



ပေါက်လွှဲ လာရင်တိုက်

MRTV-4 မှ အပတ်စဉ် ထုတ်လွှင့်ပေးနေသော

ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရင်

(ငါ့ခင်စာနိတ်တင်ငဝးလ်နှင့် ငွေ့ငွေ့ခန့်ခဲ)

ဒေါက်တာနိတ်တင်ငဝးလ်

စီစဉ်တင်ဆက်သည်



ဒုတိယအကြိမ်

DR. NIT TUN
LADY WITH THE LANTERN
W I T H



စာရေးသူ၏အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ပဲခူးမြို့ အမျိုးသားတန်းမြင့်ကျောင်း(အ.ထ.က-၃)တွင် သူငယ်တန်းမှ ဒသမတန်း အထိပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး နှစ်စဉ်ပညာရည်ချွန်ဆု၊ မြန်မာစာထူးချွန်ဆု၊ အင်္ဂလိပ်စာအက်ဆေးဆု၊ ကြက်တောင်လက်ရွေးစင်ဆု၊ ဘက်စုံထူးချွန်စံပြကျောင်းသူဆုတို့ကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရမှချီးမြှင့်သောလူရည်ချွန်ဆုကို (၃)ကြိမ်တိုင်တိုင် ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သည့် သုံးထပ်ကွမ်း လူရည်ချွန်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ အခြေခံပညာအထက်တန်း စာမေးပွဲကို ဂုဏ်ထူးများနှင့်ရမှတ်ကောင်း ပြီးမြန်မာစာအမှတ်များသူတို့ကို နိုင်ငံတော်အစိုးရ ရွေးချယ်ချီးမြှင့်သော စကောလားရှစ်ပညာသင်ဆုကို ဆေးတက္ကသိုလ် ပညာသင်ကာလတစ်လျှောက် ရရှိခဲ့သည်။ မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်မှ အမ်ဘီဘီအက်စ်(M.B.B.S) ဆေးပညာဘွဲ့ရရှိခဲ့ပြီး အလုပ်သင်ဆရာဝန် ပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းပင် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် မန္တလေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး လက်ထောက် ဆရာဝန်တာဝန်ကို (၁၀-၃-၁၉၉၂)နေ့မှစတင်၍ ထမ်းဆောင်သည်။ ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)မှာ ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (ကာကွယ်ရေးနှင့် အပူပိုင်းဆေးပညာ) ဘွဲ့လွန်သင်တန်း တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့ပြီး၊ ကျမ်းကြီးခုခံနောက်ဆုံးအဆင့်မှာ မကွေးအခြေခံကျန်းမာရေး တက္ကသိုလ်သို့ လ/ထကတိကအဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသည်။ စာပေအနုပညာလုပ်ငန်းများအတွက် (၁၀)နှစ်ကျော် တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့သော နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းဘဝမှ နုတ်ထွက်ခဲ့သည်။

အခြေခံပညာ အလယ်တန်းကျောင်းသူဘဝမှာ ပဲခူးမြို့တော်ခန်းမ မှာ ကျင်းပသော စာဆိုတော်နေ့ အထိမ်းအမှတ် စာပေအလွတ်တန်း ပြိုင်ပွဲမှာ ပေးထားသောခေါင်းစဉ် “သန့်စင်နက်နှင့်အောင်ပွဲခံ”ဖြင့် ဝတ္ထုရှည် ဒုတိယဆုရရှိခဲ့ရာမှ ရသစာပေ ရေးသားခြင်းအစပြုခဲ့သည်။ ဆေးကျောင်းသူဘဝ-၁၉၈၉-ခုနှစ်ဇွန်လနှင့်ဩဂုတ်လ မဟေသီမဂ္ဂဇင်း တို့တွင် ဝတ္ထုတိုနှစ်ပုဒ် ဆက်တိုက်ဆိုသလို ဖော်ပြခံရခြင်းမှစတင်၍ စာပေလောကသို့ ရောက်ရှိ လာခဲ့သူဖြစ်သည်။ ယဉ်မင်းဦး(ဆေး တက္ကသိုလ်)ဟူသော ကလောင်အမည်ဖြင့် မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုတို၊ ဝတ္ထုရှည်၊ ကဗျာ၊ အက်ဆေး၊ ဆောင်းပါးများစွာ ရေးသားများစွာ ရေးသားခဲ့ပြီး ယဉ်မင်းဦး(ဆေးတက္ကသိုလ်)၏ လုံးချင်းစာအုပ်များအနက် “အက်တိုး ပစ်အပျိုစင်” အမည်ရှိ လုံးချင်းဝတ္ထုမှာ အထူးပင် လူကြိုက်များထင်ရှား သဖြင့် ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့် ထပ်မံ ထုတ်ဝေခဲ့ရသည်။ လစဉ်ထုတ် မဂ္ဂဇင်းများတွင် ပုံနှိပ်ဖော်ပြခံခဲ့ရသော ယဉ်မင်းဦး(ဆေးတက္ကသိုလ်)၏ ခေတ်ပေါ်ကဗျာများကို စုစည်း၍ အဖြူ ရောင်ပိတောက်ပျို့ အမည်ဖြင့်ခေတ်ပေါ် ကဗျာလုံးချင်း စာအုပ်ကို ၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ မတ်လ(၂၁)ရက်နေ့တွင် ကမ္ဘာ့ကဗျာနေ့ အခမ်းအနား ကျင်းပခြင်းနှင့်အတူ အမှတ်တရထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့သည်။ ၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ မေလ၌ ထုတ်ဝေသော ပရမတ္ထအလင်္ကာအမည်ရှိဓမ္မရသ အတွေးအမြင် ဆောင်းပါးများ စာအုပ်မှာ ထွက်ထွက်ချင်း ပြိုက်ခဲကုန်သွား၍ တစ်လ အတွင်းမှာ ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံထုတ်ဝေခဲ့ရပြီး ၅-လ အတွင်းမှာပင် တတိယအကြိမ် ထပ်မံ ထုတ်ဝေခဲ့ရသည်။ တစ်နှစ်အတွင်းမှာ စတုတ္ထ အကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ရသည်။

ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်ဟူသော ကလောင်အမည်ဖြင့် လစဉ် ထုတ်မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်စာစောင် (၁၀)ခုတို့မှာ ကျန်းမာရေး အမေးဖြေ၊

ကျန်းမာရေး ပညာပေးကဏ္ဍတို့ကို ပင်တိုင်ရေးသားပေးနေရသူ ဖြစ်သည်။ “ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်” ၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး လုံးချင်း စာအုပ်များအနက် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများကို ပြ ည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးသားပြုစုထားသော “သန္ဓေကာတာ” စာအုပ်မှာ လူ ကြိုက်များထင်ရှားပါသည်။

မီးအိမ်ရှင်နှင့် ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းအမည်ရှိ မြန်မာပြည်မှာ ပထမ ဦးဆုံး အနာကြီးရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး ဆေးပညာပေး ရုပ်သံဇာတ်လမ်း ကို ကိုယ်ပိုင်ချွေးနှံစာဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဇာတ်လမ်း၊ ရေးသားရိုက်ကူး ထုတ်လုပ်ပြီး မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားသို့ လှူဒါန်းပြသခဲ့သူလည်းဖြစ်သည်။ M.R.T.V-4တွင် ထုတ်လွှင့်ပြသရန် အတွက် “ညောင်စေ့အလှူ၊ ဖိုးသင်္ကြန်ကောင်းမှု၊ ညဉ့်ငှက်တစ်ကောင် အလိုရှိသည်” စသည့် ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ညွှန်းတို့ကို မေတ္တာဖြင့် ရေးသား ပေးခဲ့သည်။

“ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မီးအိမ်ရှင်” (ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်နှင့် ဆွေးနွေးခန်း) အစီအစဉ်ကို M.R.T.V.4 မှာ ၂၀၀၆-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှစ၍ အပတ်စဉ်သောကြာနေ့တိုင်း မေတ္တာဖြင့် တင် ဆက်ပေးနေသူဖြစ်သည်။ နေပြည်တော်မြန်မာ့အသံမှ ထုတ်လွှင့်တင် ဆက်နေသော သိလိုရာမေးကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာမေးခွန်းများကို မေတ္တာဖြင့်ဖြေကြားပေးသူလည်း ဖြစ်သည်။ ရွှေF.M. ရေဒီယိုလိုင်းမှ အပတ်စဉ်ကြာသပတေးနေ့နှင့် စနေနေ့တိုင်း ထုတ်လွှင့်ပေးနေသော ရွှေဒေသကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အတွက် မေတ္တာ ဖြင့် ပင်တိုင် တင်ဆက်ပေးနေရသူဖြစ်သည်။

ငယ်စဉ်ကျောင်းသူဘဝမှစ၍ ပညာရည်ချွန်ဆုငွေ၊ ဆုပစ္စည်း၊ ဆု

တံဆိပ်များကို ပဲခူးမြို့ရိုးစေတီ ပုထိုးဌာပနာပိတ်ပွဲတို့တွင် လည်းကောင်း၊ မိဘများလှူဒါန်းသော ဘုန်းကြီးကျောင်းဆောင်၊ ကျောင်းတံတိုင်း၊ ကထိန်အလှူများတွင်လည်းကောင်း လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ဆေးကျောင်းသူ ဘဝမှာကတည်းကရရှိသော စကောလားရှစ်ဆုငွေဖြင့် ရှင်ပြု၊ ရဟန်းခံပေးခြင်းဖြင့် ရှင်အမ၊ ရဟန်းအမ ဘဝခံယူနိုင်ခဲ့သည်။ သီလရှင် (၁၁)ကြိမ်ဝတ်ပြီး ဧကသနိတ်မူတင်ဆောက်တည်ကာ ကျေးလက်ဘုန်းကြီးကျောင်းများသို့ သွားရောက်၍ ရေတွင်းရေကန် တူးဖော်လှူဒါန်းခြင်း၊ ကုဋီဆောက်လုပ် လှူဒါန်းခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း၊ ဥပုသ်ဧရပ်၊ တရားရိပ်သာအတွက် တရားပြသင်ပုန်းကြီးနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက် အသုံးအဆောင်များလှူဒါန်းခြင်း၊ အရုဏ်ဆွမ်း၊ နေ့ ဆွမ်းနှင့်ဆေးဝါးများလှူဒါန်းခြင်း၊ ယောဂီများအား အခမဲ့ဆေးကုသပေးခြင်းတို့ မကြာမကြာ ဆောင်ရွက်လှူဒါန်းသူဖြစ်သည်။

ပဲခူးတိုင်းအတွင်းရှိ ဒိုက်ဦး၊ ဖြန့်တန်ဆာ၊ ညောင်လေးပင်၊ ကမာစဲ၊ ရွှေတောင်ဘုန်းကြီး ကျောင်းတိုက်များ၌ ဘုရားကျောင်းဆောင် မျက်နှာကျက်၊ မုခ်ဦးလှူဒါန်းခြင်း၊ ဘုရားရုပ်ပွားတော်၊ ပလ္လင်တော်နှင့် ပရိဘောဂ အသုံးအဆောင်တော်များ လှူဒါန်းခြင်း၊ သိမ်အတွက် အလှူငွေထည့်ဝင်လှူဒါန်းခြင်း၊ ကိုးတောင်ပြည့်စေတီ ဌာပနာပိတ်ပွဲနှင့် ကြိုကြိုက်သမျှ ဝတ်ဆင်ထားသော လက်ဝတ်ရတနာများ ချွတ်၍လှူဒါန်းခြင်း ကောင်းမှုကုသိုလ်များအပြင် ကျောင်းသူဘဝမှစ၍ နှစ်စဉ်ဝါတွင်းကာလ၌ ဝါဆိုသင်္ကန်း ပုံသင်္ကန်း သက်စေ့လှူဒါန်းခြင်း၊ ကထိန်လျာ သင်္ကန်းဆက်ကပ်ခြင်း၊ ကထိန်ခင်းခြင်း အလှူများပြုလုပ်ခဲ့သည်။ သားဖြစ်သူကို ရှင်သာမဏေ (၁၄)ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး၊ သားဖြစ်သူ ရှင်သာမဏေ ပြုလုပ်သည့်အခါနှင့် ကိုယ်တိုင်သီလရှင်ဝတ်သည့် အခါတိုင်း အရုဏ်ဆွမ်း မုန့်ဟင်းခါးနှင့် နေ့လည်-ထောပတ်ထမင်း၊

ကြက်သားဟင်းတို့ကို စတုဒိသာကျွေးမွေးခြင်း၊ ရတနာရွှေမိုးငွေမိုး အပြင် အဝတ်အထည် အသုံးအဆောင်တို့ကို ကံစမ်းမဲကြဲ၍ လှူဒါန်းခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ မလေးရှားနိုင်ငံမှ မြန်မာ့လူငယ်များကို ဦးဆောင်၍ မေတ္တာအားမာန်အမည်ရှိ အနာကြီးရောဂါဝေဒနာသည် မိသားစုများနှင့် ကလေးငယ်များ၏ ပညာသင်စရိတ်ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့သို့ နှစ်နှစ်ဆက်တိုက် ထောက်ပံ့ငွေလှူဒါန်းခဲ့သည်။ မော်လမြိုင်တောင်ပိုင်းရပ်ရှိ အနာကြီးရောဂါကု ဆေးရုံသို့သွားရောက်၍ အနာကြီးရောဂါသည် မိသားစုအတွက် အဝတ်အထည်၊ အသုံးအဆောင်နှင့် အလှူငွေများလှူဒါန်းပြီး အနာကြီးရောဂါသည်လူနာများ၏ ငုံးတိတိ လက်ကလေးများကို တယုတယဆုပ်ကိုင်၍ နွေးထွေးစွာ အားပေးခဲ့သည်။ စာပေဟောပြောပွဲသွားလေရာ အရပ်တိုင်း၌ စာကြည့်တိုက်များသို့ မီးအိမ်ရှင်စာတိုက်မှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသမျှ စာအုပ်များကို လှူဒါန်းခဲ့သည်။

၂၀၁၆-ခုနှစ်၊ မတ်လမှာ ဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူရာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဂယာရှိ မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်း၌ ရေသန့်စင်ရေအေးစက် လှူဒါန်းခဲ့ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဂယာမှ ဘုရားအနေကဇာတင်၍ ပင့်ဆောင်လာသော ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်မြတ်များကို “ ပရမတ္ထအလင်္ကာ” ဓမ္မရသ အတွေးအမြင်ဆောင်းပါးစာအုပ်မှာ ကံစမ်းမဲ(ပေါက်မဲ) တစ်ပါတည်းကပ်၍ လှူဒါန်းခဲ့သည်။

