www.burmeseclassic.com

အာရောဂျ

Vol. 256
November, 2013

ARORYAM
Health Magazine

BURMESE CLASSIC .com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သက်ရှည်ကျန်းမာ

သက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် အထောက်အကူပြုမည့် နေ့ထိုင်မှုပုံစံသစ်များ	အိဖြူ (ဆေးဝါး)	၁၀၃
ကမ္ဘာတစ်လွှားမှ သွယ်လျလှပစေသော ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက်ချက်များ	ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါး)	၁၁၃

ရောဂါကာကွယ်ရေး

အိပ်ပျော်နေစဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း	နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး)	၈၈
သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပြဿနာဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ	ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါး)	၉၁

ရောဂါကုသရေး

အရေပြားမှာ ချိုပေါက်သလား	ဒေါက်တာကျော်ကျော်	၇၉
ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ် ကာကွယ်ဖို့ အားလုံးပူးပေါင်းတိုက်ဖျက်စို့	စောအောင်မိုး(ဆေးဝါး)	၁၃၇
အိုအေဗိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါရှိသူလူကြီးများအား ဂရုတစိုက်ပြုစုနည်းများ	ဒေါက်တာဦးညီညီ	၁၅၉

AROGYAM HEALTH MAGAZINE

CONTENTS

NO. 256, NOVEMBER, 2013

ကလေးကဏ္ဍ

ကလေးငယ်များတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း	ပါမောက္ခဦးစိန်လင်း	၆၇
တကယ့်ကလေး	နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်း)	၁၇၁

အာဟာရကဏ္ဍ

အားကစားသမားများနှင့် အာဟာရ	ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်	၇၃
ချက်မယ်၊ ပြုတ်မယ်၊ မြိန်မြိန်စားမယ်	သဇင်ဖြူဖြူထွေး	၁၂၂
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တာရှည်ခံပြီး လတ်ဆတ်နေစေသော ထိန်းသိမ်းနည်းများ	ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါး)	၁၁၈

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး

ကယ်လိုရီ ၁၀၀ လောင်ကျွမ်းစေသော အလွယ်နည်းများ	အိဖြူ(ဆေးဝါး)	၁၄၂

အမျိုးသားကျန်းမာရေး

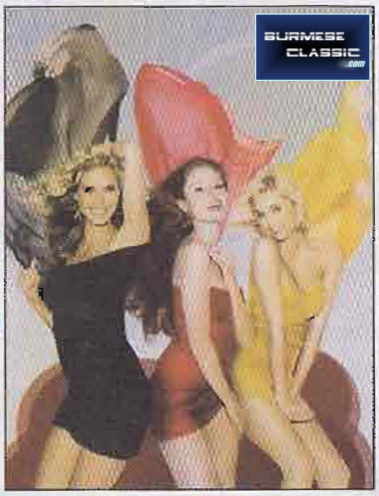
သင့်ခင်ပွန်း၏ တစ်နေ့တာ ပင်ပန်းမှုများကို ပြေပျောက်စေမည့် နှိပ်နယ်နည်းများ	သဲသဲ	၁၅၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြောက်သွေ့သော
အသားအရေအကြောင်း
သိကောင်းစရာများ
18

နှုတ်ခမ်းသား
ခြောက်သွေ့ခြင်းမှ
ကင်းဝေးစေသော
နည်းလမ်း ၁၀ 22



ကမ္ဘာတစ်လွှားမှ
သွယ်လျလှပစေသော
ထိပ်တန်း
လျှို့ဝှက်ချက်များ
113

AROGYAM
HEALTH MAGAZINE

CONTENTS

ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ

အဆစ်များ သန်မာကြံ့ခိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည်များ	သဲသဲ	၁၆
အမျိုးသားများ ခါးနာကျင်မှုကင်းစေရန် ပဝါတစ်ထည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရအောင်	သဲသဲ	၁၃

အလှအပနှင့်ကျန်းမာရေး

ဒါရိုက်တာပန်းချီစိုးမိုး Healthy Lifestyle	ခိုင်သီတာထွန်း	၅
ခြောက်သွေ့သော အသားအရေအကြောင်း သိကောင်းစရာများ	ငွန်းခိုင်ဦး(ဆေးဝါး)	၁၈
နှုတ်ခမ်းသားခြောက်သွေ့ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေသော နည်းလမ်း ၁၀	ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါး)	၂၂
15 Minutes Interview with May Myint Mo	မင်းအိုက်စွန်းနီ	၉၄
Hnin Yamone Oo ၏ Healthy Lifestyle	မင်းအိုက်စွန်းနီ	၁၀၇

ဆေးပညာသုတ

အများပြည်သူသို့ မကြော်ငြာသင့်သည့် ဆေး	ဆေးသုတေသနဆရာဝန်တစ်ဦး	၁၄၅
ထူးထွေဆန်းပြား ဆေးလောကသတင်းများ	SM	၁၅၁

ဝတ္ထု

မေမေ့ကြောင့်ပါ သားရယ်	စန်းလုဇေ (ပခုက္ကူ)	၁၈၁
ချစ်ခြင်းဖြင့် တည်မည့်ကမ္ဘာ	နှင်းနလွင် (ဆေးဝါး)	၁၈၅

အနုပညာရှင်အမေးဆရာဝန်အဖြေ

မေးသမျှဖြေမယ်	ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်	၁၁

အတိုင်ပင်ခံ အယ်ဒီတာ	ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး
အယ်ဒီတာချုပ်	ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး
တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ	ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)
အမှုဆောင် အယ်ဒီတာ	ငွန်းခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)၊ ဒေါက်တာနမြတ်သီဂီဦး
အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင်	သဲသဲဦး၊ မင်းအိုက်စွန်းနီ
ဥပဒေအကြံပေး	ဦးစိန်ဝင်း(B.A.R.L)(တရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ)
ထုတ်ဝေသူ	ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး (မြ-၀၄၈၈၀) အာရောဂျံကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေ့ဆုံခြင်းကဏ္ဍ

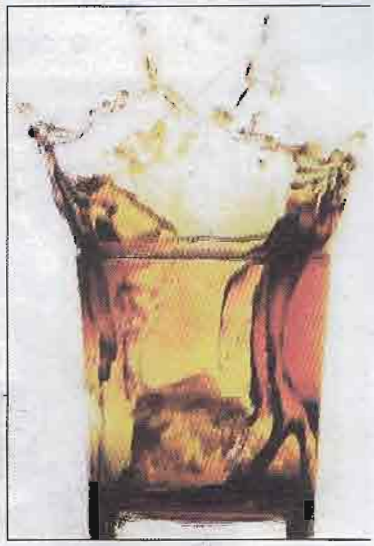
ာင့်အန္တရာယ်ထိခိုက်မှုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး (၂)	ပါမောက္ခဦးနေဝင်း	၂၅
မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိသေကြောင်းကြံစည်သူတွေကို	ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်	၃၁
ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးနိုင်မလဲ (၂)		
ရေတိမ်ကုသနည်းများ	ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း	၃၇
အသည်း၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း	ပါမောက္ခဦးသံစစ်	၄၀
အရေးပါပုံအကြောင်း တိုတိုထွာထွာ		
အရက်သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ	ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်	၄၃
အကျိုးအပြစ်		
ကြားအာရုံနှင့် ပတ်သက်သော	ဒေါက်တာဝင်းထိုက်ကြည်	၄၉
ောက်ဆုံးပေါ် ကုသနည်းသစ်များ		
ိပ်ခေါင်းရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း	ပါမောက္ခဦးအေးမွန်	၅၅
းအကုန်ဆောင်းအကူး ရာသီပြောင်း	တွဲဖက်ပါမောက္ခဦးကိုကို	၆၁
ာလများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ		

သစဉ်

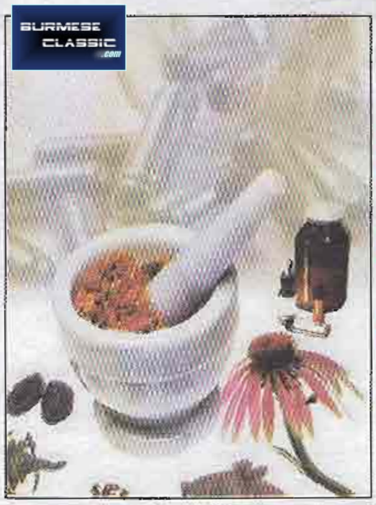
င့်ကျန်းမာရေးအတွက်Health Tips	ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး	၄
ျန်းမာရေးသတင်း၊ ဆေးလောကသတင်း	အယ်ဒီတာအဖွဲ့	၁၂၆
Latest Health News Update	SM	၁၆၃
ပင်ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အသားအရေ	ငွေနိုင်ဦး(ဆေးဝါး)	၁၇၁
ိန်းသိမ်းနည်း A to Z		
ုတ၊ ဆေးဟဒယ	မျိုးအိမ်ဇင်	၁၉၈

အောင်ဝင့်
မေမြင့်မိုရ်
စွယ်စုံမီဒီယာ
MCM
ဒေါ်ရွှေ (၀၂၀၇၉)၊ သုခပုံနှိပ်တိုက်
၁၂၈၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ဖုန်း - ၂၉၄၄၀၇
ဦးဝင်းဌေး (၀၄၈၃၉)၊ ဝင်းထွန်းပုံနှိပ်တိုက်
၃၇၊ ရေကျော်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ဖုန်း - ၂၉၀၅၀၃

ရေတိမ်ကုသနည်းများ 37



အရက်သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးအပြစ် 43



ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှု အန္တရာယ် ကာကွယ်ဖို့ 61

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် Health Tips

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

Did you Know?

အောက်ပါကျောက်ကပ်ပျက်စီးနိုင်သည့် အကျင့် ၁၀ မျိုး ကို သင်သိပါရဲ့လား။

၁။ နံနက်အိပ်ရာထခါစမှာ ဆီးမသွားခြင်း
၂။ ရေလုံလုံလောက်လောက် မသောက်ခြင်း
၃။ ဆား အစားများလွန်းခြင်း
၄။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်းကို သေချာစွာ မကုသခြင်း
၅။ အသားစားများလွန်းခြင်း
၆။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အသုံးပြုလွန်းခြင်း
၇။ ဆေးသောက်ဖို့ မေ့လျော့နေခြင်း
၈။ အရက် အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
၉။ အပြည့်အဝ အနားမရခြင်း
၁၀။ အစာ အပြည့်အဝ မစားခြင်း

သက်သတ်လွတ်စားသူများ မမေ့သင့်သည့် အာဟာရဓာတ် ခြောက်မျိုး

၁) ပရိုတင်း

ပရိုတင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ဖို့အတွက် အရေးပါဆုံးသော အာဟာရဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်ချက်ပမာဏဟာ နေ့စဉ် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် ၀.၈ ဂရမ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးထွားမှုနှေးတဲ့ ယောက်ျားလေးတွေအနေနဲ့ နေ့စဉ် ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်အတွက် တစ်မှ ၁.၂ ဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသူတွေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်တွေ အများဆုံးပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းအမျိုးအစားကို စားသုံးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကောက်နံတစ်ခုလုံးပါဝင်စာ၊ အခွံမာသီးနဲ့ အစေ့အဆန်တွေဟာ အမျိုးအစား ကောင်းမွန်တဲ့ ပရိုတင်းတွေပါ။

၂) ဗီတာမင် B_{12}

ဗီတာမင် B_{12} ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါတဲ့ ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အသားထုတ်ကုန်တွေမှာ အဓိကပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် B_{12} ဟာ ဦးနှောက်လုပ်ငန်းဆောင်တာနဲ့ အာရုံကြောစနစ်အတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဟေမိုဂလိုဘင် တည်ဆောက်ဖို့အတွက်လည်း လိုအပ်ပြီး သွေးအားနည်းမှုမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အပင်ထွက်အစားအစာတွေမှာ ဗီတာမင် B_{12} ပါဝင်မှုဟာ အလွန်နည်းတဲ့အတွက် သက်သတ်လွတ်စားသူတွေအနေနဲ့ အားဖြည့်ဆေးတွေကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။

၃) သံဓာတ်

သံဓာတ်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဟေမိုဂလိုဘင်တည်ဆောက်ဖို့ အတွက် အသုံးဝင်ပြီး သံဓာတ်မရှိခဲ့ရင် သွေးအားနည်းတာ၊ မောပန်းတာနဲ့ ကြီးထွားမှု ပျက်စီးတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အပင်မှ ရရှိတဲ့ သံဓာတ်ဟာ အသားမှရရှိတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ပမာဏ အလွန်နည်းပြီး စုပ်ယူမှုနှုန်းလည်း နှေးကွေးတဲ့အတွက် သက်သတ်လွတ်စားသူတွေဟာ သံဓာတ်ချို့တဲ့လေ့ရှိပါတယ်။ သံဓာတ်ဟာ ဗီတာမင် Cနဲ့ အတူတွဲပြီး စားသုံးရင် ခန္ဓာကိုယ်မှ စုပ်ယူမှု ပိုကောင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သံဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး ဗီတာမင် C များစွာပါဝင်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံတွေနဲ့ အတူတူတွဲပြီး စားသုံးရင် ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်စုပ်ယူမှု ပိုမိုကောင်းမွန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သံဓာတ် ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေကို ကော်ဖီ ဒါမှမဟုတ် လက်ဖက်ရည်နဲ့အတူ တွဲစပ်ပြီး မစားသုံးသင့်ပါ။ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတတ်တာကြောင့်ပါ။

၄) ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင် D

သက်သတ်လွတ်စားပြီး နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းကိုပါ ရှောင်မယ်ဆိုရင် ကယ်လ်စီယမ် ရရှိဖို့ တခြားဟင်းရွက်တွေ (ဥပမာ-ဆလတ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီ၊ ဟင်းနုနယ်)၊ ပဲပိစပ်နဲ့ တိုဟူး၊ နှမ်းစေ့၊ ဂုန်လျှော်စေ့လို အစေ့အဆန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဗာဒံစေ့လို အခွံမာသီးတွေ စားသုံးရပါမယ်။ ဗီတာမင် D အားဖြည့်ထားတဲ့ ထုတ်ကုန်တွေကိုလည်း စားသုံးရပါမယ်။

၅) Essential Fatty Acid

ငါးနဲ့ ကြက်ဥလိုမျိုး တိရစ္ဆာန်မှ ရရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားသုံးတာကြောင့် Essential Fatty Acid အထူးသဖြင့် အိုမီဂါ-၃ ချို့တဲ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိုမီဂါ-၃ များစွာပါဝင်တဲ့ ကယ်လိုလာအဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ၊ သစ်ကြားသီးတွေ စားပေးပါ။

၆) အိုင်အိုဒင်း

သက်သတ်လွတ်အစားအစာတွေဟာ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် လျော့နည်းတတ်တဲ့အတွက် အိုင်အိုဒင်းဆားကို အသုံးပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Director Pan Gyi Soe Moe Healthy Lifestyle

Presented by - Khaing Thida Tun
Photo - Myat Thaw (94 Studio)
(09-5011886) (09-8601287)

www.burmeseclassic.com

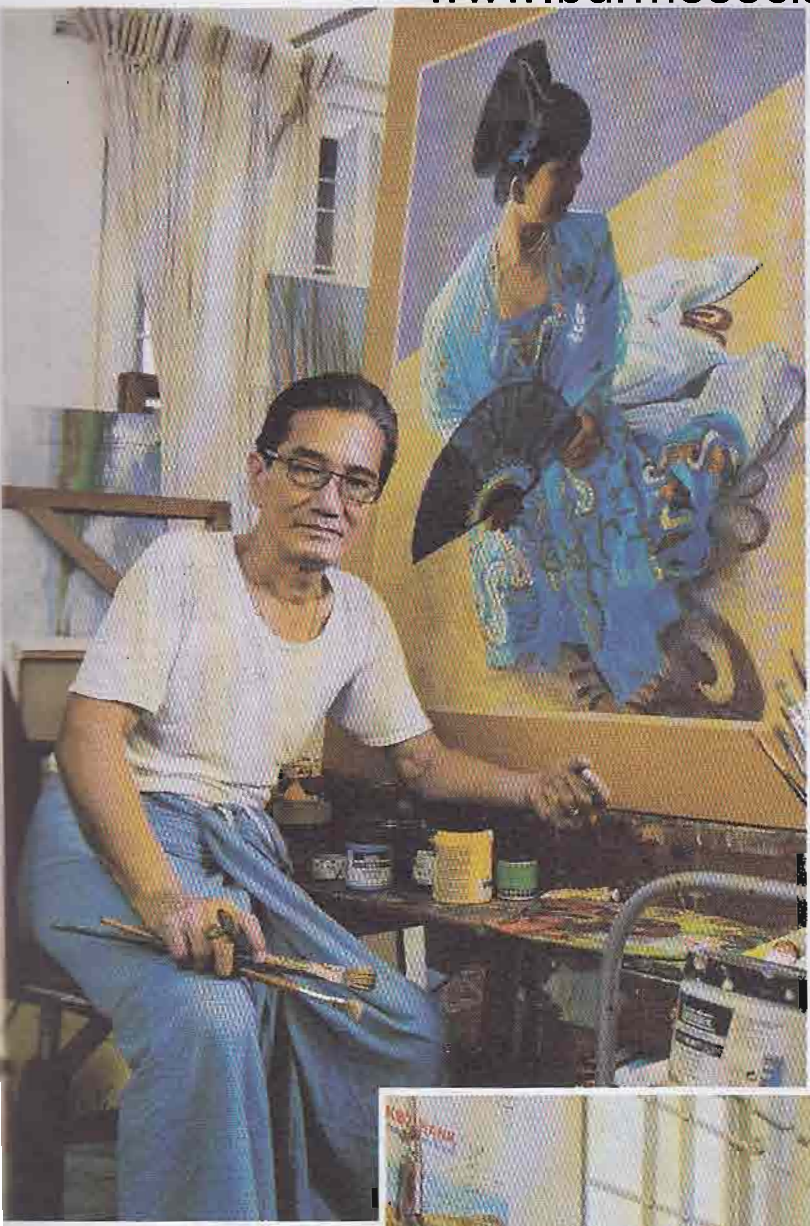
www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာ ဖြုတ်စိုရ်တရားလေးပါးကို မသိလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပုံမှန်အနေနဲ့ လူတွေနေတဲ့ကမ္ဘာကနေ လူတွေမရှိဘဲ သတ္တဝါတွေရှိနေတဲ့ စကြဝဠာ အနန္တအထိမေတ္တာပို့တာကနံပါတ်တစ်ပါပဲ။ မျက်နှာသစ်ရင်လည်း မေတ္တာပို့ပါတယ်။ ထမင်းစားရင်လည်း ထမင်းလုတ်ကိုကိုင်ပြီး ဆန်တွေရအောင်ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးခဲ့တဲ့ ဦးကြီးတွေကို 'ငါကဲ့သို့ ဆန်ကောင်းကောင်း စားနိုင်ပါစေ' ဆိုပြီး မေတ္တာပို့ပြီးမှ စားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာဝါဒသည် အကြီးမြတ်ဆုံး၊ အလေးနက်ဆုံးဆိုတာကို ယုံကြည်ပါတယ်။ နောက် အသေးဆုံးဒါနကနေ အကြီးဆုံးဒါနအထိ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် နေ့စဉ် လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ညပိုင်း ဘုရားရှိခိုးရင်လည်း သမာဓိထူထောင်ပါတယ်။ သီလယူ၊ မေတ္တာ ပို့ပါတယ်။ ပြီးရင် အနန္တော၊ အနန္တငါးပါးအပြင် ကိုယ့်ကိုငယ်ငယ်တုန်းက ကျေးဇူးပြုဖူးတဲ့သူတွေအားလုံးအတွက် တစ်ပါးပိုပြီး ကျေးဇူးရှင်တွေအဖြစ် မေတ္တာ ပို့ပါတယ်။ နောက် သမာဓိထူထောင်ဖို့အတွက် ပုတီးဆယ်ပတ်လောက်စိပ်ပြီး စိတ်ငြိမ်မှ ဝိပဿနာကို ရှုမှတ်ပါတယ်။ နောက်အမျှအတန်း ဝေပါတယ်။ အမျှအတန်းကိုလည်း သေချာအချိန်ပေးပြီး အားလုံးဆီရောက်အောင် ဝေပေးတတ်ပါတယ်။

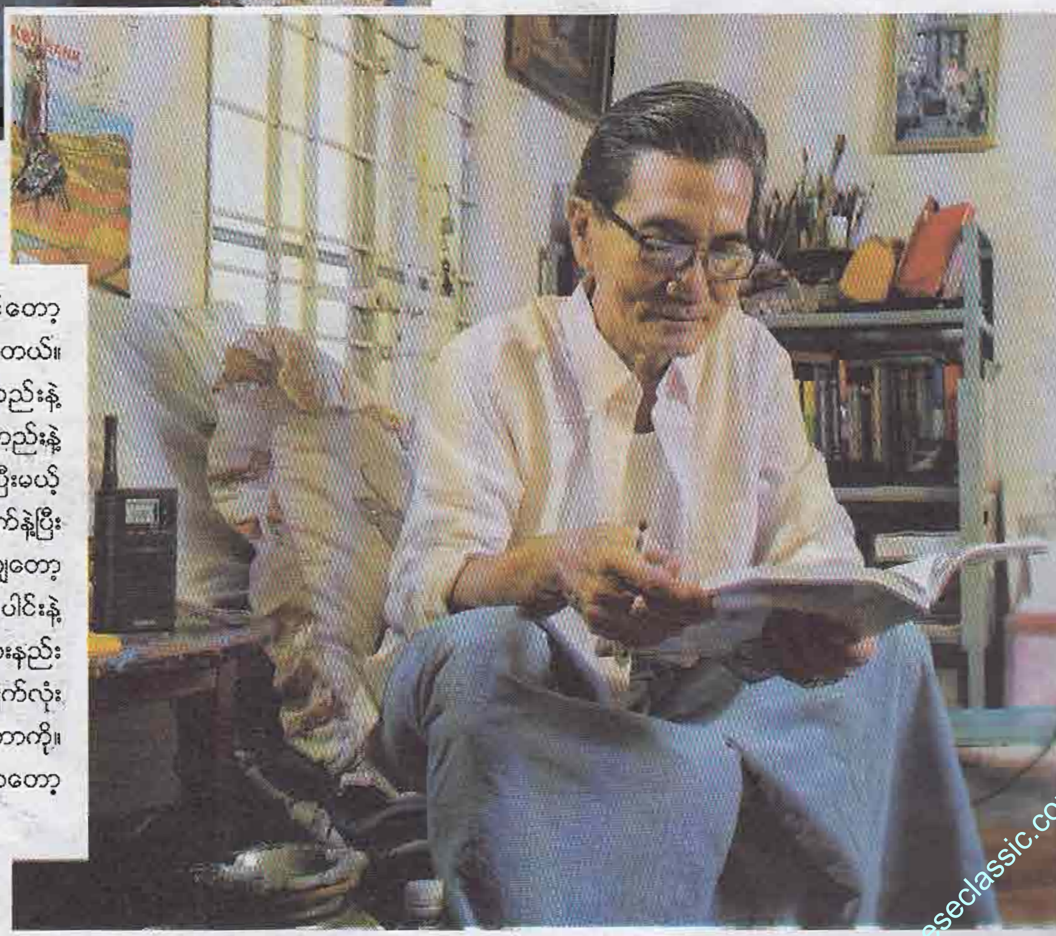
မနက်အိပ်ရာက ထထချင်းရေတစ်ပု လင်းသောက်ပါတယ်။ ရေသောက်တာကတော့ နံပါတ်တစ် စိတ်ကြည်အောင်လို့ပါ။ ပြီးရင်တော့ တရားမှတ်ပါတယ်။ တရားမှတ်ပြီးရင် ဟိုစာအုပ်လေးလှန်၊ ဒီစာအုပ်လေးလှန် လုပ်၊ ပြီးရင် ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာထိုင်ပြီး ဘာလုပ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားပါတယ်။ အလုပ် လုပ်တာက လူတိုင်းလုပ်လို့ ရပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တာက မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘာအကျိုးရှိမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရပါတယ်။ ဒီနေ့ ဘာလုပ်မလဲဆိုတာက ပထမဦးဆုံး အရေးကြီးပြီး တစ်ရက်၊ တစ်ရက်နဲ့ တစ်ဘဝလုံးစာ ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက် သွားစရာရှိတယ်ဆိုရင်လည်းသွားရမယ့် လမ်းကြောင်းမှာ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်၊ ဝင်စရာရှိတဲ့နေရာတွေကို တစ်ခါတည်းဝင်တတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ဒီနေ့ ပန်းချီပေါင်တွေ ကျပ်မယ်လို့ စဉ်းစားရင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ခံဆေးသုတ်တာတို့၊ ပေါင်ကျပ်တာတို့ လုပ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ပန်းချီကို ကြီးကြီးရေးချင်ပြီး၊ တစ်ခါတလေကျတော့ သေးသေးပဲရေးချင်သလို တစ်ခါတလေ စိတ်ပြေရုံလောက်ပဲ ရေးချင်တဲ့အခါမျိုး ရှိတဲ့အတွက် ပန်းချီကားကိုလည်း တစ်ခါတည်း အကြီး၊ အသေး လေး၊ ငါးမျိုးလောက်ပေါင်ကျပ်ထားပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါင်ကျပ်တဲ့နေ့တွေမှာ လက်နာတဲ့အတွက် ပန်းချီဆွဲလို့မရပါဘူး။ ပန်းချီရေးမယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်လို Subject တွေ ဆွဲမလဲလို့ စဉ်းစားရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အနုပညာသမားတွေမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကိုလုပ်တဲ့ရက်တွေ ရှိပါတယ်။ နောက် ကိုယ်ဖန်တီးတဲ့ အနုပညာဟာ သူများအတွက် ဖန်တီးတာရှိသလို၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလုပ်တဲ့အခါ အများလက်ခံတာ ရှိသလို၊ လက်မခံတာလည်းရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်ပြီး သူများကြိုက်ချင်ကြိုက်၊ မကြိုက်ချင်နေဆိုပြီး လုပ်တာတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ပန်းချီမှာလည်း ရှိသလို၊ ရုပ်ရှင်ရိုက်တဲ့နေရာမှာလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်ပန်းချီရေးရင် သူများတွေကတော့ သီချင်းဖွင့်ပြီးရေးကြပါတယ်။ ကိုယ်ကတော့ တရားခွေဖွင့်ပြီး တရားနာရင်း ပန်းချီရေးတတ်ပါတယ်။



စာအုပ်ဖတ်တယ်ဆိုရင်တော့ နှစ်ဖောင်လောက်တော့ ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ တစ်ရက်တည်းနဲ့ ဖတ်လို့ ရတဲ့စာအုပ်ကို တစ်ရက်တည်းနဲ့ ဖတ်ပြီး၊ သုံး၊ လေးရက်ဖတ်မှ ပြီးမယ့်စာအုပ်ဆိုရင်လည်း သုံး၊ လေးရက်နဲ့ပြီးအောင် ဖတ်တတ်ပါတယ်။ အခုကျတော့ အဲဒီလို ဖတ်လို့မရပါဘူး။ ကျီးပေါင်းနဲ့ မျက်လုံးတွေက အာရုံကြော အားနည်းလာလို့ပါ။ အရင်တုန်းကလည်း မျက်လုံးကို ကိုယ်က မညှာမတာ ခိုင်းခဲ့တာကိုး။ ဒါပေမဲ့ စာဖတ်တဲ့အလေ့အထကတော့ အခုထိ မပျောက်သွားပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

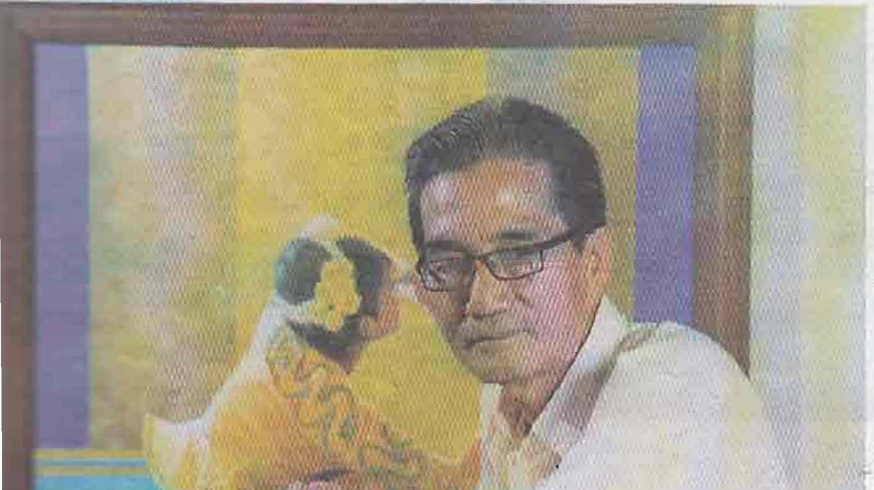
နေ့စဉ်စာဖတ်သလို၊ နေ့စဉ်လည်း တီဗီကြည့်ပါတယ်။ အိမ်မှာ တီဗီလေးလုံး ထားပါတယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့လိုင်းမှာ ကိုယ်သိချင်တဲ့လိုင်းကို ကောက်ဖွင့်တတ်ပါတယ်။ ရေဒီယိုလည်း ထားပါတယ်။ လူတွေက ဗဟုသုတကို ကမ္ဘာကြီးကိုပတ်သွားမှ ရှာဖွေလို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာကြီးကထုတ်တဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ရင်လည်းသိနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကလွှင့်ထုတ်တဲ့ သတင်းတွေလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ဆိုတာကတော့ ချင့်ချိန်ပေါ့။ နောက် သတင်းတွေ နားထောင်သလို၊ MRTV တို့၊ MRTV-4 တို့၊ 5 Movies တို့၊ DVB တို့လည်း ကြည့်ဖြစ်သလို မြဝတီကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Mother Unit ဖြစ်တဲ့အတွက် အချိန်ပြည့် ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။

စာတွေလည်း ရေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားဝင်မလုပ်ဖြစ်တာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ တေးရေးခြင်းနဲ့ ဂီတပညာနဲ့ပါ။ ဂီတဆိုရင်လည်း ပတ္တလားနဲ့ မယ်ဒလင် နည်းနည်းတီးတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂီတနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီးသန့် မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။ စာရေးတာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အမြဲတမ်းရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းပါးတွေ၊ အတွေးအခေါ် စာတွေကို အသက် ၁၆ နှစ်သားကတည်းက နာမည်ပေါင်းစုံနဲ့ ရေးဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်နေ့လုံးဆိုရင်တော့ ရေသောက်တာများပါတယ်။ နောက် အသားတွေထက် အသီးအရွက်တွေကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ အသီးအရွက်ကတော့ နေ့တိုင်း စားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစားတဲ့အတွက် ဝမ်းကိုလည်း ပုံမှန် သွားစေပါတယ်။ ကော်ဖီကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ကိုလည်း ဆိုင်မှာစကားပြောရင်း သောက်ရတာ ကြိုက်ပါတယ်။ အအေးလိုမျိုး ဖျော်ရည်တွေလည်း အိမ်မှာဆိုရင် သောက်ဖြစ်ပါတယ်။



လုပ်စရာတွေ အားလုံးပြီးရင်တော့ ခြေထောက်ကို ရေဆေးပြီး အပူထွက်အောင် ကျန်းမာရေးအတွက် လုပ်ပါတယ်။ ညအိပ်ချိန်ကတော့ နောက်ကျတတ်ပါတယ်။ အစောဆုံးအိပ်ရင် ၂ နာရီ၊ နောက်အကျဆုံး အိပ်မယ်ဆိုရင် မနက် ၄ နာရီလောက်မှ အိပ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ မနက် အိပ်ရာထရင် ၈ နာရီ၊ ၉ နာရီလောက်မှ ထတတ်ပါတယ်။

အခုဆိုရင်တော့ သူများက Pressure ပေးတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုံးဝမလုပ်တော့သလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Pressure ပေးတဲ့အလုပ်တွေကိုလည်း လုံးဝမလုပ်တော့ပါဘူး။ တကယ့်ကို စိတ်ကဒါလေးကို လုပ်ချင်စိတ်ရှိလို့ လုပ်တယ်ဆိုတာမျိုးပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် အခုနောက်ပိုင်း ဝတ္ထုရားတွေ၊ တာဝန်တွေကြောင့် စိတ်မပါဘဲ ကားရိုက်တာမျိုးတွေလည်း လုံးဝမလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ နောက် ဘယ်လိုကားမျိုးပဲရိုက်ရိုက် တစ်စုံတစ်ခု Message ပေးနိုင်တဲ့ ကားမျိုးပဲ ရိုက်ချင်ပါတော့တယ်။ အသက်တွေကြီးလာတော့ ကိုယ်ရိုက်လိုက်တဲ့ကားဟာ ကြည့်တဲ့သူတွေအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးမရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီအနုပညာသမားဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

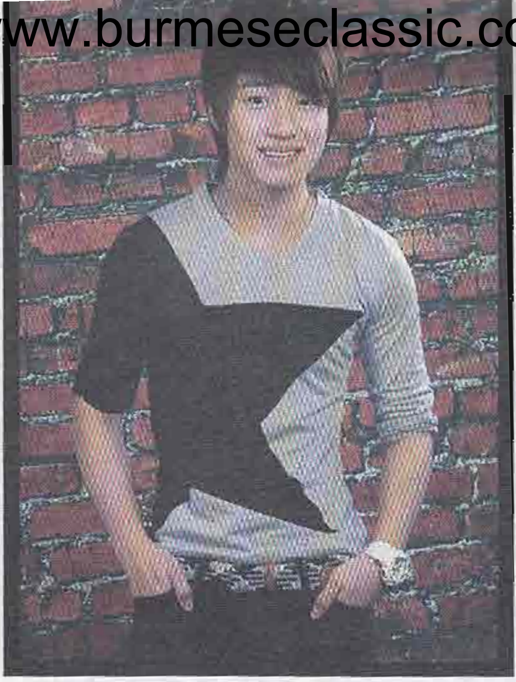
အားဆေးကိုတော့ လုံးဝမသောက်ဖြစ်ပါဘူး။ 'အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ' ဆိုတဲ့ အတိုင်း အစာထဲမှာပဲ အတတ်နိုင်ဆုံးပါအောင် စားဖြစ်ပါတယ်။ အခု ကျီးပေါင်းတက်တယ်ဆိုတာကလည်း မျက်လုံးနဲ့အလုပ် လုပ်တာများတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။ ကျီးပေါင်းအတွက် အခု ဦးခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ တခြား ရောဂါကြီးကြီးမားမားတော့ မရှိပါဘူး။ ရှိတာကတော့ ယူရစ်အက်စစ်နဲ့ ကိုလက်စထရောပါပဲ။ ကိုလက်စထရောက ဘာလို့ဖြစ်လဲဆိုတော့ ကိုယ်က ဆန်ကို ကောင်းကောင်းစားတဲ့အတွက် ဆန်ကအဆီတက်တာပါ။ အခုဆိုရင် ထမင်းကို တစ်ပန်းကန်ပဲ စားတာ နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်လောက် ရှိသွားပါပြီ။

ရိုက်ခဲ့တဲ့ဇာတ်ကားတွေထဲမှာ အကြိုက်ဆုံးနဲ့ အအောင်မြင်ဆုံးကတော့ 'ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ' ကားပါပဲ။ နောက် ကြိုက်တာတွေကတော့ 'ကျွန်တော်နဲ့ ကိုဘကျော်'၊ 'ကိုကို့ ညီမ'၊ 'ကျွန်မသိပါတယ်' ဇာတ်ကားတွေပေါ့။ နောက် မအောင်မြင်ပေမယ့် ကောင်းတဲ့ကားကတော့ 'ပုဂံလမ်းက ခရီးသည်' ပေါ့။ အခုနောက်ဆုံး ရိုက်ထားတာကတော့ 'ကြယ်စင်မော်ကွန်း' ကားပါ။ တပ်မတော်မော်ကွန်းကား တစ်ကားဖြစ်တဲ့ ဒီဇာတ်ကားကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။

ပရိသတ်တွေကို စကားပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စကားမှာ 'သတိ' လေးကပ်ဖို့အတွက် ပြောချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်စကားဟာ သူများကို ထိခိုက်သွားသလား၊ ရှုတ်ချရာ ကျသွားသလား၊ ကိုယ့်စကားမှာ အပြုသဘောဆောင်လား ဆိုတာကို စကားနောက်မှာ အသိလေးကပ်လိုက်ပေးပါ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးနဲ့ စကားပြောရင် အမှားအယွင်းမရှိပါဘူး။ အဲဒီအခါ ရှုတ်ချတာမဟုတ်ဘဲ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်မကြိုက်တာကို မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောလို့ရပေမယ့် မကောင်းဘူးလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပရိသတ်တွေကို ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ။ 'သတိ' ဆိုတာကိုလည်း မမေ့လျော့ပါနဲ့လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



မေးသမျှ ဖြေမယ်

ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်
ကထိက/အထွေထွေရောဂါ အထူးကုသမားတော် ဖြေကြားသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သီရိစံ

► တစ်ခါတလေ အရမ်းမူးပြီး ချွေးစေးတွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်၊ အဲဒါတွေက အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသလား။ ဘယ်လိုအနေအထားတွေက ကားမူးတာကို ပိုပြီးဖြစ်စေသလဲ၊

အရမ်းမူးပြီး ချွေးစေးတွေ ထွက်ရင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲက အချိုဓာတ် အရမ်းကျသွားတဲ့အခါမျိုး၊ နားထဲက အမူးထိန်းတဲ့ ကိရိယာလေး အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ရောင်ရမ်းသွားတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ Cerebellum လို့ ခေါ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေတာမျိုး၊ ဦးနှောက်ကို သွားတဲ့ သွေးကြောတွေ ကျဉ်းနေတာမျိုးတို့မှာလည်း မူးတတ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ရယ်၊ အခြေခံအကြောင်းတရားရောဂါတွေ ရှိနေတာရယ်၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်တာလဲဆိုတာရယ်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။

► အချဉ်ထုပ်တွေ စားတာကကော အမူးအမောပြေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား ဆရာ။ ဘာကြောင့်ပါလဲ၊

သွေးတွင်းအချိုဓာတ် ကျသွားပြီးဖြစ်တဲ့ မူးတာနဲ့ ချွေးစေးပြန်တာမျိုးကို ကစီဓာတ်၊ ဂလူးကို့စ်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာနဲ့၊ အချိုရည်တွေသောက်လိုက်ရင် ချက်ချင်းသက်သာစေပါတယ်။ အချဉ်ထုပ်(သန့်သန့်ရှင်းရှင်း)တွေမှာ ဗီတာမင်စီဓာတ်နဲ့ ဂလူးကို့စ်ဓာတ်တွေပါတဲ့အတွက် အထိုက်အလျောက် အမူးပြေစေပါတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ အချဉ်ထုပ်စားမိရင်တော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတာ၊ ပျို့အန်တာ၊ သန့်ကောင်စွဲတာတွေဖြစ်နိုင်လို့ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွှေစင်

အမူးပြေဆေးတွေက တကယ်သက်သာစေသလား။ ဘယ်နှနာရီ တစ်ကြိမ်လောက်သောက်သင့်ပါသလဲဆရာ။

ကားမူးတာ၊ ရထားမူးတာ၊ လေယာဉ်စီးရင်မူးတာမျိုးကို 'Motion Sickness' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တတ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ကားမစီးခင်ကတည်းက Hyoscine Hydrobromide ဆိုတဲ့ ဆေးကို ကြိုသောက်ထားရပါမယ်။ မူးမှ၊ အန်မှ သောက်ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ နာရီဝက်ကြိုပြီး 150-300 micrograms ကြိုသောက်ရပါမယ်။ ခြောက်နာရီခြား တစ်ခါ ထပ်သောက်လို့ရပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း 900 micrograms ထက်တော့ မကျော်သင့်ပါဘူး။

တချို့ကတော့ ချက်မှာ အမူးပြေစေတဲ့ ပလာစတာတွေ ကပ်တာရှိတယ်။ ဒါတွေကကော ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေပါသလဲ။

အဲဒီ Hyoscine ကိုပဲ ကပ်ခွာအနေနဲ့ လာတာ ရှိပါတယ်။ ချက်ရယ်မှမဟုတ်ပါဘူး။ အမွေးအမှင်မရှိတဲ့ နေရာမှန်သမျှ ကပ်လို့ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် နားအနောက်ဘက်မှာ ကပ်လေ့ရှိပါတယ်။ Patch (ကပ် ခွာ) တစ်ခုမှာ ဆေးပမာဏ 1 mg ပါလေ့ရှိပါတယ်။ ခရီးမသွားခင် ၅ နာရီ-၆ နာရီလောက် တစ်ပြားကြိုကပ်ရပါမယ်။ ၇၂ နာရီအထိ ထားလို့ရပြီး လိုအပ်ရင် နောက်တစ်ပြားကို နောက်နားတစ်ဖက်နောက်မှာ ထပ်ကပ်လို့ ရပါတယ်။ အသက် ၁၀ နှစ်အောက် ကလေးတွေ မသုံးရပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရီနာ

► **ခရီးပန်းတဲ့အခါ အမြန်ဆုံးပြန်လည်လန်းဆန်းလာအောင် ဘယ်လိုပြုလုပ်သင့်သလဲ ဆရာ။**

ခရီးပန်းရင် အမြန်ဆုံး ပြန်လည်လန်း ဆန်းလာအောင် -

၁။ အနားယူရပါမယ်(ကိုယ်ရော စိတ်ပါ)

၂။ ရေများများသောက်ပါ (အချိုရည်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အရက်ဘီယာ မဟုတ်)

၃။ အာဟာရဓာတ် မျှတပြည့်ဝအောင် စားပါ။

၄။ သစ်သီးဝလံများများစားပေးပါ။

၅။ ပုံမှန်လုပ်နေကျ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းကို မရပ်ဘဲ ဆက်လုပ်ပါ။

၆။ ပုံမှန်အိပ်ချိန်၊ စားချိန်အတိုင်း မှန်ပါစေ။

► **ခရီးသွားမယ့်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တွေကို သိပါရစေဆရာ။**

ခရီးသွားမယ့်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ -

၁။ အအိပ်၊ အစားမပျက်ပါစေနဲ့။

၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်တဲ့အခြေအနေ၊ အနေအထားတွေကို သတိထားပါ။

၃။ ခရီးသွားခါနီးရင် ဝမ်းပျက်လွယ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။

၄။ အရက်၊ ဘီယာ မသောက်ပါနဲ့။

၅။ ကားမူးတတ်ရင် ဆေးကြိုသောက်ရပါမယ်။

၆။ ကိုယ်သွားမယ့်နေရာရဲ့ ရာသီဥတုကို ကြိုတင်လေ့လာပြီး လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေမယ့် အဝတ်အစားမျိုးကို ရွေးပြီး ယူသွားပါ။

၇။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဖျားတာတွေအတွက် ပါရာစီတမော(အမျိုးအစားကောင်း) ဆောင်သွားပါ။

၈။ စံနှုန်းကိုက်ထုတ်ထားတဲ့ ခာတ်ဆားထုပ်ယူသွားပါ။

၉။ ရေသန့်ပဲ သောက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂန္ထဝင်

► ပင်လယ်ကမ်းခြေဒေသသွားတဲ့အခါ ရရှိလာတဲ့ ပင်လယ်က သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေတွေကို ရှူရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား ဆရာ။

ပင်လယ်လေဟာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝစွာပါတဲ့အတွက် အဆုတ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေပါတယ်။ သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင် ပြည့်ဝစွာ ရရှိတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုပါ ဆက်လက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ အသက်ရှူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလိုမျိုး၊ လမ်းအမြန်လျှောက်တာမျိုး၊ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြေးတာမျိုး လုပ်ပေးပါ။ ကြွက်သားတွေလည်း သန်မာလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရစေပါတယ်။

► ခရီးသွားတဲ့အခါ အစားအစာတွေ ဗိုက်ပြည့်အောင် စားသွားသင့်သလား။ မူးတတ်သူတွေကကော အစားဆင်ခြင်ရပါသလား ဆရာ။

ခရီးသွားရင် ဗိုက်ပြည့်အောင် မစားသင့်ပါဘူး။ ကားမူးတတ်သူတွေဆို ပိုဆိုးပါတယ်။ အလွယ်တကူ အန်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ နူးလွယ်ကြေလွယ်တဲ့ အစားအစာကို သင့်တင့်ရုံတော့ စားသွားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို အစာမျိုးကိုလည်း အလွယ်တကူ စားလို့ရအောင် ဆောင်သွားရပါမယ်။ လုံးဝ မစားဘဲလည်း မသွားသင့်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရိုတ

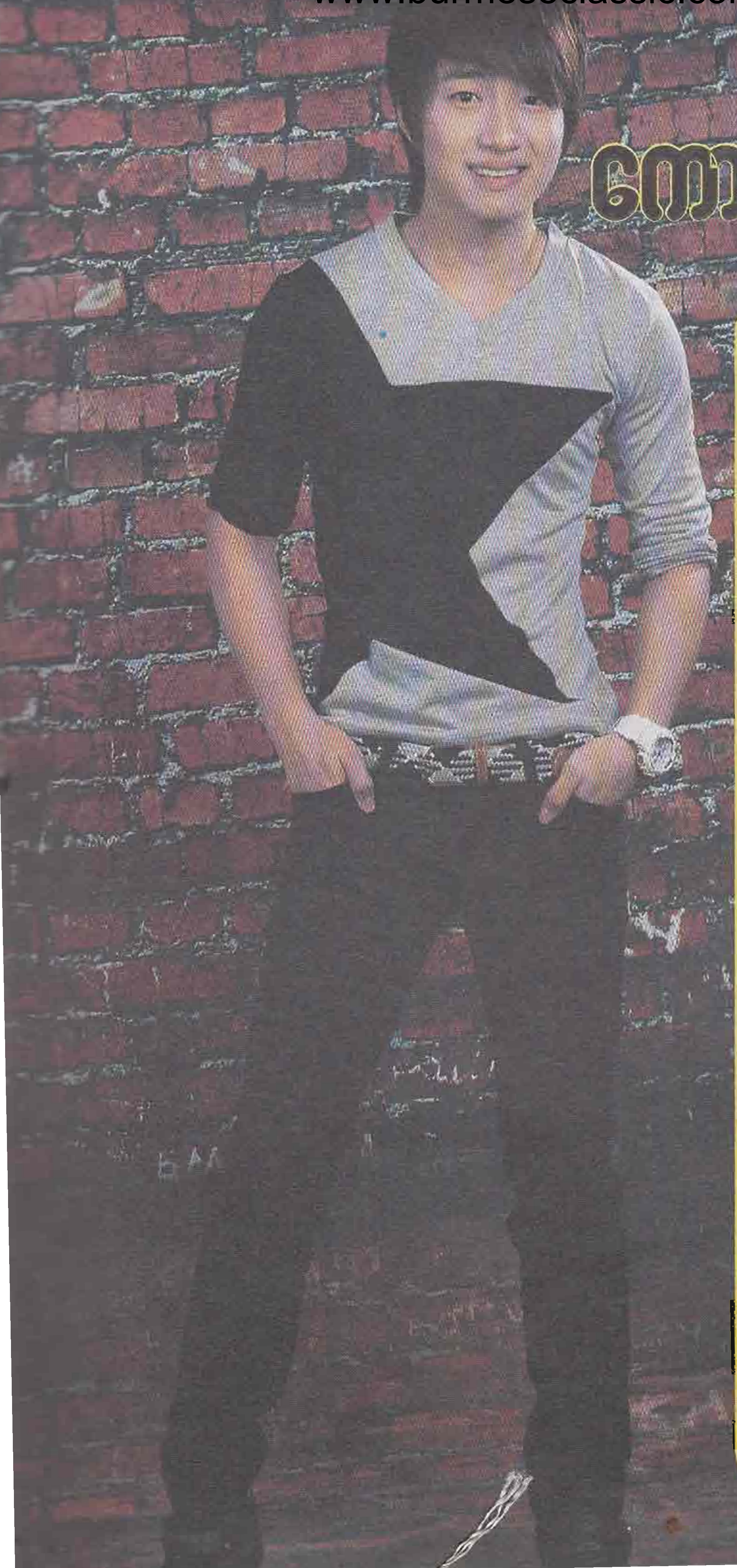
► **ကားမူး၊ လေယာဉ်မူးတတ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ခရီးမထွက်ခင်ကတည်းက ဘယ်လိုကြိုတင်ပြင်ဆင် သင့်ပါသလဲဆရာ။**

ကားမူးပြီး အရမ်းအန်တာ Motion Sickness ကြောင့်ပါ။ မဖြစ်ခင်ကတည်းက ဆေးကြိုသောက်ရင် သောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးကပ်ခွာကပ်ရင် ကပ်၊ ကြို လုပ်ရပါတယ်။ Hyoscine ဆိုတဲ့ဆေးပါ။ အန်လာ ပြီဆိုရင်တော့ Antiemetics လို့ ခေါ်တဲ့ အအန် လျော့ဆေး၊ ပျောက်ဆေး တိုက်ရပါမယ်။ Domperi done 10-20 mg ကို ခြောက်နာရီခြား ရှစ်နာရီခြား တိုက်လို့ ရပါတယ်။ တစ်နေ့ ကို 80 mg ထက်တော့ မကျော်စေရပါဘူး။

- ရေနည်းနည်းချင်း၊ ဓာတ်ဆားနည်းနည်းချင်း တိုက်ပေးပါ။
- လေကောင်းလေသန့် ရအောင် လုပ်ပေးပါ။
- အစားအစာ အပူအစပ် အမာတွေထက် နူးလွယ် ကြေလွယ်တဲ့ အစားအစာမျိုး ကျွေးပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခိုင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ကောင်းမြတ်စံ

► **ခရီးထွက်တဲ့အခါ ရရှိလာတဲ့ကောင်းကျိုး ရလဒ်တွေကို သိချင်ပါတယ် ဆရာ။**

ခရီးထွက်တာကြောင့် ဒေသန္တရဗဟုသုတရစေပါတယ်။ စိတ်ကို ပျော်ရွှင်လွတ်လပ်စေပါတယ်။ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကနေ လွတ်ကင်းစေပါတယ်။ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်ကတော့ သွားတဲ့နေရာပေါ် မူတည်ပြီး လုပ်ရပါမယ်။ သိပ်ပူပြင်းတဲ့ဒေသသွားပြီး အပြေး လေ့ကျင့်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ခရီးထွက်သူအများစုဟာ အေးမြတဲ့ တောင်ပေါ် ဒေသလိုမျိုး၊ လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေလိုမျိုးကို သွားကြပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ တစ်ဦးချင်း ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုလိုက် လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

► **ရာသီဥတုနေရာဒေသအပြောင်းအလဲမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုဆင်ခြင်သင့်ပါသလဲ။**

သိပ်ပူလွန်းတဲ့ဒေသကို သွားရင် အဝတ်အစားအနေနဲ့ ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည်လိုမျိုး ရွေးရပါမယ်။ အေးတဲ့ဒေသဆိုရင် အနွေးထည်လိုပါမယ်။ သိပ်ပူလွန်းရင် Heat Exhaustion လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သားတွေ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ ရေနဲ့ဓာတ်ဆား ဆုံးရှုံးတာတွေ ဖြစ်တတ်လို့ ရေနဲ့ဓာတ်ဆား လုံလုံလောက်လောက်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ဒေသသွားရင်တော့ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာဖြစ်တတ်လို့ ပါရာစီတမော(Paracetamol)၊ Cetrizine (နှာစေးပျောက်ဆေး) လိုမျိုးဆောင်သွားပါ။ ဘယ်ပဲသွားသွား ဒဏ်ရာရတတ်တဲ့အတွက် အနာဆေးဖို့ အရက်ပြန်၊ ဂွမ်းနဲ့ ပလာစတာ၊ ပိုးသတ်ဆေးရည် (Septidine) လိုမျိုး ဆောင်သွားဖို့လည်း လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြောက်သွေ့သော အသားအရေအကြောင်း သိကောင်းစရာများ

ဖွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

မိုးကုန်လို့ ဆောင်းဦးကာလကို ရောက်လာပြီ၊ လေအေးတိုက်ခတ်လာပြီဆိုရင် အသားအရေခြောက်သွေ့တဲ့ ပြဿနာက ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အသားအရေ ခြောက်သွေ့တာက ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်ရင် အရေပြားယားယံမှု ခံစားရပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် စိုထိုင်းဆနည်းတဲ့ အေးမြတဲ့ ရာသီဥတုနဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့အခါနဲ့ ရေကို အကြာကြီးချိုးမိတဲ့ အခါတွေမှာ အသားအရေ ခြောက်သွေ့မှုက ပိုဆိုးတတ်ပါသေးတယ်။ တကယ်လို့ အသားအရေ ခြောက်သွေ့မှုကို နာတာရှည်ခံစားနေရရင်တော့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် လိမ်းတာ၊ အချိန်တို ရေချိုးတာ၊ နူးညံ့တဲ့ ဆပ်ပြာတိုက်တာတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ အသားအရေ ခြောက်သွေ့မှုက မသက်သာဘဲ ပိုဆိုးလာရင်တော့ အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသားအရေ ခြောက်သွေ့သော လက္ခဏာများ

အသားအရေ ခြောက်သွေ့တာက အေးမြတဲ့ ဆောင်းရာသီကို ချဉ်းနင်းဝင် ရောက်လာချိန်မှာ အတွေ့ရများတဲ့ ယာယီကျန်းမာရေး ပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ အပြင်မှာ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ ကာလနဲ့ ပင်ကို အသားအရေ အမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီး အသားအရေ ခြောက်သွေ့တဲ့ လက္ခဏာက လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးမှာ မတူညီတတ်ပါဘူး။ အောက်ပါ လက္ခဏာတွေက အသားအရေခြောက်သွေ့တဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

- ရေချိုးတာ၊ ခေါင်းလျှော်တာ၊ ရေကူးတာတို့ လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်မှာ အသားအရေတင်းမာတဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်တာ၊
- အရေပြား ကျုံ့တာ၊ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာ၊
- အရေပြားက ကြမ်းတမ်းနေတာ၊
- အရေပြားက ယားယံပြီး မာတင်းနေတာ၊
- အသားပပ်တာ၊ အက်တာ၊ အရေးကြောင်း ပါးပါးထင်တာ၊
- အရေပြားနီမြန်းတာ၊ အရေပြားအက်ကြောင်းတွေ ထင်တာတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အသားအရေခြောက်သွေ့နိုင်ခြေများသည့်အချက်များ

လူတိုင်း အသားအရေခြောက်သွေ့နိုင်ပေမယ့်လည်း သင်က အသက်ကြီးသူ ဖြစ်ရင်၊ ခြောက်သွေ့အေးမြပြီး စိုထိုင်းဆနည်းတဲ့ ရာသီဥတုမှာ နေထိုင်ရင်၊ မကြာခဏ ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်ရင် အသားအရေခြောက်သွေ့နိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ

အသားအရေခြောက်သွေ့တဲ့အခါ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မလုပ်ရင် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေအနေနဲ့ အောက်ပါဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

- နှင်းခူ - သင့်မှာ နှင်းခူ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိရင် အရေပြား အလွန်အမင်း ခြောက်သွေ့မှုက နှင်းခူဖြစ်အောင် ပိုမိုလှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။ အရေပြားနီမြန်းတာ၊ ကွဲအက်တာနဲ့ ရောင်ရမ်းတာတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- ဆံချည်မျှင်အိတ် ရောင်ရမ်းခြင်း - ဦးရေပြားခြောက်သွေ့မှုကြောင့် ဆံချည်မျှင်အိတ် ရောင်ရမ်းစေနိုင်ပါတယ်။
- တစ်သျှူးရောင်ရမ်းခြင်း - အရေပြားအောက်ခြေရှိ တစ်သျှူးတွေထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်မှု ဖြစ်ကာ ဘက်တီးရီးယားတွေက ပြန့်ရည်ကြောစနစ်နဲ့ သွေးကြောတွေထဲ ဝင်ရောက်မှု ဖြစ်တဲ့အခြေအနေပါ။ အရေပြားခြောက်သွေ့သူတွေမှာ ပို အဖြစ်များပါတယ်။

အသားအရေခြောက်သွေ့တဲ့အခါ အသားအရေရဲ့ ပုံမှန် အကာအကွယ်ပေးတဲ့ ဖြစ်စဉ် ထိခိုက်သွားပြီး အရေပြား အက်ကွဲတာနဲ့ ပြတ်ရှရာတို့ ဖြစ်ပြီး သွေးထွက်ကာ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်နိုင်ခြေ များပါတယ်။

ဆောင်းရာသီမှာ ရှောင်သင့်တဲ့ အကျင့်တစ်ခုက သင့်နှုတ်ခမ်းကို လျှာနဲ့မကြာခဏ လျက်တတ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းခြောက်တာကို ကာကွယ်ဖို့ လျှာနဲ့ လျက်လေလေ၊ နှုတ်ခမ်းအရေပြား ပိုခြောက်လေလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှုတ်ခမ်းလိပ်စ်အဆီကို အိတ်ထဲထည့်ပြီး နှုတ်ခမ်းခြောက်တိုင်း လိမ်းပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသားအရေ ခြောက်သွေ့ရခြင်း အကြောင်းရင်း

အသားအရေခြောက်သွေ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်း အများစုဟာ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပေမယ့် တချို့ရောဂါတွေဟာ အရေပြားရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာနဲ့ အသွင်အပြင်ကို သိသိသာသာ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ အသားအရေခြောက်သွေ့စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းတွေက -

■ ရာသီဥတု - ယေဘုယျအားဖြင့် အပူချိန်နဲ့ စိုထိုင်းဆ အနည်းဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဆောင်းတွင်းမှာ အသားအရေက အခြောက်သွေ့ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းအခြေအနေက အသားအရေကို အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်စေတဲ့ အတွက် အထူးဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

■ အပူပေးစနစ်နှင့်လေအေးစနစ် - အေးမြတာကြောင့် သစ်သားတွေကို မီးရှို့ပြီး မီးလှုံတာ၊ အပူပေးစက်ဖွင့်တာ၊ လေထုကို နွေးထွေးအောင် လုပ်ဆောင်တာ စတဲ့နည်းတွေက လေထုစိုထိုင်းဆကို လျော့နည်းစေပြီး အသားအရေကို ခြောက်သွေ့စေပါတယ်။

■ ရေပူဖြင့်ချိုးခြင်းနှင့်ခေါင်းလျှော်ခြင်း - ရေပူသုံးပြီး မကြာခဏ ရေချိုးတာနဲ့ ခေါင်းလျှော်တာတို့ကြောင့် အရေပြားအဆီတွေကို လျော့ပါးသွားစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မကြာခဏ ရေကူးရင် ကလိုရင်းဓာတ်နဲ့ အလွန်အကျွံထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြားခြောက်သွေ့နိုင်ပါတယ်။

■ ကြမ်းတမ်းသောဆပ်ပြာနှင့်ကြေးချွတ်ဆေးများသုံးခြင်း - ဒီလိုဆပ်ပြာတွေက အသားအရေရှိ အဆီနဲ့ အစိုဓာတ်ကို ကင်းစင်စေပါတယ်။ အမွှေးနံ့ပါတဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ ဘက်တီးရီးယား ဟန်[illegible]ပေးတဲ့ ဆပ်ပြာတွေက ဦးရေပြားခြောက်သွေ့စေတဲ့ရှမ်ပူတွေလို အသားအရေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

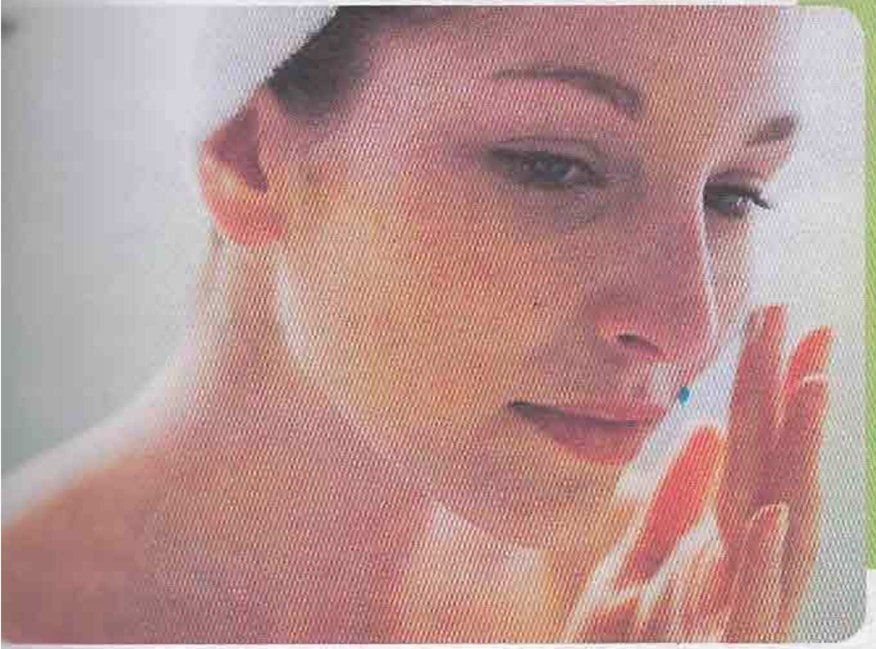
■ နေဒဏ်ခံရခြင်း - နေရောင်ခြည်ဒဏ် မကြာခဏ ခံရတာကြောင့် အသားအရေကို ခြောက်သွေ့စေပါတယ်။ အရေပြားအပေါ်ယံလွှာထဲမှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်ကျရောက်တဲ့အခါ ကော်လာဂျင်နဲ့ အီလက်စတင်အမျှင်တွေက မြန်မြန်ဆန်ဆန် ထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး အရေးကြောင်းကြီးတွေ ထင်တာနဲ့ အရေပြားလျော့တွဲကျတာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်ခံရဖန်များတဲ့ အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့တတ်ပါတယ်။

■ နှင်းခူ - ထိခိုက်လွယ်ပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားတွေမှာ နှင်းခူက ပိုဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ တံတောင်ဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ဒူးနဲ့ ခြေကျင်းဝတ်နေရာတွေက ခြောက်သွေ့ပြီး နှင်းခူဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။

■ ဆိုရီးယေးစစ်အရေပြားအနာ - ကြမ်းတမ်း၊ ခြောက်သွေ့ပြီး အရေပြားဆဲလ်သေတွေ ခပ်မြန်မြန် စုပုံပြီး ထူအမ်းတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားခြောက်သွေ့သူတွေမှာ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။

■ သိုင်းရွိုက်ရောဂါဝေဒနာများ - သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကနေ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအထွက် နည်းတဲ့ အခြေအနေကြောင့် ချွေးဂလင်းနဲ့ အဆီဂလင်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်အား လျော့ကျပြီး အသားအရေ ခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းစေနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



အသားအရေ ခြောက်သွေ့မှုအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံး

အသားအရေ ခြောက်သွေ့မှု ကင်းပြီး ပြေပြစ်မျိုးမွဲ့မထင် ချောမွေ့လှပတဲ့ အသားအရေအလှရရှိဖို့အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေအတိုင်း ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။

■ အသားအရေကို အစိုဓာတ်ထိန်းပါ

အစိုဓာတ်ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ လိုးရှင်းတွေကို လိမ်းတာကြောင့် အရေပြားစိုပြည်နေစေပါတယ်။ အသားအရေ ခြောက်သွေ့နေချိန်မှာ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို ခပ်ထူထူ လိမ်းပေးရင် အကောင်းဆုံးပါ။

■ ကြက်သီးနွေးရေဖြင့် မချိုးပါနှင့်၊ ချိုးချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ

အရေပြားက အလွန်အမင်း ခြောက်သွေ့နေရင် အကြာကြီး ရေမချိုးပါနဲ့။ ရေချိုးတဲ့ ကြာချိန်ကိုလည်း ကန့်သတ်ထားသင့်ပါတယ်၊ ရေချိုးပြီးချိန် အရေပြားအစိုဓာတ်ရှိနေစဉ်မှာ ကလေးလိမ်းဆီလို အဆီတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပေးသင့်ပါတယ်။ အဆီဟာ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ထက် ပိုပြီး အရေပြားမျက်နှာပြင်မှာ ကပ်ငြိနေတတ်ပြီး အရေပြားမျက်နှာပြင်က ရေတွေ အငွေ့ပျံတာမျိုး မရှိစေဖို့ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ရေနွေးနဲ့ ရေချိုးတာနဲ့ အကြာကြီး ရေချိုးတာတို့ကြောင့် အရေပြားပေါ်က အဆီတွေကို ကင်းစင်စေတဲ့အတွက် ရေချိုးချိန်ကို အချိန် ၁၅ မိနစ်နဲ့ အောက်ပဲ ထားရှိသင့်ပါတယ်။

■ အသားအရေကြမ်းတမ်းစေသည့် ဆပ်ပြာကိုရှောင်ပါ

သင့်အသားအရေက ခြောက်သွေ့နေရင် အစိုဓာတ်ထိန်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ ဆပ်ပြာကို သုံးပါ။ အဆီနဲ့ ဆီတို့ ထည့်ထားတဲ့ အပျော့စားဆပ်ပြာကို ရွေးချယ်အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အမွှေးနံ့ပါတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ ဘက်တီးရီးယားသတ်တဲ့ ဆပ်ပြာတို့ကို ရှောင်ပါ။ ဆပ်ပြာတိုက်ပြီး ရေချိုးပြီးချိန်မှာ အရေပြားက နူးညံ့စိုပြည်နေတယ် ဆိုရင် ဆက်သုံးပါ။ အသားအရေ ခြောက်သွေ့တင်းရင်းနေရင် အဲဒီဆပ်ပြာမျိုးကို မသုံးပါနဲ့။

■ ရေချိုးပြီး အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို ချက်ချင်းလိမ်းပါ

အသားအရေ ခြောက်သွေ့သူတွေမဖြစ်မနေလုပ်သင့်တာက ချည်သားတဘက်နဲ့ ညင်ညင်သာသာသုတ်ပြီး အရေပြားပေါ်မှာ အစိုဓာတ်ရှိနေတုန်း အဆီ ဒါမှမဟုတ် ခရင်မ်ပါတဲ့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို လိမ်းသင့်ပါတယ်။

■ လေထုစိုထိုင်းစေသည့် စက်သုံးပါ

ပူပြင်း ခြောက်သွေ့တဲ့ လေဟာ အရေပြားကို ထိခိုက်လွယ်စေပြီး အရေပြားယားယံတာနဲ့ အသားပပ်တာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အခန်းတွင်း လေထုမှာ အစိုဓာတ် ရှိနေစေဖို့ လေထုစိုထိုင်းစေတဲ့ စက် (Humidifier) ထားရှိသင့်ပါတယ်။ လေထုစိုထိုင်းစေတဲ့ စက်ရှိတာကြောင့် လေထုအတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးနဲ့ ဖန်းဂတ်စ်ပိုးတွေကို ကင်းစင်စေပါတယ်။

■ ချည်ထည်အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ

ချည်သားနဲ့ ပိုးထည်တို့လို သဘာဝ အဝတ်အထည်တွေက အသားအရေကို လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေပါတယ်။ သိုးမွေးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေက ပုံမှန် အရေပြားကိုတောင် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် မဝတ်သင့်ပါဘူး။ ဆိုးဆေးနဲ့ ရေမွှေးတွေလို ကြေးချွတ်ဆေးတွေ ပါတဲ့အဝတ်အစားကို ဝတ်ရင် အရေပြားကို ယားယံစေနိုင်ပါတယ်။

ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ တင်းကျပ်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ရင် ယားယံမှုကို ပိုတိုးစေသလို ရောင်ရမ်းမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

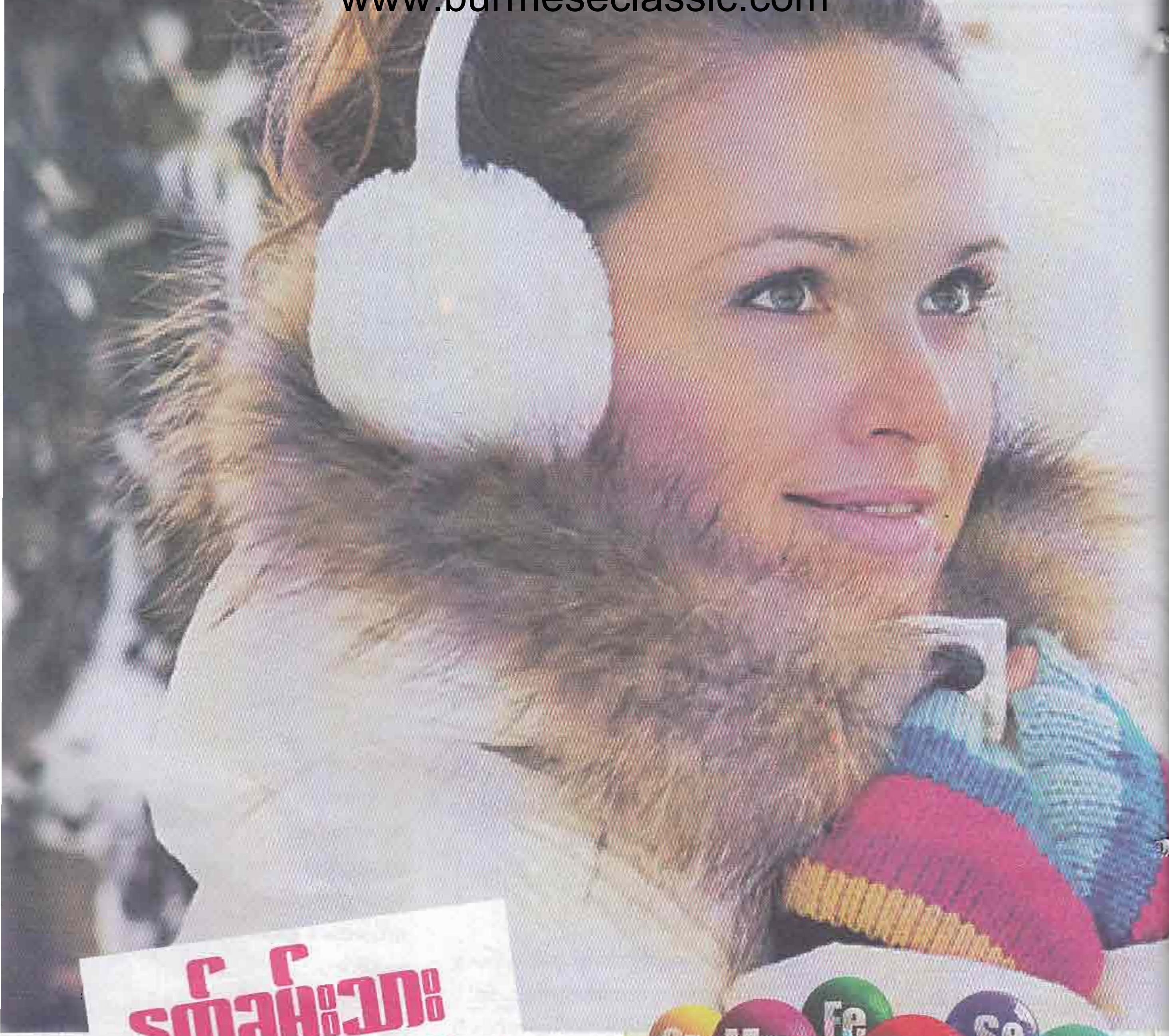
ဆရာဝန်နှင့် ပြသင့်သော အချိန်

အရေပြား ခြောက်သွေ့တဲ့ အခြေအနေအများစုဟာ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲလိုက်ရုံ၊ အဝတ်အစား ပြောင်းလဲလိုက်ရုံ၊ အစိုဓာတ်ထိန်းရုံနဲ့ သိသိသာသာ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့အရေပြားခြောက်သွေ့မှုနဲ့ တွဲပြီး နီမြန်းတာက အကြာကြီး ဖြစ်နေရင်၊ အရေပြား ခြောက်သွေ့ယားယံတဲ့အတွက် အိပ်ရေးပျက်နေရင်၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားကို ကုတ်ခြစ်တာကြောင့် ပိုးဝင်ပြီး အနာဖြစ်ရင်၊ အရေပြားခြောက်သွေ့ပြီး ကုတ်ခြစ်တာကြောင့် အရေပြားအနာဖေးတွေ ကွာကျနေရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်နေပါပြီ။

ဖွန့်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



နှုတ်ခမ်းသား ခြောက်သွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးစေသော နည်းလမ်း 10

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ဆောင်းရာသီဝင်လာတာနဲ့ နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့တာကို တခြား ရာသီဥတုတွေထက် ပိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းကွဲအက်တာက မိန်းကလေးတွေမှာ အလှပျက်စေတဲ့အပြင် နာကျင်တာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတာတွေကြောင့် ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

(၁)ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်မှုပါ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ချို့တဲ့နေရင် နှုတ်ခမ်းကွဲတာ၊ ခြောက်သွေ့အက်ကွဲတာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုက အရေပြားကျန်းမာစေဖို့ အဓိက လိုအပ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် ဘီအုပ်စုထဲက ဘီတာမင် ဘီ-၂ ဖြစ်တဲ့ ရိုင်ဗိုဖလေဗင်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီ-၃ဖြစ်တဲ့ နိုင်ယာစင်တွေက အရေပြားအစိုဓာတ်ကို ထိန်းပေးပါတယ်။

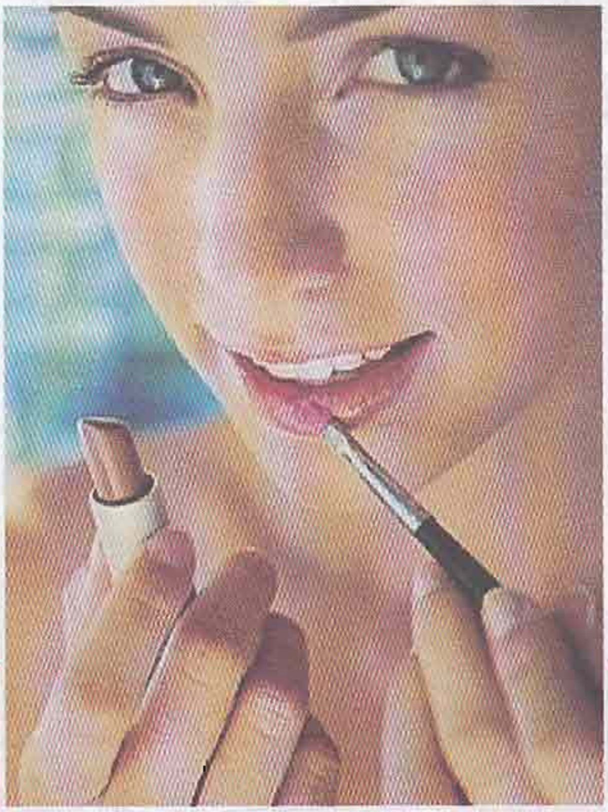
အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်တဲ့ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ပဲသီးတွေကနေ နိုင်ယာစင်ကို ရရှိနိုင်ပြီး နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ဗာဒံစေ့တွေကနေ ရိုင်ဗိုဖလေဗင်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အာဟာရကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။ စားသုံးတဲ့အစားအစာတွေက ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို လုံလောက်စွာ မရရှိပါက ဖြည့်စွက်သောက်သုံးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

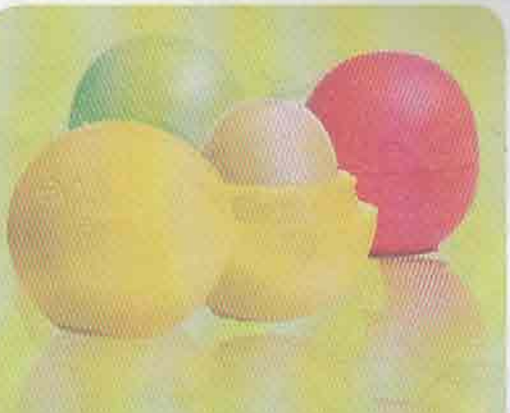
(၂) မှန်ကန်သော နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ

ဈေးကွက်ထဲမှာ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတွေ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ တံဆိပ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရောင်းဝယ်နေကြပါတယ်။ အဲဒါတွေထဲက နှုတ်ခမ်းသားအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမယ့်အရာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နာမည်ကြီး နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတွေမှာ ဗီနော ဒါမှမဟုတ် ပါရာမန့်ပါဝင်လို့ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ နှုတ်ခမ်းသားကို ကြေးချွတ်ပေးပြီး အစိုဓာတ်ထိန်းပေးပါတယ်။ Lip Balm က နှုတ်ခမ်းရဲ့ အစိုဓာတ်ကို ထိန်းပေးပါတယ်။ ရေနံဂျယ်လီ၊ ပျားဖယောင်း၊ ဗာဒံစေ့ဆီနဲ့ ဂျိုဂျိုဘာ ပါဝင်တဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတွေက နှုတ်ခမ်းသားကို အစိုဓာတ်ထိန်းပေးပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းခြောက်တာကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားရပါက ကာရယ်မိုက်ပါဝင်တဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ကာရယ်မိုက်က နှုတ်ခမ်းအဆီကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အလွှာတစ်ထပ်အဖြစ် ရှိနေတာကြောင့် နှုတ်ခမ်းသား ခြောက်သွေ့မှုကို အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။



(၄) နှုတ်ခမ်းသားကို ကြေးချွတ်ပါ

မျက်နှာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို တစ်ပတ် တစ်ခါ ဒါမှမဟုတ် တစ်လနှစ်ကြိမ် ကြေးချွတ်သန့်စင်တာကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ နှုတ်ခမ်းသားကိုလည်း ကြေးချွတ်သန့်စင်မှုတွေ ပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းသားက ဆဲလ်သေတွေ၊ ကွာကျနေတဲ့ ခြောက်သွေ့နေတာတွေကို ကြေးချွတ်ဖယ်ရှားပေးတာက နူးညံ့တဲ့ နှုတ်ခမ်းသားကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်စေပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းသားကို ကြေးချွတ်ဖို့ နူးညံ့တဲ့ အဝတ်စ ဒါမှမဟုတ် သွားပွတ်တံ နုနုကို အသုံးပြုပါ။ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေး Lip Balm ကိုလည်း အသုံးပြုပြီး ကြေးချွတ်နိုင်ပါတယ်။ Lip Balm မှာ ပိုးသတ်အာနိသင်လည်း ပါရှိတာကြောင့် ပိုးမွှားတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ တချို့ လိုးရှင်းနဲ့ သန့်စင်ပစ္စည်းတွေမှာ ဆယ်လီစလစ်အက်စစ်ပါဝင်တတ်ပြီး Lip Balm တချို့မှာလည်း ပါဝင်တတ်ပါတယ်။ တချို့ Lip Balm တွေမှာတော့ ကြေးချွတ်ရာမှာ ကူညီပေးတဲ့ AHA ပါဝင်တတ်ပြီး နှုတ်ခမ်းသားအစိုဓာတ်ကိုပါ ထိန်းပေးပါတယ်။



၃) တံတွေးသွတ်သော အကျင့်ကို ဖျောက်ပါ

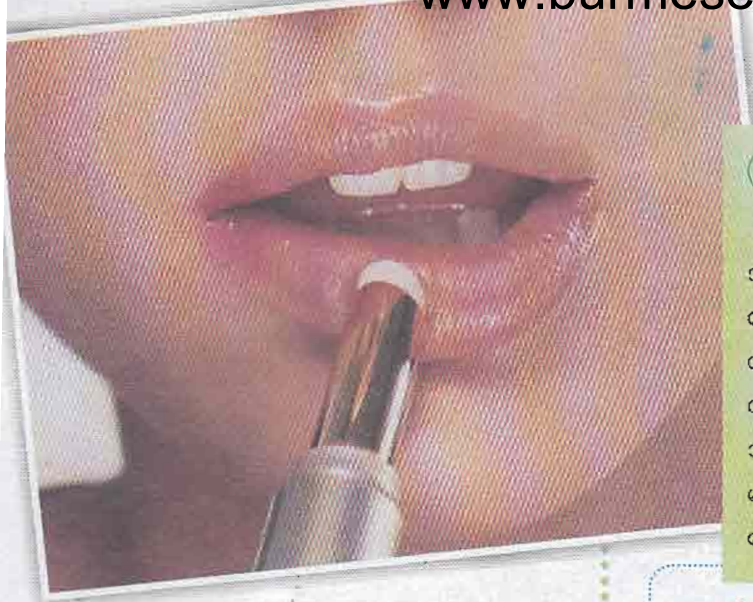
နှုတ်ခမ်းခြောက်ရင် အများစုက လျှာထုတ်ပြီး နှုတ်ခမ်းကို စိုစွတ်အောင် လုပ်တတ် ကြပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းခြောက်တာကို ခဏတာ ဖြေရှင်းနိုင်ပေမယ့် တံတွေး သွတ်လိုက်တဲ့အခါ အငွေ့ပြန်ပြီး အခြောက်မြန်တာကြောင့် နှုတ်ခမ်းပိုခြောက် ပါတယ်။ တံတွေးက အစာတွေကို ပထမဦးဆုံးချေဖျက်ပေးရတာကြောင့် တံတွေး မှာ အစာတွေကို ချေဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ အင်ဇိုင်းတချို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီ အင်ဇိုင်းတွေက နှုတ်ခမ်းသားပျက်စီးစေပြီး နူးညံ့မှုကို အားနည်းစေပါတယ်။

(၅) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဒဏ်မှ ကာကွယ်ပါ

နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးဝယ်ယူတဲ့အခါ နေရောင်ကာနိုင်စွမ်း ပါဝင်တာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူဖို့လည်း လိုပါတယ်။ နေရောင်ခြည်မှာပါဝင်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် နှုတ်ခမ်းသား ပျက်စီးစေပြီး နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ အက်ကွဲတာကို ပိုဆိုးစေတတ်ပါတယ်။ နေရောင်ကာနိုင်စွမ်း အနည်းဆုံး SPF 15 ပါဝင်တာကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



(၆) ပတ်ဝန်းကျင်ရိုက်ခတ်မှုများကိုသတိပြုရှောင်ရှားပါ

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုတွေကလည်း နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ အက်ကွဲတာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲယားကွန်းအခန်းထဲမှာ အအေးမြှင့်ထားပြီး နေတာကြောင့်လည်း နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ အက်ကွဲတတ်ပါတယ်။ ခရီးသွားလာတဲ့အခါ လေအရှမ်းတိုက်တာ၊ ဖုန်အရမ်းထူတာတွေကြောင့်လည်း နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ အက်ကွဲတတ်ပါတယ်။ သွားလာနေထိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ် မူတည်ပြီး နှုတ် ခမ်းခြောက်သွေ့မှု မဖြစ်အောင် နှုတ်ခမ်းဆိုး ဆေးဆိုးတာ၊ ရေများများသောက်တာ၊ နေရောင်ခြည်မှ ကာကွယ်တာတွေကို လုပ်ဆောင်ပါ။

(၇) ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေသော အရာများကိုရှောင်ပါ

နှုတ်ခမ်းခြောက်တာ ဘာကြောင့်လဲ သိဖို့ဆိုရင် သင်အသုံးပြုနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ သွားတိုက်ဆေးနဲ့ ခံတွင်းသန့်စင်ဖို့ အသုံးပြုတဲ့ တခြားအသုံးအဆောင်တွေမှာ ဆိုဒီယမ်လော်ရိုင်းဆာလဖိတ်နဲ့ ဂွာရာဇူလင်းတွေ ပါဝင်တတ်ပြီး အဲဒီပါဝင်ပစ္စည်းတွေက အရေပြား ယားယံတာ၊ ရောင်ရမ်းတာတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ နှုတ်ခမ်းနီမှာလည်း နှုတ်ခမ်းသားကို လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်တချို့ ပါဝင်တတ်တာကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ အရေပြားပြဿနာရှိသူတွေကို ဓာတ်မတည့်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့ရာမှာ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းက နှုတ်ခမ်းအတွက် အသုံးပြုတဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာကို ခံစားရတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးနဲ့ နှုတ်ခမ်းသား လှပစေဖို့ အသုံးပြုရတဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေမှာ ဖီနိုင်းဆယ်လီစလစ်နဲ့ ပရိုပိုင်း ဂဲလိတ်ပါဝင်တတ်ပြီး အဲဒါတွေက ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကြောင့် ရွေးချယ်ဝယ်ယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သဘာဝပါဝင်ပစ္စည်းနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးမှာပါဝင်တဲ့ အရောင်၊ အနံ့တွေကလည်း ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်စေနိုင်တာကိုလည်း သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

(၈) ဆရာဝန်နဲ့ပြသတိုင်ပင်ပါ

နှုတ်ခမ်းကွဲတာကို ကြာရှည်ခံစားနေရတယ်၊ အလွယ်နည်းလမ်းတွေ အသုံးပြုပြီးလည်း မဖြေရှင်းနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပါ။

(၉) ပါးစပ်ဖြင့် အသက်မရှူပါနှင့်

ပါးစပ်နဲ့ အသက်ရှူတာကြောင့် နှုတ်ခမ်းသားတွေကို ခြောက်သွေ့အက်ကွဲမှု ဖြစ်စေပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းသားကို လေတွေ အလျင်အမြန် ဖြတ်သွားတာကြောင့်ပါ။ နှာခေါင်းမှာက လေနဲ့အတူပါလာတဲ့ အမှုန်အမွှားတွေနဲ့ ပိုးမွှားတွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ စနစ်ရှိပြီး ပါးစပ်ကနေ ရှူရင်တော့ အဲဒီစနစ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို မရရှိနိုင်ပါဘူး။ ပါးစပ်ကနေ အသက်ရှူတာကြောင့် အာခေါင်ခြောက်တာ၊ အိပ်ပျော်နေစဉ် အသက်ရှူ ခဏရပ်ပြီး ဟောက်တာနဲ့ အနံ့အသက်ဆိုးထွက်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

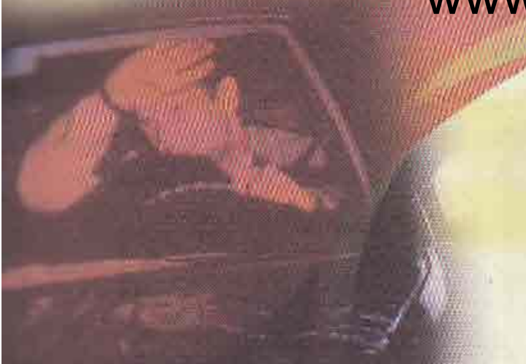
(၁၀) ရေအလုံအလောက် သောက်ပါ

နေ့စဉ် ရေအလုံအလောက်သောက်တာကလည်း နှုတ်ခမ်းသားကို စိုပြည်စေပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ရေ ရှစ်ဖန်ခွက်သောက်ပါ။ ရေဆာတယ်လို့ ခံစားရတာက သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်အပြည့်အဝ မရှိလို့ပါ။ ဆောင်းတွင်း အေးတဲ့နေ့တွေမှာ သင်က ရေသောက်နည်းတာကြောင့် နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ ကွဲအက်တာကို ခံစားရတာပါ။ အလွန်အေးတဲ့ဒေသတွေမှာ နေထိုင်ပါက အခန်းအပူချိန်ကို လေထုစိုထိုင်းဆ ၃၀-၄၀ ရာခိုင် နှုန်းလောက် ထားပါ။ လေထုစိုထိုင်းဆက အသားအရေစိုပြည်အောင်ကူညီပေးပါတယ်။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ယာဉ်အန္တရာယ် ထိခိုက်မှု နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး(၂)

ပါမောက္ခဦးနေဝင်း
အရိုးခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

ယာဉ်မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေကြောင့် အသက်သေဆုံးမှုတွေကို ကြားဖူးကြမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအန္တရာယ်တွေကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ရာအတွက် နိုင်ငံတကာစနစ်တွေနဲ့ လိုက်နာသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေအကြောင်းကို အရိုးခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဦးနေဝင်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း ဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

နှင်းခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

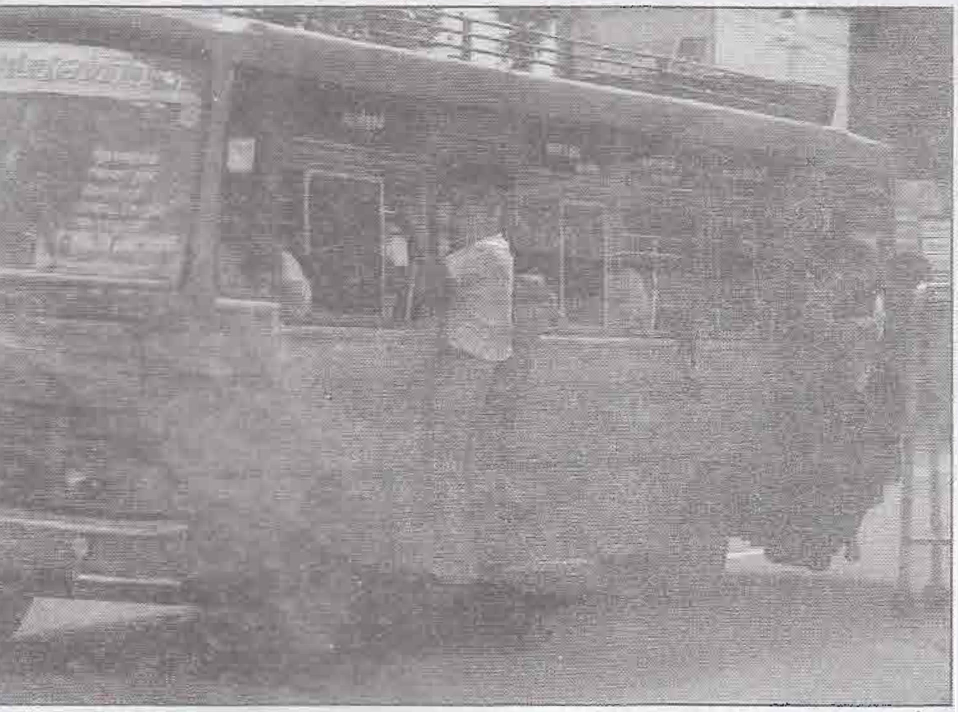
www.burmeseclassic.com

Q ယာဉ်မတော်တဆထိခိုက်မှုကြုံရရင်[illegible] အသက်ကယ်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုစနစ်တွေ တပ်ဆင်ထားသင့်ပါသလဲဆရာ။

A. နိုင်ငံခြားမှာတော့ ကားတိုက်ပြီးသွားရင် အသက်ရှင်ဖို့အတွက် Advance Automatic Calling Notification ဆိုတဲ့ စနစ်ထည့်ထားပါတယ်။ ကားတိုက်မိသွားရင် လူတွေက ဘယ်လိုအခြေအနေဖြစ်သွားမှန်း မသိတဲ့အတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုဖို့ မလွယ်ကူနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီစနစ်က အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်တွေကို အလိုအလျောက်ခေါ်ပေးတဲ့ စနစ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကားတိုက်လို့ သေတယ်ဆိုရင် ကားထဲမှာပါတဲ့သူတွေထက် လမ်းပေါ်က လူတွေ သေတာပိုများပါတယ်။ ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် သေဆုံးနှုန်းမှာ လမ်းပေါ်က လူတွေသေနှုန်းက သုံးပုံ နှစ်ပုံရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင်လည်း လမ်းပေါ်ကလူတွေ သေဆုံးနှုန်းကျအောင် လုပ်ထားတဲ့ စနစ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကားရဲ့အပြင်ပိုင်း ဘော်ဒီက လုံးနေရပါမယ်။ အချွန်အတက်တွေ မပါသင့်ပါဘူး။ ထောင့်တွေလုပ်မထားသင့်ပါဘူး။ တိုက်မိရင်လည်း ချောထွက်သွားပြီး ဘေးကိုပဲလွင့်သွားအောင် လုံးဝန်းတဲ့ ဘော်ဒီလုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဘန်ဘာတွေကိုလည်း အဲဒီလိုပဲ လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဆရာတို့ဆီက ဖုံကားတွေမှာတော့ သံချောင်းတွေခံထားတယ်၊ ဘေးထောင့်ကြီးတွေ လုပ်ထားတာ[illegible] ထော်လာဂျီ ဆိုတဲ့ လယ်ထဲမှာ သွားဖို့ ဖန်တီးထားတဲ့ကားတွေရှိပါတယ်။ ဒီကားတွေနဲ့ တိုက်မိလိုက်တိုင်း လူတွေက ဆိုးဆိုးရွားရွား ဒဏ်ရာရရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုံစံက လူတွေထိခိုက်မှုနည်းအောင် လုပ်ထားတာ ဘာမှ မပါပါဘူး။ ဘီးလိမ့်တိုင်း တက်စီးနေလို့မဖြစ်ပါဘူး။ ဆရာတို့ဆီမှာတော့ တိုင်းပြည်က ဆင်းရဲတဲ့အတွက် များသောအားဖြင့်တော့ အဆင်ပြေအောင် စီးကြရပါတယ်။ ထော်လာဂျီဆိုလည်း တောမှာ လူတိုင်းစီးနေကြရတယ်။ ဘတ်စကားတွေဆိုလည်း ခေါင်မိုးတွေပေါ်မှာ တက်စီးကြတယ်ဆိုတာ အတော်အန္တရာယ်များပါတယ်။ လူတွေရဲ့ အသက်ကို တန်ဖိုးထားရပါမယ်။ တိုင်းပြည်တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ ဒါတွေကလည်း လျော့ပါးသွားသင့်ပါတယ်။ တိုင်းသူပြည်သားရဲ့အသက်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့အနေနဲ့ နိုင်ငံတော်က အရေးတယူစောင့်ရှောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

တိုင်းပြည်က ဆင်းရဲတဲ့အတွက်
များသောအားဖြင့်တော့
အဆင်ပြေအောင် စီးကြရပါတယ်။
ထော်လာဂျီဆိုလည်း
တောမှာ လူတိုင်းစီးနေကြရတယ်။
ဘတ်စကားတွေဆိုလည်း
ခေါင်မိုးတွေပေါ်မှာ
တက်စီးကြတယ်ဆိုတာ
တော်တော်အန္တရာယ်များပါတယ်။
လူတွေရဲ့ အသက်ကို တန်ဖိုးထား
ရပါမယ်။
တိုင်းပြည်တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ ...



ဘတ်စကားဆွဲနေတဲ့ ဟိုင်းလပ်ကားတွေဆိုတာ အမှန်တော့ လူစီးဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကုန်ပစ္စည်းတွေတင်ဖို့ပါ။ အခု ဒီမှာ စီးနေကြတဲ့ TE 11 ကားကြီးတွေဆိုတာလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ အဲဒီကားကြီးတွေနောက်က သံလှေကားကြီးတွေနဲ့ လူတွေစီးနေကြတာတွေက တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် အန္တရာယ်ပိုများပါတယ်။ လူစီးမယ်ဆိုရင် လူစီးတဲ့ကားကိုပဲစီး၊ လူနာတင်မှာဆိုရင် လူနာတင်ကားကိုစီး၊ စစ်တိုက်ဖို့ စီးတာဆိုလည်း စစ်ကားတွေစီး၊ သူ့နေရာနဲ့သူအသုံးကျအောင် လုပ်ထားတဲ့ ကားတွေကိုပဲ ရွေးချယ်စီးသင့်ပါတယ်။ မြို့ထဲမှာ လူတွေစီးမယ်ဆိုရင် လူတွေအတွက် ထုတ်ထားပေးတဲ့ကားတွေပဲ စီးသင့်ပါတယ်။

Q ကားရဲ့အဆင်တန်ဆာတွေကြောင့် ထိခိုက်မှုတွေကောဖြစ်တတ်ပါလားဆရာ။

A. ဩစတြေးလျမှာ ကားတွေရှေ့မှာ သံချောင်းတွေထပ်ခံပြီး လုပ်ထားတဲ့ ကားတွေရှိပါတယ်။ အဲဒါကို Kangaroo Bar လို့ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ဆီက လမ်းတွေပေါ်မှာ သားပိုက်ကောင်တွေက အရမ်းဖြတ်ပြေးကြပါတယ်။ မရှောင်နိုင်လို့ တိုက်မိသွားရင် သူတို့ကားက တော်တော် ပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို တခြားနိုင်ငံတွေက လိုက်လုပ်ကြပါတယ်။ ကားတွေရှေ့မှာ တန်းတွေလိုက်တည့်ကြပါတယ်။ တော်တော်များများနိုင်ငံတွေမှာ အဲဒါတွေခံတာကို ဥပဒေအရတားမြစ်နေပါပြီ။ ကားမောင်းတဲ့လူတွေ အနေနဲ့သိထားရမှာက ကားနဲ့ တိုက်မိလို့ လူတစ်ခုခုဖြစ်သွားခဲ့ရင် သူ့အတွက် ပြဿနာပိုကြီးတယ် ဆိုတာကိုတော့ သိသင့်ပါတယ်။ ဒီမှာက ဝါကားရှေ့မှာ တန်းကြီးတပ်ထားရင် ကားကိုကြောက်ပြီး လူတွေကရှောင်မယ်၊ တခြားကားတွေက ရှောင်မယ်ဆိုပြီး တွေးနေကြတယ်။ ကားမထိအောင် တွေးနေတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ ကားထိတာက ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ လူထိတာကမှ ပြဿနာအစစ်ပါ။ ရှေ့တွေ၊ နောက်တွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကားတွေတပ်တာမျိုးတွေ မလုပ်သင့်ပါဘူး အန္တရာယ် သိပ်များပါတယ်။

Q ကားမှာအချက်ပြမီးတွေ အစုံအလင် တပ်တာမျိုးလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။ လုပ်သင့်ပါသလား ဆရာ။

A. ကားတွေက အချက်ပြမီးတွေဟာ အလှအပ တပ်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကား ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေတယ်။ ကားက အရှည်ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာတွေကို ခန့်မှန်းလို့ရအောင်တပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ကားကွေ့မှာလား၊ ဘယ်သွားနေတာလဲစတဲ့ ကားမောင်းတဲ့သူရဲ့ ဆန္ဒကိုသိအောင် တပ်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းကားတွေမှာ အရင်လို ဘရိတ်မီးနှစ်ခုမဟုတ်ဘဲ သုံးခုမြောက် ဘရိတ်မီးလည်း ပါလာပါပြီ။ ဒီမီးတွေက ကားတစ်စီး ဘာလုပ်ချင်တာလဲ၊ ဘာလုပ်နေတာလဲဆိုတာကို ဘေးတွေ၊ နောက်တွေက လူတွေ၊ ကားတွေ သိအောင်၊ ရှောင်လို့ရအောင် ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ နေ့လယ်မောင်းရင်တောင် မီးဖွင့်မောင်းရတဲ့ ဥပဒေတွေ ရှိပါတယ်။ နှင်းတွေကျတတ်တဲ့နေရာတွေမှာ ဘယ်အချိန်မောင်းမောင်း မီးထွန်းမောင်းဖို့ဥပဒေရှိပါတယ်။

Q ကားအရောင်နဲ့ယာဉ်အန္တရာယ်ကကော ဆက်စပ်မှုရှိပါသလားဆရာ။

A. ဒီက လူတွေက ကားအဖြူရောင်ကို ကြိုက်ကြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဆေးသုတ်ရလွယ်လို့စီးကြပါတယ်။ ဒါကလည်း တစ်ခုတော့ ကောင်းနေပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကားအရောင်တွေထဲမှာ မတော်တဆမှု အနည်းဆုံး အရောင်က အဖြူရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်အနည်းဆုံးကတော့ ပန်းရောင်ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မတော်တဆဖြစ်မှု အများဆုံး အရောင်တွေကတော့ အနက်ရောင်၊ အညိုရောင်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အနက်ရောင်ကားက မနက်ပိုင်းတွေမှာ မတော်တဆဖြစ်တာထက် ညဘက်မှာ ဖြစ်တဲ့နှုန်းက နှစ်ဆလောက်ပိုများပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ကားတွေကလည်း မတော်တဆမှုဖြစ်လေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Q ကားကြောင့်ထိခိုက်မှုနည်းအောင်ဘယ်လိုစနစ်တွေလုပ်သင့်ပါသလဲဆရာ။

A. ကားတွေ အန္တရာယ်ပိုကင်းအောင် စဉ်းစားနေကြတဲ့အထဲမှာ လောလောဆယ် လူတွေလက်တွေ့လုပ်လို့မရသေးတဲ့ စနစ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဥပမာ ယာဉ်မောင်းနေရာကို ကားအလယ်တည့်တည့်မှာ ထားတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထားလိုက်ရင် ပိုပြီးအန္တရာယ်ကင်းစေနိုင်ပေမယ့် အခုထိတော့ လက်တွေ့လုပ်ရတာ အဆင်မပြေသေးပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက စီးတဲ့သူတွေ အနောက်ဘက်ကို လှည့်ထိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြန်ထိုင်နေတဲ့အတွက် ကားတိုက်မိတဲ့အခါမှာ ရှေ့ကိုငိုက်ပြီး ဆောင့်မိသလို မဖြစ်စေတဲ့အတွက် အများကြီး သက်သာပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ စတီယာတိုင်ကို ဖြုတ်ပြီး Stick နဲ့ပြောင်းပြီး မောင်းဖို့ ဖန်တီးကြပါတယ်။ လက်တွေ့တော့ မလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။

ကားအရောင်တွေထဲမှာ မတော်တဆမှု အနည်းဆုံးအရောင်က အဖြူရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်အနည်းဆုံးကတော့ ပန်းရောင်ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မတော်တဆဖြစ်မှု အများဆုံးအရောင်တွေကတော့ အနက်ရောင်၊ အညိုရောင်တွေဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကားကို လူတွေ ပေးမမောင်းတော့တာပါပဲ။ လူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မတော်တဆမှုကလည်း များတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အလိုအလျောက်မောင်းတဲ့ ကားတွေကို တီထွင်လာကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကားတွေမှာ လူမောင်းစရာမလိုတော့ပါဘူး။ အရင်ဦးဆုံးတော့ အငှားယာဉ်တွေကို စမ်းဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။ အစပိုင်းမှာတော့ ကားထဲမှာ လူထည့်ထားပေးမှာ ဖြစ်ပေမယ့် အဲဒီလူက မမောင်းပါဘူး။ စီးတဲ့သူတွေ ကြောက်မှာစိုးလို့ ထည့်ပေးထားတာပါ။ နောက်ပိုင်း လူတွေ ရင်းနှီးသွားပြီဆိုရင်တော့ လူမထည့်တော့ပါဘူး။ ကွန်ပျူတာစနစ်နဲ့ မောင်းတာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီကားတွေက ရှေ့ကား၊ နောက်ကားတွေနဲ့ ချိန်ဆသွားလာနိုင်ပါတယ်။ ကားအချင်းချင်း နီးနီးကပ်ကပ်လည်း သွားလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် အရင်ထက် ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့မှုကိုလည်း လျှော့ချနိုင်ပြီး ယာဉ်ထိခိုက်မှုလည်း မရှိသလောက် နည်းလာဖို့ မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။

လေယာဉ်ပျံတွေမှာလည်း နောက်ပိုင်းမှာ လူမပါဘဲ အော်တိုစနစ်နဲ့ လေယာဉ်ပျံတွေကို ထိန်းကျောင်းမောင်းနှင်နိုင်တဲ့ စနစ်တပ်ဖို့ အလားအလာရှိနေပါတယ်။

Q ကားမတော်တဆထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ သေဆုံးမှုဖြစ်ရပ်တွေကို သိပါရစေ ဆရာ။

A. ကားအမျိုးမျိုး အက်ဆီးဒင့် ဖြစ်နေတာ အတော်များနေပြီ၊ တောရွာဘက်တွေမှာဆို

www.burmeseclassic.com

ရင် ထော်…ာဂျီတိုက်တာက မကြာခဏ ဖြစ်နေပါတယ်။ ထူးထူးဆန်းဆန်း ကြားရတာက လမ်းကြိတ်စက်က မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးလာတဲ့ အမျိုးသမီးကို ဝင်တိုက်တယ်တဲ့။ အဲဒီအမျိုးသမီးက နေရာမှာတင် ပွဲချင်းပြီး ဆုံးသွားသတဲ့။

လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်ကတော့ တရုတ်ပြည်မှာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်းတစ်ခုက အသက်ခြောက်နှစ်အရွယ် ကလေးလေးကို ဘတ္စ်ကား က ဝင်ကြိတ်သွားတာ သေသွားတယ်တဲ့။ ယာဉ်မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေက အတော်လေး ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်လာနေတယ်။ အခုအချိန်မှာ ယာဉ်က အရင်ကထက် ပိုများလာတယ်၊ ဆရာတို့နိုင်ငံက တခြားနိုင်ငံတွေထက် ယာဉ် ပိုမများသေးပေမယ့် လမ်းအခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လမ်းစည်းကမ်း၊ ယာဉ်စည်းကမ်းမလိုက်နာတာ စတာတွေကြောင့် ယာဉ်မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ဖြစ်နှုန်းက သူများနိုင်ငံတွေထက် ဖြစ်နှုန်း ပိုများလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အခု ခေတ်မီကားထဲက စနစ်တွေက ကားထဲမှာပါတဲ့ ခါးပတ်တွေ ၊ လေအိတ်တွေကြောင့် ဘယ်မှာပဲ ထိုင်ထိုင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ထားတယ်ဆိုပေမယ့် ကားသေးလေးတွေဆိုရင် ရှေ့မှာ နှစ်ယောက်၊ နောက်မှာ သုံးယောက်ပဲ ထိုင်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီထက်တော့ ပိုမစီးသင့်ပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေ၊ ကလေးကြီးတွေကို ပေါင်ပေါ်တင်စီးတာတွေ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းအတိုင်း စီးမယ်ဆိုရင် အခုနောက်ပိုင်းကားတွေမှာ အရှေ့တင်မက ဘေးဘက်တွေမှာပါ လေအိတ်တွေပါတော့ ဘယ်နေရာစီးစီး အန္တရာယ် ပိုများတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အကုန်လုံးကတော့ စနစ်တကျ လိုက်နာမယ် ဆိုရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ထားပါတယ်။

ဒီမှာကတော့ ဘင်န်ကားတွေဆိုရင် နောက်က ပစ္စည်းထည့်ရမယ့် နေရာမှာ ပစ္စည်းမထည့်ဘဲ ကလေးတွေ တင်တာ၊ လူတွေ အိပ်တာတွေ လုပ်ကြတယ်။ ဒါတွေက အန္တရာယ် အတော်များပါတယ်။

အညာမှာ ပစ်ကပ်ကားတွေ စီးရင် နောက်ခန်းမှာ ဖျာခင်းပြီး စုဝေးထိုင်ကြတယ်။ ဒါလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။

အရင်တုန်းက ကားကြီးရင် အန္တရာယ်ကင်းတယ်လို့ ထင်ခဲ့ကြတယ်။ အခုကျတော့

လူ့အသက်ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။
ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ
မထိခိုက်မိအောင်၊ ကိုယ့်အသက်ကို
တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့
အလေ့အထရှိအောင်
နေသင့်ပါတယ်။
ကိုယ့်အသက်ကို တန်ဖိုးမထားတာ၊
ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးမထားတာ စတဲ့
စိတ်ဓာတ်ရှိရင်
တိုင်းပြည်လည်း တိုးတက်မှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

အမေရိကားမှာ National Transportation Research Board က လုပ်တဲ့ လေ့လာမှုအရ 4 Wheels Drive ကားတွေနဲ့ တိုယိုတာ ဟိုင်းလပ်လိုမျိုး (Pick-up Truck) ကားအကြီးတွေက အရွယ်အစားကြီးပေမယ့် သူတို့ရဲ့ တည်ဆောက်မှု၊ ခရီးသည်တွေရဲ့ လုံခြုံစိတ်ချပြီး အန္တရာယ်ကင်းမှုက ပုံမှန်လူစီးကားလေးတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် သိသိသာသာ လျော့နည်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လူတွေက ပါရာဒို၊ လန်ခရူဇာတို့လို ကားကြီးတွေ စီးရင် စိတ်ချရပြီလို့ ထင်ကြတာ၊ တကယ်တော့ နေပြည်တော်အမြန်လမ်းမှာ တိုက်တာ၊ သမ္မတရုပ်ရှင်ရုံဘေးက မီးရထားလမ်းပေါ် ပြုတ်ကျတာကို ကြည့်လိုက်ရင် ကားကြီးတွေများတယ်။ ဒါကို ကြည့်ရင် ကားကြီးတွေက သိပ်စိတ်မချရတာပေါ်လွင်စေပါတယ်။ ဒီလို ကားကြီးတွေက ကြမ်းတမ်းတဲ့တောလမ်းခရီးတွေမှာဆိုရင် Off-Road ကားတွေအဖြစ် သူတို့က ပိုကောင်းပါတယ်။

အခု ကားမောင်းတဲ့ လူတချို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်နေလဲဆိုတော့ ဈေးအကြီးဆုံးကားကို မောင်းပြီးရင် သူတို့ကားက အကောင်းဆုံးလို့ ထင်တယ်၊ ရှေ့က သွားနေတဲ့ ကားက သူတို့ကားထက် ဈေးပေါတယ်ဆိုရင် သူတို့က ကျော်တက်ရမယ်လို့ ယူဆနေကြတယ်။ ဒါကြောင့် နေပြည်တော်လမ်းသွားတဲ့အခါ လန်ခရူဇာကားမောင်းတဲ့ သူတချို့ဆိုရင် ရှေ့က ကားတွေကို ကျော်တက်မောင်းတဲ့အခါ အရှိန်များလာပြီး ကားက မြင့်တဲ့အတွက် Balance အောက်သွားတာ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ်အများကြီးတက်လာပါတယ်။

မေမြို့မှာ မီးသတ်သင်တန်းရှိတော့ သင်တန်းပြီးလို့ သင်တန်းသားတွေကို မေမြို့ကနေ မန္တလေးကို ပြန်ခေါ်လာတော့ ဟီးနိုး TE 11 ကားကြီးနဲ့ တင်ခေါ်လာတာ ကြုံဖူးပါတယ်။ ကားပေါ်မှာ လူတွေရော၊ သေတ္တာတွေရော၊ အထုပ်အပိုးတွေရော တင်ပြီး မောင်းတော့ မေမြို့က အဆင်းမှာ ကားမှောက်တယ်။ အဲဒီကားပေါ်မှာ ပါလာတဲ့ သင်တန်းသားတွေ အတော်ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပါတဲ့ သေတ္တာတွေ၊ အထုပ်အပိုးတွေနဲ့ ဆောင့်မိပြီး သေကျေတာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာတွေ အတော် ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ ဒါကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါတယ်၊ ဒါက လမ်းမကောင်း ... သင့်တဲ့ကားကို စီးတာတွေ ... အန္တရာယ်ကို လွယ်ပြီး သွားတဲ့ ... တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Q ...ဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက်အများပြည်သူ သိထားသင့်တဲ့ အချက်တွေ ...ပေးပါဆရာ။

...အသက်ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဒါ... တစ်နိုင်သမျှ မထိခိုက်မိအောင်၊ ကိုယ့်... ကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ အလေ့အထရှိ... နေသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်အသက်ကို တန်... ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးမထားတာ... စိတ်ဓာတ်ရှိရင် တိုင်းပြည်လည်း တိုးတက်... ပါဘူး။ လူဆိုတာ ကိုယ့်နေရာနဲ့ ကိုယ်... ရှိတယ်၊ အရေးပါတယ်ဆိုတာ သိထား... ပါတယ်၊ ငါက ရာထူးကြီးလို့ ငါကမှ အ... ကြီးတာ ဆိုပြီး မရှိပါဘူး။ လူဆိုတာ ဘယ်... မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ဟာနဲ့သူတော့ အရေးကြီး... တယ်၊ ဆေးရုံမှာ ဆရာဝန်တွေ အရေးကြီး... ဆရာမတွေလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ...ရှင်းရေး ဝန်ထမ်းတွေကလည်း အရေးပါတာ... သူတို့ မရှိရင် ဆရာတို့ ခွဲစိတ်လို့ မရပါဘူး။

လူတိုင်းက ဘယ်အပိုင်းမှာပဲ လုပ်နေ၊ လုပ်နေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ပါမယ်။ တချို့လူတွေက အခြေအနေ သိပ်ဆိုးလာရင် စိတ်ဓာတ်ကျလာတတ်ပါတယ်။ ဆရာ တစ်ခါ ကြုံဖူးပါတယ်။ မန္တလေးကနေ ရန်ကုန် ပြန်လာတော့ ဆရာ မြို့တစ်မြို့ ရောက်လာတယ်။ ဆရာ့ကားရှေ့ကနေ လူတစ်ယောက်က ကိုးရိုးကားရားလုပ်ပြီး ဒယီးဒယိုင်သွားနေတာ ဟွန်းတီးလည်း မဖယ်ပေးဘူး၊ ဆရာလည်း စိတ်ဆိုးပြီး 'ခင်ဗျား သေသွားလိမ့်မယ်နော်' လို့ ပြောတော့ 'သေချင်လည်း သေပါစေဗျာ' လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ အရက်လည်း မူး၊ စိတ်ဓာတ်လည်း ကျနေပုံ ရပါတယ်။ လူတွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့၊ ဆင်းရဲသား ပပျောက်အောင်လုပ်ဖို့ နိုင်ငံတော်မှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ အစိုးရဆိုတာ လူတွေအတွက် ဖြစ်လာရတာပါ။

မော်တော်ကားတိုင်းမှာ ထိုင်ခုံခါးပတ် (Seat Belt)တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီထိုင်ခုံခါးပတ်တွေရဲ့ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု၊ စိတ်ချရမှုတွေက ယုံမှားသံသယရှိစရာ မလိုပါဘူး။ ဒါက အန္တရာယ်ကင်းလို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ နည်းပါ။ ဒါကြောင့် ကားထဲ ဝင်ထိုင်လိုက်တာနဲ့ ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို သေချာ တပ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ထိုင်ခုံခါးပတ် မကောင်းဘူးထင်ရင် အသစ်လဲပါ။ ကလေးတွေအတွက်လည်း သူတို့အတွက် ထိုင်ခုံခါးပတ် သတ်သတ် ဝယ်ထားသင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကားမောင်းတဲ့သူက သူကလေး ကားမောင်းချင်တယ်ဆိုပြီး ရင်ခွင်ထဲခေါ်ပြီး မောင်းခိုင်းတာ ရှိသေးတယ်။ နောက်တစ်ခုက ကားမောင်းရင်း ဖုန်းပြောတာကလည်း အန္တရာယ် သိပ်များပါတယ်။ ယာဉ်ကြောထူထပ်ပြီး မီးပွိုင့်ကလည်း ရှုပ်နေချိန် ဖုန်းပြောတာ၊ မက်ဆေ့ချ်ပို့တာ၊ အင်တာနက် သုံးတာတွေလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဖုန်းတွေက ပေါ်လာတော့ ဒရိုင်ဘာတွေလည်း ဖုန်းကိုင်နိုင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ကားမောင်းရင်း ဖုန်းပြောကြတယ်။ ဒါမလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဆရာတို့ တိုင်းပြည်ရဲ့ မော်တော်ကားမောင်းတဲ့ သူအများစုက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အချိတ်အဆက် သိပ်မရှိကြဘူး။ ဒီလိုရှိဖို့ဆိုရင် လမ်းစည်းကမ်း၊ ယာဉ်စည်းကမ်းတွေ လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီစည်းကမ်းတွေက အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သေချာလိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ဘတ်စကားတွေဆိုရင် လမ်းအလယ်တက်ရပ်တာ၊ ဝင်ချင်သလို ဝင်တာ၊ လမ်းပြောင်းပြန် မောင်းတာတွေတောင် ရှိနေတယ်။ ဒါမျိုးတွေက အန္တရာယ် အရမ်းများပါတယ်။ တက္ကစီဆိုရင်လည်း နေရာတိုင်း ထိုးရပ်ထားတယ်။ တကယ်တော့ စင်ကာပူမှာလို တက္ကစီ Stand သပ်သပ် ရှိသင့်ပါတယ်။ နေရာတိုင်းမှာ တက္ကစီ မရပ်သင့်ပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက ကားမှာ မလိုအပ်တဲ့ မီးတွေ စိတ်ထင်သလို လျှောက်တပ်တာမျိုးလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ကားမီးတွေက အချက်ပြဖို့ တပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က ကားလှဖို့ တပ်တာမျိုး လုပ်ကြတယ်။ ဒီလို ပုံစံနဲ့သာ ဆိုရင် ကားက ဒီထက် များလာရင် ထိခိုက်မှု အန္တရာယ် ပိုများပြီး သေဆုံးနှုန်းက ဒီထက် ပိုများလာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယာဉ်အန္တရာယ် ကင်းစေဖို့ လမ်းစည်းကမ်း၊ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ တက္ကစီစည်းကမ်း၊ ဘတ်စကားစည်းကမ်း စသဖြင့် စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

ဖွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

လမ်းစည်းကမ်း၊ ယာဉ်စည်းကမ်းတွေ လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီစည်းကမ်းတွေက အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သေချာလိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ဘတ်စကားတွေဆိုရင် လမ်းအလယ်တက်ရပ်တာ၊ ဝင်ချင်သလို ဝင်တာ၊ လမ်းပြောင်းပြန် မောင်းတာတွေတောင် ရှိနေတယ်။ ဒါမျိုးတွေက အန္တရာယ် အရမ်းများပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကန်တော်လေး

အထူးကုဆေးခန်း

KAN TAW LAY MEDICAL CENTRE

- ❖ ၂၄နာရီကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု။ (24 Hours Healthcare Services)
- ❖ အရေးပေါ်ကုသမှု။ (Emergency Dept.)
- ❖ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ပြင်ပလူနာဌာန (Specialist OPD)
- ❖ အိမ်တိုင်ရာရောက်ဆေးဝါးကုသမှု။ (Home Visit Healthcare)
- ❖ မှန်ကန်တိကျသောခေတ်မီကွန်ပျူတာဓါတ်ခွဲခန်း (Computerized Clinical Laboratory)
- ❖ ဓါတ်မှန်အမျိုးမျိုးရိုက်ကူးမှု။ (X-Rays)
- ❖ E.C.G (ခေတ်မီနှလုံးစမ်းသပ်စက်)။
- ❖ Ultrasound
  - Trans Abdominal Sonogram
  - Trans Vaginal Sonogram
  - 4D Ultrasound
- ❖ အရည်အသွေးပြည့်မီ၍ ဈေးနှုန်းမှန်ကန်၊ ချိုသာသော ၂၄နာရီ ဆေးဝါးအရောင်းခန်းမ။ (24 Hours Pharmacy)
- ❖ ပိုးကင်းစင်ပြီး၊ ပစ္စည်းကိရိယာများစုံလင်သော သားဖွားခန်းနှင့်ခွဲစိတ်ခန်းများ။
- ❖ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး၊ ဈေးနှုန်းသင့်တင့်မျှတသော အတွင်းလူနာခန်းများ။

