

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

တိုင်းရင်းသား သမားတော်ကြီးများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

ဘုန်းဝေ(တိုင်ရှင်သား)
မောင်မောင်ဝိဝ(တိုင်းရင်းဆေး-မန်း)
ကူညီသည်။

ဖြန့်ချိရေး
ဖိဝကမဂ္ဂဇင်းတိုက်
၂၈၁/၂၈၃၊ ဗိုလ်ချုပ်မင်္ဂလာမိ(အထက်)၊
ယန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊
ဖုန်း-၀၁-၂၈၆၆၀၀

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အမျှတမြေအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို
နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်ရှက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော
ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်
သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားစားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ
နှင့်
တွေ့ဆုံခြင်း

ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)

မောင်မောင်ဇိဝ(တိုင်းရင်းဆေး-မန်း)ကူညီသည်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၁၅/၂၀၀၁(၁)
မျက်နှာစုံအဖွဲ့ပြုချက်အမှတ်	- ၃၆/၂၀၀၁(၁)
စီစဉ်သူ	- ဖြူဖြူမင်း
မျက်နှာစုံဒီဇိုင်း	- ဆောင်မိုး
ကွန်ပျူတာ	- သန်းထိုက်(Signal)
အတွင်းကွန်ပျူတာဒီဇိုင်း	- ကိုအောင်မိုး၊ မောင်မင်းသိမ်း၊ သူရိန်ထွန်း
မျက်နှာစုံမလင်	- Sum
အတွင်းမလင်	- ကိုပေါက်စီ
စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှု	- ထားထားစိုး
စာအုပ်ချုပ်	- ကိုတင်အေး(လှိုင်)
ပုံနှိပ်ခြင်း	- ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေခြင်း	- ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
တန်ဖိုး	- ၃၅၀ ကျပ်
အုပ်စု	- ၅၀၀
ထုတ်ဝေသူ	- ခေတီရွှေအိမ်၊ မြ(၀၁၂၀၉) တိုင်းလင်းစာပေ
	- ၈/၆၅၊ စော်ဘွားကြီးကုန်း အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	- ဦးကျော်ဌေးမင်း(၀၅၉၉၂) အမှတ် ၄၄၊ သိမ်ဖြူလမ်း ရန်ကုန်မြို့။

မာတိကာ

အခန်း (၁)	တိုင်းရင်းဆေးလောက	၁
အခန်း (၂)	ရွှေနှောင်းမိုးကြိုရာသီနှင့်ကျန်းမာရေး	၁၇
အခန်း (၃)	သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း	၂၇
အခန်း (၄)	တိုင်းရင်းဆေးလောကတိုးတက်ရေး	၃၃
အခန်း (၅)	ဝမ်းဗီးအကြောင်း	၄၉
အခန်း (၆)	တိုင်းရင်းဆေးဆရာလုပ်မယ်ဆိုရင်	၆၃
အခန်း (၇)	အိုးရိုးရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ	၇၉
အခန်း (၈)	သွေးစမ်းပညာ	၉၁
အခန်း (၉)	ရွှေသွင်းကုခြင်းနှင့်ရွှေပြာအကြောင်း သိကောင်းစရာများ	၁၀၅
အခန်း (၁၀)	ကလေးသူငယ်များ ပြုစုကုသနည်း	၁၁၅
အခန်း (၁၁)	ရွှေရာသီကျန်းမာရေးနှင့်တိုင်းရင်းဆေးအမြင်	၁၃၁
အခန်း (၁၂)	စီးယပ်ရောဂါအတွက်	၁၄၁
အခန်း (၁၃)	နိုင်ငံတကာနှင့်တိုင်းရင်းဆေး	၁၄၇
အခန်း (၁၄)	ဝိဇ္ဇာဆေးပညာ	၁၅၇
အခန်း (၁၅)	ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ	၁၆၉

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မှန်ရာကို သစ္စာဆိုပါသည်

“ဆေးကုသစရိတ်တွေ သိပ်ကြီးတယ်” ဟု ပြောနေမည့်အစား “ကျွန်းမာအောင် နေထိုင်ကြမယ်” ဆိုသည့် အသိအမြင်များကို ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်သူတွေ လက်ခံနေကြပါပြီ။

ကျွန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အရေးကြီးလာပြီဟု သိနေကြသော လူတို့သည် ကျွန်းမာရောဂါပညာပေးစာအုပ်များကိုလည်း ဖတ်ရှုကောင်းမှန်း သိလာကြပါသည်။ အများစုသောပြည်သူတို့သည် မြန်မာပီပီ တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ဆေးပညာကို ယုံကြည်အားထားနေကြပါသည်။ ထိုအခါ တိုင်းရင်းဆေးထုတ်လုပ်သူများအနေဖြင့် ခေတ်မီတိုးတက်သောပုံစံများဖြင့် မြင်ဆင်ထုတ်လုပ်လာသကဲ့သို့ ကုသရေးရိုင်းမှဆရာများကလည်း သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနပြုခြင်းတို့ဖြင့် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေကြပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ဝီဂကမဂ္ဂဇင်းအနေဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးလောကကို ယုံကြည်စွာ တကယ်အမှန်တရားပညာရပ်တို့ကို ရှာဖွေဖော်ပြခဲ့ကြပါသည်။ ယခု စုစည်းဖော်ပြထားသော တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများသည် အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတ၊ ပညာ၊ လူမှုတို့၏ ယုံကြည်မှု၊ အားထားမှုတို့ကို ရရှိကြပြီးသား ဆရာများဖြစ်ကြပါသည်။ ဆရာကြီးတို့ကလည်း အများပြည်သူ ကျွန်းမာရေးအတွက် မိခွင်းမချန် ထုတ်ဖော်ညွှန်ပြ နည်းလမ်းကောင်းများ ပေးကြပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် သမားတော်ကြီးများ ပြောပြသည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ တန်ဖိုးကြီးသော အမွေအနှစ်တို့ကိုကျွန်ုပ်တို့အတွက် အများပြည်သူ ဖတ်၊ မှတ်၊ သိမှားလည်လွယ်သော စကားလုံးတို့ဖြင့် သမားတော်ကြီးတို့၏ ပညာအရပ်ကို စုစည်းထုတ်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် တိုးတက်လာသော တိုင်းရင်းဆေးလောက၏ အုတ်တစ်ချပ်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလျှင်ပင် ကျွန်တော်တို့ ဝီဂကမဂ္ဂဇင်းအဖွဲ့သားများအနေဖြင့် ကြိုးပမ်းခဲ့ရသမျှအပေါ် ကျေနပ်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုနိုင်ကြီး(တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ)
ဝီဂက
ကျွန်းမာရေးဆိုင်ရာဆေးပညာပုဂ္ဂိုလ်



တခန်း(၁)

တိုင်းရင်းဆေးလောက

ဆရာကြီးဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)ပြောပြသည်။

“သက်ကြီးစကား သက်ငယ်ကြား အကျိုးကားများ၏” ဆိုသကဲ့သို့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုနိုင်မယ့် ဆောင်ရွက်ချက်များကို လက်လှမ်းမီသရွေ့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဝီဂကရဲ့မူအတိုင်း ဒီလမှာတော့ သဘာဝဓမ္မဆရာဆေးပညာရပ်ကြီးကို ကျယ်ပြန့်ခေတ်မီအောင် တည်ထောင်ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့တဲ့ ပထမသဘာဝဓမ္မဆရာတော်ဘုန်းကြီး ဖော်လှယ်လည်းဖြစ်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးလောကတိုးတက်ရေးကို တစိုက်မတ်မတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ ဆရာကြီးလည်းဖြစ်၊ လက်ရှိတိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်လည်းဖြစ်တဲ့ သဘာဝဓမ္မဆရာကြီးဦးမြဝင်းနဲ့ သွားရောက်တွေ့ဆုံစကားပြောခဲ့သည်များကို တိုင်းရင်းဆေးလောကနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ ဆရာကြီးဟာ ယခုလက်ရှိတိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။
ဟုတ်ပါတယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီကို စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့တဲ့ခုနှစ်ကို သိပါရစေ။
ယခင် တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့အက်ဥပဒေကို ပြင်ဆင်ပြီးတော့ ၁၉၆၂ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၁ရက်နေ့မှာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့ကြီးကို အတည်တကျဖွဲ့စည်းခဲ့ကြပါတယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီအဖွဲ့ကြီးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က...။
တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဟာ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာရေး၊ ကုသရေး၊ အခြားတိုင်းရင်းဆေးတိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း၊ စီမံကိန်းလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီလိုလုပ်ဆောင်ကြတဲ့အခါမှာလည်း တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အရသာ တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာရေး၊ ကုသရေး၊ တိုးတက်ပြန့်ပွားရေး၊ ဝိမ်မြုပ်နေတဲ့ ဆေးပညာ၊ ဆေးဝါးများကို ဖော်ထုတ်ရေး စတဲ့တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်သမျှ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို လုပ်ဆောင်ရမယ်လို့ ဥပဒေထဲမှာ ဆိုထားပါတယ်။

■ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲမှာ ဆေးဆရာအဖွဲ့အစည်းတွေ ဟိုတစ်ဖွဲ့၊ ဒီတစ်ဖွဲ့ ကွဲပြားနေကြတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုအဖွဲ့အစည်းတွေ ရှိသင့် မရှိသင့်။
မရှိသင့်တော့ပါဘူး။ နိုင်ငံတော်ကဦးဆောင်ပြီးတော့ ဆေးကောင်စီလည်းဖွဲ့ပေးပြီး တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကျောင်းလည်း ဖွင့်ပြီးပြီ။ အခြားအဖွဲ့တွေမရှိသင့်တော့ပါဘူး။ ဆရာတို့ဘက်က အပြင်ကနေ အေးပေးရမယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတိုးတက်ရေးအတွက် ညီညွတ်စွာကူညီပံ့ပိုးဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ တောင်သာဆရာတွေဆိုလည်း တောင်သာဆေးကွမ်းဟာ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကျောင်းမှာ သင်ခန်းစာအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းထားပြီးပြီ။

ဘာလိုသေးလဲ။ အခု ဆရာဆိုရင် ဆရာလက်ထဲမှာရောက်နေတဲ့ သဘာဝဓမ္မဆေးဆရာအဖွဲ့ကြီးကို ဆရာကိုယ်တိုင် မလုပ်တော့ဘူး။ စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီ။ ဆရာတို့လိုပဲ ကျွန်တို့အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ဦးဆောင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စွန့်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

■ ဒီလိုကွဲပြားနေကြတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် တိုးတက်မှု ဆုတ်ယုတ်မှု ဘယ်လိုရှိမလဲ။
အမှန်ကတော့ ဆုတ်ယုတ်မှုပဲဖြစ်နေမယ်။ ကိုယ့်အဖွဲ့ ကိုယ့်အမြင်လေးနဲ့လုပ်ကြတာ။ သူ့ပညာမှသူဖြစ်နေတယ်။ စည်းလုံးညီညွတ်မှု မရှိဘူး။ အမှန်မှာ ဆေးပညာဆိုတာ ကုန်နိုင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဆရာတို့ လည်း အခုအချိန်ထိ ပညာလိုက်စားနေတုန်းပဲ ရှိပါသေးတယ်။



■ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်တွေ၊ ဆေးဝါးတွေ၊ ဆေးဆရာတွေ တိုးတက်မှု နှေးကွေးနေတာနဲ့ပတ်သက်လို့ အာနည်းဗျက်များ ရှိနေလို့လား။
ဒါက အမှန်တကယ် ပြောလို့ရှိရင် ကိုယ့်ပေါင်ကိုယ်လှန်ထောင်းသလိုဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ဆရာတို့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေဟာ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ခေတ်မီစနစ်သုံးရမယ်။ ပြီးတော့ ဆေးဆရာအချင်းချင်းတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပညာဖလှယ်ရမယ်။ နောက် စုပေါင်းပြီး အဖွဲ့မီးထက်တဲ့ဆေးဝါး၊ ကုထုံးတွေ ကြံဆတီထွင်ကြရမယ်။

ဥပမာ-ခေတ်မီရေရှန်မှာ လူနာတစ်ယောက် တိုင်းရင်းဆေးဆရာထံ ဆေးကုလာရင်၊ ဖျားရင်အဖျားပျောက်တဲ့ဆေးပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလောက်ပဲ မှတ်ထားကြတယ်။ ဆေးတွေကိုလည်း စက္ကူနဲ့ ပြီးစလွယ်ထုပ်ပေးတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်စေရဘူးပေါ့လေ။ လူနာမှတ်တမ်း

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆိုတာရှိသင့်တယ်။ ဒီမှတ်တမ်းမှာလည်း ပုံစံ(က)၊ ပုံစံ(ခ)ဆိုပြီး ခွဲခြားထားရမယ်။ ပုံစံ (ခ)ကို လူနာကိုထုတ်ပေးလိုက်ပြီး ပုံစံ(က) ကို ကိုယ့်ဆီမှာ မှတ်တမ်းအဖြစ်ထားရမယ်။

ဆရာဆိုရင် ဆရာပြတိုက်ထဲမှာ လူနာမှတ်တမ်းတွေ နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြထားတယ်။ ဆရာသေသွားတဲ့အထိ နောက်လူတွေ ကြည့်နိုင်တယ်။ ဒီမှတ်တမ်းထဲမှာ ရောဂါအမည်၊ ဆေးပေးထားပုံ၊ ဓာတ်စာပေးထားပုံများကို စနစ်တကျရှိနေရမယ်။ အခုတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ များသောအားဖြင့် အလွယ်တကူပဲ လုပ်နေကြတယ်။

နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ ရောဂါရတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အထွေထွေရောဂါများကတော့ ဆရာတိုင်းကတော့ပဲပေါ့။ ဥပမာ-ဆရာဆို ပါတော့။ ဆီးချိုအထူးကုမယ်၊ သွေးတိုးအထူးကုမယ်၊ ဒီပြင်ဆရာ တစ်ယောက်က အနာပေါက်ရောဂါအထူးကုမယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဆရာတိုင်းရင်းဆေးလောကထဲမှာရှိတယ်။ ပညာသင်တန်းက အကုန် သင်ကြတာပဲ။ အကုန်သင်ပင်သင်ပြသော်လည်းပဲ တစ်ခုနှစ်ခုသာ အဓိကထားကျကြတာပါ။ အချို့ဆရာကြီးတွေက အနာပေါက်အထူးကု တယ်။ ဆရာဆိုလို့ရှိရင် အနာပေါက်ဝေဒနာရှင်တွေလာရင် အ... အနာပေါက်အထူးကုတဲ့ဆရာကြီးတွေဆီ စာရေးပြီး ဆရာကြီးထံ အနာ ပေါက်လူနာလွှတ်လိုက်ပါတယ်ဆိုပြီး လူနာတွေကို လွှဲပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ကြဘူး။ ဒီအကျင့်တွေကို ပြုပြင်ဖို့လိုတယ်။



အနောက်တိုင်းသိပ္ပံဆရာဝန်တွေဆိုရင် အသည်းဆရာဝန်က နှလုံးရောဂါသည် လာရင် နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ဆီ လွှတ် တယ်။ နှလုံးအထူး ကုဆရာဝန်ကလည်း အသည်းရောဂါသည်လာရင်အသည်းဆရာဝန် ဆီ လွှတ်ပေးတာပဲ။ ဘယ်လောက် အတု ယူဖို့ကောင်းလဲ။ အဲဒီတော့ တိုတိုပြောရရင် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ စည်းလုံးညီညွတ်

ရမယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်မထားရဘူး။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း မနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ စုပေါင်းအဖြေရှာကြ၊ စုပေါင်းသုတေသနလုပ်ငန်း တွေထူထောင်ကြရမယ်။ ဒီလိုမှသာ တိုင်းရင်းဆေးလောက တိုးတက်မှု နှေးကွေးနေရခြင်းရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို အားဖြည့်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအချို့က AIDSရောဂါ၊ HIVပိုးကို ကုသ နိုင်ကြောင်း တရားဝင်မဟုတ်တဲ့ကြော်ငြာတွေနဲ့ ကြော်ငြာကုသနေ ကြတာကို တွေ့ရ၊ ကြားရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဒီရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်၊ မကုသနိုင် သိချင်ပါတယ်။ မပျောက်ကင်းနိုင်ပါဘူး။ အနည်းငယ်သက်သာရုံလောက်ပဲ ရှိပါ တယ်။

■ ဒီလိုအကုရခက်တဲ့ AIDSရောဂါအပါအဝင် ဆီးချို၊ ငှက်ဖျား၊ T.B၊ အသည်းရောင် B ပိုးလို ရောဂါမျိုးတွေ ကုသနိုင်ရေး အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကုထုံး၊ ဆေးဝါးရှာဖွေဖော်ထုတ်ရေးအဖွဲ့များ ရှိပါသလား။ မရှိသေးပါဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးရုံကလည်း မလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။ အမှန်တကယ်တော့ ရှိသင့်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီကိုတင်ပြ ပြီး ဆေးကောင်စီက ဦးဆောင်လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းတွေပေါ့။

■ မှတ်ပုံတင်ရဆရာတွေမှ လွတ်နေကြတဲ့ဆရာတွေအတွက် ဘယ်လို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသလဲ။ ဒီလိုဆရာတွေအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေးဘာသာစာမေးပွဲ ကို သုံးကြိမ်ကျင်းပဖို့ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နှစ်ကြိမ်သာ ကျင်းပနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက် ကျန်နေတဲ့တစ်ကြိမ် မလုပ်ဖြစ်တော့ဘဲ ပြင်ပမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆေးကုနေကြတဲ့ဆရာတွေကို မန္တလေးတိုင်းရင်း ဆေးသိပ္ပံကျောင်းမှာခေါ်ပြီးတော့ တစ်နှစ်သင်တန်း ဖွင့်ပေးနေပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အမျိုးဆရာတွေဆို သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာကြီးညာကြီးဆိုပြီး ပြောနေကြတယ်။ ဘာမှလည်း လက်မှတ်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ လိုင်စင်ရှိတာမဟုတ်ဘဲ ဆေးကုနေကြတယ်။ ခေတ်ရုံဖြစ်ပေါ်မှုကို မလိုက်ဆိုင်ကြဘူး။ ဒီလို မှတ်ပုံတင်မရှိကြတဲ့ ဆရာတွေကို ပြောင်အောင်ရှင်းပစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာကတော့ ဒီ တစ်နှစ်သင်တန်းကို သဘောလည်းထူတယ်။ ဝမ်းလည်းသာမိတယ်။ နောင်လည်း ဒီလိုသင်တန်းမျိုးတွေ ပွင့်နိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒရှိတယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေးဘာသာကို အတိုကောက် ၁-၁-၈-၀ ဟုလည်းကောင်း၊ ၁-၁-၈-၀ ဟုလည်းကောင်း ရေးသားခေါ်ဝေါ်ကြတာနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်ဟာကို အတည်ယူသင့်ပါသလဲ။ ရှေးကဆရာကြီးများ ရေးခဲ့ကြ၊ ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြတာကိုကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုလို့ရင် အာယုဗ္ဗေဒရေးပုံ၊ ဒဗ္ဗဂုဏာရေးပုံ၊ ဓောတ္ထနယ (နက္ခတ္တနယ)အရလည်း ဓေဒပ်ပညာရပ်ဖြင့်ဆေးကုခြင်းဖြစ်လို့ ဓကိုသာ အတည်ယူသင့်ပါတယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ အမြဲတမ်းတိုးတက်နေအောင် ဘယ်လိုအားထုတ်နေသင့်သလဲ။ ဆရာကြီးတွေဆီမှာ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ ပညာယူသင့်တယ်။ ဆရာကြီးတွေ ဆရာ့နောက်ကို ပညာတွေပါမသွားစေရဘူး။ စာအုပ်စာပေများကိုလည်း အမြဲတမ်းဖတ်မှတ်လေ့လာသင့်တယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ကြံဆတတ်သင့်တယ်။ အများစုက ငါဟာဆရာဖြစ်ပြီဆိုပြီး စာဖတ်၊ စာရေးတာမရှိဘူး။ ဒါမျိုးတွေ တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲမှာ အများကြီးပဲရှိနေကြတယ်။ ပြီးတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေထဲက ကလောင်ရှင်တွေ အလွန်နည်းနေတယ်လေ။ ရေတွက်ကြည့်ရင် ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိလို့လဲ။ ရှေးတုန်းက ဆရာဗာဏလယ်၊ ဆရာရယ်လောက်ပဲရှိတယ်။ ဆရာကတော့ အခုအချိန်ထိ ရေးနေတုန်းပဲ။

အခုမင်းတို့ရေးလာတယ်။ ဝမ်းသာတယ်။ စာလည်းရေးရမယ်။ သူများကိုလည်း ပညာပေးရမယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း ပညာယူရမယ်။ ဆရာတို့လည်း ခုထိပညာယူနေတုန်း။ စာဖတ်တုန်း။ စာရေးရင်းနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတိုးတက်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်နေတုန်း။ မှတ်သားတုန်းပဲဖြစ်တယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေဟာ ကလောင်ကိုကိုးကြပါ။ ပညာရပ်တစ်ခုကျယ်ပြန့်အောင် လူထုထဲကိုစိမ့်ဝင်ထိရောက်အောင်လုပ်နိုင်တာ စာပေလောကပဲရှိတယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ စာဖတ်၊ စာရေးမပျင်းကြနဲ့။ အသွင်သစ်အမြင်သစ်နဲ့ ခေတ်နဲ့အညီ တိုးတက်နေအောင် ဖတ်တွေးကြလုပ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးတို့ အဖွဲ့ကြီးက တိုးတက်ရေး၊ ဦးဆောင်နေပုံများ သိချင်ပါတယ်။	ပညာရပ် တစ်ခုကျယ်ပြန့်အောင် လူထုထဲကို စိမ့်ဝင်ထိရောက်အောင် လုပ်နိုင်တာ စာပေလောကပဲ ရှိတယ်။
အင်း...အထက်က ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့အညီ တိုင်းရင်းဆေးပညာတိုးတက်ရေးတွေကိုဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။	
■ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်သင့်ပါသလဲ။	

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက ဦးစီးပြီးတော့ ဟိုတလောက ပုသိမ်တို့၊ တောင်ကြီးတို့မှာ ဆေးပညာနဲ့ဆောင်ရွက်ပေးလှယ်ပွဲတွေ ပြုလုပ်ကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တကယ်တော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက ဦးဆောင်ပြီး ၆လတစ်ကြိမ် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် တောရောမြို့ပါမကျန် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေကို စိတ်ကြွေးပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာ နဲ့ဆောင်ရွက်ပေးလှယ်ပွဲတွေ၊ စာတမ်းဖတ်ပွဲတွေ၊ တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြခန်းတွေကို တစ်နှစ်လုံးလုံးနဲ့ချီပြီး ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ကျောက်ကောင်းမိမိကောင်းတွေဟာ တောထဲမှာသာရှိသလို ပညာ ရှင်တွေဟာလည်း တောရွာများမှာရှိနေကြပါတယ်။ ဒီပညာရှင်ကြီး တွေမသေခင် သူတို့ဆီကပညာရပ်တွေကို တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ ပြည်သူများအကျိုးအတွက် ရယူထားသင့်ပါတယ်။ ဒီဆရာကြီးတွေ ဆီက ပညာတွေရရှိဖို့ဆိုတာနီးနှောဖလှယ်ပြွဲတွေ များများလုပ်မှ ရရှိ နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပြီးမယူခဲ့ဘူးဆိုရင် ဆရာကြီးတွေ သေ သွားခဲ့လို့ သေရွာကိုပညာပါသွားပါက အလွန်နုနုမြော့မြော့ကောင်းပါတယ်။

■ မဂ္ဂဇင်းအမျိုးရဲ့ စာမျက်နှာများပေါ်မှာ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးသားဖော်ပြနေတာတွေကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ကြီးတစ်ဦးအနေနဲ့ ဘယ်လိုမျိုးမြင်ပါသလဲ။

ကောင်းပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေ အများကြီးရေးသားဖော်ပြသင့်ပါ တယ်။ ဒါမှလည်း တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူများထံ ပျံ့နှံ့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတို့လည်း မဂ္ဂဇင်းအတော်များများမှာ ရေးသားခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အချို့ကျတော့ ဆေးပညာမျက်စိနဲ့ ကြည့်လို့မရ၊ အံ့မဝင် တဲ့ရေးသားချက်တွေ တွေ့ရပါတယ်။ မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာအချို့ကို တောင် ပြောမိသေးတယ်။ စာမူတွေကို သေသေချာချာစိစစ်ပြီးမှ ထည့်ကြဖို့ပေါ့။

အဓိကကတော့ ဆေးပညာရှင်တွေကသာ အကျိုးအကြောင်းနဲ့ ရေးသားတင်ပြနိုင်တာမို့ ဆေးပညာရှင်များရေးသားတဲ့ဆောင်းပါးများကို



ဦးစားပေးရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။ ကုန်ကြမ်း ရတိုင်းရေးလို့ ထည့်လို့ မကောင်းပါဘူး။ ဥပမာ-ဆေးနည်းနဲ့ ကုထုံးကိုရေးတဲ့ နေရာမှာ “အများဖြစ်တယ်။ ငန်းဆေး သောက်ပျောက်” ဆိုတဲ့သဘောမျိုးလောက်နဲ့ ရေးလို့မရပါဘူး။ ရောဂါတစ်ခုကို ရေးမယ် ဆိုရင် ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ သင့်တဲ့ အစာ၊

သင့်တဲ့နေရာ၊ မသင့်တဲ့အစာ၊ မသင့်တဲ့နေရာဥတုတွေပါအကြောင်း အကျိုးပြုပြီးမှ ကုထုံး ဆေးဝါးနဲ့ ရောဂါအဝင်ရွာ ရေးသားသင့်ပါတယ်။

ဆရာတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုတာ ဉာဏ်မျက်စိ၊ ဉာဏ်ပညာပေါ် မှာ အခြေခံထားတဲ့ ဝိဇ္ဇာပညာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရလို့ ရုပ်မြင်ရုံ၊ အသံကြားရုံနဲ့တင်မဟုတ်ဘူး။ အဘိဓမ္မာကို အခြေခံထားတဲ့ပညာမို့ ဓာတ်လက္ခဏာတွေကို ဝိုင်းခြားစိစစ်တဲ့ပညာရပ်တွေကို သင်ခဲ့ရတာ။ မဖောက်မပြန်တဲ့ ပရမတ္ထသဘောတရားတွေကို သင်ခဲ့ရတာ။ အဲဒါ ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဟာ အပေါ်ယံကြောလေးကြည့်ပြီးရေးသား ပြောဆိုလို့မရဘူး။ တကယ်လေးလေးနက်နက် တတ်သိထားမှသာ ရေးသားခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်းများ ပြုသင့်ပါတယ်။

ဆရာတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ လေးနက်တဲ့ပညာတွေရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာပညာတွေလဲ။ ပရမတ်ပညာ၊ ပညတ်ပညာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားဟောတဲ့ပညာ။ ဒီပညာတွေမှ မတတ်ဘဲနဲ့ ဒီဆေးလေးက ဒီလိုဖြစ်ရင်သောက်၊ ပျောက်ဆိုပြီးရေးလို့ မရဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ကို အထင်အမြင်သေးတဲ့ အပြောအဆိုအရေးအသားတွေ မလုပ်သင့် ဘူး။ ကိုယ် မသိမတတ်ရင် မရေးမပြောတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဆောင်းပါးရှင်တွေ တိုင်းရင်းဆေးအကြောင်းရေးကြတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ ရေးကြပါ။ ရေးပင်ရေးသော်ငြားလည်း အကြောင်း နဲ့အကျိုးနဲ့ ဆေးပညာမျက်စိ၊ ဆေးပညာဉာဏ်နဲ့ အပူနာ၊ အပူဆေး၊ အအေးဆေးဆေးဆိုပြီး ခွဲခြားပြပြီး ရေးသားသင့်တယ်။ အဲဒါမှသာ ပြည်သူ လူထုကလည်း လက်ခံနိုင်မယ်။ အများကလည်း အထင်အမြင်မသေး နိုင်မှာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မေတ္တာရပ်ခံပြောကြားလိုပါတယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် ကတိသစ္စာ အဓိဋ္ဌာန်များ ရှိပါသလား။

ရှိပါတယ်။ နဝရတ်ကတိသစ္စာ ဥချက်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီ နဝရတ် ကတိသစ္စာ ဥချက်ဟာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအမည်ခံသူတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမယ့် အဓိကအချက်ကြီး ဥချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

- တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ လိုက်နာရမယ့်အစီအချက်ကြီး ၉ချက်က တာတွေ့များလဲ ဆရာကြီး။
တာတွေ့လဲဆိုရင် -
- ၁။ အကျွန်ုပ်သည် အသက်တည်သရွေ့ လူသားတို့ကောင်းကျိုး အတွက်သာ ဤဆေးပညာကို အသုံးပြုပါမည်ဟု တည်ကြည်စွာ ကတိသစ္စာပြုပါ၏။
- ၂။ အကျွန်ုပ်အား ပညာပေးသည့် လေးစားအပ်သော ဆရာသမား များအား အကျွန်ုပ်က ထိုက်ထိုက်တန်တန်ပြုအပ်သည့်ဂါရဝတရား တို့ကို အစဉ်မပျက်ပြုပါအံ့။
- ၃။ အကျွန်ုပ်သည် အသိတရားအစဉ်ထားလျက် မိမိတတ်အပ်သော ပညာကိုမှန်ကန်စွာကျင့်သုံး၍သမားရုဏ်သိက္ခာကိုထိန်းသိမ်းပါအံ့။
- ၄။ အကျွန်ုပ်ထံ ရောက်လာကုန်သော ဂီလာနုများ၏ မကျန်းမာမှုကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာအောင် ပြုစုကုသရန် အကျွန်ုပ်၏ အဓိက တာဝန်ဟု ခံယူပါအံ့။
- ၅။ အကျွန်ုပ်အား ဂီလာနုတို့က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့သော ကိုယ်ရေး လျှို့ဝှက်ချက်များကို အစဉ်စည်းစောင့်ထိန်းသိမ်းပါအံ့။
- ၆။ အကျွန်ုပ်သည် ဆရာကောင်းတို့ကျင့်သုံးအပ်သော၊ ထိန်းသိမ်းအပ် သော ဖွန်မြတ်သည့်ကျင့်ဝတ်သိက္ခာနှင့် အစဉ်အလာတို့ကို အစဉ် ထိန်းသိမ်းပါအံ့။
- ၇။ အကျွန်ုပ်သည် ဘဝတူဆေးဆရာများကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းကင်း လျက် ညီရင်းအစ်ကို မောင်ရင်းနှမကိုသို့ လေးလေးစားစားဆက်ဆံ သမှုအစဉ်ပြုပါအံ့။
- ၈။ အကျွန်ုပ်တာဝန်နှင့် လူနာတို့၏ကြားတွင် လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ၊ အရောင်အသွေး၊ ဂိုဏ်း၊ ဂဏ၊ ပါတီနှင့် လူမျိုးရေး တွေးခေါ်ဟန်တားမှုမျိုးမရှိစေရန် အစဉ်ဆောက်တည် ထိန်းသိမ်းပါအံ့။
- ၉။ အကျွန်ုပ်သည်လူသားတို့၏အသက်တန်ဖိုးကို သန္ဓေသားအရွယ်မှ စ၍ အိုမင်းရင့်ရော်သည်အထိ လေးစားစွာ ကယ်တင်စောင့်

ရှောက်ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပါအံ့။
ဆိုတဲ့အချက်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲမှာ ဆရာ၊ ဆရာကြီး၊ သမားတော်ကြီး ဆိုပြီး သုံးစွဲနေကြတာတွေဟာ တယ်လိုကွာခြားပါသလဲ။
ဟာ... ဒီမေးခွန်းကို ဆရာပြောချင်နေတာ။ သိပ်အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပေါ့။ ဆေးဆရာ၊ ဆရာ၊ သမားတော်ဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိပါ တယ်။ မတူကြပါဘူး။
- ၁။ ဆေးဆရာ၊ ဆေးကိုဆရာတင်ပြီး ဒီဆေးကတော့ ဘာရောဂါပျောက် တာပဲ။ ဒီဆေးဟိုက်ရင် ဒီလူနာပျောက်မှာပဲလို့ ဆေးကိုအားကိုးပြီးဆေး ကုကြတဲ့သူကိုဆေးဆရာလို့ခေါ်တယ်။
- ၂။ ဆရာ (ဆာယာလို့လည်း ခေါ်လို့ရ တယ်။)ဆိုတာ လူတွေရဲ့ မှီခိုရာ၊ အားထားရာဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာလို့ ခေါ်တယ်။ ဘာကြောင့် လူနာများရဲ့ အားထားထိုက်သူဖြစ်သလဲဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ပိုင်နိုင်စွာ သိခြင်း၊ ထိုရောဂါကို ပျောက်ကင်း တားဆီးနိုင်တဲ့ ဆေးကိုလည်း ပိုင်နိုင်စွာ သိခြင်း၊ ထိုရောဂါကို ပျောက်ကင်းတားဆီးနိုင်တဲ့ဆေးကိုလည်း အပူအအေးအစရှိတဲ့ ဆေးကိစ္စ၊ ဆေးဂုဏ်၊ ဝိပါက၊ ပဘာဝ တို့ကိုလည်း ကျွမ်းကျင် တတ်သိခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်လည်း ရောဂါ ပျောက်ကြောင်းဆေးများ တီထွင်ကြံဆနိုင်မှသာ ဆရာလို့ခေါ် တယ်။ ဒါကြောင့် လူနာရဲ့ အားထားမှီခိုရာ ဖြစ်တာပေါ့။
- ၃။ ခုခေတ်ကတော့ များသောအားဖြင့် ဆရာမဟုတ်တော့ဘဲ သမား တော်ကြီးလို့ ခံယူနေကြတယ်။ အဲဒီသမားတော်ဆိုတာ ဘုရင် ကပေးတဲ့ဘွဲ့ဖြစ်တယ်။ ရှေးတုန်းက 'နေမျိုးသဏ္ဍရာဇာ၊ မင်းထင် ဘိသေဏ္ဍရာဇာ၊ မဟာဘိသေဏ္ဍရာဇာ၊ တိကိစ္စလာဆေက

ဆရာကိုယ် ဆရာ သမားတော်ဆိုတဲ့ အမည်နဲ့ဘွဲ့ထူးကို ပမံရုံသေးပါဘူး။ မပုည့်ရဲသေးပါဘူး။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အစရှိသဖြင့် အိမ်တွင်းက ဘုရင်ကပေးတဲ့သွေး
 ကြေးမဟုတ်။ သမားတော်ဆိုတာ ကိုယ်တပ်ချင်း ခံယူချင်၊ ခေါ်ချင်
 သလိုလုပ်လို့ မရပါဘူး။

ဆရာဆိုရင် အသက်ကလည်း ဂုဏ်နစ်နီးပြီး၊ ဆေးကုသက်ကလည်း
 ၅၀ကျော်ပြီ။ ဆေးကျမ်းတွေလည်း ရေးခဲ့တာ ၁၅ကျမ်းလောက်ရှိပါ
 ပြီ။ ဒါပေမယ့် ဆရာကိုယ်ဆရာ သမားတော်ဆိုတဲ့အမည်နဲ့ သွေး
 ကိုမခံရဲသေးပါဘူး။ မမှည့်ရဲသေးပါဘူး။ ဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ပဲ
 အမည်ခံပါသေးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဓမ္မာဓာက ဆရာ
 ပြောခဲ့တဲ့ အမှတ်(၂)အုပ်စုထဲမှာပဲ ရှိသေးလို့ပါ။

သမားတော်ကျတော့ ဝမ်းမြင့်သွားပြီ။ အဆင့်မြင့်သွားပြီဖြစ်
 ပါတယ်။ ဆရာတို့ အိမ်လောက်မမြင့်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆရာ
 အထက်ကပြောခဲ့သလို ဆေးကုခဲ့တဲ့အသက်အားဖြင့်လည်း နေ့နည်း
 တော့ဘူး။ ဆေးကျမ်းများလည်း ၁၅ကျမ်းလောက်ရေးခဲ့တာတောင်
 သမားတော် အမည်မခံရဲပါဘူး။ မခံရဲပါဘူး။

များသောအားဖြင့် ခုခေတ်မှာတော့ သမားတော်ကြီးဘယ်သူဆိုပြီး
 သမားတော်ကြီးသွဲ့ကြီးကို ခံယူနေကြတာတွေ့ရပါတယ်။ ဆရာက
 အပြစ်ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်
 ကိုယ်ကို အိမ်လိုစည်းလွတ်ဝါးလွတ်မသုံးကြဖို့၊ မလုပ်ကြဖို့ လေးစား
 စွာတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တိုင်းရင်းဆေးလောကကို အချို့အထင်
 သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိနေပါတယ်။ ဆရာ
 တွေက အိမ်လိုသမားတော်ဆိုတဲ့ သွေး
 ဝိသေသနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ပညာမရှိဘဲနဲ့၊
 အဆံမရှိဘဲနဲ့ သမားတော်ကြီးဆိုပြီး
 မှည့်ခေါ်နေခြင်းဟာ သူများတွေ ပိုပြီး
 အထင်သေးစရာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ
 သတိပြုကြဖို့လိုပါတယ်လို့ မေတ္တာရင်ခံ
 ပြောကြားချင်ပါတယ်။



■ WHO ခေါ်တဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့
 ကြီးက တိုင်းရင်းဆေးအပေါ် ဘယ်လို
 မြင်ပါသလဲ။

ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက တစ်
 ကမ္ဘာလုံးအနေနဲ့ အောက်တိုင်း ဆေးတင်
 မဟုတ်ပါဘူး။ သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းပြည်
 တွေရဲ့ ရိုးရာတိုင်းရင်း ဆေးတွေကိုပါ ဖော်
 ထုတ်သုတေသနပြုလုပ်နေကြပါတယ်။

ဒီလိုတိုင်းရင်းရိုးရာဆေးတွေကို သုတေ
 သနလုပ်ခြင်းကလည်း အောက်တိုင်းဆေးတွေဟာ အလွန်အစွမ်း
 ထက်ပါတယ်။ ထက်ပင်ထက်ကြားလည်း ရောဂါတစ်ခုကိုပျောက်စေပြီး
 နောက်ဆက်တွဲရောဂါတစ်ခုကို ရှေး၊ မြစ်စေတာကြောင့် အပြစ်ကင်းတဲ့
 ဆေးတွေကို ရှာဖွေကြတဲ့အခါမှာ တိုင်းရင်းဆေးများကို သွားတွေ
 ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံအသီးသီးမှာရှိကြတဲ့ ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေး
 တွေ၊ ပညာတွေအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လာပြီး သုတေသနတွေ လုပ်လာ
 ပါတယ်။

နောက်ပြီး ကမ္ဘာလူသားအားလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အောက်တိုင်း
 သိပ္ပံဆေးနဲ့တင် မလုံလောက်ဘူးဆိုတာ သိလာပါတယ်။

အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ တိုင်းရင်းဆေးမပါရင် မပြည့်စုံနိုင်
 ဘူး။ ဒီအတွက် တိုင်းရင်းဆေးသည်လည်း ရောဂါတစ်ခုကို ကာကွယ်
 တားဆီးပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးပညာ၊ ဆေးဝါးလို့ မြင်ထားကြပါ
 တယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့။ ဆရာကြီးအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့တိုင်းရင်းဆေး
 ကို အားကိုးယုံကြည်ကြတဲ့ ပြည်သူများအတွက် စကားလက်
 ဆောင်ဘာများပြောချင်ပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေရော၊ ပြည်သူလူထုတွေရော
 ပေါ့လေ။ ဆေးနဲ့ လောကွတ်မလုပ်ကြဖို့ ပြောလိုပါတယ်။

အပြစ်ကင်းတဲ့
 ဆေးတွေကို
 ရှာဖွေကြတဲ့အခါမှာ
 တိုင်းရင်းဆေးများကို
 သွားတွေ့ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနဲ့ လောကွတ်မလုပ်ကြဖို့ဆိုတာကတော့ တောမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြို့မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက် နေထိုင်မကောင်းဘူးဆိုရင် သွားရောက်ပြီး မေးကြ၊ မြန်းကြတယ်။ ဒါချစ်ရာကောင်းတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုလေးတွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူမမာမေးရုံသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်တာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ဘယ်သူတုန်းက ဘယ်ဆေးနဲ့ပျောက်တာ ဒီဆေးလေးသောက်လိုက်ပါလား၊ အစရှိသဖြင့်ပေါ့လေး။ ဆေးနဲ့ လောကွတ်မလုပ်တာ များတယ်။ ဖြစ်နေတာက အလှူအတန်း၊ အအေးအနာအဖျားမသိဘဲ တွေဖူးကြားဖူးတာလေးနဲ့ လူနာမေးတာမဟုတ်ဘဲ ဆေးကုနေကြတယ်။



ဖိုးရိမ်တတ်၊ နှိုင်းပင်းတတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုဆေးနဲ့ လောကွတ်လုပ်မယ့်အစား ဘယ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာကတော့ ကောင်းတယ်။ ဘယ်ဆရာဝန်ကတော့ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဆရာညွှန်တာက ကောင်းတာပေါ့။ နောက် ဆင်းရဲတဲ့သူဆိုရင်ဆေးဖိုးဝါးခလေးတွေ ထောက်ပံ့ခြင်းမျိုးသာ ပြုသင့်တယ်။

ဆရာတွေဘက်ကလည်း ဆေးကို ဆရာမတင်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဆေး ဖြစ်အောင်၊ ဆရာညွှန်းရာဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ဆေးဖြစ်အောင် ကြိုးစားထားရပါမယ်။ ကိုယ်ကဖြင့် မပြည့်စုံဘဲ ငါဆရာပဲဆိုပြီး ရမ်းကု၊ ဖုန်းကုတာတွေ မဖြစ်စေဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း လူနာတွေရဲ့ ဖို့ခိုအားထားလောက်အောင် ပညာတွေရှိနေရမယ်။ ကိုယ်မကုနိုင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကိုလည်း အချိန်ဆွဲမထားဘဲ ကိုယ့်ထက် ကျွမ်းကျင်တဲ့ အခြားဆရာကြီးတွေဆီ လွှတ်ပေးရမယ်လေး။ ဒီလိုဟာမျိုးတွေဟာ တိုင်းရင်းဆေးလောကမှာ အများကြီးလိုနေသေးတယ်လို့ ဆရာပြောချင်တယ်။

ဒီတော့ ပြည်သူထုထုရော တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေပါ အားလုံး ဖြစ်ပွားမှသာ တိုင်းရင်းဆေးလည်း တိုးတက်မယ်လို့ ဆင်ပါတယ်။ ပြည်သူလူထုကလည်း ကိုယ့်မြေပေါ်က ကိုယ့်အမျိုးသားပိုင် တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ဆေးဝါးတွေကို အထင်မသေးဖို့နဲ့အတူ ခုနပြောသလို ဆေးနဲ့ လောကွတ်မလုပ်ကြပါနဲ့လို့ ပြောကြားမေတ္တာရပ်ခံချင်ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့။ အခုလိုအချိန်ပေးပြီး တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်စေတနာထက်သန်စွာနဲ့ မေးသမျှ ပြေကြားပေးတဲ့ ဆရာကြီးကို ကျွန်တော်တို့စီမံကမူရင်းရဲ့ကိုယ်စားအထူးကျေးဇူးတင် ဂါရဝပြုအပ်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)

၁၉၉၉ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ စီမံကမူရင်း



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

လောကကြီးကို
ဖိုတွယ်နေထိုင်ကြရတဲ့လူတို့ဟာလည်း
ဥတုအပြောင်းအလဲကြောင့်
ဥတုနဲ့အတူလိုက်၍ မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့
ကိုယ်တွင်းကဓာတ်တွေဟာ
ဖောက်ပြန်လာပြီး ရောဂါဘယတွေ
ကျရောက်နိုင်ပါတယ်။



အခန်း(၂)

နွေနှောင်းမိုးကြိုရာသီနှင့်ကျန်းမာရေး
ဆရာကြီးဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)ပြောပြသည်။

ရာသီစက်ဝန်းတစ်ပတ်ပြည့်ခြင်းကို တစ်နှစ်တစ်ခါလို့ ဆိုကြပါတယ်။ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ ရာသီစက်ဝန်း(နေမင်းသွားရာလမ်း)ကို အကြောင်းပြုပြီး နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းဟူသော ဥတုရာသီတွေ အလီလီပြောင်းလဲနေတဲ့ ဓာရေးသုတို့နိုင်ငံဟာ ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကလည်း နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းပဲ ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါတယ်။

ရာသီဥတုတွေဟာ တစ်ဥတုမှတစ်ဥတုသို့ ကူးပြောင်းချိန်အခါများမှာ ရုပ်ခွဲဓာတ်ခံနှုန့်ယုံတဲ့ကလေးတွေနဲ့ ဥတုကိုဆန့်ကျင်နေထိုင်ကြတဲ့သူတွေမှာရောဂါဘယတွေ ကျရောက်တတ်ပြန်ပါတယ်။ ရာသီဥတုတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတဲ့အခန်းက ပါဝင်နေတယ်ဆိုတာကို ဆေးပညာရှင်များ (အထူးသဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ)က အလေးဂရုပြုကြရတဲ့အထိ အရေးပါခဲ့ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဒီအတွက် ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို လူထုတွေ ဘက်က ကြိုတင်ကာကွယ်ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့အရေး ဆေးပညာရှင်တွေ ဘက်က သတိပေးနှိုးဆော်နေကြပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့လက နွေရာသီကျန်းမာရေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးအခြင်ဆိုင် ပြီး ဆရာကြီးဦးမောင်ညွှန်၏ နွေရာသီကျန်းမာရေးအတွက် နွေရာသီ မရောက်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြဖို့၊ နွေရာသီမှာဖြစ် တတ်တဲ့ ရောဂါတွေအတွက်လည်း ရှောင်ဖို့ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် ဆရာကြီးနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး ဖော်ပြပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒီတစ်လမှာတော့ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ နွေနှောင်းရာသီအိုရဲ၊ မိုးဥတု အကြိုကာလတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ဥတုနာတွေကို အများပြည်သူတွေ အနေနဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ကြစေဖို့ ဆရာကြီးဦးမြတ်(သော်တာဝင်) နဲ့ ထပ်မံတွေ့ဆုံ၍ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးခင်ဖုန်း နွေနှောင်းကာလဖြစ်တဲ့ ကဆုန်၊ နယုန်လတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရာသီဥတုနဲ့ ကျန်းမာရေးညီညွတ်မျှတစွာ ဘယ်လို များနေထိုင်သင့်ပါသလဲ။

တကယ်တော့ ဒီကဆုန်၊ နယုန်လတွေဟာ နွေဥတုရာသီဖြစ်သော် လည်း မိုးဥတု၏ ရေပြေးအကြိုကာလတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီကဆုန်၊ နယုန်လတွေဟာ နွေဥတုနွေရာသီရဲ့ တက်လယ်၊ တက်ဆုံးအချိန်တွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် နေရဲ့အပူရှိန်ဟာလည်း အင်မတန်ပြင်းထန်စွာ ပူပြင်း



ခြောက်သွေ့နေချိန်လည်းဖြစ်သလို ရုတ်တရက်မိုးသည်လည်း ရွာတတ် တဲ့ အချိန်ဖြစ်တဲ့အတွက် နွေနဲ့မိုး တစ်နည်းအားဖြင့် အပူနဲ့အအေးအား ပြိုင်နေသော အချိန်ကာလဟူ၍ ဆိုရ ပါမယ်။ (သို့မဟုတ်ရင်) နွေဥတု ဟာ ရင့်အိုလာနေတဲ့အချိန်အခါလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို ပြင်ပသက်မှုသည်ကာသလောကကြီးဟာ ရုတ်တရက်အပူထဲမှ အအေးထဲသို့ ပြောင်းဖို့အောင်းတဲ့အခါမှာ ဒီဩကာသလောကကြီးကို မှီတွယ်နေထိုင်ကြရတဲ့လူတို့ဟာလည်း ဥတုအပြောင်းအလဲကြောင့် ဥတုနဲ့အတူလိုက်၍ မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ ကိုယ်တွင်းကဓာတ်တွေဟာ ဖောက်ပြန်လာပြီး ရောဂါဘယတွေ ကျရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့ ပြုပြင်လို့မရတဲ့ ရာသီဥတုတွေကို အဖြစ်ပုံအရုံမကြောဘဲ ထိုရာသီဥတုများနဲ့သာ လိုက်လျောညီထွေလူသားတို့အနေနဲ့ နေထိုင် ပြုကျင့်စားသောက်သွားကြပါက ဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်သလို ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်သောဥတုကြောင့် ကျရောက်လာမယ့်ရောဂါတွေ ကိုလည်း ကာကွယ်တားဆီးပြီးသားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဥတုဟာ သူ့ဟာသူနေတတ် ငါတို့နဲ့မဆိုင်ဘူးဆိုပြီး ဥတုကို ဥပေက္ခာ ပြုထားကြပြီး ဥတုနဲ့ဆန့်ကျင်စွာနေထိုင်ကြရင်တော့ မိမိကိုယ်ပေါ်မှာ ခေ့မသွေအနာရောဂါဟာ ကျရောက်လာတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးပြောတဲ့ ရင့်အိုနေတဲ့ နွေရာသီအလွန် မိုးဥတုမိုး ရာသီရဲ့ အကြိုကာလတွေမှာ ဘယ်လိုရောဂါတွေများ အဖြစ် များပါသလဲ။

ဒီလိုရင့်ကျက်ပြီး အပူရှိန်လွန်နေတဲ့ နွေရာသီမှာ များသောအား ဖြင့် ပရိဿဝနာခေါ်တဲ့ အပူဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်နာတွေ၊ အပူအအေး အားဖြင့်ဖြစ်သော ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ သွေးသည်းခြေဖောက် ပြန်၍ဖြစ်သော အဖျားရောဂါအမျိုးမျိုး ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ရေ ကျောက်၊ ပဲသီတာ၊ မိတ်ကြီးရောဂါစတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်စေနိုင်သလို အပူအကြောင်းခံပြီးဖြစ်တဲ့ အပူသွေးတိုး၊ သွေးတက်ရောဂါတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သွေး၊ သည်းခြေဖောက်ပြန်၍ဖြစ်တဲ့ မျက်စိ နာခြင်း၊ စူးခြင်း၊ ကျိန်းခြင်း၊ မျက်ခမ်းစပ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင် တယ်။ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်သလို အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါ၊ မီးယပ်ဥတုလွန်နာတွေကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင် ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ ဒီလိုရောဂါတွေဖြစ်ပေါ်မလာအောင် ဆရာကြီးတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဘယ်လိုများ ကြိုတင်ကာကွယ်ထားသင့်ပါသလဲ။ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေကိုကြည့်တဲ့အခါ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့ အကြောင်းသမုဋ္ဌာန်လေးပါးကြောင့် လူတို့မှာ ရောဂါတွေရကြ၊ ရောက်ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကံဆိုတဲ့အမြဲအမှ၊ အနေအထိုင်၊ အသွားအလာစတဲ့ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သမျှအကြောင်းတွေဟာ ရောက်ဆဲဥတုနဲ့ မကိုက်ညီဘဲ ဆန့်ကျင်နေခဲ့ရင် မိမိကိုယ်တွင်းက ကမ္မစဝမ်းမီးဟာ ယိုပွင်းလာရာကစလို့ လေသည်းခြေ၊ သလိပ်တွေဟာ ဒေါသအဖြစ်ပြောင်းရောက်ရှိပြီး ဓာတ်ကြီး ငှပါး ဂျပါးတို့ကို နှိပ်စက်ဖျက်ဆီးကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရောဂါကို ကံကြောင့်ရတဲ့ရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။ စာအရတော့ ကမ္မဇနာပေါ့။

အလားတူပါပဲ။ စိတ်ကြောင့် ရောဂါတွေရစေတာကတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနတွေဦးစီးနေပြီး မှားယွင်းတဲ့အယူအဆ၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူတွေ၊ သင့်တဲ့ဥတုနေရာမှာ မနေထိုင်လိုဘဲ မသင့်တဲ့နေရာမှာနေလိုခြင်း၊ မသင့်တဲ့အစားအာဟာရကိုသာ စားလိုခြင်း၊ ပူလောင်သော သောက်စိတ်တွေသာ နေဆော်နေခြင်း စတဲ့စိတ်တွေကြောင့် နှလုံးနဲ့ ဝမ်းဗီးပျက်စီးလာပြီး ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒါကို စိတ္တဇနာလို့ခေါ်ပါတယ်။

ဥတုကြောင့် ရောဂါရစေတာကတော့ ခုနကပြောခဲ့သလို ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အပူမှအအေးသို့ကူးပြောင်းခြင်း၊ အအေးမှ အပူသို့ ကူးပြောင်းခြင်း၊ အပူဥတုနဲ့ အအေးဥတု (ပူတစ်ခါအေးတစ်လှည့်) အားပြိုင်ခြင်း စတဲ့ဥတုဖောက်ပြန်မှုတွေ၊ ကူးပြောင်းမှုတွေကို ဆင်ခြင်ပြီး လိုက်လျောညီထွေမနေမစားကြဘဲ ဥတုနဲ့ဆန့်ကျင်ပြီး နေထိုင်စားသောက်ခြင်း စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ဥတုနဲ့ ကိုယ်တွင်းကဓာတ်တွေ သင့်မြတ်မှုမရှိဘဲ အာနည်းတဲ့ဓာတ်တွေ ပျက်စီးပြီး ရောဂါတွေရစေပါတယ်။ ဒါကို ဥတုဇနာလို့ခေါ်ပါတယ်။

အာဟာရဆိုရင် ရောဂါဖြစ်ကြောင်း (ငှ)ပါးထဲမှာ အဓိကဓာတ် လိုက်ပါပဲ။ ကံကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥတုကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မသင့်တဲ့အာဟာရဟာ ရောဂါဖြစ်ဖို့ရာ ထောက်ပံ့ကူညီပေးလျက်ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း (ငှ)ပါးထဲမှာ အာဟာရဟာ အလွန်အရေးပါပါတယ်။ ယနေ့ခေတ် ရောဂါတွေဖြစ်ပွားနေကြခြင်းဟာ များသောအားဖြင့် အာဟာရဆိုတဲ့ အစားအစာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်နေသည်က များပါတယ်။



ကံအရ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကိုသာလုပ်၊ စားသင့်တဲ့ အစာကိုစား သွားသင့်တဲ့နေရာကိုသာ သွားရပါမယ်။

ဒီတော့ အာဂန္တုကခေါ်တဲ့ ဥတုနာထွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာတာရှည်ရောဂါတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအကြောင်းတရား ငှပါးကို အခြေခံပြီးမှဖြစ်ကြရခြင်းကြောင့် အနာရောဂါတွေကို မဖြစ်ခင်တည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်ကြရင်လည်း ဒီ ငှပါးကိုပဲ ဆင်ခြင်နေထိုင်စားသောက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီ ငှပါးဟာ ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သလို ရောဂါကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကံအရ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကိုသာလုပ်၊ စားသင့်တဲ့အစာကိုစား၊ သွားသင့်တဲ့နေရာကိုသာ သွားရပါမယ်။