၂၀၁၆-ခုနှစ်၊ မေလ၌ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့၊ ကုလသမဂ္ဂရုံးမှာ ကျင်းပသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဗုဒ္ဓညီလာခံသို့ နိုင်ငံတကာ သံဃာလူငယ်အဖွဲ့၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗုဒ္ဓဂယာရှိမြန်မာရဟန်း စာသင်သားများအတွက် သံဃာ့ကျောင်းတော်ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းရေး အကျိုးတော်ဆောင် အဖွဲ့ပြန်ကြားရေးမှူး

တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ စာပေနှင့် စာနယ်ဇင်း အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ ဘဏ္ဍာရေးမှူးတာဝန် ထမ်းဆောင်နေဆဲ ဖြစ်သည်။

၂၀၀၉-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လက ကော့သောင်းမြို့၊ အဘိဓမ္မာ ပြန့်ပွားရေး အသင်းကြီး၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ မြို့လယ်ပြည်တော်အေး သာသနာ့ ဗိမာန်နှင့် ကျေးလက်ဘုန်းကြီးကျောင်း ဓမ္မာရုံများမှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် ဓမ္မ စာပေဆိုင်ရာများ ဟောပြောပေးခဲ့ရသူဖြစ်သည်။

အလုပ်အကိုင်- (၁) မီးအိမ်ရှင် စာအုပ်တိုက်ကို ၁၉၉၉-ခုနှစ်၊ မေလမှ စတင်တည်ထောင်၍ ရသစာပေ၊ ဓမ္မစာပေ၊ ကျန်းမာရေး ပညာပေးစာ ပေ၊ ပြည်သူ့အကျိုးပြုစာအုပ်များကို စီစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသည်။

(၂) နိုက်တင်ဂေးလ်ဆေးခန်းကို နေအိမ်နှင့်တွဲလျက် ဖွင့်လှစ်ထား ပြီး ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အို နွမ်းပါး သူများ၊ ချို့တဲ့သောစာပေသမားများကို ဆေးပညာဘွဲ့ စတင်ရရှိသည့် နေ့မှစ၍ အခမဲ့ ဆေးကုသ ပေးနေဆဲဖြစ်သည်။

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုလုပ် လုပ်ငန်းများနှင့် ဘုရားရှင်အလိုကျ လူမှုပရဟိတ လုပ်ငန်းများကို အထူးဝါသနာထုံ၍ စိတ်အားထက်သန်စွာ နှင့် ဘဝတစ်လျှောက် ရရှိသမျှ ကိုယ်ပိုင်ချွေးနှံစာ၊ ကာယအား၊ ဉာဏ အား-တတ်စွမ်းသရွေ့ ခွန်အားတို့ဖြင့် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှသည်-တစ် ဘဝစာလုံး အားထုတ်ဆောင်ရွက်ပေးဆပ်နေသူ ဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏အမှာ

“ဘဝဆိုတာ... နေတတ်ရင် ကျေနပ်စရာပါ” ဟူသော စကားမှာ-ဖန်တရာတေအောင်ကြားနေရသည့် စကားတစ်ခွန်းဖြစ်သလို အလွန်မှန်ကန်ပြီး နာခံသူတွေအတွက် အကျိုးများစေပါသည်။ လူသားတို့ကမ္ဘာမှာ ရှင်သန်နေကြသည့် အခိုက်အတန့်ကာလအတွင်း ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်မဆို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် ဤကမ္ဘာလောကကြီးသည် နေပျော်စရာပဲဖြစ်နေပြီး လူဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြမှာပါ။

မနုဿတ္တဘာဝေါဒုလ္လဘော-ရခဲလှသည့် လူ့ဘဝသက်တမ်း တိုတိုလေးမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း လူဖြစ်ရကျိုးနပ်စေဖို့အတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သည့် ဘဝလေးများ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုမိပါသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံပါမှ လောကီအလုပ်၊ လောကုတ္တရာအလုပ်-ပြုလုပ်သင့်သည့်အလုပ်၊ ပြုလုပ်ချင်သောအလုပ်-လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အောင်အောင်မြင်မြင် ပြုလုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါလား။

ယော ဘိက္ခဝေ မံ ဥပဋ္ဌဟေယျ၊ သော ဂိလာနံ ဥပဋ္ဌဟေယျ။ (မဟာဝါပါဠိတော်)

ငါဘုရား၏အဆုံးအမကို နာခံသူသည် ဂိလာနရဟန်း၊ နာမကျန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ပြုစုလုပ်ကျွေးရာ၏။

ကျွန်မတို့၏ သဗ္ဗညုတ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တော်မြတ်က “ငါဘုရားကို ပြုစုလုပ်ကျွေးလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဂိလာနရဟန်း၊ နာမကျန်း ပုဂ္ဂိုလ် တို့ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးလော့” ဟု မှာကြားဆုံးမတော်မူခဲ့သည် မဟုတ်ပါ လားရှင်။

“ငါတို့အလုပ်ဟာ လူနာတွေကို အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ပဲ။ ငါတို့အလုပ်ဟာ မွန်မြတ်တယ်။ ငါတို့စိတ်ထား ဟာလည်း ငါတို့အလုပ်လိုပဲ မွန်မြတ်ရမယ်” လို့ ကမ္ဘာပထမဦးဆုံး သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာနော်မန်ဗက်သွန်းက မှာကြားခဲ့သည်။

ကျွန်မတို့လူသားများသည် လူသားပီသစွာ လူသားအချင်းချင်း စာနာတရား၊ အညှာအတာတရားများကို အခြေခံကာ နားလည်မှု၊ ခွင့် လွှတ်သည့်ခံမှု၊ ဖေးမပေးလိုမှုများဖြင့် မျှတစွာစဉ်းစားပေးခြင်းနှင့် မျှဝေသောခံစားစိတ်များ ထားရှိပေးနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် လောကဓာတ် တစ်ခုလုံး အေးမြသောမေတ္တာဓာတ်များ စီးဆင်းလျက် သာယာချမ်းမြေ့ နေမှာ မလွဲပါ။

အသင်လူသားတစ်ဦးဦးက ကျွန်မတို့လူသားများ၏ လှပသော နှလုံးသားမှ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အကြင်နာမေတ္တာတရား လိုအပ် နေသည်ဆိုငြားအံ့၊ ကျွန်မတို့လူသားများ၏ နွေးထွေးသောအကြင်နာ မေတ္တာ ပေးဝေရန်အသင့်ရှိပါသည်။

ကျွန်မမြတ်သန်းခဲ့ရသမျှဘဝတစ်လျှောက်လုံး ငွေကြေးကိန်းဂဏန်း များကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိခဲ့သည့်အလျောက် ငွေကြေးပြည့်စုံ ကြွယ် ညူများ စာရင်းမှာမပါဝင်နိုင်ပါ။ မိဘဆွေမျိုးများက စီးပွားရေး လုပ်ငန်း ရှင်များဖြစ်ကြသည့်အတွက် ဆွေစဉ်မျိုးဆက် အထိုက်အလျောက် ပြည့် စုံချမ်းသာကြသည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပေမယ့်လည်း ကျွန်မ၏ကိုယ်ပိုင်-လူရှိ

ပိုင်ဆိုင်မှုဟူ၍ ကျွန်မ၊ ဝါသနာအရ အပတ်တကုတ် အားထုတ်လေ့လာ စုဆောင်းထားသောဆေးပညာ၊ ကျွန်မ၊ချစ်မြတ်နိုးလွန်း၍ လေ့လာ လိုက်စားခဲ့သည့်စာပေအနုပညာနှင့် ကျွန်မ၏နှလုံးသွေးမှ ဖြာထွက်စီး ဆင်းနေသော မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရားတို့သည်သာလျှင် ရှိပါသည်။ ကျွန်မ၊ချစ်ခင်လေးစားသော ပရိသတ်ကြီးထံသို့ အဆက်မပြတ် တသွင်သွင် စီးဆင်းပေးလှူပါအံ့။

အမှန်အားဖြင့် မေတ္တာဟူသည် ပေးသူဘက်၌ အကန့်အသတ်မရှိ။ ခံယူသူဘက်မှသာ အကန့်အသတ်ရှိသည်မဟုတ်လား။ မိုးရေခံယူ သကဲ့သို့ အိုးနှင့်ခံလျှင် အိုးအပြည့်ရ၏။ ခွက်နှင့်ခံယူလျှင် ခွက်နှင့်အပြည့်ရလေ၏။ ကျွန်မ၏ နှလုံးသားမှာ ဖြစ်ထွန်းသမျှသော အကြင်နာချစ်ခြင်း မေတ္တာတို့ကို ရေဖောင်ဖောင် မိုးကြီးကြီး ရွာသွန်းပါလတ္တံ့။

အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ-ကျန်းမာခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနှင့် အမွန်မြတ်ဆုံးသော လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဟုဆိုသည့်အတိုင်း ကျွန်မတို့ တစ်တွေ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကောင်းမွန်ဖို့ လူတိုင်းရင်ထဲမှာ တူညီသောဆန္ဒတစ်ခုတော့ ရှိကြသည်မဟုတ်လား။ မိသားစု၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ တစ်နယ်စီခြားလို့ ဝေးကွာနေကြရသည့်အခါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စာရေးဆက်သွယ်လို့ဖြစ်စေ-ဖုန်းဆက်၍ ဖြစ်ဖြစ်-“နေကောင်းအောင်နေနော်” ဟု ကျန်းမာအောင် နေတတ်ကြဖို့အတွက် စိုးရိမ်စွာ၊ စေတနာထားလို့ သတိပေးတတ်ကြပါတယ်။ “အသက်ကိုဉာဏ်စောင့်” ဟူသော စကားရပ်ကလည်း ကျန်းမာရေး သတိအမြဲရှိနေစေဖို့ သတိပေးနေသည်မဟုတ်ပါလား။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်သည့် ဘဝလေးများ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြစေဖို့အတွက်

ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေး အသိပညာ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝပြည့်စုံစေဖို့လည်း အရေးကြီး လိုအပ်ပါသည်။

ဆရာကြီးနန္ဒာသိန်းဇံက ပြောဖူးပါသည်။ “ယဉ်မင်းဦးကို ‘မီးအိမ် ရှင်နိုက်တင်ဂေးလ်’ အနေနဲ့ ပိုပြီးချစ်ခင်ရင်းနှီးနေပါတယ်။ မီးအိမ် ကလေးကို သယ်ဆောင်ရင်း လူနာတွေဆီ သွားရောက်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူကလေးအဖြစ် မြင်နေချင်စိတ်ကြောင့် ပိုပြီးရင်းနှီးနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်” တဲ့။ ညအမှောင်မှာ တောင်ဝှေး တဒေါက်ဒေါက် နှင့် စမ်းတဝါးဝါး ခရီးသွားနေသည့် မျက်ကန်းကြီးကို ကြင်နာတတ်သော လူသားတစ်ဦးက မီးအိမ်ကလေး ဆွဲသွားပါလားဟု ပြောခဲ့သည်။ မျက်ကန်းကြီးက ငါကမျက်မမြင်ပဲ၊ မီးအိမ်က ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ အဲဒီလူသားက “မီးအိမ်ဆွဲသွားတော့ မြင်တဲ့သူက ရှောင်သွားနိုင်တာမို့ အန္တရာယ်ကင်းတာပေါ့” တဲ့။ မီးအိမ်ကိုဆွဲရင်း အလင်းရောင်လိုနေသောလူသားများကို လမ်းပြကူညီပေးနိုင်သူ ဖြစ်ချင်လှသည့် ကျွန်မ၏ မွေးကတည်းက ပါလာသောဗီဇ၊ ကျွန်မ၏ ဖခင်နှင့်မိခင်က ဖြစ်စေချင်သောဆန္ဒ၊ ကျွန်မအပေါ် မေတ္တာစေတနာ ကြီးမားကြသည့် ဆရာသမား၊ အကြီးအကဲ၊ မိတ်ဆွေများ၏ အာသီသတို့ကို ရှင်သန်ပြည့်ဝဖို့အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ရင်း ကျွန်မ၏နှလုံးသွေးများ အဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေပါသည်။ MRTV-4မှာ FREE TO AIR မထုတ်လွှင့်ခင်-အစီအစဉ် တင်ဆက်မှုများ ရှားပါးလှသော အဲဒီအချိန်ကတည်းက MRTV-4 ၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အကူအညီတောင်းခံမှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့နှင့် ပရိသတ်ကြီးအတွက် အကျိုးပြုနိုင်မည့် ကောင်းကျိုးများစေမည့် အစီအစဉ် အပတ်စဉ် တင်ဆက် ပေးနိုင်ဖို့အတွက် (စားလည်းဒီစိတ်၊ အိပ်လည်းဒီစိတ်၊ အလုပ်လုပ်လည်း ဒီစိတ်၊ အနားယူချိန်မှာလည်း ဒီစိတ်) အဖန်ဖန်အခါခါ စဉ်းစားစိတ်ကူးလို့

ဇာတ်ညွှန်းရေးဆွဲ အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ရပါသည်။ ၂၀၀၆-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလကစလို့ အပတ်စဉ် သောကြာနေ့တိုင်းတင်ဆက်လာခဲ့တာ ယခုဆိုရင် ၄-နှစ်ကျော်လို့ ၅-နှစ်ထဲ ရောက်ရှိလာပြီ။

အဖျက်စိတ်ထားရှိသူ၊ ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ်များ သူတို့၏ အနှောင့်အယှက် ဘယ်လိုပဲရင်ဆိုင်ကြုံဆုံရပါစေ၊ စိတ်ရောလူပါ ပင်ပန်းလွန်း၍ ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လောက်ပဲနွမ်းနယ်၊ နာမကျန်းဖြစ်နေပါစေ၊ အစီအစဉ် စတင်ဖြစ်တည်လာဖို့ ရုန်းကန်အားထုတ်ခဲ့ရစဉ်မှ ယခုအချိန်အထိ ငွေကြေးတစ်ပြားတစ်ချပ်မျှရယူခြင်းမရှိဘဲ ဘယ်လိုပဲ အနစ်နာခံ အားစိုက်ရပါစေ-ကျွန်မ၏ ရင်ထဲကအလျဉ်မပြတ် ယိုဖိတ်စီးဆင်းနေသော မေတ္တာတရားကိုသာ အရင်းပြုပြီး ချစ်သောပရိသတ်ကြီးအတွက် “ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင် အစီအစဉ်” ကို မွေးဖွားကြီးပြင်းရှင်သန်လာစေခဲ့ပါသည်။ ပရိသတ်ကြီးက အလွန်နှစ်သက်ပြီး အပတ်စဉ်စောင့်ကြည့်ကြတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုအဖြစ် အောင်မြင်ခြင်းအတွက် အပင်ပန်းခံ၊ အနစ်နာခံ၊ ဒုက္ခခံရကျိုးနပ်လှတာမို့ ချစ်သောပရိသတ်ကြီးကို အထူးကျေးဇူးတင်မိပါသည်။

“ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်” အစီအစဉ်ဖြစ်မြောက်ရေး ကနဦးကူညီပေးခဲ့သူ FOREVER GROUP မှ (ဆရာ) ဦးမျိုးမြတ်သူ၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်အစီအစဉ် ရှင်သန်နေစေဖို့ ပရိသတ်များ၏ ဆန္ဒနှင့် တောင်းဆိုမှုကိုသာ အလေးထားပြီး ပြည့်ဝသောစိတ်ထားနှင့် လေးစားဖွယ်အမြဲကူညီပေးခဲ့သူ MRTV-4 ညွှန်ကြားရေးမှူး (ဗိုလ်ကြီး) ဦးမြင့်အောင်နှင့် တကွ MRTV-4 ရိုက်ကူးတည်းဖြတ် ထုတ်လုပ်ရေးအဖွဲ့တို့အပြင် ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်အစီအစဉ် ဖြစ်တည်ရှင်သန်အောင်မြင်ခြင်းမှာ အဓိကခွန်အားဖြစ်စေသူ၊ သည်းသည်းလှုပ် တောင်းဆိုမှုများနှင့် အပတ်စဉ်စောင့်ကြည့် အားပေးနေကြသည့် ချစ်သော

ပရိသတ်ကြီးတို့ကို ကျွန်မ၏ နှလုံးသားမှာ ဘယ်တော့မှမမေ့နိုင်စရာ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိခြင်းနှင့်အတူ အမှတ်တရ မှတ်တမ်းတင်မိပါသည်။

ကျွန်မ ဘုရားသွား၊ ကျောင်းတက်၊ ဈေးဝယ်ထွက်သည့် အချိန်ပါမ ကျန်-ကျန်မ သွားလေရာ တကောက်ကောက်လိုက်ပါလို့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာမေးခွန်းတွေ တတွတ်တွတ်မေးမြန်းခြင်းခံနေရတာ နိစ္စဒူဝပါ။ နံနက် အရုဏ်တက်ရော၊ ညသန်းခေါင်ကျော်မှာတောင် အလွတ်မပေးဘဲ လက်ကိုင်ဖုန်းကို တဝှမ်ဝှမ်ဆက်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သိချင်သမျှတွေ အမေးအမြန်းခံနေရတာလည်း ခဏခဏပါပဲ။ ရန်ကုန် မြို့၊ ယုဇနဥယျာဉ်မြို့တော်၊ ၇-လမ်း(ဘီ)မှာ “ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ် ဆေးခန်း” ဟု ကျွန်မ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်း ဖွင့်လှစ်ထားပြီး ရဟန်း၊ သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များနှင့် သားထောက်သမီးခံမရှိဘဲ နွမ်းပါးရှာသော သက်ကြီးရွယ်အိုနာမကျန်းသူများကို အခမဲ့ဆေးကုသပေး၊ ဆေးကုသိုလ်ပြုပါသည်။ ထို့အပြင် စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များဖြင့် ရောဂါဝေဒနာ အဖြေရှာနေသူလူနာများ၊ လူနာ၏ ပတ်သက်ဆက်နွယ်သူများနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ၊ ဗဟုသုတ ရှာဖွေစပ်စုလိုသူများအတွက် ဆေးပညာဒါနပြုပါသည်။ ကျွန်မ၏ဆေးခန်းသို့ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်မိသားစုလုံး၊ ရံဖန်ရံခါ ဆွေမျိုးသားချင်းပါမကျန်၊ တစ်ခါတလေ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများလည်းပါကာ သူတို့ဝေခွဲရခက်ခဲနေသော ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာများအတွက် အကြံဉာဏ်လာရောက် တောင်းခံသူများလည်းဒုနှင့်ဒေးပင်။

မဟာသင်္ကြန် အကြိုနေ့၊ အကျနေ့၊ အကြတ်နေ့၊ အတက်နေ့၊ မြန်မာနှစ်သစ်ကူး နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့များ၌ (၅)ရက်ဆက်တိုက် စတုဒိသာအလှူ၊ တန်ဆောင် မုန်းလပြည့်နေ့ စတုဒိသာ အလှူစသဖြင့် ကျွန်မ၊ ပြုသမျှ အလှူဌာနတည်ရှိရာသို့ ဘယ်လောက်ပဲ ဝေးဝေး-တကူးတက အ

ရောက်လာ။ MRTV-4မှာ အပတ်စဉ် စောင့်ကြည့်အားပေးလို့ သူတို့ချစ်ရ တဲ့-လေးစားတဲ့-မီးအိမ်ရှင် ဆရာမလေး နိုက်တင်ဂေးလ်ကို တွေ့ဆုံပြီး အားပေး ချီးမြှင့်ရအောင် လာကြတာပါဟု ဆိုကြသူ ချစ်သော ပရိသတ် များမှာလည်း မနည်းလှပါ။

ကျွန်မ၏ လူနာ ပရိသတ်၊ စာဖတ်ပရိသတ်၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ် ရှင်ပရိသတ်-ကျွန်မ ချစ်သော-ပရိသတ်ကြီးထံမှ တုံ့ပြန် ပေးအပ်လာ သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားနှင့် ယုံကြည်အားကိုးမှုများသည် တစ်ဘဝ လုံးစာအတွက် ကျွန်မ၏ခွန်အားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပရိသတ်ကြီး၏ တတန်တက အခါခါတောင်းဆိုမှုများကြောင့် “ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ် ရှင်” ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ထုတ်လွှင့်တင်ဆက်မှုအစီအစဉ်မှ သည် “ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်” အမည်ရှိ ကျန်းမာရေးပညာပေးစာ အုပ်အဖြစ် အပိုင်း(၁)၊ အပိုင်း(၂)၊ အပိုင်း(၃)၊ အပိုင်း(၄)၊ အပိုင်း(၅) . . .စ သဖြင့် ပရိသတ်ဆန္ဒပြည့်ဝနိုင်စေဖို့ ကျွန်မ၊ ကြိုးစား အားထုတ်ပါသည်။

နလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်

၂၁-၁၁-၂၀၁၀

(တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်)နေ့ည။

*

အဝလွန်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

နှုတ်ခွန်းဆက်စကား

MRTV-4ပရိသတ်ကြီး မင်္ဂလာပါ။

အပတ်စဉ် သောကြာနေ့တိုင်း တင်ဆက်နေကြဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာပျော်
ရွှင် မီးအိမ်ရှင် ကဏ္ဍတင်ဆက်ဖို့ အချိန်ကျရောက်လာပါပြီ။

ဒေါက်တာ နိုက်တင်ဂေးလ် ကလောင်အမည်နဲ့ ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့
တဲ့ “ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး ရောဂါများအတွက် အင်တာနက် စကားဝိုင်း”
စာအုပ်ထဲက ပရိသတ်နှစ်သက်ကြတယ်ဆိုတဲ့ စကားစုတစ်ခုကို
ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါ့မယ်ရှင်။

“လူ့ဘဝ၏မြင်ကွင်းကျယ်သည် သက္ကရာဇ်တစ်ခုမှတစ်ခု၊ ဆယ်စုနှစ်
တစ်ခုမှတစ်ခု၊ ရာစုနှစ်တစ်ခုမှတစ်ခု ပြောင်းလဲသွားသော်လည်း ခြား
နားသွားခြင်းတော့ရှိဟန်မတူပေ။ နွေမှာ ပိတောက်ပွင့်လေးတွေ၏ ရွှေ
ဝါရောင်ရနံ့သင်းသင်းကို ရှုရှိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ မိုးဥတုကဖြင့် စံပယ်ပွ
င့်လေးတွေ၏ ဖြူစင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးနေကြမြဲဖြစ်ပြီး ဆောင်းရာသီ
ရောက်တိုင်း သဇင်တစ်ခက်၏ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သောဟန်ကို ကျွန်မ
တို့ မြင်တွေ့ကြရမှာဖြစ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲလာသော ခေတ်အခြေအနေ
နှင့် ပြောင်းလဲလာသော စာပေအယူဝါဒများအရ စာပေ

အနုပညာ၏အလှတရားကို ခေတ်မီသစ်လွင်အောင် စာပေအနုပညာရှင်များက ကြိုးစားအားထုတ်နေကြသလို ကဏ္ဍအသီးသီးမှ ပညာရှင်များသည်လည်း အဟောင်းအဟောင်းတွေအပေါ်မှာပဲ လှေနှံဓားထစ်ဝါဒ (DOGMATISM)ဖြင့် ခုံမင်ဖက်တွယ်နေခြင်းမရှိဘဲ အသစ်သစ်များကို ဖန်တီးလာကြခြင်းအားဖြင့် ကမ္ဘာကြီးကို ပို၍ လှပ၊ လှပလာစေပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက ထိရောက်ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစီမံချက်အသစ်အသစ်တို့ကို ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော် နေကြသလို ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးမှာ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ပြည့်ဝ စွာဖြင့်လက်တွဲပါဝင်၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လှုပ်ရှားကြမှသာ ကျွန်မတို့ အားလုံး “ကျန်းမာခြင်း” ဟူသော လာဘ်ကြီးတစ်ပါးကို ရရှိခံစားရမည် ဖြစ်သည်” -တဲ့။

ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍမှာ အဝလွန်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာမေးခွန်းများကို စုစည်းပေးထားပြီး အပတ်စဉ်ဖြေဆိုပေးနေကျဖြစ်တဲ့ ဆရာမဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်က အကြံပြု ဖြေကြားပေးများ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး . . . ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍရဲ့ ပထမ
ဦးဆုံးစာကို ကျွန်မ, ဖတ်ပြမယ်နော်ဆရာမ။

ဆရာမ ခင်ဗျား၊ ကျွန်တော်တို့ ဇနီးမောင်နှံဟာ အိမ်ထောင်ပြုခါ ၈က ခပ်ပိန်ပိန်ပါပဲ။ အိမ်ထောင်သက်တမ်းကြာလာတာနဲ့အမျှ ၀,၀လာ လိုက်ကြတာ အခုဆိုရင်လေ-ကျွန်တော်က ဆူမိုနုပန်းသမားတွေလို လူ ၀ကြီးပေါ့။ ကျွန်တော့် ဇနီးကတော့ ကျွန်တော့်ကို အနိုင်မခံအရှုံးမပေးပဲ အမိလိုက်လို့ မိန်းမဝဝကြီးပေါ့။ အဲဒါ အဝလွန်တာဟာ ရောဂါတစ်ခုပဲ

လို့ ကျွန်တော်တို့နယ်က ဆေးမှူးကပြောပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းဟာ ရောဂါဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား ဆရာမ။ အဝလွန်နေတဲ့လူတွေမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါသလဲ ဆရာမခင်ဗျား-တဲ့။

ဖြေ . . . အဝလွန်ခြင်းဟာ ကျန်းမာခြင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်အောင်လို့ ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်ကို အရင်ပြောပြပါမယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (W.H.O)ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်အရ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ အနာ ရောဂါ (သို့) မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုကင်းပရုံမျှမက ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခ-ဘယ်သုခနဲ့မှ မပြည့်စုံနိုင်တာ အထင်အရှားပဲ မဟုတ် လား။ အဲဒီတော့ အဝလွန်ခြင်းဟာ ကျန်းမာခြင်းနှင့် မပြည့်စုံတဲ့အတွက် အဝလွန်းခြင်းဟာ ရောဂါတစ်မျိုးပဲပေါ့။ အဝလွန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးရော၊ အန္တရာယ်ရော အများကြီးပါပဲ။။ ဆိုးကျိုးတွေမှာ လူမှုရေး နဲ့ စီးပွားရေးပါယှဉ်တွဲပြီး ပါလာနိုင်ပါတယ်။ ဝတဲ့သူဟာ သူတကာ ထက်ပိုစားမှ ဗိုက်ဝတယ်၊ တစ်ချိန်လုံးလိုလို စားနေတာဆိုတော့ စားစရိတ်ပိုကြီးပါတယ်။ ဝတဲ့သူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သူများထက်ပိုကြီး တော့ အဝတ်အစားချုပ်ရင် ပိတ်စပိုကုန်တာကြောင့် ဝတ်စရိတ်ပိုကြီး တာပေါ့။ နောက်ထပ် စဉ်းစားစရာတစ်ခုက ဝတဲ့လူတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် ပိုကြီးတာမို့ နေနေ၊ အိပ်အိပ်၊ သွားသွား၊ လာလာ-သူများထက် ပိုနေရာ ယူပါတယ်။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံးက လူဝကြီးတွေဆိုရင်တော့ နှစ် ယောက်အိပ် ခုတင်မဆံ့တော့ဘူး။ ဝတဲ့သူတွေ ခရီးသွားရင်လည်း ကို ယ့်ဘက်သူဘက် ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ မော်တော်ကားထိုင်ခုံ မဆံ့ချင် ဘူး။ ကားမစီးဘဲ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင်လည်း လမ်းနည်းနည်း လျှောက်လိုက်တာနဲ့ ပေါင်တွေပွန်းပြီးဆက်မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာဝေးလို့ လမ်း

တောင်များများမလျှောက်နိုင်တဲ့အဖြစ်ပါ။ ဝတဲ့သူတွေဟာ အထိုင်အထကအစ ခက်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်များရင် များသလောက်ဒူးနာတယ်၊ ခြေကျင်းဝတ် အဆစ်တွေနာတယ်။ ခြေဖမိုးအဆစ် နာပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်တွေဟာ ဝတဲ့သူဆိုရင် လိင်စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာပါတယ်။ ဇနီးမောင်နှံအတူနေတဲ့အခါ အခက်အခဲလေးတွေ ရှိလာပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ္တဇနဲ့လိင်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်တွေကလည်း အများသားပါပဲ။ ဝခြင်းကိုအခြေခံပြီး သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတွေ ပိုပြီးဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ နဂိုက အဲဒီရောဂါအခံတွေရှိပြီးသားဆိုရင်လည်း ဝလာတဲ့အခါမှာ ရောဂါထိန်းသိမ်းကုသရတာ ပိုခက်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဝလွန်ရောဂါရှိရင် အသက်တိုတာများပါတယ်။ အဝလွန်ရောဂါရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အခုနကရောဂါတွေအပြင် သည်းခြေကျောက်တည်တဲ့ရောဂါ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာတွေ ပိုပြီးအဖြစ်များပါတယ်။ အိမ်ထောင်သားမွေး အရွယ်မှာ ဝတဲ့လူတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာလည်း အန္တာရယ်ရှိတယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာလည်း အန္တာရယ်ရှိပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဗိုက်ခွဲမွေးရတယ်ဆိုရင်လည်း မေ့ဆေးပြဿနာရှိတယ်။ ခွဲစိတ်ရတာပို ခက်ပါတယ်၊ ပြဿနာ ပိုများပါတယ်။ အဲဒီအပိုင်း အောင်မြင်တဲ့တိုင်အောင် နောက်ပိုင်းမှာ တော်တော်နဲ့အနာမကျက်တာ၊ ပိုးဝင်ပြီး အနာရင်းတာတွေ ပြဿနာပေါ်နိုင်ပါသေးတယ်၊ ပြီးတော့ ဝတဲ့သူဟာ အကြောဆေးသွင်းတဲ့အခါမှာ သွေးကြောရှာရ ခက်တတ်ပါတယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင် အဝလွန်ခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့အကြောင်း သိလောက်ပြီပေါ့ရှင်။

