါ တွေလုံးပျောက်ကင်းသွားသူ ဦးကျော်မြင့်မှာ သုဝဏ္ဏတွင် နေထိုင်ပြီး ယနေ့တိုင်သက်ရှိထင်ရှားရှိနေသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဦးကျော်မြင့်ကို ၎င်းဆေးနည်းလားပေးသူမှာလည်း လည်ချောင်း ကင်ဆာရောဂါကိုယ်တွေ့ပျောက်ကင်းသွားသော သန်လျင်မှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လေသည်။ ဦးကျော်မြင့်မှာ သူ၏ အသက်ကို ကယ်ခဲ့သော ဣဿရမူလီပင်ကို သုဝဏ္ဏနေအိမ်ရှိ ခြံထဲတွင် တရိုတသေစိုက်ပျိုးထားပြီး ဘဝတူဝေဒနာသည်များ ကိုဒါနပြု နေသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လားရောက် တောင်းခံသူ ဝေဒနာသည်များမှာ များပြားလွန်းလှသဖြင့် ပေး၍မလောက် အောင်ရှိခဲ့ပြီး တခါတရံအပင်၌အရွက်မကျန်တော့သည့် အထိရှိတတ်၏။

ထို့ပြင် သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ် ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းတိုက် ၌လည်း ဣဿရမူလီပင်များကို စိုက်ပျိုးထားပြီး လာရောက်

တောင်းခံသော ကင်ဆာဝေဒနာသည်များကို ပေးကမ်းလှူဒါန်း လျှက်ရှိပါသည်။ ထိုဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းမှ ဣဿရမူလီအရွက် များကိုလှူဒါန်းနေသော ဦးဇင်းတစ်ပါးက “ဦးဇင်းတို့ဆီမှာ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်တွေ့လာရောက်တောင်းခံကြတာ တော်တော်များတယ်၊ ဦးဇင်းကိုယ်တွေ့အသည်းကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါတွေ ဣဿရမူလီရွက်စားပြီးတော်တော် ပျောက်ကြတယ်။

စာရေးသူ၏ အိမ်၌လည်း ဣဿရမူလီမျိုးစေ့များကို စိုက်ပျိုး၍ ဣဿရမူလီရွက်ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည် များကို လက်တွေ့သုတေသနပြုလုပ်ရင်း စမ်းသပ်ကုသလာခဲ့ရာ ရောဂါဝေဒနာသည်အများစုမှာ သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ အချို့ရောဂါဝေဒနာများမှာ ရောဂါကျမ်း၍ နောက်ဆုံးအဆင့်ရောက်ရှိနေပြီး အစာလည်းမဝင်၊ ဣဿရမူလီ အရွက်ကိုပင် လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်က လက်မခံနိုင်တော့ပဲ ပြန်အန်ထွက်နေသောဝေဒနာသည် များကိုတော့မည်သို့မျှ ကယ်တင်၍မရပါ။ ဣဿရမူလီအရွက်သည် ပူခါးအရသာရှိ၍ အနံ့လည်းပြင်းသောကြောင့် ဒီအတိုင်းအစိမ်းဝါးစားမည်ဆိုပါက အဝင်ဆိုးလှ၍ ဆေးကြောက်သူများအဖို့ လူကောင်းများပင် အန်ထွက်နိုင်ပါသည်။ စာရေးသူတို့ကဲ့သို့ ဆေးမကြောက်သောသူ ပင်ဣဿရမူလီအရွက်ကို ဝါးစားပြီးပါက အနည်းငယ်ရင်ထဲ၌ မဒီမသာရှိနေ၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာသည် (၁၀) ဦးတွင် (၁) ဦး (၂) ဦးကတော့ ဣဿရမူလီနှင့်အဆင်မပြေသူရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံအရ ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာများကိုတော့ ဣဿရမူလီရွက်သည်

အမှန်ပင်နိုင်နင်းပါသည်။ စာရေးသူဆေးခန်းဖွင့်လှစ်ကာစက မော်လမြိုင်မှ ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည် အချို့က စာရေးသူထံသို့ တယ်လီဖုန်းဆက်၍ အကူအညီတောင်းခဲ့ဖူး၏။ “ဆရာဆီမှာ ဣဿရမူလီရွက် ရတယ်ကြားလို့ ဖုန်းဆက်တာပါဆရာ။ ကျွန်တော်တို့ မော်လမြိုင်မှာ ဆရာဝန်က (၃)လပဲခံတော့မယ်လို့ပြောတဲ့ အသည်းကင်ဆာလူနာတစ်ယောက် ဣဿရမူလီအရွက်ကြီးကြီးမနက် (၂)ရွက်၊ ည(၂)ရွက်ကို အရည်ထောင်းပြီး သောက်တယ်။ ကျန်တဲ့ထောင်းပြီးသားအဖတ်တွေကို ကြော်ချက်ချက်ပြီးကြွေးတယ်။ အခုအဲဒီလူနာ ရောဂါလုံးဝပျောက်သွားပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဣဿရမူလီနဲ့ ကင်ဆာပျောက်တာ ၄၊ ၅ ယောက်ရှိပြီ သွေးကင်ဆာရောဂါတောင် ဣဿရမူလီစားတာ ကျွန်တော်တို့ မော်လမြိုင်မှာ ကောင်းနေပြီ။ အခုလည်းအသည်းကင်ဆာ ဝေဒနာသည် တစ်ယောက်အတွက် အရွက်လိုနေလို့ ဆရာဆီကိုဖုန်းဆက်တာပါ။ ကျွန်တော်ဆီမှာ အရွက်က ပြတ်သွားတယ်။

ထိုစဉ်က မော်လမြိုင်မှ ဣဿရမူလီအစွမ်းကြောင့် လက်တွေ့ရောဂါဝေဒနာပျောက်ကင်းသူတစ်စု၏ ကိုယ်တွေ့စကားများဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူထံတွင်လာရောက်ကုသခံသော ရောဂါဝေဒနာသည်များ၏ ပြောပြချက်၊ ကုသသည့်အတွေ့အကြုံများအရတော့ ဣဿရမူလီအရွက်သည် အသည်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ နှင့် အူမကြီးကင်ဆာ ရောဂါဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်းတွေ့ရှိရ၏။

