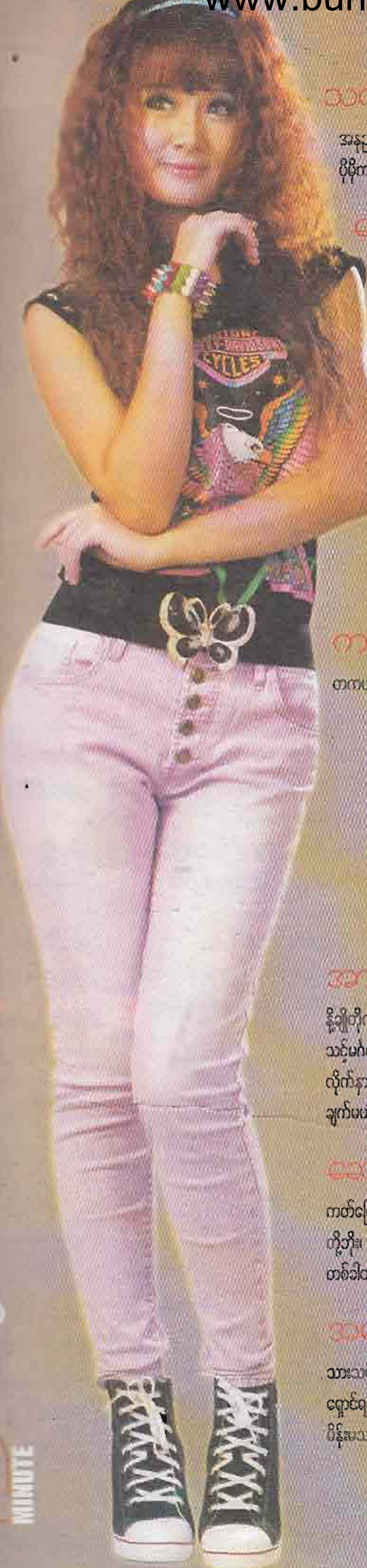
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သက်ရှည်ကျန်းမာ

အနည်းငယ် ပြောင်းလဲပေးရုံဖြင့် ပိုမိုကျန်းမာသောဘဝကို ရရှိစေမည့် နည်းလမ်း ၂၀	ငွန်းနိုင်ဦး (ဆေးဝါး)	၁၁၃

ရောဂါကာကွယ်ရေး

အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေရန် လိုက်နာရမည့် ထိပ်တန်းနည်းလမ်းများ	ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါး)	၄၆
ထိခိုက်အက်ရာရရှိမှုများကို ကာကွယ်နိုင်မည့် အခြေအနေ	ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်	၉၁
ခြေတစ်လှမ်း ကုဋေတစ်သန်း	နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး)	၁၇၃
ကိုယ်အလေးချိန်အမြန်ကျစေမည့် အချက် ၄၀	သဲသဲ	၁၉၀

ရောဂါကုသရေး

ကင်ဆာရောဂါနှင့် နောက်ဆုံးပေါ် ကုသနည်း စနစ်များ	ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း	၇၅
ဆပ်ပြာက ပေးသော ပြဿနာ	ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်	၈၁
ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နာတာရှည်အိုအေရောဂါ	ဒေါက်တာဦးညီညီ	၁၀၄

ကလေးကဏ္ဍ

တကယ့်ကလေး	နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်း)	၁၃၅

BURMESE CLASSIC .com

AROGYAM HEALTH MAGAZINE

CONTENTS

NO 255. OCTOBER. 2013

အာဟာရကဏ္ဍ

နှီချိုတိုက်ကျွေးချိန် ရှောင်သင့်သောအစာ ၁၇မျိုး	အလင်း (ဆေးဝါး)	၆၅
သင့်မင်္ဂလာပွဲနေ့တွင် အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး လိုက်နာသင့်သည်များ	ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါး)	၁၁၈
ချက်မယ်၊ ပြုတ်မယ်၊ မြိန်မြိန်စားမယ်	သခင်မြူမြူထွေး	၁၃၂

ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

ကတ်ကြေးနောက်က ဝမ်းစာ	ဒေါက်တာရဲ	၈၇
တို့ဘိုး တို့ဘွား	နိုင်လင်းထွန်း(ဆေး-မန်း)	၁၂၀
တစ်ခါတုန်းက ဟိုက်နယ်ဆရာဝန်	သုရိန်ထွန်း	၁၅၉

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး

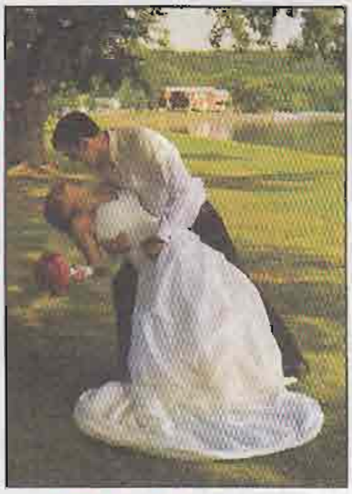
သားသမီးရရှိရန် ကြိုးစားနေသူတို့ လိုက်နာသင့်သော ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်အချက်များ	အလင်း (ဆေးဝါး)	၁၄၉
မိန်းမသားဘဝ၏ ပျော်စရာအကောင်းဆုံး အချိန်လေးများ	အိမြူ(ဆေးဝါး)	၁၅၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မင်္ဂလာနေ့ရက်ကို
ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ
ဖြတ်သန်းနိုင်ရန်

21



၂၇ ကြိမ်မြောက်
ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲအတွက်
အားကစား

25

BURMESE CLASSIC .com

နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်
ရှောင်သင့်သော
အစာ ၁၇မျိုး

65

AROGYAM
HEALTH MAGAZINE

CONTENTS

အမျိုးသားကျန်းမာရေး

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း — သုတေသနဆရာဝန်တစ်ဦး

ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ

၂၇ ကြိမ်မြောက် ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲအတွက် အားကစား — ခိုင်သီတာထွန်း
သမားများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခြေအနေ
ခြေဆုံး၊ ခေါင်းဆုံးလုချင်သူများအတွက် — သဲသဲ
ပဝါတစ်ထည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရအောင်

ဆေးပညာသုတ

ထူးတွေဆန်းပြား ဆေးလောက သတင်းများ — SM

အလှအပနှင့်ကျန်းမာရေး

နိုင်မြသာ၏ Healthy Lifestyle — ခိုင်သီတာထွန်း
သင့်ကို ပိုမိုအိပ်မင်းရင့်ရော်စေသည့် — ငွန်းခိုင်ဦး(ဆေးဝါး)
မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှားများ
မင်္ဂလာနေ့ရက်ကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာဖြတ်သန်းနိုင်ရန် — ပန်းနွယ်လေး(ဆေးဝါး)
15 Minutes Interview with May Thun Kha — မင်းအိုက်စွန်းနန်
မေ၏ Healthy Lifestyle — မင်းအိုက်စွန်းနန်
အသက်အရွယ်အလိုက် အသားအရေပြောင်းလဲမှု — ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါး)
အပေါ် အဆင့်ဆင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနည်းများ

ဝတ္ထု

တယောပျက်တစ်လက်ရဲ့ သံစဉ် — မှူးအိမ်ဇင်

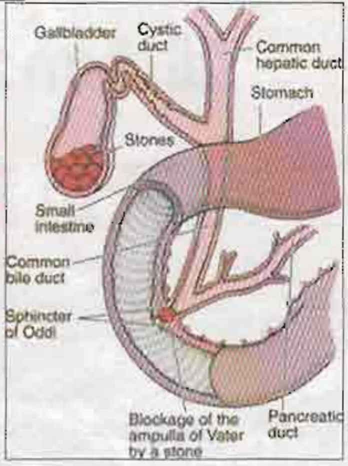
အတိုင်ပင်ခံ အယ်ဒီတာ	ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး
အယ်ဒီတာချုပ်	ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး
တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ	ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)
အမှုဆောင် အယ်ဒီတာ	ငွန်းခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)၊ ဒေါက်တာနုမြတ်သီ
အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင်	သဲသဲဦး၊ မင်းအိုက်စွန်းနန်
ဥပဒေအကြံပေး	ဦးစိန်ဝင်း(B.A.R.L)(တရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ)
ထုတ်ဝေသူ	ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး (မြ-၀၄၈၈၀) အာရောဂျကျန်းမာ

www.burmeseclassic.com

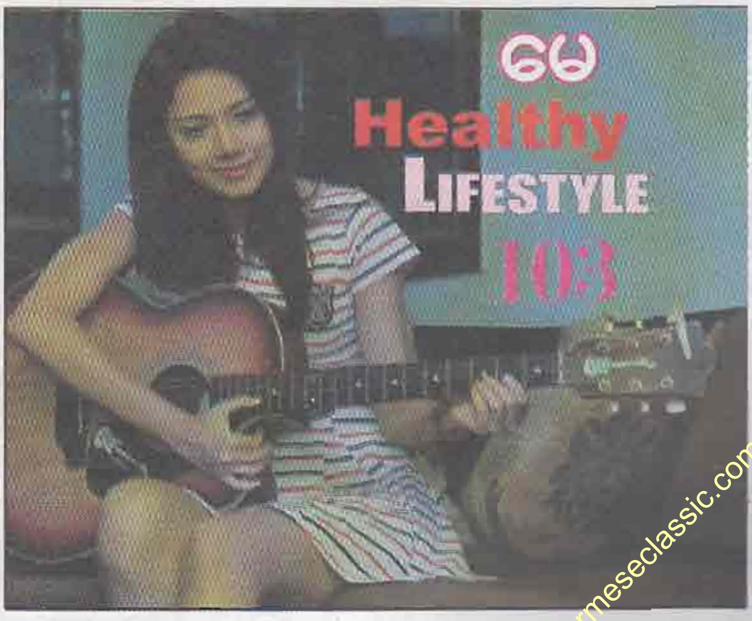
www.burmeseclassic.com

အမျိုးသားဟော်မုန်း
တက်စတိုစတီရုန်း
ကျဆင်းခြင်း
49

သည်းခြေ
ကျောက်တည်ခြင်း
နှင့်ပတ်သက်၍
61



မိန်းမသားဘဝ
ပျော်စရာ 155
အကောင်းဆုံး
အချိန်လေးများ



...ခြင်းကဏ္ဍ

...ထိခိုက်မှုနှင့် ...ရေး (၁)	ပါမောက္ခဦးနေဝင်း	၃၁
...မိသားကြောင်းကြံစည်သူတွေကို ...ပေးနိုင်မလဲ	ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်	၃၇
...ခြင်း	ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း	၄၃
...မုန်းတက်စတိုစတီရုန်း	တွဲဖက်ပါမောက္ခဦးကိုကို	၄၉
...Lifestyle)ပြောင်းလဲလာမှုနှင့်	ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်	၅၅
...တည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍	ပါမောက္ခဦးသံစစ်	၆၁

...ညာရှင်အမေးသရာဝန်အဖြေ

...	ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်	၁၁

...

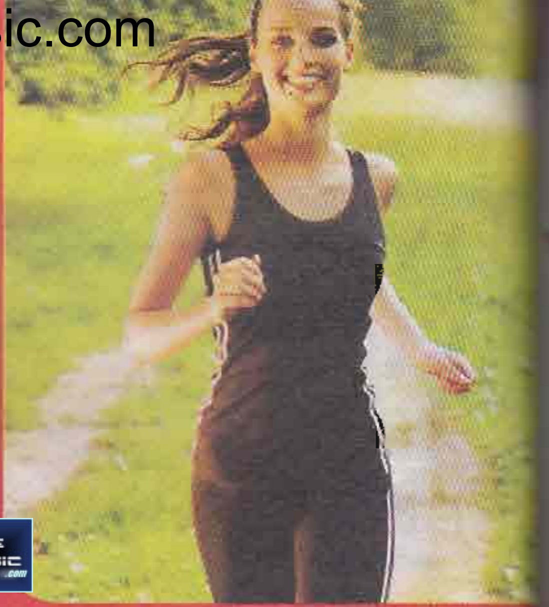
...အတွက် Health Tips	ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး	၄
... ဆေးလောကသတင်း	အယ်ဒီတာအဖွဲ့	၆၀
...Health News Update	SM	၁၆၃
... ဆေးအသ	မှူးအိမ်ဇင်	၁၄၆
...နှင့် ညီညွတ်သည့်	ငွန်ခိုင်ဦး(ဆေးဝါး)	၁၇၉
... A to Z		

အောင်ဝင့်
ရွှေစင်
... ကွန်ပျူတာစာစီ စွယ်စုံမီဒီယာ
... အတွင်းဖလင် MCM
ဒေါ်ရွှေ (ဝ၂၀၇၉)၊ သုခပုံနှိပ်တိုက်
၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၂၉၄၄၀၇
ဦးဝင်းဋ္ဌေး (၀၄၈၃၉)၊ ဝင်းထွန်းပုံနှိပ်တိုက်
၃၇၊ ရေကျော်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၂၉၀၅၀၃

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် Health Tips များ



ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

Did You Know ?

အိပ်ရင် ဟောက်တတ်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားပါတယ်။ ဟောက်တဲ့အတွက် လည်ပင်းသွေးကြောမရဲ့ အတွင်းနံရံမှာ မာကြောထူထပ်လာပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဟောက်တာရဲ့ တုန်ခါမှုကြောင့် သွေးကြောတွင်း ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်တွေဖြစ်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချနိုင်အောင် မှိုစားပါ

အသားဟင်းစားမယ့်အစား မှိုဟင်းကို စားပါက ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ အသားဟင်းတစ်ခွက်အစား နေ့စဉ် မှိုဟင်းတစ်ခွက်စားသူတွေဟာ တစ်နှစ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၆ ဒသမ ၅ ပေါင်နဲ့ ခါးအတိုင်းအတာ ၂ လက်မခွဲလောက် လျှော့ကျနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ မှိုဟင်းတစ်ခွက် မှာ ၁၂၂ ကီလိုကျူးသာ ပါဝင်ပေမယ့် ကြက် ရင်အုံသားကင်တစ်ခုမှာ ၇၇၇ ကီလိုကျူး ပါဝင်တာကြောင့်ပါ။ ဒါ့အပြင် မှိုဟာ အသားဟင်းစားသလိုမျိုး ဝမ်းဗိုက်ပြည့်တင်းမှုကို ရစေပါတယ်။

အိမ်ပြင်ထွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြ
အကျိုးကျေးဇူးများ

ပန်းခြံထဲမှာ ငါးမိနစ်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရုံနဲ့ ဖြ
နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုပို
ကျင့်ခန်း ထပ်မံပြုလုပ်လိုစိတ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ...
မျိုး ရေစပ်နေရာတွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်ရင် ပိုမို
တယ်လို့ ဗြိတိန်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေက အကြံပေးထ
Green Exercise ဟာ စွမ်းအင်နဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှု ပိုမိုရရှိ
ကြောင့်ပါ။

သဲသောင်ပြင်ပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာဟာ ကွန်
ပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာထက် အဆစ်ဒဏ်ပိုတာ သ
ပြီး ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှုတွေ ပိုမိုများပြားနိုင်ပါတယ်။ ...
တစ်ခုအရ ပမာဏတူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို သဲသောင်ပြ
ပြုလုပ်တာဟာ မာကြောတဲ့အောက်ခံမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်
စွမ်းအင်လောင်ကျွမ်းမှု ၂ ဒသမ ၇ ဆ ပိုများတယ်လို့ သိ

တောင်တက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာဟာ ကယ်လိုရီလော
မှု ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုများပြားနိုင်ပါတယ်။ ရွံ့ဗွက် ဒါမှမဟုတ်
ဒါမှမဟုတ် တောင်ကမူပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာကြေ
စွမ်းအင်ပိုမိုလောင်ကျွမ်းနိုင်ပါတယ်။ တောင်တက် လေ့ကျင့်ခ
တာကြောင့် ဟန်ချက်ပိုမိုထိန်းနိုင်ပြီး အရိုးလည်း သန်မာစေနိုင်

ပင်လယ်တွင်းမှာ ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာကြေ
အားစနစ်တွေ ပိုမိုမြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ပင်လယ်ရေမှာ ပါ
တဲ့ အိုင်အိုဒင်း သတ္တုဓာတ်ရဲ့ အနာ ကျက်နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ
ပင်လယ်မှာ ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ ရေပေါ်မှာ
အောင် လက်ပစ်အကျယ်ကြီးကူးရတဲ့အတွက် ခွန်အားလည်း
မာနိုင်ပါတယ်။

၆၀၀ ဒီဂရာနိုးဟာ သွေးတစ်စက်မှ
တဲ့ အဆီအမျိုးအစားရဲ့
သွေးတွင်းအဆီကို စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရာမှ ကျန်းမာရေး
အဆီ(HDL)၊ မကောင်းတဲ့အဆီ (LDL)နဲ့ ထရိုင်ဂလီဆရိုက်
သာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်ပေမယ့် သွေးထဲမှာ ...များအားဖြ
အမျိုးအစားပေါင်း ၆၀၀ ခန့် ပါဝင်ပါတယ်။

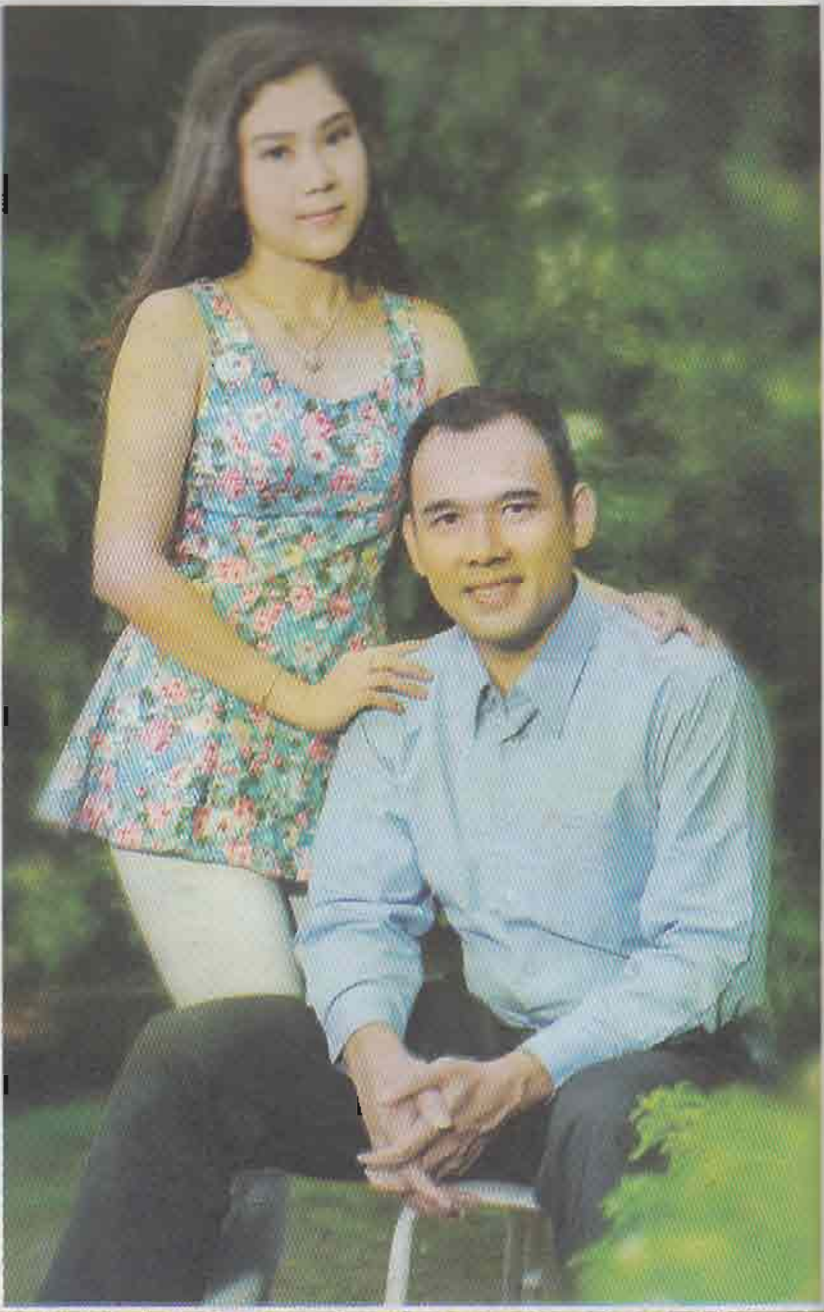
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံမှန် အလုပ်မများဘူးဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးနဲ့အတူ ဈေးကို လိုက်သွားတတ်ပါတယ်။ ပြီးရင်တော့ သူရော ကျွန်တော်ပါ အလုပ်သွားကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော့်အလုပ်က အိမ်မှာရှိတဲ့ ကျွန်တော့် Studio ပါပဲ။ ညနေပိုင်း အမျိုးသမီးရုံးပြန်ချိန်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်အိမ်အုတ်ကျင်းကနေ မာလာဆောင်အထိ အသွားအပြန်ဆိုရင် ငါးမိုင်လောက်တော့ လမ်းလျှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ညပိုင်းဆိုရင်တော့ မိသားစုနဲ့ တီဗီ ကြည့်တာတို့၊ ဘာသာရေးအရ တရားထိုင်တာတို့၊ ရွတ်ဖတ်တာတို့တွေ လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

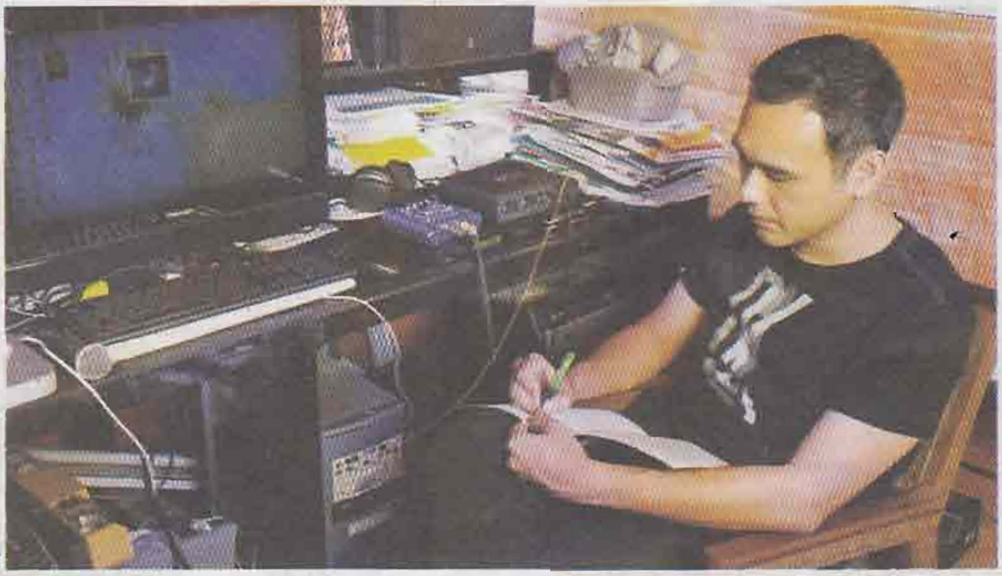


Breakfast ကိုတော့ အိပ်ရာကနိုးပြီးပြီးချင်း နာရီဝက်၊ တစ်နာရီအတွင်း သေချာစားတတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အရင်တုန်းက အစားအသောက်ကို သိပ်ဂရုမစိုက်ဘဲ Studioထဲမှာ အချိန်ကုန်တာများတော့ ကျွန်တော့်အစာအိမ်က သိပ်မကောင်းပါဘူး။ အရင်ကကော်ဖီကိုလည်း အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းတော့ ကျွန်တော်ရော၊ ကျွန်တော့်အမျိုးသမီးပါ သွေးလျှုဖြစ်ပါတယ်။ သွေးလှူတဲ့သူတွေက သွေးအားကောင်းဖို့ဆိုရင် လက်ဖက်ရည်တို့၊ လက်ဖက်တို့၊ ကော်ဖီတို့က သံဓာတ်တွေကို စုပ်ယူနိုင်တဲ့အတွက် အစားအစာတွေနဲ့ နာရီဝက်ကျော်ကျော်လောက် ခြားပြီး စားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရင်က လက်ဖက်ရည်တွေ၊ ကော်ဖီတွေအရမ်းကြိုက်ခဲ့ပေမယ့် အခုဆိုရင် တစ်နေ့ကို အစာနဲ့ခြားပြီး တစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက်လောက်ပဲ သောက်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

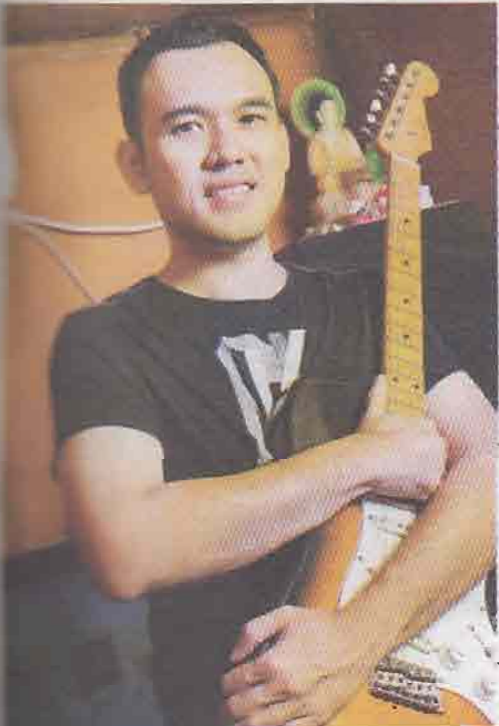
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

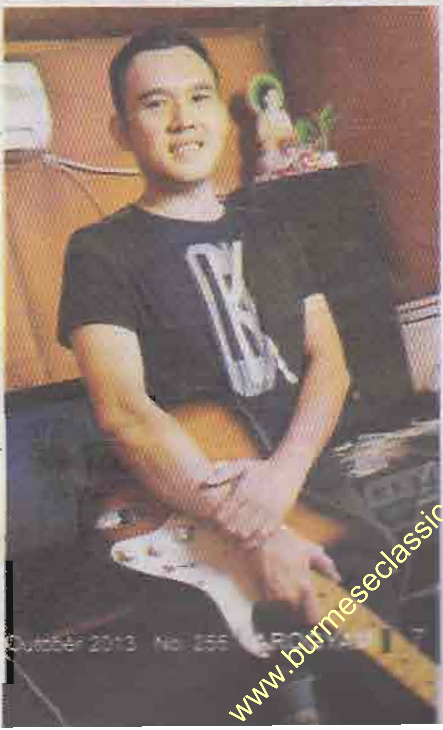
ကျွန်တော့်ကိုယ်ပိုင် Studio မလုပ်ခင်တုန်းက 'မေ' Studioမှာ ၁၀ နှစ်လောက် အကြာကြီးလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာ Final Mastering အခွေတွေ လုပ်ပေးပါတယ်။ Mixing လုပ်ပေးရပါတယ်။ အဲဒီကနေ အိမ်နဲ့ ဝေးတဲ့အတွက် ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ ခြံထဲမှာ Home Studio လေးထောင်ပြီး Mixing ဆွဲတာရယ်၊ အသံဖမ်းတာရယ်ကို အဓိကထားပြီးတော့ လုပ်ပေးဖြစ်ပါတယ်။



အခုကျွန်တော်က အလုပ်နည်းနည်းများလာတော့ အားလပ်တဲ့အချိန်က အတော့်ကို နည်းသွားပါတယ်။ အားလပ်ချိန် နည်းတော့ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော့်အလုပ်က ရိုက်ကူးရေးလုပ်တဲ့အခါ စောင့်ရတယ်ဆိုတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အချိန်ကို စောင့်ပြီး Studio ထိုင်နေရတာဆိုရင် အမိအရဦးပြီး ကိုယ်က သီချင်းရေးတာမျိုးလုပ်ပါတယ်။



ဂီတာတီးတာကတော့ Professional တီးတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သီချင်းရေးဖို့အတွက် တီးတာလောက်ပဲ များပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'အိပ်မက်ဆုံရာ'မှာတော့ Season 1 က နေစပြီး အခုဆိုရင် တစ်နှစ်ကျော်ဖြတ်သန်းလာခဲ့ပြီးပါပြီ။ Forever Group နဲ့က ဟိုးအရင်ကတည်းက 'သင်ယူလေ့လာ ဂီတကမ္ဘာ' ဆိုပြီး အတော်ကြာကြာလေးလုပ်ဖြစ်လိုက်ပါသေးတယ်။ နောက် For Edu လိုင်းမှာပဲ Teacher Edu ဆိုတဲ့ Program မှာလည်း အဆိုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ပေးတာ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး MRTV 4 တို့၊ Channel 7 တို့ကလုပ်တဲ့ Program လေးတွေမှာ မိသားစုလိုမျိုးလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာကြာပါပြီ။ အဲဒီကနေ 'အိပ်မက်ဆုံရာ' ရိုက်ကြတော့ Vocal Trainer ဆိုတဲ့ အခန်းကဏ္ဍလေးကလည်းပါတော့ အလျဉ်းသင့်ပြီး လုပ်ဖြစ်သွားတာပါ။

အဆိုပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူငယ်တွေ ဟာစိတ်ဝင်စားမှုတွေ ပိုများလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော့်ကို MMDC ကနေ ကြီးမှူးပြီး Jun- ction Square မှာ Vocal သင်တန်းလေးဖွင့်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော် တစ်ယောက်တည်း အင်အားနဲ့ဆိုရင် ဒီလို သင်တန်းဖွင့်ဖို့ အဆင်မပြေပါဘူး။ အခုဒီလို သင်တန်းမျိုး ဖွင့်ပေးတော့ သင်ရတဲ့ Facility ကလည်း ကလေးတွေအတွက် အရမ်းအဆင်ပြေတော့ အသင့်ဖြစ်သွားတာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်ကစပြီး ...ာ်လမ်းလျှောက်ရင်း ကိုယ့်ဝိတ် ...ထိန်းပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ငါးမိုင် ...လမ်းလျှောက်ပြီး ထိန်းတာမရ ...စားအသောက်ပါ လျှော့စားဖြစ်ပါ ... ညစာ မစားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ...ကနေ ညအထိအစားအသောက် ...အပ်တာထက် ပိုပြီး မစားမိအောင် ...နေတဲ့ နှုန်းထက် တဖြည်းဖြည်း ...တာပါ။ အခုဆိုရင် အစားအစာ ...ည်း ထိန်းသလို မနက်ခင်းပိုင်းဆို ...ည်း ကျွန်တော်ရော၊ အမျိုးသမီးပါ ...လျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမျိုး ...ပ်ဖြစ်ပါတယ်။

တီဗီကတော့ အလုပ်သဘောအရလည်း ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ကျွန်တော် ဘယ်လောက်ပဲ တစ်နေ့လုံးပင်ပန်းနေပါစေ အဖေတီဗီကြည့်တယ်ဆိုရင်လည်း အဖေ့ဘေးမှာထိုင်ပြီး ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ Relax ဖြစ်စေမယ့် ဟာသကားတို့၊ ဘာတို့ဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးနဲ့ သူကြိုက်တဲ့ကားဆိုရင် သူနဲ့ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ Discovery တို့လို ထူးထူးဆန်းဆန်း မြွေတို့ ဘာတို့အကောင်တွေပါလာရင်တော့ အမျိုးသမီးကလည်း မကြည့်ရဲတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်မက်ဆိုရာ မလုပ်ခင်က ကျွန်တော့်အခွေအတွက် သ
အတော်များများတော့ စုထားပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အိပ်မက်
ရိုက်ဖြစ်တော့ တစ်ပတ်မှာ ကိုယ့်အတွက်တစ်ရက်ပဲ အချိန်က
တော့တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ရေးထားတဲ့ သီချင်
က ကလေးတွေအတွက် ဖြစ်သွားတာများပါတယ်။ အိပ်မက်ဆို
ကလေးတွေတင်မကပါဘူး။ အပြင်မှာရှိနေတဲ့ အဆိုတော်
လည်း သီချင်းလိုတယ်ဆိုရင်လာပြီး ယူကြပါတယ်။ ကိုယ့်ဘ
ကိုယ် အရမ်းကြိုက်တဲ့ သီချင်းကတော့ တစ်နှစ်ကို တစ်ပုဒ်လေ
တော့ သွင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အခွေထုတ်ဖို့ဆိုတာ
ရလဒ်လေးတစ်ခု ဖန်တီးကြည့်ချင်လို့ လုပ်ဖြစ်တာပါ။
အင်တာနက်ကလည်း အရမ်းအသုံးပြုတာများတဲ့အတွက် အ
နက်မှာ ကိုယ်ရဲ့ Fun Page ထောင်ထားပြီးတော့ အဲဒီကနေ
ကိုယ်ရဲ့ သီချင်းတွေကို အခမဲ့ပေးပါတယ်။

'ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး' ဆိုတာတက
မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမြင်ဆိုရင်တော့ တစ်ခုခုဖြစ်မှ ကု
ဆိုတာထက် ကြိုတင်ပြီးတော့ကာကွယ်သင့်ပါတယ်။ ကျွန်
အမေနဲ့ အစ်မမှာ ဆီးချိုရှိတယ်ဆိုတော့ ဆရာဝန်တစ်ယော
ပြောဖူးပါတယ်။ ဥပမာ အသက် ၅၀ မှာ ကျွန်တော်ဆီးချိုဖြစ်မယ်
လမ်းလျှောက်ထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ရင် ကျွန်တော်အ
ခြောက်ဆယ်လောက်မှ ဖြစ်မယ်ပေါ့။ လူတိုင်းကတော့ အို
သေနဲ့ မလွတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုဖြစ်မှာကို အချိန်ဆွဲထားနိုင်
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်
ဘာသာရေးလုပ်သလိုမျိုး လမ်းလျှောက်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း
ကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် အားလုံးကိုလည်း လုပ်ဖို့တိုက်
ချင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေးသမျှ ဖြေမယ်

ဒေါက်တာ ဟိန်းရာဇာအောင်
ကထိက / အထွေထွေရောဂါ
အထူးကုသမားတော် ဖြေကြားသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

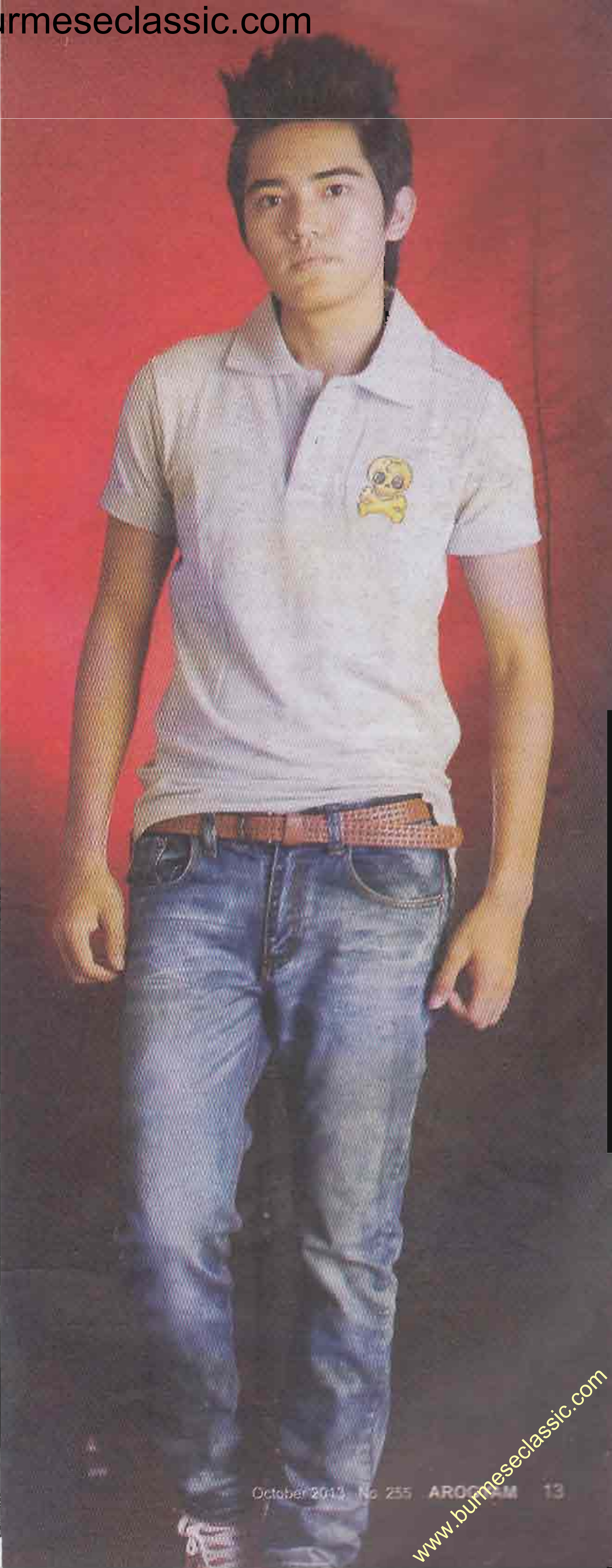
နန်းဆုရတီစိုး

Q အပူအစပ်တွေက အစာအိမ်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။ ဘယ်လိုအစားအသောက်တွေက အစာအိမ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလဲ။

အစာအိမ်နံရံအမြှေးပါးလေးဟာ အလွန်နုနယ်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ အလွယ်တကူထိလွယ်၊ ပွန်းလွယ်၊ သွေးကြောတွေ ပေါက်လွယ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပူလွန်း၊ စပ်လွန်းတဲ့ အစာတွေက အစာအိမ်နံရံအမြှေးပါးကို ရောင်ရမ်းစေပါတယ်။ မာလွန်းတဲ့ အစားအစာတွေကြောင့်လည်း သွေးကြောလေးတွေ ပေါက်လွယ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အရက်၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဝါးတွေလည်း အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ (Gastritis)ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါတွေကြောင့် ဖြစ်ရင် အစာအိမ်နံရံအမြှေးပါးကို စားသွားတတ်ပြီး သွေးယိုစိမ့်မှုပါ ဖြစ်စေတတ်တာကြောင့် (Erosine, Haemorrhgic Gastritis)လို့ခေါ်ပါတယ်။ အစာအိမ်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့်လည်း အစာအိမ်နံရံအမြှေးပါးစားသွားခြင်းမရှိဘဲ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ပိုးကို Helicobactor pylori လို့ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ သိပ်များရင် အစာအိမ်ရောင်ပြီး သွေးကြောပေါက်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်ဖူးတဲ့ သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတတ်နိုင်သမျှ နည်းအောင် နေရပါမယ်။ ပူလွန်း၊ စပ်လွန်း၊ မာလွန်းတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဘီယာ၊ အရက်နဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



စည်သူဝင်း

Q ဆိုးဆေးပါတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားသုံး ... နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအနေနဲ့ ဘာတွေဖြစ်လာ ... သလဲ ဆရာ။

ခန္ဓာကိုယ်က စားသမျှ အစာအတော်များများကို အသည်း (liver) ကနေ အဆိပ်ဖြေတဲ့ အလုပ် (Detoxifi- ...) လုပ်ပေးပါတယ်။ ကျန်တချို့ တစ်ဝက်ကို ... ကျောက်ကပ် (Kidney) ကနေ Detoxify လုပ်ပြီး ပြန် ... ရှန့်ထုတ်ပါတယ်။ ဆိုးဆေးပါတဲ့ အစားအသောက် ... ကြောင့် အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်တို့ဟာ သာမန် ... အလုပ်ပိုလုပ်ကြရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အသည်း ... အား၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါ ... ဒီဆိုးဆေးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စွန့်ထုတ်နိုင်တဲ့ ... ထက်များလာပြီဆိုရင်တော့ ဒါတွေက ကင်ဆာ ... ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတ်တွေပါ။ ဒါကြောင့် ရေရှည်မှာ ... ယ်အနှံ့အပြား ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါ ...

Q ဆေးလိပ်က ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင် ... ဆိုပေမယ့် အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ ကျောင်း ... အရွယ်တွေအနေနဲ့ ဆေးလိပ်ကို သောက်သုံးတဲ့ ... အရွယ်ရောက်ပြီး သူတွေထက် ကျန်းမာရေးပိုထိ ... ပါသလား။ ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသ ... ဆရာ။

ဆေးလိပ်ကြောင့် အသက်အရွယ်မရွေးကျန်းမာရေး ... နိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးဘယ် ... ထိခိုက်နိုင်သလဲ ဆိုတာကို "Pack Years" နဲ့ ... လေ့ရှိကြပါတယ်။ တစ်နေ့ကို စီးကရက်အလိပ် ... နဲ့ တစ်နှစ်သောက်ခဲ့ရင် "One Pack Years" လို့ ... ပါတယ်။ သောက်တဲ့နှုန်း၊ ပမာဏ၊ ဆေးသား ... အပျော့ပေါ် မူတည်ပြီး အဓိကအဆုတ်နဲ့ အသက် ... ကြောင်း ရောင်ရမ်းနာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာစတာတွေ ... တယ်။ ဆေးလိပ်မှာပါတဲ့ နီကိုတင်းကြောင့် နှလုံး ... ကျဉ်းရောဂါ၊ ခံတွင်းကင်ဆာစတာတွေလည်း ... ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြိုးသီရိခေတ်

Q အချိုလွန်ကဲပြီး အမှည့်လွန်နေတဲ့ အသီးအနှံတွေဟာ လူကို ဘယ်လိုဆိုးကျိုးဖြစ်စေသလဲ။ ဘယ်လိုအသီးအနှံတွေက ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးဖို့ သင့်လျော်ပါသလဲ ဆရာ။

အချိုလွန်ကဲပြီးအမှည့်လွန်နေတဲ့ အသီးအနှံတွေကို ရောဂါပိုး မွှားတွေ အလွန်ကြိုက်ပါတယ်။ အဲဒီပိုးမွှားတွေရှိနေတဲ့ အသီးအနှံတွေဟာ အချဉ်ပေါက် (Fermentation)နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကို စားမိရင် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းနာ အစာအဆိပ်သင့်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါတွေ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပျို့တတ်၊ အန်တတ်၊ မူးဝေတတ်ပါတယ်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နဲ့ အချိုဓာတ်မလွန်ကဲတဲ့ အရွက်တွေ (Green Leafy Vegetables)၊ မချိုလွန်းတဲ့ အသီးတွေ၊ အစေ့အဆန်တွေ (သစ်ချအသီး၊ သီဟိုဠ်စေ့)ကို ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးဖို့ သင့်တော်ပါတယ်။

Q အကင်တွေစားတာများရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလားဆရာ။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲဆိုတာ သိပါရစေ။

အကင်တွေ စားတာများရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ကင်တဲ့အခါ အသားတွေမှာ ကပ်ပါသွားတဲ့ မီးခိုးကျပ်နိုးတွေကြောင့်ပါ။ ဒါတွေကို Carcinogens လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်တွေကို သာမန်ထက် ပိုမိုပွားစေပါတယ်။ အရေအတွက်အနေနဲ့ ဆဲလ်တွေ များလာသလို အရည်အချင်းအနေနဲ့လည်း စံမမီတဲ့၊ ရောဂါဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဆဲလ်တွေ အများကြီးဖြစ်ပေါ်လာ စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ဒီအကင်တွေကို စားလေ့ရှိကြပြီး အစာအိမ်ကင်ဆာတွေ အရမ်းဖြစ်ကြလွန်းလို့ သိပ္ပံနည်းကျစမ်းသပ်ကြည့်လိုက်ကြတော့ ဆက်စပ်မှုကို သွားတွေ့ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင်းယမုံဦး

Q [illegible]

ဓာတ်ခဲမြူကြွယ်စာတွေထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့တာက အမိုးနီးယားနဲ့ ဖော့စဖရပ် (Phosphorus)ဓာတ်တွေပါ။ အမိုးနီးယားကြောင့် [illegible]နဲ့ အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် လောင်သွားတတ် [illegible] အစာမျိုပြွန်ရောင်ရမ်းနာ၊ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ၊ အိမ် [illegible] ပေါက်ထွက် သွားနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်သွေးကြော [illegible] သွေးအန်တတ်ပါတယ်။ ဖော့စဖရပ်ဓာတ်ကလည်း [illegible]အတွေ့ပါ၊ ဗိုက်ထဲက နှလုံးစည်းချက် မမှန်တော့၊ သတိ [illegible]မေ့မျောသွားတော့၊ ကမေ့ယောင်ကတမ်းဖြစ်တော့၊ ဓာတ်ဆားတွေ [illegible] အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေ ပျက်စီးသွားပါ [illegible] အန္တရာယ်များပါတယ်။

Q [illegible]

ပုံမှန်အားဖြင့် အငန်စားစာများရင် ဆီးထဲကနေ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေကို ပြန်စွန့်ထုတ်တဲ့ စနစ်က ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီစနစ်ချို့ယွင်းနေရင်၊ အငန်စားသုံးမှု သွေးတိုးတက်လာရင်တော့ သွေးတိုးတတ်ပါတယ်။ Salt Sensitive hypertension လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ဘယ်သူမှာ ဒီစနစ်ချို့ယွင်းနေမလဲဆိုတာ တပ်အပ်မသိနိုင်တဲ့အတွက် လူတိုင်းလူတိုင်း အငန်ဓာတ်ပါတဲ့ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်စတာတွေ စားသုံးမှုကို အထိန်းအသိ [illegible] ရှောင်ရှားရမယ်။ သွေးတိုးသူရော သွေးမတိုးတဲ့ သူတွေရောပါ နောက်အချိန်မှာ [illegible] အချိုရည်တော တွေနဲ့ အသင့်စားအစားအစာတွေ အားလုံးက အငန်ဓာတ်လွန် တဲ့ အစားအစာထဲ ပါဝင်တာကြောင့် အလွန်ရှောင်ရှားသင့် [illegible] ရမယ့် အစားအစာတွေဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထွန်းကိုကို

Q ကွမ်းစားတာဟာ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။ ဆင်ခြင်ရမယ့် အရာတွေကိုလည်း သိပါရစေ။

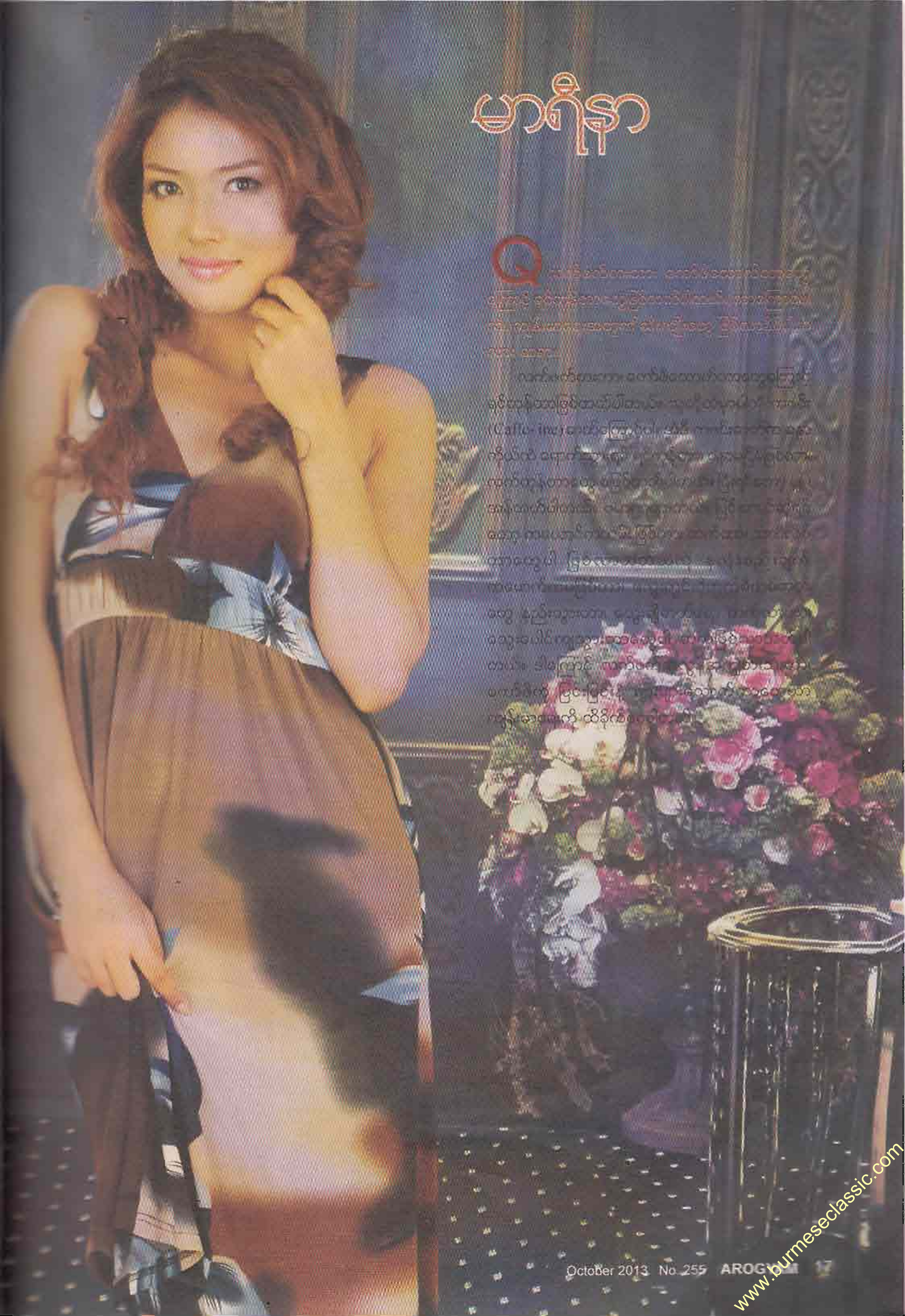
ကွမ်းစားတာကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိပ္ပံနည်းကျသက်သေပြထားတဲ့ သုတေသနစာတမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကွမ်းစားတာဟာ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာတို့လိုပဲ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အရာဖြစ်ပါတယ်။ ကွမ်းစားတာဟာ အာဟာရမဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်တွေသာ တိုးပွားလာစေပါတယ်။ တချို့သုတေသနတွေအရ ဆီးအိမ်ကင်ဆာပါဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Q ဆေးလိပ်ခေါ်ငွေ့ကြီးမှာပါ[illegible]တဲ့ နီကိုတင်းဓာတ်က လူတွေကို ဘယ်လောက်အ[illegible]န္တရာယ်ပေးနိုင်သလဲဆိုတာ ရှင်းပြပေးပါခင်ဗျာ။

နီကိုတင်းသုံးစွဲပြီးရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက[illegible]နဲ့ပေါင်းမယ့် အခံပစ္စည်း (receptor)တွေနဲ့ သွားပေါင်းပါ[illegible]။ အဲဒီအခါမှာ ရင်တုန်တာ၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်တာ၊ ချွေး[illegible]တွေပြန်တာ၊ မူးဝေလာတာ၊ မျက်စိသူငယ်အိမ် အပြောင်း[illegible]တွေဖြစ်တာ၊ တက်တာ၊ သတိလစ်တာ၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်[illegible]ဖြစ်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ အစပိုင်းသွေးပေါင်မြင့်တက်[illegible]၊ နောက်ပိုင်းနှလုံးစည်းချက်နှေးသွားတာ သွေးပေါ[illegible]သွားတာ၊ အသက်ရှူကြွက်သားတွေ အားနည်းလာပြီး [illegible]သက်ရှူရပ်သွားတာ၊ နောက်ဆုံးအသက်အန္တရာယ်[illegible]တာတွေအထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



မာရီနာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

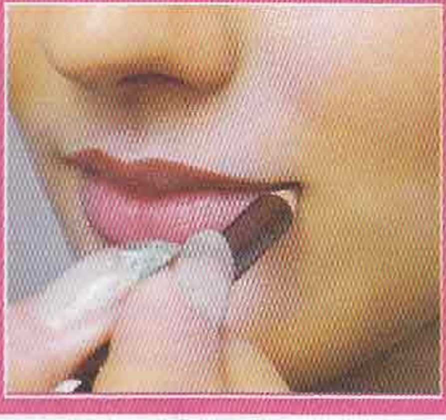
သင့်ကို ပိုမို အိုမင်းရင့်ရော်စေသည့်

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်း အမှားများ

မိတ်ကပ်ဆိုတာ အသွားနှစ်ဖက်
ဓားတစ်လက်လိုပါပဲ။ လိမ်းနည်း မှန်ရင်
အပေါ်က သင့်ကို တောက်ပကြည့်ကော
လာစေမှာ မှန်ပေမယ့် လိမ်းနည်း မှား
သင်ရဲ့ ငယ်ရွယ်နုပျိုတဲ့ အလှတရား
မှေးမှိန်လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ မှ
တဲ့ မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းကို သုံးမိတာ
သင့်အလှတရား ထိခိုက်မှု မဖြစ်စေဖို့
ကပ်လိမ်းပြီး နုပျိုလှပကြည့်ကောင်း
နည်းလမ်း အမှန်တွေကို ဖော်ပြပေး
တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၁)

Lip Liner မသုံးခြင်း

အမှန် – Lip Liner သုံးပြီး နှုတ်ခမ်းသားကို ပုံဖော်တာက ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အလှတရားကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းသားကို လိုင်းဖော်ပြီး နှုတ်ခမ်းနီ ဆိုးတာကြောင့် နှုတ်ခမ်းသားကို ပိုမို လှပစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Lip Liner ကို ရေစိုခံအမျိုးအစား သုံးပါ။

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၂)

ကွန်ဆဲလ်လာအခဲသုံးပြီး လိမ်းခြင်း

အမှန် - မျက်ကွင်းညိုတာကို ဖုံးအုပ်ဖို့ ကွန်ဆဲလ်လာကို လက်နဲ့ ယူပြီး ခပ်ကြမ်းကြမ်းလိမ်းတဲ့အခါ ကျီးကန်းခြေထောက်နဲ့ မျက်ဝန်းအောက် အရေးကြောင်းတွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ဆဲလ်လာ အခဲလိမ်းမယ့်အစား မျက်ဝန်းအတွင်းထောင့်ကနေ အလယ်နားအထိ ကွန်ဆဲလ်လာကိုခပ်ပါးပါးပဲ လိမ်းပါ။ ပြီးမှ ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ်ကို အသာအယာ လိမ်းပေးတာကြောင့် မျက်ဝန်းထောင့် အရေးကြောင်းတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။ နဖူးနဲ့ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက် အရေးကြောင်းတွေ သက်သာလျော့ပါးစေဖို့ ဘရပ်ရှ်အနစားသုံးပြီး အဲဒီ အရေးကြောင်းနေရာတွေကို ကွန်ဆဲလ်လာ ခပ်ပါးပါး လိမ်းပေးပါ။

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၃)

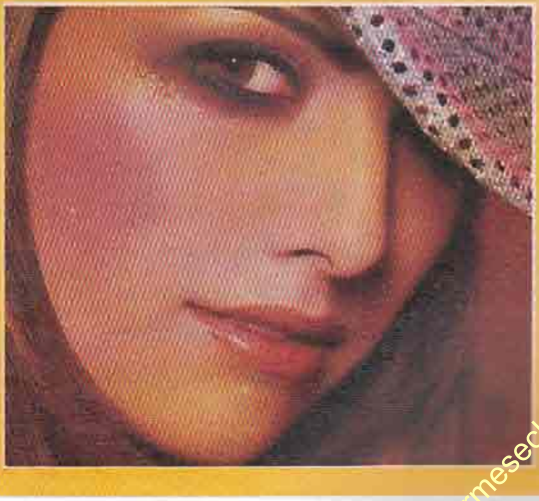
ဘာမှလိမ်းမထားသော အရေပြားပေါ်တွင် မိတ်ကပ်လိမ်းလေ့ရှိခြင်း

အမှန် - မျက်နှာကိုသစ်ပြီး ဘာမှ မလိမ်းဘဲ မိတ်ကပ်လိမ်းတာကြောင့် အရေးကြောင်းနဲ့ ပါးရေတွန့်တာ၊ အထူးသဖြင့် နဖူးပေါ်က အရေးကြောင်းနဲ့ နှုတ်ခမ်းဒေါင့်က အကြောင်းကို သိသိသာသာ မြင်တွေ့ရစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာသစ်ပြီးတဲ့အခါ မိတ်ကပ်မလိမ်းခင် အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်နဲ့ အိုင်းခရင်မ်ကို အရင်ဆုံးလိမ်းလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ်ကို လိမ်းသင့်ပါတယ်။ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ဟာ အရေပြားကို စိုပြည်တင်းရင်းစေပြီး အရေးကြောင်းတွေကို ယာယီလျော့ပါးစေပါတယ်။

...ပ်လိမ်းနည်းအမှား(၄)

...သော ပါးနီအရောင် ဆိုးခြင်း

... မျက်ဝန်းအောက်နဲ့ မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက် အရေးကြောင်းတွေ လျော့ပါးစေဖို့ ... ရောင် ဒါမှမဟုတ် မက်မွန်သီးရောင် ပါးနီကို သုံးပါ။ အပြောင်အလက် ... ကို မသုံးပါနဲ့။ မျက်ဝန်းအပြင်ထောင့် နေရာမှာ အဆုံးသတ်သွားတဲ့ ပါးနီ ... မျက်ဝန်းကို နူးညံ့ချောမွေ့စေပြီး အရေးကြောင်း ကင်းစင်စေပါတယ်။ ... မှာ မှန်ကန်တဲ့ အရောင်ဖြစ်စေဖို့ ပါးပြင်နှစ်ဖက်ကို ပန်းသီးလုံး ... ပါ။ ပြီးမှ မျက်ဝန်းအပြင်ထောင့်တစ်လျှောက်ဆွဲပြီး ခြယ်သကာ ... လိုင်းမရောက်ခင် ရပ်လိုက်ပါ။ ပါးပြင်ကို တံမြက်စည်းလှည်းသလို ... သည်းမှာ ပါးနီတွေ စုပုံမနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၅)

အောက်မျက်တောင်ကို မက်စ်ကာရာ ဆိုးခြင်း

အမှန် - အောက်မျက်တောင်ကို အမည်းရောင် မက်စ်ကာရာ ဆိုးတာကြောင့် မျက်ပန်းအောက်က အရေးကြောင်းတွေကို ပိုထင်ရှားသိသာစေပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုးမယ့်အစား အပေါ်မျက်တောင်ကို ကော့ပြီး အမည်းရောင် မက်စ်ကာရာကို နှစ်ကြိမ်ဆိုးလိုက်ပါ။ အောက်မျက်တောင်ကိုတော့ အညိုရောင်ဖျော့ဖျော့ မက်စ်ကာရာ ဆိုးပါ။

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၆)

ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ် ခပ်ထူထူ လိမ်းခြင်း

အမှန် - ထူထဲလွန်းတဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ်တွေမှာ ဖင့်(သွပ်)လို အသားအရေခြောက်သွေ့စေတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာကို ခြောက်သွေ့စေပြီး အရေးကြောင်းပါးပါးတွေကိုတောင် သိသာထင်ရှားလာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်ဒေးရှင်း မိတ်ကပ် ခပ်ပါးပါးပဲ လိမ်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဆီလီကုန်းအခြေခံ ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ် လိမ်းပြီး အရေးကြောင်းတွေကို မပေါ်အောင် လုပ်ပါ။

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၇)

ခပ်မှိုင်းမှိုင်း နှုတ်ခမ်းနီအရောင် ရွေးချယ်ခြင်း

အမှန် - နှုတ်ခမ်းနီအရောင်ကို မတောက်ပဘဲ မှိုင်းတဲ့အရောင် ရွေးချယ်တာကြောင့် နှုတ်ခမ်းအလှကို မပေါ်လွင်စေဘဲ ရင့်ရော်စေပါတယ်။ မှိုင်းရင့်တဲ့ နှုတ်ခမ်းနီအရောင်ဟာ နှုတ်ခမ်းနီထူထူ ဆိုးထားတယ်လို့ ထင်ရစေသလို နှုတ်ခမ်းပေါ်က အကြောင်းတွေကိုလည်း ပိုသိသာထင်ရှားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှုတ်ခမ်းနီမဆိုးခင် နှုတ်ခမ်းသားကို အရင်ဆုံး ပျားရည်၊ သကြားတို့နဲ့ ကြေးချွတ်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ နှုတ်ခမ်းသားပေါ်က အဖတ်တွေ ကွာကျစေပြီး အစိုဓာတ်ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးမှ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအဆီကို သုတ်လိမ်းပြီး နှုတ်ခမ်းသား စိုပြည်တင်းရင်းအောင်ထားပါ။ ပြီးမှ နှုတ်ခမ်းနီ ဆိုးပါ။

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၈)

အပြောင်အလက်ပါသော အိုင်းရှဲဒိုး လိမ်းခြင်း

အမှန် - မျက်ဝန်းအလှ ပိုမို ပေါ်လွင်စေဖို့ အပြောင်အလက်တွေကို များများ သုံးရမယ်လို့ ထင်ရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်လက်လွန်းတဲ့ အိုင်းရှဲဒိုးမိတ်ကပ်ကို သုံးတာကြောင့် မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက် အရေးကြောင်းကို ပိုသိသာစေပြီး မျက်အိတ်တွဲကျတာကို ပိုထင်ရှားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပေါ်မျက်ခွံနဲ့ အောက်မျက်တောင် လိုင်းတစ်လျှောက် အရောင်ရင့်တဲ့ အိုင်းရှဲဒိုး ဆိုးပါ။ မျက်ခုံးရိုးနဲ့ မျက်ခုံးထောင့်နေရာကို ခပ်မှိုင်းမှိုင်း အိုင်းရှဲဒိုးကို လိမ်းသင့်ပါတယ်။

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၉)

အရောင်မှိုင်းသော ပေါင်ဒါမှုန့်လိမ်းခြင်း

အမှန် - ပေါင်ဒါမှုန့် အထူကြီးလိမ်းတာက မျက်နှာ ကြည်လင်တောက်ပမှုကို လျော့ပါးစေပြီး နှမ်းဖူးလို မျက်နှာပြင်ပေါ်က အရေးကြောင်းနေရာတွေကို ခြောက်သွေ့ကာ ပေါ်လွင်စေပါတယ်။ မျက်နှာကို သိသိ တောက်ပချင်ရင် ဖောင်ဒေးရှင်းမိတ်ကပ် ခပ်ပါးပါး လိမ်းပါ။ ပြီးမှ ပေါင်ဒါမှုန့်ကို ခပ်ပါးပါး ရိုက်ပါ။

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအမှား(၁၀)

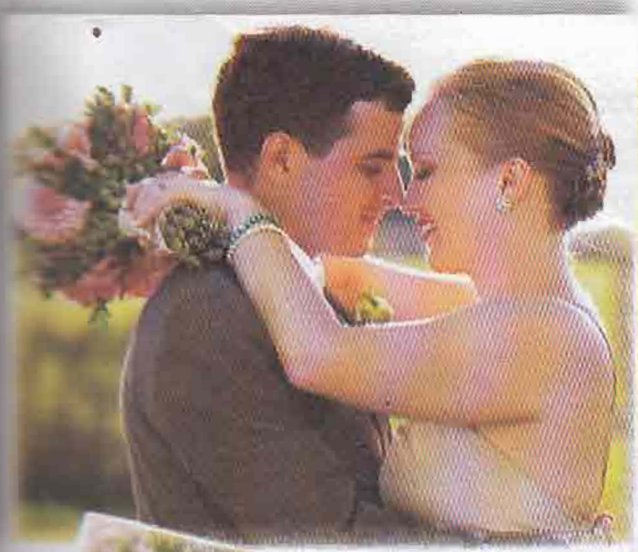
မျက်နှာပြင် ပုံစံပြောင်းစေရန် ကြေးညိုရောင် သုံးလွန်းခြင်း

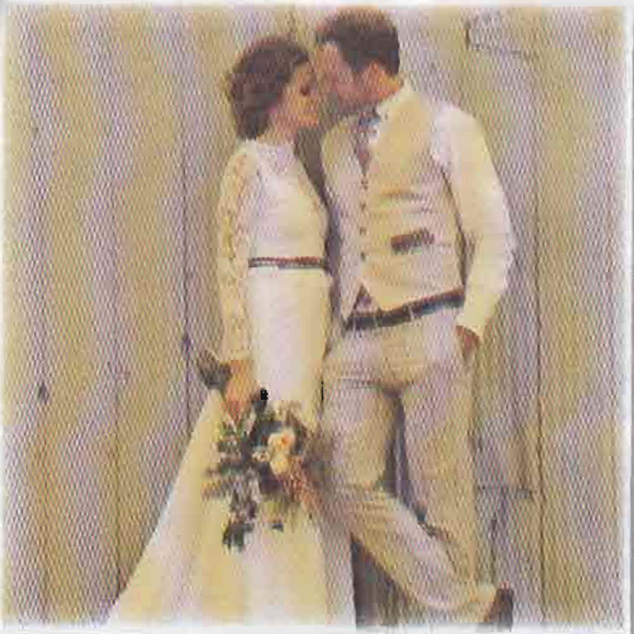
အမှန် - လင်ဆေးလိုဟန်နဲ့ စန္ဒကီတို့လို အနုပညာရှင်တွေတောင် ကြေးညိုရောင် မိတ်ကပ် ခြယ်သလိုက်တဲ့အခါ ပိုမို ရင့်ရော်သွားတာကို သင် သတိထားမိရဲ့လား။ ကြေးညိုရောင် မိတ်ကပ်လိမ်းတဲ့အခါ မျက်နှာအသားအရေ ပိုရင့်သွားပြီး အရေးကြောင်းတွေ ပိုသိသာသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြေးညိုရောင်မိတ်ကပ်ကို မျက်နှာကို ပင့်တင်လိုတဲ့နေရာတွေမှာ သုံးသင့်ပါတယ်။ ပြည့်ဖောင်းလွန်းတဲ့ ပါးပြင်၊ နှစ်ထပ်ဖြစ်နေတဲ့ မေးစေ့ စတဲ့နေရာတွေမှာ ကြေးညိုရောင်ပါးနီကို လိမ်းပေးရင် မျက်နှာအနေအထားကို သွယ်လျလှပစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လည်ပင်းနေရာတွဲကျတာနဲ့ အရေးကြောင်းဖြစ်တာကို သက်သာစေပါတယ်။

ဖွန်နိုင်ဦး (ဆေး...)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com





နှယ်လေး(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

မင်္ဂလာနေ့ရက်ကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန်

မင်္ဂလာပွဲနေ့ဟာ မိန်းကလေး [illegible]အတွက် တစ်သက်မှာ တစ် [illegible]ဆိုသလို အရေးကြီးတဲ့ နေ့ [illegible]တစ်ရက်ပါ။ မိန်းကလေး [illegible]များစုက မင်္ဂလာနေ့ရက်မှာ [illegible]ဆုံးဖြစ်လိုကြသလို မင်္ဂလာ [illegible]အနားကိုလည်း အစစအရာ [illegible]ဆင်ပြေပြေနဲ့ အောင်မြင်ပြီး [illegible]လိုကြပါတယ်။ မင်္ဂလာနေ့ [illegible]ရောက်ခင်ကတည်းက ကြို [illegible]စီစဉ်နိုင်ပါမှ မင်္ဂလာနေ့ရက်ကို [illegible]ရွှင်မှု၊ ကြည်နူးမှုတွေနဲ့အတူ [illegible]ကျော်နိုင်မှာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မင်္ဂလာပွဲနေ့မတိုင်မီ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များ

မင်္ဂလာပွဲနေ့မတိုင် အလှပြင်ဆင်ဖို့ လိုအပ် တာတွေကို သိရှိပြီး ကြို တင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုပါ တယ်။

(၁) ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

မင်္ဂလာပွဲ ကျင်းပမယ့် ခန်းမဆီကို သွားရင် ယူသွားရမယ့်ပစ္စည်းတွေ ရှိပါတယ်။ အစောပိုင်းကတည်းက ကြိုတင်စုစည်း ပြင်ဆင်ထားပါမှ မင်္ဂလာခန်းမကနေ မေ့ကျန်လို့ ပြန်ယူရတာမျိုး မဖြစ်မှာပါ။

(၂) ကူညီပေးသူများအား သေချာမှု ရှိ၊ မရှိ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ

မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ သင့်ကို ကူညီပေးမယ့် သူတွေကို ပွဲနေ့ မတိုင်မီက တည်းက အား၊ မအားဆိုတာ သေချာအောင် ဖုန်းဆက် မေးမြန်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ ပွဲနေ့မှ ကူညီမယ့်သူ တစ်ဦးဦးက မလာဖြစ်ခဲ့ရင် သင်တို့ အစီအစဉ်တွေ ကမောက်ကမဖြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။

(၃) အစီအစဉ်များကို စီစစ်ပါ

မင်္ဂလာပွဲအတွက် စီစဉ်ထားတာတွေကို သေချာရဲ့လားဆိုတာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ မင်္ဂလာပွဲရက်နီးမှ အလွဲအချော်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အစားထိုးလုပ်ဆောင်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။ မသေချာတဲ့ ကိစ္စတချို့ ကို အရန်စီစဉ်ထားရှိပါ။

(၄) မင်္ဂလာဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ကြည့်ပါ

ပွဲမဝင်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့ အထဲမှာ အရေးကြီးဆုံး ကတော့ မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ ဝတ်ဆင်မယ့် မင်္ဂလာဝတ်စုံကြိုတင်ဝတ်ဆင် ကြည့်တာ၊ မိတ်ကပ်၊ ဆံပင်တွေကို၊ ပြင်ဆင်လိမ်းခြယ်တာတွေကို ကြို တင်လုပ်ဆောင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

(၅) ကြိုတင်စိတ်ကူးထားပါ

မင်္ဂလာပွဲမှတ်တမ်းပုံတွေ အလှဆုံးဖြစ်နေဖို့အတွက် သင့်အမူ အရာနဲ့ အနေအထားပုံစံတွေကို သင်လိုချင်တဲ့အတိုင်း ရရှိအောင် ကြိုတင်စိတ်ကူးစဉ်းစားထားဖို့ လိုပါတယ်။ မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ သင့်အမူ အရာတွေကို လှပအောင် ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာ ကြိုတင်တွေးတော ထားတာ၊ မှန်ကြည့်ပြီး လေ့ကျင့်မှသာ အလှဆုံးမှတ်တမ်း ဓာတ်ပုံတွေ ကို ရရှိနိုင်မှာပါ။

(၆) အချစ်မှတ်စု ရေးမှတ်ပါ

ချစ်သူတို့ရဲ့ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ မင်္ဂလာပွဲနေ့ မရောက်ခင်ကတည်းက သင်တို့ရဲ့ အချစ်စ၊ အချစ်လယ်၊ အချစ်ဆုံးတွေကို မှတ်စုရေးမှတ်ပါ။ မင်္ဂလာပွဲနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြိုခံစားချက်တွေ၊ သင်တို့ရဲ့ အနာဂတ် မိသားစုစီမံကိန်းတွေကို ရေးမှတ်ထားတာက သင့်အတွက် ကြိုတင် စိတ်ကူးတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။

မင်္ဂလာပွဲနေ့မတိုင်မီ လုပ်ဆောင်ရန် မသင့်သော အချက်များ

မင်္ဂလာပွဲနေ့ မတိုင် မီ မလုပ်သင့်တဲ့ အချက် တွေကို ကြိုသိ ထားတော့ ကြိုတင် ရှောင်ရှားနိုင်မ လိမ့်မယ်။

(၁) နေပူစာ မလှုံပါနှင့်

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ခေတ်မစားပေမယ့် အ နောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ မင်္ဂလာပွဲနေ့ မတိုင်မီ သုံးရက်လောက်အလိုမှာ နေပူစာလှုံပြီး ဖြူဖွေး လွန်းတဲ့ အသားအရောင်ကို အနည်းငယ်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကြိုးစား တတ်ကြပါတယ်။

(၂) မသုံးဖူးသော ထုံဆိပ်အသစ်များကို မသုံးပါနှင့်

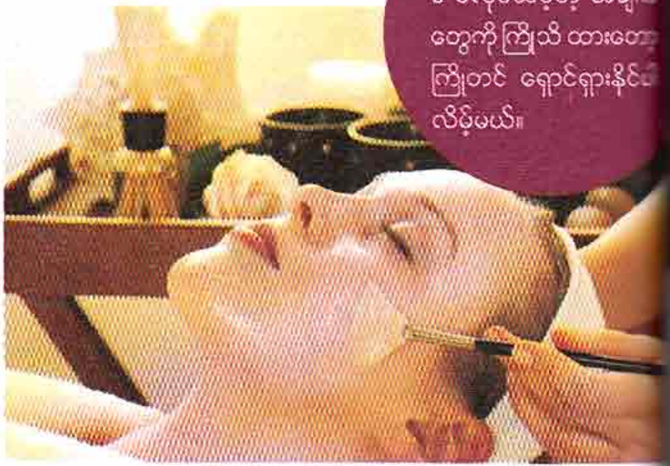
မင်္ဂလာနေ့ရက်နီးချိန်မှာ မသုံးဖူးတဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းအသစ်တွေကို စမ်းသုံးကြည့်တာမျိုးကို မလုပ်ပါနဲ့။ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့် တာမျိုး ဖြစ်တာကနေ ရှောင်နိုင်အောင်လို့ပါ။

(၃) အရောင်စွန်းထင်းစေသော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ

မင်္ဂလာပွဲ မတိုင်မီ တစ်ရက်မှာ သွားကို အရောင်စွန်းထင်းစေတဲ့ အစားအစာတွေ မစားသောက်သင့်ပါ။ ခြေသည်းလက်သည်းတွေကို ပြုံးပြ နှုတ်ဆက်ဖို့ ကြည်လင်တဲ့ အပြုံးတွေ ပြုံးနိုင်ဖို့ သွားတွေကို ဖြူစင် သန့်ရှင်းနေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

(၄) ဆံပင်ပြုပြင်မှုများ မလုပ်ပါနှင့်

မင်္ဂလာပွဲရက်နီးမှ ဆံပင်အရောင်ဆိုးတာ၊ ကောက်တာ၊ ဖြောင့်



တာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ မင်္ဂလာပွဲနေ့ အလှပြင်ဆင်ရာမှာ သင်ရဲ့ ပင် အလှတွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့ ခက်ခဲသွားနိုင်လို့ပါ။

(၅) မျက်နှာကြေးချွတ်တာတွေ မလုပ်ပါနှင့်

မျက်နှာကြေးချွတ်တာ၊ အပေါ်ယံအရေခွံချွတ်တာ၊ ဝက်ခြံဖယ် တာ၊ အနီစက်၊ အမည်းစက်ဖျက်တာ စတာတွေကို မင်္ဂလာ မတိုင်မီ နှစ်လလောက်အလိုကတည်းက မလုပ်သင့်တော့ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆားစားသုံးမှု ရှောင်ချပါ

မင်္ဂလာပွဲနေ့ မတိုင်မီ တစ်ပတ်လောက် အလိုမှာ ဆားစားသုံးမှုကို ...ရှောင်ချလိုက်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် ၂-၃ ပေါင်လောက် လျော့သွားတာ၊ ...ဆိုင်ရတာ သွက်လက်တာ၊ အသားအရေကြည်လင်လာတာတွေကို ...သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။

ရေသောက်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်

မင်္ဂလာပွဲနေ့ရက် နီးလာခဲ့ရင် ရေသောက်ဖို့ မေ့လျော့မနေပါနဲ့။ ... သင့်အလှအပအတွက် ဆေးတစ်ပါးပါပဲ။ အသားအရေ ကြည် ...စေပြီး သင့်ဆံသားတွေကို တောက်ပြောင်လုပစေပါတယ်။

အိပ်ရေး ဝဝ အိပ်ပါ

မင်္ဂလာပွဲ မတိုင်ခင် ညမှာ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ စီစဉ် ...ရှိတာတွေကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားပြီး မင်္ဂလာပွဲ မတိုင်မီညမှာ အိပ် ...ဝ အိပ်စက်ထားပါမှ မင်္ဂလာပွဲမှာ အလှဆုံးသတို့သမီးလေးတစ် ...ယောက်ဖြစ်မှာပါ။

မင်္ဂလာသတို့သမီးအတွက် မိတ်ကပ်ပြင်ဆင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

မင်္ဂလာဆောင်မယ့် သတို့သမီးတစ်ယောက်က ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်တာတော့ နည်းပါတယ်။ မိတ်ကပ်ပညာရှင်တွေနဲ့ ပြင်ဆင်လိမ်းခြယ်ကြတာ များပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ မင်္ဂလာဆောင် အလှအပပြင်ဆင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတအနေနဲ့ အနည်းငယ်တော့ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

SPF ပါသော အလှပြင်ပစ္စည်းများကို ရှောင်ပါ

SPF ပါဝင်တဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး လိမ်းခြယ်ထား... ဓာတ်ပုံထဲမှာ ပြင်ဆင်ခြယ်သထားတာတွေက အရောင်ဖျော့ ...ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ SPF ပါဝင်တဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေကို ...ဆောင်ပွဲနေ့မှာ လိမ်းခြယ်မယ့်အစား ဟန်းနီးမွန်းထွက်တဲ့နေ့ ...ခြယ်ပေးပါ။

(၂) နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအဆီ မဆိုးပါနှင့်

နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေး အဆီဆိုးပြီး ပြင်ဆင်တာက သာမန်ရုံးသွားရုံး ...ဆိုရင် ကိစ္စမရှိပေမယ့် မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ ပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင် ...ပုံထဲမှာ သင့်မျက်နှာက အလွန်ဖျော့တော့ပြီး လှမမာရုပ်မျိုးပေါ် ...တတ်ပါတယ်။

(၃) တာရှည်ခံသော မျက်ဝန်းအလှပြင်ပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်

မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ တာရှည်ခံတဲ့ အိုင်းရှဲဒိုး၊ အိုင်းလိုင်နာ စတာတွေကို အသုံးပြုပြီး ပြင်ဆင်တာက မင်္ဂလာပွဲပြီးတဲ့ နောက်တစ်နေ့အထိ မျက်ဝန်းညိုတာက စွဲထင်ကျန်ရစ်တတ်ပါတယ်။

(၄) မျက်တောင်တုတပ်ပါ

မင်္ဂလာပွဲနေ့ အလှပြင်ဆင်ရာမှာ မျက်တောင်တုတပ်ပြီး ပြင်ဆင်တာက သင့်အလှကို ပြီးပြည့်စုံစေပါတယ်။

(၅) မျက်နှာပြည့်ဖောင်းသောမျိုး အဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပါ

မျက်နှာပြည့်ဖောင်းနေသူတွေအနေနဲ့ ပါးဒိုး ...

www.burmeseclassic.com

နေရာတွေကို ဟိုက် လိုက်ဖောက်ကာ မျက်နှာပြည့်ဖောင်းမှုကို အနည်းငယ်ကျပြီး ပြင်ဆင်ပါ။

(၆) ရေစိုခံ မက်စ်ကာရာသုံးပါ

မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ စိုးရိမ်စိတ်တွေ များလို့ ချွေးပြန်တာ၊ တချို့လည်း မိဘကန်တော့ချိန်မှာ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်ပြီး မျက်ရည်ကျတာ တွေ ဖြစ်ခဲ့ရင် ရေစိုခံမက်စ်ကာရာသာ အသုံးမပြုခဲ့ပါက မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်မှာ မက်စ်ကာရာတွေ ပေကျံနေတတ်ပါတယ်။

(၇) ရေစိုခံမိတ်ကပ် လိမ်းပါ

ရေစိုခံ မက်စ်ကာရာသုံးရမှာဖြစ်သလို ရေစိုခံမိတ်ကပ်ကိုလည်း အသုံးပြုသင့်ပါ တယ်။

(၈) အောက်ခံမိတ်ကပ်ကို ဖော့ဖတ်အသုံးပြုပြီး လိမ်းပါ

အောက်ခံမိတ်ကပ်လိမ်းရင် ဖော့ဖတ်အသုံးပြုပြီး လိမ်းတာက မိတ်ကပ်သားကို တစ်ညီတစ်ညာတည်း လုပစေပါတယ်။ မိတ်ကပ်ကို လက်ချောင်းလေးတွေ အသုံးပြုပြီး လိမ်းတာက မညီမညာဖြစ်ပြီး ကြည့်ရဆိုးစေ ပါတယ်။

(၉) အောက်ခံမိတ်ကပ်ပေါ် မှ ကွန်ဆယ်လာ လိမ်းပါ

အောက်ခံမိတ်ကပ်လိမ်းပြီးတဲ့အခါ ကွန်ဆယ်လာလိမ်းပြီး အမည်းစက်၊ အနီစက်တွေကို ဖုံးကွယ်ပေးပါ။ မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်မှာ မျက်ကွင်းညိုတာ မဖြစ်အောင်လည်း ကွန်ဆယ်လာလိမ်းပြီး ဖုံးပါ။

(၁၀) မတူညီတဲ့ ကွန်ဆယ်လာတွေ အသုံးပြုပါ

ကွန်ဆယ်လာ ရွေးချယ်မှုက သင့်မျက်နှာနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ အနီစက်၊ အမည်းစက်၊ အမာရွတ်၊ သွေးကြောမျှင်စတဲ့ သင့်မျက်နှာပေါ် မှာရှိနေတာတွေပေါ် မူတည်ပြီး ကွန်ဆယ်လာကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

မင်္ဂလာပွဲနေ့ပြီးနောက် ပြင်ဆင်သင့်သည်များ

(၁) ခန်းဝင်ပစ္စည်းများကို နေရာချထားပါ

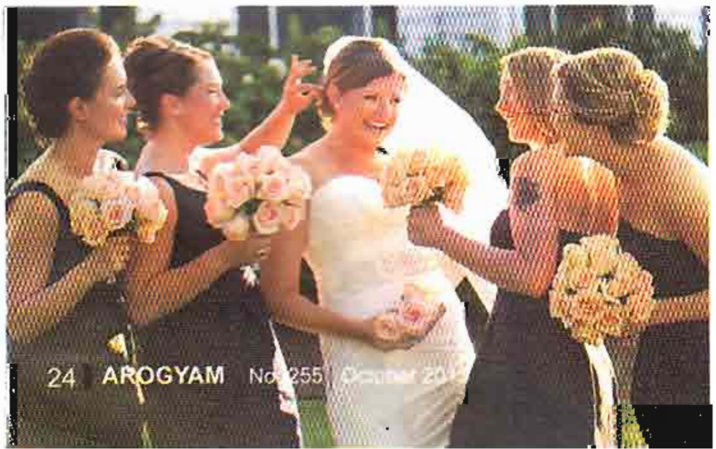
မင်္ဂလာသတို့သား၊ သတို့သမီးအတွက် အဓိကကျတဲ့ ခန်းဝင်ပစ္စည်း ကုတင်၊ မွေ့ရာ၊ ခေါင်းအုံး၊ စောင်၊ ခြင်ထောင်စတာတွေကို သေချာနေရာချထားပါ။

(၂) ပန်းရနံ့များဖြင့် ထုံမွှမ်းပါ

မင်္ဂလာဦးညမှာ သတို့သား၊ သတို့သမီးတို့ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်အနားယူနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ မင်္ဂလာခန်းကို ပန်းရနံ့တွေနဲ့ မွှေးကြိုင်အောင် ပြင်ဆင်ပါ။ မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲ တစ်လျှောက်လုံး စိတ်ရောလူပါ ပင်ပန်းထားသမျှကို ပန်းရနံ့တွေက အပန်းပြေပြီး စိတ်ရွှင်လန်းစေပါတယ်။

(၃) မင်္ဂလာအရောင်ကို ရွေးချယ်ပါ

အရောင်အသွေးကိုလည်း မင်္ဂလာအရောင်ကိုသာ ရွေးချယ်ပြင်ဆင်ပါ။ မင်္ဂလာယူတဲ့နေ့မှာ သင်တို့အသုံးအဆောင်မှန်သမျှနဲ့ အိပ်ခန်းတွင်း အပြင်အဆင်တွေ အားလုံးကို မင်္ဂလာအရောင်ဖြစ်နေရပါမယ်။ အရောင် မည်းမည်းမှောင်မှောင်တွေ၊ အရောင်ရင့်ရင့်တွေကို မသုံးသင့်ပါ။



(၄) မိတ်ကပ်တွေကို သေချာဖျက်ပါ

မင်္ဂလာဧည့်ခံပွဲမှာ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ မိတ် ကပ်တွေကို အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ သေချာစွာ ဖျက်ဖို့ လိုပါတယ်။ မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်လိမ်းခြယ်ထားတဲ့ အိုင်းလိုင်နာ၊ အိုင်းရှဲဒိုး၊ မက်စ်ကာရာစတာတွေကို သေချာစွာ ဖျက်ပါ။ ညလိမ်း အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်တစ်ခုခုကို လိမ်းပြီးမှ အိပ်ပါ။

(၅) ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်ပါ

တစ်နေ့ကုန် ပင်ပန်းထားသမျှ အပန်းပြေ လန်းဆန်းသွားအောင် ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်ပြီးမှ အိပ်စက်ပါ။ ဆံပင်တွေကို ပြင်ဆင်ထုံးဖွဲ့ထားတာ၊ အပူပေးပြီး လိမ်ထားတာ၊ ဖောက်ထားတာစတဲ့ ဆံပင်ပြုပြင်မှုတွေ လုပ်ထားတာကြောင့် ခေါင်းမလျှော်ဘဲ အိပ်စက်ပါက စိတ်အသက်သာ အောင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ပြီးပါက ဆံပင်မခြောက်ခင် မအိပ်စက်ပါနဲ့။

ပန်းနွယ်လေး(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၇ ကြိမ်မြောက် ဆီးဂိမ်း ပြိုင်ပွဲအတွက် အားကစားသမားများအား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အခြေအနေ

ဒေါက်တာမြလေးစိန်

SEAGF Medical Committee

ဥက္ကဋ္ဌနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

နိုင်သီတာထွန်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်

(၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကြီးကို လာမယ့် ဒီဇင်ဘာလအတွင်း နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ ငွေဆောင်တို့မှာ ကျင်းပပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် လက်ခံဆောင်ရွက်မယ့် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ၊ စီစဉ်ဆောင်ရွက်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်လို့နေပါတယ်။ ဒီထဲမှာ နိုင်ငံတကာက လာရောက်ကြမယ့် အားကစားသမားတွေ၊ မြန်မာနိုင်ငံက ပါဝင်ဆင်နွှဲကြမယ့် အားကစားသမားတွေ၊ ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲကို လာရောက်အားပေးကြမယ့် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပက အားကစားပရိသတ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ဖို့ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေမှုတွေ၊ ပြိုင်ပွဲကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရေးပေါ် အခြေအနေတွေကအစ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်နေမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး South East Asian Games Federation (SEAGF) မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၁၁ နိုင်ငံရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သွားမယ့် ဒေါက်တာမြလေးစိန်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်ရှိတာဝန်ယူထားတဲ့ရာထူးနဲ့ ဆီးဂိမ်းအတွက် တာဝန်ယူထားရတဲ့ ရာထူးနဲ့ တာဝန်တွေကို သိပါရစေ။

လက်ရှိတာဝန်ယူထားတဲ့ တာဝန်ကတော့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဌာနမှာကျတော့ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အားကစား ဆေးပညာဌာန၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာနအဖြစ် တာဝန်ယူထားပြီး ဆီးဂိမ်းမှာတော့ Medical Committee ရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဆီးဂိမ်းမှာပါဝင်မယ့် ၁၁ နိုင်ငံစလုံးရဲ့ Medical နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခေါင်းဆောင်အဖြစ် လုပ်နေရပါတယ်။ ဒါကတော့ ဆီးဂိမ်းမှာ လောလောဆယ် တာဝန်ယူထားတာပါ။

ဆီးဂိမ်းအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖွဲ့စည်းထားတဲ့လူဦးရေနဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံကို ရှင်းပြပေးပါဦး။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆီးဂိမ်းအတွက် Medical Committee ရှိပါတယ်။ MYASOC ဆိုတဲ့ Myanmar South East Asian Games Organizing Medical Committee မှာ အရင်တုန်းကတော့ ဥက္ကဋ္ဌက ဒေါက်တာဦးဝင်းမြင့်ပါ။ အခုတော့ ဒေါက်တာဦးသန်းအောင်က တာဝန်ယူထားပြီး DG ဒေါက်တာမင်းသန်းညွန့်က Secretary အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ ကျွန်မကတော့ Joint Secretary 2 အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ဒီကော်မတီမှာတော့ အားလုံးပေါင်း ၁၈ ယောက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၁၈ ယောက်ရဲ့ အောက်မှာမှ ပြည်နယ်နဲ့ တိုင်းဒေသကြီး တစ်ခုစီ ပါဝင်ပါတယ်။ နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးနဲ့ ပုသိမ်တို့မှာ ဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကော်မတီတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာတော့ များသောအားဖြင့် လူမှုရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဝန်ကြီးတွေကနေပြီး ဥက္ကဋ္ဌ၊ တိုင်းကျန်းမာရေးဦးစီးတွေက အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။

နောက်ဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခုကတော့ Doping Control ပါ။ ကျွန်မက Doping Control မှာလဲ Chairperson အဖြစ် အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ Doping Control ကို နားလည်တဲ့သူကလည်း မြန်မာပြည်မှာ ရှားပါတယ်။ သုံး၊ လေး၊ ငါးယောက်လောက်ပဲရှိမယ် ထင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်မက ဒါကို Chairperson ယူပြီးတော့ ကျွန်မတို့ဌာနက ဒေါက်တာမော်လီချစ်က Secretary အဖြစ်တာဝန်ယူထားပါတယ်။ အဲဒီမှာတော့ အားလုံးပေါင်း ကိုးယောက်ရှိပါတယ်။ ဒီထဲမှာ ရှေ့နေချုပ်ရုံးကလည်းပါပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ MYASOC Medical Committee ရဲ့အောက်မှာလည်း Team ပေါင်း ခုနစ်ခုလောက် ရှိပါတယ်။ ဒီ Team တိုင်းမှာ သူ့ကော်မတီနဲ့သူ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့အတွက် လူတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ နောက်ကြက်ခြေနီတွေ ရှိသလို၊ ဆရာဝန်တွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဒီ Team တွေရဲ့ တာဝန်ခံတွေကလည်း သူ့ဟာနဲ့သူ အလုပ်လုပ်နေကြရပါတယ်။

SEAGF မှာတော့ ကျွန်မ Chairperson အနေနဲ့နှစ်ကြိမ် Meeting လုပ်ထားပြီးပါပြီ။ ပထမတစ်ကြိမ်ကတော့ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၁၃ ရက်နေ့နဲ့ ဒုတိယ Meeting ကိုတော့ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂၈ ရက်တို့မှာ နေပြည်တော်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက် ကျွန်မတို့မှာ လုပ်ရမယ့် Important Key Date တွေရှိပါတယ်။ ဘယ်နေ့မှာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒီ Key Date တွေအတိုင်းလည်း အခုဆောင်ရွက်နေရပါတယ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေနဲ့ အဖွဲ့ကို ဘယ်
Training တွေ ပြုလုပ်နေပါသလဲ။

Training တွေကတော့ အများကြီးပါ
သူ့ Training နဲ့သူတော့ သွားနေတာပါ
ဥပမာ Surveillance Team Traini
ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လေဆိပ်ကနေပြီး စေ
ကြည့်နေတာမျိုးပေါ့။ ဘာရောဂါတွေ ပါ
မလဲ H1N1 စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေကို စစ်ဆေ
ဖို့ ဖြတ်တဲ့နေရာမှာ အပူနဲ့တိုင်းတာမျိုး
ရှိတဲ့အတွက် Training လုပ်ထားတာတွေ
ပါတယ်။ နောက် Ambulance Services Tra
ing တွေလည်း လုပ်ထားပါတယ်။ နော
တစ်ခါ Doping Control နဲ့ပတ်သက်တဲ့ Tra
ing တွေလည်း လုပ်ထားပါတယ်။ Dop
Control Organizer ၅၂ ယောက် လုပ်
ပြီးပါပြီ။ ဆရာဝန်တွေချည်းပါပဲ။ Prim
Trauma Care က ကိုးရာကျော် လုပ်ထာ
ပါပြီ။ နောက် Sports Medicine Intens
Training လည်း လုပ်ထားပြီးသားပါ။ နော
အရေးပေါ်အတွက် Training တွေလည်း
ထားပါတယ်။ ရတ်တရက်အသက်ကို ဘယ
ကယ်ရမလဲဆိုတဲ့ Training မျိုးတွေပါ။ နော
FIFA နဲ့ AFC နဲ့ ပေါင်းပြီး Football အတ
လူလေးဆယ် Training လုပ်ထားပြီး
နိုင်ငံခြားကိုပို့ပြီး သင်မယ့် အများကြီး လုပ်
ပါတယ်။ အရေးပေါ် EMS အတွက်
နိုင်ငံကို Training အတွက် လူ အယော
၃၀ Training ပို့ထားပါတယ်။ နိုင်ငံခြား Tra
ing တွေကတော့ တောက်လျှောက် တော
ပြီး လွှတ်နေတာပါပဲ။

နောက် Training ကတော့ တား
ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှေ့ပြေးပြောမယ
ဖွဲ့ကိုတော့ ဆေးတက္ကသိုလ် ၁၊ ဆေးတ
သိုလ်(မန္တလေး)နဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ် (မ
တို့ကနေပြီး Final Part I Student အယော
တစ်ရာ Training လုပ်ပြီးသွားပါပြီ။ ပထ
ကြိမ်ပြီးသွားပြီဆိုတော့ ဒုတိယအကြိမ်
ပြီး Training လုပ်သွားဖို့လည်း ရှိပါတ

ဆီးဂိမ်းအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သ
ဘယ်လို လေ့လာမှုမျိုးတွေ ဆောင်ရွက်
သလဲ။

ဆီးဂိမ်းကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ရတော့မယ

www.burmeseclassic.com

အခုင်ဆီးဂိမ်းတွေရဲ့ Medical နဲ့ပတ် တဲ့ Preparation တွေကို ဖတ်ရပါတယ်။ ပြင် အိုလံပစ်မှာ Medical Cover ကျွန်မတို့ လေးနှစ်တ ကြိုပြီးတော့ ကြပါတယ်။ အက်တလန်တာ အိုလံ ဆီးလ်အိုလံပစ်၊ ပေကျင်းအိုလံပစ်နဲ့ ခုနှစ် လန်ဒန်အိုလံပစ်တွေကို လေ့ ပါတယ်။ အဲဒီအိုလံပစ်တွေက Pre- တွေလည်း အင်တာနက်မှာ အကုန် ထားပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် Inter- al Olympic Committee ကနေ ထားတဲ့ Guide Line တွေရယ် c Counsellor Asia က ချမှတ် Guide Line တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီ Line တွေနဲ့ လုပ်ရမယ့် ဘောင်အတွင်း နိုင်ဖို့အတွက် ကြိုပြီး လေ့လာရပါ အဲဒီ Medical Guide Line တွေကို လေ့လာပြီး တိုင်းပြည်အတွက် ပြီး ပြင်ဆင်ရပါတယ်။

ကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံကို တာဝန်ရှိ အားကစားသမားတွေ လာရောက်တဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် စီစဉ်ထားရှိမှုအပိုင်း ပြပေး။

အတွက်လည်း အစောပိုင်းကပြော ကော်မတီတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ထားပါ လိုဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ အရေး အနေနဲ့ဝင်လာမှာကတော့ Game ပဲ၊ နေပြည်တော်မှာ ရှိတဲ့အားက စောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ nic ဆိုတာ လုပ်ထားပါတယ်။ အဲဒီ တင်တစ်ထောင် ဆေးရုံအုပ်ကြီး တွေကနေပြီး တာဝန်ယူ ဆောင် ပါတယ်။ အဲဒီမှာ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း ည်း အစုံအလင်ထည့်ထားပါတယ်။ ရဲ့ Preparation တွေကို ဒါတွေ တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း Olympic Asia ကိုလည်း သွားပြီးတင်ပြရ နောက် တခြားနိုင်ငံတွေက လာလို့ ခါ အခုမြန်မာနိုင်ငံမှာ Poly Clinic ဆင်ထားမှုဟာ သူများတွေထက် ဘဲ အများကြီးသာလွန်တဲ့ အနေ ရှိတယ် ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ပြီး ဟိုတယ်တွေမှာ စောင့်ရှောက်တာ မျိုးလည်းရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ နေရာကို စောင့်ရှောက်တာပါ။

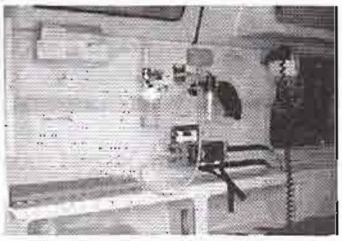
နောက်တစ်ခုကတော့ ပြိုင်ပွဲကစားနေ တဲ့အချိန်တွေ၊ Training အချိန်တွေမှာ စောင့်ရှောက်တာမျိုးတွေ ရှိပါမယ်။ ဒါတွေ အားလုံးကိုလည်း အဖွဲ့တွေနဲ့ အားလုံးပြင် ဆင်ထားပြီးသားပါ။ ဥပမာ လှေလှော်ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပတဲ့ 'ငလိုက်ဆည်' မှာဆိုရင် ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပနေတဲ့အချိန်၊ ပြိုင်ပွဲ Training လုပ် နေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မတို့က နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး တာဝန်ချရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြိုင်ပွဲကို အပြင်က On Side ကြည့်နိုင်မယ့် Team က နှစ်ခုရှိပါမယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ရေထဲမှာ တစ်ခုခု ပြဿနာဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆင်းကယ်ဖို့ တပ်မတော်ရေနဲ့ ပူးပေါင်းထား တာတို့၊ နောက် နိုင်ငံတကာက လာကြည့်မယ့် ပွဲကြည့်ပရိသတ်တွေ၊ မြန်မာနိုင်ငံက ပွဲကြည့် ပရိသတ်တွေအတွက် အရေးပေါ်ဖြစ်လာ မယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုဆွဲထုတ်မလဲ၊ ဘယ်လို အသက် ကယ်မလဲဆိုတာတွေကို အရေး ပေါ်ကားတွေပါ ပြင်ဆင်ပြီး အပြည့်အစုံ စီစဉ်ထားပါတယ်။ အရေးပေါ်ကားတွေကို နည်းနည်းဝေးရင် ဘယ်နစ်းထားမယ်ဆိုတာ မျိုးတွေလည်း ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆိုရင်တော့ သူတို့ ရောက်လာတဲ့အချိန်ကစပြီး ကျွန်မတို့ စောင့်ကြည့်ပေးမှာပါ။ သူတို့မှာ ရောဂါပါ လာ၊ မပါလာကနေစပြီး သူတို့ပြန်သွားတဲ့ အထိ စောင့်ကြည့်ပေးမှာပါ။ လမ်းတွေဆို ရင်လည်း ရန်ကုန် - မန္တလေး သွားမယ့်လမ်း ရန်ကုန် - ပုသိမ် သွားမယ့်လမ်းတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီသွားမယ့် လမ်းပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆရာဝန်တွေ ရော၊ သူနာပြုတွေရော အားလုံးကို ကျန်းမာ ရေးဝန်ကြီးဌာနက အရေးပေါ်အခြေအနေ နဲ့ပတ်သက်တဲ့ Training တွေ လုပ်ထားပေး ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း အရေးပေါ် Medical Emergency Team တွေရော၊ Crisis Management Team တွေရော အားလုံးကို ကျွန်မတို့ ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေဆိုရင်လည်း ရိုးရိုးဆရာဝန်တွေ ရော၊ အကြော၊ အဆစ်အထူးကုဆရာဝန်တွေ ရော၊ အကြောအဆစ်ကုတဲ့ Physiotherapy ဆရာဝန်တွေရော အားလုံးကို ဖွဲ့စည်းပြီး ဆောင်ရွက်ထားပါတယ်။

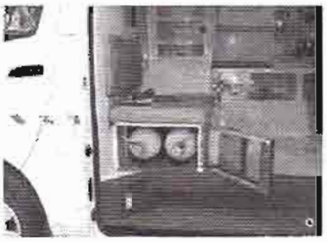
အားကစားသမားတွေအတွက် တားမြစ်ဆေးဝါး နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိစစ်မယ့်အခြေအနေတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး။

တားမြစ်ဆေးဝါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အစောပိုင်းက Train လုပ်ထားတဲ့ Team တွေကို နိုင်ငံခြား အေဂျင်စီကနေပြီး Train လုပ်ပါတယ်။ သူတို့ အေဂျင်စီ Team က ခေါင်းဆောင်ပြီး အဲဒီက ခေါင်းဆောင်လေး ယောက်လာပါမယ်။ အဲဒီလေးယောက်က ကျွန်မတို့ဆီက Train လုပ်ထားတဲ့ ကလေး တွေရယ်၊ အင်တာနေရှင်နယ်က Train လုပ် ထားတဲ့ကလေးတွေရယ် အားလုံးကို ဦး ဆောင်ပြီးတော့ ဘယ်မှာဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ မျိုးတွေ ချထားပြီးပါပြီ။

Medical Equipments in Ambulance



Emergency Ventilator

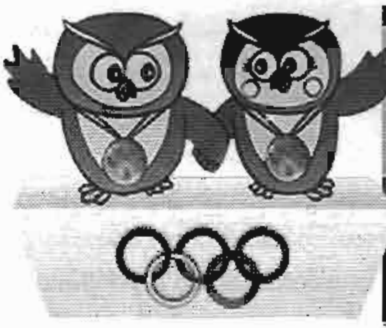


Portable Oxygen Cylinder

Pulse Oximeter

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ဒီလို Training တွေလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဆီးစစ်ဆေးမှုတွေကို ဘယ်ဓာတ်ခွဲခန်းကို ပို့ရမလဲဆိုတာ အရင် လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီ ဓာတ်ခွဲခန်းက International Olympic Committee ကနေပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းဖြစ်ရပါမယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်မတို့ နိုင်ငံနဲ့နီးပြီး Deal လုပ်လို့လည်းရမယ့် ထိုင်းနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းကို ကျွန်မတို့ရွေးချယ်ထားပြီးပါပြီ။ သူတို့ကလည်း ကုန်ကျစရိတ်တွေကို သက်သက်သာသာနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လည်း လုပ်ပေးထားပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးကိုတော့ ညွှန်ချုပ် (ကျန်းမာရေး)ကနေ ဦးဆောင်ပြီးတော့ သဘောတူစာချုပ် လက်မှတ်ထိုးထားပါတယ်။ စစ်ဆေးမှုမှာတော့ အဓိက ကျွန်မတို့ ဆီးကိုစစ်ဖို့ပဲ လုပ်ထားပါတယ်။ ကျွန်မတို့က ၄၄ နှစ်အတွင်းမှာ ပထမဦးဆုံး အိမ်ရှင်နိုင်ငံလုပ်တာဆိုတော့ ဆီးပဲစစ်ဖို့ကို ပြောထားပါတယ်။ စစ်တဲ့အခါမှာလည်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲမစမီ ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ စစ်ရမှာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကလည်း ဘယ်လောက်စစ်ရမယ်ဆိုတာ သတ်မှတ်ပေးထားပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲအတွင်းမှာလည်း စစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာလည်း ဘယ်လောက်စစ်ရမယ်၊ ဘာတွေ စစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ Plan တွေဆွဲရပါတယ်။ ဥပမာ ပြေးခုန်ပစ်ဆိုရင် ဘယ်နေ့မှာ ဘယ်နယောက်စစ်မယ် ဆိုတာမျိုးတွေ Plan ဆွဲရတာပါ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အဖွဲ့ကို ဘယ်နေ့မှာ၊ ဘယ်နယောက် စစ်မယ်ဆိုတာတွေကို Mission Order တွေ ထုတ်ပေးပြီး သွားစစ်ရမှာပါ။ အစတုန်းကတော့ ကျွန်မတို့ ၅၀၀ လောက် စစ်မယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံ Lab ကလည်း ဈေးလျှော့ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ တချို့ Asia Record ချိုးတာတို့၊ World Record ချိုးတာတို့တွေက သေချာထပ်ထည့်ပြီး စစ်ရမယ့်အထဲပါတော့ ၅၀၀ ကနေ ၇၀၀ ကြားလောက်အထိတော့ စစ်နိုင်မယ်လို့ ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားပါတယ်။

စစ်တဲ့အခါမှာလည်း ကျွန်မတို့နိုင်ငံအပြင် တခြားနိုင်ငံတကာက လာမယ့် Volunteer တွေလည်း ရှိပါတယ်။ Doping Control Officer တွေပါ။ တစ်နိုင်ငံ တစ်ယောက်နှုန်းနဲ့ ကျွန်မတို့ဖိတ်ထားတာလည်း ရှိပါတယ်။ သူတို့တွေလည်း ကျွန်မတို့နဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ဒီလုပ်ငန်းတွေကို ဆောင်ရွက်သွားမှာပါ။ နောက် ကျွန်မတို့ မြန်မာအားကစားသမားတွေကိုလည်း ကြိုပြီးတော့ စစ်ဆေးတာမျိုး လုပ်ဖို့လည်း စီစဉ်ထားပါတယ်။

အဖွဲ့နဲ့ပတ်သက်ပြီး တခြားဘယ်လိုထောက်ပံ့မှုမျိုးတွေ ရရှိပါသေးသလဲ။

အရှေ့တောင်အာရှ ပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဘယ်ပြိုင်ပွဲမှာမှ မရရှိခဲ့တဲ့ UNESCO ကနေပြီး Doping Fell နဲ့ ပတ်သက်ပြီး Fund တွေ ရထားပါတယ်။ ဒီမှာလည်း Education Program တွေလာလုပ်ပါမယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့က ဆီးဂိမ်းမှာ ပထမဦးဆုံး ဒီ Program ကို စရတာပါ။ ဒါလေးကတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အားသာချက်ပါပဲ။

တိုင်းရင်းဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြန်မာအား... သမားတွေ အသုံးပြုလို့ ရမရ ရှင်းပြပေးပါ...

တိုင်းရင်းဆေးမှာ သူတို့တွေ လိမ်...
ကိုတော့ အတော်များများ အသုံးပြ...
တယ်။ တချို့ မြန်မာဆေးတွေကတော့ ...
မှာဘာတွေပါဝင်တယ်ဆိုတာ ဖော်ပြထ...
ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း မပါတ...
တွေ၊ တချို့ကျတော့လည်း သေချာအ...
စိတ်မရှိတာမျိုးတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ...
တော့ တချို့ကျတော့လည်း သူ့ဘာသာ...
နေကြတော့ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်...
ပျက်ပြားစေချင်ပါဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်...
ကသူတို့သုံးတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအကုန်လုံ...
မှတ်ထားပေးပါတယ်။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်...
နိုင်းတာပါ။ ဘာဆေးတွေသုံးနေတယ် ...
ဆေးတွေ သောက်နေတယ်ဆိုတာကို ...
နိုင်းပြီး ယူထားပါတယ်။ တကယ်လို့ တ...
ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ သူတို့သောက်...
ဆေးတွေက ဘာဆိုပြီး ပြန်ကြည့်ရတ...
ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာဆေးတွေနဲ့...
သက်ပြီး ကျွန်မတို့ တားထားတာ မရှိပ...
ဒါပေမဲ့ ဆင်ခြင်ကြဖို့တော့ ကျွန်မတို့...
ထား၊ တင်ပြထားတာ ရှိပါတယ်။ လိမ်း...
မှာတော့ ပြဿနာမရှိပါဘူး။ အထူးသ...
တော့ သောက်ဆေးတို့၊ ထိုးဆေးတို့ပါ...

