

ဒေါက်တာစိုးပေါင်

BURMESE CLASSIC

မိခင်လောင်းတို့
သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ



နန်းဟွမ်မိ၊
တွေ့ဆုံပေးကြိုသည့်၊

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၀၀၈၀၁၀၉



မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၂၃၆၀၃၀၉



ပထမအကြိမ်
၂၀၀၉ ခု၊ ဩဂုတ်လ



အုပ်ရေး
၅၀၀



တန်ဖိုး
၂၀၀၀ ကျပ်



မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
အော်ပီကျယ်



အတွင်းဖလင်
AZ



ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်သင်းသင်းမွန် (သင်းစာပေ)
၁၀၊ ရတနာမြိုင်လမ်း၊ လှည်းတန်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။



မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးကျော်ဇင်၊ ခိုင်ရည်မွန်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ ၀၄၂၂၉)
အမှတ် ၈၁၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဒေါက်တာစိုးလွင်
မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ
ဒေါက်တာစိုးလွင်၊ ရန်ကုန်။
နန်းဒေဝီစာပေ ၊ ၂၀၀၉၊ ဩဂုတ်လ။
၂၅၂ - စာ၊ ၀၃. ၁ x ၂၁. ၄ စင်တီမီတာ။

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာစိုးလွင်

BURMESE
CLASSIC

မိခင်လောင်းတို့
သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ

(နန်းဟွမ်ခမ်း တွေ့ဆုံ မေးမြန်းသည်)



မာတိကာ

နိဒါန်း

အခန်း [၁]

မိခင်ဘဝ ၁၃



အခန်း [၂]

မလိုချင်ဘဲရတဲ့ ကိုယ်ဝန် ၂၅

အခန်း [၃]

အရေးပေါ် သန္ဓေတားနည်းအကြောင်း ၃၃

အခန်း [၄]

လက်မထပ်မီ သွေးစစ်ဖို့ လို မလို ၄၁

အခန်း [၅]

သားသမီးရတနာ ယူတော့မည်ဆိုလျှင် ၅၁

အခန်း [၆]

ဘယ်အချိန်မှာ ဝိုက်အပ်မလဲနှင့် အာလ်ထရာဆောင်းတီဗွီ ၅၉

အခန်း [၇]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်ဆေး တည့်အောင်ပေး ၆၇

အခန်း [၈]

ဖွဲ့အန် ရင်ပူ ၇၇

- အခန်း [၉]
ဖောရောင်ခြင်း၊ သွေးကြောထုံးခြင်း ၈၃
- အခန်း [၁၀]
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၉၁
- အခန်း [၁၁]
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ခါးနာခြင်း ၉၉
- အခန်း [၁၂]
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အဖြူဆင်းခြင်း ၁၀၅
- အခန်း [၁၃]
ဆီးခဏ ခဏ သွားခြင်း ၁၁၃
- အခန်း [၁၄]
အိပ်၍မပျော်သော ညများ ၁၂၁
- အခန်း [၁၅]
မူးမိုက် ၁၂၉
- အခန်း [၁၆]
ကြွက်တက်၊ သွေးကြောထုံး ၁၃၅
- အခန်း [၁၇]
သေးသေးမွှားမွှား ပြဿနာကလေးများ ၁၄၁



ဒေါက်တာစိုးလွင်

ပဲခူးတိုင်း၊ ဖြူမြို့တွင် အဖ ဦးကျင်မောင်၊ အမိ ဒေါ်ခင်ဝင်းတို့မှ ဖွားမြင်သော သားဖြစ်သည်။ မွေးချင်း ၆ ဦးတွင် ဒုတိယ။ ငယ်စဉ်က ဖြူမြို့ အ. ထ. က (၁) တွင် ပညာဆည်းပူးခဲ့သည်။ ၁၉၇၆-၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် အခြေခံပညာ အထက်တန်းကို (က) အဆင့်မှ အောင်မြင်သည်။ ပဲခူး ဒေသကောလိပ်နှင့် မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်တို့တွင် ပညာသင်ယူခဲ့ရာ ၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာ M.B.B.S ဘွဲ့ ရရှိသည်။

ထို့နောက် မြန်မာ့တပ်မတော်တွင် ပြည်သူ့ စစ်မှုထမ်း ဆေးမှူး အဖြစ် ခုနှစ် အမှုထမ်းပြီး နယ်ဘက်သို့ လက်ထောက် ဆရာဝန်အဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန် ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) မှ M.Med.Sc (O&G) ဘွဲ့ ရရှိသည်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်တွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ပညာတော်သင်အဖြစ် သွားရောက်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် M.R.C.O.G (UK) ဘွဲ့ ရရှိသည်။

ဒေါက်တာစိုးလွင်သည် ငယ်စဉ်က ဘဝရည်မှန်းချက်အဖြစ် 'ဆရာဝန်၊ ထောင်းဆရာ၊ စာရေးဆရာ' ဖြစ်ရန် ရည်မှန်းခဲ့လေသည်။ ဆေးပညာဘွဲ့ ရပြီး (၁၈) နှစ်ကြာမှ ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် သုခချမ်းသာ မဂ္ဂဇင်းပါ 'မိုက်ကယ်လ်ရယ်၊ သော်တာဆွေရယ်၊ လူနာ တစ်ယောက်ရယ်၊ တွန်တော်ရယ်' ဝတ္ထုတိုဖြင့် စာပေလောကသို့ ရောက်ရှိသည်။

ယခုအခါ ဒေါက်တာစိုးလွင်သည် မကွေး ဆေးတက္ကသိုလ်၊ မကွေးတိုင်း ဆေးရုံကြီးတွင် တွဲဖက်ပါမောက္ခ သားဖွားမီးယပ် အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရင်း ဆေးပညာပေး ဝတ္ထုတိုနှင့် ဆောင်းပါးများ ရေးသားလျက်ရှိသည်။

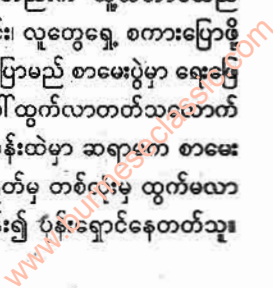
အပြောင်းအလဲ တစ်ခု၏ ရလဒ်

သို့မဟုတ်

မိခင်လောင်းတို့အကြောင်း

ညသည် အေးမြနေ၏။ တိတ်ဆိတ်နေ၏။ ဒေါက်တာ ငြိမ်းချမ်းသည် တစ်ယောက်တည်း ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လေး အတွေး ကမ္ဘာထဲ လွင့်မောနေလေ၏။ သူ့ရှေ့မှာတော့ မကြာမီ စာဖတ်သူတို့ လက်ထဲ သို့ ရောက်ရှိလာတော့မည့် စာအုပ်လေး တစ်အုပ် ရှိသည်။ 'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ' အမည်ရသည့် စာအုပ် လေးပါပဲ။ အေးမြ တိတ်ဆိတ်နေသော ညချမ်းတွင် တစ်ယောက် တည်း ထိုင်ရင်း သူ့ဘဝ၏ အပြောင်းအလဲ အကွေ့အချိုးတွေ အံ့ဩဖွယ်ရာ ထူးဆန်းသော ဖြစ်ရပ်ကလေးတွေက ရုပ်ရှင်ပြသည့် နှယ် သူ့အာရုံတွင် ထင်ဟပ်လာတော့သည်။

ကြည့်စမ်း မယုံနိုင်စရာကောင်းအောင် သူ ပြောင်းလဲသွားခဲ့ ပုံက ထိုသူသည် သူ့မှ ဟုတ်ရဲ့လား စင်မြင့်ထက်မှာ ပရိသတ်တွေ တဝါးဝါး ပွဲကျအောင် 'မိခင်လောင်းတို့ အကြောင်း သိကောင်းစရာ' လေးတွေကို နှလုံးသားထဲက အလိုအလျောက် ထွက်လာသော စကားသံများအဖြစ် အားပါးတရ ပြောဟောနေသော သူ့အသွင်ကို သူ ပြန်မြင်ယောင်မိတော့ အံ့ဩကြီးစွာ ဖြစ်မိပါ၏။ တကယ်တမ်း ကျတော့ ဟိုးငယ်စဉ် ကလေးဘဝကတည်းက သူ့သဘာဝသည် လူတွေကို အလွန် ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း၊ လူတွေရှေ့ စကားပြောဖို့ အလွန်တရာ စိုးရွံ့တတ်ခြင်း၊ ကုန်ကုန်ပြောမည် စာမေးပွဲမှာ ရေးခံဖြ ရလျှင် သူ့အစွမ်းသတ္တိတွေ အံ့မခန်း ပေါ်ထွက်လာတတ်သလောက် နှုတ်မှ ပြော၍ ဖြေရမည်ဆိုလျှင် အတန်းထဲမှာ ဆရာမက စာမေး လျှင်ပင် (စိတ်ထဲက သိပါလျက်နှင့်) နှုတ်မှ တစ်လုံးမှ ထွက်မလာ တတ်။ စာမေးခံရမည်ကို ကြောက်လွန်း၍ ပုန်းရှောင်နေတတ်သူ။



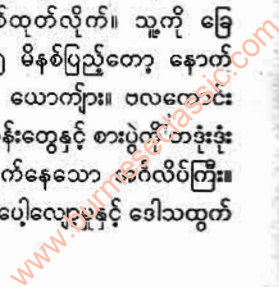
မှတ်မိသေးသည်။ မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝ တုန်းက အဖြစ်ကလေး တစ်ခုအကြောင်း။ ရှက်ရှက်နှင့်ပင် အမှန် အတိုင်း ရင်ဖွင့်ချင်ပါသည်။ ထိုအဖြစ်ကလေးကို ပြန်ပြောင်း တွေး တော မြင်ယောင်မိတိုင်း တစ်ခါတစ်ရံ တခစ်ခစ် ရယ်မောမိသလို တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ဪ ငါ့ခမျာ သနားစရာကောင်းလောက် အောင် ကြောက်တတ်သူပါလားဟု မိမိကိုယ်မိမိ ကရုဏာသက်မိ၏။ ခွဲစိတ်ပညာ ပါမောက္ခကြီး၏ စာသင်ခန်း Lecture Hall ထဲတွင် သူ ဘယ်နားမှာ ပုန်းရမလဲ နေရာ ရှာနေမိ၏။ ဆရာကြီးကို ကြောက် လှပါ၏။ 'ဟိုကောင် ဆင်းခဲ့စမ်း' ဟူသော အသံဝါကြီး ကြားလျှင် ကြက်သီး ဖြန်းဖြန်းထအောင် ကြောက်ရွံ့ခဲ့၏။ အတန်းသားတွေ အားလုံးရှေ့သို့ ခေါ်ထုတ်၍ စာမေးမည်။ မရလျှင် သူ့ရှူးဖိနပ်ကြီးနှင့် တင်ပါးကို အကန်ခံရမည်။

ထိုနေ့က သူ ကြောက်ကြောက်နှင့် ခုံတန်းလေးမှာ ထိုင်ရင်း သူ့အား အတန်းရှေ့ကို ခေါ်ထုတ်မည် စိုးရွံ့လွန်းသောကြောင့် ခုံအောက်သို့ ဝင်ပုန်း နေမိ၏။ (Lecture Hall က အကြီးကြီး၊ နိမ့်ရာမှ မြင့်သွားသော လှေကားထစ်သဖွယ် ခုံတန်းရည်များကြောင့်) ရွေ့က ဆရာက သူ့ကို မမြင်ရ။ ဟုတ်ပြီ ခုံအောက်မှာ ပုန်းနေရင်း အသံတွေ ကြားနေရလျှင် အိုကေပြီလေ။ ထိုစဉ်မှာပင် မမျှော်လင့် သော အဖြစ်တစ်ခု ရုတ်ခြည်း ဖြစ်သွားခဲ့၏။ သူပုန်းနေသော ခုံတန်း ရွေ့က ကောင်မလေးက ရွတ်ကနဲ ရွတ်ကနဲ နှစ်လုံးတိတိ ဆက်၍ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောရလျှင် လေပုန်းကလေး မြူးလိုက်ခြင်းပင်။ အားပါးပါး ဒင်းက ရုပ်ကလေးလှသလောက် ဦးနုံကျတော့ စူးရှ ပုပ်အဲ့လှပါလား။ ခုံကြားထဲ ဆက်ပုန်း၍ မရလောက်အောင် မူးမိုက်မတတ်ဖြစ်သွား၍ ရေငုပ်နေရာမှ ဘွားကနဲ ရေပေါ် ပေါ်လာ သည့်အလား သူ့ခေါင်းက အပေါ်သို့ မြောက်အတက် တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင် မည်သူ့ကို စာမေးရမည်ကို လိုက်ရှာနေသော ဆရာကြီး၏ မျက်လုံးထဲ သူ့ခေါင်းကလေးက ထိုးထိုးထောင်ထောင် ငေါက် တောက်လေး ပေါ်လာသည်မို့ 'ဟိုကောင် ဆင်းခဲ့စမ်း' ဟူသော မိုးကြိုးပစ်ချလိုက်သော အသံနက်ကြီး ကုတ်ချောင်း ကုတ်ချောင်းနှင့် အတန်းအရှေ့ရောက် ဘာမေးလို့ မေးမှန်း မသိအောင် ကြောက်ရွံ့ တုန်ယင် ဘာမှ မဖြေနိုင်ဘဲ အာစေးထည့်ထားသကဲ့သို့ ပူးကပ်နေ သော နှုတ်ခမ်းများ၊ နောက်ဆုံး တင်ပါးတွင် ရှူးဖိနပ်ရာကြီး ထင် ကျန်ရစ်ခဲ့သော ဘဝ၏ မမေ့နိုင်စရာ အဖြစ်အပျက်လေး တစ်ခုပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

အဲသလောက် စကားပြောရမှာ စိုးရွံ့ အားငယ် ဒုက္ခရောက် တတ်သော ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းတစ်ယောက် ကံကောင်း ထောက်မ စွာ အင်္ဂလန်သို့ ပညာတော်သင် စေလွှတ်ခြင်း ခံရ၏။ ရပ်ဝေး မြေခြား တိုင်းတစ်ပါးမှာ 'တော်ဝင် သားဖွား မီးယပ် အထူးကု ပါရဂူဘွဲ့' စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုဖို့ ကြိုးစားတော့ ဘာပြောကောင်းမလဲ တဦးဦးနှင့် ကျပါလေရော။ စောစောက ပြောခဲ့သလို 'ရေးဖြေ' က သူ့အတွက် ဘာဆို ဘာမှ မခက်။ အခက်ကြီး ခက်ရသည်က 'နှုတ်ဖြေ'။ စီကနဲဆို အကွဲကြီး ကွဲသည်က 'နှုတ်ဖြေ'။ နဂိုကမှ စကား ပြောရမှာ ကြောက်သည့် ငနဲ။ အခုလို အင်္ဂလိပ်လိုလည်း (တောသား မို့ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး) ပြောရသေး ပြောရသည့် ပုံစံကလည်း ရုပ်ရှင် ဇာတ်လိုက်လို ပြဇာတ်မင်းသားလို ဟန်နှင့် ပန်နှင့် ပြောရသည် ဆိုတော့ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်ပြီပေါ့။

ကြည့်ဦးလေ စာမေးပွဲဖြေရသည့် ပုံစံကလည်း သူ့အတွက် ခက်ခဲ ဆန်းပြားနေလွန်းသည်ကိုး။ ဆေးစာတွေ မေးလို့ကတော့ ဘာမှ ပြဿနာမရှိ။ ရွတ်ရွတ်ဒွတ်ဒွတ်နှင့် သူ ရွတ်နိုင်ပါသည်။ အခုတော့ ရုပ်ရှင်ထဲ သရုပ်ဆောင်ရသည့်နယ်။ ရုပ်ရှင်သင်တန်း ကျောင်းမှ သရုပ်ဆောင် သင်တန်းသားများကို ပိုက်ဆံပေးငှားထား သည်။ စားပွဲတစ်ခုသို့ဝင် အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခု ပေးထားသည်။ မိမိ ဂျူတီချိန်တွင် ရွတ်တရက် သွေးဆင်း၍ ရောက်လာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် ကလေးအခြေအနေက သေလုဆဲဆဲ၊ ခွဲခန်း အပြန် ဝင်ဖို့ ကြိုးစားသော်လည်း ခွဲခန်းက မအား၍ ခေတ္တ စောင့်ရ။ ခွဲပြီးသွားတော့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျ။ ကလေးက သေ။ ယခု ရွတ် တရက် လူနာနှင့် တွေ့ရပြီ။ လူနာက ကလေး သေဆုံးသွား၍ ရှိုက်ကြီးတင်င် ငိုနေပြီ။ ကဲ သွားစမ်း ဆရာဝန် အဲဒီ ငိုနေတဲ့ လူနာ အင်္ဂလိပ်မကို ၁၅ မိနစ်တိတိ အားပေး နှစ်သိမ့်စမ်း။ တတ်လည်း တတ်နိုင်သည့် အင်္ဂလိပ် လူနာမလေးပါပဲ။ တစ်နေ့လုံး ကျောင်းသား တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ဝင်လာတိုင်း မျက်ရည်တွေ တောက် တောက်ကျအောင် တငိုတည်း ငို။ ဘေးမှ ရေပုလင်း တစ်ပုလင်းချ။ ရေသောက်လိုက် မျက်ရည်တွေ ညှစ်ထုတ်လိုက်။ သူ့ကို ခြေ တစ်ပေါင်ကျိုး အင်္ဂလိပ်လို ချော့။ ၁၅ မိနစ်ပြည့်တော့ နောက် စားပွဲ တစ်ခုမှ စောင့်နေသူက သူမ၏ ယောက်ျား။ ဝလကောင်း ကောင်း ခက်ထန် မာကျောသည့် မျက်ဝန်းတွေနှင့် စားပွဲကို ဘခိုးခိုး ထု၍ ဒေါသအမျက် ချောင်းချောင်းထွက်နေသော အင်္ဂလိပ်ကြီး။ သူ့ကလေး သေဆုံးသွား၍ ဆရာဝန်ကို ပေါ့လျော့နှင့် ဒေါသထွက်



နေသူ။ တရားစွဲချင်နေသူ။ အဲဒီလူကြီးနှင့် ၁၅ မိနစ်တိတိစကားပြော။
 ကိုင်း ဒီစာမေးပွဲမျိုးကို တဖုန်းဖုန်းကျတာ သူ့အပြစ်လား။ သူ့ရဲ့
 'စကားပြော ပါရမီ' က ညံ့ဖျင်းလှသည်မို့ စိတ်ဓာတ် အကြီးအကျယ်
 ကျဆင်း။ ဘယ်တော့မှ အောင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးဟု လက်လျှော့
 အနွှဲပေးသော စိတ်ဓာတ်နှင့် အမိမြေကို ပြန်ပြေးချင်သည့် ညံ့ဖျင်း
 နဲ့နဲ့သော စိတ်ထားတွေ တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက်လာ။ အဲသည်ညက
 စိတ်ညစ်ညစ်နှင့် အိပ်ရာဝင်သွားခဲ့သော ခပ်ညီညီ ဆရာဝန်ကလေး
 တစ်ယောက်။ သူ့ဘဝကို အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းသွားစေမည့်
 'အိပ်မက်' တစ်ခု မက်သည်။ ကြည့်စမ်း အိပ်မက်ထဲတွင် ဒေါက်တာ
 ငြိမ်းချမ်း တစ်ယောက် မြန်မာပြည်က တောကျောင်းလေး
 တစ်ကျောင်းရဲ့ ကျောင်းခန်းကျယ်ကြီးထဲ ကျောင်းသူ ကျောင်းသား
 လေးတွေကို ဟောပြောပွဲတစ်ခု လုပ်နေသည်။ 'ပန်းတိုင်သို့ သွားရာ
 လမ်း' ဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့်။ အင်္ဂလန်မှ တော်ဝင်ဘွဲ့ရ အထူးကု
 ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ငြိမ်းချမ်း တစ်ယောက် ပန်းတိုင်သို့ မည်သို့
 မည်ပုံ အောင်မြင်စွာ လှမ်းဖို့ ခြေလှမ်းတွေအကြောင်း အာပေါင်
 အာရင်းသန်သန်နှင့် ဟောပြောနေခဲ့သတဲ့။ (အံ့ဩစရာ) ကလေး
 တွေ၏ မျက်ဝန်း တောက်တောက်ကလေးတွေက ဆရာဝန်ကြီးကို
 အားကျခြင်း၊ ကြည်ညို လေးစားခြင်း အရောင်တွေ တဖျတ်ဖျတ်
 လင်းလက်လို့ပေါ့။

ဟောပြောနေရင်း ဖျတ်ကနဲ အိပ်ရာမှ လန့်နိုး၏။ ဘုရား
 ဘုရား အိပ်မက်က တကယ် ဖြစ်နေသကဲ့သို့ပါလား။ အိပ်မက်ထဲမှာ
 ပြောခဲ့သော စကားတွေအားလုံး သူ မှတ်မိနေ၏။ ချက်ချင်း သူ
 ပြောခဲ့သော စကားတွေ သူ ဟောခဲ့သော ဆွဲခဲ့သော 'ရုပ်ပုံ' ကို
 စာရွက်ဖြူပေါ် ကောက်ဆွဲ။ စာကြည့်စားပွဲရှေ့မှာ ကပ်။ တစ်ညလေး
 အတွင်းမှာပင် သူသည် မယုံနိုင်စရာကောင်းအောင် ပြောင်းလဲသွား
 ခဲ့၏။ နတ်ရေကန်ထဲ ပစ်ချလိုက်သည့်အလား အိပ်ရာမဝင်ခင်
 တုန်းက ခပ်ညီညီ ခပ်တုံးတုံး ကြောက်ရွံ့ အားငယ်တတ်တဲ့ ဆရာဝန်
 လေး အပြီးအပိုင် သေဆုံးသွားခဲ့ပြီ။ ယခု နိုးထလာသူက ပန်းတိုင်သို့
 ရဲဝံ့စွာ ယုံကြည်စွာ ခိုင်မာစွာ မရောက် ရောက်အောင် လျှောက်လှမ်း
 တော့မည့် သတ္တိခဲ ဒေါက်တာ ငြိမ်းချမ်း။

သူ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ကြီး သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်၏။ အမိမြေသို့ ဒီဘွဲ့ကြီး
 မပါဘဲ မပြန်ပြီ။ ဒီတစ်ခေါက် သေချာပေါက် အောင်မြင်ရမည်။
 အောင်မြင်မှု ပန်းတွေ တဝေဝေနှင့် အမိမြေသို့ အပြန်လမ်း
 မျက်နှာပန်းလှရမည်။ ယခု ကျားကုတ်ကျားခဲ ဆည်းပူး သင်ကြားခဲ့

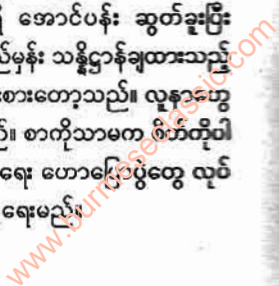


သမျှ ဆေးပညာရပ်တို့ဖြင့် အမိမြေသို့ ပျော်ပျော်ကြီး ပြန်မည်။
(တချို့လူတွေလို အင်္ဂလန်မှာ ကုတ်ကတ်ပြီး မနေဘူး) မိမိတတ်
သော ဆေးပညာနှင့် အမိမြေမှ သနားစဖွယ် ရောဂါ ခံစားနေရ
ရှာသော လူနာတွေကို စွမ်းစွမ်းတမံ ဆေးကုပေးမည်။ ဆေး
ကျောင်းသားလေးတွေကို ဆရာဝန်ကောင်းဖြစ်အောင် ဆေးပညာ
တွေ သင်ကြားပေးမည်။ ဒါတင် ဘယ်ကဦးမလဲ။ ပြည်သူလူထုကို
ဆေးပညာတွေ ဖြန့်ဝေ ပညာပေးမည်။ မိမိ ဝါသနာပါသော စာပေ
အနုပညာနှင့် ဆေးပညာပေး ဝတ္ထု ဆောင်းပါးတွေ ရေးမည် စသော
စသော မျှော်လင့်ချက် အိပ်မက်တွေ တသိကြီးနှင့် အစွမ်းတုန်
ကြိုးစားတော့သည်။

အထူးသဖြင့် 'စကားပြောခြင်း' ပေါ့။ (ဆေးစာတွေက သူ
အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ပြီးပြီ) သူ့ချို့ယွင်းချက်က 'စကားပြောခြင်း'
တွေ့သမျှ လူတွေနှင့် မရှက်မကြောက် စကား ပြောမည်။ တစ်
ယောက်တည်း အင်္ဂလိပ်လို စကားပြော လေ့ကျင့်မည်။ စိတ်ဆိုး
နေသည့် အင်္ဂလိပ်ကြီးကို ဘယ်လို ပြောရမည်။ ငိုကြွေးနေသော
မိခင်ကို ဘယ်လို အားပေး နှစ်သိမ့်ရမည်။ ဆေးရုံကို တရားစွဲဖို့
လာသည့် ရှေ့နေကို ဘယ်လို စကားပြောရမည်ကို လေ့ကျင့်မည်။
Practice . . . Practice . . . ။

လေ့ကျင့်ရင်း လေ့ကျင့်ရင်း ထပ်ခါ ထပ်ခါ လေ့ကျင့်ရင်း
တစ်ခါထက် တစ်ခါ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုက တဖြည်းဖြည်း တစ်စ
ထက် တစ်စ တိုးတက်လာ၏။ နောက်တစ်ခါ စာမေးပွဲခန်းထဲ
ဝင်တော့ အရင် တစ်ခါတွေတုန်းကလို ကြောက်ရွံ့ တွန့်ဆုတ်
အားငယ် စိုးရွံ့နေသော ခပ်ညံ့ညံ့ ဆရာဝန် တစ်ယောက် မဟုတ်
ရေးချ မဟုတ်တော့ သတ္တိရှိရှိ တည်တည်ကြည်ကြည် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ မိမိ
ကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက် အပြည့်ရှိသော အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး
တစ်ယောက်နွယ် ကောင်းကောင်းကြီး ပီပီပြင်ပြင်ကြီး သရုပ်ဆောင်
နိုင်ခဲ့ပြီတည်း။ မှန်ပါသည်။ လောက ဇာတ်ခုံပေါ်မှာ အပီပြင်ဆုံး
ကပြနိုင်ဖို့ သရုပ်ဆောင်ပညာ လိုအပ်လှပါသည်။

ကိုင်း အမိမြေသို့ ဂုဏ်သရေရှိရှိ အောင်ပန်း ဆွတ်ခူးပြီး
ပြန်ခဲ့ပြီ။ အမိမြေရောက်သည်နှင့် မိမိ ရည်မှန်း သန့်ဋ္ဌာန်ချထားသည့်
အလုပ် တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု လုပ်ဖို့ ကြိုးစားတော့သည်။ လူနာတွေ
ဆေးကုမည်။ ကလေးတွေကို စာသင်မည်။ စာကိုသာမက ဖိတ်တိုဝါ
သင်နိုင် အောင် ကြိုးစားမည်။ ကျန်းမာရေး ဟောပြောပွဲတွေ လုပ်
မည်။ ဆေးပညာပေး စာပေ ဝတ္ထုတွေ ရေးမည်။



အဲသည်မှာပဲ ဤစာအုပ်လေး ဖြစ်လာဖို့ နိဒါန်းစခဲ့ခြင်းပါ။
'Dumex' ကုမ္ပဏီမှ 'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ'
တို့ ဟောပြောပေးဖို့ တောင်းဆိုလာသည်။ မိခင်လောင်းတွေ စုဝေး
ထားမည် ဟောပြောပေးပါတဲ့။ ရေငတ်တုန်း ရေတွင်းထဲကျ ဆိုသည့်
စကားလိုပါပဲ။ ပြည်သူလူထု နားလည် သဘောပေါက်အောင်
ကာတွန်းလေးတွေ လက်ာ် ကဗျာလေးတွေ ရေးဆွဲ စပ်ဆို။ နည်း
ဓနိစုံနှင့် လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ပြီး ရွှင်လန်း တက်ကြွစွာ သွက်လက်
ပျော်ရွှင်စွာ ဟောပြောပွဲ စင်မြင့်ပေါ် တက်ခဲ့၏။ ငယ်ငယ်တုန်းကလို
ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ် သူရဲဘောကြောင်သည့် ငြိမ်းချမ်း မဟုတ်
တော့ပြီ။

ဟောပြောပွဲက အကြီးအကျယ် အောင်မြင်သည်။ ပရိသတ်က
ရယ်စရာပြောလျှင် တဝါးဝါး တဟားဟားနှင့် ရယ်မော ပျော်ရွှင်
ကြ၏။ လေးလေးနက်နက် ပြောလျှင်လည်း ခန်းမတစ်ခုလုံး တိတ်
ဆိတ်နေအောင် အာရုံစိုက် နားထောင်ကြ၏။ ဟောပြောပွဲပြီးပြီး
ချင်း ဖြူစင် သန့်ပြန်ပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော အမျိုးသမီးငယ်
တစ်ဦး သူ့ဆီ ရောက်လာသည်။ သူ့နာမည်က နန်းဟွမ်ခမ်း။
Wellness မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာ တစ်ဦး။ ယနေ့ ပြောသော
အကြောင်းအရာတွေကို သူတို့ မဂ္ဂဇင်းတွင် အင်တာဗျူး ပုံစံနှင့်
ထည့်လိုသည်တဲ့။

ကိုင်း အဆင်သင့်လိုက်လေ။ မိမိ ဆန္ဒရှိသည့် ကျန်းမာရေး
ပညာပေးအလုပ်ကို ဆက်လုပ်ခွင့်ရဦးမည်။ ရေငတ်နေဆဲ ရေတွင်းထဲ
ထပ်ကျပြန်ပြီ။ ဒီလိုနှင့်ပဲ 'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာအဖြာဖြာ'
နာမည်ရသည့် မိခင်လောင်းတို့အကြောင်း အမေးအဖြေ ဆောင်းပါး
များ တစ်ပုဒ်ပြီး တစ်ပုဒ် Wellness မဂ္ဂဇင်းတွင် လစဉ် အခန်းဆက်
စာရှုသူတို့ လက်သို့ ရောက်ခဲ့တော့သည်။ ဟောပြောပွဲမှ စကားသံ
သည် လေထဲ ပျောက်ကွယ်မသွားတော့ဘဲ 'နှုတ်တစ်ရာ စာတစ်လုံး'
ဆိုသည့် ဆိုရိုးလေးအတိုင်း စာမျက်နှာထက် ကမ္ဘည်းတင်နိုင်ခဲ့ပြီ။
ထို့မျှမက ယခု သီးခြား လုံးချင်းစာအုပ် တစ်အုပ်ပင် ထွက်ပေါ်လာ
တော့မည်မို့ Wellness မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာ နန်းဟွမ်ခမ်း၊ စီစဉ်သူ
တို့ရဲ့တို့အား ကျေးဇူးစကား ဆိုရပါမည်။

ဤဟောပြောပွဲလေး၏ ဂယက်သည် ဤမျှပင် မကသေးပါ။
MRTV 4 ရုပ်မြင်သံကြား အစီအစဉ်မှလည်း ဤခေါင်းစဉ်လေး
အတိုင်းပင် 'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ' အမည်နှင့်
ကျန်းမာရေး ပညာပေး အင်တာဗျူးလေးတစ်ခု စီစဉ် ဖန်တီးကု



မြန်မာပြည်အနှံ့သို့ ယုံနှံ့ ရောက်ရှိခဲ့၏။

ဒေါက်တာ ငြိမ်းချမ်းသည် သူ့ရှေ့တွင် ချထားသော 'မိခင်
လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ' အမည်ရသည့် စာအုပ်
ကလေးကို ကြည့်ရင်း အတွေးနယ်ထဲ လွင့်မြောလိုက်၊ ထိုအတွေး
လေးများကို ချရေးလိုက်နှင့် အံ့ဩ ဆန်းကြယ်ဖွယ်ရာ 'အတိတ်
ဘဝခရီး' ၏ အပြောင်းအလဲများ မမေ့နိုင်စရာ အမှတ်တရ ဖြစ်ရပ်
ကလေးများကို ပြန်ပြောင်း မြင်ယောင်ရင်း အတွေးကမ္ဘာလေးထဲ
တစ်ဦးတည်း ပျော်မွေ့နေမိ၏။

ထိုစဉ်မှာပင် 'ကလင် ကလင်' ဟူသော ဖုန်းသံက သူ့အား
အတွေး ကမ္ဘာလေးထဲမှ လှုပ်နှိုးလိုက်၏။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်
ဟောဟို အရှေ့ဘက် ဘုန်းကြီးကျောင်းဆီမှ အုန်းမောင်းခေါက်သံ
တတောက်တောက်ကို ကြားရပြီ။ မနက် ၄ နာရီ ထိုးပြီတော့။
ဖုန်းက ဆေးရုံမှ ဖုန်း။ မိခင်လောင်း တစ်ယောက်၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်
တက်၍ သတိလစ် တက်ချက်ပြီး အရေးပေါ် ရောက်လာသည့်
အကြောင်း။ မည်သည့် နေရာတွင်မှ ကိုယ်ဝန်ကို အပ်နှံထားခြင်း
မရှိသော မိခင်လောင်း တစ်ဦး။ ကိုယ်ဝန် နေ့စေ့ လစေ့ကြီးတွင်မှ
ရုတ်တရက် သတိလစ် တက်ချက်ပြီး အချိန်နှောင်းမှ ဆေးရုံ
ရောက်လာသည့် မထူးလှသော ကြားနေကျ ဇာတ်လမ်းလေး
တစ်ပုဒ်ပင်။

ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းသည် ဆေးရုံသို့ အပြေးသွားဖို့ ပြင်ရ
တော့ပြီ။ သူ ရေးနေသည့် စာအုပ် အမှာစာလေးကို ဤမှာပင်
အမြန်ဆုံး အဆုံးသတ်ရတော့မည်။ သူ့စာအုပ်ကလေးသည် မြန်မာ
နိုင်ငံတဝှမ်းလုံးရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများသို့ ယုံနှံ့ ရောက်ရှိ
ပါစေ။ မိခင်လောင်းတို့သည်လည်း မိမိရေးသော စာလုံးလေးများကို
ဖတ်ရှုမိပြီး အသိပညာ အလင်းရောင်ကလေးများ လင်းလတ်လာ
ပါစေ။ ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော ရင်သွေးငယ်ကလေးများကို ပျော်ရွှင်
ချမ်းမြေ့စွာ မွေးဖွားနိုင်ကြပါစေဟု ဆုမွန်ကောင်းများ တောင်းရင်း
ဤအမှာစာကလေးကို အဆုံးသတ်မိပါတော့သတည်း။

စာဖတ်သူများ၏ အကြံပေး ဝေဖန်မှုများကို
လေးစားစွာ ကြိုဆိုလျက်။

ဒေါက်တာစိုးလွင်၊ တွဲဖောင်း၊ စောထွ
သာ၊ ဖွားမီးယပ် ပညာဌာန၊ ဗဟိုအမျိုးသားဆေးရုံကြီး၊
ဆေးတက္ကသိုလ် (၁)၊ ရန်ကင်း။

နိဒါန်း

၇-၈-၂၀၀၅ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့ 'Central Hotel' မှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့ 'ဒေါက်တာစိုးလွင်'ရဲ့ 'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ'လို့ ခေါင်းစဉ် တပ်ထားတဲ့ ကျန်းမာရေး ပညာပေး ဟောပြောပွဲကို တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ့်ကို ပျော်ရွှင်စဖွယ် အောင်မြင်လှတဲ့ ပွဲကလေး တစ်ပွဲပါပဲ။ ဟောပြောတဲ့ ဆရာကလည်း ကာတွန်း ရုပ်ပုံကလေးတွေ ဆွဲပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ပျော်ရွှင် သွက်လက်စွာနဲ့ မိခင်လောင်းတွေ ဆောင်ဖို့၊ ရှောင်ဖို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာကို ဟာသတွေ နှောလို့ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ပြီး ဟောပြော သွားခဲ့တယ်။ ပရိသတ်ကလည်း တဝါးဝါး တဟားဟားနဲ့ ရယ်မော ပျော်ရွှင်စွာ မပျင်းရအောင် နားထောင်ရင်း ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေ တစ်ပုံ တစ်ပင် ဆည်းပူးရတယ်။ ပြီးတော့ ပရိသတ်က မေးချင်ရာရာမေး၊ ဆရာက ပြန်ပြီး ဖြေကြားတဲ့ 'အမေး အဖြေ' ဆွေးနွေးပွဲကလေးကလည်း စိတ်ဝင်စား စရာ။ ဒီလို အဖိုးထိုက်တန်ပြီး ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးအတွက် အကျိုးရှိလှတဲ့ အဖိုးတန် ဆေးပညာပေး စကားတွေကို မြန်မာပြည် တစ်နံတစ်လျားက ပြည်သူ လူထုတစ်ရပ်လုံး သိစေ ကြားစေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေ ဟောပြောပွဲ နားထောင်ရင်းနဲ့ တဖွားဖွား ဖြစ်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟောပြောပွဲပြီးတာနဲ့ ဆရာ့ဆီ အပြေးသွားလို့ 'ဒီမိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ'ကို ဟောပြောပွဲတုန်းက အချိန် အခက်အခဲကြောင့် မြည့်မြည့်စုံစုံ မပြောရတာတွေကိုပါ ဖြည့်စွက်ပြီး Wellness မဂ္ဂဇင်းမှာ လစဉ် အခန်းဆက် ဖော်ပြဖို့ ခွင့်တောင်းမိတယ်။ ဒီလက စပြီး ဆရာနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အခန်းဆက် အင်တာဗျူးကို စတင်ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ စာဖတ် ပရိသတ်အနေနဲ့ မရှင်းမလင်းတာတွေ၊ မေးမြန်းချင်တဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ ဆွေးနွေး ဝေဖန်ချင်တာတွေ ရှိခဲ့ရင် Wellness မဂ္ဂဇင်းကို လိပ်စာတပ်ပြီး စာရေး မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ကဲ... ကျွန်မတို့ရဲ့ စကားပိုင်း ကလေးကို စလိုက်ကြပါစို့။

အခန်း [၁]

ပိဋက



အခန်း [၁]

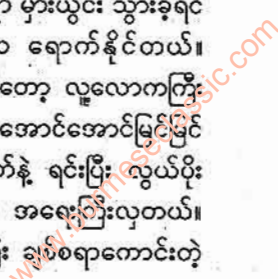
မိခင်ဘဝ

- ဆရာ ဟောပြောပွဲမှာ ပြောသွားခဲ့တယ်နော်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ တစ်နှစ်ကို မိခင်လောင်း ငါးသိန်းငါးသောင်းကျော် သေဆုံးနေတယ်။ အများစုက ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေမှာ ဖြစ်တာ။ သေချာ တွက်ချက်ကြည့်တော့ တစ်မိနစ် မှာ မိခင် တစ်ယောက်နှုန်း သေဆုံးနေတယ်ဆိုတော့ ကျွန်မတို့အနေနဲ့ မိခင်လောင်းတွေ ဒီလို အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေနဲ့ မသေရလေအောင်၊ သေဆုံးမှု တွေ လျော့နည်းသွားရလေအောင် နည်းမျိုးစုံ သုံးပြီး ဝိုင်းဝန်း ကြိုးစားကြ ရမယ် မဟုတ်လားဆရာ။ အဲဒီ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို မပြောခင် ပထမဆုံး 'မိခင်' ဘဝဆိုတာကို ဆရာ ဘယ်လိုများ မြင်ပါသလဲ ဆရာ။
- 'မိခင်'ဆိုတာ မရှိရင် ကျွန်တော်တို့တွေ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲ ဘယ်လို လုပ်ပြီး ရောက်လာမလဲ။ 'မိခင်' ဆိုတာ မိမိရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲမှာ လူသား လေးတစ်ယောက်ကို ကိုးလတိတိ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ လွယ်ပိုးထားပြီး အန္တရာယ်တွေ ကြားကနေ ဒီအူဝဲကလေးကို ကမ္ဘာလောကကြီးထဲ ရောက်အောင် မွေးထုတ်ပေးရတာ။ 'ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေး... ရင်မှ ဖြစ်သော သွေး၊ ချစ်မဝတဲ့ မေ့ရင်သွေး' ရယ်လို့ တင်စားကြတယ်လေ။ မိခင်ဘဝဆိုတာ သဘာဝက ပေးအပ်တဲ့ ကံကောင်းခြင်း လက်ဆောင် တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ အမျိုးသမီးတိုင်း မြင့်မြတ်တဲ့ မိခင်ဘဝကို မရနိုင် ပါဘူး။ တကယ်တမ်းကျတော့ လူ့ဘဝဆိုတာ ရခဲဘိခြင်း။ ဟိုးဗြဟ္မာ့ပြည် က အပ်တစ်ချောင်းချ... လူ့ပြည်က အပ်တစ်ချောင်းထောင် ဒီအပ်ဖျား ချင်း ဆုံဖို့ ခက်သလိုပဲ လူ့ဘဝ ရဖို့ ခက်ခဲတဲ့အကြောင်း တင်စားထားကြ

ထယ် ဖျတ်လား။ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ အိမ်ထောင်ကျပြီး ဘယ်လို နည်းနဲ့မှ ကလေးမရနိုင်လို့ အားကိုးတကြီး ရောက်လာကြတဲ့ အမျိုးသမီး တွေ တစ်ပုံတစ်ပင်ပါ။ မတော်တဆ မိခင်ဘဝကို ရောက်လာရပြီဆိုရင် လည်း ဒီဝမ်းမှာ လွယ်ထားရတဲ့ ကလေးလေး ဒီဝမ်းငိုက်ထဲ ကျန်းကျန်း မာမာ ကြီးထွားလာဖို့၊ ချောချောမောမော မွေးဖွားဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဟောဒီ လောက သံသရာမှာ ခရီးမျိုးစုံသွားခဲ့ရ။ ခရီးတကာ ခရီးထဲမှာ ခရီးတာ အတိုဆုံးနဲ့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး၊ အန္တရာယ်အများဆုံး ခရီးကို ပြပါဆိုရင် မိခင်ရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲကနေပြီး မွေးလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်သန်းပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးထဲ လာရောက်ရတဲ့ ခြောက်လက်မ လောက်ပဲ ရှည်တဲ့ ခရီးကို ပြရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစကားပုံကလေးတစ်ခုတောင် ရှိရဲ့ မဟုတ်လား။ 'ယောက်ျား ဖောင်စီး... မိန်းမ မီးနေ'တဲ့။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို သင်္ချိုင်းကို မျက်စောင်း သုံးခါ ထိုးသတဲ့။

အဲသလို အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်ကို ဖြတ်သန်း ကျော်ဖြတ်လို့ သားသား၊ မီးမီးလေးတွေကို အသက်နဲ့ ရင်းပြီး မွေးပေးရတာမို့ မိဘ နှစ်ပါးရဲ့ ကျေးဇူးကို ပြောကြ ဆိုကြတဲ့အခါမှာ အထူးသဖြင့် မွေးမိခင်ရဲ့ ကျေးဇူးကို စာဖွဲ့လို့ မကုန်နိုင်အောင် ဖြစ်ကြရတယ် မဟုတ်လား။ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မွေးမိခင်ကို ကျေးဇူးဆပ်ခဲ့တာ နို့တစ်လုံးဖိုးပဲ တျောတယ်လို့ ဆိုရိုးရှိခဲ့ကြ။ အဲဒီစကား မမှန်ဘူး။ နှစ်လုံးဖိုးလုံး ကျေပါ တယ်ရယ်လို့ စကားစစ်ထိုး ပြေရှင်းကြ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိက အနှစ် ချုပ်လိုက်ရင် မာတာမိခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ရဲ့ ကျေးဇူးတွေ ဆပ်မကုန်အောင် ကြီးမားတယ်လို့ ပြောလိုရင်းပါပဲ။ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲက ကလေး လေးအတွက်လည်း အစကောင်းမှ အနှောင်း သေချာဆိုသလိုပဲ ကနဦး ခရီး ချောမွေ့ပါမှ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက် သွက်လက် တဲ့ ကလေးငယ်တစ်ဦး ဖြစ်လာမယ်။ တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်း သွားခဲ့ရင် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခိတဘဝ ရောက်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်ရည်မမီတဲ့ ဘဝမျိုး ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ လူ့လောကကြီး ထဲ လူသားလေးတစ်ယောက် ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အောင်အောင်မြင်မြင် ရောက်ရှိလာဖို့ ဒုက္ခအန္တရာယ်အပြည့်ကို အသက်နဲ့ ရင်းပြီး လွယ်ပိုး ထားရတဲ့ မိခင်လောင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ အရေးကြီးလှတယ်။ ဒီတော့ မိခင်လောင်းတွေ ကျန်းမာဖို့၊ ကျန်းမာပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့



ရင်သွေးငယ်လေး မွေးဖွားပေးနိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးမှာ တာဝန် ရှိတယ်။

- ဆရာ စိတ်မဆိုးနဲ့နော်။ ကျွန်မတို့ နိုင်ငံမှာ သားဖွားမီးယပ် အထူးကု ဆရာဝန် 'အိုဂျီ' အများစုဟာ အမျိုးသမီးတွေပါ။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဓလေ့ ထုံးစံ ယဉ်ကျေးမှုအရလည်း အမျိုးသမီးရောဂါတွေဆို အမျိုးသမီး ဆရာဝန်ဆီပဲ အပြုများကြမှာပေါ့။ အမျိုးသား ဆရာဝန်ကို ပြုဖို့ ဝန်လေး ကြမှာပဲ။ အဲဒါ ဆရာဟာ အမျိုးသား တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လို လုပ်ပြီး အိုဂျီ ဖြစ်လာလဲ။ ပြီးတော့ အခု ကျင်လည်နေရတဲ့ သားဖွား မီးယပ် ဆရာဝန်ဘဝမှာရော ဆရာ ပျော်ရဲ့လား။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ သွေးသံရဲ့တွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာမို့ပါ။

- အမှန်အတိုင်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝမှာ ဒီလိုမျိုး သားဖွား မီးယပ်အထူးကုဆရာဝန် တစ်ယောက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ လုံးဝ မမျှော် မှန်းခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော်က ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက အိပ်မက်တွေ မက်ခဲ့တာ။ မြန်မာပြည်မှာ အရင်တုန်းက ကျော်ကြား ထင်ရှားခဲ့ဖူးတဲ့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ နာဂ သိန်းလှိုင်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ကူးထဲက ဟီးရိုးပေါ့။ အဲဒီဆရာကြီးလိုမျိုး ခွဲစိတ်တု ပညာမှာ တကယ် ထူးချွန် ထက်မြက်ပြီး ဆရာကြီးလိုပဲ အများအတိုး ဆောင်နိုင်တဲ့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ချင်ခဲ့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ မနန်းရေ . . . လောကကြီးဆိုတာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာက တခြား၊ ဖြစ်နေတာတွေက တခြား။ အနာဂတ်ဆိုတာလည်း ကြိုမမြင်နိုင်၊ ဘဝဆိုတာလည်း အဆင် သင့် ရေးထားပြီးသား စာအုပ်တစ်အုပ်လို့ တင်စားကြတယ်။ ကျွန်တော့် ဘဝမှာ ရှေ့ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်မယ်ဆိုတာ အဲဒီ စာအုပ်ထဲမှာ ရေးထား ပြီးသားနဲ့ တူပါရဲ့။ တစ်နေ့ကို တစ်ရွက်ပဲ လှန်သွားရတာ မဟုတ်လား။ ရှေ့ကို လှန်ပြီး ကြည့်လို့မရ။ ပြီးခဲ့တာတွေ နောက်ကို ပြန်လှန်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ ဘဝမှာ ကိုယ် ဘယ်တုန်းကမှ မမျှော်လင့်၊ မထင်မှတ်ခဲ့ တာတွေ ဖြစ်လာခဲ့တာပဲ။ အခု ကျွန်တော်ဆိုရင်လည်း ငယ်ငယ်လဲ စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တဲ့ ဘဝရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေထဲ ဘယ်တုန်းကမှ မပါခဲ့ဖူးတဲ့ သားဖွားမီးယပ် အထူးကု ဆရာဝန်တစ်ယောက် လက်တွေ့မှာ ဖြစ်လာခဲ့ တယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်လာခဲ့တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့် ဘာသာ လည်း သေသေချာချာ ရှင်းအောင် မပြောတတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခု wellness မဂ္ဂဇင်းထဲ ဆက်တိုက်ပါခဲ့တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆေးလောက

အတွေ့အကြုံလေးတွေ 'မ' မှန်သမျှ ကြောက်လှပါတဲ့ မိန်းမ ရောဂါကု ဆရာဝန်တစ်ယောက်အကြောင်း၊ 'မကျေပွဲလေး နွဲ့လိုက်ချင်' တို့ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ရင် အရိပ်အမြွက်တော့ ပြောနိုင်လိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့။ နောက်တစ်ချက်က အမျိုးသားဆရာဝန်မို့ အမျိုးသမီး လူနာတွေ လာပြပုံ၊ မလားဆိုတဲ့ မေးခွန်း။ အမှန်ပါပဲ။ ဆေးခန်းကို လာပြတဲ့ လူနာ အရမ်း နည်းပါတယ်။ အဲဒီအတွက်တော့ တစ်ခါလေးမှ နောင်တ မရခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝ ရည်မှန်းချက်က 'ဆရာဝန်စစ်စစ် တစ်ယောက် ဖြစ်ချင် ခဲ့တာ' အဲဒီအထဲမှာ လူနာတွေ အများကြီး ရပြီး နာမည် ကျော်ကြားတဲ့ လက်ဖျားငွေသီးနေတဲ့ ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ မမျှော်မှန်းခဲ့ပါ ဘူး။

အခုဆို ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေကို ကျွန်တော် တတ်ထားတဲ့ ပညာနဲ့ ဆေးကုသပေးရ၊ မွေးဖွားပေးရ။ အညစ်အကြေးတွေ၊ သွေးသံရဲ့ရဲ့တွေ၊ ရေမြွှာရည်တွေ၊ ပြည်ပုပ်သွေးပုပ်တွေ ကြားထဲမှာ နိစ္စဓူဝ အလုပ်လုပ် နေရ။ ပင်လည်း ပင်ပန်းပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အလွန် ပျော်တယ်။ တစ်ခါတလေများ ကျွန်တော်တို့တွေ ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ ချွေးတွေ သံတွေ ကြားထဲ၊ သွေးသံရဲ့ရဲ့တွေ ကြားက ရင်သွေးလေးတစ်ယောက် အောင် အောင်မြင်မြင် မွေးထုတ်ပေးနိုင်လိုက်လို့ အဲဒီချစ်စဖွယ် ကလေးလေးရဲ့ အားရပါးရ ဟစ်ကြွေးလိုက်တဲ့ အူဝဲ... အူဝဲ ဆိုတဲ့ ငိုကြွေးသံဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် သာယာနာပျော်ဖွယ် အကောင်းဆုံး၊ မင်္ဂလာအရှိဆုံး ဝိတသံ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ တလေများ အဲဒီ 'အူဝဲ' ဆိုတဲ့ ကလေးငယ် လေးရဲ့ ငိုသံ ကြားတဲ့ အချိန်မှာ သူ့ မိဘတွေတောင် ကျွန်တော်တို့လောက် ဝမ်းသာ ပျော်ရွှင်ပါ့မလားလို့ ထင်မိရအောင် ပျော်ရွှင်ရတဲ့အခါတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဟိုတလောလေးကပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆေးရုံကြီးကို ဂျူတီ ညတစ်ညမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက် သတိလစ် တက်ချက် မေ့မြောပြီး ပြင်းထန် ဆိုးရွားလှတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါနဲ့ ရောက်လာခဲ့တယ်။ ဘယ်မှာမှလဲ ဗိုက်ကို အပ်မထား။ နေ့စေ့လစေ့ ကိုယ်ဝန်ကြီးနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်လာတယ်။ အိမ်နီးချင်းတွေက ပြောသတဲ့။ ကိုယ်ဝန်ရှိရင် ဒီလိုပဲ အနည်းဆုံး သုံးခါ ဖောရောင်တာ သဘာဝပဲတဲ့။ ဒီတော့ ခပ်ပေါ့ပေါ့ပဲ။ အဲဒီကနေ ရုတ်တရက် ခေါင်းတွေ ကိုက်လာတယ်။ မျက်လုံးထဲမှာလည်း ဝေဝေဝါးဝါး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါလည်း အရေးကြီးမှန်း၊ ဆရာဝန်ပြရမှန်း မသိဘူးလေ။ နောက်ဆုံး

ရုတ်တရက် လဲကျ သတိလစ် တက်ချက်တော့မှ ခြေမကိုင်မိ လက်
မကိုင်မိနဲ့ ညကြီးသန်းခေါင် အချိန်မတော်ကြီး ဆေးရုံကို ရောက်လာ
ပါလေရော။ ကျွန်တော်တို့တွေ အားလုံး ရေရေလည်လည် အလုပ်ရှုပ်သွား
တော့တာပေါ့။ သူ့ကို အရေးပေါ် အသက်ကယ်ဖို့ အားလုံး ဝိုင်းပြီး
နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဆေးကုကြရ။ အဲဒီအချိန် ဗိုက်ထဲက ကလေးလေးရဲ့ အခြေ
အနေကို စမ်းသပ်ကြည့်တော့ ကလေး အသက် ရှိမရှိက သိပ် မသေချာ
ဘူး။ ဗိုက်ကြီးက ကြီးရတဲ့ထဲ ဗိုက်တစ်ခုလုံး ဖောရောင်နေတော့ ကလေးရဲ့
နှလုံးခုန်သံက ရှိသလိုလို မရှိသလိုလို သေချာစက်နဲ့ နားထောင်တော့
နှလုံးခုန်သံက ရတော့ ရပါရဲ့။ သိပ်တိုးပြီး သိပ်နှေးနေပြီ။ သေခါနီးနေပြီ
ပေါ့။ အဲဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့တွေ လူနာကို ခွဲခန်းထဲ အပြေးခေါ်လို့
အမြန်ဆုံး အရေးပေါ် ခွဲစိတ် မွေးဖွားခဲ့ကြ။ ဗိုက်ကိုလည်း ဓားတင်ပြီး
ခွဲလိုက်ရော မမျှော်လင့် မထင်မှတ်ဘဲ ဗိုက်ထဲက ချစ်စဖွယ် ကလေး
အမြွှာလေး နှစ်ယောက် တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ထွက်လာခဲ့တယ်။
ခွဲခန်းတစ်ခုလုံး ဒီချစ်စရာ ကလေးလေး နှစ်ယောက်ရဲ့ ငိုသံဟာ ညံ့လို့
ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့တွေ အတွက်ကတော့ ဒီကလေးလေး နှစ်ယောက်
အားရပါးရ အော်ဟစ်လိုက်တဲ့ အူဝဲ ဆိုတဲ့ ငိုသံဟာ အသာယာဆုံး
နားဝင် အချို့ဆုံး ဂီတသံလို့ ပြောရင် မမှားပါဘူး။ သေပြီလို့တောင်
ထင်မိတဲ့ ကလေးလေး မထင်မှတ်ဘဲ အသက်ရှင်တယ်။ တစ်ယောက်
တောင် မဟုတ်ဘူး။ နှစ်ယောက်တောင်၊ အချင်းတစ်ခုတည်းက ထွက်
လာတဲ့ ချွတ်စွပ်တူတဲ့ ချစ်စရာ အမြွှာ ယောက်ျားလေး နှစ်ယောက်။
ဘယ်လောက်တောင် ဝမ်းသာဖို့ ကောင်းလိုက်သလဲနော်။ ကိုယ်ဝန်
ဆောင် မိခင်တွေကို ကုသစောင့်ရှောက်ရတဲ့ ပညာဟာ ဆေးပညာမှာ
တခြားဘာသာရပ်တွေနဲ့ မတူတဲ့ ထူးခြားချက်ကလေးတွေ ရှိတတ်တယ်။
အခြားဆရာဝန်တွေ ကြည့်ရတာက တစ်ခါ ကြည့်ရင် လူနာတစ်ယောက်။
ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ရတာကျတော့ မိခင်ကတစ်ယောက်၊ သူ့ရဲ့ ဝမ်းကြာ
တိုက်ထဲ မှာက မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ နောက်ထပ် လူနာတစ်ယောက်။
အမြွှာလေးတွေဆို နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်။ အဲသလို လူနာနှစ်ယောက်
သုံးယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ကြည့်ရ။ တစ်ခါတလေမှား တချို့
ရောဂါတွေမှာ မိခင်ကို ဦးစားပေးရမလား၊ အထဲက ကလေးကို ဦးစား
ပေးရမလား ဝေခွဲမရအောင် ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်
သေးတယ်။ ပြီးတော့ အရေးပေါ် အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့

