www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာစိုးလွင်

မိခင်လောင်းတို့အရေး

မေးချင်ရာ မေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမူ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် | ၄၀၀၈၅၂၀၈၀၈ |
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ် | ၄၀၁၂၅၉၁၂၀၈ |

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းသရုပ်ဖော်

ဇော်ပီကျယ်

□

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါက်တာဂျယ်ရီအုံးခိုင် (၁၁၄၁- ယာယီ)၊
Family စာပေတိုက်
အမှတ် ၂၂၊ ၃ လွှာ(ညာ)၊ မြောင်းကြီးလမ်း၊ ရေကျော်ရပ်၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၂၀၁၅၀၃

□

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ် (ဒီဇင်ဘာ၊ ၂၀၀၉)
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

□

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသား ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်နီနီခိုင် (၀၇၁၃၅)၊ သီရိမေ ရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၉၊ လမ်း ၉၀၊ မြေညီထပ်၊ ကန်တော်ကလေး၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

□

စာအုပ်ချုပ်

သီရိမေ

□

တန်ဖိုး

[redacted]

Family စာပေတိုက်

စာအုပ်အစီအစဉ် ၊ ၄ ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာစိုးလွင်
မိခင်လောင်း တို့အရေး
မေးချင်ရာမေး

BURMESE CLASSIC .com

Family စာပေတိုက်၏ အမှာစာ

Family စာပေတိုက်၏ စတုတ္ထမြောက် လုံးချင်းအစီအစဉ်ဖြစ်သည့် **ဒေါက်တာစိုးလွင် (တွဲဖက်ပါမောက္ခ သားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး)** ၏ မိခင်လောင်း တို့အရေး မေးချင်ရာမေး စာအုပ်အား ထုတ်ဝေရသည့် ရည်ရွယ်ချက်ကိုပြောလိုပါသည်။

Family စာပေတိုက်မှ ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော **Family** မဂ္ဂဇင်းတွင် 'မိခင်လောင်း တို့အရေး မေးချင်ရာမေး' ဟူသော ကဏ္ဍတစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ဖွင့်လှစ်ထားရှိခဲ့ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ရှိခဲ့ပါသည်။ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ ရှက်တတ်၊ ရွံ့တတ်မှုကြောင့် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေး မေးမြန်းဖို့ ဝန်လေးနေကြသော၊ မေးချင်ရာ မေးခွန်းများရှိပါလျက်နှင့် မမေးရသော၊ မမေးရဲကြသော၊ မေးခွင့်မရှိကြသော မိခင်လောင်းများအတွက် သိလိုရာရာကို မေးမြန်းနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

'မိခင်လောင်း တို့အရေး မေးချင်ရာမေး' ဟူသော ကဏ္ဍကြောင့် စာဖတ်သူ မိခင်လောင်းများတွင် အကျိုးကျေးဇူး များများစွာရှိသည်ဟုလည်း ပြန်လည်ကြားသိခဲ့ရပါသည်။ဖတ်ရှုလိုက်ရသူများ ရှိသကဲ့သို့ မဖတ်ရှုမိလိုက်သော မိခင်လောင်းများလည်း ရှိလိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသည်။ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖတ်ရှုအားပေးခဲ့သော မိခင်လောင်းများနှင့် မဖတ်ရှုဖူးသေးသော မိခင်လောင်းများ တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်း လေ့လာဖတ်ရှုသိမ်းဆည်းနိုင်စေရန်အလို့ငှာ ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အပျိုဖော်ဝင်အရွယ်မှ၊ မိခင်လောင်း၊ မိခင်၊ မိန်းမသားများ၏ သိလိုရာရာ မေးခွန်းအခု ၂၀ ကို ဆရာဒေါက်တာစိုးလွင်က အသေးစိတ်ပြန်လည် ဖြေကြားပေးထားပါသည်။ ဆရာ၏ ဖြေကြားချက်များသည် ရှင်းလင်းစွာနှင့် မှတ်သားဖွယ် အချက်အလက်များကို စာဖတ်သူတို့ စိတ်ဝယ် အလွယ်တကူ မှတ်မိနိုင်စေပါသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိမိ၏ နံဘေးတွင် OG သမားတော်တစ်ဦး အခါမလပ်အကြံပေးနေသကဲ့သို့ ခံစားရမည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

Family စာပေတိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာဖတ်သူတစ်ဦး၏ အမှာစာ

Family စာပေတိုက်၏ စတုတ္ထမြောက် လုံးချင်းအစီအစဉ်ဖြစ်သည့် ဒေါက်တာစိုးလွင် ရေးသားသော 'မိခင်လောင်း တို့အရေး မေးချင်ရာမေး' ဆေးပညာပေးစာအုပ်ကို ကြိုတင် ဖတ်ရှုခွင့် ရခဲ့ပါသည်။ **Family Magazine** တွင်ပါဝင်သော မိခင်လောင်းများနှင့် အမျိုးသမီးများ သိလိုရာရာ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ဆိုင်ရာ ပညာဗဟုသုတမျိုးစုံကို ဆရာဒေါက်တာစိုးလွင်က ကလောင်သွက်သွက်နှင့် မှတ်သားသင့်ဖွယ် အချက်အလက်များစွာကို စာဖတ်ရှုသူများ စိတ်ဝယ် စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်မိစေရန် ရွှင်မြူးဖွယ် စုတ်ချက် လက်ရာများဖြင့် ရေးသားထားပါသည်။

အမျိုးသမီးများ အပျိုဖော်ဝင်သည်မှ စတင်ကာ သိလိုရာမျိုးစုံကို ဘက်ပေါင်းစုံမှ အားမနာတမ်း မေးမြန်းထားကြသည်ကို ကျန်းမာရေးသုတများ အစုံအလင်ဖြင့် ရှင်းလင်း ဆွေးနွေး ဖြေကြားထားပေးရာ ဖတ်ရှုသူအပေါင်း၏ဘဝင်တွင် စွဲငြိမှတ်မိစေသည်သာမက၊ အမျိုးသမီးတိုင်း၏ ကျန်းမာရေးအဖုံဖုံကို မိမိတို့ဘာသာ ကြိုတင်ပြင်ဆင် စောင့်ရှောက် တာဝန်ယူနိုင်မည့်အကြောင်း သတင်းကောင်း အမှာပါးအပ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဆရာ၏ **Family Magazine** အမှတ် ၆၃ တွင် ဖော်ပြခဲ့သော 'ရှေးရိုးမပယ် မီးနေသည်' ဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြထားသည့် ခေတ်၏သမီးပျိုတို့အတွက် သားဖွားမီးယပ် ပါရဂူ ခေတ်သစ်ဆေးပညာရှင်တို့ထမ်းဆောင်ရမည့်တာဝန်ကို ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်း ဖြေကြားထားသည်ကို ဖော်ထုတ် မြည်းစမ်းကြည့်ပါဟု ညွှန်းဆိုပါရစေ။

ဆရာက

"မှန်တယ် သမီးနှယ်နီရေ ဆရာတို့ခေတ်သစ်ဆေးပညာရှင်တွေ ထမ်းဆောင်ရမယ့် တာဝန်တွေကလည်း အများသား၊ တိုင်းတစ်ပါးက ခေတ်သစ်နည်းပညာတွေကိုလည်းလှေ့လာ၊ ရှိရာ ဆေးနည်းတွေကိုလည်း သုတေသနပြု ဖော်ထုတ်သင့်တယ်မဟုတ်လား၊ ဒီအစဉ်အလာတွေ ထဲက တစ်ချို့ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဆက်လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာတွေရှိမယ်၊ တစ်ချို့ကတော့ မကောင်း ဘူး၊ ဆက်မလုပ်သင့်ဘူး၊ လုပ်ရင် အန္တရာယ်ရှိမယ်ဆိုတာတွေလည်း ရှိမယ်၊ ဒီကိစ္စတွေကို ခေတ်သစ် ဆေးပညာရဲ့ ရှုထောင့်၊ ဆရာ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကြိုးစား ပမ်းစား ပြောကြားပေးလိုက်ပါတယ်။"

ဆရာ၏ ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးဖြေကြားရာတွင် လက်ာကဗျာလေးများကလည်း ကာရန် နဘေမျိုးစုံဖြင့် ဖတ်ရှုသူတို့အကြိုက် နှလုံးဘဝင်ခိုက်ကာ လိုက်နာမှတ်သားနိုင်ကြမည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဟာသကလေးများ နှောထားပုံမှာလည်း စာဖတ်ရင်း ပြုံးချင်ဖွယ်နှင့် စိတ်ကို မြူးရွှင်ကြည်လင်သွားစေကာ၊ ဗဟုသုတ အစုံအလင်ကို ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲ ထိုးစိုက်မှတ်သားမိစေမည် မလွဲပါ။

ရှက်တတ်၊ ရွံ့တတ်၊ မပွင့်လင်းသော၊ အားနာတတ်သော ပျိုပျိုအိုအို အားလုံးအတွက် ဆရာ၏ ညက်ညောရှင်းလင်းပီပြင်သော ဆွေးနွေးမှုအဖုံဖုံသည်၊ အနားတွင် ဆရာကိုယ်တိုင် လာရောက်ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးနေသကဲ့သို့ ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် သဘောပေါက်စေမည် ဖြစ် ပါသည်။

အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် အားကိုးအားထား လက်ကိုင်ပြုရမည့် ဝဇ သမားတော် တစ်ဦး မိမိတို့အပါးဝယ် အခါမလပ်အကြံပေးနေသကဲ့သို့ ခံစားရစေမည့် စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဟု ဆိုနိုင်ရုံမကပါ။ မိမိအပေါင်းအသင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ ညီအစ်မများကိုပါ လက်ဆောင်ပေးသင့်သည့် စာအုပ်မျိုးအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်ပါကြောင်း မှာကြားလိုပါသည်။

Family စာအုပ်တိုက်နေဖြင့် အကျိုးပြုစာပေများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်လက်ကြိုးစား တင်ဆက်သွားမည့်အကြောင်း သိရသဖြင့် စာအုပ်စာပေ ကောင်းရာဈေးဈေး ထုတ်ဝေနိုင်ပါစေဟု ဆုမွန်ပြုရင်း အမှာစကားဆိုပါရစေ။

စာဖတ်သူတစ်ဦး
ကောင်းခန့်ဝင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာဖတ်သူအသံ

ဆရာဦးစိုးလွင်ရှင့်

ဆရာရဲ့ **Family Magazine** ထဲက မိခင်လောင်းတို့အရေး မေးချင်တာမေး ကဏ္ဍကို အထူး နှစ်သက် သဘောကျမိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိခင်လောင်းတွေ၊ တစ်နေ့ အိမ်ထောင် ပြုမယ့် ညီမငယ်တွေ၊ မြန်မာ့ရှေးရိုးရာ ဆေးနည်းအယူအဆများကို အစွဲအလမ်းကြီးစွာ ယုံကြည် ကြသော အဘိုး၊ အဘွား၊ ကြီးဒေါ်ကြီးများ ဖတ်ရှုသင့်သော ကဏ္ဍလေးဖြစ်တာကြောင့် ဒီစာကို ရေးမိတာပါ။

2007, Aplrl လထုတ်ထဲမှာပါတဲ့ ညီမငယ် နွယ်နီရဲ့ အဖြစ်အပျက်လေးလိုပဲ ကျွန်မဟာ ရိုးရာအယူသီးသော မိသားစုထဲမှာ သားဦးကလေးကို မွေးဖွားခဲ့ရပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီး ဆေးရုံထဲက ထွက်လိုက်ရင်ပဲ အိမ်အပြန်ခရီးကို ကျွန်မက ရင်လေးနေခဲ့မိပါတယ်။ ထင်ထားတဲ့ အတိုင်းပဲ။

(၁) ခုနစ်ရက်တိတိ အခန်းထဲက အခန်းပြင်မထွက်ရ။

(၂) ၄၅ ရက်ကျော်မှ အိမ်ပြင်ထွက်ရမည်။

(၃) ၄၅ ရက်အတွင်း ရေနဲ့ ဆပ်ပြာမကိုင်ရ၊ ခေါင်းမလျှော်ရ၊ ရေမချိုးရ။

(၄) မီးနေသည်အခန်းကို နံရွှင်းမှိုင်းတိုက်ပြီး ခြင်ထောင်ထဲမှာ သားအမိနှစ်ယောက် အသက်ရှူပိတ်မတတ် နေ့တိုင်းနေခဲ့ရသည်။

(၅) မီးနေသည်ဟာ နနွင်းစစ်စစ်ကို လိမ်းလည်းလိမ်း၊ သောက်လည်းသောက်ရမည်။ အနည်းဆုံး ၅၀ သားခန့်။ သွေးခွဲရမည်။ အုတ်ပူကပ်ရမည်။

(၆) ဟင်းခါး၊ ငါးခြောက်ဖုတ်၊ ငါးကြော်၊ ဆီနဲ့ဆားကို မီးနေစာအဖြစ် ၄၅ ရက် စားရန်။

(၇) ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဘာမှမစားရ။ ကလေး ခြောက်လအထိ ရှောင်ရန်။

(၈) မီးနေသည် ခြေဆင်းမထိုင်ရ။ ဆိုဖာပေါ် မထိုင်ရ။ အမျိုးသားများကို ကျူးကျော် မထိရ။ မီးနေသည်ဟာ အလွန်ယုတ်ညံ့သည်တဲ့။

ကလေးမွေးဖွားပေးခဲ့သော **OG** က အာဟာရပြည့်ဝစွာစားရန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသုံး ရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာနေရန် သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်မှာရှိတဲ့ အဘိုး၊ အဘွား၊ အဒေါ်များအပြင် ကလေးလာကြည့်သော ပတ်ဝန်းကျင် အိမ်နီးနားချင်းများရဲ့ မီးနေသည် လိုက်နာရန်အချက်များမှာ ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်များ မှာကြားချက်တွေနှင့် လုံးဝ ဆန့်ကျင်နေသည့်အပြင် 'ဒီလို မွေးခဲ့ရတာပဲ၊ သိပ္ပံနည်းကျဆိုတာ နားထောင်လို့ပဲ ကောင်းတာပါ' လို့ စွပ်စွဲကြသေးတယ်။

ဆရာရှင့်၊ ကျွန်မတို့ လူငယ်တွေဟာခေတ်တစ်ခုကို ပခုံးပြောင်းယူသူတွေပါ၊ ခုဆို အနာဂတ်ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေကိုပါ မွေးဖွားနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ လူကြီးတွေဟာ မိန်းမဆိုတာ၊ အိမ်ရှင်မဆိုတာ အပြင်ထွက် အလုပ်မလုပ်ရ၊ အိမ်မှာသာ ဒီမိန်းမဘဝကို ကုန်ဆုံးစေချင်ကြ ပါတယ်။ ဒါမှ မိန်းမကောင်း၊ အိမ်ရှင်မကောင်းတဲ့။ ဒါဟာမဖြစ်သင့်တဲ့ ပညတ်ချက် မဟုတ်လား ဆရာ။ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေ၊ ကိုယ်တတ်ထားတဲ့ အသိပညာတွေဟာ ဒီအိမ်ထဲမှာပဲ ပြီးဆုံးရမှာ နှမြောစရာ မဟုတ်လား။

ကျွန်မ တောင်းဆိုချင်တာကတော့ ဆရာတို့လို ပညာတတ် အသိပညာရှင်များက သတင်းမီဒီယာရှင်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး လူထုဆီ ဒီအယူအဆမှားတွေကို ထိထိမိမိရှင်းပြပေးစေ ချင်ပါတယ်။ လူအများစုဟာ ကျန်းမာရေး မဂ္ဂဇင်းမျိုး၊ ဟောပြောပွဲမျိုးတွေကို တခြားသော မင်းသား၊ မင်းသမီး၊ သတင်းမျိုးတွေလောက် စိတ်ဝင်စားမှု မရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂဇင်း မဖတ်ကြသူတွေဟာ သိမှာ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်ရင် မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်အလိုက် ကျန်းမာရေး ဆေးပေးခန်းတွေ၊ ဆေးရုံတွေ၊ **FM** ရေဒီယို၊ **TV** တွေမှာပါ အသိပေးအနေနဲ့ မကြာမကြာ ထုတ်လွှင့်ပြသစေချင်ပါတယ်။

ဒါမှသာ နောင်မျိုးဆက်သစ်တွေဟာ ကမ္ဘာနဲ့ ရင်ဘောင်တန်းနိုင်မှာပါ။ ကျေးဇူး တင်ပါတယ်ရှင့်။

ယုံကြည်အားကိုးစွာဖြင့်
မိုးသူ
ကမာကြည်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အဖြူ ၁
၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အဖျားဖြတ်ဆေး ၇
၃။ မိခင်လောင်းများ ကြောင်ချေးသတိထား ၁၃
၄။ အလှအပပျက်မှာ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ ၁၉
၅။ ရာသီလာတဲ့ရက်ကို ရွှေ့လို့ရသလား ၂၅
၆။ ရက်ရာဇာ ပြဿဒါး ခွဲမလား မွေးမလား ၃၁
၇။ ခွဲမွေးရမယ့်ရက် ဗေဒင်မေးလို့တွက် ၄၁
၈။ နှစ်မြွာအသည်း သို့မဟုတ် ဗန်ဒိုလူလေးနဲ့ သူဇာ ၄၉
၉။ ဘုရားလည်းဖူးမယ် လိပ်ဥလည်းတူးမယ် ၅၇
၁၀။ ရှေးရိုးမပယ် မီးနေသည် ၆၃
၁၁။ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၇၃
၁၂။ ပို့အန်တိုင်း ပွပန်စရာလား ၈၃
၁၃။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်လေး မနှိပ်စက်စေချင် ၉၁
၁၄။ ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်တဲ့ အပျိုကြီးမဂ္ဂက်ထော်သို့ ၁၀၃
၁၅။ သွေးပေါ်ဆေးထိုးလိုက်မယ် ပေါ်ရှော့လဟယ် ၁၀၅
၁၆။ အပျိုကြီးပဲ လုပ်ရမလားဆရာ ၁၂၇
၁၇။ ခေါင်းကွဲချင်ကွဲ အဲကိုခဲ၍ မရဲတရဲပြောလိုက်မည် ၁၃၉
၁၈။ ဟိုမြို့က ယင်ဖိုတောင်မသန်းဖူးတဲ့ အပျိုကြီးမဟာဒါသို့ ၁၄၉
၁၉။ မဆိုးနဲ့နော် မကဲနဲ့နော်၊ နော်တိုကိုနော် ၁၅၇
၂၀။ ရာသီမမှန်ရှာတဲ့ အန်စာသို့ ၁၆၅

