



ဒေါက်တာ ဆရာမြင့် (ဝဏ္ဏမင်း)

အမျိုးသားရောဂါ

သိကောင်းစရာနှင့်

ကာကွယ်တုသနည်းများ



စတုတ္ထအကြိမ်

ဒေါက်တာ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)  
 အမျိုးသားရောဂါ သိကောင်းစရာနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်းများ  
 ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

**ပုံနှိပ်ခြင်း**

စတုတ္ထအကြိမ်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ  
 အုပ်ရေ - ၁၀၀၀



**ပုံနှိပ်သူ**

ဒေါ်ကျင်ယံ (မြ-၀၅၃၃၂)  
 ကောင်းစံပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၂၇၉၊ လမ်း ၄၀၊  
 ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။



**ထုတ်ဝေသူ**

ဦးလှတိုး (မြ-၀၃၇၇၂)၊  
 ရန်အောင်စာပေ၊ တိုက် ၁၇၊ အခန်း ၂၃၊  
 ရွှေအုန်းပင်အိမ်ယာ၊ အနောက်ရန်ကင်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်။



တန်ဖိုး - ၂၀၀၀ ကျပ်

ဒေါက်တာ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း) ၆၁၃  
 အမျိုးသားရောဂါ သိကောင်းစရာနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်းများ  
 ဒေါက်တာ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)/ရန်ကုန်  
 ရန်အောင်စာပေ၊ ၂၀၁၁။ (စတုတ္ထအကြိမ်)  
 စာ - ၂၀၇၊ ၁၉ X ၂၀ စင်တီမီ။  
 (၁) အမျိုးသားရောဂါ သိကောင်းစရာနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်းများ

**မာတိကာ**

၁။	ဆရာမောင်ယဉ်နွယ်၏ အမှာစာ	၇
၂။	စာရေးသူ၏ အမှာ	၁၂
၃။	ရည်ရွယ်ချက်	၁၅
၄။	ကိုဆန်းဝင်းနှင့် ပန်းသေ (၄) မျိုး	၁၉
၅။	ပန်းမသေစေချင်လျှင် ဤသို့ဆင်ခြင်	၂၉
၆။	ကိုကျော်ကျော်နှင့် ပန်းညှိုးဝေဒနာ	၄၁
၇။	ကျန်းမာရေးပြဒါးတိုင်	၅၁
၈။	ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အိပ်မက်သက်လွှတ်ရောဂါ	၆၁
၉။	ဝမ်းတွင်းပါ ပန်းသေရောဂါ	၇၃
၁၀။	အမျိုးသမီး ပန်းသေရောဂါရှိပါသလား	၈၃
၁၁။	အသက်ကြီးလို့ ဆင်စီးကြမလား	၉၃
၁၂။	ကျားဆိုလျှင် အားရှိဖို့လိုသည်	၁၀၅
၁၃။	သားသမီးရစေသော မဟာသုမင်္ဂလဆေးကြီး	၁၁၇
၁၄။	မိန်းမလျှာနှင့် ပန်းသေရောဂါ	၁၃၁
၁၅။	အရိုးကျိုးပေါင်းနှင့် ပန်းသေရောဂါ	၁၄၃
၁၆။	အားလို ထမင်းနောက်အချို့	၁၅၅
၁၇။	ဥယျာဉ်မှူး	၁၆၉
၁၈။	အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းရေးသော့ချက်	၁၇၅
၁၉။	ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး ချစ်ကြည်နူးစေသောနည်း	၁၈၅
၂၀။	ဝါဒီကရုဏ ကာမအားတိုးဆေး	၁၉၃
၂၁။	ကာမစိတ်ကြွစေသည့် ကုထုံး၏ရည်ရွယ်ချက်များ	၁၉၄
၂၂။	ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး လိင်စိတ်မြှင့်ပစ္စည်း	၂၀၁
၂၃။	လိင်ဆက်ဆံမှုအမျိုးအစားများ	၂၀၃
၂၄။	လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသင့်သောအရွယ်	၂၀၆

- ❖ ဂုဏ်နာမြတ်သုံးပါး
- ❖ မိဘနှစ်ပါးနှင့်
- ❖ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာတို့အား  
ဆယ်ဖြာလက်စုံ ကြွေးနိုးငဲ့ဖြင့်  
ရည်ညွတ်ရိုကျိုး ပို့ခိုးဝါ၏။

### မောင်ယဉ်နွယ်၏အမှာ

တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက ခိုင်ခံ့စွာပေါ်ပေါက်လာခဲ့သော ပညာရပ်ကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များသည် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေးတွေကို 'တို့သွေး၊ တို့သား၊ တို့ဆေးဝါးဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည်' ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်၊ ဇွဲ၊ သတ္တိနှင့်အညီ မိမိတို့၏ အမျိုးသားဆေးပညာရပ်ဖြင့် (ဝါ) ရိုးရာဆေးပညာဖြင့် ခေတ်အဆက်ဆက်၌ အကျိုးပြုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကြီးသည် ထီးကျိုးစည်ပေါက် သူ့ကျွန်ဘဝ ရောက်ခဲ့စဉ်ကာလများ၌ တိုင်းတစ်ပါး၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆေးဝါးများ အမျိုးမျိုး ထိုးဖောက်ရောက်ရှိလာသော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ သတ္တိနှင့် စာတိမာန်တို့ကြောင့် အမျိုးသားပိုင် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးသည် ကြံ့ကြံ့ခိုင်စွာတည်တံ့၍ အမျိုးသားလက္ခဏာ၏ ပြယုဂ်တစ်ခုအဖြစ် မပျောက်မပျက် ရပ်တည်နေသော ဆေးပညာရပ်ကြီးဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးကို နည်းစနစ်ကျနစွာ ဖြင့် ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများ၏ အဘက်ဘက်က ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးမှု၊ လမ်းညွှန်မှုများ၏အောက်ဝယ် ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လျက်ရှိပါသည်။

ယနေ့အချိန်အခါဝယ် တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်း စွာ အကျိုးပြုမှုသည် နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများ ကျေးလက်မှ မြို့ပြအထိ ခံစားထိတွေ့နေကြရသလို ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ပညာပေးစာပေများ၊ စာနယ်ဇင်းများ၌ ဝေဝေဆာဆာ ဖော်ပြလျက်ရှိခြင်း ကြောင့် ပြည်သူလူထုအတွင်းသို့ တိုင်းရင်းဆေးရန်များ စိမ့်ဝင်စီးဆင်း ပျံ့နှံ့နေပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးကို ရှေးနှစ် ပေါင်းများစွာမှ သည်ကနေ့ခေတ်တိုင်အောင် လက်တွေ့အကျိုးပြု စောင့်ရှောက်လျက်ရှိသလို တစ်ဖက်ကလည်း ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်မလာခင် ကြိုတင်၍ ကာကွယ်နိုင်ကြစေရန် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး လှုံ့ဆော်မှုများကို မိမိမြေ၊ မိမိရေ၊ မိမိရာသီဥတုတို့နှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် ပြုလုပ်နေသည့်အတွက် ပို၍ထိရောက်လျက်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုသူ စာရေးဆရာ၊ ဆေးဆရာ ဆရာမြင့်ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာဆွေးနွေးပွဲ အပတ်စဉ်ပြုလုပ်လျက်ရှိသော ဒဂုံမြို့၊ (၄၉)ရပ်ကွက်၊ ဆရာကျော်၏နေအိမ်တွင် စတင်သိရှိ ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့ပါသည်။

ဆရာမြင့်သည် ဘုန်းဝေ(တိုင်းရင်းဆေး)ဟူသော ကလောင်အမည်ဖြင့် သူရေးသားပြုစု ထုတ်ဝေထားသော 'တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း' စာအုပ်တစ်အုပ်စီကို ကျွန်တော်တို့အား မေတ္တာလက်ဆောင်ပေးပါသည်။ သူရေးသားထုတ်ဝေထားသော ထိုတိုင်းရင်း

ဆေးပညာပေးစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို လေ့လာဖတ်ရှုကြည့်တော့ ယနေ့ခေတ် တိုင်းရင်းဆေးလောက၌ ဦးဆောင်ဦးရွက် ပြုနေကြသော သမားတော် ဆရာကြီးများထံမှ ဆေးပညာအဆီအနှစ်တို့ကို အပင်ပန်းခံ၍ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဆွေးနွေးပြီး စုဆောင်းတင်ပြထားသော စာတစ်အုပ်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။ ယင်းဆေးပညာပေးစာအုပ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုရခြင်းဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအပေါ် စေတနာထားမှုနှင့် ဆရာမြင့်(ဘုန်းဝေ)၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများသည် ချီးကျူးဖွယ်ရာဖြစ်ပါသည်။

ဆရာမြင့်(ဘုန်းဝေ)သည် အသက်အရွယ်အားဖြင့် နုနယ်သော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများထံ၌ ကျိုးနွံစွာ ပညာရည်နို့များ သောက်စို့ခဲ့သူဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းပညာရပ်နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဘယ်လောက်ဝေးဝေး၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲရှိရှိ ရောက်အောင်သွား ရအောင်ယူတတ်သည်။ ထို့အပြင် သူသိရှိတွေ့မြင်ထားသော တိုင်းရင်းဆေးပညာများကို စာနယ်ဇင်းများမှတစ်ဆင့် ပြည်သူကြားသို့ရောက်အောင် ပညာပေးစာပေများ လစဉ်ရေးသားလျက်ရှိသော လူငယ်စာရေးဆရာ၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေး စာပေများကို ရေးသားရာ၌ အချက်အလက်များ မှန်ကန်မှုရှိရုံသာမက လူအများစိတ်ဝင်စားအောင် ရေးတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပညာပေးစာပေသည် အခြားရသစာပေများကဲ့သို့ မဟုတ်ပေ။ ပြည်သူလူထုများက မိမိကျန်းမာရေးပညာပေးလိုသော အကြောင်းအရာကို စိတ်ဝင်တစားရှိပြီး ဖတ်ချင်စဖွယ်ဖြစ်လာအောင် ရေးသားတတ်ဖို့လိုပါသည်။

ဤအတတ်ပညာကို ဆရာမြင့်(ဘုန်းဝေ)အနေဖြင့် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို သူ၏စာများက သက်သေခံလျက်ရှိပါသည်။

တချို့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ ပညာပေးဆောင်းပါးများကို ရေးသား

သူတို့သည် စာနယ်ဇင်းလောကထဲ၌ လ,အနည်းငယ်သာ ရေးသားပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်။

ဆရာမြင့်(ဘုန်းဝေ)ကား ဤသို့မဟုတ်ပေ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် တစ်ဖက်မှ ပြည်သူ့ပူထုကို ဆေးဝါးကုသ၍ အကျိုးပြုနေသလို ကျန်းမာ ရှေးပညာပေး စာပေများကိုလည်း စဉ်ဆက်မပြတ် ရေးသားလျက်ရှိသည် ကို တွေ့ရှိရသည်။

ယခုစာရှုသူ ဖတ်မှတ်လေ့လာရတော့မည့် ဆရာမြင့်(စကြာမင်း) ရေးသားပြုစုထားသည့် 'အမျိုးသားရောဂါသိကောင်းစရာနှင့် ကာကွယ် ကုသနည်းများ' စာအုပ်သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာဘာသာရပ်တွင် လိုအပ် လျှက်ရှိနေသော စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။ ထိုလိုအပ်ချက်ကို သူသည် လူအများစိတ်ဝင်စားလာအောင် ဖတ်ချင်စဖွယ် ရေးသားပြုစုထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆရာမြင့်(စကြာမင်း) တင်ပြပညာပေးထားသော အမျိုးသားရောဂါ ဖြစ်သည့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ရောဂါသည် လျှို့ဝှက်စွာ အမျိုးသားထု အတွင်း၌ အသံတိတ်တိုက်ခိုက်နှိပ်စက်နေသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ထို ရောဂါသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြီးထွားလာစေနိုင်သလို အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခ၊ လူမှုရေးပြဿနာနှင့်အတူ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ရေးတွေပါ ဆိုးကျိုး တွေပေးနိုင်သော ထိုရောဂါအား ဆရာမြင့်အနေဖြင့် ဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းများ၊ ရောဂါဖြစ်ပုံလက္ခဏာများနှင့်တကွ ကာကွယ်နည်း၊ ကုသ နည်းများအပြင် 'သက်ရှည်ကျန်းမာ အားသစ်လာ'စေသော ဆေးနည်း ကောင်းများပါ ပြည့်စုံစွာ တင်ပြပညာပေးထားသည့်အတွက် ကျန်းမာရေး လိုက်စားလိုသူများ၊ သုတေသီများ၊ အသက်ရှည်၍ အနာမဲ့လိုသူများအဖို့ များစွာသော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပေးစွမ်းနိုင် လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

သူလို တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ စာရေးဆရာများ တိုင်းရင်းဆေးလောက တွင် အထူးလိုအပ်လျက်ရှိနေပါသည်။ ထိုလိုအပ်ချက်ဖြစ်သော တိုင်းရင်း ဆေးလောက၏ သွေးသစ်များတွင် ဆရာမြင့်(ဘုန်းဝေ)သည် တစ်တပ် တစ်အား ပါဝင်လျက်ရှိနေကြောင်းကို ရှေးဦးပထမ မိတ်ဆက်ပေးအပ်ပါ သည်။

မောင်ယဉ်နွယ်  
J-၁၀-၂၀၀၂

### စာရေးသူ၏ အမှာ

စာရှုသူအပေါင်းတို့ခင်ဗျား..

ယခု အဆွေတော်၏ လက်ဝယ်ရောက်ရှိနေသော ဤစာစုလေး ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပုံလေးကို တင်ပြလိုပါသည်။ ဖြစ်ပုံကတော့ သည်လို ဖြစ်၏။

၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း တွင် စာရေးဆရာ မြောင်းမြ-မောင်ယဉ်တင့်ကမေး၍ ကျွန်တော်က ဖြေဆိုထားသော 'ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ သိကောင်းစရာ' ဆိုသည့် အမျိုးသားရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးပညာပေးဆွေးနွေးခန်း ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ် ပါရှိခဲ့ခြင်းက စပါသည်။

ယင်းဆောင်းပါးမှာ မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်ရှိ စာဖတ်ပရိသတ်များနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေကြသော မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များထံသို့ ပျံ့နှံ့စီးဆင်းစိမ့်ဝင်သွားခဲ့ပါသည်။ ထိုအနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ စာဖတ်သူ အပေါင်းတို့သည် ဆောင်းပါးပါ ပညာပေးမှုလောက်နှင့်တင် ရောင့်ရဲ ဖာင်းတိမ်မနေကြဘဲလျက် ကျွန်တော်ထံသို့ ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်လာ ကြပါသည်။

ဆရာပြောဆို ဖြေကြားထားသော ရောဂါ၏ဖြစ်ကြောင်း၊ ဖြစ်ပုံ၊ ဖြစ်ဆဲ လက္ခဏာအကြောင်းခြင်းရာများနှင့် မိမိတို့ ဖြစ်ပျက်ခံစားနေရ သည့် ရောဂါလက္ခဏာများသည် တစ်ထပ်တည်းလိုလို ဖြစ်ပေါ်ခံစား နေရပါသောကြောင့် ၎င်းရောဂါကို မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်ကုသမှုများ ပြုရပါမည်နည်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ အချို့ကလည်း မရှင်းမလင်းသော အချက်အလက်များကို ထပ်မံ၍ ကျေးဇူးပြုဖြေရှင်းပေးပါဦးဟူ၍လည်း ကောင်း၊ အချို့ကမူ သည့်ထက်ကျယ်ပြန့်စွာ ပညာပေးရေးသားသင့်သည် ဟူ၍လည်းကောင်း တောင်ဆိုတိုက်တွန်းမှုများကို လူကိုယ်တိုင် လာ ရောက်ကြ၍တစ်ဖုံ၊ စာဖြင့်ရေးသား၍တစ်သွယ် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေး မေးမြန်းလာကြပြီး သင့်တော်မယ့်ကုထုံး၊ ဆေးဝါးနှင့် ရှောင်ရန်၊ ဆောင် ရန်တို့ကို တောင်းခံလာပါတော့သည်။

ထိုကဲ့သို့ ကျွန်တော်ထံ အကူအညီတောင်းခံမှုပြုကြသော ပုဂ္ဂိုလ် များသည် အမျိုးသားများရော၊ အမျိုးသမီးများပါ ဖြစ်ကြပြီး လူငယ်ပိုင်း၊ လူလတ်ပိုင်း၊ လူကြီးပိုင်းဟူသော အရွယ်သုံးပါးလုံး ပါဝင်လျက်ရှိကာ အလွှာစုံ၊ ဒေသစုံက ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးမေးမြန်းချက် များကိုလည်း လူကိုယ်တိုင် လာရောက်သူများကို နှုတ်ဖြင့်ဖြေကြား လမ်းညွှန်ပေးပြီး စာဖြင့် ရေးသားမေးမြန်းကြသူများကိုတော့ စာဖြင့်ပင် ဖြေကြားလမ်းညွှန်မှုတွေကို တစ်ဦးချင်းထံသို့ ပေးပို့ခဲ့ပါသည်။ ယင်း ကဲ့သို့ ဆွေးနွေးမေးမြန်းကြသူများထံ ပြန်ကြားပေးရာတွင် ပန်းသေ၊ ပန်း ညှိုးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များနှင့်တကွ ကာကွယ် နည်း၊ ကုသနည်းများအပြင် ဆေးနည်းများကိုပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လမ်း ညွှန်အကြံပေးခဲ့ပါသည်။

သည်လို အခမဲ့ စေတနာရှေ့ထားပြီး အချိန်ပေးကာ အကြံပေး လမ်းညွှန်မှုတွေ၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် မိမိတို့မှာ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး

ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးအသိအမြင်တွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိခံစားခွင့် အကျိုးထူးနှင့် ပြည့်စုံရသလို ညွှန်ကြားအကြံပေးသည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး နေထိုင်ကြသည့်အတွက် စိတ္တသုခ၊ ကာယသုခ၊ အိမ်ထောင်ရေးသုခတို့နှင့် ပြည့်စုံရပါသောကြောင့် ဆရာအား ကျေးဇူးဥပကာရ အထူးတင်ရှိပါသည်ဟူ၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်၍ လာကြပြန်ပါသည်။

ထို့အပြင် အချို့ကဆိုလျှင် မိမိတို့လို စိတ္တဒုက္ခ၊ ကာယဒုက္ခ၊ အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခ ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေကြကုန်သော သူတို့သည် များစွာရှိနေပေဦးမည်ဖြစ်ပါ၍ ဆရာသမားများနှင့် ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ ကုသမှုခံယူကြရန် ဝန်လေးနေကြသော ဘဝတူများအဖို့ မိမိတို့ဘာသာ ၎င်းရောဂါဆိုးကြီးဘေးမှ ကာကွယ်၊ ကုသ၊ ရှောင်ရှားနိုင်ကြစေရန် စာတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့အဖြစ် ရေးသား၍ ပညာပေးလမ်းညွှန်မှုများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြုလုပ်ပေးစေလိုကြောင်း တောင်းပန်တိုက်တွန်းကြပြန်သည်။

အထက်ပါ တိုက်တွန်းချက်များသည် အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်နေသည်ကားတစ်ကြောင်း၊ စိတ်တစ္ဆေကို ခြောက်လှန့်စေသော ထိုရောဂါကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပညာပေးလမ်းညွှန်မှုများသည် တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲတွင် နည်းနေသေးသည်ကားတစ်ကြောင်း၊ အနာဂတ်လူငယ်လူရွယ်များအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှတစ်ဆင့် ရောဂါဘယ မဖြစ်ပွားရလေအောင် သတိတရားနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ကြစေလိုသည်ကားတစ်ကြောင်း ထိုထိုသော အကြောင်းတို့သည် ကျွန်တော်၏ စေတနာကို နှိုးဆော်ခဲ့ကြ၍သာ ဤစာစုလေးကို ရေးဖွဲ့မိပါသည်။

ဆရာမြင့်(စကြာမင်း)

တိုင်းရင်းဆေးပညာလေးဘာသာ

၁၀-၇-၂၀၀၂

ရည်ရွယ်ချက်

ဤစာစုလေးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးပညာပေးစာစုဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များက ဓဇဘင်္ဂရောဂါဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြသည့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများနှင့် ကာကွယ်ရေးအပိုင်း၊ ကုသရေးအပိုင်းနှင့် ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်များအား လမ်းညွှန်အကြံပေးရေးအပိုင်းတွေကို ရေးဖွဲ့ထားသော စာစုဖြစ်ပါသည်။

\*ဓဇ-အလံတံခွန်၊ ဘင်္ဂ-ပျက်စီးခြင်း\*ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ သည်တော့ တံခွန်အလံနှင့်တူသည့် ယောက်ျားများ၏ လိင်အင်္ဂါပျက်စီးခြင်း၊ အားလျော့နည်းခြင်း၊ ညှိုးရွေ့နွမ်းအိခြင်း၊ မထကြ မလန်းဆန်းခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း ဖြစ်သည့်ရောဂါကို ဓဇဘင်္ဂရောဂါဟူ၍ ခေါ်ဆိုပါသည်။ \*လိင်သေလျှင် ဘဝသေနိုင်၍ လိင်ရွင်လျှင် လူရွင်နိုင်သည်\*ဟူ၍ ဆိုထားခြင်းကြောင့် ဓဇဘင်္ဂရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပညာပေးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အများစုသောသူတို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် စူးစမ်းလေ့လာမှုများ နည်းနေကြသေးသည်ကို တွေ့ရ

ပါသည်။ ထို့ကြောင့်-

- ၁။ ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းများအား ပြည့်စုံစွာသိရှိမှု မရှိကြခြင်း၊
- ၂။ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ မသိရှိကြခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရမှုန်းကို သတိမမူကြခြင်း၊
- ၃။ ဖြစ်ပေါ်လာပါကလည်း ပွင့်လင်းမှုမရှိခြင်း၊
- ၄။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဝေဒနာခံစားရခြင်း၊
- ၅။ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာစေခြင်း၊

စသော အကျိုးဆက်များ သက်ရောက်မှု ဖြစ်လာစေပါသည်။  
 ထိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါ၏ ဖြစ်ကြောင်းများ၊ ကာကွယ်ကုသနည်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါကလည်း မိမိတစ်ယောက်တည်း စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကို ကျိတ်မခံစားဘဲ ကျွမ်းကျင်သောဆရာသမားများနှင့် ပွင့်လင်းရင်းနှီးစွာ ဖွင့်ဟတိုင်ပင် ကုသသင့်သည်ဆိုသော ကျန်းမာရေးအသိပညာများသည် အရွယ်ရောက်သူတိုင်း သိသင့်သိထိုက်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများပင်ဖြစ်၏။

ရာခိုင်နှုန်းများများသော လူသားတို့သည် တစ်ချိန်ကျလျှင် အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝဖြင့် လူ့သက်တမ်း၏ သုံးချိုးနှစ်ချိုးကျော်ကျော်လောက်ကို ဖြတ်သန်းရှင်သန်ကြရမည့်သူများသာ ဖြစ်ကြသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ၏ အိမ်ထောင်ရေးသူခကိုပါ ရိုက်ချိုးဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပြီး ဘဝရော အသက်ပါ သေစေနိုင်သော ၎င်းရောဂါ၏ အကြောင်းခြင်းရာများကိုတော့ဖြင့် ပြည့်စုံစွာသိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထိုသို့ အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းရေးများအပြင် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး စသော လူမှုအဖွဲ့အစည်း နယ်ပယ်ထိလိုက်၍ ကိိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သော ထိုရောဂါကို ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းများ၊ ဖြစ်

တတ်သည့်လက္ခဏာများ၊ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ၊ ဖြစ် ပေါ်ကျရောက်ခဲ့လျှင်လည်း ပျောက်ကင်းစေသော နည်းလမ်းများ၊ ရှောင် ရန်၊ ဆောင်ရန် အနေအထိုင်၊ အစားအစာ တို့နှင့်အတူ ကလေး၊ လူကြီး၊ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးများပါ ဆောင်ထားပြီး ဖို့ဝဲသင့်သော သက် ရှည်ကျန်းမာ နုပျိုစေသော အားဆေးနည်းများပါဖော်ပြ၍ အကြံပြုပညာပေး ရေးသားသွားမည်ဟု ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဓမ္မာဂီရောဂါအား ကျန်းမာရေးအမြင် ဆေးပညာရှုထောင့်မှ ပညာပေးရေးသားသည့် အခါမျိုးတွင် ဖိုမဆက်ဆံရေးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ၊ အချက်အလက်များ မလွဲမရှောင်သာ သည့်အတွက် မျက်စိရှုက်စရာ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော အရေးအသား ဝါကျအချို့နှင့် မကင်းနိုင်သည်ဖြစ်၍ စာဖတ်သူအဆွေတို့အနေဖြင့် နားလည်မှုပေးနိုင်မည်ဟူ၍ ယုံကြည်မိပါသည်။

ဤစာစုလေးသည် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးမှသည် မိသားစု ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ သာယာချမ်းမြေ့သော အိမ်ထောင်တစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်မှုပေးစွမ်းနိုင်သော အကျိုးရလဒ်နှင့် ထုံမွမ်းလျက်ရှိပါသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အိမ်ထောင်ရေးသူနှင့် ပြည့်စုံပြီး သာယာချမ်းမြေ့သော မိသားစုအသိုက်အမြှေးလေးများတို့သည် ရှေးကုသိုလ်ကံနည်း၍ ပစ္စည်းဥစ္စာ မကြွယ်ဝသော်ငြားလည်း လူ့ဘဝ၊ အိမ်ထောင်ရေးဘဝ၊ မိသားစုဘဝတို့၏ အရသာကို မြိန်ရှက်စွာ စားသုံးခွင့်ရကြသူများဖြစ်၍ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်၏ဟူ၍ ဆိုရပေမည်။

ထိုသို့သော အကျိုးရလဒ်များကို အဆွေတို့တစ်တွေ ပြည့်ဝစွာ ပိုင်ဆိုင်ကြလျှင်ဖြင့် ကျွန်တော်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဆန္ဒသည် ပြည့်စုံခဲ့သည်ဟူ၍ ဆိုရချေမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ●



### ကိုဆန်းဝင်းနှင့် ပန်းသေရောဂါ ၄-မျိုး

ကျွန်တော်သည် နိစ္စဓူဝ အလုပ်ဖြစ်သည့် ဆေးကုသခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်၍နေသူဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ဆေးခန်းသည် နေ့စဉ် နံနက် (၈)နာရီမှ ည(၈)နာရီအထိ တစ်နေ့ကုန်ဖွင့်ထားသော ဆေးခန်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ တစ်နေ့ကုန် နေ့စဉ်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခြင်းမှာ ကျွန်တော့်အား ကူညီပေးနေကြသော တပည့်ဆရာမများဖြစ်ကြသော ဒေါ်တင်တင်အောင်(တင်တင်အောင်-တိုင်းရင်းဆေး)နှင့် ဒေါ်မေမြင့်သူစာနိုင်တို့၏ ကျေးဇူးကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ တစ်နေ့ကုန် မဖွင့်လို့ကလည်း မဖြစ်ပေ။ ဆေးဆရာသည် ဆေးကုသခြင်း အလုပ်ကိုသာ မပြုလုပ်ဘဲလျက် ခေတ်မီစေရန် ရောင်းဆေးလေးတွေပါ ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေသောကြောင့်လည်း တစ်ကြောင်းပါသည်။ လူနာများကို အချိန်ကန့်သတ်ထားပြီး ဆေးဝါးကုသပေး၍ ရသော်လည်း ဆေးဝယ်သူကိုကား အချိန်ကန့်သတ်၍မရပေ။ အချိန်အခါမရွေး လာရောက်ပြီး ဝယ်ယူကြသည်။ သည်တော့ ကိုယ်ချင်းစာရသည်။ အားနာဖို့ကောင်းသည်။

ဆေးခန်းက တစ်နေ့ကုန်ဖွင့်ပေမယ့် ကျွန်တော့်အနေဖြင့် နေ့ခင်းပိုင်းတွင် ခေတ္တအနားယူလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ပိုင်အနားယူ

သော ထိုအချိန်လေးမှာ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်လေ့ ရှိပါသည်။

တစ်နေ့သော နေ့လယ်ခင်းတစ်ခင်းတွင် ကျွန်တော်သည် ထုံးစံ အတိုင်း နေ့လယ်စာ စားသောက်ပြီး ဆရာမတွေနှင့် ဆေးခန်းအားလွဲ အပ်ခါ အတွင်းခန်းထဲသို့ဝင်ရောက်ကာ ရေးလက်စ ကိုယ်တွေ့ အရိုး ကျီးပေါင်းရောဂါကုထုံးကျမ်း စာမူကို ဆက်လက်ရေးသား ဖွဲ့ဆိုနေစဉ် ဆေးခန်းဘက်မှ ဆရာမဒေါ်တင်တင်အောင်နှင့် ဧည့်သည်တစ်ဦးတို့ စကားအချေအတင် ပြောဆိုနေကြသည်ကို သဲ့သဲ့ကြားနေရသည်။

‘ကျွန်တော် ပဲခူးကပါ။ ဆရာနဲ့တွေ့ချင်လို့ လာခဲ့တာပါ။ ဖြစ်နိုင် ရင် ဆရာ့ကို တွေ့ပါရစေ’

‘ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ အားတော့နာပါတယ်။ ဒီအချိန်ဟာ ဆရာ အနား ယူတဲ့အချိန်ဖြစ်နေလို့ ညနေ(၃)နာရီနောက်ပိုင်းမှသာ ဆရာ့ကို တွေ့လို့ ရပါလိမ့်မယ်ရှင်’

‘ဒါဆိုရင်တော့ ဒုက္ခပါပဲဗျာ၊ ကျွန်တော်ကလည်း ပဲခူးကို နေ့ ချင်းပြန်ရမှာမို့ (၃)နာရီနောက်ပိုင်းမှဆိုရင် ဆရာနဲ့ဆွေးနွေးဖို့ အချိန်မရ တော့လို့ပါ ဆရာမရယ်၊ အားတော့နာပါတယ်’

‘အဲဒါဆိုရင် ကိစ္စကို မှာထားခဲ့ပါလား၊ နောက်နေ့တွေမှလာပေါ့’

‘ပဲခူးကတောင် လာရတာဆိုတော့ ချက်ချင်းပြန်လာဖို့ မလွယ် လို့ပါခင်ဗျာ’

‘ဒီအချိန်ဆိုရင်တော့ ဆရာက ဘယ်သူမှ ပေးတွေ့လေ့မရှိဘူး။ ကျွန်မတို့လည်း မခေါ်ပေးရဲဘူးရှင်’

ဆရာမဒေါ်တင်တင်အောင်သည် ကျွန်တော်မှာထားသည့်အတိုင်း ပင် ဧည့်သည်နှင့်ပေးတွေ့ဖို့ ငြင်းဆန်နေသည်။ (၃)နာရီကျော်မှ တွေ့ နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းကိုသာ တွင်တွင်ပြောနေသည်။ ကျွန်တော်ကလည်း

အရိုးကျီးပေါင်းရောဂါကုထုံးကျမ်း စာမူကိုရေးသည့်နေ့မှစ၍ နေ့လယ် (၁၂)နာရီမှ ညနေ(၃)နာရီကြား အချိန်အတွင်းမှာ မည်သူလာလာ ငါ့ကို လာမခေါ်ရဘူးလို့ မှာထားလေတော့ ဆရာမတွေ့ခမျာလည်း ခေါ်မပေး ရဲဖြစ်နေသည်။

သည်တော့ ကျွန်တော် စာရေးနေစဉ် စဉ်းစားရသည်။ တစ်ဖက် ကလည်း အရေးကြီးသော စာမူကို ရေးသားနေချိန်၊ တစ်နည်းပြောရ လျှင် ကျမ်းစာအကြောင်းအရာထဲ၌ ဈာန်ဝင်စားစွာ ရေးသားနေချိန်၊ ဟော တစ်ဖက်ကလည်း အဝေးမှ တကူးတက လာရသူ၊ ပြီးတော့ နေ့ချင်း ပြန်ရမှာဆိုတော့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းချက် ကို တစ်ဖက်သား၏အကျိုးကိုငဲ့၍ ဖျက်ဆီးပစ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ရပါ တော့သည်။

‘ဆရာမ.. ဘာဖြစ်နေကြတာလဲ’

‘ဧည့်သည်တစ်ယောက်က ဆရာနဲ့တွေ့ချင်လို့တဲ့ ဆရာ’

‘အေး.. အေး.. လာခဲ့မယ်’

ဟုဆိုကာ ရေးလက်စစာမူကို ပိတ်သိမ်းကာ စားပွဲပေါ်သို့ တင် ထားခဲ့ပြီး ဆေးခန်းဘက် ထွက်လာခဲ့သည်။ ဆရာမဒေါ်တင်တင်အောင် မျက်နှာမှာတော့ အံ့ဩရိပ်များသန်းလို့။

‘အားနာလိုက်တာဆရာ၊ လူမှုရေးကို နားမလည်သလိုဖြစ်သွား တာ ခွင့်လွှတ်ပါခင်ဗျာ’

‘ရပါတယ် ငါ့ညီ၊ ဆရာ ဘာအကူအညီပေးရမလဲ’

‘ကျွန်တော့်နာမည်က မောင်ဆန်းဝင်းပါဆရာ။ ပဲခူး၊ ညောင်ဝိုင်း ရပ်မှာ နေပါတယ်’

ဟူ၍ ကိုဆန်းဝင်းဆိုသူ လူငယ်တစ်ဦးက မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မိတ် ဆက်လာပါသည်။

'အေးကွာ.. တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ ကိုဆန်းဝင်းရဲ့ လာရင်းကိစ္စကို ပြောပါဦး'

'ဟုတ်ကဲ့.. ဒီလိုပါဆရာ။ (၂၀၀၁)ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာနဲ့ အင်တာဗျူးထားတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါသိကောင်းစရာ ဆောင်းပါးကို ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ အဲဒီဆောင်းပါးထဲမှာ ဆရာပြောထားတာ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ နှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး နည်းနည်းမရှင်းလို့ပါဆရာ'

'နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲပါ ဆောင်းပါးထဲမှာ ပြောထားတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ နှစ်မျိုးဆိုတာက ဒေသနာနယဆေးပညာ နည်းစနစ်အရ များမြောင်လှတဲ့ အနာရောဂါတွေကို အပူ-အအေး ဆိုတဲ့ ဘောင်ထဲသွင်းပြီး ဆုံးဖြတ်တဲ့နည်းစနစ်အရ ပြောဆိုလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်'

'ဟုတ်ကဲ့ဆရာ'

'ဒီနည်းစနစ်တွေဟာ သေချာဆန်းစစ်ကြည့်ရင် အလွန်တိကျမှန်ကန်နေတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီနည်းပညာဟာ အဘိဓမ္မာ သဘောတရားတွေကို အခြေခံထားတဲ့ ဆေးပညာဖြစ်လို့ ပိုပြီးလည်း သေချာတိကျမှုရှိပါတယ်။ ငါ့ညီကိုကြည့်ရတာ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို လေ့လာနေတဲ့သူနဲ့တူတယ်။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား'

'ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော် တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ဝါသနာပါလို့ လေ့လာနေသူတစ်ယောက်ပါ'

'ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေ တွေ့ရတာ ဝမ်းလည်းသာတယ်၊ အားလည်းပေးတယ်၊ ဂုဏ်လည်းယူတယ်ကွဲ့'

ထိုသို့ ကျွန်တော်ပြောလိုက်တော့ ကိုဆန်းဝင်းတစ်ယောက် ပိုမို

တက်ကြွသွားကြောင်းကို သူ့ရဲ့ ကြည်လင်တောက်ပနေသည့် မျက်ဝန်းအစုံမှာ ပေါ်လွင်၍နေပေသည်။

'အခုလို အားပေးတာ ကျွန်တော် အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်ဆရာ'

'ကြိုးစားပေါ့ကွာ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုတာက အပေါ်ယံကြောလေးကို သာမန်မျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် လွယ်သယောင်ရှိပြီး သိပ္ပံနည်းမကျဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့် အတွင်းနှိုက်ပြီး ပညာမျက်စိနဲ့ ကြည့်တတ်ရင် တော့ နက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်'

'ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ'

'အေး.. လောကကြီးကို နေဆိုတဲ့ အပူဓာတ်နဲ့ လ၊ဆိုတဲ့ အအေးဓာတ်ကပဲ အုပ်စိုးထားတယ်မဟုတ်လား'

'ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ'

'ဒါတင်လားဆိုတော့ မီးဆိုတဲ့ အပူဓာတ်နဲ့ ရေဆိုတဲ့ အအေးဓာတ်၊ ပြီးတော့ အဖိုဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အပူလှိုင်းဓာတ်နဲ့ အမဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အအေးလှိုင်းဓာတ် နှစ်မျိုးကပဲ တကယ်တမ်းကျတော့ ကြီးစိုးနေတယ်နော်။ ပြီးတော့ လူသားတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်း ဒီအပူ-အအေး နှစ်မျိုးပဲ ဦးဆောင်နေပြီး ညီညီမျှမျှ စောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာ လူသားတွေဟာ ကြီးထွားရှင်သန်နေရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်'

'ဟုတ်ကဲ့ဆရာ'

'အေး.. အနာရောဂါ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လာရခြင်းဟာလည်း အကြောင်းဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဒီအပူဓာတ်နဲ့ အအေးဓာတ် နှစ်မျိုးဟာ မညီမမျှလွန်းယုတ်လွဲမှား ဖောက်ပြန်ကြလို့သာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေက မောက်ကမဖြစ်ကြရပြီး ရောဂါဖြစ်ရတာပဲ ကိုဆန်းဝင်း'

'ဟုတ်ကဲ့ဆရာ'

'ဒီတော့ ဒေသနာဆေးပညာရှင်ကြီးတွေက အပူပန်းသေ၊ ပန်း

ညှိုးရောဂါနဲ့ အအေးပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါဆိုပြီး ခွဲခြားသတ်မှတ်ကြ ပါတယ်။ အာယုဗေဒ ဆေးပညာရှင်ကြီးများကတော့ လေဒေါသဖောက် ပြန်ပျက်စီးလို့ဖြစ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ၊ သည်းခြေဒေါသဖောက်ပြန် ပျက်စီးလို့ဖြစ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ၊ သလိပ်ဒေါသဖောက်ပြန် ပျက်စီးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါဆိုပြီး သုံးမျိုး၊ လေ+သည်းခြေ၊ သလိပ်+သည်းခြေ။ လေ+သလိပ် တွဲပြီးဖောက်ပြန်ကြ ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါက သုံးမျိုး၊ ဒေါသသုံးမျိုးလုံး ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်လာတဲ့ သန္နိပါတ် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ရောဂါကတစ်မျိုး ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလိုပြတက်၊ ဒွေးဝန်း၊ သန္နိပါတ်နာဆိုပြီးတော့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ(၇)မျိုး ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး ကုသကြပါတယ်ဗျာ

\* ဒါဆို ဒေသနာဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ အယူအဆနဲ့ အာယုဗေဒ ဆေးပညာရှင်တွေရဲ့ အယူအဆ အမြင်တွေဟာ မတူညီဘဲ ကွဲပြားခြား နားနေတာပေါ့နော်

\* တကယ်တော့ ကိုဆန်းဝင်းရေ.. ဆေးပညာဆိုတာက သဘာဝ ကပေးတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်တယ်ဗျ။ အဲဒီတော့ ပညာရပ်တွေဟာ တစ် ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်တူညီလျက် ရှိကြပါတယ်။ ဒီတော့ အာယုဗေဒဆေး ပညာရှင်တွေရဲ့ ခွဲခြားသတ်မှတ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ (၇)မျိုးကို ဒေသနာနည်းပညာနဲ့ သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် အပူနာ၊ အအေးနာဆိုတဲ့ ရောဂါနှစ်မျိုးသာ ကျန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပဲ ဒေသနာဆေးပညာရှင်တို့ရဲ့ အပူနာ၊ အအေးနာ နှစ်မျိုးကို လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဆိုတဲ့ ဒေါသ သုံးပါးအလွှာက ခွဲခြားသုံးသပ်ရင် ပြတက်၊ ဒွေးဝန်း၊ သန္နိပါတ်ဆိုတဲ့ ရောဂါ(၇)မျိုး ပေါ်ထွက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်

\* ဟုတ်ကဲ့.. ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီဆရာ  
 \* ရှေးဆေးပညာရှင်ကြီးတွေက ဒီလို အနာရောဂါတွေ ခွဲခြားသတ်

မှတ်ရတာဟာ အနာရောဂါတွေကို ရှာဖွေပြီး ဆေးဝါးပေးကုတဲ့အခါမှာ မြစ်ကို အလျားလိုက်ကူးနေရသလို မဖြစ်ရလေအောင် တောင်ခတ်ပြပြီး ကုသပေးတဲ့စနစ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်ဗျ။ တိုတိုပြောရရင်တော့ဗျာ.. အနာတစ် မျိုး ဆေးတစ်ဖုံ မဖြစ်ရအောင်ဆိုပြီး အကြောင်းဆေး၊ အကျိုးဆေး၊ ဖိဆေး၊ ပွင့်ဆေး၊ ဖျက်ဆေး ဆိုတဲ့ ဆေးငါးလက်နဲ့ ရောဂါကို ပစ်လို့ထိအောင် ပစ်မှတ်သတ်မှတ်ပေးထားခဲ့ခြင်းပဲဗျာ

\* ရှေးဆေးပညာရှင်ကြီးတွေက နောင်လာနောက်သားတွေ ပင်ပန်း ဆင်းရဲမှု မရှိရလေအောင် ကျန်းမာရေးအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ပညာ အမွေတွေ ပေးထားခဲ့တာ ကျေးဇူးကြီးမားတာပေါ့နော် ဆရာ

\* ဒို့ထက်ကြီးမားတာ ရှိသေးတယ်ဗျ ကိုဆန်းဝင်းရေ။ အဲဒါကတော့ ပန်းသေရောဂါ အမျိုးအစား(၄)မျိုး ခွဲခြားပြသွားတာ နှစ်ပေါင်းငါးထောင် ကျော်၊ ခြောက်ထောင်လောက် ရှိနေပေမယ့် ယနေ့တိုင် သိပ္ပံနည်းကျ နေတန်းပဲဗျာ

\* ခုနက ဆရာပြောတဲ့ ဒေသနာနည်းစနစ်အရ ပန်းသေရောဂါနှစ် မျိုးနဲ့ အာယုဗေဒနည်းပညာအရ ပန်းသေရောဂါ (၇)မျိုးအပြင် နောက် ထပ်(၄)မျိုးရှိသေးတယ် ဟုတ်လား ဆရာ

\* အင်း.. ကိုဆန်းဝင်းတော့ မျက်စိလည်သွားပြီနဲ့တူတယ်  
 \* ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော် မျက်စိရော နားပါ လည်သွားတယ် ခင်ဗျာ

\* ဒီလိုရှိတယ် ကိုဆန်းဝင်းရေ၊ စောစောက ဆရာပြောတဲ့ ရောဂါ သတ်မှတ်ချက်တွေက ဆေးကုဖို့၊ ဆေးချက်ချဖို့ လွန်ယုတ်၊ ဖောက်ပြန် လွဲမှားနေတဲ့ ဓာတ်တွေကိုလိုက်ပြီး ခွဲခြား သတ်မှတ်တာဖြစ်တယ်။ အခု ပြောမယ့် ပန်းသေ(၄)မျိုးက ပန်းသေရောဂါရဲ့ သရုပ်အပြားကို ပြောတာ နော်၊ မတူဘူး။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ဗျာ.. ရောဂါအမျိုးအစား အရေ

အတွက်ကို ပြောတာပါ။

‘အဲဒီ ပန်းသေရောဂါ(၄)မျိုးကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါလားဆရာ’

‘အင်း.. စပြီးမှတော့ အဆုံးသတ်ပေးရမှာပေါ့လေ။ ဒီလို ကိုဆန်းဝင်းရ.. ပန်းသေ(၄)မျိုးကို စရကဆရာကြီးက ဘယ်လိုခွဲပြထားသလဲဆိုတော့-

၁။ ဘီဇောပဃာတကလီဘာ လို့ခေါ်တဲ့ အကြောဖြတ်ထားခြင်း၊ ဝှေးစေ့ထုတ်ထားခြင်းများကြောင့် ပန်းမထတော့ဘဲ သေတဲ့ပန်းသေရောဂါကတစ်မျိုး

၂။ ဓဇောဂံကလီဘာလို့ခေါ်တဲ့ လိင်(ဓဇာ)ပျော့ခွေပြီး မလန်းဆန်း၊ မထကြွတော့ဘဲ သေတဲ့ပန်းသေရောဂါကတစ်မျိုး၊ ဒီပန်းသေရောဂါဟာ လူငယ်၊ လူလတ်ပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်။ ဒီရောဂါဟာ ပန်းသေရောဂါအစစ်ဖြစ်တယ်။

၃။ ဇရာသမ္ဘဝကလီဘာလို့ခေါ်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်သူများမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ပန်းသေရောဂါကတစ်မျိုး၊ ဒီရောဂါက လူအိုလာလို့ ဓာတ်(၇)ပါး အဆင့်ဆင့်လျော့နည်း ခန်းခြောက်ကုန်ပြီး အားမရှိလို့ အလိုလိုညှိုးခြောက် ပျော့ခွေတဲ့ အိုမှာပန်းသေရောဂါကို ပြောတာဗျ။

၄။ ခယဇကလီဘာ ဆိုတာကတော့ မြစ်ခြောက်နာ၊ အဆုတ်နာ စွဲကပ်ခံရခြင်းကြောင့် ဓာတ်အားတွေ ကုန်ခန်းပြီး ညှိုးနွမ်းခွေလျော့ အားပျော့ခြောက်ခန်းတဲ့ ပန်းသေရောဂါကတစ်မျိုးဆိုတော့ ပန်းသေရောဂါရဲ့ မျိုးကွဲ(၄)မျိုးရှိတယ်ဗျ။ မှတ်မိပြီလား’

‘ဟုတ်ကဲ့၊ မှတ်မိပါတယ်ဆရာ။ ပြီးတော့ မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာလည်း မှတ်ထားပါတယ်ဆရာ’

‘မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာ မှတ်ထားတာပဲဆိုပြီးတော့ သာမန်မှတ်ရုံလောက်နဲ့ မမှတ်နဲ့။ ဦးနှောက်ထဲ၊ ဉာဏ်ထဲမှာ စွဲနေအောင် မှတ်ထားရ

မယ်။ ဒါမှ အပူ၊ အအေးနဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါနှစ်မျိုး၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဆိုတဲ့ ဒေါသ(၃)မျိုးရဲ့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုကို လိုက်ပြီး ခွဲခြားဆုံးဖြတ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ(၇)မျိုးနဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ အမျိုးအစား သရုပ်အပြားက (၄)မျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို ကွဲကွဲပြားပြားသိမှာဖြစ်တယ် ကိုဆန်းဝင်းရဲ့။ ကဲ.. ဘာများသိချင်သေးလဲဗျာ’

‘ကျွန်တော် မျှော်လင့်ခဲ့တာထက် ပိုပြီးပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရပါပြီ ဆရာ။ အခုလို စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ပြောပြသွန်သင်ပေးတဲ့ ဆရာကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။ နောက်လည်း ကျွန်တော်မသိတာ၊ မရှင်းတာ လေးတွေကို လာရောက်မေးခွင့်ပြုပါဦးလို့ တစ်ခါတည်း ခွင့်တောင်းပါရစေဆရာ’

‘မေးပါဗျာ.. မေးပါ၊ အချိန်မရွေး မေးနိုင်ပါတယ်၊ လာနိုင်ပါတယ်။ ဆရာတွေဆိုတာက ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ရင် မမေးခင်တည်းက ဖြေချင်၊ ပြောချင်၊ လမ်းညွှန်မှုတွေ ပေးချင်နေကြသူများဆိုတော့ မေးသူရှိလို့ကတော့ ဖြေပြီးသားသာမှတ်’

‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ၊ ပဲခူးရောက်ရင်လည်း ကျွန်တော့်ဆီကို ဝင်ခဲ့ပါဦးလို့ ဖိတ်မန္တကပြုပါတယ်ဆရာ။ ဒီမှာ ကျွန်တော့်လိပ်စာ’

‘ပဲခူးကိုတော့ တစ်နှစ် နှစ်ခေါက်လောက် ရောက်ပါတယ်။ မနောစိတ္တုပ္ပာဒ် ဆုတောင်းပြည့်ဘုရားပွဲတော်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ တွေ့ဆုံပွဲ ကျင်းပတဲ့ နတ်တော်လနဲ့ တန်ခူးလတွေမှာ ရောက်တတ်ပါတယ်’

- ‘ဟုတ်ကဲ့.. ရောက်ရင်တော့ လာဖြစ်အောင်လာပါဆရာ’
- ‘အေး.. အေး.. ဆရာ လာဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါမယ်’
- ‘ဝမ်းသာပါတယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော့်ကို ပြန်ခွင့်ပြုပါဦးဆရာ’
- ‘ကောင်းပါပြီဗျာ’

### ပန်းမသေစေချင်လျှင် ဤသို့ဆင်ခြင်

\*ဆရာမြင့်.. ဘာစာတွေ ဖတ်နေတာလဲဗျ\*

\*ဪ.. ကိုဇော်ကြီးပါလား။ လာ.. ထိုင်၊ မလေးရှားကလာ တဲ့စာပါဗျာ\*

\*မလေးရှားမှာ ဆရာအမျိုးတွေရှိတယ်လို့ တစ်ခါမှ ပြောသံမကြား ပါဘူး။ အခုစာက..\*

\*ဒီလိုဗျ.. ကိုဇော်ကြီးရ၊ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ လထုတ် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာပါတဲ့ ဆရာမြောင်းမြ-မောင် ယဉ်တင့်နဲ့ ကျွန်တော် ဆွေးနွေးပြောဆိုခဲ့တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ အကြောင်း သိကောင်းစရာများ ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရလို့ မလေးရှား ရောက်နေတဲ့ မြန်မာတစ်ယောက်ဆီကစာပါ\*

\*ဘာတွေရေးထားလဲဗျ\*

\*စာထဲမှာတော့ သူ့မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အမျိုးသားရောဂါများနဲ့ပတ် သက်ပြီး သိလိုတာလေးတွေကို မေးမြန်းထားတယ်။ ပြီးတော့ သင့် တော်မယ့် ကုထုံးဆေးဝါးနဲ့ ကာကွယ်နည်းများကို အကြံဉာဏ်တောင်း ခံတဲ့စာပါဗျာ\*

ကိုဇော်ကြီးသည် စက်မှု(၁) ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မောင်ကိုဇော် (ဥက္ကဏ္ဍလာ)ဟူသော ကလောင်အမည်ဖြင့် စာတိုပေစများ ရေးသားနေသော စာရေးဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရုံးပိတ်ရက်များဆိုလျှင် ကျွန်တော့်ဆေးခန်းသို့ ရောက်လာတတ်ပြီး စာအကြောင်း၊ ပေအကြောင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးပညာအကြောင်းများ၊ ဂမ္ဘီရပြဿနာများကို စာရေးဆရာပီပီ မေးမြန်းဆွေးနွေးတတ်လေသည်။

\*ဒါဆို ဆရာမြင့်ဆိုတဲ့နာမည်က နိုင်ငံရပ်ခြားထိတောင် ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားနေပါလားဗျ\*

\*သိပ်လည်း အထင်မကြံ့နဲ့ဦးဗျ ကိုဇော်ကြီးရ၊ ဒါက နက္ခတ္တရဲ့ ပျံ့နှံ့မှုကြောင့်လို့ ဆိုရမှာပါ\*

\*ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော်ကတော့ အခုလိုကြားရတာ ဝမ်းသာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာ.. အဲဒီဆောင်းပါးထဲမှာ ဆရာပြောထားတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေဟာ အကုန်ပဲလား\*

\*ခင်ဗျားလည်း စာရေးဆရာပဲဗျာ၊ မဂ္ဂဇင်းဆိုတာက စာမျက်နှာငဲ့ရတယ်လေ\*

\*သိပါတယ်ဆရာ၊ အဲဒါကြောင့် ဆရာနားမှာ နီးနီးကပ်ကပ်နေနေပြီး ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတွေ ကုန်စင်အောင် သိမထားဘူးဆိုရင် ဆရာပြောပြောနေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုကို မဖြစ်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးကုသမှုပဲဆိုတဲ့အချက်ကို ဆုံးရှုံးသွားမှာစိုးလို့ပါဗျာ။ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ မပြောဖြစ်လိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေများ ကျန်သေးရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာ\*

\*သိချင်ရင်တော့ ပြောရမှာပေါ့ဗျာ။ ဒီရောဂါက တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကိုသာ ထိခိုက်စေတာမဟုတ်ဘဲ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနဲ့

အိမ်ထောင်ရေးတွေပါ ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ရောဂါလည်းဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လွန်စွာပေးတဲ့ရောဂါလည်း ဖြစ်တယ်ဗျ\*

\*ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ တချို့ဆိုရင် အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာတွေတောင် ပေါ်ပေါက်ကြတာကို တွေ့ရတယ်နော်\*

\*အဲဒါကြောင့် ဒီရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကို အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်၊ လူရွယ်တွေအနေနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိထားသင့်တာပေါ့ဗျာ။ ဒါမှလည်း မဖြစ်ခင်ကတည်းက ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ကြမှာပေါ့\*

\*မှန်တာပေါ့ဆရာ.. လူငယ်၊ လူရွယ်တွေဟာ အနာဂတ်ရဲ့ ခေါင်းဆောင်လောင်းတွေဆိုတော့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာမှု ပြည့်ဝနေဖို့ လိုတယ်နော်ဆရာ\*

\*ကိုဇော်ကြီးပြောတာ မှန်ပါတယ်\*

\*ဆရာတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဘက်ကကြည့်ရင် ဒီရောဂါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲဆရာ\*

\*ဒီ အမျိုးသားရောဂါလို့ခေါ်တဲ့ ဓဇာဂီ-ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါကို အဓိကဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေက-

- ၁။ မေထုန်မှုကို လွန်ကဲစွာပြုကျင့်အားထုတ်ခြင်း၊
- ၂။ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ သူကံဇာတ်နဲ့ အင်အားများကို ပြန်လည်တိုးပွားအောင် ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာများနဲ့ ဖြည့်တင်းမှုမရှိခြင်း၊
- ၃။ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း၊
- ၄။ လိင်တူချင်းဆက်ဆံပျော်ပါးခြင်း၊
- ၅။ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ မေထုန်မှုပြုခြင်း၊
- ၆။ ဟတ္ထမေထုန်ပြုကျင့်ခြင်း၊
- ၇။ အကြောဖြတ်၊ ဝှေးစေ့ထုတ်ထားခြင်း၊
- ၈။ အသက်ကြီးတဲ့ဇနီးကိုရခြင်း၊

၉။ မြစ်ခြောက်နာ၊ ခယရက်နာ၊ အဆုတ်နာရှိခြင်း။

၁၀။ အသက်ကြီးရင့်ခြင်း

ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်ရတယ်လို့ ရှေးပညာရှိကြီးတွေက ဖွင့်ဆိုထားကြပါတယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ.. ကျွန်တော်က အရိပ်ပြလို့ အကောင်မမြင်တဲ့ ဉာဏ်ကြီးရှင်ဆိုတော့ ဒီလောက်နဲ့တင် ဉာဏ်က မလင်းလက်ဘူးဆရာ။ တစ်ခုချင်း အသေးစိတ်ရှင်းပြပေးပါလား\*

\*ရွှေဉာဏ်တော်က ဒီလောက်ထိတောင် စူးရောက်နေမှတော့ ရှင်းပြရသေးတာပေါ့\*

\*ဆရာပြောရင်လည်း ခံရမှာပဲ၊ ကျွန်တော်နဲ့စိမ်းနေတဲ့ ဘာသာ ရပ်ဖြစ်နေတာကိုး။ အကုန်လုံး ဘယ်သိပါ့မလဲ\*

\*ဒီလိုဗျ.. နံပါတ်-၁ အချက်ဖြစ်တဲ့ မေထုန်မှုကို လွန်ကွဲစွာပြု ကျင့်အားထုတ်လို့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ဖြစ်ရတာကတော့ မိမိမှာရှိနေတဲ့ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ရိုးတွင်း ချဉ်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ် ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ သရီရ ဓာတ်(၇)ပါးကို အလွန်အကဲ သုံးဖြန်းပစ်တဲ့အတွက် ရှိတာနည်းနည်း ဖြန်းတာများများဆိုတော့ ENERGY ကျသွားပြီး ပထမပန်းအားလျော့ မယ်၊ နောက် ပန်းညှိုးလာမယ်၊ နောက်ဆုံး ပန်းတံဟာ လုံးဝထကြွမှု မရှိတော့ဘဲ ပန်းသေတဲ့အထိ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ ကြံ ကြိတ်သလိုပေါ့ဗျာ၊ အစတော့ ကြံရည်ထွက်တယ်၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နည်းလာတယ်၊ နောက်ဆုံး လုံးဝမှ မထွက်တော့တဲ့အဆင့် ရောက်သွား တယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ\*

\*နံပါတ်-၂ အချက်ကတော့ ရှင်းနေပါတယ်။ လူသားတွေဟာ

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားဝတ်နေရေးတွေအတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရပါတယ်။ ဒီတော့ နေ့စဉ် ကုန်ခန်းလျော့နည်းသွားတဲ့ ခွန်အားတွေ၊ သုက်ဓာတ် တွေ နေ့စဉ်ပြန်လည်ပြီး အစာအာဟာရတွေ၊ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ဖြည့်တင်း ပေးရပါမယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ရှိတာကိုသာ ထုတ်ယူသုံးစွဲနေပြီး ပြန် လည်ဖြည့်တင်းမှု ပျက်ကွက်ခဲ့ရင်တော့ သုက်ဓာတ်ဟာ ခန်းလာစေပါ တယ်။ အဲဒီလို အမြင့်ဆုံး သုက်ဓာတ်ခန်းတော့ ချဉ်ဆီခန်း၊ ချဉ်ဆီခန်းရင် အရိုးဓာတ်လည်းခန်း၊ အရိုးဓာတ်ခန်းလျော့လာတော့ အဆီဓာတ်ခန်းပါ တယ်။ အဲဒီလို အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ သွေးဓာတ်နဲ့ အာဟာရ(ရသ) ဓာတ်တွေဟာ အဆင့်ဆင့်လျော့နည်းလာကုန်ရင် အာရုံကြောအား၊ အကြော အားတွေ လျော့နည်းလာပြီး ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါတွေ ဖြစ်လာစေ ပါတယ်တဲ့ဗျာ\*

\*ဒါဆိုရင် နေ့စဉ် အားရှိစေမယ့် အစားအစာတွေ စားပေးဖို့လည်း လိုတာပေါ့နော်\*

\*လိုတာပေါ့ဗျာ၊ အားဖြစ်စေအောင် အာဟာရဓာတ် အပြည့်အဝ ပါတဲ့ အစားအစာတွေအပြင် မိမိနဲ့သင့်တော်မယ့် အားဆေးတွေကိုလည်း လိုအပ်သလို သုံးစွဲပေးဖို့ အမြဲလိုအပ်ပါတယ်။ အားဓာတ်ဟာ အသက် ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်တယ်ဗျာ။ ဒါကို သိကြ ဖို့လိုတယ်\*