ဝမ်းပိုက်အတွင်းရှိ
သင့်ကလေး၏ ချစ်စဖွယ်ပုံရိပ်များကို
ကြိုတင်ကြည့်ရှုခံစားနိုင်မည့် အခွင့်အရေး
4D Ultrasound ရပြီ

အမှတ်(၇၆)၊ ဒေါ်သိမ်းတင်လမ်း၊ ကန်တော်လေး(၇၇-၇၇)လမ်းကြား၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁-၃၇၄၀၄၂၊ ၃၇၄၀၄၃၊ ၂၄၆၅၃၁၊ ၃၉၉၄၂၀၊ ၃၇၁၃၉၃၊ ၁၉၉၁၃၉၊ ၃၉၄၃၇၄ ။ ဖက်စ် - ၉၅-၁-၃၇၄၀၃

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်
ဆေးရုံအုပ်ကြီး (ငြိမ်း)၊
စိတ်ကျန်းမာရေး
အထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ သေကြောင်းကြံစည်သူတွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးနိုင်မလဲ

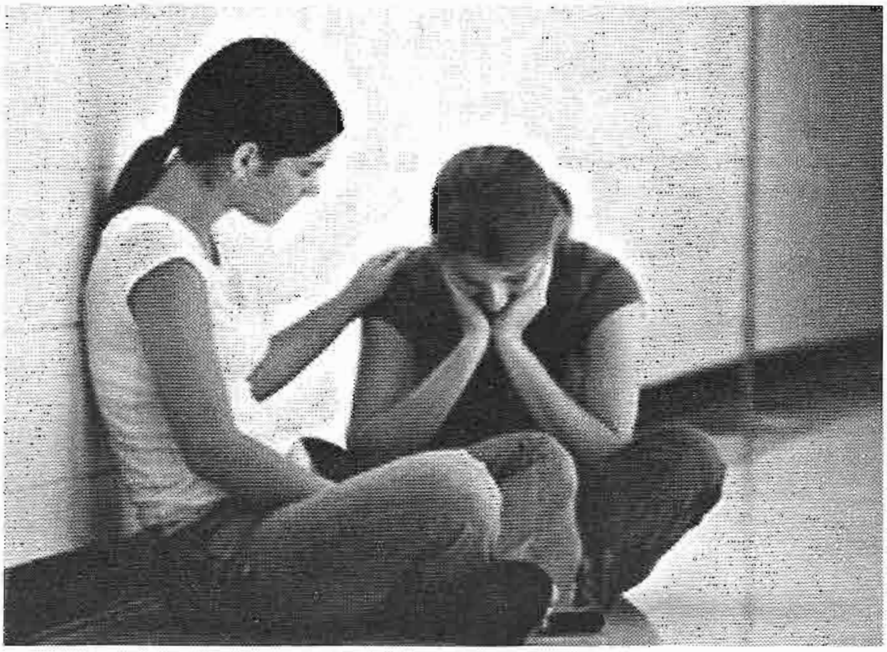
အပိုင်း(၂)

■ စိုင်းသီတာထွန်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်။

လူတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာကြောင့် သေကြောင်းကြံစည်ကြတာလဲ။ ဒီလိုသေကြောင်း ကြံစည်နေတယ်ဆိုတာကို မိသားစုက ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။ အချိန်မီသိရှိခဲ့ရင်ရော ဘယ်လိုကာကွယ်မှုတွေ ပေးနိုင်မလဲ။ သူ့အကြံအစည် မမြောက်အောင် သူ့ကိုဘယ်လိုဆက်ဆံပေး ပြီး ကာကွယ်မှုတွေပေးနိုင်မလဲဆိုတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အပိုင်း ၂ အနေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းထားတာတွေကို ဆက်လက်ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သေကြောင်းကြံစည်နေတဲ့သူကို ဘယ်လိုမျိုး ကာကွယ်မှုတွေလုပ်ပေးလို့ရနိုင်ပါသလဲဆရာ။

ဒီအချိန်မှာ ကာကွယ်ဖို့ တစ်အချက်က နိမိတ်ပြအပြုအမူတွေ၊ အတွေးတွေ၊ အပြောတွေပြောလာပြီ ဆိုရင်တော့ သူ့ကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ကို တစ်ယောက်တည်း အထီးမကျန်အောင် ထားဖို့လိုပါမယ်။ ပြီးရင် သူ့နားမှာ ဖေးဖေးမမနဲ့ နှစ်သိမ့်စကားပြောမယ့်သူ အမြဲတမ်းရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို တစ်ယောက်တည်းမထားတဲ့အပြင် သူ့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဆေး၊ ပစ္စည်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အရာတွေအားလုံး လက်လှမ်းမီတဲ့ နေရာမှာ မရှိအောင် ထားဖို့လည်း လိုပါတယ်။

သူ့ကိုဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာကော ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံသင့်ပါသလဲဆရာ။

သူ့ကို ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာလည်း နင့်ကို မသေအောင် ငါတို့ကာကွယ်နေတယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူ့ကို ပညာသားပါပါနဲ့ မသိအောင်ဘေးကနေ ကာကွယ်တဲ့ပုံစံမျိုး ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် သေချင်တဲ့သူကို နောက်ကနေ တွန်းပို့သလို 'နင်သေမှာစိုးလို့'ဆိုပြီး 'ငိုချင်ရဲ့ လက်တို့'ဆိုသလိုမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒါမျိုးတွေကိုလည်း အထူးသတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ သန်းခေါင်ကနေ အရုဏ်တက်ချိန်တွေမှာ ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ အတော်များများ စိတ်ကျရောဂါသည်တွေကို စောင့်ရှောက်တဲ့သူတွေက ကိုယ်က တစ်ညလုံး သူ့ကိုစောင့်နေပြီး အဲဒီအချိန်ကျမှ အိပ်မောကျသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ လူနာက နိုးလာ၊ နိုးလာပြီး အထီးကျန်၊ အတွေးတွေမှာလည်း အတွေးရိုင်းတွေက ဖိစီးတဲ့အခါကျတော့ တစ်ဆုံးလုပ်ပစ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အားလုံးလွန်ကုန်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအချိန်တွေမှာ ပိုပြီးဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာတို့အနေနဲ့ကော ဒီလိုလူတွေကိုဘယ်လိုမျိုး ဆက်ဆံကုသရပါသလဲ။

ဒီလိုလူတွေဟာ အတွေးကို အရင်တွေးပြီးတဲ့အခါ အာရုံမှာ ငါ လွတ်လမ်းမရှိဘူးဆိုတဲ့ အစွဲကို စွဲသွားပါတယ်။ ဒီလိုစွဲပြီး ဂျာအေး သူ့အမေရိုက်သလိုမျိုး ဒီအတွေးကနေ မလွန်မြောက်နိုင်ပါဘူး။ မလွန်မြောက်နိုင်ဘဲ ဒီအတွေးကို ထပ်တလဲလဲ တွေးနေပြီး အားပါပိုစိုက်လိုက်တဲ့အခါ အပြုအမူကို ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်တာပါပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာတို့က သူနဲ့ အမြဲတမ်း စကားစဉ်မပြတ် ဆွေးနွေးပြီးတော့ အပြစ်တင်တာလည်းမပါ၊ သူ့ကို အထင်သေးမှုလည်းမပါတဲ့အကြောင်းတွေကို သူနဲ့ပကတိ သာမန်အကြောင်းတွေကိုပဲ ဆွေးနွေးသလို ဒီအတွေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ အမှန်ဘက်ကို ရောက်အောင် ပြန်ပြန်ပြီးထိန်းတဲ့အနေနဲ့ စကားပြောပေးဖို့ လိုပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ မီးသတ်သမားတွေ၊ ပြည်သူ့ရဲတွေဟာ ဒီလိုလူနာမျိုးတွေကို ကယ်ဆယ်ဖို့အတွက် သူတို့တစ်တွေဟာ အေးအေးဆေးဆေး စကားပြောပြီး အာရုံပြောင်းတာမျိုး၊ ဒီအတွေးကို သူ့စိတ်ထဲကနေ ပျောက်သွားတဲ့အထိ စကားကို စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောရင်းနဲ့ နောက်ဆုံး ဒီအတွေးကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ကြိုးစားပေးကြပါတယ်။

သူတို့ကို ကယ်ဆယ်မယ့်သူတွေ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ ဘာတွေကို သိထားဖို့လိုအပ်ပါသလဲ။

သူတို့ကို ပြောတဲ့သူတွေရဲ့ အရည်အချင်းဟာ နားထောင်တတ်တဲ့ စွမ်းရည် Listening Power ရှိရပါမယ်။ သူ ဘာကို ဆိုလိုနေသလဲ၊ သူ ဘာကိုစိတ်ညစ်နေသလဲ၊ ဒီလိုစိတ်ညစ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြေပျောက်အောင် ဘယ်လိုပြောမလဲ။ သူ့ကို အထင်သေးတဲ့စကားမျိုး မပါအောင် ဘယ်လို ရွေးချယ်မလဲ။ ကိုယ်ရဲ့ ဟန်အမူအရာ၊ အပြောအဆိုတွေက သူ လက်ခံနိုင်အောင် ဘယ်လိုချဉ်းကပ်မလဲ။ သူယုံကြည်မှုရအောင် ဘယ်လို ဆောင်ရွက်မလဲဆိုတဲ့ အရည်အချင်းတွေက လိုလာပါတယ်။ စိတ်ပညာသဘောအရ စိတ်ပညာဌာနရော၊ ဆရာတို့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်တွေရော ဒါတွေကို အထူးလေ့ကျင့်ပြီးတော့ ပြည်သူလူထုကြားမှာ အမြဲတမ်းဒီထက်ပိုပြီး ဖြန့်ဝေဖို့လိုပါတယ်။ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်တဲ့ သူတွေမှာလည်း ဒီအသိတွေ၊ ဒီလိုအပြုအမူတွေကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလို သေကြောင်းကြံစည်ပြီးတော့ ကံအားလျော်စွာ လွတ်မြောက်သွားတဲ့သူတွေဆီက သေချာဆွေးနွေးမှုတွေ၊ မှတ်တမ်းတွေ၊ သုတေသနတွေကို ပြန်ရတဲ့အခါ အဲဒီ ၁၀ စက္ကန့်၊ ၁၅ စက္ကန့် အတွေးက လွန်မြောက်ပြီးရင် သူလုပ်ခဲ့တဲ့ သေကြောင်းကြံစည်မှုဟာ မှားတယ်ဆိုတာကို လက်သင့်ခံကြပါတယ်။ မှားတယ်ဆိုတာကို လက်သင့်မခံမီတုန်းကတော့ သေတာမှန်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ သူ့မှာ ရှိပါတယ်။ ဒီအမှန်တရားကို မရောက်ခင်မှာ အပြုအမူအထိ မရောက်အောင် ဆရာတို့ဘက်က ဆွေးနွေးပြီးတော့ သူနဲ့နှစ်သိမ့်ပြီး ဟန့်တားပေးဖို့လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

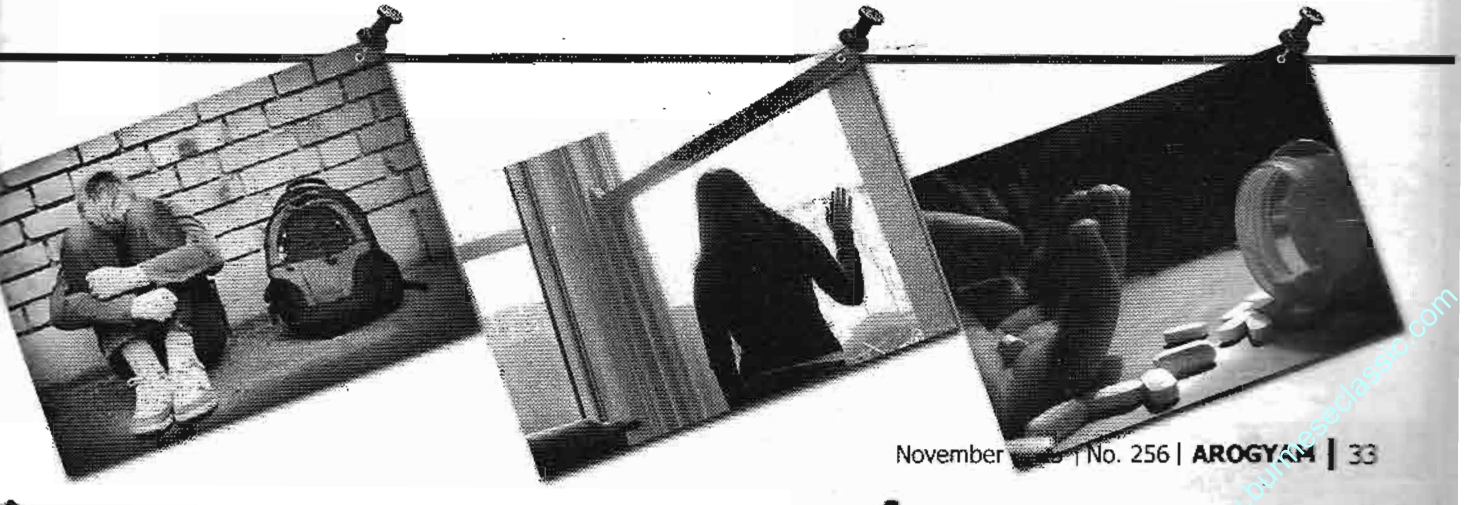
www.burmeseclassic.com

ဆရာ ဆေးရုံမှာရှိစဉ်တုန်းကကော သူတို့ကို အသက်ကယ်ခွင့်ရဖို့ ဘာတွေ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသလဲ။

ဆရာ့အတွေ့အကြုံအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဟိုးအရင် ရှစ်မိုင်မှာ ဆရာတို့ ဆေးရုံရှိခဲ့တုန်းက ဒီလိုစိတ်ရောဂါရှင်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတာ မထူးဆန်းဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆမျိုးတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်လည်း နိုင်ငံတကာ စိတ်ရောဂါဆေးရုံတွေမှာလည်း စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ လူနာတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့နှုန်း ရှိတယ်ဆိုတာ လက်သင့်ခံပြီးသားဖြစ်လို့ ဒါဟာ ထူးဆန်းဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ သေတတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝကို လက်သင့်ခံသလိုမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလို လက်သင့်ခံလိုက်တဲ့အတွက် သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြံစည်တာကနေ အားထုတ်မှုကို အားပေးသလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီမှာ ဆရာက အပြုအမူတစ်ခုကို ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။ တစ်အချက်ကတော့ ဆရာတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှုပါပဲ။ ဆရာတို့ရဲ့ နိုင်ငံသားအတော်များများဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေတာဟာ ရာဇဝတ်မှုမြောက်တယ်ဆိုတာကို မသိကြပါဘူး။ ဒီလို သေဖို့ ကြိုးစားတဲ့သူကို သတ်သေအောင် လုပ်တဲ့သူဟာ ဒီအမှုအခင်းကနေ ရှောင်လွှဲရှောင်ထ ရှိကြပါတယ်။ ကြိုးတန်းလန်းဖြစ်နေတာကို အသက်ကယ်ဖို့ မကြိုးစားဘဲနဲ့ ရဲအရင်ခေါ်ပြီးတော့ အမှုခိုင်မာအောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားကြပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ဟိုမှာ အသက်က ကယ်ချိန်မရဘဲ ဆုံးရှုံးသွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် အဲဒီမှာ ဆရာ တစ်ခုလုပ်လိုက်ပါတယ်။ အသက်ရှင်အောင်လုပ်တဲ့ ကိစ္စဟာ ဦးစားပေးအဆင့်ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒါကို အရင်ဦးစားပေး လုပ်ပါဆိုပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့ကို သေချာသဘောပေါက်အောင် ပြောပြရပါတယ်။ နောက်ဥပဒေကြောင်းအရ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စအားလုံးကိုလည်း အမှုကိစ္စ မဖြစ်စေရဘူးဆိုတာကို ဆရာက အာမခံပေးထားပါတယ်။ ဒီလို အာမခံပေးထားတော့ အဲဒီမှာ အတော်များများကို ကယ်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ သေအောင်ကြိုးစားပေမယ့် အမြန်ဆုံး အသက်ကယ်နိုင်အောင် ချဉ်းကပ်နိုင်တဲ့အတွက် သူ့ကိုယ်သူ အသက်သေအောင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ ဒီလို အသက်ကယ်ခွင့်ရပြီး ရောဂါကိုလည်း ကုသခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သေအောင်ကြိုးစားနေတဲ့သူကို ရှင်အောင် ဆရာတို့ ကြိုးစားတာဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မဆို ကုသမှုမှန်တယ်ဆိုတာကို ဆရာတို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်လို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြည်သူလူထုကို သိစေချင်တာက ဒီလိုလုပ်တယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံး အသက်ရှင်အောင် နည်းမျိုးစုံကာကွယ်ဖို့ ကြိုးစားတာဟာ အမှန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို Massage ပေးချင်ပါတယ်။

ဆရာကိုယ်တိုင် ဒီလိုမျိုး တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုးရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဦးဆရာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့ သူဟာ အစောပိုင်းက ပြောခဲ့သလိုပဲ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီး အထီးကျန်တဲ့ အချိန်ကာလတွေမှာ သူတို့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်လေ့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို အကောင်အထည်ဖော်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို ဒီလိုအခြေအနေမျိုး မရောက်အောင် ဖန်တီးပေးရင်ရော မရဘူးလားဆိုတော့ ဆရာ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆရာတို့ဆရာဝန်ဖြစ်ခါစဘဝတုန်းက ကြုံဖူးတာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ စာမေးပွဲက လည်းမဖြေနိုင်ဘူး။ နဂိုကလည်း စိတ်ကျရောဂါရှိတယ်။ ဒီကြားထဲသူ့မှာ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ သူဟာ အရမ်းစိတ်ပျက်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေရင်ဆိုတဲ့ အတွေး ဝင်လာပါတယ်။ အရင်တုန်းကလည်း ဆေးတွေက အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ရတော့ အိပ်ဆေးကလည်း သူ့လက်ထဲမှာ အဆင်သင့်ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့အဘွားသောက်တဲ့ဆေးကို သူက အဆင်သင့် ယူထားပါတယ်။ ငါဘယ်လိုမှ လွတ်မြောက်အောင် မကျော်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးရှိတဲ့အတွက် သူက ဆေးသောက်ဖို့ ကြံစည်ပါတယ်။ ကြံစည်တဲ့ အချိန်မှာပဲ သူ့အမေဆီကို အပေါ်ထပ်၊ အောက်ထပ် အင်တာကွန်းနဲ့ လှမ်းဆက်ပါတယ်။ 'အမေ သမီးနဲ့လာအိပ်ပါလား' လို့ခေါ်လိုက်ပါတယ်။ အမေကလည်း အဲဒီအချိန်အပြင်မှာ အလုပ်တွေ ဖိစီးမှုနဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ များနေတော့ သူ့သမီးကို နောက်မှပဲလာအိပ်တော့မယ်လို့ ပြောလိုက်မိတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ရင် ပထမဦးဆုံးကတော့ သူက အတွေးဝင်လာတယ်။ ပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ရည်ရွယ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် တွန့်ဆုတ်တဲ့အတွေးက ငါ ဒါကို မလုပ်သင့်ဘူးဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေက မပေးပါဘူး။ အဲဒီတော့ ဆေးကို သောက်ချလိုက်ပြီး ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာတော့ သူ့အမေဆီကို ဖုန်းဆက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ သူသောက်တဲ့ဆေးရဲ့ အာနိသင်က များပြီး ပြင်းထန်တဲ့အတွက် သူ့အမေက သိတဲ့အချိန်မှာ ကယ်ခွင့်မရတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ တစ်ယောက်တည်း မရှိအောင် ဖန်တီးပြီးထားတာဟာ သူ့ကို ကာကွယ်ပေးပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ် သတ်သေတာကို ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။

ဆေးရုံမှာဆရာတို့ကယ်တင်ခွင့်ရခဲ့ပုံတွေကိုလည်း ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးဆရာ။

အဲဒီအတွေ့အကြုံကို ယူပြီး ဆရာတို့ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံရဲ့ ပုံစံကို နည်းနည်းလေးပြောင်းပြီးတော့ အားထုတ်ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံစည်တဲ့သူကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ယောက်ချင်း စောင့်ရှောက်ပြီးထားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ယောက်ချင်းထားတဲ့ နေရာဟာ အဆောက်အအုံရဲ့ သဘာဝအရ လူနာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ အလှမ်းကဝေးပါတယ်။ နောက် ဆရာတို့က ဝန်ထမ်းကိုပဲ စောင့်ခိုင်းတာပါ။ လူနာပြုစုမှု အဝေးဆုံးနေရာမှာ ဝန်ထမ်းကနေ တစ်ဦးတည်း စောင့်ရှောက်တဲ့အခါကျတော့ ဝန်ထမ်းအကြောင်းကြောင်းကြောင့် အိပ်ပျော်သွားတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဝန်ထမ်း လစ်ဟင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ အားထုတ်မှုက အောင်မြင်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို သဘာဝအခြေအနေတွေကို နောက်ပိုင်းကျတော့ ဆရာက ပြင်လိုက်ပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ကြံစည်တဲ့သူတွေကို သူနာပြုစုမှု အနီးဆုံးနေရာတွေမှာ အများစုကို အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု အခန်းတွေမှာပဲ ထားပါတော့တယ်။ သီးခြားမထားတော့ပါဘူး။ ဒီလို အရေးပေါ်အခန်းထဲမှာပဲ ထားတော့ ဆရာတို့ စိတ်ကျန်းမာရေးလူနာတွေရဲ့ သဘာဝက သူတို့မှာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း အိပ်မပျော်မှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာက အားလုံးမှာ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ တစ်ယောက် မနိုးရင်၊ တစ်ယောက်ကတော့ နိုးတာပါပဲ။ ဝန်ထမ်းက အိပ်ပျော်နေရင်တောင် လူနာတွေက နိုးနေတဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်ယောက်ယောက်က ကြံစည်ပြီဆိုရင် ဘေးက နိုးနေတဲ့သူက အကြောင်းကြားတဲ့အတွက်ဆရာတို့က ကုသမှုကို အစောဆုံးပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးချင်း မထားသင့်ဘူးဆိုတာက လက်တွေ့ကျပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဒီလို အတွေးပေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ အထီးမကျန်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ အဖော်၊ မိတ်ဆွေကောင်း ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ရဲ့ရင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြီး နားလည်ပေးမယ့်သူရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားမှာတော့ ဒါမျိုးတွေကို Hot Line Center ဆိုပြီးတော့ အရေးပေါ်ကူညီနိုင်တဲ့ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်မှုတွေကိုလည်း အမြဲတမ်း ဖွင့်ပေးပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ဖို့အတွက် ပြည်သူလူထုအနေနဲ့ သိထားသင့်၊ ဆောင်ရွက်သင့်တာတွေကိုအကြံပေးပါဦးဆရာ။

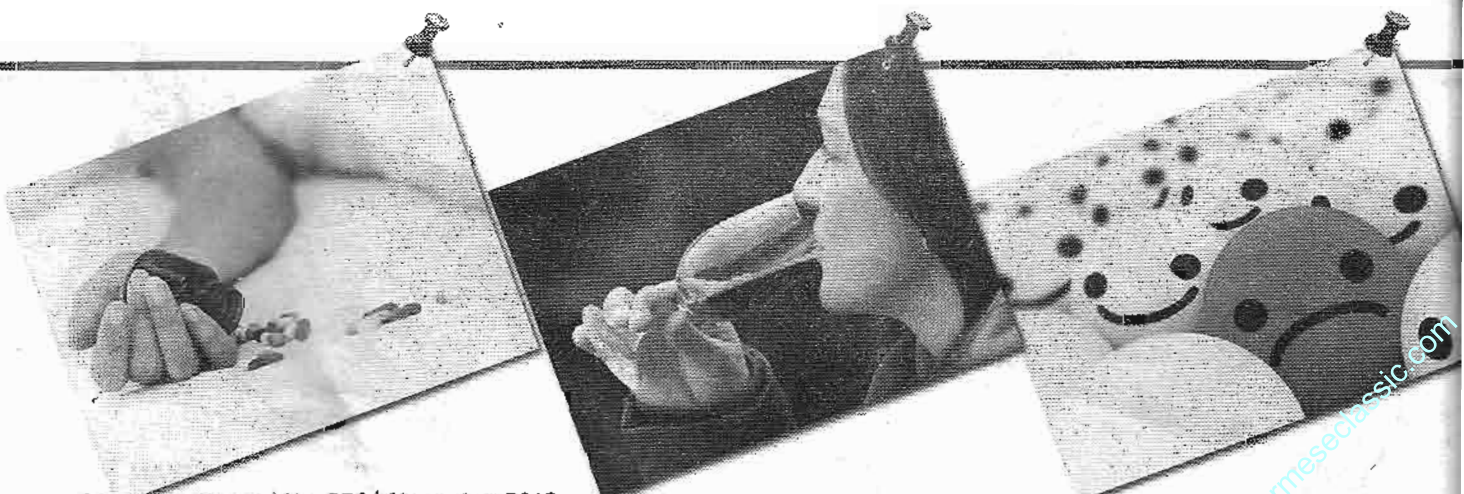
ဒီလို စိတ်ကျရောဂါကြောင့်ပဲ ဖြစ်စေ၊ လူမှုရေး အခြေအနေကြောင့်ပဲ ဖြစ်စေ၊ နာတာရှည်ရောဂါကြောင့်ပဲ ဖြစ်စေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့်ပဲဖြစ်စေ သေကြောင်းကြံစည်ဖို့ အားထုတ်မှုရှိနိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီလူနာ သတ်သေဖို့ နောက်တစ်ကြိမ် ကြိုးစားနိုင်တဲ့အတွက် သူ့ကိုမျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ နောက် ဆေးကုသမှု အမြန်ဆုံးရအောင် လုပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူ့ကို သိက္ခာကျဆင်းစေတဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုမျိုးတွေ၊ ဖြစ်တင်ဝေဖန်တာတွေ မလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နောက် သူနဲ့အနီးကပ် မိတ်ဆွေကောင်း၊ အဖော်မွန်အနေနဲ့ နေပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ နောက် သူ့ရဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝ၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့အခြေအနေကိုလည်း ကိုယ့်ဘက်က ကြိုမြင်ပြီးတော့ ကာကွယ်ပေးမယ်ဆိုရင် ဒီလိုသတ်သေတဲ့နှုန်းက အများကြီး ကျသွားပါတယ်။

> ■ သူ့ကို သိက္ခာကျဆင်းစေတဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုမျိုးတွေ၊ ဖြစ်တင်ဝေဖန်တာတွေ မလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်သူနဲ့အနီးကပ်မိတ်ဆွေကောင်း၊ အဖော်မွန်အနေနဲ့ နေပေးဖို့လည်းလိုပါတယ်။ ■

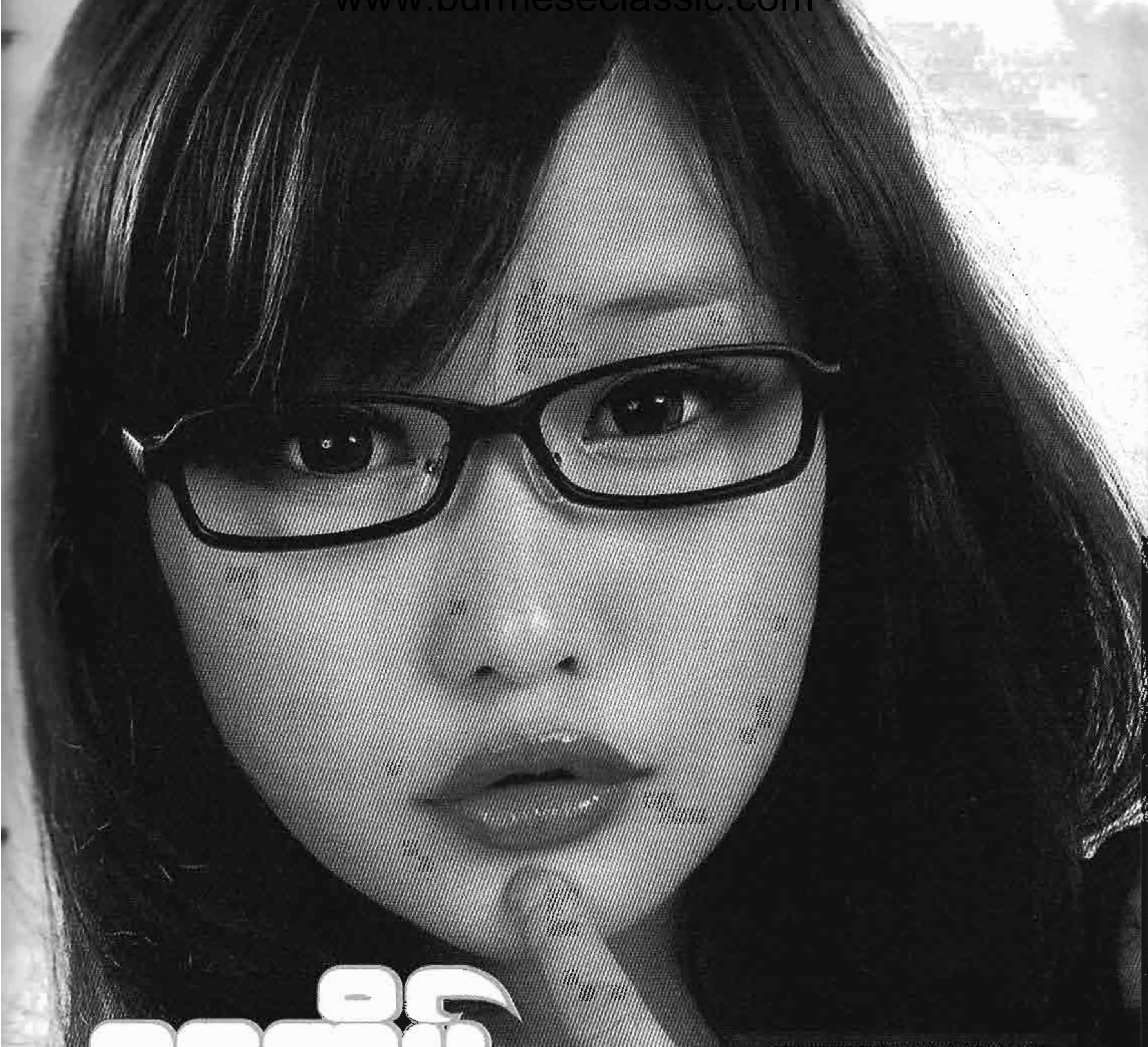
အမေရိကန်မှာ လေ့လာထားချက်အရ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ဒီစိတ်ကူးမျိုး ရှိခဲ့တဲ့အတွက် လူတိုင်းကိုတော့ ဆရာတို့ကာကွယ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အသိလေးတွေနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကာကွယ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဘဝကို အရှုံးပေးတဲ့ အပြုအမူတွေကိုလည်း ဆရာတို့ ကာကွယ်ပေးပြီးသားဖြစ်နိုင်တယ်လို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။

နိုင်သီတာထွန်း



www.burmeseclassic.com



ရေတိမ် ကုသနည်းများ

ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း

မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

လူကြီးမိဘတွေက မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ''ရေတိမ်ဖြစ်ရင် မပေါ့နဲ့၊ ဆေးရုံ အမြန်သွား'' လို့ သတိပေးပြောဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ မျက်စိရေတိမ်ဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာ က တခြားမျက်ကြည်လွှာရောင်တဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ လွဲမှားတတ်တာကြောင့် တချို့သူတွေက နောက်ကျမှ ဆေးရုံကို ရောက်ပြီး မျက်စိမကွယ်သင့်ဘဲ ကွယ်သွား ခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်တွေလည်း ကြားဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေတိမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိတိ ကျကျ သိနားလည်စေဖို့ ရန်ကုန်၊ မျက်စိဆေးရုံကြီးရဲ့ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးဖြစ်သူ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖော်ပြပေး လိုက်ပါတယ်။

ဇွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာကြောင့် ရေတိမ်ဖြစ်ရတာပါလဲ ဆရာ။

A. မျက်စိမှာ ရေတိမ်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ဒီနေ့အထိ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ တိကျတဲ့အဖြေမရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေတိမ် ဖြစ်နိုင်တဲ့အချက်တွေတော့ရှိတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇလိုက်တယ်။ မိဘ၊ အဘိုးအဘွားမှာ ရေတိမ်ဖြစ်ရင် ကိုယ့်မှာ ရေတိမ်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ လူမည်းတွေက လူဖြူတွေထက်ပိုပြီး ရေတိမ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာတော့ ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ်ရောဂါက အဖြစ်များတယ်။ ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ်ရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မသိရသေးပေမယ့် မျက်မှန်အပေါင်း ပါဝါများများတပ်ရတဲ့ သူတွေ၊ စိုးရိမ်သောကများတဲ့ သူတွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

မျက်စိရေတိမ်ဖြစ်တာဟာ ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. မျက်စိရေတိမ်က ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ မဆို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ Congenital Glaucoma လို့ခေါ်တဲ့ မွေးရာပါရေတိမ်ရောဂါ ရှိသလို အသက်အရွယ်ကြီးလို့ဖြစ်တဲ့ ရေတိမ်တွေလည်း ရှိလို့ပါ။ မွေးရာပါ ရေတိမ်တွေက မွေးကတည်းက စဖြစ်တယ်။ မွေးကတည်းက ရေတိမ်ပါလာလို့ မျက်ကြည်လွှာက နောက်လာတယ်။ မျက်စိက ပိုပြူးထွက်လာတယ်။ ဒါဆိုရင် မိဘတွေက ဂရုစိုက်မိတတ်ပါတယ်။ ကြီးမှဖြစ်တဲ့ ရေတိမ်က အသက် ၆၀ ကျော်မှ အဖြစ်များပါတယ်။

မျက်စိရေတိမ်မှာ အမျိုးအစား ဘယ်နှခုရှိပါသလဲ ဆရာ။

A. မျက်စိရေတိမ်မှာ ထောင့်ကျယ်ရေတိမ်ရောဂါနဲ့ ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ်ရောဂါ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ဘယ်အမျိုးအစားက ပိုအဖြစ်များပါသလဲ ဆရာ။

A. မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရေတိမ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းက ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပြီး ထောင့်ကျယ် ရေတိမ်ရောဂါဖြစ်နှုန်းက ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။

ဒီရေတိမ်အမျိုးအစားနှစ်ခုရဲ့ ကွာခြားချက်ကို သိပါရစေ ဆရာ။

A. ထောင့်ကျဉ်း ရေတိမ်ရောဂါကို Closed Angle Glaucoma(ACG) လို့ခေါ်ပြီး

မျက်မှန်ဆိုတာ
တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ်ခွဲကြာမှ
ပြောင်းရတာဖြစ်တယ်။
ရေတိမ်ဝင်လာရင် မျက်မှန်က
ပြောင်းလို့ကို မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။
မျက်မှန်စပြောင်းပြီးချိန်မှာ
ကြည့်လို့ အဆင်ပြေပေမယ့်
နောက်ပိုင်း
အဆင်မပြေတော့တာမျိုး
ဖြစ်တတ်တယ်။

ထောင့်ကျယ်ရေတိမ်ရောဂါကို Open Angle Glaucomaလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ACG က ရုတ်တရက်ဖြစ်တာ (Acute Attack)နဲ့ လာတာရှိသလို နာတာရှည်ဖြစ်ပြီးမှ လာတာလည်း ရှိပါတယ်။ Acute Attack ဆိုရင် နီ၊ ကိုက်၊ မှုန်ဆိုတဲ့ စကားလုံး သုံးလုံးနဲ့ လာပါတယ်။ မျက်စိက နီလာမယ်၊ ကိုက်လာမယ်၊ မှုန်လာမယ်။ ဘယ်လောက်အထိ ကိုက်တတ်သလဲဆိုရင် မခံနိုင်လောက်အောင် ကိုက်တတ်ပါတယ်။ မျက်လုံးက မခံနိုင်အောင် နာတဲ့အခါ ကျယ်ပြန့်သွားပြီး ခေါင်းကိုက်သလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ တချို့လူတွေက မျက်စိဆရာဝန်ဆီ မရောက်ဘဲ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဆရာဝန်ဆီ ရောက်ရင် ရောက်တယ်၊ မဟုတ်ရင် အထွေထွေ အတွင်းဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်ရင် ရောက်တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့အတူ ပျို့အန်တတ်တယ်။ အန်ရင်း အန်ရင်း မခံနိုင်ဘဲ အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း ဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်သွားတတ်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ လည်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မခံနိုင်အောင် ခေါင်းကိုက်ရင်၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ တွဲပြီး ပျို့အန်ရင် ACG ကို ထည့် စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေဆိုရင် ရေတိမ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာတွေဆိုတာကို အလွယ်တကူ သိနိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

A. မျက်စိသူငယ်အိမ် (Pupil) ကို ကြည့်လိုက်လို့ ကျယ်နေ (Fixed and Dilated) ရင် ရေတိမ်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ နာတာရှည် ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ် ရောဂါနဲ့ ထောင့်ကျယ်ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကျတော့ ဆင်တူတယ်။ နီလည်း မနီဘူး။ ကိုက်လည်း မကိုက်ဘူး၊ မှုန်လည်း မမှုန်ဘူး။ အကုန်မြင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မျက်စိက ကြည့်လို့မကောင်းဘူးဆိုတာ သူတို့ဘာသာ သူတို့ သိတယ်။ မျက်မှန်ကို တစ်ချိန်လုံး ပြောင်းနေရတတ်တယ်။ တကယ်တော့ မျက်မှန်ဆိုတာ တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ်ခွဲကြာမှ ပြောင်းရတာဖြစ်တယ်။ ရေတိမ်ဝင်လာရင် မျက်မှန်က ပြောင်းလို့ကို မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။ မျက်မှန်စပြောင်းပြီးချိန်မှာ ကြည့်လို့ အဆင်ပြေပေမယ့် နောက်ပိုင်း အဆင်မပြေတော့တာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ ကြည့်ရတာ အားမလိုအားမရ ဖြစ်လာတယ်။ မြင်ကွင်း (Field Of Vision) က ကျဉ်း ကျဉ်းလာတတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက Tunnel က ကျဉ်းလာတယ်။ အဲဒီအခါ ဘေးမမြင်တော့ဘူး။ ညအမှောင်ကျရင် လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ဘေးဘီကို မမြင်တဲ့အတွက် ခလုတ်တိုက်တတ်ပါတယ်။ အသက် ၅၀ အရွယ်လောက် အိမ်မှာ လမ်းလျှောက်ရင်း ဆိုဖာထိုင်ခုံတွေ၊ ဘေးတွေ ဝင်တိုက်တော့ သားသမီးတွေနဲ့ မိဘအကြား သဟဇာတ မဖြစ်တာတွေ ရှိလာတတ်တယ်။ ဒယီးဒယိုင်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါ သားသမီးတွေက မိဘကို ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါတစ်ခုခုရှိနေသလားလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။

ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ်ရောဂါနဲ့ ထောင့်ကျယ်ရေတိမ်ရောဂါမှာ ဘယ်အမျိုးအစားကြောင့် မျက်စိကွယ်စေနိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

A. မျက်စိဆိုတာ အပိတ်စနစ် (Closed System) ဖြစ်ပါတယ်။ ရေဖိအားတက်လာတဲ့အခါ စက္ခုအာရုံ (Optic Nerve) က ထိခိုက်လာတယ်။ ထိုင်ခုံမှာ ကြာကြာ ထိုင်ရင်း ချိုင့်လာသလို၊ မြစ်ကမ်းဘေးကို ရေတိုက်စားသလို ထိခိုက်လာတော့တယ်။ ကြာလာတော့ မျက်စိကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ်ရော၊ ထောင့်ကျယ်ရေတိမ်ပါ ကုသမှု မခံယူရင် မျက်စိကွယ်စေနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

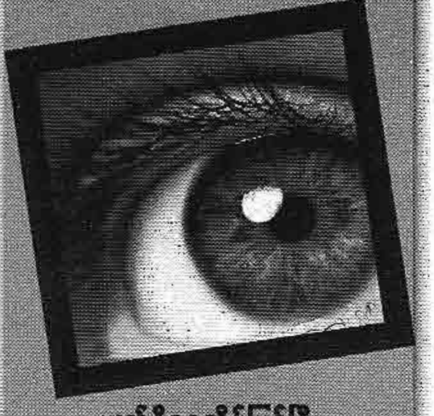
www.burmeseclassic.com

…အမျိုးအစားနှစ်မျိုးမှာ ကုသမှုကကော အတူတူပဲလား ဆရာ။

A. ကုသမှုအနေနဲ့ အခြေခံကတော့ အတူတူပဲ။ အရင်ကဆိုရင် ရုတ်တရက် ဖြစ်တဲ့ Acute ACG က အဖြစ်များပေမယ့် အခုတော့ ဖြစ်နှုန်း အတော်ကျလာပါပြီ။ ဟိုးအရင်က အညာမှာ ဇာတ်ပွဲတွေ ညလုံးပေါက်တတ်တဲ့အခါ ရွာသူရွာသားတွေက တစ်ညလုံး ထိုင်ကြည့်ကြတယ်။ နောက်တစ်နေ့ကျတော့ သူတို့ မျက်လုံးတွေက နီရဲနေတယ်။ အဲဒီကျရင် အဲဒီက ဆရာဝန်က ဒါရေတိမ်ပဲဆိုတာ သိတယ်။ ညအမှောင်မှာဆိုရင် သူငယ်အိမ်က ပိုကျယ်လာတယ်။ သူငယ်အိမ်ကျယ်တာနဲ့အမျှ ထောင့်က ပိုကျဉ်းလာပြီး ရေတိမ်ဝင်လာတယ်။ နေရောင်မှာ မျက်စိသူငယ်အိမ်က ကျဉ်းပြီး ညအမှောင်မှာ တစ်ညလုံး ကြည့်တာများရင် သူငယ်အိမ်က ကျယ်နေတတ်တယ်။ ထောင့်ကျဉ်းရေတိမ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းနှစ်ခုမှာ တစ်ခုက သူငယ်အိမ်ကျယ်တာနဲ့ နောက်တစ်ခုက အကြာကြီးစာဖတ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိက အနားကတွက်တစ်ခုကို ကြည့်တာများရင် သူငယ်အိမ်နောက်က Lens က ရှေ့ကို ရောက်လာတယ်။ ဒီအကြောင်းနှစ်ခုကြောင့် ရေတိမ်ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

…ကုသမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာပြုလုပ်ထားခဲ့ လေ့လာမှုတွေရှိပါသလား ဆရာ။

A. ရန်ကုန် မျက်စိဆေးရုံကြီးမှာ ၁၉၇၀ လောက်က မြန်မာပြည်ရဲ့ ပထမဆုံး မျက်စိဆေးပါမောက္ခ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဆရာကြီး ဦးမြင့်သိန်းက ရေတိမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသနတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုအရ ရေတိမ်ဝင်ပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း လိုအပ်တဲ့ ကုသမှု ပေးနိုင်ရင် စက္ခုအာရုံကြော (Optic Nerve) က ထိခိုက်မှု မဖြစ်ဘူး ဆိုလိုတာက မျက်စိတွင်း ရေဖိအားကို ချနိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဆရာတို့က ဘာကိုသုံးလဲဆိုတော့ Pilocarpine နှစ်ရာခိုင်နှုန်း မျက်စဉ်းဆေးကို သုံးတယ်။ Diamox ပေးတယ်။ အဲတယ်လို့ ရေတိမ်ဝင်ပြီး တစ်ပတ်အတွင်းမှာဆိုရင် စက္ခုအာရုံကြောက ၅၀ ကနေ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ထိခိုက်သွားတယ်။ တစ်လဆိုရင် လုံးဝမျက်စိမမြင်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါက ဆရာကြီး ဦးမြင့်သိန်းကိုယ်တိုင် မြန်မာလူနာတွေကို လေ့လာပြီး ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့



မျက်စိရေတိမ်ဖြစ်ပြီး ကုသမှုမခံယူရင်တော့ မျက်စိအာရုံကြော ပျက်စီးပြီး မျက်စိကွယ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ စောစောစီးစီးရောဂါတွေ့မှ စောစောကုသပြီး ထိခိုက်မှုပိုင်းနည်းမယ်။

လေ့လာမှုတစ်ခုပဲ။ အခုအချိန်အထိလည်း မှန်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာတို့က ကျန်းမာရေးမှူးတွေ၊ သူနာပြုတွေလာရင် ရေတိမ်ဝင်တဲ့အခါ အရင်ဆုံး ရေဖိအားချတဲ့နည်းကို သင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

၁၉၉၂ လောက်က မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန် ၆၀ လောက်ပဲ ရှိတယ်။ အခုမှ ၃၀၉ လောက် ဖြစ်လာတာ။ ဒါတောင် မြန်မာပြည်တစ်ပြည်လုံးမှာ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်က အပြည့် မရှိသေးဘူး။ ဒီတော့ လူထုအနေနဲ့ ပထမဆုံးထိတွေ့ရမှာက ကျန်းမာရေးမှူး၊ သူနာပြု၊ သားဖွားဆရာမ၊ ဂျီပီတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ရေတိမ်ဝင်လာရင် Pilocarpine နဲ့ Diamox ပေးဖို့ သင်ပေးထားပါတယ်။ ဒီတော့ ဆရာတို့ဆီ ရောက်လာလို့ ခွဲစိတ်ကုသလိုက်ရင် လူကောင်းအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူနာရဲ့ အမြင်ကို ကယ်တင်လိုက်တာက ကျန်းမာရေးမှူး၊ သူနာပြုဆရာမ၊ သားဖွားဆရာမ၊ ဂျီပီဆရာဝန်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိက နီရဲနေပြီး လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနဲ့ ထိုးကြည့်လိုက်လို့ သူငယ်အိမ်က ကျယ်နေရင် Pilocarpine နဲ့ Diamox ပေးဖို့ သင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ရေတိမ်ကုသနည်းတွေကို သိပါရစေ ဆရာ။

A. ကုသနည်းကတော့ ဆေးနဲ့ အရင်ကုပါတယ်။ မျက်စဉ်းဆေးနဲ့ သောက်ဆေးပေးတယ်။ ပြီးတော့ လေဆာကုသနည်းနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသနည်းဆိုပြီး ရှိပေမယ့် အများစုကတော့ ခွဲစိတ်နည်းကိုပဲ သုံးကြပါတယ်။ လေဆာက ရန်ကုန်၊ မန္တလေးနဲ့ အခု မော်လမြိုင်မှာ ရှိပေမယ့် နယ်တိုင်းမှာ မရှိပါဘူး။ နောက်ပိုင်းတော့ လေဆာစက်တွေဝယ်ပြီး နယ်တွေအထိ ဖြန့်ဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လေဆာစက်ကို ထားဖို့ အဲကွန်းလိုသလို ကိုင်တွယ်တတ်တဲ့ သူလည်း လိုအပ်တယ်။ ပြီးတော့ လေဆာက တချို့လူတွေမှာ ကောင်းနိုင်ပေမယ့် တချို့မှာ မကောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် ခွဲစိတ်နည်းကို အဓိက သုံးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေတိမ်က တစ်ကြိမ်ခွဲပြီးပေမယ့် ပြန်ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ နှစ်ကြိမ် - သုံးကြိမ် ခွဲရတာလည်း ရှိပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှုက အတွင်းတိမ်ခွဲသလောက် မခက်ပေမယ့် ရေတိမ်ကို ခွဲပြီးရင် ပြန်ဖြစ်နိုင်ခြေက များပါတယ်။

မျက်စိရေတိမ်ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူကို ထပ်မံ ပညာပေးလိုတာရှိရင် ပြောပြပေးပါဆရာ။

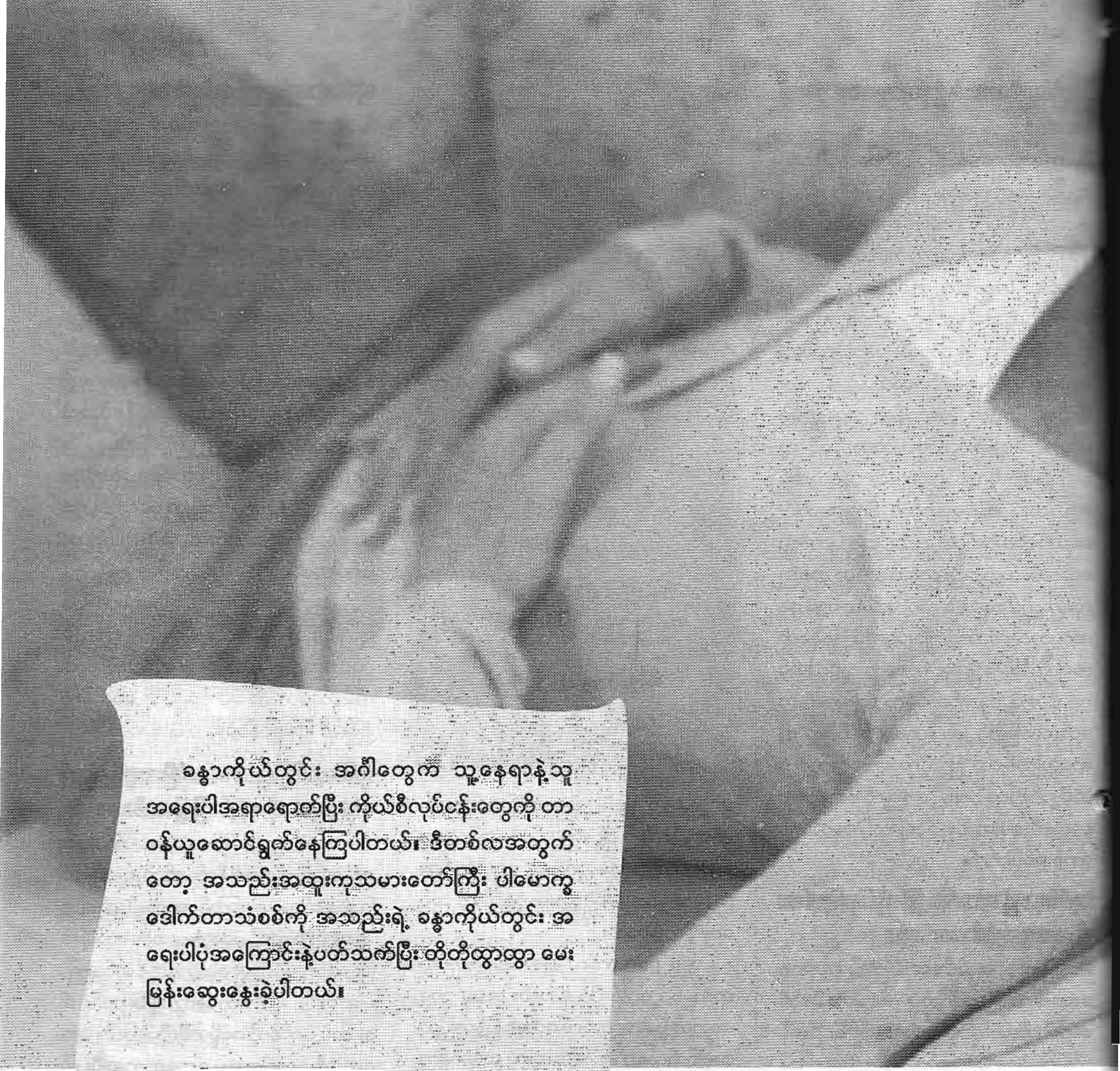
A. မျက်စိရေတိမ်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ဆရာတို့အခုချိန်ထိ တိတိကျကျမသိကြသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကာကွယ်နည်းတွေကိုလည်း ပြောလို့ မရဘူး။ မျက်စိရေတိမ်ဖြစ်ပြီး ကုသမှုမခံယူရင်တော့ မျက်စိနှာ့ာကြော ပျက်စီးပြီး မျက်စိကွယ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ စောစောစီးစီးရောဂါတွေ့မှ စောစောကုသပြီး ထိခိုက်မှုပိုင်းနည်းမယ်။ လူနာအများစုက မျက်စိမှုန်တယ်ဆိုရင် မျက်မှန်ပဲ စမ်းပေးပါလို့ တောင်းဆိုတတ်ကြတယ်။ အဲဒီအခါ ဆရာတို့က ရှင်းပြရတယ်။ ဆရာဝန်က လူနာရဲ့ မျက်မှန်ကို စစ်ဆေးပေးရုံနဲ့ Eye Care (မျက်စိ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု)က ပြီးမသွားဘူး။ မျက်စိတစ်ခုလုံးကို စစ်ဆေးပေးမှ တာဝန်ကျေပါတယ်လို့ သေသေချာချာရှင်းပြရတယ်။ ဒါကြောင့် လူနာတွေအနေနဲ့ မျက်စိဆရာဝန်နဲ့တွေ့တဲ့အခါ မျက်မှန်စမ်းရုံနဲ့ မကျေနပ်ဘဲ မျက်စိတစ်ခုလုံးကို စမ်းသပ်မှု ခံယူကြပါလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

နှင်းခိုင်ဦး (ဆေးဝါးဆရာဦး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



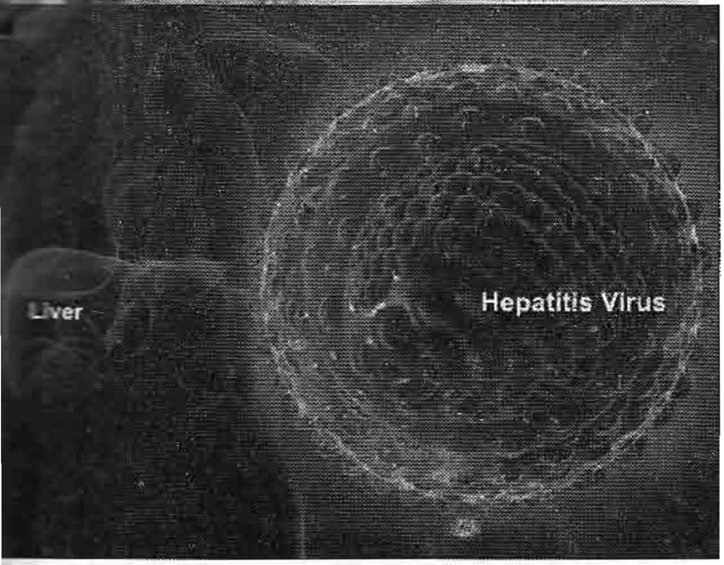
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါတွေက သူ့နေရာနဲ့သူ အရေးပါအရာရောက်ပြီး ကိုယ်စီလုပ်ငန်းတွေကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ ဒီတစ်လအတွက်တော့ အသည်းအထူးကုသမားတော်ကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသံစစ်ကို အသည်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရေးပါပုံအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုတိုထွာထွာ မေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။

အသည်း၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရေးပါပုံအကြောင်း တိုတိုထွာထွာ

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသံစစ်
အသည်းအထူးကု သမားတော်ကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



Q ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသည်းရဲ့ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသည်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက အလွန်များပါတယ်။ အစာချေဖျက်ရာမှာ လုပ်ဆောင်ပေးတယ်။ ဂလူးကို့စ်ကို ဂလိုင်ကိုဂျင်အဖြစ်ပြောင်းလဲ သိုလှောင်ပေးပြီး လိုအပ်ပါက ဂလိုင်ကိုဂျင်ကို ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ပြန်လည် ဖြိုခွဲပေးပါတယ်။ အဆီကို သယ်ဆောင်ပေးတဲ့ Apoprotein တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အဆီတွေက Apoproteinနဲ့ ပေါင်းပြီး လိုင်ပိုပရိုတင်းအဖြစ်နဲ့ သယ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးထဲမှာ လှည့်ပတ်နေတဲ့ ပရိုတင်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပြီး အန်တီဘော်ဒီဖြစ်တဲ့ Im-

munoglobulin ကိုတော့ မထုတ်လုပ်ပါဘူး။ သွေးခဲစေတဲ့ ပရိုတင်းနဲ့ သွေးကျဲစေတဲ့ ပရိုတင်းတွေကိုလည်း ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ သွေးတွင်းရှိ ဂလူးကို့စ်၊ အဆီဓာတ်၊ ပရိုတင်းနဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်တွေကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိပေးထားပါတယ်။ သံဓာတ်ကို သိုလှောင်ပြီး သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အနီဓာတ်ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ သွေးထဲမှာ အမိုးနီးယားဓာတ်တွေ များပါက အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အသည်းက အမိုးနီးယားကို ယူရီးယားအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ဆီးထဲကနေ စွန့်ထုတ်ပေးပါတယ်။

Q ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ။ ဆက်လက်ရှင်းပြပေးပါဦး။

သည်းခြေရည်ကို ထုတ်ပြီး သည်းခြေ ရည်နဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ထုတ်ပေးပါတယ်။ သည်းခြေရည်က သည်းခြေပြွန်ကတစ်ဆင့် အူလမ်းကြောင်းထဲ ရောက်ရှိပြီး အစာချေဖျက်ရာမှာ ကူညီပေးပါတယ်။ အသည်းက ဟော်မုန်းတချို့ကို ထုတ်လုပ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း တခြားအင်္ဂါတွေက ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဟော်မုန်းတချို့ကိုလည်း ဖျက်သိမ်းပေးပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ တခြား အဆိပ်အတောက်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ရှင်းလင်းဖယ်ရှားရာမှာ အဓိက လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေကို အာနိသင်ရှိအောင် လုပ်ပေးပြီး တချို့အာနိသင် ရှိပြီးသား ဆေးတွေကိုတော့ အချိန်တစ်ခုကြာရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တချို့ဆေးတွေက သောက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဆေးရဲ့ အာနိသင်ကို မရပါဘူး။ အသည်းထဲရောက်မှ အသည်းက လှုံ့ဆော်လိုက်တော့မှ အာနိသင်ရရှိတာဖြစ်ပြီး တချို့အာနိသင် ရရှိပြီးသား ဆေးတွေကိုတော့ အချိန်ကာလတစ်ခုကြာပြီးချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကနေ ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ အရက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ချေဖျက်ရာမှာ အသည်းက အဓိက ချေဖျက်ပေးပါတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ အူ လမ်းကြောင်းကနေ ဝင်လာတဲ့ ပိုးမွှားတွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ပိုးမွှားတွေကို တိုက်ထုတ်ပေးတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတချို့ကိုလည်း ထုတ်ပေးပါတယ်။ အသည်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပြောရရင်တော့ အမျိုးအစားပေါင်း ၅၀၀ ကျော်လောက် ရှိပါတယ်။

Q အသည်းကို ဒုက္ခပေးနိုင်တာတွေ၊ ထိခိုက်နိုင်တာတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ။

အသည်းကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ အရာတွေက ဝသူ၊ ပိန်သူ၊ ရောဂါရှိသူ၊ မရှိသူ၊ ဆေးသောက်သူ၊ မသောက်သူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီနိုင်ပါဘူး။ ဝတဲ့သူတွေက ကိုယ်အလေးချိန်လျော့အောင် လုပ်ရမယ်၊ ပိန်တဲ့သူတွေက အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားရမယ်၊ ရောဂါရှိသူတွေက ရောဂါကို ထိန်းရမယ်။ ဥပမာ - ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိရင် သွေးချိုကို ပုံမှန်အတိုင်းအတာအတွင်း ဝင်အောင် ထိန်းထားရမယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို မထိန်းနိုင်ရင် အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်တာကြောင့်ပါ။ အဆီလျှော့၊ အချိုလွန်ကဲတာတွေ မစားပါနဲ့။ ဥအနှစ်၊ မလိုင်၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီရှောင်ပါ။ ငါးအဆီတော့ စားနိုင်ပါတယ်။ ငါး၊ ပုစွန်များများစားပါ။ အနီရောင် အသားတွေကို နည်းနည်းပဲ စားပါ။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံတွေကို စားသုံးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို များများစားဆိုပေမယ့် အဲဒီအသီးအရွက်တွေကို စိုက်ပျိုးတဲ့ မြေက သန့်ရှင်းဖို့လည်း လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မသန့်ရှင်းခဲ့ရင် ဝမ်းကိုက်ပိုးပါနိုင်ပြီး ဝမ်းကိုက်ပိုးက အသည်းကို ရောက်ရှိကာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေပါတယ်။

Q ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ၊ အသည်းရောင်အသားဝါပိုးတွေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက်လည်း ပြောပြပေးပါ ဆရာ။

အစာ အလွန်အကျွံစားရင် ဝလာတယ်။ အစားအသောက်စားရင် လက်ဆေးပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါ အေနဲ့ အီးပိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်သာသန့်ရမယ်၊ ရေသန့်ရမယ်၊ ယင်လုံရမယ်၊ အစာသန့်ရမယ် စတဲ့ သန့်လေးသန့်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ သန့်လေးသန့်နဲ့ နေထိုင်ပါက အသည်းရောင်အသားဝါ အေ၊ ဘီပိုးတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတာ၊ အရက်သေစာ သောက်စားတာနဲ့ အပျော်အပါးလွန်ကျူးတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါက အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီနဲ့ စီပိုးတွေ ကူးစက်မှုကနေ ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ နားပေါက်ဖောက်တာ၊ ဆေးမင်ကြောင်ရုပ်ထိုးတာ၊ ဆေးထိုးတာ၊ သွေးဖောက်တာတွေကို မလိုအပ်ဘဲ မလုပ်ပါနဲ့။ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားနဲ့ သွားတိုက်တံတွေကို ကိုယ်ပိုင်အသုံးအဆောင်ကိုသာ သုံးပါ။ ကြော်ငြာကောင်းတဲ့ ပရဆေးတွေ၊ အားတိုးဆေးတွေ၊ ပိန်ဆေးတွေကို တွဲသောက်ရင် အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါအေနဲ့ ဘီပိုးတွေကို ကာကွယ်ဖို့က ကာကွယ်ဆေးရှိတာကြောင့် ဆေးထိုးပြီး ကာကွယ်ထားပါ။

Q အသည်းကို ခွဲစိတ်ပြီး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း လှူဒါန်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အသည်းရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ခွဲစိတ် ဖယ်ရှားလိုက်ရတဲ့အခါ မူလအတိုင်းအထားအတိုင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

အသည်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြန်ပြီး ပွား လာနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အင်္ဂါပါ။ အသည်းက လေးပုံတစ်ပုံပမာဏကျန်ရင်တောင် မူလပမာဏဖြစ်အောင် ပြန်ပွားလာနိုင်ပါတယ်။ ဖြတ်လိုက်တဲ့ အပိုင်းက ပြန်ပွားလာတာ မဟုတ်ဘဲ ကျန်ခဲ့တဲ့အပိုင်းက ဆက်လက် ကြီးထွားလာတာပါ။ အသည်းရဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ပြောင်းလဲမသွားပေမယ့် နဂိုအသည်းနဲ့ လုံးလုံးတော့ မတူပါဘူး။

Q နဂိုအတိုင်း လုံးလုံးမတူဘူးဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ ဆရာ။

အသည်းမှာ Left lodeနဲ့ Right lode ဆိုပြီးရှိတယ်။ ဥပမာပြောရရင် Left lode ကို ဖြတ်ထုတ်လိုက်ရင် အဲဒီ Left lode က ပွားပြီး မူလအနေအထားဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်ခဲ့တဲ့ Right lode က ကြီးလာတာပါ။

Q အသည်းခွဲစိတ်ဖယ်ရှားတာ၊ လှူဒါန်းထားတာတွေ ပြုလုပ်လိုက်ပါက ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ အချိန် ဘယ်လောက်ကြာနိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

အသည်းဖြတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ လူပေါင်း ၂၈ ယောက်ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ကျန်းမာတဲ့သူနှစ်ယောက်ရဲ့ အသည်းက ၃ လနဲ့ ၆ လအတွင်းမှာ ပုံမှန်ပြန်ရောက်ပေမယ့် အသည်းရောင်ရှိသူတွေက ပိုကြာတတ်ပြီး အသည်းခြောက်သူတွေက ဒီထက်ပိုကြာတတ်ပါ

တယ်။ သာမန်ကျန်းမာသူရဲ့ အသည်းက နှစ်ပတ်ကနေ သုံးပတ်အတွင်းမှာ ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

Q အသည်းမကောင်းတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

အသည်းက ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအားလုံးအတွက် လိုအပ်တာတွေကို သိုလှောင်ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ အသည်းမကောင်းပါက မျက်လုံးဝါတာ၊ သွေးထဲမှာ အသားဓာတ်နည်းတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အချိုဓာတ်ကျတာ၊ သွေးခဲနိုင်တဲ့ သတ္တိနည်းသွားလို့ သွေးယိုတာ၊ သွေးခြည်ဥလွယ်တာ၊ သွေးအန်တာ၊ သွေးဝမ်းသွားတာ စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေဖျဉ်းစွဲတာ၊ ယောက်ျားတွေမှာ သားမြတ်စူတာ၊ ညဘက်မှာ ယားယံတာ၊ လိင်စိတ်ဆန္ဒ အားနည်းတာ၊ ညဘက်အိပ်မပျော်တာ၊ စိတ်ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်တာ၊ လက်မောင်းကြွက်သားတွေ သိမ်တာ စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Q ဖြည့်စွက်အကြံပြုလိုတာများရှိရင် ပြောပြပေးပါ ဆရာ။

ရှေ့လက ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင် ပြောသွားတဲ့ စကားလေးကိုပဲ ထပ်ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒါက Louisa Lust (1868-1925)ဆိုသူ ဟိုးတုန်းက ပြောသွားတဲ့ စကားတစ်ခွန်းပါပဲ။

"လူတွေအားလုံးဟာ ရေကိုသာ မှန်မှန်ကန်ကန်နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အသုံးချတတ်ရင်၊ အသုံးချမယ်ဆိုရင် ရောဂါဝေဒနာနဲ့ ခံစားနေရတဲ့ဒုက္ခတွေ တစ်ဝက်လောက် ငြိမ်းအေးသွားလိမ့်မယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာစားရမယ်ဆိုတာရယ်၊ အသက် ဘယ်လိုရှူရမယ် ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာရယ်ကိုသာ ထပ်ပြီး နားလည်သဘောပေါက်လာမယ်၊ လိုက်နာ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့တစ်ဝက်ပါ ထပ်ငြိမ်းအေးသွားလိမ့်မယ်" တဲ့။

Healthy Lifestyle နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကနဦးပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်းပါ။ အခုထိ တန်ဖိုးရှိ၊ အသုံးဝင်နေတုန်းပါပဲ။

ဓာတ်ခြည်ဝင်း(ဆေးပါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရက် သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးအပြစ်

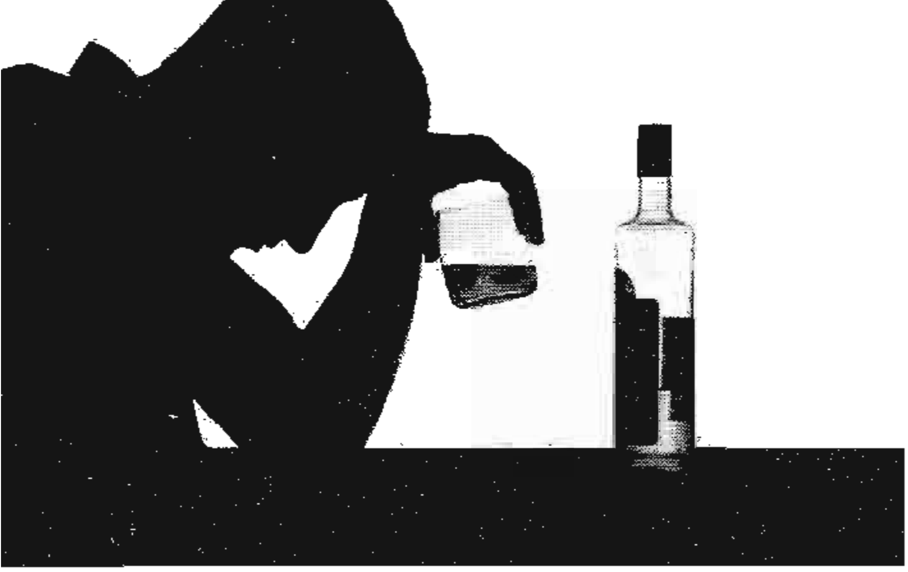
ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်
နှင့်
တွေ့ဆုံခြင်း

■ ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)မေးမြန်းဆွေးနွေးသည်။

အရက်သောက်သုံးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာ၊ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးတွေ ခံစားနေရတာ၊ အရက်စွဲတာကြောင့် လူနေမှုဘဝ နိမ့်ကျပြောင်းလဲသွားတာ စတာတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ အရက်သောက်တာဟာ မကောင်းမှန်း သိပေမယ့် အရက်ကို စွဲစွဲလမ်းလမ်း သောက်သုံးနေကြပါတယ်။ တချို့ဆို အရက်ကြောင့် ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရပေမယ့် အရက်ကို အသက်ပေးပြီး သောက်မယ်လို့တောင် သန္နိဋ္ဌာန် ချထားသလား ထင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတစ်လအတွက် အထွေထွေရောဂါအထူးကုသမားတော် ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်နဲ့ ဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ခေါင်းစဉ်က ``**အရက်သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးအပြစ်**`` ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



Q ဒီတစ်လမှာတော့ အရက်သောက်သုံးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာနဲ့ ဆွေးနွေးချင်ပါတယ် ဆရာ။

ပထမဦးဆုံး 'အရက်' ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာလေး ပြောကြည့်ရအောင်။ ဒီမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိထားရမယ့်အချက်က အရက်ဟာ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူးဆိုတာပါ။ Alcohol is not a nutrient ပေါ့။ တချို့ ကြော်ငြာတွေမှာ ခွန်အားပဲတိုးစေသလိုလို ရေးနေ၊ ပြောနေကြတာတွေ တွေ့နေရလို့ပါ။ ဆရာတို့ အရက်လို့ခေါ်တဲ့ အရာဟာ Chemical အနေနဲ့ Ethanol (Ethyl Alcohol) ပါ။ CH_3CH_2OH လို့ ရေးပါတယ်။ အဲဒီ Ethanol ကိုပဲ ရာခိုင်နှုန်း အချိုးအစား အမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး ဖော်စပ်ထားတဲ့ အဖျော်ယမကာတွေကို အရက်ဆိုပြီး ခေါ်ကြပါတယ်။

Q တချို့တွေက ဘီယာဟာ အရက်မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး သောက်သုံးတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအယူအဆနဲ့ပတ်သက်ပြီးလည်း ရှင်းပြပေးပါဆရာ။

ဘီယာမှာ ၃ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ဝိုင်မှာဆိုရင် ကိုးရာခိုင်နှုန်းပါလေ့ရှိပါတယ်။ အခုအခါ ရာခိုင်နှုန်းတွေတောင်ထပ်တိုးပြီး ဘီယာမှာ ငါးရာခိုင်နှုန်း၊ ဝိုင်မှာ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်း အထိ ထည့်လာပါပြီ။ အဲဒီတော့ နောက်တစ်ခု ပြတ်ပြတ်သားသားသိထားရမှာက ဘီယာဟာ အရက်ပါပဲ။ ဘီယာသောက်တာဟာ အရက်သောက်တာပါပဲဆိုတာကိုပါ။

Q ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အရက်ရဲ့ပမာဏကိုလည်း သိချင်ပါတယ်ဆရာ။

အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သိထားဖို့လိုတာကတော့ အရက်ကို ယူနစ်သတ်မှတ်တာပါ။ အရက် တစ်ယူနစ်မှာ Ethanol 8 g ပါပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ 3.5 % Alcohol ပါတဲ့ ဘီယာ ပုံမှန်ခွက်ကြီးတစ်ခွက်(တစ်ပိုင့်)ရဲ့ တစ်ဝက်ဟာ အရက်တစ်ယူနစ်နဲ့ ညီပါတယ်။ ကိုးရာခိုင်နှုန်းပါတဲ့ ဝိုင်ဆိုင်ရင် 125 ml ပမာဏဟာ တစ်ယူနစ်ပါ။ အရက်ပြင်းဆိုရင်တော့ 25 ml (တစ်ပက်)ဟာ တစ်ယူနစ်လို့သတ်မှတ်ပါတယ်။ အဲဒီအရက် တစ်ယူနစ်စာသောက်လိုက်ရင် သွေးတွင်း Alcohol ပမာဏ 15-20 mg/dl တက်ပါတယ်။ သွေးတွင်း Alcohol ပမာဏ (Blood Alcohol Concentration-BAC) ၂၀-၂၉ ကြားဆိုရင် စကားတွေ သွက်လာမယ်၊ ပျော်မြူးသလို ဖြစ်လာမယ်။ ၁၀၀-၁၉၉ ကြားဆိုရင် ငိုလိုက်၊ ရယ်လိုက် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒယီးဒယိုင်ဖြစ်လာမယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းကောင်း မချနိုင်တော့ဘူး။ ၂၀၀-၂၉၉ ကြားဆိုရင် လျှာတွေလေးလာပြီး စကားတွေ မသွက်တော့ဘူး။ ပျို့မယ်၊ အန်မယ်၊ ဒယီးဒယိုင်နဲ့ လဲပြီးရင် ပြန်မထနိုင်တော့ဘူး။ ၃၀၀-၃၉၉ ကြား ဆိုရင် သတိစလစ်တတ်ပြီး ၄၀၀ ကျော်သွားရင်တော့ သတိလစ်၊ ရုတ်

သွေးတွင်း Alcohol ပမာဏ (Blood Alcohol Concentration-BAC) ၂၀–၂၉ ကြားဆိုရင် စကားတွေ သွက်လာမယ်၊ ပျော်မြူးသလို ဖြစ်လာမယ်။ ၁၀၀–၁၉၉ ကြားဆိုရင် ငိုလိုက်၊ ရယ်လိုက် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒယီးဒယိုင်ဖြစ်လာမယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းကောင်း မချနိုင်တော့ဘူး။ ၂၀၀–၂၉၉ ကြားဆိုရင် လျှာတွေလေးလာပြီး စကားတွေ မသွက်တော့ဘူး။ ပျို့မယ်၊ အန်မယ်၊ ဒယီးဒယိုင်နဲ့ လဲပြီးရင် ပြန်မထနိုင်တော့ဘူး။ ၃၀၀–၃၉၉ ကြားဆိုရင် သတိစလစ်တတ်ပြီး ၄၀၀ ကျော်သွားရင်တော့ သတိလစ်၊ ရုတ်တရက်အသက်ရှုရပ်ပြီး...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရက် အသက်ရှူရပ်ပြီး အသက်သေဆုံးမှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်သောက်သုံးမှုများတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ Safety Limit ဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အမျိုးသားတွေ တစ်နေ့ကို သုံးယူနစ်နဲ့ တစ်ပတ်စာ ၂၁ ယူနစ်၊ အမျိုးသမီးတွေဆို တစ်နေ့ နှစ်ယူနစ်နဲ့ တစ်ပတ်စာ ၁၄ ယူနစ် အဲဒီထက် မပိုရပါဘူး။

Q အရက်သောက်သုံးတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ထိခိုက်နိုင်မှုတွေအကြောင်း ကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဆရာ။

အရက်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို -

၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှု
၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှု
၃) လူမှုဘဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှုဆိုပြီးတော့ သုံးပိုင်းခွဲပြောပါမယ်။

၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှု

လူသိအများဆုံးနဲ့ အဖြစ်ဆုံးကတော့ အသည်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေပါပဲ။ အရက်ကြောင့် အသည်းအဆီဖုံးတာ၊ လတ်တလော အသည်းရောင်တာ၊ နာတာရှည် အသည်းရောင်တာ၊ အသည်းခြောက်တာတို့မှတစ်ဆင့် အသည်းကင်ဆာအထိ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်သုံးတဲ့ ပမာဏယူနစ်ပေါ်မူတည်ပြီး အသည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို High Risk (တစ်နေ့ကို ၂၀ ယူနစ်နဲ့အထက် သောက်သူ)၊ Medium Risk (တစ်နေ့ကို ၁၀ ယူနစ်နဲ့ ၂၀ ယူနစ်ကြား သောက်သူ)၊ Little Risk (တစ်နေ့ကို ငါး ယူနစ်နဲ့ ၁၀ ယူနစ်ကြား သောက်သူ)ဆိုပြီး သုတေသန လုပ်ထားကြပါတယ်။ ဒါက အမျိုးသားတွေအတွက်ပါ။ အမျိုးသမီးဆို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ချယူရပါမယ်။ အမျိုးသမီးတွေက အရက်ပမာဏ နည်းနည်းနဲ့ အသည်းကို ပိုထိခိုက်လွယ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ ဘာမှမပြဘဲနဲ့လည်း အသည်းရောဂါတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တွေ့ရများတာကတော့ ဖျားမယ်၊ ညာဘက်ရင်ညွန့်အောက်က အောင့်မယ်၊ နာမယ်၊ မျက်လုံးဝါလာမယ်၊ ပျို့မယ်၊ အန်မယ်၊ ဒါဆိုရင်တော့ အသည်းရောဂါ ဖြစ်နေပါပြီ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ အရက်သောက်ရင် Small Babies လို့ ခေါ်တဲ့ ကလေးသေးသေးညှပ်ညှပ်လေးတွေ မွေးတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက Fetal Alcohol Syndrome လို့ ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်ရည်မမီ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းချက်တွေနဲ့ ကလေးမျိုးမွေးတတ်ပါတယ်။

အရက်ကြောင့်ပဲ သွေးတိုးတာ၊ နှလုံးစည်းချက်မမှန်တာ၊ နှလုံးကြွက်သားတွေ ပျော့ပြဲသွားပြီး ညှစ်အားကျဆင်းသွားတာ၊ ဘီဝမ်းဓာတ် ချို့တဲ့တာကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဘယ်ရီဘယ်ရီ(Beri Beri) ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်၊

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောပိုင်းမှာလည်း ထုံတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကြွက်သားတွေ အားနည်းပြီး အတိုင်အထခက်တာ၊ အတက်ရောဂါနဲ့ သူငယ်ပြန်သလို ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ အဆီတွေများစေတာ၊ ဂေါက်အဆစ်ရောင် ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ယူရစ်အက်စစ်များစေတာ၊ သွေးတွင်း အချိုဓာတ်ရုတ်တရက် ကျစေတာနဲ့ အဝလွန်ရောဂါတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေက အရက်ပမာဏ နည်းနည်းနဲ့ အသည်းကို ပိုထိခိုက်လွယ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ ဘာမှမပြဘဲနဲ့လည်း အသည်းရောဂါတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တွေ့ရများတာကတော့ ဖျားမယ်၊ ညာဘက်ရင်ညွန့်အောက်က အောင့်မယ်၊ နာမယ်၊ မျက်လုံးဝါလာမယ်၊ ပျို့မယ်၊ အန်မယ်၊ ဒါဆိုရင်တော့ . . .

မကြာခဏ နာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောဂါပိုးဝင်၊ တီဘီရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ၊ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သွေးထဲမှာ သွေးဖြူဥနည်းစေတာ၊ သွေးတိတ်စေတဲ့ သွေးညှပ်ပြားလေးတွေ နည်းသွားတာ၊ အရိုးတွေမှာဆိုလည်း အရိုးတွင်းကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် နည်းပါးလာတာ၊ အရိုးပွရောဂါတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှုများ

စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသွားတာ၊ အကြိမ်ကြိမ် သေကြောင်းကြံစည်တာ၊ သူတစ်ပါး

www.burmeseclassic.com

အပေါ် အဆိုးမြင်ပြီး စိုးရိမ်စိတ်တွေ များနေတာ၊ စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲ လူသတ်မှု ကျူးလွန်မိတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၃။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှုများ

အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေဖြစ်လာတာ၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်နည်းပါးပြီး ခက်ခဲလာတာ၊ မိသားစုဝင်တွေကို အနိုင်ကျင့်ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တာ၊ အလုပ်ပြဿနာ၊ ငွေရေး ကြေးရေးပြဿနာ၊ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေ များလာတာ၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်သွားတာ၊ ပြစ်မှုတွေ ကျူးလွန်လာတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကတော့ ပြောရရင် ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိပါဘူး။ ကောင်းတာ တစ်ခုမှ မပါပါဘူး။ ဆိုးတာမှန်သမျှ အကုန်ဖြစ်စေတယ်လို့ပဲ အလွယ်မှတ်ထားစေချင်ပါတယ်။

Q အရက်သောက်တဲ့လူတွေက အမျိုးမျိုး ရှိကြတယ်နော်ဆရာ။ တချို့လည်း အလွန်အကျွံ သောက်ကြသလို တချို့လည်း အလွန်အကျွံ သောက်လိုက်၊ နားလိုက်၊ ပြန်သောက်လိုက် ဆိုတာမျိုးတွေ တွေ့ရတတ်တယ်နော် ဘယ်လိုကွာခြားကြပါသလဲ ဆရာ။

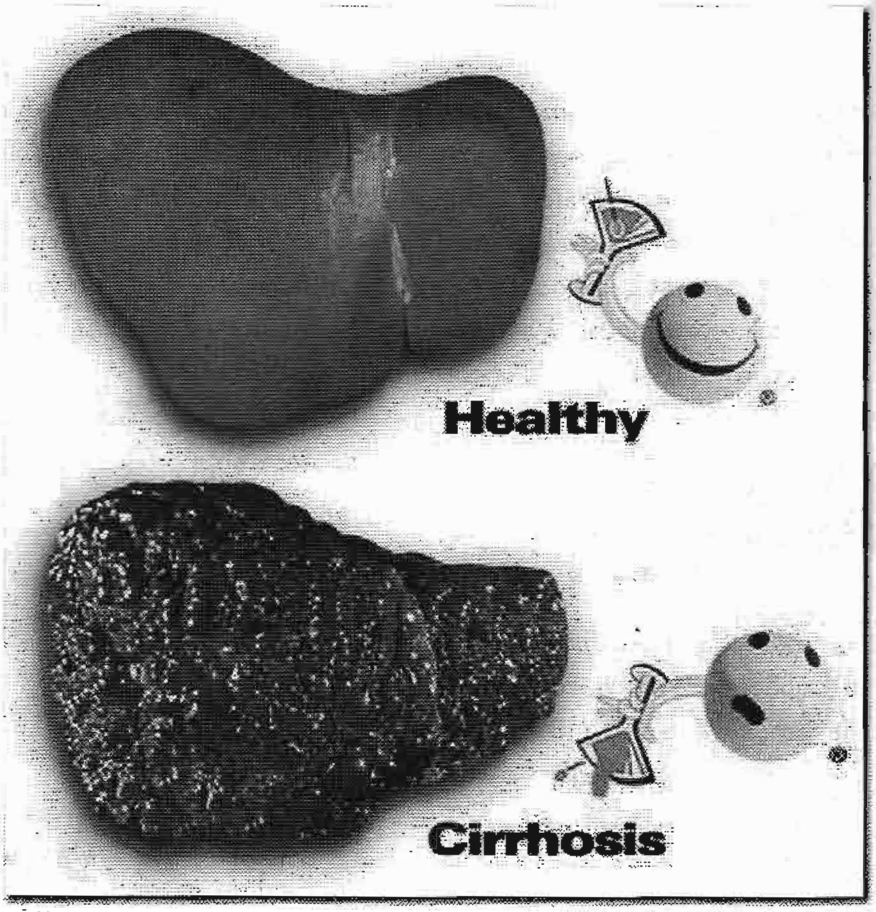
ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အရက်သောက်တတ်တဲ့သူတွေကို အမျိုးအစား အုပ်စုခွဲကြည့်တဲ့အခါ လေးမျိုးရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

၁) Problem Drinker

အရက်သောက်တာကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားသူတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ လူမှုဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဖြစ်စေတတ်တဲ့သူပါ။ အတော်များများက အရက်စွဲနေတဲ့သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

၂) Heavy Drinker

အရက်ကို များများနဲ့ခဏခဏ တစ္စတ်စွတ်သောက်တတ်သူ။



၃) Binge Drinker

တစ်လ၊ နှစ်လလောက် မသောက်ဘဲ နားနေလိုက်၊ သောက်ပြီဆိုရင်လည်း နှစ်ရက်လောက်ကို မနားတမ်းပြင်းပြင်းထန်ထန် သောက်တတ်သူ။

၄) Alcohol Dependence

အရက်စွဲနေသူပါ။ အရက်ကို တစွတ်စွတ် သောက်နေရာကနေ ကြာလာတော့ မမူးတော့ဘူး။ မူးယစ်ရီဝေချင်လို့ သောက်တာ မမူးတော့ ပိုသောက်ဖြစ်လာ၊ အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားနေရတာကို သိနေလျက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က စွဲလမ်းသွားတာ၊ မသောက်ရရင် အရုပ်ကြိုးပြတ်၊ ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်တော့လည်း ဖြတ်လိုက်ရင် ပေါ်လာတတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို မခံစားနိုင်၊ အဲဒီတော့ ပြန်သောက်၊ ဆက်သောက်၊ ဒီသံသရာထဲ ဝင်သွားတဲ့သူတွေကိုတော့ အရက်စွဲဝေဒနာသည်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အစားအစာတောင် မဝင်တော့ဘဲ မိုးလင်းမိုးချုပ် ဒီအရက်ကိုပဲ အဖော်လုပ်နေတဲ့သူတွေပါ။

Q အရက်သောက်သူအများစုက အရက်ကို စွဲလမ်းစွာသောက်သုံးတတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် အရက်ကို စွဲစွဲလမ်းလမ်း ဖြစ်ကြလဲဆိုတာကို ရှင်းပြပေးပါဆရာ။

အရက်ကို သောက်ကြတာချင်း အတူတူ ဘာကြောင့် အရက်ကို စွဲသွားရတာလဲဆိုရင် ပထမဦးဆုံးကတော့ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ပါ။ သုတေသနရလဒ်တွေအရ အရက်စွဲ ဖခင်ရဲ့ ကလေးနဲ့ အရက်မသောက်တတ်တဲ့ ဖခင်ရဲ့ ကလေးကို တခြားမိသားစုတစ်ခုကို ပေးပြီးမှ မွေးစားကြည့်တဲ့အခါ အရက်စွဲဖခင်ရဲ့ ကလေးက အရက်မသောက်တဲ့ ဖခင်ရဲ့ ကလေးထက် လေးဆပိုပြီး အရက်သောက်ဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒုတိယကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ပါ။ အရက်မသောက်တတ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေတဲ့ ကလေး ၁၀ ယောက်မှာ တစ်ယောက်က အရက်ပြဿနာဖြစ်ပြီး အရက်သောက်တတ်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေတဲ့ ကလေးတွေကတော့ အရက်ပြဿနာဖြစ်ဖို့ လေးယောက် တစ်ယောက် အလားအလာရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ တတိယအချက်ကတော့ စိတ်ပိုင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့သူတွေ၊ အထူး စိတ်ကျဝေဒနာရှင်တွေက အရက်ကို ပါတယ်။ စတုတ္ထအချက်ကတော့ သန်းနေရတဲ့ ခေတ်နဲ့ စနစ်ကြောင့်ပါ အရက်တွေကို အလွယ်တကူ ထင်သာ သာကြော်ငြာပြီး ရောင်းချခွင့်ပြုမယ်၊ ဈေး လျှော့ရောင်းမယ်ဆိုတဲ့ ပေါ်လစီမျိုးရှိတဲ့ ပြည်နိုင်ငံ၊ အရက်သောက်မှ လူရာဝင် လူကုံထံအသိုင်းအဝိုင်းထဲ ဝင်ဆံ့တယ် ဆင်နေတဲ့ အထင်အမြင် အယူအဆမှား နေမယ်၊ အရက်ဟာ ဆေးဖက်ဝင်တယ်၊ အားဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ အသိအမှားတွေ နေမယ်၊ ဒီလိုမျိုးဆိုရင် အဲဒီ အသိုင်းအဝိုင်း နေတဲ့သူတွေဟာ အရက်ပြဿနာတွေ တွေ့ရမှာ မလွဲပါပဲ။

Q ကျွန်မတို့ ငယ်ငယ်က အရက် သောက်သုံးတယ်ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လက်ချိုးရေတွက်လို့ရနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးပါ။ အရက်ဆိုင်ဆိုတာကလည်း ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် မဖွင့်ကြပါဘူး။ သောက်သုံးသူတွေကလည်း လူမြင်ကွင်းမှာ သောက်သုံးတာမျိုး မလုပ်ကြပါဘူး။ ဒီကနေ့မှာတော့ အရက်ဆိုင်က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွေလိုပဲ လမ်းဘေးမှာ ဖွင့်လာကြတယ်။ သောက်သုံးသူတွေကလည်း ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်ပဲ သောက်သုံးလာကြတယ်။ ဒါက နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ပြောင်းလဲလာတာကြောင့်လား။ ခေတ်ရေစီးကြောင်းကြောင့်လား။ ဆရာ့အမြင်ကိုသိချင်ပါတယ် ဆရာ။

ဆရာတို့တိုင်းပြည်မှာ အခုအခါ ဘီယာဆိုင်တွေ၊ အရက်ဆိုင်တွေ မှိုလိုပေါက်လာတာ တွေ့နေရပါတယ်။ ကျေးလက်၊ မြို့ပြ မကျန်ပါပဲ။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုပြီး အကြောင်းရင်းရှာကြည့်တော့ အရက်ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ကြော်ငြာအားကို စတွေ့ပါတယ်။ ပြည်တွင်းမှာတင် အရက်မျိုးစုံ ချက်နိုင်နေပြီး နည်းပညာပိုင်း ပံ့ပိုးထားတာတွေက နိုင်ငံခြားအရက်ကုမ္ပဏီတွေက ဈေး ပေါပေါနဲ့ ထုတ်လုပ်နိုင်အောင်ပေါ့။ တံဆိပ်ကိုတော့ မြန်မာနာမည်၊ အင်္ဂလိပ်လို နာမည်ကြိုက်တာပေး၊ ဒီလိုဈေးပေါပေါနဲ့ ထုတ်ပြီး မြူလုံး ဆွယ်လုံးတွေနဲ့ ကြော်ငြာတယ်၊ ကားမဲဖောက်ပေးတာတို့၊ အိမ်ဆိုင် အခင်းအကျင်း ပြင်ဆင်ပေးတယ်။ အကြွေးစနစ်တွေနဲ့ ဖြန့်တယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ပေါပေါနဲ့ရတဲ့ ပစ္စည်းဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ပဲ ဈေးကွက်ထဲ ရောက်လာတယ်။ အဲဒီမှာ တံခါးဖွင့်ဝါဒနဲ့ စနစ်တစ်ခု အစပျိုးချိန်မှာ နိုင်ငံခြားသားတွေ အဝင်အထွက်များလာတယ်။ အများစုက အရက်သောက်ကြတယ်။ ဒါကိုကြည့် အားကျပြီး ဒီတိုင်းပြည်က လူတွေရဲ့ လူမှုရေးစံ (Social Norms) တွေ ပြောင်းလာတယ်။ မုန့်ဟင်းခါးစားတဲ့သူတွေက ပီဇာတို့၊ ဘာဂါတို့၊ ကြက်ကြော်တို့၊ အာလူးချောင်းကြော်တို့ ဖြစ်လာတယ်။ အမောပြေ ဘီယာသောက်ရအောင်ဆိုတဲ့သူတွေ များလာတယ်။ မွေးနေ့ပွဲမှာ ဝိုင်ကြိုက်သလောက် သောက်လို့ရမယ်ဆိုတာမျိုး၊ လက်ဆောင်ပေးတာ၊ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့တာမျိုးကအစ ကန်တော့ခြင်းထဲမှာ အရက်ပုလင်းကြီးနဲ့။ ဒီလိုမျိုးတွေ ဖြစ်လာတော့ အရက်ကုမ္ပဏီတွေက ပိုကြိုက်၊ ဈေးတွေ ပိုလျှော့၊ ပိုကြော်ငြာ၊ မြူလုံး ဆွယ်လုံးတွေကို ရောင်းသူရော၊ သောက်သူကိုပါ ပေး၊ လူတွေ အရက်ပိုသောက်ကြ၊ အဲဒီ သံသရာကြီး ဆရာတို့တိုင်းပြည်မှာ လည်နေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

Q ဘာသာတရားမှာ အရက်သောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ အဆုံးအမတွေ ရှိပါတယ် ဆရာ။ ဆရာရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ပြောပြပေးပါဆရာ။

ဘာသာတရားတိုင်းမှာ 'အရက်ကိုတော့ မဖြစ်မနေ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် သောက်ကြ' ဆိုတဲ့ အဆုံးအမမျိုး တစ်ခါမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ နောက်လည်း ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လူသားစကတည်းက ဒီပြဿနာတွေပါ တွဲပြီး ပါလာတတ်လို့ အတွေ့အကြုံတွေအရ တားမြစ်ကန့်သတ်ထားတာလို့ ထင်ပါတယ်။ ဘာသာတရားမရှိတဲ့ သူဆိုရင်လည်း ဒီအရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ဂဃနဏ သိမယ်ဆိုရင် သောက်လိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ အသိသတိ ရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။

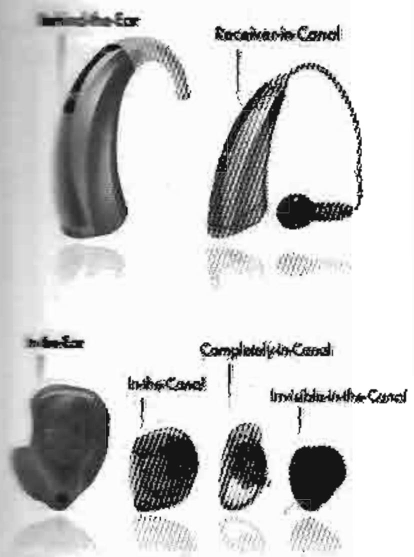
■ ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

အခုအခါ ဘီယာဆိုင်တွေ၊ အရက်ဆိုင်တွေ မှိုလိုပေါက်လာတာ တွေ့နေရပါတယ်။ ကျေးလက်၊ မြို့ပြ မကျန်ပါပဲ။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုပြီး အကြောင်းရင်း ရှာကြည့်တော့ အရက်ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ကြော်ငြာအားကို စတွေ့ပါတယ်။

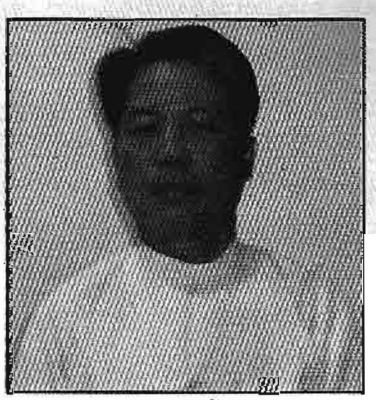
ဒီတိုင်းပြည်က လူတွေရဲ့ (Social Norms) လူမှုရေးစံတွေ ပြောင်းလာတယ်။ မုန့်ဟင်းခါးစားတဲ့သူတွေက ပီဇာတို့၊ ဘာဂါတို့၊ ကြက်ကြော်တို့၊ အာလူးချောင်းကြော်တို့ ဖြစ်လာတယ်။ အမောပြေ ဘီယာသောက်ရအောင်ဆိုတဲ့သူတွေ များလာတယ်။ မွေးနေ့ပွဲမှာ ဝိုင် ကြိုက်သလောက် သောက်လို့ရမယ်ဆိုတာမျိုး၊ လက်ဆောင်ပေးတာ၊ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့တာမျိုးကအစ....

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



အကြားအာရုံ နှင့် ပတ်သက်သော နောက်ဆုံးပေါ် ကုသနည်းသစ်များ



ဒေါက်တာဝင်းထိုက်ကြည်
(နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း အထူးကုဆရာဝန်)
နှင့် ဆွေးနွေး
ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)
ပြန်လည်ရေးသားသည်။

လူတစ်ယောက်မှာ အကြားအာရုံက အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားသံကိုကြားဖို့၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုဖို့ အကြားအာရုံကောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့အလုပ်တွေက အကြားအာရုံ သာမန်ထက် ပိုကောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ လေယာဉ်မှူး၊ ရေယာဉ်မှူး၊ လုံခြုံရေးတို့က အကြားအာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်နေရပါတယ်။ အခုခေတ်ကလည်း Communication ခေတ်ဆိုတော့ ဖုန်းတွေကနေတစ်ဆင့် Message ပို့ပေမယ့်လည်း တစ်ခါတလေမှာ စကားပြောမှ အားရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အကြားအာရုံက လူတွေအတွက် အရေးကြီးတာ သိသာထင်ရှားပါတယ်။

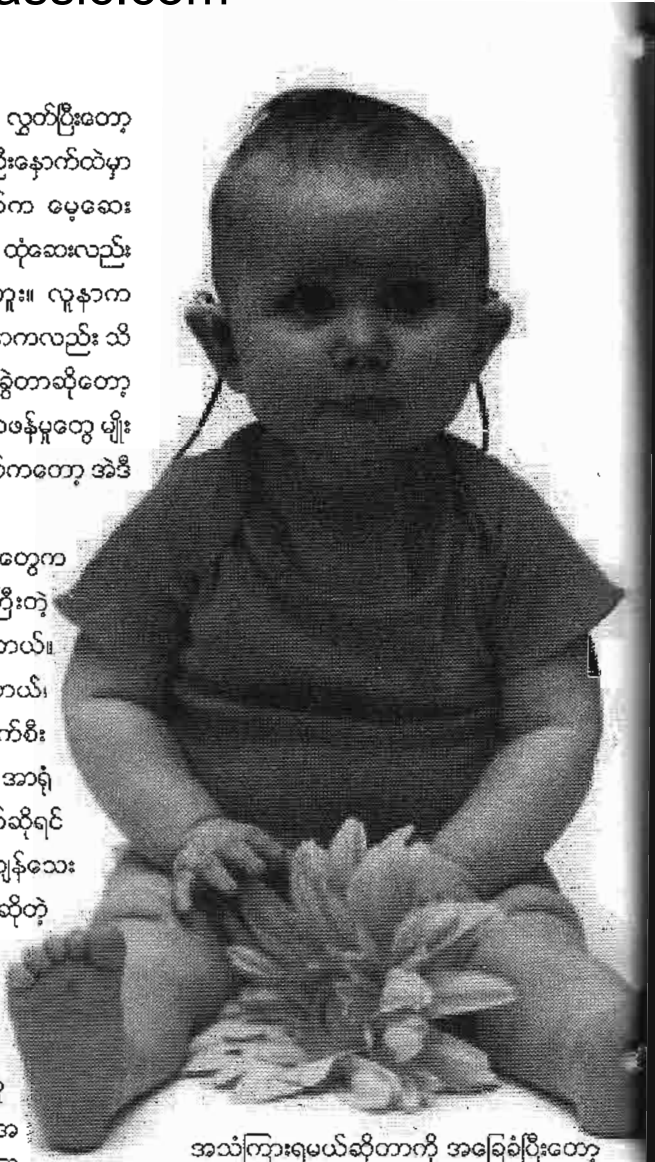
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြားအာရုံတွေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပျက်စီးသွားတဲ့အခါ ပြန်ပြီး ပြင်ဆင်ဖို့ လွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်ကတည်းက ကြိုးစားခဲ့ကြတာပါ။ အကြားအာရုံပျက်စီးစေတဲ့ အကြောင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ နားပြည်ယိုလို့၊ နားထဲက အာရုံကြောတွေ ချို့ယွင်းသွားလို့၊ အရမ်းကျယ်တဲ့ အသံကြောင့် နားနှစ်ဖက်စလုံး ထိသွားတာတို့၊ နောက်တစ်ခုက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် နားထဲက အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးသွားတာတို့၊ မွေးရာပါ နားလေးရောဂါတို့၊ မျိုးရိုးလိုက်တာတို့၊ အဲဒီလိုမျိုး အကြောင်းအရာတွေကြောင့် နားရဲ့ အကြားအာရုံပျက်စီးသွားတာတွေ ရှိပါတယ်။ နားက နှစ်ဖက်ရှိတာကြောင့် တစ်ဖက် ပျက်စီးသွားရင် လူနာမှာ သိပ်မသိသာပါဘူး။ ကောင်းတဲ့တစ်ဖက်နဲ့ ဆက်သွယ် ပြောဆိုလို့ရတယ်၊ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင်လို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ဖက်စလုံး ပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာတော့ အခက်အခဲတွေ အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ နည်းပညာရှင်တွေ ဆရာဝန်ကြီးတွေက အကြားအာရုံပျက်စီးသွားတဲ့လူနာတွေကို ကူညီဖို့အတွက် ပစ္စည်းပေါင်းစုံ၊ နည်းမျိုးစုံ တီထွင်ကြံဆခဲ့ကြပါတယ်။ အရင် ၁၉ ရာစုအစပိုင်းမှာ တီထွင်မှုတွေ ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့လဲဆိုရင် နားအကြားအာရုံ ပျက်စီးသွားတဲ့သူတွေအတွက် နားအာရုံကြောကို ဘက်ထရီဝိုင်ယာကြိုးနဲ့ ရှော့ရိုက်ကြည့်ပြီး စမ်းသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဘက်ထရီထဲက အားတစ်ခုကို လွှတ်ပြီးတော့ ရှော့ရိုက်ကြည့်တော့ လူနာရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ အသံကြားတယ်။ အဲဒီခေတ်က မေ့ဆေးကောင်းကောင်း မရှိသေးပါဘူး။ ထုံဆေးလည်း ကောင်းကောင်းမရှိသေးပါဘူး။ လူနာက သတိရရဲ့ လုပ်ရတာပေါ့။ လူနာကလည်း သိနေတယ်၊ ဆရာဝန်ကလည်း ခွဲတာဆိုတော့ အခုခေတ်အနေအထားမှာ ဝေဖန်မှုတွေ မျိုးစုံ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အရင်ခေတ်ကတော့ အဲဒီလိုမျိုးပေါ့။

အဲဒီလို စမ်းသပ်ရှာဖွေမှုတွေကနေ ကျွန်တော်တို့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခု တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ နားမှာ နားစည်ပျက်စီးသွားတယ်၊ နားထဲက အရိုးလေးတွေ ပျက်စီးသွားတယ်၊ နားအတွင်းပိုင်းက အာရုံကြောတချို့ ပျက်စီးသွားတယ်ဆိုရင် တောင်မှ အာရုံကြောတချို့ ကျန်သေးရင် အသံပြန်ကြားသေးတယ် ဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကို ရှေးဆရာကြီးတွေရဲ့ စမ်းသပ်ချက်ကနေ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။



အဲဒီတွေ့ရှိချက်ပေါ် မူတည်ပြီး ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက စက်တွေ တီထွင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ အမေရိကန် နိုင်ငံ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မှာရှိတဲ့ ဒေါက်တာဟောက်စ်ဆိုတဲ့ နားအတွင်းကုဆရာဝန်က စပါတယ်။ သူက လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာ ကြိုးနဲ့ ရှော့ရိုက်ရင် နားထဲမှာ အသံကြားရမယ်ဆိုတာကို အခြေခံပြီးတော့ နားနှစ်ဖက်စလုံး လေးသွားတဲ့ လူနာကို ဝိုင်ယာကြိုးလေး ခွဲပြီး ထည့်ကြည့်တယ်။ အဲဒီဝိုင်ယာကြိုးကနေ လျှပ်စစ်လွှတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ခုနက နားထဲမှာ အသံကြားတယ်ဆိုတာကို ထပ်မံတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူကတော့ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ နားကြားကိရိယာ တီထွင်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေကပါ။ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာရှိတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်၊ နည်းပညာရှင်တွေက နားအာရုံကြောကို လျှပ်စစ်သွင်းလို့ရအောင် မျိုးစုံကြံဆခဲ့ကြပါတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း အခက်အခဲက ဘာရှိလဲဆိုရင် အသံလှိုင်းကို လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲတဲ့အခါမှာ အသံလှိုင်းထဲမှာ ပါတဲ့ အချက်တွေက ထူးဆန်းတဲ့ အချက်တွေ တွေ့ရှိလာရတယ်။ ဆိုလိုတာက အခု ထမင်း စားပြီးပြီလားလို့ မေးလိုက်ရင် 'ထ... စားပြီးပြီလား' ဆိုပြီး 'မင်း' က ပျောက်သွားတယ်။ အသံကြားတော့ ကြားတယ်၊

လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာ ကြိုးနဲ့ ရှော့ရိုက်ရင် နားထဲမှာ အသံကြားရမယ်ဆိုတာကို
အခြေခံပြီးတော့ နားနှစ်ဖက်စလုံး လေးသွားတဲ့ လူနာကို
ဝိုင်ယာကြိုးလေး ခွဲပြီး ထည့်ကြည့်တယ်။
အဲဒီဝိုင်ယာကြိုးကနေ လျှပ်စစ်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ
ခုနက နား ထဲမှာ အသံကြားတယ်ဆိုတာကို ထပ်မံတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။
သူကတော့ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံပြီးတော့ နားကြားကိရိယာ တီထွင်ခဲ့ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဓိပ္ပာယ်မပေါ်ဘူး။ ထပြီးပြီလား ဖြစ်သွားတယ်။ အဓိပ္ပာယ် တစ်မျိုးပြောင်းသွားတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ ဒါကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ နည်းပညာကို ဟိုအရင်က ရှာဖွေမတွေ့ရှိခဲ့ပါဘူး။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် နောက်ပိုင်း ကွန်ပျူတာ နည်းပညာ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ကွန်ပျူတာ နည်းပညာနဲ့ အသံလှိုင်းထဲမှာ ပါတဲ့၊ အရေးပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို မဆုံးရှုံးစေဘဲနဲ့ ကွန်ပျူတာနည်းပညာက အကူအညီပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သိလာကြတယ်။ အသံလှိုင်းကနေ လျှပ်စစ်ပိုင်းကို ပြောင်းလဲနိုင်တာက ရူပဗေဒပညာရှင်တွေ၊ အဲဒီတော့ နားအထူးကုဆရာဝန်တွေကတော့ ခွဲစိတ်ပြီး လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာကြိုးကို နားအာရုံကြောနေရာမှာ တပ်ဆင်တာ ကျွမ်းကျင်တယ်။ ရူပဗေဒပညာရှင်တွေကတော့ အသံလှိုင်းကို လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးလာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကွန်ပျူတာ နည်းပညာရှင်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက ပေါ်လာတယ်။ ကွန်ပျူတာနည်းပညာရှင်ဆီ ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ ခုနက အသံထဲက အချက်အလက်တွေ လုံးဝမပြောင်းလဲစေဘဲနဲ့ လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖြစ်ကို ကွန်ပျူတာနည်းပညာရှင်တွေရဲ့ အစွမ်းအစနဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့တယ်။

၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်တွေမှာ ကွန်ပျူတာ နည်းပညာရှင်တွေရယ်၊ လျှပ်စစ်ပညာရှင်တွေရယ်၊ နားအထူးကုဆရာဝန်တွေရယ် ပေါင်းပြီးတော့ နားအတုစက်တစ်ခု တီထွင်နိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီမှာ အရေးကြီးတဲ့ ပညာရှင်အဖြစ် အင်ဂျင်နီယာတွေ ပါလာတယ်။ ဒီပစ္စည်းတွေ လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာကြိုးတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ စနစ်တကျ တပ်ဆင်ဖို့က အင်ဂျင်နီယာပညာရှင်တွေရဲ့ တာဝန်ပါ။ သူတို့ကဏ္ဍ ပါလာပါတယ်။

လူရဲ့နားက အလွန်ကို ရှုပ်ထွေးပါတယ်။ နက်နဲပါတယ်။ အသံတစ်ခုကြားဖို့ဆိုရင် အသံလှိုင်းတွေကို လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖြစ် ပြောင်းတယ်။ ပြောင်းပြီးတော့ လျှပ်စစ်လှိုင်းကတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ကို ရောက်ပြီးတော့ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့၊ မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာရှိတဲ့ အသံတွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးတယ်။ လူသံလား၊ ခွေးသံလား၊ လူသံဆိုရင် လူသံထဲကမှ ဘယ်သူရဲ့ အသံလဲ၊ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ အသံထဲကမှ ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းနေတာလား၊ ကဲ့ရဲ့နေတာလား၊ ကြိမ်းမောင်းနေတာလားဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ်တယ်။ ပြီးတော့မှ တုံ့ပြန်မှု စတယ်။ လူရဲ့နားက ဦးနှောက်နဲ့ပေါင်းပြီးမှ ဘာအသံလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်တာပါ။

အဲဒီတော့ နည်းပညာရှင်ပေါင်းစုံက ပူးပေါင်းပြီး တီထွင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ပထမဆုံးအကြား အာရုံစက် (အရင်က ပေါ်တဲ့ စက်ထက် အများကြီး ပိုကောင်းတဲ့)ကို တပ်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစက်ကတော့ ခုနက ပြောတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အသံလားဆိုတာ ကောင်းကောင်းကြားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းမှာ နားအတုစက်ကို ပိုပိုပြင်ပြင်အသုံးပြုခဲ့တယ်။ ပေါ်ခါစစက်က အရွယ်အစား အတော်ကြီးတော့ ခွဲတဲ့အခါမှာ ဒဏ်ရာကြီးပါတယ်။ ပစ္စည်းကြီးတော့ ဒဏ်ရာကြီးတဲ့အတွက် လူနာက ဒဏ်ရာဒဏ်ကို အများကြီးခံစားရပါတယ်။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်မှာ ပေါ်တဲ့ကွန်ပျူတာက စွမ်းအားက သိပ်မကောင်းသေးတဲ့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့အသံတွေကို လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲတွေ အများကြီး တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက တချို့အသံတွေက ပေါင်းသွားတယ်။ ဥပမာ ထမင်းစားပြီးပြီလားမေးရင် ထမင်းစားပါလား၊ ပြီးသလား မဟုတ်ဘဲနဲ့ ပါလား ဆိုပြီး ပြောင်းသွားတတ်တယ်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ဝန်းကျင်မှာ ပေါ်တဲ့ စက်တွေကတော့ အကြမ်းခံလာတယ်။

စက်တွေက သေးလာတယ်။ စွမ်းအား ပိုကောင်းလာတယ်။

ကွန်ပျူတာ ချစ်ပ်ပြားလေးကလည်း သေးသေးလေးနဲ့

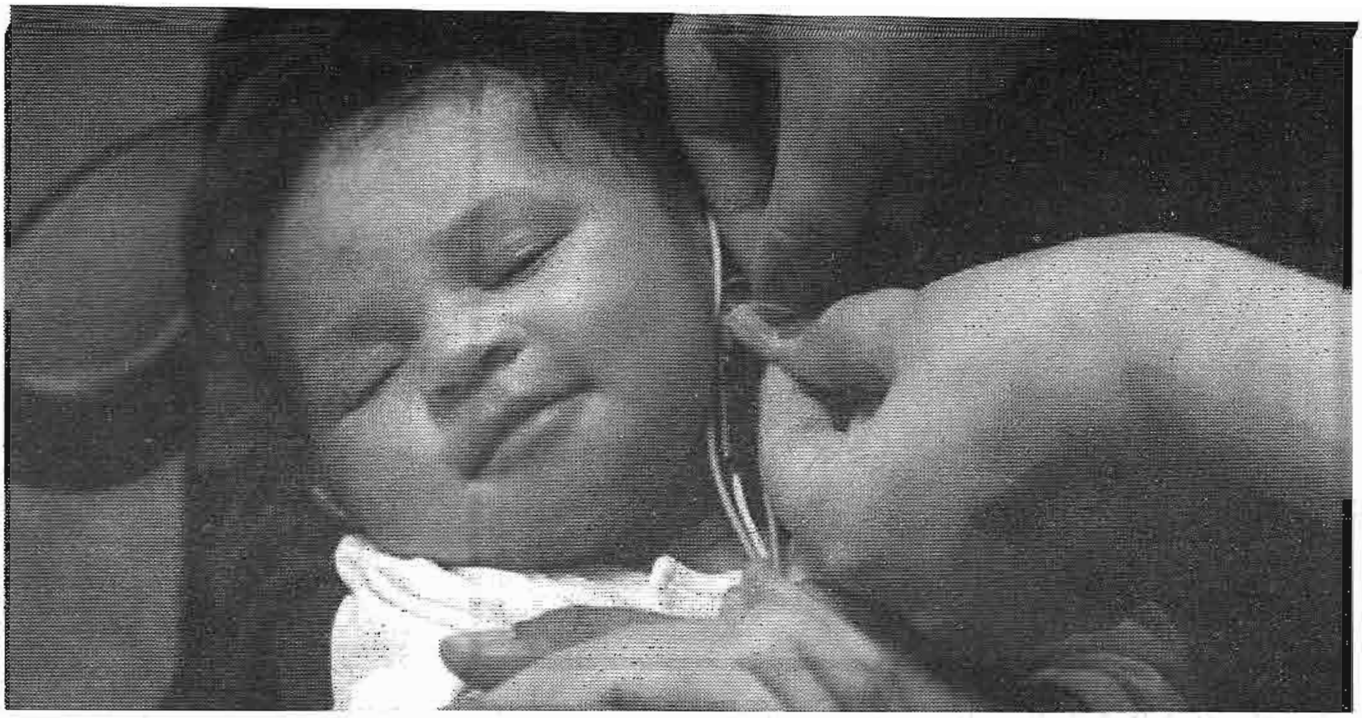
စွမ်းဆောင်ရည် အလွန်မြင့်လာတယ်။ မြင့်လာတော့

အခုနောက်ပိုင်းပေါ်တဲ့စက်တွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့

အသံလှိုင်းတွေကို လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖြစ်

နည်းပေါင်းစုံနဲ့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com



အခု ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ဝန်းကျင်မှာ ပေါ်တဲ့ စက်တွေကတော့ အကြမ်းခံလာတယ်။ စက်တွေက သေးလာတယ်။ စွမ်းအား ပိုကောင်းလာတယ်။ ကွန်ပျူတာချစ်ပ်ပြားလေးကလည်း သေးသေးလေးနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည် အလွန်မြင့်လာတယ်။ မြင့်လာတော့ အခုနောက်ပိုင်းပေါ်တဲ့စက်တွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အသံလှိုင်းတွေကို လျှပ်စစ်လှိုင်းအဖြစ် နည်းပေါင်းစုံနဲ့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။ မွေးကင်းစကလေးတွေ နားလေးရောဂါဖြစ်ရင် အရင်ခေတ်က စက်က ကြီးတော့ မခံနိုင်တာကြောင့် ကလေးတွေ အတော်ကြီးမှ ထည့်ရတယ်။ အသက် လေး၊ ငါးနှစ် နေတော့မှ ထည့်ရတယ်။ အသက်သုံး–လေးနှစ်ကလေးတွေမှာ ထည့်ရင် ကလေးတွေက မခံနိုင်ဘူး။

ကလေးတွေကို နှစ်နှစ်ကျော်မှ နားတုထည့်ရင် စကားပြော မဖွံ့ဖြိုးတဲ့ အန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းမှာ နှစ်နှစ်အောက် ကလေးတွေကိုထည့်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ စက်တွေကလည်း သေးလာပြီဆိုတော့ ကလေးတွေရဲ့ စကားပြောစွမ်းရည်ကို သာမန်ကလေးတွေလိုပဲ ပြောလာနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေမှာပါ။ လူကြီးတွေမှာလည်း စက်တွေက သေးလာတယ်၊ စွမ်းရည်မြင့်လာတဲ့အတွက် စကားပြောစွမ်းရည်မှာ အရမ်းကောင်းလာတယ်။ ဘယ်လောက်ထိကောင်းလာလဲဆိုရင် ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တုန်းက စက်တွေက တယ်လီဖုန်းမပြောနိုင်ပါဘူး။ စက်တပ်ထားပေမယ့် လူနာက နှုတ်ခမ်းလှုပ်ရှားမှုနဲ့ နားက ကြားတာနဲ့ ပေါင်းပြီးတော့မှ နားလည်ပါတယ်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်း နားတုစက်တွေကတော့ ကွန်ပျူတာနည်းပညာလည်း အရမ်းမြင့်လာတယ်။ စက်တွေလည်း မြင့်လာတဲ့အတွက် တယ်လီဖုန်းပါ ပြောလို့ရပါတယ်။ စကားပြောတဲ့သူရဲ့ ပါးစပ်ကို ကြည့်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် နောက်ပိုင်းမှာ သိသာတဲ့အချက်ကတော့ မွေးကင်းစကလေးတွေမှာပါ နားတုထည့်လို့ရနေပါပြီ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ နားက တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း ပြန်ကောင်းဖို့ အတော်ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးပမ်းရပါတယ်။ ကြိုးပမ်းတဲ့အခါမှာ ပညာရှင်ပေါင်းစုံရဲ့ ပြန်လည်သုတေသနပြုမှု၊ တွေ့ရှိချက်ပေါင်းစုံပေါ်မူတည်ပြီးတော့မှ အခုခေတ်မှာ သုံးတဲ့စက်တွေကတော့ သေးလာပါပြီ။ အခုဆို စကားပြောတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်နေပြီ။ အသေးစိတ် နားလည်နိုင်စွမ်းကတော့ နည်းနေသေးတယ်။ ဥပမာ သီချင်း၊ ဂီတကို ခံစားနိုင်စွမ်းပေါ့။ ဒါတွေကို ထပ်ပြီးသုတေသန ပြုလုပ်ဖို့တော့ လိုနေပါသေးတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ နားက တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း

ပြန်ကောင်းဖို့ အတော်ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးပမ်းရပါတယ်။

ကြိုးပမ်းတဲ့အခါမှာ ပညာရှင်ပေါင်းစုံရဲ့ ပြန်လည်သုတေသနပြုမှု၊

တွေ့ရှိ ချက်ပေါင်းစုံပေါ်မူတည်ပြီးတော့မှ

အခုခေတ်မှာ သုံးတဲ့စက်တွေကတော့ သေးလာပါပြီ။

အခုဆို စကားပြောတာကို ကောင်းကောင်း နားလည်နေပြီ။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)
ပြန်လည် ရေးသားသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Lips

အကာသင်တန်း
ကိုယ်ကာယအလှသင်တန်းနှင့် အဆီချခြင်းလုပ်ငန်း
(အမျိုးသမီးသီးသန့်)

အိမ်အရောက် အဆီချပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

- အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို Lips Club မှ နည်းပြဆရာမများက စိတ်ရှည်စွာဖြင့် တစ်လလျှင် ၅ပေါင်မှ ၁၀ပေါင် အထိကျစေရန် တာဝန်ယူပါသည်။
- အာမခံဖြင့် (၁၂)ရက်အတွင်း အဆီချပေးခြင်း ပေါင်၊ လက်၊ ကျော၊ ရင်၊ ခါး၊ ခြေသလုံး၊ အဆီချပေးခြင်း 1" မှ 3"၊ တင်အဆီချခြင်း 2" မှ 4"၊ ဗိုက်အဆီချပေးခြင်း 2" မှ 5"
- လိမ်းဆေးလိမ်းရုံဖြင့် အဆီကျစေရန် တာဝန်ယူပါသည်။

