


မသွေးဝင်းမြင့်

သွေးတိုးလေပြတ်
ဦးမနုဝက်ကြောပြတ်ရခြင်း
အကြောင်းရင်း

BURMESE
CLASSIC
.COM



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၆၉၂ / ၂၀၀၄ (၈)
မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၇၉၁ / ၂၀၀၄ (၉)

၂၀၀၄-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ
တတိယအကြိမ်၊ အုပ်စု-၅၀၀
တန်ဖိုး  ၉၀၀ / ၃

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်မိုးကေခိုင်၊ ချိုတေးသံစာပေ
ရွှေနဲ့သာကျေးရွာ၊ ပုလဲမြို့(၃)
မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးသန်းဝင်း၊ ကျော်ပုံနှိပ်တိုက်
၂၃၉၊ ခေမာသီလမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပုံချိတ်

ဦးထွန်းလင်း
ဖိုးဝအောဖွဲ့ဆက်
အမှတ် ၁၄၇၊ ၄၅-လမ်း၊
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



မကျန်းမာသူကို ပြုစုလုပ်ကျွေးကြ
ရဟန်းတို့ ... မကျန်းမာသူကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းသည်
ငါ ဘုရားကို ပြုစုလုပ်ကျွေးသည်မည်၏ '

မြတ်ဗုဒ္ဓ

ဆေးပညာဖြင့်

အမျိုးသားကျန်းမာရေးမဏ္ဍိုင်
ကြ.ခိုင်စေအံ့

မကွေးဝင်းမြင့်

ရတနာမြတ်သုံးပါး

မိဘနှစ်ပါးနှင့်

သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာတို့အား

ရိုသေစွာဦးညွှတ်လျက်

မကွေးဝင်းမြင့်

မာတိကာ

၁။ စာရေးသူ၏အစီရင်ခံစာ	၉
၂။ သွေးတိုး	၁၃
၃။ သွေးတိုးဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်း	၁၃
၄။ ဝခြင်းကြောင့် သွေးတိုးအဖြစ်များ	၁၅
၅။ စိတ်လှုပ်ရှားသူ ရောဂါထူ	၁၆
၆။ စိတ်	၁၆
၇။ တည့်အောင် မပေါင်းနိုင်	၁၇
၈။ ဒေါ်ဒေါ်ပြန်	၁၈
၉။ မှားသော ကုစားခြင်း	၁၉
၁၀။ ဥပေက္ခာပြုနိုင်သူတစ်ဦး	၁၉
၁၁။ သွေးတိုးနှင့် မာဖလာ	၂၁
၁၂။ သွေးတိုးနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု	၂၂
၁၃။ သွေးတိုးနှင့်ရေ	၂၄
၁၄။ သွေးတိုးနှင့်အငန်	၂၄
၁၅။ လေထိုးခြင်း	၂၄
၁၆။ လေသာအဓိက	၂၅
၁၇။ သတိပြုစရာ	၂၆
၁၈။ ဝသူနှင့်ပိန်သူ	၂၆
၁၉။ ပိန်သောသူ သွေးတိုးဖြစ်ခြင်းလက္ခဏာ	၂၇
၂၀။ စွမ်းအင်ကြီးမား နှုတ်ခါး	၃၅

၂၁။ ဆရာစားချန်ထားခဲ့သည့် ဆေးကောင်းတစ်လက်	၃၉
၂၂။ သွေးတိုးရောဂါဘေးဆိုးမှ ကင်းဝေးကြပါစေ	၄၅
၂၃။ သံပုရာစေ့	၄၆
၂၄။ သွေးတိုးနှင့် ဝိပဿနာ	၅၀
၂၅။ ကာယကံလေ့ကျင့်မှု	၅၂
၂၆။ သွေးတိုးနှင့် ဆရာဦးရန်အောင်	၅၃
၂၇။ အမေပြောတဲ့ အမောပြေ	၅၉
၂၈။ လေငန်းရောဂါ	၆၆
၂၉။ လေငန်းရောဂါမဖြစ်ရန် ကာကွယ်ရန်	၆၆
၃၀။ မီးဖိုချောင်ထဲကလာတဲ့သွေးတိုး	၆၈
၃၁။ တန်ဆေး လွန်ဘေး	၆၉
၃၂။ စိတ်	၇၀
၃၃။ မီးဖိုချောင်ထဲကလာတဲ့သွေးတိုး မီးဖိုချောင်ထဲပြန်ပို့ပါ	၇၁
၃၄။ သွေးတိုးရောဂါနှင့် အုန်းမှုတ်ခွက်	၇၂
၃၅။ မိတ်ဆွေယောင်ဆောင်သောရန်သူ	၇၆
၃၆။ ဦးနှောက်	၇၈
၃၇။ သွေးတိုးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှမေးမြန်းချက်များ	၈၀
၃၈။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားခြင်းကိုဆင်ခြင်ပါ	၈၃
၃၉။ သွေးတိုးရောဂါ	၈၅
၄၀။ လက်သီးပုန်းထိုးချက်ကို လှလှကြီးခံကြရဦးမည်	၈၅

၄၁။ အဓိကလူသတ်ရောက်	၈၆
၄၂။ သွေးတိုးရှိသဖြင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်	၈၇
၄၃။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်	၈၉
၄၄။ အရိုးအကြော အသားတို့ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသောခန္ဓာကိုယ်	၉၀
၄၅။ နှလုံးအိမ်	၉၁
၄၆။ သွေးစမ်းနည်း	၉၄
၄၇။ နှလုံးရောက်	၉၄
၄၈။ ရေလုံပြုတ်ဟင်း စားကြပါ	၉၆
၄၉။ အစာအိမ်	၉၉
၅၀။ အူမကြီး	၁၀၀
၅၁။ ရသာရည်အနှစ်	၁၀၀
၅၂။ အသည်း	၁၀၁
၅၃။ ကျောက်ကပ်	၁၀၃
၅၄။ အရေပြား	၁၀၄
၅၅။ ခန္ဓာမွေး မြေကျွေးဖို့	၁၀၄
၅၆။ လူ့ဘဝ	၁၀၇
၅၇။ သားမယားကျေးကျွန်	၁၀၇
၅၈။ မကျန်းမာသူကို ပြုစုကြ	၁၀၉
၅၉။ ဘဝသံသရာ	၁၁၀

စာရေးသူ၏အစီရင်ခံစာ



တစ်နေ့သ၌ ...

ကျွန်တော်သည် ရန်ကုန်မြို့၊ ၅၁- လမ်းရှိ မိတ်ဆွေ
တစ်ယောက်အိမ်သို့ အလည်ရောက်သွားပါသည်။

“ထိုင်ဗျာ၊ ရန်ကုန်ကို ဘယ်တုန်းကရောက်လဲ၊ ခင်ဗျားတို့
နယ်မှာနေတဲ့လူတွေ မျက်နှာတွေများ မြင်လိုက်ရရင်အေးချမ်းပါ့ဗျာ”

ကျွန်တော်သည် ဧည့်ခန်းမှာအေးဆေးတည်ငြိမ်စွာထိုင်၍
တရားရေလွှတ်တတွတ်တွတ်ပြောနေသော မိတ်ဆွေ၏စကားများကို
ပြောရုံနားထောင်နေမိပါသည်။

“ကျုပ်တို့မှာတော့ မြို့ကြီးမှာနေတဲ့လူပီပီ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်
ထုပ်ဖို့ စိတ်ရောက်ဟယ်ပါအငြိမ်မနေရပါဘူး။ စားသုတ်သုတ်၊ သွားသုတ်
သုတ် ပျာလောင်ခတ်ပါ။ အသက်ရှူတောင်မှားရဲ့ဒါနဲ့ စကားမစပ်
ကျွပ်ဗျာ ဟိုတလောက ခေါင်းမှူးပြီးမေ့သွားတယ်။ သွေးတိုးဟာ အ
ဆင့်မသင့်ရင် လေဖြတ်ဦးနှောက်ကြောပြတ်တတ်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်
လားဗျ”

“ဟုတ်တယ်၊ သွေးတိုးလာရင် ခေါင်းတွေကိုက် မူးဝေမယ်၊
စိတ်လှုပ်ရှားမယ်၊ ခွန်အားလဲဆုတ်ယုတ်တတ်တယ်၊ အမူမဲ့အားလပ်မဲ့
ခေါင်းမူးဝေတာများလာရင် ခေါင်းမှာရှိတဲ့သွေးကြောတွေ ပိတ်ဆို့ပြတ်
တောက်တတ်တယ်၊ အဲဒါလေဖြတ်တာပဲ”

“ဟုတ်လား၊ ကျုပ် အဲဒီလိုမဖြစ်တာ ဖော်သေးတာပေါ့”

“သွေးတိုးပြီးဆိုမှဖြင့် မျက်စိတွေပြာဝေလာတယ်၊ ရင်တလုပ်လုပ်နဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာမယ်၊ အဲဒါ မပေါ့နဲ့၊ ပြုန်းခနဲ နှလုံးသွေးရပ်သွားနိုင်တယ်၊ မူးဝေတဲ့အခါ နို့သားဖြူရူပေးပါ၊ အမူအမော်ပြေစေတယ်၊ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကိုလဲ ဆင်ခြင်ရမယ်ဗျာ ဒီပေါက်၊ အုန်းထမင်း၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ဖာလူဒါ၊ အိုက်စကရင်၊ ကိတ်မုန့်၊ ဒူးရင်းသီး၊ အချိုအဆိပ်တွေရှောင်ပေတော့”

“ဝမ်းနုတ်ဆေးစားလိုက်ရရင်ကော”

“အေးဗျ- အဲဒီလို အစားမှားတဲ့အခါ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားပစ်မယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆဇျောက်ပစ်ရမယ်၊ အစားအိမ်ကတဆင့် စားတဲ့ အာဟာရ ရသရည်ဓာတ်တွေဟာ သက်ဆိုင်ရာအကြောဆီ ရောက်ကုန်ပြီလေ၊ ဝမ်းမချုပ်အောင် အသက်ကိုတဝရှူရှိုက်ပေး၊ သင့်လျော်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ”

“ဓာတ်စာ ဘာစားရမလဲဗျ”

“ဓာတ်စာကတော့ အခိုးအကာသရတဲ့ သက်စာတွေကို စားပေးရမယ်ဗျာ၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရည်ဟင်း၊ မန်ကျဉ်းမှည့်ပါတဲ့ချဉ်ရည်ဟင်း၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်ဟင်းချိုပေါ့ဗျာ၊ အဓိကကတော့ အချိုအဆိပ်တွေရှောင်ဖို့ပါပဲ”

“သွေးတိုးကို အနောက်နိုင်ငံက ဆရာဝန်တွေအမြင်က ဘယ်လိုလဲဗျ”

“အနောက်နိုင်ငံက ဆရာဝန်တွေကတော့ သွေးတိုင်းကို ယာနဲ့သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်မှာပဲ၊ လူကြီး ၁၂၀၊ ၈၀ရှိတယ်၊ သွေးကြောတင်းတဲ့အခါ ပြဒါ၊အမှတ် ၁၂၀ မှာရှိပြီး သွေးလျော့သွားတဲ့အခါ ၈၀ ရှိတာကိုပြောတာ၊ ဒါကို အထက်သွေး၊ အောက်သွေးလို့ခေါ်ကြတယ်၊ အောက်သွေး ၉၀ ထက်မကျော်ရင် မဆိုးဘူးဗျာ၊ ၁၀၀ကျော်ရင်တော့ သွေးတိုးရောဂါလို့ ပြောလို့ရပြီ၊ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များကတော့ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်အလွန်အတုံး

ဆောက်လို့ ဖြစ်တယ်လို့ဆိုကြတာပဲ၊ ပြီးတော့ စိတ်ကိုလဲ ပြောပါတယ်”

“မြန်မာသမားတော်များကကော သွေးတိုးကိုဘယ်လိုမြင်သတုန်း”

“လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေရှိတယ်၊ အဲဒါ ဒွီရအပေါက်ကြီး အပေါက်ငယ် ချွေးပေါက်တွေက အပြင်ကိစ္စနဲ့ထုတ်ဖစ်ရတယ်၊ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြင်ကလေအေးပတ်ဖို့မယ်ဆိုရင် အခိုးတွေ အပြင်ထွက်ခွင့်မရတော့ဘူး၊ အဲဒီအခါမှာ အခိုးအငွေ့တွေဟာ အထက်ကိုဆန်တော့တာပဲ၊ ဒါကြောင့် မျက်စိဝေမယ်၊ ဇက်ကြောတွေတက်မယ်၊ နောက်ကြောတွေတက်မယ်၊ သမ်းဝေမယ်၊ မူးမယ်၊ ပြီးတော့ ဝမ်းချုပ်လွန်းရင်လဲ အပုပ်ခိုးတွေ အထက်ကိုဆောင့်တက်သေးတယ်၊ လေပူကြောင့် သွေးပူဖြစ်တယ်၊ သွေးပူတော့ ဆူဝေလှုပ်ရှားတော့တာပဲ၊ နှလုံးအိမ်ကို အပူခိုးတွေရိုက်ပြန်တော့ နှလုံးသွေးဆူပြီး မြန်လာတာပေါ့၊ အဲဒါအခါမှာ မောပန်းခွမ်းနယ်လာတတ်တယ်၊ နောက်တစ်ခုက သွေးသွားတဲ့ အကြောတွေ ကျဉ်းမြောင်းပိတ်ဆို့လာရင်လဲ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်တတ်တာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဝမ်းသိပ်ချုပ်မခံနဲ့၊ အေးပြီးဖွဲ့စည်းစေမယ့် အစာတွေရှောင်၊ လေအေးရေအေးကို သိပ်မကြိုက်နဲ့၊ အထူးသဖြင့် ခုလို တပေါင်းတန်ခူးမှာ လေဖြတ်တတ်တယ်၊ ညဉ့်ဦးမှာ အိုက်စပီပူလောင်ပြီး ပြတင်းတံခါးဖွင့်အိပ်ရော၊ အ- မိုးလင်းခါနီးကျတော့ အေးလာပြီလေ၊ အဲဒါ အိပ်ပျော်ပြီးမသိလိုက်ဘူး၊ အိပ်ရာထက်ဖက်လက်လေဖြတ်ခံရတတ်တယ်”

“အေးဗျာ- ခုလို စိတ်ပါလက်ပါပြောပြတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ကျွပ်တို့က ဆေးပညာနဲ့အလှမ်းဝေးလေတော့ ကျွပ်တို့နားလည်အောင် အမြဲတမ်းသတိထားပြီး နေတတ် ယိုင်တတ် စားတတ်ဖို့ သွေးတိုးရောဂါအတွက် ဆောင်ရွက်ရမယ့်အရာတွေပါတဲ့

စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ်ရေးပါလာဗျာ။ ကျွန်ုပ်တို့လက်ကိုင်ထားပြီးနေဖို့

“ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ။ ကျွန်တော်ကြိုစားပါမယ်”

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေနည်းတူ အများပြည်သူများ သွေးတိုးရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးရန်အတွက် သွေးတိုး၏သဘောသဘာဝ၊ လေမဖြတ်ရေး၊ ဦးနှောက်ကြော မပြတ်စေရေး၊ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များနှင့်တကွ အခါအားလျော်စွာ ကျွန်တော်ရေးသားခဲ့သော နရသုခိမဂ္ဂဇင်းတို့မှ သွေးတိုးဆောင်းပါးများကိုပါစုစည်း၍ တင်ပြအစီရင်ခံရပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဘေးဆိုးမှကင်းဝေးကြပါစေ
မကွေးဝင်းမြင့်

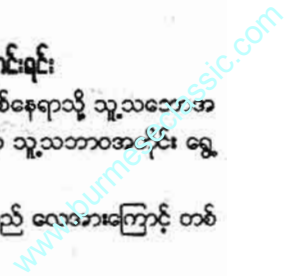
သွေးတိုး

ခုတလော သွေးတိုးရောဂါခေတ်စားလှသည်။ ဟိုလူမေးလည်း သွေးတိုး၊ သည်လူမေးလည်း သွေးတိုးနှင့် ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသာမဟုတ်၊ အမေရိကန်လိုတိုင်းပြည်ကြီးတွေမှာ သည်း လမ်းထောင့်ဝဲယာတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါရှိမရှိ၊ စမ်းသပ် စစ်ဆေးပေးနေသူများ၊ လမ်းသွားလမ်းလာများကို ‘ခေတ္တနေပါဦး’ ဟု ဆန္ဒထုတ်ခံကာ သွေးတိုးရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးနေသည်ဟု ဆိုသလို မဂ္ဂဇင်းမှာ ဓာတ်ပုံများနှင့်ဖော်ပြထားသည်ကို မှတ်လိုက်ဖတ် ဖတ်ရပူး၏။

အမေရိကန်မှာ ငါးနှစ်တာကာလအတွင်း လူဦးရေ (၁၀) သန်းကို သွေးတိုးရှိမရှိစမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးပြီဟုဆို၏။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိကာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆေးကုသမှုနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ လေငန်း၊ လေဖြတ်ရောဂါဝေဒနာများဖြစ်ပွားမှု သိသိသာသာကျဆင်းသွားသည်ဟု ဆိုသလိုဖော်ပြထားပါသည်။

သွေးတိုးဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း

သွေးဟူသည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သူ့သဘောအတိုင်း စီးဆင်းကြောင်းမပြုနိုင်။ လေသည်သာ သူ့သဘာဝအတိုင်း စွေဆွဲကြောင်း တွန်းကန်ခြင်းမပြုနိုင်သည်။ လူခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ သွေးတို့သည် လေဒဏ်ကြောင့် တစ်



ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့ရ၏။ လေဖောက်ပြန်က သွေးဖောက်ပြန်သည်။ လေပျောက်က သွေးပျောက်၏။ သွေးပျောက်က အသက်ရှင်ရင်တည်မရ။ သွေးလေမလျှောက်က ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ခြေလက်လှုပ်ရှားမရ။

အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ခြေလက်လှုပ်ရှားမရက လေဖြတ်ခံရသည်ဟုဆို၏။ အမှန်ကတော့ 'လေပြတ်' သည်ဟုဆိုက ပို၍မှန်၏။ လေက သွေးကြောများထဲမှ သွေးများကို ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း မပို့နိုင်သောအခါ လေအားယုတ်လျော့လေပြတ်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သွေးတိုးနှင့်တစ်ဆက်တည်း လေငန်းရောဂါပါ ယှဉ်တတ်၏။ နောက်တစ်ခုက နှလုံးရောဂါ။

နှလုံးသည် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် (၈၀)၊ တစ်နာရီလျှင် အကြိမ်ပေါင်း (၄၈၀၀) နှုန်းဖြင့် မနားမနေ ခုတ်မောင်းနေရသော အင်ဂျင်စက်နှင့်တူ၏။ ထိုနှလုံးသည် ခုတ်မောင်း၍ အလုပ်လုပ်ရမန် များတော့ နှလုံးကြီးထွားလာ၏။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် မွေးညင်းပေါက်ကလေးများရှိ၏။ သွေးကြောလေကြောများထဲမှ အပြင်သို့ စွန့်ထုတ်ရမည့်အစိုးအငွေ့ အညစ်အကြေး၊ ချွေးစသည်တို့ ထွက်ရ၏။

ယင်းအညစ်အကြေး အစိုးအငွေ့များမထွက်နိုင်လျှင် ကိုယ်လက်ကိုက်ခံခြင်း၊ ညှောင်းညှာတောင့်တင်းခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူများကျခြင်းများဖြစ်၏။

အထူးသဖြင့် ပန်ကာလေ။ ပန်ကာလေသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ တစ်သမတ်တည်းကျရောက်နေခြင်းသည် ထွက်ရမည့်အစိုးအငွေ့များ အပြင်မထွက်နိုင်။

အပြင်အထွက်နိုင်ဘဲ ယင်းအပူနိုးများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝှံ့လျှိုးပြီး အကြောများတစ်လျှောက် လေပူများ ရွေ့လျား၍ အထက်သို့ တက်၏။ အစိုးအကင်းဟူသည် အပေါ်သို့ပျံ့လွင့်စမြဲ။

ထို့ကြောင့် လေသည် အောက်သို့မသက်ဘဲ၊ အနီးတို့နှင့်အထက်သို့ဆန်တက်လာသောအခါ ဇက်ကြောများတက်ခြင်း၊ မျက်စိ၊ မျက်တောင်များလေးခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဓာတ်ချွပ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်၊ ခင်တုန်ပန်းတုန်ဖြစ်ခြင်း။

အခန့်မသင့်က ထိုလေသည် ပြင်းထန်စွာ အထက်သို့ဆောင့် ခြင်းပြုသော် ဦးနောက်ကြောမျှင်ကလေးများ ပြတ်တောက်သွားတတ်၏။

ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသောလက္ခဏာတို့ကို 'သွေးတိုးရောဂါ' ဟုဆိုစမှတ်ပြုကြ၏။

အမှန်မှာလေထိုးခြင်းသာဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါဟူမျှကို လေသာအဓိက ထားကြကြရပါသည်။

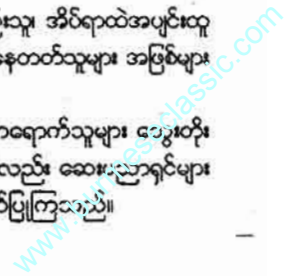
ဝခြင်းကြောင့် သွေးတိုးအဖြစ်များ

ဝလွန်းလျှင် အဆီအသားများ၏၊ ထိုအဆီအသားများသည် သွေးလမ်းလေလမ်းကို ပိတ်၏။ သွေးလေလမ်းများကျဉ်းမြောင်းပိတ်၍ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်းဖြစ်၏။

အဆီအဆီမို၊ အချို၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ရေခဲမှန်၊ ငါးလောက်၊ အုန်းနှိုင်းခါက်ဆွဲစသောအစားများ စားခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါရခြင်းဖြစ်၏။

ပြီးတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းသူ၊ အိပ်ရာထဲအပျိုးထူသူ၊ ဟက်လက်ကုလားထိုင်တစ်လုံးဖြင့် မိမိခံနေတတ်သူများ အဖြစ်များသည်။

နောက်တစ်ခုတော့ စိတ်သောကရောက်သူများ သွေးတိုးအဖြစ်များသည်ကိုတွေ့ရပြန်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆေးညှာရှင်များက 'စိတ်လှုပ်ရှားသူ ရောဂါထူ' ဟုဆိုစမှတ်ပြုကြသည်။



စိတ်ကုပ်ဖွားသူ ရောဂါထူ

'သောကကင်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက်ဖြစ်သည်' ဟု ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်ကြီးများက အဆိုအမိန့်ပြုခဲ့ကြပါသည်။

'စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြော့ စိတ်ပျိုကိုယ်နု၊ ပျော်ပျော်နေသော ခဲဟူသော စကားများသည် ကျန်းမာရေးအတွက်အရေးပါလှသော ဆောင်ပုဒ်များဖြစ်ပါသည်။

စိတ်

စာရေးသူတို့ မကွေးတွင် ဒေါ်ဇာယုဆိုသော အဘွားကြီး တစ်ယောက်ရှိ၏။ ဒေါ်ဇာယု အသက် ၆၂-နှစ်လောက်ရှိပါပြီ။

တစ်နေ့သောအခါ ဒေါ်ဇာယုနှင့်အတူနေသော မြေးအပျို မလေးတစ်ယောက် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ပညာသင်သွားရ၏။ ဒေါ်ဇာယုက သူ့မြေးကိုမခွဲနိုင်။

နောက်ဆုံး ပညာရေးအတွက်ကြောင့်သာ ကျိတ်မှိတ်ခွင့် ပြုလိုက်ရ၏။ မြေးအပျိုမလေး အိမ်မှထွက်သွားသည့်နေ့မှစ၍ ဒေါ်ဇာယုတစ်ယောက် မစားနိုင် မသောက်နိုင် တပိုင်ပိုင် တတွေတွေဖြစ် နေ၏။

နောက်ဆုံး အိပ်ရာထဲ ပက်လက်လဲတော့သည်။

ဆရာဝန်များက ဒေါ်ဇာယုသွေးတိုးဖြစ်နေသည်ဟုဆို၏။ ထို့ကြောင့် သွေးကျဆေးတွေစားစေ၏။ စားလိုက်လျှင် သွေးကျသွား ၏။ နောက်ပြန်၍သွေးတိုး၏။

သည်အတိုင်းဆိုပါက ဒေါ်ဇာယုတစ်ယောက် အသက်ရှု၍ မလွယ်ဟုဆို၏။ လွန်ရောကျိတ်ရော နှစ်ဝက်ထက်ပိုမခံဟု ဆိုကြ၏။ ဒေါ်ဇာယုကကောင်းသည်ဟု ဆိုရမလားမသိ။ ဒေါ်ဇာယု မြေးပျို

ဘလေးမှာ ဂျပန်နိုင်ငံမှပြန်ရောက်လာ၏။

ခါတိုင်း အိပ်ရာထက်တွင် သူ့များထူပေးမှ ထနိုင်သော

အဘွားကြီးသည် ယခုသူ့ဘာသာထ၏။

အူယားဖားယား မြေးပျိုမလေးကလေးနှင့် စကားတွေ ဘွေ့ရွှင်း၊ ဒါတွင်မကသေး၊ ရေမိုးချိုး သနပ်ခါးပင် လိမ်းလိုက်ချေ သေး၏။ ဘယ်မလဲ- သွေးတိုး။

အမှန်ကတော့ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်းသည် စိတ်လည်း အဓိကပါ၏။ ယခုထက်တိုင် ဒေါ်ဇာယုတစ်ယောက်ကျန်းမာချမ်းသာ သွက်ရှိကြောင်းပါခင်ဗျာ။

စိတ်နှင့်ရုပ်

တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ပူသွေး သောကရောက်ရခြင်းဖြစ်အံ့။ မည်မျှပင် ဟန်ဆောင်ထားစေကာမူ ဆိုသူ၏ ရုပ်လက္ခဏာ သိသာ၏။

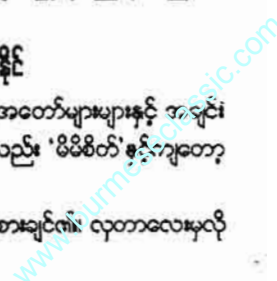
မျက်လုံးများ အရောင်ညစ်မွဲမွဲ ကိုယ်ခန္ဓာ လေးလံထိုင်းထိုင်း ဦး အသားအရေများညစ်နွမ်းပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရှင့်ကျွက်ခိုင်မာရေးအတွက် စာဖတ် ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်ရေး အတွက် ဗုဒ္ဓတရားဘာဝနာပွားများခြင်းများ ပြုလုပ်ကြရပါမည်။

တၢ်အောင်မပေါင်နိုင်

ကျွန်တော်တို့တတွေသည် လူ့အတော်များများနှင့် အလှူငွေ နှစ်သင့်မြတ်အောင်ပေါင်သင်းနိုင်သော်လည်း 'မိမိစိတ်' ခွင့်ကျတော့ တည့်အောင်မပေါင်နိုင်ကြပေ။

မိမိစိတ်က ကောင်းတာလေးမှစားချင်၏။ လူတာလေးမှလို



ချင်၏။ တော်တော်ကြာ ရပ်ရှင်ကြည့်ချင်၏။ ကက်ဆက်သံမှအသံခို
ချိုသီချင်းကလေးမှ နားထောင်ချင်၏။ နားအရသာခံလိုက်ချင်သေး
၏။ ကြာတော့ စိတ်အလိုလိုက်ရဖန်များသောအခါ ငွေကုန်လှူပန်း
ဖြစ်တော့၏။

လိုချင်တာမရတော့ စိတ်ညစ်၏။ ဒေါသတွေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ
ဖြစ်လာ၏။ နှလုံးခုန်မမှန်တော့၊ မိမိစိတ်နှင့် တည့်အောင်မပေါင်းနိုင်
သရွေ့ စိတ်သောကရောက်ရမည်မှာမလွဲပေ။ စိတ်သောကရောက်လာ
သည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ချေမည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက ခြိုးခြံရောင်ရဲတင်းတိမ်ရမည်ဟု
မင်္ဂလာတရားတော်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

ဒေါ်ဒေါ်မြန့်

တောမှာ ဓားပြကြောက်၍ ဒေါ်ဒေါ်မြန့်တို့ ဗြူးသို့ပြောင်းလာ
၏။ တောမှာတုန်းက မပြန့်ကြီးပေါ့လေ၊ ခုတော့ အဘွားကြီးက စိတ်
တွေ ရွေ့တွေနဲ့ ချမ်းသာသူဆိုတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကို ဒေါ်ဒေါ်
မြန့်တဲ့။

ဒေါ်ဒေါ်မြန့် အသက်(၅၀) ဝန်းကျင်လောက်ရှိပါပြီ။ သွေး
တိုးရောဂါ (၄၀)ကျော်ကတည်းက ရှိလာသည်ဆို၏။ ဒေါ်ဒေါ်မြ
တိုက်ရှေ့ကို ဆရာဝန်ကားရောက်တာမြင်အံ့။

သူမော်တော်နစ်ပြီ။ ဒါမှမဟုတ် သူ့ကုန်ကား မှောက်ပြီး
မှတ်ပါလေ။ သူဝယ်ထားသည့်ကုန် ဝန်းခနဲ ရှေးထိုကျွဲကား ချက်ချင်း
သွေးတိုး၏။ ချက်ချင်းဆရာဝန်ခေါ် ဆေးထိုးစေ၏။ ဒေါ်ဒေါ်မြန့်
စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်၏။

ရပ်ကွက်က မေးဇေါ့တတ်၏။
"ပိုက်ဆံရှိတဲ့လူများ ရောဂါကိုထူတယ်"

ဟုတ်ပါသည်။ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ရှိလာသည်ကို။ ကားရှိ၍
အတွက်ပူရ၊ မော်တော်ရှိ၍ မော်တော်အတွက်ပူရ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများ
ပေလေ ပူပင်ရလေလေ။

'အနူးမကူ အပူကူး၏' ဆိုသလို ပူပင်သောကရောက်သူ
အိမ်ပျော်ပါ။ အိမ်ပျော်မပျော်သော် အင်အားကုန်ခန်း၏။ ခေါင်းကမူး
သလိုလို၊ မျက်ရိုးတွေက ကိုက်လာ၏။ ထိုသူရောဂါထူတော့၏။

မှားသောကုစားခြင်း

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် စိတ်ညစ်ကြရ၏။ စိတ်ညစ်၍
အရက်သောက်၏။ မူးအောင်သောက်၏။ မူးလျှင် အိမ်ပျော်မည်။ ဒါ
မှ စိတ်ညစ်စရာတွေမေ့မည်ထင်၏။ အမှားပြေတော့ စိတ်ညစ်ရပြီပေါ့။
ထစ်ခါသောက်ကြပြန်၏။ ကြာတော့ ငွေကုန်၏။ ရောဂါရ၏။ ပိုဆိုး
သည်ထက် ဆိုးလာသည်။

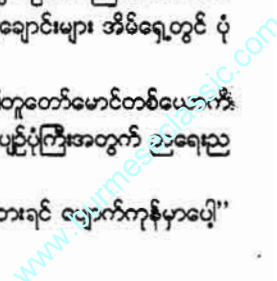
ရေကြောင့်၍ သွန်ဖြစ်၏။ ထို၍ အညစ်အကြေးကိုရေ
နှင့်ဆေးကြောရာ၏။ ထိုအတူ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောအညစ်အကြေးကို
စိတ်နှင့်သာဆေးကြောကုသရာ၏ ဟု ဓမ္မပဒကဆိုထားပါသည်။

ဥပေက္ခာပြုနိုင်သူကံဦး

တစ်ခါက ရပ်ကွက်တစ်ခုထဲတွင် ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်
ရှိ၏။ သူ၏အိမ်ဆောက်ရန်အတွက် ပျဉ်ချောင်းများ အိမ်ရှေ့တွင် ပုံ
ထား၏။