\*ဟုတ်ပြီဆရာ၊ ကျွန်တော်တော့ ဒီနေ့ကစပြီး ကျန်းမာအောင်၊ အသက်ရှည်နုပျိုအောင် နားနို့တို့၊ ကြက်ဥတို့၊ ငှက်ပျောသီးတို့၊ ထောပတ် တို့၊ မြေပဲဆံတို့ စတဲ့အားရှိစေတဲ့ အစားအစာတွေကို ဦးစားပေးစားတော့ မယ်ဗျာ\*

\*ကိုဇော်ကြီးလို ပိန်ပိန်ပါးပါး ဥဏှတေစော + ဝါယောရုပ် ပိုင်ရှင်တွေကတော့ ခင်ဗျားပြောတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အားဖြစ်စေတဲ့



အကောင်းဆုံး အစားအစာတွေပေါ့ဗျာ။ အဲ.. ဒါပေမဲ့ လိုအပ်တာထက် ပိုမိုပြီးဝဖြိုးနေတဲ့ လူဝတွေဆိုရင်တော့ အဲဒါတွေဟာ အဆိပ်တွေပဲဗျာ

\*ဘယ့်နှယ်.. ဆရာဟာက ကျွန်တော်လို ပိန်တဲ့သူနဲ့ကျတော့ အားဖြစ်စေတဲ့ အကောင်းဆုံးအစားအစာလိုပြောပြီး ဝတဲ့သူတွေနဲ့ကျတော့ အဆိပ်နဲ့တူတယ်။ မတည့်ဘူးဆိုတော့..\*

\*ကျွန်တော်က နက်ရှိုင်းတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြောတာ ဗျာ။ အရပ်မြင်မဟုတ်ဘူး၊ ဓာတ်မြင်ဗျာ.. ဓာတ်မြင်။ ဒါကြောင့် တိုင်း ရင်းဆေးပညာဟာ သိမ်မွေ့နက်နဲတယ်လို့ ပြောနေကြတာပေါ့\*

\*ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ၊ စိတ်မရှိပါနဲ့၊ ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မမီပါဘူး။ ဒီတော့ သဘောပေါက်အောင်သာ အဝလွန်သူတွေနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ အာဟာရ မဖြစ်၊ အားမဖြစ်ဘဲ အဆိပ်ဖြစ်သွားရတာလဲဆိုတာသာ ရှင်းပြပါဆရာ\*

\*ဒီလိုပဲ ကိုဇော်ကြီးရေ.. တချို့က ကိုယ်ဉာဏ်မမီတာ၊ မသိတာ ကို သိအောင်၊ တတ်အောင် ကြိုးစားမယ်တော့ မကြံဘူးဗျာ။ ကိုယ်မသိ တိုင်း၊ မတတ်တိုင်း ဝေဖန်တာ၊ ကဲ့ရဲ့တာ၊ ရှုံ့ချတာ၊ အပြစ်ပြောတာ တွေရှိတယ်။ အေးလေ.. ဒါကလည်း ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုး\*

\*ဒါက မိမိရဲ့အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ထားချင်လို့ နေမှာပေါ့ဆရာ\*

\*အင်း.. ဒါတွေထားပါတော့ဗျာ။ ကိုဇော်ကြီး သဘောပေါက် အောင် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အရာဝတ္ထုတိုင်း၊ အစားအစာတိုင်းမှာ လွန်ကဲကြီးစိုးနေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူညီကြဘူးဗျာ။ အဲဒီတော့ အဝလွန်တဲ့သူတွေမှာက သီတပထဝီဓာတ်နဲ့ အာပေါဓာတ်တွေ လွန်ကဲနေတဲ့အတွက် ထိုသီတပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်တွေ မြောက် မြားစွာ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ငှက်ပျောသီး၊ မြေပဲဆဲနဲ့ ဆီဦးထောပတ်တွေကို ထပ်မံစားသောက်ပါက သီတပထဝီဓာတ်၊ အာပေါ ဓာတ်တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြည့်တင်းနေသလို ဖြစ်နေတဲ့အတွက်

ပိုဝလာပြီး ရုပ်ဟာလည်း လေးသထက်လေးလာမယ်။ ပြီးတော့ ဥဏှ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသဓာတ်တွေ အားနည်းလာမယ်။ ထိုအခါ ဗလဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ် အားနည်းသွားပြီး လူဟာ လေးလံလာ မယ်။ လူကသာ ဝနေသော်လည်း အားမရှိသလိုဖြစ်မယ်။ ပန်းတံဟာလည်း လေးစေ၊ ဆွဲစေ၊ ကျစေ၊ ငြိမ်သက်စေတဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ် တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နေရာယူထားကြပြီး ထကြွလှုပ်ရှားစေတဲ့ ဥဏှ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်တွေကို ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့အတွက် ထကြွ လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့ဘဲ ပိုပြီးလျော့နည်းပျော့ခွေ လာစေတယ်။ အား ပိုဆုတ်ယုတ်စေတယ်ဗျာ။ အဲဒါကြောင့် ဝသူတွေဆိုရင် အဲဒီအစားအစာ တွေဟာ အဆိပ်တွေနဲ့ အတူတူပဲလို့ ပြောတာပေါ့။ လူဝတွေ အားနည်းနေ ရင် ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ချဉ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို စားပေးဖို့လိုတယ်။ အဲဒီအစားအစာတွေဟာ လူဝတွေအတွက် အားဖြစ်စေတဲ့ အစာတွေပဲဗျာ

\*ဒီလို ဆေးပညာအမြင်နဲ့ သုံးသပ်ရှင်းပြတော့လည်း ရှင်းသွား တာပဲ။ ပြီးတော့ မိမိနဲ့ သင့်မယ့်အစာ၊ မသင့်တဲ့ အစာအာဟာရတွေကို လည်း ရွေးချယ်စားရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရပါပြီ\*

\*ဒီလိုကျတော့လည်း ခင်ဗျားက သဘောပေါက်မြန်သားပဲ။ ကဲ.. ဒါဆို အပျော်အပါးလိုက်စားတဲ့အကြောင်းကို ရှင်းပြမယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ\*

\*လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းထားပုံဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရုပ်ခံ၊ ဓာတ်ခံချင်းက မတူညီကြဘူးဗျာ။ အဲဒီတော့ မတူညီကြတဲ့ဓာတ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လူသားတွေရဲ့ အခိုးအငွေ့တွေဟာလည်း မတူညီကြပြန် ဘူး။ ဒီလိုမတူညီတဲ့ အသွေးအသားတွေ၊ အခိုးအငွေ့တွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ အမြဲမပြတ် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတဲ့အတွက် ကြာလာတဲ့အခါ ဝိရောဓိ ဖြစ်ကာ ပင်မရှိရင်းစွဲဓာတ်တွေကို ဖောက်ပြန်ပျက်စီးလာစေပါတယ်။

ဒီလိုဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတဲ့ ဓာတ်ပျက်တွေဟာ ချုပ်ရာကငုပ်၊ ငုပ်ရာက ပေါ် ဆိုသလိုပဲ ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါပိုး အပါအဝင် ရောဂါ အထွေထွေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ သံသေဓပဋိသန္ဓေ အရ အလိုအလျောက် ပေါက်ဖွားဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ အဲဒီလို ဓာတ် တွေပျက်၊ ပိုးတွေဖြစ်နေတဲ့ အချိန်အခါမျိုးမှာ သွားလာပျော်ပါး ဆက်ဆံ မိရင် ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါပိုး၊ H.I.V ပိုးတွေဟာ မိမိရဲ့ကိုယ်တွင်း ကို ဝင်ရောက်လာပါမယ်။ တကယ်လို့ ကာလသားရောဂါပိုး၊ H.I.V ပိုးတွေ မရှိသေးစေပါကလည်း မတူညီတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ အခိုး၊ အငွေ့၊ အသွေး၊ အသားတွေကြောင့် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ အပါအဝင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ ထိုရောဂါတွေမှ တစ်ဆင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါကို ဖြစ်ပွားလာစေနိုင်တယ်ဗျာ

\*တဒဂ်အမှားကြောင့် တစ်ဘဝလုံး လူဖြစ်ကျိုးမနပ်ဘဲ ဆုံးရှုံး စေနိုင်တာပေါ့နော်\*

\*ဟုတ်တာပေါ့ ကိုဇော်ကြီး.. ဒီထက်ဆိုးတာက လိင်တူချင်း ဆက်ဆံပျော်ပါးခြင်းဟာလည်း သဘာဝမဟုတ်တဲ့ လိင်ဖြေဖျောက်မှုဖြစ် လို့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဓာတ်တွေ မူမမှန်ဘဲ တိုးပွားပေါ်ပေါက်လာစေတယ် ဗျာ။ ဒီထက်ဆိုးတာက ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါပိုးတွေ၊ H.I.V ပိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်ကူးစက်စေပြီး ကာလသားရောဂါ၊ AIDS ရောဂါဆိုးတွေပါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ လို ရောဂါဆိုးတွေ မဖြစ်ခဲ့ရင်တောင်မှ လူဖြစ်ရှုံးစေတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်း ညှိုးရောဂါကတော့ မုချဖြစ်ပေါ်ခံစားရမှာပါ။\*

\*ဒီအကြောင်းအရာတွေကို လူငယ်၊ လူရွယ်တွေရဲ့ အသိစိတ်ထဲ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့အောင် ဆရာတို့လို ဆေးဆရာ၊ စာရေးဆရာတွေအနေနဲ့ ပညာ ပေးစာလေးတွေ များများရေးစေချင်တယ်ဗျာ\*

\*အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါတွေမှာ ရေးဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစား ရမှာပေါ့ဗျာ။ ဒါနဲ့ နောက်တစ်ချက် လူငယ်တွေသိစေချင်တဲ့ အချက် တစ်ချက်ရှိသေးတယ်ဗျာ။ အဲဒါကတော့ အရွယ်ရောက်သူတိုင်း မကင်း ကြတဲ့ ဟတ္ထမေထုန်လို့ခေါ်တဲ့ လက်နဲ့ အာသာဖြေဖျောက်ခြင်းပဲဗျာ

\*နို့.. နေပါဦးဆရာ၊ အချို့ပညာရှင်တွေကပြောတော့ လက်နဲ့ အာသာဖြေဖျောက်ခြင်းဟာ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဘူးဆို\*

\*သူ့ပညာ၊ သူ့ရှုထောင့်က ပြောဆိုသုံးသပ်တာကိုတော့ ကျွန်တော် ဘယ်လိုမှ မပြောလိုပါဘူး။ ကျွန်တော် အခုပြောဆိုသုံးသပ်ပြနေတာက တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်က ပြောပြနေတာဖြစ်တယ်လေ။ တိုင်းရင်းဆေး ပညာဆိုတာက သဘာဝတရားအပေါ်မှာ အခြေခံတည်ဆောက်ထားတဲ့ ပညာရပ်တစ်ခုဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတွေ ရှာဖွေတာ၊ ရောဂါဆုံး ဖြတ်တာ၊ ရောဂါကုသတာ၊ ဆေးဝါးဖော်စပ်တာတွေဟာ သဘာဝတရား ကို လွှတ်ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်တာ မရှိဘူးဗျာ။ ဒီတော့ ကိုဇော် ကြီး မှတ်ထားရမှာက သဘာဝအတိုင်း မေထုန်မူပြုကြတာတောင် လွန် ကဲစွာပြုကျင့်မိရင် ပန်းသေခြင်း၊ ပန်းညှိုးခြင်းတွေ ဖြစ်စေသေးတာပဲဗျာ။ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ ဟတ္ထမေထုန် ပြုကျင့်လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ပိုပြီး ရောဂါမဖြစ်စေနိုင်ဘူးလား။ ဒါဟာ သဘာဝကျကျ သုံးသပ်ကြည့်ရင်တော့ အဖြေဟာ ရှင်းနေပါတယ်နော်\*

\*ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆရာ\*

\*ဖြစ်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ကိုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းလို့ စရက ဆရာကြီးက မိန့်ဆိုခဲ့တာဗျာ။ ဘာဖြစ်လို့ ဟတ္ထမေထုန်ကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်ရတာလည်းဆိုတော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးမြင်အောင် ကြည့်ဗျာ။ ရောဂါတိုင်းဟာ ပိုးကြောင့်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရောဂါရှိသလို ဓာတ်

ပစ္စည်းတွေ ပျက်စီးဖောက်ပြန်လို့ ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)တွေ ပျက်စီးယိုယွင်းပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒီတော့ လက်နဲ့ အာသာဖြေဖျောက်ပြီး သက်လွတ်အောင် အားထုတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ နုနယ်တဲ့အကြောတွေ၊ အာရုံကြောတွေ စုဝေးရာဖြစ်တဲ့ လိင်အင်္ဂါကို ကြမ်းတမ်းတဲ့ အထိအတွေ့နဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့ထိမိတဲ့အတွက် လက်ရဲ့အပူ၊ ပွတ်တိုက်မှုရဲ့အပူ၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ထိတွေ့မှုတွေရဲ့ဒဏ်တို့ကြောင့် ဖဿဝေဒနာကို ခံစားတတ်တဲ့ အာရုံကြောလေးတွေဟာ ချို့ယွင်းပျက်စီးသွားစေပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်မှုများလာတဲ့အခါမှာ သက်ထိန်းကြောတွေ၊ အာရုံကြောတွေရဲ့ ထိန်းချုပ်မှု မူမမှန်ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် သက်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အိပ်မက်၊မက်ပြီး သက်လွတ်တတ်ခြင်း၊ အလိုလိုသက်လွတ်ခြင်း၊ သက်လွတ်မြန်ခြင်း စတာတွေကို ဖြစ်လာစေတယ်ဗျာ့

\*ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ\*

\*အဲဒီလို အာရုံကြောတွေ၊ အကြောတွေ ချို့ယွင်းအားနည်းလာတဲ့ အတွက်ကြောင့် လိင်အင်္ဂါဟာ တင်းရင်းစွာ မထကြွခြင်း၊ ပျော့ခွေခြင်း၊ ညှိုးခြောက်ခြင်း၊ သေးငယ်သွားခြင်း၊ လုံးဝ မထကြွဘဲ သေသွားခြင်း စတာတွေကို ဖြစ်ပွားလာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါအမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သေးတယ်ဗျာ။ ဒါတင်လားဆိုတော့ အိမ်ထောင်ကျရင်လည်း အိမ်ထောင်ရေးသူခကို အပြည့်အဝ မခံစားရဘူးဗျာ့

\*အခုလို ဆရာရှင်းပြတော့လည်း ဟတ္ထမေထုန်မှတစ်ဆင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးခြင်းများကို ဖြစ်စေတဲ့အပြင် ဆီးနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်တာကို သိရှိရလို့ အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။ ဒါနဲ့ သဘာဝမဲ့ မေထုန်မှုနဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဆက်စပ်ပုံလေးလည်း သိပါရစေ\*

\*သဘာဝမဲ့ မေထုန်ဆိုတာက မုခမဂ်၊ ဝစ္စမဂ်နဲ့ တိရစ္ဆာန်တို့၊ လိင်တူချင်းတို့နဲ့ သံဝါသမှု ပြုကျင့်ကြတာကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိဇနီးမယားနဲ့ သဘာဝမေထုန်မှု ကျင့်သုံးတာတောင် အလွန်အကျွံမှီဝဲပြီး ပြန်လည်ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ သက်ဓာတ်နဲ့ အားဓာတ်ကို အစာအာဟာရတွေ၊ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ဖြည့်တင်းမှုမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ထိုသူမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ စောစောဖြစ်စေတတ်တယ်ဗျာ။ ပြီးတော့ ညဉ့်ငှက်တွေနဲ့လည်း သဘာဝအတိုင်း သံဝါသပြုသော်လည်း စောစောကပြောခဲ့သလို ဓာတ်တွေမတည့်၊ ပိုးတွေနဲ့တွေ့ပြီး အခြားရောဂါဆိုးကြီးများအပြင် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ရစေတယ်ဗျာ။ နောက်တစ်ခုက လမ်းကြောင်းမှန် ပြုကျင့်သွားလာဆက်ဆံပေမယ့် သွေးသားခြောက်ခန်းနေတဲ့ အသက်ကြီးမယားဆိုရင်လည်း ဒီရောဂါဟာ ဖြစ်စေတတ်တယ်လို့ ဆိုထားတော့ သဘာဝမဲ့ သွားလာဆက်ဆံတာဆိုရင်တော့ ဆိုဖွယ်ရာပင် မရှိဘူးပေါ့ဗျာ။ ကဲ.. ရှင်းပြီလား ကိုဇော်ကြီး\*

\*ရှင်းပါပြီဗျာ\*

\*ခင်ဗျားလည်း ကြာကြာဝါးမယ့်သွား အရိုးကြည့်ရှောင်ဦးနော်\*

\*ကျွန်တော်လည်း ရှောင်မယ်၊ ဒီလို လူညွန့်တုံးပြီး ဘဝရှုံးစေနိုင်တဲ့ ရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးကြရအောင် သူငယ်ချင်းများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကို တစ်ဆင့်လက်တို့ပြီး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတပညာဖြန့်ဝေပေးဖို့ ရပြီးဖြစ်လို့ အများကြီးကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ\*

\*ကျွန်တော်ကလည်း ကျေးဇူးပါပဲတဲ့ဗျာ\*

\*ဆရာက ဘာလို့ကျေးဇူးတင်တာတုန်းဗျာ\*

\*ဪ... ကိုဇော်ကြီးက ကျွန်တော်ပြောလိုက်တဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်း သိကောင်းစရာတွေကို တစ်ဆင့်ဆက်ပြီး ဖောက်သည်ချဖြစ်နေမယ်ဆိုလို့ပါ။ အဲဒါဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ လူသား

တစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်ကို ခင်ဗျားအနေနဲ့ ထမ်းဆောင်ခြင်းဖြစ်လို့ ကျွန်တော်က ကျေးဇူးတင်တာပါဗျာ

\*ဒါနဲ့ဆရာ.. အမျိုးသားရောဂါလို့ ဆိုနေကြတဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ မဖြစ်ရလေအောင် စောစောက ဆရာပြောပြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ကြရင် ကာကွယ်တားဆီးပြီးသား ဖြစ်တာပေါ့နော်\*

\*ဟုတ်တယ် ကိုဇော်ကြီးရေ.. အဲဒါကြောင့် ပန်းမသေစေချင်လျှင် ဤသို့ဆင်ခြင်ပါဆိုပြီး စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း(၁၀)ချက်ကို ဝေ့ရှိလုပ်ပြီး ကျွန်တော့်ဆေးခန်းထဲမှာ ကပ်ထားမလားလို့\*

\*ကောင်းတယ်ဆရာ၊ ဖြစ်နိုင်ရင် လက်ကမ်းကြော်ပြာလုပ်ပြီးတောင် ဖြန့်ဝေသင့်တယ်ဗျာ\*

\*အေးဗျာ.. ကြိုးစားလိုက်ပါဦးမယ်\*



### ကိုကျော်ကျော်နှင့်ပန်းညှိုးဝေဒနာ

ရက်စွဲ၊ ၂၄-၉-၂၀၀၁

သို့..

ဆရာမြင့်ခင်ဗျား..

ကျွန်တော် လေးစားရှိသေစွာဖြင့် စာရေးသား အကူအညီတောင်းခံအပ်ပါသည်။ (၂၀၀၁)ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ်၊ အမှတ်(၁၃၈)၊ နက္ခတ္တရောင်ခြည် လောကီရေးရာမဂ္ဂဇင်းမှ ဆရာ၏ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ သိကောင်းစရာ ဆွေးနွေးခန်းဆောင်းပါးကို ဖတ်ရတဲ့အတွက် ဆရာထံ စာရေးသားပြီး အကူအညီတောင်းလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စာရှည်လျှင် သည်းခံ၍ဖတ်ကြားပေးပါလို့ အနူးအညွတ် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်အသက်(၄၇)နှစ်ရှိပြီ၊ အနည်းငယ်ဝဖြိုးပါသည်။ ကန်တော့ပါဆရာ.. အခု ကျွန်တော့်မှာ လူကသာ ၀,နေသော်လည်း ပန်းဟာ လုံးဝမရွှင်လန်းပါ။ ကျွန်တော့်ဇနီး ဆုံးပါးသွားသည်မှာ (၄)နှစ်ရှိပါပြီ။ ယခု ကျွန်တော်ဟာ လူလွတ်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် အရက်၊ ဆေးလိပ် မသောက်ပါ။ အပျော်အပါးလည်း မလိုက်စားခဲ့ပါ။ လိင်တူချင်းလည်း ဆက်ဆံမှုမျိုးမရှိပါ။ ဒါပေမဲ့ လူပျိုအရွယ် အသက်(၁၆-၁၇)နှစ်လောက်မှစပြီး တစ်ကိုယ်တည်း လက်ဖြင့်ဖြေဖျောက်ခဲ့တာမျိုးတော့ မကြာမကြာ ကျင့်သုံးခဲ့ပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိမှန်းလည်း

မသိခဲ့ပါခင်ဗျား။

အသက်(၂၇)နှစ်မှာ အိမ်ထောင်ကျခဲ့ပါသည်။ ဆရာ မဂ္ဂဇင်းထဲ မှာ ပြေးဆိုဆွေးနွေးသကဲ့သို့ အိမ်ထောင်သက်ကာလအတွင်းမှာလည်း အိမ်ထောင်ရေးသူခကို အပြည့်အဝ မခံစားရပါ။ သို့သော်လည်း သား သမီးလေးယောက် ထွန်းကားခဲ့ပါသည်။ အားလုံးလည်း ကျန်းမာကြပါ သည်။ ကျွန်တော့်ဇနီးသည် ကျွန်တော့်ထက် (၂)နှစ်ကြီးပါသည်။ ယခု ကျွန်တော်၏ဇနီးသည် ဆုံးသွားပြီးနောက်လည်း ရံဖန်ရံခါ စိတ်ဆန္ဒဖြစ် ပေါ်လာလျှင် ဟတ္ထမေထုန်မှဖြင့် ဖြေဖျောက်နေပါသည်။ ဟတ္ထမေထုန် သည် ဆိုးဝါးသောအန္တရာယ်ရှိမှန်းလည်း မသိလို ပြုကျင့်မိခဲ့ပါသည်။ ဆောင်းပါးထဲမှာ ဆရာပြောပြ အကြံပြုလမ်းညွှန်ထားတာကို ဖတ်ရတော့ မှ အလွန်ကြောက်လန့်စရာကောင်းကြောင်း သိရပါသည်။ ဆရာကိုလည်း ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။ အဲဒီ ဆရာရဲ့ဆောင်းပါးကို ကျွန်တော်၏သား များကို ပေးဖတ်ခိုင်းပြီး လိင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ ကို မှတ်ယူစေပါသည်။ ယခုလို ပညာပေးစာပေမျိုး များများရေးသား ပြီး လူငယ်၊ လူရွယ်တွေကို ပညာပေးပါဦးလို့လည်း တစ်ဆက်တည်း တောင်းပန်ပါရစေ။

ကျွန်တော်သည် ဆန္ဒ၏တောင်းဆိုမှုကြောင့်သာ လက်ဖြင့် အာ သာဖြေနေရပေမယ့် ပန်းတံဟာ တင်းတင်းရင်းရင်း တက်ကြွမှုမရှိတော့ တဲ အချိန်တိုင်းလိုလို ညှိုးနွမ်းနေပါသည်။ အခု ကျွန်တော်ခံစားနေရ တာကတော့-

- (၁) ပန်းတံဟာ တင်းရင်းသန်မာစွာ ထကြွမှုမရှိပါ။
- (၂) လှုပ်တယ်ဆိုရုံလေးသာ လှုပ်ရှားပါသည်။
- (၃) လူကသာ ဝနေပြီး ကျန်းမာသယောင်ရှိပေမယ့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ တက်ကြွစွင်လန်းခြင်းမရှိပါ။ အရာရာတိုင်း လေးလံနွေးကွေးနေ

ပါသည်။

- (၄) မောပန်းလွယ်ပြီး အမြဲလိုလို နှမ်းခွေနေတတ်ပါသည်။
- (၅) အစားအသောက်ပျက်သည်။
- (၆) ညဦးပိုင်း အိပ်၍ပျော်သော်လည်း တစ်ရေးနိုးရင် တော်တော်နဲ့ ပြန်ပြီးအိပ်လို့မပျော်တော့ပါ။
- (၇) သတိမေ့တတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်မှုနွေးကွေးပါသည်။

အထက်ပါလက္ခဏာများ ကျွန်တော်ခံစားနေရလို့ ဈေးကွက်မှာ ကြော်ငြာရောင်းချနေကြတဲ့ အားဆေးမျိုးစုံ ဝယ်ယူစားသုံးပါသည်။ အား ရှိစေမယ့် ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ငှက်ပျောသီးများနဲ့ အခြားအားရှိမယ့် အစား အစာများကိုလည်း မကြာခဏဆိုသလို စားသုံးပါသည်။ သို့သော် မည် သို့မျှ ထူးခြားမှုမရှိပါ။ နီးစပ်ရာ ဆရာသမားများကိုလည်း ပြသအကူ အညီတောင်းခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝေဒနာကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေပါသည်။ လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေ ပြု လုပ်စစ်ဆေးတော့လည်း သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို မရှိသလို အခြားဘာ ရောဂါမှလည်း မည်မည်ရရ ရှာမတွေ့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ အထက်ပါဝေဒနာများကို အမှန်ခံစားနေရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းပြီး ယောက်ျားပီသစွာ ပုံမှန်းလန်းဆန်းတက်ကြွ လာအောင် သင့်တော်မယ့် ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာများနဲ့ ရှောင်ရန်၊ ဆောင် ရန်တို့ကို ပြန်စာရေးသားပြီး လမ်းညွှန်အကြံဉာဏ်ပေးပါလို့ ဆယ်ဖြာ လက်စုံဖြင့် ပညာဂုဏ်ကိုပူဇော်ရင်း တောင်းခံအပ်ပါသည်။

ဆရာခင်ဗျား... ကျွန်တော့်ကို ကရုဏာရှေ့ထားပြီး လမ်းညွှန်ကုသ ပေးစေလိုပါသည်။ ကျွန်တော် အသက်တိုလို့ မဖြစ်သေးပါခင်ဗျား။ ကလေးတွေက ငယ်သေးတယ်ဆရာ။ ဒါကြောင့် လူကိုယ်တိုင်လာပြီး

ဆရာရဲ့ကုသမှုကို ခံယူလိုသော်လည်း အကြောင်းကြောင်းကြောင့် လူ  
ကိုယ်တိုင် မလာရောက်နိုင်တာကိုတော့ ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးပါလို့  
တောင်းပန်ရင်း ထပ်လောင်း၍ အကူအညီတောင်းလိုက်ရပါသည်ခင်ဗျား။

လေးစားစွာဖြင့်  
ကိုကျော်ကျော်  
လမ်းမတော်လမ်း၊ ပြည်မြို့

သို့..

ကိုကျော်ကျော်..

ကျွန်တော် စာပြန်လိုက်ပါတယ်။

ကိုကျော်ကျော်ရဲ့စာအရဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားဟာ အမျိုးသားရောဂါ  
ဖြစ်တဲ့ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါဟာ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ သားရေး၊  
သမီးရေးတွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရာမှတစ်ဆင့်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါ  
တယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးနှင့် အရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါ  
တွေ အခံရှိရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ ခါးဆစ်ရိုးနှင့်  
အကြောများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခံရဖူးခြင်း၊ ဖိုဟိုမှန်းဓာတ်နှင့်  
သုက်ဓာတ်၊ အားဓာတ်တွေ နည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဤရောဂါ  
ဟာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ထို့အပြင် ဆေးလိပ်အသောက်များခြင်း၊ အရက်  
အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊  
ဒေါသကြီးခြင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပြန်ပါတယ်လို့ ပြောရမှာဖြစ်  
ပါတယ် ကိုကျော်ကျော်။

အဲဒီတော့ ကိုကျော်ကျော်မှာ အခြားရောဂါတွေ ထွေထွေထူးထူး  
မရှိတဲ့အပြင် ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် အပျော်အပါးလည်း မလိုက်စားဘူး  
ဆိုတော့ ယောက်ျားအားနည်းပါးလို့နဲ့ ဟတ္ထမေထုန်မှု လွန်ကျူးခြင်းကြောင့်

ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်လို့ ကောက်ချက်ချရပါလိမ့်မယ်။ ဟတ္ထမေထုန်ကျင့်  
သုံးခြင်းသည် နူးညံ့တဲ့ အာရုံကြောများ၊ အကြောများကို ပျက်စီးအား  
နည်းသွားစေတဲ့အတွက် ပန်းအားကို ညှိုးနွမ်းစေ၊ သေကြေစေပါတယ်။  
နောက်တစ်ချက်က ကိုကျော်ကျော်အနေနဲ့ အားရှိအောင်ဆိုပြီး စားသောက်  
နေတဲ့ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ငှက်ပျောသီး စတဲ့အစားအစာတွေ စားသောက်  
ဖန်များခြင်းကြောင့်လည်း ရောဂါဟာ ပိုမိုဆိုးဝါးလာတာလည်း တစ်  
ကြောင်းလို့ ပြောရပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ နည်းစနစ်တွေအရ ပြောပြရ  
မယ်ဆိုရင် ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ငှက်ပျောသီးတွေထဲမှာ သီတပထဝီဓာတ်၊  
အာပေါဓာတ်တွေဟာ မြောက်မြားစွာပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ပထဝီ  
ဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်တွေရဲ့ စွမ်းအင်သတ္တိတွေဟာ လေးစေတယ်၊ အောက်  
သို့ဆွဲစေတယ်၊ ကျစေတယ်၊ ငြိမ်သက်တည်တံ့စေပြီး လူကိုလည်း ဝါဖိုး  
စေပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုကျော်ကျော်အနေနဲ့က မူလကမှ ဝါဖိုးနေပြီး  
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်း ငြိမ်တဲ့၊ လေးတဲ့၊ ဆွဲတဲ့ဓာတ်တွေ လွန်နေသူဖြစ်  
လေတော့ ၎င်းဓာတ်တွေ ပါဝင်မှုများတဲ့ အစားအစာတွေကို ထပ်မံစား  
သောက်ခြင်းကြောင့် ဘူးလေးရာ ဖရုံဆင့်ဆိုသလို ပိုပြီးတော့ ပန်းအား  
ဟာ ကျသွားစေတယ်၊ ပျော့ခွေညှိုးနွမ်းမှုကို ကြီးထွားလာစေပါတယ်။  
ဒီအတိုင်းသာ ဆက်ပြီးနေထိုင်စားသောက်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုကျော်  
ကျော်ဟာ ယောက်ျားဘဝကို ဆုံးရှုံးစေတဲ့ ပန်းသေရောဂါအထိ ဖြစ်ပေါ်  
လာနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောကြားလိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ကိုကျော်ကျော် အခုလိုဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါဟာ  
စောစောက ကျွန်တော်ပြောတဲ့ လေး၊ ဆွဲ၊ ငြိမ်သက်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့  
ဓာတ်တွေ လွန်ကဲပွားများနေပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ တက်ကြွစေတဲ့  
တေဇောဓာတ်နဲ့ ဝါယောဓာတ်တွေ အားနည်းနေတဲ့အတွက် အကြောအား၊

စိတ်ဓာတ်အား၊ ဆန္ဒအား၊ သွေးလေလည်ပတ်မှုအားတွေဟာ သွက်လက် တက်ကြွမှုမရှိ၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရွှင်လန်းတက်ကြွခြင်းမရှိဘဲ အရာရာ တိုင်းမှာ လေးလံနွေးကွေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုကျော်ကျော်ရေး... ခင်ဗျားသဘောပေါက်အောင် နည်းနည်း ထပ်ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် ဝါယောဓာတ်ကို ဗလဓာတ်၊ အားဓာတ်လို့ ဆို ထားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဝါယောဓာတ်အားနည်းနေရင်၊ ဒါမှ မဟုတ် တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု စွမ်းအင်ပေးတဲ့ ဝါယောဓာတ်ကို ချုပ်ကိုင် ထိန်းချုပ်ပြီး ငြိမ်သွားအောင်ပြုလုပ်တဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်တွေ များနေရင် လူဟာ နန်းခွေနေပြီး အားမရှိသလို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ စိတ္တဇဝါယောဓာတ် (စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝါယောဓာတ်) က နှိုးဆွသော်လည်း ပင်မဝါယောဓာတ်က အားနည်းနေတဲ့အတွက် ပန်းအားဟာလည်း ကျလာ၊ ပျော့ခွေလာတတ်ပါတယ်။ ဆန္ဒအားနဲ့ ပန်း အားတွေ၊ အကြောအားတွေ ထကြွသန်မာလာအောင် စိတ္တဇဝါယောဓာတ် ခေါ်တဲ့ စိတ်၏နှိုးဆွမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝါယောဓာတ်မှ အာရုံ ကြောများကို နှိုးဆွပေးတဲ့အတွက် မူလအားဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ် ဟာ နှိုးထလာပြီး တင်းတောင့်သန်မာတက်ကြွလာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွတ်ထဲ၊ ဘူစီပေါင်းထဲ လေမှုတ်ထည့်လိုက်လို့ ဖောင်းကြွတင်းတောင့် လာသလိုမျိုးပေါ့ဗျာ။

ဒီတော့ ဝ, သူတွေဟာ အားဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ကို ထိန်း ချုပ်မှုတွေပေးနေတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တွေ တိုးပွားနေတဲ့အတွက် ထကြွနှိုးကြားမှု မရှိတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူဝတွေ အားနည်း နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်နေရင် အားရှိအောင်၊ ပန်းလန်း အောင်ဆိုပြီး ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ငှက်ပျောသီး စတဲ့အချို့ အဆိမ့်၊ အဆီ တွေကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဝ, သူတွေအတွက် အဲဒီအစား

အစာတွေဟာ အားဓာတ်မဖြစ်တဲ့အပြင် ပိုပြီးတောင်မှ ပန်းကို ညှိုးစေ၊ သေစေပါတယ်။ တကယ်တော့ ဝသူများအတွက် အချို့ အဆိမ့်၊ အဆီ တွေဟာ အားမဖြစ်ဘူး၊ ပိုလေးစေတယ်။ အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်တွေ ပဲ တိုးပွားလာစေပြီး လူကသာ ဝ, သထက် ဝ, လာမယ်၊ အားကတော့ ကြာလေနည်းလေပဲဖြစ်မယ်။ အဲဒီ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တွေ ဦးဆောင် ပါဝင်တဲ့ အားဆေးတွေဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ဒီတော့ ကိုကျော်ကျော် အနေနဲ့ အားရှိအောင်ဆိုပြီး စားသောက်နေတဲ့ အထက်ပါအစားအစာတွေ ကို ဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့၊ ကိုကျော်ကျော်တို့ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ကြိုတင်သတိပေး အချက် ပြပါတယ် ကိုကျော်ကျော်။ ဒါကို လူသားတွေက အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေထိုင် ကြလို့သာ ရောဂါတွေ ကြီးထွားရှင်သန်လာရတာပါ။ ဒီလို ရောဂါတွေ စွဲကပ်နေပြီဆိုရင်လည်း လိုအပ်နေတဲ့ဓာတ်တွေကို တောင်းဆိုတတ်ပါ တယ်။ အခု ကိုကျော်ကျော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှ တောင်းဆိုနေတာက တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်ပါ။ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် လိုအပ်တောင်းဆိုနေတဲ့ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်တွေကို ဖြည့်တင်းပေးရပါမယ်။ ပါစကတေဇောလို့ခေါ်တဲ့ အစာချေချက်တဲ့ မီး ဓာတ်(ဝမ်းမီး) အားနည်းနေတဲ့အတွက် အစားအသောက်ပျက်ရတာပါ။ အဲဒီလို ဝမ်းမီးအားကို လျော့နည်းကျဆင်းစေတဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါ ဓာတ်တွေ လွန်ကဲ ပတ်ဖွဲ့ချုပ်ကိုင်မှုတွေကြောင့် နှလုံးဟာ နှစ်ဆ၊ သုံးဆ အလုပ်ပိုပြီးလုပ်နေရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အမောပန်းမခံနိုင်တာဖြစ် တယ်။ ပြီးတော့လည်း လိုအပ်တာထက် ပိုပြီးတာဝန်ယူထမ်းဆောင်နေ ရတဲ့ နှလုံးဟာ ပင်ပန်းနေတဲ့အတွက် လူဟာလည်း အမြဲတမ်းလိုလို နှစ်ခွေနေတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အမျိုးသားအားဟာလည်း

ကျဆင်းနေတဲ့အတွက် 'လိင်မရွှင်တော့ လူလည်းမရွှင်' ဖြစ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ် ကိုကျော်ကျော်ရေ။

လူတို့ ပဋိသန္ဓေယူပြီး လေးလမြောက်မှစတင်ပြီး သက်ဝင်လှုပ် ရှားလာကာ ကြွတစ်ခါ၊ ကျွဲတစ်လှည့်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သွေးဓာတ် အာဟာရတွေကို ပေးပို့ထောက်ပံ့ရခြင်း၊ ပြန်လည်သိမ်းယူ၍ အသစ်လဲ လှယ်ရခြင်း စတဲ့အလုပ်တာဝန်တွေကို မရပ်မနား ထမ်းဆောင်နေရပါ တယ်။ လူတို့ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ နှလုံးဟာ (၂၅)ရာခိုင်နှုန်း အနားယူတယ်လို့ ပညာရှင်များက ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါကြောင့် ဖြစ်စေ၊ သောကဗျာပါဒကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုခံနေကြရသူတွေ၊ ဟိုမှန်းစီးဆင်းမှု မမှန်မကန်ဖြစ်နေသူတွေ၊ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ဖြစ်နေသူ တွေ ဝါယောဓာတ်အားနည်းခြင်း၊ ချောက်ချားဖောက်ပြန်နေသူတွေဟာ ညဦးပိုင်းမှာ အိပ်ပျော်ကြပြီး တစ်ရေးနိုးလာပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ပြန် အိပ်လို့မရတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အချို့ကျပြန်တော့လည်း ညဦးပိုင်းမှာ တော်တော်နဲ့ အိပ်လို့မပျော်ဘဲ မိုးလင်းပိုင်းရောက်မှ အိပ်ပျော်တာမျိုး တွေလည်း ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ် (သလိပ်ဒေါသ)တို့ရဲ့ ပိတ်ဆို့ဟန့် တားဖျက်ဆီးမှုကြောင့် သတိမှတ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သာဓက သည်းခြေအားဟာ လျော့နည်းကျဆင်းနေတဲ့အတွက် သတိမေ့တတ်တာ တို့၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းတာတို့၊ အရာဝတ္ထု ဒါမှမဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခုခုကို ရုတ်တရက် ဝေခွဲဆုံးဖြတ်မှုမျိုးကို တော်တော်နဲ့ မချမှတ်နိုင် တာတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပါတယ်ဆိုတာကို ဆေးပညာအမြင်မှ ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးလိုက်ပါတယ်။

ကဲ.. ကိုကျော်ကျော်ရေ.. တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှုထောင့်ကနေ ပြီးတော့ ခင်ဗျားရဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ဝေဖန်သုံးသပ်ပြပြီးပါပြီ။ ဒီလောက်

ဆိုရင် ခင်ဗျားလည်း သဘောပေါက်နှစ်သက်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။ အခု ဆက်လက်ပြီး ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာတွေကို ဖော် ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုကျော်ကျော်နဲ့သင့်လျော်ပြီး စားသင့်တဲ့အစားစာတွေကတော့ ခွေးတောက်ရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး/ရွက်၊ ရှောက်၊ သံပုရာ၊ သွေးတိုးမရှိ ရင် ကြက်ဟင်းခါး၊ တမာ၊ ဥသျှစ်၊ ဒန့်သလွန်၊ လယ်ဟင်းခါး၊ ကင် ပွန်းရွက်၊ ပူစိန်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ပိုးစာရွက်၊ ကြာဟင်း၊ ရဲယိုရွက်၊ ဗုံလုံခါး၊ ကင်းပုံ၊ လယ်ပတူ၊ ကန့်ကလာ စတဲ့အစားအစာတို့ကို အဓိကထားပြီး စားပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့်ကတော့ အခါးအရသာရှိတဲ့ အစားအစာ တွေကို နေ့စဉ်မဟုတ်တောင်မှ မကြာခဏ စားပေးဖို့လိုပါမယ်။ အသား ငါးအနေနဲ့ကတော့ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ အကြေးပါတဲ့ငါးတို့ကို စား ပေးပါ။ အချို၊ အဆိမ့်၊ အဆီတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါလို့ မှာကြားလိုက် ပါတယ်။ ကိုကျော်ကျော်နဲ့သင့်တဲ့ ဆေးနည်းတစ်ခု ဖော်ပြပေးလိုက်ပါ တယ်။ ဖော်ပြပေးလိုက်တဲ့ ဆေးနည်းကိုဖြစ်စေ၊ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း ထဲပါ ဆောင်းပါတွင် ဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးနည်းကိုဖြစ်စေ ဖော်စပ်ဖို့ပဲ ပေးသင့်ပါတယ်ဆိုတာ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

**စိတ္တသုခအားတိုးဆေး**

- (၁) သစ်ဆိမ့်သီး - ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
- (၂) ဖန်ခါးသီး - ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
- (၃) ဆီးဖြူသီး - ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
- (၄) လေးညှင်း - ၁ ကျပ်သား
- (၅) ဖာလာ - ၁ ကျပ်သား
- (၆) ကုံကော်ဝတ်ဆံ - ၁ ကျပ်သား
- (၇) ပန်းနု - ၁ ကျပ်သား



- (၈) ဇီယာ - ၁ ကျပ်သား
- (၉) ကြာဝတ်ဆံ - ၁ ကျပ်သား
- (၁၀) ဖုန်းမသိမ် - ၁ ကျပ်သား
- (၁၁) သစ်ကြံပိုး - ၁ ကျပ်သား
- (၁၂) စာသီး - ၁ ကျပ်သား
- (၁၃) ချင်းခြောက် - ၁ ကျပ်သား
- (၁၄) အကျော် - ၁ ကျပ်သား
- (၁၅) ပိတ်ချင်း - ၁ ကျပ်သား
- (၁၆) ဝါးစိန်(ဝါအမတော်) - ၁ ကျပ်သား
- (၁၇) ဆင်တုံးမနွယ် - ၅ ကျပ်သား

ဖော်ပြပါ ဆေးစုတွေကို ကောင်းမွန်စွာ အမှုန့်ပြုပြီး ဖော်စပ်ပါ။  
 ၎င်းဆေးရင်း (၁)ကျပ်သားကို ပျားရည်(၁၀)ကျပ်သားနှင့်ဖျော်ပြီး နံနက်/  
 ည ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်း မှီဝဲသုံးဆောင်၍ ရေအေးဝဝသောက်  
 ပေးပါက ကိုကျော်ကျော် ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ သက်သာ  
 ပျောက်ကင်းပြီး စိတ်ဓာတ်အား၊ ဆန္ဒအား၊ သက်ဓာတ်အား၊ အကြော  
 အား၊ ပန်းအားတွေဟာ ရွှင်လန်းတက်ကြွလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့အပြင် စားကောင်းခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်ခြင်း၊ စိတ်ရော  
 ကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသန့်မာပြီး အိမ်ထောင်ရေးသုခကို ကောင်းစွာ  
 ဖြည့်ဆည်းပေးပါလိမ့်မယ်လို့ ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါတယ်  
 ကိုကျော်ကျော်...။

ကိုကျော်ကျော်  
 လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝပါစေ  
 ဆရာမြင့်  
 ၅-၁၀-၂၀၀၁

### ကျန်းမာရေးပြဒါးတိုင်

\*ဆရာမြင့်ရှိပါသလားခင်ဗျာ\*

ဟူသောအသံကြောင့် ဖတ်လက်စ စရကသံဟီတာ ဆေးကျမ်း  
 ကြီးကို စားပွဲပေါ်သို့ အသာချထားပြီး အသံရှင်အား မော့ကြည့်လိုက်  
 တော့ အသက်အားဖြင့် ငါးဆယ်ကျော်၊ ခြောက်ဆယ်ခန့်ရှိ ဦးလေးကြီး  
 တစ်ဦးကို တွေ့လိုက်ရသည်။

\*ဟုတ်ကဲ့... ရှိပါတယ်၊ ကျွန်တော်ပါပဲခင်ဗျာ။ ထိုင်ပါ ဦးလေး\*

\*ဪ... ဆရာက ငယ်ငယ်ပဲရှိသေးတာကိုး။ ဓာတ်ပုံထဲမှာတော့  
 နည်းနည်းရင့်နေသလိုပဲနော်\*

ဆိုတော့ သမားဆို...အိုမှ ဆိုသည့် ရှေးစကားသည် တယ်လည်း  
 မှန်ပါလားဟူ၍ တွေးလိုက်မိသည်။ သမားဆို...အိုမှ ဆိုသောစကားသည်  
 အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ခြင်းကို အဓိကဆိုဟန်မတူပေ။ အတွေ့အကြုံများ  
 ပြီး သမားလုပ်သက်ရှိသော သမားတော်များကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။  
 အင်း... အသက်ကြီးမှ သမားဖြစ်ရင်တော့ဟူ၍လည်း မဆီမဆိုင်တွေး  
 မိလိုက်သေးသည်။

\*ဟုတ်ကဲ့... ကျွန်တော် ဘာများအကူအညီပေးဖို့လိုပါသလဲခင်ဗျာ\*

\*ဒီလိုပါဆရာ.. ဆရာရဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ သိကောင်း စရာ ဆွေးနွေးခန်းဆောင်းပါးကို နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်ရလို့ အဲဒါ စိတ်ဝင်စားတာနဲ့ တောင်ငူကလာခဲ့တာပါ။ ဪ.. ကျွန်တော့် နာမည်က ဦးတင်မျိုးပါ\*

\*ဪ.. အဝေးကြီးကတောင် လာရတာဆိုတော့ ဦးလေးဦးတင် မျိုး ဘာတွေများ စိတ်ဝင်စားလို့ပါလဲခင်ဗျာ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းသာပြော ပါ။ အားမနာပါနဲ့\*

ဟု ကျွန်တော်ကဆိုပေမယ့် ဦးတင်မျိုးခမျာ ဟိုကြည့်သည်ကြည့် နှင့် ပြောဖို့ဝန်လေးနေဟန်ရှိသည့်အတွက် ဘေးနားမှာထိုင်နေသော ဆရာမ ဒေါ်မေမြင့်သူစာနိုင်ကို ဥပယ်တံမျဉ်ဖြင့် ဆေးပြားတွေ ရိုက်ခိုင်းထား သည်ကို သွားယူခိုင်းလိုက်ရပါသည်။

\*ကဲ.. ဦးလေး ပြောစရာရှိတာသာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောနိုင်ပါ ပြီ။ ဘယ်သူမှမရှိပါဘူး။ ပြီးတော့ နေ့ခင်းပိုင်းဆိုတော့ လူနာလည်းပါး တုန်း ပြောစရာရှိတာ ပြောပါ\*

\*အားတော့နာပါတယ်ဆရာ၊ ဒီလိုပါ.. ဆရာရဲ့ဆောင်းပါးထဲမှာ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ စုံလည်းစုံ လင်သလို မှတ်သားစရာ၊ လိုက်နာစရာတွေလည်း ပါတဲ့အတွက် အထူး ပြောစရာ၊ မေးစရာ မရှိပါဘူးဆရာ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်သိချင်နေတဲ့ အချက်က အဲဒီ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ မဖြစ်ခင်တည်းက ကြိုတင်ဆိုင် ပြတဲ့လက္ခဏာ ခံစားချက်တွေ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ မပါဘူးမှတ်တယ်\*

\*ဦးလေးက ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကို သိချင်တယ်နဲ့တူတယ်\*

\*ဟုတ်တယ်.. ဟုတ်တယ်\*

\*ရပါတယ်ဦးလေး၊ ကျွန်တော်ပြောပြပေးပါမယ်။ မဂ္ဂဇင်းထဲမပါ

တာကတော့ မဂ္ဂဇင်းဆိုတာက စာမျက်နှာစုံရတဲ့အတွက် အကုန်လုံးရောဂါ တစ်ခုအကြောင်းကို ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြပေးဖို့ အခက်အခဲတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဦးလေးသိချင်တဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကို ကုန်စင်အောင်ဖော် ပြပေးလိုက်နိုင်ဘူးပေါ့\*

\*ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်ဆရာ၊ အဲဒါကြောင့်လည်း ရောဂါရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရအောင်ဆိုပြီး အခု လို တကူးတကလာခဲ့ရတာပါဆရာ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရောဂါရဲ့ဖြစ် ကြောင်းတွေကိုတော့ သိရပြီး ရောဂါရဲ့ ကြိုတင်နိမိတ်ပြတဲ့ လက္ခဏာ တွေကို သိမထားဘူးဆိုရင် လုံလောက်တဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေကို ပေးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ ထင်လို့ပါ\*

\*ဟာ.. သိပ်ဟုတ်တာပေါ့ဗျာ။ ဦးလေးပြောသလို ရောဂါတစ်ခု ကို မဖြစ်ခင်တည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးဖို့ဆိုရာမှာ ရောဂါရဲ့ ဖြစ်ကြောင်း နိဒါန်းကိုလည်း သိထားရမယ်ဗျာ။ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မှာ ဓာတ်တွေဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲလာလို့ မိမိကိုယ်ခန္ဓာက မိမိကို သတိပေးနေတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းသံ တွေလည်း သိထားရမယ်။ ဒါမှသာ လုံလောက်ပြည့်စုံတဲ့ ကာကွယ်မှု တွေကို ပြုလုပ်တားဆီးနိုင်မှာပေါ့\*

\*ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ အဲဒါကြောင့်လည်း ဆရာဆီလာခဲ့တာပါ\*

\*ဒီလိုရှိတယ်ဗျာ၊ ပန်းသေရောဂါ မဖြစ်ခင်မှာ လူဟာ နှမ်းခွေနေ တတ်တယ်၊ စိတ်လည်းမကြည်လင်ဘူး၊ ကိုယ်လည်းမတက်ကြွဘူး၊ အရာရာဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ပေါ်လာပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ ပန်းဟာ တင်းရင်းမှုမရှိသလိုဖြစ်လာတယ်။ ညှိုးခွေပျော့ ဖတ်လာတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဘာလို့နေမှန်းမသိဘဲ ရင်ထဲမှာ တစ် ခုခုလိုနေသလိုမျိုးလည်း ခံစားရတတ်တယ်။ အိပ်လို့လည်း နှစ်ခြိုက်စွာ

မပျော်တတ်ဘူးဗျ။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်က ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာကို ကြိုတင်သတိပေး အချက်ပြမှုတွေ အရင်ဆုံးပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကို သခင်ဖြစ်တဲ့ မိမိက သတိမမူဘဲ မေ့မေ့လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ နေလိုက်တဲ့အခါမှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုတွေနဲ့ နဖူးတွေ့ခူးတွေ့ တွေ့ကြုံတော့မှ ငါကော့ လူဖြစ်ရုံးပါပြီဆိုပြီး စိတ်ဒုက္ခ၊ အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခတွေကို ကြိတ်မှိတ်ခံစားနေတော့တာပဲဗျ။

\*ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ အများစုက အဲဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နေတယ်နော်။ ဒါကလည်း ကျွန်တော့်အထင်တော့ အခုလို ရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတတွေ၊ ပညာပေးမှုတွေ နည်းနေလို့လည်း တစ်ကြောင်းပါမယ်ထင်ပါတယ်\*

\*ဟုတ်ပါတယ်ဦးလေး၊ ဒါလည်းပဲ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာက အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဘာသာတရားကို လက်ကိုင်ထားကြသူများဆိုတော့ ဒီလို ရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပညာပေး ရေးသားတာတို့၊ ဟောပြောတာတို့ဆိုရင် ယုတ်ရင်းတဲ့စကား၊ သိမ်ဖျင်းတဲ့စကား၊ ရိုင်းပျတ်စကားနဲ့ အရေးအသားလို့ မှတ်ယူနေကြတယ်ဗျ။ ဒါဟာ ကျန်းမာရေးပညာပေးတာပဲလို့ မမှတ်ယူကြဘူး။ ဒီလို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိထားမှလည်း လူမှုဒုက္ခ၊ အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခတွေမှ ကင်းလွတ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာပေါ့။ ဒါ့အပြင် ခုခေတ်မှာ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အိဒ်စ်(AIDS) ရောဂါဘေးဆိုးကြီးမှလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ကြမယ် မဟုတ်လားဗျ။\*

\*အမှန်ပဲဆရာ၊ အဲဒါကြောင့် ဆရာဆောင်းပါးကိုဖတ်ပြီး ကျွန်တော်စဉ်းစားမိတာကတော့ ဒီလိုရောဂါနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးတွေကို ပညာပေးတဲ့ ဆောင်းပါးများ၊ စာများ များများရေးပြီး ပညာပေးစေချင်တယ်ဗျ။ ပြီးတော့ ခုနက ဆရာပြောသလို ကျွန်တော်တို့လူမျိုး

တွေက အရှက်၊ အကြောက်ကြီးကြတော့ ဒီလိုကစွဲတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မေးမြန်းဆွေးနွေးရမှာကို အလွန်ဝန်လေးနေကြတယ်ဆရာ။ အဲဒီတော့ ဆရာ့ကို ကျွန်တော်တတ်တိုက်တွန်းချင်တာကတော့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ အကြောင်း သိကောင်းစရာတွေကို စာတစ်အုပ်အဖြစ် ရေးသားထုတ်ဝေစေချင်တယ်ဗျ။ ဒါမှ မိမိဘာသာတစ်ယောက်တည်း ဖတ်ရှုလေ့လာပညာယူပြီး ရှောင်ရမှာ၊ ဆောင်ရမှာတွေကို သိကြ၊ တတ်ကြမယ်ဗျ။ ရှက်စရာလည်း မလိုတော့ဘူးပေါ့၊ မဟုတ်ဘူးလားဆရာ\*

\*ဟုတ်ပါတယ်ဦးလေး၊ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ကူးရှိပါတယ်။ မိမိဘာသာ ဖတ်ရှုလေ့လာရင်း တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်၊ ဂရုစိုက်နိုင်မယ်။ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကို ဆရာတွေ၊ ပညာရှင်တွေအနေနဲ့ ပါးစပ်နဲ့ ဟောပြောညွှန်ကြား အကြံပေးတာထက် စာအုပ်၊ စာတမ်းတွေ ရေးသားပြီး ပညာပေးတာက ပိုမိုထိရောက်လိမ့်မယ်လို့ ထင်တယ်ဗျ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရှက်တော့ ဘာသိဘာသာနေမယ်၊ စာအုပ်ဆိုတော့ မိမိဘာသာ ကျိတ်ပြီးလေ့လာနိုင်မယ်။ အဲဒီလို လေ့လာဖတ်မှတ်တော့ ရလဒ်က ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ အကြား၊ အမြင်တွေရမယ်။ အဲဒီလို ကျန်းမာရေးအသိအမြင်တွေ ရင့်ကျက်လာတာနဲ့အမျှ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကောင်းစွာကာကွယ်နိုင်မယ်။ မိမိနဲ့ဆက်သွယ်ပတ်သက်တဲ့ သူတွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကို တစ်ဆင့်ထပ်ပြီး တစေ့တစောင်း ပညာပေးနိုင်မယ်လေ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပညာပေး စာအုပ်၊ စာတမ်းများရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးမှသည် မိသားစုကျန်းမာရေး၊ မိသားစုကျန်းမာရေးမှသည် နိုင်ငံတော်အဆင့်ထိ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ အကြား၊ အမြင်တွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိစားသုံးနိုင်ကြမယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆမိလို့ပါပဲ\*

\*ဆရာပြောတာ သိပ်မှန်တယ်ဗျ။ ဒီလို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ

တွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အများစုက စာအုပ်တွေထဲမှာပဲ ကျိတ်ပြီး ဗဟု သုတတွေ၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေ၊ ဆေးဝါးတွေကို ရှာဖွေနေကြ တယ်။ ဆရာတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ရမှာ စိုးရွံ့နေကြ တယ်ဗျာ့

\*ဟုတ်ပါတယ်ဦးလေး၊ ဒါတွေကို ပြောရရင်တော့ ကျယ်ပြန့်ပါ တယ်။ အဓိကကတော့ ပြည်သူလူထုတွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးလိုက်စား မှုတွေ နည်းနေသေးတာက ခက်တယ်ဗျာ။ ထားပါတော့လေ၊ ဦးလေးရဲ့ လာရင်းကိစ္စကို ကျွန်တော်တို့ ဆက်ကြရအောင်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ\*

\*ဦးလေးရေ... ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာ ကိုယ်ဟာ ဒီလိုလက္ခဏာတွေနဲ့ သတိပေးအချက်ပြပါတယ်။

- (၁) သွားလာဆက်ဆံနေစဉ် ပန်းအားဟာကျသွားခြင်း
- (၂) လိင်အင်္ဂါ တင်းတင်းရင်းရင်း ထကြွမှုမရှိခြင်း
- (၃) ညှိုးမွှေးနေခြင်း
- (၄) သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ သုက်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ သုက်ခန်းခြင်း
- (၅) ကြာမြင့်မှ သုက်လွှတ်ခြင်း
- (၆) အလိုလိုနေရင်းနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ အိပ်မက်၊မက်စဉ်သော်လည်း ကောင်း သုက်လွှတ်ခြင်း
- (၇) ဖို-မ ဆက်ဆံသည့်အခါ သွေးနဲ့ရောသောသုက်လွှတ်ခြင်း
- (၈) မေထုန်မှုလွန်ကျူးခြင်း၊ မရောင့်ရဲခြင်း
- (၉) လိင်အင်္ဂါပူခြင်း၊ အနိုးထွက်သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
- (၁၀) ကပ္ပာယ်အိတ် လိုအပ်တာထက်တွဲကျခြင်း
- (၁၁) ဆီးသွားလျှင်သုက်ပါခြင်း
- (၁၂) အင်္ဂါဇာတ်နဲ့ ၎င်း၏ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း

- (၁၃) အာရုံကြောအား၊ အကြောအားများ နည်းခြင်း
- (၁၄) သွေးအားနည်းခြင်း
- (၁၅) အလွန်ဝလာခြင်း၊ ပိန်လာခြင်း
- (၁၆) နှိုးနှောသုံးသပ်နှိုးဆွပေးမှ ပန်းဟာထကြွပြီး ချက်ချင်းပြန်ညှိုးမွှေး သွားခြင်း
- (၁၇) ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်ချင်သော်လည်း လှုပ်ရှားထကြွမှုမရှိခြင်း
- (၁၈) နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မပျော်ခြင်း
- (၁၉) နံနက်အရုဏ်တက် အချိန်အခါ၌ ပန်းထကြွထောင်လွှားမှုမရှိခြင်း
- (၂၀) စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်လန်းဆန်း တက်ကြွမှုမရှိခြင်း

စတဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရပြီဆိုရင်တော့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ရတော့မယ်ဆိုတာကို သိရပါမယ်ဦးလေး\*

\*အလွန်မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကပြောတဲ့ အချက် ပေးခေါင်းလောင်းသံတွေပဲနော်\*

\*ဟုတ်တယ် ဦးလေးရေ... မိမိခန္ဓာကိုယ်ကတော့ သတိပေးပါရဲ့၊ မိမိက အရေးမမူ ဂရုမစိုက်ရင်တော့ ဆိုးကျိုးတွေ သက်ရောက်လာပါ လိမ့်မယ်ဗျာ့\*

\*နေပါဦးဆရာ၊ ဆရာပြောတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာအချက်(၂၀)လုံး ဖြစ်ပေါ်လာမှ စိုးရိမ်ရတာလားဆရာ\*

\*ကျွန်တော်ပြောတဲ့ လက္ခဏာတွေထဲက (၃)ချက်၊ (၄)ချက် ဖြစ် ပေါ်လာရင်ပဲ ဒီရောဂါဟာ ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီ လက္ခဏာတွေထဲက အထူးသတိပြုစစ်ဆေးနေသင့်တဲ့ အချက်ကတော့ နံနက်(၃)နာရီမှ (၆)နာရီဝန်းကျင်အတွင်းမှာ ပန်းဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွ နေရပါမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နံနက်(၃)နာရီကစပြီး နံနက်(၁၁) နာရီအတွင်းဟာ ပြင်ပဓာတ်ဥတုရော၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက ဓာတ်တွေပါ

တက်ကြွနိုးကြား လန်းဆန်းတဲ့အချိန် ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီအရုဏ်ကျင်း တဲ့ အချိန်အခါမှာ တစ်ညလုံး အနားယူထားတဲ့ ဓာတ်တွေ၊ ကလာပ် စည်းတွေ၊ အကြောတွေနဲ့အတူ ပန်းအားဟာ ထကြွလန်းဆန်းနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်ဗျာ။ အဲ.. အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ပန်းအားဟာ ထကြွမှုမရှိခဲ့ ဘူးဆိုရင် မိမိမှာ ရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်နေပြီလို့ မှတ်ယူပါ။ လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးကုသမှုတွေပြုလုပ်ပါ။ အဲဒီလို ရောဂါတွေ စစ်ဆေးရှာဖွေလို့မှ တွေ့ထူးထူးရောဂါ မတွေ့ရှိဘူးဆိုရင်တော့ မုချ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာမှတ်ပါ။

\*မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ အလွယ်ကူဆုံး မိမိဘာသာ ရောဂါရှာ ဖွေနည်းတစ်မျိုးပဲနော်\*

\*ဟုတ်ပါတယ် ဦးလေးဦးတင်မျိုး၊ မိမိရဲ့ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး တွေအတွက် တစ်ရေးနိုးအရုဏ်တက်အချိန်မှာ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးပြဒါး တိုင်ကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးပါလို့ ရှေးတိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးတွေက မိန့်မှာခဲ့ကြပါတယ်။

- \*အဖိုးတန်လိုက်တဲ့ မိန့်ဆိုချက်ပေပဲနော်ဆရာ\*
- \*ဒါကြောင့် ရှေးထုံးလည်းမပယ်နဲ့လို့ ပြောတာပေါ့ဗျာ\*
- \*မပယ်ပါဘူးဗျာ၊ ဟောင်းပေမယ့် ကောင်းနေတာတွေကို ကျွန် တော်တို့ တွေ့မြင်နေရတာပဲဟာ။ အဲဒီ ဟောင်းပြီးကောင်းတဲ့ အချက် အလက် ပညာရပ်တွေကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူ့ဘဝအတွက် အကျိုးရှိရှိ အသုံး ပြုသွားရမှာပဲဗျာ။ အဲဒါကြောင့် ဟောင်းသော်လည်း ကောင်းနေတဲ့ ဆရာ တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှုထောင့်ကနေပြီး ကျွန်တော်နဲ့သင့်တော်မယ့် ကာကွယ်ဆေးလေး ချိုးမြှင့်ပေးပါဦးဆရာ\*

\*ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါကို ကာကွယ်ချင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တွေ့ကြုံ ခံစားနေရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဦးလေးဖတ်ခဲ့ရတဲ့ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ

ကျွန်တော် ဖော်ပြလှူဒါန်းလိုက်တဲ့ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု ယောက်ျားအားတိုး ဆေးကြီးကိုသာ ဖော်စပ်သုံးဆောင်ရင် လုံလောက်ပြည့်စုံပါတယ်ဦးလေ။ အဲဒီဆေးဟာဆိုရင် မဖြစ်သေးရင်လည်း ကာကွယ်တားဆီးပေးပြီး ဖြစ် ခဲ့ရင်လည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေ့စဉ်လိုအပ်နေတဲ့ အား တွေကိုလည်း ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အခြားရောဂါတွေ ကိုလည်း တားဆီးပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီးတော့လည်း အထွေထွေ အားတွေကို ပြန်လည်တင်းပေးနိုင်ပြီး အိမ်ထောင်ရေးသုခကို ပြည့်ဝစွာ ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ သက်ရှည်ကျန်းမာ ဝါဒီကရုဏဆေးမဟာ ဖြစ်ပါတယ် တဲ့ဗျာ။

\*ဆရာကတော့လုပ်ပြီ၊ ကျွန်တော်တို့ဖော်စပ်ရင် ဆေးစစ်၊ ဆေး မှန် မရှာဖွေနိုင်သလို စနစ်တကျလည်း မဖော်စပ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာ တို့လို ပညာရှင်တွေကိုပဲ အားကိုးရတာပါဆရာ\*

\*ကဲပါ ဦးလေရာ၊ ရော့..ရော့.. တစ်လစာယူသွား၊ ဟုတ်ပြီ လား\*

- \*ကျေးဇူးပဲဆရာ၊ ဆေးဖိုးဘယ်လောက်ကျလဲ\*
- \*ဆေးဖိုးမပေးပါနဲ့၊ ကျွန်တော်လှူလိုက်တာပါ\*
- \*မဟုတ်တာဘဲ ဆရာရယ်၊ ဆေးတွေက ဈေးကကြီးပါတိနဲ့။ ဟိုတစ်လောက ဆရာဆောင်းပါးဖတ်ပြီး အဲဒီဆေး ဖော်စားမယ်ဆိုပြီး ပရဆေးဆိုင်မှာ ကုံကုမံသွားမေးတော့ တစ်ကျပ်သား တစ်သောင်းခြောက် ထောင်(၁၆,၀၀၀)တောင် ရှိတယ်တဲ့\*

\*အလှူအတန်းပြုရာမှာ တန်ဖိုးကို မငဲ့ပါတဲလျက် စေတနာသာ ပဓာနမဟုတ်လား ဦးလေးရဲ့။ ဒီတော့ မြန်မာဆေးတွေရဲ့တန်ဖိုးကို သိ ရင်ပဲ ကျွန်တော်ကျေနပ်ပါပြီဗျာ\*

\*သိပါတယ်ဆရာ၊ တန်ဖိုးလည်းထားပါတယ်။ ဆေးကို မပြော

နဲ့ဦး... ရတစ်ခွက်၊ ကွမ်းတစ်ယာတောင် ရောဂါပျောက်မယ်ဆိုရင် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ တန်ဖိုးထားပြီး ဆေးအဖြစ်၊ ဝါးအဖြစ် လက်ခံသောက် သုံးရမှာပါဆရာ

\*အခုလိုကြားရတာ ဝမ်းသာပါတယ်ဗျာ\*

\*ဆေးကုမယုံလူနာတွေလည်း ရောက်နေကြပြီ။ အခုလို ကျန်းမာ ရေး အသိပညာတွေ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်ပေးတဲ့အပြင် ဆေးပါလှူဒါန်း လိုက်လို့ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝပြီး သတ္တဝါတွေကို ထူးထူးချွန်ချွန် ကယ်တင်ပေးနိုင်တဲ့ ဆရာ တစ်ဦး ဖြစ်ပါစေဗျာ\*

\*ပေးတဲ့ဆုမြတ်နဲ့ ပြည့်စုံပါစေဗျာ\*



### ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ

နေ့စွဲ၊ ၂၀-၉-၂၀၀၀

သို့..