စိတ်အရ ကောင်းတဲ့စိတ်၊ ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေဘက်သာ နှလုံးသွင်းနေဆော်နေထိုင်စားသောက်သင့်ပါတယ်။

ဥတုအရ ရောဂါကာကွယ်မယ်ဆိုရင် ပူပြင်းနေတဲ့ဥတုတွေမှာ အပူထွေထပ်ဆင့်မလွန်စေဖို့ သတိပြုပါ။ အေးတဲ့ဥတုတွေမှာလည်း အအေးထပ်ဆင့် မလွန်စေဖို့ သတိပြုနေထိုင်သွားလာစားသောက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အာဟာရအရတော့ မိမိရဲ့ ပါဏဝမ်းဗီးနဲ့ ဓာတ်ခံရပ်ခံတို့ကို ရှင်နိုး၍လည်းကောင်း၊ ရာသီဥတုကိုကြည့်၍လည်းကောင်း သင့်တင့်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မျှတတဲ့ အစာအာဟာရတွေကိုသာ စားသောက်ကြပြီး တွေ့ရာ၊ မြင်ရာ စားတတ်တဲ့ ရသတဏှာကို ပယ်သတ်ခြင်းအားဖြင့် အာဟာရကြောင့် ကျရောက်လာမယ့် ရောဂါတွေကို တားဆီးကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတွေကို ဆင်ခြင်စားသောက်နေ ထိုင်ပြုကျင့်ကြခြင်းအားဖြင့် မရောက်သေးတဲ့ရောဂါတွေကို ကာကွယ် နိုင်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးတို့ ရောဂါကုသကြတဲ့အခါမှာ ဆရာနဲ့လူနာတွေကြား တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ အခက်အခဲတွေရှိရင်လည်း သိပါရစေ။

ကျွန်တော်တို့ ဆေးကုသကြတဲ့အခါမှာ လူနာနဲ့ ဆရာကြားမှာ အခက်အခဲတွေဟာ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီထဲကမှ အများအထွက် အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ အခက်အခဲလေးကို ပြောပြပါမယ်။ ဒါကတော့ လူနာ တွေဟာ မိမိတို့ရောဂါနဲ့ပတ်သက်လို့ ပွင့်လင်းမှုမရှိခြင်းနဲ့ ဆရာရဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို တိကျစွာမလိုက်နာခြင်း တွေပါပဲ။ ဒီလို ရောဂါ ကုတဲ့အခါမှာ နားလည်မှုနည်းမျိုးကြောင့် လူနာတွေကြောင့် ဆရာတွေမှာ စိတ်မော၊ လူမောဖြစ်ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ လူနာတစ်ဦးကို ပေးတဲ့ ဆေးချက်ဟာ နံနက်ဆေး၊ နေ့လယ်ဆေး၊ ညနေဆေး၊ ညဦးဆေး၊ အိပ်ရာဝင်ဆေးရယ်ဆိုပြီး ရောဂါရယ်၊ ဥတုရယ်၊ ဆေးရယ်တို့ကို ညွှန်ကြားပြီး ပေးထားတဲ့ဆေးတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဆေးတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး မတူညီကြပါဘူး။ ဒါကို လူနာတွေဘက်က သဘောပေါက်သိရှိထား ကြဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာပြောရရင် ကျွန်တော်တို့က နံနက်ဆေးကို နံနက်မှာသောက်ဖို့ ပြောလိုက်ပေမယ့် လူနာတွေက နေ့လယ်ကျမှသောက်လိုသောက်၊ ရေနေ့နဲ့သောက်ပါဆို ရေအေးနဲ့သောက်လိုသောက်ကြသလို နေ့လယ် ဆေးကိုလည်း နေ့လယ်မှာ မသောက်ကြဘဲ ညနေ (သို့) ညဘက်ကျမှ သောက်လိုသောက်၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) ရေနေ့နဲ့သောက်

ပါဆိုမှ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ရေနေ့နဲ့မရဘူးဆိုပြီး အလွယ်တကူ ရေအေး နဲ့သောက်လိုသောက်နေကြခြင်းကြောင့် ဆရာတွေဘက်က ရောဂါနဲ့ ဥတုဆေးဝါးတွေကို အဝင်ခွင့်ကူအောင်စီစဉ်ပြီး ဆေးချက်ချထားတာကို လူနာတွေဘက်က အရေးမမူကြဘဲဆေးသောက်နဲ့နဲ့မမှန်၊ ဆေးသောက် နည်းမကျကြတဲ့အတွက် ဆရာတွေရဲ့ဆေးချက်မှန်သော်လည်း ရောဂါ ပျောက်ကင်းသက်သာမှုတွေ နှေးကွေးစေပါတယ်။

ဒါထက်ဆိုးတာက မိမိအသက်ကိုပင် မိမိမငဲ့ညှာကြဘဲ ဆရာတွေ က ငဲ့ညှာစိုးရိမ်လို့ ဒီအစာတွေဟာ ဒီရောဂါနဲ့မတည့်ဘူး၊ မစားပါနဲ့ လို့မှာထားရဲ့သားနဲ့ ရှောင်ကြဉ်မှုမရှိဘဲ စားချင်တာစား၊ ရောဂါ တိုးလာတော့မှ ပြုံးတူးပြတ်နဲ့ ဆရာဆီပြေးလာကြပြီး ဆရာတွေပေးတဲ့ ဆေးကြောင့်ပဲ ရောဂါကတိုးလာသလိုပုံစံမျိုးနဲ့ မိမိတို့ရဲ့အမှားကို ဝန်မခံ ချင်ဘဲ ဆရာအပေါ်သာ ပုံချချင်ကြတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆရာတွေမှောမှာ စေတနာမှ ဝေဒနာဖြစ်ခဲ့ရတဲ့အကြိမ်တွေ မနည်းတော့ပါဘူး။

■ ဆရာကြီးတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဆောင်ပုဒ်လေးဖြစ်တဲ့ 'အစာ လည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ' ဆိုတာလေးကို နည်းနည်းလောက် ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာကြီး။

'အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ' ဆိုတာက အစာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရသာ ဖိပါးသာရှိပါတယ်။ ဖိပါး သောအရသာတွေဟာ ဘာတွေ

လဲဆိုရင် -

- ၁။ ချိုဆိန်သောအရသာ။
- ၂။ ချဉ်သောအရသာ။
- ၃။ ငန့်သောအရသာ။
- ၄။ အခါးအရသာ။
- ၅။ အစပ်အရသာ။
- ၆။ အပန်အရသာ တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

- ဒီအရသာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ အကြောင်းမဲ့မဟုတ်ပါဘူး။ ဓာတ်တွေရဲ့လွန်ယုတ်မှုပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားသွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အရသာနဲ့ ဓာတ်တွေတွဲကြည့်မယ်ဆိုရင်-
- ၁။ ပထဝီဓာတ်နဲ့ အာပေါဓာတ် ၂ပါးဦးဆောင်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် ချိုဆီဖိုသောအရသာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။
 - ၂။ တေဇောဓာတ်နဲ့ ပထဝီဓာတ်ဦးဆောင်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် ချဉ်တဲ့ အရသာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။
 - ၃။ တေဇောနဲ့ အာပေါဓာတ် ၂ပါးဦးဆောင်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် ငန့်တဲ့ အရသာပေါ်လာပါတယ်။
 - ၄။ ဝါယောနဲ့ အာကာသဓာတ် (၂)ပါးလွန်ကဲခြင်းကြောင့် အခါး အရသာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။
 - ၅။ တေဇောနဲ့ ဝါယောဓာတ် (၂)ပါးဦးဆောင်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် စပ်သောအရသာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။
 - ၆။ ပထဝီနဲ့ ဝါယောဓာတ် (၂)ပါးလွန်ကဲဦးဆောင်နေခြင်းကြောင့် ဖန်တဲ့အရသာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။



ဒီတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိကြတဲ့ အစာ အာဟာရနဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ဒီအရသာ ၆ပါးကလွဲပြီး မရှိပါဘူး။ ဒီလိုအရသာ ဓာတ်တွေဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၅ပါး ဟာလည်း အရာဝတ္ထုတိုင်းမှာ တည်ရှိ ပါဝင်နေပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ဒီဓာတ်ကြီး ၅ပါးနဲ့ပဲတည်ဆောက်ထား တာဖြစ်တဲ့အတွက် လူတစ်ယောက်ရောဂါ ရတာဆိုတာဟာ ထိုဓာတ်ကြီး ၅ပါးထဲက တစ်ပါးယုတ်လျော့အားနည်းနေခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုလွှဲလာခြင်းတွေ ကြောင့် ရောဂါရကြ၊ ရောက်ကြတာပါ။

ဒီတော့ ဆေးကုတယ်ဆိုတာလည်း ပိုတဲ့ဓာတ်ကိုနုတ်၊ လိုတဲ့ဓာတ် ကို ပြည့်ကြခြင်းကြောင့် ဓာတ်တွေမှဖြစ်တဲ့ဆေးကိုပဲပေးပေး၊ ဓာတ်ကို

ဖြစ်စေတဲ့အရသာ အစာအဟာရတွေကိုပဲပေးပေး အပိုအလိုဖြစ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဓာတ်တွေကို ညှိနှိုင်းပေးနိုင်ကြခြင်းကြောင့် ရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရသာကြောင့်ဓာတ်ဖြစ်သလို ဓာတ်ကြောင့်လည်း အရသာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆေးသည်လည်း အရသာ (အစာ)၊ အရသာ (အစာ)သည်လည်း ဆေးဖြစ်နေတာမို့ အားလုံးဟာ ဓာတ်က ဆင်းသက်လာကြသလို ဓာတ်ကိုဖြစ်စေဖို့ရာလည်း ထောက်ပံ့ပေးနိုင် ခြင်းကြောင့် ရောဂါအတွက် အစာအဟာရ(အရသာ)လည်းဖြစ်ပြီး ရောဂါပျောက်စေနိုင်သလို ဆေးသည်လည်း အဟာရဖြစ်ပြီး ရောဂါ ပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာမြတ်တို့က 'အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ' ဟူ၍ မိန့်ဆိုခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

■ အခုလို ရွှေဘောင်းမိုးကြိုးရာသီမှာ ကျရောက်စေတဲ့ရောဂါတွေနဲ့ ထိုရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အခြင်းအရာတွေကို ပြောကြား ပေးတဲ့ဆရာကြီးကို ကျွန်တော်တို့အိဝကမဂ္ဂဇင်းက အထူးပဲကျေးဇူး တင်ပါကြောင်း ပြောပါရစေ။

ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အိဝကမဂ္ဂဇင်း။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အာကာသပိတ်ပြီးတိုးနေတဲ့
သွေးတိုးရောဂါကို
အာကာသပွင့်စေတဲ့ဆေးတွေပေးတယ်။
အာကာသပွင့်ပြီး
တိုးနေတဲ့သွေးတိုးကို အာကာသ
ပိတ်စေတဲ့ဆေးတွေ
ပေးကုတယ်



ကဏန်း(၃)

သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း

ဆရာကြီးဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)ပြောပြသည်။

■ ဆရာကြီး အထူးကုသပေးနေတဲ့ရောဂါတွေထဲက သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေကို သိပါရစေ။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေး ပညာအရ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့ သမုဋ္ဌာန် ၄ပါးကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီနေရာမှာ အတိုချုပ်ပြောမယ်ဆိုရင် ကံအရ ရေမချိုးသင့် တဲ့အချိန် ရေချိုးခြင်း၊ လေပန်ကာမခံသင့်ဘဲ အခံများခြင်း စတဲ့ မလုပ်သင့်တာပြုလုပ်ပြီး မနေထိုင်သင့်တဲ့ နေရာတွေရှိလည်း နေထိုင် ကြခြင်းဆိုတဲ့ မိမိပြုကျင့်မှုမှားယွင်းခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကြောင့်ကတော့ ဒေါသထွက်တဲ့စိတ်တွေ၊ စိတ်မြန်တဲ့စိတ် တွေစတဲ့ တက်ကြွတဲ့ စိတ်နှိုးဆော်မှု၊ စိတ်မတည်ငြိမ်မှုတွေကြောင့် လည်း သွေးတိုးစေနိုင်ပါတယ်။ ဥတုအနေနဲ့တော့ ပြောရမယ်ဆိုရင်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးသောနေရာတွေမှာ တစ်ဖက်သတ်နေထိုင်ခြင်း၊ ပူတဲ့နေရာတွေမှာ တစ်ဖက်သတ်နေထိုင်ခြင်းစတဲ့ ဥတုနိယာမကို ဆန့်ကျင်နေထိုင်ပါက ပထဝီအတွင်းမှာလွန်ပြီး အပြင်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အာပေါအာဖန္နဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ အတွင်းအစွတ္တမှာ ပထဝီလွန်လာပြီး အပြင်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဥတုအာကာသ ဥဒ္ဓဂ်မဝါယောဓာတ်တွေ လွန်လာပြီးလည်း သွေးတိုးစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီထဲကမှ အဓိကရောဂါကိုဖြစ်စေတာကတော့ အစာအာဟာရကြောင့်ပါပဲ။ ရသာ ပေါင်းရှိတဲ့ အစာအာဟာရတွေထဲက ပူဆီနီ၊ ပူဖန်နီ အငန်အစာအာဟာရတွေ စားသောက်ဖန်များတဲ့အခါမှာ ဝါယောဓာတ်ပေါင်းရှိတဲ့ထဲက ဥဒ္ဓဂ်မဝါယော ဓာတ်ကြွလာပြီး လေ၏ပုံရိုးမှ



အားတွေ မြင့်တက်လာကာ သွေးတိုးနိုင်သလို၊ အေးပြီး ဆီနီချိုဖန်တဲ့အရသာ အစာအာဟာရတွေကို စားသောက်ဖန်များခြင်းကြောင့်လည်း သီတာပထဝီအာပေါဓာတ်တွေ လွန်ကဲပွားများလာပြီး၊ သွေး လေ သွားရာလမ်းတွေ ပိတ်ဆို့ကာ ခြေဖျားလက်ဖျားတွေ အေးလာလျက် သွေးတိုးစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို လေတိုးရောဂါလို့ ကျွန်တော်ကခေါ်ပါတယ်။

- သွေးတိုးရောဂါ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ ဆရာကြီး။
အပူသွေးတိုးနဲ့ အအေးသွေးတိုးဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ပိတ်ပြီးတိုးတဲ့သွေးတိုးနဲ့ ပွင့်ပြီးတိုးတဲ့သွေးတိုးဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာကတော့ စောစောက ကျွန်တော်ပြောခဲ့သလို အေး ချို ဆီနီ ဖန်အစာအာဟာရတွေ၊ အေးတဲ့နေရာတွေ အစားများ၊ အနေများ၊ အခဲများခြင်းကြောင့် ခြေဖျားလက်ဖျားတွေ အေးလာပြီး အပူနဲ့တကွ ဥဒ္ဓဂ်မဝါယောဓာတ်ဟာ

ထောက်သို့ တက်ဆောင်လာ၍ ခေါင်းတွေ အုံ့ခဲကိုက်လာမယ်။ ကိုယ်လက်တွေ လေးလံထိုင်၊ခိုင်းလာမယ်။ ခက်ကြောတွေထိုး၊ ခေါင်းကြောတွေထိုးလာပြီး အာကာသပိတ်လျက် တိုးတဲ့ပိတ်တိုးသွေးတိုးနဲ့ အပူ အစပ် အခါး အငန်အစာအာဟာရတွေ အစားများခြင်း၊ အပူဥတု တောစေး၊ ဝါယောလွန်စေတဲ့ အရက်လိုပူခါးစပ်တွေ အသောက်များခြင်း၊ လွန်ကဲစွာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများခြင်း စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ခေါင်းရွေးတွေထွက်လာပြီး ယိမ်းယိုင်မူးဝေကာ အာကာသပွင့်လျက်တိုးတဲ့သွေးတိုးကို ပွင့်တိုးလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

- သွေးတိုးရောဂါကို ဆရာကြီးကုသနေတဲ့ ကုထုံးစနစ်နဲ့ ဆေးတွေကိုလည်း သိပါရစေ။

ကျွန်တော်ရဲ့ကုထုံးကတော့ အာကာသပိတ်ပြီးတိုးနေတဲ့ သွေးတိုးရောဂါကို အာကာသပွင့်စေတဲ့ဆေးတွေပေးတယ်။ အာကာသပွင့်ပြီးတိုးနေတဲ့သွေးတိုးကို အာကာသပိတ်စေတဲ့ဆေးတွေ ပေးကုတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သွေးတိုး ပျဉ်းစလုံးဟာ ဥဒ္ဓဂ်မဝါယောဓာတ်လွန်နေတိုးနေခြင်းဖြစ်လို့ အာရောဂမဝါယောဓာတ်ဖြစ်လာစေတဲ့ဆေးတွေ ပေးကျွေးကုပါတယ်။ ဒါ့ပြင် အကြောင်းငြိမ်းဆေး၊ ဆီ၊ ဝမ်း၊ လေ၊ ရွေး၊ သွေးတိုးကို ပြုပြင်ညှိနှိုင်းနိုင်တဲ့ဆေးတွေ ပေးရပါတယ်။ အကုဆေးအဖြစ် လိမ်းဆေးတွေလည်းပေးပြီး ကုသပါတယ်။

- အာကာသပိတ်ပြီး သွေးတွေအရမ်းတိုး၊ အရမ်းတက်နေရင် အမြန်ဆုံးသွေးပေါင်ကျအောင် အရေးပေါ်ကုသနိုင်တဲ့နည်းများ ရှိရင်လည်းသိပါရစေ။

ဒီလို အာကာသပိတ်ပြီး သွေးတိုးနေရင် အမြန်ဆုံး အာကာသဖွင့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နှာမူတ်ဆေး၊ နှာချေဆေးတွေနဲ့ နှာရွှါစေခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် နှာမူတ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီး အာကာသပွင့်ပေးရမယ်။ နောက် အောက်ပိုင်းတွေအေးနေတဲ့အတွက် နှမ်းဆီရယ်၊ အရက်ရယ်၊ ကတိုးလိမ်းဆေးရယ်ရောပေးပြီး ခြေထောက်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အောက်ပိုင်းတွေ လိမ်းပေးပါက သွေးတိုးရောဂါဟာ အန္တရာယ်ကင်း ရှင်းစွာနဲ့ အမြန်ဆုံးကုလာပါလိမ့်မယ်။

■ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စေနိုင်တဲ့ရောဂါတွေ ကိုလည်း သိပါရစေ။

သွေးတိုးရောဂါကြောင့် ဆင့်ပွားဖြစ်စေနိုင်တဲ့ရောဂါတွေကတော့ နှလုံး၊ လေငန်း၊ သွက်ချာပါဒ်၊ နှလုံးဖက်နာ၊ ဆီးချိုစတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းများပင် ဖြစ်စေပါတယ်။

■ သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းတွေလည်း သိခွင့်ပေးပါဦး။

ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကတော့ ဆရာစောစောကပြောခဲ့တဲ့ အဆီ၊ အဆီရိုး၊ အဖန်စာတွေနဲ့ ပူ၊ စပ်၊ ငန့်၊ ခါးအစာအာဟာရတွေကို တစ်ဖက်သတ်လွန်ကဲအောင် မစားသောက်ကြဘဲ မျှတအောင်စားပါ။ အပူအအေးမျှတတဲ့နေရာမှာ နေပါ။ ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ စိတ်တွေမဖြစ်အောင် ထိန်းပါ။ ဒီအနေအထိုင် အစားအသောက်တွေ ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့်လည်း သွေးတိုးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သလို ကျွမ်းကျင်တတ်သိတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့ မိမိတို့မှာ သွေးတိုးရိုးမရှိကို မှန်မှန်စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုခံယူစေ၍ သင့်တော်သလို ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာကြ၍လည်း သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

■ လူတိုင်းလူတိုင်း ကျန်းမာခြင်းလာအောင်ပြည့်စုံရအောင် ဆရာကြီးရဲ့ ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်မှုများကို ကျွန်တော်တို့မဂ္ဂဇင်းမှတစ်ဆင့် ပြောကြားပေးပါဦးဆရာကြီး။

လူတိုင်းလူတိုင်း ကျန်းမာအောင်ကတော့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးသက်ရှည်ကျန်းမာစေရာ ရောဂါကင်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စောစောကပြောခဲ့သလို အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ပြည့်စုံရလေအောင် ပြည်သူလူထုအနေနဲ့ ရာယီဥတုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေစားတတ်၊ နေတတ်ဖို့လိုသလို ရောဂါမဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်ကြဖို့လည်းလိုပါတယ်။ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာခဲ့ရင် နီးစပ်ရာ ကျွမ်းကျင်တတ်သိတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များနဲ့ စောလျင်စွာပြသကြပါ။ မိမိတို့ဘာသာ ကိုတိုပြီး ကုသမနေကြပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အားလုံးကျန်းမာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကျန်းမာကြပါစေလို့လည်း ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ၊ ဒီဝကမဂ္ဂဇင်း။



ကောင်း
တွေ
တာ
တွေ
ရှင်း
ည်း
ဦး
စ်
။
စ်
း
စ်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ကိုယ့်ဒေသမှာပေါက်တဲ့အပင်တွေကို
ဖြစ်တဲ့ရာဂါနဲ့
လက်တွေ့အသုံးချတတ်အောင်ဆိုပြီးတော့
ရေးထားတာရှိပါတယ်



အခန်း(၄)

တိုင်းရင်းဆေးလောကတိုးတက်ရေး

ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်းပြောပြသည်။

ဒီနေ့ ၂၀ရာစုကုန်လုနီးအချိန်များမှာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်တွေကို လေ့လာကြ၊ ဆန်းသစ်ကြ၊ ပြန်လည်အသုံးပြုဖို့အတွက် အားထုတ်ကြနဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားအချိန်များပါပဲ။ တိုင်းရင်းဆေးကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ထားတဲ့ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများထဲက မြန်မာနိုင်ငံဟာ မြင့်မားစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ တစ်နိုင်ငံလည်းဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံဟာ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်တွေနဲ့အတူ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကိုလည်းပဲ စနစ်တကျထိန်းသိမ်းလေ့လာသင်ကြားနေတဲ့ ယနေ့လူငယ်မျိုးဆက်သစ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေကို တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

တွေမှာ တွေ့ရမှာပါ။ မျိုးဆက်သစ်တွေ တိုးတက်ဖို့ဆိုရာမှာလည်း ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ရှေ့ကအတွေ့အကြုံ၊ ပညာ၊ သမ္မာရင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေရဲ့ အတွေးအမြင်၊ အတွေ့အသိတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီး လိုအပ်တာတွေ ဖြည့်စွက်လုပ်ဆောင်သွားရမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလ စီဝင်မှာ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံရဲ့ ပထမဆုံး ကျောင်း အုပ်ကြီး ဦးဟန်ထွန်းနဲ့တွေ့ဆုံခန်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

■ အဘဇင်ဗျား။ အခုလို စီဝင်မဂ္ဂဇင်းက အတန်ခွဲလာရောက်တွေ့ ဆုံရတဲ့အကြောင်းကတော့ အဘအနေနဲ့ ပထမဆုံးတိုင်းရင်းဆေးရုံ အုပ်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကျောင်းအုပ်ကြီးအဖြစ် စတင်ဆောင်ရွက် ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တဲ့အတွက်၊ စတင်တည်ထောင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ အခါက ဘယ်လိုကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုတွေနဲ့ စနစ်သစ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့စာပတ်ပရိသတ်များ သိစေလိုတဲ့အတွက် ရှင်းပြပေး ပါဇင်ဗျား။

အေးဗျား။ ဒီလိုဆို ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးကျောင်းရဲ့ သမိုင်း လေးကစပြီး ပြောရမှာပေါ့။ ခင်ဗျားတို့လိုချင်တာရေးပေါ့။ ၁၉၆၉ ခုနှစ်မှာ နိုင်ငံတော်အစိုးရက ဆေးဆရာနှီးနှောဖလှယ်ပွဲလုပ်တယ်။ ကျွန်တော်က ကျောင်းဆရာလုပ်တယ်။ အဲဒီ နီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ "ကျောက်တို့သခင် နီးနယ်" ဆိုတဲ့ စာတမ်းတစ်ခုတင်တယ်။ စာတမ်း တင်ပြီး တစ်လလောက်နေတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ကျွန်တော် ကို ခေါ်ယူတွေ့တယ်။ ဒီ မန္တလေးမှာ တိုင်းရင်းဆေးကျောင်းဖွင့်မယ်။ ကျွန်တော်ကို တာဝန်ပေးမယ်။ လုပ်နိုင်မလားလို့ မေးတယ်။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော်ကို တာဝန်ပေးရင် လုပ်ပါမယ်လို့ပြောတယ်။ ဝန်ခံလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုဝန်ခံပြီးတော့ ပညာရေးဌာနကနေ ကျန်းမာရေး ဌာနကိုရောက်တယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးရုံးမှာ ကျွန်တော်စီမံကိန်း အရာရှိအဖြစ် သုံးနှစ်လောက်လုပ်ရတယ်။ အဲဒီကနေပြီးတော့ တိုင်းရင်း ဆေးပညာရုံးကိုပြောင်းပြီး မွမ်းမံသင်တန်းဖွင့်တဲ့အခါကျတော့ မွမ်းမံ သင်တန်းကျောင်းအုပ်အနေနဲ့ ကျွန်တော်ဆောင်ရွက်ရတယ်။

ပြီးတော့ မန္တလေးကို ၁၉၇၂ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်ပြောင်းတယ်။ မန္တလေးရောက်တဲ့အခါကျတော့ နဂိုကဖွင့်လက်စဖြစ်တဲ့ မွမ်းမံသင် တန်းကို တတိယအသုတ်ကစပြီးတော့ မန္တလေးမှာစဖွင့်တယ်။ နောက် ဆုံး ဆဋ္ဌမအသုတ်မြောက်ထိအောင်ပေါ့လေ။ ဖွင့်တော့ကာ အဲဒီအချိန် တုန်းက မန္တလေးမှာ ဥယျာဉ်မျိုးတစ်ယောက်နဲ့ ဥယျာဉ်ပန်ထမ်းသုံး ယောက်လောက်ပဲရှိတယ်။ ကျွန်တော်ရောက်မှပဲ အလုပ်သမားတို့၊ စာရေးဝန်ထမ်းတို့စုဆောင်းပြီး စတင်ခန့်ထားလုပ်ကိုင်ရတယ်။ ဥယျာဉ် ဆိုတာကလည်း မြေစမ်းခရမ်းပျိုးဆိုတာလို ဘာပင်မှ သိပ်ရှိသေးတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်ကိုယ် တိုင်ကြီးကြပ်ပြီး သစ်ပင်တွေဘာ တွေ စချပြီးတော့ ဥယျာဉ်ဖြစ်အောင် ဥယျာဉ်မျိုးဦးငွေစိုးနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခဲ့ ကြပါတယ်။



ဒါကြောင့် ဒီနေ့တွေ့ရတဲ့ဥယျာဉ် အခြေအနေက အဲဒီတုန်းက အစ ပြုပြီးလုပ်ခဲ့လို့ ဒီအခြေအနေရောက် လာတာပါ။ ဥယျာဉ်ဆိုတာ တစ်နှစ် နဲ့လုပ်လို့ မရဘူး။ ၉နှစ် ၁၀နှစ် လောက်ဖြုတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့လို့ ဒီလို စိမ်းစိမ်းစိုစို လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိ နိုင်တာပါ။

အဲဒီအချိန်တုန်းက စာကြည့်တိုက်စပြီး ဖွင့်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ရောက်တဲ့အခါမှာ စာအုပ်တွေဘာတွေဝယ်ပြီးတော့ စာကြည့်တိုက်မှူး တစ်ဦး ဖြည့်စွက်ခန့်ထားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆောင်ရွက်နေတုန်းမှာပဲ ကျောင်းဆောက်ထားတာက ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ၁၉၆၉လောက်မှာ ကျောင်း ကပြီးနေပြီ။ ကျောင်းကလည်းဖွင့်ဖို့ အချိန်ကျနေပြီ။ ဒါပေမယ့် ဟိုဟာ မပြည့်စုံ၊ ဒီဟာမပြည့်စုံနဲ့ ကျောင်းကမဖွင့်နိုင်ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်းမာရေဝန်ကြီး ဦးကျော်မောင်က**ခင်ဗျားတို့ လိုအပ်တာတွေနောက်မှ လုပ်ရင်းကင်းရင်း ပြည့်စွက်သွား၊ ကျောင်းက ဖွင့်ဖို့အချိန်တန်နေပြီ ဖွင့်ပါ**ဆိုတာနဲ့ ၁၉၇၆ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၁ရက်နေ့မှာ ကျောင်းဖွင့်ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ နည်းပြဆရာ ခုဦးပဲရှိတယ်။ အနောက်တိုင်းဘာသာ ရုပ်ပြဆရာက ဒေါက်တာအောင်နိုင်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာကျိပြတဲ့ ဆရာကကျွန်တော်၊ ပြီးတော့ ကျောင်းအုပ်ကြီးဖြစ်လာတဲ့ ဦးညွှတ်ထွန်း၊ နောက်တစ်ခါ ရုက္ခဗေဒတို့လို သိပ္ပံဘာသာရပ်တွေကျိပြတဲ့ဆရာက အခုကျောင်းအုပ်ကြီးဖြစ်နေတဲ့ ဦးမြင့်လွင်ပေါ့။ အဲဒီနည်းပြသုံးယောက်နဲ့ ကျွန်တော်နဲ့ပေါင်းပြီးတော့လုပ်နေရင်းက ဆက်ပြီး နောက်တော့ ဆေးရုံဖွင့်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ရတယ်။ ၁၉၇၆၊ အောက်တိုဘာလ (၄)ရက်နေ့မှာ ဆေးရုံဖွင့်တယ်။

ဆေးရုံမှာ အခုကွယ်လွန်သွားရတဲ့ ဆရာကြီးဦးကျော်က လက်ထောက်ဆေးရုံအုပ်နဲ့တွဲပြီးလုပ်တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ကျောင်းရော ဆေးရုံပါ ပူးတွဲပြီးကျောင်းအုပ်၊ ဆေးရုံအုပ်အဖြစ် တာဝန်ယူတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ အခုတိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်ဖြစ်နေတဲ့ဦးကျော်စိန်က စစ်တွေမှာ စခန်းမှူးလုပ်နေပါတယ်။ သူက တက်တက်ကြွကြွလုပ်တတ်တော့ သူ့ကိုခေါ်ပြီး ဆေးရုံမှာဝန်ထမ်းအဖြစ် တာဝန်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလိုပေါ့လေ။ နယ်မှာရောက်နေတဲ့ တက်တက်ကြွကြွလုပ်တတ်တဲ့၊ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ဆရာတွေကိုခေါ်ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့စုပေါင်းကြီးစားဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာပါ။



အဲဒီအချိန်တုန်းက OPDမှာဆိုရင်လည်း လူနာ (၁၅၀) (၂၀၀) လောက်လာရောက် ကုသမှုခံယူကြပါတယ်။ ကျောင်းကလည်း ပထမဆုံးသုံးနှစ်လောက်က ကျောင်းသား ခုဝပ်လက်ခံတာ။ အဲဒီမှာ တရားဝင်ခန့်ထားတဲ့ ဆရာက သုံးယောက်ပဲ ရှိတာ။

ဆေးရုံက ဆရာတွေ ကူညီတာရယ်၊ ကျွန်တော်ရယ်၊ ဆရာကြီးဦးကျော်ရယ် အဲဒီလိုပေါ့လေ။ အခု ဆရာတော်တော်များများနဲ့ သင်ရတဲ့ဘာသာရပ်တွေကို ကျွန်တော်တို့က ဆရာတစ်ဦးကို ဂုဏ်သဘာဝဘာသာသင်ပြီးတော့ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလိုပေါ့လေ။ အစစအရာရာ ကျွန်တော်တို့ကြီးစားပြီး လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ၁၉၈၃ခုနှစ်မှာ အသက် ၆၀ပြည့်တဲ့အထွက်အနားယူပါတယ်။ ကျွန်တော်အနားယူပြီးတဲ့အခါ သုံးလေးလလောက်ကြာတော့ နိုင်ငံတော်အစိုးရက တိုင်းရင်းဆေးကျောင်းအတွက် အကြံပေးခန့်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ၂နှစ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ၂နှစ်လုပ်ပြီးတော့ အနားယူပါတယ်။ အနားယူပြီးတော့ ဒီမိုးနဲ့ဆေးတိုက်မှာပဲ ကျွန်တော်အများပြည်သူအတွက် ဆေးထုတ်ပြီး ကုသနေခဲ့ပါတယ်။

ပြီးတော့ ကျွန်တော်က တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်ဖြစ်တာကျတော့ တော်တော်နဲ့မဖြစ်ပါဘူး။ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် လက်ရှိထဲမှာ ဦးကျော်စိန်ထက်တော့ အရင်ကပိုကျွမ်းကျင်ပေါ့လေ။ ဂွန်နဲ့ခဲတဲ့ ၄နှစ်လောက်ကမှ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဂွန်နဲ့ခဲတဲ့ ၁၉၉၇၊ ဇန်နဝါရီလထဲမှာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဦးစောထွန်း မန္တလေးကိုလာတော့ ကျွန်တော်တို့အစည်းအဝေးတက်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဦးညွှတ်ထွန်းက တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တင်ပြစရာတွေ တင်ပြပြီးတော့ ကျွန်တော့်ကို သူက တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံပထမဆုံးကျောင်းအုပ်ကြီးပါ။ ဦးညွှတ်ထွန်းက ဒုတိယမြောက်ကျောင်းအုပ်ကြီးပါဆိုတော့ ဝန်ကြီးက ဆရာကြီးတို့ကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြံပေးအရာရှိအဖြစ် ခန့်အပ်ပါတယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ကို စာတွေဘာတွေပို့ပြီး ခန့်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ၁နှစ်လုပ်ပါတယ်။ အခုဆိုရင် အသက်ကလည်း ၇၉နှစ် ပြည့်တော့မယ်။ မျက်စိမကောင်း၊ နားမကောင်းနဲ့ဆိုတော့ ရုံးကိစ္စဆိုင်ရာ သိပ်မသွားလာနိုင်လို့ ကျွန်တော်တို့ကို အကြံပေးအရာရှိအဖြစ်မှ ရပ်နားခွင့်ပြုပါလို့ စာတင်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်အဖြစ်လောက်ပဲ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ဟာ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ စတင်တည်ထောင်စဉ်က လုပ်ဆောင်ခဲ့သူတွေဖြစ်သလို စိတ်အားထက်သန်သူတွေ ဖြစ်တော့ကာ ယနေ့အထိ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံမှာ သင်တန်းတွေသာတွေ ပို့ချစရာရှိရင်တော့ လုပ်ပေးပါတယ်။

အခု တတိယနှစ်ဒီပလိုမာသင်တန်းမှာ မီးယပ်နဲ့သူငယ်နာ ကုထုံးကို သင်ကြားပို့ချပေးပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးရုံမှာ အလုပ်သင်တွေကို တစ်ပတ်မှာ တစ်ရက်လောက် လက်တွေ့သင်ကြားပို့ချပေးပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ နိုင်ငံတော်အစိုးရက ဖွင့်ခဲ့တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာသင်တန်းအပတ်စဉ် (၁)မှာ ကျွန်တော်တို့မှာ ဝါသနာလည်းပါ။ လူကြီးတွေလည်းဖြစ်။ သင်ကြားပို့ချရာ တာဝန်ကလည်း မကြီးတာကြောင့် ဒီကဆရာဦးမောင်မောင်သက်တို့ သင်ကြားရေးကော်မတီကမျိုးပြီးတော့ ပို့ချပေးပါဦးဆိုလို့ ကျွန်တော်က နက္ခတ္တနယဘာသာရပ်ကို (၁၀)ကြိမ် ပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ဆရာကြီး ရရှိခဲ့တဲ့ဘွဲ့တွေ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပညာရပ်တွေကို အဓိနိရိုပေးပါဦးခင်ဗျား။ ကျွန်တော်က အစိုးရဓမ္မာစရိယ(ကိုးကျမ်းအောင်တဲ့) သာသနဓမ္မသီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယပါ။ နောက် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်က စေတီယင်္ဂီနဓမ္မာစရိယပါဦးဘွဲ့နှစ်ဘွဲ့ ရပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ခေတ်ပညာအနေနဲ့ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ထွက်ပါ။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်က ပညာရေးဝိဇ္ဇာဘွဲ့ နဲ့အောင်ပါတယ်။ အခြားဘာသာရပ်အနေနဲ့ကတော့ အထိုက်အလျောက် သက္ကဋဘာသာနဲ့ ဟန္တီဘာသာကို ဖတ်နိုင်အောင် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ အာခင်ဗျား။ အာအနေနဲ့ လုပ်သားပြည်သူတွေအတွက် ပြုစုခဲ့တဲ့ဆေးကျမ်း၊ ဆေးပညာပေးစာအုပ်များရှိပါသလားခင်ဗျား။ ရှိရင် အဓိနိရိုပေးပါခင်ဗျား။ လက်ရှိအနေနဲ့ကတော့ ကျွန်တော်တတ်ထားတဲ့ပညာတွေကို သေရာပါမသွားအောင် ကျွန်တော်လက်ရှိပြုစုပြီးဆေးကျမ်း ၂ကျမ်း

ရှိကံပြီပါပြီ။ လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်းပထမတွဲနဲ့ ဒုတိယတွဲပါ။ အဲဒါတွေကကျွန်တော်လက်တွေ့ကုသခဲ့တာတွေနဲ့ စာပေကျမ်းဂန်မှာလာတာတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး ရေးထားတာပါ။ ကျွန်တော် တစ်သက်လုံး လေ့လာခဲ့တဲ့ စာအုပ်စာတမ်းတွေထဲက ကောင်းနိုးရာရာတွေနဲ့ကျွန်တော်နဲ့တွေ့ခဲ့သမျှဆရာဆရာကြီးတွေရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့နောက်ဆုံးတော့သူတောင်သားတွေရဲ့ လက်တွေ့ကလေးတွေကအစဆရာနဲ့ဝေးတဲ့တောသူ



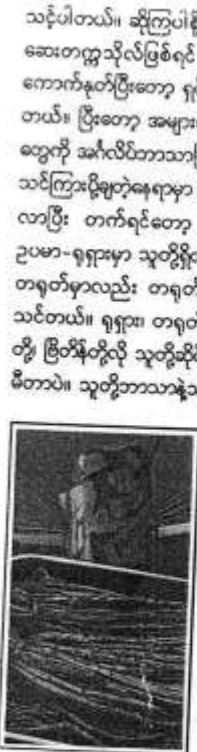
တောင်သား ကျေးလက်တွေမှာ အသုံးချနိုင်အောင် မြန်မာစာဖတ်တတ်သူတိုင်း အသုံးချတတ်အောင် ဝါကျဟိုတိုလေးတွေနဲ့ ရေးသားထားတာရှိပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဆိုတဲ့ ကိုးယ့်ဒေသမှာပေါက်တဲ့အပင်တွေကို ဖြစ်တဲ့ရောဂါနဲ့ လက်တွေ့အသုံးချတတ်အောင်ဆိုပြီးတော့ ရေးထားတာရှိပါတယ်။ အပင် ၄၀ လောက် ပထမအသုတ်အနေနဲ့ ထွက်ဖို့ရှိပါတယ်။ ပုံတွေဘာတွေ ဆွဲပြီးတော့ လက်နှိပ်စက်ရိုက်ထားတာရှိပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့။ ဆရာကြီးခင်ဗျား ကျွန်တော်တစ်ခုတင်ပြပြောဆိုပါရစေ။ အဲဒါကတော့ တကယ်လိုသာ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံရဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို တိုးတက်အောင်ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင် အာအနေနဲ့ ဘယ်လိုများ အကြံဉာဏ်ပေးလိုပါသလဲဆိုတာ သိပါရစေခင်ဗျား။

အမှန်ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံရဲ့ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းက လက်ရှိမှာလည်း တော်တော်လေးတော့ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီဥစ္စာဆက်လက်ပြီးတော့ လိုအပ်တဲ့ကျမ်းတွေထဲက ထုတ်နုတ်ပြီး ပြည့်စွက်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



သင့်ပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့ဗျာ။ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံအဆင့်ကနေ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်ဖြစ်ရင် လိုအပ်တဲ့ဆေးကျမ်းတွေထဲက တိုက်ရိုက်ကောက်နုတ်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အများပြောနေကြသလို ဒီတိုင်းရင်းဆေးဘာသာရပ်တွေကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ထားဖို့လိုအပ်တာတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သင်ကြားပို့ချတဲ့နေရာမှာ အင်္ဂလိပ်လိုပိုချဖို့ မလိုဘူး။ နိုင်ငံခြားသားတွေလာပြီး တက်ရင်တော့ ထားပါတော့။ ဘာဖြစ်လို့ မလိုလဲဆိုရင် ဥပမာ- ရုရှားမှာ သူတို့ရှိတဲ့ပညာရပ်တွေကို ရုရှားဘာသာနဲ့သင်တယ်။ တရုတ်မှာလည်း တရုတ်ဘာသာ၊ ဂျပန်မှာလည်း ဂျပန်ဘာသာနဲ့ပဲ သင်တယ်။ ရုရှား၊ တရုတ်၊ ဂျပန်တို့ဟာ အဆင့်အတန်းမီ အမေရိကန်တို့၊ ဗြိတိန်တို့လို သူတို့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဘာသာရပ်တွေမှာ အဆင့်အတန်းမီတာပဲ။ သူတို့ဘာသာနဲ့သင်တာပဲ။ ကျွန်တော်တို့လည်း ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကို မြန်မာလူမျိုးတွေက သင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် မြန်မာဘာသာနဲ့မှတ်တိကျကျပြတ်ပြတ်သားသားကယဏသင်ကြားနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာဘာသာဆေးကျမ်းအစုံစုံကလည်း ရှိပြီးသားကိုး။ ဘာသာပြန်ကတော့ အချိန်ရရင်ပြန်ပေါ့။ သင်ရာမှာတော့ မြန်မာဘာသာနဲ့ပဲ သင်သင့်တယ်။ အကယ်၍ သိပ်နာမည်ကြီးလာလို့ နိုင်ငံခြားကနေလာပြီး တက္ကသိုလ်လာတက်ရင်တော့ အသင့်ဖြစ်အောင် စာအုပ်လုပ်ထားပြီး၊ လုပ်ထားတာကိုလည်း အင်္ဂလိပ်လို ရေးရေလည်လည် သင်ကြားနိုင်သူတွေက သင်ကြားပြီး လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ထားရမယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ဆောင်ရွက်ဖို့ ဆိုတာလည်း တကယ်ပြောရင်တော့ (Useful) မဖြစ်လို့ပါ။ ဒါကို စကားပြောတဲ့ အလေ့အကျင့် မရှိလို့ မဖြစ်ကြတာပါ။ တကယ်ဆိုရင်တော့ ဒါ Use it ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ကြ

မယ်ဆိုရင် ဆရာတို့ ကျောင်းဆင်းတွေအများစုက သွဲရတွေဖြစ်ကြတော့ ငလ၊ ဝနစ် လေ့ကျင့်လိုက်ရင် ပြောနိုင်ဆိုနိုင်ဖြစ်လာမှာပေါ့။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်အတွေ့အကြုံတစ်ခုပြောပြချင်တယ်။ B.Ed အောင်ပြီးတဲ့အခါ ခနောင်တို အ.ထ.ကမှာပေးပြီးတော့ လုပ်ရပါတယ်။ ဘာလုပ်ရသလဲဆိုတော့ ကျွန်တော်က B.Ed သင်တန်းဆင်းလာတယ်ဆိုတော့ သူတို့ဆီမှာ အင်္ဂလိပ်စာသင်ကြားမှုအတွက် ဥတန်း၊ ဝတန်းကို ကျွန်တော့်ကို တာဝန်ပေးတယ်။ ကျွန်တော်လည်း တာဝန်ယူရတယ်။ ပထမတော့ ပင်ပန်းတာပဲ။ ဒါပေမယ့် နောက်ငလ ဝနစ်လောက်ရှိတဲ့အခါကျတော့ အင်္ဂလိပ်လို (Explanation) တွေ ဘာတွေကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ကတော့ ကျောင်းကလိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေ၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ လိုအပ်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေတောင်းရင် သင်ကြားပို့ချတာ ကူညီပါဆိုရင် တတ်နိုင်သမျှ ကူညီသွားမှာပါပဲ။

ကျွန်တော်က တိုင်းရင်းဆေးကျမ်း တော်တော်များများဖတ်ပါတယ်။ အမျိုးစုံလောက် ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က တွေ့တဲ့ဆရာတိုင်းနဲ့ တိုတိုပြောရရင် တပည့်ခံတယ်ဆိုပါတော့၊ ကျွန်တော်က ငါတတ်ငါသိဆိုပြီး ပြောလေ့မရှိဘူး။ သူများပြောရင် မှတ်တယ်။ တစ်ဖက်သားကမေးရင်လည်း ထိုက်သလောက်ပြောဆိုပေးလိုက်တယ်။ ဒါပဲ။

■ ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ။ အတအနေနဲ့ အခုခေတ်သစ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ ပိုမိုပြီးနေစ်တကျတတ်အောင် ဘယ်လိုများ လမ်းညွှန်ပြောပြပေးလို့ပါသလဲခင်ဗျာ။

ပြောရရင်ဗျာ။ အခုလူငယ်တွေ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို နေစ်တကျခေတ်နဲ့အညီ လေ့လာတတ်မြောက်အောင် အခုလိုပဲ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံက သင်ပေးနေတဲ့ပညာရပ်တွေက စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနဲ့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ကျွမ်းကျင်အကူအညီအားပေးရန်၊ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဆရာကြီးတွေရဲ့ ယူဆချက်တွေနဲ့ စုပေါင်းပြီးလုပ်ထားတာဆိုတော့ တကယ်တတ်ချင်ရင် တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကိုတက်။ တကယ်တတ်ချင်ရင် တိုင်းရင်းဆေးသရပ သင်တန်းကိုတက်။ ဥပမာဆိုကြပါစို့။ ကျွန်တော်တို့ လေးဘာသာ စာမေးပွဲမှာ ကျွမ်းကျင်အကူအညီပေးပေး။ ဒါပေမယ့် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွေက ကောက်နုတ်ချက်တွေထုတ်ပြီး ကျွန်တော်လည်း သင်တန်းတွေပို့ချဖူးတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပြည့်စုံအောင်မပြောနိုင်ဘူး။ ကောင်းနိုးရာရာ မပါမဖြစ်တဲ့ အချက်တွေကို ချုပ်ပြီးပြောရတာ။ ဒါပေမယ့် ဆရာတို့ တစ်နှစ်သင်တန်းက အဲဒါထက်သာတာပဲ။ ဘာပြုလို့ဘာလဲဆိုတော့ အခြားသိသင့်သိထိုက်တဲ့ ဘာသာရပ်တွေပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ အခြေခံကျတဲ့ဘာသာရပ်တွေထဲက အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း မကျန်ရစ်အောင်ပြောတယ်။ နောက်ပြီးတော့ လက်တွေ့ သင်ကြား ပြသမှုတွေကိုလည်း လူနာတွေနဲ့ ဆေးရုံမှာစနစ်တကျ ပြသပေးတယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုစနစ်ကျမှတ်သင်တန်းကိုတက်ရင် စနစ်တကျတတ်မြောက်လာမှာပါပဲ။ ခင်ဗျားတို့အနေနဲ့လည်း သင်ခန်းစာတွေကို တဖြည်းဖြည်းလိုတာတွေ ဘာလိုသေးလဲ။ ဘာလုပ်ပြီး ဘယ်လိုထပ်ဖြည့်မလဲ ဆိုတာ ဆရာတို့ကော်မတီက သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေး ကြပြီး တဖြည်းဖြည်းဖြည့်စွက်ဆောင် ရွက်သွားရင် အားလုံးအကောင်းဆုံးဖြစ်လာမှာပေါ့ဗျာ။

■ အဘအနေနဲ့ အဘတို့စတင်တည်ထောင်စဉ်က တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံရဲ့အခြေအနေနဲ့ လက်ရှိတိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံဆင်းတွေ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ အခြေအနေတွေပေါ်မှာ အားရကျေနပ်မှုတွေ ရှိရင် နှိုင်းယှဉ်ပြီးပြောပေးပါခင်ဗျာ။
ဟာ... ရှိတာပေါ့ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့လုပ်ခဲ့တဲ့ အခြေအနေတုန်းက နည်းနည်းနဲ့ ကျွဲကျဲရိုင်းခဲကြရတာပါ။ မနှိုင်းမနှိုင်းလုပ်ခဲ့ကြရတာ။ အခုချိန်မှာတော့ နိုင်ငံတော်အစိုးရကိုယ်တိုင် ဘက်စုံတက်စုံပေါ့လေ။ အကုန်လုံး လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေမှာ ကျောင်းကဓမ္မာထုတ်ထားတဲ့

ဒီပလိုမာကျောင်းဆင်း လက်ရွေးစင်တွေကို ရွေးချယ်ခေါ်ယူခန့်ထားပေးတာဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ခေတ်ထက် အများကြီးတိုးတက်လာလို့ပဲ ပြောရမှာပါ။

ဘာပြုလို့ တိုးတက်လာပြောရမလဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ခေတ်တုန်းက ဆရာကနည်းနည်းရယ်။ ပြီး ာ ကျွန်တော်တို့ကစပြီးတော့ သင်ရတယ်ဆိုတော့ စာပေကျမ်းဂန် လေ့လာဖတ်ရှုဖို့အချိန် ဒီလောက်မရလှဘူး။ အခုဆရာတို့ခေတ်ကျတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေစုဆောင်းလေ့လာဖတ်ရှုသင်ကြားပေးလိုက်တဲ့ အခြေခံကလည်း ရပြီးသားဖြစ်တယ်။ နောက်ထပ်လည်း လေ့လာဖတ်ရှုသင်ကြားဖို့ရာအတွက် အချိန်တွေရကြသလို လေ့လာဖတ်ရှု ပြည့်စွက်သင်ကြားဆောင်ရွက်ကြတာဆိုတော့ တိုးတက်မှု အများကြီးရှိတယ်လို့ပဲ ဆိုရမှာပါ။

■ ဟုတ်ကဲ့။ အဘခင်ဗျား အဘအနေနဲ့ ကိုယ်တိုင်လည်း နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းပြည်များကို ပညာတော်သင်အဖြစ်နဲ့ရော လေ့လာရေးခရီးစဉ်တွေပါ သွားရောက်ခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဘအနေနဲ့ အခုတာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ လူငယ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေကို နိုင်ငံခြားပညာတော်သင်စေလွှတ်ရာမှာ ဆောင်ရွက်သင့်တဲ့၊ ရရှိမျှော်မှန်းနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သုံးသပ်တင်ပြပေးပါ အဘခင်ဗျား။

ဟာ... အများကြီးပေါ့ဗျာ။

အခုဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက တစ်ပြည်တည်းလို ဖြစ်နေတာ။ အရှေ့အနောက် တောင်မြောက်က အခုဖြစ်အခုသိ အခုကြားလိုဖြစ်နေတာ။ အဲဒီတော့ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတတွေ အများကြီးလိုတယ်။ ဥပမာ ဆိုပါတော့ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာက အိန္ဒိယနဲ့ အများဆုံး



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆက်နွယ်တယ်။ အိန္ဒိယနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဆေး ကျွမ်းကျွမ်းမှာ အိန္ဒိယမှာသာတွေ့နိုင်တဲ့ ဆေးပင်ဆေးမြစ်တွေ အများ ကြီးရှိတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ မပေါက်ရောက်တာတွေ၊ အဲဒါတွေကို ကျွန်တော်တို့က စာတွေ့လောက်နဲ့ ပြီးမနေဘဲနဲ့ လက်တွေ့သိအောင် အိန္ဒိယပြည်မှာ ဆေးပင်ဝါးပင်နဲ့ပတ်သက်လို့လည်း လေ့လာဆည်းပူးဖို့ လိုအပ်တယ်။ အိန္ဒိယပြည်မှာ တိုးတက်နေတဲ့ အာယုဗေဒပညာက ခေတ်နဲ့အညီ ဘယ်လောက် တိုးတက်နေတယ်၊ ဘယ်လိုပုံစံတွေ တိုးတက်နေတယ်ဆိုတာလည်း လေ့လာဖို့လိုအပ်တာပဲ။ တိုင်းရင်း ဆေးကို တကယ်စိတ်ပါဝင်စားတဲ့၊ တိုင်းရင်းဆေးကိုပဲ ကိုယ့်ဘဝလို မြှုပ်နှံထားတဲ့ လူတွေကို သိပ်လွှတ်သင့်ပါတယ်။

ဘယ်လုပ်ငန်း ဖြစ်ဖြစ်
သုတေသနလုပ်မှ
တိုးတက်တာ။
အတွေ့အကြုံ
ဆိုတာလည်း
တစ်ခါနဲ့တစ်ခါ
ပထူဘူး။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာလည်း သူတို့ဆီမှာပြတဲ့ ကျွမ်းကျွမ်းထဲက ကောင်းနိုး ရာရာကို ကောက်နုတ်ထားတာပဲ။ ဥပမာ-မာရတို့၊ ဧရကတို့၊ သုသုတတို့၊ သင်္ဂီရသံပတိတာကျမ်းစာတွေထဲကဟာ သင်ပြီးသား။ ဝေါဟာရသာ ဒီမှာ ပါဠိနဲ့ မြန်မာနဲ့သင်တာကိုး။ သူတို့ဆီမှာတော့ ဟန္တီဝေါဟာရနဲ့ သတ္တဋ္ဌဝေါဟာရတွေ ရှိမှာပေါ့။ ဒီလောက်ပဲ ကွာတာပါ။ အကျိုးအကြောင်းကတော့ အတူတူသိပြီးသားပါ။

အမျိုးသားရော အနည်းဆုံးတိုင်းရင်းဆေး သိပ္ပံကို တက္ကသိုလ်လုပ်မယ်ဆိုရင်ဥယျာဉ် အနည်းဆုံးဖြစ်နိုင်ရင် ဝေယျာဉ်လောက်ကို ခန့်ကြာ ၂နှစ်ကြာအနေနဲ့ လွှတ်သင့်ပါ တယ်။

ရေရှည်ကြီး Long term တော့ မကိုက် ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ဒီမှာလည်း အသုံးချလို့မြန်မြန်မရနိုင်ဘူး။ ပြီး ကျွန်တော် တို့ဆီက လူတွေကလည်း ဟိုမှာ ဒီလောက် အထိ အမြေခံကစပြီး သင်ဖို့မလိုလှဘူး။ နုလင်နိုးတုံးမှမဟုတ်ဘဲ။ အာယုဗေဒဆေး အမြေခံတွေကောင်းကောင်း တတ်ပြီးသား။

