

မကွေးဝင်းမြင့်

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း

BURMESE
CLASSIC
.com

1999.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး
တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး
ဒို့အရေး
ဒို့အရေး

ရပ်ရွာအေးချမ်း သာယာရေး
ဝိုင်းဝန်းကူညီစောင့်ထိန်းပေး။

တိကျမှန်ကန် စိတ်အားသန်
မြန်ဆန်ဆောင်ရွက် ပြည်သူ့တွက်။

သင့်ကြောင့် ပြည်ထောင်စုကြီး မပြိုကွဲပါစေနှင့်။

နိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသောတာဝန် ဖြစ်သည်။



စာမူခွင့်ပြုအမှတ် ၉၄၆/၉၉(၁၂)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုအမှတ် ၇၇၇/၉၉(၁၂)

၂၀၀၀ခုနှစ်

အဋ္ဌမအကြိမ်

အုပ်ရေး

၁၀၀၀



- ☐ ထုတ်ဝေသူ || ဒေါ်မိုးကေခိုင်(ချိုတေးသံစာပေ)
ရွှေနဲ့သာကျေးရွာ၊ ပုလဲမြို့(၃)
မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ☐ ပုံနှိပ်သူ || ဒေါ်မြမြ (လင်းလင်းပုံနှိပ်တိုက်)
၂၂၀၊ ကျုံးကြီးလမ်း၊
လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ☐ အပုံးပုံနှိပ်တိုက် || ဦးတိုးဝင်း
(နေလရောင်အောင်ဆက်)
၉၆/၁၁လမ်း၊
လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

☐ ကွန်ပျူတာစာစီ ||



A2k DTP

၉၄/၅လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၂၂၉၅၂၁

အမြတ်ဆုံး လာသ်
အာရောဂျံ ဖရစ် လာသ်
ကျန်းမာရေး လာသ်သည် အမြန်ဆုံး ဖြစ်၏။

အမြတ်ဆုံးဒါန
ကျန်းမာရေးအတွက် ကူညီမှုသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။
ကျန်းမာမှုအတွက် ဇီဝိတဒါန ပြုခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။
မြတ်ဗုဒ္ဓ

ရန်ကုန်မြို့ မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံ
ဆရာတော် ဘုရားအား
ဤစာအုပ်ဖြင့် ပူဇော် ကန်တော့ပါ၏။

ရတနာ မြတ်သုံးပါး
မိဘနှစ်ပါးနှင့်
သင်ဆရာ မြင်ဆရာ ကြားဆရာ တို့အား
ရိုသေစွာ ဦးညွှတ်လျက်-
မကွေးဝင်းမြင့်



အုန်းမှုတ်ခွက်သမိုင်း
သူကျေးဇူး
အုန်းမှုတ်ခွက်ဂယက်
အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့် ရောဂါကင်း (တေးထပ်)
စာရေးသူ၏ အမှာစကား
နိဒါန်း
လေအရေးကြီးဆုံး
အနိပ်တော်
မန္တလေးက ဦးရွှေကြူး
ဦးဘကျော်
ဦးဘကျော်၏ယောက်ဖ လေဖြတ်စဉ်က
ခြေတစ်ထက် ဆာနေသူ
ငွေကုန်မှ ကောင်းတယ်ထင်တာ
အကြောတို့သဘော
အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းပုံနင်းနည်း
ဆီချိုရောဂါ
သွေးတိုးရောဂါ
လေငန်းရောဂါ
ကိုယ်တွေ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ကြသည် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏
ပြောပြချက်များ
လက်ခံယုံကြည်ပါတယ်
အင်္ဂလန်ကနည်းနဲ့ ဘာထူးလို့လဲ
အာပျောက်တယ်၊ မျက်စိလဲကြည့်တယ်
ဆီချိုရောဂါရှင်ကိုယ်တွေ့
နာတာရှည်ရောဂါကြီး ပျောက်ပါပြီ

၁၂
၁၃
၁၆
၁၉
၂၀
၂၃
၂၅
၂၇
၂၈
၃၀
၃၁
၃၄
၃၆
၃၇
၄၁
၄၃
၄၄
၄၆
၄၈
၅၂
၅၄
၅၆
၅၈
၅၉

ကုသိုလ်လဲရ ရောဂါလဲပျောက်	၆၁
လူသာခုခေါ် နတ်သာခုခေါ်	၆၂
သွေးတိုးပျောက်ပြီတဲ့	၆၃
တိုက်တွန်းလို့ ပျောက်ကင်းသူ	၆၃
အုန်းမှုတ်ခွက်ကတော့ သိပ်ရောင်းကောင်းတာပဲ	၆၄
အထိုင်အထ မလေးတော့ဘူး	၆၅
လူထုအော်သံ	၆၆
စာကလေးတစ်စောင် အမှတ်(၁)	၆၇
ဓမ္မဒါန ဤသို့ပြုကြ	၇၂
နိဂုံး	၇၇
အုန်းမှုတ်ခွက်ဂယက် နောက်ဆက်တွဲ	၈၀
လွယ်လွယ်နှင့်တန်ဖိုးကြီးသောနည်း	၈၀
လာရှိုးကရဲသော်	၈၁
ဒါရိုက်တာဦးစိုးသန်း	၈၃
အုန်းမှုတ်ခွက်ပျောက်မှုကြောင့် ရပ်ကွက်တရားရုံးရောက်	၈၅
မွန်ပြည်နယ်ကစု	၈၆
တောင်ကြီးမြို့ကစု	၈၇
မသေကောင်းမပျောက်ကောင်း နိုင်ငံသားကောင်း	၈၈
ရခိုင်ကစု	၉၁
အချို့သားရေးဖြစ်သွားပြီ	၉၃
ဘုန်းကြီးတွေသဘောကျ	၉၄
အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း အမြောက်သံကင်း	၉၆
နုလုံးခုန် သိပ်မြန်နေသူတစ်ဦး	၉၇



ဒေါက်တာစိုးမင်း	၁၀၁
ပေါင်းတည်ဘုန်းကြည်	၁၀၂
ဆုံးရှုံးပြီးမှ တန်ဖိုးသိ	၁၀၂
အသက်ရှည်ရှည်နေလိုလျှင်	၁၀၃
အကောင်းဆုံး အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနည်း	
နောက်ဆုံးတွေ ရှိချက်	၁၀၅
ဆယ်ခုနှစ်နှစ် နှစ်နှစ်စွန်း	၁၀၇
မနင်းတတ်ရင် သေးဖြစ်သွားမယ်	၁၀၈
မြန်မာ့ရှိရာ အကြောပြင်လင်္ကာ	၁၁၀
လင်္ကာအဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်	၁၁၅
ကိန္နရာနာ ပျောက်စေရာ	၁၂၀
ဇွန်နုသစ်မှု သတိပြု	၁၂၇
မေးပျားတစ်လျှောက် ဝက်ခြံပေါက်	၁၃၂
ခါးရောဂါသေး ကင်းဝေးရေး	၁၃၈
ကျေးဇူးတင်ပါသည်	၁၄၁

စာရေးသူ၏မူပိုင်

ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများ၏ ဖတ်သက်၍ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်စေ၊ အလုံးစုံကိုဖြစ်စေ ကူးယူပုံနှိပ်ခြင်း ဆက်တူရိုင်း ကူးယူခြင်း အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့် အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြခြင်း ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းများကို မူပိုင် စာရေးသူ၏ခွင့်ပြုချက်မရပဲ မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်အပ်ပါသည်။



နိုင်ငံကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ဦး၏ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း လှေကျင့်ဟန်



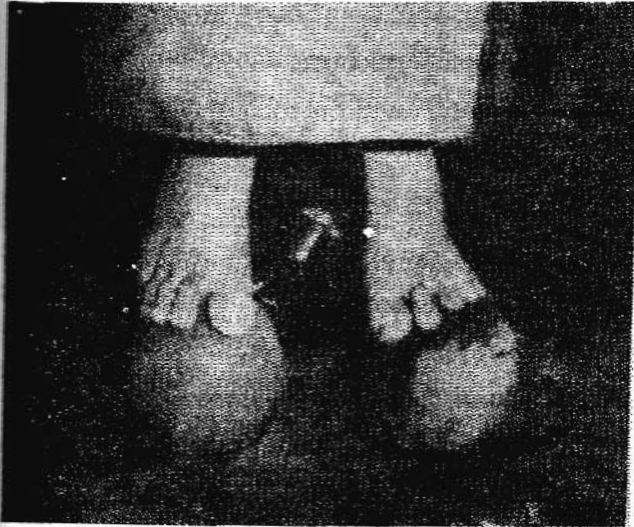
ခြေဖဝါးအလယ်ဖြင့် ဘယ် ညာ နင်းပါ။



ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဘယ် ညာ နင်းပါ။



ကိုယ်အင်္ဂါအချိုးအဆစ် လှပပြေပြစ်အောင် အုန်းမှုတ်ခွတ်ကို စနစ်တကျ နင်းတက်ဖို့လိုသည်။



ခြေဖျားဖြင့် ဘယ်ညာ နင်းနေပုံ။

အုန်းမှုတ်ခွက်သမိုင်း

အုန်းမှုတ် အုန်းမှုတ်နဲ့
 ပုံးအုပ်လို့ မနိုင်။
 မြန်မာနိုင်ငံ များခရိုင်မှာ
 စကားလှိုင်ကျယ်ပွား။
 နားငြီး၍ အားကြီးရွံ့တယ်
 အလွန်အကျွံ ပြောကြတကား။
 ယင်းကဲ့သို့ ထင်တွေးပို
 စိတ်တို၍ နေငြား။
 ထိုအချိန် နားဖျား၍
 ဘသားကြီး ခွေယိုင်။
 အုန်းမှုတ်ကို စမ်းကာနင်းတော့မှ
 ချမ်းသာခြင်း တွေ့ရပိုင်ပိုင်။ ။
 အုန်းမှုတ်ခွက်ကျေးဇူး မမေ့နိုင်
 ကျွန်သည်းဆိုင် ဝင်စွဲပေါ့။
 ခဲပဲ လူပေါင်းများစွာ
 ဖျားနာသည့်အခါ . . .
 အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း၍ အကုန်ကျန်းမာမည်
 ယုံစမ်းပါဗျာ လက်တွေ့ အမှန်ကွယံလေး။

ရန်အောင်

သူတော့ရူး
(ဓမ္မဏာယက ဦးဖောင်ဖောင်)

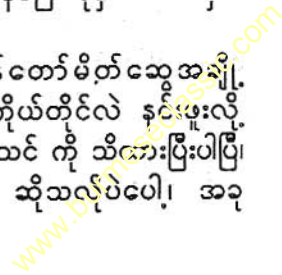
“ကျွန်တော်တို့ရုံးမှာ 'သင်ဘဝ' မဂ္ဂဇင်း လစဉ်ယူ
 ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃လခန့်က အုန်းမှုတ်ခွက်ဆောင်းပါး
 ပါတဲ့ မဂ္ဂဇင်း ဘယ်သူ့ငှားလိုက်မိတယ်မသိဘူး။ အဲဒါရှိရင်
 ခဏကြည့်ပါရစေ” ဟုတောင်းဆို မေတ္တာရပ်ခံလာသူကား
 ရန်ကုန်ချွေတာစုဆောင်းရေးဘဏ်ဌာနချုပ်ရုံးမှ ဦးစိန်ရိုး
 ဖြစ်၏။ သူ့အလိုရှိသော ၁၉၇၉ခု၊ စက်တင်ဘာ လထုတ်
 သင်ဘဝမဂ္ဂဇင်းကိုရှာဖွေ၍ ပေးပြီးနောက် စာရေးသူက
 သူ၏ဆန္ဒကိုသိလိုသဖြင့် ...

“ဦးစိန်ရိုးက မကွေးဝင်းမြိုင်ရဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း
 ထောဂါကင်း ဆောင်းပါးကို ဖတ်ချင်လို့လား။”

“ကျွန်တော် ဖတ်ပြီးပါပြီ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အဲဒီဆောင်းပါး
 ထိုကူးယူပုံနှိပ်ပြီး ဝေငှကမ်းလှမ်းချင်လို့ပါပဲ။”

“သင်ဘဝမဂ္ဂဇင်းက စောင်ရေ ၆၅၀၀ကျော် ၇၀၀၀
 နီးပါး ထုတ်ဝေနေရတော့ မြန်မာတစ်ပြည်လုံးက မကွေး
 ဝင်းမြိုင်ရဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက် ဆောင်းပါးကို ဖတ်ကြရမှာပဲ။
 ဦးစိန်ရိုးက ဘာဖြစ်လို့ ပိုက်ဆံအကုန်ပဲပြီး ပုံနှိပ် ကမ်းလှမ်း
 ချင်ရတာတုန်း။”

“အုန်းမှုတ်ခွက်ကို ကျွန်တော် မိတ်ဆွေအချို့
 နင်းကြတာ ကြာပါပြီ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လဲ နင်းဖူးလို့
 အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရတဲ့ အကျိုးအာနိသင် ကို သိအားပြီးပါပြီ။
 သိသူဖော်စား မသိသူကျော်သွား ဆိုသလိုပဲပေါ့။ အခု



မကွေးဝင်းမြင့်ရဲ့ ဆောင်းပါးပေါ်ထွက်လာတော့ မှန်ကန်ကြောင်း ထောက်ခံတဲ့ အနေနဲ့ရော ကျန်းမာရေးအတွက် နည်းကောင်း တစ်ရပ်ကို အများသိစေလိုတဲ့ စေတနာနဲ့ပါ။ ပြန်သည်ထက် ပျံ့နှံ့အောင်ပြန်ချိ ဝေငှချင်တာပါပဲ။ အဲဒါ ဦးမောင်မောင်က ကူညီဆောင်ရွက် ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကုန်ကျသမျှစရိတ်ကို ကျွန်တောကပေးလှူပါမယ်”

“သင့်ဘဝတိုက်နဲ့ ညှိနှိုင်းပြီး မေးမြန်းဆောင်ရွက် ပေးပါမယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်က ရေသောက်ရောဂါ ထကြ ပူးသလို အခုလဲ မကွေးဝင်းမြင့်ကောင်းမှုကြောင့် အုန်းမှုတ် ခွက်ရောဂါ ထကြပြန်ပြီးလားလို့ ပြောစရာဖြစ်လာမှာလဲ စိုးရသေးတယ်”

“ဟာ...ဒီလိုလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်အမြင် ပြောရရင် ရေသောက်တာဟာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်ခင်ဗျာ။ ဗမာနည်းကတော့ ဓာတ်လေး ပါးညီမျှအောင် ညှိဖို့လိုပါတယ်။ အာပေါဓာတ် လွန်ကဲနေသူ အဖို့ ရေများများသောက်ရင် မသင့်ဘူးပေါ့ခင်ဗျာ။ အုန်းမှုတ် ခွက်နင်းတာကတော့ သွေးလေညှိတဲ့သဘောမို့ လူတိုင်းနဲ့ သင့်တော်ပါတယ်”

“အမှန်ကတော့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာဟာ အနှိပ်ခံ တဲ့သဘော၊ အကြောကိုင်တဲ့သဘောပဲလို့ ထင်ပါတယ်”

“ဟုတ်တာပေါ့။ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှမကုန်ဘဲ အနှိပ် ဆရာမခေါ်ရတဲ့ အညောင်းအညာပြေပြီး သွေးလမ်းလေလမ်း ပွင့်တဲ့နည်းပါပဲ”

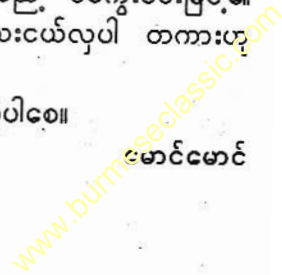
“ခေတ်ကာလ သေးပညာနည်းနဲ့ ကုသလို့မလွယ် တဲ့လေငန်းရောဂါတို့၊ သွေးကြောပိတ်ရောဂါတို့၊ နှလုံး ရောဂါတို့၊ ချည်နဲ့နေတဲ့ရောဂါတို့ဆိုတာ တကယ်တတ်

အုန်းနှားလည်တဲ့ အကြောကိုင်ဆရာနဲ့ကုသလို့ သက်သာ ညှောက်ကင်းတာတွေကို ကျွန်တော်တွေဖူး ကြားဖူး ပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာဟာလဲ တေဇာအရင်းခံကြောင် ဖြစ်ပါတယ်။ တေဇာမှာလဲ သီတတေဇာ၊ ဥက္ကတေဇာ လို့နှစ်မျိုးရှိတဲ့အကြောင်း အဘိဓမ္မာဓာတ် ဆရာကြီး ဦးဘိုမင်းရေးတဲ့ ရူပဝိနိစ္ဆယကုထုံး ကျမ်းမှာ ဖတ်ရဖူးပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီဓာတ်နှစ်ပါးမျှတအောင် ဆေးဝါးမိဝဲရုံမျှသာ ဖျတ်ဘဲ သွေးကြောလေကြောကိုင်ပေးတဲ့သဘော၊ အုန်းမှုတ် ခွက်နင်းတာဟာလဲ နည်းကောင်းတစ်ရပ် ပဲလို့ ဆိုရမှာပါပဲ”

ဦးစိန်ရိုးအား ပြန်ပြောကြားရင်း ‘အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ’ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ယောကြားတော်မူသည်အတိုင်း မင်ဖိုလ်နီဗ္ဗာန် အလိုငှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်လို သူတို့ အတွက် လိုအပ်သော၊ အင်္ဂါငါးရပ်(ပဓာနိယင်္ဂ)တွင် အမှတ် ၂ အင်္ဂါဖြစ်သော အနာရောဂါကင်း၍ မအေးလွန်း မပူလွန်း အလတ်ဖြစ်သော၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်းငှာ ကျန်းခံ့သော၊ အစာကိုကြေစေနိုင်သော ညီမျှသော ဝမ်းမီးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း တူ၍ ကျန်းမာမှုအရေးကြီးပုံကို သတိပြုမိလျက် လူငယ် တစ်ယောက်ပင် ဖြစ်သော်လည်း အများ၏ ကောင်းကျိုးကို လိုလားရှေးရှု ဆောင်ရွက်တတ်သည် မကွေးဝင်းမြင့်၏ စေတနာနှင့် သူ့ကျေးဇူးကားမသေးငယ်လှပါ တကားဟု တွေးတောမိပါသတည်း။

သတ္တဝါအများ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

မောင်မောင်



အုန်းမှုတ်ခွက်ဂယက် (ဦးလေးကြီး ဦးစင်စင်)

'အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း' ဆောင်းပါးကို သင့်ဘဝမဂ္ဂဇင်းတွင် စာရေးသူထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့စဉ်က အချက်နှစ်ခုကို စဉ်းစားပြီးမှဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မဆုံးဖြတ်မီ စဉ်းစားရသည် ပထမအချက်မှာ 'အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း' ဆောင်းပါးသည် ပရိသတ်အတွက် အကျိုးရှိနိုင်မည်လား ဟူ၍၊ ဒုတိယအချက်မှာ အကျိုးမရှိစေဦးတော့ အပြစ်ဖြစ်နိုင်မည်လားဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

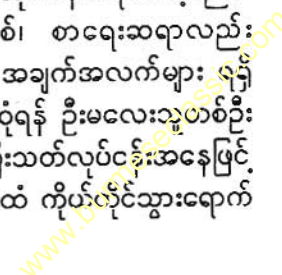
အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ဆောင်းပါးကို ဖတ်ကြည့်သော အခါ ဤမျှလှယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် ထိုမျှခက်ခဲသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု ညွှန်းပြခြင်းမှာ ပြုံးချင်စရာဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း မကွေးဝင်းမြင့်တင်ပြပုံကကောင်းနေသည်။ ထို့ပြင် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရန် နည်းပေးသူကလည်း မန္တလေးလက်ဝှေ့အသင်းကို အုပ်ချုပ်ကာ ရန်ကုန်သို့လိုက်ပါလာသူ ဦးဘကျော်ဖြစ်နေသည်။ ဦးဘကျော်ကားကွယ်လွန်သူ အမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီး ဆရာကြီး ဦးရာဇတ်၏ ညီအရင်းပေတည်း။

ဦးဘကျော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ဖျတ်လတ်နေသည်ပြင် သူလိုက်ပြသော စာပေ၊ ရုပ်ရှင်နှင့် အနုပညာလောကတို့မှ အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းနေသူများမှာလည်း ကျန်းမာရေးကောင်းလျက်ပင် ရှိနေကြသည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းအချက်တို့ကို ထောက်လျက် အုန်းမှုတ်ခွက်ဆောင်းပါးကို မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်သည်ဟုမျှော်လင့်ထားခဲ့သည်။

အကယ်၍ မျှော်လင့်သည်အတိုင်း အကျိုးမရှိသည်တိုင် အပြစ်ဖြစ်နိုင်မည်လားဟု ချိန်ဆကြည့်သောအခါမှာလည်း ဘာမျှအပြစ်မဖြစ်နိုင်ဟု အဖြေရသောကြောင့် သင့်ဘဝမဂ္ဂဇင်း၌ ဖော်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ယင်းသို့ဖော်ပြလိုက်သော ၁၉၇၆ခု စက်တင်ဘာလမှ စတင်ရိုက်ခတ်ခဲ့သည် အုန်းမှုတ်ခွက်ဂယက်သည် နှစ်လအကြာတွင် စာအစောင်တစ်ရာဝါးဆယ်မျှကိုဆောင်းပါးရှင်မကွေးဝင်းမြင့် လက်သို့ ရောက်ရှိစေခဲ့လေသည်။ ထိုစာများနှင့်တကွ မြစ်ကြီးနား၊ မော်လမြိုင်၊ ဟင်္သာတ စသည်တို့သို့လူကိုယ်တိုင်ရောက်ရှိ ပြောကြားသွားသူတို့၏ ပယောဂကြောင့် 'အုန်းမှုတ် ခွက်နင်း ရောဂါကင်း' စာအုပ်ငယ်ဖြစ်ခြောက်ရေးအတွက် ကိုဝင်းမြင့် လုပ်ငန်းစရိတော့မည်။

သတင်းထောက်လည်းဖြစ်၊ စာရေးဆရာလည်းဖြစ်သော၊ မကွေးကိုဝင်းမြင့်ကား အချက်အလက်များ ရရှိမည်ဆိုပါက မည်သူနှင့်မဆို တွေ့ဆုံရန် ဦးမလေးသူ့ဖာစ်ဦးဖြစ်ရာ သူ့စာအုပ်ငယ်အတွက် အပြီးသတ်လုပ်ငန်းအနေဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ သိမ်ဖြူဆရာတော်ဘုရားထံ ကိုယ်လိုင်သွားရောက်ဖူးမြော်ခဲ့သည်။



ဤတွင် လက်တွေ့ခံစားနေကြရသည်။ ကျန်းမာကြံ့ ခိုင်မှု
'အကျိုးတရား'တည်းဟူသော ကိုယ်ထည်အတွက် 'အကြောင်း
တရား'တည်းဟူသော တတိယဆေးပညာဦးခေါင်းကို
ဆရာတော် ဘုရားက တပ်ဆင်ပေးလိုက်တော့သည်။

ဆရာတော်ဘုရားက...

"ခြေဖဝါးအလယ်သည် အရေးကြီးလှ၏။ ယင်းသည်
သွေးကြောလေကြောတို့ဆုံရာ 'သွေးကြောဘူတာရုံကြီး'
ဖြစ်၏"ဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ထားသည်။ "မူးခြင်း၊ မေ့ခြင်း
တက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လျှင် ခြေဖဝါးအလယ်ကို နာနာနှိပ်
ပေးရ၏"ဟုလည်း ညွှန်းကြားတော်မူသည်။

ရတနာသုံးပါးကို မပြတ်ဆည်းကပ်သော ဥပါသကာ
လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်၍ လူအများကျန်းမာရေးအတွက် ရှေးဦး
သော မကွေးကိုဝင်းမြင့်၏ ကြိုးပမ်းမှု တိုးတက်အောင်မြင်
ပါစေ။

သူတော်ကောင်းဓာတ်...တရားမြတ်...လွမ်းပတ်
ကမ္ဘာတည်စေသော်။

ဦးလေးကြီး ဦးတင်မောင်

အုန်းမှုတ်ခက်နင်း ငရာဂါကင်း

ဓာတ်လေးဖြာ ညီကာမမျှတဲ
ဂီလာနုတွေမှာ
ဇီဝက အဖြေရှာတယ်
သေအချာ မယွင်း။
ကုထုံးဖြင့် တဖြာသိစရာငယ်
နာဠိကာ အုန်းမှုတ်ခက်နင်း။
လေငန်းဖြင့် ကြောက်မက်ဖွယ်မလိုတယ်
ပျောက်တယ်ဗျို့ ချက်ချင်း
သက်ရှည်စွာ အနာကင်းလို့
ကျန်းမာခြင်း လာဘံ။
ဘယ်ရောဂါ ဝင်လာပူးစေတော့
ယှဉ်သာဘူး ပျောက်လိမ့်ကေန်။
ဆီးချိုနဲ့သွေးတိုး မကျန်တယ်
ဘေးဆိုးရန် ဟူသမျှရယ်တို့
မြူတစ်စ မကြွင်းရလေအောင်
အလျဉ်းပသွေရှောင်။
သမ္မဝမင်းညီနောင်တောင်
မျက်မြင်အောင် ကုနိုင်ရဲ့လေး။။

မောင်အုန်းသောင်း(မကွေး)

စာရေးသူ၏ အမှာစကား

စာရေးသူသည် မကွေးတိုင်းအားကစားမျိုး ဦးတင် ထွင် နှင့်အတူ ရန်ကုန်မြို့ အောင်ဆန်းအားကစား ပြိုင်ဝင်း အတွင်း တစ်လနီးပါးမျှ နေထိုင်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုစဉ်က တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် လက်ဝှေ့အသင်းများစုံစုံညီညီရောက်ခိုက် ညတိုင်း သူ့အခန်းကိုယ်သွား၊ ကိုယ့်အခန်းသူလာရောက်တက် ရာရာ ထွေရာလေးပါး ပြောကြဆိုကြ၊ ငြင်းကြခုံကြရင်းတစ်ခါ တစ်လေ ရုပ်ရှင်အကြောင်း၊ အားကစားအကြောင်းများ သာမ က ကျန်းမာရေးအကြောင်းများလည်း တစ်ယောက်၏ ဗဟု သုတ တစ်ယောက်ကို ဖောက်သည်ချကြပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်တည်းသာ သီးသန့်နေထိုင် သောမိုးလုံလေလုံ အားကစားအဆောက်အအုံကြီး မြောက်ဖက် တွင်ရှိသော အခန်းကလေးထဲသို့ ညတိုင်းလိုလို ရောက်ရှိ လာလေ့ရှိသူကတော့ မန္တလေးလက်ဝှေ့အသင်းကို အုပ်ချုပ် လာသူ ဦးဘကျော်ဖြစ်ပါသည်။ ဦးလေးဦးဘကျော် သည် ကွယ်လွန်သူအမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီး ဦးရာဇတ်၏ ညီအရင်းဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ချင်းကလည်း အင်မတန်တူပါသည်။ ကျန်းမာရေးလည်း အင်မတန်ကောင်းပါသည်။ လျင်လျင် မြန်မြန် ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်ရှိပါသည်။ ဦးလေး ဦးဘကျော် ၏ ကျန်းမာရေးကောင်းပုံကို စကားစပ်မိကြတော့သူ အမြဲတမ်း အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြောင်းပြောပါသည်။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်း အကျိုးအာနိသင်များကိုလည်း ပြောပါ သည်။

ဦးလေးဦးဘကျော် ပြောပြသဖြင့် အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းကြ၍ ကျန်းမာရေးကောင်းကြသူများထံ လက်တွေ့လိုက် ပြပါသည်။ စာပေလောက၊ ရုပ်ရှင်လောက၊ အနုပညာ လောကမှ ပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့ရပါသည်။ ဟုတ်ပါသည်။ အချို့ပြုစီမံဖြင့်မေးမှဖြေသည်။ အချို့က တိတ်တိတ်ကလေး ကြိတ်နင်းနေကြ၏။ နင်းနေကြသူတိုင်း ကျန်းမာရေးကောင်း ဖြစ် အသားအရေ စိုစိုပြည်ပြည် ရှိကြပါပေသည်။

ယင်းအကြောင်းများကို သင်္ဘောမဂ္ဂဇင်းတွင် ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်ရေးလိုက်မိပါသည်။ ဆောင်းပါးပါပြီး နှစ်လအကြာ စာရေးသူထံ စာအစောင်တစ်ရာငါးဆယ်မျှ ရောက်လာပါတော့၏။ ဝမ်းပန်းတသာလူကိုယ်တိုင် လာ ရောက် တွေ့ဆုံ၍ ပြောသူများ၊ အထက်မုံရွာ၊ မြစ်ကြီးနား မြို့များမှ လည်းကောင်း၊ အောက်မော်လမြိုင်၊ အိမ်မဲနှင့် မြောင်းမြ၊ ဟင်္သာတမြို့များမှ လည်းကောင်း ရဟန်းရှင်လူ များ ပါဝင်ပါသည်။

စာရေးသူ ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်မိပါ၏။ ဘဝနာပွားမိ ပါသည်။ ပို၍ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်မိသည်က ညောင်ကန် အရှင်တုနွှာက ကံဒကာဆောင်းပါးကြောင့် ကျုပ်တို့ဘုန်းကြီး လောကမှာ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြဖို့ ရေပန်း စားနေသဗ္ဗဟု နိန္ဒာတော်မူသည်အပြင် လက်တွေ့စမ်းသပ်နင်းကြည့်၍ ကျန်း မာရေးကောင်း ကြောင်းမိန့်တော်မူပါသည်။

ထို့ကြောင့် စာရေးသူသည် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြသူ များထံ ရုပ်ဝေးရုပ်နီးမကျန် အပင်ပန်းခံသွားရောက်

လေ့လာ ခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် သိမ်ဖြူဆရာတော်ဘုရား ပြုစု
ရေးသားတော်မူသော အကြောပြင်အတတ်ပညာကျမ်း
များကိုလည်း ဖတ်ရှုလေ့လာရပါသည်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပုံ
နင်းနည်း သရုပ်ဖော်ပုံများနှင့်အတူ အနယ်နယ်က အုန်းမှုတ်
ခွက်နင်းကြ၍ တစ်ပေါင်းတည်းတစ်စုတည်း တင်ပြပါသည်။

“အာရောဂုံ ပရမံလာဘံ”မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား
တော်မူသည့်အတိုင်း ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး
ဖြစ်သောကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျလည်းမများ၊ ကရိကထ
လည်းမများသော ဤ “အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း”
စာအုပ်ကို မွန်မြတ်သောစေတနာဖြင့် ရှာဖွေရေးသား တင်ပြ
ပါသည်။

အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းခြင်းဖြင့်...
ရောဂါခပင်း ကင်းဝေးကြပါစေ။

မကွေးဝင်းမြင့်

နိဂါန်း

ရှေးဟောင်း ဆေးကျမ်းကြီးများတွင် “လေသည်
အသက်၊ အသက်သည်လေ”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အသက်ရှူ
သည်”ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ လေသာလျှင် အဓိက၊ လေသာ
လျှင် အုပ်စုခေါင်းဆောင်ဟု ဆိုခဲ့ကြသည်။

သိပ္ပံဆေးပညာ ပေါ်လာသောအခါ “သွေးသည်
အသက်၊ အသက်သည်သွေး” “ဖြစ်မှုပျက်မှု သွေးအပြု”
“အသက်သွေးခဲ အမြဲမနေသာ” “သွေးဆုတ်ကုန်ပြီ” စသည်
ဖြင့်သွေးကို လူ၏အသက်ရှင်ရာ တည်ရာအတွက် အဓိက
ထားလာကြသည်။

ကျွန်တော်အဖို့ လူတစ်ယောက်အသက်ရှင်ရာတွင်
သွေးလား၊ လေလားမဝေခွဲတတ်။ ဒို့တပြစ်နေသည်။
ထို့ကြောင့် ရန်ကုန်မြို့သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံ ဆရာတော်ဘုရား
ကြီးထံဝပ်တွားခယ တောင်းပန်မေးလျှောက်သောအခါ၊
ဆရာတော်ဘုရား က...

“လေတစ်ခုထဲနဲ့လဲ ခရီးမပေါက်ဘူး၊ သွေးသက်
သက်ချည်း အဓိကထားတာလဲမမှန်ဘူး၊ သွေးချည်လှုပ်ရှားမရ၊
လေရှိမှ သွေးလှုပ်ရှားလို့ရတယ်၊ သွေးမရှိပြန်ရင်လဲ လေမရှိ
ပြန်ဘူး၊ ‘သွေးလွန်လျှင် လေသေ၊ လေသေလျှင် သွေး
ပျောက်’ ဆိုတာလိုပဲ သွေးဟာလေအားနဲ့ ပြိုင်နေရင်လဲ
သွေးတိုးဆိုတဲ့ ရောဂါဖြစ်လာမှာပဲ၊ သွေးနဲ့လေဟာမျှတတ
ဖြစ်နေရမယ်၊ ဥပမာပြောရရင် ပိုက်လုံး၊ ရေ၊ လေ ပြည့်စုံမှ
ရေဟာလိုရာ ရောက်သလိုပေါ့၊ သွေးနဲ့လေဟာ ရပ်လို့မရ

ဘူး၊ ဒါကြောင့် ရှေးလူကြီးများက 'သွေးအားလေအား' ရယ်လို့ ဆိုရိုးစကားရှိခဲ့တယ် မဟုတ်လား'ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ရှေးအကျဆုံး ပထမဆေးပညာကိုလည်း ပစ်ပယ်၍ မဖြစ်။ ခေတ်သစ် ဒုတိယဆေးပညာကိုလည်း ရှုတ်ချ၍မရ။ ပထမဆေးပညာ၏ ဟာကွက်ပျော့ကွက်များကို ဖြည့်၍ ဒုတိယဆေးပညာ၏ အားနည်းချက်၊ ပျော့ကွက်၊ ဟာကွက်တို့ကိုလည်း ဖြည့်ရန်ဖြစ်သည်။

ရှေးရိုးဆေးပညာ၏ ဟာကွက် ပျော့ကွက်မှာ ရောဂါရောက်ရာထက် ရောဂါရောက်ကြောင်းကိုသာ အဓိကထားကု၏။ ခေတ်သစ် ဒုတိယဆေးပညာက ရောဂါရောက်ကြောင်းထက် ရောဂါရောက်ရာကိုသာ အဓိကထား ကုသနေမှုတို့ဖြစ်၏။

ထိုနှစ်ခုကို ဆက်စပ်လျက် တတိယဆေးပညာကို ထူထောင်နေတော်မူသော ပုဂ္ဂိုလ်အကျော်မှာ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံ ဆရာတော်ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်၏ အယူအဆမှန်ကန်မှုကြောင့် သိမ်ဖြူဆေးဗိမာန်ကြီး လက်တွေ့တည်ဆောက်အောင်မြင်နေသည် မဟုတ်ပါလား။

စာရေးသူအနေဖြင့် သတင်းသမားပီပီ သဘောတရား နှင့်လက်တွေ့ခိုင်မာမှု မျက်ဝါးထင်ထင် စမ်းသပ်တွေ့ရှိမှ ယုံကြည်သည်။ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော်ဘုရား ဆက်လက်အမိန့်ရှိသည်ကို တင်ပြရသော်...