တစ်နေ့တွင် ထိုဦးလေးကြီး၏တူတော်မောင်တစ်ယောက်
ဆုတ်လာ၏။ အိမ်ရှေ့တွင် ပုံထားသောပျဉ်ပုံကြီးအတွက် ဥပေက္ခာ
ထား စိတ်မအေးစွာဖြင့်-

"ဦးလေး ပျဉ်တွေဒီအတိုင်းထားရင် ရေချက်ကုန်မှာပေါ့"



၂၀ * မကျွေးဝင်းမြင့်

“မပျောက်ပါဘူးကွာ”

“ပျောက်တယ်၊ မပျောက်ဘူးဆိုတာ ဦးလေးဘယ်လိုလုပ်သိမလဲ”

“ဟ- ကောင်ရ၊ ရေမှမထားဘဲ ဘယ်ပျောက်တော့လဲ” ဟုဆိုပါသည်။

တတ်နိုင်လျှင် ထိုဦးလေးကြီးကဲ့သို့ ဥပေက္ခာပြုနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍သာ ထိုဦးလေးကြီးသည် ပျဉ်ချောင်းများရေတွက်ပါက ဒီနေ့တော့ ပျဉ် ၃ ချောင်းလျော့ပြန်ပြီ၊ ၆ ချောင်း လျော့ပြန်ပြီ၊ ၅ ချောင်းလျော့ပြန်ပြီစသည်ဖြင့် စိတ်ပူပန်ရပါလိမ့်မည်။ ဒီနေ့လည်း ပျောက်ဦးမှာပဲဆိုပြီး အိပ်ပင်ပျော်တော့မည် မဟုတ်ပါ။

စိတ်မညစ်တတ်သူ ကျန်းမာပါသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားသူ ရောဂါထူပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်ရောဂါများသည် စိတ်လှုပ်ရှားသောကြောင့်ဖြစ်၏။

“သွေးတိုးရောဂါကင်းဝေးလိုလျှင် စိတ်ကိုမလှုပ်ရှားအော့သူတော်ကောင်း အာဇာနည်များလို သွားသတိ၊ စားသတိ၊ သတိပဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့”

ထိုအထိ မလုပ်နိုင်သေးက အမိပွယ်မဲ့ နားပူ မကူးပါနဲ့နဲ့။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မဖြစ်ပါစေလင့်။

စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် စာဖတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် သင့်လျော်အောင် အားကစားတစ်ခုခုပြုလုပ်ခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းများပြုပျော်ရွှင်စွာ စကားပိုင်းဖွဲ့ပြောခြင်း၊ မိမိတစ်ဦးတည်းနေသည့်အခါ စကြံလျှောက်ခြင်းများပြုလုပ်ပါဟု တိုက်တွန်းအစီရင်ခံပါရစေ။

သွေးတိုးနှင့်မာမဟာ

ကျွန်တော်တို့အညာမှာတော့ အင်မတန်အေးမြသော ဆောင်းဥတုကာလမှာ ‘လည်မှာ’ မာဖလာလေးများ ပတ်လေ့ရှိပါသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် လည်ကုပ်မှာ မျက်နှာသုတ်စောင်ကလေး၊ ညှပ်ထားလေ့ရှိကြ၏။ လူကြီးပိုင်းများကတော့ ခေါင်းမှာတဘက်စောင် ခေါင်းထားလေ့ရှိပါသည်။

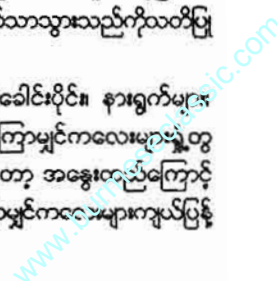
ရှေးက လူကြီးသူမများသည် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ဘာတစ်ခုမျှ မလုပ်ကြ။ အစတုန်းကတော့ ကျွန်တော်ကလည်း ငယ်သေးတော့ လည်ကုပ်ပေါ်မှာ မာဖလာလေးတင်၍ အပေါ်မှကုတ်အင်္ကျီဝတ်တာ ပြုလုပ်သည်ကို ရှိုးထုတ်သည်ဟုထင်ခဲ့၏။

ဆောင်းဥတုကာလမှာ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အနွေးထည်တို့ဖြင့် ထွေးပတ်ထား၏။ သို့သော် ဦးခေါင်းပိုင်းကိုတော့ သွေးပတ်ရမုန်း သတိမထားကြ။

သွေးကြောများသည် ပူလျှင်ကျယ်ပြန့်သည်။ အေးလျှင် ကျဉ်းမြောင်းနွံ့တွ၏။ ထုံတာကျဉ်တာ ကိုက်တာခဲတာ ဖြစ်တာများသည်။ သွေးကြောကျဉ်းပြီး သွေးကောင်းကောင်းမလျှောက်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ပရုတ်ဆီဖြစ်စေ၊ ရေခဲခဲအိတ်ဖြစ်စေ၊ အပူတစ်ခုဖြစ်စေ ထားလျှင် ကပ်ထားလျှင် အကိုက်အခဲသက်သာသွားသည်ကိုသတိပြုမိကြပါလိမ့်မည်။

ဆောင်းအခါ ကျွန်တော်တို့ ဦးခေါင်းပိုင်း၊ နားရွက်များ ထည်ကုပ်များ၊ လေအေးတို့ကြောင့် အကြောမျှင်ကလေးများနွံ့တွ ကျဉ်းမြောင်းနေပါသည်။ အောက်ပိုင်းမှာတော့ အနွေးထည်ကြောင့် အဓိပ္ပာယ်လုံးထွေးထွေးအနွေးအနွေးရှိ၍ အကြောမျှင်ကလေးများကျယ်ပြန့်



လျက်ရှိပါသည်။

အောက်ပိုင်းမှသွေးပူတို့သည် အထက်သို့ရုတ်တရက် ဆောင့်တိုးသောအခါ ကျဉ်းမြောင်းလျက်ရှိသော သွေးကြောများ အဆင့်မသင့်ဖြစ်ကာ ဦးနှောက်ကြောများပြတ်ကာ သေဆုံးတတ်သည် ကို မကြာခင်ကြုံဖူးပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးကလူကြီး သူမများသည် အေးသောအခါ ခေါင်းပေါင်းပေါင်းလေ့ရှိကြ၏။ ထိုခေါင်းပေါင်းကြောင့် သဲဖုန်တို့ကို ကာကွယ်သလို အအေးဒဏ်ကိုလည်းကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အအေးဓာတ်လွန်ကဲသောအခါ လည်ကုပ်ကို အအေးမပတ်စေရန် မျက်နှာသုတ်စောင်ကလေးဖြစ်ဖြစ် မာဖလာကလေးဖြစ်ဖြစ် လည်မှာပတ်ထားကြပါ။

သွေးတိုးရောဂါရှိလျှင်လည်း ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် သွေးတိုး၍ဦးနှောက်ကြောပြတ်ခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးစေပါလိမ့်မည်။

သွေးတိုးနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

သမားတော်များက သွေးတိုးရောဂါရှိသူများကို ပထမဆုံး သွေးကျဆေးတွေ ပေးကျွေး၏။ ဒုတိယ မသင့်မြတ်သောအစားအစာများရှောင်ရှားစေသည်။ တတိယကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုစေပါသည်။ ထိုသုံးချက်ကိုလိုက်နာလျှင် သွေးတိုးရောဂါပျောက်ကင်း၏။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် သွေးတိုးကျသည်ဟုဆိုခြင်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေသူသည် ပူပင်သောကစိတ် လုံ့လဝင်မလာ။ အိပ်ပျော်လွယ်၏။ အကြောအခြင်များလျော့ကာအိပ်ပျော်လွယ်သည်။

ထင်ရှားကျော်ကြားသည့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ဒေါက်တာ

ခေါ်တာဖရီးမင်းဆိုသူက နာတာရှည်မောပန်းခြင်းရောဂါဖြစ်နေသည့် ဝေဒနာများသည် အနားယူချိန်များလေလေ ရောဂါဆိုးလေလေဖြစ်ပြီး ဆရာကုခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းပြုမှသာ မောပန်းဝေဒနာသက်သာလွယ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကြောအခြင်များ အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ဦးနှောက်သည် အနားယူလျက်ရှိသောကြောင့် ဝေဒနာသက်သာခြင်းဟုဆို၏။

ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ကြပါဟုလို။

“ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရမည်ဟု” ဆိုရာတွင် တစ်ခုတော့ တင်ပြချင်ပါ၏။ ရာသီဥတု အချိန်အခါ ကာလဒေသတို့ကိုသတိပြုရမည်။

ဥပမာ- လမ်းများများလျှောက်ခြင်းသည် ကောင်းသည်ဟု ဆိုရာ၌ အချိန်အခါရာသီဥတုကိုသတိပြုရပါမည်။ မိုးဥတု၊ ဆောင်းဥတုတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုသဘောကျလှပါသည်။

ဧည့်တူပူပြင်းလှသည့်ရာသီမှာတော့ ပင်ပင်ပန်းပန်းလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းများကို ကန့်ကွက်ချင်ပါသည်။

ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်ကလည်း-

မိုးဥတု၊ ဆောင်းဥတုတို့၌ နံနက်၊ ညနေ သိုင်းကစားခြင်း၊ သိုင်ချက်ခြင်းစသည်ဖြင့် အပင်ပန်းခံခြင်းသည် ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး၏။ ခိုင်ခံ့၏။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသောအမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်၏။

ဥတုဘောနေကျမ်း၌ဖော်ပြထားသည်ကို ဖတ်ရှုရဖူးပါသည်။ ရာသီဥတုပူပြင်းနေသည့်အချိန်၊ နွမ်းနယ်နေသည့်အချိန်တို့တွင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလှုပ်ရှားမှု အလုပ်မုန်သမျှ သတိပြုရှောင်ပါလော့။ ဦးခဲသက်အေးချမ်းစွာ နေထိုင်သင့်ပါ၏။



သွေးတိုးနှင့်ရေ

ဂျပန်ရေသောက်နည်းအတိုင်း သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ ရေသောက်သင့်သလားဟု မကြာခဏအမေးခံရဖူးပါသည်။ နှလုံးမှာ လေပူရှိသူ၊ မျက်ရည်ပူနေသူ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါစွဲကပ်နေသူများ နှင့်သာ ရေများများသောက်ခြင်းတည်း၏။

အသွေးအသားများပြီး အဆီရစ်နေသူ၊ ဝါဗြူးပြီး သွေးတိုးရောဂါရှိနေသူတို့ ရေများများသောက်ရန်မသင့်ပါပေ။ သောက်ပါများလျှင် ရေဖျဉ်းစွဲပြီးဖောရောင်လာမည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဝါဗြူးပြီး သွေးတိုးရှိနေသူများ ဂျပန်ရေသောက်နည်းကို အားမကျပါနှင့်။

သွေးတိုးနှင့်အငန်

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများကို အငန်ရှောင်ရန် သမားတော်ကြီးများနှင့် ခေတ်ဆရာဝန်များကညွှန်ကြား၏။ အငန်သည် သွေးတိုးစေသည်မှာမှန်ပါသည်။ သွေးတိုးနှင့်အငန် မတည့်ပါပေ။ သို့သော် စာရေးသူအနေနှင့်တော့ အငန်ကို အလွန်အကွဲစားခြင်းကို တားမြစ်လို့၍ လုံးဝရှောင်ခြင်းကိုတော့ မပြုပါနှင့်ဟုဆိုပါရစေ။

လေထိုးခြင်း

အမှန်ကတော့ သွေးတိုးဖြစ်ရခြင်းမှာ လေကြောင့်ဖြစ်၏။ လေထိုးခြင်းသာဖြစ်ပါ၏။ သွေးဟူသည် တစ်နေရာသို့ ရွေ့လျားခြင်းမပြုနိုင်။ လေကြောင့်သာ ရွေ့လျားခြင်းဖြစ်ပါ၏။ တွန်းကန်ခြင်း ထောက်ကန်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ အဓိကတရားမှာ လေသာဖြစ်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် မူလလေကို သတိမမူကြဘဲ သွေးတိုး

သ သတိမူလျက် သွေးကျဆေးတွေစားသော်လည်း ခဏမျှသာဖြစ်၏။ ဆာကြာပြန်၍ သွေးတိုး၏။

ပုံစံတစ်ခုထုတ်ပြရသော် မသင့်မြတ်သောအကြောင်းကိစ္စ ခပ်ခပ်ကြောင့် လူတစ်ယောက်ကမိမိအားရန်ပြုလာပြီး တုတ်နှင့်ရိုက်သည်ဆိုပါစို့။ အမှတ်မထင်မို့ ပထမတစ်ချက် အရိုက်ခံရပါမည်။ အထိယအချက်ကျတော့ ခုခံရပါတော့မည်။ ခုခံပုံ ခုခံနည်းမှာ ဘယ်လိုညာယိမ်းနှင့် ရှောင်တိမ်းနေရုံနှင့်မပြီ။ အဓိက သူ့လက်ထဲက တုတ်နှင့်မရိုက်နိုင်အောင် ဖမ်းချုပ်ထားရန်ဖြစ်ပါ၏။

ယခုလည်း သွေးတိုးရောဂါရှိမှန်းသိလာ၍ ဘယ်ယိမ်းညာယိမ်းနေရုံနှင့်မပြီ။ ဘယ်ယိမ်းညာယိမ်းနှင့် ရှောင်တိမ်းခြင်းသည် သွေးကျဆေးစားခြင်းနှင့်တူ၏။ သွေးကျဆေးစားရုံနှင့်ကိစ္စမပြီ။

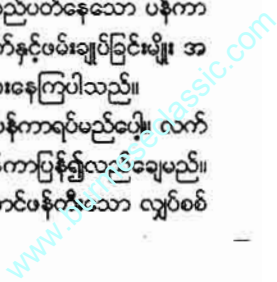
အဓိကအကြောင်းရင်းကို ရှာရပါလိမ့်မည်။ သွေးကိုတိုးစေသည်မှာ လေသာဖြစ်၍ လေကိုသာ အဓိကထား ထိန်းချုပ် ကုသရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လေသာအဓိက

လေကိုကုသရာတွင် ရောဂါကို အတင်းချောင်ပိတ် မသတ် ထွက်ပေါက်ပေး၍ ကုရပါမည်။ မူလအကြောင်းကိုရှာ၍ ကုသရမည်။

ဥပမာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဖြင့် လည်ပတ်နေသော ပန်ကာ ခုတ်တန်စေရန်အတွက် ပန်ကာကို လက်နှင့်ဖမ်းချုပ်ခြင်းမျိုး အတတ်တိုင်းဆေးပညာရှင်များက ကုသပေးနေကြပါသည်။

လက်နှင့်ဖမ်းချုပ်ထားတုန်းသာ ပန်ကာရပ်မည်ပေ။ လက် ချစ်လိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပန်ကာပြန်၍လည်ချေမည်။ အကြောင်းရင်း ပန်ကာကိုလည်စေအောင်ဖန်တီးသော လျှပ်စစ်



ခါတ်အားခလုတ်ကိုသာ ပိတ်ရန်ဖြစ်ပါ၏။

ခလုတ်ပိတ်လိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက်လည်နေသည့် စွမ်းအား လျော့သွားပါမည်။ ရုတ်ခြည်းတော့မရပါ။ အရှိန်ကျန်ပါဦးမည်။ ထိုနည်းတူပင် ကျွန်တော်တို့မြန်မာ့ဆေးဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ကုသရာတွင် ချက်ချင်းလက်ငင်းကြီး ပျောက်ဦးမည်မဟုတ်။ အရှိန် တော့ကျန်ပါလိမ့်ဦးမည်။ သို့သော် ရောဂါရှင်းရှင်း ပျောက်ပါသတည်း။

သင်္ဂြိုဟ်ရာ

သွေးတိုး၊ သွေးတက်ခြင်းမှာ လေသာအဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်၍ လေကို ပုံမှန်သွားရမည့်နေရာတို့မှ ထွက်ပေါက်မရဘဲ အကျဉ်းမိခံခြင်းကြောင့် အောက်သို့စုန်ရမည့်လေက အထက်သို့ဆန်တက်ခြင်းပျိုးမဖြစ်စေရန် သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒါကျော့ရှောင်ပါ

အကြောင်းမညီညွတ်အောင်ဖန်တီးသူမှာ အဓိက မိမိသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိက ပန်ကာအောက် မိမိမခံပါနှင့် စိုးရိမ်သော ကဗျာပါဒမဖြစ်ပါစေနှင့်။ အဆီ၊ အဆိပ်၊ အချို၊ အေးရွှံ့ခွဲစည်းစေသော အစာများကို အလွန်အကျွံမစားပါနှင့်။ အဆီကိုစားပြီး ဝပြုံးခြင်းမဖြစ်ရအောင် ရှောင်ပါလေ။ ဝသောသူ သွေးတိုးရောဂါ အဖြစ်များပါသည်။

ဝလွန်ပြန်သူ

ဝလွန်၍ သွေးကြောပိတ်ကာ သွေးတိုးဖြစ်၏။ ဝသောသူ၏ သွေးတိုးလက္ခဏာမှာ ...

- ၁။ ရုပ်လေးလံ ထိုင်းမိုင်းခြင်း။
- ၂။ ဆီးကြည်ပြီး ဆီးများခြင်း။
- ၃။ ချွေးမထွက်ခြင်း။
- ၄။ ခြေဖျားလက်ဖျား နွေးခြင်း။
- ၅။ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း။
- ၆။ စားလို့သောက်လို့ကောင်းခြင်း။
- ၇။ ဆီး၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း။
- ၈။ ဇက်လေး၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း။
- ၉။ မူးဝေခြင်း။

ဝသောသူ သွေးတိုးနေစဉ် ဝမ်းသက် လေသက်စေရန် အထိတထားကုရပါသည်။ ဆေးစားစိုက်တော့ နှုတ်နှုတ်ကို ပျားရည်နှင့် ဆေးပြီး တစ်နေ့(၂)ကြိမ် ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းခန့် စားပါ။ ဒန်ဒလွန်ရွက် ငင်းချိုသောက်ပါ။

မိန်သောသူ သွေးတိုးဖြစ်ခြင်းလက္ခဏာ

- ၁။ ခေါင်းကို ဇက်ထိုးခြင်း။
- ၂။ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးပါခြင်း။
- ၃။ ခြေဖျားလက်ဖျား နီမြန်းခြင်း။
- ၄။ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်း။
- ၅။ ရင်ပူ၍ ရေငတ်ခြင်း။
- ၆။ အပေါ်ပိုင်းချွေးထွက်ခြင်း၊ စားကောင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း။

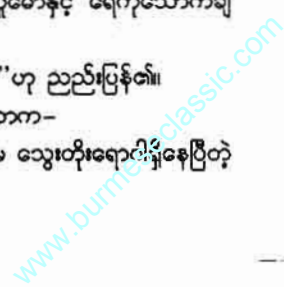
ပိန်သောသူ သွေးတိုးဖြစ်သော်

သံပုရာရည်သောက်ပါ။ ရေခွေးနှင့်သောက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အချိုအဆိမ့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ဟောလစ်၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါး သလောက်၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ လက်သုပ်ချဉ်များ ရှောင်ရပါမည်။ သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရမည်။

သွေးတိုးနှင့်ညှော်

စာရေးသူ ကျောင်းသားဘဝက-
စာရေးသူ၏အဒေါ်တစ်ယောက်နေမကောင်း၍ ဆရာဝန်ဆေးခန်းလိုက်ပို့ရ၏။ အဒေါ်သည် ဝဝတုတ်တုတ် ဖြူဖြူဖွေးဖွေးကြီးဖြစ်၏။ နေထိုင်မကောင်းသူနှင့် လုံးဝမတူ။
ဆေးခန်းရောက်တော့ ဆေးခန်းမှာလူနာတွေတပုံကြီး။ အတော်ကြာအောင်စောင့်ရ၏။ အဒေါ်အလှည့်ကျတော့ ဆရာဝန်က-
“ဘာဖြစ်သလဲ”
ဟုမေး၏။ အဒေါ်က-
“ခေါင်းတွေကိုက်ပြီး ဇက်ကြောတွေတက်နေတယ်ဆရာ မျက်ခွံတွေလဲ လေးတယ်”
သည်တော့ ဆရာဝန်က-
“သွေးတိုးနေပြီထင်တယ်”
စောစောပိုင်းက အဒေါ်သည် လန်းလန်းဆန်းဆန်း။ (သွေးတိုး) ဖြစ်နေပြီထင်တယ်ဆိုသော စကားသံကြားလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် မျက်စိမျက်နှာပျက်ကာ စာရေးသူ၏လက်ကို ကတုန်

အထင် ဆွဲကိုင်ပါတော့သည်။ အဒေါ်သည် တုန်လှုပ်ကြောက်ရွံ့သွား။ မျက်နှာလည်း ပြိုတော့မည့်မိုးနွယ်။
ဆရာဝန်က အဒေါ်လက်ကို သွေးတိုးရှိမရှိ သွေးစမ်းကိရိယာဖြင့်စမ်း၏။ ပြီးတော့-
“ဟုတ်တယ်၊ အဒေါ်မှာသွေးတိုးရှိနေပြီ”
“ဘုရားရေ”
မှန်တာဝန်ခံရလျှင် ထိုစဉ်က ကျွန်တော်လည်း လန့်သွားသည်။ သွေးတိုးဆိုတာ ဘာကောင်မှန်းမသိ၊ ညာကောင်မှန်းမသိဆိုတော့ လန့်မိသည်။ ဆေးပညာဗဟုသုတကလည်းမရှိ ငယ်လည်း ငယ်တော့ သွေးတိုးဆိုတာကြောက်စရာရောဂါကြီးဟု မှတ်ထင်ခဲ့၏။
ဆရာဝန်က စားဆေးတွေ ပေးလိုက်၏။ အဒေါ်ကို ဆေးထိုးပြီး မြင်းလှည်းတစ်စီးဖြင့် အိမ်ပြန်လာတော့ အဒေါ်မျက်နှာသည် ညှော်ငယ်နေပါသည်။
“သွေးတိုးတဲ့တော်၊ ဘုရား- ဘုရား- ဒုက္ခပါပဲ”
အဒေါ်သည် လမ်းတစ်လျှောက်လုံး တညည်းညည်း တညည။ အိမ်ရောက်တော့ ညှော်ခန်းမှကုလားထိုင်ပေါ် ခြေပစ်လက်ပစ် ဆိုင်ချလိုက်ပြီး-
“ငါဖို့ ရေတစ်ခွက်မြန်မြန်ခပ်ခဲ့စမ်း မိသိတာ”
အဒေါ်သမီးသီတာက ရေတစ်ခွက်ခပ်သွက်သွက်ကလေး ခပ်ပေးလိုက်၏။ အဒေါ်က စိတ်မောလူမောနှင့် ရေကိုသောက်ချ ထိုက်ပြီး-
“သွေးတိုးတဲ့တော် ဒုက္ခပါပဲ”ဟု ညည်းပြန်၏။
သည်တော့ အဒေါ်သမီးသီတာက-
“ဟုတ်လားကိုလေး- မေမေ သွေးတိုးရောဂါရှိနေပြီတဲ့ သား၊ ဆရာဝန်က ပြောလိုက်သလား”
“အေး- ဟုတ်တယ်”



သူတို့သားအမိ စိတ်မောနေသလို ကျွန်တော်လည်း စိတ်မောနေမိပါသည်။

“ကဲ- အဒေါ်၊ ကျွန်တော်ပြန်ဦးမယ်”

စာရေးသူက အဒေါ်ကိုနှုတ်ဆက်ကာ အိမ်ပြန်ခဲ့သည်။ အိမ်ရောက်တော့ စာကြည့်စာဖွဲ့မှာလိုင်ရင်း စာကြည့်မရ

အဒေါ်သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း ခေါင်းထဲဝင်နေ၏။

ထို့ကြောင့်-

“အင်း- ငါဆေးပညာတတ်ထားမှဖြစ်မှာ” ဟုတွေးမိ၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ၊ အရှေ့တိုင်းဆေးပညာရပ်များကို လိုက်စားခဲ့ပါသည်။ (၄-၅) နှစ် ကြာသောအခါ သွေးတိုးရောဂါ၏ သဘောသဘာဝကို သတိပြုမိလာပါသည်။

သွေးတိုးဖြစ်ရခြင်းသည် စိတ်ကြောင့်လည်းပါ၏။ စိတ်ကြောင့်ပင် သောကရောက်ကာ ပိုပြီးသွေးတိုး၏။ လေအေး၊ ရေအေးကြိုက်ခြင်းသည်လည်း မကောင်း။

ကျွန်တော့်အဒေါ်သည် အင်မတန်လေအေးကြိုက်၏။ သလောက် ရေအေးအေးလေးမှချိုး၏။

ပူပြင်းသောနေ့ကာလတွင် နံနက်လင်းအားကြီး အအေးက ရစ်ပတ်ကာ လေအကျဉ်းမိပြီး အထက်သို့ဆန်သောလေ အောက်သို့စုန်လိုစုန်။ အောက်သို့ဆန်ရမည့်လေက အထက်သို့ဆန်လိုဆန်။

လေမမှန်၍ သွေးသွားလာမှုမမှန်။ သွေးတိုးရောဂါ ရပ်တော့၏။ အမှန်တော့ သွေးတိုးခြင်းသည် သွေးတက်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ စာရေးသူတို့အဒေါ်သည် လက်ဖက်ရည်အချိုလည်း အိမ်မတန်ကြိုက်ပြီး ကိတ်မုန့်လည်းကြိုက်၏။ ငှက်ပျောသီးလည်း ကြိုက်၏။ ယင်းအစာများသည် အဒေါ်နှင့်လုံးဝမတည့်။

အဒေါ်သည် သွေးတိုး၍ သွေးကျဆေးတွေ့စား၏။ သွေးကျလျှင် ကိတ်မုန့်တွေ့စား၏။ လက်ဖက်ရည်အချို၊ ရေခဲမုန့်တွေ့

စာကြိုစား၏။ တစ်ခါတစ်ခါ ဟောလစ်သောက်လိုက်သေး၏။ ဒါတွေအဒေါ်သွေးတိုးနှင့် လုံးဝမတည့်။

“အဒေါ်ရယ်- ဟောလစ်များ မသောက်ချင်စမ်းပါနဲ့”

“ဟဲ့- နင်ဘာနားလည်လို့လဲ၊ ဟောလစ်ဆိုတာ လူကိုအားတိုးစေတဲ့အစာပဲ၊ အားရှိတယ်”

“အားရှိတာတော့ ဟုတ်ပါတယ်၊ သွေးတိုးနဲ့မှမတည့်ဘဲ”

“နင်ဘာနားလည်လို့လဲ၊ ဆရာဝန်က အငန်သာရှောင်၊ သူနဲ့တာ စားချင်တာစားတဲ့”

“ကဲ- ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ၊ ကြည့်နေလိုက်ရုံပေါ့”

မတည့်တာတွေစားပါများတော့ သွေးတိုးပြန်ပြီ။ ပို့ရပြန်ပြီ။ ဆေးဝါးစားပြီး သွေးကျဆေး။ အဒေါ်၏သွေးတိုးရောဂါ သံသရာထဲသို့မဆုံးတော့။

မည်မျှပင် အစွမ်းထက်သည့်ဆေးတွေစားစား၊ လူနာက အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်မဆင်ခြင်လျှင် ဘာမျှမထူးခြား။

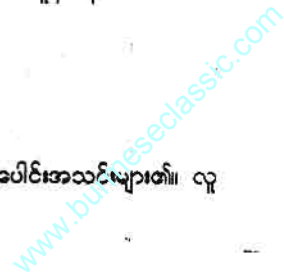
ထို့ကြောင့် သမားတော်များက-

“ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါကိုမကု၊ လူနာကိုသာကုသည်” ဟု

လူနာက သမားတော်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဒါစားဆိုစား၊ ဒါရှောင်ဆိုရှောင်မှ၊ ဒါမှ ကုရသည့်ဆရာ နားမည်ရသည်။ အပင်အမှန်ရကျိုးနပ်ပါသည်။ သမားတော်စကား၊ လူနာ နားမထောင်က အညည်းနှိုးတည်း။

(၂)

အဒေါ်သည် ကုန်သည်ပီပီအပေါင်းအသင်းများ၏။ လူဘာတိုင်း သူဝေဒနာကိုကြေညာတတ်၏။



“ကျွန်မ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နေတာကြားပြီ၊ ဆရာဝန်တွေ ပေးရတာလဲ နှစ်သောင်းကျော်နေပြီ”

ဤသို့လည်း ကြားတတ်သေး၏။ သည်လိုနှင့်နှစ်လ လောက်ကြာသွားပါသည်။ အဒေါ်သွေးတိုး မပျောက်သေး။ ဂျာအေ သူ့အမေရိုက်၊ ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ဒူဝေဝေဖြစ်နေတုန်း။ သွေးတိုးလိုက် သွေးကျဆေးတွေစားလိုက်၊ ကောင်းသွားလိုက်၊ အဒေါ်စားချင်တာတွေ ပြန်စားလိုက်၊ ပြန်ဖြစ်လိုက်။

သံသရာလည်မဆုံးတော့။

ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် ကျောင်းကတစ်ဖက်၊ ပြင် တွင်လည်း တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးပညာတစ်ဖက်နှင့် လုံးပန်းနေရသည့် အချိန်။

သိတော်မူသည့်အတိုင်း မြန်မာ့ဆေးပညာသည် နက် ခက်ခဲ၏။ ရှေးခေတ်ပညာရှိကြီးများက မြန်မာလိုရေးခဲ့ပေမယ့် နှစ် လည်သဘောပေါက်နိုင်ဖို့မလွယ်။

ကြည့်လေ-။

ဂိမုန်မည်ရ၊ နွေကာလ၌

ဟဒယသွေးချို၊ ဝဿန်ကိုဝင်

သွေးခါးယှဉ်၏၊ ဆောင်လျှင်မုချ

သွေးချဉ်းလှ၍

အဲ့ဒါ ဒွီဒသိမ်ဆေးကျမ်းကြီးထဲက အပိုဒ်ကလေးတစ်ခု ဆေးပညာနှင့် အကျွမ်းမဝင်သူများအဖို့ နားလည်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ သည်လိုကျမ်းကြီးကျမ်းငယ်တွေ ဖတ်လိုက်၊ သမားတော်ကြီးများ ချဉ်းကပ်လိုက်၊ ကျောင်းစာတစ်ဖက်နှင့်ဆေးပညာစာမေးပွဲတွေလည်း ဝင်ဖြေလိုက်ရပါသေးသည်။

ဆေးပညာကလေး အနည်းငယ်တီးမိခေါက်မိရှိသောအ အဒေါ်သွေးတိုးရောဂါ ကျွန်တော်ကုပါတော့၏။

ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။

ကျွန်တော့် ဆရာကြီးဦးဘိုးမင်းလည်း ပါပါသည်။

ဆရာတပည့် နှစ်ယောက်သာ ကျကြပါပြီ။

“အင်း- မင်းအဒေါ်လက္ခဏာ သိပြီလား”

“အအေးနာပေါ့ ဆရာကြီး”

“အေး- ဟုတ်တယ်၊ ဝတာကိုး၊ ဝတော့ ရှုပ်လေးလံထိုင်း

မိုင်းတယ်၊ ပြီးတော့”

“ဆီးပျားတယ်၊ ကြည်သတဲ့ ဆရာကြီး”

“ခွေးကော-”

“ခွေးထွက်နည်းတယ်”

“ရေကော ငတ်သလား”

“မငတ်ဘူး ဆရာကြီး”