အဲဒါကြောင့် Long Term ရေရှည်မလိုလှဘူး။ ခန့် ၂နှစ်ပိုကို ပို့သင့် ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖွင့်ရင် ပို့ကိုပို့ရမယ်။ အခုလိုမိတဲ့ ကျွန်တော် တို့ဆီက အချို့အမှတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရတွေ၊ ဉာဏ်ရည်လည်း ရှိတယ် ကျောင်းမှာလည်းတော်တယ် ကျောင်းမှာ သင်ကြားရေး အဆင့်အတန်းကောင်းတဲ့သူတွေကို ရွေးပြီးလွှတ်သင့်ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့။ အဘခင်ဗျား ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးပညာဌာနမှာ အခုဆို ဆေးဝါးဆေးပင်နဲ့ ကုသုံးဆွေရာ ကျွမ်းကျွမ်းပညာ သုတေ သနပြု ဆောင်ရွက်နေတာရှိနေပါပြီ။ သုတေသနလုပ်ငန်းနဲ့ပတ် သက်လို့ အတပြောကြားလိုတာတွေရှိရင် ပြောပြပေးပါခင်ဗျား။
သုတေသနလုပ်ဖို့ဆိုတာ အရာကြီးလိုတာပေါ့ဗျား။ ဘယ်လုပ်ငန်း ဖြစ်ဖြစ် သုတေသနလုပ်မှ တိုးတက်တာ။ အတွေ့အကြုံဆိုတာလည်း တစ်ခါနဲ့တစ်ခါ မတူဘူး။ ဒါကြောင့် သုတေသနလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ အခုလုပ်ဆောင်နေတာထက်ကို အများကြီးတိုးချဲ့ ပြီးတော့ တကယ့်ကို ဆောင်ရွက်ရမယ်။ သိပ္ပံနည်းစနစ်တွေနဲ့ရော တိုင်းရင်းနည်းနဲ့လည်း လုပ်ရမယ်။ တိုင်းရင်းနည်းဆိုတာက ဥပမာ ဆိုကြပါစို့ဗျား။ မဇ္ဈက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးကပြောတယ်။ “ကျွန်တော် မြင်းရွာရွက်ပဉ္စငါးပါးကို ထောင်းထုပြီးတော့ အရည်ညှစ် ပြီး နေ့စဉ် ဟင်းစားခွန်း၊ နံနက် တစ်ခွန်း၊ ညတစ်ခွန်း ဆားအနည်း ငယ်ထည့်ပြီးသောက်ရင် လေးဖက်နား၊ အဆစ်ရောင်တွေကို ကောင်း ကောင်းပျောက်ပါတယ်။ သူလည်းပဲ အဲဒါနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားနေ တာပါ” လို့ပြောတယ်။ အဲဒီလိုဟာတွေကို တကယ်ဟုတ်မဟုတ် သုတေသနဆောင်ရွက်ကြည့်ရမယ်။

အဲဒီဟာကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းနည်းနဲ့ ဆောင်ရွက်ကြည့်ရင် ဖြစ်နိုင် တယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ မြင်းရွာရွက်က သုပ်လည်းစားတယ်၊ ရေခဲနွေးနွေးမှာလည်း လက်ဖက်ခြောက်လိုလုပ် သောက်တယ်။ ဘာမှ အန္တရာယ်မရှိဘူး။ ဒီဆီမီးတောက်လိုဟာမျိုးက (Arthritis) ကို ပျောက် တယ်ဆိုတာမျိုးကတော့ အဲဒီဆေးပစ္စည်းက အဆိပ်ရှိတယ်။ အန္တရာယ်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ရှိတယ်။ အဲဒါမျိုးကျတော့ ဆေးသိပ္ပံနည်းစနစ်နဲ့ ဘယ်လောက် အန္တရာယ်ရှိလဲ ဘယ်လိုအကျိုးအာနိသင်ရှိလဲ စမ်းသပ်သင့်တယ်။ ပြီးတော့မှ(Dose)လေ့ပြီး ဆောင်ရွက်သင့်တာ ဆောင်ရွက်ကြည့်တာ မျိုးပေါ့။ အဲဒီ ဆီမီးတောက်ဆေးနည်းကို ဦးတင်ဦးတို့လည်း လုပ်ကြည့်သွားတာပဲ။ ကျွန်တော်လည်း သုံးဖူးတာပဲ။ ကောင်းပါတယ်။ သို့သော် ပြင်းတယ်။ အဲဒါကို ဘက်စုံအောင် ဆောင်ရွက် သင့်တယ်။ သုတေသနလုပ်ငန်းကတော့ စောက်ချိုပြီးစနစ်တကျ တိုးတက်အောင် ရေရှည်လုပ်ရမှာဗျ။

■ ဟုတ်တဲ့ အတခင်ဗျား။ ဒီနေ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဌာနမှာ အများစု တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံဆင်းလူငယ်တွေ ကို တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုးတက်အောင် အရင်း ဆုံးနဲ့ အာအနေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမှာကြားပြောကြားလိုတာရှိရင် ပြောကြားပေးပါခင်ဗျား။

ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို အခုတိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကျောင်းဆင်း တာဝန်ထမ်း ဆောင်နေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပြောချင်တာကတော့ ဒီထက်ပိုပြီး ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ စည်းစည်း လုံးလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ စာကိုလည်း ဖတ်ဖို့လိုပါတယ်။ စာဖတ်တဲ့နေရာမှာ မြန်မာလိုရေး ထားတဲ့ ဆေးကျမ်းတွေကိုလည်း ဖတ်ရမယ်။ နောက်တစ်ခါ နိုင်ငံ တကာသုံးတဲ့ (International Language)နဲ့ရေးထားတဲ့ ဆေးကျမ်းတွေ ကိုလည်း ဖတ်ရမယ်။ ဖတ်နိုင်အောင်လုပ်ရမယ်။

ဒါတင်မကဘူး အနောက်တိုင်းဆေးပညာရပ်တွေထဲကလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာ ကုထုံးကုက္ကတ်တွေကို အများကြီး အထောက် အကူဖြစ်တဲ့ အနောက်တိုင်းက ကျွန်တော်တို့လိုအပ်တာတွေ ယူငင် သုံးနိုင်တဲ့ ကျွမ်းစာတွေ၊ ဆေးပညာရပ်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ လေ့လာ ဖတ်ရှုရမယ်။ သုတေသနတွေ ဆောင်ရွက်သင့်တာတွေ စုပေါင်း

ဆောင်ရွက်ရမယ်။ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ကြရင် ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးဟာ လက်ရှိအခြေအနေထက် အနာဂတ် အခြေအနေဟာ အများကြီး တိုးတက်မြင့်မားကွားခြားသွားလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ကျွန်တော် ယုံကြည်တဲ့အတိုင်းလည်း ဆောင်ရွက် ကြိုးစားကြပါလို့ မေတ္တာရပ်ခံ ပြောကြားချင်တာပါပဲဗျား။

■ အထူးပဲ သင့်မြတ်လျှင်ကန်လှပါတယ် အဘခင်ဗျား။ ကျေးဇူး လည်း တင်ရပါတယ်။

မောင်မောင်ဖီဝ
(တိုင်းရင်းဆေး-မန်း)

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ဖိဝကမဂ္ဂဇင်း။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးဖြစ်တဲ့
ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ ဂေဇာဓာတ်၊
ဝါယောဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်ဆိုတဲ့
ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးကိုအခြေခံပြီး
တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်



ဆေးဒါန (၅) ဝမ်းမီးအကြောင်း

ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်းပြောပြသည်။

ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေရရှိစေလိုသော သမားတို့အတွက်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းဆောင်းပါးကို ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းမှတစ်ဆင့် ဖော်ပြပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားလျက်ရှိပါသည်။
ဇာနည်စင်း မီဒီယာကတစ်ဆင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများနှင့် လူထုတွေ့ကြား ဆက်သွယ်ပေးလိုသောအခွင့်အလမ်းနှင့် မန္တလေးသို့သွားရောက်ပြီး သမားတော်ကြီး ဦးဟန်ထွန်းနှင့်တွေ့ဆုံ၍ အများအတွက် အကျိုးရှိနိုင်မည့် အကြောင်းအချက်အလက်များကို မေးမြန်းတင်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာဟာ ဘယ်လို သဘောတရားအလွှာတွေကို အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ထားပါ သလဲခင်ဗျား။

မြန်မာ့ဆေးပညာရဲ့ အခြေခံတည်ဆောက်ထားတာတော့ ဒေသနာနယ်ဆေးပညာအရပြောရမယ်ဆိုရင် ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးဖြစ်တဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာကာသ ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးကိုအခြေခံပြီး တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာယုဗ္ဗေဒအရကတော့ ဒေါသ (၃)ပါး၊ ဓာတ် (၇)ပါး၊ မလ (၁၂)ပါး၊ ဝမ်းမီးစတာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို တည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် ဓာတ်(၅)ပါးမညီမျှရင်လည်း ရောဂါ ရစေတယ်။ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတွေဖောက်ပြန်ရင်လည်း ရောဂါ ရစေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒေသနာနယ် ဆေးပညာအရရောဂါ



ရှာဖွေတဲ့ နေရာမှာ တေဇောအကြောင်းခံတဲ့ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး ကိုစစ်ဆေးရှာဖွေရတယ်။ ကုသရာမှာလည်း ဒီဓာတ်ကြီး (၅)ပါးကိုပဲ ညီညွတ်မှုအောင်ပြုပြင်ကုသကြရပါတယ်။

အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအရလည်း ရောဂါ ရှာဖွေစမ်းသပ်တဲ့နေရာမှာ ဒေါသ၊ဓာတ်၊ မလ၊ ဝမ်းမီးစတာတွေ စိစစ်ရှာဖွေကြရ ပါတယ်။ ကုသရာမှာလည်း ဒီ ဓာတ်၊ မလ၊ ဒေါသ၊ ဝမ်းမီးတွေကိုပဲ ညီညွတ် မျှတအောင် ပြုပြင်ပေးရပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် မြန်မာ့ဆေးပညာကိုအခြေခံ တည်ဆောက်ထားတာ တွေကတော့ ဓာတ်ကြီး (၅)ပါး၊ ဒေါသ (၃)ပါး၊ ဓာတ် (၇)ပါး၊ မလ (၁၂)ပါး၊ ဝမ်းမီး (၄)မျိုး(တေဇောဓာတ် ၅ပါး)၊ ဓမ္မာဓေဒအရ ရုပ်(၂၈)ပါး စတာတွေကို အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ထားတဲ့ ဆေးပညာရပ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။

■ ဒေသနာနယ်ဆေးပညာနဲ့ ဘောသဗ္ဗနယ်(အာယုဗ္ဗေဒ)ဆေးပညာရပ် ကြီး (၂)ခုကို အချို့ဆရာတွေက တူညီကြတယ်။ အချို့ဆရာတွေ ကလည်း မတူညီကြဘူးလို့ ပြောနေကြပါတယ်။ ဒီအပေါ် (၂)ရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာကြီးရဲ့အမြင်လေး သိပါရစေ။

တူညီတယ်ဆိုရင်လည်း မှန်တယ်။ မတူညီဘူးဆိုတာလည်း မှန်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တူညီတယ်ဆိုတာမှန်တယ်လို့ ပြောရတာလဲ ဆိုတော့ ဘုတ် (၅)ပါးဆိုတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးကို ဒေသနာကလည်း အခြေခံယူ ထားတယ်။ အာယုဗ္ဗေဒကလည်း အခြေခံယူထားပါတယ်။

ဒါထက်ရှင်းအောင်ပြောရရင် အာယုဗ္ဗေဒအရ သည်းခြေဒေါသဟာ ဒေသနာအရ တေဇောဓာတ်ပါပဲ။ နောက် အာယုဗ္ဗေဒအရ လေဒေါသ ဟာ ဒေသနာအရ ဝါယောဓာတ်ပါပဲ။ နောက်တစ်ခု အာယုဗ္ဗေဒအရ သလိပ်ဒေါသဟာ ဒေသနာအရ ပထဝီ + အာပေါဓာတ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အာယုဗ္ဗေဒလာဒေါသ (၃)ပါးနဲ့ ဒေသနာလာ ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးဟာ သဘောတရားချင်း အတူတူပါပဲ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တူတယ်ဆိုတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုချင်း အသေးစိတ်ကြည့်ရင်တော့ အနည်းငယ်ကွဲတာပေါ့။

ဒေသနာဆေးပညာက ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတွေကိုသိပ်မကြည့် တော့ဘဲ ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးရဲ့ အလွန်အယုတ်ကိုပဲ အဓိကထားကြည့် တယ်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာကလည်း ဓာတ်ကြီး (၅)ပါးကို အဓိက မထားတော့ဘဲ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတွေရဲ့ လွန်ယုတ်လွှဲများဖောက်ပြန် တာကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကွဲတယ်ဆိုရင်လည်းဟုတ် တယ်။ မကွဲဘူးဆိုရင်လည်း ဟုတ်တယ်လို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်အမြင်ပြောရရင်တော့ ဒေသနာသက် သက် စူးစိုက်တဲ့အနေနဲ့ကြည့်မယ်။ အာယုဗ္ဗေဒသက်သက် စူးစိုက်သူ အနေနဲ့ ကြည့်ကြဆိုရင်တော့ ညီမယူကြတဲ့အတွက် ကွဲမယ်။ မတူ ဘူးလို့ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ အတူတူ ပါပဲ။ မကွဲကြပါဘူးလို့ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ရောဂါရှာဖွေရာမှာ ဝမ်းမီးဟာ အလွန်အရေးပါတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ရောဂါနဲ့ဝမ်းမီး ဘယ်လိုများဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါသလဲ ဆရာကြီး။
 မှန်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းမီးဟာ အလွန်အရေးပါတယ်။ ဒီအရေးပါတဲ့ဝမ်းမီးကိုကြည့်ပြန်တော့ (၄)မျိုးရှိပါတယ်။ ဝမ်းမီး (၄)မျိုးက ဘာတွေလဲဆိုတော့-

၁။ တိက္ခဝမ်းမီး
 ဒီဝမ်းမီးက သိပ်တောက်လောင်နေတဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်တယ်။ ဒီဝမ်းမီး ရှိတဲ့သူဟာ စားလိုက်တဲ့အစာ ခဏလေးနဲ့ကြေသွားပါတယ်။ ခဏခဏလည်း ဆာလောင်တယ်။ ဒီတိက္ခဝမ်းမီးဟာ သည်းခြေဒေါသ လွန်ကဲလို့ဖြစ်တာ။ ဆိုနည်းတူပဲ တောစောစောတံလွန်ကဲရင်လည်း တိက္ခဝမ်းမီးဖြစ်စေပါတယ်။

၂။ ဓနုဝမ်းမီး
 ဒီဝမ်းမီးဟာ အစာမကြေတဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်တယ်။ အစာကြေခဲ့တဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်တယ်။ ဒီဝမ်းမီးက အာယုဗ္ဗေဒအလိုအရ သလိပ်ဒေါသ ဦးဆောင်တဲ့သူ၊ ဒေသမှာအလိုအရ ပထဝီ + အာပေါဓာတ်လွန်တဲ့ သူတွေမှာ အဖြစ်များတယ်။

၃။ ဝိသမဝမ်းမီး
 ဒီဝမ်းမီးဟာ အစာကြေတစ်လှည့်၊ မကြေတစ်လှည့်ဖြစ်နေတဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အစာကြေတဲ့အခါမှာ စားလိုကောင်းမယ်။ အစာမကြေတဲ့အခါမှာ စားလိုမကောင်းဘူးဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါဟာ လေဒေါသ (ဝါယောဓာတ်)ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ သမဝမ်းမီး
 ဒီဝမ်းမီးဟာ မျှတညီညွတ်တဲ့ဝမ်းမီးကောင်းမွန်တဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ် တယ်။ ဒီလိုမျှတတဲ့ဝမ်းမီးဟာ စားချိန်ရောက်ရင် စားချင်လာတယ်။ ဆာလာတယ်ပေါ့။ ကြေချိန်ရောက်ရင် ကြေကျက်တယ်။ ဒီသမဝမ်းမီး ဟာ ဓာတ်(၅)ပါးညီညွတ်မျှတနေလို့ဖြစ်တာ။ ဒေါသ(၃)ပါး၊ ဓာတ်၊ မလများညီညွတ်မျှတနေလို့ ကောင်းတဲ့ဝမ်းမီးဖြစ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ လူတစ်ယောက်ကျန်းမာနေဖို့ဆိုတာက ဓာတ် (၅)ပါး ညီညွတ်မျှတပြီး သမဝမ်းမီးနဲ့ ပြည့်စုံမှုဖြစ်မယ်။ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလများ ညီညွတ်မျှတနေမှသာ သမဝမ်းမီးဖြစ်ပြီး ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝမ်းမီးဟောပြန်ရင် ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတွေဟောက ပြန်တယ်။ ဒေါသဓာတ်၊ မလတွေဟောကပြန်ရင် ရောဂါရမယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝမ်းမီးဆက်စပ်နေတာကလည်း ဟုတ်တယ်လို့ပဲ ခင်ဗျား မေးတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

■ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်နေတဲ့ရောဂါနဲ့ ဝမ်းမီးယှဉ်တွဲ အဖြစ်ပြုနေတဲ့အခါများမှာ ရောဂါကိုဦးစားပေးကုသရမှာလား။ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းမီးကို အရင်ပြုပြင်ရမှာလား ဆရာကြီး။
 ဒါကတော့ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ပဲဗျာ။ ဝမ်းမီးရလည်း ပြုပြင်နေလို့လည်း ရောက်ဆဲရောဂါက ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဝမ်းမီး ဟာ ရောဂါရဲ့အခြေခံဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမီးကိုလည်းပြုပြင်ရမယ်။ တစ်ဖက် ကလည်းဖြစ်နေတဲ့ရောဂါကိုထိရောက် စေတဲ့ဆေးတွေ ပေးရမယ်။ ဒါကြောင့် အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဝမ်းမီးလည်း လိုတိုး၊ ပိုလျှော့လုပ်ပြီး ပြုပြင်နိုင်တဲ့ဆေး၊ အကျိုးထင်နေတဲ့ ရောဂါကိုလည်း တိုက်ရိုက် ထိရောက်စေနိုင်တဲ့ ဆေး တွေနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဆေးချက်ချ ကုသ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



■ ရှေးဆရာမြတ်တို့ဆိုထားတဲ့ 'ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ' ဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာကြီး။
 'ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ' ဆိုတဲ့စကားဟာ အင်မတန်မှ

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မှန်ပါတယ်။ ဒီဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲဘူးဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် စောစောကကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ ဝမ်းမီးအကြောင်းကိုပဲ ပြန်ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် မနှုတ်မီးကိုဖြစ်စေတဲ့ ပထဝီ + အာပေါ၊ သလိပ်ဒေါသတွေ လွန်ကဲလာခြင်းကြောင့် အထူးသဖြင့် အာပေါ

နေ့စဉ်
ဝမ်းမှန်မှန်သွားနေတယ်။
မကျွန်ဘူး၊ မချုပ်ဘူး၊
ပျက်လည်း
မပျက်ဘူးဆိုရင်
ကျွန်းဟုရေးကောင်းတယ်။
ဧရာဝတီရဲ့။

တတ်လွန်ကဲအားကြီးခြင်းကြောင့်လေဖောက် ပြန်လာပြီး ဝမ်းပျက်တတ်တယ်။ နောက် တစ်ခါ တိက္ခဝမ်းမီးရှိရင်လည်း ဝမ်းသိပ် ချုပ်တတ်တယ်။ ဝိသမဝမ်းမီးကျတော့ ဝမ်းဟာ မမှန်ဘူး။ ချုပ်ချင်တဲ့အခါ ချုပ်တယ်။ ပျက်ချင်တဲ့အခါ ပျက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာဆေး ဆရာတွေဟာ လူနာရောက်လာတဲ့ အခါ မှာ ဝမ်းကိုစစ်ဆေးတယ်။ သူဟာ တစ်နေ့ ကို ဝမ်းတစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်သွားတာ မှန် သလား၊ သို့မဟုတ် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်ထက်ပိုလွန်ပြီး ၃-၄-၅ကြိမ်သွား နေသလား၊ သို့တည်းမဟုတ် သူဟာ

တစ်နေ့ကို ဝမ်းလုံးဝမသွားဘဲ တစ်ရက်ခြား နှစ်ရက်ခြားမှ သွားတာ လားစသည်အားဖြင့် ဝမ်းသွားပုံအနေအထားကို စစ်မေးခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီလိုမေးရတာကတော့ ဝမ်းမီး (၄)မျိုးမှ ဘယ်ဝမ်းမီးလဲဆိုတာကို သိချင်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားတာကို စစ်ဆေးပြီးတော့ ဝမ်း မှန်မှန်သွားနေရင် သမဝမ်းမီးဖြစ်တယ်။ ဝမ်းချုပ်နေရင် တိက္ခဝမ်းမီး ဖြစ်တယ်။ ဝမ်းပျက်နေရင် မနှုတ်မီးသို့မဟုတ် ဝိသမဝမ်းမီးဖြစ် တယ်။ အဲဒါကိုသိအောင်လို့ ဝမ်းကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

*ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ*ဘူးဆိုတာ သမဝမ်းမီးနဲ့ယှဉ်ပြီး ဝမ်းမှန်မှန်သွားနေရင် စားသမျှအစာအာဟာရတွေလည်း ပုံမှန်ကြေ

ကျက်နိုင်မယ်။ ရောဂါလည်း မဝင်နိုင်ဘူး။ ဒီသမဝင်အထွက်ရှိနေခြင်း ကြောင့် ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲတာတို့လည်းမရှိဘူးလို့ ပြောတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ် ဝမ်းမှန်မှန်သွားနေတယ်။ မကျွန်ဘူး၊ မချုပ်ဘူး၊ ပျက်လည်း မပျက်ဘူးဆိုရင် ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်။ ရောဂါမရှိဘူး။ ဒီလို ရောဂါမရှိခြင်းကြောင့် ခေါင်းလည်းမခဲဘူးဆိုတာဟာ ဝမ်းမီးကိုရည် ရွယ်ပြီးပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးပြုစုထုတ်ဝေထားတဲ့ *လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာကုထုံး ဆေးပညာကျမ်း*ထဲမှာ လေမျိုး (၈၀)ရှိတယ်လို့ ဖတ်မှတ်ရပါ တယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလေတွေဖောက်ပြန်ကြတဲ့အခါမှာတယ်လို့ ပုံစံမျိုးတွေနဲ့ ဖောက်ပြန်ကြပါသလဲ ဆရာကြီး။

ကျွန်တော့်စာအုပ်ထဲမှာ လေမျိုး (၈၀)ဖောက်ပြန်တဲ့လက္ခဏာတွေ အပြည့်အစုံဖော်ပြထားပါတယ်။ သူ့နေရာနဲ့၊ လေအသီးသီးတို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်ပုံကို ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

ဥပမာဆိုပါတော့... လေနဲ့ပတ်သက်ရင် အပေါ်တက်တဲ့ ဘဝင် လေဖောက်ပြန်လာလို့ရှိရင် ချောင်းဆိုးမယ်၊ ကျွံထိုးမယ်၊ ချေမယ် ဆတ်မယ်၊ ဖျိုမယ် အနံ့မယ်၊ ခေါင်းမူးဝေမယ်၊ ဇက်ကြောတွေတက် မယ်၊ လေချဉ်တွေတက်မယ်၊ သမီးဝေမယ်စတဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ထို့အတူပဲ အောက်ကိုသက်တဲ့ လေဖောက်ပြန်လာလို့ရှိရင် ဝမ်း ခဏခဏပျက်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ဝမ်းချုပ်မယ်၊ လေချုပ်မယ်၊ ဆီးလွန် မယ်၊ ဓမ္မတာသွေးချုပ်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ်လွန်မယ်။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းတွေဖြစ်မယ်။

အင်မင်နုသင်္ဂါလေဖောက်ပြန်ရင်ညောင်းမယ် ညှာမယ်၊ ကိုက် မယ် ခဲမယ်၊ လေငန်း၊ သွက်ချာပါဒဖြစ်မယ်။ ခြေမသယ်နိုင်ဖြစ် မယ်။ ဝမ်းထဲကလေတွေ ဖောက်ပြန်လာရင် အသည်းတွေအဆုတ် တွေထိခိုက်လာမယ်။ နှလုံးနာတာတို့၊ အောင့်တာတို့၊ အသက်ရှူ

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မကောင်းတာတို့၊ လေလုံးအောင်တာတို့၊ စတာတွေကိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လေစောက်မြန်ရင် ရောဂါအမျိုးမျိုးရစေနိုင်တဲ့အတွက် လေကိုလည်း အထူးသတိထားရပါတယ်။

■ ဆီးချိုရောဂါဟာ တယ်တော့မှအမြစ်ပြတ်ပျောက်တင်းတာမရှိဘူးလို့ ပြောနေကြပါတယ်။ အဲဒါဟုတ်ပါသလား ဆရာကြီး။ ဒါကတော့တစ်ဝိုင်းကမှန်သလို၊ တစ်ပိုင်းကမမှန်ဘူးလို့ပြောလို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ယုံတိုင်ကုဖူးတဲ့ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေထဲမှာ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကြတာတွေရှိပါတယ်။ ဒီထဲကျောက်ဆည်က ဦးမြင့်သိန်းဟာ အထင်ရှားဆုံးပါပဲ။ ဦးမြင့်သိန်းဟာ သူ့ဆီးချိုရောဂါရှိနေကြောင်းကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိလို့ ဆေးမှူးနဲ့နဲ့ကုသခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမပျောက်နိုင်မှ ကျွန်တော်နဲ့ လာတိုင်ပင်ပြီး ကျွန်တော့် ဆီးချိုပျောက်ဆေးကို ဖလမှ တစ်နှစ်လောက်စားရာက ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ သိသိသာသာသက်သာလာတာနဲ့ ဆီးပြန်စစ်ကြည့်တော့ ဆီးချိုရောဂါ လုံးဝမရှိတော့ဘူးဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ဦးမြင့်သိန်းလည်း ဘီလပ်ရည်စတဲ့ အချို့ရည်၊ ထိုးမှန်တို့၊ သကြားပါတဲ့ မုန့်တို့၊ အချိုဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတို့ကို အချိန်မရွေး စားသောက်ပြီး ပြန်ပြန်ပြီးဆီးကိုစစ်ကြည့်တော့ ဆီးချိုရောဂါဟာ လုံးဝပြန်လည်ဖြစ်မလာတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကကျွန်တော်လက်တွေ့ကုခဲ့ရတဲ့ ဆီးချိုရောဂါအမြစ်ပြတ်ပျောက်သွားသူတစ်ဦးပဲဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ရောဂါကအမြစ်ပြတ်မပျောက်ခင် သက်သာရုံပဲ ရှိသေးတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဝေဒနာရှင်တွေဟာ ငါ့ရောဂါပျောက်ပြီဆိုပြီး ဆေးကိုဆက်မသောက်ဘဲ ဖြတ်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ အစားအသောက်မှားတာနဲ့ အနေအထိုင်မှားတာနဲ့ မူလရောဂါပြန်ထလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြည့်ပြောရင်တော့ မပျောက်ဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်ပေါ့။

ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရပြောရရင်တော့ ဆီးချိုရောဂါသည် ဟာရှောင်သင့်တဲ့ အစားအစာအာဟာရတွေကို ရာသက်ယ့်ရှောင်ကြည့်

သွားပြီး ၇ရက်အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေကို ဟိန်းကျွေးကြမ်းဆီရင် ပြောက်ကင်းနိုင်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

■ သွေးချိုရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဟာ ဖြစ်စေခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား များတူညီကြပါသလား ဆရာကြီး။ သွေးချိုနဲ့ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းခံတရားကတော့ အတူတူပဲလို့ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင်ဒီရောဂါတွေဟာ အချို့ဓာတ်အဆိပ်ဓာတ်တွေ များများစားတဲ့သူတွေ၊ မနှစ်မီးရိုနေတဲ့သူတွေမှာ မကြေကွက်နိုင်တဲ့ ရသရည်မှတစ်ဆင့် သွေးကိုချိုစေပါတယ်။ သွေးချိုရာမှတစ်ဆင့် သွေးထဲမှာရှိနေတဲ့ အဆိပ်ဓာတ်မီးက ကြေကွက်အောင်ထပ်မချက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဆီးလည်းချိုရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒါတွေဟာအချို့အဆိပ်တွေစားတဲ့ သူတွေ၊ ပထဝီအာပေါဓာတ်ကိုလွန်စေတဲ့ အစာတွေစားတဲ့သူတွေ၊ သလိပ်ဒေါသကိုဖြစ်စေ၊ ပွားစေတဲ့အစာတွေကို စားလွန်းတဲ့သူတွေမှာ ပါစကဝမ်းမီးညှလာပြီး သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်ကုရောက်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

■ သွေးချို၊ ဒါမှမဟုတ်ဆီးချိုရောဂါ စိမ့်မှာရှိနေပြီလို့သိနိုင်မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေရှိရင်လည်း သိပါရစေဆရာကြီး။

ရှေ့ပြေး လက္ခဏာတွေကတော့ဆီးချိုရောဂါရှိလာတဲ့သူတွေဟာ ဆီးသွားများတယ်။ အထူးသဖြင့်ညဘက်တွေမှာ ဆီး ၃၊ ၄ခါလောက် သွားတတ်တယ်။ ရေ ခဏခဏ သောက်ချင်မယ်။ နောက်ကျောဘက်ကအကြောတွေ တက်မယ်။ ဖြစ်တာကြာလာရင် ထိုင်းဖိုင်းလာမယ်။ လေးလံ



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

လာမယ်။ မျက်နှာနုနုလာမယ်။ ခေါင်းပိုင်းလာမယ်။ အနာဟရဖြစ်ရင် တော်တော်နဲ့ မကျက်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုလက္ခဏာတွေ မိမိဖြစ်နေရင် မိမိမှာဆီးချို ဒါမှမဟုတ် သွေးချိုရောဂါရှိနေပြီလို့ သိရပါမယ်။ ဦးပြုံးသောချာဆောင်ကတော့ ဒီလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ် လာရင် ဆီးတို့၊ သွေးတို့ကို စစ်ကြည့်ခြင်းက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

■ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါကို သူတွေဟာ အချို့အဆီဖိုတွေနဲ့ ပတ်သက် လာရင် ဆန်ချော၊ ဆန်နုကိုတောင် မစားရဘူးလို့ ပြောသံကြားပါ တယ်။ ဆရာကြီးအနေနဲ့ ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါနဲ့ အာဟာရ အကြောင်းကို ရှင်းပြပေးပါဦးခင်ဗျား။

အချို့ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေကတော့ ဆန်စားတာကို မကြိုက်ကြ ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အမြင်ကတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ မွေးလာက တည်းက ဆန်ကိုပဲ စားလာကြသူတွေဆိုတော့ ဆန်ကိုမစားဘဲ ဖြတ် ထားလိုက်ရင် သူ့မှာ အာဟာရမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုအာဟာရမဖြစ်နိုင်



ရင် ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည်နည်းလာမယ်။ ဒီလိုခံနိုင်ရည်နည်းလာခြင်းကြောင့် အခြားရောဂါတွေပါ ဝင်ရောက်လာနိုင် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆန်စားတာကို သိပ်ပြီးတော့ အပြစ်မဆိုချင်ဘူး။ သို့ သော်စားတတ်ကြဖို့တော့လိုတာပေါ့။ ဆန်ထမင်း စားတဲ့အခါမှာ ဆန် ကြောင့် အချို့ဓာတ်တွေ ထပ်မတိုး လာအောင် ကင်းပုံသီး/ရွက်ကြော်တို့၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး/ရွက်တို့၊ တမာရွက် တို့စရာတို့၊ ကြောင်လှူသီးတို့၊ သမ္ပင် တို့၊ ကန်ကလတို့စတာတွေကို ဟင်း

အဖြစ်၊ တို့စရာအဖြစ်တွဲစားပေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီ လိုတွဲစားကြရင် သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါအတွက် "အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ"

အရ သွေးကဲဆီးထဲမှာပါဝင်နေတဲ့ အချို့ဓာတ်ကို မျက်ဆီးနိုင်တဲ့ ဓာတ်သတ္တိလည်းရမယ်။ အချို့ဓာတ်တွေကပ်မတိုး နိုင်သောင်လည်း ကာကွယ်ရာရောက်မယ်။ အာဟာရလည်းဖြစ်၊ အားလည်းရှိစေတဲ့ အတွက် ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါရှင်တွေအနေနဲ့ စားပေးသင့်တဲ့အာဟာရ အစားအစာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

■ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကို မကျရောက်ခင်ကတည်းက ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများလည်း ညွှန်ပြပေးပါဦးဆရာကြီး။ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းတွေကတော့ အချို့အဆီဖိုတွေလျှော့စား ကြပါ။ ထိုက်သင့်တဲ့ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးပြုလုပ်ပေးကြပါ။ မိမိခံမှု များကိုလျှော့ပေးရမယ်။ အာဟာရအနေနဲ့ချဉ်တဲ့အရသာနဲ့စပ်တဲ့အရသာ၊ ခါးတဲ့အရသာ၊ ဖန်တဲ့အရသာတို့ကိုမျှတအောင် စားပေးကြလို့ ရှိရင် ဆီးချို-သွေးချိုရောဂါဟာ ကြိုတင်ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

■ သွေးချို-ဆီးချိုရောဂါကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဆင့်ပွားရောဂါတွေကိုလည်း သိပါရစေဆရာကြီး။ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ ဒီထဲကမှ ပြောရရင် အနာဖြစ်ရင်တော်တော်နဲ့ မကျက်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတချို့မှာ အနာလေးတွေထွက်လာတတ်တယ်။ နေရ ထိုင်ရတာလေးလံထိုင်းမိုင်းလာတတ်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာ တတ်တယ်။ ဆန္ဒအား၊ အကြောအားတွေ နည်းလာတတ်တယ်။ ပန်းသေ ပန်းညှိုးဖြစ်လာတတ်တယ်။ နှလုံးရောဂါတို့၊ လေးဖက်နာ ရောဂါတို့လည်း ဝင်လာတတ်တယ်။

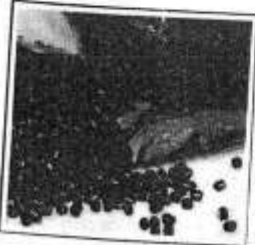
■ ဆရာကြီးတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါဟာ ဘာကြောင့်များဖြစ်ရပါသလဲ ခင်ဗျား။ ဒီရောဂါကိုကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ကမလာ ရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်ရခြင်းကတော့ သည်းခြေဓာတ်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ပုံလဲလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်းခြေခတ်ငုပ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ အရက်သောက်ခြင်း၊ စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ပျောက်ကြာရှည်စွာဖြစ်စေခြင်း၊ ရောနှောမစားသင့်သောအစားကိုကို ပျော့နှောစားခြင်း၊ စီးပူနေပူခဲပြီးစမှာ ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း စတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် သည်းခြေခတ်ခေါ်တဲ့ အပူဓာတ်ဟာ အစွာစွာ ငုပ်ဝင်သွားပြီး အသည်းရောင်အသားဝါကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဒီအသည်းရောင်အသားဝါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားရောဂါတွေလည်း သိနှင့်ပေးပါဦးဆရာကြီး။
ဒီရောဂါဟာ ကြာလာရင် ပညာရောဂါခေါ်တဲ့ ကိုယ်ရေပျော့တော့သောရောဂါ၊ သွေးဖျဉ်း၊ ရေဖျဉ်း၊ အသည်းခြောက်၊ ကြွပ်၊ ဆီး၊ ကျောက်ကပ် စတာတွေပါ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

■ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါရှင်တွေ ရှောင်သင့်တဲ့ အစားအာဟာရနဲ့ စားသင့်သောအစား အာဟာရတွေကိုလည်း သိပါရစေ ဆရာကြီး။
ဒီလိုရောဂါရှင်တွေနဲ့ ပူးစပ်လွန်းတဲ့အစားအစာများ၊ ကြေကွက်စိတ်အစားများ၊ အဆီများတဲ့ဝက်သားတို့၊ ဆိတ်သားတို့၊ ဝမ်းတွင်းသားတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။



စားသင့်တာကတော့ ငါးတို့၊ ကြက်တို့ကို ရေချိုချက်ပြီးစားသင့်တယ်။ ကျောက်ပဲရုံသီး၊ ဘူးသီး/ရွက်၊ ဒန်သလွန်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ပဲနောက်၊ ပဲရာစာ၊ ပဲစင်းတို့ကို ထမင်းပျော့ပျော့ ဒါမှမဟုတ် ဆန်ဖြုတ်နဲ့ ကျွေးသင့်တယ်။ စားသင့်တယ်။

■ ဆရာကြီးအနေနဲ့တိုင်းရင်းဆေးဝေလက ရှေ့မြေကုမ်းများအတွက် စကားလက်ဆောင်ဘာများ ပြောချင်ပါသေးသလဲ ခင်ဗျား။
ကျွန်တော့်အနေနဲ့ စကားလက်ဆောင်ပါးချင်တာကတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတိုင်းဟာ ကြီးစားကြံ့ရမယ်၊ ကြီးစားကြပါ။ ဘယ်လိုကြီးစားကြရမလဲဆိုတော့ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာပေကျမ်းဂန်တွေကို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် လေ့လာဖက်ရမယ်။ မဖတ်ဖူးသေးတဲ့ ကျမ်းစာများ၊ ဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကျမ်းစာများကို ရှာဖွေဖတ်ရှုရမယ်။ အချင်းချင်းလည်း မိမိတွေ့ရှိချက်ကို ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးပြီး ပညာမြင်းဖလှယ်ရမယ်။ ခေတ်အလိုက်ဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း ကုလိုမပျောက်ဘူးဆိုတာ မရှိရလေအောင် ကုထုံးဆေးဝါးသစ်တွေ သုတေသနပြုပြီး ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားသွားကြရမယ်လို့ပဲ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ဆရာကြီးခင်ဗျား။ အခုလိုတိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ပြည်သူလူထု ကျန်းမာရေးအတွက် သဒ္ဓါတရားထက်စွာပြောဆိုညွှန်ပြပေးတဲ့ အတွက်ကျွန်တော်တို့ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းမှ အထူးပဲကျေးဇူးတင်ဂါရဝဖြင့် အပ်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ၊ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သူ့အချိန် သူ့ဆေးအိတ်အောင်
မတိုက်တတ်သမျှ
ဘယ်တော့မှရောဂါဟာမပျောက်ဘူး။
သလိပ်ချိန်ကို သလိပ်ဆေးမတိုက်ဘဲ
ဒီပြင်ဆေးသွားတိုက်ရင်
ဘယ်တော့မှမထိဘူး။
အလကားပဲ။



အခန်း(၆)

တိုင်းရင်းဆေးဆရာလုပ်မယ်ဆိုရင်
ဆရာကြီးဦးဉာဏ်ထွန်းပြောပြသည်။

စာရေးသူအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ တိုင်းရင်းဆေး
လောကနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအပေါ် လမ်းညွှန်မှုတွေ၊ လူထု
အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်မှုတွေကို စီဝင်မဂ္ဂဇင်းမှ တစ်ဆင့်
ဖော်ပြပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားလျက်ရှိရာ ဒီလတော့ မန္တလေးမြို့ကို
အရောက်သွားပြီး တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကျောင်းအုပ်ကြီးဟောင်းလည်းဖြစ်၊
တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ကြီးလည်း ဖြစ်တဲ့
မန္တလေးမြို့က ဆရာကြီးဦးဉာဏ်ထွန်းနဲ့ စာရေးသူတွေဆုံခဲ့ရာမှ
ဆရာကြီးပြောပြတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆရာကြီးမောင်ဇွား၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ ဆင်ခြင်ရမယ့် ဆင်ခြင်ရမယ့် (၁၁)ပါးရှိဟယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီ ဆရာတွေ ဆင်ခြင်ရမယ့် (၁၁)ပါးဟာ ဘာတွေများလဲ ခင်ဗျား။
 မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဟာ အခြေခံတည်ဆောက်မှု ဆင်မတန် နိုင်မာတဲ့ဆေးပညာဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားမေးတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ တွေဆင်ခြင်ရမယ့် ဒီ (၁၁)ပါးကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိသာထင်ရှား နေပါတယ်။

ဆရာတွေဆင်ခြင်ရမယ့် (၁၁)ပါးဟာ ဘာတွေလဲဆိုတော့ -

- ၁။ ဒေသ = (၂)ပါး (၃)ပါးသောဒေသ
 - ၂။ ကာလ = (နေ့၊ လ၊ နှစ်တို့ရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြား)
 - ၃။ ဝယ = (၃)ပါးသောအရွယ်
 - ၄။ ဒေဟ = (၃)မျိုးသော ကိုယ်ခန္ဓာ
 - ၅။ ဗလ = ခွန်အားဗလ
 - ၆။ သတွ = ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား
 - ၇။ အဂ္ဂိ = ဝမ်းမီး
 - ၈။ ဘေသဇ္ဇ = ဆေး
 - ၉။ သာတုဗ္ဗ = (ကိုယ်ခန္ဓာ၌ သင့်သည် မသင့်သည်)
 - ၁၀။ ပကတိ = (ပကတိ ၇ပါး)
 - ၁၁။ ဗျာဓိ = အမှာရောဂါ
- ဝေသည်အားဖြင့် ဆရာတွေ ဆင်ခြင်ရမယ့် (၁၁)ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးပြောတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ ဆင်ခြင်ရမယ့် (၁၁)ပါး ကို ဘယ်လိုများ ဆရာတွေဆင်ခြင်ကြရပါသလဲခင်ဗျား။
 ဆရာတွေဆင်ခြင်ရမယ့် (၁၁)ပါးကို တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ကျွန်တော်ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားတို့မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်စာလောက် ပြောတာတောင် ကုန်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဟာ ဘယ်လောက်ကျယ်ဝန်းနက်နဲတယ်ဆိုတာ အနည်းငယ်လောက်

တိုင်းရင်းဆေးဆရာ လုပ်ငန်းစဉ် ဆရာတွေ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ကို လေ့လာနေသူတွေ သိသာရုံပဲ ရှင်းပြပါမယ်။

ဒီလိုရှင်းပြတဲ့အခါမှာလည်း (၁၁)ပါးလုံးမပုတ်ဘဲ ထိုထဲကမှ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အဓိကကျပြီး အရေးကြီးတာကိုပဲ အများအကျိုး ရှိဖို့ ကျွန်တော်ပြောပြရှင်းပြပါမယ်။

ဒီထဲက နံပါတ် ၁ = ဒေသ ထားလိုက်တော့။ နံပါတ် ၂ = ကာလ၊ ဒီကာလက အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆရာတွေ များသောအားဖြင့် သိနေတာက ဥတု (၃)ပါးခွဲခြားတတ်ရင်၊ ရတု (၆)ပါးခွဲခြားတတ်ရင် ကာလဟာ ပြီးပြည့်စုံပြီလို့ ထင်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ ကာလအရ တစ်နေ့တာရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားကို ခွဲခြားနိုင်ရမယ်။ နောက်ဆုံး တစ်နေ့တာရဲ့ ဆေးတိုက်ရမယ့်အချိန်ထိ တိကျစွာသိရမယ်။

ဒီတော့ တစ်နေ့မှာ ဆေးတိုက်ရမယ့်အချိန်ဟာ (၄)ကြိမ်ရှိတယ်။ နံနက်ခင်း၊ နေ့လယ်ခင်း၊ ညနေခင်း၊ ညခင်းဆိုပြီး (၄)ကြိမ်ရှိတယ်။ အာယုဗ္ဗဒဆေးပညာရှင်တွေလည်း ဒီ (၄) ကြိမ်ပဲ သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒီ (၄)ကြိမ် ထဲကမှ ဘယ်အချိန်မှာဘာဆေးတိုက်ရမယ် ဆိုတာကြည့်ပြန်တော့ သလိပ်ချိန်၊ သွေးချိန်၊ သည်းခြေချိန်၊ လေချိန်၊ အပုပ်ချိန် ဆိုပြီး တစ်နေ့တာမှာ အချိန်တွေဟာ သူဟာနဲ့သူ ရှိနေကြတယ်။



သူ့အချိန် သူ့ဆေးခံဝင်အောင် မတိုက် တတ်သမျှဘယ်တော့မှရောဂါဟာမပျောက် ဘူး။ သလိပ်ချိန်ကို သလိပ်ဆေးမတိုက်ဘဲ ဒီပြင်ဆေးသွားတိုက်ရင် ဘယ်တော့မှမထိဘူး။ အလကားပဲ။ ထိုတူပဲ သည်းခြေချိန် လေဆေး သွားတိုက်ရင် အလကားပဲဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဆရာတွေဟာ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်ဆေးတိုက်ရမယ်ဆိုတာကို တော်တော်များများက မသိကြဘူး။ ဝမ်းနုတ်ဆေးတိုက်တာတောင် ဘယ်အချိန်တိုက်ရမယ်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မှန်းမသိကြဘူး။ ဒီတော့ အချိန်ကာလကို မှန်အောင်မတိုက်နိုင်သရွေ့ ဆေးဘယ်လောက်စွမ်းစွမ်း အလကားပဲဖြစ်မယ်။

ဥပမာပြောရရင် ခင်ဗျားကျွန်တော်နဲ့တွေ့ရင် ကျွန်တော်ရှိတဲ့ အချိန်လာမှ ကျွန်တော်နဲ့တွေ့ရမှာပေါ့။ ကျွန်တော်မရှိတဲ့အချိန်လာရင် ကျွန်တော်နဲ့ မတွေ့နိုင်ဘူး။ ထို့အတူပဲ သလိပ်ကိုထိရောက်စေချင်တဲ့ ဆေးတိုက်မယ်ဆိုရင် သလိပ်ရှိတဲ့အချိန်မှ တိုက်ရမယ်။ သလိပ်ရှိတဲ့ အချိန်မှာ သည်းခြေဆေးသွားတိုက်ရင် သည်းခြေကိုမထိဘဲ သလိပ်ကို သွားထိမယ်။ ဒီတော့ အလကားဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ကာလဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။

ခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဆရာတွေဟာ ရမ်းနေကြတာပဲ။ အဲဒီတော့ တတ်သိနားလည်တဲ့ဆရာနဲ့သမားနဲ့ တိတိကျကျ ဒီကာလရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်အောင် သင်ကြားကြဖို့လိုပါတယ်။ ဒီကာလကို မသင်ကြားသမျှ ဆရာတွေမတိုးတက်နိုင်ပါဘူး။ တိုင်းရင်း ဆေးပညာကို နည်းစနစ်ကျစွာ မတတ်သိနိုင်ပါဘူးလို့ ကျွန်တော်ပြော ချင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ကာလနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကျဉ်းပဲ ရှင်းပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင် အများကြီးကျန်ပါသေးတယ်။

■ ဝယရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကရာ ဆရာကြီး။

ဝယအရကတော့ ထားလိုက်ပါတော့ဗျား။ သူက အရွယ်သုံးပါးကို ပြောတာပါ။ ဒေဟလည်း ထားလိုက်တော့။ သူလည်း ခန္ဓာကိုယ် သုံးမျိုးကိုပြောတာပါ။ ဒါတွေကိုရှင်းပြနေရင် ခင်ဗျားအတွက် စာရှည် သွားလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ



‘ခန့်’ဆိုတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးရှိတယ်။ ဥပမာဆိုပါတော့ ဆေးတိုက်ဖို့ ညွှန်ကြား တဲ့အခါမှာ ဆီးဖြူသီးခန့်၊ ဆီးစေ့ခန့်၊ မန်ကျည်းစေ့ခန့်၊ ကွမ်းသီး တစ်မြိမ်း ခန့်ဆိုပြီး ပြောကြညွှန်ကြပါတယ်။ ဒီခန့် ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ဝယတို့၊ ဗလ

တို့အတွက် ရှေးဆရာကြီးတွေက ခန့်ဆိုပြီးတော့ သုံးထားတာဖြစ်တယ်။ တိတိကျကျမသုံးဘူး။ ဆေးတစ်မျိုးဟာ လူကြီးလည်းတိုက်မယ်၊ လူငယ်လည်းတိုက်မယ်၊ လူငယ်လည်းတိုက်မယ်။ ဒီတော့ လူကြီး တိုက်ရင် ဆီးစေ့ခန့်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဆီးစေ့ထက် နည်းနည်းပိုတိုက် ရမယ်။ လူငယ်တိုက်မယ်ဆိုရင် ဆီးစေ့ထက် လျှော့တိုက်ရမယ်။ လူလတ်ကျတော့ ဆီးစေ့ ခန့်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဆီးစေ့ခန့်ပဲတိုက်ရမယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေကို မဖျောက်ကောင်းဘူး။ မဖျောက်ရဘူး။ ဒီအသုံး အနှုန်းတွေကို ရှေးမှမပျက် ဆက်သုံးရပါမယ်။ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိ တဲ့စကားလုံးတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကတော့ ဝယတို့၊ ဒေဟတို့၊ ဗလတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီလောက်ပဲမှတ်ပါ။

■ ဟုတ်ကဲ့ ဆရာကြီး။ သတ္တဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိပါရအေး။ ဒီသတ္တဟာ သိပ်ပြီးတော့အရေးကြီးတာပေါ့။ သတ္တဆိုတာဟာ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာမှာတော့ ချမ်းသာမြင်နဲ့ဆင်းရဲခြင်းကို ခံနိုင်စွမ်း ရည်တစ်ခုကို သတ္တလို့ဆိုပါတယ်။

လူနာတစ်ယောက်ဟာ သတ္တရုဏ်ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဆေး ဆရာဟာ ဆေးကုပေးရမယ်။ ဒီသတ္တရုဏ်မရှိတော့ဘူးဆိုရင်တော့ လူနာဟာ ဆေးကုလို့မရတော့ဘူး။

ဒီသတ္တရုဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒေသနာဆေး၊ ပညာဆေးကျမ်းတွေရဲ့ အဆိုဟာ အလွန်အင်မတန်မှ အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာတွေက ဒေသနာလည်းနဲ့စပ်အောင်မကြည့်တတ်ဘူး။ အာယုဗ္ဗေဒ ကျမ်းတွေလည်း စုံနေအောင် မကြည့်တတ်ဘူး။ ဟိုနားလေး ကောက် သင်းကောက်ကြည့်လိုက်၊ ဒီနားလေး ကောက်သင်းကောက်ကြည့်လိုက် နဲ့။ ဒါနဲ့ပဲ လူလည်လုပ်နေကြတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ကျွန်တော် တို့ဆေးပညာတိုးတက်လေမလဲ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို တကယ်တိုး တက်စေချင်လို့ရှိရင် ဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ ဒီပုံစံနဲ့သွားလို့မဖြစ်ဘူး။ ဒါကို ဆရာတွေအားလုံး သိထားရမယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သတ္တုဆိုတာ သတ္တုဝါဆိုတဲ့လှုပ်ကိစ္စတော့၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကယောမှာ
 “သတ္တုယောဂတော” ဆိုပြီး ဖွင့်ထားတာရှိတယ်။ ဘာကြောင့်သတ္တုပါ
 လို့ခေါ်သလဲဆိုတော့ သတ္တုရုဏ်နဲ့ယှဉ်လို့ သတ္တုဝါလို့ခေါ်တယ်။
 သတ္တုရုဏ်ဆိုတာဘာလဲ။ “ဂုဒ္ဓိဝိနိယတောစောဝါ” ဂုဒ္ဓိ=အသိဉာဏ်၊
 ဝိနိယ=အားထုတ်နိုင်စွမ်းအား၊ တောစော=ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဥသ္မာတော
 ဒေး၊ အဲဒီ (၃)မျိုးကို သတ္တုရုဏ်လို့ခေါ်တယ်။

လူနာတစ်ယောက်သည် ဂုဒ္ဓိ = အသိဉာဏ်မရှိတော့ဘူး၊ ဝိနိယ=
 ခြေလက်တို့ မသယ်နိုင်တော့ဘူး၊ တောစော=ခန္ဓာကိုယ်၌ ဥသ္မာတောစော
 မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဆေးမကုခဲတော့။ ဆေးကုလည်း သေမှာပဲလေဗျာ။
 သတ္တုရုဏ်ဆိုတာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများရဲ့ လူနာတစ်ယောက်ကို
 ဆေးကုလို့ရ၊ မရဆုံးဖြတ်တဲ့စာပိုဒ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့
 အဲဒါနဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်ပြီး ခင်ဗျားတို့ရဲ့လူနာကတော့ မရတော့ဘူး။
 သို့သော်လည်း လူနာဟာ သက်သက်သာသာနဲ့ နောက်ဆုံးထွက်သက်
 ချုပ်ငြိမ်းစေချင်ရင်တော့ ဆေးကျွေး၊ ဆေးတိုက်ကြလို့ဆိုပြီး ပြောဆို
 ဆုံးဖြတ်လိုက်တာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အခြားဆရာတွေနဲ့ကုချင်တယ်
 ဆိုလည်း ပြန်ခေါ်သွားခိုင်းလိုက်တာပါပဲ။

ဒီလိုဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ရုဏ်တွေဟာ နဂိုကတည်းကရှိပြီးသား။ ဒီ
 “သတ္တုယောဂတော” ဆိုတဲ့ပါဠိကိုဖွင့်ဆိုထားတာဟာ လွန်ခဲ့သောနှစ်
 ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်တည်းက ဖွင့်ဆိုထားတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို
 နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်က ဖွင့်ဆိုထားတဲ့စကားလုံးဟာ ယနေ့ထိ
 မှန်နေတုန်း မှန်နေဆဲပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာတွေအနေနဲ့ အရေး
 ကြီးတဲ့ ဒီ သတ္တုရုဏ်ကို အထူးသတိပြု လေ့လာကြပါလို့ ပြောချင်
 ပါတယ်။

■ အဂ္ဂိဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း နည်းနည်းလောက် ရှင်းပြပေးပါဦး
 ဆရာကြီး။

အဂ္ဂိဆိုတာ မီးကိုပြောတာ။ ဘာမီးလဲဆိုတော့ ပါဇက ဝမ်းမီး
 ကိုပြောတာ။ ဒီဝမ်းမီးဟာ မြန်မာ့ဆေးပညာရဲ့ ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊

ကုသခြင်းတွေအတွက် အဓိကအကျဆုံး၊
 လည်းဖြစ်တယ်။ မီးသေရင် လူသေဟုလဲ
 လို့ ဝေဟင်္ဂိဘာဂဒီပနီဆရာကြီးက ပြော
 ထားတယ်။ ဒါကြောင့် မီးကိုစောင့်ရှောက်
 တတ်စေရမယ်။ မီးဆိုတာ ခုနကပြောတဲ့
 ပါဇက ဝမ်းမီးကိုပြောတာဖြစ်တယ်။

လောကမှာ သေတဲ့သူတွေကို ကံကုန်
 တယ်လို့ ပြောဆိုရေးသားကြတယ် မဟုတ်
 လား။ ကံကုန်တယ်ဆိုတာဟာ ပါဇက
 ဝမ်းမီးကြီးဟုသော ကမ္မစရုပ်ကုန်ဆုံးသွား
 တာကို ကံကုန်တယ်လို့ ပြောနေကြခြင်း
 ဖြစ်တယ်။