၁ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အဖြူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အဖြူ

မိခင်လောင်းတို့တစ်တွေ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ တိုးဝှေ့တန်းစီပြီး ဆရာဝန်နဲ့ အချိန်တွေ အကြာကြီး တွေ့ခွင့်ရဖို့ အစောင့်ကြီးစောင့်ရ၊ ဆရာဝန်နဲ့တွေ့တော့လဲ စက္ကန့်ပိုင်း မိနစ်ပိုင်း လောက်လေး၊ ဗိုက်ကလေးတစ်ချက်အပွတ်ခံပြီး ဘုမသိ ဘမသိ ပြန်ထွက်လာခဲ့ကြရ၊ သိချင်တဲ့ မေးခွန်းလေးမေးဖို့ ဆရာဝန့်မျက်နှာကို မရဲတရဲကြည့်တော့ မျက်နှာက သိပ် မကြည်သာဘူး၊ လူနာတွေ အများကြီးကြည့်ရလို့ စိတ်ရှုပ်နေပုံရတယ်၊ မေးလို့ စိတ်ရှည် လက်ရှည် ကောင်းကောင်းဖြေရင် တော်ပါရဲ့၊ စိတ်တိုပြီး အော်ငေါက်မှာလဲ စိုးရိမ်ရသေးတယ် မဟုတ်လား၊ ဒါနဲ့ပဲ မေးချင်တဲ့မေးခွန်းလေးတွေကို စိတ်ထဲ အသာလေး မြိုချလိုက်ရ တယ်ပေါ့။

အဲသလို မေးချင်ရာရာမေးဖို့ မေးခွန်းတွေရှိရက်နဲ့ မမေးရတဲ့၊ မမေးရဲတဲ့၊ မေးခွင့်မရ ကြတဲ့ မိခင်လောင်းတွေအတွက် ဒီ 'မိခင်လောင်း တို့အရေး မေးချင်ရာမေး' ဆိုတဲ့ ကဏ္ဍ လေးတစ်ခုကို စတင်ဖွင့်လှစ်လိုက်ပါပြီ။ မိခင်လောင်းတို့အတွက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့၊ တကယ် ခံစားနေရတဲ့ မေးခွန်းတွေကို Family မိသားစု မဂ္ဂဇင်းမှတစ်ဆင့် ရေးသားပေးပို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ မိခင်လောင်းတွေ သိချင်တဲ့အကြောင်းတွေကို ကျွန်တော်တို့ သားဖွား မီးယပ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတွေကိုယ်တိုင် (လစဉ်) ဖြေကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေမေးထားတဲ့ မေးခွန်းလေးတစ်ခုကို စပြီး ဖြေလိုက်ပါပြီ။

မေးတဲ့အကြောင်းက 'ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်အဖြူ'တဲ့။

မေး - ကျွန်မ သားဦးကိုယ်ဝန် လေးလ ရှိပါပြီ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ အဖြူဆင်းတာ များတယ်၊ ယားတာနံတာတော့ မရှိပါဘူး၊ အဲဒါ စိုးရိမ်ရပါသလား၊ ကိုယ်ဝန်အတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသလား။

ရတနာ
(ဆိမ်းချောင်း)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေး ဖြေ သမီး ရတနာ

မိန်းမကိုယ်ကနေ အရည်ကလေးတွေ ဆင်းလာတာကို 'အဖြူဆင်းတယ်'လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဦးဦးတို့ရဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေကို ရောက်လာကြတဲ့ လူနာတွေရဲ့ အများဆုံး ပြဿနာဟာ 'အဖြူဆင်း'လို့ပါပဲ။ အဖြူဆိုတာဟာ အန္တရာယ်ပေးမယ့် ပြဿနာလား၊ ကြောက်စရာကြီးလား၊ ဆေးကုလို့မှ ပျောက်ပါ့မလား စသဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့ သောကတွေနဲ့ အားကိုးတကြီး ဦးဦးတို့ ဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်လာတတ်ကြတယ်။ စိတ်ထဲ စိုးရိမ်သောကနဲ့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒီ'အဖြူ'ဟာ ဘာကြောင့်များ ဆင်းရတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့၊ အချိန်မီကုသဖို့ သိပ်အရေးကြီးလာပြီပေါ့။

သမီးကလေးနားလည်အောင် 'အဖြူ'ဟာ ဘယ်လို အခါမျိုးတွေမှာ ဆင်းတတ်တယ်ဆိုတာ ဦးဦး အရင်ရှင်းပြမယ်နော်။ ဒီလို သမီးရဲ့၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မိန်းမကိုယ်ကနေ 'အရည်'လေးတွေ ဆင်းတတ်ကြတာ သဘာဝပါပဲ။ ဘာရောဂါကြောင့်မှမဟုတ်ဘဲ ရိုးရိုး သဘာဝအလျောက် ဆင်းလာကြတဲ့ 'အဖြူရည်'လေးတွေကိုပဲ ရောဂါလို့ထင်မှတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ မလိုအပ်ဘဲ စိုးရိမ်သောကတွေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အချက်မသိတော့ ဆက်ရက်ကို ချိုးထင်တတ်သတဲ့။

အမျိုးသမီးတွေမှာ ပုံမှန်အမြဲဆင်းနေတတ်တဲ့ အရည်ကြည်လေးတွေကြောင့် မိန်းမကိုယ်ဟာ စိုစွတ်နေတတ်တယ်။ မိန်းမကိုယ်အဝက ဂလင်းတွေက ထွက်လာတဲ့ အရည်တွေ၊ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်က၊ သားအိမ်ထဲက၊ သားဥပြွန် အတွင်းသားတွေထဲက ထွက်လာတတ်တဲ့ အရည်ကြည် တွေကြောင့်ပါပဲ။ အနံ့ဆိုးတွေမရှိဘူး။ အရည်ကြည်ကြည် လေးတွေဆင်းတယ်။ ယားယံတာ မရှိဘူးဆိုရင် ဒါဟာ သဘာဝအလျောက်ဆင်းတဲ့ အဖြူ ဖြစ်ဖို့များတယ်။ အဖြူတွေ အများကြီးဆင်းလာတတ်တဲ့ အချိန်တွေ ရှိတတ်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေ လိင်စိတ်နိုးကြားလာပြီ၊ ချစ်တင်းနှီးနှောကြပြီဆိုရင် မိန်းမကိုယ်မှာ အရည်ကြည်ကလေးတွေ အများကြီး ထွက်လာတတ်တယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ မနာကျင်အောင်၊ ညင်သာချောမွေ့အောင်၊ သာယာမှုရအောင် သဘာဝ ချောဆီအဖြစ်နဲ့ ထွက်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ရာသီခွင်တစ်ခုရဲ့ အလယ်လောက်ဟာ အမျိုးသမီးတွေ သားဥကြွေချိန်ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီသားဥကလေးတွေ ကြွေချိန်ကျရင် မိန်းမကိုယ်မှာ အရည်ကြည်လေးတွေ အများကြီး ဆင်းလာတတ်တယ်။ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်က ကြည်လင်ပြီးချွဲတဲ့ အရည်ကြည်ကလေးတွေ အများကြီးထွက်လာတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အချွဲရည်ကြည်လေးထဲကို အမျိုးသားရဲ့ သုတ်ကောင်ကလေးတွေက ဝင်လာရင် အလွယ်တကူ ချောမွေ့စွာရေကူးပြီး သားအိမ်ထဲ ဝင်ရောက်သွားနိုင်အောင် သဘာဝတရားကြီးက ဖန်တီးပေးထားတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အချွဲရည်တွေဆင်းလာတာဟာ သဘာဝပဲ။ ဆေးကုဖို့မလိုဘူး။ စိုးရိမ်ဖို့ မလိုဘူး။

တစ်ခါကများ ဦးဦးဆီ ကောလိပ်ကျောင်းသူကလေးတစ်ယောက် လတိုင်းလတိုင်း အချိန်မှန်မှန် အဖြူတွေအရမ်းဆင်းလို့ ရပ်ကွက်ထဲက ဆရာဝန်ဆီသွားပြတော့ မိန်းမကိုယ် အပေါက်ထဲ ဆေးတောင့်တွေထည့်နိုင်းတာနဲ့ ခဏခဏထည့်ပေမယ့် လတိုင်းဆင်းနေတဲ့ အဖြူဟာ မပျောက်သွားဘူးဆိုပြီး စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ ဦးဦးဆီ ရောက်လာတာ။ သူဟာ အိမ်ထောင်မရှိ၊ ရည်းစားမရှိတဲ့ အပျိုကလေး၊ အသက်ကလည်း ငယ်ငယ်၊ အချိန်မှန်လတိုင်း အဲဒီအချိန်ဆို အချွဲရည်တွေ အရမ်းဆင်း၊ ဦးဦးလည်း စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ သေချာမေးကြည့်တော့မှ သားဥကြွေချိန်မှာ သဘာဝအတိုင်း လစဉ်ဆင်းတတ်တဲ့ အဖြူကို သူက ရောဂါကြီးတစ်ခု ထင်မှတ်ပြီး စိတ်ဝေဒနာသည်တစ်ယောက်လို ရှူးမတတ်ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရတယ်။ ဒီသဘာဝတရားကြီးကို သေချာရှင်းပြပြီး ဘာဆိုဘာမှ ဆေးကုဖို့ မလိုကြောင်း၊ အန္တရာယ်မရှိကြောင်း၊ ဒါဟာ သဘာဝဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ ဒီလို အချွဲလေးတွေ ဆင်းနေတဲ့အတွက် မကြာမီအချိန်တန်လို့ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အခါ ကလေးရဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူတတ်တဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြောပြပြီး အားပေးနှစ်သိမ့်လိုက်တော့မှ သူ့ရဲ့ရင်ထဲက စိုးရိမ်သောကမီးဟာ အေးငြိမ်းသွားတော့တယ်။