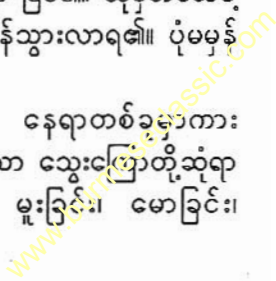
“သွေးနဲ့လေကြောင့် သွေးတိုး၊ သွေးတက်၊ နှလုံးသွေးရပ်၊ သွေးကြောပိတ်၊ သွေးမသန်၊ သွေးကြောမဖြောင့်

ပိတ်ဆိုနေတာကြောင့် အဆစ်ရောင်၊ ပေါင်တောင်၊ ဒေါက်ခွက်အားနဲ့၊ ခြေလက်လှုပ်မရ စတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်လာမှာပဲ။ ပို့ဆောင်ရေးသမား ဖြစ်တဲ့လေအားရှိတယ်။ သွေးလဲရှိတယ်ဆိုပေမယ့် ပိုက်လုံးပျက်တဲ့အလား အကြောတွေအနေအထား ပုံမှန်ရင်လဲ ရောဂါရမှာပဲ။ အဲဒီရောဂါတွေကတော့ အကြောသေ၊ အကြောကပ်၊ အကြောတက်၊ အကြောပိတ်၊ အကြောပေါက် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါတွေကို အကြောပြင်အတတ် ပညာနဲ့ ဆက်စပ်လျက်ရှိတဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရင် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာရာရတယ်ဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာမလိုပါဘူး” ဟု မိန့်တော်မူသည်။

လေအရေးကြီးဆုံး

စာရေးသူသည် သွေးနှင့်လေ အကြောတို့ သဘာဝအပေါ်ထိမိရန်တောင်းပန် လျှောက်ထားပြန်သောအခါ ဆရာတော်ဘုရားက 'မလေးမ၊ ခွလေးခွ' အရေးကြီးဆုံးနေရာ ဖြစ်၍၊ မလေးမ ဆိုသည်မှာ ခြေမ၊ လက်မတို့ဖြစ်၍ ခွလေးခွ ဆိုသည်မှာ ယင်းခြေမ၊ လက်မတို့၏ခွကြားများဖြစ်၍ ထိုနေရာအားလုံးလေများဆုံရာ ဖြစ်၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် အဆင့်ဆင့် သွေးများလေများ ပုံမှန်သွားလာရ၏။ ပုံမှန်လျှင် ရောဂါရ၏။

အထူးအရေးကြီးလှသော နေရာတစ်ခုမှာကား ခြေဖဝါး အလယ်ဖြစ်၏။ အားလုံးသော သွေးကြောတို့ဆုံရာ သွေးကြော ဘူတာရုံကြီးဖြစ်၏။ မူးခြင်း၊ မောခြင်း၊



မြောခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ တက်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ခြေဖဝါးအလယ်ကို နှာနှာနှိပ်ပေးရ၏။ မ၊လေးမ၊ ခွ၊လေးခွ နေရာကိုနှိပ်ရ၏။ သို့မှသာ အသက်ချမ်းသာရာရမည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထို့ကြောင့်...

'သီချင်းအစ သံပေါက်က

တီးခြင်းအစ စည်းဝါးက

က၊ခြင်းအစ လက်မြောက်က...

နှိပ်ခြင်းအစ ခြေထောက်က'ဟု ဆိုရိုးစကား

ရှိခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။

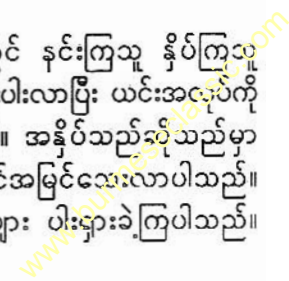
'အလျှင်လို လမ်းအိုလိုက်၊ အမှန်လို ကျမ်းအိုနှိုက်' ဆိုသကဲ့သို့ ရှေးရှေးပထမဆေးပညာ၊ ခေတ်သစ် ဒုတိယဆေးပညာတို့ဖြင့် ဆက်စပ်တွေးခေါ်လျက် ဤမည်သော အုန်းမှုတ် ခွက်နှင်းခြင်းသည် သွေးအားလေအားပုံမှန်သွားလာလည်ပတ်နိုင်စေသော လူ၏ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ချလက်ချယုံကြည်စွာ နှင်းကြပါကုန်ဟူ၍။

အနှိပ်တော်

ရှေးက အကြောပြင်အတတ်ပညာကောင်းစွာ ထိတ်ကျွမ်းနားလည်သူများ ရှိခဲ့ကြပါသည်။ နှင်းခြင်း၊ နှိပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဘယကင်းစင်စေခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ထွန်းဘောင် ခေတ်၊ ဘိုးတော်မင်းတရားလက်ထက်မှအစပြု၍ ငင်းတုန်းမင်းလက်ထက်အထိ ၎င်းပညာများထွန်းကားခဲ့သည်ဟု ရာဇဝင်အထောက်အထားများအရ သိကြရပါသည်။ ရှေးဘုရင် များက အနှင်း-အနှိပ်ကျွမ်းကျင်သူများကို အနှိပ်တော် ရာထူးများပေးကာ ချီးမြှင့်မြှောက်စားခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သို့သော် 'တစ်ဦးကောင်းပညာ သေရွာပါ' ဆိုသလို ဆင်ပွားပညာပေးခဲ့ခြင်းများ နည်းပါးလှသောကြောင့် ထိတ်ကျွမ်း သည်ပညာများလျှို့ဝှက်ထိန်ချန် ဆရာစားချန်ခဲ့ကြတန်တူပါ၏။ တစ်စတစ်စ တိမ်ကောပပျောက်လာခဲ့ပေတော့သည်။

ပြီးတော့ စစ်ပြီးခေတ်တွင် နှင်းကြသူ နှိပ်ကြသူများမှာ တကယ်ထိတ်ကျွမ်းသူ နည်းပါးလာပြီး ယင်းအလုပ်ကို ဘိန်းစားများ နေရာယူလာပါသည်။ အနှိပ်သည်လိုသည်မှာ ဆောက်တန်းစားအလုပ်ဟု အထင်အမြင်သေးလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောနားလည်သူများ ပါးမှားခဲ့ကြပါသည်။



မန္တလေးက ဦးရွှေကြူ

စစ်ပြီးခေတ်က မန္တလေးမြို့တွင် ဆရာဝန်ဦးရွှေကြူ ဆိုသည်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိပါသည်။ ဆေးကုသရာတွင် နာမည်ကျော် ဖြစ်ပါသည်။ ဦးရွှေကြူသည်သာမက ၎င်း၏သားလည်း ခေတ်မီ ဆေးဝါး အတတ်ပညာ နိုင်ငံခြားပြန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့ ဦးရွှေကြူ၏ ဇနီးနေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါတော့သည်။ ဆရာဝန်ဇနီးဆိုတော့ ခပ်ပေါ့ပေါ့နေလာခဲ့ပါသည်။ တစ်စတစ်စဖြင့် ရောဂါရင်လာပြီး အိပ်ရာထဲတွင် ဗိုင်းဗိုင်းလဲ ပါတော့သည်။ အဖေကဆရာဝန်၊ သားကဆရာဝန်၊ နှစ်ယောက် သား အားကြီးမာန်တက် ကုသကြပါသည်။ သို့သော် ဦးရွှေကြူဇနီးရောဂါ မသက်သာပါ။ နောက်ဆုံးမေ့မြောသွား ပါသည်။

ထိုအခြင်းအရာကို ဆရာဝန်ဦးရွှေကြူတိုက်နှင့် တစ်အိမ်ကျော်က အနှိပ်သည်ဆရာကြီးကသိ၏။ ထို့ကြောင့် မေ့မြောနေသူ အားသတိပြန်လည်အောင်လုပ်ပေးလိုကြောင်း ကို ဆရာဝန်ဦးရွှေကြူအား မရဲတရဲခွင့်တောင်း၏။ ဦးရွှေကြူ ကခွင့်မပြုပါ။ နိုင်ငံခြား ခေတ်မီဆေးဝါးများထက် ဘယ်ဟာမျှ အစွမ်းမထက်ဟု တဇွတ်ထိုးယုံကြည်နေပါ၏။

တစ်ရက်မှနှစ်ရက်မြောက်သော် ဦးရွှေကြူတို့သား အဖ လက်လျှော့ပါသည်။ အနှိပ်သည် ဆရာကြီးကိုလည်း 'ကဲ- နှိပ်ချင် နှိပ်တော့'ဟု ခွင့်ပေးပါတော့သည်။ ဦးရွှေကြူ ခွင့်ပြုသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အနှိပ်သည်ဆရာကြီးသည် ဆရာ

ဝန်ဦးရွှေကြူ၏ဇနီး ခြေသလုံးသားများကိုလည်းကောင်း၊ ဝယ်ပယ်နယ်နယ်နှိပ်ပါတော့၏။ အနှိပ်သည်ဆရာကြီး၏ လက်မောင်းနှင့် တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးသီးချွေးပေါက်များ အောက်သို့တပေါက်ပေါက် ကျလာပါတော့သည်။

တစ်နာရီနီးပါးမျှ ကြာသောအခါ ဆရာဝန်ဦးရွှေကြူ၏ ဇနီး မေ့ရာကလူးလွန်လာပါသည်။ မျက်စိကိုအားယူဖွင့်၏။ ရေတောင်းတော့သည်။ ဆရာဝန်ဦးရွှေကြူတို့သားအဖ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြသည်မှာဆိုဖွယ်မရှိ။

လူ၏အကြောတို့ကို နှိပ်ခြင်း(ဝါ)ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် မေ့မြောနေသူတောင်မှ သတိလည် အသက်ရှင်နိုင်ပါလားဟု မှတ်မှတ်ရရသတိထားလိုက်သူကတော့ ယင်းဖြစ်ရပ်အလုံးစုံ ထို့ မြင်လိုက်ရသူ ကွယ်လွန်သူအမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီး ဆရာကြီး ဦးရာဇော်၏ညီအရင်း မန္တလေးကဦးဘကျော်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးဘကျော်

ဦးဘကျော်သည် မန္တလေးဇာတိဖြစ်ပါသည်။ ယခု အသက်(၆၅)နှစ်ရှိပါပြီ။ ပင်စင်အငြိမ်းစားဖြစ်ပါသည်။ ဦးဘကျော်သည် မန္တလေးတိုင်း မြန်မာနိုင်ငံ ရဲတပ်ဖွဲ့ရုံးတွင် ရုံးအုပ်စာရေးကြီးအဖြစ် အမှုထမ်းခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရဲမင်းကြီးထံ(ထိုစဉ်က ရဲမင်းကြီးဟုခေါ်သည်။) မိမိလေဖြတ် သဖြင့် ခွင့်ငါးရက်မျှပေးပါရန် ခွင့်စာရေးတင်လိုက်၏။

နံနက်၁၀နာရီ ခွင့်စာတင်ခိုင်းလိုက်ပြီး ညနေ စောင်း သောအခါရုံးမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ရဲအရာရှိ များရောက် လာပါသည်။ နာရေးကိစ္စဆိုတော့ ရဲမင်းကြီး လည်းရောက် ရှိလာပါသည်။

ရဲမင်းကြီးက“ဦးဘကျော်၊ ခင်ဗျားကိုယ်တစ်ခြမ်း လေဖြတ်တာပေါ့ပေါ့လုပ်မနေပါနဲ့။ ခွင့်ငါးရက်နဲ့လည်း မဖြစ်ပါဘူး”ဟုပြောတော့ ဦးဘကျော်က“ဖြစ်ပါတယ် ကျွန်တော်ရောဂါ ငါးရက်ရှိရင် သက်သာမှာပါ”

“ဟုတ်ရဲ့လားဗျာ၊ ခင်ဗျားဝေဒနာ လေဖြတ်တာ နော်” ဟုပြောသော်လည်း ဦးဘကျော်ကတော့ လက်ငါး ချောင်းသာ ထောင်ပြတောင်းဆိုလိုက်ပါသည်။ ဦးဘကျော်ခံ လက်ဝဲလက်ဆုပ်မရလှုပ်မရပါ။ ယာလက်သာလှုပ်ရဆုပ်ရ၏ (လေဖြတ်ခံသူများသည် ဝဲလက်လေဖြတ်ခံရပါက စကား

ပြောနိုင်ပြီး ယာဖက်ဖြစ်က စကားမပြောနိုင်ဟု အတွေ့အကြုံ များအရ သိပါသည်။)

ဦးဘကျော်သည် လေဖြတ်ခံနေရသော်လည်း အပြုံး မပျက်ပါ။ စိုးရွံ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း အမှုအရာမပြု။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ဦးဘကျော်တွင် အားကိုးအားထား ဆေးစွမ်း ကောင်းတစ်လက် ရှိနေပါသည်။ ထိုဆေးကား အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းခြင်းပေတည်း။

ဦးဘကျော်၏ယောက်ဖ လေဖြတ်စဉ်က

ဦးဘကျော်၏ယောက်ဖ လေဖြတ်ခံရပါသည်။ ထိုစဉ် က ဦးဘကျော်က အကောင်းဆုံးဆရာဝန်များကို ပြသပေး၏။ အမျိုးမျိုးသော ဆေးဝါးများကို ရှာကြကုသ စေပါသည်။ ဆိုသော် ရောဂါမသက်သာပါ။

တစ်နေ့ ကံကောင်းထောက်မမသဖြင့် အနှိပ်သည် အဘိုးကြီးတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ရပါတော့သည်။ ထိုအဘိုးကြီး ကို သာမန်အနှိပ်သည်ဟုသာသိသည်။ အနှိပ်သည် အဘိုးကြီး က သွေးကြော လေကြောများစမ်းသပ်ပြီး...

“ကဲကွယ်...ဘာမှထွေထွေထူးထူး လုပ်မနေပါနဲ့ တော့၊ ဘာဆေးတွေမှလဲ စားမနေပါနဲ့တော့၊ အုန်းမှုတ်ခွက် သာနင်းတော့” ဆိုလေတော့၏။

အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းပုံနင်းနည်းများ ချက်ချင်းပြသ ထိတ်သည်။ ဦးဘကျော်၏ယောက်ဖမှာ လေဖြတ်ထားသဖြင့် မိဘာသာ မတ်တပ်မရပ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အုန်းမှုတ်ခွက်

နင်းရသောအခါ ဘေးလူနှစ်ယောက်က တွဲရပေသည်။ ယုံကြည်မှု၊ ဇွဲရှိမှုကြောင့်ဆိုရပါမည်။ ဦးဘကျော်၏ယောက်ဖသည် နှစ်လအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

ယင်းဖြစ်ရပ်ကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့သိရသူလည်း ဦးဘကျော်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးဘကျော်ကိုယ်တိုင် လေဖြတ်ခြင်းခံရသောအခါ တုန်လှုပ်မှုမရှိခြင်းမှာ ထို့ကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါတော့၏။

ဦးဘကျော်သည် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါသူဖြစ်ပါသည်။ သူ့နေမကောင်းဖြစ်နေသောအခါ လာသမျှလူတွေ ဧည့်ခံရင်း အုန်းမှုတ်ခွက်တွင်တွင်နင်းပါတော့သည်။ ဦးဘကျော်၏ အပေါင်းအသင်းများက ကန့်ကွက်ကြသည်။ ပြုံးကြထေ့ ကြသည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်ပါလျက်နှင့် တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ မကုန်သော အလုပ်လုပ်ရပါမို့လား။ အင်္ဂလိပ်ဆေးကောင်း ဝါးကောင်းများရှိပါလျက် စားပါတော့လားဟု အပြစ်တင်ကြသည်။ ဦးဘကျော်က ဘာမျှဘာမျှ ပြန်မပြော။ ပြုံး၍ သာနေပါသည်။

ငါးရက်မျှ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလိုက်သောအခါ ဦးဘကျော် ရုံးတက်နိုင်တော့၏။ ရဲမင်းကြီးလည်းအံ့ဩသွားသည်။ သို့သော် ဦးဘကျော်၏လက်မှာမြှောက်၍မရ။ ဆုတ်၍ မရသေးချေ။ ရဲမင်းကြီးက “ခင်ဗျားအုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာ မဆိုးဘူးဗျ၊ ဒါပေမယ့် ခုရှင်းရှင်း ပျောက်သေးတာမဟုတ်တော့ ခွင့်ထပ်ယူဦးဗျာ” ဟုပြောကာ ခွင့်ထပ်ငါးရက်ထပ်ပေးလိုက်တော့၏။

ဦးဘကျော်သည် ထိုဆယ်ငါးရက်အတွင်း အုန်းမှုတ်ခွက်ကို အားကြိုးမာန်တက်နင်းပါတော့သည်။ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက် ဆီသိသာသာသက်သာလာပြီး လက်မောင်းမြှောက် နိုင်လာ၏။ လက်သီးလည်းကောင်းကောင်းဆုပ်နိုင်လာသည်။ နောက်ဆုံး၌ ရက်ပေါင်းနှစ်ဆယ်အကြာ လူကောင်းပကတိ ဖြစ်သွား၏။

ထိုနောက်မှစ၍ ဦးဘကျော်သည် လေဖြတ်ခံရသူများကို အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရန် တွင်တွင်တိုက်တွန်း လေတော့သည်။ တစ်ခါတရံ အုန်းမှုတ်ခွက်ကို ရှာကြံပြီးအနင်းခိုင်းလေတော့သည်။

ငြိစစ်ဘက် အာနုပျ

ဦးဘကျော်သည် ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်းကောင်းရှိသူလည်း ဖြစ်၊ မန္တလေးအမျိုးသားကျောင်းထွက်လည်း ဖြစ်သောကြောင့် မြန်မာမှုကို အားပေးသည်။ အမျိုးသားစိတ်လည်း ပြင်းထန်သည်။ တစ်မျိုးသားလုံးကို ကျန်းကျန်းမာမာဖြစ်စေချင်သူ ဖြစ်ပါသည်။ သွားလေရာ ရောက်လေရာတွင် အယုတ်အလတ် အမြတ်မရွေး လေးလေးစားစား။ သူ့သိထားသမျှ ကျန်းမာရေး နည်းကောင်းများကို ဖောက်သည်ချ ပြောလေ့ရှိပါသည်။

စာရေးသူသည် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း စာအုပ်ရေးသားထုတ်ဝေရေးအတွက် မကွေးမှမန္တလေးသို့ ခုနှစ်ခေါက်မျှ ဦးလေးဦးဘကျော်ထံ သွားခဲ့ပါသည်။ သေဆုကျနစွာမှတ်သားရပါသည်။ ဦးလေးဦးဘကျော် ပြောပြသည်မှာ...

“ကျုပ် လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်လောက်က ရန်ကုန်ရောက်တယ်။ ရန်ကုန်လဟာပြင်ဈေးမှာ ရာဘာဖိနပ်ဆိုင်ဖွင့်နေတဲ့ တရုတ်အဘိုးကြီးတစ်ယောက်တွေ့ရတယ်။ သနားစရာပါဗျာ။ သူ့ခမျာ တစ်ခြမ်းလေငန်းဆွဲပြီး ကိုယ်တစ်ခြမ်း တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်နေတယ်။ သွားတဲ့အခါခြေတစ်ဘက် ဒရွတ်တိုက်ဆွဲသွားနေရတယ်။ တုတ်တစ်ချောင်းနဲ့ပေါ့၊ ဒါနဲ့ကျုပ်က အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဖို့ပြောတော့ နားမလည်ရှာဘူး။ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ အုန်းထမင်းချက်ဆိုင်တွေဆီ အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်လုံး

တောင်းပြီး လက်တွေ့နင်းပြလိုက်တယ်။ တရုတ်ကြီးကတော်တော်သဘောကျသွားသဗျာ။ နင်းသဗျို့။ တစ်နှစ်လောက်အကြာ နောက်တစ်ခေါက် ရန်ကုန်ရောက်တော့ ကျုပ်တောင်အံ့ဩသွားတယ်ဗျို့။ အကောင်းပကတိဗျို့။ တကယ်ကိုအကောင်းဖြစ်သွားတာ။ ကျုပ်ပြောတဲ့နည်းအတိုင်း ခုနှစ်လကျော်ကျော် နင်းလိုက်တာ အခုလိုကို ဖြစ်ရောတဲ့ဗျာ။ ရွှေသွားတဝင်းဝင်းနဲ့ ဝမ်းသာလွန်းကျေးဇူးတင်ရှာလွန်းလို့ ကျွေးလိုက်မွေးလိုက်တာလဲအလွန်ပဲ။ ကျုပ်လဲဝမ်းသာတာပေါ့ဗျာ”

ငွေကုန်မှ ကောင်းတယ်ထင်တာ

“ကျုပ်ကတော့ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ၊ လေငန်းရောဂါဖြစ်နေသူ၊ ခြေတစ်ဘက်သာပြီး ကောင်းကောင်းလမ်းမလျှောက်နိုင်သူတွေ တွေ့ယင်အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဖို့ပြောတာပဲ။ တချို့လဲယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လက်ခံတယ်။ တချို့ကျတော့လဲ မယုံကြည်ကြဘူးဗျ။ မယုံတာကလဲ ကျုပ်ပေးတဲ့နည်းကလွယ်လွန်းသကိုး။ တချို့ကငွေကုန်မှ၊ ငွေများများ ကုန်မှ ကောင်းတယ်ထင်တာ၊ ပျောက်လိမ့်မယ်ထင်ကြတာကိုး။ ဒါတွေကျုပ်တို့ဗမာတွေ၊ အစွဲမပျောက်သေးဘူး၊ အမှန်ကတော့ သူ့နည်းနဲ့သူ ငွေတစ်ပြားတစ်ချပ်မှမကုန်ဘဲ ပျောက်တဲ့နည်းပါ။ ဥပမာပြောရရင် သော့ခလောက်တစ်ခုကို သူ့သော့တံနဲ့ သူမခတ်ဘဲ ရွှေသော့တံနှင့်ခတ်ဗျ။ မရဘူး၊ အဲ...သူ့သော့နဲ့ သူခတ်တော့ အံဝင်ခွင်ကျဒေါက်ခနဲ့ ပွင့်လာမှာပဲ။ ဒီသဘောပဲဗျ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတဲ့အခါမှာ ဇွဲရှိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါနှစ်ခါနင်းရုံနဲ့ ပျောက်လဲ မပျောက်ဘူးလို့ အားမလျှော့သင့်ပါဘူး၊ နင်းစမ်းပါ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ထားနင်းစမ်းပါ။ ပျောက်ရပါစေမယ်။ သွက်ချာပါဒါလေငန်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်လေး အကုန်ပျောက်။ စာရေးဆရာတွေ၊ ညအယ်ဒီတာတွေ အစိုးရဝန်ထမ်းတွေ အလုပ်တကုတ်ကုတ်လုပ်နေရလို့ ခါးကြီးတောင်ဇက်ကြီးလေး နေတာလောက်များ ခုနင်းခုပျောက်စေရမယ်ဗျာ” ဟု အားပါးတရ ပြောပြပါတော့၏။

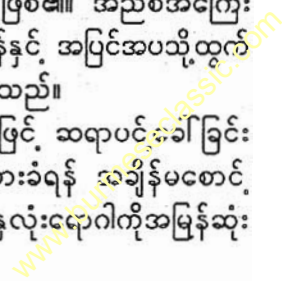
အကြောတို့ သဘော

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိအကြောများကိုထိမိစေပါသည်။ အကြော၏သဘောကို မြန်မာအာယုဗ္ဗဒသေးသိပ္ပံ (သိမ်ဖြူ)ဆရာတော် အရှင်နာဂသိန်မဟာထေရ်က မြန်မာအကြောပြင်ကျမ်းတွင် အောက်ပါအတိုင်းရေးသားဖော်ပြထားသည်။

အကြောပြင်သရာ၏စွမ်းရည်

ဖော်ပြပါ ရောဂါရောက်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွင် အုပ်စုဆုံးလီအနက် အကြောသည် ပဓာနအကျဆုံး ဖြစ်သည်။ အပူသည်းခြေ ထုတ်လုပ်သမျှ ဓာတ်ဗလတို့ကို လေသည် ပုံမှန်နေရာသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ရ၏။ ပို့ဆောင်သမျှကို သလိပ်ခေါ်စေးဓာတ်သည် ပေါင်းစုပေးရ၏။ သို့ဖြစ်၍ အကြောသည်သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် တည်းဟူသောဒေါသဆုံးပါးတို့၏ သွားရာလမ်းကြောင်းဖြစ်သဖြင့် အဖိုးတန်ဓာတ်ကြီးများသွားရာလည်း အကြောပင်ဖြစ်၏။ အညစ်အကြေးလေများနေရာတကာ ပုံမှန်တည်ရှိရန်နှင့် အပြင်အပသို့ထွက်ရန်လည်း အကြောသည်ပဓာနဖြစ်သည်။

အကြောပြင် အတတ်သိမှုဖြင့် ဆရာပင်ခေါ်ခြင်း မစောင့်သော၊ ဆရာထံသို့ အကုစားခံရန် အချိန်မစောင့်သော၊ အဆိပ်တက်လျင်မြန်သော နှလုံးရောဂါကိုအမြန်ဆုံး



ကယ်တင် ရန်ဖော်ပြပါ အကြောပြင်အတတ်မှတစ်ပါး မရှိချေ။
သေခါနီး သောရောဂါကိုပင်လျှင် အကြောပြင်အတတ်ပညာ
သည် ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဖော်ပြလိုရင်းဖြစ်သည်။

ဆီးချုပ်၊ ဓာတ်ချုပ်၊ လေချုပ်၊ သွေးချုပ်၊ အပူချုပ်၊
ချုပ်ကြီးငါးချုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ထိုးခြင်း၊ အောင်ခြင်း၊
ခေါင်းကိုက် လာခြင်း၊ ခေါင်းထိုးခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊
လက်ပြင်အောင်ခြင်း၊ နံဘေးနှစ်ဖက်အောင်ခြင်း စသည်
အာဂန္တုကရောဂါဖြစ်ရာ၌ ရောဂါရောက်ကြောင်း အရပ်ရပ်
တို့ကို နှိုင်းဆ၍နှိပ်ကွင်းနှိပ်ကွက်တို့၌ အချက်ကျကျပြုပြင်
သွားခြင်းဖြင့် တစ်ခဏချင်းကောင်းသွားနိုင်၏။

လေဖြတ်ခြင်း၊ ရွဲခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ တစ်ခြမ်းသေ
ခြင်း၊ ချည်ခြင်း၊ ကုန်းနေခြင်း၊ ကော့လန်ခြင်း စသည်များ
သော အားဖြင့် လေမျိုးရှစ်ဆယ်တွင် နာတာရှည်ရောဂါတို့ကို
လည်း ရောဂါအခြေအနေနှင့် နှိပ်ကွင်းနှိပ်ကွက်တို့ကို ပြုပြင်
ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း၏။

တက်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ မော
ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း စသော လတ်တလောအရေးကြီး
သည် ရောဂါတို့ကိုတွေ့ရာ၌လည်း ဆေးထက်ပင်လျှင်မြန်စွာ
ကုစား ကာကွယ်နိုင်၏။ ယင်းကဲ့သို့ ရောဂါသုံးမျိုးလုံးနှင့်
သက်ဆိုင်နေသဖြင့် အကြောပြင်အတတ်ပညာကို စနစ်တကျ
တတ်မြောက် ထားရန် အသက်ကယ်တင်ရှင် သမားတစ်ဆူ
ဖြစ်လိုသူတိုင်း လိုအပ်ပေသည်။

အထက်ပါအတိုင်း သိမ်ဖြူဆရာတော်ဘုရားက
မြန်မာ့အကြောပြင်အတတ်ပညာကျမ်းတွင် မိန့်ဆိုထားပါ

သည်။ စာရေးသူ အနေဖြင့်ဤကဲ့သို့ ကောက်နုတ်ဖော်ပြ
တင်ပြခြင်းမှာ အကြောသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးပါ
အရာရောက်ကြောင်း ထင်ရှားစေလိုသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

အကြောကို နင်းခြင်း၊ နှိပ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်းသည်
စာရေးသူ လေ့လာတင်ပြသော အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်း၏
ခြေဖဝါး၊ ခြေဖနောင်၊ ခြေဖျားတို့နှိပ်ခြင်းဖြင့် တစ်စိတ်တဒေသ
ဝါဝင်တူညီနေပါသည်။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းသည် မည်သည်ကာလ၊
မြို့ပေါင်းတစ်ဒါဇင်ကျော်၊ လူပေါင်း ငါးရာတို့နှင့်တွေ့ဆုံလျက်
အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြသူများအား မေးမြန်းမှတ်သားပါသည်။
အချို့မိတ်ပုံနှင့် မှတ်တမ်းတင်၍ အချို့အသံသွင်းကြိုးခွေနှင့်
ဖင် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ ပါ၏။

ထိုသို့လေ့လာဆည်းပူး သုတေသနပြုကြရာတွင်
“ဒီနည်း အဖေကပြောခဲ့တာပဲ”၊ “အဘိုးက ပြောတာပဲ”၊
“မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်က ပြောတာပဲ” ထိုမျှသာ သိရပါ
သည်။ မည်သူမည်ဝါက စတင်တီထွင်သည်ဟု မသိရပါ။
ထို့ကြောင့် မိဘမဲ့ “နည်းကလေး တစ်ခု”သာ မှတ်ယူကြပါ
တုန်း။

ရှေးခေတ်နန်းတွင်းသုံး အကြောပညာများမှသည်
ဘက် ခေတ်မြန်မာ့အာယုဗေဒဆေးသိပ္ပံသုံး လက်တွေ့
အကြော ပညာတို့ကို လေ့လာတတ်ကျွမ်းနားလည် ငားပါ
ထ...