အင်္ဂလိပ်ဆေးတွေမှာကော ဒီလိုပြဿနာ... ရှိနိုင်ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဆေးတွေမှာလည်း ဒီပြဿ...
က ရှိပါတယ်။ ဥပမာ နှာစေး၊ ချောင်း...
ပျောက်ဆေးတွေမှာ ပါတဲ့ဓာတ်က တာ...
ထားတဲ့ဆေးထဲမှာ ပါပါတယ်။ အဲဒါကို ...
ဘဲချောင်းဆိုးလို့ သောက်လိုက်တာ...
ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကလေးတွေကို တာ...
တယ်၊ ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲကလည်း ဒီဇင်ဘာ...
ချောင်းဆိုးနိုင်တဲ့ အချိန်ဖြစ်နေတော့ ...
ကိုဆေးပေးတဲ့အခါ အရမ်းမြင့်တဲ့ဆေး...
ပေးလို့ မရပါဘူး။ ရိုးရိုး သာမန်ဆေး...
လောက်ပဲ ကျွန်မတို့ပေးပါတယ်။ ဆေး...
ရမ်းမြင့်တာတွေ ပေးလိုက်ရင် တားမြစ်...
တဲ့ဆေးတွေ ပါလာနိုင်လို့ပါ။ ဒါကြောင့်...
ကျွန်မတို့ ဘာလုပ်နေရလဲဆိုတော့ ...
ကနေ ဒီဆေးဟာ တားမြစ်ထားတဲ့ ဆေး...
မှာပါသလားဆိုတာကို Check လုပ်ပြီး ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်ပိုင်းခွဲထားပါတယ်။ တစ်ပိုင်းက မြစ်ဆေးဝါးပါတဲ့အပိုင်း၊ တစ်ပိုင်း တားမြစ်ဆေးမပါတဲ့ အပိုင်းဆိုပြီး ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တားမြစ်ဆေးဝါးထဲ မယ့် တကယ်လို့ အသက်အန္တရာယ် အပ်လာရင်၊ ရောဂါအလျောက် ကမဖြစ် လိုအပ်လာရင် Therapeutic mption (TUE) ဆိုတဲ့ Program ။ သုံးလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာနဲ့ရေး ခွင့်ပြုချက်တောင်းရင် ခွင့်ပြုနိုင်တဲ့ တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးက World Anti-Doping Agency) က ပြဌာန်းပြီးသားတွေပါ၊ အဲဒါ ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ လျှောက်တာမျိုးတွေ သာတော့ ရှိပါတယ်။

ကစားသမားတွေ တားမြစ်ဆေးဝါး ပြီး ဗဟုသုတတွေရစေဖို့ ဘယ်လို ပြီးသလဲ။

သုတရစေဖို့အတွက် ကစားသမား နစ်ကြိမ်လောက်တွေ့ပြီး ပြောပြပြီး နောက်တစ်ခုကတော့ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မှာ ထွက်လာတဲ့ List ရှိပါတယ်။ ကိုတော့ တားထားပါတယ်။ စောင့် ပါတယ်ဆိုတဲ့ List ကို နှစ်စဉ်ထုတ် ရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုလည်း အစော ညှာ အဖွဲ့ချုပ်တွေ အကုန်လုံးကို ဒီလိုဖြန့်ပြီး အဖွဲ့ချုပ်က ကလေး အတွေလည်းဆိုတာ တစ်ခေါက် ပြပေးပြီးပါပြီ၊ အဓိကကတော့ ကော်မှာ ရှင်းပြတာများပါတယ်။ နိုင်ငံ တားမြစ်ဆေးဝါးဆန့်ကျင် ချုပ် (MADO) ကနေ မြန်မာလို ပြီးထုတ်ထားတဲ့ 'အားကစား တားမြစ်ဆေးဝါး' ဆိုတဲ့ အမေး ရှိပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကိုလည်း ဖို့အတွက် လုပ်နေပါပြီ။ စာအုပ် ည်း ကျွန်မတို့ သူတို့တွေနဲ့ အပ်တွေ့ဖို့လည်း လုပ်ထားပါ ဒီလို အသေးစိတ်ရေးထားတဲ့ ကျွန်မတို့က အမြဲတမ်း Check အတွေလုပ်ဖို့ ကျန်သေးတယ် ဆောင်မှုတွေကိုလည်း တောက် နေပါတယ်။

တားမြစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို တွေ့ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ကော ဘယ်လိုအရေးယူဆောင်ရွက်မှုတွေ ပြုလုပ်သွားမှာပါလဲ။

အရေးယူမှုတွေကတော့ မျိုးစုံရှိပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး စတွေ့ပြီဆိုကတည်းက အရေးယူမှုတွေ ပြုလုပ်ရပါတယ်။ နောက်ကျွန်မတို့ Hand Book တွေလုပ်ရပါတယ်။ အရှေ့တောင်အာရှမှာ ရနိုင်တဲ့ Hand Book ရယ်၊ သုံးမယ့်ဆေးတွေရဲ့ Hand Book ရယ်၊ Medical Cover ရဲ့ Hand Book တွေရယ် ထုတ်ပြီး နိုင်ငံတကာက လာမယ့်သူတွေကို ကျွန်မတို့ ပေးရပါတယ်။ တကယ်လို့ ဆေးဝါးသုံးစွဲတာကို မိပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုစစ်မလဲ ဆိုတဲ့ Process တွေရှိပါတယ်။ အရေးယူမှုအနေနဲ့ကတော့ အနည်းဆုံး ၂ နှစ်ကနေ ၈ နှစ်အထိ ရှိသလို တစ်ခါတလေ တစ်သက်လုံးပယ်လိုက်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီအပြစ်ဒဏ်ကတော့ International Fedaration တွေကပေးတဲ့ အပြစ်ဒဏ်ဖြစ်ပြီး ဒီအပြစ်အပြင်နိုင်ငံကလည်း အပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ရမယ်ဆိုတဲ့အတွက် ဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ Law တွေကိုလည်း တောက်လျှောက်ပြင်ဆင်နေကြရပါတယ်။

လက်ရှိ Gold Camp နဲ့ မြန်မာအားကစားသမား တွေအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအပိုင်းကိုလည်း သိပါရစေ။

Gold Camp မှာတော့ ကျွန်မတို့က ဆေးရုံသေးသေးလေး လုပ်ထားပါတယ်။ အဲဒီမှာတော့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအနေနဲ့ ၂၄ နာရီ ဆရာဝန်တွေရော သူနာပြုတွေပါ အားလုံး အယောက် ၂၀ ကျော်နဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်၊ နှိပ်တဲ့သူက အယောက် ၂၀ ကျော် ထည့်ထားပါတယ်။ နောက် အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကိုလည်း လုပ်ပေးနေပါတယ်၊ အားလုံးကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဘက်ဘက်က အဆင်ပြေအောင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို လုပ်ပေးနေပါတယ်၊

ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ်ကာလအတွင်း မြန်မာအားကစားသမားတွေအတွက် သီးသန့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ ရှိပါသလား။

ကျွန်မတို့အသင်းတွေကတော့ မြန်မာအသင်းကို တာဝန်ယူမယ့် အဖွဲ့တွေပါ။ ဒါကြောင့် အားကာအဖွဲ့တွေကတော့ မြန်မာအသင်း သွားလေရာကို တကောက်ကောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုက်ပြီး သူတို့ရဲ့ Medical Cover တွေကို ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာပါ။ ဒါကြောင့် မြန်မာအသင်းက အားကစားနည်း အမျိုးမျိုးရဲ့ အားကစားသမားတွေကို လိုက်ပြီး စောင့်ရှောက်ရမယ့်အဖွဲ့ကို သပ်သပ်စီစဉ်ထားပါတယ်။

အခုလိုမျိုး မြန်မာနိုင်ငံက အိမ်ရှင်နိုင်ငံအဖြစ် ဆီးဂိမ်းကျင်းပခွင့်ရခဲ့တဲ့အတွက် ဒေါက်တာတို့အဖွဲ့အနေနဲ့ ရရှိမယ့် အတွေ့အကြုံပိုင်းကိုလည်း သိပါရစေ။

နောက်တက်လာမယ့် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို ကျွန်မတို့ Training တွေ အများကြီးပေးနိုင်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အားကစားဆိုတာ မျက်လုံးပွင့်လာပြီး အားကစားအသိပညာတွေ ဖူးပွင့်လာပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဥပမာ တားမြစ်ဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးလည်း Awareness တွေ အများကြီး ရသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အနေအထားတွေဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျင်းပခွင့်ရတဲ့ ကျွန်မတို့အနေနဲ့ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေ၊ တွေ့ရှိရတဲ့သူတွေ၊ နောက် သက်ဆိုင်ရာ အိမ်နီးနားချင်း နိုင်ငံတွေကလည်း ကူညီကြပါတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့အတူတူ အရှေ့တောင်အာရှ ဆီးဂိမ်းမှာကျန်းမာရေးဘက်က အောင်မြင်အောင် ကျွန်မတို့မှာရှိတဲ့ Facility တွေနဲ့ အကောင်းဆုံး၊ အတတ်နိုင်ဆုံး ဆောင်ရွက်သွားမယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရှေ့တောင်အာရှရဲ့ Medical မှာ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ပါဝင်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူ၊ ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။

ဒီလိုရရှိမယ့် အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဒေါက်တာရဲ့အမြင်ကိုလည်း ပြန်လည်သုံးသပ်ပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်မက အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှာ ၁၉၇၅ ခုနှစ်ကတည်းက စကစားခဲ့တာပါ။ SEAP က အားကစားသမားဘဝနဲ့ နိုင်ငံကို ကိုယ်စားပြုပြီး ကြက်တောင်ရိုက်တဲ့ နေရာမှာ တတိယဆုရခဲ့ပါတယ်။ နိုင်ငံကို ၁၀ နှစ်အထိ တောက်လျှောက်ကစားပေးခဲ့ပြီး ဆုတံဆိပ်တွေ အရှေ့တောင်အာရှမှာရရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၉ ခုနှစ်ရောက်တော့ SEAP ကနေ SEA ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီတော့ကျန်တဲ့ နိုင်ငံတွေထပ်တိုးလာပါတယ်။ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ဘရူနိုင်းတို့ ထပ်တိုးလာပါတယ်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်ကျတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဆရာဝန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီတော့ Team တွေနဲ့ တောက်လျှောက်ဆက်သွားဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများနိုင်ငံတွေကိုပဲ သွားနေရတာပါ။

ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ၁၉၆၉ ခုနှစ်မှာ ကျ…
တုန်းက ကျွန်မက ပွဲကြည့်ပရိသတ်ပါ။ …
တုန်းက ကျွန်မက ကြက်တောင် စက…
တော့ လက်မှတ်ခ ၅ ကျပ် ပေးရပါ…
နောက်ဆုံး Final ပွဲကို ကျွန်မ သွားကြ…
ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်…
ကြည့်ပရိသတ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အ…
စားသမား၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အား…
ဆရာဝန်အဖြစ်နဲ့ နိုင်ငံမှာကျင်းပတ…
ကိုယ်က အရမ်းငယ်နေသေးတယ်၊ …
ဒီလိုတာဝန်ကြီးကို ရရှိလာလိမ့်မယ်လို့…
ဘယ်တုန်းကမှ ထင်မထားခဲ့ပါဘူး။ …
တော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၄၄ နှစ်ကြာမှာ က…
တဲ့ အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိ…
ကျွန်မအနေနဲ့ ၁၁ နိုင်ငံရဲ့ ခေါင်းဆေ…
အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခွင့်ရခဲ့တဲ့အတွက် အ…
လည်း ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။ ဆီးဂိမ်းကြ…
လည်း အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်လိမ့်မ…
မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

နိုင်သီတာ…

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယာဉ်အန္တရာယ်ထိခိုက်မှုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး(၁)

ပါမောက္ခဦးနေဝင်း
အရိုးခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

အခုနောက်ပိုင်း ကျွန်မတို့မြန်မာနိုင်ငံမှာ ယာဉ်တိုက်မှုတွေပဲ များလာလို့လား ယာဉ်တိုက်မှုအကြောင်း မီဒီယာတွေကပဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ပြလာလို့လား ဆိုတာ သေချာ မသိတော့ပေမယ့် ဂျာနယ်တွေထဲမှာ ယာဉ်တိုက်မှု မကြာခဏ ဖြစ်ရကြောင်း ဖော်ပြလာတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ အဆိုးကျိုးတွေလား ထိခိုက်အနာရရတာ ...ကက အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ထိခိုက်စေတဲ့အကြောင်းကို သိရှိနားလည် သဘောပေါက် ယာဉ်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အရိုးခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဦးနေဝင်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Q အခုနောက်ပိုင်းမှာယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်နှုန်း ပိုများလာပါသလားဆရာ။

A. အခုတလော ကားတိုက်တာတွေကို မကြာခဏကြားနေရပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ များလာတာလည်း အမှန်ပါပဲ။ တလောကပဲ ဂျာနယ်တစ်ခုမှာ လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်အတွင်း မြန်မာပြည်မှာ မော်တော်ကား မတော်တဆထိခိုက်မှုကြောင့် လူ ၅၀ သေဆုံးတယ်လို့ ရေးထားတာကို တွေ့လိုက်ရပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် မော်တော်ကားအန္တရာယ်ကလည်း အတော်လေး စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပါပြီ။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ၂၀၀၅ ခုနှစ်အတွက် ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် သေဆုံးသူ ၁၃၃၁ ယောက်ရှိပါတယ်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာ သေဆုံးသူ ၂၆၅၃ ယောက်ရှိပါတယ်။ နှစ်ဆလောက်တောင် သိသိသာသာကြီး တက်လာပါတယ်။ လော

> လူတွေက မဆင်မခြင်မောင်းတာ၊ အရက်သေစာသောက်ထားတာ၊ ဒေါသထွက်ရင်း မောင်းတာနဲ့ ကားမောင်းရင်း အိပ်ငိုက်ပြီး ကားမောင်းတာတွေလည်း ပါပါတယ်။ လမ်းကြီးကလည်း တည့်တည့်မောင်းနေရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အိပ်ငိုက်တာလည်း ပါပါတယ်။ ယာဉ်ထိခိုက်မှုတွေမှာ လမ်းရဲ့ တည်ဆောက်ပုံကလည်း အရေးကြီးတယ်

လောဆယ် မြန်မာပြည်ရဲ့ ယာဉ်မတော်မဆမှုကြောင့် သေတဲ့နှုန်းက လူတစ်သိန်းမှာ ၁၅ ယောက်နှုန်းရှိနေပါတယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံရဲ့ မော်တော်ကားစီးရေနဲ့ တွက်မယ်ဆို များတယ်လို့ပြောရပါမယ်။ ဆရာတို့ဆီမှာ ကားကျပ်တယ်၊ ကားစီးရေများလာတယ်ဆိုတာ တခြားနိုင်ငံနဲ့ယှဉ်ကြည့်ရင် ဘာမှမရှိပါဘူး။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့ မော်တော်ကားစီး ရေက မြန်မာနိုင်ငံထက် ၁၆ ဆ ပိုများပါတယ်။ ဒီပုံစံအတိုင်းသာ မော်တော်ကားမတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်နှုန်းဆက်မြင့်တက်နေမယ်ဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ ကားတွေကလည်း ဒီထက်ပိုများလာတဲ့အခါ သေတဲ့နှုန်းတွေ ဒီထက်အများကြီး ပိုများလာနိုင်ပါတယ်။ ယာဉ်မတော်မဆမှုတွေကျဆင်းအောင် စဉ်းစားကြရပါတော့မယ်။ ကားတွေက နည်းနည်း ပိုများလာတယ်ဆိုတာအမှန်ပါပဲ။ ဒီလောက်လေးများလာတာကို မတော်တဆမှုတွေက အရမ်းများလာနေရင် ကားစီးရေ နှစ်ဆ - သုံးဆ ဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုများ ဖြစ်လာနိုင်မလဲ ဆိုတာ စိုးရိမ်စရာအခြေအနေ ဖြစ်လာပါတယ်။

Q ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကိုသိပါရစေဆရာ။

A.ကားတိုက်မှုတွေ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကလည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ လမ်းတည်ဆောက်ပုံကလည်း တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းတွေက စနစ်တကျတည်ဆောက်ထားတာလား။ ဒါမှ

မဟုတ် အဖြစ်သဘော လုပ်ထားတာလား ဆိုတာပြောစရာဖြစ်လာပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရန်ကုန် - နေပြည်တော် အမြန်လမ်းမကြီးက အခုဆို Death Highway ဆိုပြီးတော့တောင် လူတွေကပြောနေကြပါပြီ။ ပြောရလောက်အောင်လည်း လူတွေက သေနေကြတာကိုး။ ဘာလို့ ဒီလမ်းကြီးက လူတွေ ဒီလောက် သေနေကြတာလဲဆိုရင် နံပါတ်တစ်ကတော့ တည်ဆောက်ပုံ မမှန်တာကြောင့်ပါ။ သေချာစနစ်တကျ နိုင်ငံတကာ အဆင့်အတန်းမီ လမ်းဖောက်လုပ်တဲ့ စည်းကမ်းတွေ စံချိန်စံညွှန်းနဲ့အညီ တည်ဆောက်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလမ်းကို ဖောက်လုပ်တုန်းက လမ်းပြီးအောင် အမြန်ဖောက်၊ မြန်မြန်ပြီးအောင်သာ ဖောက်လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် လမ်းတော့ ပြီးသွားခဲ့ပေမယ့် လမ်းက သေချာဆောက်လုပ်ထားတာမရှိလို့ မတော်တဆမှုတွေများနေပါတယ်။ ဒီလမ်းကြီးရဲ့ ဒီအတိုင်း အကွေ့အကောက်တွေယူထားပုံ၊ ခင်းထားတဲ့အခင်း၊ လမ်းတွေမှာပြထားတဲ့ လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်တွေ.. အစရှိသဖြင့် အများတွေရှိနေတဲ့အတွက် ထိခိုက်မှုတွေများနေတာလည်း ပါပါတယ်။

Q လူတွေကြောင့်ထိခိုက်ရတဲ့အပိုင်းတွေကိုသိပါရစေဆရာ။

A. လူတွေကြောင့် ထိခိုက်တဲ့ အပိုင်းလည်း ရှိပါတယ်။ လူတွေက မဆင်မခြင်မောင်းတာ၊ အရက်သေစာသောက်ထားတာ၊ ဒေါသထွက်ရင်း မောင်းတာနဲ့ အိပ်ငိုက်ပြီး ကားမောင်းတာတွေလည်း ပါပါတယ်။ လမ်းကြီးကလည်း တည့်တည့်မောင်းနေရတာဖြစ်တဲ့အတွက် အိပ်ငိုက်တာလည်း ပါပါတယ်။ ယာဉ်ထိခိုက်မှုတွေမှာ လမ်းရဲ့ တည်ဆောက်ပုံကလည်း အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို ပြောချင်တာပါ။

ဒီလိုထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ယာဉ်မတော်မဆမှုကြောင့် သေဆုံးမှုနည်းအောင် စဉ်းစားလာကြတဲ့အခါမှာ ကားထဲမှာ တည့်ထားတဲ့ ကာကွယ်မှုတွေ လာပါတယ်။ ကားတွေက ကောင်းလာတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှာ မတော်မဆမှုတွေ အဖြစ်နည်းအောင် ...ဖန်တီးထားသလို၊ ထိခိုက်မိရင်လည်း ...ဆုံးမှုမရှိအောင် လူကို အထိအခိုက်နည်း အောင် လုပ်ထားလာပါတယ်။ စတီယာတိုင် ... ထိန်းတဲ့ စနစ်တွေ၊ ဘရိတ်ကို ထိန်းတဲ့ ...တွေ၊ မော်တော်ကားမှန်တွေ၊ ကားရဲ့ ...တွေရဲ့ စနစ်တွေကို ပိုကောင်းအောင် ...တီးထားပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ကောင်းတဲ့ ...တွေမှာ Sensor တွေပါလာပါတယ်။ APS စနစ်တွေပါလာတယ်။ Auto Parking လုပ်တဲ့ စနစ်တွေလည်း ပါလာတယ်။ ...ဘီးတွေက လေများနေရင်လည်း မ ...င်းသလို လေနည်းနေရင်လည်း မ ...င်းပါဘူး။ ဒါကိုလည်း သိအောင် တာ ...လေပေါင်ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ စနစ်တွေ ...ည်း ရှိပါတယ်။ ကားတစ်စီးကို တက်မောင်း

...သစ်ခုခုဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ လျော့ ...အောင် ဖန်းတီးလာကြတာပါ။ ...ကားတွေ သိပ်ကောင်းလာရင် ညမှာ မြင် ... ညကြည့်စနစ်တွေပါ ထည့်ထားတာ ...ပါတယ်။

Q ကားမောင်း၊ ကားစီးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုစည်းကမ်းတွေကိုလိုက်နာသင့်ပါ ...ဆရာ။

A. ...တော့ လူတွေကိုယ်တိုင်လုပ်ဖို့ လိုအပ် ...တွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဓိက ကတော့ Seat Belt ဖြစ်ပါတယ်။ ကားမောင်းရင်၊ ...ရင် ခါးပတ်ပတ်စီးရပါမယ်။ ဆရာတို့ ...မှာ ခါးပတ်တပ်စီးတဲ့သူ အရမ်းနည်းပါ

တယ်။ အများစုကလည်း တပ်ရမယ်မှန်း မသိကြပါဘူး။ အမှန်တော့ ခါးပတ်ပတ်တဲ့ စနစ်က ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်ကတည်းကစပေါ်နေတာ ကြာလှပြီ။ သူများနိုင်ငံတွေမှာ ခါးပတ် မပတ်ထားရင် ဖမ်းတဲ့ ဥပဒေတွေလည်း ရှိနေတာ ကြာလှပါပြီ။ မတပ်ထားလို့ကို မရပါဘူး။ ဒီခါးပတ်ပတ်ထားတာက လူတွေအတွက် သက်သာအောင် ထိခိုက်မှုတွေ သက်သာအောင်၊ ကားတိုက်မှုဖြစ်ရင်လည်း သေဆုံးနှုန်းကို တစ်ဝက်တိတိ လျှော့ချထားနိုင်တဲ့ အတွက် လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ဒါတွေက စနစ်တကျ သုတေသနလုပ်ထားပြီး လက်ခံကျင့်သုံးနေတာ ကြာလှပါပြီ။ ဒါကို ယုံမှားသံသယမရှိဘဲ လိုက်နာသင့်နေပါပြီ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူတွေအတွက် အကျိုးရှိတယ်၊ တကယ်ကောင်းတဲ့အတွက် အသုံးပြုနေကြ

တဲ့အချိန်မှာ ဒီမှာလည်း လုပ်သင့်နေပါပြီ။ ကားတိုင်းမှာလည်း ခါးပတ်က ပါပါတယ်။

Q ခါးပတ်မပတ်တာကြောင့် ယာဉ်မတော်တဆ ထိခိုက်တဲ့အခါ ဘယ်လို ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်တတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. တစ်ခါ ဆရာ့ဆီ ရောက်လာတဲ့ လူနာဆိုနံရိုးတွေလည်းကျိုး၊ မျက်နှာတွေလည်း ကွဲပြဲ၊ ခေါင်းတွေလည်း ပေါက်ပြီး ရောက်လာပါတယ်။ မြို့ထဲမှာ ကားတိုက်မိလို့တဲ့။ ဆရာက 'ခါးပတ်မပတ်ထားဘူးလား' လို့ မေးလိုက်တော့ သူက 'မြို့ထဲမှာမောင်းနေတာကြောင့် မတပ်ထားဘူး' တဲ့။ 'ခါးပတ်က ဟိုက်ဝေး(High way)သွားမှ တပ်တာ' လို့

ပြန်ဖြေတယ်။ တကယ်တော့ ခါးပတ်က ကားပေါ်တက်တာနဲ့ကို ပတ်ရပါတယ်၊ မြို့ထဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြို့ပြင်ဖြစ်ဖြစ် ဟိုနား ဒီနား သွား သွား ကားစီးရင် ခါးပတ်ပတ်ထားရပါမယ်။ ခါးပတ်က ရှေ့ကလူလည်း တပ်ရသလို နောက်ကထိုင်တဲ့သူလည်း တပ်ရပါတယ်။ လောလောဆယ်ဖြစ်တဲ့ ဆရာ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ မတော်တဆမှုဆိုရင် လန်ခရူဇာ ကားတစ်စီးမှာ ရှေ့မှာ လူနှစ်ယောက်က ခါးပတ်ပတ်ထားတယ်။ နောက်မှာ လူသုံးယောက်လိုက်လာတယ်။ သူတို့က ခါးပတ်မပတ်ထားဘူး။ အဲဒီကားက မှောက်ပါလေရော။ ရှေ့က နှစ်ယောက်စလုံးက ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ နောက်က လူသုံးယောက်လုံးက တော်တော်ကို အခြေအနေဆိုးနေပါတယ်။ ဒါက လက်တွေ့သာဓကလေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထက် လက်တွေ့

ကလေးတွေက
ကားမတော်မဆဖြစ်ရင်
သေလွယ်ပါတယ်။
ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်လွယ်ပါတယ်။
ကလေးကို ရိုးရိုးခုံပေါ်တင်ပြီးတော့
လူကြီး ခါးပတ်ပတ်ပေးထားလို့
လည်း မရပါဘူး။ သူတို့အတွက်
ခါးပတ် သက်သက်ရှိပါတယ်။
လူကြီးတွေ ထိုင်တဲ့ခုံမှာ
ထပ်တပ်ပေးပြီး
ပတ်ပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကျတဲ့ ဥပမာ မရှိတော့ပါဘူး။

Q ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေကော ကားစီးရင် ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်လို့ရပါသလား ဆရာ။

A. ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ယာဉ်ထိခိုက်မှု ဖြစ်ရင်ပိုဆိုးပါတယ်။ သူတို့က ခါးပတ်ပတ်ထားရင် ကလေးကို ထိခိုက်မှာ စိုးကြတယ်။ အမှန်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေလည်း ခါးပတ်ပတ်ထားဖို့လို အပ်ပါတယ်။ သေသေချာချာကို ပတ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်က သိပ်ကြီးနေရင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ခါးပတ်ပို ရှည်လာအောင် ...ension ထပ်ဝယ်ပြီး ပတ်ဖို့ကို ...ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတွေက လုပ်လေ့လုပ်ထ မရှိတဲ့အတွက် မလုပ်ချင်ကြတာလည်း ပါပါတယ်။ တကယ်တမ်း အမြဲတပ်နေရင် အကျင့်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မတပ်ထားခဲ့ရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အန္တရာယ်မကင်းဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်ပြောချင်တာက ခါးပတ်က လူကြီးတွေအတွက်ချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေကိုပါ ပတ်ထားပေးဖို့လိုပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ကလေးကို ချီထားတယ်။ ပေါင်ပေါ်တင်ပြီး ထိုင်ခိုင်းထားတယ်။ အဲဒီလိုတွေလုပ်ထားတာက အရမ်းအန္တရာယ်များပါတယ်။ ကားတိုက်မှုတစ်ခုခုဖြစ်ပြီဆိုရင် လူကြီးဖြစ်သူကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့တဲ့အခါ ကလေးကို ဖက်ထားဖို့ဆိုတာလည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကလေးတွေက သေးလည်း သေးတယ်၊ အားလည်း နည်းသေးတယ်၊ ကလေးတွေက ခေါင်းနည်းနည်းကြီးပြီး လည်ပင်းကြွက်သားတွေက သန်မာမှု မရှိသေးပါဘူး။ ကလေးတွေက ကားမတော်မဆဖြစ်ရင် သေလွယ်ပါတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ ကလေးကို ရိုးရိုးခုံပေါ်တင် ပြီးတော့ လူကြီးခါးပတ်ပတ်ပေးထားလို့လည်း မရပါဘူး။ သူတို့အတွက် ခါးပတ်သက်သက်ရှိပါတယ်။ လူကြီးတွေ ထိုင်တဲ့ ခုံမှာ ထပ်တပ်ပေးပြီး ပတ်ပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ လုံခြုံစိတ်ချမှုကလည်း အခုခေတ်မှာ ပိုလို့တောင် အရေးပါပါတယ်။ အခုခေတ်က ကလေးအများကြီး ယူတဲ့ ခေတ် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အများဆုံး တစ်ယောက် - နှစ်ယောက်လောက်အထိပဲ ယူတဲ့သူတွေက များနေပါပြီ။ အန္တရာယ်ကို မသိကြတဲ့အခါ ကလေးတွေက အနောက်ခန်းမှာ ဟိုဘက်သွားလိုက်၊ ဒီဘက်သွားလိုက် ဆော့နေလိုက်ကြသေးတယ်။ တစ်ခါတလေ ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး ခေါင်းပြူကြည့်နေတာတွေပါ လုပ်နေကြပါတယ်။ မိဘတွေကလည်း အန္တရာယ် ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။

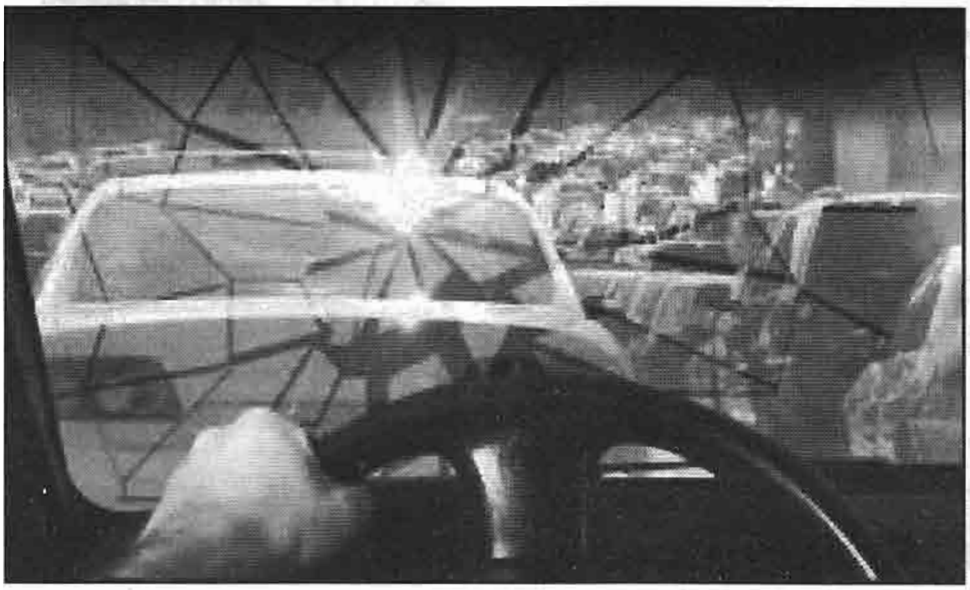
Q ယာဉ်မတော်တဆ ထိခိုက်မှုကြောင့် ထူးထူးခြားခြား ထိခိုက်မှုမျိုးကို သိပါရစေ ဆရာ။

A. တစ်ခါကြုံဖူးတာဆိုရင် လူက အိပ်ငိုက်ပြီး ခေါင်းက ပြတင်းပေါက်အပြင်ဘက် ထွက်နေတာ။ ကားနှစ်စီးလည်း ပွတ်မိရော မျက်နှာတစ်ခြမ်းပါသွားပြီး နေရာတင် သေသွားတာဖြစ်ဖူးပါတယ်။ တချို့ကားစီးရင် လက်ကို အပြင်ထုတ်စီးတာ၊ တချို့လည်း ကားမောင်းရင် ဘောင်ပေါ် လက်တံတောင်တင်ပြီး စီးကြတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကားတိုက်မှုလည်းဖြစ်ရော တံတောင်ဆစ်ကြီး ကြေသွားရော၊ အရိုးရော၊ အဆစ်ရောကြေသွားရော။ အဲဒါကို ဆရာတို့က Side Swipe လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် တော်တော်ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်ပြီး ကုသရ အတော်လေး ခက်ပါတယ်။

တစ်ခါ စစ်တွေမှာ ဆရာ တာဝန်ကျ[...] တုန်းက ကောင်မလေးတစ်ယောက်က လက်[...] ကို အပြင်ထုတ်ကားစီးတာ ကားတိုက်မိ[...] တော့ လက်ကြေသွားပြီး ဆရာ့ဆီ ရောက်[...] လာတယ်။ ရောက်လာတော့ မရတော့ဘူး[...] ပခုံးနားကနေ ကပ်ပြီးဖြတ်လိုက်ရပါတယ်။ ကားက ပြတင်းပေါက်ပါ ပိတ်ထားပြီး ခေါင်း[...] တွေ၊ လက်တွေ မထုတ်ထားသင့်ပါဘူး။ အ[...] လုံပိတ်ထားလေလေ၊ စိတ်ချရလေလေပါပဲ။

Q လေအိတ်ကတော့ မတော်တဆ ထိခိုက်[...] မှုကြုံတဲ့အခါ ဘယ်လိုအကာအကွယ်ပေး[...] နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

A. အခုနောက်ပိုင်း ကားတွေမှာ ပါတာက[...] တော့ Air Bag (လေအိတ်)တွေ ဖြစ်ပါ[...] တယ်။ လေအိတ်တွေက လူကြီးတွေအတွက်[...]



> ကားရှေ့မှာ တပ်ထားတဲ့
> လေကာမှန်ကလည်း
> ရိုးရိုးမှန်နဲ့ လုပ်ထားတာ
> တည့်ထားလို့မရပါဘူး။
> အဲဒီမှာတည့်တဲ့ မှန်က တိုက်မိရင်
> ကွဲထွက်သွားတဲ့ ရိုးရိုးမှန်မျိုး
> မဟုတ်ပါ ဘူး။
> သူက အစတွေထွက်မလာပါဘူး။
> ကွဲရာတွေ
> အများကြီးဖြစ်သွားပေမယ့်လည်း
> သူက ထိန်းထားပြီး လူလည်း
> အပြင်ကိုထွက်မထားနိုင်ပါဘူး။

ကောင်းပေမယ့် ကလေးတွေအတွက်တော့[...] သတိထားရပါတယ်။ လေအိတ်တွေက[...] ကားတိုက်မိပြီး ရှေ့ကို ဆောင့်မိမှာစိုးတဲ့ အ[...] တွက် ထည့်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ကားက[...] အရှိန်နဲ့တိုက်မိတဲ့အခါမှာ အများအားဖြင့်[...] ရှေ့ကမှန်ကို ဆောင့်မိတယ်၊ စတီယာတိုင်ကို[...] ဆောင့်မိပြီး သေဆုံးမှုအဖြစ်များပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လေအိတ်တွေကို အဲဒီနေရာ[...] တွေမှာ ပွင့်လာအောင် ထည့်ထားပါတယ်။ အရင်တုန်းက ဒီမှာစီးနေကြတဲ့ ကားတွေ[...] ဟောင်းက တံခါးတွေမပါတာ အများကြီး[...] တကယ်လို့ ကားတိုက်မိခဲ့ရင် သေဖို့သေ[...] တဲ့ ကိန်းကတော့ လူကအပြင်ကိုထွက်သွား[...]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးက တစ်ခုခုနဲ့ သွား ရင် ရိုက်၊ မရိုက်ရင် လမ်းနဲ့ဆောင့်မိပြီး ဒဏ်ရာအရမ်းသေချာပါတယ်။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာ့တူမတစ် ယောက်က တံခါးမပါတဲ့ ဂျစ်ကား ဘေးခုံမှာ တစ်ဖက်မှာက ယာဉ်မောင်း၊ အလယ် သူ့အဖေကိုထားပြီး သူက အစွန်ဆုံးက စီးလာတယ်။ ကားလည်း တိုက်မိရော သူ ကားပေါ်က လွင့်ကျသွားတယ်။ နေရာ ပွဲချင်းပြီး သေသွားခဲ့တယ်။

Q ကားရှေ့မှာတပ်ထားတဲ့လေကာမှန်က ဘယ်လိုအမျိုးအစားဖြစ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ကားရှေ့မှာ တပ်ထားတဲ့ လေကာမှန် လည်း ရိုးရိုးမှန်နဲ့ လုပ်ထားတာ ထည့်ထား

ကားတွေထဲမှာပါတဲ့
တံခါးဖွင့်တဲ့ ခလုတ်တွေ
ဘာဘာညာညာတွေက
အပြင်ကို ထွက်မနေရပါဘူး။
အားလုံးကို အတွင်းထဲ ဝင်နေအောင်
သေချာလုပ်ထားရပါမယ်။
တိုက်မိရင် သွားဆောင့်မိရင်တောင်
အတွင်းပိုင်းကိုလည်း
သေချာဖန်တီးထားရပါတယ်။
နောက်ပြီး ကားအရှေ့
Dashboard တွေမှာ
ကူရှင်တွေခံထားပေးရပါမယ်။

ပါဘူး။ အဲဒီမှာထည့်တဲ့ မှန်က တိုက်မိ ပြီးကွဲထွက်သွားတဲ့ ရိုးရိုးမှန်မျိုး မဟုတ်ပါ ဘူး။ သူက အစတွေထွက်မလာပါဘူး။ ကွဲရာ အများကြီးဖြစ်သွားပေမယ့်လည်း သူက ပြီး လူလည်း အပြင်ကိုထွက်မထား အပြင်ကို နည်းနည်းလည်း မြင်နေ တယ်။ မှန်က လုံးဝမမြင်ရအောင် ဖြစ်မသွားပါဘူး။

တဲ့ကားတွေက Crumple Zone ပါတယ်။ ဒါက ဘာလုပ်ပေးသလဲ တိုက်မိရင် နည်းနည်း ရှုံ့ဝင်သွား အဲဒီအခါ အတိုက်ခံရတဲ့ အရှိန် သွားအောင် လုပ်ထားတာပါ။ ကား

အရှေ့၊ အနောက်တွေမှာ ပါတတ်ပါတယ်။ တချို့ကားတွေက ဘေးတွေမှာလည်း ပါ တတ်ပါတယ်။ ကားအကောင်းစားတွေမှာ Safety Cell ဆိုတာတွေ ပါလာပါတယ်။ အဲဒါက ကားထဲက လူတွေထိုင်နေတဲ့ နေ ရာလေးကို လုံခြုံအောင် ကာကွယ်ပေးထား တယ်။ Formular One ပြိုင်ကားတွေမှာ ဆိုရင် ဒီကိစ္စကို အထူးတလည် လုပ်ထားတာ တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ မောင်းသူတွေနဲ့ အံဝင် ခွင်ကျဖြစ်အောင် အတိအကျ လုပ်ထားပါ တယ်။ ဒီကားတွေရဲ့ ထိုင်ခုံကလည်း ထိုင်တဲ့ နေရာကလည်း ဘေးကို ဆောင့်စရာ မရှိ အောင် ကွက်တိလုပ်ထားပါတယ်။ တော်ရုံ တန်ရုံ တိုက်မိလို့ကတော့ လူက ဘာမှ မဖြစ် ဘဲ ပြန်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ သူတို့

SUV ကားတွေမှာ လူစီးတဲ့နေရာအပြင် နောက် မှာ ပစ္စည်းတွေထည့်တဲ့ နေရာလည်း ရှိပါ တယ်။ အဲဒီကားတွေမှာ နောက်ကပစ္စည်း ထားတဲ့နေရာနဲ့ လူထိုင်တဲ့နေရာကို လွတ် မထားရပါဘူး။ အဲဒီနေရာကို ကန့်ထားပေးရ တယ်။ ဆရာတို့ဆီမှာ လူတွေက မသိဘဲ အရုပ်တွေလျှောက်ထည့်၊ တိုလီမိုလီတွေ ထည့်တယ်၊ တစ်သျှူးဘူးတွေ၊ သော့တွဲတွေ၊ စာအုပ်တွေ အစုံထည့်ထားလိုက်ကြတယ်။ ကားကို အမှိုက်ပုံးလိုရှုပ်နေအောင် ထည့် ထားကြတယ်။ အဲဒါတွေက အန္တရာယ် ဆို တာ မသိလို့ ထည့်ထားကြတာ ဖြစ်တယ်။ ကားကတိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒါတွေက ဝုန်းခနဲပျံတက်လာပြီး လူကို ဝင်ဆောင့်မိ ပါတယ်။ လူကို သေစေနိုင်လောက်တဲ့အထိ

ပိုလုံခြုံအောင် သီးသန့်ဦးထုပ် (Helmet) လုပ်ထားပေးပါတယ်။ လည်ပင်းကာကွယ်ဖို့ နဲ့ ကျောရိုးကာကွယ်ဖို့ စနစ်တွေလည်း ထည့် ထားပါတယ်။

Q ကားနဲ့ပတ်သက်ပြီး တခြားဘယ်အချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ကားတွေထဲမှာပါတဲ့ တံခါးဖွင့်တဲ့ ခလုတ် တွေ ဘာဘာညာညာတွေက အပြင်ကိုထွက် မနေရပါဘူး။ အားလုံးကို အတွင်းထဲ ဝင်နေ အောင် သေချာလုပ်ထားရပါမယ်။ အတွင်း ပိုင်းကိုလည်း သေချာဖန်တီးထားရပါမယ်။ နောက်ပြီး ကားအရှေ့ Dashboard တွေ မှာ ကူရှင်တွေခံထားပေးရပါမယ်။ VAN,

တောင် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ထိခိုက်နိုင်တယ်လို့ ဆို ထားကြတယ်။ ရိုးရိုးတစ်ရှူးဘူးလေး ဆိုရင် တောင်မှပဲ တကယ်အရှိန်နဲ့ရိုက်မိရင် ဒဏ် ရာကြီးကြီး ရစေနိုင်ပါတယ်တဲ့။ တကယ်လို့ သာ စာအုပ်တွေ၊ သော့တွဲတွေပါလို့ကတော့ သေသွားစေနိုင်တာအမှန်ပါပဲ။ ကားထဲမှာ ပစ္စည်းတွေထည့်ဖို့ နေရာတွေ၊ အံတွေက ကားဘေးရော အလယ်မှာပါရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီထဲကိုပဲ ထည့်ထားသင့်ပါတယ်။ ဖုန်းတွေ ဆိုရင်လည်း ဖုန်းခွက်လေးတွေထဲ ထည့်ပြီး ဖုံးထားသင့်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်
ဖွန်နိုင်ဦး (ဆေးဆိုင်ဘော်ဘုတ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြော်ငြာဆောင်းပါး

ဆီးချို သွေးချို ရောဂါကို အနိုင်ယူချင်ရင် ကြယ်ဖြူမြင်း ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေး ကို

အမှတ်တံဆိပ် **သောက်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ**

" ဆရာ ကိုယဉ်တင့်ပါလား . . ။ . ညွှေသည်တွေလဲပါလာတာကိုး . . . ဆရာကိုယဉ်တင့်လာတာနဲ့ အတော်ပဲ . . .

ကြယ်ဖြူမြင်း ဆေးတိုက်က ဦးတင်ဦး လဲရောက်နေတယ် "

ဆရာချို နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးရဦးမယ် . . . သူတို့က ကျွန်တော်နဲ့ စာရေးဖော်ရေးဘက် စာရေးဆရာတွေပါ . . . . . . ဒါက

ဆရာနေလင်းအောင် . . . ဟိုဘက်က ဆရာကျော်လွင်ဦးပါ . . . ပြီးခဲ့တဲ့တစ်လကျော်ကျော်က **ကြယ်ဖြူမြင်း** ဆေးတိုက်ပိုင်ရှင် ဦးတင်ဦး ပေးလိုက်တဲ့ ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေးတွေကို ဟောဒီမိတ်ဆွေနှစ်ဦးမှာ ဆီးချို သွေးချိုရှိနေလို့ . . နှစ်ဗူးစီပေးလိုက်တယ် သူတို့နှစ်ဦးရဲ့ ရောဂါအခြေအနေကို . . . ဆရာချိုတို့ သိအောင် ခေါ်လာတာပါ . . . "

" ကောင်းတာပေါ့ဗျာ . . . ဆရာတို့နှစ်ဦး အဲဒီ **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေးကို သုံးစွဲကြည့်တဲ့အခါ . . ဘယ်လိုရလာဒ်တွေ ခံစားရတယ်ဆိုတာ သိပါရစေ . . . "

ဆရာနေလင်းအောင်က . . . " ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆီးချို သွေးချိုသွေးတွင်း သကြားဓါတ်အမြေဟာ 130mg/ dL ကနေ 180mg/ dL ထိရှိတာသိရတယ် . . . နိုင်ငံတကာ ဆေးတွေသောက်တော့ . . တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်နေတယ် . . . ကျွန်တော်အစား အစာမဆင်ခြင်တာတွေလဲပါတာပေါ့ . . . တစ်နေ့တော့ . . ဆရာကိုယဉ်တင့်က **ကြယ်ဖြူမြင်း** ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေးယူလာပြီး တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ဖို့ပြောတယ် . . ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစားအစာတွေနဲ့ စားသောက်ရမယ့် အစားအစာတွေလဲ ပြောပြပေးတယ် ကျွန်တော်လဲ မယုံမရဲနဲ့ ဆရာကိုယဉ်တင့်ပြောတဲ့အတိုင်း သောက်ခဲ့တယ် . . . (၁၅)ရက်ခန့်ကြာတဲ့အခါ ဆီးချို သွေးချို အခြေကို ပြန်စစ်ကြည့်တော့ 112mg/ dL ပဲရှိတော့တယ် . . . အရင်တုန်းက ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ ခဲ့တဲ့ ခြေထောက်တွေ သက်သာလာတယ် . . . ဆီး ၊ ဝမ်း ၊ လေမှန်ပြီး နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းလာတယ် . . . " ဆရာကိုကျော်လွင်ဦးကဆက်ပြီး " ကျွန်တော်က ဆီးချိုသွေးချိုမျိုးရိုးဗီဇ ရှိလို့ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်အမြေဟာ 158mg/ dL ကနေ 280mg/ dL ရှိခဲ့တယ်။ နိုင်ငံတကာဆေးတွေသောက်လို့ . . . 140 mg/ dL ထိကျတယ် . . . ပြီးခဲ့တဲ့တစ်လကျော်ကျော်က ဆရာကိုယဉ်တင့်နဲ့တွေ့တော့ **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေးပေးပြီး ဆေးညွှန်းနဲ့ အစားအစာဆင်ခြင်ဖို့ ပြောပြခဲ့တယ် . . . ကျွန်တော်လဲ မြန်မာဆေးကို အထင်မကြီးပေမဲ့ . . မြန်မာဆေးသောက်ဖို့တိုက်တွန်းတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသုတေသီ ဆရာကိုယဉ်တင့်ရဲ့ စေတနာကို လေးစားပြီး **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေးကို တစ်လကျော်ကျော် သောက်ခဲ့တယ် . . . ဆေးသောက်ပြီး အစားအစာ ဆင်ခြင်လိုက်တာ . . အခုတော့ ဆီးချို သွေးချို အမြေဟာ 120 mg/ dL ထက် မပိုတော့ဘူး . . . အရင်တုန်းက မျက်သားတွေယားပြီး မျက်စိမှုန်တာတွေ . . ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ . . . ခြေလက်မသယ်ချင်အောင်ဖြစ်တာတွေ . . . တော်တော်ကောင်းလာတယ် . . ဆီး ၊ ဝမ်း ၊ လေမှန်ပြီး အာရုံကြောတွေကောင်းလာသလို . . အကြားအာရုံလဲ ပြန်ကောင်းလာတယ် . . အခုတော့ **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေး ရဲ့ အစွမ်းကိုလုံးဝယုံကြည်လိုက်ပါပြီ . . . "

" ဆီးချို သွေးချို ရောဂါရှင်တွေရဲ့ ပွဲတင်သံကို ဆရာချိုနဲ့ ဦးတင်ဦး တို့ကြားရတဲ့အတိုင်းပဲ . . . ဆေးထုတ်လုပ်တဲ့ **ကြယ်ဖြူမြင်း** ဆေးတိုက်ပိုင်ရှင် ဦးတင်ဦး အနေနဲ့ အားရကျေနပ်မှုရှိမှာဖြစ်သလို . . . ကျွန်တော်လဲ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိပါတယ် . . . ကဲ . . . ကျန်းမာရေး အသိနဲ့ ကျန်းမာရေးသတိရှိပြီး . . . **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေး ရှိနေမှတော့ လူ့ဘဝမှာ သက်တမ်းစေ့နေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ သေချာသွားပြီပေါ့ဗျာ . . .

ပင်ရင်း **ကြယ်ဖြူမြင်း ဆေးတိုက်**

အမှတ်(၄၅၁) ၊ သမိန်ဗရမ်းနှင့် အောင်မြေလမ်းထောင့်၊ (၃၆)ရပ်ကွက် ၊ မြောက်ဒဂုံ။

☎ ၀၉-၇၃၀၁၄၀၄၄ ၀၉-၅၀၀၁၄၃၆ ၊ ၀၉-၅၁၁၉၀၇၂ ၊ ၀၉-၅၁၉၈၇၈၅

ဖြန့်ချိရေး

(ပြည်မြို့ - ဆေးနန်းတော်ကြီးဆေးဆိုင်) ၊ (တောင်ငူမြို့ - ရွှေခေါင်းလောင်းဆေးဆိုင်)

(ပုသိမ်မြို့ - မြို့စွင့်ဆေးခန်း) ၊ (ပဲခူးမြို့ - ဟသာကုန်းထွေးသန့်ဆေးဆိုင် ၊ ဟသာကုန်းလမ်းစတိုး)

(ရန်ကုန်မြို့ - ဓလာဈေး ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင် ၊ NEO ဆေးမျိုးစုံဆိုင် ၊ အောင်ဆေးဆိုင်)

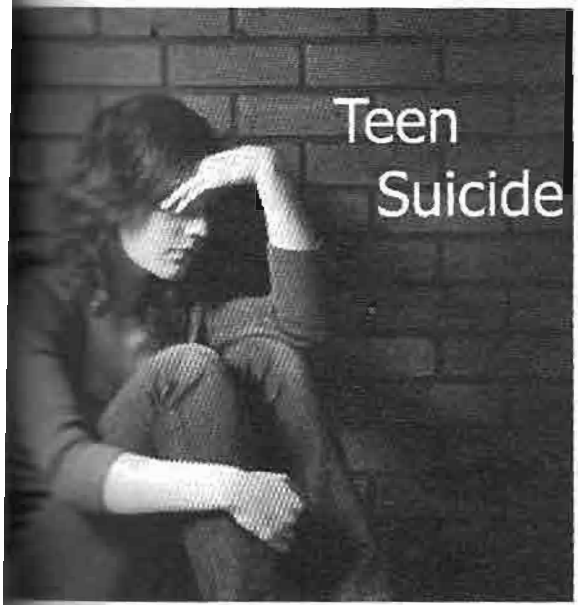
(ရွှေပြည်သိုစုံဈေး - သုခချမ်းသာဆေးဆိုင် ၊ မင်းသားဆေးဆိုင် ၊ အာရောဂျံဆေးဆိုင်)

(သိမ်ကြီးဈေး - လူထုမေတ္တာဆေးဆိုင် ၊ မိဘမေတ္တာဆေးဆိုင် ၊ ကိုလှစိုးဆေးဆိုင် ၊ အာရောဂျံဆေးဆိုင်)

မှတ်ပုံတင် - TMR ၁၁၁၂၉၄ (၀၆
လိုင်စင် ၂/၂၀၁၃၊ တဆထလ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်သူတွေကို ဘယ်လို ကာကွယ်ပေးနိုင်မလဲ

အပိုင်း (၁)

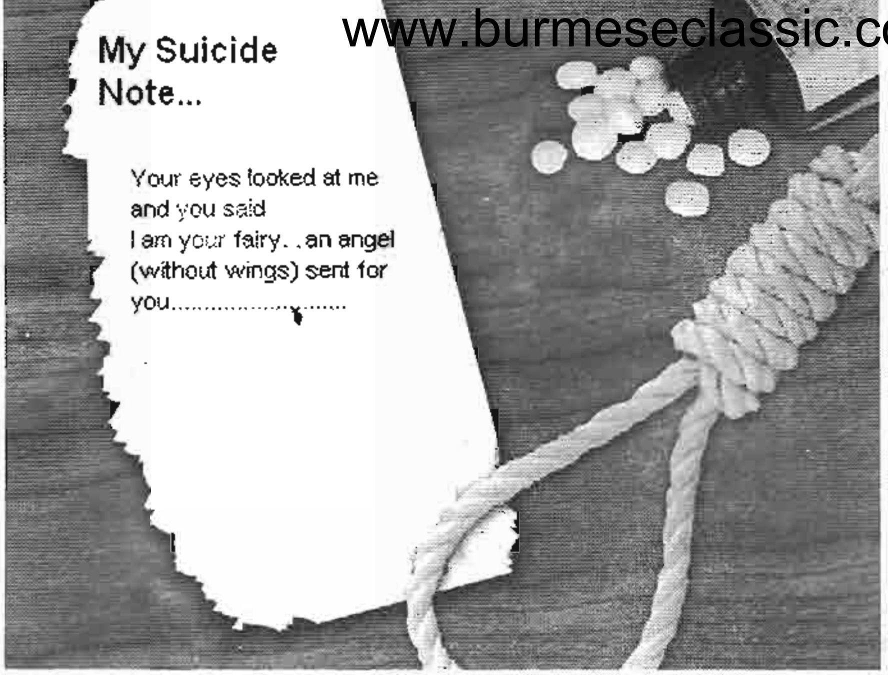
နိုင်သီတာထွန်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံစည်တယ်ဆိုတာ အရင်တုန်းက ဒီမှာ မရှိဖူးတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှိပါတယ်။ ရှိပေမယ့်လည်း လူသိပ်မသိပါဘူး။ အခုကျတော့ မီဒီယာလောကကလည်း ဒါတွေကို အတော်များများ ရေးလာကြသလို သတင်းတွေမှာလည်း ဒါတွေကို လူတွေက စိတ်ဝင်စားလာတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီလိုသတင်းတွေကို မကြာမကြာ တွေ့လာရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုကြံစည်မှုတွေကို ဘယ်လိုလူမျိုးတွေက ဘာကြောင့် လုပ်ဖြစ်ကြတယ်၊ အဲဒီ လူတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒီလိုမျိုး ကြုံတွေ့ ခဲ့ရင် သူတို့ရဲ့အကြံအစည် မမြောက်အောင် ဘယ်လို ကူညီကာကွယ်သင့် တယ်ဆိုတာတွေကို စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးဒေါက်တာဇော်စိန်လွင် နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်
ဆေးရုံအုပ်ကြီး (ငြိမ်း)
စိတ်ကျန်းမာရေး
အထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံတယ်ဆိုတာဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာပါလဲ ဆရာ။

ဘာသာရေးအရ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရကတော့ အထုံပါလာတဲ့အတွက် ဘဝတိုင်း၊ ဘဝတိုင်းမှာ ဒီလိုမျိုး လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆလည်း ရှိပါတယ်။ နောက် ယဉ်ကျေးမှုနဲ့နှီးနွယ်တဲ့ ဓလေ့အရကတော့ အတိတ်ဘဝနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့အတွက် ဥစ္စာစောင့်က သိုက်က ပြန်ခေါ်တယ်လို့ အရပ်ဓလေ့အရလည်းယူဆကြပါတယ်။ အနောက်တိုင်းအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက် ငါးချက်ကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအချက် ငါးချက်ကို ဆက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာ။

နံပါတ်တစ်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတယ်ဆိုတာဟာ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ လူဟာ သူ သတ်သေရတဲ့အကြောင်းရင်းမှာ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ စိတ်ကျရောဂါ (Depression) ကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ စိတ်ကျရောဂါရှိမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့နှုန်းက အမြင့်မားဆုံးပါပဲ။ နံပါတ် (၂) အချက်ကတော့ ပြင်းထန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါတွေ ရှိလာတဲ့အခါ ဘဝမှာ ဒီရောဂါတွေ ခံစားနေရမယ့်အစား ငါ အသေသတ်တာက ဒီဝဋ်က ကျွတ်တယ်ဆိုပြီး လုပ်ကြတာမျိုးပါ။ ဒါကတော့ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်တဲ့ သူတွေမှာ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာလည်း ဒီအချက်တွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နံပါတ် (၃) ကတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ အရက်သောက်စားတဲ့အတွက် အမှန်အမှားကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ တချို့ဆိုရင် မူးယစ်ဆေးဝါးကလည်း သုံးထားတယ်၊ ပြဿနာကလည်း မရှုနိုင်မကယ်နိုင် ကြုံနေရတဲ့ အခြေအနေမှာ ရုတ်တရက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတာမျိုးတွေရှိတတ်ပါတယ်။ အများဆုံး ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေတဲ့နှုန်းဟာ အမြင့်မားဆုံးပါပဲ။ နောက် နံပါတ် (၄) အချက်ကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုတွေပါပဲ။ ကိုယ်ရဲ့ သိက္ခာ၊ အသက်အန္တရာယ်၊ အရှက်၊ ငွေရေးကြေးရေး ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မျက်နှာမပြရဲတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နဲ့ ကြုံခဲ့ရတဲ့အခါ လောကကြီးကို ရင်မဆိုင်နိုင်ဘဲနဲ့ အရှုံးပေးချင်တဲ့ အလေ့အထတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး နံပါတ် (၅) အချက်ကတော့ ‘ငါမသေဘူး၊ ရေကူးတတ်တယ်’ ဆိုတာမျိုးပါပဲ။ ငါကတော့ဘယ်တော့မှ မသေဘူးဆိုပြီး မိုက်ရူးရဲဆန်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့ကိစ္စတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းကတော့ ဒီအချက် ငါးချက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုအပြုအမူမျိုးကို ဘယ်လိုအသက်အရွယ်တွေမှာ အများဆုံးလုပ်လေ့လုပ်ထ ရှိကြပါသလဲဆရာ။

ကလေးဘဝတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သတ်သေတယ်ဆိုတာဟာ မတော်တ...
တစ်ခါတလေ အသိဉာဏ်မပြည့်ဝတဲ့အတ...
လုပ်တဲ့အပြုအမူတွေပဲ ရှိပါတယ်။ လူ...
လူရွယ်ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ကာလတွေမှာ ...
ခြားမှာတော့ ဒီအရွယ်တွေ သတ်သေတဲ့...
က အများဆုံးပါပဲ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွ...
တွေမှာ အများဆုံး ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ...
ကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့က မျှော်လင့်ချ...
ကြီးကြီးနဲ့ စကြိုးစားတဲ့အချိန်မှာ မျှော်လ...
ချက်မပြည့်ဝဘဲနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ ဖိစီးမှု...
အများဆုံး ကြုံတွေ့ရတဲ့အတွက်ကြော...
ဆရာအမြဲတမ်း ဥပမာပေးလေ့ ရှိပါတ...
မုန်တိုင်းထန်တဲ့ ပင်လယ်ပြင်မှာ တက်...
ရွက်မစုံနဲ့ လှေကလည်း ပေါက်နေပြီး ...
နေတဲ့ကာလနဲ့ တူနေပါတယ်။ ဒါကြော...
ဒီအရွယ်တွေမှာ သတ်သေတဲ့နှုန်းတ...
မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ၊ အရက်ပြဿနာတွေ...
နိုင်ငံတကာမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ နော...
တစ်ခု ဖြစ်တတ်တာကတော့ အသက် ...
ကနေ ၃၀ ကျော်အထိက အေးအေးဆေး...
ဆေးနေပြီး ဘဝတစ်ခုက တည်ငြိမ်ပြီးနေ...
ရသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ...
၄၅ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာတော့ သတ်သေ...
နှုန်းတွေက ပိုပြီးမြင့်မားလာပါတယ်။ ဘာ...
လို့လည်းဆိုတော့ ဒီအရွယ်တွေမှာ လူမှုရေ...
စီးပွားရေးတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီး ...
ပြီး မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ပြဿနာတွေကြောင့်ပါ...
နောက်တစ်ခုကတော့ စိတ်ကျရောဂါ...
လည်း အမြင့်မားဆုံးအချိန် ဖြစ်နေပါတယ်...
နောက်ပြီး အသက် ၆၅ နှစ်အထက်မှာလည်...
အနောက်နိုင်ငံလို ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေ...
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ အထီးကျန်...
အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့နှု...
က ပိုများပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်အရွယ်...
အနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဆယ်ကျေ...
သက်အရွယ်နဲ့ လေးဆယ်ကျော်အရွယ်...
တွေမှာ သတ်သေတာဟာ အများဆုံးပါပဲ၊

သူတို့ဟာ ဒီလိုလောကကြီးကို ကျောခိုင်းထွက်... သွားချင်တဲ့စိတ်တွေ ဘာကြောင့် ဝင်လာရတာ... ပါလဲဆရာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့ အခါမှ...
အစောပိုင်းက ပြောခဲ့သလို ရောဂါတွေ...
ရှိတယ်။ ဖိစီးမှုတွေ ရှိတယ်။ နာတာရှ...
ရောဂါတွေ ရှိတယ်။ စိတ်ကိုပြောင်း...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးဝါးတွေနဲ့ အရက်ကြောင့်လည်း ယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ည်း စိတ်ပညာရှင်တွေ လေ့လာပြီး နပြုလုပ်ချက်အရ ငါဟာ ဒီဘဝ နေသင့်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးက အတွေးမှာလည်း ပထမ ဖိစီးမှုနဲ့ က်မရှိ၊ ကယ်ပေါက်မရှိဘဲ အတွေး လည်ပြီး ထွက်လမ်းကို မမြင်ဘဲနဲ့ ယ်ကိုယ် ပိန်းပိန်းမှောင်ပြီး ငါ့ဘဝ လွတ်လမ်းမရှိတော့ဘူး ဆိုတဲ့ ပထမဝင်လာပါတယ်။ နောက် ကတော့ မြင်မြင်သမျှ၊ စဉ်းစားသမျှ ကုန်လုံး ဆုံးရှုံးနေပါလား ဆိုတဲ့ ကြီးကို အဆိုးဘက်ကနေ မြင်ပြီး နဲ့ တွေးပြီး၊ ဒီခံစားမှုတွေကို ဆင့်ကဲ တွေးလာတဲ့အခါ အရှုံးပေးချင်တဲ့ ပေါ်လာပြီး သေတာကလွဲပြီး လွတ် တော့ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးက ဝင်လာ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ တော့ တွေးလိုက်တာက သေပြီးတဲ့ ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီးလည်း မတွေး ဘူး။ ဒီရဲ့လွတ်လမ်းကိုလည်း မမြင်ဘူး။ တဲ့နောက်ဆိုတဲ့အကြောင်းကိုလည်း နဲ့ ဒီအခိုက်အတန့်လေးကို ရှောင်လွှဲ ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလေးက သူ့ကို စိုးမိုး အခါမှာ ငါသေမှ ဖြစ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ် ကြပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုအချိန်တွေမှာ ကြတာများပါသလဲ။

ဆုံးဖြတ်တာက ဘယ်အချိန်မှာ ဆုံးဖြတ် ည်းဆိုတော့ အများဆုံးကတော့ တ်တဲ့ အချိန်ပါပဲ။ အချိန်ကာလ ဆိုရင်တော့ လူခြေတိတ်တဲ့ မနက်၊ င်ကျော်နဲ့ အာရုံတက်ကြားမှာ တွေဝင်လာပြီး သတ်သေဖို့ လုပ် များပါတယ်။

ဖြစ်လို့သန်းခေါင်ကျော်အရုဏ်တက် ဒီလိုလုပ်တတ်ကြတာပါလဲဆရာ။

ပေါ်မှာ ဒီလိုအပြုအမူမျိုးကို သူတို့ ချိန်တွေမှာ အများဆုံး လုပ်ကြလဲဆို န်းခေါင်ကျော်နဲ့ မနက် ၃ နာရီကြား လုပ်ထ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပြီးတော့ လောကကြီးကလည်း

တိတ်ဆိတ်ပြီး အိပ်မောကျနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က အိပ်မပျော်တဲ့အပြင် တစ်ယောက် တည်းခံစားရတာ များတဲ့အတွက် ဒီအချိန်မှာ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိကြပါတယ်။ နောက် တစ်ချိန်ကတော့ ဘေးမှာ လူမရှိတဲ့အချိန်ပါ။ အဲဒီလို တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့ အချိန် တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဇနီး ခင်ပွန်း၊ မုဆိုးဖို၊ မုဆိုးမတွေ၊ တစ်ယောက် တည်းနေတဲ့သူတွေ၊ အဖော်မဲ့တဲ့သူတွေ၊ အားကိုးရာမရှိဘဲနဲ့ အထီးကျန်တဲ့သူတွေဟာ ပိုပြီးတော့ ဒီလိုအပြုအမူတွေ လုပ်တတ်ကြ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအချိန်ကို သတိထား ဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ နည်းလမ်းတွေကို ကော စဉ်းစားတတ်ကြပါသလား။

ဒီအတွေးဝင်လာပြီး လုပ်ဖြစ်ဖို့ကျတော့ မလုပ်ခင်မှာ သူတို့က ကြိုတင်ပြီးတော့ စဉ်းစားပါတယ်။ လူတွေဟာ သေဖို့ဆုံးဖြတ် တဲ့အခါမှာ အစောပိုင်းက ဆရာပြောခဲ့တဲ့ မိုက်ရူးရဲသေတာကလွဲပြီး ကျန်တဲ့သူတွေက သေဖို့အတွက် ကြိုတင်ပြီး စဉ်းစားလေ့ရှိ ကြပါတယ်။ ငါဘယ်လိုနည်းနဲ့သေရင် ကောင်းမလဲပေါ့။ အဲဒီလိုမျိုး ချိတုံချတုံတွေ အမြဲစဉ်းစားလေ့ရှိပါတယ်။ စဉ်းစားပြီးတော့ သေတာကို ဘယ်လိုမျိုး သက်သောင့်သက် သာနဲ့ သေမလဲဆိုပြီး သေဖို့ကို ကြံစည် တတ်ပါတယ်။

သူတို့ဟာ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေကို ရွေးချယ် အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသလဲ ဆရာ။

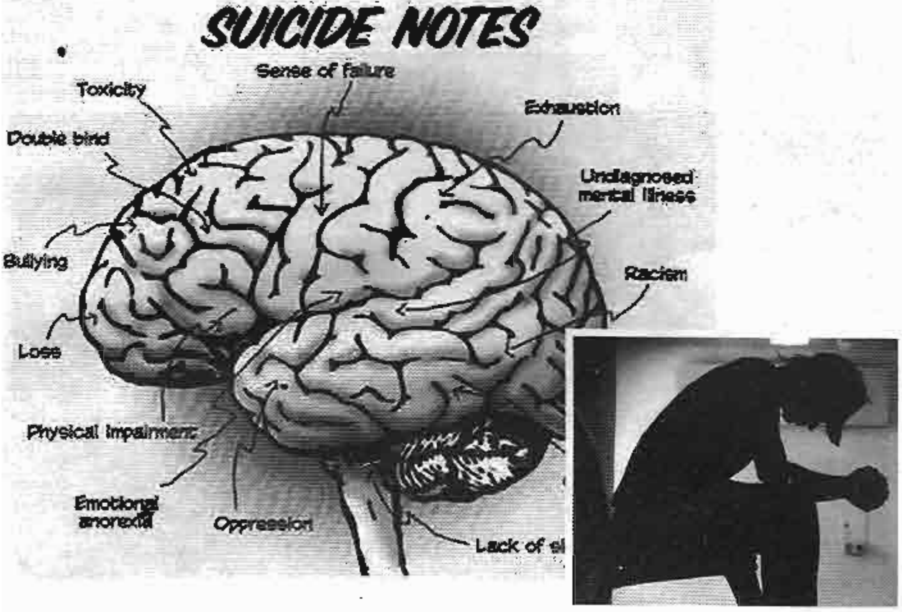
အတွေးကနေ အပြုအမူကို ပြောင်းဖို့ ဆိုရင် ပထမဦးဆုံးက ကြိုတင်ကြံစည်တယ် ဆိုပေမယ့် နီးရာအသုံးပြုနိုင်တဲ့ လက်နက်၊ ချက်ချင်းသေနိုင်တဲ့ လက်နက်ကို အသုံးပြု တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဘာတွေ သုံး မလဲ။ ဆေးဝါးတွေ သုံးမယ်။ အဆိပ်သောက် မယ်။ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်။ ကြိုးဆွဲချမယ်။ ရေထဲခုန်ချမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရထားလမ်း၊ ကားလမ်းမှာ အကြိတ်ခံမယ်။ ဒါမျိုးတွေ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရက်စက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုတော့ ယောက်ျားတွေမှာ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီး အများစုကတော့ ညင်ညင်သာ သာနဲ့ အသက်ဆုံးအောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေက တော့ အလွယ်တကူ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိကြ ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် သူတို့ရဲ့ 'အတွေး' က ပထမဦးဆုံး အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ်သလို ဖြစ်နေတာပါလား ဆရာ။

ပထမဦးဆုံးကတော့ အတွေးပါ။ အတွေး ပြီးရင်တော့ ခံစားပါတယ်။ ခံစားပြီးရင် အပြု အမူကို လုပ်ဖို့အတွက် အားအင်လိုပါတယ်။ နဂိုတုန်းက စိတ်ကျရောဂါသည် တစ်ယောက် သေရင်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးပေမယ့် မထ နိုင်တဲ့အတွက် သေဖို့စွမ်းအင်လေးတစ်ခုကို တည်ဆောက်ရပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ် ဓာတ်ကျပြီး မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်၊ မထနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာလည်း စိတ်ကူးရှိပေမယ့် အကောင်အထည် မပေါ်ပါဘူး။ နည်းနည်း ပါးပါး နာလန်ထတဲ့ အချိန်ဆိုရင်တော့ စိတ်ကူး ကမပျောက်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ဖို့စွမ်းအင်တချို့တစ်ဖက် ရလာပြီဆိုရင် တော့ အဲဒီအပြုအမူကို အဲဒီအချိန်မှာ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ဒီလိုမျိုးလုပ်တာဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက်တော့ အဖန်ငါးရာငါးကမ္ဘာခံရနိုင်တဲ့အတွက် ဒါကကောအဟန့်အတား မဖြစ်နိုင်ဘူးလားဆရာ။

ဆရာတို့နိုင်ငံရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံအရ ဒါမျိုးတစ်ခါလုပ်ဖြစ်ရင် `အဖန်ငါးရာ ငါးကမ္ဘာ´ ဒါမျိုးဆက်တိုက်ကြုံရလေ့ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲနဲ့ ဓလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုအချိန်သာ ဒီလိုစိတ်မျိုးရှိပြီး၊ ဒီလို စိတ်ညစ်ပေမယ့် နောင်ဒါမျိုး ၅၄၉ ကြိမ် လောက်ထပ်ပြီး လုပ်ရမယ်ဆိုရင်တော့ သူကသိပ်မလုပ်ချင်ပါဘူး။ သူက အဲဒီလိုစဉ်းစားတာကို သင်္ကေတအနေနဲ့ ပြောရင်းပြောရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးသူဟာ အထီးကျန်တာကလည်း ပိုပြီးဖြစ်လာတယ်။ အတွေးတွေကလည်း ပိုပြီးနီးလာတယ်။ နောက်သူကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကလည်း ပိုပြီးတော့ မရှုနိုင် မကယ်နိုင် ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့ကို ကူညီပေးနိုင်မယ့် လမ်းကြောင်းတွေကလည်း ဘယ်လိုမှ မပေါ်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလို ကြံစည်နေတာကို အိမ်သားတွေ၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွေကဘယ်လိုမျိုးသတိထားမိနိုင်ပါသလဲဆရာ။

ဒီလိုကြံစည်ပြီး သူတို့က နိမိတ်ပြသင်္ကေတတွေကို ထုတ်ပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ ကြံစည်အားထုတ်ဖို့ အစပျိုးတဲ့ကာလဟာ ရက်သတ္တပတ်အားဖြင့် တစ်ပတ်နဲ့ ဆယ်ရက်ကြားမှာ ကြံစည်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူဟာ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ရှောင်လွဲလာမယ်။ ပြီးရင် ဘာသိဘာသာနေလာမယ်။ နောက် ပျော်ရွှင်မှုတွေကို သူကလုံးဝမစဉ်းစားတော့ပါဘူး။ သူ့ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေအကုန်လုံးကိုလည်း သူက မထုတ်ဖော်တော့ပါဘူး။ သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်နဲ့ အားလုံးကိုရှောင်ဖယ်ပြီး၊ တစ်နေရာမှာသွားပြီး ဘာသိဘာသာနေလေ့ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း ဒီအကြောင်း နိမိတ်ပြစကားတွေအဖြစ် ဥပမာ´ငါသေပြီးရင် နင်တို့ဘယ်လိုနေကြမလဲ´ `ငါသေပြီးရင်တော့ နင်တို့အဆင်ပြေသွားမှာပါ´ ဒီလိုမျိုး နိမိတ်ပြအကြောင်းလေးတွေကို ပြောလေ့ပြောထရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောပြီးတဲ့အခါမှာ တချို့တွေက နှုတ်ဆက်စာတွေလည်း ရေးလေ့ရေးထရှိပါတယ်။ သူသေပြီးရင် ဘာလုပ်ပါ။ ဘယ်သူ့ကို အကြွေး ဘယ်လောက်ပေးစရာရှိတယ်။ ဒီလိုမျိုး နှုတ်ဆက်မှာကြားတဲ့စာတွေ ရေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး သူ့ရဲ့နိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မကြာခင် လုပ်တော့မယ်ဆိုတဲ့ သင်္ကေတတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ချက်ချင်းမလုပ်သေးပါဘူး။ ဒါကို သူတို့က ချီတုံချတုံ၊ ချီတုံချတုံနဲ့ တွေးနေတတ်ပါတယ်။

သူတို့ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေကို သတိထားပေးဖို့လိုအပ်ပါသလဲဆရာ။

ဆရာတို့ စိတ်ကျရောဂါကို ကုလို့ရှိရင် ဒီအခြေအနေတွေကို အမြဲတမ်း သတိပေးရပါတယ်။ ပထမပိုင်းမှာ စိတ်ကျပြီး မလုပ်နိုင် မကိုင်နိုင် အားအင်တွေ ဆုတ်ယုတ်ပြီးနေတဲ့ အချိန်မှာတော့ သတ်သေချင်တဲ့ စိတ်ကူးက ရှိတော့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ကူးပေမယ့်လ…
အပြုအမူပိုင်းမှာတော့ မအောင်မြင်တ…
ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါကို ဆေးကုသပေ…
သူ့ရဲ့အားအင်တွေ နည်းနည်းလေး ပြည်…
လာတဲ့ အချိန်ကျရင်တော့ သူ့ရဲ့ အတွေး…
က မပျောက်သေးတဲ့အတွက် အဲဒီအချိ…
သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မနေ…
ကနေ ဝစီကံကိုကူးမယ်။ ဝစီကံက…
ကာယကံမြောက် လုပ်ဖို့က သူ့မှာစွမ်းအ…
တစ်ခုခုရှိလာရင် ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအ…
သူ့မှာ စေ့ဆော်မှုတစ်ခုခုက တိုက်တွန်း…
ဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ လုပ်ဖြစ်တာမျ…
တယ်။

လူတွေက စိတ်ညစ်စရာနဲ့ကြုံလာခဲ့ရင် ‘ငါ…
သေချင်တာပဲ’ ဆိုတာမျိုး ညည်းပြောပြော…
တတာကကော ဆရာ။

အမေရိကန်မှာ လေ့လာမှုတ…
အရ လူရဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံး…
မွေးတဲ့အချိန်ကနေစပြီး အသက်ခြေ…
ဆယ်၊ ခုနစ်ဆယ်အထိ လူတိုင်း၊ လူ…
ဟာ `ငါသေရင်ကောင်းမှာပဲ´ ဆိုတဲ့အ…
ကအနည်းဆုံး ငါးကြိမ်ကနေ ၁၀ ကြိမ်အ…
အတွေးပေါ်တတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါ…
အတွေးပါပဲ။ အတွေးကို အသိနဲ့ပြ…
အခါမှာ ကာယကံမြောက် မလုပ်ဖြစ်…
ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အစောပိုင်းကပြောခဲ့သ…
ရောဂါသည်တွေရဲ့ အခြေအနေမှာ…
အတွေးကနေပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှ…
ဆက်ပြီးတွန်းတဲ့ အခါကျတော့ တ…
တမ်းလုပ်လိုက်တဲ့ အချိန်ကာလက …
လောက်ပဲကြာသလဲဆိုတော့ ၁၀ စက္ကန့်…
နေ ၁၅ စက္ကန့်အတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်…
လူ့အသက်ကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါတယ်။ …
တော့အတွေးကိုတော့ ဆရာတို့က ပယ်…
မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အပြုအမူကို ကာကွ…
မယ်ဆိုရင် ဆရာတို့ရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး…
ချိန်က ၁၀ စက္ကန့်နဲ့ ၁၅ စက္ကန့်ပါပဲ။ …
ချိန်မှာ သူမလုပ်ဖြစ်အောင် ဆရာတို့…
လိုကာကွယ်မလဲ၊ အဲဒါက အရေးအ…
ဆုံးပါပဲ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။

နိုင်သီ…

www.burmeseclassic.com

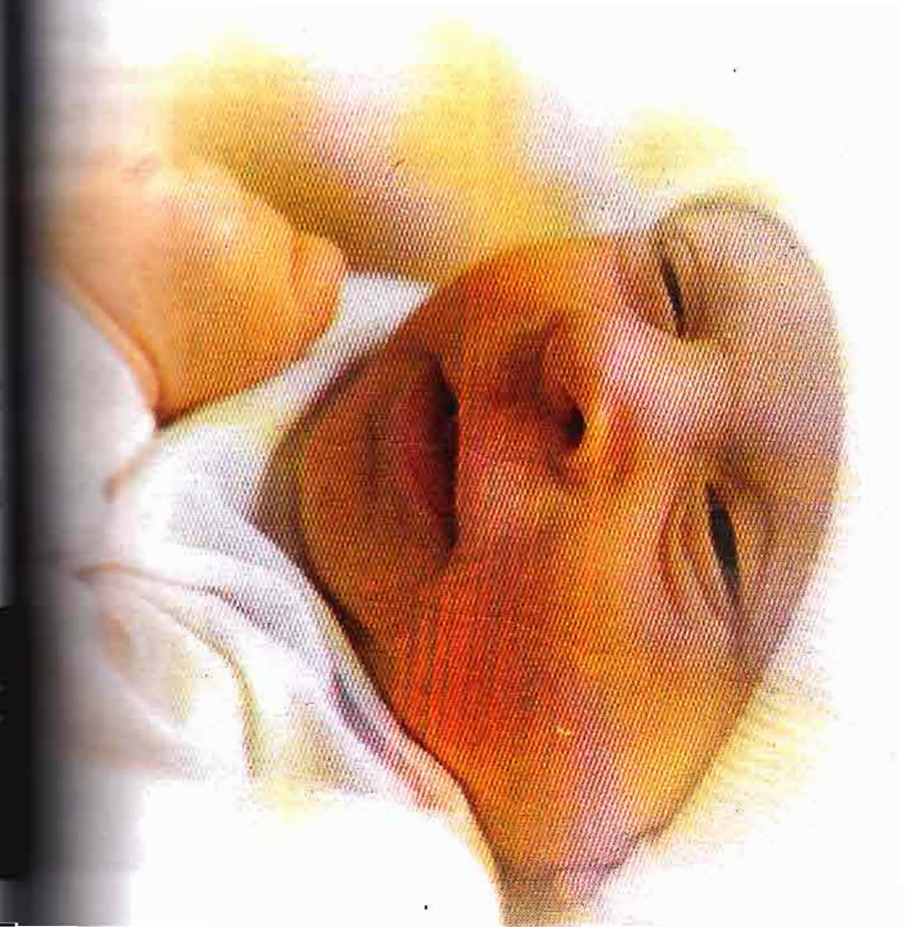
www.burmeseclassic.com

ဖွန့်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

မွေးရာပါ မျက်စိ မမြင်ခြင်း

ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

မိဘတွေက ကလေးမွေးလာပြီး ခြေလက်အင်္ဂါစုံလင်ကျန်းမာတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရသလို မျက်စိအမြင်အာရုံကောင်းမွန်ဖို့၊ နားအကြားအာရုံကောင်းမွန်ဖို့နဲ့ စကားပြောတတ်ဖို့ကိုလည်း အတူးလိုလားကြပါတယ်။ တချို့သော အကြောင်းရင်းတွေကြောင့် မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်ဖြစ်ရတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပေမယ့် မိမိရင်က ဖြစ်တဲ့ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရှာဖွေကုသမှု ပေးစမြဲပါပဲ။ ဒါကြောင့် မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်ဖြစ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ကာကွယ်ပေးနိုင်သလဲ၊ ဘယ်လိုကုသမှု ပေးသင့်သလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်ဖို့ရာအတွက် ရန်ကုန်၊ မျက်စိဆေးရုံကြီး၊ [illegible] ဌာနမှူး မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Q မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်တာ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို သိပါရစေ ဆရာ။

A. မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်တာက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မျက်စိမှာ အလင်းတန်းဖြတ်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် နံပါတ်တစ်က မျက်ကြည်လွှာ (Cornea) မှာ မွေးရာပါရောဂါရှိတာ၊ (၂) မှန်ဘီလူး(Lens) မှာ အတွင်းတိမ်ဝင်တာ၊ ရေတိမ်ဝင်တာ၊ မျက်စိအာရုံခံလွှာမှာ ရောဂါရှိတာ စတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် မျက်မမြင်ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

Q မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘယ်အကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကုသလို့ ရနိုင်ပါသလား ဆရာ။

A. မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒီအခြေအနေအားလုံးကို အရင်ဆုံး စစ်ဆေးကြည့်ရပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ ကုသလို့ရတဲ့ ရောဂါအခြေအနေရှိသလို ကုသလို့မရတဲ့ ရောဂါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကုလို့မရတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတော့ ရှောင်လွှဲလို့ မရတဲ့ မျက်စိမမြင်တာ(Avoidable Blindness) လို့ ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ အတွင်းတိမ်လို ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ရင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးလို့ရပါတယ်။

Q မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် မွေးရာပါ မျက်စိမမြင် ဖြစ်ရတာများပါသလဲ ဆရာ။

A. မြန်မာနိုင်ငံမှာ မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်မှု ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းအများစုက လမစေ့ကလေး (Premature Babies) တွေကို မွေးပြီးတာနဲ့ Incubator ထဲ ထည့်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ အောက်ဆီဂျင်ပေးရတော့ အောက်ဆီဂျင်ရဲ့ သက်ရောက်မှုကြောင့် ROP(Retinopathy Prematurity) ဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ အခုဆိုရင် ဆရာတို့မျက်စိဆေးရုံနဲ့ ကလေးဆေးရုံက အချိတ်အဆက် ပိုမိုလာပါတယ်။ ကလေးဆေးရုံမှာ လမစေ့ကလေးတွေကို Incubator ထဲ ထည့်ပြီး ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ဆရာတို့ မျက်စိဆေးရုံကို ပို့ပြီး မျက်စိကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာတို့က ကလေးတွေမှာ ROP ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါတယ်။ စစ်ဆေးကြည့်လို့ မရှိဘူးဆိုရင် ဘာမှ လုပ်ပေးစရာ မလိုပေမယ့် ရောဂါတွေ့တယ်ဆိုရင် စောစောစီးစီး အခြေအနေမှာပဲ ကုသမှုပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် မျက်မမြင် မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ကျောက်မျက်လုံးမထည့်ခင်အစက
အလင်းတန်းကိုမြင်နိုင်သေးတယ်၊
အနားမှာလက်လှုပ်ပြတာကို
မြင်နိုင်သေးတယ်၊
အနားမှာလူတစ်ယောက်လာရပ်တာကို
မြင်နိုင်ပါသေးတယ်။
ကျောက်မျက်လုံးထည့်လိုက်တဲ့အတွက်
အဲဒီလိုခံစားမှုကိုတောင်
သူမရနိုင်တော့ဘူး။
အရင်က အလင်းရောင်ကို
သိနေတော့ ဒါက နေ့၊ ဒါက ညဆိုတာ
သူခံစားလို့ရနေပါသေးတယ်။
အဲဒီခံစားမှုနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားလို့
ရသေးတယ်။ ဘေးက လူရှိရင်
ရှောင်ရမယ်ဆိုတာ သိနေပါသေးတယ်။

Q ကလေးတွေရဲ့မျက်စိကို တခြား... တွေ့ရှိရတဲ့ ရောဂါကိုလည်း သိ... ဆရာ။

A. နောက်တစ်ခုက ကလေးငယ်တွေမှာ ... ငယ်အိမ်ကို မီးနဲ့ ထိုးကြည့်လိုက်ရင် ဘာမှ မ... ဘူး။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ အဖြူကြီး ရှိနေတယ်... အဲဒါကို Leucocoria လို့ ခေါ်ပါတယ်။

Q ဘာကြောင့် ကလေးရဲ့ မျက်စိသူ... အိမ်က အဲဒီလို ဖြူနေရတာလဲ ဆ...

A. မျက်စိသူငယ်အိမ် ဖြူနေတဲ့ အကြောင်း... တွေက အများကြီးပါပဲ။ အတွင်းတိမ်ရောဂါ... လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စောစောကပြောတဲ့ R... ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ် Co... Disease ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ မျက်စိအာရုံခံလွှာ (Retina... ခိုက်တဲ့ အခြေအနေတွေဖြစ်တဲ့ Persistent H... perplastic နဲ့ Retinoblastoma တွေ... လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မျက်စိအာရုံခံလွှာက... အလင်းတန်းက နေပြီး လာတယ်ဆိုရင် မျ... အာရုံခံလွှာ မကောင်းတော့ အဖြူရောင်တွေ... ပါ။

Q ဘာကြောင့် အဖြူဖြစ်ရတယ်ဆို... ဘယ်လို ခွဲခြားရပါသလဲ ဆရာ။

A. အတွင်းတိမ်နဲ့ ROP ကြောင့်ဆိုရင် ... ကွဲကွဲပြားပြား မြင်ရပါတယ်။ အဖြစ်များ... မျက်စိကင်ဆာတစ်မျိုး Retinoblastoma... ဖြစ်တာပါ။ ဒီအခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ရင် လို... ရပါတယ်။ အရင်ဆုံး CT Scan ရိုက်ရပါ... ပြီးတော့ ကလေးဆေးရုံက ဆရာဝန်ကြီးတွေ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...ကုသမှုပေးရပါတယ်။

Q **မျက်စိမမြင်တဲ့လူအများစုက နေကာမျက်မှန်တပ်လေ့ရှိတာကို သတိထားမိ...ယ် ဆရာ။ အဲဒါ ဘာကြောင့်ပါလဲ ဆရာ။**

A. ...က်စိမမြင်တဲ့သူအများစု နေကာမျက်မှန် ...က သူတို့ မျက်စိရောဂါကို သူများ မမြင်စေ ...လည်း ပါတယ်၊ ပြီးတော့ နေကာမျက်မှန် ...သူတွေက အတွင်းတိမ်ရောဂါ၊ ROP တို့ ... ပေါက်ဘဲ မွေးရာပါမျက်လုံးမပါတဲ့အတွက် ...က်က ကျဉ်းနေလို့ပါ။

...လူတွေက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ...တည်းက လက်မပါသလိုပဲ သူတို့ကလည်း ...တည်းက မျက်စိမပါဘဲ မျက်ပေါက်ကျဉ်းနေ ...ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်လုံးရှိတယ်ဆိုရုံ ...ပဲ အရာလေးပဲ ပါပါတယ်။ အဲဒီတော့ ... တင့်တယ်စေဖို့ နေကာမျက်မှန် တပ်တာပါ။

...နောက်အကြောင်းတစ်ခုက မျက်ကြည်လွှာက ...။ အမာရွတ်လို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအခြေ ...ကို Cornea Scar လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ် ...Cornea Graft လုပ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ...ခြေ ရှိ၊ မရှိ ပြန်စစ်ပြီး မြင်နိုင်ခြေ ရှိတယ်ဆို ...ကုသမှု လုပ်ပေးပါတယ်။ မြင်နိုင်ခြေ မရှိရင် ...ကုသမှု မပေးတော့ပါဘူး။ နေကာမျက်မှန်တပ် ... ဆိုတာ မျက်ကြည်လွှာအဖြူကြီးကို သူများ ...ချောင်လို့ တပ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

...နေကာမျက်မှန်တပ်ရတဲ့ နောက်အကြောင်း ...စ်ခုကတော့ သူတို့ မျက်စိတွေက အလင်း ...ကို မခံနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိ မမြင်နိုင်တဲ့ လူတွေမှာလည်း မျက်ကြည်လွှာထည့်လိုက်ရင် အလှအပအတွက် အဆင်ပြေသွားနိုင်ပေမယ့် မျက်ကြည်လွှာထည့်လို့ မမြင်နိုင်မှန်း သေချာသိနေရင်တော့ မလုပ်တော့ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မျက်ကြည်လွှာက အရမ်းရှားနေလို့ပါ။ သူတို့ကို ကျောက်မျက်လုံးထည့်ဖို့ပဲ အကြံဉာဏ်ပေးရပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာထည့်လိုက်လို့ မြင်နိုင်တဲ့သူတွေကို လောလောဆယ် ဦးစားပေးနေရပါတယ်။

Q **မွေးရာပါ မျက်စိမမြင်တဲ့သူတွေကို မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှု ပေးနိုင်သလား ဆရာ။**

A. မျက်ကြည်လွှာအစားထိုးတယ်ဆိုတာ မျက်ကြည်လွှာပဲ မကောင်းတာ၊ မျက်လုံးရဲ့ ကျန်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံး ကောင်းနေတယ်ဆိုရင် အစားထိုးလို့ ရပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေကျတော့ မွေးရာပါ မျက်လုံးက ဘာတစ်ခုမှ ပြည့်စုံမှု မရှိခဲ့တော့ အစားထိုးလည်း ဘာအကျိုးကျေးဇူးမှ မရပါဘူး။

Q **မျက်စိမမြင်တဲ့သူတွေ ကျောက်မျက်လုံးထည့်တာကော သင့်တော်ပါသလား ဆရာ။**

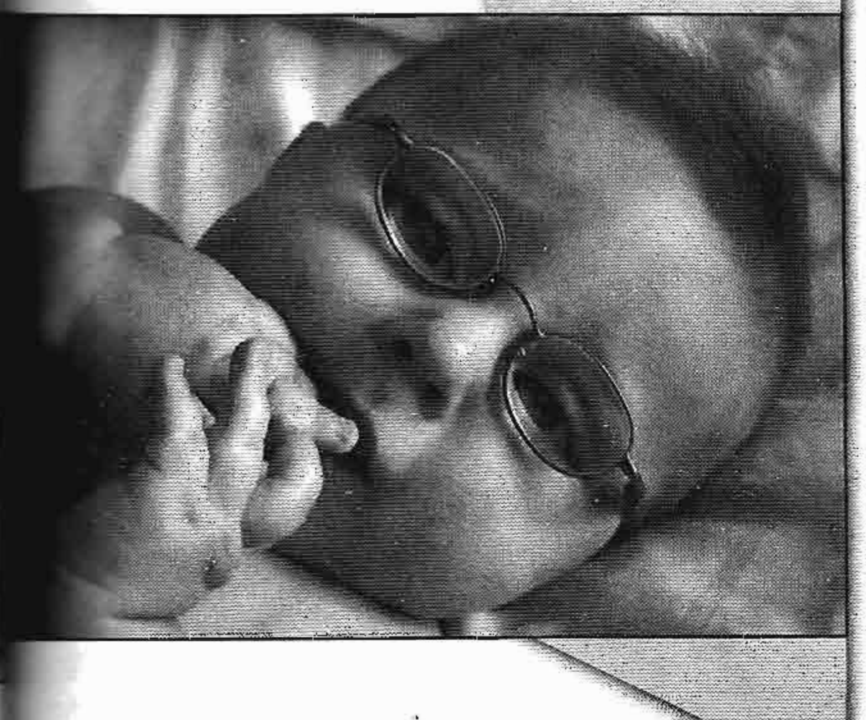
A. ကျောက်မျက်လုံးထည့်တယ်ဆိုတာ မျက်လုံးကို ခြစ်ထုတ်ပြီး ကြည့်လို့ကောင်းအောင် ကျောက်မျက်လုံးထည့်လိုက်တာပါ။ အဲဒီလို ကျောက်မျက်လုံးထည့်လိုက်ရင် မျက်လုံးကို ခြစ်ထုတ်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် အလင်းရောင်ကိုတောင် သူက မမြင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကျောက်မျက်လုံး မထည့်ခင် အစက အလင်းတန်းကို မြင်နိုင်သေးတယ်၊ အနားမှာ လက်လှုပ်ပြတာကို မြင်နိုင်သေးတယ်၊ အနားမှာ လူတစ်ယောက် လာရပ်တာကို မြင်နိုင်ပါသေးတယ်။ ကျောက်မျက်လုံး ထည့်လိုက်တဲ့အတွက် အဲဒီလို ခံစားမှုကိုတောင် သူမရနိုင်တော့ဘူး။ အရင်က အလင်းရောင်ကို သိနေတော့ ဒါက နေ့၊ ဒါက ညဆိုတာ သူခံစားလို့ရနေပါသေးတယ်။ အဲဒီခံစားမှုနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားလို့ ရသေးတယ်။ ဘေးက လူရှိရင် ရှောင်ရမယ်ဆိုတာ သိနေပါသေးတယ်။ အဲဒီခံစားချက်နဲ့ ကျောက်မျက်လုံးကို လဲလို့တော့ မရပါဘူး။

Q **မျက်စိမမြင်တဲ့သူတွေကို မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုးကုသမှု ပေးလိုက်ရင် မုံမှန်ပကာတိ မျက်စိလို ဖြစ်နိုင်ပါသလား ဆရာ။**

A. မျက်စိ မမြင်နိုင်တဲ့ လူတွေမှာလည်း မျက်ကြည်လွှာထည့်လိုက်ရင် အလှအပအတွက် အဆင်ပြေသွားနိုင်ပေမယ့် မျက်ကြည်လွှာထည့်လို့ မမြင်နိုင်မှန်း သေချာသိနေရင်တော့ မလုပ်တော့ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မျက်ကြည်လွှာက အရမ်းရှားနေလို့ပါ။ သူတို့ကို ကျောက်မျက်လုံးထည့်ဖို့ပဲ အကြံဉာဏ်ပေးရပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာထည့်လိုက်လို့ မြင်နိုင်တဲ့သူတွေကို လောလောဆယ် ဦးစားပေးနေရပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

နှင်းနိုင်ဦး (ဆေးဝါးထွေထွေသိုက်)



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေရန် လိုက်နာရမည့် ထိပ်တန်းနည်းလမ်းများ

မျက်လုံးရဲ့ အမြင်အာရုံကို အမြဲတမ်းကောင်းနေချင်တာ လူတိုင်း မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ အသက်အရွယ်ရလာတာ၊ တချို့လည်း မျိုးရိုးလိုက်တာ၊ မွေးရာပါ ဇီဇပါလာတာစတာတွေကြောင့် အမြင်အာရုံထိခိုက်မှုတွေကို ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ တချို့တွေကတော့ အမြင်အာရုံကို ထိခိုက်စေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်မှုမရှိတာကြောင့် မျက်လုံးကို ထိခိုက်စေပြီး အမြင်အာရုံပါထိခိုက်တာမျိုးတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အောက်ပါနည်းလမ်းတွေက မျက်လုံးကို ကျန်းမာစေပြီး အမြင်အာရုံကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ ထိပ်တန်းနည်းလမ်းတွေပါ။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၀/ ၂၀/ ၂၀ စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာပါ

...ဖျူတာကို အချိန်များစွာ ကြည့်ပြီး အလုပ်လုပ်တာ၊ ဂိမ်း ...တာ၊ အင်တာနက်သုံးတာကြောင့် သင့်မျက်လုံးကို မထိခိုက် ...မယ့် မျက်လုံးညောင်းတာ၊ မျက်လုံးခြောက်သွေ့တာတွေ ...ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာကို မိနစ် ၂၀ ကြာ ကြည့်ပြီး ... ၂၀ အကာအဝေးကို စက္ကန့် ၂၀ ကြာလှမ်းကြည့်ပါ။ ...ဖျူတာကို မျက်လုံးနဲ့ ၂၅ လက်မအကွာ၊ အနည်းငယ်နိမ့်တဲ့ ...မှာ ထားရှိရပါမယ်။

နေကာမျက်မှန် တပ်ပါ

နေရောင်ခြည်မှာပါဝင်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်က အရေပြားကို သာမကဘဲ မျက်လုံးကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် အတွင်းတိမ်ဖြစ်တာ၊ မျက်ကြည်လွှာထိခိုက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ နေမပူဘဲ တိမ်ထူနေတဲ့ နေ့တွေ ဖြစ်ရင်တောင် နေကာမျက်မှန်တပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အေနဲ့ ဘီကို ၉၉ ကနေ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နေကာမျက်မှန်ကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူထားဖို့လိုပါတယ်။ ဦးထုပ်ဆောင်းတာကလည်း မျက်လုံးကို နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးနှင်း၊ ရေ၊ သဲနဲ့ ကွန်ကရစ်တွေပေါ် ကျရောက်တဲ့ နေရောင်ခြည်က ရောင်ပြန်ပြီး မျက်လုံးဆီကို ကျရောက်နိုင်ကိုလည်း သတိပြုသင့်ပါတယ်။

မျက်လုံးအကာ တပ်ဆင်ပါ

အလုပ်မှာသာမကဘဲ သင့်အိမ်မှာလည်း မျက်လုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်တာကြောင့် မျက်လုံးကို ကာကွယ်ဖို့ မျက်လုံးအကာမျက်မှန် တပ်ဆင်ဖို့လိုပါတယ်။ အမှုန်အမွှားတွေ၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေ အမှုန်တွေ မျက်လုံးထဲကို မဝင်အောင် မျက်လုံးအကာတပ်ဆင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ အားကစားသမားတွေမှာ မျက်လုံးအကာတပ်ဆင်တာကြောင့် မျက်လုံးထိခိုက်မှုကို ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

...များကို သတိနှင့် သုံးပါ

...ချို့ဆေးဝါးတွေ၊ ပေါင်းပြီးသောက်ရတဲ့ ဆေးဝါးတွေက ...အာရုံကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဘေးထွက် ...ကျိုးတွေများစွာ ရှိပါတယ်။ သောက် ...ဆေးဝါးတွေကြောင့် မျက်လုံး ...တာ၊ မျက်ရည်ထွက်တာ၊ ...ထပ်မြင်တာ၊ အလင်း ...ကို မျက်လုံးက မခံနိုင်တာ၊ ...စ်ဖောင်းနေတာ၊ ...လာတာတွေ ... ဆရာဝန်ကို ပြန်ပြောပြပါ။

...ကောင်း မျက်လုံးအတွက် အစာစားပါ

...ကြည့်ပတ်စီးဆင်းမှုကို ကောင်းမွန်စေတဲ့ အစာတွေ စားတာက ...မျက်လုံးနဲ့ အမြင်အာရုံတွေကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ အချဉ်အရသာရှိ ...သီးတွေ၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကောက်နံ့တစ်ခုလုံး ...စေတဲ့ နှလုံးကျန်းမာစေတဲ့ အစာတွေ စားပါ။ ဇင့်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ...မျိုး၊ ကမာကောင်၊ အဆီဖယ်ထားတဲ့ အနီရောင်အသား၊ ...သား စတာတွေက အမြင်အာရုံပျက်စီးမှုကို ...နည်းစေပါတယ်။ မုန်လာဥနီမှာ ဗီတာမင်အေ ...တာကြောင့် အမြင်အာရုံကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ...ရောင်၊ လိမ္မော်ရောင် အသီးအနှံတွေကနေ ရရှိနိုင်တဲ့ ...ကယ်ရိုတင်း၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ...ရောင်စုံစားသုံးတာကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ လူတင်နဲ့ ဇီဇမ်သင် စတာတွေကလည်း အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျက်ဝန်းခြယ်သသော အလှပြင်ပစ္စည်းဟောင်းများကို လွှင့်ပစ်ပါ

မျက်လုံးတစ်ဝိုက်ကို လိမ်းခြယ်တဲ့ အိုင်းလိုင်နာ၊ အိုင်းရှဲဒိုး၊ ကွန်ဆယ်လာ၊ မက်စကာရာစတာတွေမှာ ဘက်တီးရီးယားတွေ အလွယ်တကူ ပေါက်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်ခြယ်သရတဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေကို သုံးလထက် ပိုမသုံးသင့်ပါဘူး။ ဓာတ်မတည့်တာမျိုးရှိပါက နောက်တစ်မျိုးကို ပြောင်းသုံးပါ။ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေကို တခြားသူတွေနဲ့ မျှဝေပြီး မသုံးသင့်ပါ။ အလှပြင် ပစ္စည်းရောင်းတဲ့ ကောင်တာတွေမှာ နမူနာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေက အများအသုံးပြုတာဖြစ်လို့ အသုံးမပြုသင့်ပါ။ မျက်လုံးအတွင်းဘက်ကို အလှပြင်ခြယ်သတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ မိတ်ကပ်မလိမ်းခင်နဲ့ မိတ်ကပ်လိမ်းပြီး ပြန်ဖျက်တဲ့အခါမျိုးတွေမှာ မျက်နှာကို သေချာစွာ သန့်စင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မျက်ကပ်မှန်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ

မျက်လုံးကို ဂရုစိုက်ရသလို မျက်ကပ်မှန်တပ်ဆင်သူတွေအနေနဲ့ မျက်ကပ်မှန်ကိုလည်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ မျက်ကပ်မှန်ကို မကိုင်တွယ်ခင်မှာ လက်ကို သန့်စင်အောင် အရင်ဆေးကြောဖို့ လိုပါတယ်။ မျက်စိဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို အထူးအလေးထားလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရေကူးတဲ့အခါ၊ ကြေးချွတ်ပစ္စည်းတွေ အသုံးပြုပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်တဲ့အခါမျိုးမှာ မျက်ကပ်မှန်တပ်မထားသင့်ပါဘူး။ နေ့ခင်းတစ်မှေးအိပ်တာ၊ ညဘက် အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါတွေမှာ မအိပ်ခင် မျက်ကပ်မှန် ချွတ်ပြီးမှ အိပ်ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော မျိုးရိုးဗီဇကို သိရှိအောင် လုပ်ပါ

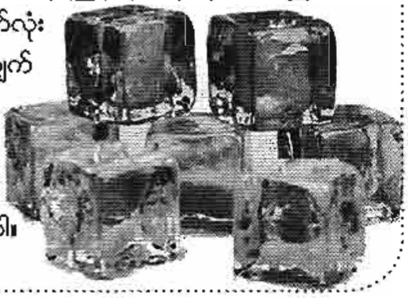
မမြင်ရနိုင်တဲ့ တချို့ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေက မျက်လုံး ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရော တွေရှိပါက မျက်လုံးဆီကို သွေးရောက်ရှိမှု လျော့နည်းစေပါတ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ မျက်လုံးရောင်ရမ်းတာ၊ သွေး ကြောပုပ်နာ၊ ကင်ဆာရောဂါ စတာတွေကလည်း မျက်လုံးကို ထိခိုက် မှုဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေက မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်တတ်တာကြော သင့်မျိုးရိုးမှာ ဘာရောဂါတွေရှိခဲ့လဲဆိုတာ သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

သင်က ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါက ဆေးလိ ဖြတ်လိုက်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ပါက မျက်စိအတွင်းတိမ်နဲ့ မျက် ခြောက်သွေ့မှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်မားစေပါတယ်။ ဆေးလိပ်သော သုံးတာက သွေးကြောထဲမှာ သွေးခဲဖတ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို အားပေး သွေးကြောတွေကို အားနည်းစေတာကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရ ခြေများတဲ့အပြင် မြင်လွှာကို ထိခိုက်စေပြီး အမြင်အာရုံဆုံးရှုံး ကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။ ထူးခြားချက်တစ်ခုကတော့ ဆေးလိပ်ဖြ လိုက်ပါက မျက်လုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေက ဆေးလိ လုံးဝမသောက်သူတွေနဲ့ တန်းတူရရှိနိုင်ပါတယ်။

မျက်လုံးပြဿနာများကို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်

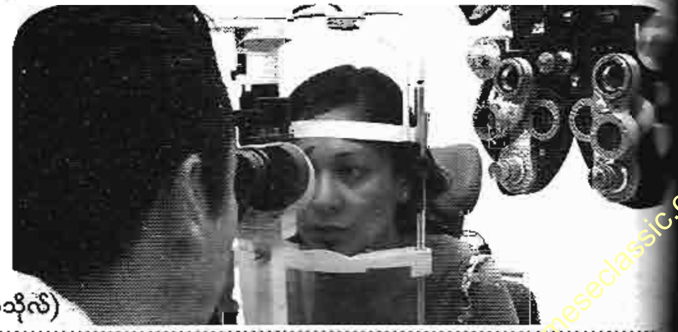
မျက်လုံးယားယံတာ၊ နီရဲတာတွေ ဖြစ်လာပါက ရေခဲကပ်တာ၊ ဟစ္စတာမင်းတား ဆေးသောက်တာ၊ မျက်စဉ်းခတ်တာတွေ ပြုလုပ်ပါက သက်သာစေပါတယ်။ မျက်လုံးထဲ သဲဝင်ပြီး ခိုးလိုးခုလုခံစားရရင် သန့်စင်တဲ့ ရေ ဒါမှမဟုတ် အငန်ရည်နဲ့ မျက်လုံးကို ဆေးကြောပေးပါ။ မျက်လုံးနာကျင်တာ၊ မျက်လုံးရောင်ရမ်းတာ၊ အလိုလိုမျက်ရည်ကျနေတာ၊ အလင်းရောင်ကို မကြည့်နိုင်တာစတာတွေ ဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသပါ။



မျက်လုံးကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါ

သင်က မျက်မှန်တပ်ရသူတစ်ဦးမဟုတ်ရင်တောင် မျက်လုံးကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်တစ်ကြိမ်ပြုရမလဲဆိုတာကိုတော့ ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။ မျက်မှန်တပ်ရတာ၊ မျက်ကပ်မှန်တပ်ရတာ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနဲ့ မိသားစုမှာ မျက်စိရောဂါရာဇဝင်ရှိခဲ့ရင် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

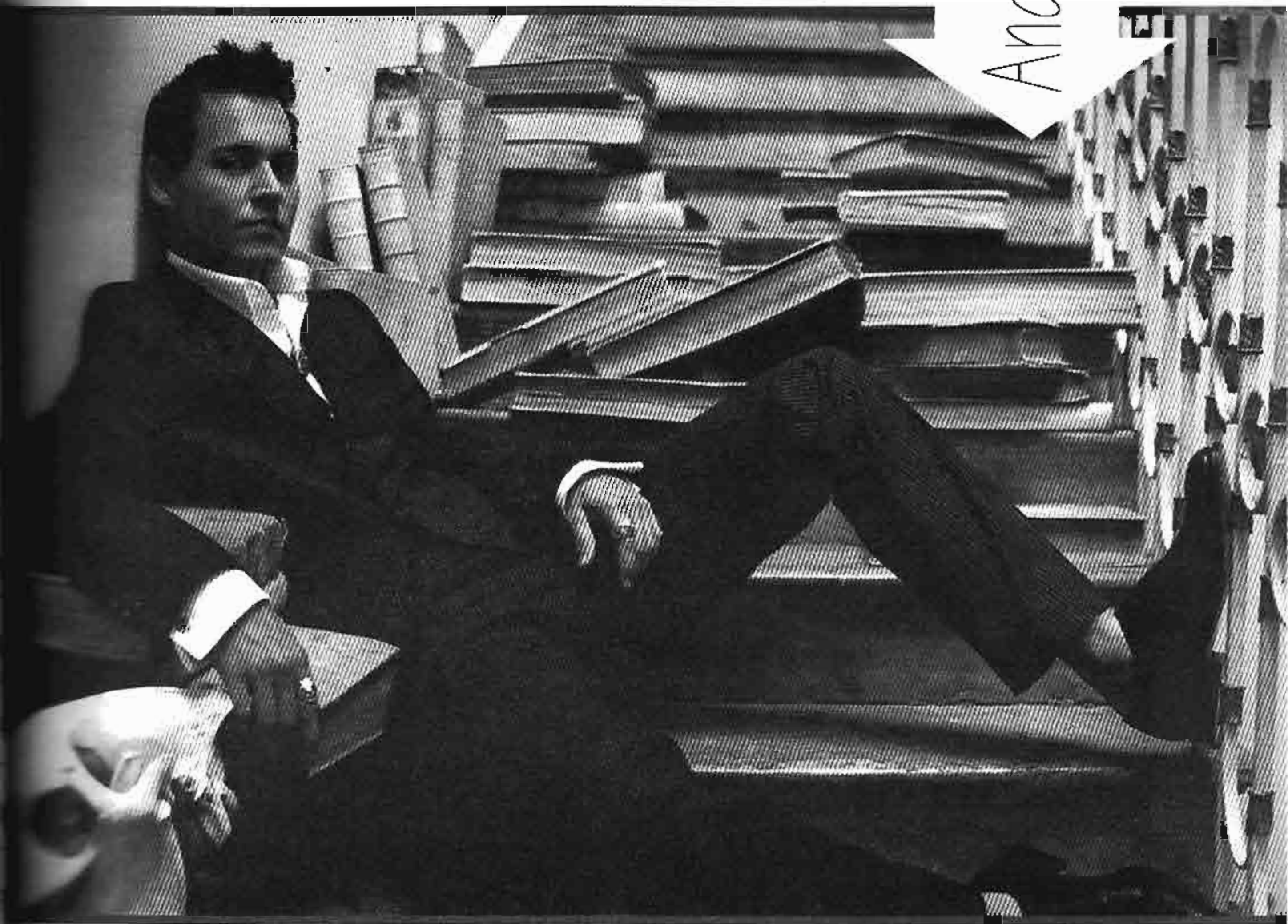


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးကိုကို
အထွေထွေရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

Andropause



အမျိုးသား ဟော်မုန်း တက်စတိုစတီရုန်း ကျဆင်းခြင်း

[illegible]နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

အခုခေတ်မှာ အသက်ငယ်တဲ့ လူငယ်တွေက ယောကျ်ားပီသချင်စိတ်ကြောင့် ကျားဟော်မုန်း တက်စတိုစတီရုန်းဆေးတွေ သောက်ပြီး မလိုလား အပ်တဲ့နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေနဲ့ ဆေးခန်း တွေကို လာရောက်ပြသမှု များတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသားဟော်မုန်း ကျဆင်းတဲ့ အ ကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်ဖို့ အထွေထွေ ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးကိုကိုနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေး ဖော်ပြလိုက် ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှန်က ပုံမှန်ဆိုရင် အမျိုးသားတစ်ယောက်မှာ တက်စတိုစတီရုန်းအဆင့်က ၁၀၀၀ ng/dl ကျော် ရှိနေရမှာပါ။ တက်စတိုစတီရုန်းက များနေလို့ရှိရင် အမျိုးသားတွေမှာ အများစုက ညဘက်ဆိုရင် Erection လာပါတယ်။

Q အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းတယ် ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ ဆရာ။

A. အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းတယ် ဆိုတာကို အမျိုးသားသွေးဆုံးတယ်လို့လည်း တချို့က ဆိုပါတယ်။ ဒါက အဓိကကတော့ တက်စတိုစတီရုန်း နည်းသွားတာကို တင်စားပြီး ခေါ်တာပါ။ တကယ်က Low Testosterone ဖြစ်တာပါ။ အသက် ၅၀ ကျော် အမျိုးသားတွေရဲ့ ၃၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသားတိုင်းတော့ မဖြစ်ပါဘူး။

Q အမျိုးသားဟော်မုန်း ကျဆင်းတာက အမျိုးသမီး သွေးဆုံးတာနဲ့ ဘယ်လို ကွာခြားမှု ရှိပါသလဲ ဆရာ။

A. အမျိုးသမီးတွေနဲ့ မတူတာကတော့ အမျိုးသမီးတွေက သွေးဆုံးပြီဆိုရင် အဲဒီ အချိန်မှာကို ဟော်မုန်းက သိသိသာသာ ရပ်သွားပါတယ်။ အရမ်းနည်းသွားပါတယ်။ ဟော်မုန်းက မရှိတော့သလောက်ကို သိသိသာသာကြီး နည်းသွားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားတွေမှာကတော့ ဟော်မုန်းက မသိမသာလေး ဖြည်းဖြည်းချင်း ကျလာတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သိပ်မသိသာပါဘူး။ သွေးဆုံးသွားတဲ့အချိန်ဆိုတာကို ရက်တရက် မသိလိုက်နိုင်ပါဘူး။ ဟော်မုန်းတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း (Gradual)ပဲ လျော့နည်းသွားတာ များပါတယ်။

Q အမျိုးသား သွေးဆုံးတာက ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာပါလဲ ဆရာ။

A. အမျိုးသား သွေးဆုံးတာက ဘာလို့ ဖြစ်တာလဲဆိုရင်တော့ အဓိကက အသက်ကြီးလို့ဖြစ်တာပါပဲ။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ တက်စတိုစတီရုန်းဟော်မုန်းအဆင့်က ကျသွားပါတယ်။ တက်စတိုစတီရုန်းဟော်မုန်းက အမျိုးသားတွေမှာ အသက် ၁၅ နှစ်နဲ့ ၂၅ နှစ်မှာ အမြင့်ဆုံးပါပဲ။ အသက် ၃၀ ကျော်လာရင် တဖြည်းဖြည်းစပြီးတော့ ကျလာပါတယ်။ အသက် ၅၀ ကျော် - ၇၀ တွေမှာ ဆိုရင် တက်စတိုစတီရုန်း အဆင့်က ၂၀၀ ng/dl လောက်ပဲ ရှိတော့တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အမှန်က ပုံမှန်ဆိုရင် အမျိုးသားတစ်ယောက်မှာ တက်စတိုစတီရုန်းအဆင့်က ၁၀၀၀ ng/dl ကျော် ရှိနေရမှာပါ။ တက်စတိုစတီရုန်းက များနေလို့ရှိရင် အမျိုးသားတွေမှာ အများစုက ညဘက်ဆိုရင် Erection လာပါတယ်။ Sex ဟော်မုန်း အရမ်းမြင့်နေတဲ့အခါမှာ အစောပိုင်းလက္ခဏာအနေနဲ့ ညဘက်ဆိုရင် Erection လာပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့သူတွေမှာ တက်စတိုစတီရုန်း အဆင့်က ကျလာတော့ ညဘက်ဆိုရင် Erection မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါတွေမှာ Testosterone ဟော်မုန်းက ကျလာတဲ့အပြင် Sex hormone blinding globulin (SHBG) တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ များတယ်။ တက်စတိုစတီရုန်းက Free ဖြစ်နေမှ အသုံးဝင်တာပါ။ တက်စတိုစတီရုန်းက ... ပရိုတင်းဓာတ်တွေနဲ့ သွားပေါင်းလို့ ... အသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။

Q အမျိုးသားတွေ တက်စတို... ဟော်မုန်း လျော့နည်းလာချိန်... လို ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါသလဲ ...

A. ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ လိင်... ဆံမှုမှာ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းလာမယ်၊ ... ထောင်မတ်နိုင်စွမ်း (Erection) ဖြစ်... လာမယ်။ ခါတိုင်းလောက် မသန်တော့... အားအင်ကုန်ခမ်းနေသလိုခံစားရမယ်... ဖိစီးမှု (Depression)တွေရမယ်။ ... လွယ်လာတယ်၊ စိတ်အပြောင်းအလဲ... တအား မြန်ပါတယ်။ ဗိုက်ရွှဲလာတတ်ပါ... ထိပ်ပြောင်လာတယ်၊ ထိပ်ပြောင်ပြီ... နားသယ်စတွေက နောက်ကို ဆုတ်သွား... တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ... ဆုံးတာလိုပဲ အမျိုးသားတွေ သွေးဆုံး... ခါမှာ ညဘက် တစ်ကိုယ်လုံး ပူနွေး... ထွက်များတာ (Hot Flushes - N... Sweat) တွေ ရလာပါတယ်။

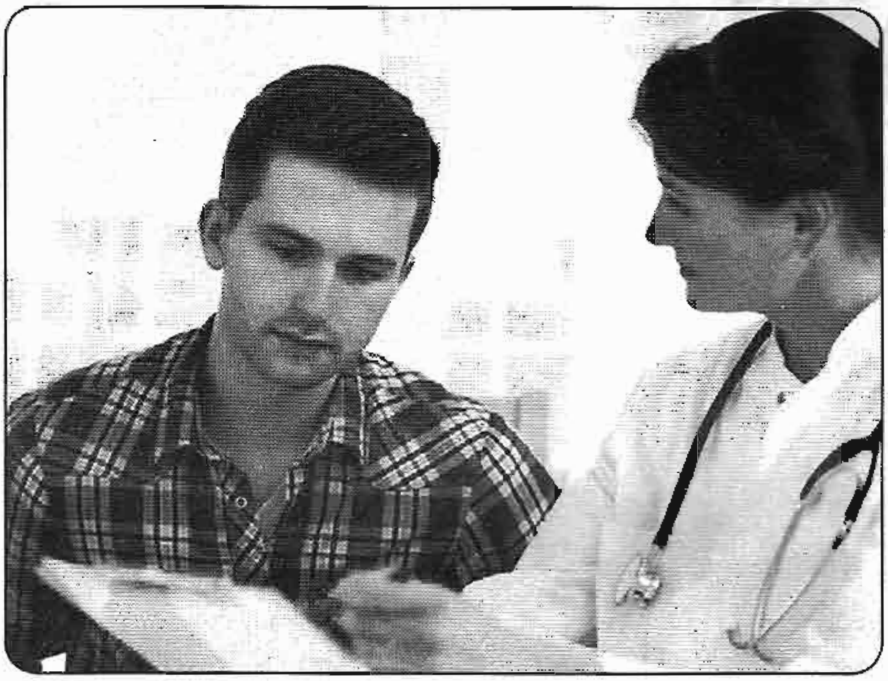
Q အမျိုးသားတွေမှာ တက်စတို... ဟော်မုန်းလျော့နည်းတာကြောင့်... လို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်... သလဲ ဆရာ။

A. အမျိုးသားတွေမှာ တက်စတို...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

> ...သား ဟော်မုန်းကျဆင်းတဲ့ ...အနေ မရောက်အောင် ...ကွယ်နည်းကတော့ ကျန်းမာတဲ့ ...ထိုင်မှု (Healthy ...estyle)က အရေးအကြီး ...။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ...ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ...အသောက်ကို မျှမျှတတ ...သောက် နေထိုင်မယ်၊ ...ဆီလျှော့စားမယ်ဆိုရင်...



...ရင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ...ပါတယ်။ အရိုးပါးရောဂါက ပိုပြီး ...နိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက် အမျိုး ...ဟော်မုန်းကျဆင်းမှု ဖြစ်လာမလား၊ ...သား ဆိုတာ သိဖို့ စောစောက ...လက္ခဏာတွေနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်ရ ...

...ဒီလက္ခဏာတွေ တွေ့နေပြီဆိုရင် ...ဘယ်လို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေး ...ဆရာ။

...တဲ့ လက္ခဏာတွေကို တွေ့နေရ ...င် တက်စတိုစတီရုန်း ဖောက်စစ် ...တယ်၊ တက်စတိုစတီရုန်း နည်းနေ ...င် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တက်စ ... နည်းနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းက ...ကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဆီးချိုရော ...လည်း တက်စတိုစတီရုန်းတွေ ...ပါတယ်၊

...အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းတာက ...လိုက်တတ်ပါသလား ဆရာ။

...သားဟော်မုန်းကျဆင်းတာက ...တယ်၊ မလိုက်ဘူးဆိုတာကိုတော့ ...င်း ရှင်းပြထားတာမျိုး မတွေ့သေး ...

...တိုစတီရုန်းဟော်မုန်းကို နည်း ...တွေကတော့ အများကြီး ရှိပါ သေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တခြားရောဂါတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အလိုလို မထုတ်နိုင်တာမျိုးလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ အသက် ၆၀ ကျော်လူတွေရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အသက် ၈၀ ကျော် လူတွေရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကတော့ အရင်ကထက် တက်စတိုစတီရုန်း ပိုနည်းနေတတ်ပါတယ်။ တခြားမျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ အရက်သောက်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာစတဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ မမှန်တာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေအကုန်လုံးကို စစ်ဆေးပြီးတော့ ဒီအခြေအနေတွေ မရှိဘူးဆိုမှသာ အသက်အရွယ်ကြီးတာကြောင့် အမျိုးသား သွေးဆုံးတယ်၊ အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ သန်မာရင် တက်စတိုစတီရုန်းဟော်မုန်း များပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလို့ ကြွက်သားတွေ နည်းသွားရင်၊ အဆီတွေ များလာရင် အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းမှု ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း များပါတယ်။

အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းချိန်ကို စောစောမရောက်အောင်နဲ့ တက်စတိုစတီရုန်းအဆင့်ကို ထိန်းထားနိုင်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

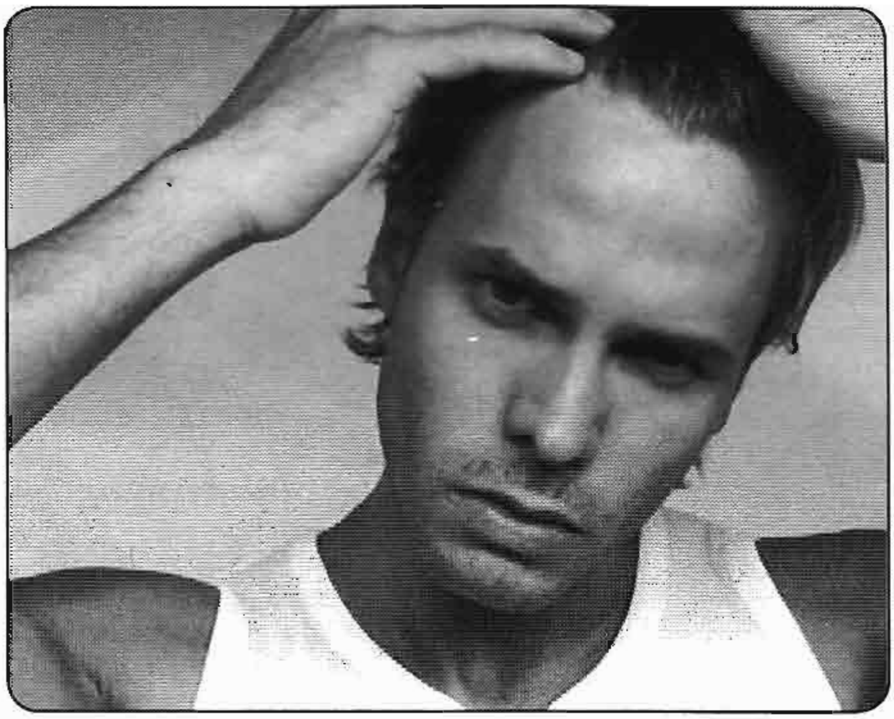
A. အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းတဲ့ အခြေအနေ မရောက်အောင် ကာကွယ်နည်းကတော့ ကျန်းမာတဲ့နေထိုင်မှု (Healthy Lifestyle)က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အစားအသောက်ကို မျှမျှတတ စားသောက် နေထိုင်မယ်၊ အဆီလျှော့စားမယ်ဆိုရင် အမျိုးသားသွေးဆုံးမှုကို ပိုပြီးထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ သန်စွမ်းနေအောင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန် လုပ်ပေးရပါမယ်။ အမျိုးသား သွေးဆုံးတာက လူတိုင်း ဖြစ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာလေလေ ဖြစ်နိုင်ခြေတော့ ပိုများလာလေလေပဲဖြစ်ပါတယ်။

တက်စတိုစတီရုန်းဟော်မုန်း လျော့နည်းမှုကို ဘယ်လိုကုသမှုပေးပါသလဲ ဆရာ။

A. တက်စတိုစတီရုန်း လျော့နည်းတာကို ကုသမှုကတော့ လွယ်ပါတယ်။ တက်စတိုစတီရုန်းဆေးပေးလိုက်တာနဲ့ ပြန်ကောင်းသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောဂါက အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဆေးပေးလိုက်ပေမယ့် ကြာရှည်ကောင်းမွန်နေဖို့တော့ခက်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းလျော့နည်းနေမှန်း သိတာနဲ့ ဆေးပေးလိုက်ရင် ပြန်ကောင်းသွားပါတယ်။ ဆေးပေးလိုက်တာနဲ့ လက္ခဏာတွေပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှင်နေထိုင်တဲ့ ဘဝကလည်း ပြန်ကောင်းလာမီမယ်။ ဆေးတွေကတော့ Skin Patches နဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



အမျိုးသား အသက် ၁၅ နှစ်ကနေ ၂
အတွင်းမှာဆို ကျားဟော်မုန်းက ပိုပြီး
အားကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုကျားဟော်မု
ထုတ်အားကောင်းနေချိန်တွေမှာ တက်
စတီရုန်းဆေးတွေ သောက်တာတို့
ဆေးထိုးတာတို့ကို အယူအဆမှားပြီး
လုပ်နေကြတာတွေရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်
ထဲကအလိုလို ထွက်နေတာကို မလိုအ
အပြင်ကနေ ထပ်သောက်လိုက်ရင်...

လာတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနိုင်ငံမှာတော့ မရသေးပါဘူး။ တခြား သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးတွေရော၊ ထိုးဆေးတွေတော့ ရှိပါတယ်။ နှစ်ပတ်ကနေ လေးပတ်လောက်အထိ တစ်ခါဆေးပေးရင် ၂၀၀ ng/dl ကနေ ၆၀၀ ng/dl လောက်အထိ ပေးပါတယ်။

သတိထားရမယ့် အချက်တွေကတော့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ (Prostate cancer) ရှိနေရင် ဒီဆေးထိုးလို့၊ သောက်လို့ မရပါဘူး။ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဆေးမထိုးခင်မှာ ရောဂါရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိ နေသူတွေမှာလည်း မပေးသင့်ပါဘူး။ ဆီးကျိတ်ရောင်နေရင်နဲ့ သွေးထဲမှာ ဟေမိုဂလိုဘင်တွေ များနေရင်လည်း မပေးသင့်ပါဘူး။

Q အမျိုးသား ဟော်မုန်းကျဆင်းချိန်မှာ တွေ့ရတဲ့ ထူးခြားမှုတွေကို သိပါရစေ ဆရာ။

A. သုတေသနပြုလုပ်ချက်အရ ရှာတွေ့ထားတဲ့ ထူးခြားချက်တစ်ခုရှိပါတယ်။ တက်စတိုစတီရုန်းဟော်မုန်းတွေ နည်းသွားရင် အမျိုးသားတွေက ဗိုက်ရွဲသွားပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ရင်သားတွေလည်း စူထွက်လာတာရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမျိုးသားတွေက မဟော်မုန်းက နည်းနည်း ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဖေဘဝကနေ အမေဘဝကို ပြန်ရောက်ချင်လာတယ်လို့ တင်စားပြောဆိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ အရင်က အိမ်မကပ်ဘဲ၊ အရင်က အပြင်ကိုပဲ ထွက်လည်နေတတ်တဲ့ အမျိုးသားတွေက အဲဒီအချိန်ကျရင် အိမ်မှာပဲ ကပ်နေပြီး အိမ်မှုကိစ္စတွေကိုပဲ လုပ်ချင်နေတာတို့၊ အိမ်မှာ သားသမီးတွေကို ပြန်ထိန်းနေတာတို့တွေ လုပ်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ တစ်ချိန်လုံး အပြင်ထွက်နေတဲ့ အမျိုးသားက အိမ်ကပ်ပြီး အိမ်ထောင်မှုအလုပ်တွေ လုပ်လာရင်တော့ တစ်ခုခုပဲ ဆိုပြီး သတိထားရမလိုတောင် ဖြစ်နေပါတယ်။

Q အမျိုးသားတွေမှာ တက်စတိုစတီရုန်း ဟော်မုန်း လျော့နည်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူကို ဘယ်လို ပညာပေးလိုပါသလဲ ဆရာ။

A. အမျိုးသားတွေကို တစ်ခု ပညာပေးချင်တာကတော့ တက်စတိုစတီရုန်းဟော်မုန်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ အလိုလိုထွက်နေပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသား အသက် ၁၅ နှစ်ကနေ ၂၅ နှစ်အတွင်းမှာဆို ကျားဟော်မုန်းက ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်။ ဒီလို ကျားဟော်မုန်းထုတ်အား ကောင်းနေချိန်တွေမှာ တက်စတိုစတီရုန်းဆေးတွေ သောက်တာတို့၊ ဆေးထိုးတာတို့ကို အယူအဆမှားပြီး
လုပ်နေကြတာတွေရှိပါတယ်။ ခန္ဓာ
ထဲက အလိုလို ထွက်နေတာကို မလို
အပြင်ကနေ ထပ်သောက်လိုက်ရင်
တိုစတီရုန်းဟော်မုန်းတွေ ပိုလာပါ
အဲဒီလို ပိုလာတဲ့အတွက် နောက်ဆက်
နေနဲ့ နဂို ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တက်စတို
ထွက်နေတဲ့ စနစ်က ရပ်သွားတတ်ပါ
လုံးဝ မထုတ်တော့တာလည်း ဖြစ်
တယ်။ ဒီလို မလိုအပ်ဘဲ ဟော်မုန်း
ထိုးနေကြတာက ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော
ထုတ်လုပ်မှုကို ရပ်သွားစေပါတယ်။

ပြီးတော့ အသက်ကြီးတိုင်း
တက်စတိုစတီရုန်း ထိုးစရာ၊ သော
မလိုပါဘူး။ တက်စတိုစတီရုန်း ဟော
လျော့နည်းတဲ့ လက္ခဏာတွေပြလာလို့
ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်
ဆေးကြည့်လိုက်တော့မှ တက်စတို
ဟော်မုန်း တကယ်ကို နည်းနေပြီဆို
မှသာ ဆေးထိုးသင့်ပါတယ်။ ပင်ကို
လောက်အောင်ထွက်နေပြီးသား ဟော
တွေကို အပြင်ကနေ ထပ်သော
ထိုးတာတွေက အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆို
သိစေလိုပါတယ်။

■ အခုလို ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် ကျေး
ပါတယ် ဆရာ။

ဖွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကန်တော်လေး
အထူးကုဆေးခန်း
KAN TAW LAY MEDICAL CENTRE

၂၄နာရီကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု။
(24 Hours Healthcare Services)
အရေးပေါ်ကုသမှု။ (Emergency Dept.)
အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ပြင်ပလူနာဌာန
(Specialist OPD)
အိမ်တိုင်ရာရောက်ဆေးဝါးကုသမှု။
(Home Visit Healthcare)

- မှန်ကန်တိကျသောဓေတ်မီကွန်ပျူတာ ဓါတ်ခွဲခန်း (Computerized Clinical Laboratory)
- ဓါတ်မှန်အမျိုးမျိုးရိုက်ကူးမှု။ (X-Rays)
- E.C.G (ဓေတ်မီနှလုံးစမ်းသပ်စက်)။
- Ultrasound
  - Trans Abdominal Sonogram
  - Trans Vaginal Sonogram
  - 4D Ultrasound

အရည်အသွေးပြည့်မီ၍၊ ဈေးနှုန်းမှန်ကန်၊
သာသော ၂၄နာရီဆေးဝါးအရောင်းခန်းမ။
(24 Hours Pharmacy)
ကောင်းစင်ပြီး၊ ပစ္စည်းကိရိယာများစုံလင်သော
ားဖွားခန်းနှင့်ခွဲစိတ်ခန်းများ။
သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး၊ ဈေးနှုန်းသင့်တင့်
တသော အတွင်းလူနာခန်းများ။

ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ
လေး၏ ချစ်စဖွယ်ပုံရိပ်များကို
ကြည့်ရှုခံစားနိုင်မည့် အခွင့်အရေး
D Ultrasound ရပြီ

မှတ်(၇၆)၊ ဒေါ်သိန်းတင်လမ်း၊ ကန်တော်လေး(၇၇-၇၇)လမ်းကြား၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
-၃၇၄၀၄၂၊ ၃၇၄၀၄၃၊ ၂၄၆၅၃၁၊ ၃၉၉၄၂၇၊ ၃၇၁၃၉၃၊ ၃၉၉၁၃၉၊ ၃၉၄၃၇၄ ။ ဖက်စ် - ၉၅-၁-၃၇၄၀၄၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

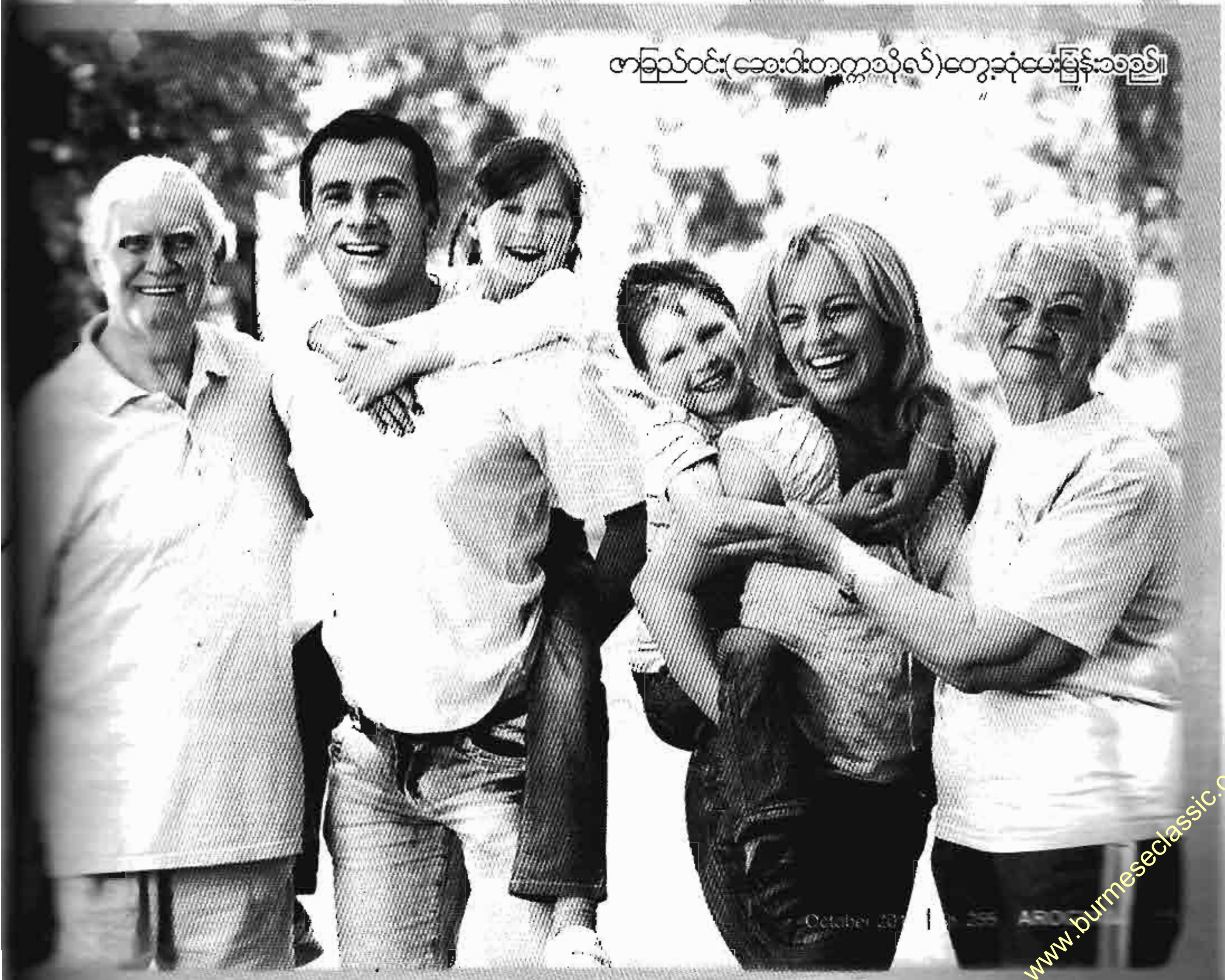
အမြို့မြို့ဆိုင်တိုင်းတွင် ရနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေထိုင်မှုပုံစံ Lifestyle ပြောင်းလဲလာမှုနှင့် ကျန်းမာရေး

ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်
ကထိက အထွေထွေရောဂါ
အထူးကုသမားတော်



ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၁ ရာစုမှာ လူတွေရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ Lifestyle တွေ သိသိသာသာပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ပြောင်းလဲမှုက ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေရဲ့ ဖြစ်ပွားမှုတွေကို ပိုမိုများလာစေပါတယ်။ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ကျန်းမာရေးဆက်စပ်နေတာကြောင့် ဒါတွေကို သိရှိနိုင်ဖို့ အထွေထွေရောဂါအထူးကုသမားတော် ဒေါက်တာ ဟိန်းရာဇာအောင်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

Q **နေထိုင်မှုပုံစံ Lifestyle အကြောင်းရှင်းပေးပါ ဆရာ။**

Lifestyle ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပထမဦးဆုံးတွင်တွင်ကျယ်ကျယ် သုံးခဲ့တဲ့သူက Alfred Adles (1870-1937) ဆိုတဲ့ Austrian Psychologist စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးပါ။ လူတစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်း ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုလိုက် သိသာထင်ရှားတဲ့၊ ပေါ်လွင်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါကို လွှမ်းမိုးထားတဲ့ အခြေခံအ ကြောင်းတရားတွေကို (၁) ထိတွေ့အကောင်အထည်ပြလို့ ရတဲ့အကြောင်းတရားတွေ (ဥပမာအားဖြင့် ကျေးလက် ဒါမှမဟုတ် မြို့ပြမှာ နေထိုင်တာစတဲ့ (Demographic Variables) တွေ၊ ရာသီဥတုပတ်ဝန်းကျင် (Environmental Variables) တွေနဲ့ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေ Technological Variables) (၂) ထိတွေ့အကောင်အထည်ပြလို့ မရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေ (ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေ၊ အကြိုက်တွေ၊ သဘောထားတွေ၊ နိုင်ငံရေးအမြင်၊ ဘာသာရေးအမြင်၊ ကျန်းမာရေးအမြင်) ဆိုပြီး ခွဲခြားပြထားပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအကြောင်းတရားတွေကို ကြည့်ရင် လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို အနည်းနဲ့အများ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေနိုင်တာချည်းပဲဆိုတာကို သွားတွေ့ပါတယ်။ ဒီလိုအပြောင်းအလဲဖြစ်ရပ်တွေတိုင်းမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ဆက်စပ်နေပြန်ပါတယ်။

Q **ကျန်းမာတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါလား ဆရာ။**

ကျန်းမာတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံဆိုတာကို ဆရာတို့က Healthy Lifestyle လို့ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ကျန်းမာစေပြီး လူမှုဘဝပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်မှုတွေ ရစေ၊ မြဲစေတဲ့ Lifestyle ပေါ့။ ဘာတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနေလဲဆိုတော့

၁။ မိသားစုတွင်း ယုံကြည်သက်ဝင်တာ မိရိုးဖလာအစွဲအလမ်း(Family Traditi ns) အများတွေကနေ ကင်းလွတ်တာ၊

၂။ ကျန်းမာရေးပညာဗဟုသုတ(Heal Education) ရှိတာ၊

၃။ အလုပ်အကိုင်(Occupation)အတ တကျ ရှိတာ၊

၄။ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျ (Safe Environment)ရှိတာ၊

၅။ လုံလောက်မျှတတဲ့ အာဟာရဓာတ် တာ (Adequate Nutrition)

၆။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုရှိ (Physical Fitness)

၇။ အကျင့်ဆိုးတွေ(Bad Habits) က စင်တာ၊

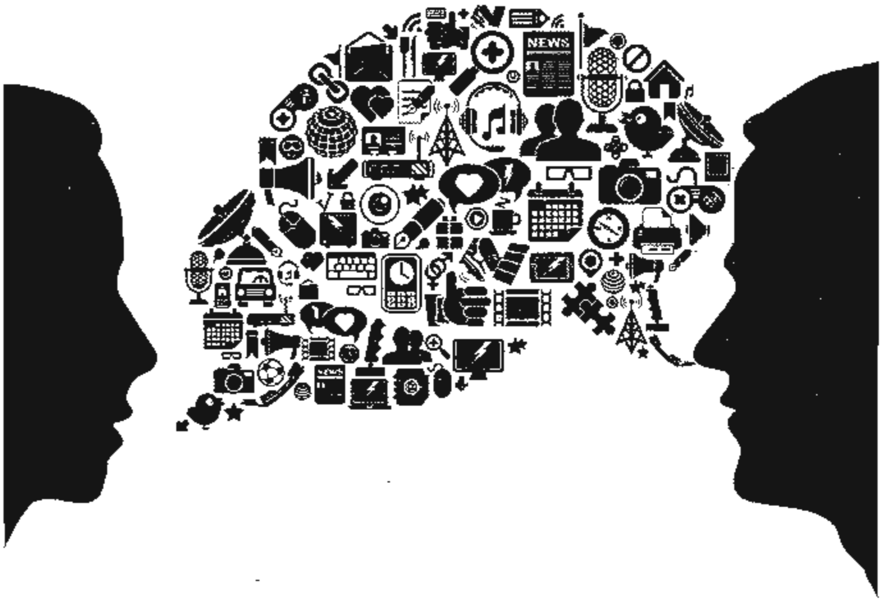
၈။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု(Person Hygiene) ရှိတာ၊

၉။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရား(Love and T ndeness) နဲ့ နေထိုင်ပြုမူတာ၊

၁၀။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လူမှုပေါင်းသ ဆက်ဆံရေး(Positive Social Comm ication) ရှိတာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Q **ပြောင်းလဲလာတဲ့နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတဲ့အပြ တွေကိုရှင်းပြပေးပါဆရာ။**

အခုအခါမှာ ကျေးလက်ကနေ မြို့ပြ လူဦးရေ စီးဆင်းမှုနှုန်း မြင့်တက်လာသ မြို့ပြယဉ်ကျေးမှုတွေဟာလည်း ကျေးလ တွေဆီ အလွယ်တကူ ရောက်ရှိနေပါ အဲဒီတော့ ရန်ကုန်မြို့လယ်ကောင်မှာ ဖျား စတင်ကူးစက်နိုင်သလို ကျေးလ ပြည်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့လည်း သွေ



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...တဲ့ အဆီဓာတ်တွေများ၊ ဆီးချိုတွေ ...လုံး သွေးကြောပိတ်တာတွေ ပိုများ ...ယ်။ နေရာတိုင်းမှာ လေကောင်းလေ ...ရပါမှု၊ ရေကောင်းရေသန့်ရှားပါးမှု၊ ...ပ်ရပ်တဲ့ အိမ်ရာစနစ်နည်းမှု၊ လုပ် ...တ်ချလုံခြုံရမှု၊ အန္တရာယ်ကင်းမှု ...မှုတာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ...လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါ၊ ...စ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ၊ ကြွက် ...ဆိုးသာပ်တို့ကြောင့် ကူးစက်ပြန့်ပွား ...တွေ၊ လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆထိ ...ရာရမှုတွေ စတာတွေဟာ အရင်က ...များလာတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု ... Technology ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုး ...ပြောင်းလဲလာမှုတွေပါ။ သတင်းအချက် ...နည်းပညာကဏ္ဍ၊ ဆေးပညာ၊ သယ် ...ာင်ရေး၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး ...ာက်မှာ ကောင်းကွက်တွေ ရှိသလို ...လည်း လေထုညစ်ညမ်းလာမှု၊ ...၊ အဝေးအခေါ်၊ အပြုအမူ၊ သဘော ...န်ဖိုးထားမှုတွေ ပြောင်းလဲလာမှု၊ ...သာတဲ့ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဘောလုံးပွဲတွေကို ...လုံး ထိုင်ကြည့်နေတဲ့အတွက် Sed- ... Lifestyle လို့ ခေါ်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ...တဲ့၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားမရှိတော့တဲ့ ...မှုပုံစံတွေကြောင့် နှလုံးသွေးကြော ...၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ ... ပိုဖြစ်လာရပါတယ်။ နောက်တစ် ...လည်း Media ကဏ္ဍနဲ့ ပူးတွဲပါ ... ကြော်ငြာကဏ္ဍပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ...မှု မရှိသေချာစွာ စိစစ်ထားတာမရှိ ...ာက်ကုန်၊ အသုံးအဆောင် ဒါတွေ ...သုံးမိတဲ့အခါမျိုးပေါ့။ စီးကရက် ... အရက်ကြော်ငြာတွေကြောင့် စီးက ...သွားပြီး အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်သွား ... အရက်စွဲသွားပြီး အသည်းရောဂါ ...ကြသူတွေ ဒါတွေဟာ ပြောင်းလဲလာ ...ထိုင်မှုပုံစံတွေကြောင့် ကျန်းမာရေး ...ရတဲ့ ဥပမာတွေပါပဲ။

Q **အခုချိန်မှာနေထိုင်မှုပုံစံတွေပြောင်းလဲလာရတဲ့အဓိကအကြောင်းအရာတွေ ...ကြောင့်လို့ ထင်ပါသလဲဆရာ။ အဲဒီလို ...တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် ကျန်းမာ ... ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ...ဆိုးသက်ရောက်မှုတွေရှိနိုင်ပါသလဲ။**

နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ပြောင်းလဲလာရတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရာတွေထဲမှာ နံပါတ် (၁)ကတော့ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ လက်ခံယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ အကြိုက်တွေ့မှု၊ အထင်ကြီးမှု၊ အတုခိုးမှုတွေပါ။ ဥရောပမှာ ၁၉၂၀ လောက်က Flappes ယဉ်ကျေးမှုဆိုပြီး Lifestyle Changes တစ်ခု အထင်အရှား ရှိခဲ့ပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေ တစ်သက်လုံး ဆံပင်အရှည်ထားပြီး လုံလုံခြုံခြုံဝတ်ခဲ့ရာကနေ ဆံပင်အတိုတွေ ညှပ်၊ စကတ်အတိုတွေ ဝတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါအရ၊ ယောက်ျားတွေနဲ့ တန်းတူအလုပ်လုပ်ကြဖို့၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ခဲ့ကြတာပါ။ အဲဒီတော့ Lifestyle changes ဖြစ်စေတဲ့ နောက်ထပ် အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ ခေတ်နဲ့စနစ်ပါ။ ခေတ်ဆိုး၊ စနစ်ဆိုးနဲ့ တိုးရင် ညံ့ဖျင်းတဲ့ နေထိုင်မှု အဆိုးတွေနဲ့ပဲ တိုးပြီး မကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ခေတ်ကောင်း၊ စနစ်ကောင်းမှ နေထိုင်မှုပုံစံတွေလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမှာပါ။ နောက်ထပ် အလေးဂရုပြုရမယ့် ဆိုရိုးစကားလေးတစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ 'တံခါးပေါက်တွေ ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ လေကောင်းလေသန့်တော့ ရတာမှန်ရဲ့။ ဝင်လာမယ့်မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးမွှားတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကိုလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်'တဲ့။ အထူးဂရုပြုရမှာကတော့ ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်လူမျိုး Culture ပါ။ လိင်မှ တစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ HIV ၊ AIDS လို ရောဂါမျိုးတွေဟာ နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ အလွယ်တကူ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်လို့ အထူးသတိပြုဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

Q **ပြောင်းလဲလာတဲ့နေထိုင်မှုပုံစံတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူးဆိုပေမယ့် စွဲစွဲမြဲမြဲလက်ခံနေကြတာ ဘာကြောင့်ပါလဲဆရာ။**

ပြောင်းလဲလာတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတွေက ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူးဆိုပေမယ့် စွဲစွဲမြဲမြဲ လက်ခံကျင့်သုံးနေတဲ့သူတွေ ဆရာတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေပါတယ်။ အနည်းစုကတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု၊ အကြိုက်၊ သဘောထားအမြင် စတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပြီး အများစု(ဆရာတို့ တိုင်းပြည်မှာ)ကတော့ အခြေခံပညာရေး အားနည်းနိမ့်ကျနေလို့ပဲ ဆရာတော့ ထင်ပါတယ်။ Formal Education လို့ခေါ်တဲ့ ကျောင်းသင်ပညာရေး၊ Nonformal Education လို့ခေါ်တဲ့ ကျောင်းခန်းပြင်ပ မိမိဘာသာရှာဖွေသင်ယူခြင်း၊ Informal Education (ဥပမာ မိဘက သားသမီးကို ဟင်းတစ်အိုး ဘယ်လိုချက်ရမယ်ဆိုတာ လက်တွေ့ပြသတာမျိုး) ဒါတွေအားလုံး ဆရာတို့ တိုင်းပြည်မှာ အားနည်းနေသေးတဲ့အတွက် ဘယ်ဟာ မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ မှားတယ်၊ ဘယ်ဟာ လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ဟာ မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ဉာဏ်၊ အလေ့အကျင့်နည်းနေပါသေးတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတပညာပေးလုပ်ငန်းစဉ်တွေ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ပြည်သူလူထုရဲ့ နားထဲကမှတစ်ဆင့် ရင်ထဲ၊ ဦးနှောက်ထဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ နားလည်လက်ခံသွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရပါမယ်။ ဒါကတော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာတို့ဘက်က ဖြည့်ဆည်းပေးရမယ့်အပိုင်း၊ Media သမားတွေက ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးပေးရမယ့် အပိုင်းလို့ ထင်ပါတယ်။

Q နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲလာမှုနဲ့အတိက ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ ရှိရင်လည်း ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲလာမှုကြောင့် Communicable Diseases တွေလို့ ခေါ်တဲ့ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ (ဥပမာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ တီဘီလို ရောဂါတွေ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါတွေ၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေ၊ ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး) ဆက်စပ်ဖြစ်ပွားနိုင်သလို Non-Communicable Diseases or NCD လို့ခေါ်တဲ့ နာတာရှည် ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ ရောဂါတွေ(ဥပမာ ကင်ဆာရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အဝလွန်တာ) စတာတွေလည်း ဆက်စပ်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါတယ်။

Q နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ နာတာရှည်ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ ရောဂါတွေရဲ့ ဆက်စပ်မှုကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဆရာ။

ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေကို Lifestyle Diseases တွေလို့တောင် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲလေ့ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီရောဂါတွေဖြစ်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်သုံးတာ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးတာနဲ့ အရက်စွဲနေတာ၊ Poor Diet လို့ခေါ်တဲ့ အချိုဓာတ်လွန်ကဲတဲ့၊ အငန်လွန်ကဲတဲ့၊ အဆီလွန်ကဲတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားသုံးတာနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးတာဆိုတဲ့ Physical inactivity တို့က ထိပ်ဆုံးက ပါနေလို့ပါပဲ။ တစ်နှစ်တစ်နှစ်မှာ ကမ္ဘာလူဦးရေ ၃၆ သန်းဟာ ဒီကူးစက်မဟုတ်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေကြောင့် သေဆုံးနေရပါတယ်။ မကြာခင်မှာ ဒီအရေအတွက်ရဲ့ ၁၇-၂၄ ရာခိုင်နှုန်း ထပ်တိုးလာလိမ့်ဦးမယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက မှတ်ချက်ပြုထားပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေဟာ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုနဲ့အတူ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်လာတတ်တာကြောင့် အရင်က ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေ (Developed Countries)မှာသာ အတွေ့များခဲ့ပေမယ့် အခုအခါမှာတော့ ဒီရောဂါရှိသူတွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေ(Developing Countries)မှာ ရှိနေပါသတဲ့။ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တွေရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံဟာ ဆရာတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ရှိနေပါသတဲ့။ အဲဒီဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ သက္ကရာဇ် ၂၀၂၀ ရောက်ရင် စုစုပေါင်းသေဆုံးသူ ၁၀ ယောက်မှာ ခုနစ်ယောက်ဟာ အဲဒီကူးစက်မဟုတ်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်ဖို့ အလားအလာအလွန်များနေတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ခန့်မှန်းထားတာကိုလည်း ကြက်သီးထဖွယ် တွေ့နေရပါတယ်။

Q ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့နေထိုင်မှုပုံစံကိုပြောင်းလဲပြီးရောဂါဘယတွေ ကင်းရှင်းအောင်ဘာတွေလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါသလဲ ဆရာ။

အဲဒီတော့ ရောဂါဘယတွေ ကင်း
အောင် ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့ နေ
ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုပါတယ်။ ရု
ဆိုင်ရာအနေနဲ့ ကိုယ့်အသက်အရွယ်၊
အရပ်အမောင်းနဲ့ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေး
ရှိရပါမယ်။ (အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် B
(Body Mass Index) 20-25 kg/m²
size ယောကျ်ားလေးဆို 102 cm အော
မိန်းကလေးဆို < 88 cm မှာ ထားရပါမ
ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ရပါ။ အရက်အ
အကျွံမသောက်ရပါ။ (ယောကျ်ားလေး
တစ်နေ့ကို အရက်ပြင်းဆို 75 ml ၊ ဝိ
သုံးခွက်၊ ဘီယာဆိုရင် ဘီယာခွက်နဲ့
ခွက်ခွဲထက် မပိုရ။ မိန်းကလေးဆို အ
ပြင်း 50 ml ၊ ဝိုင်နှစ်ခွက်၊ ဘီယာ တစ်
ထက် မကျော်စေရပါဘူး)

ဆရာတို့ တိုင်းပြည်အနေနဲ့
အရက်အလွယ်တကူ ဖွဲ့တတ်တာမို့
မသောက်ပါနဲ့လို့လည်း လေးနက်စွာ အ
ပြုပါရစေ။ နောက်ပြီး အစားအသောက်
ဆားကို တစ်နေ့ 100 mmol အောက် (
Sodium Chloride)၊ အချိုလျှော့၊ အ
လျှော့စားရပါမယ်။ တစ်နေ့ကို ဟင်းသီး
ရွက်၊ သစ်သီးဝလံ 5 portions နဲ့အထ
ရပါမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်
တစ်နေ့ အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ နဲ့ တစ်ပ
အနည်းဆုံး ငါးရက် ကစားပေးရပါ
နောက်ထပ် အရေးကြီးတာတွေက
စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အပြုသဘော တုံ့ပြန်
ဖို့၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားယူတတ်ဖို့
ကိုယ်မိမိယုံကြည်ချက်ရှိဖို့၊ မိသားစုအ
အသင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပြေပြစ်ကော
ချောမွေ့တဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိဖို့ ဒါတွေ
လိုအပ်ပါတယ်။

စာဖတ်ရင် Positive Lifes
Changes ဆိုပြီး တွေ့တတ်ပါတယ်၊
မာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ
လက်တွေ့ကျကျ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေး
တာမို့ ပြန်ပြီး ဖောက်သည်ချပါရစေ။

၁။ ကော်ဖီ ဒါမှမဟုတ် လက်ဖက်
သကြားမထည့်ဘဲ သောက်ပါ။ ရေနွေး
(Green Tea)သောက်ပေးပါ။

၂။ နိစ္စဓူဝအိမ်မှုကိစ္စတွေ(အဝတ်
တံမြက်စည်းလှည်း၊ ပန်းကန်ဆေး၊
သန့်ရှင်းရေး၊ မီးပူတိုက်)စတာတွေကို
ကိုယ်တိုင် လုပ်တဲ့အကျင့်မွေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်အခန်း၊ ကိုယ့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးတွေကို ကိုယ့်အိမ်မှာ ဥယျာဉ်လုပ်စိုက်ပြီး စားပါ။

ဆီကြော်စာတွေ လုံးဝမစားမိအောင် ရှောင်ပါ၊ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။

စားတဲ့အစာပမာဏကို နံနက်စာ စားပြီး ညစာအထိ လျှော့စားပါ။ နံနက်စာနဲ့ နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာအဓိက ၃ ကြိမ်သာ စားပါ။ မနေနိုင်၊ မဖြစ်နိုင်လို့ အဆာပြေစာ စားမယ်ဆိုရင် အသင့်စားအစားအစာတွေကို ရှောင်ပြီး သစ်သီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားပါ။

ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ပါနဲ့။

ထိုင်တဲ့အခါ အိပ်စဉ်၊ အလုပ်လုပ်စဉ်၊ ကစားစဉ်၊ ထိုင်စဉ်၊ သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်နေဟန် (Position)ရှိနေပါစေ။

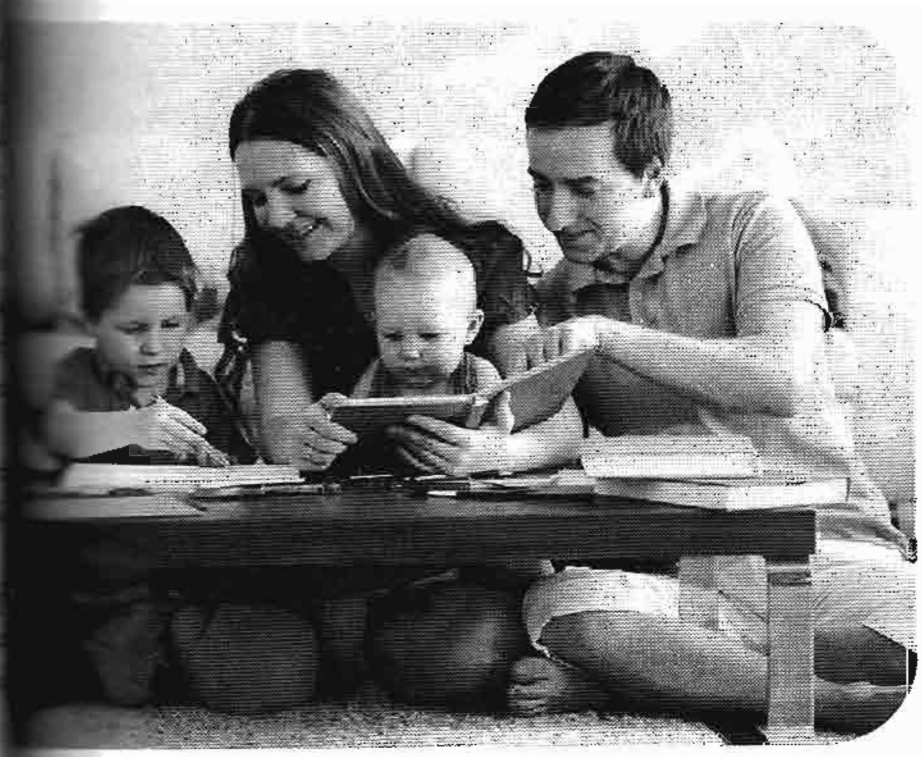
မိမိစိတ်ထဲ ဘဝင်မကျတဲ့အကြောင်း အရာတွေရှိနေရင် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆရာဝန်ဟာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မြှုမထားပါနဲ့။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကို ပုံမှန်စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဆောင်ပါ။

ဒီ ၁၀ ချက်က အလွယ်တကူ နားလည်ရ ပြီး ဘယ်သူမဆို အခုချက်ချင်းစတင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက စိတ်ဆုံးဖြတ်မှု ခိုင်ခိုင်မာမာ ချမှတ်ပြီး စွဲစွဲမြဲ မြဲလုပ်ဆောင်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

Q ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဆရာ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အဟန့်အတား ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းဟာ သင်ကိုယ်တိုင်ပါပဲလို့ ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မကျန်းမာမှုရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သိနားလည်ပြီး ကျန်းမာအောင် နေထိုင်မှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံ အသိတရားရဲ့ နောက်မှာ ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံဆိုတာကို လက်ခံဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှု ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ကျင့်သုံးဖို့၊ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်သွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမှာလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်တာမို့ ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေ ဘယ်လောက်ပေးပေး၊ Media တွေက ဘယ်လောက်ဖော်ပြတိုက်တွန်းတွန်း၊ ကိုယ်တိုင်က မပြင်နိုင်ရင်လည်း အချည်းနှီးပါပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့၊ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ အမူအကျင့်မျိုးရှိနေပြီဆိုရင် ငါ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းမှဖြစ်မယ် ဆိုတဲ့ သံမဏိဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ အတူတူ သတ္တိရှိရှိ၊ ဇွဲရှိရှိ၊ စိတ်မာတ်မယိမ်း မယိုင်ဘဲ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်ဖြတ်ဖူးတဲ့ သူတွေ၊ ကိုယ်အလေး



နေ့ရက်တိုင်းမှာ

လေကောင်းလေသန့်ရှူးပါမှု၊

ရေကောင်းရေသန့်ရှူးပါမှု၊

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ အိမ်ရာစနစ်နည်းမှု၊

လုပ်ငန်းခွင်စိတ်ချလုံခြုံရမှု၊ အန္တရာယ်ကင်းမှု

နည်းပါးမှုစတာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အတွက်

လေထဲက တစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါ၊

ရေကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ၊

ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်တို့ကြောင့်

ကူးစက်ပြန့်ပွားတဲ့ရောဂါတွေ၊

လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆထိခိုက်

အနာရရှိမှုတွေ စတာတွေဟာ

အရင်ကထက် ပိုများလာတတ်ပါတယ်။

ချိန်လျှော့ဖူးတဲ့သူတွေဆိုရင် ဒီဖြစ်စဉ်လေးကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်ကြပါလိမ့်မယ်။

Q ဖြည့်စွက်ပြောကြားလိုတာများရှိရင် ပြောပြပေးပါဦးဆရာ။

Louisa Lust (1868-1925)ဆိုသူ ပြောသွားတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

``လူတွေအားလုံးဟာ ရေကိုသာ မှန်မှန်ကန်ကန်နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အသုံးချတတ်ရင်၊ အသုံးချမယ်ဆိုရင် ရောဂါဝေဒနာနဲ့ ခံစားနေရတဲ့ဒုက္ခတွေ တစ်ဝက်လောက်ငြိမ်းအေးသွားလိမ့်မယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာစားရမယ်ဆိုတာရယ်၊ အသက် ဘယ်လိုရှူရမယ်ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာရယ်ကိုသာ ထပ်ပြီးနားလည်သဘောပေါက်လာမယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့ တစ်ဝက်ပါ ထပ်ငြိမ်းအေးသွားလိမ့်မယ်´´တဲ့။

Healthy Lifestyle နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကနဦးပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းပါ။ အခုထိ တန်ဖိုးရှိ၊ အသုံးဝင်နေတုန်းပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

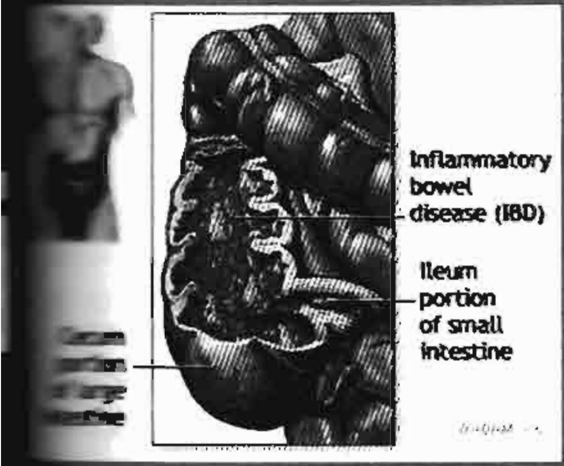
ဂျွန်ည်ဝင်း

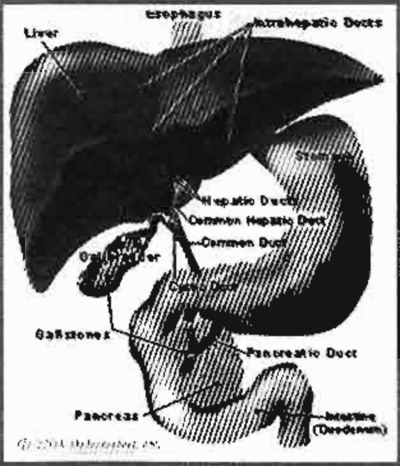
www.burmeseclassic.com

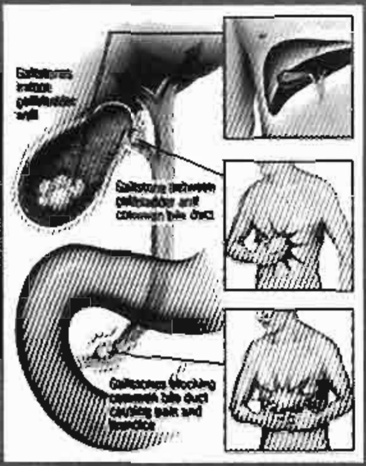
www.burmeseclassic.com

ည်းခြေကျောက်တည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်။

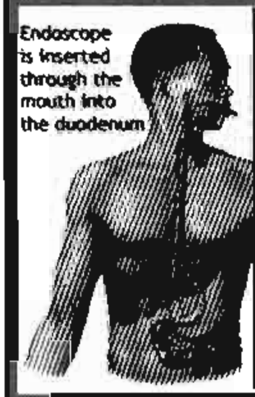


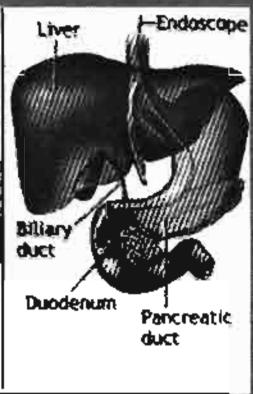


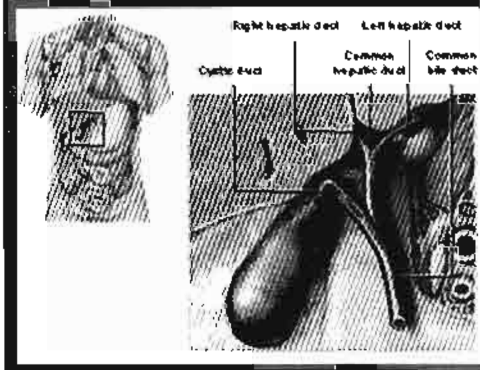


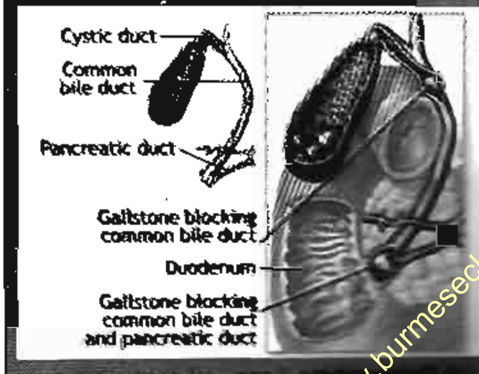
အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးသံစစ်

ည်းခြေမှာ ကျောက်တည်တာကို ရောဂါစစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ရင်းက တွေ့လာရတာမျိုးတွေ ကြားသိနေရပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြဘဲ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရင်းနဲ့မှ သည်းခြေကျောက်တည်နေတာကို သိရှိချိန်မှာ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားသင့်သလား၊ ဒီတိုင်းပဲ ထားရမလား၊ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီးရင်ကော နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်နိုင်လား၊ ခွဲစိတ်ဘဲထားရင် စိတ်ချရပါ့မလားစတဲ့ မေးခွန်းပေါင်းများစွာနဲ့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သည်းခြေကျောက်တည်တာ သက်ပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရှိစေဖို့ အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး မောက္ခဒေါက်တာသံစစ်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။







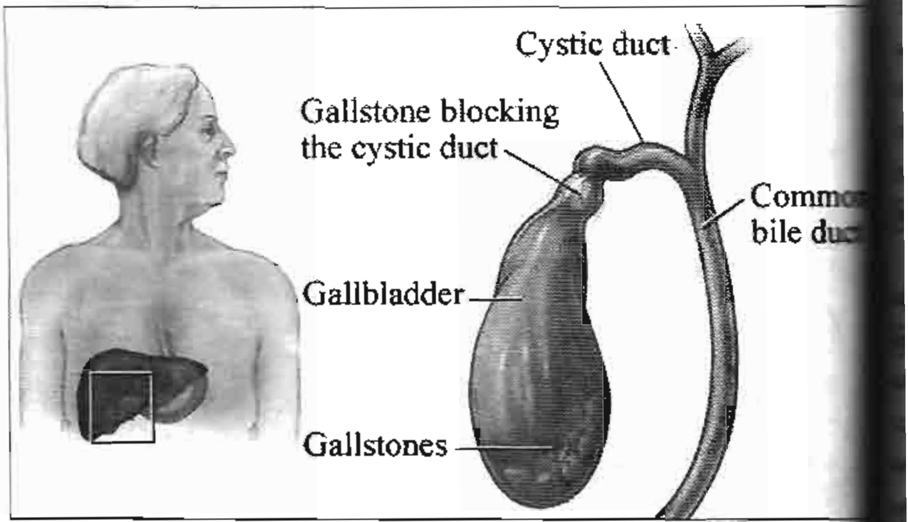


www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Q သည်းခြေကျောက်အမျိုးအစား ဘယ်နှမျိုးလောက်ရှိပါသလဲ ဆရာ။

ကိုလက်စထရောအဆီတွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သည်းခြေကျောက်(Cholesterol Gallstone)၊ သွေးနီဥတွေ ပျက်စီးလို့ ဖြစ်လာတဲ့ သည်းခြေကျောက်(Black and Brown Pigment Gallstone)နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဘက်တီးရီးယားရောနေတဲ့ သည်းခြေကျောက်(Mixed Gallstone) ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ သည်းခြေကျောက်ဖြစ်တာရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းက ကိုလက်စထရောကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သည်းခြေကျောက်ပါ။ ကျန်တဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကသာ ကယ်လ်စီယမ်၊ သွေးနီဥနဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သည်းခြေကျောက်ပါ။



Q သည်းခြေကျောက်က ဘယ်လိုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာပါလဲ ဆရာ။

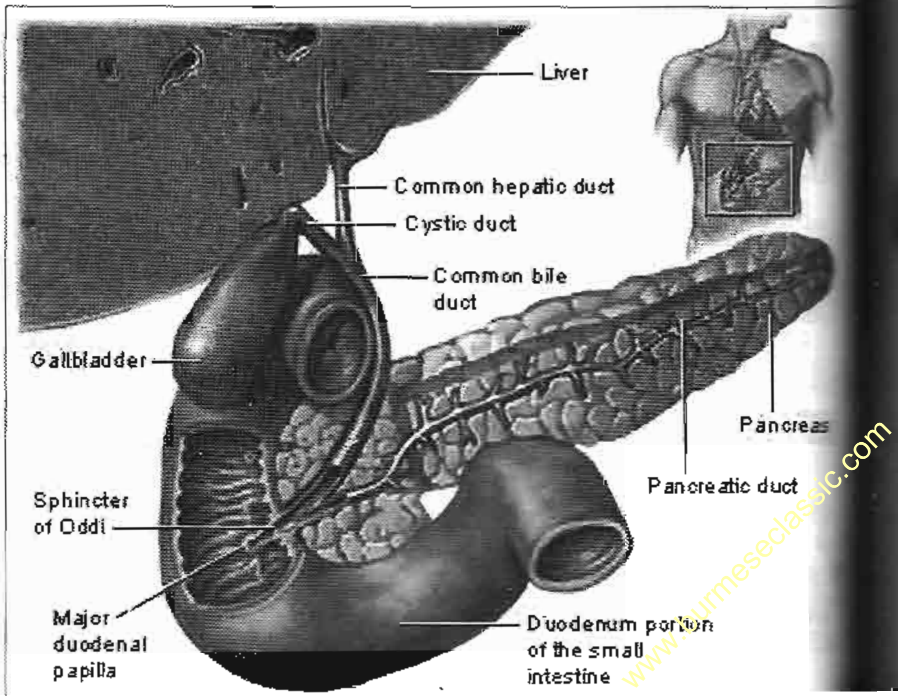
အစားအစာကနေ ကိုလက်စထရောကို ရရှိသလို အသည်းကလည်း ကိုလက်စထရောကို ထုတ်တယ်။ အစားအစာကနေ ကိုလက်စထရော ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရရှိပါတယ်။ ကိုလက်စထရောကို ပျော်ဝင်အောင် ချေဖျက်ဖို့ သည်းခြေရည်ထဲမှာ သည်းခြေဆား(Bile salt)ရှိတယ်။ သည်းခြေဆားက ကိုလက်စထရောအဆီ အတုံးလေးတွေကို အရည်ပျော်သွားအောင် ဖော်ပေးတယ်။ သည်းခြေရည်ထဲမှာကို လက်စထရောနဲ့ သည်းခြေဆားက မျှနေရင် ဘာမှမဖြစ်ပေမယ့် ကိုလက်စထရောက များပြီး သည်းခြေဆားက နည်းရင် အနည်ကျပါတယ်။ အဲဒီလိုအနည်ကျတာက နည်းနည်းပဲဆိုရင် သည်းခြေအိတ်က ညစ်ထုတ်လိုက်ရင် ကျသွားပါတယ်။ သည်းခြေအိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုက နည်းသွားရင်လည်း အဲဒီအနည်ကျတာတွေကို ညစ်မထုတ်နိုင်တာကြောင့် သည်းခြေကျောက်တည်တာ ဖြစ်လာပါတယ်။ သည်းခြေရည်ထဲမှာ ကိုလက်စထရောအဆီတွေ များတာ၊ အနည်ကျတာနဲ့ သည်းခြေအိတ်လှုပ်ရှားမှု မကောင်းတာ အဲဒီအချက် သုံးချက်ကြောင့် သည်းခြေကျောက်ဖြစ်လာပါတယ်။

> သည်းခြေကျောက်က အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတယ်၊ အဝလွန်တာ၊ သည်းခြေအိတ်က ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တာ၊ သည်းခြေအိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို နှေးစေတဲ့ တချို့ဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးနေရတာ၊ မျိုးရိုးလိုက်တာ၊ အမျိုးအစား၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိတာ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတာစတဲ့ သူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

Q သည်းခြေကျောက်တည်တာက မြန်မာနိုင်ငံမှာ အဖြစ်များပါသလား။ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေး ဘယ်သူတွေမှာ ပိုပြီး အဖြစ်များတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ သည်းခြေကျောက်တည်တာက အဖြစ်များသလားဆိုတော့ ရှိတော့ရှိတယ်၊ စစ်တမ်းကောက်ထားတာ မရှိ… များလား၊ မများလားတော့ မသိ… ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးဆိုရင် … ကလေးတွေမှာ ပိုအဖြစ်များတာ တွေ့… တယ်။ လူကြီးပိုင်းမှာ ဖြစ်တာတွေ့ရသလို… လတ်ပိုင်းတွေမှာလည်း ဖြစ်တာတွေ့ရ…

သည်းခြေကျောက်က အမျိုးသမီး… မှာ အဖြစ်များတယ်၊ အဝလွန်တာ၊ သည်း… အိတ်က ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်… တာ၊ သည်းခြေအိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို နှေး… တဲ့ တချို့ဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးနေ… မျိုးရိုးလိုက်တာ၊ အမျိုးအစား၂ ဆီးချိုသွေး… ရောဂါရှိတာ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတာစတဲ့… တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ တချို့ သွေး… အဆီများနေတာကြောင့်၊ အဆီကျ… သောက်နေတာကြောင့်လည်း သည်း… ကျောက်တည်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ … လက်စထရောအဆီကျဆေးတွေက … ထုတ်တာမှန်ပေမယ့် သည်းခြေပြွန်…



www.burmeseclassic.com

...တာကြောင့် သည်းခြေပြွန်ထဲ
...ကိုလက်စထရောအဆီတွေ များလာပါ
... အဲဒီလို ကိုလက်စထရောတွေ များ
...အခါ သည်းခြေဆားက ပုံမှန်ပဲ ရှိနေ
...ကြောင့် အနည်ကျပြီး သည်းခြေကျောက်
...ပါတယ်။

...ck and Brown Pigment သည်း
...ကျောက်က သွေးနီဥတွေ ကွဲတာကြောင့်
...ပါတယ်။ သွေးနီဥပြိုကွဲပြီး ဖြစ်တဲ့
...သည်းရောဂါ၊ သွေးကင်ဆာရောဂါရှိ
... အသည်းခြောက်တဲ့သူတွေမှာ သ
...ကြီးတာကြောင့် ဆဲလ်တွေကွဲတာ
... သည်းခြေကျောက်တည်တတ်ပါ
... ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်လည်း
...ကျောက်တည်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

...ကိုက်ပျိုးတဲ့နေရာတွေမှာ တွေ့နိုင်
...y Flukes ဆိုတဲ့ ကပ်ပါးကောင်က
...ပြွန်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အနှောင့်အ
...စေတာကြောင့် သည်းခြေကျောက်
... ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

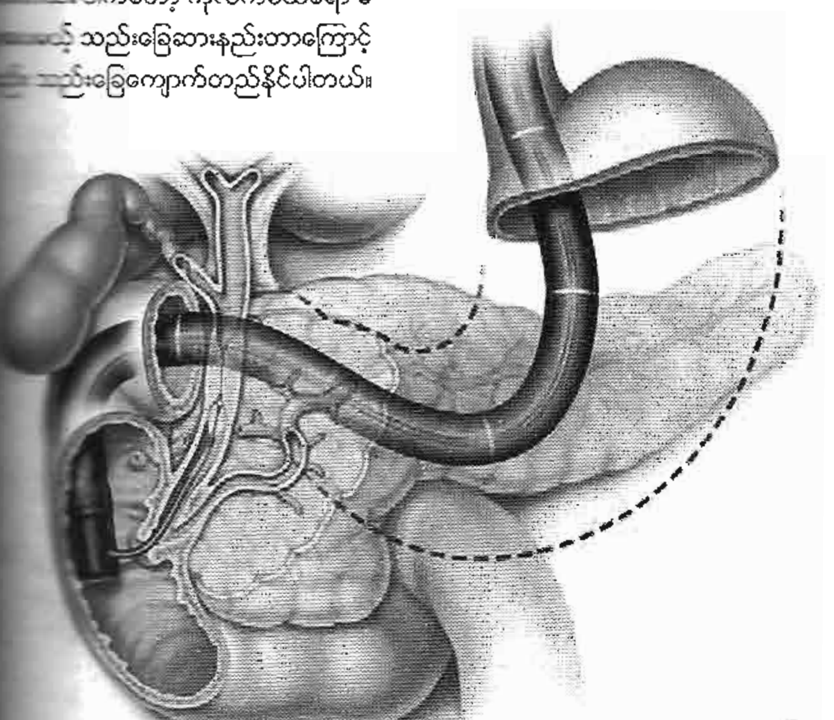
...ောက်တစ်ခုက သည်းခြေအိတ်ထဲမှာ
...ခြေဆားပါဝင်မှု နည်းတာကြောင့်ပါ။
...ခြေဆားထုတ်လုပ်တဲ့ ပမာဏက တစ်
...တွက် မလုံလောက်ပါဘူး။ အူသိမ်
... သည်းခြေဆားကို ပြန်လည်စုပ်ယူ ရပါ
... အူလမ်းကြောင်းရောဂါတစ်ခုခု
... အူသိမ်ဖြတ်ထားရသူတွေ၊ Crohn's
... ရှိသူတွေမှာ သည်းခြေဆားမလုံ
...တာကြောင့် သည်းခြေကျောက်တည်
...တယ်။ ဒါကတော့ ကိုလက်စထရော မ
...ယ့် သည်းခြေဆားနည်းတာကြောင့်
... သည်းခြေကျောက်တည်နိုင်ပါတယ်။

Q သည်းခြေကျောက်ရှိတဲ့အခါ ဘယ်လို ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

အများစုက ဘာလက္ခဏာမှ မရှိတတ်ဘူး။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ရင်းနဲ့မှ တွေ့လာတာ များပါတယ်။ သည်းခြေကျောက်က သည်းခြေအိတ်ထဲမှာပဲ ရှိနေရင် ဘာလက္ခဏာမှ မပြတတ်ပါဘူး။ သည်းခြေအိတ်နဲ့ သည်းခြေပြွန်ဆက်တဲ့နေရာမှာ Cystic duct ရှိတယ်၊ အဲဒီထဲမှာ သွားပိတ်ရင်တော့ အရမ်းကို နာတတ်ပါတယ်။ ညာဘက်ရင်ဘတ်၊ ကျောဘက်နဲ့ ပုခုံးနေရာတွေမှာ နာတတ်ပါတယ်။ လေပွတာ၊ အစာမကြေတာစတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အစာစားပြီး တစ်နာရီလောက်အကြာမှာ နာတတ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တိုးပြီး နာပါတယ်။ အဲဒါကို Billiary Coliec လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နာရီကနေ ငါးနာရီလောက်အထိ နာတတ်ပါတယ်။

Q သည်းခြေကျောက်ရှိတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ် ခံစားရတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

အဲဒီလို ပိတ်ရင် ပိုးဝင်တတ်ပြီး သည်းခြေအိတ်ရောင်လာပါတယ်။ အဲဒါ ကို Coli cystitis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သည်းခြေအိတ်ရောင်ပြီးတော့ ပြည်တွေနဲ့ ပြည်နေတာကိုတော့ Emphyaema gall bladder လို့



သည်းခြေကျောက်တည်တဲ့
လူနာတွေမှာ လက္ခဏာမပြတဲ့
သည်းခြေကျောက်ရှိနေတာ၊
အရမ်းနာတဲ့ လက္ခဏာပြတဲ့
သည်းခြေကျောက်ရှိနေတာနဲ့
တချို့လူနာတွေကတော့
သည်းခြေပြွန်ပေါက်သွားတာ၊
ပိုးဝင်တာ၊ ပြည်တည်တာစတဲ့
နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေရှိတာဆိုပြီး
သုံးမျိုးတွေ့နိုင်ပါတယ်။

ခေါ်ပါတယ်။ သည်းခြေကျောက်ကအောက်ဘက်ကိုရောက်သွားပြီး သည်းခြေပြွန်နဲ့ ပန်ကရိယပြွန်ရဲ့ ထိပ်နားမှာ သွားပိတ်တော့ ပန်ကရိယရောင်တာ(Pancreatitis)ဖြစ်တယ်။

သည်းခြေကျောက်ပိတ်လို့ နာကျင်တဲ့ လက္ခဏာပြပြီးသူတွေဟာ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက္ခဏာပြပြီးသူတွေအနေနဲ့ ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားတာကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ သည်းခြေကျောက်ပိတ်လို့ သည်းခြေပြွန်ပေါက်ပြီး အူနဲ့ကပ်သွားတဲ့အခါ အဲဒီသည်းခြေကျောက်က အူထဲဝင်သွားတယ်။ အူထဲရောက်ပြီး အူထဲမှာ ထပ်ပိတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

Q သည်းခြေကျောက်ကို ဘယ်လိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်ပြီး သိရှိနိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

အာထရာဆောင်းရိုက်ရင် သည်းခြေအိတ်ထဲမှာ ကျောက်ရှိ၊ မရှိကို သိနိုင်ပါတယ်။ အများစုမှာတော့ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။သည်းခြေအိတ်ထဲမှာ ကျောက်ရှိရင်တော့ တွေ့တာများပါတယ်။ ကျောက်က သည်းခြေပြွန်ထဲရောက်သွားရင်တော့ အရှေ့က အူသိမ်က ကွယ်ထားတာကြောင့် အာထရာဆောင်းမှာ မတွေ့ရတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ERCP, CT Scan, LFT(Liver Function Test) တွေ လုပ်ရင်တော့ တွေ့ရပါတယ်။

Q သည်းခြေကျောက်ကို ကုသနိုင်တဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် နည်းလမ်းတွေ အကြောင်းကို ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

သည်းခြေကျောက်တည်...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တဲ့နည်းလမ်းတွေမှာ ဆေးပေးပြီး ကျောက်ခြေတဲ့နည်း၊ ခွဲစိတ်တဲ့နည်း၊ ဆေးပေးပြီး ကျောက်ခြေတာက နှစ်ရှည်ဆေးပေးပြီး ကုသရတယ်။ ဆေးရပ်လိုက်ရင် ပြန်ဖြစ်တယ်။ ဆေးပေးပြီး ကျောက်ခြေတာက သည်းခြေအိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ကောင်းရမယ်၊ ကျောက်အရွယ်အစားသေးရပါမယ်။ ခွဲစိတ်တဲ့နည်းလမ်းက အပေါက်ဖောက်ပြီး ခွဲစိတ်တဲ့ နည်းပေါ်လာတော့ အနာကျက်မြန်တယ်။ ဆေးရုံမှာလည်း ကြာကြာမနေရဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ ခွဲစိတ်တဲ့ဒဏ်ကိုလည်း သိပ်မခံရဘူး။ အရင်ကလိုပဲ သမားရိုးကျခွဲစိတ်ပြီး ကျောက်ဖယ်ရှားတာရှိပေမယ့် အပေါက် ဖောက်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသတာက အားသာချက်တွေ ပိုများပါတယ်။

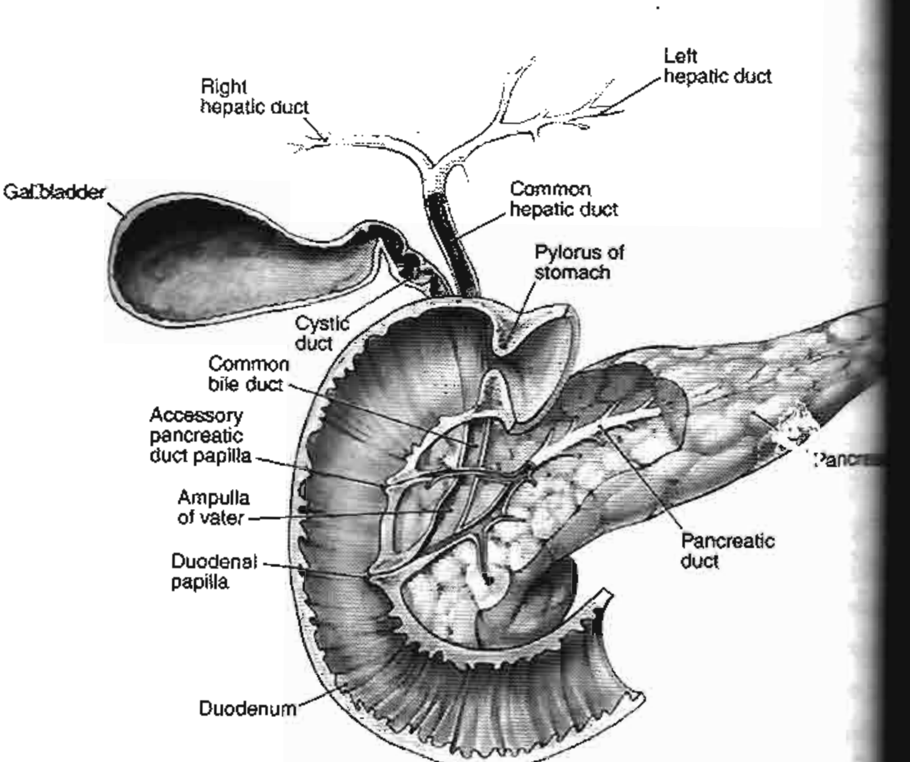
Q သည်းခြေကျောက်တည်တာကို သိရှိတဲ့အခါ ခွဲစိတ်ကုသရမှာလား၊ မခွဲစိတ်ဘဲ နေသင့်သလားဆိုတာ လူနာအများစုက ဒွိဟဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

သည်းခြေကျောက်က သည်းခြေအိတ်ထဲမှာပဲ ရှိနေတယ်။ ဘာလက္ခဏာမှ မပြသေးဘူးဆိုရင်တော့ မခွဲစိတ်ဘဲ နေလို့ရပါတယ်။ တချို့လူနာတွေမှာ လက္ခဏာ မပြပေမယ့် ခွဲနိုင်းတာမျိုးရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုလူနာမျိုးတွေလဲဆိုတော့ သည်းခြေကျောက်ကို ခွဲထုတ်နိုင်မယ့် ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်မရှိတဲ့ နယ်ကိုပြန်ရမယ့် လူနာတွေ၊ သင်္ဘောတက်မယ့်သူတွေ စတာတွေမှာတော့ လက္ခဏာမပြပေမယ့် ခွဲနိုင်းတတ်ပါတယ်။

. . . .

ဆေးရပ်လိုက်ရင် ပြန်ဖြစ်တယ်။
ဆေးပေးပြီးကျောက်ခြေတာက
သည်းခြေအိတ်ရဲ့
လုပ်ငန်းဆောင်တာကောင်းရမယ်၊
ကျောက်အရွယ်အစားသေးရပါမယ်။
ခွဲစိတ်တဲ့နည်းလမ်းက
အပေါက်ဖောက်ပြီးခွဲစိတ်တဲ့
နည်းပေါ်လာတော့
အနာကျက်မြန်တယ်။
ဆေးရုံမှာလည်းကြာကြာမနေရဘူး။
နောက်ပိုင်းမှာခွဲစိတ်တဲ့ဒဏ်ကိုလည်း
သိပ်မခံရဘူး။

. . . .



Q သည်းခြေကျောက်တည်တာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီးတဲ့အခါ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်နိုင်ပါသေးလား ဆရာ။

သည်းခြေကျောက်တည်တာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီးပေမယ့် ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ Brown Stone သည်းခြေကျောက်တည်တာက နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Q သည်းခြေကျောက်တည်တဲ့လူနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

သည်းခြေကျောက်တည်တဲ့ လူနာတွေမှာ လက္ခဏာမပြဘဲ သည်းခြေကျောက်ရှိနေတာ၊ အရမ်းနာတဲ့ လက္ခဏာပြတဲ့ သည်းခြေကျောက်ရှိနေတာနဲ့ တချို့လူနာတွေကတော့ သည်းခြေပြွန်ပေါက်သွားတာ၊ ပိုးဝင်တာ၊ ပြည်တည်တာ စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေရှိနေတာ ဆိုပြီး သုံးမျိုးတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဆရာတို့ အသည်းရောဂါအထူးကုသမားတော်တွေ အတွေ့ရများတာကတော့ လက္ခဏာမပြဘဲ ကျောက်ရှိနေတဲ့ လူနာတွေများပါတယ်။

Q သည်းခြေကျောက်တည်တာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်မှုအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်သင့်တာတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ။

ကာကွယ်မှုအနေနဲ့က အဆီတွေ...
လျှော့စားရပါမယ်။ သည်းခြေကျောက်...
ပြောတာ အများစုက အဆီတုံးပါ။ ကိုလ...
ထရောရရှိမှု နည်းတာကို စားရပါမယ်...

Q ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြောကြားလိုတာ... ရင်လည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ...

လူနာအများစုက သည်းခြေကျော... တွေ့တယ်ဆိုရင် ခွဲဖို့လိုလား၊ မလိုဘူ... ဆိုတဲ့ မေးခွန်းမျိုး မေးတတ်ကြပါတ... ဆရာတို့ဆီ လာပြတဲ့လူနာတွေမှာ သည်... ကျောက်တည်တာက ပင်မရောဂါ မ... ဘူး။ တခြားရောဂါကို လာပြလို့ စစ်ဆေး... မှ သည်းခြေမှာကျောက်တည်နေ... တွေ့တာဆိုတော့ မူလရည်ရွယ်ရ... သည်းခြေကျောက်တည်တာကို ကုဖို့... ဘူး။ သည်းခြေကျောက်ကလည်း ဘာ... မပေးတော့ ခွဲစိတ်ကုသဖို့ မလိုပါဘူး။ ... က ရောဂါလက္ခဏာပြပြီဆိုမှ ခွဲကုပ်... ရောဂါလက္ခဏာပြပြီဆိုရင် နောက်ဆ... ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေမျ... ကြောင့်ပါ။

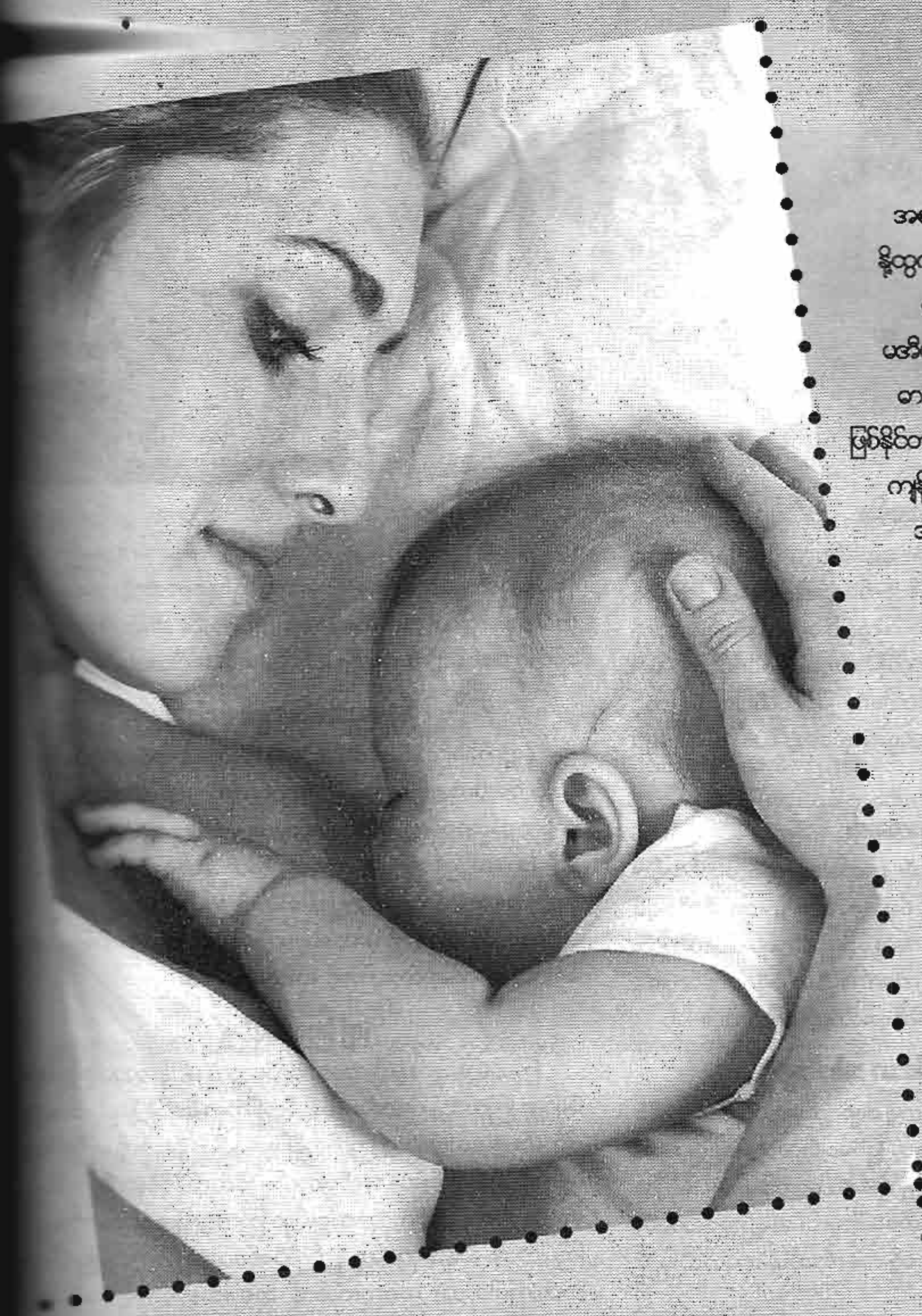
ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ၊

စာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသို...

မေးမြန်း...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



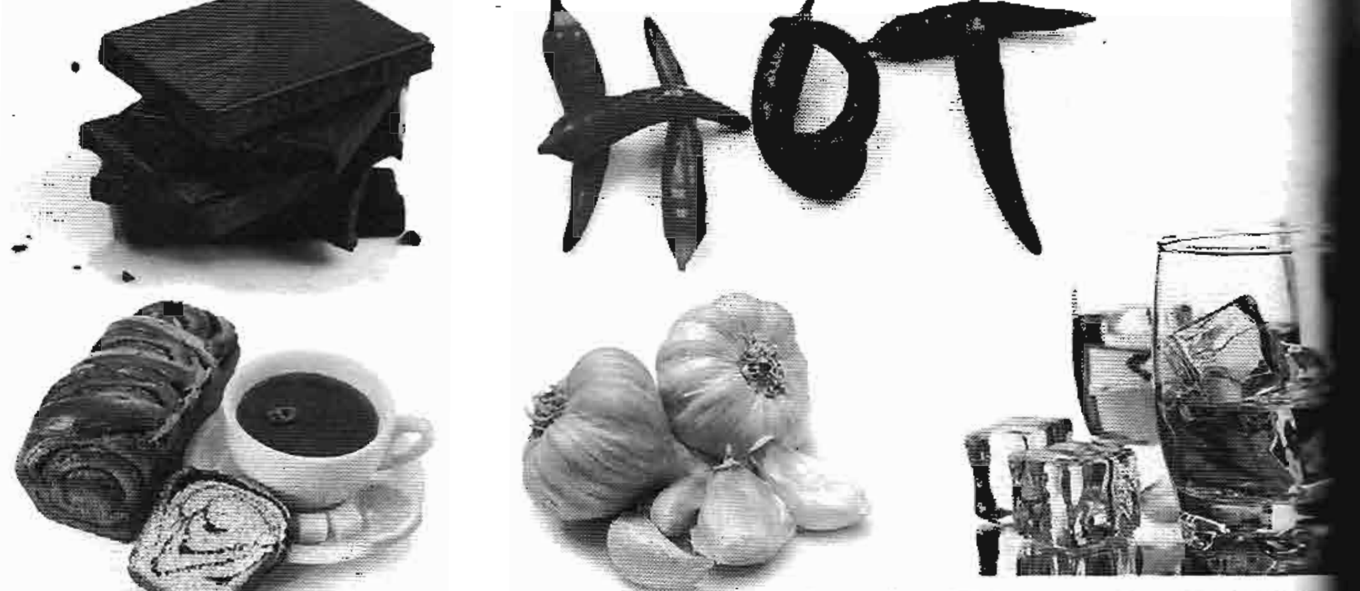
နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ
စားသောက်လိုက်တဲ့
အစားအသောက်တွေကြောင့်
နို့ထွက်နည်းတာ၊ ကလေးငယ်မှာ
လေထိုးလေနာဖြစ်တာ၊
မအီမသာဖြစ်တာ၊ ဝမ်းသွားတာ၊
ဓာတ်မတည့်တာ စတာတွေ
ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် မိခင်ရော ကလေးပါ
ကျန်းမာစေဖို့ ရှောင်ရှားသင့်တဲ့
အစားအသောက်တွေကို
ရေးသားလိုက်ပါတယ်၊

အလင်း [ဆေးဝါး]

နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်တွင် ရှောင်သင့်သော အစားအစာ ၁၇ မျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



[၁] ကဖင်း

ကဖင်းဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ကော်ဖီ၊ ဆော်ဒါ၊ လက်ဖက်ရည်တွေကို ကြိုက်နှစ်သက်သူဖြစ်ရင်တောင် နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ သောက်သုံးဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေက လူကြီးတွေလို ကဖင်းဓာတ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပြန်လည်စွန့်မထုတ်နိုင်ပါဘူး။ ကဖင်းဓာတ်က များသွားရင် စိတ်တိုတာ၊ အိပ်မပျော်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သင့်ကလေးက ဂျီကျပြီး မအိပ်တာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ကဖင်းပါတဲ့ ဖျော်ရည်တွေကို မသောက်သင့်ပါဘူး။

[၂] ချောကလက်

ချောကလက်ကိုလည်း ကော်ဖီ၊ ဆော်ဒါတွေလိုပဲ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ချောကလက်တစ်အောင်စမှာ ကဖင်း ၅-၃၅ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ ကော်ဖီတစ်ခွက်မှာ ကဖင်း ၁၃၅ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ သင်ချောက လက်စားတာကြောင့် ကလေးငယ်မှာ ဂျီဂျောင်ကျနေတယ်လို့ ထင် မြင်ပါက ချောကလက်စားတာကို ရပ်လိုက်ပါ။

[၃] အချဉ်ဓာတ်ပါသော သစ်သီးများ

အချဉ်အရသာရှိတဲ့ သစ်သီးတွေနဲ့ ဖျော်ရည်တွေထဲမှာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတချို့ပါဝင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းက ကောင်းကောင်းမဖွံ့ဖြိုးသေးတာကြောင့် ဝမ်းသွားတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အချဉ်အရသာရှိတဲ့ သစ်သီးတွေအစား ဗီတာမင်စီရရှိစေဖို့ သင်္ဘောသီးနဲ့ သရက်သီးမှည့်တွေ စားသုံးပါ။

[၄] ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ လေပွစေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားသုံးပါက ကလေးငယ်ကို လေပွစေပါတယ်။ နေ့လယ်စာမှာ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းစားပြီး ညဘက်မှာ ကလေးက ဂျီဂျောင်ကျပြီး ငိုနေမယ်ဆိုရင် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ထပ်မစားသင့်ပါ။ နောင်မှ နည်းနည်းချင်းပြန်စားကြည့်ပြီး ကလေးငယ် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတာ လေ့လာပါ။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းကို အစိမ်းစားမယ့်အစား ရေနွေးဖြော့စားတာက လေပွတာကို သက်သာစေပါတယ်။

[၅] အရက်

နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ အရက်သောက်တာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ မိခင်က အရက်သောက်တာကြောင့် ကလေးငယ်က အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်း... တာ၊ အိပ်ရာက မနိုးဘဲ အချိန်ကြာကြာ အိပ်စက်နေတာ၊ အားနည်း... ပုံမမှန်ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ အမေရိ... ကလေးအထူးကု အကယ်ဒမီက ပြောပါတယ်။ အရက်သောက်... ကြောင့် မိခင်နို့ထွက်နှုန်းကိုလည်း ကျဆင်းစေပါတယ်။

[၆] အပူအစပ်စာများ စားခြင်း

နို့တိုက်မိခင်က အပူအစပ်စာတွေ စားတာကြောင့် ကလေးငယ်... ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်တာ၊ ဂျီဂျောင်ကျတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတ... မိခင်က အပူအစပ်တွေကို ဘယ်လောက်ပမာဏစားရင် ကလေးငယ်... မအီမသာတွေဖြစ်စေလဲဆိုတာတော့ အတိအကျပြောဖို့ ခက်ပါတ... အစားအသောက်တွေ ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ အပူအစပ်တွေ မထည့်... ချက်ပြုတ်ပါ။ ချင်း(ဂျင်း)က အပူစာဖြစ်ပေမယ့် အစာအိမ်အ... ကောင်းကျိုးရရှိစေတာကြောင့် စားလို့ရပါတယ်။

[၇] ကြက်သွန်ဖြူ

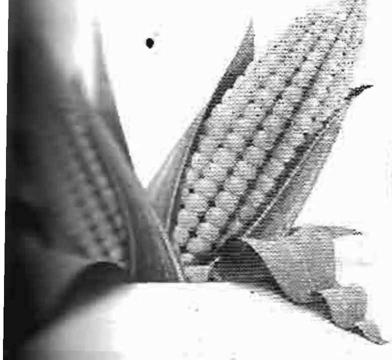
ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ကို ကလေးငယ်တွေက မကြိုက်တတ်ကြ... မိခင်က ကြက်သွန်ဖြူစားပြီး နှစ်နာရီအကြာမှာ မိခင်ရဲ့နို့ရည်ထဲ... ပါတယ်။ ကလေးငယ်က ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ပါတဲ့ နို့ရည်ကို မကြိုက်... ကြောင့် နို့စို့ဖို့ ငြင်းဆန်တတ်ပါတယ်။ အီတလီနိုင်ငံမှာ နို့တိုက်... တွေက ကလေးငယ်လသားအရွယ်မှာ ကြက်သွန်ဖြူ စားတာကို ... ကြပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာတော့ နို့တိုက်မိခင်တွေက ကြက်သွန်ဖြူကို... တတ်ကြပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို အစားအစာတွေရဲ့ အနံ့... ရင်းနှီးစေချင်တာကြောင့်ပါ။ သင်ကြက်သွန်ဖြူစားပြီးလို့ နှစ်... အတွင်း ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်တဲ့အခါ ကလေးငယ်က ငြင်းဆန်... နောက်တစ်ခါမစားဘဲ ရှောင်လိုက်ပါ။

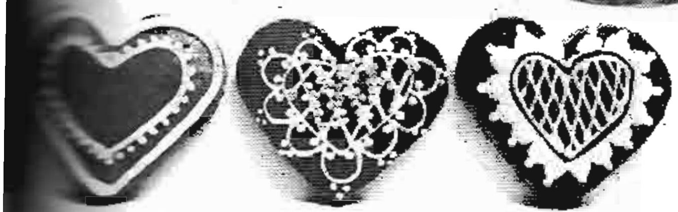
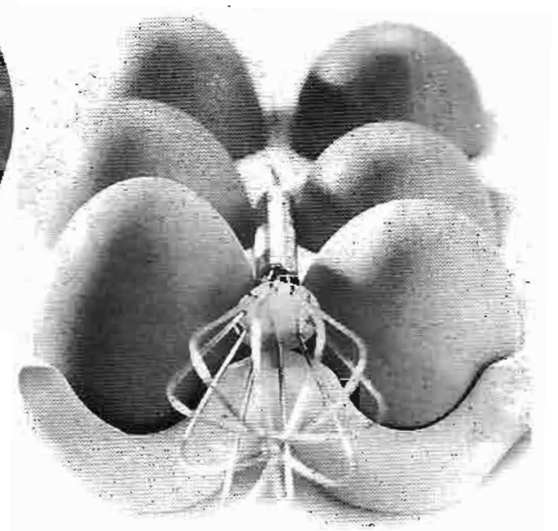
[၈] မြေပဲ

တချို့မိသားစုတွေက မြေပဲနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုး ရှိတတ်... ကြောင့် မြေပဲကို ရှောင်တတ်ကြပါတယ်။ သင့်မိသားစုမျိုးရိုးမှာ မြေ... ဓာတ်မတည့်သူ ရှိဖူးပါက နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ မြေပဲနဲ့ မြေပဲပါ... မုန့်တွေကို မစားသင့်ပါ။ သင်မြေပဲစားလိုက်လို့ ကလေးငယ်မှာ ... မတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တဲ့ အနီစက်တွေ ထွက်တာ၊ ယား... နင်းရှုနဲ့ နှာချေတာတွေ ဖြစ်လာသလားဆိုတာ စောင့်ကြည့်...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ကလေးငယ် အများစုမှာတော့ မြေပဲနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုး ...ပါဘူး။

(၉) ဂျုံ

...စ် ဒါမှမဟုတ် ခေါက်ဆွဲတွေ စားပြီးတဲ့အခါ ကလေးငယ်က ...လောက်အောင် ငိုနေတာ၊ နာကျင်တဲ့လက္ခဏာတွေ ပြတာ၊ ...တာစတဲ့ ဂျုံနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေရှိလားဆိုတာ ...ကြည့်ရပါမယ်။ ဂျုံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အစာတွေက ကလေးငယ် ...၂-၃ ပတ်လောက်ကြာမှ စွန့်ထုတ်တာကြောင့် အဲဒီအချိန်အတွင်း ...ကြည့်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ကလေးငယ်မှာ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ...တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နောက်တစ်ကြိမ် ဂျုံနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ ...ပါ။ ကလေးငယ်အများစုမှာတော့ ဂျုံနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာ ...တွေ့ရခဲပါတယ်။

(၁၀) နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

...နို့ကို အခြေခံပြီး ဖော်စပ်ပြုလုပ်ထားတဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို ...ယ်တွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိခင်က နို့၊ ... ရေခဲမုန့်နဲ့ ချိစ်စတာတွေကို စားသုံးပြီး ကလေးငယ်ကို ...ကျွေးရင် ဓာတ်မတည့်ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်တချို့ ကလေးငယ်ဆီ ...သွားပြီး ဗိုက်နာတာ၊ အန်တာ၊ မျက်လုံးမဖွင့်ဘဲ အိပ်နေတာ၊ ...ဖြစ်တာ၊ အာခေါင်ကြမ်းတာ၊ ချောက်တာ၊ အသားနီရဲတာစတာ ...ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးငယ်တချို့က ဆိတ်နို့နဲ့ ဓာတ်မတည့် ...မျိုးရှိတတ်ပြီး တချို့ကတော့ နွားနို့နဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုး ဖြစ် ...ပါတယ်။

(၁၁) ပြောင်းဖူး

ကလေးငယ်တချို့က ပြောင်းဖူးနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုး ရှိတတ် ...တယ်၊ သင့်ညစာမှာ ပြောင်းဖူးဟင်းနဲ့ စားသောက်ပြီး ကလေး ... ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်တာ၊ အနီစက် ထွက်တာ၊ ဗိုက်နာလို့ ...ငယ်က အဆက်မပြတ် အော်ငိုတာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ...တစ်ကြိမ် မစားသောက်ဘဲ ရှောင်ပါ။

(၁၂) ပင်လယ်စာ

...လယ်စာနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ မိသားစုဝင်တွေ ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ သင်နဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုး မရှိဘူးဆိုရင်တောင် နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ ပင်လယ်စာတွေ မစားသင့်ပါဘူး။

(၁၃) ဥအမျိုးမျိုး

တချို့ကလေးငယ်တွေက ကြက်ဥနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကြက်ဥရဲ့အကာနဲ့ ဓာတ်မတည့်တတ်တာများပါတယ်။ တစ်နေ့တဲမှာ ကြက်ဥ၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ ဂျုံ၊ မြေပဲ၊ ပင်လယ်စာစတာတွေထဲက တစ်ခုမက စားသုံးမိပြီး ဓာတ်မတည့်ဖြစ်ပါက နှစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါ တစ်မျိုးချင်းစီကို တစ်လှည့်စီ စားကြည့်ပြီး ဘယ်အရာနဲ့ ဓာတ်မတည့်ဖြစ်တာလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ပါ။

(၁၄) ပဲပိစပ်

နွားနို့နဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ကလေးတွေမှာ ပဲပိစပ်ကနေထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပဲနို့ရည်နဲ့လည်း ဓာတ်မတည့်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ မိခင်က ပဲပိစပ်စားပြီး ကလေးငယ်က မအီမသာဖြစ်လာခဲ့ရင် နောက်တစ်ကြိမ်စားသောက်မှုကို ရှောင်ပါ။

(၁၅) ငါး

ငါးစားသုံးတာက ကလေးငယ်ကို လေပွတာ၊ ဂျိုဂျောင်ကျတာတွေ မဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ပြဒါးပါဝင်မှုများတဲ့ ငါးတွေကိုတော့ နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ မစားသုံးသင့်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်က ပြဒါးပါဝင်မှုများတဲ့ ငါးတွေ စားသုံးခဲ့ရင်တောင် နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ မိခင်နို့ရည်ထဲမှာ ပြဒါးပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ပြဒါး ပါဝင်မှုနည်းတဲ့ ပစွန်ဆိတ်၊ တူနာငါး၊ ဆယ်လ်မွန်ငါးတွေကို စားသုံးပါ။

(၁၆) ပက်ပါးမင့်

ပက်ပါးမင့် လက်ဖက်ရည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သူဖြစ်နေရင်တောင် နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာတော့ မသောက်သင့်ပါဘူး။ ပက်ပါးမင့်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတချို့က နို့ထွက်တာကို လျော့နည်းစေတာကြောင့်ပါ။ ပက်ပါးမင့် လက်ဖက်ရည်အစား ချမိုမိုင်းလက်ဖက်ရည်ကို ပြောင်းသောက်ပါ။ ကလေးငယ်အတွက် ကောင်းကျိုးကို ရရှိစေပါတယ်။

(၁၇) တရုတ်နံနံ

နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ တရုတ်နံနံ စားသုံးတာကြောင့် နို့ထွက်တာကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်လို့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

အလင်း (...)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Indirab ခွေးရူးကာကွယ်ဆေး အကြောင်း မိတ်ဆက်ပွဲ

မြန်မာနိုင်ငံ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း ပထမအကြိမ်လုပ်ငန်းညှိနှိုင်း အစည်းအဝေးကျင်းပ

Durex Condom ကုန်ပစ္စည်းသစ် မိတ်ဆက်ပွဲ

နားအကြားအာရုံ စစ်ဆေးခြင်း အခမဲ့ဆောင်ရွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကွင်းဆင်း သုတေသန နည်းပညာ သင်တန်းဖွင့်ပွဲ ကျင်းပ

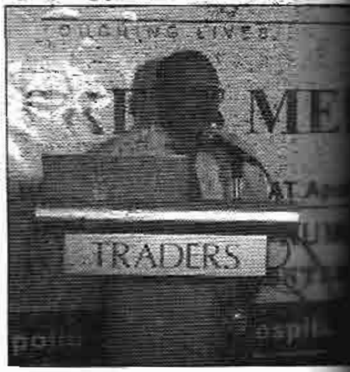
သားဥအိမ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ နောက်ဆုံးပေါ် ကုထုံးများအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲကျင်းပ

င်ကာပူ၌ ကျင်းပခဲ့သည့် Etude Pink Play Party သို့ မြန်မာကံထူးရှင်များ သွားရောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသည်းအစားထိုးကုသမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးဟောပြောပွဲ ကျင်းပ



အသည်းအစားထိုးကုသမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးဟောပြောပွဲကို ၉-၉-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ကုန်သည်ကြီးများဟိုတယ်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ယင်းဆွေးနွေးပွဲကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ကိုးလ်ကတ္တားမြို့ရှိ Apollo Gleneagles Hospitals မှ ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုဆေးရုံ၏ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားကာ ဆွေးနွေးပွဲကို စတင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ယင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် Apollo Gleneagles Hospitals မှ အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး Dr.Ma hesh Kumar Goenka က အသည်းအစားထိုး ကုသမှုများကို အဓိကထား တင်ပြခဲ့ပြီး အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများ၊ ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသမှုများနှင့် သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်းစသည့် ရောဂါများကုသနိုင်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ပါသည်။ တက်ရောက်လာသည့် ဧည့်သည်တော်များကလည်း အသည်းအစားထိုးကုသမှုအတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့် အခြားသိလိုသည်များ မေးမြန်းဆွေးနွေးကာ အခမ်းအနားကို ရုပ်သိမ်းခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

နားအကြားအာရုံ စစ်ဆေးခြင်း အခမဲ့ဆောင်ရွက်

ပါရမီအထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံကြီးမှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးသည့် **နားအကြားအာရုံစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အကြားအာရုံဆိုင်ရာ ဟော**... ကို ဩဂုတ်လ ၁၄ ရက်၌ ရန်ကုန်မြို့၊ ပြည်လမ်းရှိ ပညာရေးတက္ကသိုလ် လေ့ကျင့်ရေးကျောင်း(TTC) ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ၎င်းဟောပြော... ဒေါက်တာရှိန်မြင့်က နားအကြားအာရုံများဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်းအကြောင်းနှင့် ဒေါက်တာသန်းထွဋ်(လင်း-ဆေး ၁)က ဆွေ့ညံ့ခြင်းကြောင့် ... ကြားအာရုံချို့ယွင်းရခြင်းများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍ ခေတ်မီစက်ကိရိယာများဖြင့် TTC ရှိဆရာ၊ ဆရာမများ... နားအကြားအာရုံစစ်ဆေးမှုများကို အခမဲ့စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးခဲ့သည်။ အလားတူပင် ဩဂုတ်လ ၁၃ ရက်တွင်လည်း အဆိုပါ ကျောင်းရှိ ကျောင်း... ကျောင်းသူ ၅၀ ကျော်အား အခမဲ့နားအကြားအာရုံ စစ်ဆေးပေးခဲ့သည်။ ယခုအခါ ပါရမီဆေးရုံရှိ နားအကြား အာရုံစစ်ဆေးမှုစင်တာ၌ မွေး... စအရွယ်၌ နားကြားခြင်း၊ နားမကြားခြင်းစစ်ဆေးမှု New Born Hearing Screening ပြုထားခြင်းကြောင့် အကြားအာရုံချို့တဲ့၍ ... မပြောနိုင်ခြင်းကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ကုသနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Appeton Taurine ဉာဏ်ကြီးရှင်ပြိုင်ပွဲ

ကျောင်းများတွင် **Appeton Taur ine Genius Contest (အက်ပီတန်ဉာဏ်ကြီးရှင်ပြိုင်ပွဲ)**ကို ကလေးငယ်များ ပြင်ပ ဗဟုသုတ လေ့လာချင်စိတ်တိုးတက်စေရန်၊ မှတ်နိုင်မှု စွမ်းအားများ ကောင်းစေ... ခက်အခဲနှင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမည့်ကိစ္စများတွင် စိ... အေးထားပြီး စဉ်းစားနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ Appe... နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ထိုပြိုင်ပွဲတွင် ... တန်းနှင့် စတုတ္ထတန်းကလေးငယ်များသည် အ... ဗဟုသုတ၊ အင်္ဂလိပ်စာ ဗဟုသုတနှင့် ဉာဏ်စမ်းမေး... ပါဝင်ပြီး ဆုရရှိသော ကလေးငယ်များကို ပထမ၊ ... တတိယ သုံးဆုနှင့် နှစ်သိမ့်ဆု လက်ဆောင်များ ... ကြောင်း၊ ထိုပြိုင်ပွဲကို ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ ပုသိမ်၊ ... မြိုင်၊ မြစ်ကြီးနား၊ ပဲခူးနှင့် တောင်ကြီးမြို့တို့တွင် ... ကြောင်း သိရသည်။

ကွင်းဆင်းသုတေသန နည်းပညာ သင်တန်းဖွင့်ပွဲ ကျင်းပ

အစိုးရမဟုတ်သည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ အလယ်အလတ်အဆင့် သုတေသီများအတွက် **ကွင်းဆင်း သုတေသနနည်းပညာ သ**... ဖွင့်ပွဲကို ၁၂-၈-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊အမှတ် (၅)၊ ဗိုလ်ကလေးလမ်းရှိ ဆေးသုတေသန (အောက်မြန်မာပြည်)တွင် ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့... သိရသည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စု ဒုတိယဝန်ကြီး ဒေါက်တာသန်းအောင်က အဖွင့်အမှာစကား ... ခဲ့သည်။ သင်တန်းသား စုစုပေါင်း ၃၇ ဦးတက်ရောက်ခဲ့ပြီး ၁၂-၈-၂၀၁၃ ရက်နေ့မှ ၁၄-၈-၂၀၁၃ ရက်နေ့အထိ သုံးရက်တိုင်တိုင် ... အဆိုပါ နည်းပညာသင်တန်း ကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် ရန်ပုံငွေအား Burnet Institute Myanmar က ပံ့ပိုးကူညီခဲ့ကြောင်း သတင်း...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ကာကွယ်ရေးစာတမ်းဖတ်ပွဲ ကျင်းပ

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ကာကွယ်ရေးစာတမ်း ...ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့၊ ကုန်သည်ကြီးများ ဟိုတယ်၌ ...ရက်နေ့ ညနေ ၆ နာရီတွင် ကျင်းပခဲ့ရာ သ...ခြင်း အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဦးခင်မောင်ဝင်းနှင့် ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဦးထွန်းဦးတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ...အနားတွင် Dr.Reddy's ကုမ္ပဏီ မှ OMEZ OMEZ-DSR ပစ္စည်းသစ်များကို မိတ်ဆက်ပြီး ...v Rawal က နှုတ်ခွန်းဆက်စကား ပြော...သည်။ ထို့နောက် ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါ...ဒေါက်တာ ဦးသိန်းလွင်က ခွဲစိတ်ပြီး လူနာများတွင် ...သော အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရော...ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်း...ကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးသိန်း...ပြန်ရောဂါထိန်းချုပ်ကုသနည်းများကိုလည်း ...အထွေထွေအထူးကုဆရာဝန်ကြီးပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးချစ်စိုးက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကြောင့်ဖြစ်တတ်သော အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း ရောဂါများကို ကြိုတင် ကာကွယ်သင့်ခြင်းအကြောင်းကိုလည်းကောင်း အသီးသီးဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့သည်။ ယင်းနောက် တက်ရောက်လာကြသော ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဧည့်သည်တော်များက အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် အခမ်းအနားကို ရုပ်သိမ်းခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

သားဥအိမ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ နောက်ဆုံးပေါ်ကုထုံးများအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲကျင်းပ

...အိမ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် **နောက်ဆုံးပေါ်ကုထုံးများအကြောင်းဆွေးနွေးပွဲ** ကို ၁၇-၈-၂၀၁၃ ရက်က ...ရှိ PARKROYAL ဟိုတယ်၌ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါဆွေးနွေးပွဲတွင် စင်ကာပူနိုင်ငံ Parkway Hospital မှ တာဝန်ရှိသူ Mr. Steven ...ဆေးရုံ၏ အဆင့်မြင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း တင်ပြပြီး မြန်မာနိုင်ငံသားဖွားမီးယပ်အသင်းမှ ပါမောက္ခဒေါက်တာ ...က နှုတ်ခွန်းဆက်စကား ပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ Gleneagles ဆေးရုံမှ Dr.Chia Yin Nin က သားဥအိမ်နှင့် ...ကင်ဆာနောက်ဆုံးပေါ်ကုထုံးများအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ Dr.Chris topher Chong က ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းအား ကုသနည်း ...ခွဲစိတ်ကုသရာ၌ အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ရာ အထွေထွေရောဂါအထူးကု သမားတော်ကြီးများ၊ ...အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် စိတ်ပါဝင်စားသော ဆရာဝန်များက အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

"တိမ်ညိုမှာငွေဇာကွပ်ကာယ်နှင့်" စာအုပ်မိတ်ဆက်ပွဲ

အမျိုးသားစာပေဆုရှင် စာရေးဆရာလက်ာရည်ကျော်(ဒေါက်တာခင်မြင့်ကျော်)၏ "တိမ်ညိုမှာ ငွေဇာကွပ်ကာယ်နှင့်" စာအုပ်မိတ်ဆက်ပွဲ ကို ရန်ကုန်မြို့ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းရှိ ဆီဒိုးနားဟိုတယ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ စာရေးဆရာမ ပုညခင်၊ ဒေါက်တာ ဦးစိုးလွင် (သားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး)နှင့် ဒေါက်တာ ဂျယ်ရီအုံခိုင်တို့က မှာတိတစကားများ ပြောကြားခဲ့ကြပြီး ဆရာလက်ာရည်ကျော်က စာအုပ်အကြောင်း မိတ်ဆက်ပြောကြားခဲ့သည်။ အဆိုပါဝတ္ထုကို ဆရာလက်ာရည်ကျော်သည် ၁၉၈၈ ခုနှစ်၊ စစ်မှုထမ်းစဉ်ကာလအတွင်း ရေ့တန်းစစ်မျက်နှာတွင် ရေးသားခဲ့ပြီး အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ယခုမှ ထုတ်ဝေခွင့်ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

INDIRAB ခွေးရူးကာကွယ်ဆေးအကြောင်း မိတ်ဆက်ပွဲ

...**IRAB ခွေးရူးကာကွယ်ဆေးအကြောင်း မိတ်ဆက်ပွဲ** အခမ်းအနားကို ၁၈-၈-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ဆီဒိုးနားဟိုတယ်တွင် ...ခဲ့ရာ Mr.Rithy SIM က မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအိုနှင့် ဗီယက်နမ် ဈေးကွက်အခြေအနေအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ Mr. ...က Bharat Biotech Int'l Ltd အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ Dr. Vellimed က INDIRAB ခွေးရူးကာကွယ်ဆေးအကြောင်း ...း အသီးသီး ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပရာရမ်နိုင်းဆေးရုံ (မန္တလေးရုံးခွဲ) ဖွင့်လှစ်ခြင်းအခမ်းအနား

ပရာရမ်နိုင်းဆေးရုံ အထက်မြန်မာပြည် မန္တလေးရုံးခွဲဖွင့်လှစ်ခြင်း အခမ်းအနားကို ၁၇-၈-၂၀၁၃ ရက် ညနေ ၃ နာရီတွင် မန္တလေး ဇွမ်းဟိုတယ်၌ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

အခမ်းအနားတွင် ဘန်ကောက်မြို့ ပရာရမ်နိုင်း ဆေးရုံကြီးမှ ဆေးရုံအုပ် Dr. Prasert က အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားခဲ့ပြီး ပရာရမ်နိုင်းဆေးရုံ (မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ)မှ Director ဒေါ်နန်းစန္ဒာဝင်း မောင်က မြန်မာပြည်ရုံးမှ ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းနှင့်အတူ ကျေးဇူး တင်စကားပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ပရာရမ်နိုင်းဆေးရုံ (ဘန် ကောက်)မှ International Marketing Executive ကိုရန်လင်းစိုး က အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြော ကြားခဲ့သည်။

ထို့နောက် Lucky Draw အစီအစဉ်တွင် ကြွရောက်လာကြ

သော ဧည့်သည်များထဲမှ Praram 9 ဆေးရုံတွင် အခမဲ့ကျန်း စစ်ဆေးခွင့်လက်မှတ် သုံးစောင်အား မဲဖောက်ပေးခဲ့သည်။

စင်ကာပူ၌ ကျင်းပခဲ့သည့် Etude Pink Play Party သို့ မြန်မာကံထူးရှင်များ သွားရောက်

နာမည်ကျော် Korea Cosmetic Brand ဖြစ်သည့် Etude House ၏ Etude Pink Play Party Season 4 ကို စင်ကာပူ Marina Bay Sands Convention Center ၌ ၂၇-၈-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ပြုလုပ်ခဲ့ရာ မြန်မာနိုင်ငံမှ ကံထူးရှင်များဖြစ်ကြသည့် မခင် မအိအိခိုင်၊ မယွန်းမီအောင်နှင့် ကိုပိုင်စိုးသူ၊ Etude House မြန်မာရုံးခွဲမှ တာဝန်ရှိသူများဖြစ်ကြသည့် မအေးမြတ်သူ၊ မဥမ္မာခိုင်၊ မသန္တာ ကိုမင်းမင်းနှင့် Ms.Pascale တို့နှင့်အတူ စွယ်စုံမီဒီယာနှင့် The Chic မဂ္ဂဇင်းမှ အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်တာနန်းမြတ်သီရိဦးတို့ တက်ရောက်ခဲ့ ထိုပွဲ၌ အာရှတစ်ဝန်းမှ ပရိသတ်ပေါင်း ၃၅၀၀ ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး ကိုရီးယား Bay Band ဖြစ်သည့် Shinee အဖွဲ့မှ သီဆိုဖျော်ဖြေ ကိုရီးယားအမျိုးသမီးအဆိုတော် Sulli (FX အဖွဲ့)နှင့်အတူ အခြားအနုပညာရှင်များတက်ရောက်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဂိမ်းကစားနည်းအ ကဲစမ်းနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။

အကြောသွင်းဆေးရည်သစ် Nirmin 5-S နှင့် Nirpid မိတ်ဆက်ပွဲ

Mega Lifesciences မှ တင်သွင်း ဖြန့်ချိသော **အကြောသွင်းဆေးရည်သစ် Nirmin 5-S နှင့် Nirpid တို့ မိတ်ဆက်ပွဲ**ကို ၂၅-၈-၂၀၁၃ရက်က ကုန်သည် ကြီးများဟိုတယ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ သဘာပတိ ပါမောက္ခဒေါက်တာမြသိန်းဟန်က ဆောင်ရွက်ပြီး အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာသိန်း ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူသောလူနာများအတွက် အာဟာ စဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပါမောက္ခဦးချစ်စိုးက အစားအ မရရှိသော အာဟာရနှင့် ဖြည့်စွက်ဆေးရည်များ ဟာရများအကြောင်း ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း သီး ဟောပြောခဲ့ရာ တက်ရောက်လာသူများမှလ လည်း မေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

Durex Condom ကုန်ပစ္စည်းသစ် မိတ်ဆက်ပွဲ

Reckitt Benckiser Health Care Manufacturing Ltd., မှ ထုတ်လုပ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် **DKSH** မှ တရားဝင် ကိုယ်စားလှယ် စတင် ဖြန့်ဖြူးမည့် ကမ္ဘာ့အဆင့်မြင့်နည်းပညာများ အသုံးပြုထုတ်လုပ်ထားသော **Durex Condom ကုန်ပစ္စည်းသစ်များ မိတ်ဆက်ပွဲ အနား**ကို ၁၁-၈-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့ Traders Hotel တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် Reckitt Benckiser H Care မှ Ms. Mam က Durex Brand အကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရှင်းလင်းတင်ဆက်ခဲ့ပြီး Durex Condom များသည် အဘယ ကမ္ဘာတွင် နံပါတ်-၁ ရောင်းအား အကောင်းဆုံးအမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်နေသည်ကို တက်ရောက်လာကြသော ဧည့်သည်တော်များအား ရှင်း ဆက်လက်ပြီး Dream Boat အဖွဲ့၏ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဂိမ်းအစီအစဉ်များ၊ Unplugged Music Band ၏ တေးဂီတတင်ဆက်မှုများနှ လေးများ၏ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော တင်ဆက်မှုများဖြင့် ကျင်းပခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Malaysia Healthcare က စီစဉ်သော ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးပွဲ

Malaysia Healthcare မှ စီစဉ် ပြုလုပ်သော ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးပွဲကို ၂၄-၈-၂၀၁၃ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ Summit Parkview တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ မလေးရှားနိုင်ငံ Sime Darby ဆေးရုံမှ အရိုးရောဂါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် အရိုးအဆစ်ခွဲစိတ်ပြုပြင်ရေးဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံ ဆရာဝန် ဒေါက်တာ လီချိကွမ်က အရိုးအကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာများအား ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပေါ်မှု အနည်းဆုံး နည်းပညာဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းအကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်လည်းကောင်း၊ အများပြည်သူများအတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဒူးနာရောဂါခံစားရခြင်းနှင့် ဒူးခေါင်းတစ်ခုလုံးအား အစားထိုးကုသခြင်း အကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ပြီး လူနာများအားလည်း အခမဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း ပထမအကြိမ်လုပ်ငန်းညှိနှိုင်း အစည်းအဝေးကျင်းပ

...နိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း၏ **ပထမအကြိမ်လုပ်ငန်းညှိနှိုင်း အစည်းအဝေး**(၁/၂၀၁၃)ကို ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံကုန်သည်များ ...သက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းချုပ်ခန်းမတွင် ၁၀-၈-၂၀၁၃ရက်နေ့ကကျင်းပခဲ့သည်။ ယင်းအစည်းအဝေးတွင် အသင်းကြီး၏ ဥက္ကဋ္ဌ ... ဒေါက်တာ ဦးတင့်ဆွေလတ်မှ ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားနှင့် အသင်းဖွဲ့စည်းခဲ့ပုံ၊ ရှေ့ဆက်မည့်လုပ်ငန်းသဘောတို့ကို ပြောကြားခဲ့သည်။ ... အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး ဒေါက်တာဦးကိုကိုမှ အသင်းဝင်များအကြောင်းနှင့် ကော်မတီအဖွဲ့အဆင့်ဆင့်တို့ကို ... အသင်းဦးဆောင်အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ကြသည့် ဒေါက်တာ ဒေါ်ဝါဝါထွန်း၊ ဒေါက်တာ ဦးဝင်းစည်သူ၊ ဒေါက်တာ ဒေါ်နနမော်တို့ကလည်း ...များနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာပေးခြင်းတို့ကိုလည်းကောင်း ဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့ပါသည်။

Mascots Pharmaceuticals က အာဟာရနို့မှုန့်နှင့် ပဋိဇီဝဆေးဝါးများ လှူဒါန်းခြင်း

...မြို့နယ် အမှတ်(၁)တပ်မတော် သားဖွားမီးယပ်နှင့် ...၏ ခုတင် ၃၀၀ တွင် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသနေကြ ...အထက်ကလေးငယ်များ အာဟာရမှီဝဲရန် အတွက် ... အာဟာရနို့မှုန့်များ၊ နို့သကြား(Lactose) နှင့် ...က် ဝမ်းလျှောနေသော ကလေးငယ်များ၊ Allergy ...ခြင်း) ဖြစ်တတ်သောကလေးငယ်များအတွက် **နို့မှုန့်** ...**ဆေးဝါးများ** ကို **Mascots Pharmaceuticals** ...**သည့် အခမ်းအနား** အား ၂၃-၈-၂၀၁၃ ရက်နေ့ နံ ...င် ကျင်းပပြုလုပ်ရာ တပ်မှူး ဗိုလ်မှူးကြီး ဒေါ်ကေ ... တာဝန်ရှိသူများက လက်ခံရယူ၍ ဂုဏ်ပြု မှတ်တမ်း ...ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်းသိရှိရပါသည်။
... ကလေးအာဟာရနို့မှုန့်များကို ပြင်သစ်နိုင်ငံထွက် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများနှင့် ထုတ်လုပ်၍ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ တိုက်ရိုက် ... ရောင်းချခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များလေ့လာရေးခရီးသွားရောက်

EMP ဆေးဝါးကုမ္ပဏီ၏ စီစဉ်မှုဖြင့် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များ သည် **တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံသို့ အလည်အပတ် လေ့လာရေးခရီးသွားရောက်ခဲ့ကြ**သည်။ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်များဖြစ်ကြသော ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်၊ ဒေါက်တာကံဦး၊ ဒေါက်တာဦးဝင်းနိုင်၊ ဒေါက်တာဦးကျော်လှိုင်တို့နှင့်အတူ EMP ဆေးဝါးကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ရှိသူများ လိုက်ပါခဲ့ကြသည်။ တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ကူမင်းရှိ Dihon Pharmaceutical Industry နှင့် အခြား အထင်ကရနေရာများ ကို သွားရောက် လေ့လာခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

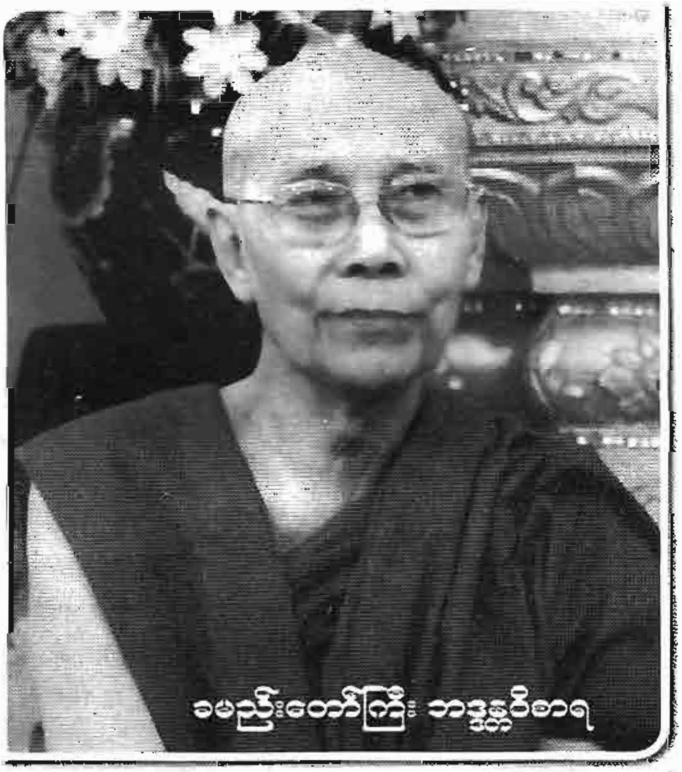
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

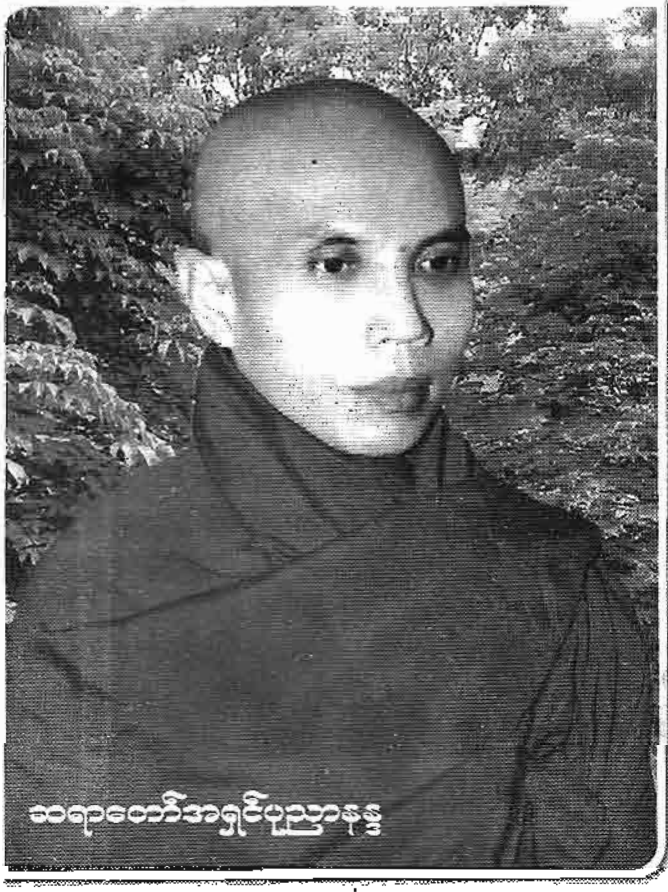
ပညာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ကြီးကို စတင်တည်ထောင်သွားတော်မူခဲ့သော

ဆရာတော် အရှင်ပညာနန္ဒ(ဓမ္မကထိက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ ဗဟုနေဟိတ

လေးနှစ်ပြည့်မြောက် ရည်မှန်းပူဇော် အထူးကျေးဇူးဆပ်ပွဲ



ခမည်းတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိစာရ



ဆရာတော်အရှင်ပညာနန္ဒ

ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိစာရ

အမှူးထားလျက် တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာ
ပေါင်းစု၍ လေးနှစ်ပြည့်မြောက် ရည်မှန်း
အထူးကျေးဇူးဆပ် ပူဇော်ပွဲတွင် ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တဝိစာရအား သိက္ခာထပ် မင်္ဂလာပြု

သံဃနာယက ဆရာတော်ကြီး (
သက်တော်ရှည် ဂါတော်ကြီး ဆရာတော်ကြီး (
ဓမ္မကထိက ဆရာတော်ကြီး (
သုစာဗုဒ္ဓတိပိဋက ဆရာတော်ကြီး (
မွေးရပ်မြေ၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက် ဆရာတော်ကြီး (

စုစုပေါင်း သံဃာတော်အရှင်သူမြတ် ဆရာ
(၅၅)ပါးအား ၂၂-၁၀-၂၀၁၃ (အင်္ဂါနေ့) တွင်
ဝတ္ထု အစုစုတို့နှင့် ဆွမ်း၊ ခဲဖွယ်၊ ဘောဇဉ် စုံလင်
မွန်မြတ်စင်ကြယ်စွာ ဆက်ကပ်လှူဒါန်း ကုသိုလ်
ဖြစ်ရာ ရပ်ဝေး၊ ရပ်နီး၊ ဒေသအသီးသီးရှိ ဆရာ
တပည့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများ၊ ဆွေတော်၊
ဓမ္မမိတ်ဆွေ သာဝက အသီးသီးတို့အား တရား
နာကြားကြည်ညို သာဓုခေါ်ဆိုနိုင်ရန်နှင့် ၁၃-၁၀-
မှ ၂၂-၁၀-၂၀၁၃ အထိ ညနေဆည်းဆာ ဓမ္မဒါန
ဆုံးသော တရားအလှူကို ခမည်းတော်ကြီး ဘဒ္ဒ
ပေးလှူသွားမည်ဖြစ်ပါ၍ တရားတော်များ နာ
ဖိတ်ကြားအပ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်
☎ - ၅၅၃၃၃၈ ၅၅
📱 - ၀၉ ၅၀၁၃ ၂၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကင်ဆာရောဂါနှင့် နောက်ဆုံးပေါ် ကုသနည်းစနစ်များ

...ဆာကုသမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာတို့က များသောအားဖြင့် တစ်ဦးတည်းနဲ့တော့ မကုပါဘူး။ အသင်းအဖွဲ့နဲ့ပဲ ကုတာ များပါ ...ကင်ဆာသမားတော်၊ ကင်ဆာခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသတဲ့ဆရာ ဝန်၊ ရောဂါဗေဒပါရဂူ၊ ဓာတ်မှန်ပါရဂူ၊ အာ...ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ၊ မေ့ဆေးပါရဂူ စသဖြင့် အဖွဲ့အလိုက် အကောင်းဆုံးကုသပေးကြပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် ...နည်းတွေထဲမှာ ခွဲစိတ်ကုသတာ၊ ကီမိုဆေးသွင်းကုသတာ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးပြီး ကုသတာ စတာတွေက အတော်လေးကို ...တာ တွေ့ရပါတယ်။ အခု နောက်ပိုင်းမှာ ဆဲလ်တွေအထိအောင် (Cellular Level)၊ မျိုးဗီဇတွေအထိ(DNA Level)၊ ...မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့(Growth Factor) တွေ၊ သွေးကြောတွေကို တားဆီးတာ စတဲ့ ဆေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ ကြီးထွားမှုကို ...တော့ ဆက်ပြီး မကြီးတော့ဘူး၊ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့လမ်းကြောင်းကို ပိတ်လိုက်ရင် ဆက်မဖြစ်တော့ဘူး။ တကယ့် ...ဖြစ်နေတဲ့ Target ကို ရောက်အောင် သွားပြီး ကုသလိုက်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်ဆုံးပေါ်နည်းလမ်းတွေက အလွန်ထိ ...အကျိုးရှိပါတယ်။ အခုဆိုရင် Nano နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး တော့ ကုသနည်းတွေလည်း အများကြီး ပေါ်ပေါက်လာပါပြီ။

...ဒေါက်တာစိန်လင်း
...နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

www.burmeseclassic.com

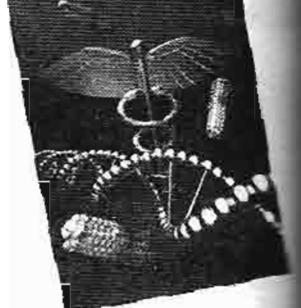
www.burmeseclassic.com

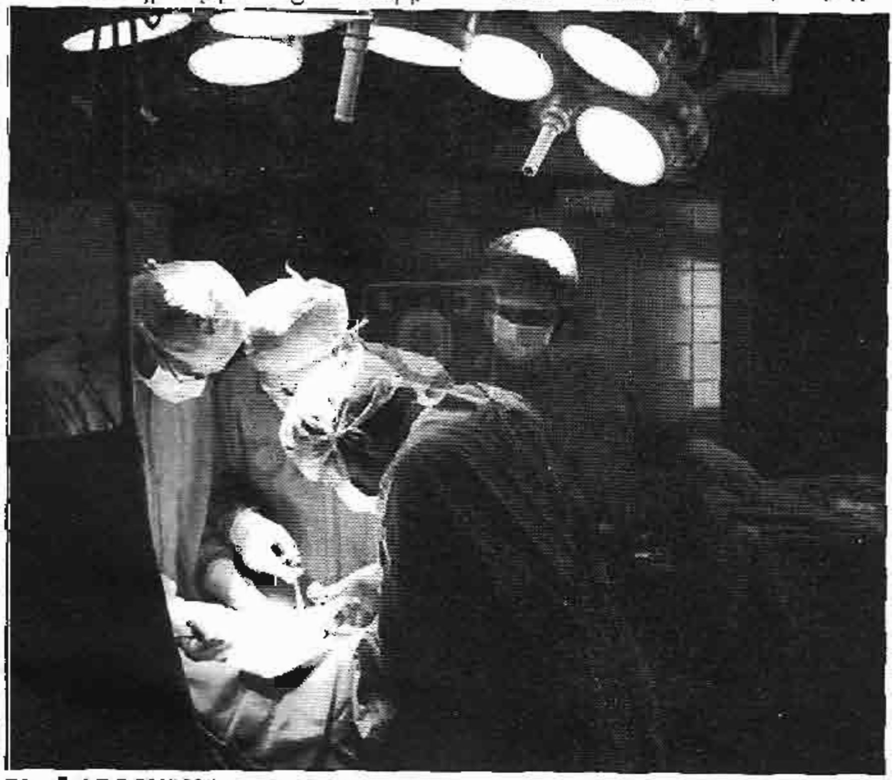
တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ ကုသနည်းတွေထဲမှာ ပေါ်လာတာက Herbal Medicine ဖြစ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေ၊ ပရဆေးတွေပါ။ အဲဒါတွေကိုလည်း အထင်သေးလို့ မရပါဘူး။ ဒါတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးလာကြပါတယ်။ စနစ်တကျထုတ်လုပ်ထားတဲ့ တပင်တိုင်မြနန်း၊ ရဲယို၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊ လင်ဇီ၊ ပျားဝတ်မှုန်တို့ကို အသုံးပြုပြီးတော့ ကုလာကြပါတယ်။

ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီရာစုနှစ်တွေထဲမှာ အထွန်းကားဆုံးက Robotic Surgery ဖြစ်တဲ့ စက်ရုပ်တွေ အသုံးပြုပြီး ကုသတာပဲ ဖြစ်တယ်။ Robot Arm (စက်ရုပ် လက်တံတွေ) အသုံးပြုပြီး ကုသပေးတာပါ။ စက်ရုပ်ဆိုတော့ လူနဲ့ ကွာတာက စက်ရုပ်ရဲ့ တိကျမှုပဲ။ Computerize Control ဆိုတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ မီလီမီတာလောက်အထိ ခွဲစိတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ခွဲစိတ်လို့ရတယ်။ လက်နဲ့ ခွဲစိတ်တာကတော့ စက်ရုပ်လောက် အနစိတ်ပြီး ခွဲစိတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စက်ရုပ်ကိုတော့ မမီနိုင်ဘူးပေါ့။ စက်ရုပ်နဲ့ ခွဲစိတ်ကုသတာရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကတော့ တကယ့်အနစိတ်ခွဲစိတ်လို့ရတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ အာရုံကြောတို့၊ အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို မထိအောင် ရှောင်လို့ရတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရရင် အမျိုးသားတွေမှာ အဖြစ်များလေ့ရှိတဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို ခွဲစိတ်တော့မယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီလို ခွဲစိတ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ အမျိုးသားတွေက ဆီးမထိန်းနိုင်ဖြစ်မှာကို ကြောက်ကြတယ်။ တချို့က လိင်အင်္ဂါကိုသွားတဲ့ အာရုံကြောကို သွားထိမှာ ကြောက်တယ်၊ အဲဒီအာရုံကြောက ထိသွားရင် ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်တတ်တယ်။ အမျိုးသားတွေက အသက် ၆၀ ကျော်ရင် အဲဒါမျိုးကုသရမှာ ကြောက်ကြတယ်။ စက်ရုပ်နဲ့ ကုသတဲ့အခါမှာ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းလောက် အာရုံကြောကို မထိအောင် ရှောင်နိုင်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ ကင်ဆာတွေ၊ ဝမ်းဗိုက်မှာရှိတဲ့ ကင်ဆာတွေမှာတော့ Robotic Surgery က အတော်လေး အသုံးဝင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အောက်ပိုင်း စအိုကင်ဆာဆိုရင် လက်နဲ့ပဲ ခွဲစိတ်မယ်ဆိုရင် စအိုအတုဖောက်တာ လုပ်ရတယ်။ စက်ရုပ်နဲ့ ခွဲရင်တော့ စအိုနဲ့ အရမ်းနီးတဲ့ ကင်ဆာကိုတောင်မှ စအိုအတုဖောက်စရာ မလိုဘဲနဲ့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါက စက်ရုပ်နဲ့ ခွဲစိတ်တာရဲ့ ကောင်းကျိုးပါ။

မကောင်းတာကတော့ ကုန်ကျစရိတ်များတာပါပဲ။ ပုံမှန်ခွဲစိတ်တာထက် သုံးဆ၊ လေးဆလောက် အကုန်အကျ ပိုများပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက နေရာတိုင်းမှာ အသုံးပြုလို့ မရနိုင်သေးပါဘူး။ ကျွမ်းကျင်တဲ့နေရာ (အဆင့်မြင့်ဆေးရုံကြီးတွေ)မှာပဲ ကုသလို့ ရနိုင်





ခွဲစိတ်ကုသမှုမှာ အင်္ဂါအစားထိုးတာမှာဆိုရင်လည်း အရင်တုန်းက အသည်းဖြစ်ရင် အသည်းတစ်ခုတည်းပဲ အစားထိုးနိုင်ကြတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ အသည်းတစ်ခုလုံးအစားထိုးနိုင်တာရှိ… ပန်ကရိယဆိုရင်လည်း အစားထိုးနိုင်… အခု အူတောင် အစားပြန်ထိုးဖို့ လုပ်နေကြပါပြီ။

ပါတယ်။ ပြည်ပမှာဆိုရင် စင်ကာပူ
ကောက်၊ အမေရိက၊ အင်္ဂလန်တို့မှာပဲ
ပါတယ်။ စက်ရုပ်နဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှု
ကြားမယ်ဆိုရင်လည်း သင်ကြားမှု
အတော်လေးကို အချိန်ယူပြီး သင်
မယ်။ သိပ်မကျွမ်းကျင်တဲ့သူနဲ့ဆိုရင်
အန္တရာယ်နည်းနည်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွမ်း
တဲ့သူမှ ရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတ
စက်ရုပ်က လူလောက်တော့ အရေး
ဖြတ်ချက်ချရမယ့်နေရာတွေမှာ ကွာ
လေးတော့ ရှိပါတယ်။ ချုံပြီးပြောရရင်
အနစိတ်ခွဲရမယ်၊ အာရုံကြောတွေ ရှော
တယ်ဆိုရင်တော့လည်း စက်ရုပ် အသုံး
ခွဲစိတ်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

ခွဲစိတ်ကုသမှုမှာ အင်္ဂါအစားထိုး
ဆိုရင်လည်း အရင်တုန်းက အသည်း
အသည်းတစ်ခုတည်းပဲ အစားထိုး
တယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ အသည်းတစ်
အစားထိုးနိုင်တာ ရှိတယ်။ ပန်ကရိယ
လည်း အစားထိုးနိုင်ပြီ၊ အခု အူတော
ပြန်ထိုးဖို့ လုပ်နေကြပါပြီ။ Stem C
ကုဖို့တွေလည်း လုပ်နေကြပါတယ်။
လည်း အစားထိုးတယ်။ ဒါတွေက
ပိုင်းမှာ တွင်ကျယ်လာမယ့်သဘော
အခုနောက်ပိုင်းမှာ Open Surgery
droscope နဲ့ ပေါင်းပြီး ခွဲတာ၊ Op

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

•

...နဲ့ ပေါင်းပြီးခွဲတာမျိုးတွေ ...ကြပါတယ်။ Surgery က နောက် ...လည်း ဖြစ်လာပြီ၊ လူနာမှာလည်း ...တွဲဆိုးကျိုး နည်းလာတယ်၊ အောင် ...များလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

...ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း

...ဆိုရင် ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသမှု ...များ တိုးတက်လာပါတယ်။ အရင်လို ...ကင်ဆာဖြစ်ရင် ရင်သားတစ်ခုလုံး ...ကိုတော့ဘူး။ ဖြစ်တဲ့အပိုင်းလေးပဲ ...။ ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေဆို ...အရင်လို ခြေထောက်တစ်ခုလုံး ...မျိုးတွေ မရှိတော့ဘူး။ Reserve ...တာမျိုးတွေ တိုးတက်လာပါတယ်။ ...ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုး ...ပိုင်းမှာဆိုရင် ဓာတ်ရောင်ခြည်စက် ...အတော်လေးကို ကောင်းလာတယ်။ ...ဆိုရင် Garma Knife လုပ်တယ်။ ...ဆင်တာက Knife ဆိုတော့ ဓား ...သင်ကြတယ်။ အမှန်က ဓားနဲ့ ခွဲ ...ဘူး။ Robot Mechine သုံးပြီး ...ပြီးလုပ်လိုဟာမျိုးကို အရင်တုန်းက ...တယ်၊ အခုနောက်ပိုင်း ဆောင်းစရာ

....