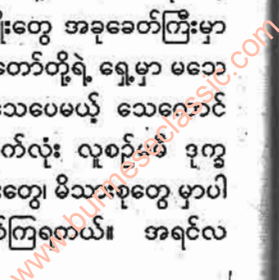
ရပြီဆိုလျှင်လည်း 'Do or Die' ပဲ။ ဥပမာ ခုနတုန်းက ကလေးလေးတွေ
 ရဲ့ နှလုံးခုန်သံ မမှန်တဲ့ ကိစ္စမျိုး။ ကလေးအတွက် အသက်အန္တရာယ်
 ကြုံရတဲ့ အခါမျိုးမှာ အချိန်မဆိုင်ဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး အမြန်ဆုံး ခွဲစိတ်
 မွေးဖွားပေးနိုင်ပါမှ ကလေးတွေရဲ့ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်မှာ မဟုတ်
 လား။ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ အမြန်ဆုံး လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့် အရေး
 ပေါ်အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါကျရင်လည်း မိမိဘက်က
 အမြဲတမ်း အသင့် ဖြစ်နေရတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ မသိလို့ သိပ် နား
 မလည်သေးလို့ဆိုပြီး ဆေးစာအုပ်ကြီးတွေထဲမှာ သွားလှန်ပြီး ဖတ်ဦး၊
 လေ့လာဦးမယ် လုပ်လို့ မရဘူး။ သိရင် သိသလို၊ မသိရင် မသိသလို၊
 တတ်ရင် တတ်သလို၊ မတတ်ရင်လည်း မတတ်သလို ညာလို့ မရဘူး။
 လက်တွေ့ အရမ်းကျတယ်။ ချက်ချင်း အရှက်တကွဲ ဖြစ်သွားနိုင်သလို
 ရုတ်တရက်ကို နာမည်ကျော်ကြားပြီး လူတွေရဲ့ အမြင်မှာ လူစွမ်းကောင်း
 ဆရာဝန်တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားဖို့
 ကောင်းတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ အမြဲ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပညာပါ။ (Knowl-
 edge) အသိဉာဏ်ပညာရယ်၊ (Skill) လက်တွေ့ ကျွမ်းကျင်မှုရယ်
 အချိုးကျကျ လှလှပပ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 ဒီပညာကို အလွန် ချစ်မြတ်နိုးပြီး ဒီအလုပ်ကိုလည်း ဘယ်လောက်
 ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရ လုပ်ရ ပင်ပန်းတယ်လို့ မထင်အောင် ပျော်ရွှင်
 ကျေနပ် မိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက်ချင်း အထဲက
 ရင်သွေး တစ်ယောက်ချင်းဆီမှာ ထူးခြားတဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်တွေ၊
 ပြဿနာတွေ ကိုယ်စီ ရှိကြတယ်။ အဲဒီ ပြဿနာကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး
 အဖြေ ရှာရတာဟာ ဂဏန်းသင်္ချာပစ္စာ တစ်ပုဒ်ကို တွက်ရတာနဲ့
 တူပါတယ်။ ပျော်စရာလည်းကောင်း၊ စိတ်ဝင်စားဖို့လည်းကောင်း။ ပြီးတော့
 ခုနတုန်းက ကျွန်တော် ပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ ကျွန်တော့်ရဲ့
 ငယ်ငယ်တုန်းက ရည်မှန်းချက်က ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့
 ဆိုတာလေ။ အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်
 ရယ်လို့ သီးသန့် ခေါ်ဝေါ်တဲ့ ဆရာဝန် မဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အခု သားဖွား
 မီးယပ် အထူးကု ဆရာဝန်ဆိုတာလည်း ခွဲစိတ်ခန်းထဲမှာ ကလေးကို
 ခွဲစိတ်ပြီး မွေးပေးရတာ။ မိန်းမရောဂါ အမျိုးမျိုးတွေအတွက် ခွဲစိတ်ပြီး
 ကုသရတာတွေ နေ့စဉ် လုပ်နေရတာပဲ။ ဒါကြောင့် နောက်ဆုံး ပြန်ပြီး
 ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ကျွန်တော်ဟာ မမျှော်လင့် မထင်မှတ်ပါဘဲနဲ့ ကိုယ်

ဖြစ်ချင်ခဲ့တဲ့ သားဖွားမီးယပ်ရောဂါ အထူးပြု 'ခွဲစိတ်ဆရာဝန်' တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ ပြောနိုင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သားဖွားမီးယပ် အထူးတု ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်ရတာ ဘယ်တုန်းကမှ နောင်တမရခဲ့ဘူး။ များစွာမှပဲ ဂုဏ်ယူ ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။

- စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ ဆရာရေး။ ဒါထက် ဆရာ ဆေးရုံမှာ ဆေးတုရတဲ့ တာဝန်တွေ၊ အရေးပေါ်လူနာတွေ။ ပြီးတော့ ဆရာဟာ ကထိတ တစ်ယောက်မို့ ဆေးကျောင်းသားတွေ ကိုလည်း စာသင်ရတဲ့ တာဝန်တွေ။ အဲဒီကြားထဲက အခု ဆရာ ရေးနေတဲ့ စာတွေ၊ ဝတ္ထုတွေ၊ ဆေးလောက အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးတွေကိုလည်း ဂျာနယ်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေထဲ မကြာခဏ တွေ့နေရတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာ ကျန်းမာနေ ဟောပြောပွဲတွေလည်း ပြောတယ်နော်။ အခု လုပ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် 'မိခင် လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ'ဆိုရင်လည်း သေချာ အချိန်ပေးပြီး ဆရာ အတော် ကြိုးစား ပြင်ဆင်ခဲ့ရမှာပေါ့ ဆရာ။

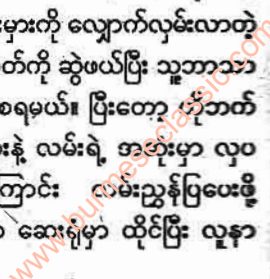
- ကျွန်တော်ဟာ ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ တစ်ချိန် တည်းမှာ ကျောင်းဆရာ တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က စာရေးဆရာတစ် ယောက် ဖြစ်ဖို့၊ ဆရာဝန် စာရေးဆရာ ဒေါက်တာ မောင်သင်ရဲ့ 'ဆရာ့ ဇာတ်လမ်းစုံ' တွေဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ အသည်းစွဲပေါ့။ ငါ ကြီးလာရင် သူလိုပဲ ဆရာဝန် ဇာတ်လမ်းတွေ ရေးမယ်လို့ ရည်မှန်းထားမိတယ်။ အခု ဘာဖြစ်လို့ ဆေးပညာပေး ဝတ္ထုတွေ၊ ဆောင်းပါးတွေ ရေးရသလဲဆိုရင် တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆေးရုံမှာ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ လူနာမျိုးစုံရဲ့ ကြေကွဲဖွယ်ရာ၊ ယူကျုံးမရဖြစ်စရာ၊ ကရုဏာ ဒေါသဖြစ်စရာ ဇာတ်လမ်း မျိုးစုံက မွေးဖွားပေးလိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံစားချက်ကြောင့်ပါပဲ။ ခုနတုန်းက အမြွှာလေး ဇာတ်လမ်းကိုပဲ ကြည့်လေ၊ ခုနက ဇာတ်လမ်း အစပဲ ရှိသေးတယ်။ ဇာတ်လမ်းရဲ့ အဆုံးသတ်ဟာ ကြေကွဲ ဝမ်းနည်း ယူကျုံးမရဖြစ်ဖွယ် ခံစားချက်တွေ ရောစပ်လို့ နေလေရဲ့။ ချစ်စရာ အမြွှာလေး နှစ်ယောက်ကြောင့် ရခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝမ်းသာ ဖော်ရွှင် မှုတွေဟာ ကြာကြာ မခံခဲ့ပါဘူး။ အဲသည် ညနေခင်းမှာပဲ ဒီအမြွှာ ကလေးတွေရဲ့ မိခင်ဟာ ကျွန်တော်တို့တွေ ကြိုးစား ကုသနေတဲ့ကြားက သေမင်းရဲ့ ခေါ်ဆောင်ရာ နောက်ကို ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက် သွားခဲ့တယ်လေ။ အဲဒီညနေမှာ ကျွန်တော်ဟာ လေဆုံးသွားတဲ့ လူနာတို့

ဘေးကနေ ရပ်ကြည့်ရင်း စိတ်မကောင်းခြင်းကြီးစွာ ဖြစ်ရတယ်။
 နောက်တစ်နေ့ ရင်ခွဲရုံထဲက ကျောက်သလင်းထက်မှာ ပက်လက်လဲ
 နေတဲ့ လူသေအလောင်းကောင်ကြီးကို ကြည့်ရင်း ဝတ္ထုကလေး
 တစ်ပုဒ်တောင် ရေးဖြစ်ခဲ့သေးတယ်။ ဝတ္ထုကလေးရဲ့ ခေါင်းစဉ်က
 'ဆရာဝန် တစ်ဦး ၏ ရင်ခွဲရုံထဲမှ သံဝေဂ မှတ်တမ်း'တဲ့။ ကြည့်စမ်း...
 ဘယ်လောက် ကြေကွဲဖွယ်ရာ ကောင်းလိုက်သလဲ။ အမြွှာ ကလေးလေး
 နှစ်ယောက်ဟာ အမိမဲ့သား ရေနည်းငါး အဖြစ်နဲ့ မျက်စိသူငယ် နား
 သူငယ် ကြီးပြင်းကြရတော့မယ်။ ကျွန်တော် စဉ်းစား ကြည့်မိတယ်။
 ဒီလူနာသာ နဂိုကတည်းက သူ့ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို ကျန်းမာရေးဌာနမှာ
 သေချာ အပ်နှံပြီး အချိန်မှန် ပြသမယ်ဆိုရင် သွေးတိုးတဲ့ အခါ ကိုယ်ဝန်
 ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်လာခဲ့ရင် အစောကြီးသိပြီး စောစော ကုသနိုင်
 ခဲ့ရင် ဒီလို အဖြစ်ဆိုးမျိုး ကြုံပါဦးမလား။ နောက်ဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆိပ်
 တက်ရောဂါ အရမ်း ပြင်းထန်ပြီး သတိလစ် တက်ချက်ခါနီး ဖြစ်တတ်တဲ့
 ခေါင်းအရမ်းကိုက်။ မျက်စိတွေ မှန်ဝါးလာတာကို အရေးကြီးမှန်း၊ ဆေးရုံ
 ကို အမြန်ပြေးပြီးလာရမယ်ဆိုတာ သိခဲ့ရင် ဒီလိုမျိုး နောက်ကျမှ ဆေးရုံ
 ရောက်ပြီး သိကြားမင်းကြီး ဆင်းကုရင်တောင် မပျောက်နိုင်တော့မယ့်
 အဖြစ်ဆိုးမျိုး မကြုံရတော့ဘူးပေါ့။ အခုတော့ ဆေးရုံကို ရောက်လာတဲ့
 အချိန်မှာ အစစ အရာရာ နောက်ကျခဲ့ပြီ။ လူနာရဲ့ ခေါင်းခွဲထဲ ခွဲစိတ်
 စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တော့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်း တစ်ခုလုံးမှာ
 သွေးကြောပေါက်သွားလို့ ထွက်လာတဲ့ သွေးခဲကြီးနဲ့ ပြည့်နေလေရဲ့။
 အပြင်းအထန် တိုးလာတဲ့ သွေးတိုးကြောင့် ပါးလွှာတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ သွေး
 ကြောမျှင်ကလေးတွေဟာ သွေးတိုးအားဒဏ်ကို မခံနိုင်တော့ဘဲ ရုတ်
 တရက် ပေါက်ကွဲထွက်သွားတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီသွေးခဲကြီးနဲ့ ဖိမိပြီး
 ဦးနှောက် ဘယ်ဘက် တစ်ခြမ်းလုံး သုံးမရအောင်ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီ။ သေ
 ရင်သေ၊ မသေရင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခိတကြီး ဘဝနဲ့ ဇာတ်သိမ်းရတော့
 မယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီလို အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေ အခုခေတ်ကြီးမှာ
 မရှိသင့်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူနာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှေ့မှာ မသေ
 သင့်ဘဲ သေနေကြတယ်။ တချို့တွေကျ မသေပေမယ့် သေကောင်
 ပေါင်းလဲ ဝေဒနာတွေ ခံစားကြရပြီး တစ်သက်လုံး လူစဉ်းအဖုံ ဒုက္ခ
 ပင်လယ် ဝေကြ။ မိခင်တင်မက သူ့ရဲ့ သားသမီးတွေ၊ မိသားစုတွေ မှာပါ
 ကြေကွဲ ဝမ်းနည်းဖွယ် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်ကြရတယ်။ အရင်လ



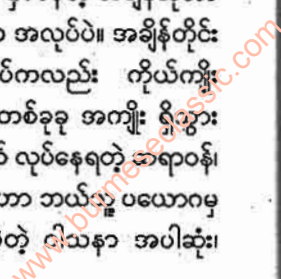
wellness မဂ္ဂဇင်းထဲက 'အကြွေစောသော နှမြောဖွယ် ပန်းကလေး တစ်ပွင့် အကြောင်း' ဆိုတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေး ဆိုရင်လည်း စိတ်ထိခိုက် ကြေကွဲဖွယ် ကောင်းလိုက်တာ။ အဲသလိုပဲ ကိုယ်ဝန် မရှိအောင် တားဆီး တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိလျက်နဲ့ သေချာ မသုံးစွဲကြ။ သုံးရမှန်း မသိကြ။ အဲဒီကမှ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရ။ ပြီးတော့ အလွယ်တကူပဲ သွားဖျက်ချ ကြ။ ပြီးတော့မှ ဆေးရုံကို သေကောင်ပေါင်းလဲနဲ့ ရောက်လာကြ။ သေရင် သေ၊ မသေရင် ဒုက္ခိတတွေ ဖြစ်ကြ။ ဒီလိုမျိုး အဖြစ်ဆိုးတွေကို နိစ္စဓူဝ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ မေးခွန်း တစ်ခုကို အဖြေရှာဖို့ ကြိုးစားမိ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို အဖြစ်ဆိုးတွေ ဖြစ်ကြတာလဲ။ ဘာလို့ မိခင်တွေ သေနေရတာလဲ။ အဲဒီ အခါကျ အဖြေတစ်ခုကို ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။ တကယ် တမ်းကျတော့ 'မသိကြလို့ပါ'။ မျက်ကန်း တစ္ဆေ မကြောက်လို့ ပြောရ မလား၊ မရှိတာထက် မသိတာ ခက်တယ်လို့ ပြောရမလား၊ အခုလို မသေ သင့်ဘဲ သေနေကြရတာတွေ အားလုံးဟာ အသိပညာ နည်းပါးလို့ ဖြစ်ကြ တာချည်းပဲ။

အမျိုးသမီးလေးတစ်ယောက် မျက်နှာကို အဝတ်စည်းပြီး လမ်းလျှောက် လာတယ်။ မမြင်မကန်းနဲ့ လျှောက်လာရင်း ချောက်ကမ်းပါးကြီးတစ်ခုရဲ့ ထိပ်ကို ရောက်လာတယ်။ ရှေ့ကို ဆက်ပြီး လှမ်းလိုက်ရင် ချောက်ကြီးထဲ ကျသွားတော့မယ်။ ချောက်ကြီးရဲ့ အောက်ထဲမှာ ကျားကြီး တစ်ကောင် ပါးစပ်ကြီးဟပြီး စောင့်နေတယ်။ အောက်ကို ကျသွားတာနဲ့ ကျားပါးစပ်ထဲ ရောက်သွားမယ်။ သေရင် သေ၊ မသေလို့ ရှိရင်တောင် သေရာပါမယ့် ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေ အကြီးအကျယ် ရမှာ သေချာနေပြီ။ အခု ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်နေကြတာက လမ်းမှားကြီးကို မမြင်မကန်းနဲ့ လျှောက်နေ တာ မြင်နေရတယ်။ အဲဒါကို သိသိချည်းနဲ့ အောက်ကို ချော်ကျသွားပြီး ကျားပါးစပ်ထဲ ရောက်မှ အတင်း ကျားပါးစပ်ထဲက ပြန်ပြီး ဆွဲထုတ်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးပေါ့။ သိပ်နောက်ကျနေပြီလေ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ဒီမမြင်မကန်းနဲ့ လမ်းမှားကို လျှောက်လှမ်းလာတဲ့ မိန်းကလေးရဲ့ မျက်စိကို ဖူးကွယ်ထားတဲ့ အဝတ်ကို ဆွဲဖယ်ပြီး သူ့ဘာသာ ချောက် နှုတ်ခမ်းပေါ် ရောက်နေတာ မြင်စေရမယ်။ ပြီးတော့ ဟိုဘက် အကွေ့ကလေးမှာ ချောမွေ့တဲ့ လမ်းကလေးနဲ့ လမ်းရဲ့ အဖုံးမှာ လှပ သာယာတဲ့ ပန်းဥယျာဉ်ကလေး တစ်ခုရှိကြောင်း လမ်းညွှန်ပြပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တွေဟာ ဆေးရုံမှာ ထိုင်ပြီး လူနာ



တွေကို ဆေးကုနေရုံ၊ ဆေးကျောင်းသားတွေကို စာတွေ သင်ပေးနေရုံနဲ့ တင် တာဝန်ကျေတယ်လို့ မဆိုနိုင်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တာဝန်က မိမိတို့ တတ်ထားတဲ့ ဆေးပညာနဲ့ မသိနားမလည်လို့ မျက်စိကန်းသလို ဘာမှ မမြင်ကြရှာလို့ လမ်းမှားကို လျှောက်နေကြတဲ့ ပြည်သူလူထုကို မျက်စိ ဖွင့်ပေးရမယ်။ ဆေးပညာဆိုတဲ့ အလင်းရောင်နဲ့ လမ်းမှန်ကို မြင်စေရမယ်။ ကျန်းမာရေး ပညာကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပေးကြရမယ်။ ဒါမှ လည်း လမ်းမှားကို ရှောင်ပြီး လမ်းမှန်ကို လျှောက်ခြင်းဖြင့် ချောက်ထဲကို မကျနိုင်တော့ဘူး။ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပြီး သေကောင်ပေါင်းလဲဖြစ်မှ ဆေးကုရ တာထက် မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်းက ပိုကောင်းတယ် မဟုတ်လား။ ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင်လည်း ဖြစ်မှန်း စောစော သိရင်၊ စောစော ကုနိုင်ရင် အန္တရာယ်နည်းမယ် မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်ရသမျှ အချိန် ကလေးတွေကို လှူပြီး ကျန်းမာရေး ဟောပြောပွဲတွေ ပြောဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ဆေးပညာ အင်တာဗျူးတွေနဲ့ ဂျာနယ် မဂ္ဂဇင်းမှာ ပြောပေးတယ်။ မိမိ ဝါသနာပါတဲ့ စာရေးခြင်း အတတ်ပညာနဲ့ ဆေးပညာပေး ဆောင်းပါးတွေ ရေးတယ်။ ဆေးပညာပေး ဝတ္ထုကလေးတွေ ကြိုးစားပြီး ရေးနေပါတယ်။

ကိုယ် ရေးလိုက်၊ ပြောလိုက်တဲ့ စာတစ်လုံး စကား တစ်ခွန်းကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ ဆေးပညာ ဗဟုသုတလေး နည်းနည်းပါးပါး ရပြီး ကျန်းမာအောင် နေတတ် သွားပြီဆိုရင် ရေးရ၊ ပြောရကျိုးနပ်ပြီ။ ဒီတော့ ဆရာဝန် တစ်ယောက်အဖြစ် ဆေးရုံမှာ ဆေးကုပေး၊ ခွဲစိတ်ခန်းဝင်၊ ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် ဆေးကျောင်းသားတွေကို စာသင်ပေး။ ညနေခင်း ဝမ်းရေးအတွက် အပြင် ဆေးခန်းထိုင်။ ညဘက် အားတဲ့ အချိန်တွေမှာ စာရေး ရတော့တာပဲ။ များသောအားဖြင့် အိပ်ချိန်တွေ ထဲက ဖဲ့ယူပြီး ကိုယ်ဝါသနာပါရာ လုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တာပါပဲ။ အလကား နားနေတဲ့ အချိန်၊ ဇိမ်နဲ့ နှပ်နေတဲ့ အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ အချိန်ဆိုတာ အလုပ်ပဲ။ အချိန်တိုင်း မှာ အလုပ် တစ်ခုခု ပြီးရမယ်။ အဲဒီ အလုပ်ကလည်း ကိုယ်ကျိုး သက်သက်အတွက် မဟုတ်ဘဲ အများအတွက် တစ်ခုခု အကျိုး ရှိသွား မယ်ဆိုရင် ပင်ပန်းရကျိုးနပ်ပြီပေါ့။ အခု ကျွန်တော် လုပ်နေရတဲ့ ဆရာဝန်၊ ကျောင်းဆရာ၊ စာရေးဆရာ အလုပ်တွေ အားလုံးဟာ ဘယ်လူ့ ပယောဂမှ မပါဘဲ မိမိဘာသာ မိမိ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ ဝါသနာ အပါဆုံး။

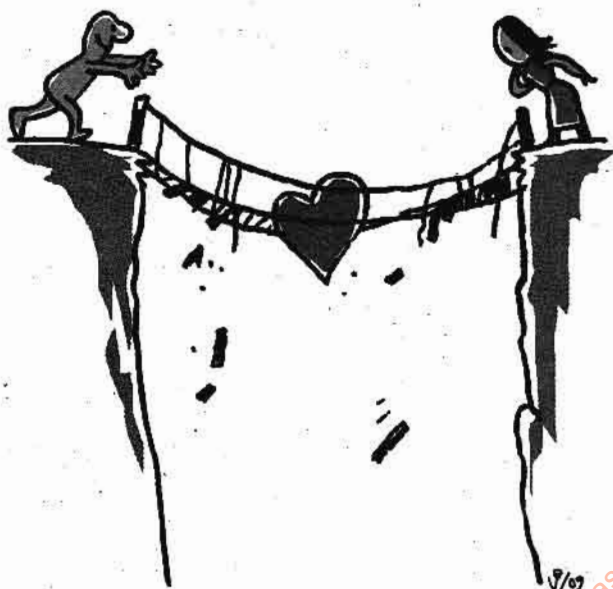


အဖြစ်ချင်ဆုံး အလုပ်တွေဖြစ်တယ်။ ဝါသနာပါရာ အလုပ်တွေကို လုပ်ရ တဲ့အတွက် ဘယ်လောက် လုပ်ရလုပ်ရ မောတယ် ပန်းတယ်လို့ သဘော မထားမိဘဲ အမြဲ ပျော်ရွှင်ပြီး စိတ်ချမ်းသာနေတာပါပဲ။ စိုင်းထီးဆိုင်ရဲ့ သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်ထဲကလိုပေါ့။ 'မောတော့ မောတာပေါ့ ဒါပေမဲ့ မမောဘူး' ဆိုတာလေ။



အခန်း [၂]

မလှီချင်ဘဲရတဲ့ ကိုယ်ဝန်

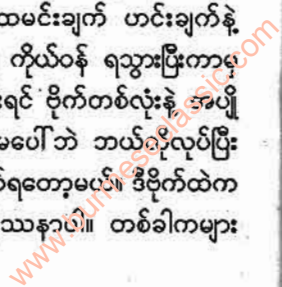


အခန်း [၂]

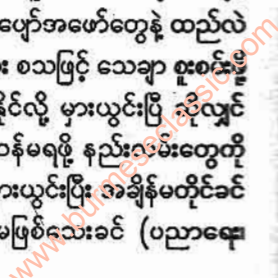
မလိုချင်ဘဲရတဲ့ ကိုယ်ဝန်

- ကျွန်မ အနေနဲ့ ပြောရရင် ဆရာ အခု လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေဟာ ဆရာ တို့ တတ်မြောက်ထားတဲ့ ဆေးပညာနဲ့ ကုသိုလ်ပြုခြင်းလို့ မြင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ မိခင်လောင်းတွေအကြောင်း ပြောကြပြီဆိုရင် မိခင်လောင်း၊ ဖခင်လောင်းတွေ ဖြစ်တဲ့ ကောင်မလေးနဲ့ ကောင်လေးရဲ့ အကြောင်းတစ်စပြောရအောင်ပါ ဆရာ။ ကောင်လေးနဲ့ ကောင်မလေး သမီးရည်းစား ဘဝက စ, လို့ ဘယ်လို ဆင်ခြင်သင့်ပါသလဲ။ မဆင်ခြင်နိုင်ခဲ့လို့ မှားယွင်း ခဲ့ရင်ကော ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ ရနိုင်ပါသလဲက စ, ပြီး ပြောပေးပါဦး ဆရာ။ ဆရာ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုပါ ထည့်သွင်း ပြောကြားပေးပါ။
- လူ့ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းကြရတဲ့အခါမှာ 'သတိ' ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ကလေး နဲ့ မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ခြေလှမ်း တစ်ချက်လေး မှားလိုက်ရုံမျှနဲ့ ချောက်တမ်းပါးကြီးထဲ ကျသွားတတ်တယ်။ အမှားလေးတစ်ခု လုပ်မိရင်လည်း ခဲဖျက်နဲ့ ပြန်ဖျက်ပစ်လို့ မရတဲ့ အမှား တွေ ရှိတတ်တယ်။ အမှားလေး တစ်ချက်ကြောင့် ဘဝတစ်ခုလုံးနဲ့ ပေးဆပ်လိုက်ရတာတွေ။ တချို့ဆို အသက်နဲ့ လဲလိုက်ရတာတွေတောင် ရှိတယ်။ ဒီတော့ 'သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ်' ဆိုတဲ့ စကားလိုပဲ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် အကျိုးနဲ့ အပြစ်ကို ချင့်ချိန်ပြီး စဉ်းစဉ်းစားစားနဲ့ လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကောင်လေး၊ ကောင်မလေးတွေ အရွယ်ရောက် လာပြီဆိုတာနဲ့ ရည်းစားထားချင်တတ်ကြတယ်။ ချင့်သူဘဝ ရောက်ကြ

ရင် သမီးရည်းစားတို့ရဲ့ ဘာသာဘာဝ ချိန်းတွေကြ။ အဲဒီကနေပြီး နယ်ကျော် စည်းဖောက်ပြီး မှားယွင်းမိတတ်ကြတယ်။ စိတ်အလိုကို လိုက်မိကြရင်းနဲ့ ပြဿနာမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်တယ် ဆိုတာ သိဖို့ လိုပါတယ်။ ချစ်သူရည်းစားဆိုတာ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘာမှ မရေရာ မသေချာသေးပါဘူး။ ကောင်လေးနဲ့ ကောင်မလေးတို့ နှစ်ဦးသား တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး လေ့လာ အကဲခတ်ဆဲ ကာလ မဟုတ်လား။ အနာဂတ်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။ ဒီချစ်သူ နှစ်ဦးဟာ ချစ်တာပဲ သိကြသေးတာ။ တကယ်တမ်း အိမ်ထောင်တစ်ခုကို ထူထောင်ဖို့ ဒီ သွေးမတော် သားမစပ်တဲ့ သူစိမ်း နှစ်ယောက် တစ်သက်လုံး အတူနေဖို့ ဆိုတာက တစ်ယောက်ရဲ့ အကြောင်း တစ်ယောက် သိအောင် လေ့လာရဦးမှာ။ သူ့ မိသားစု ကိုယ့်မိသားစု နှစ်ဖက် ပြေလည်ဖို့ကလည်း လိုအပ်တာ။ ပြီးတော့ အိမ်ထောင်ဖက်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား စိတ်နေစိတ်ထားတွေ ဟန်ကျရဲ့လား သိဖို့ လိုသေးတာ။ ဒါတွေ ဘာဆို ဘာမှ မသိပါဘဲနဲ့ ဟိုက ယုံလောက်အောင် အပြော ကောင်းတာလေးနဲ့ တကယ် ယုံမှတ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပုံပြီး မအပ်လိုက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အယုံကြီးယုံ။ စိတ်အာရုံ လိုက်ပြီး မှားမိကြပြီဆိုရင် အဲဒီ အမှားရဲ့ နောက်က လိုက်ပါလာမယ့် နောက်ဆက်တွဲ စာမျက်နှာ တွေကို သိဖို့ လိုပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ အမှားတွေက အများကြီး။ အဆင် မသင့်ရင် တစ်ခါကလေး မှားယွင်းမိရုံနဲ့တောင် ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်တယ်။ အဲသလို ကိုယ်ဝန်ရသွားတာနဲ့ မိမိ ချစ်သူက ယောက်ျားကောင်း ပီသလို့ တာဝန်ကို ယူပြီး မင်္ဂလာဆောင် လက်ထပ်ဖြစ်လိုက်ပြီ ဆိုရင်တောင် ကောင်မလေးအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ ဘဝဟာ အိမ်ထောင်ရှင်မ တစ်ယောက် ဖြစ်သွားပြီ။ အိမ်ထောင်ရဲ့ နွဲ့ထဲ နစ်သွားတော့မယ်။ အရွယ်မတိုင်ခင်၊ ရည်မှန်းချက်တွေ မပြည့်ဝခင် ကျောင်းလေးတောင် မပြီးခင်မှာ အိမ်ရှင်မ ဖြစ်သွားတာကြောင့် ပညာရေးမှာ ရည်မှန်းချက် ရှိသူတွေဆိုရင်လည်း ကျောင်းတစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ ထွက်လိုက်ရပြီး ထမင်းချက် ဟင်းချက်နဲ့ ဘဝဆုံးသွားရော။ ကဲ. . ဒါက တော်ပါသေးရဲ့။ ကိုယ်ဝန် ရသွားပြီးကာမှ မိမိရဲ့ ချစ်သူက တာဝန်မယူဘဲ ရှောင်ပြေးရင် ဗိုက်တစ်လုံးနဲ့ အပျို ကလေး ကျန်ရစ်ဖြစ်တော့မယ်။ လင်ကောင်မပေါ်ဘဲ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ကလေးမွေးမလဲ။ အရွက်တကွ အကျိုးနည်းဖြစ်ရတော့မယ်။ ဒီဗိုက်ထဲက ကလေးကို ဘာလုပ်ကြမလဲ။ တကယ်ကို ပြဿနာပါ။ တစ်ခါကများ



မှတ်မှတ်သားသားပါပဲ။ ရန်ကုန် ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်းကြီး တစ်ခုကို မိန်းကလေး အပျိုပေါက်လေး တစ်ယောက် ညကြီးမင်းကြီး ဗိုက်ထဲက နာပြီး ရောက်လာတယ်။ မိန်းကလေးက ခပ်ဝဝကလေးပေါ့။ ဆရာဝန်တွေ ကလည်း ရောက်တာနဲ့ ဗိုက်ကို စမ်းကြည့်တော့ ဗိုက်ထဲမှာ အလုံးကြီး တစ်လုံး သွားတွေ့တယ်။ ဘာများပါလိမ့်လို့ ကြည့်နေတုန်း ကောင်မလေး က ဗိုက်ထဲက အရမ်း နာပါတယ်လို့ အော်ဟစ်ပြီး လူးလိမ့်တော့တာပဲ။ အဲဒီကျမှ အောက်က ဘာကြီးလဲ မသိဘူး ထွက်လာရော။ ဘာထင်သလဲ မနန်းရေ။ ကလေး သေးသေးလေး တစ်ယောက်ကို လမစေ့ဘဲ မွေးထုတ်လိုက်ပါလေရောဗျာ။ သူ့မိဘ အဘိုးကြီးရော၊ အဘွားကြီးရော မျက်နှာ ဘယ်လို ထားရမှန်း မသိအောင် အရှက်တကွဲ ဖြစ်ရတော့တာပဲ။ သမီး အပျိုကလေးက ကလေးမွေးသတဲ့။ ကောင်းကြသေးရဲ့လားပေါ့ဗျာ။ ကလေးမလေးကလည်း သူ့ဘာသာ သူ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်မှန်းမသိ။ သူများကသာ လာပြောရင် အလကား မဖြစ်နိုင်တာတွေ ဇာတ်လမ်း ဆင်ပြီး ပြောနေတယ်ဆိုပြီး ယုံမှာတောင် မဟုတ်ဘူး။ အခု ကိုယ်တွေ့မို့ ယုံလိုက်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်လေး ကောင်မလေးတွေကို သမီး ရည်းစားဘဝမှာ လင်မယားလို မနေမိဖို့၊ နယ်မကျော် စည်းမဖောက်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုး တွေက တသိကြီး။ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဘဝဆိုရင် 'ဆူးပေါ်ဖက်ကျ ဖက်ပဲ ပေါက် ဖက်ပေါ် ဆူးကျလည်း ဖက်ပဲပေါက်' ရယ်လို့ မိမိရဲ့ မိန်းမသား ဘဝဟာ နာဘက်ကချည်းပဲဆိုတာ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခါကများ အဲသလို မှားယွင်းကြပြီး ကလေး မတော်တဆရချိန် သေချာ စစ်ဆေး ကြည့်တော့ မိန်းကလေးခများမှာ ဗိုက်ထဲမှာ ကိုယ်ဝန်ရရှိတင်မကဘဲ သွေးထဲမှာ HIV ဝိုးတွေပါ ဝင်ရောက် ကူးစက်ခံနေရပြီ ဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။ ကံဆိုးမသွားလေရာ မိုးလိုက်လို့ ရွာတယ် ဆိုတာ ဒါမျိုးကို ပြောတာ ဖြစ်မှာ။ မိမိရဲ့ သမီးရည်းစား ဖြစ်တဲ့သူဟာ ဘယ်လို အကျင့် စာရိတ္တ ရှိသလဲ၊ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲသူလား၊ အပျော်အဖော်တွေနဲ့ ထည်လဲ ပျော်ပါးတတ်တဲ့ မိန်းမလိုက်စားတတ်တဲ့သူလား စသဖြင့် သေချာ စူးစမ်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဘယ်လိုမှ စိတ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်လို့ မှားယွင်းပြီ ဆိုလျှင် လည်း မိမိကို ရောဂါတွေ မကူးစက်ဖို့၊ ကိုယ်ဝန်မရဖို့ နည်းလမ်းတွေကို အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ အသုံးပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှားယွင်းပြီး အချိန်မတိုင်ခင် မသင့်တော်တဲ့ သူနဲ့ ဘာမှ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးခင် (ပညာရေး



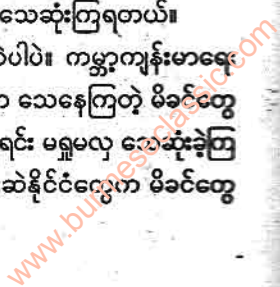
စီးပွားရေး စသဖြင့်) အိမ်ထောင်ကျသွားမှာ၊ မလိုချင်ဘဲ ကလေးရပြီး အရှက်တကွ အကျိုးနည်းဖြစ်မှာ၊ ရောဂါတွေ ကူးစက်တတ်ကာ မိမိရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကလေး ပျက်စီးသွားပြီး ပန်းကလေးတစ်ပွင့် ပွင့်ချိန် မတန်ခင်မှာ ညှိုးရော် ခြောက်သွေ့ကြွေကျသွားမယ့် အဖြစ်ဆိုးတွေကို ကြိုတင်ပြီး သိနားလည်လို့ ဒီလို မဖြစ်အောင် ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းကြဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။

● ဆရာ ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ကြားသိနေရတာက မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရသွားသူတွေ၊ တာဝန်မယူချင် သူတွေက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချကြတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ အဲဒီပြဿနာကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာ။ အဲဒီကိစ္စဟာ သေသည်အထိ အန္တရာယ် ရှိနိုင်တာမို့ ဆိုးကျိုးတွေ ပြောပြပေးပါဦး။ ဒါတွေဟာ အရေးကြီးလွန်းလို့ အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြ ပေးစေလိုပါတယ်။

○ မနန်း ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ အခုလို မေးတာလည်း ကျေးဇူး တင်လှ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ မလိုချင်ဘဲ ရလာတဲ့ ကိုယ်ဝန် 'Unwanted Pregnancy' တွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ခဏခဏ ရောက်လာကြတယ်။ အဲဒီခါကျ ဖြေရှင်းရခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီလာပြီး သူတို့က ဒီ ကိုယ်ဝန်ကို မလိုချင်တဲ့အကြောင်း၊ ရှင်းရှင်း ပြောရရင် ဖျက်ချခိုင်းတဲ့ သဘောတွေ ပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေဆိုတာက လူတွေရဲ့ အသက် ကို ကယ်တင်ဖို့ တာဝန်ရှိတာ၊ သူတို့ ဗိုက်ထဲက ဘာဆို ဘာမှ အပြစ်မရှိတဲ့ ရင်သွေးလေးကို ဘယ်သူက သတ်ပေးမှာလဲ။ သူတို့ကို ဒီလို မလုပ်သင့် တဲ့အကြောင်း၊ လက်သည်တွေနဲ့ ကလေး ဖျက်ချရင် ဖြစ်လာမယ့် အန္တရာယ်တွေအကြောင်း ရှင်းလင်း ပြောပြကြရတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး ကျွန်တော်တို့တွေ ဘာလုပ်နိုင်မှာလဲနော်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒီမိခင် လောင်းတွေဟာ ပိုက်ဆံတွေ နှင့်နေအောင် ယူပြီးတော့ လျှို့ဝှက်စွာ ကလေးဖျက်ချပေးတဲ့သူတွေဆီကို တိတ်တိတ်လေး စုံစမ်းပြီး ရောက်သွား ကြတော့တာပါပဲ။ ဒီမိခင်တွေရဲ့ အခက်အခဲကို ခုတုံးလုပ်ပြီး ငွေရှာတဲ့ လူတွေဟာ ကြမ်းတမ်း ရက်စက်တဲ့ နည်းတွေကို သုံးပြီး ညစ်ပတ်တဲ့ (သေချာစွာ ပိုးသန့်စင်ထားခြင်း မရှိတဲ့) ပစ္စည်းကိရိယာတွေနဲ့ ကလေးကို ဖျက်ချကြပါတော့တယ်။ တချို့က အမေ့ ဗိုက်ထဲကနေပြီး သားဖိုမထဲမှာ ရှိတဲ့ ကလေးလေးကို ကြမ်းတမ်းစွာ လက်နဲ့ နှိပ်ချပစ်လိုက်တယ်။ တချို့ ကတော့ ဒီထက် ပိုရက်စက်တယ်။ မိန်းမ ကိုယ်လဲကို ချွန်ထက်တဲ့

ပစ္စည်းတွေ (ဖဲထီးသံချောင်း၊ သံချွန်တွေ၊ သစ်ကိုင်းစတွေ)နဲ့ ထိုးထည့်ပြီး သားအိမ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ကလေးငယ်ကို ထိုးသတ်ကြပါတော့တယ်။ ရမ်းသမ်းပြီး ထိုးသတ်ရင်းနဲ့ သားအိမ်ကြီးကိုပါ ထိုးဖောက်မိတာတွေ၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲထိ ထိုးမိပြီး အူတွေကို ထိုးဖောက်မိတာတွေလည်း ခဏခဏ ပါပဲ။ သွေးတွေသွန်၊ သားအိမ်ပေါက်၊ အူတွေ ပေါက်ပြီး သေကောင် ပေါင်းလဲနဲ့ ဆေးရုံပေါ် ရောက်လာကြရော။ ဆရာဝန်တွေက မေးရင် ရေခပ်ရင်း ချော်လဲလို့၊ လှေကားပေါ်က ပြုတ်ကျလို့လို့ ဖြေကြရော။ ဘယ်သူက ဖျက်ချပေးတယ်ဆိုတာ ပြောရိုးမရှိ။ အသက်သာ အသေခံ သွားမယ် နှုတ်ကတော့ လုံသလား မမေးနဲ့။ ကလေး ဖျက်ချပေးတဲ့သူက သူ အဖမ်းမခံရအောင် ဘယ်လိုတွေများ သစ္စာရေတိုက်ပြီး ကတိစကား တွေ၊ ကျိန်စာတွေ တိုက်ထားလည်းမှ မသိတာနော်။ ဆေးရုံကို ဒီလို ပုံစံမျိုးတွေနဲ့ လူသတ်ကောင်တွေ တဖြုတ်ဖြုတ် ရောက်လာနေကြတယ်။ သူတို့တွေဟာ မိမိရဲ့ ရင်သွေးကို ရက်ရက်စက်စက် သတ်ဖြတ်သူတွေ ဖြစ်လို့ ဒီအမှုတွေကို ကျွန်တော်က 'ဆေးရုံပေါ်ရောက် အရက်စက်ဆုံး လူသတ်မှုများ အကြောင်း' ဆိုပြီး ဆောင်းပါးလေး တစ်ပုဒ်တောင် သုခချမ်းသာ မဂ္ဂဇင်းမှာ ရေးခဲ့သေးတယ်။ ဒီ လူသတ်ကောင်တွေ ခဏခဏ လည်း ကိုယ့်ရင်သွေး ကိုယ်သတ်တာမို့ ကာလဝိပါက် နောက်ပိုးတက် ဆိုသလိုပဲ ခံရတဲ့ ပြစ်ဒဏ်က မသေးလှဘူး။ လူသတ်မှုရဲ့ အပြစ်ဒဏ် ဟာ သေဒဏ် သို့မဟုတ် ထောင်ဒဏ် တစ်သက်တစ်ကျွန်းပါပဲ။ ဒီမိခင် တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ လက်ပေါ်မှာ၊ မျက်စိရှေ့မှာ မချိမဆုံ ဝေဒနာမျိုးစုံ ခံစားရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးကြရတယ်။ တချို့က သွေးထွက်လွန်ပြီး သေဆုံး ကြ၊ တချို့ကျတော့ သားအိမ်ပေါက်ပြီး ဝမ်းခေါင်းထဲ သွေးသွန် သေဆုံး ကြ။ တချို့ကျတော့ အူတွေပေါက်ပြီး ဝမ်းခေါင်းထဲ မစင်တွေ အပြည့်နဲ့ ပုပ်ပွပြီး သေဆုံးကြ။ တချို့ကျ ရောဂါပိုးတွေ သွေးထဲ ပျံ့နှံ့ပြီး သွေးဆိပ် တက် သေဆုံးကြ၊ တချို့ကျ မေးခိုင်ရောဂါနဲ့ သေဆုံးကြရတယ်။

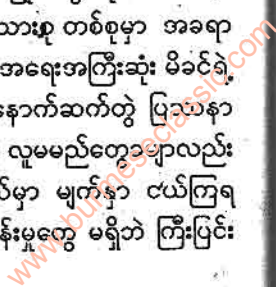
သေလိုက်တဲ့ မိခင်တွေ သောက်သောက်လဲပါပဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ သေနေကြတဲ့ မိခင်တွေ ရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်ဟာ ဒီလိုမျိုး ကလေးဖျက်ချရင်း မရှုမလှ သေဆုံးခဲ့ကြ တာဆိုပဲ။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေက မိခင်တွေ ဟာ ဒီပုံစံနဲ့ အသေဆုံးပေါ့။



ကံကောင်း ထောက်မလို့ မသေဘဲ အသက်ရှင် ကျန်ရစ်သူတွေကျ တော့ ရောဂါဝေဒနာ မျိုးစုံကို သူတို့ရဲ့ ကျန်ရစ်တဲ့ တစ်သက်တာ ကာလ လုံး မချီမဆုံ ခံစားသွား ရပါတော့တယ်။ ဆေးရုံပေါ်မှာ ရက်ပေါင်း လပေါင်းများစွာ ဆေးကုသမှု ခံယူကြရတယ်။ သူတို့ကို ပြုစု စောင့်ရှောက် ရတဲ့ မိသားစုဝင်တွေလည်း အချိန်ကုန် လူပန်း ငွေတွေ သောက်သောက် လဲကုန် ကြွေးတင် ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေလည်း အခြားအရေးကြီးတဲ့ လူနာ တွေ ကြည့်ရှု ကုသရမယ့် အချိန်တွေ၊ ဆေးဝါးတွေကို ဒီလူနာတွေအတွက် ခွဲပေးရတယ်။

ဒီရောဂါရဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကလည်း သေရာပါပဲ။ မိခင်ရဲ့ သားအိမ်ထဲ၊ သားဥပြွန်တွေထဲ ရောဂါပိုးမွှားတွေရဲ့ ဝင်ရောက် ဖျက်ဆီး ခြင်းကို အကြီးအကျယ် ခံရတာကြောင့် အကောင်းပကတိ မရှိတော့ဘူး။ မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက်ဘဝနဲ့ တစ်သက်တာလုံး နာကျင်မှု ဝေဒနာ တွေကို မချီမဆုံ ခံစားသွားကြရမှာ။ အမျိုးသားနဲ့ အတူတူနေရင် နာကျင်တာမို့ အတူ နေရမှာ ကြောက်ပြီး နည်းမျိုးစုံနဲ့ ရှောင်မယ်။ ကြာရင် အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတော့မယ်။ အိမ်ထောင်ရေး မသာယာလို့ အမျိုးသားက သစ္စာပျက်ယွင်းပြီး အပျော်အဖော် ရှာတာ တွေ၊ အငယ်အနှောင်းထားတာတွေနဲ့ နောက်ဆုံး အိမ်ထောင်ရေး ပြိုကွဲ သွားနိုင်တယ်။ ယောက်ျားပစ်ပြေး ခံရတဲ့ လင်ပစ်မ ဘဝကိုလည်း ရောက် သွားနိုင်တယ်။

တချို့ကျတော့လည်း နောင်တစ်ချိန် တကယ် ကလေး လိုချင်တဲ့ အချိန် ကျရင် သားအိမ်သားဥပြွန်တွေ ရောင်ရမ်း ပျက်စီးပြီး ပိတ်ဆို့ကုန်တာ ကြောင့် ကလေးမရနိုင်တော့ဘဲ အမြဲမဘဝမျိုး ကြုံရပြန်တယ်။ ဒါတင် မကဘူး။ အလုပ် လုပ်ရတဲ့ မိခင်တွေဆိုရင်လည်း ဒီဝေဒနာတွေကြောင့် မကြာခဏ အလုပ်ပျက်၊ ခွင့်တွေယူ၊ ဆေးကုသရတာကြောင့် အလုပ်မှာ ထိခိုက်။ အဆင်မသင့်ရင် အလုပ်တောင် ပြုတ်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ တကယ်လို့ မိခင် သေဆုံးသွားပြီဆိုပါတော့ မိသားစု တစ်စုမှာ အခရာ ဖြစ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေ ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးဖို့ အရေးအကြီးဆုံး မိခင်ရဲ့ အေးရိပ် ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းရဲ့ နောက်မှာ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ တွေက တစ်ပုံတစ်ပင်ပါ။ ကျန်ရစ်တဲ့ သားသမီး လူမမည်တွေအားလည်း အမိမဲ့သား ရေနည်းငါးပမာ လောကအလယ်မှာ မျက်နှာ ငယ်ကြရ တော့မယ်။ မိခင်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အုပ်ထိန်းမှုတွေ မရှိဘဲ ကြီးပြင်း



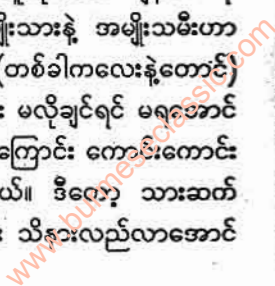
ရတော့မယ့် သားသမီးတွေရဲ့ အနာဂတ်ကလည်း အကျည်းတန်ရတော့မယ်။ ဖခင်က နောက် အိမ်ထောင်သစ် ထူထောင်ပြီ ဆိုပြန်ရင်လည်း မိထွေးနဲ့ သားသမီးတွေရဲ့ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရဦးမယ်။ ဒီလိုမျိုး မိသားစုတွေ တစ်စထက် တစ်စ များလာမယ်ဆိုရင် တိုင်းပြည်နဲ့ ချီးမြှင့်တော့တဲ့ နစ်နာလှပါတယ်။

● မှန်ပါတယ် ဆရာ။ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါမှ မိခင် သေတဲ့ နှုန်းတွေ ကျဆင်းသွားမှာပေါ့နော်။ ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဒီပြဿနာတွေ နည်းပါးသွားအောင် ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ ပြောပြပါဦး ဆရာ။

○ ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို ရောက်လာဖို့ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲ ရင်သွေးလေးတစ်ယောက် ရောက်ရှိလာတယ်။ အဲဒီ ရင်သွေးကလေးကို ရက်ရက်စက်စက် သတ်ပစ်တာကတော့ လုံးဝ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဒီလူသတ်မှုတွေကြောင့် မိခင်တွေ အသေဆိုးနဲ့ ပြန်ပြီး သေနေကြတာလည်း မဖြစ်သင့်တော့ပါဘူး။ ဒီလူသတ်မှုတွေရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။ မလိုချင်တဲ့ ကလေးကို လွယ်ထားရလို့ပါပဲ။ (Unwanted Pregnancy) ဒီတော့ အဖြေက ရှင်းရှင်းကလေးပါ။ မိမိ မလိုချင်တဲ့ကလေးကို မလိုချင်တဲ့အချိန်မှာ မရအောင် ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ဖို့က အဓိကပါပဲ။ 'ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်း၏' ဆိုတဲ့ စကားက သိပ်မှန်တယ်။

လောကမှာ မရှိတာထက် မသိတာ ခက်တယ်ဆိုတဲ့ ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။ မသိကြလို့ပါ။ ကလေးဖျက်ချခြင်းရဲ့ ကြောက်မက်ဖွယ် အန္တရာယ်တွေကို မသိကြလို့ပါ။ ကလေး မလိုချင်ရင် တားဆီးရမယ့် နည်းလမ်းတွေ အကြောင်းကို မသိကြလို့ပါ။ တကယ်တမ်း ဒီအန္တရာယ်တွေ ကာကွယ်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သိမယ်။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးမယ် ဆိုရင် ဒီလို အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျောက်ကွယ်သွားရမှာပါ။

အကောင်းဆုံးကတော့ အရွယ်ရောက်တဲ့ လူတိုင်းဟာ ကျန်းမာရေး အသိပညာရှိရမယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးဟာ အချစ်နယ်ကျော် စည်းဖောက်မိပြီဆိုတာနဲ့ (တစ်ခါကလေးနဲ့တောင်) ကလေး ရနိုင်တယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ ကလေး မလိုချင်ရင် မရအောင် တားဆီးနိုင်တဲ့ သားဆက် ခြားနည်းတွေ အကြောင်း ကောင်းကောင်း သိနားလည်ပြီး စနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်ရမယ်။ ဒီလော့ သားဆက် ခြားနည်းတွေ အကြောင်း ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး သိနားလည်လာအောင်

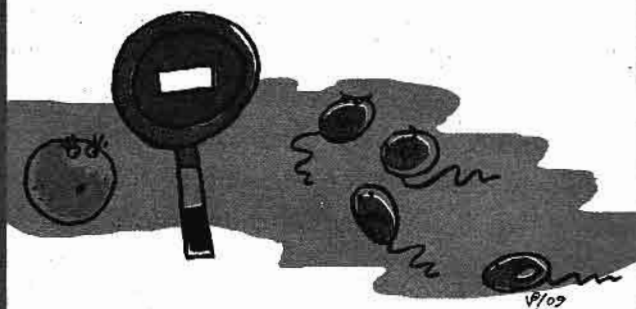


နည်းလမ်း မျိုးစုံသုံးပြီး ကျန်းမာရေး ပညာပေးဖို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေ အားလုံးရဲ့ တာဝန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆေးရုံထဲမှာ၊ ဆေးခန်းထဲမှာ ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး ဒီ လူသတ်မှုတွေကို ထိုင်စောင့်မနေဘဲနဲ့ ဒီလူသတ်မှုတွေ လျော့နည်း ပပျောက်သွားအောင် ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ သားဆက်ခြား နည်းတွေ အကြောင်း ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံးကို ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေ ပေးကြ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း [၃]

အရူးပေါ် သမ္မတနည်းအကြောင်း



အခန်း [၃]

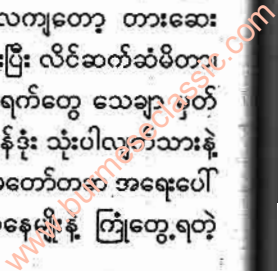
အရေးပေါ် သန္ဓေတားနည်းအကြောင်း

- ဆရာ အခုလို သားဆက်ခြားနည်းတွေ အရေးကြီးလှတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။ ဆရာနဲ့ စကားပြောရင်း ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရဲ့ အဖြစ်လေးကို သတိရမိတယ်။ ကျွန်မတို့တွေ တက္ကသိုလ် အတူ တက်ကြတုန်းကပေါ့။ တနင်္ဂနွေနေ့ တစ်နေ့ရဲ့ ညဦးပိုင်းမှာ သူ ကျွန်မဆီ အူယားဖားယားနဲ့ ရောက်လာတယ်။ စိတ်တွေ အရမ်းပူပြီး ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိနဲ့ပေါ့။ သူ ကြည့်ရတာ တစ်စုံတစ်ခုတော့ မှားယွင်းခဲ့ပြီ ဆိုတာ သိသာတယ်။ ကျွန်မလည်း ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေပုံရတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ရေတစ်ခွက်တိုက်ပြီး အသာချော မေးရတယ်။ အဲဒီတော့မှ သိလိုက်ရတာက အဲဒီ ညနေခင်းမှာပဲ သူနဲ့ သူ့ချစ်သူတို့ ချိန်းတွေ့ကြရင်း အချစ် နယ်ကျွံခဲ့ကြတယ်တဲ့။ မတော်တဆ ဖြစ်သွားတာမို့ ဘာအကာ အကွယ်မှလည်း မပါဘူးပေါ့။ စိတ်မထိန်းနိုင်လို့ မှားယွင်းခဲ့ပြီး အဆောင်လည်း ပြန်ရောက်ရော အကြီးအကျယ် စိတ်ပူပန်သောက ရောက်ရတော့တာပေါ့။ ကျွန်မလည်း သူ ပြောတာ သိရတော့ တူလည်း ကူညီချင်ပေမယ့် ဘာလုပ်ပေးရမှန်းမသိ။ ဒီကိစ္စ ဘယ်သူမှလည်း သိဖို့ မကောင်းတာနဲ့ နှစ်ယောက်သား အခြား ဘယ်သူ့ဆီမှလည်း အကူအညီ မတောင်းရဲ။ ဒီလိုပဲ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ပဲ တထိတ်ထိတ်နဲ့ နေရင်းကနေ နောက်လ ရာသီလာရမယ့် ရက်ကျတော့ မလာတော့ဘူး။ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ပဲ တစ်ခါလေး မိုက်မှားမိရုံနဲ့ တိုယ်ဝန် ရသွားပါလေရော။ ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်း မသိအောင်

www.burmeseclassic.com

စိတ်ညစ်ရတော့တာပေါ့။ တော်တော့ တော်ပါသေးရဲ့ ဆရာ၊ ကိုယ်ဝန်ကို သွားဖျက်ချပစ်တဲ့ အဆင့်ထိ မရောက်လိုက်ရဘူး။ သူ့ ချစ်သူကလည်း ယောက်ျားပီပီ တာဝန်ယူတတ်တာမို့ သူတို့နှစ်ယောက် ကျောင်းမပြီးခင် မှာပဲ ယူလိုက်ကြတယ်။ မိဘ သဘောမတူဘဲ တိတ်တိတ်လေး ယူရတာမို့ ကျောင်းဆက်မတက်နိုင်တော့ဘဲ ထွက်လိုက်ရတယ်။ ပညာရေး တစ်ပိုင်း တစ်စ ဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်နဲ့ထဲ အစောကြီး နှစ်သွားတော့တာပေါ့။ အဲဒီ သူငယ်ချင်းဆို စာအရမ်းတော်တာ။ သူ့ ရည်ရွယ်ချက်က တက္ကသိုလ်မှာ ဘွဲ့လွန်ဒီဂရီတွေ ယူပြီး ဆရာမ၊ ကထိက၊ ပါမောက္ခကြီးတွေ ဖြစ်ချင်တာ။ အခုတော့ တစ်ခါလေး မှားလိုက်ရုံနဲ့ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွား ရတယ် ဆရာရေ။ အဲသလို မတော်တဆ မှားယွင်းခဲ့ရင်ရော ဘယ်လို လုပ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

- ဒီမေးခွန်းလေးကို မေးတဲ့အတွက် မနန်းကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မနန်း သူငယ်ချင်းရဲ့ အဖြစ်လို့ပဲ မတော်တဆနဲ့ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရသွား ခဲ့ကြသူတွေ အများကြီးပေါ့။ မလိုချင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို မယူသင့်တဲ့ အချိန် မှာ ရသွားတဲ့ အခါကျ ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့တာပေါ့။ မလိုချင်ပါဘဲ နဲ့ ရသွားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ကြောင့် သွားဖျက်ချပြန်တော့လည်း သေကြေ ဒဏ်ရာရနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ မလိုချင်ဘဲ ကလေးကို ယူပြန်တော့ လည်း ဒုက္ခ ပြဿနာတွေက တစ်ပုံတစ်ပင်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နဂို ကတည်းက ကလေး မလိုချင်ရင် ကလေးမရနိုင်တဲ့ သားဆက်ခြား နည်းလမ်းတွေကို ထိထိရောက်ရောက် သုံးရမယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ မှာ လူတွေဟာ အမှားအယွင်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။ မနန်းရဲ့ သူငယ်ချင်းလိုမျိုး အကာအကွယ် မသုံးမိဘဲ (ဘာသားဆက်ခြား နည်းကိုမှ မသုံးဘဲ) မတော်တဆ အချစ်နယ်ကျွံသွားတတ်တာမျိုး။ ဒီလိုမျိုး ကိစ္စတွေ ခဏ ခဏ ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။ တချို့ ဒီထက် ပိုသနားဖို့ ကောင်းတာကတော့ အလိုမတူဘဲ သားမယား အဖြစ် ပေါင်းသင်းခံရတဲ့အခါမျိုးမှာပေါ့။ တစ်ခါတလေကျတော့ တားဆေး သောက်နေလျက်သားနဲ့ ဆေးသောက်ဖို့ မေ့သွားပြီး လိင်ဆက်ဆံမိတာ၊ ထိုးဆေး သုံးပါလျက်သားနဲ့ ဆေးထိုးရမယ့် ရက်တွေ သေချာ မှတ် မထားမိလို့ ရက်ကျော်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမိတာ၊ ကွန်ဇုံး သုံးပါလျက်သားနဲ့ ပေါက်ပြဲသွားတာ၊ ကျွတ်ထွက်သွားတာ အစရှိတဲ့ မတော်တဆ အရေးပေါ် ကိစ္စတွေနဲ့ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့



အခါမျိုးမှာ 'အရေးပေါ် သန္ဓေတားနည်း' 'Emergency Contraception' တွေကို သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ထိရောက်တဲ့ အရေးပေါ် တားနည်း တွေရှိတဲ့ အကြောင်း မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးချမယ်ဆိုရင် မလိုချင်ဘဲရ မယ့် ကိုယ်ဝန်ကို မရအောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အကြောင်း ပြည်သူ တစ်ရပ်လုံး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိဖို့ အရေးကြီးနေပြီ။