(စနေနေ့တိုင်းပိတ်သည်။)

ဆိုင်(၁)- အမှတ်-၁၁၉/၁၂၁၊ တတိယထပ်၊ လသာလမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ လသာရဲစခန်းရှေ့ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း- ၃၇၁၆၀၆၊ ၀၉-၂၅၀၂၇၂၂၉၄
ဆိုင်(၂)-အမှတ်(၁၃၂။ဘီ)၊ ပထမထပ်၊ ဗားကရာလမ်း၊ ကျွန်းတောဈေးရှေ့ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၉-၇၃၀၉၇၂၉၄

မိတ်ဆွေ — သင်ကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း
သင့်မိသားစုတစ်ဦးဦးသော်လည်းကောင်း
သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးသော်လည်းကောင်း

ရောဂါတစ်ခုခုခံစားနေရပြီဆိုလျှင် —

ရောဂါများကို အစွမ်းထက်တိုင်းရင်းဆေးစစ်စစ်ဖြင့် သွေးစမ်း၍ အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးသည်။

မှတ်ချက်။ ။မိတ်ဆွေ ဆေးစုံပြီဆိုမှ 'ကျော့' ဆီလာပါ၊

ဖွင့်ချိန် — နံနက် (၁၀း၀၀) နာရီမှ ညနေ (၂း၃၀) နာရီထိ
တနင်္လာနေ့တိုင်း ဆေးခန်းပိတ်သည်။

အမှတ် (၅၂၇)၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ ပေါက်တောဝရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကျိတ်၊ အဖု၊ မြစ်ပွားနာများ သားအိမ်အလုံး ရင်သားအကျိတ်များအတွက်
ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသရန် အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး

ဆရာကျော်၏

မဟာဗွီ

ဆေးစွမ်းကောင်းများ

မန္တလေးဖြန့်ချီရေး
အောင်ရတနာဆေးဆိုင်၊ စိန်ကြည်ဆေးဆိုင်၊ ပင်မဆေးဆိုင်၊ မဟူ့မရှုဆေးဆိုင်။
ရန်ကုန်ပင်ရင်း- ဆရာကျော်မဟာဗွီတိုင်းရင်းဆေးထုတ်လုပ်ရေး
တိုက်(၂၀၁)၊ အခန်း(၃)၊ ရန်ရှင်းလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၁ ၅၅၇၁၃၇

"ဘိုးဘိုးရေ . . . ဘိုးဘိုး"

"သဲသဲပါလား။ မတွေ့တာတောင်ကြာပြီနော်"

"မတွေ့ဆို သမီးရဲ့ဖေဖေမှာ အဖုအကျိတ်တွေထွက်နေလို့ ဘိုးဘိုးရဲ့ သမီးတို့ မိသားစု စိတ်တွေပူနေကြတယ်"

"အဖုအကျိတ်ထွက်တိုင်း စိတ်မပူနဲ့ကွယ်၊ အဖုအကျိတ်မြစ်ပွားနာနိုင်တဲ့ဆေး မဟာဗွီဆေးတိုက်မှာရှိတယ်၊ ဘိုးဘိုးလိပ်စာပေးလိုက်ပါ့မယ်"

ကျွန်မလည်း တိုက်(၂၀၁)၊ အခန်း(၃)၊ ၁၂ လုံးတန်း၊ ရန်ကင်းရှိ မဟာဗွီဆေးတိုက်သို့သွားရာ ဆရာကြီးက ဆေးများအကြောင်း အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါသည်။

"တပင်တိုင်မြန်နန်းဆေးက အဖုအကျိတ်မြစ်ပွားနာ၊ သားအိမ်လုံး၊ ရင်သားအကျိတ်၊ အနာစိုအနာခြောက် ဝက်ခြံကြီးများ ကိုယ်တွင်းနာများကို အနိုင်နိုင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဖြူနဲ့အနီနှစ်မျိုးအနက် အနီမျိုးက ပိုမိုဆေးစွမ်းထက်ပြီး ကင်ဆာအကျိတ်ဖြစ်ခါစကိုပင် ပျောက်ကင်းကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကထုတ်တဲ့ "လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင် အပင်များ" စာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဖုအကျိတ်အနာတွေကို သွေးလိမ်းပေးရုံနဲ့ပျောက်ကင်းကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။ အဖုအကျိတ်မြစ်ပွားနာဝေဒနာရှင်တွေဟာ တပင်တိုင်မြန်နန်း အနီဆေးနဲ့အတူ မဟာဗွီဆေးတိုက်က ထုတ်လုပ်တဲ့ ရုပ်လုံးသွေးသန့်ဆေးအေး၊ ဝမ်းပျော့အကြောပြေလေဆေးတို့ကိုပါ နေ့ဆေးညဆေးအဖြစ် တွဲသောက်ရင် အချိန်တိုအတွင်း ထိထိရောက်ရောက် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ထိရောက်ရသလဲဆိုတော့ တပင်တိုင်မြန်နန်းက အဖုအကျိတ်အနာကို ချေဖျက်ပေးတယ်၊ အခိုးတွေကိုဖွင့်ပေးတယ်၊ ရုပ်လုံးသွေးသန့်ဆေးက သွေးသားကိုသန့်စင်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပူအအေးကို ထိန်းညှိပေးတယ်။ အကြောပြေပေ့ါပါးလန်းဆန်းစေပါတယ်။ ဒီဆေး (၃)မျိုးကို အဖုအကျိတ်မြစ်ပွားနာမဖြစ်ရလေအောင် ကာကွယ်ဆေး (အသက်ရှည်နုပျိုဆေး) အဖြစ်နဲ့ နေ့စဉ်မှန်မှန်မှီဝဲသုံးဆောင်ပေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မြစ်ပွားနာ အဖုအကျိတ်အပြင် လေဖက်နာရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ လိပ်ခေါင်း၊ အသည်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့အတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ဆေးစွမ်းကောင်းများကိုလည်း ထုတ်လုပ်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ မဟာဗွီတိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးက ဖော်ထုတ်ရောင်းချနေတဲ့ ဆေးတွေကတော့ -

"ဆေးပင်ပုံပါတဲ့ အစိမ်းရောင်အထူးထုတ် တပင်တိုင်မြန်နန်း အနီစစ်စစ်ဆေးပြား၊ လတ်ဆတ်တဲ့ ဆေးနီဥစစ်စစ်၊ သွေးသားကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး အသားအရေလှပ နုပျိုစေတဲ့ ရုပ်လုံးသွေးသန့်ဆေးအေး ညတစ်ကြိမ်သောက်ရုံနဲ့ ဝမ်းပျော့အကြောပြေ အဆီကျစိုက်ချပ်ပြီး လေမဖြတ်အောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့ ဝမ်းပျော့အကြောပြေလေဆေး၊ ဆေးသောက်စရာမလို အကိုက်အခဲဆိုလိမ်းရုံနဲ့ပျောက်တဲ့ အဆင့်မြင့်ရှုဆေး လိမ်းဆေးဆီ (Roll On) သွေးတိုးကိုသာ ကျစေပြီး သွေးပေါင်ထိုးကျစေခြင်းမရှိတဲ့ သွေးတိုးကျဆေး၊ အစာအိမ်ရောဂါပျောက်ဆေး၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ အသည်းဆေး၊ အဆုတ်ကုဆေး၊ နှလုံးအားတိုးဆေး၊ မျက်စိကြည်ဆေး၊ ရှားပါးသစ်ခေါင်းပျားရည်၊ ရိုးမပျားရည်၊ ရခိုင်ပန်းမြောင်းမုန်ညင်းဆီ စတဲ့ အကောင်းဆုံး ဆေးပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အခု နောက်ဆုံးထုတ်လုပ်ထားတာကတော့ မဟာဗွီရှုဆေးဘူးကြီးပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းဖို့နဲ့ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်ပျောက်ကင်းဖို့ အကောင်းဆုံးဆေးကို သုံးချင်တော့ မဟာဗွီရှုဆေးကိုသာ သုံးစွဲကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်ခါ ရှူရှိုက်လိုက်ရုံနဲ့ ချက်ချင်းသက်သာသွားစေရပါမယ်"

"အခုလို ရှင်းပြပေးတဲ့ ဆရာကြီးကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်"

"ကောင်းပါပြီ သိချင်တာရှိရင်လဲ ဖုန်းနံပါတ် ၅၅၇၁၃၇ ကို ဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်ကွယ်"

ရရှိနိုင်သောနေရာများ

● ဦးမြင့်ဆွေနှင့်သားများ ● လှုထုမေတ္တာဆေးဆိုင် (သိမ်ကြီးဈေး) ● ရွှေညာသား ● အာရောဂျ (သိမ်ကြီးဈေး) ● စီးတီးမတ်ဆိုင်ခွဲများအားလုံး ● လှုထုမေတ္တာ ၁၄-လမ်းထိပ် ● စေတနာ ၁၃-လမ်း (အလယ်) ● စိန်မြန်မာ ကုန်ဈေးတန်းလမ်း ● ကိုဝင်းမြင့်+မသောဘီ ၁၅-လမ်းထိပ် ● Capital Hyper Market ● Blazon ကုန်တိုက် ● Orange ကုန်တိုက်များအားလုံး ● Super Oneကုန်တိုက် (ကျိုက္ကဆံ) (ရွှေဂုံသာလမ်း) ● စိန်ဂေဟာရှုပါစင်တာ ● ဦးဘညိမ်း ကမ္ဘာလုံးဆေးဆိုင် မိုလ်ချုပ်ဈေး ● ဦးဘညိမ်း သမီးဆေးဆိုင် ● ကမ္ဘာဆေးဆိုင် ● ရွှေမိုး ● ဆေးကမ္ဘာ ● ဆေးရာဇာ ဦးလှမြင့် (ရွှေဂုံသာလမ်း) ● ကယားဆေးဆိုင် (မဟာဗန္ဓုလလမ်း) ● နိုင်သစ္စာဆေးဆိုင် သမိုင်းဘူတာရုံလမ်း ● ဇီဝကဆေးဆိုင် (၇)မိုင်လမ်းဆုံ ● ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင် ● အောင်ဆေးဆိုင် ● သုခချမ်းသာဆေးဆိုင် (မင်္ဂလာဈေး) ● အောင်ဆေးဆိုင် မြင်ဦးလွင် (နာရီစင်အနီး) ● ရွှေစွန်ညိုဆေးဆိုင် ● ရွှေဇီးကွက် ● အေးချမ်းဆေးဆိုင် ● လောကနတ်ဆေးဆိုင် (ပုသိမ်) ● ရွှေအုန်းသီးဆေးတိုက် (မော်လမြိုင်) ● ဆေးကမ္ဘာဆေးဆိုင် နေပြည်တော်မြို့မဈေး ● ဆရာရန်နိုင်ဘုန်းမြင့်ဆေးခန်း မြစ်ကြီးနား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

လိပ်ခေါင်းရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ပါမောက္ခဦးအေးမွန်

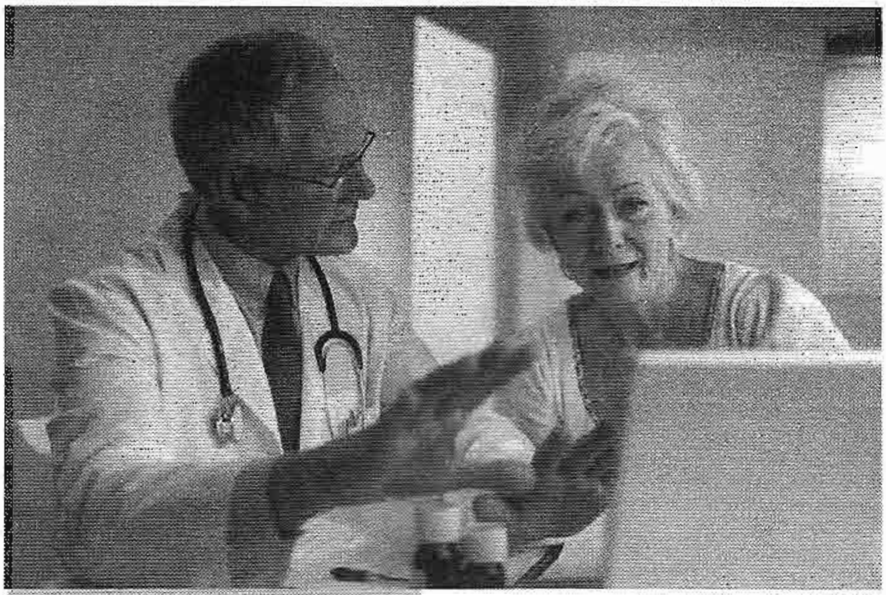
ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့်

တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

လိပ်ခေါင်းဖြစ်လာရင် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေက ဆရာဝန်နဲ့ ပြရမှာကို စိုးရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါအဆင့်မြင့်မှ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရတဲ့အတွက် အနာကျက်နှုန်းနှေးတာ၊ ဒဏ်ရာကြီးမားတာ စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ဖြစ်နှုန်း မြင့်မားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိနားလည်မှု ရှိစေဖို့ရာအတွက် မကွေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ ခွဲစိတ်ကုဌာန၊ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး ဖြစ်သူ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးအေးမွန်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ဆေးထိုးတဲ့အခါ အဆင်မသင့်ရင် လိပ်ခေါင်းကို မထိဘဲ စအိုဘေးက ကြွက်သားတွေကို ထိပြီး ဝမ်းထိန်းရ ခက်တာတွေ ဘာတွေ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်း ဖြစ်ရင်ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဆီ သွားပြဖို့ လိုပါတယ်။

Q လိပ်ခေါင်းရောဂါ ကုသနည်း ဘယ်နှမျိုး ရှိပါသလဲ ဆရာ။

A. လိပ်ခေါင်းရောဂါ ကုသနည်းတွေက အများကြီးရှိပါတယ်။ သားရေကွင်းနဲ့ ပစ်တဲ့နည်း၊ ဆေးနဲ့ ကုတဲ့နည်း၊ ခွဲစိတ်ကုသတဲ့နည်း စသဖြင့် အများကြီးရှိပါတယ်။ အရင်ခေတ်ကတော့ ဆေးထိုးတာနဲ့ သားရေကွင်းပစ်တာ ခေတ်စားခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ ဒီနည်းတွေက ခေတ်မစားတော့ပါဘူး။ ဒီနည်းတွေက ရောဂါကို ခဏထိန်းတဲ့သဘော ဖြစ်ပြီး လုံးဝ မပျောက်သွားလို့ပါ။ ဆေးထိုးတဲ့အခါ အဆင်မသင့်ရင် လိပ်ခေါင်းကို မထိဘဲ စအိုဘေးက ကြွက်သားတွေကို ထိပြီး ဝမ်းထိန်းရ ခက်တာတွေ ဘာတွေ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်းဖြစ်ရင် ခွဲစိတ် ဆရာဝန်ဆီ သွားပြဖို့ လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်က လိုအပ်ရင် မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်ပေးပြီး လိပ်ခေါင်းအခြေအနေကို စစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။ လိပ်ခေါင်း တကယ် ပျောက်သွားဖို့ဆိုရင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဖို့ လိုပါတယ်။

Q လိပ်ခေါင်းရောဂါမှာ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိပါသလား ဆရာ။

A. လိပ်ခေါင်းမှာ အဆင့် သတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိပါတယ်။

အဆင့်(၁) ဆိုရင် ဝမ်းသွားတဲ့အခါ သွေးပါတတ်ပါတယ်။

အဆင့် (၂) ဝမ်းသွားရင်၊ ဝမ်းညှစ်ရင် စအိုဝအပြင်ဘက်ကို ထွက်လာပြီး သူ့အလိုလို ပြန်ဝင်နိုင်တယ်။

အဆင့် (၃) လိပ်ခေါင်းက သူ့အလိုလို ပြန်မဝင်ဘဲ လက်နဲ့ ပြန်သွင်းမှသာ ပြန်ဝင်ပါတယ်။

အဆင့် (၄) လိပ်ခေါင်းက ပြန်သွင်းလို့ မရဘဲ စအိုဝ အပြင်ကို အမြဲထွက်နေပါတယ်။

Q မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသုံးများတဲ့နောက်ဆုံးပေါ် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသနည်းအကြောင်း သိပါရစေ ဆရာ။

A. မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသုံးများတဲ့ လိပ်ခေါင်း ခွဲစိတ်ကုသတဲ့နည်းက လိပ်ခေါင်းကို ဖြတ်ထုတ်တဲ့ နည်း (Haemoroidtomy)ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာလည်း ဒီနည်းပဲ သုံးနေတာ ဖြစ်ပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်း လေဆာနဲ့ ကုတဲ့နည်း၊ အပူပေးပြီး ပျော်အောင် လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ အအေးခံပြီး သက်သာအောင် လုပ်တဲ့ နည်း ဆိုပြီး စမ်းသပ်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေက လက်တွေ့မှာတော့ မကုနိုင်သေးပါဘူး။

Q လိပ်ခေါင်းရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသနည်း မခံယူမီ လူနာအနေနဲ့ ဘယ်လိုအချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. လိပ်ခေါင်းရောဂါ မခွဲစိတ်မီ လူနာအနေနဲ့ ဝမ်းမချုပ်အောင် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဝမ်းကို ညှစ်ပြီး မသွားသင့်ပါဘူး။ ရေများများ သောက်ရပါမယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို များများ စားရပါမယ်။ အပူအစပ်စာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရပါမယ်။

လောလောဆယ် ဝမ်းသွားရင်း သွေးထွက်နေရင် အဲဒါကို ထိန်းဖို့ဆိုရင်တော့ Daflon, Siduol တို့လို ဆေးမျိုးကို သောက်ထားလို့ ရပါတယ်။

Q လိပ်ခေါင်းရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူတဲ့အခါ လူနာအနေနဲ့ ဆေးရုံမှာ ဘယ်နရက်လောက် နေရပါသလဲ ဆရာ။

A. နိုင်ငံခြားမှာဆိုရင် လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ်တဲ့ လူနာက ဆေးရုံမှာ နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဒီမှာတော့ Spinalဆေးထိုးတဲ့အခါ တစ်ရက်လောက် ဆေးအရှိန်ပြယ်အောင် ဆေးရုံမှာ နေနိုင်းပါတယ်။

Q လိပ်ခေါင်းက သွေးထွက်လိုက်၊ သက်သာလိုက် ဖြစ်နေရင် ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူတာကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဘယ်လို ရောဂါတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူရင် လူနာအနေနဲ့ သွေးအားနည်းတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တခြား ရောဂါတွေနဲ့လည်း လွဲမှားတတ်ပါတယ်။ အစာဟောင်းအိမ်ကင်ဆာ၊ စအိုကင်ဆာတွေ ဖြစ်နေရင် လိပ်ခေါင်းနဲ့ ရောနေပြီး မသိတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လိပ်ခေါင်းက အစာဟောင်းအိမ်နဲ့ စအိုကင်ဆာတို့နဲ့လည်း တွဲပြီး ဖြစ်တတ်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ အဲဒီအခါ လိပ်ခေါင်းပဲ ဖြစ်တာ ပြီး ပေါ့ဆနေတတ်ကြတယ်။ နောက် မှ ကင်ဆာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိရ မျိုး နောက်ကျသွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်းဖြစ်နေရင် ဆ ကို ပြလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

Q လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ်မှု ခံယူပြီးတဲ့အခါ ပြန်ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါသလား ဆရာ။

A. လိပ်ခေါင်းက အလုံးတစ်လုံးတည်းဆိုရင် အဲဒီအလုံးကို ခွဲစိတ်ကုသမှုလုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်ခြေ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လိပ်ခေါင်း အလုံးက လေးလုံးလောက်ဖြစ်နေရင် တစ် ကြိမ်တည်းနဲ့ အကုန်လုံးကို ခွဲဖို့ဆိုတာ မဖြစ် ပါဘူး။ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ အကုန်လုံး ခွဲ လိုက်ရင် စအိုကျဉ်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်းအလုံးကို နှစ်လုံးလောက်ပဲ ခွဲရတဲ့ အခါ ကျန်တဲ့ လိပ်ခေါင်းအလုံးတွေကို နောက် တစ်ကြိမ် ထပ်ခွဲရတာမျိုးတော့ ရှိပါတယ်။

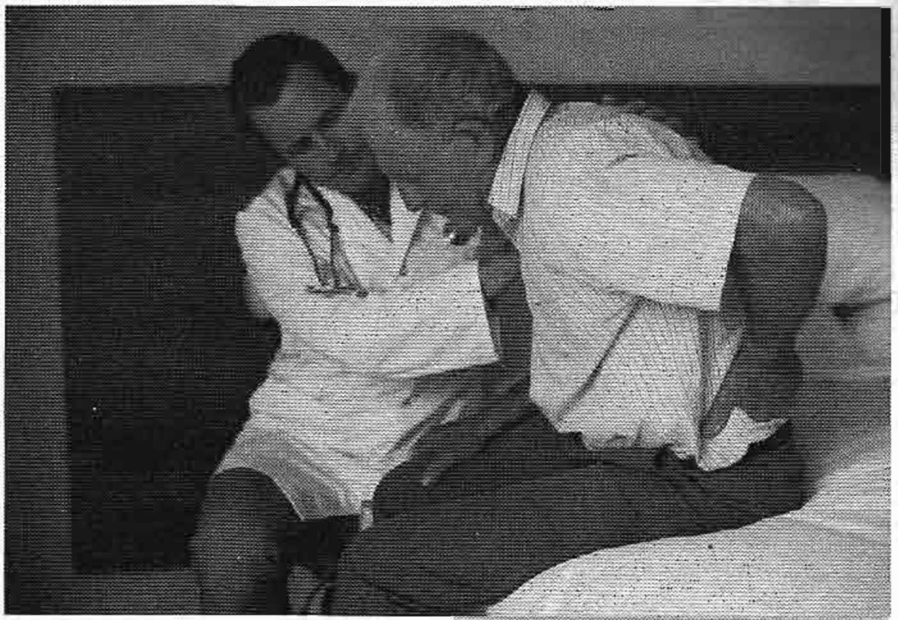
Q လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူထားသူ အနေနဲ့ အိမ်ရောက်တဲ့အခါ ဘယ်လို အချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ်မှုအပေါ် မူတည်ပြီး နာ ကျင်မှု သက်သာအောင် ဆားရေနွေးစိမ်ရ တာမျိုးတော့ လုပ်ရပါတယ်။

အခု မြန်မာနိုင်ငံမှာ လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ် တဲ့အခါ စတာပလာ(Stapala)ထည့်တာမျိုး လုပ်လာကြပါပြီ။ အရင်ကတော့ စတာပလာ က ၁၀သိန်းလောက် ကုန်ကျမှာဖြစ်တဲ့အ တွက် မလုပ်နိုင်ကြပေမယ့် အခု ၂-၃ သိန်း ဝန်းကျင်ပဲ ဆိုတော့ သုံးလာကြပါပြီ။ ဒါထည့် လိုက်ရင် နာကျင်မှုက သက်သာသွားပါတယ်။

Q တခြားအခြေခံနာတာရှည်ရောဂါရှိသူ တွေ လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူ မယ်ဆိုရင် ဘယ်အချက်တွေကို လိုက်နာသင့် ပါသလဲ ဆရာ။

A. သွေးအားနည်းရောဂါရှိရင်တော့ သွေး အားပြည့်အောင်ဖြည့်ရတာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလို နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ ရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ သမားတော်က သွေး



အခုမြန်မာနိုင်ငံမှာ လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ် တဲ့အခါ စတာပလာ(Stapala) ထည့်တာမျိုး လုပ်လာကြပါပြီ။ အရင်ကတော့ စတာပလာက ၁၀သိန်းလောက်ကုန်ကျမှာဖြစ်တဲ့ အတွက် မလုပ်နိုင်ကြပေမယ့် အခု ၂-၃သိန်း ဝန်းကျင်ပဲဆိုတော့ သုံးလာကြပါပြီ။ ဒါထည့်လိုက်ရင် နာကျင်မှုက သက်သာသွားပါတယ်။

တွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်းပြီးမှ လိပ်ခေါင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

အသည်းရောဂါပိုးတွေရှိရင်၊ အသည်း ခြောက်ပြီး ရေဖျဉ်းစွဲနေရင် Portal Hypertension အခြေအနေရှိတဲ့ လူနာတွေမှာ လိပ် ခေါင်းဖြစ်တဲ့အခါ မခွဲရပါဘူး။ ခွဲရင်လည်း မထူးပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသည်း မကောင်းတဲ့အတွက် ဖိအားနဲ့ ပိပြီး လိပ် ခေါင်းဖြစ်နေတာပါ။

Q လိပ်ခေါင်းဖြစ်တဲ့ လူနာတွေနဲ့ ပတ် သက်ပြီး ထူးထူးခြားခြား ဆရာ့ အတွေ့အကြုံ ရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. လိပ်ခေါင်းဖြစ်ရင် ဘာမှ စိုးရိမ်စရာ မလို ပါဘူး။ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူလိုက်ရင် ကောင်း သွားတာပါပဲ။ ဒါကို သက်ဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်း နားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ မပြသဘဲ ဖြတ် လမ်းနည်းတွေနဲ့ ကုသတာကြောင့် စအိုတစ် ခုလုံး ပုပ်ပွပြီး ရောက်လာတဲ့လူနာတွေအ များကြီးကို ဆရာတို့ မကြာခဏ ကြုံဖူးပါတယ်။ နယ်စွန်နယ်ဖျားက လူနာတွေတင်မက ရန် ကုန်မြို့မှာနေတဲ့ လူနာတွေတောင် ဒီလိုဖြစ် ပြီး ဆေးရုံရောက်လာတာမျိုး ရှိပါတယ်။

နောက်ထပ် တွေ့ဖူးတဲ့ လူနာတွေကျ တော့ လိပ်ခေါင်း သွေးယိုတာကို လုံးဝ ဂရု မစိုက်ဘဲ သွေးအားနည်းကာ ဖြူဖွေးပြီး ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်ဆို ရင် လူတိုင်းမှာ ဟေမိုဂလိုဘင်အဆင့်က ၁၀ လောက်ရှိသင့်ပါတယ်။ ဒီလူနာတွေက ဟေ မိုဂလိုဘင် အဆင့် ၄-၅ နဲ့ ဖျော့တော့ပြီး သွေးအားနည်းတဲ့ အထိ ဖြစ်နေတတ်ပါ တယ်။ သွေးထွက်တာများပြီး နှလုံး အား နည်းတဲ့အဆင့်အထိ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါမျိုး တွေလည်း ကြုံဖူးပါတယ်။ ဒါက လိပ်ခေါင်း ကနေ သွေးက ဖြည်းဖြည်းချင်း စိမ့်ထွက်နေ တာကို ပေါ့ဆလွန်းအား ကြီးတာကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါက တအားဆိုးဝါးတဲ့ အဆင့်ရောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ထူးခြားတာက အရေး ပေါ် အခြေအနေနဲ့ရောက်လာတဲ့ လူနာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုရင် အပြင် ကို ထွက်နေတဲ့ လိပ်ခေါင်းက အထဲကို ပြန် မဝင်တော့ဘဲ ပိုးဝင်၊ ရောင်ကိုင်းပြီး သွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

> လိပ်ခေါင်းကို အဆင့်နုတဲ့အချိန် ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါ အနာကျက်မြန်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့်မှ ခွဲစိတ်တဲ့အခါကျတော့ အကြီးကြီးခွဲရတဲ့အတွက် ဒဏ်ရာအကြီးကြီးရပြီး အနာကျက်ဖို့ကြာတတ်ပါတယ်။ ကြီးမှခွဲတော့ တစ်ခါတည်းနဲ့ အကုန်လုံးကို ခွဲလို့ရချင်မှ ရမယ်၊ လိပ်ခေါင်းအလုံးတွေက အများကြီးဖြစ်နေရင်

ဆိပ်သင့်တဲ့အခြေအနေ (Septicaemia)နဲ့ ရောက်လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ သွေးဆိပ်တက်ပြီး တော်တော်လေး အသက်အန္တရာယ်နဲ့ နီးကပ်မှ ရောက်လာတဲ့ လူနာမျိုးကိုလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။

နောက်အတွေ့အကြုံတစ်ခုက အသက် ၉၀ အရွယ် လိပ်ခေါင်းရင့်ပြီး သွေးတတောက်တောက်ကျပြီး ရောက်လာတာ၊ အသက်က သိပ်ကြီးနေတော့ နှလုံးကလည်း အားနည်းနေပြီ။ လူကလည်း မောနေပြီ။ ဒီအချိန်မှာ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ မေ့ဆေးပေးဖို့ သိပ်ကို ခက်ခဲသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိပ်ခေါင်းဖြစ်ရင် အသက် ၆၀ကျော်တဲ့အထိ မထားသင့်ပါဘူး။

လိပ်ခေါင်းက ဆရာတို့ မြန်မာလူမျိုးတွေမှာ အတော်လေး အဖြစ်များလာပါတယ်။ ဒါကို ဆေးနဲ့ ကုသတာ၊ ခွဲစိတ်ကုသတာ စတဲ့ သင့်တော်တဲ့ ကုသနည်းတွေနဲ့ ကုလိုက်ရင် အဆင်ပြေပေမယ့် လူနာအများစုက ဖြတ်လမ်းနည်းတွေ၊ ကိုရိုးကားရားနည်းတွေ သုံးပြီး အတော်အခြေအနေဆိုးမှ ရောက်လာတာမျိုးတွေကို ဆရာတို့ မကြာခဏ ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။

Q လိပ်ခေါင်း အဆင့်နုချိန် ခွဲစိတ်တာနဲ့ အဆင့်မြင့်မှခွဲစိတ်တာ ဘာကွာခြားမှု ရှိပါသလဲ ဆရာ။

A. လိပ်ခေါင်း ခွဲစိတ်တဲ့ နည်းကတော့ သိပ်ကွာခြားမှု မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လိပ်ခေါင်းကို အဆင့်နုတဲ့အချိန် ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါ အနာကျက်မြန်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့်မှ ခွဲစိတ်တဲ့အခါကျတော့ အကြီးကြီး ခွဲရတဲ့အတွက် ဒဏ်ရာအကြီးကြီး ရပြီး အနာကျက်ဖို့ ကြာတတ်ပါတယ်။ ကြီးမှ ခွဲတော့ တစ်ခါတည်းနဲ့ အကုန်လုံးကို ခွဲလို့ ရချင်မှ ရမယ်၊ လိပ်ခေါင်းအလုံးတွေက အများကြီးဖြစ်နေရင် တစ်ကြိမ်တည်း ခွဲလို့မရတဲ့အတွက် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ခွဲရတတ်တယ်။ လိပ်ခေါင်းက သိပ်ကြီးနေရင် ခွဲစိတ်တဲ့အခါ စအိုကျဉ်းသွားနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါအဆင့်နုတုန်း ခွဲစိတ်လိုက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။

Q လိပ်ခေါင်းခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူကို ပညာပေးလိုတာရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. အခု နောက်ပိုင်း မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ ဝမ်းချုပ်တာ ပိုများလာတဲ့အတွက် လိပ်ခေါင်းဖြစ်နှုန်း ပိုများလာတယ်လို့ ဆရာ ထင်ပါတယ်။ ဆရာ့အတွေ့အကြုံအရ ကျောက်ဆည်၊ ကလေး၊ မကွေးစတဲ့ နယ်တွေမှာ ရောရန်ကုန်မှာပါ လိပ်ခေါင်းဖြစ်တဲ့ သူအတော်များလာပါတယ်။ လိပ်ခေါင်းဖြစ်လို့ ဆရာတို့ဆီ လာပြပြီဆိုရင်လည်း အဆင့် တစ်၊ နှစ်က သိပ်မရှိဘူး။ အဆင့် သုံး၊ လေး ဖြစ်ပြီး ရင့်မှ၊ သွေးထွက်များမှ လာပြကြတာ များတယ်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါ ရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ အပူအစပ်တွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အပူအစပ်စာတွေက ဝမ်းပိုချုပ်နိုင်ပြီး ရောဂါအခြေအနေ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးစားရင် ဝမ်းချုပ်ပြီး ဝမ်းကို ပိုညှစ်ရတာကြောင့် ရှောင်သင့်တာပါ။

ဝမ်းမချုပ်စေဖို့နဲ့ နေ့စဉ် ဝမ်းမှန်မှန်သွားစေဖို့အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်တာ၊ ရေများများ သောက်တာ၊ အမျှင်ဓာတ်များတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံစားတာနဲ့ ဝမ်းမှန်မှန်သွားအောင် ဂရုစိုက်တာဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ Lifestyle အတိုင်း နေထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

လိပ်ခေါင်းက ဖြစ်လာရင် အစောပိုင်းမှာတော့ ဝမ်းမချုပ်အောင်နေ၊ ဆေးသောက်လုပ်လို့ရပါတယ်။ ရောဂါရင့်လာရင်တော့ ခွဲကိုခွဲသင့်ပါတယ်။ တစ်ခုရှိတာက အသက်ငယ်စဉ်ကတည်းက လိပ်ခေါင်းရှိတာကို မခွဲဘဲ အသက်အရွယ်ကြီးပြီး ခွဲစိတ်မှုဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့အချိန်ကျမှ ခွဲတာမျိုးကို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဥပမာ - အသက် ၃၀ အရွယ်မှာ လိပ်ခေါင်းဖြစ်တယ်ဆိုရင် အသက် ၄၀လောက် လိပ်ခေါင်း အဆင့် ၃၊ ၄ လောက်ဖြစ်လာရင် ခွဲသင့်ပါတယ်။ အသက် ၇၀-၈၀လောက်ကျမှ ရောဂါရင့်လာလို့ ခွဲချင်တယ်ဆိုရင် ခက်သွားတယ်။ အသက် သိပ်ကြီးတဲ့အထိတော့ မထားသင့်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကောင်းတုန်း၊ ခွဲစိတ်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိတုန်း အချိန်မှာ လိပ်ခေါင်းကို ခွဲလိုက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ၊

ဖွန့်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးကိုကို

အထွေထွေရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

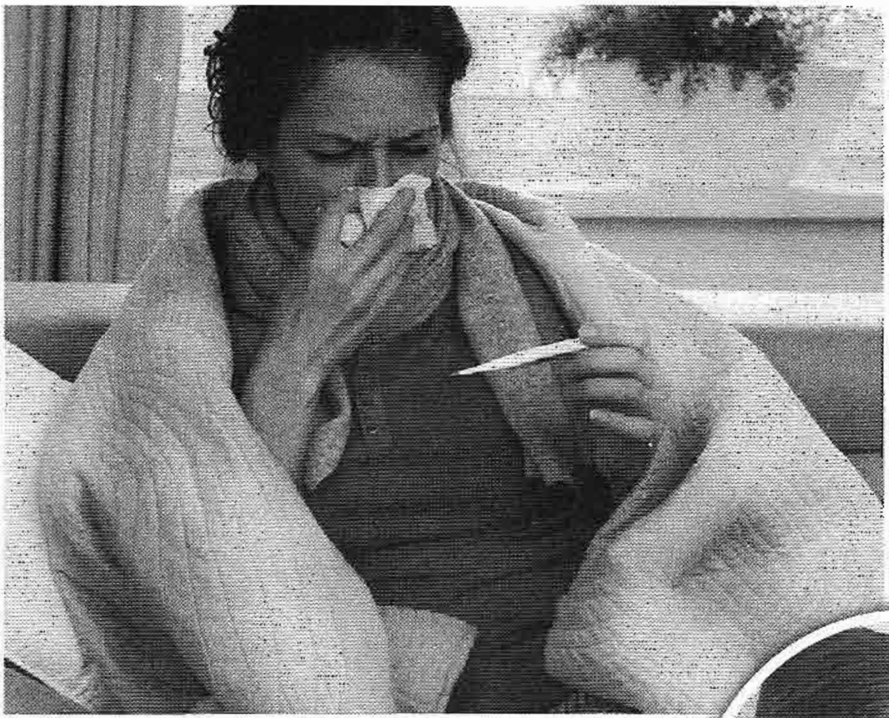
မိုးအကုန် ဆောင်းအကူး ရာသီပြောင်းကာလများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ

■ ဖွန့်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ■

ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ နာမကျန်းသူတွေများကြပါတယ်။ တုပ်ကွေး ဖြစ်တာလား၊ ရိုးရိုးအအေးမိတာလား၊ တခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာလား ဆိုတာကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ခွဲခြားရ ခက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်လေးတွေ ရာသီအကူးအပြောင်း ဖျားနာပြီဆိုရင် လူကြီးမိဘတွေ ပိုမို အစိုးရိမ်ကဲရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုလို မိုးအကုန် ဆောင်းအကူး ရာသီပြောင်းတဲ့ ကာလမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ မရစေဖို့ သတိထားသင့်တဲ့ အကြောင်းတွေကို အထွေထွေရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဦးကိုကိုနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖော်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ရာသီအကူးအပြောင်းတွေမှာ တုပ်ကွေးကအဖြစ်များတယ်။ ကလေးတွေမှာဖြစ်တဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကိုတော့ ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာလည်း သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြင်မကိုက်အောင် အထူးဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ဘယ်လိုရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါသလဲဆရာ။

A. ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါက တုပ်ကွေးဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုအနေနဲ့ နှဂိုကတည်းက ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါရှိရင် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ဖျားတာက ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖျားတာဆိုရင် နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး သောက်သင့်ပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖျားတာဆိုရင်တော့ နွေးနွေးထွေးထွေးနေတာ၊ ရေများများသောက်တာ၊ အစာ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားတာစတဲ့နည်းတွေနဲ့ ဂရုစိုက်လိုက်ရင် အလိုလို သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ဖျားခဲ့ရင် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖျားတာလား၊ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖျားတာလားဆိုတာကို လူနာက ဘယ်လိုခွဲခြား သိရှိနိုင်မလဲဆရာ။

A. လူနာကတော့ သူ့ဘာသာ သိဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဆရာတို့ကတော့ ဝက်နဲ့သွေးဖောက်စစ်ဆေးလေ့ရှိပါတယ်။ သွေးဖြူဥ (WBC) နဲ့ သွေးဥမွှား(Platelets)က နည်းလွန်းရင် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖျားတာဖြစ်ပါတယ်။

တုပ်ကွေးမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖျားတာ (Virus Fever) ဆိုရင် အဖျားက ငါးရက် - ခုနစ်ရက်လောက် ကြာမယ်။ အဖျားကြီးမယ်။ ကိုယ်အပူချိန်က ၁၀၄ - ၁၀၅လောက် ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်တွေ လက်တွေ ကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။

Influenza တုပ်ကွေးဆိုရင် နှာစေးတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ လည်ချောင်းနာတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဝက်သက်ရောဂါ (Measles) ဆိုရင် အဖျားက ၅ - ၇ရက်လောက်ကြာတတ်တယ်။ ငါးရက်လောက်နေမှ အဖျားကျတတ်တယ်။ အနီစက်ပေါ်တတ်တယ်။ အနီစက်ပေါ်လာပြီး နှစ်ရက် - သုံးရက်လောက်ကြာရင် ပျောက်သွားတတ်တာကြောင့် Recovery Rashလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဂျိုက်သိုး(German Measles)ဆိုရင် ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေက ဝက်သက်နဲ့ တူပါတယ်။ အရေပြားမှာ ထွက်တဲ့ အနီကွက်တွေက ကြီးတယ်။ ပြန်ရည်ကျိတ်တွေက ရောင်နေတတ်တယ်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုရင် ကလေးငယ်တွေမှာ အဖြစ်များတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း လူကြီးတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးက ခြင်ကိုက်လို့ ဖြစ်တာပါ။ ထူးခြားချက်က Day 5 မှာ ဖျားလည်းဖျား၊ သွေးပေါင်လည်း ကျတတ်တယ်။ မှိန်းနေတတ်တယ်၊ ကော်ဖီရောင်တွေ အန်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို လက္ခဏာတွေပြရင် ဆေးရုံကို ချက်ချင်းသွားသင့်ပါတယ်။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေမရအောင်ဘယ်လို ကာကွယ်သင့်ပါသလဲဆရာ။

A. ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ မရအောင် -

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ပေးပါ။
- ရေကို များများသောက်ပါ။
- နွေးနွေးထွေးထွေး နေပါ။ မိုးမိတဲ့အခါတွေမှာ အအေးမိမခံပါနဲ့။
- သစ်သီးဝလံတွေကို များများစားပေးပါ။

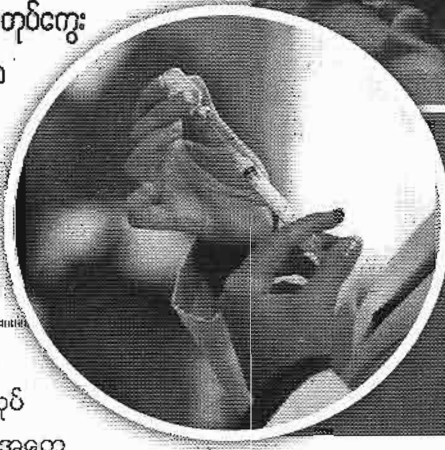
ဒီနည်းတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်နေစေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါဝေဒနာတွေက စိုးရိမ်ရပါသလားဆရာ။

A. ရာသီအကူးအပြောင်းတွေမှာ တုပ်ကွေး အဖြစ်များတယ်။ ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေးကိုတော့ ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာလည်း သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြင်မကိုက်အောင် အထူးဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။



တစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ်မှာ တွေ့ရတဲ့ တုပ်ကွေးပိုးအမျိုးအစားကလည်း မတူပါဘူး။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ဒီတစ်နှစ်မှာ ဘယ်လိုတုပ်ကွေးပိုးမျိုးကွဲ ရှိသလဲဆိုတာကို အရင်လေ့လာရပါတယ်။ မျိုးကွဲနံပါတ်ကိုသိရင် အဲဒီမျိုးကွဲကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးလို့ရပါတယ်။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ အအေးမိတာ၊ တုပ်ကွေး ဖျားတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ တွေ ဖြစ်လွယ်ကြပါတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာပါလဲဆရာ။

A. ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲ ကာလတွေမှာ တုပ်ကွေးပိုးတွေက ပိုပြီး အတွေ့များတာကြောင့်ပါ။ ပြီးတော့ ရာသီဥတုက ပူရာကနေ အေးသွားတာ၊ အေးရာကနေ ပူသွားတာတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပူအအေးကို လိုက်လျောညီထွေရှိနိုင်စွမ်းက နည်းသွားတဲ့အတွက် ရာသီအကူးအပြောင်းမှာ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတာပါ။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားလို့ရပါသလားဆရာ။

A. Influenza တုပ်ကွေးပိုးက မျိုးကွဲပေါင်း အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ်မှာ တွေ့ရတဲ့ တုပ်ကွေးပိုးအမျိုးအစားကလည်း မတူပါဘူး။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ဒီတစ်နှစ်မှာ ဘယ်လို တုပ်ကွေးပိုးမျိုးကွဲ ရှိသလဲ ဆိုတာကို အရင်လေ့လာရပါတယ်။ မျိုးကွဲနံပါတ်ကို သိရင် အဲဒီမျိုးကွဲကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးလို့ရပါတယ်။ ဥပမာ ဒီနှစ်မှာ တုပ်ကွေးက ပိုးအမျိုးအစား Type A ကြောင့်ဖြစ်တာဆိုရင် Type Aကို ကာကွယ်နိုင်မယ့် ဆေးကို ထိုးထားလို့ရပါတယ်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးကိုတော့ ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ မရပါဘူး။ ဝက်တုပ်ကွေး၊ ကြက်တုပ်ကွေးဆိုတာတွေကိုတော့ ရာသီဖျားလို့ မခေါ်ပါဘူး။

Q ဘယ်လိုလူတွေက ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာရောဂါဝေဒနာတွေ ပိုအဖြစ်များတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ခန္ဓာကိုယ်ခုခံစွမ်းအားနည်းတဲ့သူ (ဥပမာ- အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေ)၊ ကလေးငယ်တွေ၊ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ ရောဂါရှိသူ (ဥပမာ-HIVရှိတဲ့သူ)၊ ကင်ဆာရောဂါရှိသူ၊ Prednisoloneလို့ ခေါ်တဲ့ စတီးရွိုက်ဆေးတွေကို အကြာကြီး သောက်နေရတဲ့သူ (ဥပမာ-ရင်ကျပ် ပန်းနာရှိသူ)၊ နာတာရှည် အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ (COPD) ရှိသူ၊ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှိသူတွေက ရာသီအကူးအပြောင်း ကာလတွေမှာ တုပ်ကွေးအဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေက ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံထားသင့်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးမှာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ Pneumococcal Vaccineနဲ့ Influenza Vaccine ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ Pneumococcal Vaccine က ငါးနှစ် တစ်ကြိမ်ပဲ ထိုးရပြီး Influenza Vaccine က တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် ထိုးရတဲ့ ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ နာတာရှည် အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်း ရောဂါရှိတဲ့ သူတွေဆိုရင် Pneumococcal Vaccine ကိုထိုးနှံထားဖို့ ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးက နမိုးနီးယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါမရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်လို့ပါ။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေဝင်ရင် အမြန်သက်သာအောင်ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေကိုလိုက်နာသင့်ပါသလဲဆရာ။

A. ရာသီအကူးအပြောင်းမှာ တုပ်ကွေး ဖြစ်ရင် ဖျားပါတယ်။ အဖျားကျအောင်နဲ့ ဖျား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါဖြစ်လာရင် ဆေးမြီး တိုတွေမသောက်ပါနဲ့။ ဖျားတာကသုံးရက် လောက်ကြာလို့မှ မပျောက်ရင် တတ်သိနားလည်တဲ့ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ် ကြောင့် ဖျားတယ်ဆိုရင် ခုနစ်ရက်ထက် မကျော်တတ်ပါဘူး။ ခုနစ်ရက်ထက်ကျော်တယ်ဆိုရင် . . .

ရင် အမြန်သက်သာအောင် ခုခံစွမ်းအားတက်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ ရေကို များများသောက်ရမယ်။ လူတွေကဖျားရင် အစာကို ဖြတ်ပစ်တတ်တယ်။ တကယ်တော့ ဖျားတဲ့အခါ အာဟာရချို့တဲ့ရင် ပြန်ကောင်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

တကယ်က ဖျားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခံစွမ်းအား တက်လာအောင် အစာ အာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားပေးရပါမယ်။ အဖျားကျအောင် ရေပတ်တိုက်ပေးပြီး ပါရာစီတမော ဆေးပြားကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် သောက်ပေးလို့ရပါတယ်။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလမှာအိမ်သား တစ်ဦး မကျန်းမာဖြစ်ခဲ့ရင် ကျန်တဲ့ အိမ်သူအိမ်သားတွေမှာ မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေကိုလိုက်နာသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. တုပ်ကွေးပိုးက လေထဲမှာ ပျံ့နှံ့ရင် ကူးစက်တတ်တာကြောင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ အုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ လက်ကိုင်ပဝါ အလွယ်တကူမရှိရင် လက်တံတောင်နဲ့ အုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါကို Cough Etiquette လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဖျားမြန်မြန်ပျောက်အောင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းတဲ့ နေရာမှာ နေရပါမယ်။ အခန်းတံခါးပိတ်၊ စောင်ခြုံပြီးနေရင် ပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။ ထူထဲတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို မဝတ်သင့်ပါဘူး။ ချောင်ချိတဲ့ အဝတ်အစားကိုပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဝတ်သင့်ပါတယ်။ ကိုက်ခဲနေရင် ပါရာစီတမောသောက်လို့ရတယ်၊ ရေပတ်တိုက်လို့ ရတယ်။ ဓာတ်ဆားရည် သောက်သင့်ပါတယ်။

Q အခုလိုဆောင်းဝင်ခါစအချိန်မှာဖျားနာသူတွေ များနေပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ကျောင်း၊ အလုပ်ကိုသွားသင့်ပါသလား၊ အိမ်မှာပဲ အနားယူသင့်ပါသလား ဆရာ။

A. တုပ်ကွေးဖျားတဲ့သူက လူထူထပ်တဲ့ နေရာကို သွားရင် သူတစ်ပါးကို ကူးစက်စေနိုင်တာကြောင့် သူတစ်ပါးကို မကူးစက်အောင် အိမ်မှာပဲ နားနေသင့်ပါတယ်။

Q ရာသီအကူးအပြောင်းကာလ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် အများပြည်သူကိုပညာပေးလိုတဲ့အကြောင်းတွေ ရှိရင် ပြောပြပေးပါဆရာ။

A. လူရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားက မြင့်တက်နေရင် ဖျားနာနိုင်ခြေနည်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ရေကိုများများသောက်ပါ၊ သစ်သီးဝလံတွေ များများစားပါ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပေးပါ၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ၊ ချောင်းဆိုးနှာချေတဲ့သူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး မနေပါနဲ့။ ရောဂါဖြစ်လာရင် ဆေးမြီးတိုတွေ မသောက်ပါနဲ့။ ဖျားတာက သုံးရက်လောက်ကြာလို့မှ မပျောက်ရင် တတ်သိနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖျားတယ်ဆိုရင် ခုနစ်ရက်ထက် မကျော်တတ်ပါဘူး။ ခုနစ်ရက်ထက် ကျော်တယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

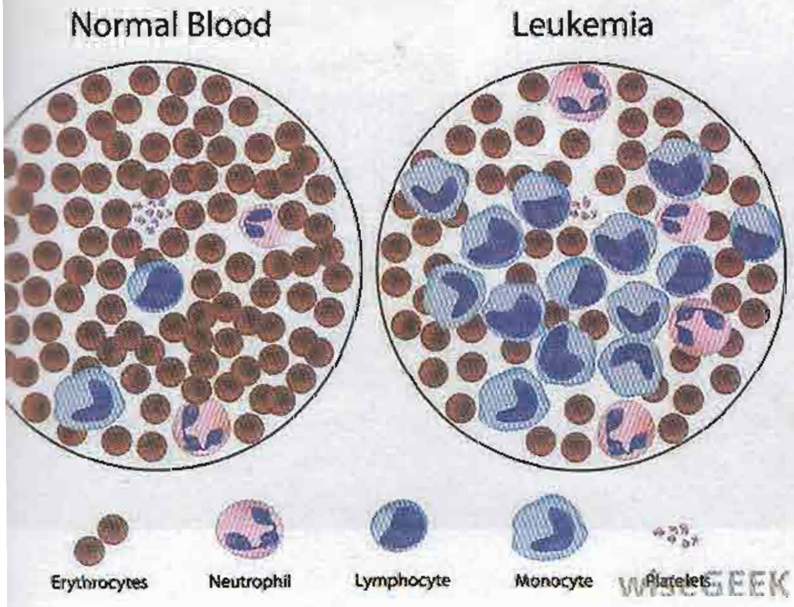
ဖွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

ကလေးငယ်များတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း



ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကင်ဆာရောဂါတွေ အဖြစ်များလာကြတယ်။ အရင်တုန်းကဆိုရင် ကင်ဆာရောဂါက အသက် ၄၀ နဲ့ ၆၀ ကြား လောက်မှာ အဖြစ်များတယ်၊ အများသိတာကတော့ အသက်ကြီးပိုင်းမှာ ဖြစ်ကြတယ်ပေါ့။ ကင်ဆာရောဂါက ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်ဘူး။ အသက်အပိုင်းအခြားအားလုံးမှာ တွေ့နိုင်တဲ့ရောဂါမျိုး ဖြစ်လာတယ်။

www.burmeseclassic.com

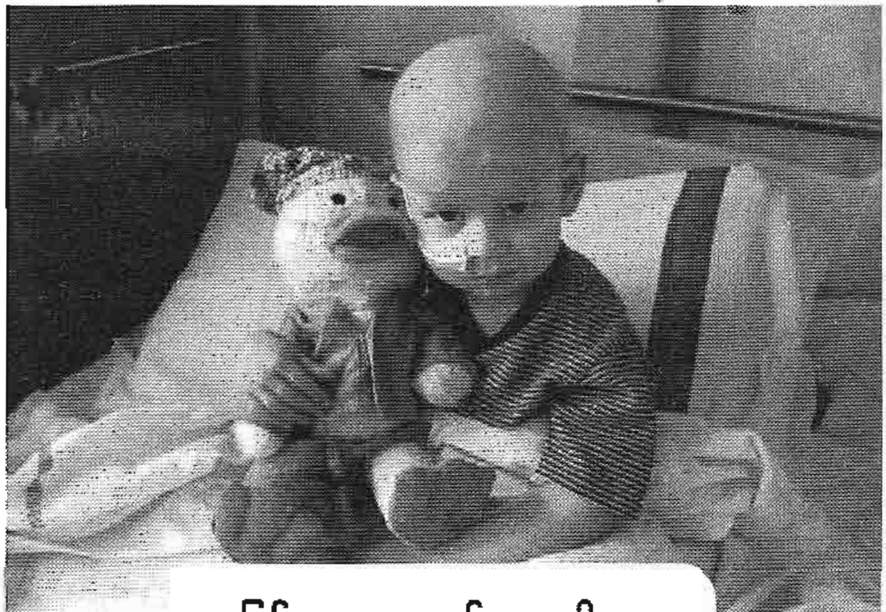
www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်များတွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်း

ကလေးကင်ဆာအများစုက မျိုးရိုးလိုက်တယ်။ Hereditary ဒါမှမဟုတ် Genetic ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ မျိုးရိုးဗီဇမှာ ခရိုမိုဇုမ်း အပြောင်းအလဲကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်တာက အဖြစ်များဆုံးပါ။ ထူးထူးခြားခြား ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းတရားတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဟီရိုရှီးမားတို့၊ နာကာဆာကီတို့မှာ အဏုမြူဗုံးပေါက် ကွဲတာ၊ ရုရှားဆိုရင်လည်း ချာနိုဘိုင်း၊ အဲဒီလိုဒေသမျိုးမှာ မွေးလာတဲ့ကလေးတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ လူကီးမီးယား၊ လင်ဖိုးမား၊ သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာဖြစ်လာပါတယ်။ ဓာတ်သတ္တုကြွတာတွေ များလေလေ အဖြစ်နှုန်းက များလေလေပါပဲ။ မိဘရဲ့အလုပ်အကိုင်ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အစားအသောက်တွေမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကင်ဆာ ဖြစ်စေတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတွေကြောင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ကင်ဆာအဖြစ်များလာကြတယ်။

မွေးရာပါ ကင်ဆာရောဂါ ပါလာခဲ့လျှင်

မွေးရာပါ ကင်ဆာရောဂါပါလာတဲ့ တချို့ကလေးတွေကို ဘယ်လိုမှ ကုသလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မိဘတွေအတွက် ပြုစုကုသမှုစရိတ်က ကြီးတယ်၊ ပြန်ကောင်းဖို့ဆိုတာလည်း မလွယ်ကူဘူး၊ ကိုယ်ဝန်လည်း လနုသေးတယ်ဆိုရင် ကာယကံရှင် မိခင်နဲ့ ဆရာဝန်တွေ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး သဘောတူတယ်ဆိုရင် တချို့က လမရင့်ခင်၊ ကုလို့ရရင်လည်း ကုလိုက်တယ်၊ ကုလို့ မရရင်လည်း ကာယကံရှင်တွေရဲ့ ဆန္ဒကို မေးကြည့်ပြီး ကလေးကို ဆက်လက် မဖွံ့ဖြိုးအောင် Termination လုပ်တာတွေလည်း ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိနေပါပြီ။ ဆေးပညာကျင့်ဝတ်အရ သိမ်မွေ့တဲ့ Subject ၊ အရမ်းသိမ်မွေ့တဲ့ Isssue တစ်ခုဆိုတော့ အတော်လေး နားလည်မှုရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုကို ရပ်ရတဲ့ဟာမျိုးတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အဲဒါတွေက အရေးကြီးပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ မွေးရာပါ ကင်ဆာပါလာတာကို မွေးပြီးမှ သိနိုင်သလို မမွေးခင်ကတည်းကလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ တချို့က မိသားစုမှာ အဖေ၊ အမေ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေမှာ ကင်ဆာနဲ့ပတ်သက်ပြီး Strong Family ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ မမွေးခင်ကတည်းက စစ်ဆေးတာတွေ ကြိုလုပ်သင့်ပါတယ်။



အဖြစ်များသော ကင်ဆာအမျိုးအစား

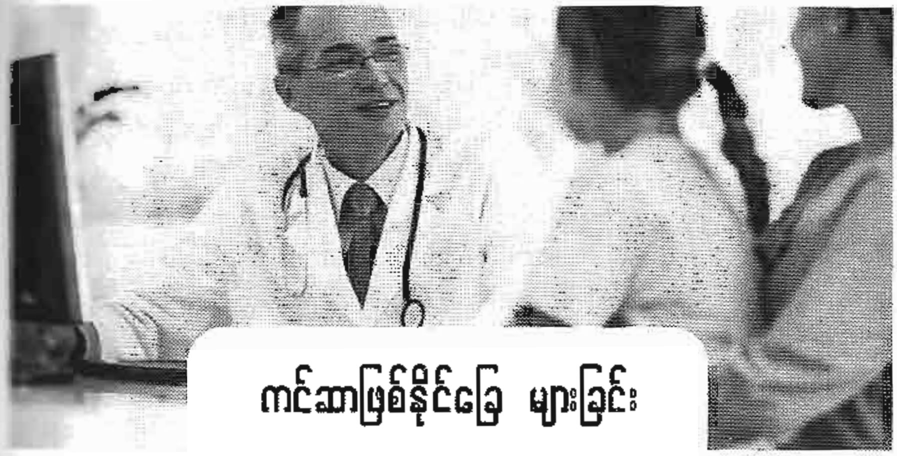
ကလေးတွေမှာ အများအားဖြင့် အဖြစ် များတာကို သွေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကင်ဆာတွေ အဖြစ်များတယ်။ ဥပမာ လူကီးမီးယား လို့ခေါ်တဲ့ သွေးကင်ဆာပေါ့။ ဒီရောဂါက မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ကင်ဆာပါ။ Genetic ချို့ယွင်းတာကြောင့် သွေးကင်ဆာဖြစ်တယ်။ မျိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာတွေအပြင် ပြန်ရည်ကျိတ်ကင်ဆာတွေကို ကလေးတွေမှာ အများဆုံး တွေ့ရပါတယ်။

ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို သိရှိနိုင်ခြင်း

ကလေးတွေမှာဖြစ်တဲ့ကင်ဆာကို အရင်တုန်းကဆိုရင် မွေးပြီးမှ သိကြတာ များတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုတွေ တိုးတက်လာတယ်။ အသံလှိုင်းနဲ့စမ်းသပ်တာတွေ တိုးတက်လာတယ်။ သွေးဖောက်ပြီးတော့ အမေရဲ့ဗိုက်ထဲမှာရှိတဲ့ ရေမွှာရည်(Amnoitic Fluid)ကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်တဲ့နည်းတွေ တိုးတက်လာတယ်။ အခုဆိုရင် မမွေးခင်ကတည်းက ကြိုသိနိုင်တဲ့ (prenatal diagnostic) နည်းတွေရှိတယ်။ အဲဒီ ပစ္စည်းလေးကို Tumor Marker လို့ ခေါ်တယ်။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဆိုရင် မမွေးခင်ကတည်းက အာထရာဆောင်းရိုက်ကြည့်နိုင်တယ်။ သွေးထဲမှာလည်း ရှာဖွေနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ များခြင်း

နောက်တစ်မျိုးက မွေးပြီးဖြစ်တဲ့ရောဂါပါ။ ကင်ဆာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများတာလေးတွေပါ။ ဥပမာ နိုင်ငံခြားမှာ အဖြစ်များတာက အူမကြီးမှာ Multiple polyp လို့ခေါ်တဲ့ အသားသီးလေးတွေ အလုံးပေါင်း ရာကျော် ဖြစ်တဲ့ကလေးတွေရှိတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးကလေးတွေက အသက်ကြီးလာရင် အူမကြီးကင်ဆာအဖြစ်များပါတယ်။ အဲဒီလိုကလေးမျိုးကို အူမကြီးတစ်ခုလုံး ဖြတ်ထုတ်လိုက်ပြီး ကင်ဆာမဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်တယ်။ အမေမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရင် မျိုးရိုးဗီဇက Strong ဖြစ်တယ်။ အိန်ဂျလီနာဂျိုလီဆိုလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ရင်သားနှစ်ခုစလုံးကို ထုတ်လိုက်တာပဲ။ သူ့မှာ မျိုးရိုးဗီဇ(Genetic)အရလည်း Strong ဖြစ်တယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ မျိုးဗီဇလည်း ပေါ်နေတဲ့အတွက် ကြိုပြီးတော့ ဖြတ်လိုက်တော့ ကင်ဆာမဖြစ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရနိုင်တဲ့ တခြားနည်းတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါက ဥပမာတစ်ခုပါ။

ကင်ဆာဆဲလ် ပြန့်ပွားနှုန်း

ကလေးတွေက ကြီးထွားနေတာကြောင့် ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ ပွားနှုန်းလည်း မြန်တယ်။ ကလေးတွေကို အာဟာရ ဖြည့်တင်းပေးဖို့လည်း လိုတယ်။ ကလေးတွေမှာ ခုခံအားစနစ်(Immune System)က လူကြီးနဲ့စာရင် နည်းနည်း အားနည်းတော့ အများအားဖြင့် ရောဂါဖြစ်ရင် ပြင်းထန်တာ များတယ်။ အဲဒီတော့ ကုသရတာ သိမ်မွေ့တယ်။ ကလေးတွေမှာ ကင်ဆာဖြစ်ရင် သေဆုံးနိုင်ခြေလည်း များပါတယ်။ အကြောင်းရင်းတွေက အာဟာရတစ်ခုတည်း တင်မကဘူး။ အဖေ၊ အမေရဲ့ ပြုစုမှု၊ ဆေးဝါးတွေ စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးမှု၊ ကလေးရဲ့ ခုခံအားစနစ်၊ ကလေးတွေမှာ ရောဂါဗေဒတွေအရ အများအားဖြင့် သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ဖို့ အတော်လေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပျောက်ကင်းသက်သာနိုင်ခြင်း

ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်တဲ့ကင်ဆာရောဂါက ပျောက်ကင်းနိုင်၊ မနိုင်ဆိုတာ အကြောင်းအရာမျိုးစုံပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အူမကြီးမှာ အသားလုံးတွေရှိတဲ့ ကလေးကိုတော့ သေချာဂရုစိုက်တယ်၊ အူမကြီးတစ်ခုလုံး သတ်မှတ်တဲ့အချိန်လေးမှာ ဖြတ်ထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့မှာ ကင်ဆာမဖြစ်တော့ဘူး။ ဥပမာ ရင်သားဆိုရင်လည်း သိပ်ဖြစ်နိုင်ခြေ များတယ်ထင်ရင် ရင်သားခွဲစိတ်ဖယ်ရှားလိုက်တာကို ကြိုပြီးလုပ်ထားရင် တချို့ဆို သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ပါတယ်။

ထိထိရောက်ရောက် ကုသပါ

ကလေးတွေကို ကလေးဆေးရုံကြီးတွေမှာ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ ကုသတာတွေကပဲ တကယ်တမ်း ထိရောက်တာပါ။ ကလေးတွေကို ပြုစုကုသတာမှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးတင်မကဘူး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပါ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ Behaviour ၊ ပုံမှန် IQ Level ရဖို့၊ IQ EQ ရဖို့ ကလေးပါရဂူတွေ၊ ကင်ဆာပါရဂူတွေ၊ ကလေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ Specialize Paediatric Care လို့ ခေါ်တယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာတော့ အဲဒီလောက်ကြီး မဖွံ့ဖြိုးသေးပါဘူး။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ စတော့ စနေပါပြီ။ Special Worker တွေ၊ အိမ်တိုင်ရာရောက်သွားအကြံပေးနိုင်မယ့် Service တွေတော့ လိုပါသေးတယ်။ အဲဒါမျိုးတွေ လုပ်ဆောင်မှလည်း ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

> ကလေးတွေက ကြီးထွားနေတာကြောင့် ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ ပွားနှုန်းလည်း မြန်တယ် ..

www.burmeseclassic.com

ကလေးငယ်၏ ခုခံနိုင်စွမ်းရည်

ကလေးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ကင်ဆာက ဆဲလ်ပွားနှုန်းမြန်တဲ့ သွေးကင်ဆာလိုမျိုး ကင်ဆာရောဂါက ဖြစ်တာများတော့ ကလေးဆိုတာကလည်း ငယ်တဲ့အချိန်မှာ ကုရတာ နည်းနည်းခက်ပါတယ်။ လူကြီးလို ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး။ ဘက်ပေါင်းစုံက စဉ်းစားရင် ကုသရတာလည်း သိမ်မွေ့တယ်။ ခက်ခဲတယ်။ သေဆုံးနိုင်ခြေက လူကြီးတွေထက် ပိုများတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြှင့်တင်တဲ့ ကုထုံးတွေ၊ ခွဲစိတ်ပေးတဲ့ကုသနည်းတွေ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီအစားထိုးကုသမှုတွေ ပေါ်လာပြီ။ နောက်ထပ် ၁၀ နှစ် – ၁၅ နှစ် လောက်ဆိုရင် ကုသမှုတွေ ဒီထက်ပိုကောင်း လာမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကြိုတင်စစ်ဆေးမှုဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် အခုခေတ်မှာ လက်ထပ်ခါနီးမှာ သတို့သားနဲ့ သတို့သမီး နှစ်ယောက်စလုံးက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှုရှိဖို့လည်း အရေးကြီးသလို ကျန်းမာရေးအရ ဆေးစစ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ အဓိကအရေးကြီးတာက ကင်ဆာ မဟုတ်တာတောင်မှ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ HIV ပိုးတွေကို လက်မထပ်ခင်မှာ ဘယ်သူမဆို စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ သတို့သားနဲ့ သတို့သမီးရဲ့ မိဘအဘိုးအဘွားတွေမှာ ကင်ဆာကြီးကြီးမားမား ဖြစ်ခဲ့ဖူးရင်လည်း သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေ၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကင်ဆာပါရဂူတွေ၊ မျိုးဗီဇပါရဂူနဲ့ ပြဖို့လိုပါတယ်။ နှစ်ဖက်စလုံးမှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇပါလာတယ်ဆိုရင် မွေးလာမယ့်ကလေးမှာ သာမန်ထက် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများပါတယ်။ သားသမီးမယူခင်မှာလည်း Genetic Counselling လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ယူတယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ အချိန်မှာကတည်းက သွေးဖောက်စစ်တာတို့၊ ရေမြွှာရည်ကို ဖောက်ယူစစ်ဆေးတာတို့ စတာတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါတွေက မိဘမှာ ဗီဇပါလာတယ်ဆိုရင် တခြားကလေးနဲ့ မတူဘဲ လုပ်ရမှာတွေပါ။

မိဘများ၏ နေထိုင်ပြုမူပုံနှင့် ဆက်စပ်မှု

မိခင်က အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် မတတ်ရင်တော့ ကလေးမှာ ထိခိုက်မှုတွေ အနည်းအကျဉ်းတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ တိုက်ရိုက်ကြီး ကင်ဆာဖြစ်စေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အာဟာရမရှိရင်ကလေးမှာ အာဟာရချို့တဲ့တယ်။ အနေအထိုင်မဆင်ခြင်ရင် ရောဂါပိုးဝင်နိုင်တယ်။ ဒါမျိုးတွေကတော့ များတာပေါ့။ အစားအသောက် မမှန်ကန်တာကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်တယ် ဆိုတာမျိုးထက် ကိုယ်ခံအားနည်းတာမျိုးလောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်မီနည်းပညာ

အခုနောက်ပိုင်းမှာ သုတေသနတွေ အများကြီးပြုလုပ်နေကြပြီး စမ်းသပ်မှုတွေလည်း လုပ်ဆောင်နေပါပြီ။ ကင်ဆာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးတာ၊ Targeted Chemotherapy တွေ၊ Nano Medicine တွေ၊ ဒါတွေက တစ်နေ့မှာတော့ ကင်ဆာရောဂါကို ကုသပြီး အနိုင်ယူလာနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့ ခရိုမိုဇုမ်းတွေကို ပြောင်းလဲတာ၊ ပြုပြင်တာတွေ ပြုလုပ်လာနိုင်မယ့် နည်းပညာတွေ ပေါ်ပေါက်လာမယ် ဆိုရင်တော့ ကင်ဆာရောဂါကို ကုသလာနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်။

အကြံပြုချက်

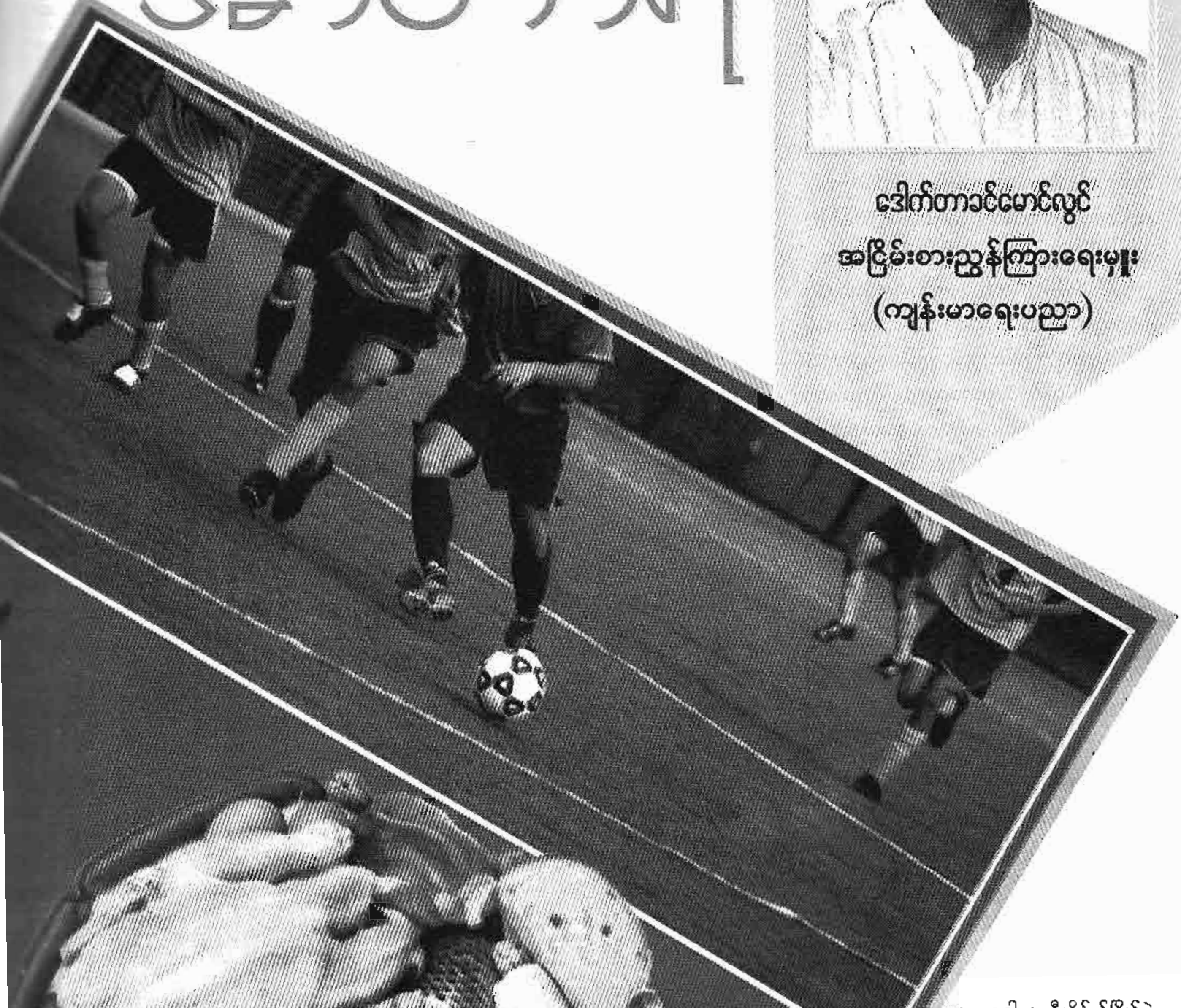
ကင်ဆာကုတဲ့ဆရာဝန်တွေက ရှုံးနေတဲ့ တိုက်ပွဲကို တိုက်နေတယ်လို့ အများအားဖြင့် ပြောကြတယ်။ ဆရာကတော့ အဲဒီလိုမမြင်ပါဘူး။ တစ်နေ့တော့ ဒီတိုက်ပွဲကို ဆရာတို့ဘက်က နိုင်အောင် ပြန်တိုက်နိုင်လာမှာပါ။ ကလေးမှာ ကင်ဆာဖြစ်ပွားတဲ့အခါ ရှေ့မှာ ပြောပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ အများကြီးအပြင် ကံတရားလည်းပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကင်ဆာကို မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်တာကလွဲရင် တခြားဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေကိုတော့ ကာကွယ်လို့ ရနိုင်သလောက် ကာကွယ်မှုတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ ထိတွေ့မှုတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် နေမယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစားအသောက်တွေ စားမယ်၊ သားသမီးတွေကိုလည်း ကျွေးမယ်၊ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ HIV ပိုးတွေ ကူးစက်မှု မရှိအောင် ကာကွယ်မယ် ဆိုရင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အခိုက်အတန့် အနေနဲ့ ကာကွယ်လို့ရနိုင်မယ်လို့ ဆရာထင်ပါတယ်။

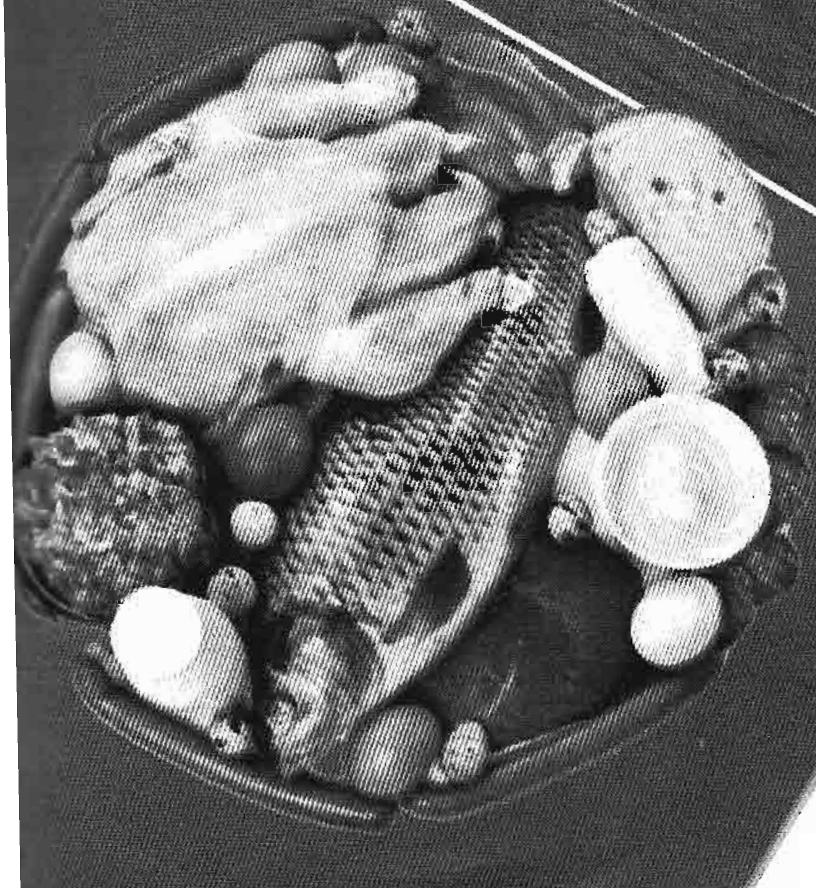
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားကစားသမားများနှင့် အာဟာရ

ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်
အငြိမ်းစားညွှန်ကြားရေးမှူး
(ကျန်းမာရေးပညာ)





ယခုအခါမှာဆီးဂိမ်းစ်ပြိုင်ပွဲကလည်း အရမ်းကို နီးကပ်နေသလို အားကစားသမားတွေကလည်း အစွမ်းကုန်ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ပြည်သူလူထုကလည်း အစွမ်းကုန် အားပေးနေကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အာဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားရမယ့် အချက်လေးတွေကို အချိန်ကိုက် ပြောပြချင်ပါတယ်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ငံခြားကလာပြီး ပြိုင်တဲ့ သူတွေအနေနဲ့ အခက်အခဲ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်စားနေကျ အစားအစာ ဟုတ်ခြင်း မဟုတ်ချင်းထက်မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိနေတဲ့ အစာအာဟာရတွေရဲ့ အရည်အသွေး၊ အစာအာဟာရတွေရဲ့ကျန်းမာမှု ဒါတွေ ကို အများကြီးစဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။

ပထမအချက်ကတော့ လောလောဆယ် ပြုပြင်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေပါပဲ။ ဒုတိယအချက်ကတော့အခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို ပြောချင်ပါတယ်။ လောလောဆယ် ပြုပြင်နိုင်တာကဘာရှိလဲဆိုတော့ အားကစားတိုင်းဟာ ခွန်အားကို အသုံးပြုရပါတယ်။ ဉာဏ်အားကို အသုံးပြုရပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အင်အားနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုက ဘာကွာလဲဆိုတော့ အင်အားဆိုတာက စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေရှိပါတယ်။ ဒီစဉ်းစားမှုကို စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါတွဲပြီးတော့ ကျွမ်းကျင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေလည်း ရှိဖို့လိုပါတယ်။

အဲဒီလိုကျွမ်းကျင်မှုရှိဖို့ ဆေးပညာရှုထောင့်က ပြောမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောတွေရဲ့ ဆက်စပ်မှု၊ သန်စွမ်းမှုတွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ လောလောဆယ် မြန်မာအားကစားသမားတွေဟာ အစားကြေးများပါတယ်။ အဲဒီတော့ နိုင်ငံတကာကို သွားပြိုင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ စားနေကျအစားအစာကို မစားရတဲ့အခါမှာ အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝ မစားနိုင်ကြပါဘူး။ အခုဆီးဂိမ်းစ်မှာ အားသာတာကတော့ ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ ပြိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်စားနေကျ အစားအစာကို စားရပါတယ်။ ဒါတောင် နိုင်ငံခြားကလာပြီး ပြိုင်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ ကိုယ်စားနေကျ အစားအစာ ဟုတ်ခြင်း မဟုတ်ခြင်းထက် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရှိနေတဲ့ အစာအာဟာရတွေရဲ့ အရည်အသွေး၊ အစာအာဟာရတွေရဲ့ ကျန်းမာမှု ဒါတွေကို အများကြီးစဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ်။ ဟိုးတလောက စင်ကာပူက ကလေးတွေ မြန်မာနိုင်ငံကို လေ့လာဖို့ လာကြတာ အကုန်လုံးဆေးရုံကို ရောက်သွားကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အစားအစာ မကောင်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အစားအစာ အဆိပ်သင့်လို့ ရောက်သွားတာပါ။ အဆိပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ အဆိပ်ခတ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အစားအစာထဲမှာပါနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကနေ အဆိပ်ဖြစ်ပြီး စားတဲ့သူကို ဒုက္ခပေးတာပါ။

ဒါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံသားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံခြားသားပဲဖြစ်ဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံကိုလာပြီး ပြိုင်ကြတဲ့အခါမှာ ဒီလိုပြဿနာမျိုး အစားအစာကနေပြီး ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ဖို့ အထူးအလေးထားပြီး ကြပ်မတ်သင့်ပါတယ်။ အားကစားသမားတွေထားတဲ့ Camp တွေ၊ အဆောင်တွေမှာလည်း သန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေ ရဖို့လိုသလို အဲဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရောင်းချနေတဲ့အစားအစာတွေ အကုန်လုံးကလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

နာဂစ်တုန်းကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်တာဝန်ယူထားတဲ့ Camp မှာ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲဆိုတော့ လာရောက်ကျွေးမွေး ချက်ပြုတ်ကြတဲ့သူတွေကြောင့် ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီမှာရှိတဲ့ ဒုက္ခသည်တွေက အပြင်ကအစားအစာတွေကို ထွက်ဝယ်စားရင်းနဲ့ ကလေးတွေဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါတွေ ဖြစ်ကြရတာပါ။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို ထိန်းချုပ်ရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာတော့ စင်ကာပူ ကျောင်းသားလေးတွေလို မဖြစ်ရအောင် တိုင်းပြည်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို မကျရအောင် ထိန်းချုပ်ဖို့တာဝန်တွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါဟာ အာဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်တာပါပဲ။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ အစားအစာဟာ တွက်ချက်ပြီးတော့ စားသုံးရတဲ့အာဟာရဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီအားကစားအတွက် ဒီလောက်အင်အားကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်စားမှ ရမလဲဆိုတာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာတွေက ထမင်းတွေကို အားရပါးရစားပြီး ဟင်းတွေကို လုံလုံလောက်လောက် မစားကြပါဘူး။ စားတဲ့အစားအစာတွေကလည်း မျှတတဲ့ အစားအစာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီတော့ သူတို့ဆီက ရလာမယ့်ခွန်အားဓာတ်ဟာ ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်တဲ့ နေရာမှာ လိုအပ်တဲ့ခွန်အားကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် တစ်ပွဲတိုးကစားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရေရှည်ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပြီးကစားရတာမျိုး ဥပမာ ဘောလုံးကစားတာမျိုး၊ မာရသွန်ပြေးတာမျိုးပေါ့။ အဲဒီလို ရေရှည်ခွန်အား စိုက်ထုတ်ရတဲ့အခါမှာ ဒီလို အစားအစာ စားသုံးရတဲ့ဓလေ့ဟာ ပြိုင်ပွဲဝင်စွမ်းရည်တွေကို ကျစေပါတယ်။ အခုဆိုရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားကစားအာဟာရ ပညာရှင်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ နိုင်ငံခြားက မိတ်ဆွေတွေလည်းရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကို လာကူညီချင်ကြတယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမူရင်းအကျင့်ရှိတဲ့ အားကစားပြိုင်ပွဲဝင်တွေအနေနဲ့ ချက်ချင်းပြုပြင်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူပါဘူး။ စားလိုက်တဲ့ အစားအစာဟာလည်း ကောင်းတာစားပေမယ့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်က လက်မခံတဲ့အတွက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေး အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ အမြဲနေ့တိုင်း ကြက်ဥနှစ်လုံး၊ ထောပတ်နဲ့ကျန်တဲ့အစာအာဟာရတွေ၊ သစ်သီးဝလံတွေကို အများကြီးစားလို့ မရပါဘူး။ ဒါတွေက လေ့ကျင့်သင်ကြားကတည်းက ရှိရမယ့်ဟာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် မြန်မာတွေက အစာအာဟာရကို ဂရုမစိုက်ဘဲနဲ့ အားဆေး တွေကို ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ အားရှိအောင် အားဆေးစားလို့တော့ မရဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အားဆေးလို့ ဆိုနေတာတွေအကုန်လုံးက သက်စောင့်ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အစာစားဘဲနဲ့ အလိုလိုမရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အားကစား ယှဉ်ပြိုင်တဲ့သူကလည်း ထိုက်သင့်တဲ့အစာ အာဟာရလိုပါတယ်။ ဆေးချည်းပဲ အားကိုးပြီးယှဉ်ပြိုင်လို့မရပါဘူး။ သုံးလိုက်တဲ့ ဆေးတွေကလည်း နိုင်ငံတကာက သတ်မှတ်ထားတဲ့ စံချိန်စံညွှန်းနဲ့ လွဲချော်မသွားဖို့ကိုလည်း အတော်သတိထားရပါမယ်။ ဒါဟာ အာဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး လောလောဆယ် ပြုပြင်ဖို့လိုတဲ့ အပိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

> မြန်မာတွေက အစားအာဟာရကို ဂရုမစိုက်ဘဲနဲ့ အားဆေးတွေကို ဂရုစိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ အားရှိအောင် အားဆေးစားလို့တော့မရဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အားဆေးလို့ ဆိုနေတာတွေအကုန်လုံးက သက်စောင့်ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းအကြောင်းတရားကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မြန်မာအားကစား အဆင့်အတန်းဟာ စိတ်ကူးယဉ်သလောက် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မြန်မာကလေးတွေဟာ မွေးကတည်းကချို့တဲ့နေတဲ့ အာဟာရမြောက်မြားစွာ ရှိနေပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မြန်မာကလေးတွေက အာဟာရချို့တဲ့နေရတာလည်းဆိုတော့ မြန်မာမိခင်တွေ အာဟာရချို့တဲ့နေလို့ပါပဲ။ ဘာကြောင့် အာဟာရတွေ မိခင်တွေမှာ ချို့တဲ့နေရတာလည်းဆိုတော့ မြန်မာမိန်းကလေးတွေ ယောကျ်ားလေးတွေက အာဟာရပြည့်ဝစွာ မစားသုံးနိုင်သလို၊ မိခင်လောင်း၊ ဖခင်လောင်းတွေကိုယ်တိုင်ကလည်း အာဟာရချို့တဲ့နေပါတယ်။ ဒီထဲမှာ အထူးချို့တဲ့နေတာကတော့ သံဓာတ်ပါပဲ။ မြန်မာတွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်က သံဓာတ် ချို့တဲ့နေပါတယ်။ Anemia လို့ခေါ်တဲ့ သံဓာတ်ချို့တဲ့ ရောဂါအနေနဲ့ သွေးစစ်လိုက်လို့ ပေါ်ထွက်လာရင် အားကစားမလုပ်နိုင်မှာ သေချာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့် သံဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ သိမ်းဆည်းထားတာ ရှိပါတယ်။ သံဓာတ် သိမ်းဆည်းထားရတာကတော့ သူက အရေးအကြောင်းရှိရင် ထုတ်သုံးလို့ရအောင်ပါ။ ဒါကြောင့် မပေါ်လွင်ပါဘူး။ ပေါ်လွင်လာတာကတော့ ဖိအားတွေ များလာတဲ့အခါမှာ၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုတွေ များလာတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ ဒီတော့ အားကစားလေ့ကျင့်နေတုန်းက အနည်းငယ်ပဲ သိသာပေမယ့် တကယ်တမ်းသူနိုင် ကိုယ်နိုင် ပြိုင်ကြတဲ့အခါမှာ ဒါဟာ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို ဘယ်လိုပြုပြင်မလဲဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝကတည်းက သံဓာတ် ပြည့်ဝအောင်စားဖို့က အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ နောက်ကလေးတွေကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့အတွက် သံဓာတ်အပြည့်အဝ ရပေမယ့်လည်း မိခင်နို့လျှော့ပြီး၊ နို့ဖြတ်လာတဲ့ခြောက်လကနေ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ သံဓာတ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိအောင်စီစဉ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

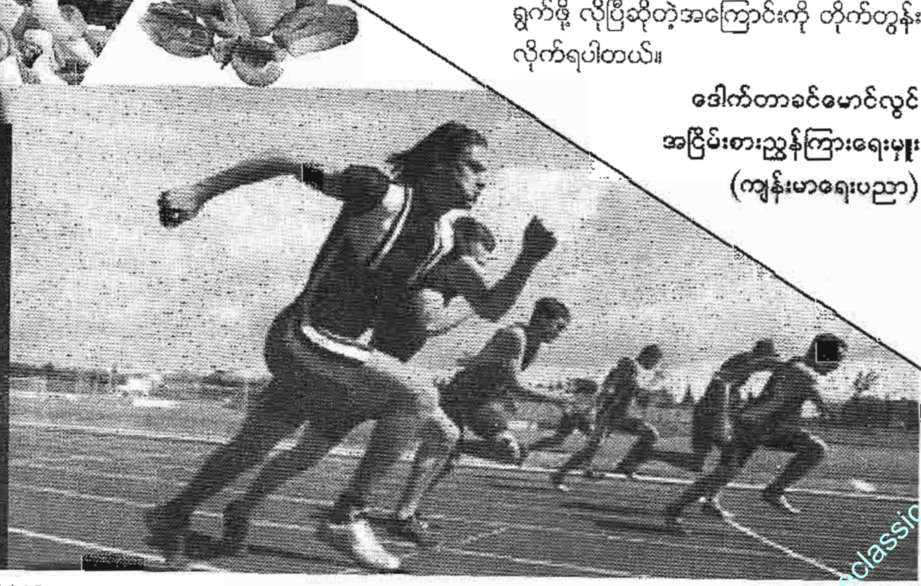
အစားတွေကို အများကြီးစားရုံနဲ့လည်း သံဓာတ်က မပြည့်ဝနိုင်ပါဘူး။ မြန်မာတွေရဲ့ပုံမှန်ပုံသေကားကျ စားနေတဲ့အစာတွေကလည်းသံဓာတ်ပြည့်ဝဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင်သံဓာတ်ဆေးပြားတွေကို ကလေးတွေကို ကျွေးမလားလို့ စဉ်းစားတဲ့အခါ သံဓာတ်ဆေးပြားဟာ ကလေးတွေစားဖို့ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သံဓာတ်ကို အားဖြည့်နိုင်တဲ့ အစာအာဟာရတွေလိုပါတယ်။ နောက် သံဓာတ် အပြင် တခြား အာဟာရဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းကလည်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်ကာလ မမွေးခင်ကတည်းကစပြီး မွေးပြီးတဲ့အချိန်မှာလည်း ဘီဝမ်းချို့တဲ့တာမျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ဒါတွေကို ဘယ်လိုပြုပြင်မလဲဆိုရင် ကလေးတွေ ဘီဝမ်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံရဖို့၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဘီဝမ်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံရဖို့၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဟာ သံဓာတ်အာဟာရပြည့်ပြည့်စုံစုံရဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် ဘာလိုအပ်သေးလဲဆိုတော့ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါ။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကလည်း ကလေးတွေအတွက် ခွန်အားအတွက်ရော၊ ဉာဏ်ရည်အတွက်ရော လိုပါတယ်။ ဘီဝမ်းကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အကြောအခြင်တွေ သန်စွမ်းဖို့အတွက် လိုပါတယ်။ သံဓာတ်ကလည်း သွေးအားကောင်းရုံတင်မကဘဲ၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကောင်းဖို့ ဦးနှောက်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကြွက်သားတွေ ချိတ်ဆက်မှုကောင်းအောင် အတွက်ပါ လိုပါတယ်။ ဒီလိုလိုအပ်ချက်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝကတည်းက ဖြည့်ဆည်းဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို ပြောပြရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကလေးဘဝကတည်းက မဖြည့်ဆည်းနိုင်ခဲ့ရင်တော့ အားကစားသမားကောင်းတွေ နိုင်ငံမှာ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ရင်လည်း ခဏပဲရပါမယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ တော်တော်ခဏလေးနဲ့ သရဖူကိုစွန့်လွှတ်လိုက်ရမှာပါပဲ။

ဒါကြောင့်ရေရှည်အနေနဲ့ နိုင်ငံတော်က စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပါပြီ။ ဒါကို အလေးအနက်ထားပြီးတင်ပြလိုပါတယ်။ အခုလာမယ့် ဆီးဂိမ်းစ်ပြိုင်ပွဲမှာလည်း ကြိုးစား၊ သည်းခံပြီးတော့ မိမိတို့လိုအပ်တဲ့ ခွန်အားဓာတ်၊ ကယ်လိုရီဓာတ်ရအောင်စားကြပါ။ ကြိုးစားပြီးတော့ သန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတဲ့အစားအစာ၊ အစာကနေ အာဟာရပဲဖြစ်ဖြစ်ရောဂါမရစေမယ့် အစာကို ကြိုးစားပြီးတော့ စားကြပါ။ စီစဉ်တဲ့သူတွေကလည်း ဒီလိုအပ်ချက်တွေကို ကြိုးစားပြီးတော့ စီစဉ်ပေးပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးကလည်း 'မြန်မာ့အားကစား ကမ္ဘာကိုတကယ်လွှမ်း' ချင်ရင်တော့

သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် စသဖြင့် ဗီတာမင်ရော၊ သတ္တုဓာတ်တွေပါ ပြည့်စုံအောင်အတွက် ဥပဒေတွေ အလျင်အမြန် ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပြီ...

မြန်မာအမျိုးသမီးတွေ၊ မြန်မာကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ၊ မြန်မာကလေးတွေ အာဟာရပြည့်ဝဖို့ ကြိုးစားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ ဆားထုတ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ လိုအပ်နေတဲ့ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကို ထည့်ဖို့အတွက် စီစဉ်ပြီးတော့ကြိုး စားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဥပဒေ မရှိပါဘူး။ နိုင်ငံတော်မှာ ဥပဒေပြုမယ့် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တွေရော၊ ဒီဥပဒေကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်မယ့် အစိုးရရော ကလေးတွေရဲ့ အာဟာရ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေရဲ့ အာဟာရ၊ တိုင်းသူပြည်သားတွေမှာ လိုအပ်နေတဲ့ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းဓာတ်၊ ဗီတာမင် အေဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် စသဖြင့် ဗီတာမင်ရော၊ သတ္တုဓာတ်တွေပါ ပြည့်စုံအောင်အတွက် ဥပဒေတွေ အလျင်အမြန် ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပြီဆိုတဲ့အကြောင်းကို တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်
အငြိမ်းစားညွှန်ကြားရေးမှူး
(ကျန်းမာရေးပညာ)



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေပြားမှာ ချိုပေါက်သလား

အရေပြားပေါ်မှာ တိုးတိုးထောင်ထောင် ထွက်နေတဲ့ အဖု၊ အသီး၊ အကျိတ် စတဲ့ အသားပိုလေးတွေကို အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ တွေ့ရကြုံရတတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ အတွေ့များတဲ့ Seborrheic Keratosis လို့ ခေါ်တဲ့ မှဲ့ပုံသဏ္ဍာန် ညိုညိုမည်းမည်းအဖုလေးတွေနဲ့ အသားရောင် အသားပိုလေးတွေ(Skin Tags)ကိုတော့ မကြာခဏ တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ဒီအကြောင်းတွေလည်း ကျွန်တော် မကြာခဏ ဆောင်းပါးရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အသားပိုတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ရှားရှားပါးပါး အရေပြားပေါ်က ချို(ဂျို)ပေါက်တဲ့ ကိစ္စကိုလည်း ဒီလမှာ ဆွေးနွေးပါဦးမယ်။

ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်

(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေပြားပေါ်က ချို

တိရစ္ဆာန်တွေဖြစ်တဲ့ နွား၊ ကျွဲ၊ ဆိတ်၊ သမင် စတာတွေမှ ချိုပေါက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူမှာလည်း ရှားရှားပါးပါး ချိုပေါက်တတ်ပါတယ်။ Cutaneous Horn တဲ့။ ဦးခေါင်းနဲ့ မျက်နှာမှာ အတွေ့များပါတယ်။ နဖူးမှာလည်း ပေါက်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် နဖူးမှာ ချိုပေါက်လို့ နောက်ပြောင်တာပါ။ မျက်နှာအပြင် လက်ဖမိုးပေါ်မှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါသေးတယ်။ အရေပြားပါးတဲ့ မျက်ခွံပေါ်မှာလည်း ပေါက်တတ်သလို ယောက်ျားအင်္ဂါပေါ်မှာလည်း ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တကယ့်ကို ချိုလို အတက်လေးထွက်လာတာပါ။ အရွယ်အစားကတော့ အမျိုးမျိုးပေါ့။ စပြီးထွက်ခါစမှာ စပါးစေ့တစ်လုံးစာ အရွယ်လောက်ရှိပေမယ့် မကုသဘဲ ထားရင်

> **တိရစ္ဆာန်တွေမှာထွက်တဲ့ချိုက သဘာဝအတိုင်း ထွက်လာတာဆိုတော့ ဘာမှပြဿနာမပေးနိုင်ပေမယ့် လူမှာထွက်လာတဲ့ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ ချိုအရွယ်လေးတွေကတော့ လုံးဝအန္တရာယ်ကင်းတယ်လို့ မဆိုလိုနိုင်ပါဘူး။ ချိုအတက်တွေရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက အရေပြားကင်ဆာနဲ့ ဆက်နွယ်မှုတွေရှိနေပါတယ်။ ပြောရရင် ချိုရဲ့အရင်းမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ချိုထွက်လာတဲ့ အထိုင်နေရာမှာ ကင်ဆာဖြစ်နေနိုင်တာပါပဲ။**

နှစ်ကြာတဲ့အခါ ခြောက်လက်မလောက်အထိကို ရှည်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ တကယ့်ကို တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ထွက်လာတဲ့ ချိုလိုပဲ ထိုးထိုးထောင်ထောင်နဲ့ပေါ့။

လူလား၊ တိရစ္ဆာန်လား

သမိုင်းမှာ နဖူးမှာ ချိုအရှည်ကြီး ထွက်လာပြီး မကောင်းဆိုးဝါးလို အထင်ခံရသူတွေ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံ ဟီနင်ပြည်နယ်က ရှောင်ဂူဖန်းဆိုတဲ့ အသက် ၁၀၁ နှစ်အရွယ် ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် နဖူးနစ်ဖက်မှာ ချိုတွေနဲ့တဲ့။ ခြောက်လက်မလောက်တောင် ရှည်ပါသတဲ့။ ဒီလိုပါပဲ၊ တရုတ်နိုင်ငံဇီယွန်နယ်ဘက်က ယူဖန်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အသက် ၈၄ နှစ်အထိ နဖူးမှာ ချိုကြီးနဲ့ဆိုပဲ။ ဒီလိုပါပဲ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ပဲရစ်မြို့က မဒမ် ဒီမန်ချီအမည်ရတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးဟာလည်း အသက် ၇၆ နှစ်အထိ နဖူးချိုကြီး တကားကားနဲ့ပါ။ ဆယ်လက်မလောက်တောင် ရှိပါသတဲ့။ ပြင်သစ်ခွဲစိတ်ဆရာဝန် ဒေါက်တာဂျိုးဇက်က အောင်မြင်စွာ ခွဲစိတ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ တကယ့်ကို ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်ရပ်တွေပါ။ လူထူးလူဆန်းတွေပေါ့။

ချိုချင်းတော့ အတူတူပါပဲ

တကယ်တော့ လူမှာပေါက်တတ်တဲ့ အသားပို ချိုအတက်လေးတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ချိုက ဖွဲ့စည်းပုံချင်း အတူတူပါပဲ။ ကာရာတင်(Keratin)ဆိုတဲ့ အလွန်မာကျောတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေနဲ့ အဓိက ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ အဲဒီလိုမာကျော တောင့်တင်းတဲ့အတွက် တိရစ္ဆာန်တွေဟာ ရန်သူသတ္တဝါတွေနဲ့တိုက်ခိုက်တဲ့အခါ အသုံးတည့်တာပေါ့။ လူမှာရှိတဲ့ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေရဲ့ သဘောတရားနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါ။ လူတွေရဲ့ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ ငှက်တွေရဲ့ ခြေစွယ်၊ ခြေတက်တွေဟာလည်း ကာရာတင်နဲ့ပဲ တည်ဆောက်ထားတာမို့ အလွန် မာကျောပြီး လိုအပ်တဲ့အခါ လက်နက်သဖွယ် သုံးလို့ရပါတယ်။

အန္တရာယ်ရှိသလား

တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ထွက်တဲ့ ချိုက သဘာဝအတိုင်း ထွက်လာတာဆိုတော့ ဘာမှပြဿနာမပေးနိုင်ပေမယ့် လူမှာ ထွက်လာတဲ့ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ ချိုအစွယ်လေးတွေကတော့ လုံးဝအန္တရာယ်ကင်းတယ်လို့ မဆိုလိုနိုင်ပါဘူး။ ချိုအတက်တွေရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက အရေပြားကင်ဆာနဲ့ ဆက်နွယ်မှုတွေရှိနေပါတယ်။ ပြောရရင် ချိုရဲ့ အရင်းမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ချိုထွက်လာတဲ့ အထိုင်နေရာမှာ ကင်ဆာဖြစ်နေနိုင်တာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ချိုက နာရင်၊ အရင်းမှာရဲနေရင် ကင်ဆာ မသင်္ကာစရာပေါ့။ တကယ်လို့ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ ချိုအဖုလေးတွေ ထွက်ရင် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေက ၃၇ ရာခိုင်နှုန်းတောင်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချိုအသားပိုလေးတွေ ဟိုနားဒီနားထွက်လာရင် ဖြတ်တောက်ပြီး အသားစကို ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ကင်ဆာ ဟုတ်၊ မဟုတ် သေချာအောင် ခွဲခြားဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာလို့ ချိုထွက်လာတာလဲ

လူစင်စစ်က ဘာလို့ ချိုထွက်လာသလဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုများတဲ့ နေရာတွေ ဖြစ်တဲ့ ခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ လက်မှာအတွေ့များကို အမှန်လွန်ရောင်ခြည်တွေကြောင့်လားဆိုပြီး ထင်မြင်ယူဆသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေရောင်ခြည်မထိတဲ့ ယောက်ျားအရှက်နေရာမှာလည်း ရှိနေနိုင်လေတော့ တချို့က HPV ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့် လို့လည်း စွပ်စွဲသူတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထူးခြားတာကတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ လူထူးလူဆန်းတွေလို အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာမှ ပိုပြီးအတွေ့များတာပါ။

ဲတာ တကယ်တော့ တိတိကျကျ မသိသေး ဘူး။ နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုများတဲ့နေရာ တွေ ဖြစ်တဲ့ ခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ လက်မှာအတွေ့ များလို့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေကြောင့်လား ဆိုပြီး ထင်မြင်ယူဆသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေရောင်ခြည်မထိတဲ့ ယောက်ျား အရှက်နေရာမှာလည်း ရှိနေနိုင်လေတော့ တချို့က HPV ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကြောင့် လို့လည်း စွပ်စွဲသူတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထူး ခြားတာကတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ လူထူး လူဆန်းတွေလို အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာမှ ပိုပြီးအတွေ့များတာပါ။ အသားဖုရှင် ပိုပြီး တွေ့ရပါသတဲ့။ ဒီတော့ အသားဖု၊ အသား လတ်တဲ့ ဖုရာအိုတွေ ကိုယ့်နဖူးကိုယ် ချို ပေါက် မပေါက် စမ်းစမ်းကြည့်ရမလိုပါပဲ။ သက်စရာ အဖု၊ အတက်၊ အချွန်လေးတွေ ရှိ မရှိပေါ့။

ဆက်စပ်နေတဲ့ရောဂါ

နဂိုပကတိသာမန်အရေပြားကနေ ချိုလို အသားပိုဖုထွက်တာထက် တခြားအရေပြားရောဂါတွေ အခံရှိခဲ့မှသာ ဒီပြဿနာ ပိုပြီး ကြုံနိုင်တာပါ။ Seborrheic Keratosis ဆိုတဲ့ မှဲ့ချိုနဲ့တူတဲ့ အသားပိုဖုရှိတဲ့နေရာ၊ အရေပြားကင်ဆာရှိတဲ့နေရာ၊ ကြွက်နို့ရှိတဲ့ နေရာ၊ Actinic Karatosis လို့ခေါ်တဲ့ နေလောင်ထိတဲ့နေရာ၊ မီးလောင်ပြီး အမာရွတ်ကျန်ခဲ့တဲ့ နေရာ စသဖြင့် ရောဂါအခံရှိတဲ့နေရာတွေမှာ ပြူထွက်လာတတ်တဲ့ အတက်လေးတွေပါ။ ဒါကြောင့် ဖြူဝါဝါ၊ မာတာတာ အသားပိုအချွန်လေးတွေ တွေ့ရင် မူလရောဂါအခံက ဘာလဲဆိုတာလည်း ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မှားတော့ မှားနိုင်တယ်

ဒီလိုချိုအသားပိုလေးတွေနဲ့ တခြားအရေပြားရောဂါတွေလည်း မှားချင်စရာပါ။ ဥပမာ ကြွက်နို့တို့၊ Skin Tag လို့ခေါ်တဲ့ အသားပိုလေးတွေနဲ့ မှားချင်စရာပါ။ မှဲ့နဲ့တူတဲ့ Seborrheic Keratosis နဲ့လည်း မှားတတ်ပါတယ်။ ထူးခြားတာက ချိုဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ အလွန်မာပါတယ်။ ထိပ်မှာ အချွန်လေးရှိပြီး အရင်းကတော့ တုတ်နေပါတယ်။ ညိုမည်းမည်း အရောင်မဟုတ်ပါဘူး။ ညိုတိုတို၊ ဝါကြန့်ကြန့်အရောင်တွေပါ။ အဲဒီအချွန်လေးက တဖြည်းဖြည်းချင်း ရှည်ထွက်လာပြီး ကြာတော့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ချိုလို ကွေးသွားတာပါ။ လူမြင်သူမြင်နေရာမှာရှိရင် စောစောစီးစီး သတိထားမိပေမယ့် ဆံပင်ထူတဲ့ ခေါင်းထဲမှာ ချိုထွက်နေရင်တော့ ကြွက်နို့လိုလို၊ အသားပိုလိုလိုနဲ့ လက်နဲ့ စမ်းကြည့်ရင်း ကြာသွားတတ်ပါတယ်။ ချက်ချင်း ဘာမှ ဒုက္ခမပေးဘဲကိုး။

ကုတာ ခက်သလား

အမှန်ပြောရရင် ချိုသေချာရင် စောစောစီးစီး ကုရတာ လွယ်လွယ်လေးပါ။ ပိုးသန့်စင်ထားတဲ့ ပုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓားပါးလေးနဲ့တောင် ဖြတ်လိုက်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ချိုရဲ့ အရင်းမှာသာ ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ သိရအောင် အသားစလှီးထုတ်ပြီး ဘိုင်အော်စီဆိုတဲ့ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုလည်းလုပ်ကို လုပ်ရမှာပါ။ တွေ့ရှိတဲ့ ရောဂါပေါ်မူတည်ပြီး ခွဲစိတ်တာ၊ ဓာတ်ကင်တာ၊ ကင်ဆာ လိမ်းဆေးလိမ်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အလွန်အေးတဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်အရည်နဲ့ တို့တာ စတာတွေ လုပ်ရပါတယ်။ နောက်ပြီးချိုပေါက်တဲ့ နေရာဝန်းကျင်ကိုလည်း သတိထား စောင့်ကြည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သတိထားဖို့ ပြောတာပါ

ဖုရာအိုတွေမှာ ကြုံနိုင်တဲ့ ရှားပါးတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပေမယ့် ကင်ဆာနဲ့ ဆက်စပ်နေတာကြောင့် မပေါ့ဆစေချင်ပါဘူး။ ကုရတာလည်း ခက်ခဲတာ မဟုတ်တာကြောင့် စောစောစီးစီး စပါးစေ့လုံးလောက် အရွယ်လေးမှာတင် အမြစ်ပြတ်အောင် ရှင်းစေချင်ပါတယ်။ ဘာသိဘာသာထားခဲ့ရင် ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ ချိုရှည်ကြီးတွေနဲ့ လူထူးလူဆန်းတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တာမို့ပါ။ အဲဒီထူးခြားတဲ့သူတွေထဲက ပြင်သစ်အမျိုးသမီးကြီးရဲ့ ချိုရှည်ကြီးကိုတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဖီလဒီဖီးယားပြည်နယ်က မူတာပြတိုက် (Mutter Museum)မှာ ယနေ့အထိ ဖယောင်းရုပ်တုအနေနဲ့ ပြသထားတာမို့ မယုံ မရှိကြပါနဲ့လို့ ပြောချင်တာပါ။

ဒေါက်တာဦးကျော်ထွေး
(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

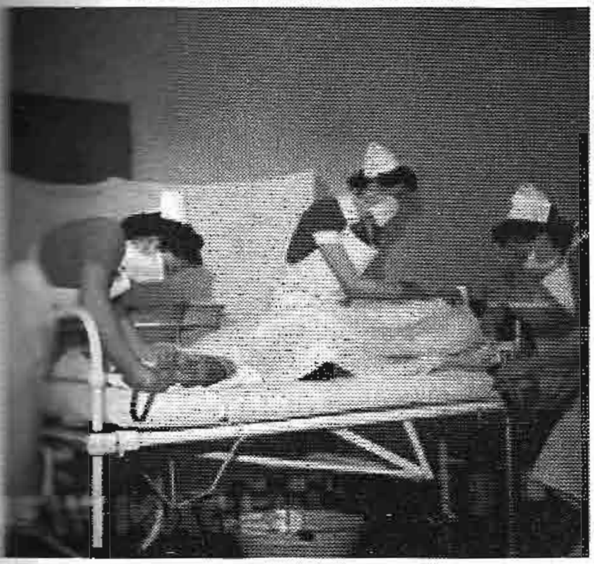
တိုက်နယ်ဆရာဝန်ဖြစ်ခဲ့စဉ်က အပိုင်း (၆)

အခုတိုက်နယ်ဆရာဝန်တွေကတော့ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ အတော်လေးကို ပြည့်စုံလာပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့တုန်းကနဲ့တော့ အတော်ကွာပါတယ်။ အရင်အချိန်ကတော့ အခက်အခဲတွေ အများကြီး ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်။ ပစ္စည်းကိရိယာတွေက အနီးဆုံး မိုင် ၂၀ လောက်အကွာမှာရှိတဲ့ မြို့နယ်ဆေးရုံမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အခုဆိုရင် ကားတွေ၊ ဆိုင်ကယ်တွေ အရမ်းပေါတော့ ခဏလောက်သွားတာနဲ့ မြို့နယ်ဆေးရုံကိုရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗိုက်နာနေတဲ့ မွေးလူနာကတော့ ဆိုင်ကယ်စီးလို့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကားနဲ့ဆိုရင်တော့ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာမျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



နယ်မှာကတော့ လမ်းအနေအထားပေါ် မူတည်တယ်။ နယ် ကားပြတ်သွားရင်တော့ ထော်လာဂျီတို့၊ ဘာတို့ ရှိတယ်။ မွေး နဲ့ ထော်လာဂျီကျတော့လည်း ထော်လာဂျီ ခုန်တာနဲ့ မွေးလူ လည်း ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တိုက်နယ်ဆရာဝန် ခဲ့စဉ်က သွားရေးလာရေးမှာ မွေးလူနာအတွက်တော့ အခက် ခဲတွေ အတော်ရှိပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ ရှိတဲ့ကြားထဲကပဲ လူနာအတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါ ယ်၊

ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော် တာဝန်ကျစဉ်က တော့ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာသွားလာဖို့ အခက်အခဲတွေ တယ်။ ထော်လာဂျီနဲ့ အဆင်မပြေဘူး။ အဲဒီဘက်အခြမ်းကလည်း ခြမ်းချမ်းစအချိန်ဆိုတော့ ညဘက်တွေကျတော့ ကားတွေ မရှိ ဘူး၊ သွားလာဖို့ အခက်အခဲရှိတယ်။

ကျွန်တော်တာဝန်ကျတဲ့ တိုက်နယ်ဆေးရုံမှာက အုတ်နံရံကာ အုတ်ခင်း အဆောက်အအုံတစ်ခုရှိတယ်။ အဲ့ဒီအဆောက်အအုံမှာ ကန့်ထားတဲ့အခန်းတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီအခန်းကိုပဲ ကန့်ပြီးတော့ ခွဲစိတ်ပစ္စည်းတွေ စုရတယ်။ မြို့နယ်ဆရာဝန်ဆီကနေ တောင်းလို့ တာ တောင်းရတယ်၊ တချို့ဟာတွေလည်း အပြင်က ဝယ်ရတယ်။ ကျွန်တော့်သူနာပြုဆရာမကြီးကို အကူအညီတောင်းရတယ်။ သူ က ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်းမှာနေတာ ၁၀ နှစ်လောက်ရှိပြီလေ။ ကျွန် တော်က ရန်ကုန်က လာတာဆိုတော့ လျှပ်စစ်မီးမရှိဘဲ ခွဲခန်း စ္စည်းတွေ ပိုးသတ်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူး။ ကျွန် တော် သိတာက ခွဲခန်းပစ္စည်းတွေ ပိုးသတ်ဖို့ ပေါင်းရင် လျှပ်စစ် နဲ့ ပေါင်းရတာ သိတာကိုး။ အဲ့တော့ ပေါင်းရင် ဘာနဲ့ ပေါင်းသလဲ လို့ သူနာပြုဆရာမကြီးကို မေးရတယ်။ ဆရာမကြီးက လက်ဖက် ရည်ဆိုင်မှာ ဝက်သားပေါင်းသလို မီးသွေးမီးဖိုနဲ့ ပေါင်းတာ အဆင်ပြေတယ်လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်တော်လည်း လိုက်ကြည့် တော့ အဲဒီလိုပဲ သုံးတာ တွေ့ရတယ်။ မှတ်မှတ်ရရ ပစ္စည်းတွေ ပေါင်းဖို့ ပေါက်စီပေါင်းအိုးကို မြို့က ဝယ်ရတယ်။ ခွဲခန်းက အခုမှ စပြီးပြင်ဆင်တာ ဆိုတော့ ခွဲခန်းဝတ်စုံတွေ ချုပ်ရတယ်။ ပိုးသတ် တာကော ဘယ်လို လုပ်မလဲဆိုတော့ ပိုးသတ်ဖို့ အခန်းက လေ မလုံဘူး။ လေမလုံတော့ ပိုးသတ်ဆေးရည်နဲ့ပဲ ပိုးသတ်လိုက်ပြီး ကျွန်တော့်ခွဲစိတ်ခန်းကို သန့်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်တယ်။ ဒါ ပေမဲ့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်တော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

လူနာလာရင် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် သူတို့နဲ့ အစမ်းခွဲကြည့် ရပါတယ်။ လူနာလာပြီ ဆရာမကြီးက ဘာလုပ်မလဲ၊ မီးစက်ကို ဘယ်သူက နှိုးမလဲ၊ ကျွန်တော်က ခါးရိုးကို ထုံဆေးထိုးပြီးရင် ဘယ်သူက သွေးပေါင်ချိန်ပေးမလဲ၊ သွေးပေါင်ကျသွားရင် ဘာ လုပ်မလဲ၊ ကျွန်တော်က စခွဲပြီဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန် ဘယ်သူက စောင့်ကြည့်ပေးမလဲ၊ ဘယ်သူက ကျွန်တော် ခွဲတာကို အကူအ ညီပေးမလဲ၊ ပစ္စည်းတွေကို သူတို့ ဘယ်လိုပေးမလဲ။ အဲ့ဒီလိုမျိုး အစစ ကြည့်ရတာပေါ့နော်။ တစ်ပတ်တစ်ခါနဲ့ သုံးခါလောက် ညှိ လိုက်တော့ အားလုံးအဆင်ပြေပြေ ဖြစ်နေပါပြီ။ ၂၄ နာရီ မီးမရ တော့ မီးစက်ပဲ သုံးရပါတယ်။

အရေးပေါ်လူနာဆိုရင် ဒီမှာ မခွဲပေးဘဲ မြို့နယ်ဆေးရုံကို လွှဲလိုက်ရင် ဆောင်းတွင်း ညဘက်ကြီး ကားငှားပြီး မြို့နယ်ဆေးရုံ ကို သွားဖို့က အတော်ခက်ခဲပါတယ်။ မွေးလူနာဆိုတာကလည်း မိုင် ၂၀ လောက်ဝေးတဲ့ မြို့ဆေးရုံကို သွားဖို့ ကားအဆင်ပြေ တယ်ဆိုရင်တောင် ကားပေါ်မှာ တစ်နာရီကြာတယ်။ ကားရှာရတာ က တစ်နာရီ ကြာတယ်။ အဆင်ပြေရင်တော့ နှစ်နာရီအတွင်း ရောက်သွားမယ်။ အမြန်ဆုံးဆိုရင် နှစ်နာရီနဲ့ ရောက်မယ်။ ကြာ ရင် လေးနာရီကနေ တစ်ရက်လောက်အထိ ကြာနိုင်တယ်။ တချို့မွေးလူနာတွေဆိုရင် အဲဒီလောက်အထိ အချိန်မရနိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ မီးစက်လည်း ရပြီ ညရေး ညတာအတွက်လည်း

မွေးလူနာဆိုတာကလည်း

မိုင် ၂၀ လောက်ဝေးတဲ့ မြို့ဆေးရုံကို သွားဖို့

ကားအဆင်ပြေတယ်ဆိုရင်တောင်

ကားပေါ်မှာ တစ်နာရီကြာတယ်။ ကားရှာရတာက

နာရီဝက် တစ်နာရီကြာတယ်။

အဆင်ပြေရင် တော့ နှစ်နာရီအတွင်း ရောက်သွားမယ်။

အမြန်ဆုံးဆိုရင် နှစ် နာရီနဲ့ ရောက်မယ်။

ကြာရင် လေးနာရီကနေ တစ်ရက်လောက် အထိ ကြာနိုင်တယ်။

တချို့မွေးလူနာတွေဆိုရင်

အဲဒီလောက်အထိ အချိန်မရနိုင်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆင်ပြေပြီ၊ ကျွန်တော့်အဖွဲ့ကိုလည်း စိတ်ချရပြီဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ညဘက်ကြီး လူနာတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ တောင်ပေါ်ကနေ အထမ်းနဲ့ ဆင်းလာတယ်။ မွေးလူနာကို ကြည့်လိုက်တော့ ကလေးရဲ့ လက်တစ်ဖက်က အပြင်ထွက်နေပြီ။ လက်ထွက်နေတော့ ကလေးက ကန့်လန့်ဖြစ်နေတာ သေချာပြီ။ ရိုးရိုးမွေးလို့ မရတော့ဘူး။ ထွက်နေတဲ့ ကလေးလက်တစ်ဖက်ကလည်း ပြာနေပြီဆိုတော့ ကလေးတော့ ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ရေမွှာပေါက်ထားတာလည်း တစ်ရက်ကျော်ကြာပြီ။ ရေမွှာရည်ကလည်း ပြစ်နေပြီ။ ဗိုက်ကို ကိုင်လိုက်တာ အကိုင်မခံနိုင်လောက်အောင် အတော်ကို နာနေတာ။ ဒီလူနာက ကျွန်တော်ဗိုက်ခွဲမွေးပေးခဲ့တဲ့ လူနာတွေထဲမှာ အမှတ်တရအဖြစ်ဆုံးလူနာပဲ၊ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတော့ မွေးလူနာက အရေးပေါ်အနေအထားကို ရောက်နေပြီ။ ကလေးက အသက်မရှိတော့ဘူး။ ခွဲမွေးပေးရမှာ သေချာနေပြီ။ မြန်နိုင်သလောက် အမြန်ခွဲမှသာ အမေ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တာကနေ ကင်းလွတ်မှာပါ။ သားအိမ်ကွဲတော့မှာပါ။ အဲ့ဒီအချိန်အတွင်းမှာ လူနာကို ပိုးသတ်ဆေးထိုးတာတို့၊ လိုအပ်ရင် သွေးသွင်းလို့ရအောင် သွေးအုပ်စုခွဲတာတို့ လုပ်ရတယ်။ ညဘက် ကြီး ချွမ်းချွမ်းစီးစီး မနက် နှစ်နာရီလောက်မှာ ဝရုန်းသုန်းကားနဲ့ ရှိသမျှ လူအင်အား အကုန်ဖြည့်ပြီး လုပ်ရတယ်။