ဣဿရမူလီရွက်နှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်များကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလှပါသည်။

မည်သူက ညွှန်းလိုက်သည်မသိ၊ ဆီးချိုအတတ်အကျ အင်မတန်ကြမ်းသောလူနာအမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက် (ဆေးဝယ်ရုံသက်သက် ဖြစ်၍လူနာအမည်မှတ်တမ်းမရှိ) စာရေးသူထံမှ အသည်းရောင်ဘီပိုး၊ စီပိုးရောဂါဝေဒနာများအတွက် ဣဿရမူလီ ပဉ္စငါးပါးဖြင့်ဖော်စပ်ထားသော အသည်းဆေးပြားများကို လာရောက်ဝယ်ယူပါသည်။ “ကျွန်မက ဆီးချိုအတတ်အကျတအားကြမ်းတာ ဆရာ အင်္ဂလိပ်ဆေးနဲ့ထိန်းတာ ဘယ်လိုမှထိန်းလို့မရဘူး။ အခုဆရာ့ဣဿရမူလီဆေးပြား မနက် (၃)ပြား၊ ည(၃)ပြား သောက်တာ ကျွန်မဆီးချိုထိန်းလို့ရသွားပြီ” စာရေးသူလည်း လူနာတွေပြန်ပြောမှ ဣဿရမူလီသည် ဆီးချိုရောဂါပါ အကျိုးပြုကြောင်းသိရှိရလေသည်။

လွန်ခဲ့သော (၂)ရက်(၃)ရက်ခန့်က အမျိုးသမီးတစ်ဦးက လူကြိုမှာလိုက်၍ ဟုဆိုကာစာရေးသူ၏ ဇနီးထံတွင် ဣဿရမူလီအရွက်အစိမ်းများ လာရောက်ဝယ်၏။ စာရေးသူက ဣဿရမူလီအရွက် အစိမ်းက ဘာလုပ်ဖို့လဲ။ ဘာရောဂါအတွက်လည်းဟုမေးကြည့်သောအခါ သူမက “ကျွန်မက သူများမှာလို့ တစ်ဆင့်ဝယ်ပေးတာပါဆရာ။ သူတို့မျိုးရိုးက ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာတော်တော်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတဲ့ ဆီးချိုမျိုးရိုးဆရာ သူတို့ဆီးချိုက ကြောက်စရာကောင်း တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးအနာတွေတအားပေါက်ပြီး သူတို့မိဘညီ အစ်ကိုမောင်နှမတွေကလည်း ဆီးချိုရောဂါနဲ့ဆုံးတာ (၂)ယောက် (၃)ယောက်ရှိပြီ သူကလည်း ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာပြင်းထန်ပြီး မိန်းမကိုယ်မှာပါ အနာတွေပေါက်နေလို့ အခုလူနာက ဣဿရမူလီ အရွက်အစိမ်းစားတာ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့အနာတွေ ပျောက်ကုန် တယ်ပြောတယ်။



ဒါကြောင့် ဒီမှာအရွက်ရတယ် ဈေးလည်း သက်သာတယ်ပြောလို့ လာဝယ်တာပါဆရာ' ဤသည်ကား ဣဿရမူလီပင်နှင့် ပတ်သက်၍နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက် များပင်ဖြစ်သည်။

ဆရာစာပုဂ္ဂိုလ် (ပျဉ်းမနား) မှာ ကင်ဆာပျောက် ဣဿရမူလီဆေးပင်နှင့်ပတ်သက်၍ သူ့ရဇ္ဇမဂ္ဂဇင်းတွင် အခန်း ဆက်ဆောင်းပါးများကိုရေးသားနေပြီမကြာသေးမှီက ဣဿရ မူလီပင်နှင့် ပတ်သက်၍ လုံးချင်းစာအုပ်တစ်အုပ်ထွက် ရှိပါသည်။ ဣဿရမူလီပင် အကြောင်းကို အကျယ်ဖတ်ရှုလိုပါက ဆရာစာပုဂ္ဂိုလ်၏ ဣဿရမူလီစာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုလေ့လာ နိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် မေလ (၃၁)ရက်နေ့က ဆရာစာပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဖုန်းဆက်ရင်း ဆရာစာပုဂ္ဂိုလ်က ဣဿရမူလီအပင်နှင့်ပတ်သက် ပြီး ၎င်းကိုယ်တွေ့ အခြားကင်ဆာရောဂါတွေပါပျောက်ကင်း ကြောင်းနောက်ဆုံး တွေ့ရှိချက်ကို ပြောပြခဲ့လေသည်။

ဣဿရမူလီအပင်၏ ဆေးအစွမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ အင်တာနက်တွင်လည်း ဖော်ပြထားရာ ဆေးဝါးဗဟုသုတ လိုက်စားသူတော်တော်များများက ဣဿရမူလီမျိုးပင်များကို ဝယ်ယူစိုက်ပျိုးနေကြကြောင်း သိရ၏။ စာရေးသူ၏ ဇနီး ဖြစ်သူမှာ စိုက်ပျိုးရေးဝါသနာပါ၍ မြန်မာနိုင်ငံ ဩဂေစတီယံ အဖွဲ့ ချုပ်မှဖွင့်လှစ်သော သဘာဝဩဂေစတီယံစိုက်ပျိုးနည်းသင်တန်း တက်ရောက်၍ မိမိအိမ်ဘေးတွင် ဣဿရမူလီအပါအဝင် ဆေးဖတ်ဝင်အပင်တော်တော်များများကိုစိုက်ပျိုး ထားပါသည်။ ဣဿရမူလီပင်လိုချင် တစ်ချို့ကစာရေးသူ၏ဇနီးထံတွင် ပျိုးပင်များမှာ၍ဝယ်ယူကြသည်ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် မြန်မာမြစ်ချင်းပြီး