ဒီပါဇကဝမ်းမီးဆိုတာ ‘ပါထေယျ’ သုတ်မဟာသုဒဿနစကြာ
 မင်းကြီးရဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာတွေထဲမှာ တစ်ခုပါတယ်။ မဟာ
 သုဒဿနမင်းကြီးဟာ သူများတွေထက်စာရင် အနာရောဂါကင်းတယ်။
 ဘာကြောင့် မဟာသုဒဿနမင်းကြီးဟာ အနာရောဂါကင်းသလဲ
 ဆိုတော့ မျှတသောဝမ်းမီးနဲ့ ပြည့်စုံလို့ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ခင်ဗျားတို့၊ ကျွန်တော်တို့အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာ
 ခြင်းနဲ့ပြည့်စုံဖို့ ဝမ်းမီးကိုမျှတအောင်လုပ်ရမယ်။ ကောင်းပြီ၊ မျှတ
 တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဝမ်းမီးမျိုးကိုခေါ်သလဲဆိုတော့ မပူလွန်းသော
 ဝမ်းမီးဖြစ်ရမယ်။ မအေးလွန်းသော ဝမ်းမီးဖြစ်ရမယ်။ အလယ်အလတ်
 ဆိုတဲ့ အပူအအေးမျှတတဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်ရမယ်။ စားလိုက်တဲ့အစာ
 အာဟာရကို ကောင်းမွန်စွာ ကြေကျက်နိုင်တဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်ရမယ်။
 တတ်နိုင်လို့ရှိရင် အရိုးကိုမျိုချလည်း ခြေချက်နိုင်ရမယ်။ အဆီခဲကို
 မျိုချလည်း ခြေချက်နိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို မျိုချသမျှကို ချေချက်ပေးနိုင်တဲ့
 ဝမ်းမီးကို “ဝဓာနက္ခမ” ခေါ်တယ်။

ဒီလိုခြေချက်ပေးနိုင်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ကုန်ကြမ်း
 ပစ္စည်းတွေရမယ်။ အဲဒီလိုမှ ချက်ထုတ်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်

ခင်ဗျားတို့
 ကျွန်တော်တို့
 အနာရောဂါကင်းပြီး
 ကျန်းမာခြင်းနဲ့
 ပြည့်စုံဖို့ ဝမ်းမီးကို
 မျှတအောင်
 လုပ်ရမယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အပွက် လိုအပ်တဲ့ကျွန်ကြမ်းပစ္စည်းမရဘူး။ ဒီလိုမရရင် ဓာတ်ပစ္စည်း အသစ်တွေမရနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒီတော့ ရောဂါအမျိုးမျိုးဝင်လာပြီပေါ့။
 ဝမ်းမီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ထုတ်ပေးတဲ့နေရာမှာ အဓိကကျတဲ့စက်ရုံတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ငြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အမြစ်ဆိုတာလည်း သူပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြန်မာဆေးပညာက အမြစ်ပြတ်အောင်ကုသနိုင်တယ်လို့ ပြောနေကြ ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ဆေးပညာက ဝမ်းမီးကိုအဓိကပြုပြင်ကုသခြင်း ကြောင့်ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပထမအမြစ်ဟာ ဝမ်းမီးဖြစ်တယ်။ ဒုတိယ အမြစ်က ဒေါသရယ်၊ ဓာတ်ရယ်၊ မလရယ် ဒီ သုခုဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အမြစ်တွေပဲဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ ရောဂါကိုဖြစ်စေတာ



လည်း သူတို့ပဲ။ ရောဂါကိုပျောက်စေ တာလည်း သူတို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ရောဂါတစ်ခုကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုမယ်ဆိုရင် ဒီ သုမျိုးကို ကောင်း အောင်၊ ပုံမှန်ရောက်အောင် ပြုပြင်ပေး ရမယ်။ ဒီ သုခုကောင်းဖို့ ဆိုတာ ကလည်း အဓိက အခြေခံအကျဆုံး အမြစ်ဟာ ဝမ်းမီးဖြစ်နေပြန်တယ်။ သူကနေ ချက်ထုတ်လိုက်မှ ဓာတ်ဖြစ် သွားတယ်။ မလ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒေါသဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကအခြေခံ အမြစ်ဟာ ဝမ်းမီးဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဆရာတစ်ယောက်မှာ ဝမ်းမီးကို ပြုပြင်တဲ့ဆေး ရှိရ မယ်။ ဝမ်းမီးကို ပြုပြင်တဲ့ဆေးမရှိတဲ့ဆရာဟာ ဘယ်ရောဂါမှ အမြစ် ပြတ်အောင် မကုသနိုင်ဘူး။ ဆရာလုပ်မယ်ဆိုရင် ဝမ်းမီးကိုပြုပြင် နိုင်တဲ့ ဆေးတစ်လက် ရှိကိုရှိရမယ်။ မရှိရင်တော့ ရောဂါကိုအမြစ် ပြတ်အောင် ကုသနိုင်တဲ့ဆရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေ ကျွန်းကျွန်းမာမာနဲ့ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းတယ်ဆိုရင် ဝမ်းမီးကို စောင့်ရှောက်ထားကြပါ။ ပြုပြင်ထား ကြပါ။ ဝမ်းမီးကို တတ်နိုင်သလောက်သာစားကြပါ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဝမ်းမီး မနိုင်ဝန်ဖြစ်အောင် စားကြမည်ဖြင့် ရောဂါ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ကျရောက်လာတော့မှာ သေချာနေပါတယ်။ ဒါကတော့ အင်္ဂါဆိုတဲ့ ပါဇက ဝမ်းမီးနဲ့ပတ်သက်လို့ အကျဉ်းမျှ ကျွန်တော်ပြော ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

■ ဘောသဇ္ဇဆိုတာကရော ဆရာကြီး။

ဘောသဇ္ဇဆိုတာ ဆေးကိုပြောတာပါ။ ဆေးတွေကတော့ ဆရာ တစ်မျိုး ဆေးတစ်မျိုး၊ ဆေးတွေဟာ အများကြီးဆိုတော့ ပြောရင် ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဓာတုဗိဇာက ဒီယနီကျမ်းထဲမှာပင် ဆေးအမျိုးပေါင်း ၃၀၀၀ကျော်လောက်ရှိကြောင်း ပြထားတယ်။ ဒီတော့ ဆေးတွေရဲ့ ရသာ၊ ဝိပါက၊ ဂုဏ်၊ ကိစ္စ၊ ဝီရိယ၊ ပဘာဝတွေအကြောင်း ရှင်းပြ နေရင် ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့အတွက် ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ ထားခဲ့ကြမယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ဆရာကြီး။ ဒါဆို သာတုမူရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိပါရစေ။

သာတုမူဆိုတာအာဟာရလိုဆိုရပါမယ်။ “အနာနဲ့ဆေး သင့်အောင် ပေး ပျောက်ရေးမခက်ပါ”ဆိုသလို ဆေးလည်းအစာ အစာလည်း ဆေးလိုဆိုထားခြင်းကြောင့် တစ်ဖက်ကတော့ ဆေးပေးလိုက်ပြီး တစ်ဖက်က စားချင်တာစားဆိုလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ပေးလိုက်တဲ့ဆေးနဲ့ သဟဇာတဖြစ်မယ့် အာဟာရကို ညွှန်ပြတတ်ရမယ်။ စားချင်တာ စားဆိုလို့ကတော့ ဆေးကြောင့်ရောဂါဖြစ်ဖြစ်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ပျောက် လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်နဲ့ ရောဂါဟာ သံသရာလည်နေပြီး နောက်ဆုံး လုံးပါးပါးသွားမှာ သေချာနေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆေးကုသတဲ့အခါမှာ စားချင်တာစားဆိုတဲ့ နည်းစနစ်မရှိဘူး။ ရောဂါနဲ့ဆေး ရောဂါနဲ့အစာကို

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သင့်အောင် ပေးကျွေးကုသရပါကယ်။ ဒါကို သာတုမူပုဂံခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါကယ်။

■ ပကတိရုံအဓိပ္ပာယ်လည်း သိပါရအေးရာကြီး။

တိုင်းရင်းဆေးဆရာသည် မိမိကုသမယ့်လူနာကို အသေအချာ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီး ဒီလူနာဟာ သည်းခြေပကတိစရိုက်ရှိတဲ့ သူ လား၊ လေပကတိစရိုက်ရှိတဲ့ သူလား၊ သလိပ်ပကတိစရိုက်ရှိတဲ့ သူလား ဆိုတာကို သိရပါမယ်။

ဘယ်လိုသိရမလဲဆိုတော့ လူတစ်ယောက် ပဋိသန္ဓေတည် ကတည်းက အခြေခံ လွန်ကဲလာတဲ့လေး သည်းခြေ သလိပ်ဆိုတဲ့



ပကတိစရိုက်တွေ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု နဲ့ ကြီးစိုးလွန်ကဲ မွေးဖွားလာကြတဲ့ အတွက် ထိုဒေါသဒုပါးရုံ ပကတိ စရိုက်လက္ခဏာကို ဆေးဆရာများဟာ ကောင်းစွာသိရပါမယ်။

ဒီလိုမှသာ ရောဂါကုသတဲ့ အခါ မှာ လေပကတိစရိုက်ရှိတဲ့သူကို လေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဆေးကို များများပေးရ မယ်။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း လေနဲ့မဆန့်ကျင်တဲ့ ဆေးမျိုးကို ရောဂါ အနာအတွက် ချိန်ဆပေးနိုင်ရမယ်။ ကျန်တဲ့ ပကတိစရိုက်တွေကို လည်း အလားတူပဲ မှတ်ရပါမယ်။ ဒါကတော့ အကျဉ်းပေါ်ဗျာ။ အကျယ်ပြောမယ်ဆိုရင် ဒီပကတိစရိုက်တွေကို တော်တော်နဲ့ ရှင်းပြ လို့ ကုန်မှာမဟုတ်ဘူး။

■ ဆရာတွေ ဆင်ခြင်ရမယ့်ထဲက အခုတစ်ခါ ဗျာဒိကိုလည်း ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရမယ်ဆိုတာ သိပါရစေ။

ဗျာဒိဆိုတာ အနာရောဂါကိုဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဆရာလုပ်သူဟာ မိမိထံရောက်လာတဲ့ လူနာရဲ့ အနာရောဂါကို

မှန်ကန်စေောင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။ အနာ ရောဂါကို မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှသာ ဆေးပေး ဆေးတိုက်တဲ့ အခါမှာလည်း မှန်ကန်မယ်။ ဒါမှလည်း အနာရောဂါ ပျောက်မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အနာရောဂါ ကတခြား ဆုံးဖြတ်တာကတခြားဆိုရင် အနာဆေးပေးချက်လည်း မှားမယ်။ ဒီလို မှားယွင်းတဲ့အတွက် ဖြစ်ဆဲရောဂါလည်း မပျောက်တဲ့အပြင် နောက်ထပ်ဆင့်ပွား ရောဂါတွေပါ ထပ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကို အထူးသတိပြုရပါမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်မှာ ဆရာတွေ ဆင်ခြင်ရမယ့် (၁၁)ပါးဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ တိုင်းရင်း ဆေးပညာဆိုတာဟာ ဝိဇ္ဇာနဲ့ သိပ္ပံတွဲနေခြင်းကြောင့် ဒီ (၁၁)ပါးကိုသိ အောင်သင်ပြီး ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ ဆရာတွေအနေနဲ့ အထူးပဲ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ ဆေးဆရာလုပ်ငန်းစဉ် ဒီ၁၁ပါး ကိုတော့ ကျွမ်းကျင်အောင်သင်ထားရပါမယ်။ ကျွမ်းကျင်မှသာလျှင် ဆေးဆရာလုပ်ကြပါ။ မကျွမ်းကျင်ဘဲနဲ့ ဆေးဆရာမလုပ်ကြပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဓာတ် (၇)ပါးရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ထိုဓာတ် (၇)ပါးဟာ ရောဂါရှာဖွေကုသတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လို များအရေးပါဝါသလဲ ဆရာကြီး။

ဓာတ် (၇)ပါးရှိတယ်ဆိုတာကတော့ အများသိပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ ဓန္ဒာဗေဒအရ ဒေါသ (၃)ပါး၊ ဓာတ် (၇)ပါး၊ မလ (၁၂)ပါး၊ မဟာဘူတ် (၄)ပါး စသည်တို့နဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ရုပ်(၂၈)ပါးကို ဓန္ဒာလို့သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဆရာလုပ်ငန်းစဉ်
ဒီ၁၁ပါး ကိုတော့
ကျွမ်းကျင်အောင်
သင်ထားရပါမယ်။
ကျွမ်းကျင်မှသာလျှင်
ဆေးဆရာလုပ်ကြပါ။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



ဒီထဲကမှ ခင်ဗျားမေးတဲ့ ဓာတ် (၇)ပါးဟာ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာက လာတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဆရာတွေ တာ ထင်နေကြတယ်။ ဘာကယ်တော့ ဒေသနာမှာလည်းရှိတယ်။ အတိအကျ မှီကားကြီးမှာကြည့်ရင် တွေ့နိုင်ပါတယ်။ နောက် ဝိသုဒ္ဓိမင်္ဂလာကလာ

ထဲမှာ ပါကေ ဝမ်းဗီးအကြောင်းကို ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ရသ အစရှိတဲ့ဓာတ်(၇)ပါး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။
ဓာတ် (၇)ပါးဆိုတာဟာ ရသဓာတ်၊ အသွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ခြင်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ် ဆိုပြီး တော့ (၇)ပါးရှိပါတယ်။ ဒီ (၇)ပါးလုံးဟာ သူ့နေရာနဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ် ကို အရေးကြီးတဲ့အခန်းကနေ ကျေးဇူးပြုနေကြတာပါ။ နောက် သူ့ရောဂါနဲ့သူလည်း အရေးကြီးတာပဲ။
ဥပမာ-သွေးတိုးရောဂါဆိုရင် သွေးဟာ အရေးကြီးတာပဲ။ အစာ အိမ်ရောဂါဆိုရင် ရသဓာတ်က အရေးကြီးတာပဲ။ အခုခေတ်မှာ အမြစ် များနေတဲ့ အသည်းအဆီဖုံးတဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးအဆီပိတ်တဲ့ရောဂါတွေ အတွက် အဆီဟာ အရေးကြီးတယ်။ အဆီဓာတ် ထွက်ကဲများပြားလာ လို့ ရောဂါရတယ်ပေါ့။
နောက် အရိုးပွတယ်၊ အတက်ထွက်တယ်၊ အရိုးကျိုးပေါင်းတက် တယ်ဆိုတာတွေဟာ အရိုးဓာတ်ဖောက်ပြန်လို့ ရောဂါတွေဖြစ်တာ ပေါ့။ ပြီးတော့ ခြင်ဆီခန်းတယ်ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ ခြင်ဆီခန်းရင် ရောဂါရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရကတော့ ခြင်ဆီခန်း၊ မခန်းကို မည်သည့်ကိရိယာနဲ့မှ စမ်းသပ်စစ်ဆေးစရာ မလိုဘဲ ဆံပင်ကိုကြည့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ဆံပင်တွေဟာ ကျုံ့နေမယ်။ ခြေသည်း၊ လက်သည်းတွေဟာ အရေးအကြောင်းတွေ ထနေမယ်။ တွဲနေတယ်ဆိုရင် ဒီလူဟာ ခြင်ဆီခန်းနေပြီလို့ ကျွန်ုပ်တို့သေပြောလို့ ရပါတယ်။

ခြင်ဆီခန်းတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ သူ့နောက်မှာရှိတဲ့ သုက် ဓာတ်ပါခန်းလာမယ်။ ဒီလိုသုက်ဓာတ်ခန်းတော့ သုက်ပျက်တဲ့ရောဂါ၊ သုက်လျှော့တဲ့ရောဂါ၊ သုက်ကျတဲ့ရောဂါ၊ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ တွေဖြစ်မယ်။

အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ အနေနဲ့ ဘယ်ဓာတ်ကို ဘယ်သူက တည်ဆောက်ပေးနေသလဲ သိရမယ်။ သူ့ရှေ့မှာ ဘယ်သူရှိသလဲ။ သူ့နောက်မှာ ဘယ်သူရှိသလဲ စတာ တွေကို သိထားရမယ်။ ဓာတ်တစ်ပါးပျက်ရင် နောက် ဘယ်ဓာတ် တွေ ပျက်နိုင်သလဲဆိုတာတွေကိုလည်း ကြိုတင်သိထားရမယ်။

ပြီးတော့ ရောဂါတစ်ခုရဲ့ အမြစ်ကြီး (၃)ခုမှာလည်းပဲ ဓာတ်(၇)ပါး ဟာ အမြစ်တစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေတယ်။ အမြစ်ကြီး(၃)ခုဟာ ဘာတွေလဲဆိုရင် ဒေသ (၃)ပါးက အမြစ်တစ်ခု၊ ဓာတ် (၇)ပါးသည် အမြစ်တစ်ခု၊ မလ (၁၂)ပါးသည် အမြစ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဓာတ် (၇)ပါးသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အင်မတန် အရေးကြီးသလားဆိုတဲ့ ခင်ဗျားရဲ့မေးခွန်းဟာ မှန်ကန်တဲ့ မေးခွန်းပါ။

ဒါကြောင့် ဓာတ် (၇)ပါးဟာ သူ နေရာနဲ့သူ အရေးကြီးကြပါတယ်။ သွေးတက်၊ သွေးတိုးရောဂါအတွက် အရိုးဓာတ်တို့၊ အသားဓာတ်တို့ အရေး မကြီးပေမယ့် သွေးဓာတ်ကတော့ဖြင့် အရေးကြီးနေတာပေါ့။ အဲဒီတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ ခင်ဗျားမေးသလို၊ ခင်ဗျားစူးစမ်းသလို ဓာတ် (၇)ပါး အပေါ်မှာ တံကယ်လေးနက်စွာ တတ်သိနားလည်အောင် သင်ကြားလေ့လာ ကြပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

သွေးစစ်စစ်တိုးလား။
လေတိုးတာလားဆိုတာကို
မခွဲခြားနိုင်ဘဲ
လေတိုးနေတဲ့သူတွေကို
သွေးကျသေးတွေ
တိုက်ကြလို့
လေပြတ်သွားတာတွေ
အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ မြန်မာတိုင်းရင်းသွေးစစ်ပညာရပ်ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကို ရှာဖွေဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသလား ဆရာကြီး။

တိုင်းရင်း သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကို ရှာဖွေနိုင်တယ်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကို လေ့လာရပါလား။ သည်းခြေရေးကိရိယာ၊ သလိပ်ရောဂါလား၊ ဒွေးဝန်းရောဂါလား၊ သန့်စင်ရောဂါလားဆိုတာတွေကို ဆုံးဖြတ်အဖြေရှာနိုင်လို့ပါ။

သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကို တိုက်ရိုက်အဖွဲ့မှာ ဒါကတော့ လေ့လာသွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့၊ သလိပ်ရောဂါလား၊ ဒွေးဝန်းရောဂါလား၊ သန့်စင်ရောဂါလားဆိုပြီး တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုတွေရှိတော့မှ ဒီရောဂါကတော့ လေ့လာသွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေရှိပါတယ်။ သည်းခြေဒေါသအကြောင်းခံတဲ့ရောဂါပဲ၊ သလိပ်ဒေါသအကြောင်းခံတဲ့ရောဂါပဲဆိုတာတွေကို သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့မှာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ထို့အတူပဲ သွေးတိုးရောဂါရှင်တွေကိုလည်း ဒါကတော့ သွေးအစစ်တိုးနေတာလား၊ ဒါက လေ့လာနေတာလား၊ ဒါကဖြင့် လေ့လာသွေးပေါင်းစပ်ပြီး တိုးနေတာလားဆိုတဲ့ အဖြေတွေကို သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီလို သွေးစစ်စစ်တိုးလား၊ လေ့လာတာလားဆိုတာကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ လေ့လာနေတဲ့သူတွေကို သွေးကွေးဆေးတွေတိုက်ကြလို့ လေ့လာသွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့တွေရှိပါတယ်။ ဒါဘာလဲဆိုတော့ သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကို ပရက်တစ်မှာ အားကိုးပြီး ဆုံးဖြတ်နေကြလို့ ဒီလို မဖြစ်သင့်ဘဲဖြစ်နေကြတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါတွေကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့နေရသည်မှာ ဒုန့်ဒေးပါပဲ။

■ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာကြီး။ ဆက်ပြီးရှင်းပြပါဦး။

ဒီတော့ သွေးတကယ်တိုးနေတဲ့သူကို သွေးချ၊ သွေးကျဆေးတိုက်တာဟာ သဘာဝကျကျပေးမယ့် လေ့လာနေတဲ့သူအတွက်တော့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေပါတယ်။ ရှင်းအောင်ပြောရရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

အဲဒီတော့ သွေးတိုးတဲ့သူတွေကို မသွေးချဆေးပေးပြီး လေ့လာနေတဲ့သူကို လေ့လာဆေးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကို သွေးရောလေပါကွေးစေတဲ့ဆေးတွေနဲ့ မှားယွင်းအောင် ကုသပေးရပါမယ်။ ဒီလို သွေးတိုးတယ်၊ လေ့လာတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်တာကလည်း တိုင်းရင်းသွေးစစ်ပညာကသာ သိနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတူပဲ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတယ်၊ ကျယ်တယ်၊ ဘယ်ကျဉ်းတယ်၊ ညာကျဉ်းတယ်စသည်တို့ကိုလည်း သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။ သွေးစစ်ပညာဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့ကတော့ လက်သွေးစစ်လိုက်တာနဲ့ ဘယ်ကျဉ်းတယ်၊ ညာကျဉ်းတယ်၊ ဘယ်ကျယ်တယ်၊ ညာကျယ်တယ်၊ စုံကျဉ်း၊ ကျယ်တယ်၊ အဲဒီလိုတို့တယ်၊ မပိတ်ဘူး။ အားနည်းတယ်စတာတွေကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အဲဒါတွေကောင်းအောင် မှန်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ၊ ၆၀ကမဂ္ဂဇင်း။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့
အခြေခံ မူလအကြောင်းတရားတွေကို
မှန်ကန်စွာ
သိရှိထားရပါမယ်။



အခန်း(၇)

သီးချိုရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဆရာကြီးဦးညွှန်ထွန်းပြောပြသည်။

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးလောကမှာ အလွန်အစွမ်းထက်မြက်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ၊ ကုထုံးကုထွက် နည်းပညာရပ်တွေဟာ တိမ်ကောမှုန်းမသိ တိမ်ကောလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုအစိုးတန်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဝါးတွေ၊ ကုထုံးကုထွက် နည်းပညာရပ်တွေ တိမ်ကောရခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကို ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိခဲ့သော်လည်း အထူးသဖြင့်ကတော့ မျိုးဆက်သစ် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များအနေနဲ့ ကောင်းမွန်ထက်မြက်သော ကုထုံးကုထွက် ဆေးဝါးတွေကို ကျွမ်းကျင်တတ်သိထားတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများထံမှ လုံ့လထုတ်၊ ဝီရိယစိုက်ပြီး ရအောင်မယူလိုက်နိုင်ကြလို့သာ အခုလို ထက်မြက်ကောင်းမွန်တဲ့ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ကုထုံးဆေးဝါးတွေ တိမ်ကောခဲ့ကြရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အနုအခါမှာ နိုင်ငံတော်ကနေပြီးတော့ ဘိမ်မြစ်ပျောက်လွယ်လှောင်ခြင်းတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ဘုရားဆေးဝါးတွေကို ဖြန့်လှည့်ပေးပေးပေးတာတွေကို တွေ့ရဖို့ မြင်ရဖို့ ကြားရပေမယ့် တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် အလွန်ပဲ အားတက်ဝမ်းသာစရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလတော့ စာရေးသူအနေနဲ့ မန္တလေးမြို့မှဆရာကြီးဦးညွှတ်ထွန်းထံ ရောက်ရှိရိုက်မှာပင် ဆရာကြီးအောင်မြင်မှုရရှိနေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ကုတုံးစဉ်များကို တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ အများပြည်သူများအတွက် အကျိုးရှိစေဖို့ မေးမြန်းပြီး ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- ဆီးချိုရောဂါကို ကုသကြတဲ့ ဆရာတွေသိထားသလို အချက်များရှိရင်လည်း ဆရာကြီးအနေနဲ့ ပြောပြလမ်းညွှန်ပေးပါဦး။ ဆီးချိုရောဂါဟာ အနုအခါ ကမ္ဘာနဲ့အတူ လူသားအတော်များများတွင်ဖြစ်နေပြီး ကုသမှုခံယူကြတဲ့အခါများမှာလည်း ဆေးတွေခံ ပျောက်ခံသောရောဂါမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



ဒီတော့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အခြေခံ မူလအကြောင်းတရားတွေကို မှန်ကန်စွာ သိရှိထားရပါမယ်။ ဒီလိုသိရှိထားမှသာ ဆီးချိုရောဂါပျောက်တဲ့ဆေးဖော်စပ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါကို ကုသခြင်းတွေဟာ မှန်ကန်မှုရှိပြီး ဝိညိုလည်း သဘာဝကမ္ဘာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကို ကုသကြမယ့် ဆရာများအနေနဲ့ အချက်(၇)ချက်ကို ဝိုင်နိုင်စွာသိထားကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီ(၇)ချက်ဟာ ဘာတွေလဲဆိုတော့ -

- ၁။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ မူလအကြောင်းအရင်းများ
- ၂။ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား (အပြားသရုပ်)

- ၃။ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ဖြစ်ဆဲလကွဏာများ
- ၄။ ဆီးချိုရောဂါကို ကုသလို့ ရ မရဆုံးဖြတ်ပုံ
- ၅။ ဆီးချိုရောဂါကို ကုသမှုကုထုံးနဲ့ဆေးအစာပေးပုံ
- ၆။ ဆီးရောဂါပျောက်ကင်းမှု လက္ခဏာများ
- ၇။ ဆီးချိုရောဂါကို မကုသလို့ဖြစ်စေ၊ ကုသသော်လည်း ဆေးမတွေ့ဘဲ ရောဂါရင့်သွားလို့ဖြစ်စေ ဘဝကိုစွန့်ခွဲရာ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာခေါ်တဲ့ အရိပ်လက္ခဏာများဆိုပြီးတော့ (၇)ချက်ရှိပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ဆရာကြီး ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ မူလအကြောင်းတရားများကို ရှင်းပြပေးပါဦး။

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ မူလအကြောင်းတရားများကတော့ အဓိကအနေနဲ့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ နံပါတ်(၁)အနေနဲ့ လူရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ဟာ ပထဝီဓာတ်နဲ့ အာပေါဓာတ်နှစ်မျိုးတို့ လွန်ကဲသော ရုပ်လက္ခဏာများရှိခြင်း၊ ဒီ ပထဝီ + အာပေါဓာတ်နှစ်ပါး လွန်ကဲတဲ့ ရုပ်ဟာ ဖြူဖြူဝဝ စိုစိုပြည်ပြည်ရုပ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ထိုပထဝီဓာတ်နဲ့အာပေါဓာတ်နှစ်မျိုးကို လွန်ကဲစေတဲ့ အစားအစာအာဟာရများကို နေ့စဉ် အတိုင်းအဆမဲ့ စားသုံးခြင်း၊ ဥပမာပထဝီ+အာပေါဓာတ်နှစ်ပါးကိုဖြစ်စေ၊ လွန်စေတဲ့ အစားအစာအာဟာရတွေဟာ နို့အမျိုးမျိုး၊ တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုး၊ ကြက်သွန်တို့မှတစ်ပါး မြေဥအမျိုးမျိုး၊ နေဖြင့်ခြောက်ပြီးသော ပဲအမျိုးမျိုး၊ သိုး၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ဟင်္သာ၊ အကြေးမဲ့ငါးများ၊ စပါးသစ်၊ ကောက်သစ်၊ ဆန်သစ်၊ ဆန်စေး၊ ရေသစ်၊ မိုးရေနဲ့ အငန်စူးစူးအရသာများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

နောက်နံပါတ် (၃)အရကတော့ အတိုင် အဆိပ်များခြင်း၊ လေအေး၊ ရေအေးတို့နဲ့ နိမ်နံ့များခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ မူလအကြောင်းတရားသုံးပါးကို ဒေသနာနည်းပညာအနေနဲ့ ဖြန့်ချိကြည့်မယ်ဆိုရင် အာဟာရသမ္ဗူတာနဲ့ ကမ္ဘာသမ္ဗူတာတို့ကြောင့်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဖြစ်ပြီး အာယုဇ္ဇာဆေးပညာနည်းအရကတော့အတ္တနဲ့ ကမ္မနိဒါန်း နှစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တယ်လို့ မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီအကြောင်းသုံးမျိုးကို လွန်ကျူးကျင့်သုံးဖန်များတဲ့ သူတွေဟာ ပထဝီဓာတ်နဲ့ အာပေါဓာတ်နှစ်ပါး လွန်ကဲပွားများလာ ပြီးတော့ သလိပ်ဒေါသများထူပြောကာ အသွေးအသား အဆီစတဲ့ သရီရဓာတ်တွေနဲ့ ဆီးတွေမှာအချို့ဓာတ်တွေ ပိုမိုများပြားလာပြီး အချို့ဓာတ်များ ရှိသင့်တာထက်ပိုမို များပြားလာမှုကို ဆေးပညာ ဝေါဟာရအရ ဆီးချိုရောဂါလို့ သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆီးချိုရောဂါဟာ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ ဆရာကြီး။

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား များကတော့ -

- ၁။ သလိပ်ဒေါသ ဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါ(၁၀)မျိုး။
 - ၂။ သည်းခြေဒေါသ ဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါ(၆)မျိုး။
 - ၃။ လေဒေါသဦးဆောင်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါ(၄)မျိုး။
- ဆိုပြီးတော့ ကျမ်းဂန်များအဆိုအရ ဆီးချိုမျိုး(၂၀)ရှိပါတယ်။ အမှန်တကယ်လက်တွေ့ကုသမယ့် အခါမှာတော့ ဦးဆောင်တဲ့ ဒေါသကိုကြည့်ပြီး (သို့မဟုတ်) ဦးဆောင်တဲ့ဓာတ်ကိုကြည့်ပြီး ၃မျိုး သာခွဲခြားပြီး ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။
- ဦးဆောင်တဲ့ ဒေါသကို သိနိုင်အောင် ဆီးကိုစစ်ဆေးပုံကတော့ ဆီးကို ဖန်ပုလင်းထဲတွင်ထည့်ပြီး မီးနဲ့ချက်ကြည့်ရင် အဖြူရောင် အနည်အနှစ်များ ကျန်ရှိနေပါက သလိပ်ဒေါသဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီလိုနဲ့မီးနဲ့ချက်ကြည့်လို့ အညိုရောင်ဒါမှမဟုတ် အမည်းရောင်များ နေပါက သည်းခြေဒေါသဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချိုဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဆီးဟာ မီးနဲ့ချက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာရောင်မျှ မကျန်ဘဲ ကုန်သွားခဲ့ရင်တော့ လေဒေါသဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချို ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများလည်းသိပါရစေဆရာကြီး။

- ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာတွေကတော့ -
- ၁။ များသောအားဖြင့် ဖြစ်စမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဝပြုံးနေတတ်ခြင်း။
 - ၂။ ရင်ကျက်လာပါက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြုံလိုက်လာတတ်ခြင်း။
 - ၃။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အသွေးအရောင်မမှန်ခြင်း။
 - ၄။ အသားဓာတ်များပျော့ခြင်း။
 - ၅။ တဖြည်းဖြည်း သွေးအားနည်းလာခြင်း။
 - ၆။ အားအင်ကုန်ခန်းပြီး ပင်ပန်းမောပိုက်ခြင်း။
 - ၇။ နှလုံးသွေးတိုးခြင်း။
 - ၈။ သွေးချိုခြင်း။
 - ၉။ မကြာမကြာ ဖျားခြင်း။
 - ၁၀။ စားသမျှ အာဟာရမဖြစ်ဘဲနေခြင်း။
 - ၁၁။ အမြဲမူးဝေ၍နေတတ်ခြင်း။
 - ၁၂။ ရောဂါရင့်လာပါက အနာဆိုးများပေါက်တတ်ခြင်း။
 - ၁၃။ ပေါက်လာတဲ့အနာရောဂါများ ကျက်ခဲ၊ ပျောက်ခဲခြင်း။
- စတဲ့လက္ခဏာတွေဟာ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆီးချိုရောဂါမှာ ကုသလို့ရတဲ့လက္ခဏာနဲ့ မရတဲ့လက္ခဏာ တို့ကို ဘယ်လိုများ ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ပါသလဲ ဆရာကြီးခင်ဗျား။

- ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကို သတ်မှတ်ပြီးရင် ကုသလို့မရတော့ဘူးလို့ ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါဘူး။ ရောဂါတိုင်းမှာပင် -
- ၁။ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကုသလို့ပျောက်နိုင်တဲ့ သုခသာချရောဂါ။
 - ၂။ ခက်ခက်ခဲခဲကုသမှ ပျောက်နိုင်တဲ့ ကိစ္စသာချရောဂါ။
 - ၃။ ကုသလို့ မပျောက်သော်လည်း အသက်မသေစေနိုင်တဲ့ အသာချရောဂါ။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄။ ကုသလို့လည်းမပျောက်၊ မကြာသောကာလအတွင်းမှာပင် အသက်သေသွားစေနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခယျရောဂါဟူ၍ (၄)မျိုး ခွဲခြား တတ်ရပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဆီးချိုရောဂါတွင်လည်း ကုသလို့ရ၊ မရ သို့မဟုတ်ရင် ပျောက်နိုင်၊ မပျောက်နိုင် ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာတော့ -

- ၁။ သလိပ်ဒေါသဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ပထမ ဆီးချိုရောဂါဟာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ကုသလို့ပျောက်နိုင်တဲ့ သုခသာချရောဂါ မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- ၂။ သည်းခြေဒေါသဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ ဒုတိယဆီးချိုရောဂါ ဟာ ခက်ခက်ခဲခဲကုသမှသာ ပျောက်နိုင်တဲ့ ကိစ္ဆာသာချရောဂါ မျိုးဖြစ်ပါတယ်။
- ၃။ လေဒေါသဦးဆောင်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ တတိယဆီးချိုရောဂါဟာ ကုသလို့မပျောက်သော်လည်း အသက်ကိုမသေစေနိုင်တဲ့ အသာချ ရောဂါမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေကာလ မိဘ ၂ပါးတို့ရဲ့ သွေးမှ ကူးစက်ပါရှိလာတဲ့ ဗီစဒေါသ လို့ခေါ်တဲ့ ဝမ်းတွင်းပါ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဘိုးအဘွားတို့ရဲ့ သွေးမှ ကူးစက်ပါရှိလာတဲ့ ကုလစ လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးဆက်ပါ ဆီးချိုရောဂါများဟာလည်း ကုသလို့မပျောက် အသက်ကို မသေစေနိုင်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါများ ဖြစ်ကြပါတယ်။
- ၄။ ရောဂါသက်ရှည်ခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်များပြားခြင်း၊ အားကုန်ခန်းခြင်း၊ အစာကို လုံးဝခြေဖျက်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာဆိုးများဖြစ်နေရင် ကုသလို့မပျောက်ရုံမျှမက မကြာသော ကာလများမှာပင် အသက်ကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခယျဆီးချို ရောဂါမျိုးလို့ သတ်မှတ်ရပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါဟာ အကုခက်ရောဂါကြီး (၈)မျိုးထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ အတွက် အထူးသတိပြုရစိုက်ပြီး ကုသသင့်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆီးချိုရောဂါကို ဘယ်လိုများကုသသင့်ပါသလဲ ဆရာကြီး။
 ဆီးချိုရောဂါကို ကုသတဲ့အခါမှာ ဆီးယံတွင် ပထဝီဓာတ်နဲ့ အာပေါဓာတ် ၂မျိုးလွန်ကဲများပြားနေတဲ့အတွက် ဆီးချိုရတယ်လို့ သိထားပြီးဖြစ်သောကြောင့် ပထဝီ + အာပေါဓာတ်တို့ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ တကွ အချို့အရသာကိုပါ ခြေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့အခါ အစပ်အရသာများ ကိန်းအောင်းပါရှိတဲ့ ဆေး၊ အစာတွေကို ပေးကျွေးကုသကြရမှာဖြစ် ပါတယ်။

အခါးအရသာထဲမှာ ဝါယောဓာတ်နဲ့ အာကာသဓာတ်တို့ပါရှိပြီး အစပ်အရသာထဲမှာတော့ ဧတဇဓာတ်နဲ့ ဝါယောဓာတ်တို့ပါရှိပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါကိုကုမယ်ဆိုရင် အခါးနဲ့အစပ်ကို လက်လွှတ်ထားလို့မရပါဘူး။

အခါးအမျိုးမျိုးမှာလည်း အသီးခါး၊ အရွက်ခါး၊ အစေ့ခါး၊ အပွင့် ခါး၊ နွယ်ခါး၊ အခေါက်ခါး၊ အမြစ်ခါး၊ ဥခါးဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိကြ တဲ့အနက် အသီးခါး၊ အစေ့ခါး၊ ဥခါးများဟာ ပထဝီသတ္တိ၊ အာပေါ သတ္တိတွေ ပါဝင်နေတဲ့အတွက် ဆီးချိုရောဂါကို အပြီးတိုင်မပျောက် ကင်းစေဘဲ သက်သာရုံမျှသာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ-ကြက်ဟင်းခါး၊ ဖရုံခါး၊ ဘူးခါး၊ နန္ဒင်းခါးစတာတွေဟာ သက်သာရုံမျှသာရရှိနိုင်ပြီး လက်ပံခါး၊ ငုံခါး၊ ခွေးတောက်ခါး၊ ဆင်တုံး မနွယ်ခါး၊ ဆောင်းမေးခါး၊ ခန်းတောက်၊ ပညာလက်၊ ဘုမ္မရာဇာ စတဲ့အခေါက်ခါး၊ အမြစ်ခါး၊ အနွယ်ခါးတွေကသာ ဆီးချိုရောဂါကို အပြီးတိုင် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတူ ပိတ်ချင်း၊ ချင်း၊ ဇီယာ၊ ဖာလာ၊ ကရဝေ၊ သစ်ကြဲပိုး၊ လေးညှင်း စတဲ့ ပရဆေးပစ္စည်းတွေကိုလည်း ခွဲခြားနိုင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဟုတ်တဲ့ဆရာကြီး။ အဲဒီတော့ ဆီးချိုရောဂါကို ကုသရမယ့် ကုထုံးအစဉ်များကိုလည်း သိပါရစေ။
 ဆီးချိုရောဂါကိုကုသတဲ့ ကုထုံးစဉ်ကတော့-

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

- ၁။ ဆီးထဲမှာရှိနေတဲ့ အချိုဓာတ်ကို လုံးဝပျက်တဲ့အထိ ချော့ဖျက်ပေးရမယ်။
 - ၂။ သွေးထဲမှာပါရှိနေတဲ့ အချိုဓာတ်ကိုလည်း လျော့ချပေးရမယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိပြုဖို့က သွေးထဲမှာ မူလကိုယ်က မစုရဆိုတဲ့ အချို့ရယ်ရှိနေတဲ့အတွက် ရှိသင့်တဲ့ အချိုဓာတ်ပမာဏရှိနေရပါမယ်။ ထို့ကြောင့် သွေးထဲကအချိုဓာတ်ကို လုံးဝပျက်စီးသွားအောင် ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ လျော့နည်းအောင်သာ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ ဒီလိုလျော့ချပေးပါက သွေးထဲမှာ အချိုဓာတ်လျော့နည်းသွားတာနဲ့အမျှ ဆီးထဲမှာရှိနေတဲ့ အချိုဓာတ်ဟာလည်း ကျဆင်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။
 - ၃။ ဆီးအချို့ဖျက်၊ သွေးအချို့လျော့ချလိုက်လို့ ပကတိအားကုန်ခန်း မသွားစေရန် အားကိုထိန်းပေးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုချိပြီးမှ တစ်ဖန်အားပြန်တင်ခြင်းနည်းနဲ့ တခြားစီကုသနေမယ်ဆိုရင် အမြစ်ပြတ် မပျောက်စေနိုင်ဘဲ ဆီးချိုသံသရာလည်နေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဆီးချိုရောဂါပျောက်ကင်းတဲ့လက္ခဏာများကို ဆရာကြီးတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုများခွဲခြားစစ်ဆေးပါသလဲခင်ဗျာ။
 ဆီးချိုရောဂါကို ကုသလို့အပြီးတိုင်းအမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်၊ အသွေးအရောင်၊ အရသာဆိုပြီး အခြင်းအရာသုံးမျိုးနဲ့ စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်ပါတယ်။
 အဲသည်တော့-
- ၁။ ဆီး၌ အနံ့အနည်များကင်းပြီး ကြည်လင်ခြင်း (သဏ္ဍာန)။
 - ၂။ ဆီးများ ပျစ်ချွဲမှုမရှိခြင်း (သဏ္ဍာန)။
 - ၃။ ဆီးအရောင်ဖြူခြင်း (ဝဋ္ဋ)။
 - ၄။ ဆီးစပ်ခြင်း၊ ခါးခြင်း၊ ငန့်ခြင်း(ရသ)။
- ဆိုတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာများဟာ ဆီးချိုရောဂါပျောက်ကင်းတဲ့ လက္ခဏာများဖြစ်ပါတယ်။

- ဆီးချိုရောဂါကို မကုသဘဲ နေလို့ဖြစ်စေ၊ ကုသသော်လည်း ဆေးမတွေ့ဘဲ ရင့်ကျက်သွား၍ဖြစ်စေ ဘဝကိုစွန့်ခွဲရန် (သေဖို့ရန်) ရှေ့ပြေးလက္ခဏာခေါ်တဲ့ အရိပ်လက္ခဏာများကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာကြီး။
 အထက်ပါလက္ခဏာများမှာ ဥပက္ခယျလို့ခေါ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါတွင် ဖော်ပြခဲ့သောလက္ခဏာများဖြစ်ကြပါတယ်။ အချုပ်အားဖြင့် ထပ်ပြောရရင် -
- | | |
|---|----------------------|
| ၁။ ရောဂါသက်ရှည်ခြင်း | အစာလည်းဆေး |
| ၂။ ဥပဒ္ဒေါခေါ် နောက်တိုးရောဂါများ ထူပြောခြင်း | ဆေးလည်းအစာ |
| ၃။ အလွန်အမင်း အားကုန်ခန်းခြင်း | ဆိုတဲ့စကားနဲ့အညီ |
| ၄။ ကျင်ငယ်ထဲမှာ သွေး၊ သုက်စတဲ့ သရီရဓာတ်တွေပါရှိခြင်း | ဆေးနဲ့အစာ |
| ၅။ အတွင်းမီး ပါစက ဝမ်းမီးညှိသဖြင့် ဆီးများမယ်၊ ညှိသိပ်ရေကဲ့သို့ အေးမြနေခြင်း။ | သဟဇာတဖြစ်စေဖို့အတွက် |
| တို့ဟာ အရိပ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါတယ်။ | ဆေးမေးပြီးတိုင်း |
| | သင့်မသင့်အစာများကို |
| | ညွှန်ကြားရပြန်ပါတယ်။ |
- ကျွန်တော်ကုသခဲ့တဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ ထိုကဲ့သို့သော လူနာမျိုးကို မတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။
- ဆီးချိုရောဂါရှင်များအတွက် ရောင်ရန်ဆောင်ရန် အစာတွေကိုလည်း ညွှန်ပြပေးပါဦးဆရာကြီး။
 မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုတဲ့စကားနဲ့အညီ ဆေးနဲ့အစာ သဟဇာတဖြစ်စေဖို့အတွက် ဆေးမေးပြီးတိုင်း သင့်မသင့်အစာများကို ညွှန်ကြားရပြန်ပါတယ်။ ကျွမ်းစာများတွင်လည်း ရောဂါတိုင်း ပထာပထာဟာရပူ၍ ဆိုပြထားပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သင့်တဲ့အစားအစာများကတော့ ဂျုံသက်သက်အစားများ၊ ကြော်ကျက်လွယ်သောအစားများ၊ *စက်လံ*ခေါ် ကြည်းကုန်းအရပ်ပျံ၊ နေထိုင်ကျက်စားကြတဲ့ သားကောင်များ၏ အသားနဲ့ပြုတ်ရည်များ၊ ဥပမာ-ဆိတ်၊ ဆတ်၊ သမင်၊ နိုင်၊ ချေ့ စတဲ့ သားကောင်များနဲ့ ကောင်းကင်ပျံပေါင်းသောငှက်တို့ရဲ့အသားများ၊ မုယောဆန်၊ ဆန်လုံးညို၊ ငစိန်ဆန်၊ ဆန်ဟောင်းများ၊ ပဲနောက်၊ ပဲရာစာစတဲ့ နူးညံ့သောပဲများ၊ ခါးတဲ့အရသာရှိတဲ့ အသီးအရွက်များ၊ ဥပမာ-ကြက်ဟင်းခါး၊ ခွေးတောက်၊ ပုံခါး၊ ကြောင်လျှာစတဲ့အစားအစာဟာရတွေဟာ ဆီးချိုရောဂါအတွက် စားသင့်တဲ့အစားအစာဟာရတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါနဲ့ မသင့်တဲ့အစားအစာကတော့ ဖြစ်ကြောင်းနိဒါန်းမှာ ပြဆိုခဲ့တဲ့အစားအစာအပြင် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ဖျစ်၊ မှို၊ ဆူးပုပ်၊ နို့ဆီ၊ ထောပတ်၊ ကြံသကာ၊ ထန်းလျက်၊ ၎င်းတို့နှင့်တွဲဖက်ပြီးအသုံးပြုထားတဲ့ အစားအစာများ၊ အရက်အမျိုးမျိုး၊ အနုပဒေသခေါ်တဲ့ စိမ့်စမ်းထူသော အရင်ညိုနေတဲ့ သားကောင်များ၏အသားများဟာ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ မသင့်တဲ့အတွက် ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။

■ အမျိုးသမီးများနဲ့ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းကိုလည်း သီးခြားသိသင့်တာများရှိရင် သိပါရစေဆရာကြီး။ အမျိုးသမီးများအတွက် ဆီးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး သီးခြားဖော်ပြထားတဲ့အချက်ရှိပါတယ်။ သွေးလယ်အမျိုးသမီးများဟာ လစဉ် ဓမ္မတာသွေးမှန်မှန်လာနေမည်ဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ရင်တောင် ရာခိုင်နှုန်းအတော့်ကိုနည်းပါတယ်။



ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ခေတ်ပေါ်နည်းများနဲ့ ပြုပြင်ထားလို့ ဖြစ်စေ၊ ရောဂါကြောင့် ဖြစ်စေ၊ လစဉ် ဓမ္မတာမှန်မှန်မလာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးကြီးများ၌သာ ဆီးချိုရောဂါဟာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြဆိုထားပါတယ်။

အခုပြောပြနေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းဟာ ကျွန်တော့်ဘဝ သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွေ့ရှိခဲ့သမျှ၊ ကျွန်တော်လက်လှမ်းမီသမျှ ကျမ်းဂန်များနဲ့လည်း လေ့လာစေဘဲ ကျမ်းဆိုနဲ့ ကိုယ်တွေ့နှစ်မျိုးတို့ ပေါင်းစပ်လို့ ရရှိသည်များကို တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် စိုးရွံ့နေကြတဲ့ အများပြည်သူများအတွက် မေတ္တာစေတနာရှေ့ထားပြီး ပြောဆိုညွှန်ပြလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာကြီးခင်ဗျား။ အခုလို ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် စေတနာ၊ မေတ္တာရှေ့ထားပြီး ပြောဆိုညွှန်ကြားပေးတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဖီဝတမဂ္ဂစင်းမှ ဆရာကြီးကို အထူးပဲကျေးဇူးတင်ဂါရဝပြုပါတယ်ခင်ဗျား။

ဆရာကြီးဟာဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ စာအုပ်ငယ်လေးကို ရိုက်ပြီးတော့ အများပြည်သူများကို ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း လက်ဆင့်ကမ်း ပညာပေးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီထက်သိရှိလိုကြရင်တော့ ဆရာကြီးထံ သွားရောက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါကြောင်း။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ဖီဝတမဂ္ဂစင်း။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေးစမ်းပညာကို
တကယ်ကျမ်းကျမ်းကျင့်ကျင့်
တတ်ပြီဆိုရင်
ရောဂါရှာဖွေကုသတဲ့နေရာမှာ
အများကြီး
အထောက်အကူပြုပါတယ်။



အခန်း(၇)

သွေးစမ်းပညာ

ဆရာကြီးဦးဇော်ထွန်းပြောပြသည်။

- တိုင်းရင်းသွေးစမ်းပညာနဲ့ လူနာတွေကြား ဆရာကြီးရဲ့အတွေ့အကြုံလေးတွေကို သိပါရစေ။
သွေးစမ်းပညာဟာ အလွန်နက်နဲခက်ခဲပါတယ်။ ဒီပညာကို ကျွမ်းကျင်အောင်တတ်ရင်လည်း ရောဂါရှာဖွေဆုံးဖြတ်တဲ့အခါများမှာ အင်မတန်မှန်ကန်မှုတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော် ဆီရောက်လာကြတဲ့လူနာတွေကို သွေးစမ်းပြီး သူတို့ရဲ့ကိုယ်တွင်းက ရောဂါတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောပြတဲ့အခါမှာ လူနာတွေ၊ လူနာရှင်တွေဟာ အံ့ဩနေကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် သွေးစမ်းပြီး မပြောခင်တည်းက ဝေဒနာရှင်တွေဟာ ခေတ်မီ ကိရိယာတွေနဲ့ စမ်းသပ်လာကြသူတွေဆိုတော့ ဝေဒနာရှင်တွေက ဆရာကြီးပြောတာနဲ့ ခေတ်မီကိရိယာတွေက ဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်တာနဲ့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

တစ်လပ်ကည်းပဲဆရာကြီးဆိုပြီး ပြောကြပါတယ်။ အဲဒီလို ခေတ်ပီ ကိရိယာတွေနဲ့ စမ်းသပ်လို့ တွေ့ရှိချက်နဲ့ဆပ်တူနေအောင် မြန်စရာမဟုတ်။ စမ်းညှာနဲ့ ကျွန်တော်ရှာဖွေပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

ခေတ်ပီကိရိယာတွေနဲ့ စမ်းသပ်မှုမပြုရသေးတဲ့ သူတွေဆိုလည်း ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ပြောတာမယ့်လို့ရိုရင် ခင်ဗျားတို့ ခေတ်ပီ ကိရိယာတွေနဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ပါဦးလို့ ခိုင်းလိုက်တော့ သွားရောက် စစ်ဆေးကြည့်ကြတဲ့အခါများမှာ ကျွန်တော့်ဆုံးဖြတ်ချက် နဲ့ တူညီနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါဟာ တစ်ယောက်တလေ တိုက်ဆိုင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ၉၀/၉၅ရာခိုင်နှုန်းလောက်ထိ တူညီမှန်ကန်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါတွေဟာ တိုင်းရင်းသွေးစမ်းပညာ ရပ်ရဲ့ နက်နဲကောင်းမွန်မှုတွေကြောင့် ပါပဲ။



လူနာတွေအနေနဲ့ ပြောချင်ရာတွေ ပြောပါစေ။ ကျွန်တော်ကတော့ သွေးစမ်းပညာနဲ့ စမ်းသပ်ရှာဖွေလို့ ရတာကိုပဲ အတည်ယူကုသပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သွေးစမ်း ပညာကိုဘာကယ်ကြွမ်းကြွမ်းကွင်းကွင်း

တတ်ပြီဆိုရင် ရောဂါရှာဖွေကုသတဲ့နေရာမှာ အများကြီးအထောက်အကူပြုပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ သွေးစမ်းပညာကို မဖြစ်မနေတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

- အခုခေတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ သွေးစမ်းပညာရပ်ကို လေ့လာမှု နည်းနေသလားလို့။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာကြီးရဲ့ အမြင်လေး သိပါရစေ။
အဲဒါက ဒီလိုရှိတယ်ဗျ။ သူတို့ဆင်နေတာက မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး ပညာဟာ ဆေးပြီးတိုလောက်နဲ့တင် လုံလောက်ပြီလို့ လွယ်လွယ်လေး

တင်နေကြတာကိုဗျ။ တယ်... ဒီလိုနဲ့ မြန်မာတိုင်းရင်း ဆေးပညာဟာ တတ်မလဲ။ ဒီစုနစ်ရက်လောက်နဲ့တော့ အထက်မှာကျွန်တော် ပြောခဲ့တဲ့ ဆရာတွေဆင်ခြင်ရမယ့် သင်ပေးကိုတောင် ကုန်စင်အောင် သင်လို့ မကုန်ဘူး။ မတတ်ဘူး။

ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေရဲ့ အတ္တကြီး မှု၊ ကိုယ်ကျိုးရှာမှု၊ တပည့်များများရအောင် စည်းရုံးမှုတွေကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်နဲ့အတူ သွေးစမ်းပညာရပ်ကြီးလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တိမ်ကောလာတာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က တကယ်တတ်တဲ့ ဆရာတွေထဲကျတော့ လည်း ပညာသင်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ မသင်နိုင်ကြတော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဆီမှာဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ အတော်အတန်လူလာပြီး မသင်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ စနစ်ဓယားနဲ့ သွားနေတာဆိုတော့ လာပြီးမသင်ရဲကြဘူး။ ကျွန်တော်ဆို ဆရာကြီး ဦးအုန်းရွှေထံမှာ အနှစ် ၂၀ကျော် ပညာသင် ခဲ့ရတယ်။ ယနေ့ ဆရာတွေအနေနဲ့ ကျွန်တော့်ဆီမှာ ၂လလောက်ပညာလာ သင်ပါဆို ဘယ်သူသင်နိုင်မလဲ။ ဒီလို မသင်နိုင်ကြတဲ့အတွက် မြန်မာ့သွေးစမ်း ပညာဟာ ဘယ်မှာတတ်ကြတော့မလဲ။

ဒါတွေဟာ ဆရာတွေရဲ့ အလွယ် ကြိုက်မှု၊ တပည့်တွေရဲ့သက်တမ်းတိုနဲ့ ဆရာဖြစ်ချင်မှုတွေကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ပညာ ရပ်တွေ တတ်သိနားလည်တဲ့ဆရာတွေ ကျွန်တော်တို့ ဆေးလောကထဲမှာ နည်းပါး နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလုပ်ပြီး (၇)ရက်လောက်နဲ့ ဆရာဖြစ်မလဲ။ ဆရာတော့ မဖြစ်ဘူး။ လူသတ်သမားပဲဖြစ်မယ်။ အဲဒီလိုအကြောင်းတွေကြောင့် သွေးစမ်းပညာဘက်ကို လေ့လာတဲ့သူနည်းလာတယ်။ သင်ပေးမယ့်