ရင်သားဆိုရင်လည်း
ခွဲခန်းထဲမှာ
...operative Therapy နဲ့
ပေးလို့ရတယ်။
...ရောင်ခြည်ဘက်ကလည်း
...ကြီး တိုးတက်လာပါပြီ။
...ရောင်ခြည်မှာကောင်းတာက
...တိကျကျ ပေးလို့ရတယ်၊
...ပင်ပန်းဘူး၊ တခြားမလိုအပ်တဲ့
...အစိတ်အပိုင်းတွေကို မထိဘူး။

မလိုဘဲနဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့နေရာကို အတိအကျ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးပြီး ကင်ဆာအဖုအကျိတ်အတော်များများကို ကုနိုင်နေပါပြီ။ သွေးကြောထုံးတာကအစ ထိထိရောက်ရောက်ကုသနိုင်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် အရင်လို 2D မဟုတ်တော့ဘဲ 3D Conformal Therapy နဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း ကုလို့ရတယ်။ ဥပမာ ကြယ်ပုံစံလေးပဲ ပေးချင်တယ်ဆိုရင် ကြယ်ပုံလေးပေါ့၊ အပိုင်းဆို အပိုင်း၊ လေးထောင့်သေးသေးလေး ပေါ်မှာ လေးလက်မလောက်၊ နှစ်စင်တီမီတာလောက်ပဲ ပေးချင်တယ် ဆိုရင်လည်း အဲဒီအတိုင်းပေးလို့ရတဲ့ 3D Therapy တွေ ပေါ်နေပါပြီ။ ပမာဏကိုလည်း လိုသလို ချိန်ဆလို့ ရနေပါပြီ။ IMRT (Intensity Modulated Radio Therapy)နဲ့ ပေးတာပါ။ အရင်တုန်းကတော့သုံးပြီး အခုနောက်ပိုင်းမှာ အီလက်ထရွန်တွေ သုံးတာအပြင် အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်တို့ကိုပါ ဆရာတို့ သုံးနိုင်တဲ့အဆင့် ရောက်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။ အောင်လည်း အောင်မြင်နေကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ကုသတာလည်း အတော်လေး များလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတယ်ဆိုရင် ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ချဲ့လို့ ရတယ်။ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာဆိုရင်လည်း အတွင်းကနေ ပိုက်လေးကတစ်ဆင့် ပြင်ပေးတာ (အဲဒါမျိုးဆိုရင် အပြင်က ပြင်စရာ မလိုတော့ဘူး)၊ ရင်သားဆိုရင်လည်း ခွဲခန်းထဲမှာ Interoperative Therapy နဲ့ ပေးလို့ရတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဘက်ကလည်း အများကြီး တိုးတက်လာပါပြီ။ ဓာတ်ရောင်ခြည်မှာ ကောင်းတာက တိတိကျကျ ပေးလို့ရတယ်၊ လူနာသိပ်မပင်ပန်းဘူး၊ တခြား မလိုအပ်တဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို မထိဘူး။

အားနည်းချက်ကတော့ ကုန်ကျစရိတ် နည်းနည်းများတယ်။ သာမန်ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသတဲ့ စင်တာတွေမှာ မရနိုင်ဘူး၊ စင်တာအကြီးကြီးတွေမှာပဲ ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပညာရှင်အပြင် ဇီဝဗေဒပညာရှင်တွေလည်း လိုအပ်တယ်။ မကျွမ်းကျင်ဘဲသွားလုပ်ရင် လူနာအတွက် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ခါတလေ ကျောရိုးမကြီးမှာရှိတဲ့ ကင်ဆာကို ကုသတဲ့အခါ ကျောရိုးမကြီးကို သွားထိမိလို့ အောက်ပိုင်းသေသွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် သေချာတွက်ရပါတယ်။ အဲဒါမျိုးတွေကြောင့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေတော့ တွဲပြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာဆေးဝါးများနှင့် ကုသခြင်း

Chemotherapy နဲ့ပတ်သက်လို့ နှစ်ခုပေါ်လာပါပြီ။ တစ်ခုက Stem Cell Therapy ပါ။ ဆဲလ်တွေ ရွေးခိုင်းလည်း ရလာပြီ၊ အစားထိုးလို့လည်း ရလာပါပြီ။ ပျက်စီးတဲ့ Organ ထဲမှာ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုး...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့ဆိုရင်လည်း Stem Cell ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ သွေးကင်ဆာမှာဆိုရင်လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတယ်ဆိုရင်လည်း Stem Cell နဲ့ အစားထိုးလို့ ရနိုင်ပါပြီ။ နောက်တစ်ခုက Targeted Chemotherapy ပါ။ DNA Level, တကယ့် Cellular Level အထိ တိုက်ရိုက်သွားပြီး ပေးလို့ ရနေပါပြီ။ Targeted Chemotherapy မှာ ရင်သားကင်ဆာဆိုရင် Herceptin ဆေးပေးတယ်။ ဒါတွေက ကောင်းတာကတော့ အတော်လေးကောင်းပါတယ်။ ပျောက်ကင်းသက်သာမှုနှုန်းလည်း ကောင်းတယ်။ သူ့မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတော့ နည်းနည်း များတယ်။ ငွေရေးကြေးရေးကျတော့ တခြားကင်ဆာဆေးတွေထက်စာရင် ငါးဆ၊ ဆယ်ဆလောက် ပိုများတယ်၊ သာမန်လူတွေ တတ်နိုင်ဖို့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ ရေရှည် ကုရတာမျိုးဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါလေးတစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုပြီးကောင်းလာတာကို တွေ့ရတယ်။ အသည်းကင်ဆာဆိုရင် Sore Phenix ဆေးပေါ့။ အခုဆိုရင် Generation မြင့်လာတယ်။ အရင်တုန်းက Second Generation ၊ Third Generation ကနေ Forth Generation အထိ မြင့်လာပြီ။ မြင့်လာတာနဲ့အမျှ ဈေးလည်း ကြီးလာတယ်၊ ကောင်းလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ နောက်ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဆေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်၊ သွေးဖြူဥ၊ သွေးနီဥ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီတို့ ကောင်းအောင်၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် Stem Cell နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဆေးတွေ အများကြီးပေါ်လာပါပြီ။ အကျိုးရှိတယ်ပဲ ပြောရမှာပါပဲ။

နောက်ဆုံးပေါ်ကုသနည်းစနစ်များနှင့် အများပြည်သူများ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း

အများပြည်သူတွေအတွက် ကုသမှုခံယူဖို့ဆိုရင် ယေဘုယျအားဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်က ဈေးကြီးတယ်။ နေရာတိုင်းမှာ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒါမျိုးတွေက ပြည်ပကို သွားကုရမယ့်ဟာမျိုးတွေ များတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အများပြည်သူတွေ အနေနဲ့ တချို့နိုင်ငံကြီးတွေမှာ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေလုပ်ရင်း တိုးတိုးတိတ်တိတ် စမ်းပြီး သုံးနေကြတာမျိုးတွေရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သုတေသနအုပ်စုထဲ သွားဝင်တာမျိုးဆိုရင်တော့ သူတို့က ဒီဆေးကို အခမဲ့ သုံးပေးတယ်။ တောက်လျှောက်လည်း ကုပေးတယ်။ အဲဒါမျိုးကို ကင်ဆာကုသတဲ့ သမားတော်ကြီးနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကုသနိုင်မယ့်အခွင့်အလမ်းတော့ ရှိပါတယ်။ အရမ်းရှားပါးတဲ့ ကင်ဆာ၊ ကုရခက်တဲ့ကင်ဆာတွေကျတော့ သုတေသနမှာ ဝင်လိုက်မယ်ဆိုရင် အကျိုးရှိပါတယ်။

Open Surgery ခွဲတာ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးတာမျိုး၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လက်ရှိ လုပ်နေတာတွေကလည်း အဆင့်အတန်းတော့ မနိမ့်လှပါဘူး။ အတော်များများလည်း ခွဲနိုင်တယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်စက်တွေဆိုရင် မြို့ကြီးတွေမှာ အတော်များများရှိနေပါပြီ။ Chemotherapy ဆိုရင်လည်း တချို့နယ်... တွေမှာလည်း လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နိ... မနိမ့်ကျပါဘူး။ လူနာတွေကို သိပ်... အားမငယ်စေချင်ပါဘူး။ တော်ရုံတန်ရုံ... ဆာရဲ့အဆင့်က Stage 1, Stage 2 ... ဆိုရင် ဆရာတို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကုပေး... တယ်။ ရောဂါသိပ်မြင့်လာရင် (အသည်း... ဆုတ်၊ နလုံး၊ ဦးနှောက်တို့ ပြန့်သွားရင်)... မရနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ခေတ်... သစ်တွေ မသုံးနိုင်လို့ဆိုပြီး လူနာတွေ... မငယ်စေချင်ပါဘူး။

ခေတ်မီနည်းစနစ်သုံးမယ်ဆိုရင် အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ဆရာကြီးတွေနဲ့လည်း တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ကုသမှုခံယူရမယ်ဆိုရင် အင်တာနက်... သူတို့ရဲ့နောက်ဆုံးပေါ်ကုသမှုတွေ... ပြန်ကြည့်စေချင်တယ်။ သွေးလည်း သွေးနွေးစေချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တချို့ဆေးရုံ... အတော်ကောင်းတာရှိသလို....

ကင်ဆာဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ... အတိအကျ မသိနိုင်ပေမယ့် မသိနိုင်... က အများကြီးပါပဲ။ ဒီဆေးတိုင်း... ပြည့်စုံတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ကံ စိတ်... အာဟာရလည်း ရှိပါသေးတယ်။ လူ... စိတ်ကို ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းထားမယ်... မှတ်မယ်(တရားမှတ်တာက စိတ်ကို... တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်စေတဲ့အတွက် ... လည်း ညီမျှစေတယ်၊ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်... မှန်တော့ ကိုယ်ခံအားစနစ်တွေ ... မယ်)၊ အာဟာရအနေနဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း... တတ်နိုင်သမျှ အာဟာရ ဖြစ်မယ့်... စားပေးမယ်၊ ကံကောင်းအောင် ... ကောင်းမှုများများ လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင်...

www.burmeseclassic.com

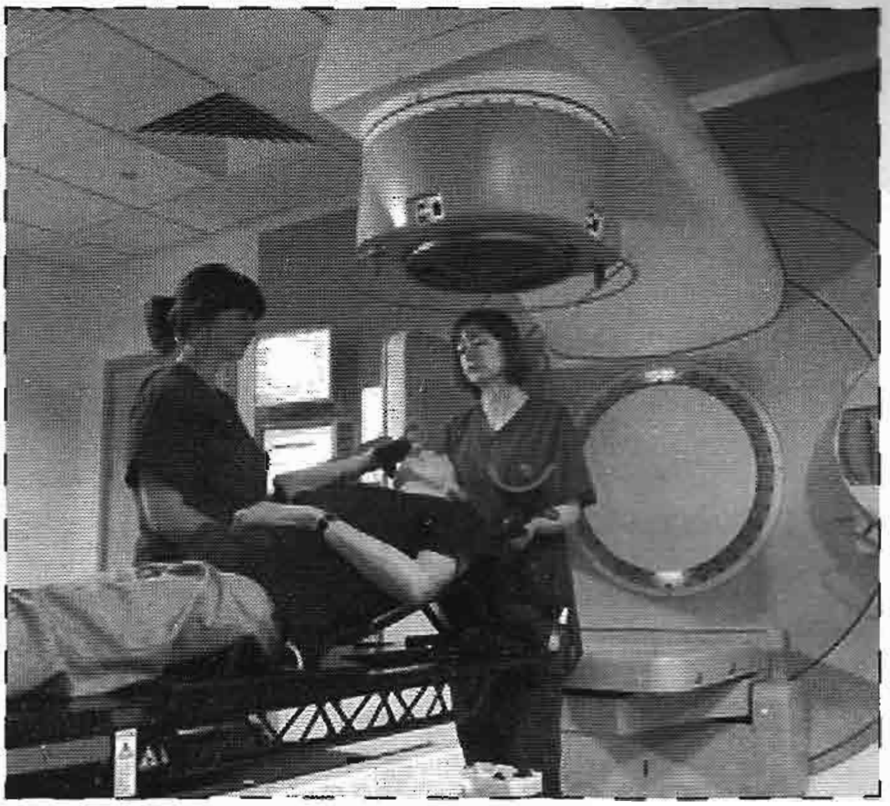
www.burmeseclassic.com

ည်တဲ့ နည်းလမ်းတွေပါပဲ။ မိ
ဘဲပြုစုမှုကလည်း လိုအပ်
တ်မီတဲ့ ကုထုံးတွေနဲ့ ကုသနေ
ဆွေးနွေးမှု မရှိရင်လည်း မရ
လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

...နှင့် ဘက်ပြုအင်ခြင်းစရာ

ည်းစနစ်သုံးမယ်ဆိုရင် အတွေ့
ဆရာကြီးတွေနဲ့လည်း တိုင်ပင်
ကုသမှုခံယူရမယ်ဆိုရင် အင်
သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် ကုသမှု
ကြည့်စေချင်တယ်။ ဆွေးလည်း
စေချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆို
ဆေးရုံတွေက အတော်ကောင်း
တချို့ကလည်း လူနာလာစေ
ပေးနိုင်တာထက် ပိုပြီး ပြောကြ
ရှိပါတယ်။ အရမ်း ကျွမ်းကျင်
တွေနဲ့ပဲ ကုသစေချင်ပါတယ်။
အစားထိုးကုသမှု မအောင်မြင်လို့
မျိုး ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ ဒါ

ကင်ဆာမဖြစ်အောင်
ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့
အပြုအမူတွေရှိအောင်လုပ်ရမယ်။
အဆုတ်ကင်ဆာမဖြစ်အောင်
...သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာ၊
အဆီများတဲ့အစာစားတာ၊
...ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲနေတာမျိုး၊
...နှံ တွေ၊ အာဟာရဖြစ်တာတွေကို
... Medical Check-up တွေ
...လုပ်မယ်ဆိုရင်၊ ရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင်
...စောစီးစီးသိနိုင်မယ်၊
...စောစီးစီး ကုသမှုပေးနိုင်မယ်၊
...က်ရှည်ရှည်လည်းနေနိုင်မယ်...



ကြောင့် ကုသမှုခံယူမယ်ဆိုရင် သေချာ ဆွေးနွေးပြီးမှ ကုစေချင်ပါတယ်။ ပေးရတဲ့ တန်ဖိုးကလည်း မနည်းဘူးလေ။ တကယ်နိုင်နင်းတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ ကောင်းကောင်း ကုစေချင်ပါတယ်။

အခုလောလောဆယ်မှာ ခေတ်မီနည်းစနစ်တွေက အများကြီးရှိနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်အခြေခံကတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရပါပဲ။ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် သွေးထဲမှာ ရှိတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေက ဘီလျံလောက်ရှိတာဆိုတော့ ဆရာတို့ ချနိုင်ရင် ထောင်ဂဏန်း၊ သောင်းဂဏန်းလောက်ပဲ ချနိုင်မှာပါ။ အကုန်လုံးဖျက်နိုင်ဖို့က မလွယ်ပါဘူး။ အဲဒါတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ် (Immune System)နဲ့ လုပ်ရပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် အာဟာရ မျှအောင် စားမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်မယ်။ စိတ်ထားကောင်းကောင်းထားမယ်၊ ဘာသာရေးလည်း တတ်နိုင်သလောက် လုပ်လို့ရမယ်ဆိုရင် အသက်ရှည်နိုင်ပါတယ်။ ခေတ်မီကုသတဲ့ နည်းစနစ်ဘယ်လောက်ပဲကောင်းကောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုတစိုက်ရှိပြီး ပြောင်းလဲမှုတွေကို သတိထားကြည့်ဖို့က အရေးကြီးဆုံးလို့ ထင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်လာရင် ဥပမာပြောရရင် တစ်ခါမှ မဆိုးဖူးတဲ့ချောင်းဆိုးတာ၊ ဘယ်လိုမှ ရှင်းပြလို့မရတဲ့ ချောင်းဆိုးတာမျိုး၊ အစားအသောက် မပျက်ဖူးဘဲ အစားအသောက်ပျက်တာ၊ တစ်လအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကျသွားတာ၊ ဘာစား စားစားလို့မဝင်တာ၊ ဘယ်လိုပဲ ဆေးသောက်သောက် အဖျားမကျတာမျိုး၊ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် ဓမ္မတာလာချိန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းတာမျိုးတွေဖြစ်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်း ပြသသင့်ပါတယ်။ စောစောစီးစီး ပြလိုက်ရင် ကင်ဆာက နစဉ်မှာ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ကုနိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အပြုအမူတွေရှိအောင် လုပ်ရမယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာ၊ အဆီများတဲ့အစာစားတာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲနေတာမျိုး၊ အသီးအနှံတွေ၊ အာဟာရဖြစ်တာတွေကို စားမယ်၊ Medical Check-up တွေ ပုံမှန်လုပ်မယ်ဆိုရင်၊ ရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင် စောစောစီးစီးသိနိုင်မယ်၊ စောစောစီးစီး ကုသမှုပေးနိုင်မယ်၊ အသက်ရှည်ရှည်လည်းနေနိုင်မယ်လို့ ဆရာ ထင်ပါတယ်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာ[illegible]
(ခွဲစိတ်နှင့်အင်[illegible])

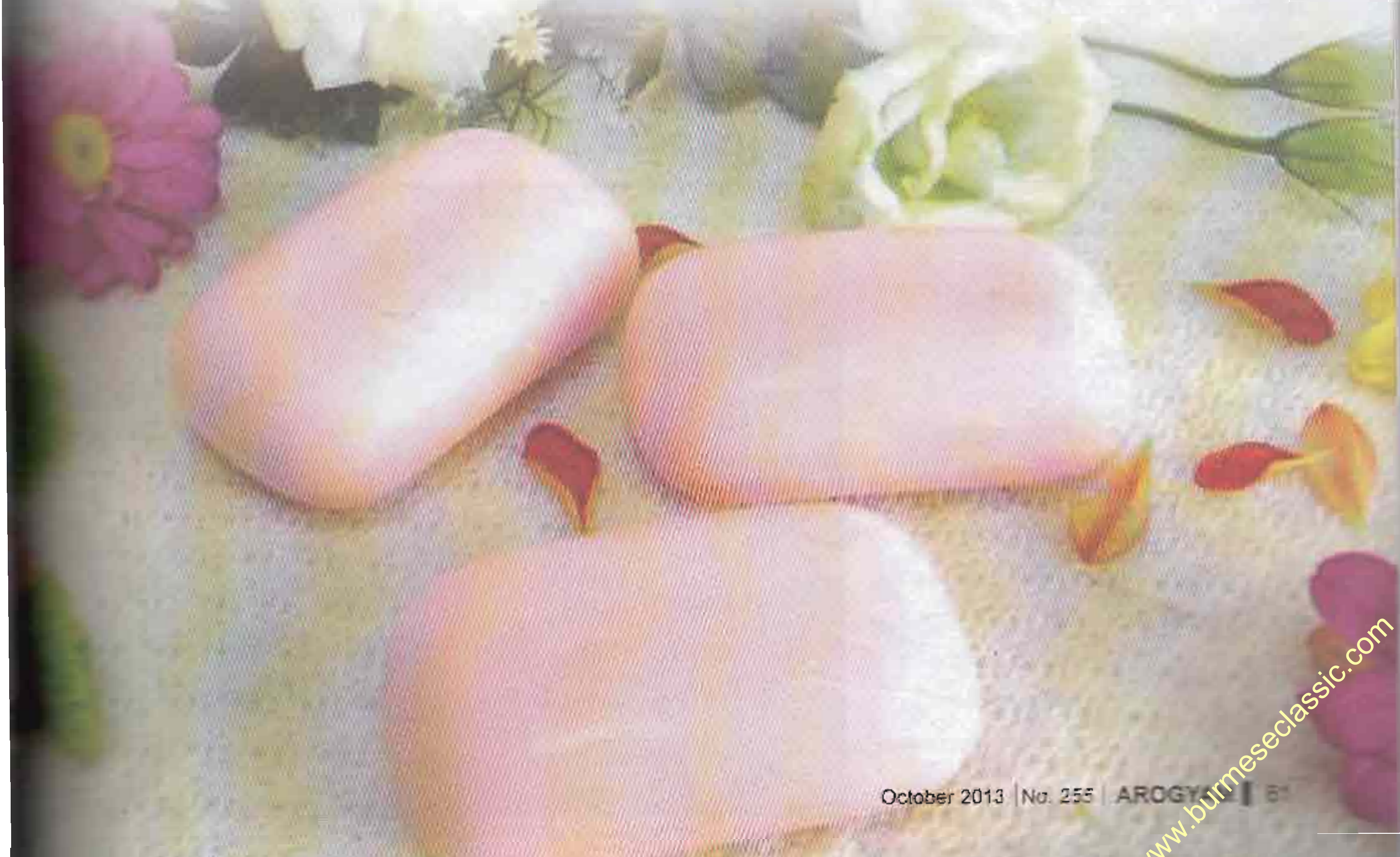
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆပ်ပြာကပေးသည့် ပြဿနာ

ဆပ်ပြာဆိုတာ ဒီနေ့ခေတ်မှာ လူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။ မနက်မိုးလင်းမှသည် ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ ဆပ်ပြာကို အနည်းနဲ့အများ ထိတွေ့ သုံးစွဲနေကြရတာပါ။ အထူးသဖြင့် အိမ်ရှင်မတွေ၊ အိမ်အကူတွေ၊ စားသောက်ဆိုင်၊ မီးဖိုချောင်ဝန်ထမ်းတွေဆိုရင် မကြာခဏကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနေကြရပါတယ်။ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေဖို့ပါ။ ဆပ်ပြာကောင်းမှ ခေါင်းပေါင်းဖြူတယ်လို့တောင် အဆိုရှိတယ်မဟုတ်လား။

ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်
(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါ်လိုက်တဲ့ဆပ်ပြာ

မရှိမဖြစ်လူသုံးကုန်ပစ္စည်းဆိုတော့ ဆပ်ပြာဈေးကွက်က ကြီးမားလှပါတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ အနံ့အမျိုးမျိုး၊ အာနိသင်အမျိုးမျိုးနဲ့ ပေါ်လိုက်တဲ့ ဆပ်ပြာတွေ၊ ဆပ်ပြာအခဲ၊ အမှုန့်၊ အရည်၊ အမြှုပ်စသဖြင့် ရှိသလို လက်ဆေးဆပ်ပြာ၊ ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာ၊ မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာ ဆိုပြီးလည်း ခွဲလိုက်သေးရဲ့။ ပိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ ဆေးဆပ်ပြာ၊ နို့ဆပ်ပြာဆိုတာလည်း ရှိလိုက်သေးရဲ့။ ကလေးတွေအတွက်လည်း Baby Soap ရှိသလို ဝက်ခြံပေါက်သူတွေ၊ မျက်နှာအဆီပြန်သူတွေအတွက်လည်း သီးသန့်ဆပ်ပြာတွေ ရှိလာရှိရဲ့။ သဘာဝပစ္စည်းတွေ သုံးထားတဲ့ တမာဆပ်ပြာ၊ မန်ကျည်းသီးဆပ်ပြာ၊ သခွားသီးဆပ်ပြာ စတာတွေလည်း ရှိတာပါ။ ဒါ့အပြင် အစိုဓာတ်ထိန်းပေးမယ့် ဆပ်ပြာတွေ၊ အသားဖြူစေတဲ့ ဆပ်ပြာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အရေပြားရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ တောက်၊ ဒက်၊ ခေါင်းသန်း၊ ကိုယ်သန်း၊ ဝဲ စတာတွေအတွက်လည်း လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေ ထည့်ထားတဲ့ သီးသန့်ဆပ်ပြာတွေလည်း ရှိလာပါပြီ။ ဒါ့အပြင် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာ၊ ကားဆေးတဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ သန့်စင်ခန်းသုံး ဆပ်ပြာရည်တွေလည်း ရှိသေးတာဆိုတော့ တကယ့်ကို စုံမှ စုံပါ။ သုံးစွဲသူတွေ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီးပါ။

ဆပ်ပြာမှာ ဘာတွေပါ

အခြေခံပစ္စည်းအနေနဲ့ ဆပ်ပြာတစ်ခုမှာ ဆီနဲ့ အယ်လ်ကာလီ(ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုက် ဒါမှမဟုတ် ပိုတက်စီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုက်)ပါဝင်ပါတယ်။ တချို့ဆပ်ပြာတွေမှာ အက်စစ်ဓာတ်များပြီး ဆပ်ပြာအများစုကတော့ အယ်လ်ကာလီဓာတ်ကဲပါတယ်။ တချို့ကတော့ အလယ်အလတ် (အက်စစ်လည်း မဟုတ်၊ အယ်လ်ကာလီလည်း မဟုတ်) ဆပ်ပြာမျိုးပါ။ Neutral Soap ဆိုပြီး ရောင်းကြပါတယ်။ ဒီလိုအခြေခံပစ္စည်းတွေအပြင် ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ ဆပ်ပြာအမျိုးအစားတွေပေါ် မူတည်ပြီး တခြားဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ရောသမကြပါတော့တယ်။ ဥပမာ ရနံ့အတွက် ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ အရောင်အတွက် ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ အမြှုပ်အတွက် ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ အသားဖြူဖို့အတွက် ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ ပိုးသတ်စေဖို့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ စသဖြင့် ထပ်ထည့်ကြရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဆပ်ပြာတစ်ခုဟာ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေ အမြောက်အမြားပါနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ထုတ်လုပ်လာကြတော့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို စုံသထက် စုံအောင် ထည့်သွင်းလာကြတာပါ။ ဒီတော့ အခန့်မသင့်တဲ့အခါ သုံးစွဲသူမှာ ကောင်းကျိုးမရဘဲ ဆိုးကျိုးတွေ ပေးပါလေရော။

ဆပ်ပြာကြောင့် ဝေဒနာ

ဆပ်ပြာမှာ ပါတဲ့ အယ်လ်ကာလီဓာတ်၊ အက်စစ်ဓာတ်တွေ ပြင်းအား များခဲ့ရင် အ
ပြားက မခံနိုင်ရှာပါဘူး။ ဒီတော့ ဆပ်
မကြာခဏ ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်နေရ
ခများမှာ ဆပ်ပြာလောင်တာ၊ ဆပ်ပြာ
တွေ ဖြစ်ပါလေရော၊ ဆေးပညာ
အရတော့ Irritant Contact Derm
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ယားတာ၊ ရောင်
သားခြောက်တာ၊ အသားမာတာ၊ အ
ကွဲတာ၊ အသားလန်တာတွေပေါ့။
နင်းရှုပါပဲ။ ဆပ်ပြာနဲ့ အထိအတွေ့
လက်မှာဆို ပြဿနာအပေးဆုံးပါ။
သဖြင့် (ရနဲ့ဆပ်ပြာကို တစ်ချိန်လုံး ကို
တဲ့ အိမ်ရှင်မ၊ အိမ်အကူ၊ စားသော
ပန်းကန်ဆေး စတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အ
များပါတယ်။ အိမ်ရှင်မတွေမှာ ဖြစ်လေ့
ရှိတဲ့ နင်းရှုမို့ အိမ်ရှင်မနင်းရှု (H
Wife's Eczema) လို့တောင် သမုတ်
တယ်။ လူမြင်၊ သူမြင်လက်မှာမှ နင်းရှု
လေတော့ ရှက်ရတဲ့အပြင် တစ်ဦးနဲ့
လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ဖို့ဆိုရင် အတော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...ပါတယ်၊ လက်က ကြမ်းထော် ...နေတာကို။ လက်ဖဝါးနဲ့ လက် ...တွေမှာ ဆပ်ပြာလောင်တဲ့ နင်းခူ ...ရှည်ရ အတော် ခက်ခဲရှာပါ

...ပြဿနာ

...ကြောင့် နောက်ထပ်ကြုံနိုင်တဲ့ ...တော့ အလာဂျီဆိုတဲ့ ဓာတ် ...ပြောခဲ့ပြီးပြီလေ။ ဆပ်ပြာတစ် ...ည်တွေအများအပြား ပါနိုင် ...ဒီလိုဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ အရေ ...တာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ နင်းခူကို Contact Dermatitis လို့ ခေါ် ...စောစောက ပြောတဲ့ ပြဿနာက ...မဟုတ် အယ်လ်ကာလီတွေ ...ဖြစ်တာ၊ အခု ပြောပြမှာက ဓာတ် ...ဖြစ်တာ၊ အက်စစ်၊ အယ်လ်ကာလီ ...များဘဲနဲ့ကို အစနှ်မသင့်ရင် ...ပြီး နင်းခူဖြစ်သွားတတ်တာပါ။ ...ယားတာ၊ ရောင်တာ၊ အသား ...တာ၊ ကွဲအက်တာတွေပါပဲ။ ...ဓာတ်မတည့်တာရော၊ လောင် ...ပြီးလည်း ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။ ဒါ့ ...ပေါ် တစ်ပူထပ်ဆင့်တဲ့ တခြား ...တော့ မီးဖိုချောင်မှာ အိမ်ရှင်မ ...ဖြစ်စေတဲ့ တခြားပစ္စည်းတွေ ...ဘာမို့ပါ။ ဥပမာ အသီးအနှံတွေ ...ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ အာလူး၊ ...လာဉနီ စတာတွေနဲ့ အိမ်ရှင်မ ...လက်အိတ်၊ ပလတ်စတစ်လက်

အိတ်စတာတွေ မတည့်ရင်လည်း ပြဿနာ ပေးတာပါ။

ဒီလိုနင်းခူတွေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲဖြစ်တာ အပြင် ကြာတော့ အရေပြားမှိုပါ ဝင်ပါလေရော။ အိမ်ရှင်မတွေ၊ ရေကြာကြာသုံးရတဲ့သူတွေရဲ့ လက်တွေ၊ ခြေတွေမှာ အရေပြားမှို စွဲလေ့ရှိပါတယ်။ ယားလို့ ကုတ်ဖန်များတဲ့အခါ ပွဲရွဲသွားပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်တာမျိုးလည်း ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ခြေထောက်နင်းခူမှာ ပွဲရာ၊ ကုတ်ရာရှိခဲ့ရင် မိုးတွင်း မြောင်းပုပ်ရေ၊ ချောင်းရေတွေထဲ ဖြတ်သန်းသွားလာရင်းက ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်ပါလေရော။ အနာတစိုစိုနဲ့ပေါ့။ ဒါကြောင့် ဆပ်ပြာနဲ့ ဓာတ်မတည့်ရာက ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေက အများကြီးပါ။

အသားလည်း ခြောက်တတ်တယ်

ဆပ်ပြာဆိုတာ ပြင်းအားများရင်လည်း အရေပြားပေါ် ကြေးတွေတင်မကပါဘူး၊ အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာက သဘာဝအဆီတွေကိုပါ စားပစ်နိုင်ပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ အပေါ်ဆုံးထပ်မှာရှိတဲ့ အဆီတွေဟာ တကယ်တော့ အရေပြားရဲ့ ပင်ကိုအစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဆပ်ပြာအပြင်း (Harsh Soap)တွေကို သုံးလိုက်ရင် အဲဒီအဆီတွေကိုပါ တိုက်စားလိုက်တာကြောင့် အရေပြားတွေ ခြောက်သွေ့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အသားအရေမွဲခြောက်ခြောက်နဲ့ ယားတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးတဲ့သူတွေရယ်၊ ကလေးငယ်တွေရယ်၊ ဆပ်ပြာအပြင်းစားတွေကို ရှောင်ကို ရှောင်ရမှာပါ။

အမြှုပ်ထွက်တိုင်း မကောင်းပါ

ဆပ်ပြာ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ သွားတိုက်ဆေး စတာတွေမှာ SLS (Sodium Lauryl Sulphate)ဆိုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းပါလေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အစွမ်းက အမြှုပ်တွေ တစီစီထွက်စေတဲ့အပြင် အဆီတွေကို သန့်စင်ပေးနိုင်တာပါ။ စောစောက ပြောခဲ့သလို အဆီကြေးညှော်တွေကို သန့်စင်ရုံမက အရေပြားထဲက အဆီတွေပါ တိုက်စားပစ်နိုင်တာမို့ အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အစနှ်မသင့်ရင် အလာဂျီဖြစ်ပါလေရော။ ဒါထက်ဆိုးတာက အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပြီး အမျိုးသားဆိုရင်တော့ မျိုးမအောင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်သွားပြီးရင် ပြန်မထွက်တော့ဘူး... ဒါကြောင့် SLS ကို ရှောင်သင့်...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သမား(Killer in Bathroom)လို့တောင် ခေါ်ကြလေရဲ့။ ဒါကြောင့် အခုခါမှာ SLS Free ဆိုတဲ့ အာမခံတာတမ်းလေးပါတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ အလှပြင်ပစ္စည်း၊ ခေါင်းလျှော်ရည်၊ သွားတိုက်ဆေးတွေ ပေါ်ထွက်လာတော့တာပါ။

မွှေးရင် သတိထား

လူ့သဘာဝ အမွှေးနံ့လေးပါမှ ဘဝင်ကျတာပါ။ ဒီတော့ ဆပ်ပြာတွေမှာလည်း ရနံ့ (Fragrance) ထည့်ပေးကြပါလေရော။ မျိုးစုံပေါ့။ ရနံ့တစ်ခုအတွက် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေအများကြီး သုံးရတာပါ။ ဒီတော့ အလာဂျီဆိုတဲ့ ဓာတ်မတည့်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆို ရေချိုးပြီးစမှာ ယားလာတာ၊ အင်ပြင်ဖုတွေ ထွက်လာတာမျိုး ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ရနံ့ဆိုတာ ကြေးပြောင်ဖို့မှ မဟုတ်တာ။ ဆပ်ပြာမှာ အနံ့မပါလည်း ဖြစ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရေချိုးပြီးရင် ကိုယ်မှာ အမွှေးနံ့လေး သင်းထုံနေတာမျိုး၊ လက်ဆေးပြီးရင် လက်မှာ အမွှေးနံ့လေး တသင်းသင်း ဖြစ်နေတာမျိုး ဖြစ်ချင်တာဆိုတော့ ထုတ်လုပ်သူတွေကလည်း သုံးစွဲသူအကြိုက် လိုက်လုပ်ပေးနေကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဟိုဟာနဲ့ မတည့် ယား၊ ဒီဟာနဲ့ မတည့် ယားတဲ့ အေတိုးပစ် နင်းခူ(Atopic Eczema)အခံရှိသူတွေကတော့ အမွှေးနံ့ မပါတဲ့ ဆပ်ပြာ (Fragrance Free Soap)ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။

ပိုးသတ်ဆပ်ပြာ သုံးသင့်သလား

အရေပြားပေါ်မှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေ သန့်စင်စေပြီး ကျန်းမာစေတယ်လို့ ပိုးသတ်ဆပ်ပြာ ထုတ်လုပ်သူနဲ့ ရောင်းချသူတွေက ကြော်ငြာလေ့ရှိပါတယ်။ ဈေးကွက်ထဲမှာလည်း ပိုးသတ်ဆပ်ပြာတွေ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ဝင်နေတာပါ။ တကယ်တော့ ပိုးသတ်ဆပ်ပြာတွေအားလုံးလိုလိုမှာ ထရိုင်ကလိုဆန်(Triclosan)ဆိုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း အဓိက ပါဝင်တာပါ။ ဒီပစ္စည်းက လူကို ရန်ရှာမယ့် ပိုးတွေရော၊ လူနဲ့ ပုံမှန် သဟဇာတဖြစ်နေတဲ့ ပိုးတွေကိုပါ သေစေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီပိုးသတ်ဆပ်ပြာတွေရဲ့ အကျိုးအပြစ်တွေကို လေ့လာမှုတွေ၊ အမြောက်အမြားလုပ်နေကြပေမယ့် တိကျပြတ်သားတဲ့ အဖြေမရသေးပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံက FDA က နောက်ဆုံးသုံးသပ်ချက်ကတော့ သာမန်သုံး... ဆပ်ပြာတွေထက် ပိုးသတ်ဆပ်ပြာ... ပိုပြီးကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်... မတွေ့ရသေးပါဘူးတဲ့။ ပြောရရင် အ... အနူနူပါ။ တချို့လေ့လာသူတွေက... ရှည်မှာ ပိုးတွေက ဆေးယဉ်သွားနိုင်... ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တချို့ကတော့ ... ပြောခဲ့တဲ့ SLS လို သားသမီးမရဘဲ ... နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ... ရီးယားပဲ သေစေနိုင်ပြီး တကယ်... ပေးမယ့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို မကာ... တာမို့ မထူးပါဘူးလို့ ဆိုသူ ဆိုနဲ့ပါ။ ... ရရင် ကောင်းကျိုးရော၊ ဆိုးကျိုးပါ သ... သာဓက ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြနိုင်တာ မ... ဘူး။

မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးတတ်ပါစေ

တကယ်တော့ ဆပ်ပြာဆိုတာ ... မဖြစ်တဲ့ ပစ္စည်းပါ။ ကိုယ်ရဲ့ လိုအ... ကိုယ်ရဲ့ အရေပြားအမျိုးအစားပေါ်... ပြီး သင့်တော်တာ ရှာဖွေသုံးတ... ဆပ်ပြာဟာ ကောင်းကျိုးတွေ ... ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အတိုင်း ဆိုးကျိုးတွေ... မကင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်သုံးစွဲ... ပြာကြောင့် ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ... ရင် ဆက်လက်ပြီး မသုံးစွဲဖို့နဲ့ မ... လက်နဲ့ သုံးရမယ်ဆိုရင်လည်း သ... အကာအကွယ် (ရေလုံလက်အိပ်) ... တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

ဒေါက်တာဦး...

(အရေပြားအထူးကုဆရာ...)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကတ်ကြေး နောက်က ဝမ်းစာ

...တာရဲ့ (ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်)

သည်တစ်ခေါက် အရှုးလွယ်အိတ်ကို နှိုက်လိုက်တော့ ကတ်ကြေးထွက်လာသည်။ နေဦး။ မဟုတ်သေးဘူးလေ။ ဒါ တစ်ခါ ထွက်ပြီးသား မဟုတ်ဘူးလား။ 'ဆင်ဆာ' တွေအကြောင်း ရေးတုန်းကလေ။

ယခု လွတ်လပ်စွာ ရေးသားခွင့်တွေ ရနေပြီဖြစ်သော ကာလမှာ သည်ကတ်ကြေး က ဘာကိစ္စထွက်လာရပါသနည်း။

× × ×

လွတ်လပ်စွာရေးသားခွင့် မရသော ကာလမှာ ကျွန်တော် လူလည်းဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆရာဝန်လည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ့အိုပေါက်စ လည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခံစားခဲ့ရတာတွေက လည်း မနည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြန်တွေးကြည့်ရင် အများစုက မခံချင်စရာတွေကိုပဲ သတိရမိတတ်ပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ ရယ်စရာတွေကိုချည်းသာ သတိရမိသည်။ သည်လိုပဲ သဘောထားရတာပဲလေ၊ နို့မို့ဆိုလျှင် ယခုမှ လူ့ဗြဲ၊ စာရေးဆရာဖြစ်လာမည့်ကလေးတွေကို မနာလိုစိတ်နှင့် အသက်ထွက်ရချည်ရဲ့။

ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝက ရပ်တန့်နေသော နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်းကို ပြန်လည်ထုတ်ဝေဖြစ်အောင် ကြိုးစားသောကျောင်းသားတွေထဲမှာ ကျွန်တော်ပါသည်။ စာတည်းမှသည် တာဝန်ခံစာတည်းအဖြစ် ငါးနှစ်တိုင်တိုင် တာဝန်ယူ၍ မဂ္ဂဇင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့သည်။ (နောက်ပိုင်း ပြန်ရပ်သွားသည်ဟု ကြားရသည်)

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်၊ အဲသည်မှာ ကတ်ကြေးနှင့် မိတ်ဆက်ရတော့တာပါပဲ။

ဆေးကျောင်းသားတွေကို လူလိမ္မာလေးတွေဟု ပြည်သူအများ သတ်မှတ်ထားကြသော ခေတ်မှာ သူတို့ဆီ ရောက်လာသော ဆေးကျောင်းသားလေးတွေကို စာပေဗိမာန်ရေး ရုံးက အန်တီကြီးတွေက လေးလေးစားစား ပျူပျူငှာငှာ ဆက်ဆံကြသည်။ သို့သော် မကြာသေးခင်ကမှ မန္တလေးနန်းတွင်းအရှုပ်တော်ပုံတစ်ခုအကြောင်း ရေးသားသော စာရေးဆရာ၊ အဲသည်အချိန်က ထိပ်သီးကြီးအကြောင်း စောင်းမြောင်းရေးပါသည်ဟူသော အမြင်ကြောင့် စာရေးဆရာသာမက စိစစ်ရေးအဖွဲ့ဝင်တွေပါ ဒုက္ခရောက်နေကြချိန်မို့ သူတို့လည်း သိပ်မပျော့ပျောင်းနိုင်ကြရှာ။

စပြဿနာတက်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့ ခက်ခက်ခဲခဲ သွားတောင်းယူလာသည့် ဆရာမောင်စွမ်းရည်၏ 'အမေရိကကို သွားမယ်' ကဗျာ။

'ဆိုရှယ်လစ်စနစ် တည်ဆောက်နေချိန်မှာ အမေရိကကောင်းကြောင်း ရေးထားသော ကဗျာမို့ ခွင့်မပြုနိုင်ဘူး' တဲ့။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး မျက်လုံးပြူးသွားသည်။

စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံး နှမြောတသနေကြသော နာမည်ကြီးဆရာဝန်စာရေးဆရာမကြီး နိုင်ငံခြားသို့ အပြီးထွက်သွားတာကို ဝမ်းနည်းစိတ်ဖြင့် သရော်တော်တော်ရေးသားလိုက်တာ လူတိုင်းသိနိုင်သောကဗျာကို စာပေစိစစ်ရေးက 'အမေရိကကောင်းကြောင်းရေးထားသော ကဗျာ' တဲ့။

''ငွေရှိရင် လူမည်းကျွန်ကအစ
အမေရိကန်သမ္မတအဆုံး
ချိန်ကြည့် ပစ်ကြည့်
ဈောက်ရှိတယ်၊ အမြောက်ရှိတယ်''

အဲသည်တစ်ပိုဒ်ပဲ နားထောင်ကြည့်ပါဦး။ ကောင်းကြောင်း ဘယ်နားမှာ ပါပါသလဲ။ အမေရိကန်သမ္မတရောင်ကို လုပ်ကြံဖို့ ကြိုးစားခံရတာပင် မကြာသေး၊ ဆင်ဆာလာဖြတ်ချင်းဖြတ်လျှင် အမေရိကန်တွေကတောင် လာဖြတ်ဦးမည်။ အဲဒါကို နားဝင်အောင် ရှင်းပြလိုက်တော့ လေသံပြောင်းသွားသည်။

''ဪ…ဒီလိုလား။ ဒါဆိုလည်း မထည့်နဲ့။ အန်တီလည်း အမေရိကကို သွားမယ်…

နဖူးသာ လက်ဖြင့် ရိုက်မိတော့သည်…

ဆရာမောင်စွမ်းရည်ကတော့ ပြုံးပြုံး…
လေး ကဗျာတစ်ပုဒ်နှင့် စောင့်နေသည်…

''မောင်ရင်တို့ အပယ်ခံလိုက်ရပြီ မ…
လား။ ရော့… ဒါယူသွား'' တဲ့။

''ပန်းကုံးဖြတ်၍
တစ်ဖပ်စီလွင့်၊ တစ်ပွင့်စီကြွေ
…
…
…
နမြင်သာ ပြန်စုပါလေ
နွမ်းလေနွမ်းလေ
ပန်းခရေတို့
နမ်းလေမွှေးတတ်ပါဘိချင်း''

အလယ်တော့ မမှတ်မိတော့… အ…
အဆုံးသတ်လေးကတော့ လှလွန်း၍ န…
ကြာအောင် နှလုံးသားထဲက မထွက်…

စာပေစိစစ်ရေး ဝမ်းသာသွားသည်…

''ဆရာမောင်စွမ်းရည်က အဲ…
အချစ်ကဗျာလေးတွေပဲ ရေးရင် ပြီး…

ကဗျာမဂ္ဂဇင်းထဲ ပါလာပြီးမှ …
ကဗျာအဓိပ္ပာယ်မေးကြည့်တော့ 'ဒေ…
လိပ်တွေပြန်ဖွင့်လိုက်သဖြင့် တ…
ဝင်တန်း တက်ခွင့်မရဘဲ ပြန့်ကြဲသွ…
ကျောင်းသူကျောင်းသားလေး…
တင်စားထားတာ' တဲ့

မပြုံးဘဲနှင့် ဝါးလုံးကွဲ ရယ်စရာ…

ကတ်ကြေးနောက်က ဝမ်းစာ…
လျှင် လူရယ်စရာဖြစ်တတ်သည့်အ…

× × ×

''ငွေရှိရင် လူမည်းကျွန်ကအစ
အမေရိကန်သမ္မတ အဆုံး
ချိန်ကြည့် ပစ်ကြည့်
ဈောက်ရှိတယ်၊ အမြောက်ရှိတယ်''

အဲသည်တစ်ပိုဒ်ပဲ နားထောင်ကြည့်ပါဦး။ ကောင်းကြောင်း ဘယ်နားမှာပါပါသလဲ။ အမေရိကန်သမ္မတရောင်ကို လုပ်ကြံဖို့ ကြိုးစားခံရတာပင် မကြာသေး၊ ဆင်ဆာလာဖြတ်ချင်းဖြတ်လျှင် အမေရိကန်တွေကတောင် လာဖြတ်ဦးမည်။ အဲဒါကို နားဝင်အောင် ရှင်းပြလိုက်တော့ …

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

> စစ်ဗိုလ် အရက်သောက်သည့်အခန်း ပါလို့တဲ့။
> စစ်ဗိုလ်ဆိုတာ အရက်မသောက်ရဘူးတဲ့။ စစ်ဗိုလ် အရက်မသောက်ရတော့
> အာမိရမ်ဆိုတာ ဘာလို့ချက်နေရသေးလဲဟု ကျွန်တော်အထွန့်တက်တော့ လက်မခံပါ။
> အပြင်မှာ သောက်ချင်သောက်။ ဝတ္ထုထဲမှာမသောက်ရဘူးတဲ့။
> တကယ့် စစ်ဗိုလ်တချို့အကြောင်း(လေးစားစိတ်ဖြင့်) ကျွန်တော်ရေးခဲ့သော အဲသည်ဝတ္ထု
> နောက်ဆယ်နှစ်ထပ်ကြာမှ ထုတ်ဝေခွင့်ရခဲ့ပါသည်။

[illegible] ၂၀ ကျော်ကြာတော့ [illegible] ဆရာဖြစ်လာသည်။ စာ [illegible] ကြာခင်မှာပင် ကျွန်တော် [illegible] မကြာသေးခင်က ကျွန် [illegible] ခဲ့သော 'တိမ်ညိုမှာ ငွေဇာ [illegible] ဝတ္ထုရှည်ကြီးထဲက အပိုင်း [illegible]

[illegible] အရက်သောက်သည့်အခန်း [illegible] ဗိုလ်ဆိုတာ အရက်မသောက်ရ [illegible] ဗိုလ်အရက်မသောက်ရတော့ [illegible] ဘာလို့ ချက်နေရသေးလဲဟု [illegible] အထွန့်တက်တော့ လက်မခံပါ။ [illegible] သောက်ချင်သောက်။ ဝတ္ထုထဲမှာ [illegible] ရဘူးတဲ့။

[illegible] စစ်ဗိုလ်တချို့အကြောင်း (လေး [illegible]) ကျွန်တော် ရေးခဲ့သော အဲသည် [illegible] ဆယ်နှစ်ထပ်ကြာမှ ထုတ်ဝေ [illegible] သည်။ ဒါကော ရယ်စရာ မကောင်း [illegible]

[illegible] နှန်တည်းလိုလိုလောက်မှာပင် [illegible] ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်၊ ဆောင်းပါးတစ် [illegible] ခဲ့ရသည်။

[illegible] ဆိုင်ကယ်ပွဲစားတွေ၊ လိုင်စင် [illegible] ကို ကပ်ခွာလုပ်တာ ထည့်ရေးမိ [illegible] ခံရမည့်သူတွေထဲမှာ ဆိုင်ကယ် [illegible] ဘာလို့ပါသွားတာလဲ စဉ်းစား၍ [illegible]

[illegible] ဆောင်းပါးကတော့ 'လရောင်အောက် [illegible] ဝန်တွေ' (Moon Lighting) ခေါ် [illegible] မလောက်၍ ဆရာဝန်တွေ ဆေး ခန်းထိုင်ရပုံကို ရေးထားမိ၍ ဖြစ်သည်။ ယခု တော့လည်း လစာနှင့် မလောက်သည့် ကိစ္စ တွေလွှတ်တော်မှာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြော နေကြပြီ။ Moon Lighting ဆိုသည့် စကား ကို ပြောပြခဲ့သည့် ဆရာကြီးပါမောက္ခ ဒေါက်တာ အောင်ထွန်းသက်ပင်လျှင် နိုင်ငံ တော် သမ္မတအကြံပေးဖြစ်နေပြီ။

ပြန်တွေးကြည့်လျှင် ရယ်စရာတွေပါ။

× × ×

စာပေစိစစ်ရေးက ဖြတ်တာမဟုတ်ဘဲ အချင်းချင်းဖြတ်တာတွေလည်း ရှိသေးသည်။ မဆိုင်သည့်သူက ဝင်ဖြတ်တာတွေ ရှိသေး သည်။

ဥပမာ ကျွန်တော် ၁၇ နှစ်သားက ရေးခဲ့ သည့် ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ကြည့်စေချင် သည်။

"ချွေးစက်တို့သာ၊ ငှါခန္ဓာမှ
စီးလာကျလျက်၊ မြေသို့ သက်သော်
မြေထက် စိမ်းလန်းစေချင်သည်
သွေးစက်တို့သာ၊ ငှါခန္ဓာမှ
စီးလာကျလျက်၊ မြေသို့သက်သော်
မြေထက်ငြိမ်းချမ်းစေချင်သည်
ဤမြေပေါ်မှ ရပ်တည်ရသည့်
ဇီဝငှါသက်၊ ပြုန်းကြေပျက်သော်
မြေထက် ဓာတ်သံ၊ သာသည့်ညံ့တွက်
အောင်လံစိုက်ရင်း ဖြစ်ချင်သည်"

ဘယ်လိုဖတ်ဖတ် 'ပေါ်လစီကဗျာ' ဟု သာ အပြောခံရမည့်ကဗျာပါ။ အဲဒါကို အမှတ် (၂) ဒေသကောလိပ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း လက်ကမ်းစာစောင်ကို ပို့တော့ ဆင်ဆာဖြတ် ပါသည်။ 'လမ်းစဉ်လူငယ်' အဖွဲ့က ဖြတ်တာ ပါ။ 'သွေးစက်' ပါလို့တဲ့။

လွန်ခဲ့သည့် သုံးနှစ်ကျော်ကျော်လောက် က ကျွန်တော်နှင့် ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ကျန်းမာ ရေးပညာ)ကို ကြိုးကြပ်၍ သွေးလွန်တုပ်ကွေး နှင့်ပတ်သက်သည့်ပညာပေးအစီအစဉ်တစ် ရပ်ရိုက်ကူးသည်။ လူကြီးတွေ ခွင့်ပြုချက် ကြို ယူပြီးမှ ရိုက်တာဖြစ်သော်လည်း တကယ် ထုတ်လွှင့်သည့်အခါကျတော့ တစ်ခါသာ လွှင့် ရပြီး အောက်ခြေမှာ ပြဿနာတက်သည်။ 'နာမည်ဆိုးနှင့် ကျော်ကြားသော' ဟု အမည် ပေးထား၍တဲ့။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ သွေး တုပ်ကွေးပြောတာပါပဲ။ သူတို့က ဘာတွေ တွေးသည်မသိ။ မကြာသေးခင်ကမှ ပြန် လွှင့်ခွင့်ရခဲ့သည်။

ဂျာနယ်ကြီးတစ်စောင်ကလည်း သူတို့ ကိုယ်တိုင် လာတောင်းထားသော ဆောင်းပါး ကို သူတို့ပြန်ဖြတ်သည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခု အခြေမှား၍ ဗျာများရသော ကလေးမိဘတစ် ဦးအကြောင်း ရေးထား၍တဲ့။ အကြောင်း ရင်းကတော့ သူတို့လုပ်ငန်းတွေထဲမှာ ဓာတ် ခွဲခန်းပါနေ၍တဲ့။ ဒါတော့ မဆီလျော်ဘူး ထင် သည်။ မှားတာက သူတို့ဓာတ်ခွဲခန်းမှ မဟုတ် တာ။ ဟိုဓာတ်ခွဲခန်းနာမည်ကြီး ထည့်ရေးဖို့ လည်း သင့်မှ မသင့်တာ။

ကတ်ကြေးနောက်က ဝမ်းစာတွေ ပြည့် နေဖို့ လိုနေဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆန့်မွှန်ငြိမ်း

ဒေါက်တာရဲ(ကလေးအထူးကုဆရာဝန်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုများကို ကာကွယ်နိုင်မည့်အခြေအနေ

ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်
အငြိမ်းစားညွှန်ကြားရေးမှူး
(ကျန်းမာရေးပညာ)

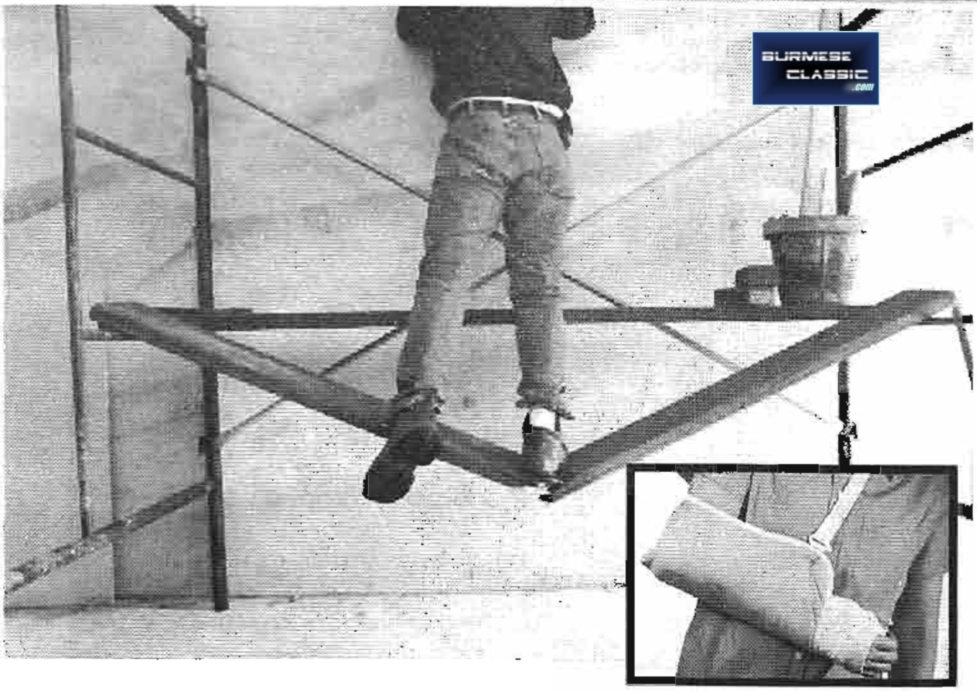
ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုတွေမှာ ဒဏ်ရာရရှိအောင်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက ကျန်းမာရေးဌာနအနေနဲ့ လက်လှမ်းမမီနိုင်ပါဘူး။ ဒဏ်ရာရလာတဲ့အခါ၊ သေကြေတဲ့အခါ၊ ပြဿနာဖြစ်လာတဲ့အခါမှ ကျန်းမာရေးကပါဝင်လာရတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးက တာပန်းရှုံးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးက ဖြစ်စေချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာဌာနတွေက စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ဦးစားပေးစဉ်းစားခြင်း မရှိတဲ့အတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေကို ပြုပြင်တဲ့အခါမှာ အားနည်းချက်တွေ ရှိနေတယ်လို့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောချင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှာ တစ်ခြမ်းဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းနဲ့ဆိုင်သလို၊ တစ်ခြမ်းကတော့ လူရဲ့အပြုအမူပိုင်းနဲ့ဆိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေရဲ့ အပြုအမူပိုင်းနဲ့ဆိုင်တာကိုတော့ ကျွန်တော်တို့က အများကြီး ဆောင်ရွက်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လူတွေရဲ့ အပြုအမူပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုတွေကို မဖြစ်ပေါ်အောင် ကာကွယ်ဖို့ လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ရင်းနီးမြှုပ်နှံမှုတွေအများကြီး ရှိနေမှသာ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို လျော့ပါးစေနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိနိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကောင်းတဲ့ရှုထောင့်ကနေပဲ ဦးစွာတင်ပြလိုပါတယ်။

တကယ်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် အိမ်မှာသုံးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကအစ၊ သယ်လာတဲ့ သားငါးအဆုံး ကြက်ဆိုလည်း ကြက်ရိုး၊ ဆိတ်ဆိုလည်း ဆိတ်ရိုး၊ ငါးဆိုလည်း ငါးရိုး ဒီအရိုးတွေကို ကိုယ်တွယ်ရင်းနဲ့ စူးမိတတ်ပါတယ်။ ပုစွန်ဆိုရင်လည်း ပုစွန်ဆိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုစွန်ခေါင်းပဲဖြစ်ဖြစ် စူးမိတဲ့အခါ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်.....



အထူးသဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့နေရာမှာကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လူတွေက လမ်းမပေါ်မှာ ထိခိုက်တာ၊ အခုဆိုရင်လည်း အဝေးပြေးလမ်းမပေါ်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတွေက ပြောကြ၊ ဆိုကြတာတွေရှိပါတယ်။ အစကတည်းက မကောင်းခဲ့တဲ့အတွက် ဘယ်လောက်ပြင်ပြင် မကောင်းတော့တဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အစကရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု လုပ်တဲ့နေရာမှာ မကောင်းခဲ့ရင် ပြင်တဲ့နေရာမှာ စရိတ်စကက ပိုကြီးပါတယ်။ နိုင်ငံတကာမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အဆောက်အအုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတွေက ဒီလိုပဲ ရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံး အဝေးပြေးလမ်းမကနေစပြီး ဟီရိုရှီးမားအဏုမြူစက်ရုံအထိ ဒါတွေက ထိခိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ်ကို စဉ်းစားတဲ့နေရာမှာ သာမန်အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ စဉ်းစားပြီးတော့ အရေးတကြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲဆိုတဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မှု မရှိတာ၊ နောက်တစ်ခုကတော့ ပွင့်လင်းမြင်သာမှု မရှိတဲ့အတွက် လူတွေဟာ ဘေးအန္တရာယ်တွေကြီးမားစွာ ဖြစ်တဲ့အခိုက် ဒုက္ခရောက်ပြီးမှသာ အဖြစ်အပျက်အမှန်ကို သိရတာဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ရင်ဆိုင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအကြီးကြီးတွေ မစဉ်းစားခင်မှာ အသေးလေးမှာကတည်းက လူတွေမှာ ဘယ်လိုအားနည်းချက်တွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာ ပြန်ကြည့်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အိမ်ထဲမှာ ထိခိုက်
ရမှု၊ အိမ်ဝိုင်းထဲမှာ၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာ
ဒဏ်ရာရမှု၊ ကားလမ်းမပေါ်မှာ ထိ
ရာရမှု၊ ကားမောင်းရင်းကနေ ထိခိုက်
ရမှုကနေ စက်ရုံအလုပ်ရုံထဲမှာ ထိ
ရာရမှုအဆုံး အကြောင်းတရားတွေ
နေပါတယ်။ အိမ်ထဲမှာဆိုရင် ဥပမာ
မတစ်ယောက်ပေ့ါ။ အိမ်ထဲမှာ အမှု
နိုက်ဒဏ်ရာ ရတာကတော့ အိမ်ရှ
အဲဒီတော့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်
ချောင်ထဲမှာ ပစ္စည်းထားသိုမှုက
သလဲ၊ များသောအားဖြင့်တော့ မီးဖို
မှာ ချက်ရင်းပြုတ်ရင်းနဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်
လောက်တော့ အရေးမကြီးဘူး။ ဖြ
လို့သဘောထားလေ့ ရှိပါတယ်။ တ
စားကြည့်မယ်ဆိုရင် အိမ်မှာသုံးတဲ့
တွေကအစ၊ သယ်လာတဲ့ သား
ကြက်ဆိုလည်း ကြက်ရိုး၊ ဆိတ်
ဆိတ်ရိုး၊ ငါးဆိုလည်း ငါးရိုး ဒီအ
ကိုယ်တွယ်ရင်းနဲ့ စူးမိတတ်ပါတယ်
ရင်လည်း ပုစွန်ဆိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုစ္
ဖြစ်ဖြစ် စူးမိတဲ့အခါ ကြည့်လိုက်
ဒဏ်ရာလို့ ပြောရမှာတောင် မဟုတ်
အောင် သေးငယ်တယ်ဆိုပေမယ့်
ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်သွားတဲ့အခါ
တဲ့ အနေအထားတွေ ဖြစ်သွာ
တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ဝင်တဲ့ရောဂါပိုး
လောလောဆယ် ကုသလို့ရတယ်
မရှိပေမယ့် တစ်ခါတလေ အိမ်ရှ
အနာမြုံမှု၊ ကြီးကျယ်လာမှု၊ ပြည်တ
ဆေးခန်းသွားရင် ကုရခက်တာ
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မထင်
သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေ ကိုင်တွယ်တဲ့
ကြောင့် မေးနိုင်ရောဂါပိုးတွေ ဝင်သွ
လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
ငါးစိမ်းတွေ ကိုင်တွယ်တဲ့အခါမှာ
အားဖြင့် ရှိနေတဲ့ ချွန်ထက်တဲ့ အ
ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါတွေအပြ
ဆုံး ဖြစ်တာကတော့ ဓားထိတာမျိုး
လုပ်ရင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရတာမျိုး
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဓားဒဏ်
ဆိုရင် အလွယ်တကူ နန္ဒင်းလေး
သိပ်လိုက်တာမျိုး၊ တခြား သက်သ
တာကို ကောက်ပြီး လုပ်လိုက်
ဆီ ကောက်ပြီး သုတ်လိုက်တာမျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...လည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ...ကောင်းသွားမယ်လို့ လူတွေက ...မယ့် ဒီလို ရုတ်တရက် ကောက် ...က ထိခိုက်ဒဏ်ရာအတွက် ပို ...တဲ့ အနေအထားမျိုးလည်း ဖြစ် ...တယ်။ ဒါကြောင့် သတိထားဖို့ လို

...ကောင်းဆုံးကတော့ မဖြစ်အောင် ...က အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီတော့ ...တော့မယ်ဆိုရင် သတိထားပြီး ... သန့်ရှင်းတဲ့စားဖြစ်ဖို့နဲ့ ကိုင်တဲ့ ...တွေအပြင် မိမိရဲ့လက်ကိုပါ ...လာမယ့် ရောဂါပိုးတွေ မဝင်နိုင် ...ရှင်းစွာ ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောတာ ... ဆောင်ရွက်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ...တစ်ခါတလေ ဓားကိုခုတ်လက်စနဲ့ ...မိရင် ပြုတ်ကျနိုင်တဲ့ နေရာမျိုး၊ ...တသ ရှနိုင်တဲ့ နေရာမျိုးမှာ ဓား ...တွေ၊ ဓားကို ပက်လက်ထားတာ ... လူတွေရဲ့အိမ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ...ရရှိမှုတွေကို ကာကွယ်ဖို့လိုပါ

...တစ်ခုကတော့ အိမ်ထဲမှာ အိမ် ...ပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပိုပြီးဖြစ်နိုင် ...ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ...နဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေပါပဲ။ ...ဟာ လမ်းလျှောက်နိုင်တဲ့အရွယ် ...ပြီး သွားလာတဲ့အခါ လဲကျတာပဲ ...ပြုတ်ကျတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေ ...ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရအောင် ကလေး ...မျက်စိဒေါက်ထောက် ကြည့်ဖို့လိုသ ...တလေ ကလေးတွေ လက်လှမ်းမီ ...မှာ အမှတ်မထင် ရောက်နေတဲ့ ...ပုလင်းတွေ၊ ရေနွေးပူတွေ၊ လျှပ် ...ဒီလိုမျိုးတွေကြောင့်လည်း ကလေး ...ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသလို၊ သေကျေတာ ... ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ် ...တွေကို ကလေးလက်လှမ်းမမီတဲ့ ...ထားပြီး အိမ်တွင်းထိခိုက် ဒဏ်ရာ ... ကာကွယ်ဖို့လိုပါတယ်။

...တစ်ခုကတော့ နယ်အိမ်တွေမှာ ...ကားအတက်၊ အဆင်းတွေမှာ ခါး ...တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါလေးတွေ ...လေးတွေလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဆင်း ... ခြေထောက်မလွတ်လို့ ခလုတ်တိုက်မိရင် ကျွမ်းပြန်ကျပြီး ခေါင်းနဲ့ ဆင်းသွားရတာ များပါတယ်။ ဒီတော့ လူကြီးတွေကသတိထားမိပေမယ့် ကလေးတွေက သတိမထားမိဘဲ ပြုတ်ကျပြီး ဘေးအန္တရာယ်တွေ အများကြီး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေတင်မက ပါဘူး။ ကလေးတွေ အိမ့်သာတက်တဲ့အခါ မှာလည်း အိမ်သာဟာ ကလေးတွေနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အိမ်သာဟုတ်၊ မဟုတ် လူကြီးတွေ အနေနဲ့ ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

မြို့ပေါ်မှာတင် မကပါဘူး။ ကျေးရွာတွေမှာလည်း အိမ်သာတွေဟာ ကလေးတက်လို့မရအောင် အိမ်သာလှေကားထစ်တွေက မြင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေ အတွက်လည်း အိမ်သာပေါက်ကနေ ကျွံတာတို့တွေ ရှိတဲ့အတွက် ကလေးတွေဟာ အိမ်သာတက်တဲ့နေရာမှာ အလွန်စိတ်ညစ်ရတယ်ဆိုတာကို လူကြီးတွေ သိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ကလေးတွေ တက်ချင်ရာ တက်တဲ့အခါကျတော့ လူကြီးတွေက ရိုက်တာတို့ နှက်တာတို့၊ အပြစ်ပြောတာတို့၊ လှည့်မကြည့်ဘဲထားတာတို့တွေကြောင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုတွေဟာ ကလေးမစင်ကနေ ရောဂါမဖြစ်လောက်ဘူးဆိုပြီး လူကြီးတွေက ဂရုမစိုက်ကြတာမျိုးလည်းရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ ကလေးတွေရဲ့ အပိုင်းပါ။

နောက်ထပ်ပြောချင်တာကတော့ သက်

ကလေးတွေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေပါပဲ။ ကလေးတွေဟာ လမ်းလျှောက်နိုင်တဲ့ အရွယ် ဆော့ကစားပြီး သွားလာတဲ့အခါ လဲကျတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပြုတ်ကျတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေအတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရအောင် ကလေးတွေကို မျက်စိ ဒေါက်ထောက် ကြည့်ဖို့လိုသလို တစ်ခါတလေ ကလေးတွေလက်လှမ်းမီတဲ့နေရာမှာအမှတ်မထင် ရောက်နေတဲ့....

ကြီးရွယ်အိုတွေရဲ့ အပိုင်းပါ။ အိမ်တွေမှာ မလိုအပ်ဘဲ အထစ်ကလေးတွေ၊ အနိမ့်အမြင့်လေးတွေ ထားတဲ့အခါမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် ဘေးအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရေချိုးခန်းထဲမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက ချော်လဲတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုချော်လဲတဲ့အခါ ပေါင်ရိုးကျိုးရင်လည်း ဒုက္ခိတဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အရိုးအက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားတွေ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာမျိုး ဖြစ်လာလို့ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အိမ်ထဲမှာ မလိုအပ်ဘဲအဆင့်က လေးတွေ ခလုတ်တိုက်စရာလေးတွေကို ထားထားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တခြားနိုင်ငံတွေမှာ ဆိုရင်တော့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို မထိခိုက်အောင် အိမ်တွေမှာအထစ်အစား လျှောလေးနဲ့ထားပေးတဲ့အတွက်ခလုတ်မတိုက်ဘဲ ဆင်းနိုင်၊ တက်နိုင်အောင်လုပ်တဲ့အပြင် ဒုက္ခိတတွေလည်းသွားလို့လာလို့လွယ်အောင်ဆိုပြီး အိမ်တွေမှာအထစ်တွေ မထားကြတော့ပါဘူး။ ဒီမှာတော့အိမ်ထဲမှာတင်မကပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာပလက်ဖောင်းဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလည်းဆိုတာ သိချင်ရင် ဦးဝိစာရလမ်းကို သွားကြည့်လို့ရပါတယ်။ အခု ဦးဝိစာရလမ်းတော့မဟုတ်ပါဘူး။ အရင် ဦးဝိစာရလမ်းကိုကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လမ်းလယ်ကျွန်းဆိုရင်လည်း အမြင့်ဆုံးရှိရင် ပလက်ဖောင်းကလက်လေးလုံးပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ပလက်ဖောင်းထားရခြင်း အကြောင်းရင်းက

> အဆောက်အအုံတို့၊ ယာဉ်တို့ဟာ လူရဲ့ သက်သာမှုကို ဦးစားပေးပြီးတော့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှသာ တန်ဖိုးရှိတဲ့၊ လူတွေကို အထောက်အကူပြုတဲ့ အဆောက်အအုံတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။

BURMESE CLASSIC

ကားတွေအတွက် အကန့်အသတ်ရှိရုံတင်မကပါဘူး။ မတော်တဆ ရှောင်ရတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဒီနေရာဟာ ရှောင်နိုင်တိမ်းနိုင်တဲ့ ဧရိယာတစ်ခုဖြစ်အောင် ထားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုကျတော့ အဲဒီနေရာမှာ ပလက်ဖောင်းတန်ဖိုးတက်အောင်ဆိုပြီး ကားပျက်ရင်ပျက်ပါစေ၊ လူထိခိုက်ရင် ထိခိုက်ပါစေဆိုပြီးပလက်ဖောင်းကို တံတောင်လောက် မြှင့်ထားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာလုံးဝ မလုပ်သင့်တဲ့အချက်ပဲ ဆိုတာကိုကျွန်တော်ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကနေအလေးအနက်ထားပြီး ပြောချင်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ပလက်ဖောင်းကို တံတောင်လောက်မြှင့်လိုက်ပြီးတော့ ကားအဝင်၊ အထွက်ရှိတဲ့ နေရာတွေမှာတော့ ဆင်းလျှောလေးတွေ လုပ်ပေးထားပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးတယ်ဆိုပေမယ့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒုက္ခိတဆိုရင် အဲဒီနေရာကို တွန်းလှည်းနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တက်လို့ရ၊ မရစမ်းကြည့်စေချင်ပါတယ်လို့ မေတ္တာရပ်ခံကြည့်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်သွားခဲ့ဖူးတဲ့ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ ဂျနီဗာမြို့မှာဆိုရင် ပလက်ဖောင်းတွေကိုအမြဲတမ်း ဆင်းလျှောလေးတွေနဲ့ ထားလေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ပလက်ဖောင်းတွေကိုလည်း ပြေပြေလေးတွေပဲ ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခိတတင်မကဘဲနဲ့ ရိုးရိုးခရီးသွား

တွေဆိုရင်လည်း သုတ်ို့သယ်လာတဲ့ အ
အပင်တွေဟာ သက်သက်သာသာ
တင်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်
လူတွေကို အဓိကထားပြီး စီစဉ်ကြပါ
အဆောက်အအုံတို့၊ ယာဉ်တို့ဟာ
သက်သာမှုကို ဦးစားပေးပြီးတော့ လု
ဆောင်ရွက်မှသာ တန်ဖိုးရှိတဲ့၊ လူ
အထောက်အကူပြုတဲ့ အဆောက်အ
ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် အိမ်ထဲ
အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး လမ်းမပေါ်ကို ရော
တဲ့အခါ ဒီလိုသဘောထားတွေရှိတဲ့အ
ပြုပြင်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို တင်ပြ
ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်တွင်းထိခိုက် ဒဏ်ရာရမှုထဲ
တွင်းလျှပ်စစ် အန္တရာယ်တွေလည်း
ကြီးပါရှိပါတယ်။ အိမ်တွင်း လျှပ်စစ်အ
မဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ့် အပိုင်းတွေ
တခြားနိုင်ငံတွေမှာ ခြေထောက်နဲ့ လ
ဖွင့်လို့ရတဲ့ အနေအထားမျိုးမှာ ထ
ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အမြင့်မှာ ထာ
ရင် လူကြီးတွေအတွက် မလွယ်ကူတဲ့အ
ထားထားတာရှိပါတယ်။ တစ်ဖက်က
မယ်ဆိုရင်တော့ အနိမ့်မှာထားမယ်
ကလေးတွေ အတွက် ထိခိုက်မှ
အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အ
ကို ချိန်ဆပြီးတော့တည် ဆောက်
လိုပါတယ်။

အိမ်ထဲမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်
ရာတွေထဲမှာ အိမ်ကပြင်လည်း ပါ
မြန်မာအိမ်တွေမှာ သစ်သားတွေနဲ့ပဲ
ခင်းကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရေက
ကအမြဲတမ်း ရေစိုနေတဲ့အခါမှာ သ
ဝါးမမှန်ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဆွေးပြီးထိ
ရာရတာတွေ အများကြီးပါပဲ။ ကျွ
ကိုယ်တိုင်လည်း ကြုံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီ
လူတွေက အိမ်ရှေ့တွေကိုပဲ အလှ
ဆင်ကြပြီး အိမ်နောက်ဖေးမှာ မ
တတ်ကြပါဘူး။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့
သိပ်မကြာသေးခင်ကပဲ ကျောင်းက
ပြိုကျသွားလို့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသ
ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသွားတယ်ဆိုတာမျိုး
လည်းအများကြီးပါပဲ။

အိမ်ပြီးရင် ကျောင်းအကြောင်း
ပြောချင်ပါတယ်။ ကျောင်းတွေမှာ
တည်းကျောင်းတွေက အကြောင်းမ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောင်းတွေဆိုရင် အတက်၊ အ
ာအစ၊ ကျောင်းကြမ်းခင်းက
ာ၊ ကျောင်းသားအများစု အနေ
ရာ ကာကွယ်နိုင်အောင် ကြိုး
ဆောင်ရွက်ရမယ့် အဆောက်
င်ရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။
အဆုံပိုင်းဆိုင်ရာ ဘယ်လောက်
ဒီလူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေ
ကိုယ်မိမိ သတိမရှိဘဲနဲ့ ဘေး
ကာကွယ်ဖို့အတွက် တစ်
တစ်ယောက် သတိပေးကြဖို့လို
တစ်ဦးချင်းစီ သတိပေးရုံမကဘဲ
န္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ
အတွက် သတိပေးချက်တွေ၊ နှိုး
တွေ ထားရှိပေးနိုင်ရင် လူတွေ
အန္တရာယ် ကင်းရှင်းနိုင်ပါ

တစ်ခုကတော့ လူတိုင်းငယ်က
ကတည်းကအစ ထိခိုက်အန္တ
ကာကွယ်တတ်အောင် မိဘ
ဦးဆရာအနေနဲ့ သွန်သင်ဆုံးမ
မိဘတွေအပြင် ဆရာ၊ ဆရာမ
လာတဲ့အခါမှာ ကျောင်းတွေ
တော်ဖို့တစ်ခုတင် မကဘဲ ကိုယ်
ို ဖြစ်နေတဲ့ တပည့်တွေကို ထိ
မရှိအောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက်
ကြိုးစားဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပါ

ရေးဌာနရဲ့ ရှုထောင့်ကနေ
ရင် လူတွေက ထိခိုက်ဒဏ်ရာ
ရင် လုပ်ငန်းခွင်ထဲလောက်ပဲ
ယ်၊ စက်ရုံတွေ၊ အလုပ်ရုံတွေမှာ
ကြီးတွေ စွပ်မှု၊ မျက်နှာတွေကို
င်းတွေကို စည်းမှဆိုတဲ့ အလွန်
အပိုင်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။
အနေနဲ့ ဒီတစ်ခေါက်မှာတော့
ကျယ်တဲ့ အပိုင်းတွေကို သိပ်မ
ဘူး။ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ အပိုင်း
ည်း သူ့ပညာရှင်နဲ့သူ ရှိပါတယ်။
ည်းစနစ်တွေနဲ့လည်း လုပ်ငန်း
ကာကွယ်တာတွေ ရှိပါတယ်။
ဒီထဲမှာ လမ်းနဲ့ လမ်းအန္တရာယ်၊
ယ် မဖြစ်ဖို့အတွက် လမ်းမ
ယာဉ်မကောင်းတာကို ပြုပြင်
င်းဖြစ်ပြီး၊ စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူ

တွေကို ထိန်းသိမ်းတာက တစ်ပိုင်းဖြစ်ပါ
တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ လူအပိုင်းမှာ
ပဲ ပြုပြင်ဖို့ လိုနေတာကတော့ Traffic
Management လို့ခေါ်ပါတယ်။ ခရီးသွားလာ
မှုကို စီမံခန့်ခွဲတယ်ဆိုတာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ
အလွန့်အလွန်ကို အားနည်းပါတယ်။ စီမံ
ခန့်ခွဲမှုက မရှိသလောက်ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စီမံ
ခန့်ခွဲတာကိုလည်း မော်တော်ပီကယ်တွေ
လုပ်ရင်ရမယ်လို့ ထင်ရင်၊ မော်တော်ပီကယ်
ဟာ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းမှုအပိုင်း သေးသေး
လေးကိုပဲ သူက တာဝန်ယူရတာပါ။ ခရီးသွား
လာမှုတစ်လျှောက် စီမံခန့်ခွဲမှုအပိုင်းကတော့
အခုဆိုရင် တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေကတော့
ကွန်ပျူတာတွေ၊ စနစ်အမျိုးမျိုး၊
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အမျိုးမျိုးနဲ့
ကာကွယ်ဆောင်ရွက်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုကျယ်ပြန့်တဲ့ အပိုင်းတွေကို ကျွမ်း
ကျင်တဲ့ ပညာရှင်တွေကလည်း ဝင်ပြီးကူညီ
ကြပါ။ ဆွေးနွေးကြပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး
ဌာနကိုလည်း လမ်းဖောက်တဲ့ နေရာမှာ
အကူအညီတောင်းပါ။ ဆည်ဆောက်တဲ့
နေရာမှာ အကူအညီတောင်းပါ၊ စက်ရုံ
ဆောက်တဲ့ နေ ရာမှာ အကူအညီတောင်းပါ။
အဲဒီမှာ ရောဂါတွေရလာမှ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ
တွေရလာမှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ
လာကြပါဦးဆိုရင်တော့ အချိန်နှောင်းပြီး
ပြုပြင်လို့လည်း မရတော့ပါဘူး။ ဒီအခါ
တန်ဖိုးရှိပါတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ စက်ရုံတွေ၊
အလုပ်ရုံတွေ၊ စက်ပစ္စည်းတွေဟာ အစားထိုး
မရနိုင်တဲ့ လူအစား အစားထိုးလို့ ရနိုင်တဲ့
ပစ္စည်းတွေကိုလည်း မဝယ်နိုင်လို့ ရှုံးသွား
မယ်၊ အမြတ်မရနိုင်ဘူး ဆိုတာမျိုး မဖြစ်

ဒီလို ကျယ်ပြန့်တဲ့ အပိုင်းတွေကို
ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်တွေကလည်း ဝင်ပြီး
ကူညီကြပါ။ ဆွေးနွေးကြပါ။ ကျန်းမာရေး
ဝန်ကြီးဌာနကိုလည်း လမ်းဖောက်တဲ့ နေရာ
မှာ အကူအညီတောင်းပါ။ ဆည်ဆောက်တဲ့
နေရာမှာ အကူအညီတောင်းပါ။ စက်ရုံ
ဆောက်တဲ့နေရာမှာ အကူအညီတောင်းပါ။

အောင် ဂရုစိုက်ကြပါ။ အဲဒီအခါမှာ ပူးပေါင်း
ဆောင်ရွက်ပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်
ရွက်ကြပါလို့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပြောချင်
ပါတယ်။

■ ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်
အငြိမ်းစားညွှန်ကြားရေးမှူး
(ကျန်းမာရေးပညာ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေသွန်းခနှင့် ၁၅ မိနစ်အင်တာဗျူး

15 minutes interview with may thunkha

presented by minn aike soon

Make-up : Kyaw Moe, Photo : Aroma (Zulu Studio), Dress : My Wardrobe Fashion Boutique (Taw Win Centre, Basement, Pyay Road)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

My Head

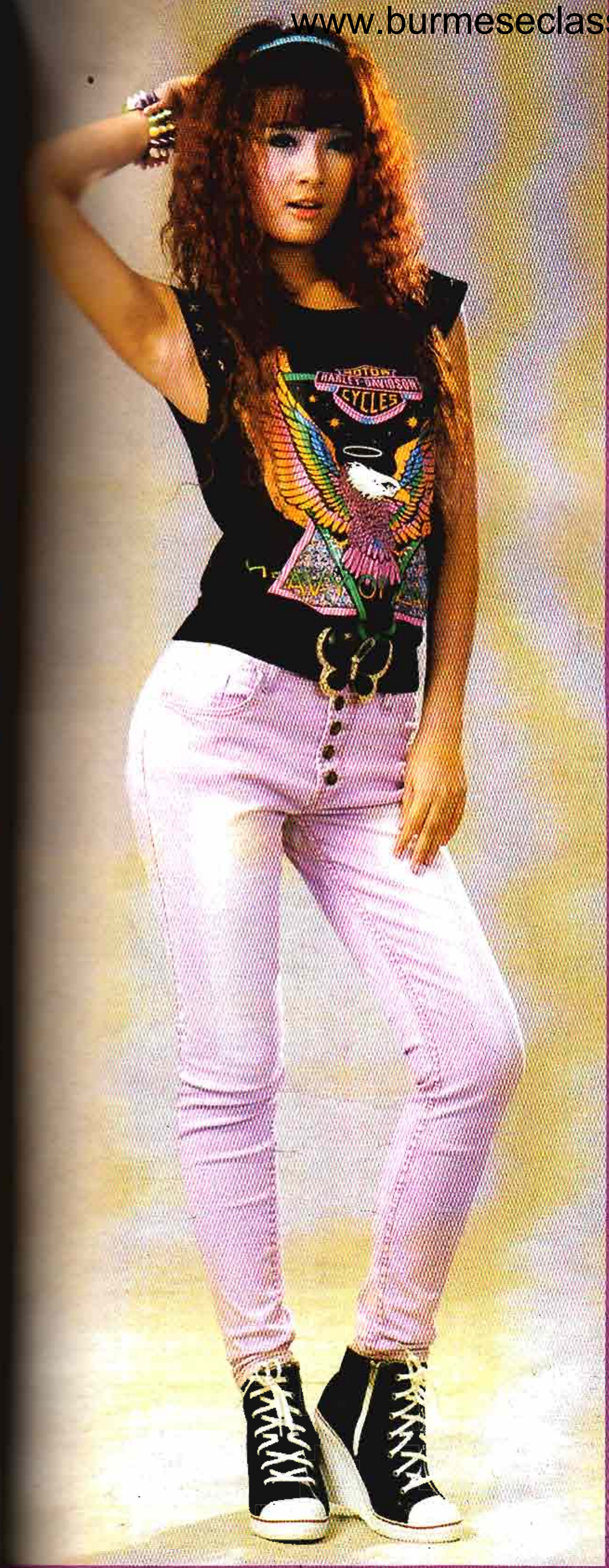
ဘာတွေ အများဆုံး စဉ်းစားဖြစ်လဲ
ဘယ်အချိန်အိပ်ရင် ကောင်းမလဲလို့။
ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ခေါင်းကိုက်တတ်လဲ
အိပ်ရေးမဝတဲ့ အချိန်။
တစ်ပတ်ကို ခေါင်းဘယ်နှခါ လျှော်လဲ
လေးခါ။

My Leg

ဖိနပ်အသစ်စီးရင် ဖိနပ်ပေါက်တတ်သလား – ပေါက်တတ်ပါတယ်။
အသွားချင်ဆုံးခရီး – ပင်လယ်ကမ်းခြေ
အကြိုက်ဆုံးဖိနပ် – ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်
အနုပညာအပေါ် ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ရပ်တည်လဲ
ကိုယ်ကြိုးစားရင်ကြိုးစားသလို အောင်မြင်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်။
ခြေထောက်ညောင်းတာ၊ ကြွက်တက်တာတွေ ဖြစ်တတ်သလား
ခဏခဏပါပဲရှင်။
Food Massage လုပ်ရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ
နေလို့အရမ်းကောင်းသွားပါတယ်ရှင်။
ခြေထောက်သန့်ရှင်းရေးအတွက် သီးသန့်အချိန်ပေးတတ်သလား
လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



My Hand

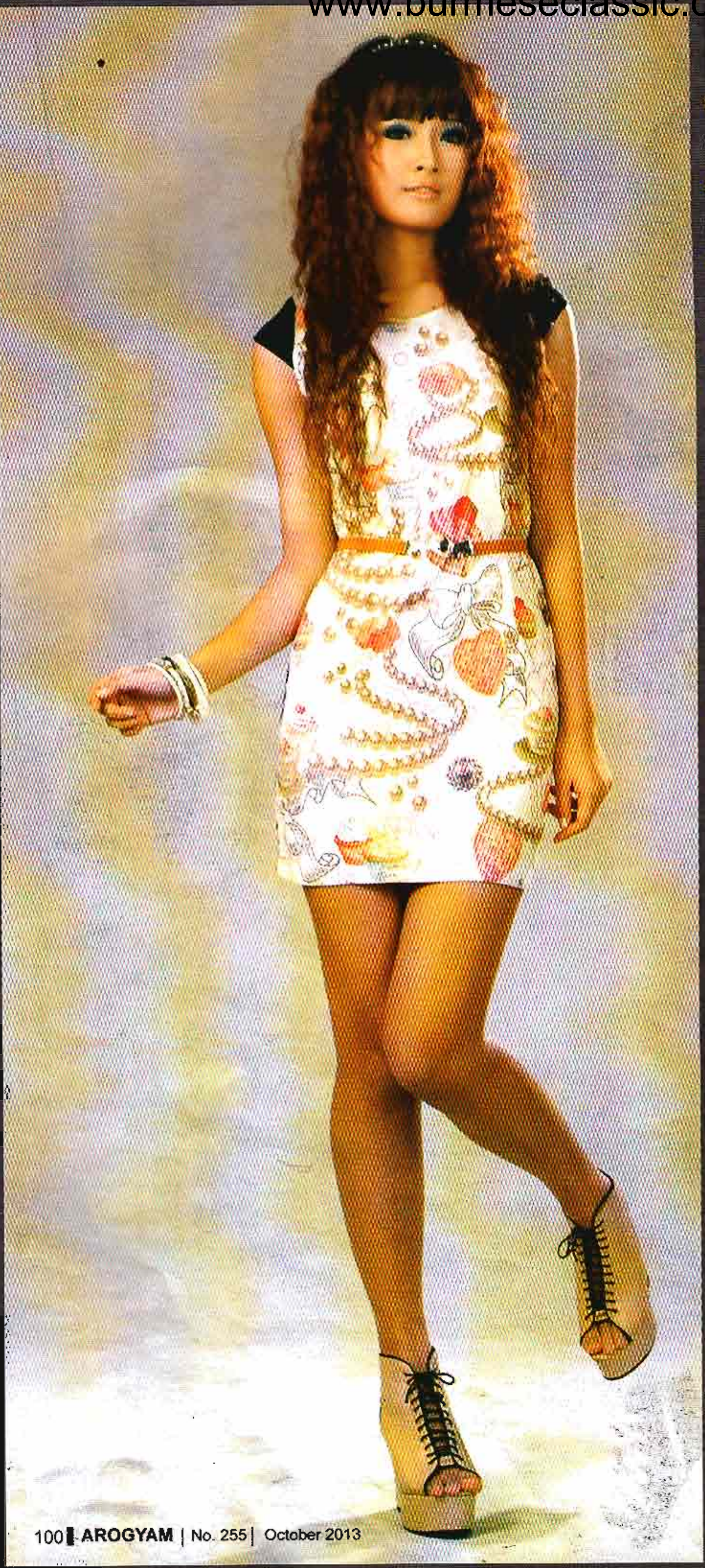
လက်သစ်ကိုက်(ရောင်)ဖူးသလား – ခဏခဏဖြစ်ပါတယ်။
လက္ခဏာကြည့်ရတာ စိတ်ဝင်စားလား – ဟုတ်
လက်သည်းကိုက်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလား – No
လက်သည်းသန့်ရှင်းရေးကို ဘယ်မှာလုပ်လဲ
အိမ်မှာ လုပ်ဖြစ်တယ်။
တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြုစုယုယပေးခဲ့ဖူးတဲ့ ခံစားချက်
စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။
တစ်နေ့ကို လက်ဘယ်နှခါဆေးလဲ – ခဏခဏဆေးတယ်။
လက်သည်းရှည်ထားတဲ့ ယောကျ်ားလေးတွေကို
သဘောကျလား – No

My Heart

နှလုံးရောဂါဖြစ်မှာကြောက်လား
ကြောက်ပါတယ်။
ဘယ်အချိန်မှာ မောတတ်သလဲ
လှေကားတက်ပြီးရင်။
မေတ္တာတရားရဲ့ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အမှတ်တရ
များလွန်းလို့ မပြောတတ်တော့ဘူး။
ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်
စိတ်တွေ အရမ်းတိုလာရင်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



My Mouth

တစွတ်စွတ်စားတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလား

ဟုတ်

အကြိုက်ဆုံး နှုတ်ခမ်းနီအရောင်

ပန်းရောင်

ပါးစပ်အနာ(အပူနာ)မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိလား

တစ်ခါတလေပေါ့။

ဆောင်းတွင်းမှာ နှုတ်ခမ်းအက်ကွဲရင် ဘယ်လိုဖြေ
ရှင်းလဲ

အဆီလိမ်းထားလိုက်တယ်။

သွားကျန်းမာရေးကိုဘယ်လိုဂရုစိုက်သလဲ

သွားနေ့တိုင်းပုံမှန်နှစ်ကြိမ်တိုက်ပါတယ်။

ခံတွင်းနံ့ဆိုးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ဘယ်လို
ဆက်ဆံမလဲ

ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးပေးလိုက်မယ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ယောက်ကိုတွေ့ရင် ဘာ
ပြောမလဲ

မသောက်စေချင်ဘူး။

My Neck an Shoulder

မော်ဒယ်လ်သင်တန်းမှာ ပခုံးအနေအထား ပြု
လေ့ကျင့်ခဲ့ရဖူးလား

No

လက်ပြင်မကုန်းအောင်ဘယ်လိုနေထိုင်သလဲ

ပခုံးကိုမတ်မတ်ထားတယ်။

ပခုံးပြောင်းတာဝန်အဖြစ် မိဘဆီက ဘာကို
ပြောင်းယူမလဲ

စိတ်ဓာတ်။

ဘယ်အချိန် ဇက်ကြောတက်လဲ

ညောင်းရင်။

ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ

နှိပ်လိုက်တယ်။

ဘယ်လိုအဆင်တန်ဆာကို အကြိုက်ဆုံးလဲ

အဝတ်အစား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Nose

…စိတ်ထူးရှိလား
…သော့ လုပ်ချင်ပါတယ်။
…နေရာမှာ
…တဲ့သလား
…ည်သိုတတ်သလဲ
…နေဆိုင်လဲ
…ဆိုက်တယ်။

Skin

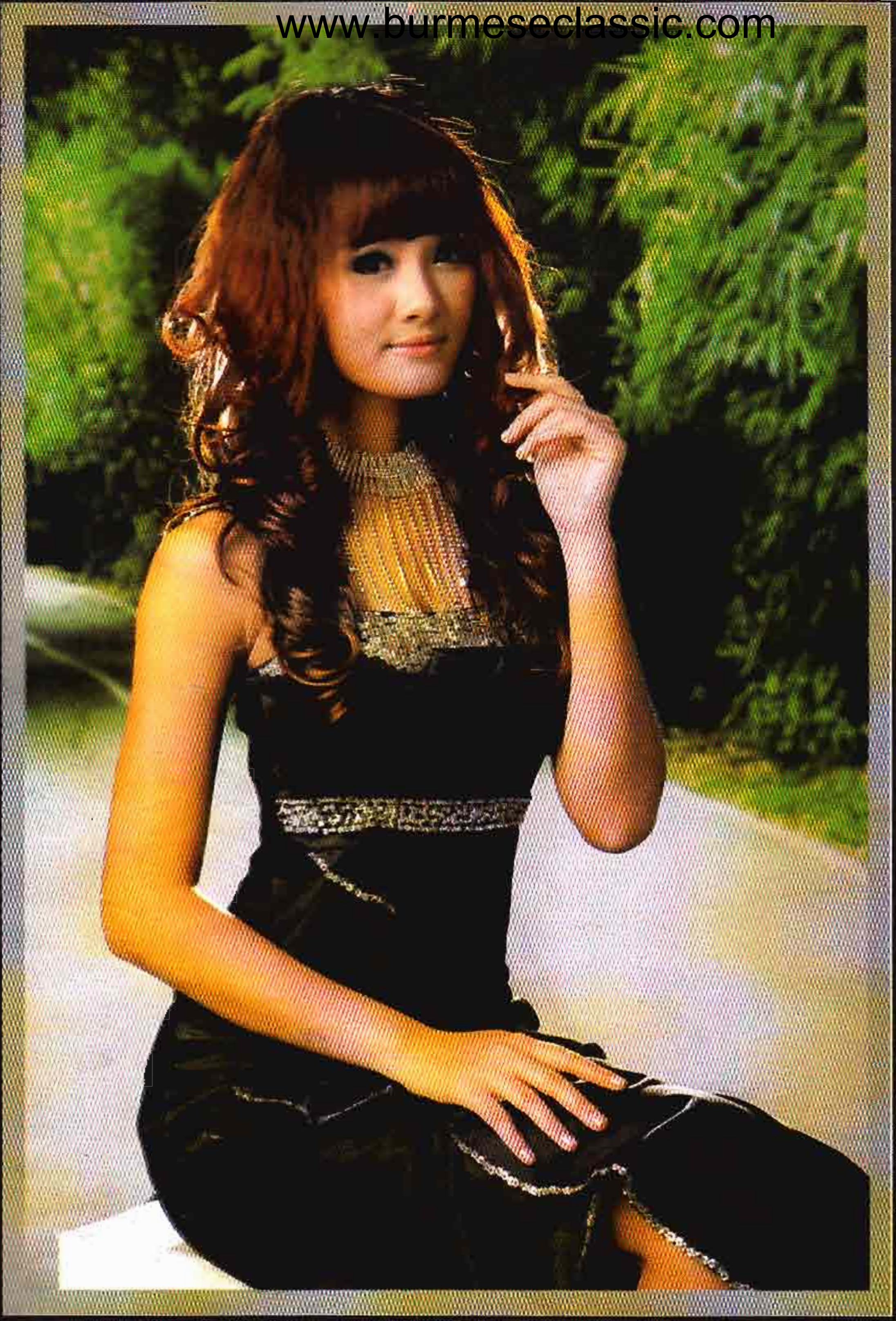
…ခင်
…ချိုလား
…မြှောမြဲပါ
… Care ပစ္စည်း
…အရေ
…ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ
…တယ်။
…နဲ့ချက်သောက်လဲ

Waist

… - ၂၅
…ဆောင်လဲ
…တာရှင့်
…တွေလုပ်လဲ
…ကိုဘယ်လိုရှောင်ကြဉ်မလဲ
…တွေကိုဘယ်လို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



My E

မျက်စိနာနေရင် ဘာအ
မျက်စဉ်းခတ်တယ်။

မျက်လုံးကို
ဘယ်လိုအရောင်နဲ့လှ
အမည်း။

မျက်မှန်တပ်ရလား
တပ်ရတယ်။

အနီးမှုန်၊ အဝေးမှုန်
အဝေးမှုန်

တစ်နေ့ပျမ်းမျှအိပ်ချိန်
ဆယ်နာရီထင်တယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေ
မျက်ရည်ကျတတ်သ
တစ်ယောက်သောသူ
စိတ်တိုအောင်လုပ်ရင်

နေကာမျက်မှန်တပ်
တပ်ဖြစ်ပါတယ်

ဘယ်အမျိုးအစားကို
ကြိုက်နှစ်သက်သလဲ
Ray Ban

15 minutes interview with may thunkha

မေသွန်းခနှင့် ၁၅ မိနစ်အင်တာဗျူး

www.burmeseclassic.com

MAY's HEALTHY LIFESTYLE

Presented by Minn Aike Soon, Photo : Aroma (Zulu Studio), Make-up : Ko Thurain (Lin Lin Make-up Artist)

www.burmeseclassic.com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"မေက
ရှူတင်မသွားခင်ကတည်း...
မိတ်ကပ်ဖောင်ဒေးရှင်းကို...
မေလိမ်းနေကျမိတ်ကပ်ဆ...
ကိုသူရိန်(Lin Lin - Make-up A...
အိမ်မှာ လာလိမ်းပေးတယ်၊ ပြီးမှ ...
သွားကြတယ်။ ကိုသူရိန်က...
မေ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်အော...
အမြဲလိမ်းပေးတယ်လေ...

"မေက လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဂီတကိုတော့ ဝါသနာပါတယ်၊ မေအရင်တုန်းကလည်း သကြန်သီချင်းခွေတွေမှာ ပါဝင်သီဆိုခဲ့ဖူးတယ်၊ မှတ်မှတ်ရရဆို April Queen မှာကိုဘရိတ်ကီနဲ့ "အားကိုးမယ်နော်" သီချင်းဆိုထားတယ်၊"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

“ နောက်တစ်ခုက
Game ကစားတာ ပေါ့။ Game
တာကလည်း ပျော်စရာကောင်
မေက အားရင်လည်း Game ကစား
နောက်ပြီး ခေတ်လူငယ်တစ်ယော
အင်တာနက်တွေ Facebook
သုံးတယ်။ မေရဲ့ပရိသတ်တွေ
မေတစ်နေ့တာ ပြုလုပ်တဲ့ ကိုက်ကျ
ပရိသတ်သိအောင် Face
တင်တယ်။ ”

“ မေက အစားအသောက် သိပ်မရွေးဘူးဆိုပေမယ့် နှောက်ယံအတွက် အဆီပုံတွေဖြစ်စေတဲ့
အစားအသောက်တွေကိုတော့ ရှောင်တယ်။ မေက ညစာရှောင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး
ညပိုင်းမှာ Heavy စာတွေ မစားဘူး။ အစာကျေပြီးရှင်လည်း အဆီအနည်းတာ အပြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

" မေကဂီတလည်း ဝါသနာပါတာဆိုတော့ အရမ်းကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ကြီး မဟုတ်ပေမယ့် နားတဲ့ရက်တွေမှာ တစ်ခါတလေ စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဂီတာတီးတယ်၊ သီချင်းညည်းတယ်၊ အဖေကတော့ ဂီတာတီး တတ်တယ်၊ မေက အဖေရဲ့ဂီတာကို ယူတီးနေကျလေ၊ "

" အလုပ်တစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုတိုင်း မေက ကြိုတင်ပြင်ဆင်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်၊ ရှူတင်အတွက် လိုအပ်တဲ့အဝတ်အစား လိုတာလေးတွေကိုတော့ ညအိပ်ရာမဝင်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်တယ်၊ မဟုတ်ရင် စိတ်ထဲမှာ တထင့်ထင့်နဲ့လေ၊ "

" ကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုစေတဲ့ အားဆေးလည်း ပုံမှန်သောက်တယ်၊ ထမင်းစားပြီးရင် ငါးကြီးဆီလည်း သောက်တယ်။ "

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

❝ ဘုရားတရားကိုတော့
မမေ့ဘူး။ ရှုတင်နားတဲ့
ဘုရားပန်းကပ်တယ်။ ဘု
သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်
ကပ်လှူတယ်။ နေ့တိုင်း
ရှုတင်သွားတယ်။
ကျန်းမာချမ်းသာပြီး
ပြည့်ဝပါစေလို့ အမြဲ
ပို့တယ်။ အဲလိုဘာသာ
ကလည်း စိတ်ထဲမှာအေး

❝ ရှုတင်အတွက် ပြင်ဆင်ပြီးမှ
အိပ်ရာဝင်တယ်။ မေက အိပ်ရေးဝအောင်တော့
အတတ်နိုင်ဆုံး အိပ်ပါတယ်။
အိပ်ရေးမဝရင် မျက်နှာက ကျလာရောလေ။
စိတ်လည်း မလန်းတော့ဘူး။
ဒါကြောင့် အိပ်ရေးဝအောင်လည်း ဂရုစိုက်တယ်။
မေက အအေးဒဏ်လည်း မခံနိုင်ဘူးလေ။
Air Con ကိုလည်း အရမ်းအေးအောင် မဖွင့်ဘူး။ ❞

MAY's HEALTHY LIFESTYLE

Presented by Minn Aike Soon, Photo : Aroma (Zulu Studio), Make-up : Ko Thurain (Lin Lin M

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်အရွယ်တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာတာနဲ့ အသားအရေတွေကလည်း ကလေးတုန်းက အသားအရေမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ရာသီဥတုဒဏ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာ စတာတွေက သင့်အသားအရေကို ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲလာတဲ့ အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်ကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

အသက်အရွယ်အလိုက် အသားအရေ ပြောင်းလဲမှုအပေါ် အဆင့်ဆင့်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနည်းများ

ပန်းနွယ်လေး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေးကြောင်းဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်

အဆင့်(၁)

အယ်လ်ဖာဟိုက်ဒရောက်ဆီအက်စစ် ဒါမှမဟုတ် ဆယ်လီစလစ်အက်စစ်ပါဝင်တဲ့ မျက်နှာသန့်စင်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပြီး ဆဲလ်သေတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါ။ ပြီးရင် အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ပါဝင်တဲ့ လိုးရှင်းတွေ လိမ်းပေးပါက ဓာတ်တိုးဖြစ်စဉ်ကြောင့် အရေပြားပျက်စီးမှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဗီတာမင် စီ၊ လက်ဖက်စိမ်းမှ ထုတ်လုပ်ထားတာ၊ ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ ပက်တိုက် စတာတွေ ပါဝင်တဲ့ လိုးရှင်းတွေက အရေးကြောင်းဖြစ်ပေါ်မှုကို ဟန့်တားပေးတယ်လို့ နယူးယော့ခ်မှ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က အကြံပြုထားပါတယ်။

အဆင့်(၂)

ညအိပ်ရာမဝင်ခင် ရက်တီနောပါဝင်တဲ့ လိုးရှင်းလိမ်းပေးပါက အသားအရေတင်းရင်းစေတဲ့ ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလက်စတင်ထုတ်လုပ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

အဆင့်(၃)

30 age

SPF 30 ပါဝင်တဲ့ နေရောင်ကာခရင်မ်ကို နေ့စဉ် ပုံမှန်အသုံးပြုပါက အရွယ်မတိုင်မီ အရေးကြောင်း ဖြစ်ပေါ်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ မျက်ဝန်းဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ ကျီးခြေထောက်အရေးကြောင်းတွေ တွေ့နေရပါက အသားအရေကို ရေဓာတ်ဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေကို သုံးစွဲပါ။ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ နေကာမျက်မှန် တပ်ဆင်ပါ။

သက်ကြီးအစက်အပျောက်များ ကင်းဝေးစေရန်

အဆင့်(၁)

နေရောင်ကာခရင်မ်ကို နေ့စဉ်ပုံမှန်လိမ်းပါ။ နေရောင်ခြည်မှာပါဝင်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေနဲ့ တစ်နစ်ပတ်လုံး ထိတွေ့နေတာက သင်ရဲ့ နုပျိုမှုတွေကို ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုက အရေပြားမှာ အမည်းစက်၊ အရေးကြောင်းနဲ့ အသားအရောင်ညှိုသွားတာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

အဆင့်(၂)

နေရောင်ခြည် ကျရောက်မှုပြင်း[...]
မနက် ၁၀ နာရီကနေ ညနေ ၄ နာရီအ[...]
အပြင်ထွက်တာကို ရှောင်ပါ။ အပြင်[...]
ခဲ့ရင် နေရောင်ကာခရင်မ်လိမ်းတာ၊ အ[...]
လက်ရှည်ဝတ်တာ၊ ဦးထုပ် ဒါမှမဟုတ် [...]
ဆောင်းတာတွေ လုပ်ဆောင်ပါ။

သွားအရောင် စွန်းထင်းခြင်းမပြစ်အော[...]