သဘာဝဆေးပင်များကို ပြည်သူများမည်မျှ စိတ်ဝင်စားအားကိုး လာကြောင်းသိနိုင်ပါသည်။

တလောဆီကစာရေးသူတို့၏ သဘာဝသမားတော်ဆေးခန်း သို့ ဆေးသုတေသန ငှက်ဖျားဌာနမှ ဒေါက်တာခင်ခင်ဝင်းအောင် နှင့် အဖွဲ့လာရောက်လာပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် သုတေသနလုပ်ရန်ဟု သိရ၏။ ဣဿရမူလီအရွက်များကို တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနဌာနမှလည်း သုတေသနလုပ်နေကြောင်း ဆရာစာပုဂ္ဂိုလ်ပြောပြ၍သိရှိရပါသည်။ စာရေးသူအနေဖြင့်လည်း ဣဿရမူလီဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာ များအသည်းရောဂါ ဝေဒနာများကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ကုသရင်းသုတေသန ပြုလုပ်လျက်ရှိရာ တချိန်ချိန်တွင်တော့ သုတေသန စာတန်း တစ်စောင်ပြုစုနိုင်လိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်မိပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါအတွက်အကျိုးပြုသောသဘာဝဘယ ဆေးပင်များ

ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အကျိုးပြုသောသဘာဝ ဆေးပင်မြောက်များစွာရှိသည့်အနက် ကိုယ်တွေ့ရောဂါပျောက် ကင်းမှုများကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသုတေသနပြုလုပ်၍ အပင်တစ်ပင် စီ၏ အကျိုးသွားများကို အကျယ်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာရေးသူဖော်ပြမည့် ဘယဆေးပင်များမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာများအတွက် ပျောက်ကင်းသည်အကျိုးပြုသည်ဟု ဖတ်မှတ်လေ့လာခဲ့ဖူးသော်လည်း ကိုယ်တွေ့သုတေသနပြုချက် များမရှိသေးသဖြင့် အကျဉ်းသားဖော်ပြပါမည်။

တပင်ရွှေထီးပင် (သို့) ကုလားထီးဆောင်း

မြေဥကပ်၍ပေါက်သော အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပင်စည် ရိုးတံတစ်ချောင်းတည်းအပေါ်ကိုထောင်၍ ထွက်တတ်သဖြင့် တပင်ရွှေထီးပင်ဟုခေါ်သည်။

ဒေသအလိုက် အခြားအပင်အချို့ကိုလည်း တပင်ရွှေထီး ဟူသော အမည်ဖြင့် စွဲခေါ်လေ့ရှိကြကြောင်း သိရပြီး တပင်ရွှေထီး (၅)မျိုးရှိသည်ဟုဆို၏။ သို့သော် ယခုစာရေးသူရေးသားဖော်ပြ သောအပေါ်ကိုရိုးတံထောင်၍ ထွက်သည့်တပင်ရွှေထီးပင်သည် ကား ရင်သားကင်ဆာနှင့် အဖုအကျိတ်အနာများကို ကြိတ်၍ အံ့သောလိမ်းဆေးအံ့ဆေးအဖြစ်ဖြင့်သုံးနိုင်သည်။

အူကင်ဆာနှင့်အစာအိမ်အနာများအတွက် အစွမ်းထက်သည့် နန္ဒင်း

စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်ကတည်းက အိမ်တွင်မွေးမြူ ထားသောခွေးများကြောင်များထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် လူကြီးများက ဆန်လွတ်နန္ဒင်းစစ်စစ်ကလေးကို သိပ်ပေးလေ့ ရှိသည်။ မကြာမှီတွင်ပင်ထိုခွေးတို့ကြောင့်တို့၌ ဖြစ်သော ဒဏ်ရာ အနာတရသည် ကျက်သွားလှရှိသည်။ တိရစ္ဆာန်များတွင်သာမက လူတို့တွင်လည်း အဖုအကျိတ် အနာအဆာ များဖြစ်ပါကလူကြီးများ က ထိုအဖုအကျိတ်များကို ထုံးနှင့်နန္ဒင်းကိုရောမွှေ၍ ပြစ်ပြစ်ကလေး လူးပေးလေ့ရှိသည်။ ထို့ပြင်သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်ပါကလည်း နန္ဒင်းထဲတွင်ဆားအနည်းငယ်ရောစပ်၍ နာနေသောသွားများ သွားဖုံးများကို သိပ်ပေးပါက မကြာမှီသက်သာသွားလေ့ရှိသည်။

နန္ဒင်းသည်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၍ အသက်ရှည်စေသောဆေးအဖြစ်လည်း ရှေးသမားအကျော်တို့က လက်ကိုင်ထား၏။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများတွင်လည်း နန္ဒင်းကို ငန်းဆေးအမျိုးမျိုး မျက်စိနာကွင်းဆေးအမျိုးမျိုး၊ ဒုလ္လာဝမ်းရပ်ဆေးအမျိုးမျိုး၊ လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုး၊ ရှုသောမိုင်းဆေးအမျိုးမျိုးဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုကြောင်းရေးသားထားသည်။

ထို့အပြင် နန္ဒင်းကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းဖျားနာခြင်း၊ သားဖွားပြီးသွေးတက်ခြင်း၊ သွေးပုတ်ကျန်ခြင်း၊ သွေးမသန့်ခြင်း၊ မီးဖွားပြီးနောက်ချိနဲ့ခြင်း၊ အသားအေးခြင်း၊ သားမြတ်ကိုက်ခြင်း ရောင်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးဖော်ဖြစ်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့အတွက် နန္ဒင်းကိုအမှုန့်ပြုကာရေနှင့် ဖျော်၍လိမ်းပေးခြင်း၊ သောက်ပေးခြင်း မှိုင်းရှုပေးခြင်း၊ ရေခဲခွေးနှင့်ပြုတ်၍ရေချိုးပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုး ပေးခြင်းတို့ကိုအသုံးပြု၏။