“ဆေးမှာအငွေ - လက်မှာအထွေ”
“ဆေးဆယ်ခွက် - လက်တစ်ချက်”

ဆိုသကဲ့သို့ အတိုင်းထက်အလွန်ကောင်းလှပါချေမည်။
သို့သော် ယင်းအတတ်ပညာသည် ခက်ခဲနက်နဲ
သည်ကတစ်ဖုံ မိမိတို့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအလုပ်အကိုင် များ
ကြောင့် မလိုက်စားမလေ့လာနိုင်ကြသော ရဟန်းရှင်လူများ
ကျန်းမာရေးအတွက် သေးတစ်ခွက်ဖြစ်သော ဤအုန်းမှုတ်
ခွက် နှင်းရောဂါကင်း စာအုပ်ငယ်ကို လက်တွေ့ကိုယ်တွေ့
များမှ စာအုပ်အဖြစ်သို့ တင်ပြလိုက်ရပေသတည်း။

အုန်းမှုတ်ခွက် နှင်းရုံနှင်းနုဗွဲ

အုန်းမှုတ်ခွက်နှင်းရုံမှာ ကရိကထမများပါ။ အုန်း
မှုတ်ခွက်နှစ်လုံးရှာပါ။ တစ်လက်မခန့်အထူရှိသည်။ (အလျား
နှစ်ပေ၊ အနံ နှစ်ပေခန့်ရှိ) ပျဉ်းပြားတစ်ချပ်ပေါ်တွင် ဂုန်နီ
အိတ်ခင်းရပါမည်။ ဂုန်နီအိတ်ပေါ်မှာ အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်ခု
ဧကန်ပါ။ တစ်ခွက်နှင့်တစ်ခွက် အကွာအဝေးကို မိမိ
ခြေထောက် နှင်းကောင်းရုံ ထားရပါ မည်။ အနှီမှောက်ထား
သော အုန်းမှုတ်ခွက်ပေါ်သို့ လူကခြေထောက်ဖြင့် တက်၍
ဘယ်ညာ နှင်းရန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် မတ်တတ်ရပ်၍
မနှင်းနိုင်သူ ကိုဘေးမှလူအကူအညီဖြင့် နှင်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပထမ ခြေဖဝါးအလယ်ဖြင့်နှင်းပါ။ နှင်းရင်းနှင်းရင်း
သဘောသိလာပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ခြေဖနောင်ဖြင့်လည်း
ကောင်း၊ ခြေဖျားတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ထိုသို့နှင်းရာတွင်
ခြေဖျား ကိုထောက်၍ တစ်ဖန်အောက်သို့ကုပ်၍ မိမိအကြာ
မိမိလိုသလို နှင်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူထံသို့ မရှင်းလင်းကြသူများကမေးကြပါ
သည်။ ယင်းအမေးများကို တစ်ခါတည်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။
ဇေးမြန်းကြသူများ၏ အမည်၊ နေရပ်လိပ်စာများကို
အကြောင်းမထူး၍ မဖော်ပြတော့ပါ။

- ဇေး။ ။ ပျဉ်ပြားမခင်းဘဲ အုန်းမှုတ်ခွက်ချည်း ကြမ်းပြင်
ပေါ်မှာမှောက်ပြီးနှင်းရင်ကော မဖြစ်ဘူးလား။
- ဇေး။ ။ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျဉ်းပြားခင်းစေချင်တာက
အုန်းမှုတ်ခွက်အပေါ်မြင်လာပါတယ်။ မြင်လာ
တော့ ခြေဖဝါးရှည်လျားသူများနှင်းအား၊ ကုပ်
အားကောင်းတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ခပ်မြင့်
မြင့်ကလေးဆိုတော့ ခြေဖဝါးကို အမျိုးမျိုးလိမ်
ဖယ်ပြီးနှင်းလို့ရတာပေါ့။
- ဇေး။ ။ ဂုန်နီအိတ်ခင်း နှင်းရတာက ဘာကြောင့်ပါလဲ။
- ဇေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်ကအမာ၊ ကြမ်းပြင်ကအမာဆို
တော့ နှင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မတော်လို့ခြေချော် လက်
ချော်မဖြစ်အောင်လို့ပါ။
- ဇေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်ကို မျက်ကွင်းဘက်ကနှင်းသင့်
ပါသလား။
- ဇေး။ ။ မနှင်းသင့်ပါ။ မျက်ကွင်းဘက်ကရှာစိုးရ
ပါတယ်။ ဖင်ဘက်ကနှင်းရန်ဖြစ်ပါတယ်။
- ဇေး။ ။ တကယ်လို့ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင်းတဲ့အခါခြေ
ထောက်နာလာရင် ဘယ်နှယ်လုပ်ရမလဲ။
- ဇေး။ ။ အဝတ်ခုနှင်းပါ။
- ဇေး။ ။ နှင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အင်မတန်ပဲပြီးအလေးချိန်

သိပ်များနေပါတယ်။ နင်းတံအခါ ခြေထောက်
 သိပ်နာပါတယ်။ အဲဒါဘယ်လိုနင်းသင့် ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့။ အလေးအားနဲ့နာမှာပါပဲ။ နင်းမယ်
 နေရာလက်တန်းတစ်ခုလုပ်ပြီး ယီးလေးခိုနင်း
 ရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ခံသာအောင် ကိုယ်ဖော့တန်
 ဖော့နင်းပေါ့။

မေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်ဆိုတော့ တနင်္ဂနွေနဲ့ဖြစ်ပါတယ်။
 တချို့တနင်္ဂနွေသားသမီးတွေက ကိုယ်နဲ့ကိုမ
 နင်းသူတွေရှိပါတယ်။ အဲဒါ တခြားသစ်သားဘု
 တစ်ခုခုလုပ်နင်းရင် ကောမဖြစ်ဘူးလား။

ဖြေ။ ။ ဖြစ်တော့ဖြစ်ပါတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်လောက်
 မကောင်းပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် လက်သမား
 ဆရာတစ်ယောက်ဟာ သံရိုက်လိုတယ်ဆိုပါစို့။
 သံကိုနီးရာဓားနှင့်နဲ့လဲရိုက်လို့ရပါတယ်။
 ကျောက်ခဲတစ်လုံးနဲ့ ကောက်ထုရိုက်ရင်လဲ
 ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သံကိုရိုက်တဲ့နေရာမှာ
 တူနဲ့ရိုက်တာလောက်ကောင်းမွန်တာတခြား
 မရှိပါဘူး။

မေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက် တစ်ကြိမ်နင်းရင် ဘယ်လောက်
 ကြာကြာနင်းသင့်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ အနည်းဆုံး မိနစ်သုံးဆယ်လောက်တော့နင်း
 သင့်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ လေး
 ဆယ်ငါးမိနစ်လောက်ထိပေါ့။

မေး။ ။ တနေ့ဘယ်နှစ်ကြိမ် နင်းရပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်ကြိမ်ပေါ့။
 ဒါကြောင့် နှစ်ကြိမ်နင်းပါ။

မေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပြီးရင် ရေချိုးလို့ဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ။ ။ ရေမချိုးရပါ။ ခြေထောက်ကိုပင် ရေမသေးမိ
 ဘို့ အထူးသတိထားရပါမယ်။

ဆီးချိုရောဂါ

မေး။ ။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေ နင်းရင်ကောပျောက်
 ပါသလား။

ဖြေ။ ။ ပျောက်ပါတယ်။ မှန်မှန်သာနင်းပါ။ နံနက်
 တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ်နင်းပါ။ နှစ်လ
 သုံးလအတွင်း ပျောက်ရပါစေမယ်။

မေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတဲ့အခါ ရှောင်ရမယ့်အစား
 အစာတွေရှိပါသလား။

ဖြေ။ ။ မိမိတို့ရောဂါအလိုက် ပင်ကိုယ်ကရှောင်ထား
 တဲ့အစားအစာတွေ၊ သမားတော်များကညွှန်
 ကြားထားတာတွေရှိကြမှာပါပဲ။ အဲဒီအတိုင်း
 ကျင့်သုံးပါ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာကြောင့်
 တော့ရှောင်ရမယ့် အစားအစာမရှိပါ။ သတိ
 ထားရမှာက အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပြီး ရေမချိုးမိ
 ဘို့ပါပဲ။

မေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပြီးလို့ ဘယ်နှစ်နာရီကြာမှ
 ရေချိုးသင့်ပါသလဲ။

- ဖြေ။ ။ ငါးနာရီလောက်ကြာမှ ရေချိုးသင့်ပါတယ်။
- မေး။ ။ ရေချိုးပြီးပြီးခြင်း အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းသင့်ပါသလား။
- ဖြေ။ ။ နင်းသင့်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ နင်းအနှိပ်ခံသလိုပေါ့။
- မေး။ ။ လေဖြတ်ခံရတာ သုံးနှစ်လောက်ကြာသွားပါပြီ။ ခုမှအုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းနဲ့ ကုသမှုပြုရင်ကော ရောဂါပျောက်နိုင်ပါ့မလား။
- ဖြေ။ ။ ရောဂါကြာ ကြာသလိုပေါ့။ ရောဂါနဲ့ နုသလိုပါပဲ။ အုန်းမှုတ်ခွက်ကိုပဲ ကျကျနုနု ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစား နင်းပါ။ ပျောက်ရဖို့ စေ့မယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပျောက်ကင်းကြသူတွေ ကိုယ်တွေ့ တွေ့အများကြီးပါ။

သွေးတိုးရောဂါ

- မေး။ ။ သွေးတိုးရောဂါကိုကော အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရုံနဲ့ ပျောက်ပါ့မလား။
- ဖြေ။ ။ ပျောက်ပါတယ်။ လူ့မှာအသက်ကြီးလာရင်လေအားနည်းလာပါတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာဟာ လေသန်လာပါတယ်။ သွေးဟာ လေနဲ့ သွားလာ လည်ပတ်နေတာမို့ လေအားနည်းလာရင် တက်မိရင် မဆင်းတဲ့သဘောပါ။

- အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတုန်းမှာကို လေအားကောင်းလာပြီး လေလည်သည်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်နင်း ကြည့်ရင်ကိုယ်တွေ့ သိမှာပါ။
- ဖြေ။ ။ ဒူးရောင်နေပါတယ်။ ဒူးရောင်တာကောပျောက်ပါ့မလား။
- ဖြေ။ ။ ပျောက်ပါတယ်။ နင်းပါ။ တစ်ရက်နင်းတာလောက်၊ နှစ်ရက်နင်းတာလောက်နဲ့တော့ မဟုတ်ဘူး။ မှန်မှန်နင်းရပါမယ်။

လေငန်းရောဂါ

- မေး။ ။ လေငန်းရောဂါကော ပျောက်ပါ့မလား။
- ဖြေ။ ။ ပျောက်ပါတယ်၊ အမှန်ကတော့ လူမှာ ပထဝီနဲ့ဝါယော ဓာတ်ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဇက်လေးဇက်ကြောတက်၊ ခါးနာ၊ ခြေထောက်ကိုက်၊ ပေါင်ကိုက်လောက်ကစပြီး တစ်စတစ်စရောဂါဟာ ကြီးထွားလာတာပါ။ ဆီးချို၊ သွေးတိုးလေငန်းဆိုတဲ့ရောဂါတွေဟာ ခုနကပြောတဲ့ဇက်ကြောတက်၊ ခါးကိုက်၊ ခါးနာတွေကစတင်ပေါ်ပေါက်ကြီးထွားလာတဲ့ ရောဂါတွေပါ။ ဒါတွေပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း အာမခံပါတယ်။
- မေး။ ။ ခုတိုင်းဆိုရင်ခင်ဗျားဟာက လွယ်လွန်းလှချည်လား။
- ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့၊ လွယ်ပါတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကြောင်းရင်းတွေငြိမ်အောင် လုပ်တဲ့ကုသနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ခုနင်းမကြည့်ရသေးလို့ မယုံကြည်ပါနဲ့ဦး။ နှင်းကြည်ပြီးမှကိုယ်တွေ့ကြယုံကြည်လက်ခံပါ။ တောင်းပန်ချင်တာက နှင်းဖြစ်အောင်တော့ နှင်းကြည်ပါဦး။
- မေး။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလို့ လေငန်းရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒလို့ခေါ်တဲ့လေဖြတ်ရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းကြသလား။

ဖြေ။

တွေ့ရှိပါသလား။ ရှိပါကအမည်၊ နေရပ်လိပ်စာအပြည့်အစုံ ဖော်ပြပေးပါ။

ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ၊ မိတ်ဆွေလိုပဲ အစကမယုံကြဘူး။ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ နှင်းကြည်ပြီးမှ ပျောက်ကင်းကြကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အမည်စာရင်းနေရပ်လိပ်စာနဲ့တကွ ဒီစာအုပ်ရဲ့ နောက်ပိုင်းစာမျက်နှာတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်ခင်ဗျား။

ကိုယ်တွေ့အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဖြောင့်မတ်စရာ

ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

စာရေးသူတို့ မကွေးမြို့သို့ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှ တရားဟော ဓမ္မကထိက(စာရေးဆရာ) ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက ကြွရောက်လာပါသည်။ ထိုနေ့က မှတ်မှတ် ရရ(၁၆-၁-၇၇)နေ့ဖြစ်ပါသည်။ မကွေးမြို့မှ ဒကာ ဒကာမများက အုတ်အုတ်ကျက်ကျက် ကြည်ညိုဖူးမြော်ကြပြီ မကွေးမြို့ဓမ္မာရုံတွင် တရားပွဲ သုံးညတိုင်ဟောတော်မူပါသည်။ ဒုတိယညရောက်သောအခါ ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက က-

“အေး...သိရင်သွားခေါ်ချေ” ဟုမိန့်တော်မူသဖြင့် စာရေးသူကို လာရောက် ခေါ်ပါတော့သည်။ စာရေးသူသည် ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက သီတင်းသုံးရာ ဓမ္မာရုံသို့လိုက်သွားခဲ့ပါသည်။ ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒကနှင့် ယခင်ကသိကျွမ်းခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ အရှင်ဣန္ဒကရေးသည်- ‘အညာတစ်ခွင်တရာ ဟောထွက်စဉ်က’ စသော ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရသဖြင့် စာသမားပေသမား ဆရာတော်ဟုသာသိထားပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း မရင်းနှီးခဲ့ဘူးပါ။

ယခုမှ ဆရာတော်တို့ကိုဝတ်ပြု ဖူးမြော်လိုသောအခါ...

“ဒကာ ကိုဝင်းမြင့်ရေးလိုက်တဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း ဆောင်းပါးကြောင့် ဦးဇင်းတို့ဘုန်းကြွ

လာကမှာတော့ အုန်းမှုတ်ခွက်ချည်းနင်းနေကြပြီ၊ ကောင်းပါတယ်၊ ဒါဟာ ပထဝီကြောမိတာပဲ၊ ဦးဇင်းလဲနင်းတယ်၊ ဒါကြောင့် အညောင်းအကိုက်ကင်းပြီး အနင်းအနှိပ်လုံးဝမခံရတော့ဘူး” ဟုညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက ခိုးခိုးဒေါက်ဒေါက် မိန့်တော်မူ ပါသည်။

ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒကနှင့် အတူပါလာသော ဆရာတော်ဦးကုဏ္ဍလနှင့် ဦးပညာဒီပတို့ကလည်း အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းကြောင့် အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရပုံများကို အောက်ပါ အတိုင်း မှတ်ချက်အသီးသီးချီးမြှင့်သွားပါသည်။

ဘုန်းကြီးဟိုတုန်းက ပါတီမောက်ကို အစအဆုံး နှိပ်အောင်မရွတ်နိုင်ဘူး။ ပါတီမောက်ရွတ်လို့ တစ်ဝက်လောက်ကျရင်ဇက်ကြောတွေ၊ ကုပ်ကြောတွေ ထိုးတက်လာတာပဲ။ မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ထိုးတာနော်။ သင့်ဘဝမှာဇင်း ထဲမှာ ဒကာကိုဝင်းမြင့်ရဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း ဆောင်းပါးဖတ်ပြီး ဟုတ်လိုဟုတ်ငြား နင်းကြည့်လိုက်တယ်၊ တစ်လလောက်ပဲ နင်းရတယ်၊ ခုဆိုရင် ပါတီမောက်အဆုံး ရွတ်နိုင်ပြီ။ ဇက်ကြောတွေ၊ ကုပ်ကြောတွေ ဆိုးတက်မလာ တော့ဘူး။

ဦးကုဏ္ဍလ နာယက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ တာငါးဆယ်ရပ်၊ ဟင်္သာတမြို့။

ဟိုတုန်းက ဘုန်းကြီးတစ်နေ့တစ်ခါ အနင်းအနှိပ်
ခံရတယ်။ ညောင်းသကိုး။ ပြီးတော့ တရားဟောရလို့ ထိုင်ရမိ
များတော့ ပေါင်တွေကိုက်တောင့်တင်းလာတယ်။ ခုတော့
အနင်းအနှိပ် လုံးဝမခံရတော့ဘူး။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့နည်း
ပဲ။

ဦးပညာဒီဝ
မဟာစည်သာသနာရိပ်သာ
ဝက်ပုပ်ရွာ၊ ပေါင်းတည်စာတိုက်
ပဲခူးတိုင်း။

ဒကာရဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့် ရောဂါကင်း ဆောင်
ပါးဂယက်ဟာ တော်တော်ထတာပဲ။ ကျုပ်တို့ဘုန်းကြီးလောက
မှာတော့ စာသင်သားတွေရော ဆရာတော်တွေပါ အုန်းမှုတ်
ခွက်နှင့်ကြတယ်။ ဆွမ်းစားပင်တိုင်းအလှူအိမ်တွေမှာ
ဘုန်းကြီး တွေအချင်းချင်းဆုံ ကြတိုင်း ကျန်းမာချင်ရင်
ရောဂါကင်း ရှင်းစေချင်ရင် အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ကြဖို့ချည်း
ပြောနေကြတယ် ဒကာရဲ့။

သီဟိုပြန် ဒေလီကိတ် အသျှင်ဦးကုဏ္ဍလ
စွယ်တော်အုပ်ချုပ်ရေးနာယက
ကဝက်ကျောင်းတိုက်၊ မြောင်းမြမြို့

ဒေါ်ဒေါ်နဲ့ကိုဘကျော်က ကျောင်းနေဘက်သူငယ်
ချင်းတွေ။ 'အမာအုန်းမှုတ်ခွက် နှင်းကြည်စမ်း' ဆိုလို့နှင်း
ကြည်တယ်။ သူ့နည်းကဟန်အကျသားကွ။ အညောင်းပြေတာ
ဆိုကွယ်။ ဒါကြောင့် မင်းဦးလေး(လူထုဦးလှ) ကိုလဲအားတဲ့
အခါ နှင်းဖို့တိုက်တွန်းနေရတယ်။

လူထုဒေါ်အမာ
မန္တလေး။

ခိုင်ရာ ဆေးကုဋ္ဌာနတာဝန်ခံ ဆရာထွန်းကပြောဖူးတယ်
သိချေ။ ဒါကြောင့် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရင် သွေးတိုးပျောက်နိုင်
ကြောင်း လက်ခံယုံကြည်ပါတယ်။ သဘာဝလဲကျပါတယ်။

ပက်ခံယုံကြည်ပါတယ်

ကျုပ်ဆေးခန်းကို ရောက်လာတဲ့ လူနာတွေ
ရောဂါ အလိုက်ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း
သင့် တဲ့လူဆိုရင် အုန်းမှုတ်ခွက်ပါနင်းဖို့ ကျကျနနတိုက်တွန်း
လိုက်ပါတယ်။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း လေ့ကျင့်ခန်းကိုအခုလိုအများ
သိအောင်ဖော်ထုတ်ရေးသားတာဟာ အင်မတန်အကျိုးများပဲ
တယ်။ အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာချမ်းသာ အသက်
ရှည်ဆေးတစ်ခုပေါ့။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတဲ့ကိစ္စ လက်ခံပါတယ်။
ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့သူက ပထဝီကြောဖွင့်ပေးတာကို
ငယ်ငယ် တုန်းက ကျုပ်တို့ဆရာတော်ကြီးတွေကို ညတိုင်းနင်း
ခဲ့နှိပ်ခဲ့ဖူး ပါတယ်။ နှိပ်တဲ့အခါ 'ခြေဖဝါးကို တံတောင်ဆစ်ခဲ
နာနာ ထောက်စမ်း- ထောက်စမ်းဟ' လို့ ခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။
ဒါကြောင့် တံတောင်ဆစ်တွေ ပွန်းပဲ့နေ အောင်ထောက်ခဲ
နှိပ်ခဲ့ခိုင်းတာဟာ သဘောမပေါက်ဘူးပေါ့ဗျာ။ အခုမှ သဘော
ပေါက်ပေတော့တယ်။

ပထဝီကြောကို ဖွင့်ပေးလိုက်တာနဲ့ တက်နေတဲ့
သွေးတွေ ကျလာနိုင်ကြောင်းကိုရန်ကုန် သိမ်ဖြူအကြောဘဏ်

ဦးပဉ္စင်း ဦးမြဖူး
ဘိက္ခုပရမသုတ(မဟာဒု ၂)
နိုင်ငံတော်အစိုးရ(တာ၊ ဆဂုဏ်)
မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးသိပ္ပံဂုဏ်
သိမ်ဖြူဆေးပေးဌာန တာဝန်ခံ
ရွှေဘုံသာဗောဓိကျောင်း၊ ရေနံချောင်းမြို့။

အင်္ဂလန်ကနဦးနဲ့ ဘာထူးလို့လဲ

ကျွန်တော်တို့ဟာ မန္တလေးအမျိုးသားကျောင်းထွက်တွေပါ။ ဒါကြောင့် ဆရာကြီးဦးရာဇတ် (ကွယ်လွန်သူ အာဇာနည် ခေါင်းဆောင်) ရဲ့တပည့်အရင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးရဲ့ သွန်သင်လမ်းညွှန်မှုကြောင့် "လက်ဝှေ့-ချစ်အုံး" ဆိုပြီး လူသိများစေခဲ့ပါသည်။

ငယ်ငယ်တုန်းက လက်ဝှေ့နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း လေ့ကျင့်ကစားစေခဲ့ပါသည်။ အားကစားနည်းမျိုးစုံ လေ့ကျင့်ခဲ့ပါသည်။ (၁၉၄၄၊ ၅၅ပုဂံခေတ် အာရှလူငယ် စည်းရုံးရေး လုပ်ငန်းကိုလဲလှုပ်ကိုင်ရင်း)တစ်ဖက်က အားကစား နည်းပြရပါသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျေးငယ်လူငယ်တွေ အားကစားအမြင်ခွန် နည်းပြရာမှာ ညာဘက်ခြေထောက် ဒဏ်ရရခဲ့ပါတယ်။ တော်လှန်ရေးကာလခါ ဆေးမကုသနိုင် ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အနာကပျောက်သလိုလိုနဲ့ မြို့နေတာကိုး။ စစ်ပြီးကာလကျမှ အင်္ဂလန်သွား ဆေးကုသခဲ့ရပါတယ်။

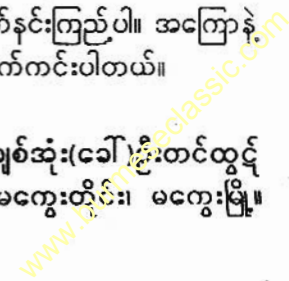
ကျွန်တော်ခြေထောက်ကို အင်္ဂလန်ကဆရာဝန်တွေက ဘာဆေးမှမလိမ်းပါ။ ဘာဆေးမှလဲ ထိုးမပေးပါ။ ကျွန်တော် ခြေထောက်ရဲ့ရောဂါဇာစ်မြစ်က အကြောနဲ့ပတ်သက် နေတာကိုး။

သူတို့ဆေးကုပုံက ကျွန်တော်စီးတဲ့ဂျူးဖိနပ် ညာဘက်ခြေထောက်သားရေတစ်လွှာရဲ့ အောက်ကို ဆီးဖြူဦးသီး လောက်ရှိတဲ့ အလုံးကလေးခုပေးလိုက်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက် တဲ့အခါ ခိုးလိုချင်လှတစ်မျိုးကြီးပဲ။ နှစ်လလောက် စီးဆီတော့ ခြေထောက်အနာ တော်တော်သက်သာသွားပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောကိုပြင်နည်းတစ်ခုပါပဲ။

ဒါနဲ့ မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်ပြီး အင်္ဂလန်ကလုပ်ဆေးလိုက်တဲ့ ဂျူးဖိနပ် မေ့မေ့လျော့လျော့ထားပြီး မစီးဖြစ်တော့ပါဘူး။ တစ်လောက ခြေထောက်ပြန်နာလာတယ်။ ခြေထောက်ဟာ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ထောင့်ထောင့်နဲ့ ဖြစ်လာ ပြန်တယ်။ မန္တလေးက ကိုကြီးကျော် (ဦးဘကျော်)က ကျွန်တော် အဖြစ်မြင်တော့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခိုင်းပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် နင်းပါတယ်။ ခြေထောက်တွင်မကပါ။ အညောင်းအကိုက်ပါ ပျောက်ပါတယ်။ အင်္ဂလန်ကဂျူးဖိနပ်အောက် အလုံးကလေးခုပြီး ဖိနပ်စီးခိုင်းသလိုပဲပေါ့။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာဟာလဲ အင်္ဂလန်ကနည်းနဲ့ ဘာထူးလို့လဲ။ ကျုပ်တို့မြန်မာ တွေရဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနည်းက ပိုလို့တောင် အောင်းပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြည့်ပါ။ အကြောနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေမုချပျောက်ကင်းပါတယ်။

ဦးချစ်အုံး(ခေါ်)ဦးတင်ထွဋ်
တိုင်းအားကစားမှူး၊ မကွေးတိုင်း၊ မကွေးမြို့။



မလွယ်တဲ့ကိစ္စပဲ။ ခုအုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပြီး နောက်ပိုင်းမှာအပ်
ပေါက်ကိုမျက်မှန်မပါဘဲ ထိုးနိုင်အောင် မျက်စိကြည်လင်
လာတယ်။

ဒူးနာပျောက်တယ်၊ မျက်စိလဲကြည့်တယ်

ရပ်ဝေးရပ်နီးက ဧည့်သည်တွေအိမ်မှာမပြတ်
ပါဘူး။ ဓမ္မမိတ်ဆွေတွေပေါ့။ ဒီမိတ်ဆွေတွေနဲ့ တရားဓမ္မ
အကြောင်း ဆွေးနွေးရတာမို့ မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်ထိအောင်
ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ တော့လဲ မိုးစင်စင်လင်းပါသေးတယ်။
ဒါကြောင့် အညောင်းမိပါတယ်။ ဇက်ကြောတွေတက်၊ သွားဖုံး
တွေနာ၊ ဒူးတွေပါ နာလာပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ ကိုလေး(ကိုတင်ထွဋ်)ရန်ကုန်
အပြန် အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်လုံးကို လွယ်အိတ်ထဲ ထည့်လာ
တယ်။ ခရီးရောက်မဆိုက် ဝမ်းသာအားရနဲ့ "မ-ဇက်ကြော
တက်၊ညောင်းတာကိုက်တာ တွေပျောက်ချင်ရင် ဒါနင်း" ဆိုပြီး
နင်းပုံနင်းနည်းပြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ အုန်းမှုတ်ခွက်
ပေါ်တက်ပြီး ဘယ်ညာအကြိမ်တစ်ရာ တီတီနင်းပါတယ်။

သုံးရက်လောက် နင်းတာလေးနဲ့ကို သွားနာတာ
တွေ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက်ဆိုသလို ပျောက်သွားပါတော
တယ်။ ဒူးနာလဲ သက်သာသွားပါတယ်။ ဒါတွင်မကပါဘူး။
ကျွန်မအိပ်ရာထဲ လှဲတဲ့အခါ မိုက်ခနဲမိုက်ခနဲ မူးတတ်ပါတယ်။
ခုအဲဒီ အမူးရောဂါလဲ မပေါ်လာတော့ပါဘူး။

ဟိုတုန်းက ညစာကြည့်ရင် စာကြည့်မျက်မှန်နဲ့
မြင်ပါတယ်။ အပ်နဖိုးပေါက်ထိုးဖို့ ကိစ္စဆိုတာကတော့

ဒေါ်တင်ဦး
တိုင်းအားကစားမှုး ဦးတင်ထွဋ်၏ဇနီး
မကွေးတိုင်း၊ အားကစားမှုးရုံး၊
မကွေးမြို့။

ဆီးချိုရောဂါနှင့်ကိုယ်တွေ့

ကျွန်မအသက် ခြောက်ဆယ်ရှိပါပြီ။ ဆီးချိုရောဂါ စွဲကပ်လာတာလဲ ရှစ်နှစ်လောက်ရှိပါပြီ။ ဆီးချိုရောဂါပျောက်ဆေးတွေလဲ အမျိုးမျိုးစားခဲ့ပါတယ်။ သက်သာရုံပါပဲ။ မပျောက်ပါဘူး။ တလောက ကျွန်မခင်ပွန်း မကွေးကိုအလည်သွားပါတယ်။ အလည်သွားရင်းက အပြန်ကျတော့ မကွေးက မိတ်ဆွေအချို့ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ကြောင်းပြောပြ ပါတယ်။ နင်းကြလို့ ပျောက်ကင်းကြောင်းလဲ ပြောပြပါတယ်။ ကျွန်မလဲ သိပ်ဝမ်းသာသွားတာပေါ့။

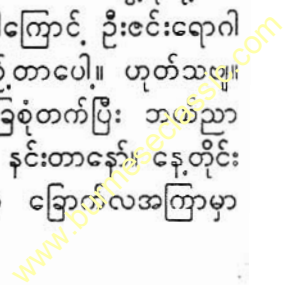
ဒါကြောင့်ကျွန်မလဲ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာအုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်နှင့်ရင် လေးဆယ်ငါးမိနစ်ကြာအောင်နှင့်ပါတယ်။ ဟိုတုန်းက ကျွန်မချွေးမထွက်ခဲ့ပါဘူး။ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်လို့ သုံးလေးရက်အကြာမှာ ချွေးတွေသိပ်ထွက်လာပါတယ်။ နေလို့ထိုင်လို့လဲ အင်မတန်ကောင်းလာပါတယ်။ (ကန်တော့ပါရဲ့) ဟိုတုန်းက ဆီးသွားတဲ့အခါ ဆီးကို ပုရွက်ဆိတ်တက်ပါတယ်။ ခုမတက်တော့ပါဘူး။

ဒေါ်သိန်းတင်
အမှတ် ၄၁-က ရပ်ကွက်၊ မေယု ၆လမ်း
မြောက်ဥက္ကလာ

နာတာရှည်ရောဂါကြီး ပျောက်ပါပြီ

လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်နှစ်လောက်တုန်းက ဦးဇင်း ညီဇော်ကောင်းပေါ်ကလိမ့်ကျတယ်။ လိမ့်ကျတာမှ ပြင်းပြင်းဆန်ဆန်ကိုကျတာ။ ဒါကြောင့်ဆေးရုံတက်ရတယ်။ ဆေးရုံက ဆတ်ကျမ်းနားလည်ကြတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးများက ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ကြတယ်။ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အက်ခြင်းမရှိဘူးတဲ့။ တစ်လလောက် အကြာမှာဆေးရုံက ဆင်းခွင့်ပြုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခါးနာတာက လုံးဝမပျောက်ဘူး။ ခါးဆစ်ရိုးထဲက သိပ်ကိုက်တာပဲ။ ဦးဇင်းရဲ့ ဒကာဒကာမတွေက ဆေးနည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လိမ်းပေးကြတယ်။ မရပါဘူး။ သက်သာရုံပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ခါးနာရောဂါကြီး ကြောင့် ခြောက်နှစ်ကြာ နာတာရှည်ရောဂါကြီး ခံစားနေရပါ သည်။

လွန်ခဲ့တဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလက ဒကာရေးတဲ့ 'အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့် ရောဂါကင်း' ဆောင်းပါးတွေ့ရလို့ဖတ်ကြည့်တယ်။ သဘောကျမိတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးဇင်းရောဂါ သက်သာလိုသက်သာငြား နင်းကြည့်တာပေါ့။ ဟုတ်သလား။ နင်းတာကလဲ အုန်းမှုတ်ခွက်ပေါ် ခြေစုံတက်ပြီး ဘယ်ညာ အကြိမ်ပေါင်း သုံးထောင်ပြည့်အောင် နင်းတာနော်။ နေ့တိုင်း ခပ်ရက်မှမပျက် နင်းလာလိုက်တာ ခြောက်လအကြာမှာ



သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းသွားပါတော့တယ်။ မနေနိုင် မထိုင်
နိုင် ခါးနာတဲ့နာတာရှည်ရောဂါကြီးဟာ ခုဆိုရင် ရှင်းရှင်းကြီး
ပျောက်သွားပါပြီ။ အုန်းမှုတ်ခွက်ဟာကြားရင် အထင်သေး
စရာလိုလို ဖြစ်ပေမယ့် တကယ်ကောင်းတဲ့နည်းပါပဲ။

နောက်တစ်ခုပြောချင်တာက ဦးဇင်းမှာကိုရင်ဘဝ
ကတိုင် စွဲကပ်လာတဲ့ခေါင်းကိုက်ရောဂါ အကြောင်းပါပဲ။
ခေါင်း ကိုက်တာဟာ မနေနိုင်မထိုင်နိုင်အောင် ကိုက်တာ။
အဲဒီရောဂါလဲ ဘာသေးမှမစားရဘဲ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာနဲ့
ပျောက်သွား တာပါပဲ။

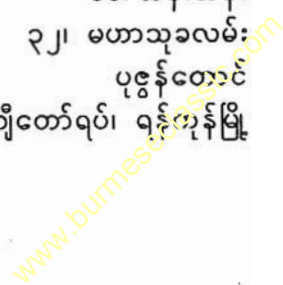
ဒီအကြောင်းတွေကို ဒီကျောင်းတိုက်မှာနေတဲ့
ကိုရင်တွေ ဦးဇင်းတွေအကုန်သိကြပါတယ်။ သူတို့ထင်တာက
ဒီဦးဇင်းတွေ ကျောင်းတိုက်ပေါ်က လိမ့်ကျတဲ့ဒဏ်ရာနဲ့
ချည်သွားပြီလို့ တွေးထင်နေကြတာကိုး။ ခုတော့သူတို့ မျက်စိ
အောက်တွင်ပဲ လူဟာချည်သွားတော့မယ်ဆဲဆဲ အုန်းမှုတ်ခွက်
နင်းတာကြောင့် သန်သန်မာမာဖြစ်လာတာကို သူတို့သိမိ
အံ့သြနေကြတယ်။ ဒီနည်းဟာ ကောင်းပါတယ်။ မြန်မာ
သာမကကမ္ဘာပါသိအောင် ဆက်ပြီးကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

ဦးဇာဂရ
ဘယဝိသုဒ္ဓိကျောင်း၊ သွေးဆေးကု
ရန်ကုန်မြို့။

ကုသိုလ်လဲရ ရောဂါလဲပျောက်

ဒေါ်ဒေါ်မှာ လေငန်းရောဂါကလဲရှိနေတော့
မောင်ဝင်းမြင့်ရဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်းဆောင်းပါးကို
ဖတ်ပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး ညအိပ်ရာမဝင်မီ အုန်းမှုတ်ခွက်ကို
မိနစ်နှစ်ဆယ် နာရီဝက်လောက် မှန်မှန်နင်းနေတာပါပဲ။
ဒေါ်ဒေါ်ကအုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတဲ့အခါမှာ စိတ်ကတခြားရောက်
သွားအောင် မမ့စကြာသုတ်တို့၊ ဓာရဏပရိတ်တို့ကို နှုတ်က
အသံထွက်ရွတ်ဆို ပူဇော်ရင်း နင်းပါတယ်။ အဲဒီတော့
ဒေါ်ဒေါ်နည်းက ကုသိုလ်လဲရ ရောဂါလဲပျောက် ဆိုသလိုပေါ့
လေ။ ဒါနဲ့ မောင်ဝင်းမြင့်ကို ပြောရဦးမယ်။ ဒေါ်ဒေါ်တို့အိမ်
က ရဟန်းအာဂန္တုနဲ့ လူဠာညှော်တော့ မကြာခဏရောက်
လာလေ့ရှိတော့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတဲ့အကြောင်း ပြောပြ
ရင်း အုန်းမှုတ်ခွက် လက်ဆောင်ပေးရပါတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်
အပိုပြောရင် ပုဇွန်တောင်ဈေး၊ ငရေကျော်ဈေးမှာရှိတဲ့
အုန်းသီးခြစ် အုန်းနို့ညှစ်တဲ့ စက်သမား မိတ်ဆွေတွေဆိုမှာ
သွားတောင်းရ တာပေါ့။