“တို့မြန်မာဆေးကျမ်းကြီးတွေထဲမှာ သွေးတိုးရောဂါဆိုတာ ရှိကိုမရှိဘူး။ အမှန်ကတော့ကွာ သွေးတိုးဆိုတာ အခုမှ ပေါ်လာတာပါ။ ဒူလာမီးယပ်ပါ”

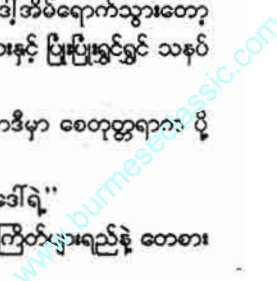
ဆရာကြီးနှင့် ကျွန်တော်တို့သည် အဒေါ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရောင်ရန် ဆေးအာဟာရများနှင့် ကုသခဲ့ရာ သက်သာစပြုနေပြီ။ အဒေါ်ကို ဒန့်ဒလွန်ရွက်မာင်းချိုသောက်စေပြီး အချိုအဆိမ့်ဆွ ရောင်ခိုင်းပါသည်။

တစ်နေ့ ကျွန်တော်သည် အဒေါ်အိမ်ရောက်သွားတော့ အဒေါ်သည် သူ့ယောက်ျား၊ ကျွန်တော့်ဦးလေးနှင့် ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် သနပ်ဆွေးသားနှင့်တွေ့ရ၏။

“မင်းလာမှ ပြဖို့ထားတာ၊ ဟောဒီမှာ စေတုတ္တရာက ပို့ပျက်တာကွ”

“ဟာ- အဲဒါနန္ဒင်းခါးပေ့ပဲအဒေါ်ရဲ့”

“အေး- မင်းက နန္ဒင်းခါးအမှုန်ကြိတ်ပျားရည်နဲ့ တေစား



ရမယ်ဆို၊ အဲဒါ နန္ဒင်းခါး ဟုတ်မဟုတ်”
“ဟုတ်ပါတယ် အဒေါ်ရယ်”

(၃)

ဆရာကြီးဦးဘိုးမင်းထံ နရသုခိကျမ်းတက်နေစဉ်-
“ဟေ့ - မင်းအဒေါ်က သက်သာသွားပြီလား”

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာကြီး၊ သက်သာသွားပါပြီ၊ နန္ဒင်းခါးကိုအမှုန်
ကြိတ်၊ ပျားရည်နဲ့တေးပြီး မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် ဆီးကင်းခန့်
စားတာ၊ အခု အတော်ကလေးဟန်ကျနေပါပြီ”

‘အေး- မင်းပြောမှသတိရတယ်၊ နန္ဒင်းခါး မင်းအဒေါ်နဲ့
တည့်သကွ၊ ဝပြီးသွေးတိုးဖြစ်တဲ့သူနဲ့သာ တည့်တာနော်၊ ပိန်ပြီးသွေး
တိုးသူကိုတော့ နန္ဒင်းခါးသွားမပေးရဘူး၊ ကြားလား၊ အဲ - ဒါနဲ့ မင်း
အဒေါ်ကို အားနာနာနဲ့ပြောရဦးမယ်”

ဆရာကြီးဦးဘိုးမင်းက ကွမ်းအစ်ထဲမှ ကွမ်းတစ်ရွက်ယူ၍
ထုံးတံ့ရင်းပြော၏။

“ဘာလဲဆရာကြီး ပြောပါ”

“တခြားမဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ မင်းအဒေါ် သွေးတိုးရောဂါ
ပျောက်နေပြီမဟုတ်လား၊ ခုတစ်လ နှစ်လအတွင်းမှာ ညောင်ရှောင်နိုင်
ရင် အကောင်းဆုံးပဲလို့”

“အမယ်လေး ဆရာကြီးရယ်၊ ညောင်ရှောင်ရမယ်လို့ပြော
ရမှာကို အားနာရတယ်လို့”

“မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ ငါပြောချင်တဲ့ညော်က တစ်မျိုးညော်”

“ဘာညော်လဲ ဆရာကြီး”

“မင်း သိပါတယ်ကွာ”

“ဟုတ်- ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီ”



ရွမ်းအင်ကြီးမား နန္ဒင်းခါး

တနင်္ဂနွေနေ့တစ်နေ့ နံနက်-

စာရေးသူသည် အိမ်ရှေ့ခန်းမှာ ရေရွေးကြမ်းတစ်ကရာ။

ညည်းအဖြစ် လက်တစ်ဖက်က စာအုပ်နှင့်စည်းစိမ်ယစ်နေစဉ် ရေ
နူးနူးတသင်းသင်းရှုရှုကပ်မိလိုက်၍ မော့ကြည့်လိုက်တော့ မိန်းကလေး
ယောက်ပါလား။

ဘဲငန်းလို အသားဖြူဆွတ်နေသည့်မိန်းကလေးက-

“ဆရာဦးမင်းမြင့်ရှိပါသလား”

“ဟုတ်ကဲ့ရှိပါတယ်၊ ထိုင်ကြပါ”

“ကဲ- ကိစ္စက”

“ဆရာနဲ့တွေ့ပါရစေ”

“ကျုပ်ပဲ”

သူတို့လေးယောက်သား လက်ကို ပဝါလေးများပါးစပ်ပိတ်

တခစ်ခစ်ရယ်မောကြ၏။

“ဟေ့ကောင် ဝင်းမြင့်ရဲ့၊ နင့်ရုပ်က ဆေးဆရာရုပ် တစ်

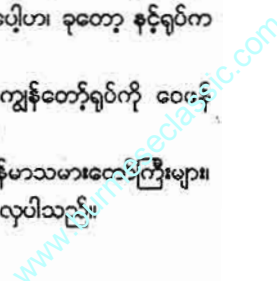
ကလေးမှမပေါက်ဘူး၊ မြန်မာသမားတော်ဆိုတာ ခံခံညားညား

ညည်းခမ်းပွေးကာကား၊ ခေါင်းပေါင်းနဲ့နေမှပေါ့ဟ၊ ခုတော့ နင့်ရုပ်က

မပြောလိုက်ချင်ဘူး”

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေက ကျွန်တော့်ရုပ်ကို ဝေးနု

ဆီကြသည်ကို ပြေးအမှတ်ရမိပါသည်။
ဟုတ်ပါသည်။ ဟိုတုန်းက မြန်မာသမားတော်ကြီးများ။
အတွင်းသမားတော်ကြီးများသည် ခံညားလှပါသည်။”



ခေါင်းမှာ ပိုးပဝါပြာကလေးနှင့် ခေါင်းရင်းခန်းမှာ ကွမ်း
အစ်ကြီး ရှေ့ချကာ ကွမ်းတဖြူဖြူနှင့် ခုံခုံညားညား ကျက်သရေ
ရှိလှပါဘိ။

ခုတော့ စာရေးသူမှာ (၃၀)ကျော် (၄၀)မပြည့်တပြည့်
လုပ်နေသည့်အလုပ်က သတင်းထောက်။ ခေတ်ကာလနှင့်အညီ လိုက်
လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဆံကေကရှည်ရှည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးသမား
ရုပ် တစ်စက်ကလေးမှပေပေါက်။

သို့သော် ပါရမီကြောင့်လား။ ဘာလားညာလားတော့မသိ။
ကျွန်တော်ဝါသနာအရ ကျွန်တော်ဆေးကုဆေးပေးလိုက်သည့်လူတိုင်း
အနာရောဂါပျောက်ကင်းကြသည်။

ကြာတော့ ကျွန်တော်သည် သတင်းထောက်စာရေးဆရာ
ဘဝမှ ပိုးသူတော်ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်သလို ဗိန္ဒောဆရာဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်
လာပါတော့သည်။

လူနာတွေလည်း အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က ရောက်လာတတ်
၏။ ခုလည်းရောက်လာပြန်ပြီ။

“ကဲ- လူနာဘယ်သူလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ”

“ကျွန်မပါဆရာ”

အသားဖြူဖြူ ခပ်ဝဝသူငယ်မက ဖြေ၏။

“ကဲ- ဘာဖြစ်လဲ”

“ကျွန်မ ဇော်ကြော့တွေသိပ်တက်တယ်ဆရာ၊ ခါးတွေလဲ
ကိုက်တယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးညောင်းတာပဲ ဆရာရယ်”

“ညောင်းတာကိုက်တာများ ဒီကိုလာနေရသေးလား၊ အုန်း
မှုတ်ခွက်နင်းလိုက်ပေါ့”

သူတို့(၄)ယောက် ရယ်မောကြ၏။

“ကျွန်မအစ်မက ဆရာဝန်ပါ၊ အစ်မဆေးခန်းမှာ သွေးခွံ
ကြည့်တော့ သွေးတိုးနေတယ်ဆရာ၊ အဲဒါ”

“ညည်း- ဒီအရွယ်နဲ့ သွေးတိုးရသလားဟယ်”
ကျွန်တော် သူ့လက်ကောက်ဝတ် သွေးစမ်းကြည့်တော့
အပေါ်သွေး အတော်များနေသည်။

“ခေါင်းသိပ်မှုးမှာပေါ့”

“မှုးတယ်ဆရာ”

“ရေကို (၁၂)နာရီမကျော်မိချိုးပါ၊ ညနေစောင်းရေမချိုး

ဒါနဲ့”

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာ”

“ပြီးတော့ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးသလောက်ရှောင်၊ အထူး
သဖြင့် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲကိုရှောင်”

“သူက အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲနေ့တိုင်းစားတာ”

“ဟုတ်ပြီ၊ ဒါကြောင့်- ဒါကြောင့်”

ကျွန်တော်သဘောပေါက်ပါပြီ။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးနေ
သည့်သူငယ်မအား အဆင်သင့်ဖော်ထားသောနန္ဒင်းခါးနှင့် ပျားရည်
ဆာထားသော နန္ဒင်းခါးဆေးလုံး(၁၅)လုံး ပေးလိုက်သည်။

“အဲဒါကို နံနက် (၂)လုံးစား၊ နေ့လည် တစ်လုံးစား”

“တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ပဲလား ဆရာ”

“ဟုတ်တယ်၊ ကဲ- သွားကြတော့၊ အဲဒါသာ မှန်မှန်စား

ဆောက်ပြီ”

“ဆေးဖိုးဘယ်လောက်ပေးရမလဲဆရာ”

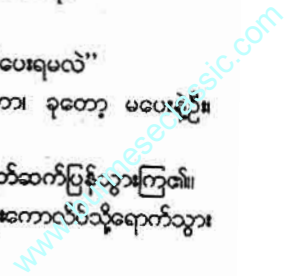
“မလိုပါဘူး”

“ပြောပါဆရာ၊ ဘယ်လောက်ပေးရမလဲ”

“ကဲ- ဒါလောက်ပေးချင်လှတာ၊ ခုတော့ မပေးလို့”

ဆောက်ပြီဆိုမှလာပေးလှည့်”

ကျွန်တော်ကို တလေးတစားနှုတ်ဆက်ပြန်သွားကြ၏။
တစ်နေ့ ကျွန်တော်သည် မကျွေးကောလိပ်သို့ရောက်သွား



သည်။ မကွေးကောလိပ်စာကြည့်တိုက်သို့ မကြာခဏရောက်တွေ့ရိပါသည်။ စာကြည့်တိုက်ထဲမှာ ကျွန်တော့်ဆီလာသော သူငယ်မ (၄)ယောက်ထဲမှ နှစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်မြင်လိုက်မိသည်။

ကျွန်တော်ကြည့်နေတုန်း သူတို့ ကျွန်တော့်နားလာရပ်ကား "ဆရာ"

"ဟော- တလောက အိမ်ကိုလာတာ ညည်းမဟုတ်လား"

"ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ ကျွန်မအတော်ဟန်ကျသွားပြီ ဆရာ့ကို ကန်တော့ပါရစေ"

"ဟာ- နေပါစေ"

"မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆရာ၊ ဆရာ့ဆေးခွဲကျွန်မနဲ့တည့်တယ် နောက်ထပ် ကျွန်မလိုချင်လို့ပါ"

"ဟဲ့- တည့်တိုင်းစားလို့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဧကန်တတတ်တာ ပျောက်ရင်တော်တော့လေ"

"မဟုတ်ပါဘူးဆရာ၊ ကျွန်မ လိုရမယ်ရ ဆောင်ထားခဲ့လို့ပါ"

"ရပါတယ်ဟယ်၊ နုနွင်းခါးကိုအမှုန့်ထောင်း၊ ပျားရည်နဲ့ကင်းခန့်အလုံးလုပ်၊ အဲဒါပဲဟာ"

သူတို့သည် ကျွန်တော့်ကို အားတုံအားနာ ကြည့်နေကြသည်။ ကျွန်တော်သည် ထိုသူငယ်မလေးများကို နှုတ်ဆက်ချီးမြှင့်ထားခဲ့၏။ သူတို့ စာအုပ်ကလေးထဲညှပ်ထားသော ငွေ ၂၅/-ကျပ် ဇွတ်အတင်းလိုက်ပေးနေပါသည်။

ကျွန်တော် မယူလိုပါ။ ထို့ကြောင့် ငြင်းဆန်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ကောလိပ်စာကြည့်တိုက်နံရံထောင်အနဲ့သော စက်ဘီးပေါ်တက်လိုက်တော့ လေလုံးဝမရှိတော့။ ကောလိပ်ကျောင်းအနီးရှိ စက်ဘီးဆိုင်တွင် လေထိုးကြည့်သော်လည်း လုံးဝမတွေ့။

အဖာတစ်ရာဖြစ်နေသော အတွင်းထဲက လေလုံးက လုံးဝလေမလုံတော့ပေ။

ကျွတ်ပေါက်ဖာထေးရန်အတွက် ပိုက်ဆံစမ်းကြည့်လိုက်တော့ ဆယ်ပြားစေ့ကလေး (၂)စေ့သာ စမ်းမိ၏။

သို့နှင့် နေပူပူမှာ ချွေးဒီးဒီးကျအောင် စက်ဘီးကိုတွန်းပြီး အိမ်ပြန်ခဲ့ရပါသည်။

ဪ... စေတနာဆရာဆိုသည်မှာ အသပြာ နတ္ထိပိဿကာ။

ဆရာစားချန်ထားခဲ့သည့် ဆေးကောင်းတစ်လက်

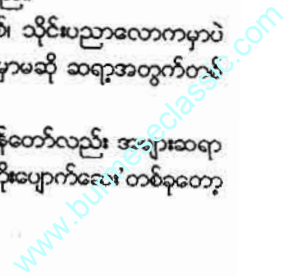
(၁)

အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ နယ်ပယ်တွေမှာ ဆရာ တစ်ယောက်အနေဖြင့် သိထားတတ်ထားသော မှန်သမျှ အားလုံးကိုဖွင့်ချလေ့ရှိကြ။

မိမိအတွက် တစ်ခုကောင်း။ တစ်ကွက်ကောင်း၊ တစ်လက်ကောင်း၊ ဆရာစား၊ ချန်ထားလေ့ရှိကြသည်။

ဆေးပညာလောကမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သိုင်းပညာလောကမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မည်သည့်အတတ်ပညာလောကမှာမဆို ဆရာအတွက်တယ် ဘက်ကောင်းချန်ထားလေ့ရှိစမြဲ။

အမှန်အတိုင်းစနစ်ခံရသော် ကျွန်တော်လည်း အများဆရာများနည်းတူ တစ်လက်ကောင်း၊ သွေးတိုးပျောက်လေး၊ တစ်ခုတော့ ချန်ထားမှဟု စိတ်ကူးမိသည်။



တစ်သက်နှင့်တစ်ကိုယ် သည်ဆေးကိုတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောတော့ဟုဆုံးဖြတ်မိ၏။ နောင်ရေးအတွက် သည်ဆေးတစ်လက် ဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကုစားတော့မည်ဟု ပုထုဇဉ်ပိပီ အတ္တဆင်ရှိင် ကလေးဝင်လာ၏။

သို့သော် ... သို့သော် ...

ကျွန်တော်ကြာကြာအောင်ထား၍မရပါ။ သည်နေရာမှာ ကျွန်တော့်ကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်စကားလုံးတစ်လုံး သုံးခွင့်ပြုပါ။ ကျွန်တော်သည် တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာရေးအတွက် မျိုးချစ်စိတ်ကိုအရင်းခံ၍ ဆေးပညာကိုလိုက်စားခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် 'တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် ကျွန်တော့်စိတ် အောင်ထား၍မရပါ။ ဖွင့်ချလိုက်ရပါကြောင်းခင်ဗျား

(၂)

တစ်နေ့ ညနေစောင်း ...

အိမ်အိုကြီးတစ်အိမ်အောက်မှာ သျှောင်ပေါ် ပိုးပဝါလေး ပတ်လျက် ကွမ်းတမြို့မြို့ပါ။ နေသော အသက် (၈၀)ကျော် အဘိုးအို တစ်ဦးနှင့် အသက် (၃၀)ခန့်ရှိ လူငယ်တစ်ဦးတို့သည် အလယ်ခေါင်တွင် ဘောသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်းကြီးကိုချလျက် ...

ပယောဂေါ ယမေယ ဗျာဓိ၊ ယော သုမည မုဒိယဖေ၊ နာ ယံ ဝိသုဒ္ဓေါ သုဒ္ဓေါတု သမယေ ယော နကောပကော အဓိပ္ပာယ်က- အနာတစ်မျိုးကိုဆေးကုရာ၌ ထိုကုသော အနာကား ပျောက်၏။

သို့သော် အခြားသောရောဂါတစ်ခုကိုဖြစ်ပွားစေပြန်သော ကုနည်း ကုဟန်သည် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော ကုနည်းကုဟန်မဟုတ်

။ အနာတစ်မျိုးကို ဆေးကုရာ၌ ထိုကုသောအနာလည်းပျောက်၏။ အခြားရောဂါတစ်ခုသည်လည်း မဖြစ်ပွားစေသော ကုနည်း ကုဟန်သည် စင်ကြယ်သော ကုနည်းကုဟန်မည်၏တဲ့။

“မင်းက ငယ်သေးတယ်၊ ဆေးသမား လုပ်ရမှာဆိုတော့ ကြပ်ကြပ်သတိထားပေး၊ မင်းကိုနားလည်အောင် ထပ်ရှင်းရရင် အဆွန်ပူပြင်းနေတဲ့ရောဂါကို အေးအောင်လုပ်ရမှာပေါ့ကွာ၊ ဥတုအနေနဲ့ရော၊ ရောဂါအနေနဲ့ပါ ဒါလောက်အေးအောင်လုပ်ပြီးရင် တော်သောက်ပြီဟု မဆုံးဖြတ်ဘဲ၊ ခုနက အအေးဆေးကိုပဲ တိုက်ပြီအတိုင်း ဘိုက်နေရင် လူနာဟာ အအေးလွန်ကဲလာပြီ၊ ရောဂါတစ်ခုထပ်ဖြစ်မှာ သေချာသကွ၊ ဒါတွေလဲ နားလည်ရမယ်ကွ၊ ကိုင်း- ကိုင်း ဒီနေ့အဖို့ နေလဲချုပ်ပြီ”

“ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ”

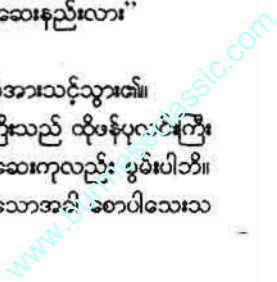
ဆေးကျမ်းကြီးတစ်ခုလုံးကို အစမှအဆုံးတိုင် ပါ ဦးကိုပြန်မာ ဖြန့်၍ မြန်မာပြန်ကိုပင် ပို၍ရှင်းလင်းအောင်ပြောပြနေသူကား ဆရာကြီးဘိုးမင်းဖြစ်၍ ဆရာအပါးမှ ငြိမ်သက်စွာနာယူမှတ်သားနေသည့် သူငယ်ကား စာရေးသူဖြစ်ပါ၏။

“အဲ ... နောက်တစ်ခုပြောချင်တာက ခုခေတ်တော့ သွေးတိုးပေါလကွာ၊ အမှန်ကတော့ ဒုလ္လာသွေးတက်၊ မီးယပ် သွေးတက်ပါ။ အဲဒီအတွက် ဆေးတစ်လက်တော့ ဖော်ထားဦး၊ မှတ်လဲ ဖော်ထား”

“ဆရာကြီးနဲ့ဖန်ပုလင်းထဲက ဆေးနည်းလား”

“အေး-”

ကျွန်တော်သည် ရှုတ်တရက်အံ့အားသင့်သွား၏။ ဝမ်းလည်သွားသွား၏။ ဆရာကြီးသည် ထိုဖန်ပုလင်းကြီး ခြောက်ဆေးနှင့် ရေလဲကုသနေသူဖြစ်၏။ ဆေးကုလည်း ဖွမ်းပါတိ။ ဆေးနည်းပေးပါဟုတောင်းပန်သောအခါ ခစာပါသေးသ



ကွာဟု ခဏခဏပြော၏။ ထိုဆေးနည်းကို ၁၀ နှစ်ကျော်မှ စိတ်လက်ရပေး၏။

“အမိန့်ရှိပါဆရာကြီး။ ကျွန်တော်လိုက်မှတ်ပါမယ်”

“အေးပါကွာ ပြောတာပေါ့။ မနက်ဖြန်လာခွဲ” တဲ့။

ကျွန်တော် နောက်ထပ်မဟာဝံ့တော့ပါ။ ဆရာကြီးကို ထိုကန်တော့ဝတ်ပြုပြန်လာခဲ့၏။

(၃)

ည ...

ကျွန်တော် အိပ်မပျော်တော့ပါ။ ဆေးကောင်းတစ်လက်တော့မည် မဟုတ်ပါလား။ တွေးပျော်နေမိ၏။ ဆရာကြီးဆေးကလေးပြောလည်းပြောလောက်၏။

ဒုလ္လာမီးယပ် ကောင်းကောင်းနိုင်၏။

သွေးတိုးကြောင့် ရောဂါရသူတွေ ဆရာကြီးဆေး တစ်လလောက်စားရုံဖြင့် ရှင်းရှင်းပျောက်၏။

ဖန်ဘူကြီးနှင့်အမြဲဖော်ထား၏။ ယင်းဆေးဖော်နည်း

ကျွန်တော်သိချင်လိုက်သာမှ အသေအလဲ။

ဆရာကြီးက လိုလိုချင်ချင်ပေးပြန်တော့လဲ ခုမရ မနက်တဲ့။ တစ်ရက်ကြီးများတောင် ရှေ့ဆိုင်းလိုက်သေး။

နောက်တစ်နေ့ ထုံးစံအတိုင်း ဆေးကျမ်းတက်ရန်ရေး

သွားတော့ ဆရာကြီးအိမ်အောက်မှာ မြန်မာ့သမားတော် လေးယောက်နှင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်နေကြ၏။

အညာလေ့လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဝိုင်းကား ချစ်စရာ။

စည်းနှင့်ကမ်းနှင့်ဘောင်ခတ်ထားသော အစည်းအဝှမ်း

ပွဲကြီးမျိုးမဟုတ်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဝိုင်းမှာ သာရေးနာရေးလည်း

ပါ၏။ ရပ်ရေးရွာရေးလည်းပါ၏။ သားရေးသမီးရေးလည်းပါ၏။ အထူးသဖြင့် ဆေးဆရာများဝိုင်းဆိုတော့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ဆေးကုပုံ စုံတကာစေ၏။

“အလယ်ရပ်ထဲက ဒေါ်ပုကြီးမြေး ဖျားလို့ ဆေးရုံတင်ကာ ဆေးရုံကရေခဲအုပ်တာ သေရောတဲ့ဗျာ”

တစ်ဦးက ဆိုသည်။

“အဲဒါ ဒီလိုရှိတယ်ဗျာ ဖျားတာက လေးမျိုးရှိတယ်။ သွေးအား လေဖျား၊ သည်းခြေဖျား၊ သလိပ်ဖျား မဟုတ်လား။ သည်းခြေဖျားဆို ရေခဲအုပ်၊ အံ့ညာလောက်အောင် ပျောက်တယ်။ အဲ သလိပ်ဖျား သွားအုပ်မိရင်တော့ ကျပ်ဆိုပြီး သေပြီသာမှတ်”

ဆရာကြီးဦးဘိုးမင်းက ရှင်းပြ၏။

ကျွန်တော်လည်း လူကြီးတွေနှင့်ရောပြီး လက်ဖက်ခွက်နှိုက်ရင်း ကျွန်တော့်လူနာတွေအကြောင်း အတွေ့အကြုံတွေ ဝင်ဟဲတော့ ဆရာတစ်ယောက် ဤသို့မှတ်ချက်ချ၏။

“ဆရာကြီးတပည့်ဝင်းမြင့်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ မလုပ်တဲ့ ဘာတွေ လုပ်တဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ကုနေတဲ့ ကလေးမလေးအသက်က အစ်နှစ်နဲ့ခုနှစ်လဲ ရှိပါသေးတယ်။ ကလေးမလေးက ရေတွေသောက်လိုက် သေးတွေပေါက်လိုက်၊ ‘ရေငတ်လျှင်ပြော’ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒါ အုန်းရည်တိုက်တာ ကျွန်တော်တို့တော့ မတိုက်ခုံပေါင်”

ကျွန်တော်က ပြုံးနေပါသည်။ ဆရာကြီး ဦးဘိုးမင်းက-

“ကဲ- မောင်ဝင်းမြင့်က ဘာကြောင့် အုန်းရည်တိုက်တုန်း ပြောလေကွယ်”

“ဒီလိုပါဆရာကြီး။ ကလေးမလေးက အပူငုတ်နေတာပါ။ နေကလဲပူ အဲဒါ ရေခဏခဏချို့။ ညကျ လေအေးကပတ်း အပူစာတွေစားနဲ့ ရေသောက်လိုက်၊ သေးပေါက်လိုက်ဖြစ်နေတာပါ။ အတွင်းမှာ တေဇာလောင်နေတာပါ။ အပူမငြိမ်းသရွေ့ ရေသောက်မယ်။

ရေသောက်ရင် သေးပေါက်မှာပဲ။ အဲဒါ ကျွန်တော် အပူငုတ်တာကို ဖွင့်လိုက်တာပါ။”

“အုန်းစိမ်းရည်နဲ့လား။”

“မှန်ပါတယ်ဆရာကြီး။ ရှိရှိအုန်းရည် ဒီကလေးပေါက်ကလေးကို ဘယ်တိုက်ပုံပါမလဲ။ အခွံစိမ်းစိမ်းနုနု အုန်းရည်စိမ်းကို တိုက်တာပါ။ အို- ကလေးချက်ချင်းပွင့်ပြီး နေကောင်းသွားပါတယ်။”

“အိမ်း- ဒါပေါ့လေ။ ဆေးကုတယ်ဆိုတာ အရွယ်ရယ် အင်အားရယ်၊ ရာသီရယ်၊ အကုန်ချစ်ရတာပေါ့။ ပြီးတော့ တူနဲ့ထူမှတော့မှန်တယ်။ တူသေးသေးနဲ့ထူရမှာကို ခြောက်ပေါင်တူနဲ့ထူတော့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ခုလဲ အုန်းရည်ဆိုတိုင်း သိပ်ကန်ပစ်တော့မှာဆိုပြီး မကြောက်ပါနဲ့။ အုန်းစိမ်းရည်ကျတော့ ပျော့ပါတယ်လေ။”

ဆေးအကြောင်း၊ ဝါးအကြောင်း၊ သောင်းပြောင်းတွေလေးပြောရင်း မိုးချုပ်မှလူစုကွဲ၏။

ဆရာတပည့်နှစ်ယောက်တည်း ကျန်သောအခါ ...

“ဆရာကြီး။ ဟိုဖန်ပုလင်းထဲက ဆေးနည်းပေးမယ်ဆို”

“ဪ- အေး- အေ။ ခုခေတ်အခေါ် သွေးတိုးပျောက်ဆေးလို့ အမည်တပ်ရမှာပေါ့။ ကဲ- လိုက်ရော့ဟဲ့။”

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာကြီး။”

“ဆင်တုံးမနွယ်၊ အုန်းနဲ့မြစ်၊ ငှက် (ငှက်ထဲက အနစ်ဆဲတူရေမွှေ၊ ဥပမာ ဆင်တုံးမနွယ် ၁-ကျပ်သာ။ အုန်းနဲ့မြစ် ၁-ကျပ်သာ။ ငှက် ၁-ကျပ်သာ။ စုစုပေါင်း ၃-ကျပ်သာဆိုရင် နှင်းမှုန့်စစ်စစ်က သုံးဆပေါ့။ ၉-ကျပ်သာရော”

“ဟုတ်ကဲ့ဆရာကြီး။”

“အဲဒါကို ပျားရည်နဲ့တော့ကွာ။ ညအိပ်ရာဝင်လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း မှန်မှန်သောက်၊ မင်းတို့ ခုကာလခေါ် သွေးတိုးရောဆိုတာ ရှင်းရှင်းပျောက်ရမယ်ကွယ်။ ရေချိုးရမှာကြောက်တဲ့လူပေး”

အချိုးချင် စိတ်ပေါ်လာမယ်၊ ကော်ကြော့တက်တာတွေလောက်တော့ အပျော့ပေါ့ကွယ်။”

ကျွန်တော်ရင်ထဲ ပေါ့ပါးသွားပါသည်။ သိန်းဆူကြီးပေါက်ကတော့ သို့ ဝမ်းသာသွား၏။ ကြည်နူးစွာ အရသာတစ်မျိုးခံစားရ၏။

ကျွန်တော် ဝမ်းမသာဘဲမနေနိုင်ပါ။ ကျွန်တော်မျက်စိရှေ့မှာ ဆရာကြီးညှိုးဘိုးမင်းက သွေးတိုးဆိုသော လူနာပေါင်းများစွာကို ဆောက်ကင်းအောင် သည်ဆေးနှင့်ကုခဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။

ဆေးကောင်းလွန်းတော့ ရောဂါကြီးလေလေ အစွမ်းထက်လာလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆရာစားချိန်ထားပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှမပြောဟု စိတ်ဆင်ရိုင်းဝင်ခဲ့ဖူး၏။

သို့သော် ကျွန်တော်အောင်မထားနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်သော် ကျွန်တော်သည် ငွေအသပြာဆရာမဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်တယ်။

သွေးတိုးရောဂါဘေးဆိုးမှ ကင်းဝေးကြပါစေ

ကျွန်တော်တို့သည် မြန်မာ့ရာသီဥတု၊ မြန်မာ့အစားအစာ၊ မြန်မာ့လေစိုက်နှင်းအညို ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပျားနှင့်ရပ်တည်ခဲ့ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့၏ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပျားသည် ပင်ပင်ပန်းပန်း၊ ရှာရန်မလို၊ ငွေကုန်ကြေးကျမပျား။

လက်တစ်ကမ်းမှာ အလွယ်တကူရှိ၏။

အပင်ဟူသမျှ ဆေးဝါးပင်ချည်းမဟုတ်ပါလား။

ထို့ကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်များက ...

“သစ်ပင်များဟာ အင်မတန်ထူးဆန်းတဲ့ ခြုံပေါင်းများစွာ ထုတ်လုပ်ပေးနေတဲ့ ဓာတုဗေဒစက်ရုံကြီးများပဲပျာ”

ဟုပြော၏။

မူလသစ်ဖု၊ သစ်ဥ၊ သစ်မြစ်တွေကို စာတုဆေးအမြစ် အဆီထုတ်လုပ်လိုက်တာနှင့်တပြိုင်နက် မူလရှိပြီ သဘာဝစွမ်းအင်များ ကွယ်ပျောက်ကုန်ပါတော့၏။ စာတုဆေးများအစွမ်းမထက်မြက်ဟု မဆိုလိုပါ။

ထိန်းချုပ်မှုမရှိ လွန်စွာပင်ထက်လွန်းနေပါသည်။

ထက်လွန်းသောကြောင့် ဆေးစားသုံးမှုဒဏ်ပြန် လူနာတွေ ခံကြရ၏။ ဥပမာ- အေပီစီဆေးပြားသည် အဖျားဖြတ်ရာတွင် ထက် မြက်လှ၏။

သို့သော် ဖောဟိုက်ကျွန်ရစ်ခဲ့၏။ ရင်တုန်အစားအသောက် ပျက်ကျန်ရစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားဆေးများက ထိုသို့မဖြစ်ရခြင်းမှာ သဘာဝ စွမ်းအင်အတိုင်း မူလသစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ သစ်မြစ်တို့ကို တိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်ပါတယ်။

သံပရာဓမ္မ

တစ်ညသ၌ ...