● ဟုတ်လား၊ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းလိုက်တာ ဆရာရယ်။ ဒီနည်းတွေ ရှိမှန်းသိရင်၊ ပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးနိုင်ခဲ့ရင် ကျွန်မ သူငယ်ချင်း ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုး ဘယ်ဖြစ် နိုင်ပါတော့မလဲ။ ကျွန်မတို့ဖြင့် ဒီနည်းရှိမှန်း လုံးဝကို မသိမှီးအမှန်ပါ။ မရှင်းလို့ မေးပါရစေ ဆရာရယ်။ ဒီနည်းက ကလေးဖျက်ချတာနဲ့ အတူတူပဲလား။ ဘာကွာခြားသလဲ။ ဆရာဝန်တွေ အားလုံးကရော ဒီနည်းကို လုပ်ပေးကြပါ့မလား ဆရာ။

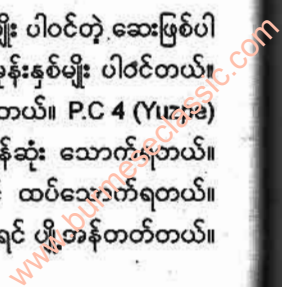
○ ပထမဆုံး မနန်းကို 'အရေးပေါ် သန္ဓေတားနည်း' တွေ အကြောင်း အရင် ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ နားလည်သွားပြီးမှ မနန်း မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ ဖြေလို့ လွယ်မယ်။ အရေးပေါ် သန္ဓေတားနည်း 'နှစ်နည်း' ရှိပါတယ်။ ပထမ နည်းက 'ဆေးသောက်တဲ့ နည်း'၊ ဒုတိယနည်းက အရေးပေါ် သားအိမ် တွင်း ပစ္စည်းထည့်တဲ့ နည်းတွေ ဖြစ်တယ်။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး လိင်ဆက်ဆံပြီဆိုရင် ဝင်လာတဲ့ အမျိုးသားရဲ့ သုက်ကောင်လေးတွေနဲ့ အမျိုးသမီးဆီက တစ်လကို တစ်လုံး ကြွေကျလာတဲ့ 'မ'မျိုးဥနဲ့ တွေ့ဆုံ ပေါင်းစပ်ပြီး မျိုးအောင်တဲ့အခါကျ သန္ဓေ သားလောင်းလေး စပြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲသလို ဖြစ်တဲ့နေရာက သားဥ ပြွန်ကလေးထဲမှာ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီ သန္ဓေသားလောင်းလေးဟာ သားဥပြွန်ကနေပြီး တရွေ့ရွေ့နဲ့ ဆင်းလာပြီး သူ့အတွက် အဆင်သင့် ပြင်ထားတဲ့ သားအိမ်ရဲ့ နံရံက သားအိမ် အတွင်းမြွှေးကို ရောက်လာဖို့ ၅ ရက် တိတိ ကြာ တတ်တယ်။ အဲဒီ ၅ ရက်မြောက်နေ့မှာ သားအိမ် အတွင်းမြွှေးကို ရောက်လို့ အဲဒီထဲ ဝင်ရောက်လိုက်ပြီးတာနဲ့ သန္ဓေသားအဖြစ်နဲ့ ကိုယ်ဝန် ရှိသွားတော့တာပေါ့။ အရေးပေါ် ဆေးသောက်ခြင်းဟာ လိင် ဆက်ဆံပြီး ၃ ရက် (၇၂ နာရီ) အတွင်းမှာပဲ စိတ်ချရတယ်။ အဲဒီအေကို သောက်လိုက်ခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးရဲ့ သားဥအိမ်ကနေပြီး မျိုးဥကလေး မကြွေအောင် လုပ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ သားအိမ်နံရံမှာ သန္ဓေသား လောင်းလေး တွယ်ကပ်ခွင့် မရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသတဲ့။ သားအိမ်ထဲ ထည့်တဲ့ ပစ္စည်းကလေးကိုတော့ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက် အတွင်းမှာ

ထည့်ရတယ်။ ဒီပစ္စည်းလေးရဲ့ သတ္တိကြောင့် သားအိမ်ထဲ ရောက်လာတဲ့ သန္ဓေသားလောင်း ကလေးဟာ သားအိမ် နံရံကို မတွယ်ကပ် နိုင်တော့ဘဲ ကြွေကျသွားရတယ်။ အတူ နေပြီး ၅ ရက်မြောက်နေ့မှာ ကိုယ်ဝန် စပြီး တည်တယ်လို့ ယူဆကြတာကြောင့် ၅ ရက်မတိုင်မီမှာ အရေးပေါ် သုံးတဲ့ သောက်ဆေး ထည့်တဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ချတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် ဖြစ်မလာအောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးတာပါ။ ကလေးလေးကို သတ်ပစ်တာ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးဖျက်ချတာ လုံးဝ လုံးဝ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်တိုင်းက အကူအညီတောင်း လာခဲ့ရင် ကူညီပေးကြမှာပါ။ အကူအညီ တောင်းဖို့ကိုလည်း မရှက်သင့် မကြောက်သင့်ပါဘူး။

- အရေးပေါ် သောက်ဆေး အကြောင်းကို ရှင်းပြပါဦး ဆရာ။ ဘယ်အချိန် မှာ သောက်ရမှာလဲ။

- ‘အရေးပေါ် သောက်ဆေး’ကို သောက်ရင် စောနိုင်သမျှ စောစောမြန်မြန် သောက်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံး အထိ ရောက်ဆုံး ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မတော်တဆ အရေးပေါ် အကူအညီ လိုလာခဲ့ရင် ရှက်ရွံ့ ကြောက်လန့် မနေဘဲ ဆရာဝန်ဆီ အမြန်ဆုံး လာပြီး အကူအညီ တောင်းခံရပါမယ်။ ဆေးကို အမြန်ဆုံး သောက်နိုင်လေ ထိရောက်လေ ပါပဲ။ လိုင်ဆက်ဆံပြီး ၇၂ နာရီ နောက်ဆုံးထားပြီး သောက်လို့ရတယ်။ နောက်ကျလေ အာနိသင် လျော့လေ၊ စိတ်မချရလေပါပဲ။ ‘အရေးပေါ် သောက်ဆေး’ ပုံစံနှစ်မျိုးရှိတယ်။ အကောင်းဆုံးနဲ့ အသုံးသင့်ဆုံးကတော့ ပရိုဂျက်စထရိုဂျင် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးတည်း ပါဝင်တဲ့ အရေးပေါ် တားဆေး ပါပဲ။ ဆေးတစ်လုံးကို အစောဆုံး သောက်။ နောက် ၁၂ နာရီကြာရင် နောက်တစ်လုံး ထပ်ပြီးသောက်လို့ ရပါတယ်။ ဆေးတစ်လုံးမှာ (75 mg levonorge- strel) ပါဝင်တယ်။ (Postinor) (Ecee 2) ဆိုတဲ့ နာမည်တွေ နဲ့ ဝယ်ယူလို့ ရနိုင်ပါတယ်။

နောက် ဆေးတစ်မျိုးကတော့ ဟော်မုန်း နှစ်မျိုး ပါဝင်တဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ အီစထရိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စထရိုဂျင် ဟော်မုန်းနှစ်မျိုး ပါဝင်တယ်။ သူကတော့ စုစုပေါင်း ဆေးလေးလုံး သောက်ရတယ်။ P.C 4 (Yuzpe) လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ပထမ ဆေးနှစ်လုံးကို အမြန်ဆုံး သောက်ရတယ်။ နောက်ထပ် ဆေးနှစ်လုံးကို ၁၂ နာရီ ကြာရင် ထပ်သောက်ရတယ်။ ဒီဆေးတွေကို သောက်တဲ့အခါမှာ အဆင်မသင့်ရင် ပျို့အန်တတ်တယ်။



ဒါကြောင့် မအန်အောင် အအန်ပျောက်ဆေးတွေ ကြိုသောက်နိုင်တယ်။ ဆေးသောက်ပြီး နှစ်နာရီအတွင်း ဆေးတွေပါ အန်ထုတ် ပစ်လိုက်ရင် ချက်ချင်း နောက်တစ်ကြိမ် ဆေးကို အစားထိုး သောက်ရပါမယ်။

ဒီဆေးနှစ်မျိုးထဲမှာ ပထမ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးထဲ ပါတဲ့ ဆေးက ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။ ထိရောက်မှုလည်း ပိုရှိတယ်။ အော့အန်တဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးလည်း ပိုပြီး နည်းတယ်။ ပြီးတော့ သူနဲ့ မသင့်တဲ့ မတည့်တဲ့သူ ဆိုတာလည်း မရှိသလောက်ပါပဲ။ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါတဲ့ အရေးပေါ် ဆေးကျတော့ Migraine ခေါင်းကိုက်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ ခြေသလုံး၊ အဆုပ်တွေမှာ သွေးခဲတွေ ပိတ်ဆိုတဲ့ ရောဂါ ရှိသူတွေမှာ မသုံးသင့်ဘူး။ သဘောကတော့ လူတိုင်းနဲ့ မသင့် တော်ဘူး။ ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် ကာကွယ်တဲ့ ထိရောက်မှုကလည်း ပထမ ဆေးထက်စာရင် ပိုပြီး နည်းတယ်။

- ဆရာ ပြောတဲ့ ဆေးနှစ်မျိုး ဝယ်လို့ မရတဲ့ နေရာတွေဆိုရင်ကော ဆရာ။ ဒီဆေးတွေက နေရာတိုင်းမှာ အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ ရလို့လား။
- မှန်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ နေရာမရွေး အချိန်မရွေး ရနိုင်ဖို့ မလွယ်တူ ဘူး။ အဲဒီအခြေအနေမျိုးတွေမှာတော့ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ (Low dose C.O.C) 'တားဆေး ကဒ်' (ဟော်မုန်း နှစ်မျိုးပါတဲ့ တားဆေးကဒ်) (ဥပမာ- Microgynon, Marvelon စသဖြင့်) ကလေးတွေထဲက ဆေးလုံး လေးလုံးကို တတ်နိုင်သမျှ အစောဆုံး သောက်ရမယ်။ ဒီဆေး လေးလုံးသောက်ရင် ပိုပြီး ပျို့အန်တတ်တာမို့ အအန် ပျောက်တဲ့ဆေး Emidoxyn, Maxalon စတဲ့ ဆေးကို ကြိုပြီး သောက်သင့်တာပေါ့။ နောက်ထပ် ဆေးလုံး လေးလုံးကို ၁၂ နာရီ ကြာရင် ထပ်ပြီး သောက်ရပါမယ်။ စုစုပေါင်း ဆေးရှစ်လုံး သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီဆေးတွေ သောက်မယ်ဆိုရင် ကလေး လုံးဝ မရနိုင်ဘူး လို့ အာမခံနိုင် ပါသလား ဆရာ။
- အကြမ်းဖျင်း ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီဆေးကို အချိန်မီ မှန်မှန်ကန်ကန် သောက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ၉၅ % ကျော်ကျော်ဟာ ကိုယ်ဝန် မရနိုင်တော့ဘူး။ တွန့်တော် ခုနတုန်းက ပြောခဲ့တယ်။ ဒီဆေးဟာ စောနိုင်သမျှ စောစော သောက်လေ ထိရောက်လေပဲ ဆိုတာလေ။ ၇၂ နာရီ ၃ ရက်အတွင်းမှာ တို့ စောရင် ထိရောက်ပြီး နောက်ကျရင် ကလေးရသွားနိုင်တယ်။ ၇၂ နာရီထက် ကျော်ပြီးမှ သွားသောက်ရင်တော့ မထိရောက်တော့ဘူး။

ဆေးသောက်ပြီး နှစ်နာရီအတွင်းမှာ အန်ထုတ်ပစ်လိုက်လို့ ဆေးလုံးလေး ပြန်ထွက်သွားပြီဆိုရင်လည်း မထိရောက်တော့ဘူး။ နောက်ထပ် သောက်ရမယ့် ဆေးကို နောက် ၁၂ နာရီ အကြာမှာ မသောက်မိဘဲ မေ့သွားမယ် ဆိုရင်လည်း မထိရောက်တော့ဘူး။

ပြီးတော့ ဒီဆေးကို မသောက်ခင်ရော သောက်ပြီးမှ ရော နောက်ထပ် တစ်ခါ ထပ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမိတယ် ဆိုရင်လည်း အဲဒီလမှာ ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင်တာပဲလေ။ ဒီဆေးဟာ တစ်ကြိမ်တည်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု ကိုပဲ ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဒီနည်းကိုပဲ သန္ဓေတားဆေးအဖြစ် အမြဲ သုံးစွဲလို့ ရပါသလား ဆရာ။
- ဒီဆေးဟာ အရေးပေါ်တားဆေးဖြစ်လို့ အရေးပေါ်အဖြစ် တစ်ခါတစ်ရံကျ မှပဲ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ ခဏ ခဏလည်း မသုံးသင့်ဘူး။ အမြဲလည်း စွဲပြီး မသုံးသင့်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် မရဖို့ ရာနှုန်းပြည့် မကာကွယ်နိုင်ဘူး။ ပုံမှန် စားတဲ့ တားဆေးတွေက အချိန်မှန်မှန် စားသွားရင် ရာနှုန်းပြည့်နီးပါး ကလေးမရဖို့ အာမခံနိုင်တာမို့ ဒီအရေးပေါ် တားဆေး ထက် အများကြီး ပိုစိတ်ချရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေး လုံးဝ မလိုချင်သေးဘူးဆိုရင် တကယ် စိတ်ချရတဲ့ ပုံမှန် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းတစ်ခုခုကို သေချာ ရွေးချယ်ပြီး စနစ်တကျ အမြဲ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။
- ဆရာ ပြောသလိုဆို ဒီဆေးသောက်ပေမယ့်လည်း အဆင် မသင့်ရင် ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်တဲ့သဘော ရှိတယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ မတော်တဆ ကလေးများ ရသွားခဲ့ရင်ကော ကလေးမှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းတာ တို့၊ ဒုက္ခိတ ဖြစ်နိုင်တာ စသဖြင့် ဆေးရဲ့ အန္တရာယ်တွေများ ရှိပါ သလားဆရာ။ ပြီးတော့ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဟာ မှားယွင်းသွားခဲ့ပေ မယ့် ကလေးကို ယူလို့ကို မဖြစ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးဆိုရင် ဒီဆေးကို သုံးလို့ ဖြစ်ပါ့မလားဆရာ။ အခြား ဒီထက် ပိုပြီး စိတ်ချရတဲ့ နည်းရော ရှိသေး လား။ ရှိရင် ဘာလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါဦး ဆရာ။
- ဒီဆေးသောက်ပေမယ့်လည်း မတော်တဆ ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပူစရာတော့ မရှိပါဘူး။ ဆိုလိုတာက ဒီဆေးကို သောက်ပြီး ကလေး ရသွားလို့ ကလေးမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ချို့ယွင်း ထိခိုက် သွားတာမျိုး၊ ကိုယ်ဝန်အပေါ် ထိခိုက် အန္တရာယ် ရှိတာမျိုး မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ ဒီမှားယွင်းမှုကနေပြီးတော့ ကိုယ်ဝန် ရသွားဖို့ သယ်လိုနည်း နဲ့မှကို မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဆေးသောက်တာထက် ပိုပြီး ကောင်းမွန်

ထိရောက်တဲ့ နည်းရှိပါတယ်။ အဲဒီနည်းကတော့ 'အရေးပေါ် သားအိမ်
 တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း' IUCD (Intra Uterine Contraceptive Device)
 ဝဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထိရောက်ဆုံးနည်း ဖြစ်တယ်။ (ရာနှုန်းပြည့် နီးပါး)
 ၉၉ % ကျော် ကိုယ်ဝန် မရဖို့ စိတ်ချရတယ်။ ပြီးတော့ ဒီနည်းကို လိင်
 ဆက်ဆံပြီး ၅ ရက်အတွင်းမှာ သုံးနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း မမျိုးဥ
 ကြော့တဲ့ ရက်ကို တွက်ချက်တတ်မယ်ဆိုရင် မျိုးဥကြော့ပြီး ၅ ရက် အတွင်း
 မှာတောင် ထည့်လို့ရတယ်။ သဘောက ၂၈ ရက် တစ်ခါ ရာသီမှန်မှန်
 လာတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ (Day-14) ရာသီစလားပြီး ၁၄ ရက်မြောက်
 ရက်မှာ မျိုးဥ ကြော့တယ်လို့ တွက်ချက်လို့ရတယ်။ ဒါ ကြောင့် (Day-
 19) ၁၉ ရက်မြောက်နေ့ အထိ ဒီနည်းကို သုံးလို့ရတယ်။ (ဥကြော့ပြီး ၅
 ရက်ကြာတဲ့ ရက်မှာ သားအိမ် အတွင်းမြွေမှာ ကိုယ်ဝန်တည်မှာ
 မဟုတ်လား။)



ဒါကြောင့် ဒီနည်းကို အရေးပေါ် တားဆေး သုံးလို့ စိတ်မချရတော့တဲ့
 အချိန် (၃ ရက်ကျော်သွားပြီဆိုရင်)မှာ သုံးသင့်တယ်။ ပိုပြီး စိတ်ချတဲ့၊
 ထိရောက်တဲ့ နည်းကို လိုချင်ရင်လည်း သုံးသင့်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီပစ္စည်း
 ကိုပဲ နှစ်ရှည်လများ ကိုယ်ဝန်မရအောင် သားဆက်ခြား ချင်ရင်လည်း
 သုံးသင့်တယ်။ (နောက်ထပ် ဆယ်နှစ်လောက်ထိ ဆက်ပြီး ထားနိုင်
 လို့ပါပဲ။) တကယ်လို့ အကြာကြီး မထည့်ထားချင်ဘူး ဆိုရင်လည်း နောက်
 ပိုင်းမှာ အချိန်မရွေး ပြန်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီအရေးပေါ် တားဆေးတွေ သုံးဖို့ တစ်ခါ သုံးပြီး သွားရင်လည်း ရေရှည်
 ကိုယ်ဝန် မရအောင် တားဆီးဖို့ အတွက် အကူအညီ လိုလာရင် နီးစပ်ရာ
 တျန်းမာရေး ဌာန၊ ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်းတွေမှာ သွားရောက်ပြီး ဆွေးနွေး
 တိုင်ပင်ဖို့ လိုပါတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ ရှက်ကြောက်မနေသင့်ပါဘူး။
 တျမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေက လိုအပ်သလို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပြီး
 အသင့်တော်ဆုံး နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပေးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း [၄]

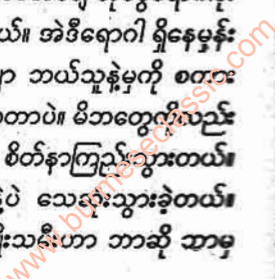
လက်ထပ်မီ သွေးစစ်ဖို့ လို မလို



အခန်း [၄]

လက်ထပ်မီ သွေးစစ်ဖို့ လိုမလို

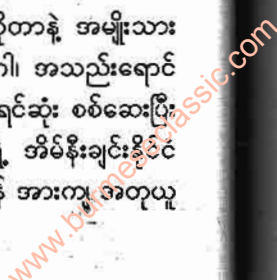
● ဆရာရေး . . . အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတို့ လက်ထပ်တော့မယ်ဆိုပါတော့ ဆရာ၊ လက်ထပ်ခင် ရောဂါတွေ ရှိမရှိ သွေးစစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။ ဒီလိုပါ ဆရာ၊ ကျွန်မတို့ ရပ်ကွက်ထဲမှာ တကယ့်ကို ခိုးခိုးအေးအေး အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူက သူ့ဘာသာသူ အပျိုကြီးပဲ လုပ်ချင်တာ။ မိဘတွေက ဒီအတိုင်းနေဖို့ မသင့်ဘူးဆိုပြီး သင့်တော်တဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်နဲ့ အိမ်ထောင်ချပေးဖို့ စီစဉ်တယ်။ သူက ဘယ်လိုပဲ ငြင်းပယ်ပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ မိဘတွေရဲ့ စကားကို မလွန်ဆန်နိုင်တာနဲ့ပဲ လက်ခံလိုက်ရတယ်။ လက်ထပ်ပြီးတော့ နှစ်နှစ်လောက်အကြာမှာ အမျိုးသားဟာ တရှောင်ရှောင်နဲ့ နေမကောင်းဖြစ်တာ ဘယ်လို ဆေးကုပေမယ့် မသက်သာဘူး။ အဲဒီတော့မှ မသင်္ကာတာနဲ့ သွေးစစ်ကြည့်တော့ သူ့မှာ HIV Positive ဖြစ်နေပြီဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမျိုးသမီးက ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလေ။ ကိုယ်ဝန်ကို အပ်ရင်း သွေးစစ်ကြည့်လိုက်တော့မှ သူ့မှာပါ အဲဒီအိပ်ချ် အိုင်ဗွီရောဂါဦးတူးစက် ဝင်ရောက်နေပြီ ဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။ အဲဒီရောဂါ ရှိနေမှန်း သိတဲ့နေ့က စပြီး စိတ်ဓာတ်တွေကျပြီး သူ့ခမျာ ဘယ်သူနဲ့မှကို စကားမပြောတော့ဘဲ အခန်းထဲမှာပဲ အောင်းနေတော့တာပဲ။ မိဘတွေလိုလည်း သူ့ကို အဲဒီအမျိုးသားနဲ့ ပေးစားရပါ့မလားဆိုပြီး စိတ်နာကြည်းသွားတယ်။ အမျိုးသားလည်း မကြာခင်ပဲ အဲဒီ ရောဂါနဲ့ပဲ သေဆုံးသွားခဲ့တယ်။ မကြာခင် သူကလေး မွေးရတော့မယ်။ ဒီအမျိုးသမီးဟာ ဘာဆို ဘာမှ



မဟုတ်တာလဲ မလုပ်ရပါပဲနဲ့ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသား
နဲ့ ရောဂါရှိမှန်း မသိလိုက်ဘဲ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်မိတဲ့ အမှားအယွင်း
တစ်ခုကြောင့် အသက်နဲ့ ဘဝနဲ့ ရင်းပြီး ပေးဆပ်လိုက်ရပြီ။ အခု သူ
ဗိုတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ရင်သွေးလေးဆိုရင်ကော ဒီရောဂါပိုး ကူးစက်သွား
နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနေပြီ မဟုတ်လား ဆရာ။ လက်မထပ်ခင် ဒီရောဂါတွေ
စစ်ဆေးပြီးမှ လက်ထပ်ကြရင် ကောင်းမယ် ထင်တယ်နော်။ ခုရှုပ်မှ
နောင်ရှင်း မဟုတ်လား။ ဆရာ သဘောထားကို သိပါရစေ။

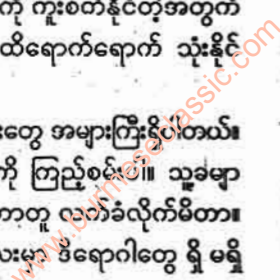
မနန်း ပြောတာ မှန်တယ်ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့တွေ ဆေးရုံမှာ၊ ဆေးခန်း
တွေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ ဗိုက်လာအပ်ကြတဲ့အခါကျ ကာလသား
ရောဂါတွေ ရှိမရှိ၊ ဆစ်ဖလစ် ရောဂါ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်စ်
ရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါပိုးတွေ ရှိမရှိကို စမ်းသပ် စစ်ဆေး
တဲ့အခါမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ဒီရောဂါပိုးရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်
တွေ ပိုလို့ ပိုလို့ တွေ့လာရတယ်။ သူတို့ထဲက အများစုဟာ အိမ်ထောင်ရှင်
အမျိုးသားဆီက ကူးစက်တာဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါက ကိုယ်ဝန်ကို
သေချာလာပြီး အပ်နဲ့တဲ့သူတွေမို့ သေချာ စစ်ဆေးကြည့်လို့ သိတာနော်။
ကိုယ်ဝန်ကို လုံးဝ မအပ်နဲ့ဘဲ၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်းလည်း လုံးဝ မရှိဘဲ
အိမ်မှာပဲ မွေးလိုက်ကြတဲ့ မိခင်တွေဆီမှာဆိုရင် ဒီရောဂါတွေ ဖြစ်မှန်း
ရှိမှန်းတောင် သိနိုင်ပါ့မလား။ ဒီရောဂါတွေဟာ မိခင်ကနေတစ်ဆင့်
ကလေးကိုပါ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဆိုးတွေ ဖြစ်တယ်။ အသိ နောက်ကျ
နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ အဖြစ်ဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်
ကြုံတွေ့ ကြရတော့တာပေါ့။ အစောကြီးကတည်းက အမျိုးသား သို့မဟုတ်
အမျိုးသမီးမှာ ဒီရောဂါပိုး ရှိနေမှန်းသိရင် သေချာ ဆေးကုလို့လည်း
ရတယ်။ ပြီးတော့ မိမိရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ကို မိမိရဲ့ ရောဂါတွေ မိမိက
တစ်ဆင့် မကူးစက်သွားအောင်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ လုပ်လို့
ရတယ်။

ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင် အိမ်ထောင်ပြုတော့မယ်ဆိုတာနဲ့ အမျိုးသား
ရော၊ အမျိုးသမီးရော ဆစ်ဖလစ်ကာလသား ရောဂါ၊ အသည်းရောင်
အသားဝါ ရောဂါ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါ ရှိမရှိကို အရင်ဆုံး စစ်ဆေးပြီး
တော့မှ အိမ်ထောင်ပြုသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံ
တစ်နိုင်ငံ ဖြစ်တဲ့ စင်ကာပူနိုင်ငံမှာဆိုရင် အင်မတန် အားကျ အတုယူ
စရာကောင်းတဲ့ အစဉ်အလာတစ်ခု ရှိပါတယ်။



အဲဒါကတော့ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတို့ အိမ်ထောင်ပြုတော့မယ် ဆိုရင် အဲဒီ ရောဂါပိုး သုံးမျိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးထားတဲ့ ဆေးအဖြေစာရွက် စာတမ်းတွေ မပါလာရင် တရားရုံးက လက်ထပ်မပေးဘူးတဲ့။ လက်ထပ် ခါနီးရင် ဒီရောဂါပိုးတွေ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးစမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးတွေ ရှိနေမနေဆိုတာ အပြင် ပန်းကို ကြည့်ပြီး ပြောလို့ ဆုံးဖြတ်လို့လည်း လုံးဝ မရ။ HIV ရောဂါပိုး ရှိသူမှာ ပထမပိုင်း ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မပေါ်ဘဲ လူကောင်းပကတိပဲ မဟုတ် လား။ ဘယ်လောက်ပဲ လူရိုး လူကောင်းလေးပါလို့ပဲ ပြောပြော ဒီရောဂါပိုး တွေဟာ မတော်တဆ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကူးစက်ထားခဲ့တာတွေ။ (ဥပမာ - သွေးသွင်းခံရတာ၊ ဆေးထိုးရင်း ပိုးပါသွားတာ စသဖြင့်) ဒါမှမဟုတ် တစ်ခါကလေး အပျော်အပါးလိုက်စား မိရုံကလေးနဲ့လည်း ကူးစက်ထားခဲ့ နိုင်တာပဲ။ အဲဒီ ရောဂါတွေကို အိမ်ထောင်မကျခင် ကြိုတင်ပြီး စစ်ဆေး ကြည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါပိုးမရှိခဲ့ရင်လည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ် ယောက် သံသယကင်းကင်းနဲ့ စိတ်ပူပန်ခြင်း ကင်းစွာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ယုံယုံ ကြည်ကြည် အိမ်ထောင်ပြုနိုင်တယ်။ မတော်တဆ တစ်ယောက်မှာ ဒီရောဂါပိုးတွေထဲက တစ်ခုခု ရှိခဲ့တယ် ဆိုရင်လည်း တချို့ရောဂါတွေဟာ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်း သွားအောင် သေချာ ဆေးကုလို့ရတယ်။ ဥပမာ- ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါမျိုးပေါ့။ ဆေး သေချာ ကုလိုက်တာနဲ့ ပျောက်ကင်းသွားပြီး ကျန်တဲ့ လူတွေကို မကူးစက်နိုင်တော့ဘူး။ အသည်း ရောင်အသားဝါရောဂါပိုးရှိတယ်ဆိုရင် ကျန်တစ်ယောက်ကို မကူးစက်နိုင် အောင် ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးလို့ရတယ်။ ပြီးတော့ တကယ်လို့ အတူ နေဖြစ်ရင်လည်း ကွန်ဒုံးအစွပ်ကို သုံးခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ် တနေ ကာကွယ်နိုင်တယ်။ HIV ရောဂါပိုး တွေ့ခဲ့ရင်လည်း စောစော သိတော့ စောစော ကုနိုင်တယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်ကို မကူးစက်နိုင်အောင် လည်း ကွန်ဒုံးအစွပ်ကို သုံးနိုင်တယ်။ ကလေးကို ကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက် တိုယ်ဝန်မရအောင် သန္ဓေတားနည်းတွေ ထိထိရောက်ရောက် သုံးနိုင် တယ်။

အဲသလို စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကျိုးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အခု မနန်း ပြောပြတဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့ အဖြစ်ကို ကြည့်စမ်းပါ။ သူ့မမှာ ဘူမသိ ဘမသိနဲ့။ မိဘတွေ စိစဉ်ရာကို သဘောတူ လက်ခံလိုက်မိတာ။ အခု ကျွန်တော် ပြောသလို အဲဒီသတို့သားလေးမှာ ဒီရောဂါတွေ ရှိ မရှိ



ကိုသာ ကြိုတင်ပြီး စစ်ဆေးနိုင်ခဲ့လို့ရှိရင် ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုး ဘယ်
 ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလဲ။ ဒီတော့ အခု ဒီနေရာကနေပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့
 ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံးက လက်မထပ်ခင် ကြိုတင်ပြီး သွေးစစ်ခြင်းရဲ့
 ကောင်းကျိုးတွေ သိလာပြီး စနစ်တကျ လက်ခံ ကျင့်သုံးလာနိုင်အောင်
 နှိုးဆော်တိုက်တွန်း လိုပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံက ကျွန်တော့်
 တပည့် ဆရာဝန်မလေးတစ်ယောက် ဆိုရင်လည်း အဲဒီအမျိုးသမီးလိုပဲ
 ရိုးရိုးအေးအေးလေး။ မိဘတွေက သင်္ဘောအရာရှိ တစ်ယောက်နဲ့
 အိမ်ထောင်ချပေးဖို့ စီစဉ်တယ်။ အဲဒီတော့ သူက တစ်ခုကို လေးလေး
 နက်နက် တောင်းဆိုတယ်။ ဒီသင်္ဘောအရာရှိကို ခုနက ကျွန်တော်
 ပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါတွေ ရှိမရှိ သေချာ စစ်ဆေးပေးဖို့။ ဘယ်လောက်တောင်
 သူက တိကျ သေချာလဲဆိုတော့ ရောဂါပိုးတွေ အကုန် ကင်းစင်ပါတယ်
 ဆိုတဲ့ အဖြေတွေ ရတာတောင် ချက်ချင်း လက်မခံသေးဘူး။ နောက်ထပ်
 သုံးလကြာတဲ့အခါမှာ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်ပြီး စစ်ဆေးလို့ ရောဂါတွေ
 လုံးဝ ကင်းစင်ပါတယ်လို့ ပြောတော့မှ ခေါင်းညိတ်ပြီး သဘောတူခဲ့တာ။
 သူ့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ တကယ်ကို လေးစားစရာ၊ အတုယူစရာပါပဲ။
 ပထမအကြိမ် သွေးစစ်လို့ ရောဂါမရှိ အဖြေပြပေမယ့် တကယ်တမ်းကျ
 တော့ စိတ်မချရသေးဘူးလေ။ ဥပမာ HIV ရောဂါပိုးဟာ လူတစ်ယောက်
 ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်သွားပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း သွေးစစ်တဲ့အချိန်မှာ
 ဒီရောဂါ ရှိတယ်လို့ ပြလေ့မရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီ ရောဂါပိုး
 ဝင်ပြီး အဲဒီရောဂါပိုးကို ခုခံကာကွယ်ရင်း ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ Anti-
 body အမည်ရတဲ့ ပဋိပစ္စည်းတစ်ခု ထုတ်ပေးတယ်။ အဲဒီလို ထုတ်ပေးဖို့
 သုံးလ ကြာမြင့်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကို Window Period လို့
 ခေါ်တယ်။ သွေးစစ်ပြီး ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးတယ်ဆိုတာ တကယ်တမ်း
 ကျတော့ ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သွေးထဲမှာ ခုနက
 ပြောတဲ့ Antibody ပဋိပစ္စည်း ရှိ မရှိကို ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ ဓာတ်ခွဲ
 စမ်းသပ်စစ်ဆေးတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်မှာ ဒီရောဂါ
 ရှိ မရှိ အမှန်တကယ် သေချာဖို့ဆိုရင် သုံးလစီခြားပြီး အနည်းဆုံး နှစ်ခါ
 စစ်ရမယ်။ Window Period မှာ သွေးစစ်မိရင် သွေးထဲမှာ ရောဂါ
 မရှိဘူးလို့ ပြနေမှာ ဖြစ်ပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ အဲဒီ ရောဂါပိုးဟာ
 ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်နေပြီ။ အဖြေမှာသာ negative (-) ဖြစ်ပေမယ့်
 တကယ်တမ်း ရောဂါရှိနေပြီ။ အဲသလို ရောဂါရှိကြောင်းပေါ်ဖို့ နောက်

ထပ် သုံးလမှာ ထပ်စစ်ဆေးရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကျန်းမာရေး ဗဟုသုတရှိကြတဲ့ သူတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟတွေ၊ သားသမီးတွေ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် စသဖြင့် အိမ်ထောင်ပြုတော့မယ် ဆိုရင် အိမ်ထောင်ဖက်ကို ဒီရောဂါတွေ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးဖို့ တောင်းဆိုသင့်တယ်။ ဒါတွေ လုပ်ခိုင်းဖို့ ရှက်သလိုလို၊ ကြောက်သလိုလို၊ အားနာ သလိုလိုနဲ့ နှောင့်နှေးမနေသင့်ဘူး။ အားနာရင် အားပါတတ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဒီနေရာမျိုးနဲ့ သိပ်ကို ကိုက်ညီတယ်။ အားနာပြီး လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ခဲ့ရင် ဖြစ်လာမယ့် ဆိုးကျိုးတွေဟာ မနန်း ပြောပြတဲ့ အမျိုးသမီး အခု ခံစားနေရသလို ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်စီးပြီး အသက်နဲ့ ရင်းနှီးရမယ့် မိမိတင်မက မိမိကနေ ပေါက်ဖွား မွေးဖွားလာမယ့် ရင်သွေးလေးရဲ့ အနာဂတ် ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲစရာ ကောင်းလှတဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုးပါပဲ။

● ဆရာ ပြောပြတဲ့အချက်တွေဟာ ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်က ပြည်သူတွေ သိပ်သတိမထားမိကြသေးဘူး။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီကိစ္စတွေကို လူတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ သိရှိဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေ ထဲက ဆစ်ဖလစ် ရောဂါပိုး တွေတယ်ဆိုပါတော့ ဆရာ၊ ဒီရောဂါဟာ ဘယ်လို ဒုက္ခပေးတတ်တာလဲ။ ဘာကြောင့် ကြိုတင် ကုသဖို့ လိုအပ်တာ လဲဆိုတာ ပြောပြပါဦးဆရာ။

● ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ 'Syphilis' ဟာ အဖြစ်များတဲ့ ကာလသား ရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ လိင်ဆက်ဆံရာကနေ တစ်ဆင့် ကူးစက်တတ် လို့ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ Sexually Transmitted Disease လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဒီရောဂါ ဖြစ်လာရင် အဆင့်သုံးဆင့် ရှိနိုင်တယ်။ ပထမအဆင့်မှာ စတင် ကူးစက်တဲ့ လိင်အင်္ဂါမှာ အနာကလေး တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအနာက မာမာကလေး။ အပိုင်းဘဲဥပုံသဏ္ဍာန် ရှိတယ်။ နာကျင်မှု လုံးဝ မရှိဘူး။ အင်္ကျီကြယ်သီးလေးလို မာမာ ဝိုင်းဝိုင်း လေး။ မနာကျင်တဲ့အတွက် တစ်ခါတလေ ဖြစ်မှန်းတောင် သတိမထားမိ တတ်ဘူး။ အဲဒီအနာကို ရှန်ကာ (Chancre) လို့ ခေါ်တယ်။ နောက် သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း ဆေးမကုလည်း သူ့ အလိုလို ပျောက်သွား တတ်တယ်။ အဲဒါ တကယ် ရောဂါပျောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရောဂါငုပ် သွားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဆေးမကုဘဲ ဒီအတိုင်း နေလိုက်ရင် မကြာခင်မှာ ဒုတိယဆင့်ကို ရောက်သွားမယ်။ ခြောက်ပတ်ကနေ ရှစ်ပတ်အတွင်းမှာ

ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးကို ယုံနှံ့သွားပြီး အရေပြားပေါ်မှာ အနီကွက် မျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့ (ချိုင်းကြား၊ ပေါင်ခြံတွေ မှာ) အကျိတ်တွေ ထွက်လာတတ်တယ်။ လည်ပင်းမှာ အကျိတ်ထွက်တာ ကို ကြပ်ထွက်တယ်။ ပေါင်ခြံမှာ အကျိတ် ထွက်တာကို ဘင်ထွက်တယ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဒီရောဂါကို သေချာမကုသနိုင်ရင် တတိယဆင့်ကို ကူးပြောင်း ရောက်ရှိ သွားတတ်တယ်။ အဲဒီအခါကျ အရေပြား၊ အရိုး၊ အတွင်း အင်္ဂါတွေ အားလုံးကို ရောဂါပိုးတွေက လှိုက်စားသွားတော့တာပဲ။ အရိုးတွေမှာ၊ အရေပြားပေါ်မှာ အပေါက်ပါတဲ့ အနာကြီးတွေ ဖြစ်လာ တတ်တယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောတွေကို ထိခိုက်ပြီး သတိမေ့၊ ရူးသွပ်၊ သွက်ချာပါဒ လေငန်းစွဲတတ်တယ်။ မျက်စိကွယ်၊ နားပင်းတတ်တယ်။ နှလုံးနဲ့ သွေးကြောမကြီး တွေကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်လို့ နှလုံးရောဂါရ တတ်တယ်။ သွေးလွှတ်ကြောမကြီး ပေါက်ကွဲထွက်ပြီး သေတတ်တယ်။ အသည်းကို ထိခိုက်ပြီး အသည်းရောင်တတ်တယ်။ ဒီရောဂါဟာ ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်မှာ ဖြစ်ခဲ့ရင် မိခင်ကနေ ကလေးကို ကူးစက်တတ်တယ်။ သားအိမ်ထဲမှာပဲ ကလေးသေဆုံးသွားတတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျ တတ်တယ်။ လမစေ့ဘဲ မွေးတတ်တယ်။ ကလေးအသေမွေးတတ်တယ်။ မွေးလာတဲ့ ကလေးဟာ မွေးကတည်းက မျက်စိကန်း၊ နားပင်းတတ် တယ်။ နှာရိုးမရှိ၊ မျက်စိစေ့၊ သွားပေါက်ရင်လည်း မညီဘဲ လခြမ်းပုံ သွားတွေ ပေါက်တတ်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေနဲ့ အပြည့်ဖြစ်တတ် တယ်။ အသည်း ရောင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆစ်ဖလစ် အမည်ရတဲ့ ကာလသားရောဂါဟာ အင်မတန် ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။ ပျောက် အောင် သေချာ ဆေးမကုနိုင်ခဲ့ရင် ရောဂါ ပေါင်းစုံဝင်ပြီး တစ်သက်လုံး ကျိုးကန်းစေနိုင်ရုံသာမက သွက်ချာပါဒလိုက် ရူးသွပ်ပြီး သေစေတဲ့အထိ ဒုက္ခပေး၊ အန္တရာယ်ပြုနိုင်တယ်။ မိမိကနေ အခြား လိင်ဆက်ဆံမိသူတိုင်း ကို ကူးစက်စေတတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ကလေးကို ကူးစက်သွား ပြီး ကလေးကို ကျိုးကန်း နားပင်းစေပြီး သေစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လည်း အိမ်ထောင်မပြုခင်မှာ မိမိရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်မှာ ဒီရောဂါပိုး ရှိမရှိ သွေးစစ်ကြည့် သင့်စာယ်လို့ ပြောတာပေါ့။ ဒီရောဂါဟာ ကြောက်စရာ ကောင်းတယ် ဆိုပေမယ့် ကောင်းတဲ့အချက်ကတော့ ဒီအန္တရာယ်တွေ ဟာ ဆေးသေချာ မကုရင်သာ ကြောက်ရတာ။ ဒီရောဂါဖြစ်မှန်း သိတာနဲ့ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းအောင် သေချာ ဆေးကုလို့ ရတာပါပဲ။ အထူး

သဖြင့် ပင်နစ်စလင်ထိုးဆေး 'Penicillin' ကို ထိထိရောက်ရောက် ဆေးပတ်လည်အောင် ထိုးရတယ်။ Procaine Penicillin 1-2 million units ကို အသားဆေးအဖြစ် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်နဲ့ ဆယ်ရက်တိတိ ထိုးရတယ်။ အဲသလို နေ့စဉ် မထိုးချင်ရင် Benzathine Penicillin 2.4 mega units အသားဆေးကို တစ်ပတ်တစ်ခါ နှစ်ပတ်တိတိ ထိုးရတယ်။ တကယ်လို့ လူနာက ပင်နစ်စလင်နဲ့ မတည့်ခဲ့ရင် Tetracycline 500 mg ဆေးတောင့်လေးတွေကို တစ်နေ့ လေးကြိမ်နဲ့ ၁၅ ရက်တိတိ သောက်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှာ ပင်နစ်စလင်နဲ့ မတည့်ခဲ့ရင် Erythromycin 500 mg ကို တစ်နေ့ လေးကြိမ် စုစုပေါင်း ၁၅ ရက်တိတိ သောက်ရမယ်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်မှာ Tetracycline မပေးရပါဘူး။ ကလေးရဲ့ သွားတွေ ဝါတတ်လို့)

ဒီရောဂါဟာ ကြောက်စရာကောင်းအောင်ကို ကိုယ်ဝန်က တစ်ဆင့်ကလေးကို ကူးစက်တတ်တာမို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တိုင်းကို ပထမသုံးလအတွင်းမှာ ဒီရောဂါ ရှိမရှိ သွေးစစ်ပြီး ရောဂါရှိမှန်းသိတာနဲ့ အမြန်ဆုံး ဆေးကုရပါတယ်။

- စစ်ဆေးလိုက်လို့ အသည်းရောင် အသားဝါ (ဘီပိုး)ရောဂါ တွေ့ပြီဆိုရင်ကော ဆရာ။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။
- အသည်းရောင် အသားဝါ (ဘီပိုး) တွေ့ပြီ ဆိုရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်တရား ဒီရောဂါဟာ သူနဲ့အတူ လိင်ဆက်ဆံတဲ့သူဆီ ကူးစက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ် ရှိနေပြီဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီအခါမှာ အိမ်ထောင်ဖက်မှာရော၊ နှစ်ယောက်စလုံးကို စစ်ဆေးကြည့် ရမှာပေါ့။ နှစ်ယောက်လုံးမှာ ရှိနေပြီ ဆိုရင်တော့ တစ်ယောက်ကနေ တစ်ယောက် ကူးစက်မှာကို မပူရတော့ဘူး။ နှစ်ယောက်စလုံး ကူးပြီးသွားပြီကိုး။ ဒါပေမဲ့ ကျန်တစ်ယောက်မှာ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ နောက်တစ်ဆင့် ထပ်ပြီး စစ်ဆေးရတယ်။ HB_s Ag (Antibody) အဲဒီ ရောဂါပိုး ဝင်လာရင် ပြန်ပြီး တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရမယ်။ အဲဒီ Antibody Level: ပမာဏ မြင့်မားရင်တော့ အတူနေလည်း ရောဂါကူးမှာ စိတ်မပူရဘူး။ တကယ်လို့ ရောဂါကူးဖွယ်တဲ့ဓာတ် မရှိရင် မလုံလောက်ရင်တော့ ကာကွယ်ဆေး (Hepatitis-B-Vaccine) ကို သူ့ရဲ့ course ပြည့်အောင် သုံးကြိမ်တိတိ ထိုးရတယ်။ (ပထမ တစ်ခါ၊ တစ်လကြာရင်၊ နောက်တစ်ခါ နောက် ခြောက်လ ကြာရင် နောက်တစ်ခါ Booster Dose တွေ ထိုးပြီး 'Antibody' တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ

က ထွက်လာအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီ Antibody တွေ မထွက်လာခင် နှစ်ယောက် လိင်ဆက်ဆံရင်တော့ ကွန်ဒုံးသုံးရမယ်။ ကူးစက်နိုင်သေး လို့ပေါ့။ အဲသလို စစ်ဆေးပြီး မရှိမှန်း သိရင် စိတ်ပူစရာ မလိုဘဲ အိမ် ထောင် ပြုနိုင်တယ်။ ရှိမှန်းသိခဲ့ရင်လည်း တစ်ယောက်ကနေ ကျန် တစ်ယောက်ကို မကူးစက်နိုင်အောင် လိုအပ်တဲ့ ပြင်ဆင်မှု၊ ကုသမှုတွေကို လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လက်မထပ်မီမှာ ဒီရောဂါပိုးတွေ ရှိမရှိ အိမ် ထောင်ရှင်လောင်း နှစ်ယောက်စလုံးကို မဖြစ်မနေ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

● HIV ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်တာကရော ဆရာ။

○ ဒီရောဂါပိုးကတော့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးနဲ့ အန္တရာယ်လည်း အများဆုံးပါပဲ။ မဖြစ်မနေကို စစ်ဆေးသင့်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မနန်း ခုနတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့ အဖြစ်ဆိုးက အကောင်းဆုံး ဥပမာပဲ မဟုတ်လား။ အမျိုးသားမှာ ဒီရောဂါပိုးရှိမှန်း မသိဘဲ လက်ထပ် ခဲ့တော့ အခုလို အမျိုးသမီးကိုရော သူမရဲ့ ဝိုက်ထဲက အပြစ် မရှိတဲ့ ရင်သွေးလေးကိုပါ ကူးစက်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ပေးနိုင်တဲ့ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲဖွယ် အဖြစ်ဆိုး ဖြစ်ရတော့တာပေါ့။ တကယ်လို့ ရောဂါရှိမှန်း သိခဲ့ရင် မဖြစ်သင့်တာတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ် တားဆီးနိုင်တာပေါ့။ အဲသလို ရောဂါရှင်နဲ့ အိမ်ထောင် ပြုသင့် မပြုသင့် (ဒီရောဂါရှင်ဟာ သူများကို ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ရုံသာမက သူ ကိုယ်တိုင်လည်း ရောဂါ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပြီး မကြာခင် အိပ်ရာထဲ လဲမယ့် လူမမာကြီး ဖြစ်တော့မယ်။ အိမ်ထောင် တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ပါ့မလား။ မိန်းမနဲ့ ကလေးတွေကို မုဆိုးမနဲ့ အဖေမဲ့ သားတွေအဖြစ် လောကကြီးမှာ ထားရစ် ခဲ့မယ့် သဘောရှိတယ်။) ဒါက စဉ်းစားစရာ တစ်ချက်။ နောက် တစ်ချက် ကတော့ တကယ်လို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ တန်ခိုးက ကြီးလွန်းလို့ သိသိကြီးနဲ့ ယူတော့မယ်ဆိုပါတော့။ ရောဂါ ရှိမှန်း ကြိုတင်ပြီး သိခဲ့ရင် ဒီရောဂါပိုး မကူးစက်အောင် အတူ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးမယ်။ ကလေးကို ကူးစက်မှာ ကြောက်လို့ ကလေးမရအောင် သားဆက်ခြားဖို့ သေချာ စီစဉ်မယ် စသဖြင့် ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အစီအစဉ် တကျ လုပ်နိုင်ခဲ့ရင် ရောဂါပိုးဟာ ဒီလို မကူးစက်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ပြီးတော့ ခုနက အမျိုးသမီးလို မိဘစကား နားထောင်ပြီး သူ့စိတ်ထဲက မပါဘဲ အတင်းအကျပ် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရလို့ မိဘတွေ့အပေါ် စိတ် နာကြည်း စိတ်ဓာတ်ကျပြီး စကားမပြောတော့တာမျိုး၊ မိဘနဲ့ သားသမီး

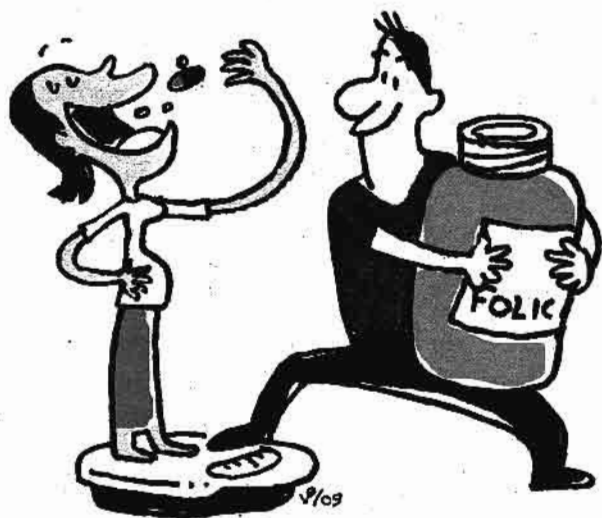
တွေကြား အထင်မှား၊ အမြင်မှားနဲ့ သေရာပါမယ့် နာကြည်းချက်တွေနဲ့ စိတ်မကောင်းစရာ အဖြစ်တွေကနေ ကာကွယ်နိုင်မယ်ပေါ့။

- ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။ ကျွန်မတို့ နိုင်ငံမှာ ဒီလိုမျိုး လက်မထပ်ခင်မှာ ရောဂါပိုးတွေ ရှိမရှိ သွေးစစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်တယ်၊ အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးပညာကို ပြည်သူလူထုကြားမှာ ပြန့်ပွားဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ Wellness မဂ္ဂဇင်း စာမျက်နှာကနေပြီး ပြည်သူတွေ ကြားမှာ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ပြန့်ပွားသွားပြီဆိုရင် ဆရာတို့၊ ကျွန်မတို့တစ်တွေ အမေးအဖြေ အင်တာဗျူးလုပ်ရကျိုးနပ်ပြီပေါ့ ဆရာ။



အခန်း [၅]

သားသမီးရတနာ ယူတော့မည်ဆိုလျှင်



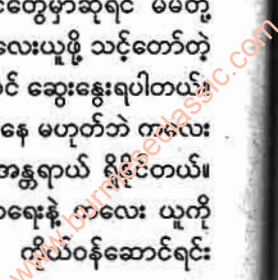
အခန်း [၅]

သားသမီး ရတနာ ယူတော့မည်ဆိုလျှင်

- အရင်တစ်ပတ်က လက်ထပ်ခင် ဘယ်လိုတွေ ဆေးစစ်သင့်တယ်ဆိုတာ ဆရာ ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ လက်ထပ်ပြီးကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေအနေနဲ့ ကလေးယူတော့မယ်ဆိုရင်ရော ဘယ်လို ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုတွေ ပြုလုပ်ရမလဲ ဆရာ။
- မှန်ပါတယ် မနန်း။ 'မင်္ဂလာရက်မြတ် လက်ထပ်တဲ့နေ့'က စပြီး လင်ရယ် မယားရယ် ဖြစ်လာတာနဲ့ ပထမဆုံး တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး အရေးတကြီး ဆုံးဖြတ်ရမယ့် 'ပြဿနာ' ကတော့ ကလေးယူမယ်၊ မယူဘူးဆိုတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ လင်မယားဖြစ်ပြီး စတင် လိင်ဆက်ဆံလိုက်တာနဲ့ ကလေး ရသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ မိမိတို့ရဲ့ အသက်အရွယ်၊ အလုပ်အကိုင်၊ စီးပွားရေး အခြေအနေ၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ စတဲ့ ဘက်ပေါင်းစုံ စဉ်းစားပြီး 'သားသမီး ရတနာ ယူမယ်၊ မယူဘူး' ဆုံးဖြတ် ကြရမယ်။ အဲဒီရင်သွေးကလေးဟာ ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေး အမှေရင်မှ ဖြစ်သော သွေးမို့ 'ရတနာ'လေးပမာ အဖိုးထိုက်တန်လှပါတယ်။ ချစ်ခင် မြတ်နိုးစွာ တန်ဖိုးထား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ့် 'ရတနာ'လေးဟာ မလိုချင်ဘဲ ရလာတဲ့ အပစ်ပယ်ခံ 'အပယ်ရတနာ'တော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ 'ရတနာ'ကနေ 'ရတာနာ' ဆိုတဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေလည်း မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ကလေးတစ်ယောက်ကို မွေးဖွား သန့်စင်ရတဲ့ မိခင်၊ ဖခင်ဘဝဆိုတာ တကယ်တမ်းကျတော့ မလွယ်ကူ လှပါဘူး။ ကိုးလတိတိ ပမ်းမှာ လွယ်ပြီး မွေးဖွား သန့်စင်ရမယ်။ မွေးပြီးရင်လည်း ဒီအတိုင်း ပစ်ထားလို့ ရမတဲ့

www.burmeseclassic.com

လား။ ဝမ်းဝအောင် ကျွေးရဦးမယ်။ ခါးလှအောင် ဆင်ပေးရဦးမယ်။ ပညာ
 တွေ သင်ပေးရဦးမယ်။ ကြီးပြင်းလာတော့ စီးပွားရှာဖွဲ့ အရင်းအနှီး ထုတ်
 ပေး။ သင့်တော်ရာနဲ့ အိမ်ထောင်ချပေး စတဲ့ စတဲ့ မိခင် ဖခင်တို့ရဲ့
 တာဝန်ဝတ္တရားတွေ နည်းသလား။ ဒီတော့ ဒီလို တာဝန်တွေ ထမ်း
 ဆောင်ဖို့ အစစအရာရာ ပြင်ဆင်ဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ
 အကောင်းဆုံး အနေအထားမှာ ရှိမှ ကလေးယူသင့်ပါတယ်။ မလိုချင်ဘဲ
 အဆင်သင့် မဖြစ်ဘဲ ကလေးကို မယူသင့်ဘူး။ ဒီတော့ အိမ်ထောင်
 ကျတဲ့အခါ မိမိတို့ ကလေးမယူသေးဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ရင်လည်း ကလေး
 မရအောင် သင့်တော်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်
 ပြီး ထိထိရောက်ရောက် မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးသင့်ပါတယ်။ ‘မလိုချင်ရင်
 မယူနဲ့ဦး’ အချိန်ယူပြီး ပြင်ဆင်ဦးပေါ့။ အခုတော့ အဲသလို မဟုတ်ဘဲ
 အိမ်ထောင်ကျ ဘုမသိဘမသိနဲ့ အတူတူနေပြီး ကိုယ်ဝန်လည်း ရသွား
 ရော မလိုချင်ဘဲရတဲ့ ကိုယ်ဝန်မို့ မပျော်မရွှင် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရ
 တယ်။ အိမ်ရှင်က မဖိတ်ခေါ်ပါဘဲ။ မလိုလားပါဘဲနဲ့ အတင်းအဓမ္မ
 ရောက်လာတဲ့ ဧည့်သည်လို ဖြစ်သွားပြီး အဆင်မသင့်ရင် ရက်ရက်
 စက်စက် ဖျက်ချခြင်းကို ခံရမယ်။ အဲသလို မလုပ်ရက်လို့၊ မလုပ်ဖြစ်လို့
 မလွှဲမရှောင်သာ ကလေးကို မွေးရရင်လည်း သေချာ ပြင်ဆင်ပြီး မွေးတာ
 မဟုတ်လို့ ဖြစ်သလို နေထိုင်စားသောက်ပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန် မွေးမယ်။
 မွေးပြီးမှ မင်းကို မွေးရတာ ဝမ်းရေ စပ်တယ် ပြောလို ပြောနဲ့ မဖြစ်သင့်တာ
 တွေ ဖြစ်ကြရတယ်။ ဒီတော့ သားသမီးရတနာဆိုတာ မလိုချင်ဘဲ မယူရ
 ပါဘူး။ မိမိရဲ့ စိတ်ထဲက လိုချင်ပြီဆိုရင် ယူသင့်၊ မယူသင့် စဉ်းစားရပါဦး
 မယ်။ မိခင်ရော ဖခင်ရော စိတ်ရောကိုယ်ပါ အကောင်းဆုံး အနေအထား
 မှာ ကလေးယူသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းရမယ်။ ဥပမာ-ရောဂါ
 ရှိတဲ့ မိခင်တွေပေါ့။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သိုင်းရွက်
 ရောဂါ၊ ဝက်ရွှားပြန်ရောဂါ အစရှိတဲ့ ရောဂါရှင်တွေမှာဆိုရင် မိမိတို့
 ရောဂါကို ကုသပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ မိမိတို့ ကလေးယူဖို့ သင့်တော်တဲ့
 အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရပါတယ်။
 ရောဂါက သေချာ ထိန်းချုပ် ထားနိုင်တဲ့ အခြေအနေ မဟုတ်ဘဲ ကလေး
 ကို သွားယူမိရင် မိခင်ရော ကလေးပါ အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်တယ်။
 တချို့ နှလုံးရောဂါရှင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကလေး ယူကို
 မယူသင့်တဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင်း