ဆရာဦးမြင့်ခင်ဗျား..

ရှိသလေးစားစွာနဲ့ ကျွန်တော် စာရေးသား အကြောင်းကြား အကူ အညီတောင်းအပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ယခု အသက်(၂၁)နှစ်ရှိပါ ပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလေးနှစ်လောက်ကစ၍ မိမိအင်္ဂါကို လက်ဖြင့် အာသာ ဖြေမှုများခဲ့ပါသည်ခင်ဗျား။ သို့သော် အပျော်အပါး လုံးဝမလိုက်စားပါ။ လိင်တူချင်းလည်း ဆက်ဆံမှုမရှိခဲ့ပါ။ အိမ်ထောင်လည်းမရှိပါ။ ပြော စရာဆိုလို့ ဟတ္ထမေထုန်ကိုတော့ တစ်ခါတလေ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်လောက် ထိကို လွန်ကျူးခဲ့ပါသည်။

အခု ကျွန်တော်ခံစားနေရတာက ညစဉ်ညတိုင်း အိပ်ရာထဲမှာ အလိုလိုနေရင်း သုက်လွှတ်တဲ့ရောဂါကို ခံစားနေရပါသည်။ ဒီရောဂါ အတွက် မန္တလေး၊ မုံရွာ၊ ရွှေဘိုရှိ ဆေးပညာရှင်များနဲ့ ပြသပြီး လိုအပ် တဲ့ ဆေးကုသမှုတွေကို ခံယူခဲ့ဖူးပါသည်။ ဈေးကွက်ထဲမှာ ရောင်းချနေ

တဲ့ အားဆေးမျိုးစုံကိုလည်း နေ့စဉ်အမျှ ဝယ်ယူသုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်ရောဂါမှာ ထူးခြားမှုမရှိဘဲ ညစဉ်ဆက်တိုက် ဖြစ်နေပါသည်။

ယခု ကျွန်တော်သည် မန္တလေးပညာရေးတက္ကသိုလ်မှာ ဒုတိယနှစ်သင်တန်း တက်ရောက်သင်ကြားနေပါသည်။ ပထမလေးလံပြီးရင် တန်းပြ နှစ်လဆင်းရပါမည်။ ထိုအခါ ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ရှေ့တွင် စာထွက်သင်ရမှာ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေမိပါသည်။ အခုလည်း ကျောင်းသာလာတက်နေရပေမယ့် ဘယ်မှ မသွားရဲ၊ မလာရဲဘဲ လူတောမတိုးဖြစ်ပြီး မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေရပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း စိတ်က မလုံဘူးဆရာ။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလေးနှစ်လောက်ကတော့ မသိစိတ်အရွယ်မို့ လက်ဖြင့် အာသာဖြေဖျောက်မှုကို လွန်လွန်ကဲကဲ ပြုကျင့်ခဲ့ပါသည်။ အခုတော့ လက်ဖြင့် အာသာဖြေဖျောက်ခြင်းဟာ အန္တရာယ်ရှိမှန်းသိလာပြီး မပြုကျင့်တော့ပါ။ သို့ပေမယ့်လည်း သက်လွတ်ခြင်းကမူ သူ့အလိုလို ထွက်တတ်နေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ပိန်ကျိုလိုနေပြီး စာသင်ခန်းထဲဆိုရင်လည်း ရှေ့ကိုမထွက်ရဲဘဲ ဖြစ်နေပါသည်ဆရာ။

ဆရာစဉ်းစားကြည့်ပါခင်ဗျာ၊ အဲဒီလို ရောဂါရှိပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ မပြည့်စုံတဲ့ ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်က မိမိရဲ့ ကျောင်းသားတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပညာပေးနိုင်ပါ့မလားဆရာ။ ကျွန်တော် ဆရာဆီလာရောက်ပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်အိမ်က စီးပွားရေးက မပြည့်စုံဘူးဆရာ။ နောက်ပြီး ရန်ကုန်ဆိုတော့ ဝေးလည်းအဝေးကြီး ဖြစ်နေပြန်တယ်။ ဒီဆရာအတတ်သင်သင်တန်းကိုတောင်မှ အိမ်က မရှိမဲ့ရှိမဲ့လေးနဲ့ ထားရတာဆိုတော့ ကျွန်တော်ကို ညာတာသနားပါဦးဆရာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီရောဂါကြီး လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ဆရာက တည့်မတ်လမ်းညွှန်ပေးပါဦးလို့ လေးစားစွာဖြင့် တောင်းခံအပ်ပါသည်ခင်ဗျား။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ကလည်း ဆရာထံလာရောက်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှု မခံယူနိုင်တဲ့အတွက် ဆရာရဲ့မေတ္တာဖြင့် အဝေးကနေပြီး ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်ရမယ်၊ ဘယ်လိုဆေးဝါးတွေကို သုံးစွဲသင့်တယ်၊ ဘယ်လိုအရာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို စာဖြင့်ရေးသားပြီး ညွှန်ကြားကုသပေးပါလို့ ယုံကြည်အားကိုးစွာ တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ထဲမှာတော့ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာရဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ သိကောင်းစရာဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုလိုက်ရတော့ အနှစ်နှစ်အလလ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖိစီးနှိပ်စက်နေတဲ့ ငါ့ရောဂါဟာ ပျောက်တော့မှာပါလားလို့ တကယ်ပဲအားတက်လာပါတယ်ဆရာ။ ကျွန်တော်ဘဝကို ဆရာထံအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လူဖြစ်စဉ်၊ လူညွှန်တုံးပြီး ဒီရောဂါကြီးနဲ့ပဲ ဇာတ်မြုပ်နေရတော့မယ့်ဘေးမှ ကုသဖယ်ရှားပေးပါဆရာ။ ကျွန်တော်အဖြစ်က လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်နေပေမယ့်လည်း ဘယ်ပွဲလမ်းသဘင်မှ မသွားရဲ၊ မလာရဲဘဲ အိမ်ထဲမှာ၊ အဆောင်ထဲမှာပဲ ကုပ်နေနေရပါတယ်ဆရာ။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ရောဂါကို ဆရာတတ်နိုင်သရွေ့ ကူညီပါဦးဆရာ။

လေးစားစွာဖြင့်  
မောင်အောင်လင်း  
သီဟဆောင်  
သိပ္ပံတန်းခွဲ  
မန္တလေးပညာရေးကောလိပ်

ဇူလိုင်၊ ၂၀-၉-၂၀၀၁

သို့..

မောင်အောင်လင်း..

ခန္ဓာရှိရင် ရောဂါရှိတယ်လို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက မိန့်တော်မူထားပါတယ်။ အခု မောင်အောင်လင်းလည်း ရုပ်တရားကို ပိုင်ဆိုင်ထားလေတော့ ၎င်းရုပ်တရားရဲ့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုကို ရောဂါဝေဒနာလို့ ခံစားနေရတာဖြစ်ပါတယ်။

‘အနာသိလျှင် ဆေးရှိသည်’ လို့ ရှေးပညာရှိများ မိန့်ဆိုထားခြင်းကြောင့် မောင်အောင်လင်း ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ သိမ်ငယ်မှု၊ ဘဝကို အရှုံးပေးလိုမှုတွေကို ပထမဦးဆုံး ဖယ်ရှားပစ်ပြီး ရဲရဲရင့်ရင့်နဲ့ ဘဝကို ရပ်တည်ပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့ ဆေးဝါးကုသမှုကို ခံယူပါလို့ ဆရာအကြံပြုလိုပါတယ်။

အိပ်နေစဉ် သက်လွှတ်ခြင်းကို အဓိကဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ ဟတ္ထမေထုန်ကိုတော့ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ လက်ရဲ့ကြမ်းတမ်းတဲ့ အထိအတွေ့တွေကြောင့် သက်ထိန်းအာရုံကြောတွေ ပျက်စီးစေပြီး အခုလို သက်လွှတ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ၎င်းရောဂါတို့ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေကို ရှေးပညာရှင်များအနေဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ကြရာမှာ ဟတ္ထမေထုန်တစ်မျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ပြဆိုကြပါတယ်။ အဲဒီ လက်ဖြင့်အာသာဖြေတဲ့ အမှုဆိုးကြောင့် ပန်းမသေမီ ရှေ့အဖို့၌ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သက်မထိန်းနိုင်ဘဲ သက်လွှတ်ထွက်စေတဲ့ ရောဂါကို ဦးစွာခံစားရတတ်ပါတယ်လို့ ပညာရှင်များက ဆိုကြပါတယ်။

မောင်အောင်လင်းဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါမျိုးကို ကပ်ရောဂေမဟိန္ဒနာထဆရာကြီး ရေးသားထားတဲ့ ပမေဟဝိဝေစနခေါ် ကျမ်းမှာ ဖော်ပြထား

တာကို ကောက်နှုတ်ပြီး မောင်အောင်လင်းကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင်တော့ သက်လွှတ်ရောဂါကို သက္ကတဘာသာဖြင့် သွပ္ပဒေါသ၊ သုပိနဒေါသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သက်လွှတ်ခြင်း၊ အိပ်မက်၊မက်ပြီး သက်ထွက်ခြင်းလို့ ရပါတယ်။ ဒီရောဂါမျိုးဟာ ညအချိန်အခါမျိုးမှာ အများဆုံးဖြစ်တတ်လို့ ရတ္တဒေါသ (ညဉ့်ရောဂါ)လို့လည်း ခေါ်ကြပါသေးတယ်။ အေလိုပက်သီ ဆေးကျမ်းများမှာတော့ NIGHT POLLUSION ဟူ၍လည်းကောင်း၊ NIGHT DICHARGE ဟူ၍လည်းကောင်း၊ NOCTURRAL EMISSION ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

ဒီရောဂါဟာ သာမန်အားဖြင့်ကြည့်ရင်တော့ မမူလောက်၊ အရေးမယူလောက်ဘူးလို့ ထင်ရ၊ မြင်ရပေမယ့် စင်စစ်မှာတော့ တကယ့်ကို ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ ရောဂါတစ်ခုဆိုတာ မောင်အောင်လင်းက ကိုယ်တိုင်ခံစားနေရသူဆိုတော့ ဆရာပြောဖို့တောင် မလိုပါဘူးနော်။ ဒီရောဂါဟာ တကယ်တော့ ပန်းသေရောဂါဖြစ်တော့မယ့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာဖြစ်သလို အသက်ကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေက အလွန်မတန်ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ အိပ်မက်သက်လွှတ်ရောဂါလို့ ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

ကာမဂုဏ်စိတ်ဖိစီးမှုများပြားပြီး ဆင်ခြင်တုံဉာဏ် နည်းပါးကြတဲ့ လူငယ်လူရွယ်အချို့တို့ဟာ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး အိပ်စက်တတ်ကြပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ မအိပ်ခင်မှာ အာရုံထဲထည့်ပြီး အစွဲအလမ်းနဲ့ အိပ်စက်ကြတဲ့အခါ အိပ်မက်အာရုံထဲမှာ မိမိသဘောကျနှစ်သက်တဲ့ အမျိုးသမီးကိုတွေ့ရပြီး တွေ့ထိပွေဖက် နမ်းရှုတ်ရခြင်း၊ မေထုန်သံဝါသပြုရခြင်းအထိ မြင်မက်လာပါတယ်။ ထိုအခါ သက်ရည်ဟာ အလိုလိုထွက်ကျတတ်ပါတယ်။ ဖြစ်စမှာတော့ အထက်ပါအတိုင်း မြင်မက်တွေ့ဆုံပြီးမှ သက်ထွက်တတ်



ပေမယ့် ရောဂါအသွင်ပြောင်းပြီး ရင့်လာရင်တော့ သက်ရည်ဟာ အလွန် ပျက်စီးကျလာပြီး အိပ်မက်၊မက်လို့ဖြစ်စေ၊ မမက်ဘဲ အလိုလိုနေရင်းနဲ့ ဖြစ်စေ သက်ဟာ ထွက်ကျလာတတ်ပါတယ်။ ရောဂါသက်ရင့်ကျက် ကြာမြင့်လာတာနဲ့အမျှ ညဉ့်မှာသာမဟုတ်တော့ဘဲ နေ့ဘက်အိပ်ရင်းနဲ့လည်း သက်ဟာ ထွက်ကျလာတတ်ပါတယ်။ ထို့ထက် ဆိုးဝါးလာခဲ့ရင်တော့ အိပ်မက်၊မက်မှ မဟုတ်တော့ဘဲ လှပတင့်တယ် ရှုချင်စဖွယ်ဖြစ်တဲ့ အမျိုး သမီးများကို တွေ့မြင်ရရုံ၊ အသံကြားရရုံ၊ စကားပြောရရုံ၊ ဓာတ်ပုံမြင်ရရုံ၊ ထိတွေ့ရရုံမျှနဲ့ဘဲ သက်ရည်ဟာ ထွက်ကျလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေသူရဲ့သက်ဓာတ်ဟာ အလွန်ကျတောက်ပ၊ကပ်စီးနေပါပြီ။ ဒါ့အပြင် သက်ဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်လောက်အောင် အကြောတွေ၊ အာရုံကြော တွေ အားမရှိတော့တဲ့အထိ ချို့ယွင်းပျက်စီးနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်မက်ပြီး သက်လွတ်ရာမှာ အချို့က တစ်လ၊ နှစ်လ၊ သုံးလ လောက်နေမှ တစ်ကြိမ်ဆိုသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက အိမ်ထောင် မရှိတဲ့ လူပျို၊ လူလွတ်တွေကို ပြောတာပါ။ အဲဒီလို ရံဖန်ရံခါမှ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိတဲ့ အိပ်မက်သက်လွတ်ခြင်းမျိုးကိုတော့ ရောဂါလို့ မဆိုနိုင်ပါ ဘူး။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မောင်အောင်လင်းလို နေ့စဉ်ရက်ဆက် ဖြစ်နေ ရင်တော့ ပေါ့ဆလို့မရတဲ့ ရောဂါတစ်ခုလို့ ဆိုရပါမယ်။

ဒါတွေကို ပြောပြလိုက်လို့ မောင်အောင်လင်းအနေနဲ့ ပိုပြီးစိုးရိမ် သောကစိတ်တွေ ပွားများမသွားပါနဲ့။ ဒါက ရောဂါရဲ့ အဆိုးအကောင်း၊ အကျိုးအကြောင်းတွေကို ပြည့်စုံစွာသိထားစေရန်သာ ရည်ရွယ်ပြီး ဆရာ ပြောပြလိုက်တာပါ။ စောစောက ဆရာပြောခဲ့သလိုပါပဲ 'အနာသိလျှင် ဆေးရှိပါတယ်၊ အနာမသိလျှင်တော့ ဆေးမရှိဘူးပေါ့'။ ဒီတော့ မောင် အောင်လင်းရဲ့ရောဂါကိုသိအောင် အနာရောဂါရဲ့ စစ်မြစ်ကို ကြည့်ရှုစစ် ဆေးရပါမယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့သူတွေရဲ့ ဝမ်းမီးဟာ ထက်မြက်လွန်းအားကြီး

နေပါမယ်။ အဲဒီလို အစာချေယူနည်းတွေ လိုတာထက် လွန်ကဲစွာအား ကောင်းနေခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သည်းခြေဆိုတဲ့ အပူဓာတ်ကိန်းအောင်း မှုများနေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ လွန်ကဲစွာ တောက်လွန်းနေတဲ့ ဝမ်းမီးနဲ့ ချက်ထုတ်စစ်ယူလိုက်လို့ ထွက်ရှိလာတဲ့ ရသဓာတ်(အာဟာရ)ဟာ ကျ တောက်တောက် ထွက်ရှိလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုထွက်ရှိလာတဲ့ ရသ ဓာတ်ဟာ အပူဓာတ်တွေပါဝင်လျက် ကျတောက်နေတဲ့ပုံစံဖြင့် ထွက်ရှိ လာတဲ့အတွက် သွေးဓာတ်သို့ ရောက်တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း သွေးပါကျပြီး သွေးပူ၊ သွေးဆူ၊ သွေးခန်းမှုတွေ ဆက်ပြီးဖြစ်လာစေပါတယ်။ ထိုအခါ သွေး အားနည်းတဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာစေတဲ့အပြင် အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ခြင်ဆီဓာတ်နဲ့ သက်ဓာတ်တွေပါ ကျတောက်ခန်းခြောက် လာစေပါတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်နေပြီဆိုရင် ဆီးပူ၊ သွေးပူ၊ သက်ပူ ပြန်လာပြီး ကိုယ် သားကိုယ်ရေ ပူနေတတ်ပြီး လူဟာလည်း ကျဲ့လှိပ်နီခြောက်လာပါမယ်။ အဲဒီနောက်တော့ မီးလောင်ရာလေပင်ဆိုတဲ့ စကားလိုပေါ့။ အပူရှိတော့ လေကြွလာပါတယ်။ နဂိုကမှ ပူဆူကျတောက်နေတဲ့ သက်ရည်ဟာ လေ ဓာတ်ရဲ့ ထိုးဆွလှုပ်ရှား တွန်းကန်မှုကြောင့် သက်ဓာတ်ဟာ မိမိရဲ့တည် ရာဌာနမှာ ရပ်တည်မှုမပြုနိုင်တော့ဘဲ လွတ်ထွက်လာရပါတယ်။ သည်း ခြေ(တေဇော)ဓာတ်နဲ့ လေဓာတ်တွေဟာ သက်ဓာတ်ထဲ၊ သွေးဓာတ်ထဲ စတဲ့ဓာတ်(၇)ပါးထဲမှာ လောင်မြိုက်ထကြွလှုပ်ရှားနေပြီး အဖိဓာတ်၊ အပိတ်ဓာတ်၊ အမာခံဓာတ်များဖြစ်တဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်တွေ ဟာ အားနည်းယုတ်လျော့နေတဲ့အတွက် ထိန်းချုပ်၊ ပိတ်ဖွဲ့ထားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်တာလည်း တစ်ကြောင်းပါဝင်တယ်ပေါ့ မောင်အောင်လင်းရာ။

အဲဒါကြောင့် တေဇော(အပူ)ဓာတ်၊ ဝါယော(ပျက်ဆီးမှု)လေဓာတ် တွေ ထကြွလှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သက်ထိန်းကြွက်သားတွေ၊ အာရုံ

ကြောတွေ ပျက်စီးချို့ယွင်းစေတဲ့ ဟတ္ထမေထုတ်ပြုကျင့်ခြင်းနဲ့ အပူ၊ အစပ်၊ အခါ၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

အထူးစားပေးသင့်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ ငှက်ပျောသီး၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥ စတဲ့ ဥမျိုးစုံ၊ မြေပဲ၊ ကုလားပဲ စတဲ့ ချို၊ ဆိမ့်၊ အေး အစာအစာတွေကို များများစားပေးဖို့လိုပါမယ် မောင်အောင်လင်း။ ပြီးတော့ ဆီးဖြူသီးကိုပြုတ်ပြီး ပျားရည်နဲ့စိမ်ထားကာ စားပေးရင်လည်း အလွန်သင့်တော်ပါတယ်လို့ ညွှန်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

ဆေးဝါးအနေနဲ့ကတော့ ဝမ်းမီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးနိုင်ပြီး အားဓာတ်လည်းဖြစ်၊ သက်လည်းထိန်းထားနိုင်တဲ့ ဆေးတွေကို သောက်သုံးပေးဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဝမ်းမီးကို မပြုပြင်၊ မဖာထေးဘဲနဲ့ အားဆေးတွေကို ဘယ်လောက်ပင်သုံးဆောင် မှီဝဲ၊ မှီဝဲ အားမဖြစ်နိုင်သလို သက်ဓာတ်ကိုလည်း ထိန်းထားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး မောင်အောင်လင်း။

ဒီတော့ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီဓာတ်၊ သက်ဓာတ် ဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ် (၇)ပါးထဲမှာ စူးစိုက်ငုပ်ဝင် ခိုအောင်းလောင်မြိုက်နေတဲ့ သည်းခြေအပူဓာတ်ကို ငြိမ်းသတ်ပေးရပါမယ်။ သက် ခဏ၊ ခဏ အလိုလိုထွက်ကျအောင် လှုပ်ရှားတွန်းကန်နေတဲ့ ဝါယောဓာတ်ပျက်ကိုလည်း လမ်းပေးပြီး ဖယ်ရှားပေးရပါမယ်။

အဲဒါကြောင့် ထကြွလှုပ်ရှားနေတဲ့ (လိုတာထက်လှုပ်ရှားနေတဲ့) လေဓာတ်ကိုချိုးနှိမ်ပြီး အပူကိုလည်း ငြိမ်းအေးကာ အားလည်းဖြစ်၊ သက်လည်းထိန်းနိုင်တဲ့ ဆေးနည်းကို ဆရာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ မန္တလေး ဈေးချိုရုံထဲက ပရဆေးဆိုင်သာ အပြေးကလေးသွားပြီး ဖော်စပ်စားပေးတော့ မောင်အောင်လင်းရေ..။

အပူငြိမ်းသက်ထိန်းအားဆေး

- (၁) ဆီးဖြူသီးခြောက် ၁ ကျပ်သား
- (၂) သစ်ဆိမ့်သီးခြောက် ၁ ကျပ်သား
- (၃) ဖန်ခါးသီးခြောက် ၁ ကျပ်သား
- (၄) ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ ၂ ကျပ်သား
- (၅) နံ့သာဖြူ ၁ ကျပ်သား
- (၆) ကြာဝတ်ဆံ ၁ ကျပ်သား
- (၇) ကျောက်ဆေးဒန်း ၂ ကျပ်သား
- (၈) နွယ်ချို ၅ ကျပ်သား
- (၉) ကုန်းထိကရုံး ၂ ကျပ်သား
- (၁၀) မြင်းခွာရွက်ခြောက် ၅ ကျပ်သား
- (၁၁) သိန္ဓော ၃ ကျပ်သား
- (၁၂) ပျားရည် သင့်စွာ

မောင်အောင်လင်းရေ.. ဤဆေးစုတွေထဲမှ အမှတ်စဉ်(၁)မှ(၁၀) အထိကို သန့်ရှင်းစွာ အမှုန့်ပြုဖော်စပ်ပါ။ ၎င်းဆေးကို ပျားရည်နဲ့ မပျစ်မကျပျော်ပြီး နံနက်စောစောနဲ့ ညအိပ်ရာဝင်အချိန်မှာ ဟင်းစားစွန်းတစ်စွန်း သုံးဆောင်မှီဝဲပေးပါက အပူငြိမ်းပြီး ကျနေတဲ့သက်၊ ထိန်းမရတဲ့ သက်ကို ကောင်းစွာထိန်းကျောင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်ဗျာ။

ရသာယန နုပျိုအသက်ရှည်အားဆေး

- (၁) နွယ်ချို ၁၀ ကျပ်သား
- (၂) နုနွင်းခါး ၁၀ ကျပ်သား
- (၃) ကျောက်ဆေးဒန်း ၈ ကျပ်သား
- (၄) သိန္ဓော ၁ ကျပ်သား
- (၅) ဇာသီး ၁ ကျပ်သား

- (၆) လေးညှင်း ၁ ကျပ်သား
- (၇) ပိတ်ချင်း ၁ ကျပ်သား
- (၈) ကွမ်းရွက်သတ္တုရည် ၄ ကျပ်သား
- (၉) နွားနို့ ၃ ပိဿာ

ဤဆေးစုတွေထဲမှ အမှတ်စဉ်(၁)မှ(၇)အထိ ဆေးစုများကို အမှုန့် ပြုထားပါ။ အမှတ်စဉ်(၈)ကို သတ္တုရည်ညှစ်ထားပါ။ ၎င်းဆေးမှုန့်တွေ ရယ်၊ သတ္တုရည်ရယ်၊ နွားနို့ရယ်ကို ရောစပ်တော့နယ်ပြီး နွားနို့မြုပ်အောင် ထည့်ကာ နေလှန်းပါ။ နွားနို့ခန်းသွားရင် တစ်ဖန် ပြန်လည်ပြီးတော့ နွားနို့ထပ်ထည့်ကာ နေလှန်းပါ။ ထိုသို့ နွားနို့ခန်းတိုင်း ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါ နွားနို့ထည့်ပြီး နေလှန်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း နွားနို့သုံးပိဿာကုန်အောင် နေဖြင့်ချက်ရပါမယ်။ နွားနို့ကုန်သွားပါက ရွေးစေ့ခန့် အလုံးကလေးများ လုံးထားပါ။ ဤဆေးသည် ရသာယာန အသက်ရှည်အားတိုးဆေး ဖြစ် ပါတယ် မောင်အောင်လင်း။

မောင်အောင်လင်းရေ.. ဆရာ အခုဖော်ပြပေးလိုက်တဲ့ ဆေးနည်း (၂)နည်းဟာ မောင်အောင်လင်းလို ရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် ဆရာ ပေးကုနေတဲ့ ဆေးတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ မောင်အောင်လင်းအနေ နဲ့ စိတ်ချယုံကြည်စွာ ဖော်စပ်စားသုံးပါလို့ ဆရာ စေတနာနဲ့ တိုက်တွန်း လိုက်ပါတယ်။ ဆေးနည်းပါ ဆေးဖက်တွေဟာ တန်ဖိုးမကြီးမားတဲ့ အတွက် မောင်အောင်လင်း ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်မယ်လို့ ဆရာထင်ပါတယ်။ အဖိုးသာ မကြီးမားပေမယ့် ဆေးအစွမ်းကတော့ မောင်အောင်လင်းရဲ့ ရောဂါအတွက် အမြိုက်ဆေးပါပဲတဲ့ဗျာ။

ဆေးသုံးစွဲရမယ့် နည်းစနစ်ကတော့ အပူငြိမ်းသုက်ထိန်းအားဆေး ကို နံနက်စောစောနဲ့ ညအိပ်ရာဝင်မှာ ရေအေးနဲ့သောက်သုံးပြီး ရသာယာန အားဆေးကို နေ့လယ်(၁)နာရီနဲ့ ညနေ(၃)နာရီအချိန်တို့မှာ (၁၀)လုံးစီ

ရေအေး၊ ရေနွေး၊ နွားနို့ (အကောင်းဆုံးကတော့ နွားနို့ဖြစ်ပါသည်) ရရအုံး မှီဝဲသုံးဆောင်ပေးပါက ငါ့ညီရဲ့ရောဂါဟာ သက်သာပျောက်ကင်း ပြီး လုံးဝစိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ လွန်ကဲဖောက် ပြန်နေတဲ့ ဝမ်းမီးကိုလည်း ကောင်းစွာပြုပြင်ညှိနှိုင်းပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့အတွက် ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး တစ်ဖန်ပြန်လည်၍လည်း ဖြစ်ပွားမလာနိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့ မောင်အောင်လင်းကို ပြောဆိုညွှန်ကြားချင်တာကတော့ နက္ခတ္တ ရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာဖော်ပြလျှင်ဒါန်းလိုက်တဲ့ ရုပ်ပျိုကိုယ်နုအား တိုးဆေးကိုလည်း ဖော်စပ်စားသုံးပါကလည်း သင့်လျော်ပါကြောင်း ပြန် ကြားလိုက်ရပါတယ် မောင်အောင်လင်းရေ..။

မောင်အောင်လင်းတစ်ယောက်  
စိတ္တသုခ၊ ကာယသုခနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ  
ဆရာမြင့်  
၁၀-၁၀-၂၀၀၁

## ဝမ်းတွင်းပါ ပန်းသေရောဂါ

ဓားဆိုသည်ကားလည်း သွေးနေမှထက်၏ဟူ၍ ဆိုထား၏။ ယင်းထုံးကိုနှလုံးမူလျက် ကျွန်တော်သည် တိုင်းရင်းပညာရပ်ကြီးကို စတင်လေ့လာသင်ကြားသည့်နေ့မှစ၍ အချိန်ရတိုင်း ပညာရှင်များထံ နည်းခံမှတ်သား၏။ ဆေးကျမ်းပေးမှုများကိုလည်း ရှာဖွေစုဆောင်းထားကာ တစ်နေ့ကို အချိန်တစ်ချိန် သီးသန့်ပေး၍ ဖတ်မှတ်လေ့လာ၏။ ကျွန်တော်၏ဆေးခန်းသည် ပိတ်ရက်မရှိသော်လည်း နေ့လယ်ပိုင်းအချိန်တွင် ဆရာမဒေါ်တင်တင်အောင်၏ အကူအညီပေးမှုကျေးဇူးကြောင့် ခေတ္တအနားယူခွင့်ရ၏။ အနားယူချိန်ဟုဆိုသော်လည်း ကျွန်တော်သည် နားနားနေနေနေလေ့မရှိပါ။ ရသမျှ ထိုအချိန်လေးကိုလည်း ဆေးပညာရပ်များ ဖတ်မှတ်လေ့လာ၏။ ဆရာမမှ စိတ်အေးလက်အေး အနားယူဖို့ပြောသော်လည်း ဓားကောင်းတစ်လက်ဖြစ်စေရန်အတွက် ကျွန်တော်မနားနိုင်ခဲ့ပါပေ။

ထိုသို့ ဆေးကျမ်းပေးမှုများကို ဖတ်မှတ်လေ့လာသည့်အခါမျိုးတွင်လည်း စာဖတ်နည်းပညာဖြစ်သည့် ပထမ အပြေးဖတ်သည်၊ ဒုတိယ အတွေးဖြင့်ဖတ်သည်၊ တတိယ ကြံဆ၍ဖတ်ရသည်ဟူသော စာဖတ်

နည်း နည်းပညာသုံးမျိုးဖြင့် ဖတ်မှတ်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် မိမိ ဖတ်လိုသော အကြောင်းအရာ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကို ပုံမှန်ဖတ်နည်း ဖြင့် ပထမဖတ်သွားလေ့ရှိသည်။ ဒုတိယတစ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်သည့်အခါ မျိုးတွင် ပညာရပ်၏ အတိမ်အနက် အဓိပ္ပာယ်နှင့် ကျမ်းဆရာ၏ ဆိုလို ရင်းသဘောတရားအဘော်ကို ခြုံမိ၊ ငုံ့မိပြီး ပေါ်လွင်လာကာ မှတ်ဉာဏ် ထဲစွဲထင်ကျန်အောင် တွေးဆ၍ ဖတ်လေ့ရှိပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်ရာမှာတော့ မူလနည်းပညာကို အခြေခံပြီး ခေတ်နှင့်လိုက်လျော ညီထွေရှိမည့် ရောဂါရှာဖွေမှု၊ ဆေးဝါးဖော်စပ်မှု၊ ရောဂါကုသမှုများကို ကြံဆတီထွင်နိုင်အောင် ကြံဆတီထွင်မှုဉာဏ်ထည့်၍ ဖတ်မှတ်လေ့ရှိ သည့်အတွက် ဆေးပညာရပ်စာပေများကို အမြဲမပြတ် ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါ ဖတ်မှတ်လေ့လာနေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် လိုက်လေဝေးလေ၊ နှိုက်လေ နက်ရှိုင်းလေ ဖြစ်နေ၏။

သည်နေ့သည် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ဖြစ်၍ အေးအေးဆေးဆေး စာဖတ် မည်ဟုဆုံးဖြတ်ကာ မိမိဖတ်လိုသော စာအုပ်များကို ရှိကုန်စာအုပ်ထုတ် ယူ၍ စာပွဲပေါ်သို့တင်လိုက်၏။

\*တွေ့မှတွေ့ပါ့မလားလို့ ဆရာရယ်\*

ဟူသောအသံကြောင့် စာထဲမှာ နစ်မြောနေသော စိတ်အစဉ်သည် ဖျတ်ခနဲ လွင့်စင်ပျောက်ကွယ်သွားပြီး အသံရှင်ရှိရာသို့ စိတ်အာရုံရောက် သွားပါတော့သည်။

\*ဪ... ဆရာကိုညွှန်ဝေပါလား၊ လာဗျာ။ ခင်ဗျားလည်း မတွေ့ တာ ကြာပြီနော်။ အလုပ်တွေ များနေတယ်နဲ့တူတယ်\*

\*ဆရာရေ... လက်ဖက်ရည်ဆိုင်အလုပ်ဆိုတော့ မနက်မိုးမလင်း

ခင်ထ၊ နောက်ကျမှ ဆိုင်ပိတ်ဆိုတော့ အပြင်ကိုထွက်ရတယ် မရှိပါဘူး ဗျာ။ အခုတောင် ဆရာနဲ့တွေ့ချင်လို့ လာခဲ့ရတာ\*

\*ကျွန်တော့်ကို တွေ့ချင်တယ်ဆိုတော့ ထူးပြီနဲ့တူတယ်\*

\*ထူးဆို နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာဆောင်းပါး ဖတ် လိုက်ရလို့\*

\*ဟုတ်တယ် ဆရာကိုညွှန်ဝေရေ... အဲဒီဆောင်းပါးရဲ့ဂယက် ကြောင့် ကျွန်တော့်မှာ မအားတဲ့ကြားက အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က စာနဲ့ တစ်မျိုး၊ လူကိုယ်တိုင်တစ်ဖုံ မေးကြ၊ မြန်းကြ၊ ဆွေးနွေးလာကြလေတော့ စာပြန်ပြီးဖြေရ၊ အကြံပေးရ၊ လမ်းညွှန်မှုတွေပေးရသလို လူကိုယ်တိုင် လာတဲ့သူတွေကိုလည်း အချိန်ပေးကာ သူတို့သိချင်တဲ့ အချက်အလက် တွေ၊ ကုထုံးဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာတွေကို ညွှန်ပြအကြံပြုရနဲ့ အားရတယ် လို့ကို မရှိပါဘူးဗျာ\*

\*ဆရာဆောင်းပါးကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတော့ ဆရာ တင်မကဘူး၊ ကျွန်တော့်ကိုပါ ဂယက်လာရိုက်တယ်ဗျ\*

\*ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးက ခင်ဗျားကို ဘယ်လိုများ ဂယက်ရိုက် ခတ်နေလို့တုန်းဗျ\*

\*ဒီလိုလေဆရာရဲ့... တချို့က ကျွန်တော် တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေ့လာသင်ကြားထားတယ်ဆိုတာ သိနေကြတော့ ဆရာဆောင်းပါး လည်းဖတ်ရော သူတို့မသိတာ၊ နားမရှင်းတာ၊ သိချင်တာလေးတွေကို ကျွန်တော့်လာလာမေးနေကြလို့ဗျ\*

\*ဒါများဗျာ... ကျွန်တော့်ကို လာမေးနေရသေးတယ်၊ ကိုယ့်ဘာ

သာကိုယ်ဖြေလိုက်ရင် ပြီးတာပဲဟာ\*

\*ကျွန်တော်က ဆရာသိတဲ့အတိုင်းပဲလေ၊ ဝါသနာပါလို့သာ ပညာ သင်စာမေးပွဲဖြေပြီး လက်မှတ်ရထားပေမယ့် စီးပွားရေးအရ လက်ဖက်ရည် ဆိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေတာဆိုတော့ ဆရာလောက် လေ့လာမှုအား မကောင်းဘူးဗျ။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဖြေနိုင်တာကို ဖြေရှင်းပေးပြီး အဲ... မဖြေနိုင်တဲ့ ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်ကိုတော့ ဆရာကို လာပြီးအပူကပ်ရတာ ပေါ့\*

ဆရာကိုညွှန်ဝေနှင့် ကျွန်တော်သည် (၁၉၈၆)ခုနှစ်တည်းကစပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းတစ်ခုမှာ တွေ့ဆုံရာက ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့သူ များဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်ကတော့ ထိုအချိန်တည်းကစ၍ တိုင်းရင်းဆေး ပညာဘက်ကိုသာ တစိုက်မတ်မတ် လေ့လာလိုက်စားခဲ့သလို အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်အဖြစ် ကျင့်သုံးခဲ့သည်။ ဆရာကိုညွှန်ဝေတစ် ယောက်ကမူ သည်လိုမဟုတ်ပေ။ စီးပွားရေးအသင့်အတင့်ရှိပြီး အသက် ကြီးပိုင်းရောက်မှပဲ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်မည်ဟု အမြဲ ပြောကာ အခုလောလောဆယ် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်လုပ်ငန်းဖြင့် စီးပွားရှာ လိုက်ဦးမည်ဟုဆို၏။

ဆရာကိုညွှန်ဝေ၏ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ချက်ကိုလည်း မှားသည် ဟူ၍ မဆိုသာပေ။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ယောက်၏ ဘဝရပ်တည် ရှင်သန်မှုသည် အလွန်ပင် ဆင်းရဲပင်ပန်းကြမ်းတမ်း၏။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထူထောင်ရ၏။ ဆရာဆိုသည့် နာမည်တစ်လုံးရရှိဖို့နှင့် မိမိရဲ့ပညာရပ် ကို အားကိုးယုံကြည်မှုရရှိအောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားရ၏။ အချိန် ရော၊ ပညာရော၊ ဆင်းရဲဒုက္ခပါ ရင်းနှီးရ၏။ ဆရာသမားများထံ နည်း ခံမှတ်သားရ၏။ ဆေးကျမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာကို လေ့လာမှတ်သား ကျက်မှတ်ရ၏။ အာဂုံဆောင်ရ၏။ သဘောပေါက်အောင် အပြန်ပြန်

အလွန်လွန် သုံးသပ်ရ၏။ အသက်အပ်ထိုက်သော ပညာရပ်ကိုး။ ဒီတော့ ရောဂါအထွေထွေ၏ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်ပုံ၊ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာတို့ကို ပြဆိုရာ ရောဂါနိဒါန်းကျမ်းများ၊ ဆေးဝါးပညာရပ်ကိုပြဆိုရာ နိဗ္ဗာန်ကျမ်းများနှင့် ဝိဇ္ဇာဓရကျမ်းများ၊ ကုထုံးအတတ် ကျွမ်းကျင်စေရန် ကုထုံးကျမ်းအမျိုး မျိုး၊ ဓာတ်သိမှုအတတ်ပညာနှင့် ခန္ဓာဗေဒသိမှု အတတ်ပညာတို့ကို သိ ရှိစေရန် ဓာတုဗေဒကျမ်းများနှင့် ခန္ဓာဗေဒကျမ်းများကို အမြဲတမ်းဖတ် မှတ်လေ့လာနေရသည်။ ထို့အပြင် ဆရာသမားများထံတွင်လည်း စဉ် ဆက်မပြတ် နည်းခံမှတ်သား လေ့လာသင်ကြားနေရ၏။

လွယ်မယောင်နှင့်ခက်၊ တိမ်မယောင်နှင့် နက်ရှိုင်းသိမ်မွေ့သော တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်သည် လွယ်လွယ်နှင့်တော့ မတတ်ပေ။ ဆရာတစ် ယောက်အဖြစ်လည်း လွယ်လွယ်မရောက်နိုင်ပါ။ ကျယ်ပြန့်လျက်ရှိသော ပညာရပ်တို့မှ အဆီအနှစ်ဖြစ်သော မဿတ်တစ်ခုအား ရရှိအောင်ကြိုး စားရသည်။ သည်လို ကြမ်းတမ်းသည့်လမ်းပေါ်သို့ ခက်ခက်ခဲခဲဖြင့် လျှောက်လှမ်းနေရသော တိုင်းရင်းဆေးဆရာဘဝကို အချို့အိမ်သူသက် ထား ဇနီးမယားကပင် မနှစ်သက်ကြ။ သည်တော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အပေါ် အလွန်တန်ဖိုးထားခဲ့မင်ပြီး ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ ကြီးမားသောသူ များသာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် ရုပ်လုံးပေါ်လာရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော ဆေးဆရာဘဝကို ဖက်တွယ်ထားကြ သော ဆရာများသည် ဘာပဲပြောပြော အမြဲတမ်းထက်မြက်နေဖို့လိုသည်။ ရသည့်အချိန်၊ ရောက်သည့်နေရာတိုင်းမှာ စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာနေ ရပေမည်။ အချို့ဆရာများသည် စာဖတ်ပျင်းကြသည်။ ထိုအခါ ခေတ် နောက်သို့ ပြတ်၍ကျန်ခဲ့ပေမည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ခေတ်မီစွာ တိုးတက်စေချင်လျှင် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ကို မျက်ခြည်မပြတ် လေ့လာကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

\*ပြောပါဦး ဆရာကိုညွှန်ဝေရဲ့.. ဘာတွေများ မေးကြလို့ မရှင်း နိုင်ဖြစ်နေတာလဲ\*

\*ဆရာဆောင်းပါးဖတ်ပြီး ကျွန်တော်မိတ်ဆွေတစ်ဦးက မေးတယ် ဗျ။ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ပန်းနာ စတဲ့ရောဂါတွေလို ပန်းသေရောဂါကရော မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်တဲ့ မွေးရာပါမရှိဘူးလားတဲ့။ အဲဒီမေးခွန်းကို ကျွန်တော် မဖြေနိုင်လို့ ဆရာဆီ ပြေးလာတာပဲဗျာ\*

\*ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ပန်းနာ၊ ကုဋ္ဌနူနာ၊ မြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်း၊ အဆုတ်နာ စတဲ့ရောဂါတွေလိုပဲ ပန်းသေရောဂါကလည်း ကုလဗီဇလို့ ခေါ်တဲ့ မျိုးရိုးလိုက် ဝမ်းတွင်းပါ ပန်းသေရောဂါရှိတယ်လို့ ဆေးကျမ်း ကြီးတွေထဲမှာ အခိုင်အမာပြဆိုထားပါတယ်ဗျာ\*

\*ဒါဆို ဝမ်းတွင်းပါပန်းသေရောဂါ ရှိတာပေါ့နော်\*

\*ဟုတ်ကဲ့.. ရှိပါတယ်၊ ပဋိသန္ဓေမှစပြီးပါလာတဲ့ ရောဂါကို ဝမ်းတွင်းပါရောဂါလို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို ကုလဗီဇရောဂါကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တော့ အဖသက်သွေး၊ အမိသက် သွေးနှင့် အမိရဲ့သားအိမ်ဆိုပြီး သုံးချက်ကိုတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ် ဆရာ ကိုညွှန်ဝေ\*

\*ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ၊ အဲဒီ အမိအဘ၊ သားအိမ်ဆိုတဲ့ အချက်သုံး ချက်ဟာ ဘယ်လိုချို့ယွင်းလို့များ ဒီရောဂါဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ\*

\*ခင်ဗျားသိတဲ့အတိုင်းပဲလေ။ မိဘနှစ်ပါး ကာမဂုဏ်ကိစ္စနဲ့ စည်း ဝေးရာမှာ (၁) သက်သွေးအား၊ (၂) စိတ်ရမ္မက်အား ဆိုတဲ့ နှစ်ချက်ဟာ လိုရင်းမဟုတ်လား\*

\*ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ\*

\*အဲဒီလို မိဘနှစ်ပါးတို့ သံဝါသအမှုကိစ္စ နှီးနှောကြရာမှာ ဖခင် ရဲ့သက်သွေး သန့်ရှင်းအားကောင်းရင် သားယောက်ျားလေး ဖွားမြင်နိုင်

တယ်။ အမိသက်သွေး သန့်ရှင်းအားကောင်းရင် သမီးမိန်းကလေး ဖွား မြင်နိုင်တယ်။ အဲ.. နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ သက်သွေးဟာ အားကောင်းသန့်ရှင်း နေရင်တော့ အာရုံစွဲလမ်းရာလိုက်ပြီး ဖွားမြင်နိုင်တယ်လို့ ကောကဆရာ ကြီး ရေးသားတဲ့ ရုတ်ရဟဿကျမ်းမှာ မိန့်ဆိုထားတယ်ဗျာ\*

\*တိကျလှချည်လားဆရာ\*

\*မတိကျလို့မဖြစ်ဘူးဗျ။ ဒါက နည်းပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်သလို တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ရဲ့ ခိုင်မာမှုတွေလည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ မိခင်၊ ဖခင်တို့ရဲ့ သက်သွေးအားဟာ ဘယ်လောက်ပဲ သန့်ရှင်းကောင်းမွန်ပေ မယ့် မိခင်ရဲ့သားအိမ်မှာ သွေးပူရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဖီရဏတောဇောဓာတ် ငုပ်ဝင်နေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပုပ်ခိုးတွေ မစင်ကြယ်၊ မသန့်ရှင်းရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပြစ်အနာအဆာရှိနေပါက ငုပ်ရာကပုပ်ပြီး သံသေဓပဋိသန္ဓေအရ ပေါက် ဖွားနေတဲ့ ပိုးတွေရှိနေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေရင်တော့ သန္ဓေသားဟာ ပျက် စီးစေတယ်၊ အဖတ်မတင်ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို မိဘနှစ်ပါးရဲ့ သက် သွေးကလည်း ချို့ယွင်းနေမယ်၊ အမိရဲ့သားအိမ်ကလည်း အပြစ်မကင်း ဘူးဆိုရင်တော့ မျိုးစေ့မမှန် ပင်မသန်ဖြစ်ပြီပေါ့\*

\*ဗီဇရဲ့ ချို့ယွင်းချက်လို့ ပြောရမှာပေါ့နော်\*

\*မှန်ပါတယ်၊ ဗီဇမျိုးစေ့ဖြစ်တဲ့ အမိအဘတို့ရဲ့ သက်သွေးထဲမှာ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဆိုတဲ့ ဒေါသများ ဖောက်ပြန်နေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ကူးစက်စေတဲ့ ရောဂါပိုးတစ်မျိုးမျိုး ပါရှိနေရင် သန္ဓေသားဘဝမှစပြီး ရောဂါရဲ့မျိုးစေ့ဟာ ပါရှိလာပါတယ်။ အဲဒီလို အမိအဘတို့ရဲ့ သက်သွေး ထဲမှာ ဖီရဏတောဇောခေါ်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေကို မူလသက်တမ်း မရောက်ခင် အချိန်စောပြီး လောင်ကျွမ်းဆွေးမြည့် ရင့်ကျက်စေတဲ့ အခိုး ငုပ်၊ အခိုးဆွေးတွေကို ကိန်းအောင်ပါဝင်လာခဲ့ရင် မွေးလာကတည်းက မွေးရာပါချို့ယွင်းတဲ့ရောဂါတွေ ပါလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေး

ဆရာမြတ်တွေက လူ့အသက်ထက် တစ်နှစ်ကြီးတဲ့ရောဂါလို့ ဆိုကြပါ တယ်ဗျာ\*

\*မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ ဆေးပညာစကားပဲဗျာ\*

\*အဲဒီလို အမိအဘတွေရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေနဲ့ မွေးဖွားလာကြတဲ့ ရင်သွေးငယ်တွေဟာ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာလည်း ရောဂါထူပြောကြသလို ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း နှေးကွေးတတ်ပါတယ်။ ဓာတ်(၇)ပါးထဲမှာ ဖိရဏတေဇော ဓာတ်ပျက် အနီးငုပ်တွေ စွဲလောင်လျက် ရှင်သန်နေရတာကို သတိမမူ ကြဘဲ ဟတ္ထမေထုန်ပြုကျင့်ခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း၊ မူမမှန်တဲ့ မေထုန်မှုပြုကျင့်ခြင်း၊ လိင်တူချင်းဆက်ဆံခြင်း စတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ကျင့် သုံးနေထိုင်မှုတွေ ထပ်ဆင့်ပြုလုပ်မိတဲ့အခါ နဂိုတည်းကမှ ပျက်စီးအား နည်းနေတဲ့ သက်ဓာတ်ဟာ ကြွပျက်ဖောက်ပြန်လာပြီး သက်လွတ်မြန် ခြင်း၊ အိပ်မက်၊မက်ပြီး သက်လွတ်ခြင်း၊ အိပ်နေစဉ် သက်ထွက်ခြင်း၊ ပန်းညှိုးခွေနေခြင်း၊ ပန်းသေခြင်းတွေကို ငယ်ရွယ်စဉ်မှာပဲ ဖြစ်ပေါ်စေ ပါတယ်။ ဒီလို ပဋိသန္ဓေတွေထဲက ဖောက်ပြန်နေပြီး အပြစ်ပြုတဲ့ဓာတ် တွေ ပါဝင်လာလို့ လူငယ်၊ လူရွယ် ဘဝမှာပင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပန်း သေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါကို ရှေးဆရာမြတ်တွေက ကုလဗီဇခေါ် မျိုးရိုးလိုက် တဲ့ ဝမ်းတွင်းပါပန်းသေရောဂါလို့ ဆိုကြပါတယ် ဆရာကိုညွှန်ဝေ\*

\*မိဘနှစ်ပါးရဲ့ အားနည်းချို့ယွင်းကြောင့် မျိုးဆက်သစ်ရင် သွေးငယ်များရဲ့ ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်မှုဟာ အတော့်ကို အဓိကကျကာ ဆက်စပ်နေတာပဲနော်ဆရာ\*

\*အဲဒါကြောင့် ပုဗ္ဗာစရိယ မိနှင့်ဘ လို့ ဆိုထားတာပေါ့ဗျာ\*

\*အိုကေ.. ဆရာရေ၊ ကျွန်တော် မတင်မကျဖြစ်နေတဲ့ ပုစ္ဆာတစ် ခုကို အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ ဆရာက ရှင်းပြပေးလိုက်တဲ့အတွက် အများ ကြီးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ပညာလည်းရတယ်ဗျာ\*

\*ဆရာလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာလောကနဲ့ အဆက်မပြတ်စေနဲ့ ဦးနှောက်၊ ဓားဆိုတာက မပြတ်သွေးနေမှ ထက်တာဗျ။ ပညာဆိုတာက သည်း မပြတ်ဖတ်မှတ်လေ့လာ ဆည်းပူးနေမှ ထက်တယ်ဆိုတာကို မမေ့ နဲ့ဦးနော်\*

\*မမေ့ပါဘူးဆရာ၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဆရာလို အဆင်း ရဲခံပြီး တိုင်းရင်းဆေးဆရာဘဝရဲ့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့လမ်းကို စွန့်စွန့် စားစား မလျှောက်လှမ်းနိုင်ရဲသေးလို့ စီးပွားရေးကို အရင်ကြိုးစားလိုက် ဦးမယ်ဆရာရေ...\*



# အမျိုးသမီး ပန်းသေရောင် ရှိပါသလား

နေ့စွဲ၊ ၂၃-၉-၂၀၀၁

သို့..

ဆရာရှင်..