နောက်တစ်ခါ အိမ်ထောင်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ရုတ်တရက် အဖြူတွေ အများကြီးဆင်းလာတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားလို့လားဆိုတာကို ပထမဆုံး စဉ်းစားကြရတယ်။ မှန်တယ်သမီးရေ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုတာနဲ့ (Oestrogen) အီစထရိုဂျင်အမည်ရတဲ့ မိန်းမဟော်မုန်းတွေ အများကြီး ထွက်လာတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းရင်းမှာရှိတဲ့ မျက်နှာပြင်ဆဲလ်တွေမှာ အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီးဖြစ်လာပြီး သားအိမ်ခေါင်းကနေ အရည်ကြည်တွေ အများကြီးထုတ်တော့တာပဲ၊ အဲဒါကို အဖြူတွေ အရမ်းဆင်းတယ်လို့ ပြောကြတာ။ အဲဒီပုံစံနဲ့အလားတူပဲ အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းပါတဲ့ ပဋိသန္ဓေတားဆေးလုံးလေးတွေ သောက်နေရင်လည်း သားအိမ်ခေါင်းထိပ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနဲ့အလားတူ ပုံစံအပြောင်းအလဲတွေဖြစ်ပြီး အချွဲရည်ကြည်တွေ အများကြီးဆင်းတတ်တယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ သဘာဝကျကျ ဆင်းလာတတ်တဲ့ အန္တရာယ်မရှိ၊ စိုးရိမ်ပူပန်ဖို့မလိုတဲ့ သဘာဝ 'အဖြူ'။

ကဲ သမီးရေ၊ 'အဖြူ'ဟာ ရောဂါပိုးမွှားတွေကြောင့်လည်း ဆင်းတတ်တယ်။ ဆင်းလာတဲ့အဖြူဟာ အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်လာမယ်။ အရည်ကြည်မဟုတ်တော့ဘဲ နို့နှစ်ရောင်၊ စတော်ဘယ်ရီရောင်၊ အစိမ်းရောင်စသဖြင့် အရောင်တွေပါလာမယ်၊ မိန်းမကိုယ် တစ်ဝိုက်မှာ ယားယံမယ်၊ ကုတ်ဖွဲ့ချင်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်ဖို့ဆင်းတဲ့ အဖြူဖြစ်သွားပြီ။ ရောဂါပိုးတွေ အများကြီးထဲကမှ အမျိုးသမီးတွေကို အများဆုံး ယားယံစေပြီး ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ အဖြူဆင်းစေတဲ့ ပိုးနှစ်မျိုးရှိတယ်။

ပထမတစ်မျိုးက 'မှို' (Fungus)ရောဂါပိုး။ (Candidiasis) ဆိုတဲ့ ရောဂါကိုဖြစ်စေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာ၊ (candida) ဆိုတဲ့ပိုးဟာ တကယ်တမ်းကျတော့ လူတွေရဲ့ အူလမ်းကြောင်းထဲမှာ သဘာဝ အလျှောက်နေတတ်တဲ့ပိုး၊ ဒီပိုးတွေ အရမ်းပွားများလာတတ်တဲ့ အချိန်မျိုးဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မဟော်မုန်း (Oestrogen) များလာတဲ့အချိန်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အချိန်၊ ရာသီမလာခင်အချိန်၊ မဟော်မုန်းပါတဲ့ ပဋိသန္ဓေတားဆေးတွေ သောက်နေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ဒီပိုးတွေ အများကြီး ပွားလာတတ်တယ်။ ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူတွေ၊ ပဋိဇီဝဆေး (Antibiotics) တွေ သောက်နေသူတွေ၊ (corticosteroid) တွေ စတဲ့ လူရဲ့ကိုယ်ခံအားကို ကျဆင်းစေတဲ့ ဆေးတွေသောက်နေသူတွေမှာ ဒီမှိုပိုးတွေ ပွားများလာတတ်တယ်။ အောက်ခံဘောင်းဘီ နိုင်လွန်လိုမျိုး ကျပ်ကျပ်တွေဝတ်ရင် ဖြစ်တတ်တယ်။ ပိုးပွားများလာပြီဆိုရင် မိန်းမကိုယ်မှာ ယားယံတော့တာပဲ။ ဆင်းလာတဲ့ အဖြူကလည်း အရမ်းများလာမယ်။ နို့နှစ်ရောင် ဒိန်ချဉ်လို အဖတ်တွေပါတဲ့ အဖြူရောင် ပျစ်ပျစ်တွေ ဆင်းလာတတ်တယ်။ အနံ့ဆိုးတွေတော့ မရှိတတ်ဘူး။ သမီးရတနာတို့လို ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ အဖြစ်တတ်ဆုံး ရောဂါတစ်မျိုးပေါ့။ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် မကူးစက်တတ်ဘူး။ ကင်ဆာမဟုတ်ပါဘူး။

နောက်အဖြစ်များတဲ့ ပိုးကတော့ (Trichomonas Vaginalis) အမည်ရတယ်။ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တယ်။ အဖြူဟာ အဖြူစိမ်းစိမ်း၊ အညိုရောင် အရောင်မျိုးစုံ ဖြစ်တတ်တယ်။ အနံ့ဆိုးတွေ ရှိတယ်။ အများကြီးနဲ့ အမြှုပ် ကလေးတွေ ပါလာတတ်တယ်။ ယားယံပြီး ပူစပ်စပ်ခံစားမှုတစ်ခု မိန်းမကိုယ်မှာဖြစ်တယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ နာကျင်စေတတ်တယ်။ ဒီရောဂါပိုးတွေအတွက်ကျတော့ ပိုးသတ်ဆေးတွေ သောက်ပြီးတော့၊ သို့မဟုတ် မိန်းမကိုယ်အပေါက်ထဲ ပိုးသတ်ဆေး အတောင့်လေးတွေထည့်ပြီး ဆေးသေချာကုရတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း အဖြူဟာ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ဖြစ်တတ်တယ် သမီးရေ။ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတွေမှာလည်း အဖြူဆင်းတတ်တယ်။ ဆင်းတဲ့အဖြူမှာ သွေးစတွေပါလာမယ်၊ အနံ့ကလည်း ဆိုးဝါးမယ်ဆိုရင်တော့ မပေါ့ဆရဘူး။ သေချာသတိထားပြီး ဆရာဝန်နဲ့ အချိန်မီပြသဖို့လိုမယ်ပေါ့။ အဖြူဆင်းစေတဲ့ တခြားရောဂါပိုးမွှားတွေနဲ့ တခြားဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အကြောင်းတွေအများကြီး ရှိသေးတယ်။ သားအိမ်အဝက အသားပိုလေး တွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သလို မိန်းကလေးငယ်ငယ် ကလေးတွေမှာ မိန်းမကိုယ်ထဲ ဆော့ကစားရင်း ပစ္စည်းတစ်ခုခုဝင်သွားလို့လဲ ဖြစ်တတ်ပြန်တယ်။ ဒါတွေကတော့ ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်တတ်တာတွေပါ။

ဒါကြောင့် သမီးရတနာရေ၊ အနှစ်ချုပ်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ အဖြူဆင်းတာဟာ သဘာဝပါပဲ။ မယားဘူး၊ မနံဘူး၊ မနာကျင်ဘူး၊ ဆီးမအောင့်ဘူးဆိုရင်တော့ စိတ်ပူရန်မရှိ၊ ဆေးကုဖို့မလို၊ ယားလာမယ်၊ မိန်းမကိုယ် ရောင်ကိုင်းလာမယ်၊ နံလာမယ်၊ နာကျင်မယ်၊ ဆီးအောင့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒါက သဘာဝ မဟုတ်တော့ဘူး။

ရောဂါကိုရှာဖွေပြီး ဆေးကုဖို့လိုလာပြီ။

ဒါကြောင့်လည်း ဦးဦးက ဟောပြောပွဲတွေမှာ လင်္ကာကလေးတစ်ခု စပ်ပြီး ပရိသတ်ကို ဒီလို ပြောပြလေ့ရှိတာ

အဖြူ
အဖြူဆင်းတာ ကိုယ်ဝန်မှာ အဲဒါသဘာဝပါ၊
ယားရောင် နံနာ ဆီးအောင့်တာ
ဆေးကုဖို့လိုမှာ. . . . ။