သားအိမ်မသန့်သောရောဂါ၊ မျက်စိကိုက်၊ နှာစေးအဖျား ရောဂါတို့အတွက် နန္ဒင်းကိုအသုံးပြုကြောင်းဖော်ပြထား၏။

ထိုမျှသာမကသေး နန္ဒင်းကို လက်ထုပ်ခေါက်မှုန့်နှင့် ရော၍ ရေနှင့်ကျိုပြီး ပျားရည်သင့်ရုံစပ်၍ သောက်ပါ သွေးအန်၊ သွေးလျှံ၊ သွေးကျရောဂါများပျောက်ကင်းစေ၏။

အစာအိမ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍လည်း နန္ဒင်းဥကို ပါးပါး လှီး၍ နေရိပ်တွင်လှန်းပြီး ပျားရည်နှင့်တစ်ကြိမ် (၃)ပြား၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်သော်အစာအိမ်ရောဂါပျောက်၏။

ယခုအခါ နန္ဒင်းတွင်ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုး ကအူကင်ဆာအကျိတ်များကိုလျော့ပါးသက်သာပျောက်ကင်းနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ စမ်းသပ်လျက်ရှိသည်။ နန္ဒင်းတွင်



ပါဝင်သည့် အဝါရောင်ခြယ်ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သော Curcumin သည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကိုအထူးကောင်းမွန်စေ၍ ရောဂါအတော်များများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရ၏။ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါနှင့်စိတ်ရောဂါဝေဒနာအချို့ကိုလည်း Curcumin ကသက်သာစေနိုင်၏။ Curcumin သည် ကင်ဆာဆဲလ်များကြီးထွားလာမှုကို ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း အင်္ဂလန်တွင် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုများအရတွေ့ရှိရ၏။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် အူမကြီးကင်ဆာနှင့် အူကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူများကို ဓာတုဆေးဝါးကုထုံးကိုလျော့ချပြီး နှင်းဆေးဝါးဖြင့်တွဲဘက်ကုသရာအောင်မြင်မှုရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိနေပြီဖြစ်၏။ စာရေးသူ၏ ကိုယ်တွေ့ကိုတင်ပြရလျှင်မူနှင်းသည်အစာအိမ်ရောင်ခြင်းကို နိုင်နင်းစွာကုသနိုင်သည်ကိုတွေ့ရ၏။ စာရေးသူ၏ ညီဖြစ်သူကိုယ်တိုင်နိုင်ငံခြားသင်္ဘောပေါ်၌ အစာအိမ်ရောင်သောရောဂါဝေဒနာပြင်းထန်စွာခံစားနေရရာ နှင်းနှင့်ပျားရည်ရောစပ်ကာ နှင်းဆေးလုံးကလေးများလုံး၍ ဖိုဝဲခြင်းဖြင့် အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများဖြင့် မသက်သာသောသူ၏အစာအိမ်ရောင်ရောဂါဝေဒနာမှာ သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အင်္ဂလန်မှ သုတေသီများစမ်းသပ်တွေ့ရှိထားသည့် နှင်းထဲတွင်ပါဝင်သော Curcumin ဓာတ်သည် အူအတွင်းမှ ကင်ဆာကျိတ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ မှန်ကန်သော သုတေသနရလဒ်တစ်ခုဟု ထောက်ခံတင်ပြရမည်ဖြစ်ပေ၏။ အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် အူကင်ဆာရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူများအဖို့ နှင်းနှင့်ပျားရည်ရောစပ်သော ဆေးလုံးကို အခြားဆေးဝါးများဖြင့် တွဲဖက်အသုံးပြုသင့်လှပါပေသည်။

**စားသုံးသူကိုကာကွယ်သည့်ဥပဒေ**

ယနေ့ခေတ်ကာလသည် အစားအသောက်များသည် အရည်အသွေးစံချိန်မမှီခြင်း၊ ဝိသမလောဘသားတို့က အစားအသောက် များထဲတွင် တားမြစ်ဆိုးဆေးဓာတုတာရှည်ခံဆေးများ အများအပြားသုံးစွဲလာခြင်း၊ မိနီမတ်များ စားသောက်ဆိုင်များ၊ ဈေးများ၊ စတိုးဆိုင်များတွင် သက်တန်းလွန် အစားအသောက် များဆေးဝါးများနှင့် အရည်အသွေးမမှီသောစားသောက်ကုန် အတုများရောနှောရောင်းချခြင်းတို့ကြောင့် စားသုံးသူများကို ကာကွယ်သော ဥပဒေတစ်ရပ်အရေးတကြီးလိုအပ်လာပါသည်။

ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူ့လွှတ်တော်တွင် လွှတ်တော်အမတ်တစ်ချို့က အဆိုတင်သွင်းခြင်းကြောင့် စားသုံးသူကို ကာကွယ်သည့် ဥပဒေတစ်ရပ်ရေး ဆွဲနေသည်ဟုလည်းကြားသိရ၏။ သို့သော် ဥပဒေအဖြစ်တော့ထွက်ရှိမလာသေး။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအတုအမျိုးမျိုးနှင့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းအတုအများဆုံးထုတ်လုပ်ထွက်ရှိရာ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် နယ်နမိတ်ခြင်းထိစပ်နေသည့်အတွက်လည်း အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးဘေးကင်းလိုခြုံစိတ်ချရမှုများစွာအားနည်းလျှက်ရှိသည်။ ထိုအချက်များသည်ပင်လျှင် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုမြင့်တက်နေရခြင်းဆိုကမများပေ။ အတုတကာ အတုထဲတွင် ဆေးဝါးအတုနှင့် အစားအသောက်အတုတို့သည် အန္တရာယ်အကြီးများဆုံးဖြစ်၏။ ယခုလောလောဆယ်ပင် မူဆယ်ကုန်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ကြိုက်ဥအတုနှင့်ပဲဆီအနံ့ထည့်ထားသော စားသုံးဆီအတုများ