ကလေးလက်က အပြင်ကို ထွက်နေတယ်။ ကလေးက အတော်ထွားပါတယ်။ နေ့စေ့လစေ့ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကံဆိုးတာက ကလေးက ကန့်လန့်ဖြစ်နေတော့ ရိုးရိုးမမွေးနိုင်ဘဲနဲ့ ဆုံးသွားတယ်။ ဗိုက်ခွဲကြည့်တော့ သားအိမ်တော့ မကွဲသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကလေးကို လှည့်ပြီးမှ ထုတ်ရတယ်။ ကလေးလက်ကို ဆွဲပြီး သားအိမ်ထဲကို ဆွဲတင်တော့ ကလေးလက်က တစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာမ

တစ်ယောက်ကို အောက်ဘက်ကနေ ကလေးလက် တွန်းတင်ခိုင်းရတယ်။ ကျွန်တော်က အပေါ်ကနေ လက်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ ဆွဲတင်ရတယ်။ တင်ပြီးတော့မှ ကလေးကို လှည့်ရတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံးတော့ ချောချောမောမောနဲ့ ပြီးသွားတယ်။

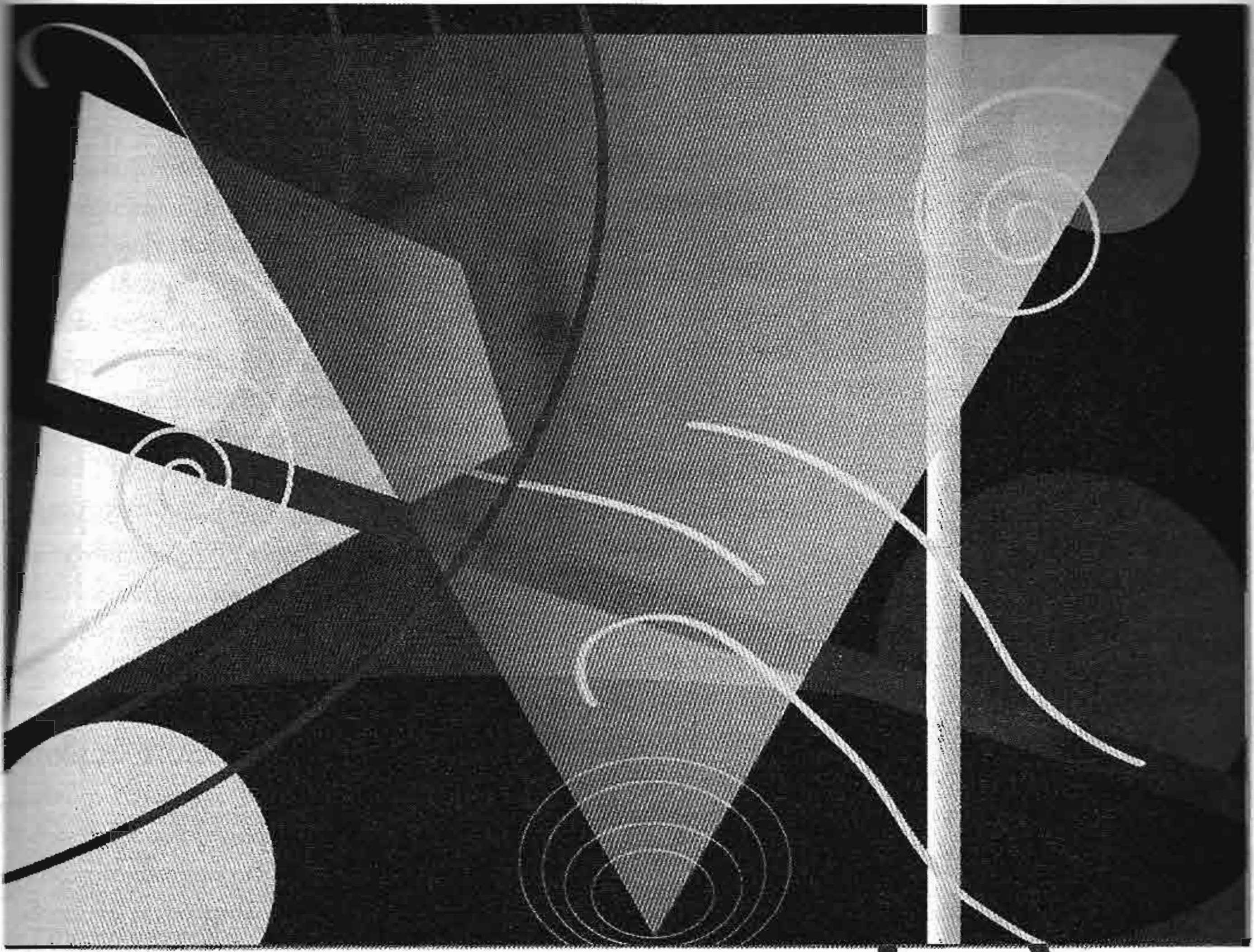
အခုအချိန်မှာ ပြန်စဉ်းစားရင်တော့ ဒါမျိုးတွေက မကြုံရရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒါမျိုးတွေ ကြုံရရင် အနည်းဆုံး အိုဂျီနဲ့ ခွဲပေးရင် လူနာအတွက်လည်း အန္တရာယ်ကင်းတယ်၊ ဆရာဝန်အတွက်လည်း အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ အခုကတော့ ၁၀ နှစ်ကြာသွားတော့ အများကြီး တိုးတက်လာပါပြီ။ ဆရာဝန်အင်အားတွေလည်း ရှိနေပြီ။ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးလည်း အရင်ကထက် အများကြီး ကောင်းလာပြီ။ အရေးကြီးတာက တယ်လီဖုန်းပါ။ ကျွန်တော်တို့ တုန်းကဆိုရင် ဖုန်းမရှိဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ မြို့မှာ တောင်မှ လိုင်းဖုန်း သုံးလုံးပဲ ရှိပါတယ်။ အခုခေတ်လိုမျိုး ဟန်းဖုန်းရှိမယ်ဆိုရင် မြို့နယ်ဆေးရုံ ပို့မယ်၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ ပြောနိုင်မယ်ဆိုရင် ပိုအဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။ အရင်ကဆို လူနာရောက်လာတော့မှ ဟိုလူ့ပြေးခေါ်၊ ဒီလူ့ပြေး ခေါ်၊ မီးစက်နှိုးတာတို့ လုပ်နေရတဲ့အတွက် အချိန်က မကြာသင့်ဘဲ ထပ်ကြာသွားတယ်။ အခုကတော့ တယ်လီဖုန်းတွေ အများကြီး အဆင်ပြေလာပြီ။ အများကြီး တိုးတက်လာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်ကတော့ ဒါမျိုးလေးတွေကို ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ခဲ့ရတယ်။

ဒေါက်တာမျိုး

> ၁၀ နှစ်ကြာသွားတော့ အများကြီး တိုးတက်လာပါပြီ။
> ဆရာဝန်အင်အားတွေလည်း ရှိနေပြီ။
> လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးလည်း အရင်ကထက်
> အများကြီး ကောင်းလာပြီ။ အရေးကြီးတာက တယ်လီဖုန်းပါ။
> ကျွန်တော်တို့ တုန်းကဆိုရင် ဖုန်းမရှိဘူး။
> ကျွန်တော်နဲ့ အနီးဆုံးဖြစ်တဲ့ မြို့မှာတောင်မှ
> လိုင်းဖုန်း သုံးလုံးပဲ ရှိပါတယ်။
> အခုခေတ်လိုမျိုး ဟန်းဖုန်းရှိမယ်ဆိုရင်
> မြို့နယ်ဆေးရုံ ပို့မယ်၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့
> ပြောနိုင်မယ်ဆိုရင် ပိုအဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သည်တစ်ခေါက် အရှုံးလွယ်အိတ်ကို နှိုက်လိုက်တော့ 'လိပ်ခုံး' ထွက်လာသည်။

လိပ်ခုံး

လိပ်ခုံးဆိုတာ လိပ်ခုံးခုံးလေးဟု ထင်နေသော လူငယ်တွေတောင် ရှိနေလောက်ပြီ ထင်သည်။ အပြင်မှာ လိပ်ခုံးက မရှိတာ ကြာလှပြီကိုး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ လွမ်းပါသည်

ဒေါက်တာရဲ (ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တကယ်တော့ လိပ်ခုံးဆိုတာ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ရန်ကုန်နဲ့ ပြည်လမ်းရှိ အဆောက်အအုံတစ်ခုပါ။ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ရန်ကုန်က ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးအနီး လမ်းမတော်ဘက်မှာ အကြီးတန်းတွေကို ပညာသင်ပေးပြီး မြန်မာ့အသံရှေ့ ပြည်လမ်းမှာ အငယ်တန်းတွေကို ပညာသင်ပေးပါသည်။

မြန်မာ့အသံက ကျွန်တော်တို့ဆေးတက္ကသိုလ်စတက်တုန်းက မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြား မဖြစ်သေး။ MRTV-4 တော့ တော်တော်ဝေးဦးမည်။ ဘာ FM မှလည်း မရှိသေးပါ။ ဒါတောင် သူ့ခေတ်နှင့်သူကတော့ အတော်ခေတ်မီလှပသော အဆောက်အအုံတစ်ခုဖြစ်သည်။

သူ့ရှေ့က ပြည်လမ်းကလည်း အတော်ကျယ်သည်။ ညီညာသည်။ အဲသည်ခေတ်မှာတော့ အကျယ်ဆုံးနှင့် အညီညာဆုံးလမ်းပါပဲ။ ကားတွေလည်း မပိတ်သေး။

အဲသည်ရှေ့က ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)။

အဲသည် ပရဝုဏ်ထဲက အဆောက်အအုံတွေက အကုန်လှသည်။ ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုကြီး ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုဘဝတုန်းက ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့တာဟု ကျွန်တော် မှတ်မိသည်။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ပိုင်ခဲ့တာလား၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ပိုင်ခဲ့တာလားတော့ သိပ်မသေချာ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ညာဘက်အစွန်ဆုံးက ပျားအုံပုံစံအဆောက်အအုံကြီးက ကျွန်တော်တို့ ဆေးကျောင်းသားဘဝက အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက် ၁၀ နှစ်လောက်ကြာတော့ ဆေးသိပ္ပံပညာဦးစီးဌာနဖြစ်ပြန်သည်။ ယခုတော့ ဘာမှမဖြစ်နေဟု ထင်သည်။ အဲသည် အဆောက်အအုံကလည်း အတော်လှသည်။

၁၉၈၈ ခုနှစ် လူထုအုံကြွမှုကြီးအတွင်းမှာ ကျွန်တော်ရန်ကုန်မှာရှိမနေခဲ့။ တာဝန်နှင့် ရှေ့တန်းကို ရောက်နေသည်။ နောက်တော့ လိပ်ခုံး၏ အမိုးကြီးချိုင့်ဝင်ပြိုကျနေတာ ကျွန်တော် မြင်ဖူးသည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဆိုတာ ကျွန်တော် သေသေချာချာ မသိ။ အဲသည့်အချိန်က ဆေးတက္ကသိုလ်က ပိတ်ထားသဖြင့် မေးမည့်သူလည်းမရှိ။ ဘယ်သူမှလည်း ဘာကိုမှ သိပ်မေးရဲသော ခေတ် မဟုတ်။

အဲသည်ဘေးအလယ်ကောင်တည့်တည့်မှာတော့ နှစ်ထပ် 'U' ပုံစံစာသင်ခန်းများနှင့် စင်္ကြံများ ...။

အဲဒါတွေကလည်း အတော်လှသည်။ ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းသွားတက်စဉ်အခါက ရန်ကုန်စက်မှုတက္ကသိုလ်၊ ဗိသုကာဌာနက ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေ ခဏခဏ လာလေ့လာကြတာ သတိထားမိသည်။

အထူးခြားဆုံး အချက်ကတော့ ဆိုရှယ်လစ်ခေတ်မှာတောင် ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းက အတော်အနုပညာဆန်နေတာဖြစ်ပါသည်။

ပျားအုံအဆောက်အအုံကြီး၏ အောက်ဆုံးထပ် နံရံတွေပေါ်မှာ မြန်မာယောက်ျားကြီးတွေ ခါးတောင်းကျိုက်၍ ဓားရေးပြနေသည့် ဖောင်းကြွရုပ်လုံးကြီးတွေ ရှိသည်။

အလယ်ဆောင်နံရံတွေပေါ်မှာ ခေတ်ဆန်းပန်းချီ(Modern Arts) (ထိုစဉ်ကတော့ စိတ္တဇပန်းချီဟုခေါ်ကြသည်)၏ ဖခင်ကြီးဟု ဆိုနိုင်မည့် ဆရာကြီး ဗဂျီအောင်စိုး၏ လက်ရာ ကြွေပြားစီ ပန်းချီကားကြီးများ ရှိသည်။

ဘယ်ဘက်အဆုံးမှာမှ လိပ်ခုံးခန်းမ။

လိပ်ခုံးခန်းမကတော့ အလှဆုံးပါပဲ။ ဆရာကြီး ဗဂျီအောင်စိုးရှိစဉ်က ဆရာကြီးကို ကျွန်တော်တို့ သွားသွားတွေ့ဖူးတော့ ဆရာကြီး ရှင်းပြချက်များအရဆိုလျှင် လိပ်ခုံးက အားကစားခန်းမအတွက် ရည်ရွယ် ဆောက်လုပ်ခဲ့ဟန်တူသည်။ အထဲမှာ ဟာလာဟင်းလင်း။ ကျွန်တော်တို့ ကျောင်းသားဘဝက ပန်းချီပြပွဲတွေ ခဏခဏ လာလုပ်တာလည်း မှတ်မိသည်။ ပန်းချီဝါသနာအိုးဖြစ်သော ကျွန်တော်တို့က အကြိုက်တွေ့ကြတာပေါ့။

လိပ်ခုံး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း

၁၉၈၈ ခုနှစ် လူထုအုံကြွမှုကြီးအတွင်းမှာ ကျွန်တော် ရန်ကုန်မှာ ရှိမနေခဲ့။ တာဝန်နှင့် ရှေ့တန်းကို ရောက်နေသည်။ နောက်တော့ လိပ်ခုံး၏ အမိုးကြီးချိုင့်ဝင်ပြိုကျနေတာ ကျွန်တော် မြင်ဖူးသည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဆိုတာ ကျွန်တော် သေသေချာချာ မသိ။ အဲသည့်အချိန်က ဆေးတက္ကသိုလ်က ပိတ်ထားသဖြင့် မေးမည့်သူလည်း မရှိ။ ဘယ်သူမှလည်း ဘာကိုမှ သိပ်မေးရဲသော ခေတ်မဟုတ်။

နောက်တော့ အဲသည် လိပ်ခုံးကြီး ပြန်ကောင်းသွားတာကို ကျွန်တော်မြင်လိုက်ရတာလည်း ရေးတေးတေး မှတ်မိသည်။ ဝမ်းတွေတောင် သာလို့။ နောက်တော့ အမိုးသာမက အကာတွေပါ ပျောက်သွားသည်။ ပြောင်သလင်းကို ခါလို့။ သည်နေ့အထိပါပဲ။

လိပ်ခုံးကို အခုတလော လွမ်းနေမိတာက

လိပ်ခုံးကို အခုတလော လွမ်းမိနေရသည့်အကြောင်းတွေထဲမှာ အဓိက အကျဆုံးအကြောင်းရင်းကတော့ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ရန်ကုန်ကို ပြန်ရောက်တာပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ရခဲ့ဖူးသော ဘွဲ့တွေထဲမှာ ဘွဲ့နှင်းသဘင်မတက်ဖြစ်တာတွေကလည်း ရှိသဖြင့် စုစုပေါင်း ငါးခါသာ ဘွဲ့နှင်းသဘင်တက်ဖူးသည်။ သုံးခါက ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ရန်ကုန်မှာပါ။ ပထမဦးဆုံးဆေးပညာဘွဲ့ယူခဲ့တာလည်း သည်မှာပါပဲ။ မိခင်ကျောင်းစစ်စစ်ပေါ့။

မိခင်ကျောင်းက အရှိန်အဝါကြီးလှသည်။ သည်ကျောင်းမှာ သရုပ်ပြဆရာပေါက်စလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ပင် ငယ်စဉ်က အိပ်မက်မမက်ရဲခဲ့။ ကြီးတော့လည်း တကယ့်ကို ဖြစ်မလာခဲ့ပါ။

ဆရာဖြစ်လာတော့တောင် ကျန်သည့်ကျောင်းတွေ အကုန်ပတ်ပြောင်းနေရသည်။ နောက်ဆုံး ပါမောက္ခဌာနမှူးအဆင့်ရောက်မှ ပြန်ရောက်လာရတာဆိုတော့ သည်ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျင်လည်ခဲ့ရဖူးသည့်ဘဝက ကျောင်းသားဘဝသာရှိတော့သည်။ အဲသည်ဘဝလေးကို လွမ်းတာပါ။

မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်များအသင်း အောက်မှာ ရှိသည့် အသင်းတွေမှာ ငယ်သူငယ်ချင်း (ယခု ဆေးပညာပါမောက္ခ) ချစ်စိုးတို့ ခေါင်း

www.burmeseclassic.com

…သည့် ဆေးပညာအဖွဲ့နှင့် ကျွန်တော် …ခေါင်းဆောင်ရသည့် ကလေး ကျန်းမာ …ပညာ အဖွဲ့တို့ တွဲ၍ နှစ်နှစ် တစ်ကြိမ် …ညာဘာသာရပ်များနှီးနှော ဖလှယ်ပွဲ' …လေ့ရှိသည်။ သည်နှစ်မှာတော့ သူတို့ … သူတို့ဟာသူတို့တစ်ပွဲလုပ်မည်။ ရှေ့နှစ် …ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပါဟု ခွဲထွက်သွားသည်။ …တော့ သည်နှစ် သူတို့ ဘယ်လိုလုပ်မည် …ဘာကို ကျွန်တော်လေ့လာရတော့သည်။

ခါတိုင်းတော့ သိမ်ဖြူလမ်းက မြန်မာ …ဆရာဝန်များအသင်းမှာ လုပ်ကြတာပါ …။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဟိုတယ်ကြီးတွေမှာ …လုပ်ကြတာလည်း ရှိသည်။ သည်နှစ် …တော့ သူတို့က ထူးထူးခြားခြား လိပ်ခုံးဘက် …မှာ လုပ်မလို့တဲ့။

'လိပ်ခုံး' ကျောင်းသားဘဝမှာ ကျွန် …တော် 'လက်ာရည်ကျော်' နာမည်ဖြင့် စာစ …ရေးတော့ ချစ်စိုးကလည်း 'စိုးချစ်' နာမည်ဖြင့် …ရေးသည်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး စာရေးဆ …ရာကြီး လယ်တွင်းသားစောချစ်ကို လေးစား …ကြသူများမို့ သူ့ကို ကျွန်တော်က နောက်ပြီး 'လိပ်ခုံးသား စိုးချစ်' ဟု ခေါ်ဖူးသည်။ ယခု …တော့ လိပ်ခုံးသား လိပ်ခုံးပြန်ပါပေါ့လား။

လိပ်ခုံးကဖြစ်သည့် အနုပညာ

လိပ်ခုံးခန်းမရှေ့က အုတ်ခုံကလေးက …တော့ ရှိနေသေးသည်။ နောက်က လိပ်ခုံး ကြီးကတော့ မရှိတော့။

အဲသည့်အုတ်ခုံကလေးက ကျွန်တော့် နှက်စိရှေ့မှာ နှင်းများရုတ်တရက်ကျလာပြီး ဝေဝါးသွားသည်။ ဟုတ်တာပေါ့။ ဆောင်းနံ နက်ခင်းကလေးတစ်ခု။

စောစောက ခုံကလေးမှာ ၁၉ နှစ်အရွယ် ဆေးကျောင်းသူကလေးတစ်ဦး ထိုင်နေသည်။ ချမ်းနေသော ဟန်ပန်နှင့် လက်က လေးနှစ်ဖက်ကို ကျုံ့ကျုံ့ကလေး ပိုက်လို့။ ရှမ်းလုံချည်အဖြူ၊ ဆွယ်တာအဖြူနှင့် လွယ်အိတ်အဖြူကလေး လွယ်လို့။ လှတာထက် မြင်ရသူကို ရင်အေးချမ်းစေသည့် ပုံစံမျိုး လေး။

''ချမ်းချမ်းစီးစီးဟယ်… ဘာလို့ အစောကြီးချိန်းတာလဲ''

ဘေးမှာလည်း ဆေးကျောင်းသားက လေးတစ်ဦးရှိနေသည်။ ဆေးကျောင်းသားက လေးကလည်း စကားစရခက်နေသည့်ပုံစံ မျိုး။

မှန်ပါသည်။ ကိုလတ်နှင့် မိလှိုင်ပါ။

'ကြိုးကြာတောင်ပံခတ်သံ' ထဲက ရင်ခုန်သံ စည်းချက်အမြန်ဆုံးအပိုင်းကလေးပါ။

'ကြိုးကြာတောင်ပံခတ်သံ' ကို ကျွန်တော် ၁၉၈၀ တစ်ဝိုက်တွင် ဖွင့်လှစ် ဇာတ်အိမ်တည်ခဲ့ပေမယ့် ဒါရိုက်တာစင်ရော်မောင်မောင်က သည်ဘက်ခေတ်အဖြစ် ပြင်ဆင်ရိုက်ကူးခဲ့သည်။

သည်တော့ လိပ်ခုံးကြီးလည်း မပါနိုင်တော့။

စောစောက အခန်းလေးကိုပင် လမ်းမတော်ဘက်က စာသင်ခန်းများ၏ ခေါင်မိုးပေါ်မှာ ပြောင်း၍ ရိုက်ခဲ့ရသည်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ရှင်၏ တစ်ဝက်လောက်မှာတော့ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) နောက်ခံရှုခင်းများနှင့်ဖြစ်သည်။ လိပ်ခုံးဘက်က စာသင်ခန်းတွေလည်း အားလုံးပါခဲ့သည်။ အစ်ကိုဆရာပါမောက္ခချုပ်ဘဝက အင်တိုက်အားတိုက် ကူညီပေးခဲ့တာကိုး။ ရုပ်ရှင်ရုံမတင်ခင်မှာတောင် စင်ရော်မောင်မောင်က ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)မှာ လာပြပေးခဲ့သေးသည်။

အဲသည်ရုပ်ရှင်မတိုင်ခင်က ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ရန်ကုန်ကို ခပ်ဝေးဝေးက ဆွဲ၍သာ ရိုက်နိုင်ခဲ့ဖူးသည်။ အထဲမှာ ရိုက်ခွင့်မပြုခဲ့။ ဒါကြောင့် အဲသည့် ရုပ်ရှင်ကို ကျွန်တော်က 'ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၏ ပန်းတွေနဲ့ဝေ' ဟု တင်စားတော့ စင်ရော်ကြီးက သဘောကျခဲ့ သေးသည်။

ဘာကို လွမ်းနေတာလဲ

ယခုတော့ လွန်ခဲ့ပြီ။

(ကို)ခင်မောင်တိုးသီချင်းထဲကလို 'အရွယ်လွန်ရွှေ့လျားသွားခဲ့ပြီ'။

ငယ်ငယ်တုန်းကအကြောင်းတွေ ပြန်ပြောလျှင် ရင်နှီးသည့် တပည့်တွေက 'ဆရာလွမ်းစရာတွေ အတော်ရှိခဲ့တယ် ထင်တယ်' ဟု ကျီစယ်တတ်ကြပြီ။

ကိုယ့်နှလုံးသား ကိုယ်ပြန်ကြည့်တော့လည်း ဟုတ်ပ။

တကယ်ကြီးကို လွမ်းနေတာကိုး။

ကျောင်းကြီးကိုလွမ်းတာလား၊ လိပ်ခုံးကို လွမ်းတာလား၊ သူငယ်ချင်းတွေကို လွမ်းတာလား၊ ကျောင်းသူလေးတစ်ဦးဦးကို လွမ်းတာလား၊ ဆရာတွေကို လွမ်းတာလား။

> ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းတွေပြန်ပြောလျှင် ရင်းနှီးသည့်တပည့်တွေက "ဆရာလွမ်းစရာတွေ အတော်ရှိခဲ့တယ်ထင်တယ်" ဟုကျီစယ်တတ်ကြပြီ။ ကိုယ့်နှလုံးသား ကိုယ်ပြန်ကြည့်တော့လည်း ဟုတ်ပ။ တကယ်ကြီးကို လွမ်းနေတာကိုး။ ကျောင်းကြီးကိုလွမ်းတာလား။ လိပ်ခုံးကို လွမ်းတာလား။ သူငယ်ချင်းတွေကို လွမ်းတာလား။ ကျောင်းသူလေးတစ်ဦးဦးကို လွမ်းတာလား။ ဆရာတွေကို လွမ်းတာလား။

သေသေချာချာ သရုပ်ခွဲကြည့်တော့မှ လား…လား…။

အရွယ်ကို လွမ်းတာဖြစ်နေသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်…ကိုပေါ့။

ဟိုမှာ ကြည့်စမ်းပါ့။

ပေါင်တစ်ရာပင် မပြည့်တတ်သော ဆေးကျောင်းသားကလေး လှုပ်လီလှုပ်လဲ့ နှင့်။ စာကလည်း မတော်၊ အားကစားကလည်း မထူးချွန်၊ မိဘကလည်း မျက်နှာကြီးမဟုတ်။ ရုပ်ကလေးကတော့ ကလေးရုပ်မပျောက်တတ်သေးသဖြင့် သနားကမား။ အဝတ်အစားက ခပ်နွမ်းပါးပါး။

သို့သော်။

မျက်မှန်မရှိ၊ ဆံပင်ဖြူမရှိ။ ရွှဲနေသည့် ဗိုက်မရှိ။ မျက်နှာမှာ အရေးကြောင်း မရှိ။

မာနမရှိ၊ ဒေါသမရှိ။ ရန်သူမရှိ။ မနာလိုသူမရှိ။ သူက မုန်းနေသည့်သူလည်း မရှိ။

ပညာတွေလည်း မရှိ၊ သူပိုင်တာဆို၍ မသိသေးမှုနှင့် မသိတတ်မှုသာ ရှိသည်၊

အဲသည်ကောင်ကလေးကို လွမ်းတာပါ။

ထနွန့်မွန်ဖြင့်

ဒေါက်တာရဲ(ကလေးအထူးကုဆရာဝန်)

www.burmeseclassic.com

အိပ်ပျော်နေစဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း

နှင်းနုလွင် (ဆေး

အိပ်စက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ အိပ်နေရင်းနဲ့ လမ်းလျှောက်တာလည်း တစ်မျိုးအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ရာထဲမှာ ထထိုင်နေရုံလောက်ကနေ ရေချိုးခန်းထဲကို ဝင်တာ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာလိုမျိုး သိပ်ပြီးတော့ ထိခိုက်မှု မရှိနိုင်တဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ပြုလုပ်တတ်သလို ချက်ပြုတ်တာ၊ ကားမောင်းတာ၊ ခြံပြင်ကို ထွက်သွားတာ၊ အရာဝတ္ထု လေးလေးပင်ပင်တွေကို မတာလိုမျိုးလောက်အထိ ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဩစတြေးလျမှာရှိတဲ့ အိပ်စက်မှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ပညာရှင်တစ်ယောက်ဆီကို လာရောက်ပြီးတော့ ကုသမှုခံယူနေတဲ့ အမျိုးသမီးများထဲမှာဆိုရင် ညဘက်အိပ်နေရင်းနဲ့ အီးမေးလ်တွေပို့တာ၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေကို လှမ်းပြီးတော့ ချိန်းတာ၊ အမျိုးသားများနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ ကမ်းလှမ်းတာမျိုးအထိ ပြုလုပ်တတ်ကြာတာမျိုးတွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

အိပ်နေရင်းနဲ့ နိုးလာပြီး လမ်းလျှောက်တာ၊ တခြား လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်နေပေမယ့် သူတို့ဟာ အသိစိတ်နဲ့ လှုပ်ရှားနေတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မနက်အိပ်ရာနိုးရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာလုပ်မိတယ်ဆိုတာမျိုးကို မှတ်မှတ်ရရ ရှိနေတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်လုံးတွေကို ဖွင့်ထားပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ပုံပန်းသွင်ပြင်ကတော့ ထိုင်းမှိုင်း နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ကြာတတ်တဲ့အချိန်ကလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ တချို့သူတွေမှာ စက္ကန့် ၃၀ လောက်ပဲ ကြာနိုင်ပေမယ့် တချို့တွေမှာတော့ နာရီဝက်နီးပါးလောက် ကြာတတ်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်သည့် အသက်အရွယ်

အိပ်ရင်းနဲ့ လမ်းထလျှောက်တာဟာ ကလေးတွေမှာ အဖြစ်များပြီးတော့ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ ညဘက်အိပ်ရင်းနဲ့ အပေါ့သွားတတ်သေးတဲ့ အသက် လေးနှစ်မှ ရှစ်နှစ်ကြားအရွယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်သလို အသက် ၁၁ နှစ်ကျော်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကလေးတွေလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကလေးတိုင်းလိုလိုမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေတခုခု မဟုတ်ပေမယ့် ကလေးတချို့ကိုတော့ သိသိသာသာ သက်ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကလေးတွေဟာ အိပ်နေရင်းနဲ့ နိုးထလာပြီး ဦးတည်ချက်မဲ့ လမ်းလျှောက်နေတတ်သလို တချို့ကလေးတွေမှာလည်း ပစ္စည်းတွေကို နေရာရွှေ့တာ၊ သိမ်းတာတွေကိုပါ ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုလုပ်တာကလည်း အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်ကနေ ၁၅ မိနစ်လောက်အထိ ကြာတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုမျိုး ပုံမှန် အလေ့အထမျိုး မဟုတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်ပဲ မိဘတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေက စိုးရိမ်နေတတ်ကြပါတယ်။

လူကြီးတွေမှာတော့ အိပ်ရင်းနဲ့ လမ်းထလျှောက်တာမျိုးက ဖြစ်ခဲပါတယ်။ တကယ်လို့ ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင် တခြားအခြေအနေတွေနဲ့ ရောနှောနေတတ်ပါတယ်။ ကျ ယောင်ကတတမ်းဖြစ်သူ၊ အကြောက်လွန်ရောဂါရှိတဲ့သူ၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များလွန်တဲ့သူ၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းကို ခံစားရတတ်သူတွေက ပိုပြီးတော့ ဖြစ်လွယ်တတ်ပါတယ်။ အတက်ရောဂါအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေ အပါအဝင် Chlorpromazine, Lithium, Benzodiazepine, Amitriptyline, Zolpidem, & Beta Blockers တို့လိုမျိုး ဆေးဝါးများ သုံးစွဲနေတဲ့အချိန်မှာလည်း အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူတွေမှာ လမ်းထလျှောက်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ သူတို့မှာ ဖြစ်ရင်တော့ ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တဲ့အကြိမ်ထက် ပိုပြီးတော့ များတတ်သလို ကြုံတွေ့ရတဲ့နှစ်ကလည်း ပိုကြာတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းအရင်းများ

အိပ်ချိန်မှာ လမ်းလျှောက်တာကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲမှာ မျိုးရိုးဗီဇ၊ အိပ်ချိန်မလုံလောက်မှု ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေနဲ့ အခြား ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲတာတွေနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတတ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရတော့ မိဘနှစ်ယောက်ထဲက တစ်ဦးဦးမှာသာ ဒီလိုမျိုးဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ကလေးမှာ ဖြစ်နိုင်ချေ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ ရှိပြီးတော့ နှစ်ယောက်လုံးမှာသာ ဖြစ်ဖူးတယ် ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ခြေက ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အထက်ကို ရှိနေပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တာ နောက်ကျတဲ့ကလေးတွေမှာ အိပ်ရင်းနဲ့ လမ်းလျှောက်တတ်တဲ့အကျင့်က အစပြုတတ်ပြီး အသက် ၁၇ နှစ်လောက် ရောက်တဲ့အထိ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

မောပန်းနေတာ၊ အိပ်စက်ချိန် မလုံလောက်တာ၊ အိပ်နေရင်းနဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို အိတ်လန့်သွားတာလိုမျိုး အခြေအနေတွေကလည်း လမ်းထလျှောက်စေဖို့ အကြောင်းရင်းတွေပါပဲ။ အိပ်ရေးဝဝ မအိပ်ရတဲ့အချိန်မှာ ဦးနှောက်ကနေ Delta Activity တွေမြင့်တက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအခြေအနေမှာ မိမိရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထိန်းချုပ်မှုမဲ့တာ၊ ဘေးလူတွေ ခေါ်ပြောမှုကို သိနိုင်၊ တုံ့ပြန်နိုင်မှု နည်းတာတွေဖြစ်လာရာက အိပ်နေရင်းနဲ့ လမ်းထလျှောက်တတ်လာပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် ပြင်ပကသက်ရောက်မှုတော်တော်များများကလည်း အိပ်ရင်းနဲ့ လမ်းထလျှောက်စေဖို့ တွန်းအားတွေ ပေးနေတတ်ပါသေးတယ်။ နေမကောင်းဘာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ ဆီးမသွားဘဲနဲ့ အိပ်ရာဝင်သွားတာ၊ အိပ်ပျော်ဖို့ခက်တဲ့ ဆူဆူညံညံ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးတွေဟာလည်း တွန်းအားပေးနိုင်ပါတယ်။ တချို့ Neurolepti ချဆေးတွေ၊ အိပ်ဆေးတွေကြောင့်လည်း အိပ်ရင်း နဲ့ လမ်းထလျှောက်တတ်ပါသေးတယ်။

အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အချိန်၊ ရာသီလာနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့်ပဲ ဒီလိုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်သံ မမှန်တာ၊ အိပ်ချိန်မှာတက်တာ၊ ရင်ကျပ်တာ၊ အသက်ရှူမဝဖြစ်တာ တို့လို အခြေအနေတွေကလည်း လမ်းထလျှောက်စေတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေမှာတော့ ညဘက် အိပ်မက်ဆိုးတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကြောင့်ပဲ လမ်းထလျှောက်နေတတ်ပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာလည်း အိပ်မက်ဆိုးတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အိပ်စက်တာကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ Restless Leg Syndrome or Sleep Disorder Breathing လိုမျိုး ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တခုခုရှိနေရင်လည်း သူတို့ဟာ အိပ်လျက် လမ်းထလျှောက်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ကြသလဲ

အိပ်နေရင်းနဲ့ လမ်းထလျှောက်တတ်တဲ့သူတွေမှာ တခြားသိသာတဲ့ လက္ခဏာတွေလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အိပ်နေရင်းက ထထိုင်ပြီး မျက်လုံးကို ပွတ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားတွေကို အကြောင်းမဲ့ ဆွဲနေခြင်းတို့ကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မျက်လုံးတွေဟာ ပွင့်နေပေမယ့် ပုံမှန်နိုးနေတဲ့ အချိန်လိုမျိုး အနားပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ အနားမှာ ကပ်ပြီးတော့ စကားပြောလိုက်ပေမယ့် ပြန်လည်ပြီးတော့ တုံ့ပြန်မှာ မဟုတ်သလို အဲ့ဒီလိုအချိန်မှာ သွားနှိုးလိုက်ရင်လည်း နိုးလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကလေးတွေကတော့ အိပ်နေရင်းနဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိတဲ့ စကားတွေ ပြောနေတတ်ကြသလို တချို့ကြတော့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ထသွားပြီး မထင်မှတ်တော့တဲ့ နေရာမျိုးမှာ အပေါ့စွန့်တာမျိုးကို ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးမှ သူတို့အိပ်တဲ့နေရာကို ပြန်လာတတ်ကြပါတယ်။

ကုသခြင်း

အိပ်နေရင်းနဲ့ လမ်းလျှောက်တာဟာ မကြာမကြာဖြစ်တယ်၊ ဖြစ်တာကလည်း ကြာလာပြီဆိုရင်တော့ ကုသရမယ့် အပိုင်းကို စဉ်းစားပေးရပါတော့မယ်။ လမ်းထလျှောက်တာတွေဟာ အရင်ကထက် ပိုပြီး သိလာတာလာ၊ နေ့ခင်းပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်လာတာမျိုးတွေ၊ အမူအကျင့်တွေ ပြောင်းလဲလာတာမျိုးရှိလာရင်တော့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးဖို့ လိုလာပါတယ်။ လမ်းထလျှောက်ခြင်းကြောင့် ဒါဏ်ရာအနာတရဖြစ်တယ်၊ အိမ်ကနေ အပြင်ဘက်ကို ရောက်တဲ့အထိ ထွက်သွားတယ်၊ ဆယ်ကျော်သက်ထက် ပိုပြီး ဖြစ်လာမယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များတာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေရှိလာပြီဆိုရင်တော့ ကုသဖို့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားရပါတော့မယ်။

အကယ်၍ အနုလိုမျိုးဖြစ်ရတာဟာ စားချဉ်ပြန်တာ (Gastroesophageal reflux) အိပ်နေချိန် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်း (Obstructive sleep apnea), ခြေထောက်ပိုင်း ကြွက်သားများလှုပ်ရှားမှု ရောဂါစု (Restless leg syndrome), အတက်ရောဂါ (Seizures) တို့လိုမျိုး ရောဂါ အခြေအနေ တစ်ခုခုကြောင့်ဆိုရင်တော့ မူလရောဂါကို ကုသလိုက်တဲ့အခါမှာ လမ်းထလျှောက်တဲ့ ပြဿနာက ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုမျိုး ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကာကွယ်မယ့် နည်းလမ်းတွေနဲ့လည်း ကုလို့မရတော့ဘူး ဆိုတဲ့ အခါမျိုးဆိုရင်တော့ ဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသဖို့လိုအပ်လာပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ရတဲ့ဇစ်မြစ်ကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးပြီးတဲ့နောက်မှာ ဆေးဝါးတွေနဲ့လည်း ကုသပေးကြရပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ Benzodiazepines အုပ်စုဝင် Clonazepamလို ဆေးမျိုး၊ စိတ်ကျရောဂါမှာ အသုံးပြုကြတဲ့ Tricyclic antidepressants တို့ကို ပေးပါတယ်။ ဆေးသုံးစွဲတဲ့လူရဲ့ တုံ့ပြန်မှုအပေါ် မူတည်ပြီး ဆရာဝန်တွေက ဆေးတွေကို ၃-၅ ပတ်လောက်အထိ သုံးစွဲဖို့ ညွှန်ကြားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့သူတွေမှာ ဆေးသုံးတာကို ရပ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ရုတ်တရက် ပြန်ဖြစ်လာတဲ့အကြိမ်အရေအတွက် ပိုပြီးတော့ တိုးလာတာကိုတော့ သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

ကာကွယ်ခြင်း

များသောအားဖြင့်တော့ ဆေးတွေ သုံးစွဲစရာမလိုဘဲ ပြန်ကောင်းသွားတတ်တာကြောင့် အဲ့ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ထိခိုက်မှု မရှိရအောင် ကာကွယ်ဖို့က ပိုပြီးတော့ လိုအပ်ပါတယ်။ လမ်းထလျှောက်တတ်သူတွေရဲ့ သူတို့အခန်းတွင်း၊ အိပ်ရာဘေးမှာ သူတို့ထလာတဲ့အချိန်မှာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အချွန်အတက်တွေ၊ ခလုတ်တုတ်နိုင်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ဖယ်ထားသင့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုပဲ သူတို့အပြင်ကို ထွက်လာနိုင်တဲ့ အိမ်ကြမ်းပြင်တွေမှာလည်း ရှုပ်ပွနေတာမျိုး မဖြစ်စေရဘဲ ရှင်းလင်းထားသင့်ပါတယ်။ ပြတင်းပေါက်တွေ၊ တံခါးတွေကို မအိပ်ခင်မှာ သေသေချာချာ ပိတ်ထားပြီး ပြတင်းတံခါးတွေကို ကျော်ထွက်တာမျိုး လုပ်လို့မရအောင် ခန်းဆီးစတွေကို နည်းနည်းလေးတဲ့ အစတွေနဲ့ တပ်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မှန်ပြတင်းတွေဆိုရင် ပိုပြီးတော့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အိပ်တဲ့အခန်းဟာ အိမ်အပေါ်ထပ်မှာဆိုရင်လည်း လိမ့်ကျတာမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် လှေကားနေရာမှာ သေသေချာချာ သတိထားပြီး ကာရံထားသင့်ပါတယ်။ အိပ်ခန်းဟာ အောက်ထပ်မှာဆိုရင်လည်း တံခါးဝကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ပိတ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို အိပ်စင်နဲ့ အိပ်တာမျိုးတော့ မလုပ်စေသင့်ပါဘူး။ တံခါး အဖွင့်အပိတ်မှာ သတိပေးနိုင်တဲ့ Door Alarm တွေကိုလည်း တပ်ထားနိုင်ပါသေးတယ်။ လမ်းထလျှောက်တတ်တဲ့အကျင့်ကို ဖျောက်ပေးတဲ့နေရာမှာ Scheduled Awakening နည်းလမ်းကို အသုံးပြုတာကလည်း အတော့်ကို အကျိုးရှိပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းကတော့ လမ်းထလျှောက်တတ်သူတို့ရဲ့ အိပ်ချိန်၊ ထချိန်တွေကို သတိထားပြီး လေ့လာနေဖို့ပါ။ ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ သူတို့ဘယ်အချိန်မှာ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ လမ်းထလျှောက်တတ်တယ် ဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ်လေ့လာမှတ်သားထားရပါမယ်။ နောက်ရက်တွေကျရင်တော့ ကလေးတွေ နိုးလာတတ်တဲ့ အချိန်မတိုင်ခင် ၁၅ မိနစ်လောက်အလိုတည်းက သူတို့ကိုနှိုးထားသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေ လုံးဝနိုးသွားအောင် နှိုးပေးရမှာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးတွေကို လှုပ်ပေးပြီး သူတို့ရဲ့ Sleep Cycle ကို လွှဲဆော်ပေးတဲ့ သဘောမျိုးပါ။

တခြား အိပ်ချိန်မှာလမ်းလျှောက်တာကိုလျှော့ချပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။ ကလေးတွေ အိပ်ခါနီးမှာ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားနိုင်အောင် လုပ်ပေးရပါမယ်။ သီချင်းဆိုသိပ်တာ၊ သီချင်း အေးအေးလေးတွေ နားထောင်တာမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာလည်း အိပ်ခါနီးမှာ စိတ်ကို အေးချမ်းနေစေဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဆူဆူညံညံ သီချင်းတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေကို ရှောင်သင့်ပြီး တရားထိုင်တာ၊ ယောကျင့်တာမျိုးကို ပြုလုပ်သင့်သလို ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို သက်ရောက်စေတဲ့ အရက်ပါဝင်တဲ့ အဖျော်ယမကာတွေ သုံးစွဲမှုကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ နေ့လည် နေ့ခင်းမှာ တရေးအိပ်စေပြီး အိပ်ချိန်ကို မှန်စေဖို့ ကြိုးစားထားပေးရပါမယ်။ နောက်ထပ် သတိထားရတာက အစားအသောက်ပါ။ ကလေးတွေကို ညနေဘက် အရည်အများကြီး တိုက်တာမျိုး ရှောင်ပြီးတော့ အိပ်ခါနီး ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာ၊ ချောကလက်၊ အားဖြည့်အချိုရည်တို့ကို မသောက်မိဖို့ သတိထားရပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ရင်းနဲ့ လမ်းလျှောက်တာဟာ ရောဂါတစ်ခု မဟုတ်ပေမယ့် ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ အပြုအမူတစ်မျိုးပါပဲ။ သူတို့ဟာ လမ်းထလျှောက်တာမျိုး မဟုတ်ရင်တောင်မှ အိမ်နေရင်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်နေတတ်တာမျိုးပါ။ တချို့ဆိုရင် အိပ်နေရင်းက ပစ္စည်းတွေကို ရွှေ့တာ၊ အဝတ်လဲတာတွေကနေ ကားမောင်းတာမျိုးလောက်အထိ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအမူအကျင့်တွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခု မဟုတ်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်စရာမရှိပေမယ့် သူတို့ အနားပတ်ဝန်းကျင်ကိုတော့ ဘေးကင်းတဲ့ အနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားပေးပြီး အထိအခိုက်နည်းအောင် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

နှင်းနုလွင် (ဆေးဒါး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပြဿနာဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

ညိဝင်း(ဆေးဝါးတက္က

သိုင်းရွိုက်ဂလင်းက လည်ပင်းရဲ့ အရှေ့ဘက်အောက်ခြေနားမှာ လိပ်ပြာပုံသဏ္ဍာန်လေးအဖြစ်တည်ရှိပါတယ်။ အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်က သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပြဿနာတချို့နဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတတ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ သန်း ၃၀ လောက်က သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပြဿနာတွေကို ခံစားနေရပြီး တစ်ဝက်လောက်က ဝေဒနာကို မသိရှိဘဲ တိတ်တဆိတ် ခံစားနေကြရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပြဿနာကို ၁၀ ဆပိုမိုခံစားရနိုင်တယ်လို့ အမေရိကန်အတွင်းဂလင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းက ခန့်မှန်းပြောဆိုထားပါတယ်။

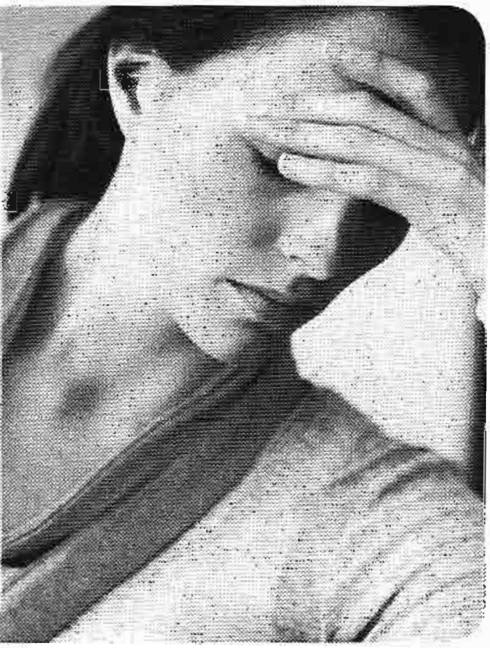
ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်မှာ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပြဿနာ ရှိ၊ မရှိသိရှိစေဖို့ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပြဿနာတွေ ခံစားရတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း

စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ ဝမ်းနည်းတာတွေက သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုနည်းတဲ့ လက္ခဏာရပ်ပါ။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းက သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုနည်းရင် ဦးနှောက်ကနေ စိတ်ခံစားမှုကောင်းစေတဲ့ ဟော်မုန်းဆီရိုတိုနင်ထုတ်လုပ်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုတွေ လျော့နည်းသွားရင် ခန္ဓာကိုယ်တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေလည်း နှေးကွေးသွားစေတာကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေလည်း လေးလံထိုင်းမှိုင်းသွားစေပါတယ်။

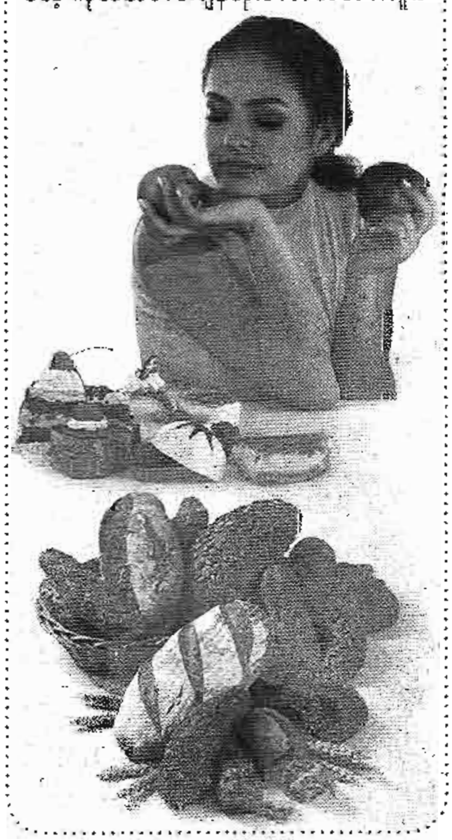


ဝေဝေဝါးဖြစ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများရင် စိတ်အာရုံစုစည်းဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပြီး သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများပါက မေ့လျော့တာ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတာတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း လျော့နည်းနေသူတွေဟာ ဆေးကုသမှုခံယူလိုက်တဲ့အခါ မေ့လျော့မှုတွေ မရှိတော့ဘဲ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုတွေကွယ်ပျောက်သွားတာကို သိသိသာသာခံစားရတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုက သိုင်းရွိုက်ဂလင်းရဲ့လုပ်ဆောင်မှု မှုမမှန်တာကြောင့် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို မီးယပ်သွေးဆုံးခါနီးလို့ ဖြစ်တယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆတတ်ကြပါတယ်။

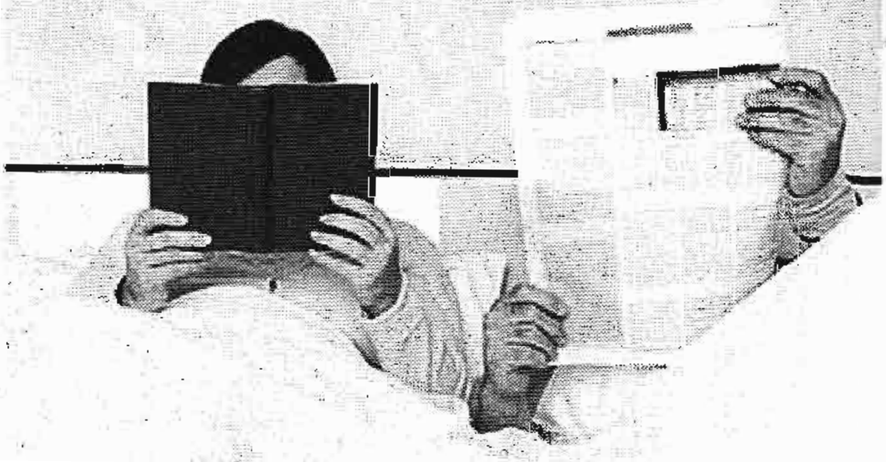
အစားစားချင်စိတ်နှင့် လျှာအရသာခံပုံများ ပြောင်းလဲခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း လုပ်ဆောင်မှုများသူတွေမှာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများလာပြီး အစားစားချင်စိတ်ပိုများတာ၊ အမြဲတမ်း ဆာလောင်နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုများတဲ့သူတွေမှာ အစာတွေ တစွတ်စွတ်စားနေပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမလာတတ်ပါဘူး။



Sex ကိစ္စစိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း မှုမမှန်သူတွေဟာ Sex ကိစ္စပိုင်းမှာလည်း စိတ်ပါဝင်စားမှု အားနည်းတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းပါက စိတ်ခံစားမှု လျော့နည်းနေတာကြောင့်ပြီး တခြားလက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်များတာ၊ စွမ်းအင်လျော့နည်းတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး နာကျင်ကိုက်ခဲတာစတာတွေကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။



တလှပ်လှပ်ခံစားရခြင်း

နှလုံးခုန်မြန်နေတာ၊ နှလုံးက ခက်ခက်ခဲခဲခုန်နေရတာတွေကြောင့် ရင်ထဲမှာ တလှပ်လှပ်ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီခံစားချက်ကို ရင်ဘတ်နဲ့ လည်ချောင်း၊ လည်မျိုနားလောက်မှာ ခံစားသိရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဝေဒနာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများနေသူတွေမှာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း

အရေပြားခြောက်သွေ့ပြီး ယားယံတာကို သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းနေသူတွေမှာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှုနည်းလို့ ချွေးထွက်နည်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွေ နှေးကွေးသွားလို့ အသားအရောင်လည်း မွဲခြောက်ခြောက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရေပြားကို အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်လုံလုံလောက်လောက်မလိမ်းပါက အသားအရေခြောက်သွေ့ပြီး အဖတ်လေးတွေ ကွာကျတတ်ပါတယ်။ လက်သည်းတွေ ကြွပ်ဆတ်ပြီး အစင်းလိုင်းတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ရာသီမမှန်ခြင်း

ရာသီလာတာ ပုံမှန်ထက် ရက်ရှည်တာ၊ သွေးဆင်းများတာ၊ ဆီးစပ်ကိုက်တာ အလွန်အမင်းခံစားရတာစတဲ့ လက္ခဏာတွေကို သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုနည်းနေသူတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော် မုန်းထုတ်လုပ်မှု များနေသူတွေမှာတော့ ရာသီမမှန်တာ၊ သွေးဆင်းနည်းတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ဝေဒနာများခံစားရခြင်း

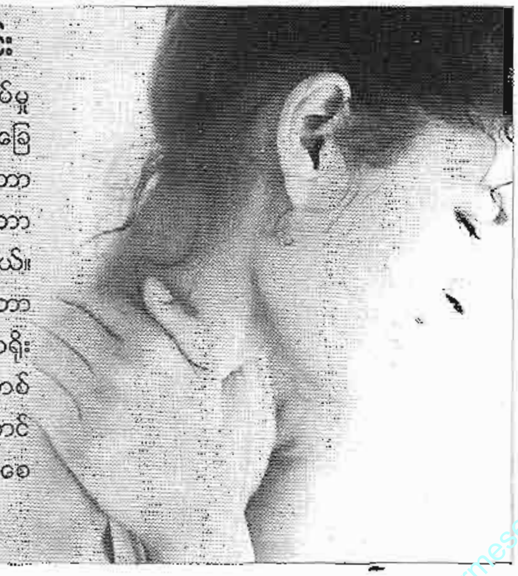
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းသူတွေဟာ ဝမ်းချုပ်တာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု နည်းတာဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုတွေ လျော့နည်းလို့ ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီလက္ခဏာက သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းသူတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ လက္ခဏာသုံးခုထဲက တစ်ခုပါ။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုများသူတွေမှာတော့ အူလမ်းကြောင်းလှုပ်ရှားမှုများတာကြောင့် ဝမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

ကိုလက်စထရောအဆီများခြင်း

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေ စားသောက်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချတာနဲ့ တရားထိုင်တာတွေ လုပ်ဆောင်ပေမယ့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းသူတွေမှာ သွေးကြောင်း မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောအဆီ လျော့နည်းအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း လျော့နည်းတာကို မထိန်းနိုင်ပါက နှလုံးကြီးတာနဲ့ နှလုံးလုပ်ဆောင်မှု လျော့နည်းတာစတဲ့ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

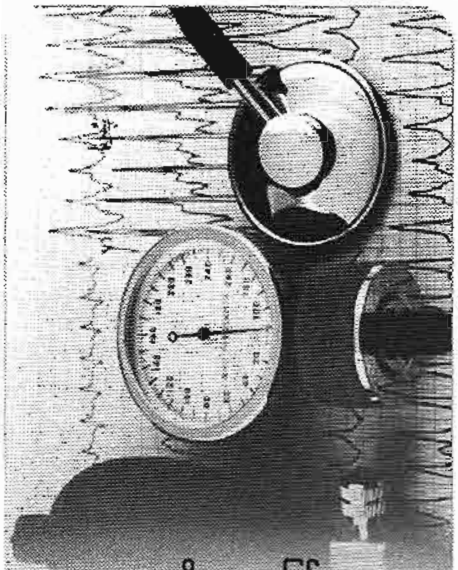
ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းသူတွေဟာ လက်မောင်း၊ ခြေထောက်၊ လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းစတာတွေ နာကျင်တာ၊ တဆစ်ဆစ်ကိုက်ခဲတာစတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုနည်းတာ ကြာရှည်လာခဲ့ရင် ဦးနှောက်နဲ့ ကျောရိုးအာရုံကြောတွေကနေ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးဆီသို့ သတင်းပေးပို့မှု ဆောင်ရွက်တဲ့ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးသွားစေပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သွေးဖိအားများခြင်း

သွေးဖိအားများတာက သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုတွေ မှုမမှန်တာရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပါ။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းသူတွေရော များသူတွေပါ သွေးဖိအားများတတ်ပြီး သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းသူတွေက များသူတွေထက် သွေးဖိအားများနိုင်ခြေ ၂-၃ ဆလောက် ပိုများနိုင်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းရင် နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးစေလို့ သွေးကြောတွေရဲ့ သန်စွမ်းအားနဲ့ သွေးကြောနံရံတွေရဲ့ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်အားကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း

စိုးရိမ်စိတ်များတာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်တာ၊ ဂဏာမငြိမ်တာစတဲ့လက္ခဏာတွေကို သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုများတဲ့ သူတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်လုပ်ဆောင်မှုများတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေလည်း မြန်ဆန်နေတတ်ပါတယ်။

အပူ၊ အအေးဒဏ်မခံနိုင်ခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းနေသူတွေဟာ ချမ်းတာ၊ အေးတာ စတာတွေကို တခြားသူတွေထက် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေ နှေးကွေးပြီး စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းတာကြောင့် အအေးဒဏ်ကို မခံနိုင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများနေသူတွေက ဆဲလ်တွေက စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုများတာကြောင့် ချွေးထွက်တာ၊ ပူအိုက်တာတွေကို တခြားသူတွေထက် ပိုမိုခံစားရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း

အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခဲ့ရင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းကို စစ်ကြည့်သင့်တယ်လို့ သုတေသီတွေက အကြံပြုထားပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုနည်းသူတွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်က တိုးမြဲတိုးနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်တရက်လျော့နည်းသွားတယ်ဆိုရင်တော့ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုများလို့ ဖြစ်ရတာပါ။

လည်ပင်းတွင် သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကို သိသာစွာမြင်ရခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဂလင်းရောင်နေတာကို လည်ပင်းကြည့်လိုက်တာနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်နိုင်ပါတယ်။ ရေသောက်တဲ့အခါ လည်ပင်းကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း သိသိသာသာမြင်နိုင်ပါတယ်။ အသံပြောင်းသွားတာ၊ လည်ချောင်းသံအောအောကြီးဖြစ်လာတာတွေကလည်း သိုင်းရွိုက်ဂလင်းမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိတာကြောင့် ဖြစ်လာတာပါ။

www.burmeseclassic.com

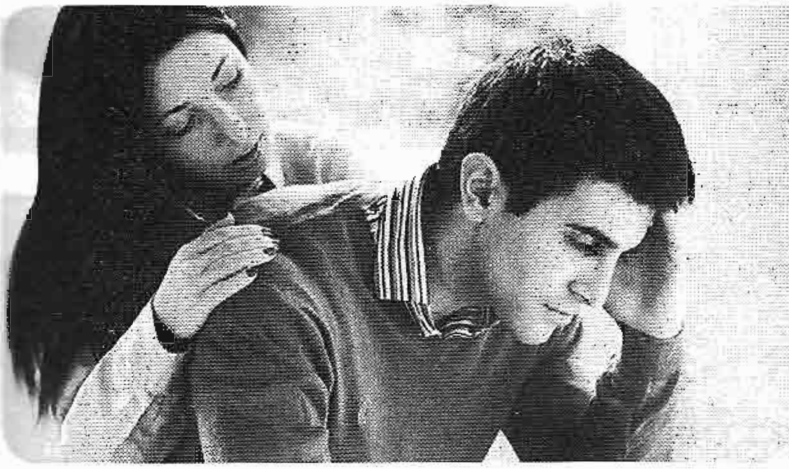
www.burmeseclassic.com

အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာပြဿနာရှိခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းနေသူတွေဟာ အချိန်တိုင်းအိပ်ချင်နေတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွေ နှေးကွေးတာကြောင့် လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး ငိုက်မြည်းနေတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများနေသူတွေကတော့ စိုးရိမ်စိတ်များတာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်တာတွေကြောင့် အိပ်စက်ဖို့ ခဲယဉ်းတာ၊ တရေးနိုးပြီး ပြန်အိပ်မရတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဆံပင်ပါးလာခြင်း၊ကျွတ်ခြင်း

ဆံအားခြောက်သွေ့တာ၊ ဆံပင်တွေကြွပ်ဆတ်တာ၊ အဖျားနှစ်ခွဖြစ်တာတွေကို သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းသူတွေမှာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းတာက ဆံပင်ဖြစ်ပေါ်မှုဖြစ်စဉ်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်စေတာပါ။ ဆံပင်တင်မကဘဲ မျက်ခုံးမွေးတွေပါ ကျဲပါးတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုများသူတွေမှာလည်း ဆံပင်ကျဲပါးတတ်ပြီး တခြားနေရာက အမွေးအမျှင်တွေအပေါ်တော့ ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှု မတွေ့ရတတ်ပါဘူး။

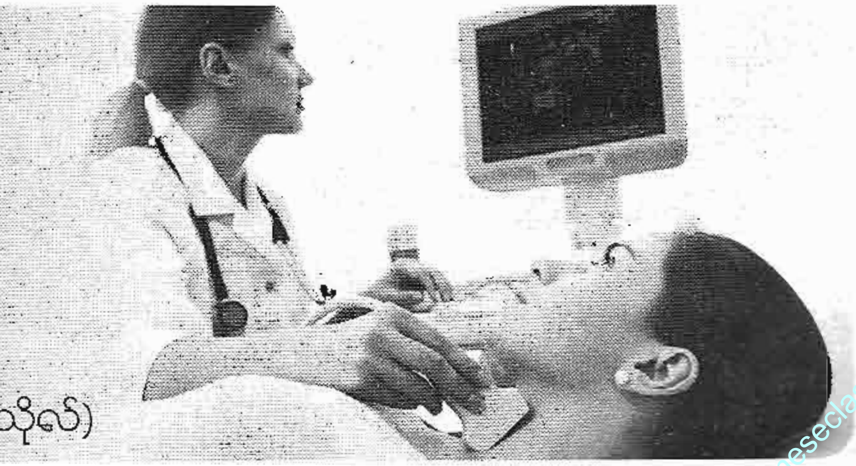


သားသမီးရရှိရန်ခက်ခဲခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများတဲ့အမျိုးသမီးတွေရော နည်းတဲ့ အမျိုးသမီးတွေပါ သားဥကြွေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတာကြောင့် သားသမီးရရှိဖို့ ခဲယဉ်းတတ်ပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကိုစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ

ရှေ့မှာ ရေးခဲ့တဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေကို တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး ခံစားရတာယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသကာ စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က သိုင်းရွိုက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးဝါးတွေကို လိုက်နာသောက်သုံးပါ။



ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုညာရာမမိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ကြီး၏ လစဉ် ပုံမှန် (၁၀) ရက် တရားစခန်းပွဲ

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ သာကေတမြို့နယ်၊ ၉ ရပ်ကွက်၊ နဝရတ်လမ်း၊ ပုညာရာမမိုးကုတ်ဝိပဿနာ ကျောင်းတိုက်ကြီး၌ ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဥပနိဿယကို ခံယူလျက် ဆရာတော် 'အရှင်ပုညာနန္ဒ' ၏ ဉာဏ်မီသမျှ ဟောကြားပြသခဲ့သော၊ အလုပ်ပေးတရားတော်များ၊ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် သစ္စာဆိုက် တရားတော်များနှင့်တကွ နယ်လှည့် ဓမ္မကထိကများ၏ သစ္စာတရားတော်များ နာယူကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရန် လစဉ် အင်္ဂလိပ်လဆန်း ၁၃ ရက်မှ ၂၃ ရက်အထိ ကျင်းပမည်ဖြစ်ပြီး ယောဂီ ၂၅၀ ဦးသာ သတ်မှတ်ထား၍ တရားစခန်းဝင်လိုသူများ ကြိုတင်စာရင်း ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။

ဖုန်း - ၅၅၃၃၃၀၊ ၀၉ ၅၀၁၃၂၉၇ သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

တိုင်းရင်းဆေးမှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၁၀၀ (ဝိုင်) ညွှန်
၄/၉၁၊ တသထ (၀၁၀၀)

အထူးအပ ဆင်တူယိုးမှား
အထူးသတိပြုပါ

မိခင်များ သတိပြုစရာ၊ သင့်ကလေး

- ကျောပူခေါင်းပူထနေသလား
- တစ်ပိုင်းပူတစ်ပိုင်းအေးဖြစ်နေသလား
- ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ပြီး အော့အန်နေသလား
- ညှော်မိ၍ ကလေးတက်နေသလား

ဒီလိုဖြစ်ရင် ဆရာပြောင်ကြီး၏ နိုင်ငံကျော်

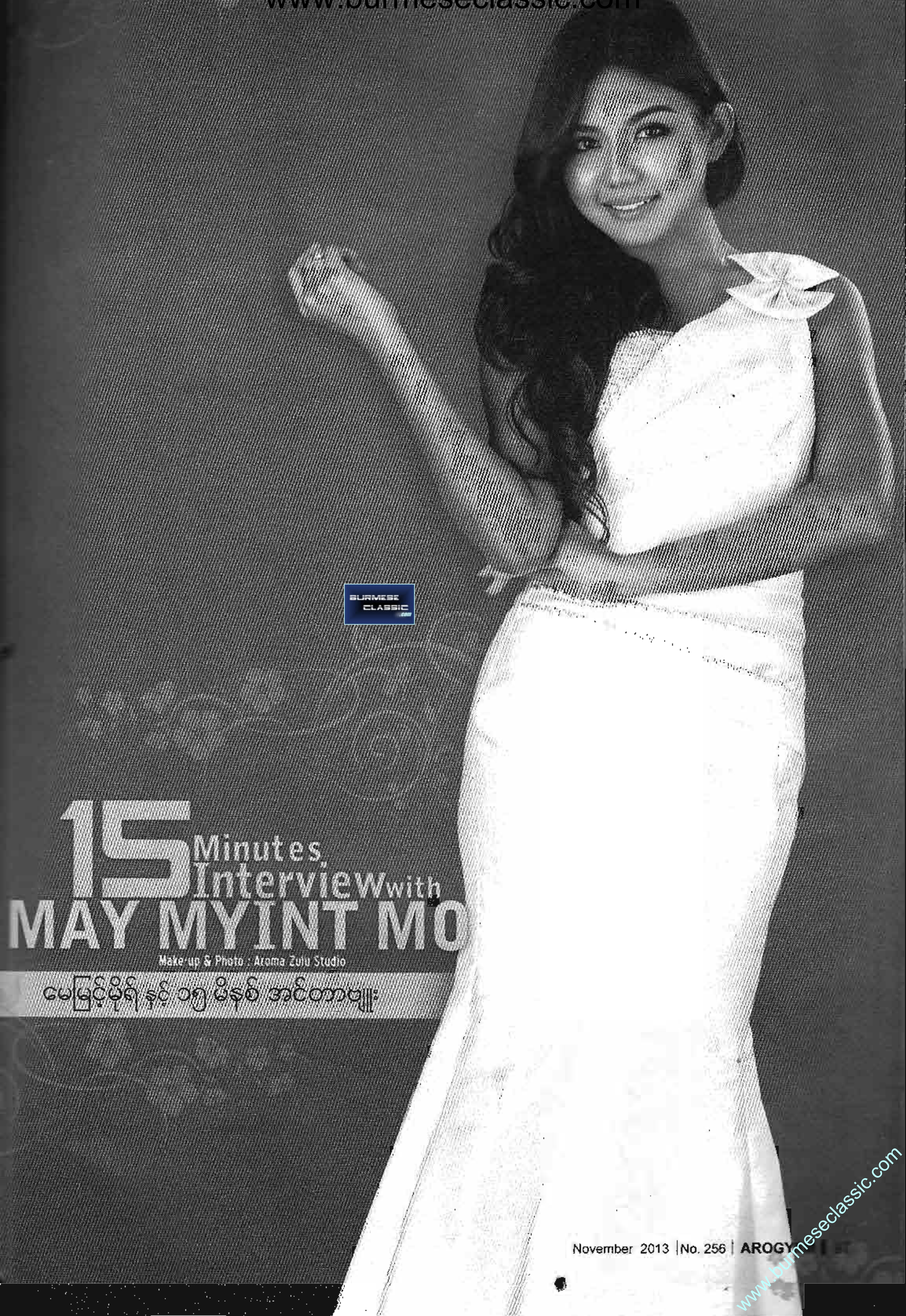
ဆေးတို့ဖတ်ခြိုးကို

ကလေးရှိ မိခင်တိုင်း သုံးစွဲကြသည်။ ဆေးအစစ်အမှန်ရအောင် ဆရာပြောင်ကြီး၏ ပုံကိုကြည့်၍ဝယ်ပါ။

ပင်ရင်းဌာန-ဆရာပြောင်ကြီး၏ သားဆေးတိုက်
အမှတ်-၂၀၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိလမ်း၊ ဒွေးကြွယ်ရပ်ကွက်၊ တာမွေစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၅၅၈၆၅၃

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



15 Minutes Interview with MAY MYINT MO

Make-up & Photo : Aroma Zulu Studio

မေမြင့်မိုရ် နှင့် ၁၅ မိနစ် အင်တာဗျူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

my head

- ဘာတွေအများဆုံးစဉ်းစားဖြစ်လဲ
- မိဘနဲ့ အလုပ်အကြောင်း
- ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ခေါင်းကိုက်တတ်လဲ
- အလုပ်တွေ အရမ်းရှုပ်တဲ့အခါ
- တစ်ပတ်ကို ခေါင်းဘယ်နှခါလျှော်လဲ
- နှစ်ရက်ခြားတစ်ခါ
- ဘယ်လိုအခါမျိုးမှာ စိတ်တိုတတ်သလဲ
- အလိုမကျတာဖြစ်ရင်

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

my leg

- ဖိနပ်အသစ်စီးရင်ဖိနပ်ပေါက်တတ်သလား
- မပေါက်
- အသွားချင်ဆုံးခရီး
- ကိုရီးယား
- အကြိုက်ဆုံးဖိနပ်
- Slipper
- အနုပညာအပေါ်ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ရပ်တည်လဲ
- ရိုးသားကြိုးစားစွာနဲ့ပဲ
- ခြေထောက်ညောင်းတာ၊ကြွက်တက်တာတွေဖြစ်တတ်သလား
- မဖြစ်တတ်ဘူးရှင့်
- Food Massage လုပ်ရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ
- အညောင်းပြေစေတယ်လေ
- ခြေထောက်သန့်ရှင်းရေးအတွက်သီးသန့်အချိန်ပေးတတ်သလား
- ပေးတတ်ပါတယ်

my nose

- နှာခေါင်းကိုခွဲစိတ်ပြုပြင်ဖို့စိတ်ကူးရှိလား
- မရှိပါဘူး
- နှာခေါင်းကိုသီချင်းဆိုတဲ့နေရာမှာကောင်းကောင်းအသုံးချတတ်သလား
- ဟီး...ဟီး.... ဒီလိုပါပဲ
- ဘယ်လိုအခါမျိုးမှာ နှာရည်ယိုတတ်သလဲ
- အအေးမိတဲ့အခါ
- နှာစေးရင်ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်လဲ
- ဆေးသောက်တာပေါ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

my mouth

- တစ္ခုတ်စွတ်စားတတ်တဲ့အကျင့်ရှိလား
- မရှိဘူး
- အကြိုက်ဆုံး နှုတ်ခမ်းနီအရောင်
- ပန်းရောင်ဖျော့ဖျော့
- ပါးစပ်အနံ့(အပုပ်နံ့)မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိလား
- မဖြစ်ပါဘူး
- ဆောင်းတွင်းမှာ နှုတ်ခမ်းအက်ကွဲရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းလဲ
- Glossဆိုးတယ်
- သွားကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်သလဲ
- မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် သွားတိုက်တယ်
- ခံတွင်းနံ့ဆိုးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို
  ဘယ်လိုအကြံပေးမလဲ
- အလိုက်သင့်လေးပဲပေါ့
- ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ယောက်ကိုတွေ့ရင်
  ဘာပြောမလဲ
- ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တယ်

my hand

- လက်ဆစ်ကိုက်(ရောင်)ဖူးသလား
- မဖြစ်ဖူးဘူး
- လက္ခဏာကြည့်ရတာ စိတ်ဝင်စားလား
- အင်း... တစ်ခါတလေ
- လက်သည်းကိုက်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိလား
- မရှိဘူးရှင့်
- လက်သည်းသန့်ရှင်းရေးကို ဘယ်မှာလုပ်လဲ
- Aroma မှာ
- တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြုစုယုယပေးခဲ့ဖူးတဲ့ ခံစားချက်
- ပျော်တယ်
- တစ်နေ့ကို လက်ဘယ်နှခါဆေးလဲ
- မှတ်မထားဘူးရှင့်
- လက်သည်းရှည်ထားတဲ့ယောက်ျားလေးတွေကို
  သဘောကျလား
- သူ့ဘာသာထားတာပဲလေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

my eye

- [illegible] ဘာအရင်ဆုံးလုပ်လဲ
- [illegible]
- [illegible] ဘယ်လိုအရောင်နဲ့ လှချင်လဲ
- [illegible]
- [illegible]ရလား
- [illegible]
- [illegible]မှုအိပ်ချိန်
- [illegible]
- [illegible]အခြေအနေမျိုးမှာ မျက်ရည်ကျတတ်သလဲ
- [illegible]တဲ့အခါ
- [illegible]မျက်မှန်တပ်လေ့ရှိလား
- [illegible]
- [illegible]အမျိုးအစားကို ကြိုက်နှစ်သက်သလဲ
- [illegible]...လိုက်ရင်တပ်တာပဲ

my waist

- ခါးတကိုင်းအတာ
- ၂၄
- ခါးသေးဖို့ဘာတွေဆောင်လဲ...ဘာတွေရှောင်လဲ
- အဆီအဆိမ့်ရှောင်
- ခါးပိုးလှအောင် ဘာတွေလုပ်လဲ
- ဒိုင်းအလုပ်တယ်
- ခါးနာမယ့် အခြေအနေကို ဘယ်လိုရှောင်ကြဉ်မလဲ
- အလေးအပင် သိပ်မသယ်ဘူး
- ခါးကိုင်းတဲ့ မိန်းကလေးတွေကို ဘယ်လိုအကြံပေးချင်လဲ
- သတိထားပြီး လျှောက်ပေါ့

my neck + shoulder

- မော်ဒယ်လ်သင်တန်းမှာ ပခုံးအနေအထား ပြုပြင်လေ့ကျင့်ခဲ့ရဖူးလား။
- ရှိပါဘူး
- လက်ပြင်မကုန်းအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်သလဲ။
- ဒီလိုပါပဲ
- ပခုံးပြောင်းတာဝန်အဖြစ် မိဘဆီက ဘာကို လွှဲပြောင်းယူမလဲ
- မိဘတွေကို အကောင်းဆုံးတာဝန်ကျေတဲ့ သမီးတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်
- ဘယ်အချိန် ဇက်ကြောတတ်လဲ
- အင်တာနက်သုံးရင်
- ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ
- ခဏနားလိုက်တယ်
- ဘယ်လိုအဆင်တန်ဆာကို အကြိုက်ဆုံးလဲ
- မိန့်၊ ပလက်တီနမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

my skin

- အသားအရေလှပအောင်ဆိုင်မှာ ပြုပြင်လေ့ရှိလား
- ရှိပါတယ်
- အိမ်မှာပြုပြင်တဲ့နည်းလမ်းပြောပြပါ
- သွားသီးတပ်တယ်
- အကြိုက်ဆုံး Skincare ပစ္စည်း
- Lotion
- နေပူထဲထွက်ရင် အသားအရေမပျက်စီးအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ
- SPF များတဲ့ Lotion လိမ်းတယ်
- တစ်နေ့ကို ရေဘယ်နှခွက်သောက်လဲ
- ရေများများသောက်တယ်

15 Minutes Interview with MAY MYINT MO

Make-up & Photo : Aroma Zulu Studio

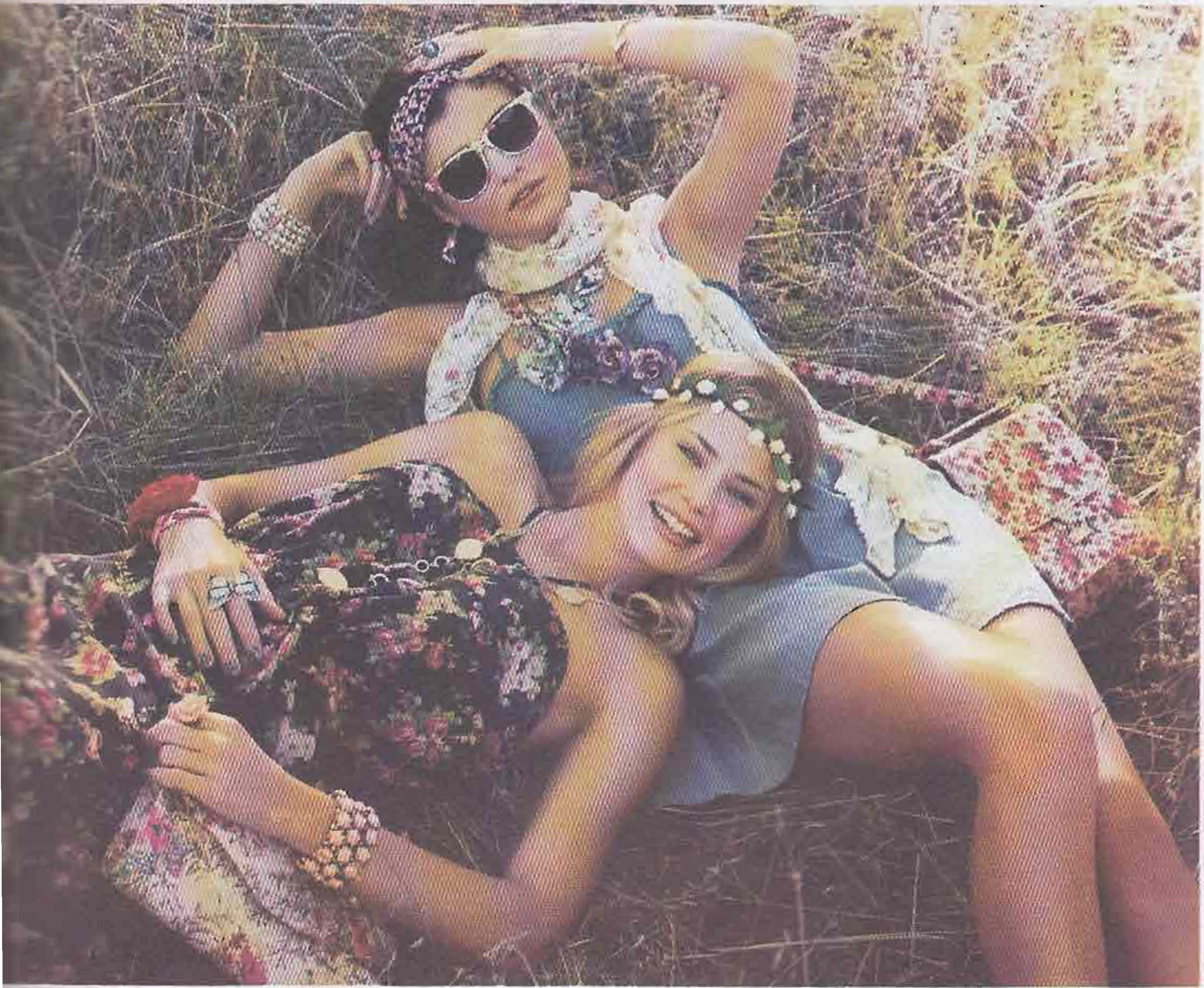
မေမြင့်မိုရ် နှင့် ၁၅ မိနစ် အင်တာဗျူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

HEALTHY YOU

သက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် အထောက်အကူပြုမည့် နေထိုင်မှုပုံစံသစ်များ



အိဖြူ (ဆေးပါးကဏ္ဍသို့လ်)

ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများစွာရှိတဲ့အထဲမှာ သတိမပြုမိတဲ့ အချက်လေးတွေက သက်ရှည်ကျန်းမာအောင် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ဘယ်လိုတွေ ကူညီနေလည်း ဆိုတာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁) အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ မဖြစ်အောင် အုန်းဆီ ထည့်ပါ

ဦးနှောက်ကို နေ့စဉ် အုန်းဆီထည့်တာဟာ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်မှ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အုန်းဆီမှာ ပါဝင်တဲ့ရှားပါး အဆီတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ MCTs ကို ဦးနှောက်က လောင်စာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်တဲ့အတွက် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကိုသာမက ဆံပင်ဖြူခြင်းမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၂) အသက်ရှည်ရှည်နေရအောင် ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ

Lancet ဆေးပညာဂျာနယ်ရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ တစ်နေ့ကို ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ အသက်သုံးနှစ် ပိုရှည်စေပါတယ်တဲ့။

၃) ကိုယ်အလေးချိန်ကျအောင် မိတ်ဆွေ များများ ထားပါ

မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများတာကြောင့် စျေးဝယ်ထွက်ဖြစ်တာ၊ အလ... အပတ်သွားတာတွေကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျနိုင်တယ်လို့ အိုဟိုင်း... တက္ကသိုလ် သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း... တွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းတာဟာ တစ်လအတွင်းမှာ ဝမ်းဗိုက်အဆီ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း... လောက်ကျသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ ချေဖျက်ရခက်တဲ့ အဆီက... ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းဖို့ လွယ်ကူသွားတဲ့ အဆီတွေအဖြစ်ပြောင်းသွားတာ... ကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

၄) အလုပ်မှာ ထက်မြက်မှုရှိအောင် ခေါင်းရိုက်ပါ

လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိနေတဲ့ အမျိုးသားတွေ မိမိအလုပ်မှာ ယောကျ်ားပီသပြီး လူအများရဲ့ လေးစားယုံကြည်မှုခံရတဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်ချင်ရင်တော့ ခေါင်းရိတ်ပြီး သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပုံစံမျိုးနေသင့်တယ်လို့ ပင်ဆယ်ဗေးနီးယား တက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာချက်တွေ အရသိရပါတယ်။ ခေါင်းရိတ်ထား ကြည့်ရဆိုးတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် အမျိုးသားတွေကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စေပြီး ယုံကြည်မှု ပိုရှိကာ ခွဲညားတဲ့ ရုပ်အသွင်ဆောင်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၅) ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေရဲ့ ကင်ဆာခုခံနိုင်တဲ့စွမ်းအင်ကိုမြှင့်တင်ပါ

ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်နိုင်စွမ်း မြင့်မားတဲ့နေရာမှာ နာမည်ကြီးဖြစ်တဲ့ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အများစုဟာ ကင်ဆာခုခံနိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေပါဝင်ကြပေမယ့် အဲဒီစွမ်းအင်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာထိထိရောက်ရောက် အသုံးချနိုင်အောင် Myrosinase ဆိုတဲ့ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးရဲ့ အကူအညီလိုအပ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ အဲဒီအင်ဇိုင်းဟာ ဖျက်ဆီးခြင်းခံလိုက်ရပြီး ကင်ဆာခုခံနိုင်တဲ့ အစွမ်းတွေ လျော့နည်းကုန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ချက်ပြုတ် စားသောက်တာထက်အသုပ်လုပ်စားတာမျိုး၊ အတို့အမြှုပ်အနေနဲ့စားတာမျိုးလုပ်ပြီး ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆) မေ့တတ်တဲ့ရောဂါ မဖြစ်အောင်

ဆေးလိပ်ငွေ့ရှောင်ပါ

ဆေးလိပ်ငွေ့ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေထဲမှာ အဝတ်အစားကို အနံ့စွဲတာအပြင် ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေရှိတယ်ဆိုတာ သိပြီးသားပါ။ တွေ့ရှိချက်အသစ် တစ်ခုမှာလည်း ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ တခြားသူမှ တစ်ဆင့် အမြဲလိုလို ရှူရှိုက်ရတဲ့သူတွေဟာ လေကောင်းလေသန့်ကိုရှူရတဲ့ သူတွေထက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပိုပြီး သတိမေ့တတ်တယ်လို့ ဆိုထားတာကြောင့် ဆေးလိပ်ငွေ့ကို အဝေးဆုံး နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပါ။

၇) နှလုံးကျန်းမာရေးကို

စတော်ဘယ်ရီဖြင့် ကူညီပါ

တစ်ပတ်ကို စတော်ဘယ်ရီသီး သုံးကြိမ် စားပေးတာဟာ နှလုံးရတ်တရက် တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းမှာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွားနိုင်တယ်လို့ ဆေးပညာဂျာနယ်တစ်ခုမှ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်ရီသီးတွေမှာ ဖလေဗိုနွိုက် (Flavonoids) အများအပြား ပါဝင်တာဟာ နှလုံးသွေးကြောတွေကို ကျယ်စေပြီး အဆီတွေကို ရှင်းလင်းပေးတာကြောင့်လို့ သိရပါတယ်။

၈) အိပ်မက်လှလှမက်စေဖို့

မှောက်အိပ်ပါ

ပက်လက်လန်အိပ်တာထက် မှောက်လျက်အိပ်တာဟာ အိပ်မက်ကောင်းကောင်း မက်စေတဲ့အပြင် နိုးတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ကြည်နူးမှုကို ခံစားရစေတယ်လို့ လေ့လာချက်တွေက ဆိုထားပါတယ်။

၉) ငြီးငွေ့နေတဲ့ ပုံမှန်အလုပ်တွေကို စိတ်ပြန်ဝင်စားအောင်

အေရိုးဗစ်ကစားပါ

ပုံမှန်လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိတော့တာ၊ ပျင်းရိနေပြီး လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်မရှိတာမျိုး ဖြစ်နေရင် မိနစ် နှစ်ဆယ်လောက် အချိန်ယူပြီး အေရိုးဗစ်ကစားကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုပန်ဟာဂျန် တက္ကသိုလ်က သုတေသနတွေအရ ဒီလိုကစားပေးတာဟာ ကိုယ်ခန္ဓာက မလိုအပ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ထွက်သွားတာကြောင့် အလုပ်မှာ ပြန်လည်စိတ်ပါဝင်စားလာတာလို့ သိရပါတယ်။

၁၀) အသက်ရှူရတာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်

လိမ္မော်သီးစားပါ

လူနေထူထပ်လာတာနဲ့အမျှ ကားတွေများလာတာ၊ လေထုညစ်ညမ်းပြီး ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု နည်းလာတာတွေကြောင့် အသက်ရှူရကျပ်တာမျိုး၊ လေကောင်းလေသန့်မရတာမျိုးတွေ မကြာခဏကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ဗြိတိသျှ ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ဗီတာမင်စီကို နေ့စဉ် စားသုံးပေးရင် ပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဗီတာမင် စီ အများအပြားပါဝင်တဲ့ လိမ္မော်သီး ဒါမှမဟုတ် တခြားချဉ်တဲ့အသီးတွေဟာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ဂုဏ်သတ္တိကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်တဲ့အတွက် အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်တာကို ဟန့်တားပေးနိုင်လို့ ပုံမှန်စားသုံးသင့်ပါတယ်။

၁၁) အဆီကျအောင်

မတ်တတ်ရပ်ပါ

အီးမေးလ်တွေ ထိုင်ပို့နေမယ့်အစား ရုံးတစ်ပတ်လောက် လမ်းလျှောက်လိုက်တာဟာ ပိုအကျိုးရှိပါတယ်။ တစ်နေ့ကို သုံးနာရီ မတ်တတ်ရပ်ပေးရင် တစ်နှစ်ကြာတဲ့အခါ ကိုယ်အလေးချိန်ရှစ်ပေါင်အထိ လျော့ကျနိုင်တယ်လို့ ချီယာတက္ကသိုလ်က တွေ့ရှိထားပါတယ်။ တစ်နေ့ကိုဆယ့်တစ်နာရီလောက် ထိုင်ပြီးအလုပ်လုပ်ရတဲ့သူတွေဟာ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှု နည်းသွားတဲ့အပြင် ကြာကြာထိုင်တာဟာသဘာဝတရားကို လွန်ဆန်နေတယ်လို့လည်း ဒေါက်တာဘက်ကလီက ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခဏတစ်ဖြုတ်လမ်းထလျှောက်တာ၊ ဟိုနားဒီနားသွားတာမျိုးလောက်တော့ ကျန်းမာရေးကို အလေးထားတဲ့အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂) အမြင်အာရုံ ကြည်လင်အောင် ကဖင်းလျှော့ပါ

အလုပ်လုပ်နေရင်း အိပ်ငိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကော်ဖီအရသာကို ကြိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကော်ဖီသောက်တတ်တဲ့သူတွေဟာ အခုအခါ ပိုများလာပါပြီ။ မသောက်ရမနေနိုင် အောင်စွဲလမ်းနေတာကြောင့် တစ်နေ့ကို ကော်ဖီခြောက်ခွက်လောက်အထိ သောက်မိသူတွေကို သတိပေးချင်တာကတော့ ကော်ဖီမှာ ပါဝင်တဲ့ ကဖင်းဓာတ်ဟာ များလွန်းရင် မျက်လုံးအမြင်အာရုံကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး ရေတိမ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အထိ ဆိုးရွားစေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ကို ကော်ဖီ အများဆုံး သုံးခွက်အထိသာ သောက်တတ်တဲ့ အကျင့်လေးဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမှတ်ပြီး အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါတွေမှ ကာကွယ်သင့်ပါတယ်။

၁၃) နိဗ္ဗယ်ဆုရှင်ဖြစ်အောင် နွားနို့သောက်ပါ

နယူးအင်္ဂလန် ဆေးပညာဂျာနယ်ရဲ့ လေ့လာချက်တွေအရ တစ်နေ့ကို နွားနို့တစ်ခွက် ပုံမှန်သောက်တာဟာ သင့်ကို ပညာရှိတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နွားနို့ထွက်ပစ္စည်းတွေဟာ ဗီတာမင် ဒီ ကြွယ်ဝပြီး ဦးနှောက်စွမ်းအင်ကို အားဖြည့်ပေးတဲ့အပြင် မှတ်ဉာဏ်လည်း ကောင်းစေတာကြောင့်ပါ။ နွားနို့အပြင် ချောကလက်မှာလည်း ဒီလိုအစွမ်းတွေရှိတဲ့အတွက် နို့ချောကလက် ပူပူလေး တစ်ခွက်လောက် သောက်ပြီး နိုဗယ်ဆုရှင်ဖြစ်ကြည့်ရအောင်။

၁၄) မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်

ခဏတစ်မှေးတော့ အိပ်တတ်တဲ့ အကျင့် လုပ်ပါ

အီးဒင်ဘာ့ဂ်တက္ကသိုလ် သုတေသီတွေရဲ့ အဆိုအရ သင်ခန်းစာတစ်ခု သင်ယူပြီးရင် ဆယ်မိနစ်လောက် တစ်မှေးအိပ်လိုက်တာဟာ ဦးနှောက်ကို ပြန်လည်အားပြည့်စေတဲ့အပြင် နိုးလာတဲ့အခါ သင်ယူထားသမျှ အကုန်လုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မှတ်မိနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ မှတ်ဉာဏ် တစုတစည်းတည်းဖြစ်သွားတဲ့ ဖြစ်စဉ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် သင်ယူထားတဲ့အရာတွေကို မေ့သွားတာမျိုးမဖြစ်တော့တာပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်မလန်းဆန်းတာမျိုးနဲ့ ခဏခဏမေ့တတ်တာမျိုးဖြစ်နေရင် တစ်မှေးလောက် အိပ်သင့်တယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။

၁၅) အမျိုးသားများ မျိုးပွားနိုင်စွမ်း မြင့်မားအောင်

သစ်ကြားသီးစားပါ

သုတေသီတွေရဲ့ အဆို အရ တစ်နေ့ကို သစ်ကြားသီး ၇၅ဂရမ် စားတဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ သုက်ပိုးတွေ ထုတ်လုပ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေကူးသမားတွေမှာလည်း ကျစ်လျစ်သန်မာပြီး သက်လုံကောင်းအောင် သစ်ကြားသီးစားသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၁၆) ခေါင်းကိုက်ခြင်းကင်းဝေးအောင်

လိမ်ညာပြောခြင်းမှ ရှောင်ပါ

နည်းနည်းလေး ညာပြောလိုက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ မုသားမသုံးရင်မရနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာ လိမ်လိုက်ရတာဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် ခေါင်းကိုက်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာတွေ ခံစားရနိုင်တယ်လို့ နော့ထရီဒိန်း တက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာချက်တွေအရ သိရပါတယ်။ အမျိုးသားတွေကို အုပ်စုခွဲပြီး မေးခွန်းတွေ မေးမြန်းခဲ့ရာ အမှန်အတိုင်းဖြေတဲ့သူတွေဟာ လိမ်ညာပြီး အဖြေပေးခဲ့တဲ့သူတွေထက် ဝမ်းနည်းနေတာမျိုး၊ ခေါင်းမူးနေတာ၊ လည်ချောင်းနာတာမျိုး မခံစားရဘဲ သက်သောင့်သက်သာရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

အိမ်ဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ညီမကတော့ အားလပ်ချိန်ဆိုရင် [illegible] ... စာအုပ်တွေ ဖတ်တာများတယ်။

ညီမက ကလေးလည်း ချစ်တတ်တော့ အားတဲ့ရက်မှာ အိမ်က ညီမရဲ့ အစ်မအကြီးဆုံးမွေးတဲ့ သမီးလေး (ညီမတူမလေး)နဲ့အတူ ဆော့တယ်၊ ကစားတယ်။ ဒါကလည်း အပန်းပြေစေတယ်လေ။ နောက် မိသားစုနဲ့အတူ တီဗီကြည့်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါတလေတော့လည်း စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖြစ်အောင် သီချင်း
ဆိုတယ်။ အသံကတော့ မကောင်းပေမယ့် စိတ် Relax ဖြစ်အောင်ပါ။
တစ်ခါတလေလည်း ကိုယ်ကြိုက်တဲ့သီချင်းတွေ နားထောင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်ရေးကတော့ ဝအောင် အိပ်ပါတယ်။ ညီမက တစ်နေ့ ရှစ်နာရီလောက် အိပ်ချိန်ပြည့်အောင် အိပ်ပါတယ်။ ညဘက် မအိပ်ခင်မှာလည်း အင်တာနက်သုံးတာ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ Facebook မှာ စကားပြောတာတွေတော့ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဂိမ်းဆော့ပါတယ်။

ညီမက ပြိုင်ပွဲတွေ ဝင်ပြိုင်ဖူးပါတယ်။ ၂၀၁၂ မှာ သရဖူမင်္ဂလာဖင်းက ကျင်းပခဲ့တဲ့ Miss Crown ရရှိခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး Miss Now How 2013 ဆုလည်း ရရှိထားပါတယ်။ ဆု နှစ်ဆုစလုံးရဲ့ Crown တွေက ဆင်တူ ဖြစ်နေတာလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားကစားအနေနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကတော့ စာတ်နိုင်သလောက်ပြုလုပ်တယ်။ Free Hand ကစားတယ်။ ညဘက်အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာတော့ နွေးစဉ်အားဆေး သောက်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်တော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ဂရုစိုက်ပါတယ်။

အစားအသောက်လည်း ဆင်ခြင်ရတယ်လေ။ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆို ညီမက အဆီအအိမ့်တွေ၊ အဆီများတဲ့အစားအစာတွေကို မစားဘူး။ အငန်တော့ကြိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တာဆိုတော့ နောက်ပိုင်းမှာ လျှော့စားနေပါတယ်။ အလွန်အကျွံတော့ မစားဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

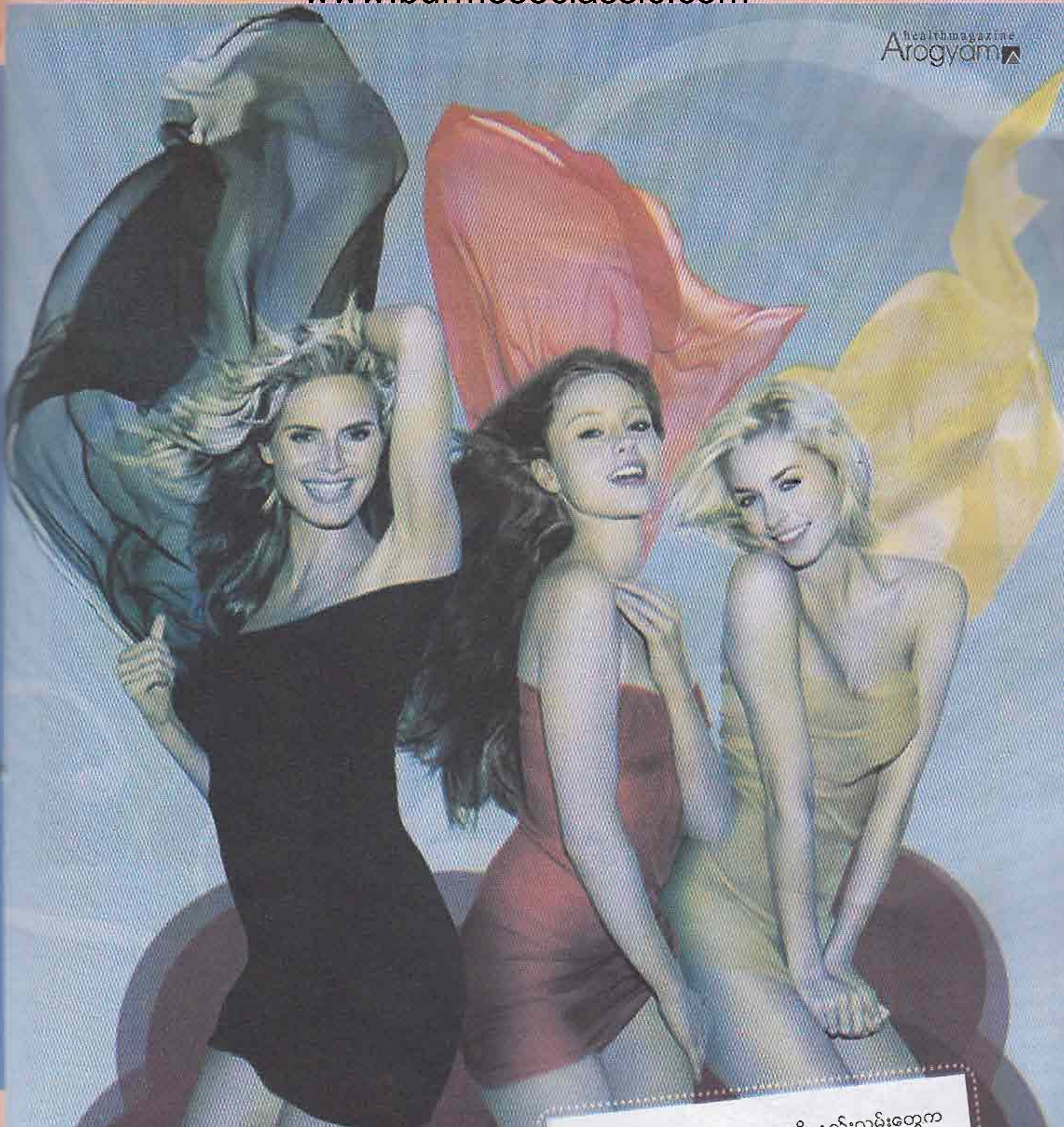
ညီမက ဒိန်ချဉ်တွေ၊ နွားနို့တွေတော့ အတော်ကြိုက်တယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ နွားနို့ပူပူလေးတစ်ခွက် အမြဲသောက်တယ်။

ပြောမယ်ဆို ညီမက အားတဲ့ရက်တွေမှာ မိသားစုနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရတဲ့ အခုလေးကိုကြိုက်တယ်။ မိသားစုတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အရမ်းချစ်ကြတာလေ။ အိမ်မှာက ညီမက အငယ်ဆုံး အစ်မနှစ်ယောက်နဲ့ အစ်ကို တစ်ယောက်ပေါ့။ အစ်ကိုကလည်း ရှူတင်အပို့ လိုက်ပို့ လိုက် ကြို လုပ်ပေးတယ်။ အမေလည်း တစ်ခါတလေ လိုက်တယ်။

PRESENTED BY
MINN AIKE SOON
PHOTO -
AROMA (ZULU STUDIO)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ကမ္ဘာတစ်လွှားမှ ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျလှပစေသော ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက်ချက်များ

■ ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ■

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျလှပစေဖို့ နည်းလမ်းတွေက တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်းဆိုသလို တစ်နိုင်ငံတစ်မျိုးစီနဲ့ အမျိုးမျိုး လက်ခံကျင့်သုံးတတ်ကြပါတယ်။ နိုင်ငံအလိုက် လက်ခံကျင့်သုံးကြတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေရှိသလို တချို့နိုင်ငံတွေရဲ့ အလေ့အထတချို့က နိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားတွေကို ကျစ်လျစ်ပြီး သွယ်လျလှပနေစေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင် သိပါရဲ့လား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုလန်နိုင်ငံ

အိမ်မှာပဲ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း

ပိုလန်နိုင်ငံသားတွေက သူတို့တစ်နှစ် ဝင်ငွေရဲ့ ငါးရာခိုင်နှုန်းကိုသာ အပြင်ထွက်ပြီး စားသောက်တတ်ကြပါတယ်။ ကနေဒါနိုင်ငံသားတွေကတော့ တစ်နှစ်ဝင်ငွေရဲ့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး အမြန်စားအစားအစာတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးတတ်ကြပါတယ်။ အိမ်မှာပဲ ချက်ပြုတ်စားသောက်တာက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေတဲ့အပြင် ဝင်ငွေကိုလည်း စုဆောင်းမိစေပါတယ်။

ဘရာဇီးနိုင်ငံ

ပဲထမင်းစားခြင်း

ဘရာဇီးနိုင်ငံသားတွေ ပိန်သွယ်ရတဲ့အကြောင်းကတော့ သူတို့တွေဟာ ပဲထမင်းစားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ပဲထမင်းစားတာက အမျှင်ဓာတ် များစွာရရှိပြီး အဆီပါဝင်မှုနည်းတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တယ်လို့ အဝလွန်ခြင်းဆိုင်ရာသုတေသနဂျာနယ်မှာ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ပဲထမင်းစားတာက သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းထားတာကြောင့် ဆာလောင်မှုကို တားဆီးနိုင်လို့ မကြာခဏ အစာတစွတ်စွတ်စားတဲ့အကျင့် ပျောက်စေပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ

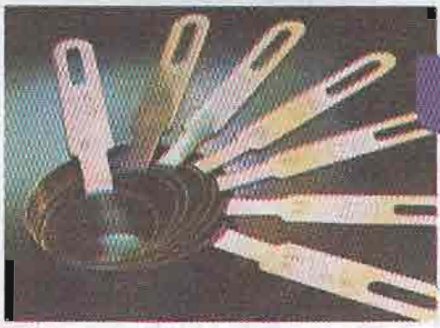
အစပ်စာစားသုံးခြင်း

ထိုင်းအစားအစာတွေက တခြားအစား အစာတွေထက် အစပ်လွန်ကဲပါတယ်။ ငရုတ်သီး အစပ်စားသုံးတာက ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက်မှုကို ကောင်းစေပါတယ်။ အစားအစာတွေကို အမြန်စားသုံးသူတွေဟာ ဗိုက်ပြည့်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပြချက်ကို ခန္ဓာကိုယ်က မသိရှိခင်မှာပဲ အစားစားတာ အရှိန်လွန်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း စားသူတွေက ဗိုက်ပြည့်တာကို သိတာကြောင့် ပိုစားမိတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ စပ်တဲ့အစားအစာတွေ စားသုံးတာက အမြန်မစားမိစေဘဲ နှေးနှေးပြီး စားသုံးဖြစ်တာကြောင့် အစာအများကြီး စားမိတာမျိုးကနေ ရှောင်နိုင်ပါတယ်။

ရုရှားနိုင်ငံ

ဥယျာဉ်ခြံ စိုက်ပျိုးစားသောက်ခြင်း

ရုရှားနိုင်ငံသားတွေက ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ ရိုးရာအိမ်တွေနဲ့ အနေများကြပြီး မြို့ပေါ်မှာနေထိုင်ကြတဲ့ ၅၁ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကလည်း အားလပ်ရက်တွေမှာ အပန်းဖြေခရီးထွက်တာ၊ ဥယျာဉ်ခြံစိုက်ပျိုးတာတွေကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးတွေကို စားသုံးတာကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်ပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ ရရှိစေပါတယ်။



အင်္ဂလန်နိုင်ငံ

အစာကို နည်းနည်းချင်းစားခြင်း

အင်္ဂလန်နိုင်ငံသားတွေက အိမ်မှာပဲ စားစား၊ အိမ်အပြင်ထွက်ပြီးပဲစားစား အစာကို ပမာဏနည်းနည်းသာ စားသုံးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းလေ့ရှိကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နယ်သာလန်နိုင်ငံ စက်ဘီးစီးခြင်း

နယ်သာလန်နိုင်ငံသားတွေရဲ့ တစ်ဝက်လောက်က အလုပ်သွားတဲ့အခါ စက်ဘီးစီးသွားလေ့ရှိပါတယ်။ ကနေဒါနိုင်ငံသားတွေကတော့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ စက်ဘီးစီးပြီး အလုပ်သွားလေ့ရှိကြပြီး ဒတ်ချ်တွေရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဟိုနားဒီနား သွားလာရာမှာ စက်ဘီးစီးသွားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ကနေဒါနိုင်ငံသားအများစုက ရာသီဥတုသာယာတဲ့နေ့တွေမှာ စက်ဘီးစီးပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းတတ်ကြပါတယ်။ စက်ဘီးတစ်နာရီကြာ စီးတာက ကယ်လိုရီ ၅၀၀ လောင်ကျွမ်းစေပြီး တောင်တက်တာက တစ်နာရီကို ကယ်လိုရီ ၁၀၀၀ လောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံ မနက်စာစားခြင်း

ဂျာမနီနိုင်ငံသားတွေရဲ့ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းက မနက်စာကို နေ့စဉ် မလွတ်တမ်း စားသောက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့စားသုံးတဲ့ မနက်စာမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေတဲ့ ကောက်နှံတွေက၊ ပေါင်မုန့်နဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရရှိတဲ့ သစ်သီးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ အာဟာရပညာရှင်တွေက မနက်စာကို စားသုံးတာကြောင့် တစ်နေ့တာလုံး စွမ်းအင်ပြည့်ဝနေစေပြီး ဆာလောင်မှုကို ချုပ်ထိန်းနိုင်လို့ တစ်နေကုန် ကယ်လိုရီအပိုတွေ မစားမိအောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိထားပါတယ်။

ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ ဆန်ပြုတ်သောက်ခြင်း

ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံသားတွေက အုတ်ဂျုံ၊ အစေ့အဆန်နဲ့ သစ်သီးတွေ ထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်စားတတ်ကြပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်က ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ ဆေးရုံတွေက လူနာတွေကို အာဟာရအဖြစ် ကျွေးမွေးခဲ့ပြီး အခုအချိန်မှာတော့ နိုင်ငံသားအများစုက မနက်စာအာဟာရအဖြစ် စားသုံးနေကြပါတယ်။

ဆန်ပြုတ်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ရေပျော်အမျှင်ဓာတ်တွေက မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော ပမာဏကိုလျော့နည်းစေပြီး ဆာလောင်မှုကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ယောဂကျင့်ခြင်း

အိန္ဒိယနိုင်ငံသားတွေ ပိန်သွယ်ရတဲ့အကြောင်းက ယောဂလေ့ကျင့်တာကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တာကြောင့်ပါ။ ကနေဒါနိုင်ငံသားတွေက ယောဂကျင့်တာကို စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းတာ၊ စွမ်းအင်ပြည့်ဝစေတာ စတာတွေအတွက် ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းရာမှာ ထိရောက်မှုရှိတာကိုတော့ မသိရှိကြပါဘူး။ လတ်တလောလေ့လာမှုအသစ်အရ ယောဂကျင့်တာက တခြားလေ့ကျင့် ခန်းတွေထက် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းရာမှာ ပိုပိုထိရောက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ယောဂကျင့်တာက ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေပြီး အဆီပိုတွေကို လောင်ကျွမ်းသွားစေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တောင်အာဖရိကနိုင်ငံ

လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်း

တောင်အာဖရိကနိုင်ငံသားတွေက လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်တဲ့အခါ သကြား၊ မလိုင်၊ နို့ ခရင်မ်မထည့်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း သောက်တတ်ကြပါတယ်။ တိုရမ်တိုမှ အာဟာရပညာရှင် စူးမက်ချ်က ဒီလို သောက်သုံးတာက တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၁၀၀ လျှော့နည်းစေပြီး တစ်နှစ်ကို ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ပေါင် လျှော့နည်းစေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

မလေးရှားနိုင်ငံ

နနွင်းထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်ခြင်း

မလေးရှားနိုင်ငံသားတွေက ဟင်းလျာတွေ ချက်ပြုတ်ရာမှာ နနွင်း ထည့်သွင်းချက်ပြုတ်တတ်ကြပါတယ်။ နနွင်းက အဆီတွေကို ချေဖျက်ပေးတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့နည်းစေဖို့ ကူညီရာရောက်တယ်လို့ လတ်တလောလေ့လာမှုတစ်ခုမှ တွေ့ရပါတယ်။ လေ့လာသူတွေက နနွင်းဟာအဆီတစ်သျှူးတွေရဲ့ ကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆီတွေကို လျှော့နည်းစေတာဖြစ်တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ

အစာကိုဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် စားခြင်း

ပြင်သစ်နိုင်ငံသားတွေက အစာစားတဲ့ အခါ မိသားစုနဲ့ အတူတကွ ထမင်းလက်ဆုံ စားတတ်ကြပါတယ်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းက ညစာကို မိသားစုနဲ့ စကားစမြည်ပြောပြီး စားသုံးတာဖြစ်လို့ ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်သာ စားကြပါတယ်။ သူတို့တစ်တွေ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ရုံးပိတ်ရက်မှာ ၃၃ မိနစ်ကနေ ၄၃ မိနစ်လောက်ကြာတဲ့ အထိ အချိန်ပေးပြီး ညစာစား လေ့ရှိကြပါတယ်။ အစ စားတဲ့အခါ မိနစ် ၂၀ ကြာ အချိန်ပေးစားပါက ဦးနှောက်က ဗိုက်ပြည့်တာကို အမှန်တကယ် သိရှိချိန်မှာပဲ အစာစားတာကို ရပ်တန့်မိစေပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံ

နေ့ခင်းတစ်ရေးအိပ်ခြင်း

တစ်နေ့ကို မိနစ် ၂၀ - ၃၀ ခန့် နေ့ခင်းတစ်ရေးအိပ်စက်တာက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်တွေ ပြန်လည်ပြည့်ဝစေတဲ့အပြင် ညဘက်မှာလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေတယ်လို့ ကော်နယ်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီ ဂျိမ်းစ်မက်စ်က ပြောပါတယ်။ ညဘက်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်တာကို နှစ်ရှည်လများ ခံစားနေရသူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာစေပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်ပါများလာခဲ့ရင် ပြည့်ဝစေတဲ့ လက်ပ်တင်ဟော်မုန်း ပမာဏလျှော့နည်းလာပြီး ဆာလောင်စေတဲ့ ဂရီလင်ဟော်မုန်း များလာစေပါတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်သူတွေဟာ ဂရီလင်ဟော်မုန်းကြောင့် အစာစား ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး သရေစာတွေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသောက်မိစေပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံသားတွေရဲ့ နေ့ခင်းတစ်ရေးအိပ်တဲ့အကျင့်က ညဘက်မှာ ကောင်းစွာအိပ်ပျော်စေလို့ သရေစာ စားတဲ့ အကျင့်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဂျပန်နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ အလေ့အထတစ်ခုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖင်လန်နိုင်ငံ

လမ်းလျှောက်ခြင်း

ဖင်လန်နိုင်ငံသားတွေက အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို နှစ်ခြိုက်စွာ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ပိုက်ဆံ မကုန်ဘဲ လူတိုင်းပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လက်နှစ်ဖက်ကိုပါ လှုပ်ရှားလွှဲပြီး လျှောက်တာကြောင့် ကယ်လိုရီ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုမို လောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။ လတ်တလောလေ့လာမှုအရ လမ်းလျှောက်တာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြုလုပ်တာကြောင့် ကယ်လိုရီ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းကျော် လောင်ကျွမ်းစေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာကို နေ့စဉ်မှန်မှန်ပြုလုပ်သူတွေအနေနဲ့ အဆီပိုတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး ကျစ်လျစ်သွယ်လျလာစေပါတယ်။

ဟန်ဂေရီနိုင်ငံ

အသီးအရွက်သုပ် စားခြင်း

ဟန်ဂေရီနိုင်ငံသားတွေက သခွားသီး၊ ငရုတ်ပွသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကို ရောပြီး ရှလကာရည်ထည့်ကာ သုပ်စားတတ်ကြပါတယ်။ အသီးအရွက်သုပ် စားတာက ဟန်ဂေရီနိုင်ငံသားတွေကို သွယ်လျလှပစေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုပါ။ ရှလကာရည်က သွေးဖိအား လျော့နည်းစေတာ၊ သွေးကြောင်းသကြားဓာတ်လျော့နည်းစေတာနဲ့ အဆီဖြစ်ပေါ်မှုကို လျော့နည်းစေတာစတဲ့ အာနိသင်တွေကို ရရှိစေပါတယ်။

နော်ဝေနိုင်ငံ

ဟိုဟိုဒီဒီသွားလာလည်ပတ်ခြင်း

နော်ဝေနိုင်ငံသားတွေက အားလပ်ရက်နဲ့ ရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ မိဘဆွေမျိုးတွေရှိရာကို သွားရောက်လည်ပတ်တာ၊ မိသားစုနဲ့ အပန်းဖြေခရီးထွက်တာ၊ ထူးခြားတဲ့နေရာတွေကို သွားရောက်လေ့လာတာ စတဲ့ အလေ့အထတွေရှိတတ်ကြပါတယ်။ အမြဲတမ်းသွားလာလှုပ်ရှားနေတတ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ အလေ့အထက ခန္ဓာကိုယ်ကျစ်လျစ် လှပစေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုပါ။

မက္ကစီကိုနိုင်ငံ

နေ့လယ်စာများများစားခြင်း

နေ့လယ်ဘက်မှာ အစာစားတာက ညဘက်အစာစားတာထက် ချေဖျက်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်ပါတယ်။ မက္ကစီကိုနိုင်ငံသားတွေက နေ့လယ်စာကို များများစားပြီး ညစာကို သင့်တင့်ရုံသာ စားသောက်တတ်ကြပါတယ်။ မနက်အိပ်ရာထ ဆာတဲ့အခါ မနက်စာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားသုံးတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို စားသောက်မှုပုံစံနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်ကြပါတယ်။

■ စာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ■

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
တာရှည်ခံပြီး
လတ်ဆတ်နေစေသော
ထိန်းသိမ်းနည်းများ

ဇာခြည်ဝင်း
(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ဈေးက ဝယ်လာပြီး ချက်ချင်း မစားသုံးဖြစ်ခဲ့ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မအားလပ်လို့ ဈေးကို နေ့တိုင်းမသွားနိုင်တာကြောင့် အသီးအရွက်၊ အသားငါးတွေ တစ်ပတ်စာ ဝယ်ယူရတာဖြစ်ဖြစ် အသီးအရွက်တွေ တာရှည်ခံပြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရှိနေအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ အသီးအရွက်တွေကို ဂရုတစိုက်နဲ့ နည်းလမ်းမှန်မှန် ထိန်းသိမ်းတတ်ပါက အာဟာရတန်ဖိုးတွေ ဆုံးရှုံးခြင်းအပြင် အရောင်မလှတာ၊ မလတ်ဆတ်တော့တာကြောင့် စားချင့်စဖွယ် မဖြစ်တာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကြာရှည်ခံအောင် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပြီး ထားပေမယ့် ထားသိုမှု မမှန်ကန်တာကြောင့် အသီးအရွက်တွေ မလတ်ဆတ်တော့တာမျိုးကိုလည်း ကြုံတွေ့ဖူးမှာပါ။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့ ထားသိုမှုတွေအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

(၁) ပန်းသီး

ပန်းသီးကို ဝယ်လာပြီး မစားဖြစ်ဘဲ ဒီအတိုင်းထားပါက အမှည့်လွန်တာ၊ ပုပ်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဝယ်လာတဲ့ ပန်းသီးကို ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ ထုပ်ပိုးပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားပါက ခြောက်ပတ်လောက် အထားခံပါတယ်။