ရှေးဦးစွာ ဆရာအား ရိုသေစွာကန်တော့အပ်ပါသည်။

ဆရာသည် တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဖြစ်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေး နှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာထံ ယုံကြည်အားကိုးစွာ စာရေးသားမေးမြန်းတိုင်ပင်လိုက်ရပါသည်ရှင်။ အခုလို အခြားဆရာတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံကိုမှ စာမရေးခဲ့ဘူးသလို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ခဲ့ခြင်းမျိုးလည်း မရှိပါရှင်။ ဆရာကိုသာ အားကိုးယုံကြည်စွာဖြင့် ရေးသားမေးမြန်းတိုင်ပင်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှားပါရင် ခွင့်လွှတ်ပေးပါဆရာ။

ကျွန်မ တိုင်ပင်မေးမြန်းလိုသည်များမှာ မရိုသေစကားများဖြစ်နေပါ၍ သည်းခံခွင့်လွှတ်ပေးပါရန် ရှေးဦးစွာတောင်းပန်အပ်ပါသည်။ အခြားဆရာများရှိသော်လည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမှာ အလွန်ရှက်ရွံ့လှပါသဖြင့် ဆရာထံ မျက်နှာပူပူရှက်ရှက်နှင့် စာရေးပြီး တိုင်ပင်လိုက်ရပါသည်။

အခုလို ဆရာထံ ဆက်သွယ်စာရေး မေးမြန်းရတာကတော့ (၂၀၀၁)ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းတွင်

ဆရာရဲ့ 'ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ သိကောင်းစရာ' အင်တာဗျူးဆောင်းပါးကို ဖတ်ရသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မကတော့ ကုန်သွယ်ရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး အလုပ်အလွန်များပါတယ်ဆရာ။ အသက်(၃၀)ရှိပါပြီ။ အိမ်ထောင်ကျသည်မှာ သုံးနှစ်ကျော်ကျော်ရှိပြီ။ သားသမီးမရရှိသေးပါ။ ရှေ့နှစ်မှာတော့ သားသမီးယူမယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်ဆရာ။ ကျွန်မအမျိုးသားကလည်း ဝန်ထမ်းဆိုတော့ မကြာခဏ ခရီးထွက်ရပါတယ်။ ခရီးထွက်ရင် (၁၀)ရက်လောက် ကြာတတ်ပါတယ်ဆရာ။ ကျွန်မကတော့ မိဘတွေနဲ့အတူနေပြီး မိဘတွေကို ပြုစုနေရလို့ လတိုင်း အမျိုးသားခရီးထွက်ရာကို မလိုက်နိုင်ပါဘူး။ အလုပ်မအားတာကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။

ကျွန်မ အခု ဆရာ့ကိုတင်ပြတိုင်ပင်ချင်တာက ကျွန်မဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးသုခ၊ ဒုက္ခပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ။ မရှိမသေဆရာ... ပြည့်စုံအောင်ပြောရရင်တော့ ကျွန်မဟာ (၁၆)နှစ်၊ (၁၇)နှစ်အရွယ်လောက်ကစပြီး ဟတ္ထမေထုန်အကျင့်ကို ကျင့်ခဲ့မိပါတယ်။ ဒီအကျင့်ကြောင့်နဲ့ တူတယ်ဆရာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ အလိုအလျောက် သက်လွှတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခု အိမ်ထောင်ကျလို့ အမျိုးသားနဲ့ အတူနေထိုင် ဆက်ဆံတဲ့အခါမျိုးမှာ ကျွန်မဟာ ဆန္ဒရှိပေမယ့် ဘယ်တော့မှ မပြီးမြောက်ပါဘူးဆရာ။ အမျိုးသားက ကြာကြာစောင့်ပေးပေမယ့် မပြီးမြောက်ပါဘူး။ ကြာလာတော့ အမျိုးသားကသာ ပြီးသွားပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ ဟတ္ထမေထုန်ပြုမှသာ ပြီးပါတယ်။ ဆရာရဲ့ ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးကို ဖတ်ရတော့မှပဲ ဟတ္ထမေထုန်ဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ်စေမှန်း သိလာရပါတယ်။ ကျွန်မဖြစ်နေတဲ့ လက္ခဏာခံစားချက်တွေဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါနှင့်များ သက်ဆိုင်နေမလားဆိုပြီး သံသယစိတ်တွေနဲ့အတူ စိုးရိမ်မှုတွေလည်း ဖြစ်နေပါ

တယ်ဆရာ။

ကျွန်မဟာ အဲဒီ ဟတ္ထမေထုန်အကျင့်ကြောင့်နဲ့ တူပါတယ်ဆရာ။ ပိန်ပြီး အားအလွန်နည်းနေပါတယ်။ အိမ်ထောင်ကျပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဟတ္ထမေထုန်အကျင့် ပြုကျင့်ခြင်းဟာ အလွန်နည်းသွားပါတယ်။ အားနည်းနေလို့ ရှောင်တာလည်းပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုံးဝတော့မကင်းသေးပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အိမ်ထောင်သာကျပေမယ့် အိမ်ထောင်ရေးသုခကို အပြည့်အဝ မခံစားရလို့ပါ။ ဆရာစဉ်းစားအကြံဉာဏ်ပေးလို့ ရအောင် ကျွန်မခံစားဖြစ်ပေါ်နေရတာတွေကို ရှက်ရှက်နဲ့ပဲ ရေးသားရင် ဖွင့်လိုက်တာပါဆရာ။

ဒီတော့ ကျွန်မသိချင်တာက..

- ❑ အမျိုးသမီးများရော ပန်းသေရောဂါဖြစ်ပါသလား။
- ❑ ဖြစ်ခဲ့ရင် ကျွန်မ အခုလိုခံစားနေရတာဟာ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါလား။
- ❑ ဟတ္ထမေထုန်ကျင့်ပြီး အာသာဖြေခြင်းကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို ပြည့်စုံစွာသိချင်ပါတယ်ဆရာ။ ပြီးတော့ ဒီရောဂါအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အစားအစာတွေနဲ့ သင့်တော်မယ့်ဆေးဝါးများကို ညွှန်ကြားပေးပါဆရာ။ မဂ္ဂဇင်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးနည်းကို ရော ဖော်စားရင် ရပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် သင့်တော်မယ့်ဆေးနည်းလေး မ၊စပေးလိုက်စေချင်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ဆီမှာလည်း ပရဆေးဆိုင်တွေရှိပါတယ်။ ဆရာထံမှာ ဆေးဖော်ပြီးသား အဆင့်သင့်ရှိရင်လည်း ဝယ်ယူချင်ပါတယ်ဆရာ။ အဲဒါတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စေတနာရှေ့ထားပြီး ဖြေကြားပေးပါဆရာ။

ကျွန်မအနေနဲ့ ယခုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရောဂါလည်း ပျောက်ကင်းစေ

ချင်ပါတယ်ဆရာ။ ပြီးတော့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာမယ့် လျော့ကျတော့  
လည်း ကြောက်ပါတယ်ဆရာ။ အမျိုးသားနဲ့လည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေ  
ချင်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေးသုခကိုလည်း အပြည့်အဝ ခံစားချင်ပါတယ်  
ဆရာ။ အမျိုးသားက ကျွန်မကို အလွန်ချစ်ပေမယ့် ကျွန်မမှာ အားနည်း  
ချက်ရှိနေတော့ စိတ်မချမ်းသာပါဘူးဆရာ။ အဲဒါကြောင့် ဟတ္ထမေထုန်မှု  
မပြုကျင့်ရဘဲ အမျိုးသားနဲ့ပဲ အိမ်ထောင်ရေးသုခရသကို အပြည့်အဝခံစား  
ပျော်ရွှင်နိုင်အောင် ကရုဏာရှေ့ထားပြီး ကူညီပြန်ကြားပေးပါဦးဆရာ။  
ဆရာရဲ့ကျေးဇူးကို မမေ့ပါဘူးဆရာ။

ရှိသေလေးစားစွာဖြင့်  
မဆင့်သော်

မြစ်ကြီးနားမြို့၊ ကချင်ပြည်နယ်။

ဇူလိုင်၊ ၁၅-၁၀-၂၀၀၁

သို့..

မဆင့်သော်..

ဆရာ စာပြန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်တော့ ရှက်ရွံ့နေစရာ မလိုပါ  
ဘူး။ 'မမြင်ဝံ့ဆေးသမား' 'မကြားဝံ့ဆေးသမား' လို့ ဆိုရိုးစကားရှိတယ်  
မဟုတ်လား။ ဆရာပြောချင်တာကတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင်  
ရှက်ကြောက်နေလို့ မဖြစ်ပါ။ အချိန်နှင့်အမျှ အရေးကြီးနေသောကိစ္စ  
ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မရှက်သင့်ဘဲ ရှက်ကြောက်မှုတွေ ရှိနေကြတဲ့  
အတွက် အချိန်မီ ဆေးဝါးကုသမှု မပေးနိုင်ကြလို့ ဆိုးဆိုးရွားရွား အကျိုး  
သက်ရောက်မှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရ၊ ကြုံတွေ့ရ၊ ဆုံးရှုံးရတာတွေဟာ မနည်းတော့  
ပါဘူး။ အမျိုးသမီးထုက ပိုများပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊  
သားအိမ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သားမြက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေမှာ အချို့ ရှက်

ကြောက်မှု များနေကြတဲ့အတွက် ဖွင့်ဟမပြောကြ၊ ဆေးဝါးမကုကြတော့  
ရောဂါရင့်ပြီးလွန်မှ သမားများထံ ရောက်လာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။  
အဲဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လာရင် ရှက်ကြောက်မနေသင့်ပါ။  
ဟိရိသြတ္တပွတရားဆိုတာကတော့ လူတိုင်းစောင့်ထိန်းရမယ့်တရား ဖြစ်  
ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျန်းမာရေးအမြင်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့  
ဆရာသမားများနဲ့ ပွင့်လင်းရင်းနှီးစွာ ဖွင့်ဟတိုင်ပင်တာကလည်း သူနာ  
တွေလိုက်နာရမယ့် အင်္ဂါရပ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါပျောက်စေတဲ့အကြောင်း  
ရင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်လေတော့ မမြင်ဝံ့ဆေးသမား၊ မကြားဝံ့ဆေးသမား  
လို့ ဆိုရိုးစကားရှိခဲ့တာပေါ့ မဆင့်သော်။

မဆင့်သော်ရေ.. အမျိုးသမီးတွေလည်း အမျိုးသားတွေလိုပဲ ပန်း  
သေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့ဗျာ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမျိုးသား၊  
အမျိုးသမီးမဟုတ် အစဉ်ရှိသင့်တဲ့ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊  
အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်လို့ဆိုတဲ့ ဓာတ်  
(၇)ပါးဟာ တည်ရှိနေကြပါတယ်။ ရှေးရှေးကတည်းက အမျိုးသမီး  
များမှာ သုက်ဓာတ်ရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ  
သံသယတွေရှိခဲ့လေတော့ 'ဣတ္ထိပိ သမ္ဘဝတေ သုတ္တံ' ဆိုပြီးတော့ အမျိုး  
သမီးမှာလည်း သုက်ဓာတ်ရှိတယ်လို့ သုဿုတသံဟိတာကျမ်းပြု ဆရာ  
ကြီးက မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်ဗျာ။ သုက်ရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာကို သံဝါသ  
အမှု ပြုကျင့်ဆက်ဆံတဲ့အခါတွေမှာ ပြီးမြောက်ခြင်း၊ မပြီးမြောက်ခြင်းကို  
ကြည့်ခြင်းနဲ့ပင် သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေလည်း  
ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ မဆင့်သော် မှတ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ အမျိုးသားများလို အမျိုးသမီးများမှာ ထင်ထင်ရှားရှား  
ပန်းကြောမှု၊ ပန်းထမှု မရှိလေတော့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ရောဂါဖြစ်တယ်  
ဆိုရာမှာ ဒွဟဖြစ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဓဘောဂံကလိဘလို့

ခေါ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါဟာ အမျိုးသားရောဂါလို့ သတ်မှတ်ကြပြီး အမျိုးသမီး ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါလို့ ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်လေ့ မရှိတာ ကြောင့်လည်း ဖြေရှင်းရတော်တော်ခက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မဆင့်သော်တို့လို အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်နေရင် မျက်မြင်အနေနဲ့ မထင်ရှားပေမယ့် ခံစားမှုဝေဒနာတွေကိုတော့ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်ရင် သားအိမ်အားနည်းခြင်း၊ လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုမရှိခြင်း၊ ကာမစိတ်အာရုံနည်းပါးခြင်း၊ သံဝါသပြုဆက်ဆံ တဲ့အခါမျိုးမှာ ပြီးမြောက်မှုမရှိခြင်း၊ သက်ပန်းရည် တော်တော်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုမရှိ၍ နာကျင်ခြင်း၊ လင်စိတ်၊ သားစိတ် ကုန်ခန်းခြင်း၊ စိတ်အလို မကျမှုများခြင်း၊ အမြဲတမ်းလိုလို မောပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မပျော်ခြင်း၊ ရောဂါရှာမရဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်နေပေါ်နေခြင်း၊ အလိုလိုသက်လွှတ်တတ်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာ ခံစားချက်မျိုးတွေ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။

မဆင့်သော်ရဲ့ စာအရ မဆင့်သော်ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါကတော့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ လုံးဝပန်းသေ တဲ့အဆင့်ထိ မရောက်ရှိသေးဘဲ ပန်းညှိုးနွမ်းရုံအဆင့်လောက်တော့ မဆင့်သော် ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရပါပြီ။ ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ အားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ သက်ခန်းခြင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်စေနိုင်သလို အဓိကကတော့ ဟတ္ထမေထုန်အကျင့်ရဲ့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားဆီးချို၊ နှလုံးနဲ့ အဆုတ်ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ဟတ္ထမေထုန်ဟာ အဆိုးဆုံးပါပဲ။ လက်နဲ့ သံဝါသပြု ဖြေဖျောက်ခြင်းပြုတဲ့အခါ လက်ရဲ့ကြမ်းတမ်းမာကြောတဲ့ အထိအတွေ့နဲ့ ထိတွေ့ရပြီး နူးညံ့တဲ့ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)လေးတွေ၊ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးကုန်ကြပါတယ်။ ထိုအခါ စိတ်ဆန္ဒရှိသော်လည်း သဘာဝရဲ့

ထိတွေ့မှုနဲ့ တွေ့ထိပေမယ့် အာရုံခံစားတဲ့ အာရုံကြောလေးတွေဟာ ခံစားထိတွေ့မှုပြည့်ဝစွာ မရရှိတဲ့အတွက် နှိုးဆော်မှုမပြုလုပ်ကြလို့ ပြီးမြောက်စွာ အိမ်ထောင်ရေးသုခရသကို မခံစားရတာဘဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် တွေ့ထိမှု ဖဿဝေဒနာကို လိုသလို ပြည့်ဝစွာထိတွေ့ပေးနိုင်တဲ့ လက်ဖြင့်ထိတွေ့ပေးမှသာ နှိုးကြားတက်ကြွလာပြီး ပြီးမြောက်ခြင်းရသကို ဖြစ်စေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ မဆင့်သော် နားရှင်းအောင် ဥပမာပေးရရင်တော့ ဆန်ကြမ်းကြမ်းစားနေရသူဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ ဆန်ကောင်း၊ ဆန်ချောကို စားရတဲ့အခါ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုမရှိ၊ ဗိုက်ပြည့်မှုမရှိ၊ ဝမ်းဟာနေသလို ခံစားနေရတာမျိုးလို ဘာလိုနေမှန်းမသိ၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုမရှိ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောမျိုးပေါ့။

နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲပါ ဆရာရဲ့ဆောင်းပါးမှာ ပြောထားတာကို မဆင့်သော် ဖတ်ပြီးပြီဆိုတော့ ဟတ္ထမေထုန်မူရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း သိပြီးလောက်ပါပြီ။ တကယ်တော့ ဒီဟတ္ထမေထုန်ဟာ ကာယပသာဒလို့ခေါ်တဲ့ နူးညံ့တဲ့ အာရုံခံစားမှု အာရုံကြောတွေ ချို့ယွင်းပျက်စီးစေတဲ့အတွက် မဆင့်သော် ခံစားရသလို သဘာဝထိတွေ့မှုမျိုးနဲ့တင် ပြီးမြောက်ခြင်းမျိုး မဖြစ်တော့ပါ။ ပြီးတော့ သက်ဓာတ်ကို ထိန်းထားတဲ့ အကြောတွေ လွန်စွာပျက်စီးသွားရင်တော့ အလိုလိုနေရင်း သက်လွှတ်တတ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သောက၊ ဒေါသတွေ အဖြစ်များခြင်း၊ ပူ၊ခါး၊စပ်၊ချဉ်၊ ငန်တို့ကို စားသောက်မှုများခြင်း စတဲ့ နေထိုင်၊ စားသောက်မှုတွေ အမှားမှားအယွင်းယွင်း ကျင့်သုံးကြခြင်းကြောင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဆိုတဲ့ ဒေါသသုံးမျိုးဟာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးလာပြီး ဓာတ်(၇)မျိုး အတွင်းသို့ ၎င်းပျိုးဝင်ရောက် ခိုအောင်းကာ နှိပ်စက်ဖျက်ဆီးကြခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဓာတ်နဲ့ သည်းခြေဓာတ် နှစ်မျိုးဟာ

ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ရိုးတွင်း ချဉ်ဆီဓာတ်နဲ့ သုက်ဓာတ်တွေကို လောင်မြိုက်ချေဖျက်ကြတဲ့အတွက် ကစီ ဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်၊ သွေးဓာတ်တွေဟာ အထူးအဖြစ်နည်း လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူဟာ တဖြည်းဖြည်းပိန်လာမယ်၊ သွေးအား နည်းလာမယ်၊ နှမ်းခွေမောပန်းနေတတ်တယ်၊ နှလုံးအားတွေလည်း နည်း လာမယ်၊ မူးဝေထိုင်းမိုင်းနေမယ်၊ ကြာလာပါက နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မပျော် ဖြစ်လာမယ်၊ အစားအသောက် ပျက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေ ဟာ မလွဲမသွေ ဖြစ်ပျက်ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ် မဆင့်သော်။

နောက်တစ်ခုက စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အဆုတ် စတဲ့ရောဂါတွေနဲ့ အထွေထွေအားနည်းရောဂါရှိရင်လည်း ဒီရောဂါဟာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အာဟာရအဖြစ်နည်းပြီး စံချိန်မမီတဲ့ အစားအစာတွေကိုသာ စားသောက်နေရရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ နေ့စဉ် ကုန်ခန်းသွားတဲ့ အားဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်တွေကို ပြန် လည်ဖြည့်တင်းမှုမရှိရင်လည်း မဆင့်သော် ခံစားနေရသလို ရောဂါဝေ ဒနာမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပြန်ပါတယ်။

လက်ရဲ့ ကြမ်းတမ်းမှု၊ လက်သည်းတွေရဲ့ ထိခိုက်မှု၊ လက်မှာ မသန်ရှင်းတဲ့ပိုးတွေ ပါဝင်မှုများကြောင့် ဆီးနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါ များ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ သားအိမ်ခေါင်း ထိခိုက်ရောင်ရမ်း တဲ့ရောဂါ၊ အညောင်းဆင်းတဲ့ရောဂါ၊ အင်္ဂါဇာတ်နဲ့ သားအိမ်တွေမှာ အနာ ဖြစ်စေတဲ့ရောဂါတွေကို နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်ဗျာ။

မဆင့်သော်ရဲ့ ရောဂါအတွက် ဆရာလမ်းညွှန်ချက်ပေးမယ်။ သေ သေချာချာ မှတ်သားလိုက်နာပါ။

**နေထိုင်မှု**

အလုပ်ပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်မှုများ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် အထူးသဖြင့်

ညအိပ်ချိန်များမှာ လျှော့ချဖယ်ရှားထားပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု မထားပါနဲ့။ ဟတ္ထ မေထုန်မှုကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိအမျိုးသားနဲ့ သံဝါသမှုမပြုဖို့ အချိန် ယူ၍ ကိုယ်လက်နှီးနှောမှု ဦးစွာပြုပြီးမှ မေထုန်သံဝါသမှုကို ပြုကျင့် ပါ။ ထိုကဲ့သို့ သွားလာဆက်ဆံနေစဉ်မှာ ဟတ္ထမေထုန်မှုရဲ့ ခံစားမှုကို အာရုံမရောက်စေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်ကာလရဲ့ ခံစားမှုအာရုံကိုသာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ စိတ်ရောက်ကိုယ်ပါ ခံစားပါ။ ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံကြရာမှာ မိမိမှဦးဆောင် ပြီး ဆက်ဆံပါက ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။ လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့နေရာ ဖြစ် ရမည်။ အိပ်ချိန်၊ စားချိန် မှန်ရပါမည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှုကိစ္စတွေ ကို ဇနီးမောင်နှံ ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုတိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ် မဆင့် သော်။

**စားသောက်မှု**

အဆီ၊ အဆိမ့်၊ အချို အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို အဓိက ထားပြီး စားသောက်ပါ။ ဥပမာ-ငှက်ပျောသီးမျိုးစုံ၊ ကြက်ဥ စတဲ့ဥမျိုး စုံ၊ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ မြေပဲ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကုလားပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ကဗလာသီးနဲ့ နို့မှုန့်အမျိုးမျိုး၊ ဂလူးကိုစ် စတဲ့ အေးချိုဆိမ့်တဲ့ အစား အစာတွေကို စားပေးရပါမည်။ ပြီးတော့ အချိန်မှန်မှန်လည်း စားဖို့လို ပါမည်။

**ရှောင်ကြဉ်မှု**

အပူ၊ အစပ်၊ အခါး၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ လက်လုပ်ချဉ်အမျိုးမျိုး၊ အပုပ်အသိုးစာဖြစ်တဲ့ ငါးခြောက်၊ ငါးပိ၊ ငန်ပြာရည်၊ ငါးချဉ် စတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ အဆီ အစေးမရှိ ခြောက်သွေ့တဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဆေးဝါးဖိုဝဲမူ

အားဆေးဟာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ကလေး၊ လူကြီး ငွိုဝဲသုံး စွဲသင့်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ အသွေး၊ အသား၊ သုက်အားနဲ့ ခွန်အားဗလတွေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရာမှာ အလိုအပ်ဆုံးသော ဓာတ်ဖြည့်အားဆေး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အားဆေးဟာ လူသားတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် သုံးစွဲသင့်တဲ့ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ မဆင့်သော်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးနဲ့ ဖော်စပ်စားသင့်တဲ့ ဆေးကို ညွှန်ရမယ်ဆိုရင်တော့ နက္ခတ္တရောင်ခြည် မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာဖော်ပြထားတဲ့ အားဆေးနည်းကိုပဲ ညွှန်ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီဆေးဟာဆိုရင် သုက်ဓာတ်အားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဆန္ဒအားနည်းခြင်း၊ နှလုံးအားနည်းခြင်း၊ အဆုတ်အားနည်းခြင်း၊ ရုပ်ပိုန်ခြောက်ခြင်းနဲ့ အိမ်ထောင်ရေးသုခရသ မပြည့်ဝခြင်းများကို ကောင်းစွာဖြည့်ဆည်းပေးပါလိမ့်မယ်ဗျာ။

ကဲ... စာလည်းအတော်ရှည်သွားပြီ။ ဒီလောက်ဆိုရင် မဆင့်သော် တစ်ယောက် ကျေနပ်နှစ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ ရရှိလိမ့်မယ်လို့ ဆရာယုံကြည်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို တိကျစွာလိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုခဲ့ရင်တော့ မဆင့်သော်တစ်ယောက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး အိမ်ထောင်ရေးသုခရသတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး ခံစား၊ စံစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့ ဆရာ ရဲရဲပြောရဲပါတယ်ဆိုတာ ပြန်ကြားလိုက်ရပါတယ် မဆင့်သော်။

မဆင့်သော်တို့မိသားတစ်စု သာယာချမ်းမြေ့နိုင်ပါစေ

ဆရာမြင့်

၁၅-၁၀-၂၀၀၁

အသက်ကြီးလို့ ဆင်စီးကြမလား

လူသားတို့သည် မိမိဝါသနာပါရာအလုပ်ကို လုပ်နေရလျှင် ကျေနပ်နေကြ၏။ ပျော်ရွှင်နေကြ၏။ အဘယ်မျှပင် ပင်ပန်း၍ ကြမ်းတမ်းစေကာမူ ထိုဘဝလေးကို နှစ်သက်ခုံမင်ကြ၏။

ကျွန်တော်သည်လည်း လူသားတစ်ယောက်ပေမို့ မိမိဝါသနာပါရာတိုင်းရင်းဆေးဆရာဘဝကို တွေးမိတိုင်း ကျေနပ်နှစ်သက်နေ၏။ ဆေးဝါးတွေကို ကြံဆတီထွင်ရ၊ ရောဂါတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းနိဒါန်း၊ ဖြစ်ပုံလက္ခဏာတွေကို ထောင့်ပေါင်းစုံ၊ အလွှာပေါင်းစုံမှ ရှာဖွေ၍ ကုသမှုပေးနေရသော ဘဝလေးကို ပျော်ရွှင်နေမိ၏။ တကယ်တော့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာဘဝသည် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရောဂါနှင့်သင့်မြတ်မယ့် ဆေးဝါးတွေကို ရှာဖွေကြံဆတီထွင်ရ၊ ဖော်စပ်၍ သုတေသနပြုရ၊ ရောဂါလည်း ကိုယ်တိုင်ရှာရ၊ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ကုသရနှင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်သက်ရသောဘဝဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းဆေးဆရာဘဝသည် ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှုတွေ ရောပြွန်းနေသော လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ကျင်လည်ရပ်တည်နေရသော ဘဝဖြစ်၍ ဆရာရှေ့သို့ ရောက်နေပေမယ့် တိုင်းရင်းဆေးအပေါ် မယုံတစ်ဝက်၊ ယုံ

တစ်ဝက် မျက်နှာထားမျိုးတွေ၊ တိုင်းရင်းဆေးမှ ရောဂါအမြစ်ပြတ်သည့် အတွက် ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးမှ တိုင်းရင်းဆေး ပဲ ဆိုလာသောသူတို့၏ မျက်နှာထားချို့ချို့တွေ၊ ကျွန်တော်၊ကျွန်မတို့က တော့ တိုင်းရင်းဆေးဆိုလျှင် လျက်ဆားတောင်မစားဘူး ဆိုသောသူများ ၏ မျက်နှာထားတင်းတင်းတွေနှင့် တွေ့ရ၊ ဆုံရ၊ ရင်ဆိုင်နေရသောဘဝ ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းအတွင်းအချိန်နှင့် မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အချိန်များကိုလည်း မိမိ ကို အားကိုးနေကြသော သူများအတွက် ပုံအောပေးထားရသည်။ ရောဂါ အကြောင်း၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာအကြောင်းနှင့် ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်တွေကို အချိန်ပေးရှင်းပြရ၏။ နေ့ဘက်တွင် တစ်နေ့ကုန် အချိန်ပေးထားသည့် အပြင် ညဘက်တွင်လည်း လာနှိုးကြ၊ ပင့်ကြ၊ ဆေးကုသကြပြန်သည်။ ကောင်းကောင်းမအိပ်စက်ရသော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးဆရာဆိုတော့ အသပြာထက် စေတနာကို အဓိကထားရ၏။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လက်ကိုင် ထားရ၏။ ထိုသို့ ရင်မောစရာ၊ ပျော်ရွှင်စရာတွေ ရောပြုန်းနေသည့် တိုင်း ရင်းဆေးဆရာဘဝသည် ကြမ်းတမ်းသော်လည်း ကျွန်တော်သည် ထို ဘဝလေးကို စွဲလမ်းနှစ်သက်စွာ ခုံမင်နေ၏။

ဟော... အခုလည်းကြည့်၊ ည(၈)နာရီသို့ နာရီလက်တံမှ ညွှန်ပြ နေသည်။ တစ်နေ့တာ၏ သံတံမှတ်ချိန်ပြီးဆုံးပြီမို့ ဆေးခန်းပိတ်လိုက်ရန် ညွှန်ကြားလိုက်ရ၏။ ဆရာမတွေလည်း ဆေးခန်းပိတ်ရန် ပြင်ဆင်နေချိန် တွင် ဆေးခန်းရှေ့သို့ VINT ကားလေးတစ်စီး ထိုးဆိုက်လာသည်။ ကားပေါ်မှ အသက်ခပ်ကြီးကြီး ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်နှင့် လေးဆယ် ကျော်ခန့်ရှိမည်ထင်ရသော အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဆင်း လာကြ၏။

\*ဆေးခန်းပိတ်ပြီလား ဆရာ\*

ဟူ၍ ပြောပြောဆိုဆို ဦးလေးကြီးသည် ကျွန်တော့်ကောင်တာ စားပွဲရှေ့သို့ ဝင်ထိုင်လိုက်၏။

- \*ဟုတ်ကဲ့ ဦးလေး\*
- \*ကျွန်တော် မနေ့က လာသေးတယ်။ ဆရာ အပြင်သွားတယ်ဆို လို့ ဒီနေ့လာခဲ့မယ်လို့ ဆရာမတွေကို မှာခဲ့သေးတယ်\*
- \*ဪ... မနေ့က ဆရာမတွေပြောတဲ့ မုတ္တမကဆိုတာနဲ့တူတယ်\*
- \*ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော့်နာမည် ဦးသန်းလှပါ။ ဆရာ ဆောင်းပါးကို နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်ရလို့ အဲဒါ ဆရာနဲ့ တွေ့ချင်တာနဲ့ မုတ္တမက လာခဲ့တာပါ\*
- \*မုတ္တမကဆိုတော့ အဝေးသားပဲ\*
- \*ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ အခုလည်း ရောက်တုန်းရောက်ခိုက် ကျောက် တော်ကြီးဘုရား သွားဖူးနေလို့ နောက်ကျသွားတာပါဆရာ။ ဆေးခန်း ပိတ်မှ လာသလိုဖြစ်သွားတဲ့အတွက် စိတ်မရှိပါနဲ့နော်\*
- \*ရပါတယ်ဦးလေး၊ ရန်ကုန်မှာ ဘယ်မှာတည်းလဲ\*
- \*အလုံက ကျွန်တော့်သမီးတွေဆီမှာ တည်းပါတယ်။ ဒီက ကျွန် တော့်သားမက် မောင်ထွန်းအောင်၊ ဟိုဘက်ကတော့ ကျွန်တော့်သမီး မသန်းမြင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သူတို့က အလုံမှာနေကြပါတယ်\*
- \*ဟုတ်ကဲ့... တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်ဗျာ\*
- \*အခုလို လာရတာကတော့ ဆရာ့ကို အကူအညီတောင်းချင်လို့ပါ\*
- \*ပြောပါဦးလေး၊ ကျွန်တော်ကူညီနိုင်တာဆိုရင် အချိန်မရွေး ကူ ညီပေးပါ့မယ်\*
- \*ဒီလိုပါဆရာ၊ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာပြောထားသလို ကျွန်တော့်မှာ ဝေဘင်ဂီရောဂါ ဖြစ်နေလို့ပါ\*
- \*ဖြစ်တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ ဦးလေး\*

\*တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက်တော့ ရှိပြီဆရာ\*

\*ဒါနဲ့ ဦးလေးအသက်ကရော ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ\*

\*ကျွန်တော့်အသက် (၇၈)နှစ်ရှိပါပြီဆရာ\*

\*ဒါဆိုရင်တော့ ဦးလေးဖြစ်နေတာက ဦးလေးပြောသလို ဓဇာဂံ ကလီဘာလို့ခေါ်တဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ မဟုတ်ပါဘူးဦးလေး။ ဒါက အသက်ကြီးရင့်သူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ဇရာသမ္ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ လူအို ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်\*

\*မသိပါဘူးဆရာ၊ ကျွန်တော်ကတော့ ပန်းသေရောဂါတစ်မျိုး တည်း ရှိတာမှတ်လို့ပါ\*

\*ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဦးလေး၊ ဆေးပညာရှင် မဟုတ်လေတော့ ဒီလိုပဲပေါ့\*

\*အခုလို ဆရာနဲ့ တိုင်ပင်ရတာကလည်း အခြားကိစ္စတွေကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ပန်းသေရင် လူသေတယ်၊ ပန်းရွှင်ရင် လူရွှင်တယ်လို့ ပြောနေကြတော့ ကျန်းမာရေးအတွက်များ ထိခိုက်လေမလားလို့\*

\*ဟုတ်ကဲ့၊ အခုလို ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ သတိရှိတာ၊ ပွင့် ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟတိုင်ပင်တာ ကောင်းပါတယ်ဦးလေး။ ပန်းသေရင် အသက်အန္တရာယ်ရှိတာကတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရွယ်ကလည်း လူငယ်၊ လူရွယ်ပိုင်း အရွယ်ဖြစ်မယ်။ ပန်းကလည်း ညှိုးသေနေမယ်ဆို ရင်တော့ အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ရောဂါဖြစ်လို့ ပေါ့ဆ နေလို့မရပါဘူး။ ဦးလေးလို လူကြီးပိုင်းရောက်လို့ အိုမင်းရင့်ရော်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ ချဉ်ဆီဓာတ်၊ သုက် ဓာတ်တွေကလည်း အဖြစ်နည်းလာတဲ့အရွယ်၊ ရှိရင်းစွဲဓာတ်(၇)ပါးကလည်း လျော့နည်းခန်းခြောက်နေတဲ့ ကျရွယ်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပန်းညှိုး၊ ပန်းပျော့ခွေ ငြိမ်လာခြင်းဟာ သဘာဝဖြစ်လို့ အသက်အန္တရာယ်ကို မထိ

ခိုက်နိုင်ပါဘူး ဦးလေး\*

\*ဒါဆို ဒီရောဂါက လူကြီးတိုင်းဖြစ်တာပေါ့နော်\*

\*လူကြီးတိုင်းတော့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ အများစုကတော့ ဖြစ်တယ် လို့ ဆိုရပါမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အသက်အရွယ် ရင့်ကျက်သူတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ကလည်း တည်ငြိမ်လာမှု၊ ထိန်းချုပ်အားကောင်းလာမှု၊ တရား သဘောကို လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်သုံးလာမှုတွေကြောင့်ရယ်၊ ကုန်ဆုံး သွားတဲ့ဓာတ်တွေကို အစားအသောက်တွေ၊ အားဆေးတွေနဲ့ ပြန်လည် ဖြည့်တင်းမှု မရှိကြတဲ့အတွက်ကြောင့်ရယ် အများစုကတော့ ကျရွယ်တွေ မှာ ဒီလိုလက္ခဏာမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ ကျပြန်တော့ လူငယ်များနည်းတူ အာရုံကို အမြဲဆောင်နေတတ်သူတွေနဲ့ ဓာတ်(၇)ပါး တိုးပွားအားရှိစေမယ့် အစားအစာတွေ၊ အားဆေးတွေကို လည်း အမြဲမပြတ် နှိပ်ဖြည့်တင်းနေတဲ့ အသက်ကြီးသူတွေကျတော့လည်း ကာမဂုံကို စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အထိ သန်မာနေတတ်ပါတယ်\*

\*ဒါဆို ကျွန်တော်ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါက အန္တရာယ်မရှိဘူးပေါ့ ဟုတ် လားဆရာ\*

\*ယေဘုယျအနေနဲ့ကတော့ မရှိဘူးလို့ဘဲ ပြောရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဦးလေးရဲ့ လိင်အင်္ဂါဟာ ဆီးနဲ့ဝမ်း စွန့်ချင်တဲ့အခါမျိုးနဲ့ နံနက်အရုဏ် တက်အချိန်အခါမျိုးတွေမှာ အနည်းငယ်လှုပ်ရှားထကြွတာ မရှိဘူးလား\*

\*ဟုတ်ကဲ့... ကျွန်တော် သတိထားမိတာကတော့ လှုပ်ရှားမှုမရှိ သလောက်ပဲ ဆရာ\*

\*ဒါဆိုရင်တော့ ဦးလေးမှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဓာတ်တွေ၊ အားတွေ ဟာ လိုအပ်တာထက် လျော့နည်းနေတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် အမာခံရပ်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ပထဝီဓာတ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ အာပေါ ဓာတ်တွေ အားနည်းနေပြီး ရင့်ကျက်လောင်မြိုက်စေတဲ့ ဖိရဏတေဇော



ဓာတ်နဲ့ လှုပ်ရှားဝါယော အဖျက်ဓာတ်တွေ များပြားနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အမာခံပထဝီဓာတ်နဲ့ စိုပြည်ဖွဲ့စည်းပေးသော အာပေါဓာတ်တွေ အားနည်းနေတာရယ်တို့ကြောင့် ပထဝီဓာတ်ကို ခြေကန်၊ အာပေါဓာတ်ကို ခေါင်းတိုက်ပြီး ထကြွလှုပ်ရှားရတဲ့ ဗလ(အား)ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ဟာ ခေါင်းမထောင်နိုင်တော့တဲ့အတွက် အခုလို ဦးလေး ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင်တော့ ဦးလေးရယ်.. မြေပျော့နုနုပေါ်မှာ မတ်တတ်ရပ်လို့ မရသလိုမျိုး ထခုန်ရုန်းကန်လို့မရတဲ့ပုံမျိုးပေါ့ဗျာ\*

\*ဒါဆို ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲဆရာ၊ လမ်းညွှန်ပါဦး\*

\*ဦးလေးလုပ်သင့်တာကတော့ စိတ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေဖို့လိုပါမယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရောဂါ၊ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ ပြောင်းလဲလာမှုတွေအပေါ်မှာ သိပ်ပြီးစွဲလမ်းမှု၊ ဖိစီးမှု မထားပါနဲ့။ အခု ဦးလေးလည်း ကျန်းမာနေတာပဲဟာ။ ဒီတော့ မိမိလုပ်နိုင်တဲ့ အပေါ့စားလေ့ကျင့်မှုတွေ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအလုပ်တွေကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ပြုလုပ်ပေးပါ။ အိပ်ချိန်၊ စားချိန်ကို မှန်မှန်အိပ်၊ မှန်မှန်စားပေါ့။ ပြီးတော့ မိမိနဲ့ သင့်တော်မယ့် အားဆေးတွေ၊ အစားအစာတွေလည်း မှီဝဲပေးရင် ဓာတ်(၇)ပါးနဲ့ အတူ လိုအပ်တဲ့အားတွေ ပြည့်တင်းလာပြီး ပန်းဟာလည်း ပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာပါလိမ့်မယ်ခင်ဗျာ\*

\*အခု ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးကပြောလို့၊ ဘာလဲ.. အသက်ကြီးရင် ဆင်စီးပါဆိုလို့ ဆင်တုံးမနွယ်ကို ပျားရည်နဲ့နယ်ပြီး ညစဉ်စားပေးနေတယ်ဆရာ။ အဲဒါ သင့်ရဲ့လား\*

\*အသက်ကြီးရင် ဆင်စီးပါဆိုပြီးတော့ အရပ်ထဲမှာတော့ အသက်ကလည်းကြီးလာပြီ၊ တိုင်းရင်းဆေးကို နှစ်သက်ယုံကြည်သူတိုင်းဟာ ဦးလေးလိုပဲ ဆင်တုံးမနွယ်ကို ပျားရည်နဲ့ရောစပ်ပြီး အားဆေးအဖြစ်၊

လေအားဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်သုံးဆောင်နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို ဖော်စပ်စားသုံးတဲ့အခါမှာ ဆေးစာရဲ့အညွှန်းကို သတိပြုရပါမယ်။ အသက်ကြီးလာရင် အချို့က လေအားနည်းလာပြီဆိုပြီးတော့ လေအား၊ အကြောအားကောင်းစေဖို့ ဆင်တုံးမနွယ်ကဲဆေးတွေကို အမျိုးမျိုးဖော်စပ် စားသောက်နေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ အသက်ကြီးသူတွေဟာ လေဓာတ်လွန်ကဲနေကြသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အမှန်တကယ် အားနည်းနေတာက အမာခံပထဝီဓာတ်နဲ့ ထိန်းချုပ်မှု အာပေါဓာတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို လေဓာတ်လွန်ကဲပျက်စီးနေတဲ့ အသက်ကြီးသူတွေဟာ လေဓာတ်ကို ပိုမိုလွန်ကဲပွားများစေတဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ အစားအစာတွေ စားသုံးခြင်းမျိုးတွေ မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒါဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီတဲ့ ပြုကျင့်နေထိုင်ခြင်းတွေပါပဲ။ ဆင်တုံးမနွယ်ဟာ ခါးပါတယ်။ အခါအရသာဟာ လေဓာတ်ကို ပွားစီးစေပါတယ် ဦးလေး။ ဒီတော့ နဂိုကမှ လေလွန်နေပြီး ပထဝီအာပေါဓာတ်တွေ လျော့နည်းနေတဲ့ဥစ္စာကို သတိမပြုကြဘဲ လေဓာတ်လွန်ကဲပွားများစေတဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်နဲ့ ဆေးဝါးတွေကို မှားမှားယွင်းယွင်း စားသုံးနေထိုင်ကြရင် ဘူးလေးရာဖရုံဆင့် ဆိုသလိုမျိုးဖြစ်ပြီး အဖြစ်ဓာတ်များဖြစ်တဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တွေဟာ ပိုမိုပြီး ပျက်ဆီးခံကြရပြီး လူဟာလည်း ပိုပြီးအားနည်းလာစေပါတယ် ဦးလေး\*

\*ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ\*

\*အဲဒီလို လေဓာတ်၊ အထူးသဖြင့် လှုပ်ရှားဝါယောဓာတ်တွေ လွန်ကဲနေပြီး ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တွေ ယုတ်လျော့နည်းပါးနေတဲ့အတွက် လှုပ်ရှားဝါယောဓာတ်ကို ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ပြုလုပ်မှု ပြုနိုင်စေရန် ထိန်းချုပ်မှုတွေ မပေးနိုင်တော့လို့ အသက်ကြီးသူတွေဟာ ခြေတွေ၊ လက်တွေ၊ ဦးခေါင်းတွေဟာ တုန်ယင်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့

အားရှိအောင်ဆိုပြီး ဆင်တုံးမရွယ်ကဲဆေးတွေ၊ အလားတူ အခါးအရသာ ဦးဆောင်တဲ့ဆေးတွေကို မိမိဘာသာ မစားသုံးသင့်ပါဘူးလို့ ကျွန်တော်ပြော ချင်ပါတယ်။ စားသုံးကြမယ်ဆိုရင်လည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဆေးအတွက် ဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးတွေ မခံကြရမှာဖြစ်ပြီး မိမိအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်ဗျာ။

‘သူများတွေ ပြောကြတာကတော့ ခြေ၊ လက်တွေ တုန်ယင်တာ ဟာ လေဓာတ်အားနည်းလို့ ဖြစ်တာဆို..’

‘သာမန်ကြည့်ရင်တော့ ထင်နိုင်စရာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သေချာစွာ ကြည့်မယ်၊ စစ်ဆေးမယ်ဆိုရင်တော့ တခြားစီပါပဲ။ လက်တွေ၊ ခြေတွေ၊ ဦးခေါင်းတွေ တုန်ယင်နေခြင်းများဟာ လှုပ်ရှားလေဓာတ် များပြားနေပြီး သူ့ကိုထိန်းချုပ်တဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ် နည်းနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ လေ ဓာတ်နည်းလို့ တုန်တာမျိုးက တဆတ်ဆတ်နဲ့ တုန်တတ်တာမျိုးပါ။ မတူ ပါဘူးဦးလေ။ ပြီးတော့ လေဓာတ်နည်းလို့ တုန်တာမျိုးက အမြဲတမ်း တောက်လျှောက်မတုန်ပါဘူး။ လေဓာတ်များလို့ လူကြီးပိုင်းတွေတုန်တာ က အမြဲတမ်းပဲ တုန်ယင်နေတာ ဦးလေးတွေဖူးမှာပေါ့။’

‘ဟုတ်ကဲ့၊ တွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒါဆို ဆင်တုံးမရွယ်ကဲဆေးတွေဟာ လူကြီးပိုင်းတွေနဲ့ မသင့်ဘူးပေါ့နော်’

‘သင့်တယ်၊ မသင့်ဘူးလို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်’

‘ဆရာဟာက ရှုပ်ကုန်ပြီ’

‘မရှုပ်ပါဘူး ဦးလေး၊ ကျွန်တော်ရှင်းပြပါမယ်။ သင့်တယ်ဆို တာက အချို့အသက်ကြီးနေပြီး လေဓာတ်လွန်ကဲရမယ့်အရွယ်မှာ လေ ဓာတ်လွန်ကဲမှုမရှိဘဲ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တွေ လွန်မြဲတမ်းလွန်ကဲနေ ကြဆဲ အသက်ကြီးသူတွေ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ လက္ခဏာ

ဟာ ဝဖြိုးခြင်း၊ အသားအရေတင်းခြင်း၊ ရုပ်လေးလံခြင်း၊ စကားနည်းခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ ဆီးဖြူများခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အသားအရေအေး ခြင်း၊ ချွေးစေးထွက်ခြင်း၊ ဖိမိခံမှုများခြင်း စတဲ့လက္ခဏာပိုင်ရှင် သက်ကြီး သူတွေနဲ့ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်တဲ့အတွက် သင့်တယ်လို့ ပြောတာပါဗျာ။’

‘ဪ... ဟုတ်ကဲ့’

‘အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ရုပ်ပိန်၊ ရုပ်ခြောက် ဖြစ်နေမယ်၊ အသားအရေ ဟာ ပျော့အိတဲ့ကျနေမယ်၊ ရုပ်ပေါ့ပါးမယ်၊ စကားများများပြောလေ့ရှိ မယ်၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှုက လိုတာထက်လွန်ကဲနေမယ်၊ စိတ်မြန်လက် မြန်ရှိမယ်၊ ဝမ်းကျန်၊ ဝမ်းချုပ်နေမယ်၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူနေမယ်၊ အိပ်မပျော်၊ စားမကောင်း ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ လုံးဝမသင့်ဘူးလို့ ပြော ရမှာပဲ ဦးလေး။’

‘ဆေးပညာတွေက အလွန်ကျယ်ဝန်းတယ်နော်’

‘ကျယ်ဝန်းဆို လိုက်လို့ကို မဆုံးနိုင်ပါဘူးဦးလေး။ ဒီတော့ စော စောကပြောတဲ့ ဒုတိယအုပ်စုစာရင်းဝင် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအနေနဲ့ ဆင်တုံးမရွယ်ကဲဆေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် အခါးအရသာ လွန်လွန်ကဲကဲ ဦးဆောင်ထားတဲ့ ဆေးတွေကို စားသောက်ကြရင်တော့ အားမဖြစ်တဲ့အပြင် ပိုပြီးတောင် အားယုတ်စေတယ်ဗျာ။ ဒါ့အပြင် သွေးခန်း၊ လေထန်တဲ့ လေငန်းရောဂါတောင် ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်ဗျာ။’

‘ဟာ... ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်က ပိန်တော့ ဒုတိယအုပ်စုထဲ ပါဝင် သူဆိုတော့ မသင့်ဘူးပေါ့’

‘မှန်ပါတယ်ဦးလေး၊ ဆက်စားရင် ပိုပြီးအားနည်းလာမယ်၊ ပြီး တော့ ခြေတွေ၊ လက်တွေ၊ ဦးခေါင်းတွေတောင် တုန်ယင်လာပါလိမ့်မယ်’

‘ဒါကြောင့်နဲ့တူတယ်၊ ကျွန်တော် အခု စကားပြောရင် အသံနည်း

နည်းတူနိတယ်။ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကိုင်တာကြာလာရင်လည်း လက်တွေ့တုန်ချင်တယ်ဆရာ

\*နဂိုကမှ ဦးလေးက ပင်ကိုအားတွေ နည်းနေရတဲ့ကြားထဲ အဖျက်ဓာတ်တွေပါတဲ့ ဆေးတွေကိုစားသုံးတော့ ဘူးထဲကရေ ပြန်ပါသွားသလိုမျိုး ဖြစ်နေတာပေါ့ဗျာ

\*ဒါဆို ကျွန်တော်နဲ့ သင့်တော်မယ့် ဆေးဝါးဓာတ်စာလေး ညွှန်ပေးပါဦးဆရာ

\*ဓာတ်စာအနေနဲ့ကတော့ ကြေကျက်လွယ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားသောက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ နံနက်စောစောကို လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကို မသောက်ဘဲနဲ့ ကြက်သားဆန်ပြုတ်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ရည်ကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။ နေ့လယ်စာကိုတော့ သားငါးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို မျှတအောင်စားပေးဖို့လိုမယ်။ အတက်စာတွေ မပါရဘူး။ နေ့လယ်စာစားပြီးရင် ထန်းလျက်ခဲ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းကို စားပေးဖို့လည်း လိုတယ်နော် ဦးလေး

\*ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ

\*မွန်းလွဲအချိန်မှာတော့ ကော်ဖီပူပူလေးနဲ့ ပေါင်မုန့်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘီစကစ်မုန့်နဲ့ အစာပြေစားပေးသင့်ပါတယ်။ ညစာမှာလည်း သားငါးနဲ့ အသီးအရွက်တွေကို တက်စာမှလွဲပြီး မျှတအောင်စားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ညစာစားတဲ့အခါမှာ ဝတင်းသွားအောင် မစားသင့်ပါဘူးဦးလေး

\*နွားနို့နဲ့ရော မတည့်ဘူးလား ဆရာ

\*တည့်ပါတယ်ဦးလေး။ နွားနို့ကို ညအိပ်ခါနီး၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် နံနက်စောစောမှာ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်တွေအစား နွားနို့ကို သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်ဗျာ

\*မှီဝဲသင့်တဲ့ ဆေးဝါးကရောဆရာ

\*ဆေးဝါးအဖြစ် မှီဝဲသုံးဆောင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့-

- \* ဆင်တုံးမရွယ် ၅ ကျပ်သား
- \* ရှဉ့်မတက်ဥ ၁၀ ကျပ်သား
- \* ငှက်သိုက် ၁ ကျပ်သား
- \* ကျောက်သွေး ၁ ကျပ်သား
- \* တောင်ကြာဥ ၁ ကျပ်သား
- \* နန္ဒင်းခါး ၂ ကျပ်သား
- \* ပျားရည် ၁၀ ကျပ်သား

ဆေးအားလုံး ပျားရည်နဲ့တေပြီး အလုံးကလေးများကို ဆီးစေ့ခန့်လုံး၍ နေခြောက်လှန်းကာ နံနက်(၃)လုံး၊ ည(၃)လုံး ရေအေး၊ ရေဇော်၊ နွားနို့ ရရနဲ့ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်ဗျာ

\*ဆရာပြောတော့ ကျွန်တော်နဲ့ ဆင်တုံးမရွယ် မသင့်ဘူးဆို

\*သူ့ချည်းပဲဆိုရင်တော့ မသင့်ဘူးပေါ့။ ခုဟာက လေဓာတ်ကို လမ်းမှန်ကမ်းမှန် ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းလိုက်တော့ ရသာယာနဆေးတစ်လက် ဖြစ်တာပေါ့ဗျာ

\*နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာပါတဲ့ ဆရာရဲ့ဆေးနဲ့ရော မတည့်ဘူးလား

\*အလွန်သင့်တာပေါ့၊ ဒီဆေးဟာဆိုရင် ဓာတ်ကြီးငါးပါးကို သဟဇာတဖြစ်ပေါ်ကာ ညီညွတ်မျှတပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အစဉ်လိုအပ်နေတဲ့ သွေးသစ်၊ အားသစ်၊ ဓာတ်ပစ္စည်းအသစ်တွေကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပြီး အဆုတ်၊ နှလုံးနဲ့ အစာချေ ယန္တရားတွေကို အားရှိကောင်းမွန်စေတဲ့ဆေး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အသက်ကြီးသူများနဲ့ အထူးသင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ ရသာယာနဆေးကြီးပါပဲ။ ဒီတော့ ဦးလေးကလည်း ဆေးဝါးဖော်စပ် စားသုံးလေ့ရှိတော့ ဆေးနည်းနှစ်နည်း

မှ ကြိုက်နှစ်သက်ရာဆေးနည်းကိုသာ ဖော်စပ်ပြီး နံနက်၊ ည မှီဝဲသုံး ဆောင်ပေးရင် ကျန်းမာဝဖြိုးလာပြီး ညှိုးခြေခွမ်းပျောနေတဲ့ ပန်းဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွလာပါလိမ့်မယ်ဗျာ'

'ဟုတ်ကဲ့၊ အခုလို ရှင်းပြလမ်းညွှန်ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။ (၉)နာရီတောင်ကျော်သွားပြီ၊ ကျွန်တော်တို့ကို ခွင့်ပြုပါဦး'

'ဟုတ်ကဲ့ ဦးလေး'

ဟူ၍ နှုတ်ဆက်ချိန်မှာတော့ ထိုးဆွ၊ ချေချက် လောင်မြိုက်စရာ အစာမရှိ၍ သည်းခြေဓာတ်၏ အပူနှင့် လေဓာတ်တို့၏ ထကြွသောင်းကျန်းမှု အရှိန်အဟုန်တို့သည် အထွတ်အထိပ်သို့ပင် ရောက်ရှိ၍နေပေတော့သည်။

### ကျားဆိုလျှင် အားရှိဖို့လိုသည်

နေ့စွဲ၊ ၁၈-၆-၂၀၀၂

သို့..

#### ဆရာခင်ဗျား-

ကျွန်တော် ရိုသေစွာဖြင့် ဤစာကို ရေးသားလိုက်ပါသည်။ အကြောင်းကတော့ ကျွန်တော်ဟာ မလေးရှားနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်နေတာကြာပါပြီ။ လစဉ်လည်း နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းကို မလွတ်တမ်းဝယ်ယူဖတ်ရှုလေ့ရှိပါသည်။ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းကို (အမှတ်စဉ်ကိုတော့ မမှတ်မိတော့ပါ)ထဲမှာ ဆရာနဲ့တွေ့ဆုံခန်း ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရှုမိရာမှ ကျွန်တော့်ရဲ့အကြောင်းကို ဆရာအား အသိပေးဖွင့်ဟတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်တဲ့လမ်းညွှန်ကုသမှုကို ခံယူချင်ပါ၍ အခုလို စာရေးသားလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သည် အခုဆိုလျှင် အသက်(၄၂)နှစ်ထဲသို့ ရောက်နေပါပြီ။ ကျွန်တော့်မှာ မိန်းမ၊ မရှိပါ။ လူပျိုတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်ဟာ အသက်(၄၀)ဝန်းကျင်လောက်ထိ ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ မပိန်မဝ အနေတော်ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင် တစ်ယောက်လို့ ဆိုရပါမည်။ ပြီး

တော့ အရပ်က ၅'-၈" ရှိပါသည်။ ဒီတော့ အရပ်နည်းနည်းရှည်တယ် ပေါ့ဆရာ။ ကျွန်တော့်အသက် (၃၈၊ ၃၉၊ ၄၀) ဝန်းကျင်လောက်ကစပြီး တဖြည်းဖြည်းပိန်လာတယ်ဆရာ။ အခု (၄၂)နှစ်မှာတော့ တော်တော်လေး ပိန်ကျသွားတယ်ဆရာ။ တွေ့တဲ့သူငယ်ချင်းတိုင်းကလည်း ပြောကြ၊ မေးကြတယ်။ ခင်ဗျား တော်တော်ကျသွားတယ်ပေါ့။ တချို့ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတယ်လို့တောင် ထင်နေကြပါတယ်ဆရာ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် ကွမ်းမစား၊ ဆေးလိပ်မသောက်၊ အရက် မသောက်၊ ဘီယာမသောက်ပါဘူး။

အခု ကျွန်တော်ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေက ညဘက်ကျရင် ညဦးပိုင်းမှာ အိပ်ပျော်သွားပေမယ့် ညဦးလယ်ပိုင်း တစ်ရေးနိုးလို့ အပေါ့အပါး ထသွားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖျတ်ခနဲ လန့်နိုးရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ယောက်ယောက် လာနိုးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် နိုးလာပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း မနက်လင်းတဲ့အထိ လုံးဝ ပြန်အိပ်လို့ မပျော်တော့ဘူးဆရာ။ အဲဒါကြောင့် အပေါ့ယသွားရမှာကြောက် လာပြီး ဆီးအောင်အောင့်ထားပြီး ကြိတ်မှိတ်အိပ်ရတဲ့ ညပေါင်းများစွာ ရှိနေပါပြီ။

ဒါပေမဲ့ တစ်ရေးနိုးလာပြီးနောက်ပိုင်း အချိန်တွေမှာ အပေါ့အပါး ထ၊ မသွားဘဲ ဆက်ပြီးအိပ်ရင်လည်း နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မပျော်ဘဲနဲ့ ဟိုလိုမ့် ဒီလိုမ့် မှိန်းနေရင်း အိပ်ပျော်သလို၊ မပျော်သလိုနဲ့ အိပ်မက်မျိုးစုံ မက်မက်လာပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ဘဲနဲ့ မိုးလင်းခဲ့ရတဲ့ ညပေါင်းဟာ အတော်ကြာနေပါပြီဆရာ။

မနက်မိုးလင်းလို့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲဝင်တော့ အလုပ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်ရတာ ခေါင်းမကြည်ဘဲ အမြဲတမ်းနောက်ကျီကျီ ထုံတုံတုံဖြစ်နေပါ

တယ်။ ပြီးတော့ အားလည်းမရှိသလို ခံစားဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တာ ကြာလာလို့လားတော့ မသိဘူးဆရာ၊ အခုနောက်ပိုင်း လူဟာ ပိန်သထက်ပိန်လာပြီး ဒူးလည်းသိပ်မခိုင်ချင်သလို ဖြစ်လာတယ်ဆရာ။

နောက်တစ်ခု ခံစားရတာကတော့ ကျွန်တော် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ကြာကြာနေရာမှဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ကြာသွားပြီးမှဖြစ်စေ ရုတ်တရက်ထလိုက်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဒူးမခိုင်ဖြစ်ကာ ပြန်ထိုင်ကျတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အထိုင်၊ အထတွေမှာ ခေါင်းထဲက မိုက်ခနဲ၊ မိုက်ခနဲ ဖြစ်ပြီး မူးနောက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေအားလုံးကို ကျွန်တော့်ရဲ့ အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းကိုပြောပြတော့ သူက မင်းအားနည်းလို့ဖြစ်တာတဲ့။ အားဆေးလေးဘာလေး ဝယ်သောက်ဆိုလို့ ကျွန်တော် အားဆေးမျိုးစုံ ဝယ်သောက်တော့လည်း ဘာမှထူးခြားလာခြင်းမရှိပါ။

အဲဒါကြောင့် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာရဲ့ တွေ့ဆုံခန်းဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုရတာနဲ့ ကျွန်တော့်ရောဂါကို ကောင်းစွာကုသမှုပေးနိုင်မှာပဲဆိုပြီး ယုံကြည်အားကိုးတကြီးနဲ့ ဆရာထံ စာရေးသားပြီး လိုအပ်တဲ့ကုသမှု၊ လမ်းညွှန်မှု၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်နဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ညွှန်ကြားပေးပါလို့ တောင်းခံအပ်ပါသည်ခင်ဗျား။

လေးစားစွာဖြင့်  
ကိုမြင့်လွင်(ခေတ္တ)  
KUALA LUMPUR

သို့..

ကိုမြင့်လွင်..