နှလုံးရောဂါဖောက်ပြီး အချိန်မရွေး သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။ တချို့ ရောဂါရှင်တွေ သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပြောင်းလဲပစ်ရမှားမျိုးတွေ ရှိတယ်။ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိလို့ ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေ သောက်တဲ့ တချို့ဆေးတွေ၊ ဝက်ဇူးပြန် ရောဂါရှင်တွေ သောက်တဲ့ တချို့ဆေးတွေက ကလေးကို ပုံမမှန် ချို့ယွင်းတဲ့ မွေးရာပါ ရောဂါတွေ ပိုဖြစ်တတ်လို့ ကလေး ယူမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်နည်းတဲ့ ဆေးကို အချိန်မီ ပြောင်းလဲနိုင်အောင် သေချာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်တယ်။ ဆီးချို ရောဂါလိုဟာမျိုးဆိုရင်လည်း သေချာ မထိန်းချုပ်ဘဲ ကလေး ယူမိရင် ပုံမမှန် ရင်သွေးလေးတွေ မွေးဖွားလာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးမယူခင် ဆီးချိုရောဂါကို စနစ်တကျ ထိထိ ရောက်ရောက် ကုသရမယ်။

အခု ကျွန်တော်တို့တွေ လက်တွေ့ ကြုံနေကြရတာက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေ ဆေးရုံကို ဗိုက်လာအပ်ကြပြီ ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ အစစအရာရာ နောက်ကျနေခဲ့ပြီဆိုတာပါပဲ။ ကလေးလေးရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံး ပြီးပြည့်စုံအောင် ဖြစ်သွားခဲ့ပြီးတဲ့ လေးလ၊ ငါးလ လောက်ကျမှ ဗိုက်အပ်ကြတာကိုး။ အဲဒီအခါကျ ပုံမမှန်တဲ့ ကလေးဟာ (ဖြစ်မယ်ဆိုရင်) ဖြစ်သွားခဲ့ပြီးပြီ။ ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ တကယ်တော့ ကာကွယ်နိုင်စရာ ရှိတာ စောစော ကာကွယ်ထားရမှာ မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ မိခင်တွေရဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း သေချာ ဆေးမကုထားဘဲ ကလေး ယူကြတာတွေ၊ ဆေးလိပ်တွေ အရမ်းသောက်တဲ့ အမေတွေ ဆေးလိပ်ခိုးတွေ မွန်နေတဲ့ အချိန် ကလေးယူကြ၊ အာဟာရ မပြည့်စုံ မကျန်းမာချိန်မှာ ကလေးယူကြ။ အရက်သေစာ သောက်စားရင်း ကလေးယူကြတာတွေကြောင့် မဖြစ်သင့်တဲ့ အဖြစ်ဆိုးတွေ ဖြစ်နေကြတာကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်နေကြရလို့ပါပဲ။

- ဆရာဟောပြောပွဲတုန်းက လင်္ကာလေးတစ်ပုဒ် ရွတ်ပြသေးတယ်နော်။
ကျွန်မတောင် မှတ်မိသေးတယ်။ ဘာတဲ့...
သားသမီးဆိုတာ ရတနာ...
မလိုချင်ဘဲ မယူရပါ...
မပိန်မဝ ကျန်းမာမှ
ဆေးလိပ်ရွှောင်ပါဗျ
ဖောလစ်အက်စစ် သောက်ကြပါ

ပုံမမှန် ရင်သွေး ကာကွယ်ပေး

ရောဂါရှိက သေချာပြ

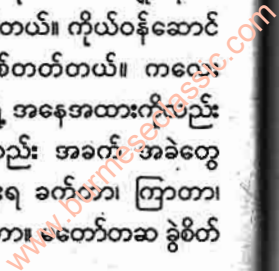
သမားတော်နဲ့ဗျ

ဆို မဟုတ်လား။ ဒီလင်္ကာထဲက သားသမီး ရတနာကို မလိုချင်ဘဲ မယူရဆိုတာ ဆရာ ရှင်းပြလို့ နားလည်ပါပြီ။

အဲဒီထဲက 'မပိန်မဝ' ဆိုတဲ့ စကားအဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာ။ 'ပိန်လွန်း၊ ဝလွန်း'တဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ကလေးယူရင် ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ ဆရာ။

- မှန်ပါတယ် မနန်း။ ကလေး မွေးဖွားမယ့် မိခင်လောင်း တစ်ယောက်ဟာ မပိန်လွန်း၊ မဝလွန်း အနေတော် ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသင့်ပါတယ်။ သိပ်ပိန်လွန်းတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကျတော့ အာဟာရချို့တဲ့တာမျိုး ဖြစ်နိုင်သလို နာတာရှည် ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ပိန်ချုံးချည့်နဲ့ နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲသလို အခြေအနေမျိုးမှာ ကလေးသွား ယူလိုက်ရင် သူ ဖြစ်နေတဲ့ နာတာရှည် ရောဂါက မတော်တဆ HIV/AIDS ရောဂါ ဖြစ်နေရင် အဆုတ်၊ တီဘီရောဂါတွေ ဖြစ်နေတာမျိုးဆိုရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ ဘာရောဂါမှ မရှိရင်တောင် အာဟာရ ချို့တဲ့ပြီး ပိန်ချုံးချည့်နဲ့နေတဲ့ အမေက မွေးလာတဲ့ ကလေးဟာလည်း လမစေ့ ပေါင်မပြည့်တဲ့ အားမရှိ ညှပ်စိလေးတွေ မွေးလာတတ်ပါတယ်။ အာဟာရ ချို့တဲ့ အားမရှိတဲ့ အမေဟာ ဗိုက်နာချိန်မှာ ကလေးကို ညှစ်ဖို့၊ မွေးဖွားဖို့ အားရှိပါ့မလား။ ညှစ်အားမရှိလို့ ညှပ်ဆွဲ မွေးရတာတွေ၊ ခက်ခက်ခဲခဲ မွေးရတာတွေ ပိုများလာမှာပေါ့။ မွေးပြီးရင်လည်း အားမရှိ ပိန်ချည့်နေတာကြောင့် နို့ကောင်းကောင်း မထွက်ရင် ကလေးက နို့မဝဘဲ အာဟာရ ချို့တဲ့တတ်တာပေါ့။

ပိန်ခြင်းရဲ့ အခြား အစွန်းတစ်ဖက်ကတော့ အဝလွန်ခြင်း ပါပဲ။ အဝလွန်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါတွေ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက် ရောဂါတွေ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ ကလေး အကြီးကြီး ဝဝကြီးတွေ မွေးတတ်တယ်။ ကလေးရဲ့ အနေအထားကိုလည်း စမ်းသပ်ရ ခက်ခဲတတ်တယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာလည်း အခက် အခဲတွေ တွေ့ရတတ်တယ်။ ကလေးဝဝကြီးကြောင့် မွေးရ ခက်တာ၊ ကြာတာ၊ ညှပ်ဆွဲမွေးရတာ ကလေး ပခုံးတစ်ပြီး သေတတ်တာ၊ မတော်တဆ ခွဲစိတ်



မွေးဖွားရရင်လည်း မေ့ဆေး ထုံဆေးပေးရတာ ခက်ခဲတာ။ အန္တရာယ် များတာ။ ပြီးတော့ ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာက ကောင်းကောင်း မကျက်ဘဲ ရှိတတ် တာ။ သွေးကြောထဲမှာ သွေးခဲတွေ ပိတ်ဆို့တတ်တာ၊ ခွဲစိတ်ရတာမှာလည်း ပိုပြီး ခက်ခဲတာ စတဲ့ စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးပါပဲ။ ဒါကြောင့် သိပ်လည်း မဝ၊ သိပ်လည်း မပိန်၊ အနေတော် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင် ကြိုးစားပြီးမှ ကလေးယူသင့်ပါတယ်။

- 'ဆေးလိပ်' သောက်ရှူတဲ့ မိခင်တွေမှာရော ဘယ်လိုများ ပြဿနာတွေ တက်နိုင်လို့ပါလဲ ဆရာ။ ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ် မသောက်ပေမယ့် ကိုယ့် ယောက်ျားက ဆေးလိပ် သောက်ရင်ရော အန္တရာယ် ရှိပါသလား။
- 'ဆေးလိပ်နဲ့ ကျန်းမာရေး သင် နှစ်သက်ရာ ရွေး' ဆိုတဲ့ စကားလို့ပဲ ဆေးလိပ် ဆိုသော အရာသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုမှ ကောင်းကျိုး မပေးပါဘူး။ မိခင်တွေ အတွက် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ အရိုးပါး၊ အရိုးပွရောဂါ စတဲ့ ရောဂါမျိုးစုံ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ်ငွေ့က ထွက်လာတဲ့ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဟာ ကလေးကို မွန်းစေတယ်။ နီကိုတင်းဟာ သွေးကြောလေးတွေ ကျဉ်းသွားစေပြီး ကလေးဆီ သွားတဲ့ အစာ အာဟာရ တွေ နည်းသွားတတ်တယ်။ ကလေး ပျက်ကျတာ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများ တယ်။ ကလေး အသေ မွေးတာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတယ်။ လမစေ့ဘဲ မွေးနိုင်တာ နှစ်ဆတိတိ ပိုများတယ်။ ကလေးကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်ပြီး ပေါင်မပြည့်တဲ့ ဝိစိညှပ်ကလေးလေးတွေ ပိုများတတ်တယ်။ မွေးလာပြီးတဲ့ ကလေးမှာလည်း ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ အဆုတ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ပိုပြီး ဝင်လွယ်တယ်။ ပုခက်ထဲ ထားရင်း သူ့အလိုလို ကလေး သေဆုံးသွားတတ်တာလည်း ပိုများပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်ကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ မိမိဘာသာ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုက်ကြိုက်၊ မိမိရဲ့ ရင်သွေးကလေးကို သနားကရုဏာ သက်ရင်တော့ ဆေးလိပ်ကို လုံးဝ ဖြတ်သင့်တယ်။ နောက် မေးခွန်းတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ် သောက်တဲ့ နားမှာ နေရင် 'Passive Smoking' လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီမှာလည်း ဆေးလိပ်ငွေ့တွေဟာ အသက်ရှူရာ ကနေ ပါသွားပြီး ကလေးဆီ ရောက်သွားမှာပဲ။ အဲဒီတော့ အသက်မှာ ကျွန်တော် ပြောခဲ့တဲ့ ပြဿနာတွေ အားလုံး သူ့ရော၊ ကလေးမှာရော ဂိမ်းကလေး

ဒါကြောင့် မိခင်၊ ဖခင်တွေအနေနဲ့ ဒီကိစ္စကို ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ အနီးမှာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် မပေးသင့်ပါဘူး။ ဧည့်သည် လာရင်လည်း ဆေးလိပ်မသောက်စေနဲ့၊ မလွဲသာလို့ ပြောမရလို့ရှိရင် လည်း မိခင်ဟာ ဆေးလိပ်ငွေ့ တွေကနေ ဝေးရာကို မိမိရဲ့ အသိတရားနဲ့ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

● 'ဖောလစ်အက်စစ် သောက်ကြပါ။ ပုံမမှန် ရင်သွေး ကာကွယ်ပေး'ဆိုတဲ့ စကားကိုလည်း ရှင်းပြပါဦး ဆရာ။

○ မွေးလာတဲ့ ရင်သွေးလေးမှာ အဆင်မသင့်ရင် ဦးခေါင်းခွံမှာ အရိုးမပါဘဲ ဦးနှောက်ကြီး ပေါ်နေတတ်တဲ့ ရောဂါ (Anencephaly) ကျောရိုးမှာ အပေါက် ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါ (Spina bifida) အစရှိတဲ့ 'Neural Tube defects' အာရုံကြောတွေမှာ ပုံမမှန်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကြောင့် သေဆုံး ဒုက္ခိတဖြစ်တာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အခု ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာရှင် တွေရဲ့ သုတေသနပြုချက်တွေအရ အဲဒီမွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ဖောလစ်အက်စစ် 'Folic acid' အမည်ရတဲ့ ဝီတာမင်ဘီ တစ်မျိုးကို ကြိုတင် သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် အများကြီး လျော့ကျသွားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သေချာပေါက် သိရှိထားကြပါပြီ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တော့မယ်လို့ စိတ်ထဲက ကြံစည်လိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ဖောလစ်အက်စစ်ကို ကြိုတင် သောက်သုံးရမယ်။ ကိုယ်ဝန် စရိတ် အချိန်ကစပြီး ပထမ ၁၂ ပတ် အတွင်းမှာ ဖောလစ်အက်စစ် တစ်နေ့ကို ၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ် သောက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဖောလစ်အက်စစ် ပြည့်စုံကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပိုပြီး စားသောက်ရမယ်။ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံတွေ။ နို့နဲ့ နို့ထွက် ပစ္စည်းတွေထဲမှာ ဖောလစ်အက်စစ်ပါတယ်။ အဝါရောင် အသီးအနှံ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပေါင်မုန့် တွေထဲမှာ ပါတယ်။ အဲဒီ အစားအစာ တွေကို မှန်မှန် စားသုံးရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဖြစ်နေတာက ဆေးရုံ ကို လေးလ၊ ငါးလကျော်လောက်မှာမှ ကိုယ်ဝန် လာအပ်ကြတယ်။ အဲဒီ အချိန်ကျမှ စပြီး ဖောလစ်အက်စစ်ကို သောက်ကြတာပါပဲ။ နောက်ကျ သွားပြီ။ ပထမ သုံးလအတွင်းမှာ အဲဒီကျောရိုး နှာပ်ကြော ရောဂါတွေဟာ အကုန် ဖြစ်ပြီးသွားပါပြီ။

အဲဒီ အချိန်ကျမှ ဖောလစ်အက်စစ် သွားသောက်နေလို့ကတော့ အကျိုး သိပ်မရှိတော့ပါဘူး။ ပထမ ၁၂ ပတ် အတွင်းမှာ သောက်ရမှာ

ဖြစ်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ မိမိတို့တွေ စပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိတာကို တစ်ခါတလေ တော်တော်နဲ့ မသိနိုင်ကြတာမို့ ဖောလစ်အက်စစ်ကို ကိုယ်ဝန်ယူဖို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ နေ့က စပြီး နေ့စဉ် မှန်မှန် သောက်ခြင်းအားဖြင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ကလေး အာရုံကြော ပုံမှန်တဲ့ ရောဂါတွေတို့ ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယခင် ကိုယ်ဝန်တွေတုန်းက ဒီလို ရောဂါမျိုးပါတဲ့ ကလေးမျိုး မွေးဖူးတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ဝက်ဇူးပြန် ရောဂါဆေးတွေ သောက်နေတာ ဆိုရင် ဒီရောဂါရှိတဲ့ကလေး မွေးတာမျိုး ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ မိခင်လောင်းတွေမှာ ဆိုရင် ဖောလစ်အက်စစ်ကို ၄၀၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ် (၄ ဂရမ်) သောက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ (သာမန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် တွေထက် ဆယ်ဆ ပိုသောက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။) ဘယ်လောက်မှ ဈေးမကြီးတဲ့ ဖောလစ်အက်စစ် ဆိုတဲ့ ဆေးကလေး တစ်လုံးတစ်လုံး မှန်မှန် သောက်ခြင်းဖြင့် ဒီလို ကြောက်မက် ဖွယ် ကလေးကို သေစေ၊ အသက်ရှင်သည့်တိုင် တစ်သက်လုံး လူ့စဉ် မမီဘဲ ဒုက္ခိတ ဖြစ်မယ့် အန္တရာယ်က ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာမို့ မိခင် လောင်းတိုင်း ဖောလစ်အက်စစ်ကို သောက်ကြဖို့ အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။



အခန်း [၆]

ဘယ်အချိန်မှာ မိုက်အပ်မလဲနှင့်
အာလ်ထရူဆောင်း တီဗွီ

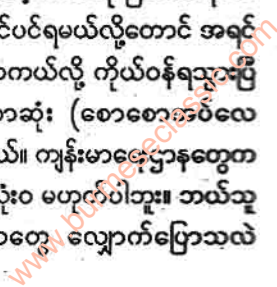


အခန်း [၆]

ဘယ်အချိန်မှာ ဗိုက်အပ်မလဲနှင့် အာလံထရာဆောင်းတီဗွီ

● အရင် တစ်ပတ်က မိခင်လောင်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်မှာ ဘယ်လို ပြင်ဆင် သင့်တယ်ဆိုတာ ဆရာ ပြောပြခဲ့ ပြီးပါပြီ။ ကိုယ်ဝန် ရှိလာပြီဆိုပါတော့ ဆရာ၊ မိခင်တွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ် အချိန်မှာ စပြီး ဗိုက် အပ်သင့်ပါသလဲ။ ကျွန်မရဲ့ အိမ်နီးချင်း ကိုယ်ဝန် ဆောင် တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန် လေးလ ရှိပြီ။ ခုထိ ဗိုက်မအပ်ရသေး ဘူး။ ကျွန်မက ဘာလို့ မအပ်သေးတာလဲ၊ ဘယ်တော့ အပ်မလဲ မေးတော့ ကျန်းမာရေးဌာနတွေက ဗိုက်ငါးလ ရှိမှ အအပ်ခံတယ်။ ဒီထက်စောရင် အအပ် မခံဘူးလို့ ကြားဖူးလို့ ငါးလ ပြည့်အောင် စောင့်နေသတဲ့ ဆရာ။ အဲဒါ ဟုတ်ပါသလား။

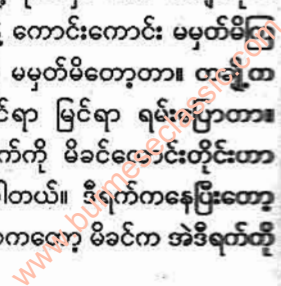
○ အဲဒါ လုံးဝ၊ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ တက်တက်စင်အောင်မှားတဲ့ အမှားကြီး ပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်ဟာ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်ဝန် စပြီး ယူဖို့ စဉ်းစားကတည်းက ယူသင့် မယူသင့် ဘယ်လို ပြင်ဆင်ရမယ် ဆိုတာတွေ သိရအောင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ရမယ်လို့တောင် အရင် တစ်ပတ်က ကျွန်တော် ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီ ဆိုရင်လည်း တတ်နိုင်သလောက် အစောဆုံး (စောစောအပ်လေ ပိုကောင်း လေ) ကိုယ်ဝန်ကို အပ်နဲ့သင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဌာနတွေက ငါးလကျမှ ဗိုက်ကို အအပ်ခံတယ် ဆိုတာ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူ က ဘယ်လိုတွေများ မဟုတ်က ဟုတ်ကတွေ လျှောက်ပြောသလဲ မသိပါဘူး။



လက်တွေ့မှာလည်း ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးဌာနတွေကို ဗိုက်လာ အပ်ကြရင် အများစုက ကိုယ်ဝန် ငါးလလောက်တော့ ရှိကြပြီ။ တကယ် တမ်းကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလရဲ့ ပထမဆုံး သုံးလဟာ ရင်သွေး လေးရဲ့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကလီစာတွေ အားလုံး စတင်ဖြစ်ပေါ် ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ အချိန် 'orangogenesis' ဖြစ်တာမို့ အရေးအပါဆုံး အမှားအယွင်း မခံဆုံး အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်ကာလ တစ်ခုလုံး လွန်မြောက်ပြီး ကိုယ်ဝန် ငါးလကျမှ ဗိုက်စအပ်ရင် အစစအရာရာ နောက်ကျသွားပြီပေါ့။ အစော ကြီးထဲက ဗိုက်အပ်ပါမှ ဒီ ကိုယ်ဝန်ကာလဦးမှာ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် တွေကို စောစောကြီး မှာကြားနိုင်တယ်။ သောက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဆေး။ ဥပမာ-ဖောလစ် အက်စစ်ကိုလည်း ကိုယ်ဝန်အစောဆုံး သိသိချင်းက စပြီး အနည်းဆုံး ၁၂ ပတ် သုံးလလောက်အထိ သောက်ခြင်းအားဖြင့် Neural Tube defects လို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံကြော ပုံမမှန်တဲ့ ဒုက္ခိတလေး တွေ ဖြစ်သွားမယ့် အန္တရာယ်က ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်စတဲ့ အန္တရာယ် ကြီးမားတဲ့ အဆိပ်တွေ သောက်ရှုနေတဲ့ မိခင်တွေ ဆိုရင် လည်း ဒီအဆိပ်တွေကို သောက်ရှုနေခြင်းက အမြန်ဆုံး ရပ်တန့်ဖို့ အကြံဉာဏ်နဲ့ အကူအညီတွေ ပေးနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ အရေးကြီးတဲ့ ရောဂါ ရှိမရှိ စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုတွေကို စောစော လုပ်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါရှိရင် စောစော ကုသမှုပေးပြီး ကလေးငယ်ကိုပါ အန္တရာယ် မဖြစ် အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ ဥပမာ-သွေးအားနည်း ရောဂါ ရှိမရှိ၊ ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါ ရှိမရှိ၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ရှိမရှိ၊ HIV ရောဂါ ရှိမရှိ စတဲ့ ရောဂါ တွေကို အမြန်ဆုံး၊ အစောဆုံး သိရင် စောစော ကုသပေးနိုင်တာပေါ့။ ဥပမာ - ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ရှိတဲ့ မိခင်ကြောင့် ကလေးမှာ မွေးရာပါ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ စောစော ဆေးကုနိုင်ရင် ဒီလို အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေက ကာကွယ်နိုင်မှာ အမှန်ပဲ။ ပြီးတော့ စောစော လာပြရင် ဆရာဝန်တွေက 'နောက်ဆုံး ရာသီရဲ့ ပထမဆုံးရက်' ကို မေးတဲ့အခါ သိပ် မကြာသေးတော့ ကောင်းကောင်း မှတ်မိပြီး တိတိကျကျ ပြောပြနိုင်တယ်။ နောက်ကျပြီး လာအပ်လေ မမှတ်မိတော့ဘူးပဲ။ ပြီးတော့ ပထမဆုံး အာလ်ထရာဆောင်းတီဗွီကို ပထမ ၁၂ ပတ် အတွင်း မှာ ရိုက်ခြင်း အားဖြင့် ကလေးရဲ့ အသက်ကို အမှန်အတိုင်း သိပြီး မွေး မယ့်ရက်ကို သေချာ တွက်ချက်နိုင်တယ်။ အမြွှာကလေးလား။ ကလေး

ဟာ သားအိမ်ထဲမှာမှ ရှိရဲ့လား၊ သားအိမ်ဘေးက သားဥပြွန်မှာ ရောက်နေလား ဆိုတာကို အစောကြီး သိခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်တဲ့ ပြင်ဆင်မှုကုသမှုတွေ အချိန်မီ ပြုလုပ်နိုင်မယ်ပေါ့။

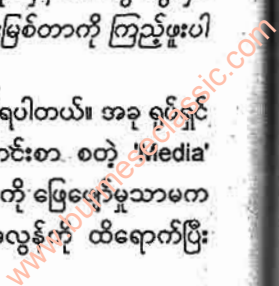
- ဆရာပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ မိခင်ကို ဆရာဝန်တွေက နောက်ဆုံး ရာသီလာတဲ့ရက်ကို မေးတယ်ဆို။ အဲဒါ ဘာအတွက် မေးတာပါလဲ ဆရာ။
- မှန်ပါတယ်။ ဗိုက်စအပ်တဲ့ နေ့မှာပဲ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေ ဟာ မိခင်ရဲ့ နောက်ဆုံးလာခဲ့တဲ့ ရာသီရဲ့ ပထမဆုံးရက်ကို မှတ်မိရဲ့လားလို့ သေချာမေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီရက်ကို သိခြင်းအားဖြင့် အဲဒီရက်ကို တိုးလနဲ့ ခုနစ်ရက်တိတိ ပေါင်းလိုက်ပြီး ဒီကလေး မွေးဖွားမယ့်ရက်ကို တွက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ မွေးမယ့်ရက်ကို သိခြင်းကြောင့် ကြိုတင် ပြင်ဆင်စရာ ရှိတာကို သေချာ ပြင်ဆင်နိုင်တယ်။ လင်ယောက်ျားက ခရီး မကြာမကြာ ထွက်တဲ့သူဆိုရင်လည်း မွေးရက်ကို ကြိုတင် သိခြင်းကြောင့် အဲဒီ မွေးမယ့်ရက်မှာ ဇနီးသည်အနီး အတူရှိနေနိုင်အောင် ခရီးကို စီစဉ်နိုင်တယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဝန်ထမ်း မိခင်လောင်းတွေအတွက်လည်း မွေးမယ့် ခန့်မှန်းရက်ကို သိခြင်းဖြင့် မီးဖွားခွင့် ဘယ်အချိန်မှာ စပြီး ယူရမယ်ဆိုတာကို ကြိုတင် တွက်ချက်နိုင်တယ်။ အချိန်မှန် ဗိုက်ကို လာပြီး ပြတဲ့အခါ ကျရင်လည်း ကလေးရဲ့ အသက်ဟာ ဘယ်နှပတ် ရှိပြီလဲဆိုတာ တွက်ချက်နိုင်တယ်။ ကလေးဟာ သူ့အသက်နဲ့အညီ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာမှုနှုန်းဟာ မှန်ကန်ရဲ့လား၊ အရမ်း ထွားနေလား၊ သေးညက်နေလား ဆိုတာကိုလည်း သိနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ဝန်ဟာ မွေးဖို့ ခန့်မှန်းတဲ့ ရက်ကနေ ကျော်လာပြီ ဆိုရင်လည်း ကလေးမှာ အသက်အန္တရာယ် ရှိလာနိုင်တာမို့ ကလေးကို ဆေးသွင်းပြီး ဗိုက်နာအောင် ဖန်တီး မွေးဖွားရမယ့်ရက်ကို တွက်ချက်နိုင်ပါတယ်။ အဲသလို မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ အရေးကြီးလှတဲ့အတွက် နောက်ဆုံး ရာသီရဲ့ ပထမရက်ကို သေချာ တိတိကျကျ ရေးမှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာ မိခင် အများစုက အဲဒီ ရက်ကို မေးလိုက်ရင် ယောင်ဝါးဝါးနဲ့ ကောင်းကောင်း မမှတ်မိကြတာများတယ်။ တချို့ကကျတော့ လုံးဝကို မမှတ်မိတော့တာ။ တချို့က ကျတော့ စိတ်ထဲကနေ ခန့်မှန်းပြီး ထင်ရာ မြင်ရာ ရမ်းစပြာတာ။ ဒါကြောင့် နောက်ဆုံး ရာသီရဲ့ ပထမရက်ကို မိခင်လောင်းတိုင်းဟာ သေချာ ပြက္ခဒိန်မှာ ရေးမှတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီရက်ကနေပြီးတော့ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်တာ မှန်ကန်ဖို့ ဆိုတာကလော့ မိခင်က အဲဒီရက်ကို



သေချာမှတ်မိတာ ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာတင်မက သူ့ရဲ့ ရာသီခွင်ကရော လစဉ် မှန်မှန် လာရဲ့လားဆိုတာ မေးရမယ်။ ဒီတွက်နည်း (ကိုးလ၊ ခုနစ် ရက်ပေါင်း ထည့်နည်း) ဟာ ရာသီ ၂၈ ရက်ကို တစ်ခါ မှန်မှန်လာ တဲ့ မိခင်တွေ အတွက်သာ မှန်ကန်တာဖြစ်တယ်။ ရာသီ လုံးဝ မမှန်ကန် ဘဲ လာချင်သလို လာတဲ့ မိခင်တွေမှာ မှားတတ်တယ်။ ၂၈ ရက် မဟုတ်ဘဲ ရာသီခွင် သိပ်တို၊ သိပ်ရှည်တဲ့ မိခင်တွေမှာလည်း မှားတတ် တယ်။ ပြီးတော့ ရာသီ နောက်ဆုံး ပျောက်သွားခါနီး လေးလလောက် အတွင်းမှာ ဟော်မုန်းပါတဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေ (စားဆေး၊ ထိုးဆေး) သုံးခဲ့ဖူးတယ် ဆိုရင်လည်း ဒီရက်ဟာ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ဖို့ မမှန်ကန် တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးမွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ချက်လို့ ဒီနောက်ဆုံး ရာသီလာတဲ့ ပထမရက် တစ်ခုတည်းကိုပဲ အားကိုးလို့တော့ မရဘူး။ မှားတတ်တာကိုး။ ကိုယ်ဝန်ရဲ့ ပထမ သုံးလ ၁၂ ပတ် အတွင်းမှာ အာလ် ထရာဆောင်း တီဗွီ ရိုက်ပြီး ကလေးရဲ့ အသက်ကို တွက်ခြင်းဖြင့် ကလေး မွေးမယ့်ရက်ကို ပိုပြီး တိတိကျကျ တွက်ချက်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အာလ်ထရာဆောင်းက ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ မြို့ကြီးတွေမှာပဲ ရှိပြီး နေရာ တိုင်းမှာမရှိသေးတာကြောင့် နောက်ဆုံး ရာသီရဲ့ပထမရက်ကနေပြီးတော့ ရက်တွက်တာကိုပဲ အဓိက အားထားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ဆုံး ရာသီရဲ့ ပထမရက်ကို သေချာသိခြင်းဖြင့် 'ကလေးအသက် မွေးမယ့် ရက် အထွားအညွှတ် သိနိုင်တယ်။ သေချာ ရေးလို့ မှတ်ပါ ကွယ်' လို့ အကြံပေး တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

- ဆရာ ပြောသွားတယ်နော်။ ကိုယ်ဝန်နုနုလေးမှာ အာလ်ထရာဆောင်း တီဗွီ ရိုက်ဖို့။ ဟိုစာလောတုန်းက ဗွီဒီယို တစ်ကားထဲမှာ မင်းသမီးကို ဆရာဝန်က အာလ်ထရာ ဆောင်း ရိုက်ခိုင်းတော့ သူ့အဖေက စိတ်ဆိုးပြီး အကြီးအကျယ် ကြိမ်းမောင်းတာ။ ကိုယ်ဝန်နုနုလေးကို အာလ်ထရာ ဆောင်း ရိုက်ရင် ရောင်ခြည်တွေ ထိပြီး ကလေး ပုံမမှန်တာတွေ မွေးမှာ ပေါ့။ အန္တရာယ်ကြီးတာမို့ မရိုက်ရဘူးဆိုပြီး တားမြစ်တာကို ကြည့်ဖူးပါ တယ် ဆရာ။ အဲဒါ ဟုတ်ပါသလား။

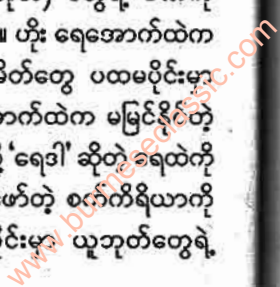
- အဲဒီ ဗွီဒီယိုရုပ်ရှင်ကို ကျွန်တော်လည်း ကြည့်လိုက်ရပါတယ်။ အခု ရုပ်ရှင် ဗွီဒီယို ရုပ်မြင်သံကြား၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာ စတဲ့ 'Media' ပေါင်းစုံကနေပြီးတော့ ပြည်သူ လူထု တစ်ရပ်လုံးကို ဖြေဖျော်မှုသာမက ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ တွေပါ ပေးကြတာ အလွန်ကို ထိရောက်ပြီး



အောင်မြင်လှပါတယ်။ ဟိုး . . . တောနေချုံကြား မြန်မာပြည်တစ်လွှားထိ ရောက်ရှိပြီး ကျန်းမာရေးပညာကို ပေးနိုင်တာကိုး။ သို့သော် ဒီသို့သော်က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပညာကို ပေးတဲ့ နေရာမှာ ပြည်သူလူထုကို တကယ်တမ်း အကျိုးပြုပြီး မှန်ကန်တဲ့ အချက်အလက် တွေဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အမှားကြီးကို ပညာပေးမိရင် အကျိုးမရှိတဲ့အပြင် အန္တရာယ်ကိုတောင် ပေးစွမ်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ရုပ်ရှင်၊ ဗွီဒီယိုတွေရဲ့ ပညာပေးမှု ဘယ်လောက်ထိအောင် အားကောင်းသလဲဆိုတော့ တွန့်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက ကြည့်ခဲ့ရတဲ့ ရုပ်ရှင်တစ်ကားမှာ မင်းသားကြီး ဇော်လွင်က ပြောခဲ့တဲ့ စကားကို ခုထိအောင် မှတ်မိနေသေးတယ်။ သူက ငှက်ဖျားဆိုတာ တောထဲသွားတုန်း၊ ငှက်ပျောသီးစားမိလို့၊ စမ်းရေကို သောက်မိလို့ ဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့် တောထဲသွားရင် ငှက်ပျောသီးမစားရ၊ စမ်းရေ မသောက်ရဘူးတဲ့။ ကြည့်စမ်း ဘယ်လောက်တောင် မှားလိုက် သလဲ။ အဲဒီစကားကို တော်တော်ကြီးတဲ့အထိ အဟုတ်ပဲ အောက်မေ့ မိတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ငှက်ဖျား ဆိုတာ ခြင်ကိုက်လို့ ဖြစ်တာ မဟုတ်လား။ ဒီစကားကို အဟုတ် အောက်မေ့တဲ့သူဟာ တောထဲသွားရင် ခြင်ကိုက် ခံရမှာ မကြောက်ဘဲ ငှက်ပျောသီးစားမိမှာပဲ ကြောက်တော့ မှာပေါ့။ ဟိုတလောကပဲ ကျွန်တော် တွေ့လိုက်ရတဲ့ လူနာမလေးဆိုရင် ခုနက မနန်း ပြောခဲ့တဲ့ ဗွီဒီယိုကားထဲက အတိုင်းပဲ ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။ သူဟာ ကိုယ်ဝန်ကို ပါမောက္ခ အိုဂျီ ဆရာမကြီးတစ်ယောက်ဆီမှာ အပ်တယ်။ ကိုယ်ဝန် နည်းနည်း ရင့်လာတော့ တစ်နေ့မှာ သွေးစလေး နည်းနည်း ဆင်းသလို ဖြစ်တယ်။ ဆရာမကြီးက အရေးကြီးတယ်။ အာလ်ထရာဆောင်း သွားရိုက်ပြီး သူ့ဆီ ချက်ချင်း ပြန်ပြဖို့ မှာတယ်။ အာလ်ထရာဆောင်း ရိုက်မယ် စီစဉ်တော့ ကောင်မလေးကို သူ့အဖေက ဆူတော့တာပဲ။ ဟိုနေ့က ဗွီဒီယိုထဲ မကြည့်လိုက်ရဘူးလား။ အာလ်ထရာ ဆောင်း ရိုက်ရင် ဗိုက်ထဲက ကလေးကို ရောင်ခြည်တွေ ထိပြီး ဒုက္ခ ရောက်မယ်။ ဒါကြောင့် မရိုက်ရဘူးဆိုပြီး တားမြစ်တယ်။ အဲဒါနဲ့ ကောင်မလေးခမျာလည်း နီးရာ ဓားကို ကြောက်ပြီး အာလ်ထရာဆောင်း လည်း မရိုက်ဖြစ်တော့ဘူး။ ဆရာမကြီးဆီလည်း သွားပြီး ပြန်မပြရဲတော့ ဘူး။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူ သွေးစလေး နည်းနည်း ဆင်းတာဟာ Placenta Praevia လို့ ခေါ်တဲ့ အချင်းဟာ ကလေးရဲ့ ရှေ့သားအိမ် ခေါင်းဝမှာ ပိတ်ဆို့ပြီး နေရာမှား ရောက်နေတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။

အာလ်ထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်ရင် ရှင်းရှင်းကြီး ပေါ်လာမှာ။ ဒီရောဂါဟာ ဆေးရုံတက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အနားယူရမယ်။ လိင်မဆက်ဆံရဘူး။ အချင်းကို ထိခိုက်မိပြီး သွေးတွေ အရမ်း သွန်တတ်တယ်။ သူက ဒီရောဂါ ဖြစ်မှန်း မသိတော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆပဲ နေဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ည ယောက်ျားနဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးချိန်မှာ သွေးတွေ အရမ်းသွန်ပြီး သတိလစ် သွားလို့ ဆေးရုံကို အပြေးရောက်လာတော့တယ်။ သွေးတွေ အမြန် သွင်းပြီး ဗိုက်ခွဲ မွေးလိုက်ရတယ်။ ကလေးကလည်း လနုနုလေးဆိုတော့ အဖတ်မတင်လိုက်ဘူး။ အမေတောင် ကံကောင်းလို့ မသေတာ။ ဒါကြောင့် ဒီအဖြစ်လေး ကို ကြည့်လိုက်ရင် မမှန်ကန်တဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် အန္တရာယ်ပေးနိုင်စွမ်းတယ်ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ လူတွေ တော်တော်များများဟာ ဗွီဒီယိုကားထဲက မင်းသား၊ မင်းသမီးတွေ ပြောတဲ့ စကားကို တကယ့် အပြင်က ဆေးပညာ ပါမောက္ခကြီး ပြောတဲ့ စကားထက်တောင် ပိုပြီး အလေးထား ယုံကြည် လိုက်နာကြတယ်ဆိုတာ ကိုလည်း အံ့ဩတကြီးနဲ့ကို တွေ့ရတာ အမှန်ပါပဲ။

တကယ်တမ်းကျတော့ အာလ်ထရာဆောင်းတီဗွီဆိုတာ ဓာတ်မှန် ရိုက်သလို ဓာတ်ရောင်ခြည်တွေ လွှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဟိုး ရေထဲက ရေငုပ်သင်္ဘောကို ရေဒါနဲ့ ရှာသလို အသံလှိုင်းလွှတ်ပြီး ကလေးရဲ့ ပုံရိပ်ကို တီဗွီ ဖန်သားပြင်ပေါ်မှာ ထင်စေတဲ့ နည်းပါ။ အသံလှိုင်းသက်သက်မို့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူပေါင်းသန်းချီပြီး အာလ်ထရာဆောင်း ရိုက်ပြီးချိန်မှာ ကလေးကိုရော မိခင်ကိုပါ အန္တရာယ်ပေးတဲ့ ကလေးကို ပုံမမှန် ဖြစ်စေ တယ်ဆိုတဲ့ သက်သေသာဓက ခုထိအောင် မတွေ့ရသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ဗိုက်စပြီး အပ်တဲ့ အစောဆုံး ၁၂ ပတ် မတိုင်မီမှာ ပထမဆုံး Booking Scan (သို့မဟုတ်) Dating Scan ကို မိခင်တိုင်း မရိုက်မဖြစ် ရိုက်ကို ရိုက်ကြတယ်။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ် အစပိုင်းက ဂျာမန်တွေရဲ့ ရေငုပ်သင်္ဘော (ယူဘုတ်) တွေရဲ့ ဒဏ်ကို မဟာမိတ်တပ်တွေ အကြီးအကျယ် ခံခဲ့ရတာပေါ့။ ဟိုး ရေအောက်ထဲက မမြင်ရတဲ့ ရန်သူရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် မဟာမိတ်တွေ ပထမပိုင်းမှာ အကြီးအကျယ် ရှုံးနိမ့်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီမှာ ရေအောက်ထဲက မမြင်နိုင်တဲ့ ရေငုပ်သင်္ဘောကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး တိုက်ခိုက်ဖို့ 'ရေဒါ' ဆိုတဲ့ ခရယ်ကို အသံလှိုင်းလွှတ်ပြီး ရေငုပ်သင်္ဘောရဲ့ ပုံရိပ်ကို ဖော်တဲ့ စက်ကိရိယာကို တီထွင်ရတော့တယ်။ ဒီရေဒါကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ ယူဘုတ်တွေရဲ့



အငိုက်ဖမ်း တိုက်ခိုက်မယ့် ရန်ကို ရှောင်နိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ်က ဦးအောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီရေဒါရဲ့ သဘာဝကို အတုယူပြီး အင်္ဂလန် နိုင်ငံက Professor Ian Donald ဆိုတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးက အာလ်ထရာ ဆောင်းစက်ကို ၁၉၅၈ ခုနှစ်မှာ တီထွင်နိုင်ခဲ့တယ်။ မှန်တယ်လေ။ အမေ ဝိုက်ထဲက ကလေးလေးဟာလည်း ရေထဲမှာနေတဲ့ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ရေငုပ်သင်္ဘော အသေးစားလေးပဲ မဟုတ်လား။ အာလ်ထရာဆောင်း စက်ကိရိယာကို တီထွင်မှုဟာ သားဖွားဆေးပညာရဲ့ သမိုင်းကြောင်းမှာ အကြီးကျယ်ဆုံးသော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကြီးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီးအတွင်းက ရခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံကို လူသားတွေ အကျိုးရှိမယ့် ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ အသုံးချခဲ့တဲ့အတွက် ရခဲ့တဲ့ တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်တဲ့ ရလဒ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရင်တုန်းက မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ကလေးလေးကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်နိုင်ပြီ မဟုတ်လား။

အာလ်ထရာဆောင်း ရိုက်ခြင်းကြောင့် ပထမဆုံး ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိ သေချာ သိနိုင်တယ်။ အဲဒီကိုယ်ဝန်ဟာ ပုံမှန် သားအိမ်ထဲမှာ ရှိတာမှ ဟုတ်ရဲ့လား သိနိုင်တယ်။ မတော်တဆ သားအိမ် ရဲ့ အပြင်ဘက် သားဥ ဖြန့်မှာ သွားပြီး သန္ဓေတည်တယ်ဆိုရင်လည်း အစောကြီး မပေါက်ကွဲ သွေးထွက်မလွန်ခင် သိပြီး အချိန်မီ ဆေးကုသ နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ကလေးငယ်ရဲ့ အသက် ဘယ်လောက် ရှိပြီလဲ။ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ချက်နိုင်တယ်။ ကလေးအမြွှာလေးလား၊ တစ် ယောက်တည်းလား ဆိုတာလည်း သိနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဝန် အစပိုင်း သွေး ဆင်းပြီး ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျချင်သလို ဖြစ်ရင်လည်း အထဲက ကလေးလေး တကယ့်ကို ပျက်ကျသွားပြီလား၊ အသက်ရှိသေးလားဆိုတာ ခွဲခြားသိနိုင် တယ်။ တစ်ခါတလေ ကလေး မဟုတ်ဘဲ စပျစ်သီး သန္ဓေ တည်နေတာ ဆိုရင်လည်း စောစောသိ စောစော ဆေးကုနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဝိုက်ထဲက ကလေးလေးဟာ ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလား ဆိုတာလည်း သိနိုင်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ကလေးမှာ မွေးရာပါ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းမှုတွေ ရှိသလားဆိုတာကိုလည်း ရှာဖွေ စစ်ဆေး နိုင်တယ်။ အဲဒီစစ်ဆေးမှုကို ကိုယ်ဝန် ၁၈ ပတ်၊ ၂၀ ပတ် လောက်မှာ လုပ်လေ့ ရှိကြတယ်။ ကလေးရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ပုံမှန် ဟုတ်မဟုတ်ကိုလည်း (သိပ်ကြီးတဲ့ ဝဝကလေးကြီးတွေလား၊ ပိန်လို့သေးညှက် အာဟာရ ချို့တဲ့တဲ့ ကလေးလား) ခွဲခြားပြီး သိနိုင်တယ်။ ကလေးရဲ့ အနေအထား ...

အချင်းရဲ့ အနေအထား ဟုတ်မဟုတ်၊ ကလေးရဲ့ မတ်လည်မှာ ဝိုင်းနေတဲ့ ရေမြွှာရည် ပုံမှန် ရှိမရှိ၊ သားအိမ်ကဇရာ ပုံမှန် ဟုတ် မဟုတ်၊ သားအိမ်ရဲ့ ဘေးမှာရော အခြား အလုံး အကျိတ်တွေ ရှိ၊ မရှိ သေချာ သိနိုင်တယ်။

ဒါတင်ဘယ်ကပါဦးမလဲ။ တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံကြီးတွေမှာ ဆိုရင် ဒီအာလ်ထရာဆောင်းကို သုံးပြီး ဗိုက်ထဲက ကလေးဆီက ရေမြွှာရည် ထုတ်ယူပြီး မျိုးဗီဇကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးတာတွေ၊ သွေးအားနည်းတဲ့ ကလေးဆီက သွေးမကောင်းတာတွေ ထုတ်ပစ်ပြီး သွေးသစ် သွေးကောင်းနဲ့ အစားထိုး လဲလှယ်ပေးတာတွေ စတဲ့ စတဲ့ ရှုပ်ထွေးပြီး ခက်ခဲတဲ့ ဆေးကုသမှုတွေကိုတောင် လုပ်လာနိုင်ပါပြီ။

ဒါကြောင့် အာလ်ထရာဆောင်း ဆိုတာဟာ ခေတ်မီ သားဖွား ပညာ ရပ်မှာ မရှိရင် မဖြစ်လို့ ဆိုရလောက်အောင် အရေးပါတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသုံးကျလှတဲ့ စက်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ မိခင်ရော ကလေးအတွက် ပါ အန္တရာယ်မရှိတာမို့ ဆရာဝန်က လိုအပ်လို့ အာလ်ထရာဆောင်း ရိုက်ခိုင်းတယ် ဆိုရင် မကြောက်မရွံ့ဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရိုက်ကြပါလို့ အကြံပေး တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

- ဟုတ်ကဲ့။ ဟောပြောပွဲတုန်းက အာလ်ထရာဆောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆရာ ရွတ်ပြခဲ့တဲ့ လင်္ကာလေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်နော်။ အဲဒီလင်္ကာလေးကို ရွတ်ပြပါဦး။
- 'အာလ်ထရာဆောင်းတီဗို၊ အသက်နေရာ ကိုယ်အင်္ဂါအမြွှာ ဖြစ်မှန်းမသိ ခေါင်းလား ဖင်လား ကျားမလား အချင်းနေထားကြည့် အသံလှိုင်းမို့ အန္တရာယ်မရှိ ရဲ့ ရဲ့ ရိုက်ပါဘိ'။



အခန်း [၇]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သေး
တည့်အောင်ပေး



အခန်း [၇]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်ဆေး တည့်အောင်ပေး

- အရပ်ထဲကနေ တစ်ဆင့် စကား တစ်ဆင့် နားနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အများစုဟာ ကောင်းနိုးရာရာဆေးတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် သောက်နေကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ရပ်ကွက်ထဲက အသိတစ်ယောက်ဆိုရင် မွေးလာမယ့် ကလေးလေးမှာ လေမပါလာအောင်၊ လေမပွအောင်ဆိုပြီးတော့ လေနိုင်ဆေး ဆိုတာတွေ နေ့တိုင်း သောက်နေတယ်။ ကျွန်မက အဲဒီဆေး သောက်နေတာကို ဆရာဝန်ကို မမေးဘူးလားလို့ စပ်စုတော့ သူက ဒါဆရာဝန်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အနောက်တိုင်းဆေး မဟုတ်တော့ ဆရာဝန်တွေက ဒီ ဆေးတွေအကြောင်း နားမလည်ဘူး။ သွားပြောရင် ဘာမသိ ညာမသိနဲ့ တားမြစ်နေဦးမယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီဆေးတွေ ကိစ္စကိုရော ဆရာဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။
- ဘုရား ဘုရား၊ မနန်းကတော့ ကျွန်တော့်ကို အချွန်နဲ့ မပြီလို့ ခံစားရပါတယ်။ မနန်းရဲ့ မိတ်ဆွေပြောတာ မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေဟာ အခု မနန်းမိတ်ဆွေ သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေအကြောင်း (ဘာတွေနဲ့ဖော်စပ်ထားတယ်၊ ဘယ်လို အာနိသင်ရှိတယ်၊ သူ့ရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ မသင့်တော်ဘူးလဲ စတဲ့ စတဲ့) ကိစ္စတွေကို လုံးဝ မသိတာ အမှန်ပါပဲ။ ကိုယ် မသိတဲ့ 'ဆေး'တွေ အကြောင်း အဆိုးအကောင်း အမှားအမှန် မဝေဖန်လိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မနန်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကို ဆေးပေးရင် ယေဘုယျအားဖြင့် သတိထားရမယ့် အချက်တွေကို နည်းနည်း ရှင်းပြချင်ပါလား။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်

မိခင်ဆိုတာ ရိုးရိုး သာမန်လူ တစ်ယောက်နဲ့ လုံးဝ မတူဘူး။ ရိုးရိုးလူ တစ်ယောက် သူ့ဘာသာ ဘာဆေး သောက်သောက် တစ်ခုခု ဘေး အန္တရာယ် ကြုံမယ်ဆိုရင် သူတစ်ယောက်ထဲ ထိခိုက်မှာ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ဆိုတာကတော့ သူ့ရဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ (သားအိမ်ထဲမှာ) နောက်ထပ် လူသား သေးသေးလေး တစ်ယောက်ဟာ အမေ့ဆီက သွေးကို အချင်းနဲ့ ချက်ကြိုးက တစ်ဆင့်ရယူပြီး အာဟာရတွေရလို့ ကြီးထွားလာရတာ။ မိခင်နဲ့ ကလေးဟာ အသက်သွေးကြောတွေချင်း ဆက်စပ်နေတာမို့ မိခင် စားလိုက်တဲ့ ဆေးမှန်သမျှဟာ မိခင်ရဲ့သွေးက တစ်ဆင့် ဗိုက်ထဲက ကလေးလေးဆီ ချက်ချင်း ရောက်သွားတော့တာပါပဲ။ ဆေးတွေမှာ ဘေးတွေပါ တွဲရက် ပါလာတတ်တယ်။ တချို့ ဆေးတွေဟာ ကလေးကို ပျက်ကျ သေဆုံး စေတတ်တယ်။ တချို့ကကျတော့ ကိုယ်လက် အင်္ဂါ တစ်ခုခု မစုံလင် ချို့ယွင်းပြီး လူစဉ်မမိတဲ့ ဒုက္ခိတ ဘဝဆိုးမျိုးရောက်သွား စေတတ်တယ်။ ဘာ ဆေးကိုပဲသောက်သောက် သေချာပေါက် သတိထား ရမယ့် အချက်ကတော့ အမေ မဆင်မခြင် သောက်လိုက်မိတဲ့ ဆေးတွေ ရဲ့ဒဏ်ကို အမေ့ဗိုက်ထဲက အမေ့သွေးနဲ့ အသက်ရှင်နေရတဲ့ နုနယ် သေးကွေးပြီး ဘာဆို ဘာမှ ခံနိုင်ရည် မရှိတဲ့ ရင်သွေးလေးဟာ အကြီး အကျယ် ခံစားသွားရနိုင်တယ် ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

ဆေးတစ်ခုရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရဲ့ ပထမဆုံး ၁၂ ပတ်(သုံးလ)အတွင်းမှာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ အဲဒီကာလဟာ ရင်သွေးလေးရဲ့ Organogenesis လို့ခေါ် တဲ့ ကိုယ်လက် အင်္ဂါ၊ မျက်လုံး၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း ကလိစာ စသဖြင့် ရှိသမျှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးကို စတင်တည်ဆောက်တဲ့ ကာလဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီကာလမှာ သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတစ်ခုဟာ နည်းနည်း လေး မှားယွင်းသွားတာနဲ့ ရင်သွေးလေးရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက် စေပြီး ပျက်ကျ သေဆုံးစေတတ်သလို ခြေမပါလက်မပါ ကိုယ်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းတဲ့ ဒုက္ခိတ ဘဝကိုလည်း ရောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

အခု ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဖြစ်နေတာက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေ ရော နို့တိုက် မိခင်တွေပါ ကြော်ငြာ ကောင်းတဲ့ဆေးတွေ အရပ်သိက ကောင်းပါတယ်လို့ တစ်ဆင့်စကားနဲ့ ညွှန်းတဲ့ဆေးတွေကို ဆရာဝန်တွေနဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲ ကိုယ့် သဘောနဲ့ကိုယ် ရမ်းပြီး သောက်ကြတော့တာပါပဲ။



ဆရာဝန်တွေက တခြား ဘာဆေးတွေ သောက်နေသေးလဲလို့ မေးရင် လည်း (သူတို့ကို ဆူမှာစိုးလို့လား မသောက်ဖို့တားမှာ စိုးရိမ်လို့လား မသိဘူး) ပြောလေ့မရှိဘူး။ ဖုံးထားတတ်ကြတယ်။ ဒီဆေးတွေ သောက်ပြီး ကလေးတွေမှာ ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ် ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာ လည်း အတိအကျ ဘယ်သူကမှ မသိနိုင်ဘူး။ သောက်ချင်တဲ့ ဆေးကို သောက်ချင်သလို သောက်ကြတာ ဆိုတော့ ဘယ်လို လုပ်ပြီး သိနိုင်ပါ တော့မလဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာက မတော်တဆ ကလေးလေး တစ် ယောက် ခြေမပါ လက်မပါ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေ ချို့ယွင်းပြီး မွေးဖွား လာခဲ့ရင်လည်း ဒါ ဝဋ်ကြွေးပါလာလို့ ကုသိုလ်ကံ မကောင်းလို့ ဖြစ်လာ တာပါ ဆိုပြီး အလွယ်တကူပဲ ကံကို လွှဲချလိုက်တော့တာပဲ မဟုတ်လား။ ဘယ်သူကမှ ဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ဆိုတာကို စူးစမ်း သုတေသန လုပ်ဖို့ မလွယ်ကူတဲ့ သဘာဝ ရှိတယ်။

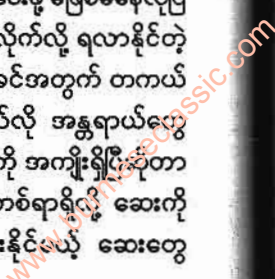
ဆေးပညာသမိုင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ သောက်လိုက်တဲ့ဆေး ကြောင့် ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းလုံး ဟိုးလေး တကျော်ကျော် အုတ်အော် သောင်းနင်း ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ ကြေကွဲစရာ ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ပေါင်း ၄၀ ကျော်တုန်းကပေါ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေ ကိုယ်ဝန်ရှိခါစမှာ အော့အန်၊ နေမကောင်း၊ အိပ်မပျော်တာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ နာမည်ကျော် ဆေး တစ်လက် ပေါ်ထွက်လာခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဆေးရဲ့ အမည်က Thalido- mide သာလီဒိုမိုက်တဲ့ (ဒီဆေးကို တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီး ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိဘူးဆိုတာ သုတေသန လုပ်ပြီး သေချာမှ ကမ္ဘာ့ ဈေးကွက်မှာ ရောင်းခွင့်ပြုခဲ့တာ) (ဆေးက အရပ်ထဲမှာ ကိုယ့် ဘာသာ ဖော်စပ်ပြီး ရောင်းတဲ့ ဆေးမြီးတို့ မဟုတ်ဘူးနော်) ဒီဆေး ကောင်းလှပါ တယ်လို့ ကမ္ဘာအနှံ့မှာ ကြေငြာပြီး ရောင်းချလေတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် တွေကြား လူကြိုက် များတော့တာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သိပ်မကြာလိုက်ပါဘူး။ ဒီဆေးကို သောက်တဲ့မိခင်တွေ မွေးလာတဲ့ကလေးတွေမှာ ခြေကို လက်တို့ ခြေမပါ လက်မပါ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းတာတွေကို တစ်ကမ္ဘာလုံး အနှံ့ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် တွေ့လာတော့တယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဆူညံ ပွက်လောရိုက် သွားတော့တာပဲ။ သတင်းစာတွေထဲမှာ ဟိုးလေး တကျော်တွေ ပါလာပြီး ဆေးထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီပေါ်ကို တရားတွေစွဲ ကြတော့တယ်။ ဆေးကုမ္ပဏီမှလည်း အကြီးအကျယ် အရှက်အထွဲ

ဖြစ်ပြီး လျော်ကြေးတွေ နှင့်နေအောင် ပေးရတော့တာပေါ့။ အဲဒီ ဆေးကို လည်း နောက် ဘယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ကိုမှ မပေးရဲတော့အောင် သင်ခန်းစာ ကောင်းကောင်း ရသွားခဲ့တယ်။

ဒါတင်ဘယ်ကပါဦးမလဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ကိုယ်ဝန် ခဏခဏ ပျက်ကျရင်၊ ပျက်မလိုဖြစ်ရင် အင်မတန် ကောင်းတဲ့ ဆေးလို့ နာမည်ကြီး တဲ့ဆေး D.E.S (Di Ethyl Stilbes terol) လို့ အမည်ရတဲ့ ဆေးတစ်မျိုး ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျော်ကြားခဲ့သေးတယ်။ အဲဒီဆေးကို သောက်ပြီး မွေးဖွား လာတဲ့ သမီး မိန်းကလေးတွေမှာ အပျိုပေါက် အရွယ် ရောက်လာတဲ့ အခါကျ မိန်းမကိုယ်မှာ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုး (Clear Cell Adeno- carcinoma Vagina) ဖြစ်လာ စေတာကို သိလိုက်ကြရတယ်။ အဲဒီကျ တော့မှ ကြောက်လန့်တကြား ဖြစ်သွားကြပြီး ဒီဆေးကို အဆိပ်လိပ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ မသောက်ရဲကြတော့ဘဲ ရှောင်ကြတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေ ထောင် သောင်းသိန်း ချီပြီး ဒီဆေးကို သောက်ပြီးခဲ့ပြီလေ။ ဘာများ တတ်နိုင်ဦး မှာလဲ။