ဒေါ်သန်းသန်း
၃၂၊ မဟာသုခလမ်း
ပုဇွန်တောင်
ကျိတ်တော်ရပ်၊ ရန်ကုန်မြို့



ရုက္ခာရင်္ဂါ နတ်ဘုရင်

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာကို ကျုပ်သဘောလဲပေါက် သဘောလဲကျပါတယ်။ ကျုပ်အဖြစ်က တစ်မျိုးဗျ။ အိပ်ရာထဲ အိပ်တဲ့ အခါ ဘယ်ညာလှည့်စောင်းလို့မရဘူး၊ တစ်ဘက်ကို စောင်းအိပ် တော့မယ်ဆိုရင် အတော်လှည့်စောင်းလို့မရဘူး၊ တစ်ဘက်ကို စောင်းအိပ်တော့မယ်ဆိုရင် အတော်ဒုက္ခခံ ကြိုးစားပြီး လှည့်ရတယ်။ ဒါနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဖို့တိုက်တွန်းတယ်။ ဒါနဲ့ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်လောက် နင်းကြည့်တယ်ဆိုပါတော့။ အိုး- ဟိုဘက် ဒီဘက် လှည့်မအိပ်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကြီး ရှင်းရှင်းပျောက် သွားပါတယ်။

အသက် လေးဆယ်ကျော်လောက်ကတည်းက အိပ်ရာဝင် ဟိုဘက်ဒီဘက် လှည့်ပြုအိပ်မရအောင် ဖြစ်လာ ခဲ့တဲ့ရောဂါဟာ အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်လို့ အုန်းမှုတ်ခွက် နှစ်ပတ်နင်းအကြည့်မှာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားလို့ အံ့လဲ အံ့ဩ ဝမ်းလဲဝမ်းသာဆိုတာလို အံ့ဩဝမ်းသာဖြစ်မိပါတယ်။ အမောင်အနေနဲ့ ဒီနည်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ် လိုက်တာဟာ လူသာဓုခေါ် နတ်သာဓုခေါ်ပါတယ် အမောင် ရယ်။

ဦးဖေတင်(အငြိမ်းစား ယစ်မျိုးအင်စပက်တော် ဆားစည်ရပ်၊ မကွေးမြို့

သွေးတိုးပျောက်ပြီတဲ့

ပဲခူးက မိတ်ဆွေတစ်ယောက် သွေးတိုးရောဂါဖြစ် နေတာကြာပါပြီ။ အခု သူ့အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလို့ သွေးတိုး ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ဖူးတဲ့အကြောင်း ဝမ်းသာစကား ကြားရပါတယ်။

ဦးသိန်းအောင် အမှုဆောင်လူကြီး၊ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ အဖွဲ့ချုပ် သာသနာရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

တိုက်တွန်းလို ပျောက်ကင်းမှုတွေ

ကျွန်တော် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရှိတယ်။ မန္တလေး အဓမ္မဝတီရပ်မှာ နေပါတယ်။ ရှေ့နေဦးဝင်းရှိန်တဲ့။ ခြေဖမိုးကြီး ဆောင်နေတယ်။ ဒါနဲ့ကျွန်တော်သွားပြီး အုန်းမှုတ် ခွက်နှစ်လုံး ပြီးပြီးနင်းခိုင်းတယ်။ သုံးရက်နဲ့ အကောင်းပကတိ ဖြစ်သွား တယ်။

နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ရန်ကုန်ကပို့ဆောင် ချေးအင်စပက်တော် ဦးဘခင်တဲ့။ သူက ညာခြေတစ်ဖက် ဆွဲနေတယ်။ ကြာရင် လေငန်းဆွဲသွားတော့မယ် အခြေအနေ မှာ အဲဒါကို အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခိုင်းလိုက်တာ အကောင်းပကတိ ဖြစ်သွားတော့တာ ပါပဲ။ အဲဒါ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း ပြီး ပျောက်ကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါပဲဗျာ။

ဦးသောင်းတင် ၁၉၂၁အ၊ မီးရထားပင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အုန်းမှုတ်ခွက်ကတော့ ဘိပ်ရောင်းကောင်းစာပဲ

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လောက်အထောက်အကူပြုတယ်၊ မပြုဘူးဆိုတာကိုတော့ ခုထိ အလုပ်မအားလပ်လို့ နင်းမကြည့်ရသေးလို့ မပြောတတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် လွန်ခဲ့တဲ့ငါးလလောက်ကစပြီး ကျုပ်ဆိုင်က အုန်းမှုတ်ခွက် တွေလာဝယ်လိုက်ကြတာ မနည်းဘူးခုထိ ရောင်းနေရတုန်းပဲ။

ဘသက်ပေါ်
အုန်း-ငှက်ပျောအရောင်းဆိုင်
အရှေ့ဘက်တန်း၊ ဈေးကြီးအတွင်း
မကွေးမြို့



အထိုင်အထ မလေးတော့ဘူး

ကျွန်တော် အသက်ခုနှစ်ဆယ်ရှစ်နှစ် ရှိပါပြီ။
ဟိုတုန်းက သတင်းစာဖတ်ရာမှာ မျက်မှန်ပါမှ ဖတ်ရပါတယ်။
လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လလောက်က အုန်းမှုတ်ခွက်ကို နံနက်
အိပ်ရာထ တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်ကြိမ် မှန်မှန်နင်း
လာတော့ ခုဆိုရင် မျက်မှန်မလို တဲ့အပြင်လူငယ်သတင်း
ထောက်တွေ နဲ့အတူ သတင်းများကို ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်
သွက်သွက်လက်လက် ယူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျွန်တော်နေထိုင်တဲ့အိမ်နဲ့
ပြည်သူ့တရားရုံးအသွားအပြန် လေးမိုင်ကျော်ရှိပါတယ်။ အဲဒီ
ခရီးကို ခြေကျင်သွားနိုင်ပါတယ်။ မမောပါဘူး။ အထိုင်အထ
လဲမလေးတော့ပါဘူး။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာဟာ ကျန်းမာရေး
အတွက် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါပဲ။ ပြည်သူတွေ
ဒီလိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုး များများလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မောင်အုန်း
ဟံသာဝတီသတင်းထောက် အမှတ်(၁၄၃)
သရက်ပင်ကွက်၊ မကွေးမြို့။

လူထုအော်သံ

(၂၂-၂-၁၇)နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာတွင် လူထုအော်သံအခန်းမှ "အောင်သပြေ ဦးအေး၊ တာမေ့ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းများ၏အကျိုးကျေးဇူးများကို အများသူငါတို့ သိကြစေခြင်းငှာ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မခြွင်းမချန် စေတနာအမှန်ထား၍ ရင်ဖွင့် ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတင်ပြသည် မူရင်းအတိုင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အယ်ဒီတာခင်ဗျား။

ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူး၊ နောက်ကျောတစ်ခါးကိုက်၊ ခါးနာ၊ ခြေထောက်ကိုက်၊ ပေါင်ကိုက်မှ တစ်စနှင့်ရောဂါဝေဒနာ ကြီးလာပြီး သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ အကြောအခြင်တက်ခြင်း ဝေဒနာများအထို့ လူတိုင်းဖြစ်တတ်ကြသည်။

အထက်ပါဝေဒနာများသည် ပထဝီနှင့်ဝါယောစ၍ ဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာဖြစ်၍ ၎င်းပထဝီနှင့်ဝါယောစာကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဆေးမသောက်ဘဲနှင့် အထက်ပါဝေဒနာ များကို ပျောက်ကင်းစေရန်မှာ နေ့စဉ်နံနက်တစ်ကြိမ် ညအိပ်ရာ ဝင်တစ်ကြိမ် ရက်ပပျက် မှန်မှန်လုပ်ကိုင်ရမည်

လုပ်ရမည်တာဝန်မှာ အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်ခုကို မှောက် လျက်ထားပြီး ကိုင်စရာနေရာတွင် ၎င်းအုန်းမှုတ်ခွက်

နှစ်ခုကို ချထားပြီး အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်ခုကို ခြေထောက်နှစ်ဆောင်းက တက်နင်းပြီး၊ ဘယ်ညာဟူ၍ အကြိမ်တစ်ရာပြည် သောအခါ အချိန်မှာ ငါးမိနစ်မျှသာကြာ ပါသည်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် ခြေထောက်နှစ်ဆောင်းကို ရေဆေးပါ၊ ဆေးပြီး သောအခါ အထက်ပါအတိုင်း ဘယ်ညာအကြိမ်တစ်ရာ ပြုလုပ်ပြီးအိပ်ပါ။

အထက်ပါရောဂါဝေဒနာများ မုချမသွေပျောက်ကင်းပါသည်။ သွေးတိုး၊ လေငန်းရောဂါ ဝေဒနာရှင်များသည် အစရက် မျှမပျက်ဘဲ ရက်ပေါင်းခြောက်ဆယ် အတွင်း အကျိုးထူးရှိလာကြောင်း သိရပါလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြချက်ရပါသည် ခင်ဗျား။

အောင်သပြေ ဦးအေး
တာမေ့။



စာလေးတစ်စောင် အမှတ် ၁ (ကျွန်မအဖေ မျက်စိအလင်းပြန်ရဖို့)

တလောက တစ်ညနေ မကွေးတိုင်း သာသနာ့အရာရှိဦးတင်လှိုင်အိမ်သို့ ရောက်သွားပါသည်။ ဦးလေးသည် ထင်လှိုင်သည် ဧည့်ခန်းနှင့် မလှမ်းမကမ်းတွင် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနေပါသည်။* အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းသည်ဆိုသည်မှာ

www.burmeseclassic.com

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနှစ်ခုကို ကြမ်းပြင်တွင်မှောက်၍ လူထုအပေါ်မှ ခြေဖဝါး၊ ခြေဖနောင်၊ ခြေဖျားတို့ဖြင့် လိုသလို နင်းခြင်းကိုဆိုလို ပါသည်။

‘ထိုင်ဗျို့...ကိုဝင်းမြင့်ကြီး၊ ပြီးခါနီးပါပြီ’
ငါးမိနစ်လောက်အကြာတွင် ဦးလေးဦးတင်လို့ သည် တစ်ဘက်စောင်တစ်ထည်ဖြင့် မျက်နှာသုတ်ရင် ဧည့်ခန်း လာထိုင် ပါတော့သည်။

‘အခုတလော မျက်စိသိပ်ကြည့်မကောင်းလို့ ဘာမှ ဒါကြောင့် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနေတာ’

‘မျက်စိမူန်တာကို အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပျောက်သ လား ဦးလေး’

‘ပျောက်သပေါ့ဗျာ၊ ပျောက်ဆို လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်က ကျုပ်နဲ့ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတော်တဲ့ ဂျော်ကီဘရေဂွေစက်တော် ဘုရားဖူးလာရင်း အိမ်မှာတည်းသွားတယ်’

‘သူဖြစ်ပုံက မျက်စိမူန်ရာကနေ တဖြည်းဖြည်းလုံးဝမမြင်ရဘဲဖြစ်သွားတာ၊ ဒါနဲ့သူလဲ ဟိုတုန်းကကြားမှ နားဝရှိတဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တော့တာပဲ၊ ခြောက်လလောက် လုံးဝကွယ်နေတဲ့မျက်စိဟာ အုန်းမှုတ်ခွက် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်နေ့စဉ်မပျက် သုံးလလောက် နင်းလိုက်တာ တဖြည်းဖြည်းမျက်စိတွေ ကြည်လာပြီး ခုဆိုသတင်းစာကိုတောင် ဖတ်နိုင်တဲ့အဆင့် ရှိပြီဗျ’

‘တယ်ဟုတ်ပါလား’

‘ဟုတ်ဆို ဒီအုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာဟာ အပေါ်လာတာမှ မဟုတ်ဘဲဗျာ၊ ရှေးမြန်မာလူကြီးတွေ လက်ခံ

သေးစွမ်း ကောင်းပဲ၊ ဒါကြောင့်ကျုပ်လဲ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ နင်းနေတာ တစ်ပတ်လောက်တော့ရှိသွားပြီ၊ မယုံလို့တော့ မဖြစ်ဘူးဗျ၊ သူက ပထဝီကြောမိသကိုး၊ ပြီးတော့ဇက်ကြော ဘက်၊ ခေါင်းကိုက်ပျောက်၊ အိပ်ပျော်စားဝင်ကိုးဗျ’

ကျွန်တော်ကလည်း အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းသည်။ သေ့ကျင့် ခန်းနှင့်ပတ်သက်၍ကြားသမျှ၊ မြင်သမျှ ကိုယ်တွေ့ သောသမျှ ဗဟုသုတများကို ဖောက်သည်ချရင်း အိမ်ပြန် ခဲ့ပါတော့သည်။

အိမ်ရောက်တော့အိမ်သူက...

‘အစ်ကို...လူကြုံနဲ့ စာတစ်စောင်လာတယ်၊

ခန်းလျက် တစ်ထုပ်လဲပေးသွားတယ်’

‘ဘယ်ကလဲ၊ ဘယ်သူဆီကလဲ’

‘မကွေးကောလိပ်နေသွားတဲ့ မညိုစိမ်ဆီက’

မညိုစိမ်စာက...

‘ကိုဝင်းမြင့်ရှင်...’

တစ်အိမ်သားလုံး ကျန်းမာပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါတယ်၊ ကျွန်မလည်း ဆီမီးခုံတွဲဘက် အ-ထ-ကကျောင်းမှာ ဆရာမလုပ်နေပါတယ်၊ ကျွန်မ အိမ်ထောင်လဲကျပါပြီ၊ ကလေးတစ်ယောက် ရပါပြီ၊ ကျွန်မခင်ပွန်းကိုတော့ ဦးဝင်းမြင့်သိမည် မထင်ပါ၊ ဆီမီးခုံရွာကပါပဲ၊ အမေနဲ့ကျွန်မတို့အတူ နေပါတယ်။

ကျွန်မရေးချင်တဲ့အကြောင်းက တခြားမဟုတ်ပါ၊ ကျွန်မမိခင် အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်၊ တစ်နေ့အမေဟာ



www.burmeseclassic.com

ထဲက မီးချုပ်မှပြန်လာပါတယ်။ ထမင်းစားဖို့ ထမင်းပြင်၊ ထမင်းစားပွဲမှာ မီးခွက်ထွန်းထားပါတယ်။ 'ဟဲ့...မီးခွက်ထွန်းကြပါဦး' လို့အမေကပြောတယ်။ 'ထွန်းလို့ပါကော အမေရဲ့၊ မီးခွက်ကြီးကျွန်မက ဒီလိုပြောတော့ 'ညည်းတို့ထွန်းတယ်' ဆိုပြောတယ်။ ငါမမြင်ရပါလား၊ ဟုတ်ရဲ့လား' 'ဟုတ်ပါတယ် အမေရဲ့' ငါ့မျက်စိဘယ်လိုဖြစ်တယ်မသိဘူး၊ ငါ့ဘာမှ မမြင်ရတော့ဘူး' လို့ဆိုမှ ကျွန်မထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီညကတစ်ညလုံးစိတ်မကောင်းပါ။ ရွာထဲက နားလည်သူတွေပြောတော့ ချောက်ဆေးရုံပို့ခိုင်းတယ်။



အမေကလည်း ဆေးရုံပို့မှာ သိပ်ကြောက်တယ် ဒီလိုနဲ့ တစ်လလောက် ကြာသွားတယ်။ တစ်နေ့မနက် ဦးဝင်းမြင့်ရေးလိုက်တဲ့ 'အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း' ဆောင်ပါး ကိုသင့်ဘဝမဂ္ဂဇင်းထဲမှာ အမှတ်မထင် ကျောင်းစာကြည့်တိုက်ကရလို့ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ဆောင်းပါးထဲမှာ လေဖြတ်တာ၊ ဇက်ကြောတက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာတွေပျောက်ကင်းတယ် ဆိုထားပါတယ်။ အမေ့မျက်စိလည်း အထက်အခိုးမှုတ်ပြီး ဖြစ်ထားတာဆိုတော့ ကျွန်မအုန်းမှုတ်ခွက် အမေ့ကိုနင်းခိုင်းဖို့ စိတ်ကူးမိပါတယ်။

စိတ်ကူးဟာ စိတ်ကူးပါပဲ။ လက်တွေ့ မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။ ကလေးကတစ်ဖက်၊ ကျောင်းက တစ်ဖက်နဲ့ မအားလပ် တာကြောင့်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ အမေ့မျက်စိကွယ်

တာ သုံးလအကြာမှာ ကျွန်မကဘေးကင်းပြီး အမေ့ကို အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းခိုင်းပါတယ်။ ဦးဝင်းမြင့်ဆောင်းပါး ထဲ သတိပေးထားပြီး ဆယ်ရက်လောက် နင်းခိုင်းကြည့်တော့ အမေ့က ငါ့မျက်စိအလင်းရောင် ပျံ့ပျံ့ကလေး မြင်ရတယ်အေ့' ကျွန်မကတော့ အမေဆေးရုံသွား ရမှာကြောက်လို့ပြော တာပဲလို့ အောက်မေ့မိတာပေါ့။

နောက်တစ်နေ့ မနက်လင်းတော့အံ့မခန်း အမေ့မျက်စိအလင်းဓာတ်ရလာပါတော့တယ်။ ခုဆို သူ့မြေးကြီးကို ချိမ်းပြီး ရွာထဲလည်နိုင်ပတ်နိုင်ပြီ။ ဒါပါပဲ ဦးဝင်းမြင့်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဆောင်းပါးကို အခြေခံပြီး ကျွန်မအမေ့ မျက်စိကွယ်တာဝမ်းသပ်ခိုင်းရင်းက မျက်စိအလင်းရလို့ ဦးဝင်းမြင့်ကို ဝမ်းပန်းတသာ ကျေးဇူးတင်ရင်း အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာဟာ မျက်စိကွယ်တာပါပျောက်ကင်းကြောင်း သင့်ဘဝမဂ္ဂဇင်းထဲ ဆောင်းပါးရေးပေးပါရှင်။

မညိုစိမ်

တွဲဘက် အ-ထ-က
ဆီမီးခုံကျေးရွာ။

ကျွန်တော်သည် မညိုစိမ်ဆီက စာဖတ်ပြီး မဖော်ပြနိုင်လောက်အောင် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိ မှုန်သူများ၊ လတ်တလော အပူခိုးကြောင့် မျက်စိကွယ် သူများ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းဖြင့်

ရောဂါပင်းကင်း ဝေးကြပါစေ။

ဓမ္မဒါန ဤသို့ဖြုတ်
သင့်ဘဝမဂ္ဂဇင်းတွင်ပါရှိသော စာရေးသူ၏သောင်းပါးကို
ဤသို့ဖူးယူ၍ ဓမ္မဒါနဖြုတ်ကြသည့်
အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ဖျော့ကင်း
(လေ့ဖြစ်ဖျော့ပါသည့်တစ်ဦး၏တွေ့ရှိချက် မယုံနိုင်စရာ)

ရန်ကုန်မြို့ အောင်ဆန်းအားကစားပြိုင်ဝင်း အတွင်းမှာ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်း လက်ဝှေ့ပြိုင်ပွဲအတွက် တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးမှ လက်ဝှေ့အသင်းအုပ်ချုပ်သူများ၊ နည်းပြ ဆရာများ ၁၉၇၆ခု၊ ဇူလိုင်လ ဒုတိယအပတ်လောက်ကစပြီး ရောက်နေကြပါသည်။ စာရေးသူသည် မကွေးတိုင်းအားကစား မှူးဦးတင်ထွင့်နှင့်အတူ အောင်ဆန်းအားကစားပြိုင်ဝင်းထဲက အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ ရောက်နေပါသည်။

ညတိုင်း သူ့အခန်းကိုယ်ဝင်၊ ကိုယ်အခန်း သူထွက်ဆိုသလို တစ်ယောက်အခန်း တစ်ယောက်ကူးသန်း ကြပြီး အားကစားအကြောင်း၊ ရုပ်ရှင်အကြောင်း၊ ထွေရာလေးပါးပြောဆိုကြရင်း ကျန်းမာရေးအကြောင်း၊ ဘာသာရေးအကြောင်းများပါ စုံတကာစေ နေပါတော့သည်။

ကျွန်တော်တို့နှစ်ဦး တည်းခိုနေထိုင်သည် အခန်းထဲမကြာခဏရောက်လာတတ်သူကတော့ မန္တလေးတိုင်း လက်ဝှေ့အသင်းချုပ်သူ ဦးဘကျော်ဖြစ်ပါသည်။ သူသည်

အသက် ခြောက်ဆယ်နီးနေပါပြီ။ သို့သော် လူငယ်များလို ချစ်လတ်သွက်လက်သည်။ စာရေးသူက...

ဦးလေး ဦးဘကျော်က ကွယ်လွန်သူအာဇာနည် ဆိုင်းဆောင်ကြီးဦးရာဇတ်နဲ့ သိပ်တူတာပဲ' ဟုပြောသောအခါ ဦးဘကျော်က သူသည် ဆရာကြီးဦးရာဇတ်၏ ညီအရင်း အငယ်ဆုံးပင် ဖြစ်ကြောင်းပြောသဖြင့် အံ့အားသင့်ရပါတော့သည်။ သူ၏ ကျန်းမာရေးကောင်းပုံကို မှတ်ချက်စကားပြောမိပါ...

'ကျုပ် ခုလိုကျန်းမာနေတာက တခြားဘာဆေးမှ မစားပါဘူး။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာပဲ'

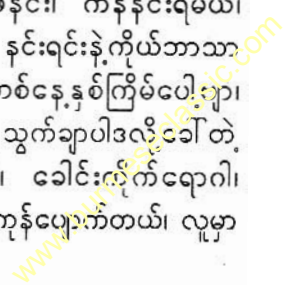
'ဗျာ... အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတယ်၊ ဟုတ်လား'

'ဟုတ်တယ်၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတယ်၊ ဒါကြောင့်

အခုလို လူငယ်လက်ဝှေ့သမားတွေနဲ့ နှင်လားငါလား အစွမ်းပြနိုင်တာ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလို့ပေါ့၊ အုန်းမှုတ်ခွက်ဟာ ဆေးပဲ'

'ဘယ်လိုနင်းတာတုန်း၊ သိပါရစေ'

'ဒီလိုလေ၊ အုန်းမှုတ်ခွက်ကို မြေမှာမှောက်ဗျ။ အဲဒါ လူကတက်နင်း၊ နင်းရင်းနင်းရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်၊ ခြေဖဝါးအလယ်နဲ့ဖိနင်း၊ ကန်နင်းရမယ်၊ ခြေဖနောင်နဲ့ဖိနင်း၊ ကန်နင်းရမယ်၊ နင်းရင်းနဲ့ကိုယ်ဘာသာ အကြောမိ သဘောသိလာမယ်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ပေါ့ဗျာ၊ အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက်နင်းဗျ၊ သွက်ချပါဒီလိုခေါ်တဲ့ လေဖြတ်တာတို့၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ခေါင်းလျက်ရောဂါ၊ အင်္ဂလေး၊ ဇက်ကြောတက်၊ အို... အကုန်ပျောက်တယ်၊ လူမှာ



အဓိကအရေးကြီးဆုံးက သွေးကြော လေကြောပုံစံ၊ သွေးကြော လေကြောပိတ်တာတွေကို ဖွင့်ပေးတဲ့ သဘောပဲ 'တယ်ဟုတ်ပါလား၊ လေဖြတ်တာတောင် ရသကဲ့'။

စာရေးသူက တအံ့တဩမေးတော့... 'ဒီမှာ ကျုပ်အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ဖို့ကြံတာကလဲ ကျုပ်လေဖြတ်ဖူးတယ်၊ ဟောဒီဘယ်လက်နဲ့ ဘယ်ခြေထောက် ပေါ့၊ လက်ဆုပ်လို့လှုပ်လို့ကိုမရဘူး၊ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က တခြားဘာမှ လုပ်မနေနဲ့၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ဖို့ အကြံပေး တာနဲ့ ကျုပ်လဲစမ်း ကြည့်တာ ဟုတ်သဗျို့၊ တစ်နေ့နာရီဝက် သာသာပဲ နင်းတယ်၊ ဆယ်ငါးရက်နဲ့ ရှင်းရှင်းပျောက်သဗျ ဇက်ကြော တက်၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်လေး၊ သွေးတိုး ဒါတွေ အကုန်ရတယ်၊ ကျုပ်တော့အုန်းမှုတ်ခွက် ကို လက်မလွှတ် တော့ဘူး၊ အဲ... တစ်ခုသတိထားရမှာက အုန်းမှုတ်ခွက် နှင်းပြီးရင် ရေမချိုးမိဘို့ဘဲ၊ အကောင်းဆုံးကတော့ အိပ်စက် ဝင် မှာနင်းရင် အကောင်းဆုံးပဲ'

ဦးလေးဦးဘကျော်က အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ဖို့ မည်သူ လေဖြတ်တာပျောက်ကြောင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ ကင်းရှင်း ကြောင်း၊ စာပေလောက၊ ရုပ်ရှင်လောက၊ အားကစား လောကမှ နာမည်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် အထောက်အထားပြ နာမည်နှင့်တကွ ပြောပြ သွားပါသည်။

ထို့ကြောင့် စာရေးသူက အလကားမနေဘဲ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ကြသူများထံ သွား၍စုံစမ်းပါသည်။ မီးရထား

ဆက်က မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် စကားစပ်မိကြတော့ သူ လည်းအုန်းမှုတ်ခွက် တိတ်တဆိတ်နှင့်လောတာ ဆယ်နှစ် ကျော်ပင်ကြာပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါတော့သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် လည်း ဦးလေးဦးဘကျော်လိုပင် ဖျတ်လတ်သွက်လက် နေပါသည်။ တလောက ရုပ်ရှင်ရုံထဲ ဆိုးသွမ်းလူငယ်နှစ်ဦးက အမျိုးသမီး ကလေးတစ်ဦးကို ရိုင်းရိုင်းပျံ့ပျံ့လုပ်သည်ကို ကြားကသည်းမခံ နိုင်၍ လက်သီးစွမ်းပြ လိုက်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

မန္တလေးတိုင်းမှ လက်ဝှေ့အသင်းအုပ်ချုပ်သူ ဦးလေးဦးဘကျော်ပြောပြသည် စာပေလောကမှ ပုဂ္ဂိုလ်အချို့ အိမ်ကိုမယောင်မလည် အကဲခတ်၍ ကြည့်မိပါသည်။ ဟုတ်ပါ သည်။ သူတို့ အုန်းမှုတ်ခွက်ကိုနှင့် နေကြပါသည်။

အံ့ဩစရာကောင်းဆုံးကတော့ ဆရာဝန်မတစ်ဦး မိဘနှစ်ပါးက သမီးဆေးထိုးတာ သူတို့သွေးတိုးရောဂါ မပျောက်၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်မှ ဇက်ကြောတက်၊ သွေးတိုး ပျောက်တော့ကြောင်း တအံ့တဩကြားသိရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆေးဖိုးဝါးခမကုန်၊ ကရိကထလည်း မများ၊ အနှင်းအနိပ်သည်လည်း ခေါ်စရာမလိုသော အုန်းမှုတ် ခွက်နှင့်ခြင်း ကို ကိုယ်တွေ့မဟုတ်၍ မယုံကြည်သေးသည် တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ကြ ပါကုန်ဟူ၍ စေတနာကောင်းနှင့် ထင်ပြလိုက်ရပါသတည်း။

အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ခြင်းဖြင့် ရောဂါခပင်းကင်းဝေး ကြပါစေ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

အထက်ပါဆောင်းပါးမှာ ၁၉၇၆ခု၊ စက်တင်ဘာလထုတ် သင်္ဘောမဂ္ဂဇင်း အတွဲ ၂၄၊ အမှတ် ၂၅ ဖြစ်ပါသည်။ “အာရောဂုံ၊ ပရမံလာဘံ” (ကျန်းမာခြင်းသည် မွန်မြတ်သော လာဘ်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်၏) ဟူသည် အတိုင်း လူတိုင်း လူတိုင်း၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် ဤစာတန်းငယ်ကို အခမဲ့ကုသိုလ်ဖြစ် ရိုက်နှိပ်ကမ်းလှမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာတန်းပါနည်းလမ်းကို ကျွန်တော်နှင့် တကွ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများပါ ဆောင်းပါးမထွက်ပေါ် မီကပင် စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ အမှန်အကျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါ သဖြင့် ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ် ပါသည်။

သင်္ဘော မဂ္ဂဇင်းတိုက်ရှင်များနှင့် ဆောင်းပါးရှင် မကွေးဝင်းမြင့်အားလည်းကောင်း၊ ဤကုသိုလ်ဖြစ် စာတန်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသူ ဓမ္မဃောသကဦးမောင် မောင်အား လည်းကောင်း၊ ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။

(၁-၂-၇၇) အလှူရှင်ဦးစိန်စို
၇-ကြိုးစက် ၂လမ်း၊ လင်းလွန်းရပ်ကွက်
စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

နိဂုံး

တစ်နေ့ စာရေးသူသည် မကွေးဈေးကြီးအတွင်း သို့ ရောက်သွားပါသည်။ ဈေးကြီးအရှေ့ဘက်တန်းတွင်ရှိသော အသက်ပေါ အုန်းမှုတ်ပျောဆိုင်နားသို့ မယောင်မလည်ရပ် ကြည့်နေမိပါသည်။

ဘသက်ပေါသည် အသက်ခြောက်ဆယ်ငါးနှစ် ဖတ်ဝန်းကျင်လောက်ရှိပါမည်။ နွေနေ့မိုးမိုးဆောင်းဆောင်း အကျီဝတ်လေ့ မရှိပါ။ အင်မတန်အေးပါမှ စွပ်ကျယ် လက်စက နှင့် သာတွေ့ရတတ် ပါသည်။ စာရေးသူကား...

ဘသက်ပေါဆိုင်သည် အုန်းသီးအမျိုးမျိုးကို ဆောင်းရသည်။ အုန်းရည်၊ အုန်းဆန်သာမက အုန်းမှုတ်ခွက် ဖြစ်သည်။ စာရေးသူ မယောင်မလည် အကဲခတ်ကြည့်နေစဉ် အသက်ဆယ်ရှစ်နှစ်အရွယ်ခန့်ရှိ မိန်းမငယ်တစ်ယောက် ဝင်လာပြီး ဘသက်ပေါထံမှ အုန်းမှုတ်ခွက်ခြောက်လုံးကို အစ်လုံး တစ်ကျပ်ပေးပြီး ဝယ်ယူသွားပါသည်။

‘အဘ ဟိုအမျိုးသမီးတွေ အုန်းမှုတ်ခွက်တွေ ချစ်လှ ချည်လား၊ ဘယ်ကလဲ ဘာလုပ်ကြတာတုန်း’

ဘသက်ပေါက စာရေးသူကို အတော်ထူးသည်။ သူငယ်ပဲဟူသော အကြည်ဖြင့်...