မြန်မာပြည်တွင်တရားမဝင်ရောက်လျက်ရှိသည်။ အထူးသတိပြုသင့်လှ၏။

ထို့အပြင်စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်များဖြစ်သောကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်သစ်သီးဝလံများ၏ ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ကြွင်းများမြင့်တက်နေမှုကလည်း စားသုံးသူများကိုအလွန်အမင်းခြိမ်းခြောက်နေသောအန္တရာယ်တစ်ရပ်ဖြစ်နေသည်။ ပို၍ဆိုးရွားသည်က ပိုးသတ်ဆေးအလွဲသုံးမှုများပင်ဖြစ်သည်။

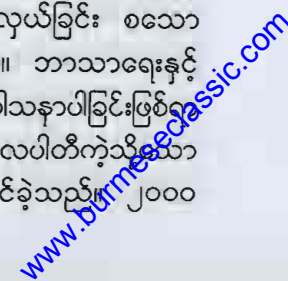
တားမြစ်ပိုးသတ်ဆေးများကို ဈေးကွက်တွင်ရောင်းချနေခြင်းနှင့်မသိနားမလည်သော တောင်သူလယ်သမားများနှင့်စိုက်ပျိုးရေးသမားများကသုံးစွဲနေကြခြင်းသည်လည်းစားသုံးသူတို့အတွက်စိုးရိမ်စရာ အန္တရာယ်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ခွင့်ပြုထားသောပိုးသတ်ဆေးများပင်ဖြစ်လင့်ကစား၊ သတ်မှတ်ထားသည့်စံချိန်စံညွှန်းထက်ပိုမိုသုံးစွဲ နေကြခြင်းကလည်း စားသုံးသူတို့အတွက်ကင်ဆာအပါအဝင်မလိုလားအပ်သောရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

အဆိုးရွားဆုံးကလယ်ယာသုံးပိုးသတ်ဆေးများနှင့်အဆိပ်အမျိုးမျိုးတို့ကိုမြစ်ချောင်းအင်းအိုင်များ၌ ငါးဖမ်းရာတွင်အသုံးပြုကြခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အဆိပ်ချငါးဖမ်းခြင်းကြောင့်၊ water polution ဟုခေါ်သော ရေထုညစ်ညမ်း၍ ရေသယံဇာတများပျက်စီးခြင်း ဂေဟစနစ်များပျက်စီးခြင်းနှင့် ငါးပုစွန်စားသုံးသူတို့အတွက် အန္တရာယ်ကြီးမားခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ထိုသို့ပိုးသတ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်းကို သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများသာမကပဲပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးကပါ ပိုင်းဝန်းတားဆီးအရေးယူရန် အရေးကြီးသော အချိန်ဖြစ်လာ နေပေပြီ။

သို့ဖြစ်၍ စားသုံးသူကိုကာကွယ်သော ဥပဒေတစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်လာပါက စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများပေါ်တွင် အရည်အသွေးအာမခံချက်ပါဝင်သည့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများတိကျမှန်ကန်မှု၊ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်း၏ မူလအရည်အသွေးလျော့နည်းပျက်စီးမှုရှိမရှိ၊ စားသောက်ကုန် ပစ္စည်း၏သက်တမ်းစသည့်တို့ကို တိကျစွာဖော်ပြထားချက်များ လိုအပ်သည့်အပြင် စားသုံးသူများဘက်မှသေချာစွာ စိစစ်၍ ဝယ်ယူနိုင်သည့်အခွင့်အရေးနှင့် မမှန်မကန်ဖော်ပြခြင်း၊ လိမ်လည်အတုပြုရောင်းချခြင်းများပေါ်ပေါက်ပါကလည်း တရားစွဲဆိုအရေးယူနိုင်မည့် အခွင့်အရေးများလည်းလိုအပ်ပါသည်။

**Customers organization ခေါ်စားသုံးသူအဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့စည်းခြင်း**

စာရေးသူမှာ ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ဘာသာရေးလူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များဖွဲ့စည်း၍ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို နှစ်ခြိုက်ခဲ့သည်။ မှတ်မှတ်ရရဆိုလျှင် စာရေးသူတရားရေးဌာနတွင်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ်က ရွှေတိဂုံစေတီတော်ရှိ ရှမ်းတန်ဆောင်း ဝတ်အသင်းနှင့် နေလဘုရားအနီးရှိစနေညနေသန့်ရှင်းရေး အသင်းတို့တွင်ပါဝင်ကာ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်ခန့်ရွှေတိဂုံစေတီရင်ပြင်တော်တံမြတ်စည်းလုံးခြင်း၊ ရောင်တော်ဖွင့်ခြင်း၊ ဘုရားပန်းအိုးများလဲလှယ်ခြင်း စသော စေတီယင်္ဂနဝတ်တို့ကိုဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးသည်။ ဘာသာရေးနှင့် အများကောင်းကျိုးပရဟိတစိတ်အခြေခံရှိ၍ ဝါသနာပါခြင်းဖြစ်လှလမ်းစဉ်လူငယ်၊ ရှေ့ဆောင်လူငယ်နှင့် မဆလပါတီကဲ့သို့သော နိုင်ငံရေးပါတီများကိုတော့ ဝေးဝေးကရှောင်ခဲ့သည်။ ၂၀၀၀





ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှစ၍ နှစ်စဉ်စာရေးသူဦးဆောင်၍ ကိုယ်နေထိုင်သောရပ်ကွက်တွင်တရားပွဲများနှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့သည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင်စာရေးသူနေထိုင်သော အင်းစိန်မြို့နယ်မင်းစေတီလမ်းတွင်မင်းစေတီစာကြည့်တိုက်ကို ထူထောင်ခဲ့ပြီး ထိုနှစ်မှာပင် စာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင့်ဆောင်၍ မင်းစေတီဘုရားပုရဂုဏ်တွင် ဗောဓိညောင်ပင်စိုက်ပျိုးခဲ့သည်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ် မေလ (၅)ရက် နောက်ပိုင်းနာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပြီးချိန်မှာတော့ ဝါသနာတူ စာပေပညာရှင်များနှင့် အနုပညာရှင်များကို စုစည်း၍ နာဂစ်မုန်တိုင်းသင့်ဒေသများသို့ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ဆေးကုသရေးလုပ်ငန်းများ အကြိမ်ကြိမ်သွားရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ နာဂစ်တွင် အတူတူပရဟိတလုပ်ကိုင်ခဲ့သော အဖွဲ့ဝင်များကို စုစည်း၍ ရွှေလက်ချောင်းများဟူသော အမည်ဖြင့်စာရေးသူဦးဆောင်ကာ လူမှုကူညီရေးအသင်းတစ်ခုထူထောင်ဖြစ်ခဲ့သည်။ အသင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကတော့ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးတိုင်း ကျောင်းနေနိုင်ရေးနှင့် အစားအသောက်၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၏ ဓာတုအဆိပ်သင့်ခြင်း အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်တားဆီးရေးအပြင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများပါဝင်သည်။