အဲဒီဥပမာ ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်ရပ်လေးတွေကို ကြည့်စမ်းပါ မနန်းရာ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဆိုတာ ရိုးရိုးသာမန် လူနဲ့ မတူဘဲ ကွဲပြားခြားနား ထူးခြားလှတဲ့ သဘာဝ ရှိတာမို့ ဆေးတစ်ခုခုများ ပေးရတော့မယ်ဆိုရင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေကို လက်ပေါ် နဖူးတင်၊ နဖူးပေါ် လက်တင်ပြီး ပေးသင့်မပေးသင့် ချင့်ချိန် စဉ်းစားကြရမယ်။ မတော်တဆ ဒီလူနာဟာ မိမိရဲ့ဇနီး မိမိရဲ့ ညီမလေးသာ ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်ရော ဒီဆေးကို ရဲရဲကြီး ပေးရဲရဲ့လား။ မိမိရဲ့သွေးသားကို ရဲရဲပေးရဲပြီဆိုတာ သေချာမှ တခြား လူနာကို ပေးရမယ်။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးကို တကယ် မလိုအပ်ရင် ဘာဆေးကိုမှ မပေးရဘူး။ တကယ့်ကို ပေးဖို့ မဖြစ်မနေလိုပြီ ဆိုမှ ပေးရမယ်။ မပေးခင်မှာလည်း ဒီဆေးကို ပေးလိုက်လို့ ရလာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို သေချာ လေ့လာသုံးသပ်ပြီး မိခင်အတွက် တကယ် အကျိုးရှိမှာ သေချာရဲ့လား၊ ကလေးကိုရော ဘယ်လို အန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်သလဲ စသဖြင့် စဉ်းစားချိန်ဆရမယ်။ တကယ့်ကို အကျိုးရှိပြီးဆိုတာ သေချာမှ ဆေးကိုပေးရမယ်။ အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာရှိလို့ ဆေးကို ပေးတော့မယ် ဆိုရင်လည်း ဒီရောဂါအတွက်ပေးနိုင်လောက် ဆေးတွေ



အများကြီးထဲကမှ ကလေးရော မိခင်ရောကို အန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါ ဘူးရယ်လို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ သုံးစွဲလက်ခံပြီး စမ်းသပ်ထားပြီးသား အတွေ့အကြုံရှိပြီးသား ဆေးကိုပဲ ရွေးချယ် သုံးစွဲရမယ်။ အကြောင်း သိပြီးသား အတွင်းသိ အစင်းသိကိုမှ ယုံကြည်တဲ့သဘောပေါ့။ တခြားသူ တွေက ဘယ်လောက် ကောင်းပါတယ်ဆိုပြီး ကြော်ငြာတိုင်း နာမည်ကြီး တိုင်း ဒုာပေါ်ယံကိုကြည့်ပြီးမသုံးရဘူး။ သူ့အကြောင်း သေချာ မသိရသေး တဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိတဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေက သေချာ လေ့လာစမ်းသပ် ပြီး ကောင်းပါပြီ စိတ်ချစွာသုံးပါလို့ အာမခံပြီး အစမ်းသပ်ခံ ရေစိမိခံ မဟုတ်သေးရင် မသုံးသင့်ဘူး။ မသေချာဘဲနဲ့ မိမိရဲ့ လူနာ ရင်သွေးရဲ့ အသက်နဲ့ အလောင်းအစား မလုပ်ရဘူး။

ကိုယ်သုံးစွဲတော့မယ့် ဆေးရဲ့ အကြောင်းကိုလည်း သေချာ သိ နားလည်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ မသိ နားမလည်တဲ့ ဆေးကို အရမ်း ကာရော မသုံးရဘူး။ မသိရင် နားမလည်ရင်လည်း ခေတ်မီဆေးကျမ်း တွေထဲ သေချာရှာဖွေ လေ့လာရမယ်။ ဒါကိုမှ နားမလည်သေးဘူး မသေချာသေးဘူးဆိုရင် မိမိထက်ပိုပြီး နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ အထူးတု ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေး အကြံဉာဏ်ကို ရယူရမယ်။ ဒါကြောင့် အတိုချုပ် ပြောရရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေကို ဆေးပေးရတော့မယ် ဆိုရင် သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး တကယ် လိုအပ်မှပေးရမယ်။ အကျိုးနဲ့ အပြစ်ကို ချိန်ဆပြီး သေချာမှ ဆေးပေးရမယ်။ ပေးလိုက်တဲ့ ဆေးကလည်း အန္တရာယ် ကင်းရမယ်။ ပေးရင်လည်း ပေးသင့်တဲ့ အထိရောက်ဆုံး ဆေးပမာဏကို သေချာ တွက်ချက်ပြီး အနည်းဆုံးနဲ့ အချိန်အတိုဆုံး လိုအပ်သလောက်ကိုပဲ ပေးရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရဲ့ ပထမ သုံးလမှာ ဘာဆေးကိုမှ မပေးတာ အကောင်းဆုံး။

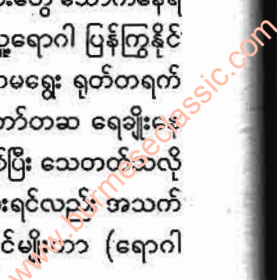
ဒီသင်ခန်းစာတွေကို သေချာနားလည်ပြီဆိုရင် မနန်း ခုနတုန်းက မေးတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေလို့ရပါပြီ။ မနန်းရဲ့မိတ်ဆွေ သောက်နေတဲ့ဆေးက ဘာလဲ၊ အနောက်တိုင်း ဆေးလား၊ တိုင်းရင်းဆေးလား၊ ဆေးပြီးတိုလား၊ အနောက်တိုင်းဆေး ဆိုရင်တော့ ဒီဆေးဟာ သောက်သင့် မသောက် သင့် ကျွန်တော်တို့ သေချာ သိတယ်။ မသိသေးရင်လည်း ခေတ်မီ ဆေးကျမ်းတွေထဲမှာ သေချာ လေ့လာနိုင်တယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတွေ ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် နားမလည်ဘူး။ သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ တိုင်းရင်း ဆေးဆရာကြီးတွေဆီမှာ အဲဒီ ဆေးဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့

သင့်တော်သလား ဆိုတာ မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်တယ်။ တစ်စုံ တစ်ယောက်က သူ့ဘာသာ ဖော်စပ်တဲ့ ဆေးမြေ့တို့ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် ဘာဆို ဘာမှ မပြောတတ်ပါဘူး။ ယုန်ကလေး နှာစေးနေပါတယ် ကိုယ့်ဘာသာ စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီးသာ သောက်ကြပါလို့ပဲ ပြောပါရစေ။

● အဲသလို သေချာရှင်းပြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။ နောက် တစ်ခုလောက် မေးခွင့်ပြုပါဦး။ ကျွန်မ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ကျတော့ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ Epilepsy ရှိတယ်။ သူ ကိုယ်ဝန်လည်းရရော တခြားသူတွေက ဝက်ရူးပြန် ဆေးတွေ သောက်ရင် ပုံမှန်တဲ့ကလေးတွေ မွေးတတ်တယ်လို့ ပြောကြတာကို နားယောင်ကြောက်လန့်ပြီး သူ သောက်နေကျ ဆေးတွေကို သူ့သဘောနဲ့သူ ရပ်ပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒါ ကိုရော ဆရာ ဘယ်လိုယူဆပါသလဲ။

○ မနန်းပြောတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကတော့ ခုနတုန်းက ဖြစ်ခဲ့တာရဲ့ အခြားအစွန်း တစ်ဖက်ပါပဲ။ တချို့လူတွေဟာ မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက် ဆိုတဲ့ စကားလိုပဲ ထင်ရာမြင်ရာ ရမ်းကုပေးတဲ့ ညွှန်းတဲ့ဆေးတွေကို ကောင်းမှန်း မသိ မကောင်းမှန်း မသိဘဲ မိုက်မိုက်မဲမဲ မဆင်မခြင် သောက်တတ် ကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ဆေးမှန်သမျှ ကလေးအပေါ်မှာ အန္တရာယ်ရှိမှာပဲဆိုတဲ့ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်အတွေးနဲ့ ရောဂါရှိလို့ တကယ် သောက်သင့်တဲ့ ဆရာဝန်က ညွှန်းတဲ့ဆေးတွေကို မိမိသဘောနဲ့မိမိ မသောက်ဘဲ ရပ်ပစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကတော့ မိုးပြိုမှာကြောက်လို့ ခြေထောက် နှစ်ချောင်း မိုးပေါ် ထောင်ထားတဲ့ တစ်တီတူးငှက်ကလေး လို အခြား အစွန်းတစ်ဖက်ပါပဲ။ ဘယ်အစွန်းမှ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒါ ကြောင့်လည်း မြတ်စွာ ဘုရားသခင်က အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ပြီး အလယ်အလတ် လမ်းစဉ်က အကောင်းဆုံးလို့ ပြောခဲ့တာပေါ့။

ဥပမာပြောရရင် မနန်းပြောတဲ့မိတ်ဆွေလို Enilepsy ဝက်ရူးပြန် ရောဂါရှိတဲ့ လူနာဟာ သူ့ရောဂါသက်သာအောင် ဆေးတွေ သောက်နေရ တယ် အဲ့ဒီဆေးကို ရပ်ပစ်လိုက်ရင် အချိန်မရွေး သူ့ရောဂါ ပြန်ကြွနိုင် တယ်။ အဲဒီ ရောဂါ ကြွလာရင် အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ရုတ်တရက် လဲကျတတ်ချက်ပြီး သတိလစ်သွားတော့မှာပဲ။ မတော်တဆ ရေချိုးနေ တုန်း သတိလစ် တက်ချက်ရင် ရေတိမ်လေးထဲမှာ နစ်ပြီး သေတတ်သလို ကားစီး၊ စက်ဘီးစီးနေတုန်း သတိလစ် တက်ချက်သွားရင်လည်း အသက် အန္တရာယ် ရှိပြန်ရော။ ဒါကြောင့် အဲ့ဒီရောဂါရှင်မျိုးဟာ (ရောဂါ

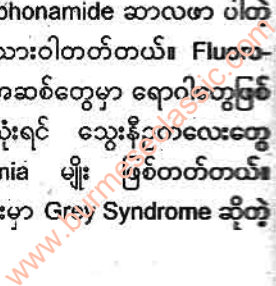


တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ရေရှည် သောက်နေရရင်) မိမိတို့ ကလေးယူဖို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါကျ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ယူသင့်၊ မယူသင့်။ မိမိသောက်နေတဲ့ ဆေးတွေကို ဆက် သောက်သင့်၊ မသောက်သင့်ကို စိစစ်ရွေးချယ်ရမယ်။ ကလေးယူဖို့ မသင့်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာဆို မယူရသေးဘဲ ရောဂါအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ရတယ်။ အဲဒီအခါကျ ကလေး မရအောင် သားဆက် ခြားထားရမယ်။ ယူတော့မယ် ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်က မိမိသောက်နေတဲ့ ဆေးတွေကို စိစစ်ပြီး လိုအပ်ရင် ကလေးကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေတဲ့ (အန္တရာယ် အနည်းပါးဆုံး ဖြစ်စေတဲ့) ဆေးတွေနဲ့ ပြောင်းလဲပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ သွေးတိုး ရောဂါကြောင့် သွေးကျဆေး သောက်နေသူတွေ၊ ဆီးချို ရောဂါကြောင့် ဆီးချိုထိန်းဆေး သောက်နေရသူတွေ၊ နှလုံးရောဂါကြောင့် နှလုံးဆေး သောက်နေရသူတွေ စတဲ့ လူနာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဆေးတွေကို ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် အတိုးအလျော့ အပြောင်းအလဲတွေ လုပ်ရမှာဖြစ်လို့ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ် မရပ်ပစ်ဘဲ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာတိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

- ဆရာရယ် စာဖတ်သူတွေ ဗဟုသုတရအောင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်တွေ မသောက်သင့်တဲ့ဆေးတွေအကြောင်း နည်းနည်းလောက်ရှင်းပြပါလား။
- အန္တရာယ်ရှိမှန်းသေချာပေါက်သိထားတဲ့ ရှောင်ရှားရမယ့်ဆေးတွေတို့ ပြောပြပါမယ်။

ဗီတာမင် Vitamin တွေထဲကဆိုရင် ဗီတာမင်-အေ အများကြီးပါတဲ့ အားဆေးဆိုတာတွေ မသောက်ရ။ ကိုယ်ဝန်ပထမ ၃ လမှာ စားမိရင် ကလေးပျက်ကျတာမျိုး ကလေးရဲ့မျက်နှာမှာ ဦးနှောက်မှာ ပုံမမှန်တာမျိုးဖြစ် တတ်ပါတယ်။

Antibiotics ပဋိဇီဝဆေးတွေထဲက Tetracycline မသောက်ရ ကလေးရဲ့ သွားတွေမှာ အဝါရောင် အညိုရောင်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ Aminoglycoside တွေ (ဥပမာ Gentamycin) သုံးမိရင် ကလေး မှာ နားပင်း သွားတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ Sulphonamide ဆာလဖာ ပါတဲ့ ဆေးတွေ သောက်ရင် ကလေးမှာ အသားဝါတတ်တယ်။ Fluoroquinolone တွေ သုံးမိရင် ကလေးအရိုး အဆစ်တွေမှာ ရောဂါအတွဲဖြစ် တတ်တယ်။ Nitrofurantoin တွေ သုံးရင် သွေးနီဥကလေးတွေ ပေါက်ကွဲထွက်တဲ့ Haemolytic Anaemia မျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ Chloramphenicol သောက်မိရင် ကလေးမှာ Grey Syndrome ဆိုတဲ့ ရောဂါဆိုးတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

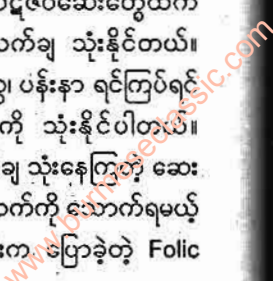


နှလုံးရောဂါ သွေးတိုးရောဂါတွေမှာသုံးတဲ့ ACE-inhibitors တွေဟာ ကလေးရဲ့ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်လို့ မသုံးရဘူး။ Beta-Blocker တွေဟာ ကလေးကို သေးညှက်စေတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး NSAIDS ဖြစ်တဲ့ Buspro, Analgesin, Indomethacin တွေ မသုံးသင့်ဘူး။ ရေမြှော့ ရေနည်း သွားတတ်တယ်။ ကင်ဆာရောဂါကုတဲ့ဆေးတွေ ဟော်မုန်းဆေး တွေဟာလည်း ကလေးကို အန္တရာယ်ရှိ စေပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သုံးကြည့်ပြီး ကလေးကို တကယ့် အန္တရာယ် ရှိမှန်း သေချာပေါက်သိထားတဲ့ ဆေးတွေပါပဲ။ ခြုံပြီးပြောရ မယ် ဆိုရင်တော့ ဆေး မှန်သမျှမှာ ဘေးဆိုတာ ရှိတတ်တာချည်းပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ ဆေး တစ်မျိုးမျိုး ပေးတော့မယ် ဆိုရင် သံသယစိတ်နဲ့ သတိကြီးကြီးထားပြီး သုံးရမှာဖြစ်တယ်။ အန္တရာယ် ရှိမရှိဆိုတာ သိဖို့ခက်တာကိုး။ ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ စောင့်ထိန်းရမယ့် ကတိသစ္စာ ပဋိညာဏ်တွေကြောင့် ဆေးအသစ်တွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ အန္တရာယ်ရှိမရှိ လက်တွေ့ သုတေသနပြုပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ (တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ပဲ စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်တယ်) ဒါ့ကြောင့် ဆေးညွှန်းတွေမှာ ကြည့်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိသူမှာ စိတ်ချလက်ချသုံးဖို့ ဘယ် တော့မှ အာမ မခံပါဘူး။ Use With Caution ဆိုတာမျိုးကိုပဲ ရေးထား တတ်ကြပါတယ်။

ဆရာရယ် ဒါဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ ဘာဆေးမှ မသောက်ရ တော့ဘူးလား။ ဆရာပြောတာတွေ နားထောင်ပြီး ကျွန်မတော့ ကြောက် တောင်ကြောက်လာပြီ။

အဲသလိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ သုံးဖို့ Good Safety Record အန္တရာယ် 'မရှိပါ' လို့သတ်မှတ်ပြီး စိတ်ချ လက်ချသုံး နိုင်တဲ့ ဆေးတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေကတော့ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးတွေထဲက Paracetamol, Antibiotics, ပဋိဇီဝဆေးတွေထဲက Ampicillin, Cephalosporin တွေဟာ စိတ်ချလက်ချ သုံးနိုင်တယ်။ အစာမကြေ ဗိုက်အောင့်ရင် သုံးတဲ့ Antacids တွေ၊ ပန်းနာ ရင်ကြပ်ရင် သုံးတဲ့ Bonchodilator တွေ၊ Steroids တွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကတော့ ဆရာဝန်တွေက စိတ်ချ လက်ချ သုံးနေကြတဲ့ ဆေး တွေပါပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း သောက်ကို သောက်ရမယ့် ဆေးတွေ ရှိသေးတယ်။ အရင် အပတ်တွေတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ Folic



Acid ဆိုတဲ့ ဆေးက ကိုယ်ဝန် မရှိခင်ထဲက သောက်ပြီး ကိုယ်ဝန် ပထမ သုံးလလောက် သောက်ကို သောက်ရမယ့် ဆေးပါပဲ။ ဒီဆေး သောက်ရင် ကလေးမှာ Neutral Tube defects ဦးနှောက် အာရုံကြော ပုံမမှန်ဖြစ်တဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်လို့ပါပဲ။ ပြီးတော့ Iron သံဓာတ်ပါတဲ့ ဆေးတွေကို သွေးအားနည်းတဲ့ ရောဂါ ကာကွယ်ကုသဖို့ စားရမယ်။ မိခင်တိုင်းဟာ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်မှာ မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေး (ATT) နှစ်ကြိမ် ထိုးရမှာ ဖြစ်တယ်။ အတိုချုပ် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် မှန်သမျှဟာ ဆရာဝန်နဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲ မိမိဘာသာ ဘာဆေးကိုမှ အရမ်း မသောက်သင့်ပါဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တောင် 'ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်ဆေး' တွေအကြောင်း လင်္ကာ လေးတစ်ပုဒ် စပ်ထားသေးတယ်။

- ◆ ဆေးတွေရဲ့ဘေး
 ပုံမမှန်မွေး
 ကလေးသေးညွက်
 ဉာဏ်မသွက်
 ပျက်ကျ သေတတ်သတဲ့။
- ◆ ပထမ သုံးလ
 ဆေးမှန်သမျှ
 မိမိဖာသာ
 မသောက်ရ
- ◆ ဘေးကင်းတဲ့ဆေး
 ဆရာဝန်မေး
 ရမ်းကုရွှေငကြလေး။



အခန်း [၈]

ပျိုနှာန် ရင်ပူ



V/09

အခန်း [၈]

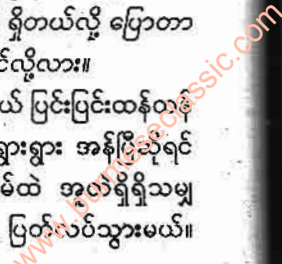
ပျို့အန် ရင်ပူ

- အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဆိုရင် 'ပျို့အန်' ကြတော့တာပဲနော်။ ပျို့အန်တာ ရောဂါလား၊ နည်းနည်း ရှင်းပြပါဦး ဆရာ။
- မှန်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစောပိုင်းကာလတွေမှာ မိခင်လောင်းတွေ ပျို့အန်ကြတာ အင်မတန် များပါတယ်။ များလွန်းလို့လည်း ဒီ ပျို့အန်တာ ကို ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့ လက္ခဏာလို့တောင် အရပ်ထဲမှာ သတ်မှတ်ထားတတ်ကြတယ်။ မနန်းလည်း ရုပ်ရှင်တွေ ဝီဒီယိုတွေထဲ တွေ့ဖူးမှာပေါ့။ ရုပ်ရှင်ထဲက အိမ်ဖော်ကောင်မလေး အိမ်နောက်ဖေးမှာ ထမင်းချက်ရင်း အန်နေတာကို အိမ်ရှင်အဘွားကြီး မိသွားရင် ကိုယ်ဝန်ရှိတာသေချာပြီ ဘယ်သူ့လက်ချက်လဲ ဆိုပြီး သို့လော သို့လောတွေ ပဟေဠိ ဖြစ်ကြရ။ မင်းသမီး ပျို့အန်ပြီ ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုပြီးတော့ မင်းသားခမျာ ထပြီး ကကြရ။ မင်းသမီးဝဝ (မနိုင်တနိုင်) ကို ပွေ့ချိုပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သိချင်းတွေ ဆိုကြရ မဟုတ်လား။

ဒီလို ပျို့အန်တာကို Morning Sickness လို့ခေါ်ကြတယ်။ အဲဒီ စကားကြောင့် နံနက်ခင်းမှာပဲ ပျို့အန်တယ်လို့ ထင်ရင် မှားသွားလိမ့်မယ် မနန်းရေ။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူ့ဟာသူ တစ်နေ့လုံး အန်ချင်တဲ့ အချိန် အန်တော့တာပါပဲ။ မိခင်အများစုကတော့ ဒီလို အန်တယ်ဆိုတာ သဘာဝတရားပဲ ဆိုတာ လက်ခံပြီး ဘာဆေးမှသောက်စရာမလိုဘဲ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်တာပါပဲ။ အများစုက ပထမ ကိုယ်ဝန် သုံးလမှာ ဖြစ်ကြပြီး သုံးလကျော်တာနဲ့ မသိမသာနဲ့ဘဲ ပျောက်သွား

တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပျို့အန်တာကို 'ရောဂါလား' လို့ မေးရင် 'မဟုတ်ပါဘူး' လို့ ဖြေရမှာ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် ဒီသို့သော်က အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျရင်တော့ သာမန်ကလေး မသိမသာ ပျို့အန်ရုံမျှမကတော့ဘူး။ သာမန်ကလေး ပျို့အန်တာကတော့ သေချာကြည့်လိုက်ရင် ယောက်ျားရှေ့မှာ မျက်စိအောက်မှာဆိုရင် ပိုပြီးပျို့တတ်တယ်။ ဒီလိုလေးပျို့ပြလိုက်ရင် ယောက်ျားဆီက ကြင်နာ ယုယမှုကလေးတွေများရမလားလို့ တောင့်တတဲ့ သဘောလားတော့ မသိဘူး။ ဒီဘက်က ပျို့အန်ပြနေတာကို ကိုယ်တော်ချောက မသိချင်ဟန်ဆောင်ပြီး သတင်းစာတောင် အဖတ် မပျက်ဘူးဆိုရင်တော့ ခဏနေရင် စိတ်ကောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဆရာ သနပ်ခါးတုံးနဲ့ အခေါက်ခံရပြီး ထိပ်ဖုသွားနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံကျရင်တော့ ပျို့အန်တာဟာ သာမန်လောက်မဟုတ်တော့ဘဲ ဆိုးလွန်းလို့ ဘာအစာမှကို စားလို့မဝင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ရေတောင် မဝင်တော့ဘူး။ အဲဒီအခါကျရင်တော့ ပျို့အန်တာဟာ အသက်အန္တရာယ်တောင် ရှိလာနိုင်တဲ့ ရောဂါကြီးတခုအဖြစ် ပြောင်းလဲ ရောက်ရှိသွားပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အဲဒီ ရောဂါကို ဆေးစကားနဲ့ Hyperemesis gravidarum လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလို အရမ်း အန်ပြီ ဆိုရင် သတိထားရမယ့် အချက်က အဲဒီကိုယ်ဝန်ဟာ စပျစ်သီး သန္ဓေ Hydatidiform Mole ဖြစ်တတ်တာပါပဲ။ ပြီးတော့ အမြွှာ ကိုယ်ဝန်တွေမှာလည်း ပိုပြီး အန်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အရမ်းအန်ရင် ပေါ့ဆလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒါတင် ဘယ်ကပါဦးမလဲ။ ပျို့အန်ခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံကျရင် တခြားရောဂါတစ်ခုခုရဲ့ လက္ခဏာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ အစာအဆိပ်သင့်တာ၊ အူအတက်ရောင်တာ၊ ပန်ကရိယ ရောင်ရမ်းတာ၊ ကျောက်ကပ် ရောင်တာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ပျို့အန်တာဟာ အဲဒီ ရောဂါတွေကြောင့်များလား ဆိုတဲ့ သံသယနဲ့ စူးစမ်း စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ဟာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ တာဝန်ပါပဲ။

- ဆရာက အရမ်းအန်ရင် အသက်အန္တရာယ်တောင် ရှိတယ်လို့ ပြောတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ ဆရာ။ 'အန်တာလေး' နဲ့ သေနိုင်လို့လား။
- 'အန်တာလေး' လို့ ပြောလိုက်တယ် ဟုတ်စ။ တကယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အန်တာကို မနန်း မတွေ့ဖူးလို့။ တကယ် ဆိုးဆိုးရွားရွား အန်ပြီဆိုရင် ဘာအစာမှ ဘာရေမှကို မဝင်တော့ပဲ အစာအိမ်ထဲ အူလဲရှိရှိသမျှ အကုန်ခန်းခြောက်သွားမယ်။ အစာရေစာ လုံးဝ ပြတ်လပ်သွားမယ်။

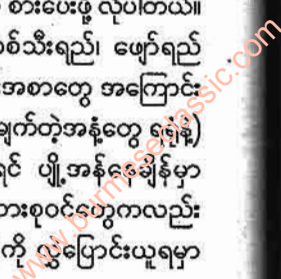


ဆီးလည်း တစ်စတစ်စနည်းသွားပြီး ကျောက်ကပ် ပျက်စီးမယ်။ အသား ဝါလာပြီး အသည်း ပျက်စီးသွားမယ်။ အရမ်းအန်ရင်းနဲ့ အစာမျိုပြွန်ထဲက သွေးကြောလေးတွေ ပေါက်ထွက်သွားပြီး သွေးတွေပါ အန်ထွက်တတ် တယ်။ ဗီတာမင်တွေ ချို့တဲ့သွားမယ်။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင် B1 ချို့တဲ့ တဲ့အခါ Wernicke's encephalopathy လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်ပျက် စီးစေတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်လာတော့မယ်။ မျက်လုံးကောင်း ကောင်း ကြည့်လို့မရ အရာရာကို သတိလစ်ပြီး မေ့သွားတတ်တယ်။ အတိတ်မေ့တဲ့ ရောဂါမျိုး Korsakoff's psychosis စိတ်ဝေဒနာတွေ ခံစားရမယ်။ စိတ်တွေ ကယောက်ကယက် ဖြစ်ပြီး ဒေါသထွက် နောင်တ တွေ ရရာက ကိုယ်ဝန်ကို ဆက်မလွယ်ထားချင်တော့ဘဲ ကလေးဖျက်ချ ချင်တဲ့ စိတ်ရိုင်းတွေ အပြင်းအထန် ဝင်ရောက်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဆေးရုံမှာတင်ပြီး စနစ်တကျ ကုသပေးနိုင်ရင် မိခင် ရော ကလေးပါ အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တဲ့ အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ပျို့အန်တာ ဘာကြောင့်များ ဖြစ်ရတာပါလဲ ဆရာ။
- ပျို့အန်တဲ့ တကယ့် အကြောင်းရင်းမှန်ကိုတော့ ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ မသိကြသေးပါဘူး။ ပညာရှင် တော်တော်များများကတော့ ကိုယ်ဝန် ဆောင် ကာလ အစောပိုင်းမှာ မိခင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အများကြီး ထွက်လာတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကြောင့်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အထူးသဖြင့် အကြီးအကျယ် ပျို့အန်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြတဲ့ အမြွှာကိုယ်ဝန်တွေနဲ့ စပျစ်သီးသန္ဓေ HCG လို့အမည်ရတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ အများကြီး ထွက်လာတတ်လို့ပါပဲ။ တချို့ကကျတော့လည်း ကိုယ်ဝန် ရှိလာတာနဲ့ မိခင်ရဲ့ အစာအိမ် အစာမျိုပြွန်တွေမှာ သဘာဝ အလျောက် ဖြစ်လာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ပျို့အန်တာလို့ ယူဆကြတယ်။ အစာအိမ် ကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားမှု နည်းသွားတတ်လို့ အစာတွေက အူတွေထဲ ဆက်မသွားတော့ဘဲ အပေါ်ကို ဆန်တက်ပြီး ပျို့အန်တာလို့ ယူဆကြတယ်။ တချို့ကကျတော့ ဒီလိုပျို့အန်တာတွေရဲ့ အကြောင်းရင်း ခံဟာ 'စိတ်'နဲ့ ဆိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တတ်ပြန်ရော။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီလို အရမ်းပျို့အန်တတ်တဲ့ မိခင်လောင်းတွေကို သူတို့ရဲ့ စိတ်ရှုပ် စိတ်ညစ်စရာဖြစ်စေတဲ့ အိမ်ကနေပြီးတော့ ဆေးရုံကို တင်ပြီး အနားယူ ဆေးကုပေးတဲ့အခါ (ဘာဆေးမှဟုတ်လို့ ပတ်တိ မပေးရပါဘဲနဲ့)

သူ့အလိုလို သက်သာသွားတတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ပျို့အန်တဲ့ မိခင်လောင်းတွေကို မိသားစုက သူတို့ရဲ့ခံစားချက်ကို နားလည်သဘော ပေါက်ပြီး ဖေးမကူညီဖို့ ကြင်နာယုယစွာနဲ့ ဝိုင်းဝန်း စောင့်ရှောက်ကြဖို့ အရေးကြီးတာပေါ့။

- အဲဒီလို ပျို့အန်တဲ့ မိခင်တွေကို ဘယ်လို အကြံပေးရမလဲ ဆရာ။
- ပျို့အန်ပြီး အစားအသောက် ပျက်လာတာနဲ့အမျှ လူကလည်း နေထိုင် မကောင်း စိတ်မအီမသာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာ မယ်။ အလကားနေရင်း စိတ် အလိုမကျ ဖြစ်လာမယ်။ စိတ်တိုလွယ် စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်တယ်။ မိခင်တွေသာမက တစ်အိမ်သားလုံး စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို ပျို့အန်တဲ့အခါမှာ မိသားစု၊ လင်ယောက်ျားဟာ ပိုပြီး ဂရုတစိုက်နဲ့ နားလည် ယုယဖို့လိုပါ တယ်။ ဒီလို ပျို့အန်တာဟာ သဘာဝပဲဆိုတာကို နားလည်ပြီး ဖေးဖေးမမ အားပေးစကားတွေ ပြောရမယ်။ မိခင်ဟာလည်း နံနက်အစောကြီး အိပ်ရာက ထလိုက်တာနဲ့ အန်ချင်တယ်ဆိုရင် အိပ်ရာက ဖြည်းဖြည်း အချိန်ယူပြီးထရမယ်။ ချက်ချင်းကြီး ရုတ်တရက် မထဘဲ အိပ်ရာထဲ ဖြေလျော့ပြီး အသာ အနားယူပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အိပ်ရာထဲက မထခင်မှာ ဘီစကွတ်မုန့်ကလေး၊ ပေါင်မုန့်ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် နည်းနည်းစားလိုက်ပါ။ ပြီးတော့မှ အိပ်ရာက ဖြည်းဖြည်းထ။ ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ မိခင် ဆိုရင်တော့ ပျို့အန်တဲ့ အချိန်မှာ အလုပ်ခွင်က ခွင့်ယူပြီး အိမ်မှာ အေးအေးဆေးဆေး အနားယူသင့်တယ်။ အနားမယူဘဲ ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရင်၊ စိတ်အနား မရရင် ပျို့အန်တာ ပိုဆိုးတတ်တယ်။ ပျို့အန်ရင် အစားအသောက်စိတ်လည်း မရှိတတ်တော့ဘူး။ အဲဒီအခါကျရင် လုံးဝ မစားဘဲလည်း မနေရဘူး။ ကြိတ်မှိတ်ပြီး အများကြီးလည်း မစားရဘူး။ ဒီ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် (ကြေလွယ်မယ့် အာဟာရဖြစ်မယ့် အစားအသောက်)ကို နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏ စားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ရေကိုများများ သောက်ရမယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးရည်၊ ဖျော်ရည် (သံပူရာရည်)စသည်ဖြင့် သောက်သင့်တယ်။ အစားအစာတွေ အကြောင်း စဉ်းစားရုံနဲ့ အစားအစာရဲ့ အနံ့အသက်တွေ (ဟင်းချက်တဲ့အနံ့တွေ ရရုံနဲ့) အရမ်း အန်ချင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင် ပျို့အန်နေချိန်မှာ ကိုယ်တိုင် ထမင်း၊ ဟင်း မချက်သင့်ပါဘူး။ မိသားစုဝင်တွေကလည်း နားလည် သဘောပေါက်စွာနဲ့ စားဖို့မျှရဲ့ တာဝန်ကို လွှဲပြောင်းယူရမှာ



ဖြစ်တယ်။ စိတ်အေးအေးထားပြီး အနားယူ၊ အစားအစာ အကြောင်း လုံးဝမစဉ်းစားနဲ့။ များများအိပ်ပေး။ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် ပေါ့ပါးချောင်ချိတဲ့ အဝတ်တွေ ဝတ်ရမယ်။ ကျပ်လွန်းတဲ့ စကတ်တွေ၊ ဘောင်းဘီ၊ ထဘီ ကျပ်ကျပ်ကြီးတွေ ဝတ်ရင် ပိုဆိုးတယ်။ အပူအစပ်တွေ၊ အဆီများတဲ့ အစာတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ အန်တာဟာ ပိုပြီး ဆိုးရွားလာပြီဆိုရင်တော့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး ဆေးကုသခံရမှာ ဖြစ်တယ်။ အန်တာ သက်သာတဲ့ ဆေးတွေ Antihistamine, cyclizine, pheromi-azine metoclopramide တွေ ပေးရင် သက်သာတယ်။ ဒီ ဆေးတွေနဲ့ မပျောက်ဘဲ သိပ်ဆိုးရွားလာပြီဆိုရင်တော့ ဆေးရုံတင်ပြီး သေချာ ဂရုတစိုက် ဆေးကုသဖို့ လိုမှာဖြစ်တယ်။ ပါးစပ်က အစာ လုံးဝ မဝင်ရင် ဒရစ် အကြောဆေးပုလင်းကြီးတွေ သွင်းရမှာ ဖြစ်တယ်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ 'ရင်ပူ' တာကျတော့ရော ဆရာ။
- ရင်ပူတာကတော့ ကိုယ်ဝန် လရင့်လာတဲ့ အခါမှာ မိခင်လောင်း တော်တော်များများမှာ တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ ကြီးထွားလာတဲ့ ကလေးနဲ့ သားအိမ်က မြင့်တက်လာတာမို့ အစာအိမ်အတွက် နေရာနည်းလာတယ်။ အစာအိမ်ကအပေါ်ကို မြင့်တက်သွားချိန်မှာ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေကြောင့် အစာမျိုပြွန်နဲ့ အစာအိမ်ကြားက တံခါးကလေးက ပွင့်ပွင့်သွားပြီး အစာတွေ၊ အစာချေရည်တွေ အစာအိမ်ထဲက နေပြီး အထက်ကို ဆန်တတ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှ ရင်ပူတာကို ခံစားရပါတယ်။ Heart Burn လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ရင်ပူပြီး လေချဉ်တွေ တက်မယ်။ အစာမကြေဘူး။ ရင်ခေါင်းမှာ ပူလောင် နာကျင်တတ်တယ်။ နေရတာ မကောင်းဘူး။ အဲဒီလိုမျိုး မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ရင်လည်း သက်သာအောင်၊ အစားအစာကို နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏ စားပေးရမယ်။ တစ်ခါတည်း အများကြီး မစားရဘူး။ မတ်မတ် ထိုင်ရမယ်။ လဲလျောင်းနေရင် ပိုဆိုးတတ်တယ်။ အိပ်တဲ့အခါကျရင်လည်း ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့် အုံးပြီး ခေါင်းကို နည်းနည်းမတ်မတ်အိပ်ရမယ်။ အဆီများတဲ့ အစာတွေ၊ အပူအစပ်တွေ၊ ဆီကြော်စာတွေ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ နွားနို့ သောက်ပေးရမယ်။ တစ်ခါတလေ ညဘက်ကြီး တရေးနိုးချိန် အရမ်းပူရင် နို့လေးနည်းနည်း သောက်ပေးသင့်တယ်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အစာစားတာ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တွေ သောက်တာ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။

ဒီ ပျို့အန် ရင်ပူတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောပြောပွဲမှာ ကျွန်တော်
လက်လေးတစ်ပုဒ် ရွတ်ပြသေးတယ်။

ပျို့အန် ရင်ပူ
ပူစပ်အစာ ရှောင်ကြပါ
နည်းနည်း ခဏ ခဏ စားပါဗျ
အိပ်လျှင် ခေါင်းမြင့်
ဟင်း မချက်သင့်
အဝတ်ကျပ်ကျပ် မဝတ်နှင့်။



အခန်း [၉]

ဟော့ရှင်ခြင်း၊
သွေးကြောထုံးခြင်း

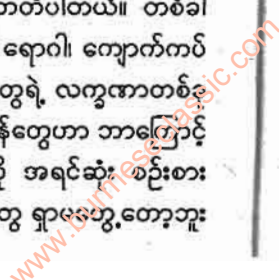


အခန်း [၉]

ဖောရောင်ခြင်း၊ သွေးကြောထုံးခြင်း

- ဆရာရယ်၊ ဟိုတစ်နေ့ကပဲ ကျွန်မ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့ ဈေးထဲမှာ ဆုံတယ်။ သူက ကိုယ်ဝန်ကြီးနဲ့ ခြေတွေလက်တွေလည်း ဖောရောင်လို့၊ အဲဒါနဲ့ ကျွန်မက ဖောရောင်တာကို ဆရာဝန် မပြဘူးလားလို့ မေးတော့ သူက မလိုပါဘူးတဲ့။ သူက ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်း ဖောရောင်နေကျပဲတဲ့။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းဟာ ခြေနဲ့ လက် သုံးခါရောင်ပြီးမှ ကလေးမွေးတာ သဘာဝပဲ။ ဘာမှ စိတ်ပူစရာမရှိဘူးလို့ ပြန်ပြောတယ်ဆရာ၊ အဲဒါ ဟုတ်ပါသလား။
- ဒီမေးခွန်းကိုတော့ 'မှန်လည်း မှန်တယ်၊ မှားလည်း မှားတယ်' လို့ နှစ်ခွဲဖြေရလိမ့်မယ် မနန်းရေ။ ပထမဆုံး 'မှန်တယ်' ဆိုတဲ့ အဖြေ အကြောင်း အရင်ပြောကြစို့။ မြန်မာအယူအဆမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ဟာ ခြေတွေ လက်တွေ သုံးခါ ဖောရောင်ပြီးမှ ကလေးမွေးတာသဘာဝပဲ ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးရှိပါတယ်။ ဒီစကားဟာ မှန်သင့်သလောက် မှန်ပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနပြုချက်တွေအရ ရိုးရိုးသာမန် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ ၅၀ ကနေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ ဘာရောဂါမှ မရှိဘဲ ခြေတွေ လက်တွေ ဖောရောင်တတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ခြေဖမ်း၊ ခြေချင်းဝတ်နဲ့ လက်ချောင်းကလေးတွေ မှာ ဖောရောင်တတ်တယ်။ အချိန် အကြာကြီး မတ်တက်ရပ်ရတဲ့ ထိုင်ရ တဲ့၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပို ဖြစ်တတ်တယ်။ တစ်နေ့လုံး ထိုင်နေ၊ ရပ်နေပြီးရင် ညနေပိုင်းတွေမှာ ပိုပြီး ဖောရောင်တတ်တယ်။

ပူအိုက်တဲ့ ရာသီဥတုမှာပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ ဖောရောင်တတ်တယ်ဆိုတာ သဘာဝပဲဆိုတဲ့ စကားဟာ မှန်တယ်လို့ ပြောတာပေါ့။ အများစုကတော့ ဖောရောင်ရုံနဲ့ ဘာမှ ပြဿနာ မရှိတတ်ပါဘူး။ ကဲ... ဒီတော့ ပြောသလို ဖောရောင်တာ ဆရာဝန်ကို ပြောပြဖို့ မလိုဘူး... ဘာမှလည်း စိတ်ပူစရာမရှိဘူး ဆိုတဲ့ စကား မှန်သလား မေးရင်တော့ “လုံးဝမှားပါတယ်” လို့ ပြောရမှာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “ဖောရောင်ခြင်း” ဆိုတာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ အသက်ဇီဝိန်ကို အများဆုံး ခြွေပစ်နေတဲ့ ကြောက်စရာ ကောင်းလှတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါနဲ့ တွဲပြီးတွေ့ရတတ်တဲ့ သူ့ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုလို့လည်း ပြောလို့ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ်ဝန် ဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ လူနာမှာ ဖောရောင်တာ ကလွဲလို့ သူ့ဘာသူ သိသိသာသာ ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ မရှိပါဘူး။ (ဆရာဝန်နဲ့ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းမှ သွေးတိုးနေတာ သိရမှာ၊ ပြီးတော့ ဆီးထဲမှာ အသားဓာတ်ပါ မပါကိုလည်း ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ဆီးချက်ကြည့် မှုသိရမှာ) ဒီလို ရောဂါအစောပိုင်းမှာ ဘာခံစားမှု ဝေဒနာမှ မရှိတာကြောင့် ဖောရောင်တာကို ဒါ သဘာဝပါပဲ။ ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ ဆရာဝန်ပြဖို့ မလိုဘူး လို့များ ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောထားမိလိုက်ရင် (မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ဆိပ် တက် ရောဂါရှိနေခဲ့ရင်) ဒီရောဂါရှိမှန်း မသိတော့ဘူး။ မသိရင် ပေါ့ဆဆ နဲ့ ဆေးမကုမိတော့ဘူးဆိုရင် ဒီရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ကြောက်မက် ဖွယ် အသက် အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုးနဲ့ ကြုံသွားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မက သေးပါဘူး။ “ဖောရောင်ခြင်း” ဆိုတဲ့ ကိစ္စဟာ အစာအာဟာရ ချို့တဲ့ တဲ့ ရောဂါရဲ့လက္ခဏာ တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ အထူးသဖြင့် ပရိုတိန်းလို့ခေါ်တဲ့ အသားဓာတ်ချို့တဲ့ တဲ့အခါမှာ ဖောရောင် တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် အသားမစားရ၊ အသားစားရင် ကလေး ထွားတတ် တယ်။ ပဲစားရင် ကလေး လေပွမယ် စသဖြင့် မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ တရားလွန် အစားရှောင်တတ်တဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ကျရင် ဖောရောင်တယ်ဆိုတာဟာ နှလုံး ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု လည်း ဖြစ်နေတတ်ပြန်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဆရာဝန်တွေဟာ ဘာကြောင့် ဖောရောင်တယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို အရင်ဆုံး စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ပြီး ဘာဆိုဘာမှ မသင်္ကာစရာ ရောဂါတွေ ရှာဖွေတော့ဘူး

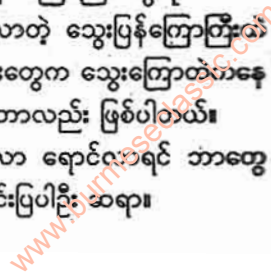


ဆိုတော့မှ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဖောရောင်တာဟာ ဘာမှ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။ စိတ်မပူပါနဲ့ အချိန်ကျရင် သူ့ဘာသာပျောက်သွားမှာပါလို့ အားစေးနှစ်သိမ့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

● ဆရာ ရှင်းပြလိုက်တော့မှပဲ... “မှားလည်း မှား မှန်လည်း မှန်” တဲ့ အခြေအနေ ရှိနိုင်ပါလား ဆိုတာ ရှင်းတော့တယ်။ ဘာရောဂါမှ မရှိပါဘဲနဲ့ ရိုးရိုး ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ဘာကြောင့်များ ဖောရောင်ကြရတာ ပါလဲဆရာ။

○ ပထမဆုံး အချက်ကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေတွေအများကြီး စုလာတာပါပဲ။ စုဝေးလာတဲ့ ရေတွေဟာ သွေးကြောလေးတွေထဲတင်မက သွေးကြောလေးတွေရဲ့ ပြင်ပမှာပါ အများကြီးပိုပြီး စုဝေးလာတဲ့ အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေ အစုအဝေးတွေနဲ့ ဖောရောင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ ဆွဲငင်အားပေါ် မူတည်ပြီး (ကြာကြာရပ်၊ ကြာကြာထိုင်ရင်) ခြေဖမိုး၊ ခြေထောက် ခြေချင်းဝတ်တွေမှာ ဖောရောင်တယ်။ အိပ်ရာထဲ အိပ်နေတာများတဲ့ သူတွေမှာဆိုရင် ကျောကုန်းတွေမှာ ရောင်တတ်တယ်။ ဖောရောင်တာဟာ နေရာအနှံ့ ပုံစံမျိုးစုံ ဖြစ်တတ်တယ်။ ခြေထောက်၊ ကျောကုန်းတွေမှာသာမက ဗိုက်ခေါက် မှာ၊ မိန်းမကိုယ်တွေမှာ ဖောရောင် လာတတ်တယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး ဆိုးလာမယ်ဆိုရင် လက်ချောင်း ကလေးတွေ၊ လက်တွေ၊ နောက်ဆုံး မျက်နှာပေါ်မှာတောင် ဖောရောင် လာတတ်တယ်။ ဒီလို ဖောရောင်တဲ့ ကိစ္စဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်နဲ့အတူ ဆားဓာတ် (ဆိုဒီယမ်)တွေ များလာတာကြောင့်လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆားငန်ငန်တွေ၊ အချိုမှုန့်တွေ၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်တွေ အရမ်းစားတဲ့သူတွေမှာ ပိုပြီး ဖောရောင်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန် လရင့် လာချိန် ကြာကြာရပ် ကြာကြာထိုင်ရင် လေးလံ လာတဲ့ ကလေးနဲ့ သားအိမ်က တင်ပါးဆုံထဲမှာရှိတဲ့ သွေးပြန် ကြောကြီးတွေကို ဖိမိတာကြောင့် ခြေထောက်ကနေ နှလုံးကို ပြန်လာတဲ့ သွေးပြန်ကြောကြီးထဲ သွေးတွေ ပြည့်ဖောင်းလာ ရာက အဲဒီသွေးတွေက သွေးကြောတံဟာနေ အပြင်ကို စိမ့်ထွက်နေပြီး ဖောရောင်လာရတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

● ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက် ဖောလာ ရောင်လာရင် ဘာတွေ ဆောင်သင့်၊ ရှောင်သင့်တယ် ဆိုတာကို ရှင်းပြပါဦး ဆရာ။



○ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်မှာ ဖောရောင်လာပြီဆိုရင် ပထမဆုံး လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကတော့ ဒီ ဖောရောင်လာတဲ့ ကိစ္စဟာ ရိုးရိုးတန်းတန်း ဘာရောဂါမှမရှိဘဲ ကိုယ်ဝန်ကြောင့် ဖောရောင်လာတာလား။ တခြား ရောဂါတစ်ခုခု . . (ဥပမာ-ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါ၊ အာဟာရချို့တဲ့ ရောဂါ၊ နှလုံး ရောဂါ၊ ကျောက်အိမ်ရောဂါ) တွေကြောင့်လား ဆိုတာကို ပထမဆုံး ခွဲခြားဖို့ပါပဲ။ သဘောကတော့ အစွန်း နှစ်ဖက်ကိုရှောင်ရမယ်။ “ကိုယ်ဝန်ရှိရင် ဖောရောင်တယ် ဆိုတာ သဘာဝပဲ။ အရေးမကြီးပါဘူး။ ဆရာဝန်ပြုစရာလည်းမလိုဘူး။ သူ့ဘာသူ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်” ရယ်လို့ လည်း ပေါ့တီး ပေါ့ဆ မနေသင့်ဘူး။ တချို့ အကြောက်လွန် တတ်သလို ဖောရောင်လာတာတွေ့တာနဲ့ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိနဲ့ ဘာလုပ် ရမန်းမသိဘဲ စိုးရိမ်သောကတွေနဲ့ အိပ်မပျော် စားမဝင်နိုင်လောက်အောင် လည်း အစိုးရိမ်မကြီးသင့်ဘူး။ လုပ်သင့်တာကတော့ ပထမဆုံး တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြသပြီး စစ်ဆေးမှုခံယူ ဖို့ပါပဲ။ ဆရာဝန်က သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းမယ်။ ဆီးထဲမှာ အသားဓာတ် ပါ။ မပါ ဆီးကို စစ်ဆေး ကြည့်မယ်။ နှလုံးတွေ ကျောက်ကပ်တွေ အဆုတ်တွေ ကောင်းရဲ့လားဆိုတာ လိုအပ်သလို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမယ်။ အဲဒီ ရောဂါတွေထဲက တစ်ခုခု ကြောင့် ဖောရောင်တာ ဆိုရင် ရောဂါရဲ့ သဘာဝနဲ့ ပြင်းထန်မှုပေါ် မူတည် ပြီး လိုအပ်ရင် ဆေးရုံတင်ပြီး ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ဆေးကုသမှုတွေ လုပ်ပေး ရတာမျိုးထိ ရှိနိုင်တယ်။ တချို့ရောဂါဆိုရင်တော့ ဆေးရုံ မတင်ဘဲ အိမ်မှာပဲနေပြီး ဆေးကုသမှု ပေးရတာမျိုးရှိတယ်။ ရောဂါကြောင့် ဖောရောင် တာဆိုရင် “အနာသိ ဆေးရှိ” ဆိုတဲ့ စကား အတိုင်းပဲ ရောဂါပေါ် မူတည်ပြီး သေချာ ဆေးကုသမှု ခံယူမယ်ဆိုရင် ရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ် တွေကနေ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါဆိုရင် စောစောသိ စောစောကု သတိနဲ့နေမယ် စားမယ် ဆိုရင် အချိန်မီ အန္တရာယ်တွေကနေ ကာကွယ် တားဆီးပေးနိုင်တယ်။ ရောဂါ ဖြစ်မှန်း မသိလို့ ဆေးမကုဘဲ ဒီအတိုင်းထားရင် ရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကြောင့် မိခင်ရော ဗိုက်ထဲက ကလေးအတွက်ပါ အသက် အန္တရာယ် ပေးနိုင်သည်အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရုတ်တရက် သွေးပေါင် တွေ ထိုးတက်သွားပြီး ဦးနှောက် သွေးကြောပေါက်ပြီး လေဖြတ်သွား နိုင်တယ်။ ကြယ်တွေလတွေ မျက်စိထဲ ဝင်းဝင်းတောက် မြင်လာပြီး ရုတ်တရက် လဲကျ သတိလစ် တက်ချက်သွားနိုင်တယ်။ နှလုံး၊ ကျောက်

ကပ်၊ အဆုတ်၊ အသည်းတွေရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေ ပျက်စီးပြီး သေဆုံးနိုင်
 တယ်။ ဗိုက်ထဲက ရင်သွေးလေးဆီကိုလည်း သွေးသွားတဲ့နှုန်း တဖြည်းဖြည်း
 နည်းပါးသွားပြီးတော့ ကလေးသေးညှက်ပြီး ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးတွေ
 မွေးနိုင်သလို ဗိုက်ထဲမှာပဲ အစာရေစာ ပြတ်လပ်ပြီး သေဆုံးသွားတတ်တဲ့
 အန္တရာယ်တွေ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီအန္တရာယ်တွေက ကာကွယ်
 နိုင်အောင် ဖောရောင်လာရင် မပေါ့ဆပါနဲ့။ ဆရာဝန်ကို ပြသပြီး စစ်ဆေး
 မှုကို ခံယူနိုင်ဖို့ အရေးကြီးလှတဲ့ အကြောင်းကို အထူးအလေးထားပြီး
 အကြံပေးလိုပါတယ်။ ဖောရောင်လာပြီဆိုရင် နေထိုင်စားသောက်မှုတွေမှာ
 အပြောင်းအလဲတွေ သတိထားပြီး လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပထမဆုံး
 အချိန်အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ်တာ၊ ထိုင်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။
 နေ့လယ် နေ့ခင်းတွေမှာ ခြေထောက်ကို ခေါင်းအုံပေါ်၊ ဖက်အုံပေါ်၊ စောင်
 ကို ခေါက်လို့ ဖြစ်စေ၊ ခုပြီး ခြေထောက်နည်းနည်း မြှောက်ထားတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့
 အိပ်စက် အနားယူ ပေးသင့်ပါတယ်။ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို တစ်နေ့လုံး
 တကုပ်ကုပ် မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ရပ်လိုက် ထိုင်လိုက်နဲ့ မနားတမ်းလုပ်နေရတဲ့
 မိခင်တွေမှာ ပိုပြီး ဖောရောင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖောရောင်ရင်
 အကြာကြီးထိုင်ရ ရပ်ရတာမျိုး ရှောင်ရမယ်။ အိပ်ရာမှာ များများ အနားယူ
 ခြေထောက်ကို အောက်မှာ အကြာကြီး မချနဲ့။ အိမ်မှုကိစ္စတွေကိုလည်း
 တတ်နိုင်သလောက် လျော့ရမယ်။ အိမ်မှာ ကူဖော် လောင်ဖက်တွေ
 လိုလာမှာပါ။ ဣညီမယ့်သူမရှိရင် အိမ်ဦးနတ်ဖြစ်တဲ့ ခင်ပွန်း ယောက်ျားက
 သူ့အလုပ် ကိုယ့်အလုပ် ခွဲခြားမနေဘဲ နားလည် ကြင်နာစွာနဲ့ အိမ်မှု
 ကိစ္စတွေကို ဝိုင်းဝန်းကူညီပြီး လုပ်ကိုင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အရင်ကလို
 အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ သတင်းစာ တစ်စောင်နဲ့ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်
 နှပ်နေမယ့်အစား ထမင်းချက်၊ အဝတ်လျှော်၊ မီးပူတိုက် စတဲ့ စတဲ့ အိမ်မှု
 ကိစ္စတွေကို အပိုးကျိုးကျိုးနဲ့ ဝိုင်းကူညီသင့်ပါတယ်။ လက်ချောင်းကလေး
 တွေ ဖောရောင်လာပြီ ဆိုရင်လည်း စောစောစီးစီးကတည်းက လက်စွပ်
 တွေကို ချွတ်ယူ ဖယ်ရှားထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ
 လက်ချောင်းတွေ အားလုံး မတရားကြီး ရောင်ကိုင်လာပြီး လက်ခွပ်တ
 တအားကျပ်သလို၊ ညှစ်ထားသလို ဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုမှ ပြန်ဆွဲချွတ်လို့
 မရတတ်တာမျိုး၊ နာကျင်လို့ အောင်မလေး အဘလေး 'တ' ပြီး အော်နေရ
 တာမျိုး၊ နောက်ဆုံး အကြံကုန် ဂဠုန်ဆားချက် ဆိုသလို လက်စွပ်တို
 ပန်းတိမ်ဖို့မှာ တံစဉ်းနဲ့ တိုက်ဖြတ်ပြီး မရမက အတင်းချွတ်ပစ်ရတာမျိုး

တောင် ကြုံခဲ့ဖူးတယ် မနန်းရေ။ ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့ တော်တော့ကို ဦးနှောက်ခြောက်ရတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ နောက်ပြီး အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဆင်ခြင်ရမယ့် အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဖောရောင် လာရင် ဆား အငန် လွန်ကဲတဲ့ ဆိုဒီယမ်များတဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ကြဉ် ဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ ငံပြာရည်၊ ငါးပိရည်၊ ငါးပိကောင်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ အချိုမှုန့်တွေကို လျော့ပြီး စားရမယ်။ အစာအာဟာရ ချို့တဲ့လို့လည်း ဖောရောင်တတ်တာမို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ အာဟာရဖြစ်မယ့် အစား အစာတွေကို အရမ်း ကာရော မရှောင်သင့်ပါဘူး။ အသား၊ ငါး၊ ပဲ၊ ကြက်ဥ . . စသဖြင့် အာဟာရ မျှတစုံလင်အောင် စားပေးရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီလိုမျိုး သင့်တော်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံကို ပြောင်းလဲပေးခြင်းအားဖြင့် ဖောရောင်တာကို လျော့နည်း ပပျောက် သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တချို့က ဖောရောင်တာကို ပျောက်သွားအောင် 'ဆီးဆေး' တွေ သောက်တတ်ကြတယ်။ ဆီးဆေးသောက် ရှုရှုတွေ အရမ်းပေါက်လိုက်ရင် ဖောရောင်တာ သက်သာသွားအောင်ပေါ့လေ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဆီးဆေးတွေ မသောက်သင့်ပါဘူး။ ဆီးဆေးတွေ အရမ်း သောက်ရင် လူဟာ နုံးချည့်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့တတ်တယ်။ မောပန်းလွယ်တယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင် မိခင် မသောက်သင့်တဲ့ ဆီးဆေးတွေလည်း ရှိတယ်။ ဥပမာ "spironolactone" ကလေးကို ထိခိုက်တတ်တယ်။ ပြီးတော့ ဆီးဆေး ဆိုတာ 'သွေးကြောထဲက သွေး' တွေကို (ဝဆွဲဖြုတ်ပြီး) 'သေး' ဖြစ်အောင် လုပ်ပစ်လိုက်တာ။ အဓိပ္ပာယ်က သွေးကြောထဲ ရှိနေတဲ့ သွေးရည်တွေ နည်းသွားမယ်၊ ဒါဆိုရင် ကလေးဆီသွားတဲ့ သွေးပမာဏ နည်းပြီး ကလေး မှာ အန္တရာယ်ရှိတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါတွေကတော့ ဖောရောင်လာရင် မပေါ့ဆဘဲ ဆောင်ရ ရှောင်ရမယ့် အချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဆရာရယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ခြေထောက်မှာ သွေးကြောတွေ ထုံးတာ ကျတော့ရော ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။ ဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်ရပါ့မလဲ ဆရာ။
- သွေးကြောထုံးတယ်လို့ အလွယ်ခေါ်ကြပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ သွေးကြောက အထုံးကလေးတွေ ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွေး ပြန်ကြောတွေ ကြီးပြီး ရောင်လာတဲ့အခါ အပြင်က ကြည့်ရင် တီကောင်