“အိုး- သူငယ်မသိဘူးလား၊ အဲဒါ မကွေး ဆောလိပ် ကျောင်းသူတွေကွယ်၊ အုန်းမှုတ်ခွက် ဆယ်လုံး

တောင်လိုချင်လို့ မနေ့ညနေကတည်းက လာမှာထားတာပေးရမယ်လူတွေက များလွန်းလို့ မနက်ဖြန်မှလေးလုံးယူပါလို့ တောင်းပန်လွှတ် ရတယ်”

ဘသက်ပေါက အုန်းမှုတ်ခွက်ကို ဓားဖြင့် အချောသတ် နေရာမှပြော၏။

‘ဘာလုပ်ဖို့ဝယ်ကြတာတုန်း အဘရဲ့’

‘ရော...ခက်ပြီ၊ မင်းမသိဘူးလား၊ ခုတလော

အုန်းမှုတ် ခွက်ရောဂါထ၊ နေကြတာလေ’

‘ဟင်အင်း မသိပေါင်၊ ဘာလုပ်ဖို့’

‘ဟ...နင်းတာကွ နင်းတာ၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခင်

ကျန်းမာရေးကောင်းသတဲ့၊ လေငန်း၊ သွေးတိုးဇက်ကြောတစ်တွေပါ ပျောက်သတဲ့’

‘ဘကော နင်းကြည့်ဖူးသလား၊ တကယ်အညောင်

အကိုက်ပျောက်ရဲ့လား’

‘အေး ပျောက်မပျောက်တော့ငါလဲ အလုပ်မအောင်

လို့ နင်းမကြည့်ရသေးဘူး၊ အုန်းမှုတ်ခွက် ရောင်းကောင်းတာကတော့ မတရားတဲ့’

‘ဘ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဖို့ကောင်းတယ်’

‘အင်း... ညတော့ နင်းကြည့်ဦးမယ်လို့ စိတ်က

မိတာပဲ’

‘ဒါနဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်တစ်လုံး ဘယ်လောက်

အဘ’

‘တစ်လုံး တစ်ကျပ်ကွ’

‘များဖူးလား အဘရာ’

များဘူး မများဘူး၊ ဟိုတုန်းက အုန်းမှုတ်ခွက်ကို လက်ကိုင် နှိုးတပ်ပြီး ရေမှုတ်လုပ်တယ်၊ ဆေးလိပ်ခဲခွက် လုပ်သုံးကြတယ်၊ ခုအုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဖို့ဆိုပြီး ဟိုလူလာလဲ အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းဖို့၊ ဒီလူလာလဲ အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းဖို့နဲ့၊ ချိုးမှပဲ) ခုတလော အုန်းမှုတ်ခွက်ရောဂါ ထ၊ နေလိုက်ကြတာ သူနိပါရော’

အဘိုးကြီး ပြောရင်းဆိုရင်းဒေါဖောင်းလာ၏။ စာရေးသူလည်း ခတ်မဆိတ်နေပြီး ဘသက်ပေါဆိုင်ရှေ့မှ အသာခွာခဲရပါသည်။ ဓားမတိုတစ်ချောင်းဖြင့် အုန်းမှုတ်ခွက် တစ်လုံးအချောသတ်နေသော ဘသက်ပေါကတော့ကျွန်တော် ပြည်သူမည်ဝါမှန်း မသိပါ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ဘသက်ပေါဆိုင် အုန်းမှုတ် ခွက် လှိုင်လှိုင်ရောင်းနေရလျှင် ကျွန်တော်ဝမ်းသာပါသည်။

ပြည်သူတွေ၏ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမား၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်တို့မှ ပါမောက္ခမှ အောက်ဆင်း ရွက်ဗျက်ထိုးအထိ ကျန်းမာမှုနှင့် ပြည်စုံနေကြလျှင် စာရေးသူ၏ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်းစာအုပ်ငယ်သည် ပြည်သူတွေ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့် မှ အထောက်အကူပြုပါသည်ဟုဆိုလျှင် စာရေးသူသည် အလှူလာရေးသား ကြိုးပမ်းရကျိုးနပ်ပြီ ဟူ၍။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းဖြင့် ရောဂါခပင်းကင်းရေး ပြုပါစေ။

မကွေးဝင်းမြင့်

စာပေလုပ်သား အမှတ်(၀၀၁၆)

အမှတ်(၆) မဲထီးလမ်း၊ ရွေးရပ်၊ မကွေးမြို့။

အုန်းမှုတ်ခွက်ဝယ် ဆုတ်ဆတ်စွဲ

လွယ်လွယ်နှင့် တန်ဖိုးကြီးသောနည်း

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း သတင်းများကို ဟိုကကြား၊ ဒီကကြားနှင့် ကြားနေရသည်မှာ ကြာပြီ။ ကြာသာမဟုတ်။ ရောက်လေရာအိမ်၊ ကျောင်းအချို့တွင်လည်း အုန်းမှုတ်ခွက်များ ပြင်ဆင်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

စာပေနှင့် စတင်လှုံ့ဆော်သူမှာ သင်္ဘောမဂ္ဂဇင်းတွင် သတင်းထောက်မကွေးဝင်းမြင့်၏ဆောင်းပါးဖြစ်ခဲ့ကြောင်းမို့တွင်လည်း လူထုအော်သံဖြင့် အုန်းမှုတ်ခွက် လှုံ့ဆော်မှုတစ်ရပ် ဖတ်ရသည်။

မကွေးဝင်းမြင့်ကပင် ယခု သီးခြားစာအုပ်အဖြစ် တင်ပြလှုံ့ဆော်လာသည်ကိုတွေ့ရပြန်သည်။ နှယ်နှယ်မဟုတ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်ကြောင့်ရောဂါကင်းပုံကို ဆရာတော်နှင့်လူပေါင်း များစွာတို့၏ ပွင့်ဟထောက်ခံမှုနှင့် ကွင်းဆင်းမေးမြန်းချက် များစွာကို နေရပ်လိပ်စာများနှင့် ဖော်ပြထားသည်။

သာမန် အညောင်းပြေမဟုတ်။ လေငန်း၊ သွေးဆဲလ်ရောဂါများပင်ပျောက်ကင်းကြောင်း ဖော်ပြထားသည်ကိုယ်တွေ့ထောက်ခံသူများတွင် စာရေးဆရာ၊ သတင်းထောက်များအပါအဝင် လူထုဒေါ်အမာတို့ပင်တွေ့ရ၏။

ကျန်းမာစေကြောင်း အခြားနည်းလမ်းကောင်းများ ပူးတွဲပါရှိ၏။ ကျွန်တော်မူကား ဘာရောဂါမျှ မရှိစေကာမူ စာအုပ် ဖတ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်လုံး ပြင်ဆင်လိုက်သည်။ လွယ်လွယ်နှင့် တန်ဖိုးကြီးသောနည်းလမ်း ဖြစ်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါကုန်ဟု နှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။

ဦးကြီးမောင်(ငွေဥဒေါင်း)

ဇာရှီးကရဲဘော်

ရဲဘော်တစ်ဦးသည် လာရှီးဆေးရုံမှာ သွက်ချာပါဒ် လေဖြတ်ရောဂါကြောင့် ခြောက်လမျှ အိပ်ရာထက်ပက်လက် ဖြစ်နေရ၏။ သူ့ကိုထမင်းခွဲပေးရသည်။ တစ်နေ့ သင်္ဘောမဂ္ဂဇင်း တွင် စာရေးသူ၏ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းဆောင်းပါးကို ဖတ်ရုံနှင့် လူနာတစ်ဦးက ဖတ်ပြသဖြင့် သူသည်စိတ်ဝင်စားစွာ၍ လူနှစ်ယောက်အကူအညီဖြင့် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းသည်။

သုံးလနင်းသည်။ ပျောက်ကင်းသွားသည်။ သွားနိုင်လာနိုင် အကောင်းပကတိဖြစ်လာတော့ ဝမ်းသာစိတ်ဖြစ်လျက် လားရှိုးဈေးထဲမှာ မီးရထားပေါ်မှာ ဇီဝိတအဖြစ် ထိုရဲဘော်က လေဖြတ်လျှင် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြဖို့ တိုက်တွန်း သည်။ လှုံ့ဆော်သည်။ သူခံစားရသည့် ဝေဒနာပျောက်ကင်း၍ ကုသိုလ်လဲရအောင် တာဝန်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်စေ ဟောပြောသည်။ ဤအကြောင်းကို စာရေးသူ၏မိတ်ဆွေ

အမျိုးသမီး လာရှိုးကို ခရီးထွက်ရာမှ တွေ့မြင် ကြားသိခဲ့ရပုံကို အပြန်မှာဝင်ပြောခြင်း ဖြစ်၏။

'ဒေါ်ဒေါ်ရယ်၊ အဲဒီရဲဘော်လေးရဲ့ လိပ်စာကလေး တောင်းခဲ့ရောပေါ့၊ ကျွန်တော်စာအုပ် ဒုတိယအကြိမ်မှာ ထည့်လိုက်ချင်တယ်'

စာရေးသူက ပြောတော့...

'အေးလေ၊ ဒေါ်ဒေါ်လဲ ဒီလိုမှန်း မသိဘဲကိုး

ဒါရိုက်တာ ဦးစိုးသန်း

မကွေးသို့ ယဉ်ကျေးမှုကဇာတ် အမှတ်(၂)ရောက် သာသည်။ စီမံကွပ်ကဲအုပ်ချုပ်လာသူက ဒါရိုက်တာဦးစိုးသန်း။ ဘိုတုန်းက တေးမယ့်စိုးသန်းအမည်ဖြင့် တေးသီချင်းပေါင်း မြောက်မြားစွာရေးသည်။ ယခုတော့ ယဉ်ကျေးမှုကဇာတ် အမှတ်(၂)မှာ အရာရှိဒါရိုက်တာ လုပ်နေသည်။ ပဏ္ဍိတကုမ္ပဏီဇာတ်လမ်းသည် သူ့လက်ရာ ဖြစ်သည်။

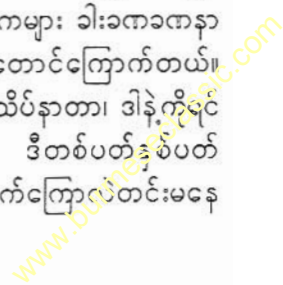
သူတို့ဇာတ်အဖွဲ့ ရောက်လာတော့ ဦးစိုးသန်းနှင့် ကျွန်တော်က ပေါင်းဟောင်းသင်းဟောင်း။

သူရောက်လာလျှင် အိမ်ရှင်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်က အဝန်ကျေရသည်။ သည်တစ်ခေါက်တော့ သူက...

'ဘာမှလုပ်မနေနဲ့၊ ဘယ်မလဲ ခင်ဗျားရေးတဲ့ အရေးမှတ် ခွက်နင်းရောဂါကင်းစာအုပ်၊ ရန်ကုန်မှာ ဝယ်မရဘူး၊ အဲဒါ တစ်အုပ်ရအောင်လုပ်ပေးပါ' ဟုဆို၏။

ပြီးတော့သူက...

'ကျုပ် ခင်ဗျားရေးတဲ့ဆောင်းပါး ဖတ်ပြီးကတည်းက နင်းလာတာကောင်းသဗျာ၊ ဟိုတုန်းကများ ခါးခဏခဏနာတာ၊ အိမ်သာတက်ဖို့ဆိုရင် ကြောက်တောင်ကြောက်တယ်။ အဆိုင်ခိုင်ဘဲကိုး၊ အကြောတွေတင်းပြီး သိပ်နာတာ၊ ဒါနဲ့ကိုရင် အပြာတဲ့နည်းအတိုင်း နင်းလိုက်တာ ဒီတစ်ပတ်နဲ့စပ်ပတ် အတွင်း ခါးနာကြီးလဲ မရှိတော့ဘူး၊ ဇက်ကြောလဲတင်းမနေ



တော့တူး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် တကယ်ဟန်ကျသကဲ့သို့
ဒါကြောင့် ရုံးမှာ တစ်စုံ၊ အိမ်လသာဆောင်မှာတစ်စုံ၊ အိမ်ခန်း
မှာတစ်စုံ၊ ဟော- ခုဇာတ်က၊ ထွက်လာတာလဲတစ်စုံပါတယ်

ဦးစိုးသန်းက ပြောနေတုန်း ကိုမင်းကြည် (မင်း
ကြည်- ယဉ်ကျေးမှုကလောင်အမည်ဖြင့် ဆောင်းပါးရေးနေ
သူ) ရောက်လာ၏။

'ဟုတ်သဗျာ၊ ခင်ဗျားနည်း ကောင်းသဗျာ၊ ဆရာ
ဦးစိုးသန်း အုန်းမှုတ်ခွက်ကလေး နှစ်လုံးပါလာတာ ကျုပ်တို့
ဇာတ်က လူပေါင်းတစ်ရာသုံးဆယ်ရှိတယ်၊ အဲဒါ တစ်ယောက်
ပြီးတစ်ယောက် တက်နင်းတာခုဆိုရင် အုန်းမှုတ်ခွက်ကလေး
ကို ချောနေတာပဲဗျာ' ဟူ၏။

အုန်းမှုတ်ခွက် ငျောက်မှုကြောင့် ရပ်ကွက် စာဖျားရုံးဖျက်

တစ်နေ့စာရေးသူသည် မကွေးက အလုပ်ရုံအလုပ်
သမား ဥပဒေစစ်ဆေးရေးအရာရှိ ဦးသန်းအောင်နှင့်အတူ
နတ်မောက်မြို့သို့ လိုက်သွားသည်။ နတ်မောက်ဗိုလ်တဲမှာ
စည်းသည်။ ညနေ၅နာရီလောက်တွင် ရပ်ကွက်ထဲ
သွားသည်။ ဘာဖြစ်တာလဲဟု ဗိုလ်တဲစောင့်ကို
ဦးသန်းအောင်က မေးသည်။

'အလကားပါဆရာရယ် အုန်းမှုတ်ခွက်ဆိုလား၊
အဲဒါအုပ်ကို တစ်ယောက်ကငှားသတဲ့၊ ပြန်တောင်းတော့
သောက်ပြီလို့ပြောတော့ အဲဒါရန်ဖြစ်ကြတာပဲ၊ ခု ရပ်ကွက်
စာဖျားရုံး ရောက်သွားကြလေရဲ့'

ဦးသန်းအောင်က စားပွဲတွင်စာရေးနေသော
ကျွန်တော်ကို ပခုံးတွန့်ပြန်၏။ ကျွန်တော်လည်းခေါင်းငုံ့ပြီး
သလိုက်ရသည်။

မွန်ပြည်နယ်ကစ

မွန်ပြည်နယ်က အမျိုးသမီးတစ်ဦးက မေးသည်။ သူမမှာ ကိုယ်ဝန်ခုနှစ်လရှိပါသည်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလို့ ဖြစ်ပါ မလားဟူသော အမေးဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် သူမအဖေ ကို အကြောင်းပြု၍ အားလုံးသိအောင်ဖြေကြားရသော် အမျိုး သမီးများ နှုတ်ငုံရှိသည်မှ မွေးဖွားသည်အထိ အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းနိုင်ပါသည်။ အကျိုးကား အညောင်းပြေပြီး အကြောများ လျော့ သည်အပြင် မနာမကျင်ဘဲ လွယ်ကူစွာမွေးဖွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ နင်းကြပါဟူလို။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နင်း သောအခါ သိပ်ချွန်လွန်းအားကြီးသော အုန်းမှုတ်ခွက်ကို မနင်းဘဲ ပြေပြေချောချောများကိုသာ ရှာကြံ၍နင်းက အထူး ပိုမို ထိရောက်ပါသည်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြရာတွင် ဖင်ဘက် ခေါင်းဘက် မျက်ကွင်းပါသည်၊ဘက် မရွေးပါ။ အားလုံးနင်း နိုင်ပါသည်။ သို့သော် မျက်ကွင်းပါသည်၊ဘက်တွင် ရှာမှား သည်အတွက် ချောမွေ့စွာ ပြုလုပ်အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။

အမှတ်(၆) မဲထီးလမ်း၊ ဈေးရပ်၊ မကွေးမြို့

တောင်ကြီးမြို့ကစ

တောင်ကြီးမြို့ ရှမ်းလူထုကတော့ အုန်းမှုတ်ခွက် နင်း သည်ကိုကျကျနန လက်ခံပါသည်။ စာအုပ်ဝယ်မရပါ။ စာအုပ်အငှားဆိုင်တွင် ငှားဖတ်ကြရပါသည်။ တစ်နေ့ငှားရမ်း မရ-ကျပ် အထိ ယူနေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ထုတ် ချွင် ရှမ်းပြည်ဒေသကို စာအုပ်များများရအောင်ပို့ပေးဖို့ ဆိုက်တွန်း ပါရစေ။

ခင်မောင်
သတင်းထောက်
တောင်ကြီးမြို့။

**မသေကောင်း မလျှောက်ကောင်း
နိုင်ငံသားကောင်း**

တစ်နေ့စာရေးသူထံသို့ လူရွယ်တစ်ဦးရောက်လာသည်။ ကျွန်တော်အမည်ကိုမေးသည်။

‘ကျွန်တော် ကိုဝင်းမြင့်ပါခင်ဗျာ၊ ဘာအကူအညီများပေးရမလဲ’

‘ဪ...ဆရာ့ကို တမင်တွေ့ချင်လွန်းလို့လာခဲ့တာပါ။ ဒီလိုပါ။ ဆရာဟာ ကျွန်တော်ကျေးဇူးရှင်ပါ။’

‘ဗျာ ဘာဖြစ်လို့’

‘ဒီလိုပါခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော်နာမည် ရဲဘော်ရွှေရုပ်ဆက်သွယ်ရေးတပ်ကပါ။ ကျွန်တော် ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာမှာ တာဝန် ထမ်းဆောင်နေတုန်း၊ ညာဘက်ခြေထောက် ကွေးမခဆန့်မရ ဖြစ်သွားပါတယ်’

‘ဘာဖြစ်လို့လဲ’

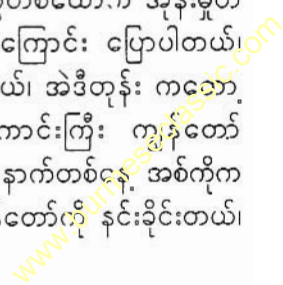
‘ကျွန်တော်တို့ ရှေ့တန်းစစ်မျက်နှာမှာ အင်မတန်အေးပါတယ်။ နှင်းကလဲကျတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲဘော်တွေဟာ ကိုယ်ခံကျန်းမာရေးတွေကောင်းလွန်းလို့ သာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ဆရာရယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ သွေးနဲ့ကိုယ်သားနဲ့ကိုယ်ဆိုတော့ အဆင်မသင့်တဲ့အခါ ဖျားတာနာတာ ရှိတာပေါ့၊ နည်းပါတယ်။ အဲဒီနေ့ကတော့ စက်ခလုတ်ခုံကအထဲမှာ ညာခြေထောက် လှမ်းမရဘဲ ခွေကျသွားပါတယ်။ လေးဘက်ထောက်သွား ရပါတယ်။ ခြေထောက်ကွေးလိုက်ရင်

ဆတာပဲ။ ဆန့်လိုက်ရင် လဲသိပ်နာတာပဲ။ ဇောချွေးများတောင် ပြန်တယ်ဆရာ၊ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်ကို ကျိုင်းတုံဆေးရုံပို့တယ်။ ကျိုင်းတုံဆေးရုံမှာ ခုနှစ်ရက်ကြာပါတယ်။ မသက်သာတာနဲ့ ရန်ကုန် မင်္ဂလာဒုံ စစ်ဆေးရုံပို့ပါတယ်။ အကြောရောဂါသည်တွေ ထားတဲ့ အဆောင်မှာထားပါတယ်။ ဇနီးနဲ့ယောက္ခမများ ဖဲ လိုက်လာ ပါတယ်။ ကျွန်တော်အဖြစ်က အိပ်ရာထက် ဖက်လက်ဆရာ၊ ညာခြေထောက်ဆန့်မရတဲ့အပြင် ညာလက်ပါလှုပ်မရအောင်ဖြစ် လာတယ်။ ကော်ဖီသောက်မလို့ မတ်ခွက်ကို ကိုင်ပြီး ပါးစပ်နား ဖြည်းဖြည်းတေ့တော့ ဖယ်ဆိုရင်အကြောတွေက ဖျင်းကနဲ ဖျင်းကနဲ ဖြစ်သွားပြီ မတ်ခွက်လွတ်ကျတော့တာပဲ။ နာရီနဲ့ အမျှခံစားနေရတော့ ထုလဲပိန်ချွန်းလာတယ်။ မိန်းမကလဲ ကျွန်တော် သေတော့ ဆဲပဲဆိုပြီး ငိုတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးတွေကတော့ အကောင်းဆုံး ဆေးတွေ၊ စားဆေးသောက်ဆေးတွေနဲ့ ကျကျနန ပြုစု ဆုယပါတယ်’

သူက စကားကို ခေတ္တရပ်ပြီး...

‘အင်း...ဆက်ပြောပါဦး’

‘တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော်အစ်ကိုတစ်ယောက် လူနာ လာမေးတယ်။ သူက မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလို့ အကြောရောဂါပျောက်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုလဲ နင်းဖို့တိုက်တွန်းတယ်။ အဲဒီတုန်း ကတော့ ဆရာ့စာအုပ်ထွက်ခါစ၊ ကောင်းကောင်းကြီး ကျွန်တော် မှတ်မိတယ်။ အောက်တိုဘာလကြီး၊ နောက်တစ်နေ့ အစ်ကိုက အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်လုံး ယူလာပြီး ကျွန်တော်ကို နင်းခိုင်းတယ်။



အပေါ့အပါးသွားဖို့ မတ်တတ်ရပ်တာ ခြေလှမ်းတာတောင်မှ အသည်းခိုက်အောင် ဝေဒနာခံစားနေရတာ၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ဖို့ကိစ္စကို မစဉ်းစားဝံ့ဘူး၊ ဘေးနားကခုတ်နားနီး လူနာတွေက ကန့်ကွက်ကြတယ်။ တစ်ချို့က ပြောင်ကြနောက်ကြသပေါ့လေ။ ကျွန်တော်ကတော့ ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်လူဆိုတာ ခံစားနေရတဲ့ရောဂါ ပျောက်မယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရလုပ်ရပေါ့ ဆရာရယ်။ ဒါနဲ့ကျွန်တော်နင်းဖို့စရတော့တာပဲ။ မိန်းမက တစ်ဖက်အစ်ကိုက တစ်ဖက်တွဲစေပြီး ငါးမိနစ်လောက်နင်း လိုက်နားလိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ သုံးရက်လောက်ရှိတော့ သိသိသာသာ သက်သာလာတယ်။ ကိုယ်ဘာသာကိုယ်နင်းနိုင်တဲ့အဆင့်အထိ ချက်ချင်းပြောင်းလာတာ၊ မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးခုံက ဆရာ ဆရာမတွေ သိပ်အံ့ဩသွားကြတယ်။ သူတို့မျက်စိအောက်မှာ လုပ်နေတာကိုး၊ ခုတ်နင်းမိတ်ဆွေတွေလဲ နင်းကုန်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ရှိတုန်းက ခုတ်တိုင်မှာ အုန်းမှုတ်ခွက် ကလေးတွေ ကိုယ်စီနင်းခင်ဗျ၊ ကျွန်တော်အခုသုံးလနားခွင့်ရ ပါတယ်။ အဲဒါဆရာ့ကို အမှတ်တရ ကျေးဇူးပြုချင်လွန်းလို့ လာခဲ့တာပါဟုပြောသည်။ သူ့မျက်နှာသည်ဝင်းပနေသည်။ မျက်လုံးအစုံသည် ရှုန်းလဲ့နေ၏။ သူ့အသက်သုံးဆယ်ဝန်းကျင်။ သူ့ကိုကြည့်ပြီး စာရေးသူဝမ်းသာပီတိဖြစ်လိုက်သည်မှာ ဆိုဖွယ်ရာ မရှိ။ စိတ်ထဲကလည်း ဩော်... မသေကောင်းမပျောက် ကောင်းနိုင်ငံသားကောင်း ရတနာ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ ဟု ဆုတောင်းမိသေး၏။

ရုခိုင်ကဏ္ဍ

ဦးဝင်းမြင့်

စာရေးဆရာသတင်းထောက်

အမှတ် ၆၊ မဲထီးလမ်း၊

ဈေးရပ်၊ မကွေးမြို့။

ရက်စွဲ။ ၁၉၇၇ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ ၇ရက်။

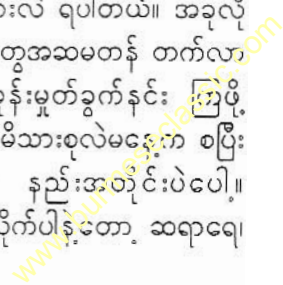
အကြောင်းအရာ။ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း စာအုပ် ပို့ပေးရန်ကိစ္စ။

လေးစားစွာဖြင့် -

ဆရာဦးဝင်းမြင့် ခင်ဗျား -

ဆရာကိုယ်တိုင် သူ့တေသနပြုစုရေးသား

ထုတ်ဖော် လိုက်သောအုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်းစာအုပ်ကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ရက်ခန့်က တပည့်တစ်ဦးလာပြု၍ ဖတ်ရှုခွင့်ရလိုက်ပါသည်။ အဖတ်ရ၊ အသိရနောက်ကျလှသဖြင့် အားမရ လှပါ။ ပြီးမာန်အောင်၊ သံတွဲ၊ စာအုပ်ဆိုင်တွေကို ထပ်ဆင့်မှာ သော်လဲမရလိုက်ပါ။ မာန်အောင်တစ်မြို့လုံး အုန်းမှုတ်ခွက်ပေါ ပါတယ်၊ အလကားလဲ ရပါတယ်။ အခုလို အုန်းမှုတ်ခွက်တန်ဖိုး သိကုန်လို့ ဈေးတွေအဆမတန် တက်လာမှာစိုးပါရဲ့။ ဟိုလူ ဒီလူကအစ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ကြဲဖို့ ပြောနေကြပါပြီဆရာ၊ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုလဲမနေ့က စပြီး နင်းနေကြပါသည်။ ဆရာပေးတဲ့ နည်းအတိုင်းပဲပေါ့။ ညဘက် အိပ်ပျော်တာတော့ မပြောလိုက်ပါနဲ့တော့ ဆရာရေ။



ခိမ်သူခိုးကပ် တာတောင် သိမည်မထင်ပါ။ ခုလိုအဖိုးတန်တဲ့
 ဘအုပ်ကောင်းကျမှ အပိုင် မရလိုက်လို့(စာပေဝါသနာအိုး)
 ဘစ်ဦးအနေနဲ့ သိက္ခာကျလှ တယ်ဆရာရေ။ ဒါနဲ့အကြံတစ်ခု
 ပြီး ဆရာတို့ မကွေးမြို့က စာအုပ်ဆိုင်တွေမှာပဲရရ။ ဆရာ
 သိမှာပဲရှိရှိ၊ ဘယ်ကရရ ဆရာ့လက်မှတ် အမှတ်တရဖြစ်
 အောင်ရေးထိုးပြီး လေကြောင်းက ဗွီပီပီနဲ့ ကျွန်တော်ဆီ ပို့ပေး
 စေလို ပါတယ်ခင်ဗျား။

အားကိုးလျက်...
 ဦးသောင်းညွန့်
 (ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး)
 ကမားအစိုးရ အလယ်တန်းကျောင်း
 ကမားမြို့နယ်ခွဲ၊ မာန်အောင်မြို့နယ်
 ရခိုင်ပြည်နယ်။

အမျိုးသားရေးဖြစ်သွားပြီ

တစ်နေ့ စာရေးသူ၏ဆရာလဲဖြစ် အစ်ကိုရင်းပမာ
 ချစ်ခင်ရသော တောင်တွင်းကြီးမြို့ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်း
 မှ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးအောင်ဉာဏ်နှင့်တွေ့သည်။ သူက...
 'ဟေ့ကောင်... မင်းစာအုပ် စွဲတယ်ဟေ့၊ တစ်ပြည်
 လုံး နင်းကုန်ကြပြီ၊ အမျိုးသားရေး ဖြစ်သွားပြီကွ' ဟုဝမ်းပန်း
 စာသာပြောပါသည်။

ဟုတ်ပါသည်။ တစ်ပြည်လုံးနင်းလျှင်တစ်ပြည်လုံး
 ကျန်းမာကြပါမည်။ တစ်ပြည်လုံး တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာ
 ကြလျှင်မူကား ကုန်ထုတ်စွမ်းအားတိုးတက်၍ လုပ်အားအသီး
 အပွင့်တွေ တစ်ပြည်လုံးအတူတကွ ခံစားကြရပေမည်။ စာရေး
 သူတွင်ယုံကြည်ချက်တစ်ခုရှိပါသည်။ ထိုယုံကြည်ချက်မှာ
 စစ်မှန်သောစေတနာဖြင့် ပြည်သူ့ကို အလုပ်အကျွေးပြုလျှင်
 ပြည်သူ့ကလည်း ပြန်လည်ဂုဏ်ပြု လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။
 အုန်းမွတ်ခွက်နင်းခြင်းဖြင့် ရောဂါခပင်းကင်းဝေး

ကြပါစေ။

ဘုန်းကြီးတွေသဘောကျ

၁၉၇၇ခုနှစ်၊ ဉာဏ်လင်းစာပေတိုက်မှ 'အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း' စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ဂယက် မြန်မာပြည်အနှံ့ရိုက်ခတ်သွားပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ပင်နာမည် မခေါ်တော့ဘဲ 'အုန်းမှုတ်ခွက်ကြီး' ဟုခေါ်ဝေါ်တော့သည်။ ယနေ့အထိ ခေါ်တုန်း။

အချိန်အားဖြင့် (၁၂)နှစ်ကြာခဲ့ပါပြီ။ သို့သော် ယခုအထိ ဂယက်ထတုန်း။ ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော်အိမ်မှာနေသည် မရှိ။ တစ်မြို့တစ်ရွာ ရောက်နေတတ်သည်။ ရောက်သည်မြို့ရွာတိုင်းမှာ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းကြသည်။ အချိန်ကတော့ ညောင်းညာကိုက်ခဲမှ နင်းပါသည်ဟု ပြောဆိုတောင်ပုလူ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ ခန္ဓာဝန်ချတော်မူသည်အထိ နင်းသွားပါသည်။ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။

တစ်နေ့က ကမ္ဘာအေး သာသနာရေးဦးစီးဌာနသို့ ရောက်၏။ မှတ်မှတ်ရရ ဆိုရသော်(၄-၅-၈၈)ရက်နေ့၊ နံနက် ၁၀နာရီ ခွဲအချိန်ဖြစ်ပါသည်။

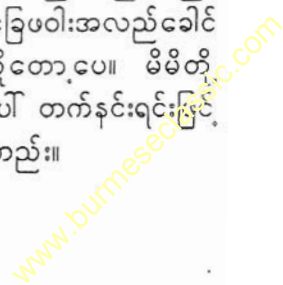
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးအံ့မောင်နှင့် တွေ့ဆုံပါသည်။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးအံ့မောင်သည် မောင်အံ့(မဟာဝိဇ္ဇာ) ကလောင်အမည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓစာပေများ ကျမ်းကြီးကျမ်းငယ် အဆူဆူကိုပြုစုရေးသားခဲ့သော စာပေပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။

ဆရာအံ့နှင့်အတူ စာကြောင်းပေးကြောင်းပြောဖြစ်ပါသည်။

ဆရာအံ့က... 'အေးဗျာ၊ ခင်ဗျား အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း' စာအုပ်ကို ဘုန်းကြီးတွေ သိပ်သဘောကျတယ်ဗျ' ဟုဝမ်းသာအားရ ပြော၏။

ဆရာအံ့ပြောသည်အတိုင်း မှန်ပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးများသဘောကျရခြင်းအကြောင်းမှာ ဘုန်းတော်ကြီးများသည် စာအံ့စာကျက်ကြရပါသည်။ သာသနာတော် အရှည်ကြာမြဲရေးအတွက် ဗုဒ္ဓစာပေပိဋကတ်များကို နှုတ်ငုံအာဂုံရအောင် စာအံ့၊ စာပြန်၊ စာတက်၊ စာကျက်၊ ဆွမ်းခံ၊ ဝိနည်းတော်နှင့်အညီ နေကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ညောင်းညာကိုက်ခဲကြပါသည်။ ညဉ့်မကျိန်းစက်မီ ကျောင်းသားများကို ဆရာတော်ကြီးများက 'ငါ့ခြေဖဝါးကို တံတောင်ဆစ်နဲ့ နာနာဆောင်စမ်းဟဲ့' ဟုမိန့် တော်မူတတ်၏။

'အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း ရောဂါကင်း' စာအုပ်ထွက်လာသောအခါ ဦးပဉ္စင်းများနှင့် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ကြီးများအတွက် အံ့ဝင်ခွင့်ကျဖြစ်သွားရပါတော့သည်။ ညောင်းညာကိုက်ခဲလျှင် ကျောင်းသားများကို ခြေဖဝါးအလည်ခေါင်အတောင်နှင့် ထောင်းခိုင်းစရာမလိုတော့ပေ။ မိမိတို့အိမ်ထိုင် စာအံ့ပျက် အုန်းမှုတ်ခွက်ပေါ် တက်နင်းရင်းဖြင့် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးအံ့မောင်က ကင်းဝေးစေပါတော့သည်။



အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း အမြောက်သံကင်း

ကျွန်တော်သည် လာရှိုးမြို့ဆေးရုံအုပ်ကြီး ဒေါက်တာကမ္မာဇေင်လှိုင်၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် လာရှိုးမြို့ဝန် ကျင့် ဒေသပေါက် တိုင်းရင်းဆေးဝါးပင်များ လေ့လာခွင့်ရ ပါသည်။ (၂၇-၇-၈၇)ရက်နေ့တွင် ဒေါက်တာကမ္မာဇေင်လှိုင် ၏ အစီအစဉ်ဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးသနာရှင်များ၊ သုတေသ များတို့နှင့် တွေ့ဆုံပါသည်။

ထို့နေ့ ညနေစောင်းတွင် လာရှိုးမြို့ သိန္နီလမ်း တွင်ခုံ စက်ပြင် ဆရာကြီး ဦးကြီးခိုင်နှင့် တွေ့ဆုံပါသည်။

လာရှိုးမြို့ ဦးကြီးခိုင်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးသူမှာ လာရှိုးမြို့ 'ကဗျာဆရာ မောင်ပင်နီ(ကျေးလက်) ဖြစ်ပါသည်။ 'ဦးကြီးခိုင်၊ ဒါ စာရေးဆရာ မကွေးဝင်းမြင့်... အဲ... အဲ... အုန်းမှုတ်ခွက်'ဟု ခပ်ရွှန်းရွှန်းကလေး မိတ်ဆက် ပေးတော့ ဦးကြီးခိုင်က ကျွန်တော်ကိုပြုံးစိမ်း ခေါင်းညိတ် အသိအမှတ်ပြု ပါသည်။

'အေးဗျာ၊ ခင်ဗျားကိုကြုံတုန်း ပြောရဦး... ၁၉၇၇ ခုနှစ်လောက်ကပေါ့၊ ကျုပ်တို့ လာရှိုးတစ်မြို့ ခင်ဗျားအုန်းမှုတ်ခွက်ဂယက် သိပ်ရိုက်ခတ်နေတယ်၊ ရေ စားကြတယ်ပေါ့၊ ကျုပ်လဲ သူပြောငါပြောနဲ့မဟုတ်ပါဘူး ကျကျနန စာအုပ်ဖတ်ပြီး ညတိုင်းနင်းအိပ်တာပါ။ အဲ... တစ် နှစ်ပေါ့၊ ထုံးစံအတိုင်း အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပြီး တချိုး... ကျုပ်အိပ်ပျော်သွားတာပေါ့၊ မနက်လင်းတော့... တပည့်တစ်ယောက်က ဘာပြောတယ်မှတ်သလဲ၊ သူပြော

က ဆရာရယ်... ညက သောင်းကျန်းသူတွေက ခြင်ထောင်က နေပြီး အမြောက်နဲ့လှမ်းထုတာ ဆရာရဲ့၊ တစ်မြို့လုံး တထိတ် ထိတ် တလန့်လန့်နဲ့ မအိပ်ရဘူး ဟင်း...ဆရာကဖြင့် တခေါ ခေါနဲ့ အိပ်မောကျနေလိုက်တာ၊ နိုးကိုမနိုးဘူးတဲ့၊ အဲဒီတော့ ကျုပ်က ပြန်ပြောလိုက်တယ်၊ ဟကောင်တွေရ၊ ငါက အုန်းမှုတ် ခွက်နင်းအိပ် တာကွ၊ ဒါကြောင့် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း အမြောက် သံကင်းကွ၊ ဟား... ဟား...ဟား ကျုပ်တို့ သာရှိုးမှာ ၁၉၇၇ခု နှစ်ဝန်းကျင်လောက်က ခုလို အေးချမ်းသေးဘူး ဆရာ၊ အလစ်လစ်မှာ အမြောက်နဲ့ထုချင် ဆယ်' ဟုတွင်ခုံစက်ပြင် ဆရာကြီး ဦးကြီးခိုင်က ပြောပါ သည်။

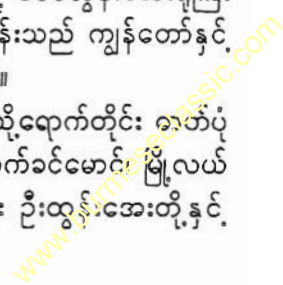
ကျွန်တော်က...