အဆင့်(၁)

အစာ စားပြီး ဒါမှမဟုတ် သွားအ[...]
စွန်းထင်းစေတဲ့ အချိုရည်သောက်ပြီး[...]
ချက်ချင်း ပလုတ်ကျင်းပါ။ ကော်ဖီ၊ ဝိုင်[...]
ကိုလာတွေက သွားအရောင်စွန်းထင်းစေ[...]
ကြောင့် သောက်ပြီးတဲ့အခါ ပလုတ်ကျင်း[...]
မမေ့ပါနဲ့။

အဆင့်(၂)

တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။ သွား[...]
ကြားပွတ်ကြိုး အသုံးပြုပြီး သွားကြားရှိ [...]
ကြွင်းစားကျန်များကို ဖယ်ရှားပါ။ သွား[...]
ပေါက်ဖြစ်တာနဲ့ သွားချေးဖတ်ဖြစ်ပေါ်မှု[...]
ကာကွယ်ပေးပြီး သွားတွေဖြူဖွေးစေပါတ[...]
သွားကြားပွတ်ကြိုးအသုံးပြုပြီး သန့်စင်[...]
ကို ညအိပ်ရာမဝင်မီ လုပ်ဆောင်တာ[...]
အကောင်းဆုံးပါ။

အဆင့်(၃)

သွားမှာ အရောင်တွေ စွန်းထင်းနေ[...]
က မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါနဲ့ ညင်သာစွာ ပွတ်[...]
ပြီး ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချွေးပေါက်ကျယ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်

အဆင့်(၁)

မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ ချွေးပေါက်တွေရဲ့ ဘေးပတ်လည်မှာရှိတဲ့ ကိုလာဂျင်တွေ လျော့နည်းသွားတဲ့အခါ ချွေးပေါက်ကျယ်တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ရက်တီနော ပါဝင်တဲ့ ညလိမ်းခရင်မ် လိမ်းပါ။ မျက်နှာမှာရှိတဲ့ ပျက်စီးသွားတဲ့ ဆဲလ်တွေကို ပြန်လည်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးတာကြောင့် ချွေးပေါက်ကျယ်တာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

အဆင့်(၂)

ကိုလာဂျင်တွေကို သန်မာအောင် ပက်တိုက် ပါဝင်တဲ့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်လိမ်းတာ၊ ကိုလာဂျင်တွေပျက်စီးမှု မဖြစ်အောင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ခရင်မ်လိမ်းတာတွေက ချွေးပေါက်တွေ ကျဉ်းသွားစေပါတယ်။

အဆင့်(၃)

ဂလိုင်ကောလစ်အက်စစ်ပါဝင်တဲ့ မျက်နှာကြေးချွတ်ဆေးနဲ့ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် လောက်ကြေးချွတ်ပေးပါ။ ဆဲလ်သေတွေကို ဖယ်ရှားပေးတာကြောင့် ချွေးပေါက်တွေ မကျယ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

နှင်းဆီပူးနှုတ်ခမ်းလှလှမျိုး ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန်

အဆင့်(၁)

ပက်တိုက်နဲ့ ဟိုင်ရာလူရိုးနစ်အက်စစ်ပါဝင်တဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးကို မနက်၊ ည ဆိုးပေးပါက နှုတ်ခမ်းသားတွေ မို့မို့ဖောင်းဖောင်း ဖြစ်ပြီး နူးညံ့စေပါတယ်။

အဆင့်(၂)

သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ နေရောင်ကာခရင်မ်လိမ်းတိုင်း နှုတ်ခမ်းသားပေါ်ကိုလည်း ချန်လှပ်မထားပါနဲ့။ နေရောင်ခြည်က နှုတ်ခမ်းသားရဲ့ ကိုလာဂျင်တွေကို ပျက်စီးပြီး အရေးကြောင်းတွေကို ဖြစ်စေတဲ့အပြင် နှင်းဆီဖူး နှုတ်ခမ်းသားပိုင်ဆိုင်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေးကိုလည်း ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။

အဆင့်(၃)

နှုတ်ခမ်းနီဝယ်ယူတဲ့အခါ ရေဓာတ်ပါဝင်မှုများတဲ့ ပန်းရောင်၊ နှင်းဆီရောင် နှုတ်ခမ်းနီအရောင်မျိုးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ အစိုဓာတ်များတဲ့ နှုတ်ခမ်းနီက နှုတ်ခမ်းသား ပြည့်ပြည့်လေးနဲ့ လှပနေစေပါတယ်။

ဆံသား ကြွပ်ဆတ်ခြင်း နှင့် ကွဲထွက်ခြင်း မဖြစ်အောင်

အဆင့်(၁)

ဆံပင်ပုံစံမကြာခဏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတာ၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေသုံးပြီး ဆံပင်ဆေးဆိုးတာ၊ ဖြောင့်တာ၊ ကောက်တာတွေ မကြာခဏ မလုပ်ပါနဲ့။ အသက် ၄၀ ကျော်လာတဲ့အခါ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဆံသားတွေက ပါးလွှာလာပြီး ဦးရေပြား ခြောက်သွေ့လာပါတယ်။ ကလေးအရွယ်တုန်းက ဆံချည်မျှင်အိတ်ပေါင်း ၁၁၀၀ ကျော်ရှိပြီး အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဆံချည်မျှင်အိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာပါတယ်။

အဆင့်(၂)

အမိုင်နိုအက်စစ်၊ ဗီတာမင်နဲ့ အဆီပါဝင်တဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာတွေသုံးပါက ဆံသားနဲ့ ဦးရေပြားကို သန်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။

အဆင့်(၃)

လေးပတ်ကနေ ခြောက်ပတ်အတွင်းမှာ ဆံသားအဖျားတွေကို တိပေးပါ။

မျက်ခုံးမွေးကျဲပါးခြင်း မဖြစ်အောင်

အဆင့်(၁)

မျက်ခုံးနုတ်တာ၊ ရိတ်တာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ မျက်ခုံးမွေးထူထဲတာက သင့်ကို နုပျိုနေသယောင် အများက ထင်မြင်ယူဆနိုင်စေတာကြောင့် မျက်ခုံးမွေးနုတ်တာ၊ ရိတ်တာတွေကို အလွန်အကျွံ မလုပ်သင့်ပါ။

အဆင့်(၂)

မျက်ခုံးမွေးထူထဲပြီး သန်စွမ်းစေဖို့ ဆီကြည်(Serum)လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီကြည်ထဲမှာ ပက်တိုက်နဲ့ ဆံပင်သန်စေတဲ့ သဘာဝပစ္စည်း ပါဝင်တာကို ရွေးချယ်[illegible] ပြုနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆင့်(၃)

ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့်နဲ့ အိပ်ပါက မျက်ခွံ မို့အစ်တာ၊ မျက်ဝန်းအောက်မှာ မို့ဖောင်းတာမျိုးတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အပြင် မျက်ခွံမို့အစ်တာကြောင့် မျက်ဝန်းအောက် အရိပ်ထင်တာမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်စေပါတယ်။

ပါးပြင်မှ အရေပြားတွဲကျခြင်း မဖြစ်အောင်

အဆင့်(၁)

ဂလိုင်ကိုးလစ် ဒါမှမဟုတ် လက်တစ် အက်စစ် ပါဝင်တဲ့ ကြေးချွတ်ခရင်ကို အသုံးပြုပြီး မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းကို ကြေးချွတ်သန့်စင်ပေးပါ။ အဲဒီလို ကြေးချွတ်ပေးတာက ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး အရေပြားတင်းရင်းမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

အဆင့်(၂)

ရက်တီနောနဲ့ ပက်တိုက်ပါဝင်တဲ့ ဆီးကြည်ကို လိမ်းပြီး ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါက အသားအရေတင်းရင်းစေတဲ့ ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလက်စတင် ထုတ်လုပ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတာကြောင့် အရေပြားတွဲကျမှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

မျက်တွင်းချိုင့်ခြင်း မဖြစ်အောင်

အဆင့်(၁)

ဟိုင်ရာလူရိုးနစ်အက်စစ်၊ ရက်တီနောရစ်အက်စစ်၊ နျူရိုပက်တိုက်ပါဝင်တဲ့ လိုးရှင်းတွေက ကိုလာဂျင်နဲ့ အီလက်စတင်ထုတ်လုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်တာကြောင့် မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်ကို လိမ်းပေးပြီး မျက်တွင်းချိုင့်တာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အဆင့်(၂)

အရေပြားကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ကပ်အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။ ကွန်ဆယ်လာ၊ အိုင်းရှဲဒိုးတွေ အသုံးပြုပြီးလည်း ဖုံးကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဖြစ်ပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေတဲ့ ဗီတာမင်အီးပါဝင်တဲ့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကိုလည်း လိမ်းသင့်ပါတယ်။

အဆင့်(၃)

ကိုအင်ဇိုင်း ကျူ-၁၀၊ ဗီတာမင် စီ၊ အယ်လ်ဖာလိုက်ပိုးရစ်အက်စစ် စတဲ့ အစွမ်းထက်အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေ ပါဝင်တဲ့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို လိမ်းပါ။ ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေ[illegible] ဓာတ်တိုးပစ္စည်းတွေကို တိုက်ထုတ်ပေး[illegible] အရေပြားကို တင်းရင်းစေပါတယ်။

အဆင့်(၄)

နေရောင်ကာခရင်မ် လိမ်းပါ။ အသား[illegible] ရေပျက်စီးမှုမရှိအောင် အကောင်းဆုံး [illegible] ကွယ်ပေးပါတယ်။

အသားအရောင် မညီမညာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်

အဆင့်(၁)

ဒီအသက်အရွယ်မှာ အရေပြားမှ [illegible] ထုတ်လုပ်မှု နည်းလာတာကြောင့် အရေ[illegible] စိုပြည်လှပမှု လျော့နည်းလာပြီး အသား[illegible] ရောင် မညီညာမှုတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါ[illegible] ကြေးချွတ်အားမပြင်း၊ အမြှုပ်မထွ[illegible] မျက်နှာသန့်စင်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ။

အဆင့်(၂)

ဟိုင်ရာလူရိုးနစ်အက်စစ်ပါဝင်တဲ့ [illegible] ဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို လိမ်းပါ။

အဆင့်(၃)

အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်လိမ်းပြီး[illegible] ရက်တီနွိုက်ပါဝင်တဲ့ ခရင်မ်ကို လိမ်း[illegible] အရေပြားထိခိုက်ပျက်စီးမှု မဖြစ်အောင် [illegible] လွှာတစ်ထပ်အနေနဲ့ ကာကွယ်ပေးပါ[illegible] သင့်အသားအရေက ထိခိုက်လွ[illegible] အသားအရေဖြစ်ပါက တစ်နေ့ကို [illegible] ထက် ပိုမလိမ်းသင့်ပါ။

ပန်းနွယ်လေး (ဆေးဝါးတ[illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်းငယ် ပြောင်းလဲပေးရုံဖြင့် ပိုကျန်းမာသော ဘဝကို ရရှိစေမည့် နည်းလမ်း ၂၀

ာရေးအတွက် ပုံမှန် နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကနေ လုံးဝ ံကို ရုတ်တရက် ချက်ချင်းပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေး ွန်လာစေဖို့ လက်ရှိစားနေကျ အစာတွေနဲ့ မတူတဲ့ အစာကို စား ်အလေးချိန်ကို အများကြီး လျှော့ချတာ စတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဲ နံနက်စာကို ဗီတာမင် ပိုမို ရရှိအောင် ပုံမှန် စားတာ၊ သူတစ်ပါးကို တဲ့ အနည်းငယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို လုပ်ဆောင်ရင်း ပိုမို ကျန်းမာ ရရှိအောင် တည်ဆောက်သင့်ပါတယ်။

ကြယ်စင်

www.burmeseclassic.com

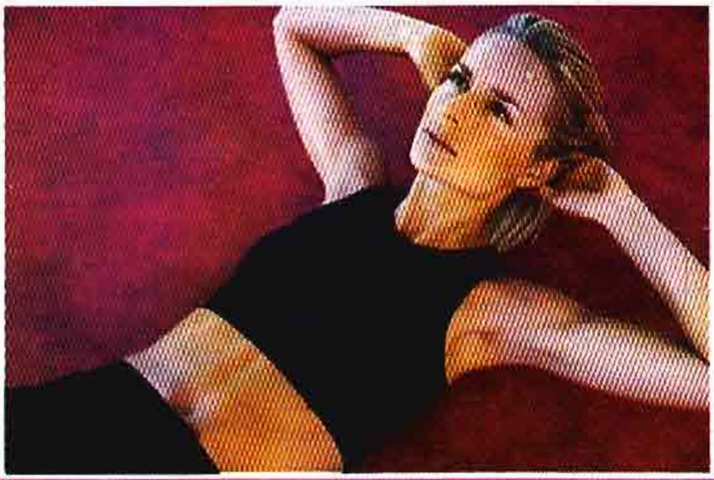
www.burmeseclassic.com

(၁) တစ်ပတ် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ငါးစားပါ

တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး အဆီများတဲ့ ငါးကို တစ်ကြိမ်စားပေးရင် ရုတ်တရက် အသက်သေဆုံးစေနိုင်တဲ့ နှလုံးရောဂါထနိုင်ခြေကို ထက်ဝက်နီးပါး လျော့ကျစေပါတယ်။ လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်ပါပဲ။ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ တူနာငါးစတဲ့ အဆီများတဲ့ ငါးတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။

(၃) သွားကို အခြောက်တိုက်ပါ

သွားတိုက်ဆေးမပါဘဲ သွားတိုက်တံနဲ့ သွ… ပွတ်တိုက်သန့်စင်တာကြောင့် သွားချေးဖတ်တွေ… ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေပြီး သွားဖုံးက သွေးယ… ခြေကို ထက်ဝက်နီးပါး လျော့နည်းစေပါတယ်။ … ထိပ်နဲ့ အောက်ခြေနားမှာ နူးညံ့တဲ့ သွားတိုက်တံ… ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ပြီးမှ သွားတိုက်ဆေးထည့်ပြီး … နိုင်ပါတယ်။ ရေနဲ့ ပလုတ်ကျင်းလိုက်ပါ။



(၂) အိပ်-ထ-မ-တင်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို သန်စွမ်းအောင် ကြိုးစားပြီး ခါးဝေဒနာတွေရဲ့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေ သန်စွမ်းစေဖို့ တစ်နေ့ အိပ်-ထ-မ-တင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၂ ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါ။

(၄) ဝိုင်နီ အနည်းငယ် သောက်ပါ

ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း လျော့ကျစေပါတယ်။

(၅) နံနက်စာကို ပုံမှန်စားပါ

လူနှစ်ထောင်ကျော်အား လေ့လာမှုတစ်ခုအရ … နံနက်စာကို ပုံမှန်စားလေ့ရှိသူတွေက ပုံမှန်စားလေ့… တွေထက် ငါးနှစ်ကျော်အကြာမှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကိုယ်… ချိန်လျော့ကျနိုင်ခြေ ၆၇ ပေါင် ရှိကြောင်းနဲ့ ကျန်းမာတဲ့ … ရာခိုင်နှုန်းဟာ နံနက်စာကို တစ်ပတ်မှာ ခုနစ်ရက်စလုံး … မဖြစ်မနေ စားလေ့ရှိကြကြောင်း သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...မျိုးသား စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဘလူးဘယ်ရီသီးဖြင့် ...ပါ

...ဘယ်ရီသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေက သွေးလှည့် ... ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘလူးဘယ်ရီသီးမှာ သွေးကြော ကျန်းမာစေတဲ့ ပျော်ဝင်တဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေ ပါဝင်တာကြောင့် ဘလူးဘယ်ရီသီးကို တစ်ပတ်မှာ သုံးကြိမ် စား သင့်ပါတယ်။

(၈) ခေါက်ဆွဲများများစားပါ

ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်ပါတဲ့ ခေါက်ဆွဲကို တစ်ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ် - လေးကြိမ်ခန့် စားတာကြောင့် အမျိုးသားတွေမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို ၃၄ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျစေတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါက ခရမ်းချဉ်သီးထဲမှာပါတဲ့ လိုင်ကိုပင်းဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

...သင့်ထမင်းပန်းကန်ကို ...ရောင်ဆင်ပါ

... နှစ်ကြာ လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ ... သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ...များများ စားလေ့ရှိတဲ့ အမျိုးသား ... အစာခြေလမ်းကြောင်းစနစ် ကင် ...နိုင်ခြေ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုလျော့ ...င်း သိရပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း ...စေဖို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး ...ထဲက ဘယ်တော့မှ အစာမစားပါနဲ့။ ...ကြာစာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။

(၉) ခေါင်းအုံးနှင့် မွေ့ရာကို ဂရုစိုက်ပါ

သင့်လည်ပင်းနဲ့ ဦးခေါင်းကို အညီအမျှ ထောက်ပံ့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်တဲ့ ခေါင်းအုံးနဲ့ အိပ်စက်မှ အိပ်ရာနိုးချိန်မှာ ကျန်းမာလန်းဆန်းနေမှာပါ။ မွေ့ရာကလည်း မထူ၊ မပျော့ အနေတော် အိပ်ရာမျိုး ဖြစ်သင့်ပြီး အိပ်စက်တဲ့အခါ မွေ့ရာအောက်မှာ ပစ္စည်းအသုံးအဆောင် တစ်ခုခုဝင်နေသလားဆိုတာကို စစ်ဆေးကြည့် သင့်ပါတယ်။

(၁၀) ပမာဏသေးသော အဆင်သင့်အစာ စားပါ

ဒိုးနတ်မုန့်ဝိုင်း၊ ပီဇာ၊ ဟမ်ဘာဂါ စတဲ့ အဆင်သင့်အစာတွေကို ကြိုက်လို့ စားတဲ့အခါ ပမာဏ သေးငယ်တဲ့ အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။ ဒါမှသာ ကယ်လိုရီဓာတ် သုံးပုံ တစ်ပုံ လျော့နည်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁၁) နံနက်ခင်း ပင်ပန်းမှုကို ဖြေရှင်းပါ

အိပ်ရာနိုးလာတဲ့အခါ နံ့နေရင် ရေအေးထဲ မျက်နှာသုတ်ပဝါဆွ... ခြေ၊ လက်တွေကို သုတ်ပေးပါ။ လန်းဆန်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် အ... ဆွဲဆန့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး သွေး... ပတ်မှု ကောင်းမွန်ပြီး နေ့ရထိုင်ရတာ တက်ကြွမှု ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

(၁၂) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရင်း စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာကို တွန်းလှန်ပါ

တစ်နေ့ မိနစ် ၄၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပေးတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ နေ့စဉ် ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပေးတာက စိတ်ကျရောဂါကုသဆေးဝါး သောက်သုံးသလို ထိရောက်မှု ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

(၁၃) နောက်တစ်ခွက် ရှောင်ပါ

ဒီနေ့ ကော်ဖီတစ်ခွက် သောက်ပြီးပြီဆိုရင် နောက်တစ်ခွက်ထပ်မသောက်သင့်တော့ပါဘူး။ နောက် ကော်ဖီတစ်ခွက်မှာပါတဲ့ ကဖင်းဓာတ်ဟာ နှလုံးခုန်နှုန်းကို တစ်မိနစ်အတွင်း ၁၆ ကြိမ်လောက် ပိုမြန်စေလို့ပါ။

(၁၄) ချယ်ရီသီးစားပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်အနားယူပါ

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အိပ်ရေးပျက်နေတဲ့ အချိန်မှာ ချယ်... ဒါမှမဟုတ် ချယ်ရီသီးဖျော်ရည်သောက်ပြီး အိပ်စက်အနား... လိုက်ပါ။ နိုးထလာချိန်မှာ လန်းဆန်းတက်ကြွနေပါလိမ့်... အကြောင်းကတော့ ချယ်ရီသီးမှာ မယ်လတိုနင်ဆိုတဲ့ အိပ်... စေတဲ့ဓာတ် အပြည့်အဝ ပါဝင်နေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁၅) သူတစ်ပါးကို ကူညီပါ

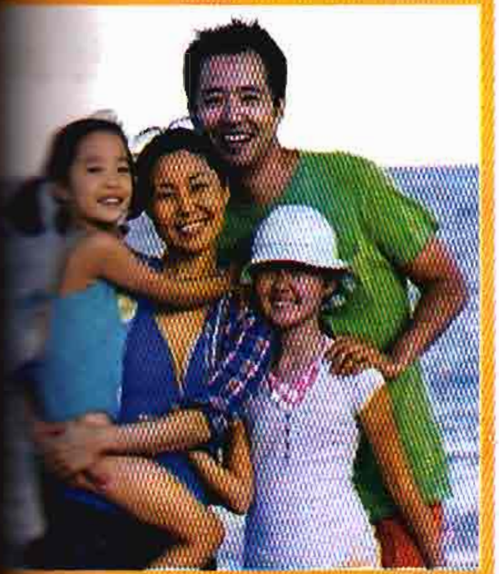
သူတစ်ပါးကို ကူညီတတ်တဲ့ အ... တွေဟာ အာသီဘာသာ နေတတ်တဲ့ ... သားတွေထက် အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံး... ထက်ဝက်နီးပါး လျော့နည်းကြောင်း ... တစ်ရပ်အရ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...နစဉ် ဗီတာမင်အီးနှင့် အက်စ်ပရင် ...သောက်ပါ

...ာမှုအရ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်၊ ဗီတာ... သွေးကျဲဆေးတွေဖြစ်တဲ့ အက်စပ်ပရင် ဆေး...သောက်တာကြောင့် သွေးကြောပိတ်ဆို့မှုကို ၈၀ ...နှုန်း လျော့ကျစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီ...မျိုး တွဲသောက်တာကြောင့် သွေးတွင်းကိုလက်...ာကကို မလျှော့ချနိုင်ပေမယ့် သွေးလွှတ်...ကျော့ကျဉ်းမြောင်းမှုကို သက်သာစေတယ်လို့ ...သူတွေက ဆိုပါတယ်။



...ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ရေးကို ...ည်သောက်ပါ

...ပျော်ရွှင်မှုကင်းမဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဟာ ...နှုန်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၃၅ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်...ပြီး ဘဝသက်တမ်းကို လေးနှစ်ခန့် ယုတ်...ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ အိမ်ထောင်...င် တစ်ကိုယ်တည်းနေသူတွေထက် အသက်...ည်နေရနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

(၁၈) ခါးမတ်မတ်ထားပါ

ခရီးရှည်သွားလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှောထိုင်တာမျိုး မဖြစ်စေဖို့အတွက် ခါးနောက်မှာ ခေါင်းအုံးသေးတစ်လုံးခံထားပါ။ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခပ်မတ်မတ်အနေအထားအတိုင်း သက်သောင့်သက်သာနေပါ။

(၁၉) ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးစားပါ

ငှက်ပျောသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ပိုတက်စီယမ်ဟာ သွေးဟိုးကို ကျစေပြီး သွေးဖိအားကို ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ ငှက်ပျောသီး တစ်လုံး ပုံမှန်စားပေးသင့်ပါတယ်။

(၂၀) မျက်ကပ်မှန်ဖြင့် သွေးတွင်းကိုလက်စထရောပမာဏကို ခန့်မှန်းပါ

အဆီ၊ ပရိုတင်းနဲ့ အယ်လ်ကိုဟော များများစားသောက်တဲ့အခါ မျက်ကပ်မှန်မှာ ကိုလက်စထရော ကပ်ငြိပြီး မျက်ရည်ရဲ့ စွမ်းအားကို လျော့နည်းစေကာ မျက်စိအမြင်အာရုံက ခပ်နောက်နောက် ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ သင် စားတဲ့ အစာကြောင့် မျက်ကပ်မှန်တပ်ပြီး အမြင်အာရုံကို ဝေဝါးစေတယ်ဆိုရင် သင့်ကိုယ်တွင်း သွေးလွှတ်ကြောတွေကို စမ်းသပ်လေ့လာကြည့်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။

■ ကြယ်စင် ■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

သင့်မင်္ဂလာပွဲနေ့တွင် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လိုက်နာသင့်သည်များ

မင်္ဂလာပွဲကို ဆင်နွှဲကြမယ့် မင်္ဂလာသတို့သား၊ သတို့သမီးတွေအနေနဲ့ ရင်ခုန်သံတွေ မြန်နေတာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနေတာ အဆင်ပြေပါ့မလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေ လွှမ်းကဲနေတာစတဲ့ ခံစားချက်တွေ လွှမ်းကဲနေတာကြောင့် အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂရုမစိုက် တတ်ကြတာ အတော်များပါတယ်။ အစားအသောက်ကို ဂရုမစိုက်မိတာကြောင့် မင်္ဂလာပွဲကျင်းပနေချိန်ရောက်မှ ဗိုက်ဆာတာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ လေပွတာ၊ ပျို့အန်ချင်တာ၊ ချွေးပြန်ပြီး ချွေးနံ့ဆိုးတာစတာတွေ ခံစားရတာကြောင့် ပျော်ရွှင်စရာအချိန်ကို စိတ်လက်မအီမသာနဲ့ ကုန်ဆုံးရတတ် တယ်။ အောက်ပါ အချက်အလက်တွေက မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ လိုက်နာရမယ့် အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်တာတွေပါ။ အစားအသောက် စားသော ကို ဂရုစိုက်ပြီး စိတ်လက်ရွှင်လန်းစွာနဲ့ မင်္ဂလာနေ့ရက်ကို ဖြတ်သန်းနိုင်ကြပါစေ. . .

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်နေ့လုံး အားအင်ပြည့်ဝနေစေရန် .... အကောင်းဆုံးအစားအစာ - အုတ်ဂျုံ

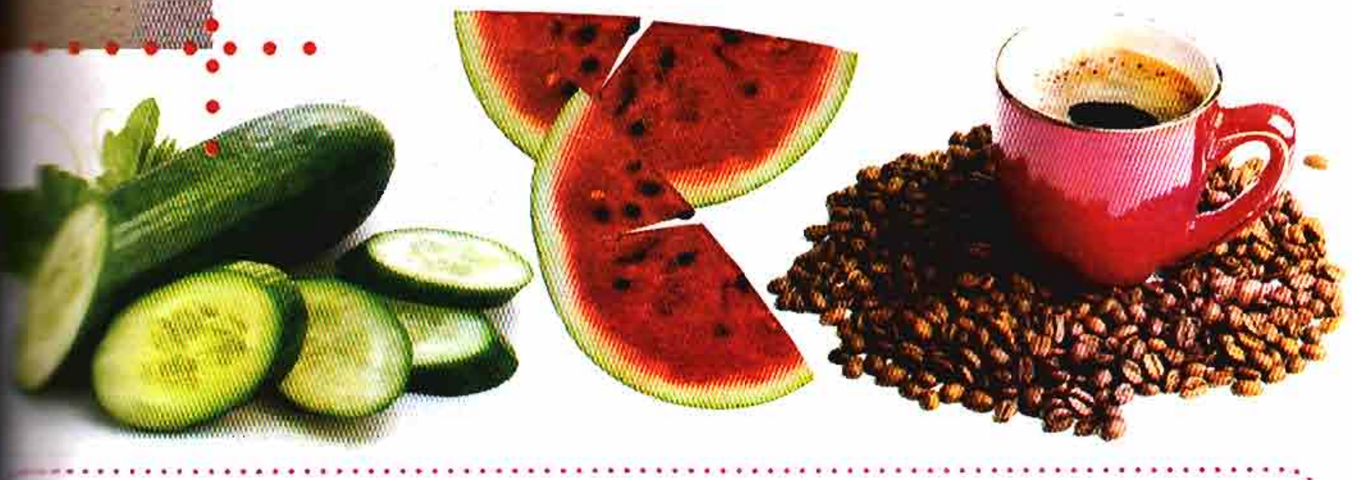
သင်ရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်တဲ့နေ့မှာ အခမ်းအနားစချိန်နီးနေလို့၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေလို့၊ ဧည့်သည်တွေ ဧည့်ခံနေရလို့ဆိုပြီး ဘာမှ မစားဘဲနေတာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အဲဒီနေ့မှာ သင့်အတွက် အလှဆုံးနဲ့ အားအင်ပြည့်ဝဆုံးဖြစ်နေအောင် အုတ်ဂျုံစားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အုတ်ဂျုံတစ်ပန်းကန် စားသုံးတာကြောင့် သွေးတွင်းမှာ သကြားဓာတ်က တဖြည်းဖြည်းချင်း မြင့်တက်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်းမှ ပြန်ကျသွားတာကြောင့် တစ်နေ့တာလုံး ပြည့်ဝနေစေပါတယ်။ အုတ်ဂျုံမှာ အမျှင်ဓာတ်များစွာပါဝင်တာကြောင့် အစာအိမ်က စုပ်ယူမှုကို နှေးကွေးစေပါတယ်။

ချွေးနံ့ဆိုးစေသော
အဆိုးဆုံးအစားအစာ - ကဖင်းနှင့်
ဆက်စပ်သော အစားအစာများ

မင်္ဂလာနေ့ရက်မှာ သတို့သားရော၊ သတို့သမီးပါ စိတ်လှုပ်ရှားနေကြတာကြောင့် အာရုံကြောအဖွဲ့ အစည်းကို လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေပြီး ချွေးထွက်များစေပါတယ်။ ဒီလိုနေ့မျိုးမှာ စပ်တဲ့ အစားအစာတွေစားတာနဲ့ ကော်ဖီသောက်တာတွေ မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကော်ဖီနဲ့ စပ်တဲ့အစားအစာတွေက အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ချွေးထွက်ပိုများစေနိုင်တာကြောင့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေဓာတ်စုဝေးမနေစေရန်
အကောင်းဆုံးအစားအစာ - သခွားသီးသုပ်

မင်္ဂလာဆောင်မယ့်နေ့မှ သင့်မျက်ခွံတွေ ဖောင်းအစ်နေတာ၊ ခြေထောက်တွေ မို့ဖောင်းနေတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်တွေ စုဝေးနေတာကြောင့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စုဝေးနေတဲ့ အရည်တွေကို ဆီးကနေစွန့်ထုတ်နိုင်ပါက ဖောင်းအစ်နေတာ သက်သာသွားစေပါတယ်။ ခွက်တစ်ခုထဲကို သခွားသီးအတုံးလေးတွေ လှီးထားပြီး ဟင်းမွှေးရွက်နဲ့ ရှောက်ရည် လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်း ထည့်ကာ ရောစားပါ။



ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေစေရန် .... အကောင်းဆုံးအစားအစာ - သစ်သီး

သစ်သီးစားပေးတာက သင့်ကို ရေဓာတ် ပြည့်ဝစေတာကြောင့် အားအင်ပြည့်ဝနေသလို ခံစားရစေပါတယ်။ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက ရေဓာတ်ကို ၆၀-၉၅ ရာ ခိုင်နှုန်းအထိ ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖရဲသီး၊ သဘော်သီးနဲ့ သရက်သီးတွေက မင်္ဂလာဆောင်နေ့မှာ စားသင့်တဲ့ သစ်သီးတွေပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအသီးတွေထဲမှာ ပိုတက်စီယမ်များစွာ ပါဝင်တာကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အည်ဓာတ်နဲ့သတ္တုဓာတ်ကို မျှတအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

ရွှင်အင်တိုးပွားစေရန်
အကောင်းဆုံးအစားအစာ - ကမာကောင်

ကမာကောင်မှာ ဇင့်ဓာတ်ပေါ်များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဇင့်ဓာတ်က ကျားဟော်မုန်းနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနေပါတယ်။ ကျားဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ တက်စတိုစတီရုန်း ထုတ်လုပ်မှုကို ဇင့်ဓာတ်က အားပေးကူညီပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းက သတို့သားရော သတို့သမီးပါ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မင်္ဂလာဆောင်မယ့်နေ့မှာ ဇင့်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ကမာကောင်စားပေးရမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာမကြေဖြစ်စေသော .... အဆိုးဆုံးအစားအစာ - သကြားတ

အချိုရည်၊ ပီကေ၊ သကြားလုံးတွေမှာ သကြားတုဖြစ်တဲ့ ဆော်ဘီတောပါဝင်ပါတယ်။ သကြားတုကို ခန္ဓာကိုယ်က မဖြိုခွဲနိုင်တာကြော လေပွတာ၊ အစာမကြေတာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မင်္ဂလာဆောင်နေ့မှာ ပီကေဝါးချင်ပါက သကြားတုမပါတဲ့ ပီကေဝါးပါ။ ကွတ်ကီး စားချင်ပါက သကြားတုမပါတဲ့ ကွက်ကီးစားပါ။

လေပွခြင်းဖြစ်စေသော

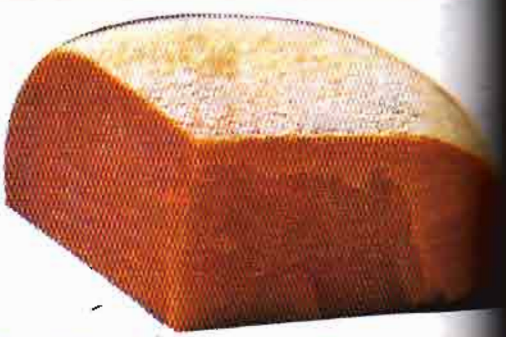
အဆိုးဆုံးအစားအစာ - ဆော်ဒါ

ကာဗွန်ဖြည့်သွင်းထားတဲ့ အချိုရည်တွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်က အစာအိမ်ထဲမှာ လေတွေ ဖြည့်နေပြီး လေပွတာကို ခံစားရစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မင်္ဂလာဆောင်တဲ့နေ့မှာ အချိုရည်တွေသောက်သုံးမယ့်အစား ရေကိုပဲ သောက်ပါ။

ပျို့အန်မှုကိုဖြစ်စေသော

အဆိုးဆုံးအစားအစာ - ချိစ့်

မင်္ဂလာဆောင်နေ့မှာ အဆီများတဲ့ ချိစ်၊ ဆီကြော်စာတွေ စ တာက သင့်ကို အစာမကြေဖြစ်စေပြီး ပျို့အန်ချင်စိတ်ကို ဖြစ် စေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဆီတွေကို ခန္ဓာကိုယ် ခြေဖျက်မှုနည်းတာကြောင့်ပါ။



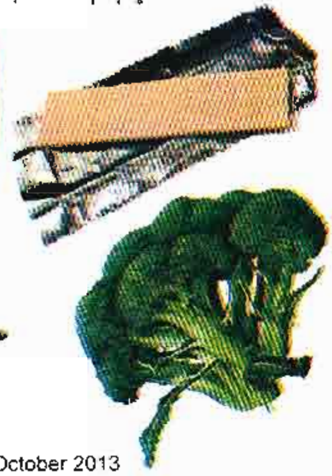
မစားသင့်သော အခြားအစားအစာ ငါးမျိုး

(၁) ပဲအမျိုးမျိုး

ပဲအမျိုးမျိုးမှာ အမျှင်ဓာတ်တွေ များစွာ ပါဝင်ပြီး အစာခြေဖျက်မှုကို နှေးကွေးစေပါတယ်။ ပဲအမျိုးမျိုးကို စားသုံးလိုက်တဲ့အခါ အူလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေက အစာတွေကို ဖြိုခွဲတာကြောင့် လေပွတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ပဲအမျိုးမျိုး စားမယ့်အစား အဆီဖယ်ထားတဲ့ အသား၊ ငါးတွေကို စားပါ၊

(၂) အရက်

မင်္ဂလာဆောင်ရက် နီးကပ်လာချိန်မှာ အရက်သောက်တာကို ရှောင်ပါ။ မျက်နှာမို့ အစ်နေတာ၊ အားအင်မရှိသလို ခံစားနေရတာ၊ စိတ်လက်မကြည်လင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။



(၃) ဆား

ဆားများတဲ့ အဆင်သင့် အစားအစာတွေ၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက် တာရှည်ခံအောင် ဆားနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို မစား မင်္ဂလာပွဲထွက်ခါနီးအချိန်မှာ ဗိုက်ဆာလို့ဆိုပြီး အဆင်သင့်အစာ ကမန်းကတန်း မစားသင့်ပါ။ ဆားဓာတ်များတဲ့ အစားအစာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဆွဲထားတာကြောင့် လေပွပြီး ဗိုက်ပူတာကို ဖြ ပါတယ်။

(၄) ပန်းဂေါ်ဖီ

ပန်းဂေါ်ဖီ အနွယ်ဝင်တွေ ဖြစ်တဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း၊ ယ် စိမ်းစတာတွေကို မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ မစားသင့်ပါဘူး။ ပန်းဂေါ်ဖီ သုံးတာက ပဲအမျိုးမျိုးစားသုံးသလိုပဲ အူလမ်းကြောင်းမှာ ဘက် ယားတွေက ခြေဖျက်တာကြောင့် လေပွစေပါတယ်။

(၅) နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ နို့မှာပါဝင်တဲ့ လက်တို့စ်အင်ဇိုင်းနဲ့ ဓာတ် သူ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကြောင့် နွားနို့နဲ့ ဓာတ်မတည့်တာရှိမှန်း မင်္ဂလာပွဲနေ့မှာ မသောက်သင့်ပါဘူး။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးဘာသ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား

နိုင်လင်းထွန်း(ဆေး/မန်း)

လူကြီးမိဘ၊ ဆရာသမားတို့၏ မေတ္တာတော်အနန္တ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်အနန္တတို့ကို ရည်မှတ်လျှက် ချစ်ခင်မြတ်နိုးစိတ်ဖြင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေးပါသည်။

(၁) သိချင်စိတ်

...ကျွန်တော်သည် ဘုရားကုန်းဘေးရှိ ကျောင်းကလေးသို့ အမှတ်တမဲ့ ရောက်သွားခဲ့သည်။ ကျောင်းကလေးက ပေနစ်ဆယ်ပတ် ...သည်။ အမိုးက ထန်းရွက်မိုးထားသည်။ ထန်းရွက်အသစ်မို့ အနံ့က မွှေးကြိုင်လျက်ရှိပါသည်။

...စောစော မီတာရေလာတုန်းက အမိုးပေါ်က ရေဖျန်းထားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နေ့ကျတော့ သိပ်မပူတော့ဘူး''

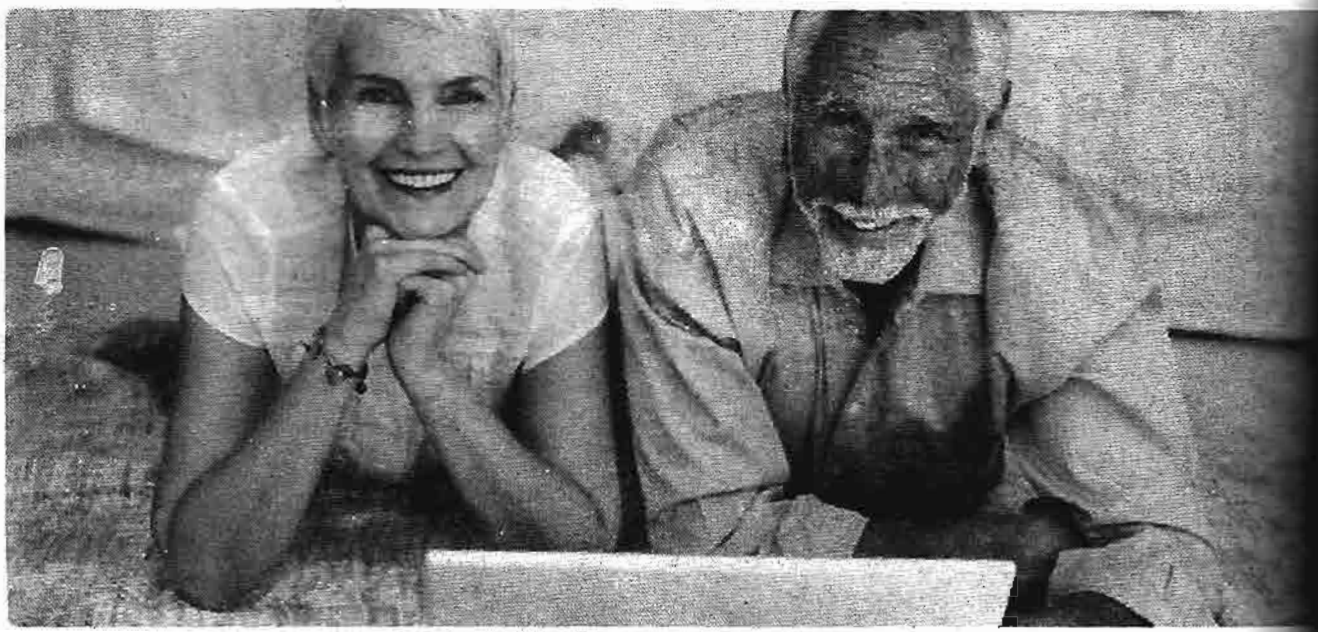
...ထဲတွင် သီတင်းသုံးသော ဘုန်းဘုန်းကြီးက ပြောပါသည်။

...ကြောင့် မြေသင်းနံ့ရတာကိုး''ဟု ကျွန်တော်က ပြောပါသည်။ တဲအပြင်ဘက်က မြေပြင်သည် ရေဖျန်းထား၍ ပိုပိုဝပ်ဝပ်ရှိသည်။ မြေသင်းနံ့ ...ရွက်အသစ်နံ့နှင့် ရောရောထွေးထွေး။

...ကို ကျွန်တော်ကြည့်သည်။ စာအုပ်တွေရှိသည်။ နောက် ၁၄ လက်မတီဗီတစ်လုံးရှိသည်။ ခုတင်ရှိသည်၊ နာရီရှိသည်။ ...စ်ချောင်းရှိသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



``တီဗွီက တရားနာဖို့နဲ့ သတင်းကြည့်ဖို့ပါ`` ဘုန်းဘုန်းကြီးက ပြောသည်။

``ကျောင်းထဲမှာ အေးသားပဲ``

``၂၈ ပဲရှိ တယ်ဆရာလေး``

ကျွန်တော့်ကို ဘုန်းဘုန်းကြီးက ဆရာလေးဟု ခေါ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သာမိုမီတာကို ဖတ်ကြည့်သည်။ ၂၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ပဲ ရှိသည်။ အညာနေသာသော အပူချိန်ပါပဲ။

``စပိန်က မက်ဒရစ်မြို့တို့လည်း ဒီလောက်ပဲ ဘုရား``ဘောလုံးပွဲကြည့်တိုင်း အပူချိန်တွေကိုပါ သတိထားမိသဖြင့် ကျွန်တော်လျှောက်တင်လိုက်သည်။

``အပြင်မှာ ဘယ်လောက်ရှိလဲ ဆရာလေး``

``တပည့်တော်လမ်းသွားရင်းကြည့်တော့ ညမှာကို ၃၅ လောက်ရှိတယ်။ နေ့ကျတော့ ပူလွန်းလို့ မထွက်ဖြစ်ဘူးဘုရား``

မြို့ထဲက ဆိုင်များမှာ LED ဆိုင်းဘုတ်တွေ သုံးကြသည်၊ ထိုဆိုင်းဘုတ်များတွင် အပူချိန်ရော၊ အချိန်ပါ ပါသည်။

``ဒီနှစ်ပူတယ်။ မနှစ်က ဒီလောက်မဆိုးဘူး``

``ချောက်မှာ ၄၆ တဲ့ ဘုရား``

``မြတ်စွာဘုရား။ အင်း... ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။``

``၄၆ ဆိုတာ ၁၁၅ လောက်ရှိတယ် ဘုရား``

``အဲ... ဟုတ်ပြီ၊ အဲဒါမေးမလို့၊ အဲဒီဂဏန်းနှစ်မျိုးကို ဘုန်းဘုန်းမကွဲဘူး၊ ပြီးတော့ ဘယ်လိုတွက်လို့ရလဲ``

``ဂဏန်းကြီးတာက ဖာရင်ဟိုက်ဘုရား၊ ငယ်တာက စင်တီဂရိတ်၊ စင်တီဂရိတ်ဆိုပေမယ့် ဆဲလ်စီးယပ်စ်လို့ ပြောတာ ပိုမှန်တယ်``

ထို့နောက် ရေခဲမှတ်၊ ရေဆူမှတ်၊ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တို့ကို ပြောပြပါသည်။ Daniel Gabriel Fahrenheit (1686-1736), Anders Celsius (1701-1744) စသော ပညာရှင်ကြီးများအကြောင်းကို ပြောပြပါသည်။

ထို့နောက် ကျွန်တော် ``အဲဒါ တပည့်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ညောင်ရမ်းခေတ်လောက်က ဘုရား`` ဆိုတော့ ဘုန်းဘုန်းကြီးငေးနေပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း ဆွေးနေပါသည်။ အတန်ကြာမှ အပူချိန်နှစ်ခုဆက်စပ်ပုံကို ပြောနိုင်းသည်။

$$T^{o}C = 5/9\ (T^{o}_{F} - 32)$$

ဟူသော ညီမျှခြင်းလေးကို ပြောပြလိုက်ပါသည်။ ``သာဓု သာဓု သာဓု``ဟု ဘုန်းဘုန်းကြီးက သာဓုခေါ်ပါသည်။ ပြီးမှ ပြုံး၍ ``ဘုန်းဘုန်းဘာလို့သိချင်တာလဲ၊ ဒကာလေး မသိချင်ဘူးလား``ဟု မေးသည်။

``သိချင်တာပေါ့ ဘုရား``

``သိချင်စိတ်ကလေးကို ပျိုးထောင်ထားတာ ဆရာရဲ့၊ သိချင်စိတ်လေးရှိမှ အသက်ဝင်တာ၊ ရှင်သန်တာ၊ သိချင်စိတ်မရှိရင် လူဟာ ရှင်လျက်သေသွားသလိုပဲ``

``တင်ပါ့ ဘုရား``

``သိချင်မှ တတ်တာ ဒကာ၊ သိချင်စိတ်ကလေးကို တစ်သက်လုံးမွေးမြူထား... တာ မကောင်းဘူး၊ မသိဘဲနဲ့ သိ... ဟန် ဆောင်တာက ပိုဆိုးတယ်၊ ကိုယ်... မတိုးတက်ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း... ပေးတယ်`` ကျွန်တော်ပြန်တော့ ဆ... က ကျောင်းဝအထိ လိုက်ပို့သည်။

``သိချင်စိတ်လေး မွေးမြူထား... ထပ်မှာပါသည်။

``သာဓု သာဓု သာဓုပါ ဘုရား``

(၂) ရှေးကား

ကျန်းမာရေးအလွန်ချို့တဲ့လာ... အခါ အမေသည် အိမ်ရှေ့ခြံဝင်းထဲမှ... လက်ကုလားထိုင်နှင့် ထိုင်ကာ အိမ်... လမ်းကို ငေးမောကြည့်နေတတ်... အောင်ပင်လယ်က အစ်မ့်အိမ်မှာ...

အရှေ့မှနေထွက်၊ မွန်းတည့်... နေချို၊ ညနေ နေဝင်၊ နောက်တစ်... မှ နေထွက်။

တစ်ရက်ထက် တစ်ရက် အ... အနေဟာ ယုတ်လျော့ယိုယွင်းလာ... မှတ်ဉာဏ်လည်း ရောထွေးမှားယွ... သည်။

တစ်ရက်မှာတော့ အမေသည်... မှ ဖြတ်မောင်းသွားသော ဘတ်စ်က... ကြီးကို ကြည့်၍-

``ဟောတော့ ရှေးကားကြီး``... ပါသည်။

``အမေကလည်း ဘယ်က...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...ပါ။ (အမှတ် - ၁၁)လိုင်း ...လေးလေ''

...တော့ အစ်မက အရိုးခံအတိုင်းပဲ ... အမေက ဘာမှ ပြန်မပြောပါ။ သို့ ...နှပ်ကြည့်နေသတဲ့။ အစ်မက ... အတူနေပြီး သည်လို သဘောထား ... မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။ ကွဲ ...တို့ ကွဲလွဲနေတော့တာပါပဲ။

...ယ်ဆို အစ်မက အမေရဲ့ နေစ ...ဆိုက်၊ ဆေးဝါးကုသစရိတ်ကို အစ ...ထားတာပါ။ သို့သော် အစ်မက ...တော့ မဟုတ်မခံ။

...ကြည့်ပါ။ အမေ့ဘာသာ အမေ ၁၁ ...ကို ရှေးဦးကားမကလို့ မုံရွာကားပဲ ... လန်ဒန်ကားပဲဆိုဆို အစ်မက ...ထောင်နေလိုက်ရုံပဲရှိသည်။ ဝင် ...ခုံဆွေးနွေးဖို့ အကြောင်းမရှိ။

...က အမှတ် ၁၁ လိုင်းကားဆိုတာ ...တ်စကားအိုကြီးတွေပါ။ ရန်ကုန် ...ဒိုက်ပူကြီးတွေပါ။ တစ်နေ့ကို လေး ...င်းတော့ ထွက်ပါသေးသည်။ ကျွန် ...သလောက်တော့ သာဂူကျိုနွားနို့ ...ည်တွေ၊ ကြာဆံကြော်၊ ခေါက်ဆွဲ ...ည်တွေ စီးကြတာများတာပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ...မှာ ရှေးဦးကားကြီးတွေ ဖြစ်သွားလေ့ ... ရှေးဦးမှ မုံရွာသို့ သွားသည့် ကားကြီး ...ဖြစ်ပါသည်၊ အများအားဖြင့် မန္တလေး အမှတ် ၁၁ လိုင်းကားကြီးတွေလို စစ် ...တ်စကားကြီးတွေပါပဲ။

အစ်မက သူတွေ့ကြုံရသည့် ထူးခြား ...တို့ကို ကျွန်တော်တို့ကို မျှဝေလေ့ရှိပါ ... အခုလည်း အမေ၏ ရှေးဦးကား ထင် ...င်မှားဖြစ်မှုကို နေ့မကူးခင်မှာပင် ...တော်တို့ကို မျှဝေပါသည်၊ များမကြာမီ ကျွန်တော်အလှည့်ရောက်လာပါသည်၊

''...ဟော ရှေးဦးကားကြီး''

...ရှေ့မှ ဖြတ်သွားသော အမှတ် ၁၁ ...ကားကြီးကို ကြည့်ပြီး အမေကပြော ... ကျွန်တော်က ဝေါက်ခနဲထကာကြည့် ...ခါင်ကာ ရေလိုက်ငါးလိုက်ပြော ... ကျွန်တော်က အမေ့ဆီ ခဏသွား ...ပါ။

''...တ်တယ်အမေရေ၊ ရှေးဦးကားကြီး ...ယ်။ ရှေးဦးကားမဟုတ်ဘူး။ တင်းတိမ်ရုံရွာက ကားကြီးဗျ။ လင်းရောင်ခြည်ကြီး ရယ်။ အံမယ်၊ ဒီနေ့ကြံချောင်းတွေ တင်လာသဗျ''

အမေ့မျက်နှာဝင်းလက်သွားတာများ အပြင်ကိုပါ အရောင်တွေဟပ်ပြီး တောက်ပသွားသလိုပါပဲ။ ပြီးတော့ ပြုံးပြုံးကြီးလုပ်နေတော့တာပါပဲ။ စကားတစ်ခွန်းမှ မဆိုတော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက တင်းတိမ်ရုံရွာက ကားတစ်စီးရှိသည်။ လင်းရောင်ခြည်ဟု အမည်ပေးထားသည်ထင်ပါသည်။ ကားအရောင်မှာ အစိမ်းကြီး။ ငှက်ပျောခိုင်တွေ တင်တာများပါသည်။

တစ်ခါတစ်ခါတော့ ကြံချောင်းတွေ တင်လာတတ်သည်။ ကားဝမ်းဗိုက်ကြီးထဲမှာ အပြည့်။ ကြံချောင်းတွေကလည်း ကားနောက်ကိုတောင် ရှည်ထွက်နေသည်။

''ကြံတစ်ချောင်းလောက် ပေးပါဗျို့''

လို့ ကျွန်တော်တို့က ဗိုင်းအော်ကြလျှင် သဘောကောင်းသော စပယ်ယာဆိုကြံတစ်ချောင်းလောက်ပစ်ပေးတတ်ပါသည်။

လူကြီးတွေက ကြံတောင်းလျှင် မကြိုက်ပါ။ သို့သော် သူတို့လည်း ကလေးတွေကို မှီ၍ ကြံစုပ်ပါသည်။ အမေကတော့

''နတ်တော်ပြာသို ကြံဖျားချိုတဲ့''ဟု ရွတ်ရင်း ကြံစုပ်ပါသည်။ သွားမကောင်းသော ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ကြံကို အခွံသင် အတုံးလေးတွေ တုံးပြီးပေးလေ့ရှိပါသည်။

အမေသည် သူ့ကိုယ်သူ ရွာပြန်ရောက်နေသည်ပဲ ထင်သလား။ အတိတ်ကာလကို ပြန်ရောက်နေသည်ပဲ ထင်သလား။

''ဟော... ကျွန်တော့်ညီအလှည့်''

''ဟော... ရှေးဦးကားကြီး''

''ဟုတ်တယ် အမေ။ အံမယ်။ ကြံတွေ တင်လာတယ်ဗျ''

သည်ကောင် ကျွန်တော့်ဒိုင် Dialouge တွေကို မူပိုင်ခွင့်ချိုးဖောက်ပြီး ကော်ပီကူးသည်၊ ဘယ်ရမှာလဲ။ လူချင်းတူပေမယ့် ကုသိုလ်ကံချင်းတူတာမှတ်လို့။

''အေး ကြံကားကြီးဆို မင်းကြံတစ်ချောင်းသွားတောင်း''

မှတ်ကရော။ ရေလိုက်ငါးလိုက် လုပ်သူခံရပြီ။ သူလည်း ဘယ်အ မှာလဲ။ ကျွန်တော့်ညီပဲ။ ခပ်လှမ်းလှမ်းက လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကို သွားကာ ကြံတစ်ချောင်းဆွဲလာသည်၊

''မင်းကြံကလည်း ညှိုးလိုက်တာကွယ်၊ မောင်ဦးဆိုင်က ကြံတွေကျလို့'' ကျွန်တော့်ညီလည်း တစ်ကြိုးတည်းလစ်တော့သည်။ သူကလည်း မောင်ဦးတို့ဆိုင်က ကြံတောင်းလာတာကိုး။

စကားမစပ် အမေမျက်စိကောင်းပုံပြောရဦးမည်။ တစ်ခါက အမေသည် အိပ်ခန်းထဲမှနေ၍ လမ်းတစ်ဖက်ရှိ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထဲ ထိုင်နေသူကို ကြည့်ကာ

''မောင်နေတိုးလေး ဟဲ့''ဟု ပြောသည်၊ အောင်ပင်လယ်ရွာမထဲက လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ရုပ်ရှင်မင်းသားနေတိုးထိုင်နေသတဲ့၊ သွားကြည့်တော့ အဟုတ်ဗျ၊ နေတိုးအစစ်ပါပဲ၊ ရုပ်ရှင်လာရိုက်တာ၊ ဂုဏ်ပြုကားတစ်ကားတဲ့၊

အိမ်ထဲကနေ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထဲ လူကို လှမ်းမြင်ရတယ်ဆိုတော့ အမေဟာ မောင်ဦးတို့ဆိုင်ထဲက ကြံကို မြင်မှာပါပဲ။ ကျွန်တော့်ညီလည်း တစ်ခါတည်း လစ်ပြေးတော့တာပါပဲ။

ကျွန်တော့်အစ်ကိုကတော့ ရှုံးပွဲမကြုံရအောင် အစွမ်းကုန် ပြင်ဆင်ပါသည်။ ဟော... ညနေခင်းမှာ ကားနှင့် မောင်းထွက်သွား၊ စစ်ကိုင်းကောင်းမှုတော်၊ ကံတလူ၊ သမ္ဗုဒ္ဓေ၊ တောမိတစ်ထောင်ဖူး၊ ညနေစာ မုံရွာမှာ စား၊ ည အလုံမှာ ညအိပ်၊ (အလုံမှာ ကျွန်တော်တို့ အိမ်ရှိပါသေးသည်။) နောက်နေ့မနက်စောစောထသည်၊ အမေ့ကို အိမ်ရှေ့မှာ ပက်လက်ကုလားထိုင်နှင့် ထိုင်ခိုင်းသည်။ အစ်ကိုက

''ရှေးဦးကား စောင့်ကြည့်မယ်လေ၊ ပြီးတော့ ကြံတွေပါရင် တောင်းစားကြမယ်''

ရှေးဦးကားတွေက မနက် ၉ နာရီလောက်ဆိုရောက်လာတတ်သည်၊ ကြံလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လှလှတစ်ရပ်စာလောက်ကို မနက်စောစောက ရှာပြီးပြီ။

ကျွန်တော့်အစ်ကိုက လစ်ကွက်ဟာကွက်မရှိ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးသားမို့ အောင်ပွဲဝင်ဖို့သာ ရှိတော့သည်၊ သို့သော် ထင်သလိုဖြစ်မလာ၊ အမေက

''ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်ကားရှိနေမှ ဘယ် ရှေးဦးကား မှုနေရမှာတုံး၊ (ဂရုစိုက်နေရော တုံးဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်)ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ ဆီးချိုနဲ့ ကြံနဲ့ မတည့်ပေါင်၊ ငါ့မွေးလေးအိမ် သွားချင်တယ်၊ အိမ်နောက်ဖေး ... စိတ်မချဘူး။ ကလေးတွေက ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရုံတင်မကဘူး။ လူမရှိရင် အပင်ပေါ်တက်ခူး ချင်ခူးမှာ''

အစ်ကိုလည်း မန္တလေးကို ချက်ချင်းပြန် မောင်းလာခဲ့ပါတော့သည်။ အစ်ကိုလည်း ခံရ တာပဲ။

''အမေ၊ ကျွန်တော်တို့ မောင်နမတစ်စု နှင့် ရေဦးကားဇာတ်လမ်း''ကို ကျွန်တော့် အဒေါ်ကြီးအား မနက်က စကားစပ်မိ၍ ပြော ပြမိပါသည်။

''မင်းတို့ မောင်နမလေးယောက်လုံး ပြု လုပ်ခဲ့တာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာက မမရှိက သတိသိပ်ကောင်းတာ။ မေ့မေ့လျော့ လျော့မဟုတ်ဘူး။ ဒီကိစ္စမှာလည်း မမရှိ ထင် ယောင်ထင်မှားဖြစ်တာမဟုတ်လောက်ဘူး။ သားသမီးတွေကို စချင်နောက်ချင်လို့ လုပ် တာဖြစ်မှာပါ''

ဟု အဒေါ်က ပြောပါသည်။ ကျွန်တော် တစ်ခါမှ မတွေးဖူးသော ရှုထောင့်မှ အဒေါ် က တွက်ပြပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဒေါ် က ထပ်၍ ပြောပြပါသေးသည်။

''တစ်ချိန်ချိန်မှာ မင်းစာရေးစရာရ အောင် ဇာတ်လမ်းကလေးလုပ်ပေးခဲ့တယ်လို့ များ မစဉ်းစားမိဖူးလား''

အဒေါ်က ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်ငိုင် သွားသည်။ မငြင်းနိုင်ပါ။ အဒေါ်ပြောတာလည်း အတန်အသင့်ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ ကျွန် တော်က အမေ့ကို ချစ်တာထက် အမေက ကျွန်တော့်ကို ပို၍ ချစ်သည်ဟု လူတွေက ဆိုကြပါသည်။

(၃) ဘိုးဘိုးကြီး

ယနေ့ဘိုးဘိုးကြီးအသက် ၇၀ ပြည့်ပြီ။

ဘိုးဘိုးကြီးဆိုတာ ကျွန်တော့်သားတွေ ရဲ့ အဘိုးပေါ့။ အိမ်ကို ရောက်နေတာ သား ကြီးတစ်သက်ရှိပြီ။ မြေးတွေကို စောင့်ရှောက် ဖို့ လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံး ကျွန်တော်တို့ နဲ့ လာနေကြတာပါ။

ဘိုးဘိုးကြီးစရောက်တဲ့နေ့ကို ကျွန် တော် မှတ်မိပါသေးသည်။ ဘိုးဘိုးကြီးက သူ့မြေးကြီးနားကပ်သွားသည်။ မြေးကြီးက သူ့နားက နို့ပန်းကန်ကိုပြ၍ ''Very hot, don't touch''ဟု ပြောလိုက်သည်။ မြေး ကြီးက နှစ်နှစ်သားအရွယ်။ ဘိုးဘိုးကြီးက နောက်ကို ဆုတ်သွားသည်။ မြေးအဘိုးနှစ်ဦး အပြန်အလှန်ချီးကျူးကြလို့။

''ငါ့မြေးက တတ်သားပဲ''

''ဘိုးဘိုးက နားလည်သားပဲ''

Windows အကြောင်းပြောတော့ သူ့ အဘိုးက ''ငါတော့ ပြတင်းပေါက်ပဲသိ တယ်'' ဆိုတော့ သားကြီးက တခစ်ခစ်ရယ် သည်။ သူက ကွန်ပျူတာမှာ Window တက်တာ၊ မတက်တာ သိတာကိုး။ (ကျွန် တော်တို့ ကွန်ပျူတာက တစ်ပတ်ရစ်၊ ဒါ တောင် အဲဒီတုန်းက လေးသိန်းနီးနီးပေးခဲ့ရ တာ)

ကျွန်တော်တို့ ဆွေမျိုးထဲက လူကြီးတွေ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ကွယ်လွန်ကုန် ကြတော့ သားငယ်က

''အခု အသက်အကြီးဆုံး ဘယ်သူလဲ''

ဟု မေးသည်။

''ငါပါကွာ၊ အခုငါတောင် ဖျားချင်သလို လို၊ နာစေးသလိုလိုပဲ''ဟု ပြောပါသည်။

''ဒီအိမ်မှာ ကျောင်းမသွားသူဆိုလို့ ကြောင်ရယ်၊ ဘိုးဘိုးရယ်၊ ဘွားဘွားရယ်ပဲရှိ တယ်''ဟု သားငယ်က ဝေဖန်တတ်ပါသေး သည်။

သူတို့ အဘိုးက စပါးစိုက်တယ်ဆိုတော့ သားငယ်က သဘောကျသည်။

''လယ်သမားကြီး ဦးသာအောင်
စပါးစိုက်ကာ ပြည်ကျိုးဆောင်ပေ့''

ဟု ဝမ်းသာအားရဆိုသည်။

''အခုအသက်ကြီးလို့ မစိုက်တော့ပါဘူး ကွာ''လို့ သူတို့ အဘိုးကပြောတော့ သားကြီး က

''ဘိုးဘိုး ပင်စင်မရဘူးလား''ဟု ပြော ပြန်သည်။ သူက အလုပ်နားတိုင်း ပင်စင်ရ မယ်ထင်တာကိုး။''

''ဘိုးဘိုးက နေ့စဉ်လယ်ထဲကို သွားရ တယ်။ နွားတွေ ဝင်မစားအောင်၊ လူဆိုးတွေ ဝင်ပြီး စပါးဝင်ရိတ်မသွားအောင်၊ ပိုးမကျ အောင်၊ ရေ ရ၊ မရ၊ ကောက်စိုက်တာအဆင် ပြေ၊ မပြေနေ့စဉ်သွားကြည့်ရတာ''ဆိုတော့ သားကြီးက ''ဘိုးဘိုးလယ်ကွင်းထဲ CCTV တပ်မထားဘူးလား''ဟု မေးပါသည်။

''တို့ငယ်ငယ်တုန်းက မင်းတို့လို မိဘ၊ ဘိုးဘွားတွေနဲ့ နေခဲ့ရတာမဟုတ်ဘူး။ ဒေါ် ကြီး၊ ဒေါ်လေးတွေနဲ့ပဲ ကြီးပြင်းခဲ့ရတာ''ဟု သူတို့ ဘိုးဘိုးကြီးက ပြောတော့ သားကြီးက ရင်ဘတ်ကို လက်နှင့် စုံဖိ၍

''ဖူး''ဟု အာမေဋိတ်ပြု

သူက ဒိုကြီး၊ ဒိုလေးလို့ ကြ
ဒိုကြီးက ဘရာဇီးရော်နယ်ဒို၊ ဒို
တူဂီရော်နယ်ဒို (စီ ရော်နယ်ဒို)

ဘိုးဘိုးကြီးရောက်ခါစက
ချုပ်သည်။ တစ်နေ့တွင် အိမ်
လည်ကြီး မတ်တပ်ရပ်နေသော
ကို သားကြီးက စိုက်ကြည့်နေသည်

''ဘာဖြစ်လို့လဲ ဘိုးဘိုး''

''ဝမ်းချုပ်လို့ကွ''

''ဝမ်းချုပ်တာများအလွယ်
ဝမ်းသွားအောင် လုပ်နည်းသိတယ်''

''လုပ်စမ်းပါဦး။ မင်းက ဆေး
ဆိုတော့ ဆေးပညာဝဟုသုတ

''မဟော်သဓာဇာတ်တော်
မဟော်သဓာပညာရှိလေးတ
သားသိတယ်၊ သျှိသျှားရှက်ကို
ရင် ဝမ်းသွားတယ်လို့ သိရတယ်''

''အဲဒါ နွားပါကွာ''ဟု ဘိုး
အသံပျော့နှင့် ပြောပါသည်။

သားကြီး၏ ဆေးကို
ကြောက်၍ ဖြစ်ပါမည်။ နောက်ပိုင်း
ကြီးဝမ်းချုပ်သည်ဟု ပြောသံမကြား
ပါ။

(၄) တို့ဟူးခြောက်ကြော် ငါးမုန့်ကြော်

တို့ဟူးခြောက်ကြော်သည်
အခြောက်လှန်း၍ ကြော်ထားသော
ဖြစ်သည်။ ''တို့ဟူး''သည် ပဲဖြင့်
စားဖွယ်တစ်မျိုးဟု မြန်မာအဘိ
ဆိုပါသည်။ တရုတ်စကား Dou
တာတဲ့။

ကျွန်တော်တို့ ရွာမှာတော့ တို့ဟူး
ကြော်ကို ''ဆောင်း''ကြီးများဖြင့်
ရောင်းပါသည်။ ''ဆောင်း''ဆိုတာ
ရန်၊ ကြက်လှောင်ရန်ဝါးခြမ်းကို
သော ကိရိယာဖြစ်သည်။ မှောက်
အုပ်ဆောင်းအဖြစ် သုံး၍ ရသော
သည် ပက်လက်လှန်လိုက်သောအခါ
ထည့်စရာဖြစ်သွားပါသည်။ ထို
ဆောင်းသည် ဖုံးအုပ်စရာရော၊
တာဝန်နှစ်မျိုးစလုံး ထမ်းဆောင်နိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Container ပစ္စည်းဖြစ်လေ

ခြောက်ကြော်ကို ဆောင်းဖြင့်
သည်။ အပေါ်က ပုဆိုး
လေးအုပ်လို့၊ ဘာရယ်
တို့ဟူးခြောက်ကြော်သည်
ဆောင်းတွင်းမှာ အလာများ
မသိသည့် အညာသူပုံစံ
ကာလဝန်းကျင်တစ်
ခနေခိုက် တို့ဟူးခြောက်
အသံကို သာသာယာယာကြား

ကြောပုံတင်ထပ်ဝေ့ဝဲကျန်
ခြော... ကျို့ ဟိုဟိုဟို''ဆို
လွှမ်းဆွတ်တမ်းတဖွယ်
အသံကြားပြီး အတော်ကြာမှ
ခြင်ရလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါ
သက်မှ ပေါ်လာသည်။ တစ်ခါ
သက်မှ ထွက်လာသည်။
အသံကြားရပြီး ဈေးသည်က
မှာ ပျောက်ခြင်းမလှ စုံးစုံး
သွားသည့်အခါများ လည်း

ခြောက်ကြော်ကို နေ့တိုင်းတော့
ကြီးတွေ သဒ္ဒါပေါက်သည့်နေ့
သည်၊ လူကြီးတွေကို အပြစ်တင်
ရပါ၊ တို့ဟူးခြောက်ကြော်ဆို
ခင်းလိုလည်း ဗိုက်မဝပါ၊ အဝ
မသင့်ပါ။ မုန့်လိုစားရတော့
စုနှင့် အာသာပြေတင်းတိမ်
ပါ၊ ရေကလည်း ဝေတ်ပါသေး
ခြောက်ကြော်တစ်ခု တန်ဖိုးက
ဆတ် (၂၅ ပြား)လောက်ပဲ ထင်ပါ
ဝန်းကျင်)

ခြောက်ကြော်၏ အရသာကို ကျွန်
ဘာပြတတ်ပါ၊ တို့ဟူးခြောက်ကြော်
ခင်းသလဲဟု မေးလာလျှင် နို့ဗွာန်၏
နို့ဗွာန်ရောက်မှ သိမည်ဆိုသကဲ့
ခြောက်ကြော်၏ အရသာကို တို့ဟူး
ကြော်စားဖူးမှပဲ သိကြပေလိမ့်မည်ဟု
ကျွန်တော်ပြောချင်ပါသည်၊ အနံ့၊ အရ
အတွေ့နှင့် ပြည့်စုံသည်ဟုသာ
ဆိုချင်ပါသည်၊ သည့်ထက်ပို၍
တတ်တော့ပါ။

လေးမှာတော့ တို့ဟူးခြောက်ကို

မကြော်ရသေးသော အစိမ်းများဝယ်၍ ရပါသည်။ အရွယ်ကတော့ ကလေးလက်တစ်ဝါးစာ အရွယ်ပါပဲ၊ အရောင်က ပိတောက်ခြောက်ရောင်၊ ကြွပ်ဆတ်ဆတ်၊ ပုံစံက နံရံကပ်ကြွေပြားအချို့လို ဖုတွေ ချိုင့်တွေနှင့်၊ အတွန့်တွေ အလိပ်တွေနှင့်...

''တို့ဟူးခြောက်ဘယ်လိုလုပ်လဲ''ဟု မေးမြန်းစူးစမ်းကြည့်တော့ ''ဆရာကလည်း တို့ဟူးကို အခြောက်လှန်းတော့ တို့ဟူးခြောက်ရတာပေါ့''ဟု ထာဝရမှန်ကန်သော အဖြေကို ပေးပါသည်။ သက်ငယ်ရွက်တွေပေါ်နေလှန်းရတာဟု ပြောတာတစ်ခုပဲ မှတ်မိပါသည်။

အခုထိလည်း ကျွန်တော် တို့ဟူးခြောက်ကြော် ကြိုက်ဆဲပါ၊ မက်မက်မောမောစားဆဲပါ။

ငါးမုန့်ဟူသည် ငါးကွမ်းရှပ်၊ ငါးဖယ်စသည်တို့၏ အသားနှင့် မုန့်ညက်ကို ရောထောင်းပြီး အပြားငယ်လုပ်၍ အခြောက်လှန်းပြီး ကြော်စားရတာ စားဖွယ်ဟု မြန်မာအဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။

သည်လိုဆိုတော့ ကျွန်တော့်အာရုံက ငါးကွမ်းရှပ်နှင့် ငါးဖယ်ဆီသို့ ဦးစွာရောက်ရှိသွားပါသည်၊ ငါးဖယ်ကို ကျွန်တော်သိပါသည်၊ ကိုယ်မှာ ပြားချပ်၍ ဝမ်းဘက်သို့ တဖြည်းဖြည်း ပါးလွှာသွားသော အဖြူရောင်ငါးတစ်မျိုးဖြစ်သည်၊ ငါးကွမ်းရှပ်ကို ကျွန်တော်မသိ၊ ကိုယ်ထည်ရှည်၍ ပြားပြီး ဆူးတောင်ရှိသော ပင်လယ်ငါးတစ်မျိုးတဲ့။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ရွာမှာ သီတင်းကျွတ်လ ရွာဘုရားပွဲကျမှ ငါးမုန့်ကြော်စားရပါသည်၊ ဘုန်းကြီးများဆွမ်းကပ်ပြီးလျှင် အချိုတည်းစရာမုန့်အဖြစ်ပေါ့၊ ခဲဖွယ်ခေါ်မလား၊ ဘောဇဉ်ငါးပါးထဲမှာပဲ စာရင်းသွင်းရမလား မပြောပြတတ်ပါ။

ငါးမုန့်ကတော့ အစိမ်းလိုက်လာသည်၊ အိမ်ကျမှပဲ ကြော်စားရသည်၊ ရွာထဲသို့ ငါးမုန့်ကြော်လိုက်ရောင်းသူ မရှိ၊ အခုတော့ အသင့်ကြော်ပြီး သား ငါးမုန့်ကြော်ထုပ်တွေ ရှိပါသည်၊ ကျွန်တော်ကတော့ မလတ်ဆတ်ဟု ထင်ပါသည်၊ အရသာ မကြိုက်လှပါ။

ငါးမုန့်အစိမ်းကတော့ ဆီးရွက်အရွယ်ပါ၊ အရောင်က အဖြူမွဲမွဲမှိုင်းမှိုင်းရောင်သန်းသလိုပါပဲ၊ ငါးအကြေးခွံနှင့် တူသည်၊ ငါးအကြေးခွံနေပုံမိထားသလိုမျိုး လိပ်တောက်ကောက်၊ ငါးမုန့်အစိမ်းတို့ ညီမယ်သို့မဟုတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီး တရှုံ့ရှုံ့ကြော်လိုက်တော့ ဆီစုပ်ပြီး ပွင့်အာကြီးသွားပြန့်ပြူးလာလိုက်တာများကြည့်လို့ ကောင်း ကောင်းလှပါသေးသည်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက်အိပ်ပျော်နေရာက နိုးထလာပြီး အကြောဆန့်တွန့်လိမ်ကွေးကောက်ဆန့်ထုတ်နေသလိုပါပဲ။ အရောင်ကလည်း ကမာကောင်လို ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသွားပါသည်။ ပုံသဏ္ဌာန်ကလည်း ကမာကောင်လိုပါပဲ။ ငါးမုန့်ကြော်ကြော်တဲ့ ရန်ကုန်က ကျွန်တော့်အတွက် နစ်လိုဖွယ်ပါ။ သို့သော် ထိုရန့်သည် ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး မကောင်းဆိုးငါးသဖွယ်ခြောက်လှန့်နေလိမ့်မည်ဟု ငယ်စဉ်က ကျွန်တော်မသိခဲ့ပါ။

ငါးမုန့်ကြော်ကို ကျွန်တော်အလွန်ကြိုက်သည်။ ငါးမုန့်ကြော်ရဲ့ အရသာဟာ ဘယ်လိုပြောရမလဲဆိုတော့ ဘယ်လိုမှကို မပြောတတ်ပါ။ ကျွန်တော်သည် ငါးမုန့်ကြော်၏ အရသာကို Describe မလုပ်တတ်ပါ။ မဖော်ပြတတ်ပါ။ အရသာကို ခံစားရပြီး အိပ်မက်မက် သူသာ ဖြစ်ပါသည်။

ရန်ကုန်ကို ကျွန်တော်ရောက်သွားတော့ မိတ်ဆွေက (ငမှတ်)စားမလားဟု မေးပါသည်။ (ငမှတ်)ဆိုတာ ဘာပါလိမ့်၊ ငမှတ်ဆိုတာ ငါးပဲလား။ ပုလဲရတနာကို ပေးတဲ့ မှတ်ကောင်များလား။

ကျွန်တော်လည်း အားနာတတ်သူပီပီစားမည်ဟု ပြောလိုက်ပါသည်။ စားပွဲထိုးလေးလာချတော့ ငါးမုန့်တွေပဲ။ သူတို့က ငါးမုန့်ကို ငမှတ်ဟု အသံထွက်ပါသည်။ အဘိဓာန်ကလည်း ငမုန့် အသံထွက်ကြောင်း ရေးပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ငါးမုန့်ဟုပဲ ရေးသည့်အတိုင်း အသံထွက်ပါသည်။

မန္တလေးမှာ ငါးမုန့်လုပ်ငန်းတွေရှိပါသည်။ ကျွန်တော်ပြောသည့် ဆီးရွက်အရွယ် ငါးမုန့်လေးတွေလည်း လုပ်ပါသည်။ ထပ်တစ်ရာအရွယ်ဆိုဒ်ကြီး (XXXL) ငါးမုန့်ကြီးတွေလည်း လုပ်ပါသည်။ အစိမ်းလိုက်ဝယ်လည်း ရောင်းပါသည်။ ကြော်ပြီးသားလည်း ရပါသည်။

မန္တလေးမြို့ ကုန်းခေါင်ခေါင်ကြီးမှာ ငါးကွမ်းရှပ် ဘယ်ကရပါလိမ့်။ ကျွန်တော်မမေးရပါ။ ဘာငါးနဲ့လုပ်လုပ် ငါးမုန့် အရသာကောင်းရင်ပြီးရောမဟုတ်လားဟု တွေးကာ ဖြေသိမ့်လိုက်ပါသည်။ ခြေထောက်နဲ့ ကန်ကန်၊ ခေါင်းနဲ့ တိုက်တိုက်ကိုးထဲဝင်ရင် ဂိုးရတာပဲ မဟုတ်လား။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အစိတ်က ကျွန်တော်ရွာကို ပြန်သွားခဲ့သည်။ ကျွန်တော်က ဆေးကျောင်းသားဘဝပါ။ အဖေကတော့ ဘဝရဲ့ နေညိုချိန်ကို တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်လေး ဖြတ်သန်းနေရချိန်ပါ။ မှတ်မှတ်ရရ ဆောင်းတွင်းကြီး မြူတွေ ယှက်သန်းနေသည့် မွန်းတိမ်းချိန်ကြီး။

``တဟူး... ခြော... ကျိဟိုဟိုဟို``

တို့ဟူးခြောက်ကြော်သည်၏ အသံက အိမ်ထဲသို့ ဝေ့ဝဲဝင်လာပါသည်။

``သား... တို့ဟူးခြောက်ကြော်ဝယ်ချေ``

ကျွန်တော် ဝတ်ကျေတမ်းကုန် ထွက်ကြည့်သည်။ အတန်ကြာသည်အထိ ဈေးသည်ကို မတွေ့၊ ကျွန်တော်အိမ်ထဲ ပြန်ဝင်သည်။

``ဒီဘက်မလာဘူး အဖေ``

အဖေက ဘာမှမပြော။ တွေတွေကြီးသာ စိုက်ကြည့်နေရှာသည်။ များမကြာမီ အဖေ ကွယ်လွန်ပါသည်။

ကျွန်တော်ဘာလို့ အဖေစားချင်တဲ့ တို့ဟူးခြောက်ကြော်ကို ရအောင်ရှာဝယ်မပေးခဲ့ပါလိမ့်။ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော် အစိတ်ကာလအတွင်းမှာ မကြာခဏ ပြန်စဉ်းစားမိပါသည်။

ဆေးကျောင်းသားကြီးမို့ တို့ဟူးခြောက်ကြော်ဝယ်ရမှာ ရှက်နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တို့ဟူးခြောက်ကြော်နှင့် အဖေ့ရောဂါ မတည့်ဘူးထင်လို့လား။ ကျွန်တော်သည် ဆေးပညာသိပ်တတ်သူမဟုတ်။ တို့ဟူးခြောက်ကြော်က မြန်မာမဆန်လို့လား။ ဒါဆို ကတိုးခွာ၊ မုန့်ဆီကြော်၊ မုန့်ကြွဖာစားချင်တယ်ဆို ကျွန်တော်က အပြေးလေး စီစဉ်ပေးမှာလား။ တို့ဟူးခြောက်ကြော်က မြန်မာမုန့် အညံ့စားမို့လား။ ဒါဆို ဥရောပဆန်သည့် ပီဇာ၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ ဆန်းဒဝှစ်တွေ ရွာမှာ ဝယ်ကျွေးစရာရှိလို့လား။

နောက်ဆုံးတော့ နေညိုချိန်ကာလ လူကြီးမိဘ၏ ဆန္ဒကို ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ လိုအပ်သည်ဆိုသည့် အခြေခံအတွေးအခေါ်ကို ကျွန်တော်မှာ မရှိခဲ့တာပါဟု သုံးသပ်၍ ရပါသည်။

ကျွန်တော့်ဦးလေးနှင့် ငါးမုန့်ကြော်

အဖြစ်အပျက်ကလေးကတော့ ရေးကို
ချင်လောက်အောင်ပါပဲ။ ဖြစ်ပျက်
ဆယ်နှစ်နီးနီးရှိပြီ။

စိတ်မကောင်းလွန်း၍ မရေး
ပါ။ အခုတော့ ဘိုးဘွားတို့၏ စိတ်
ဂုဏ်ပြုချင်လို့ သည်အဖြစ်အပျက်
ရေးလိုက်ပါသည်။ ဒါတောင် အကျဉ်း
လိုက်ပါသည်။

ဦးလေးမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်
သည်။ သောက်ဆေးသောက်သည်။
ဘူး (အရပ်အခေါ် အာပန်းဆေး)
အကျီအိတ်ထောင်ထဲမှာ အမြဲရှိသည်
ရင်ရှူ၊ မောရင်သောက်။ သူဟာ သူ
အဆင်ပြေလို့ပဲဗျာ။

တစ်ရက်မှာ သူ့မြေးလေးကို
သူကိုယ်တိုင် ကြိုလာသည်။ ထ
ကျောင်းဆင်းပေါ့။ ကလေးက ဟင်း
တာသူသိသည်။ သူ့မြေးဖို့ ငါးမုန့်
ငါးမုန့်ကြော်ရင်း ရင်ကျပ်လာသည်။
ထုတ်မရ။ မီးလေးအရှိန်ရတုန်း
တွေစားဖို့ပါ ငါးမုန့်ထုတ်ကုန်အောင်
ရှူမဝတဲ့ကြားက ပေပြီး ကြော်သည်
ထုပ်လုံးလည်း ကုန်ရော အသက်က
ရတော့။ ရှူဆေးရှူသည်။ မတိုးတော့
ရုံဆေးခန်းသွားချိန်မမီတော့။ ဦးလေး
လွန်သွားခဲ့သည်။

ဦးလေး၏ လုပ်ရပ်နှင့် ပတ်
အခြေအတင်မဆွေးနွေးလိုသော်လည်း
သမီးမြေးမြစ်တို့အတွက် စွန့်လွှတ်
စိတ်ထားကိုတော့ ကျွန်တော်စာလုံး
ရိုက်ချင်သည်။

"ငါတို့အမျိုးက သခေါ်သီး
အောက်က အသီးက ပိုကြီးတာမွေး
ဦးလေးက တစ်သက်လုံးပြောသွားခဲ့

ကျွန်တော်က အဖေ့ရဲ့ နောက်
တွေထဲက အသေးအဖွဲလေးတစ်ခု
ဖြည့်ဆည်းမပေးခဲ့သော်လည်း ကျွ
ဦးလေးကတော့ သားသမီးမြေး
ထမင်းတစ်နပ်လျှာရင်းမြိက်ရေး အ
သွားခဲ့ပါပြီ။

ဪ... စုန်ရေတို့ရဲ့ အဟုန်
ရေတို့ထက် အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ထဲဝ
နေတတ်တာ မမွှတာပဲ ထင်ပါရဲ့။

နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

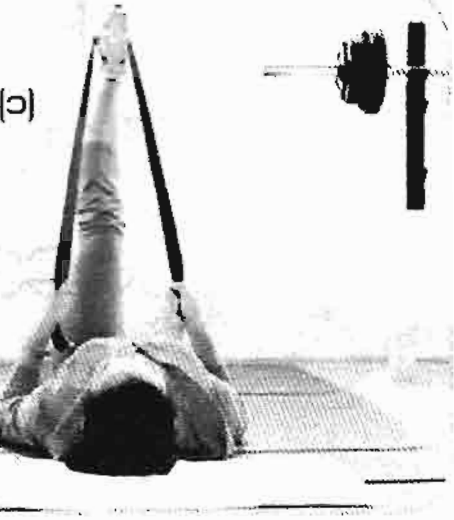
ခြေဆုံး၊ ခေါင်းဆုံး လေ့ချင်သူများအတွက် ပဝါတစ်ထည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရအောင်

ခန္ဓာကိုယ်လုံးကို လှုပနေစေဖို့ ပဝါတစ်ထည်နဲ့ ပြု ...ယ့်လေ့ကျင့်နည်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ...ရလွယ်ကူပြီး အမှန်တကယ် အကျိုးရှိစေမယ့် လေ့ ...တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ အမျိုးသမီး ...ကျင့်ပေးနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကျစ်လျစ်လှပ ... လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်မှာ နှစ် ...ကျင့် ပေးနိုင်ပြီး အပန်းဖြေခရီးထွက်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ...တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ ပဝါ ...ကို ကြိုးတစ်ချောင်းလို အသုံးပြုပေးဖို့ ပုဝါသားက ...ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ပဝါအစား ရော်ဘာကြိုးတစ် ...လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

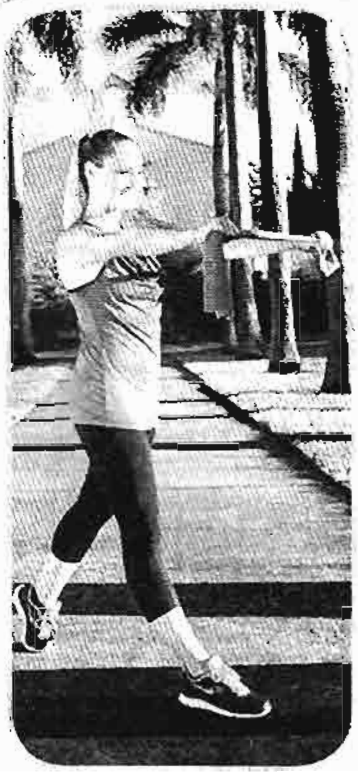
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)



ပက်လက်အနေအထားနေပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်က ကြိုးစအလယ်ကို ချိတ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်က ပဝါစတစ်ဖက်စီကို ကိုင်ထားပြီး ခြေထောက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်တန်းလိုက်၊ ကြမ်းပြင်ဆီပြန်ချလိုက် ၁၀ ကြိမ် လေ့ကျင့်ကာ တခြားခြေထောက်တစ်ဖက်ပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်

မတ်တတ်ရပ်

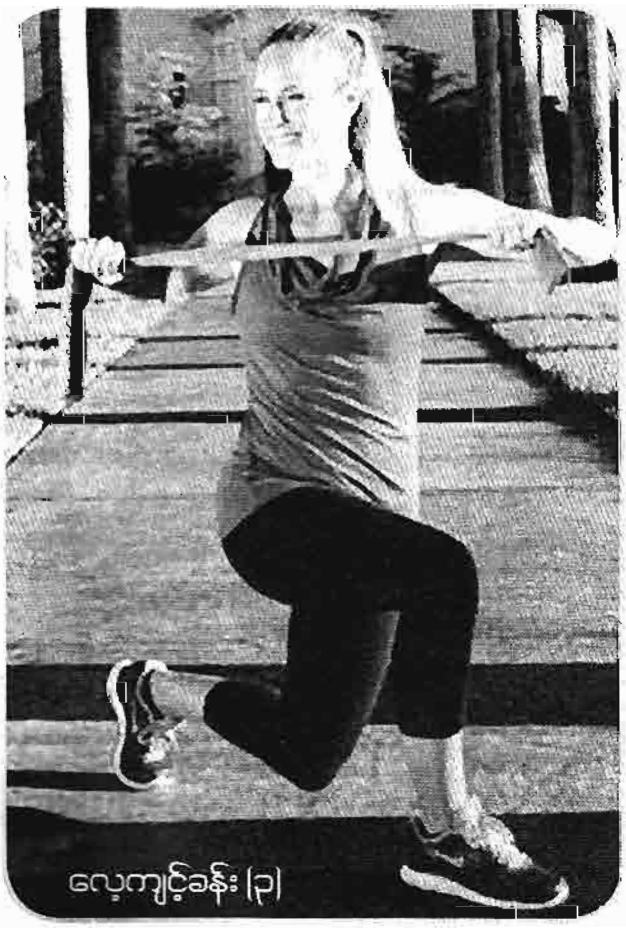
ကို သင့်ပခုံးနဲ့ တစ်

ကိုင်ထားလိုက်ပါ။

တစ်လှမ်းလျှော

လက်နှစ်ဖက်ကို

၁၀ ကြိမ်ဆန့်ထုတ်



ရှေ့ခြေတစ်လှမ်းလှမ်းလိုက်ချိန် ဒူးတွေကိုပါ ကွေးချထိုင်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ယိမ်းလိုက်ပါ။ ပဝါကိုတော့ သင့်ရင်ဘတ်နေရာနားမှာ ကိုင်ထားပြီး ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

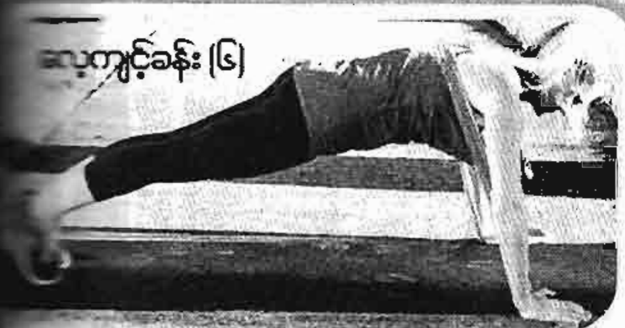
လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

သက်သောင့်သက်သာ မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ပဝါကိုင်ထားတဲ့ လက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်တန်းတင်လိုက်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

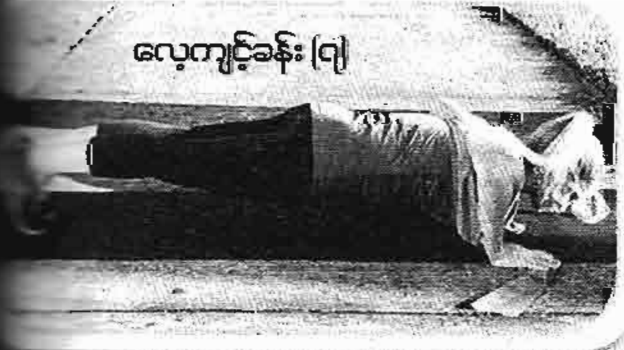
www.burmeseclassic.com

အောက်တွေကို ပခုံးထက်ကျယ်အောင် ခွာရပ်နေပြီး ဒူးတွေ ချလိုက်ပါ။ ပေါင်တံက ကြမ်းပြင်နဲ့ အပြိုင်ဖြစ်ပါစေ။ ခဏနေ ပြန်ရပ်ကာ ၁၀ ကြိမ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



ဝါးနဲ့ ခြေချောင်းထိပ်လေးတွေကို ထောက်ထားကာခန္ဓာ ကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ပဝါကို သင့်ပခုံးပေါ်တင်ထားပါ။ အသက် ရှူလိုက်ပါ။

သက်ရှူထုတ်လိုက်ချိန် တံတောင်တွေကို ကွေးလိုက်ပြီး ခန္ဓာ ကြမ်းပြင်နဲ့ အပြိုင်ဖြစ်ပါစေ။ လက်တံတောင်တွေ ပြန်ဆန့် လိုက်ပြီး ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



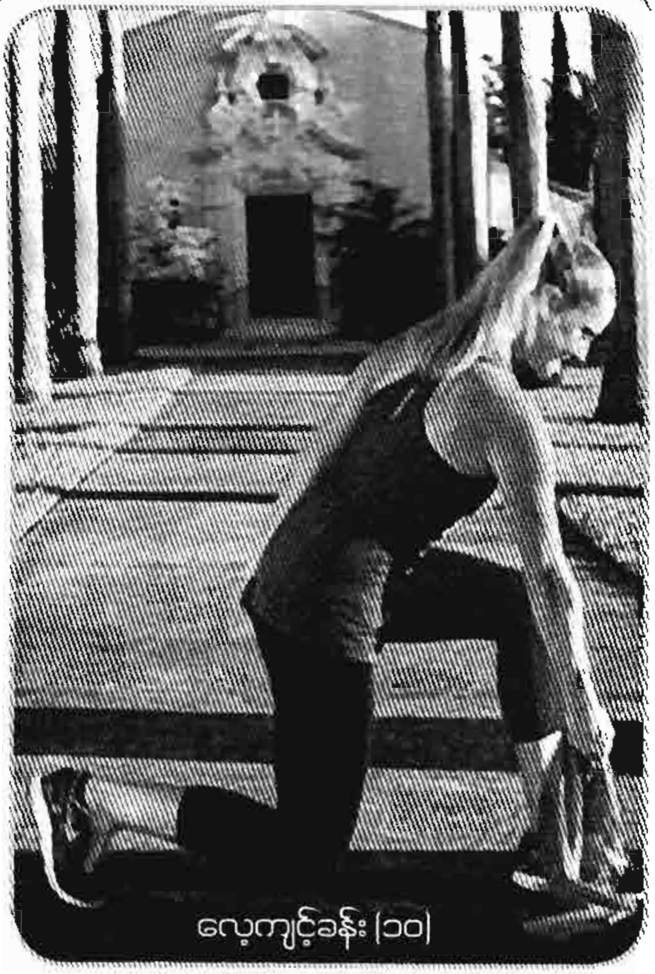
လေ့ကျင့်ခန်း (၈)

ခြေထောက်တစ်ဖက်က ပဝါစအလယ်ကို နင်းထားပြီး လက်နှစ်ဖက်က ပဝါစအစွန်း တစ်ဖက်စီကို ကိုင်ထားပါ။ ရှေ့ကို ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းလိုက်ပါ။

ပဝါကိုင်ထားတဲ့လက်ကို ဆန့်တန်းထုတ်လိုက်၊ ပြန်ဖြေလျှော့လိုက် ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ခြေလှမ်းပုံစံ ဘယ်၊ ညာပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်စီလေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀)

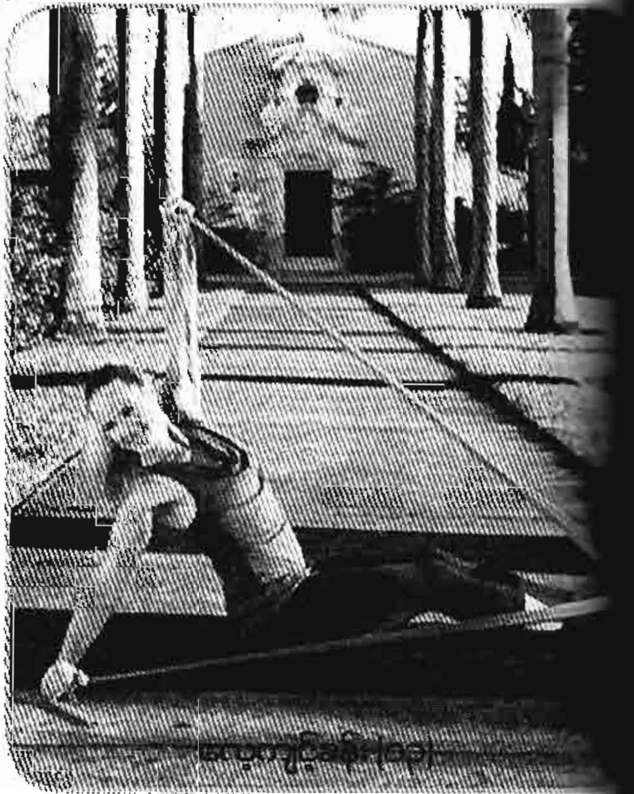
ဒူးတစ်ဖက်ကွေးထောက်ပြီး ရှေ့ခြေဖဝါးအောက်မှာ ပဝါကို နင်းထားကာ လက်တစ်ဖက်က ပဝါစကို ကိုင်ထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၁)

ရုတ်တရက် မတ်တတ်ထရပ်လိုက်ပြီး ပဝါစကို ဆွဲလိုက်ပါ။ ဒူးပြန်ကွေးလိုက်၊ မတ်တတ်ပြန် ရပ်လိုက် ၁၀ ကြိမ် လေ့ကျင့်ကာ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်း၍ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့် ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၂)

ခြေထောက်ကို ဆန့်တန်းထိုင်နေပြီး ပဝါစအလယ်ကို သင့်ခြေထောက်တွေမှာ ချိတ်ထားလိုက်ပါ။ ခါးနေရာကို ဆန့်ထားပြီး ပဝါစအစွန်းတွေကို သေချာကိုင်ထားပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၃)

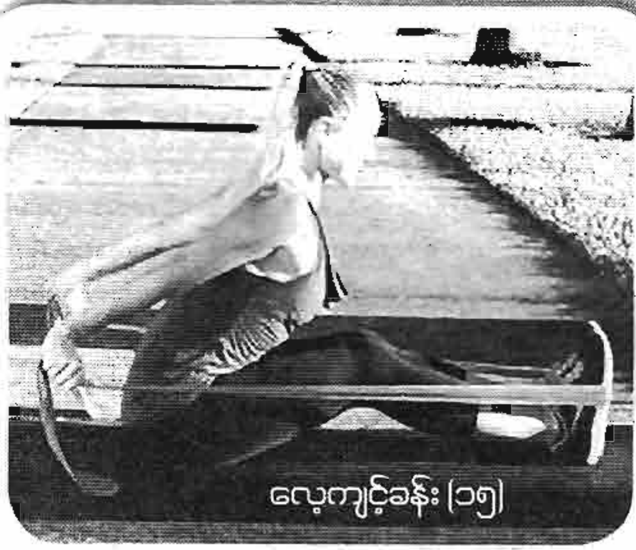
ပဝါစအစွန်းကို ဆွဲကာ ခါးကိုကော့လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က ဘ ယိမ်းလိုက်၊ ညာကို ယိမ်းလိုက် အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၄)

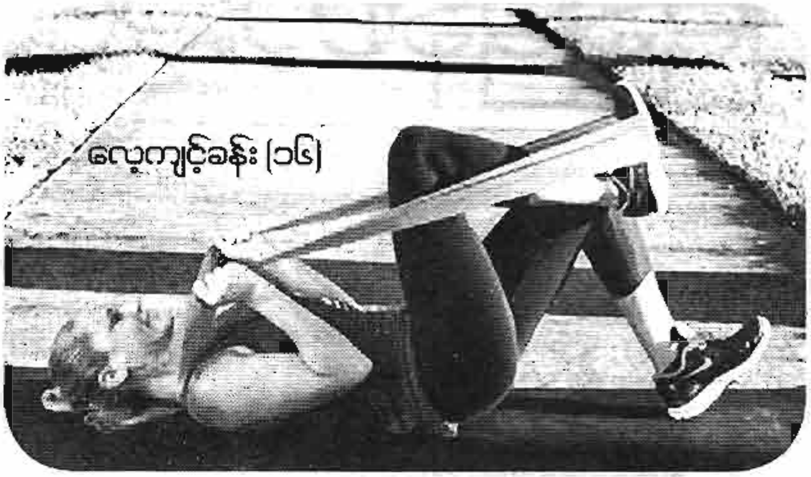
ဒီတစ်ခါတော့ ပဝါစအစွန်းကို သင့်ရင်ဘတ်နေရာကို ဆွဲလိုက်၊ ပြန်ဖြေလျှော့လိုက် အကြိမ် ၂၀ လေ့ကျင့်ပါ။ ပဝါစကို ဆွဲလိုက်ချိန် သင့်ရင်ဘတ်တွေကို ဖွင့်ထားပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅)

ဒီတစ်ကြိမ်က ပဝါစကို လက်နောက်ပြန်ဆွဲဆန့်ရမှာပါ။ အကြိမ် ၂၀ လေ့ကျင့်ပြီး သင့်လက်မောင်းသားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြုရမှာပါ။

...လက်အနေအထားနေပြီး ဒူးကွေး...ထားပါ။ ပဝါကို ခြေထောက်နဲ့ချိတ်...ပြီး ဒူးကွေးတင်လိုက်ပါ။ လက်ကနေ...ဆွဲလိုက်ချိန် ဒူးတွေက အလိုက်သင့်...ကွေးတင်ပေးလိုက်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၆)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၇)

ဒူးကွေးထားတဲ့ ခြေထောက်ကို ဆန့်တန်းလိုက်ချိန် ပဝါကိုင်ထားတဲ့ လက်ကိုလည်း ဆန့်တန်းထုတ်လိုက်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီး၊ ဆန့်ကျင်ဘက် ပုံစံပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလအတွက်တော့ ငါးတင်းကောင်းကောင်းစားချင်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေအတွက် ထူးကဲတဲ့အရသာနဲ့ တစ်မျိုးဆန်းသစ်တဲ့ ငါးအုန်းနို့ဟင်း ချက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ငါးအုန်းနို့၊ မန်ကျည်းရည်လေးနဲ့ဆိုတော့ စားလို့ကောင်းမှာပါ။ ပါဝင်တဲ့ တင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေတလည်း အိန္ဒိယတင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ဆိုတော့ မစားရသေးမီ အနံ့ရရုံနဲ့တင် သွားရည်ယိုစေမှာပါ။ ငါးအုန်းနို့နဲ့ လိုက်ဖက်မယ့် မြင်းခွာရွက်သုပ်နဲ့ အရည်သောက်အတွက် ပဲကြာဇံတင်းချိုလေး ချက်ပေးထားပါတယ်။

ချက်မယ်၊ ပြုတ်မယ်၊ မြိန်မြိန်စားမယ်

သဇင်မြမြထွေး

ပဲကြာဆံဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ပဲဝါလေး	-	၁၀ ကျပ်သား (ရေဆေး...
ပဲကြာဆံ	-	ငါးကျပ်သား
အာလူး	-	နှစ်လုံး (အတုံးသေး...
ကြက်သွန်နီ	-	တစ်လုံး (ပါးပါးလှီးထား...
ကြက်သွန်ဖြူ	-	ငါးမွှာ (ဓားပြားရိုက်ထား...
ဆီ	-	ထမင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်း
ဆား	-	အနည်းငယ်
နနွင်းမှုန့်	-	အနည်းငယ်
ချင်း	-	အနည်းငယ် (တောင်း...
ရေ	-	အနည်းငယ် (ဆူအော...
ကြက်သားမှုန့်	-	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

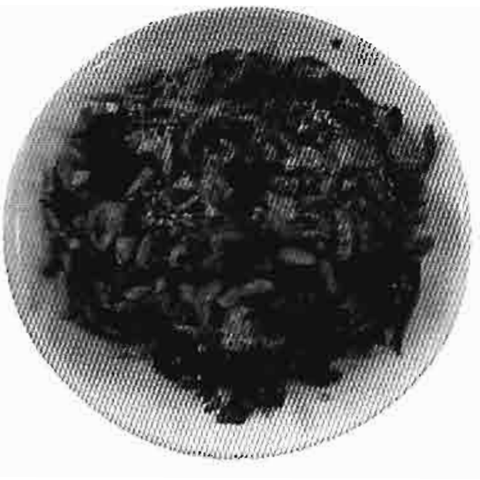
၁ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာလျှင် နနွင်းမှုန့်အနည်းငယ်၊ လှီးထားသော ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတို့ကို ဆီသတ်ပေးပါ။ ပြီးနောက် ရေစိမ်ထားသော ပဲဝါလေး၊ အာလူး၊ ဆူအောင်တည်ထားသော ရေနွေးကို ပဲဝါလေးမြှုပ်သည်အထိ ထည့်ပါ။

၂ ပဲဝါလေးအိပြီဆိုလျှင် ပဲကြာဆံထည့်ပါ။ အရသာအတွက် ဆား၊ ကြက်သားမှုန့်ထည့်ပြီးရင်တော့ ပဲကြာဆံဟင်းချိုရပါပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်းခွာရွက်သုပ်



...သောပစ္စည်းများ

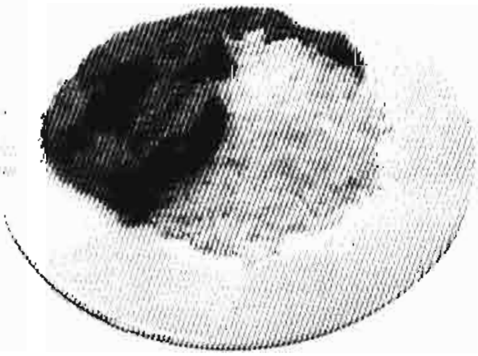
...ရွက်	-	နှစ်စည်း (ရေဖြင့် သန့်စင်အောင် ဆေးပြီး အမြစ်များ ဖြတ်၍ ပါးပါး လှီးပါ)
...ချဉ်သီး	-	တစ်လုံး (ပါးပါးလှီး)
...သွန်နီ	-	သုံးလုံး (ပါးပါးလှီးထားပါ၊ တစ်လုံးကို ဆီချက် ချက်ထားပါ)
...ထားသောမြေပဲ	-	လက်တစ်ဆုပ် (လေးစိပ်ကွဲ အောင် ထောင်းထားပါ)
...ခြောက်	-	အနည်းငယ်
...ကျက်မှုန့်	-	လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
...သီးစိမ်း	-	အနည်းငယ် (ပါးပါးလှီး)
...ရာသီး	-	တစ်ခြမ်း
...	-	အနည်းငယ်
...သွန်ဖြူကြော်	-	အနည်းငယ်
...ချက်	-	ထမင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်း
...	-	အနည်းငယ်
...ခတ်မှုန့်	-	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

၁ ဇလုံတစ်လုံးထဲကို ပါးပါးလှီးထားသော မြင်းခွာရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ လေးစိတ်ကွဲအောင်ထောင်းထားသောမြေပဲ၊ ပဲအကျက်မှုန့်တို့ဖြင့် နှံ့အောင်နယ်ပေးပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ သံပရာရည်တို့ကို အချဉ်အစပ် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို အတိုးအလျှော့လုပ်၍ ထည့်နယ်ပါ။ အရသာ အပေါ့၊ အငန်အတွက် ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်ထည့်ပြီး နယ်ပါ။

၂ ပန်းကန်ပြားထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပြီး နမ်း၊ ပုဇွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန် ဖြူကြော်၊ ဆီချက်ဖတ်တို့ကို အပေါ်မှဖြူး၍ အလှဆင်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

ငါးအုန်းနို့ဟင်း



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ငါးတန်	-	၃၀ ကျပ်သား
(ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်တို့ဖြင့် နယ်ထားပါ)		
ပဲဆီ	-	ထမင်းစားဇွန်း (၃ ဇွန်း)
အုန်းနို့အနှစ်	-	လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁) လုံးစာ
ခရမ်းချဉ်သီး	-	နှစ်လုံး (ပါးပါးလှီး)
ကြက်သွန်နီ	-	နှစ်ဥ (ညက်အောင်ထောင်း)
ကြက်သွန်ဖြူ	-	လေးမြွှာ (ညက်အောင်ထောင်း)
ချင်း	-	လက်တစ်ဆစ် (ညက်အောင်ထောင်း)
ငရုတ်သီးအပု	-	ငါးတောင့်
(ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ)		
မန်ကျည်းရည်အနှစ်	-	ထမင်းစားဇွန်း (၃) ဇွန်း

ငရုတ်သီးစိမ်း၊ ဗီယာစေ့၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် နံနံစေ့မှုန့်၊ နနွင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်၊ ရေ အနည်းငယ် (...)

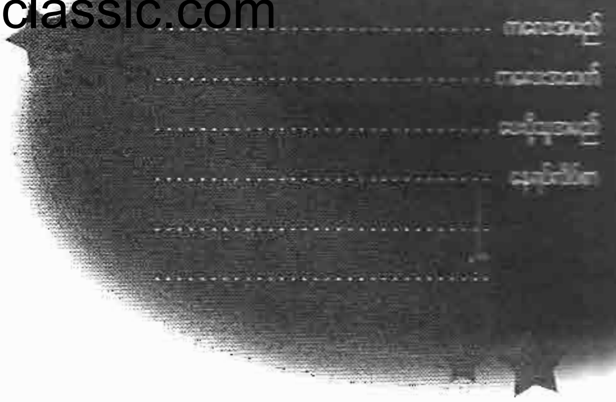
ချက်ပြုတ်နည်း

၁ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး အပူပေးကာ ဆီပူလာလျှင် နံနံစေ့မှုန့်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ဗီယာစေ့၊ နနွင်းမှုန့်တို့ကို ထည့်၍ အနံ့မွှေးလာ သည်အထိ မွှေပေးပါ။ ထောင်း ထားသော ငရုတ်သီးအပုတောင့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနှင့် ခရမ်းချဉ် သီးတို့ကို ထည့်၍ ဆီသတ်ပေးပါ။

၂ ဆီသပ်ပြီးလျှင် ရေနွေးအနည်းငယ်ထည့်၍ ဆူအောင်တည်ပြီး ငါးတန်၊ ငရုတ်သီး စိမ်းတို့ကို ထည့်မွှေပြီး အဖုံးအုပ်ထားပေးပါ။ ငါးတန် ကျက်ပြီဆိုလျှင် မန်ကျည်း ရည်၊ အုန်းနို့အနှစ်တို့ကိုထည့်ပြီး ပွက်ပွက် ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အရသာအနေတော်ပြီဆိုရင်တော့ ငါးအုန်းနို့ဟင်းရပါပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



တကယ့်ကလေးပါ

နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်း)

တကယ့်ကလေးတို့၏ ချစ်စဖွယ်ပုံရိပ်တို့ကို ထင်ဟပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားတင်ဆက်လိုက်ပါသည်။

ယခုလအတွက် ရွေးချယ်ခြင်းခံရသော သမီးလေး မသုဝတီ (ခေါ်) သုန်သုန် ■ တစ်နှစ်ငါးလ ■

အမှတ် ၂၁၁၊ ကျောင်းလမ်း၊ သင်ဖြူရှင်ရပ်ကွက်၊ ဥက္ကံမြို့။

အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း ၆ လစာကို မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် ပြန်လည်ပေးပို့ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ **[illegible]ရဲ့**

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) ဇော်ဂျီ

လွမ်းလေးရေ
ဟိုမြိုင်လယ်မှာ သည်မြိုင်လယ်မှာ
စံပယ်လေးကို ထားဝယ်ခတယ်
ဒေါနက သင်း။
ဇော်ဆို ဇော်ချင်း ဇော်ချင်းမို့ ကြောက်ဖက်ကွာ
ဇော်တကာတွင် ခေါင်ကချုပ်တယ်
ဂျီတကာတွင် ခေါင်ကချုပ်တယ်
ဂိုဏ်းအုပ်မဲ့လာ။
ဇော်ရောင် ဂျီရောင်
ဆေးကြိတ်တဲ့တောင်
ကိုင်ဆောင်တောင်ဝေး
လိုလိုရာသွေးနဆေး
ဆေးကြိတ်တဲ့တောင်။

ဇော်ချင်း

ဇော်ဂျီ ဟူသည် ဆေးဝါးမန္တရားအတတ်၊ မြေလျှိုး မိုးပျံ အတတ် စသည်တတ်ကျွမ်းသူ (သက္ကတစကား၊ ယောဂီ) ဟု မြန်မာ အဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ဇော်ဂျီကို စာဟောင်းတို့တွင် 'ဇော်ဂီ' ဟု (ယပင့်မပါဘဲ) တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆရာကြီးဦးဝန် (မင်းသုဝဏ်)က ဆိုပါသည်။ ပါဠိ သက္ကတနှယ် ဟိန္ဒီစကားလုံး ဇောဂီ (ယောဂီ)မှ ဆင်းသက်လာပုံရ ကြောင်း ရေးသားဖူးပါသည်။

ဇော်ဂျီတို့၏လုပ်ငန်းသည် ရှေးစာများအဆိုအရ ... တစ်ဝက်အားဖြင့် ပုဏ္ဏားတို့၏ လုပ်ငန်းနှင့်တူသည်ဟု ဆရာ... ဆိုပါသည်။ ဗေဒင်ဟော၊ လက္ခဏာဖတ်၊ နေလနက္ခတ်... အတိတ်နိမိတ်စသည့် ပညာတို့ တတ်ကြသည်။

ဇော်ဂျီ၏ပုံသဏ္ဌာန်မှာမူ ယခုတိုင် တည်ဆဲဟု ဆို... ဦးထုပ်၊ မုတ်ဆိတ်၊ တောင်ဝှေးတို့မှာ ဇော်ဂျီ၏ အဆောင်အဆော... ဆိုရပါမည်။

ဇော်ဂျီ၏ပုံကို သူငယ်တန်းဖတ်စာ၌ တွေ့မြင်နိုင်... နေတိုး၏ 'ဇော်က ကနေသည်' ဇာတ်ကားမှာ မြင်နိုင်သည်။ ... တင်မောင် အမှတ်တရပွဲမှာ ကတာလည်း မြင်လိုက်ရပါသေး...