တွေလို သွေးကြောကြီးတွေကို အထင်းသားမြင်ရအောင် ထင်ရှားလာ တာဖြစ်ပါတယ်။ အဓိက ခြေထောက်မှာ၊ ခူးခေါက်ကွေးနောက်ဘက်မှာ အများဆုံး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မိန်းမကိုယ်မှာလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လာလေလေ ပိုပြီး ထင်ရှားလာလေလေ ပါပဲ။ ဒီလို သွေးပြန်ကြောကြီးတွေ ကျယ်လာ၊ ကြီးလာတာဟာ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်မှာ အချင်းက ထွက်လာတဲ့ progesterone ဟော်မုန်းရဲ့ သတ္တိက သွေးကြောနံရံတွေမှာ ရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ အားနည်း လျော့ကျ သွားတတ် စေလို့က တစ်ကြောင်း၊ ပြီးတော့ ကြီးမားလေးလံလာတဲ့ ကလေးရယ်၊ သားအိမ်ကြီးရယ်က ဖိမိတဲ့အတွက် ခြေထောက်က နှလုံးကို ပြန်သွားတဲ့ သွေးပြန်ကြောကြီးတွေမှာ သွေးတွေ အများကြီး စုပြီး ဖောင်းကားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ သွေးကြောထုံးတာတွေဟာ ကလေး မွေးဖွားပြီးသွားရင် အလိုလို သက်သာသွားမှာပါပဲ။ သွေးကြောတွေ မထုံး အောင် အချိန် အကြာကြီး ရပ်တာ၊ ထိုင်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာမျိုး ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ဖိပြီး မထိုင်ရပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်အကျွံ မတက်လာအောင် ဂရုစိုက် ဖို့ လိုတယ်။ ထိုင်တဲ့ အိပ်တဲ့အခါ ခြေထောက်ကို အပေါ် မြှင့်ထား သင့်တယ်။ တစ်နေ့တာမှာ အဲဒီပုံစံနဲ့ မကြာခဏ အနားယူသင့်တယ်။ ခြေထောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ လိုအပ် ရင် ခူးခေါင်းမှာ ခူးစွပ် စွပ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလမှာ ဒီ သွေးကြောထုံးတာတွေကို ခွဲစိတ်ကုသဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကလေးမွေးပြီးရင် သူ့ အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားတာ များပါတယ်။



အခန်း [၁၀]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း



အခန်း [၁၀]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း

- ဆရာရယ်၊ ကျွန်မ မိတ်ဆွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိကတည်းက ဝမ်းအရမ်းချုပ်တာ၊ ဝမ်းကမသွား မသွားနဲ့ သွားပြန်တော့လည်း ဝမ်းက အရမ်း မာပြီး ကျစ်နေတော့ ဝမ်းတစ်ခါ သွားရင် မချိမဆံ့ နာကျင်မှု ဝေဒနာကို ခံစားရတယ်။ ဟိုတလောကများ ဝမ်းသွားရင်း သွေးတွေပါလာလို့ အရမ်းကို ကြောက်လန့်စိုးရိမ်နေတယ်။ အခုဆို စအိုဝမှာလည်း တစ်ခုခု တစ်ဆို့တစ်ဆို့ ဖြစ်နေသလို ခံစားရတယ်တဲ့။ အဲဒါ လိပ်ခေါင်းများ ဖြစ်တာလား မသိဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်မ သိချင်တာက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ဝမ်းချုပ်တာ ဘာကြောင့်လဲ ဆရာ၊ ဒါ သဘာဝပဲလား။ စိုးရိမ်ရပါသလား။
- မှန်တယ် မနန်းရေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရပြီဆိုတာနဲ့ မိခင်လောင်း အများစုဟာ ဝမ်းချုပ်တော့တာပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ မိခင်လောင်းတွေရဲ့ ၄၀% လောက်အထိ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဝေဒနာကို ခံစားရတတ်တာမို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ဝမ်းချုပ်မယ်ဆိုတာဟာ ဘာမှ မထူးဆန်းသလို သဘာဝတရားကြီးလိုလို ဖြစ်နေတော့တာပါပဲ။ ပထမဆုံး ဘာကြောင့် မိခင်လောင်းတွေ ဝမ်းချုပ်ရတယ်ဆိုတာ အရင်ဆုံး စဉ်းစားကြည့်ကြစို့။ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုတာနဲ့ မိခင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ အချင်းကနေ အများကြီးထွက်လာတဲ့ progesterone ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းတွေရဲ့ သတ္တိဟာ အူတွေထဲက ကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို နည်းသွားစေတယ်။ ဖြစ်ချင်တော့ အကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုကို

အားပေးတဲ့ Motilin ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကျတော့ နည်းသွားတယ်လေ။ အဲဒီတော့ မိခင် စားလိုက်တဲ့ အစာတွေ ရေတွေဟာ အူတွေထဲမှာ အကြာကြီး နေနေတော့တာပေါ့။ အောက်ကို တော်တော်နဲ့ ဆင်းမလာတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ အူတွေက သူ့ထဲ ကြာကြာနေတဲ့ ရေတွေကို စုပ်ယူပစ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ဝမ်းတွေဟာ ရေနည်းသွားတော့ မပျော့ပျောင်းတော့ဘဲ မာသွားတော့တယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းကာလမှာ ကြီးထွားလာတဲ့ သားအိမ်က ဆီးအိမ်ကို ဖိမိတာမို့ ခဏခဏ ဆီးသွားချင်တယ်။ အဲသလို ဆီးသွားရမှာကို ကြာတော့ ကြောက်လာရော၊ အဲဒီမှာ ဆီးသွား နည်းအောင်ဆိုပြီးတော့ ရေသောက်တာကို လျှော့ပစ်လိုက်မိတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဝမ်းတွေဟာ ပိုပြီး မာကျစ်သွားတယ်။ အဲဒီထဲမှာမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ အများအားဖြင့် အစားရှောင်တတ်ကြတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံတွေကို များများစားရမယ့်အစား အစားရှောင်ပြီး ငါးခြောက်ဖုတ်လေးနဲ့ ထမင်းဆီဆမ်းပဲ စားနေမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ဝမ်းချုပ်တော့မှာပေါ့။ မီးလောင်ရာ လေပင့်ဆိုတဲ့စကားလိုပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအများစုဟာ သွေးအား မနည်းအောင် ဆိုပြီး သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေ သောက်တတ်တယ်။ သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုကတော့ ဝမ်းချုပ်တာ၊ ဝမ်းမည်းမည်းတွေ ပါတတ်တာပါပဲ။ အဲဒီအချက်တွေ အားလုံးပေါင်းစုလိုက်တဲ့အခါမှာ မိခင်လောင်း အများစုဟာ ဝမ်းချုပ်ကြတော့တာပါပဲ။ ဝမ်းချုပ်တဲ့ အခါကျတော့ ဝမ်းတွေဟာ မာကျစ်ပြီး စမြင်းတုံးတွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။ ဝမ်းတစ်ခါသွားတိုင်း အဲဒီ မာကျောလှတဲ့ စမြင်းတုံးတွေကို ခွန်နဲ့အားနဲ့ ညှစ်ထုတ်မှပဲ ဝမ်းက သွားတော့တယ်။ အဲဒီ စမြင်းတုံးမာမာကြီးကို အတင်းညှစ်ထုတ်တဲ့အခါကျ စအိုဝက် အသားနုနုလေးက အဆင်မသင့်ရင် ကွဲထွက်သွားပြီး Anal Fissures ‘ဖင်ကွဲနာ’ လေးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို အနာဖြစ်သွားရင် အရမ်းအရမ်းကို နာကျင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းမာမာကြီးတွေ သွားတဲ့အချိန်မှာ အနာဆုံး။ အဲသလို ဝမ်းသွားချိန်မှာ အနာကို ခိုက်မိရင် သွေးစိမ်းရှင်ရှင် ထွက်တတ်တယ်။ အဲသလို နာကျင်မှာ သွေးထွက်မှာကို ကြောက်ပြီး ဝမ်းတော်ရုံ သွားချင်ရင်တောင် မသွားဘဲ အောင့်ထားမိတတ်တယ်။ အဲသလို အောင့်ထားတာကြာရင် ဝမ်းတွေက ပိုပြီးမာ၊ ပိုပြီးချုပ် မာမာကြီးက ဝမ်းသွားတော့ စအိုဝက်ကို ထပ်ခိုက်မိ ထပ်ကွဲထွက်သွားပြန်ရော။ မတော်တဆ

လိပ်ခေါင်း ဖြစ်ချင်ချင်လူမျိုးဆိုရင် အဲသလို ဝမ်းချုပ်လို့ ညှစ်ရင်း ညှစ်ရင်းနဲ့ လိပ်ခေါင်းက ပိုပြီး ထွက်လာတတ်တယ်။ ရှိပြီးသား လူဆိုရင် လိပ်ခေါင်းက ပိုဆိုးလာ သွေးတွေ ပိုထွက်တတ်တယ်ပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ သံသရာ လည်တော့တာပဲ။ 'ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းကမာ၊ ဖင်ကွဲ နာကျင်၊ နာမှာ ကြောက် တော့ အောင့်ထား အောင့်တော့ ပိုပြီးဝမ်းချုပ်' ဆိုတဲ့ သံသရာ ပါပဲ။

ဝမ်းချုပ်တာ အန္တရာယ် ရှိလားလို့ မေးတဲ့ မေးခွန်းအတွက်ကတော့ 'ဝမ်းတစ်လုံး ကောင်းရင် ခေါင်းမခဲ' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးလည်း ရှိတယ် မဟုတ်လား။ စားလိုက်တဲ့ အစာတွေထဲက အာဟာရဖြစ်မှာတွေကို အူကနေစုပ်ယူပြီး အညစ်အကြေးတွေ မလိုအပ်တဲ့ အစာဟောင်းတွေကို အူမကြီးကနေ စွန့်ထုတ်ပစ်ရတာ သဘာဝတရားပဲ။ အညစ်အကြေးတွေ စွန့်မထုတ်ပစ်ဘဲ အောင်းထားရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ညီညွတ်ပါတော့မလဲ။ ဗိုက်ထဲမှာ တင်းကျပ် ဖောင်းကားပြီး နေရထိုင်ရတာ လေးလံမယ်၊ နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်၊ ခေါင်းကိုက် ဇက်ထိုး မအီ မသာ ဖြစ်တော့မယ်။ ဝမ်းတစ်ခါသွားဖို့အရေး အရမ်း အားစိုက်ပြီး ညှစ်ရတာ ပင်ပန်းအားကုန်စေတယ်။ မတော်တဆ စအိုဝကကွဲသွားရင် အင်မတန် ပြင်းထန်တဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံစားရတယ်။ လိပ်ခေါင်း ရှိရင်လည်း သွေးတွေထွက်ပြီး လိပ်ခေါင်းက အကြီးကြီး စူထွက်လာမယ်။ ထိုင်မရ၊ ထမရ နေရ ထိုင်ရ ခက်ပြီး မသက်သာခံစားရမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေဟာ ဝမ်းမချုပ်အောင်၊ ဝမ်းမှန်မှန် သွားအောင် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

- ဟုတ်ကဲ့ဆရာ။ ဝမ်းမှန်မှန်သွားအောင် ဝမ်းမချုပ်အောင် ဘယ်လိုများ နေထိုင်စားသောက်ရမယ်ဆိုတာ မိခင်လောင်းတွေကို အကြံပေးပါဦး။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ အစားအသောက် အနေအထိုင် အပြုအမူ တွေမှာ 'နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် သုခမိန်' ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် မျှမျှတတ စားသောက် နေထိုင် ပြုမူတတ်ရပါမယ်။ အစားအသောက်မှာ ဆိုရင် လည်း ရေ၊ အရည်ကို များများ သောက်ရပါမယ်။ နံနက် မိုးလင်း အိပ်ရာကထတာနဲ့ ရေကို ဖန်ခွက်ကြီးကြီးနဲ့ အနည်းဆုံး တစ်ဖန်ခွက် သောက်သင့်တယ်။ အဲဒီမှာ တစ်ညလုံး အိပ်စက်အနားယူနေတဲ့ အူတွေ ကို ပြန်ပြီး လှုပ်ရှားလာအောင် နှိုးထပေးလိုက်တော့တာပါပဲ။ အညစ် အကြေးတွေကို ရေများများနဲ့ ဆေးချပစ်လိုက်တဲ့သဘောလို့ ပြောလို့ လည်းရတယ်။ အဲသလို ရေသောက်ပြီး အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်။

လေဝဝ ရှု လမ်းလျှောက်လိုက်ရင် ခဏလေးနေတာနဲ့ ဝမ်းသွားချင်စိတ် ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒါဆိုရင် နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန် ဝမ်းသွားတဲ့ ထုံးစံဖြစ် သွားအောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးလိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားမယ်။ တစ်နေ့လုံးလည်း ရေကို များများသောက်ပေးရမယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးရည်တွေနဲ့လည်း သင့်လျော်တယ်။ ဆိုဒါပါတဲ့ အချိုရည်တွေ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အရက်၊ ဘီယာတွေကိုတော့ ဒါတွေလည်း 'အရည်' တွေပဲဆိုပြီး အရမ်းကာရော မသောက်သင့်ပါဘူး။ အစား အသောက်တွေကို စားတဲ့ အခါမှာလည်း စုံစုံလင်လင်နဲ့ အချိုးကျကျ အာဟာရမျှတအောင် စားပေးရမယ်။ အမျှင်ဓာတ် (fibres) တွေ များများ ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံတွေ၊ အသီးအနှံတွေကို နေ့စဉ် မှန်မှန် စားသောက်ပေးရမယ်။ ကြွက်သားတွေကို တောင့်တင်း သန်မာလာစေတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကိုလည်း နေ့စဉ် လုပ်ပေးရမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နေ့စဉ် အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက် မှန်မှန် အသက်ဝဝရှူပြီး လမ်းလျှောက်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။ ဘယ်ဟာမဆို အိပ်ရာထ သွားတိုက်၊ မျက်နှာသစ် ရေသောက်၊ အိမ်သာတက်၊ လမ်းလျှောက်၊ နံနက်စာစား၊ နောက်ဆုံး ညစာစား စာဖတ် ဘုရားရှိခိုး အိပ်ရာဝင်သည် အထိ ပြုဖွယ်ကိစ္စမှန်သမျှ အချိန်မှန်မှန်နဲ့ နေ့စဉ် အလေ့အကျင့်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် အရာအားလုံး ဟာ နရီစည်းဝါးကျကျနဲ့ ဖြစ်ပျက် လှုပ်ရှားနေမှာ ဖြစ်လို့ သူ့အချိန်ကျရင် ကိုယ်က အားမစိုက်ရဘဲ အလိုလို ဝမ်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုတွေ အစားအသောက် အနေအထိုင်မှန်ပါလျက်နဲ့ ဝမ်းက ချုပ်နေ သေးတယ် ဆိုရင်တော့ မိမိသောက်နေတဲ့ ဆေးတွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုမယ်။ အထူးသဖြင့် သံဓာတ် ပါဝင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားတိုးဆေး တွေကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်စေတတ်တယ်။ ဒီဆေးတွေကို ခဏရပ်ကြည့် ပြီး ဝမ်းမှန်သွားမလား စောင့်ကြည့်သင့်တယ်။ ဒီဆေးကြောင့် ဝမ်းချုပ်တာ ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဝမ်းမချုပ်စေတဲ့ Iron compound တွေကို ဆေးပြောင်းပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့၊ စအိုဝိဗျာ ကွဲတဲ့အနာတို့ရှိရင်လည်း သေချာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး ဆေးတုသဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေကို ဆေး မတု မချင်း၊ မပျောက်မချင်း ခုနတုန်းက ကျွန်တော်ပြောပြခဲ့သလိုပဲ 'သံသရာ' လည်ပြီး ဝမ်းချုပ်တဲ့ ဝေဒနာဟာ ပျောက်ကင်းဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။

● ဆရာပြောမှ သတိရတယ် ဆရာရေ၊ ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်
 ဝမ်းချုပ်ရာကနေပြီး အရမ်းညှစ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝမှာ လိပ်ခေါင်း
 ထွက်လာပါလေရော။ အဲဒီ လိပ်ခေါင်းကို မြို့ထဲက ကြော်ငြာ အရမ်း
 ကောင်းတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်ဆီ သွားပြတာ အဲဒီဆရာက သူ့ရဲ့
 လိပ်ခေါင်းကို ဆေးတွေအုံရမယ်၊ ဆေးတွေစားရမယ်လို့ ပြောပြီး ဆေးတွေ
 အုံပေးလိုက်တာ ပေါက်ကွဲထွက်သွားပြီး မှိပ်ပွင့်လို အနာကြီး အကြီးကြီး
 ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအနာကြီးက စအိုအပြင်ဘက်မှာ ကားတား
 ကြီးထွက်နေပြီး ပြန်လည်း မဝင်သွား၊ သွေးတွေ ပြည်တွေ တတောက်
 တောက် စီးကျ၊ သူ့မှာ ထိုင်လို့လည်းမရ၊ ရပ်လို့လည်းမရ၊ လမ်းလျှောက်ရင်
 ကွတ ကွတနဲ့ တော်တော်ကို ခံလိုက်ရတယ် ဆရာရေ၊ နောက်ဆုံး
 နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ အထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ ပြလိုက်ပြီး ဆေးလိမ်း
 ဆေးစားတော့မှ ပျောက်သွားတော့တယ်။ အဲဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့လည်း
 မိခင်လောင်းတွေကို အကြံပေးပါဦး ဆရာ။

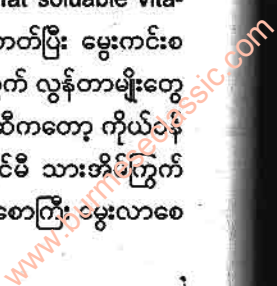
○ ဟုတ်တယ် မနန်းရေ၊ မနန်း မမှတ်မိလို့ အဲဒီ မနန်းရဲ့ သူငယ်ချင်းဟာ
 နောက်ဆုံး ကျွန်တော့်ဆီကို ရောက်လာတော့တာပဲ။ ဆေး တော်တော်
 ကြာအောင် ကုယူလိုက်ရတယ်။ ကျွန်တော် အရင်ကလည်း ပြောဖူးပါ
 တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ တော်တော် များများ
 ဟာ ကြော်ငြာကောင်းတဲ့ ဆေးတွေကို တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားနဲ့
 လေဖမ်း ဒန်းစီး တရားနာပြီး သူများယောင် အမောင် တောင်မှန်း မြှောက်
 မှန်း မသိ အရမ်းကာရော လိုက်ပြီး သောက်တော့တာပါပဲ။ အဲဒီအလေ့
 အကျင့် အစဉ်အလာဟာ သိပ်ကို များယွင်းပါတယ်။ တကယ်တမ်း
 ကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်း တစ်ယောက်ဟာ ဘာဆေးကိုမှ
 (တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့) ဆရာဝန်နဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲ၊ ဆရာဝန်က မညွှန်
 ကြားဘဲ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေ
 ရဲ့ တစ်ဆင့် စကားနဲ့ ဆရာကြီးလုပ် လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူပြီးတော့ပဲ
 ဖြစ်ဖြစ် ရမ်းသမ်းပြီး မသောက်သင့်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ ဗိုက်ထဲက ရင်သွေး
 လေးဆီရောက်သွားပြီး မျိုးစုံသော အန္တရာယ်တွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။
 ကြော်ငြာကောင်းတိုင်း မယုံကြည်သင့်ပါဘူး။ ဘယ်ဆေးကိုပဲ သောက်
 သောက် အသိဉာဏ်နဲ့ သတိနဲ့ ယှဉ်ပြီး သောက်သင့်၊ မသောက်သင့်
 ချင့်ချိန်သင့်လှပါတယ်။ မိမိတို့ မသိနားမလည်ရင်လည်း ဆရာဝန်တို့
 မေးမြန်းဖို့ အကြံဉာဏ်ယူဖို့ မရှက်မကြောက် အားမနာသင့်ပါဘူး။

တုတ်ကဲ့၊ ကျေးဇူးပါဆရာ။ ဒါနဲ့ ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါ လူတွေဟာ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေသောက်ကြ၊ ဝမ်းတွေချွေကြနဲ့ အစဉ်အလာ ဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီ ဝမ်းနုတ်ဆေးကိစ္စတွေကိုလည်း ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာ။

မှန်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါသောက်တဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေကတော့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံပါပဲ။ အဲဒီဆေးတွေထဲကမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ သောက်သင့်တဲ့ဆေး တွေရှိသလို ရှောင်သင့်တဲ့ဆေးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ပထမ ဝမ်းနုတ်ဆေး အမျိုးအစားကတော့ "Bulk forming agents" လို့ အမည်ရတယ်။ အမျှင်ဓာတ်တွေပါတဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးဖြစ်တယ်။ ရေတွေအများကြီး စုပ်ယူပြီး ဝမ်းမှန်စေတယ်။ တစ်ခါ သောက်ရင် သူ့အာနိသင်ပြဖို့ ၁၂ နာရီကနေ ၂၄ နာရီလောက်အထိ စောင့်ရတယ်။ ရေများများသောက်ရတယ်။ ဒီဆေးတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ လုံးဝသင့်တော်စိတ်ချရပါတယ်။ Ispaghula husk, Sterculia, Methyl-cellulose နာမည်တွေနဲ့ ဝယ်လို့ရပါတယ်။

ဒုတိယ တစ်မျိုးကတော့ "Stimulant Luxative" ဝမ်းသွားအောင် လှုံ့ဆော်ပေးတတ်တဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီဆေးတွေထဲက Glycerol suppository, Senna, Senokot, Ducolax တွေကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ အန္တရာယ်တော့ မရှိဘူး။ သို့သော် အူတွေကို လှုပ်ရှားအောင် လှုံ့ဆော်တာမို့ ဗိုက်ထဲ နည်းနည်း ရစ်တတ်တယ်။ ပြီးတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သုံးပါများရင် စွဲသွားတဲ့သဘောဖြစ်ပြီး ဒီဆေးရပ်လိုက်ရင် ဝမ်းမသွားတော့တာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

နောက်တစ်မျိုးက Faecal softener ဝမ်းကို ပျော့စေတဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီထဲက soap enema ဆားရည်နဲ့ ဝမ်းချူတာ၊ liquid paraffin လို့ အဆီမျိုးသုံးတာတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ မသင့်တော်ဘူး။ ဒီဆေးတွေဟာ ကြာကြာသုံးရင် fat soluble vitamins တွေ အူထဲက စုပ်ယူတာကို လျော့နည်းစေတတ်ပြီး မွေးကင်းစကလေးမှာ သွေးဥမွှားကလေးတွေ နည်းတာ သွေးထွက် လွန်တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်လို့ပါပဲ။ ဒီအုပ်စုထဲက castor oil ကြက်ဆူဆီကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ လုံးဝ မသင့်တော်ပါဘူး။ အချိန်မတိုင်မီ သားအိမ်ကြွက် သားတွေ ညှစ်အားပေးပြီး ကလေး နုနုလေးတွေ အစောကြီး မွေးလာစေတတ်ပါတယ်။



နောက်ဆုံးတစ်မျိုးကတော့ osmotic laxative တွေပဲ ဖြစ်တယ်။
lactulose, Milk of Magnesia (MOM) ဆိုပြီး ဝယ်လို့ရတယ်။ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်မိခင်တွေမှာ ဝမ်းချုပ်ရင် အသုံးများတဲ့ဆေး၊ အန္တရာယ် မရှိတဲ့
ဆေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေကို အကြံပေး
ချင်တာကတော့ ဒီလင်္ကာလေးနဲ့ပါ။

ဝမ်းမချုပ်အောင်

ရေသောက်များများ

သီးရွက်စား

လမ်းလျှောက် ပေးပါလား။

လိပ်ခေါင်းအတွက်

ဝမ်းမချုပ်ရ

မညှစ်ရ

ကော်ဖီ-အရက်

ရှောင်ပါဗျ ...။



အခန်း [၁၁]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဘိုးနာခြင်း



အခန်း [၁၁]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ခါးနာခြင်း

- ဆရာရေး၊ ကျွန်မ အသိမိတ်ဆွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် တော်တော် များများဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ခါးနာတတ်ကြတာ သိသိသာသာကြီးကို သတိထားမိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်ပါလဲ ဆရာ။
- မှန်ပါတယ် မနန်း။ စာရင်းဇယားတွေအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ ထက်ဝက်လောက်ဟာ ခါးနာ တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီထဲက သုံးပုံတစ်ပုံလောက်ပဲ သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေကျ လုပ်ငန်း တာဝန်တွေ ထိခိုက်ရလောက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခါးနာတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်ဝန် လရင့်လာတာနဲ့ အမျှ တစတစ ကြီးထွားလာတဲ့ ကလေးရယ်၊ သားအိမ်ရယ်ကြောင့် မိခင်ရဲ့ ဗိုက်ဟာ ရှေ့ကို တဖြည်းဖြည်း စုထွက်လာတယ်။ ဒီလို စုထွက်လာတဲ့ဗိုက်ကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ ဆွဲအားနဲ့ အညီ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဟန်ချက်ကိုလိုက်ပြီး ထိန်းနိုင်ဖို့ ခါးရိုးအဆစ်ကလေးတွေဟာ နောက်ဘက်ကို ကွေးကော့သွားရတယ်။ သဘောတော့ ခါးဟာ ကော့လာတဲ့အတွက် တစ်ခုခု အနေအထား မှားသွားခဲ့ရင် ခါးရိုးဆစ်တွေပေါ် ဒဏ်ပိတော့တာပေါ့။

ပြီးတော့ ကလေး မွေးဖွားတဲ့အခါမှာ မွေးဖွားရတာ လွယ်ကူလာ အောင် ပြင်ဆင်တဲ့ အနေနဲ့ သဘာဝတရားက တင်ပါးဆုံ ရိုးကွင်းထဲက အရိုးအဆစ်တွေကို ဆက်သွယ်ပေးထားတဲ့ အရွတ်တွေ Ligament တွေ ပျော့ပြောင်းလာစေတယ်။ ကိုယ်ဝန် လရင့်လာတာနဲ့အမျှ ဒီ လျော့ကျသွားတဲ့ ခါးရိုးဆစ်တွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ ကျောနဲ့ဗိုက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သား

မျှင်တွေက ပိုပြီး အားစိုက် တောင့်တင်းထားရတယ်။ ကြီးမား ရင့်သန်လာ တဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို ထိန်းဖို့ ဒီကြွက်သားတွေ ပိုပြီး အလုပ်လုပ်ရလေ အဆစ် တွေ အရိုးတွေမှာ ဒဏ်ပိုဖြစ်ပြီး ခါးနာဖို့ ပိုပြီး လွယ်လေလေ ဖြစ်တော့တာ ပါပဲ မနန်း။ အထူးသဖြင့် 'ဗူးလေးရာ ဖရုံဆင့်' 'ငိုချင်ရက် လက်တို့' ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ဒီလို ကိုယ်ဝန်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝ ပြောင်းလဲချက်တွေက ခါးနာဖို့ ဖန်တီးပေးနေတဲ့ အချိန်မှာ မိခင်ဟာ အနေအထိုင် အပြုအမူ မှားယွင်းခဲ့မယ်ဆိုရင် မခံမရပ်နိုင်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခါးနာသွားနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အလုပ် ပင်ပင် ပန်းပန်း အနား မရဘဲ လုပ်ရတဲ့အခါမှာ ခါးကို ကုန်းလိုက် ကွလိုက် လုပ်မယ်၊ ခါးကိုင်းမယ်၊ ကွေးမယ်၊ အလေးအပင်တွေ 'မ' မယ်၊ ခါးကို တိုလိမ် ဒီလိမ် လိမ်မယ် လှည့်မယ် ဆိုရင်ပေါ့။ အကြာကြီး ထိုင်နေမယ်၊ အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ခါးနာတတ်ပါတယ်။

● ဒါဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ ခါးနာတာဟာ သဘာဝပဲပေါ့။ ခါး နာရင် မစိုးရိမ်ဘူးလား။ တခြား ရောဂါတွေကြောင့်ရော ခါး မနာ တတ်ဘူးလား ဆရာ။

○ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား အပြောင်းအလဲ ကြောင့် ခါးနာဖို့ လွယ်ကူလွန်းနေတယ်။ မိခင်တွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက် ခါးနာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခါးနာတယ်ဆိုတာ မိခင်တွေမှာ သဘာဝ လို့တောင် ပြောရင် ရပါတယ်။ ရောဂါတွေကြောင့် ခါးနာတာနဲ့တော့ ခွဲခြားတတ်ဖို့ လိုတယ်။ မိခင်တွေ ကိုယ်ဝန်ကြောင့် ရိုးရိုးတန်းတန်း နာတာဆိုရင် နာကျင်မှုဟာ ဘယ်နေရာဆိုတာ တိတိကျကျ ပြလို့ မရနိုင် ဘူး။ ခါးတစ်ခုလုံး ဘယ်နားကမှန်း မသိဘဲ နာနေမယ်။ နာတဲ့နေရာ ဟာလည်း ခါးနဲ့ မြီးညောင်းရိုး ဆက်တဲ့နားမှာ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီ နာကျင်မှုကြောင့် အရေပြား အာရုံခံစားမှုတွေ၊ ကြွက်သားတွေရဲ့ လှုပ်ရှား မှုတွေမှာ ထိခိုက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။ အဲ အရိုးအဆစ် ရောဂါတွေကြောင့် ခါးနာတာကျတော့ နာကျင်တဲ့နေရာကို တိတိကျကျ ပြောပြနိုင်တယ်။

ပြီးတော့ ဒီနာကျင်မှုဟာ ခါးမှာတင်မကဘဲ ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်း ပေါင်ရင်းပိုင်းတွေအထိ ကူးစက် ရောက်ရှိသွားတတ်တယ်။ နာကျင်တဲ့ နေရာကိုလည်း လက်နဲ့ လိုက်နှိပ် ကြည့်ပြီး အနာကျင်ဆုံးနေရာမှာ အရိုး အဆစ်မှာ ရောဂါ ပြဿနာ ရှိနေပြီလို့ ပြောနိုင်တယ်။ တစ်ခါတလေ အာရုံကြော ခံစားမှုတွေ ကြွက်သား လှုပ်ရှားမှုတွေမှာပါ ထိခိုက်သွားတတ်

တယ်။ သေချာမေးကြည့်ရင် ဒီလူနာဟာ ဟိုး အရင် ကိုယ်ဝန် မရှိခင် ကတည်းက ခါးနာတတ် အရိုးအဆစ် ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီလို လူနာမျိုး ဆိုရင်တော့ အရိုး အကြော အဆစ် အထူးကုဆရာဝန် ဆီ လွှဲအပ်ပေးပြီး လိုအပ်သလို ဆေးကုသမှု ခံယူစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

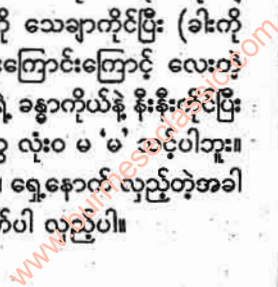
တစ်ခါတလေကျရင် ခါးနာတာဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ ပိုးဝင်တဲ့အခါ မှာလည်း ခံစားရတတ်တဲ့ လက္ခဏာ တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခါး နာရင် ဆီးသွားတဲ့အခါ အောင့်သလား၊ ကျဉ်သလား၊ နာသလား၊ ခဏ ခဏသွားချင်လား စတဲ့ လက္ခဏာတွေ ရှိ၊ မရှိကို သေချာ မေးမြန်း စုံစမ်းရမယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ ခါးနာတယ်ဆိုတာဟာ (ကိုယ်ဝန် လရင့်ရင်) ကလေးမွေးဖွားဖို့အတွက် ဗိုက်နာခြင်းရဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သားဦးကိုယ်ဝန်တွေမှာ ကလေးမွေးချင်လို့ ဗိုက်နာ တာကို မသိဘဲ ခါးနာတယ်၊ ခါးကိုက်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခါးနာတယ်ပြောရင် ကလေးမွေးဖို့ ဗိုက်နာခြင်းရဲ့ တခြား လက္ခဏာတွေ (အချိန်မှန် သားအိမ်က ကျုံ့တာ၊ မိန်းမကိုယ်က သွေးစ ပါတဲ့ ခေါင်းချွဲဆင်းတာ၊ ရေဆင်းတာ၊ ရေမြှော ပေါက်တာ) ရှိ၊ မရှိတို့ သေချာမေးမြန်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ခါးနာတယ်ဆိုတာ ပုံစံမျိုးစုံ အကြောင်းမျိုးစုံကြောင့် ဖြစ်တတ်တာဆိုတော့ ခါးနာတယ်လို့ပြောရင် ဒါ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ သဘာဝပဲလို့ လွယ်လွယ် ပေါ့ပေါ့ဆဆ မပြောသင့် မမှတ်ယူသင့်ပါဘူး။ ပထမဆုံး ခါးနာတဲ့ ပုံစံက ဘယ်လိုလဲ၊ တခြား ရောဂါတွေကြောင့်လား ဆိုတာကို စနစ်တကျ ရှာဖွေ မေးမြန်း စစ်ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

- ခါးမနာအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရပါသလဲ ဆရာ။ တကယ်လို့များ ခါးနာခဲ့ရင်ကော ဘယ်လိုများ ကုသရပါမလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါဦး။
- 'ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းတယ်' 'Prevention is better than Cure' ဆိုတဲ့ စကားလေးဟာ သိပ်ကို အဖိုးတန်ပါတယ်။ ခါးနာတယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာဟာ တစ်ခေါက်တစ်ခါ နာဖူးသွားရင် ပျောက် ကင်းဖို့ ခက်ခဲတတ်သလို ပျောက်ခဲ့ရင်တောင် နည်းနည်းမှားယွင်းတာနဲ့ ခဏ ခဏပြန်ပြီး ဖြစ်တတ်လို့ပါပဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေ သတိထားရမယ့် အချက်ကတော့ လရင့် လာတာနဲ့အမျှ ကော့တက်လာတဲ့ ခါးအပေါ်မှာ 'ဒယ်' မဖြစ်အောင် သတိနဲ့ နေတတ် ထိုင်တတ် သွားလာ လှုပ်ရှားတတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒီခါးကို

ဒဏ်ရာ မရအောင် တတ်နိုင်သလောက် အနားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အကြာကြီးထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်တာ၊ အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ်တာတွေ ရှောင်ရမယ်။ မတော်တဆ မလွဲသာလို့ ကြာကြာရပ်ရတော့မယ် ဆိုရင် ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ခွေးခြေခုံလေးတစ်ခုပေါ်မှာ အသာတင်ပြီး ရပ်ရမယ်။ အနေအထားကို ဟိုဘက် ဒီဘက် မကြာခဏ ပြောင်းပေးရမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ များများ အနားယူပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် အလုပ်လုပ်ပြီး ညောင်းလာရင် နေ့လယ်နေ့ခင်းတွေမှာလည်း အိပ်ရာထက်မှာ အသာအယာနဲ့ အသက်သာဆုံး လဲလျောင်းပြီး အနားယူသင့်ပါတယ်။ အိပ်ရာဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း မွေ့ရာပျော့လွန်းရင် ခါးနေရာမှာ ခွက်သွားပြီး ပိုနာတတ်တယ်။ မွေ့ရာမာမာနဲ့ အိပ်ပါ။ မွေ့ရာ သိပ်ပျော့လွန်းရင် အောက်က သစ်သားပြား မာမာခံပြီး အိပ်သင့်တယ်။ မတ်တတ်ရပ်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ အခါမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အနေအထားကို သတိထားရမှာ ဖြစ်တယ်။ ထိုင်တဲ့အခါ ကျောမတ်မတ်ထားပြီး နောက်မှီကုလားထိုင်နဲ့ ထိုင်ရမယ်။ မတ်တတ်ရပ်ရင်လည်း မတ်မတ်လေး ရပ်ရမယ်။ ခါးကို ကော့ထားတာ၊ ကုန်းထားတာတွေ မဖြစ်ရပါဘူး။ ဖိနပ်စီးတဲ့အခါမှာလည်း ဒေါက်မြင့် ဖိနပ်ကြီးတွေ မစီးဘဲ ဖိနပ် ပါးပါးလေးတွေပဲ စီးသင့်တယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေဟာ အလေးအပင်ပစ္စည်းတွေ 'မ' ခြင်းကနေ ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဈေးဝယ် ထွက်ရင်လည်း ဈေးဆွဲခြင်းကို ကိုယ်တိုင် မဆွဲသင့်ပါဘူး။ အိမ်ဦးနတ်ဟာ ဒီနေရာမျိုးမှာ အပါးခိုပြီး အိမ်မှာ သတင်းစာ တစ်စောင်နဲ့ ငြိမ့်မနေဘဲ ဇနီးသည်နဲ့ အတူလိုက်ပြီး ဈေးဆွဲခြင်းကို ဝိုင်းကူညီ သယ်ပိုးပေးသင့်တယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ဆရာ မလိုက်လာဘဲ ကိုယ့်ဘာသာပဲ ဆွဲရမယ်ဆိုရင် ဈေးဆွဲခြင်းကို လက်တစ်ဖက်တည်းချည်း မဆွဲပါနဲ့၊ နှစ်ဖက် မျှပြီးဆွဲပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်က ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကောက်ရတော့မယ်ဆိုရင်လည်း ခါးကုန်းပြီး ခါးကိုင်းပြီး မကောက်ပါနဲ့။ ဒဏ်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ပထမဆုံး အရင် ထိုင်ချလိုက်ပါ။ ဒူးကွေး ထိုင်ချလိုက်ပြီးမှ ပစ္စည်းကို သေချာကိုင်ပြီး (ခါးကို မတ်မတ်ပဲ ထားပြီး) 'မ' ရမယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် လေးတဲ့ ပစ္စည်းတွေ 'မ' ရပြီဆိုရင်လည်း ပစ္စည်းကို မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ နီးနီးကိုင်ပြီး သယ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အလေးအပင်တွေ လုံးဝ မ 'မ' သင့်ပါဘူး။ အလုပ်ကြမ်းတွေလည်း မလုပ်သင့်တော့ပါဘူး။ ရှေ့နောက် လှည့်တဲ့အခါ မှာလည်း ခါးချည်းပဲ မလှည့်ပါနဲ့။ ခြေထောက်ပါ လှည့်ပါ။



ခါးက ကြွက်သားတွေ ဝိုက်က ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်း ကြံ့ခိုင် လာအောင်လည်း ညင်သာတဲ့ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစား လေ့ကျင့် ခန်းတွေ လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မတော်တဆ ခါးနာတယ်ဆိုရင် ခါးကို ညင်ညင်သာသာ နှိပ်နယ်ပေးရပါမယ်။ ခါးသိုင်းကြီးတွေနဲ့ ဝိုက်ကို ခါးကို (ဒဏ်မဖြစ်အောင်) သိုင်းချည်ထားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ခါးနာပျောက် ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ အရမ်း မသောက်ရပါဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြသ တိုင်ပင်ပြီးမှ ဆေးသောက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ NSAID တွေ ထဲက Buspro, Analgesin, Indomethacin စတဲ့ ဆေးတွေကို သွား သောက်မိရင် ဝိုက်ထဲက ကလေးကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ကလေး ဆီးသွားတာ နည်းလာပြီး ရေမြွှာရည် နည်းသွားမယ်။ ကလေးရဲ့ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေတတ်တယ်။ Ductus Arteriosus အမည်ရတဲ့ သွေးကြောဟာလည်း အချိန်မတိုင်ခင် ပိတ်ဆို့သွားတတ်ပါ တယ်။ ခါးနာ ကိုက်ခဲရင် အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးတွေထဲက ပါရာစီ တမောကို သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးက ကလေးကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေပါဘူး။

အရေးကြီးတာက ခါးကို ဒဏ် မဖြစ်အောင် နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ ရပ်တတ် သွားလာတတ်ဖို့။ အလုပ်တွေ ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ဘဲ တတ်နိုင်သရွေ့ အနားယူဖို့ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်နဲ့ သတိနဲ့ နေတတ်ဖို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ခါးနာခြင်းက ကင်းဝေးဖို့ဆိုရင်

- ခါးမတိုင်းရ မတုန်းရ
- ဒေါက်မြင့် မစီးရ။
- ဒူးကွေး ထိုင်ချ ပစ္စည်းမ
- ကြာကြာမရပ်ရ။
- ထိုင်လျှင် ထုလျှင်
- မတ်စေချင်
- များများ အနားယူပါမှ
- ခါးနာခြင်းမှ ကင်းဝေးရ။



အခန်း [၁၂]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်
အဖြူဆင်းခြင်း

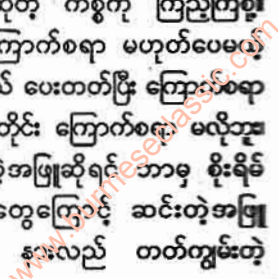


အခန်း [၁၂]

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အဖြူဆင်းခြင်း

- ဆရာရေ ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတာ သုံးလလောက် ရှိနေပါပြီ။ အခု 'အဖြူ' တွေ အရမ်းဆင်းလို့ သူ စိတ်ပူနေတာပဲ။ အဲဒါ ကြောက်စရာကိစ္စလား ဆရာ။ အန္တရာယ်ရော ရှိပါသလား။
- မနန်းရဲ့ သူငယ်ချင်းလိုပဲ အဖြူဆင်းလို့ စိတ်ပူပန်သောတနဲ့ ကြောက်ရွံ့ကြ တဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေကို ရောက် လာကြတဲ့ လူနာတွေရဲ့ ပြဿနာတွေကို သေချာလေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ဒီလို အဖြူဆင်းတဲ့ ကိစ္စဟာ အများဆုံး ပြဿနာတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ 'အဖြူ' ဆိုတာ ကြောက်စရာလား၊ အန္တရာယ် ရှိသလား၊ ကလေးကိုရော ဘယ်လို ဒုက္ခတွေ ပေးမှာလဲ၊ အဖြူဆင်းတာနဲ့ ဆေးကုရ တော့မှာလား၊ ကုလို့ရော ပျောက်ရဲ့လား စတဲ့ စတဲ့ မေးခွန်းတွေဟာလည်း ဆေးခန်းတွေမှာ ဆရာဝန်တွေ အများဆုံး ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ကြရတဲ့ မေးခွန်းတွေပါပဲ။

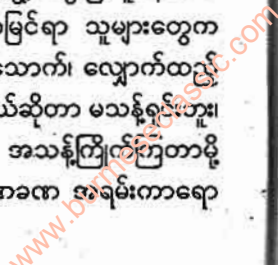
'အဖြူဆင်းရင် ကြောက်စရာလား' ဆိုတဲ့ ကိစ္စကို ကြည့်ကြစို့။ များသောအားဖြင့် 'အဖြူ' ဆင်းတာ ကြောက်စရာ မဟုတ်ပေမယ့် တချို့သော 'အဖြူ' တွေကတော့ အန္တရာယ် ပေးတတ်ပြီး ကြောက်စရာ ကောင်းတယ် မနန်းရေ။ ဒါကြောင့် အဖြူဆင်းတိုင်း ကြောက်စရာ မလိုဘူး။ ရိုးရိုး သာမန် သဘာဝကျကျ ဆင်းတဲ့အဖြူဆိုရင် ဘာမှ စိုးရိမ် စိတ်ပူစရာ မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါတွေကြောင့် ဆင်းတဲ့အဖြူ ဆိုရင်တော့ မပေါ့ဆ ရဘူး။ သေချာ နားလည် တတ်ကျွမ်းတဲ့



ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပြီး သေချာ ဆေးကုဖို့ လိုတာပေါ့။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာဝန် သက်တမ်း တစ်လျှောက်မှာ တွေ့ခဲ့ ရတဲ့ လူနာတွေ အများကြီးထဲမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အမူအကျင့်တွေနဲ့ မကြာခဏ ကြုံတွေ့ကြရတယ်။

တချို့ကျတော့ အဖြူ ဆင်းတယ်။ သူ့ရဲ့ အဖြူဟာ အလွန် အန္တရာယ် ကြီးမားတဲ့ ရောဂါတစ်ခုရဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်ထဲ နည်းနည်းလေးမှ ကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ် စိုးရိမ်တဲ့စိတ် မဝင်ဘူး။ ဒါ ဘာဆို ဘာမှ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ဆရာဝန်နဲ့မှ ပြဖို့ စိတ်ကူးတောင် မပေါ်ဘူး။ တချို့ကျတော့ ပုံစံ တစ်မျိုး။ အဖြူဆင်းတာ အရေးကြီးတယ် ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်ဆီ သွားပြီး ဒီကိစ္စကို ပြောရမှာ ဝန်လေးနေတယ်။ သူ့ကို ဆရာဝန်က မိန်းမ အင်္ဂါတွေ စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှာကိုလည်း အရှက်ကြီး ရှက်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောဘဲ မပြဘဲ ကြိတ်မှိတ်ပြီး သူ့ရဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို မသိချင်ယောင်ဆောင်နေတယ်။ နောက်ဆုံး မရှူနိုင် မကယ်နိုင်နဲ့ ရောဂါ ဟာ မနိုင်ရင်ကာ ပျံ့နှံ့သွားတော့မှ ဆေးရုံတွေကို ရောက်လာကြတဲ့အခါ ကျတော့ အလာကောင်းပေမယ့် အခါနှောင်းခဲ့ပြီဆိုတဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတော့တယ်။ အထူးသဖြင့် 'သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ' ဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ သွေးစတွေ ရောပါနေတတ်တဲ့၊ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့ဆိုး တွေထွက်တတ်တဲ့ 'အဖြူ' မျိုး ဆင်းတတ်တယ်လေ။ ဒီလိုပုံစံ အဖြူ ဆင်းရင် လုံးဝ မပေါ့ဆရဘူး မနန်းရေ။ အသိကလေးတစ်ချက် မှားလိုက် တာနဲ့ အသက်တစ်ချောင်းနဲ့ ရင်းနှီးလိုက်ရတာမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

နောက် အစွန်းတစ်ဖက်ကတော့ ဘာရောဂါမှမဟုတ်ဘဲ သဘာဝ အလျောက် ဆင်းလာတတ်တဲ့ 'အဖြူ' ကို တရားလွန် မအိပ်နိုင် မစားနိုင် တမိုင်မိုင်တတွေတွေ ဖြစ်အောင် ကြောက်ရွံ့တတ်တာပါပဲ။ သူ့ရဲ့ အဖြူ ဟာ ကင်ဆာကြောင့် များလားဆိုပြီး အချိန်ရှိသရွေ့ တွေးပြီး ပူပန်တတ် တာမျိုးပေါ့။ ပြီးတော့ ဆေးမြီးတိုတွေ ထင်ရာမြင်ရာ သူများတွေက ကောင်းတယ်လို့ ညွှန်းတဲ့ဆေးတွေ လျှောက်သောက်၊ လျှောက်ထည့် တတ်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အဖြူ ဆင်းတယ်ဆိုတာ မသန်ရှင်းဘူး။ ညစ်ပတ်တယ်လို့ ယုံကြည်ယူဆပြီး အင်မတန် အသန့်ကြိုက်ကြတာမို့ မိမိရဲ့ မိန်းမကိုယ်ထဲကို ဆပ်ပြာမျိုးစုံသုံးပြီး ခဏခဏ အရမ်းကာရော ဆေးတော့တာပါပဲ။



ဒီတော့ ဒီလိုမျိုး တစ်ဖက်စောင်းနင်း အမှားအယွင်းတွေ မဖြစ်ရအောင်ဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုပါတယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ကြည့်တတ် မြင်တတ် နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန်နဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်တတ်ရမယ်။ ကြောက်ရမယ့်ဟာ ဆိုရင်တော့ ကြောက်ပြီး မကြောက်ရမယ့်ဟာကိုတော့ ပူပန်သောကတွေနဲ့ အိပ်မပျော်နိုင်အောင် အဖြစ် မသည်းရဘူးပေါ့ မနန်းရာ။

● ဆရာ ပြောတဲ့အတိုင်းဆိုရင် 'သဘာဝအဖြူ' ဆိုတာ ရှိတယ်ပေါ့။ သဘာဝအဖြူအကြောင်း ပြောပြပါဦး ဆရာ။ ရောဂါဖြစ်ရင် ဆင်းတဲ့အဖြူနဲ့ ဘယ်လို ခွဲခြား သိနိုင်ပါသလဲ။

○ မိန်းမသားတွေရဲ့ မိန်းမကိုယ်ကနေ အရည်ကလေးတွေ စိုစွတ်ပြီး စိမ့်ထွက်စီးကျလာတာမျိုးကို အဖြူဆင်းတယ်လို့ ယေဘုယျ ပြောလေ့ ရှိကြတယ်။ မိန်းမကိုယ်ရဲ့ အဝမှာရှိတဲ့ ဂလင်းတွေကနေ ထွက်လာတဲ့ အရည်တွေ၊ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်က၊ သားအိမ်ထဲက၊ သားဥပြွန် အတွင်းလွှာထဲက စိမ့်ထွက်လာတတ်တဲ့ အရည်ကြည်တွေကြောင့် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မိန်းမကိုယ် အဝမှာ အမြဲတစေ စိုစွတ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အရည်က ကြည်ကြည်လင်လင် ရှိမယ်၊ ယားယံတာ၊ နာကျင်တာ မရှိဘူး။ အနံ့ဆိုးတွေ မရှိဘူးဆိုရင် ဒါဟာ သဘာဝအလျောက် ဆင်းတဲ့ အဖြူဖြစ်ဖို့များတယ် မနန်းရေ။ သာမန် အချိန်မှာဆိုရင်တော့ စိုစွတ်ရုံပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ကျရင်တော့ ဒီအဖြူဆင်းတဲ့ ပမာဏဟာ သိသိသာသာ များလာတတ်တယ်။ ဆေးပညာအခေါ်အရ 'leucorrhoea' လို့ ခေါ်လေ့ရှိတယ်။ အဖြူတွေ အများကြီးဆင်းတဲ့အခါ ဆင်းကာစတော့ အဖြူရောင် ကြည်ကြည်ပါပဲ။ ကြာသွားရင်တော့ အဝတ်မှာ ဝါညှိရောင်အဖြစ် စွန်းထင်းတတ်တယ်။ မွေးကင်းစ မိန်းကလေးတွေမှာ မိခင်ဆီက တစ်ဆင့် ရလာတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကြောင့် အဖြူဆင်းတတ်တယ်။ အပျိုပေါက် အရွယ်မှာလည်း သဘာဝအလျောက် စပြီး အထွက်များလာတဲ့ အမျိုးသမီးဟော်မုန်း (အီစထရိုဂျင်) ကြောင့် အဖြူတွေ ဆင်းလာတတ်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေ လိင်စိတ် နိုးကြားလာပြီး ချစ်တင်းနှောဖို့ ဖြစ်လာရင် မိန်းမကိုယ်မှာ အရည်ကြည်လေးတွေ ရွဲရွဲစိုလာအောင် စိမ့်ထွက်လာတတ်ကြတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ မနာကျင်အောင် ညင်သာ ချောမွေ့အောင် သာယာမှု ရအောင် သဘာဝချောဆီအနေနဲ့ ထွက်လာတာဖြစ်တယ်။ ရာသီခွင်တစ်ခုရဲ့ အလယ်လောက်မှာလည်း သားဥကြော့ချိန် ဖြစ်ပြီး

မိန်းမကိုယ်မှာ အရည်ကြည်လေးတွေ စိုရွှဲနေအောင် စိမ့်ထွက်လာတတ်တယ်။ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်ကနေ စိမ့်ထွက်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအဖြူဟာ ကြည်လင်ပြီး ချွဲနေတတ်တယ်။ ဒီအဖြူအရည်ကြည်တွေဟာ အမျိုးသားရဲ့ သုက်ကောင်လေးတွေ အလွယ်တကူ ချောမွေ့စွာ ရေကူးပြီး သားအိမ်ထဲ ဝင်ရောက်သွားနိုင်အောင် သဘာဝတရားကြီးက ဖန်တီးပေးထားတာ ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ချိန်ကတော့ ကိုယ်ဝန် ရှိလာတဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရုတ်တရက် အဖြူတွေ အများကြီး ဆင်းလာလို့ရှိရင် ဒါကိုယ်ဝန် ရှိလို့ များလားလို့ ပထမဆုံး စဉ်းစားရတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုတာနဲ့ အီစထရိုဂျင် အမည်ရတဲ့ မိန်းမဟော်မုန်းတွေ အများကြီး ထွက်လာတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းမှာ ရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေမှာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာပြီး အရည်ကြည်တွေ အများကြီး ထုတ်ပေးတော့တာပဲ။

အဲဒီပုံစံနဲ့ အလားတူပါပဲ။ အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းပါတဲ့ ပဋိသန္ဓေကားဆေးကပ်လေးတွေ သောက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း ခုနက ပြောသလို ကိုယ်ဝန် ရှိတုန်းကလိုပဲ အဖြူတွေ အရမ်းဆင်းတတ်တယ်။ အချိန်အကြာကြီးထိုင်ရတဲ့ အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ်နေရတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ ဆိုရင် လည်း အဖြူတွေ အများကြီး ဆင်းတတ်ပြန်ရော။ တချို့ကျတော့ အရမ်းကို အသန့်အပြန့်ကြိုက်လွန်းပြီး မိန်းမကိုယ်ထဲ ဆပ်ပြာရည်တွေနဲ့ တစ်ချိန်လုံး ဆေးကြော နေရင်လည်း အဖြူတွေ ပိုပြီး ဆင်းလာတတ်တယ် မနန်းရေ။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ ရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်တာမဟုတ်တဲ့ အန္တရာယ် မရှိတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်ဖို့ မလိုတဲ့ ရိုးရိုး သဘာဝအဖြူတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ၊ သဘာဝအဖြူ အကြောင်းတော့ ရှင်းသွားပါပြီ။ ရောဂါတွေကြောင့် ဆင်းတဲ့ အဖြူတွေအကြောင်းလည်း ပြောပြပါဦး။
- ရောဂါပိုးမွှားတွေ ကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းတတ်တယ် မနန်းရေ။ အဲဒီအခါမှာ ဆင်းလာတဲ့ အဖြူက သဘာဝ အဖြူတွေလို အရည်ကြည်ကြည် အရောင်မရှိ အနံ့မရှိတာမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်လာမယ်။ နို့နှစ်ရောင် စတော် ဘယ်ရီရောင်၊ အစိမ်းရောင် စသဖြင့် အရောင်တွေ ပြောင်းလာမယ်။ တချို့ ရောဂါပိုးတွေက မိန်းမကိုယ် တစ်ခုလုံး ယားယံပြီး ကုတ်ဖဲ့ချင်လောက်အောင် အနေရ အထိုင်ရ ခက်စေတဲ့

သဘောရှိပြီး တချို့ရောဂါပိုးတွေမှာတော့ ယားယံတာမျိုး မတွေ့ရ ပြန်ဘူး။

မိန်းမကိုယ် ယားယံစေပြီး အမျိုးသမီးတွေ အများစုကို ဒုက္ခ အပေးဆုံး အဖြူဆင်းစေတဲ့ ရောဂါပိုးနှစ်မျိုး ရှိတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက Candida albican အမည်ရတဲ့ မှို 'Fungus' ရောဂါပိုး။ ဒီပိုးဟာ တကယ်တမ်း ကျတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အူလမ်းကြောင်းထဲ သဘာဝအလျောက် နေတဲ့ပိုး ဖြစ်တယ်။ မဟော်မုန်း အိစထရိုဂျင်တွေ အရမ်းများလာတဲ့ အခါမျိုး ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်၊ ရာသီမလာခင် အချိန်၊ မဟော်မုန်းပါတဲ့ တားဆေး ကင်တွေ သောက်နေချိန်၊ ဆီးချိုရောဂါ ထကြွလာချိန်၊ ပဋိဇီဝဆေး Antibiotics တွေ သောက်နေချိန်၊ corticosteroid စတီးရွိုက် စတဲ့ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းစေတတ်တဲ့ ဆေးသောက်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ဒီမှိုမျိုးတွေ အရမ်း ပွားများလာတတ်တယ်။ အောက်ခံ ဘောင်းဘီ နိုင်လွန်မျိုး အသားနဲ့ ကျပ်ကျပ်ဝတ်ရင် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီပိုးတွေ ထကြွ တိုက်ခိုက်လာရင်တော့ မိန်းမကိုယ်က နို့နှစ်ရောင် ဒိန်ချဉ်လို အဖတ်တွေပါတဲ့ အဖြူရောင်ပျစ်ပျစ်တွေ ဆင်းတတ်တယ်။ မိန်းမကိုယ် တစ်ဝိုက်မှာ အလွန် ယားယံတယ်။ အနံ့ဆိုးတွေတော့ မရှိတတ်ဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ အဖြစ်တတ်ဆုံးရောဂါ ဖြစ်တယ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် မကူးစက်တတ်ဘူး။ ကင်ဆာ မဟုတ်ဘူး။

နောက် အဖြစ်များတဲ့ ပိုးတစ်မျိုးကတော့ Trichomonas vaginalis အမည်ရတဲ့ ကပ်ပါးပိုး 'protozoa' ဒီပိုးမွှားက လိင်က တစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်တတ်တယ်။ အဖြူ အစိမ်းရောင်၊ အညိုရောင်တွေ အများကြီး ဆင်းတတ်တယ်။ အနံ့ဆိုးရှိတယ်။ အမြှုပ်လေးတွေ ပါတတ်တယ်။ မိန်းမကိုယ် ယားယံပြီး ပူစပ်ပူလောင် ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ လိင် ဆက်ဆံချိန်မှာ နာကျင်တတ်တယ်။