'ခုကော ဦးကြီးခိုင် အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းသေးလား' 'နင်းတာပေါ့ဗျာ၊ ...သိပ်နင်း၊ နင်းမှလဲ အိပ်ကောင်း တယ်ဗျ' ဟူ၏။

နုလုံးခုန်သိပ်မြန်နေသူတစ်ဦး

သူကတော့ တောင်ကြီးမြို့ စဝ်စံထွန်းဆေးရုံကြီး ဆရာတစ်ဦးအုန်းဖြစ်ပါသည်။ ဦးအုန်းသည် ကျွန်တော်နှင့် အိပ်ကောင်း ကျွမ်းဟောင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် တောင်ကြီးမြို့သို့ရောက်တိုင်း ဓာတ်ပုံ ချိတ်(တောင်ကြီး)နှင့် သတင်းထောက်ခင်မောင်၊ မြို့လယ် ရွာရဲ့ဂေါပက တွဲဘက်အတွင်းရေးမှူး ဦးထွန်းအေးတို့နှင့်



တွေ့သလို ဦးအုန်းထံသို့ရောက်လေ့ရှိပါသည်။ (၂၀-၂၅-၆၆)ရက်နေ့က ဦးအုန်း နှင့်တွေ့တော့ ဦးအုန်းက...

'ဆရာဝင်းမြင့်ရာ၊ ကျုပ်ဗျာ ဟိုတစ်လောက နှလုံးခုန်သိပ်မြန်နေတာဗျာ၊ နှလုံးသိပ်ခုန်တော့ မူးတာပေါ့ဗျာ၊ ခခါင်းကိုမူး နောက်နေတာပဲ၊ အိပ်ရာထဲလွဲနေရတယ်၊ ကျုပ်က ပြည်နယ်ဆေးရုံဘဏ္ဍာစိုးဆိုတော့ ဆေးရုံအုပ်ကြီး၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဆေးရုံ အလုပ်သမားကအစ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တယ်လေ...၊ ဒါကြောင့် ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့ဆေးတွေ ထိုးပေးဆေးတွေကျွေးပေါ့ဗျာ၊ မပျောက်ပါဘူးဗျာ။ တစ်နေ့တစ်ခြားပိုတောင်ဆိုးလာတယ်၊ အဲ... ကျုပ်တို့ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက ရန်ကုန်ကိုဆေးကုဖို့ ကျုပ်ကို တစ်ခါတည်းခေါ်တယ်၊ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှာ ဆရာကြီးက အပ်နှံဆေးကုစေ တာပေါ့၊ ဆေးရုံမှာ တစ်လခွဲတိတိပါပဲဗျာ၊ သက်သာတယ်ဆိုရုံပါပဲ၊ မပျောက်ပါဘူး၊ ဒါနဲ့ တောင်ကြီးပြန်လာခဲ့တယ်၊ ရုံးမတက်နိုင်ဘူးပေါ့ဗျာ၊ အိပ်ရာထဲလွဲနေရတယ်'

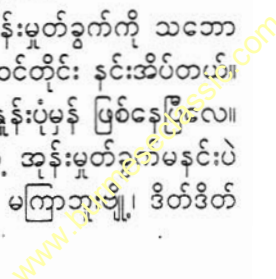
ဦးအုန်းသည် စကားကိုခေတ္တရပ်ကာ ရေခွေးကြမ်းတစ်ခွက်ကောက် သောက်လိုက်သည်။

'ခဏ ဦးအုန်း၊ ကျွန်တော်မရှင်းတာလေး မေးပါစေဦး၊ နှလုံးသိပ်ခုန်တာ ဘယ်လောက်အထိမြန်လို့လဲ'

'ဟာ... တစ်မိနစ် အကြိမ်၉၀ ကျော်တာခေါင်းထိ မူးနေတာပဲ၊ အဲ...ကျုပ်လဲ အိပ်ရာထဲလွဲနေရတာ စိတ်ညစ်စိတ်ပျက် လာတယ်၊ ဘုရားစင်ပေါ် ကိုလှမ်းကြည့်လိုက်တော့ ဘုရားစင်ပေါ်မှာ ခင်ဗျား ကျုပ်ကိုလက်ဆောင်ပေးထားတဲ့ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့် ရောဂါကင်းစာအုပ်ကလေးပြေးမြင်တယ်။

စိတ်တော့မရှိနဲ့ဗျာ၊ အဲဒီ စာအုပ်ခင်ဗျားပေးလို့သာယူထားသိက်ရတယ်။ ဖတ်မကြည့်ဖြစ်ဘူး၊ အလုပ်ကလည်းများတာ အစ်ကြောင်းပေါ့ဗျာ၊ ခုတော့ ရောဂါကနိပ်စက်လာတော့ ရောဂါပျောက်နိုးနိုး မျှော်လင့်ချက်ကလေးနဲ့ ဖတ်ရတယ်။ ခင်ဗျား စာအုပ်ထဲမှာ နှလုံးခုန်နှုန်းသိပ်မြန်ရင်နှင်း ရမယ်ဆိုတာတော့မပါဘူးဗျာပဲဖြစ်ဖြစ် 'အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ရောဂါကင်း' လို့ဆိုထားတာကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ရောဂါ ပျောက်လို့ သွားကြား၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်ကြည့်ဖို့ စိတ်ကူးမိတယ်။ အုန်းမှုတ်ခွက်က (၂)လုံးလိုတာဆိုတော့ အုန်းသီးဝယ်ပြီး သီးစားစု အုန်းထမင်းတောင် ချက်စားကြရသေးတယ်။ ဆဲ...ဟဲ... ကျုပ်ကတော့ အုန်းထမင်းမစားပါဘူး။ အုန်းမှုတ်ခွက်လေးနှစ်လုံး ရှိရင်ပဲဝမ်းသာအားရ မြေမှာ မှောက်ပြီး ဆယ်ညာအကြိမ်၁၀၀စီနှင့်လိုက်တယ်။ အမယ်... ဘယ်လို ဘယ်လို အဆင်သင့်သွားလဲ မဆိုနိုင်ဘူး။ နှလုံးခုန်ပုံမှန် ဖြစ်သွားသဗျာ၊ ကျုပ်လဲသိပ်ဝမ်းသာသွားတယ်။ အံ့လဲအံ့ဩမိ ဆယ်လေ။ အိပ်လို့လဲကောင်းတယ်။ ဒါနဲ့ နှစ်ရက်လောက်ကျတော့ ရုံးတက်နိုင်တယ်။ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေ အလဲ တအံ့တဩ မေးကြမြန်းကြတယ်။

ကျုပ်ကတော့ ခင်ဗျားအုန်းမှုတ်ခွက်ကို သဘောကျသွားပြီ။ ဒါကြောင့် ညတိုင်းအိပ်ရာဝင်တိုင်း နှင်းအိပ်တယ်။ ဆေးလို့ကောင်း အိပ်လို့ပျော် နှလုံးခုန်နှုန်းပုံမှန် ဖြစ်နေပြီလေ။ ဒီလိုနဲ့ ခြောက်လ လောက်ကြာတော့ အုန်းမှုတ်ခွက်မနှင့်ပဲ ချက် ၂၀လောက်ရပ်ထား ကြည့်တယ်။ မကြာဘူးဗျာ၊ ဒိတ်ဒိတ်



ဒိတ်ဒိတ်နဲ့ နှလုံးခုန်မြည်လာတယ်။ လူလဲထိတ်လန့်သွားတယ်။ ညဉ့်အိပ်ရာဝင်တိုင်း ဘယ်ညာအကြိမ်၁၀၀ တိတိနှင့် အိပ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် ဓလတင်းတင်းရှိ ပါပြီ။ အိုကေပါ။ ခင်ဗျားရောက်လာတာ အတော်ဘဲ။ အဲဒီ အကြောင်း ပြောပြချင်နေတာ' ဟုဦးအုန်းက အားရပါးရပြောပြပါ သည်။
 ကဲ... စာရှုသူအဆွေ။ နှလုံးခုန် မြန်လျှင် အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းလျှင် ပျောက်ကင်းသက်သာကြောင်း အစီရင်ခံပါရစေ။

ဒေါက်တာစိုးမင်း

မကွေးမြို့နယ် ဆရာဝန်ပါ။ ခုတော့ တာဝန်အရ လွိုင်ကော်မြို့သို့ မြို့နယ်ဆရာဝန်ကြီးအဖြစ်နှင့် ပြောင်းရွှေ့အားရ ပါသည်။

ဒေါက်တာစိုးမင်း နှင့်ကျွန်တော်မကြာခဏ ဆိုသလို... 'ဆရာဝန်များစကားဝိုင်းမှာ ဆံ့လေ့ရှိပါသည်။ ဒေါက်တာစိုးမင်းက...

'ကျွန်တော်က မကွေးတိုင်း မြိုင်မြို့ဆေးရုံမှာ ဆာဝန်ကျတယ်။ ကျွန်တော်မှာငယ်ငယ်ကတိုင် ခြေထောက်ဆန်လိုက်ရင် ကြွက်တက်လေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော် တပည့်ကလေးတစ်ယောက်က 'အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း' ရောဂါကင်း' စာအုပ်တစ်အုပ် ဝယ်လာတယ်။ ကျွန်တော်ကို ပြတယ်၊ ကျွန်တော်လဲ အပြင်းပြေဖတ်ကြည့်တယ်၊ သဘောကျပါတယ်။

လက်တွေ့လဲ နင်းကြည့်တယ်။ အဲ...အံ့သြစရာအား တာက တစ်သက်လုံး မကြာခဏကြွက်တက်လေ့ရှိတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းပြီး တစ်ပတ်အကြာမှာ ကြွက်မတက်တော့ဘူးဗျို့။ ခုထိ ဘာမှမဖြစ်တော့ဘူး၊ ခုဆို 'အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း' ဟူ၏။

ပေါင်းတည်ဘုန်းကြည်

နက္ခတ်တာရာ စာအုပ်ကြီးများကို တစ်အုပ်ပြီး တစ်အုပ် ပြုစုရေးသားနေသော စာရေးဆရာ ပေါင်းတည် ဘုန်းကြည်က...

'အနန်းမူတ်ခွက်နင်းတာ သဘောကျပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်...ခု ကျုပ်ဝါးလုံးတစ်လုံးကို နင်းနေတယ်ဗျ၊ သိအညောင်းပြေ တယ်' ဟုရယ်ရယ်မောမော ပြောပြပါတယ်။
ခြေထောက်နှင့် ဝါးလုံးနင်းခြင်းသည်လည်း ကောင်းပါသည်။ ခြေဖဝါးအလယ်ခေါင်သည် 'သွေးကြော ဘူတာရုံကြီး' ဖြစ်ပါသည်။ သွေးကြောများ လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် လေအားသန်စေ ပါသည်။ သွေးနှင့်လေညီညွတ်လျှင် ကျန်းမာမည်။ ရောဂါကင်းပါမည်။

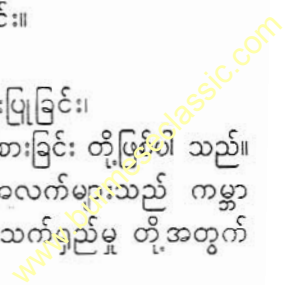
ဆုံးရှုံးပြီးမှတန်ဖိုးသိ

အာရပ်စကားပုံတစ်ခုရှိပါသည်။ အဲဒါကတော့ 'လောကကြီးမှာဆုံးရှုံးပြီးမှ တန်ဖိုးသိကြသော အရာနဲ့ပဲ ရှိပါသည်။ ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရွယ်လွန်မှဆုံးရှုံးပြီးမှ ငယ်ရွယ်နုပျိုခြင်း ၏ တန်ဖိုးနှင့်၊ ကျန်းမာခြင်းတန်ဖိုးသိခြင်း မပြုလေအောင် ဒဿနိကအတွေးအခေါ်ပညာရှင်များကရှုထောင့် အသီးသီးမှ တင်ပြကြပါသည်။

အသက်ရှည်ရှည် နေလိုလျှင်

လူတိုင်းကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်ရှည် နေချင်ကြပါသည်။ အသက်ရှည်ရှည်နေလိုလျှင် လိုက်နာကြရမည်အချက် အလက်များကတော့...

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါ။
 - စိတ်သောက မများပါစေနှင့်။
 - အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ပါ။
 - အနားယူပါ။
 - အပန်းဖြေခရီးထွက်ပါ။
 - ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုအတွက် အရေးပါသော အစားအစာများကို စားပါ။
 - ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး ဖျက်စီးသော အလေ့အကျင့်ဆိုးများကိုရှောင်ပါ။ ထိုအလေ့အကျင့်ဆိုး များမှာ...
 - အရက်သောက်ခြင်း။
 - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။
 - ကွမ်းစားခြင်း။
 - မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်း။
 - အပျော်အပါးတို့လိုက်စားခြင်း တို့ဖြစ်ပါ သည်။
- အထက်ပါ အချက်အလက်များသည် ကမ္ဘာဆေးပညာရှင်များနှင့် ကျန်းမာ အသက်ရှည်မှု တို့အတွက်



သုတေသန ပြုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အဆိုအမိန့်များဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှည်မှုအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ' ဟူသော အချက်သည်လည်း ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်နေပါသည်။

များစွာသောလူတို့သည် အခြားအခြားအပျော် အပါးရုပ်ရှင်ပွဲလမ်းသဘင်များ၌ အချိန်ပေးနိုင်ကြသော်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားခြင်းကိုမူ အချိန်ပေးရကောင်းမှန်းမသိကြပါ။

မိမိတို့၏ စားဝတ်နေရေး သံသရာဝဲဂယက်လည်နေကြပါသည်။ မှတ်မှတ်ရရ တိုက်တွန်းသမှုပြုသောအခါ...

- 'အေးဗျာ... လမ်းလျှောက်ထွက်မလို့ဘဲ မအားလို့'
- 'ဒီနေ့တော့ အစည်းအဝေးတွေ များနေလို့'
- 'မိုးသိပ်ရွာနေလို့'
- 'နေက သိပ်ပူတယ်'

အမျိုးမျိုး ဆင်ခြေဆင်လက်ပေးနေပါသည်။ ကဲပါလေ လမ်းလျှောက်တာကမှ ကားကြောက်ရ၊ ဆိုင်ကားတိုက်မိမှာ စိုးရိမ်ရပါသေးတယ်။ အိမ်မှာလေကောင်းလေဆရာရသည် နေရာလေးမှာ အုန်းမှုတ်ခွက်ကလေးနှစ်လုံးပေးတယ်ညာအကြိမ်တစ်ရာ စီလောက်နင်းလိုက်လျှင်လမ်းလျှောက်ထွက်သလို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်သလိုပါပဲလေ။

အကောင်းဆုံးအုန်းမှုတ်ခွက်နင်းနည်း
နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်

တလောက၊ ရုပ်ပြတွေရေးသည့် ရာမထံရောက်သည်။ ရာမသည် မကွေးသားစစ်စစ် ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကို 'ရာမ' ဘဝရောက်အောင် ကျွန်တော်က ကားတွန်းကိုသုတအိ ရာမကိုလက်ခံ၍ သုံးပေးပါဟု စာရေးပေးလိုက် ရသည်။

ရာမအောင်မြင်ပါသည်။ အောင်မြင်သည်နှင့်အမျှ လူကြီးသူမများကို ရိုသေကိုင်ရှိုင်းပါသည်။ ပြောစကားကိုလည်း နားထောင်ပါသည်။

'ဟိုတလောက ဆရာဦးသော်ဇင်က ခင်ဗျားကို မေးနေတယ်' ရာမကပြော၏။

'ဒါဖြင့်သူအိမ်သွားရအောင်'

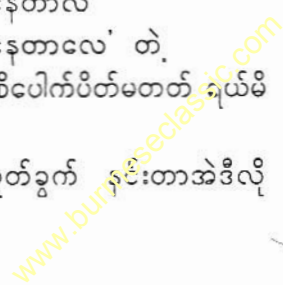
ရာမအိမ်နှင့် ဆရာဦးသော်ဇင်အိမ် နီးပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ ရောက်သွားတော့ဆရာသည် အုန်းမှုတ်ခွက်တစ်လုံးပေါ် ခြေထောက်တင်၍ထိုင်နေပါသည်။ လက်က ရေခန်းကြမ်း ပန်းကန်ကိုကိုင်၍ သောက်နေ၏။ အတော်ပဲ ကိုရင်လာတာ၊ ကိုရင်ကို ကျုပ်သတိရ နေတာ'

'ဆရာအခု ဘာလုပ်နေတာလဲ'

'အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းနေတာလေ' တဲ့

ကျွန်တော်သည် မျက်စိပေါက်ပိတ်မတတ် ချယ်မိပါသည်။ ပြီးမှ...

'ဆရာရယ်... အုန်းမှုတ်ခွက် နင်းတာအဲဒီလို မဟုတ်ဘူး ဆရာရဲ့'



‘ဒါဖြင့်ဘယ်လိုလဲ’

‘အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတော့မယ်ဆိုရင် အပေါ်က လက်တန်း လုပ်ရမယ်။ ဝါးလုံးတောင်တောင် ခိုင်ခိုင်ပေါ့ပေါ့ ဆရာ၊ နင်းမယ်၊ လူရဲ့ လက်ခုပ်တစ်ဖောင်လောက် တန်းလုပ်ရမယ်။ အဲဒါကို လက်နှစ်ဖက်ကဆွဲပြီး အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်လုံးပေါ် ဘယ်ယိမ်း၊ ညာယိမ်းယီးလေး ခိုပြီးနင်းရမယ်။ ခြေသလုံး အကြောတွေ မိအောင်လဲ ဆွဲဆန့်နင်း ရမယ်ဆရာ။ လက်ကို အပေါ်တန်း မြှောက်ဆွဲပြီးနင်းတော့ လက်မောင်းချိုင်းကြောတွေကအပူခိုး၊ အပုပ်ခိုးတွေထွက်တယ် ဆရာ။ အမှန်ကတော့ နေထိုင် မကောင်းတာဟာ အခိုးငုပ်နေလို့ ပါပဲဆရာ။ လူတစ်ယောက် ဒုလ္လာပါဒရက်ရောဂါစွဲပြီဆိုမှဖြင့် ခြေဖျားတွေအေးတယ်၊ ဒူးတွေ၊ ပေါင်တွေအေးတယ်၊ မျက်စိတွေဝေတယ်၊ အဲဒါကို ပျောက်ကင်းအောင် အပေါ်ကိုတန်းပစ်ပြီး အုန်းမှုတ်ခွက်နှစ်လုံးပေါ်ကို ယီးလေးခိုပြီး ခြေသလုံးကြော၊ ပေါင်တွင်းကြော၊ ဖနောင့်ကြောမိအောင် နင်းရတယ်ဆရာ။ ဒီလိုနင်းတဲ့အခါ အောက်ပိုင်းအပူအပုပ်ခိုးတွေ ထွက်ပြီး ချွေးတွေစို့လာတာပေါ့ ဆရာ။ အပေါ်ပိုင်း၊ အောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်မလေးမခွဲလေး ခွဲ၊ ချွေးထွက်ညီနေရင် ကျန်းမာပါတယ် ဆရာ’

‘အေးဗျာ ကိုရင်ပြောမှပဲ အဲဒီလိုနင်းရမှပဲ သာဓု- သာဓု- သာဓု’ ဟုဆရာကဆုပေးပါသည်။

ဆယ်ခုနှစ်နှစ် , နှစ်နှစ်စွန်း

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း စာအုပ်ကို ၁၉၇၇ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ‘ဆယ်ခုနှစ်နှစ်နှစ်စွန်း’ ခဲ့၍ (၁၂)နှစ်တင်းတင်းပြည် မြောက်ခဲ့ပါသည်။

၁၉၇၇ခုနှစ်က ၁၀နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် ယခုအချိန် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်ရှိပြီ။ လွန်ခဲ့သော ၁၂နှစ်ခန့်က ၃၀ကျော်အရွယ် လူလတ်လူရွယ်များသည် ယခုအခါ ၄၀ကျော်၅၀တွင်းသို့ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်ချေလေပြီ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူသည် အသက်အရွယ်က စကားပြောပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို အသက်ကစကားပြောပါသည်။ အသက် အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အတွေ့အကြုံ၊ အကြားအမြင်တွေ များလာပါသည်။ မိမိ ကျန်းမာရေးကို ဧရာကခြိမ်းခြောက်လာပါသည်။

ထိုအခါ ကျန်းမာအောင်နေဖို့၊ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေး နှစ်နှိုင်းစွာ သိမြင်လာပါသည်။ ‘ကာကွယ် စောင့်ရှောက် ဘေးမရောက်’ ဆိုစကားအတိုင်း ကြိုတင်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်ခုမှာ...

‘ဤလောကတွင် ဆေးမဟုတ်သောဆေးသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်’ ဟုကမ္ဘာ့

ကျန်းမာရေး ပညာရှင်ကြီးများက တညီတညွတ်တည်း ဆိုမိန့်ကြပါသည်။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းသည် ဆေးမဟုတ်သော ဆေးဖြစ်နေပါသည်။ ဆေးစားသလို ငွေကုန်ကြေးကျမများပါ။ အခြားသော ရောဂါအစွယ်အပွားများ (ဆေးစားလွန်မှုတို့ကြောင့်) တန်ပြန်ဝေဒနာများ မပေါ်ပေါက်ပါ။

၁၂နှစ်တာကာလအတွင်း အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း၍ ဒုက္ခရောက်သူဟူ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ မတွေ့ရပါ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းကြောင့် ဘေးဘယားဝေးကွာကြပြီး ကျန်းမာချမ်းသာကြောင်း ကောင်းသတင်းအပြာပြာကိုသာ သွားလေရာ ကြားနေရပါသည်။

မနင်းတတ်ရင် ဘေးဖြစ်သွားမယ်

'အုန်းမှုတ်ခွက် ဘာမှတ်သလဲ၊ သတိထားကိုယ်လူ၊ မနင်းတတ်ရင် ဘေးဖြစ်သွားမယ်' ဟု အတည်လိုလီ နောက်သလိုလိုနှင့် ပြောတတ်ကြပါသည်။

ကျွန်တော်သည်လည်း မသိဟန်ဆောင်၍ခပ်ကုတ်ကုတ်၊ ခပ်ရို့ရို့ကလေး မေးမြန်းမိပါသည်။

'မနင်းတတ်ရင် ဘာဖြစ်ပါသလဲ'

.. 'သိချင်ရင် စာအုပ်ဝယ်ဖတ်ပေါ့ဗျာ၊ စာအုပ်ဝယ်ဖတ်ပြီးနင်းမှ နည်းမှန်လမ်းမှန် သိရမှာပေါ့'

ထိုသူက ခပ်ပြတ်ပြတ်၊ ခပ်မာမာနှင့်ပြောပါသည်။

ဪ... သိပြီ... သိပြီ။ သူကစာအုပ်ရောင်းသူကိုး။ စာအုပ်ရောင်းကောင်းအောင် ဖန်တီးပြောဆိုသည်။ ဝကား။

ခပ်မာမာနှင့် စာအုပ်ရောင်းသူရဲ့ အဟောက်ခံရပေမယ်၊ ကျွန်တော်စိတ်မဆိုးပါ။ ကျွန်တော်ပြုံးမိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာအုပ်ရောင်းသူသည် ကျွန်တော် ကျေးဇူးရှင်များဖြစ်၍၊ စာအုပ်ဖတ်သူများသည် ကျွန်တော် ထမင်းရှင်များဖြစ် သောကြောင့်ပါတည်း။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်း၍ ရောဂါခပင်းကင်းဝေး ကြပါစေ။
မကွေးဝင်းမြင့်
၂၃-၆-၈၉
အမှတ်(၆)၊ မဲထီးလမ်း
ဈေးရပ်၊ မကွေးမြို့။

မြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်လင်္ကာ

စာဖတ်သူသုတေသီများ ပိုမိုသဘောပေါက်စေ
ခြင်း ငှာရည်သန်၍ သိမ်ဖြူဆရာတော် ရေးသားပြုစုတော်မူ
သော အကြောအတတ်ပညာကျမ်းမှ မြန်မာ့ရိုးရာအကြောပြင်
လင်္ကာကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဤနည်းကိုကားရှေးဟောင်း ပေတစ်ခုမှရရှိသည့်
အတိုင်း မူရင်းမပျက် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျမ်းပြုစု
သော ပေစာမူကိုသာတွေ့ရ၍ ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်၊ ခုနှစ်
သက္ကရာဇ်တို့ကား ပြည်စုံစွာ ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ
သဖြင့် ရှေးမြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်ဆရာ အကျော်
အမော်များ စီရင်ခဲ့သောယင်းအနို့ လင်္ကာကျမ်းကို
ရေးသားဖော်ပြပါအံ့။

ကိုးသယ်ခြောက်ပါး၊ ရောဂါများကို၊ လက်ဖျားထိ
ရောက်၊ ကင်းကွာ ပျောက်လိမ့်၊ မှတ်လောက်စရာ၊
ရှေးဆရာတို့၊ သင်လာဥပဒေ၊ ထားခဲ့ပေသား၊ အသေ
အချာနှိပ်ပုံမှာ ကား၊ ဂုပ်မှာ နားထင်၊ နောက်ဖက်
ပြင်၌၊ နာကျင်သလို၊ အပူရှိ၍၊ ရင်ကိုလေပင်၊
တအင်အင်နှင့် ခံတွင်းအိမ် ထဲ၊ တသွေးခဲ၍၊ ခေါင်း
ခဲအနားထိုင်း ရောဂါသည်၊ ဆရာလက်သည်၊ ဉာဏ်
ကြီးကျယ်သား၊ အလွယ်တကူ၊ မှတ်ယူခြားနား၊ ဖော်ပြ
ငြားအံ့၊ ဒူးဖျားအထက်၊ လေးသစ်တက်၍၊ နှိပ်ချ
တစ်ပုံ ဆိုတုံမပျက်၊ ပုံအတွက် နှင့်၊ နားရွက်နောက်

ပါး၊ ဝဲယာခြား၍၊ မေးဖျားနားထင်၊ မျက်မှောက်ပြင်၌၊
လက်ပြင်ညွန့်ဖု၊ ခုလုလုဟု၊ လက်စုံချောင်းမွေ၊
ထိထိတေ၍၊ စေစေနှိပ်က၊ ပျောက် နေကျတည်း၊
ပွဲရအဟုတ်၊ ဆံပင်ချုပ်တော့၊ ယူနုတ် ထူပစ်၊ စစ်စစ်
ခေါင်းခဲ၊ ပျောက်စမြဲတည်း။

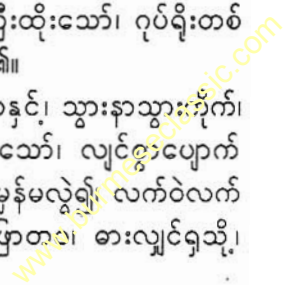
မလွဲတစ်ချက်၊ နားလေထွက်၍၊ နားရွက်နားထူ၊ နားအူ
နားလေး၊ နားပြည်မွေး၍၊ ခေါ်မေးမရ၊ နားထိုင်းစ
သော၊ ဝေဒနာကို၊ နှိပ်လိုပါမူ၊ ကဏ္ဍအထက်၊ နား
သယ်ဇက်နှင့်၊ နားရွက်၏နောက်၊ နားရွက်အောက်ကို၊
လျှောက်၍အပြီး၊ နှိပ်ပုံမှီးလော့၊ စည်တီးမကြား၊
ပင်းသည်နားလည်း၊ ကြား၏မသက်၊ ချက်ချင်းသက်
၏။

လေတက်တုံလေ၊ မှီးမှိုင်းချေ၍၊ မနေမသာ၊ ရှိလေပါ
သော်၊ ဂီဝါဂုပ်စောင်း၊ အလယ်ခေါင်းနှင့်၊ အကြောင်း
မျက်မှောက်ကြား၊ မျက်စုံနားရင်း၊ ဦးပြင်းဆံဇက်၊
နှိပ်ပုံ ထွက်၏။

တစ်ချက်ထိုမှ၊ လေပူထသော်၊ ကဏ္ဍနောက်(ပေါ်)၊
နှိပ်ခါ တော်လော့။

ထို့နောက် တစ်မျိုး၊ ကြိုကြီးထိုးသော်၊ ဂုပ်ရိုးတစ်
လျှောက်၊ နှိပ်လျှင်ပျောက်၏။

တစ်ထောက် ဒန္တာ၊ သွားဖုံးနာနှင့်၊ သွားနာသွားကိုက်၊
သွားနှိုက်ရောဂါ၊ စွဲကပ်လာသော်၊ လျင်စွာပျောက်
အောင်၊ လက်ထောက်မြဲမြဲ၊ မှန်မလွဲ၍၊ လက်ဝဲလက်
ယာ၊ နှိပ်ဖိ လာသော်၊ တဖြာတပါ၊ စားလျှင်ရှာသို့။



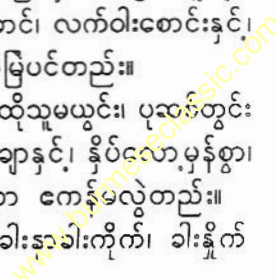
သတ္တတလေ၊ တက်တွေတပြိုင်၊ မေးခိုင်ပါမူလက်နိုင်
 နှိပ်လို၊ ပုံအဆိုက လည်မျိုတလျှောက်၊ နားရင်းရောက်
 အောင်၊ နှိပ်မြောက် တုံလေ၊ လွတ်မြဲပေတည်း။
 တတွေတဆန်၊ လေပုပ်ဆန်သော် အော့အန်တစ်မျိုး
 ပခုံးရိုးက၊ ဂုပ်ရိုးကျအောင်၊ ပြု၏နှိပ်ချက်။
 ပါဒရက်ကြောင့်၊ လေတက်လက်တုန်၊ မျက်စိမှုန်၍
 မျက်အုံဝေရီ၊ မျက်စိသီလျက်၊ မျက်နီမျက်ဝါ၊ မျက်စိ
 နာနှင့် သလာတိမ်ပုံ၊ မျက်လုံးကြောင်တောင်၊ မျက်စိ
 အောင်၍၊ မျက်တောင်မကြွ၊ မျက်မှောင်ကျနှင့်၊ မျက်
 စပိုးရှိ၊ ကျိန်းစက်ဘိသည်၊ မျက်စိဝေဝေ၊ မျက်ရည်
 တွေသာ၊ ဆိုထွေတစ်ချက်၊ မျက်တွန့်တက်၍၊ လက်
 တစ်လှမ်း၊ လှမ်း၊ ဖြုတ်ခြင်ယမ်းသော်၊ မျက်ခမ်း
 မျက်နီ မှုန်သိသိနှင့်၊ ဟန်ချီမရ၊ လမ်းမဂ္ဂကို၊ ထကြွ
 ဖြောင့်မတ်၊ မသွားတတ် အောင်၊ စွဲကပ်ရိုးစု၊ ရောဂါ
 ပြု၍၊ စကျအနာ၊ အာဇာတကို၊ မကြာလျှင်စွာ၊
 ပျောက်လိုငြားမူ၊ ကြွက်သားအဖုံ၊ ခြေသလုံးနှင့်၊
 ပခုံးနှစ်ဖက်၊ အလယ်ချက်ကို၊ စုံတက် စစ်ကြော
 နှိပ်တုံမောသော်၊ အဆောမကြာ၊ လွန်ချမ်းသာသည်
 လွယ်ကူနှိပ်ဖို့၊ စာတမ်းတည်း။
 လက်ခွဲတဖြာ၊ မိန့်မှာလိုက်အံ့၊ ကံလျှာဂ္ဂုယ်၊ သားမိ
 မယ်တို့၊ ကိုယ်ဝန်စွဲကပ်၊ တေဇောဓာတ်ကြောင့်၊
 မီးယပ်ရင်သို့၊ ဖြစ်တုံ ပျို့သော်၊ စိမ်းညိုဖတ်ဖတ်၊
 သားမြတ်အထက်၊ မွေမွေညက်ဘိ၊ မောင်းဆက်
 အနား၊ ရင်နို့သားကို၊ နှိပ်ငြားတုံပါ၊ လွန်ချမ်းသာလိမ့်။