မေး . . . ဆရာမရေ-ဒီတစ်ခါ ကျွန်မအလှည့်ပဲ။ စာကို ကျွန်မဖတ်ပြမယ်နော်။

ဒေါက်တာမမရှင့်၊ အခုဆိုရင်-ကျွန်မတို့ လူငယ်တွေကြားမှာရော၊ လူလတ်ပိုင်းတွေမှာပါ-ဝလာမှာစိုးလို့ အစားလျှော့စားရတာနဲ့ ဝနေလို့ ဝိတ်ချနေရတယ်ဆိုတာတို့၊ ပြီးတော့ ပိန်အောင်လို့ ပိန်ဆေးသောက်နေရတယ်ဆိုတာတွေ ပေါ်ပြူလာဖြစ်နေပါတယ်။ တချို့သက်ကြီးပိုင်းမှာပါ ဝိတ်ချနေတယ်ဆိုတဲ့စကားကိုပြောမှ ခေတ်မီသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင် ပိန်တာကောင်းသလား၊ ဝတာက ကျန်းမာတာလား-ဒေါက်တာမမ၊ ရှင်းပြပေးပါရှင်-တဲ့။

ဖြေ . . . ပိန်လွန်းရင်လည်း မကောင်းသလို ဝတဲ့လူတွေဟာလည်း ရောဂါထူပြီး အသက်တိုနိုင်တာပါပဲ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အခုဆိုရင် လူဦးရေ သန်းပေါင်း ခြောက်ထောင်ကျော်ရှိတဲ့အနက် သန်းပေါင်း(၁၇၀၀)ဟာ “လူဝ” အဆင့်သတ်မှတ်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်နေပြီလို့ဆိုပါတယ်။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသူ အရေအတွက်က သန်းပေါင်း(၈၀၀)လောက်ပဲ ရှိတာတဲ့။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (W.H.O)ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်အရ ပြောပြမယ်ဆိုရင်-တကယ်တော့ ဝခြင်း (Obesity) ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆီပိုတွေ တစ်စတစ်စ စုပုံနေခြင်းပါပဲ။ ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များရဲ့ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဝတဲ့သူများဖြစ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာအဆီဓာတ် ပိုတက်လာတာမို့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့ဟာ ဝတဲ့သူတွေမှာ ၃-ဆမှ ၅-ဆ ပိုဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ ဝေဒနာသည်များရဲ့ ၂၁-ရာနှုန်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေပါတယ်။ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသူ အမျိုးသမီးများရဲ့ ၄၀-ရာနှုန်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် လူနာများရဲ့ ၂၅-ရာနှုန်း၊ အူမကြီး ကင်ဆာနဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားသူများရဲ့ ၁၀-ရာနှုန်းတို့ဟာ ဝဖြိုးခြင်းကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတာလို့ သုတေသနပြုသူများက တွေ့ရှိထားပါ

တယ်။

မေး... ဆရာမရေ-တတိယစာကို ကျွန်မ,ဖတ်ပြရမယ့်အလှည့်ပဲ။ ဒီစာမှာ မေးထားတာက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ် ဆရာမရဲ့။ ဘယ်လိုခန္ဓာမျိုးဟာဝနေပြီ ဘယ်လိုခန္ဓာမျိုးဟာဖြင့် မဝသေးဘူးဆိုတာ တော်တော်များများက သိချင်ကြမှာပဲ။ စာကို ကျွန်မ, ဖတ်ပြမယ်နော်။

ဆရာမရှင့်၊ သမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သူငယ်ချင်းတွေကဝနေပြီ ဝိတ်လျှော့တော့လို့ ပြောနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမီးရဲ့ အဖေနဲ့အမေက ပြောတော့ သမီးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က အနေတော်ပဲတဲ့။ ဝါးခြမ်းပြားလို ပိန်ချပ်နေအောင် ဝိတ်လျှော့ရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှာပေါ့တဲ့။ အဲဒါကြောင့် သမီးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဝ,တာလား၊ မဝဘူးလား။ ဝိတ်လျှော့သင့်သလား၊ မလျှော့ရဘူးလား သိရအောင် ဆရာမ, ပြောပြပေးပါရှင့်။ ဪ-သမီးရဲ့ အရပ်အမောင်းကလေး-၅ပေ၃လလက်မ၊ သမီးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က ၁၂၅-ပါင်ပါ ဆရာမ။ သမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တကယ်ပဲ ဝနေသလား၊ မဝဘူးလားဆိုတာ အငြင်းပွားစရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါဆရာမ, ဆုံးဖြတ်ပေးပါဦးရှင့်-တဲ့။

ဖြေ . . . လူတစ်ယောက် ဝနေသလား၊ ဝတာ မဟုတ်ဘူးလား ဆိုတာကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (W.H.O)ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်အရ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည် အညွှန်းကိန်း(Body Mass Index) တွက်ချက်နည်းနဲ့ တွက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။

$$\text{ခန္ဓာကိုယ် ထုထည် အညွှန်းကိန်း} = \frac{\text{ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်(ကီလိုဂရမ်)}}{\text{အရပ်အမြင့်(မီတာ)}^2}$$

ညီမငယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်က ၁၂၅ပေါင်ဆိုတော့ ကီလိုဂရမ် ဖွဲ့ရပါမယ်။ ၁-ပေါင်မှာ ၀.၄၅၃၅ ကီလိုဂရမ် ရှိပါတယ်။ အရပ်အမြင့်က လည်း မီတာနဲ့တွက်ချက်ရမှာမို့ ညီမငယ်ရဲ့အရပ်အမြင့် ၅ပေ၃လက်မကို မီတာဖြစ်အောင်ပြောင်းဖို့ လိုအပ်တာပေါ့ကွယ်။ ၁-ပေမှာ ၀.၃၀၄၈ မီတာ ရှိပါတယ်။ ပြီးရင် ဖော်ပြထားတဲ့တွက်နည်းအတိုင်း တွက်ချက် ကြည့်လို့ထွက်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည် အညွှန်းကိန်းဟာ-

(က) ၂၀ အောက်ဆိုရင် ပုံမှန်အဆင့်၊

(ခ) ၂၀ နဲ့ ၂၅-ကြားဆိုရင်လည်း ပုံမှန်အဆင့်၊

(ဂ) ၂၅ နဲ့ ၃၀-ကြားဆိုရင် ၀,သောအဆင့်၊

(ဃ) ၃၀ နဲ့ ၄၀-ကြားဆိုရင် အလွန်သောအဆင့်၊

(င) ၄၀ အထက်ဆိုရင် အလွန်အလွန်ကိုဝတဲ့အဆင့်ပဲပေါ့။

ပုံမှန်ကျန်းမာခြင်းနဲ့ပြည့်စုံနေတဲ့ အာရှတိုက်သားတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်အညွှန်းကိန်း (B.M.I) ဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၁၈.၅ ကနေ ၂၃-ကြားမှာရှိတယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့သုတေသန စာတမ်းများက ဆိုထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ခါးတင်အချိုး (Recommended Waist hip ratio) တွက်ချက်ပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ အချိုးသားတစ်ယောက်အတွက် ခါးတင်အချိုးဟာ ၀.၉၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် ၀.၈ ထက်များနေသူဟာ ဝနေသူလို့ ပြောနိုင်တာပေါ့။ အမျိုးသားတစ်ယောက်ရဲ့ ခါးလုံးပတ် အတိုင်းအတာ(၄၀)လက်မ၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ခါးလုံးပတ်အတိုင်းအတာဟာ (၃၅) လက်မရှိနေပြီဆိုရင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာများနေပြီမို့ အန္တရာယ်အချက်ပေး ခေါင်းလောင်းသံမြည်နေပြီဆိုတာ သတိထားရတော့မှာပါ။

မေး . . . အဲဒီ တွက်နည်းတွေအတိုင်း၊ ဟိုလေ-အဆင့်သင့်ကြည့်လို့ ရအောင် တွက်ချက်ထားတာလေများရှိရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲနော် ဆရာမ။

ဖြေ . . . ရှိပါတယ်ကွယ်။ တွက်ချက်ရမှာ ပျင်းတဲ့ အပျင်းအိုလေး တွေ အတွက် အဆင်သင့်တွက်ချက်ပေးထားတာ ပြောပြပါ့မယ်။ ညီမ လေးရဲ့အရပ်အမြင့်က ဘယ်လောက်လဲ။ တကယ်လို့ အရပ်အမြင့်က ၅-ပေဆိုရင် အရပ်ကနည်းနည်းပုနေတော့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် (၁၀၇)ကနေ (၁၂၃)ပေါင်အတွင်းဆိုရင် မဝသေးဘူးပေါ့။ (၁၂၈)ပေါင်က နေ (၁၄၈)ပေါင်အတွင်းဆိုရင် ဒါ-ကိုယ်အလေးချိန် များနေပြီ (Overweight) ပေါ့။ တကယ်လို့ (၁၅၃) ပေါင်နဲ့ အထက်ဆိုရင်တော့ အဝလွန်ခြင်းအဆင့်ပဲပေါ့။

(အဆင်သင့် တွက်ချက်ပေးထားသော ဇယားအပြည့်အစုံကို သီးခြား ဖော်ပြပေးထားပါသည်။)

မေး . . . ဒီမှာလည်း ကောင်မလေးတစ်ယောက်က မေးထားတဲ့စာ ပဲ။ ကျွန်မ, ဖတ်ပြမယ်နော် ဆရာမ။

သမီးချစ်တဲ့ မမနိုက်တင်ဂေးလ်ရှင့်၊ သမီး အသက်က ၂၁-နှစ်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်က ပေါင် (၁၇၀) ကျော်နေပြီ၊ သမီးပိန်ချင်လို့ သူငယ်ချင်းတွေပြောတဲ့ဆေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခုဝယ်သောက်တာ မပိန် တဲ့အပြင် သမီးရဲ့ဇက်တွေ လေးလာပြီး ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းခဲတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ ဝတာဟာ-မျိုးရိုးလိုက်တတ်တယ်လို့ အရပ်ထဲက ပြောသံကြားဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမီး အမေက လူဝကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ သမီးရဲ့အစ်မလည်း မဝပါဘူး။ သမီး အပျိုတုန်းကလည်း ပိန်ပိန်လေး ပါ။ သမီး အိမ်ထောင်ကျကာပြီးမှ-တစ်နေ့တခြားဝ,ဝလာတာ ဘာဖြစ်

လို့လဲဟင်။ မမ နိုက်တင်ဂေးလ် ပြောပြပေးပါရင့်-တဲ့။

ဖြေ . . . အင်း-ညီမငယ် ပြောပုံအရဆိုရင်-ညီမငယ်ဟာ အီစထရိုဂျင် (Oestrogen) ဟော်မုန်းပါတဲ့ ပဋိသန္ဓေတားဆေးတွေ သုံးနေလို့များလား။ အဲဒါကြောင့်လည်း ၀,၀ လာတတ်ပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်တော့-ဖြစ်နိုင်တာ ၂-မျိုး ရှိတာပေါ့။

(၁) အစားအသောက် လွန်ကဲခြင်း၊

(၂) စွမ်းအင်အသုံးချမှုနည်းပါးခြင်း (တစ်နည်းအားဖြင့်) လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းတဲ့ တစ်ခုခုကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ခုစလုံးကြောင့် သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။

ဘာကြောင့် ၀,၀ လာသလဲဆိုတာ ဝစေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ဆန်းစစ်လို့သိရှိပြီဆိုရင် ဝမလာအောင် ထိန်းလို့ရပြီမဟုတ်လား။ ဆေးတွေမှာ ကောင်းကျိုးရှိသလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဆေးတစ်မျိုးကို မှီဝဲစားသုံးတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီဆေးက ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး တစ်မျိုးတည်းကိုပဲ ရွေးချယ်ယူချင်လို့မရသလို ကိုယ်မလိုလားတဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး (Side effects) တွေကိုပါ လက်ခံရတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆေးဝါးတွေကို မှီခိုအားထားခြင်းသိပ် မလိုဘဲ အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင် ထိန်းချုပ် စားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း (Exercises) တွေ မှန်မှန်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ၀,၀ မလာအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။

မေး . . . ဒီတစ်စောင်ကတော့ အစားပုတ်မလေး တစ်ယောက်က မေးထားတာဆရာမရဲ့။ ကျွန်မ, ဖတ်ပြမယ်နော်။

ဒေါက်တာမမရှင့်၊ ကျွန်မက အသက်နှစ်ဆယ်ကျော်ရုံပဲရှိသေးပေမဲ့

ကိုယ်အလေးချိန်က ပေါင်နှစ်ရာနားကပ်နေပါပြီ။ ကျွန်မက အစားမက သူမို့ အစားမလျော့နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာတာကို စားချင်သလောက် တစ်ဝကြီးစားလိုက်ရမှ ကျွန်မ၊ နေသာထိုင်သာရှိသွားတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ အရမ်းပိန်ချင်တာပဲမမရယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ ညွှန်ပေးသမျှပိန်ဆေးတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး လိုက်သောက်ပေမယ့် ကျွန်မမှာမပိန်ဘဲ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက် ဝေဒနာပဲ စွဲကပ်လာပါတယ်။ ကျွန်မဘာလုပ်သင့်သလဲ မမရှင့်-တဲ့။