စာရေးသူသည် ထုံးစံအတိုင်း စာရေးနေစဉ် အိမ်သူက သံပရာရည်တစ်ခွက်လာချ၏။ စာရေးရင်း သောက်လိုက်၏။ နောက် ဆုံးခွက်ကျန်ကိုမော့ချလိုက်သောအခါ သံပရာဓမ္မ ၄- ၅ ဓမ္မ ပါးစပ် ထဲရောက်လာ၏။ ထ၍ထွေးမပစ်နိုင်။

ဝါးစားလိုက်မိသည်။ ခါးသက်သက်အရသာ၊ ဖန်ဖျဉ်အရ သာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရိုင်းစပ်ရှားရှားအရသာ တွေ့ရ၏။ သံပရာဓမ္မကလေးများ ကိုခါးရင်း ကျွန်တော့်ခါးထဲ လက်ခနဲသောအသိဉာဏ်ကလေးတစ်ခု ပြေးဝင်လာ၏။

ကျွန်တော်သည် ညနေတိုင်း မကွေးကောလိပ်ကျောင်း

တော် လမ်းလျှောက်ထွက်လေ့ရှိပါသည်။ မကွေးကောလိပ်သည် ကျွန်တို့၏တောင်ဘက်မှာ သာမောဖွယ်ရာဖြစ်၏။ ညနေခင်း လမ်း လျှောက်လို့ကောင်း၏။

ကျွန်တော်လမ်းလျှောက်ထွက်လာတိုင်း တစ်ထောက်နား သို့တကာတော့ မကွေးကောလိပ် ကဖီမှာဖြစ်၏။ ပိုင်ရှင်မှာ ဦး တောင်ဖြစ်၏။

ဦးလေးတင်သည် အသက် ၅၀-ကျော်ရှိပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ကဝ၏။ သူက ကျွန်တော့်ကို သူ့ကျန်းမာရေးအ ကြောင်းပြောလာ၏။

“ခုတလော သွေးတိုးနေပြန်ပြီကွ”

“သွေးတိုးတာများ လွယ်ပါတယ်ဗျာ”

“လွယ်ရင် လုပ်စမ်းပါဦးဟ”

ဟုဆို၏။

သို့နှင့် ကျွန်တော်က သူ့အနားစားပွဲပေါ်တွင် အသင့်ရှိနေ သော သံပရာသီးကလေး ထက်ခြမ်းခွဲကာ သံပရာဓမ္မကလေး ၃-၄ ခွက် သောက်၏။

“ရော- အဲဒါစားလိုက်”

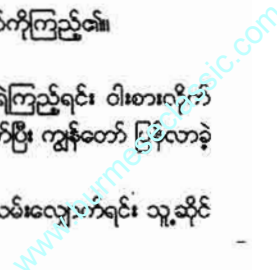
ဟုပြောတော့ ဦးလေးတင်သည် ...

“ဒါလား ဆေး”

ဟူသောအကြည့်နှင့် ကျွန်တော်ကိုကြည့်၏။

“စားသာစားပါဗျာ”

သူသည် ကျွန်တော့်ကို မယုံမရဲကြည့်ရင်း ဝါးစားလိုက် ပုံစံသည် တွန့်ပြ၏။ သူ့ကိုနှုတ်ဆက်ပြီး ကျွန်တော် ပြိုင်လာခဲ့ နောက်တစ်နေ့ ထုံးစံအတိုင်း လမ်းလျှောက်ရင်း သူ့ဆိုင်



ရောက်တော့ ဦးလေးတင်သည် မနေ့ကလို ညှိုးညှိုးလျှလျှမဟုတ်
လန်းလန်းဆန်းဆန်းတွေ့ရ၏။

“ဟေ့ကောင်- မင်းသံပရာစေ့ ဘယ်ဆိုးလို့တုန်းဟာ၊ ချက်
ချင်းသွေးကျသကွ၊ ချေး- ပြည်သူ့ဆေးဆိုင်က သွေးကျဆေး ဆရာ
ဝန်လက်မှတ်ကလေးတပြုနဲ့ ဘယ်သွားစယ်နေတော့မလဲ၊ မင်း သံ
ရာစေ့ စားမှာပေါ့ဟ”

ကျွန်တော် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မိပါ၏။

မြေးရင်းလွှားရင်း ဟိုဒင်းဟပ်မိဆိုတာလို ကျွန်တော်သည်
သွေးကျဆေးတစ်ခုဟပ်မိပြီဆိုပါတော့ ...

သံပရာစေ့နှင့်လူလေးငါးယောက်ကို ထပ်စမ်း၏။ တကယ်
သွေးကျ၏။ သည်အကြောင်းကို ကျွန်တော် အိမ်သူ့ကိုပြောပြတော့-

“ဟာ- ဟုတ်လား၊ ပွတာပဲ၊ သံပရာစေ့ကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး

သွေးကျဆေးဖော်ကြရအောင်”
“သံပရာစေ့ဝါးစားရုံနဲ့သွေးကျတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ကြိတ်မ
ရဦးမှာလဲ”

“သံပရာစေ့ကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီးမှ သံပရာစေ့မှန်း မသိ
ပေါ့၊ အဲဒါကို ဘယ်သူမှသွားမပြောနဲ့တော့နော်၊ ဆေးထုတ်ပြီး ရော
စားရအောင်”

“အမယ်လေးမိန်းမရာ၊ မင်းမှာလဲ စီးပွားရေးသောင်းကျ
ဖို့ပဲ တွက်နေတာပဲနော်”

“ဘာတော့- ဟင်း... မပြောလိုက်ချင်ဘူး၊ တဆိတ်
လူကို စီးပွားရေးသောင်းကျန်းဖို့ စဉ်းစားသလော၊ ဘာလေးနဲ့ အ
ကဆင်ထားတဲ့ နားဓာတ်တောင် သူပေါင်သုံးထားပြီပြီ”

သည်စော့မှ ကျွန်တော်အိမ်သူ နားကို ကြည့်လိုက်မိ
သည်။ ဟုတ်ပါသည်။ နားပေါက်ကလေး၊ ဟောင်းလောင်းနှင့်၊

ကျွန်တော်သည် အများကျန်းမာရေ၊ ချမ်းသာရေးအတွက်

ဆေးတွေပေး၏။ ကုသ၏။ ဆေးစွမ်းကောင်းတွေ ဖောက်သည်ချ
သိပ်ညွှန်၏။ ဆေးဖော်ရောင်းဖို့ စိတ်မကူးမိ။

အများသိ၍ ဖော်စပ်ရောင်းနိုင်ကြပါစေဟူသော စေတနာ
မရှိထားရပါသည်။

ကာဒရိုင်ဘာတစ်ယောက် ပြောသောစကားတစ်ခု ပြေး
အမှတ်ရမိပါသည်။

“ကျုပ်တို့ဒီရိုင်ဘာတွေကတော့ အသည်းနာစရာပါပဲဗျာ၊
အသည်းတွေရဲ့ လိုရာခရီးကိုပို့ပေးရပေမယ့် ဒီရိုင်ဘာတစ်ဦးရဲ့ဘဝ
အနီးကျတော့ ဘယ်ခရီးသည်မှပို့ပေးဖော်မရဘူးတဲ့။

ကျွန်တော့်နားထဲ ကြားယောင်ပြုံးမိပါသည်။ နားကပ်မရှိ
နားပေါက်ဟောင်းလောင်းနဲ့ အိမ်သူ့ကိုလည်း ကြင်နာစွာကြည့်
လိုက်မိပါသည်။

သို့ဖြင့် စာရေးသူသည် စာရေးစားပွဲသို့ထကာ ဆေးကု၍
အညှိ အတွေ့အကြုံကလေးများကို စာဖိ၍ရေးရပါဦးမည်။ စာရေးမှ
တော်ဆံရမည်မဟုတ်ပါလား။

စာရှုသူအဆွေ ...

ဆေးကု၍ငွေမရှာပါ။ စာရေး၍ငွေရှာပါသည်။ ကျွန်တော်
ပြောတွေ့ရသမျှ အရှိကိုအရှိအတိုင်းတင်ပြပါမည်။

“ကုထုံးဆေးချက် တို့ပုဂ္ဂို” ဆိုသော ကြွေကြော်သံနှင့်
အညှိ ကုထုံးဆေးနည်းမှန်သရွေ့ ဖော်ကောင်အမြဲလုပ်သွားပါမည်။

ဒါကြောင့်- ဒါကြောင့် သွေးတိုးရုံပါလား။ သွေးကျဆေး
ဆေးစဉ်းစားမနေပါနှင့်။ သံပရာစေ့ ၃-၄ စေ့ ဝါးစားကြည့်စမ်းပါ။

သွေးကျကြောင်းပါခင်ဗျာ။

သွေးတိုးရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးကြပါစေ။



သွေးတိုးနှင့်ဝိပဿနာ

တနင်္ဂနွေနေ့၊ တစ်နံနက်ခင်း ...

အသက် ၆၅ နှစ်အရွယ်ရှိ ပင်စင်စားကြီးတစ်ယောက် ကျွန်တော့်အိမ် ရောက်ချလာ၏။ သူသည် ပင်စင်အရာရှိတစ်ယောက် ပီပီ စကားပြောရာတွင် စေ့စေ့စပ်စပ်နိုင်လှသည်။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း လိုက်စား၏။

သူသည် နံနက်တိုင်းလမ်းလျှောက်၏။ လမ်းလျှောက်က ပြန်လာတိုင်း ကျွန်တော့်အိမ်တစ်ထောက်နားကာ ရေခွေးကြမ်းအဖော့ပြေအသာပြေ ဝင်သောက်လေ့ရှိ၏။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးတတ်၏။

အသက်ကြီးသူပီပီ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်၍ ဗဟုသုတလည်းစုံ၏။ အားမနာတမ်းလည်း အမေအမြန်းထူပါသည်။ ခုလည်း သူ့ထုံးစံအတိုင်း ရေခွေးကြမ်းသောက်ရင်း မေးပါလေပြီ။

“မောင်ရေမတုံ့ ကျန်းမာရေးဆောင်ပါးတွေ ကျုပ်ဖတ်ပါတယ်။ သဘောကျပါတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ”

“တစ်ခုတော့ ဘဝင်မကျတာရှိတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲခင်ရင် လူဝလာရင် သွေးတိုးဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့အယူအဆပဲ။ လူဆိုတာ လှလှပပ ဝဝဖြိုးဖြိုးရှိမှ ကျန်းမာမှာမဟုတ်လား”

“ဟုတ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ ကျန်းမာဝဖြိုးအလှတိုးလို့ ဆိုရင် စကားရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူဝတဲ့နေရာမှာ စဉ်းစားဖို့ဟာက လူ့ရဲ့နေ့ကိုယ်မှာ ရသရည်၊ သွေး၊ အသာ၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်းသုတ်ဓာတ်ခုနစ်ပါးနဲ့တည်ဆောက်ထားပါတယ်ခင်ဗျာ။ ပြီးတော့ ကြီးကျင်ငယ်များလဲ ဝါပါသေးတယ်။ အဲဒီလို တည်ဆောက်ထားနေရာမှာ ခိုင်မာတဲ့တည်ဆောက်မှု၊ မခိုင်မာတဲ့တည်ဆောက်မှု

နှစ်မျိုးရှိပါတယ်”

“မခိုင်မာတဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဝဖြိုးနေ့အတ်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဝတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပွထနေတာပါ”

“အရက်ဖော ဖောတာ၊ ရေဖော ဖောတာကို ဆိုလိုချင်တာလား မောင်”

“ဟုတ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ အသားတွေ ပွထနေပါတယ်။ အမြင်အားဖြင့် ဝနေတယ်လို့ထင်ပါလိမ့်မယ်။ ဆေးညှာရှုထောင့် ကျန်းမာရေးမျက်စိအမြင်နဲ့ကြည့်ရင် အားရစရာကောင်းပါဘူး။ ကျစ်လျစ်ခိုင်မာတဲ့တည်ဆောက်မှုမဟုတ်လို့ပါ။ အဲဒီလို အသားတွေ ပွထလာတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးတိုးရောဂါအများဆုံး ခြစ်တတ်ပါတယ်”

“ဝတာနဲ့သွေးတိုး၊ ဘာဆိုင်လဲမောင်ရဲ့”

“ဆိုင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ လူမှာ အဆီအသားတိုးပြီး ဝလွန်းတာရင် သွေးကြောတွေ မဖြောင့်ဖြူးနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သွေးကြောခြစ်ရောဂါ သွက်ချာပါဒ်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်”

“ဒါနဲ့ ဟိုတလောက မောင်ပြောတော့ စိတ်သောကရောက်သူတွေ သွေးတိုးအဖြစ်များဆို့-”

“ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ။ စိတ်သောကရောက်သူတွေ သွေးတိုးအဖြစ်များတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ လူမှာ စိတ်က အရာရာကို ဘာဝင်နေလေတော့ စိတ်ကိုမယုံလွင့်အောင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေဆဲသူတွေ ရောဂါကင်းကြပါတယ်”

“ဟုတ်ပြီမောင်။ ဒီအချက်ကို ကျုပ်လက်ခံပြီး သွားသတိထားသတိဆိုတာလို သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး လောကကြီးကိုမတုန်မလှုပ်ရင်းဆိုင်တာ ဝိပဿနာအလုပ်ပဲမောင်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်တဲ့လူတွေ ခြစ်တတ်ပြီတာတောင်မှ ပျောက်ကြတာကိုး”

“အမှန်တရားကိုသိ၍ လွတ်မြောက်သူသည် စိတ်လည်း

ငြိမ်သက်၏။ စကားလည်း ငြိမ်သက်၏— လို့ဆိုပါတယ်။ သွေးတို့ ရောဂါရှိနေသူတွေအတွက် ဆေးတစ်လက်ကတော့ ဝိပဿနာပါပဲ ခင်ဗျာ။ ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့အေးချမ်းမှု ပေးနိုင်တဲ့ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြပါလို့ အများသိအောင် ဆော်သြလိုက်ပါဦးမယ်”

“ကောင်းပါပေမောင်ရယ်။ သာဓုပါဗျာ- သာဓု- သာဓု”

ကာယကံလေ့ကျင့်မှု

‘ဗုဒ္ဓသည် မှန်ကန်သောသတိရှိမှုကို အလွန်အလွန်အရေးကြီးသည် ဟုယူဆသဖြင့် မှန်ကန်သောသတိရှိမှုကို ရစေတတ်သော ကာယကံလေ့ကျင့်မှုများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့၏။

ထိုလေ့ကျင့်မှုများအနက် အသက်ရှူမှု(အာနာပါနသတိ) သည် လူကြိုက်အများဆုံးနည်းဖြစ်၏။

ထိုနည်းမှာ နေ့စဉ်နေ့စဉ် အနည်းဆုံးငါးမိနစ်မျှ အသက်ရှူမှုကို သိအောင်လုပ်သောနည်းဖြစ်၏။ ထွက်လေ ဝင်လေဖြစ်သော အသက်ရှူခြင်း ကာယကံအလုပ်ကို သိမှုသည် မိမိတို့၏အာရုံစိုက်မှု အင်အားတို့ကိုတိုးတက်စေရုံသာမကဘဲ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်၏။

ကာယကံမှ ကောင်းကျိုးဘက်ကဆိုလျှင် ရံဖန်ရံခါ အသက်ရှူခြင်းသိမှုအသိသည် မိမိတို့အသက်ရှူခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ချွတ်ယွင်းချက်များကိုတွေ့ရှိပြီး ပြုပြင်နိုင်စေရန် အထောက်အပံ့ပြု၏။

ယခုအခါတွင် အားလုံးသိကြသည့်အတိုင်းပင် အသက်ရှူခြင်းသည် သွေးစင်ကြယ်မှုအကျိုးကိုတိုက်ရိုက်ပေး၏။ အသက်ရှူခြင်းသည် နှလုံး၏တာဝန်နှင့်သက်ဆိုင်၏။ နှလုံးသည် တာဝန်ကျေပွန်သောအခါတွင် သွေးအားသည်တိုးတက်လာ၏။ ဤနည်းဖြင့် တိုးတက်

သောကျန်းမာမှုကို မလွဲတမ်းရနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ရံဖန်ရံခါ ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်ရှူခြင်းကို သိမှုသည် အသက်ရှူခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ချို့ယွင်းချက်များကို ပြုပြင်နိုင်၏။ အသက်ရှူခြင်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပို၍ကောင်းမွန်သောနေထိုင်မှုကိုရ၏။

သခင်ဘသောင်း
(ဗုဒ္ဓစကြဝဠာတရား)မှ

သွေးတိုးနှင့်ဆရာဦးရန်အောင်



စာရေးဆရာကြီးဦးရန်အောင်နှင့် ကျွန်တော် အင်မတန် ခင်နှီးချစ်ခင်ပါသည်။ ရန်ကုန်ရောက်တိုင်း ဆရာ့ဆီမှာ ထမင်းအပြဲ သွားစားပြီး ကောင်းကောင်းကြီးနှိပ်စက်လေ့ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ခါ နေပြန်တော့လည်း သူ့မှာ ဘိုင်ကျတတ်ပါသည်။ တစ်နေ့ ကျွန်တော် ဆုတ်သွားတော့ ...

- “ဟကောင်ရ ဝင်းမြင့်ရ၊ နှင့်ငွေ ဘယ်လောက်ပါသတန်း”
- “ပါပါတယ်ဆရာရဲ့၊ ဘာစားချင်လို့လဲ”
- “ခု မဟုတ်ပါဘူးဟုတ်၊ မနက်စားဖို့ပါ”
- “ဘာစားမှာလဲဆရာရဲ့”
- “ပဲပြုတ်လေ”
- “ရှင့် ဆရာကြီးက ပဲပြုတ်တစ်ခါဝယ်ရင် ၂၀ ကုန်းနဲ့အထိ သူ့ချည်းအကုန်စားတာပဲ”
- ဆရာနှင့် အခန်းချင်းကပ်နေသည့် အရှေ့ဘက်အခန်းမှ

အဘွားကြီးက ဝင်ပြော၏။

သည်တော့ ဆရာဦးရန်အောင်က တဟားဟား။

ဆရာသည် သူ့လက်ထဲ၌ ဝိုက်ဆံတစ်ပြားမှ မရှိလည်း အလျဉ်းမပူတတ်၊ သောကမရှိ၊ ဝန်တိုစိတ်လည်းမရှိ၊ ဒေါသမရှိ လူတိုင်းအပေါ် ခွင့်လွှတ်သည်စိတ်နှင့်မြင်၏။ ကြည့်၏။ ပြီးတော့ နှမြောတွန်တိုခြင်း လုံးဝမရှိ။ လက်ထဲဝိုက်ဆံကလေးရှိနေလျှင် သုံးစွဲ စားဖို့ ပေးဖို့ ကမ်းဖို့စိတ်ကူးနေသည်။

ပြီးခဲ့သည်နှစ်က ဆရာနှင့်ကျွန်တော် ရေစကြိုမြို့မှာ စာပေဟောပြောပွဲတစ်ပွဲ၊ ရေစကြိုမြို့နှင့် ၁၀ မိုင်ကွာရှိ၊ ကျက်ဆူကျင်းမှာ တစ်ပွဲ၊ ရေစကြိုမှာဟောပြောပွဲပြီးတော့ ရေစကြိုစာပေဟောပြောပွဲ ကျင်းပရောက်မတိုင်မီ အသက်အရွယ်ကြီးလှသောဆရာအား အစိုး တန်ဆေဝါးနှင့်ဆေးပုလင်းများ ကန်တော့လိုက်သည်။ ထိုဆေးများကို ကျွန်တော်လွယ်အိတ်ထဲအပြည့်ထည့်ယူလာခဲ့၏။ ဆရာနှင့်ကျွန်တော် ရေစကြိုကပြန်လာတော့ သဘောပေါ်မှာ သူ့အနားက လူကြီး တစ်ယောက် ချောင်းဆိုးတာမြင်၍-

“အောင်မာ၊ ဟေ့ကောင်ဝင်းမြင်၊ မင်းလွယ်အိတ်ထဲမှာ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပုလင်းပါတယ် မဟုတ်လား၊ ပေးလိုက်စမ်းပါကွာ”

တစ်ပုလင်းအပြင်မှာ ဂုဏ်၊ ဓဝီ ပေါက်နေသော ကွန်စီသား ဇင် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပုလင်း ထုတ်ပေးလိုက်ရ၏။

သဘောပေါ်ကဆင်းလာတော့ ကားနှင့်ခရီးဆက်ရပြန်၏။ ကားပေါ်တွင် သူ့ဘေးမှထိုင်နေသော အသက် ၇၀ ခန့် အဘွားအိုတစ်ဦးကိုကြည့်လျက်-

“ဒီအမယ်ကြီး အားနည်းနေပုံရတယ်၊ အားဆေးတစ်ပုလင်း ပေးလိုက်စမ်းကွာ”

လွယ်အိတ်ထဲမှ ဘားပလက်ဆေးပုလင်း ထုတ်ပေးလိုက်

လမ်းတစ်လမ်းလုံး ဆရာ့ကိုပေးလှူလိုက်သောဆေးပုလင်းများ ဆရာ့လူကို စွန့်ကြဲပါလေတော့သည်။

ဆရာသည် အသက် ၈၀ ကျော်ပါပြီ။ ခုထိ ကျန်းမာရေး ဆောင်းတုန်း၊ သားသမီးတွေနှင့် တဟားဟား၊ စာပေအပေါင်းအသင်း ဆပည့်တပန်းတွေနှင့်တဝါးဝါး အမြဲရယ်မောနေတတ်သည်။

ဆရာ့ဆီရောက်သွားလျှင် ပျော်စရာကောင်း၏။ ဟိတ်ကြီး ဆန်ကြီး မလုပ်တတ်၊ ကျွန်တော်ကလည်း ဆရာ့တပည့်ပီပီ ဘိုင်ကျ ဆွဲရို၏။ မကွေးမှရန်ကုန်ရောက်တိုင်း ဆရာ့အိမ် ထမင်းတွယ်လေ့ရှိ

ယခုလည်း ရောက်ပြန်ပြီ။ သည်တစ်ခါ ဆရာ့ကြည့်ရတာ အမြင်ထူးပါသည်ဟု စဉ်းစားနေမိ၏။ ပြီးမှသိ၏။ ဆရာ့လုံချည်အသစ် ချည်ချွတ်ကြီးကြောင့်ကို။

ဘယ်သူက ကန်တော့သွားမှန်းမသိ။ ဒါပေမယ့် ဆရာ့လုံချည်ကား ချော်ချွတ်ကြီး။

ကျွန်တော်က လက်နှင့်စမ်းကြည့်ရင်း-

“ဆရာ့လုံချည်က အဆင်ကတော့ကောင်းပါရဲ့၊ လျှော်တွေ ဆိပ်များပုံရတယ်၊ ချော်ချွတ်ကြီး”

“အေးကွ၊ အဆင်ကတော့မဆိုးဘူး”

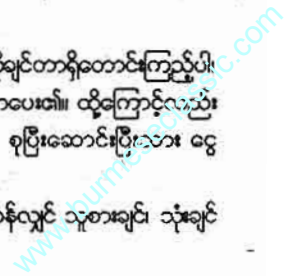
“ဒါဖြင့် ကျွန်တော့်ပေးလိုက်”

“အေး ကောင်းသား၊ ယူကွာ”

အဆွေစာရွှသူ-

ဆရာဦးရန်အောင်ဆီ အသင်လိုချင်တာရှိတောင်းကြည့်ပါ၊ ပေးနိုင်ဘူးဟုတစ်ခွန်းမပြော၊ တောင်းတာပေး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆရာသည် အသက် ၈၀ သာကျော်ရော၊ စုပြီးဆောင်းပြီးသား ငွေကြေးမရှိ။

သူ့မှာ မရှိသော်လည်း အချိန်တန်လျှင် သူ့စားချင်း သုံးချင်



သည်ငွေ ရောက်လာတတ်ပြီ။ အံ့ဩစရာတော့ကောင်း၏။

“အဲ- အဲဒါနဲ့ မင်းလာရင် ငါမေးမလို့”

“မေး ဆရာ၊ ဘာမေးမှာလဲ”

“ခုတလော ငါနာရည်တွေယိုနေတယ်။ ခေါင်းလဲ ကိုက်တယ်။ ဇက်ကြောလဲတက်သကဲ့။ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာလဲမသိဘူး”

“အဲဒါ သွေးတက်တောပေါ့ဆရာရဲ့”

ယခုကာလခေတ်စားနေသည့် ‘သွေးတိုးသည်’ဆိုသည့်

စကား လုံးကိုမသုံးဘဲ ‘သွေးတက်သည်’ဟု ပြောလိုက်သည်။

‘သွေးတိုး’ ဟုဆိုကာ ဆရာစိတ်မကောင်းဖြစ်သွားမှာစိုး၍

မည်သူပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးတက်စာစားလျှင် သွေးတက်၏

ဥပမာ ကျွန်တော်တို့ မြေလတ်အခေါ် ရင်မောင်စာ ငါးပုစွန်၊ ငါးသလောက်၊ ပုစွန်ချို၊ စားတော်ပဲပြုတ် စသည်တို့ဖြစ်၏။

“ဒါဖြင့်ရင် ဘာဆေးစားရမလဲကွ”

“ဆေးစားဖို့ မလိုပါဘူးဆရာရယ်၊ ဆရာ ပဲပြုတ်နဲ့ထမင်း

ကြော် နေ့တိုင်းစားနေတာ မဟုတ်လား”

“အေးကွ- ခုတလော ပဲပြုတ်နဲ့ထမင်းကြော် ခံတွင်းတွေ

နေတယ်”

“အဲဒါ မစားနဲ့တော့ဆရာ”

“ဟေ- ဒါဖြင့် ငါဘာစားရမလဲ”

“ပုန့်ဟင်းခါးစားပေါ့ဆရာရဲ့”

“အေးဟုတ်ပြီ- ဟုတ်ပြီ”

နောက်တစ်ခေါက် ဆရာ့ဆီရောက်တော့ ဆရာက-

“အေးကွ၊ မင်းပြောတဲ့အတိုင်း ပဲပြုတ်နဲ့ထမင်းကြော်

ရှောင်လိုက်တာ ဇက်ကြောတက်မလာတော့ဘူးကွ”

“ရှောင်ပါဆရာရယ်၊ ဆရာတို့အရွယ်နဲ့ ထမင်းကြော် မစား

သင့်တော့ပါဘူး။ ပဲပြုတ်နဲ့ ထမင်းကြော်ဟာ အင်မတန်ကြေခဲတဲ့

အစပါ။ လူမှာ အဓိကအကြောင်းရင်းက စားလိုက်တဲ့အစ မကြေ

ညက်လို့ ရောဂါရကြတာပဲ။ တခြား ဘာမှမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်

ကျွန်တော်တို့မြန်မာမှာ အစာကြေလျက်ဆားဆိုတာ ဆေးဆရာတွေက

ဆိုတာ၊ လျက်ဆားကို အထင်မသေးနဲ့ဆရာ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း

ဆွတ္တိက စာလာတယ်။ နိုင်ငံခြားရောက်မှ မဟုတ်သေးဆေးလျက်ဆား

အဖိုးတန်မှန်း ပိုသိသတဲ့ဆရာ”

“အေးကွ- ဒါလဲဟုတ်တာပဲ”

ဘယ်အရာမဆို အကြောင်တရားကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်

ဦး အပူနှင့်အအေး မျှမျှတတနေထိုင်တတ်လျှင် ဘာမျှမဖြစ်။

အပူစာတွေချည်း လွန်လွန်ကျူးကျူးစားလျှင် အပူကြောင့်

ပူသော အခိုးထ၏။ အခိုးဟူသည် အပေါ်သို့တက်စမြဲ။ လေပူကြောင့်

သွေးပူ၏။ ထိုသွေးပူသည် ဦးနှောက်ကြောဆီသို့လျှောက်သောအခါ

ပူခြင်း၊ ဖိုက်ခနဲ ပျာခနဲဖြစ်ရ၏။ ထိုသွေးသည် ဦးနှောက်ပိုင်းဆီမှာ

အမြဲမနေ၊ တော်သေး၏။ အောက်သို့ တစ်ပတ်လည်ရပြန်၏။ တစ်ခါ

ပြန်တက်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကို ‘သွေးတိုး’ဟုမည်တတ်၏။

ရောဂါဝေဒနာမှန်သမျှ အစာအိမ်မှလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်အရာမဆို ကြိုက်တိုင်းမစားရပါ။ ‘တန်ဆေးလွန်ဘေး’ဆိုသည့်

စကားအတိုင်း လွန်လျှင်ဘေးဖြစ်တတ်ပါသည်။ အစားကြောင့် လူတွေ

အတွဲရောက်ကြ၏။

ဆရာဦးရန်အောင်ကို အစားရှောင်ခိုင်းလိုက်သည်နှင့်

အပူနှင့်နက်တည်း သွေးတိုးရောဂါ မရှိတော့ပြီ။ နောက်ထပ် ဆရာကို

သွေးတိုးလာနိုင်စက်စရာ အကြောင်းမရှိတော့။ အဘယ့်ကြောင့်

ဆိုသော် လောဘ၊ ဒေါသ၊ သောကာမရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စဉ်းစားကြည့်ပါအဆွေ ...