- ၁၀။ ဟတ္ထလက်ကပ်၊ လက်သေလတ်သော်၊ သားမြတ်
ထက်မှ၊ လေးသစ်ကျနှင့်၊ ရင်ဝအောက်နားမောင်း
ကျေခြား တည်း။
- ၁၁။ မှတ်သားတုံမြို့၊ လေဗူးဆိုလျှင်၊ ရင်ဆိုရင်ကျပ်၊
လေထိုးလတ်သော်၊ လက်ဖို့လက်ပြန်၊ တစ်ဖန်မဆွ
ပုံအရနှင့်၊ ရင်ဝလေကြော၊ တသွယ်မှတ်ရာ။
- ၁၂။ နံဘေးနာနှင့်၊ ဒုလ္လာလေနာ၊ ရင်ဘတ်နာသော်၊ မှန်စွာ
မပျက်၊ နှစ်ဘက်ဘေးကြော၊ ချက်အောင်လျှော့၍၊
နှိပ်သောဆရာ၊ သုံးသစ်ခွာ၍၊ ပုတ္တာဖွားမိ၊ ပယ်အိမ်
ထိကြောင့်၊ သွေးထိမကျ၊ ရှိကနှိပ်မူ၊ ရာသီချေ၊
ဥတုမဖြောင့်၊ ဆီးကျင်အောင်သော်၊ မီးညောင်
အထက်၊ နှစ်သစ်တက်၍၊ နှိပ်ချက်အဖုံ၊ လက်ကုန်
ထိုးသိပ်၊ ကောင်း စွာနှိပ်လော။
- ၁၃။ အိပ်လည်းမပျော်၊ ရှိတုံသော်လျှင်၊ ဒူးဘေးတလျှောက်၊
ပေါင်ခြံရောက်အောင်၊ ထို့နောက်နှိပ်ရိုး၊ ခြေဖမိုးရင်း၊
ဖနှောင်သွင်းဖို့။
- ၁၄။ ကိုက်ခြင်းဆစ်မျက်၊ မုံဝေတက်သော်၊ ခြေမျက်စိနဲ့၊
ရောဂါထဲတွင်၊ အိပ်လဲမပျော်၊ ခြေဆန့်သော်လျှင်၊
ချက်ကျော်ဝဲယာ၊ ဉာဏ်ဖွေရှာ၍၊ နှိပ်ခါမယွင်း၊ ဒူးဖျား
တွင်းက၊ နားရင်းရောက်အောင်၊ လက်ဝါးစောင်းနှင့်၊
ထောင်၍နှိပ်လျှင်၊ ပျောက်မြဲပင်တည်း။
- ၁၅။ မီးတွင်းအတူခြေဒူးပူသော်၊ ထိုသူမယွင်း၊ ပုဆိပ်တွင်း
ကိုမပျင်းမလျှော့၊ လက်နုချောနှင့်၊ နှိပ်လော့မှန်စွာ၊
ပျောက်၏မှန်သည်၊ ချမ်းသာ ကေနမလွဲတည်း။
- ၁၆။ မလွဲမှန်စွာ၊ ငါမိန့်မှာအံ့၊ ခါးနှာခါးကိုက်၊ ခါးနှိုက်

၇။

၈။

၉။



ဝေဒနာ၊ စွဲကပ်လာသော်၊ ခြေမှာခေါ်ရိုး၊ ခြေဖမိုးက
ဒူးဆစ်ကျအောင်၊ နှိပ်ကမုန်စွာ၊ ပျောက်မည်သာတည်း။
၇။ ကျင်ဝါကျင်အောင်၊ ကျင်မဖြောင့်သော်၊ ဖနောင်
အထက်၊ ကြွက်သားသက်ကို၊ လျှောက်ကာနှိပ်ပါ၊
လွန်ချမ်းသာတည်း။

၈။ ပူကာတစ်ဖန်၊ ချမ်းကာတစ်ပုံ၊ ဖျားနာတုံသော်၊ နှိပ်ပုံ
အရ၊ မှန်စွာပြအံ့၊ ခြေမအကြား၊ ခြေဖဝါးမှာ နှိပ်ပါ
လေလော။

၉။ ကြီးစွာအဖျား၊ တက်သောအားကြောင့်၊ မေးငြားမရ
ငန်းလျှင်ကြွ၍၊ ခေါ်ကမထူး၊ အပူအအေး၊ ရောဂါ
လေးသော်၊ နှိပ်လေအသော၊ ဖနောင်ကြောတည်း။
၁၀။ မှတ်လော့တစ်ခန်း၊ ငန်းပူဖမ်းသော်၊ နှိပ်လမ်းမပျက်
ပုံမှာတွက်သား၊ ခြေမျက်စိအောက်၊ နာနာထောက်
လော။

၁၁။ ထိုနောက်တခြား၊ တုန်၍ဖျားသော်၊ ခြေမခွကြား
ခြေဖဝါးလယ် ဖနောင်သွယ်ကို၊ နယ်ကာနှိပ်မှု၊ ပျောက်
မြဲဟူရှင်။

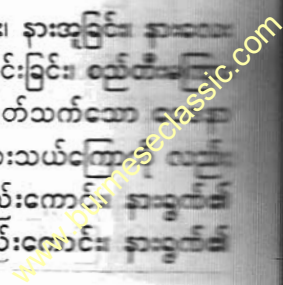
၁၂။ ခြေမူချည်နဲ့၊ ဖြစ်တုံခဲသော်၊ တဲတဲဒူးဖျား၊ နှိပ်ချက်
ထား၏ မှတ်သားကုန်ပါ၊ ရှေးပုံလာ၍၊ လင်္ကာချို့ပြား
သီကုံးထားရှင်၊ နှိပ်ငြားလိုမှု၊ စံပုံယူ၍၊ နာသူတို့ကို
ကယ်စေလိုသည်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် စာတမ်းတည်း။

လင်္ကာအစိပွယ် ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

ကိုးဆယ်ခြောက်ပါးသော ရောဂါဝေဒနာများကို
အကြောပြင်ဆရာ၏ လက်နှင့်ထိတွေ့ပါ။ ထိုရောဂါ ဝေဒနာ
များ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဇက်ကြောတင်ခြင်း၊ ဂုတ် နားထင် နောက်ဖက်ဆိုနှင့်
နာကျင် သကဲ့သို့ အပူရှိခြင်း၊ ရင်ခေါင်းကို လေးမင်
သဖြင့် တအင်အင်နေခြင်း၊ ခံတွင်း၌ သလိပ်ခဲခြင်း၊
ခေါင်းထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း၊ ဝေဒနာတို့ကို ညာဘက်
သော အကြောပြင်ဆရာသည် ဒူးဖျားအထက် လက်
လေးသစ် အကွာရှိ(ရေအိုးတင် ပါဒရစ်ကြော)ကို
လည်းကောင်း၊ နားခွက်နောက်ပါးတွင် ရှိသော ခြီး
ဆက်ကြော) များသို့ လည်းကောင်း၊ နားခွက်အထက်
ရှိ နားထင်ကြောများကို လည်းကောင်း၊ လက်ပြင်
ညွန့်ဖုတွင်ရှိသော အကြောခုလုလု အကြောထိုး က
လေးများကိုလည်းကောင်း၊ အကြောပြင်ဆရာ၏
လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် စု၍စု၍ဆွဲသဖြင့် အ
ကြောကိုပြုပြင်ပေးရာ၏။

နားလေထွက်ခြင်း၊ နားထူခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ နားလေး
ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်း၊ ခြေထိမ်းခြင်း၊
နားပင်းခြင်း စသောနားနှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာ
များဖြစ်လျှင် နား၏အထက်နားသယ်ကြောနှင့် လည်း
ကောင်း၊ ဇက်ကြောကို လည်းကောင်း၊ နားခွက်၏
နောက်ဦးဆက်ကြောကို လည်းကောင်း၊ နားခွက်၏



အောက်နားကြော ကိုလည်းကောင်း အစဉ်အတိုင်း ဖော်ပြပါ အကြော နှိပ်တွင်းနှိပ်ကွက်တို့ကို ပြုပြင်ပေးရာ၏။

၃။ လေတက်ခြင်း၊ တုန်တုန်ယင်ယင်ရှိခြင်း၊ မူးခြင်း၊ မှိုင်းတွေခြင်း၊ ဖြစ်လျှင် လည်ဂုတ်စောင်းရှိ အကြောကိုလည်းကောင်း၊ ဦးခေါင်း၏အလယ်တွင်ရှိသော ငယ်ထိပ် ကြောကိုလည်းကောင်း၊ မျက်မှောင်ကြောကိုလည်းကောင်း၊ မျက်ကွင်းကြော ကိုလည်းကောင်း နားရင်းရှိ နားကြောကိုလည်းကောင်း ပြုပြင်ပေးရာ၏။

၄။ လေပူထလျှင် နား၏နောက်ဦးဆက်ကြောကို နှိပ်နယ် ပြုပြင်ပေးရာ၏။

၅။ ကြို့ကြီးထိုးလျှင် ဂုတ်ရိုးတလျှောက်ရှိ အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရာ၏။

၆။ သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးနာခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း စသော သွားနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်ခဲ့သော် နှုတ်ခမ်း ပါးစောင်းတွင် ရှိသော ပါးအကြောများကို လည်းကောင်း၊ မေးရိုး တစ်လျှောက်မှနားဖျားအထက် ရောက်အောင် မေးကြော များကိုလည်းကောင်း၊ လက်စဲ လက်ယာဖြန့်၍ လက်ချောင်းဖြင့် ထောက်၍ ဆွဲ၍ နှိပ်ပေးရာ၏။

၇။ လေပုပ်ဆန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် ပခုံးစွန်း အရိုးမှ လည်ဆစ်ဂုတ်ရိုးအထိ ဆန့်တန်းလျက်ရှိသော ပခုံးကြောကို ထစ်၍ထစ်၍ ညှစ်၍ ညှစ်၍နှိပ်ပေးရာ၏။

၈။ ပါဒရက်ကြောင့် အထက်သို့ သည်းခြေ ဒေါသလေ ခိုးတက်၍ မျက်စိမူနီခြင်း၊ မျက်စိဝေရီခြင်း၊ မျက်စိ သီခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ နာခြင်း၊ သလ္လာတိမ် ဖုံးသဖြင့် မျက်စိကြောင့်တောင်ကွယ်ခြင်း၊ မျက်စိ အောင်ခြင်း၊ မျက်စိမေးခြင်း၊ မျက်စပိုးဝင် သကဲ့သို့ ကျိန်းစပ်ခြင်း၊ မျက်ရည်ထွက်ခြင်း၊ မျက်တွန့်တက် ခြင်း(မျက်စိ၌ဖြုတ်၊ ခြင်များနားနေသည်ဟုထင်ခြင်း)၊ မျက်ခမ်းစပ်ခြင်း ဟူသော မျက်စိရောဂါတို့ကြောင့် လမ်းဖြောင့်မတ်စွာ မသွားတတ်အောင် ဖြစ်နေပါက ခြေသလုံး ကြွက်သား၏။ အောက်စွန်းရှိ(သလုံးကြော) ကိုလည်းကောင်း၊ ပခုံးစွန်း နှစ်ဖက်မှဂုတ်ဆက်သို့ သွယ်တန်းလျက်ရှိသော ပခုံး ကြောကိုလည်းကောင်း နှိပ်ပေးရာ၏။

၉။ အမျိုးသမီး ပဋိသန္ဓေတည်သောအခါ ကိုယ်ဝန်၏ တေဇော ဓာတ်ကြောင့် မီးယပ်အခိုးတို့သည်အထက် သို့တက်၍ ရင်ဆို့ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်ခံခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သော် သားမြတ်၏ အထက်လက်မောင်းဆက်၏ အနီးတွင်ရှိသော သားမြတ်ကြောကိုနှိပ်ပေးရာ၏။

၁၀။ လက်ကပ်ခြင်း၊ လက်သေခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သော် သား မြတ်၏ အထက်လက်လေးသစ်ရှိ သားမြတ်ကြောကို လည်းကောင်း၊ ရင်ဝ၏ အဝင်ကြောကိုလည်းကောင်း၊ လက်မောင်းအောက် သားမြတ်ကြောဘေးရှိ မောင်း ကွေးကြောကိုလည်း နှိပ်ပေးရာ၏။

၁၁။ လေဆို့ခြင်း၊ ရင်ဆို့ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်း တို့ဖြစ်ခဲ့သော် လက်ပြင်ကြောကိုလည်းကောင်း၊

နောက်ကြော၏အလယ်ကို လည်းကောင်း နှိပ်ပေးရာ
၏။

- ၁၂။ နံဘေးထိုးခြင်း၊ နာခြင်း၊ ဒုလ္လာညောင်းကိုက်ခြင်း၊
လေနာခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သော် နံဘေး
ကြောကိုလည်းကောင်း၊ ချက်အောက် လက်သုံးသစ်
အကွာရှိ ဝမ်းကြောကိုလည်းကောင်း နှိပ်နယ်ပြုပြင်
ပေးရာ၏။ ထိုသို့ ဝမ်းကြောကိုနှိပ်သောအခါသားအိမ်
ကိုထိသွားတတ်၏။ သားအိမ်သည် ဝမ်းကြောနှင့်
ကပ်နေသည် သားအိမ်ကိုနှိပ်မိသဖြင့် ဥတုသွေးထိန်း
ခြင်း၊ မမှန်ခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်း၊ အောင်ခြင်းဖြစ်လျှင်
မီးညောင်အထက် လက်နှစ်သစ်ရှိ မိလ္လာကြောကို
လက်ကုန်ထိုးသိပ် နှိပ်ရာ၏။ ပြုပြင်ရာ၏။
- ၁၃။ အိပ်မပျော်လျှင် ပေါင်တွင်း အာရုံကြောတစ်လျှောက်
ကို လည်းကောင်း၊ ခြေဖမိုးဆိုင်များကြောကိုလည်း
ကောင်း၊ ဖနောင်အနီးခြေမျက်စိအောက်ရှိ ပထဝီ
သွေးအိမ်ကြောကို လည်းကောင်းနှိပ်ရာ၏။
- ၁၄။ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ တသစ်
သမ်းတက်ခြင်း၊ ခြေထောက်နှင့်ခြေမျက်စိမျက်ခြင်း
အိပ်၍မပျော်ခြင်း၊ ခြေထောက် ဆန့်တန်းနေခြင်း
တို့ဖြစ်လျှင် ချက်၏အထက် ဘဝင်ကြောကိုလည်း
ကောင်း၊ ချက်ဝဲယာသကြီး(သူကြီး) ကိုလည်းကောင်း
ဒူဖျားအတွင်း တကောက်ကြောများမှ နားရင်းအထိ
ပါဒရက်လှိုင်းကြောကိုလည်းကောင်း လက်ဝါးစောင်း
ဖြင့် ထောင်လျက်နှိပ်ရာ၏။

- ၁၅။ မီးတွင်းကကဲ့သို့ ခြေဒူးပူခဲ့သော် ဒူးဆစ်အတွင်း
တကောက်ကြောကို နှိပ်နယ်ပြုပြင်ပေးရာ၏။
- ၁၆။ ခါးနာခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ခါးပူခြင်း၊ ခါးအောင်ခြင်း၊
ခါးမျက်ခြင်း၊ ခါးစောင်းခြင်း၊ ခါးတောင်ခြင်း စသော
ခါးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါဝေဒနာများဖြစ်ခဲ့သော်
ခြေဖမိုးမှဒူးဆစ်အထိ ပါဒရက်ကြောကို နှိပ်နယ်ပြု
ပြင်ပေးရာ၏။
- ၁၇။ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးအောင်ခြင်း၊ ဆီးမဖြောင့်ခြင်း(မုတ္တ
ကိစ်) တို့ဖြစ်လျှင် ဖနောင်အထက် မိုးခိုကြောတစ်
လျှောက် နှိပ်ပေးရာ၏။
- ၁၈။ ပူတစ်ခါ ချမ်းတစ်လှည့် ငှက်ဖျားကဲ့သို့ ဖျားခဲ့သော်
ခြေမအကြားရှိ ပါဒရက်အဆုံကြောကို လည်းကောင်း၊
ခြေဖဝါးရှိ ပထဝီကြောကိုလည်းကောင်းနှိပ်ရာ၏။
- ၁၉။ အဖျားပြင်းစွာတက်သောကြောင့် မေးမြန်းမရငန်းဖမ်း
သည်အထိဖြစ်ခဲ့သော် ဖနောင်ကြော ကြွက်သား
မောင်းထိပ်ကြော ကိုလျှင်မြန်စွာ ပြုပြင်နှိပ်ပေးရာ၏။
- ၂၀။ အပူကြီး၍ ငန်းဖမ်းသော် ခြေမျက်စိအောက် အပြင်
ဒူလ္လာ ပါဒရက်ကြောကိုလည်းကောင်း၊ အတွင်းပထဝီ
ကြောကို လည်းကောင်းနှိပ်ရာ၏။
- ၂၁။ တုန်၍ ပြင်းထန်စွာဖျားသော် ခြေမခွကြားရှိ အကြော
ကို လည်းကောင်း၊ ခြေဖဝါးရှိ ပထဝီကြောကိုလည်း
ကောင်း၊ ဖနောင်အထက်ရှိ ပါဒရက်ကြောကိုလည်း
ကောင်း နယ်၍ နယ်၍နှိပ်ရာ၏။
- ၂၂။ ခြေထောက် ချည်နဲ့ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဒူဖျားအောက်ရှိ ညှိသ

ကြီး (သူကြီး) နှိပ်ရာ၏။

ဤကား ပေမှုမှရရှိသော ရှေးဟောင်းမြန်မာရိုးရာ အကြောပြင်နည်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာမှုအဖြစ် သိကောင်းစရာ

ကိန္နရာနာ ပျောက်စေရာ

ဓာတ်ဆိုသည်မှာ ဆန်းတော့အဆန်းသား။ မယုံ၍ လည်းမဖြစ်။ မျက်မြင်လက်တွေ့ ဖြစ်နေသည်။ ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်ရတာလဲဟု စဉ်းစားကြပြန်တော့လည်း ဉာဏ်မမီ၍ အမောသာ အဖတ်တင်သည်။

မကွေး ရေနံချောင်းကားစခန်းမှာ ဦးနီဟူသော အလုပ်သမားတစ်ယောက်ရှိပါသည်။ တစ်နေ့တော့ ဝက်မွေးချန်အတွက် ဝက်ပေါက်စကလေးသုံးကောင်ဝယ် လာသည်။ ဝက်ပေါက်စကလေး သုံးကောင်ကို ရင်ခွင်မှာပိုက်ပြီး သူ့နေတဲ့ သိင်္ဂါရပ်ကွက်ထဲက အိမ်ကို ပြန်ပို့ပါသည်။ ဦးနီ ညနေ အလုပ်သိမ်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ရေချိုးရန်ဟန် ပြင်မိသည်။ ဦးနီမိန်းမက “ရေချိုးလို့ မဖြစ်သေးဘူးလေ၊ နေ့လယ်က တော်ဘဲဝက်တွေပွေ့လာတာမဟုတ်ဘူးလား”

ဦးနီကလည်း ထိုအခါမှ သတိရကာ “အေး... မဟုတ်ပေသားပဲ၊ ဒါပေမယ့် ချွေးတွေနဲ့ ကိုယ်ရေကလေးတော့ သပ်လိုက်ဦးမှ” ပြောပြောဆိုဆိုနှင့် ကိုယ်ရေသပ်၊ လက်ခြေ

ရေဆေးလိုက်စဉ် ဦးနီအိမ်အောက်မှ ဝက်ပေါက်ကလေး သုံးကောင် အတုံးအရုံးသေသွားပါတော့၏။

နောက်တနေ့ ဦးနီနှင့်တွေ့တော့...

‘ပြော မပြောချင်ပါဘူး ဦးဝင်းမြင့်ရယ်၊ မနေ့က ဝက်ကလေးသုံးကောင် ကိစ္စချောရာဗျို့၊ ကျုပ်မိန်းမက ရေမချိုးဖို့ သတိပေးသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် ရေတောင်မချိုးပါဘူး၊ ကိုယ်ရေကလေးသပ်၊ ခြေကလေးဆေးရုံနဲ့ ဝက်ကလေးသုံးကောင် သေတော့တာပဲ’

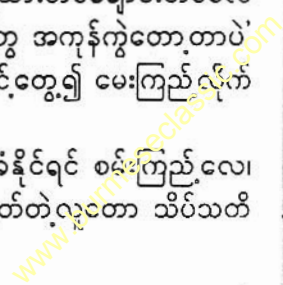
‘ဘယ်လို ဓာတ်သဘောပါလိမ့်’

‘ဘယ်လို ဓာတ်လဲမသိပါဘူးဗျာ၊ ဝက်ကိုလူက ထမ်းဗျ၊ ထမ်းပြီးဝက်ကို တစ်နေရာချထားပြီး လူရေချိုးကြည့်၊ ဝက်ချက်ချင်း သေတယ်ဗျာ၊ ဒါကြောင့် ဝက်မွေးတဲ့ လူတွေ ဒီကိစ္စသိပ်သတိထား ကြရတယ်’

‘သည်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မကွေးမြို့မှ မိတ်ဆွေ ဦးဖေသန်းနှင့် စကားစပ်ကြတော့...

‘ဒါတွေ အဆန်းကြယ်သားပဲဗျ၊ ကျွန်တော်တို့ အုတ်ဖုတ် တဲ့နေရာမှာ အုတ်တွေကျက်အောင် ထင်းလုံးတွေ မီးမြှိုက်ရတယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီထင်းထဲမှာ ဆီးဖြူသားမပါရအောင် သိပ်ဂရုစိုက် ရတယ်၊ ဆီးဖြူသားတစ်ချောင်းတစ်လေ ကြားညပ်ပါ သွားရင် ရှိသမျှအုတ်တွေ အကုန်ကွဲတော့တာပဲ’ ဟုပြော၏။ အုတ်လုပ်သားကြီးများနှင့်တွေ့၍ မေးကြည့်လိုက် ပြန်တော့လည်း

‘မယုံလို့လား၊ အုတ်ဖိုးခံနိုင်ရင် စမ်းကြည့်လေ၊ ဆီးဖြူသားကတော့ ကျုပ်တို့အုတ်ဖုတ်တဲ့လူတွေ သိပ်သတိ



ဘား ရပါတယ်။ သူပါရင်အုတ်တွေအကုန် ကွဲပျက်ကုန်တာပဲ။
ဆီးဖြူတစ်ချောင်း အုတ်တစ်သောင်း' တဲ့ဗျ ဟူ၏။

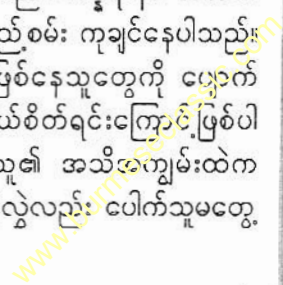
တစ်နေ့ ရေနံချောင်းမြို့ သိမ်ဖြူဆေးပညာဌာနမှ
ဘဝန်ခံ ဦးဇင်းဦးမြဲဖူးနှင့် ဓာတ်သဘောဆန်းကြယ်ကြောင်း
သတင်းစပ်မိကြတော့ ဦးဇင်းဦးမြဲဖူးက...

ကိုဝင်းမြင့်နွယ်၊ လောကမှာ ဆန်းကြယ်တာ
တွေတော့ အများကြီးပဲ။ ကမ္ဘာရန်ဘက် ကြောင်နဲ့ကြက်ဗျ
ကြောင်နှုတ်ခမ်းမွှေးနဲ့ ကြက်နှုတ်မွှေး (ယင်းစီရင်ပုံကို
ပြောပြပါသည်။ လွယ်လည်းလွယ်ပါသည်။) ပညာဉာဏ်အမြော်
အမြင်မရှိသူများ၊ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ မသိသူများ
အလွဲသုံးစားလုပ်က ဒုက္ခရောက်နိုင်၍ ထည်သွင်းမဖော်ပြ
တာပါ။) (စာရေး။) နောက်တစ်ခု ဆန်းတာက ကိန္ဒရာနာက
သုံးဗျ၊ 'ဓာတ်စာ'နဲ့ကုတာ ပျောက်တာသုံးယောက်ရှိပြီး
သုံးယောက်ကို သုံးယောက်ပျောက်တာနော်၊ သူကလူမှာ
အဖြစ်နည်းတဲ့ အနာကိုး၊ ကိန္ဒရာဆိုတာ ချိုင်းကြာထဲက
အကျိတ်လုံးတွေပေါ် လာတာ ဘယ်ရောညာရော၊ တစ်လုံးက
နှစ်လုံး၊ နှစ်လုံးက သုံးလုံး ဆိုတာလို ဆက်တိုက်ပေါ်လာ
တာ လက်နှစ်ဖက် ကိန္ဒရီကိန္ဒရာလို ဝဲပျံ့တော့မလို မြောက်
ဘားရတာပေါ့။ အဲဒီလို ကိန္ဒရာအနာကို ဓာတ်စာနဲ့ကုသဗျ
ထမဆုံး ဒကာတစ် ယောက်ဗျ၊ ဒကာကြီးဘာမှ လုပ်မနေနဲ့
အကောင်းဆုံး ကတော့ မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ်သုံးလုံး
ဘိတိ တထိုင်ထဲနဲ့ အကုန်စားနိုင်ပါမလားလို့ မေးတော့
ဘားနိုင်တယ်တဲ့၊ ဒါနဲ့ စားဆိုပြီး ဓာတ်စာပေးလိုက်တယ်
နှစ်ရက်ရှိတော့ ယူပစ်သလို ပျောက်တယ်ဗျို'

'တယ်ဟုတ်ပါလားကိုယ်တော်'

'ဟုတ်ဆို ဆေးဝါးဘက် လိုက်စားနေတော့ နည်း
ကောင်းလမ်းကောင်းကလေးတွေ၊ ကိုယ်တွေ့ကလေးတွေ
ပြောကြသ ဗျ၊ ဒါနဲ့ဦးဇင်းလဲအံ့ဩသွားတာပေါ့၊ တစ်ယောက်
တော့ပျောက်ပြီဆိုပြီး ဝမ်းသာနေတုန်း နောက်တစ်ယောက်
ရောက်လာပြန်တယ်၊ အခုဟာက ဒကာမဗျ၊ ကိန္ဒရာနာပဲ၊
ချိုင်းကြားအနာဆိုတော့ လက်ကြီးမြှောက်လာရတာပေါ့၊
ဦးပဉ္စင်းကပြောတာပေါ့၊ ဒကာမကြီး ကိန္ဒရာနာအကောင်းဆုံး
နည်းက မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ်သုံးလုံး တိတိပိုလဲမပို
စေနဲ့၊ လိုလဲမလိုစေနဲ့၊ စားနိုင်ပါမလားလို့မေးတော့၊
တပည့်တော် မုန့်လုံးရေပေါ် ကြိုက်တယ်ဘုရားလို့လျှောက်
တယ်၊ ကဲ ...ကြိုက်ရင် သုံးဆယ်သုံးလုံးတိတိ အဝစားဗျ၊
ပျောက်ရစေမယ် ပြောလိုက်တယ်၊ အဲဒီဒကာမကြီးလဲ နှစ်ရက်
အကြာ လုံးဝပျောက်ရောဗျို၊ နောက်တစ်ယောက်လဲ ဒီနည်း
ပဲပျောက် တယ်ဗျ၊ ကျုပ်ဓာတ်စာ နဲ့ကုတာ ကိန္ဒရာနာတော့
ပျောက်ကြ တာချည်းပဲ' ဦးပဉ္စင်းဦးမြဲဖူးက ဝမ်းသာအားရ
မိန့်တော်မူ ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စာရေးသူလည်း ကိန္ဒရာနာ ဓာတ်စာ
ဆေးကုနည်းရကတည်းက လက်တည်စမ်း ကုချင်နေပါသည်။
အမှန် ကတော့ အနာဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေသူတွေကို ပျောက်
ကင်းချမ်းသာ စေလိုသော ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်းကြောင့်ဖြစ်ပါ
သည်။ လောလောဆယ် စာရေးသူ၏ အသိအကျွမ်းထဲက
မည်သူမျှ မပေါက်ကြ။ သွားရင်းဟန်လွဲလည်း ပေါက်သူမတွေ
ဖြစ်နေပါသည်။



လွန်ခဲ့သောသီတင်းကျွတ်လက စာရေးသူတို့ အတိ သမန်းတောရွာသို့ အလည်တစ်ခေါက်ရောက်သွားပါသည်။ ဆွေမျိုးတွေအိမ် တစ်အိမ်တက်ဆင်း လည်ရာမှ အစ်ကိုဝမ်းကွဲ တော်သူ ကိုကြီးပွေးအိမ်ရောက်သွားပါသည်။ ကိုကြီးပွေးမိန်းမ မဆန်းသည် သံဒယ်အိုးတစ်လုံးဖြင့် မြှုပ်ဆန်ကျော်နေပါသည်။

‘မဆန်း ကိုကြီးပွေးရောဗျ’
‘တော်တို့ ကိုကြီးပွေး ချိုင်းကြားမှာ ကိန္နရာနာ ပေါက်လို့တော့၊ ညှော်ကြော်တာ ညှော်နေမှာစိုးလို့ အနောက်ပိုင်း ညှော်ရှောင်သွားလေရဲ့’

ဟန်ကျလိုက်လေခြင်း၊ ကိန္နရာနာ ကုချင်နေသူနှင့် ကိန္နရာနာပေါက်သူတို့ ယခုမှတွေ့ရပြီ။ ထို့ကြောင့်မြေပဲဆန်ကြော်နှင့် ရေနွေးကြမ်းသောက်ရင်း ကိုကြီးပွေးပြန်အလာစောင့်နေရ တော့၏။

မကြာမီကိုကြီးပွေး ရောက်လာသည်။ လက်နှစ်အက်ကို ဝဲပျံတော့မတက် မြှောက်လျက်...

‘ကိုကြီးပွေး ကိန္နရာနာ ဘယ်နှစ်ရက်ရှိပြီလဲ’
‘ကြာပြီ၊ တို့ရွာက ဆရာဦးဘိုးမင်းဆေးလိမ်းတာပဲ၊ ပေါက်လိုက် ပျောက်လိုက်ဆိုသလို မသက်သာပါဘူးကွာ၊ နုလဲ မိဆန်း ညှော်ကြော်မယ်ဆိုလို့ ညှော်ရှောင်သွားနေတာ’
‘ကိုကြီးပွေးကိန္နရာနာ နှစ်ရက်အတွင်း ယူပစ်လိုက်သလို ပျောက်စေရမယ်၊ ခင်ဗျားတစ်ထိုင်တည်းနဲ့မုန်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ်သုံးလုံးတိတိကုန်အောင်စားနိုင်ပါ့မလား’
‘အေးစားနိုင်တယ်’

‘ကောင်းပြီ၊ အဲဒီလိုဆိုရင် မဆန်း ခုညနေစောင်းမှာ မုန်လုံးထောင်းဗျာ၊ မုန်လုံးရေပေါ်လုပ်ဖို့၊ ညကျရင် ကျွန်တော်လာခဲ့မယ်’

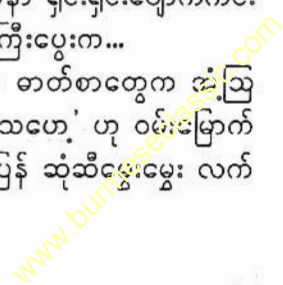
စာရေးသူကကျကျနုနုမှာခဲ့ပြီး ညနေစောင်းတော့ ကိုကြီးပွေးအိမ်တစ်ခေါက် ပြန်ရောက်ပါသည်။ အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ၊ မုန်လုံးရေပေါ် ပူပူနွေးနွေးကို ပန်းကန်ပြားထဲ သုံးဆယ် သုံးလုံးတိတိ မမှားအောင်ရေထည့်လိုက်ပြီး...

‘ကဲကိုကြီးပွေးစားတော့’
‘မင်းဟာက ဟုတ်ကောဟုတ်ရဲ့လားကွာ၊ မုန်လုံးရေပေါ် ဆိုတာကောက်ညှင်းတွေနဲ့ လုပ်ရတာဆိုတော့ တော်တော်ကြာ ဓာတ်ချုပ်ပြီးပိုဆိုးနေမှဖြစ်’

‘စားစမ်းပါဗျာ၊ လက်တွေ့ကုထုံးပါဗျ၊ ဒီရွာမှာ ကျွန်တော်သုံးရက်နေဦးမှာ၊ မပျောက်ဘူးဆိုရင် လည်ကိုစားနဲ့စဉ်းလှည့်’

ကိုကြီးပွေးသည် မုန်လုံးရေပေါ်ကြိုက်သူပီပီခဏခြင်း နှင့်ကုန်အောင် ဝအောင်စားပစ်လိုက်သည်။ အံ့ဩစရာပါပေ။ အနာနာ၍ လက်ကြီးမြှောက်ထားရသူ ကိုကြီးပွေးသည် မုန်လုံးရေ ပေါ်စားသည်ညမှာပင် အနာသက်သာပြီး ကျွန်တော်မပြန်မီအတွင်း သူ့ကိန္နရာနာ ရှင်းရှင်းပျောက်ကင်းသွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုကြီးပွေးက...