ဖြေ . . . ညီမငယ် သိအောင် ရှင်းပြပါ့မယ်။ “ဆေး” ဆိုတာ မလိုအပ်ဘဲ မသုံးစွဲသင့်ဘူး။ ပိန်ဆေးဆိုတာတွေဟာ များသောအားဖြင့် အစားချင်စိတ် နည်းသွားအောင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုက်ပိတ်ပင်ဟန့်တားတာပါပဲ။ ဆေးဆိုတာမျိုးကလည်း သုံးတာကြာရင် စွဲတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ဆေးယဉ်တတ်တယ်။ အစ်မအနေနဲ့ ဖြစ်သင့်တာ ပြောပါဆိုရင်-ပိန်ဆေးသုံးပြီး ပိန်အောင်မလုပ်စေချင်ပါဘူး။ ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် သဘာဝကျကျဖြေရှင်းတာပဲ ကောင်းပါတယ် ညီမငယ်။ အဆီဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ အချို့ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အရည်ရွှမ်းတဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကိုပဲ များများစားပေါ့ကွယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလည်း နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

မေး . . . ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍအတွက် နောက်ဆုံး ဖြေကြားပေးမယ့်စာကို ဖတ်ပြမယ်နော်ဆရာမ။

ဆရာရှင်၊ သမီးအသက်နှစ်ဆယ်ကျော်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပေါင်(၁၈၀) ရှိပါတယ်။ သမီး အရမ်းပိန်ချင်ပါတယ်။ ပိန်ဆေးတွေ

သောက်ပြီး ပိန်အောင်လုပ်တာ အန္တရာယ်များတယ်လို့သိရတာမို့ ပိန်ဆေးတွေလည်း မသောက်ရဲပါဘူး။ အဲဒီတော့ သမီးလိုမျိုးအရမ်းဝနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ပိန်အောင်လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်-ဘယ်ဆရာဝန်မျိုးနဲ့ ပြသသင့်ပါသလဲ။ ဆရာမ,လမ်းညွှန်ပေးပါနော်-တဲ့။

ဖြေ . . . အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ ဝတဲ့လူတွေအတွက် အစားအသောက်ကို စီစဉ်တွက်ချက်စားသောက်ဖို့ ညွှန်ကြားပေးနေတဲ့ အာဟာရပါရဂူတွေရှိပါတယ်။ ဝတဲ့လူတွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ အစားအသောက်တွေကိုလည်း အထူးအစီအစဉ်နဲ့ ရောင်းချပေးတာရှိပါတယ်။ ဒီမှာတော့ အဲဒီလို အစာအာဟာရ အထူးပြုထားခြင်းတွေမရှိပါဘူး။ မရှိဘူးဆိုလို့လည်း ဝတဲ့အမျိုးသမီးများ စိတ်ဓာတ်ကျမသွားစေချင်ပါဘူး။ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်များနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိတိကျကျလိုက်နာမယ်ဆိုရင် အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ သတိပြုရမယ့်အချက်ကတော့ ဆေးပညာနားမလည်တဲ့ သိသယောင် တတ်သယောင်- ယောင်ခြောက်ဆယ်များရဲ့ မရေမရာ ညွှန်ကြားချက်တွေကို နားထောင်ပြီး ပိန်ချင်ဇောနဲ့ဆင်ကန်းတောတိုး မလုပ်မိကြဖို့ပါပဲ။ ဥပမာ-ညစာလုံးဝမစားဘဲ သံပုရာရည်ချည်းပဲ ဖိသောက်နေတာမျိုးပေါ့။ ထမင်းကို အနပ်ရော၊ ပမာဏပါလျှော့ စားခြင်းဖြင့်-မတင်းတိမ်တဲ့အတွက် တခြားသရေစာတွေ မကြာခဏစား, စားနေမိတာကြောင့် ပို,ပို ဝလာတတ်ပါတယ်။

ဝလာစေတတ်တဲ့အကြောင်းရင်းများကို သုတေသန စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ-အဓိက အချက်ကြီးနှစ်ချက်ကတော့-

- (၁) ဝစေတတ်တဲ့ အစားအစာတွေ အစားများခြင်းနဲ့
- (၂) စားထားသလောက် စွမ်းအင်ကယ်လိုရီတွေ ပြန်အသုံးချခြင်းမရှိ

ဘဲ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝစေတတ်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့-

(၁) ကစီဓာတ် အဓိကပါဝင်တဲ့ ဆန် ဂျုံပြောင်းနဲ့လုပ်တဲ့ အစားအစာတွေ

(၂) အဆီဓာတ်များတဲ့ အဆီအအိမ်အကြော်စာများနဲ့

(၃) အချိုဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အချိုစာ၊ အချိုရည်တို့ပါပဲ။

ပိန်ချင်သူများ ပိန်အောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာ စားတဲ့အစားအစာပမာဏ အနည်းအများထက် အမျိုးအစားက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ အသီးအရွက် ကြော်တစ်ပန်းကန် တစ်ဝကြီးစားပစ်လိုက်တာထက် ဒံပေါက်ထမင်း လက်တစ်ဆုပ်စာနဲ့ အချိုရည်တစ်ခွက်သောက်လိုက်တာက ပိုပြီးဝစေပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ကြိမ်တည်း၊ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ တစ်ဝကြီးစား ပစ်လိုက်တာထက် ခဏခဏ စွတ်ကယ် စွတ်ကယ်စားတာက ပိုဝစေပါတယ်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို နည်းနည်းပဲလုပ်ဖြစ်တာ ရယ်၊ လုပ်ချင်တဲ့ရက်မှာထလုပ်ပြီး ပျင်းလို့ပစ်ထားတဲ့ရက်တွေ များနေ တတ်တာရယ်-ဒီလိုဆိုရင်တော့ ပိန်သွားစရာအကြောင်းသိပ်မရှိပါဘူး။

ပိန်ချင်သူများဟာ ဇွဲရှိပြီးစိတ်ရှည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပရမ်းပတာစားသောက်နေထိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကိုဖျောက်ပစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့လျော်ညီစွာ စားသောက်နေထိုင်တတ်ဖို့ မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ် ညီမငယ်။

နောက်တစ်ပတ် “ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍ” မှာ ပရိသတ် ကြီး သိလိုရင်းနဲ့ မေးသမျှ မေးခွန်းတွေထဲက ဘယ်လိုရောဂါဝေဒနာမျိုး နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြားပေးမလဲဆိုတာ စောင့်မျှော်ကြ

ညွှန်းကြံရအောင်နော်။

★

ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်အညွှန်းကိန်း

BMI (ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်အညွှန်းကိန်း)	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
HEIGHT အချင်းအမြင့် (FEET AND INCHES)	BODY WEIGHT (POUNDS) ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်										
	non-obese ပုံမှန်(မဝသေး)				overweight ကိုယ်အလေးချိန်များစွာရှိပြီ				obese အလေးချိန်ပြင်းအသင့်		
4' 10"	100	105	110	115	119	126	129	134	138	143	148
5' 0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158
5' 2"	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169
5' 4"	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180
5' 6"	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192
5' 8"	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203

★

အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော
ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

နှုတ်ခွန်းဆက်စကား

MRTV-4 ပရိသတ်ကြီး မင်္ဂလာပါ။

အပတ်စဉ်သောကြာနေ့တိုင်း တင်ဆက်နေကျဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာပျော်
ရွှင်မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍ တင်ဆက်ဖို့အချိန်ကျရောက်လာပါပြီ။

၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ ဇွန်လထုတ် လူငယ်မဂ္ဂဇင်းရဲ့ လူငယ်ကျန်းမာရေး
အမေးအဖြေကဏ္ဍမှာ ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်ဖြစ်တဲ့ ဆရာမဒေါက်တာနီ
ကံတင်ဂေးလ် ရေးသားထားတဲ့ ပရိသတ်နှစ်သက်ကြတယ်ဆိုတဲ့ အဖွင့်
စာပိုဒ်တစ်ခုကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါမယ်ရှင်။ “ကျောင်းစာပဲဖတ်ဖတ်၊
တခြားဘယ်စာအုပ်ကိုပဲ ဖတ်ဖတ်-အသိအမြင်တွေ တိုးပွားကျယ်ပြန့်
လာတယ်ဆိုတာကိုတော့ ဘယ်သူမှငြင်းဆန်လိမ့်မယ်လို့ မထင်မိပါဘူး။
တကယ်တော့ စာအုပ် စာပေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ချဲ့ထွင်ဆွဲ
ဆန့်ပေးပါတယ်။ အနောက်မှအရှေ့ကို ရောက်ရှိလာခဲ့တဲ့ မာကိုပိုလိုရဲ့
ခရီးစဉ်ဟာ မာကိုပိုလိုအပြင် လူများစွာကို ဗဟုသုတတိုးပွားစေခဲ့တာ
ကတော့ မာကိုပိုလိုရဲ့ မှတ်တမ်းများကြောင့်ပါပဲလို့ ကျွန်မရဲ့အစ်ကိုတစ်
ဦးက သုံးသပ်ပြခဲ့ပါတယ်။ အမှန်ပါပဲ။ ဒေါက်တာ စပင်ဆာဂျွန်ဆန်
(DR. SPWNCER JOHNSON) ရဲ့ “ ငါ့ဒိန်ခဲကို ဘယ်သူနေရာရွှေ့ထား
သလဲ (WHO MOVED MY CHEESE)” ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ဒေါက်တာက နှုတ်

ကပြောသလိုပေါ့။ “ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်ပါ-စာအုပ် ကလေးဖတ်ဖို့ အချိန်နည်းနည်းလေး အကုန်ခံရမှာဖြစ်ပေမယ့် စာဖတ်သူအတွက် တစ်သက်လုံးအကျိုးရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်” တဲ့။

ကျွန်မချစ်သော စာဖတ်သူတို့ကရော ထောက်ခံကြရဲ့ မဟုတ်လား ရှင်-တဲ့။

ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍမှာ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို စုစည်းပေး ထားပြီး အပတ်စဉ်ဖြေဆိုပေးနေကျဖြစ်တဲ့ ဆရာမဒေါက်တာနိုက်တင် ဂေးလ်က ရှင်လင်းဖြေကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး . . . ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍရဲ့ ပထမ ဦးဆုံးကို ကျွန်တော် ဖတ်ပြမယ်နော်ဆရာမ၊

ဆရာမလေးရေ၊ ကျွန်မဟာ အပျိုကြီးဘဝကတည်းက လည်ပင်း အနည်းငယ်ကြီးနေသူပါ။ အခု အိမ်ထောင်ကျပြီး၊ သားဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရပြီဆိုတော့ ကျွန်မကိုဆရာဝန်ပြောခဲ့ဖူးတာ သွား သတ်ရမိပြီးစိတ်ပူလာလို့ပါ။ လည်ပင်းကြီးတာဟာ အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ် ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တာမဟုတ်လား။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေမှာ အိုင်အိုင်ဒင်း ဓာတ်ချို့တဲ့နေရင် ကျွန်မ၊မွေးလာမဲ့ကလေးအတွက် ဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်ထားရမလဲဟင်။ ဆရာမလေး ပြောပြပေးပါ ဦးနော်-တဲ့။

ဖြေ. . . ဟုတ်ကဲ့။ လူငယ်တွေမှာ အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့ရင် သိုင်းရွိုက် (Thyroid) အကျိတ်ကြီးထွားလာတာမို့ လည်ပင်း ကြီးလာတတ် တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မောပန်းတယ်၊ အသက်ရှူကျပ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်မှာ အိုင်အိုင်ဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့ရင်တော့ မွေးဖွားလာမ

ယ့်ကလေးတွေမှာ-

(၁) အာရုံကြောတွေ အားနည်းသွားတတ်တယ်၊

(၂) ဉာဏ်ရည်လျော့နည်းနိမ့်ကျတတ်တယ်၊

(၃) ဆွံ့အနားမကြား ဖြစ်တတ်တယ်၊

(၄) ဝမ်းတွင်းရှူး၊ ကျပ်မပြည့်ကလေးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်၊

(၅) လည်ပင်းကြီးတတ်ပါတယ်။

အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့-

(က) အိုင်အိုဒင်းဖြည့်ဆားများကို ဝယ်ယူသုံးစွဲရမှာပါ။

(ခ) ကျန်းမာရေးဌာနက အိုင်အိုဒင်း ဆီဆေးလုံးတွေ လာတိုက်တဲ့ အခါ သောက်သင့်ပါတယ်။

(ဂ) အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစာတွေဖြစ်တဲ့ ပင်လယ်ငါး၊ ပင်လယ်ပုစွန်၊ ကျောက်ပွင့်တို့ကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အိုင်အိုဒင်း ဓာတ် ရရှိနိုင်ပါတယ်။

မေး . . . ဆရာမရေ-ကလေးတစ်ယောက် လူလားမြောက်လာဖို့ အတွက် မလွယ်ပါလား ဆရာမရယ်။ ဒီစာကိုဖတ်ပြီးတော့ ကလေးအမေတွေကို လေးစားမိပါတယ်။ စာကို ကျွန်တော် ဖတ်ပြမယ်နော်။

ဆရာမရှင့်၊ ကျွန်မမှာ နှစ်နှစ်သမီးလေးတစ်ယောက် မွေးထားပါတယ်။ သမီးလေးက တစ်နေ့ရွှေ၊ တစ်နေ့ငွေလို့ ပြောရမလိုပါပဲ။ အခု အကောင်းကြီး၊ ခဏနေရင် နှလုံးအမောဖောက်လာပြီး အသက်ကိုဖုတ်လို့က်၊ ဖုတ်လို့က်ရှူလို့ နှုတ်ခမ်းတွေပြာနှမ်းလာရော။ သူ့ကို ကမန်းကတန်းပွေ့ချီပြီ ဆရာဝန်ဆီ ပြေးရတယ်။ ဆရာဝန်က ဆေး

တစ်လုံးထိုးပေးလိုက်မှ ရှူးရှူးပေါက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းအော်ငိုရင်း နေကောင်း သွားတော့တယ် ဆရာမရယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာလဲရှင်။ ဘာရောဂါ ကြောင့် ကျွန်မသမီးလေး အခုလိုဖြစ်ရတယ်ဆိုတာသိချင်မိပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရပါ့မလဲ။ ဆရာမလေး ပြော ပြပေးပါရင့်-တဲ့။