သွေးစမ်းပညာအပေါ် လေ့လာမှု၊ သင်ပြမှုတွေ လျော့နည်းလာခြင်းဟာ ဆရာတပည့် နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ အပြစ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆရာတွေအားနည်းလာတယ်။ ဒီတော့ သွေးစမ်းပညာအပေါ်လှေလာစွာ သင်ပြမှုတွေ လေ့ကျင့်နည်းလာခြင်းဟာ ဆရာတပည့် နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ အဖြစ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က မိမိတို့သွေးစမ်းပညာကို အဓိကထားဘဲ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကိရိယာတို့၊ များကြပ်တို့ကို ဦးစားပိုပေးနေကြခြင်းကြောင့် သွေးစမ်းပညာရပ်အပေါ် အားနည်းသွားတာလည်း ပါပါတယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ သွေးရဲ့ဖိအားအချိန်အတွယ်ကိုသာ ဖော်ပြနိုင်ပြီး လေကြောင့်သွေးတိုးနှုန်း မြင့်နေတာလား၊ သည်းခြေကြောင့်လား၊ သလိပ်ကြောင့်လား၊ ဒွေးဝန်းကြောင့်လား၊ သန့်ပါတ်ကြောင့်လားဆိုတဲ့အဖြေကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီအဖြေကို ပေးနိုင်တာ သွေးစမ်းပညာရပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အထောက်အကူပြုပစ္စည်းတွေကို ကျွန်တော်လည်း လိုအပ်ရင် သုံးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးစမ်းပညာနဲ့ သွေးကိုအရင်စမ်းသပ်ပါ



တယ်။ ဒီလိုသွေးစမ်းလို့ ဓာတ်လိမ် ဓာတ်ရွပ်ဖြစ်ပြီး သံသယဖြစ်နေကြတဲ့ သူကျမှပဲ ကျွန်တော်သားဆရာဝန်ကို ခေါ်ပြီး တိုင်းခိုင်းပါတယ်။ အဲဒီလို သံသယဖြစ်နေမှသာ ရုံးဖန်ရုံခါ သုံးပါတယ်။ ဒီအထောက်အကူပစ္စည်းတွေကို ပင်မအဖြစ်မသုံးပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ သွေးစမ်းပညာကိုပဲ ပင်မအဖြစ်အသုံးပြု

ပါတယ်။ အမှန်က ကျွန်တော် တို့အနေနဲ့ အဲဒီလိုပဲဖြစ်သင့်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆမိပါတယ်။

■ ဆရာကြီးဟာ မြန်မာ့ဆေးပညာနဲ့ နှလုံးရောဂါကုထုံးကျမ်းစာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ ၂ဘာသာနဲ့ ထုတ်ဝေထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ခုခေတ်မှာ အဖြစ်များနေတဲ့နှလုံးရောဂါဟာ ဘယ်နှစ်မျိုးလောက်များရှိပါသလဲ ခင်ဗျား။

နှလုံးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဖြစ်များနေတာတွေကို ဝေါဟာရအရ ပြောရရင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးရောင်တဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးကြီးတဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောအဆီပိတ်တဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးကျုံ့တဲ့ရောဂါ၊ နောက်တစ်ခါနှလုံးအားနည်းတဲ့ရောဂါ၊ ဒီရောဂါဟာဆိုရင် နှလုံးကြက်သားတွေ အားနည်းလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်သို့ သွေးကို လုံလောက်စွာ မဖြန့်ဖြူးနိုင်ဘူး။ ဒီလို သွေးကိုလုံလောက်စွာမဖြန့်ဖြူးနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေမှာ အောက်စီဂျင်ငတ်နေတာပေါ့။ ဒီလိုအောက်ဆီဂျင်ပြတ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အသားတွေဟာ ပြာနမ်းလာတတ်တယ်။ သတိမေ့သွားတတ်တယ်။

**နှလုံးရောဂါက
နေပြီးတော့
လေဆက်နာရောဂါ
ဖြစ်သွားတာလည်း
ရှိတယ်။
လေဆက်နာကြောင့်
နှလုံးရောဂါဖြစ်တာလည်း
ရှိတယ်။**

ကျွန်တို့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတယ်။ ကျွယ်တယ်ဆိုတဲ့ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ကျွန်တော်ထုတ်ဝေထားတဲ့ကျမ်းစာအုပ်ထဲမှာ အပြည့်အစုံဖော်ပြထားပါတယ်။

နောက်တစ်ခု လေးဖက်နာနဲ့တဲ့နှလုံးရောဂါ၊ ဒီရောဂါကလည်း အတွေ့များတဲ့နှလုံးရောဂါပါပဲ။ ဒီရောဂါဟာ နှလုံးရောဂါကနေပြီးတော့ လေးဖက်နာရောဂါဖြစ်သွားတာလည်းရှိတယ်။ လေးဖက်နာကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်တာလည်းရှိတယ်။ ဒါတွေဟာ အခုခေတ်မှာ အဖြစ်များနေတဲ့ နှလုံးရောဂါတွေပါပဲ။

ဒီရောဂါတွေကို ကျွန်တော်တို့ဆေးပညာအရ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတွေနဲ့ ကျွန်တော်ပြောနေရင် အရှည်ကြီးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားတို့မဂ္ဂဇင်းကလည်း အများပြည်သူတွေဖတ်မယ့်မဂ္ဂဇင်းဆိုတော့ အများအားလည်အောင် လောကဝေါဟာရနဲ့ပဲ ပြောလိုက်တာဖြစ်တယ်။ ပညာစကားတွေနဲ့ပြောရင် ပြည်သူတွေ များစွာကုန်မှာစိုးလို့ပါ။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေး တိုးတက်မှုနှေးနှေးတာ ကလည်း ဒီအကြောင်းတစ်ကြောင်း ပါတယ်။ ဆရာတွေက ပထဝီ အာပေါ မပါရင် စကားမပြောတတ်ကြဘူး။ ဒါကိုကျွန်တော်တို့ ဆရာတွေ ဘက်က ပထဝီ အာပေါအကြောင်းပဲ ပြောနေ

ကြတဲ့အတွက် ပြည်သူတွေ သိသင့်သိထိုက်သလောက်မသိကြဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါဟာတိုင်းရင်း ဆေးပညာရဲ့တိုးတက်မှု နှေးစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ကြောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ပြည်သူလူထုထဲရောက်အောင် မပို့နိုင်တဲ့ ဆရာတွေရဲ့အားနည်းချက်၊ ပျော့ကွက်တွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဆရာကြီး ဦးအုန်းရွှေဆိုရင် သဘာဝသိပ္ပံဆရာကြီး ပါပဲ။ ဆရာကြီးဟာဆိုရင် ဘယ်တော့မှပထဝီ၊ အာပေါမပြောဘူး။ လောကဝေါဟာရကိုပဲပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း ဆရာကြီး ရဲ့တပည့်ဆိုတော့ လောကဝေါဟာရကိုပဲပြောတယ်။ သုံးတယ်။ဒါ ပေမယ့် ဆရာအချင်းချင်း တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်း ပထဝီ၊ အာပေါအကြောင်းပြောချင်တယ်။ ဆွေးနွေးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်ဆရာမဆိုလာခဲ့ကြပါလို့ ဖိတ်ခေါ်ချင်ပါတယ်။

■ ဒီလို လူနာတွေကို နားလည်နိုင်တဲ့ ဝေါဟာရတွေနဲ့ ပြောဆို ဖြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း သိပါရစေ ဆရာကြီး။

လူတွေနားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောပြရှင်းပြတဲ့အတွက် လူနာဟာ မိမိရောဂါအတွက်သဘောပေါက်ပြီး ကျေနပ်မှုတွေရရှိ သွားပါတယ်။ ဒီလိုလူနာစိတ်ထဲကျေနပ်သွားရင် ရောဂါ၂၅ရာခိုင်နှုန်း သက်သာစေပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆရာကနားလည်အောင် ရှင်းပြလိုက်တဲ့အခါ မိမိရောဂါအတွက် ဟုတ်ပြီ ဆရာပြောတာနဲ့

ငါဖြစ်တာနဲ့ တစ်ထပ်တည်းပဲ၊ ဒီလိုဆိုရင်ငါရောဂါဟာ မပျောက်တော့ မှာပဲလို့ ယုံကြည်မှုသည် ရောဂါကို ၂၅ရာခိုင်နှုန်း သက်သာစေ ပါတယ်။ ဒါဟာ ရောဂါပျောက်ကြောင်း သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးထဲက စိတ္တတ္ထသမုဋ္ဌာန်ကြောင့် သက်သာသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

နောက် လူနာကို ပုတီးလေးဘာလေး စိပ်ခိုင်းလိုက်၊ ဆွမ်း အစ ရှိတဲ့ အလှူလေးတစ်ခုခု လှူခိုင်းလိုက်၊ ဘုရားကိုနေ့စဉ်ရှိခိုးခိုင်း လိုက်၊ ဒီလို ကျွန်တော်တို့က ကံကိုမတ်ပေး မြင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကမ္မသမုဋ္ဌာန် အရ ၂၅ရာခိုင်နှုန်းထပ်ပြီး သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့သူနဲ့ မျှတမယ့်နေရာထိုင်ခင်း၊ ရာသီဥတုလေးညွှန်ကြား ပေးလိုက်ရင် ဥတုသမုဋ္ဌာန်အရ ၂၅ရာခိုင်နှုန်း သက်သာလာပါလိမ့် မယ်။ ဒီတော့ ဆေးမကုသေးဘဲ ရောဂါဟာ ၇၅ရာခိုင်နှုန်းသက်သာ နေပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဆေးနဲ့အာဟာရဟာ ၂၅ရာခိုင်နှုန်းပဲရှိတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေး ပညာအရရောဂါပျောက်ခြင်းက (၄)ပါးရှိတဲ့အတွက် ဒီ(၄)ပါးညီညွတ်မျှတရင် ရောဂါဟာ ပျောက် ကင်းမှု မြန်ဆန်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုခေတ်က အချို့ဆရာတွေအနေနဲ့ ရောဂါပျောက် ကြောင်း(၄)ပါးကို ရောဂါရောက်ကြောင်းလို့ ထင်နေကြတယ်။ ပြောနေကြတယ်။ အမှန်ကရောဂါရောက်ကြောင်းက စပါးရှိတယ်။ ရောဂါပျောက်ကြောင်းက ၄ပါးရှိတယ်။ ဒါကိုဆရာတွေအနေနဲ့ ရောဂါ ရောက်ကြောင်းနဲ့ ရောဂါပျောက်ကြောင်းကို မခွဲခြားတတ်ဘူး။

■ ဟုတ်တဲ့ဆရာကြီး။ ရောဂါပျောက်ကြောင်း(၄)ပါးကတော့ သိရ ပါပြီ။ တစ်ဆက်တည်းရောဂါရောက်ကြောင်း (၈)ပါးကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦး စင်ဗျား။

ရောဂါကိုဖြစ်စေ၊ ရောက်စေတဲ့အကြောင်း စပါးဟာဘာတွေ လဲဆိုတော့ -

- ၁။ ပိတ္တသမုဋ္ဌာန် = သည်းခြေကြောင့် ရောဂါရခြင်း။
- ၂။ သေမှသမုဋ္ဌာန် = သလိပ်ခေါသကြောင့် ရောဂါရခြင်း။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

- ၃။ ဝါတသမုဋ္ဌာန = လေဒေါသကြောင့် ရောဂါရခြင်း။
- ၄။ သန္နိပါတိက သမုဋ္ဌာန = တြိဆါသကြောင့်ရောဂါရခြင်း။
- ၅။ ဥတုပရိမှာမစ သမုဋ္ဌာန = ဖောက်ပြန်သောဥတုကြောင့် ရောဂါရခြင်း။
- ၆။ ဝိသမပရိဟာရစသမုဋ္ဌာန = မိမိကိုယ်ကိုမတန်မရာ မထိမဲ့မြင် ပြုကျင့်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းစတဲ့ ဖောက်ပြန်သော ကျင့်သုံးမှုကြောင့် ရောဂါရခြင်း။
- ၇။ ဩပက္ကမိကသမုဋ္ဌာန = သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လပယောဂ ကြောင့် ရောဂါရခြင်း။
- ၈။ ကမ္မဝိပါကစသမုဋ္ဌာန = ရှေးကံ၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် ရောဂါရခြင်းများဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ဒီ(၈)ပါးဟာ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့အကြောင်းများ ဖြစ်ပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးဟာ ရောဂါကိုပျောက်စေတဲ့ အကြောင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ဆရာတွေခွဲခြားသိဖို့ လိုပါတယ်။

■ နှလုံးရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ဘယ်လိုများ ဆရာကြီးတို့ ကုသကြပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့မှာတော့ နှလုံးရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ အပြည့်အစုံရှိပါတယ်။ နှလုံးရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်အောင် ကုသဖို့ဆိုတာကလည်း အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့ ပါဏဝမ်းမီးကို မပြုပြင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်နှလုံးရောဂါမှ အမြစ်ပြတ်မပျောက်နိုင်ပါဘူး။ ဒီပါဏဝမ်းမီးကို မပြုမပြင်ဘဲကုသကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်ဆရာတွေပဲကုကု နှလုံးရောဂါဟာ အမြစ်ပြတ်မပျောက်နိုင်ပါဘူး။

အခုကျွန်တော်တို့ကုသနေတဲ့ စနစ်ကတော့ ပထမနှလုံးရောဂါ သက်သာအောင်ကုတယ်။ ဒုတိယပျောက်ကင်းအောင်ကုတယ်။ ဒီလို ပျောက်ပြီးမှ အမြစ်ပြတ်ဆေးအမြစ် ဝမ်းမီးပြုပြင်တဲ့ဆေးကို မဖြစ်

မနေပေးကျွေးပြီး ကုသလိုက်တဲ့အခါမှာ နှလုံးရောဂါဟာပြန်လည် ခေါင်းမထောင်နိုင်တော့ပါဘူး။

■ နှလုံးရောဂါအတွက် အဓိကသိထားသင့်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချက် တွေလည်းသိပါရစေ ဆရာကြီး။

အရေးကြီးတာကတော့ အစားအသောက်တွေအရေးကြီးတယ်။ အနေအတိုင်တွေအရေးကြီးတယ်။ စိတ်တွေအရေးကြီးတယ်ပေါ့။ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်လို့အအေးတစ်ဖက်သတ်လွန်တဲ့ အစားအသောက်တွေ စားသောက်ဖန်များတဲ့သူတွေဟာ မနှစ်ဝမ်းမီးနဲ့ယှဉ်ပြီး နှလုံးသွေးကြောပိတ်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်



မယ်။ နှလုံးအဆီများတဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်မယ်။ ဒီတော့မနှစ်ဝမ်းမီးကိုဖြစ်စေတဲ့ အစာတွေဟာ ဘာတွေလည်းဆိုတော့ အေးတဲ့အစာဖြစ်တဲ့ဝက်သား၊ တိရစ္ဆာန်က ဥတဲ့ ဥတွေဟာ ပထဝီစာတွေဖြစ်တယ်။ ထို့အတူ မြေကြီးကဥတဲ့ ဥတွေလည်း ပထဝီစာတွေများတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီဥ၊ ချင်းစတာတွေကလွဲရင် တော်တော်များများဟာ ပထဝီစာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်နီထွက်ပစ္စည်း အားလုံးဟာ ပထဝီစာတွေချည်းပဲ။ အဲဒါတွေကို လွန်ကဲစွာစားကြ သူတွေဟာ စောစောကပြောတဲ့ အအေးလွန်နှလုံး ရောဂါတွေဖြစ်စေ ပါတယ်။

ထို့အတူပဲ တစ်ဖက်လွန်တိကွအစာဆိုတာရှိတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ ငရုတ်သီးမျိုးနဲ့၊ ချင်းတို့၊ ဖျစ်တို့၊ မှိုတို့၊ တည်းသီးတို့၊ လက်လုပ်ချဉ်တို့၊ ဆူးပုပ်ရွက်တို့၊ ငါးပိစတဲ့ အငန်စူးစူးစတာတွေဟာ တစ်ဖက်လွန်တိကွအစာတွေဖြစ်လေတော့ ဒီအစာတွေကိုလွန်မင်းစွာ စားသောက်ကြရင် တိကွဝမ်းမီးနဲ့ယှဉ်ပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတဲ့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ရောဂါတွေဖြစ်ပေါ်ပေါက်စေနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးရောင်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်ပေါ်ပေါက်စေနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးကျွတ်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်ပေါ်ပေါက်စေနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်အပူကြောင့်လည်းရောဂါဖြစ်ပေါ်တယ်။ အပူအအေး၊ ဖြိုပြဲပြီးတော့လည်း ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့အအေးစားအစားများတဲ့သူ၊ အေးတဲ့နေရာအနေများတဲ့သူတွေဟာ အအေးအကြောင်း စိတ်ရောဂါတွေဖြစ်ပေါ်တယ်။ အပူစား၊ အအေးစားတွေကို နှုတ်စားစားသောက်ကြတဲ့သူ၊ ပူလိုက်၊ အေးလိုက်စတဲ့နေရာတွေမှာ နေတဲ့ သူတွေဟာ အပူအအေးဖြိုင်ခြင်းကြောင့်ရောဂါရစေပါတယ်။

ရောဂါတိုင်းဟာ ဒီ(၃)မျိုးပဲရှိပါတယ်။ ဒါကမြန်မာလိုပြောတာပါ။ အာယုဗ္ဗဒဆေးပညာလိုပြောရင် သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ ဒါအအေးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ ဒါအပူအအေး ဖြိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါလို့ ဆိုကြပါတယ်။



ဒေသနာအရ ပြောရရင် ပထမီ အာပေါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ တေဇော၊ ဝါယောကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ ဝါယော အာကာသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါဆိုပြီး ပဲရှိတယ်။ ဒီပြင်မရှိဘူး။

ဒီတော့ နှလုံးရောဂါအတွက်အရေးကြီးတာကတော့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ဟာတွေကို လိုက်နာရမယ်။ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ စိတ်ကိုချမ်းသာအောင်ထားရမယ်။ အာဟာရတွေကို မနွဲ့၊ တိကျ၊ ဒီသမ မဖြစ်အောင် စားသောက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ နှလုံးရောဂါအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။

- နှလုံးရောဂါကြောင့်နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆင့်ပွားရောဂါတွေကိုလည်း သိပါရစေ ဆရာကြီး။
- နှလုံးရောဂါကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေကတော့ လေးဖက်နာရောဂါ၊ ရုတ်တရက်နှလုံးသွေးကြောပိတ်ပြီး

လေရင်ရွံ့သတိမေ့တဲ့ရောဂါ၊ ဒီဇက်ပြင်းထန်လာရင် ရုတ်တရက် အသက်ရှူရပ်သွားပြီး သေနိုင်တဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပေါက်ကွဲတဲ့ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်း၊ သွက်ချာဝါဒရောဂါတွေကို ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့နှလုံးရောဂါအပါအဝင် မည်သည့်ရောဂါကိုမဆိုကုသကြတဲ့ဆရာတွေအနေနဲ့ ပင်မရောဂါကြောင့်နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆင့်ပွားရောဂါတွေကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးချက်ချတဲ့အခါမှာ ကုသရေးဆေးချက်၊ ကာကွယ်ရေးဆေးချက် ဆိုပြီးတော့ ရောဂါတိုင်းမှာပေးကျွေးကုသရပါမယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အဲဒီလိုပဲ တစ်နေ့တာရဲ့ပေးတဲ့ဆေး (၅)ချက်ထဲမှာ (၃)ချက်က ပင်မရောဂါအတွက် ကုသရေးဆေးချက်ဖြစ်တယ်။ နှစ်ချက်က နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးမယ့် ကာကွယ်ရေးဆေးချက်အဖြစ် ဆိုပြီးတော့ ပေးကျွေး၍ကုသပေးလျက် ရှိပါတယ်။

- နှလုံးရောဂါကို မဖြစ်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း တစ်ဆက်တည်း ညွှန်ကြားပေးပါဦး ဆရာကြီး။

ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့ ကျွန်တော် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ရှောင်ကြဉ်သွားကြဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုရှောင်ကြဉ်သွားကြလို့ ရှိရင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါကြောင့် မနွဲ့စာတွေ မစားရဘူး။ တိက္ခာတွေ မစားရဘူး။ စိတ်ကိုချမ်းသာအောင်ထားကြမယ်ဆိုရင် နှလုံးရောဂါကို အလိုလို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ မိမိဝမ်းမီးနဲ့ ဖွဲ့တတဲ့ အစာကိုသာ စားပါ။ မိမိဝမ်းမီးက တစ်ပန်းကန်ပြားတလောက်သာချက်ထုတ်နိုင် တာကိုမိမိတို့အနေနဲ့က သုံးပန်းကန်စာလောက် စားသောက်ကြတဲ့အခါ ဝမ်းမီးဟာ ဇွမ်းအားကျဆင်းလာပြီး

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အစာကိုမကြံကျွတ်အောင် မချက်နိုင်တော့တဲ့အတွက် ရောဂါကို ရစေပါတယ်။ နောက်မိမိဝမ်းမီးက တစ်ပန်းကန်ပြားစာလောက် ချက်ထုတ်နိုင်စွမ်းအားရှိတာကို မိမိတို့အနေနဲ့ တစ်ပန်းကန်ရဲ့ တစ်ဝက်လောက်သာ လျော့စားကြမယ်ဆိုရင် ဝမ်းမီးအာသာ မဖြေ ဘဲနဲ့ ပိုမိုတောက်လောင်လာပြီး ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဆီတော့ မိမိတို့ ဝမ်းမီးနဲ့ သင့်တင့်မျှတအောင် စားသောက် ကြခြင်းကလည်း နှလုံးရောဂါကို မဖြစ်ခင်ကတည်းက ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။

■ ဆရာကြီးဆေးခန်းမှာ အထူးပြုကုသပေးနေတဲ့ ရောဂါတွေကို လည်း သိခွင့်ပေးပါဦး ဆရာကြီး။

ကျွန်တော်အများဆုံးကုသပေးနေတာကတော့ အစာအိမ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ မီးယပ် ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ သူငယ်နာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ပန်းနာ(တီဘီ)ရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။

■ ဆရာတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ လူတစ်ယောက်ကို ကျန်းမာ တယ်၊ မကျန်းမာဘူးဆိုတာကို ဘယ်လိုများဆုံးဖြတ်ကြပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့ဆေးပညာအရ လူတစ်ယောက်ကျန်းမာတယ် မကျန်းမာဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို “ရောဂါတု ဒေါသဝေသမ္မ၊ ဒေါသဗျ မရောဂတာ” ဆိုတဲ့ အချက်ကိုထောက်ပြီး သိနိုင်ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုခွဲခြားနိုင်သလဲဆိုရင် ဒေါသဝေသမ္မ၊ ဒေါသ(၃)ပါးတို့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မညီညွတ်ဖြစ်နေခြင်းသည် ရောဂါတုရောဂါလိုပဲ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါသ(၃)ပါး မညီညွတ်ဖောက်ပြန် နေရင် သူ့ကိုမကျန်းမာတဲ့သူ၊ ရောဂါရှိတဲ့သူလို့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

ဒေါသသာဗျ၊ ဒေါသ(၃)ပါးတို့သည် အချင်းချင်းညီညွတ်ပြီး သဟဇာတဖြစ်နေခြင်းသည် မရောဂတာ၊ ကျန်းမာတဲ့သူ၊ ရောဂါ မရှိတဲ့ သူရဲ့လက္ခဏာပဲလို့ တိုက်ရိုက်ဆိုထားတာရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့်ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ လူတစ်ယောက် ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒေါသ(၃)ပါး ညီညွတ်မှုကနေရင် ကျန်းမာတယ် လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဒေါသ(၃)ပါး မညီညွတ်ဖောက်ပြန်နေရင် မကျန်းမာ တဲ့သူလို့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဒေါသ(၃)ပါးဖောက်ပြန်တယ် မဖောက်ပြန်ဘူးဆိုတာကို သိအောင်ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးစမ်းပညာ နဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်အဖြေရှာရပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဆီ လာရောက်ကုသခံကြတဲ့ လူနာတွေဟာ အခြား မှာ နည်းမျိုးစုံနဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်တော့ ရောဂါမရှိဘူးလို့ ပြောတယ် ဆရာကြီး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ကတော့ နေလို့တိုင်လို့၊ စားလို့သောက်လို့၊ အိပ်လို့မကောင်းတာကတော့ အမှန်ဖြစ်နေပါတယ်လို့ ပြောလာကြတဲ့ လူနာတွေကို ကျွန်တော် သွေးစမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်လက်မှတ်လာပြီး ရောဂါက တွေ့နေရပါတယ်။ ဒီအခါမှာလည်း ခင်ဗျားတို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေး ခဲ့တာတွေကတော့ ရောဂါမရှိဘူးဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်ကတော့ ရောဂါတွေ့နေပြီဆိုပြီး ပြောဆိုဆုံးဖြတ် ကုသပေးရတာတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးလောက ဆတက်ထမ်းပိုး တိုးတက်စေရေးအတွက် စကားလက်ဆောင် ဘာများပြောချင် ပါသေးသလဲ ဆရာကြီး။

တိုင်းရင်းဆေးလောက တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ ကတော့ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ ပညာစစ်၊ ပညာမှန်တွေကိုရအောင် သင်ကြားကြဖို့လိုပါမယ်။ ပညာစစ်ပညာ မှန်တွေရထားတဲ့ ဆရာတွေကလည်းပဲ ပြည်သူလူထုအပေါ်မှာ ဗြဟ္မစိုရ် တရားလက်ကိုင်ထားပြီး ဆေးကုကြဖို့လိုမယ်။ မျောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ် ယောက်ကူညီရိုင်းပင်းပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးရဲ့ အမှန်တရား တွေကို အမှန်တရားအတိုင်း ဖော်ထုတ်ရမယ်။ ဒီလိုအမှန်တရားကို

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၄

ဆရာကြီးဦးညွှန်လှိုင်

ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသလို မိမိတို့ရဲ့ အမှားတရားတွေကိုလည်း ဖော်ထုတ်ရဲရမယ်။

ယနေ့ တိုင်းရင်းဆေးကို အကြောင်းပြုပြီး(တ-ဆ မရှိဘဲနဲ့) လုပ်စားနေကြတဲ့သူတွေရှိတယ်။ ဒီလူတွေကိုလည်း ကျွန်တော်တို့က ဖော်ထုတ်ရဲရမယ်။ အလားတူပဲတိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ အမှန်တကယ် တိုင်းပြည်နဲ့လူမျိုးကို အကျိုးပြုနေတဲ့ဆရာတွေလည်း အများကြီး ရှိတယ်။ ဒီ ဆရာတွေကိုလည်း ကျွန်တော်တို့က ဖော်ထုတ်ပေးရဲရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာအချင်းချင်းလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မေတ္တာတွေထားကြပြီး စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိရမယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ခင်ဗျားတို့လို မဂ္ဂဇင်းတွေအနေနဲ့လည်း တိုင်းရင်းဆေးကို အခုလို အရေးတယူ အပင်ပန်းခံပြီး တစ်ခန်းတစ်ကဏ္ဍအဖြစ် ဖော်ထုတ်ပေးနေတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သို့သော်လည်းပဲ တကယ့်တကယ် ပြည်သူလူထုကိုအကျိုးပြုနေတဲ့ စစ်မှန်တဲ့(တ-ဆ)ရ ဆရာတွေကိုသာ ဖော်ထုတ်ပေးကြပါ။ ဆရာတု၊ ဆရာယောင်တွေကို မဖော်ထုတ်ကြပါနဲ့လို့ ပြောလိုက်ပါရစေ။

■ ဟုတ်ကဲ့...အခုလိုတိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေကို ညွှန်ကြားဖြန့်ဖြူးပေးသော ဆရာကြီးကို ကျွန်တော်တို့အိဝက မဂ္ဂဇင်းမှ အထူးပဲကျေးဇူးတင်ဂါရဝပြုပါတယ်ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ စီဝကမဂ္ဂဇင်း။



အစန်း(၉)

ရွှေသွင်းကုခြင်းနှင့်ရွှေပြာအကြောင်းသိကောင်းစရာများ

ဆရာကြီးဦးညွှန်လှိုင်ပြောပြသည်။

ရွှေသည် အလွန်ကျော်စောထင်ရှားသော၊ ဝါသောအဆင်းရှိ၍ လူတိုင်း နှစ်သက်ခံမင်သော ဓာတ်သတ္တုတစ်မျိုးဖြစ်၏။

ဆေးကျမ်းတွေမှာတော့ ရွှေသည် ရှိ၏။ ဖန်၏။ ချိုသော ဝိပါက ရှိ၏။ ဆေးသောသတ္တိရှိ၏။ အဆင်းကိုဖြစ်စေ၍ အသက်ရှည်ခြင်း၊ နှုတ်မြန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ သုက်ဓာတ်ကိုပွားစေခြင်း၊ အားဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်အားနည်းခြင်းနှင့် ဓာတ်ကုန်ခန်းသော ခယရက် ရောဂါကြောင့် ပင်ကိုအားကျခြင်းတို့ကို ဖယ်ဖျောက်နိုင်၏ဟု ဆိုထားကြပါသည်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ရှေးဆရာမြတ်တို့သည် ရွှေကို ဆေးတစ်ပါးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။ အသုံးပြုပုံ၊ ဆေးစီမံပုံနှင့် အကျိုးအပြစ်တွေကိုလည်း စနစ်တကျ ညွှန်ပြထားခဲ့ကြလေသည်။

ယနေ့ခေတ်သည် ရွှေခေတ်ဖြစ်၍ လူတိုင်းပါးစပ်များတွင် မင်္ဂလာရွှေစကားများ ပြောနေကြလေ၏။ တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲမှာပင် ရေဆေး၊ ရွှေပြာ၊ ရွှေသွင်းကုသခြင်းများသည်လည်း ခေတ်စားလျက် ရှိနေပါသည်။

သတိပြုဆင်ခြင်ရမည်မှာ အကျိုးပြုလွန်းသောအရာတိုင်းသည် တစ်ဖန်အပြစ်ပြုခဲ့ရင်လည်း အလွန်ပိုပြင်းထန်စေတတ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ရွှေပြာ၊ ရွှေဆေးများနှင့် ရွှေသွင်းကုခြင်းများ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို အများပြည်သူများ ဗဟုသုတပြားစေဖို့ရည်ရွယ်ပြီး မန္တလေးသို့သွား၍ ဆရာကြီးဦးဉာဏ်ထွန်းနှင့် စာရေးသူတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့သည်များအား တင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

■ အခုခေတ်မှာ ခေတ်စားနေတဲ့ ရွှေပြာ၊ ရွှေဆေးစတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူများ၊ ဆောင်နိုင်း၊ ရောင်နိုင်းရန်အတွက် အကျိုးအပြစ်တွေကို ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာကြီးခင်ဗျား။

ရွှေပြာလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပြာက ရွှေရောင်အဆင်းဖြစ်နေလို့ရွှေပြာဆေးလို့ခေါ်တာလား။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပြာအဆင်းအတိုင်းပဲဖြစ်နေတာကို ရွှေပြာလို့ခေါ်တာလားဆိုတာကို အရင်းဆုံးစိစစ်ပါမယ်။

ပြာလေးဟာ ရွှေရောင်အဆင်းဖြစ်နေတဲ့ပြာဟာ ရွှေအစစ်ရဲ့ပြာမဟုတ်ပါဘူး။ အရောင်သာ ရွှေရောင်အဆင်းရှိနေပေမယ့် ရွှေတစ်စက်လေးမှမပါဘဲ ရွှေပြာဆေးလို့ခေါ်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝါဠုကယန္တရားနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ ရွှေရောင်ပြာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝါဠုကယန္တရားနဲ့



စီမံဖော်စပ်တဲ့အခါမှာ အဆင်းအရောင် သုံးမျိုးထွက်ရှိပါတယ်။ ရွှေရောင်ရယ်၊ ငွေရောင်ရယ်၊ မြရောင်ရယ်ဆိုပြီး အရောင်အဆင်း သုံးမျိုးထွက်ရှိဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒီထွက်လာတဲ့ထဲက ရွှေရောင်အဆင်းကို ရွှေပြာ၊ ရွှေဆေးဆိုပြီး ပြောဆိုရောင်းချပေးကုနေကြတာတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

ဒီ ဝါဠုကရွှေရောင်ပြာဟာ ရွှေလုံးဝပါဝင်မှုမရှိပါဘူး။ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရောယှက်ပေါင်းစပ်မိရာကတစ်ဆင့် တေဓာဓာတ်ကြောင့် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရွှေရောင်သာဖြစ်ပြီး ရွှေပြာအစစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ရွှေနဲ့ အရောင်အဆင်းကုနေတဲ့အတွက် ရွှေပြာ၊ ရွှေဆေးဆိုပြီး ခေါ်နေပြောနေသုံးစွဲနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက ရွှေသားအစစ်ကိုပြာဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး စီမံပြီးရလာတဲ့ရွှေပြာကို ပြောဆိုရောင်းချပေးကုနေကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလိုရွှေစစ်ကို စားသုံးလို့ရတဲ့ပြာဖြစ်အောင် စီမံနိုင်တဲ့ဆရာဟာ ကျွန်တော်ထင်တယ်လေ ယနေ့မြန်မာပြည်မှာရှိတယ်ဆိုရင်တောင် အတော့်ကို ရှားပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်လည်း အင်္ဂိုရတ်ထိုးခဲ့ပါတယ်။ ခင်ဗျားကို လုံပုံကြီးတောင် ပြုလိုက်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ခဲ့ကြလဲဆိုတာတွေကို သိသွားအောင်ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ ဒီလိုကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် စားသုံးလို့ရတဲ့ရွှေပြာအဆင့်ထိကို မရောက်ခဲ့ကြပါဘူး။

ကျွန်တော့်ဆရာ ဘုန်းကြီးဆိုရင် ဓာတ် ဂျပါး၊ ဓာတ် ဇျပါးတို့ကို တစ်ခုချင်းပြာဖြစ်အောင် ချနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်ကိုလည်း သင်ပေးတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ရွှေအပါအဝင် ဓာတ်အတော်များများကို ပြာဖြစ်အောင်ချနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခုနကကျွန်တော်ပြောသလို စားသုံးလို့ရတဲ့အဆင့်ကိုရောက်တဲ့ပြာရဲ့လက္ခဏာတွေ ဝင်မလာပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ကလည်း ဒီလက္ခဏာတွေကို သိထားလေတော့ ဒီရွှေပြာတွေကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း မစားရဲဘူး။ ကျွန်တော်လူနာတွေကိုလည်း မပေးကျွေးရဲပါဘူး။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ အရခေတ်မှာတော့ ရွှေပြာဆေးတွေကို လှိုင်လှိုင်သုံးနေကြတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ အရခေတ်မှာ ဒီလိုပြာတွေကို ကိုင်တွယ်ပြီးကုနေကြတဲ့ ဆရာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပြာတွေကို စားသုံးသင့်တဲ့လက္ခဏာ အဆင့်တွေထိ မရောက်ကြသေးဘဲ ပေးကု၊ ရောင်းချနေကြတဲ့အတွက် အကုန်လုံး ဒုက္ခရောက်ကုန်ကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီရွှေပြာတွေကို ကိုင်တွယ်ရောင်းချကုသနေကြတဲ့ဆရာအချို့တွေဟာ သူတို့ပြာကို သူတို့တောင်မစားရဲကြပါဘူး။ ဒီအကြောင်းတွေကို ခင်ဗျားတို့မဂ္ဂဇင်းမှာ ထည့်ဖြစ်အောင်ထည့်လိုက်ပါ။ အကုန်လုံး ဒုက္ခရောက်ကုန်ကြလိမ့်မယ်လို့ပေါ့နော်။

■ ဒီလိုမသေသေးတဲ့ ရွှေပြာအပါအဝင် ဓာတ်ပြာတွေကိုစားသုံးကြရင် နောက်ဆက်တွဲဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ ဆရာကြီး။

ကျွန်တော်စောစောကပြောသလို စားသုံးနိုင်တဲ့အဆင့်ကို ဝင်ရောက်တဲ့လက္ခဏာမပေါ်ဘဲနဲ့ စားသုံးကြမယ်ဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ အစာအိမ်ပါးတာတို့၊ အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်တာတို့၊ အူပြတ်တာတို့၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်တာတို့၊ အသည်းကင်ဆာတို့၊ အရေပြားတွေ အသားတွေရောင်ပွလာပြီး ကုန်နှုန်းနာတွေ စွဲကပ်လာတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေကို အများပြည်သူများသိရှိကြလေအောင် ပညာပေးဖို့ကို အတော်ကိုလိုနေတယ်ဗျာ။ အချို့ဆရာတွေဟာဆိုရင် မိမိရဲ့တစ်ဝမ်းတစ်ခါးအတွက် ရက်ရက်စက်စက်လုပ်ကိုင်နေကြတာတွေကို တွေ့နေကြားနေရတယ်။ ဒါတွေကို ခင်ဗျားအနေနဲ့ ပညာပေးဆောင်းပါးရေးသားမယ်ဆိုတဲ့အတွက် ကျွန်တော်ဝမ်းသာပါတယ်ဗျာ။ ဒီလိုကလောင်ရှင်တွေ များများလိုတယ်ဗျာ။

ခင်ဗျားရေးတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်ကပြောတယ်လို့ အများပြည်သူတွေအနေနဲ့ ရွှေပြာဆိုတိုင်း၊ ရွှေရောင်ပေါက်တိုင်း၊ ရွှေဆေးဆိုတိုင်း

မစားကြပါနဲ့၊ မယုံကြပါနဲ့လို့ ထည့်မပြောပေးပါ။ တကယ်တမ်း စားသုံးသင့်တဲ့ ရွှေပြာဟာ အင်မတန်ပဲ ရှားပါတယ်ဆိုတာ တွေ့ကို ပညာပေးဖြစ်အောင် ပေးလိုက်စမ်းပါဗျာ။



ဓာတ်ပြာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အစိမ်းသေရယ်၊ အကျက်သေရယ် ဆိုပြီးရှိတယ်။

■ ရွှေပြာကို စားသုံးနိုင်တဲ့အဆင့် ရောက်မရောက်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေကို လည်း ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာကြီး။

ရွှေပြာဟာ စားသုံးနိုင်တဲ့ပြာအဆင့် ရောက်မရောက် စစ်ဆေးနိုင်တဲ့ နည်းစနစ် တွေရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာက နေပြီးတော့ ကျွန်တော်ပြောလိုက်ရင် ဒါတွေကို အရကျက်မှတ်ပြီး ပြည်သူကို ပိုပြီးလိမ်ညာကြမှာကို စိုးရိမ်တဲ့အတွက် ပြာတွေ စစ်ဆေးတဲ့နည်းစနစ်တွေကိုတော့ ကျွန်တော်မပြောလိုက်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ပညာရပ်ကို တကယ်လိုချင် သိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်ဆီမှာ အချိန်မရွေးလာခဲ့ပါ။ သင်ပေးပါ့မယ်။ ပြည်သူကို လိမ်ညာမယ့် သူဆိုရင်တော့ မလာကြပါနဲ့လို့လည်း တစ်ခါတည်းမှာလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဒီပညာတွေကို အိမ်နီးနားများပြောပြတော့ လေ့လာသင်ယူခဲ့ပါတယ်။ အိမ်နီးနားမှာ ရသသတ္တရလို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကိုပဲဆေးအဖြစ်ထုတ်လုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုရှိပါတယ်။ ဒီကုမ္ပဏီကြီးဟာဆိုရင် ရှေးဟောင်းမှအတိုင်း ပြုလုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီကြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာပြောရရင် ပြဒါးကို အကြိမ်တစ်ရာထုံရမယ်။ သုဒ္ဓပြုရမယ်ဆိုရင် ကျောက်ဆုံထဲမှာ အကြိမ်တစ်ရာပြည့်အောင် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ထုတ်တယ်။ သုဒ္ဓပြုပါတယ်။ အဲဒီကုမ္ပဏီကြီးမှာသွားပြီး ကျွန်တော်ဆေးနွေးပြဲတွေ လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ လေ့လာခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်ကမေးတယ်။ 'လူတွေစားသုံးနိုင်တဲ့ပြာဟာ ဘယ်အဆင့်ရောက်မှ စားနိုင်ပါသလဲ' လို့မေးတော့ ကျွန်တော်ကို စားသုံးနိုင်တဲ့အဆင့်ရှိပြာရဲ့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အင်္ဂါ (၅)ပါးကို ပြောပြပါတယ်။ အာယုဋ္ဌေဒကျမ်းတွေထဲမှာပါတဲ့ အင်္ဂါတွေဟာ ဒီလောက်မပြည့်စုံသေးပါဘူးဆိုတာကို အဲဒီကုမ္မဏီကြီး ရောက်မှပဲ သိခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော် အဲဒီမှာ ဒူးတိုက်ဆွေးနွေးခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ စီမံဖြုလုပ်ပုံနည်းစနစ်တွေလည်း လက်တွေ့လေ့လာခဲ့ရပါတယ်။ ဒီလို လေ့လာခဲ့ရတော့မှ ပြာတွေရဲ့အကျိုးအပြစ်တွေကို တော်တော်သိခဲ့ရပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း အဲဒီကုမ္မဏီကြီးရဲ့ ဆေးဖော်စပ်ပုံတွေဟာ ရှေးမှအတိုင်း စီမံဖော်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ ဆရာတွေကဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဖြတ်လမ်းကနေပြီးတော့ ပြာဖြစ်ရင် ပြီးရောဆိုပြီး လုပ်နေကြတယ်။ သေတာမသေတာကို သိပ်ပြီးအရေး မထားဘူး။ ဒီတော့ ပြာတွေဟာ အစိမ်းသေတွေဖြစ်ကုန်ရောပေါ့။

ဓာတ်ပြာတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အစိမ်းသေရယ်၊ အကျက်သေရယ် ဆိုပြီးရှိတယ်။ ဒီနေရာမှာ အစိမ်းသေပြာကို ဘယ်တော့မှမစားရ၊ မသုံးရဘူး။ အကျက်သေပြာမှာ စားသုံးရပါတယ်။ အကျက်သေဆို တာကတော့ ဓာတ်လုံးတစ်ခုဟာ တေဇာရင့်နေတဲ့အခါ ဒီဓာတ်လုံးနဲ့ ရွှေထည့်ပြီးထိုးလိုက်ရင် ဓာတ်လုံးရဲ့တေဇာရင့်ကြောင့် ရွှေဟာ အလိုလိုပြာဖြစ်ပြီးတော့ အောက်မှာဆင်းပြီးကျန်ခဲ့တယ်။ ဒါကို 'နဂါး ကျင်ကြီးလိုတိုင်းပြီး' လို့ ဆိုကြတယ်။ ပြာဆိုတာအထက်ကို တက်သေ တာမျိုးမဟုတ်ရဘူး။ စားသုံးနိုင်တဲ့ပြာဟာ အောက်မှာပဲဆင်းပြီး သေရတယ်။ ဒီလိုဓာတ်လုံးရဲ့ တေဇာအားကြီးလွန်းလို့ ရွှေပဲဖြစ်ဖြစ်၊



သံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သော်ပဲဖြစ်ဖြစ် သေပြီး ပြာဖြစ်တဲ့ပြာကို အကျက်သေလို့ခေါ် တယ်။

အခု ဆရာတွေသုံးနေတဲ့ပြာတွေဟာ အများစုကတော့ အစိမ်းသေတွေက များပါတယ်။ လူတောင် အစိမ်းသေ ဆိုရင် ကြောက်ကြသေးတာ ဓာတ် ဆိုရင် ဝိုပြီးကြောက်စရာကောင်း

တာပေါ့။ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အကျက်သေပြာကိုတော့ အရင် တုန်းက သိမ်မြူးဆရာတော်ကြီးဆီမှာ ရှိတာတွေရပါတယ်။ ကျွန်တော် လည်း ရခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒီတော့ အစိမ်းသေပြာတွေကို ကိုင်တွယ်နေကြပြီးတော့ ပြည်သူ တွေကို ခုကွမပေးကြပါနဲ့။ ပြည်သူတွေဘက်ကလည်း ရွှေပြာဆိုတိုင်း ယုံကြည်ပြီးတော့ မစားသုံးကြပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီး နောက်တစ်ခုသိချင်တာကတော့ ရွှေကိုသွင်းပြီးကုတာ တို့၊ ရွှေကို သွေးသောက်တာတို့ဆိုတာတွေလည်း ခေတ်စားနေပြန် ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း တစ်ဆက်တည်းရှင်းပြ ပါဦး။

အဲဒါတွေကလည်း ကျွန်တော့်အမြင်ပြောရရင် ရွှေဆိုတာ သတ္တု တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သွေးသောက်တဲ့ရွှေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွင်းလိုက် တဲ့ရွှေပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားခဲ့ရင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ ရှိတဲ့မီးအပူရှိန်ကြောင့် တစ်နေရာရာမှာသွားစုပြီးတော့ နေတတ်ပါတယ်။ ရွှေဆိုတဲ့ဓာတ်ဟာ အတော်အတန်သာမန်မီးလောက်နဲ့ ခြေဖျက်ပစ်လို့ ရတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းမဟုတ်လေတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်လာတဲ့ရွှေကို ပါဓကဝမ်းမီးက ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ခြေချက်ပြီး သွေးသားတွေဖြစ် အောင် မဖန်တီးနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ဒီရွှေတွေဟာ တစ်နေရာရာမှာ စုပြီးတော့ ကင်ဆာတို့၊ အနာတို့၊ အတွင်းကလာဝဲစည်းတွေ ပျက်စီးတဲ့ ရောဂါတို့တွေဖြစ်နိုင်ပြီး သွေးကြောတွေပိတ်ဆို့စေနိုင်တယ်။ နှလုံးသွေး ကြော၊ ဦးနှောက်သွေးကြောတွေမှာ သွားပြီးပိတ်ဆို့လို့ရှိရင် ရုတ်တရက် သေတာတို့၊ လေဖြတ်တာတို့တွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အများပြည်သူများကို အကြံပြုချင်တာကတော့ ရွှေကိုသွင်းမယ့်အစား၊ သွေးသောက်မယ့်အစား ရွှေကို ရေသန့်သန့်နဲ့ နှာမှာဖြတ်ပြီး အဲဒီဖြတ်ရည်ကို သောက်ပေးတာဟာ အန္တရာယ် လည်းကောင်းတယ်။ ရွှေရဲ့အာနိသင်သတ္တိတွေလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက် မယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီနည်းဟာ ရွှေလည်းမကုန်၊ ငွေလည်း

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မကုန်ဘဲ လက်ရွတ်တစ်ကွင်းရှိရင် တစ်သက်လုံးဖြုတ်သောက်လို့ရတယ်။ ဒီလိုဖြုတ်သောက်တာဟာ သဘာဝလည်းကျ နည်းလည်းမှန်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အာနိသင်အစွမ်းရှိတဲ့ ဓာတ်လုံးကို ဖြုတ်သောက်၊ ရေမှာစိမ်သောက်တာပဲရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြုတ်သောက်၊ ရေစိမ်သောက်တာနဲ့ပဲ အကျိုးပြီးစေတယ်မဟုတ်လား။

■ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး။ ဆက်ပြီးရှင်းပြပါဦး။

ဒီလို ရွှေသွင်းကုတယ်။ ရွှေသွေးတိုက်တယ်ဆိုတာတွေဟာ သမားရုဏ်ပြတာပဲဖြစ်တယ်။ ဘာရောဂါမှပျောက်နိုင်ဘူး။ ဒါဟာ လိမ်နေတာပဲ။ တစ်နည်းပြောရရင် လိမ်ဆင်တစ်မျိုးပဲဖြစ်တယ်။ လူတွေကလည်း အခက်သား၊ မိမိကိုလိမ်နေတာကို လိမ်မှန်းမသိကြဘဲ ရွှေသွင်းတယ်။ ရွှေပါတယ်။ ရွှေဆေးရယ်ဆိုရင် သိပ်ပြီးတော့ အထင်ကြီးမက်မောကြတယ်။ ကိုယ့်ဘေးတော့ကိုယ် မမြင်ဘူး။

ကျွန်တော်ကတော့ ဆေးတွေထဲမှာ ရွှေပါရင်တောင် မကြိုက်ဘူး။ မသုံးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရွှေစိမ်းတွေဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဒီခေတ်ရွှေတွေပိုလို့တောင် အန္တရာယ်ရှိသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အများပြည်သူ အနေနဲ့ ရွှေသွင်းတာတို့ ရွှေသွေးသောက်တာတို့တွေကို မလုပ်ကြပါနဲ့။ အန္တရာယ်သိပ်များပါတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ပြောချင်ပါတယ်။

ဒီတော့ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ပြောရရင် အခုခေတ်မှာသုံးနေကြတဲ့ ရွှေပြာဟာ ပြန်ပြီးခေါ်ယူလိုက်မယ်ဆိုရင် ရွှေတွေဟာ မသေတဲ့အတွက် အတုံးလိုက်ပြန်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်သေပြီးစားသုံးနိုင်တဲ့ ရွှေပြာဟာ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ရွှေဘဝကိုပြန်မလာတော့ပါဘူး။ ဒီလိုပြာမျိုးမှသာ ရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မသေတဲ့ပြာဆိုရင် စားမိလို့တော့ ရောဂါမပျောက်တဲ့အပြင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေပါ တစ်တန်းကြီးခေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအကြောင်းတွေကို လာမေးဖော်ရတဲ့ ခင်ဗျားကိုလည်း ကျေးဇူးတင်တယ်။ ရှေးမြစ်အောင်ရေပါလို့လည်း တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာကြီး။ ကျွန်တော်ရောဖြစ်အောင်ပေးပါမယ်။ တာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့လို ကလောင်ရှင်တွေဟာ အများပြည်သူတွေရဲ့ သက်ရည်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိနိုင်မယ့် ဆရာကြီးတွေရဲ့ပညာပေးစကားတွေကို ရေးသားတင်ပြချင်လို့လည်း၊ ရန်ကုန်ကနေပြီးတော့ မန္တလေးထိအောင် မိမိရဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေကို ပစ်ထားခဲ့ပြီး လာရောက်ကာ ဆရာကြီးတွေနဲ့ တွေ့ဆုံနိုင်အောင် ကြိုးစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ခေတ်ကာလမှာ ကျန်းမာရေး မညှိုင်အတွက် အစိုးမဖြစ်နိုင်တဲ့ ဆရာကြီးတွေရဲ့ပညာပေးမှု ဗဟုသုတတွေကို လူထုကြားရောက်အောင် ပို့ပေးပါမယ်လို့ ဆရာကြီးကို ပြောခဲ့ပါရစေ။

ပြီးတော့လည်း အခုလို လမ်းညွှန်မိန့်ကြားပေးတဲ့ဆရာကြီးကို အထူးပဲကျေးဇူးတင်ဂါရဝပြုပါတယ်ခင်ဗျား။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ စီဝကမဂ္ဂဇင်း။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ကလေးငယ်တွေ
သူငယ်နာ ရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးအောင်
ပိခပ်ဟာ
အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်
ဆင်ခြင်ရမယ်။
မိခင် စိတ်ချမ်းသာမှုရှိအောင်လည်း
ထားပေးရမယ်



အခန်း(၁၀)

ကလေးသူငယ်များပြုစုကုသနည်း
ဆရာကြီးဦးမောင်ဉာဏ်ပြောပြသည်။

‘တန်ဆေး လွန်ဘေး’လို့ ဆိုထားပါတယ်။ နေ့စဉ် စားနေကျ ထမင်းစားတာတောင် အလွန်အကျွံစားမိလို့ ဘေးဖြစ်ကြတဲ့သူတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်ပါဘူး ဆိုပြီး အရပ်ထဲက တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်မဟုတ်တဲ့သူတွေက ပြောကြ တဲ့ ဆေးမြီးကို၊ ဆေးနည်းရှည်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းစာစောင်တွေထဲကပါလာ တယ်ဆိုတဲ့ ဆေးမြီးကိုတွေ၊ ဆေးနည်းရှည်တွေကို မိမိတို့သဘောနဲ့ မိမိတို့ဘာသာ မသုံးစွဲကြဖို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေက သတိပေး နေကြပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေ သတိပေးမယ်ဆိုလည်း ပေးလောက်
စရာပါပဲ။ တစ်လောလေးက ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ တူမ
တစ်ယောက်ဟာ မဂ္ဂဇင်းကြီးတစ်စောင်ထဲမှာပါလာတဲ့ အစာအိမ်
ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတဲ့ ဆေးပြီးတိုတစ်လက်ကြောင့် ကံကောင်း
လိုသာ သေကံမရောက် သက်မပျောက်ဘဲ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဖြစ်ပုံက ဒီလိုပါ။ ကလေးမလေးရဲ့ အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦးက
သူ့ဖတ်ရတဲ့မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ အစာအိမ်ရောဂါကို ထုံးကျေကြည်နဲ့ ပျားရည်
စပ်သောက်ရင် ပျောက်တယ်လို့ပါကြောင်း၊ ဒါကြောင့် ဆေးပြီးတိုကို
သောက်ကြည့်ပါလားဆိုပြီး လူမမာမေးရင်း ဆေးကုသွားပါသတဲ့။
ဒါနဲ့ပဲ ရောဂါပျောက်ချင်စောနဲ့ ယောက်ျားဖြစ်သူကို ဆေးစပ်ခိုင်း
ပါတော့တယ်။ အမျိုးသားကလည်း မိန်းမပြောတဲ့အတိုင်း ထုံးကျေကြည်
တစ်ဖန်ခွက်ထဲကို ပျားရည်ဟင်းစားရွန်း တစ်ရွန်းစပ်ပြီး တိုက်လိုက်ပါ
တော့တယ်။

အဲ... ဆေးသောက်လို့ ခိုက်ထဲလည်းရောက်ရော ကလေးမလေး
ခမျာ ခိုက်တွင်းက ပူလောင်ပြင်းထန်သော ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခံစားလာ
ရပါတော့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို မခံမရပ်နိုင်တဲ့ ဝေဒနာကို
လူးလိုနံခံစားနေရတာကြောင့် အထူးကုဆေးခန်းကြီးတစ်ခန်းသို့ သွားပြ
ရပါတော့တယ်။ အထူးကုဆေးခန်းကြီးရောက်တယ်ဆိုရင်ပဲ အစာအိမ်
အူလမ်းကြောင်းကြည့်တဲ့မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ လား-လား-
အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း နံရံတစ်လျှောက်လုံး ထုံးထဲမှာပါတဲ့
ဓာတ်တွေရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကြောင့် နီရဲနေတာ တွေ့ရတယ်လို့ဆို
ပါတယ်။

ဒါနဲ့ အရေးပေါ်ကုသမှုကို အမြန်ဆုံး အလျင်အမြန် ပြုစုကုသ
မှသာ အသက်ဘေးမှ သိသိကလေးလွတ်မြောက်ခဲ့ပြီး ငွေလည်း
တစ်သိန်းကျော်လောက် ကုန်ဆုံးသွားခဲ့ရပါတယ်လို့ ကျွန်တော့်
မိတ်ဆွေက စိုးရိမ်စိတ်မကုန်သေးသောအမှုအရာနဲ့ ပြောပြရှာလေရဲ့။