စာရေးသူတို့အဖွဲ့တွင်စာရေးဆရာများ၊ ရုပ်ရှင်အနုပညာရှင်များအပြင်ဆရာဝန်များလည်းပါဝင်သဖြင့် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို အဓိကထားကူညီစောင့်ရှောက်ရန်ဦးတည်၍ အဖွဲ့လုပ်ငန်းစဉ်များကိုချမှတ်ဆောင်ရွက်လာခဲ့သည်။ (၂၀၁၀) ပညာသင်နှစ်တွင်ချို့တဲ့နွမ်းပါးသောကျောင်းနေအရွယ်ကလေး (၁၀၀) ကျော်သာကျောင်းအပ်နှံထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခဲ့သော်လည်း (၂၀၁၁) ပညာသင်နှစ်တွင် အကူအညီတောင်းခံသူများပြားလာ

၍မူလတန်းကလေးငယ် (၁၃၀၀) ခန့်လောက်ကျောင်းအပ်နှံ၍ ဗလာစာအုပ် (၁)ဒီဇင်ဘီနှင့် ခဲတံ ၁ ဒီဇင်ဘီ၊ ဝတ်စုံများကိုထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် စာရေးသူတို့အဖွဲ့မှာ အကူအညီတောင်းခံသူများပြားပြီး လှူဒါန်းမည့်အလှူရှင်များကနည်းပါးနေ၍မူလတန်းအဆင့်ကို ပထမဦးစားပေး၊ အခြေခံပညာအလယ်တန်းအဆင့်ကို ဒုတိယဦးစားပေးနှင့် အထက်တန်းအဆင့်ကို တတိယဦးစားပေးသတ်မှတ်ပြီး ကျောင်းအပ်နှံထောက်ပံ့ပေးခဲ့ရာတွင်မူလတန်းကလေး(၁၃၀၀)လောက်နှင့်ပင်ရံပုံငွေသိန်း (၄၀)မှာ ပြတ်ထွက်သွားခဲ့သည် ကျန်ရှိနေသောမူလတန်းကလေးများနှင့် အလယ်တန်းအထက်တန်းကျောင်းသားများကို အနည်းငယ်သာ ထောက်ပံ့နိုင်ပြီး စိတ်မကောင်းစွာငြင်းပယ်ခဲ့ရသည်။ ယခု ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင်တော့ အသင်းဝင်များကို လစဉ်ကြေးအနည်းဆုံး ၁၀၀၀/- ကျပ်စီထည့်ဝင်စေ၍ ရံပုံငွေစုဆောင်းသော လုပ်ငန်းများစတင်လုပ်ကိုင်လာခဲ့ရာ မိမိဆန္ဒအလျောက်အသင်းဝင်လိုသူများလည်းတိုးပွားလာပြီး တစ်ချို့အသင်းဝင်များက လစဉ်ကြေး ၅၀၀၀/- ၊ ၁၀၀၀၀/- ထည့်ဝင်သူများလည်းရှိလာသည်။ ထိုပြင်ကိုကျော်သူတို့က နာရေးကူညီမှုအသင်းရန်ကုန်ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့၍ ကိုကျော်သူတို့ကို အတုယူအားကျ၍ အမြို့မြို့အနယ်နယ်၌ နာရေးကူညီမှုအသင်းကလေးများအလျိုလျိုပေါ်ပေါက်လာသလိုပင် ယခု ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့နယ်မှ ကျူရှင် ဆရာများဦးဆောင်၍ စာရေးသူတို့ရွှေလက်ချောင်းများသာရေး ကူညီမှုအသင်းကဲ့သို့ လူမှုကူညီရေးအသင်းတစ်ခုစတင်ဖွဲ့စည်း တော့မည်ဖြစ်၍ လိုအပ်သော လမ်းညွှန်ကူညီမှုများပေးရန် ကမ်းလှမ်းလာသကဲ့

သို့ ပဲခူးတိုင်းကဝမြို့နယ်အတွင်းရှိ ပရဟိတဝါသနာပါသူတစ်စု မှာလည်းသာရေးကူညီမှုအသင်း ဖွဲ့စည်းလိုကြောင်း အကူအညီ တောင်းခံလာ၍ ဒေသတိုင်း၊ မြို့နယ်တိုင်းတွင် နာရေးကူညီမှု အသင်းများအလှိုင်းလိုက် ပေါ်ပေါက်လာသလို သာရေးကူညီမှု အသင်းများ တိုးပွား လာမည်ဆိုပါက စာရေးသူတို့တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးအတွက် အားတက်စရာဖြစ်၏။ စာရေးသူတို့၏ရွှေ့လက် ချောင်းများ သာရေးကူညီမှုအသင်းကိုဝင်ရောက်လိုသော ကမ်းလှမ်းလာသည့် အသင်းဝင်အသစ်များကိုလည်း ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖိတ်ခေါ် လျှက်ရှိပါသည်။