ကျွန်တော် စာပြန်လိုက်ပါတယ်။

ကိုမြင့်လွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ ဖြစ်ပျက်ပုံလက္ခဏာမျိုးစုံကို အလွယ်ဆုံးပြောရရင်တော့ အားနည်းတဲ့ရောဂါလို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အားနည်းတယ်ဆိုတာကလည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ သွေးအားနည်းတာ၊ သုက်ဓာတ်အားနည်းတာ၊ ကိုယ်ခံအားခေါ်တဲ့ ဥသွားတေဇာဓာတ်အားနည်းတာ၊ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေအားနည်းတာ၊ ကလာပ်စည်းတွေအားနည်းတာ၊ တစ်သျှူးဆဲလ်လေးတွေအားနည်းတာ၊ အာရုံကြောတွေ၊ အကြောတွေအားနည်းတာ ဆိုပြီးတော့ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ် ကိုမြင့်လွင်။

အားနည်းရောဂါဟာ အမျိုးမျိုးရှိသလိုပါပဲ၊ အားတွေကို နည်းစေတဲ့ အကြောင်းတွေကလည်း အမျိုးမျိုးရှိနေပြန်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းခြင်းသည် သွေးနီဥတွေနည်းပြီး သွေးဖြူဥတွေ များလာလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သွေးနီဥတွေနည်းစေတဲ့ သွေးဖြူဥတွေ များရတဲ့အကြောင်းကတော့ ဥဏှတေဇာဓာတ်၊ တစ်နည်းပြောရရင် သည်းခြေဒေါသလို့ခေါ်နေကြတဲ့ အပူဓာတ်တွေဟာ သွေးထဲမှာ လွန်ကဲပုံလောင့်နေလို့ သွေးဖြူဥတွေများလာပြီး သွေးနီဥတွေ လျော့နည်းရခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဖြူရောင်ဟာ တေဇာဓာတ်ဖြစ်ပြီး အနီရောင်ကတော့ အာပေါဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အနီရောင်သွေး အာပေါဓာတ်ထဲမှာ အဖြူရောင်သွေး တေဇာဓာတ် တည်ရှိနေခြင်းဟာ အာပေါသွေးကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)လေးများ ပုပ်သိုးပျစ်ခဲ မသွားစေရန်နှင့် ပိုးတို့၊ ရာသီဥတုတို့ရဲ့ဒဏ်ကို တားဆီး ကာကွယ်နိုင်ရန် သဘာဝက ဖွဲ့စည်းပေးထားတဲ့ ဥသွားကိုယ်စောင့် တေဇာဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်၊ သက်စောင့်ဓာတ်

လို့ဆိုတဲ့ အဲဒီတေဇာဓာတ်ဟာ ဝမ်းမီးဆိုတဲ့ အစာချေယန္တရားတွေကို မှီပြီး ထက်ခြင်း၊ နုံးခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းတွေကို ဖြစ်လာစေပါတယ်။ တိကွဆိုတဲ့ ထက်လွန်းတဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်ပေါ်လာရင် သွေးထဲမှာရှိနေတဲ့ တေဇာဓာတ်ဟာ ပိုမိုရင့်ကျက်တောက်လောင်လာပါတယ်။ တေဇာဓာတ်အားကောင်းစွာ များပြားလာရင် သွေးဖြူဥတွေ များလာစေပါတယ်။ သွေးဖြူဥများတော့ သွေးနီဥ အာပေါဓာတ်ဟာ အလိုလိုအားနည်းသွားစေပါတယ် ကိုမြင့်လွင်။

ဒါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ငုပ်ဝင်ပြီး တောက်လောင်ဖျက်ဆီးနေတဲ့ဓာတ်ကြောင့် သွေးအားနည်းစေတာကို ပြောတာပါ။ ဒါ့အပြင် တစ်နေ့တာကုန်ခန်းသွားတဲ့ အားဓာတ်ကို ပြန်လည်ပြီး အစားအစာ အာဟာရတွေ၊ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ဖြည့်တင်းမှုမရှိတဲ့အတွက် သွေးအားနည်းစေတာ၊ ကာမဝုံမှုကို လွန်လွန်ကျူးကျူးကျင့်သုံးပြီး အဖြည့်ဓာတ်တွေ၊ ဝါဇီကရဏဆေးဝေ့နဲ့ မဖြည့်စွက်တဲ့အတွက် သုက်ဓာတ်ခန်းပြီး သွေးအားနည်းစေတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။

သွေးသည် အသက်လို့ဆိုခြင်းကြောင့် ပင်မဓာတ်ဖြစ်တဲ့ သွေးဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်တွေ အားနည်းလာရင် အခြားဓာတ်တွေ၊ ကလာပ်စည်းတွေဟာလည်း အလိုလိုလျော့နည်းလာပါတယ်။ ဒါကတော့ ကိုမြင့်လွင် သဘောပေါက်အောင်၊ နားလည်အောင် အလွယ်ဆုံးနည်းနဲ့ ပြောပြလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းလှပါတယ်။ နားလည်ရန်လည်း ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။

ကိုမြင့်လွင်ဟာ လိုအပ်တာထက် သိသိသာသာ ပိန်ကျလာတယ်

ဆိုတော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်စစ်ဆေးဖို့လည်း လိုပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်ရှုထောင့်၊ ကျွန်တော့် အမြင်မှ တိုင်းရင်းဆေးပညာစနစ်နဲ့ပေါင်းပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုမြင့် လွင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မရှိမဖြစ် တည်ရှိရမယ့် ဓာတ်(၇)ပါးဟာ သိသိ သာသာလျော့နည်းနေတယ်လို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ စောစောက ကျွန်တော်ပြောသလို တိကွမ်းမီးဖြစ်ပြီး အစာချေယန္တရားတွေဟာ မူလထက် ပိုမိုထက်မြက်တောက်လောင် နေတဲ့အတွက် စားလိုက်သမျှသော အစားအစာတွေမှ ထွက်ရှိလာတဲ့ ရသဓာတ် ခေါ် အာဟာရဓာတ်ဟာ လိုအပ်တာထက် ပူနွေးနေတယ်။ ရသဓာတ်ပူတော့ သွေးဓာတ်အဖြစ် နည်းလာသလို သွေးဓာတ်မှာလည်း ပူနွေးလာ၏။ သွေးပူတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း သွေးပူပြန်နေတဲ့အတွက် ပူနွေးနေ၏။ သွေးဟာ ပူရာမှ ဆူလာ၏။ ဆူရာမှ သွေးခန်း၊ သွေး အားနည်းလာ၏။ သွေးခန်း၊ သွေးအားနည်းတော့ အခိုးသန်းပြန်၏။ သွေး ပူ၊ သွေးဆူ၊ သွေးခန်း၊ အခိုးသန်းတော့ သက်ဓာတ်ကျတောက် ခန်း ခြောက်လျော့နည်းလာ၏လို့ ဆေးပညာအရ အဆင့်ဆင့်လောင်ကျွမ်းပျက် စီးလျော့နည်းခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီလို သွေးအား၊ သက်ဓာတ် အားတွေနည်းလာရင် အထွေထွေအားတွေလည်း လျော့နည်းလာပါတယ် ကိုမြင့်လွင်။

သွေးဓာတ်ထဲမှာ အပူဓာတ်တွေ ကိန်းအောင်းလွန်ကဲနေချိန် ထွက် ရှိလာတဲ့ ရသဓာတ်ထဲမှာလည်း အပူဓာတ်ပျက်တွေ ထပ်ခါ၊ထပ်ခါ ပါဝင်လာ၏။ အဲဒီလို ထုတ်လုပ်မှုပေးနေတဲ့ ဝမ်းမီးကြောင့် ထွက်ရှိလာ တဲ့ ရသဓာတ်ဟာ သွေးဓာတ်သို့ ရောက်တဲ့အခါ သွေးဓာတ်နဲ့ရောနှော သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်က ကလာပ်စည်းအသီးသီးသို့ လှည့်လည်ထောက်ပံ့

ဖြန့်ဝေပေးရပါတယ်။ ထိုအခါ အပြစ်မကင်းတဲ့ ရသဓာတ်(အာဟာရ ဓာတ်)၊ သွေးဓာတ်တွေရဲ့ ထောက်ပံ့မှု၊ ဖြည့်တင်းမှုတွေကို လက်ခံရရှိ ကြတဲ့ ဓာတ်တွေ၊ ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)တွေဟာလည်း အာဟာရဓာတ် နဲ့အတူ သည်းခြေဓာတ်ပျက်အပူတွေပါ လက်ခံရယူကြရပါတယ်။

အဲဒီ အပူဓာတ်ရဲ့ လောင်မြိုက်ဖျက်ဆီးမှုကို ဓာတ်တွေ၊ ကလာပ် စည်း(ဆဲလ်)လေးတွေ ခံကြရပါတယ်။ ရေနွေးပူနဲ့ အလောင်းခံရတဲ့ အပင်လို ရှင်သန်မှုထက် သေကြေပျက်စီးမှုသာ ရရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ရသဓာတ်မှစပြီး သက်ဓာတ်တိုင်အောင် ဓာတ်တွေ အဆင့်ဆင့်ခန်းခြောက် လျော့နည်းလာနေတဲ့အတွက် လူဟာ(ခန္ဓာကိုယ်ဟာ) တစ်နေ့တခြား ပိန်ခြောက်လာခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မူးဝေမောပန်းခြင်း၊ ခေါင်းထဲ အုံ့တုံ့တုံဖြစ်ကာ မကြည်လင်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း၊ မျက်စိမှုန် ပြာစေခြင်း၊ အဆီဓာတ်၊ အစေးဓာတ်ဖြစ်တဲ့ သီလေသကသလိပ်၊ တစ် နည်းပြောရရင် အရိုးအကျိရည်တွေဟာ အရိုးအဆစ် အဆက်တွေထဲမှာ လျော့နည်းခန်းခြောက်လာလို့ ဒူးဆစ်နာခြင်း၊ အသံမြည်ခြင်း၊ အရွက်တွေ၊ ကြွက်သားတွေ၊ အကြောတွေဟာ အားနည်းနေလို့ ဒူးမခိုင်ခြင်းများ ဖြစ် ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ သက်ဓာတ်ထဲမှာ အပူဓာတ် ငုပ်ဝင်နေတဲ့အတွက် သက် ဓာတ်ဟာ အရည်ကျနေပါတယ်။ အဲဒီလို သက်ရည်ဓာတ် ကျတောက် ပျက်စီးနေရင် သက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ အလိုလိုသက်လွှတ်တတ်ခြင်း၊ အိပ်နေစဉ်သက်ထွက်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ထိတွေ့ရုံ၊ ကိုင်တွယ်ရရုံ၊ နမ်းရွတ်ရရုံနဲ့ သက်ဟာ လွှတ်ထွက်လာခြင်းများ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တိကွမ်းမီးကို အခြေခံလျက်ရှိပြီး သွေးဓာတ်ထဲ၊ သက်ဓာတ်ထဲ မှာ သည်းခြေငုပ်ဝင်နေရင် ပန်းဟာ တက်ကြွလာမှုမြန်ဆန်ပြီး ခဏ

လေး အတွင်းမှာပဲ ပြန်ကျသွားတတ်ပါတယ်။ ကိုမြင့်လွင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ လက္ခဏာဟာ ပန်းသေရောဂါဖြစ်ရန် ပြသနေတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာပဲဖြစ် တယ်ဆိုတာ ပြောရမှာပါပဲ။

ကိုမြင့်လွင် အခုလို ဖြစ်စေတာကတော့ အဓိကအကြောင်းနှစ်မျိုးကြောင့်သာ ရာခိုင်နှုန်းများများ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းနှစ်မျိုးဟာ ဘာလဲဆိုတော့ အစားအသောက်နဲ့ အနေအထိုင်ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက်မှာ အပူ၊ အစပ်၊ အချဉ်၊ အခါးနဲ့ အငန်စူးစူးအရသာတွေကို ကြိမ်ဖန်များစွာ လွန်လွန်ကဲကဲ စားသောက်မိရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အပူဓာတ်တွေ တိုးပွားလာပါမယ်။ အဲဒီလို အပူဓာတ်တွေများပြားလာရင် အအေးဓာတ်နဲ့ အရည်ဓာတ်၊ အမာခံဓာတ်တွေဟာ ဖျက်ဆီးလောင်ကျွမ်းခံကြရလို့ ချည့်နဲ့လာပြီး အထွေထွေအားတွေ နည်းလာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနေအထိုင်အနေနဲ့ ပြောရရင်တော့ ဟတ္ထမေထုန်ပြုခြင်း၊ မေထုန်မူလွန်ကျူးခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ ဆက်ဆံမိခြင်း၊ လိင်တူချင်းဆက်ဆံသွားလာခြင်း၊ မီးပူ၊ နေပူခံပြီး အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊ တစ်နေ့တာ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ အားဓာတ်တွေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမှုမရှိခြင်း၊ အပူခံပြီး ရေချိုးခြင်း၊ စားချိန်၊ အိပ်ချိန် မမှန်ခြင်း စတဲ့လွဲမှားစွာနေထိုင်မှုတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ် ကိုမြင့်လွင်။ ဒီအခါမှာ မူလရောဂါရဲ့စစ်မြစ်ကို မချိုးနှိမ်ဘဲ အားဆေးတွေ၊ အားရှိစေမယ့် အစားအစာတွေကို စားသောက်ပါသော်လည်း ပလိုင်ပေါက်နဲ့ ဖားကောက်သလိုမျိုးဖြစ်တော့ အားလည်း မဖြစ်၊ ရောဂါလည်းမပျောက် ဖြစ်နေတာပေါ့။

ဒီတော့ ကိုမြင့်လွင် တောင်းဆိုထားတဲ့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်နဲ့

သင့်တော်မယ့် ဆေးနည်းတစ်လက်ကို ညွှန်ကြားပေးပါမယ်။ သေသေချာချာ လိုက်နာပါ။ အစားအသောက်အနေနဲ့ကတော့ မျှတအောင်စားသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အထူးပြုပြီး ဦးစားပေးစားသင့်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ အချို၊ အဆိမ့်၊ အဆီ၊ အစေး ရှိတဲ့ ဆီဦးထောပတ်တို့ကို အဓိကထား စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ပူ၊ စပ်၊ ချဉ်၊ ခါး၊ အငန်ဆားတွေကိုတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ပေါ့စားပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်ဗျာ။

အနေအထိုင်ကတော့ ဟတ္ထမေထုန်ပြုခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း၊ မေထုန်မူလွန်ကျူးခြင်း၊ ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လွတ်လွတ်လပ်လပ် အနားယူဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်မှန်မှန်အိပ်ပါ။ အချိန်မှန်မှန်စားပါ။ အားရှိစေပြီး အပူလည်းငြိမ်းတဲ့ ငှက်ပျောသီး၊ နွားနို့၊ လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီး၊ အာလူး၊ နာနတ်သီး၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ စပျစ်သီးတို့ကိုလည်း စားပေးဖို့လိုပါတယ် ကိုမြင့်လွင်။

ဆေးအနေနဲ့ကတော့ အောက်ဖော်ပြပါ ဝါဒီကရဏ အပူငြိမ်းအားတိုးဆေးကိုဖြစ်စေ၊ ကိုမြင့်လွင်ဖတ်လိုက်ရတဲ့ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲပါ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆောင်းပါးမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု အားတိုးဆေးကိုဖြစ်စေ ဖော်စပ်စားသုံးသင့်ပါတယ်ဆိုတာ ပြန်ကြားပေးလိုက်ပါတယ်။

ဝါဒီကရဏ အပူငြိမ်းအားတိုးဆေး

- (၁) ရှဉ့်မတက်ဥ ၁၀ ကျပ်သား
- (၂) ဒဟဿကိုင်းမြစ် ၁၀ ကျပ်သား
- (၃) ဆူးလေမြစ် ၅ ကျပ်သား



- (၄) ဆီးဖြူသီး ၅ ကျပ်သား
- (၅) ရွှေတိုင်တိုင်းမြစ်(ဝက်ချေးဖန်မြစ်) ၅ ကျပ်သား
- (၆) ဥမွန်ဥ ၅ ကျပ်သား
- (၇) ဒိုဗာလာသကြား ၅ ကျပ်သား
- (၈) ပျားရည် သင့်စွာ

ဤဆေးစုတွေကို ပျားရည်နဲ့ရောစပ်ပြီး တေထားပါ။ နံနက်၊ ည နှစ်ပဲသားခန့် မှီဝဲသုံးဆောင်၍ နွားနို့သောက်ပေးပါက သုက်ဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်ပြီး မောင်းမတစ်ထောင် စွမ်းအားဆောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားများ ရရှိပါလိမ့်မယ်ဗျာ။

ကဲ.. ကိုမြင့်လွင်ရေ၊ ကျွန်တော့်ဘက်ကတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး မအားမလပ်တဲ့ကြားက လိုအပ်တဲ့လမ်းညွှန်ချက်တွေတော့ စာဖြင့်ရေးသား ပေးဖို့လိုက်ပါတယ်။ ကိုမြင့်လွင်အနေနဲ့လည်း ရှောင်သင့်တာရှောင်ပြီး ဆောင်သင့်တာတွေကိုလည်း တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါမယ်။ တစ်နေ့တာ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ အားဓာတ်တွေကိုလည်း နေ့စဉ် ပြန်လည်ပြီး ဖြည့်တင်းပေးပါ။ တိုင်းရင်းဆေးကိုလည်း နှစ်သက်လို့ ဖော်စပ်လို့လည်း အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင်တော့ ဖော်ပြပါဆေးနည်းနှစ်မျိုးမှ မိမိကြိုက်နှစ်သက် တာကို ဖော်စပ်စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဖော်ပြပေးလိုက်တဲ့ဆေးကို မှန်မှန်မှီဝဲမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုမြင့်လွင်ရဲ့ ရောဂါဇစ်မြစ်လည်း သက်သာပျောက်ကင်းပြီး ကျားဆိုလျှင် အားရှိဖို့လိုသည် ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကျားကျားလျားလျား အားကောင်း မောင်းသန် ယောက်ျားတို့အားမာန်အပြည့်နဲ့ စိတ်စေရာ ကိုယ်ပါလျက်

လိုရာဆန္ဒတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့ ပြန်ကြား ပေးလိုက်ပါတယ် ကိုမြင့်လွင်ရေ။

ကိုမြင့်လွင်  
စိတ္တသုခ၊ ကာယသုခနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ  
ဆရာမြင့်  
၃၀-၆-၂၀၀၂

### သားသမီးရစေသော မဟာသုမင်္ဂလဆေးကြီး

နေ့တစ်နေ့၌ ကျွန်တော်သည် စာပေကိစ္စတစ်ခုဖြင့် အပြင်သို့သွားရာ ဆေးခန်းကို ဆရာမဒေါ်တင်တင်အောင်(တင်တင်အောင်-တိုင်းရင်းဆေး)မှ တာဝန်ယူ၍ လူနာတွေကို ဆေးဝါးကုသပေးနေခဲ့၏။ ညနေ (၄)နာရီခန့်တွင် ကျွန်တော် ဆေးခန်းသို့ပြန်ရောက်၏။ ဆရာမခမျာ မမောနိုင်မပန်းနိုင် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူနေကြသော လူနာတွေကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်ထားပြီး တရင်းတနှီးနှင့် ဆက်ဆံကုသပေးလေ့ရှိသော သူ၏ စရိုက်အတိုင်း ရယ်ကာပြုံးကာဖြင့် ဆေးဝါးကုသပေးနေတာကို တွေ့လိုက်ရတော့ တစ်နေကုန်သွားလာလှုပ်ရှားရ၍ ပင်ပန်းနွမ်းအီလာသော ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြေပျောက်၍ လန်းဆန်းသွားရပြန်ပါသည်။ ဒါဟာ ပါရမီဖြည့်ဖက်၏ ဆေးစွမ်းတစ်ခွက် မဟုတ်ပါလား။

\*ဆရာ.. ဒီက ညီမလေးတို့က ဆရာနဲ့တွေ့ချင်လို့တဲ့၊ စောင့်နေကြတာ တော်တော်တောင်ကြာသွားပြီ\*

ဟု ဆရာမက အခြားလူနာတွေကို ဆေးဝါးကုသပေးနေရင်းမှ ကျွန်တော့်ကို သတင်းပို့ပြောရှာသည်။

\*ဆရာမပဲ လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေ ပေးလိုက်ပါ\*

ဆရာမသည် ကုသရေးပိုင်း၌ ယုံကြည်စိတ်ချရသည်ကတစ်ကြောင်း၊ အပြင်က ပြန်ရောက်စမို့ နားနေချင်သေးတာကတစ်ကြောင်း တို့ကြောင့် ဆရာမကို ပြန်လွှဲပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

\*သူတို့က ဆရာနဲ့ တိုင်ပင်စရာရှိလို့၊လို့ ပြောတယ်\*

ဆိုတော့ ကျွန်တော်နှင့် တွေ့ချင်တယ်ဆိုသည့် ဧည့်သည်နှစ်ဦးကို ကြည့်လိုက်တော့ ဇနီးမောင်နှံ ဖြစ်ဟန်တူသော လူငယ်စုံတွဲဖြစ်နေသည်။ အများဆုံးကတော့ ကျွန်တော်နဲ့ သီးသန့်တွေ့ချင်၊ တိုင်ပင်ချင်ကြသည့်သူများမှာ အမျိုးသားများသာဖြစ်ကြသည်။ အခုတော့ မိန်းကလေးပါ၊ ပါနေ၍ အတွေးရကျပ်သွားသည်။

\*ကဲ.. ဆရာမရေ၊ ဒါဆိုလည်း ခေါ်လိုက်ပါ\*

\*ဟုတ်ကဲ့ ဆရာ\*

လူငယ်စုံတွဲနှစ်ဦးသည် ကျွန်တော့်စားပွဲရှေ့သို့ ခပ်ရွံ့ရွံ့လေးဝင်ထိုင်ကြသည်။

\*ကဲ.. ပြောပါဦး၊ ဆရာ ဘာအကူအညီပေးရမလဲ\*

\*ကျွန်တော်က မောင်ဝင်းလှိုင်လို့ခေါ်ပါတယ်ဆရာ၊ သူက ကျွန်တော့်ဇနီး မဝင်းမာပါ\*

\*အေးကွယ်.. တွေ့ရတာဝမ်းသာပါတယ်၊ ပြောစရာရှိတာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်ပါတယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ၊ ကိစ္စကတော့ ဒီလိုပါ။ ကျွန်တော်တို့ အိမ်ထောင်ကျတာ (၈)နှစ်ရှိပါပြီ။ အဲဒါ သားသမီးမရကြလို့။ ဟိုတစ်လောက မမြမြဦးမီးဖွားလို့ သူ့အိမ်ရောက်သွားတော့ သူလည်း သားသမီးမရလို့ ဆရာစီစဉ်ပေးတဲ့ဆေး စားတော့မှ အခု သမီးလေးမွေးတာတဲ့။ အဲဒါ နင်တို့နှစ်ယောက် ဆရာဆီသွား ဆိုတာနဲ့ လာခဲ့တာပါဆရာ\*

\*ဪ.. မောင်တင်ထွဋ်နဲ့ မမြမြဦးတို့က လွတ်လိုက်တာကိုး\*

\*ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ မမြမြဦးကတော့ လွတ်နေတာကြာပါပြီ။ လာမယ်..လာမယ်နဲ့ မလာဖြစ်ဘူး\*

\*ဒီလိုပေါ့လေ၊ အကြောင်းဆိုတာ တိုက်ဆိုင်ဦးမှပေါ့\*

\*ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ အခုတော့ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာရဲ့ဆောင်းပါး ဖတ်ရတော့မှ တို့.. သားသမီးမရတာ ဆရာပြောထားတဲ့ ဆောင်းပါးထဲက ရောဂါတွေနဲ့များ ပတ်သက်နေလားဆိုပြီး စိုးရိမ်မိတာနဲ့ မဖြစ်ချေဘူးဆိုပြီး လာခဲ့ကြတာ\*

\*ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ သမီးက ဆရာဆီသွားမယ်၊ သွားမယ်ပြောနေတာ မမြမြဦးပြောပြီးထဲက။ သူက အလုပ်မအားတာနဲ့ အခုမှပဲ လာဖြစ်တော့တယ်\*

\*ဒါဆိုရင် သမီးအနေနဲ့ အိမ်ထောင်ကျခါစက တားဆေးတွေ ဘာတွေများ အသုံးပြုခဲ့သေးလား\*

\*သမီး ဘာဆေးမှ ယနေ့အချိန်ထိ မသုံးပါဘူးဆရာ\*

\*ဟုတ်ပြီ၊ ပြီးတော့ သားသမီးရအောင်ဆိုပြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာတွေနဲ့ရော မပြခဲ့ကြဘူးလား\*

\*မနှစ်ပိုင်းဆီကတော့ သမီးတို့နှစ်ယောက်စလုံး လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေ ခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်ထိ ထူးမလာလို့..\*

\*သားသမီးမရဘူးဆိုတာက အကြောင်းရှိတယ်ကွဲ့၊ ဆရာတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ သားသမီးမရရှိတာဟာ ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက် သုံးမျိုးကြောင့်လိုဆိုတယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျ\*

\*ဒါကို ငါ့ညီတို့ နားလည်အောင်ပြောရရင်-

- \* အတိတ်ကကံကြောင့် သားသမီးမရခြင်း၊
- \* လေဓာတ်ပျက်ရှိပြီးသားအိမ် အားနည်းနေ၍မရခြင်း၊

\* သားဖျက်ပိုး၊ ဒါမှမဟုတ် သားဖျက်ဓာတ်တွေကြောင့် မရခြင်း လို့ ဆိုထားတယ်ကွဲ့\*

\* အတိတ်ကံကြောင့် သားသမီးမရစေတဲ့ ကံအကြောင်း နည်းနည်း ပြောပြပေးပါလားဆရာ။ ဒါမှ ကျွန်တော်တို့လည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရမှာ\*

\* အတိတ်ဘဝက အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သန္ဓေသားပျက်အောင် လုံ့လပြုခဲ့ခြင်း၊ သားပေါက်တွေ၊ ဥတွေကို ဖျက်ဆီးခဲ့ခြင်း စတဲ့အကုသိုလ် ကံ ပါလာခဲ့ရင် ဒီဘဝမှာ သားသမီးမရနိုင်ဘူး\*

\* ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျ\*

\* အတိတ်ကံကြောင့် သားသမီးမရရှိစေဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ တို့ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူခဲ့တာဖြစ်တော့ တိကျနိုင်မှာပါတယ်\*

\* ဟုတ်ကဲ့ဆရာ၊ ဟိုလေဓာတ်ပျက်ရှိပြီး သားအိမ်အားနည်းတာ ကရောဆရာ\*

\* အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်တွေ မှားယွင်းကြတဲ့အခါမှာ အကျိုး ပြုနေတဲ့ လေဓာတ်ဟာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးကာ သားအိမ်အတွင်းမှာ ၎င်း ဝင်ခိုအောင်းနေပြီး ဓမ္မတာသွေးကို မမှန်မကန်ဖြစ်စေတာ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်း စေတာ၊ သားအိမ်ရောင်ရမ်းစေတာ၊ သားအိမ်ခေါင်းရောင်ရမ်းတာ၊ သား အိမ်ကျစေတာ၊ သားအိမ်အားနည်းလာစေတာတွေကို ဖြစ်စေတဲ့အပြင် သန္ဓေသားလောင်းလျာဖြစ်တဲ့ သုက်ပိုး၊ သုက်သွေးကို ရပ်တည်ရှင်သန် ခွင့်မပေးဘဲ တွန်းကန်ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့အတွက် လေဓာတ်ပျက် ဖျက်လို့ သန္ဓေမရ၊ မရှင်တာဘဲ\*

\* ကျွန်တော်တို့မှာ ကျန်းမာရေးအသိအမြင်တွေ အတော့်ကို နည်း နေတာပဲ။ အခု ဆရာပြောပြတော့ ဒါတွေဟာ လူသားတိုင်း သိထားသင့် တဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေပဲနော်\*

\* ဒါပေါ့လေ၊ လူသားတွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးသတိ၊ ကျန်းမာရေး

အသိပညာတွေ လေ့လာသိရှိထားရင် အခုခေတ်ဆေးဝါးကုသစရိတ်တွေ ကြီးမြင့်နေတဲ့အချိန်မှာ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးမှ မိသားစုကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးတွေထိ အထောက်အကူပြုနိုင်တာပေါ့\*

\* ဟုတ်တယ်နော် ဆရာ\*

\* အေး.. အဲဒီလို တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး အသိပညာရှိမှ မိသားစု ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မယ်၊ မိသားစုတိုင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပါမှ နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးတွေ ဖော်ဆောင်ရာမှာ တတပ်တအား ပါဝင်နိုင်ကြမှာပေါ့။ ဒါမှ တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံ၊ တိုးတက်တဲ့လူမျိုး ဖြစ်မှာပေါ့\*

\* ဟုတ်တယ်နော်ဆရာ၊ မိသားစုစီးပွားရေးရော၊ နိုင်ငံတော်စီးပွား ရေးပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ရာမှာ ကျန်းမာရေးက အဓိကကျတယ်နော်\*

\* ကျန်းမာရေးဟာ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူ့အရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုး ရေးဆိုတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ မရှိမဖြစ် အဓိကဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွေ မှာ အရေးကြီးတဲ့ မဏ္ဍိုင်ပဲဗျ\*

\* ဆရာပြောခါမှ ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေကို ပိုပိုပြီးသိချင်လာ တယ်။ အဲဒါကြောင့် စောစောက ဆရာပြောတဲ့ နံပါတ်(၃)အချက်ဖြစ် တဲ့ သားဖျက်ပိုး၊ ဒါမှမဟုတ် သားဖျက်ဓာတ်တွေကြောင့် သားသမီး မရတာလည်း နည်းနည်းရှင်းပြပေးပါလား\*

\* မောင်ဝင်းလှိုင်တို့၊ မဝင်းမာတို့ သိရှိနားလည်နိုင်တဲ့စကားနဲ့ပြော ပြရရင် အမျိုးသားရဲ့ သုက်ဓာတ်ထဲမှာ ရုပ်ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)တွေကို လျင်မြန်စွာအချိန်မရောက်ခင် ရင့်ကျက်အိုမင်းဆွေးမြည့်စေတဲ့ ဇီရဏ တေဇာဓာတ်ဟာ ကိန်းအောင်းပါဝင်မှု လိုအပ်တာထက် လွန်ကဲနေရင် သုက်ရည်ဟာ ကျဲနေမယ်။ ရှိသင့်တဲ့အပူချိန်ထက် မြင့်နေမယ်။ သုက်ပိုး လေးတွေဟာ ပဋိသန္ဓေယူနိုင်လောက်အောင် သက်တမ်းမရှည်ကြဘဲ စောစောစီးစီး သေကြေကုန်မယ်။ အဲဒီလိုအမျိုးသားရဲ့ သုက်သွေးဖောက်

ပြန်ပူဖြစ်နေရင် သန္ဓေတည်နိုင်လောက်အောင် စွမ်းအင်တွေ မပေးနိုင်လို့ သားသမီးမရတာ။ ဒါက အမျိုးသားရဲ့ ချို့ယွင်းချက်အပိုင်းကြောင့် သားသမီးမရတာကိုပြောတာ\*

\*သမီးတို့လို အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကရောဆရာ\*

\*သမီးတို့လို သားထိန်းမိခင်တွေဟာ ပိုလို့တောင် အရေးကြီးသေးတယ်ဗျ။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သားအိမ်ဟာ အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေဖို့လိုတယ်။ လေဓာတ်ပျက်တွေ မရှိရဘူးဗျ။ လစဉ် (၂၈)ရက်တစ်ကြိမ် သွေးဖွားပေးရမယ်။ သွေးဟောင်းတွေ မကျန်ရဘူး။ ရက်ကျော်၊ လကျော်တွေ မဖြစ်ရဘူး။ တစ်လတည်း နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ဆင်းသက်တာလည်း မဖြစ်ရဘူး။ မူမမှန်တဲ့ မီးယပ်ဖြူတွေ ဆင်းတာမျိုးလည်း မကောင်းဘူးဗျ မဝင်းမာရဲ့\*

\*ဟုတ်ကဲ့ရှင်\*

\*အဲဒီလို သားအိမ်အတွင်းမှာ သွေးဟောင်းကျန်ရှိ ခိုအောင်းနေရင် အပုပ်ခိုး၊ အငုပ်ခိုးတွေမှတစ်ဆင့် သားပျက်ပိုးတွေဖြစ်လာပြီး သန္ဓေသားလောင်းလျာဖြစ်တဲ့ သုက်ပိုးတွေကို ဆီးပြီးတိုက်ပျက် သတ်ဖြတ်ပစ်ခြင်းကြောင့် သားသမီးမရနိုင်ဘူး။ ပြီးတော့ သားအိမ်အတွင်းမှာ စောစောက ဆရာပြောခဲ့တဲ့ ဖိရဏတေဇာဓာတ် များပြားနေရင်လည်း သုက်သွေး။ သုက်ပိုး၊ သုက်ဓာတ်တွေကို သားသန္ဓေဘဝထိရောက်အောင် ရှင်သန်ခွင့်မပေးတော့ဘဲ ရင့်ကျက်ဆွေးမြည့်အောင် လောင်ကျွမ်းပျက်ဆီးစေတဲ့ အတွက် သားသမီးမရနိုင်ပါဘူးတဲ့ဗျာ\*

\*ဒါဆို ကျွန်တော်တို့က အဲဒီချို့ယွင်းချက်သုံးမျိုးထဲက ဘယ်လိုချို့ယွင်းချက်များကြောင့် သားသမီးမရတာလဲဆရာ\*

\*အတိတ်က ကံကိုတော့ ဆရာလည်း မပြောနိုင်ဘူးပေါ့။ အခု ပစ္စုပ္ပန်အနေအထားနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ လေဓာတ်ပျက် ပျက်လို့ သားသမီး

မရတာနဲ့ ပိုး ဒါမှမဟုတ် ဖိရဏတေဇာဓာတ်ပျက်လို့ သားသမီးမရတာဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုတော့ ချို့ယွင်းချက်ရှိမရှိ ဆရာ စစ်ဆေးပြီး အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့... လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ပါဆရာ။ သမီးတို့က သားသမီးအရမ်းလိုချင်နေတာ\*

\*ကဲ... ဒါဆိုရင် သမီးရဲ့ ဘယ်ဘက်လက်ကို စားပွဲပေါ်ခဏတင်လိုက်ပါ။ ဆရာ သမီးရဲ့ သားအိမ်အနေအထားနဲ့ လွန်ယုတ်ဖြစ်ပျက်စေတဲ့ဓာတ်တွေကို တိုင်းရင်းသွေးစမ်းပညာနဲ့ စမ်းသပ်အဖြေရှာပေးပါ့မယ်\*

ဟုဆိုကာ ကျွန်တော်သည် မဝင်းမာ၏ ဘယ်ဘက်လက် လက်ခလယ်ရှိ သားအိမ်သွေးကြောနှင့် လက်ဖဝါးအလယ်တည့်တည့်ရှိ သားအိမ်သွေးကြော၊ လက်သန်းရင်းရှိ သွေးအား၊ နှလုံးအား၊ သားအိမ်အားတွေကိုပြသောသွေးကြော၊ လက်မရင်းရှိ ပကတိ၊ ဝိကတိဓာတ်တို့၏ အခြေအနေပြသွေးကြော စသည်တို့ကို တည်ငြိမ်စွာ စိတ်ကိုထားလျက် ဉာဏ်အာရုံတို့ လက်သုံးချောင်း၏ ထိပ်ဖျားဆီသို့ ပို့လွှတ်ကာ စမ်းသပ်အဖြေရှာရပါတော့သည်။

\*သမီးမဝင်းမာမှာတော့ သားအိမ်အားနည်းနေတယ်။ ပြီးတော့ ဓမ္မတာကျန်တယ်။ သားအိမ်အတွင်းမှာ အပုပ်ခိုးတွေ ငုပ်အောင်းနေတာကိုတွေ့ရတယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ၊ ဓမ္မတာလာတဲ့အခါ နည်းတယ်ဆရာ။ အဖြူလည်းပြချင်တယ်\*

- \*အဲဒါကိုက သားအိမ်ရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကို ပြနေတာပဲ\*
- \*ဒါဆို သမီးကြောင့် သားသမီးမရတာပေါ့နော်\*
- \*ဟေ့... အဲဒီလိုလည်း မဟုတ်သေးဘူး။ သမီးရဲ့သားအိမ်အခြေ

အနေက သားသမီးမရနိုင်လောက်တဲ့အထိတော့ အခြေအနေ မဆိုးသေးပါဘူးဟဲ့

\*ဒါဆို...\*

\*ဟုတ်တယ်၊ မောင်ဝင်းလှိုင်ကို စစ်ဆေးရမယ်။ ကဲ.. မောင်ဝင်းလှိုင်ရဲ့ ညာဘက်လက်ပြပါဦး\*

ဟုဆိုကာ ညာဘက်လက် လက်ခလယ်ရှိ ပန်းအား၊ သုက်အားပြသွေးကြော၊ လက်သန်းရင်းရှိ သွေးအား၊ သုက်အား၊ နှလုံးအား၊ အကြောအားပြသွေးကြော၊ လက်မရင်းရှိ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်တို့ကို ပြရာသွေးကြောတို့ကို သေသေချာချာ စမ်းသပ်အဖြေရှာရပါသည်။

\*ကဲ.. တွေ့ပြီ\*

\*ဘာတွေ့တာလဲဆရာ\*

\*အားလုံးသိချင်နေတဲ့ အဖြေလေ\*

\*ဘယ်လိုတွေ့တာလဲဆရာ\*

မောင်ဝင်းလှိုင်ခမျာ ဆန္ဒတွေစောနေဟန်တူသည်။ ရှင်းပြအောင်ပင် မစောင့်နိုင်ဘဲ တတွတ်တွတ်မေးနေသည်။

\*မောင်ဝင်းလှိုင်မှာက သွေးအားဟာ နည်းနေသလို သုက်ဓာတ်ဟာလည်း အားနည်းနေတယ်။ ပြီးတော့ သုက်ရည်ဟာ လိုအပ်တာထက် ကျနေတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ ဒီလို သုက်ဓာတ်အားနည်းနေပြီး သုက်ရည်ဟာကျနေရင် သားသမီးမရနိုင်ဘူးဗျ။ အဲဒီလို သုက်ပျက်ရောဂါရှိသူဟာ အိမ်ထောင်ရေးသူခကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မခံစားရဘူး။ ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ ပြီးသွားနိုင်တယ်\*

\*ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော်ဟာ အိမ်ထောင်စကျတည်းက အခုအချိန်ထိ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရှိလှဘူး။ ခဏလေးဆိုတော့ စိတ်ကလည်း မရောင့်ရဲချင်သလိုဘဲ။ ဒီလို ကျွန်တော်ခံစားနေရတာကို ဆရာက လက်

ကသွေး စမ်းရုံမျှနဲ့သိတာဟာ အတော်အံ့သြစရာပဲနော်\*

\*မအံ့သြနဲ့ မောင်ဝင်းလှိုင်၊ သွေးစမ်းပညာဟာ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ အမြင့်ဆုံးပဲဗျ။ ဒီသွေးစမ်းပညာကို အဆင့်မြင့်မြင့်တတ်ကြတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တွေဟာဆိုရင် နတ်မျက်စိရှိတာကျနေတာပဲ။ ရောဂါနဲ့ပတ်သက်လာရင် ဒက်ခနဲ၊ ဒက်ခနဲပဲမောင်\*

\*တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ အဆင့်မြင့်ပညာရပ် နည်းစနစ်တွေရှိမှန်း အခုမှ ကျွန်တော်သိရတယ်\*

\*ရှေးက ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေဆို သွေးစမ်းပြီး ဘာစိတ်ကူးနေတယ်။ ညက ဘာအိပ်မက်တွေ မက်တယ်ဆိုတာကအစ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်ဗျ။ မယုံမရှိနဲ့\*

\*ယုံပါတယ်၊ မျက်ကန်းယုံ ယုံတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွေ့မျက်မြင် ဒီဋ္ဌဆိုတော့ ပိုလို့တောင် တိုင်ရင်းဆေးပညာအပေါ်ရော ဆေးဝါးတွေပါ ယုံကြည်ပါတယ်\*

\*အေး.. မောင်ဝင်းလှိုင်တို့ ဇနီးမောင်နှံ ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်လို့ဆိုတဲ့ သားသားလေး၊ မီးမီးလေးကို မမွေးဖွားနိုင်တာဟာ မောင်ဝင်းလှိုင်ရဲ့ သုက်ဓာတ်က ချို့ယွင်းမှု အဓိကပဲဗျ\*

\*ဟုတ်တယ်.. ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ ပထမ ကျွန်မတို့ပြသတဲ့ ဆရာကလည်း သူ့သုက်ရည်ကို စစ်ဆေးပြီး သုက်ပိုးပါဝင်မှု နည်းနေတယ်လို့ပြောပြီး အားဆေးတွေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေကို ပေးတိုက်တယ်ဆရာ။ ပြီးတော့ ကျွန်မကိုလည်း သားအိမ်အားရှိစေတဲ့ဆေးတွေ သောက်ခိုင်းတယ်။ နောက် သားအိမ်ကိုလည်း လိုအပ်တဲ့ပြုပြင်မှုတွေ ပြုလုပ်ကုသပေးတယ်ဆရာ\*

\*အချို့ဆေးပညာရှင်တွေကတော့ မိမြို့၊ဖမြို့၊ သုက်ခန်းဆိုပြီးတော့ သားသမီးမရခြင်းရဲ့ ချို့ယွင်းအားနည်းချက် သုံးချက်ကို ပြဆိုကြတယ်။

ဆရာတို့ကတော့ ရှေးတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်တဲ့ စောစောကပြောတဲ့ ကံကြောင့်ရယ်၊ လေဓာတ်ပျက်ကြောင့်ရယ်၊ ပိုးကြောင့်ရယ်ဆိုပြီး သားသမီးမရစေတဲ့ အကြောင်းသုံးမျိုးကို အကြောင်းရှာပြီး လိုအပ်တဲ့ပြုပြင်ကုသမှုတွေကို ပေးပါတယ်။ တကယ်တော့ ယူဆချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဟာ အခေါ်အဝေါ် ကွဲပြားသယောင်ရှိသော်လည်း အတူတူပါပဲ။

•ကျွန်တော်တို့ကို သားသမီးရနိုင်မယ့် လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေ ပေးပါဆရာ့

•လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေ ပေးရမယ်ဆိုရင် မင်းတို့နှစ်ယောက်စလုံး ဆေးသောက်ကြရမယ်။ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရမယ်နော်။

•ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျ

•ဟုတ်ကဲ့ရှင့်

ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ် မေတ္တာဓာတ်၏ စွမ်းအားကြောင့်နှင့်တူသည်။ ဇနီးမောင်နှံ သံပြိုင်ဖြေလိုက်သည်မှာ အားပါလှ၏။

•ဟုတ်ပြီ၊ ဒီတော့ မောင်ဝင်းလှိုင်ကို ပထမဦးဆုံး ဆရာပြောမယ်။ သေသေချာချာနားထောင်နော်။

•ဟုတ်ကဲ့ဆရာ

•ငါ့ညီမှာက သည်းခြေဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ အပူဓာတ်နဲ့ လေပူဓာတ်ပျက်တွေ လွန်ကဲနေလို့ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်တွေဟာ အဖြစ်နည်းနေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီတော့ ငါ့ညီဟာ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မပျော်တာတို့၊ ထွေရာလေးပါး အိပ်မက်မျိုးတွေ မက်တာတို့၊ နံနက်အိပ်ရာက ထတဲ့အခါမှာ အိပ်ရေးမဝ၊ ခေါင်းမကြည်လင်တာတို့၊ မူးဝေ၊မောပန်းတာတို့ ဆိုတာတွေဟာ မကြာခဏဖြစ်မယ်။ ရံခါ စား

လို့ကောင်းသလိုရှိပြီး ရံခါကျတော့ စားသောက်မကောင်း ပြန်ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

•ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ ဆရာပြောတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ ကျွန်တော်ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတာတွေနဲ့ တစ်ထပ်တည်းပါပဲ။

•အေး... အဲဒီတော့ အပူ၊ အစပ်၊ အချဉ်၊ အခါနဲ့ အငန်စူးစူးတွေ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ငှက်ပျောသီး၊ နွားနို့နဲ့ ကြက်ဥလို အေးချိုဆိမ့် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ဦးစားပေးစားရပါမယ်။ အရက်၊ ဆေးလိပ်နဲ့ ကွမ်းစားခြင်းတွေကိုတော့ ရှောင်ရမယ်နော်။

•ကျွန်တော် အားလုံးလိုက်နာပါ့မယ်ဆရာ။

•လူနာတွေဘက်က ဆရာတွေ ညွှန်ကြားချက်ကို တိကျစွာလိုက်နာခြင်းကလည်း ရောဂါပျောက်ကင်းစေခြင်းရဲ့ အဓိကသော့ချက်ပဲဗျ။ ဒီတော့ မောင်ဝင်းလှိုင်က ဆောင်သင့်တာတွေဆောင်ပြီး ရှောင်သင့်တာတွေရှောင်ကာ ဆေးအနေနဲ့ သုက်ဓာတ်ကို အထူးတိုးပွားပြီး သားသမီးရစေတဲ့ ဝါဒီကရဏအားတိုးဆေးကို ဖော်စားဖို့လိုမယ်။ ဆရာ ဆေးနည်းလေးပေးလိုက်မယ်။ ရော့... စာရွက်နဲ့ ဘောပင်၊ လိုက်မှတ်ပေတော့ဗျာ။

ဝါဒီကရဏအားတိုးဆေး

- (၁) ရှဉ့်မတက်ဥ                    ၁ ကျပ်သား
- (၂) လင်းနေ                        ၁ ကျပ်သား
- (၃) ဆူးလေမြစ်                    ၁ ကျပ်သား
- (၄) ပန်းနု                            ၁ ကျပ်သား
- (၅) ထင်းရှူနှစ်                    ၁ ကျပ်သား
- (၆) ပရနူဝါ                            ၁ ကျပ်သား

- (၇) နံ့သာဖြူ                    ၁ ကျပ်သား
- (၈) ဒန္တကူနီ                    ၁ ကျပ်သား
- (၉) နံ့သာနီ                    ၁ ကျပ်သား
- (၁၀) ပိတ်ချင်း                ၁ ကျပ်သား
- (၁၁) အိပ်မွေ့သီး            ၁ ကျပ်သား
- (၁၂) ကြာညိုဝတ်ဆံ        ၁ ကျပ်သား
- (၁၃) ငှက်သိုက်               ၁ ကျပ်သား
- (၁၄) ငါးကြီးအန်ဖတ်       ၁ ကျပ်သား

အားလုံး ဆေးဖက်(၁၄)မျိုးနော်

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ\*

\*အေး... အဲဒီဆေးဖက်(၁၄)မျိုးကို အမှုန့်ပြုပြီး ထောပတ်(၁၂)

ကျပ်လားရယ်၊ နွားနို့ တစ်ပိဿာရယ်ကို ဆေးမှုန့်တွေနဲ့ရောစပ်ပြီး မီးအေးအေးနဲ့ ချက်ရပါမယ်။ ပျစ်ခဲလို့ လက်နဲ့ကော်စားလို့ရရင် မီးဖိုပေါ်မှချ။ ဖန်ဘူး၊ ဖန်ပုလင်းထဲမှာ လုံခြုံစွာသိုမှီးထားပြီး ဆေးအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါပြီဗျာ\*

\*အတိုင်းအတာက ဘယ်လောက်စားရမှာလဲဆရာ\*

\*ဆေးရဲ့ပမာဏကတော့ ဟင်းစားစွန်းတစ်စွန်းကို ညအိပ်ရာဝင်မှာ နွားနို့နဲ့ မှီဝဲရပါမယ်။ ဆေးရဲ့စွမ်းအားကတော့ သက်ဓာတ်ကို တိုးပွားစေတယ်။ သည်းခြေအူမှာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်မှာ၊ အထွေထွေအားကုန်ခန်းတဲ့ရောဂါနဲ့ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါတွေရဲ့အပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ မြို့နေလို့ သားသမီးမရတဲ့သူများ မှီဝဲသုံးဆောင်ပါက သားသမီးရရှိစေနိုင်ပါသည်တဲ့ဗျာ\*

\*သမီးအတွက်ကရောဆရာ\*

\*သမီးမဝင်းမာကတော့ ထိန်ကျန်ငုပ်ကာ အပုပ်ခိုးတွေ ကိန်းအောင်း

နေပြီး အားနည်းနေတဲ့ သားအိမ်လည်းအားရှိ သန်ရှင်းကာ သားသမီးရစေပြီး တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှစေတဲ့ မဟာသုမင်္ဂလဆေးကြီးကို စားပေးရပါမယ်ဗျာ။ ဒီတော့ သေသေချာချာ ရေးမှတ်ပေတော့။

သားသမီးရစေသော မဟာသုမင်္ဂလဆေးကြီး

- (၁) စမုန်မျိုးငါးပါး            ၁ ကျပ်သား
- (၂) ကတ်မျိုးငါးပါး           ၁ ကျပ်သား
- (၃) စကားနှစ်                ၁ ကျပ်သား
- (၄) တိလင်္ကီသာ            ၁ ကျပ်သား
- (၅) အိပ်မွေ့သီး            ၁ ကျပ်သား
- (၆) နံ့သာဖြူ                ၁ ကျပ်သား
- (၇) ဂုံခါး                      ၁ ကျပ်သား
- (၈) လေးညှင်း              ၁ ကျပ်သား
- (၉) စမုန်နက်                ၁ ကျပ်သား
- (၁၀) ဇီယာ                    ၁ ကျပ်သား
- (၁၁) ကန့်ဘလူဥ              ၁ ကျပ်သား
- (၁၂) မိဂုတ်                    ၁ ကျပ်သား
- (၁၃) ပန်းရင်း                ၁ ကျပ်သား
- (၁၄) ကန့်ချုပ်နီ              ၁ ကျပ်သား
- (၁၅) စမြိတ်                    ၁ ကျပ်သား
- (၁၆) နွယ်ချို                 ၁ ကျပ်သား
- (၁၇) ဆင်သမန္တယ်        ၁ ကျပ်သား
- (၁၈) ဥပသကာ              ၁ ကျပ်သား
- (၁၉) ကရမက်                ၁ ကျပ်သား
- (၂၀) ဇာသီး                    ၁ ကျပ်သား



- (၂၁) ဆူးပန်း ၁ ကျပ်သား
- (၂၂) အကျော်နက် ၁ ကျပ်သား
- (၂၃) ကုံကုမံ ၁ ကျပ်သား
- (၂၄) နံ့သာနီ ၃ ကျပ်သား

အားလုံး ဆေးဖက်ပစ္စည်း(၂၄)မျိုး ရှိတယ်နော်။ ဆေးချိန်ကတော့

(၂၆)ကျပ်သားရှိတယ်။ မှန်ရဲ့လား\*

\*ဟုတ်ကဲ့... မှန်ပါတယ်ဆရာ\*

\*ဟုတ်ပြီ၊ အဲဒီဆေးစုတွေကို စုပေါင်းဖော်စပ်ပြီး နံနက်/ည မန်ကျည်း(၃)စေခန့် ရေအေးနဲ့ နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက ကိုယ်သားကိုယ်ရေ စိုပြည်လှပခြင်း၊ သွေးသားသန့်ရှင်းခြင်း၊ သားအိမ်အားကောင်းခြင်း၊ ဆီးဝမ်း၊ သွေး၊ လေ ညီညွတ်မျှတပြီး သားသမီးရတနာများကို ရရှိစေတဲ့ ဆေးကြီးဖြစ်တယ်လို့ သုံးဆယ်မြို့က သမားတော်ဆရာကြီး ဦးပန်းသာက အမိန့်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆရာလည်း မောင်ဝင်းလှိုင်တို့လို သားသမီးလိုချင်ကြတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေကို ဖော်စပ်စားခိုင်းရာ ငါးရာနှစ်ဆယ့်ရှစ်ကို ကောင်းစွာမွေးဖွားနိုင်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ကဲ... ဒီတော့ မောင်ဝင်းလှိုင်နဲ့ မဝင်းမာတို့ ဇနီးမောင်နှံလည်း နီးစပ်ရာပရဆေးဆိုင်ကိုသာ ပြေးပြီး ဖော်စပ်စားသုံးပေတော့ဗျာ\*

\*ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ\*

\*ကောင်းပါပြီဗျာ၊ မင်းတို့ဇနီးမောင်နှံ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ ရာသက်ပန်ပေါင်းသင်းနိုင်ကြပြီး သားကောင်းရတနာ၊ သမီးကောင်းရတနာများနဲ့ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော မိသားစုကမ္ဘာလေး တည်ဆောက်နိုင်ပါစေဗျာ\*

\*ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်စုံပါစေခင်ဗျာ\*

\*ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်စုံရပါလို့၏ရှင်\*

### မိန်းမလျှာနှင့် ပန်းသေရောဂါ

ဇူလိုင်၊ ၂-၁၁-၂၀၀၁

သို့..

ဆရာဦးမြင့်ခင်ဗျား..

ကျွန်တော် ရှိသေလေးစားစွာဖြင့် စာရေးလိုက်ပါသည်။ ဆရာ၏ အကြောင်းတွေကိုတော့ (၁၀)လပိုင်းထုတ် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဖတ်ရှုခွင့်ရလို့ သိရှိရပါပြီ။ အဲဒါကြောင့် အားကိုးတကြီးနဲ့ စာရေးသားမိခြင်းပဲဖြစ်ပါသည်ခင်ဗျာ။

ကျွန်တော်ကတော့ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ လားရှိုးမြို့က ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်ဟာ အရွယ်ရောက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ယခု အသက်(၁၈)နှစ်ရှိပါပြီ။ ငယ်စဉ်မှာ အရွယ်နဲ့မမျှအောင် ခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာကြောင့် အားကိုးစရာ ဆရာသမားများကို ရှာဖွေနေစဉ်မှာ ဆရာသတင်းကို ကြားသိရ၍ အားတက်သရောနဲ့ ဤစာကိုရေးသားလိုက်ရပါသည်။

ကျွန်တော်၏ရောဂါကတော့ ပန်းသေသလို ဖြစ်နေတာပဲဖြစ်ပါ

သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သီးခံခွင့်လွှတ်ပြီး ဆက်ဖတ်ပါဆရာ။ ကျွန်တော်ဟာ (၁၄)နှစ်သားအရွယ်မှစပြီး (၁၇)နှစ်သားအရွယ်အထိ မိန်းမလျှာစိတ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ (၁၈)နှစ်အရွယ်ရောက်တော့ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့ပါတယ်။ သူ့အမည်က ကိုသက်လို့ခေါ်ပါတယ်ဆရာ။ ကျွန်တော့်ကို ကိုသက်က ညီတစ်ယောက်လို ချစ်ခင်ပါတယ်။ ကိုသက်က ကျွန်တော် မိန်းမလျှာစိတ်ပေါက်နေမှန်းလည်းသိရော ကျွန်တော့်ကို ယောက်ျားစိတ်ပြန်ပေါက်လာအောင် ပြုပြင်ပေးပါတယ်ဆရာ။ သူ့ရှေ့မှာ မိန်းမလျှာလို ပြောဆိုတာတို့၊ ဟန်ပန်း၊ အမူအရာ လုပ်မိတာတို့ဆိုရင် လူရှေ့မရှောင် သူရှေ့မရှောင် နားရင်းရှိက်တတ်ပါတယ်။ ကိုသက်ရဲ့ ပြုပြင်ပေးတဲ့ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ သုံးလေးလအတွင်းမှာပဲ ယောက်ျားတစ်ယောက်လို နေတတ်၊ စားတတ်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်လာပါပြီ။ အခုဆိုရင် ဆိုက်ကားနင်းတဲ့ အလုပ်ကိုပင် လုပ်ကိုင်နေပါပြီဆရာ။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်မှာ ပန်းသေရောဂါလို့ ပြောကြတဲ့ ရောဂါက ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်ကို ဆက်လက်ဒုက္ခပေးနေပြန်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာဆောင်းပါးကိုဖတ်ပြီး ကိုသက်နဲ့တိုင်ပင်ကာ ဒီစာကိုရေးသား၍ အကူအညီတောင်းခံလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ဆရာ။

ကျွန်တော်ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာကတော့-

- (၁) ဆီးသွားချင်ရင်လည်း ပန်းဟာမထပါ။
- (၂) ဝမ်းသွားချင်ရင်လည်း ပန်းဟာမထပါ။
- (၃) ညအိပ်ရင်၊ ဟစ်ရေးနှိုးရင်လည်း ပန်းဟာမထပါ။
- (၄) စိတ်လှုပ်ရှားစေတဲ့ ဗီဒီယိုဇာတ်ကားတွေ ကြည့်ရရင်လည်း ပန်းဟာမထပါ။

(၅) ပန်းအင်္ဂါအဖျားမှာ ညှိနေပါသည်။

(၆) ပန်းတံဟာ အမြဲညှိုးခွေနေပါသည်။

ကျွန်တော်ခံစားနေရတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဆရာပြည့်စုံစွာ သိရပါမှ လိုအပ်တဲ့လမ်းညွှန်မှုတွေ ပေးနိုင်အောင်လို့ အခုလို ရေးသားလိုက်တာဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ဖြစ်နေတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ကိုသက်ကို ပြောပြတော့ သူ့ပန်းနဲ့ ကျွန်တော့်ပန်းဟာ မတူဘူးတဲ့ဆရာ။ သူ့ပန်းက ဆီးဝမ်းသွားချင်ရင် ထကြွတယ်။ ညအိပ်ရင်၊ တစ်ရေးနှိုးရင်လည်း ထကြွလှုပ်ရှားတယ်။ ဗီဒီယိုဇာတ်ကားတွေကြည့်ရင်လည်း ထကြွတယ်။ ပန်းဖျားကလည်း မညှိပါဘူးလို့ ပြောတယ်ဆရာ။ ပြီးတော့ ကိုသက်အသားအရေဟာ စိုစိုပြည်ပြည်ရှိပြီး ကျွန်တော့်အသားအရေကတော့ မြောက်ကပ်ကပ်ဖြစ်နေပါတယ်ဆရာ။

ဪ... တစ်ခုပြောဖို့ ကျွန်သွားတယ်ဆရာ။ ကန်တော့နော်၊ ပန်းထအောင် လက်ဖြင့်ဆွပေးရင်တော့ အကြာကြီးနေမှ ထလာတယ်။ သူ့အလိုလိုတော့ မထကြွပါ။ ကျွန်တော်ဟာ မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကိုင်ကျွေးနေသူပါဆရာ။ ပြီးတော့ ဆိုက်ကားနင်းရတဲ့ အလုပ်ဆိုတော့လည်း ချို့တဲ့မှုရှိပါတယ်ဆရာ။ အဲဒါကြောင့် နေထိုင်စားသောက်သင့်တဲ့ အစားအစာနဲ့ သင့်တော်မယ့် ဆေးဝါးတွေကို ညွှန်ကြားပေးပါဆရာ။ ဆရာဆီက ရုပ်ပျိုကိုယ်နု ယောက်ျားအားတိုးဆေးကို ပို့ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ထောင်ကျပ်(၁၀၀၀/-)ဖိုးလောက် ပို့ပေးပါဆရာ။ ဆေးရောက်တာနဲ့ ရွေးယူပျိုမယ်လို့ ရှိသေစွာတောင်းပန်အပ်ပါသည်ခင်ဗျား။

ရှိသေစွာကန်တော့လျက်  
မောင်ဝင်းနိုင်  
လားရှိုးမြို့၊ ရှမ်းပြည်နယ်(မြောက်ပိုင်း)။

သို့..