(၂) ကညွတ်

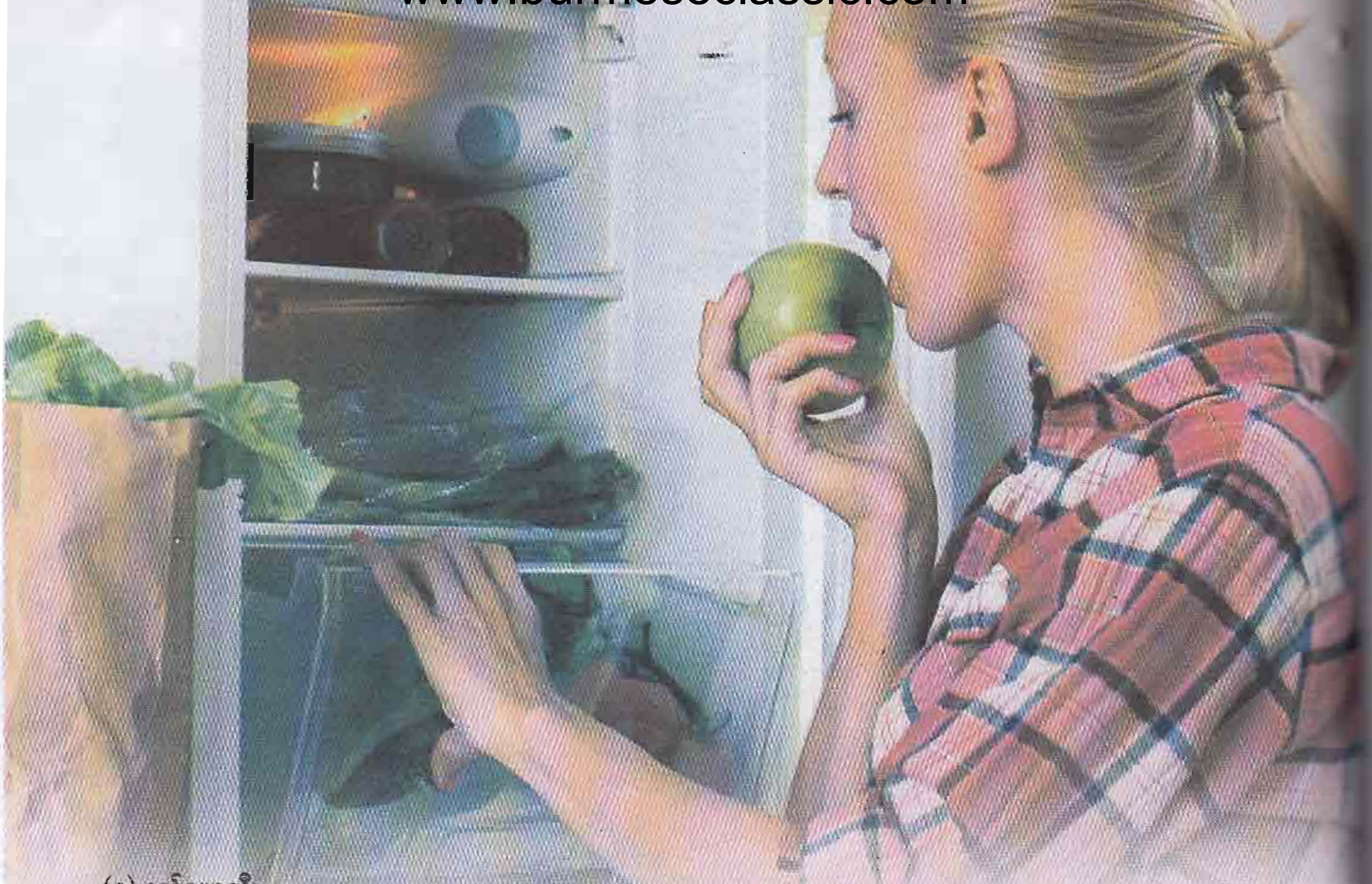
ကညွတ်ကို ဝယ်လာပြီး ချက်ချင်းအသုံး မပြုသေးပါက သေသေချာချာသိမ်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကညွတ်က ညှိုးနွမ်းလွယ်ပြီး အနံ့အရသာတွေ ဆုံးရှုံးလွယ်ပါတယ်။ ကညွတ်ရဲ့ အရိုးတံကို ရေစိုအဝတ်နဲ့ ပတ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာရဲ့ အအေးဆုံးအကန့်ထဲမှာ သိမ်းပါ။

(၃) ထောပတ်သီး

ထောပတ်သီးက အပင်မှာ မပုပ်ဘဲ ခြောက်လလောက်အထားခံတယ်ဆိုတာ သင်သိပါရဲ့လား။ အပင်ကနေ ခူးလိုက်တော့မှ မှည့်တယ်ဆိုတာရော သင်သိပါရဲ့လား။ ထောပတ်သီးကို အစိမ်းရောင်မပျောက်ဘဲ သိမ်းထားချင်ရင်တော့ ထောပတ်သီးအသားတွေကို ရှန်းနဲ့ ခြစ်ယူကာ ရောက်ရည်၊ သံပရာရည် ဒါမှမဟုတ် ရှလကာရည်အနည်းငယ်နဲ့ ရောမွှေပြီး သိမ်းထားရပါမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



(၄) ငှက်ပျောသီး

ငှက်ပျောသီးမှည့်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ၃-၅ ရက်ကြာ သိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ ငှက်ပျောသီးအခွံအရောင်က အညိုရောင် ပြောင်းသွားနိုင်ပေမယ့် အတွင်းသားကတော့ ပြောင်းလဲမှု မရှိပါဘူး။

(၅) ပဲတောင့်ရှည်

ပဲတောင့်ရှည်ကို သိမ်းဖို့ဆိုရင် အစိုဓာတ် ရှိနေစေဖို့ ရေဆေးပြီးမှ ရေစိုဝတ်နဲ့ ထုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာရဲ့ အအေးဆုံးအကန့်မှာ သိမ်းပါက ငါးရက်ကျော်လောက် အထားခံပါတယ်။

(၆) သကြားမုန်လာ

သကြားမုန်လာမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို မဆုံးရှုံးဖို့ဆိုရင် ဝယ်လာပြီး နှစ်ရက်အတွင်း စားသုံးရပါမယ်။ သကြားမုန်လာကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းထားမယ်ဆိုရင်တော့ နှစ်ပတ်ကျော်တဲ့အထိ အထားခံပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ခင်မှာ သကြားမုန်လာရဲ့ အရွက်တွေကို တစ်လက်မလောက်ချန်ပြီး လှီးဖြတ်ဖယ်ရှားဖို့တော့ လိုပါတယ်။

(၇) ဘယ်ရီသီး

ဘယ်ရီသီးတွေက စနစ်တကျ မထိန်းသိမ်းဘဲထားပါက ပုပ်သိုး ပျက်စီးလွယ်ပါတယ်။ ဘယ်ရီသီးကို ရေစိုဝတ်နဲ့ ပတ်ပြီး ဘူးတစ်ခုထဲထည့်ကာ အလုံပိတ်ပါ။ ပြီးမှ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါ။ တစ်ပတ်ကျော် အထားခံပါတယ်။ စားခါနီးမှ ရေဆေးစားပါ။

(၈) ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းကို ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ ထုပ်ပိုးပြီး ရေခဲသေတ္တာရဲ့ အေးတဲ့အကန့်ထဲမှာ ထည့်ထားမယ်ဆိုရင် ၃-၅ ရက်ကြာတဲ့တိုင်အောင် တောက်ပတဲ့ အစိမ်းရောင်အတိုင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

(၉) ဂေါ်ဖီထုပ်

ဂေါ်ဖီထုပ်ကို သိမ်းဖို့က အပြင်က အစိမ်းဖတ်တွေကို မခွာဘဲ ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ ထုပ်ပိုးပြီးမှ ရေခဲသေတ္တာထဲကို ထည့်သိမ်းပါ။ ၂ ပတ်ကျော်လောက် အထားခံပါတယ်။ အသုံးပြုခါနီးမှသာ ရေဆေးပြီး အသုံးပြုပါ။

(၁၀) မုန်လာဥနီ

မုန်လာဥနီမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ကို အကုန်လုံး ရရှိဖို့ အပေါက်ငယ်လေးတွေ ဖောက်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ ထုပ်ပိုးပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းပါ။ နှစ်ပတ်ကျော်တဲ့အထိ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

(၁၁) သခွားသီး

သခွားသီးကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသုံးမယ်ဆိုရင် အရည်ရွှမ်းပြီး ချိုပါတယ်။ သခွားသီးကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသုံးနိုင်အောင် သိမ်းထားမယ်ဆိုရင်တော့ ဘာနဲ့မှ ထုပ်ပိုးဖို့ မလိုပါဘူး။ ရေခဲသေတ္တာရဲ့ အအေးအနည်းဆုံးနေရာမှာ သိမ်းပါ။

(၁၂) စပျစ်သီး

စပျစ်သီးကို အခန်းအပူချိန်မှာပဲ ထားရင် အချဉ်ဖောက်သွားတတ်ပါတယ်။ စပျစ်သီးကို အထားခံဖို့ဆိုရင် လေပေါက်ဖောက်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ ထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားပါ။ တစ်ပတ်အတွင်း စားသုံးပါ။ စားခါနီးမှ ရေဆေးစားပါ။

(၁၃) ဆလတ်ရွက်

ဆလတ်ရွက်ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နဲ့ အစိမ်းရောင်အတိုင်း အထားခံအောင် ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင် ရေခဲရေနဲ့ ဆေးကာ ရေပြောင်သွားအောင် အရွက်တွေကို လှုပ်ခါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီး ရေစစ်ပေးပါ။ အဝတ်စိုတစ်ခုနဲ့ ပတ်ပြီးမှ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပါ။ တစ်ပတ်ကျော်လောက် အထားခံပါတယ်။ သုံးရက်အတွင်း စားသုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲ ထည့်ပြီးမှ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပါ။

(၁၄) သရက်သီး

သရက်သီးအစိမ်းကို အခန်းအပူချိန်မှာပဲ ထည့်ပြီး အနံ့ မွှေးလာတဲ့အထိထားနိုင်ပါတယ်။ အညှော်မြန်ချင်ရင်တော့ အိတ်တစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး ၂-၃ ရက်လောက်ထုပ်ထားပါ။ သရက်သီးမှည့်ကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းထားမယ်ဆိုရင်တော့ နှစ်ပတ်ကျော်လောက် အထားခံပါတယ်။ သရက်သီးမှည့်ကို အခွံနွှာပြီး လှီးထားတယ်ဆိုရင်တော့ ဘူးထဲ အလုံပိတ်ပြီး ထည့်ထားပါက သုံးရက်လောက် ထားပြီး စားနိုင်ပါတယ်။

(၁၅) ဖရဲသီး

ဖရဲသီးတစ်လုံးကို မခွဲမစိတ်ဘဲ၊ ရေမဆေးဘဲ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါက *ငါးရက်လောက် အထားခံပါတယ်။* ဖရဲသီးကို ခွဲစိတ်ပြီး အခန်းအပူချိန်မှာ ထားမယ်ဆိုရင်တော့ ၄ နာရီထက် ပိုပြီး အထားမခံပါဘူး။ ဖရဲသီးကို စားမယ်ဆိုရင် သေချာ ရေဆေးကြောဖို့ လိုပါတယ်။ ဆာမိုနဲလား ဒါမှမဟုတ် အီးကိုလိုင် စတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ကူးစက်နိုင်တာကြောင့်ပါ။

(၁၆) မှို

မှိုကို စက္ကူအိတ်ထဲ ထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားပါက ငါးရက်ထားနိုင်ပါတယ်။ ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ မထုပ်ပိုးသင့်ပါ။

(၁၇) ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီကို အေးပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ နေရာ၊ နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက် မကျရောက်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ ထားပါ။ အာလူးက ထုတ်လွှတ်တဲ့ အငွေ့တွေကို ကြက်သွန်နီက စုပ်ပြီး ပုပ်သိုးမြန်နိုင်တာကြောင့် အာလူးနဲ့အတူ ရောပြီး မထားသင့်ပါ။ အလင်းရောင် တိုက်ရိုက် ကျရောက်တဲ့နေရာမှာ ကြက်သွန်နီကိုထားပါက အရသာခါးသွားတတ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကို အခွံမနွှာဘဲ အဝတ်စိုနဲ့ ထုပ်ပိုးပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်းနိုင်ပါတယ်။

(၁၈) လိမ္မော်သီး

လိမ္မော်သီးကို အခန်းအပူချိန်မှာ ထားနိုင်သလို ရေခဲသေတ္တာရဲ့ အအေးဆုံးအကန့်မှာလည်း ထားပြီး သိမ်းနိုင်ပါတယ်။ လိမ္မော်သီးကို ရေခဲပြီးထားတာမျိုးတော့ ရှောင်ပါ။

(၁၉) သစ်တော်သီး

သစ်တော်သီး ဝယ်ယူတဲ့အခါ အနည်းငယ်ပျော့နေပြီး မှည့်နေတဲ့ သစ်တော်သီးကို ဝယ်ယူကာ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပြီး စားသုံးပါက ငါးရက် အထားခံပါတယ်။ မမှည့်သေးတဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်း သစ်တော်သီးကို ဝယ်ယူလာပြီး မှည့်အောင် ထားမယ်ဆိုရင်တော့ စက္ကူအိတ်ထဲ ထည့်ပြီး အခန်းအပူချိန်မှာပဲ ထားပါ။

(၂၀) အာလူး

အာလူးကို မှောင်ပြီး အေးတဲ့ နေရာမှာ ထားမယ်ဆိုရင် နှစ်ပတ်ကျော် အထားခံပါတယ်။ အာလူးကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားတာ ဒါမှမဟုတ် အခန်းအပူချိန် ၇ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှာ ထားတာက အာလူးအတွင်းမှာရှိတဲ့ ကစီဓာတ်က သကြားအဖြစ်ကို ပြောင်းသွားပြီး အရသာတစ်မျိုးပြောင်းသွားပါတယ်။ အာလူးနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အတူရောမထားသင့်ပါ။ ကြက်သွန်နီထဲမှာရှိတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်က အာလူးကို ပျက်စီးမြန်စေတာကြောင့်ပါ။

(၂၁) ရွှေဖရုံသီး

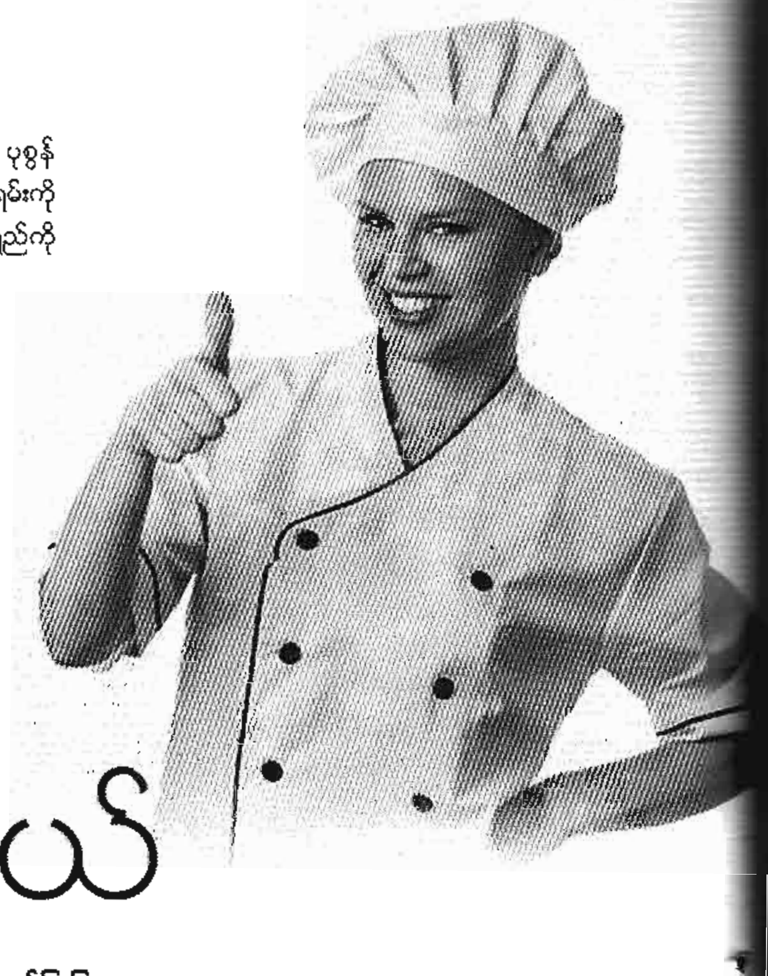
ရွှေဖရုံသီးကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ တစ် ပတ်ကျော်ထားပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ရွှေဖရုံသီးအခွံမှာ အရောင်ပြောင်းသွားတာ၊ အစက်အပြောက်တွေ တွေ့တဲ့အခါ မစားခင်မှာ ဖယ်ရှားပြီးမှ စားသောက်ပါ။ ဆောင်းရာသီမှာတော့ ရွှေဖရုံသီးကို အေးပြီး မှောင်တဲ့နေရာမှာ ထားမယ်ဆိုရင် လချီပြီး ထားနိုင်ပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားတာ ဒါမှမဟုတ် အခန်းအပူချိန် ၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်မှာ ထားပါက ရွှေဖရုံသီးပုပ်သိုးပျက်စီးသွားနိုင်လို့ မထားသင့်ပါ။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

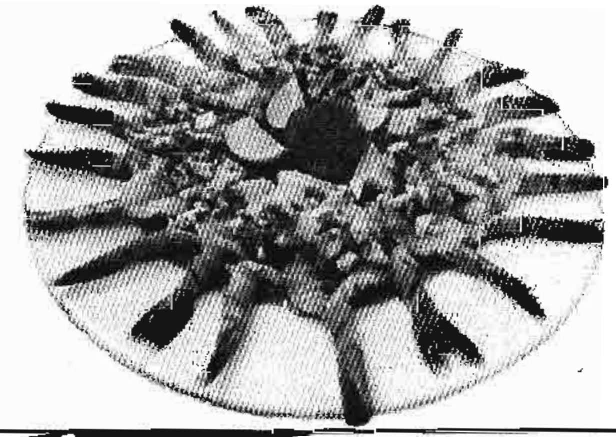
www.burmeseclassic.com

ဒီတစ်လအတွက်တော့ ချဉ်ငန်စပ်အရသာလေးနဲ့ ပုစွန်အစိမ်းသုပ်လေးကို သုပ်ပြီး တွဲဖက်စားသုံးဖို့အတွက် အရမ်းကို လိုက်ဖက်တဲ့ နမ်းနဲ့ ရုံးပတီသီးကြော်၊ ကြာဆံချက်ဟင်းရည်ကို ချက်ပေးလိုက်ပါတယ်။



ချက်မယ်၊ ပြုတ်မယ်၊ မြိန်မြိန်စားမယ်

သဇင်မြူမြူထွေး



ပုစွန်အစိမ်းသုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

လတ်ဆတ်တဲ့ပုစွန်ကျား	-	၃၀ ကျပ်သား (အခွံနွာကာ ကျောခွဲပြီး ချေးထုတ်ထားပါ)၊
ကြက်သွန်ဖြူ	-	နှစ်ဥ (နုပ်နုပ်စဉ်းပါ)
ငရုတ်သီး စိမ်း	-	အနည်းငယ်(ပါးပါးလှီးပါ)
နံနံပင်	-	အနည်းငယ် (နုပ်နုပ်စဉ်းပါ)
ပဲငံပြာရည်(အကြည်)	-	ထမင်းစားဇွန်း သုံးဇွန်း၊
သကြား	-	ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းခွဲ
ဗီနီကာ	-	ထမင်းစားဇွန်း ၁ဇွန်းခွဲ
သံပရာသီး	-	နှစ်လုံး
ဆား	-	အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

၁။ ဆော့ရည်ပြုလုပ်ရန် ခွက်တစ်ခုထဲတွင် သကြားကို ရေနွေး(စားပွဲတင်ဇွန်း ၃ ဇွန်း) ဖြင့် သကြား အရည်ပျော်အောင် မွှေလိုက်ပါ။

၂။ ပြီးနောက် ခွက်ထဲ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဗီနီကာတို့ကို ထည့်ပြီး သမအောင် ရောမွှေလိုက်ပါ။

၃။ ပုစွန်များကို ပန်းကန်ပေါ်သို့ တင်ပြီး အပေါ်မှ ဆော့ရည်ကို ဆမ်းလိုက်ပါ။

၄။ ပြီးရင်အပေါ်မှ သံပရာရည်ညှစ်ကာ (အချဉ်၊ အစပ်ကို နှစ်သက်သလို အတိုးအလျှော့ ထည့်နိုင်ပါတယ်)

ပုစွန်အစိမ်းသုပ်ကို အရသာရှိစွာ သုံးဆောင်လို့ရပါပြီရှင် . . .

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြာဆံချက်

[illegible]စ္စည်းများ

[illegible] - ၁၅ ကျပ်သား (ရေစိမ်ထားပါ)
[illegible] - ၃၀ ကျပ်သား (ပြုတ်ပြီး အသားများ နွှင်ထားပါ)
[illegible] - ၁၀ ကျပ်သား (ထောင်းပါ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ဖြင့်နယ်ပါ၊ အပြားလေးများလုပ်ကာ ကြော်ပြီး ပါးပါးလှီးပေးထားပါ)
[illegible]၊ ပဲလိပ်ခြောက်၊
[illegible]ခြောက် - နှစ်ကျပ်သားစီ(ရေဖြင့်စိမ်ထားပါ)
[illegible] - ၁၀ လုံး(ပြုတ်ပြီး အခွံနွှာထားပေးပါ)
[illegible]သွန် နီ - သုံးဥ(ပါးပါးလှီးထားပါ)
[illegible]သွန်ဖြူ - နှစ်ဥ (နုပ်နုပ်စဉ်းပါ)
[illegible]မှုန့် - အနည်းငယ်
[illegible]သီးအရောင်တင်မှုန့် - အနည်းငယ်
[illegible] - အနည်းငယ်
[illegible]ပြာရည် - ထမင်းစားဇွန်း လေးဇွန်း
[illegible]ကြား - အနည်းငယ်
[illegible] - ထမင်းစားဇွန်း ငါးဇွန်း
[illegible]ချက်ကောင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
[illegible]ပင် - အနည်းငယ်

ချက်ပြုတ်နည်း

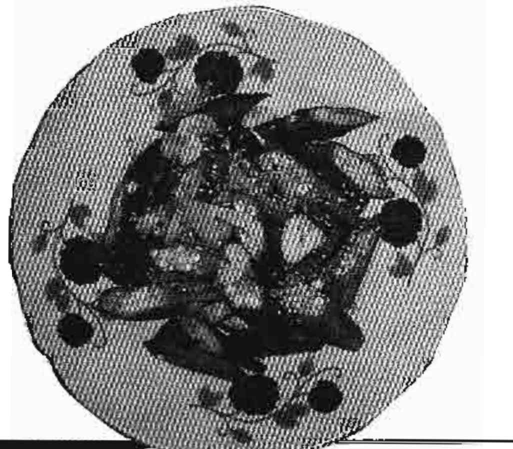
၁။ ဒယ်အိုးထဲ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူလာမှ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို ဆီသတ်ပေးပါ။ အဲဒီနောက် နနွင်းမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး အသားနွှင်ထားတဲ့ ကြက်သားနဲ့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆီပြန်ရင် မီးပိတ်လိုက်ပါ။

၂။ ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ဆူအောင် ပြန်တည်ထားပါ။ ဆူလာရင် ကြက်သား၊ မှိုခြောက်၊ ပန်းခြောက်၊ ပဲခြောက်၊ ငါးဖယ်၊ ငုန်းဥ၊ ပဲကြာဆံ တို့ကို ထည့်ပြီး ၅မိနစ်ခန့် အဖုံးအုပ်ထားပါ။

၃။ အရသာအတွက် ငါးငံပြာရည်၊ ဆား၊ သကြားတို့ကို ထည့်ပြီး ရောမွှေလိုက်ပါ။ အရသာ အနေတော်ရင် မီးပိတ်လိုက်ပါ။

၄။ ပန်းကန်ထဲကို အပေါ်မှ ကြက်သွန်နီ၊ နံနံပင်၊ ရှောက်သီး ညှစ် ထည့်ကာ ကြာဆံချက် ပူပူလေးကို သုံးဆောင်လို့ရပါပြီရှင် . . .။

နမ်းနှင့် ရုံးပတီသီးကြော်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ရုံးပတီသီး - ၁၅တောင့် (ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လက်နှစ်လုံးစာ တစောင်းလှီးထားပါ)
နှမ်း - အနည်းငယ်
ကြက်သွန်နီ - တစ်ဥ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
ကြက်သွန်ဖြူ - သုံးမွှာ (ပါးပါးလှီးထားပါ)
ဆား - အနည်းငယ်
ဟင်း ခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်၊
နနွင်းမှုန့် - အနည်းငယ်
ဆီ - နှစ်ကျပ်သား

ချက်ပြုတ်နည်း

၁။ ဒယ်အိုးထဲကို ဆီထည့်၍ ဆီပူလာရင် နနွင်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို ထည့်ပြီး ဆီသတ်ပေးပါ။

၂။ ပြီးနောက် လှီးထားသော ရုံးပတီသီးများကို ထည့်၍မွှေပါ။

၃။ ရုံးပတီသီးကို ၃မိနစ်လောက်မွှေပြီးရင် နှမ်း၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး အရသာအနေတော်ပြီဆိုရင် မီးဖိုပေါ်မှချကာ အရသာစိမ့်စိမ့်ကလေးနဲ့ စားလို့ကောင်းတဲ့ နှမ်းနဲ့ ရုံးပတီသီးကြော်ကို ရပါပြီရှင် . . .။

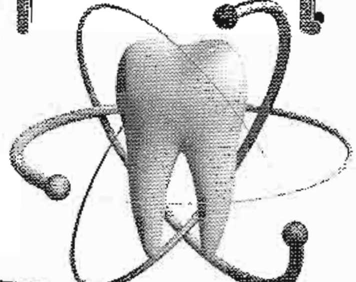
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဟော်မုန်းတွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုက သွေးလှည့်ပတ်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး သွားဖုံးတစ်သျှူးတွေ အပေါ်ကိုလည်း သက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး ခံတွင်းဝေဒနာတွေကို ပိုမိုခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေကို ငါးကြိမ်တိုင်တွေ့ ကြုံပြီး ခံတွင်းပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။

အလင်း(ဆေးဝါး)

ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများ နှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေး

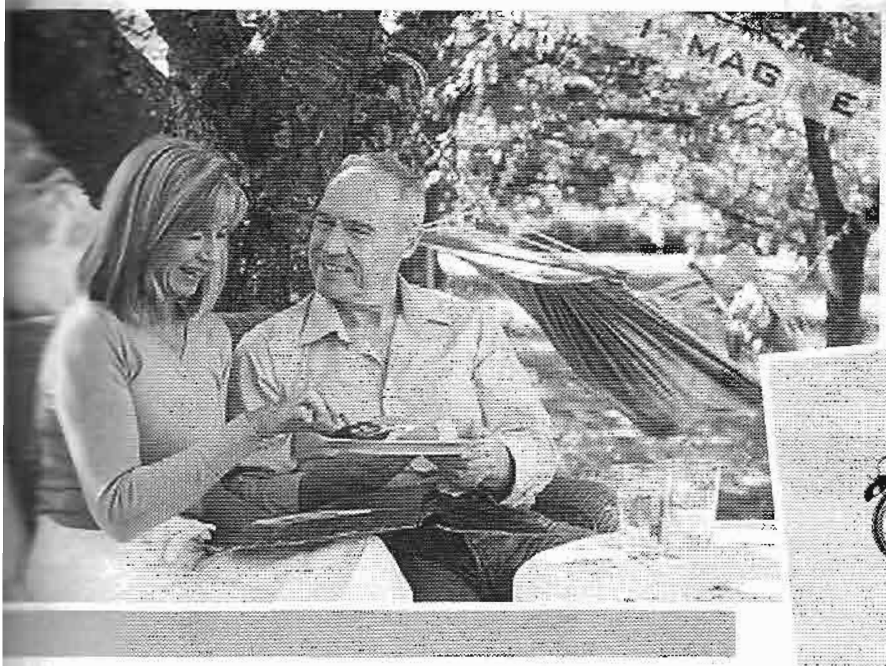


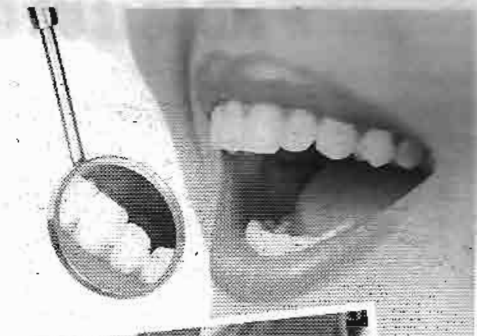
၁ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်

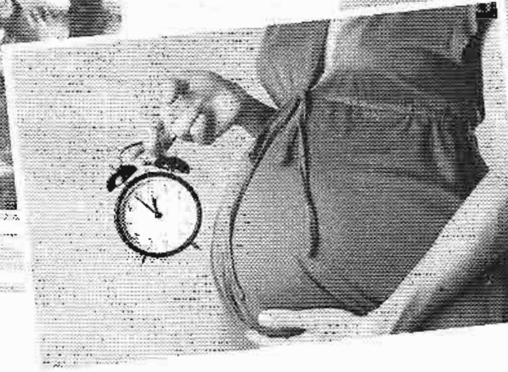
မိန်းကလေးတစ်ယောက် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ မဟော်မုန်း အီစထရိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတုန်းထုတ်လုပ်မှုတွေ များလာပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဟော်မုန်းတွေ များလာတာက သွားဖုံးဆီကို သွေးစီးဆင်းမှုပါများလာပြီး သွားဖုံးတစ်သျှူးတွေက သွားချေးဖတ်တွေကို လှုံ့ဆော်တာကြောင့် သွားဖုံးနီရဲတာ၊ ရောင်တာတွေဖြစ်တာ၊ သွားတိုက်တဲ့အခါ၊ သွားကြားထိုးတဲ့အခါတွေမှာ သွားဖုံးကနေ သွေးထွက်တာကို ဖြစ်စေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com







၂ လစဉ်ရာသီလာချိန်

လစဉ်ရာသီလာချိန်မှာ သွေးတွင်း ပရိုဂျက်စတုန်းဟော်မုန်းတွေ များလာတာကြောင့် သွားဖုံးတွေ နီရဲတာ၊ ရောင်ရမ်းတာနဲ့ တံတွေးဂလင်းရောင်ရမ်းတာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာတွေက နှုတ်ခမ်းနဲ့ သွားဖုံးတွေ ကွဲအက်ပြီး သွားဖုံးသွေးယိုတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ရာသီမလာခင် တစ်ရက် နှစ်ရက်အလိုလောက်မှာ သွားဖုံးရောင်ရမ်းတာဖြစ်တတ်ပြီး ရာသီလာချိန်မှာတော့ ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။

၃ ပဋိသန္ဓေတားဆေး အသုံးပြုခြင်း

ပဋိသန္ဓေတားဆေးမှာ ပရိုဂျက်စတုန်းဟော်မုန်းပါဝင်တာကြောင့် ပဋိသန္ဓေတားဆေး သောက်သုံးသူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ အဲဒီဟော်မုန်းတွေ များနေပါတယ်။ ဟော်မုန်းတွေများနေတာက သွားဖုံးတစ်သျှူးတွေကို ရောင်စေတာကြောင့် သွားဆရာဝန်နဲ့ပြသတဲ့အခါ ပဋိသန္ဓေတားဆေးသောက်သုံးနေတာကိုပါ ပြောပြဖို့ လိုပါတယ်။

၄ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ ပြောင်းလဲပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာလည်း ပရိုဂျက်စတုန်းဟော်မုန်းတွေများလာတာကြောင့် သွားဖုံးပြဿနာကို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှစ်လကနေ ရှစ်လအတွင်းမှာ ခံစားနိုင်ခြေများပါတယ်။ သွားဆရာဝန်က သွားဖုံးရောင်ရမ်းမှု လျော့ချနိုင်အောင် လိုအပ်တာတွေကို ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။

၅ သွေးဆုံးချိန်

အသက်ကြီးလာတာ၊ ရောဂါဘယတွေကို ကုသဖို့အတွက် ဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးနေရတာနဲ့ မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်မှာ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေက သွားနဲ့ခံတွင်း ပြောင်းလဲမှုများစွာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အရသာပြောင်းလဲတာ၊ ပူလောင်သလို ခံစားရတာ၊ အချိုရည်တွေ၊ ကော်ဖီပူပူတွေ သောက်တဲ့အခါ ခံတွင်းက ခံနိုင်ရည်မရှိတာ၊ တံတွေးအထွက်နည်းပြီး အာခေါင်ခြောက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အာခေါင်ခြောက်တာကြောင့် သွားပိုးစားတာနဲ့ သွားဖုံးရောဂါတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ တံတွေးဆိုတာက ခံတွင်းကို စွတ်စိုစေပြီး သွားချေးဖတ်တွေက ထွက်လာတဲ့ အက်စစ်တွေကို ဓာတ်ပြယ်စေကာ ခံတွင်းကို သန့်စင်ပေးပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန်မှာ သွေးတွင်း အီစထရိုဂျင် နည်းသွားတာက ခံတွင်းပြဿနာတွေအပြင် အရိုးသိပ်သည်းဆပါ လျော့နည်းပြီး အရိုးတွေ ပါးလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မေးရိုးတွေရဲ့ သိပ်သည်းဆ လျော့လာတာကြောင့် သွားတွေမခိုင်တော့ဘဲ ယိုင်နဲ့လာပါတယ်။

ခံတွင်းပြဿနာတွေမဖြစ်အောင်

သွားဖုံးရောဂါနဲ့ သွားတွေယိုင်နဲ့ ပျက်စီးမှုတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့ -

- ဖလူရိုက်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးနဲ့ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပါ။ သွားကြားပွတ်ကြိုးကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် အသုံးပြုပါ။
- သွားဆရာဝန်နဲ့ တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ် ပြသတိုင်ပင်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသောက်ပါ။
- သကြားနဲ့ ကစီဓာတ်များတဲ့ သရေစာတွေကို လျှော့စားပါ။
- ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိတဲ့ ခံတွင်းသန့်စင် ဆေးရည်တွေ အသုံးပြုဖို့ လို၊ မလို သွားနဲ့ ခံတွင်းဆရာဝန်အား မေးမြန်းထားပါ။
- ခံတွင်းခြောက်ပါက သွားနဲ့ ခံတွင်း ဆရာဝန်အားပြသပြီး အကြံဉာဏ်ယူပါ။

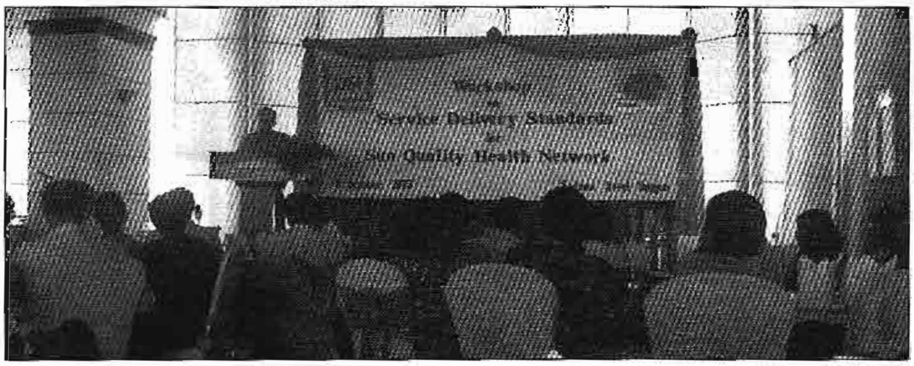
■ အလင်း(ဆေးဝါး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

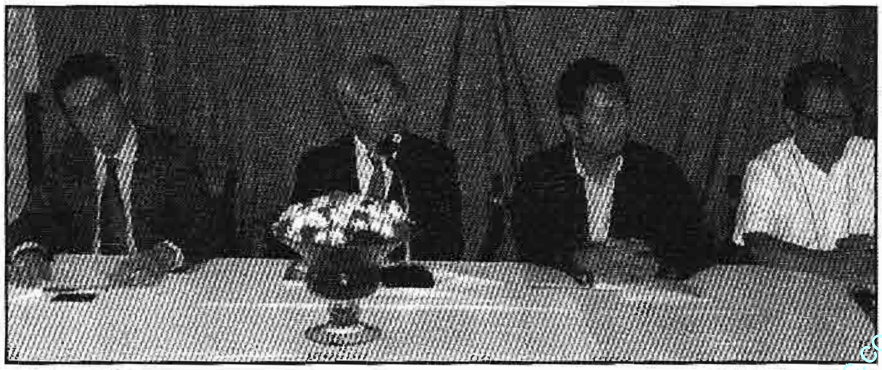
မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးပညာရှင်အသင်း ပထမအကြိမ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆေးဝါးပညာ လေ့လာခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲ

(၁၆) ကြိမ်မြောက် ဆေးပညာ အထူးပြုဘာသာရပ်များ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ



PSI Myanmar ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သုံးသပ်ဆွေးနွေး

ကလေးများအတွက် ကာကွယ်ဆေး ပူးဒါနိုင်းပွဲအကြောင်း စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲ



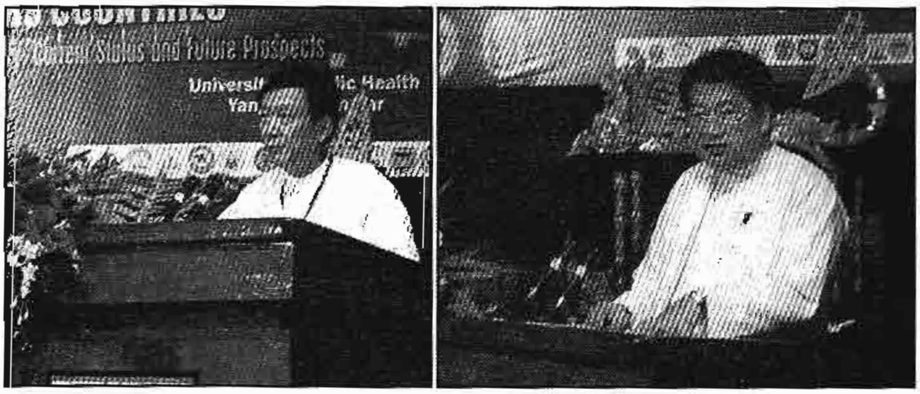
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွှေပါရမီ ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်း၏

(၁၉) ကြိမ်မြောက် ကျန်းမာရေးအလှူတော် ပုဂံမြို့ ယွန်းပညာကောလိပ်၌ ကျင်းပ

ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် နိုင်ငံတကာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးညီလာခံ ကျင်းပ

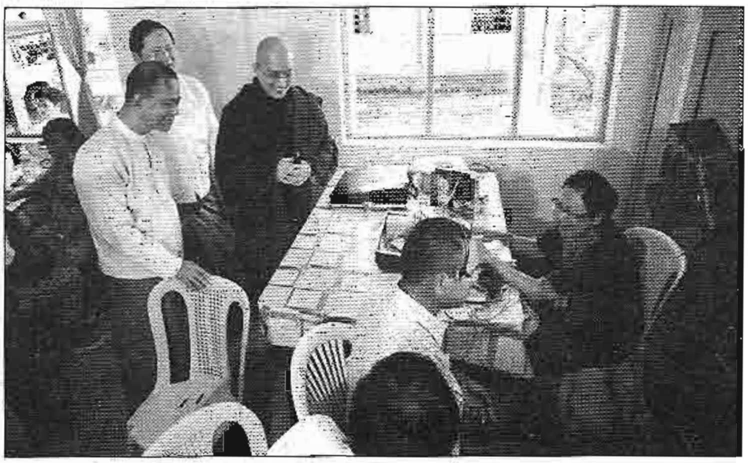


ကမ္ဘာ့ ခွေးရူးရောဂါနေ့ အထိမ်းအမှတ် ဟောပြောပွဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွှေပါရမီ ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်း၏ (၁၉) ကြိမ်မြောက် ကျန်းမာရေးအလှူတော် ပုဂံမြို့ ယွန်းပညာကောလိပ်၌ ကျင်းပ



ရွှေပါရမီကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်း၏ (၁၉) ကြိမ်မြောက် အခမဲ့နယ်လှည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်၏ ဦးဆောင် လမ်းညွှန်မှုဖြင့် တိုင်းကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ ၄-၁၀-၂၀၁၃ ရက်မှ ၇-၁၀-၂၀၁၃ ရက်နေ့အထိ ပုဂံမြို့၊ ယွန်းပညာကောလိပ်၌ ကျင်းပရာ မန္တလေးတိုင်း ဒေသကြီးနှင့် ရန်ကုန်မြို့မှ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုများက မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ သွား၊ ခံတွင်း၊ အရေပြား၊ ကလေး၊ သားဖွားမီးယပ်၊ အရိုး၊ အကြော၊ ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်၊ အထွေထွေရောဂါ၊ အထွေထွေ ခွဲစိတ်စသော ရောဂါမျိုးစုံဝေဒနာရှင် ၁၁၈၇၅ ဦးကို ဆေးဝါးကုသပေးခဲ့ကြပြီး ခွဲစိတ်လူနာ ၅၄ ဦးကို ညောင်ဦးခရိုင် ဆေးရုံကြီး၌ ခွဲစိတ်ကုသပေးခဲ့ကြသည်။ ကျန်ရှိသော ခွဲစိတ်လူနာ ၂၄၀ ဦးကို မန္တလေးဆေးရုံကြီး၌ ဆက်လက် ကုသပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤခရီးစဉ်တွင် ညောင်ဦးဆေးရုံကြီး၌ အထူးလိုအပ်လျက်ရှိသော ကလေးကုသဆောင် အသစ်ဆောက်လုပ်ရန်အတွက် ရွှေပါရမီဆရာတော်အား အမှူးထား၍ ညောင်ဦးမြို့မှ ကိုမျိုးမင်းဦး၊ မသဲမဥ္ဇူ၊ သား မောင်ဘုန်းသက်ပိုင်၊ မောင်ဘုန်းပြည့်နိုင်၊ ရှိုင်ရယ်ပုဂံ ဖောင်ဒေးရှင်းမိသားစုက ကျပ်သိန်းသုံးရာ လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

(၁၆) ကြိမ်မြောက် ဆေးပညာ အထူးပြုဘာသာရပ်များ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ

(၁၆) ကြိမ်မြောက် ဆေးပညာ အထူးပြုဘာသာရပ်များ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့၊ ပြည်လမ်းရှိ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) တွင် ၁၁-၁၀-၂၀၁၃ ရက်နေ့မှ ၁၃-၁၀-၂၀၁၃ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနားဖွင့်ပွဲနေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်များအသင်း ဥက္ကဋ္ဌ ပါမောက္ခဦးကျော်မြင့်နိုင်က အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပြီး ပါမောက္ခဦးချစ်စိုးက နှုတ်ခွန်းဆက် စကားပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ တက်ရောက်လာကြသူများနှင့် စာနယ်ဇင်းမှ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များက ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းပြခန်းဖွင့်ပွဲသို့ သွားရောက် ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

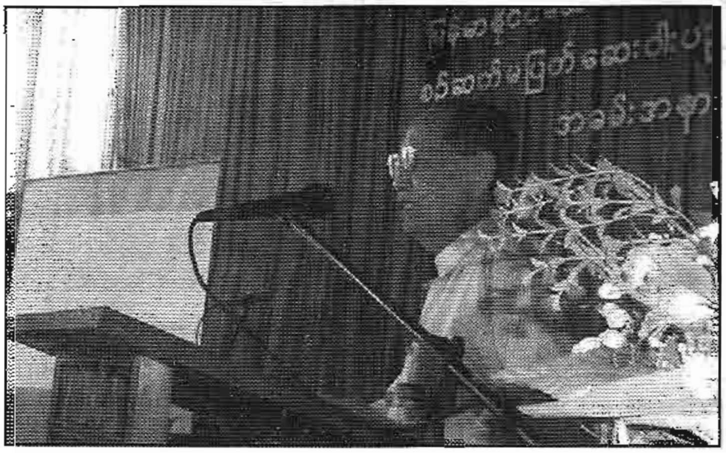
PSI Myanmar ၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု သုံးသပ်ဆွေးနွေး

PSI/Myanmar၏ **Annual Review Meeting** ကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဆီဒိုးနားဟိုတယ်တွင် ၈-၁၀-၂၀၁၃ နှင့် ၉-၁၀-၂၀၁၃ ရက်က ကျင်းပခဲ့သည်။ ယခုနှစ် Annual Review Meeting တွင် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်နေသော နေအရည်အသွေးပြည့် ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်များ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို အရည်အသွေးမြှင့်တင်ပြီး ပိုမို ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေးနှင့် သက်ဆိုင်သော စံချိန်စံညွှန်းများကို အဓိကထား၍ ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း၊ ထို့ပြင် PSI/ Myanmar အနေဖြင့် ရှေ့ဆက်ပြီး ဆောင်ရွက်မည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအတွက်လည်း နေအရည်အသွေးပြည့် ဆရာဝန်များအား တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးပညာရှင်အသင်း ပထမအကြိမ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆေးဝါးပညာလေ့လာခြင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲ



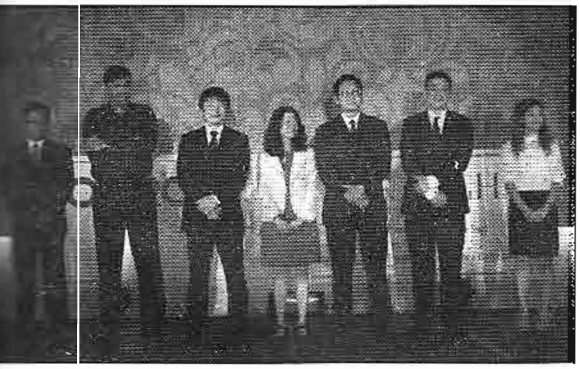
မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးပညာရှင်များအသင်း၏ ပထမအကြိမ် ပြုလုပ်သော စဉ်ဆက်မပြတ်ဆေးဝါးပညာလေ့လာရေး (Continuous Pharmaceutical Education) ဆိုင်ရာဆွေးနွေးပွဲကို ၆-၁၀-၂၀၁၂ရက်က ရန်ကုန်မြို့၊ သိမ်ဖြူလမ်းရှိ YMCA ခန်းမ၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အမှတ်(၁) စက်မှုဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာ့ဆေးဝါးနှင့် စားသောက်ကုန် လုပ်ငန်း ညွှန်ကြားရေးမှူး (အငြိမ်းစား) ဦးအောင်နိုင်က အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးဝါးပညာရှင်အသင်း ဥက္ကဋ္ဌဆရာကြီး ဦးဖိုးကျားက စံချိန်စံညွှန်းပြည့်မီ၊ ဘေးကင်းပြီး အာနိသင်ပြည့်ဝသော ဆေးဝါးများ ထုတ်လုပ်ပေးရန်သည် ဆေးဝါးပညာရှင်များ၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးပညာရှင် မထွေးဆွေးငယ်က ခေတ်မီကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ပြည်သူနှင့် လူနာများအတွက် ဆေးဝါးအာနိသင်အပြည့်အဝရရှိရန်မှာ ဆေးဝါးပညာရှင်များ၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း အသီးသီးဟောပြောခဲ့ကြပြီး တက်ရောက်လာသူများက သိလိုသည်များကို မေးမြန်းဆွေးနွေးရာ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာကြီးများက ပြန်လည် ဖြေကြားခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ JCV အဖွဲ့ ယူနီဆက်မှတစ်ဆင့် ကလေးများအတွက် ကာကွယ်ဆေး လှူဒါန်းခြင်းအကြောင်း စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲ

မြန်မာနိုင်ငံရှိကလေးသူငယ်များအတွက် လိုအပ်သော ကာကွယ်ဆေးများကို ယူနီဆက်မှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းသော ဂျပန်နိုင်ငံရှိ **Japan Committee for Vaccine (JCV) အဖွဲ့၏ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲ အခမ်းအနား** ကို ၁၁-၁၀-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ကန်တော်ကြီးဝင်းအတွင်းရှိ Signature Restaurant ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ထိုအခမ်းအနားတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ယူနီဆက်မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ JCV အဖွဲ့မှ Dr. MR. Michiyochi Oishi က မြန်မာနိုင်ငံသို့ ကာကွယ်ဆေးများ လာရောက်လှူဒါန်းသောအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ကာ စာနယ်ဇင်းနှင့် မီဒီယာများက သိလိုသည်များ မေးမြန်းခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်။

Omron အမှတ်တံဆိပ် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ မိတ်ဆက်

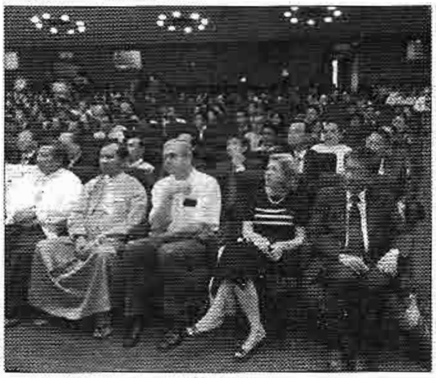


DKSH ကုမ္ပဏီမှ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း တင်သွင်းဖြန့်ချိလျက်ရှိသော ဂျပန်နိုင်ငံမှထုတ်လုပ်သည့် **Omron အမှတ်တံဆိပ် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ မိတ်ဆက်သည့် အခမ်းအနား**ကို ၅-၁၀-၂၀၁၃ရက်က ရန်ကုန်မြို့ PARKROYAL HOTEL ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနား၌ DKSH ကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့် Omron မှ တာဝန်ရှိသူများက အဆိုပါ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သည်။ ယင်းနောက် ဖျော်ဖြေရေးအစီအစဉ်များဖြင့် တင်ဆက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါအခမ်းအနားသို့ Omron အမှတ်တံဆိပ် ဝယ်ယူရောင်းချကြသော ကိုယ်စားလှယ်ကြီးများလည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် နိုင်ငံတကာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးညီလာခံကျင်းပ



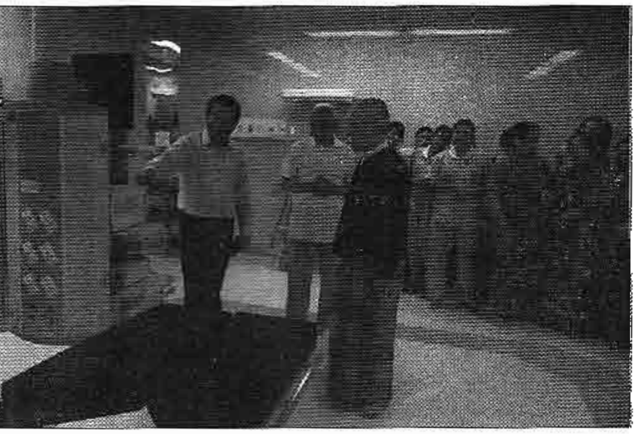
ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် နိုင်ငံတကာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးညီလာခံကို ကျန်းမာရေးမူဝါဒဆိုင်ရာ လတ်တလောအခြေအနေနှင့် အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်များ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ မြို့မကျောင်းလမ်းရှိ အမျိုးသားပြဇာတ်ရုံတွင် ၂၈-၉-၂၀၁၃ ရက်နေ့နှင့် ၂၉-၉-၂၀၁၃ ရက်နေ့တို့၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါ အခမ်းအနားတွင် အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ လာအို၊ မြန်မာ၊ သီရိလင်္ကာ၊ တရုတ်အစရှိသည့် GMS နိုင်ငံများက ပိုစတာပေါင်း ၉၁ ခုနှင့် စာတမ်းပေါင်း ၁၃၀ ဝန်းကျင်တင်သွင်းခဲ့ကြကြောင်း၊ အဆိုပါ စာတမ်းဖတ်ဆွေးနွေးပွဲများကို ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ် (၁)နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်တို့တွင် အသီးသီးပြုလုပ်ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

ကမ္ဘာ့ခွေးရူးရောဂါနေ့ အထိမ်းအမှတ် ဟောပြောပွဲ

စက်တင်ဘာလ ၂၈ ရက်တွင် ကျရောက်သည့် **ကမ္ဘာ့ခွေးရူးပြန်ရောဂါနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပြုလုပ်သော ဟောပြောပွဲကို** ၂၈-၉-၂၀၁၃ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ M3 Food Centre တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါဟောပြောပွဲတွင် ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ဆေးပညာဌာနမှ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာချစ်စိုးက ခွေးရူးပြန်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းကို ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့သည်။ စက်တင်ဘာ ၂၉ ရက်တွင် မန္တလေးမြို့ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း၊ ရတနာပုံခန်းမတွင် ခွေးရူးပြန်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းကို အထွေထွေရောဂါကုသမားတော်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာအောင်ကြီးက သဘာပတိအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး မန္တလေးအထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံကြီးမှ ဒေါက်တာဖြူစင်အေးက ဟောပြောခဲ့သည်။ ဆွေးနွေးပွဲများကို သက်ပိုင်စိုးကုမ္ပဏီမှ ပံ့ပိုးကူညီဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဆာကူရာဆေးရုံ၏ ခွဲစိတ်ခန်းအသစ်ဖွင့်လှစ်ပွဲ ကျင်းပ



ဆာကူရာဆေးရုံ၏ခွဲစိတ်ခန်းများ အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ အသစ်တဖန်ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံပြီး ၂၀၁၃ စက်တင်ဘာလ ၁၅ရက်နေ့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထို **ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား**တွင် ဆာကူရာဆေးရုံ၏ Chairman, CEO, Director အဖွဲ့ဝင်များ၊ ဆရာကြီးများနှင့်တကွ ဆာကူရာဆေးရုံ၏ မိသားစုဝန်ထမ်းများအားလုံး တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ဥက္ကဋ္ဌ ဦးအစီနှင့် ဇနီး ဒေါ်ညွန့်ညွန့်တို့က ဖဲကြိုးဖြတ်ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဥက္ကဋ္ဌနှင့် CEO ဒေါက်တာထင်ပေါ်တို့က အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပေးခဲ့ပြီး ခွဲစိတ်ခန်းအသစ်အား လှည့်လည်ကြည့်ရှုခဲ့ကြသည်။ ဆာကူရာ ဆေးရုံသည် ၁၉၉၈ မှစတင်ခဲ့ပြီး ၁၅ နှစ်ကျော်ကြာ သက်တမ်းရှိသော ပုဂ္ဂလိက အထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံကြီး ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

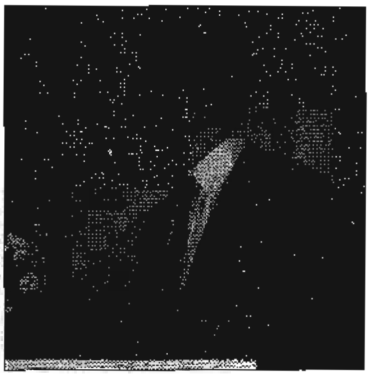
နှလုံးသွေးကြောရောဂါဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲ

Zizawa Healthcare က စီစဉ်ပြုလုပ်သော **နှလုံးသွေးကြောရောဂါဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲ**ကို ၂၉-၉-၂၀၁၃ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းရှိ ဆီဒိုးနားဟိုတယ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ သဘာပတိအဖြစ် နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာခွဲ စိတ်ကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်အေးနှင့် နှလုံးရောဂါအထူးကုသမားတော်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာ ခင်မေစန်းတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပြီး နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး Prof. Lau Kean Wah က နှလုံးသွေးကြောရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ကုသခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံးအထူးကုသမားတော် ဒေါက်တာ လွင်တင်အေးက နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ ကုသရာတွင် သုံးသော နိက်ထရိတ်ဆေးများအကြောင်းကိုလည်းကောင်း အသီးသီးဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

အသည်းရောဂါခေတ်မီကုသနည်း စာတမ်းဖတ်ပွဲကျင်းပ

အသည်းရောဂါခေတ်မီ ကုသနည်း စာတမ်းဖတ်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ ကုန်သည်ကြီးများဟိုတယ်၌ ၂၈-၉-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါစာတမ်းဖတ်ပွဲ၌ အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးခင်မောင်ဝင်းက အဖွင့်နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပြီး Dr.Khawa Mehdi က Pegylated Interferon နှင့် အသည်းရောဂါကုသနည်းအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့သည်။ ယင်းနောက် အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာဒေါ်ကြည်ကြည်ညွန့်က နာတာရှည်အသည်းရောင် B ပိုးရောဂါ၌ Nucleotide Analogues အသုံးပြုနည်းအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဒေါက်တာ ဒေါ်ညိုမီမိုင်သန်းလှိုင်က နာတာရှည်အသည်းရောင် B ပိုးရောဂါထိန်းချုပ်ရာတွင် Peg[illegible]ted Interferon ၏ အခန်းကဏ္ဍကို [illegible]ကောင်း၊ ပါမောက္ခဒုတိယဝိုလ်မှူးကြီး ဒေါက်တာကျော်စိုးထွန်းက နာတာရှည်အသည်းရောင် C ပိုးရောဂါတွင် အသုံးများသော ထိန်းချုပ်နည်းအကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဆွေးနွေး တင်ပြခဲ့သည်။ ထို့နောက် အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးဝင်းနိုင်က အာရှနိုင်ငံများတွင် အသုံးများသော(DAAs)ဖြင့် နာတာရှည်အသည်းရောင် C ပိုးရောဂါအား ကုသနည်းအကြောင်းကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပေးခဲ့သည်။

နှလုံးရောဂါနှင့် နှလုံးခွဲစိတ်မှုအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲကျင်းပ



နှလုံးရောဂါနှင့် နှလုံးခွဲစိတ်ခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ရှိ PARKROYAL Hotel၌ ၂၁-၉-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့သည်၊ ယင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးပါမောက္ခ ဒေါက်တာဒေါ်နွယ်နွယ်က အဖွင့်နှုတ်ခွန်းဆက် စကားပြောကြားပြီး Parkway Hospitals Singapore မှ Senior Marketing Manager Mr.Steven Mok က Parkway Hospitals ၏ အဆင့်မြင့်ပြုပြင် မွမ်းမံမှုအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့သည်။ ထို့နောက် Dr.Kenneth Ng က အဆင့်မြင့်လာသော နှလုံးရောဂါ ထိန်းချုပ်နည်းများအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ Dr.Lim Chong Hee u HeartMate II ကိရိယာဖြင့် နှလုံးအား ကြာရှည် ထောက်ပံ့ထားနိုင်မှုအကြောင်းကိုလည်းကောင်းတင်ပြခဲ့ကြရာ တက်ရောက်လာကြသော ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဧည့်သည်တော်များက ပါဝင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြော်ငြာဆောင်းပါး

ဆီးချို သွေးချို ရောဂါကို အနိုင်ယူချင်ရင် ကြယ်ဖြူမြင်း ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေး ကို

အမှတ်တံဆိပ် **သောက်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ**

" ဆရာ ကိုယဉ်တင့်ပါလား . . . . ငှေ့သည်တွေလဲပါလာတာကိုး . . . ဆရာကိုယဉ်တင့်လာတာနဲ့ အတော်ပဲ . . . **ကြယ်ဖြူမြင်း** ဆေးတိုက်က ဦးတင်ဦး လဲရောက်နေတယ် "

ဆရာချို နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးရဦးမယ် . . . သူတို့က ကျွန်တော်နဲ့ စာရေးဖေါ်ရေးဘက် စာရေးဆရာတွေပါ . . . . . . ဒါက ဆရာနေလင်းအောင် . . . ဟိုဘက်က ဆရာကျော်လွင်ဦးပါ . . . ပြီးခဲ့တဲ့တစ်လကျော်ကျော်က **ကြယ်ဖြူမြင်း** ဆေးတိုက်ပိုင်ရှင် ဦးတင်ဦး ပေးလိုက်တဲ့ ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေးတွေကို ဟောဒီမိတ်ဆွေနှစ်ဦးမှာ ဆီးချို သွေးချိုရှိနေလို့ . . နှစ်ဗူးစီပေးလိုက်တယ်။ သူတို့နှစ်ဦးရဲ့ ရောဂါအခြေအနေကို . . . ဆရာချိုကို သိအောင် ခေါ်လာတာပါ . . . "

" ကောင်းတာပေါ့ဗျာ . . . ဆရာတို့နှစ်ဦး အဲဒီ **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေးကို သုံးစွဲကြည့်တဲ့အခါ . . ဘယ်လိုရလာဒ်တွေ ခံစားရတယ်ဆိုတာ သိပါရစေ . . . "

ဆရာနေလင်းအောင်က . . . " ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆီးချို သွေးချိုသွေးတွင်း သကြားဓါတ်အဖြေဟာ **130mg/ dL** ကနေ **180mg/ dL** ထိရှိတာသိရတယ် . . . နိုင်ငံတကာ ဆေးတွေသောက်တော့ . . တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်နေတယ် . . . ကျွန်တော်အစားအစာမဆင်ခြင်တာတွေလဲပါတာပေါ့ . . . တစ်နေ့တော့ . . ဆရာကိုယဉ်တင့်က **ကြယ်ဖြူမြင်း** ဆီးချို သွေးချို သောက်ဆေးယူလာပြီး တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ဖို့ပြောတယ် . . ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အစားအစာတွေနဲ့ စားသောက်ရမယ့် အစားအစာတွေလဲ ပြောပြပေးတယ်။ ကျွန်တော်လဲ မယုံမရဲနဲ့ ဆရာကိုယဉ်တင့်ပြောတဲ့အတိုင်း သောက်ခဲ့တယ် . . . (၁၅)ရက်ခန့်ကြာတဲ့အခါ ဆီးချို သွေးချို အဖြေကို ပြန်စစ်ကြည့်တော့ **112mg/ dL** ပဲရှိတော့တယ် . . . အရင်တုန်းက ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ ခဲ့တဲ့ ခြေထောက်တွေ သက်သာလာတယ် . . . ဆီး ၊ ဝမ်း ၊ လေမှန်ပြီး နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းလာတယ် . . . " ဆရာကိုကျော်လွင်ဦးကဆက်ပြီး " ကျွန်တော်က ဆီးချိုသွေးချိုမျိုးရိုးဗီဇရှိလို့ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်အဖြေဟာ **158mg/ dL** ကနေ **280mg/ dL** ရှိခဲ့တယ်။ နိုင်ငံတကာဆေးတွေသောက်လို့ . . . **140 mg/ dL** ထိကျတယ် . . . ပြီးခဲ့တဲ့တစ်လကျော်ကျော်က ဆရာကိုယဉ်တင့်နဲ့တွေ့တော့ **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေးပေးပြီး ဆေးညွှန်းနဲ့ အစားအစာဆင်ခြင်ဖို့ ပြောပြခဲ့တယ် . . . ကျွန်တော်လဲ မြန်မာဆေးကို အထင်မကြီးပေမဲ့ . . မြန်မာဆေးသောက်ဖို့တိုက်တွန်းတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသုတေသီ ဆရာကိုယဉ်တင့်ရဲ့ စေတနာကို လေးစားပြီး **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေးကို တစ်လကျော်ကျော် သောက်ခဲ့တယ် . . . ဆေးသောက်ပြီး အစားအစာ ဆင်ခြင်လိုက်တာ . . အခုတော့ ဆီးချို သွေးချို အဖြေဟာ **120 mg/ dL** ထက် မပိုတော့ဘူး . . . အရင်တုန်းက မျက်သားတွေယားပြီး မျက်စိမှုန်တာတွေ . . ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ . . . ခြေလက်မသယ်ချင်အောင်ဖြစ်တာတွေ . . . တော်တော်ကောင်းလာတယ် . . ဆီး ၊ ဝမ်း ၊ လေမှန်ပြီး အာရုံကြောတွေကောင်းလာသလို . . အကြားအာရုံလဲ ပြန်ကောင်းလာတယ် . . အခုတော့ **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေးရဲ့ အစွမ်းကိုလုံးဝယုံကြည်လိုက်ပါပြီ . . . "

" ဆီးချို သွေးချို ရောဂါရှင်တွေရဲ့ ပုံတင်သံကို ဆရာချိုနဲ့ ဦးတင်ဦး တို့ကြားရတဲ့အတိုင်းပဲ . . . ဆေးထုတ်လုပ်တဲ့ **ကြယ်ဖြူမြင်း** ဆေးတိုက်ပိုင်ရှင် ဦးတင်ဦး အနေနဲ့ အားရကျေနပ်မှုရှိမှာဖြစ်သလို . . . ကျွန်တော်လဲ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိပါတယ် . . . ကဲ . . . ကျန်းမာရေး အသိနဲ့ ကျန်းမာရေးသတိရှိပြီး . . . **ကြယ်ဖြူမြင်း** အမှတ်တံဆိပ် ဆီးချို သွေးချိုသောက်ဆေး ရှိနေမှတော့ လူ့ဘဝမှာ သက်တမ်းစေ့နေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ သေချာသွားပြီပေါ့ဗျာ . . . "

မှတ်ပုံတင် - TMR ၀၁၁၂၉၄ (၈၀၉)
လိုင်စင် ၂/၂၀၁၃၊ တဆထ (၂၈၅)

ပင်ရင်း **ကြယ်ဖြူမြင်း ဆေးတိုက်**

အမှတ်(၄၅၁) ၊ သမိန်ဗရမ်းနှင့် အောင်မြေလမ်းထောင့်၊ (၃၆)ရပ်ကွက် ၊ မြောက်ဒဂုံ။

☎ ၀၉-၇၃၀၁၄၀၄၄ ၀၉-၅၀၀၀၄၃၆ ၊ ၀၉-၅၁၁၉၀၇၂ ၊ ၀၉-၅၁၉၈၇၈၅

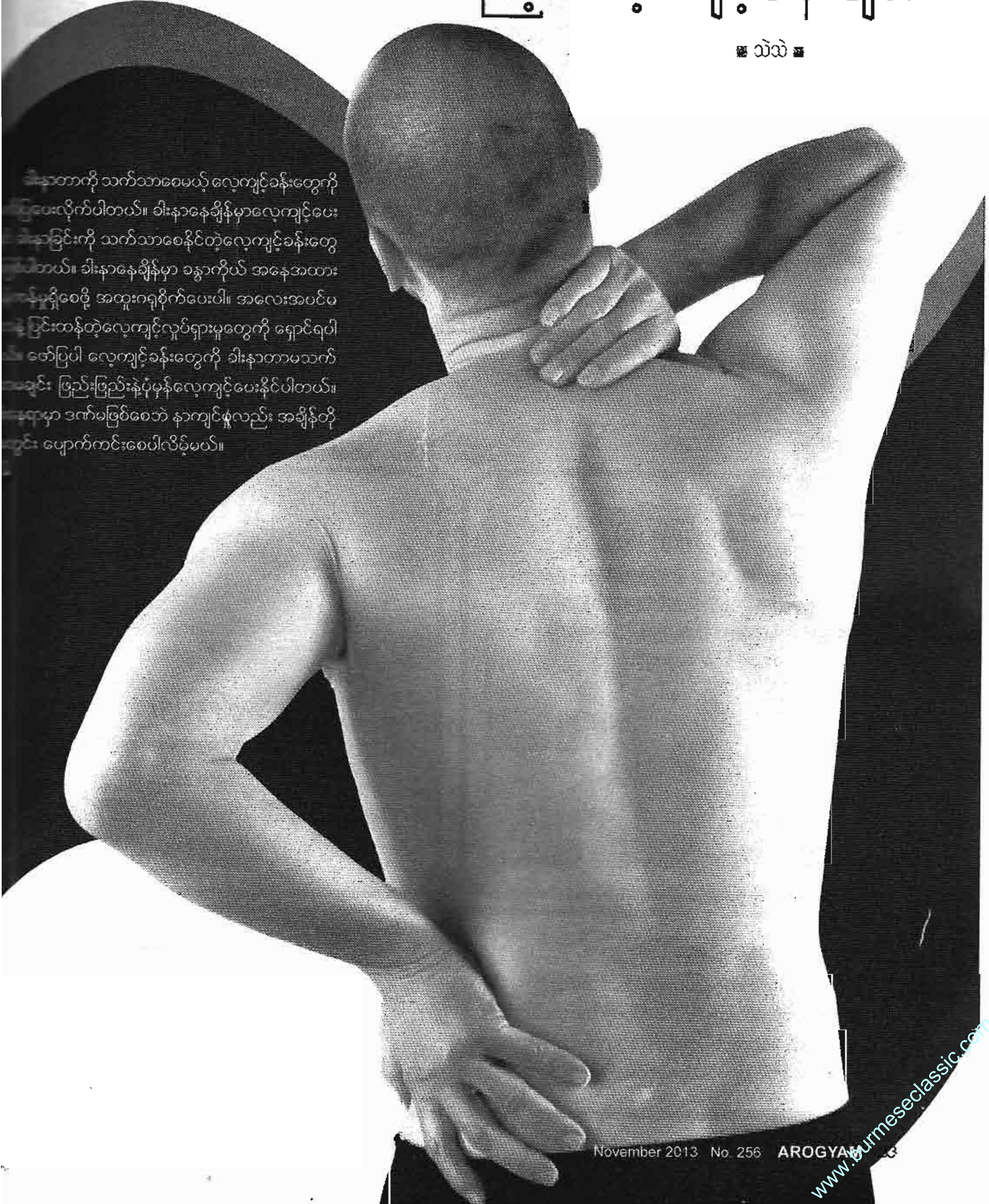
ဖြန့်ချိရေး (ပြည်မြို့ - ဆေးနန်းတော်ကြီးဆေးဆိုင်) ၊ (တောင်ငူမြို့ - ရွှေခေါင်းလောင်းဆေးဆိုင်)
(ပုသိမ်မြို့ - မြဖူးပွင့်ဆေးခန်း) ၊ (ပဲခူးမြို့ - ဟသာၤကုန်းထုံးသန့်ဆေးဆိုင် ၊ ဟသာၤကုန်းယမင်းစတိုး)
(ရန်ကုန်မြို့ - မင်္ဂလာဈေး ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင် ၊ **NEO** ဆေးမျိုးစုံဆိုင် ၊ အောင်ဆေးဆိုင်)
(ရွှေပြည်သိုက်ဈေး - သုခချမ်းသာဆေးဆိုင် ၊ မင်းသားဆေးဆိုင် ၊ အာရောဂျဆေးဆိုင်)
(သိမ်ကြီးဈေး - လူထုမေတ္တာဆေးဆိုင် ၊ မိဘမေတ္တာဆေးဆိုင် ၊ ကိုလှစိုးဆေးဆိုင် ၊ အာရောဂျဆေးဆိုင်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျိုးသားများ ခါးနာကျင်မှု ကင်းစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

■ သဲသဲ ■



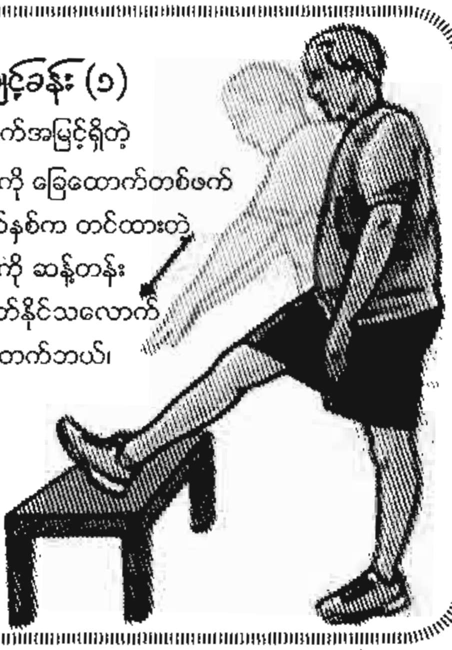
ခါးနာတာကို သက်သာစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို
ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ခါးနာနေချိန်မှာလေ့ကျင့်ပေး
ခါးနာခြင်းကို သက်သာစေနိုင်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ
ပါတယ်။ ခါးနာနေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား
မှုရှိစေဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပေးပါ။ အလေးအပင်မ
နဲ့ ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှောင်ရပါ
မယ်။ ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ခါးနာတာမသက်
သရွေ့ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။
နေရာမှာ ဒဏ်မဖြစ်စေဘဲ နာကျင်မှုလည်း အချိန်တို
အတွင်း ပျောက်ကင်းစေပါလိမ့်မယ်။

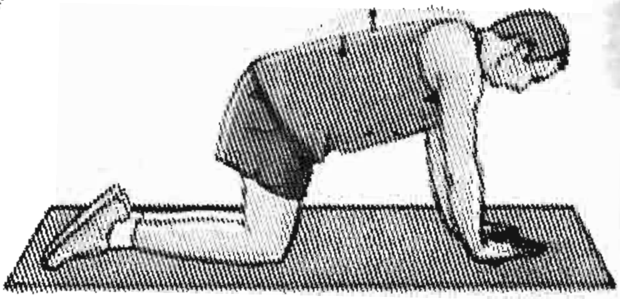
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

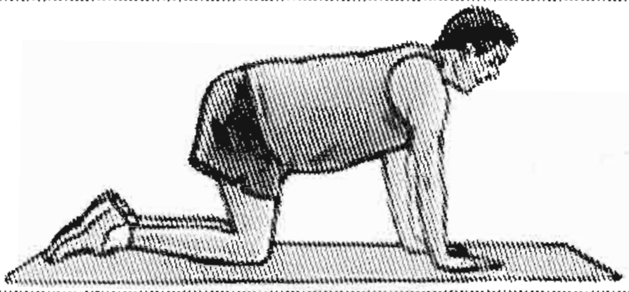
တစ်ပေလောက်အမြင့်ရှိတဲ့ ထိုင်ခုံတစ်လုံးပေါ်ကို ခြေထောက်တစ်ဖက် တင်လိုက်ပြီး လက်နှစ်က တင်ထားတဲ့ ခြေထောက်နေရာကို ဆန့်တန်းလိုက်ကာ သင်တတ်နိုင်သလောက် လှမ်းထိပါ။ ခြေထောက်ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်စီ လေ့ကျင့်ပေးပါ။





လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ဒူးနဲ့လက်ဖဝါးတွေကို ထောက်ထားကာ သင့်နောက်ကျောနေရာက အပေါ်ကို တွန်းတင်လိုက်၊ နဂိုအတိုင်းပြန်နေလိုက် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

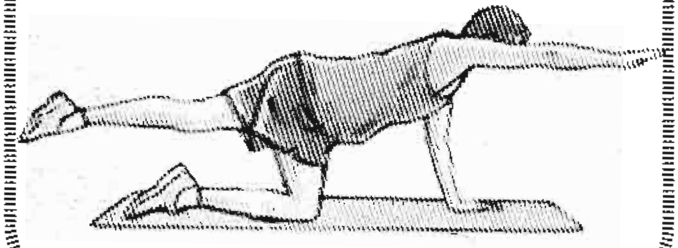


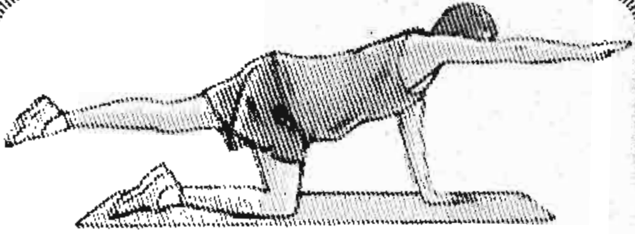
လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

လေးဖက်ထောက်အနေအထားနဲ့ပဲ ဒီတစ်ခါတော့ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို ကျုံ့လိုက်၊ ဆန့်လိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

ဒူးနဲ့လက်ဖဝါးတွေကို ထောက်ထားပြီး ညာခြေထောက်နဲ့ ဘယ်လက်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ ခြေနဲ့ လက်တွေကို ပြန်ထောက်ကာ ၁၀ ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။



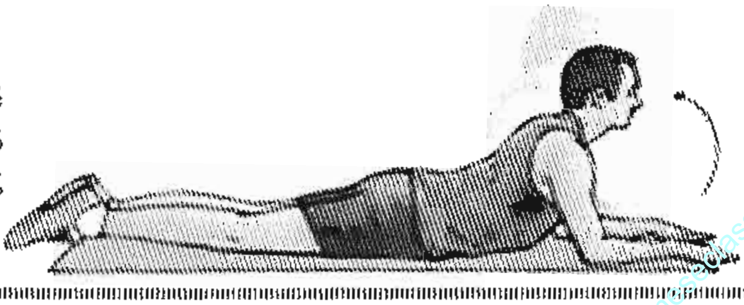


လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

လေးဖက်ထောက်အနေအထားနဲ့ပဲ ဒီတစ်ခါတော့ ဘယ်ခြေထောက်နဲ့ ညာလက်ကို ဆန့်တန်းထုတ်ရမှာပါ။ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

ဝမ်းလျားမှောက်အနေအထားနဲ့ လက်တံတောင်တွေကို ကွေးထောက်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို သင်တတ်နိုင်သလောက် မော့လိုက်၊ သက်သောင့်သက်သာပြန်နေလိုက် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

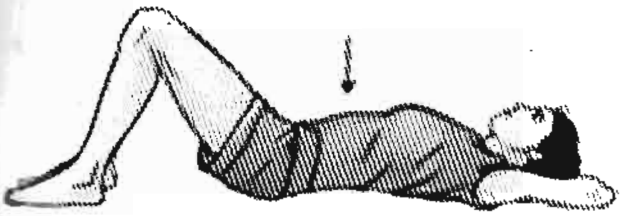


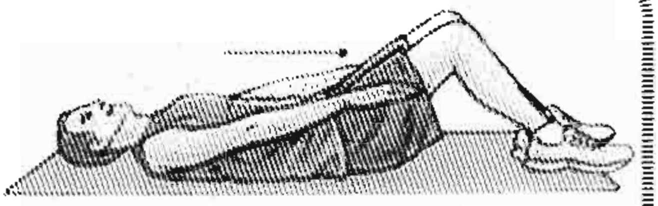
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်ခန်း (၇)

ပက်လက်အနေအထားနေပြီး ဒူးတွေကို ကွေးထောင်ထားကာ လက်နှစ်ဖက်က သင့်ဦးခေါင်းအောက်မှာထားပါ။ ခါးတွေကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိလိုက်၊ ပြန်ခွာလိုက် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။



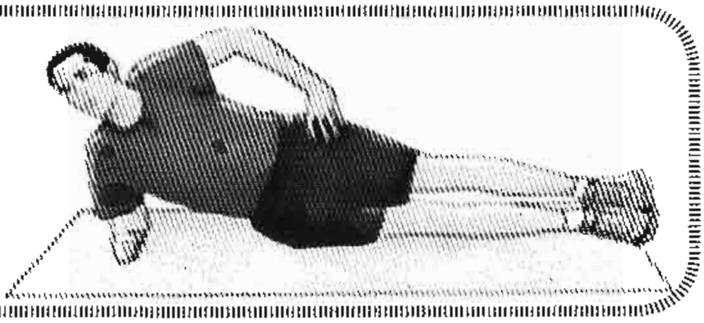


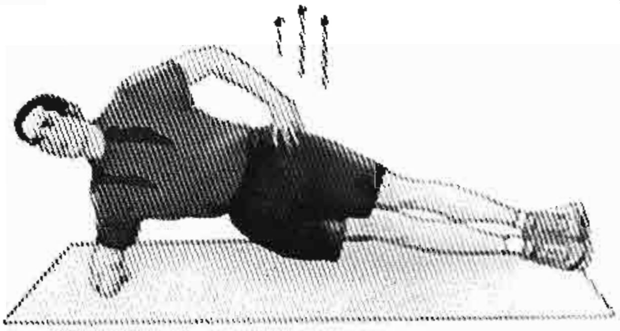
လေ့ကျင့်ခန်း (၈)

ပက်လက်အနေအထားနဲ့ ဒူးတွေကို အနည်းငယ်ကွေးထောင်ထားကာ လက်နှစ်ဖက်က ဆန့်တန်းပြီး ဦးခေါင်းနေရာက ကုန်းထလိုက်၊ ပက်လက်ပြန်လှန်လိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၉)

ဘေးတစောင်းအနေအထားလှဲနေပြီး လက်တံတောင်တစ်ဖက်ထောက်ထားကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်တန်းထားပါ။ တင်ပါးနေရာကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိလိုက် ပြန်ဆန့်တန်းလိုက် ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။



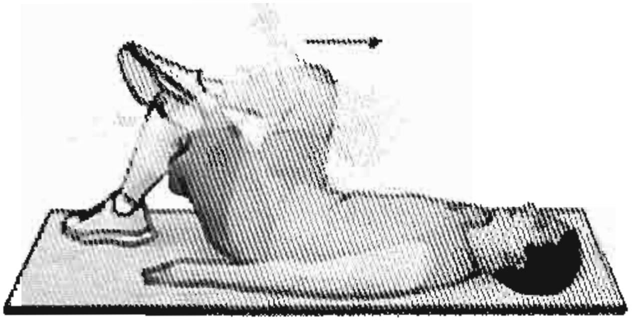


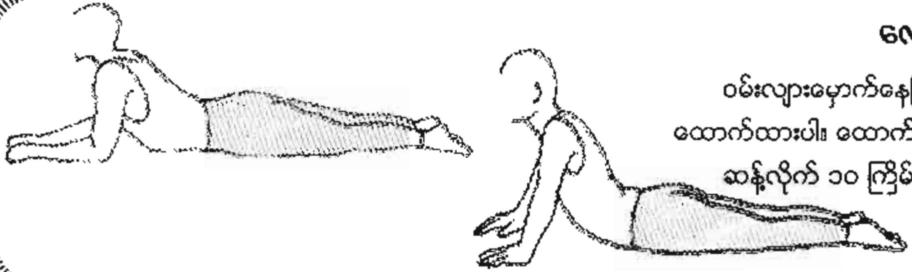
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀)

ဒီတစ်ခါတော့ တင်ပါးတွေကို အပေါ်ကို မြှင့်တင်လိုက်၊ ပြန်ဆန့်တန်းလိုက် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ရမှာပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်းပြီးလည်း ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၁)

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်နေပြီး ဒူးကွေးထောင်ကာ ခြေထောက်ချင်းချိတ်လိုက်ကာ ထောက်ထားတဲ့ ခြေထောက်ကို ရင်ဘတ်ဆီဆွဲတင်လိုက်၊ ပြန်ချလိုက် ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



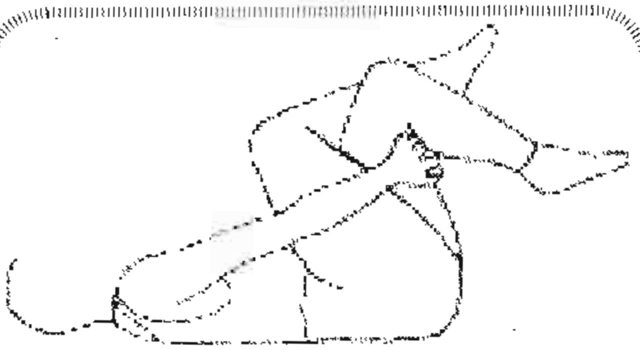


လေ့ကျင့်ခန်း (၁၂)

ဝမ်းလျားမှောက်နေပြီး လက်တံတောင်တွေကို ကြမ်းပြင်မှာထောက်ထားပါ။ ထောက်ထားတဲ့လက်တံတောင်ကို ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

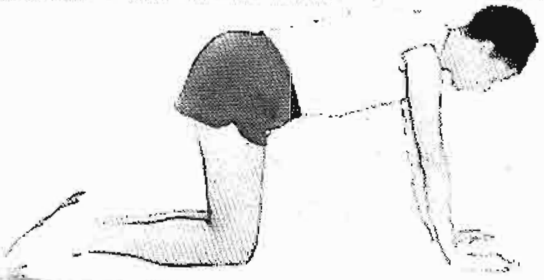


လေ့ကျင့်ခန်း (၁၃)

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်နေပြီး ခြေထောက်တွေကို ချိတ်လိုက်ကာ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ပေါင်ရင်းနေရာကနေ ဆွဲလိုက်၊ ပြန်ဖြေ လျှော့လိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ကာ၊ ခြေထောက်ချိတ်တဲ့ ပုံစံပြောင်းပြီး ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၄)

ထိုင်ခုံတစ်လုံးပေါ်ကို ခြေထောက်တစ်ဖက်တင်လိုက်ပြီး ခြေသလုံးတွေပေါ်ကို လက်ထောက်ကာ ခါးနေရာက ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ကာ၊ တခြား ခြေထောက်တစ်ဖက်ပြောင်းပြီး ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

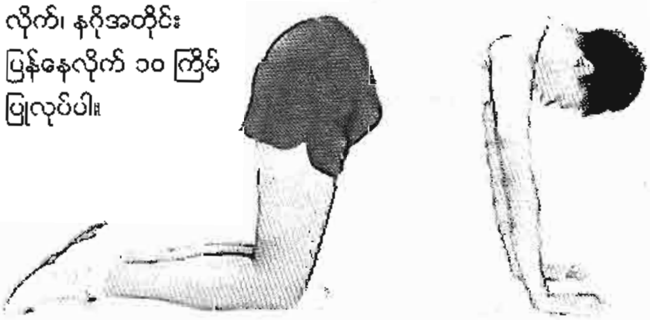


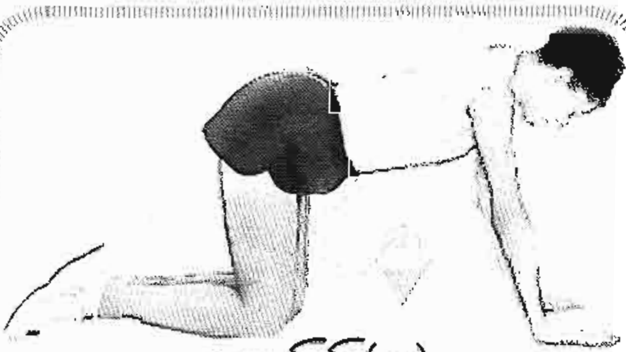
လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅)

လေးဖက်ထောက်အနေအထားနဲ့ လက်ဖဝါးနဲ့ ဒူးတွေကို ထောက်ထားပါ။ ခါးနေရာကို ဆန့်တန်းထားပြီး ဦးခေါင်းကလည်း တည့်မတ်နေပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁၆)

လေးဖက်ထောက်ထားရာကနေ နောက်ကျောပြင်ကို အပေါ်သို့ဦးတည်လိုက်၊ နဂိုအတိုင်း ပြန်နေလိုက် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



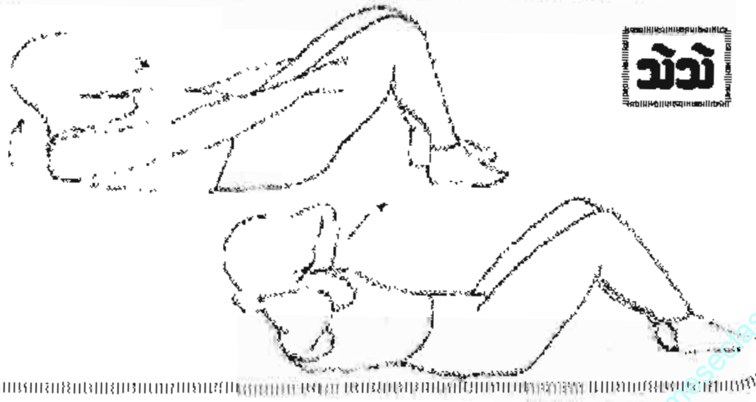


လေ့ကျင့်ခန်း (၁၇)

နောက်ကျောကို မြှင့်တင်ပြီးချိန်၊ ဒီတစ်ခါတော့ ဝမ်းဗိုက်ကို အောက်သို့ဦးတည်ရမှာပါ။ အောက်ဘက်ကို နှိမ့်ချလိုက် နဂိုအတိုင်း ပြန်နေလိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၈)

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဒူးကွေးထောင်ထားကာ ပက်လက်နေပါ။ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သင့်ဦးခေါင်းကို မြှင့်တင်လိုက်၊ ပြန်ချလိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ဦးခေါင်းကို လက်နှစ်ဖက်သုံးပြီးလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။



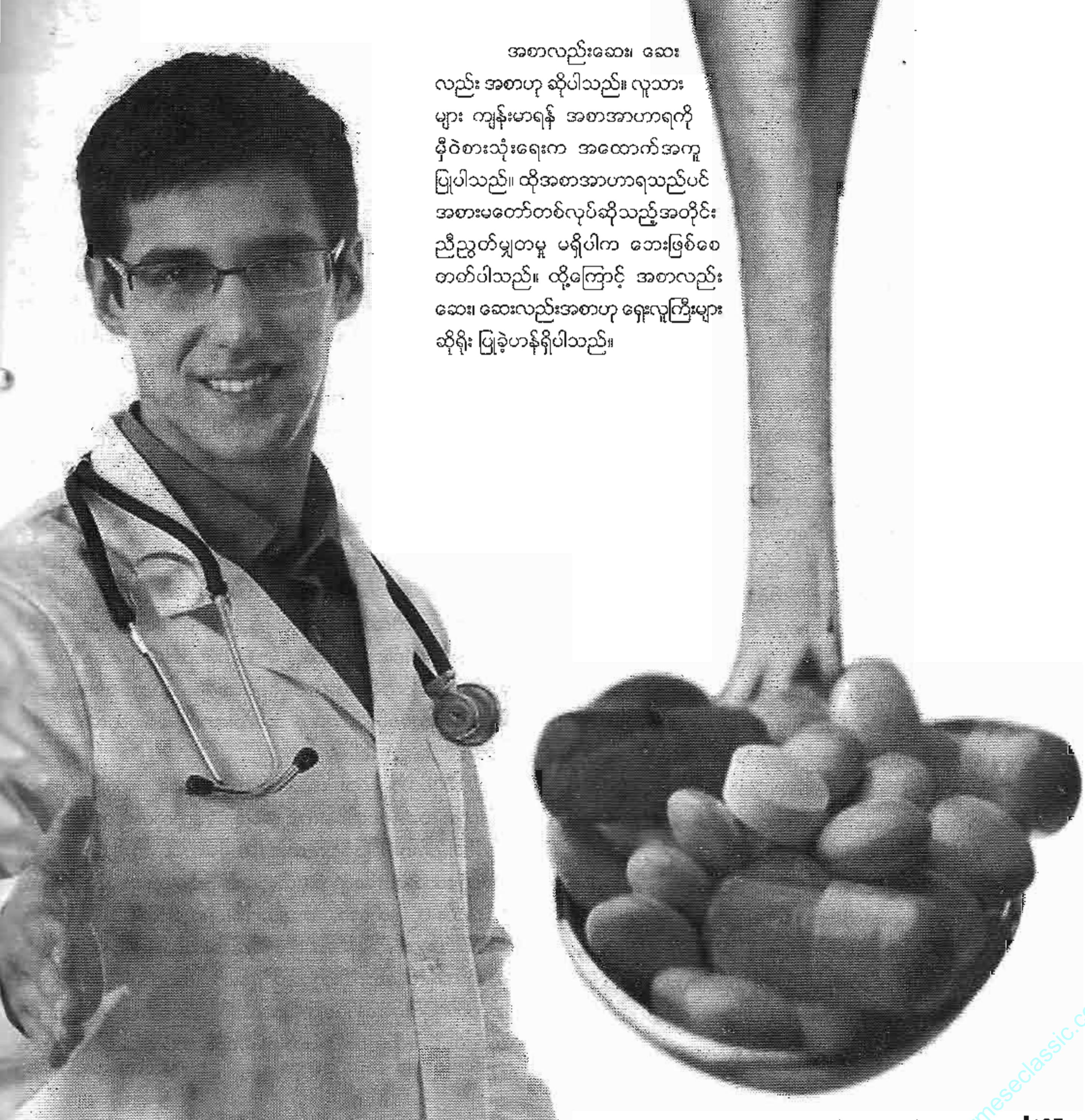
သဲသဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ကာကွယ်ဖို့ အားလုံးပူးပေါင်းတိုက်ဖျက်စို့

■ စောအောင်မိုး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာဟု ဆိုပါသည်။ လူသားများ ကျန်းမာရန် အစာအာဟာရကို မှီဝဲစားသုံးရေးက အထောက်အကူပြုပါသည်။ ထိုအစာအာဟာရသည်ပင် အစားမတော်တစ်လုပ်ဆိုသည့်အတိုင်း ညီညွတ်မျှတမှု မရှိပါက ဘေးဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဟု ရှေးလူကြီးများ ဆိုရိုး ပြုခဲ့ဟန်ရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးဝါးဆိုသည်မှာလည်း နာမကျန်းဖြစ်သောအခါ ရောဂါပျောက်ကင်းချမ်းသာရာ ရစိမ့်သောငှာ ကုသပေးရာတွင် အသုံးပြု တိုက်ကျွေးရသည့် အရာဖြစ်ပေသည်။ ဆေးဝါးဆိုသည်ကို 'အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်' တွင် ဤသို့ဖော်ပြထားသည်။ 'ဆေးဝါးဆိုသည်မှာ ဆေးဝါးကုသရာတွင် အသုံးပြုသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် ပါဝင်၍ ရောဂါပိုးကို သေစေခြင်း၊ တားဆီးပေးခြင်းပြုသည့် အမည်အမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ဇီဝကမ္မဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုအပေါ် အာနိသင် သက်ရောက်သော ပစ္စည်းဖြစ်သည်' ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

လူသားများအသုံးပြုသော ဆေးဝါးသည် ရှည်လျားသော သမိုင်းရှိခဲ့ပါသည်။ အလွန် ရှေးကျသော လူသားများသည် သမိုင်းမတင်မီကတည်းကပင် သဘာဝဆေးပင် ဆေးမြစ်၊ သစ်ဥသစ်ဖုများ၊ အသီး၊ အဆန်၊ အစေ့များကို အသုံးပြုလာခဲ့ကြသည်။ တိရစ္ဆာန်များ သဘာဝအလျောက် ဆေးဖက်ဝင်အသီးအရွက်များကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက်၍ ၎င်းတို့၏ အနာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေမှုများ မြင်တွေ့ သိရှိမှတ်သားကြသည်။ ဥပမာ ကြောင်များ၊ တောသတ္တဝါများသည် ၎င်းတို့နေထိုင်မကောင်းလျှင် မြက်ပင်၊ ကြောင်ဆေးပင်များကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက်၍ အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းစေကြသည်။ မြွေပါများသည် မြွေကိုက်ခံရပါက အဆိပ်ပြေစေရန် အဆိပ်ဖြေပင်အမြစ်ကို ကိုက်စား၍ မြွေဆိပ်ကို ပြေစေသည်။ တောင်ဆိတ်များသည် တောင်စောင်း တောင်ကမ်းပါးတို့မှ ချော်ကျ၍ ခြေထောက်ကျိုးပါက မိမိလျှာဖြင့် လျက်ကာ အနာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ထိုအသိမှ တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို အသုံးချလာကြသည်။ ဥပမာ တောင်ဆိတ်လျှာ၊ ဝက်ဝံသည်းခြေ၊ စပါးကြီးသည်းခြေ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသဘာဝအမျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်သိကြရသော ရှေးခေတ်လူသားတို့သည် ဆေးပင်ဆေးမြစ် သုံးတတ်လာသည်။ လူ့ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်လာသည့်အလျောက် လောက သဘာဝရာသီဥတု ကြိုဟ်စီးကြိုဟ်နင်း၊ နေလ နက္ခတ်တာရာ၊ သင်္ချာကို အခြေခံ၍ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုသော မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီးလေးပါး အခြေခံဆေးပညာ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း လက်ရှိခေတ်သစ်ဆေးပညာအထိ ရောက်ရှိခဲ့ရပါသည်။

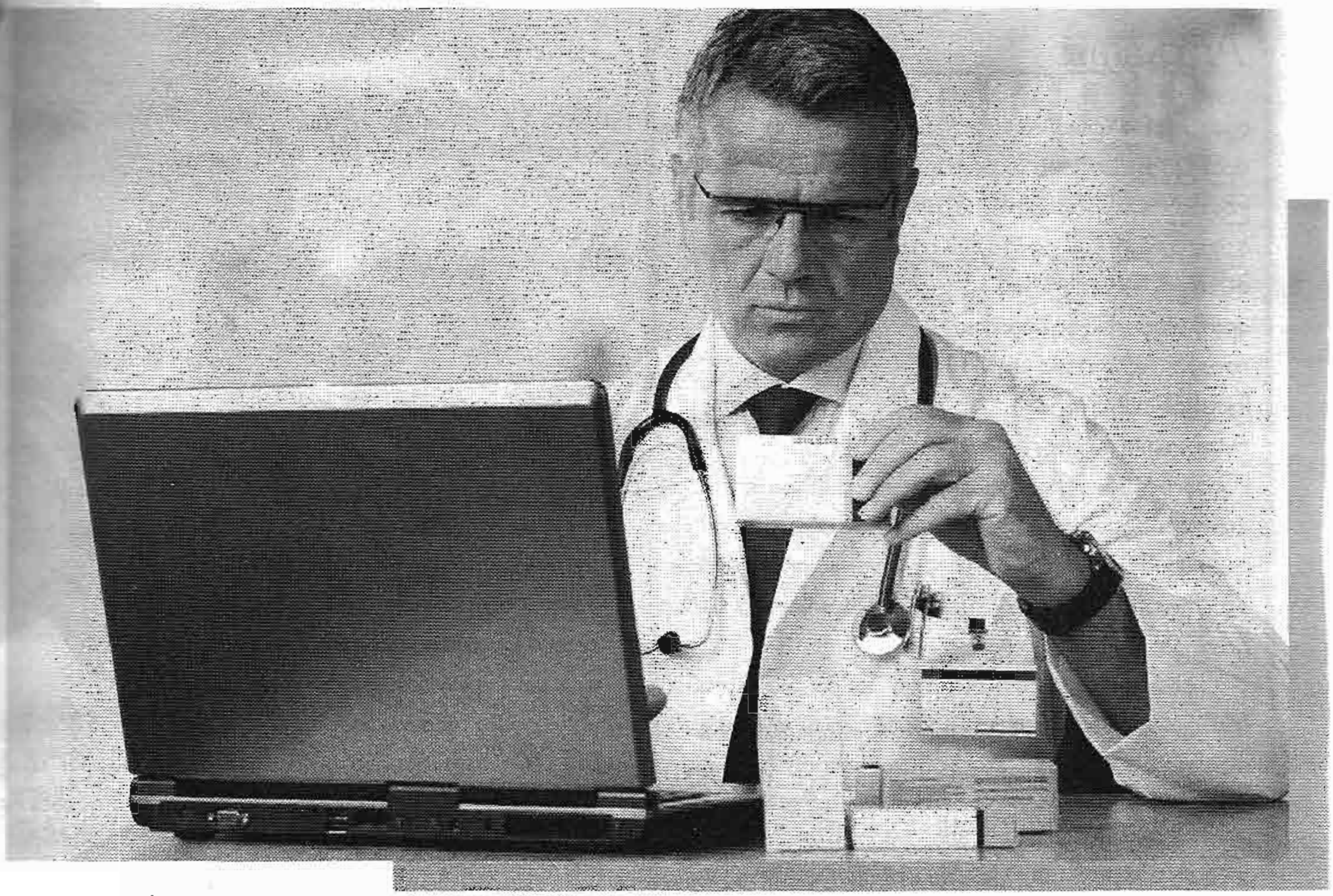
ယခုအခါ ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးတို့သည် ဆေးယဉ်ပါးလာပြီး ပိုးသတ်ဆေးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပါသည်။ ထိုသို့ ယဉ်ပါးလာသည်မှာ ယခုမှ ချက်ချင်းထဖြစ်လာသည် မဟုတ်ပါ။ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဖြစ်လာနေခဲ့ပါသည်။ ရောဂါပိုး အတော်များများသည် ရောဂါကုသရာတွင် သုံးသော ပဋိဇီဝဆေးနှင့် ဓာတုဆေးများစွာကို ခံနိုင်ရည်ရှိ၍ ယဉ်ပါးလာကြသည်။ ထင်ရှားသော သာဓကတစ်ခုကို ပြရလျှင် ပင်နီစီလင် ပဋိဇီဝဆေးသည် စတင် တွေ့ရှိသည် . . . က ရောဂါပိုးများစွာကို သတ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ရောဂါများစွာကို ကုသပျောက်ကင်းခဲ့ပါသည်။ နောင် ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခု ကြာလာသောအခါ ထိုပဋိဇီဝဆေး ပင်နီစီလင်ကို ရောဂါပိုးများ ယဉ်ပါးလာကြပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိလာကာ ရောဂါမပျောက်တော့ပေ။ အနည်းငယ်သော ရောဂါပိုးများကိုသာ သတ်နိုင်တော့သဖြင့် အသုံးပြုမှု နည်းပါးလာတော့သည်။

ဆေးဝါး သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လေ့လာရှာဖွေစမ်းသပ်ရာမှာ ဆေးယဉ်ပါးမှုကို တန်ပြန်သတ်နိုင်သော ပင်နီစီလင် ပဋိဇီဝ ဆေးသစ်တစ်မျိုးကို မူလပင်နီစီလင်ဆေး၏ ဓာတုဖွဲ့စည်းပုံတွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပြောင်းလဲပေါင်းပေးခြင်းဖြင့် ဒုတိယမျိုးဆက် ပဋိဇီဝဆေး၊ အမ်ပီစီလင် ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပြီး ရောဂါတချို့ကို ပြန်လည်ကုသ ပျောက်ကင်းစေနိုင်လာသည်။ ဆက်လက်၍ အခြားသော ပဋိဇီဝဆေးသစ်များ ဥပမာ တက်ထရာဆိုင်ကလင်း၊ ကလိုရင်ဖီနီကော စသည့် ဆေးများ ထုတ်ဖော်လာနိုင်သည်။ အခြား မြောက်မြားစွာသော ပဋိဇီဝဆေးများကိုလည်း ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စမ်းသပ်တီထွင် ဖော်ထုတ်လာနိုင်သဖြင့် ရောဂါပိုးအများအပြားကို အောင်မြင်လာနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆယ်စုနှစ်အတော်များများ ရောဂါပိုးများကို ထိန်းချုပ်လာနိုင်ကြပါသည်။ သို့သော် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ရောဂါပိုးများသည် ပဋိဇီဝဆေးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်ကို တွေ့လာကြရပါသည်။ အကြမ်းအားဖြင့် ပဋိဇီဝဆေး၊ ဓာတုဗေဒဆေး တစ်မျိုးမျိုး အသစ်တီထွင်ထုတ်လုပ်ပြီး အနှစ် နှစ်ဆယ်ခန့်ကြာသောအခါ၌ ထိုအသစ်ဆေးဝါးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော ရောဂါပိုးများကို တွေ့တွေ့လာရသည်မှာ ပဟေဠိသဖွယ် ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုအခါ ဆေးကုသည့် သမားတော်များ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်များ၊ ဆေးဝါးဓာတုပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ပဋိဇီဝဆေးများ၊ ဓာတုဆေးဝါးများနှင့် ရောဂါပိုးသေစေမှု နိယာမကို အလေးထား စူးစမ်းလေ့လာကြတော့သည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ရောဂါပိုးများသည် ၎င်းတို့၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကိုလိုက်၍ တဖြည်းဖြည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ပြုနိုင်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အချို့ရောဂါပိုးများ ၎င်းတို့ သဘာဝအလျောက် ရုတ်တရက် မျိုးဗီဇ ထူးခြားမှုဖြစ်ထွန်းလာကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အနေအထားမျိုးတို့ကြောင့် ရောဂါပိုးတို့က ဆေးဝါးအများစုကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး ဆေးယဉ်ပါးမှု ဖြစ်လာကြသည်။ ထိုသို့အားဖြင့် ရောဂါပိုးတို့သည် ၎င်းတို့ အသက်ရှင် ရပ်တည်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာကြသည်။ သဘာဝတရားအရ တဖြည်းဖြည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်နိယာမကို ပထမဆုံး [illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



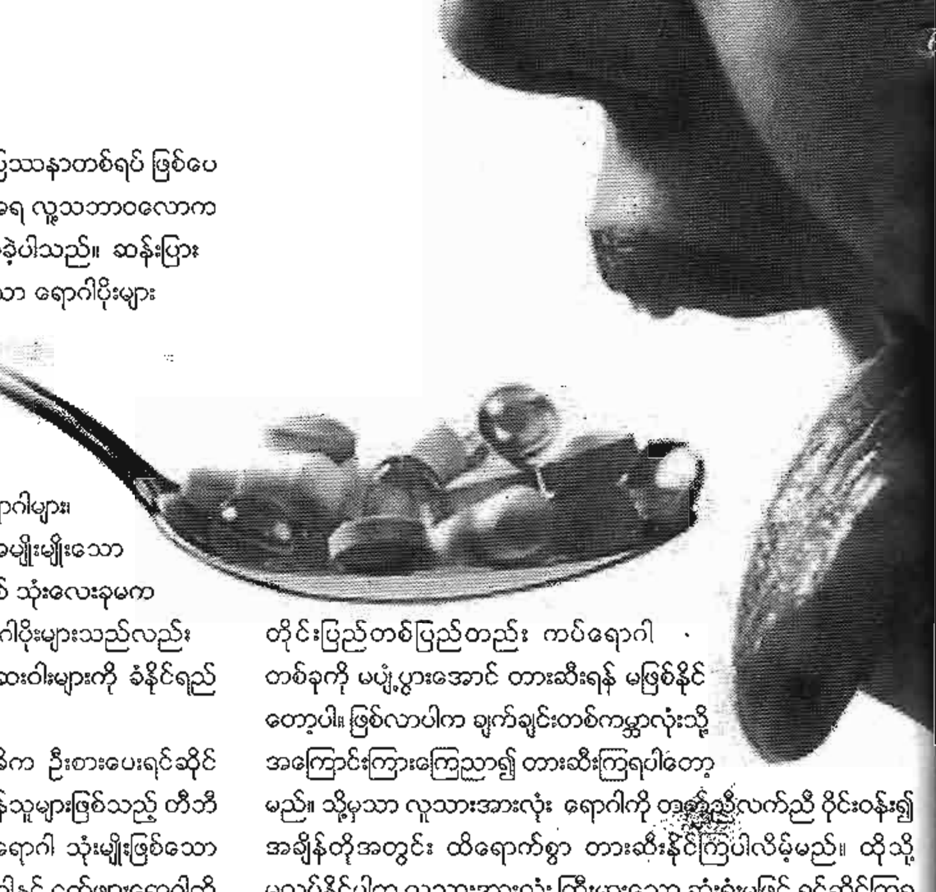
ဖော်နိုင်ခဲ့သူ အထွန်းတောက်ဆုံး သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး ချားလ်စ်ဒါဝင်၏ သီအိုရီဖြစ်သော 'သင့်တော်သူနေ မသင့်တော်သူသေ' ဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။ ဤသီအိုရီ၏ သဘောမှာ ချည့်နဲ့သော၊ အင်အားမရှိသော သက်ရှိသတ္တဝါသည် ဤကမ္ဘာကြီးပေါ်မှ အလိုအလျောက် သေဆုံးပျောက်ကွယ်သွားပြီး သန်မာသော၊ တောင့်တင်းသော သတ္တဝါများသည်သာ မျိုးဆက် ဆက်လက်ပွားများရှင်သန်နိုင်ကြပေမည်။ သေးငယ်သော ပိုးမွှားပင်ဖြစ်စေကာမူ သူ့မျိုးရိုးအလိုက် သန်စွမ်းကျန်းမာနေပါက ဆက်လက်ရှင်သန် မျိုးပွားနိုင်ပြီး အစဉ် တိုးပွားနေပေမည်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ရှင်သန်တိုးပွားနေပေမည်၊ ထို့ကြောင့် အချို့သော ကမ္ဘာဦးမှ ပိုးမွှားကောင်ငယ်လေးများသည် ယခုခေတ်ကာလတိုင် ရှင်သန်တည်ရှိနေပေသည်၊ ကမ္ဘာဦးခေတ်မှ အချို့သော ဒိုင်နိုဆောကဲ့သို့ သတ္တဝါများသည် ကြီးမားသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိကြသော်လည်း ယခုခေတ်ကာလတွင် မျိုးသုဉ်းပျောက်ကွယ်ခဲ့ရသည်။

လူသားတို့သည် သမိုင်းမတင်မီကာလ ဂူနေကျောက်ခေတ်လူသား စတင်စဉ်က သားကောင်များကို အစိမ်းလိုက် ကိုက်ဖဲ့စားသောက်ခဲ့ကြသည်။ ထိုစဉ်က ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းလူသားများကို လေ့လာရာတွင် ထိုဂူနေလူသားတို့ သွားသည် ပိုးစားခြင်းမရှိ၊ အစာခြေအင်္ဂါများတွင်လည်း အစာခြေခြင်းကောင်းစွာ ပြုနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ လူ့ယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားတိုးတက်လာသောအခါ သွားများ ပျက်စီးပိုးစားခြင်း အစာခြေအင်္ဂါတွင် အစိမ်းစားစဉ်ကလောက် အစာခြေဖျက်မှုမကောင်းတော့ဘဲ ညံ့ဖျင်းလာသည်။ ယခုအခါ တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုဆိုးရွားသော အစာခြေအင်္ဂါကြေချက်ခြင်း၊ စုပ်ယူခြင်းပြဿနာဖြင့် ရင်ဆိုင်လာရသည်မှာ အသင့်စား စည်သွပ်အစာ စားသောက်ခြင်း၊

ကမ္ဘာကြီးသည် ယခုအခါ ရွာကြီးတစ်ရွာ ဖြစ်လာပါပြီ။ ကမ္ဘာ့မည်သည့်နေရာဒေသသို့မဆို အချိန်တိုနာရီအတွင်း ကူးလူးဆက်ဆံ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် ကူးစက်ရောဂါတစ်ခု၊ ကပ်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ရက်၊ လ၊ နာရီ မဆိုင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် နေရာဒေသတစ်ခုတည်း၊ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်တည်း ကပ်ရောဂါတစ်ခုကို မပျံ့ပွားအောင် တားဆီးရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဖြစ်လာပါက ချက်ချင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ အကြောင်းကြားကြေညာ၍ တားဆီးကြရပါတော့မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



လူနေမှုစနစ် ပြောင်းလဲလာခြင်းသည်လည်း ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်ပေမည်။ ခြုံငုံသုံးသပ်ရပါက ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်အရ လူ့သဘာဝလောကကြီးသည် အပြောင်းအလဲကြီး ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါသည်။ ဆန်းပြားသောရောဂါများ ဖြစ်ပွားလာသည်။ ထူးခြားသော ရောဂါပိုးများ ပေါ်ပေါက်ပွားလာသည်။ ထိုစိန်ခေါ်မှုများကို အံတုဖက်ပြိုင်ရန် လူသားတို့ကလည်း သုတေသန အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်စမ်းသပ်၍ ရင်ဆိုင်လာရတော့သည်။ ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါများ၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး၊ ဝက်တုပ်ကွေး စသည့် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထို့ပြင် ရာစုနှစ် သုံးလေးခုမကအချိန်ကပင် ရှိနေခဲ့သော တီဘီ၊ ငှက်ဖျားရောဂါပိုးများသည်လည်း ဆေးပြီးလာကာ သမားရိုးကျ ကုသနေကျ ဆေးဝါးများကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာကြသည်။

နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုအခါသမယတွင် အဓိက ဦးစားပေးရင်ဆိုင်တိုက်ဖျက်ရမည့် လူသားအားလုံး၏ အဓိက ရန်သူများဖြစ်သည့် တီဘီရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ သုံးမျိုးဖြစ်သော သရီးဒီရောဂါပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။ တီဘီရောဂါနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ဆေးတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ကုသမှုမပြုတော့ဘဲ ဆေးသုံးလေးမျိုး ပေါင်းစပ် အပြတ်ကုသခြင်းနည်းဗျူဟာကို ကျင့်သုံးကုသသဖြင့် ပျောက်ကင်းမှုရလဒ် ပိုမိုကောင်းလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် တီဘီရောဂါကုသမှုကို ကုလသမဂ္ဂ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ချမှတ်ပေးခဲ့သော တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုကုသမှုနည်းဗျူဟာကြောင့် တီဘီရောဂါသည် ကောင်းမွန်သော၊ ပျောက်ကင်းမှု မြင့်မားသော တိုးတက်မှုရလဒ်များ ရရှိလာပါသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည်လည်း အသစ်အသစ်သော ဆေးဝါးများ ပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် ယခင် ကလိုရိုကွင်းဆေးများအပြင် အာတီမီသာဆေးဝါးများကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးမှု အန္တရာယ်အတော်အသင့် ကာကွယ်လာနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ရှိဆဲ၊ ထပ်မံပေါ်ပေါက်ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်အတွက် လုံးဝပျောက်ကင်းသော ဆေးဝါး မရှိသေးသော်လည်း ရောဂါပိုး မတိုးပွားလာရန် တားဆီးနိုင်သော အေရာဗွီဆေးများ ထုတ်လုပ်နိုင်လာပါသည်။ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသော ဆေးများ သုတေသနပြုမှု ဖော်စပ်နိုင်ရေးသည်လည်း သိပ်မကြာတော့ ဟု သိရပါသည်။ လာမည့် သုံးလေးနှစ်အတွင်းလည်း အောင်မြင်လာနိုင်ပါသည်ဟု သုတေသနပညာရှင်များ မျှော်လင့်နေကြပါသည်။

'ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ် ကာကွယ်ဖို့ အားလုံးပူးပေါင်းတိုက်ဖျက်စို့' ဆိုသော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ယခုနှစ်ဆောင်ပုဒ်ကို ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံး အလေးအနက်ထား ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ကမ္ဘာကြီးသည် ယခုအခါ ရွာကြီးတစ်ရွာ ဖြစ်လာပါပြီ။ ကမ္ဘာ့မည်သည့်နေရာဒေသသို့မဆို အချိန်တိုအတွင်း ကူးလူးဆက်ဆံရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် ကူးစက်ရောဂါတစ်ခု၊ ကပ်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ရက်၊ လ၊ နာရီ မဆိုင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် နေရာဒေသတစ်ခုတည်း၊ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်တည်း ကပ်ရောဂါ တစ်ခုကို မပျံ့ပွားအောင် တားဆီးရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဖြစ်လာပါက ချက်ချင်းတစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ အကြောင်းကြားကြေညာ၍ တားဆီးကြရပါတော့မည်။ သို့မှသာ လူသားအားလုံး ရောဂါကို ဝိုင်းဝန်းညီလက်ညီ ဝိုင်းဝန်း၍ အချိန်တိုအတွင်း ထိရောက်စွာ တားဆီးနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့မလုပ်နိုင်ပါက လူသားအားလုံး ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှုဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြရလိမ့်မည်။

ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှု အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ် သုံးဦးတို့သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၁။ **ဆေးကုသသည့် သမားတော်များ**

၂။ **ဆေးကုသခံယူသည့် လူနာများ**

၃။ **ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သူများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဆေးဝါးများပင်** ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဝန်များ၊ သမားတော်များ၊ ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်များသည် မိမိတို့ မူလရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော ဆေးဝါးကုသမှုအပေါ် သစ္စာရှိပြီးသူများ ဟစ်ပိုကရက်တစ်သစ္စာ ခိုင်ကြည်သူများပီပီ မိမိအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာအပေါ် လေးစားတန်ဖိုးထားကြရပါမည်။ မည်ကဲ့သို့သော အခြေအနေ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်နေပါစေ ဆင်းရဲချမ်းသာသော အဆင့်အတန်း မခွဲခြားဘဲ လူနာ၏ အသက်ကို တန်ဖိုးထား ကုသကြရပါမည်။ လူ့လောက၊ လူ့သဘာဝ ပထုဇဉ်တို့ဘာဝ အသပြာငွေကြေး၊ အခွင့်အရေး၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်၊ အာဏာတို့နောက် လိုက်မိပါက မိမိ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာအပေါ်သာမက လူသားထု တစ်ရပ်လုံးအပေါ် သစ္စာဖောက်ရာ ရောက်ပါမည်။ ထိုသို့သော အခြေခံရှိသော စိတ်ထားကို လက်မခံမိစေရန် ပညာသတိရှိရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ဆေးကုသမှု ထိရောက်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ လူနာများကို မိမိသမာဓိ၊ မိမိပညာဖြင့် ညွှန်ကြားသည့် ဆေးများကို လူနာများ ယုံယုံကြည်ကြည် မခံယူ အစားသောက်ပါက ကုသမှု မအောင်မြင်တတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် သမားတော်များသည် မိမိဆေးကုသမှု ထိရောက်အောင်မြင်ရန် မိမိ၏ မေတ္တာစိတ်၊ ဂရုဏာစိတ်ဖြင့် ထုံမွှမ်းထားအပ်သော သမာဓိစိတ်ရှိရန် ပထမအရေးကြီးပါသည်။ ဤသို့ ပြည့်စုံနေပါက မည်သည့်ဆေးပေးပေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူနာသည် သမားတော်အပေါ် လုံးဝဥဿုံ ယုံကြည်စိတ်ချပြီး ဆေးဝါးကုသမှုကို တိကျစွာ ခံယူလိုက်နာသဖြင့် ရောဂါပျောက်ရေး သေချာများပါသည်။ လူနာ၏ အလိုကို မလိုက်ဘဲ ရောဂါပျောက်ကင်းရေးကို ရရှ၍ ပြတ်ပြတ်သားသား ညွှန်ကြားနိုင်ပေမည်။ ဤသည်တို့မှာ ဆရာဝန်၊ သမားတော်များဘက်မှ ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူသည့် လူနာများဘက်က လိုက်နာရမည့် တာဝန်အား ရှင်းလှပါသည်။ မိမိအား ကုသနေသော သမားတော် ဆရာဝန်ကြီးများ ညွှန်ကြားချက်များကို တိတိကျကျ သေသေချာချာ လိုက်နာပြီး ပေးသည့်ဆေးကို အချိန်နာရီမလွဲ တိကျစွာ ခံယူစားသုံးကုသခံရပါမည်။ ဆရာဝန်ပေးသည့် ညွှန်ကြားချက် မရှင်းလင်းပါက သေချာစွာ ပြန်မေးမြန်း၍ တိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အဓိက အရေးကြီးသည်။ ကုသသည့် သမားတော်အပေါ် အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည် စိတ်ချစွာခံယူဖို့ အရေးကြီးသည်။

ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီကြီးများ၊ ၎င်းတို့ ထုတ်လုပ်သော ဆေးဝါးများသည် ဆေးကုသမှု ပျောက်ကင်းရေးတွင် အဓိက အရေးပါပါသည်။ သမားတော်များ ပေးသည့်ဆေး၊ ကုသမှု ခံယူသည့်လူနာများ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မည်မျှ တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်လိုက်နာကြပါစေ၊ ပေးသော ဆေးအာနိသင် မရှိလျှင်လည်းကောင်း၊ အာနိသင် မပြည့်လျှင်လည်းကောင်း ကုသမှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံး အရာထင်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ မကောင်းသော ဆိုးကျိုးပင် ပေးတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရာတွင် အဓိကတာဝန်ရှိသော ဆေးဝါးပညာရှင်သည် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှုဖြစ်စဉ် အစအဆုံး တိကျမှန်ကန်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဆေးဝါးတစ်ခုတွင် ရှိရမည့် -

၁၊ ဆေးဝါးကုန်ကြမ်းသန့်စင်မှု
၂။ ဆေးအာနိသင် ပြည့်ဝမှု
၃၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု တို့သည် အရေးကြီးပါသည်။

ဆေးဝါးကုန်ကြမ်း သန့်စင်မှုသည် အဦးအစဆုံး ပြည့်စုံရမည့် အင်္ဂါရပ်ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးကုန်ကြမ်းသန့်စင်ပါက ဆေးဝါး တစ်ခုလုံး ကောင်းပါမည်။ မြန်မာတွင် 'အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ' ဆိုသည့် စကားသည် မှန်လှသည်။ ဆေးအာနိသင် ပြည့်ဝရေးမှာလည်း ဆေးဝါးကုန်ကြမ်း မည်မျှပင် သန့်စင်ကောင်းမွန်ပါစေ ကောင်းမွန်သော ထုတ်လုပ်မှုနည်းစဉ် ပြည့်စုံမှန်ကန်မှုကလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဤအဆင့် နှစ်ဆင့် မမှန်ကန်ပါက နောက်ဆုံး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ဆေးတစ်မယ် မဖြစ်လာနိုင်ပေ။

ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှု အန္တရာယ် ကာကွယ်ရန် သမား၊ လူနာ၊ ဆေးဝါးအပြင် လူထုတစ်ရပ်လုံးကလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်မှ အောင်မြင်ပါမည်။ ပြည်သူအများ ကျန်းမာရေးပညာ ဗဟုသုတကောင်းမွန်စွာ ပြည့်စုံလိုလျှင်ပါက **"ဆေးဝါးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ် ကာကွယ်ဖို့ အားလုံး ပူးပေါင်းတိုက်ဖျက်စို့"** ဆိုသော ယခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ဆောင်ပုဒ်မှာ မလွဲမသွေ အောင်မြင်မည်မှာ သေချာပါသည်။

■ စောအောင်မိုး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

မိန်းကလေး

အမှတ်တံဆိပ်

မီးယပ်သွေးပေါ်ဆေး

မီးယပ် သွေးပေါ်ချိန်တွင် မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်း၊
မီးယပ် သွေးပေါ်နည်းခြင်း၊ မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊
မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးပေါ်ခါနီးအချိန်၊
မီးယပ်သွေးပေါ်နေစဉ်အချိန်တွင် ခါး၊ တင်၊ ပေါင်၊
ဆီးစပ်၊ ဆီးအုံ ကိုက်ခဲ ကျင်နေသူ အမျိုးသမီးများ
အတွက် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ်- TMR ၀၀၄၂၉၂ (၁၂၁၄)
လိုင်စင်အမှတ် ၄/၂၀၁၀-တဆထလ/တိုး (၀၈၄၁)
ကြော်ငြာခွင့်ပြုချက်-တဆ၀က (စာနယ်ဇင်း)၁၀၉/၀၉၁၄

ပင်ရင်း-အမှတ်(၇၇၆)၊ ဗိုလ်ဗလ(၁)လမ်း၊ (၃၁)ရပ်ကွက်၊
ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

- လှုထုမေတ္တာ ဆေးမျိုးစုံဆိုင် (၂၄-လမ်း)
- ကိုဝင်းမြင့်+မဘေဘီ ဆေးမျိုးစုံဆိုင်(၁၅-လမ်း)
- သိမ်ကြီးဈေး

၁။ မိဘမေတ္တာဆေးဆိုင်
၂။ ဦးမြင့်ဆွေ-သားများဆေးဆိုင်
၃။ အာရောဂျဆေးဆိုင်
၄။ ကိုလှစိုးဆေးဆိုင်

- မင်္ဂလာဈေး

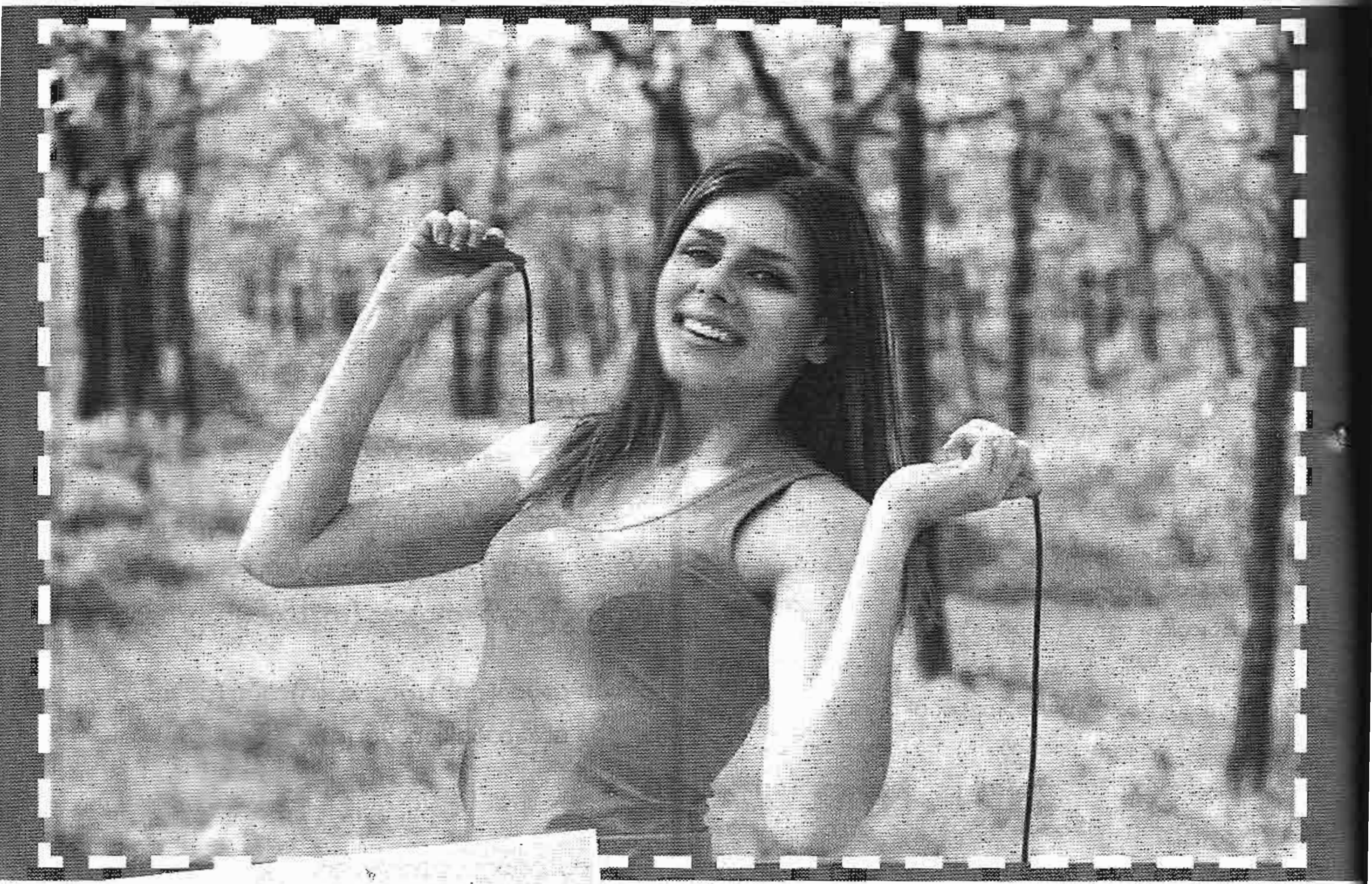
၁။ NEOဆေးမျိုးစုံဆိုင်
၂။ ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင်
၃၊ သုခရျမ်းသာဆေးမျိုးစုံဆိုင်
၄၊ အာရောဂျဆေးဆိုင်
၅။ အောင် ဆေးဆိုင်

www.burmeseclassic.com

ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် အမြန်လောင်ကျွမ်းစေသော အလွယ်နည်းများ

အိဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ကယ်လိုရီတွေ လောင်ကျွမ်းတဲ့အခါ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါနဲ့ တခြားနာတာရှည် ရောဂါတွေ ဖြစ်ခြင်းမှ သက်သာစေရုံသာမက သက်ရှည်ကျန်းမာစေဖို့လည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း အပြင်းအထန် လုပ်မှ၊ Gym မှာ သွားကစားမှ ကယ်လိုရီတွေ လောင်ကျွမ်းတာမဟုတ်ဘဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပြုလုပ်ပြီး ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ နည်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ရပါတယ်။

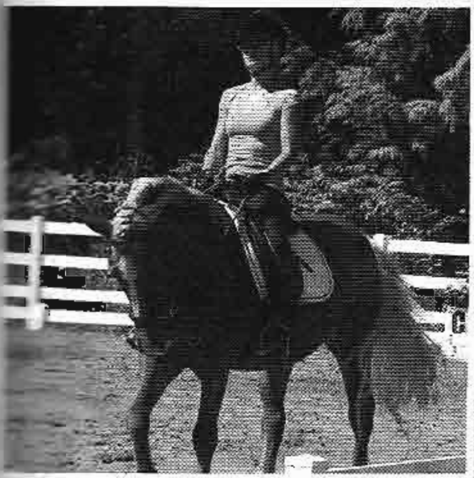


1 နံရံတွေကိုဆေးသုတ်ပါ

သင့်အိပ်ခန်းနံရံရဲ့ ဆေးအရောင် ဒါမှမဟုတ် သင့်အိမ်ရဲ့ ဧည့်ခန်းနံရံအရောင်ကို ပြောင်းမယ်လို့စိတ်ကူး ရှိနေရင်တော့ ဒါဟာ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် အလွယ်တကူ လောင်ကျွမ်းစေမယ့် နည်းလမ်းထဲက တစ်ခုပါပဲ။ လေ့လာချက်တွေအရ မိနစ် ၃၀ လောက် မိမိအိပ်ခန်းကို ဆေးသုတ်တာဟာ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် အလျင်အမြန် လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးသုတ်ရတာ မကြိုက်တဲ့သူဆိုရင်တော့ နံရံကပ်စက္ကူကပ်တာကို မိနစ်၃၀ ကြာ ပြုလုပ်ပေးတာဟာလည်း တူညီတဲ့အကျိုးကျေးဇူးရရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



2 မြင်းစီးပါ

ဝါသနာအသစ်တစ်ခုအနေနဲ့ ပြုလုပ်လိုရင်တော့ မိနစ် ၂၀ လောက် မြင်းစီးပေးတာ ဟာ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် အမြန်လောင်ကျွမ်းစေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

3 လမ်းလျှောက်ပါ

မိမိခြံဝင်းတစ်ပတ်လမ်းလျှောက်တာ၊ က်ဆွဲတွေအိမ်ဆီကို မိနစ် ၂၀ လောက် လမ်းလျှောက်တာကလည်း ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းစေတဲ့ ပေါ်ပြူလာနည်းပါပဲ။

4 တစ်မှေးအိပ်ပါ

အိပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကယ်လိုရီတွေ လောင်ကျွမ်းနေတယ်ဆိုတာ သင်ယုံချင်မှ ယုံပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပြီးလို့ အိပ်စက်ချိန် နှစ်နာရီလောက်ယူပြီး အိပ်လိုက်တာဟာ အမှန်တကယ် ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် လောင်ကျွမ်းတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေက ဆိုပါတယ်။

5 ငါးမျှားပါ

ရေကန်ဘေးမှာထိုင်ပြီး ငါးမျှားတာကို မိနစ် လေးဆယ်လောက် အချိန်ဖြုန်းရုံနဲ့ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် လျော့နည်းစေ တာကြောင့်အမျိုးသားတွေ သာမက အမျိုးသမီးတွေလည်းပြုလုပ်နိုင်တယ်လို့ အကြံပေးချင်တယ်။

6 အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နဲ့ ကစားကြည့်ပါ

သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဖြစ်တဲ့ ခွေးလေးတွေနဲ့ အားလပ်ရက်မှာ ပန်းခြံတစ်ခုခုကို သွားပြီး ကွင်းပစ်ပြီးပြန်ဖမ်းနိုင်တဲ့ကစားနည်းကစားပေးပါ။ ဒီနည်းဟာ သင့်ကိုပျော်ရွှင်စေတဲ့အပြင် ကယ်လိုရီလည်း လောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။

7 အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ

မိမိအိမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာဟာလည်း ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းစေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိတာကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သလိုဖြစ်တဲ့အပြင် အိမ်လည်းသန့်ရှင်းသွားတာကြောင့် အကျိုးရှိတဲ့နည်းပါပဲ။

8 စီးပွားရေးသတင်းတွေဖတ်ပါ

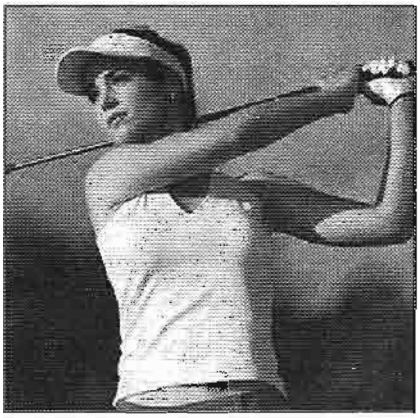
ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စီးပွားရေး သတင်းတွေ၊ ငွေကြေးသတင်း၊ ရှယ်ယာသတင်းတွေကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ တစ်နာရီလောက် အချိန်ပေးပြီး ဖတ်လိုက်တာဟာ ကယ်လိုရီတွေ လောင်ကျွမ်းသွားစေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာချက်တွေက ဆိုပါတယ်။

9 ကလေးတွေနဲ့ ဆော့ကစားပါ

ဆယ့်ခြောက်မိနစ်လောက် အချိန်ပေးပြီး ကလေးတွေနဲ့ လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားတာ၊ တူတူပုန်းတမ်း ကစားတာတွေဟာ ကလေးတွေကို ပျော်ရွှင်စေပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် လောင်ကျွမ်းသွားတဲ့ အကျိုးခံစားရပါတယ်။

10 ဂေါက်ရိုက်ပါ

သင်ဂေါက်ရိုက်အားကစားကို ကစားလေ့ရှိတဲ့သူလား။ ဂေါက်ရိုက်တာကို လုပ်လေ့ရှိတဲ့သူဆိုရင်တော့ တစ်မိနစ်ကို ဂေါက်သီး ၁၆ လုံးနှုန်းနဲ့ ၁၅၆ လုံးအထိ ရိုက်ပြီးတဲ့အခါ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် လျင်လျင်မြန်မြန်ပဲ လောင်ကျွမ်းသွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။



11 ထမင်း၊ ဟင်းချက်စားပါ

ကိုယ်စားချင်တဲ့ ဟင်းတွေချက်စားတာ၊ မုန့်တွေလုပ်စားတာ ဒါမှမဟုတ် အိမ်သားတွေအတွက်ချက်ပြုတ်ပေးတာကို မိနစ်လေးဆယ်လောက်အချိန်ပေးရုံနဲ့ ကယ်လိုရီတွေ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။

12 စန္ဒရားတီးပါ

မိနစ်သုံးဆယ်ခန့် လက်ချောင်းလေးတွေကို အသုံးပြုပြီး စန္ဒရား တီးခတ်လိုက်တာဟာ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းဖို့အတွက် သက်သာတဲ့ နည်းပါပဲ။

13 ဒစ်စကိုအကကပါ။

အကယ်၍ သင်ဟာ ကတာကို နှစ်ခြိုက်တဲ့သူဆိုရင်တော့ အကြိုက်ဆုံး ဒစ်စကိုသီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖွင့်ပြီး မိနစ် ၂၀ လောက်

www.burmeseclassic.com

14 ဥယျာဉ်ခြံစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ပါ

ခြံထဲမှာ ပန်းပင်၊ သီးပင်စိုက်ပျိုးဖို့အတွက် ၁၅ မိနစ်လောက် အချိန်ယူပြီး မြေကျင်းတူးတာဟာလည်း ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ သက်ရှည်ကျန်းမာစေတဲ့ နည်းအဖြစ် ထင်ရှားတာကြောင့် အချိန်ရရင် ရသလို ဥယျာဉ်၊ ခြံထဲမှာ မိမိအချိန်တွေကို အသုံးချသင့်ပါတယ်။

ခန့်ပေါက် ကလိုက်ပါ။ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေတဲ့ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းနည်းပါပဲ။

15 ချွေးထုတ်ခန်းသွားပါ

ခန္ဓာကိုယ်က အပူတွေ ထုတ်လိုက်တာဟာလည်း ကယ်လိုရီ ကုန်ဆုံးစေတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အဆိုအရ သိရပါတယ်။

16 လက်ဖွေ့ထိုးတဲ့ ကစားနည်းကစားပါ

လက်ဝှေ့ထိုးလို့ ပြောလိုက်ရင် ကြောက်စရာကောင်းတယ်လို့ထင်ရပေမယ့် ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်း အောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာတော့ အမြန်ဆုံးနည်းပါပဲ။ လက်ဝှေ့ထိုးတာ အချိန်စ်ချိုးခြောက်မှာတင် ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူ နှစ်လောင်ကျွမ်းသွားတာကြောင့် ဆက်ကစားနိုင်ရင်ကယ်လိုရီများများ ကုန်ဆုံးစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

17 ကားရေဆေးပါ

ကားတွေညစ်ပတ်နေလို့ ကားရေဆေးရုံ သွားမယ့်အစား ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာအောင် ကိုယ်တိုင်ပဲ ရေဆေးကြည့်လိုက်ပါ။ မိနစ် ၂၀ လောက်ရေဆေးရုံနဲ့ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ်လောင်ကျွမ်းစေတာကြောင့် ငွေချွေတာရာရောက်တဲ့အပြင် ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ညီညွတ်ပါတယ်။

18 ပျော်ပွဲစားထွက်ပါ

ကားသံတွေနဲ့ လေထုညစ်ညမ်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ခဏလောက် ရှောင်ထွက်ပြီး မြို့ပြင်ဘက်ကို မိသားစုအလိုက် ကားလျှောက်မောင်းတာ၊ လှေသွားစီးတာတွေဟာ နှစ်ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် အချိန်ယူရုံနဲ့ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် လောင်ကျွမ်းစေတဲ့နည်းပါပဲ။

19 ဟာသရုပ်ရှင်ကြည့်တာဒါမှမဟုတ်ဟာသစာအုပ်ဖတ်ပါ။

မိမိနှစ်သက်တဲ့ လူရွှင်တော်တွေ ပါဝင်တဲ့ ဟာသကားကြည့်တာမျိုး၊ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဟာသ ဇာတ်ကောင် ကာတွန်းစာအုပ်ဖတ်တာမျိုးတွေဟာ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစေတဲ့ အပြင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။ မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့် အားရပါးရ ရယ်မောတာဟာ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ ယူနစ် လွယ်လွယ်ကူကူ လောင်ကျွမ်းသွားတဲ့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းမလိုတဲ့ အသက်ရှည်စေမယ့်နည်းပါပဲ။

20 ကြိုးခုန်ပါ

ဆယ်မိနစ်လောက်ပဲ အချိန်ပေးပြီးကြိုးခုန်ကြည့်ပါ။ ကယ်လိုရီတွေ သိသိသာသာ လောင်ကျွမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။

21 ချက်စ်ထိုးတာ၊ ကျားထိုးတာမျိုးကစားပါ

ချက်စ်ထိုးတာ၊ ကျားထိုးတာ စတဲ့ စားပွဲတင်ကစားရတဲ့ ကစားနည်းတွေဟာ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် အမှန်တကယ်တော့ သက်ရှည်ကျန်းမာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ကစားနည်းတွေထဲမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။

22 ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းတွေကို ပြန်တွေးပါ

ငယ်ငယ်တုန်းက အမှတ်တရ အဖြစ်အပျက်လေးတွေကို ပြန်လည်တွေးတောကြည့်တာဟာ မထင်မှတ်ထားတဲ့ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းစေတဲ့ နည်းသစ်တစ်ခုပါပဲ။

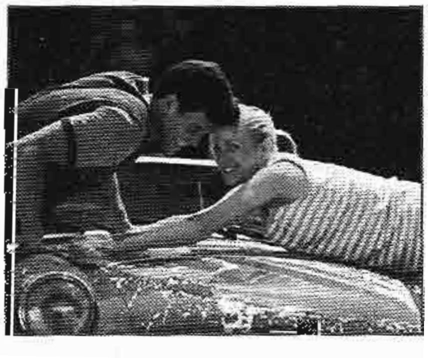
23 မနက်စောစော နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ပါ

မနက်ပိုင်းနေရောင်ထွက်တဲ့ အချိန်မှာ နေရောင်ခြည်နွေးနွေးကို ဆယ်မိနစ်ခန့် ထိတွေ့ပေးတာဟာ ဗီတာမင်ဒီကို ရရှိတာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ လေ့လာချက်တွေအရ သိရပါတယ်။

24 လုပ်အားပေးပါ

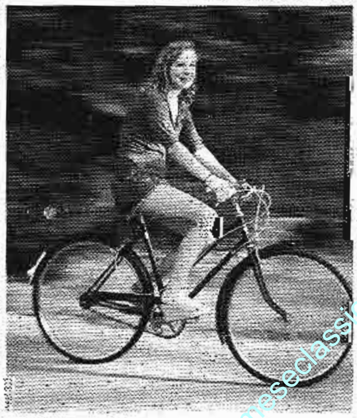
အသင်းအဖွဲ့တွေမှာ အသင်းဝင်အဖြစ်ဆောင်ရွက်တာ၊ လုပ်အားပေး အလုပ်တွေမှာ ပါဝင်ကူညီတာဟာ ကုသိုလ်လည်းရတဲ့အပြင် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတိုးရုံသာမက ကျန်းမာရေးနဲ့လည်းညီညွတ်ပါတယ်။

■ အိဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



25 စက်ဘီးစီးပါ။

စက်ဘီးစီးတဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းစေနိုင်တယ်ဆို သိပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေတဲ့အပြင် သက်လုံလည်းကောင်းစေတာကြောင့် မနက်စောစောဖြစ်ဖြစ်၊ ညနေခင်း နေအေးတဲ့အချိန်တွေမှာဖြစ်ဖြစ် စက်ဘီးစီးဖို့ အချိန်အနည်းငယ် ယူသင့်တယ်လို့ အကြံပြုပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အများပြည်သူသို့ မကြော်ငြာသင့်သည့်ဆေး

ဈေးကွက်စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးလာချိန်တွင် ကြော်ငြာပေါင်းစုံကို အသွင်သဏ္ဌာန်စုံဖြင့် နေရာတကာတွင် တွေ့နေရသည်။ သည်အထဲတွင် ဆေးကြော်ငြာက အတော်များများပါတာကို တွေ့ရသည်။ ဆေးကြော်ငြာထဲတွင် တိုင်းရင်းဆေးကြော်ငြာတွေပါသလို အနောက်တိုင်းဆေးကြော်ငြာတွေလည်း အတော်များများရှိနေတာ သတိထားမိသည်။

■ သုတေသနဆရာဝန်တစ်ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘယ်လိုဆေးတွေကို
ဆေးလက်မှတ်ပါမှ
ရောင်းရသည့်ဆေးအဖြစ်
သတ်မှတ်ပါသနည်း။
လွယ်လွယ်နားလည်အောင်
ဆိုရသော် မိမိသဘောဖြင့်
သောက်သုံးမှီဝဲလျှင်
အန္တရာယ်ရှိသောဆေးများကို
ဆေးလက်မှတ်ပါမှရောင်းရမည့်
ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။

သည်အထဲတွင် အများဆုံးက အားဆေးကြော်ငြာ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကြော်ငြာနှင့် အအေးမိတုပ်ကွေးဆေးကြော်ငြာတွေက အများဆုံးဖြစ်သည်။ ယခုတလောတွင် ထူးထူးခြားခြားဆိုသလိုပင် ငှက်ဖျားဆေးကြော်ငြာနေတာတွေကို နေရာအတော်များများတွင် ကြားသိလာနေရသည့်အတွက် ဤဆောင်းပါးကို ရေးပါသည်။

ဆေးကြော်ငြာနှစ်မျိုး

ကြော်ငြာဆိုသည်မှာ သုံးစွဲမည့်သူကို ဆွဲဆောင်သည့်အနေဖြင့် ကြော်ငြာခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ လေးဖက်နာပျောက်ဆေးသည် လေးဖက်နာရောဂါသည်တို့အတွက် ကြော်ငြာခြင်းဖြစ်သည်။ အစာအိမ်ရောဂါအတွက် ဆေးဆိုလျှင်လည်း အစာအိမ်ရောဂါသည်များကို ရည်ရွယ်ကြော်ငြာများဖြစ်သည်။ သည်လိုကြော်ငြာမျိုးက သုံးစွဲသည့် ပြည်သူလူထုကို တိုက်ရိုက်ချပြသည့် ကြော်ငြာတွေ ဖြစ်သည်။ သုံးစွဲမည့် သူများက စမ်းသုံးကြည့်မည်၊ သဘောကျလျှင် ဆက်ဝယ်မည်၊ သဘောမကျလျှင် တာ့တာပေါ့။

နောက်ကြော်ငြာတစ်မျိုးက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကို ပစ်မှတ်ထားကြော်ငြာသည့် ကြော်ငြာတွေ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ညီလာခံ၊ ဟောပြောပွဲ၊ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲစသည့် ဆရာဝန်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ စုဝေးရာနေရာများတွင် ကြော်ငြာသော ကြော်ငြာတွေ ဖြစ်သည်။ ပညာရှင်များကို ကြော်ငြာသော ကြော်ငြာတွေဖြစ်သည့်အတွက် ကြော်ငြာပုံက ပညာရှင်ဆန်ဆန်အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်တွေပါသည်။ ဆေးအာနိသင်ထက်မြက်ပုံ၊ ဆေးအာနိသင်သက်ရောက်ပုံ၊ ဆေးပေးရမည့်နည်း၊ ဆေးပမာဏ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး၊ အခြားဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုပုံစသဖြင့် စုံစုံလင်လင်ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ အရေးကြီးလျှင် ကြီးသည့် ဆေးအလျောက် သုတေသနရလဒ်များပါ ထပ်မံဖြည့်စွက်လျက် သူတို့ ဆေးကောင်းကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျကျပညာသားပါပါကြော်ငြာလေ့ ရှိသည်။

ဆေးနှစ်မျိုး

ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော ကြော်ငြာနှစ်မျိုးရှိသလို ဆေးအမျိုးအစားနှင့်ပတ်သက်လာလျှင်လည်း နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိနေသည်။ ပထမတစ်မျိုးက အများပြည်သူတို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဝယ်သုံးနိုင်သည့် ဆေးတွေ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ပါရာစီတမောလိုဆေးမျိုး၊ ဗီတာမင်အားဆေးမျိုးတွေ ဖြစ်သည်။ ဤအမျိုးအစားတွင် သာမန်အိမ်သုံးဆေးတွေ ပါဝင်သည်။ သည်ဆေးတွေက ဘေးထွက်ဆိုးပြစ်အများအားဖြင့် နည်းသလို ဆေးစွဲစေခြင်းမျိုးလည်း နည်းပါးလေ့ရှိသည်။ သည့်အတွက် အများပြည်သူလွတ်လွတ်လပ်လပ်ဝယ်နိုင်သည်။

နောက်ဆေးတစ်မျိုးက ဆရာဝန်ဆေးလက်မှတ်ပါမှ ဝယ်နိုင်သည့် ဆေးအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ သည်လိုဆေးများထဲတွင် အဏုဇီဝပိုးများကို သေကျေပျက်စီးစေနိုင်သည့် ပဋိဇီဝဆေးတွေ၊ မူးယစ်စေနိုင်သည့် အာနိသင်ရှိသော ဆေးတွေ၊ တာရှည်သောက်လျှင် စွဲလမ်းစေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသည့် ဆေးတွေပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် ''ဆရာကိုင်''ဆေးတွေဖြစ်သည်။ သည်လိုဆေးတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်မဝယ်ရန်၊ ပေးမရောင်းရန်တားမြစ်ထားကြသည်။ ဒါကလည်း အကြောင်းရှိသည်။ သည်ဆေးတွေက လက်လွတ်စပယ်သုံးစွဲမိလျှင် သုံးစွဲသူကို ဘေးဖြစ်စေနိုင်သည်။ အလွဲသုံးစားမှုဖြစ်နိုင်သည်။ ဘေးထွက်ဆိုးပြစ်တွေပေါ်လာစေနိုင်သည်။ ဆေးယဉ်ပါးမှုတွေဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ ဥပမာ အိပ်ဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးအဖြစ် ဒိုင်ယာဇီပမ်၊ အယ်ပရာဇိုလမ်လို ဆေးတွေက အင်မတန်ကောင်းသော ဆေးတွေဖြစ်သည်။ သို့သော် တာရှည်စွဲသောက်ပါက ဆေးစွဲစေနိုင်သည်။ သည်အခါ ဆေးက ဘေးဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဘေးဖြစ်မှာ ကြောက်ပြီးမသောက်ပြန်လျှင်လည်း ရောဂါဝေဒနာများက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်မည်မဟုတ်ပြန်။ ထို့ကြောင့် အတိုင်းအဆကို သိရှိသော တတ်ကျွမ်းသူများ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးမှီဝဲကြရသည်။ သည်လိုဆေးမျိုးကို ဆရာဝန်ဆေးလက်မှတ်ပါမှ သောက်ရမည့် ဆေး (Prescription only Medicine)ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ဆေးဆိုင်တွင် ထိုသို့ ဆေးများရှိသော်လည်း ဝယ်ချင်တိုင်းဝယ်ပိုင်ခွင့်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းထားသည်။ သည်အချက်ကို ဆေးရောင်းသူ၊ ဆေးဝယ်သူများက သဘောပေါက်နားလည်ဖို့ လိုသည်။

ဆရာဝန်လက်မှတ်ပါမှ ရောင်းသည့်ဆေး

ဘယ်လိုဆေးတွေကို ဆေးလက်မှတ်ပါမှ ရောင်းရသည့်ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသနည်း။ လွယ်လွယ်နားလည်အောင် ဆိုရသော် မိမိသဘောဖြင့် သောက်သုံးမှီဝဲလျှင် အန္တရာယ်ရှိသော ဆေးများကို ဆေးလက်မှတ်ပါမှ ရောင်းရမည့် ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်၊ သည်အထဲတွင် ပဋိဇီဝဆေးတွေက ပထမအရေးအကြီးဆုံး ထဲတွင်ပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေးဆိုသည့် သဘောက ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင် ရောက်လာသည့် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အဏုဇီဝပိုးများကို တိုက် ဖျက်နှိမ်နင်းဖို့ တီထွင်ဖန်တီးထားသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ ဝင်လာနိုင် သည့် ရောဂါပိုးတွေက ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ မှိုပိုး၊ ကပ်ပါး ပိုးစသဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးထဲမှာတောင် အမျိုးအစားကွဲတွေက ထောင်သောင်းမက အများကြီးရှိသေးသည်။ ပိုးတစ်မျိုးတည်းပင် ဖြစ်စေဦးတော့၊ အချို့သော ဆေးတွေကို ယဉ် ပါးနေသည့်ပိုး၊ ထိရောက်သည့် ပိုးဆိုတာက ရှိသေးသည်။ လိုရင်း ပြောရလျှင် အနာနှင့် ဆေးတည့်အောင်ပေးရမည်။ ဝင်ရောက်နေသည့် ပိုးနှင့် သင့်သော ဆေးကို ပေးရမည်၊ ပေးသည့် ဆေးလည်း မှန်ဖို့ လိုသလို ဆေးပမာဏလည်း မှန်ရမည်။ သောက်ရမည့် အကြိမ်လည်း မှန်ရမည်။ နောက်ဆုံးဆေးသောက်ရမည့်အတိုင်း (ဆေးပတ်လည် သည်အထိ)သောက်ရမည်၊ သည်လိုမှ မဟုတ်လျှင် ရောဂါတခြား၊ ဆေးတခြားဖြစ်ခဲ့ပါက လူနာတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဖြစ် သည့် ရောဂါက မပျောက်ဘဲ ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးပြစ်များကိုသာ ခံစားရမည့်ကိန်းဖြစ်သည်။ သည့်အတွက်ကြောင့် ပိုးသတ်ဆေးသည် ``ဆရာကိုင်``ဆေးအဖြစ် ဆေးလက်မှတ်ပါမှ ရောင်းရမည့်ဆေးစာရင်း တွင် ထိပ်တန်းမှ ပါသည်။

ဆေးဆိုင်ကျင့်ဝတ်

သည်နေရာတွင် အလျဉ်းသင့်သဖြင့် ဆေးဆိုင်များတွင် ပိုး သတ်ဆေး (ပဋိဇီဝဆေး)များလွယ်လွယ်ဝယ်သောက်နေကြသည့် ကိစ္စကို သတိပေးလိုက်ပါသည်။ ဆရာဝန်လက်မှတ်ပါသည့် ဆေးနှင့် အလွတ်သဘောဝယ်နိုင်သော ဆေးများဟူ၍ ရှိသော်လည်း မြန်မာ နိုင်ငံရှိ ဆေးဆိုင်များတွင် ယခုအထိ (မူးယစ်စေတတ်သော အာနိသင် ပါဆေးများမှ အပ)ဆရာဝန်လက်မှတ်ပါမှ ရောင်းချရမည့်ဆေးများကို လွယ်လွယ်ရောင်းနေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဝယ်သူများအနေဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးများကို ခပ်လွယ်လွယ်ပင် ဝယ်သောက်ကြသည်ကို တွေ့ နေရပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာ တစ်လုံးတစ်ပါဒမျှ မတတ်ရှာသည့် သာမန် တောသူတောင်သားများသည်ပင်လျှင် ကလိုရိုဖီနီကော၊ တက်ထရာ ဆိုင်ကလင်း၊ အမောက်စလင်စသည့် ဆေးနာမည်များကို သိကြပါ သည်၊ အန္တရာယ်ကြီးမှန်းမသိသည့်အတွက် ဝယ်သောက်မိသော်လည်း သိရှိသူများက ရှင်းပြဖို့ လိုပါသည်။ မီးသည် မီးမှန်းသိလို့ကိုင်ကိုင်၊ မီးမှန်းမသိဘဲ ကိုင်ကိုင် ကိုင်သူပူမည်သာဖြစ်ပါသည်။

သာမန်အများပြည်သူများ မိမိသဘောဖြင့် မိမိသောက်သုံးပါ က အန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် ဆရာဝန်လက်မှတ်ပါမှ ရောင်းရန် သတ် မှတ်ထားသည်ကို ရောင်းသူရော၊ ဝယ်သူပါ သိရှိလိုက်နာဖို့လိုပါသည်၊ လာဝယ်သော ဆေးသည် ဆရာဝန်လက်မှတ်ပါမှ ရောင်းရမည့် ဆေး ဆိုပါက လက်မှတ်မပြနိုင်လျှင် ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ပေးပေးမရောင်း သည့် ဆေးဆိုင်မျိုးတွေ ဖြစ်ဖို့လိုပါသည်။ ဆေးဆိုင်ကျင့်ဝတ်ကို လေး စားလိုက်နာဖို့လိုပါသည်။ ထိုသို့ လိုက်နာနိုင်ဖို့အတွက်လည်း ဆေးနာ မည်တွေ၊ ဆေးဗျူးနွန်းတွေ သိရုံနှင့် ဆေးဆိုင်ထိုင်နိုင်ပြီဟု ယူဆကာ ဆေးဆိုင်ဖွင့်နေကြခြင်းမှာလည်း မဖြစ်သင့်တော့ပေ။ ဆေးဝါး တက္ကသိုလ်များမှ တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုဘွဲ့၊ ဒီဂရီတစ်ခုခုရပြီးသူသာ လျှင် ဆေးရောင်းချခွင့်ပြုသင့်သလို မိမိဆေးဆိုင်ရှိ ဆေးများတွင် ဘယ်ဆေးသည် ဆေးလက်မှတ်ပါမှ ရောင်းရမည်၊ ဘယ်ဆေးက လွတ်လပ်စွာ ရောင်းနိုင်သည်စသည်တို့ကို ကောင်းကောင်း နားလည် ဖို့လိုပါသည်။ အကယ်၍ မသိနားမလည်သော ဆေးဝယ်ကြသည့် သူများကိုလည်း ဆေးရောင်းသူများက ရှင်းပြနိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကြော်ငြာ

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာပါက ဆေးအမျိုးအစားနှစ်မျိုးအတွက် ဆေးကြော်ငြာနှစ်မျိုးနှစ်စားကို မှန် ကန်စွာ ကြော်ငြာဖို့လိုမည်ဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်သူများနှင့်တကွ ဆေး ရောင်းချသူ၊ ဆေးတင်သွင်းသူ၊ ဆေးထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသူများသိကြ မည်ထင်ပါသည်။ အများသူငါ အလွယ်တကူဝယ်နိုင်သော ဆေးကို အများပြည်သူကို ကြော်ငြာခြင်းက သဘာဝကျသော်လည်း ဆရာဝန် လက်မှတ်ပါမှ ဝယ်ခွင့်ရမည့် ဆေးမျိုးကို အများပြည်သူကို ကြော်ငြာ ခြင်းမျိုးကျတော့ သိပ်ကြည့်မကောင်းပါ။

ပဒုမ္မာငှက်ဖျားပျောက်ဆေးကြော်ငြာ

သည်ဆောင်းပါးရေးဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း ပဒုမ္မာကြောင့် ဖြစ် သည်။ စာရေးသူတို့ နိုင်ငံတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအဖြစ်များသည်၊ ရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးတွေ ဆက်တိုက်လုပ်နေသည့်အတွက် ယခင်နှစ်

သာမန်အများပြည်သူများ
မိမိသဘောဖြင့်
မိမိသောက်သုံးပါက
အန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက်
ဆရာဝန်လက်မှတ်ပါမှ
ရောင်းရန်
သတ်မှတ်ထားသည်ကို
ရောင်းသူရော၊ဝယ်သူပါ
သိရှိလိုက်နာဖို့လိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါရာစီတမောဆေးလို
တစ်ခွက်သောက်လိုက်၊ အလုပ်လုပ်လိုက်၊
နောက်တစ်ခါဖျားလိုက် တစ်လုံး
သောက်လိုက်လုပ်နေရျင်
အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းသော
ဆေးယဉ်ပါးသည့် ငှက်ဖျားရောဂါများ
ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ပါရာစီတမောလိုဆေး
ဘာဇိတွန်လိုဆေး၊ ဗီတာမင်အားဆေးတို့လို
ဆေးတွေက ဆေးပတ်လည်လည်၊
မလည်လည်ကိစ္စမရှိ၊ ငှက်ဖျားဆေးလို
ပဋိဇီဝဆေးတွေက ဆေးပတ်မလည်လျှင်
ဆေးယဉ်ပါးနိုင်သည်။ ဆေးယဉ်ပါးသွားပြီဆိုလျှင်
ထိုဆေးနှင့်ဘယ်လောက်ကုကု
အလျှင်းမပျောက်တော့၊
ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်လာလျှင်
အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ခြိမ်းခြောက်လာမည့်
အနေအထားရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ငှက်ဖျားဆေးများကို
လူနာကိုယ်တိုင်ဆောင်ထားခြင်း သောက်ခြင်းသည်
အင်မတန်အန္တရာယ်များပါသည်။

များထက်စာလျှင် ငှက်ဖျားဖြစ်ပွားမှုများ သိသိသာသာကျဆင်းလာသော်လည်း အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတွေထဲတွင် ငှက်ဖျားဖြစ်ပွားနှုန်း ငှက်ဖျားကြောင့် သေပျောက်နှုန်းအမြင့်ဆုံးနိုင်ငံအဖြစ် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သည်အထဲတွင် နောက်ထပ်ပြဿနာတစ်မျိုးက အာတီမီစနင်း ဆေးယဉ်ပါးသည့် ငှက်ဖျားပိုးတွေ ရှိလာနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘောဒီးယား-ထိုင်းနယ်စပ်မှ စလာသော အာတီမီစနင်း ဆေးယဉ်ပါးသည့် ငှက်ဖျားပိုးပြဿနာက မြန်မာ-ထိုင်းနယ်စပ်အထိ ရောက်လာနေသည့် သက်သေသာဓကတွေ စတွေ့နေရသည်။

ငှက်ဖျားဆေးအပါအဝင် ပဋိဇီဝဆေးများ ယဉ်ပါးလာရခြင်း ဆေးမတိုးတော့ခြင်းဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းတရားများစွာထဲတွင် ဆေးကို ထိထိရောက်ရောက်မသောက်ခြင်း၊ မသောက်သင့်သည့် အခြေအနေတွင် သောက်သုံးနေခြင်းများက အဓိကဖြစ်သည်။ များမကြာမီသော နှစ်များက ငှက်ဖျားအဖြစ်များသော ဒေသရှိ လူများပါးစပ်တွင် ''အာတီစူနိတ်'' ဆိုသည့် အမည်က နုတ်ဆေးသဖွယ်ရေပန်းစားခဲ့သည်။ ငှက်ဖျားဖြစ်မှာ ကြောက်စရာမလို၊ ''အာတီစူနိတ်'' ဆောင်ထားမယ်ဆိုသည်အထိ ဖြစ်လာသည်။ အာတီစူနိတ်ဆိုသည်က အာတီမစ္စနင်းပါသော ငှက်ဖျားဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ငှက်ဖျားဖြစ်ပါက အာတီစူနိတ်သောက်ရသည်မှာ မှန်သည်။ သို့သော် တစ်မျိုးတည်း မသောက်ရ။ အခြားသော အာနိသင်တာရှည်ခံသည့် ငှက်ဖျားဆေးတစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွဲသောက်ရမည်။ နောက်ပြီး ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ဖို့လိုသည်။ သို့သော် ငှက်ဖျားထူပြောသော ဒေသရှိ ကိုကိုမတွေက အာတီစူနိတ်ကိုသာ သိသည်။ ဘယ်လိုသောက်ရမည် မသိ၊ ဘာနှင့်တွဲသောက်သည်မသိ။ ထို့ကြောင့် ဖျားလာပြီဆိုလျှင် ငှက်ဖျားလား ဘာလားမသိ၊ အာတီစူနိတ်တစ်လုံးစနှစ်လုံးစသောက်သည်၊ သက်သာသွားလျှင် မသောက်တော့။ သူတို့က အာတီစူစိုက်ကို ပါရာစီတမောလိုမျိုး အဖျားကျစေသည့် ဆေးဟု ထင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပါရာစီတမောတစ်လုံးစနှစ်လုံးစသောက်သလိုမျိုး သဘောထားကာ အာတီစူနိတ်ကို သောက်သည်။ ထိုအခါ ကိုယ်တွင်းတွင် ရှိနေသော ငှက်ဖျားပိုးများက အကုန်မသေ။ ငှက်ဖျားပိုးက အလျှင်းမပျောက်။ သည်ပိုးတွေက တဖြည်းဖြည်း ဆက်လက်ပျံ့နှံ့လာသည့်အခါ အာတီမစ္စနင်းပါသည့် ဆေးတွေကို မတိုးတော့သည့်၊ မကြောက်တော့သည့် ငှက်ဖျားပိုးတွေ ဖြစ်ကုန်သည်။

သည်လိုဖြစ်ရခြင်းမှာ အာတီစူနိတ်ဆေးကို လွယ်လွယ်ရ၊ လွယ်လွယ်ဝယ်၍ လွယ်လွယ်သောက်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အာတီစူနိတ်ဆေးတစ်မျိုးတည်း မသောက်မိစေရဘဲ ဆေးပေါင်းစပ်ထားပြီးသား ဆေးပေါင်း (ဆေးတစ်လုံးထဲတွင် ဆေးနှစ်မျိုးပါသည့် ဆေး)များသာ တင်သွင်းရောင်းချရန်ဟူ၍ သတ်မှတ်ပေးခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ၂၀၁၂ ခုနှစ်နှစ်ကုန်ပိုင်းမှစကာ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးတွင် တရားဝင်ရောင်းချနေသော အာတီစူနိတ် တစ်မျိုးတည်းပါသည့် ဆေးဟူ၍ လုံးဝမရှိ၊ သည့်အစား အာတီမစ္စနင်းဆေးနှင့် အခြားတာရှည်အာနိသင်ရှိငှက်ဖျားဆေးတစ်မျိုးမျိုး တွဲထားသည့် ဆေး (Artesunate + Mefloquine, Dihydro-artemisinin + Piperaquine, Artemether + Lumefantrine) တစ်မျိုးမျိုးပါသည့် ဆေးတွေကိုသာ တင်သွင်း ဖြန့်ချိရောင်းချခွင့် ပေးထားသည်။ ထို့ကြောင့် အာတီစူနိတ် တစ်မျိုးတည်းပါသည့် ငှက်ဖျားဆေးဈေးကွက်ထဲတွင် တွေ့ရလျှင် တရားမဝင်ရောက်နေသည့် ဆေးသာဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

ငှက်ဖျားဆေးနှစ်မျိုးတွဲထားသည့် ဆေးဖြစ်နေစေဦးတော့၊ ငှက်ဖျားဆေးသည် ပဋိဇီဝဆေးတစ်မျိုးသာဖြစ်သဖြင့် ကျွမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးက ညွှန်ကြားသည့် ဆေးဖြစ်ဖို့လိုသည်။ မိမိသဘောဖြင့် မိမိသောက်ကြည့်ရမည့် ဆေးမျိုး မဟုတ်။ ငှက်ဖျားဟု သံသယရှိသည့် လူနာကို တွေ့သည့်တိုင် ဆေးတိုက်လို့မရသေး၊ ငှက်ဖျားဟုတ်မဟုတ် အရင်ဖွေးဖောက်စစ်ဆေး ကြည့်ရသေးသည်။ သွေးဖောက်စစ်ဆေးနိုင်သည့် ကိရိယာများကို ငှက်ဖျားထူပြောသော ဒေသများတွင် ရွာအနှံ့ ကျန်းမာရေးဌာနများ တွင် ဖြန့်ထားပြီဖြစ်သည်။ သွေးဖောက်စစ်၍ ငှက်ဖျားပိုးတွေ့သည်ဆိုမှ တွေ့သည့် ငှက်ဖျားပိုး အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သော ငှက်ဖျားဆေးကို ပေးရသည်။ သည်ဆေးကိုလည်း ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ရသည်။

ယခုနေရာအနှံ့တွင် ကြော်ငြာနေသော ငှက်ဖျားဆေး (ပဒုမ္မာအမှတ်တံဆိပ်)သည် အင်မတန်ကောင်းသော ဆေးဖြစ်သည်။ သည်ဆေးထဲတွင် Artemether နှင့် Lumefantrine အမည်ရှိ ငှက်ဖျားဆေးနှစ်မျိုးကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းထားသည်။ အာနိသင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာမှ ပြောစရာမလို။ သို့သော် သည်ဆေးကို (၁) ငှက်ဖျားပိုးရှိမှ သောက်ရမည်။ ငှက်ဖျားပိုးမရှိဘဲ သောက်လျှင် ဆေးယဉ်ပါးမှု ပြဿနာပိုကြီးလာနိုင်သည်။ ငှက်ဖျားမဟုတ်ဘဲ အခြားရောဂါကြောင့် ဖျားသည်ကို သည်ဆေးသောက်ခဲ့မိလျှင် ဖျားသည့်ရောဂါအတွက် ဆေးမရဘဲ ရောဂါပိုတိုးလာနိုင်သည်။ နောက်တစ်ချက်က သည်ဆေးသောက်ပြီး နောက်ပိုင်းကျမှ ငှက်ဖျားပိုးရှိသော ခြင်အကိုက်ခံရပြီး ငှက်ဖျားပိုး တကယ်ဝင်ရောက်လာခဲ့လျှင် သည်ပိုးတွေက သွေးထဲတွင် အနည်းအကျဉ်းသာ ရှိတော့သည့် ငှက်ဖျားဆေးများနှင့် မထိတထိထိတွေ့ပြီး နောင်အခါတွင် ဆေးယဉ်ပါးသည့် ပိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ (၂) ငှက်ဖျားပိုးရှိ၊ မရှိသွေးစစ်ဆေးပြီးမှ သောက်ရမည်။ သွေးဖောက်ပြီး နာရီဝက်အတွင်း အဖြေသိနိုင်သည့် အမြန်စစ်ကိရိယာများကို ကျေးလက်တောရွာအထိ ပေးထားပြီး ဖြစ်သဖြင့် အခမဲ့ စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ပိုးတွေ့မှ သည်ဆေးသောက်ရမည်ဆိုသော်လည်း ပိုးတွေ့တိုင်းတော့ မဟုတ်သေး။ တကယ်တမ်းတွင် ငှက်ဖျားပိုးက နောက်ဆုံး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လက်ခံထားသည့်အတိုင်းကိုက ငါးမျိုးရှိသည်။ သည်အထဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသည်က ဖယ်စီပါရမ်ပိုးနှင့် ဗိုင်းဗက်ပိုးဖြစ်သည်။ သည်ပိုးနှစ်မျိုးက သောက်ရမည့် ဆေးကွာသည်။ ဘယ်ပိုးတွေ့တွေ့ သည်ဆေးပဲ သောက်ဟု ပြော၍ မရ၊ သည်အချက်ကို ကွဲကွဲပြားပြားသိရမည်။ သွေးစစ်ပြီး ပိုးတွေ့သည်ဆိုတိုင်း ပဒုမ္မာသောက်လို့မရ။ ဖယ်စီပါရမ်ပိုးဆိုလျှင် Artemether နှင့် Lumefantrine ပါသည့် ပဒုမ္မာကို ပေးနိုင်သည်။ ဗိုင်းဗက်ဆိုလျှင်တော့ ကလိုရိုကွင်းဆေး ၃ ရက်သောက်ပြီး ပရိုင်မာကွင်းဆေး ၁၄ ရက်ဆက်သောက်ဖို့လိုသည်။ သွေးအဖြေပေါ်မူတည်ပြီး သောက်ရမည့် ဆေးကွာသည်ကို သိရမည်။ ငှက်ဖျားဖြစ်တိုင်း ပဒုမ္မာသောက်တယ်ဆိုပြီး ကြော်ငြာထဲကလို လုပ်လို့မရ။ (၃) နောက်တစ်ချက်က ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ရမည်။ ဖယ်စီပါရမ်ပိုးတွေ့ပြီဆိုလျှင် ပဒုမ္မာဟူသည့် ဆေးကို သောက်နိုင်သည်။ သို့သော် Artemether နှင့် Lumefantrine ပါသည့် ပဒုမ္မာ ဆေးက ၃ ရက်သောက်ရသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ လူကြီးအတွက် နံနက် လေးလုံး၊ ညလေးလုံးနှုန်းဖြင့် သုံးရက်သောက်ရမည်။ သုံးရက်သောက်ပြီးပါက ပရိုင်မာကွင်းဆေးကို တစ်ရက်သောက်ရမည်။ ပိုးနှစ်မျိုးတွေ့လူနာ (ဖယ်စီပါရမ်နှင့် ဗိုင်းဗက်ပိုးတွေ့လူနာ)ဆိုလျှင် ပရိုင်မာကွင်းဆေးကို ၁၄ ရက်သောက်ရမည်။ သည်လိုမှမဟုတ်ဘဲ ပါရာစီတမောဆေးလို တစ်ခွက်သောက်လိုက်၊ အလုပ်လုပ်လိုက်၊ နောက်တစ်ခါဖျားလိုက် တစ်လုံးသောက်လိုက် လုပ်နေလျှင် အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းသော ဆေးယဉ်ပါးသည့် ငှက်ဖျားရောဂါများ ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။ ပါရာစီတမောလိုဆေး၊ ဘာမီတွန်လိုဆေး၊ ဗီတာမင်အားဆေးတို့လို ဆေးတွေက ဆေးပတ်လည်လည်၊ မလည်လည်ကိစ္စမရှိ။ ငှက်ဖျားဆေးလို ပဋိဇီဝဆေးတွေက ဆေးပတ်မလည်လျှင် ဆေးယဉ်ပါးနိုင်သည်။ ဆေးယဉ်ပါး သွားပြီဆိုလျှင် ထိုဆေးနှင့် ဘယ်လောက်ကုကုအလျှင်းမပျောက်တော့။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်လာလျှင် အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ခြိမ်းခြောက်လာမည့် အနေအထားရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ငှက်ဖျားဆေးများကို လူနာကိုယ်တိုင် ဆောင်ထားခြင်း၊ သောက်ခြင်းသည် အင်မတန်အန္တရာယ်များပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် -

ငှက်ဖျားဆေးအပါအဝင် ပဋိဇီဝဆေးများသည် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှ သောက်ရမည့် ဆေးတွေဖြစ်သည်။

ငှက်ဖျားဆေးအပါအဝင် ပိုးသတ်ဆေး (ပဋိဇီဝဆေး) များကို မိမိသဘောဖြင့် မိမိမသောက်ရ။

ငှက်ဖျားဆေးအပါအဝင် ပဋိဇီဝဆေးများကို သောက်သုံးသည့် အခါတွင်လည်း ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်ရမည်။ ဆေးအချိန်အဆမှန်ရမည်။

ထို့ကြောင့်ငှက်ဖျားဆေးအပါအဝင် ပဋိဇီဝဆေးများကို ဆရာဝန်နှင့် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ ကြော်ငြာသည်ကို အပြစ်မပြောလိုသော်လည်း အများပြည်သူသို့ တိုက်ရိုက်ကြော်ငြာခြင်း၊ ရောင်းချခြင်းများကို တားမြစ်သင့်ပါသည်။ ယခုအခါ မီဒီယာများဖြစ်သည့် သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ အက်ဖ်အမ်ရေဒီယိုတို့တွင် ဆရာဝန်လက်မှတ်ပါမှ ရောင်းသင့်သည့် ဆေး၊ တတ်ကျွမ်းသူများက သွေးစစ်ဆေးပြီးမှ ပေးရမည့် ဆေးများကို အများပြည်သူသို့ တိုက်ရိုက်ကြော်ငြာနေခြင်းမျိုးမပြုသင့်ပါကြောင်းနှင့်သက်ဆိုင်ရာ မီဒီယာများအနေဖြင့်လည်း ဆေးကြော်ငြာများကို လက်ခံရာတွင် သတိပြုသင့်ပါကြောင်း ထပ်လောင်း အသိပေးလိုက်ပါသည်။

သုတေသနဆရာဝန်တစ်ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထူးထွေဆန်းပြား ဆေးလောက သတင်းများ

SM

ခံတွင်းအနာကို အပူနာဆိုပြီး မပေါ့ဆသင့်

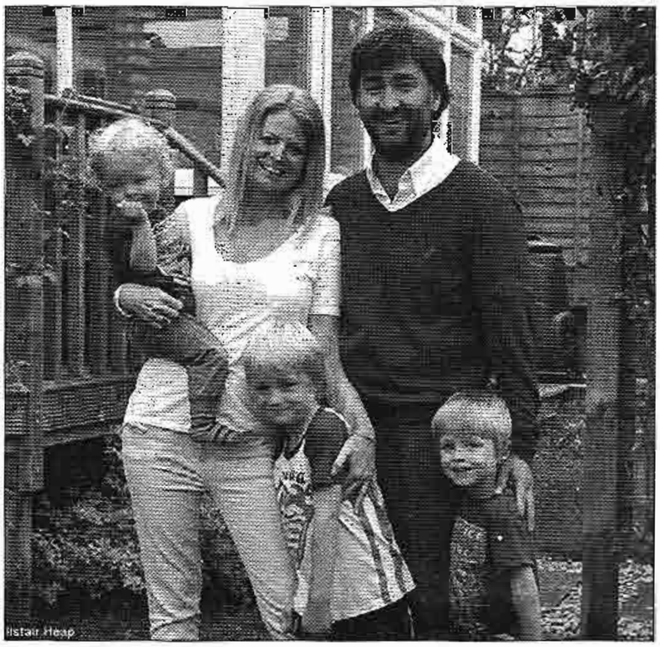
အသက် ၃၄ နှစ်အရွယ် Natalie Hurley ဆိုသူ အမျိုးသမီးဟာ သူရဲ့ တတိယကလေး ကိုယ်ဝန်ဆောင် ရှစ်ပတ်အရွယ်မှာ သူရဲ့လျှာဘေးမှာ အနာသေးသေးလေးတစ်ခုရှိကြောင်း စတင်သတိထားမိပါတယ်။ ဒီအနာ မဖြစ်ခင်မှာ သူမ အမေဟာ သားမြတ်ကင်ဆာနဲ့ သေဆုံးသွားတာကြောင့် အဲဒီအနာဟာ ဖိစီးမှုကြောင့်ရတဲ့အနာလို့ပဲ ထင်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခြောက်ပတ်ကြာတဲ့အထိ အနာမပျောက်ကင်းတဲ့အပြင် အနာရဲ့ အရွယ်အစားဟာလည်း သုံးဆလောက် ကြီးလာတာမို့ ဆရာဝန်နဲ့ သွားပြခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်က အသားစယူပြီး စစ်ဆေးခဲ့ရာမှာ သူရဲ့ လျှာအနာဟာ အသက် ၅၀ ကျော်သူတွေမှာမှ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ Squamous Cell အမျိုးအစား ခံတွင်းကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်နေတာ သိရှိသွားပါတယ်။

သူမဟာ လျှာကင်ဆာကြောင့် လျှာတစ်ဝက်ကို ကိုးနာရီကြာ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး ဖြတ်ထုတ်လိုက်ရပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုအပြီး လျှာမှာ ရောဂါပိုးဝင်တဲ့အတွက် ဆေးရုံမှာ နှစ်ပတ်ကြာ ဆက်လက်ကုသမှုခံ ယူရပါတယ်။ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသမှုနဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု ထပ်မံလိုအပ်တယ်လို့ သိရပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန် ၃၂ ပတ်မှာ ကလေးမွေးဖွားပြီးမှ ဆက်လက်ကုသမှုခံယူခဲ့ပါတယ်။ဆေးဝါးကုသမှုနဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှု ပြုလုပ်အပြီးမှာ သူမရဲ့ ကင်ဆာဟာ အဆုတ်ကို ထပ်မံပျံ့နှံ့နေပြီလို့ သိရပါတယ်။

နာတလီရဲ့ အဆုတ်ကို နှစ်ကြိမ် တိုင်တိုင် ခွဲထုတ်ထားပေမယ့် ကင်ဆာ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် အဆုတ်ဟာ အလုပ်မလုပ်တော့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ သူမဟာ အလွန်ပြင်းတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ မှီဝဲနေရတဲ့အတွက် အချိန်ပြည့် ငိုက်မျဉ်းနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တံတွေးဂလင်းနှစ်ခုရှိရမယ့်အစား တစ်ခုပဲ ကျန်ခဲ့ပေမယ့် အခုထိတော့ စကားပြောနိုင်၊ စားနိုင်၊ သောက်နိုင်တုန်းလို့ ဆိုပါတယ်။

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်သူပေါင်း ၈၀၀၀ ခန့် ရှိပါတယ်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်နဲ့ ၂၀၀၇ခုနှစ် အတွင်းမှာ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်သူပေါင်း ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် မြင့်တက်လာတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်သူ အများစုဟာ အသက် ၅၀ ကျော်သူတွေဖြစ်ကြပေမယ့် အခုအခါမှာ ငယ်ရွယ်သူတွေမှာလည်း ဖြစ်နေပြီလို့ သိရပါတယ်။ မကြာခင်က ပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာမှုအရ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်တာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ HPV နံပါတ် ၁၆ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ ငယ်ရွယ်သူတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ ခံတွင်းကင်ဆာနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ HPV ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခံတွင်းကင်ဆာဟာ ကုသလို့ ပျောက်ကင်းနိုင်ပြီး အသက်ရှင်နှုန်းဟာ Non-HPV ခံတွင်းကင်ဆာ ထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆေးလိပ်အလွန်သောက်သူနဲ့ အရက်သောက်သူတွေဟာ ခံတွင်း



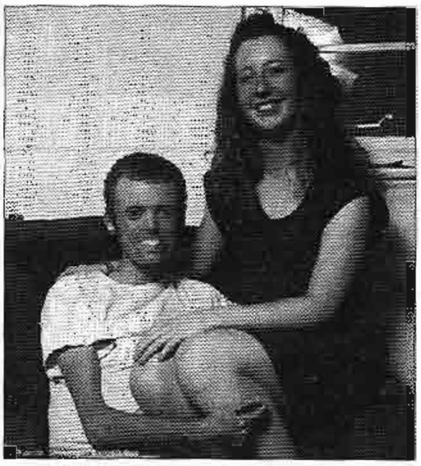
ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားပါတယ်။ အရက်ကြောင့် ဆဲလ်နံရံတွေမှာ ရေဓာတ်ချို့တဲ့သွားတဲ့အတွက် ဆေးလိပ်မှ အဆိပ်တွေဟာ ခံတွင်းတစ်သျှူး အတွင်း အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်တာကြောင့်ပါ။ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ရင် သေဆုံးနှုန်း မြင့်မားပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်သူ ထက်ဝက်ခန့်ဟာ ငါးနှစ်တောင် အသက်ရှင်နှုန်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာကို ရောဂါမပျံ့နှံ့ခင်မှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ခံတွင်းမှာ အနာရှိနေပြီး အနာရဲ့ အရွယ်အစား ကြီးမားလာတာနဲ့ နှစ်ပတ်အတွင်း မပျောက်ကင်းခဲ့ရင် သွားဆရာဝန်နဲ့ပြပါ။ ခံတွင်းတစ်ဝိုက်၊ မေးရိုးဒါမှမဟုတ် လည်ပင်းမှာ အကျိတ်ရှိပြီး အဲဒီအကျိတ်ဟာ သုံးပတ်အတွင်း မပျောက်ကင်းခဲ့ရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြရပါမယ်။ အစားအစာ မျိုချရခက်ခဲတာ၊ အစာဝါးရခက်ခဲတာ၊ လျှာ ဒါမှမဟုတ် မေးရိုး ရွေ့လျားရခက်ခဲတာ၊ လျှာနဲ့ ခံတွင်းတစ်ဝိုက် ထုံနေတာ၊ လည်ချောင်းအတွင်း တစ်ခုခုရှိနေသလို ထင်နေရတာ၊ အသံဝင်တာ ခြောက်ပတ်ကျော်ကြာနေတာနဲ့ နာတာရှည် လည်ချောင်းနာနေတာဟာလည်း ခံတွင်းကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။ အလိုလိုနေရင်း သွားကျွတ်ထွက်တာဟာလည်း ခံတွင်းကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုလို့ သိရပါတယ်။ ခံတွင်းကင်ဆာရှိမှန်း စောစောစီးစီး သိရှိလေလေ၊ အသက်ရှင်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးများလေလေမို့ အထက်ပါ လက္ခဏာတွေ ရှိနေရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရိုးစူးခံပြီး ချစ်ပါ့မယ်

အသက် ၂၇ နှစ်အရွယ် Alic Miller ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ သူ့ချစ်သူ အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ် တွမ်ဆိုသူဟာ ကမ္ဘာ့အရှားပါးဆုံး ရောဂါတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေပြားအောက်အတွင်း လုံးဝအဆီမရှိတဲ့ရောဂါဖြစ်နေပေမယ့် သူ့အနေနဲ့ အချစ်မပျက်ပါဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ တွမ်ဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှစ်ယောက်သာ ဖြစ်ပေါ်တယ်လို့ သိရတဲ့ အရေပြားအောက်မှာ အဆီမစုဆောင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါကို အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်မှ စတင်ပြီး ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ခြေဖဝါးအောက်မှာလည်း လုံးဝမဆီမရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။ သူ့မှာ ပျမ်းမျှလူကြီးတစ်ယောက်မှာ ရှိရမယ့် ပျမ်းမျှကြွက်သားထုရဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိပြီးအကြားအာရုံလည်း မကောင်းဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ သူဟာ အဝလွန်တာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါကို ခံစားနေရသူပါ။ သူတို့ချစ်သူနှစ်ဦးဟာ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ချက်တင်လုပ်ရာမှ အတွဲဖြစ်သွား



ကြပါတယ်။ ချစ်သူစုံတွဲဖြစ်စဉ်မှာ တွမ်ရဲ့ဓာတ်ပုံကို တွေ့မြင်ခဲ့ရပေမယ့် တကယ်တမ်း သူနဲ့တွေ့ဆုံတဲ့အခါမှာ အဲလိုပုံပန်းသဏ္ဌာန်ဖြစ်မယ်လို့ မထင်မှတ်ခဲ့ဘူးလို့ အဲလစ်က ဆိုပါတယ်။ အဲလစ်အနေနဲ့ တွမ်နဲ့ ပထမဆုံးတွေ့တဲ့နေ့ကို မှတ်မိသေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တွမ်ဟာ သူမထက်

များစွာ အရပ်ရှည်နေပြီး ခြောက်ပေ ၃ လက်မရှိကာ ၆၆ ကီလိုမီတာ (၁၃၂ပေါင်) အလေးချိန်ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တွမ်နဲ့ စကားပြောရတာ အဆင်ပြေပြီး ချစ်သူသက်တမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း တစ်ယောက်ပေါ် တစ်ယောက် နားလည်မှုတွေရှိကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တွမ်ဟာ မွေးကာစက ပုံမှန်အလေးချိန်ရှိခဲ့ပေမယ့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှစတင်ပြီး သူ့ရဲ့မျက်နှာနဲ့ ခြေတံလက်တံမှ အဆီတွေအကုန်လုံးပျောက်ဆုံးကုန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခြေဖဝါးအောက်မှာလည်း အဆီမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ခြေဖဝါးနာကျင်နေတတ်ပြီး လိမ့်ကျရင်တောင်မှ အရိုးကျိုးနိုင်ခြေ မြင့်မားတဲ့အနေအထားပါ။ သူ့မှာ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုဆိုင်ရာပြဿနာရှိနေတာကြောင့် အစားအစာကို ထိန်းချုပ်ပြီး စားသောက်နေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝကတည်းက စပြီး အကြားအာရုံတဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းလာကာ ယခုအချိန်မှာ နားကြားထောက်ကူကိရိယာ အသုံးပြုနေရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တွမ် ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေနေ ကျွန်မကတော့ ဆက်ချစ်နေပါ့မယ် လို့ အဲလစ်က ဆိုပါတယ်။

သွေးလှူဒါန်းရန် သွားရာမှ မိမိအသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သူ

Jan Grasham ဆိုသူ အမျိုးသမီးဟာ ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် ၅၇ ကြိမ်မြောက် သွေးလှူဒါန်းဖို့ သွားရာမှ သူ့မှာ သံဓာတ်အား အလွန်လျော့နည်းနေတာကြောင့် သွေးလှူဒါန်းလို့ မရဘူးလို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ သူမဟာ သွေးအားအလွန်နည်းနေတာကြောင့် ဆရာဝန်တွေက ဆေးစစ်ခိုင်းရာမှ အူမကြီးကင်ဆာရှိနေမှန်း သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ သူမရဲ့ အူမကြီးကင်ဆာကြောင့် အူအတွင်း သွေးယိုစီးမှုတွေဖြစ်လာပြီး သွေးအားနည်းရတာလို့ သိရပါတယ်။ သူမမှာ သွေးအားနည်းတာအပြင် အူမကြီးကင်ဆာရဲ့ တခြားလက္ခဏာတွေဖြစ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်နာတာ၊ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့အမူအကျင့်ပြောင်းလဲတာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းတာနဲ့ ဝမ်းထဲသွေးပါတာတွေ တစ်ခုမှ မပြဘူးလို့ သိရပါတယ်။ အူမကြီးကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသမှုကို ခြောက်လကြာ ကုသမှုခံယူအပြီးမှာ သူမမှာ အူမကြီးကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာတွေ လုံးဝကင်းစင်သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်ပွားပြီး လေးနှစ်အကြာမှာ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရာမှ သူမမှာ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာရှိမှန်း ထပ်မံတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ သူမရဲ့ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာဟာ အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိဘဲ အသစ်ထပ်မံဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကင်ဆာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာအတွက် ခွဲစိတ်ကုသမှုသာ ခံယူခဲ့ရပြီး ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသမှု ခံယူစရာမလိုဘူးလို့ သိရှိရကာ ယခုအချိန်မှာ ရောဂါအားလုံးကင်းစင်သွားပြီလို့ သိရပါတယ်။

သွေးလှူတာကြောင့် အတိုးကျေးဇူးရရှိတာဟာ ဂရက်ဆန်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး။ သွေးလှူတာကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့နည်းတယ်လို့ အမေရိကန်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေကလည်း သွေးတစ်ပိုင့် လှူတိုင်း ကယ်လိုရီ ၆၅၀ လောင်ကျွမ်းတယ်လို့ ဖော်ထုတ်

ထားပါတယ်။ သွေးလှူတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သံဓာတ် ယာယီ လျော့နည်းနိုင်ပါတယ်။ သံဓာတ်ဟာ သွေးပြွန်ခဲမှုပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ သွေးအတွင်း သံဓာတ်များလွန်းရင် သွေးပျစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သံဓာတ်များလွန်းတာကြောင့် ကိုလက်စထရော ထုတ်လုပ်မှုဖြစ်စဉ်ပိုကောင်းမွန်နိုင်ပါတယ်။ သွေးပျစ်လွန်းရင် သွေးကြောအတွင်း ပွတ်တိုက်မှုတွေ ပိုများလာပြီး နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သွေးလှူတာကြောင့် သွေးအတွင်းမှ သံဓာတ်တချို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါအတွက် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သံဓာတ်နဲ့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေဟာလည်း ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ အမျိုးသားကင်ဆာသိပ္ပံဌာနက ဖော်ပြထားပါတယ်။ လူပေါင်း ၁၂၀၀ ကို လေးနှစ်ခွဲကြာလေ့လာမှုအရလည်း တစ်နှစ်ကို နှစ်ကြိမ် သွေးလှူဒါန်းသူတွေဟာ သွေးမလှူဒါန်းသူတွေထက် ကင်ဆာနဲ့ သေဆုံးနိုင်ခြေ နည်းပါးတယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ဆိတ်ရိတ်၍ရသည့် ဓားရှဒဏ်ရာမပျောက်ကင်းရာမှ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်သွားသူ

ကလေးသုံးယောက်အဖေဖြစ်သူဟာ မျက်ခေါ်မှ မှတ်ဆိတ်ကို ရိတ်ရာမှ ဒဏ်ရာရရှိသွားပြီး အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အသက် ၅၉ နှစ်အရွယ် Steven ဆိုသူဟာ မှတ်ဆိတ်ရိတ်ရာမှ ရရှိတဲ့ဒဏ်ရာဟာ ကော်ရှုံနဲ့ မပျောက်ကင်းတဲ့အတွက် ဆေးရုံသို့ သွားပြခဲ့ပါတယ်။ ဆေးရုံမှ သူရဲ့ အရေပြားကို အသားစယူပြီး စစ်ဆေးခဲ့ရာ အသားစအဖြေအရ သူ့ရဲ့အရေပြားမှာ တစ်မီလီမီတာ အထူရှိတဲ့ မယ်လနိုးမား ခေါ် အရေပြားကင်ဆာရှိမှန်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရောဂါရှိမှန်းသိပြီး ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာ ဒဏ်ရာပတ်ပတ်လည် တစ်စင်တီမီတာ အကွာအဝေးရှိတဲ့ အရေပြားအားလုံးကို လှီးထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ပြီး ရောဂါကင်းစင်သွားတယ်

လို့ သိရှိရပြီး ခြောက်လကြာတိုင်း Checkup လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

စတီဖန်ဟာ ရုံးပိတ်ရက် ခရီးသွားစဉ်အတွင်း Sun cream ကို လိမ်းလေ့ရှိပေမယ့် ပန်းပင်စိုက်တာလိုမျိုး သူရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာလုပ်ချိန်မှာ Sun cream နေ့တိုင်းလိမ်းဖို့ မေ့နေတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

မယ်လနိုးမားဟာ အရေပြားကင်ဆာထဲမှာ အဆိုးရွားဆုံးအမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ နေ့စဉ် ၃၅ ယောက် အဲဒီကင်ဆာဖြစ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နေလောင်ဒဏ်ကြောင့် အရေပြားကို ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးစေနိုင်ပြီး ကင်ဆာဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြင်ထွက်တိုင်း နေရောင်ကာလိမ်းဆေးကို လိမ်းသွားပါ။ ဦးထုပ်၊ နေကာမျက်မှန်နဲ့ နေရောင်ဒဏ်မှ အကာအကွယ်ရရှိမယ့် အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်သွားပါ။ နေပူရှိန်အပြင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်တဲ့ နံနက် ၁၁ နာရီ နဲ့ ညနေ ၃ နာရီကြား အရိပ်အောက်မှာသာ နေပါ။

မိသားစုမှ ကျောက်ကပ်နှစ်ကြိမ်လှူထားသဖြင့် အသက်ရှင်နေရသူ

အသက် ၅၁ နှစ်အရွယ် John ဆိုသူဟာ ကလေးဘဝကတည်းက ကျောက်ကပ်ပြဿနာ ခံစားခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူရဲ့ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးအိမ်ကြားမှ ဆီးထွက်ပြွန်ဟာ ပုံမှန်ထက် အဆမတန် ကျယ်နေတာကြောင့် ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်နိုင်သလို ပိတ်ဆို့မှုလည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဂျွန် အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်မှာ သူ့ကျောက်ကပ်မှ အဆိပ်တွေကို မဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အတွက် ကြွက်သားနဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိလာပြီး အဆိပ်အတောက်ရဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ ကြွက်တက်တဲ့ဝေဒနာ စတင်ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဆေးစစ်မှုပြုလုပ်ရာမှာ သူ့ရဲ့ကျောက်ကပ်ဟာ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းသာ လုပ်ငန်းလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ဆေးဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ တစ်ပတ်သုံးကြိမ် တစ်ကြိမ်ကို ခုနစ်နာရီနှုန်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ဆေးခဲ့ရတဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဂျွန်ရဲ့ ဖခင်ဖြစ်သူ အခုအခါမှာ အသက် ၈၀ အရွယ်ရှိတဲ့ ကောလင်းဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၇ နှစ်က ဂျွန်အတွက် ကျောက်ကပ်တစ်လုံးကို

အောင်မြင်စွာ လှူဒါန်းခဲ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂျွန်ရဲ့ အလှူခံရရှိထားတဲ့ ကျောက်ကပ်တစ်လုံးဟာ ၂၀၁၂ နှစ်ကုန်ပိုင်းမှစပြီး ပျက်စီးလာတဲ့အတွက် ဂျွန်ရဲ့ ညီမဖြစ်သူ ဂျိမ်းမှ သူမရဲ့ ကျောက်ကပ်တစ်လုံးကို ဂျွန်ကို လှူဒါန်းမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်လှူရာမှာ တစ်သျှူး အမျိုးအစားနဲ့ သွေးအုပ်စုတွေ တူညီတဲ့ မိသားစုဝင်ဖြစ်ရင် အကောင်းဆုံးလို့ သိရပေမယ့် ဂျွန်ရဲ့ဖခင်ဖြစ်သူဟာ ကျောက်ကပ်လှူတဲ့ အချိန်မှာ အသက် ၆၄ နှစ်ရှိသွားပြီမို့ သူလှူတဲ့ ကျောက်ကပ်ဟာ ကာရှည်မခံဘူးလို့ ဆရာဝန်တွေက ဆိုပါတယ်။

အသက် ၄၅ နှစ်အရွယ် ဂျိမ်းဟာ ကျောက်ကပ်ကို အလှူမပေးခင် တစ်ရက်အလိုမှာ ၁၀ ကီလိုမီတာ အပြေးပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး ၃၉ မိနစ် စက္ကန့် ၅၀နဲ့ စံချိန်သစ်တင်လာခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အပြေးပြိုင်ပြီးနောက် တစ်နေ့မှာ သူ့အစ်ကိုအတွက် ကျောက်ကပ်လှူဖို့ ဆေးရုံသို့ တစ်ရက်ကြိုတင် တက်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

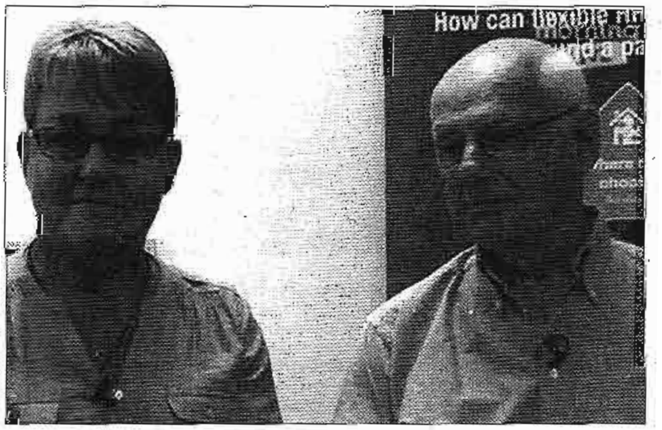
www.burmeseclassic.com

သန္ဓေတားဆေးမှီဝဲခြင်းကြောင့် အမြင်အာရုံထိခိုက်သွားသည့် အလှမယ်

အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ် Georgie Holland ဆိုတဲ့ အလှမယ်ဟာ သန္ဓေတားဆေး မှီဝဲတာကြောင့် လေဖြတ်ပြီး ဘယ်ဘက်မျက်လုံး တစ်ဝက်တစ်ဖျက် အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးသွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူဟာ တက္ကသိုလ်တက်နေစဉ်အတွင်း လဲကျသွားတာကြောင့် ဆေးရုံကို ပြကြည့်ရာ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးခဲတုံးရှိနေတာကြောင့် လေဖြတ်သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူဟာ သန္ဓေတားဆေးကို နှစ်နှစ်ခန့် မှီဝဲနေတာကြောင့် လေဖြတ်တာဟာလည်း သန္ဓေတားဆေးသောက်သုံးတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ပြောပါတယ်။ အခုချိန်မှာ သူအနေနဲ့ သွေးကျဲဖို့ သွေးကျဲဆေး အက်စပရင်ဆေးဝါးကို နေ့စဉ် မှီဝဲနေရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

လေဖြတ်တာဟာ အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်သူတွေမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အများဆုံးဖြစ်ပြီး အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ကလေး အယောက်တစ်သိန်းတိုင်းမှာ ခြောက်ယောက်ခန့်လည်း လေဖြတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေမှာ လေဖြတ်ရတာဟာ သွေးတိုးတာနဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း ပုံမမှန်တာကြောင့်ဖြစ်တတ်ပြီး ကလေးငယ်တွေမှာ လေဖြတ်ရတာဟာ သွေးကြောရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးခဲမှုတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ လူကြီးတွေထက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်နှုန်း ပိုကောင်းပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်က ဆက်လက်ကြီးထွားနေတာကြောင့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေမှာ လေဖြတ်ခံရရင် တက်တာ၊ အားနည်းတာနဲ့ အမြင်ပြဿနာလိုမျိုး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ဖခင်နှင့်သွေးအုပ်စုချင်း မတူညီသော်လည်း ဖခင်ထံမှ ကျောက်ကပ်တစ်လုံး အစားထိုးထားသူ



အသက် ၅၁ နှစ်အရွယ် Tracey West ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်တဲ့ ပြဿနာဖြစ်တာကြောင့် အသက် ၇၁ နှစ်အရွယ် ဖခင်ဖြစ်သူ မိုက်ကယ်ထံမှ ကျောက်ကပ်တစ်လုံးကို အစားထိုးကုသမှု ခံယူထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ မိုက်ကယ်ရဲ့ သွေးအမျိုးအစားဟာ ထရေစီ့သွေးအမျိုးအစားနဲ့ မတူတာကြောင့် ပထမပိုင်းမှာ မိုက်ကယ်အနေနဲ့ ကျောက်ကပ်အစားထိုး ပေးလို့မရဘူးလို့ သိရပါတယ်။

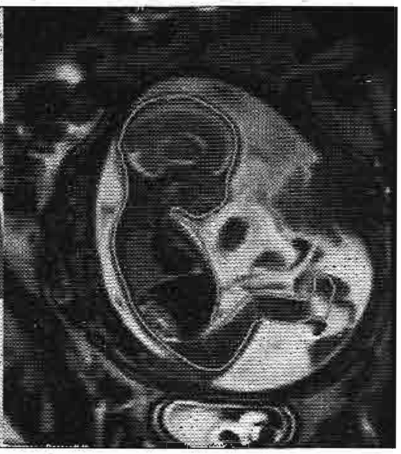
ထရေစီမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရတာကြောင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကြည့်ရာ သူ့ရဲ့ ကျောက်ကပ် အလုပ်မလုပ်တော့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ သူမအနေနဲ့ ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသမှုခံယူဖို့ စောင့်စားနေစဉ်အတွင်း ညစဉ်ညတိုင်း ခြောက်နာရီမှ ရှစ်နာရီထိ ကျောက်ကပ်ဆေးခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ဆေးတာကို တစ်နှစ်ခန့် ပြုလုပ်အပြီး သူမရဲ့အဖေဖြစ်သူ မိုက်ကယ်က သွေးအုပ်စုမတူသူကြား ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသမှုခံယူနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကို သတင်းစာမှာ ဖတ်ရှုရပြီးနောက် သူ့သမီးကို ကျောက်ကပ်အစားထိုးပေးချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

မှားမကြာသေးမီကာလက သွေးအုပ်စုအမျိုးအစားမတူသူ အချင်းချင်း ခံယူတာဟာ မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာလို့ သိရှိထားကြပါတယ်။ သွေးအုပ်စုမတူတာကြောင့် အစားထိုးခံရတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကို လက်မခံပါဘူး။ လက်မခံရတဲ့ အကြောင်းရင်းက သွေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ပဋိပစ္စည်း (Anti bodies) ကြောင့်ပါ။ အခုနည်းပညာအသစ်ဟာ အင်္ဂါကို လက်မခံနိုင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်းတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ သွေးကို သန့်စင်ဆေးကြောလိုက်တဲ့နည်းလမ်းလို့ သိရပါတယ်။ လူနာအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှ ပဋိပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုရပ်တန့်စေတဲ့ဆေးဝါးတွေ အရင်မှီဝဲပြီးနောက် သွေးထဲမှပဋိပစ္စည်းကို သန့်စင်လိုက်ပြီးမှ အစားထိုး ကုသမှုခံယူရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရင်ခေါင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကို ခြားထားသည့် ကန့်လန့်ကာကြွက်သား မပါဘဲ မွေးလာသည့် ကလေးငယ်

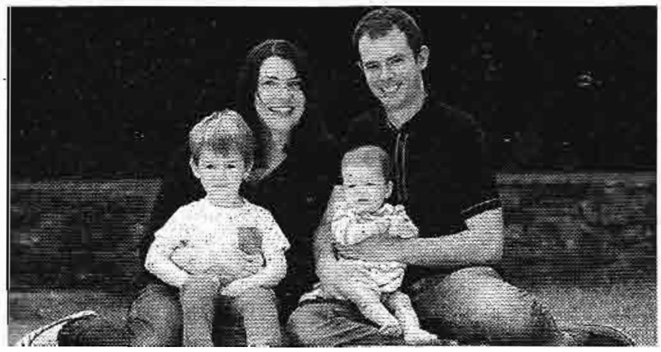


Aiden Rubenstein ဆိုတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ မွေးဖွားစဉ်ကတည်းက ရင်ခေါင်းနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို ကာခြားထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာကြွက်သား မပါဘဲ မွေးလာခဲ့တဲ့အတွက် ကန့်လန့်ကာကြွက်သားကို ဖန်တီးဖို့အတွက် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူရဲ့မိခင်ဟာ ဒုတိယကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရပြီး ကိုယ်ဝန်အပတ် ၂၀ မှာ အာထရာဆောင်းရိုက်ကြည့်ရာ ဒုတိယ ကလေးမှာလည်း သူ့အစ်ကိုလို အခြေအနေကို တွေ့ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အေဒင့်ကို ခွဲစိတ်ကုသတဲ့ ဆရာဝန်က မိသားစုတစ်ခုတည်းမှာ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားမပါတဲ့ (Congenital Diaphragmatic Hernia, CDH) ကလေးနှစ်ယောက်ရှိတာကို တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ CDH ဟာ အလွန်ရှားပါးတဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး ကလေး ၅၀၀၀၀ မှာ တစ်ယောက်နှုန်းသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကန့်လန့်ကာကြွက်သားအတွင်း အပေါက်ဖြစ်နေတတ်ပေမယ့် အေဒင်မှာမူ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားလုံးဝမပါဝင်တာမို့ အားကစားအဝတ်ထည်စနဲ့ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားကို ဖန်တီးတပ်ဆင်ထားရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

CDH ရှိတဲ့လူနာတွေမှာ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားမှ အပေါက်ပိတ်အောင် ကြွက်သားစအချင်းချင်း ချုပ်ရတာ ဒါမှမဟုတ် ရေစိုခံအဝတ်စကို အသုံးပြုရတာ အစရှိတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသရပါတယ်။

CDH ရောဂါရှိသူတွေဟာ ကန့်လန့်ကာကြွက်သားအတွင်း အပေါက်ဖြစ်နေတာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဟာ ရင်ခေါင်းနေရာသို့ ရွေ့လျားသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါရှိသူအများစုဟာ အဆုတ်အတွင်းမှ သွေးကြောတွေ သွေးဖိအားမြင့်တက်တာ၊ အဆုတ်ကြီး[illegible] မရှိတာတွေ ဖြစ်တတ်တာကြောင့် အသ[illegible]ကျခဲ့တဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ CDH ရောဂါဟာ မျိုးရိုးဗီဇချို့ယွင်းတဲ့ရောဂါ မဟုတ်ဘူးလို့ သိရပါတယ်။

သုံးနှစ်ခြားပြီး မွေးဖွားလာသည့် အမြွှာ



ပုံနှိပ်စက်လုပ်ငန်း မန်နေဂျာဖြစ်သူ Richard Norman ဆိုသူဟာ သူရဲ့ အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် ဩဂုတ်လ ၂၀၀၇ ခုနှစ်က ဝှေးစေ့ကင်ဆာရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူရဲ့ ညာဘက်ဝှေးစေ့မှာ အကျိတ်တွေ့ရှိတာကြောင့် ဆေးခန်းသွားပြခဲ့ရာ ဆရာဝန်တွေက ပဋိဇီဝဆေးဝါးနဲ့ ကုသပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ ကုသတာ မပျောက်တဲ့အတွက် ဆေးရုံမှာ စစ်ဆေးကြည့်ရာမှ ဝှေးစေ့ကင်ဆာရှိမှန်း သိရကာ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရမယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးလိုချင်ရင် ယူနိုင်အောင် မခွဲစိတ်ခင်မှာ သူရဲ့သုက်ပိုးတွေကို အေးခဲထားဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက အကြံပေးထားတာကြောင့် သူရဲ့သုက်ပိုးတွေကို အေးခဲကာ သိမ်းဆည်းထားခဲ့ပါတယ်။ သူရဲ့ ညာဘက်ဝှေးစေ့ကို ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး သုံးနှစ်အကြာ ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဧပြီလမှာ ရောဂါထပ်မံဖြစ်ပွားခဲ့တာကြောင့် ကင်ဆာကုဆေးဝါးတွေနဲ့ ဆက်လက် ကုသမှု ခံယူခဲ့ရပါတယ်။ ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း မစ္စတာနော်မန်ရဲ့ အေးခဲထားတဲ့ သုက်ပိုးကို အသုံးပြုပြီး မျိုးအောင်စေခဲ့ပါတယ်။ မျိုးအောင်နေတဲ့ သန္ဓေသားတစ်ခုကို နော်မန်ရဲ့မိန်းမ သားအိမ်ထဲကို ထည့်သွင်းပြီး ကျန်လေးခုကို အေးခဲတဲ့နည်းနဲ့ သိမ်းထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

နော်မန်ရဲ့မိန်းမဟာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်မှာ အလေးချိန် ၃ုနှစ်ပေါင်နဲ့ ၁၂ အောင်စရှိတဲ့ သားကလေး ချာလီကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ ချာလီကို ကိုယ်ဝန် ငါးလရရှိချိန်မှာ နော်မန်ရဲ့ ကင်ဆာမှ ပျံ့နှံ့လာတဲ့ လင့်အကျိတ်တွေကို ထပ်မံဖယ်ရှားခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နော်မန်အနေနဲ့ သူ့ကလေးကို တွေ့ချင်တာကြောင့် ကုသမှုမျိုးစုံကို လက်ခံခဲ့ပါတယ်။ သူတို့လင်မယားနှစ်ယောက်ဟာ မနှစ်က ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်းက ဒုတိယကလေးကို ထပ်မံယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာကြောင့် အေးခဲထားတဲ့ သန္ဓေသားတစ်ခုကို နော်မန့်မိန်းမသားအိမ်အတွင်းသို့ ထပ်မံထည့်သွင်းခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှစ်ပေါင်ရှစ်အောင်စရှိတဲ့ သမီးငယ်ဂျော်ဂျီယာကို မနှစ်က နိုဝင်ဘာလက မွေးဖွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သုံးနှစ်ခြားနေတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ဟာ အမှန်မှာတော့ အမြွှာပူးကလေးတွေပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ သန္ဓေအောင်ထားတာကြောင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှစ်ပတ်သာ အသက်ရှင်တော့မည်ဟု ခန့်မှန်းထားသူက ကုနည်းမှန်ကို တွေ့သွား၍ ရောဂါပျောက်ကင်းသွား

အသက် ၄၂ နှစ်အရွယ် Michael Barsby ဆိုသူဟာ မနှစ်က အောက်တိုဘာလက မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ ရှိတယ်လို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ သူဟာ ရုတ်တရက် အသားဝါရောဂါဖြစ်ပြီး ဆရာဝန်နဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရာမှ ဒီရောဂါရှိမှန်း သိခဲ့ရပါတယ်။ သူရဲ့ အကျိတ်ဟာ အရေးကြီး သွေးကြောတွေနဲ့ လုံးထွေးနေတာကြောင့် ခွဲစိတ်ကုသမှု မပြုလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆရာဝန်တွေက အကြံပေးခဲ့ပြီး ဆေးဝါးကုသမှု မခံယူရင်လည်း အသက်ရှင်ဖို့ ရှစ်ပတ်သာ ကျန်တော့တယ်လို့ ဆိုတာကြောင့် ဆေးသွင်းကုသမှုသာ ခံယူခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆေးသွင်း ကုသမှုခံယူပြီး နောက်ပိုင်းမှာ တစ်နှစ်ဆက်လက်အသက်ရှင်ခွင့် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့မိန်းမဖြစ်သူဟာ မိုက်ကယ် ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့အတွက် နည်းလမ်းရှာဖွေရာမှာ ဂျာမနီနိုင်ငံမှာပြုလုပ်နိုင်တဲ့ Whipple ခွဲစိတ်ကုသမှု နည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ ခွဲစိတ်ပြီး ရောဂါအခြေအနေ အလွန်ကောင်းမွန်တာကို တွေ့ရတာကြောင့် မိုက်ကယ်ကို ဂျာမနီ ခေါ်သွားပြီး ကုသစေခဲ့ပါတယ်။

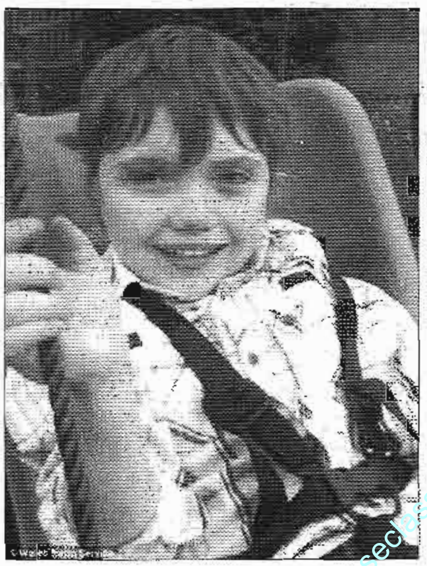
Whipple procedure ဟာ မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာရှိသူတွေအတွက် အသုံးများတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုနည်းလမ်းပါ။ မုန့်ချိုအိတ်ထိပ်ပိုင်း၊ အူသေးအပေါ်ပိုင်း၊ သည်းခြေအိတ်နဲ့ သည်းခြေပြွန်အစိတ်အပိုင်းတချို့ကို ခွဲစိတ်ထုတ်တဲ့ နည်းလမ်းပါ။ တချို့လူနာတွေမှာ အစာအိမ်ကိုပါ ဖယ်ရှားလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုဖယ်ရှားပြီး နောက်ပိုင်းမှာ သည်းခြေအိတ်၊ သည်းခြေပြွန်နဲ့ ကျန်တဲ့ မုန့်ချိုအိတ်အစိတ်အပိုင်းကို အူသေးနဲ့ ပြန်လည်ဆက်သွယ်ပေးထားတဲ့အတွက် သည်းခြေနဲ့ မုန့်ချိုအိတ်မှ ထွက်လာတဲ့ အင်ဇိုင်းတွေဟာ အစာခြေစနစ်အတွင်း ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ကြာတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ဖြစ်ပေမယ့် မုန့်ချိုအိတ်တစ်ခုလုံးခွဲစိတ်ထုတ်ရတာထက် ပိုမိုပျောက်ကင်းနှုန်း မြန်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

မိုက်ကယ်ကို Whipple procedure နဲ့ ကုသမှုပြုလုပ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ဆေးသွင်းကုသမှု ဆက်လက်ခံယူတာမို့ အခုချိန်မှာ ကင်ဆာရောဂါမရှိတော့ဘူးလို့သိရပါတယ်။ မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာရှိသူတွေဟာ ကုသပျောက်ကင်းနှုန်း ၃ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိတယ်လို့ သိရပြီး မိုက်ကယ်ဟာ ၃ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းရှိသူထဲမှာ တစ်ယောက်ပါဝင်သူ ဖြစ်သွားပါတယ်။

အချစ်သီချင်းသံ ကြားတိုင်း ငိုရသည့် သားလေး

Louis Mushrow ဆိုတဲ့ အသက်ကိုးနှစ်အရွယ် သားလေးဟာ မျိုးရိုးဗီဇ ရောဂါတစ်ခုကြောင့် သီချင်းသံကြားတိုင်း မျက်ရည်ကျလေ့ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ Pop သီချင်းတွေ၊ ခေတ်ပေါ်သီချင်းတွေ ကြားတိုင်း မျက်ရည်တွေ လျှံထွက်အောင် ငိုနေတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းဟာ ထိန်းချုပ်မရနိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ Smith Magenis Syndrome (SMS) လို့ ခေါ်ပြီး မျိုးရိုးဗီဇဂျင်း ခရိုမိုဆုမ်း ၁၇ မှာ ပုံမမှန်တာကြောင့်ဖြစ်ပြီး လူ ၂၅၀၀၀ မှာ တစ်ယောက်နှုန်းဖြစ်လေ့ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

SMS ရောဂါဆိုတာဟာကြီးထွားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ စာသင်ရခက်ခဲတာ၊ ထူးခြားတဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင်ရှိတာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာနဲ့ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေဟာ SMS ရဲ့ အဓိကလက္ခဏာတွေပါ။ ဒီဝေဒနာရှိသူတွေမှာ ဦးခေါင်းပြားပြီး တိုတတ်ပါတယ်။ နဖူးထင်ရှားပြီး လေးထောင့်ကျတဲ့ မျက်နှာ၊ နှာခေါင်းတို ပြီးပွ၊ မျက်လုံး အတွင်းချိုင့်ဝင်၊ မေးရိုးကျဉ်းပြီး အပေါ်နှုတ်ခမ်းတိုတာ လိုမျိုး ထင်ရှားတဲ့ မျက်နှာသွင်ပြင် လက္ခဏာရှိပြီးအသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပိုမိုထင်ရှားလာပါတယ်။ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေအနေနဲ့ မကြာခဏ စိတ်တိုတတ်တာ၊ စိုးရိမ်စိတ်များတာ၊ ဒေါသထွက်လွယ်တာနဲ့ မိမိကိုယ်ပြန်ကိုက်တာ၊ ဆိတ်တာ၊ ကန်တာလိုမျိုး မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်တတ်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

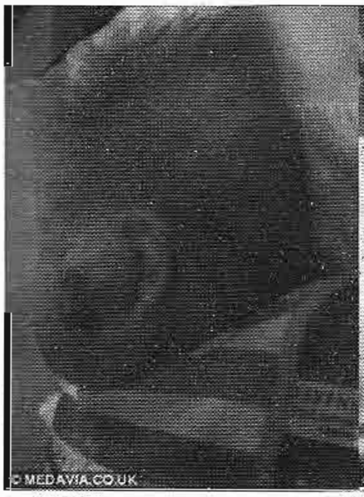
မွေးကတည်းက ရှေ့သွားနှစ်ချောင်းပါလာသူ

မွေးပြီးပြီးချင်းမှာ နုတ်ပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သွားကျွတ်သွားရင် ကလေးမှာ ဆို့နင့်မှုဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တာကြောင့်ပါ။

ယခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ရက်နေ့ က အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် Vicki Griffiths ဆိုသူဟာ ခုနစ်ပေါင် လေးအောင်စရှိတဲ့ အီတာကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အီတာ့ကို မိခင်နို့တိုက်ဖို့ စီစဉ်ထားခဲ့ပေမယ့်အီတာကို တွေ့ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အီတာ့မှာ မွေးကတည်းက အောက်ရှေ့သွားနှစ်ချောင်းပါနေတာကြောင့် သူမကို ကိုက်မိမှာစိုးတဲ့အတွက်လို့ ဆိုပါတယ်။

မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့သွားကို Natal teeth လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကလေး ၂၀၀၀ မှ ၃၀၀၀ မွေးတိုင်း တစ်ယောက်မှာ ပါဝင်လေ့ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အောက်သွားဖုံးမှာ သွားပေါက်နေတတ်ပြီး သွားရဲ့ တည်ဆောက်ပုံ မစုံလင်တဲ့အတွက် သွားတွေဟာ ခိုင်မာမှုမရှိဘဲ ယိမ်းယိုင်တတ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးရဲ့ လျှာကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်တဲ့အပြင် မိခင်နို့တိုက်ရင် မိခင်မှာနာကျင်မှု ဝေဒနာခံစားရနိုင်ပါတယ်။ Natal teeth ကို

ဂရိတ်ဖရုသီးအရွယ် မွေးရာပါအမှတ်ပါလာသူကို နှလုံးကုသဆေးဖြင့် ကုသအောင်မြင်



Jessica Leng ဆိုတဲ့ သမီးငယ်ဟာ မွေးခါစက မျက်နှာမှာ ပဲစေ့အရွယ် အကျိတ်တစ်ခု ပါလာပါတယ်။ သုံးလသားအရွယ်မှာ အဲဒီ အကျိတ်ဟာ အမြန်ကြီးထွားလာပြီး ဂရိတ်ဖရုသီး အရွယ် ပမာဏလောက် ဖြစ်လာတဲ့အတွက် ဆေးရုံကိုသွားပြရာ အဲဒီအကျိတ်ဟာ ဂျက်စီကာရဲ့ အရေပြားအောက် တံတွေးဂလင်းအနီး သွေးကြောတွေ အများကြီး စုဆောင်းနေတဲ့ Parotid Haemangioma ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

လူကြီးတွေရဲ့ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါကို ကုသရာမှာ ပုံမှန်အသုံးပြုလေ့ရှိတဲ့ Propranolol ခေါ် beta blocker ဆေးဝါးနဲ့ စမ်းသပ်ပြီး သူ့ကို ကုသဖို့ ဆရာဝန်တွေက အကြံပေးတာကို သူ့ရဲ့မိခင်က လက်ခံပြီး ကုသခဲ့ရာ အခုချိန်မှာ အဲဒီ အကျိတ်ကြီးဟာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပြီလို့ သိရပါတယ်။

Haemangioma ခေါ်တဲ့ သွေးကြောလုံးတွေဟာ စတော်ဘယ်ရီ မွေးရာပါအမှတ်လို့ သိရှိကြပြီးများသောအားဖြင့် စတီးရွိုက်အသုံးပြုပြီး ကုလေ့ရှိရာ အရွယ်စားပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အောင်မြင်မှု ကွဲပြားခြားနား သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နှလုံးရောဂါနဲ့ သိုင်းရွိုက်ပြဿနာကို ကုသတဲ့ ဆေးဝါး Propranolol နဲ့ ဂျက်စီကာကို ပထမဆုံးစတင် စမ်းသပ်ကုသခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကုသမှုခံယူပြီးပြီးချင်း အကျိတ်က ကျုံ့သွားပြီး ဆေးဝါးကို နှစ်နှစ် အသုံးပြုပြီးနောက်ပိုင်းမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ Propranolol ဟာ သွေးကြောတွေကို ကျဉ်းမြောင်းစေတာကြောင့် အကျိတ်တွင်း သွေးရောက်မှုနည်းသွားကာ အကျိတ်ဖြစ်စေတဲ့ ဆဲလ်တွေ သေးသွားတာကြောင့် အကျိတ်လည်း သေးငယ်သွားပြီး အကျိတ်ရဲ့ အရောင်အသွေးလည်း လျော့သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကရာတေး ခါးပတ်နက် ရရှိထားသည့် အဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူ ငါးနှစ်သား

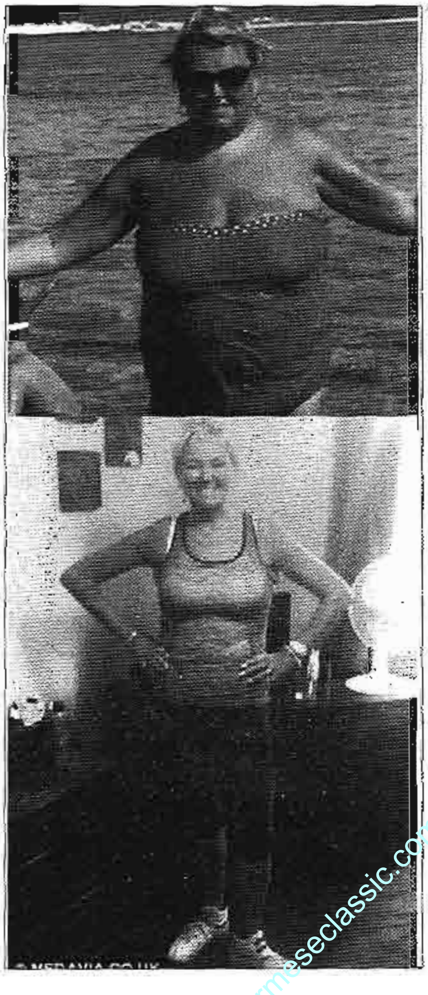
Jake Frood ဟာ အသက်သုံးနှစ်အရွယ်မှစတင်ပြီး အဆစ်ရောင်ရောဂါရရှိကာ သူ့ရဲ့ခြေထောက်တွေဟာ အလွန်အားနည်းနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ပေမယ့်သူ့အတွက် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရတာ အလွန်ခက်ခဲတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူဟာ Karate Kid ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကို ကြည့်အပြီးမှာ ကရာတေး သင်ချင်စိတ်တွေ ပြင်းပြပြီး အဆစ်တွေ တောင့်တင်းနေတဲ့ကြားက သင်တန်းတက်ရာ ငါးနှစ်အရွယ်မှာ ခါးပတ်နက်အဆင့်ကို ရရှိသွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဂျိတ်ဟာ ခုခံအားပြဿနာလည်းရှိပြီး သူ့ရဲ့ခုခံအားစနစ်ဟာ အလွန်အားနည်းတဲ့အတွက် မကြာခဏ ဖျားနာတတ်ပေမယ့် ကရာတေးကစားတာကြောင့် ခုခံအားစနစ်တွေ သန်မာလာပြီလို့ သိရပါတယ်။ ဂျိတ်အနေနဲ့ အသက် ၁၀ နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှာ ကရာတေးသင်တန်းပေးသူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဂျိတ်ဖြစ်တဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါဟာ Juvenile Arthritis လို့ခေါ်ပြီး အသက် ၁၆နှစ် မတိုင်ခင်အရွယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဆစ်ဒါမှမဟုတ် အဆစ်အများစုမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး အဆစ်ရောင်တာ၊ နာကျင်တာ၊ တောင့်တင်းတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့သူတွေမှာ မျက်လုံးနဲ့ သွားပြဿနာတွေဖြစ်တဲ့အပြင် ကြီးထွားနှုန်းလည်း နှေးကွေးတတ်ပါတယ်။ စတီးရွိုက်၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနဲ့ ရောင်ရမ်းမှုပျောက်ဆေးတွေကို အသုံးပြုပြီး ကုသရလေ့ရှိပါတယ်။ ရောဂါရှိသူအများစုဟာ လူကြီးမဖြစ်ခင်မှာ ပြန်လည်ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါတယ်။

နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရပြီးနောက် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၂၄၀ မှ ၁၅၀ အထိ လျှော့ချနိုင်သူ

Lesley Pritchard ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက အစာလျှော့ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခဲ့ပေမယ့် ငါးနှစ်အတွင်း ၁၇၀ ပေါင်မှ ပေါင် ၂၄၀ အထိ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူမှာ အမျိုးအစား (၁)ဆီးချိုရောဂါရှိပြီး နေ့တိုင်း အင်ဆူလင်ထိုးဆေးကို အသုံးပြုနေရကာ ကွတ်ကီးနဲ့ ကိတ်မုန့်တွေကို စားချင်စိတ်ပြင်းပြတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တစ်နေ့ အိပ်ရာမှာ အိပ်နေစဉ် တစ်ကိုယ်လုံး အေးစက်သွားတဲ့အတွက် ရွှေ့လျားဖို့ကြိုးစားခဲ့ရာ ရင်ဘတ်တစ်ခုလုံး ဆုပ်ဆွဲထားသလို နာကျင်နေပြီး လက်မောင်းက လေးလံနေတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းက အရေးပေါ်ဌာနကို ဖုန်းဆက်အကြောင်းကြားကာ ဆေးရုံကို သွားပြခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဆီးချိုရောဂါကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာ ဖြစ်တဲ့အပြင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးနှုန်း မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားတယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ရှင်းပြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေဖို့ ဆရာဝန်တွေ အကြံပေးတဲ့အတိုင်း အစာအိမ်ကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်တဲ့ ကုသမှုခံယူပါတယ်။ အစာအိမ်ကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် ၁၅၀ ထိ လျော့ကျသွားတာကြောင့် သူ့အနေနဲ့ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာကိုပဲ ကျေးဇူးတင်နေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အစာအိမ်ဖြတ်တောက်တဲ့ Gastric Bypass ကုသနည်းဟာ အန္တရာယ်များလောက်အောင် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသူတွေကို ကုသနိုင်တဲ့နည်းပါ။ BMI ၄၀ ထက် ပိုသူတွေ ဒါမှမဟုတ် BMI ၃၅ အထက်ရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူတွေအတွက် အသုံးပြုပါတယ်။ အစာအိမ်ကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်လိုက်တဲ့အတွက် အစာအနည်းငယ်ကိုသာ အစာခြေနိုင်ပြီး ဗိုက်ပြည့်တင်းမှု အမြန်ရရှိစေပါတယ်။ ခွဲစိတ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းနှုန်းမြန်ပါတယ်။ အများစုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပိုလျှံတဲ့အလေးချိန် သုံးပုံနှစ်ပုံလောက် လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီးနောက်ပိုင်းမှာ အစာကို ကန့်သတ်ပြီးသားစားရပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းသွားတဲ့အတွက် အရေပြားတွေ တွန့်ခေါက်နေတာကို ပြန်လည် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ရလေ့ရှိပါတယ်။Gastric Bypass ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ရာမှာ သွေးယိုစီးတာနဲ့ သွေးခဲမှုအပါအဝင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်သူအယောက် ၁၀၀ မှာ တစ်ယောက်နှုန်းဟာ ခွဲစိတ်ပြီးပြီးချင်း သေဆုံးတတ်ပါတယ်။



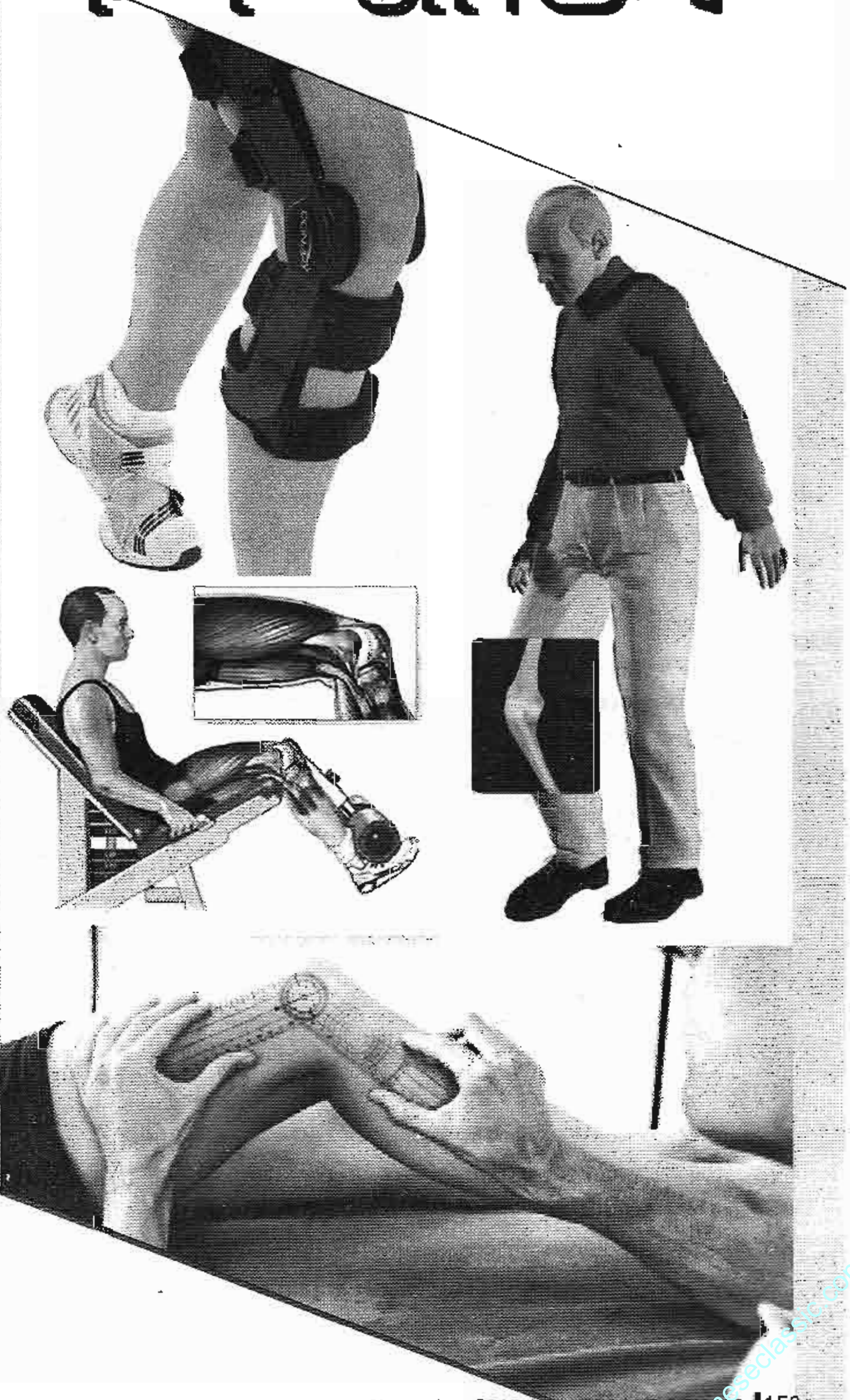
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိုအေရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါရှိသူ လူကြီးများအား ဂရုတစိုက်ပြုစုနည်းများ

ပြည်သူကြားက
အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဒေါက်တာဦးညီညီ
တွဲဖက်ပါမောက္ခ
အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး



ပြီးခဲ့သည့်လများက အိုအေ (OA) ရိုးဆစ်ရောင်နာများတွင် အဖြစ်များသည့် ဒူးခေါင်းရိုးဆစ်၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်၊ လက်ချောင်းကလေးများ၊ လက်ကောက်ဝတ်များ၊ လည်ပင်းရိုး (၇)၊ ကျောရိုး (၁၂)၊ ခါးရိုး (၅)၊ မြီးညှောင့်ရိုး (၄)နှင့် အခြားအခြားသော ရိုးဆစ်များတွင် ဖြစ်ပွား လျက်ရှိသော OA ရိုးဆစ်ရောင်နာ ရောဂါများအကြောင်းကို ဆွေးနွေး ခဲ့ပါသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အပေါ်ပိုင်း ရိုးဆစ်များနှင့် အောက်ပိုင်း ရိုးဆစ် အကြောင်းတို့ကို လည်း အလျဉ်းသင့်သလို ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

ယခု လူကြီးပိုင်းရောက်သည့်အခါ OA ရိုးဆစ်ရောင်နာကို မည်ကဲ့သို့ ဂရုတစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက် ကုသသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးသွားပါမည်။ OA ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ဓာတ်များ ပြုပြင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးဆစ်များအတွင်း ရှိ အရိုးနုများနှင့် အရိုးနု အောက်ခြေရိုးဆစ်များ၏ အရိုးများ ပါးလွှာလာကြပြီး အရိုးများတွင် ပြန်လည်၍ ပြောင်းလဲလာကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရိုးဆစ်များ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်ပွားပြီးသောသူများ နလန်ထခါစအချိန်အခါတွင် ရိုးဆစ်များ၏ အခြေခံအရိုးများက ပြုပြင်ပြောင်းလဲကြရပါသည်။

တနည်းအားဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်ဆိုပါက ရိုးဆစ်များ၏ OA ရောဂါသည် တဖြည်းဖြည်းချင်း ရိုးဆစ်များတွင် ဖြစ်သောရောဂါများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများအား ပြန်လည်၍ ပြုပြင်လျက်ရှိသော (Repair Process) ပင် ဖြစ်၍ နေပါတော့သည်။

အကယ်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းမှာ အလွန်အကျွံ ဖြစ်ခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရိုးဆစ်များက ပြန်လည်၍ ပြုပြင်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်သျှူးများ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းများပြားလာက OA ရောဂါ၏ အရိပ်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါတော့သည်။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းက ရိုးဆစ်များ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဖြစ်ပျက်ပုံခြင်း မတူဘဲ ရောဂါလက္ခဏာများလည်း မတူညီဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုတည်းမှာပင် ကွဲပြားခြားနားစွာ ရှိသည်ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဒါကြောင့်လည်း OA ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါကို နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာစု (Sydrome of Joint Pain) ရိုးဆစ်များတွင် ဖြစ်ပျက်ပြုပြင်ပြောင်းလဲလျက် ရှိခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပြီး -

(၁) နာကျင်ခြင်း (Pain)

(၂) ကိုယ်အင်္ဂါရုပ်ချွတ်ယွင်း၍နေခြင်း (Deformity)

(၃) လုပ်ကိုင်လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်နေတတ်ခြင်းများ (Disability) ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပါသည်။

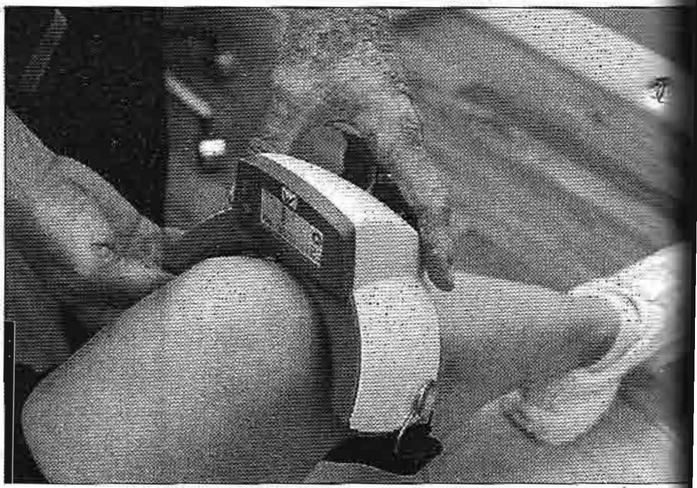
Good Communication Between Health Care Professional and Patient is Essential

ကျွန်တော်တို့ကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် လူနာများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံပြောဆို၊ နားထောင်နိုင်ဖို့က အဓိက ကျပါသည်။

လူနာများ ခံစားနေရသည့် နာကျင်နေမှု၊ သွားလာလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်ရာတွင် အဆစ်၊ အမျက်၊ အကြောတို့ တဲ့ဆိုင်းခက်ခဲစွာ ပြုလုပ်နေမှုများ၊ ခါတိုင်းပြုမူနေကျ အသွားအလာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ အစားအသောက်၊ အအိပ်အနေ ခက်ခဲနေမှုများကို လူနာက တောင်စဉ်ရေမရ ပြောဆိုနေသည်ကိုလည်း စိတ်ရှည်လက်ရှည် နားထောင်ပေးဖို့ လိုပါသည်။

လူနာနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရသလို လူနာ၏ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ၊ နောက်ဆုံး လူနာအား ဆရာဝန်ထံသို့ ခေါ်ဆောင်လာသူ ပြောဆိုနေသည့် သူ၏ အတွေ့အကြုံတို့ကိုလည်း စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ဖို့ လိုပါသည်။

6 မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ နာကျင်ခြင်း(Pain)ကိုတော့ အဓိအရ ဆုပ်ကိုင်ပြီး မည်သည့်နေရာတွင် နာကျင်နေသလဲ၊ မည်သည့်နေရာသို့ ရောက်ရှိသွားသလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ၊ အရမ်း နာနေပါသလား၊ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာနေပါသလား၊ တစ်နေ့လုံး နာနေပါသလား **9**



တစ်ခါတစ်ရံ လူနာက ပြောဆိုရန် တုံ့ဆိုင်းနေပြီး အဖေက ပြောဆိုနေရာတွင် လူနာ၏ အမေက စိတ်တိုပြီး ကြားဝင်ဖြတ်ပြောတာများကိုလည်း သည်းခံစိတ်ရှိမှ အဆင်ပြေပါမည်။ သည်းခံစိတ်များ ထားနိုင်ပြီး အချိန်ပေးကာ လူနာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြောဆိုမှုများကို နားထောင်နိုင်ဖို့ လိုပါသည်။

ဘာသာစကား အခက်အခဲရှိသော လူနာများ

မိမိဘာသာစကား ပြောဆိုနိုင်သော လူနာများကို မေးမြန်းကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရတာကတော့ အင်မတန်မှ အဆင်ပြေပြီး ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်ခဲ့ကြတာ မမေ့တာပါပဲ။ မိမိဘာသာစကားကို မတတ်ကျွမ်းဘဲ ဒုတိယဘာသာစကားဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရတာကလည်း ဆရာသမားရော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူနာအတွက်ပါ အဆင်ပြေချောမွေ့စေဖို့ လိုပါသည်။

မိမိ သွားရောက်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးရာတွင်လည်း မိမိဘာသာစကားသော်လည်းကောင်း၊ ဒုတိယ ဦးစားပေးဘာသာစကားလည်း လူနာရော မိမိပါ မတတ်ကျွမ်းပါက မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ကြမည်နည်း။

Internatioanl Language ခေါ် ကမ္ဘာသုံး၊ အများသုံး ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ မျက်နှာနှင့် လက်ဟန်ခြေဟန်တို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံကြရတာလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ နာကျင်ခြင်း (Pain)ကိုတော့ အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ပြီး မည်သည့်နေရာတွင် နာကျင်နေသလဲ၊ မည်သည့် နေရာသို့ ရောက်ရှိသွားသလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ၊ အရမ်း နာနေပါသလား၊ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာနေပါသလား၊ တစ်နေ့လုံး နာနေပါသလား စသည်တို့ကိုလည်း အနီးစပ်ဆုံး နာရီ သို့မဟုတ် ဘယ်လီဖုန်းနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံ၍ လာကြရပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း(Exercise)