တခြား မယားယံတတ်တဲ့ အဖြူဆင်းစေတဲ့ ရောဂါပိုး တွေ ရှိသေးတယ်။ ငါးညှိနဲ့ နံစေတတ်တဲ့ အမြှုပ်လေးတွေ ပါတတ်တဲ့ မီးခိုးရောင်သန်းနေတဲ့ အဖြူမျိုး ဆင်းစေတတ်တာက Bacterial Vaginosis ရောဂါကြောင့် ပါ။ ဝနီရောဂါပိုး၊ ကလာမိုင်ဒီယားရောဂါပိုးတွေကြောင့်လည်း အဖြူ ဆင်းတတ်သေးတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း အဖြူဟာ ကင်ဆာကြောင့် ဆင်းတတ် တယ်။ ဥပမာ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ၊ မွေးလမ်း



ကြောင်း ကင်ဆာတွေကြောင့်ပေါ့။ ဒီလို ကင်ဆာကြောင့် ဆင်းရင်
သွေးစတွေ ပါလာတတ်တယ်။ အနံ့ဆိုးတွေလည်း ထွက်လာတတ်တယ်။
ဒါကြောင့် အနံ့ဆိုး ထွက်ပြီး သွေးစတွေပါ ပါလာရင်တော့ လုံးဝ မပေါ့ဆ
ရဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာ အချိန်မီ ပြသ တိုင်ပင်ရမယ်။

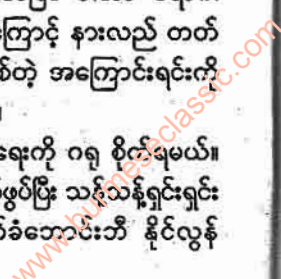
သားအိမ်ထိပ်ဝ သားအိမ်ခေါင်း ထိပ်မှာ အသားပို 'polyp' ရှိရင်လည်း
အဖြူဆင်းတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ရှားရှားပါးပါး မိန်းကလေးငယ်ငယ်
လေးတွေ ဆော့ကစားရင်း မိန်းမကိုယ်ထဲ ပစ္စည်း တစ်ခုခုဝင်သွားရင်
လည်း အဖြူဆင်းတတ်ပြန်ရော။

ဒါတွေကတော့ ရောဂါတွေကြောင့် ဆင်းတဲ့ အဖြူပါပဲ။ ရိုးရိုး သဘာဝ
အလျှောက် ဆင်းတဲ့ အဖြူနဲ့ ရောဂါတွေထဲက တစ်ခုခုကြောင့် ဆင်းတဲ့
အဖြူ ဘာကွာသလဲဆိုတော့ ရိုးရိုးအဖြူ ဆင်းရင် မယားဘူး၊ မနံ့ဘူး၊
မနာကျင်ဘူး၊ ဆီး အောင့်ဘူး၊ သွေးမပါဘူး၊ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့်
ဆိုရင်တော့ ယားလာမယ်၊ မိန်းမကိုယ် ရောင်ကိုင်းလာမယ်၊ အနံ့ဆိုး
တွေ ထွက်မယ်၊ နာကျင်မယ်၊ ဆီး အောင့်မယ်၊ သွေးစတွေ ရောပါ
လာတတ်တယ်။ ဒီလို ပုံမမှန်တဲ့ အဖြူမျိုး ဆိုရင် ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်
ပဲလို့ မသင်္ကာဖြစ်ရမယ်။

● အဖြူဆင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အချက်ကလေးတွေ
ပြောပြပါဦး ဆရာ။

○ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ အဖြူအရည်ကြည်တွေ အများကြီး ဆင်း
တယ်ဆိုတာ သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ကာလမှာ အများကြီး
ထွက်လာတဲ့ မိန်းမဟော်မုန်းတွေရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် သားအိမ်ခေါင်း
ထိပ်ကနေ ထွက်လာတဲ့ အရည်ကြည်တွေပါပဲ။ စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့စရာ
မလိုဘူး။ ဘာဆေးမှ ကုစရာ မလိုဘူး။ တကယ်လို့ ယားလာမယ်။ မိန်းမ
ကိုယ်မှာ ရောင်ကိုင်းလာမယ်။ အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်လာမယ်။ နာကျင်မယ်။
ဆီးအောင့်မယ်။ သွေးစတွေ ပါလာမယ် စတဲ့ စတဲ့ လက္ခဏာတွေထဲက
တစ်ခုခု ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ အရေးကြီးလာပြီ။ ဒါဟာ ရောဂါ
တစ်ခုခုကြောင့် ဆင်းတဲ့ အဖြူပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နားလည် တတ်
ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြသတိုင်ပင်ပြီး ရောဂါဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းကို
ရှာဖွေလို့ သေချာဆေးကုဖို့ လိုလာပြီ ဖြစ်တယ်။

အမျိုးသမီးတိုင်းဟာ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရု စိုက်ရမယ်။
အတွင်းခံ ဘောင်းဘီတွေကိုလည်း သေချာ လျှော်ဖွပ်ပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်း
ဝတ်ဆင်ရမယ်။ ပူအိုက်တဲ့ ရာသီမှာ အောက်ခံဘောင်းဘီ နိုင်လွန်



ကျပ်ကျပ်တွေ မဝတ်သင့်ဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ ဘောင်းဘီ အဝတ်အစားတွေ က တစ်ဆင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်တတ်တာမို့ အဆောင်တွေမှာ၊ အိမ်တွေမှာ မိမိတို့ရဲ့ အဝတ်ကို သူများတွေနဲ့ ရောနှောပြီး မလှမ်းထားရဘူး။ သူများ ဘောင်းဘီကို မှားယွင်းပြီး မဝတ်ရဘူး။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေရမယ် ဆိုပေမယ့် အချို့ကကျတော့ အစွန်းရောက် အသန့်ရှင်းလွန်ပြီး မိန်းမ ကိုယ်ထဲ ဆပ်ပြာတွေနဲ့ တစ်နေ့လုံး ခဏခဏ ဆေးကြော နေတတ်တာ မျိုးဟာလည်း မှားယွင်းတဲ့ အမူအကျင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ မိန်းမကိုယ် ဖွေးလမ်း ကြောင်းထဲမှာ နံရံတွေမှာ သဘာဝအလျောက် တွယ်ကပ် ပွားများနေတဲ့ ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားကောင်လေးတွေ ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ ရောဂါပိုးမွှား မဟုတ်ဘဲ လူသားတွေရဲ့ အကျိုးပြုမိတ်ဆွေ ဘက်တီးရီးယားကောင် လေးတွေ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ နာမည်က lactobacilli လို့ ခေါ်တယ်။ သူတို့ကနေပြီးတော့ 'lactic acid' အမည်ရတဲ့ အက်စစ် တစ်မျိုးတို့ ထုတ်ပေးတတ်တယ်။ အဲဒီ အက်စစ်ဓာတ် ရှိနေတဲ့အတွက် မိန်းမကိုယ် ထဲကို အပြင်ဘက်က ရောဂါပိုးမွှားတွေ ဝင်ရောက်လာရင် သေဆုံးသွား အောင် သတ်ပစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မိန်းမကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ သဘာဝ ပိုးကောင်လေးတွေဟာ လွှဲမိတ်ဆွေ သဘာဝ စစ်တပ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ အသန့်လွန်ပြီး စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ တစ်နေ့လုံး အကြိမ်ကြိမ် မိန်းမကိုယ်ထဲကို တရားလွန် ဆေးကြောနေရင် ဒီ သဘာဝပိုးကောင်လေးတွေကို လုံးဝမရှိ တော့အောင် သတ်ပစ်သလို ရှင်းလင်းထုတ်ပစ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားဓာတ် ပြီး ခုတ်ရာတခြား ရှုရာတခြား ဆိုသလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ သဘာဝ ခံတပ် မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ပြင်ပကဝင်လာတဲ့ ရောဂါ ပိုးမွှားတွေဟာ အတားအဆီး အခုအခံမရှိ အလွယ်တကူ ပွားများပြီး လူကို ဒုက္ခပေးတော့ မှာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် 'တန်ဆေး လွန်ဘေး' လို့ ပြောကြတာပေါ့။

အဖြူ

အဖြူဆင်းတာ
 'ကိုယ်ဝန်မှာ'
 အဲဒါ သဘာဝပါ။
 ယား၊ ယောင်၊ နံ၊ နာ
 ဆီးအောင့်တာ
 ဆေးကုဖို့ လိုမှာ။



www.burmeseclassic.com

အခန်း [၁၃]

ဆီး ဘာ ဘာ သွားခြင်း

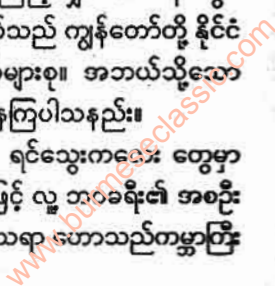


အခန်း | ၁၃ |

ဆီး ဝေဝေ သွားခြင်း

'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ' ခေါင်းစဉ်နှင့် Wellness မဂ္ဂဇင်းတွင် လစဉ် ရေးသားခဲ့သည်မှာ တစ်နှစ်တင်းတင်း ပြည့်ခဲ့ပြီ။ မိမိ ရေးသားခဲ့ ဆွေးနွေးခဲ့သမျှ ခေါင်းစဉ်ကလေးတွေကို ပြန်ပြောင်းကြည့်မိ၏။ မိခင်လောင်းဟူသည် မိမိရင်မှ ဖြစ်သော သွေး 'မေ့ရင်သွေး' ဟူသော ကလေးငယ် လူမမယ်လေး တစ်ဦးကို မိမိ၏ ဝမ်းတွင် ၉ လတိတိ လွယ်ပိုးကာ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းကြီးစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့ရ။ ဤမျှမကသေး ထိုရင်သွေးကလေးက မွှာလောကကြီးထဲ ချောချောမောမော ရောက်ရှိလာစေကြောင်း အသည်းခိုက်မျှ နာကျင်မှုတို့နှင့် အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကြားမှ မွေးဖွားပေးရပြန်သည်။ ထိုသို့ ရင်သွေးကလေးကို ဝမ်းနှင့်လွယ်ကာ အခက်အခဲ အတားအဆီးတို့ကြားမှ မွေးဖွား ပေးရသော ခရီးတာသည် အရေးကြီးလှဘိခြင်း။ အဆင်မသင့်လျှင် အသက်ကို ပေးလိုက်ရသည်အထိ မိခင်တို့အတွက် အန္တရာယ်ကြီးလှသည့် ခရီး၊ တစ်နှစ် တစ်နှစ် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မိခင်တို့ သေဆုံးနေသည်မှာ ၅ သိန်း ၅ သောင်းကျော်ကျော်၊ သင်္ချာနည်းနှင့် တွက်စစ်ကြည့်လျှင် တစ်မိနစ်တွင် တစ်ယောက်နှုန်း ထိုမိခင်တို့၏ ၉၀ % ကျော်ကျော်သည် ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံ အပါအဝင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဆဲနိုင်ငံများမှ မိခင်အများစု။ အဘယ်သို့လော အကြောင်းများကြောင့် မိခင်လောင်းတို့ သေဆုံးနေကြပါသနည်း။

ထို့အတူပင် မိခင်၏ ဝမ်းကြာတိုက်အတွင်းမှ ရင်သွေးကလေး တွေမှာလည်း အသက်အန္တရာယ်ကြီးမားလှသည့် ခရီးစဉ်ဖြင့် လူ့ဘဝခရီး၏ အစဦးရက်ကလေးများကို ဖြတ်ကျော်ရသည်။ လောက သံသရာ ဟောသည်တမ္မာကြီး



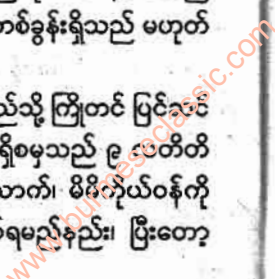
တွင် 'ခရီး' တွေ မျိုးစုံနှင့်ရသည့် လောကလူသားတို့ အားလုံးအတွက် ခရီးတာ အတိုဆုံးနှင့် အန္တရာယ် အများဆုံး ခရီးကို ပြပါဆိုလျှင် စာဖတ်သူက မည်သို့ ဖြေမည်နည်း။ ကလေးငယ်ပေါင်းများစွာကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် မွေးဖွားပေး နေရသူ သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနှင့် မိမိကတော့ တစ်ရေးနိုးလာမေးလျှင်လည်း ရုတ်ခနဲ ဖြေလိုက်မည့် အဖြေကတော့ မိခင်၏ ဝမ်းကြာတိုက်မှ မွေးလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်ကျော်၍ ကမ္ဘာလောကကြီးသို့ ဒိုင်ဗင်ထိုးဝင်ရောက်ရသော ၆ လက်မခန့်သာ ကွာဝေးသောခရီး ဟူ၍ပင်။

ထိုခရီးကိုဖြတ်ကျော်ရင်း ကမ္ဘာလောကကြီးကို အူဝဲဟူ၍ပင် ကျယ်ကျယ် လောင်လောင် တေးဆိုပြီး နှုတ်မဆက်နိုင်ဘဲ သေမင်း၏ ခေါ်ရာနောက် မရဏခရီးသို့ မျက်စိလည်လမ်းမှားပြီး ယောင်ချာချာရောက်ရှိသွားသော ရင်သွေးငယ်ကလေးတွေ မည်မျှ များပြားလှပါသနည်း။ အသက်တတော့ ပါလာပါရဲ့ လူစဉ်မမီ ပိန်ချုံး ချိနဲ့ ပေါင်မပြည့် လမစေ့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါမစုံလင် မွေးရာပါ ဒုက္ခိတကလေးတွေ၏ အနာဂတ်ခရီးကရော။

ဘုရား ဘုရား စဉ်းစားကြည့်လိုက်လျှင် စိုးရိမ် ပူပန်ဖွယ်အတိ။ 'အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာမည်' မဟုတ်ပါလား။ အနုတ်လက္ခဏာနှင့် လူလောကကြီးက လူသားတစ်ဦး၏ ဘဝအစ မလှမပ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန် လွန်းနေပါသည်။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်မိခင်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက် ပေးရသော ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနှင့် ကျွန်တော် တာဝန် မည်မျှ ကျေပွန်ပါ သနည်း။ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင်ထိုင်ပြီး ရောက်ရှိလာသမျှ လူနာတို့ကို ဆေး တုသပေးရုံမျှနှင့် တာဝန်ကျေပြီဟု ဆိုနိုင်ပြီလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင်း သေကြေပျက်စီး ဒဏ်ရာ အနာတရတွေနှင့် ဒုက္ခမျိုးစုံ ကြုံတွေ့ရသူ မိခင်လောင်းတွေ၊ ရင်သွေးငယ် တွေကို သေချာ လေ့လာ ကြည့်လျှင် 'ဆင်းရဲခြင်း' ဟူသော တရားခံစစ်စစ်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင် ရလေသည်။ အဓိက ကတော့ အသိပညာ ဗဟုသုတ 'ဆင်းရဲခြင်း' မိမိကိုယ်ဝန် ကို မိမိ မည်သို့ ကျန်းမာအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်ကို 'မသိ နားမလည် ခြင်း' ပင်။ မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက်ဟူသည့် စကားတစ်ခွန်းရှိသည် မဟုတ် လား။ 'သတိ' မမူတော့ ဂူကို မမြင်။

သားသမီး ယူသင့်၊ မယူသင့်၊ ယူသင့်ပြီဆိုလျှင် မည်သို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင် ရမည်၊ ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ မည်သို့ သိနိုင်မည်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစမှသည် ၉ လက်တိ ကိုယ်ဝန်ကာလတွင် ကျန်းမာအောင် နေထိုင် စားသောက်၊ မိမိကိုယ်ဝန်ကို ကောင်းမွန်စွာ မှန်ကန်စွာ မည်သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်နည်း၊ ပြီးတော့

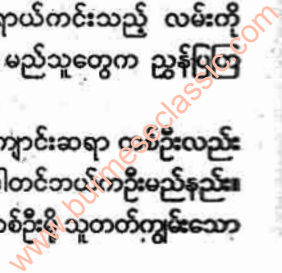


မည်သည့်နေရာတွင် မည်သူနှင့် မည်သို့ မွေးဖွားရမည်နည်း၊ မီးတွင်းကာလ ကိုရော မည်သို့ ဖြတ်ကျော်သင့်ပါသနည်း၊ ဤကဲ့သို့သော မိခင်တိုင်း သိသင့် သိထိုက်သော အချက်အလက်များကို ကျွန်တော်တို့၏ မိခင်လောင်းများ ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်ကြပါရဲ့လား။

သူ ခေါင်းကို အလိုလို ယမ်းခါမိမည်မှာ အမှန်ပင်။ သူ မျက်စိရွေ့ သား သမီး မယူချင်ဘဲ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရလာသော မိခင်လောင်းတွေ၊ ရလာ သော ကိုယ်ဝန်ကို နည်းမျိုးစုံနှင့် ဖျက်ချဖို့ ကြိုးစားပြီး သေကောင်ပေါင်းလဲ ဆေးရုံသို့ ရောက်ရှိ လာသော၊ ပြီးတော့ မည်သို့ ကြိုးစားကုသော်ငြားလည်း ဒီတောင် မှ မကျော်နိုင်တော့ဘဲ အသက်ပေးသွားရသော မိခင်ပေါင်းများစွာ၊ သူ မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ခဲ့ဖူးပြီ။ အသားစားလျှင် ကလေးထွားမည်၊ ပဲစားလျှင် ကလေး လေပွမည် ဟူသော အယူအဆများ များကြောင့် ထမင်းဆီဆမ်း ငါးခြောက်ဖုတ်နှင့် စားရင်း အာဟာရ ချို့တဲ့ ပေါင်မပြည့် လမစေ့ဘဲ မွေးဖွား ရသော မိခင်တွေ၊ ကိုယ်ဝန် ဆိပ်တက်၍ တက်မှန်းမသိ၊ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်နှံ ရကောင်းမှန်းမသိ၊ သတိလစ်တက်ချက်သွားတော့မှ ဆေးရုံသို့ နောက်အကျကြီး နောက်ကျပြီး သေခါနီးမှ ရောက်လာသော မိခင်တွေ၊ ကလေး ကန်လန်မှန်းမသိ ဘာမသိ အိမ်တွင် လက်သည်နှင့် မွေးရင်း ဖွားရင်း မရှုနိုင် မကယ်နိုင် မျက်ဖြူစိုက်တော့မှ ဆေးရုံသို့ ရောက်လာသည့် မိခင်တွေ၊ မွေးဖွား ပြီး သွေးတွေ ဒလဟောသွန် မူးမိုက်လဲကျ ရှောခဲရတော့မှ ဆေးရုံရောက်လာ သည့် မိခင်တွေ။ သည်လို မိခင်တွေ မည်မျှ များပြားလှပါသနည်း။ ရေတွက် ကြည့်လျှင် ရာသီဥတု ကြည်လင်သာယာချိန် ညချမ်း တစ်ခုတွင် ဟိုးမိုးပေါ်တ ကြယ်တွေကို ရေတွက်ရသလိုပင် ဖြစ်လိမ့်မည်။

သည်လိုအဖြစ်ဆိုးမျိုးတွေနှင့် ဒုက္ခမျိုးစုံရောက်ကြရသော မိခင်လောင်း တွေ နည်းပါးသွားအောင် မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း။ မည်သူတွေမှာ တာဝန် ရှိသနည်း။ တကယ်တမ်းကျတော့ 'ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ ကောင်းသည်'။ ဖြစ်မလာခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့က အရေးအကြီးဆုံး။ အန္တရာယ်တွေကို ကြိုတင်ပြီး မြင်ရမည်။ အန္တရာယ်ကင်းသည့် လမ်းကို ရွေးချယ် ရမည်။ ဒီအန္တရာယ်တွေ ဒီလမ်းတွေကို မည်သူတွေက ညွှန်ပြကြ ရမည်နည်း။

သူသည် ဆရာဝန်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ ပြီးတော့ ကျောင်းဆရာ ကျောင်းလည်း ဖြစ်၏။ ဆေးကုရင်း စာသင်၊ စာသင်ရင်း ဆေးကု။ ဒါတင်ဘယ်ကဦးမည်နည်း။ သူသည် စာပေကို ဝါသနာပါလွန်း သော ဆရာဝန်တစ်ဦးမို့ သူတတ်ကျွမ်းသော



ဆေးပညာကို ဖြန့်ဝေပေးဖို့ စာတွေ ရေးတော့သည်။ ကျန်းမာရေး ဟောပြော
 ပွဲတွေမှာ မမောနိုင် မပန်းနိုင် ပြောတော့ ဟောတော့ သည်။ သူပြောဟော
 သမျှ သူရေးသားသမျှတွေထဲမှ မိခင်လောင်းတို့ အနည်းငယ်မျှပဲ ဖြစ်ဖြစ်
 ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေရပြီး အန္တရာယ်တွေကို မြင်မည်။ ဒီအန္တရာယ်တွေမှ
 ဝေးရာ လမ်းမှန်ကို လျှောက်နည်းတွေ သိမည်ဆိုလျှင် သူမည်မျှ ဝမ်းမြောက်
 ဝမ်းသာ ယော်ရွှင်လိမ့်မည်နည်း။ သည်လို စိတ်ကူးယဉ် ပီတိတွေနှင့် အလုပ်တွေ
 ခွပ်လှ များလှ အချိန်မရသည့်ကြားမှ သူ၏ အနားယူချိန်များ၊ အိပ်ချိန်များ
 ထဲမှ ဖွဲကာ ရနိုင်သမျှ အချိန်ကလေးတွေကို လု၍ စာရေးရသည်ပင်။

‘မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ’ တို့ကို ရေးသား ခဲ့သည်မှာ
 တိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တွေ့ကြုံရတတ်သော ရောဂါ ဝေဒနာများ အကြောင်းတွေ
 ထဲမှ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ ဖောရောင် ခြင်း၊ သွေကြောထုံးခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊
 ခါးနာခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း စသည့် ဝေဒနာတွေအကြောင်းကို ရေးပြီးခဲ့ပြီ။

မိခင်လောင်းတိုင်း ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုလျှင် ကြုံရသော နောက် ပြဿနာ
 တစ်ခုကတော့ ဆီးခဏခဏသွားခြင်းပင်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာများ အမျိုးသမီး
 တစ်ဦးတွင် ဆီး ခဏခဏ သွားခြင်းကို မသင်္ကာဖြစ်၍ စစ်ဆေးကြည့်ရာမှ
 ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်း သိသည်များပင် ရှိတတ်သေးသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်၏
 အစောပိုင်းကာလများနှင့် မွေးခါနီး လရင့်ချိန်များတွင် ဆီးခဏခဏ သွားတတ်
 သည်။ ကိုယ်ဝန်အစပိုင်း ကြီးထွားလာသော သားအိမ်က ဆီးအိမ်ကို ဖိနေ၍
 ဆီးအိမ်တင်းလာတိုင်း ဆီးသွားချင်လာတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန် ၃ လ (၁၂ ပတ်)
 ကျော်သွား၍ သားအိမ်က ဆီးခုံရိုး အပေါ်သို့ တက်သွားပြီဆိုမှ ထိုပြဿနာ
 နည်းပါးသွားတတ်သည်။ ထို့အတူပင် ကိုယ်ဝန်လရင့်လာလျှင် ကလေး၏
 ခေါင်းက ဆီးအိမ်ကို ဖိမိသောကြောင့် ဆီးအိမ်တင်းလာတိုင်း ခဏခဏ ဆီးသွား
 ချင်လာတော့သည်။ ထိုပြဿနာကို မည်သို့ ဖြေရှင်းရမည်နည်း။ တကယ်တမ်း
 စဉ်းစားကြည့်တော့ ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲလှသော၊ ဘာဆိုဘာမှ လုပ်၍မရနိုင်သော
 သဘာဝအလျောက်ဖြစ်သည့် ပြဿနာဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

တစ်ခုပဲရှိသည်။ မိခင်လောင်းခမျာ ဆီးခဏခဏ ပေါက်ချင်လွန်း၍
 တစ်ညလုံး ကောင်းကောင်းမအိပ်ရဘဲ အိပ်ရေးတွေပျက်၊ စိတ်တွေ ညစ်ရလွန်း
 သည် ဆိုပါစို့။ လုပ်နိုင်သည်မှာ ညနေပိုင်းနှင့် ညဦးပိုင်းတို့တွင် လက်ဖက်ရည်၊
 ကော်ဖီ၊ အခြား အချိုရည်များကို လုံးဝမသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင်။ ရေ
 သောက်သည်ကိုလည်း တတ်နိုင်သရွေ့ လျှော့သင့်သည်။ ရေများများသောက်
 လျှင် ဆီး များများပေါက်မည်မှာ ဓမ္မတာပင်။ သို့သော် ညပိုင်းတွင်သာ လျှော့

သောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး နံနက်ပိုင်း၊ နေ့လယ်ပိုင်းများတွင်တော့ ရေများများ သောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးခဏခဏ ပေါက်ခြင်းတို့ ရောဂါကြီးတစ်ခုဟု မှတ်ထင်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း မရှိသင့်ပါ။ ဤကိစ္စသည် မိခင်လောင်းတိုင်း မလွှဲမရှောင်သာ ကြုံတွေ့ရတတ်သော သဘာဝ လက္ခဏာ တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ဆီးခဏခဏသွားရုံမျှမကတော့ဘဲ ဆီးသွားလျှင် နာကျင်မည်၊ ဆီးအောင့်မည်၊ ဆီးသွားလို့ မဝသလို ခံစားရမည်၊ ဆီးထဲ သွေးပါမည် ဆိုလျှင် တော့ အရေးကြီးပြီ ဖြစ်သည်။ ထိုလက္ခဏာများမှာ ဆီး လမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်သော ရောဂါ(Urinary Tract Infection)၏ လက္ခဏာ များ ဖြစ်၍ပင်။ ထိုလက္ခဏာ ပေါ်လာပါက ချက်ချင်း ဆရာဝန်နှင့် ပြသပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ ပိုးဝင်ခြင်းကို မသိလိုက်ပါက သို့မဟုတ် သိပါလျက် ဆေးမကုပါက ၎င်းရောဂါပိုးများသည် ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အပေါ်သို့ တဖြည်းဖြည်း တက်သွားပြီး ဆီးအိမ်ထဲရောက်မည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ဆီးပြွန်မှ တစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်သို့ ရောက်ရှိသွားကာ ကျောက်ကပ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင် သည့် အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ ကျောက်ကပ် ဖျက်စီးရုံမျှမက ကလေး ဖျက်ကျ ခြင်း၊ ကလေးသေးညှက်ခြင်း၊ ကလေး အလိုအလျောက် သေဆုံးခြင်း၊ လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များပါ ရှိလာနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ဆီးကျင်၊ ဆီးအောင့်လျှင် မပေါ့ဆရပါ။ မိခင်လောင်းများ ပထမဆုံးအကြိမ် ကိုယ်ဝန်အပ်နှံတိုင်း မလုပ်မဖြစ် စစ်ဆေးသည်က 'ဆီး' စစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ 'ဆီး' ကို စစ်ဆေး၍ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်သော လက္ခဏာ များ တွေ့ပါကလည်း မပေါ့ဆဘဲ ရောဂါပိုးသတ်ဆေးများ Antibiotics များ ထိရောက်စွာပေး၍ အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသရန် အရေးကြီးလှသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်းမှာ အမျိုးသမီးများတွင် အမျိုးသားများထက် ပိုမို၍ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ သဘာဝအလျောက် ဆီးပြွန်၏ ထိပ်ဝမှာ အမျိုးသား တို့ထက် အမျိုးသမီးတို့တွင် စအိုဝ နှင့် ပို၍ နီးကပ်နေခြင်းက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်း အိမ်သာတက်ပြီးပါက သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရာတွင် နောက်မှ ရှေ့သို့ မသန့်ရှင်းသင့်ပါ။ စအိုဝတွင် ကပ်ညီနေသော ရောဂါပိုးများက ဆီးလမ်းကြောင်းထိပ်ဝသို့ ကပ်ညီပြီး ဝင်ရောက် ဒုက္ခပေးနိုင် သည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်သာ သွားပြီးတိုင်း ရှေ့မှနောက်သို့ သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့် ကြောင်း ပညာပေးရန် အရေးကြီးသည်။ မစင်ထဲတွင် ပါလာသော ရောဂါ ပိုးမွှားများ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ မရောက်အောင် ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အမြဲ ရေများများနှင့် ဆေး ကြောပစ်ခြင်းက လည်း ဆီးထဲ ပိုးဝင်ခြင်းကို နည်းစေသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ရေများများ သောက် ရှူများများပေါက် ရှူနှင့်အတူ ရောဂါပိုးများ ပါဝင်သွားဖို့ပင်။ လိင် ဆက်ဆံပြီးတိုင်းလည်း ဆီးပေါက်ခြင်း အလေ့အထကို မွေးသင့်သည်။ မတော် တဆ လိင် ဆက်ဆံရင်း ဝင်သွားသော ရောဂါပိုးမွှားများကို ရှူပေါက်လိုက်ခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဆီးအိမ်ထဲမှ စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဆီးပေါက်တိုင်း ဆီးအိမ်ထဲတွင် ဆီးများ မကျန်ရစ်ခဲ့ရန်လည်း ဝရပြုရမည်။ အလောတကြီး ရှူမပေါက်သင့်။ ဆီးအိမ်ထဲတွင် ဆီးလုံးဝ မကျန်အောင် တစ်ခါနှင့် မကုန်လျှင် နောက်တစ်ခါ ထပ်ပေါက်၊ ပုံစံပြောင်း၍ ဖြစ်စေ ပေါက်သင့်သည်။ အချို့ ဆီးအိမ်အောက်သို့ ကျနေတတ်သော အမျိုး သမီးများတွင် ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်၍ ပေါက်ခြင်းဖြင့် ဆီး မကုန်ပါက မတ်တတ်ရပ်၍ ပေါက်ခြင်း၊ ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကုန်း၍ ပေါက်ခြင်း၊ လက်နှင့် ဆီးအိမ်ကို အပေါ်သို့ မတင်၍ ပေါက်ခြင်း စသဖြင့် နည်းမျိုးစုံ သုံး၍ ဆီးမကျန်ရစ်အောင် ပေါက်သင့်သည်။ ဆီးအဟောင်းများ ကျန်ခဲ့ဖန်များလျှင် ဆီးလမ်းကြောင်းထဲ ပိုးများ ပေါက်ပွားတော့မည့် အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ ရေမြောင်း တစ်ခု ပိတ်ဆို့ နေလျှင် ၎င်းမြောင်းထဲ အမှိုက်တွေ စုဝေးလာတတ်သည့် ဥပမာ ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များတွင် ချောင်းဆိုးလျှင် သို့မဟုတ် နှာချေလျှင် သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် ရယ်မောလိုက်လျှင် ဆီး နည်းနည်း ထွက်ကျသွားတတ်သည်။ ဆီးကို မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ အလိုလို ထွက်ကျခြင်းဖြစ်၍ စိတ်ပူပန်တတ်သည်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် တင်ပါးဆုံ ကြွက်သားများသည် အနည်းငယ် လျော့ရဲနေတတ်ခြင်း ကြောင့် ဆီးကို မထိန်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ မွေးဖွားပြီး မကြာမီ နဂိုအတိုင်း ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ပုံမှန်ပြန်မဖြစ်ပါက တင်ပါးဆုံ ကြွက်သားများကို ပြန်လည် သန်စွမ်းလာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းများ (Pelvic Floor Exercise) ကို လုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တိုင်း မလုပ်မဖြစ် လုပ်သင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သည်။ ကြွက်သားများ မလျော့ရဲသွားအောင် ပြန်လည်သန်မာလာအောင် လုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ အကြောင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ပြုလုပ်သင့် သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ခေါင်းစဉ်နှင့် အသေးစိတ် ရေးပါဦးမည်။

'ဆီး' ခဏခဏသွားလျှင် သဘာဝပဲမို့ မစိုးရိမ်ဖို့၊ သို့သော် ဆီးကျင်း ဆီးအောင့်လျှင်တော့ အရေးတကြီး ဆေးကုဖို့၊ ဆီးထဲ ပိုးမဝင်အောင် ရေ များများသောက်ဖို့၊ ဆီးမကျန်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့၊ လိင်ဆက်ဆံပြီးတိုင်း ဆီးသွား ပစ်ဖို့၊ အိမ်သာတက်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်လျှင် ရှေ့မှ နောက်သို့ သန့်ရှင်းဖို့၊ အတိုချုပ် အကြံပေးရင်း ဤအပတ်တော့ ဤမျှသာ . . . ။



အခန်း [၁၄]

အိပ်၍ မပျော်သော ညဗျား



အခန်း [၁၄]

ဒီပိၣ်ၣ်ၣ် မပျော်သော ဥပျား



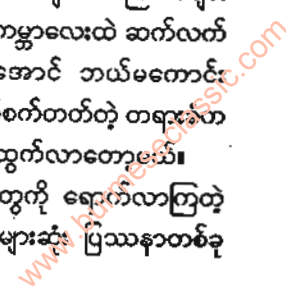
အခန်း [၁၄]

အိပ်၍ မပျော်သော ညများ

ဟိုး လေလှိုင်းထဲက သီချင်းသံလေးတစ်ပုဒ် ယုံ့လွင့်လို့လာလေရဲ့။ ဂီတသံ တေးသွားရဲ့နောက်ကို စီးပျော့ပြီး လိုက်ပါသွားမိသလိုပဲ။ ဘာတဲ့ 'အိပ်၍ မပျော်သော ညတစ်ည' ဆိုပါလား။ အိပ်မပျော်တဲ့ ညလေးတစ်ညအကြောင်း လွမ်းမောဖွယ် စပ်ဆိုထားတဲ့သီချင်း။ ကျွန်တော့် အကြိုက်ဆုံး သီချင်းတစ်ပုဒ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ကူးယဉ်တတ်သူမို့ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အိပ်မပျော် လေတိုင်း ဟိုး မိုးမြင့်ထက်က ဖိုးလမင်းကြီးနဲ့ ငွေကြယ်လေးတွေကို ငေးမော ကြည့်ရင်း အတွေးကမ္ဘာထဲ လွင့်ပျော့ချင်တိုင်း မျောလိုက်စမ်း။ 'ဒီ အိပ်မပျော် သောည' သီချင်းလေးကို တီးတိုး ညည်းရင်းပေါ့လေ။ ကျွန်တော် ဘယ်သူ့ကိုမျှ 'လွမ်း' နေမိပါလိမ့်။ လွမ်းရတာ အရသာရှိလှပါဘိ။

အင်း . . . စိတ်ကူးယဉ် စာသမား ပေသမားမို့ အိပ်မပျော်တဲ့ ညတလေး တစ်ညကို ချစ်မြတ်နိုးစွာ သီချင်းလေး သီဆို၊ အောင်မလေး အိပ်မပျော်တာ ကိုပဲ ဖိမ်ရှိနေသလိုလို လွမ်းမောဖွယ်ရာလိုလို၊ တကယ်တမ်း အိပ်မပျော်တဲ့ ညပေါင်းတွေ များသထက်များလာရင်ကော ဒီလို 'အိပ်မပျော်သောည' သီချင်း လေးကို လွမ်းလွမ်းဆွေးဆွေး ညည်းဆိုရင်း အတွေးကမ္ဘာလေးထဲ ဆက်လက် ပျော်မွေ့နိုင်ပါတော့မလား။ အဲဒီခါကျ 'အိပ်မပျော်အောင် ဘယ်မကောင်း ဆိုးရွားက ငါ့ကို လာလုပ်ပါလိမ့်။ အိပ်ပျက်အောင် နှိပ်စက်တတ်တဲ့ တရားခံတ ဘယ်သူလဲ' ရယ်လို့ ဒေါသအမျက်နဲ့ သောကတွေ ထွက်လာတော့မယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေကို ရောက်လာကြတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေရဲ့ ပြဿနာတွေထဲက အများဆုံး ပြဿနာတစ်ခု



အခန်း [၁၄]

အိပ်၍ မပျော်သော ညများ

ဟိုး လေလှိုင်းထဲက သီချင်းသံလေးတစ်ပုဒ် ပျံ့လွင့်လို့လာလေရဲ့။ ဂီတသံ တေးသွားရဲ့နောက်ကို စီးမော့ပြီး လိုက်ပါသွားမိသလိုပဲ။ ဘာတဲ့ 'အိပ်၍ မပျော်သော ညတစ်ည' ဆိုပါလား။ အိပ်မပျော်တဲ့ ညလေးတစ်ညအကြောင်း လွမ်းမောဖွယ် စပ်ဆိုထားတဲ့သီချင်း။ ကျွန်တော့် အကြိုက်ဆုံး သီချင်းတစ်ပုဒ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ကူးယဉ်တတ်သူမို့ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အိပ်မပျော် လေတိုင်း ဟိုး မိုးမြင့်ထက်က ဖိုးလမင်းကြီးနဲ့ ငွေကြယ်လေးတွေကို ငေးမော ကြည့်ရင်း အတွေးကမ္ဘာထဲ လွင့်မော့ချင်တိုင်း မော့လိုက်စမ်း။ 'ဒီ အိပ်မပျော် သောည' သီချင်းလေးကို တီးတိုး ညည်းရင်းပေါ့လေ။ ကျွန်တော် ဘယ်သူ့ကိုများ 'လွမ်း' နေမိပါလိမ့်။ လွမ်းရတာ အရသာရှိလှပါဘိ။

အင်း . . . စိတ်ကူးယဉ် စာသမား ပေသမားမို့ အိပ်မပျော်တဲ့ ညတလေး တစ်ညကို ချစ်မြတ်နိုးစွာ သီချင်းလေး သီဆို၊ အောင်မလေး အိပ်မပျော်တာ ကိုပဲ ဇိမ်ရှိုနေသလိုလို လွမ်းမောဖွယ်ရာလိုလို။ တကယ်တမ်း အိပ်မပျော်တဲ့ ညပေါင်းတွေ များသထက်များလာရင်ကော ဒီလို 'အိပ်မပျော်သောည' သီချင်း လေးကို လွမ်းလွမ်းဆွေးဆွေး ညည်းဆိုရင်း အတွေးကမ္ဘာလေးထဲ ဆက်လက် ပျော်မွေ့နိုင်ပါတော့မလား။ အဲဒီခါကျ 'အိပ်မရအောင် ဘယ်မကောင်း ဆိုးရွားက ငါ့ကို လာလုပ်ပါလိမ့်၊ အိပ်ပျက်အောင် နှိပ်စက်တတ်တဲ့ တရားခံက ဘယ်သူလဲ' ရယ်လို့ ဒေါသအမျက်နဲ့ သောကတွေ ထွက်လာတော့မယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေကို ရောက်လာကြတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေရဲ့ ပြဿနာတွေထဲက အများဆုံး ပြဿနာတစ်ခု

တတော့ ညည 'အိပ်မပျော်ခြင်းပါပဲ။' 'ဆရာရေ ညည အိပ်လို့လည်း မပျော်ဘူး၊ တစ်ညလုံး မျက်စိတွေကြောင်ပြီး တစ်မှေးမှတောင် အိပ်လို့ မရဘူး ဆရာ၊ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ'

'နေ့ဘက် ပြန်အိပ်ဖို့ကလည်း ကျွန်မက ကျောင်းဆရာမ ဆိုတော့ ကျောင်းမှာ စာသင်ရ၊ အိပ်ဖို့ အချိန်လည်း မရှိ၊ နေရာလည်း မရှိ၊ အိပ်မပျော်တဲ့ ရက်တွေ များလာရင် ဒုက္ခဆရာ'

'ဆရာ ညညဘက် ရှုရှုကလည်း ခဏခဏ ထထပေါက် နေရတယ်၊ တစ်ညကို ရှု ၄-၅-၆ ဒါ ထပေါက်နေတာနဲ့ကိုပဲ အိပ်ရေးပျက်လိုက်တာ'

'ကျွန်မ ငိုက်ထဲက ကလေးက ညညဆို အရမ်းလှုပ်တာပဲ ဆရာ၊ အိပ်ပျော် နေရင် ငိုက်ထဲက အရမ်း တိုးလှုပ်နေတော့ အိပ်ရာကလည်း နိုးလာရော ပြန်အိပ်လို့လည်း မရတော့ဘူးဆရာ'

'ဆရာ ညည ကျွန်မ အိပ်တဲ့အချိန်ကျမှ ကလေးက ထထပြီး ဆော့နေ သလို ခံစားရတယ် ဆရာ၊ ဒီငိုက်ထဲက ကလေးကို ညဘက်မှာ အိပ်လို့ရအောင် လုပ်လို့ ရသလား'

'ဆရာ တစ်ညလုံး မျက်လုံးက ကြောင်နေတယ်၊ ငိုက်ထဲက ကလေးလေး လှုပ်ရှားနေတာကိုလည်း တစ်ချိန်လုံး သိနေသလိုပဲ၊ ကျွန်မ ဘေးက ယောက်ျား ရဲ့ ဟောက်သံကြီးကို တစ်ညလုံး ကြားနေရတာ နားငြီးလိုက်တာဆရာ၊ ကျွန်မ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ'

စသဖြင့် စသဖြင့် 'အိပ်မရတဲ့ ညတွေ' အကြောင်း တိုင်ချက်တွေ မျိုးစုံ ဖွင့်ပြီး ဆရာဝန်ကို နားပူကြပါလေရော။

ရုတ်တရက် ကြည့်လိုက်တော့ အိပ်မပျော်တာများကွာ ဘာ အရေးကြီးလဲ၊ ရေးကြီးခွင့်ကျယ် လုပ်စရာမလိုပါဘူးလို့ ထင်စရာ။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ သူ့ငိုက်ထဲက ရင်သွေးလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ညစဉ် အိပ်ရေးဝဝ အိပ် စက်ရဖို့ အလွန်ကို အရေးကြီးလှတယ်။ တစ်ညကို အနည်းဆုံး ရှစ်နာရီလောက် အိပ်စက်သင့်တယ်လေ။ ဒါတင် ဘယ်ကဦးမလဲ နေ့ခင်းဘက် ထမင်း စား သောက်ပြီးရင်လည်း နာရီဝက်၊ တစ်နာရီလောက်၊ တစ်ရေးလောက် မှေးစက် သင့်တာပေါ့။ မိမိရဲ့ ဝမ်းငိုက် ဝမ်းကြာတိုက်ထဲ ရင်သွေးကလေး တစ်ယောက် ကို သယ်ပိုးပြီး လွယ်ထားရချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရော စိတ်ဓာတ်မှာရော အပြောင်းအလဲ များစွာနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို ခံစားရတတ်တယ်။ ဒီလို အချိန်မျိုးမှာ တတ်နိုင်သလောက် အပန်းဖြေ အနားယူသင့်တာပေါ့။ အနားယူ

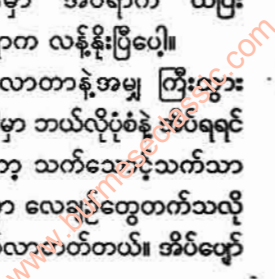
တဲ့ထဲမှာ 'အိပ်ရေးဝဝ' အိပ်စက်ရခြင်းလောက် လူကို အပန်းပြေပြီး အိပ်ရာတန်းထလာချိန်မှာ လန်းဆန်းတက်ကြွနေတာ ဘာများရှိဦးမှာလဲ။

မှန်ပါတယ်။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ရတာလောက် ဇိမ်ကျတာ မရှိသလို အိပ်စက်မပျော်ဘဲ မျက်လုံးအကြောင်သားနဲ့ မိုးစင်စင် လင်းရတာလောက် စိတ်ညစ်ညှဲ၊ ဒေါသထွက်၊ အလိုမကျ သောကရောက်ရတာရော ရှိဦးမလား။ စိတ်ညစ်စရာ။

ဒီတော့ ဘာကြောင့်များ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေ အိပ်မပျော်ဖြစ်ရတာလဲ။ အိပ်ပျော်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ။ လွယ်ပါတယ်ကွာ အိပ်မပျော်ရင် အိပ်ဆေးသောက်လိုက်ပေါ့ကွ လို့များ ခပ်ပေါ့ပေါ့ ခပ်မိုးမိုး အကြံပေးချင်လေမလား။ အဲဒီလောက် မလွယ်ဘူး ကိုယ့်လူ။ အိပ်ဆေးဆိုတာ စွဲတတ်တယ်။ မသောက်သင့်... ဒီလို ပြောတော့ အိပ်ဆေး မသောက်ရရင် ဘာဆေးတွေ သောက်ရမှာလဲ။ အိပ်ပျော်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆရာရယ်လို့ မေးလာကြပြန်ရော။

အိပ်စက်မပျော်တဲ့ ပြဿနာဟာ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် လရင့်လာချိန်မှာ ပိုပြီး အဖြစ် များတတ်တယ်။ မိခင်တွေ အိပ်မပျော်တိုင်း ပြောတဲ့စကားက ဗိုက်ထဲက ကလေးက အရမ်း တိုးတော့ လန့်လန့်နိုးတော့တာပေါ့။ ဟုတ်တယ်လေ။ အားပါးတရ အိပ်မောကျနေတုန်း ကိုယ့်ဗိုက်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ခြေထောက်နဲ့ ဆောင့်ကန်လိုက်ရင် ဆက်ပြီး အိပ်နိုင်ပါဦးမလား လန့်နိုးပြီပေါ့။ ကလေးက ကိုယ်ဝန် လရင့်လာချိန်မှာ ကြီးထွားလာပြီ။ ပြီးတော့ သူက အိပ်လိုက်၊ အိပ်ရာက နိုးရင် ဆော့ကစားလိုက်၊ လသားကလေးတွေ ပုခက်လေးထဲ ထည့်ထားရင် ကြည့်ပါလား။ အိပ်ပျော်နေရင်တော့ ငြိမ်လို့။ နိုးထလာတာနဲ့ ခြေကားရား လက်ကားရားနဲ့ ကန်ကျောက်တော့တာပဲ မဟုတ်လား။ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲက ကလေးလေးဟာလည်း ဒီလိုပဲပေါ့။ အမေ အိပ်နေသလား။ အမေ ညဘက် အနားယူနေတယ်။ ငါတော့ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေမှပဲ ဆိုတဲ့ အတွေး ဘယ်လိုရှိနိုင်မှာလဲနော်။ အမေ အိပ်မောကျချိန်မှာ အိပ်ရာက ထပြီး ခြေထောက်နဲ့ ကန်၊ လက်သီးနဲ့ ထိုး၊ အမေအိပ်ရာက လန့်နိုးပြီပေါ့။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ကိုယ်ဝန် လရင့်လာတာနဲ့အမျှ ကြီးလွှားဖောင်းကားလာတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကြီးကြောင့် အိပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ အိပ်ရရင် အဆင်ပြေမလဲဆိုတာ မသိတော့ဘူး။ ပုံစံမကျတော့ သက်သောင့်သက်သာ မရှိတော့ဘူး။ တစ်ခါတစ်ခါ လဲလျောင်းလိုက်ချိန်မှာ လေချဉ်တွေတက်သလို ဖြစ်ပြီး ရင်ခေါင်းမှာ ပူလောင်တဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အိပ်ပျော်



မယ်မှ မကြံသေးဘူး။ လေချဉ်တွေ တက်ပြီး ရင်ဘတ်တွေ ပူလောင်တဲ့ ဝေဒနာ နဲ့ လန့်နိုးလာတာတွေ ရှိတတ်တယ်။

တချို့ကျတော့ အိပ်ရာထဲဝင်လို့ အိပ်ပျော်ခါစ ရှိသေးတယ်။ ရှူရှူ ပေါက်ချင်တဲ့ ဆန္ဒက တားမနိုင် ဆီးမရ ပေါ်လာတာနဲ့ လန့်နိုးရော။ ထမပေါက်လို့ကလည်း မဖြစ်။ ထပြီးပေါက်နေပြန်တော့လည်း ဗိုက်ကြီး တစ်လုံးသယ်ပြီး ထရပြုရတာ လွယ်တာ မဟုတ်။ တစ်ညတစ်ည ရှူရှူ ထပေါက်နေရတာနဲ့ပဲ ကောင်းကောင်း အိပ်ရတယ်ကို မရှိတော့ဘူး။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း အိပ်ပျော်နေရင်း တစ်ကိုယ်လုံး ပူသလိုလိုနဲ့ ချိန်းခဲနဲ့ ရှိန်းခဲနဲ့ ဖြစ်လာမယ်။ ချွေးတွေ ထွက်လာမယ်။ ပြီးရင် လန့်နိုးလာရော။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ယန္တရားက ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း မျက်လုံးလေးမွှေးမှိတ်ပြီး အိပ်ပျော်မယ် ကြံရုံရှိ သေးတယ်။ အိပ်မက်ဆိုးတွေ မက်ပြီး အိပ်မက်ထဲမှာ ကလေးမွှေးဖို့ ဗိုက်နာ လာမယ်။ မွေးရင်း ဖွားရင်း နာလွန်းလို့ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေကျမယ်။ ပြီးရင် လန့်နိုးတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် အိပ်မပျော်တဲ့ မိခင်တွေမှာ ဘာကြောင့် အိပ်မပျော်တာလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် အကြောင်းမျိုးစုံကို တွေ့ရမှာပဲ။ တစ်ခါတလေ ကျတော့လည်း ဘာအကြောင်းကြောင့်မှန်း မသိလောက်အောင်ကို သူ့အလိုလို မျက်စိကြောင်နေတာ ဖြစ်တတ်တယ်။

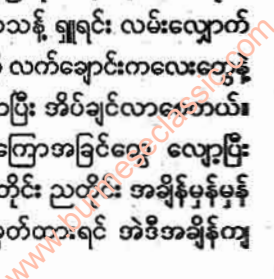
ကိုင်း . . . မိခင်တစ်ယောက် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ရအောင် ဘယ်လိုတွေ လုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။ အိပ်ဆေးတွေ သောက်လိုက်ရင် အိုကေပြီ မဟုတ်လား ဆရာလို့ မေးနိုင်တယ်။ ‘နိုး၊ နိုး’ အိပ်ဆေးကိုတော့ လုံးဝ အားမပေးဘူးဗျို့။ အိပ်ဆေးတွေရဲ့ သဘောက လတ်တလော အိပ်မပျော်တဲ့ ပြဿနာကိုတော့ ဖြေရှင်းပေးသလိုလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ဟာ လိုတာထက် ပိုပြီး သွေးထဲမှာ ကြာမြင့်စွာ ကျန်ရစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာက နိုးထလာတဲ့အချိန်မှာ ကြည်ကြည်လင်လင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိဘဲ ခေါင်းထဲမှာ ရိဝေရိဝေနဲ့ နေလို့ မကောင်းဘူး။ ခေါင်းမူးသလို၊ ခေါင်းကိုက်သလို ဘာကိုမှလည်း ကောင်းကောင်း အာရုံစိုက်လို့ မရတော့ဘဲ ယောင်ချာချာ ဖြစ်နေတတ်ပြန်တယ်။

ဒါတင်ဘယ်ကပါမလဲ။ အိပ်ဆေးတွေရဲ့ သဘာဝက စွဲလမ်း စေတတ်တယ်။ ဒီည အိပ်ဆေးသောက်ပြီး အိပ်မှ အဆင်ပြေရင် နောက်ညမှာလည်း အိပ်ဆေး မသောက်ရင် အိပ်မပျော်တော့ဘူး။ ဆေးစွဲသွားတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ဆေးယဉ်သွားတတ်တယ်။ သဘောက ကြာလာရင် ဆေးမတိုးတော့တာမျိုး၊ တစ်လုံးနဲ့ အိပ်ပျော်ရာက နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး၊ လေးလုံး စသဖြင့် ဆေးကို တိုးပြီး သောက်ရတာမျိုးတွေ ကြုံရတတ်တယ်လေ။

ပြီးတော့ မိခင်မှာက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ရှိတာမဟုတ် သူ့သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးဟာ သူ့ရဲ့ ဗိုက်ထဲက ကလေးဆီကို ရောက်သွားရော။ ကလေးလေးပါ နေ့စဉ် အိပ်ဆေးတွေ သောက်နေတဲ့ စွဲနေတတ်တဲ့ သဘောမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကလေးကလည်း အိပ်ဆေးတွေ သောက်ပြီး အဲဒီ ဆေးအရှိန်နဲ့ တစ်နေ့လုံး အိပ်ပျော်နေရင် မိခင်ရဲ့ စိတ်ထဲ ကလေး သိပ်မလှုပ်တော့ပါလားလို့ ခံစားရပြီး စိတ်ပူလာတတ်တယ်။ ဘာကြောင့်များ ကလေး မလှုပ်ပါလိမ့်လို့ သို့လော သို့လောနဲ့ သောကတွေ ပွားလာရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်မပျော်တာနဲ့ အိပ်ဆေးကို လွယ်လွယ် မသောက်ပစ်လိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီတော့ ဆေးမသောက်ဘဲ အိပ်ပျော်အောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေကို ပြောပါဆိုရင်ကော။ ပထမဆုံး ညဦးပိုင်း၊ ညပိုင်းမှာ ကြိုတင်ပြီး သတိထားရမယ့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ ရှိပါတယ်။ ရှောင်ရန်ကတော့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ လက်ဖက်သုပ်၊ ကိုကာကိုလာ စတဲ့ ကဖိန်းဓာတ်ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ညပိုင်းမှာ မစား မသောက်သင့်ဘူး။ ပြီးတော့ ညဦးဘက်မှာ အစားအသောက်တွေကိုလည်း တနင့်တပိုးကြီး ဝအောင် မစားရဘူး။ အထူးသဖြင့် အဆီများတဲ့ အစာတွေ၊ ဆီကြော်စာ၊ အရမ်းပူ၊ အရမ်းစပ်တဲ့ ငရုတ်သီးများတဲ့ အစာတွေ ရှောင်ပါ။

ဖြစ်သင့်တာက 'နွားနို့' ပူပူနွေးနွေးလေးတစ်ခွက်လောက် ညဦးပိုင်း သောက်သင့်တယ်။ ညနေဘက် ထမင်းစားသောက်ပြီးရင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားအနေနဲ့ လေကောင်းလေသန့် ရှူရင်း လမ်းလျှောက်သင့်တယ်။ ညောင်းညာနေတဲ့ ခြံတွေ လက်တွေကို လက်ချောင်းကလေးတွေနဲ့ နှိပ်နယ်ပေးတာဟာလည်း အကြောတွေ လျော့လာပြီး အိပ်ချင်လာစေတယ်။ ပြီးရင် ရေနွေးနွေးလေးနဲ့ ရေချိုးသင့်တယ်။ အကြောအခြင်တွေ လျော့ပြီး ပျော့ပျောင်းလာမယ်၊ အိပ်လို့ကောင်းလာမယ်။ ညတိုင်း ညတိုင်း အချိန်မှန်မှန် အိပ်ရာဝင်သင့်တယ်။ ပုံမှန်အိပ်ရာဝင်ချိန် သတ်မှတ်ထားရင် အဲဒီအချိန်ကျ



သူ့အလိုလို မျက်လုံးမှေးစင်းပြီး အိပ်ချင်လာရော။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ 'Biological clock' ဆိုတာ ရှိတယ်။ သူ့အချိန်နဲ့ သူ ပုံမှန်လေး ဖြစ်သွားရင် ကိုယ်က အားစိုက်ထုတ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ သူ့အချိန်ရောက်ရင် အလိုလိုအိပ်ချင်လာမယ်။ အချိန်ကျရင် သူ့အလိုလို နှိုးစက်မလိုဘဲ နိုးလာမယ်။

အိပ်ခါနီး အဝတ်အစားကို ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ အေးမယ့် ချည်ထည်ပွပွကို ရွေးပြီး ဝတ်သင့်တယ်။ ပြီးရင် မိမိရဲ့ အိပ်ခန်းဟာ အရမ်းပူတဲ့၊ အရမ်းဆူညံတဲ့ အခန်းမျိုး မဖြစ်သင့်ဘဲ အေးမြပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့ အခန်းမျိုး ဖြစ်သင့်တယ်။ အိပ်တဲ့ ခုတင်ဟာလည်း ကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းရှိရင် ပိုကောင်းတယ်။ မေ့ရာကလည်း မပျော့လွန်း မမာလွန်း အနေတော်လေး ဖြစ်သင့်တယ်။

အိပ်တဲ့အခါမှာလည်း အိပ်တဲ့ ပုံစံက အရေးကြီးတယ်။ ပက်လက်ကြီး မအိပ်သင့်ဘူး။ ခေါင်းရင်းဘက်ကို ခပ်မြင့်မြင့်ထား (ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့်လေး အုံးပြီး) အိပ်သင့်တယ်။

ပြီးရင် သက်သက်သာသာနဲ့ ဘေးစောင်းပြီး အိပ်သင့်တယ်။ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးကို စောင်းအိပ်နေတဲ့ ပိုက်အောက်မှာ နောက်တစ်လုံးကို ပေါင်နဲ့ ခူးကြားထဲ ညှပ်ထားပြီး အိပ်ရင် ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရှိတတ်တယ်။ ဖြေလျော့ပြီး သက်သာတဲ့ အနေအထားနဲ့ အိပ်ရင် ပိုပြီး အိပ်ပျော်လွယ်တယ်။

ပြီးတော့ အိပ်ခါနီး သာယာညင်းပျောင်းတဲ့ တေးဂီတ အေးအေး ချမ်းချမ်း ကလေးတွေကို တိုးတိုးလေး ဖွင့်ထားသင့်တယ်။ မီးအလင်းရောင်တွေကိုပိတ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖြေလျော့ထားသင့်တယ်။ ပြီးတော့ အသက်ကလေးကို မှန်မှန်ရှုပြီး တရားဓမ္မ ဝါသနာ ပါတဲ့သူက နှာခေါင်းထဲကို လေဝင်သွား ထွက်သွားတာလေးကို သတိကလေးနဲ့ အသာလေး ဖြေလျော့ပြီး မှတ်နေမယ်။ ပူပန်သောကတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ ဘာတစ်ခုမှ အိပ်ရာထဲ သယ်မလာမိစေနဲ့ပေါ့။ ဘာမှ မစဉ်းစားနဲ့။ အသာလေး စိတ်လျော့ထားပြီး အသက်မှန်မှန်လေးရှု။ အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို နည်းလမ်းတွေသုံးပြီး အိပ်ပေမယ့် ဘယ်လိုမှ အိပ်လို့ မရဘူးဆိုရင်တော့ အိပ်မပျော်ပျော်အောင် အတင်းအကျပ် မကြိုးစားသင့်ပါဘူး။ ကြိုးစားလေ စိတ်တွေ ပိုတင်းကျပ်ပြီး ပိုဆိုးလေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါကျ အိပ်ရာထဲ အတင်းပေတေပြီး အိပ်ဖို့ မကြိုးစားနဲ့။ အိပ်ရာက ထ ရေ သို့မဟုတ် နွားနို့ကလေး နည်းနည်းသောက်၊ စာအုပ်ကလေး တစ်အုပ်ဖတ်၊ စိတ်အရမ်း မတင်းကျပ်ဘဲ ဖြေလျော့ထား။ အရေးကြီးတာက ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရော အနားယူဖို့

လိုတာပါ။ အိပ်မပျော်တာ ရက်တွေ ကြာလာပြီဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ဝင် ဆွေးနွေးသင့်တယ်။ အကူအညီ တောင်းသင့်တယ်။

ညဘက် အိပ်မပျော်ရင် နေ့ခင်းဘက် တစ်ရေးလောက် ပြန်ပြီး အိပ်စက် သင့်တယ်။

‘အိပ်မပျော်လျှင်’

ဖြေလျှော့ နှိပ်နယ်
စိတ်လျှော့ကွယ် . . .
ညင်းပျောင်း ဂီတ
နားထောင်မယ် . . .
ရေနွေးစိမ်လို့
ရေချိုးမယ် . . .
နွားနို့ သောက်စို့ကွယ် . . .