ဖြေ . . . ကလေးငယ်ဖြစ်ပွားတဲ့ ဝေဒနာလက္ခဏာအရဆိုရင် ဗီတာမင်ဘီ(၁) ဓာတ်ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ပုံရတယ်။ ဗီတာမင်ဘီ (၁) ဓာတ် ချို့တဲ့လို့ နှလုံးအမောဖောက်တဲ့ဝေဒနာဟာ နေ့ချင်းညချင်းဆိုသလို ဆိုင်းမဆင့်ဗုံမဆင့် ဖြစ်တတ်တာမို့ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ အဆုတ်အအေးမိ နမိုးနီးယားရောဂါလို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ နဲ့ မှားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်တွေက စမ်းသပ်ကြ ညှိတဲ့အခါ ဗိုက်မှာကလေးငယ်ရဲ့အသည်းက အဆမတန်ကြီးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကလေးက ရှူးရှူးမပေါက်တော့ဘဲ ပြာနှမ်းပြီး ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကလေးငယ်ကို ဗီတာမင်ဘီ(၁) ထိုးဆေး ထိုးပေးလိုက်ရုံနဲ့ ဒီဆေးအစွမ်းသတ္တိပြတဲ့အချိန် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီလောက်အကြာမှာ ကလေးက ရှူးရှူးတွေပေါက်ချပြီး တဖြည်း ဖြည်းအော်ငိုရင်း ပြန်ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့အချိန်နောက်ကျ သွားပြီး အခြေအနေအတော့်ကိုဆိုးရွားမှ ရောက်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးရဲ့နှလုံးက အဖတ်ဆယ်မရလောက်တဲ့ အခြေအနေမို့ ဘယ်လိုမှ ပြန်ကယ်တင်လို့မရဘဲ ကလေးငယ်အသက် ဆုံးပါးသွားရတတ်ပါ တယ်။

ကလေးတွေမှာ ဒီလိုမျိုး ဗီတာမင်ဘီ(၁) ဓာတ်ချို့တဲ့ရောဂါ မဖြစ်ရ လေအောင် အဓိကကတော့ အစားအစာအလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ အားထားရတဲ့ ကလေးငယ်အတွက်ဆိုရင်

တော့ နို့တိုက်မိခင် အစားမရှောင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့ နို့မ
စို့တော့တဲ့ကလေးဆိုရင်တော့ ကလေးကိုကျွေးမွေးတဲ့ အစာအာဟာရ
ပြည့်ပြည့်ဝဝမျှမျှတတ ပါဝင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ထမင်းချက်ဖို့ဆန်ဆေး
တဲ့အခါ ၄-၅ခါ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဆန်
ကို တအားပွတ်တိုက် ဆေးကြောလိုက်မယ်ဆိုရင်-ဆန်ဆေးရည်ထဲမှာ
ဗီတာမင်ဘီ(၁) ဓာတ်ပါသွားနိုင်လို့ပါပဲ။ ပြီးတော့ နို့တိုက်မိခင်တွေကို
ဟိုဟာမစားနဲ့၊ ဒီဟာမစားနဲ့၊ ဟိုဟာနဲ့မတည့်ဘူး၊ ဒီဟာနဲ့မတည့်ဘူးဆို
ပြီး အရပ်ထဲက “တတ်ယောင်ကား” တွေက တစ်ယောက်တစ်ပေါက်
ပြောကြတာကို နားမယောင်မိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ နို့တိုက်မိခင်နဲ့
ကလေးငယ်တွေကို အစားရှောင်ခိုင်းခြင်းဟာ လွဲမှားတဲ့ကျန်းမာရေး
အယူအဆပါပဲ။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ အသား၊ ငါး၊ နို့၊ စိမ်းစိုလတ်ဆတ်တဲ့
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုးတို့ကို အာဟာရဓာတ်မျှ
မျှတတနဲ့ ပြည့်ပြည့်ဝဝပါဝင်အောင် စားသုံးပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်ရှင်။

မေး . . . ဒီတစ်ခါ ကျွန်တော်ဖတ်ပြရမယ့် အလှည့်ပဲ။ ကျွန်တော်
ဖတ်မယ်နော်ဆရာမ။

ဆရာမရှင့်၊ သမီးကထမင်းစားရင် အသားဟင်းများများစားတယ်။
အသားဟင်းမပါရင် ထမင်းမစားနိုင်ဘူး။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မကြိုက်
ဘူး။ သမီးရဲ့သူငယ်ချင်းက အသားငါးမကြိုက်ဘူး။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မ
ပါရင် ထမင်းမစားနိုင်ဘူးတဲ့။ အမေက ပြောတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
မစားလို့ သမီးချူချာတာတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သမီးရဲ့ သူငယ်ချင်းလည်းချူချာ
တာပဲ ဆရာမရယ်။ အဲဒါ-သမီးနဲ့ သမီးသူငယ်ချင်း ဘယ်သူကမှန်တယ်
ဆိုတာ ဆရာမ၊ ဖြေကြားပေးပါနော်-တဲ့။

ဖြေ . . . သမီးတို့ (၂)ယောက်စလုံး ချူချာတယ်လို့ သမီးက

ပြောထားတယ် မဟုတ်လား။ အဖြေကရှင်းနေသားပဲကွယ်။ နှစ်ယောက်စလုံး လိုအပ်ချက်တွေရှိနေသေးလို့ပေါ့။ အစားအသောက်ကို သင့်တင့်မျှတအောင် စားသောက်တတ်ပါမှ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမှာပါ။ သင့်တင့်မျှတတဲ့ အစားအသောက်ဆိုတာ အခုပြောပြမယ့် အုပ်စု(၃)ခုက အနည်းဆုံး တစ်မျိုးစီပါဝင်အောင် စီစဉ်စားသုံးရမှာကွဲ့။ အဲဒါတွေကတော့-

(၁) ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ထောပတ်၊ ဆီအစရှိတဲ့ အင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာများ၊

(၂) အသား၊ ငါး၊ ဥ အမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ပဲ အစရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးထွားလာစေနိုင်တဲ့ အစားအစာများ၊

(၃) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများနဲ့ သစ်သီးဝလံများ စတဲ့ ရောဂါကို ကာကွယ်စေနိုင်တဲ့အစားအစာများ၊ ဥပမာအားဖြင့်- ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကန့်စွန်းရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနယ်နဲ့ အခြား ဟင်းရွက်စိမ်းများတို့ပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီအုပ်စု(၃)ခုစလုံးက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တစ်မျိုးစီအသုံးဝင်တဲ့ အတွက် နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း အုပ်စု(၃)ခုစလုံးက တစ်မည်စီပါဝင်အောင် စားသုံးသင့်ပါတယ်ကွယ်။

မေး . . . ဒီတစ်ခါ ကျွန်တော် ဖတ်ရမယ့်အလှည့်ပဲ။ စာထဲမှာ မေးထားတာက-ဆရာမရှင်၊ ကျွန်မရဲ့သမီးလေးကို အသား၊ ငါးနဲ့ပဲ ထမင်းကျွေးပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေ လုံးဝမကျွေးပါဘူး။ သမီးလေးကငယ်သေးတော့ အစာမကြေဘဲ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်မှာစိုးလို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မက အဲဒီလောက်ဆင်ခြင်နေတဲ့ကြားက သမီး

လေးက သိပ်ချူချာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း သေးလို့လို့ အားမရပါဘူး။ ဆရာမ၊အကြံဉာဏ် ပေးပါဦးနော်-တဲ့။

မေး . . . ကလေးတွေကို နေ့စဉ်လိုအပ်နေတဲ့ ဗီတာမင်အဓာတ် လုံလောက်စွာရရှိဖို့အတွက် ရာသီအလိုက်ပေါ်တဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝကျွေးပေးဖို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ မျက်စိပုံမှန်မြင်နိုင်စွမ်းအတွက်လည်း ဗီတာမင်အဓာတ် လိုအပ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းအတွင်းရှိအမြှေးပါးများ ကြံ့ခိုင်မှုကိုလည်း ဗီတာမင်အက ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

ဗီတာမင်အဓာတ်ချို့တဲ့နေတဲ့ကလေးတွေမှာ မျက်စိရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါနဲ့ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ အအေးမိ နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းနဲ့ ဝက်သက်ရောဂါတို့ ဟာ ဗီတာမင်အဓာတ် ချို့တဲ့မှုနဲ့ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးငယ်တွေအားလုံး ဗီတာမင်အဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေကတော့-အသည်း၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ ငုံးဥစတဲ့ဥတို့ရဲ့ အနှစ်၊ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲစတဲ့ တိရစ္ဆာန်တို့မှရရှိတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာများ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ကင်းပုံရွက် စတဲ့ အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များ၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥစတဲ့ အဝါရောင်သစ်ဥများနဲ့ ရွှေဖရုံသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ သဘောသီးမှည့်စတဲ့ အနီရောင်၊ အဝါရောင်အသီးများ၊ မိခင် နို့ဦးရည်နဲ့ မိခင်နို့ စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ဗီတာမင်အဓာတ်စိမ့်ဝင်မှု တိုးပွားစေဖို့အတွက် ကလေးငယ်တွေကို ထမင်းကျွေးရင် ဆီဆမ်း

ကျွေးတဲ့ခလေ့က အကျိုးများစေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစီမံချက်အရ ကျန်းမာရေးဌာနက ဗီတာမင်အေ ဆေးတောင့်များ လာရောက်တိုက် ကျွေးရင် ကလေးငယ်တွေကို မပျက်မကွက်ရယူတိုက်ကျွေးပေးသင့်ပါတယ်။

မေး . . . ဆရာမရေ- ဒီစာကလည်း ကလေးအမေတစ်ယောက်က မေးထားတဲ့စာပဲ ဆရာမရဲ့။

ဆရာမရှင့်၊ ကျွန်မရဲ့ကလေးကို ကျွန်မရဲ့နို့ရည်တိုက်ကျွေးနေတာ လုံလောက်ပါ့မလားလို့ စိတ်ပူနေမိပါတယ်။ ဘယ်အသက်အရွယ် ရောက်ရင် ထမင်းကျွေးရမလဲ၊ ဘယ်အရွယ်မှာ မုန့်ကျွေးလို့ရမလဲ၊ ဘယ်အရွယ်မှာ လူကြီးတစ်ယောက်လိုမျိုး အစာအစုံ စားနိုင်မလဲဆိုတာ ဆရာမ၊ ပြောပြပေးပါနော်-တဲ့။

ဖြေ . . . မွေးကင်းစကနေ-၆-လသားအထိ မိခင် နို့ရည်တစ်မျိုး တည်းသာ ခဏခဏတိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။ ၆-လသားမပြည့်မီ ကလေးငယ်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာမတိုးရင် မိခင်နို့ရည်ကို ဂရုတစိုက်နဲ့ ပိုမိုတိုက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးငယ်(၆)လသား ရောက်ရင်တော့ မိခင်နို့ရည်အပြင် တခြားစားစရာများပါ ဖြည့်တင်း ကျွေးမွေးပေးဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ အဲဒီလို ကျွေးမွေးတာကို ဖြည့်စွက် အစာကျွေးခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်(၆)လမှာ-ဖြည့်စွက်အစာအမျိုးမျိုးကို တစ်နေ့တစ်ခါ လောက်ပဲ အကျင့်လုပ်တဲ့အနေနဲ့ ကျွေးမွေးသင့်ပါတယ်။ ပထမ နည်း နည်းစကျွေးပြီး နောက်-တဖြည်းဖြည်းတိုးကျွေးသင့်ပါတယ်။ မိခင် နို့ကို လည်း ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနေရပါမယ်။ ဆန်ပြုတ်ကလေးစ ကျွေးကြည့်ပါ။ ထမင်းအိုးဆူတဲ့အခါ ဆန်နည်းနည်းနဲ့ ထမင်းရည်ကိုခပ်ယူပြီး

အိုးတစ်လုံးထဲထည့်၊ ရေနည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ဆန်များပျော့သွားတဲ့ အထိ ပြုတ်ထားတဲ့ဆန်ပြုတ်ကို ဆီချက်အနည်းငယ်ထည့်လို့ တစ်နေ့ကို ကြွေဇွန်း(၁)ဇွန်းမှ(၂)ဇွန်းအထိ ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး မှည့်ကိုချေပြီး ကြွေဇွန်း(၁)ဇွန်းမှ (၂)ဇွန်းအထိ ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ မိခင်နို့ ကိုလည်း ဆက်လက် တိုက်ကျွေးနေရပါဦးမယ်။

ကလေး(၇)လသားမှာ-ထမင်းပျော့ပျော့ကိုဆီဆမ်းပြီး ငါးဖြစ်စေ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥဖြစ်စေ၊ ပဲတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ၊ မုန့်လာဥနီ၊ ဒါမှမဟုတ် အာလူးဖြစ်စေ-ရောစပ်လို့ ကြေညက်အောင် ချေကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဟင်းချိုခတ်ထားတဲ့ဟင်းရွက်များကို ချေပြီးလည်းကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဆီ အနည်းငယ်ထည့်သင့်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လောက်ပဲ ကျွေးရာမှ တဖြည်းဖြည်းတိုးသွားပြီး ကလေးစားနိုင်သလောက် ကျွေး နိုင်ပါတယ်။ မိခင်နို့ကိုလည်း ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနေရပါမယ်။

ကလေး(၈)လသားရောက်တဲ့အခါ-စားစရာအမျိုးမျိုးကို နူးအောင် ချက်ပြုတ်ပြီး ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥနဲ့နို့ကိုလည်း တိုက်ကျွေး နိုင်ပါတယ်။ ကလေးစားချင်သလောက် ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ မိခင်နို့ကို လည်း ဆက်တိုက်နေရဦးမှာပါ။ ဒီအရွယ်မှာ ကလေးဟာထိုင်နိုင်ပြီဖြစ် သလို တွေ့ကရာကို ပါးစပ်ထဲထည့်တတ်နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် မုန့်ကျွတ်၊ ဘီစကွတ်မုန့်စသဖြင့် ကလေးငယ်မြဲစရာအဖြစ် ပေးထားနိုင်ပါတယ်။

ကလေးတစ်နှစ်သားအရွယ်မှာတော့-အပူအစပ်ကလွဲပြီး မိသားစု စားနေကျစားစရာအားလုံးကို နူးအိအောင် ချက်ပြုတ်ပြီး ဆီအနည်းငယ် ထပ်ဖြည့်လို့ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ မုန့်ပဲသရေစာများလည်း ကျွေးနိုင်ပါ တယ်။

ကလေးငယ်အတွက် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ပြင်ဆင်ပေးတဲ့

အခါတိုင်း လက်နဲ့ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်
အောင်ဆေးကြောဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရေကိုလည်း ကျိုချက်ပြီးမှ တိုက်
သင့်ပါတယ်။