အဖြူနဲ့ ပတ်သက်လာရင် သဘာဝအဖြူဆိုရင် ဆေးကုဖို့ မလိုဘူး၊ အရေးမကြီးဘူး။ တချို့ကျတော့ သဘာဝအလျှောက်ဆင်းတဲ့ အဖြူကို စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး ဆေးတွေအရမ်းသောက်သော်၊ မတော်မအပ်ရာတွေ လျှောက်ထည့်သော် ဆေးအတွက်လေးတတ်တယ်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ရမယ်။ အတွင်းခံဘောင်းဘီတွေကို သေချာလျှော်ဖွတ်ပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဝတ်ဆင်ရမယ်။ ပူအိုက်တဲ့ရာသီမှာ အောက်ခံဘောင်းဘီ နိုင်လွန်လိုမျိုး ကျပ်ကျပ်တွေမဝတ်ရဘူး။ သူများရဲ့ဘောင်းဘီတွေ၊ အဝတ်တွေကလည်း ကူးစက်တတ်တာမို့ အဆောင်မှာအတူနေကြရင် မိမိတို့ရဲ့အဝတ်ကို သီးသန့်ထားရမယ်။ သန့်ရှင်းရမယ်ဆိုလို့လည်း အစွန်းရောက်ပြီး မိန်းမကိုယ်ထဲကို တစ်နေ့လုံး ဆပ်ပြာတွေ ဆေးတွေနဲ့ အရမ်းကာရော မဆေးကြောနေရဘူး။ တချို့က အသန့်လွန်ပြီး အဲသလို ဆေးကြောလွန်ရင် အကာအကွယ်ပေးထားတဲ့ သဘာဝအက်ဆစ်ဓာတ် လျော့နည်းသွားပြီး မိန်းမကိုယ်ထဲ သဘာဝရှိနေတဲ့ (Lactobacilli) အမည်ရတဲ့ သဘာဝ ပိုးကောင်ကလေးတွေ သေကြေလျော့နည်းသွားမယ်။

(Lactobacilli) ဆိုတဲ့ သဘာဝ ပိုးကောင်လေးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေပြီး အပြင်ကဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေကို တိုက်ခိုက်ပေးတတ်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိတာကိုး။ သူတို့တစ်တွေ နည်းသွားအောင် တရားလွန် ဆေးကြောပစ်လိုက်ရင်၊ အပြင်က ရောဂါပိုးတွေဝင်လာရင် ခုခံကာကွယ်ဖို့ သဘာဝခံတပ် မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီအခါကျ တခြားရောဂါပိုးမွှားတွေဟာ အတားအဆီး အခုအခံမရှိတော့ဘဲ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက် ပွားများလာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တန်ဆေး လွန်ဘေးလို့ ရှေးလူကြီးတွေက ပြောခဲ့ကြတာပေါ့။

ရောဂါတွေကြောင့်ဆင်းတဲ့ အဖြူကိုတော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသပြီး ဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို ရှာဖွေကုသရမယ်။ အနာသိရင် ဆေးရှိသတဲ့ သမီးရေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်
အဖျားဖြတ်ဆေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အဖျားဖြတ်ဆေး

ဆရာဦးစိုးလွင် ရှင့်

ကျွန်မက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးပါ၊ Family မိသားစု မဂ္ဂဇင်းက အမေးအဖြေကဏ္ဍကိုဖတ်ပြီး ဆရာ့ကို မေးခွန်းလေးတွေ မေးချင်စိတ် ပေါ်လာလို့ပါ၊ ကျွန်မက အရင်တုန်းကတော့ ပေပေတေတေပဲ၊ နေမကောင်းဖြစ်ရင်၊ ဖျားရင်၊ ဆရာဝန်ဆီလည်း တော်ရုံတန်ရုံ သွားလေ့မရှိပါဘူး၊ အဖျားကျဆေးတွေ မြန်မာဆေးရော အင်္ဂလိပ်ဆေးရော အိမ်မှာရှိတာတွေ သောက်ပစ်လိုက်တာပဲ၊ လမ်းထိပ်က ဆေးဆိုင်ကိုသွား၊ ဒါနဲ့မှမပျောက်ရင် ကျွန်မဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေပြောပြလိုက်ပြီး ဆေးတွေဝယ်ရင် ဆေးဆိုင်ပိုင်ရှင်အဒေါ်ကြီးက ဆေးတွေစပ်ပြီး ပေးလိုက်တာပဲ၊ အဲဒီစပ်ဆေးတွေကို သောက်လိုက်ရင် အဖျားကျပြီးနေကောင်းသွားတာပါပဲ၊ ဗိုက်ထဲက ရင်သွေးကလေးအတွက် အခု ကျွန်မကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီ၊ မတော်တဆဖျားခဲ့ရင် ဘာဆေးတွေသောက်ရမလဲဆိုတာ ညွှန်းပါဦးဆရာ၊ ခါတိုင်းလို လမ်းထိပ်ကဆေးဆိုင်မှာ ဆေးတွေအရမ်းတွဲပြီးတော့ သောက်ဖို့ နည်းနည်းလန့်မိတယ်၊ ကလေးကိုများ ထိခိုက်သွားမလားလို့လည်း စိတ်ပူလာမိတယ်၊ အဲဒါ ဖျားရင်သောက်ရမယ့် ဆေးတွေအကြောင်း ဆရာ ပြောပြပါဦး။

မချို

(ကြည့်မြင်တိုင်)

ကြည့်မြင်တိုင်က မချိုရေ

ကိုယ်အပူချိန်တက်တာကို 'အဖျားတက်'တယ်လို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်၊ လွယ်လွယ်ပြောရင်တော့ 'ဖျားတယ်'ပေါ့၊ ဖျားလာပြီဆိုရင် နေလို့မကောင်းတော့ဘူး၊ စားချင်သောက်ချင်စိတ်တွေ လျော့ပါးလာမယ်၊ ဘာမှလုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်လဲ မရှိတော့ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်ရင် အိပ်ရာထဲမှာပဲ မှိန်းနေချင်တော့တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးမွှားတစ်ခုခု ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်လာပြီတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ 'ကာကွယ်ရေးစစ်တပ်'က ချက်ချင်းသိသွားပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရန်သူကို တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်တဲ့ တိုက်ပွဲစတင်ပါတယ်၊ သွေးထဲက စစ်သားကလေးတွေဖြစ်တဲ့ သွေးဖြူဥတွေ အများကြီးဖြစ်လာတယ်၊ တိုက်ပွဲဖြစ်ရာနေရာကိုသွားပြီး ကူကြတယ်၊ ဥပမာ လက်ညှိုးထိပ်ကို ဆူးစူးပြီး ဆူးကလေးဝင်သွားတယ်ဆိုပါစို့၊ အဲဒီဝင်သွားတဲ့ ဆူးအပိုင်းအစ ကလေးဟာ ရန်သူပဲ၊ အဲဒီ ရန်သူဝင်လာတာနဲ့ ရန်သူတိုက်ခိုက်မယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကာကွယ် ရေးစနစ်ကြီးက စနစ်တကျ အလုပ်လုပ်တော့တာပါပဲ၊ အဲဒီနေရာကို စစ်သားတွေလွှတ် လိုက်ပြီး တိုက်ပွဲဖြစ်တော့တယ်၊ 'ပူ နီ ရောင်နာ မလုပ်' ဆိုတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဆူးဝင်တဲ့နားတစ်ဝိုက် 'ပူ' လာတယ်၊ 'နီရဲ'လာတယ်၊ 'ရောင်'ကိုင်းလာတယ်၊ 'နာ' ကျင်လာတယ်၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ'မလုပ်'နိုင်တော့ဘူး၊ ဒါဟာ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကြီးပါပဲ။

အဲဒီဥပမာလိုပါပဲ၊ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဝင်ရောက် လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ခုခံတိုက်ခိုက်တယ်၊ အဲဒီအခါကျ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူချိန်တက် လာမယ်၊ 'ဖျား'လာတယ်ဆိုတာ အဲဒါကိုခေါ်တာ၊ ဖျားတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော် ဒီလောက် နိဒါန်းတွေချီပြီး ပြောနေတာ အကြောင်းရှိပါတယ်၊ လူတော်တော်များများက ကိုယ်ပူလာပြီ၊ ဖျားလာပြီဆိုရင် ရိုးရိုးပဲစဉ်းစားပြီး အဖျားကျဆေးတွေ၊ ကိုယ်ပူကျဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေး၊ ချွေးထုတ်ဆေး စတဲ့ဆေးတွေကို သောက်တော့တာပါပဲ၊ ကိုယ်ပူကျသွားရုံ၊ အဖျား ကျသွားရုံမျှနဲ့ ရောဂါပျောက်တာမဟုတ်ဘူး၊ ပိုပြီး အဓိကကျတာက ကိုယ်ပူရတဲ့၊ ဖျားရ တဲ့အကြောင်းရင်းကို စနစ်တကျရှာဖွေပြီး ကုသဖို့ပါပဲ၊ ဖျားရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက အများကြီးရှိတာ မဟုတ်လား။

ဖျားရတဲ့၊ ကိုယ်ပူရတဲ့အကြောင်းရင်းကို မရှာဖွေ မကုသဘဲ အဖျားကျဆေးပဲ ပေးလိုက်တာဟာ သွက်သွက်ခါအောင် မှားယွင်းလှပါတယ်။