တစ်သက်လုံး၊ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စားဝတ်နေရေးဖြင့် လုံးပန်းနေရသော သူများ အသက်ကြီးမှ Exercise ခေါ် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်၍ ပြုလုပ်ရပါလျှင် အဆင်ပြေပါ့မလား။

ကလေးငယ်ဘဝက စပြီး ပြေးလွှား၊ ဆော့ကစားလာပြီး ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ ပင်ပေါင်ကစားခြင်း၊ တင်းနစ်ကစားခြင်း၊ ဂေါက်သီးကစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း၊ ပြေးခုန်ပစ် လေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသူများအတွက်ကတော့ အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။

သို့ရာတွင် မွေးလာကတည်းက မိဘ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၏ အရိပ်အာဝါသအောက်တွင် ခြေမွေး မီးမလောင်၊ လက်မွေးမီးမလောင် နေခဲ့ရသူများမှာတော့ အစားအသောက်များ၊ အချိုများ၊ အဆီအအိမ့်များ၊ ဖျော်ရည်များ အလွန်အကျွံ စားသောက်ကာ အဝလွန်ရောဂါများ၊ အသက်၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား၊ အရပ် အနိမ့်အမြင့်နှင့် မလိုက်ဖက်ဘဲ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝလာခြင်းများကြောင့် အအိပ်မက်ကာ နေထိုင်လာကြသည်များကို တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။ ကျောင်းစတင်နေရမည့် ငါးနှစ်အရွယ်ထက် စောပြီး မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ ဘိုးဘွားများက ကလေးအား နူကြိုသို့ပို့ကာ ကလေးနှင့် မလိုက်ဖက်သော စာသင်ကြားစေခြင်း၊ သီချင်းဆိုစေခြင်းများကို စတင်၍ ပြုလုပ်လာကြရခြင်းကလည်း လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှားဆော့ကစား၊ ပျော်ရွှင်စွာ နေရမည့် အချိန်များကို ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရ၍လည်း စောစီးစွာ ဖိအား (Stress)များနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်ကို တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

ကလေးဘဝ ကျောင်းစတက်သည့် အချိန်များတွင်လည်း အကောင်းဆုံး၊ အဆင့်အတန်း အမြင့်ဆုံးအတန်းနှင့် အပြိုင်အဆိုင် အများဆုံး အတန်းတွင် တက်ရောက်ပညာသင်ကြားရခြင်းကြောင့်လည်း ကလေးကို စိတ်ညစ်စရာများ ပေးလိုက်သလို ဖြစ်၍ လာပါသည်။

ဒီကြားထဲ မျိုးရိုးဗီဇအလိုက်၊ ဘဝပေး၊ ဘဝအဆက်ဆက် အကျိုးပေးကျေးဇူးတရားများကြောင့် အလိုလို စာတော်လာသော ကလေးငယ်များ ဖြစ်နေကြသော် မထောင်းသာလှသော်လည်း နဂိုကတည်းက ဗီဇမျိုးရိုးရော လုံ့လဝီရိယပါ နည်းသည့် ကလေးမှာတော့ ကျူရှင်ကြောင့် ပိုပြီး Stress ရရှိလာပါတော့သည်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာသည့်အခါတွင် ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက အားကစားများ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အချိုးအစားညီကာ ၆၀ ကျော်အရွယ်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စဉ်းစားဖို့ လိုလာပါသည်။

ပင်စင်စားအရွယ်တွင် ပင်စင်လစာကလည်း မိသားစုနှင့် ရပ်တည်နိုင်ရန် မလုံလောက်သည့်အတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ မိသားစုဝင်ငွေအား အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် လှုပ်ရှားနေကြရသည့်သူများလည်း ရှိကြပါသည်။

စာရေးသူတို့ နေထိုင်သည့် ချော်တွင်းကုန်း (၁၀) ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်တွင် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၏ အနောက်ဘက်၊ ပါရမီဆေးရုံ၏ အနောက်ဘက်တွင် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာမှ သံဃာတော်များ စာရေးသူ၏ နေအိမ်ဘက်သို့ ဆွမ်းခံကြွလာကြပါသည်။

သံဃာတော်များ ဆွမ်းခံကြွရာတွင် ဖိနပ်မပါ၊ အဆောင်းမပါနှင့် ခြေလျင်ကြွကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ ခြံဝင်းအထိ ညှပ်ဖိနပ်စီးပြီး ဆွမ်းလောင်းမည့်အခါတွင် ဖိနပ်ချွတ်ကာ ဆွမ်းလောင်းကြပါသည်။ နိစ္စဓူဝဆွမ်းဝတ်ကို ဆောင်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် ဆွမ်းလောင်းလှူရန် မရှိသည့်အခါတွင် ဇနီး သို့မဟုတ် သားသမီး တစ်ယောက်ယောက်က ဆွမ်းလောင်းလေ့ရှိပါသည်။ အခါကြီး၊ နေ့ကြီးများတွင်လည်း သံဃာတော်များ ဆွမ်းခံကြွကြရာတွင် အခြားသို့ သွားရောက်လှူဒါန်းစရာ မလိုဘဲ ဇနီး၊ သားသမီးများက ချက်ပြုတ်ကြသော ဆွမ်းဟင်းများကို လှူဒါန်းကြပါသည်။

အမှတ်တရနေ့များဖြစ်သည့် နှစ်ဖက်သောမိဘ ဆွေမျိုးသားချင်းများ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ကြသည့်နေ့များ၊ မိသားစုဝင်များ မွေးနေ့မင်္ဂလာရက်များတွင်လည်း လှူဒါန်းမှု အစုစုပြုလုပ်၍ အမျှအတန်းဝေခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်းများကို ပြုလုပ်ကြပါသည်။

မိမိတို့ခြံအတွင်းမှ ထွက်ရှိသော ပန်း၊ သစ်သီး၊ မာလကာသီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများနှင့် ကုသပေးသည့် လူနာများ၊ တပည့်သားမြေးတို့မှ ကန်တော့ထားသော ပစ္စည်းပစ္စယများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ချွေတာစားသုံးပြီး ဆွမ်းခံကြွသည့် သံဃာတော်များအား လှူဒါန်းကြပါသည်။

အာသေဝနပစ္စယောတိကို ထပ်လောင်း၍ ဖြည့်စွက်ရန် အထပ်ထပ် သိမြင်ရှိနိုး အာရုံပြုပြီး ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ လှူဒါန်းခြင်း ဒါနကုသိုလ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် အမြဲပြုလုပ်လျက်ရှိရာ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါတို့ကိုလည်း အမျှပေးဝေလျက်ရှိပါသည်။

အမျှ အမျှ အမျှ .... သာဓု သာဓု သာဓု .... သုံးကြိမ်ခေါ်ဆိုနိုင်ကြပါစေသော်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိသော လူနာများနှင့် အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်ရောဂါသည်များ ကျွန်တော့်ထံ လာရောက်၍ ကုသကြသော လူနာများ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပြီး ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာများလည်း သက်သာမှု ရရှိနိုင်ကြပါစေရန် မေတ္တာပို့သရပါသည်။

သံဃာတော်များ အားလုံး နိစ္စဓူဝ ဆွမ်းခံကြွ၍ စားသုံးကြသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတော်ကောင်းများသည် ဖိနပ်မပါ၊ အဆောင်းမပါ သွားလာနေကြ၍ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရ၍ သံဃာတော်များနှင့် ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာများကြား အားကြီးရာ၊ မှီရာဖြစ်ကြပုံများကို တွေ့ရှိကြရ၍ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ကြရပါသည်။

စိတ်ရောဂါ၊ ခန္ဓာရုပ်၊ ဥတုရာသီ၊ နေရပ်ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလ၊ ဆရာဒကာများ ညီညွတ်ခြင်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစား နေရကြရသည်ကို တင်ပြဆွေးနွေးကြ၍လည်း ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆရာဝန်ဘဝက ကြုံဆုံခဲ့ရသည်များကိုလည်း အမှတ်တရ ဖြစ်၍နေပါသည်။ ရှေးဦးစွာ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ် (၁) တွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ကိုစိုးမြင့်ကို သတိရမိပါသည်။ ဘဏ် (၁) စာရင်းတွင် ဝင်သော လစာကိုလည်း လစဉ်လတိုင်း လဆန်းပိုင်းတွင် သွားရောက်၍ ထုတ်ယူရပါသည်။ အရာရှိ ကြီး၊ ငယ်၊ အရာခံ စသည်တို့ ငွေထုတ်ယူရာတွင် မညည်းမညူ အကူအညီ ပေးခဲ့သည့်သူကတော့ ကိုစိုးမြင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုစိုးမြင့်ကတော့ ပထမပိုင်းတွင် လူပျိုကြီးဖြစ်ပြီး ဟမ်းလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်တွင် ညီအစ်ကိုများနှင့် နေခဲ့ပါသည်။ ညီရင်းအစ်ကိုလို ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခဲ့ကြသော်လည်း လူချော ကိုစိုးမြင့်မှာ တစ်နေ့ ဘဝတူချင်း မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်မှ ညီမငယ်နှင့် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခဲ့ပါသည်။

အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါ ကျွန်တော်၏အိမ်တွင် ကိုးကွယ်ပူဇော်ထားခဲ့သော သာယာဝတီ သုံးဆယ် သမ္မာဆန္ဒမှ မဲပေါက်သော ကျောက်ဆင်းတု ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ကို အနေကဇာတင်ပြီးဖြစ်၍ ကိုးကွယ်ပူဇော်ပသရန် လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ သူတို့ လင်မယား နှစ်ယောက်မှာလည်း လူပျိုကြီး အပျိုကြီးများ ဖြစ်မှ အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်း၍ သားသမီးမထွန်းကားဘဲ မြောက်ဥက္ကလာပ ကျောက်ရေတွင်းတွင် အိမ်ငယ်လေး ဆောက်ပြီး နေခဲ့ကြပါသည်။

ကျွန်တော်လည်း ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်း ဆရာဝန်ဘဝမှ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး လောင်းလုံမြို့နယ်သို့ တိုက်နယ်ဆရာဝန် အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး သာယာဝတီခရိုင်ဆေးရုံသို့ လက်ထောက်ဆရာဝန်၊ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးအရာရှိအဖြစ်လည်းကောင်း ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေးအရာရှိ၊ မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့ကို သာယာဝတီခရိုင်၊ သာယာဝတီမြို့နယ်တွင် တည်ထောင်လုပ်ကိုင်ခဲ့စဉ်က ကိုစိုးမြင့်တို့ လင်မယားနှင့် မတွေ့ရှိခဲ့ကြရပါ။

ကိုစိုးမြင့်က စားစရာဆိုလျှင် မြန်မာထမင်းဟင်းကို ခုံခုံမင်မင် စားလေ့ရှိပါသည်။ ငါးပိရည်၊ တို့စရာတို့ကို ထမင်းစားတိုင်း မပါမရှိပါ။ ထိုအချိန်က ငါးပိရည်တွင် ဘီလပ်မြေထည့်ပြီး ပြုပြင်ရောင်းချနေကြကြောင်းကိုလည်း မသိရှိခဲ့ရသေးပါ။ ကိုစိုးမြင့် တဖြည်းဖြည်း ဝလာကြောင်း သိရှိရပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာကြောင်း သိရှိရကာ သွေးတိုးပါရှိနေကြောင်းနှင့် ခြေထောက်များရောင်ကာ ဒူးနာနေကြောင်း ကြားသိရပါသည်။

တစ်နေ့ သူ့အမျိုးသမီးထံမှ ဖုန်းဆက်၍ အကြောင်းကြားလာပါသည်။ ကိုစိုးမြင့် မြောက်ဥက္ကလာပ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ ဆေးကုသမှုအဆောင်တွင် တက်ရောက်ကုသခံနေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ကျွန်တော် မြောက်ဥက္ကလာပ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ဆေးကုသမှုဆောင်သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုရာတွင် အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်တွင် ကိုစိုးမြင့် ရောက်ရှိနေကြောင်း သိရှိရပါသည်။

အရပ်အမောင်း ၅ ပေ ၁၁ လက်မလောက်ရှိသည့် ကိုစိုးမြင့် အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်တွင် သတိလစ်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုအချိန်အခါက အရပ် သာမန်ထက်မြင့်ပြီး ဝလာကာ ဒူးနာနေသည့် ကိုစိုးမြင့်မှာ သတိလစ်လျက်ရှိပြီး သွေးတိုးလျက်၊ လက်ရော ခြေထောက်မှာပါ ဆေးထိုးပိုက်များ တန်းလန်းနှင့် တွေ့ရပါသည်။ နှာခေါင်းမှာလည်း ပိုက်ထည့်ထားပြီး ကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး မလှုပ်မယှက်နှင့် ပြုသမျှ နုနေရသည့် အချိန်သို့ ရောက်ရှိနေပါသည်။

ကျွန်တော်လည်း မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်သည့်အခါ သွေးတိုးလျက်ရှိပြီး သတိလစ်ခါနီး အခြေအနေတွင် ရောက်ရှိလာပြီး သတိလစ်ကာ ယခု အခြေအနေတွင် တွေ့ရှိရကြောင်း ပြောဆိုကြပါသည်။ မြောက်ဥက္ကလာပ ဆေးရုံကြီးမှလည်း တတ်နိုင်သမျှ နေ့ည ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြပါသည်။ ပင်စင်မယူမီ လူလတ်ပိုင်းအခြေအနေတွင် OA ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါ စတင်ပြီး ခံစားနေရသည့် ကိုစိုးမြင့်မှာ သတိလစ်လျက်ရှိပါသည်။

ငါးပိရည်ကြောင့်၊ ငါးပိရည်တွင် ပါရှိလာသည့် ပြုပြင်ထားသည့် ဓာတ်မြေသြဇာကြောင့် -

၁။ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းအား ထိခိုက်လာပါသလား။

၂။ အသည်းကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်ပါသလား။

၃။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်ပါသလား။

၄။ နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောတို့ကို ထိခိုက်ပါသလား။

၅။ အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်၊ အမျက်တို့ကို ထိခိုက်နေပါသလား။

၆။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက်နေပါသလား။

၇။ အဆုတ်နှင့် ဝမ်းတွင်း ကလီစာများကို ထိခိုက်နေပါသလား။

၈။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဓာတ်မြေသြဇာပါသော ငါးပိရည်ကို စားသုံးနေခြင်းကြောင့် အရိုး၊ အကြော၊ အရွတ်၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီတို့ကို ထိခိုက်နေပါသလား။

အခြေခံ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည့် ပြည်ပမှ တင်သွင်းသော အစားအစာများကိုလည်းကောင်း၊ ပြည်တွင်းတွင် ပြုလုပ်လျက်ရှိသော အစားအစာများကိုလည်းကောင်း၊ အသင့်စားသုံးနိုင်သော အထုပ်၊ အပိုး၊ သံဘူး၊ ကော်ဘူးအတွင်းရှိ အစားအသောက်များကို မကြာမတင် စစ်ဆေးပြီး ပြုလုပ်ပေးမည်ဆိုပါက စားသုံးသူပြည်သူ လူထုမှာ ဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းရှင်းနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

လူကြီးများတွင် OA ရောဂါကို မည်ကဲ့သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရမည်ကို ဆက်လက်၍ ဆွေးနွေးသွားပါမည်။

စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေစွာ ဆက်ဆံနိုင်သည့်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

■ ဒေါက်တာဦးညီညီ
တွဲဖက်ပါမောက္ခ
အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Latest Health News Update

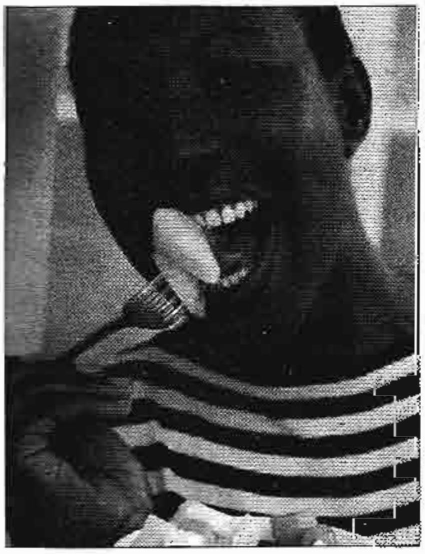
SM

ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစုကို ကုသနိုင်တော့မည်

သင်ယူမှုစွမ်းရည် ခက်ခဲတဲ့ ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစုကို ကုသနိုင်မယ့် ဒြပ်ပေါင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီလို့ သိရပါတယ်။ ဂျွန်ဟော့ကင်းတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေက တီထွင်ထားတာဖြစ်ပြီး ဆေးတစ်ခါ အသုံးပြုရုံနဲ့ ဦးနှောက် (Cerebellum) အရွယ်အစား ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နိုင်တော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။ **ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစုရှိသူတွေရဲ့ ဦးနှောက် (Cerebellum) အရွယ်အစားဟာ ပုံမှန်အရွယ်အစားရဲ့ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိတာကြောင့် သင်ယူမှုအပိုင်းမှာ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။** သိပ္ပံပညာရှင်တွေက Sonic Hedgehog pathway agonist ခေါ်တဲ့ ဒြပ်ပေါင်းကို ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစုအတွက် အသုံးပြုတော့မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသုံးပြုရာမှာ လောလောဆယ် စိတ်မချရသေးတဲ့အတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် ဖော်ထုတ်ပြီးမှသာ အသုံးပြုမယ်လို့ သိရပါတယ်။ လောလောဆယ် ကြွက်တွေကို စမ်းသပ်ရာမှာ မွေးခါစ ပထမရက်မှာ အသုံးပြုရင် ထိရောက်မှု ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစုဆိုတာ မျိုးရိုးဗီဇချွတ်ယွင်းတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး ရောဂါရှိသူအများစုမှာ ကြွက်သားသေးသိမ်နေတာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းတာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ယင်းရောဂါရှိသူတွေမှာ နှလုံးပြဿနာ၊ အစာခြေလမ်းကြောင်း ပြဿနာအမြင်နဲ့ အကြားအာရုံပြဿနာ၊ သိုင်းရွိုက်ပြဿနာလိုမျိုး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။

အစားအသောက်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်သည့် အမူအကျင့်ကို တိုင်းတာနိုင်သည့် Smart Tooth ကို တီထွင်



လူတစ်ယောက်ရဲ့ အစာဝါးတာ၊ အရည်သောက်တာ၊ အစာစားတာ၊ ချောင်းဆိုးတာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာတွေကို ဘယ်လောက် အချိန်အတိုင်းအတာ သုံးသလဲဆိုတာကို သိရှိနိုင်မယ့် Smart Tooth ကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေက တီထွင် လိုက်ပြီလို့သိရပါတယ်။ အဲဒီ Smart Tooth ဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေကို ဆရာဝန်တွေက တိုင်းတာဖို့အတွက်လည်း အသုံးဝင်သလို အစာနပ်ရှောင်သူတွေအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် မကျဆင်းရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို စစ်ဆေးနိုင်ဖို့အတွက်လည်း အသုံးဝင်တယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။ **သွားတစ်ချောင်းပုံစံဖြစ်ပြီး လက်သန်းအရွယ်ရှိတဲ့ Smart Tooth ဟာ အစာဝါးတာမှ သွားကြိတ်တာအထိ ပါးစပ်က လုပ်သမျှအားလုံးကို စစ်ဆေးနိုင်တယ်လို့** သိရပါတယ်။

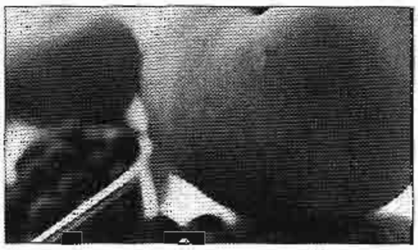
Smart Tooth ဟာ ဖြုတ်နိုင်၊ တပ်နိုင်တဲ့ သွားတု ဒါမှမဟုတ် သွားအစွပ် အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ဖြုတ်ထားကာ ဘက်ထရီအားပြန်သွင်းရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အာရုံခံပစ္စည်း ထည့်သွင်းထားတာမို့ ကွန်ပျူတာမှ တစ်ဆင့် ကြည့်ရှုကာ ပါးစပ်မှ တစ်နေ့တာ ပြုလုပ်တဲ့ အစားစားတာ၊ ရေသောက်တာ၊ စကားပြောတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ အသက်ရှူတာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာတွေ အားလုံးရဲ့ ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းကို သိရှိနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တရုတ် (တိုင်ပေ) အမျိုးသားတက္ကသိုလ်မှ တီထွင်ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သစ်သီးစားခြင်းကြောင့် အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်

ပန်းသီး၊ ပန်းသစ်တော်သီး၊ စပျစ်သီးနဲ့ ဘလူးဘယ်ရီသီးလိုမျိုး လတ်ဆတ်တဲ့အသီးတွေ စားသုံးတာဟာ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့ကျတာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေ သောက်ရင်မူ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမြင့်မားတယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဗြိတိန်၊ စင်ကာပူနဲ့ အမေရိကန်မှ သုတေသီတွေက အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ လေ့လာမှုကြီးသုံးခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုမှာ ပါဝင်သူတွေထဲမှ ၆ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ လေ့လာနေစဉ်အတွင်း ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ **စပျစ်သီး၊ ပန်း**



သီးနဲ့ ဘလူးဘယ်ရီသီးလိုမျိုး အသီးတွေကို တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ် အနည်းဆုံးစားသူတွေဟာ တစ်လ တစ်ကြိမ်ထက် နည်းပြီး စားသူတွေထက် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၃ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျ တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

နေ့စဉ်သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက် သောက်သူတွေမှာမူ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်လာတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည်မှာ သစ်သီးနဲ့ အာဟာရဓာတ် ပါဝင်တာခြင်းတူပေမယ့် အရည်ဖြစ်တာကြောင့် အစာအိမ်မှ အူသို့ရောက်ရှိမှု မြန်ဆန်သွားကာ သစ်သီးစားတာထက် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အပြောင်းအလဲ ပိုများနိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စပျစ်သီးနဲ့ ဘယ်ရီသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ပစ္စည်း အန်သိုဆိုင်ရာနင်ဟာ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေ ကိုလည်း လျှော့ချနိုင်တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ငယ်ရွယ်စဉ်က စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သူများ အသက် ၅၀ မတိုင်မီ သေဆုံးနိုင်ခြေ မြင့်မား

ကလေးဘဝမှာ မိဘရဲ့ လျစ်လျူရှုခံရတာ၊ မိသားစုဝင်ထဲမှ တစ်ယောက်ယောက် ထောင်ကျနေတာနဲ့ မိဘကွဲနေတာကြောင့် **စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့တဲ့ ကလေးတွေဟာ အသက် ၅၀ မတိုင်ခင် သေဆုံးနိုင်ခြေဟာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ မြင့်တက်နိုင်တယ်လို့** သိရပါတယ်။ အသက် ၁၆ နှစ် မတိုင်ခင် စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခု ရရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ အသက် ၅၀ မတိုင်ခင် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၆၆ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး စိတ်ဒဏ်ရာနှစ်မျိုး ရရှိခဲ့တဲ့သူတွေမှာမူ သေဆုံးနိုင်ခြေ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက စိတ်ဒဏ်ရာနှစ်ခု ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခုထက် ပိုမို ရရှိတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာမူ အသက် ၅၀ မတိုင်ခင် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၅၇ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတယ်လို့

သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။

ပြင်သစ်အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာနနဲ့ လန်ဒန်ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်မှ အချိန်မတိုင်ခင် သေဆုံးသူပေါင်း ၁၅၀၀၀ ယောက် ကျော်ကို လေ့လာခဲ့ရာမှ တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သုတေသနပြုလုပ်ရာမှာ ပညာရေးအဆင့်၊ လူနေမှုပုံစံ၊ အရပ်နဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ ငယ်ရွယ်စဉ်က စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေတာ ဒါမှမဟုတ် အရက်စွဲတာ ဒါမှမဟုတ် ဆေးစွဲတာတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှု အလွန်များတာကြောင့် သူတို့ရဲ့ ဟော်မုန်းညီညွတ်မျှတမှု မရှိ တော့တဲ့အပြင် ခုခံအားစနစ်ပါ ထိခိုက်တာကြောင့် ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး သေဆုံးကြတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။

သကြားက ဆေးလိပ်သောက်သကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်အများဆုံး ပေးနိုင်

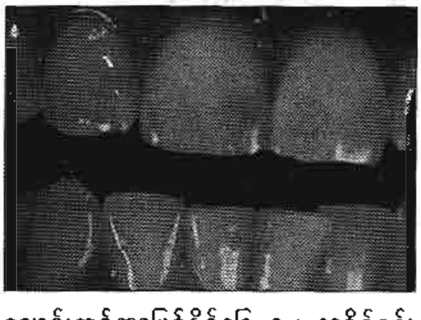
အချိုပါဝင်တဲ့ အစားအစာနဲ့ ဖျော်ရည်တွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်သလိုမျိုး ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်လို့ ဒိန်းမတ်မှ ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူတွေက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံ အန်စတန်ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ဥက္ကဋ္ဌ Paul. Vander က သကြားဟာ အန္တရာယ်အရှိဆုံး အစားအစာလို့ ထုတ်ဖော်လိုက်ပါတယ်။ **သကြားကို အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်လိုမျိုး ထိန်းချုပ်ပြီး အသုံးပြုရမယ့် အစားအစာလို့ သတ်မှတ်သင့်**တယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။

"လူတွေအနေနဲ့ အဆီနဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ စားချိန်မှာ ဝမ်းဗိုက်ပြည့်ရင် အဲဒီအစာကို ရပ်တန့်နိုင်ပေမယ့် သကြားပါတဲ့အစာကို စားရင် ဗိုက်ပြည့်တင်းနေပေမယ့် ဆက်လက်စားသုံးနေတတ်တယ်"လို့ မစ္စတာဗန်က ပြောပါတယ်။ သကြားစားသုံးမှု များတာကြောင့် လူတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း အဝလွန်လာတတ်ကြပြီး အဝလွန်တာကြောင့်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးပြုရတဲ့ငွေ များပြားလာပါတယ်။ အဝလွန်တဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ လေ့ကျင့်ခန်း များများပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစားအစာ စားသုံးမှုပုံစံပြောင်းလဲတာက ပိုမိုထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

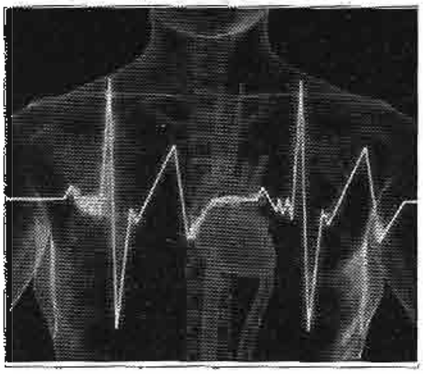
သွားပိုးပေါက်ရှိသူများ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါး



သွားပိုးပေါက်အများအပြားရှိသူတွေဟာ ခံတွင်းကျန်းမာရေး မကောင်းဘူးလို့ အသိများကြသမယ့် သွားမှာ ပိုးပေါက်အများအပြားရှိသူတွေ အနေနဲ့ ခံတွင်း ဒါမှမဟုတ် လည်ချောင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေနည်းတယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ **သွားပိုးပေါက်ထဲမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေက ထုတ်လုပ်တဲ့ လက်တစ် အက်စစ်ဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။** သွားအတွင်း ပိုးပေါက် အများအပြားရှိသူတွေဟာ သွားပိုးပေါက်မရှိသူတွေထက်စာရင် ခံတွင်း ဒါမှမဟုတ် လည်ချောင်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ သိရပါတယ်။

နယူးယောက်မှ သုတေသီတွေက လည်ပင်းနဲ့ ဦးခေါင်းမှာ ကင်ဆာရှိသူပေါင်း ၃၉၉ ယောက်နဲ့ ကင်ဆာမရှိသူ ၂၂၁ ယောက်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သွားပိုးပေါက်များများ ရှိလေလေ၊ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းလေလေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ခံတွင်းမှာရှိတဲ့ သွားပိုးပေါက် ဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေက ထုတ်လုပ်တဲ့ လက်တစ်အက်စစ်ဟာ ဒိန်ချဥ်မှာ ပါဝင်တဲ့ လက်တစ်အက်စစ်နဲ့ တူညီတာကြောင့် ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်၊ ခုခံမတည့်မှုဖြစ်စဉ်နဲ့ တချို့အမျိုးအစား ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

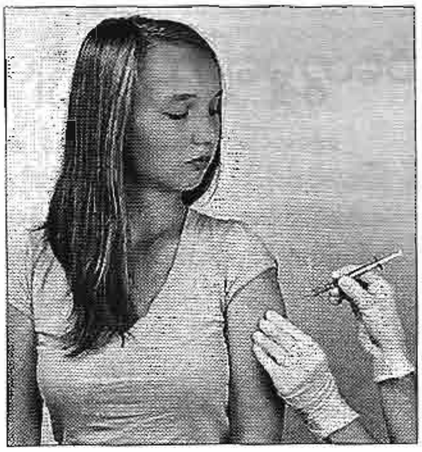
ဆီးချိုရောဂါရှိသည့် အမျိုးသမီးငယ်များ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မား



အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါရှိသည့် အမျိုးသမီးငယ်တွေဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားတယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အာဂျင်တီးနားမှ သုတေသီတွေက အသက် ၁၉ နှစ်မှ ၈၄ နှစ်အကြား အမျိုးသမီးပေါင်း ၁၂၅၆ ယောက်ရဲ့ လည်ပင်းသွေးကြောမကြီးအတွင်း သွေးခဲဖတ်ကို စက်ဖြင့် တိုင်းတာပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာရာမှာ အသက်အရွယ် မိသားစုရာဇဝင်၊ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ရာဇဝင်၊ သွေးတိုးရောဂါ ရှိ မရှိနဲ့ သွေးဆုံးပြီးချိန် ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ လေ့လာသူတွေထဲမှ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ အမျိုးသမီးပေါင်း ၂၉၃ ယောက်ဟာ ဆီးချိုရောဂါမရှိသူ ၉၃၂ ယောက်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် သွေးကြောမအတွင်း သွေးခဲဖတ်တွေ ပိုမိုစုဆောင်းနေတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တွေကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ သူတို့မှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များတဲ့ အချက်တွေ မရှိရင်တောင် ပြုလုပ်သင့်တယ်လို့ သုတေသီခေါင်းဆောင်က ပြောပါတယ်။ နှလုံးရောဂါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေ သေဆုံးမှု အများဆုံးဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ရတာဟာ နှလုံးသွေးကြောမအတွင်း သွေးခဲဖတ်တွေ စုဆောင်းမှုများတာကြောင့်ပါ။

တုပ်ကွေးပိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားအားလုံးကို ကာကွယ်နိုင်မည့် ဆေးဝါး ပေါ်တော့မည်



ယခုလက်ရှိအသုံးပြုနေတဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးဝါးဟာ အဖြစ်များတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစိတ်ကိုသာ ပစ်မှတ်ထားပါတယ်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်အတွင်းကစပြီး ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတွေကြောင့် ကူးစက်နှုန်းများတဲ့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဟာ တုပ်ကွေးရာသီမှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဖြစ်နှုန်းလျော့ကျသွားပြီး နောင်အခါမှာလည်း တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်နှုန်းကို ကာကွယ်နိုင်တော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။ မကြာခင်ထွက်ရှိလာတော့မယ့် Universal Flu Vaccine ဟာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး အမျိုးအစားသစ်အားလုံးကို ကာကွယ်နိုင်တော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။ WHO ရဲ့အဆိုအရ တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ လူပေါင်း ၂၅၀၀၀၀ နဲ့ ငါးသိန်းကြားမှာ သေဆုံးကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

လက်ရှိအသုံးပြုနေတဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေဟာ ခုခံအားစနစ်မှ ရောဂါပိုးကို ကာကွယ်ဖို့ ပဋိပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်ပြီး အဖြစ်များတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ကို ပစ်မှတ်ထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗြိတိန်မှ သုတေသနပြုလုပ်မှုအရ တုပ်ကွေးကြောင့် အကြီးအကျယ်ဖျားသူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ CD8T ဆဲလ်တွေ လျော့နည်းနေတာတွေ့ရပြီး တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပေမယ့် ရောဂါလက္ခဏာမပြသူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ အဲဒီဆဲလ်တွေ ပိုမိုများပြားနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်ကြောင့် CD8T ဆဲလ်တွေကို ကာကွယ်ထားနိုင်ရင်၊ CD8T ဆဲလ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်ရင် တုပ်ကွေးလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်နိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သုတေသီတွေက ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ခုခံအားစနစ်မှ CD8T ဆဲလ်တွေကို ပြုလုပ်နိုင်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့နည်းလမ်းတွေ တွေ့ရှိပြီလို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်စေသည့် ဘက်တီးရီးယားနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါဆက်စပ်မှုရှိ

သွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ *P.gingivalis* ဘက်တီးရီးယားအမျိုးအစားဟာ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ပြောပါတယ်။ *P.gingivalis* ဘက်တီးရီးယားက ထုတ်လုပ်တဲ့ PAD (Peptidylarginine deiminanse) အင်ဇိုင်းဟာ သွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေးဖက်နာအမျိုးအစားနဲ့ ဆင်တူတဲ့ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေတယ်လို့ တွေ့ရှိထားတာကြောင့်ပါ။ PAD ဟာ တချို့ ပရိုတင်းတွေကို မိမိခုခံအားစနစ်ကို ပြန်လည်တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ Citrulline အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပြီး အဆစ်တွင်းရှိ အရိုးနဲ့အရိုးနုတွေ ပျက်စီးစေလောက်အောင် နာတာရှည်ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

နောက်ဆုံးနည်းပညာနှင့် လေဆာကုထုံးက သားမြတ်ကင်ဆာကို ၁၅ မိနစ်အတွင်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်

Fiona Fisher ဆိုသူဟာ နွေဦးကာလက သားမြတ် ကင်ဆာရှိမှန်းသိရှိပြီး ဆရာဝန်တွေက သူ့ရဲ့ကင်ဆာကို ၁၅ မိနစ်အတွင်း လေဆာနဲ့ ကုသပေးမယ်လို့ အကြံပေးတဲ့အတွက် အလွန်အံ့သြတုန်လှုပ်မိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ **အဲဒီကုထုံးဟာ ကင်ဆာကျိတ်တွေ အလင်းရောင်ကို Sensitive ဖြစ်ဖို့ ဆေး အရင်ထိုးသွင်းပေးပြီးမှ လေဆာနဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို သတ်ပစ်တဲ့နည်းလမ်းပါ။** အဲဒီလုပ်ငန်းစဉ်ဟာ အသားစယူတဲ့ Biopsy ထက် ပိုမိုလွယ်ကူတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို လေဆာနဲ့ ကုသတဲ့ Photodynamic therapy ဆိုတာဟာ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ်ကတည်းက စတင်ကုသခဲ့ပြီး အခုချိန်မှာ အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာနက အရေပြားကင်ဆာ၊ ဦးခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနဲ့ အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာတွေကို ကုသနိုင်တယ်လို့ သက်သေပြထားနိုင်ပြီလို့ သိရပါတယ်။ သမားရိုးကျကုထုံးနဲ့မတူဘဲ ကုသရတဲ့အတွက် အချိန်နဲ့ ငွေ အလွန်သက်သာတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျက်စီးမှုရှိမရှိကို အချိန်တိုအတွင်း သိရှိနိုင်တယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။ အရင်တုန်းက ဒီကုသမှု မအောင်မြင်ခဲ့တာဟာ အလင်းရောင်ကို လူနာက Ultra sensitive ဖြစ်တဲ့အတွက် ကုသပြီး ရက်သတ္တပတ်အတွင်း အိမ်ကို ပြန်မလွှတ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။ ယခုကုထုံးသစ်က အလင်းရောင်ခံနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတစ်မျိုးကို ၄၈ နာရီအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောက်အောင် အရင်ထိုးသွင်းထားပါတယ်။ ပြီးမှ အမှောင်ခန်းတွင်း အေးဆေးအနားယူပြီး လေဆာနဲ့ ကုသတဲ့နည်းပါ။ အကယ်၍ကုသမှုအောင်မြင်ခဲ့ရင် သားမြတ်ကို ခွဲစိတ်ထုတ်စရာတောင် မလိုဘူးလို့ သိရပါတယ်။ သားမြတ်အကျိတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကျန်းမာတဲ့ တစ်သျှူးတွေကို လုံးဝထိခိုက်မှု မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

Photodynamic theraphy ကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀ က အသုံးပြုခဲ့တယ် ဆိုပေမယ့် ၁၀ ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းသာ ကုသပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကုထုံးဟာ ကင်ဆာရောဂါအားလုံးအတွက် အသုံးမပြုနိုင်ပါဘူး (ဥပမာ - လူကီးမီးယား)။ အကျိတ်ဟာ တစ်နေရာတည်းမှာ ရှိနေမှသာ အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီကုထုံးကို အသုံးပြုနေစဉ်မှာ ခွဲစိတ်ကုသတာ၊ ကင်ဆာဆေးသွင်း ကုသတာနဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတွေကို တွဲစပ်ပြီး အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှု အလွန်ကောင်းမွန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

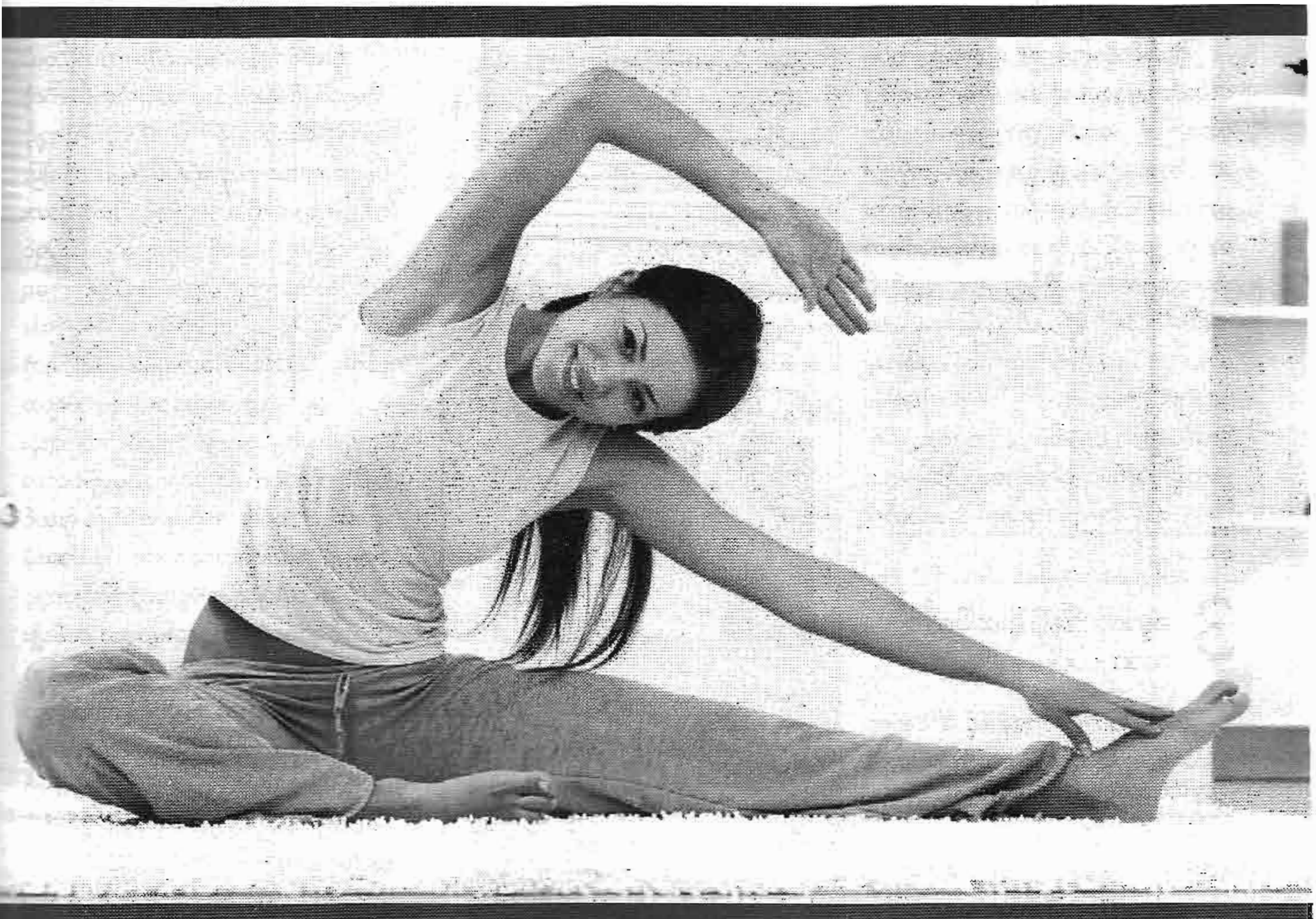
နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် ရရှိမည့် ကျန်းမာရေးအကျိုး

နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြား ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း မြင့်တက်နိုင်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် **နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေနဲ့ အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးနိုင်ခြေဟာ အများကြီးနည်းသွားတယ်လို့** မကြာခင်က လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒိန်းမတ်မှ သုတေသီတွေက အသက် ၄၀ ကျော်သူပေါင်း လေးသန်းကို ၂၃ နှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အရေပြားကင်ဆာ (Non melanoma skin cancer)ရှိသူ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ရောဂါမရှိသူတွေလိုမျိုး အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးနှုန်းဟာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အရေပြားကင်ဆာရှိသူတွေမှာ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေနဲ့ တင်ပဆုံရိုး ကျိုးနိုင်ခြေဟာလည်း အလွန်နည်းပါးတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အရေပြားကင်ဆာ (Non melanoma skin cancer) ရှိသူတွေဟာ ကင်ဆာမရှိသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေ လေးရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုလျော့နည်းတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တခြားရောဂါကြောင့် သေဆုံးနှုန်းဟာလည်း ၄၈ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ကရရှိတဲ့ ဗီတာမင်ဒီရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

အဆစ်များသန်မာကြံ့ခိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည်များ

■သဲသဲ



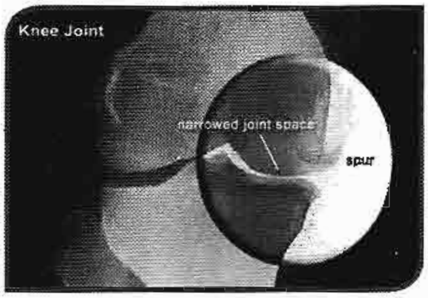
ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆစ်ရဲ့အရေးပါပုံတွေကို သင်သိပါရဲ့လား။ လှုပ်ရှားမှုတွေကို အကောင်းဆုံး အထောက်အကူပြုစေဖို့ အဆစ်ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာက အရမ်းကို အရေးပါပါတယ်။ အဆစ်နေရာက ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုမရှိဘူးဆိုရင်တော့ သင့်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းက သင့်ကို နာကျင်မှုဖြစ်စေမှာပါ။ အဆစ်ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်နေစေဖို့ ပြုလုပ်သင့်တဲ့အချက်တွေကို လေ့လာကြည့်ပါ။

1 လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ကူညီပါ

အဆစ်တွေ ကျန်းမာနေစေဖို့အတွက် လှုပ်ရှားမှုများများပြုလုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ များများလှုပ်ရှားလေလေ အဆစ်တွေက ပိုပြီးသန်မာလေလေပါပဲ။ အဆစ်ဆိုတာ အရိုးတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကို ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ ကြားခံတွေပါပဲ။ အဆစ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ အလှုပ်ရှားရဆုံးအရာတွေပါ။ အဆစ်တွေ လှုပ်ရှားမှုရှိပါမှ အဆစ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ချောဆီပုံမှန်ထွက်တာကြောင့် အဆစ်ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာကလည်း ပိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုမရှိရင် အဆစ်တွေက ဆီမထည့်ထားတဲ့ စက်တစ်လုံးလိုပဲ ညက်ညောစွာ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းတွေကို မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စာအုပ်ဖတ်နေချိန်၊ တီဗီကြည့်နေချိန်၊ ပုံစံတစ်မျိုးတည်းနဲ့ အချိန်ကြာကြာ ထိုင်နေပြီးချိန်မှာတော့ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး လှုပ်လှုပ်ရှားရှားပြုလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးနဲ့ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုလောက်တော့ ပြုလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



2 ရှိးဆစ်နာကျင်မှုကို ဂရုစိုက်ပါ

ရိုးဆစ်ကို လှုပ်ရှားမှုများများပြုလုပ်ရမယ်ဆိုတာမှန်ပေမယ့် အလွန်အကျွံအသုံးပြုတာကြောင့် အဆစ်ကိုဒဏ်ဖြစ်စေပါတယ်။ အဆစ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားက လှုပ်ရှားမှုများလာတာကြောင့် အဆစ်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားနေရာကျဉ်းမြောင်းပြီး နာကျင်မှုဖြစ်ပေါ်လာပါတော့တယ်။ ဒီအချိန်မှာ အနားပေးဖို့လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သတိရသင့်ပါတယ်။ အနားမပေးဘဲ ဆက်တိုက်ဆိုသလို လှုပ်ရှားမှုတွေပြုလုပ်တာကြောင့် ကြာလာတဲ့အခါမှာ ရိုဆစ်တွေရောင်ရမ်းတာ၊ နာကျင်တာ၊ အရိုးပွတာနဲ့ ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အချိန်ကြာကြာ ကုသမှုခံယူရတတ်ပါတယ်။

3 ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ရိုးဆစ်ကို ကာကွယ်ပါ

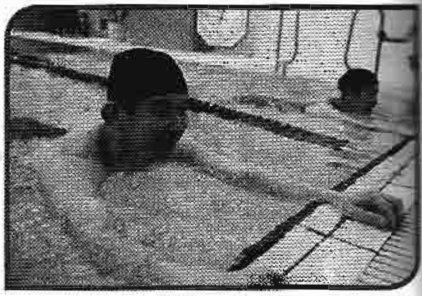
ရိုးဆစ်နာကျင်မှုဝေဒနာကို သေချာကုသမှုမခံယူတာကြောင့် ရိုးဆစ်ပျက်စီးမှုအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရိုးဆစ်နာကျင်မှုစတင်တာနဲ့ စောစီးစွာကုသမှုခံယူပါ။ အထူးသဖြင့် အားကစားပြုလုပ်ချိန်နဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်ချိန်တွေမှာ ခြေလက်၊ ဦးခေါင်း၊ တံတောင်နဲ့ ဒူးဆစ်တွေကို အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အကာအကွယ်တွေ ယူထားသင့်ပါတယ်။ တင်းနစ်ကစားချိန်နဲ့ ဂေါက်သီးရိုက်ချိန်တွေမှာလည်း လိုအပ်တဲ့ အားကစားအကူပစ္စည်းတွေကို ဝတ်ဆင်ထားပေးပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ရိုးဆစ်ကို ကာကွယ်ပေးပါ။

4 မှန်ကန်သော ကိုယ်အလေးချိန်ဖြင့် ရိုးဆစ်ကျန်းမာအောင် ပြုလုပ်ပါ

ရိုးဆစ်နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံစားနေရပါသလား။ သင့်တင်ပါး၊ ဒူးခေါင်း၊ နောက်ကျောနေရာတွေက အလေးချိန်ချပါ။ မလိုအပ်တဲ့အလေးချိန်တွေ ပိုနေတာဟာ သင့်အရိုးအဆစ်တွေအတွက် ဒဏ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းငယ် လျှော့လိုက်တာကြောင့် နာကျင်မှုတွေကို သက်သာစေဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင့်ဒူးဆစ်ရိုးနေရာမှ နာကျင်မှုတွေကို သက်သာသွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

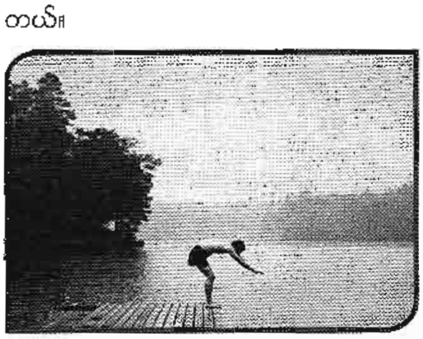
5 လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခင် အကြောဆန့်ခြင်းကို ရှောင်ပါ

ရိုးဆစ်ကျန်းမာစေဖို့ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို ရိုးဆစ်အထူးကုတိုင်းက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ တကယ်လည်း ရိုးဆစ်ကျန်းမာစေဖို့ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်မှုတွေက အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ်သာ လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပြီး အကြောဆန့်လေ့ကျင့်မှုတွေမပြုလုပ်မီ သင့်ကြွက်သားတွေက သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နေဖို့နဲ့ တောင့်တင်းမနေစေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီအချိန်မျိုးမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရိုးအဆစ်တွေအတွက် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလောက်တော့ အရင်ဆုံးပြုလုပ်ပေးပြီးမှ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်မှုကို စတင်ပါ။



6 ဖိအားကင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးပါ

ရိုးဆစ်ကျန်းမာနေစေဖို့အတွက် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲလို့ မေးလာရင်တော့ ဖိအားကင်းတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကသာအကောင်းဆုံးဖြစ်စေမယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ဖိအားကင်းလေ့ကျင့်ခန်းလို့ သတ်မှတ်မလဲဆိုရင်တော့ လမ်းလျှောက်တာ၊ စက်ဘီးစီးတာ၊ ရေကူးတာနဲ့ ရွရွပြေးတာလိုမျိုး လေ့ကျင့်ခန်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဖိအားနဲ့လေ့ကျင့်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကတော့ အလေးမကိရိယာသုံးပြီးလေ့ကျင့်တာမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးပြုပြီး တိုက်ခိုက်ရတဲ့လေ့ကျင့်မှုမျိုးတွေက ကြာလာတဲ့အခါမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ရိုးဆစ်တွေကို ဒဏ်ဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့အတွက် လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင်တော့ အလေးမပစ္စည်းတစ်မျိုးလောက်ကိုသုံးပြီး အနည်းငယ်ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ပြုလုပ်ဖို့လိုအပ်တာကြောင့်သင့်မှာ အရင်ကတည်းက ရိုးဆစ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။



7 ရိုးဆစ်နားက ကြွက်သားများကို သန်မာအောင် ပြုလုပ်ပါ

ရိုးဆစ်နေရာက ကြွက်သားတွေသန်မာနေတာကြောင့် သင့်အရိုးနဲ့အဆစ်တွေပေါ်ကို ဖိအားသက်ရောက်မှုနည်းစေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥပမာပြောရရင် ပေါင်တွင်းပိုင်းနေရာက ကြွက်သားတွေ အားနည်းလာမယ်ဆိုရင် သင့်ဒူးခေါင်းပေါ်ကို ဖိအားသက်ရောက်မှုတွေ များလာပြီး ဒူးဆစ်ရိုးနာကျင်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။ ကြွက်သားအနည်းငယ်ဆုံးရှုံးမှုကလည်း သင့်ရိုးဆစ်ကို ထိခိုက်မှုရှိစေတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြွက်သားတွေကို သန်မာနေစေတာကလည်း သင့်ရိုးဆစ်တွေကို များစွာအထောက်အကူပြုတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားသင့်ပါတယ်။

8 ပြီးပြည့်စုံသော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေရန် ဂရုပြုပါ

ရိုးဆစ်တွေအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်မှာ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှုတွေက ပြီးပြည့်စုံတာကြောင့် သင့်ကို ကောင်းမွန်စေတဲ့ အကျိုးရလဒ်ကို ရရှိစေပါတယ်။ စနစ်ကျနတဲ့ လှုပ်ရှားမှုပုံစံကြောင့် သင့်အဆစ်တွေကို တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုကောင်းတွေ ရရှိစေပါတယ်။ သင့်မှာ ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းမှုဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာရှိမယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ဆရာဝန်က လှုပ်ရှားမှုပုံစံကောင်းကောင်းနဲ့ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမယ်ဆိုတာကို လမ်းညွှန်ပေးပါလိမ့်မယ်။

9 ခန္ဓာကိုယ် ညီမျှမှုရှိစေရန် ဂရုပြုပါ

ရိုးဆစ်တွေသန်မာနေစေဖို့ ဘယ်လိုဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာကို အတွေ့အထူးတွေးတော

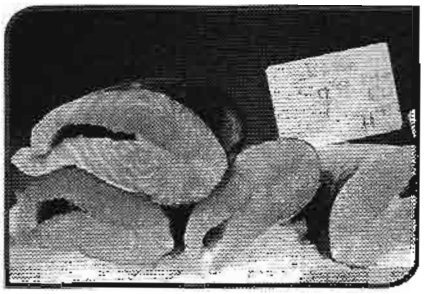
နေစရာမလိုပါဘူး။ သင့်ဝမ်းဗိုက်နဲ့ နောက်ကျောပြင်ကကြွက်သားတွေဟာ ညီမျှမှုရှိနေရပါမယ်။ ညီမျှပြီး လိုက်လျောညီထွေမှုရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားတဲ့ပုံစံက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရိုးဆစ်တည်ဆောက်မှု ကောင်းမွန်ပြီး၊ ပုံစံကျနနေစေဖို့ ကူညီရာရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ဝမ်းဗိုက်၊ နောက်ကျောနဲ့တင်ပါးနေရာတွေကို အထောက်အကူပြုတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုကောင်းမွန်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပြီး အကောင်းဆုံးခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဖြစ်ဖို့ ဘယ်အချက်တွေလိုအပ်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာပါ။

10 သင့်အဆစ်တွေက အကန့်အသတ်နဲ့ အသုံးပြုသင့်တယ်ဆိုတာကို နားလည်ပါ

ပုံမှန်အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးချိန်မှာ ကြွက်သားတွေအနည်းငယ်နာကျင်မှုရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နာကျင်မှုဟာ ၄၈ နာရီကျော်ကြာတဲ့အထိ မသက်သာဘဲ ဆက်တိုက်နာကျင်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ သင့်ရိုးဆစ်မှာ ဖိအားသက်ရောက်မှုတစ်ခုခုဖြစ်တာကြောင့်ပါ။ သင်ပြုလုပ်တဲ့လေ့ကျင့်မှုနဲ့ အပြုအမူတွေက သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ရိုးဆစ်တွေပေါ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ သက်ရောက်မှုရှိနေပြီဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အပြုအမူတွေကို မလုပ်မိစေဖို့ ရှောင်ရပါမယ်။

11 ရိုးဆစ်နာကျင်မှုသက်သာစေပြီး နာကျင်မှုလျော့စေရန် ငါးစားပါ

သင့်မှာ ရိုးဆစ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ရိုးဆစ်နာကျင်မှုပြဿနာတွေရှိနေပြီဆိုရင်တော့ ငါးပိုစားသင့်ပါတယ်။ ဆယ်လ်မွန်ငါးနဲ့ မက်ကရယ်ငါးတွေမှာ ရိုးဆစ်ကျန်းမာစေပြီး နာကျင်မှုကို သက်သာစေတဲ့ အိုမီဂါသရီးဖက်တီးအက်စစ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ သင်က ငါးမကြိုက်တတ်တဲ့သူဆိုရင်တော့ ငါးကြီးဆီဖြည့်စွက်ဆေးတောင့်တွေကို အစားထိုး မှီဝဲပေးနိုင်ပါတယ်။



12 အရိုးသန်မာစေရန် နို့သောက်ပါ

ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ဗီတာမင်ဒီက အရိုးအဆစ်တွေကို သန်မာစေတယ်ဆိုတာ သိပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ ယင်းအာဟာရတွေက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက ရိုးဆစ်တွေကို အထောက်အပံ့ကောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ကယ်လ်စီယမ်ဟာ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်တွေ၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနဲ့ ကိုက်လန်ရွက်တွေမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကယ်လ်စီယမ် မလုံလောက်ဘူးထင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်ကိုမေးပြီး ကယ်လ်စီယမ်ဖြည့်စွက်ဆေးတွေကို မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

13 ကိုယ်ဟန်အနေအထား မှန်ကန်မှုဖြင့် ရိုးဆစ်ကျန်းမာအောင် ကာကွယ်ပါ

ခါးမတ်မတ်ထိုင်တာ၊ မတ်တတ်ရပ်ချိန် ခါးဆန့်ထားတာနဲ့ လမ်းလျှောက်ချိန်မှာ ရင်ဖွင့်ပြီး မတ်မတ်လျှောက်တတ်တဲ့အကျင့်တွေကြောင့် သင့်လည်ပင်းနဲ့ ဒူးနေရာ ရိုးဆစ်တွေကို နာကျင်မှုကင်းစေပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားပုံစံနဲ့ လမ်းလျှောက်တာကြောင့် ရိုးဆစ်တွေကို ကောင်းမွန်စေတဲ့အပြင် ကြွက်သားတွေကိုလည်း အကောင်းဆုံး အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်းကလည်း ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုပုံစံကောင်းမွန်စေဖို့ အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

14 ပစ္စည်းများ သယ်ယူချိန်နှင့် မတင်ချိန်တွင် ဂရုစိုက်ပါ

အရမ်းလေးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သယ်ယူမတင်ချိန်မျိုးမှာ အဆစ်နေရာတွေကို အထူးဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ လေးလွန်းတဲ့ လွယ်အိတ်တွေကို သယ်ယူချိန်မှာ လက်မောင်းနေရာမှာ အချိန်ကြာကြာ သယ်ယူထားမယ့်အစား တစ်ခါတလေ လက်နဲ့ဆွဲပြီး သယ်ယူပါ။ ကျောပိုးအိတ်တွေကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကကြွက်သားတွေအသုံးပြုပြီး သယ်ပိုးနိုင်တဲ့ အနေအထားနဲ့သာ သယ်ယူပါ။ မနိုင်တဲ့

အထုပ်အပိုးအတွေကို တခြားသူရဲ့ အကူအညီနဲ့သာ သယ်ယူပါ။

15 အဆစ်နာကျင်မှုအတွက် ရေခဲသုံးပါ

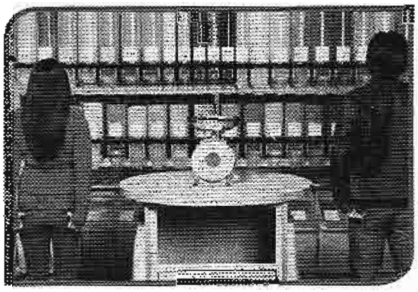
ရေခဲဟာ နာကျင်မှုတွေကို သက်သာလျော့ပါးစေတဲ့ သဘာဝနာကျင်မှုပျောက်ဆေးပါပဲ။ ရေခဲကြောင့် ရောင်ရမ်းမှုတွေကိုလည်း သက်သာစေပါသေးတယ်။ အဆစ်နေရာနာကျင်ချိန်နဲ့ ရောင်ရမ်းနေချိန်မျိုးမှာ ရေခဲအိတ် ဒါမှမဟုတ် ရေခဲရေစိမ်ထားတဲ့ အဝတ်စကို နာကျင်တဲ့နေရာပေါ်မှာ အုပ်တင်ပေးထားပါ။ တစ်ကြိမ်မှာ မိနစ် ၂၀ လောက်တင်ထားပေးပါ။ အရေပြားပေါ်ကို ရေခဲကပ်ရာမှာ ရေခဲအိတ် ဒါမှမဟုတ် အေးနေတဲ့ တဘက်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။ ရေခဲတုံးကို အရေပြားပေါ် တိုက်ရိုက်ကပ်တာမျိုးကိုတော့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

16 ရိုးဆစ်ရောင်နာအတွက် ကစီဓာတ် မှီဝဲပါ

ရိုးဆစ်တွေသန်မာစေဖို့အတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့ ကစီဓာတ်ဟာ လေ့လာမှုတွေအရ အရိုးနုတွေအထိ ကျန်းမာစေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရိုးဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ ကစီဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာနဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေကို ရောနှောစားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

17 ရိုးဆစ်အတွက် တခြားဖြည့်စွက်စာ မှီဝဲပါ

အစားအစာတွေကလည်း ရိုးဆစ်ကျန်းမာစေဖို့နဲ့ နာကျင်မှုသက်သာစေဖို့ များစွာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ကစီဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေက သဘာဝ နာကျင်မှုသက်သာစေတဲ့ အစားအစာအဖြစ်တောင် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ဆေးဝါးမလိုအပ်ဘဲ နာကျင်မှုသက်သာစေတဲ့ ဖြည့်စွက်အစားအစာတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူတွေက သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။



18 မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် ကုသမှုခံယူပါ

သင့်မှာ ရိုးဆစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် နားလည်တဲ့ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ကုသမှုခံယူနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ကုသမှုနည်းလမ်းကသာ အမြန်ဆုံးသက်သာစေနိုင်ပြီး ရိုးဆစ်ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အချိန်မီမှန်ကန်တဲ့ကုသမှုကို မရရှိခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ နာတာရှည်ရိုးဆစ်နာကျင်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကုသမှုခံယူနိုင်စေဖို့ နားလည်သူနဲ့ တိုင်ပင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

— သဲသဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးအမည် ....

ကလေးအသက် ....

ပေးပို့သူအမည် ....

နေရပ်လိပ်စာ ....

....

....

တကယ့် ကလေး

နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး / မန်း)

တကယ့်ကလေးတို့၏ ချစ်စဖွယ်ပုံရိပ်တို့ကို ထင်ဟပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားတင်ဆက်လိုက်ပါသည်။

ယခုလအတွက် ရွေးချယ်ခြင်းခံရသော သားလေး ယုန်လေး(၁) မောင်သင့်မြတ်ကိုကို • နှစ်နှစ် •

ရှိုးရှိုးလေးစာပေ၊ ရ.က.က(၃) ပိုလ်ချုပ်လမ်း၊ (၄) ရပ်ကွက်၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့။

အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း ၆ လစာကို မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် ပြန်လည်ပေးပို့ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ **အယ်ဒီတာအဖွဲ့**

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) ဆုံ

ရွှေလမှာ ယုန်ဝပ်လို့
ဆန်ဖွပ်သည့် အဘိုးအို
ဟော ကြည့်ပါဆို။
ဆိုသာဆို ပိုမိုသည့်စကား။
ကလေးအငိုတိတ်အောင်
အရိပ်အယောင်ပြတယ်
ဖိုးလနတ်သား။

ကျွန်တော်ပြောလိုသည့် ဆုံမှာ ရွှေလပေါ်က အဘိုးအို ဆန်ဖွပ်သည့် ဆုံဖြစ်ပါသည်။ မောင်းဟုလည်း ခေါ်ကြပါသည်။

ဆုံဟူသည် ရေှာတ်သီးစသည်တည့်၍ ထောင်းရန် ကြိတ်ရန် လုပ်ထားသော ခွက်ဖြစ်သည်။

ဆုံတွင် ထည့်၍ ကျည်ပွေ့ဖြင့် ညက်အောင် လုပ်ခြင်းကို ထောင်းသည်ဟု ခေါ်သည်။ မောင်းထောင်းသည်ဟုခေါ်သည်။ ဆုံထောင်းသည်ဟုတော့ မခေါ်ကြပါ။

ဤနေရာတွင် လူတောသားတွေကို ဦးစွာ သတိရမိပါသည်။ သူတို့ကတော့ စကားပြောကောင်းလွန်းလှသည်။

သူတို့ရွာက စပါးပုံကြီး ကြီးလွန်းလို့ ဖိုးလပေါ်က အဘိုးအိုတောင် သူတို့စပါးတွေကို လှမ်းယူပြီး ထောင်းပါသတဲ့။

''လက်ဆုံတွေ ချပါလို့
ဟန်ကျအောင် စီ
ရွှေနောင်သူ ပျိုအပေါင်းရယ်
မောင်းကျောက်ကို ချီ။
ချီးကျူးယယ်သီ
ညီအောင်ပို့ အချက်ပေး
ပျော်ရွှင်ရွှင်ယဉ်ယဉ်တွဲပါလို့
နွှဲကြစို့လေး''

မောင်းထောင်းပွဲကဗျာတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့ မုံရွာဇာတိတစ်ထောင်နား ခတက်ကန်ရွာမှ ထွက်သော ငရုတ်ဆုံ၊ ကျောက်ပြင်များမှာ အလွန်ကောင်းလှသည်။ မုံရွာရောက်လျှင် အမှတ်တရဝယ်ယူသုံးစွဲသင့်ပါသည်။

ကျွန်တော့်သားတွေ ပါးစပ်မှ -

''ခတက်ကန်''

ဟု ထပ်ခါထပ်ခါပြောနေကြ၍ စုံစမ်းကြည့်တော့ ခရက်ကန်တဲ့ဗျ။ Ben 10 ကားတွေထဲက လူဆိုးတဲ့။

အခုခေတ်မှာတော့ အာလူးကို စက်နှင့် ဖျော်ကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်ကတော့ ပန်းရန်ဆရာက ပေါက်ပြားနှင့် တဂျစ်ဂျစ်ရောသမမွှေရသည်။ ဘိလပ်မြေ၊ သဲနှင့် ထုံးကို သူ့အချိုးနှင့်သူ ရေအလောတော်ထည့်၍ မွှေပေးရသည်။

အခုတော့ စက်နှင့် မွှေတာပါ။ Ready Made Concrete သယ်တော့လည်း ဘီးလုံးကားကြီးတွေနှင့် သယ်တာပါ။ ပြီးတော့ လိုရာအထပ်ကိုလည်း ပိုက်ရှည်ကြီးနှင့် လှမ်းပို့ပေးနိုင်ပါသည်။ ပိုက်ကြီးကလည်း လိုသလောက် အမြင့်အထိ ဆန့်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ဖိုးလပေါ်က အဘိုးအို RC ငါးထပ်တိုက်ဆောက်ချင်လျှင်တောင် သူတို့ ပိုက်ရှည်ကြီးနှင့် အာလူးလှမ်းပို့ပေးမယ့် ပုံပါပဲ။

ဟိုးတုန်းကတော့ အာလူးရဖို့ ထုံး၊ သဲ၊ ဥသျှစ်စေး၊ တင်လဲ၊ ကျွဲကော်၊ အုံတုံသစ်ခေါက်တို့ကို စုပေါင်းကာ မောင်းထဲတွင် ထည့်ထောင်းရသည်။

အုံတုံအစေးငါးဆ၊ ကျွဲကော်ခြောက်ဆ၊ ဥသျှစ်စေးတစ်ဆ၊ တင်လဲနှစ်ဆဖြင့် အာလူးဖော်စပ်သည်ဟု မှတ်သားရပါသည်။

(အုံတုံ ပဥ္စ၊ ကျွဲကော်ဆ
ဥသျှစ်ကေ၊ တင်လဲ ဒွေး)

ကျောက်ဆည်မြို့နား တမုတ်မြို့ဟောင်းကို သွားလေ့လာတော့ အာလူးထောင်းတဲ့ ဆုံနေရာတွေ တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

ထားဝယ်ဘက်တွင် ကော်ထောင်းပွဲရှိသည်။ အာလူးကဲ့သို့ ကော်စေးရအောင် ထောင်းကြသည်။ ရပ်ထဲရွာထဲရှိ လူပျို၊ အပျိုတို့သည် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ လာကြ၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မောင်းထဲတွင် ပစ္စည်းတွေ ထည့်ကာ ထောင်းကြသည့် ပွဲဖြစ်ပါ သည်။ ကုသိုလ်လည်းရ၊ ဝမ်းလည်းဝ။ ဘုရားလည်း ဖူး၊ လိပ်ဥလည်း တူးဟုဆိုလျှင် ပို၍ မှန်ပါမည်။

''ကော်ထောန်း (ထောင်း)လာ
နောန် (နောင်)သာ မယ်န (မယ်နှင့်)
ကော်ထောန်းရ
ကြောန်း (ကြောင်း)က မလွဲ
ကော်ထောန်းပွဲ။

ရေစက်ကြောင့် မောင်နှင့် မယ်အတူတူ ကော်ထောင်းရတာလားဟု မယ်ကပြောသည်။ မောင်ကလည်း အခုရော၊ နောင်ရော ဘယ်တော့မှ မခွဲဘဲ အတူထောင်းချင်ပါသတဲ့။

''မောန်း (မောင်း)ဆောင်မလွဲ
တစ်မောန်းထဲ
တူတွဲမကြာ၊ ထောင်းရှင် (ချင်)ပါ
မယ်သာ ကြောန်းရင်း ဖြစ်ပြီလေး။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာစာပေမှာတော့ အသက်ကြီးမှ ပညာသင်ပြီး ပညာထူးချွန်သော ဦးကျည်ပွေ့သည် ထင်ရှားသည်။ ဟိုးတုန်းကတော့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် အိမ်ထောင်မှုနိုင်၊ မနိုင် ငရုတ်သီးထောင်းတာကြည့်ရုံနဲ့ သိသတဲ့။

ယခုနောက်ပိုင်း ပေါ်ပြူလာဖြစ်လာသော ဆုံမှာ ယိုးဒယားသင်္ဘောသီးထောင်းဆိုင်က ဆုံဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ ထိုင်းလို Som Tan ခေါ်သော Green Papaya Salad သည် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအတော်များများတွင် စားသုံးကြသော စားဖွယ်ဖြစ်သည်။ သင်္ဘောသီးကို ဆုံထဲမှာ ထည့်ပြီး ထောင်းရသည်။ ငရုတ်သီးထောင်းသလို ကော်ထောင်းသလို ထောင်းရတာ မဟုတ်ပါ။ သင်္ဘောသီးမျှင်တွေကို အတွင်းကြေ ကြေရုံထောင်းရတာပါ။

အလုပ်လုပ်မှ အစားစားရမည်ဟု ဥပဒေသထုတ်နိုင်သော တောင်ရိုးခနကျေးလက်တေးလေးကတော့ ဆုံးမစာဆန်ပါသည်၊ သို့သော် ယဉ်ယဉ်ကလေးမို့ ချစ်စရာပင် ကောင်း၍ နေပြန်ပါသည်။

မောင်မလုပ်န

မောင်။ ။စပါးထောင်းကူ လူလိုဝူးရော
မယ်။ ။မောင်မထောင်းန
ခါးညောင်းတတ်လယ်
မယ်ထောင်းမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စပါးပလာလည်း
မောင်းမပလာနဲ့
ခါးနာတတ်လယ်
မယ်ပလာမယ်။
လက်ဝါးနဲ့ သွေးဥတတ်လယ်။
ထမန်းစားလည်း မောင်မစားနဲ့
အံယားတတ်လယ်
မယ်စားမယ်။

(၂) စောင်းလျားနှင့် ရှားစောင်း

Plants VS. Zombies ဂိမ်းကစားနည်းသည် လူကြိုက်များသော ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့်သားတွေလည်း စွဲစွဲမြဲမြဲကစားကြသည်။ ကျွန်တော်လည်း တစ်ခါတစ်ခါသူတို့ကစားတာ ကြည့်၍ သဘောကျပါသည်။

ပန်းသရဲ ကစားနည်းသည် အသံရော ရုပ်ပါ အရည်အသွေးကောင်းလှသည်။ ရုပ်ကလေးတွေများလှုပ်လိုက်တာ၊ အရောင်စုံ အဆင်အသွေးစုံ ပီအိတောက်ပ၍ွန်းလက်နေတော့တာပါပဲ။

အသံလေးတွေကလည်း ပီလိုက်တာ၊ ကြည်လိုက်တာ၊ တစ်ခါတစ်ခါများ အပြင်က အသံဟုတောင်ထင်ပါသည်။ တစ်ခါကများ ဂိမ်းထဲက အသံကို ဥဩငှက်တွေ ဆူဆူညံညံအော်ဟစ်သံဟု ထင်မိသည်။ တစ်ခါကလည်း ကျွန်တော့်နေ့လယ်ခင်းတစ်ရေးတစ်မော အိပ်နေခိုက် မိုးရွာသံလိုလိုကြားရသည်။

"မိုးရွာတယ်ဟေ့"

"မဟုတ်ဘူး ဖေဖေ၊ သားတို့ကစားတဲ့ ဂိမ်းထဲကပါ"

"သံချောင် (သံရေပုံး)ပေါ် မိုးစက်ကျသံတဒေါင်ဒေါင်ကြားရတယ်ဗျ"

"သံခမောက်သရဲကို ခဲနဲ့ထုတဲ့ အသံပါ ဖေဖေရဲ့"

ဟုတ်ပါသည်။ သံခမောက်ခဲမှန်သည့် အသံကလည်း အပြင်မှာ ဘာကယ်ကြားနေရသလိုပါပဲ။

ပန်းသရဲစတစ်ကာ အကျီပေါ်တော့ သူတို့ မြတ်မြတ်နိုးနိုးဝတ်ကြသည်။ စာအုပ်ကပ်စတစ်ကာကတော့ နေရာအနှံ့ကပ်ကြတော့တာပါပဲ။ ကပ်လို့ရတာ အကုန်ကပ်ပါပဲ။ စာအုပ်၊ ခဲတံ၊ တီဗွီ၊ ဆိုင်ကယ်ကအစ အိမ်သာရေခွက်တောင် ချမ်းသာမပေးပါ။

ဘုရားခန်းနှင့် နတ်စင်က လွဲလျှင် တစ်အိမ်လုံးသရဲတွေ ချည်းပဲဗျ။ ကြံဖန်အကောင်းပြောရလျှင် ကလေးတွေက သရဲမကြောက်ကြပါ။ "သရဲဆိုတာ ဘာလို့ ကြောက်ကြတာတုံး" ဟု သူတို့ကပင် ပြန်မေးကြပါသေးသည်။

သရဲဂိမ်းထဲက အင်္ဂလိပ်အမည်တွေ ကျွန်တော်ဖတ်ပြပါသည်။ အင်္ဂလိပ်စာသိစေချင်တာကိုး။ သို့သော် သူတို့က အင်္ဂလိပ်လို မဖတ်ပါ။ မမှတ်ပါ။ မြန်မာလိုပဲ ဘာသာပြန်၍ အမည်ပေးပါသည်။ ကဲ… မဆိုးပါဘူးလေ။ သစ်သီးသစ်ဥနာမည်တွေ မြန်မာလိုသိလည်း မဆိုးပါဘူး။

သစ်ပင်အသင်းတွင် ဦးကျောက်တုံး၊ သစ်ရွက်ထီး၊ တစ်လုံးကျည်၊ နှစ်လုံးကျည်၊ သုံးလုံးကျည်၊ လေးလုံးကျည်၊ ပန်းပွင့်၊ ကိုဖရုံ၊ ကိုဖရဲ၊ ဘူးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ သားစားသစ်သီး၊ နှင်းခဲဗုံး၊ ချိန်ကိုက်ဗုံး စသည်ဖြင့် ပါဝင်ကြသည်။

သရဲဂိုဏ်းမှာတော့ နတ်ဆရာကြီး၊ မိုးပျံသရဲ၊ သံချပ်ကာသရဲ၊ သံခမောက်သရဲ၊ ဘဲစီးသရဲ၊ စက်ရုပ်သရဲ၊ မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်သရဲ၊ ချိန်ကိုက်ဗုံးသရဲ၊ ဘောလုံးသရဲ၊ စကိတ်သရဲ၊ ကြွက်တွင်းတူးသရဲ၊ နှင်းလူသရဲ… စုံလို့ဗျ။

ဟော… အခုတော့ ပန်းသရဲ ကာတွန်းတွေ ပေါ်လာပြန်ပါပြီ။ ကျွန်တော့်သားငယ်က စာမတတ်တတတ်မို့ ကျွန်တော်ပဲ ဖတ်ပြရပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ မသိတဲ့ သရဲတစ်မျိုးပါလာတယ်ဗျ။ စောင်းလျားသရဲတဲ့။ ဖောင်းလျားဟု ပေါင်းထားပါသည်။

စောင်းလျား အရသာအချဉ်မျိုး၊ အချိုမျိုးရှိသော အမြောင့်ငါးမြောင့်ပါအသီးသီးသည့် သစ်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ စမ်းဝါးသီးဟု အသံထွက်ကြသည်။

လက်ဖက်ထဲမှာ ထည့်နှပ်ကြသည်။ သုပ်၍လည်း စားကြသည်။ ကျောက်ကပ်ကောင်းဖို့ ငါးပြေမနှင့်လည်း ချက်စားကြသည်။

ပုံနှင့် တိုက်၍ စဉ်းစားတော့မှ ရှားစောင်းဟု စဉ်းစားရပါသည်။

အသားပွ၍ အရည်ရွှမ်းသော ပင်စည်ပွား ရွက်လက်တို့ ဖြာထွက်သည့် အပူပိုင်းဒေသပေါက်အပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

"နာမည်လွဲတာကွ"

ဟုကျွန်တော်က ပြောပြရပါသည်။

အလှအပပစ္စည်း၊ အချိုရည်တို့မှာ ပါသော ရှားစောင်းသည် ရှားစောင်းလက်ပပ်ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့ ရွာစည်းရိုး၊ ခြံစည်းရိုး၌ ပေါက်သော ရှားစောင်းပင်ကြီးတွေကိုတော့ တန်ဆောင်းပြာသဒ်ပင်ဟု ကျွန်တော်တို့က ခေါ်ကြသည်။ ဒဖောင်းပျတ်သတ်ဟု အသံထွက်ကြသည်။

ရှားစောင်းပြာသဒ်ဟု ရေးရမည်ထင်ပါသည်။

(၃) တက်တူ

တက်တူအကြောင်းပြောမည်ဆိုတော့ ဦးစွာ သတ္တဝါတက်တူကို သတိရမိပါသည်။ အိမ်မြှောင်နှင့်တူသော အကောင်တစ်မျိုးဟု မြန်မာအဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။

တက်တူအမည်နှင့် လူရွှင်တော်တစ်ဦးရှိခဲ့ဖူးတာ မှတ်မိပါသေးသည်။ ရွာမှာတုန်းက တက်တူတွေရှိသည်။ တက်တူသည် ပုတ်သင်ညိုနှင့် တူသည်။ သို့သော် မည်းမည်းသေးသေးလေးတွေ ဖြစ်ကြသည်။ စင်စစ်တက်တူသည် ပုတ်သင်ညိုတစ်မျိုးပင်ဖြစ်မည်ထင်ပါသည်။ အဘိဓာန်ကတော့ အိမ်မြှောင်နှင့် တူသည်ဟုသာ ပြောပါသည်။ အိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြှောင်တစ်မျိုးဟု မပြောပါ။

တက်တူတွေက အသီးအရွက်အနုအညွန့်အဖူးလေးတွေကို သိပ်ကြိုက်သည်။ ဘူးရွက်၊ ခဝဲရွက်၊ ဘူးညွန့်၊ ဖရုံညွန့်တွေကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက်တတ်သည်။ ဘုန်းကြီးထီးပိတ်ထားသည်နှင့် အလွန်တူသော ခဝဲသီးပေါက်စလေးတွေကတော့ တက်တူ၏ Favourite Meal အသည်းစွဲအစားအစာဖြစ်ပါသည်။

တက်တူက နေ့နေ့ညည ဘူးစင်၊ ဝဲစင်ကို မျက်စောင်းထိုးနေတယ် ထင်တာပါပဲ။ လူလစ်တာနဲ့ ''ကိုက်ဖူးငယ်ညွန့်စီ''ကို ကိုက်ကာ စားတော့သည်။ အခုအပင်မှာ အညွန့်ကလေးတလူလူ၊ ခဏနေတော့ အဖူးအညွန့်တွေ မရှိတော့။ အကုန်ပြတ်ကုန်ပြီ။ အပိုင်းပိုင်း အစစ၊ အတိုအပြတ်တွေ ဖြစ်ကုန်သည်။

တက်တူက အညွန့်အဖူးအလွန်ကြိုက်သည်။

ဪ... ကျွန်တော်ပြောချင်တာက တက်တူနှင့် ချက်စူညီအစ်ကို နှစ်ယောက်အကြောင်းပါ။ တက်တူက ၇ နှစ်၊ ချက်စူက ၄ နှစ်၊ အဖေအမေက ဘယ်မှာနေသည်မသိ၊ အဘွားနှင့် နေရသည်။ ဆင်းဆင်းရဲရဲတော့လည်း မဟုတ်ကြပါ။

တစ်နေ့ကုန်တော့ ကျွန်တော့်အိမ်ရှေ့က ကွင်းထဲမှာ နေကြသည်။ တက်တူက မည်းမည်းသေးသေး။ အကောင်တက်တူလိုပါပဲ။ ချက်စူက ဝဝဖြူဖြူ။ ချက်ကလည်း တကယ်ရူပါသည်။

အကြမ်းပြောရလျှင် တက်တူက အေးချမ်းသိမ်မွေ့၍ ချက်စူက ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ပါသည်။ တက်တူက ချက်စူကို ထိန်းရတာပါ။ ခုနှစ်နှစ်သားက လေးနှစ်သားကို ထိန်းရတာပါ။

''ကိုကြီး တက်တူက ကစားရင် ညှာတယ်ဗျ''

ကျွန်တော့် သားငယ်က ချစ်ခင်မြတ်နိုးစွာ ပြောပါသည်။ သားကြီးကလည်း တက်တူစာတော်ကြောင်း ပြောပါသည်။''

''အခန်းထဲမှာ အဆင့် ၁၊ ၂၊ ၃ ဝင်တယ်''

တစ်နေ့ကုန်ကွင်းထဲနေတဲ့သူက အဆင့်ကောင်းသတဲ့။ ဖိုးခွားတောင် အဆင့် ၈ ပဲရှိသည်။ ဒါတောင် သူက စာကျက်သည်။ မိသိမ့်က ကျူရှင်နှစ်ခုနေတာတောင် ၃၈၊ ၃၉၊ ၄၀ က မတက်ပါ။ တက်တူက ထိပ်သီးစာရင်းဝင်သတဲ့။

တက်တူက လေ့လာမှုအားကောင်းသည်။ သူနေမကောင်းလို့ ဆေးခန်းလာပြရင် ပြောတာ အကုန်မှတ်သွားသည်။ ခြင်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပုံ၊ ကာကွယ်နည်း၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးအဆင့်ဆင့် အကုန်မှတ်ထားတာပါပဲ။

တီဘီရောဂါလက္ခဏာတွေ သူအလွတ်ရသည်။ အသည်းရောဂါလက္ခဏာတွေ သိသည်။ HIV ကာကွယ်ပုံလည်း သိတာပဲ။ ဟောဗျာ... မျက်စိအမြင်အာရုံသန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်ခန်းတောင် သူသိသည်။

ကွင်းထဲမှာ ကစားတော့ သူက ဖတ်စာထဲက သင်ခန်းစာတွေ သရုပ်ဖော်ပြီး ကစားသည်။ လယ်ထွန်မင်္ဂလာဆင်းတာတို့ဘာတို့ပေါ့ဗျာ။ အိန္ဒိယလူမိုးတို့၊ အက်စကီမိုတို့လည်း လုပ်သဗျ။

ဟိုးတစ်လောကများ ရွှံ့မြေနှင့် ''လူ၏ အစာခြေအဖွဲ့အစည်းပုံ'' လုပ်ထားတာများကျွန်တော်တောင် ဓာတ်ပုံရိုက်ယူထားချင်သည်။

''ဆရာတို့ အိမ်မှာ ချိတ်ထားတဲ့ ပုံလေ''တဲ့။ ဘောလုံးကစားတော့ ဂိုးတိုင်ကျင်းတူး၊ ဂိုးတိုင်ထောင်၊ စည်းဆွဲ၊ ဂိုးတိုင် သိမ်း အကုန် သူလုပ်တာပါပဲ။ ဘောလုံးမြောင်းထဲကျတော့လည်း သူပဲကောက်တာပါ။ လမ်းပေါ်က အမှိုက်ကောက်တာလည်း သူပါပဲ။

ယနေ့တော့ သူ့ဦးလေးကို ဆေးခန်းလိုက်ပို့သည်။ ဦးလေးက ယိုင်ထိုးလို့၊ ဆေးခန်းရောက်အောင် မနည်းလာရသည်။ ပိုက်ဆံ ဘယ်တော့မှ မပါပါ။ နောက်မှ ပေးမယ်ပြောလိုပြော၊ ပြောချင်ရာ ပြော မပေးပါ။ သူ့ဦးလေးက လူနာကောင်းမဟုတ်ပါ။

''အစာမစားတာ နှစ်ရက်ရှိပြီ။ သွေးထဲ သကြားအချိုဓာတ်နည်းရင် သေသွားမယ်လို့ ကြားဖူးလို့ လာပို့တာပါ''

တက်တူက ပြောသည်။ Hypoglycemia ကို သူသိနေပြန်သည်။ ကျွန်တော်ဆေးထိုးပေးသည်။ ဆေးဝင်လို့ တောင့်တောင့်တင်းတင်းလည်း ဖြစ်ရော၊ စကားကြီး စကားကျယ်တွေ ပြောပြန်ရော၊ ထုံးစံပါပဲ။ ဆီးရီးယားအရေးပြောလိုပြော၊ လွှတ်တော်အကြောင်း ရောက်လိုရောက်၊ ၇၅ %မပြည့်တာနဲ့ စာမေးပွဲဖြေခွင့်ပေးတာ မတရားဘူးဆိုတာလည်းပါရဲ့။ ခွေးတွေကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးရမယ်လည်း ပြောသည်။ မော်ရင်ဟိုက လေပဲရှိတာပါ။ Dell လက်တော့က အကြမ်းမခံဘူး။ Beyonce နဲ့ Jay Z နာမည်ကြီးစုံတွဲတို့မှာ ဒေါ်လာ ၉၅ သန်းပိုင်ဆိုင်ပြီး ဝင်ငွေအကောင်းဆုံးရတာလည်း ပါရဲ့။

ပြောပြောဆိုဆိုထွက်သွားသည်။ ပိုက်ဆံမပေး။ ကျွန်တော်ကလည်း မတောင်းပါ။ သည်လို မိသားစုထဲမှာ တက်တူလို ကလေးပေါက်ဖွားလာတာ တကယ့်အံ့သြစရာပါ။ တက်တူက နှံ့ထဲက ကြာ။

''ဆရာ ဘယ်လောက်ကျလဲ''

တက်တူက အိပ်ထောင်ထဲ လက်နှိုက်ရင်း ပြောသည်။

''မင်းက ဘယ်လောက်ပါလို့လဲ''

''နှစ်ရာတော့ ပါတယ်ဆရာ။ ယူထားပါ။ သား ကြာဆံကြော် မစားရလည်း ဖြစ်ပါတယ်''

ကျွန်တော်မယူလိုက်ပါ။ မုန့်တောင်ပေးလိုက်ပါသေးသည်။

အကောင်တက်တူက သစ်သီးသစ်ရွက်နုနုထွတ်ထွတ်လေးတွေ စားကြောင်း ပြောပြီးပါပြီ။ မောင်တက်တူကတော့ အညွန့်ချိုးသူတစ်ယောက်မဟုတ်ပါ။

(၄) လေထိုးတံ

ကျွန်တော် ငါးတန်းခြောက်တန်းရောက်မှ စက်ဘီးစီးတတ်သည်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ သူငယ်ချင်း၏ စက်ဘီးကို စီးရသည်။ သူ့စက်ဘီးက ဘားတန်းပါသော ယောကျ်ားစီးဘီး အကြီးကြီးပါ။ တစ်တန်းကျောင်းသားကတည်းက စီးခဲ့တာပါပဲ။ တစ်ယောက်တည်းတောင် မဟုတ်ပါ။ နောက်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်မဟုတ် တစ်ယောက်တင် လိုက်ပါသေးသည်။

လေလည်း သူကိုယ်တိုင် ထိုးတာပါပဲ။ ထိုစဉ်က လေထိုးတံကြီးတွေက အကြီးကြီးတွေပါ။ ထိုးလို့လည်း ခက်ပါသည်။ လေးလည်း လေးပါသည်။ လေအိုးလို အလုံးကြီးတွေ ပါသော နောက်ပေါ် လေထိုးတံတွေ ပေါ်လာမှ လေထိုးရတာ သက်သာလာပါသည်။

ဟိုး... တုန်းကတော့ လေထိုးခဆိုတာ မပေးရပါ။ လူကြီးတွေက ပိုက်ဆံမယူရုံမက ကိုယ်တိုင်ပင်ထိုးပေးလိုက်ကြပါသေးသည်။ ဘောကျွတ်လေပြန်နေလျှင် အခမဲ့လဲပေးလိုက်ကြပါသေးသည်။

အခုတော့ အချို့စက်ဘီးပြင်ဆိုင်တွေက အခမဲ့မရတော့ပါ။ လေတစ်ခါထိုး ၅၀၊ ဆိုတာမျိုးတွေ လုပ်လာပါပြီ။ အချို့လည်း အခမဲ့ လေအလှူလုပ်ကြပါသေးသည်။

''ဘောလုံးလေထိုးဖို့ အပ်လိုသေးတယ်ကွ''

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူငယ်ချင်းက ပြောခဲ့တာပါပဲ။

ကျွန်တော်ဝထူးကွင်းဘက်ရောက်တိုင်း အပ်ဝယ်ဖြစ်သည်။ လေထိုးတံတော့ မဝယ်ဖြစ်ပါ။ အိမ်မှာ စက်ဘီးလည်း စီးမယ့်သူမရှိတော့ မဝယ်ဖြစ်ပါ။ လေထိုးတံလိုလာလျှင်လည်း ဘယ်ဆိုင်ဝင်ထိုးထိုးရပါသည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်ထားခဲ့ပါသည်။ ရွာလိုပဲ ထင်မှတ်ခဲ့တာပါ။ ငယ်ငယ်တုန်းကလိုပဲ ထင်မှတ်ထားခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော်က ကလေးတွေ ဘောလုံးလေလျှော့ပြီဆို အပ်ကလေးဆောင်ပြီး စက်ဘီးပြင်ဆိုင်တွေကို သွားပြီး လေထိုးပေးသည်။ လူအမျိုးမျိုးကြုံရပါသည်။ လေးစားသူ၊ မလေးစားသူ၊ ချစ်တတ်သူ၊ မချစ်တတ်သူ၊ ကလေးချစ်သော ကျွန်တော့်ကို ခင်မင်သူ တွေ့ရသလို အလကားအားအားယားယားလူဟု ထင်သူတွေလည်း ကြုံရသည်။

လေတစ်ခါထိုး ဘယ်လောက်ဟု မပြောသော်လည်း အခမဲ့လေထိုးတော့ မျက်နှာပျက်သူလည်း ကြုံဖူးသည်။ မုန့်ဖိုးပေးခဲ့ဦးဟု တောင်းသူလည်း ကြုံရပါသည်။

``ဘယ်လောက်ကျလဲ``

ဟုလုပ်ငန်းဆန်ဆန်မေးသည့်အခါ ကျွန်တော်မေးပါသည်။ မုန့်ဖိုးယူပါဦးဟု ပြောသည့်အခါ ပြောပါသည်။ မယူကြတာများပါသည်။ ပိုက်ဆံမယူသော်လည်း ကျွန်တော်နဲ့ ကလေးတစ်သိုက်လာလျှင် မျက်နှာပျက်ကြသည်ထင်သဖြင့် ကျွန်တော်မသွားတော့ပါ။ ဘောလုံးဝယ်ဖို့လိုတယ်ထင်အချိန်မှီဝယ်ပေးလိုက်တော့တာပါပဲ။ အိမ်မှာလည်း ဘောလုံးတွေ ချည်းပါပဲ။

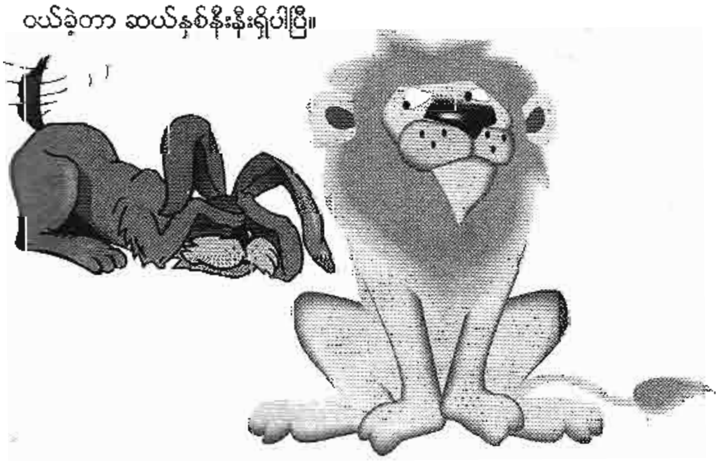
``လေထိုးတံရှိလား``

ဟိုးတလောကတော့ ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ဆိုင်ကယ်ပစ္စည်းဝယ်ရင်း မေးကြည့်မိသည်။ ဝယ်ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်ထောင်ပဲ ပေးရပါသည်။ (၂၀၁၃ ခုနှစ်)ပလတ်စတစ်နှင့် လုပ်ထားတာပါ။ ဈေးကလည်း ဆီချက်တစ်ပွဲစာပါ။

အဆင်ပြေသဗျ။ အိမ်ရောက်ရောက်ချင်းအားနေတာနဲ့ ဘောလုံးတွေရော၊ အရုပ်တွေပါ လေထိုးပစ်လိုက်သည်။ ပြီးတော့ ရေဆေးပြီး နေလှန်းလိုက်သည်။ ဘောလုံးဆယ်လုံးလောက်နီးနီး အကောင်းရပါသည်။

ကလေးတွေလည်း ပျော်လိုက်ကြတာ၊ လေတွေ ထိုးလိုက်ကြ၊ လျှော့လိုက်ကြ၊ ကန်လိုက်ကြ၊ လေဖြည့်လိုက်ကြ၊ လူကြီးတွေ ကန်လည်း လေထိုးတံနှင့် အပ်လာငှားကြသည်။ လေကုသိုလ်ပါ။

သူတို့ကလည်း ကွင်းထဲကျတော့ ကလေးတွေကို ကူညီကြ၊ စောင့်ရှောက်ကြ ပညာသင်ကြတာပါပဲ။ လေထိုးတံလေးက အခုအထိကောင်းဆဲ၊ ကျွန်တော်လေထိုးတံမဝယ်ဘဲ ဘောလုံးတွေ တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး ဝယ်ခဲ့တာ ဆယ်နှစ်နီးနီးရှိပါပြီ။



လေထိုးတံတစ်ချောင်းကောင်း ဘောလုံးတစ်သောင်းထိုးနိုင်ပါသည်။ လောကကြီးမှာ လေထိုးတံ တစ်ချောင်းဝယ်ဖို့ထက် ဘောလုံးအသစ်ဝယ်ဖို့ အားသန်သူတွေ အများကြီးများရှိနေပါသေးသလား။ ကျွန်တော်တစ်ခါတစ်ခါတွေးနေမိပါသည်။

(၅) အကြံပိုင်သူ

အာကာ့အသက် ၂ နှစ်ခွဲ၊ သူကတော့ သည်နှစ်မှာ ပထမကစားသမားစာရင်းဝင်လာသူဖြစ်သည်။ Line Up ဝင်လာသူပေါ့။ လူကတော့ ဖြူဖြူသေးသေးပါ။ Dornald Duck နှင့်ပင် တူသေးတော့။ စကားကတော့ တတ်သည့် ဟိုဘက်နှစ်ဘူတာလောက်လွန်၍ နေလေသည်။

သူ့အဘိုးကိုတော့ သူကတောင် နိုင်ပါသေးသည်၊ တစ်ခါကများ အဘိုးက ``ယုန်ကလေးနာစေးသည့် ပုံပြင်`` ပြောပြသည်။

``ခြင်္သေ့ကြီးက မေးတယ်။ ယုန်ကလေးငါ့ခံတွင်းက နံသလား`` တဲ့။ (နံလျှင် နံသည်ပြောလို့ သတ်စားမည်။ မွှေးလျှင် ညာတယ်ဆိုပြီး သတ်စားမည်)။

``ယုန်ကလေးက ပြောတယ်။ နံတယ်လို့``

``အရက်သောက် ထားလို့လား ဘဘ`` သူ့အဘိုးဖြုံသွားသည်။ နှစ်နှစ်သားက အရက်မကောင်းမှန်းသိနေပြီ၊ မုန့်ကိုတော့ အချိန်ပြည့်ဝယ်စားချင်နေတာပါပဲ။

``မရောင်းဘူး၊ ဒေါ်ရှမ်းမကြီးသားအမိရန်ဖြစ်လို့ မုန့်ဆိုင်ပိတ်ထားတယ်။`` သူ့အဘွားက ညာတော့ သူကတောင် ပြန်ပြောသည်။

``ရောင်းပြီ၊ သားအမိပြန်တည့်လို့ ရောင်းနေပြီ``။ ကစားတော့လည်း သူကချည်းအနိုင်ကျင့်တာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်ကလိုပဲ ကြက်ပျံ၊ ငှက်ပျံ ကစားကြတော့ သူကတောင် ခံငြင်းလိုက်သေးသည်။

``တောက်တဲ့ ပျံ``

အာကာက ပျံသည်၊ သူ့အမေက

``တောက်တဲ့က မပျံဘူးလေ``

ဟု ပြောတော့ သူက အကြောက်အကန်ငြင်းပါသည်။

``တောက်တဲ့က အမြီးပါလို့ ပျံတယ်လေ``

နေ့လယ်ခင်းမအိပ်ဘဲ ဂျီကျနေတော့ သူ့အဘိုးက ချော့သိပ်သည်။

``လာ ငါ့မြေး၊ ဘဘ ပုံပြင်ပြောမယ်။ လပေါ်မှာတဲ့၊ ဆန်ဖွပ်တဲ့...``

သူ့မြေးက ဝင်ဖြတ်ပြောသည်။

``အဘိုးကြီးမရှိတော့ဘူး။ ယုန်ကလေးက သေနတ်နဲ့ပစ်လို့သေပြီ``

သူ့အဘိုးလည်း ဘာဆက်ပြောရမှန်းကို မသိလို့ ငူငူကြီးထိုင်နေရသည်။

မနက်ကတော့ သည်ကောင်ကျွန်တော့်ကို စောစောစီးစီးလှမ်းကြွားနေသည်၊ ခြေထောက်ကို မြှောက်၍ ဖိနပ်ကို ပြသည်။ သည်ရက်ပိုင်း မိုးတွေစွေနေတော့ သူက မိုးရေစိုခံဖိနပ်ဝယ်စီးသည်။

ဈေးတုန်းက ဂျပန်ဖိနပ်ခေါ်ကြသော ရော်ဘာဖိနပ်သို့မဟုတ် ကြက်ပေါင်ဖိနပ်ကို လှမ်းကြွားသည်။

``ဟေး ဆရာ၊ ဒီမှာ ကြက်တောင်ပံဖိနပ်``တဲ့။

တစ်ခါကများ စက်ရုပ်လို ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း ထစ်ထစ်ထစ်ထစ်နှင့် လမ်းလျှောက်ရင်း ပါးစပ်က ဆိုနေ၍ ကျွန်တော်အာရုံစိုက်နားထောင်သည်။ ပဋ္ဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်းကို ရွတ်နေတာဗျ။ မပီကလာပီကလာပေါ့ဗျာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

``စကားပီသားပဲဗျာ။ ဘုရားရှိခိုးလေးတော့ ပီအောင် ရွတ်နိုင်း''

ကျွန်တော်က အကြံပေးပါသည်။ သူက ရတနာသုံးပါး ကန်တော့ တာတောင် -

``ဒန်ဒန်ဒန်ဒန် ရစ်ချာမိ''ချည်းလုပ်နေ၍ ဖြစ်သည်။ ပီအောင် ဆိုသင့်ပါသည်။ ဒါက ရယ်စရာကိစ္စမဟုတ်ပါ။ ဝယ်ငယ်တုန်းက သူ့ကို စမ်းကြသည်။ ဘာဝါသနာပါလဲပေါ့။ အရုပ်တွေကြားမှာ ချပေးလိုက်သည်။ ဆရာဝန်လား၊ အင်ဂျင်နီယာလား၊ ကျောင်းဆရာလား၊ ဂီတလား၊ အိမ်အလုပ်လား။

သူက ကျွန်တော့်အပေါ် ခိုတက်ပြီး အိပ်ထောင်ထဲက ပိုက်ဆံကို တန်းနှိုက်သည်။ လိုရင်းကို တန်းရောက်သူပဲ။

``ဒီကောင် သီချင်းဆိုတတ်ပြီ၊ ကျွန်တော်တို့က နေညိုချိန်တိမ်တောက်တဲ့အခါဆို သူက ဒန့်ဒန့်.... ရွာလမ်းကလေးမှာ ဆို ဒန်ဒန်... နောက်က လိုက်အော်တတ်ပြီ''

သူတစ်နှစ်သားတုန်းက ဖခင်လုပ်သူက ကြွားတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ ``ချစ်သူငယ်ချင်း မစောဥ''သီချင်းကို ဆိုလိုက်ရတာ။ သူက ဘာမှ လိုက်မဆိုပါ။ ဟသ်ာတထွန်းရင်ကြီးသာ ရွာဦးက ကုက္ကိုပင်တန်းကို ပြန်ရောက်သွားသည်။ သူ့ဆီက ဒန့်ဒန့်သံမကြားရပါ။

ကျွန်တော်ဆေးခန်းထဲ ပြန်ရောက်မှ လှမ်းအော်ပါသည်။

``ဟေး ဆရာ၊ ဒန့်ဒန့်''

``ဘုရားရှိခိုးစတတ်တော့ ``သာဓု''တဲ့ဗျ။ သူများတွေလို ``ဩကာ''တို့ ဘာတို့ မဟုတ်ဘူးဗျ။ သာဓုဆိုတော့ ပြီးပြီ။ ပြတ်ပြီ။ ဘာမှ ဆက်ဆိုစရာမရှိတော့။

``ဆရာ မေးကြည့်၊ အာကာ ABCD ရပြီ။ သား ဘဘဆရာကို ဆိုပြလိုက်စမ်း''

``ဟာ တယ်ဟုတ်ပါလား၊ ဆိုပြစမ်း''

သူ့မိခင်က ပြောတော့ ကျွန်တော်က စိတ်ဝင်တစားမေးမိသည်။ နှစ်နှစ်သားက ABCD ရတာကောင်းတာပေါ့။ ပညာစောစောတတ်လေကောင်းလေပဲ။

``လုပ်ပါဦး၊ ဆရာ့ကို ဆိုပြပါဦး''

အာကာက ကစားနေရာမှ ခေါင်းပင် မော့မကြည့်ဘဲ ပီပီကြီးရွတ်လိုက်သည်။

``WXYZ'' တဲ့ ပြီးပြီ။ ဆုံးပြီ။ နိဋ္ဌိတံပြီ။ ကျွန်တော်ကိုက အမှတ်မရှိမေးမိတာပါ။

(၆) ဖျောက်ဆိပ် ၄ မျိုး

လှူကထိန်သက်နှင့်
မဂ်လမ်းတဲ့ ဆုပန်ရွယ်
သည်ချိန်ကို ဝတ်မှန်ကြလို့
ခဝဲရွှေညာရင်းမှာ
သင်းရနံ့ကြွယ်၊
ကောင်းကင်လယ်
ထက်ဝယ်ဘုံဦး
ရွှေလစန္ဒာနှင့်
ကြတ္တိကာ ကြယ်ပြောင်ရွှန်းငယ်
ထွန်းထိန်လို့မြူး။

ဖိုးသူတော်ဦးမင်း

ကြတ္တိကာ ဟူသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် ကြက်ငယ်စုပုံမြင်ရသော ၆ လုံး ၇ လုံးခန့်ကြယ်အစုဖြစ်သည်။ သက္ကတစကားကာ ဒတ္တိကာက လာတာဖြစ်သည်။ မြန်မာလို ဖျောက်ဆိပ်ကြယ်ဖြစ်ပါသည်။

ဖျောက်ဆိပ်ဟူသည် ကြက်ငယ်စုသဏ္ဍာန်ခုနစ်လုံးအစုရှိသော ကြတ္တိကာနက္ခတ်တဲ့။

ကြတ္တိကာနက္ခတ်သည် တန်ဆောင်မုန်းလ၏ စန်းယှဉ်နက္ခတ် ဖြစ်သည်။ နွားရုပ်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော ပြိဿရာသီကြယ်စုတွင် နွားရုပ်၏ ပခုံးတစ်နေရာ၌ ကြတ္တိကာရှိသည်။ အင်္ဂလိပ်လို The Pleiades ဟုခေါ်သည်။ သာမန်မျက်စိဖြင့် ကြည့်လျှင် ကြယ်ခုနစ်လုံးကို ရကောက်သဏ္ဍာန်ကွေးကွေးကောက်ကောက်မြင်ရသည်၊ နက္ခတ်ကြည့်မှန်ပြောင်းနှင့် ကြည့်တော့ တစ်ရာခြောက်ဆယ့်ငါးလုံး မြင်ရသတဲ့။

(မင်းသုဝဏ်၊ ၁၉၆၅)

မြန်မာနက္ခတ်ကျမ်းများအရ ကောင်းကင်တွင် နက္ခတ် ၂၇ လုံး ရှိသည်၊ (မြတ်စွာဘုရားမပွင့်မီက ၂၈ လုံးရှိသတဲ့)။

ကြတ္တိကာ နက္ခတ်ကို ဖျောက်ဆိပ်ကြယ်၊ သူခိုးနက္ခတ်ဟုခေါ်ကြသည်။ မီးနတ်မင်းအစိုးရဟု ဆိုပါသည်။

အမည်မသိသော ကြယ်အားလုံးကို ဖျောက်ဆိပ်ဟု လွယ်လွယ်ခေါ်လိုက်ခြင်းဖြင့် မိုးကောင်းကင်တစ်ခုလုံးဖျောက်ဆိပ်ကြယ်ချည်းဖြစ်နေသကဲ့သို့ နေရာတကာတိုင်းတွင် သူချည်းသာ တွင်ကျယ်နေသည်။

(တစ်မိုးလုံး ဖျောက်ဆိပ်)စကားပုံပါ၊

ကျွန်တော်ဖျောက်ဆိပ်ပင်ကို သိပ်မသိပါ။ မန္တလေးမှာ ဖျောက်ဆိပ်ပင်တစ်ပင်ကို မြင်ဖူးသော်လည်း မျက်စိထဲ မစွဲပါ။ ကျောက်ဆည်ဘက်သွားတော့ ဖျောက်ဆိပ်ပင်တွေ တွေ့ရပါသည်။

ဒုဋ္ဌဝတီမြစ်ဘေးက ပေါ်တော်မူဘုရားမှာတော့ ဖျောက်ဆိပ်ပင်ကြီးတွေ ရှိသည်။ စိမ်းလန်းပြီး အရိပ်ရတဲ့ အပင်ကြီးတွေဟုပဲ သတိထားမိပါသည်။

အသားဝါမှိုင်းရောင်ရှိပြီး အတန်အသင့်မာ၍ ထွန်းလှည်းစသည် လုပ်ရသော ပင်စောက်တစ်မျိုးဟု အဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။

မြန်မာအဘိဓာန်က အရွက်ကို ဟင်းခါးချက်စားရသော အခက်အလက်ပြန့်ကားသည့် အပင်တစ်မျိုးဟု ဖွင့်ဆိုသော ဖျောက်ဆိပ်ပင်ကို ကျွန်တော်လုံးလုံးမသိပါ။ ဖျောက်ဆိပ်ပင် နှစ်မျိုးရှိတဲ့သဘောပါ။

နောက်ဆုံးဖျောက်ဆိပ်ကတော့ ကာတွန်းဆရာကြီးဦးဘဂျမ်း (မြန်မာ ၁၂၆၃ - ၁၃၃၄)၏ ကာတွန်းဇာတ်ကောင်ပါ။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြိုခေတ်က သူ့ရိယသတင်းစာမှာ လူကြိုက်များသော ဇာတ်ကောင်ဖြစ်ပါသည်။ ၁၃၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဇာတ်လိုက်ကျော် ဦးဖျောက်ဆိပ်သည် ရသေ့ကြီးဦးဖျောက်ဆိပ်ဖြစ်လာပါသည်။

ကျွန်တော်ခေါင်းစဉ်ပေးထားသည့် ဖျောက်ဆိပ် ၄ မျိုးမှာ ၁ ကြတ္တိကာနက္ခတ်၊ ၂ နှင့် ၃ သစ်ပင်နှစ်မျိုးနှင့် ၄ ကာတွန်းဇာတ်ကောင်တို့ဖြစ်ကြသည်၊ ဘယ်ဖျောက်ဆိပ်ကိုမှ ကျွန်တော် ကျွမ်းကျွမ်းဝင်ဝင်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မသိပါ။

(၇) အကျင့်ကောင်း

``သားကို စာလုံးပေါင်းမှားလျက်နဲ့ ဆရာမက အမှတ်လျှော့မထားဘူး။ သားက ဆရာမကို သွားပြောတော့ နှစ်မှတ်လျှော့လိုက်တယ်၊ သားအမှတ်ပြည့်မရတော့ဘူး။ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ သားပထမပဲ။ ပထမ မရလည်း ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ သားက မှားနေလျက် အမှန်ဖြစ်ချင်ဘူး။

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါမကဘူး ဖေဖေ။ သုံးခါရှိပြီ။ ပြီးခဲ့တဲ့ လတွေ တုန်းကတော့ သားမပြောပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နေလို့မကောင်းဘူး။ အခုအမှန်အတိုင်းဖြစ်သွားမှ နေရတာ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွားတယ်''

သားကြီးက ပြောသည်။ ကျွန်တော်က

''ဆရာမက ဘာပြောလဲ''

ဟု မေးတော့ သူက

''(အေး ကောင်းတယ်။ ဆရာမတို့ကို ဘာမဆိုလာပြော)လို့ ပြောတယ်''ဟု ပြောပါသည်။

''Good Practice အကျင့်ကောင်းပါပဲ''ဟု ကျွန်တော်ချီးမွမ်းလိုက်ပါသည်။

ယခုခေတ်ကာလ ကလေးတွေကို ကျောင်းမှာ ပြည်သူ့နီတိသဘောတွေ သင်ပေးကြ၍ ဖြစ်ပါမည်။ သူတို့ ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာကြတာ သတိထားမိပါသည်။ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးလာကြတာကို ဝမ်းမြောက်ဖွယ်တွေ့လာရပါသည်။

''ဆရာမက သားကိုချည်း ပုံဆွဲရင် အမှတ်ပြည့်ပေးတယ်ချည်း သူငယ်ချင်းတွေက ထင်နေတာ''

''ဘာပုံလဲကွ''

''ပထဝီ မြေပုံ''

''အဲဒီတော့ ငါ့သားဘာလုပ်လဲ''

''သူတို့ ပြောတာ မဟုတ်ကြောင်း သက်သေပြရတာပေါ့။ သူတို့ဆွဲတာကို သားက ကူညီလိုက်တယ်။ မျဉ်းသားပုံ၊ အမှတ်မှတ်ပုံ၊ အကြမ်းဆွဲပုံ၊ အနုဆွဲပုံ၊ အမည်တပ်ပုံ၊ ပုံနှိပ်ထဲကအတိုင်း စနစ်တကျ ဆွဲပြီး သွားပြနိုင်းလိုက်တယ်''

ကျွန်တော်စိတ်ဝင်တစား နားထောင်နေလိုက်ပါသည်။ သူ့ ဖြေရှင်းပုံကောင်းသည်၊ မှန်ကန်သည်၊ တရားမျှတပါသည်။

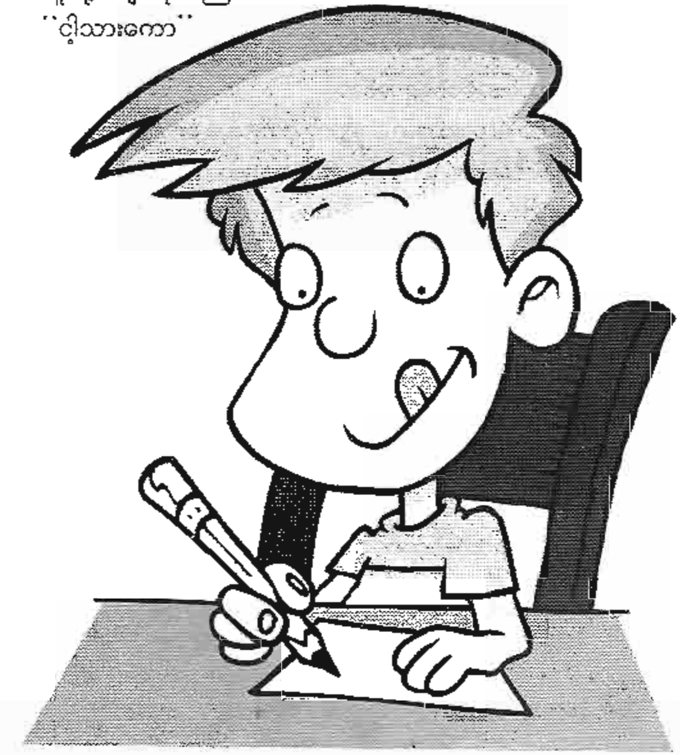
ကျွန်တော်သာဆို ''အေးကွ၊ ငါက တော်တာကိုး။ ပုံဆွဲကောင်းတာကိုး၊ ငါချည်းအမှတ်ပြည့် ရမှာပေါ့။ မင်းတို့ပုံတွေက ကောင်းမှ မကောင်းဘဲ။ ဘယ်အမှတ်ကောင်းမှာတုံး''

ဟု ပြောလိုက်မည်ထင်ပါသည်။

''သူတို့လည်း အမှတ်ပြည့်ရကြတယ်ဗျ။

သူတို့ ပျော်လိုက်ကြတာ''

''ငါ့သားကော''



''သားလည်း ပျော်တာပဲ။ ဆရာမလည်း ပျော်ပုံရတယ်။ ပြုံးပြုံးကြီး''

တကယ်တော့ သားကြီးသည် သူငယ်ချင်းများကို နည်းလမ်းမှန် ပြသခဲ့ရုံမျှမက၊ ဆရာတပည့်ယုံကြည်ကိုးစားမှုကိုပါ ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ပေးနိုင်ခဲ့တာလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဩော်... ကျွန်တော်လည်း ပျော်ပါသည်။

(၈) ရှင်သန်ခြင်း

ကျွန်တော့်သားငယ် အသက် ၇ နှစ်ပြည့်တော့မည်။ သို့သော် စကားတွေ လွဲဆဲ၊ မှားဆဲ၊ ထင်ရာပြောဆဲ။

လေအေးပေးစက်က ဖွင့်ပြီး ၃ မိနစ်ကြာမှ အအေးဓာတ်စပေးကြောင်း သူ့ကို ကျွန်တော်ပြောဖူးသည်။

''ဖွင့်ဖွင့်ချင်း မအေးသေးဘူး။ ၃ မိနစ်ကြာမှ စက်က နိုးတာ''

ဆိုတော့ သူက ဤသို့ ပြောသည်။

''စက်က အိပ်ရင် အကြာကြီးအိပ်တာလား''တဲ့။

နေ့လယ်နေ့ခင်းသူများတွေ နေပူကြီးထဲ ဆော့နေရင် သူက

''ကလေးတွေ လိမ်မမာကြဘူး''

ဟု ပြောတတ်သည်။ မလိမ္မာဘူးဟု မပြောပါ။

ကျွန်တော်က လက်ဆေးကန်မှာ ရေတဝေါဝေါဖွင့်သုံးတော့ သူကတောင် -

''ရေကို ဖြုန်းမတီးနဲ့ ဖေဖေ။ ဝယ်ထားရတာ''

ဟု မဖြုန်းတီးဖို့ သတိပေးပြန်သည်။

ယနေ့ညတော့ ကျွန်တော်အိပ်ရာအဝင်မှာ သူက ဆီးပြောသည်။

''ခြင်ထောင်ပေါ်မှာ ခြင် ၃ ကောင်ရပ်နေတယ်။ သားက ဘက်တံနဲ့ ရိုက်လိုက်တာ။ တစ်ကောင်သေသွားတယ်။ နှစ်ကောင်က တုန်ခါမှုကြောင့် လွတ်မြောက်သွားတယ်''

ဆိုပဲ။

''မင်းကလည်းကွာ မြန်မာဆန်ဆန်ပြောစမ်းပါ။ မင်းဟာက ဂိမ်းကစားတာလိုလို၊ ဘောလုံးပွဲကြေညာတာလိုလို''

''ခြင်တို့ ယင်တို့ကို ရပ်နေတယ်မပြောရဘူး''

''ဘယ်လိုပြောရမလဲ''

''နားတယ်လို့ ပြောရတယ်။ စာထဲမှာတောင်ပါသေးတယ်။ ခြင်ယင်မနားပူပူစား''

''ဟုတ်သားပဲ''

''ခွေးတို့၊ နွားတို့တိရစ္ဆာန်တွေကျ ဝပ်တယ်လို့ ရေးရပြောရတယ်''

သူက ငေးကြည့်ပြန်ပါသည်။

''ရွှေလမှာ ယုန်ဝပ်လို့

ဆန်ဖွပ်သည့် အဘိုးအို''

''ဟုတ်သားပဲ''

သူက သရဲတော့ မကြောက်ဘူးဗျ။

''မင်း ဘာကြောက်လဲ''

ဆိုတော့ သူက မဆိုင်းမတွဖြေပါသည်။

''မြွေရယ်၊ ခွေးရူးရယ်၊ ခြင်ရယ်၊ ဒိုင်နိုဆောရယ်''

ကျွန်တော်အလွန်အမင်း အံ့ဩသွားသည်။ သူဖြေတာ တိကျလိုက်တာ။ ခိုင်မာလိုက်တာ။ တည်ငြိမ်လိုက်တာ။

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ သူကြောက်တာ မြွေ၊ ခွေးရူး၊ ခြင်၊ ဒိုင်နိုဆော... သတ္တဝါလေးဦးသာရှိလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

``မြွေကိုက်ရင် သေတယ်။ ခွေးရူးပြန်ရင် သေတယ်``

``ခြင်ကကော``

``ခြင်ကိုက်ရင် ငှက်ဖျားဖြစ်တယ်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်တယ်။ ဆင်ခြင်ထောက်ရောဂါရတယ်``

ဟုတ်ပါ့ဗျာ။ ကျွန်တော့်တပည့်တွေတောင် တစ်ခါတစ်ခါ သူ့လောက်မဖြေနိုင်ပါ။

``ဒိုင်နိုဆောကော ဘာလို့ ကြောက်တာလဲ``

``အကြီးကြီးလေ။ ဒိုင်နိုဆောလိုက်ရင် ပြေးမလွတ်ဘူး``

``ဒိုင်နိုဆောတွေက မရှိမှ မရှိတော့ဘဲ``

``ဘာဖြစ်လို့လဲ``

``မျိုးတုံးသွားပြီ။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒိုင်နိုဆောတစ်ကောင်မှ မရှိတော့ဘူး။``

``ဘယ်ရောက်သွားလို့လဲ``

``အကုန်သေကုန်ပြီ။ တစ်ကောင်မှ မရှိတော့ဘူး``

``ဘာလို့ သေကုန်တာလဲ``

အဆီလျော့ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ ရှင်သန်တယ်လို့ ပြောရမလား။ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ တင်ကျန်ရစ်တယ် ပြောရမလား။ Charles Robert Darwin ကြီးကိုပဲ ကိုးကားရတော့မှာလား။ ၁၉ ရာစု ပညာရှင်ကြီးရဲ့ သီအိုရီတွေ ကျွန်တော်လည်း မသိလှပါ။

``တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင်တိုက်ကြ၊ ချကြတာနဲ့ သေကုန်တာတဲ့``

ကျွန်တော့်သားငြိမ်သွားသည်။ အိပ်ပျော်သွားပြီထင်ပါသည်။ သူ ဒိုင်နိုဆောမကြောက်ရင် ပြီးရော။ ကျွန်တော်ပြောတာ မှန်တာ၊ မမှန်တာအပထား။ ရည်မှန်းချက်ပစ်မှတ်ထိဖို့ အဓိကပါ။

ကျွန်တော်မေးခနဲအိပ်ပျော်သွားသည်။

``ဖေဖေ၊ ဖေဖေ``

``ဟာ.... ဘာလဲ သားရ``

``ဒိုင်နိုဆောတွေ အချင်းချင်းသတ်တာနဲ့ ဘယ်အကုန်သေမှာလဲ။ တစ်ကောင်ကျန်ဦးမယ်လေ။ နိုင်တဲ့ ကောင်ကြီးတစ်ကောင် ကျန်ရမယ်လေ။ ရှုံးတဲ့ ကောင်တွေ မရှိရင်တောင် ခေါင်းဆောင် ဆရာကြီး ကျန်မယ်လေ။``

ကျွန်တော်က သူ့အိပ်နေပြီထင်တာ။ သူက စဉ်းစားနေတာကိုး။ သူပြောတာ ဟုတ်နိုင်တာပဲ။ ဒီကောင်နဲ့ ဟိုကောင်ချ။ နောက်တစ်ကောင်နဲ့ တခြားတစ်ကောင်ချ။ နိုင်တဲ့ ကောင်ချင်းချ။ နောက်ဆုံး ဗိုလ်စွဲတဲ့ကောင်ကျန်ရမည်။

Fit အဖြစ်ဆုံးကောင် Survive ဖြစ်ပြီပေါ့။ ``ဒိုင်နိုဆော စွမ်းကောင်း`` (လူစွမ်းကောင်းလို)ကျန်ရဦးမယ်လေ။ အခုဘယ်မှာလဲ အသည်းထိပ်ခေါင်ဆရာကြီး ဒိုင်နိုဆော။

``ဘယ်မှာလဲ အဲဒီဒိုင်နိုဆော``

``ဟာ... ငါသားကလည်း နှစ်တွေ ဒီလောက်ကြာမှတော့ အဲဒီ ဒိုင်နိုဆောလည်း သေပြီပေါ့``

သားငယ်က တစ်ချက်ပြုံးသည်။ ငြိမ်သွားပြီ။ ကျေနပ်သွားပြီထင်ပါရဲ့။ အသံမကြားရတော့။

ကျွန်တော်မှေးမှေးမှေးမှေးအိပ်ပျော်လည်း သွားရော သူက နှိုးပြန်သည်။

``ဖေဖေ``

``အင်း... ဘာလဲကွာ``

``အဲဒီဒိုင်နိုဆော သေသွားတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖေဖေပြောတာ ဟုတ်လိမ့်မယ်။ သေခြင်းတရားဆိုတာ ဘယ်သူမှ လွန်မဆန်နိုင်ဘူးလေ``တဲ့။

ကျွန်တော့်မှာ သူ့ကိုပဲထပြီး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရတော့မလိုလို သာဓုသုံးကြိမ်ပဲ ခေါ်ရတော့မှာလိုလို။ သူကတော့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားပါပြီ။

(၉) နာနတ်သီးစကားထာ

စကားထာဟူသည် အနက်အဓိပ္ပာယ်မြှုပ်ထားသော ဉာဏ်စမ်းစကား၊ ပဟေဠိဖြစ်သည်။ မဟော်သဓာဇာတ်တော်၌ စကားထာကို တွေ့ရသလို တကောင်းရာဇဝင်၌လည်း စကားထာကို တွေ့ရသည်။ ဂရိပညာရှိကြီးတွေလည်း စကားထာဝှက်ကြပါသတဲ့။

မြန်မာမှုတွင် စကားထာအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ကာရန်အားဖြင့် ဝှက်သော စကားထာ၊ ဥပမာအားဖြင့် ဝှက်သော စကားထာ၊ အနက်အားဖြင့် ဝှက်သော စကားထာ၊ စကားလိမ်အားဖြင့် ဝှက်သော စကားထာနှင့် သင်္ချာအားဖြင့် ဝှက်သော စကားထာတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကာရန်အားဖြင့် ဝှက်သော စကားထာ၏ ဥပမာတစ်ခုမှာ -

(မေး) တောင်ကြိုတောင်ကြားပေါက်သည့်ဝါး
အဖျားခပ်သွယ်သွယ်။

(ဖြေ) အိမ်ကြိုအိမ်ကြားပေါက်သည့်သား
စကားခပ်ကွယ်ကွယ် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဝှက်သော စကားထာကို
``ရေလယ်ကောင်သောင်ထွန်း
နတ်သမီးနေတဲ့ ကျွန်း (ကျောက်ပျဉ်)``
နှင့် နမူနာပြနိုင်ပါသည်။

ရင်ဝယ်ထားသားလည်း မဟုတ်
မြေမသက် ငှက်လည်း မဟုတ်
အမြီးကောက် မျောက်လည်း မဟုတ်
မုတ်ဆိတ်ဖွား ကုလားလည်း မဟုတ်

ဟု စောင်းကောက်ကို ဖွက်သော စကားထာမှာ အနက်ကို ဝှက်သော စကားထာဖြစ်ပါသည်။

မိုးခွဲဝမ်းဘဲ ငါးကျပ် စာတစ်မတ်
အကောင်အစိတ်ငွေအစိတ်

ဟူသော စကားထာမှာ သင်္ချာကို ဝှက်သော စကားထာဖြစ်ပါသည်။

စကားလိမ်အားဖြင့် ဖွက်သော စကားထာမှာ ယခုခေတ်ပေါ်ထဲက ပြရလျှင် ``ပန်းချီဆရာ နံပါတ်ဝမ်း``ဆိုတာမျိုးဖြစ်သည်။

ပန်းချီဆရာက ဆေးခြယ်၍ နံပါတ်ဝမ်းသည် တစ်ဖြစ်ရာ ခြယ်တစ်သည် ချစ်တယ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရလေသည်။

ကျွန်တော်မကြာသေးမီက နာနတ်သီးအကြောင်းရေးခဲ့ရာတွင် စကားထာများထည့်သွင်းရေးသားခဲ့ပါသည်။

(၁) အပင်ပေါ်အသီး
အသီးပေါ်အပင်

(၂) အသီးပေါ် အပင်ပေါက်
ခြေထောက်တစ်ချောင်းထောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၃) ကျောက်ပေါက်မာနှင့်
ကြက်တောင်စည်း
ဟူ၍ သုံးမျိုးဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ်စကားထာတစ်ခုကို သတိရမိပါသည်။ နာနတ်သီးကို မင်းကုသနှင့် နှိုင်းထားတာဖြစ်သည်။ မင်းကုသဇာတ်ကို ကလေးတွေ စိမ်းသွားကြပြီလား ကျွန်တော်တစ်ခါတစ်ခါတွေးမိပါသည်။

အရုပ်ဆိုးသော်လည်း ဖွဲကောင်းသော ကုသမင်းနှင့် ခုနစ်ဆောင် တိုက်ခန်းမီးမထွန်းဘဲ လင်းသည်ဆိုသော ပပဝတီ အလှဘုရင်မဇာတ်တော်ကို ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်ကတော့ သိကြပါသည်။

''ပပထွမှ ထမယ်''

ဟူသော စကားထာလည်း ထင်ရှားခဲ့ပါသည်။

အလှတွေ တိုးတိုးလာသော မိန်းမပျိုလေးတွေအပေါ် သိမ်ငယ်စိတ်နှင့် စိတ်ဝင်စားစပြုလာသော လူပျိုပေါက်တွေအတွက် အားမာန်တင်းရာအားဖြည့်ဆေးတစ်ခွက်အဖြစ် ကုသမင်းနှင့် ပပဝတီဇာတ်ကို လက်ကိုင်ပြုကြလေသည်။

''ပပဝတီနဲ့ ကုသမင်းသားလေးတို့လို ဇာတ်သိမ်းခန်းရောက်တော့ ပေါင်းချင်တယ်...''