ဒီလို တစ်ခါမှားသွားရင် ပြန်ပြင်ဖို့ခက်ခဲတဲ့ အသက်ခံရင်းနှီးရတဲ့
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတအကြားအမြင်တွေ နည်းမှန်လမ်းမှန်စွာ

အများပြည်သူများ သိရှိနိုင်ရေးကိုရည်ရွယ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဇီဝက
က အထူးကြိုးစားနေတာပါ။ ဒါကြောင့်လည်း သက်ဆိုင်ရာ
ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်ကြီးတွေနဲ့ သတိပေးချက်လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်တဲ့
ဆောင်ရွက်၊ ရှောင်ရန် ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုတွေကို အထူးတလှယ်
ဖော်ပြပေးလျက်ရှိရာ ဒီတစ်လတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီး
လည်းဖြစ်၊ တိုင်းရင်း ဆေးကောင်စီဝင်လည်းဖြစ်၊ တိုင်းရင်းဆေး
အတိုင်ပင်ခံသမားတော်ကြီးလည်းဖြစ်တဲ့ ဆရာကြီးဦးမောင်ညွန့်
တွေ့ဆုံပြီး အကျိုးရှိမယ့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြပေးလိုက်
ပါတယ်။

■ ဆရာကြီး စတင်ပြီးတိုင်းရင်းဆေးအပေါ် စိတ်ဝင်စားခဲ့ပုံလေး ကို အရင်ဆုံး ပြောပြပေးပါစင်ဗျား။

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ် ခုနှစ်၊ ငှက်သားလောက်က ကျောက်
ရောဂါဆိုးကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးကမရှိ၊ ငှက်ပျောရွက်နဲ့လုပ်ထား
ရတဲ့ အခြေအနေအထိ ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ တိုင်းရင်းဆေး
နဲ့ပဲ ကျွန်တော်တို့ ကြီးပြင်းလာခဲ့ရပါတယ်။ နောက် ကျွန်တော့်မှာ
ပဲခြောက်တွေ ပေါက်ပြန့်ပါတယ်။ ဒီအခါလည်း တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပဲ
ပျောက်ကင်းခဲ့တယ်။ ဒီလို တိုင်းရင်းဆေးကို အားကိုးအားထားဖြူ
လာခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေကို အခြေခံပြုပြီး ကိုယ့်လိုပဲ ပြည်သူလူထုတွေ
မခံစားရပါစေနဲ့ဆိုတဲ့ ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ တိုင်းရင်းဆေး၊ တိုင်းရင်း
ဆေးပညာကို စနစ်စယားကျကျတတ်သိချင်တဲ့ စိတ်အရင်းခံနဲ့အတူ
လူထုကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကာကွယ်
ကုသပေးချင်တဲ့စိတ်က စတင်ခဲ့တာပါ။

ဒီနောက်တော့ ကျွန်တော်ဟာ ဆိပ်ကမ်းကော်ပိုရေးရှင်းမှာ အမှု
ထမ်းရင်း ပထမဇေဒင်လက္ခဏာတွေ လေ့လာဟောပြောတယ်။ ဒီလို
ဇေဒင်လက္ခဏာပညာကို လေ့လာလိုက်စား ဟောပြောရင်း အစ
ပထမ သန္ဓေတည်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ရင်ထဲက ရှိရင်းစွဲ ကိုယ့်
အမျိုးသားပိုင် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးကို လေ့လာချင်တဲ့စိတ်တွေ

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

နိုးထလာပါတယ်။ ဒါနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးကို လေ့လာနေတဲ့ အချိန်မှာ “သိမ်ဖြူဆရာတော်ကြီးက ဒါဆိုရင် မင်း ဧဝဒံ မဟောနဲ့တော့ ဆေးပညာကိုသင်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးဆရာလုပ်ပါ” ဆိုပြီး သူ့ဆီမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးကို စာတွေ့၊ လက်တွေ့(၂)နှစ်ကြာ သင်ကြားပေးပါတယ်။

အဲဒီနောက်တော့ ဆရာကြီးဦးမြဝင်းက “ဆရာဒီလိုဆိုရင် တိုင်းရင်း ဆေးပညာစာမေးပွဲ ဝင်ဖြေပါ” ဆိုတာနဲ့ စာမေးပွဲအတွက် ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ ကျမ်းပေါင်း(၁၀)ကျော်ကို လေ့လာသင်ကြားပြီး (ကျွန်တော်တို့ခေတ်က သုံးဘာသာပေါ်နေပုံ)။ အဲဒီစာမေးပွဲကို ၁၅၅၆ခုနှစ်မှာ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး တိုင်းရင်း ဆေးဆရာ ဖြစ်လာခဲ့တာပါ။

■ ဆရာကြီး အထူးကုတဲ့ရောဂါတွေက...။

လေငန်း၊ သွက်ချာပါဒ၊ မီးယပ်ရောဂါ၊ ကလေးသူငယ်နှာနဲ့ နှလုံးရောဂါတွေကို ကုသပေးနေပါတယ်။

■ ကလေးသူငယ်မှာရောဂါဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး။

ကလေးသူငယ်မှာရောဂါဟာ မာကြာကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ မာကြာဆိုတာက အမိအဖတွေကြောင့်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ အဖကိုဖယ်ထားပြီးတော့ အမိရဲ့ အကြောင်းကြောင့် ရောဂါရတယ်၊ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ အဲဒီတော့ ကလေးငယ်တွေ သူငယ်မှာ ရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးအောင် မိခင်ဟာ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ မိခင်



စိတ်ချမ်းသာမှုရှိအောင်လည်း ထားပေးရမယ်။ မိခင်အနေနဲ့လည်း အာဟာရတတ်ပြည့်မီနေဖို့ လိုပါတယ်။

■ ကလေးငယ်များအတွက် အထူးသတိပြုသင့်တဲ့အချက်များလည်း သိပါရစေ။

မိခင်တစ်ဦးဟာ စပြီးတော့ ပဋိသန္ဓေတည်ပြီး ဆိုကတည်းက ထို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းကို ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အဲဒီတော့ ကလေး မီးဖွားမီ အချိန်မှာလည်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မီးဖွားပြီးတော့လည်း တစ်နှစ်နဲ့လေးအတွင်းမှာ အထူးဂရုပြု စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဒီတစ်နှစ်နဲ့ လေးလအရွယ်ဟာ သူငယ်မှာရောဂါ အထွေထွေရောဂါမျိုးစုံဖြစ်တတ်သောအရွယ်ဖြစ်လို့ အထူးဂရုစိုက် သင့်ပါတယ်။

ဒီအချက်နှစ်ချက်ကို အထူးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြမယ်ဆိုရင် ကလေးသူငယ်တွေဟာ ကြီးပြင်းမှုမှန်ကန်ပြီး အနာရောဂါကင်းတဲ့ ကလေးငယ်များဖြစ်လာမှာ မလွဲပါဘူး။

■ ရာသီအလိုက် ကလေးငယ်တွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေလည်း သိပါရစေ။

ရာသီအလိုက် အများဆုံးဖြစ်တတ်တာကတော့ မိုးရာသီမှာ နှာစေးချောင်းဆိုး၊ ရင်ကူပ်၊ ချွဲကျပ်ရောဂါ၊ နောက်ဥတုအကူးအပြောင်းမှာ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ နောက်တစ်ခုက သဘာဝရောဂါ၊ ဒီသဘာဝရောဂါဆိုတာ ကလေးငယ်တစ်ဦး ပက်လက်မှ ဝမ်းလျှော့မှောက်အရွယ်၊ ဝမ်းလျှော့မှောက်အရွယ်မှ တိုင်တဲ့အရွယ်၊ တိုင်တဲ့အရွယ်မှ မတ်တတ်ရပ်အရွယ်၊ ဒီအရွယ်တွေမှာ ဇာတ် (၇)ပါးပြောင်းလဲနေခြင်းကြောင့် ရောဂါတွေ အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။(အသက်ကို မထိခိုက်နိုင်တဲ့ရောဂါလို့ ဆိုရပါမယ်။)

ဆရာလုပ်တဲ့သူကလည်း ဒါဟာ သဘာဝရောဂါပဲ၊ ဒါကတော့ ရာသီဥတုပြောင်းလဲကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါပဲဆိုပြီး ခွဲခြားတတ်ဖို့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

လှုပ်ပါတယ်။ ဒီလို ခွဲခြားနိုင်ပြီး ဆေးဝါးပေးကျွေး ကုသမှသာ ပျောက်ဟာ အလျင်အမြန်ပျောက်ကင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

■ ကလေးငယ်တစ်ယောက် ရုတ်တရက်တက်လာရင် အရေးပေါ် ပြုစုကုသနည်းများရှိရင် သိပါရစေ။

တက်တယ် ဆိုတာကတော့ အမျိုးမျိုးရှိတာပေါ့လေ။ အချို့ကျ တော့လည်း ကိုယ်ပူကြီးပြီးတော့ တက်တတ်တယ်။ အချို့လန့်ပြီး တက်တာ ရှိတယ်။ အစားနင်းပြီးလည်း တက်တတ်တယ်။ နောက် ညှော်မိရင်လည်း တက်တတ်ပါတယ်။

ဒီလို တက်တဲ့ကလေးတွေထဲက အစားနင်းလို့ တက်တဲ့ကလေး ကို အစာလမ်းကြောင်းမှန်ကန်အောင် ရှေးဦးစွာပြုစုပေးပြီးမှ ကလေး ကို ဆန့်ခန့်ရုံရုံလေးမှောက်ထားပြီး လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ကျော ပေါ်မှာ လိမ်းသပ်ချပေးခြင်းဖြင့် အတက်ရောက်ဟာ သက်သာသင့် သက်သာနဲ့ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကျောပေါ်ကို လိမ်းဆေးလိမ်း ပေးရခြင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့အကြောပညာရပ်မှာ ကျောရိုးတစ်ဖက် တစ်မျက်မှာရှိတဲ့ အကြောအားလုံးဟာ အဆုတ်၊ အသည်း၊ နှလုံးတို့ကို ပွင့်လင်းစေတတ်ပါတယ်။ နောက် ရင်ဘတ်လည်း ဒီလိုပဲ။ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အသည်းစတဲ့အတွင်းကလယ်စည်းတွေကို ပွင့်လင်းစေတတ်တဲ့ အကြောလေးတွေရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တစ်ဦးတက်တယ်

တက်တယ်ဆိုရင် ဖြည်းဖြည်းလေး လိမ်းဆေးကို ကျော့ ရင်တို့ကို လိမ်း သပ်ချပေးပါက အတက်မှာဟာ သက်သာ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ မိဘတွေက အစိုးရိမ် လွန်ပြီး နှာတွေ မှုတ်မယ်၊ ဟိုနှိပ် ဒီနှိပ်၊ ဟိုဖှစ် ဒီဖှစ်လုပ်ရင် ကလေး ငယ်မှာ ရောဂါတွေ ပိုကြီးထွားစေ ပါတယ်။



■ အရပ်ထဲမှာ ပြောကြတာ ကြားဖူးပါတယ်။ ကလေးငယ်များ တက်ရင် မလေးမ၊ ခွလေးခွကို နှိပ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက် ပြီး ဆရာကြီးရဲ့ အမြင်လေးပြောပေးပါဦး။

ဒါကတော့ ကျားကျားမီးယပ်ချတဲ့ သဘောပါ။ ဒါဟာ အရပ် ပြောတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးပညာနဲ့ အကြောပညာအရကတော့ ဦးနှောက်က ရင်ကိုဆင်းလာတဲ့ဝဋ်ဆိုင်တဲ့အကြော(၁၆)ချောင်းရှိပါတယ်။ ဒီလိုဦးနှောက်ကဆင်းလာတဲ့ အကြော (၁၆)ချောင်းဟာ ဘယ်သွား ဆုံသလဲဆိုတော့ မလေးမ၊ ခွလေးခွမှာ ဆုံပါတယ်။ ဒီ မလေးမ၊ ခွလေးခွမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ လက်ချောင်းကြား၊ မြေချောင်း ကြားတွေမှာလည်း ဆုံတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်တွေ တက် ရင် မလေးမ၊ ခွလေးခွကိုနှိပ်ရမယ်လို့ ဆိုကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီ မလေးမ၊ ခွလေးခွနေရာဌာနတွေကို သွက်ချာ ပါဒ၊ လေငန်းရောဂါ စတဲ့ လူကြီးရောဂါတွေသာ နှိပ်သင့်ပါ တယ်။ ကလေးတွေကတော့ အလွန်နုနယ်နေတဲ့အတွက် မခံနိုင် ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လိမ်းဆေးလောက်ကိုသာ သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီလို လိမ်းဆေးတွေထဲမှာလည်း ပါဝင်နေတဲ့အနီဟာ အာရုံ ၆ပါးထဲက ကမ္ဘာရုံမှတစ်ဆင့် အကြောတွေပွင့်သွားအောင် ဆေးသွင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အရပ်ထဲကပြောကြတာ တစ်ခုရှိတယ်။ ကလေး ငယ်တွေတက်ရင် ကြက်သွန်ဥနဲ့ မှုတ်ရတယ်။ မှုတ်ကြတယ်။ ကြက် သွန်ဥဟာ အလွန်မွန်တာပဲ။ ဒီလို မွန်တဲ့အနီပြင်းပြင်းနဲ့ မှုတ်လိုက် တော့ ကလေးရဲ့ အသာသ၊ ပသာသလေးနဲ့ ဝိရောမိဖြစ်ပြီး ကလေး ဟာ ယခင်ကတက်တာထက် ပိုဆိုးပြီး တွန့်လိမ်ကျွေးကောက် ရွံစောင်းကာ ရောဂါက ပိုမိုပြင်းထန်လာတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေက ဘာလဲဆိုတော့ သေသေချာချာသင်ကြားမထားတဲ့သူ တွေ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ မဟုတ်တဲ့သူတွေ၊ နောက် ဗဟုသုတ မရှိတဲ့ မိဘတွေရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ ခုနက ဆရာကြီးပြောတဲ့အထဲမှာ ဝဋ္ဋဆိုတဲ့အကြော ဝဖိချောင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းထားပုံလေးလည်း သိပါရစေ။

ဝဋ္ဋဆိုတဲ့အကြော ဝဖိချောင်းဟာ ကျောရိုးရဲ့ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် နှစ်ချောင်းစီဆင်းသွားတာက လေးချောင်း၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆင်းတာက လေးချောင်း၊ ရုပ်ဘတ်ကို ဆင်းတာကလေးချောင်း၊ မြေနှစ်ဖက်ကိုဆင်းတာက လေးချောင်း ပေါင်း ဝဖိချောင်းသော အကြောတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖွဲ့စည်းဆိုင်းချုပ်ထားကြပါတယ်။

ဒီဝဋ္ဋဆိုတဲ့ အကြောတွေကိုသိရင် သွက်ချာပါဒါ၊ လေငန်း၊ အတက်၊ သွေးကြောပိတ်၊ လေကြောပိတ် စတဲ့အကြောနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို စောင်းကြီးခတ်သလို အသာအရာလေး ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

■ ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပိုလီယိုရောဂါဟာ အကြောကြောင့်လား၊ အရိုးကြောင့်လား။

အဓိကကတော့ အကြောရော၊ ကြွက်သားရော ဆိုင်ပါတယ်။ ဒီ ပိုလီယိုရောဂါဟာ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရတော့ ကလေးငယ်တွေကို ဆေးထိုးတာကစပြီး အဖြစ်များတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကလေးငယ်တွေရဲ့ ကြွက်သား ရှမ်းအားဟာ ဘယ်မှာ အများဆုံးရှိသလဲဆိုတော့ တင်ပါးမှာ အများဆုံးရှိတယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းမှာ အများဆုံးရှိတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းမှာ အများဆုံးရှိတယ်လေ။ အဲဒီတော့ ကြွက်သားအများဆုံးရှိတဲ့ တင်ပါးကို ဆေးထိုးလိုက်တဲ့အခါ ကြွက်သား နာသွားမယ်၊ ဒဏ်ဖြစ်သွားမယ်၊ ရောင်သွားမယ်။ အဲဒီလိုကစပြီး ကြွက်သားတွေရဲ့ရှမ်းအားတွေ လျော့နည်းလာပြီး မြေအောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ အကြောတွေ သေကုန်ရာကစပြီး ပိုလီယိုရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။

■ ကလေးငယ်များဟာ အိမ်တိုင်းနဲ့မကင်းကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးငယ်များအတွက် ဆောင်ထားသင့်တဲ့ဆေးတစ်လက် လောက်ပြောပေးပါဦး။

ရွေးတုန်းကတော့ ကလေးတွေကို လေးလအတွင်း အထူးသဖြင့် နှစ်လအတွင်း မှာ များများဆေးမတိုက်ရဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အပြုဇာတ်၊ အဖျက်ဇာတ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ နှစ်လအတွင်းမှာ အပြုဇာတ်ဖြစ်ဖို့ ကလေးတွေကို အထူးဂရုပြုရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေနဲ့ သင့်တော်တဲ့ဆေးကတော့ ထမင်းချွေးရည်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထမင်းချွေးရည်လေးတွေကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တိုက်ပေးရမယ်။ ထမင်းချွေးရည်ဆိုတာက ထမင်းဆိုးနှစ်ထားပြီး စလောင်းဖုံးကို ဖွင့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ စလောင်းဖုံးမှကျလာတဲ့ ချွေးရည်ကို ပြောတာပါ။ ဒါဟာ ထမင်းရဲ့ အဆီပေါ့။ ဘရင်းကြွက်ပေါင်းရည်လိုပဲ ကလေးတွေကို အားရှိစေတယ်။ ဓာတ် (၇)ပါးကိုလည်း ပွားများစေတယ်။ ဓာတ် (၇)ပါးကို ပွားများစေတဲ့ အရည်ဓာတ်က အဆီဓာတ်ဟာ ထမင်းချွေးရည်ထဲမှာ အပြည့်အဝရှိပါတယ်။ ပါဝင်ပါတယ်။

အဲ-တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ ကလေးကိုတော့ ထမင်းချွေးရည်တွေ တိုက်နေလျက်နဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်တယ်ဆိုရင် မိခင်ရဲ့ အစားအသောက် အနေအထိုင် မူမမှန်လို့ဘဲ ဖြစ်တယ်။ မိခင်က စားချင်တာတွေ မဆင် မခြင်စားနေရင် နို့ရည်ဟာ အချဉ်၊ အစပ်၊ အခါးဆိုတဲ့ အရသာသုံးမျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီနို့ရည်မျိုးကိုရတဲ့ ကလေးဟာ ဝပြုံးစိုပြည်ဖို့ မရှိဘူး။ ပိန်လို့နေမယ်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျမယ်။ အာဟာရချို့တဲ့မယ်။ ပြီးတော့ ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒါကြောင့် မိခင်တွေဟာ အချဉ်၊ အစပ်၊ အခါး အရသာတွေကို အနည်းငယ် အာသာပြေရုံလောက်ပဲစား ပြီးတော့ အားဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်(၇)ပါးပွားများစေတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို များများစားသင့်ပါတယ်။

ထမင်းချွေးရည်တွေ တိုက်နေလျက်နဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်တယ်ဆိုရင် မိခင်ရဲ့ အစားအသောက် အနေအထိုင် မူမမှန်လို့ဘဲ ဖြစ်တယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

နောက်တစ်ခုက ကလေးငယ်တွေအတွက် အာဟာရမဖြစ်စေဘဲ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ နို့ချဉ်၊ နို့သိုး၊ ဒီနိုရည်လိုဖြစ်နေတဲ့ နို့ရည်ကို ညှစ်ပြီးမှ ကလေးကို တိုက်ရပါတယ်။ တချို့ကတော့ နို့ဦးရည်ကို ညှစ်မတိုက်ဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ညှစ်ပြီးမှသာ တိုက်သင့်တယ်ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ညှစ်တိုက်သင့်သလဲဆိုရင် ကလေးကို ငှာရီတစ်ကြိမ်၊ ငှာရီတစ်ကြိမ် နို့တိုက်ရမယ်။ အဲဒီလို နို့တိုက်ရမယ့် အချိန်မှာ နို့မတိုက်မီဘဲ နို့တိုက်ကျွေးမှု နောက်ကျသွားရင် နို့ဟာသိုးသွားတယ်။ နို့သိုးရင်ချဉ်တယ်။ မိခင်ဟာ အစကတည်းက အချဉ်အစပ်အခါးတွေ



စားထားမယ်ဆိုရင် နို့ကလည်း ချဉ်တယ်၊ စပ်တယ်၊ ခါးတယ်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို အပြစ်ပြုနေတဲ့ ကလေးဟာ နို့အန်မယ်။ ဒီလို ကလေး နို့အန်မယ်ဆိုရင် ငါ့နို့ဟာ ချဉ်၊ စပ်ခါးနေတယ်ဆိုတာ မိခင်က သိရမယ်။ ဒါကြောင့် နို့ဦးရည်ညှစ်ပြီးမှ တိုက်ရင် ကလေး အားရှိမယ်။ ရောဂါကင်းမယ်ပေါ့။

နို့ဖွန့် နို့ဘူးတိုက်တဲ့ ကလေးတွေ ကျတော့ နို့သီးခေါင်းက ဘယ်လောက် ဆေးဆေး အချဉ်ဓာတ် ပေါက်တယ်၊ ဝင်တယ်၊ အဲဒီ အချဉ်ဓာတ် ပါတဲ့ နို့ရည်ကိုတိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲကို ရောက်သွားတဲ့ ဒီအချဉ်ဓာတ်ဟာ ပွားများသွားပြီး ကလေး နို့အန်ခြင်း၊ လေတက်ခြင်း စတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့အပြင် ကလေးလည်းအားမဖြစ်ဘဲ ရောဂါဘယတွေ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်တတ်ပါတယ်။

■ ရှေးတုန်းက အသက် လေးဆယ်ကျော်၊ ငါးဆယ်မှ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ လေငန်း၊ သွက်ချာပါဒ်ရောဂါဟာ အခုခေတ်မှာ ငယ်ရွယ်သူတွေပါ အဖြစ်များနေတာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်း တွေကိုလည်းသိပါရစေ။

သွက်ချာပါဒ် လေငန်းရောဂါဖြစ်ရတာကတော့ ကပ်၊ စိတ်၊ ဥလှ၊ အာဟာရကြောင့်ပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကအရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်(ဂွ)ပါးကို ဖျက်စီးစေတတ်တဲ့ အမာအာဟာရတွေကို ကြိမ်ဖန်များစွာ စားမိတဲ့အတွက် သွေးအားနည်းသွားတဲ့ သူတွေ၊ အဆေးခံတဲ့သူတွေ၊ ဥပမာ အဲယားကျွန်းတို့၊ ပန်ကာလေတို့၊ ကချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ ခေါင်းလျှော်တဲ့သူတွေ နောက် သွေးပွားလွန်းအားကြီးပြီး လေသေသွားဟဲ့ သူတွေနဲ့ သွေးတိုးရှိလို့ သွေးကျဆေးတွေအသောက်များပြီး သွေးပေါင်တော့သိုးကျလာတဲ့သူတွေဟာ ငယ်ငယ်ကြီးကြီး လေငန်းသွက်ချာပါဒ်ရောဂါ အချိန်မရွေး ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် သွေးခန်းတော့လေ ထန်လာပြီးဖြစ်တဲ့ရောဂါကို လေငန်းလိုဆိုတယ်။ သွေးပွားသွေးတိုးခြင်းကြောင့် လေသေသွားတဲ့ရောဂါကို သွက်ချာပါဒ်ဆိုပါတယ်။

■ ဆရာကြီးတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ နှလုံးရောဂါ ရှိမရှိ ဘယ်လိုများ စစ်သိပါသလဲ။

လူနာဟာ ရင်တုန်တယ်၊ ရင်အောင့်တယ်၊ မောတယ်ဆိုရင် ဘယ်ဘက်က ထုံကျဉ်တာ အောင့်တာလဲ မေးရပါတယ်။ ဒီလို ကျွန်တော်တို့က မေးတဲ့အခါမှာ ရင်သားရဲ့အထက်က (သို့တည်းမဟုတ်) အောက်က ဘေးကတုန်တာ အောင့်တာပဲဆိုပြီး မိမိတို့ရဲ့ ခံစားချက်ကို ပြောပြကြတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့က ရင်ခုန်တာ အောင့်တာဟာ ပြင်းထန်သလား မပြင်းထန်ဘူးလား ကြည့်ရပါတယ်။

ဥပမာဆိုပါစို့ ရင်သားရဲ့အထက်က နူးအောင့်နေတဲ့ သူကို ခင်ဗျားရဲ့ ဘယ်ဘက်လက်သန်းနဲ့ လက်သူကြွယ် ကျဉ်သလား မေးရတယ်။ မကျဉ်ဘူးဆိုရင် ဒီလူနာဟာ အဆုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါလည်းရှိတယ်။ အစားအိမ်ရောဂါလည်း ရှိတယ်။ နှလုံးရောဂါလည်း ရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။

ဒီသုံးဆိုင်ကို ပြန်ကြည့်တော့ ရင်ရိုးရဲ့အောက်မှာ သလိပ်အိမ် ရှိတယ်။ နှလုံးထဲ ဝင်တဲ့ ထွက်တဲ့ သွေးပြန်တွေ ရှိတယ်။ ဒီသွေး

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ပြန်ဝတ္ထု ကျဉ်းနေသလား ကြည့်ရတယ်။ နောက် ရင်သားအောက်က အောင့်တယ်။ ဘေးကအောင့်တယ်။ ခုန်နှုန်းလည်းများတယ်ဆိုရင် ဘယ်ဘက် လက်သန်းနဲ့လက်သူကြွယ်လည်း မကျဉ်ဘူးဆိုခဲ့ရင် ဒီနှလုံးရောဂါဟာ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ကြောက်လို့၊ လန့်လို့ ဖြစ်တဲ့ နှလုံးရောဂါ၊ မိဘ အစဉ်အဆက်အရဖြစ်တဲ့ နှလုံးရောဂါလို့ သတ်မှတ်ရပါတယ်။

နှလုံးပြန်ချောင်းကျဉ်းတဲ့သူကျတော့ ဘေးကအောင့်ရင် အောင့်မယ်။ ရင်သားရဲ့ အထက်က စူးခနဲစူးခနဲ ဖြစ်မယ်။ ဒါဘယ်လို ဖြစ်ဖြစ် တွေ့ရှိချက်ပေါ်မှာမှတည်ပြီး နှလုံးထဲကသွေးပျစ်လို့လား၊ သွေးခန်းပြီး လေချဉ်ပဲရှိနေလို့လားဆိုတာကြည့်ပြီး နှလုံးရောဂါကို ခွဲခြားကုသပါတယ်။

■ လက်သန်းနဲ့ လက်သူကြွယ်ကျဉ်တဲ့သူဆိုရင်ရော ဆရာကြီး။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတယ်။ တကယ် နှလုံးရောဂါရှိတဲ့သူတွေနဲ့ ခံစားရတဲ့သူတွေနဲ့ မွေးရာပါ နှလုံးရောဂါရှင်တွေဟာ လက်သန်းနဲ့လက်သူကြွယ် ကျဉ်ရစမြဲပါ။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို နှလုံးရောဂါရှင်တွေလို့ သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။

နှလုံးပြန်ဝလေး ကျဉ်းရုံလောက်နဲ့ မကျဉ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် နှလုံးရဲ့ နေရာတစ်ဝိုက်အောင့်တိုင်း၊ စူးတိုင်းနှလုံးရောဂါလို့ ပြောလို့ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ ကျန်တဲ့ အခြေအရံဥပဒေတွေကို စိစစ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို စိစစ်ပြီးမှသာ နှလုံးရောဂါ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။

■ နှလုံးရောဂါမရှိ မဖြစ်ရလေ အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများလည်းသိပါရစေ။ နှလုံးရောဂါမဖြစ်ရလေအောင် ကာကွယ်ရမှာကတော့ ကလေးဘဝ



ငယ်ငယ်လေး ကတည်းက ကာကွယ်ရမှာပါ။ ဘယ်လိုကာကွယ် ရမယ်ဆိုရင် ကလေးကိုမထိတ်မလန့်အောင် မကြောက်အောင် ထိန်းသိမ်းရမယ်။ စောင့်ရှောက်ရမယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးတုန်းက ပုခက်တင်မင်္ဂလာဆိုတာ ကျင်းပခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာဟာ ကလေးငယ်တွေရဲ့ သောတ ပသာဒက အင်မတန်မှ ကြည့်လင်နေပါ တယ်။ အဝေးကြီးက အသံကိုပင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကြမ်းပြင် မှာ ချသိပ်ရင် ခြေနှင်းကြမ်းရင်လန့်နိုးတယ်။ ဒီလိုမထိတ်မလန့်အောင် ဆိုပြီး နှစ်လ၊ သုံးလလောက်ကစပြီး ပုခက်နဲ့ပဲ သိပ်ပေးရပါတယ်။ ဒီလို ပုခက်နဲ့သိပ်တဲ့နေ့ကို ပုခက်တင်မင်္ဂလာနေ့ လို့ခေါ်ပါတယ်။

ကလေးတွေကို ပုခက်နဲ့ သိပ်တဲ့အခါကျတော့ ကလေးဟာ အထိတ်အလန့်ကင်းပြီး နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်တယ်။ ဒီလို မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်သလိုသိပ်မယ်၊ ထိတ်လန့်အောင် ပြုကြမယ်ဆိုရင် ကလေးရဲ့နှလုံးဟာ ပရမ်းပတာဖြစ်ပြီး အဲဒီအချိန်ကစလို့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်စေဖို့ အကြောင်းခံတော့တာပါပဲ။

လူကြီးတွေကတော့ စိတ်ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်တာ များပါ တယ်။ လိုချင်တာ၊ လုပ်ချင်တာတွေအရာတွေ မပြည့်စုံမှုကစပြီး နှလုံးကိုထိခိုက်လာခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အခြေခံအကြောင်း အရာတွေပါပဲ။ နောက်မှ အစာအာဟာရနဲ့ဥတုကလွဲကိတ်တာပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို အဓိကထားပြီး ကုသပေးရမယ်။ နှလုံးရောဂါရှင် ဟာ ဆုတ်နစ်တဲ့စိတ်မဖြစ်စေရဘူး။ ဒီလိုဆုတ်နစ်တဲ့ဒေါသကြောင့်၊ ကံကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇဓာတ်မီး၊ ဥတုဇဓာတ်မီး၊ အာဟာရ ဇဓာတ်မီးတွေ ပျောက်ကုန်ပါတယ်။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇ ဇဓာတ်မီး၊ ဥတုဇဓာတ်မီး၊ အာဟာရဇဓာတ်မီး၊ ဓာတ်တွေပျောက်ကုန် ပါတယ်။ အဲဒီတော့ကနဲ့စိတ်ပျောက်ပြီဆိုရင် ဒီနှလုံးရောဂါရှင်ဟာ နာတာရှည်ဖြစ်စေပါတယ်။ နှလုံးရောဂါရှင်များဟာ စိတ်ကိုချမ်းသာ အောင်နေရမယ်။ စိတ်ကိုအဓိကထားပြီး ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရမယ်။ ဆရာတွေကလည်းပဲ နှလုံးရောဂါသည်တွေကို သူတို့တောင့်တတဲ့ အစာအာဟာရကို မျှတအောင်ပေးပြီး ကုသတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆရာကြီးရဲ့ လက်ရှိနှလုံးကုသနေပုံ နှစ်လေးသိပါရစေန။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ နှလုံးရောဂါနဲ့ပတ်သက်လို့ ကုသပေးနေပုံ ကတော့ သက်သာမှုက ပထမ၊ ပြီးတော့မှ ပျောက်ကင်းနိုင်မယ့် အခြေအနေ အင်္ဂါကို ကုသပေးနေပါတယ်။ ဒီလို နှစ်တကျ စစ်ဆေး တုံ့အခါမှာ နှလုံးဟာ ကျွဲသွားတယ်။ နှလုံးပြန်ချောင်းတွေ ပိတ်ဆို့ နေတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်တွေကို ကျွန်တော်တို့ မကုသပါဘူး။ ကုသ နိုင်တဲ့ ခေတ်မီဆေးရုံကြီးတွေဆီကို လွှတ်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မကုနိုင်တာကို မကုပေးပါဘူး။

ဆရာကြီးအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ ပြည်သူလူထုကို ဘာများစကားလက်ဆောင်ပါးချင်ပါသလဲ။

နောက်တစ်ချိန်မှာ အရှေ့တိုင်းအနောက်တိုင်း ပညာနှစ်ရပ်ကို ပေါင်းစည်းထားတဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးအဖြစ်တည်ထောင်နေတာ ဖြစ်လို့မွမ်းမံသင်တန်းတွေ၊ တစ်နှစ်သင်တန်းတွေကို နိုင်ငံတော်က ဖွင့်လှစ်ပေးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်တွေ ဘက်ကလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ် အပေါ်မှာရော၊ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာဘက်မှာပါ မျက်မြည်မပြတ် လေ့လာနေဖို့ လိုပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သုတေသနပြု အောင်မြင် ထားတဲ့ ကုထုံးနည်းဆေးဝါးတွေကိုလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာရွာနု သို့ တင်ပြဆွေးနွေးကြပါ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာလောကကြီး တိုးတက် ဖို့အတွက် ဝိုင်းဝန်းကူညီကြပါလို့ တောရော၊ မြို့ပါရှိနေကြတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဆရာတွေကို မေတ္တာရပ်ခံချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက တိုင်းရင်းဆေးပညာ မွမ်းမံသင်တန်းတွေဖွင့်နေ မြင်းဟာ ယခင်က သုံးဘာသာ၊ လေးဘာသာသင်တန်းတွေအောင်ပြီးတဲ့ ဆရာတွေအနေနဲ့ စာတွေ့လက်တွေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ရွာ တစ်ပုဒ်ဆန်း မဖြစ်ရအောင် ရောဂါစစ်သပ်ပုံ ရှာဖွေပုံ၊ စစ်ဆေးပုံ၊ ဆေးစစ်ချက်ပုံတွေကို တစ်ပုံစံတည်းဖြစ်အောင် ညီညွတ်မှုရှိအောင် စာတွေ့လက်တွေ့ပို့ရှိအောင်စနစ်တကျသင်ပြပေးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

နောက် ပြည်သူလူထုအနေနဲ့လည်း နှစ်တကျ သင်ကြား အောင်မြင်ထားကြတဲ့ သုံးဘာသာအောင်၊ လေးဘာသာအောင် တိုင်းရင်း ဆေးပညာ ဒီပလိုမာ၊ တစ်နှစ်သင်တန်းဆင်း၊ မွမ်းမံ သင်တန်းဆင်း တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေထဲမှာပဲ ဆေးဝါးလှူကြပါ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဆရာမဟုတ်ဘဲ ဆရာမဟုတ်ဘဲ ဆရာမဟုတ်ဘဲ ဆေးဝါးက ဆေးပြီးတိုင်းတွေနဲ့ မလုပ်ပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ လမ်းဘေးက ဆေးပြီးတိုင်းတာ ကျွန်တော် စောစောကပြောခဲ့တဲ့ တက်ရင် ကြက်သွန်ဥနဲ့ မှတ်ရတယ်ဆိုပြီး မှတ်ပေးတဲ့သူတွေဟာ နှစ်တကျ သင်ကြားထားတဲ့ သုံးဘာသာ ဆရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လေးဘာသာ ဆရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆေးသိပ္ပံဆင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ တစ်နှစ် သင်တန်းဆင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ မွမ်းမံ သင်တန်းဆင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ ခဲဒီလို နှစ်တကျ သင်ကြားအောင်မြင်လက်မှတ် ရထားတာ မဟုတ်တော့ ရောဂါကို နှစ် တကျ မကုသနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ရောဂါ လည်းမပျောက်တဲ့အပြင် ပိုဆိုးသွားတတ် ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်တွေအပေါ် အထင်အမြင်သေးတဲ့ လွှဲမှားမှုမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နှစ်တကျသင်ကြားထားတဲ့ အထက်ကပြောခဲ့တဲ့ ဆရာတွေနဲ့သာ ကုသကြပါ။ ဒီဆရာတွေဟာ နိုင်ငံတော်က တိုင်းရင်းဆေးဆရာ လက်မှတ်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ မှတ်ပုံတင်ပေးအပ်ထားတဲ့ အရည်အချင်းရှိတဲ့ ဆရာတွေဖြစ်တယ်လို့ ပြောပါရစေန။



ခုလိုနိုင်ငံတော်ကမွေးထုတ်ပေးထားတဲ့ သုံးဘာသာအောင်တိုင်း ရင်းဆေးဆရာတွေ၊ လေးဘာသာအောင်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ၊ ဆေး သိပ္ပံဆင်းဆရာတွေ၊ တစ်နှစ်သင်တန်းဆင်းဆရာတွေဟာ နှစ်တကျ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို တတ်မြောက်ကြပြီး ပြည်သူလူထုတွေရဲ့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို တစ်တပ် တစ်အား ပါဝင်လှုပ်ရှားနေကြပါတယ်။

ပြည်သူလူထုတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုထိရောက်စွာကူညီ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးလောကကို ဦးဆောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေနဲ့အတူ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေဟာ အားကြီး မာန်တက်ကြီးစားလျက်ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေကလည်း တိုင်းရင်း ဆေးနဲ့မကုနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကို သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေထံ အချိန်မီ လွှဲပြောင်းပေးနေကြပါတယ်။ ဒီလိုညီညွတ်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက် ကြတော့ အကျိုးအမြတ်က ဘယ်သူတွေခံစားကြသလဲဆိုတော့ ပြည်သူ လူထုတွေပဲ ခံစားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာ ပြောပါရစေ။

■ အခုလို ပြည်သူလူထု ကျန်းမာရေးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးလောက ညီညွတ်တိုးတက်ရေးတွေကို အချိန်ယူပြောကြားပေးတဲ့ ဆရာကြီး ကို ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းက အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၁၉၉၉ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း။



အခန်း(၁၁)

နွေရာသီကျန်းမာရေးနှင့်တိုင်းရင်းဆေးအမြင်

ဆရာကြီးဦးမောင်ညင်ပြောပြသည်။

ပူပြင်းခြောက်သွေ့ပြီး ပွင့်လင်းရာသီဖြစ်တဲ့ နွေရာသီသို့ရောက်ရှိ လာလျှင် ရန်သူမီးဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်အောင် သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက အထူးသတိပေးနှိုးဆော်နေကြပါတယ်။

ထို့အတူပါပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လာရင်လည်း လူထုကျန်းမာ ရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေကြတဲ့ တာဝန်ရှိသူများ၊ အနောက် တိုင်းဆေးပညာရှင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များကလည်း ဥတုသမ္ဘီ လို့ဆိုတဲ့ ဥတုတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းချိန်အခါများနှင့် ဥတုရာသီ အလိုက်ဖြစ်တတ်သော အမှာရောဂါဘယများမှ လွတ်ကင်းကြစေဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်တွေကို အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန် ကြေညာလျက်ရှိပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဒီပဟ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးပညာမဂ္ဂဇင်းသည်လည်း ပုံပြင်၊ ကိုဇွန်ကယ်မှာအများပြည်သူများ၏ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးကို ရှေးရှု သောစေတနာအရင်းခံ၍ နွေရာသီကျန်းမာရေးအတွက် ဖိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတိပေးလမ်းညွှန်ချက်တွေကို တင်ပြနိုင်ဖို့အတွက် ဆရာကြီးဦးမောင်ညွန့်နှင့် အညွှန်ဆေးပညာဆိုင်ရာ မြေလမ်းများနှင့် ဆရာကြီးရီရာသို့သွားရောက်၍ နွေရာသီကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာကြီးနှင့် ဆွေးနွေးခဲ့သည်များကို ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

■ ဒီလမှာ အများပြည်သူကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာကြီးနှင့်ဆွေးနွေးချင်တာကတော့ နွေရာသီကျန်းမာရေးအတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ နွေရာသီရောက်တဲ့အခါမှာ ကျန်းမာရေးနည်းညွှတ်ဆောင်ဘယ်လိုများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသလဲဆိုတာ ရှေးဦးစွာ ပြောပေးပါဦး ဆရာကြီး။

နွေရာသီရောက်တော့မှာဖြစ်တော့ နွေဥတုနွေရာသီမှာ ကျန်းမာအသက်ရှည်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကတော့ နွေဥတုမရောက်ခင် အကြီးဥတုဖြစ်တဲ့ ဆောင်းဥတုကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြဖို့လိုပါတယ်။



ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းဆိုပြီး ဥတုတွေ ပြောင်းလဲနေခြင်းဟာ နေသွားရာလမ်းကို အကြောင်းပြုပြီးလည်း သတ်မှတ်နေကြတာဖြစ်လေတော့ နေမင်းဆိုတဲ့ စောစောခတ်ကို အထူးဂရုပြုကြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရကတော့ ဥတုကြီးနှစ်ခုကို အဓိကထားကြည့်ရမယ်။ ဥတုကြီး နှစ်ဥတုဆိုတာက ပါဆိုလပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့မှ ပြာသိုလပြည့်နေ့အထိ လေကို သက်ဥတုနှင့် ပြာသို

လပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့မှ ပါဆိုလပြည့်နေ့အထိ လေကို သက်ဥတုလိုဆိုပါတယ်။

ဒီတော့ နေမင်းဟာ တောင်ကြောငှာမှ တဖြည်းဖြည်း တက်လာတဲ့အချိန်သည် ကမ္ဘာမြေပြင်နဲ့ နေမင်းဟာ နီးကပ်လာခြင်းကြောင့် နေရဲ့အပူဒဏ်ကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိသက်မဲ့တွေ ထိတွေ့စေကြရတာပါ။ ထိုတက်ဥတုရဲ့ တက်ဆုံးအချိန်ကာလကို နွေဥတု၊ နွေရာသီလို့ ဝေါဟာရပြုထားကြခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ နွေရာသီ ကျန်းမာနိုင်ရေးအတွက် နွေမရောက်ခင် ဆောင်းဥတုမှာကတည်းက အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ အပြုအမူတွေ လွန်း၊ လယုတ်၊ လွဲ၊ မှားစွာ မလုပ်မိကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အစား၊ အနေ၊ အပြုအမူတွေဖြစ်တဲ့ ကမ္မ၊ အတ္တ၊ ကာလတို့ကို လွန်း၊ ယုတ်၊ လွဲ၊ မှားပြုကျင့်မိနဲ့များခဲ့ရင်တော့ နွေရာသီရောက်တဲ့အခါ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုသောရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်တော့မှာ အမှန်ပါပဲ။

■ ဒီတော့ နွေရာသီမှာ သက်ရှည်ကျန်းမာနေဖို့အရေးဟာ ဆောင်းဥတုနဲ့ ဆက်စပ်တယ်ဆိုတော့ နွေရာသီကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်းရာသီမှာ ဘယ်လိုများစားသောက်နေထိုင်သင့်ပါသလဲ ဆရာကြီး။

နွေရာသီရောက်ရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ပြည့်စုံစေဖို့ ဆောင်းဥတုထဲမှာ အအေးတစ်ဖက်သတ် လွန်လွန်ကဲကဲဖြစ်စေတဲ့ အစာတွေ၊ အဆီ၊ အဆိမ့်၊ အဖန်၊ အဖွဲ့တွေကို အလွန်အကဲမစားသောက်မိကြဖို့ လိုသလို ပူတက်ပိတ်၊ ပူတက်ခါး အစားအစာတွေလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

ပြီးတော့ ပါကေဝမ်းမီးကို ပျက်စီးစေတဲ့ လက်လုပ်ချဉ်တွေ၊ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစာတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

စားသင့်တဲ့ အစားအဟာရကတော့ ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ထိကရုံးရွက်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြားမျိုးစုံ၊ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



ဒန့်သလွန်သီး၊ ခရမ်းသီး၊ အာလူး၊ မုန်လာရွက်၊ မုန်လာဥ၊ တံသား၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ ပုစွန်၊ ငါးဖယ်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ချွေးတောက်ရွက်၊ ကန့်ကလာ၊ ဝိုးစာ၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်၊ ငါးခူး၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရံ၊ ငါးကျည်း၊ မဲဇလီ၊ ကနဖောစသည်များကို ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နီနှင့် ကြော်စား၊ ချက်စား၊ သုပ်စားပေးရပါမယ်။

အနေအထိုင်ကတော့ အေးတဲ့အခါ တွေမှာ ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊

အဲယားကွန်းခန်းထဲမှာ အနေများခြင်း၊ ပန်ကာလေအခဲများခြင်း၊ အအေးဒဏ်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အဝတ်အထည်အဆောင်းတွေမပါဘဲ နှင်းကျတဲ့အခါနဲ့ အလွန်အေးတဲ့အချိန်မျိုးမှာ လမ်းမလျှောက်မိဖို့ ကိုလည်း သတိပြုဆင်ခြင်ရပါမယ်။

ဒီလိုရှောင်သင့်တာတွေကို ရှောင်ပြီး ဆောင်းသင့်တာတွေကို ဆောင်ထားလိုက်မှာကြမယ်ဆိုရင်တော့ လက်ရှိ ဆောင်းဥတု၊ ဆောင်းရာသီမှာလည်း ကျန်းမာသက်ရှည်နိုင်ပြီး နွေရာသီရောက်တဲ့အခါမှာလည်း ကျန်းမာနိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးပြောသလို ဆောင်းရာသီမှာ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်တွေ မှားယွင်းစွာကျင့်သုံးခဲ့ရင် နွေရာသီရောက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

ခုနကပြောခဲ့သလို ဆောင်းရာသီဟာ ပင်ကိုကတည်းက ပတ်ပွဲ၊ မူလွန်ကဲတဲ့ရာသီဖြစ်လေတော့ ထပ်ဆင့်ပတ်ပွဲ၊ မူကိုဖြစ်စေတဲ့ အဆီ၊ အဆီခဲ၊ အဖန်စာတွေ၊ အပူလွန်ကဲပြီး ကန်စေတဲ့အစားတွေကို လွန်ကဲစွာ အတိုင်းအဆမဲ့ စားသောက်ခဲ့ခြင်း၊ အနေအထိုင်မှားခဲ့ခြင်း

စတဲ့အကြောင်းကြောင့် နွေဥတု နွေရာသီနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ ဆန်ကျင်ဘက်ပိရောမိဖြစ်ပြီး ရောဂါမျိုးနဲ့ မြစ်ပေါ်ကူးရောက်စေတဲ့ ဆိုးကျိုးဆက်တွေ ခံစားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူပဲ ဆောင်းဥတုတုန်းက အစားအသောက်အနေအထိုင် မျှတညီညွတ်ခဲ့ရင် နွေရာသီမှာ ကျန်းမာမှုနဲ့ ပြည့်စုံစေနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ခံစားပိုင်ဆိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

■ နွေရာသီမှာ ကလေးငယ်တွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရာသီမှာတွေလည်း သိပါရစေ။

နွေရာသီမှာ ကလေးသူငယ်တွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရောဂါတွေကတော့ ဆောင်းရာသီတုန်းက အမိအဖတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနည်းခဲ့တဲ့အထွက် စောစောက ပြောခဲ့သလို ဗဟိဒ္ဓ အာပေါဓာတ် အာဗန္ဓနုလွန်ကဲစေတဲ့ အစာအာဟာရတွေ ကျွေးမိ၊ စားမိခဲ့ကြတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေမှာ အပူတေစောဓာတ်နဲ့ ဓာတ်နိုး၊ ဓာတ်ကင်းတွေ အဓမ္မာထွင်းမှာ ၎င်းလျှိုးနေခဲ့ခြင်းကြောင့် နွေဥတုဖြစ်တဲ့ တက်ဥတုရဲ့ဆွဲအားကြောင့် ၎င်းဓာတ်တွေ ကြွတက်လာပြီး ဗဟိဒ္ဓ ပတ်ပွဲမှုနဲ့ ပဋိပက္ခဖြစ်ကာ ၎င်းဓာတ်နည်းရင် နည်းသလို များရင်များသလောက် မိတ်ကြီးတွေထွက်ခြင်း၊ ဝက်သက်ထွက်ခြင်း၊ ရေကျောက်ထွက်ခြင်း၊ ပဲသီတာတွေထွက်ခြင်း၊ ဂျီကံသိုးတွေ ထွက်ခြင်း၊ အမှာမီးတွေထွက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ရေငတ်ဝမ်းကျဖြစ်ခြင်း စတဲ့ရောဂါတွေ ကူးရောက်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

■ လူကြီးတွေမှာလည်း နွေရာသီရောက်ရင်ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို တစ်ဆက်တည်းပြောပေးပါဦးဆရာကြီး။

လူကြီးဆိုတာကတော့ ဆေးပညာအရ များသောအားဖြင့် အသက် ၁၂နှစ်မှ အထက်ကိုဆိုကြခြင်းကြောင့် လူကြီးတွေမှာလည်း စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးဝမ်း

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွားခြင်း၊ ငမ်းကိုက်ခြင်းစတာတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်သလို နာတာရှည် ရောဂါများဖြစ်တဲ့ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါစတဲ့ ရောဂါကြီးတွေလည်း ကျရောက်စေနိုင်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်တဲ့ရောဂါကို လေသင်တန်းဖြတ်တာမျိုးတို့၊ အပူရှပ်တာမျိုးတို့ကို လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

■ နွေရာသီမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသင့်တဲ့အစာ တွေလည်း ပြောပြညွှန်ကြားပေးပါဦး ဆရာကြီး။

နွေရာသီဟာ တကယ်တော့ ဥဏှတေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ ဓာတ်တွေ လွန်ကဲနေတဲ့အချိန်အခါရာသီဖြစ်ပြီး သီတာ၊ ဇောဇော၊ အာပေါ၊ ပထဝီဓာတ်တွေ ယုတ်လျော့အားနည်းနေတဲ့ရာသီလို့ ဆိုရ ပါမယ်။

ဒီတော့ ရာသီရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ အဖန်အဖွဲ့စာတွေ မစား မိစေဖို့လိုသလို ဥဏှတေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသဓာတ်တွေ ပိုမို လွန်ကဲစေနိုင်တဲ့ အပူအစင်အခါးတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

ပိုပြီး သဘောပေါက်အောင် နွေရာသီမှာစားသင့်တဲ့ အစာ အာဟာရတွေကို အကျဉ်းပြောရရင် ငှက်ပျောသီးမျိုးစုံ၊ ပိန္နဲသီး မှည့်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ကြက်သားနှစ်ချက်၊ ဘူးသီး၊ သခွားသီး၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ကညတ်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကန်စွန်းဥ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကြံမဆိုင်၊ ဝက်သား၊ ကင်းပုံရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါး (သွေးတိုးရှိသူတို့နဲ့ မတည့်)၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ငါးကြင်း၊ ငါးသိုင်းနဲ့ ရေချိုငါးများ၊ ငါးကလေးများ၊ နွားနို့၊ ဂွဉ့်နို့၊ ဘဲသား၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ၊ အာတာလွတ်ဥ၊ ဖရုံသီး၊ ကြံရည်၊ ဖန်ခါး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆားရေနီမိ စတဲ့မျိုးဆီမိချဉ်တို့ကို စားပေးသင့်ပါတယ်။

■ နွေရာသီကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် နေ့နည်းထိုင်နည်းလေး လည်းသိပါရစေ။

နွေရာသီဟာ သဘာဝအရ ပူအိုက်ပါတယ်။ ဒါကို အပူအအိုက် မခံနိုင်ဘူးဆိုပြီး အအေးလွန်ကဲတဲ့နေရာတွေမှာမနေမိကြဖို့လိုပါတယ်။

နောက် အချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ ရေခဲဝေခဲစားချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း တွေလည်း မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ အားအလွန်ထုတ်ပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ် တွေလည်း လျော့ရပါမယ်။

ဒီတော့ နွေရာသီမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ နေရာ ကတော့ အပူအအေးမျှပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာ၊ အလင်း ရောင်ရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ နောက်အပူဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အဝတ်အထည်များကိုသာ ဝတ်ဆင်သင့်ပြီး အဆောင်း မပါဘဲ နေပူထဲကိုသွားခြင်းမျိုးတွေကိုလည်း အထူးသတိပြုဆင်ခြင် သင့်ပါတယ်။

■ 'တပေါင်း၊ တန်ခူး၊ ဝမ်းမနူးရ' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ရှင်းပြ ပေးပါဦး။

'တပေါင်း၊ တန်ခူး၊ ဝမ်းမနူးရ' ဆိုတာက ပူပြင်းခြောက်သွေ့ တဲ့ တပေါင်းလနဲ့ တန်ခူးလတွေဟာ သတ္တဝါရဲ့အားကို နုတ်ယူနေ တဲ့ ကာလဖြစ်လို့ သတ္တဝါတွေရဲ့ အားလို့ဆိုတဲ့ ပထဝီဓာတ် ပျက်စီးသွားမှာဖြစ်လို့ ထိုလတွေမှာ ဝမ်းနူးစာတွေ၊ ဝမ်းပျက်စာတွေ၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေ မစားရမသောက်ရလို့ တားမြစ်တဲ့သဘောပါ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် နွေရာသီ တပေါင်းလ၊ တန်ခူးလ တွေဟာ အင်မတန် ပူပြင်းခြောက်သွေ့ စေတဲ့ ဥဏှတေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသဓာတ်တွေ လွန်မင်းစွာ များပြားနေတဲ့ အချိန်အခါ သတ္တဝါတို့ရဲ့ အမာခံဓာတ်များ ဖြစ်တဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်၊ သီတတေဇောဓာတ်တွေ အား နည်းယုတ်လျော့နေပါတယ်။



သဘာဝအနေနဲ့ကမူ အားနည်းနေတဲ့ အမာခံဓာတ်များဖြစ်တဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တွေကို ပျက်စေတဲ့ ဝမ်းနူးစာတွေ၊ ဝမ်းပျက်စာတွေ၊

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေ ထပ်ဆင့်စား သောက်လိုက်ရင် ဒဏ်တံဆယ် မရအောင် ပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့အတွက် 'တပေါင်း၊ တန်ခူး၊ ဝမ်းမနားရ' လို့ ဆိုတာပါ။ ဒါကြောင့် တပေါင်း၊ တန်ခူးမှမဟုတ်ပါဘူး။ ပူပြင်းတဲ့ ကဆုန်၊ နယုန်လတွေမှာလည်း ဝမ်းနူးစာတွေ၊ ဝမ်းပျက်စာတွေ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေ မစားသောက်မိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

■ ဒါဆို နွေရာသီမှာ အချို့ကျတော့ ၂ရက်၊ ၃ရက်ထိ ဝမ်းချုပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့သူတွေဆိုရင်ရော ဆရာကြီး။ ဒီလို နှစ်ရက် သုံးရက်မှ ဝမ်းတစ်ကြိမ်သွားတဲ့သူတွေကတော့ မိမိတို့ ဝမ်းကိုချင့်ချိန်ပြီး မနီကျည်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်းတို့၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ချဉ်ရည်ဟင်းတို့၊ ကြာဟင်းညွန့်အတို့၊ ပွေးမဲဇလီအရွက်၊