ဥပမာ အိပ်ခန်းထဲမှာ အပုပ်နံ့တစ်ခု ထွက်နေတယ်ဆိုကြပါစို့၊ အခန်းထဲဝင်လာ တာနဲ့ သိသိသာသာ နှာခေါင်းရှုံ့မိလောက်အောင် ဆိုးဝါးတဲ့အနံ့ဆိုး၊ ဒီအနံ့ကို မကြိုက် တာနဲ့ အခန်းထဲက အနံ့ဆိုးပျောက်သွားအောင်ဆိုပြီး ပြတင်းတံခါးတွေဖွင့်၊ အမွှေးနံ့တွေ ပက်ဖျန်းနဲ့ အနံ့ကပျောက်သလိုလို ဖြစ်သွားမယ်၊ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်း အဲဒီအနံ့ဆိုး ထွက်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းက အိမ်ကကြောင်ရှော်ဝါကြီး ကြွက်ခုတ်ပြီး ကြွက်သေကို ခုတင် အောက်ထဲ ချန်ထားခဲ့ရာက ကြွက်သေကောင်ပုပ်က ထွက်နေတဲ့အနံ့ဆိုးဖြစ်တယ်၊ ဒီကိစ္စမှာ အဲဒီခုတင်အောက်က ကြွက်သေကောင်ပုပ်ကို ရအောင်ရှာပြီး ဖယ်ရှားလိုက်မှ အနံ့ဆိုးက အပြီးပျောက်သွားမှာပါ၊ ဒီအပုပ်ကို မဖယ်မရှင်းနေသမျှ အနံ့ဆိုးက အပြီးမပျောက်ဘဲ ပြန် ပါလာမှာပဲ။

အဲဒီဥပမာအတိုင်းပဲ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက်မှာ ကိုယ်ပူလာပြီ၊ ဖျားလာ ပြီဆိုရင် ဖျားရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးထဲက ဘာကြောင့်ဖျားတာလဲ ဆိုတာကို စနစ်တကျ ဖော်ထုတ်ကုသဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ အဖျားကျဆေးပဲ သောက်လိုက်ရုံနဲ့

တကယ့်ရောဂါ ပျောက်မသွားပါဘူး။ ဖျားတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောဂါပိုးတစ်မျိုး မျိုးဝင်နေပြီ ဆိုတာကို သတိပေးတဲ့၊ အချက်ပေးတဲ့ အဖိုးတန်သင်္ကေတ တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီသင်္ကေတကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အထဲဝင်နေတဲ့ ရောဂါပိုးကို ရှာဖွေဖို့ နှောင့်နှေးသွားမှာပေါ့။ အဲဒီအခါကျ ရောဂါပိုးတွေ ပွားများလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျက် ဆီးပစ်ဖို့ အချိန်တွေ ပိုရသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ အပ်နဲ့ ထွင်ရမယ့်ကိစ္စဟာ ပေါက်ဆိန်နဲ့ ပေါက်မှရတော့မယ့် အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်။

ကျွန်တော်က အဲသလိုပြောတော့ အဖျားတက်ရင် အဖျားကျဆေးမပေးရတော့ ဘူးလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်၊ ခုနတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ဥပမာလိုပါပဲ၊ ဆူးစူးလို့ လက်ညှိုးမှာ အရမ်းပူပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲနေတယ်ဆိုရင် အနာသက်သာမယ့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို မစားရင် တစစ်စစ်ကိုက်ခဲပြီး အဖျားတွေတက်မှာပေါ့၊ ဒါကြောင့် အနာသက်သာတဲ့ ဆေးကို သောက်ရမယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒါနဲ့တင် မလုံလောက်သေးပါဘူး၊ ဒီထက် ပိုအရေးကြီးတာက အဲဒီလက်ညှိုးထဲ ဝင်နေတဲ့ဆူးကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ပဲ၊ ဆူးကို မထွင်မချင်း ရောဂါတကယ် မပျောက်ဘူး။

ဒါက ခြုံပြီး ပြောပြလိုက်တာပါ၊ ဖျားလာရင် ဖျားတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး ကုသရမယ်၊ အဖျားကျဆေးလဲ ပေးရမယ်၊ ပိုအရေးကြီးတာက အဓိကအကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး ကုနိုင်ဖို့။

မချို မေးတဲ့ကိစ္စကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဖျားရင် ဘာဆေးသောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စ၊ ဒီကိစ္စက ပိုပြီး ရှုပ်ထွေးလာပြီပေါ့။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကလေးဆိုတာက ရိုးရိုးလူတစ်ယောက်နဲ့ လုံးဝမတူဘူး၊ မိခင်ရဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ(သားအိမ်ထဲမှာ) နောက်ထပ် လူသားသေးသေးကလေး တစ်ယောက်ဟာ အမေ့ ဆီက သွေးကို အချင်းနဲ့ ချက်ကြိုးက တစ်ဆင့်ရယူပြီး အာဟာရတွေရလို့ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာရတာ၊ မိခင်နဲ့ကလေးဟာ အသက်သွေးကြောချင်း ဆက်စပ်နေတာမို့ မိခင် သောက်လိုက်တဲ့ဆေးဟာ ကလေးဆီ ရောက်သွားတော့တာပဲ။ မသောက်သင့်တဲ့ဆေးကို မှားပြီးသောက်လိုက်မိရင် ကလေးမှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတစ်ခုခု ပုံမမှန်တာတွေ မွေးပြီး လူစဉ်မမီတဲ့ ဒုက္ခိတလေးဖြစ်တတ်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ကလေးပျက်ကျတတ်တယ်။ အမေ့ဗိုက်ထဲမှာ ကလေးဟာ အလိုလိုသေသွားတတ်တာမျိုးလဲ ရှိနိုင်တယ်၊ တစ်ခါတလေ ကလေးဟာ ပေါင်မပြည့်ဘဲ သေးသေးညှက်ညှက်ကလေးတွေ မွေးတတ်တယ်။ ဉာဏ်ရည် မသွက်လက်တော့ဘဲ ထုံထိုင်းတဲ့ကလေးတွေ မွေးတတ်တယ်၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကာလရဲ့ပထမ သုံးလဟာ အရေးအကြီးဆုံးကာလ ဖြစ်တယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီကာလမှာ ရင်သွေးကလေးရဲ့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ...သီ စာတွေ၊ ဦးနှောက်နှလုံး ကျောက်ကပ်စတဲ့စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စတင် တည်ဆောက်တဲ့ ကာလဖြစ်တာမို့ပါပဲ၊ ဒီကာလမှာ သောက်လိုက်တဲ့ဆေးတစ်ခု နည်းနည်းလေး မှားယွင်းသွားတာနဲ့ ရင်သွေးကလေးရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်ပြီး ပျက်ကျသေဆုံးစေနိုင်တယ်။ ခြေမပါလက်မပါ အင်္ဂါချို့ယွင်း လူစဉ်မမီတဲ့ ဒုက္ခိတဘဝကိုလဲ ရောက်သွားနိုင်လို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေအားလုံး အသည်းထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ သတိထားရမယ့် အချက်ကတော့ ဆရာဝန်ကိုမတိုင်ပင်ဘဲ မိမိဘာသာ မိမိသဘောနဲ့၊ တကယ်တတ်ကျွမ်းတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ရမ်းသမ်းပြီး ဆရာဝန်လုပ်တတ်တဲ့ ရမ်းကုတွေပေးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာဆေးကိုမှ မသောက်ဖို့၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလရဲ့ ပထမသုံးလမှာ အထူးသတိထားပြီး ရှောင်ဖို့ပါပဲ။

အဖျားကျဆေးလေးပဲ ဆရာရယ်၊ ဘာမှမဖြစ်နိုင်လောက်ပါဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့၊ အမိုက်ကလေးကစပြီး ပြာသသဒ် မီးလောင်တတ်သလို အစားမတော်ရင် တစ်လုတ်တည်းနဲ့၊ အသွားမတော်ရင် တစ်လှမ်းတည်းနဲ့ အသက်ပါသွားနိုင်တယ်မဟုတ်လား၊ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဟာ အခု လွယ်လွယ်သုံးနေတဲ့ ဘတ်စပရင်၊ အနာဂျက်ဆင်၊ အင်န်မီသာဆင်စတဲ့စတဲ့ (NSAIDS)လို့ ခေါ်တဲ့ အဖျားကျဆေး၊ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးတွေနဲ့ လုံးဝမသင့်တော်ပါဘူး။ ဒီဆေးတွေကြောင့် ဗိုက်ထဲက ကလေးရဲ့ ရှူးရှူးပေါက်တဲ့ ပမာဏ အရမ်းနည်းသွားပြီး ရေမြွှာရည်နည်းတဲ့ အဖြစ်မျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ ရေမြွှာရေနည်းသွားရင် ကလေးဟာ ကောင်းကောင်း မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ဘဲ ခြေထောက်တွေလက်တွေမှာ မွေးရာပါ ကောက်ကွေးတွန့်လိမ်ပြီး ပုံစံမမှန်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ သာမန်လူတွေနားလည်ဖို့ ခက်မယ်၊ အမေ့ဗိုက်ထဲက ကလေးလေးမှာ နှလုံးအထက် သွေးကြောမကြီး (Aorta)နဲ့ အဆုတ်ကိုသွားတဲ့ သွေးကြောကြီး (Pulmonary artery) ရဲ့ ကြားထဲမှာ ဆက်ထားတဲ့ သွေးကြောတစ်ခုရှိတယ်၊ ဒီသွေးကြောကို (Patant)(Ductus Arteriosus) လို့ခေါ်တယ်။ ဒီသွေးကြောကလေးဟာ ပုံမှန်ဆိုရင် ကလေးလေးမွေးလိုက်လို့ ကမ္ဘာလောကထဲရောက်ပြီး အသက်ဝဝရှူ ငိုကြွေးလိုက်တဲ့အခါ အဆုပ်ထဲလေတွေ ဝင်သွားချိန်မှာ အချိန်ကိုက် ပိတ်ဆို့သွားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအဖျားကျဆေးတွေ သွားသောက်လိုက်ရင် ဒီသွေးကြောကလေးဟာ အချိန်မတိုင်ခင် အမေ့ဗိုက်ထဲမှာ ရှိချိန်မှာကတည်းက အလိုလို ပိတ်ဆို့သွားတတ်တဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အဖျားကျဆေးတွေကို ရမ်းသမ်းပြီး ဘယ်တော့မှမသောက်ရပါဘူး။ ဒီလိုပြောတော့ ဘယ်ဆေးမှ မရဘူးလား မေးစရာရှိလာတယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ သင့်တော်တဲ့၊ ကလေးကိုအန္တရာယ်မရှိတဲ့ အဖျားကျဆေးကတော့ ပါရာစီတမော (Paracetamol) ဆေးပါပဲ၊ ဒီဆေးတောင်မှ အသည်းကျောက်ကပ်မှာ ရောဂါရှိရင်၊ အသည်းကျောက်ကပ် ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်ရင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေတတ်သေးတာမို့ လူတိုင်းနဲ့တော့