လူတစ်ယောက်ဒေါသဖြစ်နေလျှင် သိသာလို့ သူ့မျက်နှာ

အပြင်လုံး သွေးတိုးဖြင့်နီရဲလာ၏။



www.burmeseclassic.com

၅၈ * မကျွေးဝင်းမြင့်

သွေးတိုးဆိုသည်မှာ ဒါပဲဖြစ်ပါသည်။

ဒေါသကြောင့် သွေးတိုး၏။ လောဘကြောင့် သွေးတိုး၏။
သောကကြောင့် သွေးတိုး၏။ သွေးတက်စာတွေစားလျှင်လည်း သွေး
တိုးပါသည်။

ဆရာသည် စိတ်လိုလက်ရရှိသည့်အခါ

“ဟကောင်ဝင်းမြင်ရ၊ နှင် ဟာသဝတ္ထု ရေးပါလားကွ
ဘာဖြစ်လို့ ဆေးစာတွေရေးနေတာတုန်းတဲ့”

“ဟာ- ဆရာကလဲလုပ်ပြီ၊ ကျွန်တော်က အင်မတန်
လေးလံတဲ့ဘာသာရပ်ကြီးကို လူတိုင်းနားလည်လွယ်အောင် တင်ပြ
နေတာဆရာ၊ ပြီးတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိကျန်းမာရေး မိမိဂုဏ်
နေတတ်ဖို့ ဟိုတုန်းက ဆေးကျမ်းကြီးတွေကို အရပ်သားတိုင်းဖတ်
နားမလည်ဘူးဆရာရဲ့၊ ပြီးတော့ ဆေးကုသမှုအလျောက် ဆေးပစ္စည်း
အခေါ်အဝေါ် ဝေါဟာရတွေကလဲ မတူတော့ဘူး။ ပြောင်းလာတယ်
ခုခေတ်က သိပ္ပံခေတ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်ကလဲ မြန်မာ့ဆေးပညာကို
သိပ္ပံနည်းကျကျပေါ်ဆရာရယ်၊ သိပ်ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ဆေးပညာကို
ဥပမာပေးရရင် ငါးသလောက်ဟာ စားလို့အရသာရှိတယ်၊ အန်
များလွန်းလို့ လူတိုင်းစားတတ်အောင် ငါးသလောက်ကို ခေတ်မီနည်း
ပေါင်းကျွေးသလိုပေါ်ဆရာရယ်၊ အဲ- အဲ- ပြီးတော့ ဟင်

ကျွန်တော်သည် ဆရာဘေးမှထိုင်ပြီး အာလူးပေးနေတုန်း
ဆရာသည် ပက်လက်ကုသားထိုင်ပေါ်တွင် အိပ်ပျော်နေပါသတည်း။



အဓမ္မပြောတဲ့ အမောဇြုံ

မှတ်ထား။ ‘မိန်းမအသက် ကရမက်တဲ့’ ကရမက်ကို မော
ခင်ရှု။ မူးရင်ရှု။ သောက်လဲရတယ်၊ လိမ်းရင်လဲ ကောင်းတယ်၊
မိန်းမတွေအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးဟာကရမက်ပဲ၊ ပြီးတော့ မိန်းမ
ဆိုတာ သနပ်ခါးအမွှေးနံ့သာနဲ့ မကင်းရဘူးတဲ့။

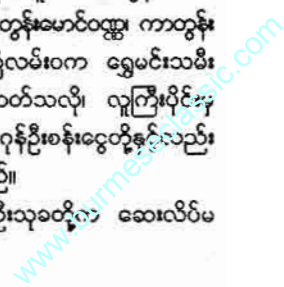
စာရေးသူ၏အမေက ဤကဲ့သို့ မှာခဲ့ဖူးပါ၏။ အမေသည်
သွေးလူကြီးပီပီ မြန်မာ့ရိုးရာ အိမ်သုံးဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်
သတ်သိထားသူ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အမေ့စကားကို အသည်းစွဲမှတ်ထားခဲ့ပါသည်။
အမေပြောသည့်ဆေးများသည် လွယ်သလောက်အစွမ်းတက်ပါ၏။
ကျွန်တော်အိမ်ထောင်ကျသောအခါ ‘အိမ်သူ’ကို ကရမက်
အိမ်စေ၏။ မောတယ်၊ မူးတယ်ဆိုရင် ရှုစေ၏။

“မိန်းမဆိုတာ သနပ်ခါးအမွှေးနံ့သာနဲ့မကင်းရဘူးတဲ့”
အမေ့ဆိုစကားအတိုင်း အိမ်သူကို သနပ်ခါး အမြဲမပြတ်
အိမ်စေပါသည်။ သူလိမ်းတော့ ကျွန်တော့်အဖို့လည်း ဆေးဖြစ်သည်။
အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အမွှေးနံ့သာရရှိ၍ နေခြင်းသည် စိတ်ကို
အနပ်ဆန်းစေ၍ အားသစ်အင်သစ်ဖြစ်စေပါသတည်း။

စာရေးသူသည် တစ်လ တစ်ခေါက် နှစ်ခေါက်ဆိုသလို
အိမ်ကုန်သို့ရောက်၏။ ရန်ကုန်ကိုရောက်လျှင် လူငယ်ကာတွန်းသမား
အဖြစ်ကြသော ကာတွန်းမောင်မောင် ကာတွန်းမောင်ဝတ္ထု ကာတွန်း
အိမ်ပြေစာတို့အုပ်စုနှင့် မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်းဝက ရွှေမင်းသမီး
ထက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ တရုန်းရုန်းရှိနေတတ်သလို၊ လူကြီးပိုင်ဘု
ဆရာဦးရန်အောင်၊ ဆရာဦးသုခ၊ ဆရာဒဂုန်ဦးစန်းဝေတို့နှင့်လည်း
ဆင်နေကုန်တစ်နေခန်း၊ လေပန်းမိပါသည်။

ဆရာဦးရန်အောင်နှင့် ဆရာဦးသုခတို့လဲ ဆေးလိပ်မ



သောက်တတ်ကြ။ သို့သော် ဆရာဒဂုန်ဦးစန်းငွေကတော့ ဆေးပြစ်
လိပ်မှသောက်၏။ ဗဟုသုတဟင်းလေးအိုကြီးမို့ အနားမှ မခွာနိုင်
သော်လည်း ဆေးပြစ်လိပ်နံ့ကြီးက တထောင်းထောင်း။ ကြာတော့
ခေါင်းရိုဝေဝေဖြစ်လာ၏။

ထို့ကြောင့် ဆရာကိုဂါရဝပြုကာ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးဘက် ခြေ
ထွက်ခဲ့ရသည်။

သိတော်မူသည့်အတိုင်း ဗိုလ်ချုပ်ဈေးဆိုတာ အလှကုန်တွေ
အများဆုံးရောင်းနေသည့်နေရာပဲ။ ရောင်းနေသည်ကိုပြင်လျှင် ဝယ်
ချင်စရာပစ္စည်းတွေအပြည့်။ အရောင်းစုံ၊ အသွေးစုံ၊ ရနံ့စုံ၊ သင်းထုံ
ပါဘိ။

ပြီးတော့ အလွှာအသီးသီးက အမျိုးသမီးတွေက ဗိုလ်ချုပ်
ဈေး(သို့မဟုတ်) မိန်းမမြို့တော်၊ လှလှပပဝတ်ပြီး သနပ်ခါးနဲ့ ပေါင်ခိနဲ့
ရေမွှေးနံ့တသင်းသင်း၊ ရယ်မောသံတဟင်းဟင်းနှင့် -။

မွှေးရနံ့ကလေးတွေရှုရှိုက်လိုက်ရတော့မှ ကျွန်တော်ရင်ထဲ
ကြည်လင်သွားပါတော့၏။

ဪ- ဗိုလ်ချုပ်ဈေး(သို့မဟုတ်)နဲ့သာတော့။ အမွှေးနံ့သာ
ဟူသည် ရှုပ်နေသောခေါင်းကိုရှင်းစေ၍ နွမ်းနေသောစိတ်ကို လန်းစေ
ပါသည်။

တစ်နေ့သောအခါ

ကျွန်တော်သည် အသက် (၅၀)ကျော် အရွယ်ရှိ စာရေး
ရာကြီးတစ်ဦးအိမ်သို့ ရောက်သွားပါသည်။

ထုံးစံအတိုင်း ဆေးအကြောင်း၊ ဝါးအကြောင်း လေပန်းကြ
၏။

“ဆရာ”

“ဟေ”

“ဆရာမှာ တစ်နေ့ကုန် ဒီပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်

ပြီး တွေးနေငေးနေရတာ ဆရာကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါတယ်။ အပြင်
ဆေးဘာလေး ထွက်ဦးမှပေါ့။ ရန်ကုန်က ဆရာသမားတွေကို
ဘွဲ့တော် လေ့လာကြည့်မိတယ်။ အခန်းကျဉ်းကလေးထဲမှာ တစ်နေ
့နဲ့ထိုင်ကြတယ်။ ကုလားထိုင်မှာထိုင်လို့ရည်ပဲ။ ကုလားထိုင်ကနေ
သတ်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင်ဆိုပြီး ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာ
ပြောင်းထိုင်တယ်။ နောက် ခုတင်ပေါ်။ အိပ်ရာပေါ်လှတော့တာပဲ”

ဒါကြောင့် လူတွေကိုလေ့လာကြည့်တဲ့အခါ၊ အိပ်ရာထ
ထယ် မျက်နှာသစ်တယ်၊ ထိုင်ပြီးတုရာနို့ခိုးတယ်၊ ထိုင်ပြီး နံနက်စာ
စားတယ်၊ ထိုင်ပြီး သတင်းစာဖတ်တယ်၊ ထိုင်ပြီးစကားပြောတယ်၊
ထိုင်ပြီး စာရေးတယ်။

“ရုံအလုပ်လုပ်တယ်၊ ထိုင်လို့ချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် အရှင်
အကောဘိဝံသက စာရေးတဲ့အခါ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ရေးတော်မူတယ်။
ဘုရိယာပုတ် မျှအောင်လို့ပေါ့။ နိုင်ငံခြားမှာ ဆရာတို့အရွယ်၊ အဘိုး
အဘွားကြီးအရွယ်တွေ လမ်းများများလျှောက်တယ်။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲသွား
တယ်။ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာထိုင်ပြီး မိန်းမချောကလေးတွေကို
မုက်စိစားပွဲထိုင်တယ်”

“တို့ကအသက်ကြီးပါပြီ မောင်ရာ”

“ဆရာတို့ အဲဒါခက်တာပေါ့။ အသက် (၆၀)မပြည့်သေး
ဘူး။ စိတ်ကိုချုပ်လိုက်တော့တာပဲ။ စိတ်ကိုအစဉ်နုပျိုနေအောင် ထား
ပေးပါဆရာရဲ့”

“စိတ်ပျိုကိုယ်နအောင် တို့က ဘာတွေလုပ်ရမှာလဲကွ-
ပြောစမ်းပါဦး”

“ရော- စောစောက ပြောပြီးပါကောလားဆရာရဲ့။ စိတ်
သတ်တွေမကျနဲ့ မချနဲ့ ပျော်ပျော်နေ၊ ပြီးတော့ အမွှေးနံ့သာအပူလေး
အနပ်ခါးပြောတာ၊ အဲဒါကို မှန်မှန်ရှုပေး၊ ရှိုက်ပေး”

“ဟာ- ဆရာကလဲ၊ ခဲယဉ်းတဲ့ကိစ္စပုဂံလို့ ဒီမှာဆရာ-

၆၂ * မကွေးဝင်းမြင့်

ကျွန်တော်တို့တစ်နေ့က အညာကယူလာတဲ့ သနပ်ခါးတုံးကို ဆရာကတော်လိမ်းပေးပေး၊ သနပ်ခါးတုံးက သွေးပြွန်းလိမ်းမှ သွေးတာဆရာရဲ့ သူ့ချည်းသွေးတာမဟုတ်ဘူး။ ဆရာကတော် သွေးပြွန်းလိမ်း အဲဒီတော့ ဆရာကရှုရှိုက်၊ ကံ ... "

ကျွန်တော်က မီးဖိုထဲက ဆရာကတော် မကြားအောင် တိုးတိုးတစ်လှည့် ကျယ်ကျယ်တစ်လှည့်ပြောနေရသည်။ ဆရာကတော် ကြားသွားရောထင်၊ ချောင်းဟန့်သံ ကြားသည်။

"အဖေကြီး ထမင်းစားတော့မလား"

ဆရာကတော်က လှမ်းအော်မေး၏။

"နေစမ်းပါဦးကွာ၊ ဒီမှာ ဝင်းမြင့်က ငါ့ကိုစိတ်ပျိုကိုယ်နဲ့ ဆေးပေးနေလို့ နားထောင်နေတာ"

ဆရာကတော် မီးဖိုချောင်ထဲ အလုပ်ရှုပ်နေဟန်တူ၏။

ထို့ကြောင့် ညဉ့်ခန်းထဲမှ ကျွန်တော်နှင့်ဆရာ တိုးတိုးတိုးတိုးနှင့် အမေးအဖြေ ကျင်းပနေဆဲပေါ့။

"အမွှေးနံ့သာဆိုတာ အင်မတန်ကောင်းတာ၊ ရှုတတ်ရင် ဆေးတစ်ပါးပဲ တစ်နေ့တစ်ခါ အားပါးတရရှု။ သနပ်ခါးတုံးချည်းကွာ နမ်းမရှုနဲ့နော်၊ မမွှေးဘူး။ ဆရာကတော်ကို လိမ်းပေးပေး၊ လိမ်းတာကိုရှု။ နမ်းရှိုက်"

"ဝင်းမြင့်ရာ- ငါ့ကို ကြီးကောင့်ကြီးခါမှ ချောက်မချောနဲ့ကွာ"

"ဘယ်ကလာ ချောက်ချရာမှာလဲ၊ ဘယ်ဆေးကျမ်းတွေ ကြည့်ကြည့် နဲ့သာဖြူ။ ကရမက်၊ သနပ်ခါး၊ အမွှေးနံ့သာဟာ လိမ်းရင် အသားအရေချောမွတ်စေတယ်၊ ညက်တယ်၊ မူးတာမော်တာ၊ ပန်းတ၊ နွမ်းတာ ပျောက်တယ်ဆရာရဲ့၊ ကျွန်တော့်ဆေးနည်းကြောင့် ဆရာက အဘိုးမကြီးတကြီးတွေ တသွေးတမွှေးဖြစ်လာပြီး ဝင်းမြင့်ရာ အစာ

နည်း စောစောမပေးတာလဲဆိုပြီး အပြစ်တောင်တင်နေကြတယ်"

ကျွန်တော်စကားကြောင့် ဆရာကပြုံး၏။

"မပြုံးနဲ့ဆရာ၊ တကယ်ပြောတာ"

"အေးပါကွာ၊ မင်းပြောသလို ငါစမ်းကြည့်ပါဦးမယ်"

"ဟုတ်ပြီဆရာ၊ ဒီလိုမှပေါ့"

ဆရာကိုနှုတ်ဆက်ပြီး ကျွန်တော်ပြန်လာခဲ့၏။ တစ်လ

တာကိစ္စ နောက်တစ်ခေါက်ရောက်သွားတော့ ဆရာကတော်သည် သနပ်ခါးအမွှေးသားနှင့် ညဉ့်ခန်းမှာထိုင်လို့ ဆရာက ဗိုလ်ကေအပုံစား ဆေးထား၏။

'ဘယ်နှယ်လဲဆရာ' ဟူသောအကြည့်ဖြင့် ကျွန်တော်က

စိတ်ကြည့်လိုက်တော့ ...

"အေးကွ- ဝင်းနည်းမဆိုးဘူး"

ဆရာကတော်က ထုခံအတိုင်း မီးဖိုချောင်ထဲ ရေခွေးကြမ်း

ချော့ဆပ်၏။

"မင်းဆရာကတော်လဲ ငါ့ကြိုက်မှန်းသိလို့ သနပ်ခါးခြေဆုံး

ကြမ်းပျား တစ်ကိုယ်လုံး ပွေးနေအောင်လိမ်းနေပြီ"

"တစ်ကိုယ်လုံးပွေးနေအောင်လိမ်းရင် တစ်ကိုယ်လုံးပွေး

မှာပေါ့ဆရာ"

"မင်းဆေးနည်းမဆိုးဘူးကွ၊ ဟ- ဟ"

"အမွှေးနံ့သာဆိုတာ စိတ်ပျိုတယ်၊ တက်ကြွတယ်၊ စိတ်ကို

ညဉ့်ခန်းစေတယ်၊ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာမှာ ရေမွှေးကုမ္ပဏီကြီးတွေ မှီလို

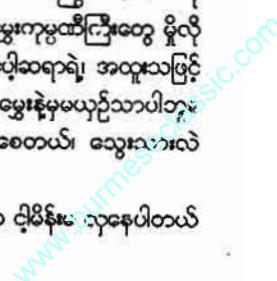
က်က ချော့ဆုံးသူတွေ အနန္တဖြစ်နေတာပေါ့ဆရာရဲ့၊ အထူးသဖြင့်

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ့သနပ်ခါးဟာ ဘယ်ရေမွှေးနံ့မှမယှဉ်သာပါဘူး

တို့လိမ်းရင် အသားအရေ အိစက်စိုပြေစေတယ်၊ သွေးသားလဲ

စေတယ်"

"အေး- ဒါကြောင့်ကိုး၊ ခုတလော ငါ့မိန်းမ လှနေပါတယ်



လို့ထင်နေတာ”

“ထင်မနေနဲ့ဆရာရေ- တကယ်လှတာ၊ နိုင်ငံခြားက မိတ်ကပ်တွေဟာ သူ့လိုအေးတဲ့အရပ်မှာ ကောင်းချင်ကောင်းပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရာသီဥတုနဲ့ ဘယ်အဆင်ပြေလိမ့်မလဲ ဆရာရယ်၊ သနပ်ခါးမှ သဘာဝဆေးပါ။ သနပ်ခါးလို့ဆိုတဲ့အတိုင်း ခါးတဲ့ဓာတ်ပါတယ်။ ခါးတဲ့ဓာတ်ဟာ အရေပြားနဲ့ပတ်သက်တာပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်။ သွေးသားလဲသန့်တယ်၊ လက်တွေ့ဆရာ၊ ပြီးတော့ ခြေဖဝါး လက်ဖဝါး ပူရောင်ပြစ်နေသူကို သနပ်ခါးအမြစ်ကိုသွေး။ သနပ်ခါးအရွက်စိမ်းရည် နဲ့လိမ်းပေးလိုက်ရင် ဒိဋ္ဌပျောက်တယ်ဆရာ၊ ချွေနေတဲ့ကလေးတွေ သနပ်ခါးမြစ်ရယ်၊ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်ရယ် ဆတူတိုက်ရင် ချက်ချင်း ချွေကြေတယ်ဆရာ၊ သနပ်ခါးကိုမှန်မှန်လိမ်းသူဟာ သွေးသားမှန်ကန်စေပြီး အသားအရေစိုပြေတယ်ဆရာ၊ ခုဆိုရင် ကမ္ဘာက မြန်မာ့သနပ်ခါးကို သိပ်မက်နေကြပြီဆရာ၊ ဘယ်ဆေးတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ကရမက်နဲ့သနပ်ခါးလောက် စိတ်ပျိုကိုယ်နုဆေးကောင်းတာ မရှိဘူးဆရာ၊ ပြီးတော့ အမူးလဲပြေး၊ အမောလဲပြေတယ်”

“အေး- မင်းပြောမှ ဟိုသီချင်းကလေး သွားသတိရတယ်
“ဘယ်သီချင်းလဲဆရာ”

“ဟိုသီချင်းလေကွာ၊ ဘာတဲ့ အမေပြောတဲ့အမောပြေတာ သူ့မျက်နှာလေးပါ”

ဆရာက ဟန်နဲ့ပန်နဲ့ အသံနေအသံထားနဲ့ ဆိုပြနေတုန်း မီးဖိုချောင်ထဲက ဆရာကတော် ဘယ်ချိန်ရောက်လာမှန်းမသိလိုက်

“ဘာလဲ- ဒီလူကြီး၊ ဘာဖြစ်နေတာလဲ၊ မကြီးမငယ်နဲ့

ဆရာသည် ရှိုးတိုးရှန်တန် ပါးစပ်ကြီးအဟောင်းသားနဲ့ ပြုံးပြီးပြုံးကြီး။ ကျွန်တော်က ခေါင်းငုံ့၍ပြုံးနေမိသည်။

လိုရင်းအချစ်ဆိုရသော် ကျောင်းသူအရွယ် မြန်မာမလေးများ မြန်မာ့မြေကသနပ်ခါးကို အထင်မသေးပါနင့်၊ ကျောက်ပြင်မှာ

သွေးလိမ်းဖို့လည်း မပျင်းပါနင့်။

သနပ်ခါးတုံးကလေး လက်နှစ်ဖက်နှင့်ကိုင်၍ ကျောက်ပြင်မှာ ကိုယ်ကလေး ဘယ်ယိမ်းညာယိမ်းသွေးခြင်းသည် လက်မောင်းအိုးကလေးများလှပစေ၍ ခါးကလေးကျဉ်းပြီး တင်ပါဆုံကလေးပြည့်ပြီး စေပါသည်။

အနောက်နိုင်ငံက ဝိုလ်မတွေလို စပရိန်တွေဆွဲ၊ ကော့ဘော် ကန်ကား လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်စရာမလိုပါ။ မြန်မာမလေးများအနေဖြင့် ကျောက်ပြင်မှာသနပ်ခါးတုံးကလေး တရံရုံသွေးခြင်းသည် ကိုယ်ကာယအလှ ဆေးတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်ကတိုင် လိမ်းလာသော သနပ်ခါးကို ခါအသက်ကြီးပြီဆိုပြီး မလိမ်းဘဲမနေပါနဲ့၊ ပွေးနေအောင် များများ သိမ်းနိုင်ကြပါစေ၊ အဘိုးမကြီးတကြီးများကလဲ ငါ့အသက်ကြီးပြီဆိုပြီး ချက်သလိုလို လုပ်မနေပါနဲ့၊ ငယ်ငယ်ကစတိုင်အတိုင်း သနပ်ခါးပွေးသွေးလိမ်းတဲ့ အဘွားမကြီးတကြီးများကို ပွေးပွေးများများပေးကြသည် နို့သော် အမေပြောတဲ့အမောပြေ ဖြစ်လိမ့်မယ်ခင်ဗျာ။



လေငန်းရောဂါ

သွက်ချာပါဒခေါ် လေငန်းသည်-

ပိန်သူထက် ဝသူပို၍အဖြစ်များ၏။ ပိန်သူလည်း မဖြစ်ဟု မဆိုနိုင်။ အသက် (၄၀)ကျော်လာလျှင်ဖြစ်တတ်၏။ အချို့ အဆိပ် အဆီစားလွန်းသူများ။ အအိပ်အနေများလွန်းသူများ ပို၍ဖြစ်တတ်သည်။ ဖြစ်တော့မည့်အရိပ်အယောင်လက္ခဏာမှာ-

- ၁။ ဆီးဖြူ၍များခြင်း။
- ၂။ ဆီးကျန်တတ်ခြင်း။
- ၃။ ဝမ်းမှာပျော့၍ အနည်းငယ်သာသွားခြင်း။
- ၄။ ဝမ်းသွားရာတွင် အားရတင်းတိမ်မှုမရှိခြင်း။
- ၅။ တံတွေးအထွက်များ စေးခွဲနေတတ်ခြင်း။

အထက်ပါလက္ခဏာများတွေ့အံ့၊ လေငန်းရောဂါ အစပို

ပြီဟုမှတ်ပါ။

ထိုသူတို့သည် သူတစ်ပါး ချွေးထွက်သော်လည်း သူတို့ မထွက်။ လက်ဖဝါးခြေဖဝါးပူတတ်၏။ အပူအအေးနှစ်ပါးတွင် အအေးကြောင့်သာ အဖြစ်များ၏။

လေငန်းမဖြစ်ရန် ကာကွယ်ရန်

- ၁။ လေအေး အတိုက်မခံရပါ။
- ၂။ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ဘဲဥ ရှောင်ရပါမည်။
- ၃။ လေငန်းရောဂါမှာ လေအားယုတ်ပြီး သလိပ်များသော ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် အကြောအခြင်များ၌ လေများကြွလာစေအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- ၄။ ပူ၍ခါးသောအစားများ မကြာမကြာစားပေးရမည်။

အကြောင်လျှာသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ရဲယိုသီး၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သားများ စားပါ။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ပန်ကာလေ၊ လေအေးစက် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘီလပ်မြေ၊ အုတ်၊ သမံတလင်းပေါ်တွင် ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းဆောက်ခြင်း မပြုရပါ။ အခင်းပါးပါးနှင့် လဲလျောင်းအိပ်စက်ခြင်းများ အထူးသတိရှိစွာဖြင့် ရှောင်ရှားပါ။

ထိုပြင် လက်ဖက်၊ လက်ဖက်ရည်အချို့ ဖန်ခါးသီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သပြေသီးများ မစားရပါ။

လေငန်းဝေဒနာရှင်များအတွက် အကောင်းဆုံးသောဆေးအစစ်လက်ကို အောက်၌ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ငရုတ်ကောင်း ၆-
- ပိတ်ချင်း ၆-
- လေညင်း ၆-
- ငှက်သိုက် ၆-
- ကံ့ကုမ် ၆-
- ဆတ်ချိုနု ၆-
- ဘုမ္မရာဇာ ၄- ပဲ။
- စုံမသိန် ၄- ပဲ။
- ပရုပ် ၈- ပဲ။

၎င်းတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ လေလုံစွာပုလင်းထဲ၌ထည့်၍ နံနက်အစကြိမ်၊ ည၌တစ်ကြိမ် မန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ခန့် စားပါ။



မီးစိုချောင်ထဲကလာသည့် သွေးတိုး

ယနေ့ လူပြောသူပြောများနေသည့်ရောဂါတစ်ခုမှာ သွေးတိုးဖြစ်၏။ ကြောက်လည်း ကြောက်နေကြ၏။

အမှန်ကတော့ သွေးတိုးကိုကြောက်စရာမလိုပါ။ သွေးတိုး၏သဘာဝကိုသိထားလျှင် ဘာမှကြောက်စရာမလိုတော့။

(သွေးတိုး)ဆိုလို့ သွေးတွေများလာခြင်းမဟုတ်ပါ။ သွေးသည် သဘာဝအတိုင်း သွေးကြောတစ်လျှောက်သွားလာနေကြသည့် သွေးချည်းသွားမရ။ လေအားဖြင့်သွားရ၏။ 'လေသေသွေးပျောက်' ဆိုသလို လူကိုဒုက္ခပေးတတ်၏။

ထိုအခါ လေတို့သည် အောက်သို့မစုန်ဘဲ အထက်သို့ဆန်တက်သည်။ ဧကန်တော်တော်ခြင်း၊ နောက်ကြောတက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းများဖြစ်လာသည်။ ထိုအရာကို သွေးတိုးဟုအမည်ပေးကြ၏။ အမှန်ကတော့ သွေးတိုးခြင်းမဟုတ်။ လေတိုးခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

သတိထားကြည့်ပါအဆွေ။

အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်မဆင်ခြင်ဘဲ၊ နောက်ဆုံးရောဂါပြင်းထန်လွန်းပြီး ခြေသေ၊ လက်သေ၊ ပါနွဲပြီး လေဖြတ်သေဆုံးတတ်သည်။ လေဖြတ်သေဆုံးခြင်းသည် လေတိုးရောဂါပင်မဟုတ်ပါလား။

တိုင်းရင်းသမားတော်များက သွေးတိုးရောဂါသည် မီးစိုချောင်ထဲကလာသည်ဟု တညီတညွတ်တည်းအဆိုပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဆိုလိုသည့်အဓိပ္ပာယ်မှာ 'အစာအစားကြောင့်' ဖြစ်သည်ဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဗီတာမင်အကြော၌ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကျိုးများစွာပြုသလို ပိုလွန်းလျှင်မူးအော့၊ ခေါင်းကိုက်၊ အပြောပေါ့ကြမ်း

အသည်းနှင့်သရက်ရွက်ကြီးစသောအပြစ်များ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်များစွာပါသောငါးကြီးဆီ၊ အသည်းမျိုးစုံ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ (ဆူးပုပ်၊ ကင်းပွန်း၊ ဒန့်ကွဲရွက်) စသည်တို့ လျော့စားရမည်။

အလားတူပင် ဗီတာမင်ဒီဓာတ် များလွန်လျှင်လည်း ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ခြင်း၊ ကြွက်သားအားနည်းခြင်း၊ အရိုးချော့ဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဓာတ်များစွာပါဝင်သောငါးကြီးဆီ၊ ငါးမန်းအသည်းအဆီ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတို့၏အနှစ်ထောပတ်၊ အသည်းများ၊ နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ပုစွန်ထုတ်၊ ငါးသေတ္တာသေည်များကို စားချင်တိုင်း မစားသင့်ပါ။ (ဤကားနမူနာမျှသာ) အစားမတော် တစ်လုတ်ဆိုသည့်အတိုင်း အစားကို စားချင်တာစား၊ စားချင်တိုင်း စား၍မဖြစ်ပါ။

တန်ဆေးဂျွန်သား

မည်သည့်ကိစ္စမဆို အလွန်အကျွံပြုက အစွန်းရောက်တတ်ပါသည်။ မိမိမပဋိပဋ္ဌာနည်းအတိုင်း အလယ်အလတ်ကျင့်သုံးရပါမည်။ အစားအသောက်ကိုလည်း ဆေးဖက်ဝင်အစာအဟာရဖြစ်လင့်ကစား အလွန်အကျွံစားလျှင် ဘေးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သည်နေ့ လူအများကိုဒုက္ခပေးနေသည်မှာ 'ရသတဏှာ' ဖြစ်ပါသည်။ 'အရွက်မှာလက်ဖက်၊ အသားမှာဝက်' ဆိုပြီး ဝက်သားချည်းဖိနက်နေကြသည်။ ဝက်သားသည် အဆီအဆိမ့်များပြီး ရှင်းလေးလဲထိုင်းပိုင်းစေသည်။ (အဆီတိုပြီး) သွေးတိုးအဖြစ်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ခုရှိသေး၏။ 'မ မှာဆံတောက်၊ ငါ့မှာ ငါးသလောက်' အရသာကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ စားကြသည့် ငါးသလောက်သည် အကြောအင်မလန်တက်၏။ တမာ

ရွက်အတို့၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲများ၊ ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။

နောက်တစ်ခုက လက်ဖက်ရည်အချို အလွန်ဆိုပါသည်။ အေးပြီးဖွဲ့စည်းစေ၏။ လေချုပ်၏။ လက်ဖက်ရည်အချို မသောက်ရလျှင် မနေနိုင်သူများမှာ မြို့ပေါ်ကလူတန်းစားဖြစ်၏။ သွေးတိုးဖြစ်ပြီး ဆိုမှဖြင့် မြို့ပေါ်က ...