အခုအခါတွင်တော့ စာရေးသူမှ ဦးဆောင်၍ ဂျပန်နိုင်ငံ တွင်ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားသောစားသုံးသူများအသင်းကို အတုယူကာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အဓိကလိုအပ်လျက်ရှိသော ကွက်လပ်တစ်ခုဖြစ်သည့် Customers Organization ခေါ်စားသုံးသူများ အသင်းကို စတင်ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ရန်အစီအစဉ်များချမှတ် နေပြီဖြစ်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ၁၉၄၅ ခုနှစ် ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ကတည်း ကအဆိပ်အတောက်များအစားအသောက်များမှတဆင့်လူ့ခန္ဓာကိုယ် ထဲကိုဝင်ရောက်လာခဲ့ကြသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၌ ၁၉၄၅ ခုနှစ်ဝန်းကျင် ကပညာရေးနိမ့်ကျမှုမသိနားမလည်မှုတို့ကြောင့် ပိုလီဒေါ၊ ဝီစီပီ၊ ဒီတီတီ၊ ဘီအိတ်စီ၊ မီသိုင်းပါရာစီစသော ပိုးသတ်ဆေးပြင်းများ နှင့်ပေါင်းသတ်ဆေးများ ရွက်ဖြန်းဆေး ဟိုမုန်းဆေးများကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်သုံးစွဲလာခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန်က ဂျပန်နိုင်ငံမှ



လူများကိုပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုလွန်းအားကြီး၍ ပိုးသတ်ဆေး အစမ်းသပ်ခံနိုင်ငံဟုပင် ခေါ်ဝေါ်ကြ၏။ ဂျပန်လူမျိုးများမှာ ဦးခေါင်းပေါ်မှ သန်းတွေကို သတ်ဖို့ကအစ ဒီတီတီလို ပိုးသတ်ဆေး ကိုသုံး၏။ အော်ဂမ်နီကလိုရင်း၊ အော်ဂမ်နီမာကျူရီစသော ပိုးသတ်ဆေးပြင်းများတွင်တွင် ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုလာသော ဂျပန်နိုင်ငံအဖို့ဆိုးကျိုးများ တစ်စတစ်စ ကျရောက်လာသည်။ ၁၉၅၀ ခုနှစ်လောက်တွင် 2-4-D ဆိုသောပေါင်းသတ်ဆေး ကိုစတင်အသုံးပြုရာ ပေါင်းပင် တွေပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းကုန်၏။ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ပေါင်းသတ်ဆေး များ၏ဆိုးကျိုးနှင့်အန္တရာယ် များကိုမသိရှိကြ၍တွေ့သမျှပိုးများကို အကုန်လုံးပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြု၍သတ်၏။ စိုက်ပျိုးရေးတွင်လည်း ဖန်လုံအိမ်စိုက်ပျိုးနည်း စနစ်အသုံးပြု၍စိုက်၏။ အကျိုးဆက်ကား ဂျပန်လူမျိုးများ၏ ဆံပင်များတွင်ပြဒါးဓာတ်တွေတွေ့ရသလို မိခင်နို့ရည်ထဲတွင်လည်း ဓာတုအဆိပ်ဓာတ်တွေတွေ့လာရလေ သည်။ ထိုအခါ ပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုသူလယ်သမား ၂၅% မှာကျန်းမာရေးထိခိုက်လာကြသည်။ ဒီတီတီ၊ ဘီအိတ်စီ၊ ပိုလီဒေါ နှင့် ဝီစီပီ တို့သည် အဆိပ်အာနိသင် ပြင်းထန်လွန်း၍တားမြစ်ပိုးသတ်ဆေးများအဖြစ်ကန်သတ်လိုက်သည်။ သို့သော် လယ်သမား များရော စားသုံးသူပြည်သူများပါ တားမြစ်ပိုးသတ်ဆေးများကို မသိကြပေ။ အစပထမက ပိုးသတ်ဆေးများ အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ကိုလယ်သမားများက လက်မခံကြပေ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းအိတ်၊ အကာအကွယ်ဝတ်စုံများအသုံးမပြုပဲ၊ ပိုးသတ်ဆေး များသော



လယ်သမားများ မူးဝေအော့အန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရာမှ အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိဖြစ်လာကြသည်။

လယ်ယာများတွင် ပိုးသတ်ဆေးသုံးသောအကျိုးဆက် ကားပိုးမွှားများ ပိုးသတ်ဆေးဒဏ်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာ၍ ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲသုံးစွဲတာတောင်မှ ပိုးမွှားများ လျော့ကျမသွားပဲပို၍များလာသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သီးနှံဖျက်ပိုးမွှားများကို စားသောက်သည့်လူတို့၏ မိတ်ဆွေပိုးများ ဖြစ်သော ပင့်ကူစသောသတ္တဝါများပါ သေကုန်၍ဖြစ်သည်။

အခြားပိုးသတ်ဆေးမသုံးသော စပါးခင်းများတွင် ပင့်ကူ များနှင့် လူတို့၏အကျိုးပြုပိုးများက သီးနှံဖျက်ပိုးမွှားများကိုစား သောက်ပစ်သဖြင့် ပိုးမွှားအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးလာသည်။

၁၉၇၁ ခုနှစ်လောက်တွင်တော့ ဂျပန်ပြည်သူများအကြား တွင်အသိဉာဏ်ဗဟုသုတတွေတိုးပွားလာ၏။ ပြည်သူများ၊ စားသုံး သူများစုပေါင်း၍ စားသုံးသူများအသင်းဟူ၍ အဖွဲ့အစည်းများ ဖွဲ့စည်းလာကြသည်။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်လောက်တွင်စားသုံးသူအသင်း အဖွဲ့များသည် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများနှင့်တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံ၍ ဓာတ်မြေဩဇာမသုံးပဲ နွားချေး၊ ကြက်ချေး စသောသဘာဝမြေ ဩဇာများကို အသုံးပြုပြီး ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများကိုအသုံးမပြု ဘဲ တမာပိုးသတ်ဆေး၊ ဆေးရွက်ကြီးပြုတ်ရည် စသောမျိုးရိုး ဗီဇကို ပြောင်းလဲသွားစေသည့်သဘာဝပိုးသတ်ဆေးများအသုံး ပြုရန် လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းတို့ကိုလုပ်ကိုင်လာကြသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ ကျူရှူးကျွန်းမှလယ်သမားများသည် ဝက်မစင်ဖြင့်