‘တို့ဗမာဆေးနည်းတွေ ဓာတ်စာတွေက အံ့ဩစရာပဲကွာ၊ မင်းဆေးနည်း ကောင်းသဟေ့’ ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လျက် ကျွန်တော်ရွာအပြန် ဆုံဆီမွှေးမွှေး လက်ဆောင်ပေးလိုက် ပါ၏။



စာရေးသူသည် ကိုကြီးပွေးကို လက်တွေ့ကျပြီး နောက် နောက်တစ်ယောက်ကိန္နရာနာပေါက်သူ ကုရပါသေးသည်။

ထိုသူကား ဦးတောဖြစ်ပါသည်။ ဦးတောသည် မကွေးမြို့နယ် အင်းတိုင်ကြီးရွာမှ ထန်းသမားဖြစ်ပါသည်။ ရှေးရာအတိုင်း ယောင်နှင့်ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူနှင့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ချင်တော့ စာရေးသူ မကွေးမှရေနံချောင်းအသွား၊ ဒေါင်းနေရွာဆေးခန်း ခေတ္တနား ရင်း ဦးတောနှင့်တွေ့ရပါတော့သည်။ စာရေးသူ

စပ်စုမေးမြန်းပြီး ကိန္နရာနာပျောက်နည်းလမ်းညွှန်း ဝေးလှိုက်ပါသည်။ တိုတိုနှင့် လိုရင်းရေးရသော်မုန့်လုံးရေပေါ် ဆယ် သုံးလုံးတိတိ အလုပ်စားပါဗျာဟု ပြောပါသည်။

စာရေးသူ အိမ်ပြန်ရောက်၍တစ်ပတ်အကြာ ဦးတောကိန္နရာ နှစ်နှစ်တော် ဓာတ်စာဆေးနည်းကြောင့် ပျောက်ကင်း ကြောင်း ဦးတော ကိုယ်တိုင်လာရောက်၍ ကျေးဇူးတင်ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ ပြောပြပါတော့သည်။

ကိန္နရာနာပေါက်၍ လက်တွေ့ပျောက်ကင်း ကြောင်း ကိုတော့စာတွေ့မဟုတ်လက်တွေ့။ ယနေ့အထိ နှစ်ဦးကု နှစ်ဦးပျောက် ကင်းပါသည်။ မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ်သုံးလုံး စာကာမျှနှင့် ချိုင်းကြားထဲက ကိန္နရာနာ ဘာကြောင့်ပျောက်ပါ လိမ့်ဆိုတာကိုတော့ ယနေ့အထိ တွေးမရပါချေ။ ဪ ... ဓာတ်သဘောကား ဆန်းပြားပါတ်။

မျက်နှာသစ်မှု သတိပြု

ဂရုမပြုကြလို့ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အစီအစဉ် ကျကျနန နေထိုင်ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် အာဂန္တုက ရောဂါတွေ မကပ်ရောက် နိုင်ပါဘူး။ ရောဂါဆိုတာကလည်း အသေးအမွှား ကနေ အကြီးအမား ဖြစ်လာတတ်တာကိုး။

လူခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူအပုပ်တွေရှိပါတယ်။ ရာသီ ၂တု အပူကြောင့်ညှော်ခိုးညှော်နဲ့ကြောင့်၊ အပူအစပ် အစား အစာတွေကြောင့်၊ ဒေါသခိုးကြောင့် အများအပြား နေ့စဉ်နှင့် အမျှ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လောင်ကျွမ်းနေတာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီအပူခိုးတွေ မလောင်ကျွမ်းရအောင် ချုပ်နစ် ချုပ်နစ် ချုပ်နစ်နည်းနည်း ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒီနည်း သည်းကောင်းပါတယ်။ လူအတော်များများကလည်း လက်ခံ ချင်သုံး နေကြပါပြီ။

အပူကြောင့် အခိုးအငွေ့ဖြစ်ပါတယ်။ အခိုးအငွေ့ ဘာ အပေါ်ကိုတုန်းကန့် ရွေ့လျားတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဆ အပူအပုပ်များရင် အပေါ်ကို လှုံ့တက်လာပါတယ်။ ဒီတစ် ခါလူမှာ ဇက်ကြောတွေ တက်လာပါတယ်။ ခေါင်းတွေကိုက်၊ မျက်ရိုးတွေကိုက်၊ နှာရည်တွေထွက်၊ အာခေါင်တွေခြောက်၊ သွားတွေ နာလာတတ် ပါတယ်။

သွားနာပြီဆိုမှဖြင့် ထမင်းဆိုဝေလာဝေး။ ရေ သောက်ဖို့ပင် အတော်ကြိုးစားယူရပါတယ်။ သွားရောဂါဝေဒနာ ခံစားဖူးသူတိုင်း သိကြပါတယ်။ တလောကဦးလေးအရွယ် ခိတ်ဆွေတစ်ယောက် သွားတွေနာ၊ သွားဖုံးတွေရောင်ပြီးရရက်

လောက် သွားဝေဒနာ ခံစားနေရပါတယ်။ အမျိုးမျိုး သော
ဆေးတွေလုပ်ပါ တယ်။ အချည်းအနှီးပါပဲ။ ဒါကြောင့်
စာရေးသူ က...

'ဦးလေး သွားနာပျောက်ချင်သလား'

'ဘယ်နှယ်ပြောပါလိမ့်၊ ပျောက်ချင်တာပေါ့'

'ဒါဖြင့် ကျွန်တော်ပြောတာ ယုံယုံကြည်ကြည်
လုပ်မလား'

'လုပ်မယ်၊ ပြော ဘာဆေးလဲ၊ အင်္ဂလိပ်ဆေးတွေ
ဗမာဆေးတွေစုံပြီနော်'

'ဆေးဆိုတာ ခဏပါဦးလေးရာ၊ တရားသေတော
ပြောလို့မရဘူးပေါ့၊ ဒါပေမယ် အခြေခံအကြောင်းရင်း
ငြိမ်းအောင် လုပ်မှ ပျောက်တာပါ၊ သွားထဲ ဆေးပူတွေသိပ်
ဟိုဟာထည်၊ ဒီဟာထည် လုပ်တာဟာ ထုံကျဉ်ပြီး ခဏပန်
သက်သာတဲ့ သဘော ဆောင်တာပါ၊ မူရင်းဖြစ်လာတဲ့
အကြောင်းရင်း ငြိမ်းအေးအောင်လုပ်တဲ့နည်းကအခုကျွန်တော်
ပြောမယ်နည်းပဲ'

'ကဲ... ဒါဖြင့်ပြော ဘာလုပ်ရမလဲ'

'ဦးလေး မနက်အိပ်ရာထတော့ မျက်နှာအရင်
သစ်သလား၊ သွားအရင်တိုက်သလား'

'သွားအရင် တိုက်တာပေါ့'

'အဲဒါမှားတယ်၊ ကဲ... မနက်ဖြန်ကစပြီး ဦးလေး
မျက်နှာအရင်သစ်ပါ၊ ရေအေးအေးနဲ့သစ်ပါ၊ သစ်တဲ့အခါ
ပါးစပ်ထဲ ရေမဝင်စေရဘူးနော်'

'မောင်ဟာက အဆန်းပဲ'

'မဆန်းပါဘူး ဦးလေးရာ၊ ရှေးမြန်မာသမားတော်
ကြီးတွေရဲ့ လက်သုံးဆေးနည်းနာတွေပါ၊ အိပ်ရာထ မျက်နှာ
ကိုအရင်ဆုံး သစ်ပြီးလို့ ဆယ်မိနစ်လောက်ခိုမှ သွားထိတ်
မယ်'

'မျက်နှာသစ်ပြီး ချက်ချင်း မျက်နှာမသုတ်ရဘူး
လား'

'သုတ်ပါဖြစ်ပါတယ်၊ သုံးရက်လုပ်ကြည့် ပျောက်ရ
မယ်'

'ဟုတ်ရဲ့လားဗျာ'

'မယုံစမ်းကြည့်ပေါ့လေ'

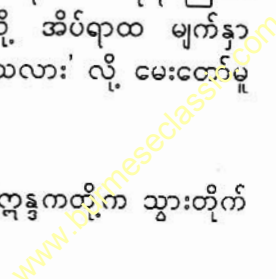
သွားနာဦးလေး ပြန်သွားပြီးနောက်သုံးရက်မြောက်
သောနေ့တွင် အိမ်သို့ပေါက်ချလာပါသည်။

'တယ်ကောင်းတဲ့နည်းပဲ၊ ကျုပ်ဖြင့်အစက ဟုတ်မှ
ဟုတ်ပါ၊ မလားလို့၊ အေးလေ ဒါလုပ်တာ အကျင့်ပါနေတာ
ကိုး၊ ရှေ့နဲ့နောက် ပြောင်းပြန်လုပ်ရတာပဲဆိုပြီး သတိတရ
လုပ်တာ ဟုတ်သမျှ၊ ပထမရက်နဲ့ကိုသက်သာသွားသမျှ
အဲဒီနည်းဘယ်ကရလဲ ပြောစမ်းပါဦး'

'ရန်ကုန် မဟာစည်သာသနာရိပ်သာ ညောင်ကန်
အရှင်ဣန္ဒကဆိကရတာ၊ မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက
တပည့်သားမြေးတွေကို 'ဦးဇင်းတို့ အိပ်ရာထ မျက်နှာ
အရင်သစ်သလား၊ သွားအရင်တိုက်သလား' လို့ မေးတော်မူ
သတဲ့'

'အင်း သက်စမ်းပါဦး'

'ဒါနဲ့ ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒကတို့က သွားတိုက်



ဒီးမှ မျက်နှာသစ်ကြောင်း လျှောက်ထားတော့ ဆရာတော်
 ကုရားကြီးက 'ဦးဇင်းတို့အဲဒါမှားနေတယ်၊ မျက်နှာကိုအရင်သစ်
 ဒီးမှ တစ်အောင် လောက်ကြာမှ သွားတိုက်ပါးလုပ်ကျင်းကြ၊
 နဲ့တိုင်းသထိရှိရှိနဲ့ လုပ်သွားရင် သွားနာ၊ သွားကိုက်
 ဘစ်သက်လုံးမဖြစ်ဘူး' လို့မိန့်တော်မူသတဲ့။

ဒီနည်းဟာအင်မတန်ကောင်းတဲ့နည်းပါ။ နံနက်
 အိပ်ရာထမှာခံတွင်းထဲ သွားဖုံးထဲ၊ မျက်နှာထဲမှာ အပူတွေ
 လှောင်ပြီး အောင်းနေပါတယ်။ အပေါ်က မျက်နှာသစ်
 ရေစင်အေးအေး ကလေးဖျန်းလိုက်တာနဲ့ အာခံတွင်းထဲက
 အခိုးတွေ အပြင်ထွက်လာပါတယ်။ 'အအေးရှိရာ အပူလာ'
 ဆိုတဲ့ နိယာမသဘောပါ။

သွားဖုံးထဲ၊ သွားထဲ၊ ခံတွင်းထဲက အပူအပုပ်တွေ
 မရှိတော့ရင် သွားနာတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဖြစ်တော့မလဲ။ ဒီ
 အကြောင်း နဲ့ဆက်စပ်ပြီး မန္တလေး သီပေါခေတ်က နန်းတွင်း
 အပျိုတော်ကြီး တွေနဲ့ အတူနေထိုင်ခဲ့တဲ့ ဒေါ်ရန်(အမျိုးသား
 ခေါင်းဆောင်ကြီး ကွယ်လွန်သူအာဇာနည် ဆရာကြီးဦးရာဇော်
 ၏ ညီမအရင်း) နဲ့စကားစပ်မိကြတော့ 'အမေရန်လဲ
 မျက်နှာကို အရင်ဆုံးသစ်ပြီးမှ သွားတိုက်တယ်ကွယ်' လို့ရယ်
 ရယ် မောမောပြောပါတယ်။ အမေရန် ဆယ်နှစ်သမီးအရွယ်က
 တိုင်း ကျင့်လာခဲ့တဲ့အကျင့်တဲ့၊ ယုံပါတယ်။ အမေရန်သွားတွေ
 ဝိုင်တုန်း၊ ပဲကြီးလှော်ဝါးနိုင်တုန်း။

မကွေးမြို့နယ် တရားသူကြီး ဦးကျော်လှဆိုတာ
 လဲရှိပါတယ်။ သူနဲ့စာရေးသူတို့ ညီရင်းအစ်ကိုလို ခင်မင်ပါ
 တယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာသစ်နည်းပေးတော့...

'ငါ့ကွာ... လည်ချောင်း ခဏခဏနာသကွ၊ လျှာ
 တွေ ဘာတွေပါနာတတ်တယ်၊ ငါလဲမင်းပြောတဲ့နည်းအတိုင်း
 မျက်နှာ အရင်သစ်တယ်။ သုံးရက်လောက် လုပ်ကြည့်တော့
 လည်ချောင်းနာတာတွေ၊ အာတွေလျှာတွေ နာတာတွေ မပေါ်
 လာတော့ဘူး' ဟုပြောလာပါသည်။

ဒါကြောင့် နံနက်အိပ်ရာထတဲ့အခါမှာ အထူးဂရု
 ဖိုက်ဖိုက် ပါးစပ်ထဲရေမဝင်မိဘို့၊ သွားအရင်မတိုက်မိဘို့၊
 မျက်နှာအရင်ဆုံးသစ်ပြီးလို့ အတန်ကြာမှ သွားတိုက်ဖို့ ဖြစ်ပါ
 တယ်။ အတိုချုပ် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ 'မျက်နှာသစ်မူ
 ဆတိပြု' ဟူ၍။

မေးဖျားတစ်လျှောက် ဝတ်ခြံပေါက်

‘ဦးဝင်းမြင့်၊ ဒါ ကျွန်တော်ညီမလေး ဖြူဖြူလေး မနေ့ကမှ ပခုက္ကူက လိုက်လာတာ’

မကွေးကောလိပ် စာကြည့်တိုက်အဝင်ဝတွင် သင်္ချာနည်းပြသရာဦးချစ်လွင်က ‘ဖြူဖြူ’ဟု အမည်နှင့်လိုက်အောင် ငန်းဖြူမလေးလို လှသောသူညီမလေးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ သူညီမလေး အသက်ဆယ်ခုနစ်နှစ်လောက်ရှိပါဦးမည်။

‘ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ၊ သိရတာဝမ်းသာပါတယ် ဆရာတို့ မွေးချင်း ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိတုန်း’

‘မွေချင်းလား၊ ကျွန်တော်တို့မောင်နှမနှစ်ယောက်ပဲ ရှိပါတယ်၊ ညီမလေးကဆယ်တန်း ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကအောင်တယ်၊ အမေ အဖေနဲ့မခွဲချင်လို့ ကျောင်းတောင်ဆက်မတက်ဘဲ အိမ်မှာနေတယ်၊ ခု ကျွန်တော်ကိုလွမ်းလို့ လိုက်လာတာ သွားဦးမယ်ဗျို့၊ ညီမလေး ရောက်ခိုက် မြို့ထဲလိုက်ပြလိုက်ဦးမယ်နော်’

ဆရာဦးချစ်လွင်တို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်သည် အသင်ရပ်စောင့်နေသော မြင်းလှည်းပေါ်သို့ဘက်၍ မြို့ထဲသို့ ထွက်သွားသည်။

‘တကယ်ချစ်တဲ့ မောင်နှမဟေ့’ ပထဝီဌာနမှ သူငယ် ချင်းအောင်ကျော်မြင့်ကြီးက အနားမှမှတ်ချက်ချစ်

ဟုတ်လည်း ဟုတ်သည်။ သူတို့မောင်နှမသည် ကျောင်းဝန်းကျင် ဈေးဆိုင် တွေတစ်ဝိုက်မှာ၊ ရုပ်ရှင်ရုံထဲမှာ၊ ဘုရားရင်ပြင်တော်မှာ အမြဲတတွဲတွဲ တွေ့ရသည်။

တစ်ပတ်ခန့်ကြာသောအခါ စာရေးသူသည် မကွေးကောလိပ်ကျောင်းဖက်သို့ ထွက်လာခဲ့မိသည်။ လမ်းတွင် သမိုင်း သုတေသနအရာရှိဟောင်း ဆရာဦးအောင်သန်းနှင့် တွေ့ရာ...

‘စိတ်မကောင်းစရာဘဲ၊ ဆရာဦးချစ်လွင်ညီမလေး ဒီနေ့မနက်ဆုံးသွားရှာတယ်’

‘ဗျာ... ဟုတ်ရဲ့လား၊ မနေ့ကတောင် မြသလွန် ဘုရားရင်ပြင်ပေါ် တွေ့လိုက်ပါသေး’

‘ဟုတ်ပါတယ်... မြန်ဆန်လိုက်တာဗျာ၊ မေးခိုင်းပိုးဝင်လို့ပဲ’

‘မေးခိုင်းပိုးဝင်ရအောင် ဒီကောင်မလေးက ဘာရောဂါဖြစ်လို့လဲ’

‘မေးဖျား ဝက်ခြံပေါက်တာပေါ့၊ အဲဒါ ညှော်တွေမိ၊ မတည်တာတွေစားနဲ့ မေးကြီးရောင်ကိုင်းလာပြီး ဒီနေ့မနက် မေးထူးခေါ်မရ ဖြစ်သွားတာပဲ’

‘ဖြစ်မှဖြစ်ရလေ၊ ဆေးခန်းကော မသွားဘူးလား’

‘သွားတာပေါ့၊ ဆေးနှစ်လုံးတောင် ထိုးသေးတာပဲ၊ မေးဖျားပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံဖုဆိုတာ မပေါ့ရဘူးဗျာ၊ အဲဒါ ဝက်ခြံ စွယ်ဖြူ ခေါ်တယ်’

‘အေးဗျာ... သူတို့ကလဲ အဖုလေးလိုတော့မလေး စားတာ အရေးမထားတာလဲ ဖြစ်မှာပေါ့၊ သွားလိုက်ဦးမယ်လေ၊ လိုတာကသိရတာပေါ့’

စာရေးသူသည် ဆရာဦးချစ်လွင်အိမ် (မကွေးကောလိပ်တွင် ဆရာများကို တိုက်အိမ်ကလေးတွေ ဝင်းနှင့်ခြံနှင့် သီးသန့်ထားရှိ၏။) သို့ရောက်သောအခါ ဆရာဦးချစ်လွင် ၏ ညီမချောကလေး ဖြူဖြူသည်ခုတင်ထက်တွင် ပက်လက်ကလေး။ သူချစ်သော အစ်ကိုကို ခွဲခွာသွားပါပြီ။ ကျန်ရစ်သူ ဆရာဦးချစ်လွင်မှာတော့ 'ညီမလေးရေ... ညီမလေးရေ၊ အဖေ နဲ့အမေကို အစ်ကိုဘယ်လိုပြောရမှာလဲ ကွယ်' နှုတ်မှတဖပွ ပြောလိုက်၊ တက်သွားလိုက်၊ သောကဇိတောက်လောင် နေရှာပါသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဆရာဆရာမများကလည်း ဆရာ ဦးချစ်လွင်ဖြစ်အင်ကို မကြည့်ရက်ကြ။

စာရေးသူလည်း ကြာကြာကြည့်မနေရက်တော့ပါ။ အသုဘအတွက်စီမံစရာ ကိစ္စများကို စီမံရပါသည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်မိမိတစ်မြို့ရွာလာ၍ ကွယ်လွန်ရလေသူ ဖြူဖြူအသုဘကို စည်းစည်းကားကားလေးဖြစ်အောင်၊ နီးစပ်စွာ အပေါင်းအသင်း များထံ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ကားရှိသူများထံ ချဉ်းကပ်ရပါ သည်။ ကုသိုလ်ကလည်း တစ်မျိုးကောင်ပါသည်။ ကြားရသူ တိုင်း စုတ်တသပ်သပ် သနားနှမြောမဆုံးတောင်းဆိုသည့် အကူအညီကို ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေးလာကြပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အကူအညီပေးကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များထဲတွင် မကွေး-ရေနံချောင်း ဘတ်စ်ကားလိုင်းပြေးဆွဲသော ကားပိုင်ရှင် ဦးဘသိုက်လည်းပါဝင်ပါသည်။ ဖြူဖြူအသုဘ ပို့ကို ဦးဘသိုက် ကားတွင် ကျွန်တော်နှင့်ကောလိပ်ဆရာ ဆရာမများပါဝင်ကြပါသည်။ ကားပိုင်ရှင် ဦးဘသိုက်က

ရင်နာစရာ ကောင်းလိုက်တာဗျာ၊ ဒီလိုမေးဖျားပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံကိုမပေါ့ရဘူးဗျာ၊ အထူးသဖြင့် ညှော်ရှောင်ရတယ်၊ ဖန်ခါးစေ့ကို သွေးပြီးလိမ်းရင် ပျောက်တာပေါ့ဗျာ၊ ပြီးတော့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေရင်းက ညှော်မိရင် မေးခိုင်ပြီး သွားတွေစေ့သွား နိုင်တာပေါ့၊ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ရေနံစိမ်းအကောင်းဆုံးပဲဗျာ'

'ရေနံစိမ်းဟုတ်လား ဦးဘသိုက်၊ လုပ်စမ်းပါဦး၊ မေးခိုင်ရောဂါနော်၊ ရေနံစိမ်း ဘာလုပ်ရမှာတုန်း ပြောစမ်းပါဦး'

'ဟာ... မေးခိုင်ရောဂါလို့ ပြောနေကြတာပါဗျာ၊ အမှန်က အနာဝင်တာပါ၊ ဒီမှာ ဆေးနည်းကောင်းရှိတယ်၊ ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့၊ အခုလိုပဲ ကျုပ်လဲမေးဖျား ဝက်ခြံပေါက် ဖူးခဲ့တာပေါ့'

'ဟုတ်ကဲ့ ပြောပါဦး'

'ကျုပ် တကယ်ပေတာ၊ ကားကတစ်ဖက်ဆိုတော့ သိပ်ဂရုမစိုက်ဘူးပေါ့ဗျာ၊ ညှော်တွေမိရုံတင်မကဘူး၊ ကြက်သားကြော် တွေစားနဲ့၊ အို... မေးကနေ ပါးကြီးပါဖောင်းလာတာပေါ့၊ တို တိုပြောရရင် အနာဝင်ပါလေရော၊ အနာဝင်တယ်ဆိုတာက မေးကြီးခိုင်ပြီး သွားတွေစေ့သွားတာပေါ့၊ အမေလုပ်တဲ့လူကလဲ ခြေမကိုင်မီ လက်မကိုင်ခါပေါ့၊ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတုန်း၊ ကျုပ်တို့အဖွား သီလရှင်ကြီးရောက်ချလာတယ်၊ ကျုပ်ဖြစ်အင်မြင်တော့ 'ယဲ...ဟဲ... ဝက်ခြံစွယ်ဖြူ ပေါက်တာမပေါ့ရဘူးဟဲ၊ ခု အနာဝင်သွားတာ၊ ရေနံယူစမ်း၊ ဆားလဲယူခဲ့ပေါ့' အမေလဲ ဘွားသီလရှင်ကြီး

ပြောတာတွေ သွားယူရတာပေါ့၊ ဒါနဲ့ ဘွားသီလရှင်ကြီးက
 ရေနံစိမ်း စားပွဲဇွန်းနှစ်ဇွန်းဗျ၊ ဆားကလက်ဖက်ရည်
 ဇွန်းကလေး တစ်ဇွန်း၊ ပန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး
 ကျုပ်ပါးစပ်ကို အတင်းဖြိုပြီး ခုနကဖျော်ထားတာတွေ လောင်း
 ချတော့တာပဲ၊ အို လောင်းချပြီးရေခန်းတစ်ခွက်တိုက်စောင်ခြုံ
 ထားခဲ့တယ်၊ ထွက်လာလိုက်တဲ့ ချွေးတွေဗျာ၊ ရေချိုးထားသ
 လား မှတ်ရ တယ်၊ ကျုပ်လဲ အဲဒီတော့ပကတိဖြစ်သွားတယ်၊
 အမှန်ကတော့ မေးခိုင်တာဟာ အနာဝင်တာပါဗျာ၊ အနာဝင်
 ပြီးလားဆိုမှဖြင့် အသက်အရွယ် လိုက်ပြီးတော့ ရေနံစိမ်းနဲ့
 ဆားအကောင်းဆုံး ပဲ'



ဦးဘသိုက်က အားပါးတရပြောပြပါသည်။ မည်သူ
 အနာဝင်၍ထိုဆေးနည်းဖြင့်ပင် ပျောက်ကင်းကြောင်း သက်
 သေ သက္ကာယဖြင့် ပြောပြပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာရေးသူ
 လည်း စာရေးသူတို့မြို့တွင် မြန်မာဆေးအကျော်အမော်ဖြစ်
 သော အသက်ရစနစ် ရှိသည်သမားတော်ကြီးကို ချဉ်းကပ်
 မေးမြန်း ကြည့်တော့...

'အေး... မေးခိုင်ပိုးတွေ ဘာတွေ ငါမသိဘူး
 မေးဖျား ပေါက်တဲ့ဝက်ခြံဟာ လူသေနိုင်တယ်ကွ၊ မေးဖျား
 တစ်လျှောက် ဝက်ခြံပေါက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမရှိရာတဲ့-
 မှတ်ထား၊ မင်းတို့ ခေတ်ပညာတတ်တွေပြောရတာ လက်ဝင်
 သက္ကာ၊ အဲ...မေးခိုင်တယ်၊ မေးထူးခေါ်မရ ဖြစ်သွားတာဟာ
 ညှော်မိပြီး အနာဝင်တာကွ၊ အနာဝင်တာကို အိမ်သုတ်တဲ့
 ရေနံစိမ်းနဲ့ဆား အကောင်းဆုံးပဲ' ဟုမိန့်၏။

ထို့ကြောင့် အနာဖြစ်လျှင် ဂရုစိုက်ပါ။ အထူး
 သဖြင့် မေးဖျားအနာပေါက်လျှင် ပို၍ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍
 အနာညှော်မိပြီး အနာဝင်သော် ရေနံစိမ်းနဲ့ဆား အသက်
 အရွယ်အလိုက်တိုက်ပါ။ မေးခိုင်ပိုးဝင်ပါပြီ။ လက်လွတ်ရတော့
 မည်ဟု ဆိုသောလူနာများကို ထိုဆေးမြီးတို့ဖြင့် အသက်ကယ်
 ခဲ့ဖူးပေါင်း များပါပြီ။ မြန်မာတို့၏ ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်းစေတနာ
 ကေ ှင်းများအတိုင်း မိမိတို့အိမ်တွင်ဟင်းလျာကောင်းကလေး
 များရက ဟင်းခွက်ကမ်းဘိသကဲ့သို့ ဆေးမြီးတို့ကောင်းကလေး
 ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အများသိအောင် ကမ်းလိုက်ရပါသတည်း။
 သတ္တဝါများကျမ်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

ဆီးရောဂါကင်း ကင်းဝေးရေး

မိန်းမမှာ 'မီး' ယောက်ျားမှာ 'ဆီး' ဆိုဘိသကဲ့သို့ ယောက်ျားတွေ အရေးကြီးဆုံးဆီးပါ။ ဆီးကို ဂရုစိုက်ရပါမည်။ ဆီးရောဂါကြောင့် ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင်၊ ဆီးမဖြောင့်၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးခိုးမှုတ်၍ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ခါးတောင်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။ အမျိုးသားများ ကျန်းမာစေရန်အတွက် ဆီးကို အဓိကထားရာသည်။

ဆီးကောင်းနေမည်ဆိုပါက မျက်စိကြည်လင်ခြင်း၊ အသားအရေစိုပြည်ခြင်း၊ အညောင်းအကိုက် ဒုလ္လာပါဒရက် ဝေဒနာတွေ ကင်းဝေးနိုင်သည်။

ဆီးရောဂါမဖြစ်စေရေးနှင့် ဆီးရောဂါရနေသူများ ကို စာရေးသူနည်းကောင်းတစ်ခု ပေးချင်၏။ ထိုနည်းကောင်းကို ဦးလေး မင်္ဂလာဦးအောင်မြင်ထံမှရ၏။ သူပြောတာက 'ကျုပ် ဟိုတုန်းက သွားလေရာ ဆီးဆေးပုလင်းကလေး ဆောင်သွားရတယ်။ ဆီးက မနေနိုင်မထိုင်နိုင်အောင် အောင်တာကိုး၊ ဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနဲ့ စကားစပ်မိတော့ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ပေးတဲ့နည်းပဲဗျ။ အဲဒီနည်းက ရေချိုးတော့မယ်ဆိုရင် ဆီးမသွားမိအောင် သတိထားဖို့ပဲ။ ဆီးကိုအောင်ထားရမယ်၊ အောင်ထားလို့ မရဘူးဆိုရင်လဲ ရေမချိုးနဲ့ဦး၊ ရေဝဝတစ်ခွက် ထသောက်လိုက်ဦး၊ သောက်ပြီးပြီးချင်း ချက်ချင်းရေမချိုးနဲ့ဦး၊ ၁၅မိနစ် လောက်ကြာအောင်နေဦး၊ ဆီးအိမ်ထဲ ရေရောက် ပါစေဦး၊ ဒီတော့မှရေချိုးဗျ။ အဲဒီလို ကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုရင် ဆီးရောဂါ



လုံးဝကင်းစင်သွားမယ်၊ ကျုပ်တို့မိဘများ ရှေးလူကြီးများ 'ဟဲ့... ရေချိုးမလို့လား၊ ရေချိုးတော့မယ်ဆိုရင် ရေဝဝသောက်ချိုး ဟဲ့' ဆုံးမလေ့ရှိတယ်။ ရေဝဝသောက်ချိုးဆိုတာ အလကား ပြောတာ မှ မဟုတ်ဘဲဗျ။ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ပြောတာပဲဟာ၊ ကဲဗျာ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ရေမရှိဘူး၊ ရေလောင်းချိုးလိုက်တော့အအေးနဲ့ အပေါ်ကလောင်း တော့အပူက ငုပ်လျှိုးဆင်းသွားတာဗျ။ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးနည်း နေတော့ ရေနည်းနည်းကလေးသာ ရှိတဲ့ ဒယ်အိုး ကင်းကို မီးမြိုက်သလိုပေါ့၊ အိုးကင်းကပ် ဂျိုးဖြစ်ကုန်တာပေါ့၊ အဲဒီဂျိုးတွေကြောင့် ဆီးလမ်းတစ် လျှောက် 'ရှာင့်တာတွေ ဆီးတောင်တာတွေ ဆီးပူညောင်း ကျတာတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ ဒါကြောင့် ရေချိုးတော့မယ် ဆိုရင် ရေဝဝသောက်ချိုး ပေါ့၊ ဆီးမသွားမိအောင် သတိထား ပါ၊ ကျုပ်တော့အဲဒီနည်းအတိုင်း ကျင့်သုံးလာခဲ့တာ သွားလေ ရာဆောင်ရ တဲ့ဆီးဆေးပုလင်း လက်လွှတ်ရတဲ့ ဆီးရောဂါ ကင်းဝေးသွားတယ်' ဟူ၍ဖြစ်သည်။

'မိန်းမတွေ မီးယပ် ဓမ္မတာမထိန်ဖို့ သတိထား ရသလို၊ ယောက်ျားတွေမှာလည်း ဆီးမကျင်၊ ဆီးမဖြောင့်၊ ဆီးရောဂါမရဘို့ အရေးကြီးသကိုး၊ ဒါကြောင့် ဆီးရောဂါရနေ သူတွေ ဆီးရောဂါ မဖြစ်ရေးကြိုတင်ကာကွယ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေ အဲဒီနည်းအတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ဆီးရောဂါ ဘေးမှ ကင်းဝေးစေမယ် ပေါ့ဗျာ၊ ပြီးတော့ ဆီးရောဂါဝေဒ နာရှင်တွေ အပူအစပ် အစားအသောက်ကိုလဲ သတိထား ဆင်ခြင် ရမယ်နော်'

ထိုကဲ့သို့ မင်္ဂလာဦးအောင်မြင်ကမိန်၏။ ထို

ကြောင့် နီးစပ်ရာ မိတ်ဆွေများကိုလည်း ပြောကြားပါသည်။
ကျိုးထူး ခံစားကြရပါသည်။ ဆီးရောဂါဖြစ်နေသူတို့
မ်းသာမှုရကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အများချမ်းသာမှုရကြစေ
န်တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဆီးရောဂါဘေး ကင်းဝေးကြပါစေ။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

စာရေးသူအား အဖက်ဖက်မှ အကူအညီပေး
ကြသော မန္တလေးမှဦးဘကျော်၊ မကွေးတိုင်းအားကစားမှု
ဦးတင်ထွဋ်၊ မာမီ ဒေါ်တင်ဦး၊ သင်္ဘောမဂ္ဂဇင်းတိုက်
ဦးစီးအယ်ဒီတာချုပ် ဦးလေးကြီးဦးတင်မောင်၊ ဓမ္မဃောသက
ဦးမောင်မောင်၊ စာရေးသူ မေးမြန်းသမျှ၊ စုံစမ်းသမျှတို့ကို
စိတ်ရှည်လက်ရှည်နှင့် ဖြေကြားကြသော အနယ်နယ်အရပ်ရပ်
မှ ရဟန်းရှင်လူများ၊ လိုအပ်သည် စာအုပ်စာတမ်းများ
ရှာဖွေပေးသော ချစ်ဇနီး မမြင့်မေတို့ကို များစွာ ကျေးဇူးတင်
ရှိပါကြောင်း။

အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းခြင်းဖြင့်...
ရောဂါခပင်း ကင်းဝေးကြပါစေ။

မကွေးဝင်းမြင့်
စာရေးဆရာ တိုင်းရင်းဆေးသူတော်
အမှတ်(၆)- မဲထီးလမ်း၊ ဈေးရပ်
မကွေးမြို့။



မကွေးဝင်းမြင့်

ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- ၁ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း
- ၂ ။ အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်း
- ၃ ။ အသက်ကလေးရယ်တဲ့ရှည်စေလို
- ၄ ။ ခရီးသွားဆေးသမား
- ၅ ။ သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်ခြင်းအကြောင်းနှင့်
- ၆ ။ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်ဆန်းများ
- ၇ ။ ရတနာ
- ၈ ။ ဆေးသမားပီတိ
- ၉ ။ မြန်မာ့ရိုးရာမြန်မာ့လေ့အတိတ်နိမိတ်
- ၁၀ ။ လက်ဆင့်ကမ်းမြန်မာ့ဆေးပညာ
- ၁၁ ။ ဆေးပေးသောလက်
- ၁၂ ။ အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ ၁၂လရာသီဓာတ်စာ
- ၁၃ ။ လူထဲကဆေးပညာ
- ၁၄ ။ ဆေးသမုဒ္ဒရာ
- ၁၅ ။ ဆီးချိုဆိုသောထိုရောဂါ



ဆုမြတ်စာပေသို့ မှာယူရရှိနိုင်သော

မကွေးဝင်းမြင့်စာအုပ်များ

- ၁ ။ အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း
- ၂ ။ အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်း
- ၃ ။ အသက်ကလေးရယ်တဲ့ရှည်စေလို
- ၄ ။ ခရီးသွားဆေးသမား
- ၅ ။ သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ ဦးနှောက်ကြောပြတ်ခြင်းအကြောင်းနှင့်
- ၆ ။ ရတနာ
- ၇ ။ ဆေးသမားပီတိ
- ၈ ။ လက်ဆင့်ကမ်းမြန်မာ့ဆေးပညာ
- ၉ ။ ဆေးပေးသောလက်
- ၁၀ ။ အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ ၁၂လရာသီဓာတ်စာ
- ၁၁ ။ ဆေးသမုဒ္ဒရာ
- ၁၂ ။ ဆီးချိုဆိုသောထိုရောဂါ