ဟလူဒါ၊ နို့အေး၊ ကိတ်မုန့်၊ အုန်းထမင်း၊ ဒိပေါက်ထမင်း၊ မလိုင်ခဲ အချိုအဆီမိတ္တူ များများစားလေ သွေးတိုးလေလေပင်း၊ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးဆိုသည်မှာ အခြားသောအရပ်မှရောက်လာခြင်းမဟုတ်။ မီးဖိုချောင်ထဲက လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မိတ်

စိတ်သည် ရှုပ်ကိုပြောင်းလဲစေ၏။ စိတ်ရွှင်လျှင်လူလန်း၏။ စိတ်ပျိုလျှင် ကိုယ်နု၏။ စိတ်ပင်ပန်းပါက လူပင်ပန်းနွမ်းနယ်ကာ နုံးခွေ၍ အလိုလိုပုံကျပါသည်။

စာရေးသူ၏ဇနီးကို သာဓကပြုပါရစေ။ စာရေးသူသည် သူ့ကို တစ်နေ့လျှင် အိမ်မှာဟင်းချက်ရန်အတွက် ငွေတစ်ဆယ်ပဲပေးနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သူသည် ဈေးဝယ်ရန် ဈေးခြင်းကလေးဆွဲကာ ဈေးသို့ထွက်ခဲ့ပါသည်။ ဈေးသို့ရောက်တော့ ဘာဝယ်ရမည်နည်း သမီးကြီးက ကြက်သားစားချင်သည်ဆို၏။ ကြက်သားဝယ်လျှင် ငွေ (၁၀)နှင့်ဘယ်လိုမှမလောက်။ သို့နှင့် ဆိတ်သားကိုဝယ်သည်။ သမီးငယ်ကလေးက မအေဈေးကအပြန် မုန့်ဝယ်ခဲ့ပါဟု မှာသည်မဟုတ်ပါလား။ ပြီးတော့ ဘုရားပန်းလည်းဦးနေပြီ။ ဘုရားပန်းလည်း ဝယ်လိုက်ချင်သေးသည်။ ပြီးတော့ တည်းသီးတို့စရာလည်း ဝယ်ပြီးမှ စသည်ဖြင့် လက်ထဲက အသပြာငွေတစ်ဆယ်ဖြင့် ဘယ်လိုမှကြည်

ခြည်လင်လင်မရှိတော့။ ဇက်ကြောတွေ၊ နောက်ကြောတွေတက်တာ၏။ ခေါင်းတွေလည်း ကိုက်ခဲလာသည်။

သွေးတိုးပြီပေါ့။ စိတ်ညစ် ခြင်းကြောင့် စိတ်ဝေဒနာကစီးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်လည်း မီးဖိုချောင်ထဲကလာသော သွေးတိုးတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

မီးဖိုချောင်ထဲကလာတဲ့သွေးတိုးကို မီးဖိုချောင်ထဲပြန်ပို့ပါ

အစားအစာတိုင်း လူနှင့်တည့်သည်မထင်ပါနှင့်။ ဘေးဖြစ်နိုင်သည့်အစာ ဆေးဖြစ်နိုင်သည့်အစာ ခွဲခြား၍ သိရပါမည်။ ပူပြင်းလှသည့်နေရာသီတွင် ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ အအေးစာများ ရှောင်ရှားရပါမည်။ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ဒန်းလွန်းရွက်ဟင်းချို၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ဖြင့် စီမံတတ်ရပါမည်။

ရိုတာမရှိတာ မစားနိုင်တာ စားနိုင်တာ အပထမ၊ ရာသီစာအသီးအနှံတွေ ဈေးပေါပေါနှင့်ရပါသည်။ ယုတ်စွအဆုံး ခင်ပွန်းသည် အမင်းပိုင်းထိုင်လိုက်သည်နှင့် လန်းဆန်းရအောင် စားပွဲခင်ဆန်သန့်ပြန်ပြန်၊ ဟင်းပန်းကန် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းစီမံတတ်ရပါမည်။

မီးဖိုချောင်ကို အစိုးရေသောအိမ်ရှင်မအဖို့ သည်နေရာမှာ သွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ဝက်သား၊ ခဲသား၊ ငါးသလောက်၊ ဘဲဥစသည်များ အလွန်အကျွံချက်မကျေ့ပါနှင့်။ သွေးတိုးရောဂါသည် မီးဖိုချောင်ထဲမှလာပါသည်။

မီးဖိုချောင်ကလာသည့်သွေးတိုးကို မီးဖိုချောင်ထဲပြန်ပို့ရန် အိမ်ရှင်မများ၏တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။



သွေးတိုးရောဂါနှင့်အုန်းမှုတ်ရွက်

(၁)

လူ့အသက်ရှင်နေပြီး နှလုံးနှင့်အဆုတ်များလှုပ်ရှားနေပါက လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပူနွေး၍နေပါသည်။ လူသေဆုံးသွားပါက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းဟူသမျှ လုံးဝမလှုပ်ရှားနိုင်တော့ဘဲ နာရီအနည်းငယ်အကြာတွင် တစ်ကိုယ်လုံးအေးစက်သွားပါသည်။

(၂)

သစ်ပင်တစ်ပင်တွင် အညွန့်နှင့်အမြစ်ရှိသလို၊ လူတွင်လည်း အမြစ်နှင့်အညွန့်ရှိပါသည်။ သစ်ပင်၏အမြစ်သည် အောက်ခြေ၌ အညွန့်သည် အပေါ်ပိုင်း၌ဝေဆာနေပါသည်။

လူမှာကား သစ်ပင်နှင့်ဆန့်ကျင်သည်။

အမြစ်သည် အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းဖြစ်၍ အညွန့်သည် အောက်ခြေအဖျားပိုင်း ဖြစ်သည်။

အပင်မသန်စွမ်းပါက အမြစ်ကို ရေလောင်းပေးခြင်း၊ မြေတောင်မြှောက် မြေဩဇာကျွေး၊ ရှင်သန်စေရသလို ...

လူနေထိုင်မကောင်းပါက ဦးခေါင်းပိုင်း ပါးစပ်ပေါက်၊ ဆေးအာဟာရများကျွေးခြင်း၊ မျက်စိကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးခြင်း၊

နာခေါင်းကို နှစ်သက်စေသောအနံ့ ပေးခြင်းများအပြင် အခိုးအငွေ့များ အောက်ခြေသို့စုန်ဆင်းရန်အတွက် လမ်းများများ လျှောက်စေခြင်း။

အုန်းမှုတ်ရွက်နှစ်လုံးကို ကြမ်းပြင်မှာမှောက်၍ အပေါ်မှ ဆက်၍နှင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြရပါသည်။

သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

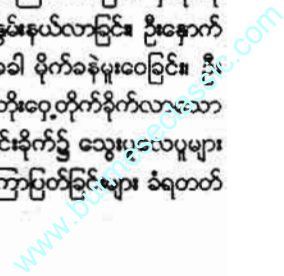
လူတစ်ယောက် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းလာလျှင် ခြေဖျား၊ ဆက်ဖျားအေးစက်နေပြီး ကျန်းမာနေသူများမှာ ပူနွေးနေသည်ကို ဆွေ့ရပါသည်။

(၃)

သွေးတိုးဖြစ်ခြင်းကို ရှေးကဆရာဆရာကြီးများ ဆေးပညာနှင့်ကြီးများဆိုမိန့်ခဲ့ကြသည်ကို ခြေရာခံ၍ စိစစ်ဝေဖန်မိပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပေါ်လာသည့်အစပိုင်းမှာ ဦးခေါင်းနှင့်ဇက်ကြောများတောင့်တင်းလာခြင်း၊ မျက်စိများကြည့်၍မကောင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်း၌သာချွေးထွက်ပြီး အောက်ပိုင်း၌ ချွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်းစသောလက္ခဏာများ တွေ့ရပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏အောက်ပိုင်း ခြေဖျားမှစ၍ ဖွဲ့စည်းခြင်းခံရသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အပူရှိပြီး၊ နှလုံးမှထုတ်လွှတ်သော သွေးများ အောက်သို့ ဆင်းသက်ခွင့်မရဘဲ အထက်သို့ဆန်တက်ခြင်းကြောင့် မျက်စိကြည့်မကောင်းခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ နှလုံးကို ဆလှူရိုက်ခတ်ဖန်များသောအခါ မောပန်းနွမ်းနယ်လာခြင်း၊ ဦးနှောက်ဆီသို့ သွေးပူလေပူများတက်လာသောအခါ မိုက်ခနဲပူဝေခြင်း၊ ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာကို အပြင်လေအေးက တိုးဝှေ့တိုက်ခိုက်လာသောအခါ အကြောမျှင်ကလေးများကျဉ်းမြောင်းခိုက်၍ သွေးပူလေပူများ ဆာင့်တိုးခြင်းခံရပါက ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းများ ခံရတတ်ပါသည်။



ထို့ကြောင့် သွေးတိုရှိသူများ ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ လေအေးမပတ်စေရန် အထူးသတိရှိဖို့လိုပါသည်။ အကယ်၍ ခါးအောက်၌ သီတာအာဖန္ဒနွဲ့စည်းခြင်းမခံရလျှင် ချွေးကာလေးတစ်စုံနှင့် သွေးလမ်းလေလမ်း၊ အာကာသ ပွင့်လင်းနေပါမည်။

ထိုအခါ အခိုးမရိုက်တော့ပါ။ အထက်သို့ အခိုးအကင်းမတက်လျှင် ဇက်ကြောလည်းမတက်။ မျက်စိလည်း မဝေတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာဆေးပညာရှင်ကြီးများက သွေးတိုရောင်မဖြစ်ပွားရအောင် အောက်ပါအတိုင်း အဆိုအမိန့်ပြုကြပါသည်။

၁။ ခေါင်းကိုအေးအေးထားပါ။

၂။ ဝမ်းကိုပိန်ပိန်ထားပါ။

၃။ ခြေကိုနွေးနွေးထားပါဟူ၏။

ခေါင်းကိုအေးအေးထားပါသည်မှာ ဤလောက၌ ငွေခမ်းများသည့်သူဌေးများလည်း သူဌေးအလျောက်-

'မရှိတောင့်တ ရှိကြောင့်ကြ' ဆိုသလို ခေါင်းမအေးကြမ်းသူဌေးများ ပို၍ရောဂါရလွယ်၏။

အိပ်စက်အနားယူနေရန် သဘာဝကပေးထားပါလျက် အိပ်စက်ချိန်မှာ မအိပ်နိုင်ကြပါ။ အိပ်ရာထက်မှာ တလူးလူးတလို့လို့လို့ဖြင့် သောင်စဉ်ရေမရ ဟိုအရေး သည်အရေး တွေး၍ပူနေကြသည်။

ဘဝင်မကျသူများအပေါ် အခဲမကျေနိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲရောက်သည့်အထိ အံတကြိတ်ကြိတ်။

ထိုသူများ ကြာသော် အိပ်ရေးပျက်၊ အားအင်ကုန်ခန်းကာ ရောဂါတွေ တသိကြီးဝင်လာတတ်ပါသည်။ -

'သွေးတိုး'ရောဂါသည် စိတ်နှင့်ပါဆိုင်သည်။

မည်သူမဆို စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်လျှင် မျက်နှာတစ်ခလုံးနီမြန်းလာသည်ကို သတိပြုပါ။ နှလုံးအိမ်မှစိုက်ခတ်လိုက်သော သွေးပူများ မျက်နှာပြင်ဆီသို့ ချက်ချင်းရောက်လာပါသည်။ ဒေါသ

ခန်းခဲထွက်တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် နှလုံးခုန်နှုန်းလည်း မြန်လာသည်။ သွေးတွေလည်း ဆူဝေလာသည်။ 'ဒေါသကြီးသူ ရောဂါထူး'ဆိုသလို စိတ်တိုလျှင်အသက်တို၍ စိတ်ဆိုးလျှင် အရပ်ဆိုးပါသည်။

စိတ်နှင့်ဦးနှောက် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ရကား ဒေါသဝန်းခဲနဲ့ ဆောက်လောင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိုက်ခဲနဲ့ပေးပေး ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခေါင်းကို အေးအေးထားကြပါကုန်။

'ဝမ်းကိုပိန်ပိန်ထား'ဟုဆိုသည်မှာ မည်သည့်အစားအစာမဆို စား၍ကောင်းတိုင်း အဝအပြပစားရပါ။ စားသင့်သည့်ထက်ပိုစားတာ အစာမကြေညက်နိုင်ပါ။ အစာမကြေညက်လျှင် ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်လာပြီး အထက်လှန်အောက်လျှော ဖြစ်နိုင်၏။ အစာအိမ်နှင့် သူသိမ်အူမကြီးများ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် အနာရောဂါဟူသည် အခြားသောအရပ်မှ ဆုတ်ရှိလာခြင်း မဟုတ်ပါ။ မိမိ၏အစာအိမ်မှ ရောက်ရှိလာခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါရခြင်းအကြောင်းရင်းသည် အစာမကြေညက်ခြင်းက အပြေလာပါသည်။

ရုရှားစကားပုံတစ်ခုရှိသည်။ 'အသက်ရှည်ရှည်နေလိုလျှင် အစာကိုလျှော့စား'ဟူ၏။ မြန်မာပညာရှိကြီးများကဆိုလျှင် မကြမ်းအပ်သည့်အရာသုံးမျိုးထဲ ထည့်သွင်းမိန့်ဆိုပါသည်။

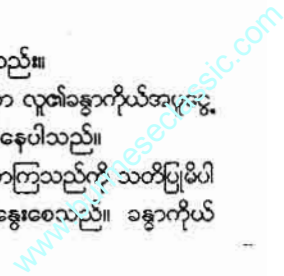
၁။ အပြော မကြမ်းနှင့်။

၂။ အနေ မကြမ်းနှင့်။

၃။ အစား မကြမ်းနှင့် ဟူသတည်း။

'ခြေကိုနွေးနွေးထား'ဟုဆိုခြင်းမှာ လူ့၏ခန္ဓာကိုယ်အပူဋေသည့် ခြေဖျားများမှ အငွေ့တလူလူထွက်နေပါသည်။

လမ်းလျှောက်ကြသူများ ကျန်းမာကြသည်ကို သတိပြုမိပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ခြေကိုနွေးစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်



မွေးညှင်းပေါက်ကလေးများမှ ခွေးတို့နှင့်အတူ အခိုးအာကာသများ ထွက်သည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ မလ'ခေါ် အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်၍ ကျန်းမာကြသည်။

ဗိုက်နာ၍အော်ဟစ်နေသူများကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ခြေဖျား လက်ဖျားများ အေးစက်နေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ခြေဖျားမှ အနံ့ မထွက်ရ၍ အပူငွေ့သည် ဝမ်းပြင်ကြောတစ်လျှောက် လေထန်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာရှုသူအဆွေ-

စကြာလျှောက်ခြင်း၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းတို့သည် ခြေဖျားကိုပူနွေးစေသည်။ အပူအပတ်အခိုးများ အပြင်သို့ထွက်စေပါသည်။ ခြေဖျားများပူနွေးခြင်းသည် လူကိုကျန်းမာစေသည်မဟုတ်ပါလား။

ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါဘေးဆိုးမှ ကင်းဝေးလိုသော် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပါဟု အစီရင်ခံပါရစေ။

မိတ်ဆွေယောင်ဆောင်သောရန်သူ

သွေးတိုးနှင့်ယှဉ်၍ လေငန်းဝင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်တစ်ခြမ်း သေခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းဖြစ်၏။ လေဖြတ်ခြင်းကို လေ့လာကြည့်သော အခါ ပထဝီဓာတ်နှင့်အာပေါဓာတ် လွန်ကဲခြင်းကြောင့် တစ်နည်း ပြောရလျှင် အချို၊ အဆိမ့်၊ အငန်၊ အစားအစာများဖြစ်ကြသော လက်ဖက်ရည်အချို၊ ဒူးရင်းသီး၊ ငါးသလောက်၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ဖာလူဒါစသော အစားအစာများ လွန်ကဲမှုတို့ကြောင့်ဖြစ်ရပါသည်။

ထိုသူများသည် ညနေစောင်း ရေချိုးခြင်း၊ လေတိုက်ခံခြင်း၊ ပန်ကာလေတိုက်ခြင်း၊ အင်္ကျီချွတ်၍ အိပ်ခြင်း၊ ပူအိုက်သည်ဟုဆိုကာ သံတလင်းကိုရေဖျန်း၍ အိပ်ခြင်းစသော အပြုအမူများကြောင့် ခြေ

သေ၊ လက်သေ၊ စောင်းခွဲ၍ လေဖြတ်ခံကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းကို တင်ပြရသော် အောက်သို့စွဲနိမင်းသောအခိုးအငွေ့ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ဒိတ်ဆို့သူမှာ အေးသောမီးဓာတ်ခေါ် သီတတေဇာဖြစ်ပါသည်။ အေးသောမီးဓာတ်ဟုခေါ်ခေါ်၊ သီတတေဇာဟုခေါ်ခေါ် သူ့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းမှာ အေး၍ဖွဲ့စည်းစေသော အစားအစာများနှင့် စိုးရိမ်သောက ဗျာပါဒလွမ်းမိုးသော ဆုတ်နစ်သောစိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စာရှုသူအဆွေ။ သည်နေရာမှာ မရှောင်သာ မလွှဲသာ၍ ဆေးပညာဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းကလေးနှင့် တင်ပြခွင့်ပြုပါ။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်ငါးဖြာရှိပါသည်။ (၁) ပထဝီဓာတ်၊ (၂) အာပေါဓာတ်၊ (၃) ဝါယောဓာတ်၊ (၄) တေဇောဓာတ်၊ (၅) အာကာသဓာတ်ဟူ၍ရှိရာ ဦးဆောင်သူမှာ တေဇောခေါ် မီးဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။ တေဇောနှစ်မျိုးရှိပါသည်။

(၁) ဥဏှတေဇော---

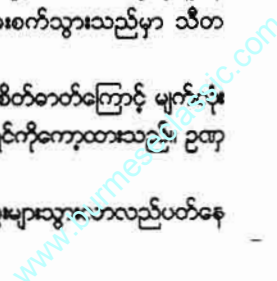
(၂) သီတတေဇော---

တေဇော၏သဘာဝသည် အေးလျှင်ဖွဲ့စည်းစေ၍ ပူလျှင် ခွင့်ကြေစေပါသည်။ အေးလျှင် အာကာသကိုပိတ်ဆို့စေ၍ ပူလျှင် အာကာသကို ကြည်လင်တောက်ပစေပါသည်။

ဥပမာတင်ပြရသော် ကြောက်ရွံ့သောစိတ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်သောစိတ်ကြောင့် လူတစ်ကိုယ်လုံး အေးစက်သွားသည်မှာ သီတဆာဇောဖြစ်ပါသည်။

ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် တက်ကြွသောစိတ်ဓာတ်ကြောင့် မျက်နှာများ အရောင်လက်ကာ ဦးခေါင်းကိုမော့ ရင်ကိုကျောထားသည်။ ဥဏှဆာဇောဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ လေအားဖြင့် သွေးများသွားလာသည်ပတ်နေ



ပါသည်။ ထိုသွေးများလေများ သွားလာရာလမ်းကြောင်း မဖြောင့်အောင် ကမောက်ကမ ပြုသူမှာ သီတတေဇာစေခေါ် အေး၍ ဖွဲ့စည်းသောဓာတ် ဖြစ်ပါသည်။

အခိုးအငွေ့များ အောက်သို့စုန်ရမည်ကို အောက်သို့မစုန်ဘဲ အထက်ဦးခေါင်းပိုင်းတစ်လျှောက် ဆန်တက်သည်။ ပြင်းထန်သော လေတိုးအံ့။ ဦးခေါင်းပိုင်းတစ်လျှောက်ရှိ အကြောမျှင်ကလေးများ ပျက်စီးသွားတတ်ပါသည်။

ဦးနှောက်ကြောကလေးများပျက်စီးသော် ခြေသေ၊ လက်သေဖြစ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ခြေသေ၊ လက်သေ လေဖြတ်ခံရသူများကို အနှောက်တိုင်းဆရာဝန်များက ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောရောဂါပေးဋ္ဌာနသို့ ပို့ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဦးနှောက်

ကျွန်တော်တို့သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာလင်ကြားခဲ့စဉ်က လူ၏ခန္ဓာဗေဒကို သင်ကြားကြရပါသည်။ ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်သားခဲ့ကြရသည်မှာ-

ဦးခေါင်းရိုးသည် အုန်းသီးပမာရှိ၏။ အရိုးပေါင်း (၂၂) ရှိသည်။ ထိုအရိုးများသည် အပြားများဖြစ်ပြီး အလယ်တွင် အနည်းငယ်ချိုင့်လျက်ရှိသည်။

အရိုးပြား (၂၂) ခုတို့သည် လုံးဝမလှုပ်ရှားဘဲ အုန်းသီးပမာ အလုံးကြီးဖြစ်၏။ ထိုဦးခေါင်းခွံအလုံးကြီးထဲ၌ စိတ္တဇကြော၊ ကမ္မဇကြော၊ ဦးနှောက်ကြောများ စုပေါင်းလျက်ရှိသည်။ ထိုအင်္ဂါရပ်ကို ဦးနှောက်ကြီး (Brain) ဟုခေါ်၏။

ဦးနှောက်တွင် နှစ်မျိုးရှိသည်။

(၁) ဦးနှောက်ကြီး

(၂) ဦးနှောက်ကလေး

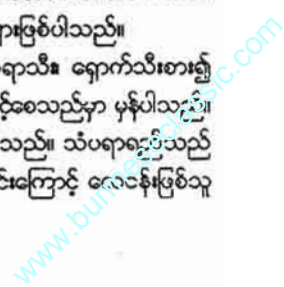
ဦးနှောက်ကြီး၏တာဝန်များမှာ ထိခြင်း၊ သိခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါပေါင်းစုံ၏လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရ၏။

ဦးနှောက်ကလေး၏တာဝန်မှာ အာရုံကြော၊ စိတ္တဇကြောများရှိ၍ အဓိကလုပ်ငန်းမှာ လူ၏သွားလာလှုပ်ရှားမှုများကိုဆောင်ရွက်ရ၏။ ဦးနှောက်ကလေးများပျက်ပါက ရှေ့သို့သွားလို့ပါက နောက်သို့ဆုတ်သွား၏။ ခြေမြှောက်၊ လက်မြှောက် အလွဲလွဲအချော်ချော်ဖြစ်တတ်သည်။ လှေသင်္ဘောများတွင် တက်ရှိမှ မိမိလိုရာသွားနိုင်သကဲ့သို့ လူ၏ဦးနှောက်ကလေးသည်လည်း တက်မ ပမာပင်။

သွေးတိုးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ လေငန်းဝင်ခြင်း၊ ဆက်နွယ်နေပါသည်။ အထက်သို့ပြင်းထန်စွာလေဆောင်တိုးခြင်းခံရ၍ ဦးနှောက်ကြောမျှင်ကလေးများ ပြတ်တောက်သွားခြင်းသည် လေဖြတ်ခြင်း၊ လေငန်းဖြစ်ခြင်း မည်ပါသည်။

သွေးတိုးခြင်းသည် လေတိုးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အေးသောလေ ခေါင်းထောင်ထခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှိုလ်များ လေတိုက်မခံရပါ။ အေးသောအစားအစာများ ဖွဲ့စည်းစေသောအစာများရှောင်ရပါမည်။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေ၍ နွေမှာ ချွေးကလေးတစ်စုံ ဖြစ်နေရပါမည်။ ရှောင်ရန်အစားအစာများမှာ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးသဏ္ဍာန်၊ နန္ဒင်းမကင်း၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲများဖြစ်ပါသည်။

လေငန်းဝေဒနာရှင်များကို သံပုရာသီး၊ ရှောက်သီးစား၍ ကုတတ်ကြသည်။ သံပုရာရည်သည် အခိုးပွင့်စေသည်မှာ မှန်ပါသည်။ ဆက်သားယောင်ပြု၏။ ပြီးတော့မှ ဒုက္ခပေးသည်။ သံပုရာရည်သည် အအေးဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။ အေး၍ဖွဲ့စည်းကြောင့် လေငန်းဖြစ်သူ အေးသော သံပုရာရည်နှင့်လုံးဝမတည့်ပါ။



ဝသောပုဂ္ဂိုလ် သွေးတိုးရောဂါရှိလျှင် သံပုရာရည်ကို သောက်ကြပုံနည်းပါသည်။ မသင့်ပါ။ သီတတေ့အစောအေးသော မီးစာစစ် ကဦးဆောင်မှုကြောင့် သွေးတိုးဖြစ်နေသူကို သံပုရာရည်တိုက်ခြင်း သည် သေရွာသို့မြန်မြန်ပို့ခြင်းနှင့်တူပါသည်။

သံပုရာသည် သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါရှင်များနှင့် မိတ်ဆွေမဟုတ်ပါ။

မိတ်ဆွေယောင်ဆောင် ရန်သူဖြစ်ပါသည်။

**သွေးတိုးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍
အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှမေးမြန်းချက်များ**

မေး။ သွေးအားနည်းရင် သွေးတိုးဖြစ်တတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းပြီး သွေးတိုးဖြစ်ရတာက သွေးကြောထဲမှာ သွေးအားနည်းနေရင် လေပွားစီးပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မသင့်မြတ်တဲ့အစာ စားမိမယ်ဆိုရင် သွေးဟာ ကြောင့် အထက်ဆန်တက်လာပါသည်။ ဦးနှောက်ပိုင်းဆီ သွေးရောက်လာတဲ့အခါ မိုက်ခနဲ မူးဝေတတ်ပါတယ်။ ကြောင့် ဆရာဝန်တွေက သွေးအားနည်းရင် ခေါင်းမူးတတ်တယ်ဆိုတာ။ ခေါင်းမူးရန်ကောဗျာလို့ညည်းရင် အရပ်ထဲမှာ နားလည်တဲ့လူကြီးသူမများက သွေးအားနည်းလို့ဖြစ်မှာမို့ ဟု ပြောကြားတယ် မဟုတ်ပါလား။

မေး။ လူမှာ တစ်ခါတစ်ခါ မိုက်ခနဲမူးဝေရတာ ဘာကြောင့်လဲဟု

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့၊ မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းပါပဲ။ သွေးဟာ လေကြောင့် ရွေ့လျားပါတယ်။ သွေးပူတာဟာ အင်မတန်နုနယ်တဲ့ ဦး

နှောက်ပိုင်းဆီ ဖြတ်သန်းလည်ပတ်ရတဲ့အခါ အပူရှိန်ကြောင့် မိုက်ခနဲ မူးဝေခြင်း ဖြစ် ပါသည်။

မေး။ မီးယပ်ကြောင့် သွေးတိုးဖြစ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ။ မီးယပ်ကြောင့်လဲ သွေးတိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဓမ္မတာသွေးထိန်ချန်ပြီး သွေး စုခဲနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီကစပြီး မီးယပ်သွေးတက်ပါတယ်။ သွေးတက်တာပေါ့လေ။ ခေါင်းမူးမယ်၊ ဇက်ကြောတက်မယ်၊ နောက်ကြောတက်မယ်။

မေး။ သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်လို့ရမလား။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ရပါတယ်။

မေး။ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

ဖြေ။ အင်မတန်ဖွဲ့စည်းတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို မစားမိဖို့ပါပဲ။ ဥပမာ ကောက်ညှင်းနဲ့လုပ်တဲ့မုန့်အချို့တွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ ဖာလူဒါ၊ ကိုတ်မုန့်၊ နန္ဒင်းမကင်။ အသားထဲက ဝက်သား။ ဘဲသား။ ငါးသလောက်ပေါ့။ အဲဒါတွေ မစားရင် သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်သလိုပါပဲ။

မေး။ လုံးဝမစားဘဲနေရမှာလား။

ဖြေ။ ဟိုး- ဟိုး- ဟိုး ဒီလိုလဲ မဟုတ်ဘူးလေ၊ တန်ဆေးလွန်သေးဆိုသလို တော်ရုံသင့်ရုံစားပေါ့ဗျာ။ သွေးတိုးရောဂါရှိနေရင် တော့ ရှောင်ကိုရှောင်ရမယ်။ ရှောင်လေ အကျိုးရှိလေပေါ့။ မတည့်ပါဘူး။ ရှောင်ပါဆိုတဲ့ အစာတွေရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရောဂါတစ်ဝက် သက်သာသွားပါတယ်။ အခုခင်ဗျာတို့ မက်မက်မောမော ရှေးကြီးပေးစယ်သောက်ခဲနဲ့ဘဲ ဟောလစ် လုံးဝမတည့်ဘူးဗျာ။

မေး။ ပိတ်ပင်တာဆီမူတွေ များလှချည်လားဗျာ။

ဖြေ။ မတားလို့မရဘူးလေ။ ကျည်းကန်ရှင်ကြီး မေတ္တာစာထဲမှာ

ဆိုထားတယ်မဟုတ်လား။ (အတားအဆီးရှိမှ ဘေးရန်နည်းသည်)တဲ့။

မေ။ ရှောင်ရမယ့်အစားအစာတွေတော့ သိရပါပြီ။ ဆောင်ရမယ့်အစားအစာတွေ ပြောပါဦး။

ဖြေ။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးဆောင်ရမယ့် ဆေးတွေကတော့ ပူခါးသက်အရသာရှိတဲ့ အာဟာရတွေ စားရမှာပေါ့။ ဒန့်ဒလွန်ရွက်ဟင်းချို၊ သောက်ပေးဖျား။ အုန်းမှုတ်ခွက်လဲ များများနင်းပေးပေါ့။

မေ။ လမ်းလျှောက်ရင်ကော မဖြစ်ဘူးလား။

ဖြေ။ ဖြစ်ပါတယ်။

မေ။ သွေးတိုးလက္ခဏာ ဘယ်လိုသိမလဲ။

ဖြေ။ ဇက်ကြောကြီးတွေ တက်တတ်ပါတယ်။ မျက်ခွံတွေလေးပြီး မူးဝေတတ်ပါတယ်။ သွေးချိန်ကြည့်ရင်လဲ သိပါတယ်။

မေ။ လူဝရင် သွေးတိုးအဖြစ်များတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဝလွန်ရင် သွေးကြောမှာ အဆီပိတ်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေကိုလဲ ပိတ်ပါတယ်။ ဝလွန်သွေး သဘာဝအတိုင်း လေးလံထိုင်းရှိုင်းပြီး သွေးတိုးဝင်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အင်အားနဲ့လျော်ညီတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ပေးဖျား။

မေ။ သွေးတိုးရောဂါဟာ ကြောက်စရာရောဂါဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ။ ရောဂါမှန်သမျှ ကြောက်စရာချည်းပါပဲ။ ဥပမာ ပြောရရင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဟာ နားမလည်သူအဖို့ ကြောက်စရာပါပဲ။ လူဆိုတာ သွေးနဲ့ကိုယ် သားနဲ့ကိုယ်ဆိုတော့ ကံကြောင့် စိတ်ကြောင့် ဥတုကြောင့် အာဟာရကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်တာပါပဲ။ ဒီလိုဖောက်ပြန်တဲ့အခါမှာ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်

စားသောက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သွေးတိုးဟာ သိပ်ကြောက်စရာမရှိဘူးလို့ဆိုရပေမယ့် ပေါ့ပေါ့ဆဆလဲ မနေသင့်ပါလို့ ဖြေပါရစေ။

မေ။ မီးယပ်ထိန်ရင် သွေးတိုးဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ မီးယပ်မငုပ်မိအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

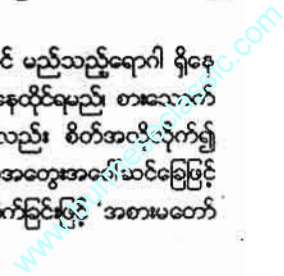
ဖြေ။ ဓမ္မတာလာနေစဉ် ဒေါသမဖြစ်ပါနဲ့။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုတွေ မတွေ့မမြင်ရအောင် သတိထားရှောင်ပါ။ အုတ်ကန်ထဲကြာကြာလှောင်ထားတဲ့ရေ မချိုးမိဖို့နဲ့ ရေခန္ဓာနဲ့ရေအေး စပ်ချိုးပါ။ စိတ်နုလှုပ်ထိခိုက်စေမယ့်ရုပ်ရှင်၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ဇာတ်လမ်းတွေရှောင်ရှားပါ။ ညဉ့်အိပ်ရာဝင်တွင် ပူလောင်အိုက်စပ်သည်ဆိုပြီး တံခါးဖွင့်အိပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။

သူတို့အမြင်

သွေးတိုးရောဂါအပေါ် ရှုထောင့်အသီးသီးမှ လေ့လာစေဖန် ဆဲသင်ထားသော ပညာရှင်များ၏စာများကို အမည်နှင့်တကွ ကောက်ဖော်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အုန်းနီခေါက်ဆွဲစားခြင်းကိုဆင်ခြင်ပါ

အချို့သောသူများသည် မိမိတွင် မည်သည့်ရောဂါ ရှိနေကြောင်း ထိုရောဂါအတွက် မည်သို့ဆင်ခြင်နေထိုင်ရမည်၊ စားသောက်မည် စသည်တို့ကို သိရှိထားကြသော်လည်း စိတ်အလုံလုံကိစ္စသည်တစ်ခါတော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဟူသောအတွေးအခေါ်ဆင်ခြင်ဖြင့် ဆည်သောအစားအစာကို စားသောက်လိုက်ခြင်းဖြင့် အစားမတော်



တစ်လုတ် ဖြစ်တတ်ကြသူတို့ ရှိခဲ့ကြသည်မှာ များလှပြီ။

ကျွန်တော်ဆရာတစ်ဦးသည် အလှူအိမ်မှအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားပြီးအပြန် သွေးတိုးရောဂါအခံရှိ၍ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့ဖူးသလို-

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှာလည်း သွေးတိုးရောဂါရှိလျက်နှင့် အိမ်မှအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားခဲ့ပြီးနောက် သူ့အိမ်တွင် မနီးသေးအိပ်ခြင်းဖြင့် အိပ်ပျော်သွားခဲ့ရပါတော့သည်။

ကြက်ဥ၊ နွားနို့ ထောပတ်၊ နို့မလိုင်စာသော အဆီအဆီနီအစားအစာများသည် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အစားအစာမဟုတ်၍ ခုံခုံမင်မင်နှစ်နှစ်သက်သက် မစားသောက်ကြသော်လည်း 'အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ'ကိုပူ အမျိုးသားအစားအစာအဖြစ် တစ်မျိုးသားလုံးက ကြိုက်နှစ်သက်လှစွာ အားရပါးရစားတတ်လေ့ရှိပါသည်။