သဘာဝမြေဩဇာပြုလုပ်သုံးစွဲလာကြသည်။ ပေါင်းပင်များကိုလည်း ပေါင်းသတ်ဆေးမသုံးပဲလက်နှင့် သင်သောအလေ့အထကိုပြန် လည်အသုံးပြုလာကြသည်။ မီးဖိုချောင်မှ အမှိုက်သရိုက်များကို အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ မစင်နှင့်ရောမွှေပြီး သဘာဝမြေဩဇာ အဖြစ်ပြုလုပ်အသုံးပြုလာကြ၏။ စားသုံးသူများနှင့်စိုက်ပျိုးသူများ တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းမွေးမြူ၍ ဘဲအုပ်များကို စပါးခင်းထဲသို့လွှတ်လိုက် သည်။ ဘဲများသည် သီးနှံဖျက်ပိုးမွှားများကို စားသောက်ကြပြီး မစင်စွန့်သောအခါ စပါးပင်များသန်မြန်ကြီးထွားလာကြသည်။

၁၉၉၀ ခုနှစ်နောက်ပိုင်းတွင် ဂျပန်အစိုးရကိုယ်တိုင်က သဘာဝမြေဩဇာ၊ သဘာဝပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုခြင်းနှင့် ဩဂဲနစ်စိုက်ပျိုးခြင်းတို့ကိုအားပေးလာကြသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် သဘာဝမြေဩဇာစိုက်ပျိုးခြင်းဆိုင်ရာ မြှင့်တင် ရေး ဥပဒေကို ဂျပန်အစိုးရကပြဋ္ဌာန်းလိုက်၏။

ဂျပန်နိုင်ငံရှိစားသုံးသူများအသင်းတွင်အသင်းဝင် တစ်သိန်းခုနစ်သောင်းကျော်အထိ တိုးပွားလာသည်။ ပိုးသတ်ဆေး ဓာတ်ကြွင်းများပြားသော ဆန်များ၊ သီးနှံများကို စားသုံးသူများ က လုံးဝဝယ်ယူစားသောက်ခြင်းမပြုကြပဲ၊ ပိတ်ပင် ခဲ့ကြသည်။ နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းသည့် ဆန်နှင့် ကောက်ပဲသီးနှံများ ကိုပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ကြွင်းနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာဓာတ်ကြွင်းများ သတ်မှတ်နှုန်းထက်ပိုမိုပါဝင်လာပါက ပြည်တွင်းသို့ ဂျပန်အစိုးရ ကလုံးဝတင်သွင်းခွင့်မပြုပေ။ ယခင်က ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်မာ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများပြားခဲ့သော ဂျပန်နိုင်ငံသည် မေ့ခဲ့အခါ

ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးလာသည့်အပြင် ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းများလည်းမြင့်တက်လာကာ အသက် (၈၀)ကျော် (၉၀)ကျော် (၁၀၀)ကျော်များ များပြားသောစိုးသက်ရှည်၊ ဖွားသက်ရှည်များ အများဆုံးနိုင်ငံဖြစ်လာသည်။ ဂျပန်အစိုးရ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှုန်းထားသည်လည်း တိုးတက်မြင့်မား ကောင်းမွန်လာခဲ့၏။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သောပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေး အသက်ရှည်ရေးနှင့် ပျမ်းမျှသက်တမ်းအနိမ့်အမြင့်တို့သည် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး အတွက်ငွေကြေးဘတ်ဂျတ်သုံးစွဲမှုတို့နှင့်တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင် နေပေသည်။

ယခုမြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း စာရေးသူဦးဆောင်၍ စားသုံးသူများအသင်းကိုဖွဲ့စည်းကာ အသင်းကြီးတွင် ပါဝင်သော ဆရာဝန်များ၊ စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင်များ၊ ဥပဒေပညာရှင်များဖြင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများကိုအသိပညာပေးခြင်းဟောပြောစည်းရုံး ခြင်းလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများကိုလည်း တားမြစ်ဆိုးဆေးများ၊ ဟိုမုန်း ဆေးများ၊ ပိုးသတ်ဆေးအလွဲသုံးမှုများအတွက် ပညာပေးခြင်း၊ စည်းရုံးအသိပေးခြင်း၊ သတိပေးခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍စစ်ဆေးအရေးယူတရားစွဲဆိုခြင်းများကိုပါ အဆင့် အလိုက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။



စာဖတ်ပရိတ်သတ်များအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့၏ အိမ်ခြံမြေကွက်လပ်များကို အအားမထားပဲ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက် ပျိုးခြင်း၊ တိုက်ခန်းများတွင် နေထိုင်သူများကလည်း ဝရံတာများ၊ ပန်းအိုးများတွင်စားသုံးသီးနှံများကို တစ်ပိုင်တစ်နိုင်စိုက်ပျိုးခြင်း အပြင်၊ ကွန်ဒိုတိုက်ခန်းအပေါ်ဆုံးထပ်တွင်နေထိုင်သူများအဖို့ ဂျပန်နိုင်ငံကဲ့သို့အမိုးပြားများပေါ်တွင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် ကိုယ်ပိုင် စိုက်ပျိုးကြမှသာ ပိုးသတ်ဆေးလွတ်၊ အဆိပ်လွတ်ဓာတ်မြေ သြဇာလွတ်သီးနှံများကို စားသုံးနိုင်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် Organic farms များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းမည့် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သော စာရေးသူတို့၏ စားသုံးသူများအသင်း ကြီးကိုလည်းပါဝင်ကြပါရန် အလေးအနက်ထားဖိတ်ခေါ်အပ် ပါသည်။

ဗအုပ်နိုင် (သဘာဝသမားတော်)  
အသည်းနှင့်အာရုံကြောရောဂါအထူးကုဆေးခန်း  
မ-၅၇၈၊ မင်းစေတီလမ်း၊ မင်းစေတီစာကြည့်တိုက်ရွှေ၊  
ရွာမအနောက်ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်၊ Ph: 01. 644090