မတည့်ဘူး။ တချို့ကဖျားရင် ရောဂါပိုးတွေကြောင့်ပဲဆိုပြီး ပိုးသတ်ဆေးခေါ်တဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေ (Antibiotics)၊ (ခါးပတ်ဆေးလို့လဲ တချို့ကခေါ်)၊ ကွမ်းယာဆိုင်၊ ဆေးဆိုင်တွေက စပ်ပေးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရမ်းကုတွေက ညွှန်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် လွယ်လွယ်သောက်ကြတယ်၊ (တိုးတက်နေတဲ့ နိုင်ငံကြီးတွေမှာ ဒီဆေး မျိုးတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတာမို့ ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးလက်မှတ်မပါဘဲ ဘယ်ဆေးဆိုင်မှာမှ ဝယ်လို့မရနိုင်ဘူး၊ ဒီမှာတော့ လမ်းဘေးကွမ်းယာဆိုင်မှာကအစ ကြိုက်သလောက် ကြိုက်တဲ့သူ ကလေးလေးလာဝယ်ရင်လဲ ရောင်းတာပဲ၊ ဆရာဝန်ဆေးလက်မှတ် မလိုတာမို့ ရမ်းကုတွေ လုပ်ချင်ရာ လုပ်နိုင်နေတာပေ့ါ။) ဒီဆေးတွေထဲက ကလေးကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဆေးတွေအကြောင်း သိဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ (Tetracycline) လို့ ခေါ်တဲ့ ခါးပတ်ကြားဆေးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သွားသောက်ရင် မွေးလာတဲ့ ကလေးရဲ့သွားတွေမှာ အဝါညိုရောင် ညစ်ညစ်ထေးထေးကြီးတွေစွန်းထင်းပြီး တစ်သက်လုံး သွားက မဖြူဖွေးတော့ဘူး၊ (Chloramphenicol) ဆိုတဲ့ဆေးကြောင့် မွေးလာတဲ့ကလေးမှာ (Grey Syndrome) ဆိုတဲ့ ရောဂါဖြစ်စေတယ်၊ (Sulphonaride) ပါတဲ့ဆေး၊ ဥပမာ (Septrin) တွေသောက်ရင် ကလေးမှာ အသားဝါရောဂါဖြစ်စေတယ်၊ (Arrinogl-ycoside) အုပ်စုထဲက (Gentamycin, Kanamycin) စတဲ့ဆေးတွေကြောင့် (Cranial Nerve)ကို ထိခိုက်မိပြီး ကလေးမှာ နားပင်းသွားစေနိုင်တယ်၊ (Fluoro-Quinolone) ဆေးတွေဟာ ကလေးရဲ့ အရိုးအဆစ်တွေကို ထိခိုက်စေတတ်တယ်၊ ဒီဆေးတွေရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ဒါဥပမာပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားအန္တရာယ်မျိုးစုံပေးစေတဲ့ ဆေးတွေအများကြီးပါပဲ။ အခုဖြစ်နေတာက အန္တရာယ်ကို မသိမမြင်တဲ့အတွက်ကြောင့် မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်ဆိုသလို မကြောက်မရွံ့ ထင်ရာမြင်ရာဆေးတွေကို အရမ်းသောက်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကို ဆေးတွေပေးတော့မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ဟာ မိမိတို့တတ်မြောက်ထားတဲ့ ဆေးပညာကို သုံးပြီး ဆေးပေးဖို့ တကယ်လိုမလို စဉ်းစားပြီးရောဂါနဲ့ ဆေးကိုတည့်အောင်ပေးဖို့ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဆေးကို ချင့်ချိန်ပြီး ရွေးချယ်တတ်ရပါတယ်။ ဆေးရဲ့ပမာဏကိုလဲ အနည်းဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး တွက်ချက်ပြီး အချိန်အတိုဆုံးပေးရပါတယ်။

ကိုင်း မချိုရေ၊ ဆရာပြောခဲ့တဲ့အထဲက အချက်တွေကို အတိုချုံးလိုက်ရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ဆေးတွေကို မိမိသဘောနဲ့ မိမိပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရမ်းကုတွေ ညွှန်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရမ်းပြီး မသောက်ဖို့၊ (သောက်ခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့ရင်သွေးမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တာမို့) တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာတိုင်ပင်ပြီးမှ အန္တရာယ်ကင်းမဲ့ဆေးကို သောက်ဖို့၊ 'ဖျား'ရင်လဲ အဖျားကျဆေးတွေ၊ ဆေးဆိုင်၊ ကွမ်းယာဆိုင်က စပ်ပေးတဲ့ စပ်ဆေးတွေကို အရမ်းမသောက်ဖို့၊ ဖျားတဲ့အကြောင်းရင်းကိုပါ သေချာစနစ်တကျရှာဖွေပြီး ကုသပေးနိုင်တဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရည်အချင်းနဲ့ ပညာရှိတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ စေတနာကောင်းနဲ့ တိုက်တွန်း အကြံပေးလိုက်ရပါတယ်။

ကျန်းမာရေး ဟောပြောပွဲတွေမှာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ 'ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ဆေး' အကြောင်း လင်္ကာကလေးက ဒီလိုပါ။

* ဆေးတွေရဲ့ ဘေး
ပုံမမှန် မွေး
ကလေး သေးညှက်
ဉာဏ်မသွက်
ပျက်ကျ သေတတ်သတဲ့။

* ပထမ သုံးလ
ဆေးမှန်သမျှ
မိမိဘာသာ
မသောက်ရ။

* ဘေးကင်းတဲ့ ဆေး
ဆရာဝန် မေး
'ရမ်းကု' ရှောင်ကြလေး။

၃ မိခင်လောင်းများ ကြောင်ချေး သတိထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်လောင်းများ ကြောင်ချေးသတိထား

ဆရာဦးစိုးလွင် ရှင့်

သမီးနာမည်က 'မီမီ'ပါ၊ နာမည်နဲ့လိုက်အောင်ပဲ ငယ်ငယ်ကလေးကတည်းက ကြောင်ကလေးတွေကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်သူပါ။

ကြောင်ကလေးတွေနဲ့ ဆော့ကစားမယ်၊ ထမင်းကျွေးမယ်၊ သူတို့ကို ပွေ့ဖက်ပြီး နမ်းရတာ သမီးရဲ့ဝါသနာ၊ ညအိပ်ရင်တောင် ကြောင်ကလေး (စိုင်းစိုင်း) (မီမီက စိုင်းစိုင်းခမ်းလှိုင်ရဲ့ ပရိသတ်မို့ ပူစီလေးကို စိုင်းစိုင်းလို့ ချစ်စနိုးနဲ့ အမည်ပေးထားတယ်)ကို ဖက်ပြီးအိပ်ရမှ ကျေနပ်တာ ဆရာရ၊ အိမ်က ကိုကိုနဲ့ အိမ်ထောင်ကျတော့တောင် ညညကျ စိုင်းစိုင်းကိုဖက်အိပ်လို့ဆိုပြီး ကိုကိုနဲ့ ပြဿနာတက်တာ ခဏခဏ၊ အခု 'မီမီ' ကိုယ်ဝန်ရှိပြီ ဆရာ၊ ဟိုတစ်နေ့က ဆရာရေးတဲ့ 'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာ'ဆိုတဲ့ ပညာပေးစာစောင်ကလေး ဖတ်လိုက်ရပါတယ်၊

သမီးတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေရလို့ ဆရာ့ကို ကျေးဇူးတင်မဆုံးပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ဆရာရဲ့စာလေးတွေထဲက 'အစားအစာ'တွေအကြောင်း စာပိုဒ်ကလေးထဲမှာ 'ကြောင်ချီး (ချေး)သတိထား' ဆိုတဲ့ စာကလေးရယ်၊ ပြီးတော့ ဇာတ်လိုက်ကိုမောင်တင့်က ထမင်းဝိုင်းကနေ 'ဟဲ့ ကြောင်စုတ်၊ သွားစမ်း၊ နင့် ချီး(ချေး)ကြောင့် မွေးလာမယ့်ရင်သွေး ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်'လို့ အော်ပြီး ကြောင်ကို ပန်းကန်နဲ့ လှမ်းပေါက်လို့ ပူစီလေး ဖနောင့်နဲ့တင်ပါး တစ်သားတည်းကျအောင် ပြေးနေတဲ့ပုံလေးကို ဖတ်ရတော့ သမီးစိတ်ထဲ ပူပန်မိတယ်၊ ပူစီလေးတွေမှာ ဘာအပြစ်ရှိလို့ပါလဲ ဆရာ။