မောင်ဝင်းနိုင်

ဆရာ စာပြန်လိုက်ပါတယ်။ မိဘတွေကို လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးပြုစု နေတယ်ဆိုတော့ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မောင်ဝင်းနိုင် ပြု ကျင့်နေတဲ့အတွက် ဆရာ သာဓုခေါ်ပါတယ်ကွယ်။

မောင်ဝင်းနိုင်ရေ.. တို့ဘုရားရှင်က လောကကြီးကို ဦးဆောင် နေတဲ့အရာဟာ စိတ်ဓာတ်လို့ မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ဦးဆောင် ရာကို ကိုယ်ကလိုက်ပါရတာပါ။ ဆရာတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရလည်း စိတ်ဟာ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လို့ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ် မောင်ဝင်းနိုင်။ အဲဒီစိတ်၊ စေတသိက်တွေရဲ့ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုတွေ ကြောင့်သာ ဝစီကံမြောက်၊ ကာယကံမြောက် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အမှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်၊ ကျူးလွန်နေကြခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မောင်ဝင်းနိုင်ရဲ့ရောဂါဟာ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလို့ ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်ဘဝက လွန်ကျူးခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးဆက် ဟာ မကုန်စင်သေးတဲ့အတွက် ဒီဘဝမှာ ယောကျ်ားဖြစ်ပါလျက် ပါလာ တဲ့ အကုသိုလ်ကံ အကြောင်းတရားရဲ့ ဒဏ်ခတ်အပြစ်ပေးခြင်းခံရပြီး မိန်းမလျှာစိတ် ပေါက်သွားရတာပါ။ တကယ်တော့ ဘယ်သူမှ မြင့်မြတ် တဲ့ယောကျ်ားအဖြစ်မှ နိမ့်ကျတဲ့ မိန်းမလျှာဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ချင်ပါ့မလဲ။ သို့ပေမယ့် အကုသိုလ်တရားရဲ့ ဆွဲငင်အားကြောင့် ဒုက္ခကို သုခထင်နေ ကြတယ်။ နိမ့်တဲ့ဘဝကို မြင့်တဲ့ဘဝလို့ ထင်မြင်နေကြရကာ ဟိရိဩတ္တပ္ပ တရား ကင်းနေကြခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

မောင်ဝင်းနိုင်အနေနဲ့ အတိတ်ကပါလာတဲ့ အကုသိုလ်ကံဟိတ်ဟာ ကုန်ဆုံးတော့မယ့် အချိန်အခါ ရောက်နေတာရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာလည်း မွန်မြတ်တဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစုကျွေးမွေးရတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အဟုန်

တို့ကြောင့်ရယ်၊ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကိုပြပေးမယ့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းနဲ့ တွေ့ဆုံခွင့်ရခဲ့တာရယ်တို့ကြောင့် လူမွန်၊ နေရာမွန် ပြန်ရောက်ရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လူမွန်၊ နေရာမွန်တော့ရောက်ပြီး ယောကျ်ားတစ်ယောက် ဖြစ်နေသော်လည်း လိင်အင်္ဂါက ယောကျ်ားမပီသသေးကြောင်းကို ပြသ နေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာ စောစောကပြောသလိုပေါ့၊ စိတ်ရဲ့ဦးဆောင် မှု အားနည်းနေသေးလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ အာရုံကြောတွေကို အထူးနှိုးဆွတဲ့ ခလုတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံခံစားတဲ့ အာရုံကြောတွေ၊ စိတ်အာရုံကြောတွေ၊ အထူးသဖြင့် ယောကျ်ားအာရုံကြောတွေ၊ ဟိုမှန်းဓာတ်တွေ၊ သွေး၊ လေဓာတ်တွေ ပုံမှန်ရှင်သန်လည်ပတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ရဲ့တက်ကြွမှု၊ အာရုံကြောတွေရဲ့ နှိုးဆွမှု၊ ဓာတ်တွေရဲ့ ပုံမှန်စီးဆင်း မှုတွေ ကောင်းမွန်တည်မတ်လာရင် မောင်ဝင်းနိုင်ရဲ့ရောဂါဟာ ကင်း ပျောက်သွားမှာပါ။

ရှေးတိုင်းရင်းဆေးပညာ ကျမ်းကြီးတွေထဲမှာ ပြဆိုထားတဲ့ ကံ အကြောင်းတရားကြောင့်သေတဲ့ ပန်းသေရောဂါ(၅)မျိုး၊ တစ်နည်းပြော ရရင် သဘာဝပန်းသေရောဂါ(၅)မျိုးကို မောင်ဝင်းနိုင်အနေနဲ့ ဗဟုသုတ ဖြစ်စိမ့်သောငှာ ဆရာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- (၁) အာသေကျ - သူတစ်ပါးအင်္ဂါဓာတ်ကို စုပ်ယူပြီးမှ ကာမဂုဿာ သာလို့ရတဲ့ ပဏ္ဍာန်၊ ၎င်းကို ဟိန္ဒီများက (မုခ ယောနီ) ပန်းစုပ်သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။
- (၂) သုဂန္ဓိက - အင်္ဂါဓာတ်ကို နမ်းပြီးမှ စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကာမဂု သွားလာလို့ရတဲ့ ကဏ္ဍာန်၊ ၎င်းကို ဟိန္ဒီများက (နာသယောနီ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(၃) ကုမ္ပဏီ - ကိုယ်တိုင် ဝစ္စမဂ်ဖြင့် ခံစားပြီးမှ တစ်ပါးသောသူ ကို သွားလာလို့ရတဲ့ ပဏ္ဍာန်၊ ၎င်းကို ဟိန္ဒီများက (ဂုဒယောနိ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(၄) ဣဿယက - သူတစ်ပါး သွားလာနေသည်ကို တွေ့မြင်ရမှ သွား လာလို့ရတဲ့ ပဏ္ဍာန်၊ ၎င်းကို ဟိန္ဒီများက (ဒိဋ္ဌ ယောနိ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(၅) သဏ္ဍာ - မိန်းမလျှာ၊ ယောက်ျားလျှာ ဆိုပြီးတော့ ရှေးတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးတွေက နပုံး(၅)မျိုးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိပ္ပံနည်းကျ ပြဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီ နပုံး(၅)မျိုးဟာ အတိတ်ကကြောင့် ယခုဘဝမှာ သဘာဝနာဖြစ်တဲ့ ပန်းသေရောဂါကို ခံစားကြရတာဖြစ်လို့ ကုစားလို့မရဘူးလို့ မိန့်ဆိုထားကြပါတယ်။

အဲဒီတော့ ပုရိသသဏ္ဍာခေါ် မိန်းမလျှာနဲ့ နာရီသဏ္ဍာခေါ် ယောက်ျား လျှာတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပန်းသေရောဂါဟာလည်း ကုစားဖို့ခက်ပါ တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုက်လို့လည်း မောင်ဝင်းနိုင်တစ်ယောက် စိတ်ပျက်အား ငယ်သွားမှုတွေ မဖြစ်ပါနဲ့။ အခုဆို မောင်ဝင်းနိုင်ဟာ ယောက်ျားတစ် ယောက်ဖြစ်ပြီး ကျားကျားလျားလျားလည်းရှိနေကာ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ငါဟာ ယောက်ျားပဲလို့ ခံယူနေတဲ့အတွက် ကုစားလို့ရပါတယ်။

မောင်ဝင်းနိုင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လက္ခဏာတွေရယ်၊ လိင်အင်္ဂါအဖျား ညှိနေတာရယ်တို့ကို သုံးသပ်ရရင်တော့ ပန်းညှိုးခြောက်တဲ့ရောဂါလို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပန်းလုံးဝသေပြီဆိုရင် ဘယ်လိုပဲ ဆွဆွ တက်ကြွလာမှု၊ လှုပ်ရှားလာမှု မရှိတော့ပါဘူး။ အခု မောင်ဝင်း နိုင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတာဟာ ပန်းညှိုး၊ ပန်းခြောက်၊ ပန်းငြိမ် ဆိုတဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိသေးတော့ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရင် ပျောက်ကင်းပါလိမ့် မယ်။ ပန်းဖျားညှိနေရတာကတော့ သွေးလည်ပတ်မှုမမှန်လို့ပါ။

**စိတ်ဖြင့်ကုသခြင်း**

မောင်ဝင်းနိုင်ရဲ့ရောဂါ ပျောက်ကင်းဖို့ရာမှာ မောင်ဝင်းနိုင်ရဲ့စိတ် ကို ဦးစွာပြုပြင်ရပါမယ်။ မောင်ဝင်းနိုင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ငါဟာ ယောက်ျား တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ချက်အပြည့် ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိရဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်းတက်ကြွနေအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရပါမယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဟတ္ထမေထုန်ဖြစ်တဲ့ လက်နဲ့ အာသာဖြေဖျောက်တဲ့ အကျင့်လည်း မပြုကျင့်မိစေရန် သတိပြုဆင်ခြင်ပါ။

ပန်းဖျားညှိနေခြင်းသည် ပန်းခြောက်တဲ့လက္ခဏာ၊ သွေးလျှောက် မှု၊ လည်ပတ်မှု ချို့ယွင်းတဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းခြောက်ရင် ကိုယ်သားကိုယ်ရေတွေလည်း ခြောက်ကပ်ကပ်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလို ပန်းညှိုး၊ ပန်းပျော့ခွေ၊ ပန်းခြောက်ငြိမ်ခြင်းဟာ စိတ်ကြောင့် အာရုံကြော တွေ၊ အကြောတွေ၊ ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)လေးတွေ ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းသွားပြီး ခြောက်ကပ်နေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အာရုံကြောတွေကို နိုးကြွ လာအောင် စိတ်အာရုံဆန္ဒတွေနဲ့ လှေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုပါတယ် မောင်ဝင်းနိုင်။

**အစားအသောက်ဖြင့်ကုသခြင်း**

အာရုံကြောအား၊ အကြောအားတွေ နိုးကြားတက်ကြွလာအောင် အချဉ်၊ အခါး အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို များများစားပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် အခါးအရသာကို ဦးစားပေးစားပေးရပါမယ်။ အခါးအရသာ ကို စားသောက်ရင် လေဓာတ်၊ အားဓာတ် ဖြစ်လာမယ်။ လေဓာတ်ရဲ့ စွမ်းအင်ဟာ ဖောင်းကြွရုန်းကန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့အတွက် ပိတ်ဆို့အား နည်းနေတဲ့ အကြောပိုက်လှိုင်းတွေ၊ ခြောက်ကပ်နေတဲ့ အကြောတွေ၊ ကလာပ်စည်း(ဆဲလ်)တွေ၊ အာရုံကြောတွေ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြော တွေဟာ ရှင်သန်ပွင့်လင်းလာပြီး စီးဆင်းမှု၊ ဆက်သွယ်မှုတွေ မှန်ကန်

လာမယ်။ လေဓာတ်ရဲ့ တွန်းကန်၊ မှုတ်ထုတ်၊ ဆွဲငင်၊ ထိုးဆွမှုတွေနဲ့ စိတ္တဇဝါယောဓာတ် (စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လေဓာတ်)ရဲ့ စွမ်းအင် တွေ ပေါင်းဆုံအားကောင်းလာပြီး ပန်းဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွ နိုးထ လာပါလိမ့်မယ်။

အခါးအရသာတွေထဲမှ အထူးသင့်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ ခွေးတောက်ရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး/ရွက်၊ တမာ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး/ရွက်၊ ဘုံလုံခါး၊ မြင်းခွာရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ ဆေးပုလဲ၊ ဆောင်း မေးခါး၊ နန္ဒင်းခါး စတဲ့အခါးတွေဟာ အထူးပင်သင့်တော်ပါတယ် မောင် ဝင်းနိုင်။

**နေထိုင်မှုဖြင့်ကုသခြင်း**

အနေအထိုင်အနေနဲ့ ဘောလုံးပွဲ၊ လက်ဝှေ့ပွဲ၊ နပန်းပွဲ၊ ဘောလီဘော ပွဲတွေကို အထူးကြည့်ရှုပေးဖို့လိုသလို ကိုယ်တိုင်လည်း ပါဝင်ကစားပေး ရပါမယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို တွေ့ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အာရုံထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့ အာရုံအတွေ့အထိကို ခံစားမှုရှိရပါမယ်။ စိတ်ကူး ယဉ်မှုလည်း ရှိရမယ်ပေါ့။ ဗီဒီယိုဇာတ်ကားတွေ ကြည့်ရှုတဲ့အခါမျိုးမှာ လည်း မိမိအနေနဲ့ ယောက်ျားစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကြည့်ရှုဖို့လိုပါမယ်။ မကြမ်း တမ်းသော နှိုးဆွမှုမျိုးနဲ့ လေ့ကျင့်နှိုးဆွပေးဖို့လည်း လိုတယ်လို့ မောင် ဝင်းနိုင်ကို ပြောချင်ပါတယ်။

**ဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း**

မောင်ဝင်းနိုင်ဟာ ဆိုက်ကားနင်းတဲ့အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းပြုတာဆိုတော့ နေ့စဉ် အားအင်တွေကုန်ခန်းနေပါတယ်။ တစ်နေ့ တာ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ အားအင်ခွန်အားဗလတွေကို နေ့စဉ် စားသောက် နေတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရယူရှင်သန်နေရတာဖြစ်လို့

အာဟာရဖြစ်မယ့် အစားအစာတွေကို စားပေးဖို့လည်း အထူးလိုအပ်ပါ တယ်။ ဥပမာ-လွယ်လွယ်ရပြီး အားဖြစ်ကာ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ နွားနို့ တို့၊ ကြက်ဥတို့၊ ငှက်ပျောသီး(ဖီးကြမ်း)တို့လို အစားအစာတွေကိုလည်း စားပေးဖို့လိုပါတယ်။

ပြီးတော့လည်း လိုအပ်တဲ့အားတွေကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တဲ့ အားဆေး တွေကိုလည်း မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ မောင်ဝင်းနိုင် တောင်းဆိုလို့ ဆရာအနေ နဲ့ မောင်ဝင်းနိုင်နဲ့သင့်တဲ့ အားဆေးကို ညွှန်ကြားရမယ်ဆိုရင် မောင်ဝင်း နိုင်ဖတ်ရတဲ့ နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ဆရာ ဆေးနည်းဒါနပြုလိုက် တဲ့ ရိပ်ပျိုကိုယ်နု ယောက်ျားအားတိုးဆေးကို ဖော်စပ်စားသုံးမယ်ဆိုရင် လည်း အထူးသင့်တော်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အောက်ဖော်ပြပါ အား ဆေးနည်းနှစ်မျိုးမှ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တာကို ဖော်စပ်ပြီး စားသုံးပေးရင် လည်း သင့်တော်ကောင်းမွန်ပါတယ်လို့ ညွှန်းဆိုလိုက်ပါတယ်။

**ပန်းရွှင်အားတိုးဆေး**

- |      |                    |           |
|------|--------------------|-----------|
| (၁)  | မြေဆီးဖြူ          | ၁ ကျပ်သား |
| (၂)  | လက်ပံစေ့           | ၁ ကျပ်သား |
| (၃)  | ဝါးစိန်(ဝါးအမြဲတေ) | ၁ ကျပ်သား |
| (၄)  | ခွေးလေးယားစေ့      | ၁ ကျပ်သား |
| (၅)  | ဆူးပဒေါင်း         | ၁ ကျပ်သား |
| (၆)  | ဆူးလေ              | ၁ ကျပ်သား |
| (၇)  | ကွက္ကရာ            | ၁ ကျပ်သား |
| (၈)  | ဆင်တုံးမနွယ်       | ၁ ကျပ်သား |
| (၉)  | ခေါက်ရမ်းပွင့်     | ၁ ကျပ်သား |
| (၁၀) | သနပ်ခါးမြစ်        | ၁ ကျပ်သား |

- (၁၁) စာသီးဆံ ၁ ကျပ်သား
- (၁၂) လေးညှင်း ၁ ကျပ်သား
- (၁၃) သကြား ၅ ကျပ်သား
- (၁၄) ပျားရည် သင့်စွာ

ဆေးစုများမှ အမှတ်စဉ်(၁)မှ (၁၃)ထိ ဆေးစုများကို အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်နဲ့နယ်ပါ။ ဆီးကင်းခန့် အလုံးကလေးများလုံးပြီး နေခြောက်လှန်းပါ။ ထိုဆေးကို နံနက်/ည (၃)လုံးစီ နွားနို့နဲ့သောက်ပါ။ ပန်းသေရောဂါကို အထူးနိုင်နင်းတဲ့ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

**ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးပျောက် အားတိုးဆေး**

- (၁) သကြားခဲ ၃ ပိဿာ
- (၂) နွားထောပတ် ၃ ပိဿာ
- (၃) ဥမွန်ဥ ၄၈ ကျပ်သား
- (၄) ပိတ်ချင်းမှုန့် ၄၈ ကျပ်သား
- (၅) ဝါးစိန်(ဝါးအမြုတေ) ၄၈ ကျပ်သား
- (၆) ပျားရည် ၉၆ ကျပ်သား

ဆေးဖက်တွေကို စုံလင်အောင်စုပါ။ အမှတ်စဉ်(၃၊ ၄၊ ၅)တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေးဖက်များနဲ့ရောစပ်ပြီး မြေအိုးသစ်နဲ့ ကျိုချက်ပါ။ မတူးမမြစ်စေရပါ။ လက်ကော်ရရင် ဖိုခွင်မှချ၍ လေလုံသောဖန်ဘူးထဲတွင် သိုမှီးထားပါ။ ၎င်းဆေးကို နံနက်စောစော ကော်ဖီဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ နွားနို့နဲ့ မှီဝဲသုံးဆောင်ပေးပါက ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းပြီး အထွေထွေအားများ ဖြစ်ထွန်းလာပါလိမ့်မယ်။

မောင်ဝင်းနိုင်ရေ..

ရှာလို့လည်းလွယ်၊ အဖိုးလည်းနည်းပြီး ထိရောက်မှုပြည့်ဝတဲ့ ဆေးနည်းနှစ်နည်းကို ညွှန်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကို ဖော်စပ်စား

သုံးပါက မောင်ဝင်းနိုင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ ယောက်ျားမပီသတဲ့ရုက္ခမှ ကင်းဝေးပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဆီက ရုပ်ပျိုကိုယ်နုအားတိုးဆေး (၆)ဘူးကို ပို့ပေးလိုက်ပါပြီ။ မောင်ဝင်းနိုင်က မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေး ပြုစုနေသူမို့ ဆရာ ဇီဝိတဒါနအဖြစ် အခမဲ့ပေးပို့လိုက်တာဖြစ်ကြောင်း ပြန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

မောင်ဝင်းနိုင်တစ်ယောက် ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာဖြင့် မိဘတွေကို လုပ်ကျွေးနိုင်ပါစေ။

ဆရာမြင့်

၂၀-၁၁-၂၀၀၁

## အရိုးကျိုးပေါင်းနှင့် ပန်းသေရောဂါ

ကျွန်တော်၏ ဆေးကုခန်းသည် နံနက်(၈)နာရီအချိန်တွင် စတင်၍ ဖွင့်၏။ သို့သော် ကျွန်တော်သည် (၈)နာရီ (၃၀)မိနစ်လောက်မှသာ ဆေးခန်းသို့ ပုံမှန်ရောက်တတ်၏။ ကျွန်တော့်အရင် ဆရာမဒေါ်မေမြင့် သူ့အဖိုင်သည် (၈)နာရီထိုးသည်နှင့် ဦးစွာရောက်နှင့်၍ ဆေးခန်းဖွင့်လှေ ရှိသည်။ ဆေးခန်းမဖွင့်သေးခင်၊ ဆေးခန်းဖွင့်စတိုတွင် ရောက်နှင့်ကြသော လူနာများကိုတော့ ဆရာမဒေါ်မေမြင့်သူ့အဖိုင်မှပင် ကုသပေးလေ့ရှိသည်။

တစ်နေ့တွင် ကျွန်တော်သည် ထုံးစံအတိုင်း ဆေးခန်းသို့ နံနက် (၈)နာရီ (၃၀)မိနစ်မှ ရောက်လေ၏။ ကျွန်တော် ဆေးခန်းသို့ရောက်ရှိ ချိန်တွင် အမျိုးသားသုံးဦး ထိုင်နေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ခါတိုင်းဆိုလျှင် စောစောရောက်နှင့်သော လူနာများကို ဆရာမမှ လိုအပ်သည့်ဆေးဝါး ကုသမှုများ ပေးနေသည်ကို တွေ့ရတတ်၏။ ယခုမူ ထိုအမျိုးသားသုံးဦး သည် ရောဂါဝေဒနာရှင်များ မဟုတ်ကြ၍သာ ဆရာမအနေဖြင့် ဆေးဝါး ကုသမှုလုပ်ငန်းကို မလုပ်ဆောင်တာဘဲဟုတွေးရင် ကောင်တာစားပွဲသို့ ဝင်ထိုင်လိုက်သည်။

‘ဆရာမ... ဧည့်သည်တွေက...’

\*ဆရာနဲ့ တွေ့ချင်ကြလို့ စောင့်နေကြတာ\*  
 \*ဪ... ဒါဆိုလည်း ခေါ်လိုက်ပါဆရာမ\*  
 ဆရာမမှ ရှေးဦးစွာ ရောက်နှင့်နေဟန်တူသော လူငယ်တစ်ဦးကို  
 ခေါ်လိုက်၏။ လူငယ်သည် ကျွန်တော်စားပွဲရှေ့သို့ ဝင်ထိုင်ပြီး-  
 \*ကျွန်တော့်ဖေဖေက လွတ်လိုက်လို့ပါဆရာ\*  
 \*ညီလေးဖေဖေက ဘယ်သူတုန်း\*  
 \*ဒီမှာ ဖေဖေရေးပေးလိုက်တဲ့စာ\*  
 ဟုဆိုကာ စာရွက်ခေါက်လေးကို လူငယ်လေးက ကမ်းပေးလာ  
 ၏။ စာရွက်ခေါက်လေးကိုဖြေ၍ ဖတ်လိုက်တော့-

နေ့စွဲ၊ ၁၀-၁-၂၀၀၂

သို့..

ဆရာမြင့်

စကြာမင်း တိုင်းရင်းဆေးကုခန်း

အမှတ်-၆၆၉၊ သုခမ္မာလမ်း၊ (စ)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပ

ကျွန်တော်သည် ဆရာဆေးနှင့်သင့်ပါ၍ ကျွန်တော့်ရောဂါဟာ  
 ပျောက်ကင်းလျက်ရှိပြီး အခုဆိုရင် ပုံမှန်အဆင့်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ  
 ကောင်းမွန်လာပါသည်။ သို့သော် ဆရာဆေးကို ဆက်လက်၍မှီဝဲလိုပါ၍  
 သားကို အဝယ်ခိုင်းလိုက်ရပါသည်။ ကျွန်တော် လာရောက်ပြသတုန်းက  
 ဆရာပေးလိုက်တဲ့ စိတ်ပျိုကိုယ်နုအားတိုးဆေးက တစ်ဒါဇင်၊ အကြော  
 အားဆေးက တစ်ဒါဇင်ကို ကျွန်တော့်သားအား ရောင်းချပေးပါရန် ပန်  
 ကြားအပ်ပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်

ဦးထွန်းလှ

ပန်းတနော်မြို့။

စာက ဤမျှသာဖြစ်၏။ ကာယကံရှင်က ဦးထွန်းလှဟုဆို၏။  
 ပြီးတော့ ပန်းတနော်မြို့ကတဲ့။ ကျွန်တော်မမှတ်မိ။ နယ်ပေါင်းစုံ၊ နေရာ  
 ပေါင်းစုံမှ အလွှာပေါင်းစုံဖြစ်သော လူနာများနှင့် ဆက်ဆံနေသူဆိုတော့  
 ခက်၏။ ဒါနှင့် ဆရာမကို လူနာမှတ်တမ်း အဟောင်းတွေထဲမှ ပန်း  
 တနော်မြို့က ဦးထွန်းလှကို ရှာခိုင်းရ၏။ ဆရာမလည်း မှတ်တမ်းစာအုပ်  
 တွေ တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် ရှာဖွေ၏။ (၂၀၀၁)ခုနှစ် မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲ  
 မှာ တွေ့၏ဟုဆိုကာ ကျွန်တော့်ရှေ့သို့ ချပေး၏။

\*ညီလေးဖေဖေက အသက်(၅၄)နှစ်နော်\*

\*ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ\*

\*ရောဂါက စိတ်မရွှင်၊ လူမလန်းဖြစ်ကာ အောက်ပိုင်းတွေ လေး  
 ဆွဲတဲ့ရောဂါနဲ့ အမျိုးသားရောဂါဖြစ်တာနော်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ\*

လူနာများစွာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရသူဆိုတော့ သေချာစေရန်  
 မေးမြန်းမှုကို ပြုရခြင်းဖြစ်သည်။

\*ညီလေးဖေဖေရဲ့ ရောဂါအခြေအနေ ဘယ်လိုရှိလဲ။ စာထဲမှာတော့  
 အတော်ကျန်းမာနေတယ်လို့ ရေးထားတယ်\*

\*အတော့်ကို ကျန်းမာနေပါပြီဆရာ။ အားတွေလည်း ပြည့်ဖြိုးလာ  
 တာကို တွေ့ရပါတယ်။ နဂိုကလို လေးတေးတေး၊ ဝိုင်တိုင်တိုင် မဟုတ်  
 တော့ဘူး။ အခု တက်တက်ကြွကြွနဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်လို လယ်ထဲ  
 တောင် အလုပ်တွေဆင်းလုပ်နေတယ်ဆရာ၊ အဲဒါ တားလို့ကိုမရဘူး\*

\*အေးပေါ့ကွာ၊ လိင်မရွှင်တော့ လူမရွှင်ဘူးပေါ့။ ယောက်ျားအား  
 ဆိုတာ ဒါမျိုးကိုပြောတာပေါ့\*

ဦးထွန်းလှသည် လွန်ခဲ့သောသုံးလလောက်က နက္ခတ္တရောင်ခြည်  
 မဂ္ဂဇင်းကိုဖတ်ပြီး ကျွန်တော့်ဆီရောက်လာသော ပန်းတနော်မြို့မှ အမျိုး



သားရောဂါသည်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်ပေးလိုက်သော အားဆေးနှင့် အကြောအားဆေးများနှင့် သင့်မြတ်၍ ရောဂါနှင့်ဆေးတွေ့ကာ ကျန်းမာလန်းဆန်း သန်မာနေသည့်အတွက် အခု သားဖြစ်သူကို ထပ်မံ၍ ဆေးဝယ်ခိုင်းလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဦးထွန်းလှအတွက် လိုအပ်သည့်ဆေးဝါးများကို စီစဉ်ပေးလိုက်ရသည်။

- လူငယ်လေးပြန်သွားတော့ ကျွန်တော့်စားပွဲရှေ့ ရောက်လာသူက-
- \*ကျွန်တော် ခါးနာနေလို့ဆရာ\*
- \*အမည်လေးပြောပါဦး\*
- \*ကိုကျော်တင့်ပါ\*
- \*အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ\*
- \*၄၅နှစ်ရှိပါပြီ\*
- \*ဘယ်မှာနေပါသလဲခင်ဗျ\*
- \*၄၁လမ်း (အထက်ဘလောက်)၊ ရန်ကုန်\*

ဟူ၍ လူနာတစ်ယောက်၏ ဗဟိဒ္ဓအချက်အလက်များကို မေးမြန်း၍ မှတ်တမ်းတင်ရသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ကိုကျော်တင့်၏ သက်ဆိုင်သော ဝန်းကျင်အချက်အလက် အကြောင်းအရာများကို ကျွန်တော်မှမေးမြန်းသည်။ ကိုကျော်တင့်မှဖြေသည်။ ဆရာမဒေါ်မေမြင့်သူ ဇာနည်က လူနာမှတ်တမ်းထဲမှာ ရေးသွင်း၍ မှတ်တမ်းတင်သည်။ ဤသည်ကား လူနာမှတ်ပုံတင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဗဟိဒ္ဓဝန်းကျင်၏ အချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပြီးပြီမို့ ဆက်လက်ပြီး ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက် အကြောင်းအရာများဖြစ်သည့် ရောဂါ၏ဖြစ်ကြောင်း၊ ရောဂါ၏ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာ၊ ရောဂါ၏ ဖြစ်ပုံအခြင်းအရာ၊ ဖြစ်ရာအစိတ်အပိုင်းတို့ကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ကုသနိုင်ရန်တို့အတွက် လိုအပ်သော စမ်းသပ်မှု၊ မေး

မြန်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရပြန်သည်။

\*ကိုကျော်တင့်အနေနဲ့ အခုလိုခါးနာတာ ကြာပြီလား\*

\*အရင်ကတော့ ဒီလောက်မဆိုးဘူးဆရာ၊ ခါးနည်းနည်းတောင်တာ၊ နာတာ၊ အောင့်တာ ဖြစ်လာရင် လိမ်းဆေးလေးဘာလေး လိမ်းပေးလိုက်ရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒီတစ်ခါ ခါးက တောင့်သလို၊ အောင့်သလို၊ နာသလိုနဲ့ ရှင်းရှင်းမပျောက်ဘဲဖြစ်နေတာ (၆)လကျော် တစ်နှစ်လောက်ရှိနေပြီ\*

\*ခါးကို ထိခိုက်အနာတရဖြစ်တာများ ရှိဖူးလား\*

\*မရှိပါဘူးဆရာ\*

\*အလေးအပင်တွေ မ,ရ၊ ထမ်းရတဲ့ အလုပ်တွေများ ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးလား\*

\*အသက်(၂၀)ကျော်၊ (၃၀)လောက်ကတော့ ထမ်းတဲ့ပိုးတဲ့အလုပ်တော့ နည်းနည်းပါးပါး လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အခုတော့ မပြုလုပ်တာ ကြာပါပြီ\*

\*ကိုကျော်တင့်အနေနဲ့ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တဲ့ရောဂါတွေရော ဖြစ်ခဲ့ဖူးလား\*

\*အဲဒီရောဂါတွေကို ခေတ်မီနည်းပညာတွေနဲ့ စစ်ဆေးကြည့်ပြီးပါပြီ။ အားလုံး ပုံမှန်ပဲ။ ဘာမှမဖြစ်ဘူးလို့ ပြောပါတယ်ဆရာ\*

\*ဒါဆိုရင်တော့ ကိုကျော်တင့်ရဲ့ ခါးနာရောဂါဟာ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းကြောင့် ဖြစ်ဖို့များတယ်ဗျ\*

\*ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော်ပြောဖို့မေ့သွားတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၆)လလောက်က ခါးကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တော့ ခါးရိုးမှာ ကျိုးပေါင်းတက်နေတယ်လို့ သိရတယ်\*

\*ဟုတ်ပြီ၊ ဒါဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် မပင်ပန်းတော့ဘူးပေါ့။

ရောဂါရှာဖွေဖို့ ဝန်တာပေါ့သွားတာပေါ့\*

\*စစ်ဆေးကြည့်ပါဦးဆရာ၊ ဘာရောဂါတွေများ ရှိနေဦးမလဲလို့\*

\*ကဲ...ကဲ... ဒါဆိုရင်လည်း ကိုကျော်တင့်ရဲ့ ညာဘက်လက်လေး တစ်ဆိတ်လောက်\*

\*ဟုဆိုကာ ကိုကျော်တင့်၏ ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ် လက်မ ရင်းရှိ သွေးကြောကို မညီမညာသော လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက် သူကြွယ်ဆိုသော လက်သုံးချောင်းဖြင့် \*ဖ၊ ဖိ၊ ကစား... ဤသုံးပါး ဉာဏ်၌အစဉ်သိ\*ဟူသော သွေးစမ်းနည်းပညာရပ်ဖြင့် သေချာစွာစမ်း သပ်ခြင်း၊ သွေးကြည့်သွေးသိပညာဖြင့် လက်ထိပ်၊ လက်သည်း၊ လက် ဖဝါးတို့ကို ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ခြင်း၊ လျှာမျက်စိနှင့် သွေးအား၊ လေအား ထိုနှစ်ပါးကို စစ်ဆေးခြင်း၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်လိုက်တော့ အဖြေတစ်ခု ထပ်တိုးလာသည်။

\*ကိုကျော်တင့်မှာ အမျိုးသားရောဂါလည်း ဖြစ်နေတယ်\*

\*ဟုတ်တယ်ဆရာ၊ ဖြစ်တာလေးငါးလလောက်ရှိနေပြီ။ စောစော တည်းကပြောဖို့ပဲ။ ဆရာမရှိတာရယ်၊ ဆရာ့ကိုပြောရမှာ အားနာတာ ရယ်၊ ပြောဖို့ဝန်လေးနေတာ။ အခု ဆရာ့ဆီလာတာကလည်း အဲဒီရောဂါ ကို အဓိကကုသချင်လို့ လာတာပါ\*

\*ကျန်းမာရေးပဲဗျာ... အားနာတာတို့၊ ရှက်ကြောက်တာတို့ မလုပ် သင့်ဘူးဗျ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လာရင် ကျန်းမာရေးကို လမ်းညွှန် ပေးနိုင်တဲ့ ပညာရှင်တွေထံမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟတိုင်ပင်သင့်တယ်။ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူသင့်တယ်နော်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်နေကြတဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲဗျ။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေထံမှ မတိုင်ပင်ရင် ခင်ဗျားတို့ ဘယ်သူ့ဆီသွားတိုင်ပင် ကြမလဲ\*

\*ကျန်းမာရေးအမြင်၊ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်က ကြည့်ရင်တော့ ဟုတ်တာပေါ့ဆရာ။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီကိစ္စက အားနာ စရာ၊ ရှက်ရွံ့စရာကြီးခင်ဗျ\*

\*ဒါက ရှက်ရွံ့စရာမလိုပါဘူး။ ဒါလည်းပဲ ရောဂါတစ်ခုပဲဟာ\*

\*ဟုတ်တော့ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ\*

\*အေးလေး... အများကတော့ ဒီလိုပဲ ယုံကြည်ခံစားနေကြတော့ ခက်တယ်။ ထားပါတော့..\*

\*ဟုတ်ကဲ့\*

\*ကိုကျော်တင့်မှာက ကျန်တဲ့ သွေးအား၊ လေအား၊ သုက်ဓာတ် အားတွေ စတဲ့ ပင်မဓာတ်တွေကတော့ ဘာမှအပြစ်အနားအဆာမရှိပါဘူး။ အခုလို ပန်းအားဟာ ပြည့်ဝမှုမရှိဘဲ ပျော့ခွေညှိုးနွမ်းနေတာ၊ တက်လာ ပြီး ပြန်ကျသွားတာ၊ သန်မာတင်းရင်းမှုမရှိတာတွေဟာ ခါးရိုးကျိုးပေါင်း ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါပါ\*

\*ခါးရိုးကျိုးပေါင်းဖြစ်တာနဲ့ ပန်းသေတာက ဘာဆိုင်လို့လဲ\*

\*ဆိုင်ပါပြီကော ကိုကျော်တင့်ရယ်၊ ခင်ဗျားနားလည်အောင် ပြော ပြရမယ်ဆိုရင် ခါးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းနဲ့ အောက်တွေကို ချိတ်ဆက် ပေးနေတဲ့ အလယ်ဗဟိုဌာနလည်းဖြစ်တယ်ဗျ။ သတ္တဝါတွေရဲ့ ခန္ဓာအိမ် ဟာ ခါးရိုး၊ ကျောရိုးပေါ်မှာ မှီတည်နေတယ်ဗျ။ ကျောရိုးအိမ်ကို ကြည့် ခြင်းအားဖြင့် သတ္တဝါတို့ရဲ့ ခန္ဓာအိမ်ဖွဲ့စည်းမှုကို သိနိုင်တယ်။ အဲဒီ ခါးရိုးဆက်အဆစ် ငါးဆစ်၊ ခါးမချပ်ရိုးဆစ် ငါးဆစ်၊ မြီးညှောင့်ရိုးဆစ် လေးဆစ် စတဲ့ ခါးဆစ်တွေရဲ့ လှုပ်ရှား၊ ရွေ့လျားမှုတွေကြောင့် ကုန်း ခြင်း၊ ကွခြင်း၊ ကော့ခြင်း စတဲ့အမှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းပဲဗျ\*

\*ကျိုးပေါင်းဟာ ခါးရိုးတန်းကြီးတစ်ခုလုံးမှာ တက်တာလား\*

\*ဒီလိုလည်းမဟုတ်ဘူးဗျ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အနာတရမဖြစ်ဘူးဆို

ရင်တော့ ကျီးပေါင်းတက်လေ့တက်ထရှိတဲ့ နေရာအစိတ်အပိုင်းတွေက ဟဒီနေရာဖြစ်တဲ့ ခါးရိုးဆစ်ငါးဆစ်၊ ပြီးတော့ ဒီအောက်နားက ခါးမချပ်ရိုးအဆစ်ငါးဆစ်နဲ့ ဒီခြီးညောင့်ရိုးဆစ်လေးဆစ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တာပါ။

\*အဲဒီလိုဘာဖြစ်လို့ အဆစ်အဆက်တွေမှာပဲ ကျီးပေါင်းက ဖြစ်တာလဲ\*

\*ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရိုးတွေဟာ အဆစ်အဆက်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတယ်ဗျ။ အဲဒီ အရိုးအဆစ်အဆက်တွေဟာ အချို့က အသေဆက်ဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားမှုမရှိဘူး။ အချို့ အဆစ်အဆက်တွေမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်တဲ့လှုပ်ရှားမှုကို လိုအပ်သလို လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်စေဖို့ သဘာဝက ဖန်တီးတည်ဆောက်ပေးထားတဲ့အတွက် အနည်းငယ်လှုပ်ရှားမှု ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ လှုပ်ရှားမှု၊ ရွေ့လျားလို့ရကြတဲ့ အဆစ်ရဲ့ကြားထဲမှာ ဝါရှာ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ကူရှင်ကြားခံဝိုင်း [discs] များနဲ့တူတဲ့ အရွတ်တွေ၊ အရိုးနုလေးတွေ၊ အရိုးနုချပ်ဝိုင်း အပြားတွေနဲ့ ကြားခံပြီး ဆက်စပ်ဖွဲ့စည်းထားတယ်ဗျ။ ခါးရိုးဆစ်အဆက်ကြားမှာ တည်ရှိနေတဲ့ အရိုးနုချပ်ဝိုင်းပြားတွေရဲ့အလယ်မှာ ဘောစေ့သဖွယ် ပျော့ဖတ်အဆံလေးတွေ တည်ရှိကြပါတယ်။ ဒီတော့ အနေအထိုင်တွေ၊ အစားအသောက်တွေ မှားယွင်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်ကြီးရင့်လာလို့ အရိုးဓာတ်တွေ အားနည်းလာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရိုးဆက်ကြားခံ အရိုးနုတွေ၊ အရွတ်ပြားတွေ၊ ချပ်ဝိုင်းပြားအလယ်မှာ တည်ရှိနေတဲ့ ပျော့ဖတ်အဆံတွေဟာ ပျက်စီးကာ အပြင်သို့ ထွက်လာစေတယ်။ အပိုင်းအစလေးတွေဖြစ်ကာ အရိုးတံထိပ်တွေမှာ တွယ်ကပ်ပွားများလာစေတယ်။ အရိုးထိပ်တွေ ပွလာစေတယ်၊ ကြီးလာစေတယ်။ အစွယ်လေးတွေ၊ အတက်လေးတွေ၊ အချွန်လေးတွေ သဖွယ် ဖြစ်လာစေပါတယ်။ အဲဒီလို ပျက်စီးလာတဲ့ အရိုးဓာတ်ပျက်

တွေဟာ မူလအရိုးရဲ့အပေါ်မှာ ပိုလျှံတွယ်ကပ်ပြီး တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာတဲ့အတွက် အဲဒီအရိုးအဆစ်အဆက်တွေမှာ ကျီးပေါင်းဖြစ်စေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ဗျ။ တိုတိုပြောရရင်တော့ နူးညံ့တဲ့အရွတ်တွေ၊ အရိုးနုတွေ တည်ရှိပြီး လှုပ်ရှားမှုများတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ အရွတ်တွေ၊ အရိုးနုတွေ၊ ရိုးနုချပ်ဝိုင်းပြားတွေ၊ ပျော့ဖတ်အဆံတွေ ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး အရိုးကျီးပေါင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်ပေါ့ဗျာ။

\*ခါးရိုးကျီးပေါင်းကြောင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ဖြစ်တာက..\*

\*ဒါက ဒီလိုဗျ.. မူလအရိုးတွေထက်မှာ ပိုလျှံလာတဲ့ အရိုးဓာတ်ပျက် ကျီးပေါင်းတွေဟာ ဦးနှောက်မှ ဖြာထွက်လာတဲ့ ဗဟိုအာရုံကြောကြီးတွေ၊ နှာရုကြောတွေ၊ ဓမ္မနိကြောတွေ၊ ရသဟရဏီကြောတွေဖြစ်တဲ့ သွေး၊ လေတို့ကို ပို့လွှတ်ပေးနေတဲ့ အကြောကြီးတွေ၊ တစ်နည်းပြောရရင် အာရုံကြောမကြီးတွေနဲ့အတူ ဝဋ္ဋဆိုတဲ့ အကြောကြီးတွေဟာ ဦးခေါင်းနောက်စေ့၊ လည်တိုင်ဘေးမှတစ်ဆင့် ကျောရိုးတန်းကြီးရဲ့ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှ အောက်သို့ဖြာဆင်းကာ မြေ၊ လက်၊ ဝမ်းဗိုက် စတဲ့ကိုယ်အင်္ဂါအသီးသီးသို့တိုင် ဖြာထွက်ယှက်နွယ် ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ ဒီတော့ ခါးရိုးဆစ်တွေမှာ ပွားများပိုလျှံနေတဲ့ ကျီးပေါင်းတွေက ဗဟိုအာရုံကြောကြီးတွေ၊ အကြောကြီးတွေကို ဆီးပြီးတော့ ပိထောက်၊ ဟန့်တားမှု ဖြစ်စေတဲ့အတွက် အာရုံကြောတွေ၊ အကြောတွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေဟာ ချို့ယွင်းပျက်ပြားသွားစေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် လိင်အင်္ဂါသို့ ထောက်ပံ့ပို့လွှတ်ပေးနေတဲ့ အာရုံကြောတွေ၊ အကြောတွေဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ချက်တွေ ပုံမှန်မပြုလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ချို့ယွင်းအားနည်းလာစေတယ်ဗျ။ အဲဒီလို လိင်အင်္ဂါရဲ့ ဆိုင်ရာအာရုံကြောတွေ၊ အကြောတွေ ချို့ယွင်းနေရင် စိတ်ရဲ့ဆန္ဒတွေကို ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် အာရုံကြောတွေ၊ အကြောတွေမှ သယ်ဆောင်သွားပြီး လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသို့ ပို့

လွှတ်ဆက်သွယ်ပေမယ့် ခါးရိုးဆစ်ကျိုးပေါင်းမှ ဆီးတားလိုက်တဲ့အခါ သွေးသားရဲ့ နှိုးဆော်မှု၊ စိတ်ရဲ့နှိုးဆော်မှု၊ အာရုံကြောတွေရဲ့ လှုံ့ဆော်မှု တွေဟာ လမ်းခုလပ်မှာပဲ ဖျက်ဆီးခံကြရပြီး လိင်အင်္ဂါသို့ ရောက်ရှိဆက် သွယ်မှု လုံလောက်စွာမရရှိကြလို့ ပန်းဟာ လှုပ်ရှားတက်ကြွခြင်း မရှိ တာပဲဖြစ်တယ်ဗျာ့

\*ဒါဆို အရိုးကျိုးပေါင်းဟာ အရိုးမှာသာမကဘဲ အာရုံကြောတွေ၊ အကြောတွေ၊ အရွတ်တွေကိုပါ ဖျက်ဆီးစေတာပေါ့နော်\*

\*မှန်ပါတယ်။ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းကြောင့် ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေ မသယ်နိုင်တာ၊ မလှုပ်ရှားနိုင်တာ၊ ချညှန်နဲ့အောက်ပိုင်းသေတာတွေဟာ အကြောတွေ၊ အာရုံကြောတွေကို ထိခိုက်မိလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရွတ်တွေ၊ ကြွက်သားတွေကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသေးတယ်\*

\*ဒီလိုဆို ကျွန်တော်ဖြစ်တဲ့ ပန်းအားနည်းရောဂါဟာ ပင်မဓာတ် တွေ အားနည်းလို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူးပေါ့\*

\*ဟုတ်တယ် ကိုကျော်တင့်ရေ၊ ကိုကျော်တင့်မှာက စိတ်ဓာတ် အား၊ ဆန္ဒအား၊ သွေးဓာတ်အား၊ သက်ဓာတ်အား၊ ဖိုဟိုမုန်းအားတွေ ပုံမှန်ကောင်းမွန်နေပေမယ့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံကြောတွေ၊ အကြော တွေဟာ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းကြောင့် ချို့ယွင်းအားနည်းနေလို့ ပန်းဟာ ထကြွ လှုပ်ရှား နှိုးကြားခြင်းမရှိတာဘဲဖြစ်တယ်လို့ ပြောရပါမယ်\*

\*ကျွန်တော်လာတာကတော့ ယောက်ျားအားဆေးလိုချင်လို့ လာ တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောက်တော့ ဆရာရဲ့ စပ်သပ်ရှာဖွေ ရှင်းပြမှုကြောင့် ကျွန်တော်ရောဂါဟာ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းက အဓိကပြဿနာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာသိရတော့ ဆရာကို အပ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေသာ ပေး ပါဆရာ\*

\*ကိုကျော်တင့်ရဲ့ အမျိုးသားရောဂါဟာ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းကြောင့်

နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပွားလာတဲ့ ရောဂါဆိုတော့ ပင်မခါးရိုးကျိုးပေါင်း ရောဂါကိုလွှတ်ပြီး အားဆေးတွေကိုပဲ စားသောက်လို့မရဘူးဗျာ။ ပင်မ ရောဂါဖြစ်တဲ့ ခါးရိုးကျိုးပေါင်းကို အဓိကကုသရမယ်။ အရံဆေးချက် အဖြစ် အားဆေးတွေနဲ့တွဲဖက်ပြီး သောက်သုံးပေးဖို့ လိုပါမယ်ဗျာ့

\*ဟုတ်ကဲ့ဆရာ\*

\*ဒီတော့ အကြောင်းလည်းငြိမ်း၊ အကျိုးလည်းပြီးစေ၊ အနာရောက် ရာ၊ ဆေးရောက်ရာ ဆိုတဲ့ ကုထုံးနည်းဥပဒေသနဲ့အညီ ရော့.. ကျိပေါင်း ပျောက်ဆေး၊ ဒါက အမျိုးသားအားဆေး။ ကဲ.. ယူသွားပေတော့\*

\*သုံးစွဲနည်းလေးလည်း ပြောပြဦးမှပေါ့\*

\*ဪ.. ဟုတ်သားပဲ၊ ကျိပေါင်းပျောက်ဆေးကို နေ့လယ်(၁) နာရီအချိန်နဲ့ ညနေ(၃)နာရီအချိန်တွေမှာ (၅)ပြားစီ ရေနွေးနဲ့သောက်ဗျာ။ အဲ.. အားဆေးကတော့ နံနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်နဲ့ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွေ မှာ (၅)လုံးစီ ရေအေးနဲ့သောက်ပေးရင် ကိုကျော်တင့်ရဲ့ ခါးရော အားပါ ကျန်းမာလာပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပြီလား\*

\*ကျေးဇူးပဲဆရာ\*

## အားလို့ ထမင်းနေသက်အချို့

တစ်နေ့သ၌တွင် ကျွန်တော်၏ ဆေးခန်းရှိရာ အမှတ်-၆၆၉၊ သုဓမ္မာလမ်း၊ (၈)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပသို့ (၂၂)လမ်းမှ မိတ်ဆွေ တစ်ဦး ရောက်လာသည်။ ထုံးစံအတိုင်း မိတ်ဆွေကြီး ကိုအချွန်း လာရင် တော့ ကျွန်တော်ခေါင်းစားစေမယ့်ကိစ္စ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ပါလာဦးမှာ ပဲဟု တွေးမိလိုက်သည်။

ကိုအချွန်းသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်တစ်ဦးတော့ မဟုတ်ပေ။ သို့သော် သာမန်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတစ်ဦးထက်ပိုသော အာရုံစူးစိုက်မှု ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအပေါ်၌ ထားသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်ထံ ရောက်တိုင်း သူ မရှင်းလင်းသည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ဆိုင်ရာ အချက် အလက်များကို မေးမြန်းဆွေးနွေးလေ့ရှိသည်။ ကိုအချွန်း၏ မေးမြန်းဆွေး နွေးမှုသည် ခေတ်ပညာတတ်ပီပီ စေ့စပ်လှသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အပေါ် လေ့လာအားကောင်းသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သူ၏ ဆွေးနွေးမေး မြန်းမှုများက ထင်ဟပ်စေသည်။

- \* ဆရာမြင့်... နေကောင်းတယ်နော်
- \* ကောင်းဆို ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေတာပဲ
- \* ဆရာကတော့ ကျွန်တော့်ကိုတွေ့တာနဲ့ ရယ်စရာပြောတော့တာပဲ
- \* ရယ်ရွှင်ခြင်းဟာ အသက်ရှည်ဆေးလေဗျာ။ ငွေမကုန်ဘဲ ရသာ ယနဆေး သောက်သုံးမှီဝဲရတာ ခင်ဗျားကံကောင်းတာပေါ့ဗျာ

\*ထားပါတော့ဗျာ၊ ဆရာတို့ ဆေးပညာရှင်တွေက လူတစ်ယောက်ကိုတွေ့တာနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးဖို့လောက်များ စဉ်းစားနေကြလား မသိဘူး\*

\*ကျန်းမာမှ ချမ်းသာမယ်လေဗျာ။ ကျန်းမာပြီး ချမ်းသာမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာပေါ့ဗျာ။ နို့မို့ဆို အမြတ်ဆုံးလူသားဘဝကို အဓိပ္ပာယ်မဲ့စွာနဲ့ ကုန်ဆုံးသွားမှာပေါ့\*

\*ဟုတ်ကဲ့ပါဗျာ၊ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကဲ... ဒီနေ့ ဆရာအားလား\*

\*ဆေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ အားတယ်လို့တော့ ဘယ်ရှိပါ့မလဲ။ ခင်ဗျားသိတဲ့အတိုင်းပဲလေ၊ ဆေးခန်းက တစ်နေ့လုံးဖွင့်ထားတာဆိုတော့..\*

\*ဒါဆိုရင်တော့ ဒီနေ့ ကျွန်တော်လာတဲ့ အစီအစဉ်ကို ဖျက်သိမ်းရတော့မယ်နဲ့ တူပါတယ်ဗျာ\*

\*နို့.. နေပါဦး၊ ခင်ဗျားက ဘာအစီအစဉ်တွေများ ရှိနေလို့လဲ\*

\*ဒီလိုဗျာ.. ဆရာကြီးဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)က ဆရာရဲ့ဆရာနော်\*

\*ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာပါ။ ဆရာကြီးရဲ့ကျေးဇူးကြောင့်သာ တိုင်းရင်းဆေးဆရာဘဝရော၊ စာတိုပေစလေးတွေ ရေးနေတဲ့ စာရေးသူဘဝပါ ကျွန်တော်ရောက်ခဲ့ရတာပါ။ တိုတိုနဲ့ရှင်းရှင်း ပြောရရင်ဗျာ ဆရာကြီးကျေးတဲ့ထမင်းနဲ့ ကျွန်တော့်ဘဝ ရှင်သန်နေတယ်လို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်\*

\*ဆရာကတော့ ဆရာရဲ့ဆရာအပေါ် အရမ်းဂုဏ်တင်တာပဲနော်။ အချို့က မိမိရဲ့ဆရာကိုတောင် ဆရာလို့ လူကြားသူကြားမှာ ဖွင့်ပြောရမှာ ဝန်လေးနေကြတာကို တွေ့နေရတယ်\*

\*ဒါက ဆရာမဟုတ်တဲ့ သူတွေပါဗျာ။ မိမိကိုယ်ကိုယ်တော့ ဆရာဆိုပြီး ကြွေးကြော်ကာ ဆေးခန်းတွေဖွင့်ပြီး ဟန်ကြီးပန်ကြီး တစ်ခွဲသာနဲ့

နေနေပေမယ့် သူ့ရဲ့စရိုက်၊ သူ့ရဲ့လက္ခဏာ၊ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်က လမ်းဘေးကဈေးသည်လောက်တောင် မင်္ဂလာတရား မရှိဘူးဗျာ။ ငါတော့ ဆရာဖြစ်ပြီဆိုပြီး ဆရာမရှိဘဲ အိပ်မက်အရပ် တတ်မြောက်လာသယောင်၊ ဘိုးတော်၊ ဘွားတော်တွေကပဲ ဓာတ်စီးပြီး သင်ပေးသယောင်နဲ့ ဘဝင်မြင့်နေကြသူတွေ အချို့တော့ ရှိကြတာပေါ့ဗျာ။ အဲဒီလို ဆရာတွေကို စနစ်တကျဖြစ်ပြီး အရည်အချင်းပြည့်မီဖို့ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲ၏ လမ်းညွှန်ချက်နဲ့အညီ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက တိုင်းရင်းဆေးဆရာသင်တန်းတွေဖွင့်ပြီး သင်ကြားပို့ချပေးနေပါတယ်။\*

\*ဟုတ်တယ်၊ ဟုတ်တယ်၊ ကျွန်တော်လည်း တွေ့ဖူးတယ်\*

\*ခင်ဗျားက ဆရာမဟုတ်လို့ တွေ့ဖူးရုံတွေ့ဖူးတာ။ ကျွန်တော်က ကိုယ်တိုင်ခံစားခဲ့ရတာဗျာ\*

\*လုပ်စမ်းပါဦးဗျာ၊ ဆရာရဲ့ခံစားချက်လေး..\*

\*ခင်ဗျားသိတဲ့အတိုင်းပဲလေ။ ကျွန်တော်က တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ပညာယူဖို့ ဝန်မလေးသလို တတ်နိုင်သလောက် ပြန်သင်ကြားကူညီပေးဖို့ကိုလည်း ဝန်မလေးတဲ့သူဆိုတော့ ထိတာပေါ့\*

\*ဟုတ်ကဲ့၊ ဆရာစိတ်စေတနာကို ကျွန်တော်သိတာပေါ့\*

\*အဲ.. မနှစ်တုန်းဆီက (တဆ)လက်မှတ်မရှိဘဲ ဆေးခန်းဖွင့် ဆေးကုနေတဲ့ ဆရာတစ်ဦး ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာတယ်ဗျာ။ သူက သူ့မှာ (တဆ)လက်မှတ်မရှိပေမယ့် ဆေးကုသတာ အောင်မြင်တဲ့အကြောင်း ပြောဆိုလာတဲ့အတွက် ကျွန်တော်ကလည်း စေတနာအရင်းခံနဲ့ ဆေးခန်းဖွင့် ဆေးကုလို့ ပရိသတ်က လက်ခံနေပေမယ့် (တဆ)မရှိဘဲ ဆေးကုသခြင်းဟာ ပြစ်မှုမြောက်ကြောင်းရှင်းပြပြီး အခုအခါမှာ နိုင်ငံတော်မှ ဆရာတို့လို ပရိသတ်လက်ခံမှုရှိပြီး လက်တွေ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေကြတဲ့ ဆရာများ မနစ်နာစေရန်အတွက် တစ်နှစ်

သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားနေကြောင်း၊ ဒီလို အခွင့်အရေးမျိုးကို လက်လွှတ်မခံသင့်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး သင်တန်းတက်ရောက်ဖို့ တိုက်တွန်း လိုက်တော့ ထိုဆရာလည်း သင်တန်းတက်ချင်တယ်လို့ ဆိုလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ တိုင်းရင်းဆေးလောကနဲ့ စိမ်းနေသလို တိုင်းရင်းဆေး ပညာ လေးဘာသာရှိတဲ့ထဲက ဒေသနာဆေးပညာ တစ်ဘာသာသာတတ် သိကြောင်း၊ ကျွန်တဲသုံးဘာသာကို နားမလည်ကြောင်း၊ အဲဒါကြောင့် သင်တန်းတက်ဖို့မပြောနဲ့ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကိုတောင် ဝင်ရောက်ဖြေဆိုနိုင် မှာမဟုတ်တဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြလာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော် လည်း စေတနာပိုသို့ဆိုတော့ ဒီအတွက် စိတ်ပူနေဖို့မလိုကြောင်း၊ သင် တန်းတက်ဖြစ်အောင်သာ ကြိုးစားပါ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေးဘာသာ ရဲ့ သဘောတရား အခြေခံတွေကို ကျွန်တော် သင်ကြားပေးမယ်ဆိုတော့ သူ့ခမျာ အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး သင်ကြားပေးပါရန် တောင်း ဆိုလာပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်မှာ နွေခေါင်ခေါင် နေပူကျဲကျဲမှာ ချွေး တလုံးလုံးနဲ့ မမောနိုင်မပန်းနိုင် သင်ကြားပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီနောက် ထိုဆရာဟာ သင်တန်းကို ချောမောကောင်းမွန်စွာ တက်ရောက်သင်ကြား နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်တော့ ကျွန်တော်နဲ့ ထိုဆရာ သွားရင်းလာရင်း တစ်နေရာမှာဆိုကြတော့ ထိုတွေ့ဆုံစဉ်ခဏလေးမှာ သူပြောလိုက်တဲ့ စကားက 'ကျွန်တော်တို့က ဆရာတို့ထက် တတ်တယ်တဲ့' ကဲ.. သူ ပြောလိုက်တဲ့စကား ခင်ဗျားစဉ်းစားကြည့်၊ ဘာသာတရားကို အခြေခံ ယူထားကြတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ အဘယ်မျှမဂ်လာတရား ကင်း မဲ့နေသလဲဆိုတာ'

'ဟာ.. ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီး ဒီလောက်ထိ ဂါရဝတရား ကင်းရသလား။ ကြားဆရာ၊ မြင်ဆရာတွေကိုတောင် လက်အုပ်ချီပြီး ကန်တော့ရှိခိုးနေရသေးတာ။ မိမိရဲ့ သင်ဆရာကို ဒီလိုပြောထွက်တဲ့

ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကတော့ အံ့ဩဘာနန်းပဲဗျာ'

'ကျွန်တော်ကလည်း ကျွန်တော်တို့ထက် တတ်တယ်ဆိုလို့ ပညာ ယူမယ်ဟဲ့ဆိုပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့ပညာရပ်များရှိရင် ကျွန်တော်ကိုလည်း မျှဝေသင်ကြားပေးပါဦးလို့ တောင်းဆိုလိုက်တယ်ဗျ'

ထိုဆရာထံမှ ထူးခြားသည့်ပညာရပ်တွေ ထွက်ပေါ်လာလေမလား ဟူ၍ စောင့်မျှော်နေတုန်း..