ထိုအုန်းနို့ခေါက်ဆွဲကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ကြုံရသူတို့နည်းလှတော့မည်မဟုတ်ဟု ထင်ပါသည်။

အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲသည် နှလုံးရောဂါသမား၊ သွေးတိုးရောဂါသမားတို့အတွက် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသောအစားအစာဟု ပြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာလျှင် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားခြင်းကို ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။

(တက္ကသိုလ် ခင်မောင်ထွန်း
၁၉၈၆ခု စက်တင်ဘာလထုတ်
အတွေးအမြင်စာအုပ်)

သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပေါ်ရခြင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးအနက်မှ သေဘာယူအားဖြင့်ဆိုလျှင် သွေးလွှတ်ကြောအတွင်းရှိ နံရံအတွင်း၌ အဆီလွှာများ တဖြည်းဖြည်း ထူထပ်လာပြီး သွေးလွှတ်ကြောကျဉ်းမြောင်းလာကာ ကြာလျှင်ပျော့ပျောင်းကျွံဆန့်နိုင်အား (Elasticity) လျော့နည်းကာ မာဆတ်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့်ဆိုလျှင် ဖွင့်ထားသောရေပိုက်ခေါင်း တစ်ခုထိပ်တွင် မူလထက်ကျဉ်းမြောင်းသောပိုက်ငယ်တစ်ခု စွပ်လိုက်ပါက ထွက်လာသောရေအားမှာ ပိုမိုပြင်းထန်လာပေသည်။

သွေးတိုးသမား၏သွေးကြောကျဉ်းမှထွက်လာသော သွေးအားသည်လည်း ထိုနည်းတူစွာပင် လူကောင်းထက် ပိုမိုပြင်းထန်သောအားဖြင့် ထိုးထွက်ပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါ ဦးနှောက်ရှိသွေးကြောငယ်များသည် အဆီလွှာထပ်ပြီး ကျွံ့နိုင် ဆန့်နိုင်အား နည်းပါးလာပါက ပြတ်ထွက်သွားပြီး သေမြတ်ကာ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

အောင် - ဆေး (၁)
၁၉၈၈-ခု၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ်
ကလျာမဂ္ဂဇင်းမှ

လက်သီးပုန်းထိုးချက်ကို လှလှကြီးခံကြီးခံကြရဦးမည်

သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သိရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆေးသုံး မကြာခဏသွားရောက်ပြီး သွေးအား၊ နှလုံးအားများကို အမြဲတမ်း စစ်ဆေးခြင်းများကို ခံယူသင့်သည်။ ဆေးများကိုလည်း မှန်မှန် မှီဝဲ

သင့်သည်။ ထိုသို့သာ ဂရုစိုက်မည်ဆိုပါက ဦးနှောက်ကြောပြတ်သည် အထိ ခံစားရမည်မဟုတ်ပါ။

ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအနေဖြင့် လူနာတစ်ဦး၏သွေးချိန်သည် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ရေမှတ်ရောက်လောက်အောင် သွေးတိုးနေသည်ကို တွေ့ရှိပါက လူနာတွေ့ချိန် မကျကျအောင် ဖြစ်နိုင်သောနည်းဖြင့် ကုသပေးမည် ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် 'နောင်ခါလာ နောင်ခါဈေးပျော်ကွာ' ဟုမှတ်ချက်ပေးကာ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေတတ်သော ကျွန်တော်တို့ပြန်မာလူမျိုးများအဖို့တော့ ရောဂါများ၏လက်သီးပုန်းထိုးချက်ကို လှလှကြီးခံကြရဦးမည် ဖြစ်လေသည်။

အဓိကလူသတ်ရောဂါ

အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲစားလျှင် သွေးလေးပြီး အလုပ်အကိုင် မလုပ်ချင်အောင် အိပ်ပိုက်နေတတ်သည်ဟု အဖြေပေးသူလောကီထာ ရှိသည်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဤအတိုင်းခံစားရသည်။ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ တစ်ပွဲစားပြီးတိုင်း နာရီဝက်ခန့် မိုန်းနေချင်၏။ ဒါကိုပင် အရသာ တစ်မျိုးဟု စာရေးသူထင်မှတ်မိ၏။

ဤကိစ္စကို ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ နှလုံးရောဂါဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာရွှေတင်၏စာတမ်းတစ်စောင်ကိုဖတ်ရတော့မှ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းသွားတော့၏။

ယနေ့ လူသားတို့၏ (အဓိကလူသတ်ရောဂါမှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ) ဖြစ်၏။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါဟူသည် နှလုံးသွေးကြောများ၌ အဆီဓာတ်ပိတ်ဆို့ရာက ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ အဆီပိတ်ဆို့ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ 'ကိုလက်စထရော့' ခေါ် ဓာတ်တစ်မျိုးလွန်ကဲလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ထို

တက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် ကိုလက်စထရော့ဓာတ်လွန်ကဲသော အစားအစာများရှောင်ကြဏ်။

မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာထဲတွင် အုန်းနို့ပါသော အစားအစာများသည် ကိုလက်စထရော့ဓာတ်ကို တိုးပွားစေသည်။ ကြက်သွန်ဖြူနီလွန်ကဲသောမုန့်ဟင်းခါးတို့လိုအစားအစာကမူ ကိုလက်စထရော့ဓာတ်လျော့ကျစေသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် အသက် (၄၀) ကျော်လာပြီဖြစ်အံ့။ အတန်ငယ်ဝလာပြီဟုထင်မြင်မိသော် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကိုကာကွယ်ရန် အဓိကနည်းမှာ အုန်းနို့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မုန့်မျိုးစုံမှ မုန့်လက်ဆောင်။ မုန့်ဖက်ထုပ်စသည် မုန့်များအပါအဝင်တို့ကို ရှောင်ရန် ကြက်သွန်ဖြူနီလွန်ကဲသောမုန့်ဟင်းခါးကို ပိုမိုစားသုံးရန်သင့်ပါသည်။

ပေါင်မုန့်အုန်းနို့ဆစ်။ အုန်းထမင်းအစားအစာကိုလည်း အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲအတိုင်း မြင်ကြရန်လိုပါသည်။

ဒေါက်တာရွှေတင်
(လက်တွေ့အသုံးချ ဓာတ်စာဆောင်းပါး)
၁၉၇၈- နိုဝင်ဘာလ၊ ဝေဒမဂ္ဂဇင်းမှ

သွေးတိုးမှုသဖြင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်

သွေးတိုးရောဂါဟူသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများတွင် (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိတ်သောကကြောင့်ဖြစ်ပြီး (၂၀) ရာခိုင်နှုန်းသာ ရုပ်ပိုင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

သွေးတိုးသည် မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါဖြစ်ပေသည်။ အ

သက် (၄၀)ကျော်လျှင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ဖို့များသော်လည်း အသက် အရွယ်မရွေးဖြစ်တတ်သည်။

ရောဂါမကွယ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါကြောင့် နှလုံး၊ ဦးနှောက်နှင့်ကျောက်ကပ်တို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သဖြင့် ဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှင်တို့ ဆောင်ရန်

- ၁။ လူတိုင်း သွေးတိုးရောဂါရှိမရှိ တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ် သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်ပါ။
- ၂။ သောကကင်းဝေးအောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။
- ၃။ နေ့စဉ် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ရသူများ သီးခြား အပန်းဖြေအနားယူရန် အချိန်ကန့်သတ်ထားပါ။
- ၄။ အစားလွန်ကဲခြင်း ကိုယ်အလေးချိန်မတက်အောင် ဆင်ခြင်ပါ။
- ၅။ အအိပ်မှန်း အစားမှန်ပါစေ၊ သီးနှံသားငါးအားလုံး အာဟာရမျှတစွာ စားသုံးပါ။
- ၆။ အငန်ကို အလွန်အကြူးမစားပါနှင့်။
- ၇။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။
- ၈။ စိတ်ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါအဖြစ်များ၍ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းပါ။
- ၉။ သွေးတိုးရှိသဖြင့် စိတ်ပျက်နှင့်၊ စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းနေထိုင်သွားခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။

ဒေါက်တာလှစေ
တိမ်စင်လနွယ်ကြယ်များလယ်
(စာပေပိမာန်ဆရာတော်အုပ်စု)

ဂုဏ်ခန္ဓာကိုယ်

လူတိုင်း လူ့အကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။ လူနှင့် ဆက်သွယ်နေသောသတင်းများ ကြားချင် သိချင်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် လူမှုရေးဖောက်ပြန်မှု အတင်းအဖျင်းများ၊ သတင်းများ မြိန်ရည်ယုက်ရည်ပြောကြားပါ။

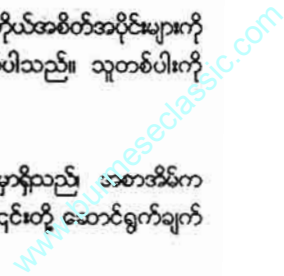
ပြောရုံနှင့်အားမရ။ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများ၌ ချစ်ကြ၏။ စာပေဝတ္ထုအသွင်နှင့်လည်း (လရောင်ရွန်းသည့်ည၊ လအောင်သောည၊ ဘူ့စင်အောက်၊ ခရေပင်အောက်၊ ချမ်းမြဲသောမန်တည်းပင်အောက် ချိန်းတွေ့ကြသည့်အကြောင်းများ၊ မျက်ရည် အညွယ်သွယ်ကျရသည့်ဇာတ်လမ်းများ၊ ရေးကြဖတ်ကြသည်။ လူသည် လူ့အကြောင်းကိုစိတ်ဝင်စားကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

သို့သော် လူသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကိုတော့ စိတ်ဝင်စားလူနည်းလှသည်။

အမှန်ကတော့ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းသိထားဖို့ လိုပါသည်။ စိတ်ဝင်စားသင့်ပါသည်။

ခန္ဓာဗေဒ (Anatomy) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သိထားလျှင် မိမိကိုယ်ကို ဆေးကု၍လွယ်ပါသည်။ သူတစ်ပါးကို ဆေးကုရာ၌လည်း အရာရောက်၏။

ဆိုကြပါစို့။
အစာဟောင်းအိမ်က ဘယ်နေရာမှာရှိသည်၊ မှာစားအိမ်က ဘယ်နေရာမှာ တည်ရာဌာန ပုံသဏ္ဍာန်၊ ၎င်းတို့ ဆောင်ရွက်ချက်



တွေ့သိထားပါက ဆေးကုသမှုလွယ်ပါသည်။

ဥပမာ-- အစာဟောင်းအိမ်ရောဂါကြောင့် ဝမ်းချုပ်နေသူကို (ဝမ်းချုပ်)ကုသရမည်ဖြစ်ပါလျက် ဝမ်းနုတ်ဆေးကျွေးပြီး အစာအိမ်မှတစ်ဆင့် ဆေးကုသခြင်းမျိုးလည်း ခရီးမရောက်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မိမိခန္ဓာ၌ 'နှလုံး'ဘယ်နေရာမှာရှိသည်ကို သိထားသူဖြစ်ပါက နှလုံး(Heart) ရှိသောနေရာ မထိခိုက်အောင် အနေအထိုင်ဆင်ခြင်နိုင်ပါသည်။

ဝဲဘက်ရင်ဘတ်တွင် နှလုံးသားရှိသည်။ နို့အုံ၏အောက်နား၌ ရိုက်ခတ်မိခြင်းကြောင့် နှလုံးလှုပ်ရှားမှု ရုတ်တရက် ရပ်သွားသဖြင့် အသက်ဆုံရှုံးရမှုတွေအန္တရာယ်။

ထို့ကြောင့် ရင်ဘတ်တွင်ဒဏ်ရာရပါက ကြီးသည် ငယ်သည် မဟူ၊ နှလုံးရှိသည့်နေရာဖြစ်၍ စိုးရိမ်ရသည်။ ဂရုစိုက်ရမည်ဟု ခန္ဓာဗေဒသိထားသူက သဘောပေါက်သဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ပြုနိုင်သည်။

အရိုးအကြော အသွေးအသားတို့ဖြင့် ကျည်ဆောက်ထားသောခန္ဓာကိုယ်

လူ၏အရိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘောင်သဖွယ်တည်ဆောက်ထားသည်။ အရိုးစုဘောင်၌ အသား၊ အကြော၊ အဆီတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ အရိုးများ လှုပ်ရှားစေရန် အသားများ၊ သွေးကြောများ၊ စိတ္တဇကြောကမ္မဇကြောမျှင်ကလေးများက ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ အရိုးပေါ်တွင် အသားကဖုံး၍အသားပေါ်တွင် အဆီကဖုံးထားသည်။ တစ်ဖန် အဆီပေါ်မှာအရေပြားက ဖုံးထားသည်။

သွေး

ရေသည် သစ်ပင်များ၏ အာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ရေမရက သစ်ပင်များသေနိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း သွေးမရပါက အင်္ဂါကြီးငယ်များ ခြောက်သွေ့ရပ်စဲသွားပါမည်။ သွေးသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှပ်ပင်စေပါသည်။ စိုစွတ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် 'သွေးသည်အသက်အသက်သည်သွေး'ဟု ဆိုမိန့်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သွေးလည်ပတ်ခြင်း

သွေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ တစ်နေရာတည်း အိုင်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။

သွေးလည်ပတ်ရန်အတွက် နှလုံးသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးကညှပ်ထုတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ပို့ပေးရသည်။

နှလုံးသည် နီသောအဆင်းရှိပါသည်။ ပဒုမ္မာကြားဖူးကို အောက်သို့လှည့်ထားသည့်သဏ္ဍာန်ရှိသည်။ အဖျားသည် ဝဲဘက်သို့ ဆက်ကပ်သယောင်ရှိသည်။ နှလုံး၏အရွယ်မှာ လက်သီးဆုပ်ခန့်ရှိ၏။

အတွင်းဘက်၌ အခေါင်ရှိသည်။ အပေါ်ဘက်၌ အကာရှိသည်။ အဆုတ်နှစ်ခု၏ အလယ်ပဟ်၌တည်ရှိသည်။ လက်ဝဲဘက်နံရိုးနံပါတ်(၅)နှင့် (၆)ကြားအောက်တွင်ရှိသည်။ လက်ဝဲနှိသီးဘေးတွင် ဆက်ကိုတင်ကြည့်ပါက နှလုံးခန့်သည်ကိုတွေ့ရ၏။

နှလုံးအိမ်

- နှလုံးအိမ်၌ အခန်း (၄)ခန်းရှိသည်။
- (၁) လက်ျာဘက်အပေါ်ခန်း။
- (၂) လက်ျာဘက်အောက်ခန်း။
- (၃) လက်ဝဲဘက်အပေါ်ခန်း။
- (၄) လက်ဝဲဘက်အောက်ခန်း။

ဆိုလိုသည်မှာ နှလုံးတွင် လက်ရှိဘက်တွင် (၂)ခန်း၊ လက်ဝဲဘက်တွင် (၂)ခန်းရှိသည်။

လူ၏ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးမှမသန့်သော (ညှိသောသွေးများ) သွေးပြန်ကြောတို့မှတစ်ဆင့် နှလုံး၏လက်ရှိဘက်အပေါ်ခန်းသို့ ရောက်ရှိလာသည်။ ထိုအပေါ်ခန်းမှ(နှလုံးညှစ်လိုက်၍) အောက်ခန်းသို့ သွေးများရောက်လာ၏။

အပေါ်ခန်းနှင့် အောက်ခန်းအလယ်တွင် တံခါးပေါက်ကလေးရှိသည်။ (Valve) ဟုခေါ်သော အမြှေးဖတ်ကလေးက ပိတ်လိုက်ဖွင့်လိုက် ဆောင်ရွက်ရသည်။

နှလုံးအပေါ်ခန်းမှသွေးများသည် အောက်ခန်းသို့ရောက်လာသောအခါ ထိုတံခါးပေါက်ကလေးပိတ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ခန်းသို့ရောက်ရှိလာသောသွေးသည် အဆုတ်သို့ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထိုမသန့်သော ညှိသောသွေးများ အဆုတ်အတွင်းသို့ရောက်သွား

ချိန်တွင် လူက အသက်ရှူရှိုက်လိုက်သောအခါ အပြင်မှလေကောင်းလေသန့် တေဇာဓာတ်(အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်)နှင့်တွေ့ဆုံ၍ ညှိသောညှစ်သောသွေးများ သန့်စင်ပြီး နီမြန်းသောသွေး ဖြစ်သွားသည်။

ဤနေရာ၌ အသက်ရှူခြင်း၏သဘောထား၊ လေကောင်းလေသန့်၏တန်ဖိုးကို သတိပြုသင့်ပါသည်။

သန့်စင်သွားသော အဆုတ်အတွင်းမှသွေးများသည် သွေးလွှတ်ကြောမှတစ်ဆင့် ဝဲဘက်ရှိ နှလုံးအပေါ်ခန်းသို့ရောက်သွား၏။ နှလုံးပွဲလိုက် ညှစ်လိုက်လုပ်သောအခါ နှလုံး၏အပေါ်ခန်းမှ အောက်ခန်းသို့ တံခါးပေါက်မှကျဆင်းလာသည်။

ထိုသွေးများသည် သွေးလွှတ်ကြောကြီးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားသို့ ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုလားအပ်သော အညစ်အကြေးအဆိပ်အတောက်များ သွေးပြန်ကြောမှတစ်ဆင့်ယူဆောင်လာလျက် နှလုံးသို့ရောက်လာပြန်၏။

ထိုအခါ နှလုံးမှတစ်ဆင့်အဆုတ်၊ အဆုတ်၌ သွေးများ သန့်စင်ကာ နှလုံးသို့ရောက်လာ၏။ နှလုံးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့သွေးများ ပြန်ပို့ပေးရသည်။

နှလုံးသည် မရပ်မနားခုတ်မောင်းနေသော အင်ဂျင်စက်ကလေးနှင့်တူပါသည်။ အမိဝမ်းတွင် ပဋိသန္ဓေတည်သည်မှစ၍ အသက်ရှင်ရပ်တည်နေသမျှကာလပတ်လုံး အမြဲလှုပ်ရှားခုတ်မောင်းနေရသည်။ လူ့ အနားယူအိပ်မောကျနေသော်လည်း နှလုံးက ရပ်နားမရ။

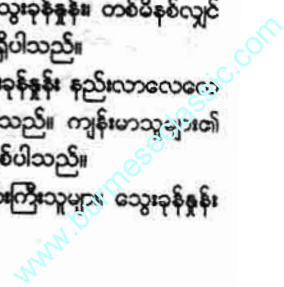
နှလုံးပွဲခြင်း ညှစ်ခြင်းလှုပ်ရှားခြင်းပြုရာတွင် လူကြီးများ တစ်မိနစ် အကြိမ်(၆၀)မှ (၈၀)အတွင်း ရှိပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားသူ၊ မောပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ရသူ ပြေးလွှားသူ၊ ကာမဂုဏ်ခံစားပြီးစသူများ အားလုံး နှလုံးပို၍လှုပ်ရှားကြရသည်။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာစိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု နှလုံးခုန် မမှန်နိုင်။

အသက်အရွယ်အလိုက် နှလုံးခုန်နှုန်း မတူကြ။

- (၁) မွေးစကလေး။ သွေးခုန်နှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ်(၁၄၀)။
- (၂) ပထမနှစ်၊ သွေးခုန်နှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ်(၁၂၀)။
- (၃) ဒုတိယနှစ်သွေးခုန်နှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ်(၁၁၀)။
- (၄) အသက် ၅နှစ်မှ(၁၀)နှစ်အတွင်း သွေးခုန်နှုန်းတစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ်(၁၀၀)။
- (၅) အသက် ၁၀ နှစ်မှအထက် သွေးခုန်နှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ်(၈၀)မှ (၉၀)အတွင်း ရှိပါသည်။

အသက်ကြီးလာလေလေ သွေးခုန်နှုန်း နည်းလာလေလေ ဖြစ်ပြီး အကြိမ်(၆၀) အထိသာ ရှိလာပါသည်။ ကျန်းမာသူများ၏ သွေးခုန်နှုန်း ယေဘုယျခြုံ၍ပြောခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သူ၊ အဖျားကြီးသူများ သွေးခုန်နှုန်း မြန်ပါသည်။



သွေးစမ်းနည်း

ဆရာဝန် နားကြပ်နှင့်သွေးခန့်နှုန်းနားထောင်စမ်းသပ်လျှင် တော့ လွယ်ပါသည်။ နားကြပ်မပါဘဲ လက်နှင့်စမ်းသပ်လိုသော် လက်ဖဝါးကိုပက်လက်လှည့်၍ လက်မ၏အရင်း လက်ကောက်ဝတ်၌ လက်သုံးချောင်းဖြင့် တစ်မိနစ်ခန့်တင်၍ သွေးခန့်နှုန်းစမ်းသပ်ပါက သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ စမ်းသပ်ခြင်းကို မိမိကိုယ်မိမိ စမ်းသပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းသဖွယ် အခြားသူများကိုလည်း မကြာခဏအလေ့အကျင့်လုပ်ပေးက အရေးအကြောင်းရှိလာသောအခါ အသုံးဝင်ပါသည်။ နားကြပ် မပါဘဲ ရောက်ရာအရပ်၌ လူတစ်ယောက်၏ နှလုံးအလုပ်လုပ်ပုံ မှန်မမှန် ခန့်မှန်းဝေခွဲနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာသမားစဉ်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းသွေးစမ်းပညာမှာ ကျယ်ဝန်းပါသည်။ အတွေ့အကြုံ အသိနှင့်သွေးစမ်းပါများလာသောအခါ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - အမျိုးသားများ လက်ဖဝါးအလယ်ကောင်တည့်တည့် သွေးတိုးလျှင် စမြင်းသွေး၊ အမျိုးသမီး လက်ဖဝါးအလယ်ခေါင်တည့်တည့်တိုးလျှင် စမြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်သွေး ဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးရောဂါ

နှလုံးကို စိတ်ပါဝင်စားစွာလေ့လာသုတေသနပြုပါက နှလုံး၏အံ့ဖွယ်ကောင်းပုံကလေးများ တွေ့လာရပါသည်။

နှလုံးသည် အသက်နှင့်ခန္ဓာတည်ပြုနေသရွေ့ ရပ်နားခွင့်မရ၊ ရပ်နားလျှင်သေမည်။

နှလုံးအားနည်းလျှင် ရောဂါရမည်။

နှလုံး၌ အထက်နှင့်အောက်သွေး သွားသော တံခါးပေါက်ကလေးချွတ်ယွင်းလာလျှင် ရောဂါရမည်။

အလုပ်လုပ်ရဖန်များလာသောအခါ နှလုံးကြီးရောဂါလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အဆိပ်တံရောဂါစသည်ဖြင့် ...

နှလုံးကို အစားထိုးကုသ၍မရသေး။

ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်ကြီးများနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ ပေါင်း၍ နှလုံးအတုပြုလုပ်ကြံဆ၊ ယခုအချိန်အထိ မအောင်မြင်ကြသေးပါ။

သွေးလည်ပတ်ရာ၌ နှလုံးသည်မည်မျှအရေးပါကြောင်း သွေးနွေးတင်ပြုပြီးပါပြီ။

သွေး၏သဘောတရားကိုလည်း တင်ပြအစီရင်ခံပါရစေဦး။

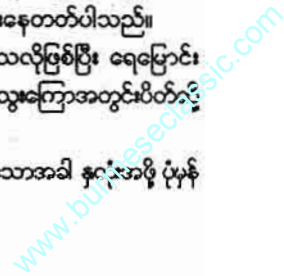
သွေးကို သာမန်ကြည့်လျှင် အနီရောင်တစ်ခုသာ မြင်ရပါသည်။ အဆပေါင်းများစွာချွေနိုင်သော မှန်ဘီလူးနှင့်ကြည့်ပါက သွေးပြောက်မြားလှစွာသော သွေးဖြူဥကလေးများစွာ သွေးနီဥကလေးများစွာ မြင်ရပါသည်။

ထိုသွေးဖြူဥ သွေးနီဥတို့သည် မြစ်များ၊ ချောင်းများ အတွင်း၌ ငါးကလေးများမွှေ့ပါနေသည့်အလား သွေးကြောများထဲတွင် နွားလာလည်ပတ်လျက်ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ စားသောက်သော အာဟာရနှင့်ရေများမှ သွေးများ ဖြစ်လာပါသည်။ အစာအာဟာရပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အဆီအစေးများလွန်းသောအစာများကို စားလွန်းပါက သွေးကြောနံရံများ၌ အဆီအစေးများ စုဝေးနေတတ်ပါသည်။

ထိုအခါ သွေးသွားလာမှုပိတ်ဆို့သလိုဖြစ်ပြီး ရေပြောင်းအံ့၌ အခွံကွဲများ စုပုံပိတ်ဆို့သည့်အလား သွေးကြောအတွင်းပိတ်ကွဲပြုသော် ထုံနာကျဉ်နာဖြစ်၏။

သွေးအနည်းငယ်သာ သွားလာရသောအခါ နှလုံးအဖို့ ပုံမှန်သွေးများမရသဖြင့် ပျက်ယွင်းလာနိုင်၏။



'သွေးတိုး' ရောဂါအစပျိုးသည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်။
ကောင်းပေဟူသော အဆီအဆိပ်များစားသောက်ပြီး ဝမ်း
နေသူများကို တွေ့ဖူးကြုံဖူးကြပါလိမ့်မည်။

ဝသာ ဝသည် အားမရှိ၊ မကျန်းမာကြ၊ နှလုံးအားနည်း
နေတတ်သည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ ပြီးခနဲ ဖျတ်ခနဲ ကွယ်လွန်တတ်၏။ 'နှလုံး
လေရိုက်သည်'ဟုလည်း ပြောကြ၏။

သွေးတိုးနှင့်အတူကပ်လာပါလာသော နှလုံးရောဂါ ဖြစ်
ပါသည်။ အမှန်ကတော့ သွေးကြောများ အဆီအစေးများကြောင့်
ပိတ်ဆို့၍ နှလုံးအိမ်ဆီသို့သွေးရောက်မလာဘဲ သွေးပြတ်သွားခြင်း
ဖြစ်၏။

ထိုအရာကို ကျွန်တော်တို့ အရပ်သားများက အရှင်ဆရာ
စကားဖြင့် 'လေဖြတ်သွားသည်' ဟုဆိုကြပါသတည်း။

ရေလုံပြုတ်တင်းစားကြပါ

အဆီ၊ အဆိပ်၊ ဆီပြန်ဟင်း၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ စေးထန်
သောအစားအစာများ စားဖန်များလာသောအခါ သွေးကြောများထူ
လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် သွေးလည်ပတ်ရေးခက်ခဲလာသည်။
မျက်စိအမြင်နှင့်ဆိုင်သောအာရုံကြော၊ သွေးကြောများလည်း ခွေး
ယွင်းလာပြီး မျက်စိမှန်လာကြ၏။

နှလုံးကလည်း ညစ်ထုတ်ရဖန်များလာသောအခါ နှလုံး
ချဉ်နွဲ့လာပြီး နှလုံးအားနည်းရောဂါဖြစ်လာသည်။

သွေးတိုးရောဂါနှင့်ယှဉ်ပြီး နှလုံးရောဂါရနိုင်ဟု သမားတော်
များကမိန့်ဆိုခြင်းမှာ ဤအချက်ကို ထောက်၍ပြောခြင်းဖြစ်ပါသည်။
ကြားဖြတ်၍အစီရင်ခံရသော်-

တစ်နေ့သောအခါ ကျွန်တော်သည် ပခုက္ကူမြို့သို့ရောက်
သွားပါသည်။

ပခုက္ကူမြို့သို့ ရောက်ရှိသွားရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ
ပခုက္ကူမြို့မှာ ဇရာမသုန်းတော်ကြီးကျောင်းတိုက်ကြီးများရှိ၏။

ထိုကျောင်းတိုက်ကြီးများ၌ အဖိုးတန် ရှေးဟောင်း ဆေး
ပေပုရပိုက်များ ရှိပါသည်။

ပခုက္ကူအလယ်တိုက် ဆရာတော် အရှင်ကောလာသာ
(ပခုက္ကူ)ကို ဖူးတွေ့ရပါသည်။ ကျမ်းပြုဆရာတော် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ တော်သည် သွက်လက်ဖျတ်လတ်သည်။ ကျန်းမာ
ရေးလည်း ကောင်း၏။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ကျန်းမာရေးကောင်း
ပုံကို လျှောက်ထားကြည့်တော့-

'ကျွပ်က ဆီပြန်ဟင်း မကြိုက်ဖူးပေ။ ရေလုံပြတ်မှစားတာ'
ဟုမိန့်တော်မူ၏။

တို့တို့နှင့် အင်မတန် မှတ်သားထိုက်သောစကား ဖြစ်ပါ
သည်။

ဆရာတော်ကျောင်းမှာ ရှေးဟောင်းပေထုတ်တွေ တစ်ထုပ်
ပြီးတစ်ထုပ် ဖတ်ရှုမှတ်သားပြီး တစ်ပတ်ခန့်အကြာမှ မြို့ထဲ ဟိုဟိုသည်
သည်သွားသည်။

ထို့နောက် ပခုက္ကူမြို့ ပန်းဝတ်ရည်ဆီးတော်ဖီလုပ်ငန်း
ပိုင်ရှင် ဦးတင်အေးနှင့်တွေ့ပါသည်။

ဦးလေးကြီးဦးတင်အေးသည် ကျွန်တော့်ထက် အသက်
နှစ်ပြန်ကြီးပါသည်။ ကျွန်တော့်ထက်လည်း သန်မာပါသည်။

'ဦးလေး ဘာဆေးတွေစားတုံး ဟုမေးသောအခါ-

"ကျုပ်ဘာဆေးမှမစားပါဘူး။ အဲ- လမ်းမှန်မှန်လျှောက်
တယ်။ အချိန်မှန်မှန်စားတယ်။ အချိန်မှန်မှန်အိပ်တယ်။ နောက်တစ်ခု
ကျွပ်က ဆီပြန်ဟင်းမကြိုက်ဘူး။ ရေလုံပြတ်ဟင်းမစားတယ်" ဟူ၏။

ကျွန်တော်အလေးအနက်အစီရင်ခံချင်တာက ကျွန်တော်
ရောက်ရာနေရာမှ အသက်ရှည်ပြီးကျန်းမာကြသည့် ဘိုးသက်ရှည်
သွားသက်ရှည်တို့နှင့်ဆုံတွေ့ရတိုင်း မေးကြည့်သောအခါ 'ဆီပြန်ဟင်း
မကြိုက်၊ ရေလုံပြုတ်ဟင်းမကြိုက်သည်' ဆိုသောစကားကို စာရှုသူ
အသည်းထဲစွဲသွားစေချင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါကင်းဝေးလိုပါက
အဆီအစေးပါသော အစားအသောက်များကိုကြပါ။

ဆီပြန်ဟင်းချည်း မစားကြပါနှင့်။

အပြင်ဘက်မှာ ခေါင်ခိုက်အောင်တက်နေသည့်ဆီဈေးနှုန်း
ကိုလည်း သူ့အလိုလိုကျဆင်းသွားအောင် တစ်ညတစ်ညတတ်တည်း
မစားဘဲနေကြပါစို့။

ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ရေချိုဟင်းကလေး၊ ဟင်းသီး
ဟင်းရွက်၊ အာလူး၊ ပဲတို့ပါဝင်သော ရေလုံပြုတ်ဟင်းလျာကလေးများ
စားကြပါစို့။

ရေလုံပြုတ်စားကြသူများသည် သွေးကြောအဆီပိတ်
အဆီအစေးများ စားလွန်းသောကြောင့် သွေးကြောများ မာကျော
ကျဉ်းမြောင်းခြင်းလည်း ကင်းဝေးစေပါသည်။

ရေမြောင်းသန့်သန့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ထဲသို့သွားရသော
ရေသဖွယ် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သွေးကြောများထဲသို့ သွေးများကြည့်လည်
သန့်ပြန့်စွာစီးဆင်းလည်ပတ်ရသော် ...