မေး . . . ဆရာမရေ-ဒီစာကလည်း ကလေးအမေတစ်ယောက်က
မေးထားတဲ့စာပဲ ဆရာမရဲ့။

ဒေါက်တာရှင့်၊ ကျွန်မရဲ့ကလေးက အသက်တစ်နှစ်ခွဲရှိပေမယ့်
တော်တော်လေး ညက်ပါတယ်။ ကျွန်မသူငယ်ချင်းရဲ့ ကလေးတွေကျ
တော့ ဝတုတ်နေတာပဲ။ သူက သူ့ကလေးကို ထမင်းတွေချေကျွေးတယ်
လို့ပြောပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ကလေးကို ထမင်းကျွေးရမလား၊ အစာကြေ
ညက်နိုင်ပါ့မလား၊ ဘယ်လို ကျွေးမွေးရမလဲရှင့်။ ကျွန်မရဲ့ကလေး
ဝမ်းသွားမှာလည်း စိတ်ပူတယ်။ ဒေါက်တာ လမ်းညွှန်ပေးတဲ့အတိုင်း
ကျွေးမွေးချင်လို့ပါ-တဲ့။

ဖြေ . . . ကလေးငယ် ခြောက်လသားရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ မိခင်နို့ရည်
အပြင် တခြားဖြည့်စွက်အစာများလည်း လိုအပ်လာပါတယ်။ နူး
အောင်ချက်ပြုတ်ပြီး ချေထားတဲ့အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ပဲ၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့နို့ကို ကလေးငယ် အာဟာရပြည့်ဝမျှတစွာရရှိ
အောင် စနစ်တကျရောစပ်ကျွေးမွေး ပေးရမှာပါ။ ဥပမာအားဖြင့်-

- ထမင်း+ဆီသန့်+စဉ်းထားတဲ့အသား+ချေထားတဲ့
ဟင်းသီးဟင်းရွက်

- ထမင်း+ဆီသန့်+ချေထားတဲ့အသား+ချေထားတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်

- ထမင်း+နို့+ချေထားတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်

- ထမင်း+ဆီ+နူးအောင်ချက်ထားတဲ့ပဲ+ချေထားတဲ့

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဒီလိုပုံစံမျိုးပြင်ဆင် ကျွေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးငယ်တို့ရဲ့အစာအိမ်ဟာ လူကြီးများရဲ့အစာအိမ်ထက် သေးငယ်တဲ့အတွက် လူကြီးတွေလို တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ အများကြီး မစားနိုင်ရှာပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကလေးငယ်မှာ သူ့အရွယ်ကလေးနဲ့လိုက်ဖက်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာရရှိမှသာ ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို အစာခဏခဏ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ၅-ကြိမ်၊ ဒါမှမဟုတ်၊ ၆-ကြိမ်လောက်တော့ ကျွေးဖြစ်အောင် ကျွေးပေးစေချင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်အတွက် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ပြင်ဆင်ပေးတဲ့အခါတိုင်း လက်နဲ့ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ရေကိုလည်းကျိုချက်ပြီးမှ တိုက်သင့်ပါတယ်။

မေး . . . ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍအတွက် နောက်ဆုံး ဖြေကြားပေးမယ့်စာကို ကျွန်တော်ဖတ်ပြမယ်နော်ဆရာမ။

ဒေါက်တာရှင်၊ ကျွန်မ အရင်ကအားနည်းလို့ အားဆေးထိုးတဲ့အခါ ဘားပလက်ဇ်ဆေးထည့်လို့ ရပါတယ်။ အခု ကျွန်မ၊ အားဆေးထိုးတဲ့အခါ အဖုအပိမ့်တွေထွက်လာပြီး ယားလိုက်တာရှင်။ အဲဒါ ဘားပလက်ဇ်ဆေးနဲ့ မတည့်လို့ဖြစ်တာလို့ ဆရာဝန်ကပြောပါတယ်။ ကျွန်မက အရင်တုန်းကထိုးဖူးပါတယ်။ တည့်ပါတယ်လို့ပြောတော့ ဆရာဝန်ကြီးက အခုမတည့်တော့လို့ပဲ-လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါ ဖြစ်နိုင်ပါသလား ဒေါက်တာရှင်-တဲ့။

ဖြေ . . . ဟုတ်ကဲ့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်ရှင်။ အစပိုင်းက ဒီဆေးထိုးရင် တည့်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလက်ခံပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဒီဆေးခဏခဏ

ထိုးလို့ ထိုးတဲ့အကြိမ်အရေအတွက်များလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က မတည့်တဲ့ဓာတ် ဖြစ်လာရော။ မတည့်တဲ့ဓာတ်ဟာ ပထမပိုင်းတော့ မပြင်းထန်သေးဘဲ ယားယံပြီးအဖုအပိမ့်ဖြစ်ရုံလောက်ပဲ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ပိုဆိုးလာပြီး အသက်အန္တရာယ်ပေးတဲ့အဆင့်ထိ ဖြစ်လာနိုင်တာမို့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်ပတ် “ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍ” မှာ ပရိသတ်ကြီး သိလိုရင်းနဲ့ မေးသမျှ မေးခွန်းတွေထဲက ဘယ်လိုရောဂါဝေဒနာမျိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြားပေးမလဲဆိုတာ စောင့်မျှော်ကြည့်ရှုကြရအောင်နော်။

*

လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်ကူးစက်တတ်သော
ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်သော
ကျန်းမာရေးပြဿနာများအပိုင်း(၁)

နှုတ်ခွန်းဆက်စကား

MRTV-4ပရိသတ်ကြီး မင်္ဂလာပါ။

အပတ်စဉ်သောကြာနေ့တိုင်း တင်ဆက်နေကျဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာပျော်
ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍတင်ဆက်ဖို့ အချိန်ကျရောက်လာပါပြီ။

ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်ကလောင်အမည်နဲ့ ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့တဲ့
“သန္ဓေကာတာ” စာအုပ်ထဲက ပရိသတ်နှစ်သက်ကြတယ်ဆိုတဲ့ စကားစု
တစ်ခုကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါမယ်ရှင်။

“ကျွန်မရဲ့ စာကြည့်စားပွဲဘေး ပြတင်းပေါက်မှ လှမ်းကြည့်လိုက်
လျှင် ထိကရုံးပင်များ စုဝေးပေါက်ရောက်နေသော မြေကွက်စိမ်းစိမ်း
လေးကို လှမ်းမြင်နိုင်ပါသည်။

ထိကရုံးပင်လေးများအပေါ် ဖိနပ်မပါဘဲ ဖြတ်လျှောက်လာသော
ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်လေးတစ်ယောက်က ထိကရုံးဆူးစူးသ
ဖြင့် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် ထိကရုံးပင်များကို လှိမ့်လှိမ့်ကန်နေသော
မြင်ကွင်းလေးဆီ ကျွန်မအကြည့်ရောက်သွားမိသည်။ ထိကရုံးပင်
ကလေးများကို ဒေါသတကြီးပိတ်ကန်နေသော ထိုလူငယ်

လေး၏ပူလောင်မှုကို တွေ့မြင်ခံစားရင်း ကျွန်မ၊ ဖတ်ဖူးသော ကမ္ဘာ
ကျော်စကားတစ်ခွန်းကို သတိရမိသည်။ ပြင်သစ် ဧကရာဇ်ဖြစ်ခဲ့သူ နပို
လီယန်ဗိုနာဘတ်(Napoleon Bonparte) ပြောခဲ့သော စကားတစ်ခွန်း
ဖြစ်သည်။

“Circumstances? I Make circumstances. အခြေအနေဟုတ်လား၊
အခြေအနေဆိုတာကို ကျုပ်ကလုပ်တာပါဗျ။” -တဲ့။

ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြ
င့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းများကို စုစည်း
ပေးထားပြီး အပတ်စဉ်ဖြေဆိုပေးနေကျဖြစ်တဲ့ဆရာမ ဒေါက်တာနိုက်
တင်ဂေးလ်က အကြံပြုဖြေကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး . . . ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍရဲ့ ပထမ
ဦးဆုံးစာကို ကျွန်တော် ဖတ်ပြမယ်နော်ဆရာမ။

ဆရာမ ခင်ဗျား၊ ကျွန်တော်ဟာ ပြည်ပအလုပ် သွားရောက်လုပ်ကိုင်
ဖို့အတွက် ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ခံရပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ
ကာလသားရောဂါရှိ/မရှိ သွေးစစ်တဲ့ အဖြေထွက်လာတဲ့အခါ အဖြေမှာ
ရှိတယ်ဆိုပြီး(+)ရေးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကိုယ့်
အကြောင်း ကိုယ်အသိဆုံးပါ။ ဒီရောဂါရစေတဲ့ အပြုအမူတစ်ခုမှ
ကျွန်တော်မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ အဲဒါ အဖြေမှားယွင်းနေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါ
သလား ဆရာမ၊ဖြေကြားပေးပါခင်ဗျား-တဲ့။

ဖြေ . . . ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါရှိတယ်ဆိုတာ အတည်ပြု
စစ်ဆေးမှု VDRL Test နဲ့ TPHA Test နှစ်မျိုးနဲ့ သွေးစစ်ဆေးပေးလေ့ရှိပါ
တယ်။ VDRL Test ဆိုတာ ပါကိုပါရမှာဖြစ်ပေမယ့် ဒီတစ်ခုတည်း
အားကိုးလို့မရပါဘူး။ VDRL Test ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်တဲ့ ပဋိ

ပစ္စည်း (Antibody) ကိုရှာတာပါ။ အခုစစ်ဆေးတာက VDRL တစ်ခု တည်းစစ်တာမို့ မှားယွင်းပြီး(+)ive အဖြေပေးထားတာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်တာမှားတာကြောင့်လဲ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ နောက်တစ်ခုက လတ်တလော ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖျားနာပြီးခါစ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ အနာကြီးရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ အကြာကြီးဖြစ်ထားရင် VDRL Test နဲ့စမ်းတဲ့အခါ မှားယွင်းပြီး(+)ive ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သွေးကြောထဲထိုးတဲ့ လူတချို့မှာလည်း ဒီလိုမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး . . . ဆရာမရေ-ဒီစာထဲက ကျန်းမာရေးပြဿနာက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ် ဆရာမရဲ့။ ကျွန်တော် ဖတ်ပြမယ်နော်။

ဆရာမရှင့်၊ ကျွန်မရဲ့သားလေးဟာ မွေးကတည်းက တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေဖြစ်လာတာ။ ကလေးကိုချိပိုးရင်း ကလေးထိန်းကောင်မလေးရဲ့ လက်တွေမှာလည်းအနာတွေဖြစ်လို့ သူ့နယ်ကိုပြန်သွားပါတယ်။ နယ်ဆေးရုံမှာဆေးသွားကုတော့ ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါပိုးရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့။ အဲဒါ ကျွန်မတို့အိမ်မှာ တာဝန်ရှိနေတာပေါ့။ အဲဒီဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါဟာ လိင်ဆက်ဆံရာကပဲ ကူးစက်တတ်တာလား။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ တခြားနည်းတွေနဲ့ရော ကူးစက်တတ်သလားရှင့်။ ကျွန်မရဲ့ကလေးဟာလည်း ကံဆိုးရှာပါတယ်။ ကလေးရဲ့အနာကို ကုသပေးတဲ့ဆရာဝန်ကလည်း ကလေးမှာ ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါပိုး ရှိနေတာဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး သွေးစစ်ခိုင်းနေပါတယ်။ အဲဒါ ကလေးမှာဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီရောဂါရနေတာလဲဟင်။ ကျွန်မ သေသေချာချာ၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားချင်လို့ပြောပြပေးပါနော်တဲ့။

ဖြေ . . . ကလေးကို သွေးစစ်ကြည့်လိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။ အခု-
ကလေးရဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ရတာ မွေးရာပါဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါ
ဖြစ်ဟန်ရှိတယ်လို့ သံသယဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူ့အရေအပြားမှာ အနာ
တွေ၊ အနာဖေးတွေ၊ ပြည်တွေ၊ သားနံရည်တွေနဲ့ရှိနေတဲ့အတွက် ဒီ
ကလေးကို ချိပိုးထိတွေ့မိတဲ့လူတွေမှာ အရေပြားချင်း ထိတွေ့မိတာနဲ့ ဒီ
ရောဂါကူးစက်ပါတယ်။ မွေးရာပါ ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါပါလာ
တဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ မိခင်ဖြစ်သူရဲ့ မွေးလမ်းကြောင်းကနေ ကူး
စက်ခံရတာပါ။ မိခင်ဖြစ်သူဟာ ခင်ပွန်းဖြစ်သူဆီက ကူးစက်ခံရတာ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိခင်၊ ဖခင် နှစ်ဦးစလုံးအပြင် ဒီမွေးလာတဲ့ကလေးငယ်
ကိုပါ သွေးစစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးရလာတဲ့ လမ်းကြောင်း
တစ်လျှောက် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်သူတွေအားလုံးမှာ ဒီရောဂါပိုး လုံးဝ
အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ဆေးကုသမှုခံယူစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှ ဒီ
ထက်ပိုဆိုးရွားတဲ့အခြေအနေကို မရောက်တော့မှာဖြစ်သလို ထပ်ဆင့်
ကူးစက်ခံရတဲ့လူနာတွေလည်း ဆင့်ပွားပေါ်ပေါက်လာခြင်းမရှိရလေ
အောင် ကာကွယ်ရာရောက်ပါတယ်။

မေး . . . ဆရာမရေ- ဒီစာကလည်း ကာလသားရောဂါအကြောင်း
မေးထားတာပါပဲ ဆရာမရဲ့။

ဒေါက်တာရေ၊ ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီးကူး
စက်နိုင်ပါသလား ဖြေပေးပါ-တဲ့။

ဖြေ . . . ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ကူးစက်
နိုင်ပါတယ်။ အဖေဖြစ်သူကနေ-သားသမီးတွေဆီ ကူးစက်တာရှိသလို
အဖိုးဖြစ်သူကတစ်ဆင့် မြေးဆီကူးစက်တဲ့ Third Generation Syphilis
ဆိုတာတောင်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖြစ်နည်းပါတယ်။

မေး . . . ဒီတစ်ခါ ကျွန်တော် ဖတ်ရမယ့်အလှည့်ပဲ။ စာထဲက မေးထားတာကလေ- ဆရာမရှင်၊ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ဝန်ကိုသွားအပ်တဲ့အခါ ကာလသားရောဂါရှိ/မရှိ သွေးဖောက်စစ်ကြည့်တဲ့အခါ ရှိတယ်လို့အဖြေထွက်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူပြီးပါပြီ ဆရာမရယ်၊ ကာလသားရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ လူနာတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဆေးခန်းမှာ ဆေးကုသမှုခံယူပြီးလို့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းသွားပြီဆိုရင် ပြီးပြီးမဟုတ်လား။ ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနကို အကြိမ်ကြိမ် သွားခိုင်းနေတာ-ဟုတ်ပါသလား။ သွားဖို့ လိုအပ်လို့လားရှင်-တဲ့။