'ကျွန်တော် ကျပ်ထုပ်ထိုး တတ်ပြီတဲ့'

'ဒါဆိုရင် ဒီဆရာဟာ ကျွဲခြေရာခွက်ထဲရောက်နေတဲ့ ဖားသူငယ် လို့ စိတ်ကြီးဝင်နေပြီပဲဆရာ'

'ကဲပါဗျာ၊ ဒါတွေထားလိုက်ပါတော့။ ပြောနေရင် အချိန်ကုန် ပေရည်ရုံပဲရှိမယ်။ ဘာမှအကျိုးရှိမယ့် အကြောင်းအရာမဟုတ်ဘူး။ အခု ကိုအချွန်း လာရင်းကိစ္စလေး ပြောပါဦး'

'ဆရာကြီးဦးမြဝင်း(သော်တာဝင်း)ဆီ ကျွန်တော်သွားချင်တယ် ဗျာ။ အဲဒါ လိုက်ဖို့ပေးပါလို့ ဆရာကို အကူအညီတောင်းမလို့'

'ရပါတယ်ဗျာ၊ ဆရာကြီးနဲ့ ပတ်သက်နေတော့ မအားလည်း ကျွန် တော်လိုက်ဖို့ရမှာပေါ့'

သည်လိုနှင့် ကျွန်တော်နှင့် ကိုအချွန်းသည် ဆရာကြီးရှိရာ ရွှေ နှင်းဆီလမ်း၊ ကိုးမိုင်၊ မရမ်းကုန်းသို့ ချီတက်ကြပါသည်။ ဆရာကြီးအိမ် ရောက်တော့ နံနက်(၁၀)နာရီရှိနေပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရောက်တော့ ဆရာ ကြီး ရေချိုးနေသည်မို့ ဆရာကြီးသမီးဖြစ်သူ ဆရာမဒေါ်သက်သက်ဝင်း က ဆရာတို့ ခဏထိုင်ကြပါဦးဟုဆို၍ ဧည့်ခန်းတွင် နှစ်ယောက်သား ဆရာကြီးကိုစောင့်နေရင်း ဆရာမဒေါ်သက်သက်ဝင်း တည်ခင်းဧည့်ခံ သော ကော်ဖီပူလေးနှင့် ကိတ်မုန့်ကို အားပါးတရ စားသောက်နေစဉ် ဧည့်ခန်းထဲသို့ ဆရာကြီး ဝင်ရောက်လာသည့်အတွက် ကျွန်တော်သည်

ထကာ လက်အုပ်ချီ၍ ဆရာကြီးကို ကြိုဆိုဂါရဝပြု နှုတ်ဆက်လိုက်သည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီးသည် တပည့်တစ်ယောက်ဖြစ်သော ကျွန်တော်၏ ဂါရဝပြု နှုတ်ဆက်မှုကို ပြန်လည်၍ လက်အုပ်ချီကာ အသိအမှတ်ပြုသည်။ ဆရာကြီး၏ ထိုကဲ့သို့ ပညာပြည့်ဝ နှလုံးလှပုံကိုမြင်ရတော့ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ဦးချကန်တော့မိပါသည်။

\*ဪ... ဆရာကိုမြင့်တို့ပါလား၊ ရောက်နေတာကြာပြီလား\*

\*မကြာသေးပါဘူး ဆရာကြီး\*

\*အသက်က ရလာပြီဆိုတော့ (၁၂)နာရီမကျော်ခင် ရေချိုးရတယ် ဗျ။ (၁၂)နာရီနောက်ပိုင်းကျမှ ရေချိုးရင် ကိုယ်စောင့်ဥသွားတော့(ကိုယ် ငွေ)ဓာတ်အားနည်းနေတဲ့ ကျရွယ်ဆိုတော့ ရေထဲမှာပါလာတဲ့ အအေး ဓာတ်ကို ခုခံရင်ဆိုင်ပြီး တုံ့ပြန်မှုမပေးနိုင်လို့ အခိုး၊ အကင်း ငုပ်သွားပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာစေတယ်လေ။ ဒါနဲ့ (၁၀)နာရီ၊ (၁၁)နာရီ အချိန်ကို နေ့စဉ် ရေချိုးချိန်လို့ သတ်မှတ်ထားတယ်ဗျ\*

\*ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျ။ အရပ်ထဲမှာတော့ ရေချိုးတာ အရမ်းရဲကြတာပဲ နော် ဆရာကြီး\*

\*အဲဒါကြောင့်လည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးတွေနဲ့ ရောဂါတွေ ထူပြောနေကြတာပေါ့ဗျ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ရေချိုးခြင်းရဲ့အန္တရာယ် ကို သူတို့တွေ မသိကြ၊ သတိမမူကြတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်\*

\*ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျ\*

\*ဆရာကိုမြင့်တို့ လာရင်းကိစ္စလည်း ပြောပါဦး\*

\*သူက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေပါ ဆရာကြီး၊ ကိုအချွန်းလို့ ခေါ်ပါ တယ်ခင်ဗျ။ (၂၂)လမ်းမှာ နေပါတယ်။ အဲဒါ သူက ဆရာကြီးနဲ့ တွေ့ ချင်တယ်ဆိုလို့\*

\*ဪ... ဒါဆိုလည်း စားကြသောက်ကြ၊ လိုတာရှိလည်း ပြော ပေါ့\*

ဟူ၍ ဆရာကြီး အသိအမှတ်ပြု၍ ခွင့်ပြုချက်ပေးတယ်ဆိုလျှင်ပဲ ကိုအချွန်းကစ်ယောက် သူသိချင်နေသည့် အကြောင်းအရာတွေကို မေး မြန်းပါတော့သည်။ ကိုအချွန်းမေးသမျှကို ဆရာကြီးကလည်း စိတ်ရှည် ရှည်ထားပြီး နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြပါသည်။

ကိုအချွန်းသည် သူ့စရိုက်၊ သူ့အကျင့်အတိုင်းပင် သိချင်သည့် အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို စေ့စေ့စပ်စပ်မေးသည်။ မေးရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သော အကြောင်းခြင်းရာတွေကို စာရွက်လေးနှင့်မှတ်လာသည်။ ဆရာကြီးဖြေသမျှကိုလည်း စာရွက်ပေါ်မှာ မေ့သွားမှာစိုး၍ဆိုပြီး ရေး မှတ်နေပြန်သည်။ သူသိချင်တာလေးတွေကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီးသွား သောအခါ ကျေနပ်သွားပုံရသည်။ ဆရာကြီးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကာ ထိုင်၍ကန်တော့လေသည်။

\*ရောက်တုန်းရောက်ခိုက် မပြန်ကြနဲ့ဦး၊ ထမင်းစားပြီးမှပြန်ပေါ့။ လာ... ဟိုဘက်ပြခန်းထဲသွားရအောင်\*

ဟုဆိုကာ ရှေ့မှ ဆရာကြီးထသွားသည်။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် နောက်မှလိုက်သွားစဉ် ကိုအချွန်းက \*ဘာပြခန်းလဲ\*ဟု မေးသည်ကို မဖြေဘဲ \*ဟိုရောက်တော့သိမှာပေါ့ဗျာ\*ဟုသာ ပဟောဋီဂုက်လိုက်သည်။

ဆရာကြီးသည် မူလသဘာဝဓမ္မ ဆရာတော်ကြီး၏ တူတပည့် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဆရာကြီးသည် တိုင်းရင်းဆေးလောက အကျိုးပြုလုပ် ငန်းစဉ်များကို တော်တော်အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးစားခဲ့သည်။ ဆရာကြီး ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များမှ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ စံနမူနာယူသင့် သော အချက်များစွာရှိ၏။ ထိုထဲကမှ ကျွန်တော်သိမီသရွေ့ တင်ပြရ လျှင် ကိုယ်ပိုင်တိုင်းရင်းဆေးလောကပြခန်း ဖွင့်ထားသည်။ ယင်းပြခန်း ထဲတွင် ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က ထွန်းပေါ်ခဲ့သော တိုင်းရင်းဆေး ပညာ၏ ဖခင်ကြီး ဆရာကြီး ဇီဝကမ္မစ၍ တကောင်း၊ သရေခေတ္တရာ၊



ပုဂံ၊ ပင်းယ၊ အင်းဝ၊ ကုန်းဘောင်၊ ရတနာပုံနှင့် အင်္ဂလိပ်ခေတ်မှသည် ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် ကာလတိုင်အောင် တိုင်းရင်းဆေးလောကကြီး၏ ဖြစ်တည်ပြောင်းလဲမှု သမိုင်းပြခန်းများ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဖွံ့ဖြိုးရေး လှုပ်ရှားမှုများအား ဓာတ်ပုံ၊ ပန်းချီ၊ သတင်းစာ၊ စာစောင်များဖြင့် ပြည့် ပြည့်စုံစုံ မှတ်တမ်းတင်ပြသထားသော ပြခန်းများ၊ ဆေးပညာစာပေ ဖွံ့ ဖြိုးရေးပြခန်းများနှင့် ပရဆေးဥယျာဉ်ပြခန်းများဖြင့် စုံလင်စွာ ပြခန်းတစ် ခု၏ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များနှင့်အညီ တည်ထောင်ပြသထားသည်များကိုတော့ ရှာမှရှား အတုယူစရာများပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာကြီးလို မိမိအကျိုးထက် တိုင်းရင်းဆေးလောကအကျိုးကို ရှေးရှု၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များနှင့် နောင်လာနောက်သား အမျိုး ကောင်းသားများ မပင်မပန်းဘဲလျက် အလွယ်တကူ လေ့လာနိုင်စေရန် မိမိ၏ ခြံဝန်းထဲမှာ နေရာတစ်ခု သီးသန့်ပေးကာ ပြခန်းနှင့် သုတေသန ပြုလုပ်ရာ အခန်းတို့ကို တည်ထောင်ထားပါသည်။ ထို့အပြင် ပရဆေး ဥယျာဉ်တစ်ခုကိုလည်း တည်ထောင်ထားပါသေးသည်။ ဆရာကြီး၏ ပရဆေးဥယျာဉ်အား အကြောင်းပြု၍ ဆရာကြီးတို့နေသည့်လမ်းကို ဆေး ဥယျာဉ်လမ်းသွယ်ဟူ၍ပင် အမည်တွင်နေသည်ကား သမိုင်း၏မှတ်တိုင် ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုမျှလောက် တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုကို မရောင့်ရဲနိုင်သော ဆရာကြီးသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာစာပေ ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိုလည်း ဦးစားပေးခဲ့ပြန်သည်။ သမားတော်စာစောင်ကို စီစဉ်ထုတ်ဝေ ခဲ့သလို ကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးပညာပေးစာအုပ်တွေ ရေးသားပြုစုထုတ် ဝေ၍ တိုင်းရင်းဆေးလောကနှင့် ပြည်သူများအကျိုးကိုလည်း ရှေးရှုဆောင် ရွက်ခဲ့ပြန်သည်။ ထို့အပြင် ပထမအကြိမ်၊ ဒုတိယအကြိမ် တိုင်းရင်းဆေး ပညာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးများ ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်လည်း အားတက်

သရော ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့လေသည်။

ထိုသို့ တိုင်းရင်းဆေးလောကနှင့် ပြည်သူလူထုအကျိုးကို များစွာ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ခဲ့သော ဆရာကြီးသည် ဤစာမူရေးသားနေချိန်တွင် မိမိအတွက် သံသရာတိုစေ၍ ပူလောင်ခြင်းကင်းငြိမ်းသော ချမ်းသာသုခ ကို ရှာဖွေနိုင်စေရန် သာသနာ့ဘောင်တွင်းသို့ဝင်ရောက်ကာ ရဟန်းတရား များကို ပွားများအားထုတ်လျက် ရှိနေပါသည်။ ဤသည်လည်း တကယ် တော့ သံဝေဂပွားစရာပင်ဖြစ်သည်။

\*ဖေဖေနဲ့ ဆရာတို့ ထမင်းသုံးဆောင်ရအောင်\*

ဟူသော ဆရာမဒေါ်သက်သက်ဝင်း၏ စကားသံကြောင့် ပြခန်း ထဲမှာ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ကြည့်ရှုလေ့လာနေရင်းမှ ဆရာကြီးအား ပိုမို၍ ကြည့်ညှိလေးစားမိသည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ဆရာကြီးလို ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးတွေ တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲတွင် များများပေါ်ထွက်လာပါစေဟူ၍ ဆုတောင်းတွေးတော နှမြောလျက်ရှိသော ကျွန်တော်၏စိတ်အစဉ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်၏ သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပြန်လည်ထိတွေ့လာခဲ့ပါသည်။ ကိုအချွန်းကို သတိပြုကြည့်လိုက်တော့ စိတ်ဝင်တစား ပြခန်းထဲမှာ လေ့ လာနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

\*ကဲ...လာ... ဆရာကိုမြင့်ရေ၊ ဧည့်သည်ပါ ထမင်းသွားစားကြ ရအောင်\*

ဟု ဆရာကြီးမှ ဖိတ်ခေါ်ပြန်သည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်ကတော့ မိဘအိမ်လိုဖြစ်နေလို့ ထူးခြားသောခံစားမှု မရှိသော်လည်း ကိုအချွန်းခမျာ အားနာနေသည့်ပုံ ပေါ်နေသည်။

\*လာ... ကိုအချွန်း၊ ဘာမှအားမနာနဲ့။ ကျွန်တော့်ဆရာဟာ ခင် ဗျားရဲ့ဆရာပဲပေါ့\*

ဟူ၍ အားပေးဖြေသိမ့်မှုဖြင့် အားနာနေသော ကိုအချွန်း၏စိတ်ကို

ကုစားပေးလိုက်ရသည်။

သည်လိုနှင့် ကျွန်တော်တို့ ဆရာတပည့်တွေ လက်စုံစားပွဲလေး မမျှော်လင့်ဘဲ ဆင်ခွဲဖြစ်ကြသည်။ ဝိုင်းဖွဲ့၍ မြန်ယုက်စွာစားသောက် ကြရင်း ဆရာကြီးမှ တိုင်းရင်းဆေးလောကထဲ စတင်ရောက်ခဲ့ပုံအကြောင်း များ၊ ဆရာကြီး ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံအကြောင်း၊ ထိုသို့ တိုင်းရင်းဆေး လောက တိုးတက်ရေးတွေ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲအမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပုံအကြောင်းများကို မမောနိုင်မပန်းနိုင် ပညာပေးပြောကြား ပါသည်။ ဆရာကြီး ဖြတ်သန်းကျင်လည်ခဲ့ရသော တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဘဝသည် ဆင်ခြင်စရာ၊ အတုယူစရာ၊ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ၊ ဝမ်းသာစရာ များနှင့် ရောပြွန်းလျက် ရှိနေပါသည်။

‘အခုတော့ ကျွန်တော်လည်း အသက်အရွယ်ကြီးလာတာရယ်၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တာဝန်ကျေအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးတာရယ်၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ထက် ထူးချွန်ထက်မြက်ပြီး ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြု နိုင်တဲ့ ပညာရှင်တွေ ပေါ်ထွန်းလာတာရယ်တို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေး လောကက အနားယူပြီး ကိုယ့်အတွက် သံသရာခရီးလမ်းမှာ ငြိမ်းငြိမ်း ချမ်းချမ်း လျှောက်လှမ်းနိုင်စေဖို့အတွက် တရားဘာဝနာပွားများတော့ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးပြီ’

ဟူ၍ ဆရာကြီးမှ ပြောလာတော့ ကျွန်တော့်ရင်မှာ နင့်ခနဲခံစား လိုက်ရပါသည်။ ဝမ်းသာ၍လား၊ ဝမ်းနည်း၍လားတော့ မဝေခွဲနိုင်။ မြန်ယုက်စွာစားသောက်နေသော ထမင်းတို့သည် ကျွန်တော်၏ဝမ်းဗိုက် အား ပြည့်တင်းအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးကြသော်လည်း ကျွန်တော့်ရင်ထဲ မှာတော့ ဟာနေပါသည်။ ငယ်ရွယ်နုနယ်စဉ်က ဆရာကြီး၏ တိုင်းရင်း ဆေးလောကထဲမှာ တက်တက်ကြွကြွ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခဲ့သော ပုံရိပ် များသည် အခုတော့ မှန်ဝါးဝါးနှင့် ကျန်ခဲ့လေပြီ။ မြူနှင်းများကဲ့သို့

လွင့်စင်ပျောက်ကွယ်သွားမှာကိုတော့ဖြင့် စိုးရိမ်မိပါသည်။

ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်တွေကို ပြောရင်း၊ စားရင်းနှင့်ပဲ ကျွန်တော် တို့ ဆရာတပည့်တွေရဲ့ ထမင်းဝိုင်းလေးသည် အဓိပ္ပာယ်များစွာ ယှက် သန်းရင်း ပြီးစီးခဲ့ပါသည်။ ထမင်းစားသောက်ပြီးတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် မြန်မာဆန်ဆန် အချိုပွဲအဖြစ် ထန်းလျက်ခဲနှင့် ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းတို့ ကို ဆရာမဒေါ်သက်သက်ဝင်းမှ တည်ခင်းဧည့်ခံပြန်သည်။

‘ဆရာကိုမြင့်... ခင်ဗျားကပိန်တယ်၊ ဒီတော့ ထမင်းစားပြီးတိုင်း အချိုတစ်ခုခု စားပေးဖို့လိုမယ်နော်။ အချိုဇာတ်ဟာ အစာကို ကြေစေ သလို အားကိုလည်းဖြစ်စေတယ်ဗျ’

‘ဟုတ်ကဲ့ ဆရာကြီး၊ တကူးတကတော့ မစားမိဘူး။ ကြိုရင် တော့ စားဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျ’

‘ဆရာလုပ်သူဟာ မိမိက ကျန်းမာရေးလိုက်စားမှုကို အရင်ဆုံး ပြုကျင့်နေထိုင်ရတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ဆရာပေါက်စ ဘဝကစပြီး ခင်ဗျားတို့ ဆရာကတော်ကို ထမင်းစားပြီး အချိုတစ်ခုခု စီစဉ်ခိုင်းထားတာ၊ အခု သမီးတွေလက်ထက်ထိ အစဉ်အလာတစ်ခုအဖြစ် ကျင့်သုံးနေတုန်းပဲဗျ’

‘ဆရာကြီး စောစောကပြောသလို ထမင်းစားပြီးတိုင်း အချိုစား ပေးရမယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေများ ရရှိပါသလဲခင်ဗျာ’

တစ်ချိန်လုံး ငြိမ်သက်စွာနားထောင်နေသော ကိုအချွန်းမှ သိလို စောနှင့် မေးမြန်းလာသည်။

‘ဒီလိုဗျ... ရှေးဆရာမြတ်တွေက ‘အားလိုထမင်း နောက်အချို’လို့ မိန့်ဆိုထားတာရှိတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ဗျာ... ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ အချို တစ်ခုခု စားပေးရမယ်လို့ဆိုတယ်။ အကောင်းဆုံးအချိုကတော့ ထန်းလျက် ခဲဖြစ်စေ၊ ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းဖြစ်စေ စားပေးရင် ပိုပြီးအဟာရဖြစ်မယ်။ အစာလည်းကြေကျက်စေတယ်။ အဲဒီလို စားသမျှ အစားအစာတွေ

ကောင်းစွာကြေကျက်တော့ ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ်တွေ ဖြစ်ထွန်းမှု အားကောင်းလာမယ်။ ဒီလို ဓာတ်(၇)ပါး ကောင်းစွာဖြစ်ထွန်းလာရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အစဉ်လိုအပ်နေတဲ့အားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ ဖြစ်ထွန်းတဲ့ ဓာတ်(၇)ပါးဟာလည်း ကောင်းမွန်သန့်ရှင်းပြီး အပြစ်ကင်းနေမယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဟာလည်း ကောင်းလာမယ်ပေါ့။ ဒီလို ဓာတ်တွေ ဖြစ်ထွန်းမှုမှန်ကန်ပြီး အပြစ်ကင်းစင်ကာ ထောက်ပံ့ပေးနေရင် ရုတ်တရက် အနာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။ အမောအပန်းခံနိုင်မယ်။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းအုံတာတို့၊ အကြောတက်တာတို့ မဖြစ်ဘူး။ အမျိုးသားတွေဆိုရင် အကြောအား၊ ပန်းအားတွေ အားကောင်းလာစေတယ်။ ဒီတော့ အမျိုးသားရောဂါဆိုတာ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ချုပ်ပြောရရင်တော့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက်စေသလို ထုတ်လုပ်၊ ထောက်ပံ့မှုအား ပိုမိုကောင်းမွန်စေတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။

\*အဲဒီလို ထမင်းစားပြီးနောက် အချိုစားရုံနဲ့ များပြားတဲ့ အကျိုးတွေရစေတာက ဘာကြောင့်ပါလဲ ဆရာကြီး။

ကိုအချွန်းကတော့ သူ၏ညာဉ်အတိုင်း စေ့စပ်သေချာစွာ မေးမြန်းပြန်သည်။

\*အချိုအရသာရဲ့ အကျိုးသွားဟာ အဖျက်ဓာတ်များဖြစ်တဲ့ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပြီး အေးသောသတ္တိစွမ်းအားကို မွေးဖွားပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအချိုဓာတ်ဟာ အဖြစ်ဓာတ်များဖြစ်တဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်တွေကို ကောင်းမွန်စွာ ဖြစ်ထွန်းစေတယ်။ အထူးသဖြင့်ကတော့ ထန်းလျက်အချိုဟာ ဝမ်းမီးကို တောက်စေပါတယ်။ ထန်းလျက်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အာဂန္တုက တေဇောဓာတ်ဟာ ပါစကတေဇောဓာတ်ကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးတဲ့ သတ္တိထူးရှိတော့ သမ

ဝမ်းမီးကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒီလို သမဝမ်းမီး ဖြစ်ထွန်းစေတဲ့အတွက် မိမိစားသောက်ထားတဲ့ အစားအစာဟာ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစာများဖြစ်နေ၊ ပါရှိနေရင်လည်း အစာချေယန္တရားများ လျော့နည်းအားကျမသွားစေရန် ထောက်ကူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ထုတ်လုပ်ထောက်ပံ့ရေးအပိုင်းတွေကို ထိထိရောက်ရောက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်လို့ စားသမျှ ဓာတ်ဖြစ်၊ အသားဖြစ်၊ သွေးဓာတ်ဖြစ်၊ အားဖြစ်စေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

\*ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျ။ သဘောပေါက်ပါပြီဆရာကြီး။

\*အဲဒါကြောင့် ရှေးဆေးပညာရှင်ကြီးတွေက-  
အိပ်တာအသား၊

စားတာအား၊

အားလို့လျှင် ထမင်းနောက်အချို..

လို့ တိုတိုနဲ့ ထိထိမိမိ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းညွှန်မှုတွေ ပေးခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုခေတ်လူတွေက သတိမမူကြတော့ ရောဂါတွေ အမျိုးမျိုးထူပြောလာကြ၊ သက်တမ်းတွေတိုကြနဲ့ ဖြစ်နေတာတွေကိုကြည့်ပြီး ရင်မောမိတယ်ဗျာ။

ဟူ၍ပြောပြီး ဆရာကြီးသည် မောပန်းသွားဟန်တူသည်။ ရေဇွေးကြမ်းတစ်ခွက် ကောက်ယူ၍ သောက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ နာရီကြည့်လိုက်တော့ နေ့လယ်(၁)နာရီပင် ထိုးတော့မည်။ ဆရာကြီးသည် နေ့လယ်ခင်း ထမင်းစားပြီးလျှင် တစ်ရေးတစ်မော အနားယူအိပ်စက်လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အလိုက်သိစွာနှင့် ဆရာကြီးအား ကန်တော့ပြီး ပြန်ခဲ့ကြသည်။

ဆရာကြီးအိမ်မှ အပြန်ခရီးမှာတော့ ကျွန်တော်၏ရင်မှာ ခွန်အားသစ်တွေ မွေးဖွား၍လာခဲ့လေတော့သည်။

(ဤစာစုဖြင့် ကျေးဇူးရှင်ဆရာကြီးအား ကန်တော့အပ်ပါသည်။)

## ဥယျာဉ်မှူး

လူသားတိုင်းသည် ဥယျာဉ်မှူးများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် အများစုသော လူသားတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်ဟူ၍ ကား မသိကြပေ။ ပန်းမန်ဥယျာဉ် စိုက်ပျိုးကြသူများသာလျှင် ဥယျာဉ်မှူးများဟူ၍ မှတ်တမ်းတင်နေကြသည်။ တကယ်တော့ လူသားတိုင်းသည် ဥယျာဉ်မှူးများ ဖြစ်နေပေသည်။

လူသားဘဝ၏အစ ပဋိသန္ဓေမှစ၍ ဥယျာဉ်မှူးများဖြစ်ကြသော အမိ၊အဘများသည် လူသားမျိုးစေ့ကို ကြံချ၍ မေတ္တာရေကြည် ဖြန့်ပက်ကာ ပေါင်းသင်ခြင်း၊ မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ကြသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ပယောဂဘေးအန္တရာယ်တို့ကို ကာကွယ်ဖယ်ရှားလျက် လူသားဘဝ၏ ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှုအပြည့်နှင့် အဖိုးတန် လူသားတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် မျှော်လင့်စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသည်ဖြစ်သည်။

အဆွေလူသား... သင်၏မိဘများအား ကျွန်တော်သည် ဥယျာဉ်မှူးများဖြစ်၏ဟူ၍ ဆိုလိုက်ခြင်းကို လက်ခံပါ၏လော။ လက်ခံခဲ့လျှင် ကျွန်တော်တို့၊ အဆွေတို့၏ အမိ၊အဘများသည် တုနှိုင်းမမီသော မေတ္တာ ရှင်ဥယျာဉ်မှူးကြီးများ ဖြစ်၏ဆိုသည့်အချက်သည် ပေါ်လွင်ထင်ရှား၍

လာပေလိမ့်မည်။ ထိုကျေးဇူးရှင် တုန့်ခိုင်း၍မမိ မေတ္တာရှင်ဥယျာဉ်မှူးကြီး နှစ်ဦးကြောင့်သာ ကျွန်တော်နှင့်အတူ အဆွေတို့သည် လူသားဘဝကို ရှင်သန်ခွင့်၊ ဖွံ့ဖြိုးခွင့်၊ ကြီးစားခွင့်၊ ဖြတ်သန်းနေထိုင်ခွင့်တွေ ရနေကြ သည်ပဲ မဟုတ်ပါလား။

အမိ,အဘ နှစ်ပါးအား ဥယျာဉ်မှူးများဟူ၍ဆိုခဲ့လျှင် အဆွေ သည်လည်း ဥယျာဉ်မှူးတစ်ဦးဖြစ်သည်ကိုတော့ ရေးရေးမြင်လာပြီလို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်သည်။ လူသားတို့သည် ရှေးဦးစွာ မိခင်၊ ဖခင်တို့၏ ပြုစုပျိုးထောင်မှုများဖြင့် ရှင်သန်ပေါက်ဖွားလာခဲ့ပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်အသွင်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို သတိပြု ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ကံတရားနှင့် မိဘနှစ်ပါးမှ မျိုးစေ့ချစိုက်ပျိုး၍ ဖြစ် ထွန်းလာသော မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ် ပင်စည်အား ဆက်လက်၍ စောင့်ရှောက် ရန် တာဝန်ယူရမယ့် မျိုးဆက်ခံလူသား ဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက် ဖြစ် လာသည်ကိုတော့ဖြင့် အဆွေသိရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား မိမိကိုယ်တိုင် ပြုစုပျိုးထောင်၍ စောင့်ရှောက် ကာကွယ်မှုများ ပေးခြင်းသည် လွန်စွာထိရောက်လေသည်။ နေ့စဉ် ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် လိုအပ်လျက်ရှိသော ရေကြည်အာဟာရဓာတ်ကို နေ့စဉ် အစားအစာများဖြင့် သွန်းလောင်းပေးနေကြရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုအပ် တော့၍ စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းများဖြစ်သော ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ ချွေးနှင့် ဆံပင်၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်းများ စသော မလအညစ်အကြေးများကို လည်း ရှင်းလင်းပေါင်းသင် ဖယ်ရှားပေးရပြန်သည်။ ရာသီဥတုအန္တရာယ်၊ ရွက်ဖျက်၊ ပင်ဖျက်၊ မျိုးဖျက်ပိုးများ၏ အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကိုလည်း ကာကွယ်တားဆီးပေးရလေသည်။ မိမိပိုင်ဆိုင်ထားသော ကိုယ်ခန္ဓာအား ကျန်းမာသန်စွမ်းရှင်သန်၍ သက်တမ်းစေ့ နေထိုင်နိုင်စေရန် ပြုစုစောင့် ရှောက်မှုတွေပေးရေး တာဝန်သည် မိမိမှာသာ ပို၍, ပို၍ ရှိနေပေသည်။

ထိုသည်တို့အား မသိလေရောသလား၊ ကျန်းမာရေးအသိဉာဏ် ပညာ မရှိရောလေသလားတော့မသိ။ အချို့လူသားတို့သည် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် တန်ဖိုးကြီးမားသော အာဟာရရေကြည်ရေသန့် (အပြစ်ကင်း၍ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ)တို့ဖြင့် ပက်ဖြန်းဖြည့်ဆည်းပေးမှုများ အားနည်းနေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ နေ့စဉ် စံချိန်မမီသော ဝိသမာဟာရ များ၊ အဆိပ်သဖွယ် အစားအစာများဖြင့်သာ သွန်းလောင်းပေးနေကြ သည်က များလေသည်။

နေထိုင်မှု အမူအကျင့် စရိုက်များသည်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် မညီကြ။ မသွားသင့်၊ မလာသင့်၊ မနေသင့်သော နေရာများ၌သာ ကျင် လည်ကျက်စားလေ့ရှိကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ပင်စည်အား ဖျက်ဆီးတတ်သော ပိုးများကိုလည်း အချို့က လက်ခံယူနေကြခြင်း၊ သယ်ဆောင်ထားခြင်း၊ ဖြန့်ဝေနေခြင်းများဖြင့် ကမ္ဘာလူသားတို့၏အလယ်သို့ ပျံ့နှံ့စေသည်။ ဤ သည်ကား မိမိအနေဖြင့် ဥယျာဉ်မှူးတစ်ဦးဖြစ်ပါလျက် ဥယျာဉ်မှူးတစ် ဦး စောင့်စည်းရမည့် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းနှင့် စောင့်ရှောက်ရမည့် လူသား ဘဝ၏ အရင်းအမြစ် ပင်စည်များအား ပေါင်းသင်, ရေလောင်းခြင်း စသော ကာကွယ်မှုများကို မပြုလုပ်ဘဲလျက် ဥပေက္ခာပြုနေကြ၍သာဖြစ်သည်။

ဥယျာဉ်မှူးတစ်ဦး၏ အမူအကျင့်များ အဆွေမှာရှိနေဖို့လိုသည်။ သို့မှသာ အဆွေ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပင်စည်နှင့် အကိုင်း, အခက်, အရွက်, အလက် များသည် အပြစ်အနာအဆာကင်းလျက် ကျန်းမာရှင်သန်ကြပေမည်။ သို့ မှသာ လူသားတစ်ဦးအတွက် အဖိုးထိုက်တန်သော ပန်းတစ်ပွင့်သည် ဝုံကြွားစွာပွင့်လန်းနေပေမည်။ ကြွားကြွားငွားငွား ပွင့်လန်းနေစေရေးသည် အဆွေမှာ တာဝန်များစွာရှိသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ပျိုးထောင်ရေ လောင်းမှုကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် ဝုံဝုံစားစား ပွင့်လန်းနေပေ လိမ့်မည်။

ပင်ဖျက်ပိုးများ စိမ့်ဝင်မှု၊ နေပူလောင်မှု (အပူဓာတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ များစွာကိန်းအောင်းနေမှု)၊ ပင်ခြေရေဝတ်မှု (အအေးဓာတ်တွေ လွန်ကဲနေမှု)၊ ပေါင်းပင်တွေ ထူပြောနေမှု (မလဓာတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပွားစီးနေမှု)တွေကို သုတ်သင်ဖယ်ရှား ဟန့်တားမှုများ မှန်ကန်စွာပြုကျင့်နေထိုင်ခြင်း မရှိခဲ့လျှင် ပိုး၊ အပူ၊ အအေးနှင့် ပေါင်းပင်(မလ)တွေ၏ တိုက်စားဖျက်ဆီးခြင်းကိုခံရပြီး ရွှင်လန်း၊ ဝုံကြွား၊ ပွင့်ထွားလျက်ရှိသော ပန်းငုံဖူးသည် နှမ်းအိ၊ ညှိုးလျခွေကျ၍ လာပေလိမ့်မည်။ လောကကို အလှဆင်နေသည့် ပန်းမန်လေးတွေကို မွေးဖွားပေးနေသော ဥယျာဉ်မှူးတစ်ဦးသည်ပင်လျှင် သူ၏ ပန်းဥယျာဉ်ထဲမှ ပန်းကလေးများကို အရိပ်တကြည့်ကြည့်နှင့် ရေလောင်းပေါင်းသင် ပေးနေသေးလျှင် လူသားမျိုး နွယ်တို့၏ ရင်တွင်းမှ ပေါက်ဖွားရှင်သန်နေသော ဝတ်မှုန်ပန်းတစ်ပွင့်တစ်ခက်ကိုတော့ဖြင့် ပို၍ပင် လူသားတိုင်း၊ လူသားတိုင်း ဂရုပြု စောင့်ရှောက်ကာကွယ်သင့်ပေသည်။

‘မျိုးစေ့မမှန် ပင်မသန်၊ ဖူးတံငံကင်း အသီးဖျင်း’ဟူသည့် စကားအတိုင်းပင် အဆွေ၏ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက်နှင့် မျိုးဆက်ပွားရာတို့တွင် အလွန်အရေးပါသော ထိုပန်းရတနာအား အပြစ်ကင်းစင်ပြီး သန်မာဝုံကြွားစွာ ရှိနေဖို့ရန် လိုအပ်နေပေသည်။ အဆွေသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြုစုပျိုးထောင်မှုတွေ ပေးနေရသူတစ်ဦးဖြစ်သလို တစ်ချိန်တစ်ခါကျလျှင်လည်း မလွဲမသွေ မျိုးဆက်သစ်လူသားတို့၏ တူနှိုင်းမမီသော ဥယျာဉ်မှူးကြီးတစ်ဦး ဖြစ်လာပေဦးမည်။ ထိုအခါ မိမိ၏မျိုးစေ့သည် ချို့ယွင်းလျက် အပြစ်အနာအဆာရှိနေပါက မျိုးစေ့မမှန်၍ အပင်မသန်သည့်အပြင် အကင်းအဖျင်းဟူ၍ ဆိုထိုက်သော အနာရောဂါ ထူပြော၍ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းသော အကျိုးမဲ့မျိုးဆက်သစ် လူသားမျိုးစေ့ကို ကြံချပျိုးထောင်ပေးမိသလို ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ဆိုခဲ့လျှင် အဆွေသည် လူသားတို့အတွက် တာဝန်မကျေသူတစ်ဦး ဖြစ်နေသလို မိမိအတွက်လည်း ပြုစုပျိုးထောင်မှု မပေးနိုင်ခဲ့သော လူသားတစ်ဦး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ အဆွေဖြစ်ခဲ့လျှင်တော့ တူနှိုင်းလို့မမီသော မေတ္တာရှင်ဥယျာဉ်မှူးတစ်ဦးအဖြစ် အဘယ်သို့ဆိုထိုက်အံ့နည်း။

### အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းရေးသော့ချက်

မြန်မာဟုဆိုလိုက်လျှင် ကမ္ဘာ့အလယ်မှာ အထွတ်အမြတ်ဆုံး ဘာသာနှင့် အသိမ်မွေ့ဆုံး ယဉ်ကျေးမှုတို့ဖြင့် ပြည့်စုံကြသူများဟူ၍ အလိုလိုပင် ပေါ်လွင်ထင်ရှား၍ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွားစရာ အမျိုးဂုဏ်တင့်သူ များဖြစ်ကြပေသည်။

ဘာသာဓလေ့စရိုက် ယဉ်ကျေးမှုကြောင့် မြန်မာမှုနယ်ပယ်မှာ အသုံးအနှုန်း၊ အပြောအဆို၊ အယူအဆများသည်ပင် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာကို မဆန့်ကျင်ဘဲ သိမ်မွေ့နက်နဲစွာဖြင့် တွင်ကျယ်စွာ သုံးနှုန်းလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ကြရပေသည်။

ချစ်စရာကောင်းသော ယဉ်ကျေးမှုကို ဘယ်လောက်မြတ်နိုးကြ၊ ထိန်းသိမ်းကြသလဲဆိုလျှင် လူတစ်ယောက်သည် နေထိုင်မကောင်း၍သော် လည်းကောင်း၊ ပင်ကိုအား ကျဆင်း၍သော်လည်းကောင်း၊ အသက်အရွယ် ရင့်ကျက်လာမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ အားအင်နည်းပါး၍ လိုအပ်လာ ခြင်းကြောင့် အားဆေးထိုးရ၊ စားရ၊ ဆေးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူသုံးဆောင်ရ မည်ကိုပင် ရှက်ရွံ့သိမ်ငယ်စရာဟု ယဉ်ကျေးမှု၏အရသာကို မြိန်ယှက်စွာ

မံယူကြပါသည်။

ဤနေရာ၌ စာရေးသူအနေနဲ့ မြန်မာများသည် အားဆေးများမှီဝဲသုံးဆောင်လျှင် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ရှက်ရွံ့၍ စက်ဆုပ်စရာကောင်းသောအမှုကို ပြုရာရောက်သည်ဟု ယူဆပြီး မိမိတို့၏ ကိုယ်ခံအားကို အလေးဂရုမပြုကြဘဲ လျစ်လျူရှုထားကြသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ မိမိလည်း မမှီဝဲသည့်ပြင် ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် မှီဝဲသုံးဆောင်ကြသူများကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြလေသည်။ ဤသည်ကား မှားယွင်းသော အပွေးအခေါ်၊ အယူအဆများနဲ့ အမြင်မကြည်ဘဲ လိုရာဆွဲတွေးနေကြခြင်းသာဖြစ်ပြီး ၎င်းကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုစလေ့ ဘာသာတရားကို မထိခိုက်နိုင်ပါဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းပြည်ကြီးငယ် အသွယ်သွယ်တို့၏ တစ်နေ့တခြားတိုးတက်ကြီးပွားလျက် ရှိကြခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လိုက်ပါက ဗလငါးတန်တို့၏ အဘက်ဘက်မှ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းပြည်ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းကို အလိုရှိသူတိုင်းသည် ထိုဗလငါးတန်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မမှီဝဲသန်သောမျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုလျက် လိုနေသောအရာတို့ကို ဖြည့်စွမ်းရပေမည်။ ထိုစကားမှန်၏။ ဗလငါးတန်နှင့် ပြည့်စုံသော တိုင်းပြည်တို့မှာ 'အကမ္ဘိယတ္တေနဗလံ' ဟူသော စကားအရ 'တစ်ခဲနက်သော ကျောက်တောင်ကြီးကို ပြင်းထန်သောလေတို့သည် မည်မျှပင် တိုက်ခိုက်ငြားလည်း ရွေ့ရှားယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိ' ဆိုသကဲ့သို့ ထို့အတူ သူတစ်ပါးတို့သည် မည်မျှပင် နှောင့်ယှက်တုန်လှုပ်စေငြားလည်း ယိမ်းယိုင်ပြိုကွဲမှုမရှိဘဲ ကြံ့ခိုင်တည်တံ့နိုင်၏။

ထိုဗလငါးတန်တို့အနက် ကာယဗလ ခေါ် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်

ဖွံ့ဖြိုး ကျန်းမာမှုသည် အလွန်ပင်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပေသည်။ အကြောင်းမူ ကာလဗလနှင့် ပြည့်စုံပါမှ ဉာဏဗလလည်း အစွမ်းထက်မြက်နိုင်၏။ ဉာဏဗလ အစွမ်းထက်မြက်ပါက အလိုရှိသော အမှုကိစ္စတို့သည် အလိုလိုသိဒ္ဓိပေါက် ပြီးမြောက်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ကာယဗလသည် ကျန်ဗလလေးတန်တို့၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်မှာ ကောင်းကောင်းကြီးထင်ရှားလှပေ၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးတွင် ကာယဗလ ဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြသကဲ့သို့ ယခုအခါ အမိမြန်မာပြည်တွင်လည်း ကာယဗလ ဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အမျိုးမျိုးသော အားကစားသင်တန်းများ၊ အားကစားလေ့ကျင့်မှုများကို ဌာနသီးသန့်ဖွင့်ကာ လေ့လာလိုက်စားလျက်ရှိကြ၏။ အပြည်ပြည်သို့ သွားရောက်ပြိုင်ပွဲဝင်နေကြ၏။ ထိုအားကစားပုံ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကာယဗလအားတို့ကို ပြုပြင်ပေးနေသော်လည်း အဓိက လူတို့၏ ကိုယ်တွင်းအားတို့မှာ အသားအား၊ အသွေးအား၊ အကြောအား၊ အရိုးအား၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီအား စသည်ဖြင့် မြောက်မြားစွာရှိပေရကား အဆိုပါအားတို့ကို ပြည့်စုံစွာဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာအောင် အာဟာရဖြင့် အားကိုဖြည့်ခြင်း၊ ဆေးဝါးတို့ဖြင့် အားကိုဖြည့်တင်းခြင်းသည် အဓိကလိုအပ်သော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း စသောအကျိုးတရားတို့သည် ကွင်းဆက်အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရမိ ဖြစ်ပါသည်။

အားဆေးမှီဝဲခြင်းသည် ရှက်ရွံ့သိမ်ငယ်စရာမဟုတ်ပါ။ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါမကျန် ကလေး၊ လူကြီး အရွယ်မရွေး သုံးစွဲသင့်၊ မှီဝဲသင့်သော အားဆေးကို လိုအပ်သလို သုံးဆောင်မှီဝဲသင့်ကြပေသည်။ အားနည်းနေခြင်းသည် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ခံအားကျဆင်း



လာသူသည် အလွယ်တကူ ရောဂါဆိုးတစ်ခုခု ဝင်ရောက်လာနိုင်ပြီး မရှိသောရောဂါကို လက်ယပ်ခေါ်ယူနေသကဲ့သို့ ရောဂါကို သွေးဆောင် အားပေးမှုမျိုးနှင့် တူနေပါ၍ အားအင်နည်းပါးခြင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို အမြဲဖြည့်တင်းကာ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဖြင့် ရောဂါ ဘေးအပေါင်းမှ တားဆီးကြရပါမည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ ဦးစီး၍ ကာယ အား၊ ဉာဏအားတို့ဖြင့် စားဝတ်နေရေးနှင့် ပညာရေးများကို ကြိုးစား အားထုတ်ပြီး နေ့စဉ်ပြုလုပ်လျက် ရှိကြပါသည်။ ထိုသို့ နေ့စဉ်ပြုလုပ် နေသော ဗာဟိရကိစ္စများကြောင့် မိမိတို့၏ ခွန်အားဗလတို့ကို ရင်းနှီး မြှုပ်နှံလိုက်ရသည်မှာ မနည်းလှပေ။ ထို နေ့စဉ် ကုန်ခန်းပျက်စီးယိုယွင်း သွားသော အားအင်များကို နေ့စဉ် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနေရပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာအာဟာရတို့ဖြင့် နေ့စဉ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးကြသော် လည်း ကျန်းမာရေးအသိနည်း၍ မိမိနှင့် သင့်သည်၊ မသင့်သည်ကို မဆင်ခြင်နိုင်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ လုံလောက်သော အစာအာဟာရ ကို ပြည့်ဝအောင် မဖြည့်ဆည်းနိုင်၍သော်လည်းကောင်း (တစ်နေ့တာ ကုန်ခန်းသွားသောအားကို တစ်နေ့တာမှီဝဲသော အာဟာရမှ ညီမျှမှုစံချိန် မလိုက်နိုင်သည်ကို ဆိုလိုသည်) အာဟာရအဖြစ်သို့ မရောက်သည့်ပြင် အဆိပ်ပင်ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အချိုးမကျသော အာဟာရသည် ရသာရည် အဖြစ်နည်းခြင်းကြောင့် အသွေး၊ အသား၊ ခွန်အားဗလများ၊ ဓာတုပစ္စည်း အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်မှု နည်းလာရကာ ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအားလည်း တဖြည်း ဖြည်းကျဆင်း၍ ရောဂါဘယသည် အလိုလိုဝင်ရောက်လာတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားသည် ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေး၊ ခုခံကာကွယ် ရေး၊ တွန်းလှန်ဖြိုဖျက်ရေးတို့တွင် အဓိကကျ၍ အမှန်တကယ် မရှိမဖြစ်

သော လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ နေ့စဉ် အလိုအပ်ဆုံးအရာပင်တည်း။

ထိုသို့ လိုအပ်သော 'အား'ကို အစာအာဟာရဖြင့် သင့်တင့်လျောက် ပတ်စွာ ဖြည့်တင်းခြင်း၊ အားကိုဖြစ်စေသောဆေးဝါး (အနောက်တိုင်း ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေး)များကို မိမိနှစ်သက်အားသန်ရာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်လျော်သလို ဖြည့်ဆည်းကြမှသာ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှနုပျိုခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာတိုးတက်မြင့်မားခြင်း၊ ရောဂါဘယတို့ကို ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊ ဓာတ်ပစ္စည်းအသစ်တို့ကို တိုးပွား စေခြင်း၊ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါဘေးဆိုးမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ မြစ် ခြောက်နာခေါ် အဆုတ်နာ စသောရောဂါပေါင်းများစွာတို့ကို ကာကွယ် နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းပြီး စိတ်ကြည်လင် ပျော် ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အိမ်ထောင်ရေးရသကို အပြည့်အဝ ရရှိခံစားကြ ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

'အားအင်'လိုအပ်ချက်များကို စာရေးသူ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ရေး သားထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ စာရေးသူဆေးကုခန်းတွင် မကြာခဏဆိုသလို 'အား'နှင့်ပတ်သက်ပြီး အမြဲတွေ့ကြုံကူညီဖြေရှင်းပေးနေရသော အကြောင်း အရာများစွာရှိပါသည်။ ၎င်းအကြောင်းအရာများမှ အချို့ကိုဆိုသော် အမျိုးသား အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ခံအားကို လျစ်လျူ ရှုလျက် အလုပ်အကိုင်၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသောအရေးတို့ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်ထားသောကြောင့် မိမိ၏ကိုယ် ခံအားသည်လည်း တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာပြီး အိမ်ထောင်ရေးရသကို မပေးစွမ်း၊ မဖြည့်ဆည်းနိုင်ခြင်း၊ ပေးဆောင်ပါသော်လည်း မပြည့်စုံ မလုံ လောက်သောကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း၊ လူမှုရေးများဖောက် ပြန်ကြခြင်း၊ နောက်ဆုံး စီးပွားဥစ္စာ အလုပ်အကိုင်ပါ ပျက်စီးယိုယွင်း

လျက် ကျန်းမာရေးပါ ချူချာလျက်ရှိသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြလျှင်လည်း ကိုယ်ခံစွမ်းအား နည်းပါးမှုကြောင့် နောက်ပိုင်းမှ အိမ်တွင်းရေးအမှုကိစ္စတို့ကို မဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ လင်ယူသားမွေးလိုစိတ် ကုန်ခန်းခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးရသကဲ့ မပေးစွမ်းလိုခြင်း၊ ရောဂါဘယများထူပြော၍ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဝင်ရောက်လာမှုကြောင့် ယောက်ျားများ၏ ငြိုးငြင်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားတွေ့ကြုံရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူရွယ်၊ လူငယ်များသည်လည်း ပင်မအား နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအားများ နည်းပါးပြီး မှတ်ဉာဏ်၊ ကျက်ဉာဏ်နည်းကာ ရှေ့ကမှတ် နောက်ကမေ့ဖြစ်နေပါသောကြောင့် စာရေးသူ ဆေးကုခန်းတွင် လာရောက်၍ အကူအညီ တောင်းကြလေသည်။

ထိုသူများကို ဖြေရှင်းကူညီနိုင်ရန် စာရေးသူအနေဖြင့် အားနှင့် ပတ်သက်သမျှ ဆေးတို့ကို စမ်းသပ်သူတေသနပြုခဲ့ရာမှ တွေ့ရှိခဲ့သော အားဆေးများမှ အခုဖော်ပြမည့် ဆေးကြီးသည် အလွန်ကောင်းမွန် အစွမ်းထက်မြက်၍ အများနှစ်သက်လက်ခံမှု အပြည့်ရှိသော ကိုယ်တိုင်ရောင်းချနေသော ဆေးကြီးတစ်လက်ဖြစ်ပြီး စာဖတ်သူများ အကျိုးများကြစေလို၍ အားကြောင့် စိတ်မနှမ်းရအောင်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မပြည့်မစုံသော လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး စသောဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်ကြပြီး ပျော်ရွှင်သာယာစွာဖြင့် လောကပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိခံစားကြရလျှင် စာရေးသူ မုဒိတာပွားရန် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးနည်းကို (၂၀၀၁)ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ် နက္ခတ္တရောင်ခြည်မဂ္ဂဇင်း၌လည်း လိုအပ်သူများ ဖော်စပ်မှီဝဲနိုင်စေရန် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ သို့ပါသောကြောင့် ယောက်ျားပီသစွာ အိမ်ထောင်ရေးသူခ

ရသကို အပြည့်အဝ တာဝန်ယူထမ်းဆောင်၍ ခံစားလိုကြသူများ၊ အိမ်ထောင်ရှင်မတစ်ဦးပီသစွာ လင့်ဝတ္တရားတို့ကို ဖြည့်ဆည်းလိုသူများ၊ တစ်သားမွေးတစ်သွေးလှချင်သူများ၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ ငယ်မူငယ်သွေးကြွယ်ပြီး နုပျိုလန်းဆန်း၍ အသက်ရှည်ပြီး ရောဂါဘယတို့ကို ကာကွယ်လိုသူများ..

မှတ်အား၊ ကျက်အား ကောင်းစေ၍ အများအလယ် တင့်တယ်စွာ ပညာတံခွန်ထူလိုသူများ အလွယ်တကူ ဖော်ယူစားသုံး မှီဝဲနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

**ဆေးကြီး၏ ထူးခြားသောတွေ့ရှိချက်**

ဖော်ပြပါဆေးကြီးသည် ဝါဖီကရဏခေါ် ကာမအားတိုးဆေးများကဲ့သို့ ဖို-မ စွမ်းအင်ကို အပြည့်အဝ ပေးစွမ်းနိုင်သည့်ပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်နေသော ဓာတုပစ္စည်းအသစ်များကို တည်ဆောက်ပေးပြီး ကိုယ်အား၊ စိတ်အား၊ ဉာဏ်အား၊ ဆန္ဒအား၊ အကြောအားများကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ဒေါသမူလ မလများကို ပယ်ဖျက်၍ နုပျိုကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေးကို အထောက်အကူပြု အစွမ်းပြမည့် ရသာယာနုဆေးကြီးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဤဆေးကြီးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တစ်နေ့တာကုန်ခန်းသွားသည့် အသွေးအသားများနှင့်အတူ အစဉ်လိုအပ်လျက်ရှိသော သွေးသစ်၊ သားသစ်၊ အားသစ်များကို တည်ဆောက်ပေးခြင်း။

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး ရောဂါကို မဖြစ်သေးလျှင် ကာကွယ်၍ ဖြစ်နေလျှင် ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၊ ဆန္ဒအားနည်းခြင်း၊ အကြောအားများ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးခြင်းများကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်း

ပေးပြီး သုက်ဓာတ်၊ ဟိုမုန်းဓာတ်တို့ကို တိုးပွားစေခြင်း၊ အဆုတ်၊ အသည်း အစရှိသော ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများအတွင်း၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ပြည်တည်နာများ၊ နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် နှလုံးကြွက်သားအားနည်းခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေဖျော့ပြီး ဓာတ်(၇)ပါးကုန်ခန်းသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ဝမ်းမီးနှင့် အစိပ်ဓာတ်မီးများကို တောက်ပစေ၍ အိပ်ပျော်ပြီး အစာအိမ်ရောဂါကို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ဒူးလာပိန်၊ ဒူးလာခြောက်၊ မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက်ဖြစ်၍ ချညှန်ကာ သွေးသားခန်းခြောက်ပြီး ရောဂါရှာမရသော နာတာရှည်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ မည်သည့်ရောဂါမဆို ကာကွယ်ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးကြီးဟု ရှေးသမားတော်ကြီးများက ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။

**နေ့စဉ်မှီဝဲခြင်းအကျိုး**

နေ့စဉ်မှီဝဲပါက မဖြစ်သေးသော ရောဂါများကို ကာကွယ်စေခြင်း၊ ဖြစ်ဆဲရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဓာတ်တို့ကို ညီညွတ်မျှတစေခြင်း၊ ဓာတုပစ္စည်းသစ်များ၊ အားသစ်များနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်ကို အသစ်တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါဆိုးမှ လွတ်ကင်းစေခြင်း၊ ကာယအား၊ ဉာဏအား၊ ဆန္ဒအားများ အစဉ်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်ပြီး အိုသူများ နုပျို၍ ပျိုသူများ အားမကုန်စေဘဲ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေရန် ဤဆေးကြီးမှ တာဝန်ယူပါလိမ့်မည်။

**စိတ်ပျိုကိုယ်နုအားတိုးဆေး**

- (၁) ပိတ်ချင်း ၈ ပဲသား
- (၂) ဇာတိပျိုလိသီး ၁၂ ပဲသား

- (၃) ဇာတိပျိုလိပွင့် ၁၂ ပဲသား
- (၄) ပရနဝါဥ ၆ ကျပ် ၄ ပဲသား
- (၅) ရှဉ့်မတက်ဥ ၆ ကျပ် ၄ ပဲသား
- (၆) ဒဟဿရီဥ ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသား
- (၇) နံ့သာနီ ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
- (၈) နံ့သာဖြူ ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
- (၉) ကျောက်သွေး ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
- (၁၀) ကုံကုမံ ၁ ကျပ်သား
- (၁၁) ငှက်သိုက် ၁ ကျပ်သား
- (၁၂) ဘုမ္မရာဇာ ၃ ကျပ်သား
- (၁၃) ပျားရည်စစ်စစ် သင့်ရွာ

၎င်းတို့ကို အမှုန်ပြုလုပ်သင့်သည်များကို အမှုန်ပြုလုပ်၍ ပျားရည်နှင့် သမအောင်တေပြီး ရွေးကြီးစေခန့် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်၊ နေလှန်းထားပါ။

(မှတ်ချက် - ဘုမ္မရာဇာကို သတ်ပြီးမှထည့်ပါ။)

ဘုမ္မရာဇာသတ်နည်းကတော့ ရေနွေးဖြင့်ပေါင်း၍သတ်ခြင်း၊ မှန်ထုတ်ဆွဲ၍ ကင်ပွန်းချည်ပြုတ်ရည်ဖြင့်သတ်ခြင်း၊ အိုးထဲထည့်၍ ပြုတ်ပြီး သတ်ခြင်းများဖြင့် သတ်နိုင်ပါသည်။

**သုံးစွဲရန်**

ကျန်းမာအသက်ရှည် နုပျိုစေရန် နံနက်တိုင်း တစ်နေ့တစ်ကြိမ်၊ အမျိုးသားများ ယောက်ျားပီသစေရန် နံနက်/ည နှစ်ကြိမ်။

တစ်ကြိမ်လျှင် လူကြီး(၃)လုံးမှ (၅)လုံးအထိ၊ ကလေး(၅)နှစ်မှ (၁၂)နှစ်အထိ (၂)လုံးမှ (၃)လုံးအထိ ရေအေး၊ ရေနွေး၊ နွားနို့ ရရာနှင့်

နေ့စဉ်မှန်မှန် သုံးစွဲပါက ဖော်ပြပါရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်း  
စေပြီး ဓာတ်လေးပါး ညီညွတ်စေလျက် နုပျိုလန်းဆန်းခြင်းနှင့်အတူ  
ကျန်းမာအသက်ရှည်၍ ဆန္ဒသုခ၊ အိမ်ထောင်ရေးရသတို့နှင့် ပြည့်စုံစေ  
မည့် ရသာယနဆေးကြီး ဖြစ်ပါသည်။

‘အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းစေရေး၏ အဓိကသော့ချက်သည်  
အားပင်ဖြစ်သည်’

အာရောဂျ် ပရမံ လာဘံ သိဒ္ဓိ  
ဆရာမြင့်(စကြာမင်း)  
တိုင်းရင်းဆေးပညာလေးဘာသာ  
၁၆-၈-၂၀၀၂

### ဂနိုးမောင်နှင့်စဉ်း ချစ်ကြည်နူးစေသောနည်း

အမျိုးသားတစ်ဦးအဖို့ ပန်းမလန်းဘူး၊ ပန်းညှိုးနေတယ်၊ ဒါမှ  
မဟုတ် လုံးဝပန်းသေနေပြီဆိုလျှင် အလွန်ပင်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံစား  
လာရပြီး စိတ်ကျရောဂါရလာတတ်သည်။ ငါတော့ လူဖြစ်ရုံပြီ၊ လူ  
ညွန့်တုန်းပြီ ဆိုသည့်အတွေးများက ထိုအမျိုးသားယောက်ျား တစ်ဦးမှာ  
အချိန်နှင့်အမျှ အတွေးနယ်ထဲတွင် အမြဲတမ်း ရစ်ဝဲနေတတ်သည်။  
လူ့ဘဝအတွက် ဘာမျှအကျိုးမရှိ၊ ယောက်ျားတစ်ဦးဖြစ်ပါလျက်  
ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပျောက်ဆုံးနေ  
ခြင်းဟု မိမိကိုယ်မိမိ သိမ်ငယ်ညှိုးလျှော့ ခံစားနေတတ်သည်။ ထို  
ယောက်ျားသည် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ၊ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တွေ  
ပျောက်ဆုံးနေတတ်သည်။

ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာဖြစ်သော ပန်း  
သည် နွမ်းခွေညှိုးကျနေခြင်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်  
ကို မိမိတစ်ဦးတည်း ကြိတ်မှိတ်ခံစားနေသူတစ်ဦးကို ကြင်ဖက်ဇနီး

မယားက နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်ရပါမည်။ နားလည်မှုပေါင်းများစွာနှင့် ဘဝ ခရီးအဖော်မွန်ကောင်းတစ်ဦးလို ဖေးမပေးရမည်။ ဇနီးဖြစ်သူမှ ၎င်း အရာသည် ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးအဖို့ အရေးမပါကြောင်း၊ တစ်ဦးကို တစ်ဦး နားလည်မှုရှိခြင်းသည်သာ ပြည့်စုံကောင်းမွန်သော မိသားစု ကမ္ဘာလေးဖြစ်သည်ဟု မိမိခံယူထားကြောင်း၊ လင်ယောက်ျား၏ အားနည်းချက်အတွက် မည်ကဲ့သို့ မှ မခံစားရဘဲလျက် သစ္စာရှိစွာ တစ်သက်လုံးအနားမှနေ၍ ပါရမီ ဖြည့်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် ဇနီးဖြစ်သူက အားပေးစ ကားကို နေ့တိုင်းညတိုင်း ပြောပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ မဟုတ်မှုဘဲလျက် မိမိယောက်ျား၏ အားနည်း ချက်ကို အခွင့်ကောင်းယူပြီး ယောက်ျားကို ချိုးနှိမ်ပြောဆိုခြင်း၊ မိမိဆန္ဒကို မဖြည့်ဆီးပေးနိုင်ကောင်းရဲ့ဆိုသည့် အကြောင်းပြ ချက်နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဖောက်ဖျက်ချိုးဖောက်ဖျက်ဆီးနေ မည်ဆိုလျှင်ဖြင့် မိမိ၏ လင်ယောက်ျားအပေါ် ကြီးမားသော အ ပြစ်ကြူးလွန်ရာရောက်သည့်အပြင် လူစည်းဘောင်ကို နင်းကျော် ချိုးဖျက်ရာရောက်သည်။ ယင်းအပြုအမူသည် မိမိချစ်၍ ပေါင်း စပ်ဖွဲ့စည်းခဲ့သော မိသားစုကမ္ဘာလေး ပျက်ဆီးသွားနိုင်သည့် အပြင် လင်ယောက်ျား၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကို ပို၍ပို၍ အနာတရဖြစ်ပွားကြီးထွားလာစေပါသည်။

စစ်မှန်သောမေတ္တာသည် အရောင်မရှိ၊ တပ်မက်စိတ်ကင်း စင်၏။ မိမိဆန္ဒထက် ကိုယ့်ကြင်ဖက်ကို အလေးထား၏။ ဦးစား ပေး၏။ သူပျော်လျှင် ကိုယ်ပျော်၏။ သူနွမ်းလျှာတာမြင်လျှင် မိမိပါ လိုက်၍ နွမ်းလျှာနေတတ်၏။ ကိုယ်ချစ်ရသည့်သူ ပျော်ရွှင်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ကျန်းမာအောင် အမြဲတမ်းဦးစားပေးတွေး