တပသီ သည် ဇော်ဂျီအဝင်ဖြစ်သည်။ မြန်မာအဘိ... တော့ 'တပသီ' ဆိုတာ ရသေ့ပါပဲတဲ့။ (ပါဠိ၊ တပဿီ)

ဇော်ဂျီနှင့် ဝိဇ္ဇာဓိုရ် မတူပါ။ ဇော်ဂျီက မန္တန်၊ ဆေး... စုံတတ်မှ ဝိဇ္ဇာဓိုရ်ဖြစ်ပါသည်။ ဇော်ဂျီက Power Up ဖြစ်မှ ... ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာအဘိဓာန်ကတော့ ဝိဇ္ဇာဓိုရ် (ပါဠိ၊ ဝိဇ္ဇာဓရ) ... (ပါဠိ၊ ဝိဇ္ဇာ) ကို အတူတူပဲ ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ပြဒါး၊ သံ၊ ဆေး... အစွမ်းဖြင့် အသက်ရှည်ခြင်း၊ မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်ခြင်းစသော ... များဖြင့် ပြည့်စုံသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ဝိဇ္ဇာဓိုရ်ဖြစ်လျှင် တန်ခိုးရှိသည်။ ကိုယ်ပွားပညာတ... လူအများကို တစ်ဦးတည်းအသွင် စုစည်းနိုင်သည်။ ကိုယ်ဖျော... သည်။ ကောင်းကင်ပျံနိုင်သည်။ မြေကြီးထဲ ငုပ်လျှိုးနိုင်သည်။ ... လမ်းလျှောက်နိုင်သည်။ Super Power ဝိဇ္ဇာဓိုရ်ပါပဲ။

ကလောင်အမည် ဇော်ဂျီ ယူထားသော ဆရာကြီး ... ဟန်ကတောင် ဇဇော်ဂျီအစစ်ဖြစ်ပြီး ပြဒါးရှင် ပေးလိုက်ချ... တောင့်တဖူးပါသည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ် ပြဇာတ်တွေမှာ ဇော်ဂျီအကြော... အရေးများသည်။ ဦးကြင်ဥကတော့ အရေးဆုံးပါပဲ။

'ငါ ဇေဂျီသနစ်ကို
ငွေကာဖြစ် လောင်းတော့မည်'

ကုန်းဘောင်ခေတ်နှောင်းမှာ ဇော်ဂျီစကားတွေ ရေး... သည်။

သူငယ်တန်းမြန်မာဖတ်စာထဲက ဇော်က.ကနေသည်... ဇော်ပုံကို ကြည့်၍ ကိုကြီးသားကို (ယခု ၇ တန်း)က

'ဟာ ဂူခုန်း' ဟု ပြောဖူးသည်။

တစ်ခုသော ဒီဇင်ဘာလတွင် ကျွန်တော်တို့သည် ... မြို့ ကျုံးထောင့်က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ စားသောက်ကြ... ကျွန်တော့်သားတွေက ထိုဆိုင်မှ အာလူးပလာတာကို ကြိုက်ကြ... ကျွန်တော်က ပူရီကြိုက်ပါသည်။

လက်ဖက်ရည်ဆိုင်နှင့်ကပ်လျက် ရုပ်သေးပြသော ... ပါသည်။ ဇာတ်ရုံရှေ့မှာ ဇော်ဂျီရုပ်ကို ပြသထားပါသည်။

သားငယ်က ပလာတာစားနေရာမှ ထိုရုပ်သေးရုပ်... 'ဟာ ဟိုမှာ စန်တာကလော့စ်' တဲ့။ Santa Cla... ခရစ္စမတ်အကြိုညတွင် ကလေးတွေကို လက်ဆောင်ပေး... သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

•

ခါစုသို့ရောက်လာသောအခါ ဇော်ဂျီကို မျှောက်မင်း သင်၊ စန်တာကလော့စ် ပြောသူက ပြော၍ နေကြလေ

ကြည်တာ မယုံကြည်တာ အပထား၊ ယဉ်ကျေးမှု အမွေ နှင့်တော့ ဇော်ဂျီကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးဖို့ လိုမည် ထင်ပါသည်။

(၂) အရက်ဆိုတာ

အာကာရေ၊ အာကာရေ
မှာ ကောင်းကောင်းနေ
သည်လာ ဖျာခင်းပေး
. . . ဆရာ နှာဘူးလေး'

အာကာ အသက်နှစ်နှစ်ကျော်ပြီ၊ လူကတော့ ပေါင်နှစ်ဆယ် လိုက်တဲ့ စကားကတော့ သာလိကာ အရှုံးပေးရလေသည်။ အားရှိ ဒီလက်ာလေးပဲ အော်အော်ဆိုသည်၊ ဟော့... ကျွန်တော်ပါပဲ၊ ကျွန်တော့်ကို နှာဘူးတဲ့ဗျာ။ လူတွေက ရယ်လေ ဆိုလေ၊ ဆိုလေ ရယ်လေ၊

ကောင်က တော်တော်ရွှတ်တဲ့ကောင်။ တစ်ခါတစ်ခါထမင်း ထည့်ချင်ထည့်သည်။ သနပ်ခါးလိမ်းတာ မကြိုက်သူက တော့ ရေဖျော်လိမ်းချင် လိမ်းသည်။ သူ့ဆံပင်သူလက်နှစ် ထောင်ပြီး One Way တဲ့၊ ဆံပင်ကတော့ သွားတိုက်တံက များပါဦးမည်။

သီချင်းတွေလည်း ဆိုသည်။ မေမြို့သူတွေ ဘာတွေဆိုသည်။ တိုင်ကလည်း ကသေးသည်။ လမ်းဖြတ်သွားတဲ့ နွား ကြောက်သည်။ ထော်လာဂျီကျ မကြောက်။ ထော်လာဂျီ သူဟူသမျှကို -

ဇေဇေရေ'
လှမ်းခေါ်တတ်သည်။ လူတွေ ရယ်လေ သူက ခေါ်လေ။
ဦးဘွိုင်း ဆူးပနီစားမယ်'

တစ်အိမ်လုံးကို ပြဿနာတက်လို့၊ ကျွန်တော် ကျောင်းသွား နေတုန်း ဖြစ်တာပါ။ ကျွန်တော်ရောက်လာမှ ပြဿနာက ပြေလည်ပါ တော့သည်။

'Cool Boy စတော်ဘယ်ရီရေခဲချောင်းစားမယ် ပြောတာ ပါကွာ'

ပြောရင်းတန်းလန်း ရေခဲချောင်းဆိုင်ကယ်ရောက်လာတော့ အဆင်ပြေသွားသည်၊ ဝယ်စားရ၍ ကျေနပ်သွားလေသည်။

အာကာက သစ်သီးတော့ အလွန်ကြိုက်သည်။ ထမင်းမစား၊ ဟင်းမစား၊ ဘီစကွတ်မစား။ သူကြိုက်တာ ရေခဲချောင်း၊ ချိုချဉ်၊ ပင်လယ်စာ၊ လက်ဖက်သုပ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့တော့ နည်းနည်းမှ မညီပါ။ အသီးဆိုတာမျိုးကလည်း များလွန်းတော့ မကောင်းပါ။

ထမင်းပန်းကန်ကို မှောက်ချင် မှောက်ပစ်တတ်သော်လည်း သစ်သီးတော့ တွေ့ရာ အကုန်စားသည်။ သူ့အမေလစ်လျှင် ခေါက်ဆွဲ ပန်းကန်ကို ရေမြောင်းထဲ ပစ်ချင်ပစ်ချပေမယ့် သစ်သီးတော့ အကုန် ပါးစပ်ထဲ ပစ်ထည့်ပြီး ဝါးသည်၊ ပြီးမှ အစေ့နှင့် အခွံတွေ ထွေးထုတ် သည်။ စိတ်မထင်လျှင် ဘီစကွတ်ထုပ်ကို ဘောလုံးလို ပစ်ကန်ပစ်လေ့ရှိ သူက သစ်သီးကျတော့ မြေကြီးထဲကျနေတာတောင် ကောက်စားသည်။

'ဟော့ကောင် အာကာ၊ မြေကြီးတွေ မစားနဲ့'

ကျွန်တော်တားတော့ သူက ပြန်ပြောသည်။

'ဟေ့ ဆရာ မြေကြီးမဟုတ်ဘူး။ အသီးစားတာ'

အခုတော့ အသီးကို ရေဆေးစားတာ တစ်ဆင့် ပိုလာပြန်ပါပြီ။

ဟိုး တစ်နေ့ကတော့ ကျူးထောင့် ဆက်သွယ်ရေး မျှော်စင် တိုင်နားက မသွားဘူးတဲ့။

'ဘဘတို့ အိုးတွေ ပြန်ယူရအောင်'

လို့ အော်တောင်းသတဲ့။ ဆက်သွယ်ရေးစလောင်းတွေကို သူတို့ ဒယ်အိုးတွေ ထင်သတဲ့။ အိုးပြန်မရရင် အိမ်မပြန်ဘူးတဲ့။ နောက် တော့ ဦးဘွိုင်းဆူးပနီနဲ့ ချော့ပြီး ပြန်ခဲ့ရတာပါပဲ။

ဒီနေ့တော့ နေပူပူမှာ သူ့အဘိုးက အာကာ့ကို ပုံပြင်ပြောနေ သည်။ တိရစ္ဆာန်အရုပ်ကလေးတွေကို ထောင်လို့၊ ကလေးက ငြိမ်နား ထောင်လို့။

တောထဲမှာ ခြင်္သေ့ကြီးရှိ၊ သမင်ရဲ့ ချိုတွေ သိပ်လှ၊ ရေမြင်း ကြီးက ကန်စွန်းရွက်ကြိုက်၊ မြင်းကျားကြီးက အပြေးသန်၊ ဆင်ကြီးက ဝူးဝူးအော်။

ခဏကြာတော့ စကားလုံးတွေက ပေါင်းဆုံစုစည်းမိပြီး ပုံပြင်တစ်ခုကို ဦးတည်နေပြီဟု သိလိုက်ရသည်။

ယုန်ကလေး နှာစေးတဲ့ ပုံပြင်၊ ခြင်္သေ့ကြီးက မေးသည်။

'ငါ့ပါးစပ် နံလား'

'နံတယ်' ဆို စော်ကားမော်ကားပြောတယ်ဆိုပြီး သတ်စား မည်။

'မနံဘူး၊ မွှေးတယ်' ဆို လိမ်ညာမှုနှင့် သတ်စားမည်။ ဒီတော့ ယုန်ကလေးက 'အနံ့မရဘူး။ နှာစေးနေတယ်' ဟု ဖြေမည်။ ပုံပြင် အကျဉ်းက ဒါပါပဲ။

အဘိုးကပြောသည်။

'အာကာရေ ခြင်္သေ့ကြီးက သမင်ကို မေးတယ်၊ ငါ့ပါးစပ် နံသလားတဲ့'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'သမင်က ဖြေတယ်။ နံတယ်လို့'

ထိုအချိန်တွင် အာကာက မထင်မှတ်သော စကားကို ဝင်ပြောသည်။

'နံတယ်၊ အရက်တွေ သောက်ထားလို့ နံတာလား'

နှစ်နှစ်ကလေးက အရက်အကြောင်း တစ်စွန်းတစ်စသိနေပါပြီ။ ကျွန်တော် အံ့ဩမိသည်။ သူ့အဘိုးလည်း မျက်နှာ မသာယာရှာပါ။ သူက နည်းနည်းပါးပါး သောက်တတ်တာကိုး။

နှစ်နှစ်သားတောင် အရက်မကောင်းတာ သိရှိနေလေပြီ။

(၃) ထရန်စဖော်မာ

ရွာဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရွာမှာ လျှပ်စစ်မီးရတာ ကျွန်တော်တို့ မမွေးမီကတည်းကပါ။ ဟိုးဘက်ခေတ်လွတ်လပ်ရေးရပြီး ဘာမှ မကြာမီကတည်းက မီးရခဲ့တယ်ထင်တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့က လျှပ်စစ်မီးနှင့် ကြီးပြင်းခဲ့ရသည်။

သို့သော် လျှပ်စစ်မီးကို အလင်းရောင်အတွက် သက်သက်သာ အသုံးချခဲ့ရပါသည်။ ဘာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းမှ မရှိပါ။ ကျွန်တော့်ဘကြီးတို့ အိမ်မှာတော့ မီးပူနှင့် ရေဒီယိုရှိသည်။ ဦးလေးတို့ ပြောင်းလာမှ ပန်ကာကို မြင်ဖူးသည်။ သြော်… လျှပ်စစ်ဆိုတာ အလင်းရောင်ပေးရုံသာမက အခြားသုံးစွဲလို့ရတာတွေ ရှိပါသေးသလားဟု ဦးလေးတို့လာမှပဲ အတွေးပေါက်တော့သည်။

Transformer ကတော့ ကျွန်တော်တို့အိမ်နားမှာ ရှိသည်။ ဘာကြောင့်ရယ်မသိ၊ ထရန်စဖော်မာကို ဟိုးအမြင့်မှာ တင်ထားသည်။ တိုင်ပေါ်မှာ။

ထရန်စဖော်မာက သေးလည်း သေးသည်။ လူတွေအန္တရာယ်ကင်းအောင်၊ ကျွဲ၊ နွား တိရစ္ဆာန်တွေ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် အမြင့်တင်ထားတာ ဖြစ်ပါမည်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ အရပ်က ရေဝင်ရပ်၊ မီးကတော့ ၂၄ နာရီလာနေတယ် ထင်တာပါပဲ။

ထရန်စဖော်မာဆိုတာ မီးအားကို လိုအပ်သလို တိုးလျှော့ပေးသော ပစ္စည်းဟု ကျွန်တော် နားလည်ပါသည်။

ထရန်စဖော်မာကို မှန်အောင် အသံထွက်တတ်သူ ရွာမှာ အလွန်ရှားသည်။ ဆယ်တန်းအထိ ပညာသင်ဖူးတဲ့ အဒေါ်ကြီးက တောင်

'ဆွမ်ဆွမ်ကြီး' ဟု ခေါ်ပါသည်။

'ဒေါ်ကြီးကလည်း ထရန်စဖော်မာပါဗျာ' ဆိုတော့-

'အမေများ သားသေသွားတယ်၊ ပလပ်စတစ်ကို အသံမထွက်တတ်ဘူး' ဟု ကိုယ့်အမှားကို ဝန်မခံဘဲ ကွယ်လွန်ပြီးသား မိခင်၏ အမှားကို လှမ်းဆွဲ၍ အမှားအဖော်ညှိပါသည်။

ရှုံးအကူ ကိုဘအေးကတော့-

'Transfer' တဲ့။

'ဝန်ထမ်းတွေ နေရာပြောင်းသလို လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို ဟိုရပ်ကွက်သွား၊ ဒီရပ်ကွက်လာ၊ ဈေးကြီးကို မီးလင်း၊ လှည်းတန်း ရပ်အမှောင်ချထား လုပ်ပေးတဲ့စက်မို့ ထရန်စဖာလို့ ခေါ်တယ်'

ပြောတော့လည်း အားလုံးက ခေါင်းညိတ်ရတာပါပဲ။ မှန်တာမမှန်တာ အပထား၊ သူပြောတာ နားထောင်ကောင်းသည်။ သရုပ်လည်း ပေါ်ပါသည်။ လျှစ်စစ်ဓာတ်ကလေးတွေ မီးကြိုးတစ်လျှောက် ပြေးလွှား လှုပ်ရှားကြလို့။

'ဟော့ကောင် ဘအေး၊ မဟုတ်တာတွေ မပြော… Transfer လဲ၊ ထရန်စဖော်မာကွ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို ထိန်းညှိ…

အဖေက သူ့တပည့်ကို ငေါက်တော့ ကိုဘအေး… သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ မျက်စိအောက်မှ အဖေပျောက်… နှင့် ကိုဘအေးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်နှင့်အတူ ပြန်လည်ထကြ… ပြေးလွှားလှုပ်ရှားတာပါပဲ။

'ထရန်စဖာဆိုတဲ့အတိုင်း' ဇာတ်ထုပ်ကို ဆက်… အသုံးတော်ခံတာပါပဲ။

ရွာသားတွေကတော့ ထရန်စဖာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထရန်… ဖြစ်ဖြစ် ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ခေါ်လည်း မခေါ်ပါ။ သူ့ဘာသာသူ… ထဲမှာ အိပ်ငိုက်နေတဲ့ ဇီးကွက်ကြီးလို တိုင်ပေါ်မှာ ငုတ်တုတ်… ထရန်စဖော်မာကြီးကို သတိမထားကြပါ။ အနားက ဖြတ်သွား… မကြည့်ပါ။ ကိုသာခင်တို့ အိမ်နားကဟာကြီးလို့ မလွဲသာရင်… ကြတာပါပဲ။

'ဝုန်းခနဲ' ပေါက်ကွဲသံကြားရပြီး၊ ညနေခင်းကြီး တစ်… လို အလင်းရောင်တန်းကြီး ဖြာထွက်သွားသည့် ညကျတော့… တော့ပါ။ တစ်ရွာလုံးကို မှောင်ကျလို့၊ မည်းမှောင်လို့၊ အ… တော့သည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ဖြတ်မောင်းသွားတဲ့ ကားမီးရောင်… တစ်ရွာလုံး အမှောင်၊ ညမှောင်မှောင် လမှောင်မှောင် ကြယ်… မလင်း။ ဖယောင်းတိုင်မီး မှုန်ဝါးဝါး၊ မီးခွက်မီး ယိမ်းယိုင်…

'ကိုသာခင်တို့အိမ်နားကဟာကြီး မီးတွေ ထ… နောက် တစ်ရွာလုံး မှောင်ကျသွားတာပဲ'

လို့ပြောကြပြီး မကြာမီမှာပဲ မုံရွာက ပညာရှင်တွေ… မီးလင်းသွားပါသည်။

'မီးလာပြင်တာ မြန်လို့၊ မမြန်ရင် တစ်ရွာလုံးလ… ခင် ကိုသာခင် တခင်ခင်နဲ့၊ တစ်သက်နဲ့ တစ်ကိုယ် တစ်…

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...ဘူး' ဟု ကိုသာခင်က ညည်းပါသည်။

...တစ်လောက ခရီးသွားရင်း ဝမ်းတွင်းနားက ရွာမှာ နားပါ ...သွာ အသစ်စက်စက် အကြီးစား၊ အကောင်းစားကြီးတွေ ...မီးမလာပါ။

...ိုင်ပေါ်မှာ လောင်သွားလို့' ဟု ညည်းကြပါသည်။

...ိုင်ပေါ်မှာဆိုတာ ထရန်စဖော်မာပါပဲ။ ရွာမှာတုန်းက တိုင် ...တ်ထိုင်နေခဲ့တဲ့ ကိုသာခင်တို့ အိမ်နားကဟာကြီးကို ...မိပါသေးသည်။

ကျွန်တော့်သားတွေကတော့ ထရန်စဖော်မာဆို ဗီဒီယိုဖာတ် ...သည်။ အရုပ်ပဲ သိသည်။ အရုပ်တွေက သုံးလေးရာကနေ ...ောင်အထိ ပေးရသည်။ ဝယ်ကြတာပါပဲ။ ကိုင်ကြတာပါပဲ။ ...လွဲကျွမ်းတဲ့ ပါဝါရှင် တန်ခိုးရှင်တွေတဲ့။

အဝယ် ဝိဇ္ဇာတို့၊ ဇော်ဂျီတို့ကလည်း ထရန်စဖော်မာတွေ

...သင်ခြင်း' သည် ကျောင်းသား အပြုအမူ၊ အကျင့်ကို ရည် ...ပြောင်းလဲအောင် ဆရာက တာဝန်ယူ၍ အကောင်အထည် ...ဆရာနှင့်တပည့်တို့၏ ဆက်ဆံရေးဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုတာ ...ည်။ ရှေးဆန်သော ဖွင့်ဆိုမှု ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်တော်တော့ ...ကြိုက်ပါသည်။

ဆရာဆိုတာ ပြောင်းလဲပေးသူ ဖြစ်ရမည်။ ကျွန်တော်ထရန်စ ...မြင်ချင်သည်။

(၄) တည့်ပေးခြင်း

...စ်ရက်တွင် ကျွန်တော့်သားငယ်သည် ကျောင်းမှာ လွယ် ...ခဲ့သည်။ လွယ်အိတ်တွေက ဆင်တူတွေ၊ ကျောင်းကပေး ...ရောင်လက်ဆွဲအိတ်တွေ။

ကျောင်းဆင်း၍ ကြိုသူမလာသေးလျှင် ကလေးတွေက ...ကို ဘေးမှာချ၍ ကစားကြသည်။ လျှောစီးကြ၊ ဆီးဆော ...၊ ပင်ပေါင်ရိုက်ကြ၊ ကြိုသူလည်းလာရော နီးရာလွယ်အိတ် ...တန်း ကောက်ဆွဲပြီး ပြန်ပြေးကြတော့သည်။ အိတ်တွေမှာ ...ထားသော်လည်း သတိမထားမိတာ များပါသည်။

'ဘာမှလုပ်မနေနဲ့။ ဒီအိတ်ပဲ မနက်ဖြန် ကျောင်းကို ပြန်ယူ ...ကျောင်းရောက်တော့ တီချာတွေက တည့်ပေးလိမ့်မယ်။'

သူတို့အမေက ပြောတော့ ကျွန်တော် အံ့သြမိသည်။ 'တည့် ...ယ်' တဲ့။ ဒီလိုအသုံးအနှုန်းမျိုး ကျွန်တော် မကြားဖူးပါ။ တော် ...တဲ့ အသုံးပါ။

မှန်အောင် လုပ်ပေးတာပေါ့။ လွဲနေတာကို ပြန်တည့်မတ် ...၊ အမှားနှစ်ခုကို ပြန်မှန်သွားဖို့ တည့်ပေးရပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ အညာမှာတော့ တည့်ပေးတယ်ဟု မပြောပါ။ ...ယ်ပဲ ပြောပါသည်။ သို့မဟုတ် ပြန်လဲပေးတယ်ပဲ ပြောပါ ...တစ်ခါတစ်ရံ စာဆန်ဆန်ပြောချင်ရင်တော့ -

'ကျောင်းရောက်တော့ ဆရာမတွေက ဖြေရှင်းပေးမှာပါကွာ။ ...နဲ့ ပြေလည်သွားမှာပါ'

...သည်ဖြင့် ပြောပါသည်။

တည့်ပေးတယ်ဟု မပြောပါ။ နေပါဦး။ မန္တလေးမှာ အထူး ...ရှေ့ဘက်စွန်မန္တလေးမှာကော ဘယ်လိုပြောပါလိမ့်။

အရှေ့မန္တလေးမှာ ရှေးစကားတွေ ကျန်သေးသည်။ 'ဘား' တာကို 'လွေး'တာဟုပြောသော အဘွားတစ်ယောက်ကို ကျွန်တော် တွေ့ဖူးသည်။ 'လွေး' တယ်ဆိုတာ အားရပါးရ စားသောက်တာပါပဲ။

(အလုပ်ကယ်ရောသား၊ ငွေကာ လွေးတော့သည်၊ သားမြေး ငယ်မချာ၊ ဘယ်ညာထွေးတော့သည်)

ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ၏ တျာချင်းထဲက 'လွေး' ကို ကျွန်တော် ကြားနေရဆဲ။ Boot ဖိနပ်ကို 'ဘွတ်ခြေနင်း' ဟု ပြောဆို ကြဆဲ၊ စာအုပ် (Book)ကို ဘိုးအုပ်ဟု သုံးသူ သုံးဆဲ။

ကောင်းပြီ။ သူတို့က တည့်ပေးတယ်ဟု ပြော၍ ကျွန်တော်တို့က လဲပေးတယ်ဟုသာပြောသော စကားလုံးကို မန္တလေးမှာ ဘယ်လို ပြောပါလိမ့်။ ရှေးစကား၊ ပေါရာဏတွေများ ကြားရဦးမှာလား။

ကျွန်တော် သွယ်သွယ်ဝိုက်ဝိုက် မေးမြန်းစူးစမ်းကြည့်သည်။

'ကျွန်တော့်သား အငယ်ကောင်ဗျာ၊ ကျောင်းမှာ လွဲစရာမရှိ လွယ်အိတ်လွဲလာတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ'

အိမ်ကို လာကူသောအဒေါ်ကြီးကို မေးသည်။ သူက တံမြက်စည်းလှည်းနေရာမှ ခေတ္တရပ်ကာ -

'ဒါ ဘာခက်လို့လဲ ဆရာရဲ့။ ကျောင်းမှာ ဆရာမက ခရော့စင်း ချိန်းပေးမှာပေါ့' တဲ့။

ကဲ မှတ်ကရော။ ဘယ်မှာ ရှေးစကား ကြားရလို့တုန်း။ အဒေါ်ကြီးပြောတာက Crossing Change တယ်ဆိုပဲ။

(၅) ကိုကြီးတာ

ဘာလိုလိုနဲ့ ကိုကြီးတာတောင် အသက် ၁၅ နှစ်ရှိပြီ။ လူပျိုကြီးကို ဖြစ်နေပြီ။ အရပ် သိပ်မထွားသော်လည်း ကိုယ်လုံး ကိုယ်ပေါက် ပြည့်ပြည့်တင်းတင်းရှိပါသည်။ အကြမ်းရော၊ အနုပါ သုံးလို့ရတဲ့ လက်ရုံးတစ်ဆူပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ခါတော့ ပေါက်တတ်ကရတွေ လုပ်ချဆဲပါ။

ကျွန်တော်တို့အိမ်နား သူတို့ပြောင်းလာတော့ သူက ကျောင်းမနေရသေးပါ။ သို့သော် ရွာမှာ အပျော်ကျောင်းတက်ခဲ့ဖူးသတဲ့။ စာတတ်ပြီးသားဟု ဝင့်ကြွားတတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်တို့နာမည်တွေများ သူဖတ်လိုက်မှ ပျက်တော့တာပဲ။ ကျွန်တော့်နာမည်ကိုတော့ ဒေါက်တာနှင်းလင်းထွေးတဲ့။ ဖနီးသည်ကျတော့ ပိုဆိုးသွားသည်၊ ဒေါက်တာ ဦးမည်းကျွဲမြင်းဆိုပဲ။ (ဥမ္မာကျော်မြင့်)။ ကျွန်တော့်အလုပ်အကိုင်က သရဲပြဆရာဝန်တဲ့။ ဖနီးသည်ကိုတော့ လက်ဖက်ထောက်ဆရာဝန်တဲ့။

ကျောင်းနေတော့လည်း ပြဿနာ ခဏခဏကြုံရသည်။

'မင်းတို့ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး မောင်လှိုင်မွေး ရှိရဲ့လား' ဆိုတော့ သူတို့ကျောင်းမှာ မောင်လှိုင်မွေး မရှိကြောင်း ငြင်းပါသည်၊ ကျွန်တော်က ကလောင်နာမည် မေးမိတာကိုး။

အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်က ရေကန်မှာ ရေရှိ၊ မရှိ တက်ကြည့်ခိုင်းတော့ သူက လှေကားပေါ်ကို မျှောက်တစ်ကောင်လို တက်သွားသည်၊ ပြီးတော့

'ဖင်ကပ်ပဲ လျော့တယ်' ဟု အော်ပြီး သူ့အိမ်ဘက် ခုန်ကူးသွားပါသည်။ ဖင်ကပ်ပဲကျန်တာလား၊ နည်းနည်းပဲ လျော့တာလားမကွဲပြားပါ။

'ဆေးခန်းထဲသွားစမ်း၊ ပုလင်းထဲ ဘယ်လောက်ကျန်သေးလဲ။ ဆေးသွင်းထားတာ ကြည့်ချေ။'

ဆိုတော့ 'နည်းနည်းပဲ'ဟုအော်ပြီး ထွက်ပြေးသည်။ နည်းနည်းပဲ လျော့သေးတာလား၊ နည်းနည်းပဲ ကျန်တော့တာလား မသိကွဲပါ။

'အိမ်ရှေ့ ဝင်းတံခါးကြီး ပိတ်ဖြစ်ရဲ့လား။ ကြည့်ပေးပါဦး'

ဆိုတော့ 'တံခါးကြီးက အတုပြုထားတယ်' ဟု လှမ်းအော်ပါသည်။ ပိတ်ထားလား၊ ဖွင့်ထားလား မေးတာကိုများ။

ဘောလုံးအတူကစားကြသော အမြှာညီနောင်ကို ကျွန်တော်မကွဲလို့ မေးတော့ သူက ရှင်းပြပါသည်။

'အကြီးကောင်က အစ်ကိုလေ ဆရာကလည်း' တဲ့။

သူ သုံးလေးတန်းတုန်းက စာတော်သည်၊ သိပ္ပံကို စိတ်ဝင်စားသည်။ နေ၊ လ၊ နက္ခတ်တာရာတွေကို စိတ်ဝင်စားသည်။

တစ်ညမှာ အိမ်ရှေ့မီးတိုင်ကို ကျောမှီ၍ ထိန်ထိန်ညီးညီးသာနေသော လမင်းကြီးကို မော့ကြည့်ပြီး ဆွေးဆွေးမြေ့မြေ့ ပြောပါသည်။

'ဆရာ ရာ လကမ္ဘာ လကမ္ဘာနဲ့ သူများပြောလို့သာ ပြောနေရတာ။ ကျွန်တော်ဖြင့် တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးဘူး' တဲ့၊ တက္ကသိုလ်သို့ သူ့ကို ခေါ်မသွားရပါ။ ဝေဖန်လွန်း၍ ဖြစ်သည်။

'ဂတိဝန်ခံချက်ဆိုတာ မှားတယ်။ ကတိ ဖြစ်ရမယ်။ ကြော်ငြာချက်မဟုတ်ဘူး၊ ကြေညာချက်ကမှ မှန်တာ၊ နွေဦးလေပြေဆိုရင် မဟုတ်ဘူး၊ နွေဦးလေပြည် ဖြစ်ရမှာ'

သူများသာ ပြောသည်၊ သူ့ကျတော့ တလွဲချည်းပျာ။ ဌာနမှူး Head ကိုကြည့်ပြီး ဘာသာပြန်လိုက်တာ ဦးခေါင်းပိုင်းဌာနတဲ့။ ကျွန်တော့်သားတွေ ဆုပေးပွဲလုပ်တဲ့ဟိုတယ်က Balfroom ကိုများ သူက ဘောလုံးကွင်းတဲ့ဗျား၊ ကပွဲခန်းမကြီးပါ။

အံမယ် ကားတွေကျ ခွဲသိချင် သိပြန်ရော။

'ဟော့ကောင် ကြည့်သွား။ ကားခိုက်မိမယ်၊ ဟိုမှာ ပါကျဲရိုးလာနေပြီ' ဆိုတော့ သူက ဆတ်ခနဲရပ်ပြီး ဖျတ်ခနဲ လှည့်ကြည့်ကာ-

'ဆရာ အဲဒါ ပရာဒို' ဟု ပြောပါသည်၊ ဟုတ်တယ်ဗျ၊ ကားလာလို့ ကြည့်တော့ ပရာဒိုကြီး။

သူက အိမ်ပြန်ခါနီးဆို

'မင်းတုန်းမင်းကြီး ပြန်ဦးမယ်' ဟု ပြောပါသည်၊

'ဟ ငါကိုယ်တော်မင်းမြတ် ဖြစ်ဖြစ် ပြောပါကွာ၊ ကိုယ့်ကိုယ် ဘုရင်လိုပြောရင် မင်းတုန်းမင်းကြီးလို့ မပြောပါနဲ့။'

'ဆရာက မင်းတုန်းမင်းတော့ သိသားပဲ၊ ပရာဒိုသာ[...]တာ' ဟု သူက ဝေဖန်ပါသည်။

သူပြောတာလည်း ဟုတ်ပါသည်၊ ကျွန်တော်က [...] စာလျှင် မင်းတုန်းမင်းကြီးနဲ့က ပို၍နီးစပ်ပါသည်။

ဟိုးတစ်နေ့ကတော့ ကျွန်တော့်ဆီ စာအုပ်လာ[...] အာဆီယံအကြောင်း သိချင်လို့တဲ့၊

'မင်းညီကိုမေး၊ သူက ဟိုးတစ်လောကမှ စာစီစာကုံး[...]တာ'

'ကိုကြီးတာ သိချင်တာမေး၊ သားက အာဆီယံအ[...] အတော်များများ သိတယ်'

သားကြီးကပြောတော့ သူက ငယ်ကျင့်မပျောက်[...]

'ညီလေးတို့ အာဆီယံနဲ့ အစ်ကိုတို့အာဆီယံ မ[...] အသားလွတ်ကြီး ပြောပြန်သည်၊

မနက်ကတော့ သူ့ကို မိတ္တူဆိုင်လွှတ်လိုက်သည်၊ [...] သင်ခန်းစာပါ။ စာက သိပ်မများပါဘူး။ A 4 စာရွက် [...] သုံးပုံတစ်ပုံစာပဲ ရှိသည်။ ဒီတော့ တစ်မျက်နှာမှာ သုံးခုမိတ္တူ[...] လိုက်သည်။ ကွန်ပျူတာဆိုတော့ လွယ်တာပေါ့၊ Copy [...] ကပ်၊ ဒါပဲ။

ကျောင်းသား ၁၅၀ ကို ပေးရမည်၊ ဒီတော့ မိတ္တူ [...] ခိုင်းလိုက်သည်၊ ပြီးတော့ သုံးပိုင်းပိုင်းမည်၊ အရွက်ပေါင်း ၁၅၀ [...]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုင်တွေမှာ ဖြတ်မားတွေ ရှိသည်။ ဒီတော့ ဆိုင်မှာပဲ
ကိုက်သည်။

'မည်းပါစေနဲ့၊ ဆေးအရောင် ပီပါစေ။ အရွက် ၅ဝ ကူးခဲ့ပါ။
က် ယူပါ။ အားမနာပါနဲ့။ ပြီးတော့ မားနဲ့ သုံးပိုင်း ပိုင်းပေး

သေချာမှာလိုက်သည်။ ခဏနေတော့ ပြန်လာသည်။ စာရွက်
လေးတွေနှင့်၊ သေသေချာချာစီလို့။ သားရေကွင်းနဲ့ စည်း
ကြွပ်အိတ်နှင့် ထုပ်လို့။

'သုံးပိုင်းမရဘူးဆရာ။ နှစ်ပိုင်းပဲ ပိုင်းခဲ့ရတယ်၊ မားနဲ့ နှစ်ပိုင်း
ရတယ်။ သုံးပိုင်းပိုင်းရင် စာတွေ ပျက်ကုန်မှာ' ဟု ပြောပါ

သုံးပိုင်းရဖို့ မားနှင့် နှစ်ခါပဲ ပိုင်းရတာကို သူပြောမှ ကျွန်
င် အူတူတူ ဖြစ်ရပြန်ပါပြီ။

ဩော် . . . ကိုကြီးတာ အသက် ၁၅ နှစ်ရှိပါပြီ။

(၆) ခံတက်ပင်

'ဟောဒါ ခံတက်ပင်'

ဟု ဦးလေးက ပြောတော့ ကျွန်တော်တို့က သစ်ပင်ကြီးကို
နိုး မော့ကြည့်ကြသည်။ ရွာသို့သွားသော ကျွန်တော်တို့
ည် သစ်ပင်အောက်မှ ဖြတ်ချိန်ဖြစ်သည်။ သစ်ကိုင်းသည်
တော့်ကာ ချင်းတွင်းမြစ်ကမ်းပါးပေါ်သို့ ထိုးထွက်နေသည်။
သည် ကမ်းစပ်ရေတိမ်ပေါ်ထိပင် ရောက်ရှိနေလေပြီ။ ထို
ကျွန်တော့်အသက် ၁၀ နှစ်လောက် နေမှာပေါ့။

'သစ်ကိုင်းကို ဒန်းဆင်ပြီး စီးလိုက်ရရင်'

ဟု အတွေးပေါက်မိပါသည်။ ခံတက်ပင်ကို 'ကုန်းခံတက်
ခေါ်ကြပါသေးသည်။ အမြင့်ပေ ၃ဝ ကျော်အထိ ရှိတတ်ပြီး
တ် ၅ ပေခန့် အထိ ရှိတတ်သော ပင်လတ်မျိုး ဖြစ်ပါ

ခံတက်ပင်သည် နွေရာသီတွင် အရွက်ကြွေ၍ ဆင်စွယ်
ပွင့်များ ပွင့်သည်။ အတော်လှတဲ့ အပွင့်တွေပါ။ ကျွန်တော်
ကုန်းဘုရားပေါ်မှာ တစ်ပင်၊ မြင်းတန်းမီးပွိုင့်နားမှာ တစ်ပင်
န်ရုန့်ကို ကျွန်တော် သတိမမူမိပါ။ ကြက်ဥအရွယ် အခွံမှာ
အပိမ့်ပါသည်ဆိုသော အသီးတို့ကိုလည်း သတိမထားမိပါ။

ခံတက်သားကို အိမ်အသုံးအဆောင်များ၊ ဝုံနှင့် ခေါင်းဘီး
များလုပ်ရန် သုံးကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သေတ္တာများလည်း လုပ်ကြပါ
သည်။ ခံတက်ခေါက်ကို အနာရောဂါ သက်သာစေသော ဆေး အဖြစ်
သုံးကြသည်။ အရွက်နှင့် အမြစ်ကို အရေပြားအရောင် ပုံမှန်ရဖို့ အမာ
ရွတ်ပျောက်ဆေးသဖွယ် သုံးကြပါသည်။

ရေခံတက်ပင်သည် ခံတက်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ချုံ့ယောင်
ပင်ယောင် အပင်ငယ်ဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်းမှာ တွေ့ရပါသည်။

ခံတက်ရွက်နုကို လက်သုပ် သုပ်စားကြပါသည်။ အချဉ်တည်
စားကြပါသည်။ ခံတက်ရွက်သည် လက်ဖက်ထက် နည်းနည်းပိုမာပါ
သည်။ ခံတက်ချဉ်သည် အရသာရှိလှသော အချဉ်ဖြစ်ပါသည်။

ခံတက်ချဉ်ကို 'ခြေလေးချောင်း ဇဟို' ဟု ကျွန်တော်တို့က
စကားထာဝှက်ကြပါသည်။ ခြေလေးချောင်းရှိတာက ခုတင်၊ ဇဟိုမှာ
ရှိတာချက်ပေါ့။ ခုတင် + ချက် = ခံတက်ချဉ် ပေါ့။

မန္တလေးမှာတော့ ခံတက်ချဉ်ကို ဝယ်စားရပါသည်။ ကူမဲက
ကောင်မလေးတွေ လာရောင်းကြပါသည်။ တစ်ရာဖိုးဝယ်လျှင် တစ်နေ့
စာ ရပါသည်။ သူလာတိုင်း ကျွန်တော် ဝယ်စားဖြစ်ပါသည်။ ခံတက်ချဉ်
၏ အရသာကို ကြိုက်တာရော၊ ရွာနှင့် ငယ်ဘဝကို လွမ်းတာရော ဝယ်
စားဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ခံတက်ပင်ကို အပွင့်ဖြူများပွင့်၍ ရွက်နုကို ချဉ်ဖတ်ထည့်
စားရသော အပင်တစ်မျိုးဟု မြန်မာအဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။

(၇) မြို့အမည်

လွန်ခဲ့သော နှစ် အစိတ်ခန့်က ကျွန်တော် ဆားလင်းကြီးကို
ရောက်နေပါသည်။ ဆားလင်းကြီးကို ဆက်လင်းကျီးဟု ကျွန်တော်က
အသံထွက်တော့ အချို့က စလင်းမြို့ဟု ထင်ကြသေးသည်။

ဆားလင်းကြီးနားမှာ ယင်းမာပင်မြို့ရှိသည်။ ယင်းမာပင်ဆို
တော့လည်း သူငယ်ချင်းတွေက တောင်ကြီးလမ်းက ယင်းမာပင်ထင်ကြ
ပြန်ပါသည်။

ကျွန်တော့်ဇာတိ အလုံ (မုံရွာ)ဆိုတော့ အချို့က ရန်ကုန်
အလုံလား မေးကြသည်။

'မုံရွေး ကြေးမုံ၊ ချောင်းဦးနယ်တစ်လွှားဆီက အလုံကျေး
အကုန်မှာ'

ဆိုတော့မှ နားလည်ကြသည်။ အလုံမှာနေတော့ လှည်းတန်း
ရပ်ကွက်ဆိုတော့ ရှုပ်ကုန်ပြန်ရော။ အလုံက ရှေးမြို့ဟောင်းဆိုတော့
လှည်းတန်း၊ ပန်းဘဲတန်း၊ လှေယာဉ်၊ ကင်းချောင်း၊ တောင်ပြင်၊ရွှေတံခါး
စသော နန်းဆန်ဆန် ရပ်ကွက်တွေ ရှိပါသည်။

ဆားလင်းကြီးမှာနေတော့ ရွာနာမည်တွေ ရောပြန်ရော။
ဆားလင်းကြီးမြို့နယ်ထဲမှာ ရွှေသမင်ရွာရှိသည်။ ရွာသမင်းရွာလည်း
ရှိသည်။ မြေဖွန်ရွာရှိသလို မြေဖွန်းရွာလည်း ရှိပါသည်။

ကျွန်တော် ဒီပဲယင်းမှာ နေဖူးတယ်ဆိုတော့ ကတ်သီးကတ်
သတ် ဒီမောဆို ထင်သူထင်သည်။ တချို့က မဟာဝန္ဒုလ၏ ပေယင်း
ရွာထင်သည်။ ပေယင်းရွာက ဘုတလင်နယ်ထဲမှာ ရှိပါသည်၊

ရှမ်းပြည်နယ်ထဲမှာ နမ့်ဆန်နှင့် နမ်ဆန် မြို့နှစ်မြို့ မှာ[illegible]
တွေ့ဖူးပါသည်။

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းကတော့ ရန်ကုန်မြို့မှာ [illegible]
နှင့် ကင်းဘဲလ်လမ်း များသည်ဟု ပြောဖူးသည်။ [illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေကို မသိပါ။ ကျွန်တော်က ကျောက်တံတားမြို့နယ်နှင့် ကျောက်တံခါးကို မှားလေ့ရှိသည်။ နိုင်ငံခြားက စာထည့်သူတွေက ဒဂုံမြို့နယ်ဆိုလျှင် Dagon ဟု မရိုက်ဘဲ Dragon Township ဟု ရိုက်ကြသည်။ Maungywe Road ဆိုတော့ မွန်းကြွယ်လမ်းဟု ကျွန်တော်က ဖတ်ပါသည်။ မောင်ရွှေလမ်းမဟုတ်ဘူးလား။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ပုသိမ်မြို့ရှိသလို ပုသိမ်ကြီးမြို့လည်း ရှိသည်။ ပုသိမ်လေးရွာလည်း ရှိပါသည်။ မော်လမြိုင်ရှိသလို မော်လမြိုင်ကျွန်းလည်း ရှိပါသည်။

မယားကို စွဲလမ်းစိတ်ပြင်းပြသူ သို့မဟုတ် မိန်းမရလိုစိတ်ပြင်းပြသူကို မယားတရှူး ဟုခေါ်ကြသည်။ မယဒ့ါယူးလို့ အသံထွက်ပါသည်။ အဲဒါကျွန်တော်တို့ အရှေ့မန္တလေးမှာ မဒယာယူးလို့ အသံထွက်ပါသည်။ မတ္တရာအသံထွက်နှင့် တူပါသည်။ မတ္တရာသားတွေကို အားနာလိုက်တာဗျာ။

ပိုဆိုးတာ ရှိသေးသည်။ ထောင်ထဲမှာ မုတ္တကျရင် အုတ်ပူကပ်ရသည်ဆိုသဖြင့် ရေတွင်း အုတ်ခုံနှင့် ကပ်ရသည်ဟု စာရေးဆရာက ရေးသည်။ စာစီသမားက မုတ္တကို မသိပါ။ မုတ္တဆိုတာ ကျင်ငယ် သို့မဟုတ် ဆီးဖြစ်သည်။

မုတ္တသည် ကပ်ပယ်အိတ်ရောင်နာဟုလည်း အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ အမျိုးသားတို့ရဲ့ အလယ်ပိုင်းရောဂါပါပဲ။

အဲဒါ ကွန်ပျူတာသမားက မုတ္တကျရင်ဆိုတာ မသိတော့ မုတ္တမကျရင်တော့ဟု ရိုက်ချလိုက်တော့သည်။

ကျောက်ဆောင်ကျောက်ညွန့် ထိပ်ဖျားက မြို့၊ မဂ္ဂဒူး၊ ဝါရီရှုမင်းစသည်တို့ကို သတိရရင်း မျက်နှာပူလှပါသည်။

ကွယ်လွန်သူ တေးသံရှင် ခင်မောင်တိုး၏ ဇာတိမှာ မော်လိုက်မြို့ဟု သိရသည်။ အဲဒါ စာစီသူက မော်လမြိုင်မြို့ဟု ရိုက်သည်။ မော်လိုက်ကို မသိဘူးထင်ပါရဲ့။

ကျွန်တော်တို့ အလုံမြောက်ဘက်မှာ ခဝဲကျင်းရွာရှိသည်။ တောင်သူတွေ အနေများတဲ့ ရွာပါ။ ဝါးပေါတော့ တောင်းပလုံးလည်း ရက်ကြပါသည်။ ခဝဲကျင်းရွာနားတွင် လေယာဉ်ကွင်းကြီး ရှိသည်။

ဟိုးတုန်းက ကျွန်တော့်အဒေါ်ကြီးတွေ ကားမောင်းသင်ကြတာကို မှတ်မိပါသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက လေယာဉ်ကွင်းဟောင်းမှာ ပဲစင်းငုံခင်းကြီးတွေ၊ နံ့စားပြောင်းခင်းကြီးတွေ ရှိသည်။ ပဲစင်းငုံပင်တွေကလည်း မြဲပုတ်အရွယ်ကို ကျော်၍ သစ်ပင်ကြီးတွေအလား စည်စည်ပင်ပင်ရှိသည်။ နံ့စားပြောင်းပင်ကြီးတွေကတော့ မိုးကို ထိုးတော့မတတ် မားမားမတ်မတ်ကြီးတွေ ဖြစ်သည်။ နံ့စားပြောင်း နီရဲရဲတွေကလည်း ညိုမောင်းသော အရောင်ဘက်လုချင်သည်။ ကြက်ဖကြီးတွေများ အခိုင်လိုက် ချကျွေးလိုက်လျှင် ဆိတ်ဆိတ်ဆွဆွ စားလိုက်ကြတာ အားရစရာ။

ခဝဲကျင်းရွာပါ။ ဆရာကြီးသိန်းဖေမြင့်၏ စာတွေထဲမှာ ခဝဲကျင်းရွာမှာ မကြာခဏပါပါသည်။ စာစီသူကတော့ ခဝဲခြံလို့ စီတာများပါသည်။ ခဝဲခြံဆိုတာ ရန်ကုန်မှာ အမြင်အာရုံအားနည်းသူတို့ရဲ့ ကျောင်းရှိတဲ့ အရပ်မဟုတ်လား။

ကျွန်တော် ရွာကို သတိရလျှင် အလုံမြို့ပေါ်ကိုသာမက ခဝဲကျင်းရွာကိုပါ ထည့်သွင်း၍ လွမ်းပါသည်။ ရွာသတင်းကို အမြဲမျက်စိဖွင့်၍ ကြည့်ပါသည်။ နားစွင့်၍ ထောင်ပါသည်။

ဟိုးတစ်လောက ခဝဲကျင်း သတင်းဖတ်ရပါသည်။ မြစ်ရေရလို့ သီးနှံဖြစ်ထွန်းတဲ့ သဘောရေးထားပါသည်။ မင်္ဂလာသတင်း ယခုတစ်ခါတော့ ခဝဲကျင်းကို ခဝဲခြံဟု မမှားတော့ပါ။

ခချွေးနှင့် ဝလုံးကို ပူးပေါင်း၍ ဆလိမ်အဖြစ် မှတ်... (ခ+ဝ=ဆ) ခဝဲကို 'ဆဲ' ဟု ရေးထားပါသည်။ ခဝဲကျင်းလည်း ... ထိုင်းရင်း ဆဲကျင်းဖြစ်ရပြန်လေပြီ။

(၈) အိပ်ပျော်တဲ့အခါ

တစ်ခါက ရွာသားတစ်ယောက်က မြို့မှာ နိုင်ငံခြား... ဇာတ်ကားတစ်ကားကို ကြည့်သတဲ့။ ကျွန်တော်တို့ အညာမှာ... အင်္ဂလိပ်ကားလို့ပဲ ခေါ်ကြပါသည်။

သူ့အဖို့တော့ အရာရာဟာ အထူးအဆန်းပါ။ မြို့ကြီး... တွေ၊ လမ်းကြီး၊ တံတားကြီးတွေ၊ ကားတွေ၊ လေယာဉ်ပျံတွေ၊ ... ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေကို တအံ့တဩ ငေးကြည့်... သည်။ အသံတွေက ဆူဆူညံညံ၊ ဂီတက မြူးမြူးကြွကြွ၊ အရော... က ပြိုးပြိုးပြက်ပြက်၊ ဝင်းဝင်းလက်လက်။

ပြောစကားလည်း တစ်လုံးမှ နားမလည်ပါ။ ပါးစပ်အ... သားနဲ့ ငေးကြည့်နေရပါသည်။ တစ်ကားလုံး ဘာပြောနေမှန်း... အေးလေ။ ဘယ်နားလည်ပါ့မလဲ။ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ့်စကားမှ... တာ။

ဇာတ်ကား တစ်နေရာရောက်တော့ ခွေးတစ်ကောင်က... ကားထဲမှာ တဝုတ်ဝုတ် ထဟောင်သည်။ ဒီတော့ ရွာသားက ... မတ်တတ်ထရပ်၍

'ဟား အင်္ဂလိပ်ခွေးက ဗမာလိုဟောင်သဟေ့' လို့ ... ပါသတဲ့။ ဝမ်းသာအားရကြီး။

ယခု ကိုရီးယားကြက်က ဗမာလို တွန်တွန်နေတာ ... နေရပါသည်။ ည ၉ နာရီကျော် ၁၀ နာရီဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်... ကိုရီးယားဇာတ်ကားထဲမှာ ကြက်တွန်သံ ကြားရပါသည်။

ကျွန်တော်ထကြည့်တော့ ကြက်ကို မမြင်ရပါ။ ဇာတ်... မှာ ကသိကအောင့်ဖြစ်စရာ တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း ကြက်တွန်သံပေါ်... ဟု ထင်ပါသည်။ ကြီးမားသော မိသားစုကြီးတစ်ခုမှာ ဖြစ်လေ့... သော ကမောက်ကမဖြစ်ရပ်များဟု ဆိုရမည်ထင်ပါသည်။ နေ... ကမ္ဘာ။

အံမယ်။ ကျွန်တော်လည်း ငယ်ငယ်က အင်္ဂလိပ်လို ... သည်။ ကျွန်တော် ၈ နှစ် ၉ နှစ်သားအရွယ် ထင်ပါရဲ့။ အိပ်မပျော်... မှာ အင်္ဂလိပ်လို ဟောက်ဖူးသည်။

'Sleep... Sleep... Sleep... Sleep...'

လူကြီးတွေက ဝိုင်းရယ်မှ ရှက်ခဲ့ရဖူးသည်။ ကျွန်... အင်္ဂလိပ်တွေ အိပ်ရင် Sleep လို့ ဟောက်မယ်ထင်တာကိုး။ ... တယ်ဆိုတာ အိပ်ပျော်နေစဉ် ခံတွင်းမှ အသံမြည်တာပါပဲ။

'ဒါဆို ကာတွန်းတွေမှာ ရေးသလို ZZZZZ လို့ ဟော... လား'

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်က ဤသို့ အတွေးခေါင်ဖူးသည်။

ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်၏ ဆေးရုံဆောင်းပါး (၁၉၃၀ ... မှာ ဟောက်သံကို မှတ်မှတ်ရရ ထည့်ရေးဖူးပါသည်။

တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူ။ တချို့က နုန... ကြမ်းကြမ်း။ တချို့က လွှသမား လွှဆွဲသကဲ့သို့ အသွားအ... အချ။ တချို့က ထွက်သက်ဖြင့်သာ တစ်ပင်တိုင် ဟောက်သည်...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့သော်လည်း အားလုံးကို ခြုံ၍ အများသဘောကို ပြောရ [illegible]သက်ဟောက်သံသည် အသံထင် **ဃောသ** ဟ ဖြင့်စ၍ [illegible]သော **အဃောသ** ကနှင့် ခံအကြားတွင် ခလုတ်တိုက်သွား [illegible] ပျောက်၏။ ထွက်သက်ဟောက်သံပျောက်သည်နှင့် တစ် [illegible]သက်ဟောက်သံဖြစ်၏။ ပဋိလုံအားဖြင့် ခနှင့် က အကြား [illegible]တိုက်ကာ ဟ တွင် ပျင်းရိပျင်းတွဲ ခြေဆွဲလျက် ထိုဝင်သက် [illegible] ပျောက်ပြန်သည်။ ထွက်သက် ဟောက်သံ ဖြစ်ပြန်၏'

[illegible]သို့ ဗျည်းအားဖြင့် ဝေဖန်အပြီးတွင် သရအားဖြင့် ဆက်၍ [illegible]ကြောင်း ဆရာကြီးက ရေးသားပါသည်။ နှုတ်ခမ်းကို နဂိုပုံမ [illegible]လျှင် အ၊ အာ၊ အား ဖြစ်၏။ နှုတ်ခမ်းကို အနည်းငယ် ဝိုင်းစေ [illegible] အု အူး ဘက်သို့ ယိမ်းသွားသည်။ အာခေါင်တွင် သွားရည်ဝပ် [illegible]က်သံတွင် လျှာရည်ဝပ်သံ ရ ကောက်သံ ပါလာကြောင်း [illegible]ည်။

[illegible]တစ်ယောက် တကယ်ဟောက်ပြီဆိုလျှင် အနားမှာ အိပ်ဖို့ [illegible]သည်။ တချို့က ခေါ်ခေါ်၊ တချို့က ရှူးရှူး၊ တချို့က ဖူးဖူးဟု [illegible]ပါသည်။ ဆေးပညာအမြင်မပါဘဲ အရပ်အမြင် ရေးရလျှင် [illegible]ောက်လေဟု ထင်ပါသည်။

[illegible]ချို့များ နေ့ခင်းတစ်ရေးတစ်မော အိပ်လည်း ဟောက် [illegible]စ်ခါတစ်ခါများ စာသင်ခန်းထဲမှာတောင် ဟောက်သံ တရှူး [illegible]ကြားရတတ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်အမေသည် အလွန်ဟောက်တတ်သည်။ အိပ် [illegible]ောက်ပါသည်။ အသံကျယ်ကျယ်ကြီးနှင့် တစ်ညလုံးလိုလို [illegible]ပါသည်။ အမေ့ဟောက်သံ တဂူးဂူးကို ကြားဖူးခါစက -

'ညကြီးမင်းကြီး GMC ကြီး ဖွက်နှစ်နေတယ်ထင်တာ'

ဟု မိတ်ဆွေ ကားဆရာက ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက [illegible]ပါသည်။ ထိုအချိန်က ကားကြီးဆို GMC တို့၊ ချက်ပလက် တို့ပဲ [illegible]သည်။

ကျွန်တော့်သားကြီး၏ ဟောက်သံက ပို၍စိတ်ကြီးဝင်ဖို့ [illegible]သည်။ သူတို့က အဆင့်မြင့်ကျောင်းသားများမို့ ထင်ပါသည်။ [illegible]တာတောင်

'ခလော . . . ခလူး . . . ခလုံး . . .' လို့ ဟောက်ပါသတဲ့။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က Verb 1, Verb 2, Verb 3 ဟု [illegible]သော Tense of Verb ကို သတိရစရာပါ။ အင်္ဂလိပ်စာ တကယ် [illegible]တတ်တော့ စောင့်ကြည့်ရပါဦးမည်။

(၉) ငါ့နွားအုပ် ဘယ်သူရွှေ့သလဲ

'ငါ့နွားအုပ်ကော'

'ဘယ်သိမှာလဲ'

'မင်းသိရမှာပေါ့။ ညက မင်းပဲ နွားအုပ်နားမှာ ရှိတာကိုး'

'မသိပါဘူးဆို'

'ဒါဆို နွားအုပ်က ဘယ်ရောက်သွားပြီလဲ'

မနက် မလင်းသေးပါ။ ၅ နာရီလောက်ပဲ ရှိပါဦးမည်။ ကိုကြီး [illegible] ညီအစ်ကိုတစ်တွေ လေးဦးဖလှယ် ငြင်းခုန်နေကြသည်။ [illegible]ကို ဆူညံနေတော့တာပါပဲ။

အခါတိုင်းဆို သူတို့အဖေက ဒီအချိန်တရားဖွင့်ပြီ။ ကြာနီ [illegible]ဆရာတော်ကြီး၏ တရားဖွင့်တာပါ။ ဒီနေ့တော့ ဆရာတော်ကြီး၏ တရားသံနေရာမှာ နွားအုပ်ပြဿနာ ဖြေရှင်းခန်း[illegible] နေရာယူသွားသည်။

သူတို့အဖေက ခရီးဝေး အလုပ်လုပ်သွားသည်။ အိမ်မှာ ညီအစ်ကို လေးယောက်နှင့် သူတို့အမေပဲ ကျန်သည်။ ညီအစ်ကို လေးယောက်က အကြီးဆုံး သံချည်သံကွေးလုပ်တဲ့ သူရယ်၊ နောက် သုံးယောက်က ကျွန်တော့်ဘော်ဒါတွေဖြစ်တဲ့ ကိုကြီးတာ၊ ချိုကြီးနဲ့ ဖိုးခွားပါ။

ညီအစ်ကို လေးဦး နွားအုပ်ပြဿနာ ဖြေရှင်းနေကြသည်။ သူတို့အမေအသံ မကြားရပါ။ မနိုးဘူးလား။ မဖြေရှင်းချင်လို့ ရှောင်နေတဲ့ သဘောများလား။

နေပါဦး။ နွားအုပ်နဲ့ သူတို့က ဘယ်လိုပတ်သက်ပါလိမ့်။ သူတို့အလုပ်က သံချည်သံကွေးပါ။ နွားလည်း မမွေးပါ။ လယ်ယာလည်း မလုပ်ပါ။ နို့စားနွားလည်း မမွေးပါ။

အင်း . . . အိမ်ရှေ့ဘောလုံးကွင်းထဲ ဝင်တဲ့ နွားတွေများ သူတို့ဝင်းထဲ မောင်းသွင်းထားသလား။ သိပ်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူတို့ခြံဝင်းက မကျယ်လှ။ နွားဆိုတာမျိုးက စာအုပ်လို၊ ဆန်အိတ်လို ထပ်ထားလို့ရတာမဟုတ်။

နွားရှိရင် နွားအော်သံ 'တဘူးဘူး တဘဲဘဲ' ကြားရမည်။ အမြီးခတ်သံ ကြားရမည်။ မရိုသေ့စကားပြောရလျှင် အီးပါသံ တဘတ်ဘတ်၊ ရှူးပေါက်သံ တဖြန်းဖြန်း ကြားရမည်။ နွားနံ့ရ ရမည်၊ နွားစာနံ့ ရရမည်၊ နွားချေးနံ့ ရရမည်၊

တစ်ဖက်ခြံဝင်းအတွင်း၌ နွားတစ်အုပ် တစ်ညတာ နိုအောင်းနေထိုင်နေခဲ့ကြောင်း သဲလွန်စ တစ်စုံတစ်ရာကို ကျွန်တော်မရပါ။ သူတို့၌ နွားတစ်အုပ်ကို ခြံဝင်းအတွင်း မောင်းသွင်း ဖမ်းဆီးထားနိုင်သော အရည်အသွေး မရှိပါ။ မြို့သားတွင် နွားကို လက်ဖြင့် ထိတို့ရန်ပင် လုံလောက်သော သတ္တိမရှိ။

ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စား၍ အိပ်ရာမှ အသာထကာ ခြံဝင်းစပ်ကို သွားသည်။ ကျွန်တော်တို့အိမ်နှင့် သူတို့အိမ်သည် ဝါးဝင်းထရံပဲ ခြားသည်။ ကျွန်တော် သွားတိုက်ရင်း လှမ်းကြည့်တော့ သူတို့ခြံဝင်းထဲ၌ နွားမရှိ။ နွားစာလည်း မရှိ။ နွားချေးလည်း မရှိပါ။

'ရှာကြဦးဟ။ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး။ ဆိုက်ထဲက ငှားလာတာ'

အကြီးကောင်က ဒေသတကြီး အော်သည်။ ဆိုက်ဆိုတာ Site လုပ်ငန်းခွင်။ ငှားလာသော ပစ္စည်းတစ်ခုခု ဖြစ်မည်။

အစုခေတ်က လျှပ်စစ်ပစ္စည်းပေါသောခေတ်ဖြစ်သည်။ သူတို့အိမ်မှာကို TV, EVD၊ လျှပ်စစ်ထမင်းအိုး၊ ဒယ်အိုး၊ မီးပူ ရှိသည်။ Handset တွေ ရှိသည်။ ဖုန်းပြောတာမဟုတ်။ ဂိမ်းကစားကြ၊ သီချင်းနားထောင်ကြတာပါပဲ။

Handset တွေကတော့ သုံးလေးလုံးတောင် ရှိသည်။ [illegible]မှာ ကိုယ်စီချိတ်လို့။ အားရင် ဂိမ်းဆော့လို့။ သီချင်းသံတွေကလည်း ဖွင့်လွှင့်လို့။ သူတို့ဖွင့်တဲ့ သီချင်းတွေကလည်း နားထောင်နေတဲ့သူကို အော်ငေါက်နေသလိုပါပဲ။

'ဩော် . . . ဟုတ်ပြီ။ အဖြေရပြီ'

မနေ့က ဒီကောင်တွေ Head Phone လေးနဲ့ သီချင်းနားထောင်နေတာ မြင်သည်။ ခေါင်းပေါ်မှာ နားကိုအုပ်တာ နားထောင်ရသော အီလက်ထရွန်နစ်ပစ္စည်းဖြစ်သည်၊ သီချင်းနားထောင်[illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စက်ရော၊ ခလုတ်တွေပါ ပါသည်။

စက်ကလေးကနေ ကြိုးနှင့်သွယ်ပြီး ခလုတ်ဝိုင်းလေးတွေ နားထဲထည့်ရတာကို နားကြပ်ဟု သူတို့ ခေါ်ကြသည်။ နားကို အုပ်ထားရတဲ့ ဂီတပစ္စည်းကိုတော့ နားအုပ်လို့ သူတို့က ခေါ်ကြတာကိုး။ လေယာဉ်မှူးလိုလို၊ အသံသွင်းသူလိုလို။

နားအုပ်ကို သူတို့က နအုပ်လို့ အသံထွက်သည်။ ကျွန်တော်က နအုပ်ဆိုတော့ နွားအုပ်ထင်တာကိုး။ စူးစမ်းလိုစိတ် လွန်ကဲသွားတဲ့ဒဏ်ကို ကျွန်တော် ခံရပြီ။ အဘိပ်ပျက်ရပြီ။

သူ့ဘာသာသူ နွားအုပ်မကလို့ ဆင်အုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ခြင်္သေ့အုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒိုင်နိုဆောအုပ်ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်က အနေသာကြီးပါ။ အခုတော့ ဆယ်ကျော်သက်အပျိုပေါက်လေးလို စပ်စုချင်တဲ့စိတ် လွန်ကဲသွားသည်။

ဗိုင်းခနဲ တံခါးဆောင့်ဖွင့်သံနှင့်အတူ သူတို့ အိမ်သာတံခါး ပွင့်ပြီး လူတစ်ယောက် ဆင်းလာသည်။ သားလေးယောက်ရဲ့ မွေးသမိခင် ခင်ဗျ။ ကျွန်တော် နောက်ဆုတ်၍ အိမ်အကွယ်မှ ခေါင်းပြူ ကြည့်သည်။ အံမယ် တရားခံက သူ ခင်ဗျ။ ခေါင်းမှာ နားအုပ်ကြီး တပ်လို့။

ကိုယ်တွေ၊ ခေါင်းတွေလည်း တလှုပ်လှုပ်၊ တငြိမ့်ငြိမ့်နဲ့ ဗျ။ သီချင်းသံတော့ မကြားရ။ တေးသံနှင့်အတူ လိုက်ဆိုနေသည့် Mood, Pitch, Tone မှန်သော အသံကိုတော့ ပီပီသသ ကြားနေရပါသည်။ ကျွန်တော့်ကို စောင်းဆိုနေတာတော့ မဟုတ်ဘူး ထင်ရတာပါပဲ။

'နေဦး တွက်ကြည့်လိုက်မယ်။ ကျွန်မအသက် ဆယ့်သုံးနှစ် အဟင့်၊ ဟားဟား ဟားဟားဟား' တဲ့။

(၁၀) ကစားကွင်း

ယခုအခါ ကျဉ်းကျပ်ပိတ်လှောင်သော မြို့ပြလှောင်ချိုင့်မှ ခေတ္တပင်ဖြစ်စေ ထွက်ပြေးရှောင်ခွာ၍ လန်းဆန်းသော တောပန်းတို့၏ အလှကို ရှုစား၊ လတ်ဆတ်သော လေညင်းကို ရှူသွင်းခွင့်ရရန် မူကြိုအချို့က စီစဉ်လာကြသည်ဟု စာစောင်တွေမှာ ဖတ်ရပါသည်။ ထိုသစ်တောမူကြိုမျိုး စကင်ဒီနေဗီးယားနှင့် ဂျာမနီတွင် တည်ရှိခဲ့သည်မှာ ဆယ်စုနှစ်များစွာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ ထိုခေတ်ရေစီးကမ္ဘာအနှံ့ ပြန့်ခဲ့ပြီဟု ဆိုရပါမည်။

အသက် နှစ်နှစ်မှ ငါးနှစ်အရွယ် ကလေးတွေကို သစ်တောထဲမှာ တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးစေခဲ့သည်။ မိုးရွာချင်ရွာ၊ နေပူချင်ပူ၊ မှန်တိုင်းလာချင်လာပါစေ။

တီရစ္ဆာန်လေးတွေကို ကြည့်ကြမယ်။ အပင်ကလေးတွေကို ကြည့်ကြမယ်။ ထင်းခြောက်တွေ ကောက်ကြမယ်။ သစ်ပင်တွေ တက်ကြမယ်။ သိပ်ကို မိုက်မိုက်တုန်အောင် ချမ်းအေးလာတော့ လုံခြုံတဲ့ ရွက်ဖျင်တဲဆီ ခိုလှုံကြမှာပေါ့။

'ကစားစရာ အရုပ်မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ နေရာကျယ်ကြီးရှိတယ်။ စိတ်ကူးတည့်ရာ သွားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးရှိတယ်' ဟု ပြောကြပါသည်။

ဤသို့ တောတွင်းသို့ လေ့လာခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ရှင်သန်လိုစိတ် (Resilience)၊ ဖန်တီးလိုစိတ် (Creativity)နှင့် သဘာဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလိုစိတ်ပေးသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ အိမ်ရှေ့ကွင်းသည် ကလေးတို့အတွက် ရသစုံ ဖန်တီးပေးနိုင်သော ကွင်းဖြစ်သည်။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီမရွေး ကစားနိုင်သည့် ကွင်းဖြစ်သည်။

နွေဆို ကောင်းကင်မှာ ငှက်ကလေးတွေ ပျံသန်း... တိမ်ရောင်စုံတွေက တောက်ပလို့။ မိုးကျတော့လည်း မိုးစက်... သက်တံ့ရောင်စုံ၊ ဆောင်းမှာ နှင်းတွေ သိုင်းခြုံဝဲလို့။

ဘောလုံးကန်ကြ၊ လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားကြ၊ မိုး... ထဲမှာ ကစားကြ၊ ကကြ၊ ခုန်ကြ၊ လျှောထိုးကြ၊ သဲပုံပေါ် ကစား... ဆောင်းတွင်းကျတော့ ဘုရားပွဲတော်။

ကျွန်တော် ညနေက ကွင်းထဲရောက်တော့ ကလေး... မြို့ပြတည်ထောင်တမ်း ကစားနေကြပါသည်။ စိုက်ပျိုးသူက စို... အမဲလိုက်ကြ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ကြ၊ စက်ရုံတည်ကြ၊ စာသ... လက်နက်ထုတ်လုပ်ကြ၊ ကုန်စည်ထုတ်လုပ်ကြ၊ ရောင်း... ခရီးသွားကြ။

ရွှံ့တွေ၊ သဲတွေ၊ ကျောက်ခဲတွေ၊ မြက်တွေ၊ ပန်း... သစ်ရွက်တွေ၊ သုံးပြီးသား စားသောက်ပစ္စည်းတူတွေ၊ စာရွက်... ဂျာနယ်ဟောင်းတွေ၊ ဖော့ဘူးခွံတွေ။

ကစားနေလိုက်ကြတာများ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မေ့... ကစားပွဲမှာပဲ ရှာန်ဝင်နေကြသည်။ မြို့ပြကြီးတစ်ခုကို ... ဆောက်နေကြသည်။ ကလေးစုစုပေါင်း ၅၀ လောက်တောင် ...

တာဝန်ကျေပွန်ခြင်း၊ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ မြို့ပြ... ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း၊ အကျိုးကျေးဇူးတွေရသည်ဟု ကျွန်တော် ... ပါသည်။

နေဝင်မှပဲ ကလေးတွေ လူစုခွဲကြသည်။ နောက်နေ့ ... ဆင်းမှ သူတို့ ပြန်ဆုံကြတော့မည်။ ကစားနည်းတစ်ခုကို ချင်ခင်... စွာ စည်းစည်းလုံးလုံး ကစားကြလိမ့်ဦးမည်။

ဒီကွင်းကလေးသည် ကလေးတို့အတွက် စွယ်... တောစခန်းလေးဖြစ်ပါသည်။

(၁၁) အလီဇာတ်လမ်း

'နော ကေ နော'

ဟု ရှေးတုန်းက အလီကို ပါဠိလို ကျက်ကြ... အင်္ဂလိပ်ကျောင်းတွေမှာတော့ အင်္ဂလိပ်လိုပေါ့။ ကျွန်... ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ အလီကို ကျောင်းဆင်းခါနီး နော... အချိန်မှာ ဆိုကြသည်၊ စုပေါင်းဆိုကြသည်။ ယောကျ်ား... မိန်းကလေး တစ်လှည့်စီ သံပြိုင်အော်ဟစ်သီဆိုရသည်။ လူ... ယိမ်းထိုးဆိုကြသည်။

အလီလည်းရ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီးသားလည်း... ကိုယ့်တာဝန် ကျေပွန်သူလည်း ဖြစ်၊ သူ့အလှည့် ကိုယ့်အလှ... တာလည်း တန်ဖိုးထားတတ် အတော်ကောင်းတဲ့ အစဉ်အလာ...

အလီကို ဖြတ်မေးပြီး ဂိုက်တာတော့ ကျွန်တော် သ... မကျပါ။ ထိုသို့ ဖြတ်မေးတိုင်း ရသူကို ကျွန်တော် ချီးကျူး... မရသူဆို အပြစ်ဆိုစရာမရှိပါ။ ကျွန်တော်တော့ မရပါ။ အခု... ခန့်မှန်းခြေပဲ ပြောတတ်တာပါပဲ။ ရှတ်ခြည်းမေးရင် တိတိကျကျ ...

ကျောင်းသားတွေ၏ အလီရည်မှန်းချက်ကို ကျွန်... မလေ့လာထားဖူးပါ။ ၁၆ အလီထိ ရရမည်ဟု ကြားဖူးပါသည်... အလီလောက်တော့ သွက်သွက်လက်လက် မထစ်မငေါ့ ရ... သည်။

ဒါကလည်း အထူးကျက်နေဖို့ မလိုပါ။ နေ့စဉ် ... လောက် အတန်းတွင် အော်ဟစ်ဆိုကျက်နေလျှင် ရမှာ... အ...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို ကျွန်တော် လက်ခံပါသည်။ သို့သော် အလီရခြင်းကိုပဲ ချွန်ခြင်းဟု ထင်နေမှာတော့ စိုးပါသည်။ သင်္ချာဆိုတာ အနုတ်၊ အမြှောက်၊ အစားပါပဲဟု ထင်နေမှာတော့ အစိုး ပါသည်။

အလီနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးချင်း တုံ့ပြန်ပုံမှာ တစ်ဦး မတူပါ။ ကျွန်တော်က အလီကို သိပ်မချစ်ပါ။ ကျွန်တော့် တစ်ယောက်ကတော့ အခုထိ အလီကို စွဲလမ်းခုံမင် ပါပဲ၊ အချို့ကတော့ သင်္ချာမှာ အလီမတတ်ရင် ဘာမှ လို့ လက်ခံထားကြသည်၊ အများစုကတော့ ဘာသိဘာ

ကျွန်တော့်တူမကတော့ သင်္ချာမကျွမ်းပါ၊ အိမ်နားက စ်ယောက်က

'တစ်ထောင် တစ်လီ တစ်ထောင်

တစ်ထောင် နှစ်လီ နှစ်ထောင်

တစ်ထောင် သုံးလီ သုံးထောင်'

ဟု အော်နေတော့ 'ညည်း တစ်ထောင်အလီရလား' ဟု သည်။

'သမီးတို့ကျောင်းမှာ မသင်ရသေးဘူး'

ဟု ဆိုလာသည်၊ အဲဒီတော့ သူက ငါးတန်းလား ရောက်

သားကြီး ၂ တန်းတုန်းကတော့ ကျူရှင်မှာ ၁၆ အလီ မရလို့ ၁၆ အလီ မရမချင်း ငိုလိုက်၊ ကျက်လိုက်ပါပဲ။ နောက်တော့ သည်၊ သူက စာကို အပူစိတ်နှင့် ကျက်သူ ဖြစ်သည်။

သားငယ်ကတော့ စာကို အအေးဓာတ်လေးဖြင့် လေ့လာ အလီကျက်တာတောင် အလောတကြီး မကျက်ပါ။ ခပ်အေးအေး ဆဆ ကျက်သည်။

၅ တစ်လီ ၅၊ အင်း ၅ နှစ်လီ (စိတ်ထဲ ပေါင်းပုံရသည်။) တစ်ဆယ်၊ ငါး သုံးလီ အဲ . . . အဲ . . . ၁၅ ဆိုတာမျိုး

၅ × ၁၂ လီ = ၆၀ ဟု သိသော်လည်း တစ်တန်းကျောင်း ပါသည်။ ၁၂ × ၅ လီ မသိသေးပါ၊ (၁၂ အလီ မကျက်

'၁၂ × ၅ လီက ၅ × ၁၂ လီနဲ့ ပြောင်းပြန်ပဲလေ' ဆိုတော့ 'သိပြီ သိပြီ ၆၀' ဟုပြောပြပါသည်။ ပြောင်းပြန်ဆိုတာကိုး။ 'အလီဆိုတာ ပေါင်းပေါင်းသွားတာကွ' ဟု ပြောတော့ ဘောကျသွားသည်။

ကြိုက်ပြီ . . . ' တဲ့။

၄ တစ်လီ ၄

၄ နှစ်လီ (၄ + ၄) = ၈

၄ သုံးလီ (၈ + ၄) = ၁၂

အစကတော့ ဟုတ်လို့ဗျ။ နောက်တော့ ဘယ်လိုက ဘယ်လို သွားတယ် မသိ။ မပေါင်းဘဲ နုတ်နုတ်သွားတော့သည်။

၄ လေးလီ (၁၂ - ၄) = ၈

၄ ငါးလီ (၈ - ၄) = ၄

၄ ခြောက်လီ (၄ - ၄) = ၀

ဒီအထိ ရေးနေသေးသည်။ နည်းနည်းတော့ သံသယ လာပုံပေါ်ပါသည်။ အမှားရနံ့ရပုံပေါ်ပါသည်။ ဆက်တွက်သည်၊

၄ ခုနစ်လီ (၀ - ၄) =

သူ့ မတွက်တတ်တော့။ မဟုတ်သေးပါဘူးတဲ့။

မိသိမ့်ကတော့ အလီမကျက်ပါ။ သို့သော် စာကျက်ခိုင်းလျှင် အလီကို မျက်စိစုံမှိတ်အော်သည်၊ ခုဂဏန်းအလီ မထင်ပါနှင့်၊ ၁၃၊ ၁၄၊ ၁၅ အလီတွေမှ ကျက်သည်၊ စာကျက်ခိုင်းတဲ့ မိဘတွေက သူ့ကို စောင့်မကြည့်နိုင်ပါ။ နားမထောင်အားပါ။ ကျွန်တော်သာ လူနာကြည့် ရင်း ကြားနေရပါသည်၊

၁၄ ဆယ်လီ ၁၃၀ တို့

၁၃ ဆယ်လီ ၁၄၀ ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်လာတော့ သူ့စိတ် မပါဘဲ အော်နေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားလှသည်၊

ဗိုးချွားကတော့ ကြိုးစားရှာသည်၊ သူက အသံညြကြီးနှင့် လေးလေးကြီးကျက်သည်၊ သူ့အသံကြီးက အားရပါးရ၊ ပလုတ် ပလောင်း၊ ဝမ်းခေါင်းသံကြီးပါ၊ ပြုံးစရာကောင်းသည်၊ ကျွန်တော် တို့ကတော့ ချစ်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်ပါသည်။ နမူနာပြရလျှင် သူက

'၇ × တစ်လီ =၇' ကိုတောင်

'ငွန် ဒလီ ငွန်'ဟု ကျက်ပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲ အသံ တွေပါတော့ အင်္ဂလိပ်လို ပြောနေသလိုပါပဲ၊ Gon Dli Gon အသံထွက်ကို မှန်းထွက်ကြည့်ပါ။

သားငယ် ကျောင်းတက်တော့ ပေါက်တတ်ကရတွေ ဆိုလာသည်၊ ကျွန်တော်တို့တုန်းကလည်း ဆိုသည်။ နောင်လည်း ဆိုကြဦးမှာပါပဲ။

'၈ တစ်လီ ၈

မင်းဗိုက်ကြီးကို ခဲနဲ့ပစ်'

ဆိုတာမျိုးတွေပါ၊ သူဆိုတာတွေက ပိုရယ်ရသည်။ အတန်းကြီးလာတော့

'နှစ် တစ်လီ နှစ်

မင်းနဲ့တို့နဲ့ ချစ်

နှစ် နှစ်လီ လေး

အကြင်နာလမ်းကလေး

နှစ်သုံးလီ ခြောက်

ငါတို့ အတူလျှောက် . . . စသည်ဖြင့် ကဗျာတွေ ဆိုကြဦးမှာပါပဲ။

ယခု သားငယ်တစ်တန်းပဲ ရှိသေးသည်၊ ယနေ့ ကျောင်း ကပြန်လာတော့ ကျွန်တော့်ဆီ သူရောက်လာပါသည်။ ကျွန်ုပ်တော် စာရေးနေရာမှ ရပ်၍ သူ့ကို ပြုံးနှုတ်ဆက်ပါသည်၊ သူက

'နှာဘူး တစ်လီ နှာဘူး

နှာဘူး နှစ်လီ အရူး' တဲ့ဗျ။

သူတို့အရွယ်လေးတွေက ဒီလိုစကားလေးတွေ အလွန် ပြောသည်။ သူ့စကားလေးတွေက ကလေးတို့၏ ငယ်နုသော ဘဝကို ထင်ဟပ်နေပါသည်၊ သူ့စကားက ပေးသော အတွေးအမြင်ကတော့ မသေးငယ်၊ မသိမ်နုပ်ဟု ကျွန်တော်ထင်ပါသည်၊ ဆင်ခြင်စရာတစ်ခု ဟုပင် ဆိုလိုက်ချင်ပါတော့သည်၊

နိုင်လင်းဘွန်း (ဆေး / ...)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Joke ချိုချဉ်မွှေး

ဗီဒီယိုဖာတ်ကားတွေ ကြည့်လို့ဖြစ်မယ်

အဘွားအိုတစ်ဦး ဆေးခန်းရောက်လာပြီး ဆရာဝန်အား-
'အဘွားယောက်ျားက သတိအရမ်းမေ့တယ်ဆရာ၊ အဘွားကိုလည်း တခြားမိန်းမနာမည်နဲ့ ခဏခဏ မှားခေါ်တယ်။ အဲဒါ ဆရာနဲ့လာဆွေးနွေးတာ'
'တချို့ အသက်ကြီးရင် ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်အဘွား။ ဒါနဲ့ အဘွားကို ဘယ်မိန်းမနာမည်နဲ့ မှားခေါ်လို့လဲ'
'ရွှေမှုံရတီ'
'ဟိုက်'

စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေး

ညည်းညူနေသော လူနာအား သူငယ်ချင်းက -
'ဒီလောက်ဝေဒနာခံစားနေရရင်လည်း ဆေးရုံလေး ဘာ
တက်သင့်တက်ပေါ့ကွာ'
'ဆေးရုံတက်တာ လွယ်တယ်၊ ငွေကမလွယ်ဘူး'
'သိပ်မကုန်ပါဘူးကွာ၊ စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေးတဲ့'
'ငါ့မှာ စရိတ်မျှပေးစရာ တစ်ပြားမှမရှိတာ'
'ဟိုက်'

ရမ်းကုနေတာ ကြာလှပြီ

ဘွင်းဘွင်းပြောတတ်သော လူနာနှင့် ဒေါက်တာရမ်းကု အဖြစ်ကား -
'ကျုပ်ဆီမှာလည်း ကုတာကုပေါ့၊ လိုအပ်လာရင် ဆေးရုံတက်သင့်လည်း တက်ပေါ့ဗျာ'
'ဆေးရုံတက်ဖို့ မလိုအပ်အောင် ဆရာ့ဆီလာပြတာပေါ့။ တက်သင့်မှတော့ ဆရာ့ဆီ ငွေကုန်ခံ၊ အချိန်ကုန်ခံပြီး လာတောင်မပြဘူး'
'ဟိုက်'

www.burmeseclassic.com

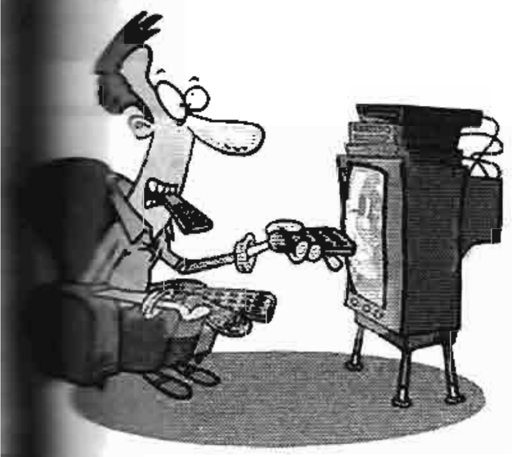
www.burmeseclassic.com

ဆေးဟာဒယ

မှူးအိမ်ရင်

ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေ

ါတွင် လူနာများ စုရုံးနေသည်ကို မြင်သူက ဘေးမှလူအား -
ဒီလောက်စုဝေးနေတာ တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးဘူးဗျာ'
ခေါင်းဆန္ဒ ထုတ်ဖော်မလို့တဲ့'
ဖော်မှာလဲ'
အချိန်မှန်လူနာလာကြည့်ရေး၊ အောက်ခြေဝန်ထမ်းတွေက အော်တာ၊
ချိုတန့်ရေး၊ အပေါက်ဝနဲ့ ဓာတ်လှေကားမှာ လက်ဖက်ရည်ဖိုး မပေးရ



ဒီနေ့ကာစ ဘာကားမှ မကြည့်ရ

မျက်စိခွဲစိတ်ကုသပြီးကာစ ခင်ပွန်းသည်အား မိန်းမက -
'ရှင်က ခွဲပြီးတာတောင် မကြာသေးဘူး။ တီဗီဇာတ်လမ်းတွဲတွေ ထိုင်ကြည့်နေပါလား'
'မင်းကလည်းကွာ၊ အရင်ကတည်းက ငါ့ဝါသနာရှိတာ သိရက်သားနဲ့'
'ရှင့်ဝါသနာက ကိုရီးယားမင်းသမီးလေးတွေ တိုနံ့နံ့ဝတ်တာ ကြည့်ချင်လို့မို့လား'
'ဒီလိုစိတ်ရှိမှတော့ မြန်မာဇာတ်ကားတွေ ကြည့်တာနဲ့တင် ဖူလုံတယ်'
'ဟိုက်'

သမီးရေ . . . ကားကြောင့်

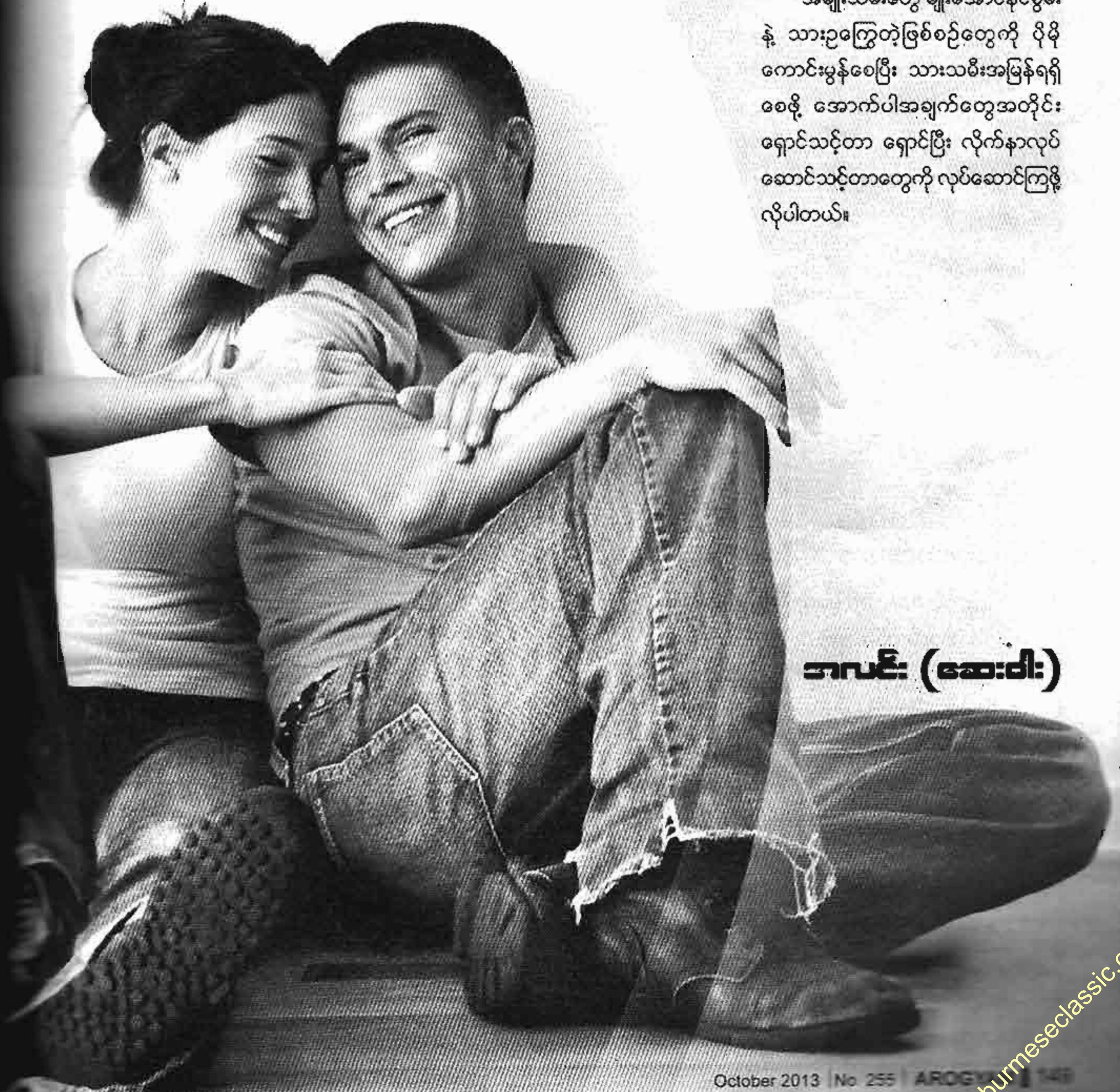
ကြောင့် ကားကြောင့်ဟု အော်ကာ သေဆုံးသူ သမီးအနားတွင်
သော အမျိုးသမီးအား တခြားအမျိုးသမီးတစ်ဦးက -
ရှင် ကားတွေ စည်းကမ်းမဲ့လို့ မသေသင့်သူတွေ သေရတယ်'
ကြောင့်ဆိုတာ ကားတိုက်ခံရလို့မဟုတ်ဘူးတော့။ ကားကျပ်နေလို့
အချိန်မီ မရောက်ဘဲ သေရလို့ ကားကြောင့်လို့ ပြောတာရှင့် . .
. . . ဟီး . . .'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားသမီးရရှိရန် ကြိုးစားနေသူတို့ လိုက်နာသင့်သော ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန် အချက်များ

အမျိုးသမီးတွေ မျိုးအောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ သားဥကြွေတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး သားသမီးအမြန်ရရှိစေဖို့ အောက်ပါအချက်တွေအတိုင်း ရှောင်သင့်တာ ရှောင်ပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်တာတွေကို လုပ်ဆောင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။



အလင်း (ဆေးဝါး)

www.burmeseclassic.com

ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အချက်များ

(၁) မျိုးအောင်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အစားအစာများစားသုံးခြင်း

ဟားဗက်ဆေးကျောင်းရဲ့ အစားအစာနဲ့ မျိုးပွားနိုင်မှုကို လေ့လာမှုအရ အသက်အရွယ်၊ မျိုးရိုးဗီဇတွေက ထိန်းချုပ်နိုင်မှု မရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အစားအစာ စားသောက်တာနဲ့ အစားအသောက်ရှောင်တာတွေက မျိုးပွားနိုင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိဘူးဆိုတာ လေ့လာမှုကနေ သိရှိရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစားအစာတွေက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သားဥကြွေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို တော့ ထူးခြားစွာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

(၃) မကောင်းသော ကစီဓာတ်များစားသုံးခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မကောင်းတဲ့ ကစီဓာတ်နဲ့ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ကစီဓာတ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ လျင်လျင်မြန်မြန် အစာချေပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တက်လာစေပါတယ်။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းဖို့ ပန်ကရိယက အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းတွေ သွေးတွင်းကို ထုတ်ပေးရပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ကစီဓာတ်တွေကို အမျှင်ဓာတ်များစွာရရှိနိုင်တဲ့ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲ အမျိုးမျိုးနဲ့ ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါဝင်စာတွေကနေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ကစီဓာတ်တွေက အစာချေဖျက်မှု နှေးကွေးပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နဲ့ သွေးတွင်းအင်ဆူလင်ဟော်မုန်း ပမာဏကို တည်ငြိမ်စေပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ သွေးတွင်း အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းပမာဏများပါက သားဥကြွေတာကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါတယ်။

(၂) ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှုများသော ငါးစားသုံးခြင်း

သားသမီးရယူဖို့ အစီအစဉ်ချပြီး ကြိုးစားနေတဲ့အချိန် [illegible] ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှုများတဲ့ ငါးစားသုံးမှုကို လျှော့ချရပါမယ် [illegible] အမေရိကန် FDA က ပြဒါးပါဝင်မှု နည်းတဲ့ငါးတွေကို [illegible] တစ်ပတ်မှာ ၁၂ အောင်စထက် ပိုမစားသင့်ဘူးလို့ အကြံပြု [illegible] ပါတယ်။

(၄) ပြည့်ဝဆီများ စားသုံးခြင်း

အပူချိန်ပြင်းပြင်းပေးပြီး ထပ်ခါထပ်ခါကြော်ထားတဲ့ [illegible] အဆီတွေ စားသုံးမှုကို လုံးဝရှောင်ပါ။ ဆီကြော်စာတွေ၊ [illegible] ရတဲ့ အဆီတွေ၊ တချို့မာဂျရင်းတွေက စားသုံးဖို့ မသင့် [illegible] တွေပါ။

အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းရဲ့တာဝန်က သွေးထဲက ဂလူးကို့ [illegible] ဆဲလ်တွေထဲကို ရောက်သွားစေဖို့ပါ။ ပုံပြောင်းအဆီတွေ [illegible] များရင် အင်ဆူလင်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာက ခက်ခဲသွား [illegible] သွေးတွင်းမှာ ဂလူးကို့စ်တွေ များလာပါတယ်။ ဂလူးကို့စ် [illegible] နေတာကြောင့် ပန်ကရိယက အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းတွေ ပို [illegible] တယ်။ ပိုထုတ်တာကြောင့် သွေးထဲမှာ အင်ဆူလင်ဟော် [illegible] များနေတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို [illegible] အယှက်ဖြစ်စေပြီး သားဥကြွေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း အဟန့်အ [illegible] စေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

...များ စားသုံးမှုနည်းခြင်း

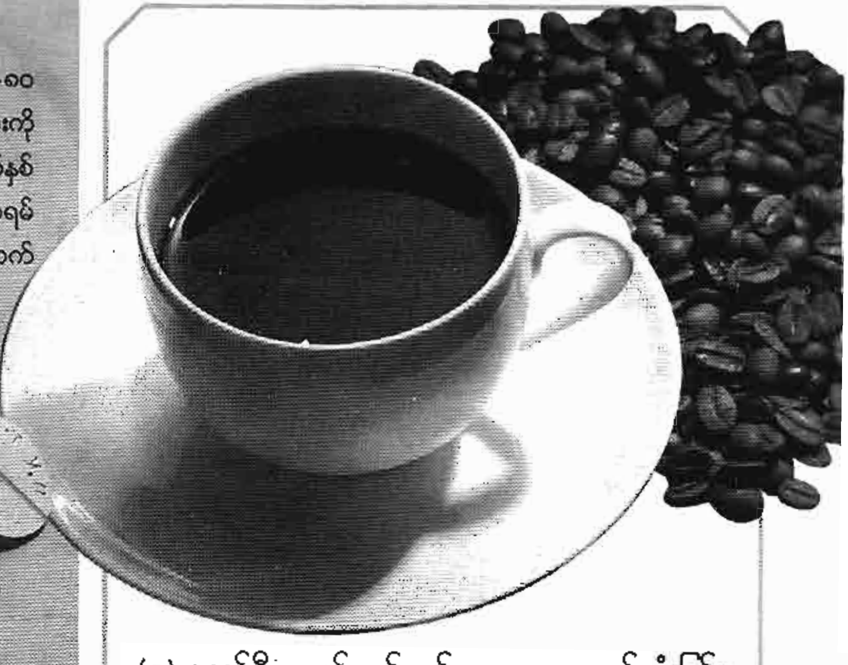
...တ်ရရှိအောင် အသားတွေ စားသုံးတာထက် ...အစားအစာတွေကနေ ရရှိအောင် စားသုံးပါ။ အပင် ...ကို ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်နဲ့ တိုဟူးတွေကနေ ...မာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေပါတယ်။ ကယ်လိုရီရရှိမှု ...ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ပုံမှန်ထိန်းထားနိုင်ပါ

...ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံပါသော ...ည့်စွက်ဆေးများ မသောက်သုံးခြင်း

...လစ်အက်စစ် ၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်နဲ့ သံဓာတ် ၄၀-၈၀ ...ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံပါ အားဆေးကို ...တစ်လုံးသောက်ပေးပါ။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ ရှစ်နှစ် ...လေ့လာမှုအရ နေ့စဉ်ဖောလစ်အက်စစ် ၄၀၀ မီလီဂရမ် ...သောက်သုံးသူအမျိုးသမီးတွေက မသောက်သုံးသူတွေထက် ...အောင်နိုင်စွမ်း ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေ ...လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

(၆) အဆီထုတ်မထားသော နို့သောက်ခြင်း

အဆီထုတ်မထားတဲ့ နွားနို့နဲ့ ဒိန်ချဉ်တွေကို တစ်နေ့နှစ်ခွက် သောက်သုံးနေတာထက် အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့နဲ့ ဒိန်ချဉ်တွေ စားသုံးပါက သားသမီးရရှိဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဟားဗက်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီက အဆီထုတ်မထားတဲ့ နွားနို့နဲ့ ဒိန်ချဉ်တွေ သောက်တာကြောင့် သားသမီးရရှိနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။



(၇) ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်များစွာ သောက်သုံးခြင်း

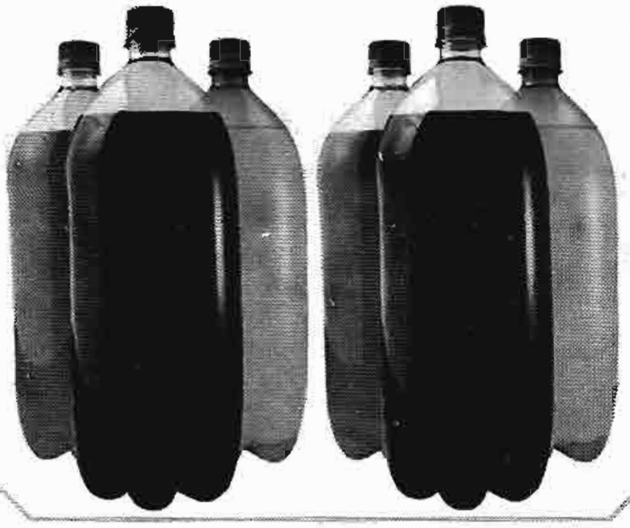
ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နဲ့ အရက်ကို သင့်တင့်ရုံသာ သောက်သုံးသင့်ပြီး စွမ်းအားဖြည့်အချိုရည်တွေကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဟားဗက်တက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ တစ်နေ့ကို အရက်တစ်ခွက်-နှစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် ကော်ဖီနဲ့ လက်ဖက်ရည်များစွာ သောက်သုံးပါက သားဥကြွေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ထိခိုက်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၉) ဆော်ဒါအချိုရည်များ သောက်သုံးခြင်း

ဆော်ဒါအချိုရည်တွေ သောက်သုံးတာက သားသမီးရရှိဖို့ အခွင့်အလမ်းကို နည်းစေပါတယ်။ အချိုရည်တွေသောက်တာက သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မြင့်မားစေတာကြောင့်ပါ။



(၁၀) အရက်သောက်သုံးခြင်း

အရက်သောက်သုံးတာက သားသမီးရရှိမှုကို ခက်
အပြင် သားပျက်သားလျောဖြစ်နိုင်ခြေကိုလည်း များစေ
ရုံးပိတ်ရက်တစ်ပတ်နှစ်ရက်လောက် ညစာစားနဲ့အတူ
တစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက်လောက် သောက်တာတောင် သားသ
ခြေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

(၁၁) ကိုယ်အလေးချိန် များလွန်းခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်က မျိုးအောင်နိုင်စွမ်း ကောင်းမွန်တဲ့ အတိုင်းအတာအတွင်းသာ ရှိသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အရပ်ကို အချိုးချတွက်တဲ့ BMI က ၁၈.၅နဲ့ ၂၄ အတွင်းရှိရပါမယ်။ BMI ၁၈.၅ အောက်နည်းပြီး အရမ်းပိန်လွန်းတာ ဒါမှမဟုတ် BMI ၂၅ ထက်ကျော်လွန်ပြီး ဝလွန်းတာတွေက သားဥကြွေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ထိခိုက်စေတာကြောင့် မျိုးပွားနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါတယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းလွန်းသူ ဒါမှမဟုတ် များလွန်းသူတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ရင်လည်း ကျန်းမာရေး ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ သန္ဓေသားရရှိနိုင်ခြေနည်းပါတယ်၊

(၁၂) လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ဆောင်ခြင်း

တစ်နေ့ကို ၃၀-၆၀ မိနစ်လော
ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ထိ
ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့်
အင်္ဂါတွေဆီ သွေးရောက်ရှိမှု ကောင်း
ပါတယ်။

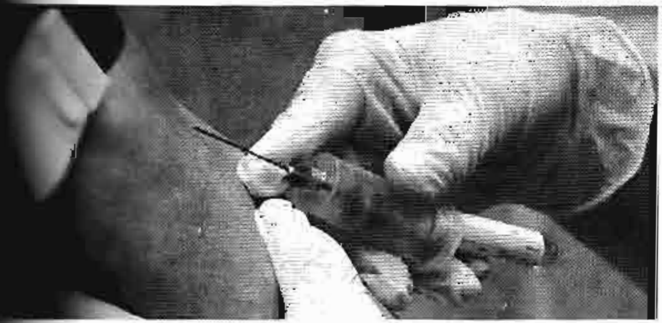
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုက်နာသင့်သော အချက်များ

...ဆိုင်းရှိုက်ပေါ်မှန်းပမာဏစစ်ဆေးပါ

...ရှိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှု လျော့နည်းတာက အမျိုးသမီးတွေမှာ ...တဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုနည်းတာ ...ရှိုက်ပေါ်မှန်းထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းတာက သားဥကြွေတာ ...ပျက်တာကြောင့် သားသမီးရရှိနိုင်ခြေနည်းစေပါတယ်။ သင်က ...ဆောင်ချိန်မှာ သိုင်းရွိုက်ပေါ်မှန်းလျော့နည်းပါက သားပျက်သား ...ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

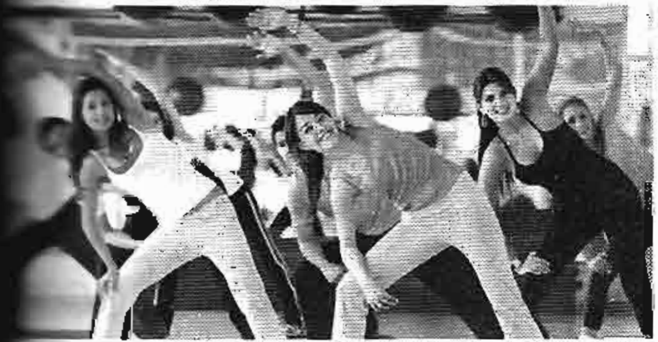


(၂) ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပါ

သားသမီးရယူတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချိန်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးထားဖို့ လိုပါတယ်၊ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး၊ ဂျာမန်ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးစတာတွေ ထိုးထားရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဂျာမန်ဝက်သက်ပေါက်ပါက သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်တာကြောင့်ပါ။

...ညွှန်းစွက်ဆေး သောက်သုံးပါ

...ဝန်ရရှိဖို့ ကြိုးစားချိန်ကတည်းက ဖောလစ်အက်စစ်ကို ...သောက်သုံးရပါမယ်။ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ ချို့တဲ့ပါက မျိုး ...စွမ်းနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း လေ့လာမှု တချို့မှာ တွေ့ ...ပါတယ်၊ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင် ဘီ-၆နဲ့ အိုမီဂါ-၃ အဆီတွေ ...မျိုးအောင်နိုင်ခြေကို မြင့်မားစေပါတယ်။



(၄) လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပါ

လေ့လာမှုတွေအရ သင့်တင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာက သားသမီးရနိုင်ခြေကို မြင့်မားစေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်တာက သားဥကြွေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို နှောင့်နှေးစေတာကြောင့် သားသမီးရရှိနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ကို မိနစ် ၃၀ ကြာ၊ တစ်ပတ် ၅ ရက်ကို သင့်တင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

...စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျှော့ချပါ

...ဖိစီးမှုက သားသမီးရရှိနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေတယ်ဆို ...လေ့လာမှုတွေမှာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းပါ ...ဥကြွေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို နှောင့်နှေးစေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုက ...မီးတွေသာမကဘဲ အမျိုးသားတွေရဲ့ မျိုးအောင်နိုင်စွမ်း ...လည်း သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

ဘာလင်း (ဆေး၀င်း)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းမသားဘဝ၏ ပျော်စရာအကောင်းဆုံးအချိန်လေးများ

ကျွန်မတို့မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဘဝမှာ
အချိန်တွေများစွာကို ဖြတ်သန်းခဲ့ကြပါတယ်။
ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အချိန်တွေရှိသလို
စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းခဲ့တဲ့
အချိန်တွေကလည်း ပြောလို့မကုန်နိုင်ပါဘူး။
အဲဒီအချိန်လေးတွေဟာ ကောင်းကင်ကလေးတဲ့
အပိုးတန်လေးတွေဖြစ်ခဲ့သလို
ပြန်တွေးကြည့်ရင် တသိမ့်သိမ့်ကြည်နူးမိတာတော့
အမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်တွေက
ကျွန်မတို့ကို ပျော်စရာတွေ ပေးခဲ့လဲဆိုတာ
အတိအကျလေးပြန်ရေတွက်ကြည့်ကြရအောင်...

ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမေးပွဲတွေပြီးတဲ့ အချိန်

ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန် စာမေးပွဲတွေ ဖြေပြီးသွားတဲ့နေ့မှာ ဘဝင်ခိုင် လောက်အောင်ပျော်ရွှင်ခဲ့ရတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ကိုယ်တိုင်ကလည် ပေ့ါပါးလန်းဆန်းနေပြီးလေထဲမှာ မြောက်တက်နေတဲ့အလား လွတ် လပ်မှုတွေကို ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန်လေး စာမေးပွဲပြီးလို့ ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိရှိနေတတ်ဖြစ်ပါသေ တယ်။

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပျော်ခရီးထွက်ခဲ့တဲ့အချိန်

ကိုယ့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခရီးသွားခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေဟာ ဘာနဲ့မှမလဲနိုင်တဲ့အဖိုးတန်အချိန်လေးတွေပါ။ ရယ်စရာတွေ ပေ့ါပေ့ါပါးပါးရယ်ခဲ့ကြတယ်။ လှောင်စရာတွေရှာကြံပြီး လှောင်ခဲ့ကြတယ်။ စခဲ့နောက်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေ၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်ရတာတွေကလည်း အမောပါပဲ။ အခုအချိန်မှာပြန်တွေးကြည့်တိုင်း ဟိုတုန်းက ပျော်ခဲ့ရတာတွေဟာ ကြည်နူးမှုတွေပေးသေးတာတော့ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။

ပထမဆုံးအလုပ်ရတဲ့နေ့

ကျောင်းပြီးလို့ ပထမဆုံးအလုပ်လုပ်ရတဲ့နေ့မှာဖြစ်တဲ့ ချက်လေးကလည်း ထူးထူးခြားခြားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆယ်ကျော်သက်လေးမဟုတ်တော့ဘူး၊ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ ရောက်နေပြီ၊ ကိုယ်ပိုင်ပိုက်ဆံရှာနိုင်ပြီ၊ ကိုယ့်ခြေထောက် ရပ်နိုင် တော့မှာပါလား"ဆိုတဲ့အတွေးတွေက ပီတိဖြစ်စေခဲ့ မိဘကို ပိုက်ဆံတွေရှာပေးမယ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ခွင့်ရတော့မယ် တွေးပျော်ခဲ့ရတာလည်း အမောပါပဲ။

ပထမဦးဆုံးလစာ

ပထမဆုံးလုပ်အားခရတဲ့နေ့ဟာ ပျော်ရတဲ့ နေ့တွေထဲကတစ်နေ့ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်လုပ်အားနဲ့ ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ပထမဆုံးကိုယ်ပိုင် ငွေလေးဟာ တော်တော်တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲရခဲ့ရခဲ့၊ ရေတွက်လို့ကို မဝနိုင်ပါဘူး။ မိဘတွေကိုရတဲ့ လခလေးနဲ့ ကန်တော့ မယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေကို မုန့်ဝယ်ကျွေးမယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ် ဝယ်သုံးနိုင်ပြီ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ခွင့်တောင်းနေစရာမလိုတော့ဘူး ဆိုတဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ အပျော်ကလည်း တစ်မျိုးတစ်မည်တော့ ရင်ထဲ ကျန်ခဲ့တတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချစ်နဲ့ဆုံတဲ့အချိန်

...တယ်၊ အလုပ်တွေလုပ်တယ်၊ ရင်ခုန်ဖက်နဲ့တွေ့ဆုံရ...တော့ ဒါတွေက ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့သဘောတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ...တဲ့သူနဲ့ တွေ့ရတာတော့ ကြိုတင်အစီအစဉ်ချထားတဲ့ ...တတ်ကြပါဘူး။ ကိုယ်တကယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ဆုံရတာဟာ ...မှုတွေ၊ ရုတ်တရက်လှိုက်ဖိုခံစားရတာတွေ ယုံကြည်မှု ...ကျွန်းမာခြင်းတွေကိုပါယူ ဆောင်လာသလိုပါပဲ။ ဘာပဲ ...အချစ်ကြောင့် ရလာတဲ့ ခံစားချက်တွေကတော့ ဘဝရဲ့ ...တွေထဲက တစ်ခုအနေနဲ့ လူတိုင်းခံစားဖူးကြမှာပါ။

ချစ်ခွင့်ပန်ခြင်းခံရတဲ့အချိန်

အမျိုးသားတစ်ဦးက ကိုယ့်ကိုချစ်ခွင့်တောင်းလိုက်တဲ့ အချိန်ဟာ ခဏလေးဆိုပေမယ့် ခံစားရတာတော့ အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးအတော်များများ ဒီခံစားချက်လေးကို သိကြပါတယ်။ကိုယ်ရဲ့ဘဝထဲကို သူစိမ်းတစ်ယောက်က ပျော်စရာတွေ၊ ရင်ခုန်စရာတွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေယူပြီး ဝင်လာမှာဆိုတော့ အသက်ထက်ဆုံး ချစ်ရရင် အကောင်းဆုံးပေါ့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စဉ်းစားခန်းတွေ ပျော်ပျော်ကြီး ဖွင့်လို့ကောင်းနေတဲ့ အချိန်ပါ။

လက်ထပ်တဲ့နေ့

...တဲ့နေ့ဟာ ကဗျာတွေ၊ စာတွေမှာပါသလိုမိန်းကလေး ...အပျော်ဆုံးပဲလို့ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝတစ်ခုတည်ဆောက် ...ကိုယ်တကယ်ချစ်တဲ့ သူကလည်း ကိုယ်နဲ့အတူ ဆိုးတူ ...လက်တွဲမှာဆိုတော့ အားကိုးစိတ်၊ ကြည်နူးစိတ်တွေက ...အပြည့်ပေါ့။ သက်ဆုံးတိုင်အထိ ရိုးမြေကျသစ္စာတရား ... ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်ပေါ်မှာ မပျက်ယွင်းတော့မယ့် ...ပါ။

သားဦးလေးရတဲ့အခါ

...မီးတွေအတွက် သားဦးရတဲ့ ခံစားချက်ကိုမိခင်ဖြစ်နေတဲ့ ...ကြပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့သွေးမှဖြစ်တဲ့ ပထမဦးဆုံးသားသမီး ...ရတာဟာ ကံကောင်းတယ်လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သားဦး ...ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီးရင်တော့ အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်မယ် ...မေတ္တာရဲ့ အကြီးမားဆုံးအင်အားသွားတတ်ပါတယ်။

Honeymoon ထွက်တဲ့နေ့။

လက်ထပ်ပြီးတဲ့နေ့မှာ ချစ်တဲ့သူနဲ့ အမှတ်တရအဖြစ်ပျော်စရာခရီးတစ်ခုတော့ သွားချင်ကြပါတယ်။ နှစ်ယောက်ပေါင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုရဲ့အစမှာပျော်စရာအဖြစ် အမှတ်တရတွေကိုမိန်းမသားတိုင်း သိမ်းထားချင်ကြပါတယ်။ တစ်လ၊ ဆယ်ရက်၊ တစ်ပတ်မဟုတ်တောင် အနည်းဆုံး ၃ရက်လောက်တော့ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ နှစ်ယောက်တည်း အချိန်တွေကို အတူတူကုန်ဆုံးချင်ပါတယ်။ ကမ်းခြေတွေ သွားတာ ပျော်စရာကောင်းသလို၊ ခရီးထွက်တာကလေးသည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် [illegible] အချိန်တွေမို့ [illegible] နေ့ရက်တွေ ဖြစ်ခဲ့[illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလှူကြီးပေးတဲ့ နေ့

အလှူ့အစ်မကြီးလို့ အခေါ်ခံရတဲ့နေ့ဟာ မိန်းမသားတွေရဲ့ ဘဝမှာ ဂုဏ်အရှိဆုံးနေ့တစ်နေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခင်ပွန်းရဲ့ သစ္စာရှိမှု၊ ချစ်ခင်မှုတွေ၊ သားသမီးတွေအပေါ်တာဝန်ကျေပွန်မှုတွေကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့ အချိန်လည်းဖြစ်ခဲ့တယ်။ သားကို ရှင်ပြုပေးနိုင်တဲ့အတွက် ရဟန်းအစ်မကြီးဖြစ်ခွင့်ရတယ်။ သမီးကိုဆိုရင် နားသပေးနိုင်တဲ့အတွက် ကြည်နူးရတယ်။ အလှူ့အတန်းတွေ လုပ်ခွင့်ရတာရယ်၊ သားအတွက် သင်္ကန်းပရိက္ခရာကို ရွေးဆုံးကနေကိုင်ရပြီး လှည့်လည်ခွင့်ရတာဟာ ဘယ်လောက်တောင် ကောင်းလိုက်တဲ့ ကံပါလိမ့်။

သားသမီးတွေ တာဝန်ကျေကြတဲ့အခါ

အသက်အရွယ်တွေကြီးလာလို့ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်သားသမီးတွေက ကိုယ့်အတွက် အလှူတွေလုပ်ပေးမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုပေးကြမယ်ဆိုရင်တော့ ဘဝကြီးက သာယာလှပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က တာဝန်တွေ ကျေသင့်သလောက်ကျေခဲ့ပြီးချိန်မှာ သူတို့တာဝန်လေးတွေကျေဖို့တော့ လိုပါတယ်။ လိမ္မာတဲ့ သားသမီးတွေ၊ မြေးတွေရဲ့ မိခင်ကြီးဟာဘုရားသွားမယ်။ ကျောင်းတက်မယ်၊ ဘဝကူးကောင်းအောင်ကုသိုလ်တွေ လုပ်မယ်။ ဒီဘဝကောင်းသလို နောင်ဘဝအတွက်လည်း သယ်သွားနိုင်တာက ကုသိုလ်တွေမဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် သားသမီးတွေ ကိုယ့်အတွက် လိမ္မာတာလည်း မိန်းမသားတွေရဲ့ ကံကောင်းခြင်းနဲ့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အချိန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

မြေးဦးမွေးတဲ့ နေ့

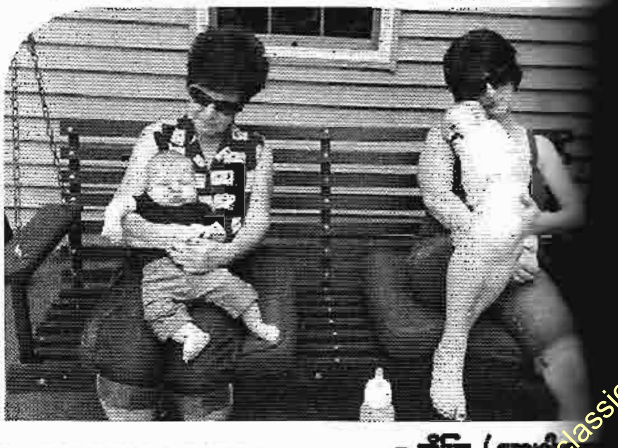
ကိုယ်မွေးထားတဲ့ သားတွေ၊ သမီးတွေဆီက ကိုယ့်ရဲ့မျိုးဆက်သစ်လေးတွေမွေးဖွားပေးတဲ့ အချိန်ဟာ မိန်းမသားတွေရဲ့အပျော်တွေထဲကရတနာတစ်မျိုးလိုပါပဲ။ ကိုယ်ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်မြေးတွေအပေါ် ဖြစ်လာတဲ့ ချစ်စိတ်ဟာ သား၊သမီးထက်တောင် ပိုတိုးလို့နေပါတယ်။ကိုယ်တိုင်ချီထားချင်တယ်၊ ထိန်းပေးချင်တယ်၊ တူတူကစားချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ မုန့်တွေ လုပ်ကျွေးချင်စိတ်ကတော့ တစ်ခါတည်း အကုန်ဖြစ်နေတော့တာပါပဲ။ မြေးလေးက ဘယ်လိုချောကြောင်း၊ ဘယ်သူနဲ့ တူကြောင်း မိတ်ဆွေတွေကို ပြောလိုက်ရတာလည်း မမောနိုင်ပါဘူး။ မြေးလေးတွေအတွက် လုပ်ပေးချင်စိတ်တွေကတော့ ရင်နဲ့ အပြည့်ပါ။

သားသမီးတွေ မင်္ဂလာဆောင်တဲ့အခါ

သားတွေသမီးတွေကို ဘဝတစ်လျှောက်မှာ ပြုစုပျိုးထော
အချိန်တန်အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ အိမ်ထောင်ရက်သားချ
တော့ မိဘတွေ တာဝန်ပါ။မိခင်တွေရဲ့ ဘဝမှာ ကိုယ့်သား
ကို သူစိမ်းတွေနဲ့ ထည့်ပေးလိုက်ရမယ့် ခံစားချက်ကဝမ်းနည်း
ကြီးပါ။ သူတို့လေးတွေ မိမိတို့တုန်းကလိုပဲ ဘဝတစ်ခုကို တည်
တော့မယ်ဆိုပြီး တွေးပျော်ရပေမယ့်၊ ခွဲသွားတော့မှာဆိုတဲ့ အ
လည်း ဝမ်းနည်းအောင် လုပ်နေပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သားသ
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ မြင်ရတော့လည်း ကိုယ်ပျော်နေသလိုပါပဲ။

ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြန်ဆုံရတဲ့အခါ

ကမ္ဘာကြီးမှာ သူငယ်ချင်းဆိုတာသာမရှိရင် ဘယ်လော
စရာကောင်းလိမ့်မှန်းမသိ။ တူတူဆိုးခဲ့ မိုက်ခဲ့တဲ့ ဘော်ဒါတွေ
တွေကြီးမှ ပြန်ဆုံရတာဟာ ကံကောင်းတာရယ်၊ ပြန်ဆုံခွင့်ရ
ကြောင့်သာ ထင်ပါတယ်။ ကျောင်းတုန်းက ငယ်သူငယ်
အလုပ်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ နှစ်တွေ အတော်ကြာမှ
ရင် ပျော်စရာတကယ်ကောင်းလှပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက အ
တွေ ပြန်ပြောကြမယ်။ ကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့ သူတွေရဲ့
ပြန်ခေါ်ကြည့်ကြမယ်၊ အတင်းတွေပြောဖြစ်ကြမယ်၊ ဒါဟာ
တွေဆုံကြတဲ့အခါ လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတာတွေ မဟုတ်လား
တာတွေမပါ၊ ကြွားဝါခြင်းတွေမပါတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကြား
တဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ပါ။ အသက်တွေ ကြီးလာကြပေမယ့်
မေ့သတိရဖွယ်တွေကတော့ လတ်ဆတ်နေတုန်းပါပဲလေ။



□ [illegible] (ဆေး

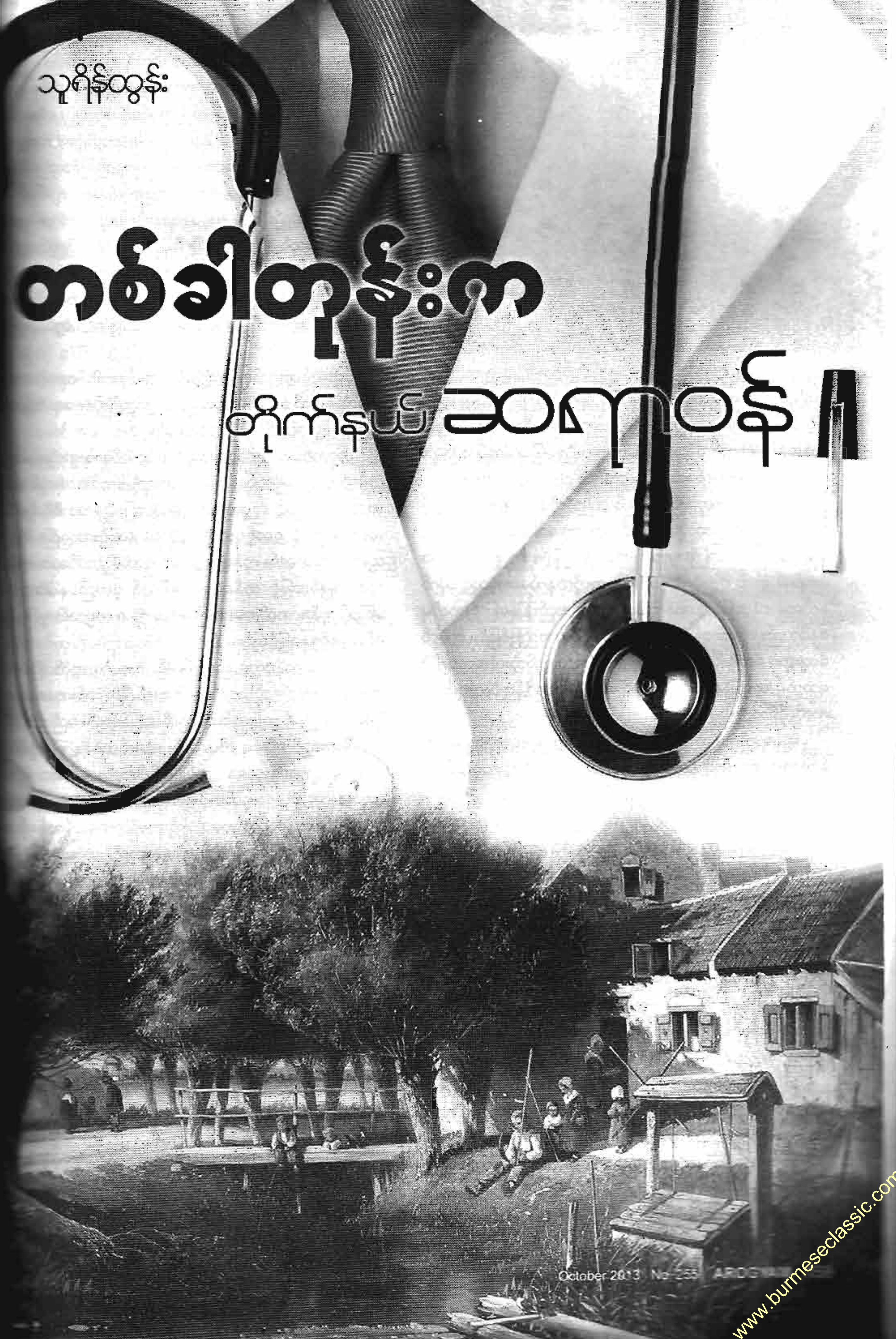
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုရိန်ထွန်း