ဖြေ . . . ဒီရောဂါပိုးဟာ အလွန်ကူးစက်လွယ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဒုတိယအဆင့်မှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအပြင် တခြားနည်းမျိုးစုံနဲ့လည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်တဲ့အပြင် ဒီရောဂါပိုးအမြစ်ပြတ်အောင် ဆေးကုသထားခြင်းမရှိလို့ တတိယအဆင့်ရောက်တဲ့အခါ အရိုး၊ အဆစ်၊ အကြော၊ အရေပြားတွေပျက်စီးစေလို့ ဒုက္ခိတ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဆင့် ပွား ကူး စ က် ခံ ရ တဲ့ သူ တွေ ထပ်မံပေါ်ပေါက်လာခြင်းမရှိရလေအောင် ကာကွယ်ရာလည်း ရောက်တဲ့အပြင် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဆိုးရွားတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေ မဖြစ်စေဖို့အတွက် ဒီရောဂါပိုးကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် အပြတ်ကုသဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ကြိမ် ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ရောဂါလက္ခဏာ၊ ဝေဒနာတွေ သက်သာပျောက်ကင်းသွားရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘဲ အခါအားလျော်စွာ သွေးပြန်စစ်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်လတစ်ခါ၊ နောက်ပိုင်း (၃)လတစ်ခါ၊ နောက်ဆို(၆)လတစ်ခါစသဖြင့် (၂)နှစ်လောက်အထိ ရက်ချိန်းပေးခေါ်ယူပြီး ပြန်စစ်ဆေးပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးကုသပေးတယ်။ ပြီးတော့ သွေးစစ်ကြည့်တယ်။ ပြန်တွေ့တယ်။ ပြန်ကုသပေးတယ်။ ပြန်စစ်ဆေး

တယ်။ ကျေနပ်လောက်တဲ့အထိ စစ်ဆေးပေးပြီး စိတ်ချရတဲ့အထိ ဆေးကုသပေးဖို့လိုအပ်နေတာ အမှန်ပါပဲကွယ်။

မေး . . . ဆရာမရယ်၊ ဒီစာကိုဖတ်ရတာ ရယ်စရာလည်းကောင်း၊ သနားစရာလည်းကောင်းနေပြီး၊ ဒီစာကိုမေးထားတဲ့ မေးခွန်းရှင်က ဟို လေ- အမျိုးသမီးလည်းမဟုတ်၊ အမျိုးသားလည်းမဟုတ်တဲ့ သူကမေး ထားတာ ဆရာမရဲ့။

ဆရာမလေးရေ၊ သူများကလေ-သူများချစ်တဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်နဲ့ အတူနေမိပါတယ်။ အခုလေ-သူများမှာ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်နေလို့ ဆရာမလေးနားနဲ့မနာ ဖဝါးနဲ့နာပါနော်၊ ဘယ်လိုပြောရမလဲဆိုတော့-ဟို-မမြင်အပ်တဲ့နေရာမှာလေ-စအိုဝန်းမှာပေါ့-ကြွက်နို့လို အသီးအသီးတွေပေါက်နေတာ။ အဲဒါ-သူများ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဘာဖြစ်တာလဲဟင်-တဲ့။

ဖြေ . . . အမျိုးသမီးများမှာ သားအိမ်ခေါင်းနဲ့ မိန်းမယောနီအင်္ဂါတွေမှာ အဖြစ်များပြီး အမျိုးသားများမှာတော့ လိင်တံတစ်ဝိုက်မှာ အဖြစ်များတတ်ကြပါတယ်။ ဟို-အမျိုးသမီးစိတ်ဝင်နေတဲ့ အမျိုးသားများမှာတော့ စအိုဝပတ်လည်မှာ ဖြစ်တတ်ကြတာမျိုးပါ။ ကြွက်နို့လိုမျိုး အသီးအသီးတွေပေါက်လာတာပါ။ အောက်ခြေကသိမ်ပြီး သစ်သီးများမှာလို အညှာရှိတတ်ပါတယ်။ အသေအချာ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း မရှိဘူးဆိုရင်--ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်လိုကြီးလာပြီး လိင်အင်္ဂါ အရေပြားကင်ဆာအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားနိုင်လို့ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ (Genital Warts) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သလို ဒုတိယအဆင့် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါကြော

င့်ဖြစ်တဲ့ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါဆိုရင်-ဘယ်ပဋိဇီဝ
(Antibiotics)စားဆေး၊ ထိုးဆေးနဲ့မှ ကုလို့မပျောက်နိုင်ပါဘူး။ လိင်အင်္ဂါ
ကြွက်နို့တွေကို-

(၁) 20% Trichloro acetic acid ဆေးရည်နဲ့ ကြွက်နို့များကိုတို့ခြင်း၊

(၂) အရွယ်ကြီးတဲ့ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ကြီးများအား Podophylline
ဆေးရည်ဖြင့်တို့ခြင်း၊

(၃) သိပ်ကြီးလာရင် ခွဲစိတ် ဖြတ်ထုတ်ပစ်ခြင်း၊

(၄) လျှပ်စစ်မီးအပူနဲ့ ကြွက်နို့တွေကို ကြွေအောင်၊ ခြောက်သွေ့သွား
အောင် ပြုလုပ်ခြင်း (Electro-cautereization)တို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့်
သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ
ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါဆိုရင်တော့-သတ်မှတ်ထားတဲ့
ပဋိဇီဝဆေး (Antibiotics) ဆေးများနဲ့ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါ
တယ်။ ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနကို သွားရောက်ပြသမယ်
ဆိုရင် လူနာအတွက် ပိုပြီးလုံခြုံတာပေါ့ရှင်။

မေး . . . ဒီစာကို ဖတ်ရတာ သနားစရာပါပဲ ဆရာမရယ်။ ကျွန်တော်
ဖတ်ပြမယ်နော်။

ဆရာမရှင့်၊ ကျွန်မဟာ မိဘကပေးစားတဲ့ ခင်ပွန်းကိုလက်ထပ်ပြီး
သူနဲ့လိုက်နေရပါတယ်။ ကျွန်မ သားဦးကိုယ်ဝန်ရတော့ ဒေသန္တရ
ဆေးခန်းမှာဗိုက်အပ်တဲ့အခါ ကျွန်မကိုသွေးစစ်ပါတယ်။ သွေးစစ်တော့
ကာလသားရောဂါ ရှိနေတယ်ဆိုပြီး ကျွန်မယောက်ျားကိုပါ သွေးစစ်ကြ
ညှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မယောက်ျားမှာမရှိဘူးတဲ့။ အဲဒါ ကျွန်မ

ယောက်ျားက ကျွန်မကိုပြဿနာအမျိုးမျိုး ရှာနေပါတယ်။ ကျွန်မ ကျိန်ပြောရဲပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မခင်ပွန်းက လွဲလို့ ဘယ်ယောက်ျားနဲ့မှ မပတ်သက်ခဲ့ဖူးပါဘူး။ ရည်းစားဆိုတာလည်း တစ်ယောက်မှမရှိခဲ့ဖူးပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ အဖြစ်ဆိုးကို ကယ်ပါဦး ဆရာမရယ်-တဲ့။

ဖြေ . . . ခင်ပွန်းသည် ဖြစ်သူမှာသွေးစစ်တာ မပေါ်ဘူးဆိုတာနဲ့ သူ့မှာဒီရောဂါမရှိဘူးလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာတစ်ခုက အဲဒီယောက်ျားဟာ လူလည်ကျပြီး အပြင်မှာပွေလို့ ပျော်ပါးပြီးရင် နီးစပ်ရာဆေးခန်းမှာ ဆေးတစ်လုံးစ၊ နှစ်လုံးစဝင်ထိုးတယ်၊ တချို့လည်း မပျော်ပါးခင် တစ်လုံးစ၊ နှစ်လုံးစ ကြိုထိုးထားမယ်၊ အဲဒီဆေးအရှိန်က ရှိနေတော့ ရောဂါကဝပ်နေပြီး ရောဂါလက္ခဏာမပြဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆေးပတ်လည်အောင် ထိထိရောက်ရောက် ကုသတာမဟုတ်တဲ့အတွက် ရောဂါကင်းကင်းစင်စင် ပျောက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရောဂါပိုးကခေါင်းမထောင်နိုင်သေးဘဲ ငုံ့နေတဲ့သဘောပါ။ ရောဂါလက္ခဏာမပြတော့ အိမ်ကမိန်းမနဲ့အတူနေလိုက်တဲ့အခါ မိန်းမကိုကူးစက်တာပါပဲ။ အဲဒါကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ သွေးစစ်လိုက်လို့ ရောဂါရှိကြောင်းသိရတဲ့အတွက် ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်စလုံး ထိထိရောက်ရောက် ဆေးကုသစေချင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် မိခင်ကနေ သန္ဓေသားဆီကူးစက်ပြီး မွေးလာမယ့်ကလေးမှာ မွေးရာပါကာလသားရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ များသောအားဖြင့် စစ်ဆေးပေးတဲ့ V.D.R.L test တစ်ခုတည်းနဲ့ ကာလသားရောဂါရှိတယ်လို့ အတပ်ပြောလို့မရပါဘူး။ ပိုသေချာအောင် T.P.H.A လို့ အတိုကောက်ခေါ်တဲ့ Treponema pallidum haem-agglutination test နဲ့စစ်ပေးနိုင်ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့။ အဲဒီစစ်ဆေးမှုကို N.H.L လို့ခေါ်တဲ့ အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲခန်းကြီးရယ်၊ အအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့

ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး စီမံကိန်းဆေးခန်းက ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

မေး . . . ဒီစာကို ကျွန်တော်ဖတ်ပြရမှာ ဆရာမကို အားနာလိုက်တာ ဗျာ။ ဒါပေမဲ့ မေးခွန်းရှင်က ဆရာမကို အားကိုးတကြီးနဲ့ မေးထားကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်ရှေ့မျက်နှာ နောက်မှာထားပြီး ဖတ်ပြခွင့် ပြုပါ ဆရာမ။

ဒေါက်တာခင်ဗျား-ဒေါက်တာ့ကို လေးစားအားကိုးမိတာကြောင့် သိချင်တာလေးတစ်ခု ရှင်းပြပေးစေချင်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ကျနော် အပျော်အပါးမသွားခင်မှာ ကွန်ဒုံးမသုံးချင်လို့ နီးရာအရပ်ထဲက ဆေးခန်းတစ်ခုမှာ ကာကွယ်ဆေးသဘောမျိုး ဆေးတစ်လုံးတလေ ဝင်ထိုးပြီး အပျော်အပါးသွားမိပါတယ်။ ပြန်လာတော့ ကာကွယ်ဆေးသဘောမျိုး ဆေးတစ်လုံး၊ နှစ်လုံးလောက် ဝင်ထိုးလိုက်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကျနော်အတွက် စိတ်ချရပြီလား၊ လုံလောက်ပါသလား ဒေါက်တာခင်ဗျား-တဲ့။

ဖြေ . . . ဖြစ်မှဖြစ်ရလေရှင်။ “မကြားဝံ့ ရှေ့နေ၊ မမြင်ဝံ့ ဆေးဆရာ” ဆိုတာပဲ- ကြားဖူးပါတယ်။ အခုတော့ ကျွန်မရဲ့ အဖြစ်က-မကြားဝံ့တာရော၊ မမြင်ဝံ့တာရော-ဆေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ မရှိရတော့သလို ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဒီမေးခွန်းဟာ အမျိုးသားအများစုအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများစေမယ့်အဖြေကို ပေးဝေနိုင်တာမို့ ကျွန်မ၊ဖြေကြားပေးလိုက်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်မ၊များအနေနဲ့လည်း သူတို့ရဲ့ခင်ပွန်းဆီက ရောဂါကူးစက်ခံရနှုန်း ကျဆင်းသွားနိုင်တာပေါ့။

ကျွန်မ၊ သေချာရှင်းပြပါ့မယ်။ ဘာဆေးမှ ကြိုတင်ထိုးထား၊ စားထားခြင်းမရှိဘဲ အပျော်အပါး လိုက်စားမိခဲ့ရင် ရောဂါရတာနဲ့

တစ်ပြိုင်နက် ရောဂါလက္ခဏာ ချက်ချင်းပေါ်လို့သိရတဲ့အတွက် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်ထံ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲလိုမှမဟုတ်ဘဲ ကာကွယ်လို့ရတယ် အထင်နဲ့ ကာကွယ်ဆေးသဘောမျိုး- မသွားခင်တစ်လုံး၊ ပြန်လာရင် တစ်လုံး-ဆေးကို မထိတထိ၊ ထိုးထားတာကြောင့် အပျော်အပါးလိုက် စားပြီး ရောဂါရလာလည်း ရောဂါပိုးကဆေးအရှိန်ကြောင့် မထနိုင်ဘူး။ မြို့နေတယ်။ လက္ခဏာ မပေါ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကာယကံရှင်က မိမိ ကိုယ်မိမိ ဘာရောဂါမှ မရှိဘူးထင်နေတယ်။ အမှန်က-ထိုးထားတဲ့ ဆေး က လုံလောက်မှုလည်းမရှိ၊ ဆေးပတ်မလည်တဲ့အတွက် ရောဂါကတော့ ပျောက်ကင်းသွားတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလူဟာ မိမိရဲ့ဇနီးနဲ့အတူ ကူး စက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမီ-ကွန်ဒုံးကို နည်း လမ်းမှန်မှန်နဲ့ စနစ်တကျ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ ကာလသားရောဂါအမျိုးမျိုး ရှိနေ လို့ပါပဲ။ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ပိုး မတူညီသလို ရောဂါလက္ခဏာများလည်းမ တူညီပါဘူး။ လိင်အပျော်အပါးပြုလုပ်ပြီးနောက် ရရှိလာမယ့် ကာလသားရောဂါအမျိုးအစားကို ကြိုတင်မသိရှိနိုင်သလို ပဋိဇီဝဆေး (Antibiotics) ဆေးတစ်မျိုးတည်းနဲ့ ကာလသားရောဂါအားလုံးကို မကာကွယ်နိုင်၊ မကုသနိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် လည်း နည်းလမ်းမှန်မှန်နဲ့ ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးကုသဖို့ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ပတ် “ကျန်းမာပျော်ရွှင် မီးအိမ်ရှင်ကဏ္ဍ” မှာ ပရိသတ် ကြီးသိလိုရင်းနဲ့ မေးသမျှ မေးခွန်းတွေထဲက ဘယ်လိုရောဂါဝေဒနာမျိုး နဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြားပေးမလဲဆိုတာ စောင့်မျှော်ကြ ည့်ရှုကြရအောင်နော်။