နေတတ်၏။ မိမိအာသာ ဆန္ဒအတွက်နှင့် မိမိချစ်ရသောသူ၏ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်၊ စွမ်းဆောင်ချက်များကို ဘယ်တော့ မှ အပြစ်မမြင်၊ ရှုံ့ချမှုမပြု၊ လိုနေသော ကွက်လပ်လေးကို စစ်မှန် သော မေတ္တာတရားနှင့် ဖုံးကွယ်ဖြည့်ဆီးပေးတတ်၏။ ဤအရာ သည် မေတ္တာစစ်ပင်တည်း။

စာရေးသူ ဤအရာတွေရေးဖွဲ့နေခြင်းကြောင့် စာဖတ်သူ အပေါင်းမှ ကျန်းမာရေးပညာပေးစာအုပ်က ရသစာတွေရော ထွေးနေပါသလားရယ်လို့ အပြစ်တင်မစောစေချင်ပါ။ ဤသို့ ရေး ဖွဲ့ခြင်းသည် အကြောင်းရှိ၏။ ဘယ်အရာမှ “အကြောင်းတရား ကင်း၍ အကျိုးတရား မဖြစ်ပေါ်” ဆိုသည့် ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၏ တရား တော်နှင့်အညီ ဤစာမူသည် ဖြစ်တည်ပေါ်ပေါက်လာရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

“ဆရာ ကျွန်တော့်ကိုကယ်ပါအုံး ဆရာရယ်” ဆိုလာသူကို “ကျွန်တော်ဘာများကူညီပေးရမလဲ” ဆိုတော့ “ကျွန်တော်အ သက်က ခုမှ ၃၅ နှစ်ပဲရှိပါသေးတယ်ဆရာ၊ ကန်တော့ပါဆရာရယ်၊ ကျွန်တော်ပန်းက တစ်နှစ်လောက်ရှိနေပြီ။ လုံးဝမလန်းဘူး၊ ကျွန်တော်လဲ ဒီစိတ်နဲ့ပဲ နပန်းလုံးနေရပြီ၊ မိသားစုအရေးတွေ၊ စီးပွားရေးတွေ ဘာတစ်ခုမှကို မလုပ်ဆောင်ချင်တော့ဘူး ဆရာ” လို့ ဆိုလာသူက အင်းစိန်မြို့နယ်မှ ကိုရင်ထွန်းဆိုသူပင်ဖြစ်၏။ “ခင်ဗျားမှာ အိမ်ထောင်ရှိသလား” “အဲ့ဒါကြောင့် ပိုပြီးခံစားရတာ ပေါ့ဆရာ၊ ကျွန်တော့်ဇနီးအသက်က အခုမှ ၂၈ နှစ်ပဲရှိသေး တယ်။ သူ့ရဲ့ဆန္ဒမပြည့်ဝတော့ ကျွန်တော့်ကိုအမြဲပြဿနာရှာ တယ်။ ရှင်ယောက်ျားမဟုတ်ဘူးဆို တဲ့ အသံက ကျွန်တော့် အဖို့ နွေခေါင်ခေါင် ဖိုးကြီးပစ်တဲ့အသံထက်တောင် ပြင်းထန်တယ် ဆရာ။

ကျွန်တော့်ကိုကယ်ပါအုံး” ဆိုသူများရှိသကဲ့သို့ . . . ။

“ကျွန်တော့်က အခု အသက်၆၀ ကျော် ပြီး ကျွန်တော့်ဇနီးက အခုမှ ၃၅ နှစ်ပဲရှိသေးတယ်။ ဒီတော့ သူ့ရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီအောင် ကျွန်တော်မစွမ်းဆောင်နိုင်လို့ ဆရာနဲ့လာဆွေးနွေးတာပါ” ဆိုသူများလည်း ရှိ၏။

“ကျွန်တော်တို့ဇနီးမောင်နှံက အခုမှ အသက် ၄၅ နှစ်ပဲရှိသေးသော်လည်း ကျွန်တော့်ဘက်က ဇနီးသည်အတွက် အိမ်ထောင်ရေးရသမပေးဆောင်နိုင်တော့ ဇနီးသည်ခင်မှာ ဘာသာရေးဘက်ကို စိတ်နှစ်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့အားနည်းချက်အတွက် သူ့ရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးစည်းစိမ်ကို ချိုးနှိမ်နေတာတွေ့ရတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဘာလုပ်ရမလဲ” တဲ့။

“ဆရာကို ကန်တော့ပါတယ်။ ကျွန်မယောက်ျားအတွက် ဆရာနဲ့လာဆွေးနွေးပါရစေ” “ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းသာပြောပါအစ်မ၊ မမြင်၊ မကြားဝံ့ဆေးသမားလို့ ဆိုထားတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ရှက်စရာမလိုပါဘူး” “ဒီလိုပါဆရာ- ကျွန်မယောက်ျားက အမျိုးသားအားနည်းရောဂါဖြစ်နေလို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆရာ၊ အရင်တုန်းက လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ မိသားစုအရေးတွေမှာ တက်တက်ကြွကြွရှိခဲ့သလောက် အခုတော့ အားလုံးဟာ သူ့နဲ့မဆိုင်သလိုဖြစ်နေတယ်ဆရာ၊ ပိုပြီးဆိုးတာက ကျွန်မကို ယုံကြည်မှုတွေနည်းလာတယ်။ သူ့ကွယ်ရာမှာ ဖောက်ပြန်မယ်လို့ တွေးထင်နေတာပဲဆရာ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မအမျိုးသားကို အပြစ်မမြင်ပါဘူး။ နားလည်စာနာမိပါတယ်။ အမျိုးသားရဲ့အားနည်းချက်ကို ဘယ်သူမှလည်း မပြောသလို ပတ်ဝန်းကျင်သိလို့မကောင်းတဲ့ကိစ္စဆိုတော့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲလို့ တွေးမိတွေးရာ တွေးရင်းနဲ့ ဆရာ့ဆီရောက်လာတာပါ” ဆိုလာသူက ဆိုလာ၏။

“အင်း. . . ဒီကိစ္စတွေက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာဒဏ် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ရောဂါပါ။ အသက်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်မှုမရှိပေမယ့် စိတ်ကို ပြင်းထန်တဲ့ဖိစီးမှုဝေဒနာ သက်ရောက်မှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို မိမိအမျိုးသား ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာကို အစ်မတို့လို ဇနီးမယားတွေက နားလည်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်”

“ကျွန်မဘက်က ဒီကိစ္စအတွက် ဘာမှထွေထွေထူးထူးမဖြစ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ တက်မက်မှုဆန္ဒတစ်ခုတည်းနဲ့ သူ့အပေါ်ထားခဲ့တဲ့ ကျွန်မရဲ့ ဖြူစင်တဲ့ မေတ္တာ၊ ခိုင်မြဲစွာချည်နှောင်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်တွေကို ဖျက်ဆီးမပစ်နိုင်ပါဘူး။ အခုလို ဆရာဆီမှာ အကူအညီတောင်းရတာက သူ့ရဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နွမ်းကျခံစားနေရတာကို မကြည့်ရက်လို့ပါဆရာ” ဆန္ဒကို သိက္ခာနှင့်မလဲ၊ မိမိချစ်လင်ယောက်ျား၏ အားနည်းချက်ကို အခွင့်ကောင်းမယူ၊ ဘယ်လိုကူညီရမလဲဆိုလာသူ အမျိုးသမီး၏အဖြစ်. . . ။

“ကျွန်တော်ရဲ့ အားနည်းချက်ကြောင့် လူမမယ်ကလေးနှစ်ယောက်ကိုထားခဲ့ပြီး ကျွန်တော့်မိန်းမက နောက်အိမ်ထောင်ပြုသွားတယ်ဆရာ၊ အဲ့ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ရောဂါကို ဆရာ ကုသကယ်မ၊ ပေးပါဆရာရယ်” လို့ ဆို့နှစ်ကြေကွဲသောအသံ၊ နွမ်းလျှည့်ပြီးငယ်သော မျက်နှာလေးနှင့် အကူအညီတောင်းလာသူက မြောက်ဥက္ကလာပမှ ကိုသောင်းအေးဖြစ်သည်။

“ကျွန်တော်က အခုမှ အသက် ၂၀ ပဲရှိသေးတယ်။ အိမ်ထောင်မကျသေးပါဘူး။ အခုအိမ်ထောင်ပြုမလို့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မှာ အမျိုးသားရောဂါဖြစ်နေလို့ လက်ထပ်မယ့်ရက် ရွှေ့ဆိုင်းထားရတယ်ဆရာ၊ အဲ့ဒါ ဒီအမျိုးသားရောဂါပျောက်အောင် ဘယ်လောက်

ကြာအောင် ဆေးကုသမှုခံယူရမလဲ။ ကျွန်တော် ဒီလိုဖြစ်နေတယ်ဆို တော့ အိမ်ထောင်ပြုလို့ဖြစ်ပါ့မလား ဆရာ” လူငယ်တစ်ဦးရဲ့ စစ်မ ရောက်ခင်က မြားကုန်နေသည့် ဟန်ကလည်း ရင်မချီစရာဖြစ်မိ တော့သည်။

“ဆရာ ဝင်ခွင့်ပြုပါ” ဟု ခွင့်တောင်းလာသူအား လူနာစမ်းသပ် ကောင်တာမှလှမ်းကြည့်မိသည်။ အသားညိုညို၊ အနည်းငယ် ဝသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိသည့် အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ “ဟုတ်ကဲ့၊ ဝင်ခဲ့ပါ” “ကျွန်တော့်အမည်က ဦးထွန်းအောင်ပါ။ နေတာက ရန်ကင်းမှာပါ။ အသက်ကတော့ ၅၄ နှစ်ရှိပါပြီဆရာ” “ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော် ဘာကူညီ ရမလဲ” “ဒီလိုပါဆရာ၊ ကျွန်တော်အမျိုးသား အားနည်းနေတယ်။ ပန်းကလဲ မလန်းဘူး။ ဆေးတွေသောက်တာလဲ စုံနေတာပဲ။ မထူး ခြားဘူး ဆရာ” “ဦးထွန်းအောင်မှာ အခြားဘာရောဂါတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူး သေးလဲ။ ဥပမာ- သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို စသည့်ဖြင့်ပေါ့” “ဪ ဟုတ်ပါရဲ့ . . . ပြောဖို့မေ့နေတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ သွေးတိုးလဲနည်း နည်းရှိတယ်။ ဆီးချိုလဲရှိတယ် ဆရာ” “ဒီလိုဆိုရင် ဦးထွန်းအောင်ဖြစ် ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ ပန်းမရွှင် လူမလန်းရောဂါဟာ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲလို့ ယေဘုယျအနေနဲ့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်” “ဟုတ်လား ဆရာ။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရင် နောက်ဆက်တွဲ အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါတွေပါ ဖြစ်လာတတ်လား”

“ဟုတ်တယ်လို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ဆီးချို ရောဂါကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းနဲ့ ဓာတ်တွေရဲ့ လွန်ယုတ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို စိစစ်ကြည့်ရင် သီတအကြောင်းခံပြီးတော့ နူးညံ့ပထဝီဓာတ် + ယိုစီးအာပေါဓာတ် + လှုပ်ရှား ဝါယောဓာတ် + အပေါက်အကြားအာကာသဓာတ်တွေ လွန်ကဲပွားစီးနေတဲ့ ရောဂါ

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အားနည်းလိုအပ်နေတဲ့ ဓာတ်တွေကတော့ ဥက္ကတေဇော + ခက်မာပထဝီဓာတ် + ဖွဲ့စည်းအာပေါဓာတ် + ထောက်ကန်ဝါယောဓာတ်နဲ့ အပိုင်းအခြား အာကာသဓာတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့၊ ဒီဓာတ်တွေရဲ့ လွန်ယုတ်မှုတွေက ဘယ်လိုအကျိုးတွေ ဖြစ်စေတတ်လဲဆရာ”

“စောစောက ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ သီတတေဇောဓာတ် ဦး ဆောင်မှုနဲ့ နူးညံ့ပထဝီဓာတ် + ယိုစီးအာပေါဓာတ် + လှုပ်ရှားဝါယော ဓာတ် + အပေါက်အကြား အာကာသဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မှာ လွန်ကဲပွားပြားလာပြီဆိုရင် ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးမယ်၊ ချွေး စေးတွေထွက်မယ်၊ ကြွက်သားတွေ အာရုံကြောတွေ အရိုးအဆစ် တွေ အားမရှိသလိုဖြစ်မယ်၊ ခြေလက်တွေ မသယ်နိုင်သလို ခြေသေ လက်ညောင်းဖြစ်နေတတ်တယ်။ အမာခံမဟုတ်တဲ့ နူးညံ့ပျော့ပြောင်း တဲ့ ပထဝီ + အာပါဓာတ်လွန်ပွားနေလို့ အားအင်တွေ နည်းလာမယ်၊ နူးညံ့ပထဝီ + ယိုစီးအာပေါဓာတ် + လှုပ်ရှားဝါယောဓာတ်နဲ့ အပေါက် အကြား အာကာသဓာတ်တွေ တွဲဖက်လွန်နေလို့ ဆီးခဏခဏသွား မယ်။ ချွေးထွက်လွန်မယ်။ မောပန်းနွမ်းနယ်မယ်၊ အိပ်မပျော်ဖြစ် မယ်။ စားမကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒီလို နူးညံ့ယိုစီးတဲ့ဓာတ်တွေ လွန်နေလို့ အသားအရေတွေ လျှော့ရဲတဲ့အိလာမယ်။ မောပန်းလွယ်ပြီး နူးခွေနေ ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ လွန်နေတဲ့ဓာတ်တွေကိုကား အချို့အရသာကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့အ တွက်ကြောင့် ဓာတ်(၇)ပါးဟာလဲ အချို့ဓာတ်တွေပဲ ဦးဆောင်နေပြီး ဆီးလဲချိုမယ်၊ သွေးလဲချိုမယ်၊ သလိပ်၊ ချွေးစတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစုတွေပါ ချိုနေတတ်ပါတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ၊ ပန်းညှိုးပန်းသေနေက ဘယ်လိုများ ပတ်သက်

နေလို့လဲခင်ဗျ”

“ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးပြီလေ... လွန်တဲ့ဓာတ်တွေက နူးညံ့တဲ့ ဓာတ်၊ ယိုစီးတဲ့ဓာတ်တွေ လွန်ကဲနေမှတော့ အဲ့ဒီဓာတ်တွေ မှီတွယ် ပြီး လှုပ်ရှားရတဲ့ ဝါယောဓာတ်ကလဲ ရွံ့ဗွတ်ပေါ်မှာရပ်ပြီး ထခုန်ရ တဲ့သူကဲ့သို့ ဘယ်လိုမှ လှုပ်ရှားရုန်းထလို့ မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ လှုပ် လေ မြုပ်လေဆိုသလိုပဲ စိတ်ရဲ့စေ့ဆော်မှုကြောင့် လှုပ်ရှားဝါယော ဓာတ်(အာရုံကြောတွေ)ဖြစ်ပေါ် လှုပ်ရှားလိုက်တိုင်း ဆီးပဲခဏခဏ သွားနေရတတ်တယ်ပေါ့။ ဒီတော့ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ရော၊ အာရုံကြော များပါမကျန် နူးညံ့ပျော့ပြောင်းလျော့ရဲလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆီးချို ရောဂါရဲ့ အဖော်ကောင်းဖြစ်တဲ့ ပန်းသေရောဂါ တွဲပါလာရတာပဲ ဦးထွန်းအောင်”

“ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါပြီဆရာ။ ဒါဆို ကျွန်တော် ဘာ ဆေးတွေများ သုံးစွဲသင့်သလဲဆရာ”

“ဦးထွန်းအောင်နဲ့ သင့်တော်မယ့်ဆေးတွေကတော့ နံနက်အိပ်ရာ ထမှာ စကြာမင်းသွေးတိုးကျဆေး (၅)ပြား သုံးစွဲပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် မှာ စကြာမင်း စိတ်ပျိုကိုယ်နုအားတိုးဆေး (၅) ပြား သုံးစွဲပေးပါ။ ပြီးတော့ နေ့လယ် (၁) နာရီနဲ့ ညနေ (၅) နာရီ အချိန်တွေမှာတော့ စကြာမင်းအကြောအားဆေးကို တစ်ကြိမ် ဆေး (၅)ပြားစီကို သုံးစွဲ ပေးရင် တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်ဆိုသလိုပဲ ဦးထွန်းအောင်ရဲ့ ဆီးချို ရောဂါလဲ သက်သာမယ်၊ ပန်းညှိုးနေတာလဲ လန်းဆန်းလာပါ လိမ့်မယ်”

“အခုလို ရောဂါအကြောင်းလဲသိရ၊ ဆေးလဲရလို့ ဆရာကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ” ဟူ၍ဆိုကာ ဆေးခန်းအတွင်းမှ ပြန် ထွက်သွားသော ဦးထွန်းအောင်၏ကျောပြင်ကိုငေးကြည့်ရင်း

ကျွန်တော်၏အတွေးယဉ်ထဲမယ် အမျိုးသားများရဲ့ ဒုက္ခက မသေးလှ ပါလားရယ်လို့ တွေးရင်းတွေးရင်း...။

xxxxxx

ဝါဒီကရဏ (ကာမအားတိုးဆေး)

လူသားတို့အတွက် အစားအစာ၊ ရေ၊ အိပ်စက်နားနေမှုအဖြစ် လိင်စိတ်သည်လည်း အလွန်ပြင်းထန်သော ဇီဝဆိုင်ရာ တိုက်တွန်းနှိုး ဆော်မှုတစ်ခုဖြစ်၏။ အင်အားကြီးမားသည်။ ဤမွှေးရာပါ ဇီဝစိတ်မှာ လူသားမျိုးနွယ်များ ရှင်သန်ကြီးထွားပေါက်ဖွားနိုင်ရေးအတွက် အလွန် အဓိကကျသည်။ ထို့ပြင် လူသားတို့အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန် လည်းဖြစ်၏။ လိင်စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်း၊ အလိုမပြည့်ခြင်းသည် လူ သားတို့၏ ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ညစ်ညူးမှုနှင့် အလွန်နီးကပ်ဆက်သွယ် နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤကိစ္စအရေးပါကြောင်းကို ရှေးအာယုဗေဒ ပညာရှင် ဆရာကြီးစာရက ကိုယ်တိုင် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံထား သည်ကို မြင်နိုင်၏။ ဆရာကြီး၏ စရကသံဟိတာကျမ်းကြီးတွင် ဝါဒီ ကရဏ ခေါ် ယောက်ျားသဘာဝစွမ်းအားအကြောင်း အခန်းတစ် ခန်းပါရှိသည်။ ဆရာကြီး စာရက၏အဆိုအရ ယောက်ျားတစ်ဦး၏ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား ကန့်သတ်ထိန်း ချုပ်မထားသော အမူအရာများဖြင့် ချဉ်းကပ်ဆက်ဆံခြင်း၊ ယောက်ျား စွမ်းအား ယောက်ျားခွန်အားကျန်းမာခြင်းတို့ကို ပြသခြင်း၊ မြင်းတစ် ကောင်ကဲ့သို့ အားအင်ရှိခြင်း၊ မိမိကို အမျိုးသမီးများ ချစ်ခင်လာအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း၊ ထို့ပြင် အိုမင်းလာသည့်တိုင် အားအင်ပြည့် ဖြိုးယောက်ျားပီသပြီး သားသမီးမျိုးဆက်များရနိုင်သေးသည့် စွမ်း အားများကို ပြသခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။



ကာမစိတ်ကြွစေသည့်ကုထုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာကျမ်းများ၏ အလိုအရ ကာမအားတိုးဆေး ထုတ်လုပ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆေးအာနိသင်ကြောင့် လူတို့ အား သဘာဝအတိုင်း မိခင်ဖခင်များ ဖြစ်လာနိုင်ရေးပင်ဖြစ်၏။ ဆေးဖြင့် အပန်းဖြေအနားယူ ပျော်ပါးခြင်းမဟုတ်ချေ။ စရကသံဟိတာ ကျမ်းတွင် ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ “ယောက်ျားဘဝ၊ ယောက်ျားတို့၏ ကျန်းမာရေးမှာ မှန်ကန်မှု(ဓမ္မ)၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ(ဓန) ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ ကျော်ကြားမှု စသည်တို့အပေါ်တွင် မူတည်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သော ယောက်ျားများသည် လိင်စိတ်ကို တက်ကြွစေသည့်နည်းနာများကို အမြဲတမ်းရှာဖွေကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ လိင်စိတ်ကိုကြွစေသည့် နည်းနာကုထုံးများမှ ရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် လူတစ်ဦးသည် သဘာဝကျကျ ဖခင်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ခြင်းပေတည်း။

ညီညွတ်မှုတမူသည် အရေးပါ၏

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဇီဝဗေဒဖြစ်စဉ်အရ အရေးကြီးသော ဓာတ်ကြီးသုံးပါးရှိ၏။ ထိုဓာတ်ကြီးသုံးပါးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပြီး လိင်မှုကိစ္စအတွက်လည်း တာဝန်ယူသည်။ အဆိုပါ ဓာတ်ကြီးသုံးပါးကို တြိဂေါသဟုခေါ်ဝေါ်ပြီး ထိုသုံးပါး မညီညွတ် မမျှတပါက ကာမဆန္ဒ ပြည့်ဝမည်မဟုတ်ပေ။

ဝါယောဓာတ်သည် လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ပြီး လိင်မှုကိစ္စ၊ လိင်ဆက်ဆံမှု၊ လိင်စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်း စသည့်တာဝန်များကို ဆောင်

ရွက်သည်။ ဝါယောဓာတ်ဖောက်ပြန်ပျက်စီးဆိုးရွားပါက လိင်ဆက်ဆံမှု၊ လိင်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းကိစ္စများကို သိသာစွာ သက်ရောက်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဝါယောဓာတ်ပြန်မှုကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ လိင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းအား လျော့ကျခြင်းများ ခံစားရသည်။

ဆဲလ်များ၏လုပ်ငန်းစဉ်အတက်အကျ၊ ခွန်အားရှိမရှိ၊ လိင်စွမ်းအား စသည့်အချက်များကို သည်းခြေဒေါသက တာဝန် ယူထိန်းသိမ်းသည်။ သည်းခြေ မညီညွတ်ပါက လိင်ဆက်ဆံနိုင်မှု စွမ်းအားနည်းပါးစေ၏။ ထို့ပြင် ကာမဆန္ဒနည်းပါးစေသည့် အကြောင်းခြင်းရာများကိုလည်းဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထို့ပြင် ကိုယ်အနံ့ပြင်းပြင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ အရေပြား ထူလာခြင်း၊ အရေပြားကွဲအက်ခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊ ရေယုန်ပေါက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ခံစားရ၏။

သလိပ်ဒေါသ၏ တာဝန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု၊ ယောက်ျားစွမ်းရည် စသည့်အချက်များဖြစ်၏။ သလိပ်ဒေါသပျက်စီးပါက သုက်အားနည်းခြင်း၊ သုက်လွှတ်မှုကမောက်ကမဖြစ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့ရ၏။ သားသမီးမရခြင်း(မြုံခြင်း)လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့်လိင်မှုဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရေးအတွက် ဒေါသသုံးပါး ညီညွတ်မှုတရန် လိုပါသည်။ အာရုံငါးပါးကို ခံစားနိုင်သည့် စွမ်းအားတိုးတက်မှု လိင်ဆက်ဆံမှုစွမ်းအားတိုးမည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုကိစ္စရပ်သည် အာရုံခံစားမှုမှ စတင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုလုပ်ငန်းစဉ်၌ အာရုံငါးပါးသာမက အခြားကိစ္စများလည်း ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရ၏။ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ အာရုံငါးပါးကို အသုံးပြုပြီး ကာမဂုဏ်အရသာကို ခံစားခြင်းဟုဆိုသော် ရမည်ထင်ပါသည်။ လိင်မှုစွမ်းအားမြင့်မားရန်အတွက် တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်

ချင်း၏ အာရုံငြိမ်းပေးကို ခံစားနိုင်မှုစွမ်းအားသည် အဓိကအရေးကြီးပါသည်။ ထိုစွမ်းအားမြင့်မားစေရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၁) အတွေ့အထိ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ)

အတွေ့အထိ(သို့မဟုတ်)ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံရသော၊ ဆက်သွယ်ထားသော အာရုံဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက် အထူးအရေးပါသောကဏ္ဍတွင်ပါဝင်၏။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံစွမ်းအင် တိုးတက်ရန်အတွက် ဆီဖြင့်အနှိပ်ခဲခြင်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အာယုဗေဒကုထုံးအရ ဤသို့ဆီဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးပါက ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ပျော်ရွှင်လှမည်။

လူ့အရေပြားမှာလည်း စွမ်းအင်များကို လက်ခံရယူနိုင်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်လာပါသည်။ ဆီဖြင့်နှိပ်ခြင်းကြောင့် အချို့သောအရေပြားများမှာ ကြမ်းထော်လာပြီး အချို့လူတို့တွင် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာ၏။ မည်သို့သော ဖွဲ့စည်းပုံရှိသည့်လူများအား မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ကုသပေးသင့်သည်။ မည်သို့သော ဖောက်ပြန်မှုကို မည်သည့်နည်းဖြင့်ကုသမည် စသည်ဖြင့် သိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အာယုဗေဒဆေးပညာရပ်ကို သိနားလည်ထားပါက ဤသူ့အတွက် နှမ်းဆီ၊ ထိုလူ့အတွက် ဟဒံဆီ၊ အုန်းဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ စသည်ဖြင့် ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ ဖော်ပြပါအဆီများမှာ ၎င်းတို့၏ ထူးခြားသည့်စွမ်းအားကြောင့် ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အချို့မှာ အေးသောသတ္တိရှိပြီး အချို့မှာ ပူသောသတ္တိရှိ၏။ အချို့မှာ အရေပြားမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာအား အင်အားတိုးစေပြီး အချို့မှာ စွမ်းအင်ဖြစ်စေ၏။ ထို့ပြင် စနစ်တကျနှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည် ခန္ဓာ

ကိုယ်ရှိ စွမ်းအင်များကို ညီညွတ်မျှတစေပါ၏။ ဤသို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်မှုကို စောင့်ရှောက်ခြင်းလည်း မည်ပါသည်။ ဤသို့စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် လိင်မှုအတွက် အရေးပါ၏။

(၂) မြင်ကွင်း (စက္ခုအာရုံ)

အမြင်အာရုံ စူးရှထက်မြက်ရန်အတွက် သင့်တော်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြင့် စိတ်ဝင်စားစွာ လေ့ကျင့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထောင်ပေါင်းများစွာသော ရုပ်ပုံများကို မျက်စိမှတစ်ဆင့် မြင်တွေ့နေကြရ၏။ ဤရုပ်ပုံများသည် ကွဲပြားခြားနားသည်။ တုန်နှုန်းများ ရှိသည့်စွမ်းအင်များဖြစ်ကြ၏။ အရောင်တိုင်းတွင် ကွဲပြားခြားနားသည့် တုန်နှုန်း သို့မဟုတ် စွမ်းအင်များ ရှိကြ၏။ အချို့အရောင်များမှာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သဟဇာတဖြစ်ပြီး၊ အချို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့အား သိသိသာသာ ဒုက္ခပေးသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိတို့ဝတ်ဆင်နေသည့် အဝတ်အစားများမှတစ်ဆင့် အရောင်များနှင့် အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုရှိနေကြသည်။ အရောင်များကို သတိထားပြီးအသုံးပြုပါက အရောင်များက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ အားအင်ဖြစ်စေပါသည်။ အရောင်တိုင်းတွင် လူတို့၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည့် စွမ်းအားများရှိသည်။ မည်သည့် အရောင်သည် မည်သူနှင့်သင့်တော်သည်ဟု အာယုဗေဒဆေးပညာရပ်တွင် ဖော်ပြထား၏။ အရောင်များသည် အရေးကြီးရုံမျှမက မည်သို့အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်မှုရှိနေသည်များကိုပါ ဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။ မိမိနှင့်မလိုက်ဖက်သည့် အရောင်များသည် မိမိအား အထွေထွေ စိတ်ညစ်ညူးမှုကိုဖြစ်စေပြီး လိုက်ဖက်သည့်အရောင်များ

သည် အာရုံကို ငြိမ်းချမ်းသိမ်မွေ့စေ၏။ မျက်စိမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံရရှိသည့် ပုံရိပ်များ၏အရည်အသွေးကိုပင် ကြည့်ရှုလေ့လာ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အာယုဗေဒကျမ်းတွင် ရေးသားထား၏။ ရုပ်ရှင် များနှင့် တကယ်လက်တွေ့ဘဝတွင် မြင်တွေ့ရသည့် ကြမ်းတမ်းပြင်း ထန်သည့် ပုံရိပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်အား ကသောင်းကနင်း မညီ မညွတ်ဖြစ်စေ၏။ သဘာဝရေမြေတောတောင် ပန်းမာလာများကို မြင်တွေ့ရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်များ တည်ငြိမ်အေးချမ်း သန့် ရှင်းကြည်လင်စေပြီး အကျိုးဆက်အဖြစ် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် စေကာ လိင်ဆက်ဆံမှုစွမ်းရည်ကို မြင့်မားစေပါ၏။ ထို့ပြင် မိမိ အဖော်၏ ထူးခြားသော ပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှကို ဂရုစိုက်သတိထား ကြည့်ရှုသင့်ပါ၏။ အကယ်၍ သင်သည် မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံမှုစွမ်းအင် ကို တိုးပွားအောင်လုပ်မည်ဆိုပါက အကြည့်(စကျအာရုံ)မှ စတင် သင့်ပါသည်။

(၃) အနံ့ (ဂန္ဓာရုံ)

အနံ့သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အလွန်အရေးကြီးပါ၏။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် အလွန်နံ့နေပါက မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ သင့်အနားကပ်ချင်မည် မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်အနံ့ဆိုးပါက လိင်စိတ်ကို လျော့ကျစေ၏။ လူတို့၏ကိုယ်အနံ့သည် ကိုယ်တွင်းရှိ ဒေါသမလ ညီညွတ်မှုအပေါ် မူတည်နေသဖြင့် ထိုဒေါသများကို ညီညွတ်မှုတ အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွမှုရှိအောင် ပြုလုပ်သင့်ပါ၏။ ဆီလူး၍ ကုသသည့်နည်းလမ်းမှာ အာယုဗေဒ ဆေးပညာရပ်တွင် အရေးကြီးသည့်အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး ဆီလိမ်း ထားသဖြင့် စွဲကျန်နေသည့် အနံ့မှာ စိတ်ခံစားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေ၏။

ရေမွှေးများ၊ မွှေးရနံ့များ အသုံးပြု၍ မိန်းမပိုးပန်းခြင်း၊ အပန်းဖြေ ခြင်း၊ နှင်းဆီခြံတစ်ခုအတွင်းသို့ ဖြတ်သန်း၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည်များမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မွှေးရနံ့သည် မည်မျှအရေးကြီး ကြောင်း ဖော်ပြနေသကဲ့သို့ဖြစ်၏။ နှင်းဆီ စံပယ်၊ ကြာပန်း၊ ကရမက်၊ မြေသင်းနံ့၊ အစားအသောက် ထုတ်ကုန်များ၏ အနံ့များမှာ ပျော်ရွှင် တက်ကြွစေသည့်အနံ့များဖြစ်ကြသည်။ အချို့သော လူများသည် ရနံ့ များကို မသိကျိုးကျွံ အသုံးပြုနေကြသည်ကိုတွေ့ရသည်။ အာယုဗေဒ ကျမ်းအလိုအရ အချို့မှာ ရနံ့(အနံ့)ကြောင့် ညီညွတ်မှုတ စိတ်တက် ကြွကြသော်လည်း အချို့မှာ အနံ့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားသည်ကိုပင် တွေ့ကြရ၏။ ထို့ကြောင့် ရနံ့များမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဆေးဖြစ်ပင် ဖြစ်ငြားသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့စွမ်းအင်အတွက် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ သုံးစွဲ ကြရန်ဖြစ်သည်။ ထူးခြားသည့် အခြေအနေများအတွက် အသုံးပြုရန် အာယုဗေဒဆေးပညာရပ်နှင့်အညီ ဖော်စပ်ထားသည့်ထူးခြားသည့် အနံ့များလည်းရှိပါသည်။

(၄) အရသာ (ရသာရုံ)

ရသာရုံစွမ်းအင် မြင့်မားလာစေရန် (အရသာကောင်းကောင်း ခံစားနိုင်ရန်)အတွက် ထူးခြား၍ ဆွဲဆောင်မှုကောင်းသော ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်၊ သစ်သီးတို့၏ အနံ့အရသာတို့ စတင်လုပ်ဆောင် သင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စားသုံးနေသည့် အစားအစာ များနှင့် အစားအစာမှရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို အရသာ(ရသာရုံ)မှ တစ်ဆင့် ကူးလူးဆက်ဆံနေကြရ၏။ သိကြရ၏။ ရသာ(၆)ပါးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှင့်ရုပ်အား သိသိသာသာ ထိရောက်စေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ရသာတစ်ခုတွင် ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး ထူးခြားမှု

များရှိပြီး တစ်ခုခုကို ပိုမိုစားသုံးမိပါက မကောင်းသည့်ရလဒ် ရရှိမည် ဖြစ်၏။ ဥပမာပြရသော် အချို့သည် အင်အားဓာတ်ကို ဖြစ်စေလျက် တစ်သျှူးတည်ဆောက်မှုနှင့် တစ်သျှူးကို သန်မာစေသော်လည်း အလွန်အကျွံစားပါက အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုဖြစ်ခြင်းနှင့် အခြားသော ရောဂါများကိုဖြစ်စေပါ၏။ အာယုဗေဒဆေးပညာရပ်တွင် အစား အသောက်တစ်ခုခု၌ ကယ်လိုရီမည်မျှပါသည်။ အဆီဘယ်နှစ်ဂရမ် ပါသည်။ ကိုလက်စထရော့ မည်မျှပါသည် စသည်တို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားခြင်းမပြုပေ။ အရသာ(၆)ပါးကို မည်သို့သင့်တင့်အောင် စားရမည်။ မည်သည့်အရသာသည် မိမိတို့နှင့်သင့်လျော်သည်၊ တည့် သည်၊ မျှတညီညွတ်သည်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုနှင့် သဟဇာတဖြစ်သည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက် အကူပြုသည် စသည့်အချက်များကိုသာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ၏။ အချို့မှာ အပူ၊ အစပ်နှင့်တည့်ပြီး အချို့မှာမစပ်သည့်၊ အစပ်နည်း သည့် အရသာနှင့်တည့်သည်ကို မြင်နိုင်သည်။ အချို့မှာ အချို့ အရသာရှိသည့် ၎်။ ပြောင်းများနှင့် တည့်သော်လည်း အချို့မှာ အခါးအရသာကို အလိုရှိကြသည်။ မည်သည့်အစားအစာ၊ မည် သည့်အရသာနှင့်တည့်သည် စသည့်အချက်များမှာ စားသုံးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံအမျိုးအစားနှင့် ကိုယ်တွင်းဓာတ် တည်ရှိပုံ သဘာဝနှင့် အချက်များအပေါ် မူတည်နေပါ၏။

(၅) အသံ (သဒ္ဓါရုံ)

ကျွန်ုပ်တို့၏နားသည် တုန်ခါမှုစွမ်းအင်ဖြစ်သောအသံကို လက်ခံရယူသည်။ ဆူညံသံနှင့် သာယာသံဟူ၍ (၂)မျိုးရှိ၏။ ကျွန်ုပ် တို့ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံအလိုက် မည်သည့်အသံအမျိုးအစားသည်

ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာစွမ်းအင်ကို ညီညွတ်မျှတစေနိုင်သနည်း။ သာယာတည် ငြိမ်သည့် အသံသည်သာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေ နိုင်ပါ၏။ သို့သော်အာယုဗေဒဆေးပညာအရ လူတို့သည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူကွဲပြားသည်ကို သတိထားရန်လိုပါသည်။ ဥပမာ-စိတ် ဓာတ်တက်ကြွစေသည့် လှုံ့ဆော်သည့်အသံသည် စိတ်ကို တက်ကြွ စေသည်။ ခွန်အားမရှိသူ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများအတွက် စိတ် တက်ကြွစေမည့်အသံကို လိုအပ်မည်ဖြစ်၏။ စိုးရိမ်သောကြီး နေသူအတွက် တည်ငြိမ်သည့် ခေတ်ပေါ်တေးသံကို ဖွင့်ပေးသင့် သည်။ အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် အသံတို့၏စွမ်းပကား(မန္တရ)သည် ထူးခြားသော အခြေအနေအချို့တွင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် သက်ရောက် တုံ့ပြန်တတ်သည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ရေးသားဖော်ပြထား၏။ သာ ယာသောအသံသည် အမျိုးသမီးတို့၏ သွင်ပြင်အပြုအမူ ကိုယ်နေ ဟန်ထား၊ လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ထင်ဟပ်ပေါ်လွင်စေပြီး လိင်စွမ်းရည်ကို ပင် ကောင်းမွန်စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အမျိုးသားများအဖို့ အမျိုး သမီးပုံရိပ်လွှာဆိုသည်မှာ ၎င်းတို့ဝတ်ဆင်ထားသည့် လက်ကောက်၊ ခြေကျင်း၊ နားကပ်၊ လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် ထိုပစ္စည်း များမှ ထွက် ပေါ်လာသည့်အသံများပါ ပါဝင်သည်ဟုဆိုရမည်။ လက်ဝတ် ရတနာများ၏အသံ၊ ငှက်သံ၊ ဂီတသံ၊ ဒီလှိုင်းသံ၊ လေတိုက်သံတို့ သည် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားတို့၏ လိင်စွမ်းရည်ကို မြင့်မားစေ သည်ဟု သိရ၏။

ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး လိင်စိတ်မြှင့်ပစ္စည်း

စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသော လိင်ဆက်ဆံဖော်ဆိုသည်မှာ လိင်စိတ်ကို အပြင်းအထန်ဆုံးတက်ကြွစေသည့်အဖော်ဖြစ်သည်ဟု

စရကသံဟိတာကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ လိင်စိတ် တက်ကြွစေသည့် ပစ္စည်းပစ္စယများက လိင်စိတ်အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်ဟုဆိုသော်လည်း အာရုံငြိမ်းပါးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်မဟုတ်ပေ။ အလွန် တင့်တယ်သည့် သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းသောအသံ၊ အတွေ့အထိ၊ ချစ်စဖွယ်ရုပ်ရည်၊ အရသာ၊ အနံ့အသက် စသည်တို့ကို တစ်ပြိုင်နက် တွေ့ရပါသလား။ အာရုံငြိမ်းပါးကို ချစ်စဖွယ် ပေါင်းစပ်တွေ့ရသည့် နေရာမှာ အမျိုးသမီးများ မဟုတ်ပါလော။ ရှုချင့်စဖွယ်ရုပ်ရည်၊ ငယ်ရွယ်နုပျိုမှုများနှင့်အတူ ထူးခြားသည့် အသွင်သဏ္ဍာန်၊ သဘာဝကပေးသော ကောင်းမွန်သည့် အမူအကျင့်၊ ဖော်ရွေမှု၊ အနုပညာနယ်တွင် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်း စသည့် အရည်အသွေးများမှာ အမျိုးသမီး၏ အရည်အသွေးများပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်အချင်းများက ယောက်ျား တို့၏ လိင်စိတ်ကို တက်ကြွစေ၏။

အမျိုးသမီးတို့၏ ကောင်းခြင်းများကို စရကသံဟိတာကျမ်းတွင် ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြိုက်ချင်းမတူကြ။ လူတစ်ဦးသည် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ကံကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဝိရိယကြောင့်ဖြစ်စေ ရသွားသောအခါ သုက်ဓာတ်ရုပ်သွင်ပုံပန်းနှင့် အခြားသောအရည်အသွေးများ တိုးတက်လာသည်။ အလားတူပင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်လည်း ၎င်းနှင့်သင့်တော်သောအမျိုးသားနှင့် အိမ်ထောင်ကျပါက ၎င်း၏အမျိုးသမီးအရည်အသွေးများ တိုးတက်လာသည်ကိုတွေ့ရ၏။ အရွယ်၏ကောင်းခြင်း၊ လှပချောမွေ့ခြင်း၊ သာယာသည့်အသံ၊ နှဲ့နှောင်းပျော့ပျောင်းသည့်လှုပ်ရှားမှု စသည့်အရည်အသွေးများနှင့် ပြည့်စုံသည့် အမျိုးသမီး၏ လှုပ်ရှားလှုပ်ကိုင်မှုများ

သည် ရှုမြင်သူတို့၏ နှလုံးသားသို့ အလျင်အမြန် ဝင်ရောက်သွားပြီး ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်သကဲ့သို့ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ မိမိ၏ဘဝကြင်ဖော်နှင့် စိတ်တူကိုယ်တူ ကြည်ဖြူသည့် အမျိုးသမီးသည် မိမိအမျိုးသားအပေါ်၌ အစစအရာရာ အနှံ့အတာလိုက်လျောသည်ကို တွေ့ရသည်။ ခင်ပွန်းသည်အလိုကျ ကာမဆန္ဒလိုက်လျောခြင်း၊ သူမ၏ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော စွမ်းရည်များကြောင့် ဆွဲလေတင်းလေဖြစ်သော ကျော့ကွင်းကဲ့သို့ဖြစ်လာပြီး အမျိုးသားခဗျာ မရုန်းထွက်နိုင်တော့။ အမျိုးသမီးနှင့်ခွဲရပါက ခင်ပွန်းသည်မှာ အနားမယူနိုင်။ သူ့အတွက်ကမ္ဘာကြီးတွင် စိတ်ဝင်စားစရာဘာမှမရှိတော့ပေ။ ဇနီးမရှိပါက သူ့တွင် မည်သည့်ခံစားချက်မှမရှိတော့ဘဲ အမျိုးသမီးနှင့်တွေ့ရပါမှ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု၊ သောကဖြစ်မှု၊ အနားယူလိုစိတ်မရှိခြင်းများ ကွယ်ပျောက်ကုန်သည်။ အရာရာသည် သူမှသူဖြစ်သည်။ ဇနီးသည် အမျိုးသမီးရှိပါမှ ပျော်ရွှင်တက်ကြွပြီး လိင်စိတ်များဖြစ်ပွားကာ မကြာခဏ အားရကျေနပ်စွာ အိမ်ထောင်ရေးအရသာကို ခံစား၍ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ မိသားစုကမ္ဘာလေး တည်ထောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

လိင်ဆက်ဆံမှု အမျိုးအစားများ

လိင်ဆက်ဆံမှုစွမ်းရည်မှာ မွေးရာပါပီ။ ဖြစ်ပင်ဖြစ်ငြားသော်လည်း လူသားတို့သည် လိင်မှုကိစ္စဆိုင်ရာ ပြောဆိုလှုပ်ရှားလှုပ်ကိုင်မှုများ၊ ခံစားမှုများကို အများသူငါနှင့် မိမိလက်တွဲဖော် လက်ခံနိုင်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့်သာ ပြုမူဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ လက်မထပ်မီနှင့် လက်ထပ်ပွဲပြုလုပ်နေသည့် ကာလအတွင်း လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရာ၌ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု စသည့်အချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ ကွဲပြား

ခြားနားစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များ၊ အယူအဆများမှာ လူ သားတို့တွင် တစ်သမတ်တည်း တူညီနေမည်မဟုတ်ချေ။ လူတို့၏ လိင်ဆက်ဆံမှုအမျိုးအစား၊ အကြိမ်စသည်များ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူ ကြသည်မှာ ထူးခြားသည့်အချက်ဟု ဆိုရပါမည်။ ဤအချက်ကို ဆရာကြီးစရကသည် ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ဆရာကြီးရေးသားသည့် စရကသံဟိတာကျမ်းလာ အဆို အမိန့်အချို့ကို ကိုးကားတင်ပြပါမည်။ အချို့သော အမျိုးသားများ သည် အရွယ်အစားကြီးမား အားကောင်းမောင်းသန်ဖြစ်သော်လည်း လိင်စွမ်းရည်အားနည်းသည်။ အချို့မှာ လူကောင်သေးပြီး အားနည်း သော်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုအားကောင်းသည်ကိုတွေ့ရ၏။ အမျိုး သမီးများနှင့် အကြိမ်များစွာ လိင်ဆက်ဆံနိုင်သည့် စာကလေးကဲ့သို့ သော ယောက်ျားများရှိသကဲ့သို့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မဆက်ဆံဘဲ တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် သက်ရည်အများအပြားထွက်သည့် ဆင်ကဲ့သို့ သော ယောက်ျားများလည်း ရှိသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်၊ လိင်ရောဂါ စသည် များကို ပကတိအခြေအနေဖြစ်ရပ်များအတိုင်း ဆွေးနွေးကြပြီး တွေ့ ရှိချက်များကို သင်ခန်းစာအဖြစ် ရယူသုံးစွဲကြရန်ဖြစ်သည်။ တွေ့ရှိ ချက်များကို အခြေခံ၍ ကာမဆန္ဒ၊ လိင်စိတ် စသည်များ ထိန်းချုပ် လမ်းလွှဲရန် ဖြစ်သည်။ စရကသံဟိတာကျမ်းလာအပိုဒ်အချို့ကို တင်ပြ လိုပါသည်။

အချို့သောအမျိုးသားများမှာ ရာသီအလိုက် လိင်စိတ်ပိုများလာ ခြင်း၊ တက်ကြွလာခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်းများဖြစ်တတ်ပြီး၊ အချို့မှာ မိမိလိင်မှုကိစ္စကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သည်။ အချို့မှာ လိင်စိတ်ကြွစေရန်

ပြင်ဆင်ကြရပြီး၊ အချို့မှာ ပင်ကိုယ်သဘာဝအလျောက် လိင်စိတ်ပြင်း ထန်သည်ကိုတွေ့ရ၏။ စိုးရိမ်သောက၊ အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အစာရေစာမဝခြင်း၊ လိင်မှုလိုက်စားလွန်းခြင်း စသည့် အချက်များသည် လိင်စွမ်းဆောင် နိုင်မှု သက်လုံကို လျော့ကျစေပြီး သက်ထွက်မှုနည်းစေပါသည်။ ကြောက်ရွံ့မှု၊ သံသယ၊ စိုးရိမ်သောက၊ အမျိုးသမီးများ၏ ပုံပန်းမကျ မှုကိုမြင်ရခြင်း၊ အမျိုးသမီးများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း၊ လိင်မှု ကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လိင်ကိစ္စကို ပြည့်ပြည့်ဝဝခံစားပြီးစအချိန် စသည့်အခြေအနေများတွင် အမျိုးသားတစ်ဦးသည် အမျိုးသမီး တစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

ဗြဟ္မစရိယအယူအဆ

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ စားသောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်အနားယူ ခြင်း၊ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို သင့်တင့်စွာကျင့်သုံးခြင်း စသည့်အချက် သုံးချက်ကို ဘဝ၏ အဓိကမဏ္ဍိုင်သုံးရပ်ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ ဗြဟ္မ စရိယအကျင့် ကျင့်သုံးခြင်းဆိုသည်မှာ ဘဝတွင် လွတ်လပ်စွာ ကျင့် သုံးနေထိုင်ခြင်းမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်မှုအသွင်သို့ ကူးပြောင်းခြင်းဟုဆိုရမည်။ ဤတွင် ဗြဟ္မစရိယကျင့်စဉ်ကို တစ်သက် တာပတ်လုံး ကျင့်သုံးရမည်ဟု ဆွေးနွေးလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ လိင်မှု ကိစ္စတွင် ထင်တိုင်းကြနေသူများအား ရည်ညွှန်းလိုခြင်းသာဖြစ်၏။ ထင်တိုင်းကြနေပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသောကများပင် ဖြစ်နိုင်သည် ဟု ပြောလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ အသက်(၂၅)နှစ်တိုင်အောင် ဗြဟ္မစရိယ အကျင့်ကို မကျင့်သုံးသင့်သေးဟူ၍ ရိုးရာအာယုဗေဒဆေးပညာတွင် ရေးသားညွှန်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

လူတို့သည် ဤအရွယ်ထိ ပညာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ လွှမ်းမိုးဆောင်ရွက်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤသို့ နေထိုင်ကျင့်သုံးမှုကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်မည်ဟု ဆိုပါသည်။ ယခုအခါ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို မျိုးဆက်ပွားရေးကိစ္စအပြင် အခြားသော ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် လူတို့ပြုလုပ်နေကြသည်ကိုတွေ့ရ၏။ လိင်ဆက်ဆံမှုကို အပန်းဖြေအနားယူသကဲ့သို့ ဆက်ဆံခြင်းသည် အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးတို့၏ ဆက်ဆံရေးကို ရင်းနှီးအကျွမ်းဝင်စေပြီး အိမ်ထောင်တည်ငြိမ်ရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ဇနီးနှင့်ခင်ပွန်း တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားသမှုရှိခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခြင်း စသည့်အချက်များကို အလိုဆန္ဒပြည့်ဝကျေနပ်သော လိင်ဆက်ဆံမှုက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ၏။ မိမိ၏ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ဆက်ဆံဖော်အား ကာမဆန္ဒပြည့်ဝစေရန် ဖန်တီးပေးသော တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ပေးသူသည် မိမိ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်ပြည့်ဝမှုကို သက်သေပြနေသူပင်ဖြစ်၏။

လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသင့်သော အသက်အရွယ်

လူငယ်များသည် လူလားမြောက်သည့်အရွယ်ကျမှသာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသင့်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများသည် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုသင့်တော့ပေ။

အဖူးတွင်ရနံ့မရှိပါ။ အဖူးမှ အပွင့်အခြေအနေသို့ရောက်လာသည့်ပန်းများပွင့်မှသာ ရနံ့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ လူသားများသည်လည်း ဤဖြစ်စဉ်နှင့်အလားတူသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ အသက်ရှည်လိုသူများသည် အသက်(၁၆)နှစ်မတိုင်မီ လိင်မဆက်ဆံမိရန်

လိုပါသည်။ နုနယ်ပျိုမြစ်သော ယောက်ျားလေးများတွင် တစ်သျှူးများ ဆဲလ်များ လုံလုံလောက်လောက်မဖွံ့ဖြိုးသေးပေ။ ထို့ကြောင့် ထိုကလေးငယ်သည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံမိပါက ရေမရှိသည့်ကန်ကဲ့သို့ ခန်းခြောက်သွားမည်ဖြစ်ပါ၏ဟူ၍ ဆေးပညာ အမြင်မှ ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

အာရောဂျ် ပရမံ လာဘံ သိဒ္ဓိ  
 ဒေါက်တာဆရာမြင့် (ဧကရာဇ်)  
 တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေးဘာသာ  
 Ph.D (Ayurvedic Medicine) (Kol- India)

**အပျိုသားများအားအင်ကုန်ခမ်း စိတ်မရွှင်လန်းလျှင်  
စကြာမင်း စိတ်ပျိုကိုယ်နအားတိုးဆေးကို မှီဝဲပါ**

“ဟေး ကိုကြီးကောင်း အိမ်တွင်းပုန်းလုပ်နေတာလားဗျ”  
“အိမ်တွင်းပုန်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေ  
တာဗျ။”

“ကဲ ဆိုစမ်းပါဦး။ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ဘယ်လိုအကြောင်း  
တွေများ ရှိလို့လဲ”

“ပြောရရင်တော့ ရှက်စရာကြီးပါဗျာ။ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားက  
ဗဟုသုတစုံသုဆိုတော့ အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင် ကောင်းရဲ့ဆိုပြီး  
ရှေ့မျက်နှာနောက်ထားပြီး ပြောမယ်ဗျာ။ ကျွန်တော့မှာ အမျိုးသား  
အားနည်းရောဂါ ဖြစ်နေလို့ဗျ။ အဲဒါ လုပ်ပါဦး။ ဘယ်လိုလုပ်ရင်  
ကောင်းမလဲ”

“ဆေးတွေ မသုံးစွဲဘူးလား”

“သုံးစွဲတာမှ ရှိသမျှ အားဆေးတွေ စုံနေပြီ။ ထူးခြားမှု  
မရှိဘူး ကိုဘုန်းရ”

“ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်လဲ အမျိုးသားအားနည်းရောဂါ  
ဖြစ်နေရလို့ ခင်ဗျားလိုပဲ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အချိန် ဆရာကြီး  
ဆရာမြင့် (စကြာမင်း) ရေးသား ပြုစုထားတဲ့ အမျိုးသားရောဂါ  
သိကောင်းစရာနဲ့ ကာကွယ်ကုသနည်းများ ဆိုတဲ့ အမျိုးသားများ  
အတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေးစာအုပ်ကို ဖတ်မှတ်မိရာမှ  
အားတက်သွားပြီး ဆရာမြင့်ထံ အပြေးကလေး သွားရောက်  
ဆွေးနွေး မိတယ်ဗျ။”

အဲဒီမှာ ဆရာမြင့်က စကြာမင်း စိတ်ပျိုကိုယ်န  
အားတိုးဆေးပေးပြီး တစ်နေ့(၂)ကြိမ် မှန်မှန်သောက်ရင် မင်းရဲ့  
ရောဂါဟာ အချိန်တိုအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မယ်လို့

ညွှန်ကြားလိုက်တယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လဲ ဆရာရဲ့ ညွှန်ကြားချက်၊  
ဆေးညွှန်းပါ အညွှန်းအတိုင်း သောက်သုံးလိုက်တာ အခုဆိုရင်  
တက်ကြွလန်းဆန်းပြီး အကြောအားတွေ ကောင်းလိုက်တာမှ  
ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပဲဗျ”

“ဆေးရဲ့ အစွမ်းအာနိသင်က ဘာတွေကောင်းလဲ”

“ဘာတွေကောင်းလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တစ်နေ့တာ  
ကုန်ခန်းသွားတဲ့ အားအင်များကို အလျင်အမြန် ပြန်လည်ပြီး  
ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိထူးရှိလို့ သွေးသစ်၊ အားသစ်၊  
ခွန်အားသစ်၊ ဓာတ်ပစ္စည်းအသစ်များ ဖြစ်ထွန်း တည်ဆောက်  
ပေးနိုင်တယ်။”

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခန်းခြင်း၊  
သုက်ဓာတ်အားနည်းခြင်း၊ သုက်လွတ်မြန်ခြင်း၊ ဆီးသွားလျှင်  
သုက်ပါခြင်း၊ အိပ်နေစဉ် အလိုလို သုက်လွတ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်  
နေခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေးသုခ မပြည့်ဝကြခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု များခြင်း၊  
အကြောအားနည်းခြင်း၊ တင်းတင်းရင်းရင်း မရှိခြင်း၊ ခဏသာလန်း  
ပြီး ပြန်ကျသွားခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စားမကောင်းခြင်း၊  
ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်းကျဆင်းခြင်း၊ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊  
အထွေထွေ အားများနည်းခြင်းနဲ့ အဆုတ်အား၊ နှလုံးအား၊  
သွေးအားနည်းခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး အမောလုံ  
၍ စိတ်ဓာတ်အား၊ ဆန္ဒအား၊ အကြောအား၊ ပန်းအားများကို  
တက်ကြွလန်းဆန်းစေလျက် ဆန္ဒသုခ၊ အိမ်ထောင်ရေး ရသတို့ကို  
ပြည့်စုံစွာ ပေးစွမ်းနိုင်သော ရသာယန နုပျို သက်ရှည်နိုင်တဲ့  
အားတိုးဆေးဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ နေ့စဉ်သုံးစွဲပါက မဖြစ်သေးတဲ့ရောဂါများကို  
ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ဖြစ်ဆဲရောဂါများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေ  
ခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဓါတ်ပစ္စည်းများကို ညီညွတ်မျှတစေခြင်း။  
ယောက်ျားပီသ၍ အာရုံကြောအား၊ အကြောအားများသန်ပြီး



သုက်ဓါတ်အားများ တိုးပွားခြင်း။ ပန်းသေး၊ ပန်းညှိုးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားများကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ခြင်း။ ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်ပြီး အိုသူများနုပျို၍ ပျိုသူများအားမကုန်စေရန် ဤဆေးက တာဝန်ယူပါလိမ့်မည်။

“ကျွန်တော်လဲ ဆရာမြင့်ရဲ့ စကြာမင်း စိတ်ပျိုကိုယ်နု အားတိုးဆေးကို သုံးစွဲချင်လို့ ဆေးဆိုင်တွေမှာ မေးကြည့်တော့ မရှိဘူးလို့ ပြောပြောနေတော့ ခက်တယ်ဗျ”

“မခက်ပါနဲ့ဗျာ။ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်စေဖို့ တစ်ပြည်လုံးကို ဖြန့်ချိနေပါပြီ။ ခင်ဗျားလဲ နီးစပ်ရာ ဆေးမျိုးစုံ ဆိုင်သာ ပြေးပြီး ဝယ်ပေတော့”

ဟော... အခုတော့ ဆရာမြင့်ရဲ့ စကြာမင်း စိတ်ပျိုကိုယ်နု အားတိုးဆေး အစွမ်းထက်မှုကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်း တက်ကြွနေတဲ့အပြင် အကြောအားတွေလဲ ကောင်းမှကောင်းပဲ။

အဲဒါကြောင့် ဘဝတူ အမျိုးသားများ အင်အားတိုးပွားကာ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွစွာ နေနိုင်စေဖို့ အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းရေး သော့ချက်ဖြစ်တဲ့ စကြာမင်း စိတ်ပျိုကိုယ်နု အားတိုးဆေးစွမ်းတစ်လက်ကို နီးစပ်ရာ ဆေးဆိုင် များမှာ ဝယ်ယူသုံးကြည့်ပါလို့ အကြံပြုပါရစေ။

အဲ... ဆရာမြင့်နဲ့ ကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးချင် ကြရင်တော့... .

**ဆရာမြင့်**

**စကြာမင်း အထွေထွေအားနည်းစရာဂါ**

**အထူးကုဆေးခန်း**

အမှတ်(၃၈၇)၊ သုဓမ္မာလမ်းမကြီး၊ သန္တာမှတ်တိုင်အနီး၊

(စ)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၇၂၂၅၄၁

**မိုင်းမင်းပြုသောကျမ်းစာများ**

- ၁။ အဉ္စနနိဒါန်းဘာသာဋီကာကျမ်း  
(သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၂။ သိင်္ဂရေသံဟိတာဆေးကျမ်း  
(သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၃။ စရကသံဟိတာဆေးကျမ်း  
(သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၄။ ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း  
(သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၅။ နိဠိပရိက္ခာ၊ အကြောသွေးစမ်းကျမ်း  
(သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၆။ နာဒိဝိနိစ္ဆယသွေးစမ်းကျမ်း  
(ဗာသုဒေဝ)
- ၇။ ဓာတုဝိနိစ္ဆယ ရူပကဏ္ဍကျမ်း  
(သုံးဆယ်ဆရာကြီးဦးပန်းသာ)
- ၈။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း လက်တွေ့ကုထုံးအဖွင့်ကျမ်းကြီး  
(ဆရာကြီးဦးအုန်းရွှေ)
- ၉။ ကိုယ်တွေ့ကုသမှုသုတေသနမှတ်တမ်းများ  
(ဆရာမြင့်-စကြာမင်း)
- ၁၀။ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း  
(ဘုန်းဝေ-တိုင်းရင်းဆေး)