ဇက်ကြောများမတက်၊

လက်မောင်းကိုက်ခြင်း၊

ပေါင်ကိုက်ခြင်းလည်းမရှိ၊

ကိုက်ခဲခြင်းသည် သွေးကြောကျဉ်းမြောင်း၍ အရှိန်နှင့်
ဆောင့်တိုးနေရခြင်းကြောင့် ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးဆီသို့ ပုံမှန်သွေးများရောက်ရှိ ဝင်ထွက်သွားလာ

သော် သွေးလေညီညွတ်နေပါမည်။

သွေးလေညီညွတ်နေလျှင် 'နှလုံး' ကျန်းမာပါမည်။

နှလုံးကျန်းမာနေလျှင် သွေးတိုး၊ လေငန်းရောဂါ ဝင်မလာ
နိုင်တော့ပါ။

အစာအိမ်

ကျွန်တော်တို့ပါးစပ်အတွင်း၌ အရည်များ အမြဲစိုစွတ်နေ
ပါသည်။ လည်ချောင်း၌လည်း စိုစွတ်နေ၏။

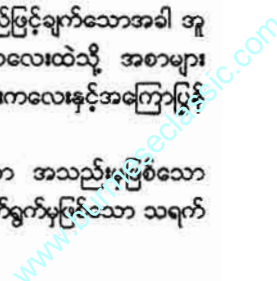
စားလိုက်သောအစားအသောက်ကို သွားရည်များ၊ လည်ချောင်းမှ
အရည်တို့ဖြင့်လုံးထွေးလျက် ၉-လက်မခန့် အရည်ရှိ အမြဲလှုပ်ရှား
နေသောပြွန်ချောင်းမှ အစာအိမ်ဆီသို့ဆင်းသွားသည်။

လူတို့၏အစာအိမ်သည် ကတ္တီပီဒိတ်သဖွယ် အလေးချိန်
၃၀-သားခန့်ရှိ၏။ အစာအိမ်အတွင်းသို့ရောက်လာသောအခါ အစာ
များ ကြေညက်အောင် မြန်မာအခေါ် ပါစကတတ်ရည်များ၊ အစာ
အိမ်နံရံရှိ အကျိတ်ကလေးများမှယိုစီး၏။

အနောက်တိုင်းဆရာတို့က (Gastric Juice) ဟုခေါ်၏။
အစာကြေညက်အောင်ချက်သည်။ မြန်မာဆရာများကတော့ တေဇော
ဓာတ်နှင့်ချက်သည်ဟူ၏။

အစာများကို ထိုပါစကတတ်ရည်ဖြင့်ချက်သောအခါ အူ
သေးကလေးထဲသို့ဝင်ရ၏။ ထိုအူသေးကလေးထဲသို့ အစာများ
အဖြည်းဖြည်းဝင်လာသောအခါ ထိုအူသေးကလေးနှင့်အကြောပြွန်
ပါခု ဆက်သွယ်ထားသေး၏။

ထိုပြွန်နှစ်ခုအနက် ပြွန်တစ်ခုမှာ အသည်းပုံဖြစ်သော
သည်းခြေရည်နှင့် ကျွန်ပြွန်တစ်ခုမှာ သရက်ရွက်ပုံဖြစ်သော သရက်
ဇက်ရည်တို့ဖြစ်၏။



အူသေးကလေးထဲ၌ အစာများ ကြေညက်သည်ထက် ကြေညက်အောင်ချက်နေစဉ်မှာပင် အစာ၌ပါလာသော အာဟာရဩဇာဓာတ်များ အနှစ်အရည်များ (အနောက်တိုင်းအခေါ် ဗီတာမင်များ)ကို ထိုအူသေးကလေးထဲသို့သွေးကြောနံရံများတို့က စုပ်ယူ၍ သက်ဆိုင်ရာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသို့ပို့၏။

အူမကြီး

ထိုသို့ချက်လုပ်ပြီး မကျေညက်ဘဲ ကျန်ရှိသောအစာများကို အူမကြီးထဲသို့ပို့သည်။

အူမကြီးက ရောက်လာသောအစာများမှ အရည်ဓာတ်များကိုစုပ်ယူလိုက်ပြန်သောအခါ ကျန်ရှိပစ္စည်းများ ပျစ်ခဲသွားပြီး ကျွတ်ကြီးဘဝသို့ရောက်သွား၏။

ထိုအူမကြီးသည် ပိုးကောင်သဖွယ်အမြဲလှုပ်ရှားနေသည် လှုပ်ရှားခြင်းမပြုသော် ဝမ်းချုပ်၏။

ထိုအူမကြီး၏နံရံ၌ အသားမျှင်ကလေးများရှိသည်။ အူမကြီးလှုပ်ရှားသလောက် လိုက်၍လှုပ်ရှားရ၏။

ရသနစ်အရည်

အူအတွင်း၌အသားမျှင်ကလေးများ ရှိ၏။ ထိုအသားမျှင်ကလေးများတွင် အလွန်နူးညံ့အောင်၊ ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်နိုင်သော အကြောမျှင်ကလေးများရှိ၏။

ပါဠိလို ဒုဒ္ဒနလီက မြန်မာလိုနို့ပြွန်ချောင်း၊ အင်္ဂလိပ်လို (Lacteals) ဟုခေါ်၏။ ထိုနို့ပြွန်ချောင်းကလေးက အစာများကို ပါလာသော ရသနစ်အနှစ်အဆီများကို ခြောက်သွေ့အောင်သန့်စင်

ဟိုပြွန်မကြီးသို့ပို့၏။

ထိုဟိုပြွန်မကြီးသည် ဝမ်းဗိုက်မှလည်ပင်းအထိ ဖြန့်ကြက်လျက် ကျောကုန်းရိုးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိ၏။ ထိုဟိုပြွန်မကြီးမှ ဘစ်ဆင့် အဆီအနှစ်ရသရည်ဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရှုပ်ထွေးပွေလီသောလမ်းတို့မှလှည့်လည်လျက် သွေးကြောထဲသို့ရောက်အောင် ပို့ကြ၏။

ထိုအာဟာရ ရသရည်ဓာတ်များသည် သွေးကြောများနှင့် ရောနှောသွားသည်။

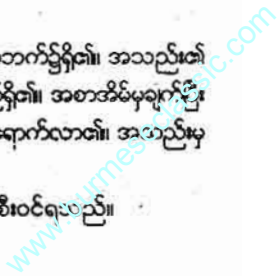
စားလိုက်သောအာဟာရများတွင် ရသရည်သကြားဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များပါရှိ၏။ အစာအိမ်တစ်ခုလုံးပျံ့နှံ့နေသော အလွန်နူးညံ့သော သွေးအစိုင်အခဲကလေးများနှင့်အတူ ရောနှောလျက် ပါဠိလို သံဝါဟိနီ(Portal Vein)မည်သောအကြောကြီးထဲသို့ ရောက်သွား၏။

သကြားဓာတ်နှင့်အသားဓာတ်တို့ကို အသည်းကယူဆောင်၏။ အသည်းမှသွေးများကို ဓာတ်ခွဲသုတ်သင်ပြီး သွေးတို့ဖြင့်ရောသွားပြန်၏။ ထိုသွေးများသည် နှလုံးဆီသို့ရောက်လာကာ နှလုံးမှတစ်ဆင့် အဆုတ်သို့ အဆုတ်မှတစ်ဆင့်နှလုံးသို့ နှလုံးမှတစ်ဆင့် သွေးလွှတ်ကြောအတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံးသို့သွေးများပျံ့နှံ့သွားရ၏။

အသည်း

'အသည်း' သည် ဝမ်းဗိုက်၏ညာဘက်၌ရှိ၏။ အသည်း၏ အတွင်း၌ ခြောက်ငယ်အကြောကြီးသုံးခုတည်ရှိ၏။ အစာအိမ်မှချက်ပြီးသော အနှစ်ရသရည်များသည် အသည်းသို့ရောက်လာ၏။ အသည်းမှ အနှစ်ဓာတ် ဓာတ်ခွဲအလုပ်လုပ်ပေးရ၏။

ထိုမှတစ်ဆင့် သွေးကြောထဲသို့စီးဝင်ရသည်။



အသည်းသည် နှလုံးမှသွေးများရသည့်အပြင် အူသိမ် သရက်ရွက်တို့မှရသည့်သော သြဇာဓာတ်ပါသောသွေးများလည်း ရသည်။ ထို့ကြောင့် အသည်း(သတ္တဝါတို့၏အသည်း)စားလျှင် သွေး အားရှိသည်ဟုဆို၏။

အနောက်တိုင်းသိပ္ပံဆရာတို့က အသည်းမှ 'ဗီတာမင်' ထုတ်ယူသည်။ အသည်းမှရသောဗီတာမင်ကို 'ဘီတွဲ' ဟုခေါ်သည်။ ထိုဘီတွဲကို ထိုးဆေးအဖြစ်ထိုးပေးပါက တစ်မှဟုတ်ချင်း သွေးအား များတိုးပွားလာသည်ဟုဆိုသည်။ အသည်းကိုစားခြင်းဖြင့်လည်း သွေးအားတိုးပါသည်။

သွေးအားတိုးစေသော မြန်မာဆေးတွေ မြောက်မြားစွာရှိပါ သည်။ ကြံသွေး၊ ကျောက်သွေး၊ ကံကုန်း၊ ငှက်သိုက်၊ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊ ဆတ်ချိုနု၊ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊ ကတိုး၊ ကောလိသိမ်၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာ နီတို့ဖြစ်၏။

အသည်းမှ အစာကိုကြေစေသော အရည်ထုတ်၏။ သွေး နှင့်ရေကိုခွဲပြီး ရေကို 'ဆီး' ဖြစ်စေခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးသို့လည်း ဆေး နှင့်အပူဓာတ်ကို ပို့ဆောင်ပေးသည်။

အသည်းသည် စိတ်စေတသိက်မှီရာတည်ရာ နှလုံးနှင့် လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်အာရုံကြောများနှင့်လည်းကောင်း အသီးသီး ဆက်သွယ်ထားခြင်းကြောင့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိတို့ကို အသည်းမှပင် ဖမ်းယူသိမ်းဆည်းသည်ဟုဆို၏။

ထို့ကြောင့်လည်း...။

အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သတိမရှိသူကို 'ဒီကောင်လေး အမှတ် သည်းကြွေမရှိဘူး၊ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိမိချစ်သူရည်းစားများကို စွမ်း လျှင်' အသည်းခွဲ' သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အကယ်၍ သဘောမကျ နှင့်ကြုံတွေ့ခံစားရသောအခါ အသည်းကွဲသည်ဟူ၍လည်းကောင်း ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။

ပြင်းထန်စွာ ပူဆွေးသောကရောက်လျှင်လည်း နှလုံးစက် ပြင်းထန်စွာမောင်းနှင်ရသဖြင့် သွေးပူများဆူဝေပြီး နှလုံးသည် အ သည်းကိုထိခိုက်၍ ရင်ကွဲနာကျသေဆုံးရတတ်၏။

ကျောက်ကပ်

'ပိုးစာလောင်ဗီး၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ တစ်သွယ်သွေးသား' ဆိုစကားရှိ၏။ ကျွန်တော်တို့စားသောအာဟာရများကို ပိုးကလည်း စားပြီး အချို့မှာ ရသရည်သြဇာဓာတ်ဖြစ်၏။ အချို့သုတ်ဓာတ်ဖြစ် ၏။ ကျန်ရှိ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် အညစ်အကြေးများဖြစ်၏။ ထိုအညစ် အကြေးများကို အပြင်သို့စွန့်ထုတ်ရပါသည်။ အပြင်သို့မထုတ်ပါက အညစ်အကြေးများစုပုံကာ ရောဂါပေါင်းမြောက်မြားစွာဝင်လာပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှအညစ်အကြေးများ စွန့်ထုတ်ရာတွင် ကျောက် ကပ်သည် အရေးပါလှသည်။ ကျောက်ကပ်သည် တတိယခါးရိုးမှာ ရှိသည်။ ကျောတွင်ကပ်နေ၍ 'ကျောက်ကပ်' မှ 'ကျောက်ကပ်' ဟုခေါ် လာဟန်ရှိ၏။ ဝဲဘက်၌တစ်ခု၊ ယာဘက်၌တစ်ခုရှိ၏။ အကျယ် နှစ်လက်မခွဲခန့်၊ ထုမှာ တစ်လက်မခွဲခန့် အရောင်မှာ အနီရောင်။

ကျောက်ကပ်တွင် ဆီးချက်ထုတ်ရန် ပြန်တံသဖွယ် သွေး ကြောများဖြင့်ပြည့်နေ၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေစိမ့်ပမာကျောက်ကပ်သည် သွေးလှည့် ပတ်ရာ၌ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သူ 'နှလုံး' နှင့် အသက်ရှူရှိုက်ရာတွင် အကြီးအကဲဖြစ်သူ အဆုတ်တို့နှင့် အကြောကြီးများဆက်သွယ်ထား၏။

ကျောက်ကပ်မှတစ်ဆင့် ဆီးအိမ်သို့ပိုက်လိုင်း နှစ်ခုဖြင့် ပို့၏။ ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားမှ ရောက်လာသော အဆိပ်အတောက်များ၊ အညစ်အကြေးများ၊ ရေနှင့်သွေးရောပါလာ သည်ကို ကျင်ငယ်ရည်များအဖြစ်စစ်ထုတ်လျက် ဆီးအိမ်သို့ပို့ရ၏။

အရေးပြား

ခန္ဓာကိုယ်ရှိအရေးပြားသည် အပူအအိုးနှင့်အညစ်အကြေးများကို အပြင်သို့ထုတ်ပေးရာ အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှပါဝင်၏။

အရေးပြား အောက်၌ ချွေးအိမ်ကလေးများမြောက်မြားစွာ ရှိပါသည်။ အရေးပြားပေါ်၌ ချွေးထွက်ရန် မွေးညှင်းပေါက်ကလေးများလည်းရှိ၏။

ထိုမွေးညှင်းပေါက်ကလေးများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှအညစ်အကြေး၊ အပူအပုပ်များ အပြင်သို့စွန့်ထုတ်သည်။

အကယ်၍ ထိုချွေးအိမ်ကလေးများ၊ မွေးညှင်းပေါက်ကလေးများပိတ်သွားသော် ခန္ဓာကိုယ်ပူလောင်မည်။ အကြောတက်မည်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်

မိမိခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း သိရပါပြီ။

မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အူသိမ်၊ အူမ ဘယ်နေရာမှာဆိုတာကအစ သိရပြီ။ အလုပ်လုပ်ပုံများလည်း သိပြီ။ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့သိမြင်လိုပါက ဆေးရုံခွဲစိတ်ခန်းဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ရင်းနှီးအောင်ချဉ်းကပ်၍ ခွဲစိတ်ခန်းထဲ ဝင်ရောက်လေ့လာကြပါဟု တိုက်တွန်းပါရစေ။

ခန္ဓာဗျူ၊ မြေကျော့ဖို

ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်ရေချိုးရသည်။ အစာကျွေးရသည်။ အဝတ်ဆင်ရသည်။ ကြီးပြင်းလာသောခန္ဓာကိုယ်က အတွေ့အထိ ဖဿအရသာခံစားချင်အာ၏။

မျက်စိက ချောတတ်လှအာတွေမှကြည့်ချင်၏။

နားက 'ကိုကိုရေ'ဟူသော အသံသာကလေး ကြားချင်ကြသည်။ 'အမိုး အဝန်း၊ အရိုက်၊ အချိုးအဆစ်ကျသော ခန္ဓာကိုယ်အလှအပကို တွယ်တာမက်မောကြသည်။

တကယ်ဆိုတော့ ထိုခန္ဓာကိုယ်သည် အသွေးအသား၊ အရိုး၊ အကြော၊ အရေ၊ ချဉ်ဆီ၊ သုတ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

'ခန္ဓဗေဒ' သိထားသူသည် အဝတ်တွေအပေါ်မှ မည်မျှပင် ခုံးကွယ်ထားစေကာမူ အစာအိမ်ကဘယ်မှာ၊ မစင်အိမ်ကဘယ်မှာ၊ ဆီးအိမ်ကအစ အသည်။ ကျောက်ကပ်၊ အူသိမ်၊ အူမပါမကျန် သွင်းဖောက်မြင်သိပါ၏။

ခန္ဓာကိုယ် အသားဝမ်းဝင်း၊ အရေးပြား၏အောက်တွင် အရိုး၊ အကြော၊ အဆီ၊ သွေး၊ သလိပ်၊ ပြည်တို့ဖြင့် ရွံ့ရှာဖွယ်လိလိမြင်ရပေမည်။

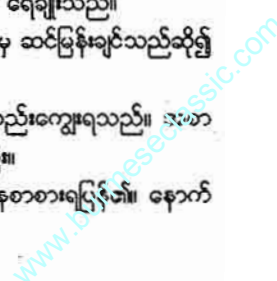
သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ပုထုဇဉ်လူသားဖြစ်ကြပါသည်။ ပုထုဇဉ်လူသားများပီပီ ခန္ဓာကိုယ်အလှအပကို သမုဒယကြီး၊ အသွယ်သွယ်တို့ဖြင့် တွယ်တာကြတုန်း၊ မိမိချစ်သူကို ပွေဖက်ထားကြတုန်း။

ပြီးတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ပွယ်ကြီးကိုလည်း အခါမလပ်စောင့်ရှောက်ကြရတုန်း။ သူ့အလိုကိုလိုက်နေရသည်။

ပူလောင်အိုက်စပ်သည်ဟုဆို၍ ရေချိုးသည်။ အဝတ်အစားအသစ်ကလေးကိုမှ ဆင်မြန်းချင်သည်ဆို၍ ဝတ်ဆင်ရသည်။

ထမင်းစားချိန်ထမင်း၊ အစာလည်းကျွေးရသည်။ အစာကျွေးပြန်တော့ တစ်ခါတည်းဖြင့် ကိစ္စမပြီ။

နံနက်စာစားပြီးပြန်တော့ ညနေစာစားရပြန်၏။ နောက်တစ်နေ့လည်း စားရပြန်၏။



တကယ်ဆိုတော့ ထမင်းစားရင်း သေမည့်ရက် စောင့်နေကြရပါလား။

သေမင်းသည် မည်သူ့မျက်နှာကိုမျှမထောက်ပါ။

ခွဲစိတ်ပညာရှင် ဆရာဝန်ကြီးရော၊ ဆေးပညာရှင်၊ သိပ္ပံပညာရှင်၊ အာဏာရှိသူ၊ သူဌေး၊ ဆင်းရဲသား၊ မည်သူမဆို သေမင်းခေါ်ရာနောက်သို့ တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ မုချလိုက်ကြရပါမည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၊ သမားတော်ကြီးများက 'ခန္ဓာဓမ္မ' မြေကျွေးဖို့ ဟု မိန့်ဆိုကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။



လူ့ဘဝ

လူသည် အကွေ့အကောက်၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အဆင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းတို့ဖြင့် တွေ့ကြုံရပါသည်။ ချမ်းသာလွန်း၍ မာန်မာနမထောင်ပါနှင့်။

ဆင်းရဲလွန်းသည်ဆို၍လည်း စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့်၊ လိုတာမရ ဘဝင်မကျ၍လည်း ဒေါသဝန်မဆူပါနှင့်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့ဘဝရောက်လာရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ဝဋ်ကြွေးများမကျန်၍ပေးဆပ်ရန် ရောက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သားမယားကျေးကျွန်

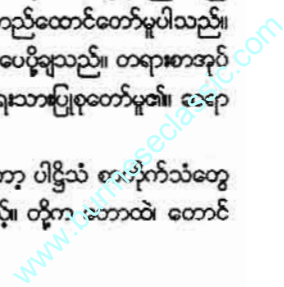
လူ့သားပီပီအိမ်ထောင်ပြုကြရ၏။ သားမယားစားဖို့ ငွေရှာရသည်။ သားသမီးရလာပြန်တော့ ကျန်းမာရေးကိစ္စ၊ ကျောင်းထားရေးကိစ္စ၊ အရွယ်ရောက်လာပြန်တော့ အိမ်ထောင်ချထားရေးကိစ္စ၊ ပူစရာတွေ အနန္တပါ။ ကျွန်တော်တို့သည် သားမယားကျေးကျွန်ဘဝနှင့် ဘဝပေါင်းများစွာ ကျင်လည်ခဲ့ရပါပြီ။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရား

သည်နေရာ၌ အလှည့်သင့်၍ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ပြေးအမှတ်ရမိပါသည်။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ခံ့ရွာမြို့အနီး လယ်တီကျောင်းတိုက်ကို တည်ထောင်တော်မူပါသည်။

ရဟန်းသားထေရ်များအား စာပေပို့ချသည်။ တရားစာအုပ်များကိုလည်း လူတိုင်းနားလည်အောင် ရေးသားပြုစုတော်မူ၏။ ငွေရာတော်ဘုရားကြီးက---

'စာတိုက်ဘီရိုနား ထိုင်ရေးတော့ ပါဠိသံ စာတိုက်သံတွေ ဟာပြီ။ လူပြိန်းတွေနားမလည်နိုင်ဘူးကွယ်၊ တို့က သဘာဝ၊ တောင်



ထဲ၊ ချုံထဲကနေပြီး ရေတောဖြစ်တော့ တောသစ်၊ တောင်သစ်၊ ချုံသစ်တွေ များပြီး တောသူတောင်သားလူငယ်များ၊ နားလည်ကြသကဲ့သို့၊ တို့က ကမ္ဘာ့အားထုတ်ရင်းရေးလို့ တို့စာတွေက ကမ္ဘာ့အားထုတ်သလို ပဲကွယ့်ဟု မိန့်တော်မူသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက လူအများနားလည်လွယ် အောင်ရေးကြပါ။ ပြောကြပါဟုမိန့်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းပြောရရင် တို့မသိဘဲပြောတာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလိုက်ခြင်းပဲဖြစ်၏။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးက လူအများ နားလည်လွယ်သော ကျမ်းစာအုပ်ကြီးများ ပြောကိစ္စာစွာရေးသလို မြန်မာပြည်အနှံ့ တရား ဟောလိုက်ချေသေးသည်။

ဤရှေ့ဤမျှအလုပ်များသော ဆရာတော်ကြီးသည် ကျောင်းတိုက်အတွင်းရှိ ရဟန်းသာမဏေများ အိပ်မောကျနေစဉ် ဓေပုံးနှစ်ပုံးကို ထမ်းပိုးနှင့်ထမ်း၍ ရေကန်မှရေများကို အုတ်ကန်ထဲသို့ ဖြည့်ပေးတော်မူသည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ချေဖြည့်ရေလောင်း ထည့်ပေး တော်မူ၏။

တစ်နေ့သောအခါ ဆရာတော်ကြီးရေထမ်း၊ ရေသယ်၊ ရေလောင်းနေသည်ကို ဦးပွင့်တစ်ပါးမြင်တွေ့သွား၏။ ထိုဦးပွင့်က အခြားဦးပွင့်များကို နှိုး၍ပြ၏။

ဆရာတော်ကြီး ရေသယ်၊ ရေလောင်း၊ ရေဖြည့်နေသည် ကို ကျောင်းထရံပေါက်မှ ချောင်းမြောင်းကြည့်ကြသည်။

ဆရာတော်ကြီး ရေသယ်၊ ရေဖြည့်၊ ရေလောင်းနေသည် မှာ တစ်ခေါက်လည်းမပြီး နှစ်ခေါက်လည်းမရပ်၊ အုတ်ကန်ရေ မပြည့် မချင်း သယ်နေသည်ကို မကြည့်ရက်ကြ၍--

“လယ်တီဆရာတော်ကြီး မတော်ပါဘူးဘုရား၊ တပည့် တော်တို့ ရေသယ်ပါရစေ”

ဟု ဝိုင်းဝန်းလျှောက်ထားကြသောအခါ-
လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ...

“ဦးပွင့်တို့ ဘယ်လိုမှမအောက်မေ့ကြနှင့်၊ တပည့်တော် သည် ဘဝဘဝက သားမယားကျေးကျွန်အနေနှင့် ဘဝပေါင်းများစွာ ကျင့်လည်ခဲ့ပါပြီ၊ ယခုဘဝမှာ ရတောင့်ရခဲ သံဃကျေးကျွန်ဖြစ်ပါရစေ ဘုရား၊ သံဃကျေးကျွန်ဘဝဟာ မြင့်မြတ်လှပါတယ်ဘုရား”
ဟုမိန့်ဆိုပါသည်။

မကျွေးဝင်းမြင့်

“ရဟန်းတို့- မကျွန်းမာသူကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ဝါဘုရားကို ပြုစုလုပ်ကျွေးသည်မည်၏”

ဟု မြတ်စွာဗုဒ္ဓမိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မြတ်ဗုဒ္ဓမိန့်ဆိုသည့် အတိုင်း မကျွန်းမာသူကိုပြုစုရာတွင် မှတ်တမ်းတင်လောက်ပါပေ၏။ စစ်အတွင်းကဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာပြည်၌ စစ်မီးကြီးတောက်လောင်နေသော်လည်း စာ ဝါပို့ချမှု မပျက်ခဲ့။ သို့သော် တစ်နေ့သ၌ ကျောင်းတိုက်ဝင်းအတွင်း သာမဏေနှင့်ရဟန်းတော်များ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားပါသည်။

ဆေးဝါးများပါးလှသည့်ကာလသည်ဖြစ်သောကြောင့် အ ပျက်အစီးများပြီး ပျံလွန်တော်မူကြပါသည်။ အချို့လည်း ကျောင်း တိုက်မှထွက်ခွာသွားကြသည်။

နောက်ဆုံးတော့ ဝမ်းရောဂါဖြင့် အိပ်ရာထဲ လဲနေသော ရဟန်းနှင့် ရှင်သာမဏေများသာ ကျန်ရစ်ခဲ့၏။

ထိုမကျွန်းမာ ရဟန်းသာမဏေများကို ပြုစုလုပ် လယ်တီ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးသာ ကျန်ရစ်၏။ ဆရာတော်ကြီးသည် စိတ် အားမလျော့ပါ။



မကျွန်းမမာ ဝမ်းရောဂါဖြင့်အိပ်ရာထဲလဲနေသော ရဟန်းတော်များကို အညစ်အကြေးများသုတ်သင်ပေး၏။ သင်္ကန်းတော်များလျှော်ဖွပ်ပေးသည်။

ကာလဝမ်းမှ အင်မတန်နံ့စော်ပါသည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မစင်အလူးလူးကို သုတ်သင်ဆေးကြောပေးရဖန် များလာတော့ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏လက်တော်သည် တွန့်ခဲနဲဖြစ်သွားသည်ဟု ဆို၏။ ဆရာတော်ကြီးသည် မိမိကိုယ်မိမိ သတိအမြဲထားသူ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ချက်ကလေး သတိလစ်လိုက်သည်နှင့် 'တွန့်ခဲနဲ' ဖြစ်သွားသည်ကို ဆင်ခြင်မိလျက်-

“အောင်မာ- ဒီခန္ဓာကိုယ်က ဖောက်ပြန်တာလား။ က-ဖောက်ပြန်ချင်ဦး”

ဆိုပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမစင်များနှင့် သုတ်လိမ်းပစ်တော်မူ၏။ ပြီးမှ အုတ်ရေကန်၌ ရေသုတ်သင်တော်မူသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဤကဲ့သို့ အံ့ဖွယ်လိလိ သူနာကို ပြုရတော်မူပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးဆရာများ သူနာကို ပြုစုသည်ဆိုသည်မှာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေဖွင့်တော်တစ်မူနဲ့မျှပင် မရှိပါ။

ဘဝသံရာ

လူ့ဘဝသည် ဆရာဦးသုခ၏ ဘဝသံသရာသီချင်းထဲကလို ပါပဲ။

ပျော်လိုက်၊ ရွှင်လိုက်၊ ဝိုလိုက်၊ ရယ်လိုက်၊ ဝိုကာ၊ ရယ်ကာ ဘယ်ခါ မတည်မြဲ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် အကြောင်းက ကမ္မသကာ-ဘယ်ဟာမှ မတည်မြဲပါဘူး။

ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်ပါပဲ။
ဘဝမှာအမြဲတမ်း မုန်တိုင်းထန်မနေသလို၊ စိတ်တိုလျှင်

အသက်တိုတတ်၍ စိတ်ဆိုးလျှင် အရပ်ဆိုးတတ်ပါသည်။
သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း၌ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် အပျိုမပျိုကံနှင့်

ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုမလိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ပူလောင်အိုက်စပ်သည်ဟုဆိုပြီး ရေ ခဏ ခဏချိုးပါက အကွရောက်ပြီသာမှတ်။

ခန္ဓာကိုယ်က လေအေးကလေးကိုပျက်ကြိုက်၏။ အင်္ကျီမဝတ်ဘဲ ပြတင်းဝံခါး ဖွင့်အိပ်တတ်ကြ၏။

ခန္ဓာကိုယ်အပူနှင့်ပမ့်ပကွဖြစ်ကာ လေဖြတ်ခံရတတ်သည်။ အလွန်းလောင်လွန်း၍ သမံတလင်းကိုရေဖြန်းအိပ်ချင်ကြ၏။

ကြာသော် လက်လှုပ်မရ၊ လေငန်းစင်ပြီသာ မှတ်ပါ။ ဥတုနှင့်အညီနေပါ။ ပန်ကာလေတစ်ပီနှင့် ဖိမ်မခံချင်ပါ။

ဦးတော့ ရသာတဏှာနောက်မလိုက်ပါနှင့်။
ချိုတာဆိမ့်တာလေးမှ စားချင်ကြ၏။ အေးပေ့ဆိုတာလေး

သောက်ချင်ကြ၏။ ရေခဲ ဖာလူခါ၊ နို့အေး မလိုင်ခဲ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ အချိုအဆိမ့်တွေ စားလေလေ ရောဂါထူလေလေဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ရာထမပျင်းပါနဲ့။ အချို့ မိုးစင်စင်လင်းသော်လည်း အိပ်ရာထဲမှာ မှေးတုန်း၊ ဖိမ်ခံချင်၏။ ပျင်းကြောဆွဲမနေသင့်။ နံနက်

နာရီခန့် အိပ်ရာမှထ၍ မျက်နှာသစ်၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ကာ အိပ်ခန်းကွယ်ရာဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် ဘုရားရှိခိုးလေတောင်။

အတ္တသို့သကြပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။
လေကောင်းလေသန့်ကို တဝကြီးရှုလို့ပါ။



၁၁၂ * မကွေးဝင်းမြင့်

နံနက်ခင်း၏ လတ်ဆတ်သော လေပြည်လေညင်းကလေး
ရှုရှိုက်ရခြင်းသည် အ ဆုတ်နှင့်နုလုံးများ၊ သွေးများ သန့်စင်ကြည်လင်
စေပါသည်။

နုလုံးသွေးကြည်လင်လျှင် စိတ်လည်းကြည်လင်ပါသည်။
စိတ်ကြည်လင်လျှင် ရုပ်အဆင်းလည်းကြည်လင်ပါသည်။ လောက၌
ကြည်လင်သောစိတ်နှင့် အလုပ်လုပ်။

အဘယ်အရာ မအောင်မြင်ဘဲ ရှိပါအံ့နည်း။



သွေးတိုးရောဂါဘေးဆိုးမှ ကင်းဝေးကြပါစေ
မကွေးဝင်းမြင့်