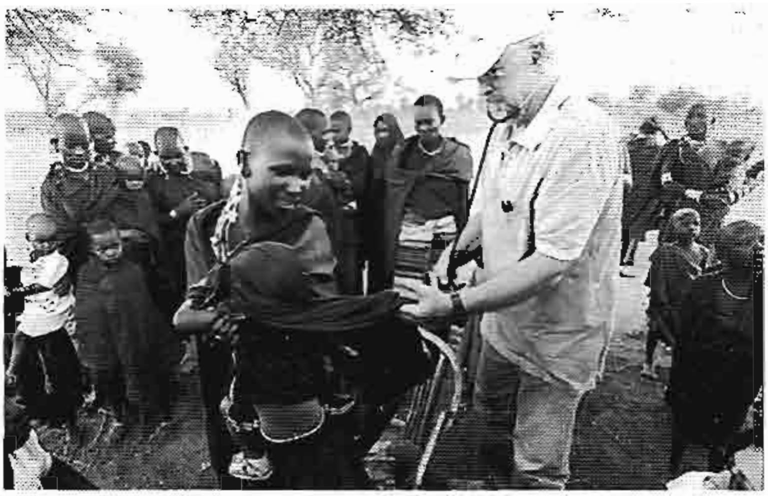
တစ်ခါတုန်းက

တိုက်နယ်ဆရာဝန်



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



နာဂလူမျိုးတို့၏ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရသော ဒေသများသို့ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများ သွားရောက်ကြသည့်အကြောင်းကို မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်မှကြည့်လိုက်ရသည်။ လေရှီး၊ လဟယ်၊ နန်းယွန်းဒေသများတွင် ဆေးဝါးများကုသပေးပြီးအခြားလိုအပ်သည်များကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ဟုမ္မလင်းမြို့နယ်၊ ထမံသီတိုက်နယ်မှ လေရှီးမြို့သို့ ကားလမ်းပေါက်နေသည်ကို မြင်လိုက်ရတော့ ဒေါက်တာကိုလေးတစ်ယောက် ဝမ်းအသာကြီးသာသွားမိသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်ကာလက လေရှီးမြို့နယ်၊ ဆွမ္မရာတိုက်နယ်ဆေးရုံတွင် တိုက်နယ်ဆရာဝန်အဖြစ် တာဝန်ကျခဲ့ဖူးသည်ကိုလည်း ပြန်ပြောင်းသတိရနေမိသည်။ ထိုစဉ်တုန်းကတော့ ပင်ပန်းလိုက်သည့်ဖြစ်ခြင်း၊ ထမံသီကျေးရွာမှ လေရှီးမြို့သို့ သုံးညမျှ အိပ်ပြီးလေးရက်လုံးလုံးလျှောက်ခဲ့ရသည်မို့ ယခုပြန်တွေးချိန်တွင်ပင် ခြေဖဝါးများကျိန်းစပ်နာကျင်လာသလိုလိုရှိသည်။

ဆွမ္မရာတိုက်နယ်ဆရာဝန်လေးသည် ဆွမ္မရာအရောက် မသွားနိုင်သေးဘဲ လေရှီးမြို့နယ်ဆရာဝန်အဖြစ် သုံးလလုံးလုံးအမှုထမ်းခဲ့ရသည်ကိုလည်း ယနေ့တိုင်အမှတ်ထင်ထင်ရှိနေပါသည်။

အလုပ်သင်ဆရာဝန်ပြီးကာစ သံလျင်ပြည်သူ့ဆေးရုံတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ဒေါက်တာ ကိုလေးထံသို့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ပြောင်းမိန့်ရောက်လာခဲ့သည်။ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ လေရှီးမြို့နယ်အတွင်းရှိ ဆွမ္မရာတိုက်နယ်ဆေးရုံသို့ ဖြစ်လေသည်။ ပြောင်းရမည်ဆိုတော့လည်း ပျော်ပျော်ကြီးပြောင်းရမှာပေါ့ဟု တွေးရင်း ဒေါက်တာကိုလေးက သူ၏ ဖခင်နှင့်အတူ မြန်မာပြည်မြေပုံကြီးကို ဖြန့်လျက်ကြည့်သည်။ ဟော… တွေ့ပါပြီ။ မြန်မာနိုင်ငံ၏အနောက်မြောက်စွန်း၊ အိန္ဒိယနယ်စပ်တွင် အစက်နီနီကလေးတစ်စက်၏ ဘေးတွင် စာလုံးသေးသေးလေးနှင့် ရေးထားသည်။ လေရှီးမြို့တဲ့။ သူတာဝန်ထမ်းဆောင်ရမည့် ဆွမ္မရာ ကျေးရွာကလေးကိုကား မြေပုံထဲတွင် မတွေ့ရချေ။

အဲဒီဖက်တွေက ကားလမ်းမပေါက်သေးတော့ ``ငါ့သားရေ… မင်းတော့ တောင်တက်ဖို့ လမ်းလျှောက်ဖို့ ကောင်းကောင်း အားမွေးပြီးသွားပေတော့၊ တချို့နေရာတွေမှာတော့ လားစီးလို့ရမလား မသိဘူး´´

ဖေဖေကပြောသည်။ လားစီးရမည်ဆိုတော့ မောင်နှမတွေက ရယ်ကြသည်။

``ရထားရော၊ ကားရော၊ သင်္ဘောရော နောက်ပြီး လားရောအစုံစီးရမှာပဲ။ တချို့နေရာကျတော့လည်း စီးစရာက ဖိနပ်ပဲရှိမှာ။ အဲဒီတော့လည်း လျှောက်ရမှာပေါ့နော်… ယောက်ျားပဲ သားရယ်´´

အမေက အားပေးရှာသည်။ အမေပြောသလိုပင် ရန်ကုန်မှ… အဝိရထားစီးခဲ့ရသည်၊ မန္တလေးမှမုံရွာခရီးကို ကားစီးပြီး ခရီး… သည်။ မုံရွာရောက်သောအခါ ချင်းတွင်းမြစ်ညာတွင်ရှိသော … မြို့သို့ မြန်မာ့ရေကြောင်းသင်္ဘောစီးပြီးသွားရမည် ဖြစ်သည်၊ … ကလည်းနေ့တိုင်းရှိသည်မဟုတ်၊ ထို့ကြောင့် သင်္ဘောထွက်မည့်… ကို မုံရွာတွင် တည်းခိုရင်းစောင့်နေရသည်။ မိုးတွင်းကာလရေ… ဆိုလျှင် လမ်းတွင် သုံးညအိပ်ရပြီး မိုးနည်းရေပါးချိန်ဆိုလျှင် … သို့ရောက်မည့်အချိန်ကို ခန့်မှန်း၍ မရဟု ဆိုပါသည်။ မြစ်ရေ… သဖြင့် အခန့်မသင့်လျှင် သင်္ဘောသောင်တင် သွားတတ်ပါသ… အခါမျိုးတွင် တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်ကြာတတ်၍ ခရီးမတွင်လှ… သိရသည်။

မုံရွာတွင်သုံးရက်ခန့် နားပြီးသောအခါမှ ဒေါက်တာကို… သင်္ဘောပေါ်သို့ ရောက်တော့သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေရောက်… လည်း ဟုမ္မလင်းသို့ရောက်လာရသည်။

ဟုမ္မလင်းမှတစ်ဆင့်သွားရမည်က ထမံသီကျေးရွာသို့ဖြ… ထမံသီသည် ဟုမ္မလင်းမှ ခန္တီးသို့သွားရာမြစ်ကမ်းဘေးတွင် … သည်။ ထို့ကြောင့် ဟုမ္မလင်းမှ ခန္တီးသို့ ပြေးဆွဲသော စီစီ… သင်္ဘောကြီးကို စောင့်ရသည်။ ထိုသင်္ဘောကြီးကလည်း … ထွက်သည် မဟုတ်၊ ကုန်များကို အဓိကထားပြီး တင်သော … သင်္ဘောဖြစ်သဖြင့် ကုန်ရရှိမှုအပေါ်တွင် မူတည်နေပါသ… ကြောင့် ကုန်လောက်အရေးမကြီးသော လူက ဟုမ္မလင်းတွင် … ရင်း စောင့်နေရခြင်းဖြစ်သည်။

ဟော… ကုန်တွေလည်းပြည့်ပါပြီ။ သင်္ဘော ထွက်ပါပြီ… တာကိုလေးလည်း တွဲသင်္ဘောပေါ်ရောက်ပါပြီ။ လမ်းကရေ… ဖြစ်သောကြောင့် လမ်းတွင်တစ်ညအိပ်ရပြန်သည်။ မည်သို့… သွားပါများလျှင် ခရီးရောက်ပါသည်၊ နောက်တစ်နေ့ မွန်းလွဲ… ထမံသီကျေးရွာသို့ သင်္ဘောကပ်ပြီဖြစ်ပါသည်၊ ဒေါက်တာ… လည်း ပါလာသမျှ အထုတ်အပိုးများကိုချကာ သင်္ဘောပေါ်မှ… ရစ်ခဲ့သည်။ ကုန်တင်တွဲ သင်္ဘောကြီးကတော့ ရေဆန်လမ်း… အိနှင့် ဆက်လက်ပြီးဆန်တက်သွားလေသည်။

ထမံသီဆေးရုံလေးသည်ကား ဆေးရုံဟုဆိုသော်လည်း … ပျဉ်ကာထားသော ဇရပ်ကြီးတစ်ဆောင်နှင့် တူနေသည်…

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သော်လည်း ဆရာဝန်မရှိသည်မှာ ကြာလှပြီဟု ဆိုပါ ကြောင့် ရှာခံဆေးစပ်ဆရာတစ်ဦးက လာသမျှလူနာ အနည်း ကြည့်ရှုပေးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

သီတွင် တစ်ထောက်နားပြီးသောအခါတွင်ကား တောင်တက် တောင်ရတော့သည်။ မြေပြန့်တွင် ကျန်းမာရေးဌာနများကို ရာ ကားပေးထားသည်။ တောင်ပေါ်တွင်တော့ လားပေးထား အပိုင်တော့ မဟုတ်။ တောင်တက်ခရီးအတွက် လားဆယ်ကောင် ခွင့် ပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလားများနှင့်အတက်အဆင်းပြု သော ဝန်ထမ်းများ၏ ဝန်စည်စလယ်များ၊ ဆေးပစ္စည်းများ၊ ဆန် သယ်ဆောင်ရသည်။ လားများသည် ဝန်တင်ရန်သာဖြစ်သည့် ဒေါက်တာ ကိုလေးခမျာ လားစီးခွင့်မရခဲ့ရှာပါပေ။ ထမ်းသီမှ သို့ ၄၆မိုင်ခရီးကို လမ်းတွင် သုံးညအိပ်ပြီး လေးရက်လုံးလုံး ခဲ့ရသည်။ အသက်ငယ်တုန်း၊ သွက်လက်ဖျတ်လတ်တုန်းမို့ တော့သည်။

"မောင်ကိုလေးရေ… မမောနဲ့ဦး။ တောင့်ထားကွ၊ တောင့်ထား"

မြို့၏မြေကိုစပြီးနင်းရတော့ ခြေပစ် လက်ပစ်ဖြစ်သွားချင် ကိုယ်မိမိအတင်းပြန်ပြီးအားပေးနေရသည်။ လေရှိုးမှ ဆွမ္မရာ ဝေးသည်။ သူ၏ခရီးလမ်းဆုံးသည် လေရှိုးမြို့ မဟုတ်ပါ။ ဆပ်၍ ဝေးသော ဆွမ္မရာတိုက်နယ်ဆေးရုံလေးဖြစ်သည်။ တောင်တက်ခရီးကိုလည်း ခြေထောက်အားကိုးပြီး တက်ရဦးမည် ။

မြို့နယ်ဆေးရုံတွင် မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီး ရှိနေသည်။ ဆရာဝန်ကြီး သည်ဟုဆိုတော့ မျက်စိသူငယ်၊ နားသူငယ်နှင့်ရောက်လာသော ဒေါက်တာကိုလေး တော်တော်ပျော်သွားသည်။ အားငယ်စိတ်တွေ သွားသည်။ ကိုယ့်ထက်အတွေ့အကြုံရှိသူ၊ ကိုယ့်ထက်သိ တတ်သူတစ်ဦးနှင့် နီးနီးနားနားနေထိုင်လုပ်ကိုင်ရမည် ကြောင့် အားတက်ပျော်ရွှင်လာမိသည်။

မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီးကလည်း ဒေါက်တာ ကိုလေးကို တွေ့တော့ အားရဖြစ်သွားသည်။ ကြိုဆိုနေရာချပေးရင်း စကားတွေ လောက်အောင်ပြောနေသည်။

"ဒါရောက်လာပြီဆိုတော့ သူလည်း အားရှိတယ်ထင်ပါရဲ့၊ ငါက သူရှိနေလို့ ဝမ်းသာလိုက်တာ။ အားတွေ တက်လိုက်တာ"

ဒေါက်တာ ကိုလေးကစိတ်ထဲမှတွေးနေမိသည်။ "ကျွန်းကိုင်းမှီ၊ ကျွန်းမှီ" ဆိုတာ ဒါပဲထင်ပါရဲ့ဟု ပင်ဆက်၍တွေးနေမိသေးသည်။ မင်ရင်းရင်းနီးနီးရှိလှသော ဆရာဝန်ကြီးကို စိတ်ထဲတွင် ကျေးဇူးအထပ်ထပ်တင်နေမိသည်။

ရောက်သည့်နေ့မှာတင် ဒေါက်တာ ကိုလေးကို ကောင်စီဥက္ကဋ္ဌ၏ တွင် ခေါင်ရည်ပွဲနှင့် ကြိုဆိုကြသည်။ ယခင်က ခေါင်ရည်နှင့် အဝင်မရှိသော်လည်း ယခု တော့ ချက်ချင်းရင်းနှီးသွားသည်။ နည်းသောက်တော့ ရီဝေရီဝေ၊ များများသောက်တော့ ဒေါင်ချာ သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပျော် နေလား၊ စိတ်ညစ်နေလား၊ မ်းနယ်နေလား ဘာဆိုဘာမှပင်မသိ လိုက်တော့ပါ။ တည်းခို ၍ အိပ်ရာပေါ်တွင် ရောက်နေသည်ကို မိုးလင်းမှပင်သိရတော့

ည်းခိုရာအိမ်ကလေးသည် မြို့နယ်ကောင်စီရုံး အဖွဲ့မှူး၏အိမ် ည်။ ဝါးထရံကာထားပြီး သက်ကယ်မိုးထားသော မြေစိုက်တဲ

လေးသာဖြစ်ပါသည်။ ဝါးကွပ်ပျစ်လေးပေါ်တွင် ဒေါက်တာကိုလေး ရန်ကုန်မှ ပါလာသော ဂွမ်းကပ်ကိုခင်းပေးထားသည်။ ဆေးရုံ မှ အုန်းဆံခေါင်းအုံးတစ်လုံးကို ခေါင်းအောက်တွင် တွေ့ရပြီး စစ်စောင် အစိမ်းကြား ခပ်ပါးပါးလေးတစ်ထည်ကို ခြုံပေးထားသည်။ ဆောင်း တွင်းမနက်မဟုတ်ဘဲ နွေအကုန် မိုးအကူးကာလဖြစ်သော်လည်း တောင်ပေါ် ရာသီဥတုကို စောင်ပါးပါးလေးက မကာကွယ်နိုင်၊ နိုးလာ တော့ တစ်ကိုယ်လုံးအေးပြီးချမ်းနေသည်။ ဂွမ်းကပ်ထူထူခြုံပြီး ဆက်၍ ကွေးနေလျှင် မည်မျှကောင်းလိမ့်မည်နည်းဟု တွေးနေမိစဉ် ရုံးအဖွဲ့ မှူးဦးခင်မောင်ဦးက "ဆရာ ကိုလေး… နိုးပြီလား" ဟု လာမေးသည်။ ဒီတော့လည်း မောင်ကိုလေးခမျာ အိပ်ခွင့်မကြုံ၊ ပျင်းချိန်မရဘဲ မျက်နှာထသစ်ရတော့သည်။

ဦးခင်မောင်ဦးက စစ်တပ်လက်ဖက်ခြောက်နှင့် ဖျော်ထားသော လက်ဖက်ရည်နှင့် ထမင်းကြော်တို့ကို အသင့်ပြင်ထားသည်။ နနွင်း ဝါဝါလေးနှင့် ကြော်ထားသော ထမင်းကြော်ကတော့ ထောပတ်နံ့လေး လည်း တသင်းသင်းမွှေးနေသည်။

"လေရှိုးမှာပထမဆုံးစားရတဲ့ ထမင်းကြော်ကတော့ အမှတ်တရ ပဲဗျို့၊ ထောပတ်နံ့တသင်းသင်းနဲ့ စားလို့ကောင်းလိုက်တာဗျာ"

ဒေါက်တာကိုလေးက ချီးကျူးတော့ ဦးခင်မောင်ဦးက တဟဲဟဲနှင့် ရယ်သည်။

"ကောင်းဆို…ဆရာတို့ဆေးရုံက ထောပတ်တွေနဲ့ ကြော်ထားတာ လေ"

"ဟောဗျာ…"

"မအံ့ဩနဲ့ ဆရာရေ… ဒီက နာဂလူမျိုးစုတွေဟာ ဆီစားကြတာမှ မဟုတ်တာ။ ထောပတ်နံ့ကိုလည်း နံတယ်ထင်တာ။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ ကျန်းမာကြတာပေါ့"

ဟုတ်သည်။ တောင်တက်တောင်ဆင်း ပြုလုပ်ရသည်က တစ် ကြောင်း၊ ဆီမစားတတ်သည်က တစ်ကြောင်း၊ ထိုအကြောင်းနှစ်ကြောင်း ကြောင့်ဖြစ်မည်ထင်သည်။ နာဂလူမျိုးများသည် ကျစ်လစ်သန်မာပြီး အမောလုံကြသည်ကတော့ အမှန်ပင်။

"ဆေးရုံမှာခွဲတမ်းရထားတဲ့ ထောပတ်ပုံးတွေဆိုတာ မနည်းဘူး ဆရာရေ။ ပြင်ပလူနာဌာနမှာကြိုက်သလောက်ယူဆိုပြီး ထောပတ်ပုံးကို အဖုံးဖွင့်ပြီးချပေးထားတာ။ ယူမယ့် သူမရှိဘူးလေ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် တို့လို အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က ရောက်လာတဲ့ဝန်ထမ်းတွေအတွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီးအားပေးရတာ။ ဆရာ့လိုပေါ့။ ထောပတ်နှံလေးတသင်းသင်းနဲ့စားလို့ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး ကြော်လိုက်ကြ၊ ချက်လိုက်ကြနဲ့ အဆီယစ်နေကြတာလေ။ ကြည့်လိုက်ရင် ထောပတ်ဆီတွေတက်ပြီး ဝတုတ်ကြီးတွေကို ဖြစ်လို့''

ဒီလိုဆိုတော့လည်း ဒီမှာကြာကြာနေလျှင် ပိန်ပိန်သေးသေးမောင်ကိုလေးလည်း ထောပတ်ဆီတက်လာမည်မှာ မလွဲဧကန် သေချာလှချေသည်။ စားကောင်းကောင်းနှင့် စားသောက်ပြီးသောအခါကျမှ ကိုခင်မောင်ဦးက နောက်ဆက်တွဲစကားကိုပြောသည်။

''ဆေးရုံသွားမယ်ဆိုရင် မြန်မြန်လေး သွား ဆရာရေ့၊ ဆရာဝန်ကြီးက ဒီနေ့အောက်ဆင်းမယ်လို့ ဥက္ကဋ္ဌကို ပြောသံကြားတယ်။ ဆေးရုံကို ဆရာနဲ့ခဏလွှဲထားခဲ့မယ်တဲ့''

''မြတ်စွာဘုရား''

ဒေါက်တာကိုလေး ဘုရားတလိုက်မိသည်။ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာလည်း ဖြစ်သွားသည်။

''ဟာဗျာ... မြို့နယ်ဆေးရုံကြီးတစ်ခုလုံးကို ကျွန်တော့်ကို လွှဲသွားမယ်တဲ့လား။ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲဗျာ''ဟုပြောရင်း ဆေးရုံရှိရာသို့ အပြေးအလွှားသုတ်ချေတင်လာခဲ့သည်။ ဆေးရုံရောက်တော့ ပြုံးပြုံးကြီးစောင့်ကြိုနေသော ဆရာဝန်ကြီးကိုတွေ့ရသည်။

''လာ..ဆရာ..လာ ကျွန်တော်တောင် ဆရာ့ကိုအခေါ်လွှတ်တော့မလို့။ မနေ့က တော်တော်ပျော်သွားတယ်ထင်တယ်။ ဆရာ့ကို ထမ်းပြီးပို့ပေးရတာတောင် မသိဘူးထင်တယ်။ ဝမ်းသာတယ် ဆရာရယ်။ ဒီမှာက ဒီလို ပျော်ပျော်နေနိုင်မှဖြစ်မှာ''ဟုပြောသည်။

''ခုမနက် လားကြုံလည်းရှိနေတယ် ဆရာ။ ကျွန်တော် ထမံသီကိုဆင်းမလို့။ ဆရာ့အတွက် လစာကိစ္စကိုလည်း ဟာမွလင်းမှာဝင် လုပ်ရဦးမယ်။ ပြီးရင် မုံရွာဆက်ဆင်းမယ်။ မုံရွာရောက်မှတော့ မန္တလေးသွားပြီး နှစ်ပတ်လည်ဆေးတွေထုတ်လိုက်တော့မယ်လေ။ လုပ်စရာကိစ္စဝိစ္စတွေပြီးအောင်လုပ်ပြီးမှ အမြန်ပြန်လာခဲ့မယ်''

''ပွင့်တော်မူပြီးသော ဘုရားလေးဆူစလုံး ကယ်တော်မူပါ''

ဒေါက်တာကိုလေးခမျာ ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ တွင်ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီးသော ဘုရားလေးဆူစလုံးကို တလိုက်မိသည်။ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံးလည်း ပွထပြီး အကြီးကြီးဖြစ်သွားသည်ဟု ထင်လိုက်မိသည်။

''မဖြစ်ဘူးထင်တယ်နော်။ ကျွန်တော်က ဘာအတွေ့အကြုံမှရှိသေးတာမဟုတ်ဘူး။ တိုက်နယ်ဆရာဝန်ပေါက်စကလေးလေ။ မြို့နယ်ဆေးရုံကို ဘယ်လိုတာဝန်ယူရမှာလဲ။ ငွေစာရင်းဘတ်ဂျက်ကိစ္စတွေလည်း ကျွန်တော်ဘာမှမသိဘူး။ ဆရာကြီးရှိတယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်က အားတွေတက်၊ ဝမ်းတွေ သာနေတာဆရာကြီးရယ်။ ခုတော့ ကျွန်တော့်ကို တစ်ယောက်တည်း ထားခဲ့တော့မလို့လား''

ဒေါက်တာကိုလေး အားငယ်စွာပြန်ပြောမိသည်။ ကိုယ့်မျက်နှာကိုယ်ပြန်မမြင်ရတော့ ဘယ်လောက်များပျက်ယွင်းနေသည်မသိ။ ငိုလို့များရရင် ယောက်ျားတန်မယ့်ငိုချလိုက်ချင်သည်ကတော့ အမှန်ပင်။ သူကသာငိုချင်နေသော်လည်း ဆရာဝန်ကြီးကတော့ ဟက်ဟက်ပက်ပက်ရယ်သည်။

''အမလေး ဆရာရယ်၊ ဘာတွေများတွေးပြီး ပူနေတာလဲ။ ဘာမှပူစရာ၊ ကြောက်စရာမရှိဘူး။ ငွေစာရင်းကိုဟာမွလင်းက ဆရာဝန်ကြီးက ကိုင်ထားတာ။ လကုန်ခါနီးရင် ဝန်ထမ်းစာရင်းပို့ပေးလိုက်ရုံပဲ။ လစာကိုလည်း လွှဲစာနဲ့ လူလွှတ်ပြီး အကုန်လုံးအတွက် တစ်ခါတည်းထုတ်

လိုက်။ ကြည်စေ၊ အေးစေပါ ဆရာလေးရယ်''

ဆရာဝန်ကြီးက ရယ်မောနေသော်လည်း ဒေါက်တာ ကိုလေး မှာတော့ ရင်ခုန်သံတွေ တော်တော်မြန်နေဆဲဖြစ်သည်။

''ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေကလည်း နည်းနည်းလေးရယ်။ သူ ဆရာမက သုံးယောက်၊ ဆေးစပ်ဆရာကတစ်ယောက်၊ အလုပ်သ သန့်ရှင်းရေးနဲ့ညစောင့်ပါ ပေါင်းလိုက်မှ အားလုံးပေါင်း၈ယော ရှိတာ။ နယ်မှာတော့ ကျန်းမာရေးမှူး၊ သားဖွားဆရာမလေးတွေရှိ သူတို့တွေကလည်း နယ်ခံနဲ့အနေကြာတွေပဲဆိုတော့ ဘာပြဿ ဘူး။ အားလုံးအေးဆေးပဲ။ ဆေးရုံမှာလည်း တစ်နေ့တစ်နေ့ ပြင်ပ ဆယ်ယောက်တောင်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ အရေးပေါ်လည်း ဘာမှမ အတွင်းလူနာကလည်း နှစ်ယောက်အပြင် သုံးယောက်တောင်မ ဗျာ။ ဒီကလူတွေက တကယ်ကိုကျန်းမာကြတယ်။ ငှက်ဖျားနဲ့ အ ချောင်းဆိုးတာလောက်ပဲဖြစ်တာ။ အေးဆေးမှ တကယ့်ကို အေ ပါ ဆရာလေးရယ်။ အဲ... အဲ... အေးဆေးဆိုပေမယ့် ဆရာက မှာ နေရမယ်နော်။ မြို့နယ်အတွင်းသွားချင်ရင် ကောင်စီ ဥ ခွင့်ပြုချက်နဲ့သွားရမယ်''ဒေါက်တာကိုလေး အတော်နင်သွ ဘာပြန်ပြောရမည်ကိုပင် မသိတတ်နိုင်။

''လောလောဆယ်မှာတော့ ဆရာတာဝန်ကျတဲ့ ဆွမ္မရာတို ဆေးရုံကလေးကို သွားဖို့မလိုသေးဘူး။ ဒီမှာပဲနေရမယ်။ ရာထူ ခေတ္တမြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီးပေါ့။ ဟဲ... ဟဲ... ဟဲ ပါတီကောင်စီနဲ့ အဝေးရှိရင်မပျက်မကွက်တက်ဖို့လိုမယ်။ ညဘက်ဧည့်ခံပွဲလေး သောက်ပွဲလေးတွေရှိရင်လည်း မနေ့တုန်းကလို ပျော်ပျော် ဆရာရယ်။ ဆရာပျော်မှာပါ။ ဟုတ်ပြီလား။ ပါတီဥက္ကဋ္ဌကိုရော စီဥက္ကဋ္ဌကိုရော ကျွန်တော်ပြောထားပြီးပါပြီ။ ကျွန်တော် ပြန်ရော မှ ဆရာ့ရဲ့ တိုက်နယ်ဆေးရုံကလေးကို သွားဖို့စီစဉ်ကြ ဟော... လားတွေတောင်လာနေပြီ၊ သွားမယ် ဆရာလေးရေ

ဆရာဝန်ကြီးက အထုပ်အပိုးများဆွဲပြီး လား၏ကျော တင်သည်။ ရေပက်မဝင်အောင် ပြောပြီးပြီမို့ ပြောစရာစကားကု ဟုထင်ရသည်။ ဒေါက်တာကိုလေးကို လှည့်မကြည့်နိုင်တော့ လှည့်မကြည့်နိုင်သော်လည်း ဒေါက်တာကိုလေးကတော့ သူ ငေးကြည့်နေမိသည်။

ဆရာဝန်ကြီး၏မျက်နှာက ခပ်ပြုံးပြုံး။

ဆရာဝန်လေး၏မျက်နှာကတော့ ခပ်နုံးနုံး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Latest Health News Update

SM

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါပိုဆိုးရွားနိုင်

စိတ်ဖိစီးမှုများတာဟာ ကင်ဆာရောဂါပျံ့နှံ့ဖို့ ခွင့်ပြုထားတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ ... တက်ကြွမှုရှိအောင် လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်တာကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ ... ပိုများတယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိမှုကြောင့် ...ဇဂျင်းကို ပစ်မှတ်ထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေ ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး တခြားကိုယ် ...အင်္ဂါတွေအတွင်း ကင်ဆာပျံ့နှံ့နိုင်ခြေကို ပိတ်ပင်နိုင်တော့မယ်လို့ ...ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများတာဟာ သားမြတ်နဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ အပါအဝင် ရော...များစုနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အခုအခါမှာတော့ ...အိုးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေက စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခြေအနေမှာ ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ဖို့ ATF3 မျိုးရိုးဗီဇဂျင်းပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိစေပြီး ရောဂါကို ပျံ့နှံ့နှုန်း မြင့်တက်စေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အလုံးစုံညီညွတ်မျှတမှုရှိနေရင် ပြဿနာ များများစားစား မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရတဲ့အခြေအနေမှာ **ခုခံအားစနစ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ခုခံအားစနစ်ဟာ အသွားနှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဓားသွားလိုပါပဲ။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်တွေ စပေါ်လာကာစမှာ ခုခံအားစနစ်က အဲဒီဆဲလ်တွေကို ပြင်ပပစ္စည်းအနေနဲ့ အသိမှတ်ပြုပြီး စတင်တိုက်ခိုက်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများလာစဉ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှု မျိုးရိုး ဗီဇဂျင်း ATF3 ဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ထိထိရောက်ရောက် ပျံ့နှံ့စေနိုင်တယ်**လို့ သုတေသီတွေက မှတ်ချက်ချပါတယ်။

ဒါ့အပြင် လေ့လာမှုနောက်ထပ် အသစ်တစ်ခုအရလည်း ကင်ဆာရောဂါအတွက် ဆေးဝါးနဲ့ကုသမှုခံယူနေစဉ်မှာ ကယ်လိုရီကို အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ လျှော့ချပြီးစားသုံးတာကြောင့် ကုသမှုမှာ အောင်မြင်နှုန်း မြင့်မားတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကယ်လိုရီရရှိမှုနည်းတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်အတွင်း အာဟာရရရှိတဲ့ ပမာဏလည်း လျော့ကျသွားတဲ့အတွက် ဇီဝရုပ်ဖြစ်စဉ် နှေးကွေးသွားတဲ့အပြင် ကင်ဆာနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ပရိုတင်းတစ်မျိုးအပါအဝင် တချို့ပရိုတင်းတွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကိုလည်း ကန့်သတ်လိုက်နိုင်တာကြောင့်ပါလို့ သိရပါတယ်။

အပ်အရွယ်စက်ရုပ်က ဦးနှောက်တွင်း သွေးယိုစီးမှုဖြစ်နေသည့် လူနာများအတွက် မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်လာ

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဦးနှောက်အတွင်း ...ယိုစီးမှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးခဲတုံးတွေကို ...ဖို့အတွက် ခွဲစိတ်မှုကို ကူညီနိုင်မယ့် **စက် ...သစ်တို့ တီထွင်လိုက်ပြီ**လို့ သိရပါတယ်။ ...တစ်တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အ ...သုတ်ယူဖို့ **အသုံးပြုတဲ့ အပ်အရွယ်အစား ...ချို**တွေကို ဦးနှောက်အတွင်း ထည့်ပြီး ဦး ...ထဲမှ သွေးခဲတုံးတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်မှ ...တစ်သျှူးတွေ ပျက်စီးမှုအနည်းဆုံးနှုန်း ...နိုင်တော့မယ်လို့ ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ ...မှာ တစ်ယောက်နှုန်းဟာ ဦးနှောက်တွင်း ...စီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ... ဖြစ်သူတွေရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ် ...မှာ သေဆုံးတတ်ပါတယ်။ သွေးခဲလေး ...ရှန်သေးငယ်ပြီး ဦးနှောက်မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ တည်ရှိနေသူတွေအတွက်ကလွဲလို့ အသက်ရှင်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့သူတွေဟာလည်း ပြင်းထန်စွာ ဦးနှောက်ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ အဲဒီသွေးခဲတုံးတွေရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ရင် လူနာအတွက် အကျိုးရှိနိုင်တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ဆိုကြပေမယ့် သွေးခဲတုံးကို ဖယ်ရှားစဉ်မှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က တစ်သျှူးတွေ ပျက်စီးနိုင်တာကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးဟာ ထိရောက်မှု မရှိဘူးလို့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေက ဆိုပါတယ်။

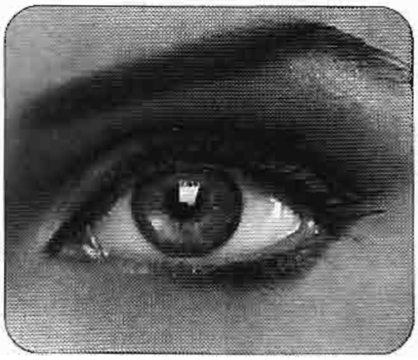
လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်ကလည်း ဦးခေါင်းခွံအခြေမှ ပီကျူထရီဂလင်းအကျိတ်ကို ဖယ်ရှားဖို့ နှာခေါင်းမှ အပ်သွင်းရတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ဝက်စတာအုပ်စုက ဖော်ထုတ်ထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းအတွင်းမှာ မှန်ပြောင်းထည့်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုလုပ်တာဟာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု အလွန်နည်းပါးပေမယ့် လုပ်ရမှာ အလွန်ခက်ခဲတဲ့အတွက် **လက်တစ်ဆုပ်စာ ဆရာဝန်တွေလောက်သာ** ပြုလုပ်နိုင်တယ် လို့ သိရပါတယ်။

မနှစ်က အီတလီနိုင်ငံအတွင်း ဆရာဝန်တွေရဲ့ ညီလာခံပြုလုပ်ရာမှာ မေရီလန်းဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဦးနှောက်ခွဲစိတ် ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ဦးနှောက်အတွင်းနက်နက်နေရာမှ သွေးခဲတုံးတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အပ်အရွယ် စက်ရုပ်တစ်ခုကို အလိုရှိတယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ရာမှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက တီထွင်လိုက်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ **ဒီစက်ရုပ်ဟာ သွေးခဲတုံးတွေရဲ့ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းထိ ဖယ်ရှားနိုင်တယ်**လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေဖြတ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိကို မျက်စိမှတစ်ဆင့် သိရှိနိုင်



သင့်မျက်စိဟာ သင်ရဲ့ လေဖြတ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိကို ပြောပြနိုင်မယ့် ပြတင်းပေါက်ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ မြင်လွှာကို ပုံဖော်ကြည့်တာဟာ လေဖြတ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ **မြင်လွှာဟာ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောတွေရဲ့ အခြေအနေတွေကို ဖော်ပြနိုင်တာကြောင့်**ပါ။ မြင်လွှာကို ပုံဖော်ကြည့်တာ (Retina Imaging) ဟာ ဈေးနှုန်းချိုသာပြီး ခွဲစိတ်မှုမပြုလုပ်ရတဲ့ မြင်လွှာအတွင်း သွေးကြောတွေကို စစ်ဆေးနိုင်တဲ့နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသီတွေက သွေးတိုးရောဂါရှိပြီး လေဖြတ်မခံရဖူးသူ ၂၉၀၇ ယောက်ကို ၁၃ နှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ မြင်လွှာအတွင်း သွေးကြောတွေ ပျက်စီးတာဟာ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဖြစ်တတ်ပြီး Hypertensive Retinopathy လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုပြုလုပ်စဉ်မှာ လူနာ ၁၄၆ ယောက်ဟာ သွေးခဲမှုဖြစ်စဉ်ကြောင့် လေဖြ… ဝေဒနာ ခံစားရပြီး ၁၅ ယောက်မှာမူ ဦးနှော… တွင်း သွေးယိုစီးမှုကြောင့် လေဖြတ်ခံရတယ်… သိရပါတယ်။ Hypertensive Retinopa… အသင့်အတင့်ရှိသူတွေမှာ လေဖြတ်နိုင်ခြေ … ရာခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်မားပြီး ဆိုးရွားစွာရှိသူတွေ… ၁၃၇ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်မားတယ်လို့ တွေ့ရှိ… တယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေမှာ သွေးဖိအားကို … ဝါးနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်ရင်တောင်မှ ဦးနှောက်… သွေးခဲမှုဖြစ်နိုင်ခြေဟာ Hypertensive R… inopathy အသင့်အတင့်ရှိသူတွေမှာ ၃၅ … ခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်မားပြီး ဆိုးရွားစွာရှိသူတွေမှာ … ရာခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်မားတယ်လို့ တွေ့ရှိထား…

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် နေ့စဉ်နို့တစ်ခွက်သောက်ခြင်းကြောင့် မွေးလာမည့် ကလေး အရပ်ရှည်နိုင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ နွားနို့သောက်သုံးခဲ့ရင် မိမိကလေးငယ်တွေမှာ ကြီးထွားမှု ပိုမိုမြန်ဆန်နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှု အများအပြားအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အခုလေ့လာမှုအသစ်အရလည်း **ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ထိတိုင် အဲဒီအကျိုးကျေးဇူးရှိတယ်လို့** ထပ်မံတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ မိခင်အနေနဲ့ နေ့စဉ် နို့တစ်ဖန်ခွက် သောက်သုံးရင် ကလေးတွေက အရပ်ရှည်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီကလေးတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ အင်ဆူလင်အဆင့်လည်း မြင့်မားနိုင်တာကြောင့် အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေလည်း လျော့နည်းနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ယခုနှစ်ဆန်းပိုင်းကလည်း ဗြိတိန်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ မိမိကလေးငယ်တွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးမြင့်မားအောင် နွားနို့ များများ သောက်သင့်တယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ နွားနို့မှာ အိုင်အိုဒင်း များစွာပါဝင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၁၀၀၀ ကျော်ကို … လာရာမှာ အိုင်အိုဒင်း ပမာဏရရှိမှု နည်း… မှာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးနိမ့်တဲ့ ကလေး… မွေးဖွားကြောင်း အိုင်အိုဒင်းဟာ က… နှောက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ တိုက်ရိုက် ဆ… ရှိနေတဲ့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု… အရေးပါတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

အိုင်အိုဒင်းကို နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း… ငါးစားတာကြောင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ခံတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားတွေက အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်

ခံတွင်းမှာ တွေ့မြင်ရတတ်တဲ့ ဖူဆို ဘက်တီးရီးယားတွေက ခုခံအားစနစ်တုံ့ပြန်မှုကို အတက်ကြွလွန်စေပြီး ကင်ဆာကြီးထွားမှုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဂျင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်တယ်လို့ အမေရိကန်မှ ပြုလုပ်တဲ့လေ့လာမှုနှစ်ခုအရ သိရပါတယ်။ ဒီဘက်တီးရီးယားပိုးတွေဟာ အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိပြီး ကင်ဆာကြီးထွားမှုပေါ်မှာ တိုက်ရိုက်ကြီးထွားမှု ရှိ၊ မရှိကိုတော့ ရှာဖွေလေ့လာနေဆဲလို့ ဆိုပါတယ်။

ဟားဗက်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ပထမလေ့လာမှုမှာ အူမကြီးအတွင်း အသီးလုံးတွေမှာ များစွာပါဝင်တဲ့ ဖူဆိုဘက်တီးရီးယားတွေမှာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ ကင်ဆာဆဲလ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီက သုတေသီတွေက ကြွက်တွေမှာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရာမှာ ဘက်တီးရီးယားတွေက ခုခံအား ဆဲလ်တွေကို ဆွဲဆောင်ပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်တာကြောင့် အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်စေမှုကို မြန်ဆန်နိုင်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

Case Wester Reserve တက္ကသိုလ်မှ ဒုတိယလေ့လာမှုအရ ဖူဆိုဘက်တီးရီးယားရဲ့ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာရှိတဲ့ FadA ခေါ်တဲ့ မော်လီကျူးဟာ ကင်ဆာကြီးထွားမှုဖြစ်စေတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဂျင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးလိုက်ပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ဖြစ်စေတယ်… ရပါတယ်။ ကင်ဆာကျိတ်အတွင်း ဘက်… ယား ရှိတာကို သိရှိတာကြောင့် ကုထုံး… ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ အသုံးဝင်တော့မယ်လို့ … တယ်။ FadA ဟာ အူမကြီးကင်ဆာ… စောစီးစီး သိရှိနိုင်မယ့် အမှတ်အသား… ကြောင့် ရောဂါကို စောစောစီးစီးရှိမှန်း… ထိရောက်ရောက် ကုသနိုင်တော့မယ့် နည်း… ကို တွေ့ရှိတော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။

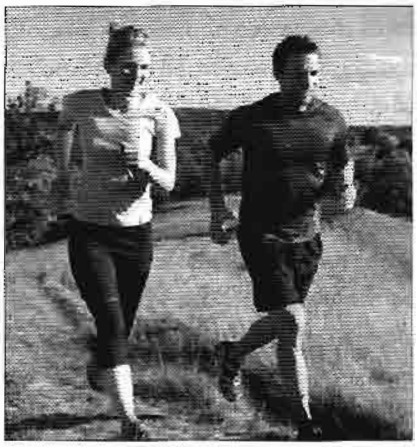
ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ပိုး… ထောင်သောင်းများစွာ ရှိနေကြပြီး အများ… ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုနေပြီး ရော… ကွယ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့… က လူကို ဒုက္ခပေးနိုင်ပြီး နောက်ဆုံးလေ့လာမှု… ရ ဖူဆိုဘက်တီးရီးယားတွေက အူ… ဆာဖြစ်ဖို့ လှုံ့ဆော်နိုင်တယ်လို့ တွေ့ရှိထား…

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ် နှလုံးကြောင့် ရုတ်တရက်သေဆုံးနှုန်း အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများတွင် အဆ ၂၀ ပိုများ

ားလုပ်သူ အမျိုးသားအယောက် မှာ ၁၀ ယောက်ဟာ နှလုံးကြောင့် သေဆုံးကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အ စားသမားတွေမှာမူ အယောက် တစ်ယောက်သာ သေဆုံးတယ်လို့ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ စက်ဘီး သေဆုံးနိုင်ခြေ များပြီး စက်ဘီးစီးသူ မှာ ၆ ဒသမ ၆ ယောက်ဟာ ကြောင့် ရုတ်တရက်သေဆုံးပြီး အမျိုးသမီး သူ ၀ ဒသမ ၃ သာ သေဆုံးတယ် သူတွေက ဖော်ပြထားပါတယ်။ နှလုံး တရက် သေဆုံးတာဟာ ရုတ်တ ရက်နှလုံးခုန်နှုန်း ရပ်တန့်သွားတာကြောင့် ဖြစ်ပါ တယ်။ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာနဲ့ မတူဘဲ ကွဲပြား ခြားနားပါတယ်။ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာဟာ နှလုံးကို ပေးပို့နေတဲ့ သွေးကြောတွေ ပိတ်ဆို့မှု ကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်နှုန်း ရပ်သွားတာဟာ နှလုံးကိုထိန်းချုပ်တဲ့ လျှပ်စီး ချက်တွေ အလုပ်မလုပ်တော့တာကြောင့် ဖြစ် တာပါ။ **ရေကူးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမှာမူ အန္တရာယ် တင်းတယ်**လို့ သိရှိရပြီး ရေကူးနေသူအယောက် လူတစ်သိန်းမှာမှ အမျိုးသားတစ်ယောက်နှုန်းနဲ့ အမျိုးသမီး ၀ ဒသမ ၂ ယောက်နှုန်းသာ သေ ဆုံးတယ်လို့ သိရပါတယ်။



ဆီများသည့် ငါးစားခြင်းကြောင့် ရှုမတိုက်အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ချနိုင်

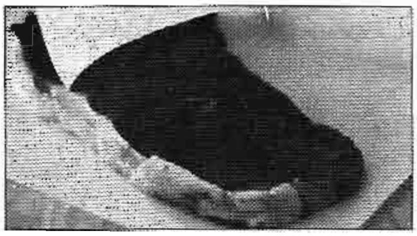
လွှန်ငါးကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ် ကြောင့် ရှုမတွိုက် အဆစ်ရောင် နိုင်ခြေကို လျှော့ချနိုင်မယ်လို့ သိရပါ လမွှန် ဒါမှမဟုတ် ငါးကွန်းရှပ်လို ငါးတွေဟာ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို နှုန်းထိ လျှော့ချနိုင်တယ်လို့ လေ့လာ ရှိထားပါတယ်။ ရိုးရိုးငါးတွေကို တစ် ကြိမ်စားတာဟာလည်း အဲဒီလိုမျိုး အ ကောက်မှု ရှိနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ငါးတွေမှာ အိုမီဂါ-၃ အဆီတွေ များတာကြောင့်ပါ။ ဘယ်ငါးအမျိုးအ စ်ပတ်တစ်ကြိမ်နှုန်းနဲ့ ၁၀ နှစ် ကြာ စားသုံးတဲ့သူတွေဟာ ငါးအစားနည်းသူတွေ ထက် အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၉ ရာခိုင် နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ သိရပါတယ်။ လူလတ် ပိုင်းအရွယ်နဲ့ အသက်ကြီးသူ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရှုမတွိုက် အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမြင့် မားပါတယ်။

ဆွီဒင်မှ လေ့လာမှုအရ ၁၉၁၄ ခုနှစ်မှ ၁၉၄၈ ခုနှစ်အတွင်း မွေးဖွားခဲ့သူ အမျိုးသမီး ပေါင်း ၃၂,၀၀၀ ကို ၁၉၈၇ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် တစ်ကြိမ် သူတို့ရဲ့ အစားအ သုံးတဲ့ အလေ့အထကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ လေ့ လာနေစဉ်အတွင်း အမျိုးသမီး ၂၀၅ ယောက်မှာ ရှုမတွိုက်အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက် သောက်တာနဲ့ အသက်အရွယ်ကို ညှိနှိုင်းပြီး နောက်ပိုင်းမှာ အိုမီဂါ-၃ အဆီ စားသုံးမှုများတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရှုမတွိုက်အဆစ်ရောင် ရော ဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၅၃ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

အိုမီဂါ-၃ အဆီဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောင် ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို တားမြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။ အ ဆီများတဲ့ငါးတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ အို မီဂါ-၃ အဆီ မြင့်မားစွာပါဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် က အိုမီဂါ-၃ အဆီကို မထုတ်လုပ်နိုင်ပါဘူး။

အနီရောင်အသားစားသူများ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မား

ရောင်အသား စားလွန်းသူတွေ အနေနဲ့ င်းမားရောဂါဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင် လေ့လာမှု အသစ်အရ သိရပါတယ်။ အသားမှာ ပါဝင်တဲ့ များစွာသော သံ ဓာတ်တိုးပျက်စီးမှုဖြစ်နိုင်ပြီး အထူး နှောက်မှာ အန္တရာယ်အလွန်များကာ မားဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားတယ်လို့ သိပ္ပံ တွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အယ်လ်ဇိုင်း ဟာ Tau နဲ့ Beta amyloid ခေါ်တဲ့ မျိုးကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ UCLA မှ ရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အဲဒီပရိုတင်း



တွေဟာ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်နေ တဲ့ အခဲဖတ် (plague) တွေ စုဆောင်းမှုဖြစ်စေ တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အာရုံကြောထဲမှ အချက် ပြ ဆက်သွယ်မှုကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့ Myelin ကို အဲဒီပရိုတင်းကြောင့် ပျက်စီးစေပြီး အခဲဖတ်တွေ ပိုမိုစုဆောင်းမှု ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ သိပ္ပံပညာ ရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

သံဓာတ်ဟာ ဆဲလ်လုပ်ငန်းဆောင်တာအ တွက် လိုအပ်ပေမယ့် သံဓာတ်များလွန်းရင် ဓာတ် တိုးပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်အတွက် အန္တရာယ်များတယ်လို့ သိရပါ တယ်။ တစ်သျှူးအတွင်း သံဓာတ်တွေ များလွန်း နေပါက တစ်သျှူးပြိုကွဲမှုဖြစ်ပြီး ဦးနှောက်အ တွင်း မှတ်ဉာဏ်အတွက် အဓိကနေရာဖြစ်တဲ့ Hippocampus မှာ အန္တရာယ်အလွန် များ တယ် လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှလုံးရောဂါရှိသူများ သီချင်းနားထောင်သင့်

သီချင်းနားထောင်တာကြောင့် နှလုံး သန်စွမ်းနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအသစ်အရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ သီချင်းနားထောင်တာဟာ နှလုံးရောဂါရှိသူတွေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ဖို့ ကူညီနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆားဘီးယားတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေက နှလုံးရောဂါရှိသူ ၇၄ ယောက်ကို အုပ်စုသုံးစု ခွဲကာ သုံးပတ်ကြာ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ပထမအုပ်စုကို လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခိုင်းထားပြီး ဒုတိယ အုပ်စုကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ် နာရီဝက်ခန့် သီချင်းနားထောင်ခိုင်းကာ တတိယအုပ်စုကို သီချင်းချည်းပဲ နားထောင်စေခဲ့ပါတယ်။ သုံးပတ်အကြာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာမှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး သီချင်းနားထောင်တဲ့ အုပ်စုဝင်တွေဟာ နှလုံးအခြေအနေ သိသိသာသာ ကောင်းမွန်လာတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ် သီချင်းနားထောင်သူတွေရဲ့ နှလုံးလုပ်ငန်း သိသိသာသာကောင်းမွန်လာပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နိုင်စွမ်းဟာ ၃၉ ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်လာပါတယ်။ သီချင်းနားမထောင်ဘဲ လေ့ကျင့်ခန်းချည်းပဲ ပြုလုပ်သူတွေအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်တဲ့ပမာဏ ၂၉ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်လာပြီး သီချင်းချည်းပဲ နားထောင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်သူတွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ၁၉ ရာခိုင်နှုန်း တိုးတက်လာတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

သီချင်းနားထောင်စဉ်မှာ ဦးနှောက်တွင်းမှ စိတ်ခံစားမှုကောင်းစေတဲ့ အန်ဒေါ်ဖင်တွေ ထွက်ရှိလာတာကြောင့် နှလုံးအခြေအနေ တိုးတက်လာတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။

© Tetra Images/Corbis

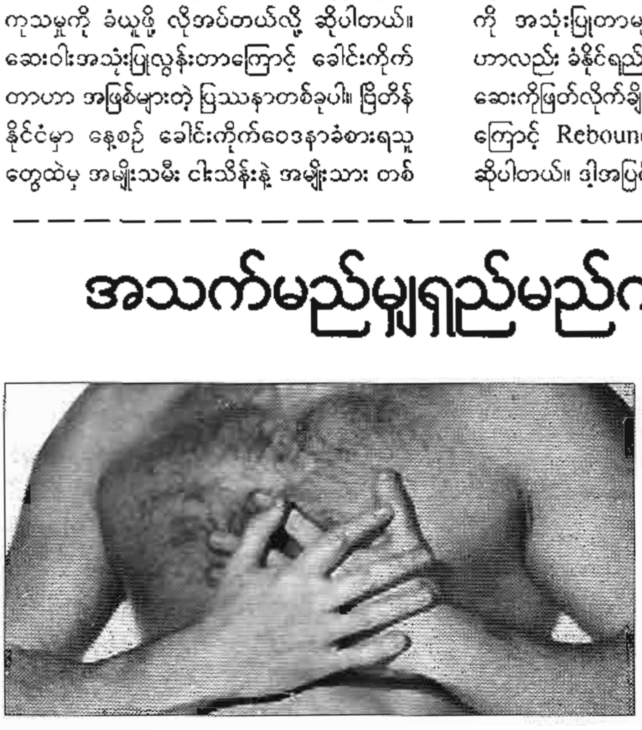
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အသုံးပြုလွန်းသူများ ပိုမိုခေါင်းကိုက်နိုင်

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းဖို့အတွက် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အသုံးပြုလွန်းသူတွေဟာ ပိုမိုခေါင်းကိုက်နိုင်ကြောင်း ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူတွေက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာကို ထိထိရောက်ရောက် ကုသနိုင်ဖို့ဟာ ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို မှန်ကန်စွာသိရှိပြီး သူနဲ့ လိုက်လျောညီထွေတဲ့ ကုသမှုကို ခံယူဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးဝါးအသုံးပြုလွန်းတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာဟာ အဖြစ်များတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပါ။ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရသူတွေထဲမှ အမျိုးသမီး ၄၊ သိန်းနဲ့ အမျိုးသား တစ်သိန်းဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အသုံးလွန်တာကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကိုဒင်း၊ ပါရာစီတမော၊ အိုင်ဗျူပရိုဖင်နဲ့ အက်စပရင် ဆေးဝါးလိုမျိုး ဆေးတွေကို မကြာခဏ အသုံးပြုတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ရတယ်လို့ သုတေသီတွေက အကြံပေးထားပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို အသုံးပြုတာများတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ခံနိုင်ရည်ပိုရှိသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးကိုဖြတ်လိုက်ချိန်မှာ ဆေးရဲ့တန်ပြန်တဲ့ပြန်မှုကြောင့် Rebound Headache ရရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးကို အသုံးပြုလွန်းတာဟာ အာရုံကြော[...] နာကျင်မှုအချက်သတင်းပေးပို့မှုအပေါ် [...] ရောက်မှုရှိတယ်လို့ သိရပြီး အမျိုးသ[...] ဒီပြဿနာဟာ အဖြစ်များတယ်လို့ [...]

တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိ[...] အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးသော[...] ပြဿနာမရှိလှပေမယ့် မကြာခဏ [...] တော့ ပြဿနာ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်[...] Rebound Headache အတွက် [...] သော ဖြေရှင်းနည်းက ခေါင်းကိုက်[...] ဆေးဝါးအသုံးပြုမှုကို ရပ်တန့်လိုက်[...] ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။

အသက်မည်မျှရှည်မည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်မည့် စစ်ဆေးမှု



သက်တမ်းလက်ကျန် ဘယ်လောက်ရှိတယ် ဆိုတာကို တွက်[...] မယ့် Death Test ကို ဗြိတိန်မှ သုတေသီအုပ်စုက တီထွင်လိုက်[...] တယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ နာကျင်မှုမရှိတဲ့ လေဆာတင်ရှိနဲ့ [...] ကိရိယာကို တီထွင်ထားပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သွေး[...] သွေးမျှင်ကြောနံရံ အတွင်းမှ ဆဲလ်တွေကို လေ့လာကြည့်ပြီး တွက်[...] တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသက်ရှင်သန်မယ့် အချိန်ဘယ်လော[...] ဆိုတာကို တွက်ချက်နိုင်မယ့်အပြင် ကင်ဆာနဲ့ သွေးယိုပြန်ေ[...] တွက်ချက်နိုင်မယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီစနစ်ဟာ **နောက်သုံးနှ[...] ထွက်ရှိလာတော့မယ်လို့** သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

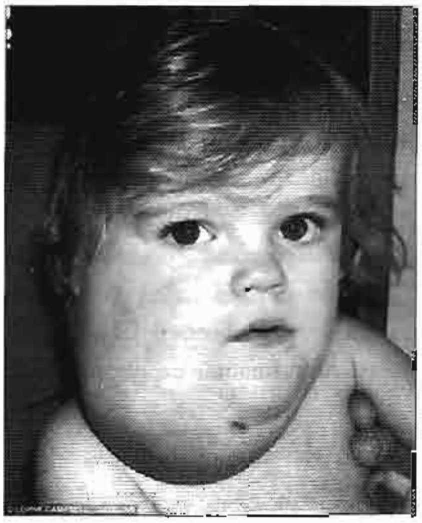
www.burmeseclassic.com

ထူးထွေဆန်းပြား ဆေးလောက သတင်းများ

SM

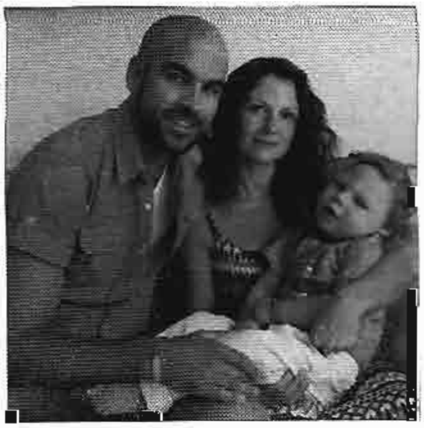
သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြေးဆော့မကစားနိုင်သည့် ကလေး

...n Cooper ဆိုတဲ့ ရှစ်နှစ်အရွယ် ...ယ်တစ်ဦးဟာ မျက်နှာပေါ်မှာ ...ခေါ်တဲ့ Cystic Hygroma နဲ့အတူ ...တယ်။ အဲဒီရေအိတ်ကြီးဟာ သူရဲ့ပါး ...နဲ့ ရင်ဘတ်ထိ ရောက်အောင် ကြီး ...အတွက် သူလျှာဟာ ရောင်ရမ်းနေ ...ရပါတယ်။ သူ ၁၈ လအရွယ်မှာ ...ကို ဖယ်ရှားပေးခဲ့ပေမယ့် ရေအိတ် ...တစ်ပိုင်း ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး လှုံ့ဆော်မှု ...င် ရေအိတ်က ထပ်မံကြီးထွားလာပြီး ...ခ်ရောက်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ... အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါ ...အားသက်ရောက်နိုင်ပြီး အသက်ရှူ ...ကို ပိတ်ဆို့နိုင်တဲ့အတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မပြေးဆော့ဖို့ ပိတ်ပင်တားမြစ်ထားပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်း ဒါမှမဟုတ် ငရုတ်သီး စားရင်တောင်မှ ရောဂါကြွနိုင်ပြီး အလွန်နာကျင်နိုင်ပါတယ်။ Cystic Hygroma ဆိုတာဟာ ရေတွေ စုဆောင်းလာတဲ့ ရေအိတ်တစ်အိတ် ဖြစ်ပြီး Lymph စနစ်မှာ ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့မှာ အကျိတ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေမယ့် လည်ပင်းနဲ့ ချိုင်းမှာ အများဆုံး တွေ့မြင်ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ပထမပတ်အတွင်း Lymph သွေးကြောတွေ ကြီးထွားမှု ချို့ယွင်းခဲ့တာကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ ခွဲစိတ်ကုသပြီး ဖယ်ရှားနိုင်ပေမယ့် ကုသပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။



...ပါလည်းဆုံး သားလည်းဆုံးရမယ့် အဖြစ်

...က် ၃၂ နှစ်အရွယ် Nahella Hard ...မျိုးသမီးဟာ သူ့ကလေးငယ် ဦးနှောက် ...က်ရာရနေတယ်လို့ သိရှိပြီး ရှစ်ရက်အ ...ရဲ့ ခင်ပွန်းဖြစ်သူကလည်း ဦးနှောက်ကင် ...နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူမဟာ ...နှစ် နိုဝင်ဘာလက ကလေးမွေးဖွားခဲ့ ... ကလေးမွေးဖွားစဉ်မှာ နောက်ဆက်တွဲ ...တွေရှိခဲ့ပေမယ့် သူတို့လင်မယားဟာ ...ယ်မှာ ထိခိုက်မှုရှိနေတယ်ဆိုတာကို ... အိမ်ကို ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့ပါတယ်။ ... ကလေးငယ်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားမှု ... မဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ကို ...ရာ ဆရာဝန်က MRI ရိုက်ကြည့်ပြီး ... သူ့ကလေးမှာ ဦးနှောက်ပျက်စီးနေတာကို ...ခဲ့ပါတယ်။ ကလေးငယ်အတွက် စိတ် ...ာက်နေစဉ်အတွင်းမှာ သူရဲ့အမျိုးသား



ဖြစ်သူ အန်ထော်နီက ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားပြီး နောက်ပိုင်း အတက်ဝေဒနာ ခံစားရတဲ့အတွက် ဆေးရုံကို သွားရောက်ပြသပြီး Brain Scan ရိုက်ကြည့်ရာမှာ ကင်ဆာအကျိတ်နှစ်ခုရှိနေမှန်း သိရပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ဒီလို ပြဿနာတွေကို မသိရှိခင်မှာ သူ့မှာ ကျန်းမာတဲ့ခင်ပွန်းနဲ့ သားတစ်ယောက်ရှိခဲ့ပေမယ့် အခုအခါမှာတော့ အဲဒီနှစ်ယောက်စလုံးကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတော့မလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူရဲ့သားငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်ဘယ်ဘက်ခြမ်းက လုံးဝပျက်စီးနေပြီး ညာဘက်ခြမ်းကလည်း ပျက်စီးလုဖြစ်နေတာကြောင့်ပါ။ သူ့ရဲ့ ခင်ပွန်းအန်ထော်နီဟာလည်း ဦးနှောက်ကင်ဆာအတွက် ခွဲစိတ်မှုခံယူထားပေမယ့် ရောဂါပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်နေပြီး သူ့ရဲ့ကင်ဆာဟာ ကုသလို့ မပျောက်ကင်းနိုင်ဘူးလို့ ဆရာဝန်တွေက ပြောကြားထားတာကြောင့်ပါ။ သူ့မှာ အဲဒီသားအပြင် အသက်ကိုးနှစ်အရွယ် သမီးတစ်ယောက်လည်း ရှိသေးတာကြောင့် သူတို့လင်မယားနှစ်ယောက် အနေနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ကိုထားပြီး ဆောင်ရွက်စရာရှိတာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ သိရပါတယ်။ အန်ထော်နီဟာ စိတ်ဓာတ်မာကျောသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ၁၀ နှစ်ခန့် အသက်ရှင်ခွင့်ရှိတယ်ဆိုရင် သူက အနှစ် ၂... လောက် အသက်ရှင်ချင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်ကန့်ထဲ နေ့စဉ် သုံးနာရီကြာ ရေစိမ်ချိုးနေရသူ

အသက် ၄၀ အရွယ် Whitehill ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ Systemic Scleroderma ခေါ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးကို ခံစားနေရပါတယ်၊ အဲဒီရောဂါဖြစ်တာကြောင့် သူမရဲ့ အရေပြားနဲ့ သွေးကြောတွေဟာ မာကျောနေပြီး သူမရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကန့်သတ်ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ ခြေတွေ၊ လက်တွေ တောင့်တင်းနေတာကို လျော့ကျစေဖို့ အရေပြားထဲမှာ Moisturizer (ချောဆီ)တွေ စိမ့်ဝင်အောင် အဆိကန်ထဲမှာ နေ့စဉ် သုံးနာရီကြာ ရေစိမ်ချိုးနေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မနက်အိပ်ရာထခါစမှာ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့ရဲ့လက်တွေကို အရှေ့ကို မဆန့်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အေးတဲ့ရာသီဥတုမှာ သူမရဲ့ ခြေချောင်းလက်ချောင်းဆီကို သွေးမရောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Raynaud Syndorme ကိုလည်း ခံစားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Scleroderma ဆိုတဲ့ ရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်က မိမိတစ်သျှူးကို ပြန်လည်တိုက်ခိုက်တဲ့ Auto Immune ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး

တွယ်ဆက်တစ်သျှူးအတွင်းမှ ကော်လဂျင်တွေ ထုတ်လုပ်မှု များလာတဲ့အခြေအနေပါ။ ဒီရောဂါဖြစ်သူတွေဟာ အရေပြားနေရာမှာ မာကြောပြီး ထူထပ်လာပါတယ်။ ပိုက်ဟေးဖြစ်တဲ့ Systemic Scleroderma ရောဂါဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေပေါ်မှာလည်း ထိခိုက်မှုရှိပါတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ရင်ပူတာနဲ့ အစာမျိုရခက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရေပြားဟာ ထူထပ်မာကြောပြီး ပွရောင်းရောင်းဖြစ်ကာ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အကန့်အသတ်နဲ့သာ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းတွေ ရောင်ရမ်း... တယ်၊ တချို့လူတွေမှာ ဆံပင်ကျွတ်... အလေးချိန်ကျဆင်းတာ၊ ပင်ပန်းနွမ်း... အဆစ်နာကျင်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါ... ခါတရံမှာ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ အ... ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကိုပါ ထိခိုက်မှု...

ကုသမှုအနေနဲ့ စတီးရွိုက်ဆေး... အားကို ချိုးနှိမ်တဲ့ဆေးပေးတာ၊ ကာ... သုံးပြုတာ၊ Moisturizer နဲ့ ... အသုံးပြုတာတွေ ပြုလုပ်ရပါတယ်။

ဦးခေါင်းနှစ်လုံးနှင့် ကလေးငယ်များ

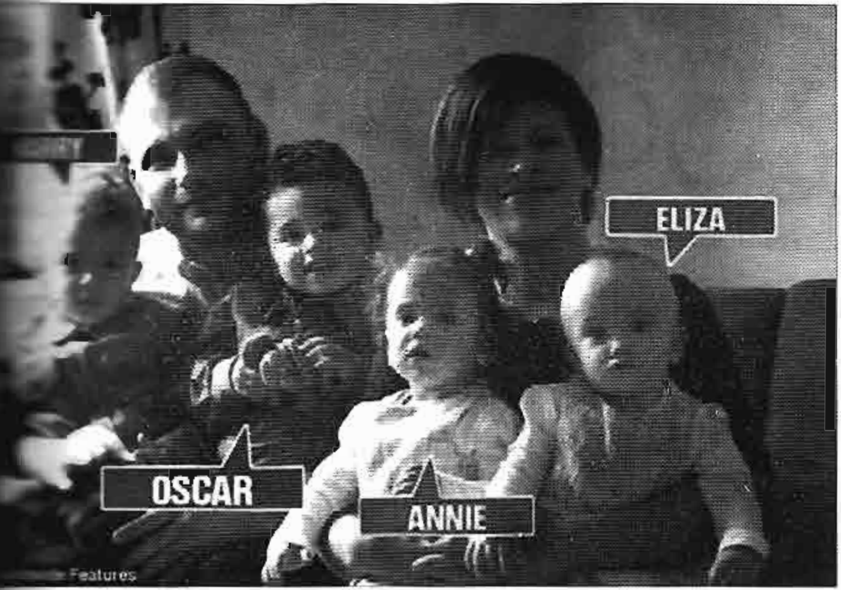
အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ Tofajaal ခေါ်တဲ့ ကလေးငယ်ဟာ ဦးခေါင်းနှစ်လုံးနဲ့ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ Encephalomeningocele ခေါ် ဦးနှောက်ကျွံရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကလေးငယ်ပေါင်း ၄၅၀၀၀ မှာမှ တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ရှားပါးတဲ့ရောဂါ ရရှိထားပါတယ်။ ဒုတိယဦးခေါင်းက ကပ်ပါးအမြွှာ (parasitic twin) လိုဖြစ်နေပြီး ... အလေးချိန်ရှိကာ အတွင်းမှာ ဦးနှော... တွေ ဝင်ရောက်နေတယ်လို့ ဆ... ပြောပါတယ်။ အဲဒီကလေး ရှစ်လ... မှာ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေက ငါးနာရီ... သပေးပြီး ဦးခေါင်းပိုကို ဖယ်ထုတ်... သိရပါတယ်။ Encephalomenin... အာရုံကြောဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်... အရှေ့တောင်အာရှမှာ နေထိုင်သူ... ခဏ တွေ့ရှိရတတ်တယ်လို့ သိရ... ဖာဂျယ်အနေနဲ့ ပျောက်ကင်းနှ... ပုံမှန် ဘဝအတိုင်း နေထိုင်နိုင်လိ... ဝန်တွေက မျှော်လင့်ကြပါတယ်။

Harry Barron ခေါ်တဲ့ က... လည်း လည်ပင်းမှာ ငါးလက်မ... တစ်ခုနဲ့အတူ မွေးဖွားလာခဲ့တာ... ဖြစ်သူက ဦးခေါင်းနှစ်လုံးနဲ့ ပါလာ... မှတ်မှားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အကျိတ်... တွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ အရည်အိ... ဖြန်ရည်ကျောစနစ် ချို့ယွင်းချက်... တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခွဲစိတ်ဆ... ငါးကြိမ်တိုင် ခွဲစိတ်ကုသပေးပြီး... အဲဒီအကျိတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီလို့...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လအတွင်း အမြွှာနှစ်စုံမွေးဖွားသည့်မိခင်



Features

သက် ၂၉ နှစ်အရွယ် Stacey Wright
အမျိုးသမီးဟာ ၁၄ လ အတွင်း အမြွှာ
ဖွားခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အမြွှာနှစ်စုံ
ာဟာ လူပေါင်း ခုနှစ်သိန်းမှာမှ တစ်
ယောက်နှုန်းသာ ရှိပါတယ်။ ၁၄ လ အတွင်း
အမြွှာ နှစ်စုံမွေးတာကတော့ အလွန့်အလွန် ရှား
ပါးလှပါတယ်။ စတေစီဟာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်က
ဟယ်ရီနဲ့ အော်စကာဆိုတဲ့ အမြွှာသားလေး
နှစ်ဦးကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၃၂ ပတ်
မှာ သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားခဲ့တာဖြစ်ပြီး အ
လေးချိန်အားဖြင့် နှစ်ပေါင် ၁၃ အောင်စနဲ့
လေးပေါင် ခုနှစ်အောင်စစီ ရှိကြတယ်လို့ သိရပါ
တယ်။ စတေစီအနေနဲ့ ကလေးထပ်ယူချင်ပေ
မယ့် သူမရဲ့သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းက ဆဲလ်
တွေက ကင်ဆာဆဲ အကြိုဆဲလ်အသွင် ပြောင်း
လဲနေတာကို တွေ့ရှိတာကြောင့် ဆေးကုသမှုခံ
ယူဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် သန္ဓေတားဆေးကို မှီဝဲ
နေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သန္ဓေတားဆေးမှီဝဲ
နေရင်း ၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ထပ်မံ
ရရှိတယ်လို့ သိရှိရပြီး အာထရာဆောင်း ရိုက်
ကြည့်ရာမှ အမြွှာဖြစ်မှန်းသိရပါတယ်။ သူမရဲ့
ကိုယ်ဝန် ၂၅ ပတ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်
ကိုးအောင်စနဲ့ တစ်ပေါင် ရှစ်အောင်စစီရှိကြတဲ့
အယ်နင်းနဲ့ အလစ်ဇာခေါ်တဲ့ သမီးအမြွှာတစ်စုံ
ကို ထပ်မံမွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။

သမီးအမြွှာကို ကြည့်ရှုပေးတဲ့ သူနာပြု
ဆရာမဟာ ယခင် သားအမြွှာကို ကြည့်ရှုပေးခဲ့
တဲ့ သူနာပြုဆရာမပဲဖြစ်တယ်လို့ စတေစီက ပြော
ပါတယ်။ အမြွှာသမီးတွေဟာ သုံးလအရွယ်မှာ
သုံးပေါင်နဲ့ လေးပေါင် ကိုယ်စီရှိကြတယ်လို့
ဆိုပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်နေရာတွင် နှလုံးရှိနေသူ

ရှတ်နိုင်ငံ ဟင်းနမ်းပြည်နယ်မှ ဟောင်
ဆိုသူရဲ့ နှလုံးဟာ မွေးကတည်းက ဝမ်း
မှာ ရောက်နေခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ဒီလို
နေနဲ့ ၂၄ နှစ်တိုင်တိုင် နေထိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်
ဒီအခြေအနေကြောင့် သူမှာ အသက်
ရှိပြီး အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဖို့
တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ပြောပြီး နောက်
သူကိုယ်သူ ဂရုစိုက်ရမှန်း သိလာပါ
မွေးကတည်းက နှလုံးနေရာမှားယွင်းပြီး
နေတာဟာ အလွန်ရှားပါးပြီး ကလေးအ
တစ်သိန်းမှာမှ ငါးယောက်သာ ပါဝင်
ယ်လို့ သိရပါတယ်။ မွေးပြီးပြီးချင်း သေဆုံး
ပါတယ်။ ရှမ်းမင်ရဲ့ နှလုံးဟာ အရေပြား
မှာ တည်ရှိပြီး ဝမ်းဗိုက်မှာ စူထွက်နေ
ကြောင့် နှလုံးခုန်တာကိုထင် ထင်ရှားရှား မြင်
သလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရဖို့လည်း အန္တရာယ်
များတဲ့အတွက် ဆရာဝန်တွေက သူ့ကို
ရှင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့တောင် မထင်ခဲ့ပါဘူး။
ယာက်ျား ဖြစ်တာမို့ မိဘတွေအနေနဲ့ အ
ရှင်စေလိုတဲ့အတွက် ငယ်စဉ်ကတည်းက
ဘယ်သူနဲ့မှ ကစားခွင့်မပြုခဲ့ဘူးလို့
တယ်။

ရှမ်းမင်အနေနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး နှလုံး
ရွှေ့ဖို့ ငွေရေးကြေးရေး မတတ်နိုင်ဘူးလို့

© ExclusivePix

ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာနယ်ဇင်းဆရာတွေက
သူ့အကြောင်းကို ဖော်ပြပြီး ခြောက်ရက်အတွင်း
မှာ ခွဲစိတ်ကုသဖို့အတွက် ငွေကြေးအလုံအ
လောက်ရရှိသွားလို့ သိရပါတယ်။ သူ့ကို ၁၀
နာရီကြာ ခွဲစိတ်ကုသရပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု အောင်
မြင်တဲ့အတွက် ပုံမှန်လူတစ်ယောက်လို နေထိုင်
သွားနိုင်ပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ကို ကူညီတဲ့သူ အား
လုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ရှမ်းမင်က
ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း

— သုတေသနဆရာဝန်

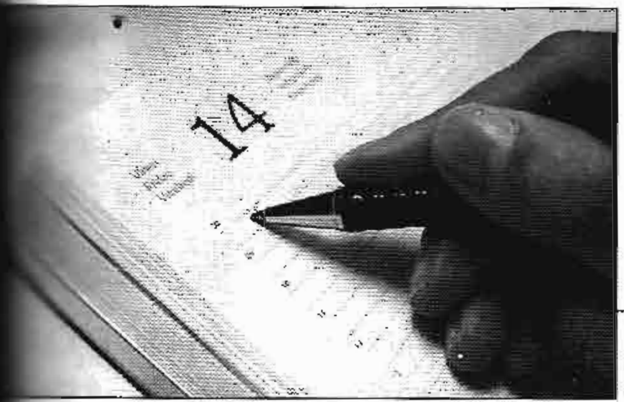
ဆေးလိပ်မကောင်းဘူး
လူတိုင်းသိကြပါတယ်။
ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ၊ နှ
သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊
ရောဂါစတဲ့ နာတာရှည်
မရှိမလှခံစားပြီး အသက်ခ
စတေး သွားခဲ့ကြရသူတွေ ရှိ
ဒါပေမဲ့ ဆေးလိပ်စွဲနေတဲ့
တော်များများရှိနေတယ်
လည်း တွေ့ကြရပါတယ်။
မှန်းသိကြပေမယ့် ဘာကြော
လိပ်ဆက်သောက်နေကြ
တချို့ ဆေးလိပ်သမားတွေ
ကြည့်တဲ့အခါ ဆေးလိပ်ဖြတ်
ကြိမ်ကြိုးစားပေမယ့် မအော
ဆက်သောက်ဖြစ်နေတယ်လို့
တယ်။ ဒါဖြင့် သည်လိုပဲ
ဆက်လက် အညံ့ခံ အရှုံး
မြောက်ပြီး ရောဂါအရ ခံတော
သည်လိုတော့ အဖြစ်ခံလို့
ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သည်ဆေ
ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်သူတွေအ
ရှင်တွေ ဖော်ပြထားတဲ့
၆ ချက်ကို ဖော်ပြအပ်ပါတယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးလိပ်စသောက်ဖြစ်စေတာ မှန်သမျှကိုရှောင်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ဖြစ်စေဖို့ တွန်းပို့တဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှကို ကြိုတင်ရှောင်ဖို့လိုအပ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ သတိရစေတဲ့အချက်တွေကတော့ တူချင်မှ တူပါလိမ့်မယ်၊ တစ်ယောက်က နံနက်စောစောကော်ဖီသောက်ချိန်မှာ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ သတိရနိုင်သလို တချို့ကတော့ သူများဆေးလိပ်သောက်တာကို မြင်ရင်၊ ဆေးလိပ်နံ့ရရင် ဆေးလိပ်သောက်ချင်လာတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကို မြင်တာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ချင်တာမျိုးဖြစ်တတ်တာမို့ ဆေးလိပ်ကို အိမ်မှာ၊ ကားထဲမှာ၊ ရုံးမှာနဲ့ ကိုယ့်အိတ်တွေထဲမှာ မရှိအောင် သတိပြုရပါမယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ သူအတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်ကို မေ့နေစေဖို့လိုတဲ့အတွက် ဆေးလိပ်ကို သတိရစေမယ့် အရာအားလုံးကို ကြိုတင်ရှောင်ရှားထားသင့်ပါတယ်။



လိပ်စဖြတ်မယ့် အချိန်ကို သတ်မှတ်ပါ။

လိပ်တကယ်ဖြတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်စဖြတ်မယ့် ရက် င်သတ်မှတ်ထားတာဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့သူတွေအတွက် မြင်စေတယ်လို့ အတ္တလန္တာမှာရှိတဲ့ အမ်မိုရီဆေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ Lindy Wolfenden က ဆိုပါတယ်။ ဆေးလိပ်စ ရက်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပြီး အဲ့ဒီရက်ကို ထင်သာမြင် မှာပါ ရေးထား၊ ပြက္ခဒိန်မှာပါ သေသေချာချာရေးပြီး မှတ် ခြင်းအားဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို ပိုမိုခိုင်မာစေ လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ့် ရက်ကို မြင်တိုင်းသည် တာနဲ့ ငါဆေးလိပ်စဖြတ်ပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးရပါ ရောက်ရင်လည်း အမှန်တကယ်ဆေးလိပ်စဖြတ်ရမှာဖြစ် ရက်တွေမှာဆိုရင်လည်း သည်နေ့သည်ရက်ကတည်းက ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပြီဆိုပြီး ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်စေရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြတ်ချင်သူတွေအတွက် အဓိကအကျဆုံးလိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တဲ့ စိတ်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးလိပ်တကယ် စိတ်ရှိတဲ့အပြင် ဆေးလိပ်သောက်တတ်တဲ့ ဘော်ဒါတွေနဲ့ နေတတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ သည်လိုမှ မဟုတ်ရင်တော့ င်းများစွာ ဖြတ်လိုက်ပြန်သောက်လိုက်ဖြစ်နေစေပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန်ဝေဒနာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရတာဟာ တကယ့်ကို ပင်ပန်းစေပါတယ်။ စွဲလမ်းစေတဲ့ အရာတစ်ခုကို ဖြတ်ချိန်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရစမြဲပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန်မှာ စိတ်တိုလွယ်၊ ဒေါသထွက်လွယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမေရိကန်အဆုတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အသင်းကြီးရဲ့ အဆိုအရ ဆေးလိပ်မှာပါတဲ့ နီကိုတင်းဓာတ်ဟာ ကိုယ်တွင်းကနေ အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ ၂၄ နာရီအတွင်းမှာပဲ သွေးထဲမှာ နီကိုတင်းဓာတ်မရှိတော့တာကို တွေ့ရပါတယ်။ သည်လိုအချိန်မှာ နီကိုတင်းဓာတ်ငတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာသာမပြေဆေးလိပ်ကို တမ်းတတဲ့ စိတ်တွေပေါ်လာစေပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ရက်တော်တော်ကြာတဲ့အခါမှာတော့ ပုံမှန်ထက် မကြာမကြာပိုဆာလာတတ်ပါတယ်။ အခုပဲစားပြီးရှိသေးတစ်ခုခု စားချင်နေသလိုမျိုးခံစားရတတ်ပါတယ်။ သည်လိုနဲ့ အနားမှာရှိသမျှ ချိုချိုချဉ်ချဉ်စားလို့ရသမျှ တွေ့မရှောင်စားချင်နေတတ်ပါတယ်။ သည်လိုအချက်တွေကြောင့် ဆေးလိပ်စဖြတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့အခါ ခံစားရနိုင်တဲ့ ဝေဒနာတွေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲ ဝါးစားချင်တဲ့အခါရအောင် သကြားလုံးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပီကေပဲဖြစ်ဖြစ်တစ်ခုခုကို အသင့်ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ကွမ်းစားတာကိုတော့ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ကွမ်းစားတာကလည်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

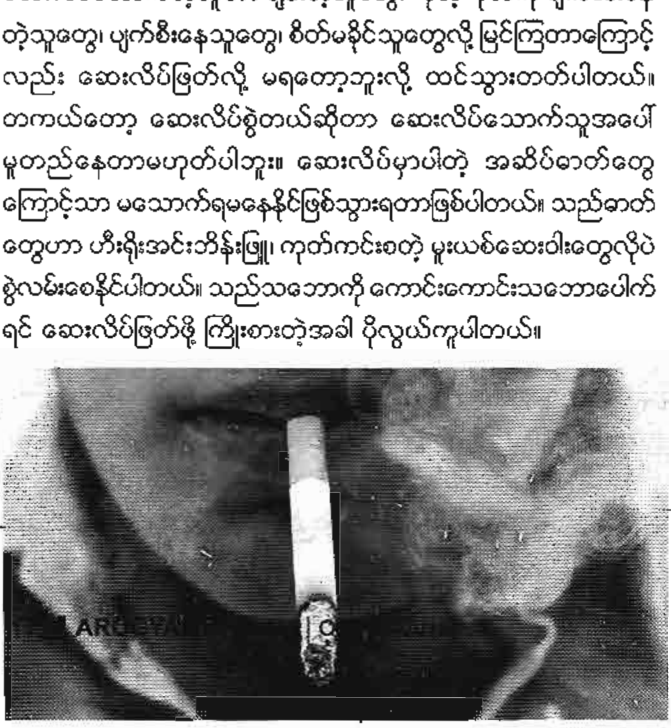
www.burmeseclassic.com

နစ်ကိုတင်းအစားထိုးသုံးစွဲပါ။

ဆေးလိပ်မှာပါတဲ့ နစ်ကိုတင်းဟာ ဆေးလိပ်ကို စွဲစေတဲ့ အဓိက အချက်ဖြစ်တာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့အခါမှာ နစ်ကိုတင်းကို ဖြည့်စွက်ဆေးအနေနဲ့ ခေတ္တပေးလေ့ရှိပါတယ်။ နစ်ကိုတင်းပါတဲ့ ငုံဆေးပြား၊ ကပ်ခွာ၊ ရှူဆေးစသဖြင့် ရှိပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန်မှာ နစ်ကိုတင်းငတ်လို့ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နစ်ကိုတင်းအစားထိုးထည့်ပေးတာကို သုံးပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့အခါ ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဆေးလိပ်ပြတ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တခြားဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းတွေနဲ့အတူ နစ်ကိုတင်းအစားထိုးပေးနည်းကိုပါ ပူးတွဲသုံးသင့်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်ကို စွဲလမ်းသွားရသလဲဆိုတာကို သိပါစေ။

ဆေးလိပ်သမားတွေ ကြုံရတတ်တာတွေကတော့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် အကြိမ်ကြိမ်ဖြတ်လိုက်၊ ပြန်သောက်လိုက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သည်အခါမှာ ငါတော့ သည်တစ်သက်ဆေးလိပ်ဖြတ်လို့ မရတော့ဘူးထင်ပါတယ်ဆိုပြီး အားလျော့သွားတတ်ကြပါတယ်။ အဆုတ်ရောဂါ၊ နလုံးရောဂါရှိသွားကြသူတွေဆို ပိုဆိုးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်ပေမယ့် ဖြတ်လို့ရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်လာကြပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က တချို့ကလည်း ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူဟာ ပျင်းတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးနေတဲ့သူတွေ၊ ပျက်စီးနေသူတွေ၊ စိတ်မခိုင်သူတွေလို့ မြင်ကြတာကြောင့်လည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်လို့ မရတော့ဘူးလို့ ထင်သွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဆေးလိပ်စွဲတယ်ဆိုတာ ဆေးလိပ်သောက်သူအပေါ် မူတည်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးလိပ်မှာပါတဲ့ အဆိပ်ဓာတ်တွေကြောင့်သာ မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်သွားရတာဖြစ်ပါတယ်။ သည်ဓာတ်တွေဟာ ဟီးရိုးအင်းဘိန်းဖြူ၊ ကုတ်ကင်းစတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေလိုပဲ စွဲလမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ သည်သဘောကို ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်ရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ ပိုလွယ်ကူပါတယ်။



ဆေးဝါးမှီဝဲရန် ဆရာဝန်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်…

ဆေးလိပ်ဖြတ်တာကို အဆင်ပြေလွယ်ကူစေဖို့ တချို့နိုင်ငံ… ဆေးဝါးတွေကို သုံးကြပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေက တရားဝင်… ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ Zyban လို ဆေးမျိုးဆိုရင် စိတ်ကျရောဂါ… ဖြစ်ပေမယ့် ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့နေရာမှာလည်း သုံးစွဲနိုင်တဲ့ ဆေး… တယ်။ ခြားဆေးတွေဖြစ်တဲ့ Chantix လိုဆေးတွေကတော့ … တင်းစွဲလမ်းမှု မဖြစ်အောင် ထားတဲ့ ဆေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ သ… တွေဟာ သောက်နေစဉ်ကာလအတွင်းမှာ စိတ်ကယောက်ကယ… တာတွေ၊ စိတ်မှုမမှန်တာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလွန်းတာ… ကြောင်းကြံစည်လိုစိတ်ဖြစ်တာတွေအထိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ … ခံစားရစေတဲ့ အချက်တွေရှိပါတယ်။ သည့်အတွက်ကြောင့် … အကူအညီနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တာဟာ ထိရောက်ကောင်းမွန်… တစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် ဒီနည်းကို သုံးမယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းသူ… အနီးကပ်ကြီးကြပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အားလုံးကောင်းဖို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြ…

အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းတွေက လွယ်ကူရိုးရှင်းထိရောက်… လိပ်ဖြတ်နည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ဖြတ်ချင်ရင် တကယ်… ဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါတယ်။ သည်နေရာမှာ တစ်ခုသတိပြုရ… တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနဲ့တော့ အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ ဆေး… ချင်မှ ပြတ်နိုင်မယ်ဆိုတာကိုပါပဲ။ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ ဆေးလိ… ခြေက ၃ ကနေ ၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ … ဆေးလိပ်ဖြတ်လို့ မအောင်မြင်တာနဲ့တင် ဘာကြောင့် ထ… ဘဲ နေရမှာလဲ။ တကယ်ကြိုးစားရင် အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ … ဖြတ်ဖို့က ကြိုးစားတဲ့ အကြိမ်တိုင်းအတွက် အောင်မြင်နိုင်ခြေ… နှုန်းစီရှိပါတယ်။ ဒါဟာ သိပ်အားရဖို့ ကောင်းတဲ့အချက်ပါ။ … ဖြတ်တဲ့အကြိမ်အရေအတွက် များလေလေ ဆေးလိပ်အမှန်… ပြတ်မယ့်နှုန်း ပိုလာလေလေဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆေးလိပ်ဖြ… ကြိမ်ကြိုးစားခဲ့တဲ့သူအတွက် တစ်ကြိမ်စီ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဆေး… ခြေရှိတဲ့အတွက် ဆေးလိပ်အမှန်တကယ်ပြတ်ဖို့ ၂၀ ရာခိုင်… ချာနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ နည်းတွေသုံးပြီး ဆေး… မပြတ်မချင်းကြိုးစားပမ်းစားဖြတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါ…

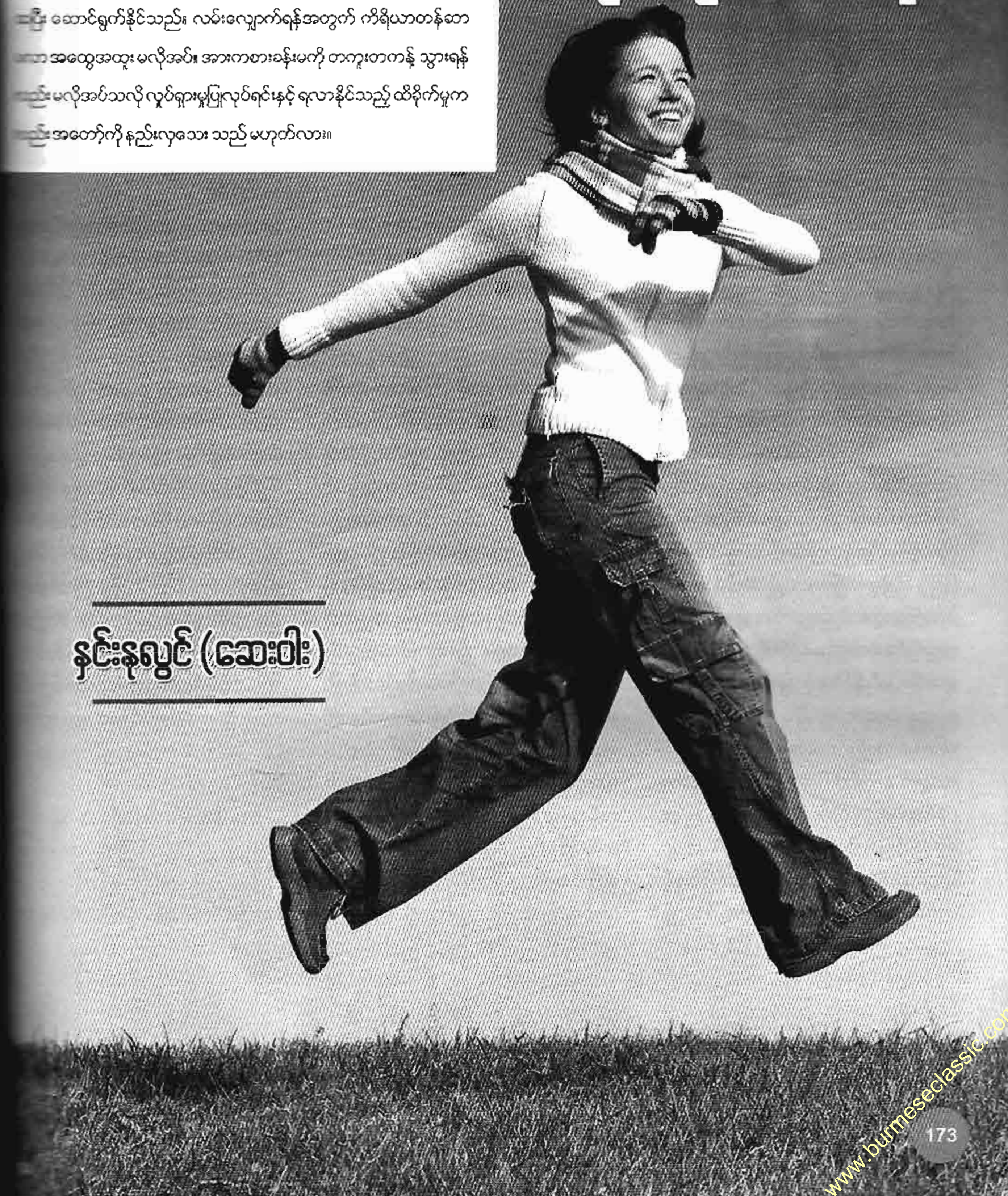
သုတေသနဆ…

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြေတစ်လှမ်း ကုဋေတစ်သိန်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများထဲတွင် ကျွန်မတို့ ဘယ်အရာကို သဘောအကျဆုံးလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်တော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းက ခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို စဉ်းစားမိသည့်အချက်တွေက များစွာရှိသည်။ ကျွန်မတို့နှင့် အနီးစပ်ဆုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်သကဲ့သို့ ကျွန်မတို့ကို အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်သေးသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်ဆိုလျှင် ကျွန်မတို့က ပြင်ဆင်စရာရှိတာတွေ လိုသေးသည်ဟု အကြောင်းပြပြီး အချိန်ဆွဲတတ်ကြသည်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုတော့ ချက်ခြင်းထပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ လမ်းလျှောက်ရန်အတွက် ကိရိယာတန်ဆာပလာ အထွေအထူး မလိုအပ်။ အားကစားခန်းမကို တကူးတကန့် သွားရန်လည်း မလိုအပ်သလို လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရင်းနှင့် ရလာနိုင်သည့် ထိခိုက်မှုကလည်း အတော့်ကို နည်းလှသေး သည် မဟုတ်လား။



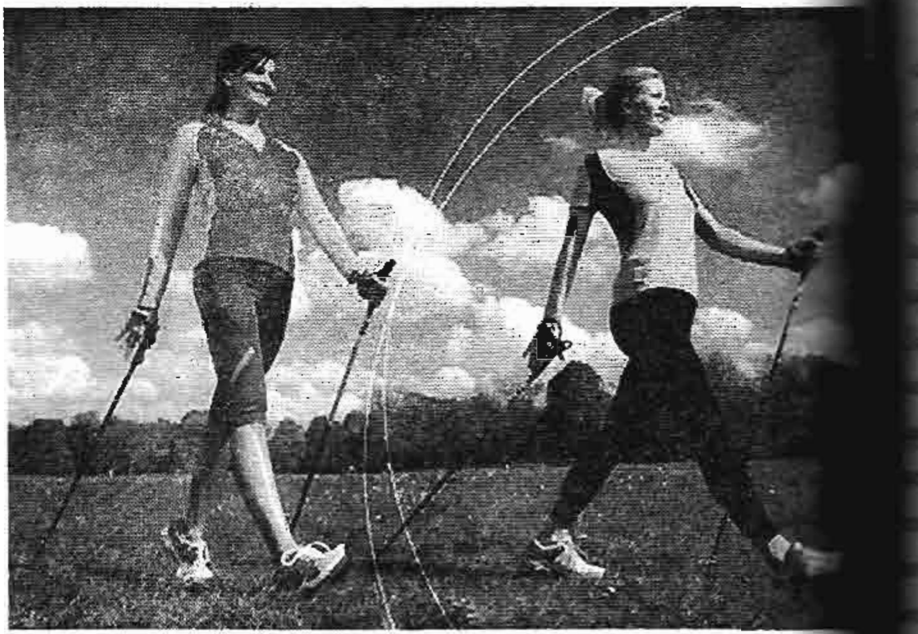
နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လမ်းလျှောက်ခြင်းကို စနစ်တကျ သုတေသနပြု လေ့လာသူများ၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကလည်း ကျွန်မတို့ လမ်းလျှောက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ယုတ္တိကျကျ စွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိလှသည်။ ကျွန်မကတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် နှလုံးကို အထောက်အကူပြုစေသည် ဆိုသောအချက်ကို ပိုပြီး နှစ်ခြိုက်မိသည်။ ကျွန်မတို့ စားလေ့စားထရှိသည့် အဆင်သင့်စားနိုင်သည့် အစာများ၊ အကြော်အလှော် မျိုးစုံအပါအဝင် ကျွန်မတို့ သတိမထားမိသေးသည့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နှလုံးသွေးကြောသည် ကျဉ်းသွား၊ ပိတ်သွားနိုင်သည်။ ဝိုင်သောက်ခြင်း၊ အရက်အချိုအစား နည်းနည်းသာပါသည့် အဖျော်ယမကာများကို သုံးစွဲခြင်းသည် နှလုံးကို အထောက်အကူပြုသည်ဆိုသည်ထက် ကျွန်မကတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးကို ကာကွယ်နိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို ပိုပြီး သဘောကျသည်။ အရက်ဆိုသည်က ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းသည်ပြောပြော ကျွန်မတို့ မမြင်သာသေးသည့်၊ နီးနွယ်ပြီး ပါလာသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိသေးသည်မဟုတ်လား။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကတော့ ထိုသို့မဟုတ်။ လမ်းလျှောက်ပါများလေလေ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အကျိုးပြုသည့်အဆီများ များလာလေဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အဆီများလည်း လျော့ကျသွားသည်။ နှလုံးသွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ နှလုံးသို့ သွေးကောင်းကောင်း မစီးနိုင်သည့် ပြဿနာများလည်း လျော့နည်းသွားသကဲ့သို့ သွေးဖိအားကို ထိန်းထားနိုင်သည်။ လမ်းလျှောက်ပေးသည့်အတွက် နှလုံးကြွက်သားများ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်လာနိုင်သကဲ့သို့ လေဖြန်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ ရောဂါများပါ လျော့နည်းသွားနိုင်သေးသည်။ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှု ပြုလုပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကဆိုလျှင် ''တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ နီးပါးလောက် လမ်းလျှောက်တတ်တဲ့သူတွေဟာ လေဖြတ်ခြင်းကိုဖြစ်စေတဲ့ သွေးတိုးတဲ့ ပြဿနာကို ၂၇ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်၊ ကာကွယ်နိုင်တယ်'' ဟုတောင် အဆိုပြုထားကြပါသေးပါသည်။



တကယ်တော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါတစ်ခုတည်းအတွက်တင် ကောင်းသည်မဟုတ်ဘဲ တခြားရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သေးသည်။ ကျွန်မတို့ လမ်းလျှောက်သောကြောင့် ကြွက်သားများက လှုပ်ရှားမှုများ ရှိလာသည့်အခါတွင် ဆဲလ်များက အင်ဆူလင်များကို လွယ်လင့်တကူပင် တုံ့ပြန်မှုပေးပြီး ဆဲလ်များ အတွင်းသို့ သကြားဓါတ်များကို ဝင်ရောက်သွားစေသည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သောကြောင့် အသက်ကြီးလာချိန်တွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ဆီးချိုရောဂါရဲ့ အန္တရာယ်ကလည်း လျော့နည်းသွားသေးသည်။ ပုံမှန်လေး လမ်းလျှောက်ပေးသည့်အခါတွင် ဆီးချိုရောဂါသမားများ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် ခြေဖျား လက်ဖျား ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်းတို့ပါ ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်ရှိ ကြွက်သားများ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်လာနိုင်ပြီး အသက်ရှူကျပ်သည့် ပြဿနာတို့ ကျော်လွှားသွားနိုင်သည်။ ထို့ထက်မက အူကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သေးသည်။

အသက်ကြီးသူများအဖို့တော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေတွေ တိုးတက်ကောင်းမွန် ... ကောင်းစွာကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဦး... ဆဲလ်များ ပျက်စီးမှုကြောင့် အသက် ... ပြည့်ပြီးသူ ၁၄ ယောက်တွင် တစ်... လောက်က စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ပြဿနာ... တွေ့ရတတ်ပြီး အသက် ၈၀ ပြည့်... ရင်တော့ အဘိုး၊ အဘွား ရှစ်ယော... တစ်ယောက်ကတော့ ကြုံတွေ့နေရ... သည်အရွယ်မှာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ... ကြွကြွရှိနေလိုက်ပါက ဦးနှောက်... ဆောင်မှုများက ပိုပြီးကောင်းမွန်လာ... အဘိုးအဘွားတွေအနေနဲ့ ပုံမှန် လမ်း... ပေးရင်တော့ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ပြဿနာ... ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ လျော့... လို့ရသွားပါသည်။ တစ်ပတ်တာ... ခြောက်မိုင် နီးပါးလောက် လမ်းလျှော... ရင်ပဲ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ ကျုံ့သွား... ပြဿနာကို ကာကွယ်ပေးပြီး မှတ်ဉာဏ်... ကို ပြန်လည် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

တချို့ကမူ ကိုယ်အလေးချိန် ... ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လမ်းလျှောက်... ကျွန်မတို့ စားသောက်နေသည့် အစာ... များထဲမှ ပိုလျှံလာသည့် ကယ်လိုရီတွေ... ကျွမ်းသွားစေရန်အတွက် အသင့်... နည်းလမ်းသည် လမ်းလျှောက်ခြင်း... ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၃၀ ခန့်... ယောက်သည် တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ ... လျှောက်ပေးပါက ၇၅ ကယ်လို...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

•

ကျွမ်းသွားနိုင်သောကြောင့် ဘေးကင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ကျနိုင်သည့် နည်းလေးဖြစ်နေပါသေးသည်။ လမ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်သုံးသပ်သူများက လမ်းလျှောက်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားထုထည်ပြီး ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေလည်း ပိုပြီး မြန်လာပါတယ်။ အဲ့သည်လို ဇီဝဖြစ်တွေ မြန်လာသည်နှင့် အမျှ ကယ်လိုရီကျွမ်းမှုများကလည်း မြန်လာတတ်ပါ ဒါကြောင့် ခပ်သွက်သွက်နှင့် မြန်မြန်ပါက ၁၅၀ ကယ်လိုရီလောက်အထိ ကျွမ်းသွားနိုင်ပါသည်´´ဟု ဆိုထားကြသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ကျွန်မတို့တွေ ပိုပြီး ရလာနိုင်သည့် အကျိုး အရိုးများ ကြံ့ခိုင်ရေးလည်း ပါ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အရိုးများအောင်လှုံ့ဆော်ပေးပြီး သိပ်သည်း မြင့်မားစေပါသည်။ အရိုးကဲ့သို့ပင် များကိုလည်း အထောက်အကူပြု ခြင်းကြောင့် အဆစ်ရောင်ခြင်းကဲ့သို့ နေမှုများကို လျော့ပါးစေဖို့အတွက် လျှောက်ပေးရပါလိမ့်မည်။ လမ်းရင် ခြေထောက်နာမည်ဆိုပြီး ကျွန်မ ိုးရိမ်ကောင်း စိုးရိမ်နေတတ်သည်။ တော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ၏ ခြေထောက်အစိတ် အပိုင်းများ သန်မာလာသည်။ ခြေသလုံးကြွက်သား၊ ဒူးခေါက်ကွေး ကြွက်သား အပါအဝင် ခြေထောက်ရှိ ကြွက်သားများ အားလုံး သန်မာစေပြီးတော့ တင်ပါးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ထောက်မပေးနိုင်ပါသေးသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် စွမ်းအင်များကုန်သွားသည်တော့ မဟုတ်။ ကျွန်မတို့ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်တိုင်း၊ တစ်သျှူးတိုင်းကို သွေးထောက်ပံ့မှု ပိုမြင့်မားလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါတိုင်းကို အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်စေကာ သွက်သွက်လက်လက် ဖြစ်လာစေသည်။ တုံ့နှေးနှေးဖြစ်နေသည့် အဆစ်များ၊ အရွတ်များသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် မြန်ဆန်သွက်လက်လာပြီး တောင့်တင်းနေသည့် ကြွက်သားများက ပြေလျော့သွားသည်။ ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဖြစ်နေသည့် စိတ်က ပျောက်သွားသည်။ သို့အတွက် ကျွန်မတို့သည် တက်ကြွသော နေ့ထိုင်မှုကို အစပြုနိုင်ရန် နေ့လယ်နေ့ခင်း ထမင်းစားပြီး ကော်ဖီ သို့မဟုတ် အချိုမုန့်များနှင့် ငြိမ်သက်နေမည့် အစား ခဏတဖြုတ်လောက်တော့ လမ်းလျှောက်ပေးသည့် အကျင့်လေးကို မွေးထားရမည်။

ထိုသို့ လမ်းလျှောက်သည်ကိုချည်းပဲ ဦးစားပေးနေရင်းနှင့် ကျွန်မတို့က လက်ကို မေ့သွားတတ်ပါသေးသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လက်ရော၊ ခြေထောက်ပါ ညီတူညီမျှ အလုပ်လုပ်ကြရခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ရင်းဖြင့် ရလာသော အရှိန်သည် လက်မောင်းများမှ ခြေရာခံလာခြင်း ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ချိန်တွင် ရင်ဘတ်နား မရောက်တရောက်အထိ တံတောင်ဆစ်ကို ကွေးပြီး အရှေ့၊ အနောက် လွှဲပေးသည့်အခါ အရှိန်ရလာတတ်သည်။ ထိုသို့ လက်ကို လွှဲသည့် အရှိန်မြန်လာသည်နှင့်အမျှ လမ်းလျှောက်သည့်နှုန်းလည်း မြန်လာပါသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ကျွန်မတို့၏ လက်မောင်း၊ ပခုံးနှင့် နောက်ကြောတွင်ရှိသည့် ကြွက်သားများသည် ကျစ်လစ်သန်မာလာပါသည်။

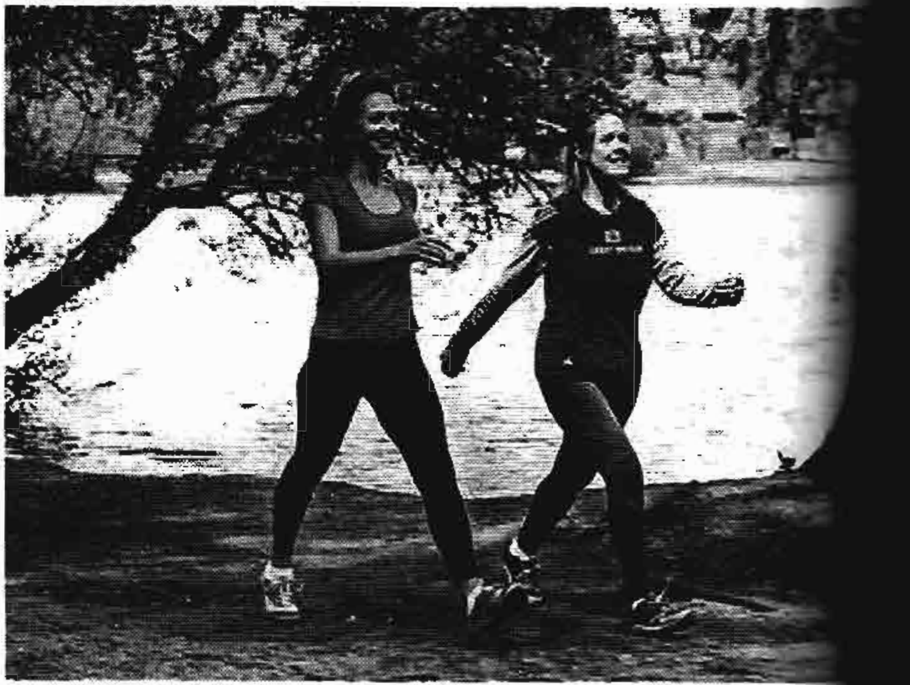
လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့်တော့ ကျွန်မတို့ကို ပျော်ရအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား တက်တက်ကြွကြွနေသောကြောင့် ထွက်လာသော Feel Good Endorphins များသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုလည်း ကျစေသေးသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ဗီတာမင် ဒီ မြင့်မားလာအောင်လည်း သွယ်ဝိုက်သည့်နည်းဖြင့် စွမ်းဆောင်နိုင်သေးသည်။ နေရောင်ခြည်ရသည့်အချိန်တွင် အပြင်ဘက်သို့ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်လျှင် ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားသည့် ဗီတာမင် ဒီ များလာတတ်ပါသေးသည်။ အရိုးများ သန်စွမ်းရန်မှသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားများ ကောင်းမွန်ပြီး ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ရေးအထိ အရေးပါသည့် ဗီတာမင် ဒီများသည် အစားအသောက်များမှ ရနိုင်ရန်ခက်ခဲပြီး နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့

www.burmeseclassic.com

မှုရှိမှသာ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။ သို့အတွက် နေရောင်အောက်တွင် လမ်းလျှောက်ပေးရန်ကိုလည်း ကျွန်မတို့က အားစိုက်ထုတ်ရဦးမည်။

တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၃၀ ခန့် လမ်းလျှောက်ရင်ပဲ ကျွန်မတို့တစ်တွေ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သည်။ အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်ရအောင် လှုပ်ရှားနေရသူများအဖို့ မိနစ် ၃၀ ပြည့်ဖို့ သိပ်ခက်ခဲနေသည်ဆိုလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိ။ တစ်နေ့တည်းမှာ ၁၀ မိနစ်စီလောက်ကို သုံးကြိမ် လမ်းလျှောက်လိုက်သည့်အခါ မိနစ် ၃၀ ဖြစ်သွားသည်။ လှေကားအတက်အဆင်းတွင် ဓါတ်လှေကားကို သုံးမည့်အစား လှေကားဖြင့်ပဲ အတက်အဆင်း လုပ်လို့ရသေးသည်။ ရုံးမှာဆိုလျှင်လည်း တစ်ခန်းနှင့် တစ်ခန်း ဖုန်းကို အသုံးပြုသည့် နေရာတွင် ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျသွားပြီးတော့ စကားပြော၍ ရသေးသည်။ ဒါကလည်း လမ်းလျှောက်သည့် နည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်လည်း ဖုန်သုတ်ရင်း၊ ချက်ရင်း ပြုတ်ရင်းနှင့်ပင် လမ်းလျှောက်ပြီးသားဖြစ်နေသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကဲ့သို့ သဘောထားပြီး လုပ်မည်ဆိုလျှင်တော့ ခြေထောက်ကို အထိအခိုက်နည်းမည့် အားကစားဖိနပ်တစ်ရံတော့ လိုအပ်ပါမည်။ လမ်းကြာကြာလျှောက်ရန် စဉ်းစားထားပြီးမှတော့ ဖိနပ်ကလေးတစ်ရံကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် ခြေထောက်နာခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း၊ အသားများ စုတ်သွားခြင်းတို့က မခေါ်ဘဲ ရောက်လာဦးမည်။ သို့အတွက် မိမိခြေထောက်နှင့် အနေတော်ပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိမည့် ဖိနပ်ကလေးတော့ လိုပါသည်။

ကျွန်မသာ အသက်ကြီးကြီး အဘွားတစ်ယောက်ဆိုလျှင်တော့ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်မည် မဟုတ်။ အနားမှာ အဖော်ပြုပေးမည့်သူ တစ်ယောက်ယောက်တော့ ရှိစေရဦးမည်။ သို့မှသာ ထိမိခိုက်မိ တစ်ခုခုဆိုလျှင် ဘေးကနေ ဖေးကူနိုင်ပါမည်။ စကားပြောဖော်လေးပါတော့လည်း ဘေးကင်းသကဲ့သို့ အမောလည်းပြေဦးမည်။ ထိုတစ်ယောက်ယောက်သည် သက်တူရွယ်တူ မိတ်ဆွေတွေထဲက တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်လိမ့်မည်။ အိမ်နီးနားချင်း သို့မဟုတ် ကလေးလေး တစ်ယောက်ယောက်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ မဟုတ်ရင်လည်း ခွေးကလေး တစ်ကောင်ကောင်ကို အဖော်ပြုပြီး မနက်စောစော၊ ညနေစောင်းတွေမှာ လမ်းလျှောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။



လမ်းလျှောက်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်တော့မည်ဆိုပေမယ့် သတိထားရမည့်အကြောင်းများ ရှိသေးသည်ဟု ကျွန်မဖတ်ဖူးသည့် စာအုပ်တစ်ချို့ကလည်း ညွှန်းဆိုထားသည်။ ဆိုပါစို့၊ အသက် ၄၀ ကျော်အရွယ်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်များနေသူ၊ ရောဂါအခံ တစ်ခုခုရှိနေသည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရမည်။ သည်လိုဆိုလျှင်တော့ မိမိနှင့် သင့်လျော်သည့် အချိန်၊ အနေအထားတို့ကို ရွေးချယ်သွားနိုင်မည်။ အဝတ်အစားဆိုလျှင်လည်း အားကစားသမားများ ဝတ်ဆင်သည့် ဝတ်စုံမဖြစ်ရင်နေပါ၊ ပွပွချောင်ချောင်နှင့် လှုပ်ရှားရလွယ်ကူမည့် အဝတ်အစားဆိုလျှင် ပိုကောင်းမည်။ နွေရာသီဆိုလျှင်တော့ ဦးခေါင်းလုံအောင် ဆောင်းထားဖို့ ဦးထုပ်လေးလိုမည်။ မိုးရာသီဆိုလျှင်တော့ မစိုရအောင် မိုးကာက အစ သတိထားရတော့မည်။

လမ်းလျှောက်ရင်းနှင့် ထီးကော
တစ်ချောင်းလောက် ဆောင်ထား
လျှင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ လမ်း
လဲမည့်ရန်၊ မိမိကို ရန်မူမည့် ခွေး
ကပင် ကာကွယ်နိုင်ဦးမည်။ ရေခတ်
အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်
မလျှောက်ခင်အချိန်၊ လမ်းလျှောက်
အချိန်တို့တွင် ရေများများ သော
ရမည်။ ခပ်ဝေးဝေးလျှောက်မည်
တော့ ရေဘူးပါ ဆောင်ထားရမည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် မိမိနှင့်
ပြေမည့်နေရာမျိုးတွင် အချိန်မရွေး
သည့် အားကစားလည်း ဖြစ်သေးသ
ပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားရသည့် နည်
သကဲ့သို့ လူကြီးလူငယ်၊ ပိန်သည်
မရွေး အဖော်လုပ်ပြီး လမ်းလျှော
ကြောင့်လည်း ကျွန်မ သဘောကျ
သည်။ ကျောရိုးများကို မတ်ထားပြီး
နှင့် ပခုံးကို တစ်တန်းတည်းကျ
ယုံကြည်မှုရှိရှိ လှမ်းလိုက်သည့် ခြေ
သည် ကျွန်မတို့ ခန္ဓာ၏ အခြေခံ
ယူနစ်ဖြစ်သည့်ဆဲလ်များကို ကာ
နေသည်။

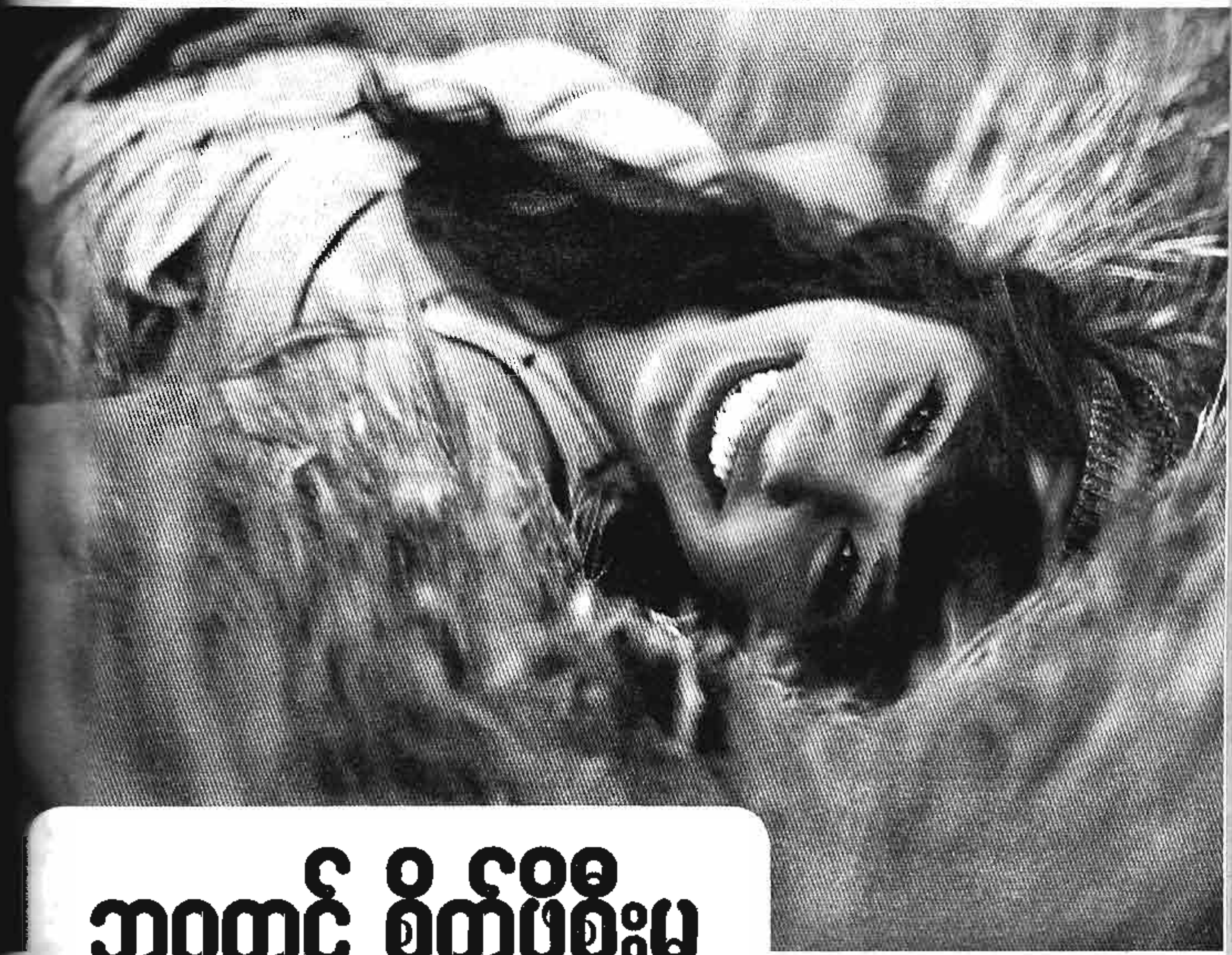
ဆိုရလျှင်တော့ လမ်းလျှောက်
ကျွန်မတို့၏ နှလုံးအတွက် အဓိ
သော နတ်ဆေးပင်ဖြစ်သည်။

နှင်းနု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယနေ့ခေတ် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက အပြိုင်အဆိုင်တွေများ၊ အလုပ်တွေများပြီး ခေတ်နဲ့အညီ ရင်ပေါင်တန်းနိုင်အောင် ကြိုး နေရတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်း များတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနိုင်မှ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကင်း အောင် ဖြေလျှော့နိုင်မှ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သွားလိုက်ရပါတယ်။



ဘဝတွင် စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်း A TO Z

■ ဖွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

A — ALWAYS TAKE TIME FOR YOURSELF

သင့်ကိုယ်ပိုင်အချိန်ပေးပါ

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျှော့နိုင်ဖို့ ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် တစ်နေ့ အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ အချိန်ပေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု ပြေလျော့စေဖို့ တရားထိုင်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ သီချင်းနားထောင်တာ၊ ဘုရားရှိခိုးတာ စတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

D — DO EXERCISE DA

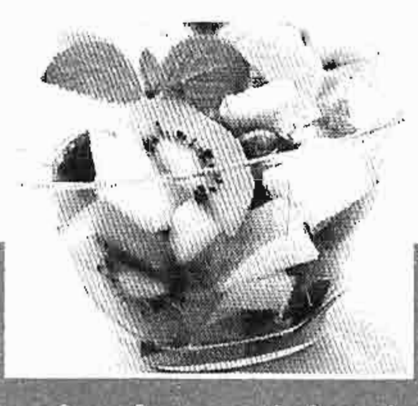
နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းလု

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် တဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေက အများကြီးပါ။ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုက လေ့ကျင့်ခန်း တာပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ် လောင်ကျွမ်းစေဖို့ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်း သင့်ပါတယ်။

B — BE AWARE OF YOUR OWN STRESS METER

ကိုယ်ပိုင် စိတ်ဖိစီးမှုပမာဏကို သတိထားပါ

ကိုယ့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့် ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာကို အမြဲ ဆန်းစစ်အဖြေရှာပါ။ ဒါမှသာ စိတ်ဖိစီးမှု များနေရင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး ဖြေလျှော့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



E — EAT LOTS OFF RES FRUIT, VEGGIES BREAD AND WATER

လတ်ဆတ်သော သစ်သီး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ရေ အ အပြားစားသုံးပါ

စိတ်ဖိစီးမှု ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းထား လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပေါင်မုန့်နဲ့ ရေတို့ကို များများ စားသော သင့်ပါတယ်။

C — CONCENTRATE ON CONTROLLING YOUR OWN SITUATION

ကိုယ့်အနေအထားကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အာရုံစိုက်ပါ

တခြားသူတွေရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကို မခံရခင် ကိုယ့်အနေအထားကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ အမြဲ သတိထားပါ။ အလုပ်တွေ မနိုင်မနင်း ဖြစ်နေပြီလား၊ မနိုင်ဝန် ထမ်းမိနေပြီလား၊ အိမ်ရေးတွေ ပျက်လွန်းနေပြီလား စသဖြင့် စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်အတွက် သင့်တော်တဲ့ အနေအထားကိုသာ အာရုံစိုက်သင့်ပါတယ်။

F — FORGIVE OTHERS

အခြားသူများကိုခွင့်လွှတ်ပါ

တခြားသူတွေရဲ့ စိတ်၊ အပြုအမူနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေက သင်နဲ့တော့ တစ်ထပ်တည်းကျမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံက သင့်အတွက် အဆင်မပြေရင်၊ သင့်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေရင်တောင် တတ်နိုင်သမျှ သည်းခံပါ။ ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။ မုန်းတီးမှုနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေကို မျိုသိပ်မထားပါနဲ့။ စိတ်ကို ပူလောင်စေပြီး ဖိစီးမှုပိုများစေပါတယ်။

G — GAIN PERSPECTIVE ON THINGS

အရာရာကို အရှိကို အရှိအတိုင်းရယူပါ

ဘဝမှာ ဘယ်အရာက အရေးကြီးပါသလဲ။ ကိုယ့်ခံယူချက်ပေါ် မူတည်ပြီး အရေ အရာတွေ ရနိုင်ဖို့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။ ပြီးရင် ရလာတဲ့ အောင်မြင်မှုကို အရှိအတိုင်း အတိုင်း ရယူပါ။ ဘာအတွက်မှ ပူဆွေးသောကရောက်မနေပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

HUGS, KISSES AND LAUGHTER

ကော်မှုအကြင်နာပေးခြင်းနှင့်

ယပါ

င့်ကို ချစ်ပြီး သင်ကလည်း ချစ်တဲ့ ကို ပွေ့ဖက်တာ၊ အကြင်နာပေး ယ်စရာ ဟာသတွေ ပြောဆိုတာတို့ မကြောက်ပါနဲ့။ တခြားသူတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတာကြောင့် စိတ်ဖိ လျော့စေပါတယ်။

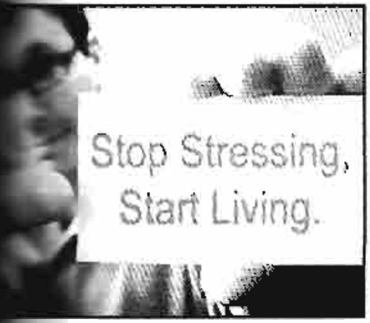
JUDGE YOUR OWN PERFORMANCE REALISTICALLY

သင့်စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်ကို အကဲဖြတ်ပါ

တစ်နေ့တာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သင် လုပ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာကို သိနားလည်ပါ။ ကိုယ်ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာထက် ပိုပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မထားရှိပါနဲ့။

IDENTIFY STRESSORS

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် များကိုဆန်းစစ်ပါ



င့်ကို နိစ္စဓူဝ စိတ်ဖိစီးမှု ပေးနေတဲ့ တွေကို စဉ်းစားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် စ်ကြိမ် အဲဒီလို စိတ်ဖိစီးမှု မပေး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။

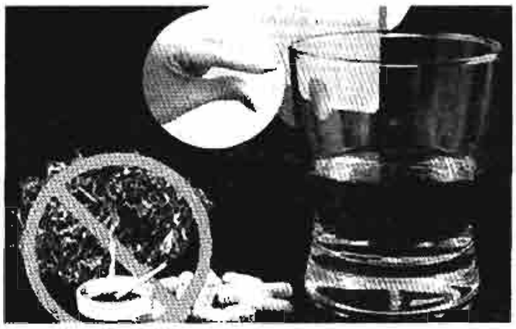
KEEP A POSITIVE ATTITUDE

အကောင်းမြင်သဘောထားရှိပါ

သင်ရဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်ဟာ တခြားသူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာ အဆင်ပြေစေပြီး ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေပါတယ်။

LIMIT ALCOHOL, DRUGS AND OTHER STIMULANTS

အယ်လ်ကိုဟော၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အခြားလှုံ့ဆော်တတ်သည့် အရာများကို ထိန်းချုပ်ပါ



အယ်လ်ကိုဟော၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ တခြားစိတ်ကို လှုံ့ဆော်မှုပေးတတ်တဲ့ အရာတွေက သင့်အပြုအမူနဲ့ သိစိတ်ကို ထိခိုက်စေကာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုမို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

MANAGE MONEY WELL

ကြေးကို ကောင်းစွာ ခွဲပါ

ငွေရေးကြေးရေး အခြေအ ဘာစု ဝင်ငွေထွက်ငွေကို ညီပြီး ကောင်းကောင်း တာ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ ငွေရဲ့အနည်းဆုံး ၁၀ ရာ ကို စုဆောင်းနိုင်ရင် အ ဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

NO IS A WORD YOU NEED TO LEARN TO USE

ငြင်းပယ်ခြင်းစကားလုံးကိုသုံးတတ်ပါစေ

တချို့သော အခြေအနေတွေမှာ သင်မတတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အပြစ်မဖြစ်စေဘဲ ငြင်းပယ်တတ်ပါစေ။ လုလုပပ ငြင်းတတ်ဖို့ သင်ယူလေ့လာထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

OUTDOOR ACTIVITIES
အိမ်ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုများ

သင်တစ်ယောက်တည်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာ ပျင်းရင် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်တွေနဲ့အတူ အိမ်ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဒါက စိတ်အပန်းပြေစေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

QUIT SMOKING
ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် သင့်ကို နေ့စဉ်စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ရတဲ့အခါ ပိုပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာရရှိတတ်ပါတယ်။

RELATIONSH
ပေါင်းသင်းဆက်

သင်နဲ့ ပေါင်းဖော်
နေရတဲ့ သူတွေကို ချ
တို့ ပြောသမျှ စကား
ချာနားထောင်ပါ။ အ
ကောင်းတွေပေးပါ၊
ကြောင်းကို သိပ်မ
(အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ဂုဏ်ကို မဖော်မိပါစေနဲ့) ဒါက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
မွန်စေတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။

PLAY YOUR FAVOURITE MUSIC
နှစ်သက်သော တေးဂီတကို တီးခတ်ပါ

တီဗီကြည့်တာထက် သင်နှစ်သက်တဲ့ တေးဂီတကို တီးခတ်တာ၊ သီချင်းဆိုတာ စတဲ့ အပန်းဖြေနည်းက စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုမို ပြေလျော့စေပြီး အပန်းပြေစေပါတယ်။

SLEEP WELL
နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ပါ

သင်းရင်းတဲ့ မွေ့ရာ၊ အယောက်အပံ့ ပေးနိုင်တဲ့ ခေါင်းအုံး စတာတွေနဲ့ အိပ်စက်ပါ။ အိပ်ခန်းက မပူလွန်းပါစေနဲ့။ လေပင်လေထွက် ကောင်းမွန်နေပါစေ။

TREAT YOURSELF ONCE A WEEK
တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြုစုပါ

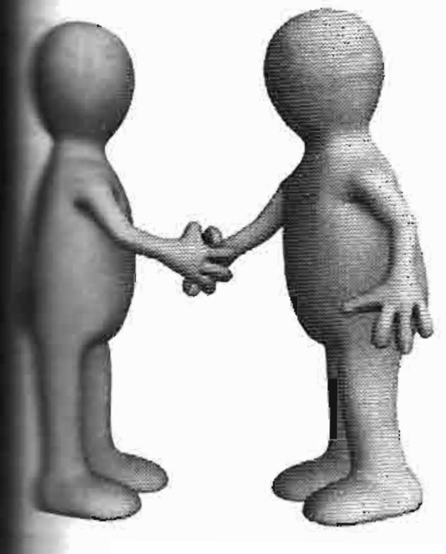
တစ်ပတ်မှာ တစ်
ကိုယ်ကိုယ် အပန်း
ပြုစုပါ။ အနှိပ်ခံတာ၊
သားစုနဲ့ အပြင်ထွ
ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့
ရှင်ကြည့်တာ တို့ကို လု
အရာရာကို အသင့်အ
ချုပ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

U Understand things from the other person's point of view.