အဖူးတို့ကို ပြုတ်တို့ တာတို့၊ မနီကျည်းပျော်ရည်သောက်ပေးတာတို့၊ ဘဲဥချဉ်ဟင်းစတဲ့ ဝမ်းနူးစာတွေကို စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးကိုတော့ မိမိဘာသာ မသောက်သင့်ပါဘူး။ ဒီလို ဝမ်းနူးစေတဲ့ ဟင်းလျာတွေ၊ တို့စရာတွေ၊ ပျော်ရည်တွေ စားသောက်ပါလျက် ဝမ်းမသွားဘူးဆိုရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ တိုင်းရင်းသမားတော်တစ်ဦးနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်ကြပါ။

■ နွေရာသီမှာ လတ်တလော ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ နှာခေါင်းသွေးလျှံခိုရင် ဘယ်လိုများ ပြုစုကုသင့်ပါသလဲ ဆရာကြီး။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းဟာ တကယ်တော့ သွေးထဲမှာရောဂါနေတဲ့ တောစောဓာတ်ကြောင့် သွေးကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးတဲ့ ရောဂါ၊ သွေးတွေ ဆူပွက်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတာကတော့ ဆောင်းဥက္က၊ ဆောင်းရာသီတုန်းက ဒဏ်တံဆယ်လွန်ကဲစွာစားသောက်ခဲ့လို့ ဆောင်းရာသီမှာပဲ သွေး၊ သည်းခြေတွေ မကြေခဲခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လက်ရှိရောဂါရှိနေတဲ့ နွေရာသီမှာလည်း နေပူဇိုးပူခဲပြီးစ ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ပတ်ဖွဲ့စေတဲ့အစာတွေစားခြင်း စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် တောစောဓာတ်ရပ်လျှိုးနေတဲ့ သန္တပူနအဖျားရှိသူတွေဟာ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓာတုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ အကာသပရိစ္ဆာဒဖြစ်မလာဘဲ အာပေါအာပန္နနကြီးထွားနေတဲ့အတွက် သွေးထဲမှာ ရောဂါရှိပင်ပင်နေတဲ့ တောစောဓာတ်ဟာ ဗဟိဒ္ဓာတုရဲ့ဆိုင်အားကြောင့် ကြွတက်၊ ရုန်းကန်လာတဲ့ အခါမျိုးမှာ သွေးသည်ဆူပွက်ပြီး အဓမ္မာတု တောစော၊ ဝါယောဓာတ်တွေရဲ့ မှုတ်ထုတ်ခြင်းစတဲ့ အပူအအေးအားပြိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီး၊ ကျုံ့ထွက်ကာ သွေးလမ်းလွဲကာ နှာခေါင်း (ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်တို့မှ လျှံကျလာရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။) တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ဟင်းအိုး၊ ရေနွေးအိုး၊ ထမင်းအိုးတွေ တောစောဓာတ်ကြောင့် ဝါယောဓာတ်ကြွလာပြီး ဆူပွက်ဝေကျလာရသလိုပေါ့။

ဒီတော့ နှာခေါင်းသွေးလျှံတဲ့သူတွေကို ဥက္ကတော့၊ ဥဒ္ဒဂမ ဝါယောဓာတ်တွေငြိမ်းသွားအောင် လည်ကုပ်ကို ရေစွတ်ခြင်း၊ ရေခဲတင်ခြင်း၊ ရေတာဘက်အုပ်ခြင်း၊ နဖူး၊ ငယ်ထိပ်တို့ကို ရေခဲတင်ပေးခြင်း၊ ရေဖတ်အုပ်ပေးခြင်း၊ မျက်နှာသစ်စေပြီး ရေရှူပေးခြင်း၊ မာလကာရွက်ပွတ်ရှုခြင်းများပြုလုပ်ပေးပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းကို ရပ်တန့်သွားစေပါတယ်။

မကြာခဏ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာတို့ကို ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ လူကြီးတွေဟာ ဆီးဖြူသီးကိုပြုတ်ပြီး သုပ်စားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဆီးဖြူသီးဘားရည်စိမ်ထားပြီး ငုံ့ပေးခြင်း၊ စားပေးခြင်းများပြုပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

ဆေးအဖြစ်ဆောင်ထားချင်ရင်တော့ ဆီးဖြူသီး၊ နွယ်ချို၊ နံသာဖြူသကြားတို့ကို ဆထုစပ်ပြီးစားပေးရင်တော့ သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးကျခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ တကယ်လို့များ ဆရာကြီးဥတုယာမဟာမောက်ပြန်လာပြီး နွေခေါင်ခေါင်မှာ မိုးတွေရွာလာခဲ့ရင် တယ်လို့များ စားသောက် နေထိုင်သင့်ပါသလဲ။

အဲဒီလို ဥတုရာသီဟာ မောက်ပြန်ပြောင်းလဲခဲ့ရင် မူလပုံမှန် နွေရာသီမှာ စားသင့်တဲ့ နေ၊ ချို၊ ဆိန်၊ အနည်းငယ်ဖန်၊ ချဉ်သော အဟာရ အရသာတို့ကို စားသောက်မှုရပ်ဆိုင်းပြီး မိုးရွာခြင်းကြောင့် အေးလာတဲ့ သီတတေဇာတတ်နဲ့ ရုတ်တရက်မိုးရွာချခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်းသို့ ငုပ်ဝင်သွားတဲ့ ဥဏှာတေဇာတတ်တွေ ပြင်ယင်ပြန်လည် ထွက်ရှိလာအောင် ပူမီးစပ်အရသာတွေကို ပြောင်းစားပေးရပါမယ်။

ဒါကတော့ အကြမ်းဖျင်းပေါ့။ တိကျမှန်ကန်ဖို့ကတော့ မိုးဟာ အဆက်မပြတ် ရွာသွန်းနေသလား၊ ဒါမှမဟုတ်၊ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းရွာနေသလား၊ အနည်းငယ်သာရွာသလားစတဲ့ အချက် တွေကိုကြည့်ပြီး တေဇာတတ်ရဲ့ လွန်ယုတ်ကို သတိပြုဆင်ခြင် စားသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ အခုလို နွေရာသီကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်စေတနာနဲ့ ပြောကြားလမ်းညွှန်ပေးတဲ့ဆရာကြီးကို အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါ တယ်ခင်ဗျား။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း။



အခန်း(၁၂)

ပီးယပ်ရောဂါအတွက်

ဆရာကြီးဦးမောင်ညွန့်ပြောပြသည်။

သမားတော်ကြီးဆရာညွန့်ဟာ ပြည်သူလူထုတွေရဲ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဖြင့် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေး ကောင်စီမှာလည်း သက်တမ်းအရှည်ဆုံး အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် တိုင်းရင်းလောကနဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နေပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၏ အတိုင်ပင်ခံ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ကြီး လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သို့ပါသောကြောင့်...လူတိုင်းကျန်းမာစေချင်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဇီဝကမူ ဆရာကြီးနဲ့ သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး လူထုကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူပြု အကျိုးရှိနိုင်မယ့်အကြောင်းအရာတွေကို မေးမြန်းဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ ကျန်းမာဖို့အတွက် လူသားတိုင်းရဲ့မိခင်များ ဖြစ်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအားလုံး ကျန်းမာဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အမျိုးသမီးများမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို သိပါရစေ။ အမျိုးသမီးများမှာ မလွဲမသွေဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါကတော့ မီးယပ်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ မီးယပ်ရောဂါဆိုတာက အမျိုးသမီးတွေအတွက် အကျိုးပြုတဲ့ မီး၊ အကျိုးမပြုဘဲ အပြစ်ပြုတဲ့မီးဆိုပြီး ၂မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ အကျိုးပြုပေးနေတဲ့မီးရပ်သွားတာကို မီးယပ်ရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အကျိုးပြုနေတဲ့မီးတွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ ကမ္မဇတေဇာမီး၊ ပါစကတေဇာမီး၊ ဥသွားကိုယ်ငွေဓာတ်မီးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အပြစ်ပြုတဲ့မီးတွေကတော့ ညှာယာတေဇာမီး၊ ဥဏှာတေဇာမီး၊ သန္တပုဒ်မီး၊ ဖိရဏမီး စတဲ့ လေးမျိုးကိုခေါ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကမ္မဇတေဇာမီး၊ ပါစကတေဇာမီး၊ ဥသွားကိုယ်ငွေဓာတ်မီးတွေက ထုတ်လုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်တော့၍ ဇွန်ပစ်တဲ့ သွေးဟောင်းသွေးကျန်တွေဟာ ဆင်းသက်ရမယ့်အစား မဆင်းဘဲ ရပ်ဆိုင်းသွားတာကြောင့် မီးယပ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္မဇတေဇာ၊ ပါစကတေဇာ၊ ဥသွားကိုယ်ငွေဓာတ်မီးတွေဟာ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေဖြစ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအသက်ရှည်ရာ အနာကင်းဖို့ရာမှာ ကမ္မဇတေဇာဓာတ်မီး အားကောင်းမှုရှိအောင် ပါစကတေဇာဓာတ်မီး ညီမျှစွာ ရှိနေဖို့ရာ အလွန်လိုအပ်တဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါတိုင်းရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်တရားကို တည်ဆောက်ပေးလိုက်တဲ့အကြောင်းတွေကို ဖြန့်ကြည့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝစဉ်ဆိုရင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့အကြောင်းတရား(၄)ပါးရှိပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးကို ဖြန့်ကြည့် လိုက်တော့လည်း ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေ၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေ၊ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေ၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေဆိုပြီး တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီထဲကမှ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကို စစ်ဆေးခြင်း၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေကိုစစ်ဆေးခြင်းစတဲ့ စစ်ဆေးခြင်းမျိုးတွေကို ပြုလုပ်ပြီးဘယ်အကြောင်းကြောင့်ရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုတာကို စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီရုပ်ခန္ဓာကြီးဟာ ကာယကံရှင်တွေရဲ့ အကြောင်း(၄)ပါးကို လွန်၊ ယုတ်၊ လွှဲမှားပြုကျင့်ဖန်များခြင်းကြောင့် ရုပ်သစ်တွေတည်ဆောက်မှုတွေ နှေးကွေးလာပြီး လည်ပတ်မှုတွေမမှန်မကန်ဘဲ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ လာရာကစပြီး မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေတာဖြစ်ပါတယ်။

■ မီးယပ်ရောဂါဟာ ဘယ်နှစ်မျိုးများရှိပါသလဲ ဆရာကြီး။

မီးယပ်ရောဂါကိုရှေးတုန်းက ဇာပေက္ခမိန်းကံတွေထဲမှာ ရေးထားတာကတော့ သွေးစမီးယပ်ရောဂါ၊ သွေးလယ်မီးယပ်ရောဂါ၊ သွေးဆုံးမီးယပ်ရောဂါ၊ (သွေးဇ၊ သွေးလယ်၊ သွေးဆုံး၊ ပင်လယ်ကူးသုံး) ဆိုပြီးတော့ အဆိုရှိပါတယ်။ ခေတ်စကား အရပ်စကားနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ အမျိုးမီးယပ်၊ အဖိုမီးယပ် (သားမွှားမီးယပ်)၊ သွေးဆုံးမီးယပ် ဆိုပြီး သုံးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။



■ မီးယပ်ရောဂါတွေ မဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများလဲ သိပါရစေ။

မီးယပ်ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကိုပြောရရင် မိန်းကလေးတွေဟာ ယောက်ျားလေးတွေထက် စိတ်ပိုင်ဆိုင်ရာဟာ အလွန်နူးညံ့ပါတယ်။ ဒီလိုနူးညံ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ဥပမာပြောရရင် မီးမွှားတဲ့အမျိုးသမီးတွေအဖို့ မီးမွှားနေစဉ်မှာ မိမိတို့ရဲ့ယောက်ျားဟာအနားမှာ မရှိဘူးဆိုရင် အလွန်ပဲစိတ်အားငယ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေကျဆုံးနေတတ်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးညစ်ကားနဲ့ပြောရရင် ဆုတ်နစ်တဲ့ဒေါသ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ရိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်ချက်တွေ အများကြီး လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးစ(အချို့)မီးယပ်မှာပဲဖြစ်စေ၊ သွေးလယ် (သားဖွား)မီးယပ်မှာပဲဖြစ်စေ၊ သွေးဆုံးမီးယပ်မှာပဲဖြစ်စေ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြုပြင်မှုတွေ အများကြီးလုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဒုတိယအနေနဲ့ ဥတုနဲ့အာဟာရ ဖြစ်တယ်။ ဒီဥတုနဲ့အာဟာရ ကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဥတုကိုကြည့်ရင် ဆေးတဲ့နေရာမှာ ကြာရှည်စွာ နေတာတို့၊ ပူတဲ့နေရာမှာ ကြာရှည်စွာနေတာတို့ မီးပူနေပူ

- အနာရောက်ရာ
- ဆေးရောက်ရာဆိုတဲ့အတိုင်း
- ဆေးတိုက်ရမယ်။
- ဥတုကို ကြည့်ရမယ်။
- အာဟာရကိုလည်း
- ကြည့်ရမယ်။
- ဥတုနဲ့ အာဟာရ
- အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ခံပြီး ရေချိုးတာတို့ အချိန်မဟုတ်ဘဲ ခေါင်းလျှော်တာတို့ဆိုတာဟာ ဥတုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မီးယပ်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရ ကလည်း ဒီလိုပဲ ဓမ္မတာသွေးဆင်းခါနီး မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေရှိ တယ်။ ဒါတွေကို အလေးမမူဘဲ ချုပ်ဖွဲ့ စေတဲ့ ဆေးချိုဆီမိန့်ဖန် အစာတွေ၊ သွေးကိုချုပ်စေတဲ့ အစာတွေကို လွန်လွန် ကဲကဲ စားသောက်ကြမယ်ဆိုရင် မီးယပ် ရောဂါကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကြောင့်လည်း မီးယပ်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သလို ဥတု အာဟာရကြောင့်လည်း မီးယပ်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုကံ၊ စိတ်၊ အာဟာရ တွေကိုလွန်ယုတ်၊ လွဲမှားစွာပြုကျင့် ကြတဲ့အခါမှာ ဓမ္မတာသွေးဟာ ယူရတာဖြစ်ရမယ့်အစား ဗြူဟန သဘောသက်ရောက်ပြီး မီးယပ်ရောဂါတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

■ လူတိုင်းကျန်းမာရေးအတွက် ဆရာကြီးရဲ့လမ်းညွှန်မှုတွေကို ကျွန်တော်တို့ စိတ်ကမဂ္ဂစင်းက ဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။

လူတိုင်းကျန်းမာဖို့ကို အထက်မှကျွန်တော်ပြောသင့်သလောက် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဲဒီတော့လူတိုင်းကျန်းမာဖို့ဆိုတာဟာ ကံကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီဘာ ရှေးယခင်ကစပြီး မိခင်ကောင်းတွေကို စောင့်ရှောက်မှုပေးရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်သားသည်မိခင်များကို သားဖွားမီးယပ်မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကြပါ။ မိခင်ကျန်းမာပါမှ ရင်သွေးငယ်တွေ လည်းကျန်းမာကြမယ်။ ပြီးတော့ကြီးထွားမှု မှန်ကန်ကြမယ်။ ဒါမှ သာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ရင်သွေးတွေ၊ အနာရောဂါကင်းတဲ့ရင်သွေး တွေဟာ ရွာတိုင်း၊ မြို့တိုင်း၊ နိုင်ငံတိုင်းမှာ ရှိလာကြမှာသာ လူတိုင်း ကျန်းမာမယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ထိုနည်းတူပါပဲ အဖျားရောဂါတို့၊ သွေးတိုး နှလုံးတိုးဆီးချို လေငန်းတို့ စတဲ့ရောဂါတွေကိုလည်း အကွက်ချပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့် ရှောက်ကြမယ်ဆိုရင် လူတိုင်းကျန်းမာကြမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ ကုသရေးဆရာတွေဘက်ကလည်း တစ်နည်းကောင်း နှစ်နည်းကောင်း တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်းဖွဲ့လုပ်နေလို့ကတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တကယ်ရောဂါပျောက်တဲ့ ဆေးတွေဆိုရင်လည်း ရဲ့ရဲ့ပုံပုံ တင်ပြရမယ်။ ဆွေးနွေးရုံမယ်။ ကုသပြရဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးဆရာကြီးတွေ မှတ်တမ်းပြုစုသတ်မှတ်ထားခဲ့တဲ့ တိုင်းရင်း ဆေးတွေဟာ သေသေချာချာစိစစ်ပြီးမှ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ကြတာပါ။ ဒီဆေး တွေကို ဒီလိုတိုက်ဆိုရင် တိုက်ပါ။ ရောဂါတကယ်ပျောက်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် မြန်မာပြည်ရဲ့ ရာသီဥတု အစာအာဟာရနဲ့ ဆေး တစ်ထပ်တည်းကျအောင် စီစဉ်ခဲ့ကြတာဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အနာရောက်ရာ ဆေးရောက်ရာဆိုတဲ့အတိုင်း ဆေးတိုက်ရမယ်။ ဥတု ကိုကြည့်ရမယ်။ အာဟာရကိုလည်း ကြည့်ရမယ်။ ဥတုနဲ့ အာဟာရ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

လူတိုင်းကျန်းမာဖို့အတွက် ဆရာတွေဘက်ကလည်း အလွန်အရေး ကြီးပါတယ်။ ဆေးတွေကို စနစ်တကျတိုက်နိုင်ရမယ်။ လူနာတွေကို

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၆

ဆရာကြီးဦးမောင်ညွန့်

ဆေးနဲ့ အစားအာဟာရများအပြင် စိတ်ဓာတ်ဖြူပြင်ပြောင်းလဲပေးဖို့ ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌက ပြောတယ်။ 'ဆေးကုချင်ရင် ဆေးပညာတတ်အောင် သင်ပါ'တဲ့။ ဟုတ်တယ်။ ဒီစကား ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ အားကိုးလောက်တဲ့တိုင်းရင်းဆေးတွေရှိတယ်။ အားကိုးထိုက်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေရှိတယ်။ မသိရင်မေးရမယ်။ သင်ရမယ်။ ဒီလို မိမိတို့ဘက်က ကျွမ်းကျင်တတ်သိနေမှသာ အများပြည်သူလူထုရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

လူနာတွေဘက်ကလည်း ငါတော့ရောဂါပျောက်ပြီဆိုပြီး ထင်ရာလျှောက်မလုပ်ပါနဲ့။ တစ်ဥတုပြောင်းသွားရင် ဆရာဆီကိုပြန်လာပြီး ပြရမယ်။ ဆရာ ကျွန်တော့်မှာ၊ ကျွန်မမှာ ရောဂါရှိသေးလား မရှိတော့ဘူးလား သွေးစမ်းကြည့်ပါဦး စစ်ဆေးကြည့်ပါဦး အစရှိသဖြင့် အမြဲတမ်း ဆရာနဲ့ဆက်သွယ်ပြီး စစ်ဆေးနေရမယ်။ ဒီလိုစစ်ဆေးနေသင့်တယ်ဆိုတာ ပြောချင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာတွေဘက်ကလည်း အားကိုးထိုက်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာတွေကို တတ်သိအောင် သင်ထားပါ။ လူထုတွေဘက်ကလည်း ရောဂါမဖြစ်ခင် ကာကွယ်ကြပါ။ ဖြစ်လာလျှင်လည်း လျင်မြန်စွာကုသကြပါ။ ပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း ဆရာတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မဖြတ်ဘဲ အမြဲတမ်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေ ခံယူကြမယ်ဆိုရင် အားလုံးကျန်းမာကြမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောလိုက်ရင်နဲ့ပဲ နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလ၊ ဒီဝက်မဂ္ဂဇင်း။



ဘုန်းဝေ(၁၃)

နိုင်ငံတကာနှင့်တိုင်းရင်းဆေး ဆရာကြီးဦးညွန့်လွင်ပြောပြသည်။

*ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး လို့ကျွန်တော်တို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အစဉ်အမြဲကျန်းမာရေး ဆုလာဘ်ကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆိုတာကတော့ မလွယ်ကူပါဘူး။ တစ်ချိန် မဟုတ်တစ်ချိန်၊ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုတော့ မိမိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ကျန်းမာခြင်းလာဘ်ကြီးကို လက်လွတ်သွားတတ်တာမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ကျန်းမာခြင်းဆုလာဘ်ကြီးကို ပြန်လည်၍ မိမိလက်ဝယ်ရရှိနိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားဖို့ လိုလာပါတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ နည်းပြလမ်းစဉ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆရာသမားများ လိုအပ်လို့လာပါတော့တယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဒီလို နည်းပြလမ်းခင်းပေးပြီး ကျန်းမာရေးဆုလာဘ်ကြီးကို ဆွတ်ခူးပေးနိုင်တဲ့ ဆရာသမားတွေကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် အနောက်တိုင်း သိပ္ပံဆရာဝန်နဲ့ မိရိုးဖလာတိုင်းရင်းဆေးဆရာဆိုပြီးတော့ တွေ့ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆရာနှစ်မျိုးအနက်မှ မိမိအားသန်ရာ ယုံကြည်ကိုးစားရာ ဆရာသမားတစ်ဦးဦးထဲတွင် ချဉ်းကပ်နည်းယူကုသမှုခံယူမယ်ဆိုရင် ဖြင့် ကျန်းမာရေးဆုလာဘ်ကို ဆွတ်ခူးရရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရရှိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ကျန်းမာရေးဆုထူးဆုမြတ်ကြီးကို အနာ ရောဂါလမ်းသို့ လွှဲပြောင်းပေးအပ်ရရေးအတွက် တင်ကြိုကာကွယ် ပြင်ဆင်နေခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပင် ဖြစ်လေသည်။



ဒီလို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရေးကို ရှေးရှုပြီး ကျွန်တော်တို့စီဝင် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ဆေးပညာမဂ္ဂဇင်းအနေနဲ့ ရောဂါ မဖြစ်ခင် ကာကွယ်နိုင်ရေး၊ ဖြစ်ပေါ် ကျရောက်လာသောရောဂါကိုလည်း ကုသ ပြုပြင်ပေးနိုင်မယ့်ဆရာသမားများနဲ့အချိန်မီ တွေ့ဆုံနိုင်ရေးနဲ့ ကျန်းမာရေး ဆုလာဘ်နှင့်

ဆိုင်တဲ့ အထွေထွေဗဟုသုတတွေ ပွားများရရှိစေရေးဆိုတဲ့ ရည်ရွယ် ချက် သမာဆန္ဒတွေနဲ့ ဒီလတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့ (တိုင်းရင်း ဆေးကောင်စီ)ဝင်လည်းဖြစ်တဲ့ အထွေထွေရောဂါအထူးကု တိုင်းရင်း ဆေးဆရာကြီး ဆရာကြီးဦးဉာဏ်လွင်ထံ သွားရောက်ပြီး တိုင်းရင်း ဆေးလောကရဲ့ ဗဟုသုတ၊ ပွားစရာ၊ မှတ်စရာ၊ သိပ္ပံနည်းကျ၊ ကောင်းနိုး ရာရာတွေကို ခံတွဲဆုံမေးမြန်း၍ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးတိုင်းရင်းဆေးလောကထဲ စတင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပုံလေး သိပါရစေ။

တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲ စရောက်တာကတော့ အခြားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆွေမျိုးတွေထဲမှာ နှမညီကြီးဆရာတွေ

ရှိတာရယ်။ နောက်တစ် ကျွန်တော်တို့ဆရာလေးကလည်း အနာပေါက်ကို ပိုင်နိုင်စွာကုသနိုင်သလို ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်တွေကိုလည်း ခောက်ဖောက် လေးနားလည်ကျွမ်းကျင်တယ်လေ။ အနာက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ငယ်ငယ်တုန်းက အနာပေါက်ခဲ့တယ်။ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီရောဂါတွေကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပဲ သက်သာပျောက်ကင်းခဲ့တယ်။

ဒီလို တိုင်းရင်းဆေးဆရာမျိုးရိုးရိတ်အပြင် ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာတွေ ကလည်း ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပဲ ပျောက်ကင်းခဲ့တာဆိုတော့ အဲဒီအချိန်ကပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာကို စိတ်ဝင်စားစားလေ့လာခဲ့ရာက တိုင်းရင်းဆေး လောကထဲ စတင်ရောက်ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာအဖွဲ့(ဆေးကောင်စီ)ဝင်အဖြစ် ခန့်အပ်တာဝန်ပေးခြင်းခံရတာဟာ ဘာကြောင့်လို့ ယူဆပါသလဲ။
ဒါကတော့ နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကနေ အရည် အချင်းကိုကြည့်ပြီး ခန့်အပ်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

■ ဆရာကြီးသွားရောက်လေ့လာခဲ့တဲ့ အခြားနိုင်ငံတွေရဲ့ တိုင်းရင်း ဆေးဗဟုသုတ အတွေ့အကြုံလေးသိပါရစေ။

နိုင်ငံတော်အစိုးရက တိုင်းရင်းဆေးတိုးတက်ရေးကို ရှေးရှုပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လေ့လာဖို့ဆိုပြီး ဒေါက်တာ ဦးစိန်ရီ၊ ဦးသောင်းထွန်းနဲ့ ကျွန်တော်ရယ်ကိုလွှဲချယ်တွေ့တတ်ခဲ့ပါတယ်။ ပထမ သွားရောက်ရတဲ့ နိုင်ငံက တရုတ်ပြည်ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ် ပြည်ကိုရောက်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့်ဝါသနာအရ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မရ ရတဲ့နည်းနဲ့လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ဝူဟန်၊ ဟူမေး၊ ပီကင်း စတဲ့ ဆေးရုံတွေရောက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီဆေးရုံတွေမှာ အနောက်တိုင်းနဲ့ တိုင်းရင်းဆေး ထွဲဖက်ကုသနေတာကို တွေ့ခဲ့ရ ပါတယ်။ ဒီလိုကုသနေကြတဲ့အခါမှာလည်း အနောက်တိုင်းဆေးဆရာနဲ့ သင့်တော်မယ့် လူနာကို အနောက်တိုင်းဆေးဆရာတွေက ကုသပြီး

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဆရာနှင့် သင့်တော်မယ့် လူနာတွေကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာက ကုသကြတာတွေ့ရပါတယ်။ နောက် အနောက်တိုင်းနဲ့ တိုင်းရင်းဆေး ညှိနှိုင်းယှဉ်တွဲပြီး ကုသကြတာကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလိုတွေ့လိုက်ရတဲ့အခါကတော့ ကျွန်တော်အလွန်သဘောကျသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို အနောက်တိုင်းနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာနှစ်ရပ် ညှိနှိုင်းပြီးကုသကြတဲ့အခါမှာ အလွန်ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ သိခဲ့ရပါတယ်။

ပီကင်းဆေးရုံမှာ ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့တာကတော့ ဂျပန်ပြည်က ကလေးမလေးတစ်ဦး သွေးကင်ဆာဖြစ်နေတာကို အနောက်တိုင်းနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွဲပြီး ကုသနေတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ကုသတဲ့အတွက် ထိရောက်မြန်ဆန်စွာ ပျောက်ကင်းတယ်လို့ သိခဲ့ရပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အရိုးကျိုးလာတဲ့လူနာတစ်ယောက်ကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးတစ်ယောက်က စမ်းသပ်တယ်။ ပြီးတော့ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခိုင်းတာတွေ့ရတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်က တိုင်းရင်းဆေးဆရာက ဘာဖြစ်လို့ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခိုင်းရတာလဲဆိုတော့ 'ဓာတ်မှန်ဆိုတာ ရောဂါကုသရေးအတွက် အထောက်အကူပြုကိရိယာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီကိရိယာကို အနောက်တိုင်းဆရာမှ ကိုင်ရမယ်လို့ ဥပဒေမရှိဘူး။ ဘယ်သူသုံးသုံး သုံးခွင့်ရှိတယ်။ ရောဂါကုသရာမှာ ပိုမိုတိကျတဲ့အဖြေရတာပေါ့' လို့ ပြောတယ်။

နောက်တွေ့ရတာကတော့ ဖန်လုံးနဲ့ကုသတဲ့ ကုထုံးနည်းကိုလည်း တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ဒီဖန်လုံးနဲ့ အကြောပြင်တယ်။ အကြောညစ်တဲ့ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်တဲ့ရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့ကို ဖန်လုံးနဲ့စုပိပြီး ကုသပေးတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ဒီဖန်လုံးနဲ့ ကုထုံးနည်းကို စိတ်ဝင်စားတာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့စာအုပ်တွေ၊ ဖန်လုံးတွေကို ဝယ်ယူလာခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဟာ အတော်ကို တိုးတက်နေတာကို တွေ့မြင်ခဲ့ရပါတယ်။

တရုတ်ကပြီးတော့ ဂျပန်ကိုသွားခဲ့ရပါတယ်။ ဂျပန်ကိုရောက်တော့လည်း သူတို့နိုင်ငံမှာ တိုင်းရင်းဆေးကို သုံးစွဲတဲ့ သူတွေဟာ များတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဂျပန်တိုင်းရင်းဆေးကို ကျွန်တော်တို့ လေ့လာတဲ့အခါမှာ အတော်ကို ခေတ်မီတိုးတက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဆေးဝါးထုတ်ပုံတွေလည်း အနောက်တိုင်းဆေးတွေလို

ဒီရောက်တော့
စိုက်ပျိုးပြီးလို့
အပင်လည်းပေါက်ရော
ကုက္ကိုပင်ဖြစ်နေတာကို
တွေ့ရပါတော့တယ်။

ခေတ်မီစနစ်နဲ့ထုတ်လုပ်ထားတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တိုက်ပျိုးမှုမှာရှိတဲ့ ဆေးဝါးစက်ရုံတစ်ခုရောက်တဲ့အခါမှာ သူတို့စိတ်ငြိမ်ဆေးတစ်မျိုးဖော်စပ်နေတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း ဆေးဖော်တဲ့အစေ့တွေကို မျိုးအဖြစ်ပေးပါရန် တောင်းတော့ ၁၀စေ့ လောက်ရခဲ့ပါတယ်။ ဒီရောက်တော့ စိုက်ပျိုးပြီးလို့ အပင်လည်း ပေါက်ရော ကုက္ကိုပင်ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတော့တယ်။

နောက် ဂျပန်မှ အိန္ဒိယကိုရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာ အာယုဗေဒနဲ့ တော်တော်အောင်အောင်မြင်မြင် ကုသနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အိန္ဒိယပြည် ဗာရာဏသီ ဆေးရုံရောက်တဲ့အခါမှာလည်း လူနာတွေကို အနောက်တိုင်းနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွဲပြီး ကုသနေကြတာကို တွေ့ခဲ့ရပြန်ပါတယ်။ ဒီလို အနောက်တိုင်းနဲ့ တိုင်းရင်းဆေး တွဲကုသတဲ့ရလဒ်ကတော့ ရောဂါတွေကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ကုသမှု ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

■ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ နားကြပ်နဲ့ သွေးပေါင်ချိန်တွေကို ကိုင်နေကြတဲ့ကိစ္စ။

ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ပြောရရင် မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံမှာ နားကြပ်နဲ့ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းဖြင့် စမ်းသပ်နည်းတွေကို စနစ်တကျ သင်ပေးသလို ကိုင်တွယ်ခွင့်လည်း ပေးထားပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်များနှင့်ဆိုင်သည့် စမ်းသပ်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဒါပေမယ့် အတိုင်းအတာ ပိုမိုတိုးတက်စေရန်အတွက် ကိုင်နေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက် နှလုံးသွေးတံသက်ရင်လည်း (အိမ်စိုက်) စမ်းသပ်ခြင်း၊ ဆီးချိုမရှိမရှိလည်း စေတီစမ်းသပ်နည်းများနှင့် စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေလည်း ရောဂါရှာဖွေဆုံးဖြတ်ရတာ လွယ်ကူသက်သာပြီး အချိန်တိုအတွင်းမှာ တိကျတဲ့အဖြေကို ရပါမယ်။ ဒီအတွက် သုံးသပ်ပါသည်။ ဒီလိုသိလာတဲ့ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါတွေအတွက်တော့ ထိရောက်တဲ့တိုင်းရင်းဆေး ရှိနေပါတယ်။

■ ဒီလို နားကြပ်၊ သွေးပေါင်ချိန်မရှိမရှိယာတွေကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေကိုင်လာကြတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေဟာ ခေတ်မီလာတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့နော်။
ခေတ်မီတယ်ဆိုတာကတော့ ဒီလောက်နဲ့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ အဘက်ဘက်က အနောက်တိုင်းဆေးပညာလိုဖြစ်လာမှသာ တိုးတက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုတိုးတက်ဖို့ဆိုတာကလည်း တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေဟာ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်တွေလို စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ ဂိုဏ်းဂဏထွေမကွဲဘဲ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း စုပေါင်းကြီးစားသွားကြမှသာ တိုးတက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်တောင် တိုးတက်နေတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့က ဘာလို့ မတိုးတက်ရမှာလဲ။ ပိုပြီး တိုးတက်ရမှာပေါ့။



■ ယနေ့ တိုင်းရင်းဆေးလောကရဲ့ အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။
ယနေ့ မျက်မှောက် တိုင်းရင်းဆေးလောကအနေနဲ့ ကျွန်တော်အမြင်ပြောရရင် ယခင်ထက် အများကြီးတိုးတက်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ပထမ(တဆ) ရတဲ့ (ဒ-ဘ-ဇ-ဝ)ဆရာတွေ ပေါ်လာ

ခဲ့တယ်။ ဒီဆရာတွေမှတစ်ဆင့် ဒီပလိုမာဆရာတွေကို မွေးထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ အခု (တဆ)ရ (ဒ-ဘ-ဇ-ဝ) တစ်နှစ်သင်တန်းဆင်းဆရာတွေရယ်ကို စနစ်တကျပေါ်ပေါက်လာနေတာကို ကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်း သိနိုင်ပါတယ်။ နောက် ဆေးရုံသစ်ကြီးတွေ၊ ဆေးပေးခန်းတွေကို တိုးချဲ့နိုင်ခဲ့တာတွေဟာ တိုးတက်အောင်မြင်နေတဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ။

■ ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိတဲ့ H.I.V ပိုး၊ A.I.D.S နဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးလိုရောဂါတွေအတွက် ကုသနိုင်တဲ့ကုထုံးဆေးဝါးတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာနအနေနဲ့ သုတေသနပြုရှာဖွေနေတာများ ရှိပါသလား။
အမြဲစမ်းရှာဖွေနေတာပဲ။
ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်း ကျွန်တော်တစ်ခုလောက်ပြောချင်ပါတယ်။ ဆရာအချို့က တစ်ယောက်နှစ်ယောက်ပျောက်ရုံလေးနဲ့ ဘီပိုးရောဂါပျောက်တယ်၊ HIV ပိုးရှိတဲ့ရောဂါပျောက်တယ်၊ A.I.D.S ရောဂါပျောက်တယ်လို့ ပြောနေကြတာတွေ့နေရပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ B ပိုးဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ HIV ပိုးဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ A.I.D.S ရောဂါလည်း မရှိပါဘူး။ ဒါတွေဟာ အနောက်တိုင်းရဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာတွေအရ အယူမှားတွေသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန် အယူအဆတွေနဲ့သာ ဆုံးဖြတ်ခေါ်ဝေါ်ကုသတာတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

■ HIV ပိုးရှိတဲ့ လူများတွေကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ ကုသခွင့်မပြုဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဘယ်လိုကြောင့်လဲဆိုတာ သိပါရစေ။
ကျွန်တော်အယူအဆအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် အမျိုးမျိုး ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရတာဖြစ်တယ်လေ။ ဒီလို စနစ်တကျစစ်ဆေးပြီး တွေ့ရှိမှသာ

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် တွေ့ ဖြစ်နေတယ်။ အပေါ်ယံလေးနဲ့ ရောဂါရှိကြောင်းနဲ့ ရောဂါပျောက်ကြောင်းတွေကို ဆုံးဖြတ်လို့မရပါဘူး။

ဆေးတစ်ခုဆိုရင်လည်း လူ ၁၀၀ ကိုကုရင် ၅၀ ပျောက်ကင်းမှသာ တကယ်ရောဂါပျောက်တဲ့ဆေးလို့ သက်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေအနေနဲ့ သူ့ပညာကိုယ့်ပေးကိုယ့်ပညာသူပေးပြီး တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းသွားကြမယ်ဆိုရင် ဒီလိုရောဂါမျိုးတွေအတွက် ကုသကာကွယ်နိုင်တဲ့ ကုထုံးဆေးဝါးသစ်တွေ တွေ့ရှိပေါ်ထွက်လာမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောပါရစေ။

■ တိုင်းရင်းထိုးဆေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာကြီးရဲ့ သဘောထားအမြင်ကို သိပါရစေ။

ကျွန်တော့် သဘောထားကတော့ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်ကို လက်မခံဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အနောက်တိုင်းဆေးတွေ ထိုးဆေးတွေ ထုတ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိရိယာအမျိုးမျိုးနဲ့ ရေကစပြီး သန့်စင်နိုင်သမျှ သန့်စင်အောင်ဖြုတ်ပြီး သန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ၊ အန္တရာယ် ရှိမရှိ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှသာ ထုတ်လုပ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို နေ့စဉ်ကျ ထုတ်လုပ်ပြီးဖြန့်တော့လည်း လူတွေကို အရင်ကုသခြင်း မပြုသေးဘဲ တိရစ္ဆာန်တွေကို အရင်စမ်းသပ်ပြီးမှသာ လူတွေကိုကုသရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ တိုင်းရင်းဆေး ထိုးဆေးတွေဟာ အလွယ်တကူ ထုတ်လုပ်ပြီး ပြီးစလွယ် လူတွေကို ထိုးနေကြတာဟာ အလွန် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဥပဒေမှာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ ဆေးထိုးအပ် မကိုင်ရဘူးလို့ ပြဋ္ဌာန်းထားပါတယ်။

နောင်တစ်ချိန်မှာ နေ့စဉ်ကျ ခေတ်မီတိုးတက်လာရင်တော့ တစ်မျိုးပေါ့နော်။ ဒါလည်းပဲ နိုင်ငံတော်က ခွင့်ပြုမှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံတော်က ခွင့်မပြုဘဲ ဆေးထိုးအပ်တွေကို သုံးစွဲရင် အချိန်မရွေး အရေးယူခြင်းခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ သမားတော်ဆိုတဲ့ ဟော်ပင်သို့ကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာတိုင်း ခံယူသင့်ပါသလား။

သမားတော်ဆိုတဲ့သူကို ဆရာတိုင်း မခံယူသင့်ပါဘူး။ ဆေးသမားလို့သာ တော်တစ်လုံးဖြုတ်ပြီး ခံယူနိုင်ပါတယ်။

■ ဘယ်ဆရာမျိုးတွေများ သမားတော်ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို ခံယူသင့်ပါသလဲ။

ပညာအရည်အချင်းကလည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လေးလေးနက်နက် တတ်သိရမယ်။ ကုထုံးဆေးဝါးမှာလည်းပဲ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။ ဆေးကုသတဲ့ အတွေ့အကြုံ သက်တမ်းကလည်း ရှိနေရမယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ခံယူသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါတောင်မှ အလွယ်တကူ သမားတော်လို့ တပ်မို့ မလိုသေးပါဘူး။

■ တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးတွေထဲမှာ ကဝိဘိသက္ကပဏ္ဍိတတို့၊ မဟာဘိသက္ကတို့၊ ပါမောက္ခကြီးတို့ဆိုပြီး တွေ့မိပါတယ်။ ဒီ ဘွဲ့ကြီးတွေကို နိုင်ငံတော်က ပေးအပ်ချီးမြှင့်တာလား ဆရာကြီး။

ဒီဘွဲ့တွေကို နိုင်ငံတော်က ပေးအပ်ချီးမြှင့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဘွဲ့ကြီးတွေဟာ သူတို့ဟာသူတို့ ပေးထား၊ တပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလိုဘွဲ့ဆိုတာ နိုင်ငံတော်ကပေးအပ်မှသာ ရနိုင်တဲ့ဘွဲ့တွေပါ။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ခံယူခြင်း၊ ပေးအပ်ခြင်း မပြုသင့် မပြုထိုက်တဲ့အရာပါပဲ။

■ ဆရာကြီးအနေနဲ့ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးတွေများ အသုံးပြုပါသလား။

ဓာတ်ဆေးတွေကို ကျွန်တော်လုံးဝမသုံးစွဲပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဓာတ်ဆေးတွေဟာ အင်မတန်မှစွမ်းပါတယ်။ ဒီဓာတ်ဆေးတွေကိုဖော်စပ်အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကျွမ်းကျင်နိုင်သမျှ ကျွမ်းကျင်အောင်လေ့လာရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီဆေးတွေဟာ တစ်စွယ်ထောင်တစ်စွယ်ပင်ဆေးတွေ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အချို့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၆

ဆရာကြီးဦးညက်လွင်

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာတွေတော့ အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ တကယ်စွမ်းတဲ့ ဆေးတွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်အသုံးပါဘူး။

■ ဆရာကြီးအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ ပြည်သူများကို ဘာများ ပြောချင်ပါသေးလဲ။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပြည်သူတွေကို ပြောချင်တာကတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာဆိုတာ ဗြဟ္မစိုရိတရားကို လက်ကိုင်ထားတဲ့ဆရာတွေ ဖြစ်တဲ့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးပညာကလည်းပဲ ဘာသာတရားကိုအခြေခံပြီး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ပညာရပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဖြစ်တဲ့ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ဆေးခန်းကိုလာကြတဲ့လူနာတွေထဲက ရဟန်း၊ သံဃာတော်တွေ၊ သီလရှင်တွေ အခြားဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ အသက် စင်ကျော်တဲ့လူပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကျွန်တော် ဆေးဖိုးဝါးခမယူပါဘူး။ စမ်းသပ်လည်း မယူပါဘူး။ အသက် စင်ကျော်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာချမ်းသာ မယူပါဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးလောကအနေနဲ့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတိုင်းရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲမှာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအချင်းချင်း ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းမရှိဘဲ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးလေးစားစားနဲ့ ကူညီရိုင်းပင်းစွာနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးလောကကြီး တိုးတက်ရေးကို ရှေးရှုကြပါစို့လို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါရစေ။

■ ဟုတ်ကဲ့ အခုလိုမအားမလပ်တဲ့ကြားထဲက အချိန်ဖွဲ့ပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာ ဖြေကြားပေးတဲ့ဆရာကြီးကို ကျွန်တော်တို့စီဝကမဂ္ဂဇင်းမှ အထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြောပါရစေ။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)

၁၉၉၅ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ စီဝကမဂ္ဂဇင်း။



ကနန်း(၁၄)

ဝိဇ္ဇာရေးဆေးပညာ

ဆရာကြီးဦးဌေးမြင့်ပြောပြသည်။

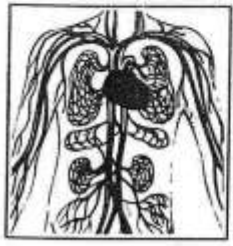
ဝိဇ္ဇာရေးဆေးပညာကို အထူးစမ်းလေ့လာလိုက်စားပြီး ထိုဝိဇ္ဇာရေးဆေးပညာရပ်ကြီးကို မျိုးဆက်သစ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေကို သင်ကြားပေးနေသလို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ထိုဆေးပညာဆေးဝါးတွေနဲ့ပဲ လူထုတွေရဲ့ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေတဲ့ မန္တလေးမြို့က ဆရာကြီးဦးဌေးမြင့်နဲ့ သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး အများသိသင့်သလိုထိုက်တဲ့ ရှောင်ရန် အချက်အလက်များကိုသာ မေးမြန်းတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်း ပေးအပ်သည့် ဆေးဝေ့ကို အထူးဆေးဝေ့ လိုက်နာပြီး ရောဂါတွေကိုကုသပေးနေတယ်လို့ ကြားသိရပါ တယ်။ သိဒီတော့ သစ်မြစ်သစ်ဥတော့တွေနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ ရုက္ခမူဆေးတွေနဲ့ ဝိဇ္ဇာဆေးတွေဟာ ဘယ်လိုမျိုးကုသကြပါ သလဲခင်ဗျား။

ကျွန်တော်အနေနဲ့ကတော့ သစ်မြစ်၊ သစ်ဥတော့တွေနဲ့ ဖော်စပ် ထားတဲ့ ရုက္ခမူဆေးတွေလည်း ကိုင်တွယ်အသုံးပြုပါတယ်။ ရုက္ခမူ ဆေးတွေနဲ့ ဝိဇ္ဇာဆေးတွေနဲ့ ကွာခြားမှုကတော့ ဓာတ်ဆေး တွေဟာ ပြင်းတယ်၊ လျင်မြန်တယ်။ နည်းနည်းလေးသုံးတာနဲ့ ထိ ရောက်တယ်။ ရုက္ခမူဆေး၊ အခြားဆေးတွေမတိုးတဲ့ရောဂါတွေကို နိုင်တယ်။ ပျက်စီးနေတဲ့ဓာတ်တွေကို အမြန်ဖာထေးတည်ဆောက် ပေးနိုင်သလို ပျက်စေချင်တဲ့ဓာတ်တွေကိုလည်း လျင်မြန်စွာ ပျက်စေ ပါတယ်။

လူနာဟာ ရောဂါကလည်း ပြင်းထန်နေတယ်။ ဆေးသောက်ဖို့ ပင် အားမရှိဘူး။ ဝမ်းမီးဟာလည်း အလွန်အားနည်းနေတယ်ဆိုတဲ့ လူနာကို ရုက္ခမူဆေးတွေတိုက်ရင်လည်း ရတော့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝမ်းမီးအားနည်းနေခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းတွေအတွင်းသို့ အလျင်အမြန် စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့မှုတွေ နည်းပါးပါတယ်။ အချိန်စက္ကန့်နဲ့အမျှ အရေးကြီးနေတဲ့ လိုလူနာမျိုးတွေကို ဝိဇ္ဇာဆေးတွေမှသာလျှင် လျှာကို နည်းနည်းပွတ်ပေးရလေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းတွေ



အတွင်းသို့ လျင်မြန်စွာပျံ့နှံ့စေနိုင်ပါ တယ်။ ဒါမှသာ အလျင်အမြန်ပျက်စီး နေတဲ့ ဓာတ်တွေကို အလျင်အမြန်ပဲ ပြန်လည်လိုက်လံပြီး ဟန့်တားတည် ဆောက်ပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ရောဂါကို အလျင်အမြန် တားဆီးထိန်းထားပြီးမှ နောက်ကနေ ရုက္ခမူဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်ဆေးတွေ

တွဲစပ်ညှိနှိုင်းပေးရင် ပိုပြီးကောင်းတဲ့ ကုသမှုဖြစ်ပါတယ်။ မျောက် တပ်ဦးကို အမြန်ဆုံးကျိုးသွားအောင် မာတ်ဆေးတွေနဲ့သာ ချိုးခိမ် ပြီးတော့မှ ရုက္ခမူဆေးပြန်တဲ့ပြီး ပွဲသိမ်းကုသုံးအဖြစ် အသုံးပြုကြ ပယ်ဆိုရင် ရောဂါလည်းအပျောက်မြန်မယ်။ နိုင်မာတဲ့ ပင်မဓာတ် တွေလည်း ပြန်လည်ရရှိစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရုက္ခမူဆေးတွေ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ထိရောက်စေချင်ရင် ဖြင့် ဓာတ်ဆေးတွေနဲ့ တွဲစပ်သုံးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

■ ဒီဓာတ်ဆေးတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလား ဆရာကြီး။
ဘယ်အရာမဆို တန်ဆေးလွန်ဘေးလို့ ဆိုထားခြင်းကြောင့် ကျွမ်းကျင်စွာ မသုံးတတ်ခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် ဆရာရဲ့ညွှန်ကြားမှုဖြင့် သောက်တာမဟုတ်ဘဲ မိမိသဘောနဲ့ မိမိဘာသာသုံးစွဲကြရင်တော့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

အန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းရဲ့ အကြောင်းကတော့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ထဲမှာ ရှိနေ၊ ပါဝင်နေတဲ့ မလ၊ ဒေါသအဆိပ်ဓာတ်တွေကို စင်ကြယ်စွာ သန့်စင်မှုမရှိဘဲဖော်တဲ့ဓာတ်ဆေးတွေကိုသုံးမိရင် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ သန့်စင်ပြီး ဖော်စပ်ထားတဲ့ဓာတ်ဆေးတွေဆိုရင်လည်း အချိန်အဆ ပိုသွားခဲ့ရင်လည်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓာတ် ဆေးတွေကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်တဲ့ ဆရာတွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ သုံးစွဲကြဖို့လိုပါတယ်။

■ ဆရာကြီးခင်ဗျား။ အချို့ဆရာတွေမှာ ဟင်းရိုင်းနီကို အားဆေး အဖြစ်ဖော်စပ်ပြီး အသုံးပြုနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို ဟင်းရိုင်းနီကို ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်အောင် ဘယ်လိုမျိုး ဒေါသ၊ မလများ သန့်စင်သွားအောင် သုတ်သင်ပါသလဲ။
အချို့ဆရာကြီးတွေကတော့ ဟင်းရိုင်းနီကို အမှုန့်ပြု၊ သံပရာ ရည်နဲ့ (၇)ကြိမ်စိမ်ပြီး သုတ်သင်တယ်။ နောက် နွားနို့နဲ့စိမ်ပြီး နေလှန်းတယ်။ နွားနို့စိမ်းသွားရင် တစ်ဖန် နွားနို့ထည့်မွှေပြီး

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

နေပြန်လှန်းတယ်။ အဲဒီလို (၇)ကြိမ်ထက်မနည်း သုဉ်းပြုပြီး သုတ်သင်လိုက်ရင် ဟင်းရိုင်းနီဟာ ဒေါသမရှိတော့ဘူး။ မလတွေမရှိတော့ဘူး။ အပြစ်တွေ စင်ကြယ်သွားပြီး ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိရရှိပါပြီ။

ကျွန်တော့် သုတ်သင်နည်းကတော့ ဟင်းရိုင်းနီကို ကွမ်းရွက်နဲ့ ထုပ်ပြီး ပြာပူမှာအုပပါတယ်။ ဒီလိုအုပလိုက်လို့ ကွမ်းရွက်မြောက်သွားရင် တစ်ခါပြန်ပြီး ကွမ်းရွက်အသစ်လဲပြီး ပြန်ထုပ်တယ်။ ပြန်အုပတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ (၇)ကြိမ်လောက်ပြာပူမှာအုပလိုက်ရင် ဟင်းရိုင်းနီဟာ အနည်းငယ်လျော့သွားတာကလွဲလို့ သန့်စင်တဲ့ဒေါသကင်းတဲ့ မလအညစ်အကြေးတွေကင်းတဲ့ ဟင်းရိုင်းနီအဖြစ်သို့ ရရှိ၊ ရောက်ရှိပါပြီ။ ဒီလို နည်းစနစ်တွေနဲ့သန့်စင်ထားတဲ့ ဟင်းရိုင်းနီဟာဆေးအဖြစ် သုံးလိုရပါပြီ။ ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိတော့ပါဘူး။

■ ဆရာကြီးပြောတဲ့ နည်းစနစ်တွေနဲ့ သုတ်သင်သန့်ရှင်းထားတဲ့ ဟင်းရိုင်းနီဟာ ဘယ်လိုရောဂါတွေအတွက် အသုံးပြုရပါသလဲ။
ဒီလိုသုတ်သင်ထားတဲ့ ဟင်းရိုင်းနီဆေးဟာ မောတဲ့ရောဂါ၊ အားနည်းတဲ့ရောဂါ၊ သွေးအားနည်းတဲ့ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်တဲ့ရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ရောဂါ၊ မီးယပ်ပိန်ခြောက်ရောဂါ၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ အပူအားကြီးတဲ့ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အသုံးပြုပုံကတော့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ရောဂါ၊ မီးယပ်ပိန်ခြောက်ရောဂါတွေကို ဒီဟင်းရိုင်းနီအားတိုးဆေးကို သကြားနဲ့စပ်ပြီး နွားနို့နဲ့ သောက်နိုင်တယ်။ တိုက်ပေးရမယ်။ အလားတူပဲ သကြားနဲ့စပ်ထားတဲ့ ဟင်းရိုင်းနီဆေးကို ကျောက်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါတွေကို တိုက်လို့ ရှိရင် ကိုယ်ပူအကျွမ်းဖြစ်မယ်။ ဝက်သက်ဝမ်းမလိုက်ဘူး။ လေသက်မယ်။ အာကာသပွင့်မယ်။ အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါဟာ အပူကြောင့် ငြိမ်းစေပြီး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဒါဟာ ဆရာတွေအတွက် သံလွန်စပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားအခြားရောဂါတွေကိုလည်း မိမိတို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာအရ ရေလဲ အမျိုးမျိုးကိုအသုံးပြုပြီး သုံးစွဲနိုင်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော့် အနေနဲ့ကတော့ ကျွန်တော် သင်ပေးလိုက်တဲ့ မျိုးဆက်သစ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေကို ကျွန်တော့်ထက်တတ်စေချင်တယ်။ တော်စေချင်တယ်။ ကျွန်တော်သိထားတာထက်ပိုပြီး သိစေချင်တယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်အနေနဲ့ တွေ့ရှိထားတဲ့ ဝိဇ္ဇာဝရဓာတ်ဆေးတွေကို ရောဂါအလိုက်သုံးစွဲတတ်အောင်၊ အသုံးပြုရုံအောင် ရှေ့ကနေ လမ်းပြပေးတာ။ နည်းစနစ်တွေပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ကတော့ တွေ့ရှိထားတဲ့နည်းပညာတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးလိုက်တာကတော့ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဖြစ်တဲ့ ဒီဝိဇ္ဇာဝရပညာရပ်တွေ တိမ်ကောမသွားအောင်ရမယ်။ ဒါတွေကို အခြေခံပြီး ဒီထက်ကောင်းမွန်တဲ့နည်းပညာတွေ ဖော်ထုတ်နိုင်စေချင်တယ်။ သူများတိုင်းပြည့်တွေမှာ မဖော်စပ်နိုင်သေးတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို အဖိဖြန့်မှာပြည့်ကနေ ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားစေချင်တယ်။ သူများတိုင်းပြည့်တွေမှာ မရဘူးဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့က ရှဉ့်မရောက်ခင် မြားကုန်တာမျိုးလို လက်လျှော့တာမျိုးတွေ မလုပ်စေချင်ဘူး။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့က တိုင်းရင်းဆေးအပေါ် လူထုအပေါ် မျိုးဆက်သစ်ဆရာတွေအပေါ်မှာ ထားရှိထားကြတဲ့ အာသီသဆန္ဒတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

■ ဝါဠကအချဉ်ဆေးကို ကြာရှည်စွာစွဲပြီး သုံးစွဲခြင်းကြောင့် အသည်းကင်ဆာတို့၊ အူမကြီးကင်ဆာတို့တွေ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလားခင်ဗျား။