လူတစ်ယောက်အတွက် အကောင်းဆုံး အနားယူခြင်းဟာ ‘အိပ်စက်ခြင်း’ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်လောင်းတိုင်း အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် ကောင်းစွာ အနားယူနိုင်ကြပါစေ။



အခန်း [၁၅]

မူးပျက်



အခန်း [၁၅]

မူးမိုက်

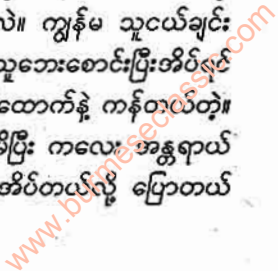
- ဆရာရေး ကျွန်မတို့ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဝတ္ထုတွေထဲ ကြည့်ဖူး၊ ဖတ်ဖူးတာ တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုခုမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူတွေများတဲ့နေရာ တစ်ခုခုမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မင်းသမီးက ရုတ်တရက် မူးခနဲ မိုက်ခနဲ ဖြစ်ပြီး လဲကျသွားရော၊ ဘေးက မင်းသားက အမြန်ဆုံး လှမ်းပြီး ဆွဲဖမ်းထားလိုက် ပြီး ဝိုင်းပြုစုကြ၊ နောက်ဆုံး ဆရာဝန်က မင်းသားကို ဝမ်းသာအားရ ပြောမယ်လေ 'ခင်ဗျား မိန်းမ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာဗျ' ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ အပြင်မှာရော ရုပ်ရှင်ထဲမှာလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ မူးမိုက် လဲကျ တတ်ပါသလား။ အန္တရာယ်ရော ရှိပါသလားဆရာ။
- ဟုတ်တယ် မနန်းရေး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေဟာ တစ်ခါ တလေကျရင် မူးခနဲ မိုက်ခနဲ ဖြစ်ပြီး လဲကျတတ်ပါတယ်။ အဲသလို လဲကျ တော့မှ ဆရာဝန်ဆီ ရောက်ပြီး သေချာ မေးမြန်းစစ်ဆေးတဲ့အခါ သူ့မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေမှန်း သိရတတ်တယ်။ (မူးမိုက်လဲကျတိုင်း ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်လို့ တရားသေတော့ တွက်လို့မရ။ မူးမိုက်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ အများကြီး ရှိနိုင်သေးတာကိုး) ဘေးမှာ လူတွေရှိ နေရင်တော့ ကိစ္စမရှိဘူးပေါ့။ တစ်ယောက်တည်း မူးခနဲ မိုက်ခနဲ သတိလစ် လဲကျရင် ခေါင်းနဲ့ ခြေကြီး ပေါ်က တစ်ခုခုနဲ့ ဆောင်မိပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေ ရတတ်တယ်။ ဥပမာ လှေကားထိပ်မှာ ရပ်နေတုန်း မူးမိုက်လဲကျရင်၊ လှေကားလစ်တွေတနေ ပြုတ်ကျပြီး အဆင်မသင့်ရင် အသက်အန္တရာယ်ဘောင် ဖြစ်နိုင်တာ ပေါ့ဗျာ။ တစ်ခါတလေ ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ရတဲ့ ကိစ္စကလေးဟာ

အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့၊ အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ အဖြစ်ကြီးတွေ အထိတောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်လို့ ပြောလို့ ရတာပေါ့။

● ဟုတ်လား ဆရာ။ ဒီလို မူးမိုက်တာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ ဆရာ။ ဘယ်လို အခါမျိုးမှာ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်ပါသလဲ။

○ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ၊ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။ သွေးထဲ ပရိုဂျက်စတီရုမ်း ဟော်မုန်းတွေ များလာလို့ သွေးကြောတွေကလည်း ကျယ်ပြန့်လာတယ်။ တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာတဲ့ ကလေးနဲ့ သားအိမ်ဆီကိုလည်း သွေးတွေ ပိုပြီး ပို့ပေးရတာတွေ များလာတယ်။ အထူးသဖြင့် အကြာကြီး မတ်တတ် ရပ်တဲ့ မိခင်တွေ၊ အကြာကြီးထိုင်တဲ့၊ အိပ်တဲ့ မိခင်တွေမှာ သွေးတွေ အများစုက ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်း ခြေထောက်တွေ မှာရယ်၊ သားအိမ်ထဲ အချင်းထဲ ကလေးဆီမှာရယ် စုနေတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ ဆတ်ခနဲ ထပြီး မတ်တတ်ရပ်လိုက်ရင် ရုတ်တရက် မြင့်တက်သွားတဲ့ ဦးခေါင်း နေရာကို သွေးအရောက်အပေါက်နည်းသွားတော့တာပေါ့။ အောက်ပိုင်းမှာ စုနေတဲ့ သွေး တွေဟာ ရုတ်တရက်ဆိုရင် နှလုံးကို ပြန်ရောက်ဖို့၊ နှလုံးက နေ ဦးနှောက်ကို ညှစ်ပြီး သွေးတွေ ပို့ပေးဖို့ အချိန်နည်းနည်း စောင့်ရတတ် တယ်။ အချိန်သိပ်နည်းရင် ဦးနှောက်ကို သွေးအလုံအလောက် မရောက် တော့ဘဲ အောက်စီဂျင် နည်းသွားတာကြောင့် မူးခနဲ မိုက်ခနဲ ဖြစ်ပြီး လဲကျသွားရတာပါ။ အောက်ကို လဲကျသွားတော့မှ ဦးနှောက် ကလည်း အောက်ကို မြေကြီးနဲ့ နီးနီးကို ရောက်သွားပြီး သွေးအလုံအလောက် ပြန်ရလာမှာပေါ့။ ဒါဟာ ရုတ်တရက် ရပ်တဲ့အချိန်မှာ ဦးနှောက်ကို သွေး အရောက် နည်းသွားတာကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝကျကျ တုံ့ပြန်မှုတွေပဲ ဖြစ်တယ် မနန်းရေ။

● အကြာကြီးထိုင်တာ၊ မတ်တတ်ရပ်တာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ ဆရာ။ ပက်လက်လှန်ပြီး အိပ်တာကို မေးပါရစေဦး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ အိပ်တဲ့အခါ ဘယ်လို အိပ်ရင် ကောင်းတာလဲ။ ကျွန်မ သူငယ်ချင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ သူ့ဘေးစောင်းပြီးအိပ်ရင် ကလေးကို ပိုဖိမိပြီး ပိုတိုးတယ်။ အထဲက ခြေထောက်နဲ့ ကန်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဘေးစောင်းအိပ်ရင် ကလေးကို ဖိမိပြီး ကလေး အန္တရာယ် ရှိမှာစိုးလို့ သူကတော့ ပက်လက်ပဲ လှန်ပြီး အိပ်တယ်လို့ ပြောတယ် ဆရာရေ။ အဲဒါ မှန်ရဲ့လား။



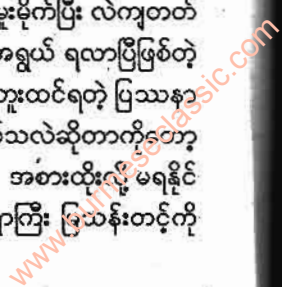
○ လုံးဝကို မှားပါတယ် မနန်းရေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ၊ အထူးသဖြင့် ဗိုက်က ပိုပြီး ပူလာတဲ့၊ လရင့်လာတဲ့အခါမှာ မိခင်တွေဟာ အိပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်တော့မှ ပက်လက်ကြီး လှန်ပြီး မအိပ်သင့်ပါဘူး။ ဘေးတစ်ဖက်ကို ဟိုဘက် စောင်းအိပ်လိုက်၊ ညောင်းလာရင် ဒီဘက်စောင်းအိပ်လိုက်နဲ့ တစ်ဖက်ဖက်ကို စောင်းပြီး အိပ်သင့်ပါတယ်။ ဘေးစောင်းပြီး အိပ်ရင် ကလေးကို ဖိမိတယ်ဆိုတာ လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးဟာ အမိရဲ့ သားအိမ်ထဲက ရေမြှော့ရည်တွေထဲမှာ ပေါလော့မော့နေတာ။ ရေအိတ် လေးထဲမှာ ရေတွေ ပတ်လည်ဝိုင်းပြီးနေတာ ဖြစ်တယ်။ သူ့ကို တိုက်ရိုက် ထိခိုက်ဖို့ ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ရေတွေက ကြားထဲက သဘာဝ အလျောက် ကြားခံပေးထားတယ်။ ဒီတော့ ဘေးစောင်း အိပ်ရုံနဲ့ ကလေးကို ဖိမှာတို စိတ်မပူပါနဲ့။ ပက်လက်ကြီး အိပ်တာကမှ အန္တရာယ်ကြီးတာ မနန်းရ။ ဒီလိုလေ ပက်လက် လှန်ပြီးအိပ်ရင် ကြီးထွားလာတဲ့ ကလေးလေးရှိနေတဲ့ သားအိမ်လုံးကြီးဟာ မိခင်ရဲ့ ကျောရိုးကြီးတွေပေါ် သူ့ရဲ့ အလေးချိန်နဲ့ ဖိအားပေးတော့တာပဲ။ မိခင်ရဲ့ ကျောရိုး ရှေ့မှာ 'Inferior Vena Cava' ခေါ်တဲ့ သွေးပြန်ကြောမကြီး ရှိနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း တစ်ခု လုံးက သွေးတွေဟာ ဒီသွေးပြန်ကြောကြီးကတစ်ဆင့် နှလုံးဆီကို ပြန်သွား တယ်။ ဒီသွေးတွေ နှလုံးကိုရောက်တော့မှ နှလုံးက ပြန်ပြီး ညှစ်ထုတ်ရ တာ။ အဲဒီ ခန္ဓာဗေဒသဘောကို အရင်ဆုံး နားလည်ပြီးမှသာ ကျွန်တော် အခုပြောတာကို နားလည်မယ်။ ပက်လက်လှန်ပြီး အကြာကြီး အိပ်ရင် သားအိမ်ကြီးဟာ သွေးပြန်ကြောကြီးကို ပြားသွားအောင် အကြာကြီး ဖိပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ မှာ သွေးပြန်ကြောကြီးဟာ သွေးတွေ မသွားနိုင် တော့ဘဲ ပိတ်ဆို့သွားပါလေရော။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းက နှလုံးဆီ ပြန်ရောက်ရမယ့် သွေးတွေ အားလုံးဟာ လမ်းခရီးမှာ ပိတ်ဆို့သွားပြီမို့ နှလုံးဆီ ပြန်သွားလို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ နှလုံးကို သွေးတွေအရောက် နည်းလာတယ်။ နှလုံးကို ရောက်တဲ့ သွေးနည်းပြီ ဆိုရင် နှလုံးကနေ ပြန်ပြီးထွက်တဲ့ သွေးကလည်း နည်းပြီပေါ့။ မိုးကောင်းကောင်းမရွာလို့ ရေကန်ထဲ ရေမရှိရင် ဒီရေကန်ကို မှီပြီး ရေသောက်ရမယ့် လူတွေ ရေငတ်ကုန်မှာပေါ့ မနန်းရာ။

နှလုံးကနေပြီး ညှစ်ထုတ်လို့ ထွက်လာမယ့် သွေးတွေ နည်းသွားမယ်။ သွေးပေါင်လည်း ကျသွားမယ်။ အဲသလို ပက်လက်လှန်ပြီး အိပ်လို့ သွေးပေါင် (သွေးဖိအား) Blood Pressure ကျတာကို ဆေးပညာ

စကားနဲ့ 'Supine Hypotension Syndrome' လို့ ခေါ်တယ်။ သွေးပြန်ကြောကြီးကို ဖိမိလို့ ဖြစ်တာမို့ 'Inferior Vena Cava Syndrome' လို့လည်း ခေါ်ကြတယ် မနန်းရေ။ ဒီနေရာမှာ ကြောက်စရာ ကောင်းတာဟာ ကလေးဆီသွားနေတဲ့ သွေးတွေ နည်းသွားတာပါပဲ။ ကလေးလေးဟာ မိခင်ရဲ့ နှလုံးက ထွက်လာတဲ့ သွေးတွေကို အချင်းက တစ်ဆင့် ချက်ကြီးထဲကို ဖြတ်ပြီး ရယူလို့ အသက်ရှင်နေရတာ။ မိခင်ရဲ့ နှလုံးက ထွက်လာတဲ့ သွေးပမာဏ နည်းသွားတာနဲ့ သူ့ဆီရောက်တဲ့ သွေးလည်း နည်းသွားတယ်။ အဲဒီလို အကြာကြီး သွေး အရောက်နည်း မယ်ဆိုရင် ဒီကလေးလေးရဲ့ အသက် အန္တရာယ်တောင် ရှိလာနိုင်တာပေါ့။ မိခင်မှာဆိုရင်လည်း သွေးပေါင်ကျမယ်။ မူးမယ်။ အဲဒီ အချိန်မျိုးမှာ ရုတ်တရက် ထပြီး မတ်တတ်ရပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် နဂိုကမှ သွေးပေါင်ကျ နေချိန်ဆိုတော့ ရုတ်တရက် အမြင့်ကြီးကို ရောက်သွားတဲ့ ဦးခေါင်း (ဦးနှောက်) ဆီကို သွေးတွေ အလုံအလောက် ရအောင် ညှစ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ အချိန်မျိုးမှာ မူးမိုက်ပြီး သတိလစ် လဲကျသွားတတ်တော့တာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတဲ့အခါ မှာ မှတ်လက်ကြီး လှန်ပြီး မအိပ်သင့်ပါဘူး။ ဘေးဘက်ကို စောင်းပြီး အိပ်သင့်ပါတယ် မနန်းရေ။

● ဟုတ်ကဲ့၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။ ကျွန်မတို့က ဘေးစောင်း အိပ်တာ မှားတယ်၊ ပက်လက်အိပ်တာ ပိုကောင်းတယ်လို့ တစ်လျှောက်လုံး ထင်နေခဲ့တာ။ အခုလို ဆရာ သေချာ ရှင်းပြလိုက်တော့မှပဲ ဘေးစောင်း အိပ်သင့်ပါလား ဆိုတာ သိရတော့ တယ်။ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းကိုလည်း ပြောပြလိုက်ပါ့မယ် ဆရာ။ ဒီလို မူးမိုက်ပြီး လဲကျတတ်တဲ့ အန္တရာယ်က ကင်းဝေးအောင် မိခင်တွေ ဘယ်လို နေထိုင် ပြုမူရမယ်ဆိုတာ ပြောပြပါဦး ဆရာ။

○ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှတင် မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ မူးမိုက်ပြီး လဲကျတတ်တဲ့ ပြဿနာဟာ လူတိုင်းနဲ့ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ် ရလာပြီဖြစ်တဲ့ လူတွေ အားလုံးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဘာမှမဟုတ်ဘူးထင်ရတဲ့ ပြဿနာလေးဟာ ဘယ်လောက်တောင် အန္တရာယ်ကြီးတတ်သလဲဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ စာပေ ချစ်မြတ်နိုးသူတိုင်း ဘယ်လိုမှ အစားထိုးလို့ မရနိုင်လောက်အောင် ချစ်ခင်လေးစားရတဲ့ စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်သန်းတင့်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ ဥပမာလေးကိုပဲ ပေးချင်ပါတယ်။



သူဟာ မနက်အစောကြီးအိပ်ရာက ရုတ်တရက် အထ လှေကားထိပ်မှာ မူးမိုက်လဲကျပြီး ရုတ်တရက် အသက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာ မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ဒီလိုမျိုး ရုတ်တရက် မူးမိုက်လဲကျတဲ့ အန္တရာယ်က ကာတွယ်နိုင်ဖို့ စနစ်တကျ ပြုမူနေထိုင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ အိပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်တော့မှ ပက်လက်ကြီး လှန်ပြီး မအိပ်သင့်ပါဘူး။ ဘေးကို စောင်းပြီး အိပ်သင့်ပါတယ်။ ပက်လက်ကြီးအိပ်ရင်း ရုတ်တရက် မူးလာခဲ့ရင် ဘေးတစ်ဖက်ကို စောင်းလိုက်ပါ။ အကြာကြီးရပ်တာတို့၊ အကြာကြီး ထိုင်တာတို့ကိုလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အကြာကြီးရပ်၊ ထိုင်ရင်လည်း ဦးနှောက်ကို သွေးရောက်တာ နည်းပြီး မူးမိုက်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် အကြာကြီး ထိုင်ပြီး၊ ရပ်ပြီး အလုပ်လုပ် ရတဲ့သူတွေဟာ မကြာ မကြာ လှဲအိပ်ပြီး အနားယူပေးရတယ်။ ရပ်နေရင်း ရုတ်တရက် မူးမိုက်သွားခဲ့ရင် လည်း အမြန်ဆုံး ထိုင်ချလိုက်ပါ။ လှဲချလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဘေးစောင်း အိပ်နေလိုက်ပါ။ အဲဒါဆိုရင် ဦးနှောက်ကို သွေးအမြန်ဆုံး ပြန်ရောက်ပြီး မူးမိုက်တာ သက်သာ သွားပါလိမ့်မယ်။ အသက်ဝဝရှူရှိုက် လေကောင်းလေသန့် ရှူပေးတာဟာလည်း အင်မတန် ကောင်းမွန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုပါပဲ။ လူတွေ သိပ်ထူထပ်၊ ဖုန်တွေ ထူတဲ့နေရာတွေ၊ ဆေးလိပ် မီးခိုးငွေ့တွေ များတဲ့နေရာတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့် တယ်။ လူထူ ဖုန်ထူ မီးခိုးငွေ့တွေကြားထဲ ရောက်သွားခဲ့ရင် လေကောင်းလေသန့် မရတာကြောင့် အလွယ်တကူနဲ့ပဲ မူးမိုက်ပြီး လဲကျတတ်တာပေါ့။ လေကောင်း လေသန့်ရအောင်၊ အသက်ဝဝ ရှူရှိုက်နိုင်အောင် အင်္ကျီ အဝတ် အစားကိုလည်း ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ ပွပွလေး လေဝင်လေထွက် ကောင်းမယ့်၊ အေးမြမယ့် အသားမျိုး ရွေးချယ်ပြီး ဝတ်ဆင်ရမယ်။ နေ့စဉ်မှန်မှန် လမ်းလျှောက်ပြီး လေကောင်း လေသန့် ရှူရှိုက်ရမယ်။ ကျန်းမာနေတဲ့ ညီညွတ်မျှတအောင် စားသောက်နေထိုင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ ဒီနေရာမှာ ဆရာဦးမောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်တု) သူ့နာမည်ကျော် ကျန်းမာရေး စာအုပ်ကလေးထဲက ကျွန်တော်လည်း အင်မတန် နှစ်ခြိုက်တဲ့ စကား လက်ဆောင်လေးကိုလည်း ပေးချင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ အိပ်ရာက ထတဲ့အချိန်မှာ ရုတ်တရက်ကြီး ဆတ်ခနဲ မတ်တတ် မရပ်လိုက်ဖို့ပါပဲ။ အဲသလို ရပ်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝ အလျောက် ဦးနှောက်ကို သွေးပို့ပေးတဲ့ အရှိန် မရသေးတာကြောင့် မူးမိုက်

လဲကျတတ်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာက နိုးနိုးချင်း အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေရင်း စက္ကန့် ၃၀ လောက် အသက်ဝဝလေးရှူရှိုက်ပြီး ဆက်အိပ်နေသင့်တယ်။ ပြီးတော့မှ အသာလေးထိုင်၊ ခြေထောက်ကို ခုတင်အောက် ချရက်နဲ့ စက္ကန့် ၃၀ လောက် အသက်ဝဝလေး ရှူရှိုက် လုပ်သင့်တယ်။

ပြီးတော့မှ ဖြည်းဖြည်း မတ်တတ်ရပ် သင့်တယ်။ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ် ချိန်မှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အကြာကြီး ထိုင်နေရာက ရုတ်တရက် ဝုန်းခနဲ စိတ်မြန် လက်မြန် မရပ်သင့်ဘူး။ ဖြည်းဖြည်း အချိန်ပေးပြီး ထသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ နံနက်စောစော တစ်ခါ၊ ညနေစောင်းမှာ တစ်ခါ နာရီဝက်လောက် လေကောင်းလေသန့် ရတဲ့နေရာမှာ လမ်းလျှောက်ရင်း အသက်ကို ဝဝကြီး ရှူရှိုက်သင့်ပါတယ်။ ဒါတင်မက သေးဘူး။ နေ့လယ်ခင်း ထမင်းစားပြီးချိန်မှာလည်း နာရီဝက်လောက် အိပ်ရာထဲ တစ်နေ့အိပ် လဲလျောင်းသင့်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ရုတ်တရက် မူးမိုက်ပြီး လဲမကျအောင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှုတတဲ့ နေထိုင်ပြုမူနည်းကလေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တောင် ဟောပြောပွဲမှာတုန်းက ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လင်္ကာလေး စပ်ထားခဲ့သေးတယ်လေ။ အဲဒီ လင်္ကာကတော့ -

ပက်လက် မအိပ်
တေးစောင်း အိပ်
ချောင်ချောင်ဝတ်ပါဟေ့။
ဝဝရှူကွ . . .
ဖြည်းဖြည်းထ . . .
ကြာကြာမရပ်ရ။ တဲ့

ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ။ ကျွန်မတို့ အားလုံး ဒီ အကြံပေးချက်ကလေးကို လိုက်နာကြမယ် ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုမို ပြည့်စုံလာမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ခုလို ရှင်းပြတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။



အခန်း [၁၆]

ဣန္ဒြေတက်၊ သွေးကြောထုံး



အခန်း [၁၆]

ကြွက်တက်၊ သွေးကြောထုံး

- ဆရာရေ မနေ့က အိမ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဧည့်သည်တစ်ယောက် လာတည်းတယ်။ မနေ့ညက အိပ်နေတုန်း 'ကြွက်တက်လို့ လာကြပါဦး' အော်လို့ သူ့အိပ်ရာကို ပြေးရသေးတယ်။ ကျွန်မက ကြွက်တက်တယ် ဆိုတော့ အိပ်ရာထဲထိ တက်လာတဲ့ ကြွက်ကို ရိုက်ဖို့ တုတ် တစ်ချောင်း တောင် ယူသွားသေးတယ်။ သူ့ဆီရောက်မှာ ခြေထောက်ကိုဖိပြီး အော်နေ တာ တွေ့ရပါရော။ ကျွန်မမှာ ယူသွားတဲ့ တုတ်ကြီး ကိုင်ပြီး ဘာလုပ်ရမှန်း မသိ ဖြစ်နေတာပေါ့။ နောက်မှ ခြေသလုံး ကြွက်တက်တာ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါနဲ့ တုတ်ကြီး ပစ်ချပြီး ခြေသလုံးကို နှိပ်ပေးရတော့တာပေါ့။ ခဏ လောက် ကြာတော့မှ သက်သာသွားတယ် ဆရာရေ။ သူ မကြာ မကြာ ကြွက်တက်တတ်တယ်လို့ ပြောတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေဟာ ဒီလို ကြွက်တက်တာဟာ ပုံမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဘာတွေများ ချွတ်ယွင်း လို့လဲ။ မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရမယ်၊ ဖြစ်လာရင်ကော ဘယ်လို ဆေးကုရမယ် ဆိုတာ ပြောပြပါဦးဆရာ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလမှာ ကြွက်တက်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်ကို အပြတ် များတဲ့ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်တယ် မနန်းရေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံကနေ ထက်ဝက်လောက်မှာကို တွေ့ရတတ်သတဲ့။ ချွတ်တုတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကို နာကျင်တတ်တာမို့ တော်တော်ခံရခက်တဲ့ ဝေဒနာ လို့ ပြောရမှာပါ။ များသောအားဖြင့် ခြေထောက်မှာ ခြေသလုံးကြွက်သား တွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ညဘက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်

တယ်။ ညကြီးထပြီး အော်ငိုရလောက်အောင်ကို တချို့ မိခင်လောင်းတွေ ခမျှာ နာကျင် ခံစားကြရတယ်။ ဒါဟာ ရောဂါကြီးတစ်ခုလား ဆိုတော့ လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှာ ကြွက်တက် ရတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုလည်း ဘယ်သူကမှ တိတိကျကျ မပြောနိုင်ကြဘူး။ တချို့ကတော့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဒီလိုဖြစ်တယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆ ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထင်ရုံပါပဲ။ သက်သေ သာဓက မပြနိုင် တာမို့ အားလုံးကတော့ လက်မခံကြပါဘူး။ ကြွက်တက်ပြီ ဆိုရင်တော့ အရမ်းကြီး စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ဖို့ မလိုပါဘူး။ ကြွက်တက်တာနဲ့ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်ပေါ် အပြားလိုက် နင်းချလိုက်ပြီး ခြေမနဲ့ ခြေချောင်းလေးတွေကို အပေါ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ဆွဲယူပြီး ကော့လိုက်ရမယ်။ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဆန့်ထုတ်လိုက်တာပါပဲ။ ပြီးရင် အနားမှာရှိတဲ့ တစ်ဦးဦးက ခြေသလုံးကြွက်သားတွေကို နှိပ်နယ်ပွတ်သပ် ပေးရမယ်။ စိတ်ကို တင်းကျပ်မထားဘဲ ဖြေလျော့ ထားလိုက်ရမယ်။ ခဏကြာရင် နာကျင် တင်းတောင့်တာတွေ လျော့ကျသွားမှာပါ။ နာကျင် တာ သက်သာသွားပြီဆိုရင်တော့ လမ်းကလေး နည်းနည်း လျှောက်ပေးရ ပါမယ်။ တချို့ ဆရာဝန်တွေကတော့ ကယ်လ်စီယမ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တာ လို့ ယူဆပြီး ကယ်လ်စီယမ် ဆေးပြားကလေးတွေ ပေးတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန် တိုင်းကတော့ သဘောမတူ လက်မခံကြဘူး။ ပျောက် လိမ့်မယ်လို့လည်း အာမ မခံဘူး။

လူနာတွေရဲ့ သဘာဝကျတော့လည်း ဒီလိုမျိုး ကြွက် တက်တာချည်းကို ဘာဆေးမှ မပေးရင် မကျေနပ်ကြဘူး။ ဘာဆေးမှ သောက်ဖို့ မလိုဘူး။ သူ့ဘာသာ ဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်လာတာ၊ သူ့ဘာသာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ် ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ မလုံမခြုံ စိုးရိမ်တတ်ကြတယ်။ ဆရာဝန်က ဒီဆေးလေး သောက်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ပြောလိုက်ရင်ကို ကျေနပ်သွားရော၊ ဒီတော့ ကယ်လ်စီယမ် ဆေးပြားလေးတွေ သောက်လိုက်လို့လည်း ဘာမှ အန္တရာယ် မရှိတဲ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အတွက် ကြီးထွားလာတဲ့ ကလေး လေးရဲ့ အရိုးတွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိနိုင်တာမို့ ဆရာ ကတော့ ဒီဆေးပေးတာကို မကန့်ကွက်ပါဘူး။ တချို့ကတော့လည်း ကြွက်သားတွေ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး ကျန်ခဲ့တာမို့ အနာသက်သာအောင် အကိုက်အခဲ ပျောက်တဲ့ ဆေးပြားလေးတွေ ပေးကြတယ်။ သတိပြုရမယ့် အချက် ကတော့ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးပြားတွေပေးရင် ပါရာစီ

တမောလောက်ပဲ ပေးသင့်တယ်။ ကလေးကို မထိခိုက်ဘူး။ နာကျင်မှုကို သက်သာစေတယ်။ တခြား ဘတ်စပရို၊ အနာဂျက်ဆင်၊ အင်ဒိုဆင် စတဲ့ NSAIDS အုပ်စုဝင် အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးပြားတွေကတော့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်တွေ မသောက်သင့်ဘူး။ တချို့ကတော့ ဓာတ်ဆားရည် တိုက်တတ်ကြတယ်။ ဒါကတော့ အားကစားသမားတွေ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် အားကစား လေ့ကျင့် ယှဉ်ပြိုင်ကြတဲ့အခါ ချွေးတွေ အရမ်း ထွက်ပြီး ဓာတ်ဆားရည် ခန်းခြောက်လို့ ကြွက်တက်တဲ့အခါ ဓာတ်ဆား ရည်တိုက်ရင် သက်သာတဲ့ ပုံစံမျိုး တိုက်ကြတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ ကြွက်တက်တာနဲ့ ပုံစံချင်း မတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်တာကိုတော့ သိပ်သဘော မတူပါဘူး။ ဒီလိုကြွက်တက်ရင် ဒါဟာ ရောဂါကြီး မဟုတ်တဲ့အကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကာလမှာ အဖြစ်များလှတဲ့ အကြောင်း၊ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားမှာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ရှင်းပြရမယ်။ ခြေဖျားလေးကော့ပြီး ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေကို ဆန့်ထုတ်ပေးပြီး နှိပ်နယ်ပေးလိုက်ရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားမှာပါလို့ အားပေးရမယ်။

ဒီလို ကြွက်မတက်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ ဆိုတော့ ခြေ သလုံးနဲ့ ခြေမျက်စိ လေ့ကျင့်ခန်းကလေးတွေကို နေ့စဉ် လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို မတ်တတ် ရပ်လျက်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ခြေဆင်း ထိုင်ပြီးတော့လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ခြေချောင်းကလေးတွေနဲ့ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းပြီး အဆစ်တွေကို ပိုမို ပျော့ ပျောင်းစေတယ်။ ကြွက်မတက်အောင်လည်း ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ခြေဖျား ကလေးတွေကို ကွေးလိုက် ဆန့် လိုက် (ကော့တင်လိုက်၊ ဆန့်ထုတ်လိုက်) အပေါ်အောက် လှုပ်ရှားပေးရမယ်။ ပြီးတော့ ခြေဖဝါးကို ခြေချင်းဝတ် ကနေပြီး ဘယ်ဘက် လှည့်လိုက်၊ ညာဘက်လှည့်လိုက် ပတ်လည် ဘယ်ညာ လှည့်ပေးရမယ်။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ကို ဖိပြီး ထိုင်တာ တွေ၊ ခြေချိတ်ပြီး ကြာကြာထိုင်တာတွေ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ဖြစ်နိုင် ရင် ထိုင်တဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ကို နည်းနည်းလေး မြှောက်ပြီး ထိုင်သင့် တယ်။ ပြီးတော့ ခြေသလုံးသားတွေကို မကြာမကြာ လက်နဲ့ အလာအယာ နှိပ်နယ်ပေးသင့်တယ်။ နေ့စဉ် မှန်မှန် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဟာလည်း အင်မတန် ကောင်းမွန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက် မတက် အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ် မနန်းရေ။

'ကြွက်တက်ခြင်း' နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တောင် လက်လေး တစ်ပုဒ် စပ်ထားသေးတယ်။ ဒီလို မနန်းရေ -

ကြွက်မတက်အောင်

ခြေဖျားကျောပြီး ဆန့်ထုတ်ကွယ် ...

နှိပ်နယ်ပေးရမယ် ...

ဖိမထိုင်ရ၊ မချိတ်ရ ...

လမ်းလျှောက်ပေးပါဗျ။

ခုလောက်ဆို ကြွက်တက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းတွေ၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကို အဲဒီ မိခင်လောင်းကို ကျွန်မ ကောင်းကောင်း ပြောပြ နိုင်ပြီ ဆရာရေ၊ ခုလို ရှင်းပြတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်နော်။

ဒါနဲ့ ဆရာရယ်။ အဲဒီ ဧည့်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မလေးကို ကျွန်မ ခြေသလုံးတွေ နှိပ်ပေးရင်း သူ့ရဲ့ ခြေသလုံး ဒူးခေါက်ကွေးထဲ ကြည့်လိုက် တော့ တီကောင်လေးတွေလိုပဲ အတွန်လိုက် အတွန်လိုက် သွေးကြော ကြီးတွေ ထုံးနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဆရာရယ် အသည်းယားစရာပဲ။ အဲဒီ သွေးကြောထုံးတာကရော ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ ဆရာ။ အန္တရာယ် ရော ရှိပါသလား။ သူ ကြွက်တက်တာကရော ဒီ သွေးကြောထုံးတာတွေ ကြောင့်လား ဆရာ။

ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သွေးကြောထုံးခြင်း 'varicose vein' တွေအကြောင်း နည်းနည်း ရှင်းပြမယ် မနန်းရေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတဲ့အချိန်မှာ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်ရဲ့ ဒူးနောက် တံကောက်ကွေးမှာ၊ တစ်ခါတလေ မိန်းမကိုယ်ရဲ့ အဝမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ လိမ်ကောက်ဖောင်းကားနေတဲ့ သွေး ပြန်ကြော ကြီးတွေကို သွေးကြောထုံးတယ်လို့ ခေါ်ကြတာ။ ကြည့်လိုက်ရင် တီကောင် လေးတွေလိုပဲ တွန့်ကောက် နေတာမို့ သွေးကြောထုံးတယ်လို့ ခေါ်ကြတာနဲ့ တူပါရဲ့။ ကလေး လေးနဲ့ ကြီးထွားလာတဲ့ သားအိမ်ကြီးဟာ သွေးပြန် ကြောမကြီးတွေကို သွားပြီး ဖိမိတယ်။ ခြေထောက်တွေကနေ နှလုံးဆီကို ပြန်လာတဲ့ သွေးပြန်ကြောကြီးကို ဖိမိတာ ကြာတော့ ခြေထောက်က သွေးပြန်ကြောကြီးထဲမှာရှိတဲ့ သွေးတွေက နှလုံးကို အကုန်လုံး သွားလို့ မရတော့ဘဲ သွေးကြောကြီးထဲ သွေးတွေနဲ့ ပြည့်ဖောင်းလာတာ ဖြစ်တယ်။ မိခင်ဟာ အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ်ရင်၊ ခြေထောက်ကို တွဲလောင်းချပြီး ထိုင်ရင် ပိုပြီး ဆိုးတတ်တယ်။ အလေးချိန် သိပ်တိုးပြီး အလွန် ဝမ်း လာရင်လည်း ပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒီကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့ သားအိမ်ကြီးက ဖိမိလို့ ဖြစ်တာမို့ ကလေးမွေးပြီးတာနဲ့ ပြန်ပြီး သက်သာသွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါဖြစ်ဖူးရင် နောက်တစ်ခါ ကိုယ်ဝန်ထပ်ဆောင်တိုင်း ပြန်ဖြစ်တတ်ပြီး ပိုပြီး ဆိုးလာတတ်တယ်။ သားဦး ကိုယ်ဝန် တွေမှာ အဖြစ်နည်းပြီး ကလေးတွေ အများကြီးမွေးတဲ့ မိခင်တွေမှာ အဖြစ်များတာ တွေ့ရတယ်။ မနန်း တွေ့ရတဲ့ လူနာမှာ သွေးကြောထုံးတာရော၊ ကြွက်တက်တာရော နှစ်မျိုးလုံး ရှိနေတော့ ဒီနှစ်ခု ဘယ်လို ပတ်သက်လဲလို့ မေးတာပေါ့။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘယ်လိုမှ မပတ်သက်ပါဘူး။ နှစ်ခုစလုံး ရောပြီး တွေ့ရတာကတော့ တိုက်ဆိုင်သွား လို့ ဖြစ်မှာပါ။ သွေးကြောကြီးတွေ ထုံးနေ၊ ဖောင်းနေလေတော့ ကြာ ကြာထိုင်၊ ကြာကြာရပ်ရင် ပိုပြီး သိသာ ထင်ရှားတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒီ သွေးကြောကြီးတွေပေါ်မှာ ယားယံလာမယ်၊ နာကျင်မယ်၊ မတော် တဆ ထိခိုက်မိရင် ပေါက်ကွဲပြီး သွေးတွေ အများကြီး ထွက်တတ်တယ်။

ဒီလို သွေးကြောတွေ မထုံးရအောင် အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ဖို့ လိုတယ်။ အကြာကြီး မတ်တတ်ရပ်တာ၊ ထိုင်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ သိပ် 'ဝ' မလာအောင် အလေးချိန် အလွန်အမင်း တက်မလာအောင်လည်း အစားကို သိပ် မသောင်းကျန်းရဘူး။ ထိုင်တဲ့အခါကျရင် ခြေထောက်ကို ချိတ်ပြီး မထိုင် ရဘူး။ ဖြစ်နိုင်ရင် ခြေထောက်ပိုင်းတွေကို နည်းနည်း အပေါ်ကို မြှင့်ပြီးထိုင်တာမျိုး၊ အိပ်ရင်လည်း ခြေထောက်တွေကို နည်းနည်း မြှင့်ထားဖို့ (စောင်၊ ဖက်အုံး တွေပေါ် တင်ပြီးအိပ်ဖို့) လိုပါတယ်။ ခူးခေါင်းမှာ ဖြစ်ရင် ခူးစွပ်ကို မိုးလင်းတာနဲ့ အိပ်ရာထဲက မထခင် ကတည်းက စွပ်ပြီးမှ မတ်တတ်ရပ်ရမယ်။ တစ်နေ့လုံး စွပ်ထားပြီး ညပိုင်း ကျမှ ပြန်ချွတ်ရတယ်။ ခြေထောက်ပိုင်းက ကြွက်သားတွေ ပိုသန်မာလာ အောင် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းအောင် ခြေထောက်ပိုင်း လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ရေကူး၊ လမ်းလျှောက် စတဲ့ လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်သင့် တယ်။ ဒါဆိုရင် ကြွက်တက်တာ၊ သွေးကြောထုံးတာတွေ မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ရင်လည်း ပိုမဆိုးလာအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း [၁၇]

သေးသေးမွှားမွှား ပြဿနာကလေးများ



အခန်း [၁၇]

သေးသေးမွှားမွှား ပြဿနာကလေးများ

- ဆရာ ကျွန်မ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ရှိတုန်းက ထူးထူးဆန်းဆန်း မီးသွေးခဲတွေ စားချင်စိတ်ဖြစ်ပြီး မစားဘဲ မနေနိုင်လို့ မီးသွေးခဲတွေ ကိုက်ဝါးနေတာ တွေ့ဖူးတယ်။ အဲဒါ ရောဂါလား၊ ဘာဖြစ်တာလဲ ဆရာ။
- မှန်တယ် မနန်းရေ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရော၊ စိတ်မှာပါ အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။ တချို့စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေက အံ့ဩစရာကောင်းပြီး ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ သေသေချာချာ မသိပါဘူး။ အရင်တုန်းက ဘယ်တုန်းကမှ မကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့တဲ့ အစာတွေကို စားချင်စိတ်တွေ ပြင်းပြင်း ပြပြကြီးကို မစားရမနေနိုင်အောင် ခံစားရတာ။ မြန်မာလို တော့ 'ချင်ခြင်းတပ်' တယ်လို့ ခေါ်သလားပဲ။ ဆေးပညာအရတော့ 'Pica' လို့ ခေါ်တယ်။ တချို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ တစ်ခါတလေ ထူးထူးဆန်းဆန်း တကယ့် အစားအသောက် မဟုတ်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အငမ်းမရ စားချင်တာ၊ ဘာဆိုဘာမှ အာဟာရလည်း မဖြစ်၊ အရသာလည်း မရှိတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို စားချင်တာကို ခေါ်တယ်။ တချို့က မနန်းပြောသလို မီးသွေးခဲတွေ စားချင်တယ်။ တချို့က ရေခဲတုံးကလေးတွေ အပြုံးနေချင်တယ်။ တချို့ကျတော့ ရွှံ့တွေ စားချင်တာ။ တချို့က ကော်တွေစားချင်၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ဆို သူ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တုန်းက တွမ်းယာတွေ စားချင်တာဆိုပဲ။ တချို့များ မီးဖိုထဲက ပြာတွေတောင်

စားချင်တာ တွေ့ဖူးတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲကုန်တာ လား။ ခဏတဖြုတ် စိတ်တွေ ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာလား ဒါမှမဟုတ် စိတ္တဇပဲလား။ မပြောတတ် တော့ဘူး မနန်းရေ။ 'ပုထုဇန္ဓော ဥမ္မတကော' ဆိုတဲ့ စကား မှန်တယ်လို့ပဲ ပြောရမလား။ အဲဒီ အချိန်လေးမှာ စိတ်တွေ ဘာဖြစ်မှန်းမသိဘဲ စားချင်ရာတွေ လျှောက်စားတာ။ ပြီးသွားရင်တော့ မစားချင်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့် ဒီအစာကို သူစားချင်မှန်းလည်း မသိ တော့ဘူး။ သတိထားရမယ့် အချက်ကတော့ စားတဲ့အစာတွေဟာ ဘာမှ အာဟာရ မဖြစ်ရုံမက အဆင်မသင့်ရင် အန္တရာယ်ပေးတတ်တာပါပဲ။

ဘာမှ အန္တရာယ်လည်းမရှိတဲ့ဟာ စားရင်တော့လည်း တော်ရုံတန်ရုံ အာသာပြေလောက်ဆိုရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဥပမာ ရေခဲတုံးကလေးတစ်တုံး အမြဲ ငုံ့ထားချင်တာမျိုးပေါ့။ တချို့ မီးသွေးခဲ၊ ကျောက်ခဲတွေ အရမ်း ကာရော ဝါးစားချင်တာမျိုးကျတော့ သွားတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးကုန်မယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ပဲ့ထွက်တာ၊ ကျိုးသွားတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ တချို့ အစာတွေက ညစ်ပတ်ပြီး ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ထဲ ဝင်သွားရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ၊ တွေ့ရာတွေ လျှောက်မစားဖြစ်အောင် စိတ်အလိုကို အရမ်းကြီး မလိုက်ဖြစ်အောင် သတိနဲ့ အသိတရားနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားဖို့ လိုတယ်။ မိသားစု၊ အိမ်ဦးနတ်ကလည်း ဘေးက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြရမယ်။ နားလည်မှုနဲ့ ကြင်နာယုယမှုတွေ ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ထူးဆန်းတယ်နော် ဆရာ။ တချို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ တံတွေး တစ်ပျစ်ပျစ်နဲ့ ဖြစ်နေတာလည်း တွေ့ဖူးတယ်။ အဲဒါရော ရောဂါလား ဆရာ။

မှန်တယ်၊ တချို့ ရွှားရွှားပါးပါး ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းမှာ တံတွေးတွေ အရမ်းထွက်နေတာ တွေ့ဖူးတယ်။ ဒီလို ဖြစ်တာကို ဆေးစကားအရ 'Ptyalism' လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ တချို့ သိပ်ဆိုးရွား ပြင်းထန်သွား တဲ့ အခါကျ ထွက်လာတဲ့ တံတွေးတွေကို မမျှီချနိုင်တော့ဘဲ တစ်ချိန်လုံး တပျစ်ပျစ်နဲ့ ထွေးနေတော့တာပဲ။ တံတွေးတွေ ထွက်လွန်းလို့ ကလေးငယ် ကလေးတွေလို သွားရည်ခံ အဝတ်ကလေး လည်ပင်းမှာ ပတ်ထားရမလို့ တောင် ဖြစ်တယ်။ ဒါလည်း ဘာကြောင့်ဖြစ်မှန်းမသိဘူး။ ကိုယ်ဝန်ကလေး အစောပိုင်းမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်းပေါ်လာတတ်တဲ့ စိတ်အပြောင်းအလဲ တွေထဲက တစ်ခုပဲ ဆိုပါတော့။ ဘာဆေးမှလည်း ပေးလို့ သက်သာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ရောဂါကြီးတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ နည်းနည်း စိတ်ညစ်ရ

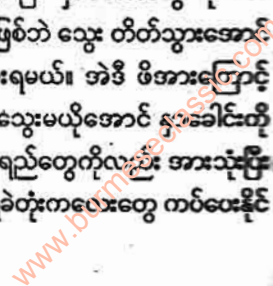
ကသိကအောက်ဖြစ်ရ လူတွေကြားထဲ သွားရတာ ရှက်စရာဖြစ်တာမျိုး တော့ ရှိတာပေါ့။ 'အချိန်' ဆိုတဲ့ သမားတော်ကပဲ ကုစားပေးမှာဖြစ်တယ်။ သူ့ဘာသာသူ အချိန်တန်ရင် အလိုလိုပျောက်သွားတာပါပဲ။

● တံတွေးတွေ ထွက်လာတာတော့ ထားပါတော့ဆရာ။ တစ်ခါတလေ သွားဖုံးက သွေးတွေ ထွက်တာရော ဘာလို့ ဖြစ်တာလဲ အရေးကြီးလား ဆရာ။

○ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ဟော်မုန်းတွေ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပြီး သွားဖုံး မှာ သွေးလှည့်ပတ်မှုတွေ အရမ်းကောင်းလာတယ်။ သွားဖုံးတွေ မတရား ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ပြီး နီရဲ ရောင်ကိုင်းနေသလိုတောင် ဖြစ်တတ်တယ်။ နည်းနည်းလေး ထိခိုက်မိတာနဲ့ သွေးတွေ ထွက်လာတတ်တယ်။ ပြီးတော့ သွားဖုံးတွေ စားပြီး သွားမှာ အပေါက်တွေ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီတော့ သွားတိုက်တဲ့အခါမှာ သတိထားပြီး သိပ်မမာတဲ့ သွားပွတ်တံ ကောင်း ကောင်းနဲ့ အချိန်ယူပြီး ညင်ညင်သာသာ သေသေချာချာ တိုက်သင့်တယ်။ အချို့ရည်တွေ အရမ်း မသောက်ရ။ အချို့များတဲ့ အစာတွေ အရမ်း မစားရ။ အစာ စားပြီးတိုင်း ရေနဲ့ သေချာ ပလုတ်ကျင်း။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး တိုင်း သွားကို သေချာတိုက်ပြီးမှ အိပ်သင့်တယ်။ သွေးမယိုအောင်၊ ဖိုး မစားအောင်ပေါ့။

● တချို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာလည်း တွေ့ဖူးတယ် ဆရာ။ အဲဒီခါကျ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ မဖြစ်အောင်ရော ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ။

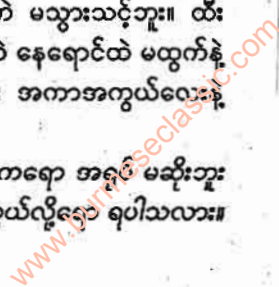
○ ဒီကိစ္စဟာလည်း ရောဂါကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ သိပ်တော့ စိတ်ပူစရာ မရှိပါ ဘူး။ သွားဖုံးမှာလိုပဲ နှာခေါင်းထဲမှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု အရမ်းများလာပြီး သွေးကြောလေးတွေ ပိုများလာတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် အဲဒီ သွေးကြော ကလေးတွေ မတော်တဆ ပေါက်ထွက်သွားပြီး နှာခေါင်းသွေးယိုတတ် တယ်။ အဲဒီအခါကျ ကြောက်လန့်တကြားမဖြစ်ဘဲ သွေး တိတ်သွားအောင် နှာခေါင်းရိုးကို လက်နဲ့ ဖိထားပြီး ညှစ်ထားရမယ်။ အဲဒီ ဖိအားကြောင့် ခဏနေရင် သွေးတိတ်သွားမှာပါ။ ထပ်ပြီး သွေးမယိုအောင် နှာခေါင်းတို လက်ချောင်းတွေနဲ့ အရမ်း မကော်ပါနဲ့။ နှာရည်တွေကိုလည်း အားသုံးပြီး မညှစ်ပါနဲ့။ သွေးထွက်ရင် နှာခေါင်းပေါ် ရေခဲတုံးကလေးတွေ ကပ်ပေးနိုင် တယ်။



- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ မိခင်လောင်းတွေရဲ့ မျက်နှာမှာ တင်းတိပ်လို အမည်းကွက်တွေ ဖြစ်လာတာ၊ လက်နဲ့ ခြေထောက်တွေမှာ အမည်းကွက် ပေါ်လာတာတွေလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်ဆရာ။ တချို့က ဗိုက်မှာ။ အဲဒါ ဘာလို့ပါလဲ။ မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲ။ ဖြစ်လာရင်ကော ဘယ်လို ဆေးကုရမလဲ။ ရှင်းပြပါဦး။

- မနန်းပြောတာ မှန်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ မိခင်ရဲ့ သွေးထဲမှာ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ဟော်မုန်း တွေထဲက 'Cortisol' အမည်ရတဲ့ ဟော်မုန်းကြောင့် အရေပြားပေါ်မှာ အမည်းရောင်၊ အညိုရောင် စသဖြင့် အရောင်တွေ ရင့်လာ၊ ပြောင်းလာ တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် နို့သီးခေါင်းကလေးတွေ မည်းနက်လာတတ် တယ်။ လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေ အထူးသဖြင့် ပေါင်ကြားတွေမှာ မည်း လာတတ်တယ်။ မွဲတွေ၊ မွေးရာပါ အမှတ်တွေ ရှိရင်လည်း အရောင်တွေ ပိုမည်းနက်လာတတ်တယ်။ ဗိုက်မှာလည်း ချက်ရဲ့ အောက်တည့်တည့် ကနေ ဆီးခုံရိုးအထိ အမည်းရောင် မျဉ်းကြောင်းတစ်ကြောင်း ပေါ်လာ တတ်တယ်။ တချို့ မိခင်လောင်းတွေရဲ့ မျက်နှာ အထူးသဖြင့် ပါးနှစ်ဖက် မှာ လိပ်ပြာပုံသဏ္ဍာန် အမည်းမှတ်ကြီးလိုလို၊ တင်းတိပ်ကွက်တွေ ထွက် လာတတ်တယ်။ အဲသလို အမည်းရောင်တွေ အရေပြားမှာ ဖြစ်လာရင် ဒုက္ခပါပဲ။ အလှအပတွေတော့ ပျက်ကုန်တော့မှာပဲ။ အဲဒီ အမည်းမှတ် ကြီးတွေ၊ အထူးသဖြင့် မျက်နှာက တင်းတိပ်တွေကြောင့် အရုပ်ဆိုးသွား ရင် ယောက်ျားပစ်သွားတော့မှာပဲလို့ အမျိုးမျိုး တွေးတော ပူပင်ပြီး စိုးရိမ်သောကတွေ အကြီးအကျယ် ရောက်နေတတ်တယ်။ အဲသလို အရေပြားမှာ အရောင်တွေ ပြောင်းလဲတာတွေဟာ ကလေးမွေးပြီး ရက် သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်းမှာ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်တာမို့ သိပ်စိတ်ပူမနေသင့်ဘူး။ အရေပြား အရောင် ပြောင်းတာတွေဟာ နေရောင်နဲ့ အကာအကွယ်မပါ ထိတွေ့မှုတွေ များလေ ပိုဆိုးလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် နေရောင်ထဲ အကာအကွယ် မပါဘဲ မသွားသင့်ဘူး။ ထီး ဆောင်း သွားသင့်တယ်။ တကယ် မလိုအပ်ဘဲ နေရောင်ထဲ မထွက်နဲ့ ပေါ့။ မထွက်မဖြစ်လို့ ထွက်ရမယ်ဆိုရင်လည်း အကာအကွယ်လေးနဲ့ ထွက်ရမယ်။

- ဆရာရယ် မိခင်တွေမှာ ဗိုက်ကြောပြတ်ကြတာကရော အရုပ် မဆိုးဘူး လား။ ဘာလို့ဖြစ်ရတာလဲ။ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရော ရပါသလား။ ဖြစ်လာရင်ရော ဘာဆေးလိမ်းရမလဲ။



○ ဟုတ်တယ် မနန်း။ တချို့မိခင်တွေက ဗိုက်ကြောပြတ်ကြတယ်။ လူတိုင်း တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဗိုက်အရေပြားဟာ ဗိုက်ကြီး တကယ်ပူလာ၊ ဖောင်း လာတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း ဆန့်ထွက်လာရာက တင်းလာပြီး အရေပြား ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ကျွံနိုင် ဆန့်နိုင်တဲ့ အမျှင်ကလေးတွေ ပြတ်ထွက်သွား ရာက ချက်ဘက်ကို ကွေးနေတဲ့ အနီရောင်၊ ပန်းရောင် မျဉ်းတွေ ကလေးတွေပါပဲ။ တစ်ခါတလေ ပေါင်မှာ၊ ရင်သားတွေမှာလည်း တွေ့ရ တတ်တယ်။ ဆေးစကားနဲ့ 'Striae gravi darum' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မွေးပြီးသွားရင်တော့ ဒီအကြောင်းကလေးတွေဟာ ငွေရောင်၊ အဖြူရောင် လေးတွေ ပြောင်းသွားတတ်တယ်။ များသောအားဖြင့် ပျောက်သွား တတ်ပေမယ့် တစ်ခါတလေ အဲသလို အဖြူကြောင်းကလေး တွေဟာ ရေရှည် ကျန်ရစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ သိပ်ဝလာပြီး ရုတ်တရက်ကြီး ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတဲ့ မိခင်လောင်းတွေမှာ ပိုဖြစ် တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် သိပ်တိုးမလာ အောင် အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင် စားသောက်ရမယ်။ တချို့က ကလေးလွယ်ထားရပြီ၊ နှစ်ယောက်စာ စားရမယ်ဆိုပြီး စားကောင်းကောင်း နဲ့ မဆင်မခြင် အချို့တွေ၊ အဆီအဆိမ့်တွေ အလွန်အကျွံစားရင် မတရား ကြီး ဝလာတတ်တယ်။ ဗိုက်ကြောမပြတ်အောင် မိမိရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ကို သတိ တရားလေးနဲ့ ထိန်းသင့်တယ်။ အစာကို အာဟာရဖြစ်မယ့် အစာတွေနဲ့ အသီးအနှံတွေ ပိုစား။ တရားလွန် မဝသွားစေနဲ့ အဲသလို လုပ်တာကလွဲလို့ တခြား ကာကွယ်နည်းတော့ မည်မည်ရရ မရှိလှပါဘူး။ ခုခေတ်မှာ ဒီလို ဗိုက်ကြော မပြတ်အောင် လိမ်းတဲ့ အဆီတွေ၊ ဆေးတွေ အများကြီး ပေါ်လာပြီး မျိုးစုံ ကြော်ငြာရောင်းချနေကြတာ တွေ့ရတယ်။ မိခင်လောင်းတွေကလည်း လှချင်ကျတော့ ကြော်ငြာသမျှ၊ သူများတွေ ကောင်းတယ် ညွှန်းသမျှ လိမ်းကြတော့တာပဲ။ လူတိုင်းဖြစ်တာ မဟုတ် တော့ တချို့က မပြတ်ဘူး။ တချို့က ပြတ်တယ်။ ဘယ်ဆေးတွေဟာ တကယ် ထိရောက် ကောင်းမွန်တယ်လို့ ဆေးပညာရှင်တွေ ယုံကြည် လက်ခံကြတာမျိုးတော့ သေချာ မတွေ့ရသေးဘူး။ အဓိကတော့ အရမ်းကာရော မဝလာအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ပါပဲ။

၂၅၀၀၆၇
၇၀၀၀

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေ ဘယ်အချိန်မှာ စပြီး ဗိုက်အပ်သင့်သလဲ
- မိခင်နို့ကလေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်မရှိတဲ့ အာလ်ထရာဆောင်း ရိုက်ခြင်း
- ဆရာဝန် မညွှန်ကြားဘဲ သောက်မိတဲ့ဆေးကြောင့် ရရှိလာတဲ့ ဆိုးကျိုးရလဒ်များ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေ သောက်သင့်တဲ့ ဆေးများနဲ့ မသောက်သင့်တဲ့ ဆေးများအကြောင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပျို့အန်တတ်တာ ရောဂါလား
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖောရောင်လာလျှင် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဝမ်းချုပ်တာရောဂါလား
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ခါးနာတာစိုးရိမ်စရာလား
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဆီးခဏခဏသွားခြင်းပြဿနာ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဘယ်လိုပုံသဏ္ဍာန်နဲ့အိပ်စက်သင့်သလဲ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အဖြစ်များတဲ့ ကြွက်တက်ခြင်းအကြောင်း
- မိခင်လောင်းတို့အတွက် ဗိုက်ကြောမပြတ်အောင် ကာကွယ်နည်းများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာ၊ နည်းနာယူစရာ ရောင်ကြည့်စရာ နည်းလမ်းအဖြာဖြာ...