သူ့ဘက်ကိုလည်းနားလည်ပါ



ပွဲတိုင်းမှာ သူ့ဘက်၊ ကိုယ့်ဘက် နား မရှိကြလို့ ဖြစ်ရတာ များပါတယ်။ အဲဒီလို နဲ့ မပြေလည်မှုတွေ ရှိကြတဲ့အခါတိုင်းမှာ မှု ကြီးထွားရတာ ဖြစ်စပြုပါ။ ဒါကြောင့် ည်တဲ့ အရာတစ်ခုခု ရှိလာရင်တောင် သူတွေရဲ့ အမြင်ကိုလည်း ပြန်လည် ကြည့်သင့်ပါတယ်။

V Verify information

သတင်းအချက်အလက်ကို သပ်ပါ

စ်နေရာရာက ရလာတဲ့ သတင်းအချက် တွေကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်မှုမရှိဘဲ အဖြေ ဦး။ နိုင်လုံမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

W Worry less

ပူပင်သောကကို လျှော့ချပါ

ပူပင်သောကဟာ အလုပ်ကိစ္စတွေကို မြန်ဆန်အောင်၊ ပိုကောင်းအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ပါဘူး။ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာပြီး ပိုခက်ခဲရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပူပင်သောကကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချသင့်ပါတယ်။

X Xpress

ဖော်ပြပါ

နှစ်စဉ် စီမံကိန်း၊ ငွေရေးကြေးရေး စတာတွေကို စီစဉ်ထားသင့်သလို အားလပ်ရက်တွေကို ဘယ်လို နေထိုင်အပန်းဖြေမယ်ဆိုတာကိုလည်း စဉ်းစားထားပါ။ သင်အနှစ်သက်ဆုံး အရာတွေကို အားလပ်ရက်မှာ ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ရင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေလျှော့သင့်ပါတယ်။

Y Yearly goal setting

နှစ်စဉ်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်ခြင်း

ဘဝတက်လမ်း၊ အိမ်ထောင်ရေး စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင် ဦးစားပေးဖြစ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီပန်းတိုင်ရောက်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။

Z Zest for life

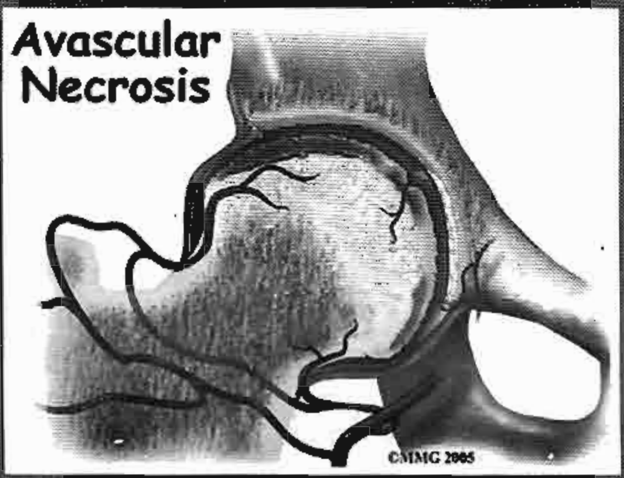
ဘဝအတွက်စွမ်းအားထက်သန်မှု

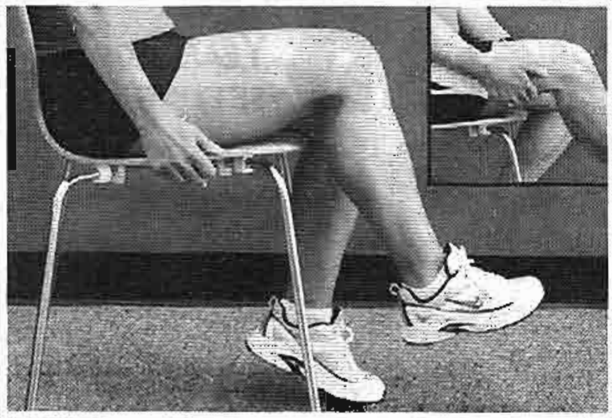
နေ့စဉ် ရှင်သန်ရတဲ့ ဘဝဟာ သဘာဝရဲ့ လက်ဆောင်ပါ။ နေ့တိုင်း အသက်ရှင်ခွင့်ရတာနဲ့တင် သင့်အတွက် ခွန်အားတွေရှိနေသင့်ပါပြီ။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ပြုံးပျော်ပါ။ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါ။

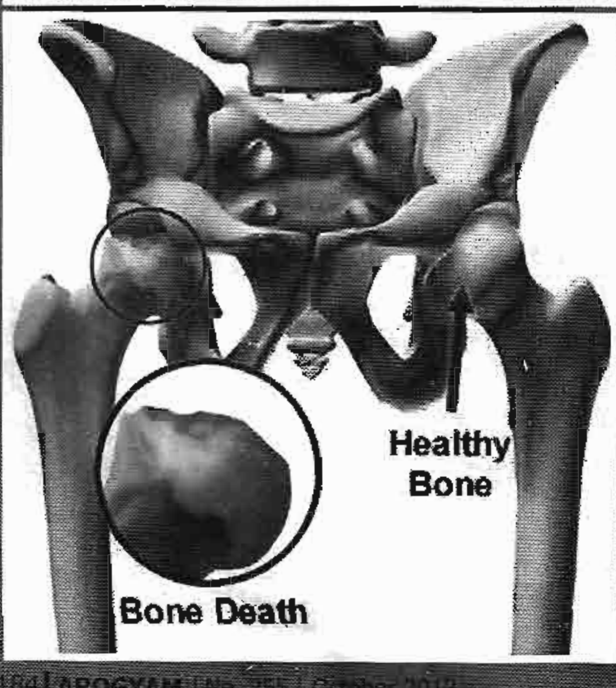
ဖွန်းနိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com







ပြည်သူကြားက အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်

နာတာရှည်အိုအေရော

ဒေါက်တာဦးညီညီ
တွဲဖက်ပါမောက္ခ(အငြိမ်းစား)
အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်
ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

ဒူးခေါင်းရိုးဆစ် အိုအေနာတာရှည် ရောဂါကဲ့သို့ ... ရိုးဆစ် OA နာတာရှည်ရောဂါသည်လည်း ပတ်ဝ... မိသားစုလူမှုဘဝနှင့် ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲလှ... နောက်ဆက်တွဲပြဿနာပေါင်းစုံနှင့် ကြုံတွေ့နေရပါ...

သုံးပွင့်ဆိုင် အိုအေရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သည့်-

(က) နာကျင်ခြင်း(Pain)

(ခ) ရိုးဆစ်မိုင်၍ နေခြင်း(Stiffness)

(ဂ) ရိုးဆစ်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ရော၊ သွားလာ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်... ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ပျက်စီးယိုယွင်းလျက်ရှိခြင်း (Deformity)

၁။ အချိန်အခါမကျသေးဘဲ စောလွန်းစွာ ဖြစ်သော အို... (Premature OA)

၂။ နောက်ကျမှ ဖြစ်သော အိုအေ(Late OA)

နှစ်မျိုးစလုံးတွင် တွေ့ရပါသည်။

နာကျင်ခြင်း (Pain)

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နာကျင်ခြင်းသည် အိုအေရောဂါတွင်... ကျပြီး နာကျင်ခြင်းသည်လည်း စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့စရာ ဖြစ်... သည်။ ပေါင်ထိပ်ပေါင်ရင်းတို့တွင် နာကျင်မှုရှိသော်လည်း... တစ်ရံ ပေါင်ထိပ်အစား ဒူးခေါင်းနှင့် ခါးတို့တွင် နာကျင်တတ်...

ပေါင်ထိပ်တွင် စူးရှစွာနာကျင်ခြင်းသည် ခြေထောက်... နာကျင်မှုအား အလျှော့ပေးခြင်း (Give Way)ကဲ့သို့ ဖြစ်... အခြေအနေ ရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

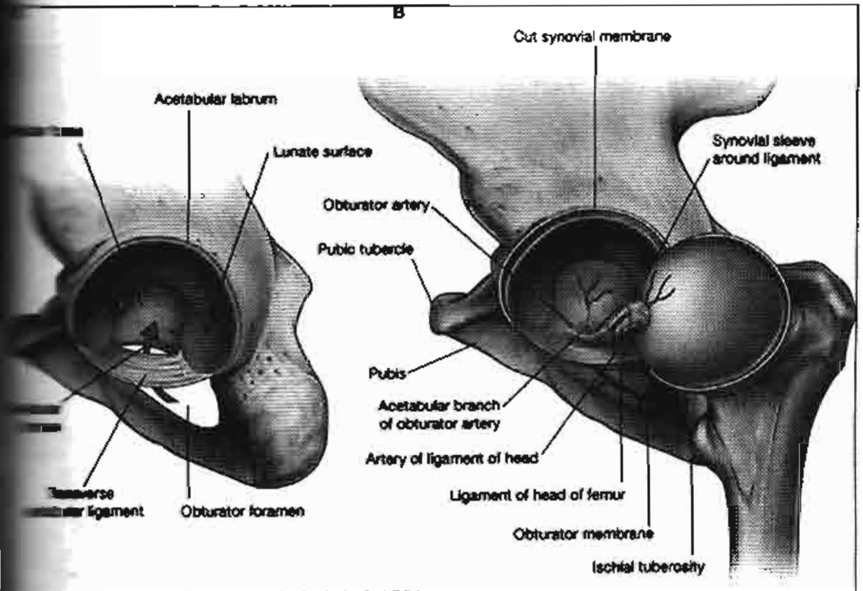
www.burmeseclassic.com

...ရိုးဆစ်ခိုင်နေခြင်း (Stiffness)

...ထိပ်ရိုးဆစ်ခိုင်ခြင်းသည် အနား ...၍ ခိုင်တတ်ပါသည်၊ အထူးသဖြင့် ...ဘုရားရှိခိုးပြီး အထတွင်လည်း ... ကုလားထိုင် အပု ခုံတန်းလျား ...ကုလားထိုင်၊ နိမ့်နိမ့် ဆက်တီတို့မှ ...င် လည်းကောင်း ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် ...ခိုင်ပြီး ခက်ခဲနေတတ် ပါသည်။ ဘေး ...အညီ သို့မဟုတ် ဆွဲထစရာရှိလျှင် ...ပြေသွားပါသည်။

အဝတ်လဲရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရေချိုးရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဘွတ်ဖိနပ်စီးရာတွင်လည်းကောင်း ပြဿနာများရှိနေသည်ကို တင်ပြဆွေးနွေးလိုပါသည်။ ပေါင်ထိပ်၊ ဒူး၊ ခါး၊ ခြေချင်းဝတ်နှင့် ခြေချောင်းလေးများ ခိုင်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

ညအိပ်အဝတ်အစားမှ နေ့ခင်းဝတ်အဝတ်အစားသို့လည်းကောင်း၊ အပြင်သွားရန် အဝတ်အစားလဲရာတွင်လည်းကောင်း



Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.

...ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ သွားရသော အိမ် ...အိမ်သာသွားပြီး ပြန်၍ ထသည့်အခါ ... ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် တန်း ... ကွင်း၊ လက်ကိုင်ပြုလုပ်ထားပါက ...ပြေတတ်ပါသည်။ အဲဒါတောင် ဗိုလ် ...သာလောက် အဆင်မပြေပါ။ ဗိုလ် ...သာတွင်လည်း လက်နှစ်ဖက်စလုံး ... အကူအညီယူကာ ထရပ်ပါက ပို၍ ...ပြေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုင် ...တတ်ရပ်ရာတွင် အချိန်တစ်မိနစ်မှ ...အထိ ကြာတတ်ပါသည်။ တကယ် ... ဖြည်းဖြည်းချင်း ထပါက၊ ဆွဲထူ၍ ... ပေါင်ထိပ်၊ ဒူးခေါင်း၊ ခြေချင်းဝတ်နှင့် ...ချောင်းလေးများ၊ အဆစ်များ နာကျင်ခြင်း ...သာစေပါသည်။ ထိုင်ရာမှ အထတွင် ...ဖို့လိုပါက အချိန်ယူပြီး ထစေချင်၊ ...ချုပ်စေချင်ပါသည်။

လည်ပင်း၊ ကျောရိုး၊ ခါးရိုး၊ ပေါင်ထိပ်၊ ဒူးဆစ်၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေချောင်းလေးများ၊ အဆစ်များ၊ လက်ချောင်းလေးများ အဆစ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်က လှုပ်ရှားပြီး အဝတ်အစားလဲရပါသည်။

လည်ပင်းရိုးဆစ်များ၊ လက်မောင်းရိုးဆစ်၊ တံတောင်ရိုးဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်ရိုးဆစ်နှင့် လက်ချောင်းလေးများ ရိုးဆစ်သည် အိုအေရောဂါကြောင့် ပြဿနာပေါ်ရာတွင် စွပ်ကျယ်၊ တီရှပ်၊ စပို့ရှပ်၊ လည်ကတုံး၊ ရှပ်အင်္ကျီတို့ လဲလှယ်ဝတ်ဆင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိလာတတ်ပါသည်။ လက်မောင်းရိုးဆစ်နှင့် လည်ချောင်းရိုးဆစ်လေးများ အိုအေရောဂါဖြစ်နေပြီး ခိုင်နေပါက ဘေးမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အကူအညီဖြင့် ဝတ်ဆင်နေရတာကို တွေ့ရပါသည်။

အိမ်သာ ရေချိုးခန်းထဲတွင် လုံချည်လဲရာ၌လည်း ရိုးဆစ်များ ခိုင်မာလာပါက မျက်နှာသုတ်ပဝါအကြီးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပတ်၍ ရေသုတ်ပြီး ဝတ်ဆင်ခြင်းက အဆင်ပြေသော်လည်း ရေလဲလုံချည်လဲရာတွင် လုံချည်ကွင်းအား လိပ်ပြီး အစကို တက်၍ မနင်းမိစေရန် ရှောင်ရှားခြင်းက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါမည်။

နောက်တစ်ခု တင်ပြဆွေးနွေးချင်သည်မှာ ရေချိုးခန်းအတွင်းတွင် အိမ်သာနှင့် ရေချိုးခန်းတွဲလျက်ဖြစ်ပါက ရော်ဘာဖိနပ်၊ ဂရစ် (Grip)ပါးနေပြီဖြစ်သည့် ဖိနပ်များကို မစီးဘဲ ဂရစ်ကောင်းမွန်သည့် ပလတ်စတစ်၊ ဂွက်ဂွက်ဖိနပ်များ စီးပါက ချော်လဲခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါမည်။

ရေချိုးခန်းတံခါးအားလည်း ဂျက်၊ ကန့်လန့် မထိုးဘဲ စပရင်ဖြင့် အဖွင့်အပိတ်ပြုလုပ်၍ ထားနိုင်ပါက အဆင်ပြေပါမည်။ လူကြီး၊ ကလေး၊ လူလတ်၊ လူငယ်များ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာအတွင်း ချော်လဲပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိပြီး ရေချိုးခန်း အိမ်သာတံခါးကို ဖွင့်မရ၍ ရိုက်ချိုးရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကာ ယခုခေတ် ပလတ်စတစ်ရေကာများ၊ အချောင်းကလေးများဖြင့် ကာရံထားပါက ပို၍ အဆင်ပြေပါမည်။

ရေချိုးခန်းအတွင်း ပလတ်စတစ် လေးထောင့်ခုံအရှည်၊ ပလတ်စတစ် အဝိုင်းခုံ အပုတစ်ခုခုရှိပါကလည်း ထိုင်ပြီး ရေပန်းမှ ရေချိုး၍ရသကဲ့သို့ အောက်ပိုင်း ခြေထောက်၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေချောင်းလေးများကြား၊ ခြေမျက်စိ၊ ဒူးခေါင်း၊ တံကောက်ကြော၊ ပေါင်တံ၊ ပေါင်ရင်း၊ တင်ပါး အစရှိသည်တို့ကိုလည်း သေချာစွာ ပွတ်သပ်၍ ဆေးကြောသန့်စင်နိုင်ပါမည်။ အဖုအကျိတ်များသည် ပေါင်ခြံ၊ ချိုင်းကြားတို့တွင် ရှိ၊ မရှိ၊ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ တို့ကိုလည်း သေချာစွာ စမ်းသပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာအဝတ်အစား လည်ကတုံး၊ ပုဆိုး၊ တိုက်ပုံအစား အနောက်တိုင်း ဝတ်စုံဝတ်ရာတွင် အတွင်းခံဘောင်းဘီ၊ ဘောင်းဘီရှည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ရာတွင်လည်း ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပြီး ဝတ်ပါက ပေါင်ထိပ်၊ ဒူးရိုးဆစ်တို့ ခိုင်လာပြီး ဝတ်ဆင်ရာတွင် ခက်ခဲရာမှ လွယ်ကူ၍ လာပါသည်။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး

www.burmeseclassic.com

အတွင်းခံဘောင်းဘီနှင့် ဘောင်းဘီတို့ ဝတ်ရာတွင် အဝတ်နှင့် ချိတ်မိ၊ ငြိပြီး ချော်လဲကာ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကျိုးခြင်းများကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပြီး လွယ်ကူစွာ ဝတ်ဆင်ကြပါရန် တိုက်တွန်းနိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ရှူးဖိနပ်၊ ဖေါ့ကင်းရှူးတို့ စီးရာတွင်လည်း ဖိနပ်ဂေါ်နှင့် ဖနောင့်အား ဖိနပ်အတွင်း သွင်းပြီး ကြိုးချည်ရာတွင်လည်း ပလတ်စတစ်ခုံပုလေးပေါ်တင်ပြီး ထိုင်ကာ ကြိုးချည်ပါက ဖိနပ်ကြိုးချည်ရာတွင် ဖြစ်သော အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖိနပ်ဂေါ်နှင့် ခြေဖနောင့်ကို ဖိနပ်အတွင်း မသွင်းဘဲ လက်ညှိုးနှင့် ဖိနပ်အတွင်း သွင်းသည့်အကျင့်ကို မဖျောက်ပါကလည်း ရေရှည်တွင် လက်ချောင်းလေးများ နာကျင်၊ ရောင်ရမ်းလာနိုင်တာကို တွေ့ရှိလာရပါသည်။

ခြေဆွံ့ပြီးလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ထော့နင်းထော့နင်းဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်း (Limp)

အစောဆုံးခြေဆာတာ၊ ဆာတာ၊ ထော့နင်းထော့နင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်နေခြင်းကို ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် အိုအေ နာတာရှည်ရောဂါတွင် မိမိကိုယ်တိုင်ထက် လင်မယား၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ သူငယ်ချင်းနှင့် အိမ်ရှိလူများက သတိထားလာမိကြပါသည်။

ခြေဆာဘာဆာတာ ထော့နင်းထော့နင်းဖြင့် လျှောက်ခြင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေကတော့ -

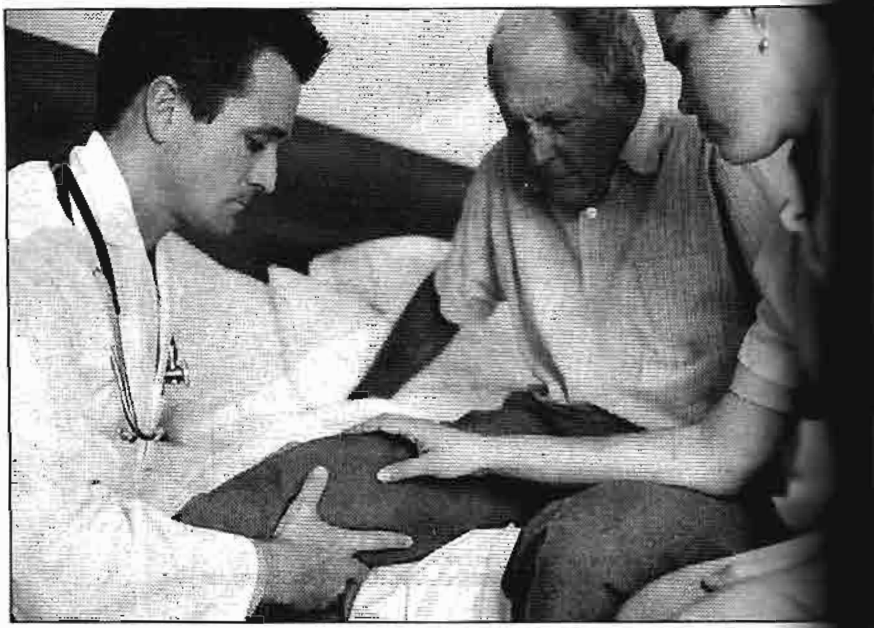
၁။ နာကျင်ခြင်း (Pain)

၂။ အမြင်အားဖြင့် တိုသွားသော OA ခြေထောက်သည် ဗဟိုအလယ်ဘက်သို့ ဆွဲသော ကြွက်သားများ၏ အကြောတက်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ခြေထောက်ဆာတာဆာတာ ထော့နင်းထော့နင်းသည် တင်ပါးကြွက်သားများ ဂလူးတီးယိုင်(Glutei) များကို ထိခိုက်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ အားနည်းကာ ပျော့လာသည့်အတွက် ခြေထောက်သည် ပို၍ ဆာတာဆာတာ ထော့နင်းထော့နင်းဖြစ်လာပါတော့သည်။ ဂလူးတီးယိုင်တင်ပါးကြွက်သားများ အားနည်းပြီး ပျော့ပျောင်းလာသည့်အတွက် Positive Trende Lemberg's Sign အဖြစ်တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထရန်ထန်လမ်းဘာ့ဂ်အမှတ်လက္ခဏာ (Trende Lemberg's Sign)

ပုံမှန်အနေအထားအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ခြေထောက်တစ်ဖက်စီက ထမ်းထားကြပါသည်။ ဥပမာ လမ်းလျှောက်စဉ်ကာလ၌ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်းက ခြေထောက်ကို မြှောက်လိုက်စဉ် ထမ်းထားရပါသည်။ ထိုအခြေအနေအတွက် ကျောရိုး၊ ခါးရိုးတို့



သည် ကိုယ်အလေးချိန် ထမ်းထားသည့်ဘက်သို့ စောင်းငဲ့ရပြီး တင်ပါးဆုံ အရိုးကွင်းကတော့ တစ်ဖက်ကိုယ်အလေးချိန် မထမ်းသည့်ဘက်သည့် စောင်းငဲ့ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းလည်ပတ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေ ပျက်ပြားပါက ထရန်ထန်လမ်းဘာ့ဂ် အမှတ်လက္ခဏာ ပြလာပါတော့သည်။

လူနာအား အနောက်ဘက်မှ ကြည့်ရှုပါ။ လူနာအား မတ်တတ်ရပ်ပြီး အိုအေနာတာရှည်ရိုးဆစ်ပေါင်ထိပ်နာရောဂါဖြစ်နေသည့်ဘက်ကို ကြည့်လိုက်မည်ဆိုပါက၊ တင်ပါးနှစ်ဖက်စလုံးကို သေသေချာချာ ကြည့်မည်ဆိုပါက ကောင်းသည့် တင်ပဆုံရိုးကွင်း ကျလာသည့်အတွက် တင်ပဆုံရိုးကွင်း အရိုးနှင့် တင်ပါးအလွှာအထပ်အောက်ဘက်သို့ ကျလာကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။

ထရန်ထန်လမ်းဘာ့ဂ်အမှတ်လက္ခဏာ [...]ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသနည်း

ဆိုလိုသည်မှာ အရိုးများဖြစ်[...] တင်ပါးဆုံအရိုးကွင်း၊ ပေါင်ရိုးနှင့် ကြွ[...] များဖြင့် ဖွဲ့စည်းလည်ပတ်လုပ်ရှားမှု [...] သောအခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ပါသည်[...]

ထရန်ထန်လမ်းဘာ့ဂ်အမှတ်လ[...] များကို အခြားရောဂါများတွင်လည်း [...] ပါသည်။

(က) မွေးရာပါတင်ပါးဆုံရိုးဆစ်ကျွံ[...] ခြင်း(Congenital Dislocation [...]

(ခ) ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်၏ ပေါင်[...] ပင်းနေရာမှ ကျိုးခြင်း (N[...]

(ဂ) ဂလူးတီးယိုတင်ပဆုံကြွ[...] ထိခိုက်သည့် ပိုလီယိုအ[...]

(ဃ) ကောက်စတာရာ တင်ပါး[...] လွန်စွာ ပျက်စီးနေခြင်း ([...]

တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုကန့်သတ်ချုပ်[...] (Restricted Walking)

အိုအေနာတာရှည်ပေါင်[...] ရောင်နာရောဂါသည် လမ်းလျှော[...] ဖြည်းဖြည်းချင်း ကန့်သတ်ချုပ်[...] တော့သည်။

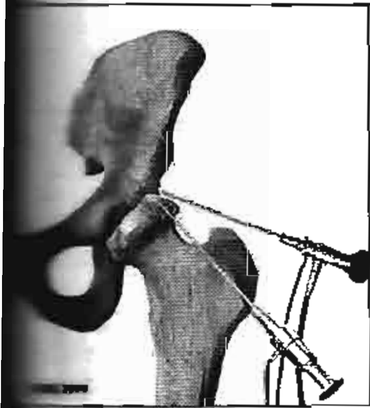
www.burmeseclassic.com

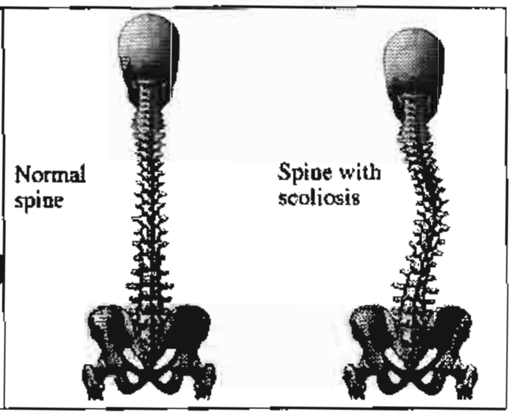
www.burmeseclassic.com

…ဆောင်းပြတ်တောင်းဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်ခြင်း (Intermittent Claudicat-…)

…ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း ဖြစ်လိုက်၊ …ပျောက် နာကျင်ခြင်းကို အိုအေနာတာ …ဆစ်ရောင်နာတွင် တွေ့ရှိရသော် …ခြေသလုံးနှင့် ခြေသလုံးကြွက်သား …ပြဿနာမရှိဘဲ ခဏတဖြုတ် ထိုင် …နားလိုက်လျှင် လမ်းပြန်လျှောက်လာ …သည်။

…သွေးကြောပိတ်ရောဂါနှင့် ခွဲခြား၍ …ရန် ခြေထောက်သွေးလွှတ်ကြော …သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါ…





…ဟန်ထား သဘောထားရပ်တည်ချက် (…ance)

…ပေါင်ထိပ်အိုအေရိုးဆစ် နာတာရှည် …ကြောင့် ကိုယ်နေဟန်ထား သဘော …တည်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း …လဲသွားပါတော့သည်။

…ပေါင်တံသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်း …ဘက်သို့ ကပ်နေခြင်း

…ခြေဖဝါးကို အပြင်ဘက်သို့ လှန်နေခြင်း

…ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကွေးနေခြင်း

…ပေါင်တံသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း …ဖြည်းဖြည်း အိုအေရောဂါဆိုးလာသည့် …ဖြစ်လာပြီးနောက် တင်ပဆုံအရိုးကွင်း …အပေါ်သို့ ကွေးညွတ်၍ တက်လာခြင်း …ထရန်ထန်လမ်းဘော့ဂ်အမှတ်လက္ခ …ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

…ထရန်ထန်လမ်းဘော့ဂ်အမှတ်လက္ခဏာ …ပေါ်လာပါက Scoliosis ခေါ် ကျောရိုးနှင့် …တန်းသည် ကွေးညွတ်လာပါတော့သည်၊ စောစောပိုင်းတွင် ဤကဲ့သို့ ကျောရိုးနှင့် ခါးရိုးတန်း ကွေးညွတ်ခြင်းသည် ရပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ လမ်းလျှောက်ရာတွင်လည်းကောင်း ခဏတာမျှဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုရမည်ဖြစ်သော်လည်း OA ရောဂါ တာရှည်စွာ ခံစားလာရသည့်အခါ ကျောရိုးနှင့် ခါးရိုးတန်းသည် ပို၍ဆိုးရွားစွာ ကွေးညွတ်လာသည့်အတွက် Scissors Gait ခေါ် ခြေတစ်ဖက်က အနောက်ဘက်ရောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ပါက ကတ်ကြေးညှပ်သည့် ပုံစံကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါတော့သည်။

ထူးခြားတာကတော့ အကယ်၍သာ နာတာရှည်အိုအေပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နှစ်ခုစလုံး ဖြစ်ပါက ပုံစံပြောင်း၍ ကိုယ်ဟန်အနေအထားများဖြစ်သည့် ကျောရိုး-ခါးရိုးတန်း ကောက်ကွေးခြင်းနှင့် တင်ပဆုံအရိုးကွင်းအပေါ်သို့ တက်ခြင်းမရှိတော့ပါ။

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား စမ်းသပ်ကြည့်မည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာများအား တွေ့ရှိရမည်နည်း။

၁။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကို လှုပ်ရှားနိုင်သည့် အခြေအနေကို အိုအေပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်က အားလုံးလောက်နီးနီး ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ခြင်း ခံနေရပါသည်။

၂။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အတွင်းဘက်သို့ လှည့်ခြင်း

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အပြင်ဘက်သို့ ရွှေ့လျားခြင်း ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ဆန့်တန်းခြင်းတို့သည် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလာအောင် အိုအေပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ထားခြင်းခံနေရပါသည်။

၃။ မျက်စိအမြင်အာရုံအားဖြင့် ပေါင်တံသည် တိုနေသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ၂ ဒသမ ၅ စင်တီမီတာ - ၅ စင်တီမီတာ အနည်းငယ်သာ တိုသွားခြင်းမှာ သိပ်မများလှပါ။ ပေါင်ထိပ်ရိုး၏ ခေါင်းထိပ်ပိုင်း ပြားသွားပြီး ပေါင်ထိပ်ရိုး ခေါင်းပေါ်ရှိ အရိုးနုစားသွားပြီး ပြားသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းလာခြင်း

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အတွင်း လွှာ (Synovial)စိုင်နိုဗီယယ်ထူထဲလာပြီး အရည်များ ပိုမိုထွက်ရှိခြင်းက ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ရောင်ရမ်းစေပါသည်။ ကောင်းသည့်တစ်ဖက်ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နှင့်ယှဉ်ပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပါက ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အိုအေရောဂါတွင် ရောင်ရမ်းနေကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။

၅။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်မှ တချွတ်ချွတ်၊ တခြောက်ခြောက် မြည်ခြင်း

အိုအေရောဂါကြောင့် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပျက်စီးလာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အိုအေလူးစ်ဘော်ဒီများကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူနာရှင်က သူကိုယ်တိုင် ကြားသိနေပြီး ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်ကတော့ နားနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ နားကြပ်နှင့်သော်လည်းကောင်း စမ်းသပ်၍ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အိုအေရောဂါတွင် အခြားသော ရိုးဆစ်များကိုလည်း စစ်ဆေးရန် လိုအပ်လာခြင်း

အခြေခံအားဖြင့် အိုအေရောဂါအဆစ် သို့မဟုတ် ရိုးဆစ်တွင် ဖြစ်ပွားလာပါက အခြားအရိုး သို့မဟုတ် ရိုးဆစ်များဖြစ်ကြသည့် တစ်ဖက်ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်၊ ဒူးရိုးဆစ်များ၊ ကျောရိုး၊ လည်ပင်းရိုး၊ ခါးရိုး၊ ခြေချောင်းရိုးဆစ် စသည်တို့ကို တစ်ဆက်တည်း စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။

စိုးအက်စ်ဘာဆာ (Psoas Bursa)

စိုးအက်စ်ဘာဆာကို တတ်သိနားလည်သော ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို ပြသရမည်ဖြစ်သည်၊ စိုးအက်စ်ဘာဆာ ရောင်ရမ်းကြီးထွားလာခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော်လည်း စိုးအက်စ်ဘာဆာသည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နှင့် ဆက်သွယ်လျက်ရှိကြောင်း သိရှိရပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ သိရှိမှုသာလည်း အိုအေနာတာရှည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နာရောဂါသည် စိုးအက်စ်…

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာဆာကို ဒုက္ခပေးပြီး ရောင်ရမ်းကြီးထွားနိုင်ကြောင်း သိရှိရပေမည်။

ညာဘက် အီလီးယက်ဖော်ဆာတွင် တွေ့ရှိရသော အလုံးများတွင် တစ်ခုပါဝင်သော အိုအေ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါသည် ညာဘက် အီးလီးယက်ဖော်ဆာတွင် တွေ့နိုင်သော အလုံးကို သိရှိရပေမည်။

အခြေခံအဓိကကျသော စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်သည့် လက္ခဏာများမှာ -

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား

၁။ ကွေးလိုက်ခြင်း

၂။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းမှ ခွာထုတ်လိုက်ခြင်း

၃။ အပြင်ဘက်ကို ပြဿနာရှိသော ပေါင်ထိပ်အားလှည့်လိုက်ပါက စိုးအက်ဘာဆာတင်းပြီး ရောင်ရမ်းနေခြင်းမှ သက်သာလာလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်သည် Synovial Joint နှင့် ပြုပြင်ထားသော ရိုးဆစ်ဖြစ်ပါသည်။

တင်ပဆုံရိုးခွက်နှင့် ပေါင်တံရိုး၏ ထိပ်ပိုင်း ပေါင်ထိပ်ခေါင်းနှင့်ဆက်သွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်သော ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ဖြစ်ပါသည်။

အသက်အရွယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် အိုအေရိုးဆစ်ရောင်နာတို့ဆက်စပ်မှု

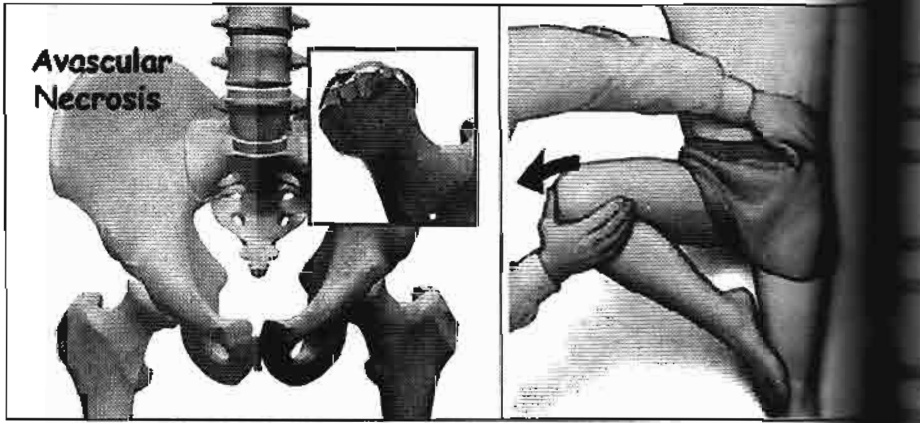
များသောအားဖြင့် အိုအေနာတာရှည်ရိုးဆစ်ရောင်နာသည် လူလတ်ပိုင်းတွင် စ၍ဖြစ်ပေါ်ပြီး လူကြီးပိုင်းရောက်သည့်အခါ ဆိုးဆိုးရွားရွားနာကျင်ခြင်း၊ ရိုးဆစ်များ၏ လှုပ်ရှားသွားလာ၊ လုပ်ကိုင်မှုများ ထိခိုက်လာပြီး စိတ်ကြိုက်လှုပ်ရှား၊ သွားလာ၊ လုပ် ကိုင်နိုင်ခြင်းများကို ထိခိုက်လာပါသည်။

(က) မွေးရာပါပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပြုတ်ထွက်နေခြင်း

ဤကဲ့သို့ မွေးရာပါပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပြုတ်ထားခြင်းသည် မွေးမွေးမီသော်လည်းကောင်း၊ မွေးမွေးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ မွေးပြီးပြီးချင်းသော်လည်းကောင်း ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အလိုလိုပြုတ်တတ်ကြပါသည်။

မွေးရာပါ အလိုလို ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်သည် ပြုတ်တတ်ကြပါသော်လည်း ဆေးကျောင်းသားများ၊ အလုပ်သင် ဆရာဝန်၊ လက်ထောက်ဆရာဝန်တို့သည် မွေးခန်းတွင် တာဝန်ကျရောက်သည့်အခါတိုင်း မွေးဖွားလာသည့် မွေးကင်းစကလေးများကို စတင်ပြီး စမ်းသပ်ကာ အလိုလိုပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပြုတ်နေသည်ကို သိရှိစေရန် ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများထံမှ သင်ယူကြရပေမည်။

အမှန်စင်စစ် မွေးရာပါ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပြုတ်ထွက်နေခြင်းကို စောစောစီးစီးသိရှိပြီး ကုသနိုင်ပါက သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်သော ကလေးများသည် ပြဿနာများ၊ အိုအေ ရောဂါများမှ ကြီးလာသည့်အခါ ရောင်လွှဲလာနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ မွေးလာသည့်



ကလေး ခြောက်လအရွယ်မှ ခြောက်နှစ်အရွယ်အထိ လည်းကောင်း၊ ခြောက်နှစ်အရွယ်မှ ၁၀ နှစ်အရွယ်အထိလည်းကောင်း၊ ကုထုံးမျိုးစုံရှိပါသော်လည်း အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ်မှ လူကြီးဘဝရောက်သည့် အရွယ်အထိ အကြမ်းအားဖြင့် အင်မတန် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်းမှ ရောင်လွှဲရန် ခွဲစိတ်ကုသနိုင်ကြသော်လည်း ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကို ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ အစားထိုးလဲလှယ်၍ မကုသသင့်ပေ။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နှစ်ဖက်စလုံး မွေးရာပါ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပြုတ်နေသည်ဆိုပါက ကုသသည့် ကုထုံး၊ အသက်အရွယ်၊ နေရာဒေသ၊ တိုင်းနိုင်ငံအလိုက် ကွာခြားကြသော်လည်း လူနာ၊ မိဘ၊ ဆွေမျိုး အသိုင်းအဝန်း၊ 2nd , 3rd Opinion ယူပြီး အားလုံးနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှသာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ် ကုသနိုင်လျှင် ပို၍သင့်လျော်သည်။

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား တင်ပဆုံခွက်နှင့် ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်းတို့အား ထိစပ်၍ အရိုး၊ အရိုးချင်း ဆက်အောင် ကုသခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပေါင်ထိပ်အား အစား လှယ်၍ ကုသခြင်းဖြင့်သော်လည်း ပေါင်ရိုးအား ဖြတ်တောက်ပြီး သို့မ တင်ပါးဆုံအရိုးကွင်းအား ဖြတ်တော ကုသရာတွင် သေချာစွာ စဉ်းစားပြီး တစ်ခါ ထပ်မံ၍ နှစ်ကြိမ်မြောက် ချင့်ချိန် စားပြီးမှ ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုပါသည်။

မွေးရာပါ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ရောဂါ နောက်ပိုင်းကာလများနှင့် နာတာရှည် ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါဖြစ်ပွားလာသ ကလေးဘဝတွင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပြ ရောဂါများကလည်း အသက်ရလာသ ခါ အိုအေရိုးဆစ်ရောင်နာသို့ ပြောင်း ကြပါသည်။ ဥပမာ ပါးသီးစ်ရောဂါ (P Disease)

ဤကဲ့သို့သော ကလေးဘဝတ ပေါ်လာသည့် ပါးသီးစ်ရောဂါမှာ ပေ ရိုးခေါင်း၏ အရိုးနှင့် အရိုးနုရောင် ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုပေ ခေါင်း၏ အရိုး၊ အရိုးနုတို့ ရောင် ကြောင့် ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်းသည် ပျော့ပျောင်းလာပြီး ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ပျက်စီးသွားပါတော့သည်။ ပေါင်ထိ အတွင်းရှိ ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်း၏ အ နတို့ ရောင်ရမ်းခြင်း ပုံပန်းသဏ္ဍာ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကြောင့် အသ သည့်အခါ နာတာရှည်ရိုးဆစ်အို နာရောဂါဖြစ်ပွားလာပါသည်။

စလစ်ပ်အားပါးဖန်မိုးရား ရောဂါသည် မည်သည့်အကြောင်း ဖြစ်ပေါ်မှန်း မသိရှိရသော်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

•

သည့်အခါ အဝလွန်ရောဂါနှင့် ဟော်မုန်းများ ပြောင်းလဲ ကြောင့် အများအပြား တွေ့ရှိလာကြပါသည်။

ထိပ်ရိုးခေါင်းသည် ကလေးဘဝတွင် ကြီးထွားမှုအတွက် ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်း၏ထိပ်ပိုင်း (Epiphysis)သည် ကြီးထွား ချော်ထွက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ ကြည့်ရှု ပေါ်တွင် ဦးထုပ်ပြားအား စောင်းငဲ့ထားသကဲ့သို့ တွေ့ရှိရ

သို့သော ရောဂါအခြေအနေကို မပြုမပြင်ဘဲ ထားရှိပါက သည့် ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်းသည် ပေါင်ထိပ်ရိုး၏ လည်ပင်းနှင့် သည့် အနေအထားဖြင့် ကြီးကောင်ဝင်သည့်အခါ အသက် ရင့်လာသည့်အခါ ဒုတိယအိုအေရောဂါ စွဲကပ်လာပါ

(Avascular Necrosis of Head of Femur - AVN)

ရမျိုးစုံ ပို့ပေးသည့် သွေးကြောများ ပျက်စီး၊ ကြေပျက် ထိပ်ရိုးဆစ်ခေါင်းသည် သံပရာသီး သို့မဟုတ် ရှောက်သီး များကဲ့သို့ ရှုံ့တွပျက်စီးပြီး ပြားသွားတာမျိုး ရောဂါအခြေ ည်း တွေ့ရှိကြပေသည်။

ကဲ့သို့ပင် AVN ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်လာပါက အခြေအ နေတွင် တင်ပဆုံရိုးဆစ်၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်သည် ရိုးဆစ်အိုအေရောင်နာရောဂါ စွဲကပ်လာပါတော့သည်။

ထိပ်ရိုးဆစ်ခွက်ရော၊ ခေါင်းပါ ပျက်စီးချို့ယွင်းလာသည့် နေများ တွင် ကာလပေါ် အကောင်းဆုံးပေါင်ထိပ်ရိုး ဆစ်နှင့် ထုသပါက အခြေအနေကောင်းမွန်လာကြပါသည်။ လဲလှယ် အစားထိုးလဲလှယ်သည့် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ဂရုတစိုက် သုံးစွဲကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် -

ထိပ်ရိုးဆစ်၏ ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်း သို့မဟုတ်

ထိပ်ရိုးဆစ်၏ ခွက် (Acetabulum)

လ်စီတာဖြူလမ် ချို့ယွင်းပျက်စီးလာပါကလည်း ကာလ သည့်အခါတွင် ဒုတိယနာတာရှည် အိုအေရိုးဆစ်ရောင်နာ လဲသွားနိုင်ပါသည်။

ထိပ်ရိုးဆစ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း တင်ပါးဆုံရိုးနှင့် ဘ်တည်း ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကို ဒဏ်ပေးနိုင်သော မည်သည့် ဒဏ်ရာရရှိမှုမျိုးမဆို ဒုတိယနောက်ဆက်တွဲ နာတာရှည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် အိုအေရောဂါဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

တ်ဆွေးနွေးသွားပါမည်၊

ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟ နိုင်ကြပါစေ....

■ ဒေါက်တာဦးညီညီ
တွဲဖက်ပါမောက္ခ(အငြိမ်းစား)
အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်
ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

မိန်းကလေး

အမှတ်တံဆိပ်

မီးယပ်သွေးပေါ်ဆေး

မီးယပ် သွေးပေါ်ချိန်တွင် မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်း၊ မီးယပ် သွေးပေါ်နည်းခြင်း၊ မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးပေါ်ခါနီးအချိန်၊ မီးယပ်သွေးပေါ်နေစဉ်အချိန်တွင် ခါး၊ တင်၊ ပေါင်၊ ဆီးစပ်၊ ဆီးအုံ ကိုက်ခဲနာကျင်နေသူ အမျိုးသမီးများ အတွက် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ် - TMR ၀၀၄၂၉၂ (၁၂၀၄)
လိုင်စင်အမှတ် ၄/၂၀၁၀-တဆထလ/တိုး (၀၈၄၁)
ကြော်ငြာခွင့်ပြုချက် - တဆဝက (စာနယ်ဇင်း)၁၀၉/၀၉၁၄

ပင်ရင်း - အမှတ်(၇၇၆)၊ ဗိုလ်ဝလ(၁)လမ်း၊ (၁၁)ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

- လူထုမေတ္တာ ဆေးမျိုးစုံဆိုင် (၂၄-လမ်း)
- ကိုဝင်းမြင့် + မဘောဘီ ဆေးမျိုးစုံဆိုင် (၁၅-လမ်း)
- သိမ်ကြီးဈေး

၁။ မိတ္တမေတ္တာဆေးဆိုင်
၂။ ဦးမြင့်ဆွေ - သားများဆေးဆိုင်
၃။ အာရောဂျဆေးဆိုင်
၄။ ကိုလှစိုးဆေးဆိုင်

- မင်္ဂလာဈေး

၁။ NEO ဆေးမျိုးစုံဆိုင်
၂။ ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင်
၃။ သုခချမ်းသာဆေးမျိုးစုံဆိုင်
၄။ အာရောဂျဆေးဆိုင်
၅။ အောင် ဆေးဆိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်အလေးချိန် အမြန်ကျစေမည့် အချက် ၄၀

ကိုယ်အလေးချိန် ကျချင်သူတွေအတွက်
အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းတွေကို ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

သဲသဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ ရေကူးပါ

ကိုယ်အလေးချိန် အမြန်ဆုံးကျစေပြီး သင့်ကိုလည်း ပျော်ရွှင်မှု ခံစားမှုတွေ ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ရေကူးတဲ့ အားကစားကို ပြုလုပ်တာပါပဲ။ ရေကူးတာကြောင့် အဆီပိုတွေ လောင် ကျွမ်းမြန်စေပြီး နှလုံးကျန်းမာရေးကိုလည်း ကောင်းစေပါတယ်။

၂။ ဇီဝဖြစ်စဉ် မှန်ကန်ပါစေ

တစ်နေ့တာအတွက် ဇီဝဖြစ်စဉ် မှန် ကန်ခြင်းမှ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန် ထိန်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ် မှန်ဖို့ မနက်စာပုံမှန်စားတာ၊ လေ့ ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်တာနဲ့ တက်ကြွတဲ့ လှုပ်ရှားမှုပုံစံမျိုးတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

၃။ ကျန်းမာစေကြောင်း တွေးပါ

သင့်တစ်နေ့တာမှာ အစာစားတာပဲဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်တာပဲဖြစ်စေ၊ အိပ်စက်တာပဲဖြစ်စေ ကျန်း မာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ပုံစံတွေကို နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကျန်း မာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူးလို့ ထင်တဲ့အရာတွေကို မလုပ်မိအောင် တွေးပါ။

၄။ အစာစားပုံကို သိထားပါ

တစ်နေ့တာအတွက် ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီကိုပဲ အခြေခံတာတွေကို မစားမိစေဖို့ သတိထားပါ။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာဖြစ်ဖို့အပြင် စိတ်ကျေနပ်မှုရှိစေမယ့် အစားအစာကို စားဖို့လည်း လိုပါတယ်။

၅။ ငါးစားပါ

ကိုယ်အလေးချိန် ကျချင်သူတွေအနေနဲ့ အသားအစား ငါးကို စားပါ။ ငါးမှာ ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင်များစွာနဲ့ အိုမီဂါသရီးပါဝင်တဲ့ အစာလည်း ကြေလွယ်ပါတယ်။

၆။ သင့်ကိုယ်သင် ဆုချပါ

တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်လောက် သင့်ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက် မှုအနေနဲ့ ဆုလာဒ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ အသားအရေထိန်းသိမ်းတာမျိုး၊ အနှိပ်ခံတာမျိုး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစာချက်စားတာမျိုး၊ ဈေး ဝယ်ထွက်တာမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

၇။ အဆီထုတ်ပါ

ကိုယ်အလေးချိန် အမြန်ဆုံးကျစေမယ့် နည်းလမ်းပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ် ထဲက အဆီပိုတွေကို စုပ်ထုတ်လိုက်တာမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ သူနဲ့တော့ ကုသမှုခံယူပေးဖို့လိုပါတယ်။

၈။ ဓာတ်ပုံမကြာခဏရိုက်ပါ

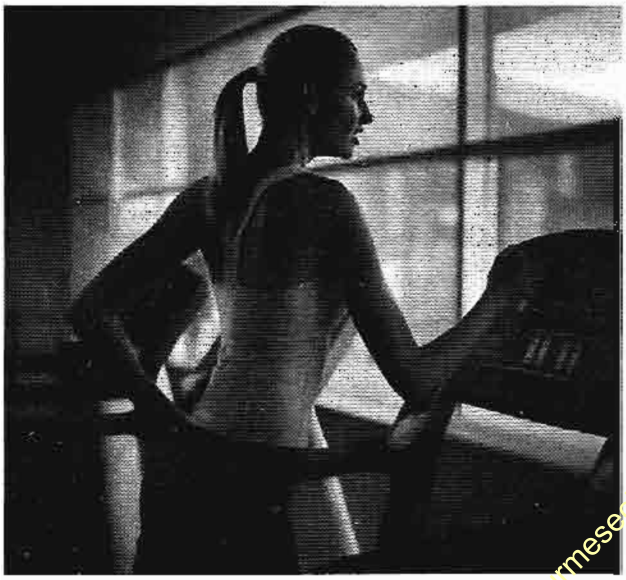
အမျိုးသမီးအများစုဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ ပျင်းရိတတ်ကြ ပါတယ်။ ခြောက်လတစ်ကြိမ်လောက် အပျော်တမ်းအလှဓာတ်ပုံ တစ်ပုံလောက်ရိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပြောင်းလဲမှု ရှိ၊ မရှိကို ကြည့်ရင်း အဝမလွန်စေ ဘဲ အဆီပိုကင်းစေဖို့ စိတ်ဝင်စားလာပါလိမ့် မယ်။

၉။ စိတ်ဝင်စားစရာ ဘဝကို ရွေးချယ်ပါ

သင့် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံမျိုးက ဘယ်လိုလဲဆိုတာကို နားလည်ထားပါ။ သင်ဟာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကိုယ်အလေး ချိန် တိုးလာစေမယ့် အပြုအမူတွေနဲ့သာ အချိန်ကုန်နေသလား ဆိုတာကိုလည်း စမ်း စစ်ပါ။ မားယွင်းတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ အသားကျမနေ စေဖို့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲပါ။

၁၀။ ယောဂလေ့ကျင့်ပါ

ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းကို ခြောက်လလောက်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပေး တာကြောင့် ကိုယ် အလေးချိန် ၂၉ ပေါင် လောက်ကျသွားစေနိုင် တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းက ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေရုံသာမကဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း လှပစေပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

၁၁။ ကျန်းမာရေးအလေးထားသူနှင့် အပေါင်းအသင်းလုပ်ပါ

သင့်အပေါင်းအသင်းတွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးလိုက်စားတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိသူပါဝင်တယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် ကံကောင်းတာပါပဲ။ သူနဲ့အတူ အစားအတူတူစားတာ၊ အပြင်အတူတူထွက်တာ၊ ဈေးတူတူဝယ်တာကြောင့် သင့်ကိုလည်းတူညီတဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

၁၂။ အခြေခံဟင်းချက်နည်းက ကျန်းမာပါစေ

ဟင်းချက်ရာမှာ အသုံးပြုရတဲ့ ဆီနဲ့ ဟင်းချိုမှုန့်တွေကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စေပြီး မှီမတက်စေဖို့ အထူးဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ကို သုံးပေးသင့်ပြီး အခြေခံ စားသောက်ကုန်တိုင်းက သဘာဝနည်းပညာနဲ့ စိုက်ပျိုးထားတာမျိုး ဖြစ်ပါစေ။

၁၃။ သစ်သီးစားပါ

အသီးအနှံဟာ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီး ကယ်လိုရီလည်း မပါဝင်တဲ့ အစားအစာမျိုးပါ။ သင့်က ကိုယ်အလေးချိန် ချနေသူဆိုရင် သရေစာစားချိန်မှာ သစ်သီးကို အစားထိုးစားပါ။

၂၁။ အိမ်တွင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ

အိမ်မှာပြုလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက လေ့ကျင့်ရေးခန်းမတွေမှာ ပြုလုပ်ရတာထက်ပိုပြီး လေ့ကျင့်ချိန်ပိုရရှိစေကာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေပါတယ်။ အိမ်အလုပ်တွေကို ပြုလုပ်တာကလည်း လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သလိုပဲ အကျိုးရလဒ်ကောင်းကို ရရှိစေပါတယ်။

၁၄။ နံနက်စာမလစ်ဟင်းပါစေနှင့်

လုပ်ငန်းခွင်ဝင်နေသူ အတော်များများဟာ မနက်စာစားဖို့ လစ်ဟင်းတတ်ကြပါတယ်။ မနက်စာမစားရင် ပိုပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာပါလိမ့်မယ်။

၁၅။ သတိပေးမည့်သူရှိပါစေ

သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့နဲ့ အစာ စားပုံစနစ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ သင့်အတွက် မပြတ်မ ဘေးကနေ ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မယ့်သူတစ်ယောက်ကို ငှားထားဖို့ လိုနေပါပြီ။

၁၆။ ရေငတ်မခံပါနှင့်

လုံလောက်တဲ့ရေပမာဏ သောက်ပေးတာကြောင့် အစာခြေ ကို ကောင်းမွန်စေကာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါ အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်နဲ့ ရေအပါအဝင် တစ် ရှစ်ဖန်ခွက် သောက်ပါ။

၁၇။ အားကစားကို စိန်ခေါ်ပါ

အားကစားတစ်ခုခုပြုလုပ်ဖို့ ပြောတိုင်း ဘယ်တော့မှ မည သင့်အတွက် ဘယ်လောက်ပဲခက်ခဲတဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုးမဆို ဝ လုပ်ကိုင်ကြည့်ဖို့လောက်တော့ စိတ်ဝင်စားမှုရှိဖို့လိုပါတယ်။

၁၈။ အစီအစဉ်ရှိပါစေ

ကိုယ်အလေးချိန်ချမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုရေးဆွဲပြီး မဖြစ်မ ဆောင်ပါမှ လိုရာပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင် သင်ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့နေတယ် ဆို အမြဲတမ်း အမှတ်ရနေဖို့လည်း လိုပါတယ်။ တော့ သင်စားချင်တာတွေကို ဆက်တိုက်စားမိနေနိုင်

၁၉။ ခါးတိုင်းကြိုး ဝယ်ထားပါ

သင့်ခန္ဓာကိုယ် ခါးနေရာနဲ့ တင်ပါးနေရာက အဆီတွေတိုး စေဖို့ သင့်ခါးအတိုင်းအတာကို အမြဲတမ်း တိုင်းတာပေးပါ။ အလွ ကူ မြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာ ခါးတိုင်းကြိုးထားထားတာကြောင့် သင် ကိုယ် အနေအထားကို အမြဲတမ်း သတိထားမိနေစေပါတယ်။

၂၀။ အဆီနည်း ထုတ်ကုန်ကို ရွေးချယ်ပါ

နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ယူချိန်မှာ အဆီထုတ်ထား ထုတ်ကုန်တွေကိုသာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ချိစ်၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ချဉ်နဲ့ တခြားနို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကိုလည်း အဆီထုတ်ထား အဆီလျှော့ထားတာမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၂။ ထိုင်နေစဉ်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

တီဗီကြည့်နေချိန်မှာဖြစ်စေ၊ အချိန်ကြာကြာထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရချိန်မှာဖြစ်စေ လက်နဲ့ ခြေထောက်တွေကို ဆွဲဆန့်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။ လက်ချောင်းနဲ့ ခြေချောင်းတွေကို လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

■

၂၃။ အစားထိုးစားသောက်ပါ

သင်စားနေကျ အစားအစာကို ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီပါဝင်တဲ့ ပမာဏ စစ်ဆေးကြည့်ပြီး အဆီနဲ့ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနည်းတဲ့ အစားအစာကို အစားထိုး စားသုံးပေးပါ။ တစ်နေ့ကို အနည်းငယ် လျှော့စားသွားတာကလည်း အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ အကျိုးရလဒ်များလာစေပါတယ်။

■

၂၄။ အစိမ်းရောင်တွေပါဝင်ပါစေ

သင်နေ့စဉ် စားနေကျအစားအစာထဲမှာ အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက်တစ်မျိုးကတော့ မဖြစ်မနေပါဝင်ပါစေ။ ချက်တဲ့ဟင်းထဲမှာ မပါဝင်ဘူးဆိုရင်တောင် အရံဟင်းအဖြစ် အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်တွေကို ထည့်ပေးပါ။

■

၂၅။ ခြေထောက်မြှင့်တင်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ

ထိုင်ခုံပေါ်မှာ အကြာကြီးထိုင်နေရသူတွေအနေနဲ့ ကျောင်းသားတွေ အလုပ်သမားတွေ အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေရသူတွေအနေနဲ့ ခြေထောက်အဆီတွေကို ကျစေ လေးမလေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အခက်အခဲ ရှိတယ်ဆိုရင် ခြေထောက်မြှင့်တင်လေ့ကျင့်မှုကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံတစ်လုံးမှာ ထိုင်ပြီး ခြေထောက်တွေကို ဆန့်တန်းတင်လိုက် ကြမ်းပြင်ဆီ ပြန်ချထိလိုက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ တီဗီကြည့်နေရင်းတောင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

၃၀။ လေ့ကျင့်စာအုပ်တွေ ဖတ်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာကို ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေထဲက မော်ဒယ်တွေဟာ အများက အားကျရလောက်အောင် လုပနေတတ်ကြပြီး ယင်းစာအုပ်မျိုးတွေကို ဖတ်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာစေပါတယ်။

၂၆။ အယ်လ်ကိုဟောလျှော့ပါ

တစ်နေ့ကို ဝိုင်တစ်ဖန်ခွက်သောက်တာကြောင့် သင့်ကို နှစ်မြို့ကစ်စွာ အိပ်ပျော်စေတဲ့အပြင် သွေးလည်ပတ်မှုလည်း ကောင်းစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အယ်လ်ကိုဟောဟာ သင့်အတွက် မိတ်ဆွေမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို တော့ နားလည်ထားပါ။

■

၂၇။ အစာစားချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ

တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ် စားရမယ် ဆိုပေမယ့် စားချင်တဲ့အချိန် စားလို့တော့ မရပါဘူး။ မနက်စာကို ဝအောင်စားပြီး နေ့လယ်စာကိုလည်း အချိန်မှန်စားရမှာပါ။ အိပ်ရာမဝင်ခင် နှစ်နာရီအလိုမှာ ညစာကို စားထားရမှာပါ။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး အစာတွေ မစားပါနဲ့တော့။

■

၂၈။ ကြော်စားမယ့်အစား ပြုတ်စားပါ

ဟင်းရွက်တွေကို ကြော်စားမယ့်အစား ရေနွေးနဲ့ပြုတ်ပြီး သုပ်စားတာမျိုး ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဟင်းရွက်တွေကို ကြော်မယ်ဆိုရင်လည်း ဆီအနည်းငယ်သုံးပြီးကြော်ကာ သံလွင်ဆီမျိုးကို သုံးပေးပါ။ အချိန်ကြာကြာကြော် ချက်လိုက်တဲ့ ဟင်းရွက်တွေက ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုဓာတ်ပေါင်းတွေ နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။

■

၂၉။ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ပါ

လမ်းလျှောက်တဲ့အကျင့်ကိုမွေးမြူပေးပါ။ ကော်ဖီသောက်ချိန်မှာ ဖြစ်စေ၊ နေ့လည်စာ စားချိန်မှာဖြစ်စေ၊ အလုပ်အသွားအပြန် ဖြစ်စေ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး လမ်းလျှောက်ပါ။ ပြင်ပမှာ လမ်းလျှောက်ရ တာက လေ့ကျင့်ခန်းစက်ပေါ်မှာ လျှောက်ရတာထက် စိတ်ခံစားမှု ကောင်းစေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

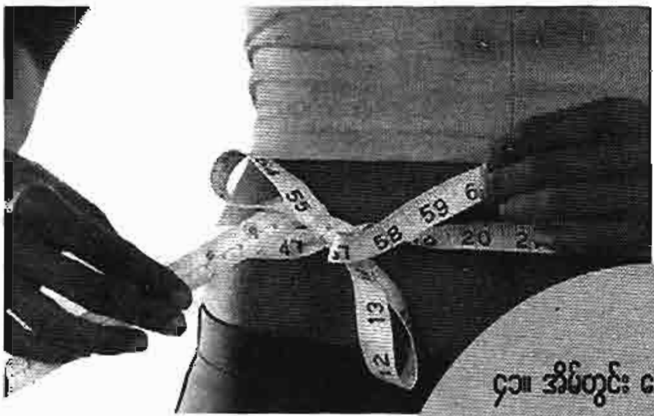
www.burmeseclassic.com

၃၁။ ကိုလက်စထရောအကြောင်းကို သိနားလည်ပါစေ

ကိုလက်စထရောဆိုတိုင်း မကောင်းဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြုကိုလက်စထရောနဲ့ အကျိုးမပြုတဲ့ ကိုလက်စထရော ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားပါ။

၃၂။ အဝတ်အစားကို စောင့်ကြည့်ပါ

အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ချိန်မျိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကွက်တိဖြစ်စေမယ့် အဝတ်အစားမျိုးကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ ဒါမှ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ခန့်မှန်းနိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျ၊ မကျကို သိနိုင်မှာပါ။



၃၃။ အလုပ်ကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါ

လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်ချိန်ဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်မှာဖြစ်စေ တစ်ချိန်တည်းမှာ အချိန်အကြာကြီးပြုလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်ပတ်ကို ဘယ် နကြိမ်ဆိုတာမျိုး၊ ဘယ်အချိန်ဟာ အားလပ်ချိန် ဆိုတာမျိုး ကန့်သတ်ထားပြီး ပုံမှန်လုပ် ဆောင်ပါ။

၃၄။ စွပ်ပြုတ်သောက်ပါ

ဟင်းရွက်ဖြစ်စေ၊ အသားဖြစ်စေ၊ ငါး ဖြစ်စေ စွပ်ပြုတ်ပြုလုပ်ပြီး သောက်တာက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သလို ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ကျစေတာ အာဟာရလည်းရှိစေပါတယ်။

၃၅။ အချိုရည်တွေရှောင်ပါ

အချိုရည်အများစုက သကြားပါဝင်မှု များစေပါတယ်။ အချိုရည်တွေကို သောက်မယ့်အစား သစ်သီးဖျော်ရည်နဲ့ ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။

၃၆။ အစာကို ဖြည်းဖြည်းစားပါ

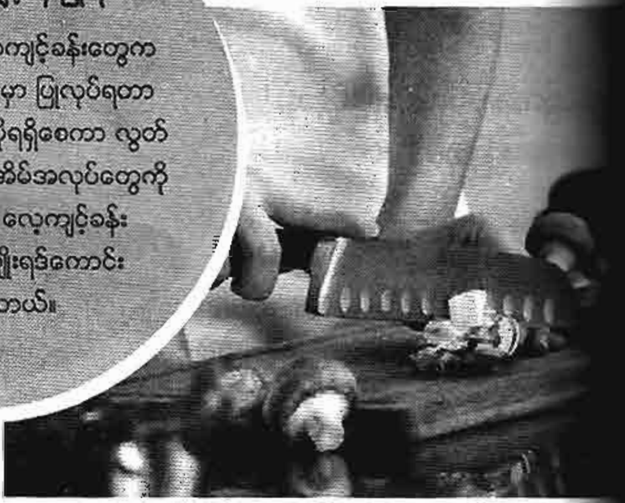
အစာကို မြန်မြန်စားတတ်တဲ့အကျင့်ကြောင့် လိုအပ်တာထ... အစားအစာတွေကို စားမိစေနိုင်ပါတယ်။ အစာစားပြီးလို့ မိနစ်... လောက်ကြာချိန်မှ သင်ဟာ ဗိုက်ပြည့်စေတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုး... လာမှာဖြစ်တဲ့အတွက် မိနစ် ၂၀ မပြည့်ခင်မှာ အစားတွေ အ... စားထားမိရင် လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး ဗိုက်ပြည့်နေစေပါလိမ့်မယ်...

၃၇။ အဆီနည်း ဒိန်ချဉ်သောက်ပါ

ကိုယ်အလေးချိန် ကျချင်သူတွေအနေနဲ့ အဆီထုတ်... ဒိန်ချဉ်ကို မနက်စာ စားပြီးတိုင်း သောက်ပေးပါ။ တခြားသစ်သီး... ရောနှောထားတဲ့ ဒိန်ချဉ်ကိုလည်း သောက်သုံးပေးနိုင်ပါတယ်။

၃၈။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျလျှင် အဝတ်အစားအသစ်ဝယ်ပါ

သင်က ကိုယ်အလေးချိန်ချပြီးလို့ ပိန်သွားတယ်... အရင်ဝတုန်းက ဝတ်ခဲ့တဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ထား... အဝတ်အစားအသစ်ဝယ်ကာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်... ကို ခံစားလိုက်ပါ။



၃၉။ ဆေးဝါးတွေကို သတိထားပါ

အစားအစာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်အ... လျှော့တာကလွဲရင် ဆေးဝါးတွေကို အသုံးပြုတာက သင့်အတွ... မချရပါဘူး။ ဆေးတိုင်းမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိတတ်တာကြောင့်... ထားဖို့လိုပါတယ်။

၄၀။ ထိုင်ထပြုလုပ်ပါ

ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေတဲ့ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်မှုထဲ... ထလေ့ကျင့်ခန်း လည်းပါဝင်ပါတယ်။ ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်း... ဝမ်းဗိုက်နဲ့ တင်ပါးနေရာက အဆီပိုတွေကို ကျစေပါတယ်။

၄၁။ အိမ်တွင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ

အိမ်မှာပြုလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေက လေ့ကျင့်ရေးခန်းမတွေမှာ ပြုလုပ်ရတာထက်ပိုပြီး လေ့ကျင့်ချိန်ပိုရရှိစေတာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေပါတယ်။ အိမ်အလုပ်တွေကို ပြုလုပ်တာကလည်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သလိုပဲ အကျိုးရဒ်ကောင်းကို ရရှိစေပါတယ်။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟိုး...ဝေးဝေးက
ရိတ်သိမ်းချိန်လွန် မိုးစက်တွေမြင်တိုင်း
တစ်ပိုင်းတစ်စ လရောင်တွေစွန်းထင်းနေတဲ့
ငါ့အလွမ်းရဲ့စူးနစ်မှုကို
မင်းမသိနိုင်တော့တဲ့နောက်
အစိမ်းသက်သက်လွင်ပြင်မှာ
အထီးကျန်ခြင်းဆိုတဲ့ သိမ်မွေ့ခြင်းကို
ဘဝတစ်လျှောက်လုံး
သယ်ဆောင်သွားရတော့မှာပါလေ...

တယောပျက်တစ်လက်ရဲ့သံစဉ်

မျိုးအိမ်ဇင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတိုင်းဟာ အချစ်များစွာနဲ့သက်ဆိုင်ခွင့်ရှိပေမယ့် ပိုင်ဆိုင်သင့်တာကအချစ်တစ်ခုတည်းလေ။ အဲဒီပိုင်ဆိုင်တဲ့အချစ်ကလည်း သန့်ရှင်းရမယ်။ အခုတော့စွန့်ရက်ရဲသူရဲ့ပန်းတော်ကျပန်းတစ်ပွင့်ကို ပိုက်ထွေးချင်တယ်ဆိုတော့၊ ဘာလဲ..ကိုလင်းက အချစ်သူရဲကောင်းကြီးလား။ အနစ်နာခံသူကြီးလား။ အဲဒါ သူရဲကောင်းမဟုတ်ဘူး။ မိုက်လုံးကြီးတဲ့သူ၊ သိပ်မိုက်တဲ့သူ၊ ရူးသွပ်သူ။

ယိမ်းနွဲ့မို

ဟုတ်တယ်။ ကိုလင်းက အရူး။ ယိမ်းနွဲ့မိုနဲ့ပတ်သက်ရင် အရူးဘွဲ့တောင်ခံလိုက်ချင်သေးတယ်။ ခေါင်းအေးအေးနဲ့စဉ်းစားပါ ယိမ်းနွဲ့ရယ်။ ကိုလင်းပြောဖူးတယ်လေ။ ကိုလင်းက လရောင်ကိုချစ်တယ်။ ပိတောက်ပွင့်တွေကို ချစ်တယ်။ ပိတောက်ပွင့်ရက်နဲ့ လရောင်ဖြာတဲ့ရက်တိုက်ဆိုင်တဲ့နေ့တစ်နေ့ရောက်ခဲ့ရင် ပောဒီပုသိမ်ကောလိပ်ရဲ့ကန်သုံးဆင့်ရေပြင်မှာ ပိတောက်ပွင့်လေးတွေ ယိမ်းနွဲ့နဲ့အတူမျောခွင့်ကြုံချင်ပါသေးတယ်။

လင်းဝေးအိမ်

*****

BURMESE CLASSIC .com

ရာသီလက်တံရဲ့ရိတ်သိမ်းမှုအောက်က လွင့်စဉ်လာတဲ့ အောက်တိုဘာမိုးစက်များက ဖွဲဖွဲပျပျ။ သည်းမလိုလို၊ စဲမလိုလို။

လင်းဝေးအိမ်တစ်ယောက် ``ခတ္တာအိမ်´´ ထမင်းဆိုင်လေးကအထွက်မှာ မိုးစက်တွေဖွဲရာကနေသည်းလာတဲ့အတွက် ဆိုင်အတွင်းကို ပြန်ဝင်နိုရင်း မိုးရဲ့အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်နေမိတယ်။ မိမိနေတဲ့ အဆောင်နဲ့ ထမင်းဆိုင်က အတန်ငယ်လှမ်းတယ်။ ထမင်းဆိုင်က ပုသိမ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ပင်မဆောင်တွေနဲ့ ပိုနီးတယ်။ လမ်းထွက်ရင် ထီးကိုင်လေ့မရှိတဲ့ မိမိရဲ့အပြစ်ပဲလား၊ အဝေးသင်တွေ ဖြေရမယ်ဆိုတော့ ပုသိမ်မြို့ကို တက်ပြီး အဆောင်တွေအရင်ဆုံးသွားငှားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုပဲအပြစ်တင်ရမလား မပြောတတ်။

မိမိလို အဝေးသင်လာရောက်ဖြေဆိုဖို့ အနီးကပ်လာတက်နေတဲ့ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတချို့။ ထီးကိုယ်စီဆောင်းလို့ ထမင်းဆိုင်ရှေ့က လမ်းမထက်မှာသွားလာနေတာမြင်ရတယ်။ မိုးကမစဲသေး။ ညမှောင်ရီလာပြီ၊ မကြာခင်ဆည်းဆာကွယ်ပျောက်တော့မယ်။

အောက်တိုဘာ မိုးလက်ကျန်ရဲ့ရွာသွန်းမှုကိုမကျေမနပ်ဖြစ်နေမိတယ်။ စာမေးပွဲရက်ကနီးလာပြီ၊ စာဖတ်ပျင်းတဲ့လင်းဝေ
အိမ်၊ စာတွေကို ဟုတ်တိပတ်တိမရသေး

``ကိုလင်း..ပြန်ချင်ပြီလား။ ဒီအတိုင်း
မိုးက ဖွဲဖွဲနဲ့တိတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဆိုင်မှာလည်း
ထီးအပိုမရှိတော့ ကျွန်တော်လိုက်ပို့ပေး
မယ်´´

လင်းဝေးအိမ်ရဲ့မျက်နှာကို အကဲခတ်
တတ်သော ဆိုင်ရှင်ကိုသက်ဆွေကပြော
လာပါတယ်။

ထိုစဉ် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသား
သိုက်ဆိုင်ထဲကို ဝင်လာကြပါတယ်။ ကိုသက်
ဆွေရဲ့ ``ခတ္တာအိမ်´´ ဆိုင်က ထမင်းတင်
ဘူး။ လက်ဖက်သုပ်၊ ချင်းသုပ်၊ ခရမ်းချဉ်
သုပ်၊ မြင်းခွာရွက်သုပ်မျိုးစုံ ရောင်းတယ်

``အရေးထဲ မိန်းမကလည်း အဆော
သူတွေဆီ ထမင်းချိုင့်သွားပို့တာမလာသေး
ဘူး။ ကိုလင်းကို လိုက်ပို့မယ်ဆိုမှ´´

``ကိစ္စမရှိပါဘူး ကိုသက်ဆွေရာ။ အ
ရောင်းမယ့်ဟာသာ ရောင်းပါ´´

လင်းဝေးအိမ်တစ်ယောက် အား
ဖြင့်နေတဲ့ ကိုသက်ဆွေကိုပြောလိုက်ပါ
ပြီးတော့ သူက တစ်ချက်စဉ်းစားရင်း အိမ်
ကိုလှည့်ပြီး

``ယိမ်းနွဲ့မို..လာစမ်း။ ဒီမှာနင့်အ
ကို လိုက်ပို့စမ်း´´

ကိုသက်ဆွေခေါ်လိုက်တာနဲ့ အိမ်
၁၅ နှစ်ခန့် မိန်းမငယ်တစ်ဦးထွက်လာ
တွေ့ရတယ်။ လင်းဝေးအိမ် ကြည့်နေတာ
တော့ ..

``ဒါ ကျွန်တော့်တူမပါ။ ပုသိမ်မြို့
ထွက် လေယာဉ်ကွင်းအကျော်က မြို့
မှာနေတယ်၊ ရန်ကုန် - ပုသိမ်ကားလမ်း
ပေါ့။ ၁၀ တန်းတက်နေတယ်။ တစ်ခါတ
ကျောင်းပိတ်ရက်ဆို သူက အမြဲအ
အောင်လာအိပ်ပေးတယ်´´

ဟုတ်ပါရဲ့။ ဒီနေ့တနင်္ဂနွေလေ။ မိ
ဩမှုတွေနဲ့ကြည့်နေတာကို ကိုသက်ဆွေ
ရှင်းလင်းအောင် ခရေစေ့တွင်းကျပြော
တယ်။ ၁၀ တန်းကျောင်းသူလေးက မိ
လိုက်ပို့မယ်ဆိုတော့ ရင်ခုန်မိသား။ ကိုသ
ဆွေတို့စိတ်ထဲမှာတော့ တူမကို က
ဖွယ်မြင်သလို မိမိကလည်း ပထမနှစ်အ
သင်လာဖြေကတည်းက အခုနောက်ဆုံး
အထိ သူ့ရဲ့ထမင်းဆိုင်မှာပဲစားတော့ စိ
ဘောထားတွေကို သိနှင့်ပြီးဖြစ်တယ်

အောက်တိုဘာမိုးစက်တွေနဲ့

> အောက်တိုဘာ မိုးစက်တွေ
> ခုန်ပေါက်နေတဲ့ ပုသိမ်တက္ကသိုလ်ရဲ့
> ကားလမ်းမကြီးဆီအထွက်
> လမ်းက ရှင်းသန့်နေလေရဲ့၊ မိုးရေတွေ
> လမ်းဘေးမှာ အိုင်ထွန်းနေတဲ့ နေရာ
> အိုင်ထွန်း၊ တချို့ရေမြုပ်တဲ့နေရာ မြုပ်ပေါ့။
> ၉ တန်း ကျောင်းသူလေးဆီက
> ကိုယ်နံ့သင်းသင်းလေးရနေတာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

•

ဲ့ ပုသိပ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ကားလမ်းမကြီး ထွက် လမ်းကရှင်းသန့်နေလေရဲ့၊ မိုး တွေလမ်းဘေးမှာ အိုင်ထွန်းနေတဲ့နေရာ နှန်း၊ တချို့ရေမြုပ်တဲ့နေရာမြုပ်ပေါ့။

၁၀ တန်းကျောင်းသူလေးဆီကကိုယ်နံ့ သင်းလေးရနေတာ လင်းဝေးအိမ်သတိ မိတယ်၊ မိမိက နောက်ဆုံးနှစ်ဖြေဖို့ ပ်လာတက်သူ။ မိမိကပင်ထီးကိုလွှဲယူ ပေးရင်း နှစ်ယောက်သားအတူလျှောက် တယ်၊ နှစ်ယောက်သားစကားမပြောဖြစ်၊ ကြာမှ ကောင်မလေးထံကစကားဖွင့် တယ်။

``အစ်ကိုကြီးက နယ်ကလာတာလား``

``ဟုတ်တယ်။ အဝေးသင်ဖြေဖို့ သင် လာတက်တာလေ။ ဒါနဲ့ နာမည်က နော်၊ ဟုတ်လား ခုနက ကိုသက် ခေါ်သံကြားလိုက်လို့``

``ဟုတ်တယ်``

ကောင်မလေးက ခေါင်းလေးညိတ်ရင်း ဖြေတယ်။ ဖြေရင်းရှက်သွားတယ် မျက်လွှာချသွားတယ်။

``အစ်ကို့နာမည်က လင်းဝေးအိမ်ပါ။ နဲ့မှီရဲ့ဦးလေးခေါ်သလို ကိုလင်းလို့ပဲ ပါ``

မိုးကသည်းလာပါတယ်။ မိမိမိုးစိုမှာ ယိမ်းနွဲ့မှီလေးမိုးစိုမှာကို ပိုပြီးပူပန်စိုးရိမ် လိုခံစားရတယ်၊ သူ့မျက်နှာလေးက ကင်းစင်လှတယ်။ မိမိဝါသနာပါရာ လေးတွေ၊ ကဗျာလေးတွေရေးနေရှိန်၊ ားမထားဖူးတဲ့ လင်းဝေးအိမ်၊ ရင် ကြည်နူးမိသလိုလို၊ နှစ်ယောက်သား ပ်မှုက နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ရင်ထဲမှာ လိုရှိမလဲ။ ကာယကံရှင်တွေကလွဲလို့ သူ သိနိုင်မှာလဲ။

``ဂျိမ်း``

လျှပ်တစ်ပြက်ခြိမ်းလိုက်တဲ့မိုးခြိမ်းသံ ကြောင့် ယိမ်းနွဲ့မှီလန့်ပြီး လင်းဝေးအိမ်ကို လိုက်သလို လင်းဝေးအိမ်ကလည်း နွဲ့မှီရဲ့ပခုံးစွန်းလေးကိုသိုင်းဖက်လျက် ဖြစ်သွားတယ်။

မိုးခြိမ်းတဲ့အသံက ရုတ်တရက်ပျောက် သွားသည့်တိုင် သူတို့နှစ်ဦးရဲ့ရင်ခုန်သံ ညံနေဆဲ။ အပြင်မှာအေးနေပေမယ့် ရင် နွေးထွေးဆဲ၊ တစ်ယောက်မျက်နှာတစ် ကြည့်မိရင်း ကြည်နူးမှုအသစ်တွေ ထဲမှာ စီးပျော်ဝင်သွားသလိုလို။

မိုးက အတန်ငယ်စဲသွားတော့ လမ်းလျှောက်ရင်းစကားပြောမိတယ်။ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် စေ့စေ့စုံစုံ သိသွားကြပြီ။ လင်းဝေးအိမ်ရောက်တော့ ယိမ်းနွဲ့မှီကို တစ်လှည့်ထီးယူလာပြီး လမ်းတစ်ဝက်ထိ ပြန်ပို့ပေးတယ်။

ယိမ်းနွဲ့မှီရဲ့ ``လိုက်မပို့နဲ့တော့ ကိုလင်း။ ယိမ်းနွဲ့မှီ ဒီလောက်ဆိုပြန်ရဲပြီ``လို့နှုတ်ဆက်ပြီးကြည့်သွားတဲ့အကြည့်တွေက လရောင်အောက်မှာပိုပြီး ဝင်းပလို့နေပြန်တော့တယ်။ ဒီလိုညမျိုး ပိတောက်ပွင့်ရင်သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ လင်းဝေးအိမ်မဆီမဆိုင် တွေးမိလိုက်သေးတယ်။

*****

ဆောင်းရောက်ရင် နှင်းမှုန်ပျပျရဲ့ရနံ့ကို ရှူရှိုက်ရမှာပဲဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေအေးခဲလာတဲ့ ရာသီလက်တံတွေထဲ သတိတရရှိမှုတွေက အနန္တပါပဲ။ ဝေးနေတဲ့ရက်တွေမှာ အမြစ်တွယ်ခဲ့တဲ့ဝေဒနာတစ်ရပ်က နှုတ်ကခုန် မဆင်းဘဲ ရင်တွင်းမှာ လောင်မြိုက်ခဲ့ရသူ လင်းဝေးအိမ်တစ်ယောက် နေတတ်သလိုနေခဲ့တယ်။

ယိမ်းနွဲ့မှီဆိုတဲ့အသက်အရွယ်ကွာခြားတဲ့ ကောင်မလေးကို နောင်အခါချစ်တယ်လို့ပြောရမယ့်အစား သက်ပြင်းတွေသာခါချခဲ့ရတာ မိမိရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာတစ်ခုလို့သာဖြေသိမ့်လိုက်ပါတော့ ယိမ်းနွဲ့မှီရယ်။

``ဆရာ ဒါဒီနေ့ရောက်လာတဲ့ သတင်းထောက်မလေးအသစ်``

ဂျာနယ်တိုက်က အယ်ဒီတာတစ်ဦးရဲ့ မိတ်ဆက်ပေးမှုကြောင့် ရေးလက်စဝတ္ထုကိုဖြတ်ရင်း သတင်းထောက်မလေးကို မော့ကြည့်လိုက်တယ်။ လင်းဝေးအိမ်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီကောင်မလေးကိုကောင်းကောင်းမြင်ဖူးသလိုလို။

``ဆရာ သူ့နာမည်က သွန်းဆက်ရည်``

``ဟုတ်ကဲ့ တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်``

``သမီးလည်း တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်။ သမီးကိုလည်း ကိုယ်တိုင်အပ်ပါတယ်။ သင်ပြပေးပါနော်``

``ဒီလောက်လည်း အထင်မကြီးပါနဲ့``

လာရောက်မိတ်ဆက်ပေးသော အယ်ဒီတာလေးပြန်ထွက်သွားချိန်မှာတော့ သွန်းဆက်ရည်က လင်းဝေးအိမ်ကို သေသေချာချာကြည့်ရင်း...

``ဆရာ့ကို သမီးမြင်ဖူးတယ်၊ ဘယ်နေ

❝ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့
သုံးလေးကြိမ်သာ ဆုံလိုက်ရပေမယ့်
ငါးနှစ်ခြောက်နှစ်ဆိုတဲ့အချိန်က
ငယ်ရွယ်နုပျိုတဲ့
မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့
ရုပ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပြောင်းလဲနိုင်သလို
ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့
ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုကို
ဖြစ်ထွန်းစေတယ်မို့လား။ ❞

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာမှာမှန်းမသိဘူး''

''မြင်ဖူးတာသေချာလား''

''သေသေချာချာမြင်ဖူးတာ''

''မြင်ဖူးမှာပေါ့။ ယိမ်းနွဲ့မှီဆိုတဲ့ကောင်မလေးရယ်''

''ဟယ်''

သွန်းဆက်ရည်ရဲ့ ပါးစပ်လေးဟောင်းလောင်းဖြစ်သွားပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ သွန်းဆက်ရည်က...

''ဒါဆို ဆရာက ကိုလင်းဝေးအိမ်ဟုတ်ပါတယ်နော်''

''ဟုတ်တယ် ယိမ်းနွဲ့မှီ။ ငါးနှစ်ဆိုတဲ့အတိုင်းအတာဟာအရာရာကို ပြောင်းလဲစေတယ်နော်''

''ဝမ်းသာလိုက်တာ ဆရာရယ်''

''ဆရာလို့ မခေါ်ပါနဲ့။ ယိမ်းနွဲ့တစ်ခါကခေါ်သလို ကိုလင်းလို့ပဲခေါ်ပါ''

သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ သုံးလေးကြိမ်သာဆုံလိုက်ရပေမယ့် ငါးနှစ်ခြောက်နှစ်ဆိုတဲ့အချိန်ကယဉ်ရွယ်နုပျိုတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပြောင်းလဲနိုင်သလို ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေတယ်မို့လား။

ယိမ်းနွဲ့တစ်ယောက်ကြိုးစားတယ်။

အရင်ထက် သွက်လက်လာတယ်။ သတင်းကောင်းတွေရလာတတ်တယ်။ ဒီလိုနဲ့တစ်နှစ်ကျော်အတွင်းမှာပဲ အကြီးတန်းသတင်းထောက်တာဝန်ပေးခံခဲ့ရတယ်။ ဂျာနယ်တိုက်ကို ရောက်လာခါစက ယိမ်းနွဲ့မှီထက် ပိုရှဲခေတ်မီသော ယိမ်းနွဲ့မှီဖြစ်လာတယ်။ အလှအပကို ကိုးကွယ်လာတတ်တယ်။ ဒါကလည်း သတင်းထောက်ဆိုတော့ လူတကာနဲ့ ဆက်ဆံထိတွေ့သတင်းယူနေရတော့ သူ့နေရာနဲ့သူ့ဝတ်ဆင်မှာပဲလို့ လင်းဝေးအိမ် မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။ ယိမ်းနွဲ့မှီကနေ သွန်းဆက်ရည်လို့တောင် နာမည်ပြောင်းသွားသေးတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ လင်းဝေးအိမ်ရင်ထဲမှာတော့ ဟိုတုန်းကယိမ်းနွဲ့မှီပါပဲ။ သူ့ရင်ထဲမှာတော့ လင်းဝေးအိမ်ဆိုတာ အမှတ်မထား၊ မသိရှိနိုင်တော့။

တစ်ခါတလေ သူ့လက်သည်းလေးတွေမှာ ပန်းပွင့်လေးတွေဖော်ထားတယ်။ တစ်ခါတလေ ခြေသည်းလေးတွေကအစ ကာလာရောင်စုံနဲ့ လှနေတတ်တယ်။ ရံဖန်ရံခါကျတော့လည်း သတင်းတွေလာမေးတဲ့သူရဲ့ ကိုယ်သင်းနံ့လေးပါရနေတယ်။ သူကတော့ အရင်တုန်းကလို ကလေးတစ်ယောက်လိုပါပဲ။

''ခုတလော ယိမ်းနွဲ့တက်တဲ့သတင်းတွေ အားမကောင်းဘူးနော်''

''ယိမ်းနွဲ့လည်းကြိုးစားတာပဲ ကိုလင်း''

''ဒီထက်အားစိုက်နော်။ ဒါမှလည်း နိုင်ငံကျော် သတင်းထောက်ကြီးဖြစ်လာပြီး တစ်ချိန်မှာ ယိမ်းနွဲ့ဖြစ်ချင်တဲ့ စာရေးဆရာမကြီးဖြစ်မှာလေ''

''ကိုလင်းရဲ့စေတနာကို ယုံပါတယ်။ ကိုလင်းစကားအတိုင်း ကြိုးစားပါ့မယ်''

တစ်ခါတရံယိမ်းနွဲ့မှီတစ်နေကုန်နီးပါး သတင်းလိုက်တယ်။ ဂျာနယ်တိုက်ကို တစ်ချက်တစ်ချက်သာပြန်ဝင်ပြီး သတင်းတွေပေးတယ်။ တစ်ခါတရံသတင်းတွေလိုက်လို့ မောသွားလို့ထင်တယ်။ အနားယူရင်းရှေ့က ကွန်ပျူတာလေးနဲ့ချက်တင်းရိုက်နေတာတွေ့တယ်။ ဘယ်သူ့ဆီရိုက်နေသလဲမသိ၊ ပုသိမ်က အမေဆီပဲလား၊ ဦးလေးကိုသက်ဆွေဆီပဲလား။

တစ်ခါတရံဖုန်းလာတတ်တယ်။ ပြောပြီးတာနဲ့အလောတကြီး ပြေးထွက်သွားတတ်တာကို သတိပြုမိတယ်။ ရံဖန်ရံခါတော့လည်း ဂျာနယ်တိုက်ခန်းရဲ့အရှေ့ဘက်ကော်ရစ်ဒါရှိ ပြတင်းပေါက်ကနေ အဝေးကိုငေးရီဝေနေ

တာ လင်းဝေးအိမ်သတိထားမိပြန်
ပေမဲ့ သူသတင်းတင်ရမယ့် တာဝန်
ကျေပြွန်မြဲကျေပြွန်ဆဲပါ။

''ဆရာ...ဆရာ ယိမ်းနွဲ့လေးသ
လေးနဲ့ စိတ်ကောက်ပြီး ငိုနေတယ်''

''ဟင် သူ့ကောင်လေး ဟုတ်လား

သတင်းထောက်မလေးက လာ
ပေး၍ 'သူ့ကောင်လေး' ဆိုတဲ့စကား
လင်းဝေးအိမ်ရင်ကို ကျင်ခနဲဖြစ်သွား
ကတော့အမှန်။ အရိပ်တကြည့်ကြည့်
သာတဲ့ပန်းတစ်ပွင့်ကို သူများဆွတ်ချူ
မနာလိုဖြစ်ရင် ဥယျာဉ်မှူးကောင်း
ယောက် မပီသမှန်း လင်းဝေးအိမ်အသိ
မပွင့်စေချင်ရင် အရင်ကတည်းက မ
နဲ့ပေါ့။

''ဆရာတို့က ဟိုးအရင်ကတည်း
တာဆိုတော့ အသိလာပေးတာပါ''

''အေး ကျေးဇူးတင်တယ် သ

ညနေဂျာနယ်တိုက်ကဆင်းတော့
နွဲ့မှီနဲ့ နှစ်ယောက်သားဆုံရင်း
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်လေးမှာ ထိုင်
ဆိုရင်ပဲ လင်းဝေးအိမ်က...

''ယိမ်းနွဲ့ကောင်လေးနဲ့ စိတ်
နေတယ်ဆို၊ ကောင်လေးရှိမှန်း
သိတယ်''

ပြောထွက်သွားတဲ့ စကားလုံး
စူးစူးနင့်နင့်၊ မှုန်မှုန်လွင့်လွင့်ဖြစ်နေ
ဝေးအိမ် ကိုယ့်ဘာသာသိလိုက်တယ်

''ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး ကိုလင်း
ယိမ်းနွဲ့အပေါ် သဝန်တိုတာလ
သတင်းထောက်လေးတွေနဲ့ သတ
ကိုလည်း မကြည့်ချင်ဘူး။ ယိမ်း
အလုပ်သဘောဆိုတာကို နားမလ
နောက်ဆုံးသတင်းထောက်မလေး
ချင်း တွဲသွားတာတောင် ဟိုကောင်
ဆက်ပေးနိုးနိုး။ ဒီကောင်လေးကပဲ
စကားပြောနိုးနိုးနဲ့ မယုံသင်္ကာဖြစ်
ဒါပေမဲ့ ယိမ်းနွဲ့ဘဝမှာ သူတစ်ယော
ကပဲ ချစ်ရေးဆိုခဲ့တယ်။ သူ့တ
တည်းကိုပဲ တကယ်ချစ်ခဲ့တာပါ''

ယိမ်းနွဲ့ဘဝမှာသူတစ်ယော
ကပဲ ချစ်ရေးဆိုခဲ့တယ်။ သူ့ကိုပဲတ
ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့စကား။ လင်းဝေးအိ
သားကို ဖဲ့ခြွေတိုက်စားသွားလေ
ကတည်းက မိမိကသာ ကလေး
ကို မုန့်ပေးကြိုက်သလိုမျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရင် ဆိုတဲ့စိတ်မျိုးဝင်ခဲ့မိသေးတယ်။ တစ်သက်မှာတစ်ယောက်ပဲချစ်ခဲ့ အဲဒီကောင်မလေးကယိမ်းနွဲ့မှို။ ဒါပေ ဘန်းကျောင်းသူလေးကို အဝေးသင် တွဲ နောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသား တစ် ထမ်းတစ်ပိုင်းဖြစ်နေတဲ့သူက ချစ် ဆိုခဲ့ရင်ဆိုတဲ့ သိက္ခာတရားရဲ့ စောင့် အထီးကျန်ဘဝရောက်စေခဲ့တာ လေ ယိမ်းနွဲ့မှိုရယ်။ အခုတော့…။

*****

``ဆရာ ယိမ်းနွဲ့မှို အလုပ်ထွက်သွားပြီ'' မ်းပြည်နယ်၊ ချင်းရွှေဟော်၊ လောက် ကတ်သတင်းအဖွဲ့နဲ့ငါးရက်လောက် င်းသူလိုက်သွားပြီးအပြန်မှာ သတင်း ကမလေးတစ်ဦးရဲ့အပြောကြောင့် ရင် နင့်စေပြန်တယ်။ သူက ယိမ်းနွဲ့မှို တဲ့စာကို ပေးပါတယ်။

``ကိုလင်း နားနဲ့မနာ၊ ဖဝါးနဲ့နာပါ။ ကို နှုတ်မဆက်ဘဲ ထွက်သွားတာဟာ မှာ နှုတ်ဆက်နိုင်တဲ့အင်အားတွေမရှိ ပါ။ တကယ်ဆို ယိမ်းနွဲ့ရဲ့ကောင် သဝန်တိုတာ သိပ်ချစ်နေတယ်လို့ တာ။ အရမ်းမှားတယ်။ သူ့မှာငွေရှိ အသိုင်းအဝိုင်းရှိတယ်။ ပညာတတ် အားလုံးပြည့်စုံပေမယ့် သစ္စာမရှိဘူး။ နဲ့ချစ်နေတာသိလို့ သူ့မိဘတွေက ကြေးငွေပုံပေးတယ်။ ယိမ်းနွဲ့ကငွေကို တဲ့သူမဟုတ်ဘူး။ သူကလည်း သား ပ်ပြလိုက်တယ်လေ။ သူ့ကိုလည်း တွေရှိတဲ့ အမေရိကားပို့လိုက်တယ်။ ကိုလည်း မေ့လိုက်ပါတော့ဆိုတဲ့စာ စ်ကြောင်းနဲ့ ပြည်ဖုံးကားချခဲ့တယ်။

တကယ်တော့ သူဟာမျက်နှာများတဲ့သူ သူငယ်ချင်းတွေပြောလို့သိနေတာ မယ့် ချစ်တာတစ်ခုတည်းသိတဲ့ ယိမ်း ထွက်နိုင်ခဲ့ဘူး ကိုလင်း။ အခုတော့ တ်သူခင်းသွားပြီ။ ယိမ်းနွဲ့မှာသူနဲ့ရတဲ့ န်ကျန်ခဲ့တယ်။ သစ္စာမဲ့တဲ့ယောကျ်ား ယောက်အတွက်နဲ့တော့ ဒီကလေးကို နိုင်ဘူး။ အိမ်ကိုပြန်ပြီး အမေတို့ကို ပြေအောင်ပြောမယ်။ ဒါကြောင့် ယိမ်း ပ်က ထွက်သွားပြီ။ နောက်တစ်ခုက မှ ဒီစကားပြောတယ်လို့တော့မထင် တကယ်ဆိုရင် ယိမ်းနွဲ့ဟာ ဆယ်ကျော် ရင်ခုန်စအရွယ်မိုးတွေ သည်းသည်း ည်းရွာနေတဲ့နေ့ကစပြီး ပုသိမ်ကော လိပ်ရဲ့လသာရက်တွေမှာ ဝိတောက်ပွင့်တွေ ကို ကန့်သုံးဆင့်ရေပြင်ကျယ်မှာ ကိုလင်းနဲ့ အတူမျှောခွင့်ရဖို့ အိပ်မက်တွေမက်ခဲ့ရသူဆို ရင်ယုံမလားရှင် …။ **ယိမ်းနွဲ့မှို**

*****

အရွယ်ချင်းကွာခြားလို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ကို သိက္ခာနဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားတွေကြား စတေးခဲ့ရတဲ့ လင်းဝေးအိမ် ရင်ကျိုးကြေရပြီ ပေါ့ ယိမ်းနွဲ့ရေ။ ရင်ထဲက အသံတွေဘယ်သူ မှ မကြားနိုင်ပေမယ့် တာဝန်တစ်ခုယူရမယ် မှန်း လင်းဝေးအိမ် သိနားလည်ခဲ့သည်ပဲလေ။

ဂျာနယ်တိုက်ကခွင့်ယူပြီး ပုသိမ်ကို လင်း ဝေးအိမ်လိုက်တွေ့တယ်။ ယိမ်းနွဲ့မှိုနဲ့သူ့ အမေကို နားချတယ်။ အဆင်ပြေလို့တော်ပါ သေးရဲ့၊ အခုမှ ဟင်း ချနိုင်တယ်။

``ချစ်တယ်လို့ ဖွင့်မပြောဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကို လင်းရဲ့မေတ္တာလျှော်ကြေးကို ယိမ်းနွဲ့လက်ခံ တာပဲ ကိုလင်းဘဝမှာ ဝမ်းသာလှပါပြီ''

``ကိုလင်းရယ်''

တရားရုံးက နှစ်ဦးသဘောတူလက်ထပ် စာချုပ်က လင်းဝေးအိမ်ရဲ့စာမူတွေ သိမ်း ဆည်းရာ လွယ်အိတ်လေးထဲမှာ။

*****

``ဖေကြီး သမီးကျောင်းသွားတော့မယ်။ မုန့်ဖိုး''

``သမီး ဘယ်လောက်ယူမလဲ။ ဖေကြီး ကိုပြော''

``ပိုမယူပါဘူး။ ခါတိုင်းပေးနေကျအတိုင်း ပဲပေး။ ပိုယူရင် အကျင့်ပျက်တတ်တယ်''

``သမီးက ကြီးလာရင် မေမေ့လိုကိုယ်ဝန် ဆောင်တွေရဲ့အသက်ကိုကယ်ဖို့ဆရာဝန်မ ကြီးလုပ်မှာ ဖေကြီးရဲ့''

စကားတတ်တဲ့သမီးလေး၊ သုံးတန်းမှာ အတန်းထဲမှာ လစဉ်ပထမချည်းပဲရတယ်။ လွယ်အိတ်လေးလွယ်ပြီးကျောင်းသွားတဲ့ သမီးလေးရဲ့ကျောပြင်ကို ငေးမောရင်း လင်း ဝေးအိမ်စူးနင့်စွာခံစားလိုက်ရပါတယ်။

``ယိမ်းနွဲ့မှိုသာ မီးတွင်းထဲမှာ ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ပြီး သေဆုံးမသွားခဲ့ရင် မေမေ ဆိုတာ ခေါ်ခွင့်ရှိမှာ။ အခုတော့ မေမေဆိုတာ ခေါ်ခွင့်မရှိတဲ့ သမီးငယ်အတွက် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရပြန်တယ်။ ဒီထက်တွေးမိတာက တကယ် လို့ သမီးလေးအရွယ်ရောက်လာလို့ တစ်စုံ တစ်ယောက်က ငါဟာအဖေရင်းမဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သိသွားခဲ့ရင်ဖြင့်…'' အတွေးက ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး လေးလံနေတော့မှာပါလား။

သမီးလေးကိုချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဂျာနယ်တိုက် ကထွက်ပြီး အောင်မြင်တဲ့စာရေးဆရာ တစ် ယောက်အဖြစ်ရပ်တည်နေနိုင်ခဲ့ပေမယ့် လင်း ဝေးအိမ်ကတော့ အချစ်ပွဲမှာ အောင်မြင်မှု မရခဲ့သူလို သက်ပြင်းတွေကိုသိမ်းဆည်းရင်း ယိမ်းနွဲ့မှိုရဲ့တစ်ပုဒ်တည်းသော ကဗျာအပိုင်း အစလေးကိုဖတ်မိလိုက်တယ်။

ချစ်ခြင်းသင်္ကေတ
အပြစ်ကင်းတဲ့ ငယ်စဉ်ဘဝ
မြစ်တစ်စင်းလို ရင်တွင်းမှာစီးဆင်းခဲ့
ပန်းနုံ့သင်းသင်း အနမ်းပြင်းပြင်းတွေ
တင်ဆောင်
သံယောဇဉ်တွေချည်နှောင်လို့
မြစ်တစ်စင်းပေါ်
ချက်ချင်းလှေပြိုင်တူလှော်ခတ်ကြမယ်
မိုးမြေဆုံးစေသား….

ဟုတ်တယ်။ ယိမ်းနွဲ့မှို။ ကိုလင်းကလည်း အစိမ်းသက်သက်ရင်ခွင်မှာ အထီးကျန်ခြင်း တွေ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သယ်ဆောင်သွား မယ်ဆိုတာ တမလွန်ကသိခဲ့ရင်ဖြင့်…

ရာသီလက်တံရဲ့ ရိတ်သိမ်းချိန်လွန် အောက်တိုဘာမိုးစက်တွေ အပြင်မှာရွာနေ သလို ရင်မှာလည်းရွာနေပြီ ယိမ်းနွဲ့မှို…

မှူးအိမ်ခင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

‘ဝ’ တစ်လုံး

နှလုံးအားဆေး

- ဤဆေးတော်ကြီးသည် ခတ်ကြီးလေးပါးကို ညီမျှစေသည်။
- သွေးညှိဆေးဖြစ်၍ သွေးပေါင်တတ်သူများ သွေးပေါင်ကျသူများကို သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်ဖြစ်စေသည်။
- ဆီးချို သွေးချိုရောဂါရှင်များ ဆီးချို သွေးချိုကျစေသည်။
- နှလုံးအောင့်ခြင်း/ စူးခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ မောခြင်းတို့ကို သိသာစွာ ကောင်းမွန်စေသည်။
- သွေးသားသန့်စင်ကြည်လင်စေ၍ မျက်နှာဝက်ခြံများကို ပျောက်ကင်းစေပြီး အသားအရေ ချောမွေ့လှပစေသည်။
- နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေ၍ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသဖြင့် စိတ်ပိစီးမှု ခံစားနေရခြင်းကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေသည်။
- အစာကို ကြေညက်စေ၍ ဝမ်းမှန်စေသည်။ ဆီးကောင်းစေသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့် မောနေသူများ သိသာထင်ရှားစွာ မမောတော့ပါ။
- ထုံနာ၊ ကျဉ်နာ၊ အာရုံကြောအားနည်းမှုများကို အားကောင်းလာစေသည်။
- လေးဖက်နာ ရောဂါရှင်များ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သိသာစွာ သက်သာပေးပြီး ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်းများ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းများ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- မူးဝေ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်းများကို သိသာစွာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- အားကစားသမားများအတွက် သိသာထင်ရှားစွာ အမောလုံစေသည်။
- ကလေး၊ လူကြီး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မရွေး သောက်သုံးနိုင်သည်။

မှတ်ပုံတင်အမှတ်
ဝ၉ဝဝ Y ဝ၇၆၆၉

ထုတ်လုပ်ခွင့် အမှတ်
၆/ ၂ဝဝ၇ တဆထလ (ဝ၁၄၃၁

ဆေး ရရှိနိုင်သောနေရာများ

မန္တလေး - စိုင်းကျော်ညွန့် + ဒေါ်ဆွေဆွေမြတ်၊ ဖူဆို ရေခဲဆိုင်ကြီး၊ လမ်း ၈၀၊ ၂၀ လမ်းထောင့်။
☎ 02-23231 📱 09-2032375

ရန်ကုန် - ဗိုလ်မှူးကြီးလှမိုး(ငြိမ်း)+ဒေါ်ခင်မလေး၊ အမှတ်(၄-A)၊ ဦးကျော်လှလမ်း၊ ၇ မိုင်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်
☎ 01-660624

ရန်ကုန် - ဦးကျော်ရွှေ+ဒေါ်သီတာအေးမေ၊ အမှတ်(၀၄၄-A) မြေညီထပ်၊ ၃၇ လမ်း(လယ်)၊ ကျောက်တံတား
☎ 01-376094 01-391506 📱 09-5163084

ရန်ကုန် - ဦးမြင့်ဆွေ+ဒေါ်အေးအေးမေ၊ “ထွန်း”ဝိနံဇိတ်ရောင်းဝယ်ရေး၊ အမှတ်(၇၅)၊ မြေညီထပ်၊ ရွှေတိဂုံ
☎ 01-256037 📱 09-5122957

ရန်ကုန် - ဦးသန်းဝေ(သမီး)ဒေါ်မော်မော်၊ အမှတ်(၂၂၃) ပထမထပ်(ဝဲ)၊ ၃၇ လမ်းအထက်၊ ကျောက်တံတား
☎ 01-386429 📱 09-5128429

ရန်ကုန် - ကမ္ဘာလုံးတံဆိပ်ဦးဘညိန်းဆေးတိုက်၊ ဆိုင်အမှတ်(၁၆၇)၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဈေး(အရှေ့ဘက်
☎ 01-256411(Ex:)725 📱 01-374858

ညောင်ဦး - ဒေါ်သန်းသန်းဆွေ၊ ဆန်းထူးမုန့်ဆိုင်။
☎ 061-60421 📱 09-2042524

မင်းဘူး - ဦးဇော်ဝင်း(ဒု-စက်ရုံမှူး)။
☎ 065-21088

ဥက္ကံ - ဦးအောင်မင်း ဩရသ
☎ 055-30231

ပြင်ဦးလွင် - ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီးစိုးဝင်း(ငြိမ်း)+ဒေါ်မြမြဝင်း၊ အမှတ်(၆၅)၊ (၄)၊ ကန်တော်လေး၊ ရှိုင်နေကြာ
☎ 085-21550 📱 09-2044407

တာသာ - မသန်းသန်းနိုင်၊ ရွှေမေတ္တာလမ်း၊ စာတိုက်အနီး၊ ရပ်ကွက်(၃)၊ တာသာမြို့။
☎ 075-25616

နေပြည်တော် - ဗိုလ်မှူးစိုးဝင်း၊
☎(အိမ်)067-413080 (ရုံး) 067-406001

မန္တလေး - မထွေး၊ မစူး-ဆေးမျိုးစုံဆိုင်၊ အခန်း(၁၁)၊ ဈေးရုံအောက်ထပ်၊ ၂၇ လမ်း၊
☎ 02-72454

ရွှေဘိုပင်ရင်း

ဦးသန်းဆွေ+ဒေါ်အေးအေးမြတ်
‘ဝ’ တစ်လုံးဆေးတိုက်နှင့်
ရွှေရောင်ခြည်
သက်န်းပရိက္ခရာ
အထူးခန်း(၆)၊
ဈေးတောင်ဘက်ပေါက်

ဆိုင် ☎ 075-22232
(8:30 am - 4:30 pm)

09-2100738
09-2101016
ဆေးရုံလမ်းမင်းရပ်

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com