လေသက်မယ်။
အာကာသပွင့်မယ်။
အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့
ရောဂါဟာ အပူကြောင့်
ငြိမ်းစေပြီး
သက်သောင့်သက်သာနဲ့
ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အဲ... အမြဲတမ်း အတိုင်းအဆမရှိ သုံးစွဲနေရင်တော့ ကြာလာရင် ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီဆေးဟာ အချဉ် ဓာတ်ပြင်းထန်တဲ့ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အက်စစ်ဓာတ်တွေ လွန်ကဲ များပြားနေပါတယ်။ ဒီတော့ ကြာရှည်စွာသုံးစွဲမယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင် မယ်လို့တော့ ထင်ရပါတယ်။ သုတေသနပြုကြည့်ဖို့တော့ လိုမယ်ထင် ပါတယ်။

■ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးထဲမှာ လေးပါးရှောင်ဆိုတာရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီရှောင်ဆေးဟာ အဖြူ၊ အဖျက်ဆေးတွေထဲမှာ ဘယ်ဆေးဖြစ်နိုင် ပါသလဲဆရာကြီး။

လေးပါးရှောင်ဆေးဟာ အဖျက်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရှောင်ဆေးကိုတိုက်ရင် ဆေးတိုက်မလွန်မိကြဖို့ အထူးအရေးကြီးပါ တယ်။ ဆေးတိုက် လောဘကြီးဖို့လိုပါမယ်။

ဒီရှောင်ဆေးမတိုက်မဖြစ်လို့ တိုက်ဖို့လိုအပ်လို့ တိုက်မယ်ဆိုရင် စတိုက်တဲ့အခါမှာ နှမ်းစေ့ခန့်မှ ဆန်ကွဲစေ့ခန့်ထက်မပိုကြဖို့လိုပါတယ်။ အကယ်၍ ဒီအချိန်အဆထက် လွန်ကဲများသွားရင် ပျို့အန်လာတတ် တယ်။ ရိပ်တိပ်ရိပ်တိပ်နဲ့ မူးဝေလာတတ်တယ်။ နှလုံးတုန် ရင်ခုန် လာတတ်တယ်။ နှလုံးအားနည်းသူတွေကို လုံးဝမတိုက်ရင် အကောင်း



ဆုံးပါပဲ။ ဒီရှောင်ဆေးဟာ တုံ့ပြန် မှု မရှိတဲ့အထွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ် မှသာ သုံးပါ။ သုံးရင်လည်း ဆရာ ကိုယ်တိုင်တိုက်ကျွေးပြီး၊ သတိကြီး ဂွာထားပြီး အသုံးပြုကြပါလို့ မြော ချင်ပါတယ်။

■ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးတွေဟာ အားအင်ကုန်ခန်းတဲ့ မြစ်ခြောက်မှာရောဂါ၊ ဓယရဂ်ရောဂါလိုဆေးတွေခဲတဲ့ရောဂါတွေကို ပျောက်ကင်းစေ တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဒီမြစ်ခြောက်မှာတို့ ဓာတ် (၇)ပါးကုန်ခန်းတဲ့ ဓယရဂ်ရောဂါတို့ ဆိုတာတွေဟာ ဘယ်ဓာတ်ကစပြီး ခန်းခြောက်သလဲဆိုတော့ ဓာတ် (၇)ပါးရဲ့ ပင်မဖြစ်တဲ့ ရသဓာတ်က စခန်းတာ၊ စခြောက်တာဖြစ်ပါ တယ်။ ပြီးမှ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးဓာတ်ခန်းခြောက်တယ်။ သွေး ဓာတ်ခန်းတော့ အသားဓာတ်လည်းခန်းလာတယ်။ အသားဓာတ် ခန်း ခြောက်ရာကတစ်ဆင့် အဆီဓာတ်တွေခန်းခြောက်တယ်။ အဆီဓာတ် ခန်းခြောက်တော့ အရိုးဓာတ်တွေပါ အားနည်းခန်းခြောက်ခြင်းကြောင့် သုတ်ဓာတ်ပါ ခန်းခြောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကလာပ်စည်းသစ်၊ ဖက်ရွက်ခြောက်ကဲ့သို့ ပိန်လို့ခြောက်ကပ်လာတဲ့ရောဂါကို ဓာတ် (၇)ပါး ကုန်ခန်းတဲ့မြစ်ခြောက်နာ၊ ဓယရဂ်ရောဂါဆိုပြီး ကျွန်တော် တို့တိုင်းရင်း ဆေးဖခင်ကြီးတွေက မိန့်ဆိုထားခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီဓာတ် (၇)ပါးကုန်ခန်းရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ အဓိက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ တစ်နေ့တာ စားသုံးတဲ့အာဟာရက တစ်နေ့တာ ကုန်ခန်းသွားတဲ့အားတွေ၊ ဓာတ်တွေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမပေးနိုင် ခြင်း၊ မိမိသုံးဆောင်စားသောက်တဲ့ အာဟာရနဲ့ မိမိအားထုတ်လုပ် ဆောင်မှုစွမ်းရည်နဲ့ မညီမျှခြင်း၊ မေထုန်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ ဖောက်ပြန်စွာ နေထိုင်ဆက်ဆံခြင်း စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ် ပါတယ်။

အဲဒီလို ဓာတ် (၇)ပါးအဆင့်ဆင့်ကုန်ခန်းပြီးဖြစ်ရတဲ့ မြစ်ခြောက်မှာ ဓယရဂ်ရောဂါတွေကို ဒီဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးတွေဟာ ကောင်းကောင်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီဆေးတွေဟာ အခုမှကျွန်တော်တို့ထွင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီ ရောဂါတွေရှိတယ်။ ဒီရောဂါတွေကို ဒီဆေးတွေကပျောက်တယ် ဆိုတာတွေကို ရှေးနှစ်ပေါင်းထောင်နဲ့ချီပြီးကတည်းက စမ်းသပ်ပြီး အောင်မြင်လို့ထားရှိခဲ့တဲ့ ပညာတွေ၊ နည်းစနစ်တွေဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

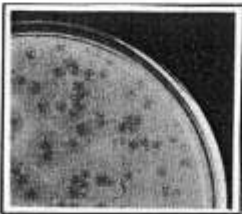
ဒါပေမယ့် ရောဂါကလွန်နေပြီး ကျွမ်းကျင်ဆိုင်ရင်တော့ ကျွန်တော် တို့ဆေးတွေမှမဟုတ်ပါဘူး။ အခြားဘယ်ပညာ၊ ဘယ်ဆေးတွေမှ မတားဆီး၊ မနှိမ်နင်းနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒီဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးတွေဟာ သာမန်ရုက္ခမူဆေးတွေထက် တစ်ခါ တစ်ရံမှာ အံ့ဩဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အချို့လူနာ တွေဟာ ဆေးနဲ့၊ ဆရာနဲ့နေပြီး ဆေးမတိုးတော့တဲ့လူနာတွေကို ဒီဓာတ် ဆေးတွေနဲ့ တိုက်ကျွေးကုသတဲ့အခါမှာ ထိရောက်စွာ သက်သာလာကြ တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးမတွေ့နိုင်တဲ့ရောဂါတွေ၊ အလွန် ပျက်စီးမှုဓာတ်တွေ မြန်ဆန်နေတဲ့ရောဂါတွေ နှစ်ရှည်စွာ နာတာ ရှည်မြဲနေတဲ့ရောဂါတွေကို ဒီဓာတ်ဆေးတွေဟာ ထိရောက်မှုရှိတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။

■ ဒီဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးတွေထဲမှာ ရသာယနဆေးလို့ ဆရာတွေခေါ် နေကြတဲ့ ပြဒါးဆုန်းစိမ့်ဖော်စပ်ပုံ နည်းစနစ်ကို သိပါရစေ ဆရာကြီး။

ရသာယနဆေးခေါ်တဲ့ ပြဒါးဆုန်းဖော်စပ်နည်းကတော့ သန့်စင် ပြီး ပြဒါးတစ်ဆ၊ သန့်စင်ပြီး ကန်ခြောက်ဆကိုတွဲပြီး ထို ၂မျိုးပေါင်း စပ်ထားတာကို ပုလင်းထဲထည့်ပြီး စော်မံပြီး ဝါဠကယန္တရားနည်း စနစ်နဲ့ ဝါဠကဆေးဖော်နည်းအတိုင်း စိမ့်ဖော်စပ်ရပါတယ်။

ဒီလို တေဓာတ်ပေးလိုက်တဲ့အခါ အနီရောင်သို့ ပြောင်းလဲလာ ပါလိမ့်မယ်။ သို့မှသာ ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲလို့ရပါတယ်။ အနီရောင်



မဖြစ်သေးရင် ဒါမှမဟုတ် အနီ ရောင်နုနေ၊ နည်းနေခြင်း၊ အညို ရောင် ပေါက်နေခြင်း၊ မိုင်းနေခြင်း များအဆင့်ဆိုရင် ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲ လို့ မရသေးပါဘူး။ မီးရင့်ရင့် ရင့်သလို ဆေးဟာ ပိုမိုကောင်းမွန် အစွမ်းထက်ပါတယ်။

■ ဒီရသာယနဆေးကို ဘယ်လိုရောဂါတွေမှာများ အသုံးပြုပါသလဲ ဆရာကြီး။

ဒီရသာယနဆေးဟာ မည်သည့်ရောဂါမဆို ပေးကုနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆေးဟာဆိုရင် လူနာဟာ ဟောဟံဟောဟံနဲ့မောနေပါက ဆေး အနည်းလောက်ကို ကွမ်းရွက်နဲ့ထုပ်ပြီးစားနိုင်လောက်တာနဲ့ တစ်နေ့ချင်း အမောပြေစေပါတယ်။ ဝါးစားနိုင်မှုမရှိတဲ့လူနာဆိုရင်တော့ ကွမ်းရွက် သတ္တုရည်နဲ့ ဆေးဖျော်ပြီးတိုက်ပေးရင် အမောကိုပြေစေနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ ဒီဆေးကို ဘယ်ရောဂါကုကု ပေးကျွေးကုသ ပါတယ်။ ဒီဆေးဟာ ရသာယနဆေးဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ အနာရောဂါတွေ ကို ကာကွယ်ပေးပြီး အသက်ရှည်စေခြင်းကို ခွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။

■ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးတွေကို စိမ့်ဖော်စပ်တဲ့အခါမှာ ဆေးအဖြစ်အသုံးပြု နိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်းအဆင့်ကို ဘယ်လိုစိမ့်ဆေးအတည်ပြုပါသလဲ ခင်ဗျား။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဓာတ်ဆေးတွေကိုဖော်စပ်တဲ့နေရာမှာ ဆေး အဖြစ်ရောက်ပြီး မရောက်သေးဘူးဆိုတာတွေကို စိစစ်အတည်ပြုပေး နိုင်တဲ့နည်းစနစ်တွေဟာ ဝိဇ္ဇာဓရပညာရပ်ထဲမှာ အပြည့်အစုံရှိပါတယ်။ ဒီနေရာကပြောလို့ရှိရင် ပြည့်စုံမှုမရှိနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ရယ်၊ နောက် ပြီးတော့ ဒါဟာ ဓာတ်ဆေးဖော်စပ်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကြောင့် ရယ်၊ နောက်တစ်ခုက လက်တွေ့ပြမှ ပိုပြီးစနစ်ကျမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့်ရယ် ဒီနေရာကနေ ကျွန်တော်မပြောတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့သင်ချင်၊ သိချင်တယ်ဆိုကြရင်တော့ ကျွန်တော်သိလာကြ ပါ။ ကျွန်တော်သိသလောက် တတ်သလောက်တော့ သင်ပေးပါမယ်။

■ အချို့က ဒီဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးတွေဟာ အဆိပ်ရှိတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်း တွေနဲ့ ဖော်စပ်ထားတယ်ဆိုပြီး ပြောနေကြပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ပတ် သက်လို့ ဆရာကြီးအနေနဲ့ ရှင်းပြပေးပါဦး။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဆိပ်တွေဟာ နေရာတိုင်းမှာရှိနေကြပါတယ်။ ဇင်နီအဆိပ်နဲ့ တာဝရအဆိပ်ဆိုပြီးပဲ ကွာခြားပါတယ်။ အဆိပ်ကို

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

အမြိုက်ဖြစ်အောင် စိမ့်ဖော်စပ်တတ်ရင် လူသားတွေရဲ့ အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးစွမ်းတစ်လက်ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်တွေက ဆေးပညာဆေးဝါးဗေဒပညာဆိုတာဟာ အဆိပ်တွေကိုကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေတဲ့ပညာပဲဖြစ်တယ်လို့ ပြောဆိုနေကြပါတယ်။ သို့ကြောင့်လည်း မြွေဆိပ်တက်နေတဲ့လူနာကို မြွေဆိပ်ဖို့ဖော်စပ်ထားတဲ့ဆေးနဲ့ပဲ ပြန်လည်ကုသတဲ့အတွက် အဆိပ်မှတစ်ဖန် အမြိုက်ဆေးအဖြစ်သို့ရောက်ရှိပြီး လူသားတို့ရဲ့အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်တယ်မဟုတ်လား။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်ကုန်းက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဟာဆိုရင် အဆိပ်ရှိတဲ့ မြွေပုံသဏ္ဍာန်ကို ဖော်မပြောချုပ်ပြီး ၎င်းပြာနဲ့ပဲ မြွေကိုကတ်သူတွေကို အဆိပ်ပြေဆေးအဖြစ် တိုက်ကျွေးကုသပေးရာ အမိတ်အစဉ်မရှိပျောက်ကင်းတာကို တွေ့ကြုံခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ဒါဟာအဆိပ်နဲ့ ပြန်ကုခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဆိပ်ကို ဆေးဖော်သုံးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့လည်း ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာအရ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေထဲမှာပါဝင်နေတဲ့ အဆိပ်ဓာတ်ကိုသန့်စင်အောင်သုတ်ယင်ပြီးမှ ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်စပ်ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆိပ်ဓာတ်မှတစ်ဖန် အမြိုက်ဆေးဖြစ်အောင် တောဓာတ်တွေနဲ့ အကြိမ်ကြိမ် ပြုပြင်ကြတာဖြစ်လို့ ဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့လည်း ဆေးမဖော်ခင်ကတည်းက ဒေါသ၊ မလ၊ အဆိပ် ဓာတ်တွေကို နည်းစနစ်မျိုးစုံ၊ သတ်ဆေး၊ သုတ်သင်ဆေးမျိုးစုံနဲ့ သန့်စင်ပြီးမှသာ ထိုဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုဆေးဖော်ကြတဲ့အတွက် ရောဂါတွေကိုနှိမ်နင်းနိုင်တဲ့ဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာတာဖြစ်ပါတယ်။

- ဆရာကြီးအနေနဲ့ ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးတွေကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေကြတဲ့ဆရာတွေနဲ့ သုံးစွဲကြတဲ့ အများပြည်သူများကို ဘာများပြောချင်ပါသေးလဲခင်ဗျား။
- ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးဆိုတာဟာ ရုက္ခမှ ဆေးတွေနဲ့စာရင် အထူးဂရုဖြုတ်ပြီး ကိုင်တွယ်ရမယ့် ဆေးတွေပဲ

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆေးတွေကို ဖော်စပ်တော့မယ်ဆိုရင် အလွယ်မလိုက်ကြဖို့လိုတယ်။ ပြီးစလွယ်မလုပ်ကြဖို့လိုတယ်။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို ခနစ်ကကျရှိဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

သန့်စင်ရမယ့် ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို နည်းစနစ်မှန်ကန်တိကျစွာနဲ့ သန့်စင်ကြပါ။ သန့်စင်ရမယ့် အကြိမ်ရေထက်သာ ပိုအောင်ပြုပါ။ မလျှော့ပါနဲ့။ ဓာတ်ဆေးတွေဟာ ခနစ်တကျစီမံဖော်စပ်ထားရင် အလွန်အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ခနစ်တကျမဟုတ်ဘဲ၊ ပြီးစလွယ်ဖော်စပ်ထားတဲ့ဓာတ်ဆေးတွေဆိုရင်တော့ အန္တရာယ်ပြုတဲ့နေရာမှာ အင်မတန်ခက်ထန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဓာတ်ဆေးတွေကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနေကြတဲ့ ဆရာတွေအနေနဲ့ ရှေးဆရာဆရာကြီးတွေရဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို လက်တွေ့သင်ကြားလေ့လာပြီး ခနစ်တကျစီမံပြုလုပ်သုံးစွဲကြလို့ပဲ တိုက်ထွန်းပြောကြားချင်ပါတယ်။

အများပြည်သူတွေအနေနဲ့ကတော့ ဓာတ်ဆေးတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိခြင်းကြောင့် ရွှေရောင်ဖြစ်တိုင်း၊ ရွှေပြာဆိုတိုင်း မဆင်မခြင်ကြဘဲ ကျွမ်းကျင်တဲ့သမားတော်တွေနဲ့ တိုင်ပင်မှု၊ ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ မသုံးစွဲကြပါနဲ့လို့ပဲ ပြောလိုက်ပါရစေ။

- ဟုတ်ကဲ့။ အခုလိုဓာတ်ဆေးတွေရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို ရှောင်နိုင်ရန်၊ ဆောင်နိုင်ရန် ညွှန်ပြောဆိုပေးတဲ့အတွက် ဆရာကြီးကို ကျွန်တော်တို့စီဝင်မဂ္ဂဇင်းမှ အထူးပဲကျေးဇူးတင်အပ်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဘုန်းဝေ (တိုင်းရင်းဆေး)
၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ၊ စီဝင်မဂ္ဂဇင်း။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဇွေရာသီမှာပြစ်တတ်တဲ့
ရောဂါတွေကို
ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ဆိုတာကတော့
အေး ချို၊ သိမ်၊ ဝန်အရသာရှိတဲ့
အစာအာဟာရတွေကို
ပျော့အောင်
စားသောက်ပေးရပါတယ်



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



အုခန်း(၁၅)

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ ဆရာကြီးဦးမြဝင်းပြောပြသည်။

ပန်းသတင်းလေညင်းဆောင်သလို လူသတင်းတော့လူရှင်းပဲ ဆောင်ပါတယ်။ ဒီထဲကမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေပေးနေကြသူများဖြစ်တဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေရဲ့ သတင်းကိုတော့ လူနာတွေထံမှ တစ်ဆင့်ပို့လွှင့်စေတာပါ။

အခုလည်းကြည့်၊ ဝိုင်းတထောင်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းမှာ ဆရာကြီးဦးမြဝင်းက လူနာတွေတစ်နေ့တစ်နေ့ တစ်ရာကျော်၊ နှစ်ရာနီးပါးခန့်ကို မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးစစ်စစ်နဲ့သာ ကုသပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ရောဂါတွေလည်း ပျောက်ကင်းသက်သာကြကြောင်း စတဲ့ စတဲ့ ဆရာကြီးရဲ့သတင်းကို ဆရာကြီးနဲ့အကုသခံခဲ့ကြဖူးတဲ့ လူနာပရိသတ်တွေက ဆောင်ကြဦးလို့လာပါတော့တယ်။

စာရေးသူအနေနဲ့ ဆရာကြီးဦးမြဝင်းရဲ့ သတင်းလည်းကြားရရော လူထုကျန်းမာရေးအတွက် တစ်စုံတစ်ခုသော အကျိုးရှိစေဖို့နဲ့ ဆရာကြီးထံ လူနာတွေနေ့စဉ်(ဆေးခန်း ဖွင့်ရက်)ဘာကြောင့်အားကိုး တကြီးသွားရောက်ပြီးအကုသခံယူနေသလဲဆိုတဲ့အချက်တွေကို သိချင်တဲ့စိတ်စောနဲ့ ဆရာကြီးရှိရာ တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းသို့ သွားရောက်ပြီး ဆရာကြီးနဲ့ တွေ့ဆုံမှုပြုခဲ့ပါတယ်။

အခုလိုသွားရောက်တွေ့ဆုံရတာကတော့ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ အကုသခံယူခွင့်ကြတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပရိသတ်တွေကို ထိုက်တန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ကျွန်တော်တို့ဖီဝကမှ ပေးဆပ်ချင်လို့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ မစိမ်းတဲ့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဆရာကြီးနဲ့စကားပြောမိတယ်ဆိုရင်ပဲ ဆရာကြီးထံ လူနာတွေအားကိုးတကြီးလာရောက် ကုသခံယူနေကြတဲ့ အကြောင်းကို သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးလို တိုင်းရင်းဆေးဆရာတွေ တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းတိုင်းမှာ ရှိနေရင် ဘယ်မျှကောင်းလေမလဲဆိုတဲ့အတွေးကို တွေးဖြစ်ခေောင် တွေးမိခဲ့သေးပါတယ်။

ဒီတော့ ဖီဝကပရိသတ်တွေထဲက ဆရာကြီးရဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာစွမ်းနဲ့ ကုသခွင့်မကြုံဖူးသေးတဲ့သူတွေ၊ တိုင်းရင်း ဆေးဆရာ ကောင်းကောင်းရှာနေကြသူတွေအတွက် ဆရာကြီးဦးမြဝင်းနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။

■ ဆရာကြီးဆီ အခုလို လာရောက်တွေ့ဆုံရတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံရဲ့ ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ အဲဒီရောဂါတွေကို ကုသကာကွယ်နည်းတွေကို အဓိကသိချင်လို့ပါ။ ဒီတော့ အခုပထမဦးဆုံး နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကို သိပါရစေ။

နွေရာသီမှာ အပူဓာတ်တွေလွန်ကဲတဲ့အတွက်ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကတော့ ရေငတ်ဝမ်းကျရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ ရေကျောက်၊ ပဲသိတာ၊ မိတ်စတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

■ ဆရာကြီးပြောတဲ့ နွေရာသီမှာဖြစ် တာတတ် ရောဂါတွေကို ဆရာကြီးတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဘယ်လိုများ ကာကွယ်ကုသပါသလဲ။

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ နည်းစနစ်အရ အေးချို ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာ ရှိတဲ့အစာအာဟာရဆေးဝါးတွေနဲ့ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - ရေငတ်ဝမ်းကျရောဂါ ဖြစ်တယ် ဆိုပါတော့။ တိုင်းရင်းဆေး ခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁၅)တစ်ဆင့်ကို သကြား လေးဆရာစပ်ပြီး တစ်နေ့ ၃-၄ကြိမ်ခန့် ရေကျက်အေးနဲ့ တိုက်တယ်။ သံပရာဖျော်ရည်နဲ့ တိုက်တယ်။ စီး(ဆီး)ဖျော်ရည်နဲ့ တိုက်တယ်။ အဲဒီလိုတိုက်လိုက်တော့ (၁၅)ရဲ့ အရသာနဲ့ သကြားရဲ့ အရသာ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်အကျိုးသွားတွေကြောင့် ဝမ်းတွင်းမှ အပူငြိမ်းပြီး ရေငတ်လည်းပြေ၊ ဝမ်းလည်း ရပ်သွားပါတယ်။

ရေငတ်တာလည်းပြေ၊ ဝမ်းလည်းရပ်သွားပြီးမှ အစာလည်း ကြေ အောင်၊ လေလည်းသက်အောင်၊ အစားအသောက်လည်း စားချင် သောက်ချင်လာအောင် နံပါတ်(၇)နှယ်ချိုက်ဆေးနဲ့ (၃၃)လေပုပ်ထုတ် ဆေးတို့ကို ဆတူစပ်ပြီး ပျားရည်နဲ့လျက်ခိုင်းလိုက်တဲ့အခါ ရေငတ် ဝမ်းကျရောဂါဟာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါတော့တယ်။

နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ဆိုတာ ကတော့ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်အရသာရှိတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို ဖျာအောင်စားသောက်ပေးရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် အေးချို အရသာသည် အပူကိုငြိမ်းအေးအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိပြီး အဖန် အရသာက ခွေးထွက်မှုကို ထိန်းပေးပါတယ်။ ဒီလိုခွေးထွက်မှုနည်းတဲ့ အထွက် ရေငတ်ခြင်း၊ မောယန်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်းတွေလည်း မဖြစ် တော့ဘူး။



အဆိမ့်ကတော့ ပထဝီဓာတ်မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတွက် နွေရာသီရောက်လာလို့ရှိရင် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်အရသာရှိတဲ့ အစာတွေ၊ ဆေးတွေကို ကြိုတင်ခိုဝံထားခြင်းဖြင့် နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ရာရောက်ပါတယ်။

အကယ်၍သာ ဥတုနိယာမကိုဆန့်ကျင်ပြီး နွေရာသီမှာ နေမပူပ မိုးတွေရွာနေမယ်ဆိုရင် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်ဆိုတဲ့ အစာတွေ၊ ဆေးတွေနဲ့ ကာကွယ်လို့မရတော့ဘူး။ အအေးကိုနိုင်တဲ့ ပူ၊ ခါး၊ စပ်အရသာရှိတဲ့ ဆေးအစာတွေနဲ့ ကာကွယ်ရတော့မယ်။ ဒီတော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးတွေအရဆိုရင် နံပါတ် (၂)တို့၊ (၂၅)တို့စတဲ့ ပူ၊ ခါး၊ စပ်အရသာ ရှိတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ကာကွယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

■ မိုးရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေလည်း ပြောပေးပါဦး ဆရာ။
မိုးရာသီဆိုတာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ သီတတေဇာ လွန်တဲ့ပြီး အေးတဲ့ရာသီပေါ့။ ဒီတော့ မိုးရာသီမှာ အစာမကြေတဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်မယ်။ ဝမ်းဟော၊ ဝမ်းရောင်ရောဂါတွေဖြစ်မယ်။ ဝမ်းပျက်ရောဂါ တွေဖြစ်မယ်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါတွေဖြစ်မယ်။ လေကိုက်ဆိုတဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

■ ဒီရောဂါတွေကို မဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုများ ကာကွယ်နိုင်ပါ သလဲ ဆရာကြီး။



ဒီရောဂါတွေကို ကာကွယ်ဖို့ဆိုတာ ကတော့ ပူ၊ ခါး၊ စပ်အရသာရှိတဲ့ အစာတွေ၊ ဆေးတွေနဲ့ ကာကွယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးအနေနဲ့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဖြစ်တဲ့ နံပါတ် (၂၅)တို့ (၃၅)တို့ (၃၃)တို့ (၂)တို့စတဲ့ ဒီလို ဆေးတွေကို ရေနွေးပူပူနဲ့တိုက်ရ မယ်။ သောက်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

၁၇၃

ကွမ်းရွက်ဖြတ်ရည်၊ လင်းနေဖြတ်ရည်၊ ကြောင်ပန်းရွက် ဖြတ်ရည်တစ်ခုခုနဲ့ တိုက်ရမယ်။ သောက်ရမယ်။ ဒါမှသာ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ မိုးရာသီမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါဟာ ဖြစ်နေရင်လည်း ပျောက်ကို ပျောက်ရမယ်။ မဖြစ်သေးရင်လည်း ကာကွယ်တားဆီးပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

နောက် မိုးရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတစ်ခုကတော့ စည်တော်ပိတ်ရောဂါပါပဲ။ ဒီရောဂါဟာဆိုရင် အပေါ်လည်းမထွက်၊ အောက်လည်း မသက်နဲ့တော်တော်ဆိုးတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးပါပဲ။

■ အဲဒီ စည်တော်ပိတ်ရောဂါကို အရေးပေါ်ဘယ်လိုမှူး ကုသသင့်ပါသလဲဆရာကြီး။

အရေးပေါ်ကုသမှုကတော့ အနံဆေးကျွေးခြင်း၊ ဝမ်းချွေးခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး ကုထုံးနည်းပါပဲ။ ဒါတောင် ဝမ်းချွေးကုသတာဟာ ဝမ်းသွားရင်တော်ရဲ့၊ ဝမ်းမသွားခဲ့ရင် ရောဂါကပိုဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ အနံဆေးတိုက်ပြီး ကုသတာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

အကယ်၍ စည်တော်ပိတ်ရောဂါကလည်း တွေ့နေရပြီ (သို့မဟုတ်) ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ရုတ်တရက်အနံဆေးကလည်းမရှိ ဖြစ်နေရင် ပါးစပ်ထဲလက်ညှိုးထိုးပြီး အန်ထုတ်ပစ်ရပါမယ်။ ဒီလို အန်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါကျမှ သက်သာမှုလည်း အနည်းငယ်ရသွားမယ်။ ဒီအခါမှာမှ တိုက်သင့်တဲ့ဆေးကတော့ နံပါတ် (၂)တို့၊ (၃၃)တို့ကို ပျားရည်နဲ့စပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့တိုက်ပေးရပါမယ်။

■ တကယ်လို့ပေါ့လေး၊ မိုးရာသီမှာ မိုးမရွာဘဲ နေတွေပူနေရင်ရော ဆရာကြီး။

စည်တော်ပိတ်ရောဂါ
ကလည်းအတွေးနေရပြီး
သို့မဟုတ်
ဖြစ်နေပြီဆိုရင်
ရုတ်တရက်
အနံဆေးကလည်းမရှိ
ဖြစ်နေရင် ပါးစပ်ထဲ
လက်ညှိုးထိုးပြီး
အန်ထုတ်ပစ်ရပါမယ်။

၁၇၄

ဆရာကြီးဦးမြဝင်း

မိုးရာသီမှာ မိုးမရွာဘဲ နေပူပြီး ပူဆိုက်နေရင် အေး၊ ချို၊ ဆိန်၊ ဖန်ဖြစ်တဲ့အစာတွေ၊ ဆေးတွေစားရမယ်။ ဆေးကတော့ (၁၄) (၁၅) (၁၆)တို့ကို သကြားလေးဆစပ်ပြီး စီး(ဆီး)ဖျော်ရည်၊ သံပရာ ဖျော်ရည်၊ ရေအေးတော့ရေလဲ တစ်ခုခုနဲ့တိုက်ပေး။ သောက်ပေးရင် မိုးရာသီမှာ ဥတုဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

■ ဆောင်းရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေလည်း သိပါရစေ ဆရာကြီး။



ဆောင်းရာသီဆိုတာ အအေးလွန်တဲ့ ရာသီဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ သလိပ်လွန်တဲ့ရာသီလို့ ဆေးပညာအရဆိုရပါမယ်။ ဒီရာသီမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကတော့ ရွဲကျပ်၊ ရင်ကျပ်တာတို့၊ အဆုတ်အအေးပတ်တဲ့ ရောဂါတို့၊ နှာစေး၊ ရှောင်ဆိုးဆိုတဲ့ ရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

■ ဒီရောဂါတွေကို မဖြစ်အောင်ကာကွယ်နည်းလည်း ပြောပေးပါဦး ဆရာကြီး။

ဒီလိုရွဲကျပ်၊ ရင်ကျပ်ဆိုတဲ့ သလိပ်နာတွေအတွက် ဆေးနံပါတ် (၂၅)ကို ပျားရည်နဲ့ သောက်မယ်။ ကွမ်းရွက်ဖြတ်ရည်နဲ့သောက်မယ်။ ရေနွေးနဲ့သောက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲအေးအေး ချွဲသလိပ်တွေဟာ ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဒီဆေးနဲ့တွဲပြီး နံပါတ်(၁) မက်လင်ချင်ဆေးကို မကြာမကြာ လျက်ပေးရင် ချွဲသလိပ်လည်း ပျော်သွားမယ်။ အစာလည်း ကြေမယ်။ နောက်အပြင်က အအေးဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်မယ်။ အဲဒီတော့

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

၁၇၅

ဆောင်းရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်တာပေါ့။

အကယ်၍ ဆောင်းရာသီဟာ အေးရမှာကို မအေးဘဲ ပူစပ်နေရင် ဥတုဖောက်ပြန်မှုကြောင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ဝက်သက်တို့၊ ဝဲသီတာတို့၊ သွေးဝမ်းကိုက်တို့စတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုရောဂါတွေ ကာကွယ်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကုသဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် (၁၄) (၁၅) (၁၆)စတဲ့ အေး၊ ချို၊ ဆိန်၊ ဖန်အရသာရှိတဲ့ဆေးတွေကို သကြားစပ်ပြီး၊ မြင်းခွာရွက်ဖြတ်ရည်နဲ့ တိုက်သင့်တယ်၊ သောက်သင့်တယ်ပေါ့။ ဒီအခါမှာ ဆီးလည်းသွားမယ်၊ လေလည်းသက်မယ်၊ ရွေးလည်းစို့မယ်၊ ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်တယ်။

■ ဝက်သက်ဖြစ်မယ့် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာကြီး။

ဝက်သက်ဖြစ်မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကိုမပြောခင် ဝက်သက်လေးမျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို အရင်ပြောချင်ပါတယ်။ ဝက်သက်လေးမျိုးဆိုတာကတော့...

- ၁။ ဝက်သက်အသေး
- ၂။ ဝက်သက်အကြီး
- ၃။ ဆင်ဝက်သက်
- ၄။ သွေးဝက်သက်
- ဆိုပြီး လေးမျိုးရှိပါတယ်။
- ဒီဝက်သက်လေးမျိုးဟာ



ဘယ်လိုကွဲပြားသလဲဆိုရင် ဝက်သက်အအေးဟာ (၂)ရက်ဖျားပြီး သုံးရက်မှာပေါ်တယ်။ ဝက်သက်ကြီးလာတော့(၃)ရက် ဖျားပြီး (၄)ရက်မှာ ပေါ်တယ်။ ဆင်ဝက်သက်ကတော့ (၄)ရက် ဖျားပြီး (၅)ရက်မြောက်မှာ ပေါ်တယ်။ သွေးဝက်သက်ကတော့ (၅)ရက်ဖျားပြီး (၆)ရက်မှာပေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဝက်သက်ရောဂါရဲ့ အတိမ်အနက်ကို လိုက်ပြီးမြန်မာဆေးပညာအရ အဆင့်ဆင့်ခွဲခြားထားတာဖြစ်ပါတယ်။

၁၇၆

ဆရာကြီးဦးမြင့်

ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကတော့ နှာခေးတယ်၊ ချောင်းဆိုးတယ်၊ ကိုယ်ပူပြီးဖျားတယ်၊ နှာချေးတယ်၊ ဝမ်းချုပ်တတ်တယ်၊ ဆီးပူမယ်ဆိုရင် ဒီကလေးဟာ ဝက်သက်ထွက်တော့မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေ ပြနေတာဖြစ်ပါတယ်။

■ ဒီလိုဝက်သက်ထွက်မယ့်ကလေးကို ဆရာကြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဘယ်လိုဖျား မြေစုကုသပါသလဲ ဆရာကြီး။

ကျွန်တော်အနေနဲ့ပေါ့နော်၊ နံပါတ်(၁) နဲ့ (၆)ကို ဆတူစပ်ပြီး ကွမ်းရွက်ဖြတ်ရည်နဲ့ နံနက်(၈)နာရီမှာတစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ် (၁၂)နာရီမှာ တစ်ကြိမ်၊ ညနေ (၄)နာရီမှာတစ်ကြိမ် တိုက်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုဆေးမတိုက်မီမှာ (၄၃)အကင်း (၁၀)ပါးဆေးကို အုန်းဆီနဲ့ဖျော်ပြီး ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးတွေချွန်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး ပါးပါးလေးလိမ်းပြီးမှ အထက်က ကျွန်တော်ပြောတဲ့ဆေးကို တိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုဆေးလိမ်းဆေးတိုက်ကို စနစ်တကျပြုစုတိုက်ကျွေးပေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဝက်သက်တွေဟာ (ဝက်သက်သေးဆိုရင်)(၂)ရက် ဖျားပြီးတာနဲ့ (၃)ရက်မြောက်နေ့မှာ ထွက်ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။ ဒီလိုဆေးလိမ်းလိုက်၊ တိုက်လိုက်နဲ့ ပြုစုပေးလို့ရှိရင် (၆)ရက်မြောက်နေ့မှာ ဝက်သက်ဟာ နံ့တော့တာပါပဲ။ ဝက်သက်နံ့တဲ့လက္ခဏာဟာဘာလဲဆိုရင် ကလေးရဲ့လက်ဖဝါးအောင်းလေးတွေ၊ ခြေဖဝါးအောင်းလေးတွေမှာဖီပြီးတော့ ထွက်လာပြီဆိုရင် ဝက်သက်နံ့ပြီလို့သိရပါမယ်။



ဝက်သက်နံ့ပြီဆိုရင် အပူကြောင့် ဖြစ်တဲ့ဝက်သက်ကို အပူငြိမ်းအောင် (၃)ရက်ဆက်ပြီး သည်းခြေဆေးဖြစ်တဲ့ (၁၅)ကို သကြားနဲ့စပ်ပြီး ရေကျက်အေးနဲ့တိုက်ပေးရမယ်။ ဒီလို (၃)ရက်လည်း တိုက်လိုက်ရော နီနီအဖုလေးတွေဟာ ညှိပြီး လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆို ဝက်သက်ကျေသွားပြီ။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဒီတော့ (၃)ရက်များ၊ (၃)ရက်ပေါ်၊ (၃)ရက် အပူငြိမ်းဆေးတိုက်ဆိုတော့ (၉)ရက် ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီအခါကျမှ (၁၀)ရက်မြောက်နေမှ ရေချိုးပေးရမယ်။ (၁၀)ရက်ပြည့်လို့ ရေချိုးပေးရင်လည်း နေ့စဉ်တကျ ချိုးတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ရေချိုးပုံကတော့ နံနက်(၉)နာရီဟာ နှုတ်ခင်းကြော့ အချိန်လည်းဖြစ်လို့ ဒီအချိန်မှာ ရေချိုးပေးရမယ်။ ဒီတော့ ပထမ မျက်နှာသစ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ခြေကျင်းဝတ်ကနေ ရေ (၃)ခွက်လောင်းပါ။ နောက် ခူးကနေ ရေ (၃)ခွက်လောင်းပါ။ နောက်တစ်ခါပေါင်ထိပ်ကနေ ရေ (၃) ခွက်လောင်းပါ။ နောက်ရင်ခွံမှ (၃)ခွက်လောင်းပေးပါ။ ပြီးမှ ခေါင်းကနေ လောင်းချိုးပေးပါ။

ဒီလို ဘာလို့ချိုးပေးရသလဲဆိုရင် နဂိုတည်းက ကိုယ်တွင်းမှာ အပူများပြီး ဖြစ်တဲ့ရောဂါဆိုတော့ အကယ်၍ခေါင်းကစပြီး လောင်းချိုးပေးလိုက်ရင် အောက်ကအပူတွေက အပေါ်ကြွတက်လာပြီး နူးညံ့တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို လောင်မြိုက်နိုင်တဲ့အပြင် မျက်နှာနီနိုင်တယ်။ တိမ်ခွံနိုင်တယ်။ အဲဒါတွေမဖြစ်ရအောင်ဆိုပြီး စောစောက ပြောတဲ့ ရေချိုးနည်းစနစ်အတိုင်း ရေချိုးပေးတာဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

စနစ်တကျ ရေချိုးပြီးတဲ့အခါ (၄၃)အကင်း (၁၀)ပါးဆေးကို သနပ်ခါးရေကွဲကွဲနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးပါးပါးလိမ်းပေးပြီး၊ သည်းခြေဆေး(၁၅)ကို သကြားစပ်ပြီး တစ်နေ့ (၄)ကြိမ် လောက်တိုက်ပေးရင် ချောင်းလည်းမဆိုးတော့ဘူး။ အပူလည်းငြိမ်း၊ ဝမ်းလည်းမှန်ပြီး ကလေးဟာ ဝပြုံးနို့ပြည့်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါမှ ဝက်သက်ရောဂါဟာ အမြစ်ပြတ်မယ်။ နောက်လည်း ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။

- တကယ်လို့များ ဝက်သက်ဖြစ်တဲ့ကလေးကို ပြုစုကုသမှုတွေ မမှန်ကန်လို့ ဝက်သက်ဝမ်းကိုက်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုများ ပြုစုကုသသင့်ပါသလဲဆရာကြီး။
ကျွန်တော်တို့ဆိုမှာ ဒါတွေဟာ ခဏခဏ လာရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုရင် အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့

ကလေးကို အပူဆေး၊ အပူစာတွေ ထပ်တိုက်ကျွေးမိတဲ့အခါမှာ အပူက ပိုမိုများလာပြီး ဝက်သက်ဝမ်းလိုက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ဝက်သက်ဝမ်းလိုက်တယ်ဆိုတာလည်းသိရော အပူဆေး၊ အပူစာတွေ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပြီး ကွမ်းရွက် ၃-၄ ရွက်ကို အစိတ်စိတ် မြှောပြီး သကြားဟင်းစားဖွန်း နှစ်ဖွန်းလောက်ထည့်၊ ရေ ကော်ဖီ ပန်းကန်နှစ်လုံးလောက်ထည့်ကာ တစ်ဝက်အကျွန်ကျိုပြီး သည်းခြေဆေးဖြစ်ဖြစ်၊ အပူငြိမ်းဆေးဖြစ်ဖြစ်နှစ်စပ်ကာ နာရီဝက်ခြားတစ်ကြိမ်၊ နာရီဝက်ခြား တစ်ကြိမ်တိုက်ပေးရပါမယ်။ ဒီလိုလည်းတိုက်ပေးလိုက်ရော ကလေးဟာ အပူငြိမ်းသွားပြီးရေငတ်လည်းပြေး ဝမ်းလည်းရပ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါလွယ်လွယ်လေးပါ။ ဝက်သက်တို့ ရေကျောက်တို့ ဆိုတာဟာ သေစေတဲ့ရောဂါထဲမှာ လုံးဝမပါဘူး။ အနာခံဆေးတည့်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

- စောစောက ဆရာကြီးပြောတဲ့အထဲမှာ ဝက်သက် လေးမျိုးရှိတယ်လို့ ကြားလိုက်ရပါတယ်။ ဒီတော့ ဝက်သက်လေးမျိုးရဲ့ မတူညီတဲ့ ကွဲပြားပုံတွေလည်း သိပါရစေန

ဆရာတွေအနေနဲ့ ဝက်သက်နဲ့ မိတ်ဖုကိုအရင်ဆုံး ကွဲအောင်သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုသိထားရင် အမှောင်ထဲမှာ ခမ်းကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဒါဟာမိတ်ဖုပဲ၊ ဒါဟာ ဝက်သက်ပဲဆိုတာကို မကြည့်ဘဲနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲဆိုရင် မိတ်ဖုကအဖျားတွေ ညွှန်တယ်။ ဝက်သက်က မညွှန်ဘူး။ ဒါဟာ ဝက်သက်နဲ့ မိတ်ဖု ခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံးခွဲခြားနည်းပဲ။

ဒီတော့ ဝက်သက်လေးမျိုးဟာ ထွက်ပေါ်သောရက်အားဖြင့်လည်း မတူသလို သဏ္ဍာန်အားဖြင့်လည်း မတူကြပါဘူး။ ဝက်သက်အသေးဟာ အလုံး(အပူ)သေးတယ်။ ဝက်သက်အကြီးက အလုံး(အပူ)ကြီးတယ်။ ဆင်ဝက်သက်ကတော့ အင်ပျဉ်ကြီးတွေလိုဖြစ်ပြီး (အင်ပျဉ်က နီတယ်)ညိုပုပ်ပုပ်နဲ့ ထွက်ပေါ်လာတာဟာ ဆင်ဝက်သက်ဖြစ်တယ်။ သွေးဝက်သက်ကတော့ နီရဲပြီး ဆံစုခေါင်းလို စုပြီး

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

၁၇၉

နီရဲနေသကဲ့သို့။ အဲဒါ သွေးဝက်သက်ပဲ။ ဒီ သွေးဝက်သက်က ဆရာကျွမ်းကျင်မှကျွမ်း ကျင်ရင် တာရှည်ခက်မိတတ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီသွေးဝက်သက်ကတော့ အဖြစ်နည်းတူပဲ တွေ့ရပါတယ်။ တကယ် လို့ တွေ့ခဲ့ရင်တော့ အထက်ကဝက်သက် တွေ ကုထုံး နည်းစနစ်အတိုင်း ကုသပေး ရင် ဘာမှစိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူးလို့ ပြောချင် ပါတယ်။

■ ကလေးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ရေ ကျောက်ရောဂါအကြောင်းလည်းရှင်းပြ ပေးပါဦး။

ရေကျောက်ဆိုတာကလည်း ဝက်သက်လို အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါပဲ။ ဥပမာ - ရေခဲပဲတို့ အစာတွေ၊ အုန်းထမင်း၊ အုန်းနို့ ခေါက်ဆွဲ၊ ဒံပေါက်၊ ခူးရင်းသီးတို့လို အပူကန်တဲ့အစာ တွေအစားများ ရင်လည်း ရေကျောက်ရောဂါဟာဖြစ်တတ် ထွက်တတ်ပါတယ်။

ရေကျောက်ပေါက်မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာကတော့ နဖူးကြော တွေ တင်းလာမယ်။ ချွေးမထွက်ဘူး၊ အသားအရေပူပြီး များမယ်။ ဝက်သက်လို ချေတာပြုတာမရှိဘူး။ ဒီလို လက္ခဏာတွေ တွေ့ပြီ ဆိုရင် သွေးစမ်းကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ရေကျောက်ထွက်မယ့် လက္ခဏာ သွေးတိုးနေရင် ဒီကလေးဟာ ရေကျောက်ပေါက်တော့ မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြောဆိုရပါတယ်။

ရေကျောက်ကို ကျွန်တော့်ရဲ့ ကုထုံးအတွေ့အကြုံအရ ဝက်သက်နဲ့ ရေကျောက်ကို ကုသပုံချင်း မတူပါဘူး။ ဝက်သက်ကိုထွက်အောင် ဖွင့်ကုတယ်။ ရေကျောက်ကျတော့ မထွက်အောင်မိကုတယ်။ ရေ ကျောက်ကို တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၆တို့ကို သကြားနဲ့စပ်ပြီး ရေကျက်အေးနဲ့ တစ်နေ့လေးကြိမ်လောက် တိုက်ပေးပါတယ်။ ဒီလို

ရေကျောက်ထွက်မယ့်
လက္ခဏာ
သွေးတိုးနေရင်
ဒီကလေးဟာ
ရေကျောက်
ပေါက်တော့မယ်ဆိုတာ
ဆုံးဖြတ်ပြောဆို
ရပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးမြဝင်း

၁၈၀

နှစ်ရက်လောက်လည်း တိုက်လိုက်ရော ကိုယ်ပူတာ လျော့သွားပါ တယ်။ ကိုယ်ပူ လျော့သွားတယ်ဆိုတာနဲ့ ရေကိုနိုင်နိုင် ချိုးပေးရ ပါမယ်။ ရေကို မနက်ပိုင်း (၉)နာရီလောက်မှာ တစ်ကြိမ်ချိုး။ ညနေဘက်မှာ တစ်ကြိမ်ချိုးပေးပါ။ ရေချိုးပြီးတာနဲ့ အကင်း (၁၀)ပါး ဆေးကို သနပ်ခါးရေကွဲကျနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေးပါ။ နောက် သည်းခြေဆေးကို သကြားနဲ့စပ်ပြီး တိုက်ပေးမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ အေးပြီး စားကောင်းသောက်ကောင်းကာ တစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

■ ရေကျောက်နဲ့ ပဲသီတာဟာ ဘယ်လိုများ ခွဲခြားသိနိုင်ပါသလဲ ဆရာကြီး။

ဖြစ်တဲ့အခြင်းအရာချင်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပဲသီတာက အလုံးကြီးတယ်။ ရေကျောက်က အလုံးသေးတယ်။ တချို့ကတော့ ပဲသီတာကို အနာမီးလို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။ ဒီတော့ အလုံးကြီးတာနဲ့ အလုံးသေးတာပဲ ကွာတယ်။ ကုသပုံကတော့ အတူတူပါပဲ။

■ ကလေးတွေအတွက်ကတော့ ဒီလောက် ဆိုရင် တော်တော်နဲ့သွားပါပြီ။ အခုတစ်ခါ ကလေးတွေရော၊ လူကြီးတွေပါအဖြစ်များ နေတဲ့ လေးဖက်နာရောဂါအကြောင်းကို သိပါရစေ ဆရာကြီး။



လေးဖက်နာဆိုတာက အဆစ်တွေရောင် တဲ့၊ နာတဲ့၊ ကိုက်တဲ့ရောဂါကို ခေါ်တာပါ။ ဒီလေးဖက်နာရောဂါဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် အသား တွေ ပူလာမယ်။ ချွေးမထွက်ဘူး၊ အကြောတွေ တက်မယ်။ အိပ်လို့မပျော်ဘူး၊ မူးမယ်၊ မောမယ်၊ ရင်တုန်မယ်ဆိုရင် လေးဖက်နာဖြစ်မယ့် လက္ခဏာတွေပါပဲ။

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဒီလေးဖက်နာဟာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ နည်းစနစ်အရဆိုရင် အကြောင်းဥဏှပေါ့။ ဝိတ္တုဗွိတနာပေါ့။ ဒီတော့ အကြောင်းဥဏှကို ငြိမ်းအောင်လုပ်နိုင်ရင် ၆၅ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ဖို့သေချာတယ်။ ဒီတော့ လေးဖက်နာရောဂါသည်တွေမှာ ဝမ်းချုပ်မယ်၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆီးပူမယ်၊ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မူးတား၊ မောတာ၊ ရင်တုန်တာ တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ချွေးမထွက်ဘဲ ကိုယ်ပူတတ်တယ်။ ဒီလေးချက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဆစ်တွေမှာရောင်လာမယ်၊ ကိုက်လာ တတ်တယ်။ နာလာတတ်ပါတယ်။

■ လေးဖက်နာရောဂါကို ဆရာကြီးကုသနေတဲ့ နည်းစနစ်တွေ လည်း သိခွင့်ပေးပါဦး ဆရာကြီး။

ကျွန်တော် ကုသပုံဆေးချက်တွေကတော့ ဆန်းဆန်းပြားပြား မဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးရိုးလေးတွေပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လေးဖက်နာရောဂါ ထွက် အတော့်ကို ထိရောက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆေးတွေကတော့ မက်လင်ချဉ် ဆေးရယ်၊ ဟလိဒူဇာရယ် (၁+၆) ကိုစပ်ပါတယ်။ ဒီလိုစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အေးကြေပွင့်ဖြစ် လာပါတယ်။ ဒီတော့ အပူကိုလည်းအေးရမယ်။ ချွေးမထွက် တာကိုလည်း ချွေးထွက်ရမယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် သက်သာလာမယ် ပေါ့ဗျာ။ ဒီအေးကြေပွင့်ဆေးကို နံနက် (၉)နာရီ၊ နေ့လယ်(၁၂)နာရီ၊ ညနေ (၄)နာရီ တစ်နေ့ကြိမ် ကွမ်းရွက်ဖြတ်ရည်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ရေခွေးနဲ့ ဖြစ်စေတိုက်တယ်။ ညဘက်ကျတော့ လေးဖက်နာရောဂါသည်ဟာ နှလုံးပါ အားနည်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သည်းခြေဆေးကို သကြားလေးဆစပ်ပြီး သံပရာရည်နဲ့တိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုသံပရာရည် နဲ့ တိုက်တာကတော့ သံပရာရည်ဟာ အပူကိုလည်း ငြိမ်းစေတတ် တယ်။ ဆီးကိုလည်း သွားစေတတ်တယ်။ ချွေးကိုလည်း ထွက်စေ တယ်။ အဲဒါကြောင့် သံပရာရည်နဲ့တိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ အကင်း (၁၀)ပါးဆေးကို နံနက်ပိုင်း၊ ညနေပိုင်း၊ ညပိုင်းတွေမှာ တောင်တန်ကြီးနဲ့လိမ်းခိုင်းတယ်။ နေ့လယ်

(၁၂)နာရီမှာ အုန်းဆီနဲ့ လိမ်းခိုင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ နေ့လယ်မှာ အုန်းဆီနဲ့လိမ်းခိုင်းတာလဲဆိုရင် ချွေးထွက်အောင် အပူငဲ့အကာသ ရအောင် လိမ်းတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ စောစောကပြောတဲ့ (၁+၆)ကို ရေခွေးပူပူနဲ့တိုက်မယ်။ ကွမ်းရွက်ဖြတ်ရည်နဲ့တိုက်မယ်။ ချွေးရအောင် အောင်းပေးမယ်။ ချွေးထွက်တယ်ဆိုရင် သုံးပုံ နှစ်ပုံက ပျောက်ပြီ။ ချွေးမထွက်သေးရင် မပျောက်သေးဘူး။

■ လေးဖက်နာနဲ့ အစားအသောက်အကြောင်းလည်း သိပါရစေ ဆရာ။

အစားအသောက်ကတော့ အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့အတွက် ပူတက်စာ တွေဖြစ်တဲ့ အုန်းသီး၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ဒဲပေါက်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း တို့၊ ကောင်ညှင်းတို့၊ မွှစ်တို့၊ မှိုတို့၊ ဒူးရင်းသီးတို့ဆိုတဲ့ အစားတွေကို ရှောင်ခိုင်းပါတယ်။

ကျွေးတာကတော့ ငါးကိုအဓိကကျွေးတယ်။ အရည်နဲ့ကျွေး တယ်။ ဆီဖြန့်တို့၊ အကြော်တို့ကို မကျွေးဘူး။ ကြက်သားစားချင် တယ်ဆိုရင် စွပ်ဖြတ်တို့၊ ဖြုတ်ကြော်တို့ပဲကျွေးတယ်။ အရည်သောက် အဖြစ် ကျောက်ဖရုံတို့၊ ဘူးသီးတို့၊ မြင်းရွာရွက်တို့ကို အဓိကကျွေး ကုပါတယ်။ ဒီလိုသာ စနစ်တကျကုသမှုခံယူကြရင် လေးဖက်နာ ရောဂါဟာ မပျောက်တာမရှိပါဘူး။

■ ဆရာကြီးအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဒီဝကမဂ္ဂဇင်းကတစ်ဆင့် လူတိုင်းကျန်းမာအောင် ဘာများ စကားလက်ဆောင် ပြောချင် ပါသေးလဲ။

လူတိုင်းကျန်းမာဖို့ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်း ဆေးဆရာတွေ ဘက်ကလည်း ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးခန်း ကို လာကြတဲ့ လူနာတွေကို ကျွန်တော်တို့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ မနို့မကပ်တဲ့ စိတ်၊ စေတနာ၊ သဒ္ဓါတရားထက်သန်ကြတဲ့စိတ်၊ မိမိတာဝန်ကိုမိမိ ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ကြတဲ့စိတ်တွေကြောင့် လာသမျှ လူနာ

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ရာသီဇာတိပြစ်တော်သောရောဂါများ

၁၈၃

တွေကို ဥဗ္ဗရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနေပါတယ်။ အကြောဆိုင်လည်းအကြော၊ အနာဆိုင်လည်း အနာရောဂါများအပြင် အထွေထွေရောဂါတွေကို လူတိုင်းကျန်းမာအောင် ကြိုးစားကုသပေးနေပါကြောင်း ပြောလိုက်ပါတယ်။

■ ဟုတ်ကဲ့ အခုလိုလူနာတွေကို ဆေးကုသမှုပြုနေတဲ့ကြားက မေးသမျှကို စိတ်ရှည်ရှည်ဖြေကြားပေးတဲ့ ဆရာကြီးနဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေအားလုံးကို ကျွန်တော်တို့ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်းမှ အထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ပြောပါရစေ။

ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ၊ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း။