ဟု တမ်းတတောင့်တတေးသီကြလေသည်။

အံမယ်... နာနတ်သီးကိုများ ရုပ်ဆိုးတဲ့ မင်းကုသတဲ့ဗျ။ စကားထာလေးကို ကြည့်ပါဦး။

''ခေါင်းပေါင်းစနဲ့ မင်းကုသချုံကြားထဲက ထ''တဲ့။

(၁၀) ရိုးရိုးသားသား၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက အလွန်ချစ်တတ်သည်။ ကိုယ့်လူရှိုးမှာလည်း စိုးရိမ်တတ်ပါသည်။ အားကစားလောကကို မကြည့်ဘဲ ရုပ်ရှင်ခေတ်ဦးကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ကြပါဦးစို့။

ရုပ်ရှင်ခေတ်ဦးမှာ ကျွန်တော်တို့က မင်းသားကြီးရွှေဘကို အသည်းစွဲကြသည်။ ခေါ်တာတောင် ဦးရွှေဘခေါ်မှ ကြိုက်ကြသည်။ ဦးရွှေဘခံရလျှင် မကြိုက်ပါ။ ပိတ်ကားကို ခဲနှင့် ထုကြ၊ အော်ကြ၊ ဟစ်ကြ၊ ဆဲကြနှင့်။

ပရိသတ်က ပိတ်ကားကြီးမှန်းမသိကြလို့လား။ ဓာတ်ရှင်၊ ရုပ်ရှင်၊ ဘိုင်စကုပ်ဘာပဲခေါ်ခေါ် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြည့်နေမှတော့ ရှေ့မှာ ထောင်ထားသည့် အဖြူရောင်စတုရန်းပုံအဝတ်စကြီးကို ပိတ်ကားမှန်း သိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ရွာတွေမှာတော့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားကြေညာကတည်းက

''ငွေရောင်ပိတ်ကားပေါ်မှာ ရှုစားကြဖို့''

ဟု ကြေညာလိုက်ပါသည်။

ပိတ်ကားမှန်းသိလျက်နှင့် ဆဲကြ၊ ဆိုကြ၊ ခဲနှင့် ထုကြတာပါ။ ဒါ ကျွန်တော်တို့ လူမျိုးခံစားချက်ပြင်း၊ ပေါက်ကွဲလွယ်ခြင်းရဲ့ သာဓကပါ။

ပိတ်ကားကို ခဲနှင့် ထုစဉ်က အထုခံရသူက ပိတ်ကားဆိုတော့ ''ချစ်လို့ ထုတယ်မှတ်ပါ''နှင့် ပြီးသွားခဲ့သည်။ တကယ်တော့ ခံစားဖို့သာ လိုသည်။ တုံ့ပြန်ဖို့ မလိုကြောင်း ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။

တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်က လူ၊ အသင်း၊ အဖွဲ့အစည်း၊ နိုင်ငံဆိုရင်ကော ခဲနှင့် ထုကြဦးမှာလား။ အားကစားကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ပါ။

သက္ကရာဇ် ၂၀၁၂ ခုနှစ်ထဲမှာတုန်းက ချယ်ဆီး (အင်္ဂလန်) ဘောလုံးသမား John Terry က ဘာစီလိုနား (ဝေါ်) [illegible] ဆန်းချက်၏ ကျောကုန်းကို ဒူးနှင့် တိုက်ခဲ့သည်။ [illegible] မယ့် စည်းကြပ်ဒိုင်က မြင်သဖြင့် [illegible]

ဝေဖန်သံတွေကို ကြည့်ပါဦး။

''ဂျွန်တယ်ရီက သူဆန်းချက်ရဲ့

ကျောကုန်းကို ဒူးနဲ့ တမင်တကာ မတိုက်ပါဘူးလို့ ဆိုတယ်။ အို-ဂျွန်၊ ခင်ဗျားတိုက်ပါတယ်။ သူတို့မှာ ကင်မရာလို့ခေါ်တဲ့ အဲဒီ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကြီးတွေရှိတာ ခင်ဗျားလည်း အသိသားနဲ့''

Oh John, yes you did. They have these things called cameras, you see.

ဘောလုံးမှာလည်း အခြားအားကစားမှာလို (အခြားဘယ်နေရာမှာမဆို အတူတူပါပဲ)မကောင်းမှုဆိုတာ ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိပါ။

၂၇ ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပွဲတော်ကြီး ကျင်းပပါတော့မည်။ ကျွန်တော်တို့က အိမ်ရှင်ပါ။ အိမ်ရှင်အခွင့်အရေးကို မှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးချရပါမည်။ အိမ်ရှင်ဗိုအား မရှိသင့်ပါ။

ကျွန်တော်လည်း နိုင်ငံသားတစ်ယောက်အနေနှင့် ဝေဖန်အကြံပြုလိုသဖြင့် ဤဆောင်ပါးကို ရေးပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ရိုးရိုးသားသားကစားကြလို့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး အားပေးကြပါစို့လား။ ရိုးသားခြင်း၊ ယဉ်ကျေးခြင်းဖြင့် နိုင်ငံဂုဏ်ရောင်ကို ပိုမိုထွန်းပြောင်စေမည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်နိုင်ပါသည်။

(၁၁) ကမ်းစပ်နှင့် လှိုင်း

ကျွန်တော်သည် Robert Louis Stevenson ၏ From a Railway Carriage ကဗျာကို အလွန်သဘောကျပါသည်။ အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝကတည်းကသိခဲ့တယ် ထင်တာပါပဲ။

ဟိုး... ဘက်ခေတ်အင်္ဂလိပ်ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွေမှာ ပါခဲ့တာပါ။ အမေ့စာအုပ်လား။ ဦးလေး၊ ဒေါ်လေးတွေ စာအုပ်လားတော့မသိပါ။ သရုပ်ဖော်ပုံလေးတောင် ပါသေးသည်။ ကလေးတစ်ယောက်က ရထားပြတင်းပေါက်မှ ဘေးကို ကြည့်နေသည့်ပုံ။

ရထားတွဲအတွင်းမှ နေ၍ အပြင်ကို ငေးကြည့်ပြီး မြင်ရတဲ့ မြင်ကွင်းတွေပေါ့။ နောက်... မြန်မာဘာသာပြန်တွေ ဖတ်ရပါသည်။ ငယ်ငယ်က ရိုပ်ဖမ်းသံဖမ်းနားလည်ခံစားခဲ့ရသော ကဗျာကို မြန်မာဘာသာပြန်တွေ ဖတ်ရတော့ လုံးစေ့ပတ်စေ့ နားလည်သဘောပေါက်လာရပါတော့သည်။

ထူးထူးခြားခြားသိလာရတာက Rhythm ဖြစ်သည်။ ကဗျာက မီးရထားခုတ်မောင်းသံဂျုံးဂျုံးဂျက်ဂျက်အတိုင်းရေးထားတာဟု ရှင်းပြထားပါသည်။ နမူနာအဖြစ် ပထမနှစ်ကြောင်းပဲ ကြည့်ပါ။ တကယ့်ရထားခုတ်သံ။

Faster than fairies, faster than witches, Bridges and houses, Hedges and ditches;

ရထားပြတင်းပေါက်က မြင်ရတဲ့ မြင်ကွင်းကို ဖွဲ့ဆိုထားတာပါ။ မြင်ကွင်းက အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေသည်။ ပုံရိပ်တွေက ရိပ်ခနဲ၊ ရိပ်ခနဲ၊ ရိပ်ခနဲ ပေါ်ပေါ်လာပြီး လုစ်ခနဲ၊ လုစ်ခနဲ၊ လုစ်ခနဲ ပျောက်ပျောက်သွားသည်။

မမြဲတဲ့ သဘောကို ပြောချင်တာလား။ သင်္ခါရတရားကို ထင်ဟပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်တာလား။ အနိစ္စတရားကို မျက်မှောက်ပြုချင်တာလား။

ဆိုလိုရင်း အနှစ်သာရကို မစဉ်းစားရင်တောင် ကဗျာထဲက မြင်ကွင်းသက်သက်ကိုက လှနေပါပြီ။ သရုပ်ပေါ်လာပါပြီ။ ထင်ရှားလှပါပြီ။

နတ်သမီးတွေ၊ စုန်းမကြီးတွေထက် မြန်ဆန်၊ စစ်ချီတက်သလို တစ်ဟုန်ထိုးသွား။ မိုးသည်းသလို မျက်စိတစ်မှိတ်၊ အကြည့်တစ်ချက်စာမှာ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ မြင်ကွင်းတွေ။

တံတား၊ အိမ်၊ ခြံစည်းရိုး၊ ရေမြောင်း၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား၊ တောင်ကုန်း၊ လွင်ပြင်၊ ဘူတာ၊ ကလေး၊ အခြေအနေမဲ့လူ၊ စိုက်ခင်း၊ နွားလှည်း၊ စက်ရုံ၊ မြစ်။

တစ်ဒင်္ဂမှာ ထာဝရပြောင်းလဲသွားခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က လည်း သည်လိုကြည့်ဖူးသည်။ လျင်မြန်သော ကားပေါ်မှ၊ ရထားပေါ်မှ အပြင်ကို ကြည့်ရင်း ထူးဆန်းသော ဖြစ်ရပ်ကို သတိထားမိပါသည်။

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ကားတွေ၊ ရထားတွေက ရပ်နေပြီး သစ်ပင်တွေ၊ မီးတိုင်တွေ၊ လမ်းဘေးဆိုင်လေးတွေကပဲ ရိပ်ခနဲ၊ ရိပ်ခနဲ ပြေးနေကြသလို ခံစားကြရသည်။ မြေပြင်မှာ ပေါက်ပြီး အမြစ်တွယ်နေတဲ့ သစ်ပင်က မပြေးမှန်းသိသည်။ သို့သော် မျက်မြင်မှာတော့ ပြေးတာမှ လှစ်ခနဲ။ မြေပြင်ပေါ် အခိုင်အမာဆောက်ထားသော မီးတိုင်တွေ၊ တဲတွေ မလှုပ်ရှားမှန်းသိသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ မျက်စိထဲမှာတော့ လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲပြေးလိုက်ကြတာ။

``ဖေဖေရာ၊ သားတော့ ခေါင်းမူးလာပြီ။ သားကိုယ်လုံးကြီးကို ယိုင်ထိုးလာသလိုပဲ``

သားကြီးက ပြောပါသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ကျိုး၏ အရှေ့တောင်ထောင့်တွင် ရပ်နေကြသည်။ ကျိုးထဲမှာ ရေအပြည့်။ နေရောင်မှာ ငွေရောင်လက်လို့။ လေပြင်းနှင့်အတူ လှိုင်းလုံးသည် ကမ်းစပ်ကို တဝေါဝေါလာရိုက်သည်။

ကြာတော့ ရေတွေက ငြိမ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကပဲ တရွေ့ရွေ့ ရွေ့နေသလို။

``အောင်မယ်၊ ကလေးမပြောနဲ့။ ငါတောင်ညောင်ပင်ဝန်းမှာ ရေကျော်တုန်းက ဖြစ်ဖူးတယ်။ ကားကို ရပ်ထားရင်း ကြာတော့ စိတ်က ထင်လာတာ။ ရေက စီးနေမှန်းသိရက်ကို ကားကြီးက ဘေးတိုက်ကြီးရွေ့နေတယ်ထင်နေတာ။

ကားကို ဘရိတ်နင်း စီယာတိုင်ကိုင်တဲ့ လက်ကို တောင့်ထားတာ ရပ်ထားလို့ တော်သေးတယ်။ မောင်းရင်းဆို ကားကို လမ်းဘေးဆွဲချတော့မှာ``

ဟု အစ်ကိုက ဖုန်းဆက်တော့ ပြောပါသည်။ ရေဝင်ရပ်မှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရသော ကျွန်တော်တို့အဖို့ သည်ဖြစ်ရပ်သည် မဆန်းပါ။ မကြာခဏ ကြုံရပါသည်။ သို့သော် မရိုးနိုင်ပါ။

ရေကြီးလျှင် ကျွန်တော်တို့ အိမ်နှင့် ကားလမ်းကို သစ်သားတံတား ထိုးထားရပါသည်။ တံတားသည် ပေတစ်ရာနီးနီးရှည်ပါသည်။ တောင်လေတိုက်သောအခါ ရေထဲတွင် ပါလာသော အမှိုက်ပေါင်းစုံတို့သည် တံတားအောက်မှ ဖြတ်ကာ မြောက်သို့ တရွေ့ရွေ့မျောပါကြပါသည်။ သစ်ကိုင်းခြောက်တွေ၊ အုန်းသီးခြောက်တွေ၊ ဖော့ဘူးခွံတွေ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်ခွံတွေ၊ ဘယ်လိုက ဘယ်လို ဖြစ်လာမှန်းမသိသည့် လက်တစ်ဆစ်အရွယ်အပိုင်းအစ အမှိုက်လေးတွေ။ တောင်လေနှင့်အတူ မြောက်သို့ တရွေ့ရွေ့၊ တအိအိ။

ကြာသော် အမြင်မှားပြီ။ ရေမျက်နှာပြင်က တည်ငြိမ်လို့။ တံတားကြီးက တောင်ဘက်ကို ဘေးတိုက်ကြီးရွေ့ပြီ။ တရွေ့ရွေ့ ``မဟုတ်မှန်းသိလျက် မျက်မြင်မှာတော့ တံတားကြီးက တောင်ဘက်ကို မှန်မှန်ကြီးခရီးသွားနေပြီ။

``အရှင်ရဟန်း... ရပ်ဦးလော့။ ရပ်ဦးလော့``

အင်္ဂုလိမာလက ဆို၏ ထိုအခါမြတ်စွာဘုရားလည်း

``ငါကားရပ်၏။ သင်သာ မရပ်သည်``

ဟုဆိုလျှင်

``အရှင်ရဟန်း... သင်သည် မတန့်မနားသွားလျက်ကိုပင် ငါရပ်၏။ အကျွန်ုပ်ရပ်နေသည်ကို သင်ကား မရပ်ဟု အဘယ်ကြောင့် ဆိုပါသနည်း။ မုသာဝါဒသည် ရဟန်းတို့၏ အလေ့အထပင်လော`` ဟု (အင်္ဂုလိမာလ)က ဆိုပြန်၏။

ရပ်နားခြင်း၊ ရွေ့လျားခြင်းနှင့် အင်္ဂုလိမာလဇာတ်ကို သတိရမိပါသည်။ နိဗ္ဗာန်လမ်းဝ၌ တည်သူက ရပ်သူ၊ အပါယ်လေးခွင်သို့ စင်စစ်သွားအံ့သော သူက သွားသူပေါ့။

R.L.Stevenson ကြီး ရထားပြတင်းမြင်ကွင်းကို ဖွဲ့သလို၊ ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က ကားစီးရင်း မြင်သလို၊ ကျွန်တော့်သားကြီး ကျိုးထောင့်မှာ မူးသလို၊ ကျွန်တော့်အစ်ကို ကားလမ်းရေကျော်စဉ်က ကြုံဖူးသလို ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က တံတားကြီး ဘေးတိုက်ရွေ့သလို ခံစားခဲ့ရသလို ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်လည်း ကြုံဖူးခံစားဖူးပါသည်။

``ကျွန်တော်တို့တည်းအိမ်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပင်လယ်ထဲတွင် ကျောက်ဆောင်တစ်ခုရှိသည်။ ကမ်းစပ်သို့ တိုးဝှေ့ချဉ်းကပ်နေသော လှိုင်းအိတို့အကြားတွင် ကျောက်ဆောင်သည် ငုပ်ချည်ပေါ်ချည်ရှိသည်။ လှိုင်းများက ကျောက်ဆောင်ထိပ်ကို ပုတ်ခတ်သောအခါ ရေပန်းများ ဖွားခနဲထသည်။ အုံ့မှိုင်းသော ကောင်းကင်အောက်တွင် ဤသို့ တလှုပ်လှုပ်တရွရွဖြစ်နေသော ပင်လယ်ရှုခင်းကို ကြည့်နေခိုက်တွင် ကြာသောအခါ ကျွန်တော်သည် ကျောက်ဆောင်ကို မမြင်၊ ရေကူးနေသော လူတစ်ယောက်ကို မြင်မိနေသည်။ အမြင်မှောက်မှားလာပြီ။ လှိုင်းအိများကမ်းပါးသို့ ပြေးလွှား ချဉ်းကပ်နေသည်ကိုပင် ထိုကျောက်ဆောင်ကြီး ပြေးလွှားချဉ်းကပ်နေသည်ဟု ထင်မိသည်။ လှိုင်းရွေ့သည်ကို ကျောက်ဆောင်ရွေ့သည်ဟု ထင်မိခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ပြင် ဒွေးချိုးတစ်ပုဒ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်...။``

(ပေလီ၏ ကဗျာ... မင်းသုဝဏ်)

အမြင်မှောက်မှားမှုကိုပဲ ဖွဲ့သီလေရော့သလား။ အရွေ့ကို အငြိမ်ထင်၊ အငြိမ်ကို အရွေ့ထင်တတ်ကြသည့် လောကသဘာဝကိုပဲ သတိပေးချင်လို့များရေးဖွဲ့လေရော့သလား။ ကျွန်တော်မပြောပြတတ်တော့ပါ။ ဆရာကြီး၏ ကဗျာကို ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

ထင်ရသည်

လှမ်းလို့ရယ်မျှော်
တစ်ခေါ်လောက်ခရီး။
ငုပ်ချည်ပေါ်ချည်နှင့်
ကမ်းဆီကို အတွင်ကူးတယ်။
ထူးတဲ့ ကျောက်ကြီး။

(မင်းသုဝဏ်)

နိုင်လင်းထွန်း (ဓေး/မန်း)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

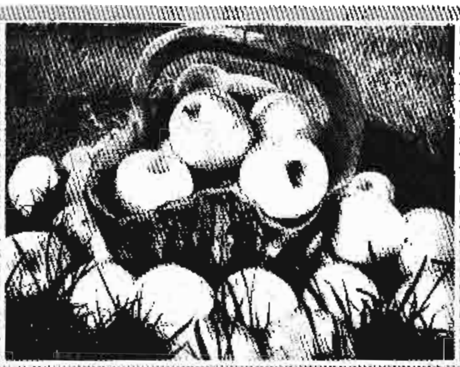
အပင်ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်း (၁)

သဘာဝဆိုတာ အစစ်မှန်ဆုံး အလှတရားပါ။ သဘာဝအတိုင်း ရရှိလာတဲ့ အပင်ထွက်ပစ္စည်းတွေကလည်း ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပုံမှန် စားသောက်ပေးတာကြောင့် ဆံပင်သားနဲ့ အသားအရေကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ အစာအိမ်အတွက် သင့်တော်တဲ့ သဘာဝ အစားအသောက်တွေဟာ အသားအရေအတွက်လည်း သင့်တော်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပင်ထွက်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အသားအရေ ထိန်းသိမ်းနည်းတွေကို သိရှိစေဖို့ Aကနေ Zအထိ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဖွန်ခိုင်ဦး၊ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



A — APPLE
ပန်းသီး

ပန်းသီးဟာ ချွေးပေါက်ကျယ်နေတဲ့ အသားအရေအတွက် အကောင်းဆုံး ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းသင့်တဲ့ သဘာဝပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ချွေးပေါက်ကျယ်သူတို့အတွက် အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ■ ပန်းသီး (အစေ့ဖယ်ပြီးသား)တစ်ခြမ်း
- ■ သခွားသီး တစ်ခြမ်း
- ■ သံပရာသီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို စေးပျစ်တဲ့ အရည်ရရှိတဲ့အထိ မွှေပေးပါ။

အသုံးပြုပုံ - ရရှိလာတဲ့ အရည်ကို တစ်မျက်နှာလုံးအနှံ့ သုတ်လိမ်းပြီး ခြောက်သွေ့မှ ရေအေးနဲ့ ဆေးကြောပေးပါ။

သတိပြုရန် - အဆိုပါ အရောအနှော ကို အရောင်ရင့်လာတဲ့အထိ အကြာကြီး မသိမ်းထားပါနဲ့။

ခြောက်သွေ့လိုသော အသားအရေအတွက် ထိန်းသိမ်းနည်း

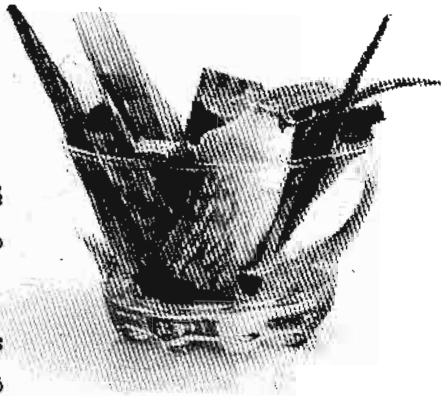
ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ■ ပန်းသီး (အစေ့ဖယ်ပြီးသား)ကြိတ်ခြေထားသည့် အရည် ခွက်တစ်ဝက်
- ■ သဘော်သီး ကြိတ်ခြေထားသည့် အရည်ခွက်တစ်ဝက်
- ■ ပျားရည် ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ■ ဂျုံမှုန့် ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောနှော လိုက်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းကို ညင်ညင်သာသာ သုတ်လိမ်းပြီး ခြောက်သွားတဲ့အခါ ရေအေးနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်လိုက်ပါ။

သတိပြုရန် - ဒီနည်းလမ်းက ထိလွယ်ခိုက်လွယ်တဲ့ အသားအရေအတွက် အထူးသင့်တော်ပေမယ့် အိုမင်းမှုကိုတော့ ပြန်လည် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ။



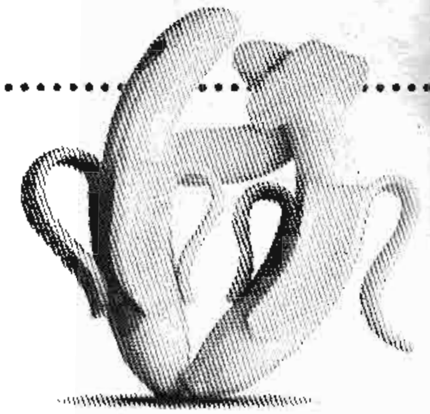
A — ALOE VERA
ရှားစောင်းလက်ပပ်

ရှားစောင်းလက်ပပ်က ဆံပင်သားကို ကွန်ဒီရှင်နာသဖွယ် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တဲ့ သဘာဝပစ္စည်းပါ။

ပြုလုပ်နည်း - ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ကြီးပြီးရင့်တဲ့ အမျိုးအစား ရွေးချယ်ပါ။ ပြီးရင် ထူထဲတဲ့ ဂျယ်အနှစ်သားကို ဖယ်ထုတ်ပါ။ ပြီးရင် စေးပျစ်တဲ့ အရည်ဖြစ်အောင် မွှေလိုက်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - ခေါင်းလျှော်ထားတဲ့ ဆံပင်ကို အဲဒီရှားစောင်းလက်ပပ် အရည်သုတ်လိမ်းပြီး အချိန် ငါးမိနစ်ခန့် ထားပါ။ ပြီးမှ ရေနဲ့ ဆေးကြောလိုက်ပါ။

သတိပြုရန် - ဆံပင်သားကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသွားစေပါတယ်။



B — BANANA
ငှက်ပျောသီး

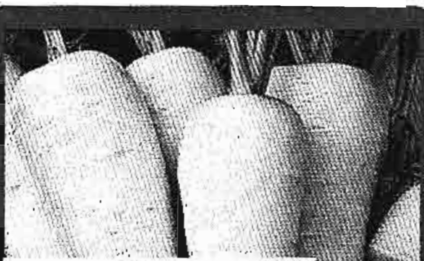
အသားအရေကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေတဲ့ သဘာဝအသီး ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ■ ငှက်ပျောသီး ကြိတ်ခြေပြီးသား တစ်လုံး
- ■ ဂျုံမှုန့် အနည်းငယ်
- ■ ပျားရည်၊ နွားနို့

ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို သုံးပြီး ချောမွေ့တဲ့ အနှစ်သားရအောင် လုပ်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - နွမ်းနယ်ခြောက်သွေ့နေတဲ့ အသားအရေကို အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ စားပေးရင်လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။



C — CARROT
မုန်လာဥနီ

မုန်လာဥနီမှာ ဗီတာမင်အေ အများအပြားပါဝင်တာကြောင့် အသားအရေကို ကျန်းမာလှပစေပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ■ မုန်လာဥနီ တစ်လုံး
- ■ ဂျုံမှုန့် အနည်းငယ်

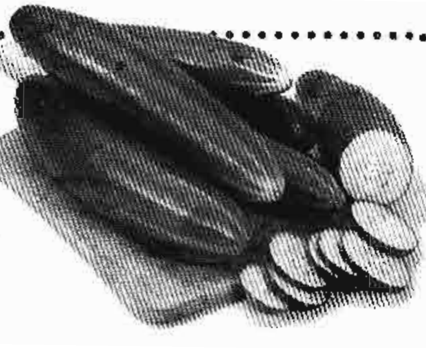
ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရေနည်းနည်းနဲ့ ရောပြီး ကြိတ်ခြေလိုက်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - ရလာတဲ့ အရည်ကို မျက်နှာတစ်ပြင်လုံး သုတ်လိမ်းပြီး ရေအေးနဲ့ ပက်ဖျန်းလိုက်ပါ။ တစ်နေ့ နှစ်- သုံးကြိမ် [illegible] ခါတလဲလဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

C — Cucumber
သခွားသီး



သခွားသီးဟာ ချွေးပေါက်ကျဥ်းစေပြီး အသားအရေကို အေးမြတောက်ပစေတဲ့ အစွမ်း ရှိပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- သခွားသီးစိမ်း အသေး နှစ်လုံး ၊ သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း

ပြုလုပ်နည်း - သခွားသီးကို ကြိတ်ခြေပြီး သံပရာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - အဲဒီအရောအနှောကို မျက်နှာပြင်အနှံ့ သုတ်လိမ်းပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ထားကာ ရေအေးနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်လိုက်ပါ။

C — Coconut
အုန်းသီး

ဆံပင်သားကို ကျန်းမာလုပစေပါတယ်။ ဆံပင်မကျွတ်အောင် ကာကွယ်ပေးပြီး ဆံပင်ကို မည်းနက်စေပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ ■ အုန်းဆန် ကြိတ်ခြေပြီးသား တစ်ခွက် ■ တမာရွက် ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ

ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ကြိတ်ခြေပြီး ရေအနည်းငယ်ရောကာ စေးပျစ်တဲ့ အရည်ရရှိအောင် လုပ်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - ရလာတဲ့ အရည်ကို ဦးရေပြားနဲ့ ဆံပင်သားအနှံ့ သုတ်လိမ်းပေးပါက ဆံပင်သား ပျော့ပျောင်း နက်မှောင်စေပါတယ်။ ဆံပင်သား သန်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။

D — Drumstick Leaves
ဒန့်သလွန်ရွက်

ဝက်ခြံနဲ့ ဆားဝက်ခြံတွေကို လျော့ပါး သက်သာ စေပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ဒန့်သလွန်ရွက် ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ
- ခရမ်းချဉ်သီး ခွက်တစ်ဝက်
- သခွားသီး ခွက်တစ်ဝက်

ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောမွှေပြီး ကြိတ်ခြေလိုက်ပါ။ ပြီးရင် စေးပျစ်တဲ့ အနှစ်သားရအောင် ပဲမှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။

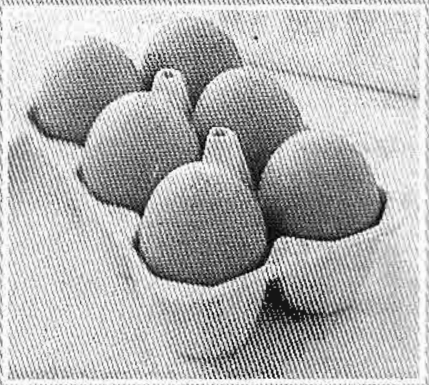
အသုံးပြုပုံ - မျက်နှာမှာ လိမ်းပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ထားကာ ရေအေးနဲ့ ဆေးကြောပေးပါ။ ဝက်ခြံနဲ့ ဆားဝက်ခြံတွေကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

E — Eggs
ဥအမျိုးမျိုး

အသားအရေကို တင်းရင်း လုပစေပါတယ်။

အသားအရေတင်းရင်းလုပစေရန်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ကြက်ဥ/ဘဲဥ အကာရည် တစ်လုံး
- ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- Evening Primose Oil လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ



ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောမွှေလိုက်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - ရလာတဲ့ အရည်ကို မျက်နှာအရေပြားအနှံ့ အပေါ်ကို ပင့်တင်တဲ့ နည်းနဲ့ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ အချိန်ငါးမိနစ်လောက်ထားပြီးမှ ကြက်သီးနွေးရေနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။ နောက်ဆုံးမှာ ရေအေးနဲ့ ပက်ဖျန်းပေးပါ။

ဆံပင်သားကျန်းမာလုပစေရန်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ကြက်ဥ/ဘဲဥ သုံးလုံး
- ဗာဒံစေ့ဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း
- အုန်းနို့ ဒါမှမဟုတ် နွားနို့ ခွက်တစ်ဝက်

ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို စေးပျစ်တဲ့ ခရင်မ်အနှစ်ရတဲ့အထိ ရောမွှေပါ။

အသုံးပြုပုံ - ရလာတဲ့ အရောအနှောကို ဆံပင်နဲ့ ဦးရေပြားအနှံ့ သုတ်လိမ်းပေးပါ။ မိနစ် ၂၀ ကြာမှ အပျော့စား ဆေးဖက်ဝင် ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ လျှော်လိုက်ပါ။

သတိပြုရန် - ကြက်ဥ/ဘဲဥအနံ့ကို [illegible] ရင် မရှိမဖြစ်ဆီ အစက်အနည်းငယ် [illegible] နိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

F FENUGREEK (METHI)

ဆေးဖက်ဝင် အရွက်တစ်မျိုး

အသားအရေ ချောမွေ့စေပြီး ဝက်ခြံနဲ့ ဆားဝက်ခြံတွေကို ကင်းစင်စေပါတယ်။

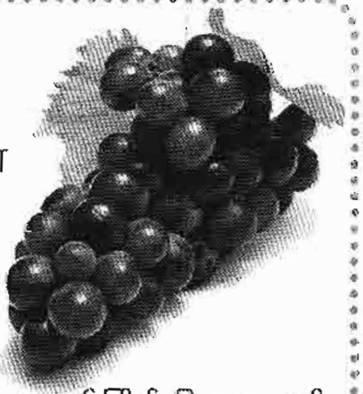
ပါဝင်ပစ္စည်းများ ■ အရွက်အနည်းငယ် ■ ပျားရည်

ပြုလုပ်နည်း - အရွက်အနည်းငယ်ကို အရင်ကြိတ်ခြေပြီး စေးပျစ်တဲ့ အရည်ရရှိအောင် ပျားရည်အနည်းငယ် ထည့်ပါ။

အသုံးပြုပုံ - ချောမွေ့တဲ့ အသားအရေရရှိစေဖို့ မျက်နှာပေါ်မှာ သုတ်လိမ်းပေးပါ။ နေ့စဉ် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

G GRAPES

စပျစ်သီး



အသားအရေကို တင်းရင်းစေပြီး အရေပြားအပေါ် ယံလွှာကို အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

■ ရေဆေးထားတဲ့ စပျစ်သီး တစ်ခိုင်

■ ဟင်္သာတ ဆန် ‌ရေ ...

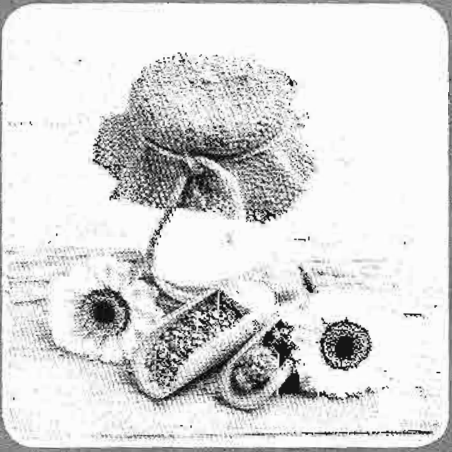
ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို စေးပျစ်တဲ့ အနှစ်သားရအောင် ကြိတ်ခြေကာရောမွှေပါ။

အသုံးပြုပုံ - အဆိုပါ အရောအနှောကို မျက်နှာပြင်ပေါ် သုတ်လိမ်းပြီး ၁၀ မိနစ်ခန့်ထားပါ။

H HONEY

ပျားရည်

ပျားရည်မှာ သဘာဝ အိုမင်းမှုတား အာနိသင်ရှိပါတယ်။



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

■ ပျားရည် (ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ)

■ ဒိန်ချဉ် (ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ)

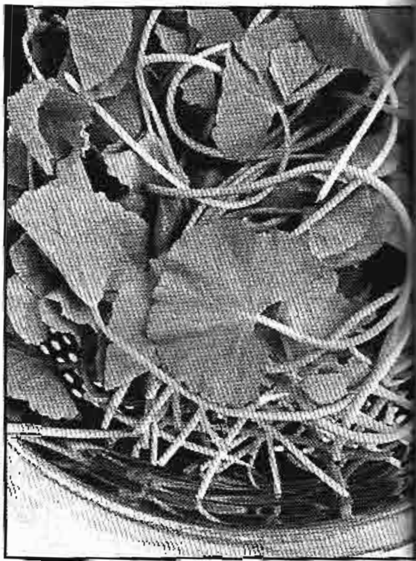
■ လီမွော်ရည် (ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ)

ပြုလုပ်နည်း - ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ရောမွှေပါ။

အသုံးပြုပုံ - အဲဒီအရောအနှောကို မျက်နှာနဲ့ လည်ပင်းမှာ သုတ်လိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ လက်တွေကို လိမ်းပေးရင်လည်း နုပျိုကြည့်ကောင်းစေပါတယ်။

I INDIAN PENNYWORT

မြင်းခွာနှင့်တူသော ဆေးဖက်ဝင်အရွက်



ဆံပင်သား ကျန်းမာလှပရေးအတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

■ ဆေးမြင်းခွာ (Indian Pennywort leaves) တစ်ခိုင်၊

■ တမာရွက် တစ်ခိုင်၊

■ ဆေးဖက်ဝင်အရွက် (Fenugreek) တစ်ခိုင်

ပြုလုပ်နည်း - အရွက်တွေကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး မွှေစက်ထဲ ထည့်မွှေပါ။

အသုံးပြုပုံ - ရလာတဲ့ အရည်နဲ့ ဦးရေပြားနဲ့ ဆံပင်အနှံ့ သုတ်လိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ၊ တစ်ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ်-သုံးကြိမ်ခန့် သုတ်လိမ်းပေးတာကြောင့် အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရရှိစေပါတယ်။

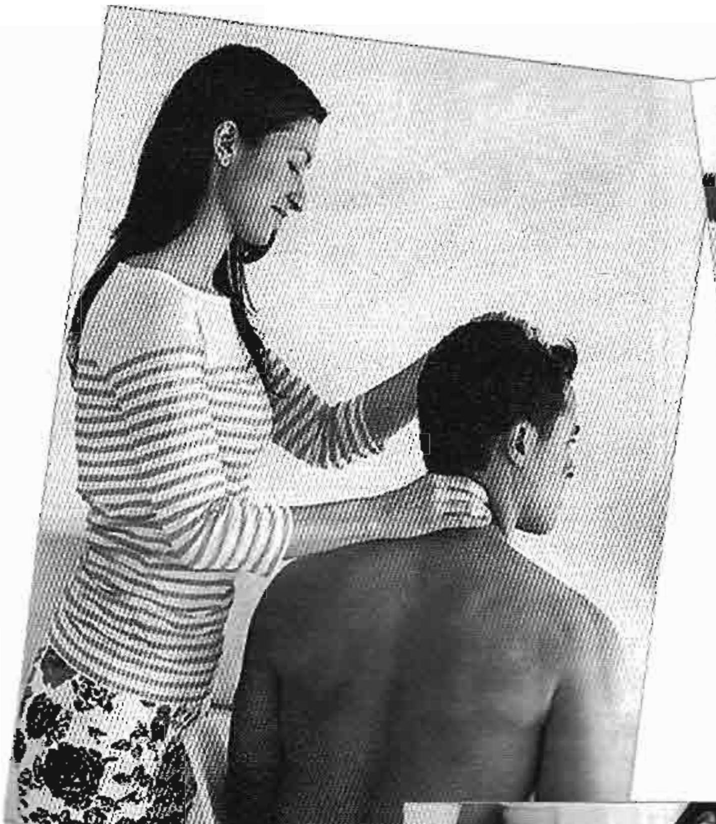
ဖွန်နိုင်ဦး
(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

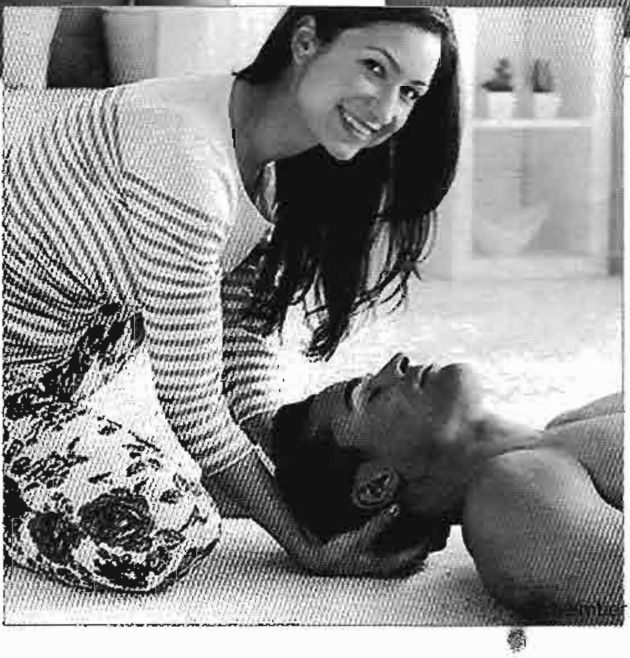
ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင့်ခင်ပွန်း၏ တစ်နေ့တာပင်ပန်းမှုများကို ပြေပျောက်စေမည့် နှိပ်နယ်နည်းများ





တစ်နေ့တာပင်ပန်းမှုတွေနဲ့ ညောင်းညာမှုတွေကို ပြေပျောက်နိုင်စေဖို့ အိမ်မှာပဲပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ နှိပ်နယ်နည်းတွေကို အာရောဂျံ စာဖတ်သူတွေအတွက် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ခင်ပွန်းသည်ကိုဖြစ်စေ၊ ဇနီးသည်ကို ဖြစ်စေ အပြန်အလှန်နှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပြီး စိတ်ကိုပျော်ရွှင်လန်းဆန်းစေရုံ သာမကဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကိုပါ သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါ နှိပ်နယ်နည်းတစ်ဆင့်ချင်းစီကို အစ၊ အဆုံး ဖြည်းဖြည်းချင်းနှိပ်နယ်ပေးပါ။

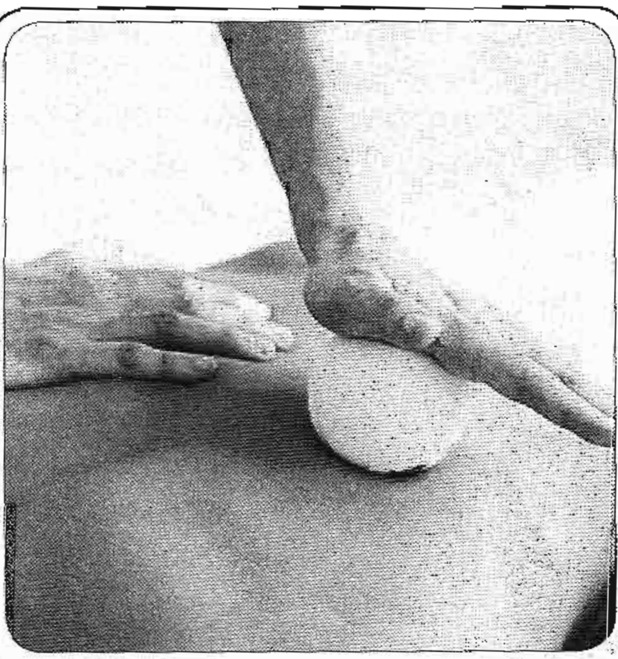
နှိပ်နယ်မှုကို မစတင်ခင်မှာ ရေချိုးထားပြီး သင့်အခန်းအခြေအနေက လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ကာ အိပ်ခန်းအနေအထားက သက်သောင့်သက်သာရှိဖို့ လိုပါတယ်။ အခန်းတွင်းမှာ ရနံ့ကုထုံးနဲ့အတူ နှိပ်နယ်မှုခံယူတာကြောင့် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁)

အနှိပ်ခံမယ့်သူကို ဝမ်းလျားမှောက်နေပါစေ။ သင်က အနှိပ်ခံမယ့်သူရဲ့ ဘေးကနေ ထိုင်ပြီး ကုပ်ပိုးတစ်ဝိုက်ကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ သင့်လက်ချောင်းထိပ်ပိုင်းလေးတွေရဲ့ ညှစ်အားကို သုံးပြီး ၃၀ စက္ကန့်လောက်ကြာအောင် နှိပ်နယ်ပေးပါ။



နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၃)

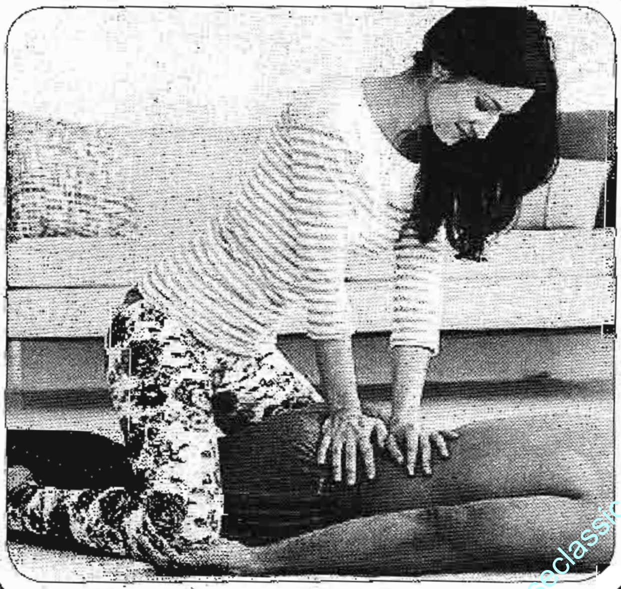
ဝမ်းလျားမှောက်အနှိပ်ခံနေသူရဲ့ နောက်ကျောပြင်ကို တင်းနစ်ဘောလုံးသုံးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ တင်းနစ်ဘောလုံးကို နောက်ကျောပြင်ပေါ်တင်ပြီး လက်ဖဝါးရဲ့ဖိအားသုံးပြီး လှိမ့်ကာ နောက်ကျောပြင်တစ်ခုလုံးကို စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် နှိပ်နယ်ပေးပါ။ စက်ဝိုင်းပုံစံ၊ အလျားလိုက်နဲ့ ဒေါင်လိုက်လှိမ့်ကာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၂)

အနှိပ်ခံမယ့်သူရဲ့ ဘေးကနေပဲ လည်ပင်းနေရာနဲ့တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေတဲ့ နောက်ကျောရိုးထိပ်ကိုပါ ဖြည်းဖြည်းချင်းနှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဖိအားမသုံးဘဲ လက်ချောင်းတွေရဲ့ ညှစ်အားကိုသာ သုံးပြီး စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင်နှိပ်နယ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၄)

ခါးနေရာကို နှိပ်နယ်ပေးရမှာပါ။ အနှိပ်ခံမယ့်သူရဲ့ ပေါင်ရင်းပိုင်းနေရာကနေ ဒူးထောက်ထိုင်လိုက်ပြီး လက်ဖနောင့်တွေရဲ့ ဖိအားနဲ့ ခါးနေရာကို တစ်ချက်ချင်း စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် ဖိနှိပ်ပေးပါ။



www.burmeseclassic.com

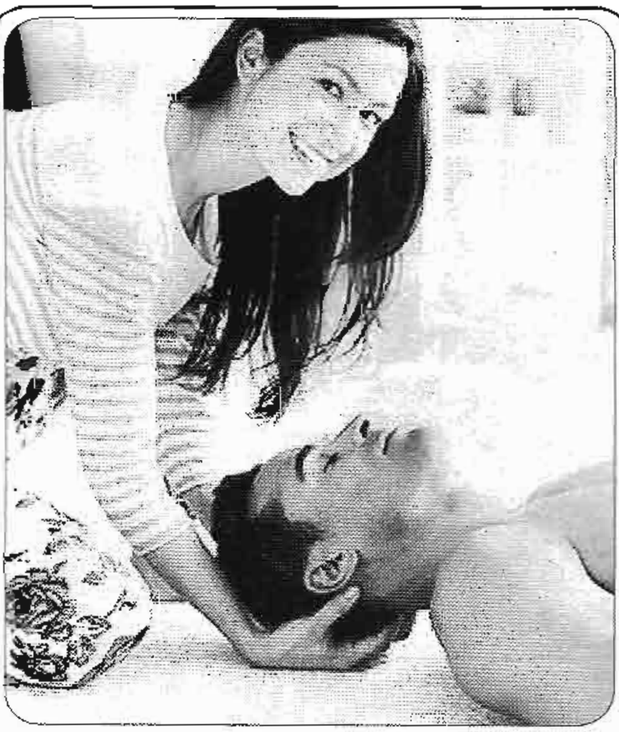
www.burmeseclassic.com

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၅).

လက်ဖနောင့်နဲ့နှိပ်နယ်ပြီးချိန်မှာတော့ လက်မရဲ့ ဖိအားကို သုံးပြီး ခါးရိုးဆစ်ရဲ့ ဘေးတစ်ဖက်စီကို ဆွဲနှိပ်ပေးပါ။ လက်မရဲ့ ဖိအား ကိုသာသုံးပြီး ခါးနေရာက ကြွက်သားတွေကို စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် ဖိနှိပ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၆)

ခါးဆစ်ရိုးကို မဖိမိစေဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပါ။ လက်ဖနောင့် တစ်ဖက်ရဲ့ဖိအားပေါ်ကို ကျန်လက်ဖနောင့်တစ်ဖက်ရဲ့ ဖိအား ကပါ အသုံးပြုပြီး ခါးနေရာကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ကျောရိုးကို မထိ စေဘဲ ဘေးတစ်ဖက်စီကို ၁၅ စက္ကန့်စီကြာအောင် နှိပ်နယ်ပေး ပါ။

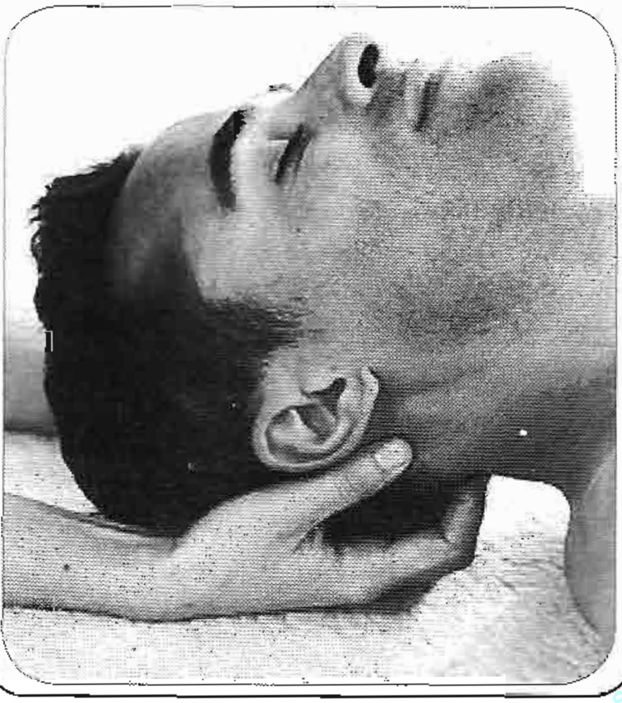


နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၇)

အနှိပ်ခံမယ့်သူကို ပက်လက်အနေအထားနေစေပြီး ဦး ခေါင်းနောက်ဘက်ကို သင့်လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ပွတ်သပ် ပေးပါ။ ဖိ အားမသုံးဘဲ ဆံပင်ကြားတွေထဲကို ပွတ်သပ် နှိပ်နယ် ပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ လောက်ကြာတဲ့အထိ သွေးလည်ပတ်မှုအတိုင်း ပွတ်သပ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၈)

လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းဘေးတစ်ဖက်စီကနေ နေရာ ယူလိုက်ပြီး နောက်စေ့နဲ့ ဦးခေါင်းအရင်းပိုင်းနေရာကို လက် ချောင်းထိပ်လေးတွေရဲ့ ဖိအားကိုသုံးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ လက် ချောင်းထိပ်ပိုင်းလေးတွေဖိအားရစေဖို့ လက်ဖနောင့်နေရာက ဖိအားကိုယူပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင်နှိပ်နယ်ပေးပါ။



www.burmeseclassic.com

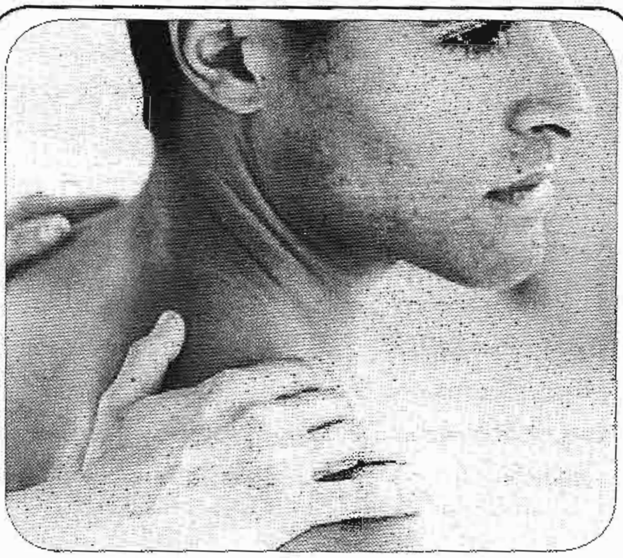
www.burmeseclassic.com

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၉)

အနှိပ်ခံသူရဲ့ ဦးခေါင်းကို သင့်ပေါင်ပေါ်တင်လိုက်ပြီး နဖူးပြင်ကိုလက်လေးချောင်းရဲ့ ထိပ်လေးတွေနဲ့ ဒေသွးလည်ပတ်မှုအတိုင်း နှိပ်နယ်ပေးပါ။ လက်မရဲ့ဖိအားမသုံးဘဲ လက်ချောင်းထိပ်လေးတွေရဲ့ ပွတ်သပ်အားနဲ့ ဖိအားကိုသာသုံးပြီး စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် နှိပ်နယ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၀)

အနှိပ်ခံမယ့်သူကို ထိုင်နေစေပြီး ပခုံးတစ်ဖက်စီကို လက်ညှစ်အားသုံးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ လက်ချောင်းတွေကို ဖြန့်ကားလိုက်ပြီး အနည်းငယ်ညှစ်အားကိုသာသုံးကာ စက္ကန့် ၃၀ ကြာနှိပ်နယ်ပေးပါ။

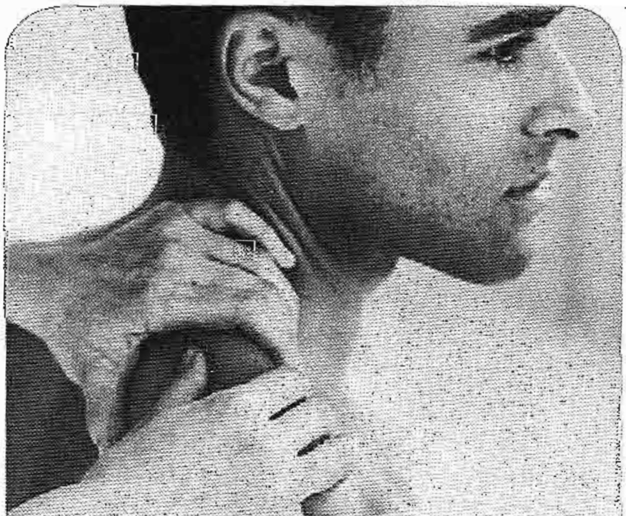


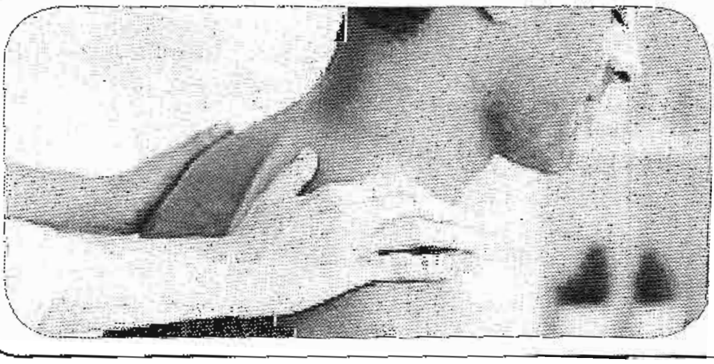
နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၁)

ဒီတစ်ခါတော့ လက်ချောင်းတွေရဲ့ ဖိညှစ်အားကိုသုံးပြီး ပခုံးနှစ်ဖက်စလုံးကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ညာလှည့်စေပြီး နှိပ်မယ်မှုမှာ နာကျင်မှုရှိ၊ မရှိကို မေးမြန်းပါ။ ယင်းဖိအားကို နာကျင်မှုရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ကြိုးပေါင်းဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ စက္ကန့် ၃၀ ကြာနှိပ်နယ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၂)

အနှိပ်ခံမယ့်သူကို ထိုင်နေစေပြီး ပခုံးတစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်စလုံးရဲ့ ညှစ်အား သုံးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဘယ်ဘက်ကို ၁၅ စက္ကန့်၊ ညာဘက်ကို ၁၅ စက္ကန့်ကြာအောင် လက်မနဲ့ လက်ညှိုးညှစ်အားကိုသုံးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။





နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၃)

အနှိပ်ခံမယ့်သူကို ခါးဆန့်ထားပြီး ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ် ရှေ့စိုက်ထားကာ အပေါ်ပိုင်းပခုံးတစ်ပြင်လုံးကို လက်ဖနောင့်တွေရဲ့ ဖိအားသုံးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ လောက်ကြာအောင်နှိပ်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၄)

ပခုံးအပေါ်ပိုင်းက ကြွက်သားတွေကို နှိပ်နယ်ပေးရမှာပါ။ ပခုံးအပေါ်ပိုင်းကို လက်ဖဝါးတစ်ဖက်က တင်ထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်ရဲ့ လက်မဖိအားကိုသုံးကာ ပွတ်ဆွဲ၍ နှိပ်ပေးပါ။ ပခုံးပြင်က ကြွက်သားတွေကို စက္ကန့် ၃၀ ကြာတဲ့အထိ လက်ပုံစံပြောင်းကာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၅)

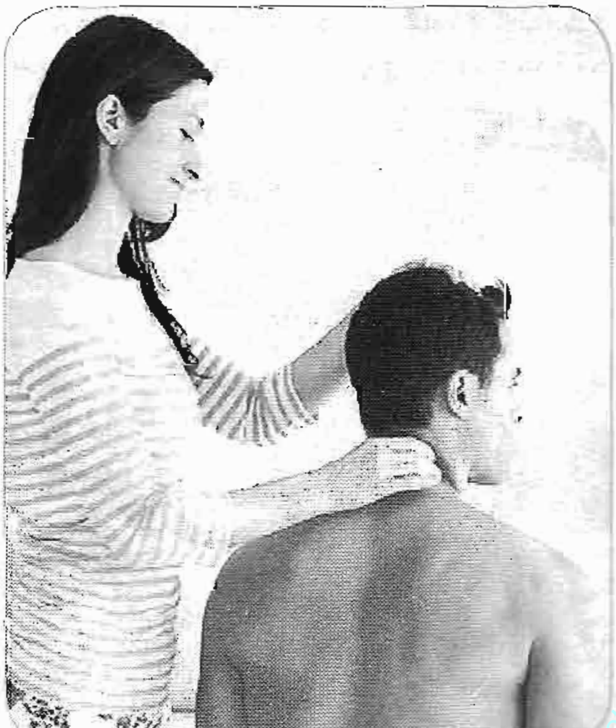
လက်ချောင်းတွေကို ဖြန့်ကားလိုက်ပြီး ပခုံးပြင်တစ်ခုလုံးကို လက်ဖဝါးညှစ်အားသုံးကာ နှိပ်နယ်ပေးရမှာပါ။ ပခုံးပြင် အပေါ်ပိုင်း တစ်ပြင်လုံးကို နွေးနေအောင် စက္ကန့် ၃၀ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၆)

အနှိပ်ခံမယ့်သူရဲ့နောက်ကျောဘက်ကနေ ဒူးထောက်ထိုင်နေပြီး လက်တံတောင်ကွေးလိုက်ကာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းဖိအားကိုသုံးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ပခုံးတစ်ဖက်ကို ၁၅ စက္ကန့်စီ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၇)

အနှိပ်ခံမယ့်သူကို ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်နေစေပြီး သူ့ဘေးနေရာကနေ မတ်တတ်ရပ်နေပါ။ လက်တစ်ဖက်က ဦးခေါင်းကို ထိန်းထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်က ဇက်ပိုးနေရာကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ လက်ချောင်းနဲ့ လက်မထိပ်တွေရဲ့ ဖိအားကိုသုံးပြီး စက္ကန့် ၃၀ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

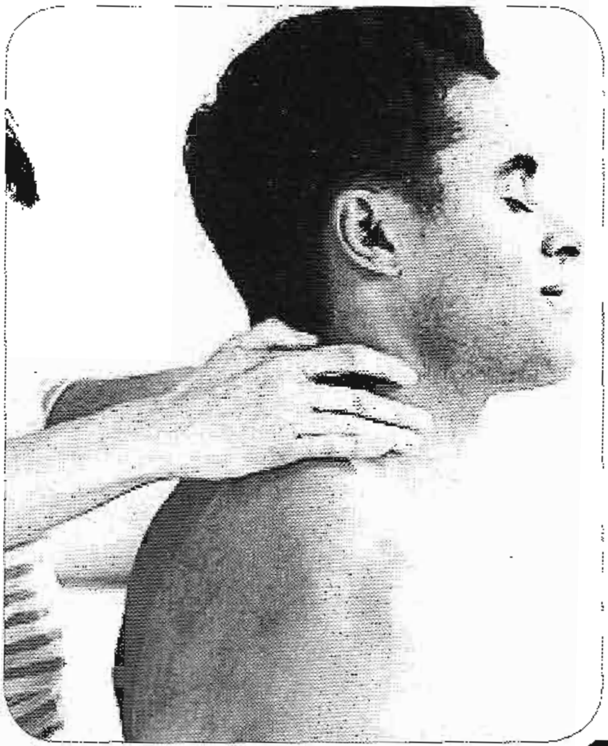


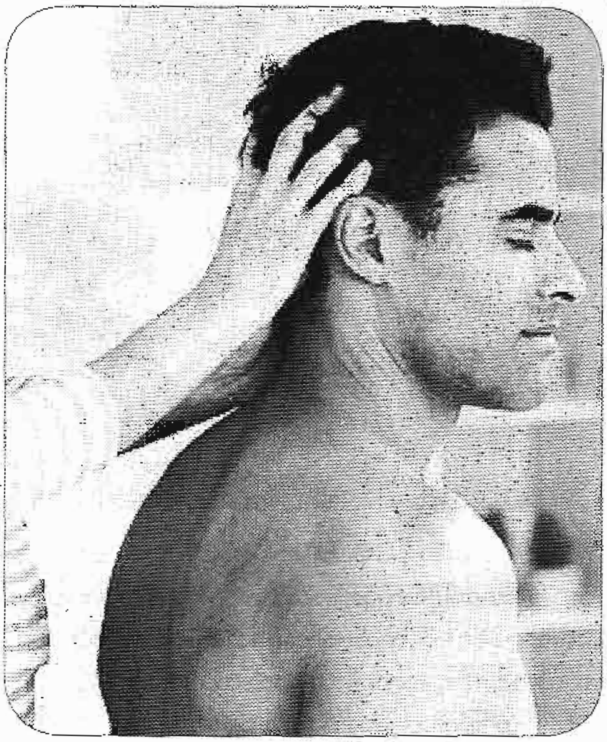
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၈)

အနှိပ်ခံမယ့်သူကို ခါးဆန့်ထိုင်နေစေပြီး လက်မထိပ်တွေရဲ့ ဖိအားကိုသုံး၍ နောက်ဇက်ပိုးတစ်လျှောက်နဲ့ ကျောရိုးထိပ်ပိုင်းတွေအထိ ဖြည်းဖြည်းချင်းဖိနှိပ်ပေးပါ။ လက်မထိပ်ပိုင်းတွေရဲ့ ဖိအားကို သုံးပြီး စက္ကန့် ၃၀ နှိပ်နယ်ပေးပါ။





နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၁၉)

သင်က အနှိပ်ခံမယ့်သူရဲ့နောက်မှာ ရပ်လျက်ပဲ လက်ချောင်းထိပ်တွေနဲ့ ဦးခေါင်း နောက်ဘက်တစ်ပြင်လုံးကို ဆံသားတွေကြားကနေ စက်ဝိုင်းပုံစံနဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုအတိုင်း စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် နှိပ်နယ်ပေးပါ။

သဲသဲ

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၂၀)

အနှိပ်ခံမယ့်သူရဲ့ လက်ဖဝါးကို သင့်လက်မထိပ်တွေရဲ့ ဖိအားသုံးပြီးနှိပ်နယ်ပေးရမှာပါ။ လက်မထိပ်တွေရဲ့ဖိအားနဲ့ လက်ဖနောင့်နေရာတွေကို စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် ဖိနှိပ်ပေးပါ။

နှိပ်နယ်မှုပုံစံ(၂၁)

ဒီတစ်ခါတော့ လက်ဖဝါးအလယ်နေရာကို နှိပ်နယ်ပေးရမှာပါ။ လက်မထိပ်ရဲ့ဖိအား ကိုသုံးပြီး လက်ဖဝါးအလယ်နေရာကို စက်ဝိုင်းပုံစံ စက္ကန့် ၃၀ နှိပ်နယ်ပေးကာ၊ လက်ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းပြီး နှိပ်ပြီးပါက နှိပ်နယ်မှုကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျက်လုံးမှိတ်ထားတဲ့ကြားက

မျက်ရည်တွေ ကျနေတဲ့

သားလေးကို မေမေ

မျက်ရည်တွေ ကြားထဲက

မြင်နေရတာ ရင်ထဲ မချိလိုက်တာ

သားရယ် . . .

စန်းလှမေ

(ပခုက္ကူ)

မေမေ့ကြောင့်ပါ သားရယ် . . .

စက်တင်ဘာ ၂၈ ရက် **World Rabies Day** အထိမ်းအမှတ်
(နာမည်များမှလွဲ၍ လွှန်ခဲ့သော ငါးနှစ်က ဖြစ်ရပ်မှန်ကို
ခံစားရေးဖွဲ့ပါသည်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လလောက်ကတော့

ခွေးပေါက်စတစ်ကောင်

သွားနဲ့ခြစ်မိလို့

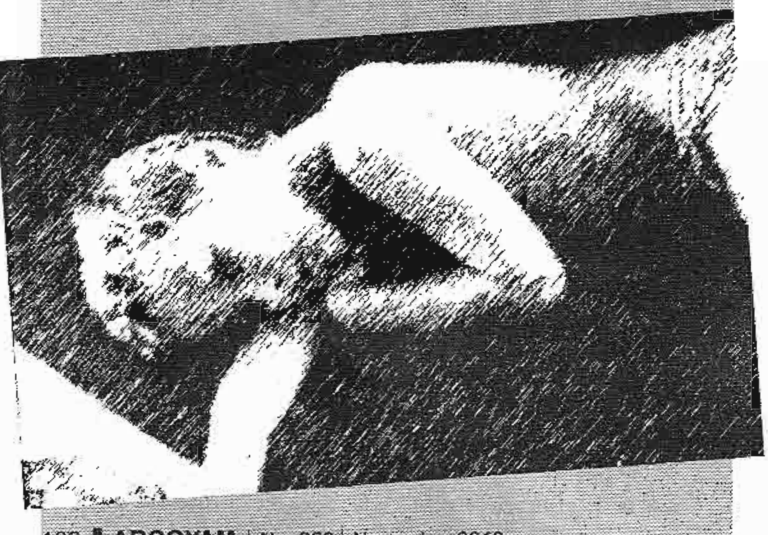
ဖနောင့်မှာ ခြစ်ရာသေးသေးလေးပဲဖြစ်ခဲ့ကြောင်း၊

အညာပြန်ပြီး ရှင်ပြုမယ့်

ခရီးသွားရမှာမို့

မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးပဲ ထိုးထားကြောင်း၊

ဖြေအပြီးမှာ . . .



ခွေးရူးပြန်ရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေ ဘယ်လိုပင်ရှိနေပေမယ့် ဒီကာကွယ်ဆေးနဲ့ မကြုံလိုက်ရတဲ့သူတွေ ဘယ်လောက်များ လောကကြီးထဲက ထွက်ခွာသွားခဲ့ကြရသလဲ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ခွေးရူး ပြန်ရောဂါကြောင့် ၁၀ မိနစ်တိုင်း တစ်ယောက် သေဆုံးနေပါတယ်လို့ Rabies WHO Fact Sheet N˚99 September 2008 မှာ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါဟာ ... ဘယ်သူ့မှာ တာဝန်ရှိပါသလဲ...

× × ×

လွန်ခဲ့သော ငါးနှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်း ခိုင်မာဦး ဖုန်းဆက်လို့ ဒီနှစ်နွေမှာ သူ့သားနဲ့ သမီးကို အညာက သူတို့မိဘတွေ ဆီ ပြန်ပြီး ရှင်ပြုမယ်လို့ သိရတယ်။ ခိုင်မာဦးဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်အ ရာကိုမဆို စေ့စပ် သေချာစွာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တာ၊ နေရာတကာ ကိုယ့်ထက်ဦးအောင် ရှေ့ရောက်နေတတ်တာကို တွေးမိတယ်။

ခုလည်း ကြည့်... အိမ်ထောင်ကျတာ ကိုယ့်ထက် ဦးတယ်။ ဟော... ၁၂ နှစ်အရွယ် သားနဲ့ ရှစ်နှစ်အရွယ် သမီးကို ရှင်တော်ပြု တော့မယ်။ ကိုယ့်မှာတော့ သမီးလေးက သုံးနှစ်အရွယ်ပဲ ရှိသေး တယ်လေ။

ဘာပဲပြောပြော ဝမ်းသာပါတယ်။ စီးပွားရေးကိုလည်း စနစ်တ ကျ ရှာဖွေနိုင်သလို စုတတ်၊ ဆောင်းတတ်တဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးပါ။

× × ×

သူငယ်ချင်း ရှင်ပြုက ပြန်လာတော့ ဖုန်းပြောဖြစ်တယ်။ အလှူ ပွဲကြီး အတော်စည်ကြောင်း၊ မြင်းပေါ်က ရွှေထီးဆောင်းထားတဲ့ မောင်ရင်လောင်းပုံကို မြင်စေချင်ကြောင်း၊ မိဘတွေ ကြည်နူးပီတိ ဖြစ်ကြရတာကို ဝမ်းသာအားရပြောခဲ့တော့ သူ့အပျော်တွေ ကိုယ့်ကို ကူးပြီး ကိုယ်ပါ ပျော်ခဲ့ရတယ်လေ။

× × ×

ခြောက်လခန့်အကြာ

'သူငယ်ချင်း ငါ့သားနဲ့ ကလေးဆေးရုံကို သွားပြနေရတယ်။ ကလေးက ခြေမသယ်ချင်၊ လက်မသယ်ချင်ဖြစ်ပြီး ထုံသလိုလိုဖြစ် လို့ အပြင်ဆေးခန်းကနေ ကလေးဆေးရုံကို လွှတ်လိုက်တယ်' လို့ ပြောတော့ ကျွန်မလည်း ကလေးဆေးရုံကို အပြေးအလွှား သွား မေးခဲ့ပါတယ်။

ခုတင်ပေါ်မှာ မျက်နှာမကြည်မသာနဲ့ သားက ခြေပစ်လက် ပစ်လှဲနေရှာတယ်။ သားအကြောင်းပြောရရင် ခုနစ်တန်းကျောင်း သား၊ စာတော်တယ်၊ စာဖတ်ဝါသနာပါတယ်၊ လူကြီးလေးလို စကား ပြောတတ်တယ်။ အနေအေးတယ်လေ။ ကျွန်မလည်း 'လေဖြန်း ချင်သလိုဖြစ်တာလား'၊ 'အအေးခံလို့လား' ဆိုပြီး စပ်စုခဲ့ပါသေး တယ်။ သူငယ်ချင်းကလည်း 'မပြောတတ်ပါဘူးဟာ.. ဆရာဝန်ကြီး လာရင်တော့ ဘာပြောမလဲ မသိဘူး' တဲ့။ ဒီလိုပဲ သက်သာပျောက် ကင်းသွားမယ်လို့ ယုံကြည်စွာနဲ့ ဆရာဝန်ကြီး Round လှည့်ခါနီးလို့ ကျွန်မ အိမ်ပြန်လာခဲ့ပါတယ်။

× × ×

သူငယ်ချင်းရဲ့ ဆွေမျိုးတစ်ယောက် ဖုန်းဆက်မှ ကလေးဆေး ရုံကနေ ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးက မေးခိုင်ရောဂါဌာနကို ရွှေ့ရတယ်လို့ သိရတယ်။ ဆရာဝန်ကြီးက 'ခွေး ကိုက်ခံရဖူးသလား' လို့ မေးတော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လလောက်ကတော့ ခွေးပေါက်စတစ်ကောင် သွားနဲ့ခြစ်မိလို့ ဖနောင့်မှာ ခြစ်ရာသေးသေးလေးပဲ ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း၊ အညာ ပြန်ပြီး ရှင်ပြုမယ့် ခရီးသွားရမှာမို့ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးပဲ ထိုးထားကြောင်း၊ ဖြေအပြီးမှာ နားထောင်နေတဲ့ သားက ဆေးရုံ ခုတင်ဘေးက စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့ ကြွေရည်သုတ် မတ်ခွက် ကို လက်ပြန်ရိုက်ချလိုက်ပါတယ်။ ခွက်က အမေရဲ့ ပါးကို ရိုက်မိပြီး သွေးစို့သွားခဲ့ပါတယ်။

ဆရာဝန်ကြီးက 'မေးခိုင်ရောဂါဌာနကို ရွှေ့ပါ' ပြောတော့ ခိုင်မာဦးခမျာ ရင်ထဲမှာ ဗလောင်ဆူပြီး သမီးလေး အိမ်မှာကျန်ခဲ့လို့ ပြန်သွားတဲ့ သူ့အဖေဆီကိုလည်း ဘာမှမပြောနိုင်ဘဲ၊ ပစ္စည်းတွေ ခြင်း ထဲကောက်ထည့်၊ အိပ်ရာလိပ်တွေ သိမ်းပြီး မျက်လုံးမှိတ် ထားတဲ့ကြားက မျက်ရည်တွေ ကျနေတဲ့ သားလေးကို သူ့ မျက် ရည်တွေ ကြားထဲက မြင်နေရတာ ရင်ထဲ မချိလိုက်တာ။ သားလက် ဆွဲပြီး မေးခိုင်ရောဂါဌာနကို ပြောင်းခဲ့ရတော့တာပါပဲတဲ့။

မေးခိုင်ရောဂါဌာနက မှတ်ပုံတင်စာအုပ်မှာ သားလေး ကျော် ဟိန်းမော် အသက် ၁၂ နှစ် မိဘအမည်တွေဖြည့်ပြီး သားလေးကို အလင်းရောင်နည်းတဲ့ အခန်းထဲက ခုတင်မှာ လိုအပ်တဲ့ အားဆေး ပုလင်းတွေ ချိတ်ပြီး ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေက ဂရုစိုက်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူ့အဖေ ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ သားက 'ဖေဖေနဲ့ မေမေ သားကို ထားခဲ့တော့။ ပြန်ကြတော့' လို့ အသံလေးလေးနဲ့ ပြောပါ တယ်။

'မဟုတ်တာ သားလေးရယ် ဘယ်လို လုပ်ပြီး ထားခဲ့ရမှာလဲ'

'သားအိပ်တော့မလို့ပါ' တဲ့။

ဆရာဝန်ကြီးက ပြောပါတယ်။

'အဲဒါ ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်တာပါ၊ ကျွန်တော်တို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီပါ့မယ်' တဲ့။

သားလေးက တစ်ချက်တစ်ချက် အကြောဆွဲသလိုတော့ ဖြစ် တယ်။ ဝူးဝူးဝါးဝါး အော်တာတွေ၊ ရုန်းကန်တာတွေတော့ မဖြစ်ဘူး။ နောက်တစ်နေ့ နေ့လယ်မှာ သူ့ကို ထားခဲ့ပြီး ပြန်ပါလို့ ပြောခဲ့တဲ့ သားဟာ သူ့မိဘနဲ့ သူ့ညီမလေးကို ထားခဲ့ပြီး လောကကြီးကနေ အပြီးအပိုင် ထွက်သွားပါတော့တယ်။

× × ×

''သား… မေမေရှင်ပြုပေးချင်ဇောနဲ့ သားကို မေမေ ခွေးရူးပြန် ကာကွယ်ဆေး မထိုးပေးခဲ့မိဘူး သားရယ်''

''သား… မေမေရှာထားတဲ့ ဒီရွှေတွေ၊ ငွေတွေက သားကို ဘာ လို့ မကယ်နိုင်ရတာလဲ။ မေမေ့ဘဝ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘူး သားရယ်''

''မေမေ့ထက် တာပိုဖတ်တဲ့သားက ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်သွားရင် ဘယ်လိုမှ အသက် မရှင်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာကို သိသွားတယ်ပေါ့ နော်။ မေမေ့ကြောင့်ပါ သားရယ်'' ဆိုပြီး သတိလစ်သွားတဲ့ သူငယ် ချင်းကို ကျွန်မ ဘာမှ နှစ်သိမ့်မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်မ မျက်ဝန်း မှာလည်း မျက်ရည်တွေနဲ့ ပြည့်ပြီး ရင်ထဲ မချိလွန်းလို့ပါ။ 'မေမေ့ ကြောင့်ပါ သားရယ်ဆိုတဲ့…' စကားလေးကိုတော့ အခုထက်ထိ ကြေ ကွဲစွာ ကြားယောင်နေမိပါတော့တယ်။

ခွေးရူးပြန်ရောဂါဆိုးမှ မိသားစုတိုင်း ကင်းဝေးကြပါစေး

စန်းလှဖေ(ပခုက္ကူ)

သားလေးက တစ်ချက်တစ်ချက်

အကြောဆွဲသလိုတော့ ဖြစ်တယ်။

ဝူးဝူးဝါးဝါး အော်တာတွေ၊

ရုန်းကန်တာတွေတော့ မဖြစ်ဘူး။

နောက်တစ်နေ့ နေ့လယ်မှာ

သူ့ကို ထားခဲ့ပြီး ပြန်ပါလို့ ပြောခဲ့တဲ့ သားဟာ

သူ့မိဘနဲ့ သူ့ညီမလေးကို ထားခဲ့ပြီး

လောကကြီးကနေ

အပြီးအပိုင် ထွက်သွားပါတော့တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"Life is for LIVING, LOVE is for SHARING"

MOE

Training Center for Special Needs Children

(မသန်စွမ်းကလေးသူငယ်များလေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးဌာန)

The services we provided are ;

Early Intervention Program (E.I.P),
Individual Educational Plan (I.E.P)
and Individual Training Program (I.T.P)

for

Children with

Mental retardation(ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းပါးသူများ), **Cerebral palsy** (သွင်ယိနာအကြောတင်း/ပျော့သူများ) , **Autism** (အပြုအမူထူးခြားသူများ), **Epilepsy** (သတိလစ်တတ် တက်သူများ), **Down's syndrome** , **Slow learners** (ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးသူများ)

အမှတ်(၅၁၅/၂)၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း (ဟုမ်းလမ်းမှတ်တိုင်အနီး)၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
Tel: 09-4210 69486/ 09-731 21752/ 09-73067323
E-mail : moetrainingcenter@yahoo.com

'အမေဆေး'

အမှတ်တံဆိပ်

ဆီးချို သွေးချို

သောက်ဆေး

မှတ်ပုံတင်ပြီး

ပင်ရင်း - အမှတ် (၃၁)၊ (၁၂၂)လမ်း၊
ရေတွင်းကုန်းရပ်ကွက်၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။

သုံးစွဲရန် ဆေးပမာဏ

နံနက် အစာမစားမီ (၃) ပြား
နေ့လည် အစာမစားမီ (၃) ပြား
ည အစာမစားမီ (၃) ပြား

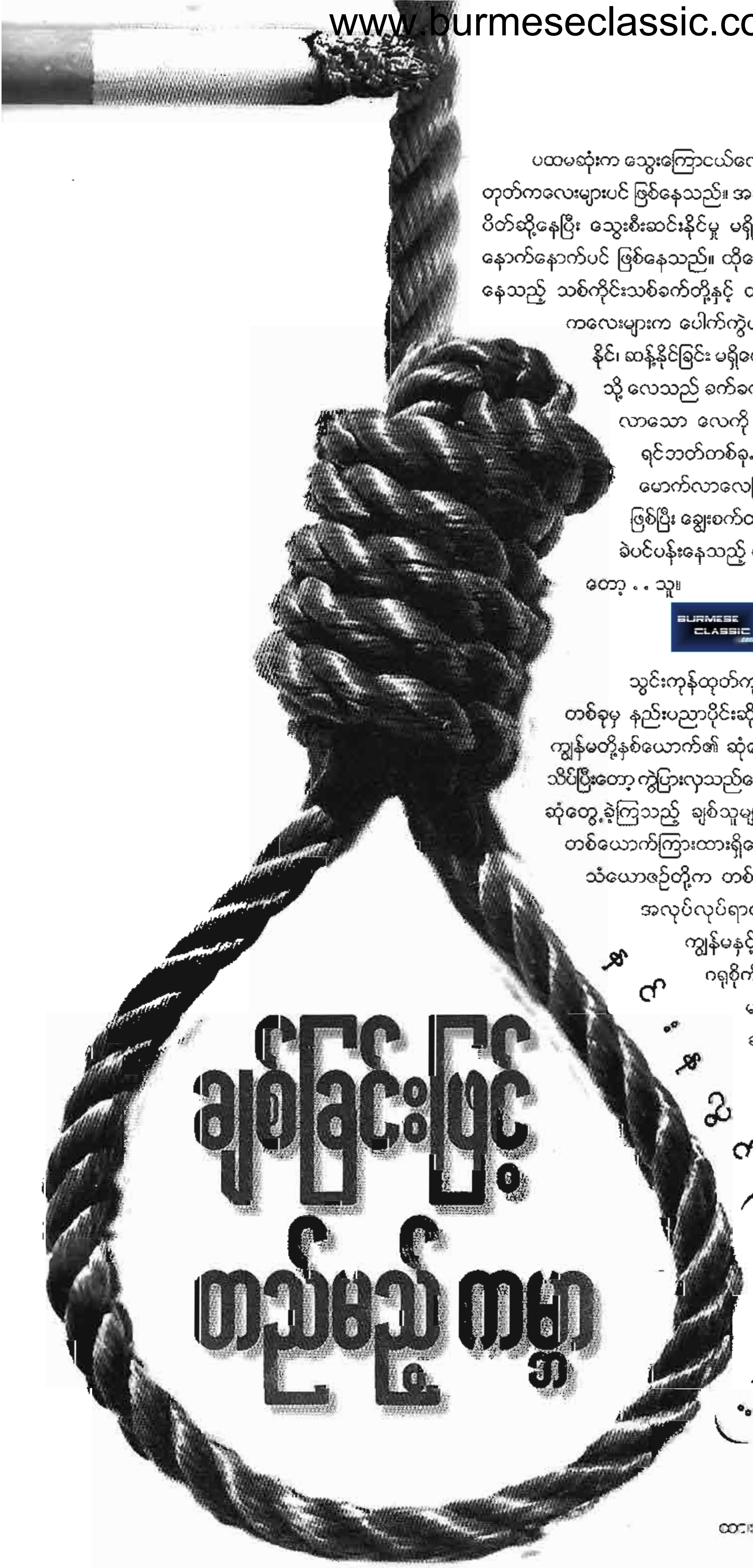
ဖုန်း - ၀၁ - ၃၇၆၇၀၁၊ ၀၁ - ၃၇၆၇၀၂၊ ၀၉ - ၇၃၂၀၀၉၇၀

တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခွင့်လိုင်စင်အမှတ်-၂/၂၀၁၃ တဆထလ (၂၃၉၈)
တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ်-TMR ၁၁၁၀၇၆(၁၁၁၄)
ကြော်ငြာခွင့်ပြုချက်အမှတ်-တဆ၀က (စာနယ်ဇင်း) ၀၁၃/၀၃၁၃

အမြို့မြို့အနယ်နယ်ရှိ ဆေးဆိုင်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ချစ်ခြင်းဖြင့် တည်မည့်ကမ္ဘာ

ပထမဆုံးက သွေးကြောငယ်လေးများ၊ ငယ်ပင်ငယ်သော်လည်း ခပ်တုတ်တုတ်ကလေးများပင် ဖြစ်နေသည်။ အချို့ သွေးကြောနေရာလေးများက ပိတ်ပင်ပိတ်ဆို့နေပြီး သွေးစီးဆင်းနိုင်မှု မရှိတော့ဘဲ အရောင်က အညိုရောင် ခပ်နောက်နောက်ပင် ဖြစ်နေသည်။ ထိုသွေးကြောလေးများ၏ ထိပ်တွင် ညှိုးနွမ်းနေသည့် သစ်ကိုင်းသစ်ခက်တို့နှင့် တူသည့် အိတ်ကလေးများ.. အချို့အိတ်ကလေးများက ပေါက်ကွဲပျက်စီးလျက်ပင် ရှိနေသည်။ ထိုသို့ ကျုံ့နိုင်၊ ဆန့်နိုင်ခြင်း မရှိတော့သော လေအိတ်ကလေးများ အတွင်းသို့ လေသည် ခက်ခက်ခဲခဲ တိုးဝင်လာနေသည်။ ထိုသို့ တိုးဝင်လာသော လေကို မက်မက်မောမော ရှိုက်သွင်းနေရသော ရင်ဘတ်တစ်ခု... ရှိုက်ပြီးတော့ ရှူလေ၊ ရင်ဘတ်က မို့မောက်လာလေဖြစ်ပြီး အသက်ကို ခက်ခက်ခဲခဲရှူ ရလေဖြစ်ပြီး ချွေးစက်တို့က တဒီးဒီး စီးကျလာသည်။ ထိုသို့ ခက်ခဲပင်ပန်းနေသည့် မျက်နှာကို ကြည့်ဖြစ်အောင် ကြည့်လိုက်တော့ . . သူ။

BURMESE CLASSIC .com

(၁)

သွင်းကုန်ထုတ်ကုန် တင်ပို့သည့် Trading Company တစ်ခုမှ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဌာနတာဝန်ခံနှင့် ငွေစာရင်းဌာနမှ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်၏ ဆုံတွေ့မှုဇာတ်လမ်းသည် တခြားသူများနှင့် သိပ်ပြီးတော့ ကွဲပြားလှသည်တော့မဟုတ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဆုံတွေ့ခဲ့ကြသည့် ချစ်သူများမဟုတ်သော်လည်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကြားထားရှိသော နားလည်မှု၊ ယုံကြည်မှုတို့ကြောင့် သံယောဇဉ်တို့က တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ခိုင်မာလာခဲ့ရသည်။ အလုပ်လုပ်ရာတွင် စေ့စေ့စပ်စပ်ရှိလှသော သူသည် ကျွန်မနှင့် ပတ်သက်သမျှကိုလည်း အတော်ပင် ဂရုစိုက်နိုင်သောသူဖြစ်သည်။

မနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် နံနက်ခင်းနှုတ်ဆက်စကားနှင့်အတူ ကျွန်မ နေကောင်း၊ မကောင်းကို ဦးစွာ ဖုန်းဆက်ပြီး မေးမည်။ မနက် အလုပ်မလာခင် ကျွန်မကို ဝင်ကြို၊ နံနက်စာ အတူစားပြီး ရုံးအတူသွားသည်။ ဤသည်က တစ်နေ့တည်း၊ တစ်လတည်း အလုပ်မဟုတ်။ သူမည်မျှပင် အလုပ်များနေပါစေ၊ ကျွန်မကို ကွန်ပျူတာအား စိုက်ကြည့်နေမိစေရန်၊ အခန်းတွင်းထပြီး ဟိုဟိုသည်သည် လျှောက်ကြည့် နားနားနေနေ အလုပ်လုပ်ရန်၊ ရေထသောက်ရန် စသည်ဖြင့် မက်ဆေ့ချ် အတိုအထွာလေးများကို ပို့ထတ်ခြင်းကိုက သူ၏ အလေးအနက်ထားတတ်သော စိတ်ကိုပေါ်လွင်စေသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တကယ်တော့ မိမိချစ်သူက အခြား တစ်ယောက်နှင့် မျှဝေပြီးချစ်သည့် နာလိုခံခက်မျိုးကို ဘယ်သူက သဘောကျရှိပါမည်နည်း။ ထိုအခြားတစ်ယောက်သည် သက်ရှိမဟုတ်ဘဲ သက်မဲ့ဖြစ်နေသည်ကပိုပြီး ...

BURMESE CLASSIC .com

ကျွန်မရေချိုးမှားသည့်အချိန်၊ အအေးမိပြီး ဖျားသည့်အချိန်တို့တွင် တခြားသူများ အမြင်ကတ်ရလောက်အောင် ပျာနေတတ်သည့် သူ့အတွက်ကြောင့်ပဲ ကျွန်မလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်နေခဲ့သည်။ သူနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမြဲကြည်နူးပျော်ရွှင်ခဲ့ရသည်။ သို့သော်..။

သူနှင့် ကျွန်မကြားတွင် အမုန်းဆုံးအရာ တစ်ခုရှိသည်။ ထိုအမုန်းဆုံးအကြောင်းအရာကို သူ မသိမဟုတ်။ သူနှင့် ချစ်သူဖြစ်ခါစ အချိန်ကတည်းက ထိုအကြောင်းကို ကျွန်မ ပြောပြဖူးသည်။ ထိုအချိန်က မှတ်မှတ်ရရ ကျွန်မက လေးတန်းစာမေးပွဲဖြေအပြီး ရွာမှ အမျိုးများဆီသို့ အလည်သွားချိန်ဖြစ်သည်။ လူကြီးများက အိမ်ရှေ့တွင် ဝိုင်းဖွဲ့စကားပြောနေချိန်တွင် ကျွန်မတို့ဝမ်းကွဲမောင်နှမတစ်စုက နောက်ဘက် သရက်ပင်အောက်တွင် ဆော့နေကြသည်။ ထိုသို့ ဆော့နေလျက်က ကိုကိုလေးသည် အဆန်းထွင်ပြသည်။ ဘဘကြီးသောက်သည့် ဆေးပေါ့လိပ်ကို မီးညှိလျက် ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ပါးစပ်ထဲမှ တံတွေးပူပေါင်းအနေဖြင့် ထွက်စေပြီး မြေပြင်ပေါ်တွင် တန်းစီထားပြသည်။ ကိုကိုလေးလုပ်သည့်အတိုင်း ကျွန်မက စမ်းလုပ်ကြည့်သည်။ ဆေးလိပ်ကို ရှိုက်ရှုလိုက်သည့် အချိန်မှာပဲ မျက်လုံးများ ပြာဝေကာ မျက်ရည်ပေါက်ပေါက်ကျသည်အထိ သီးတော့သည်။ ထိုအချိန်မှစပြီး ဆေးလိပ်ငွေ့ဆိုလျှင် လန့်ကြောက်ကြီး ဖြစ်သွားသည်။

ထိုလန့်ကြောက်ကြီးသည် ကျွန်မဘဝတွင် မေ့မေ့လျော့လျော့ဖြစ်နေခဲ့ရာမှ သူနှင့်ဆုံခဲ့ပြီးသည့် အချိန်တွင်တော့ တဖွေ့တစ်ကောင်သဖွယ် ပြန်လည်ပေါ်လာတော့သည်။ သူသည် ဆေးလိပ်စွဲနေသည်ဟု မသတ်မှတ်နိုင်လျှင်တောင်မှ တရှိုက်မက်မက် နှစ်ခြိုက်သည်ဟု သတ်မှတ်လျှင် ရနိုင်သည်။ သူ့အနားတွင် ဂါထာရွတ်သကဲ့သို့ ဆေးလိပ်မသောက်ဖို့ တတွတ်တွတ်ရေရွတ်နေသည့်ကြားက ဆေးလိပ်တစ်ဘူးကို ငါးရက်လောက်အတွင်း ကုန်အောင် သောက်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူး၊ အဆုတ်ကို ထိခိုက်တတ်သည်ဟု ကျွန်မက ယေဘုယျကျကျ ပြောလိုက်လျှင် သူက ခွန်းတုံ့မပြန်ဘဲ တစ်ဖက်သို့ မျက်နှာလွှဲနေသည်။ ``ဆေးလိပ်သောက်ရင် အမောမခံနိုင်ဘူး ဖြစ်မယ်နော်'' ဟု ဆိုလျှင် ``အမောခံရမယ့်အလုပ်မျိုးကို ကိုမှ မလုပ်ရတာ'' ဆိုသည့် စကားနှင့် ပြန်ခံသည်။ ဤသည်က ဆေးလိပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သူ အခိုင်အမာထားရှိသည့် သစ္စာပင်ဖြစ်ပြီး ကျွန်မ မနှစ်သက်ဆုံး လက္ခဏာလည်းဖြစ်သည်။

ကျွန်မကို ဂရုစိုက်ရန် မမေ့မလျော့ရှိသောသူသည် ဘာကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ လျစ်လျူရှုထားရသလဲဆိုတာကို မေးစမ်းကြည့်ချင်သေးသည်။ ကျွန်မ နေမကောင်းချိန်တွင် သူမည်မျှစိတ်ပူရသည်ဆိုသော ခံစားချက်ကို တောက်ချင့်ကြည့်ရင် သူသာ နေမကောင်းသာဖြစ်ခဲ့လျှင် ကျွန်မကရော ဘယ်လို နေမလဲဟု စဉ်းစားကြည့်မိသင့်သည်။ အရာရာကို စေ့စေ့စပ်စပ် လုပ်ဆောင်တတ်သူတစ်ယောက်သည် စီးကရက်ဘူး အောက်ခြေတွင် စာလုံးအရွယ်ခပ်သေးသေးဖြင့် ရေးထားသည့် ``ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်'' ဆိုသော သတိပေးစာတမ်းကို မမြင်မဟုတ်၊ မြင်ကိုမြင်မည်။ သို့မြင်နေရလျက် ဘာကြောင့် ဆက်သောက်နေတာလဲဟု ကျွန်မမှာ အသည်းတယားယား ဖြစ်နေခဲ့ရသည်။

စီးကရက်က အနံ့နံသည်ဟုဆိုလျှင် ``စီးကရက်က သိပ်အနံ့မထွက်ပါဘူးကွာ... ဆေးပြင်းလိပ်ကြီးကမှ အနံ့ပြင်းတာပါ'' ဟု ဆိုပြီး ကျွန်မ မသိသည့် စီးကရက် နာမည်မျိုးစုံကို ခပ်တည်တည်နှင့်ပင် ရှတ်ပြတတ်သေးသည်။ တကယ်တော့ မိမိချစ်သူက အခြားတစ်ယောက်နှင့် မျှဝေပြီး ချစ်သည့် နာလိုခံခက်မျိုးကို ဘယ်သူက သဘောကျရှိပါမည်နည်း။ ထိုအခြားတစ်ယောက်သည် သက်ရှိမဟုတ်ဘဲ သက်မဲ့ဖြစ်နေသည်က ပိုပြီး ဆိုးနေသေးသည်။ ``ကို.. ဆေးလိပ် ဆက်သောက်နေမလား၊ မွန့်ကို ဖြတ်မလား'' ဆိုပြီး မိမိချစ်သူကို သက်မဲ့ပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဆေးလိပ်နှင့် ယှဉ်ပြီး ရွေးချယ်ရသည့်အဖြစ်သည် တကယ့်ကို ကိုးရိုးကားရားတော့ နိုင်လွန်းလှသည်။ တလွဲစိန်ခေါ်နေသည်နှင့်လည်း အလားသဏ္ဍာန်တူနေသည်။

အင်တာနက်ထဲတွင် ဆေးလိပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းများကို လိုက်ရှာကြည့်မိသည့် အချိန်တိုင်းတွင် ကျွန်မ ပိုပိုပြီးသာ ရင်မောသည်ထက် ရင်မောလာရသည်။ တစ်နေ့ကို နည်းနည်းချင်းသာ သူသောက်ပါသည် ဆိုသော်လည်း သူ့သွေးကြောထဲတွင် စုနေမည့် နစ်ကိုတင်းဟုခေါ်သော နတ်ဆိုးတမန်ကို ကျွန်မ စက်ဆုပ်နေမိသည်။ သူ့ကို ချစ်သော်လည်း နစ်ကိုတင်းကို မုန်းရသည့် အကြောင်းအရင်းသည် ကျွန်မတွင် အခိုင်အမာရှိသည်။ ထိုအကြောင်းအရင်းသည်ပင် သူ့ကို မေတ္တာထားသည့် စိတ်ကြောင့်သာဖြစ်သည် ဆိုသည်ကိုတော့ သူသိစေချင်သေးသည်။

ကျွန်မ ဖတ်ဖြစ်သော အင်တာနက်သတင်း၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်၊ ဂျာနယ်တို့တွင် ဆေးလိပ်အကြောင်း ဖော်ပြထားတိုင်း စိတ်နှလုံး ညှိုးငယ်ရသည်။ မျက်လုံး၊ သွေးကြော၊ ဦးနှောက်၊ ခြေထောက်၊ နှလုံးသွေးလှည့်ပတ်မှုကအစ နစ်ကိုတင်းကြောင့် ပျက်စီးသွားကြောင်း သိရလျှင် ကျွန်မ နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်နေရသည်။ ဖြူဖပ်သော သူ့အသားအရေသည် နစ်ကိုတင်းကြောင့် ညိုညစ်စပြုနေသည်ဟု ကျွန်မက ဆိုလျှင်လည်း သူက မထီတရီဖြင့် ကျွန်မကို သံသယကြီးရန်ကောဟူသည့် အကြည့်ဖြင့် ကြည့်ဦးမည်။ ဆေးလိပ်တစ်ခါသောက်ရုံဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ အသက်သည် ၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ အထိ တိုသွားတတ်သည်ကိုတော့ ကျွန်မ သူ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြချင်မိသည်။

``ကို.. ဆေးလိပ်တွေ သိပ်သောက်တာပဲ'' ဟုဆိုလျှင် ``သောက်တာမဟုတ်ပါဘူးကွာ..

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖွာရုံလောက်ပါပဲ´´ ဟု ဆိုမည်။ ဆေးလိပ်သည် ဖွာနေရုံနှင့် မစွဲနိုင်ဘူးဟု မည်သူ အာမခံပေးထားသနည်း။ ဖွာတာကိုပင် မဖြတ်နိုင်ဘဲ တမ်းတမ်းစွဲဖြစ်နေကြတာ မဟုတ်လားဆိုလျှင် ပြဿနာက ထပ် ပြီးတော့ ကြီးထွားလာတော့မည်။ အစစအရာရာ အဆင်ပြေသော သူနှင့် ကျွန်မကြားတွင် ဆေးလိပ်သည် အဖုအထစ်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်မက စားလက်စကိုထားခဲ့ပြီး သူ့အနားက ထွက်သွားမည်၊ ဖုန်းပြောနေလျက်က ဒေါသထွက်ပြီး အိပ်ရာဝင်ခဲ့ရသည်။ ပြီးခဲ့သော တစ်ပတ်ကတော့ ဆေးလိပ်ကို အကြောင်းပြုလျက် ပြဿနာက အတော် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ကျွန်မနှင့် အတူပြန်မည်ဟု စောင့်နေလျက်က ဧည့်ခန်းထဲတွင် ထိုင်စောင့်ရင်း ဆေးလိပ်သောက်နေသည်။ သူသောက်နေသော နေရာနှင့် မလှမ်းမကမ်းမှာ ကျွန်မနှင့် အလုပ်အတူတွဲလုပ်သည့် မေသူလည်း ထိုင်နေသည်။ သူတို့အတူ ထိုင်နေခြင်းက ကိစ္စမဟုတ်။ သို့သော် မေသူက ကိုယ်ဝန်နှင့် ဖြစ်နေခြင်းကိုက သူ့အပေါ် စိတ်တိုစရာဖြစ်သွားသည်။ ´´ကို့ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူမိတာကြောင့် တစ်ဖက်လူက ဒုက္ခရောက်ရတယ်။ ပြီးတော့ မေသူက လူလွတ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ဝန်နဲ့ . . အထဲက ကလေးပါ ကို့ကြောင့် ဒုက္ခရောက်တော့မှာ´´ ဟု ကျွန်မက ဘုဆတ်ဆတ်ပြောတော့ သူက မေသူမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိတာ သူမသိဟု ပြန်ပြောသည်။ ထိုကိစ္စကို တစ်ယောက်တစ်ခွန်း ပြောကြရင်းက ထိုနေ့ ညနေက ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ပြန်ဖြစ်ခဲ့သည်။

ထိုနေ့မှစ သူသည်လည်း ကျွန်မကို ဖုန်းမဆက်။ ကျွန်မကလည်း မဆက်သွယ်။ ယနေ့ဆိုလျှင် သူနှင့် မဆုံဖြစ်သည်မှာ တစ်ပတ်ခန့်ရှိနေပြီ။ မဆုံဖြစ်ဆိုသည်ထက် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်မတွေ့အောင် ရှောင်နေသည်ဟုဆိုလျှင် ပိုပြီးမှန်ပါလိမ့်မည်။ ဌာနချင်းမတူသော်လည်း ရုံးတစ်ခုတည်းက ပထမထပ်နှင့် ဒုတိယထပ်တွင် လုပ်နေသူချင်း တစ်နေ့လျှင် တစ်ခေါက်တော့ ဆုံဖြစ်ကြသည်။ ထိုသို့ ဆုံသည့်အခါတိုင်း ကျွန်မက မျက်နှာကို အရင်ဦးအောင် လွှဲတတ်သည်။ မနက်က လှေခါးအတက် အဆင်းတွင် ကြည့်မိတော့ သူ့မျက်နှာ အတော့်ကို ချောင်နေသည်။ ကျွန်မအနားက ဖြတ်သွားသည့်အချိန်တွင် ချောင်းဆိုးသွားသံက ကျွန်မကို ခေါင်းမတ်သွားစေသေးသည်။ ကျွန်မကို လွန်ပြီး အတော်လှမ်းလှမ်းကို ရောက်နေသည် အထိ ချောင်းဆိုးသံ အဆက်မပြတ်ကို ကြားနေရသည်။

ထိုအသံသည် ကျွန်မ ရုံးမှအိမ်အပြန်လမ်းတစ်လျှောက် ကပ်ငြိပါလာခဲ့သည်။ ဆေးလိပ်ထဲတွင်ပါသည့် နစ်ကိုတင်းကြောင့် သူ့သွေးကြောများ ပျက်စီးသွားခြင်းကို ကျွန်မ ကြည့်နေစိမ့်လား။ နှလုံးကြွက်သားများ ထိခိုက်သွားခြင်း၊ မျက်လုံးရှိသွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများ ပျက်စီးသွားခြင်းကို ကျွန်မက ခွင့်ပြုထားနိုင်မည်လား။ အနာဂတ်တွင် တည်ဆောက်မည့် မိသားစုဘဝလေးသို့ မမြင်သာသည့် အန္တရာယ်မျိုးစေ့တို့ လွင့်ပျံလာမည်ကို ကျွန်မတို့က လက်ပိုက်ကြည့်နေရမည်လား။ ကျွန်မ အိပ်မက်မက်ခဲ့ဖူးသကဲ့သို့ သူ ခက်ခက်ခဲခဲ အသက်ရှူနေပုံက မျက်လုံးထဲတွင် ပြန်မြင်ယောင်လာချိန်တွင် ကျွန်မပါ မွန်းကျပ်သွားသည်။

ပန်းဆိုးတန်းနားက စာအုပ်အဟောင်းဆိုင်ရှေ့မှ ဖြတ်လျှောက်သွားသည့်အခိုက် ဆေးပေါ့လိပ်မှ အငွေ့ထွက်နေသည့် မျက်နှာဖုံးနှင့် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရိပ်ခနဲ မြင်လိုက်မိသည်။ အရှေ့ကို လာနေသည့် ခြေလှမ်းကို ကိုယ်ရှိန်သတ်ပြီး စာအုပ်ကို လက်လှမ်းလိုက်မိတော့ ဆရာကြီး လူထု ဦးလှနှင့် ဆရာမကြီး လူထုဒေါ်အမာတို့ ရေးထားသည့် ´´ဆေးလိပ်နှင့် လူသား´´ ဆိုသည့် စာအုပ်ဖြစ်နေသည်။ မတ်တတ်ရပ်ရင်းက အတွင်းက စာမျက်နှာ ၁၀ မျက်နှာခန့်ကို ဖတ်လိုက်မိသည်။ ထို့နောက် ဆိုသည့်ဈေးကိုပင် နည်းသည်၊ များသည် ပြောမနေတော့ဘဲ ဝယ်လာခဲ့လိုက်မိသည်။ ထိုစာအုပ်ကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ပြီးသည့်နေ့မှစပြီး သူနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျွန်မဆုတောင်း ပြောင်းသွားခဲ့ပါသည်။

ကျွန်မ စာအုပ်တစ်အုပ်သာလျှင် ဖြစ်ပါရစေ။ တိတိကျကျဆိုရလျှင် ကျွန်မ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သည့် လမ်းညွှန်စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ချင်သည်။ ထိုထက်ပိုပြီး တိတိကျကျ ဆိုရလျှင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ရလာနိုင်သည့် အဆိုးအပြစ်များကို ကျိုးကြောင်းသင့် ဖော်ပြထားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ချင်မိသည်။ သူ့၏ အလုပ်ခန်းတွင် ထားတတ်သည့် စာအုပ်များကြားထဲမှ တစ်အုပ်ဖြစ်သွားလျှင် သူလက်လှမ်းမိသည့် အချိန်အခါမျိုးတွင် သူ သတိပြုနိုင်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်က သူ အိပ်ရာ ခုတင်နားဆီက စားပွဲပေါ်တွင်ရှိနေမည့် စာအုပ်တစ်အုပ်သာ ဖြစ်ချင်တော့သည်။ လတ်တလော သူမဖတ်ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် တစ်ချိန်ချိန် သူလက်လှမ်းလိုက်သည့်အခါ ရှင်းပြနိုင်မည့် စာအုပ်သာ ဖြစ်ချင်သည်။

> အနာဂတ်တွင် တည်ဆောက်မည့် မိသားစုဘဝလေးသို့ မမြင်သာသည့် အန္တရာယ်မျိုးစေ့တို့ လွင့်ပျံလာမည်ကို ကျွန်မတို့က လက်ပိုက်ကြည့်နေရမည်လား။ ကျွန်မ အိပ်မက်မက်ခဲ့ဖူးသကဲ့သို့ သူ ခက်ခက်ခဲခဲ အသက်ရှူနေပုံက မျက်လုံးထဲတွင် ပြန်မြင်ယောင်လာချိန်တွင် . . .

သူ့ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်သော တစ်နေ့သည် ဆေးလိပ်ကြောင့်ရသော ဝေဒနာတို့ကို မခံစားနိုင်တော့သောကြောင့် လက်လျှော့ရမည့် အခြေအနေမျိုးမဟုတ်။ ကျွန်မ သူ့အပေါ်ထားရှိသည့် မေတ္တာ စေတနာ၏ တန်ဖိုးကို သူနားလည်သွားခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ရသည်။ ထိုနားလည်နိုင်သည့်အထိ သူ့ဘေးနားတွင် ကျွန်မက ခိုင်မြဲစွာ ရပ်တည်နေမည်။ ကျွန်မတို့ နှစ်ဦးကြားတွင်ရှိသည့် ချစ်ခြင်းသည် ဆေးလိပ်ငွေ့တို့ဖြင့် မထုံလွှမ်းအပ်ပေ။ ထို့အတွက် ကျွန်မသည် သူဖတ်၍ နားလည်စေရမည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားသွားရမည်ဟု သတ်မှတ်လိုက်သည်။ ထိုအခါ သိစိတ်က စေခိုင်းမှုမပါဘဲ သူ့ဆီကို ဖုန်းဆက်ခေါ်ဆိုပြီး ဖြစ်နေတော့သည်။

နှင်းနုလွင် (ဆေး၀ါး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Joke ချိုချဉ်စွမ်းမြ

အာရုံပြောင်းနည်း နိဿရည်း

စိတ်ဖိစီးနေသော ခင်ပွန်းအား ဇနီးသည်က -

'စိတ်ကို ပြေလျော့အောင် တခြား အာရုံလေး ဘာလေး ပြောင်းကြည့်ပါလားဟင်'

'အာရုံပြောင်းလို့သာ ဒီလောက် နေသာထိုင်သာ ရှိတာပေါ့။ နို့မို့ သေတာ ကြာလှပြီ'

'ဒါနဲ့ ရှင်က ဘယ်တရားတွေမှတ်ပြီး အာရုံ ပြောင်းတာလဲ'

'ဘယ်တရားမှ မဟုတ်ဘူး။ ငါ အာရုံပြောင်းတာ ခင်ဝင့်ဝါတို့ မိုးစက်ဝိုင်တို့ဆီ'

ခံစားရတာချင်း ထပ်တူကျလို့လား

ဆရာဝန်က လူနာအား -

'ခင်ဗျား မနက်ဖြန် ဆေးရုံက ဆင်းလို့ရပြီ'

'ဒီစကားကြားလိုက်ရလို့ အရမ်းဝမ်းနည်းမိတယ် ဆရာရယ်'

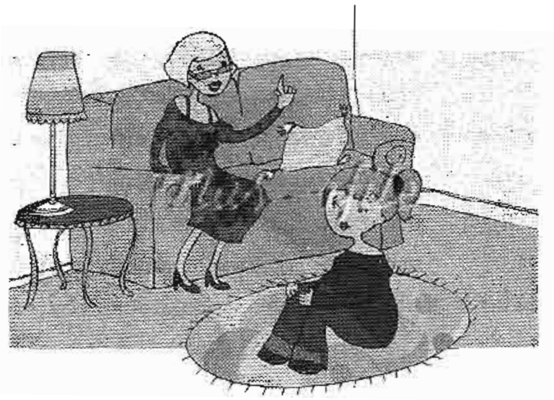
'ဝမ်းသာရမယ့်အစား ဘာလို့ ဝမ်းနည်းရတာလဲဗျ'

'ဆေးဖိုးဝါးခတွေရှင်းဖို့ အခုမှ မိန်းမက ချေးငှားနေတုန်း။ ပြီးတော့ ဆရာ့ကို ကန်တော့ဖို့လည်း . . .'

'တော်တော့ဗျာ။ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားထက် ပိုဝမ်းနည်းတတ်တယ်ဗျ'

'ဟိုက်'

BURMESE CLASSIC .com



လွဲပါစေ ဖယ်ပါစေ

သမီးဖြစ်သူက မိခင်အား -

'မေမေ ဒီနေ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆေးရုံမှာ သမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် လှူခဲ့တယ်'

'မွန်မြတ်တဲ့ အလုပ်ပဲ သမီး'

'ဆရာမတွေက ဆုတွေလည်း တောင်းပေးလိုက်သေးတယ် မေမေ'

'ဘာဆုတွေ တောင်းပေးလိုက်သလဲ'

'သမီးရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေ အမြန်ဆုံး ပြည့်ပါစေတဲ့'

'ဟိုက်'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးဟာဒယ

မှူးအိမ်ရင်

အင်း ဒါလည်း စိတ်ကျန်းမာရေး တစ်မျိုးပဲ

အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦး ဆရာဝန်ထံ ရောက်လာပြီး -
'ကျွန်မယောက်ျားရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးလေး ပြန်စစ်ပေးပါဦး ဆရာ'
'ဘာလို့လဲ။ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်နိုင်းတာ မလျှောက်လို့လား'
'အရင်က လျှောက်တယ်။ အခု စက်ဘီးစီးသင်နေတယ်'
'ဒါလည်း ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးပဲ။ ခွင့်ပြုလိုက်ပါ'
'ခက်တာက အိမ်ရှေ့က လမ်းလျှောက်နေကျ မော်ဒယ်လ်လေးတွေက စက်ဘီးပြောင်းစီးနေပြီ ဆရာ'
'ဟိုက်'

လူကြီးမှာလည်း အသည်းနဲ့

ဆေးရုံတက်နေသော အဘိုးအိုလူပျိုကြီးတစ်ဦးအား ဆရာဝန်က -
'အဘိုး ဆေးရုံက ဆင်းချင်ရင် ဆင်းလို့ရပြီနော်'
'တစ်ပတ်လောက် ဆက်နေခွင့်ပြုပါ ဆရာ'
'ဘာလဲ အဘိုး ရောဂါကို စိတ်မချလို့လား'
'ဟုတ်ဘူး။ အခု ဂျူတီကျတဲ့ ဆရာမလေးက ဒီမှာ တစ်ပတ်ကြာ ဆယ်ပြောလို့'
'ဟိုက်'

ဘတ်စကား စီးရတဲ့ ဒုက္ခ

ဆေးခန်းသို့ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦးနှင့် အမျိုးသားကြီး တစ်ဦးတို့ ရောက်လာပြီး -
'ကျွန်မ ယောက်ျား အကြောကပ်သွားလို့ ကြည့်ပေးပါဦး ဆရာ'
'ဘယ်အချိန်က ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ ညအိပ်ရင်း ဖြစ်သွားတာလား'
'ဟုတ်ဘူး ဆရာ။ ဘတ်စကားစီးရင်း'
'ဟိုက်'

www.burmeseclassic.com