ပူစီလေးရဲ့ ချီး(ချေး)က သမီးရဲ့ရင်သွေးကလေးကို ဘယ်လိုများ ဒုက္ခပေး တတ်ပါသလဲ၊ တကယ်လို့ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်လိုများ ကာကွယ်ရပါ့ မလဲဆိုတာ ဖြေပေးပါဦးဆရာ၊ အိမ်က စိုင်းစိုင်းကို သူများကိုတော့ ပေးမပစ်နိုင်ဘူးနော်၊ အဲဒါလေးတော့ သည်းခံပါဆရာ။

ကျေးဇူး
မီမီ (ရွှေတောင်ကြား)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြောင်ချစ်သူကလေး 'မိမိ'

ပူစီလေးတွေဟာ လှပချစ်စဖွယ်ကောင်းလှတဲ့ အဆင်းသဏ္ဌာန်နဲ့ လူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သိမ်းကျုံးပြီးယူငင်တတ်တယ်။ လူ့ရင်ခွင်ထဲကို ကလေးတစ်ယောက်လို နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက်ကြီး အိပ်ပျော်နေရင် ပုံ့ပုံ့ကြီးနဲ့ တမွေ့တပိုက် လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဘောလုံးကလေးနဲ့ လေတိုက်လို့ လွင့်လာတဲ့ သစ်ရွက်ကလေးတွေ၊ တစ်ခါတလေ တခြားလှုပ်ရှားနေတဲ့ ကစားစရာမရှိရင် ကိုယ့်အမြီးကလေးနဲ့ကိုယ် ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားတတ်တဲ့ ပူစီကလေးတွေကို ချစ်ကြတာ မိမိတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဆရာတို့ အစ်မအရင်းလို ချစ်ခင်ရတဲ့ အိုက်ဂျီအပျိုကြီးမမ တစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့မှာ သူ့ဘဝလောက်အရေးပါတဲ့ ချစ်သူတစ်ယောက်ရှိသတဲ့၊ အဲဒီသူကတော့ ရွှေဝါလို့ခေါ်တဲ့ ကြောင်ကလေး တစ်ကောင်ပေါ့။ ဆေးရုံကသူပြန်လာပြီဆိုရင် အိမ်မှာ သူ့အလာကို စောင့်မျှော်နေမယ့် ရွှေဝါလေးရှိတယ်။ ညအတူတူအိပ်တဲ့ အဖော်လဲ ရွှေဝါပေါ့၊ ရွှေဝါကလွဲလို့ တခြားဖက်အိပ်စရာလဲ မရှိရှာပါဘူး၊ ညတိုင်း လင်းအားကြီး ၂ နာရီခွဲ ၃ နာရီလောက်ဆို ရွှေဝါလေး ဗိုက်ဆာလို့ ညလယ်စာစားတဲ့အချိန်မို့ မမအိုက်ဂျီတစ်ယောက် ညတိုင်း အိပ်ပျက်ခံပြီး ရွှေဝါလေးကို ထမင်းကျွေးရတဲ့ အထိအောင်ကို ချစ်တာနော်၊ မိမိနဲ့ မမအိုက်ဂျီ 'ပူစီအချစ်ပြိုင်ပွဲ' ကြီးမှာ ဘယ်သူနိုင်မယ်ထင်သလဲ။

အဲသလို ချစ်စဖွယ်လှပတဲ့ ပူစီကလေးတွေကို အိမ်ရဲ့ ဆည်းလည်းတွေလို့လဲ တင်စားကြ၊ မိမိလေးချစ်သလို ပွေ့ဖက်နမ်းရှုပ်၊ ညအတူတူအိပ်၊ ကိုယ့်အမေအဖေရဲ့ အညစ်အကြေးတောင် (ကျုံးဗိုနေနေသာသာ) အင်မတန် ရွံတတ်တဲ့သူတွေများ ပူစီကလေးရဲ့ ချီး(ချေး)ကိုတွေ့ကျတော့ မငြိုမငြင် မရွံ့မရှာကျုံးလို့။

အဲသလို ချစ်စရာ ပူစီကလေးရဲ့'ချီး'(ချေး)ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းရဲ့ ဗိုက်ထဲ (မတော်တဆ) ဝင်သွားခဲ့ရင် သူ့ ဗိုက်ထဲက သားသား မီးမီးကလေးရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ရတယ်၊ ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်တဲ့ မျက်စိကန်းနားပင်းပြီး အဆွံ့အအ အပင်းလေးဘဝနဲ့ တစ်သက်လုံး ဒုက္ခိတ ဖြစ်သွားစေနိုင်တယ် ဆိုတာကို သေသေချာချာသိတဲ့ မိခင်လောင်းတွေ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက်များ ရှိမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးကို မေးရင်းတွေးပူနေမိတာ အမှန်ပဲသမီးရေ။

ပထမဆုံး ကြောင်ချီး(ချေး)ထဲမှာ ဘာတွေပါလို့တုန်းလို့မေးမယ့် မိမိရဲ့ အမေးကို ဖြေချင်တယ်။ (Toxoplasma gondii) အမည်ရတဲ့ ကပ်ပါးရောဂါပိုး တစ်မျိုးဟာ ကြောင်ရဲ့ ချီး(ချေး)ထဲမှာ ပါလာတတ်တယ်။ အဲဒီ ကြောင်ချီး(ချေး)ထဲကပါလာတဲ့ ပိုးကို လူတွေက စားမိလိုက်ရင် (Toxoplasmosis) လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်လာတော့တာပေါ့၊ ပထမ ဒီကြောင်တွေဟာ ဒီရောဂါရှိတဲ့အကောင်တွေကို အစိမ်းစားမိမယ်၊ ဥပမာ ကြောင်ကလေးတွေ ခုတ်စားတတ်တဲ့ ငှက်တွေ၊ ကြွက်တွေ၊ အခြားတိရစ္ဆာန်ကောင်လေးတွေမှာ

ဒီရောဂါရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီစားလိုက်တဲ့ အသားစိမ်းကတစ်ဆင့် ကူးစက်လာတာပေါ့။

လူတွေမှာလဲ အဲဒီကြောင်တွေလိုပါပဲ၊ ကြောင်ချီး(ချေး)ထဲက ပါလာတဲ့ ပိုးကလေးတွေစားမိလို့ ဒီရောဂါကူးစက်နိုင်သလို ကြောင်ချီး(ချေး) စွန့်ထားတဲ့ မြေမှုန့်တွေ ကပ်ညိနေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ သစ်သီးဝလံတွေ စားမိလို့၊ ပြီးတော့ အသားစိမ်း ငါးစိမ်းတွေကိုင်တွယ်ပြီး လက်မှာပေနေတဲ့ ပိုးမွှားကောင်လေးတွေကို သေချာရေမဆေးဘဲ အစာစားမိတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ လူကို ကူးစက်နိုင်တယ် မိမိရေ။

သမီးကပြောမယ်၊ ကြောင်ချီး(ချေး)တွေ ဘယ်သူစားမလဲ၊ သားစိမ်းငါးစိမ်းတွေ ဘယ်သူစားမလဲရယ်လို့ပေါ့၊ သမီးစဉ်းစားကြည့်၊ ကြောင်ချီး(ချေး)တုံးတွေ သပ်သပ်ကြီးကိုတော့ ဘယ်သူကများ ပန်းကန်ကြီးထဲ သေချာထည့်ပြီး ကြောင်ချီး(ချေး)ပြုတ်ကျော်၊ ဟင်းချို၊ စွပ်ပြုတ်ရယ်လို့ မစားမသောက်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကြောင်ရဲ့ ချီး(ချေး)အိမ်ထဲမှာ ပါထားရင်း မြည်တွန်တောက်တီးရင်း အဲဒီချီး(ချေး)တွေကို ကျုံးပြီးရင်း ကျုံးရင်း ချီး(ချေး) နည်းနည်းလက်မှာ ပေသွားတာကို သေချာလက်မဆေးဘဲ ထမင်းဟင်းချက်၊ ဟင်းပြင်၊ ပန်းကန်တွေကိုကိုင်၊ ထမင်းကိုလက်နဲ့စားရင် အဲဒီကြောင်ချီး(ချေး) ကို သွယ်ဝိုက်ပြီး စားမိပြီပေါ့။

နောက်တစ်မျိုး၊ ကြောင်ဆိုတဲ့ အကောင်မျိုးလေးတွေက ခြံဝင်းထဲသွား၊ မြေကြီးထဲမှာတွင်းကလေးတူးပြီး မစင်စွန့်မယ်၊ ပြီးရင် အဲဒီမြေကြီးပေါ်မှာပဲ အိပ်မယ်၊ ဆော့မယ်၊ လိမ့်ပြီး ကစားမယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ကြောင်ရဲ့ အမွေးအမှင်လေးတွေပေါ်မှာ ကြောင် ချီး(ချေး)မှုန်ကလေးတွေ ကပ်ပါလာပြီပေါ့။ စဉ်းစားကြည့်၊ အဲဒီ ကြောင်ကလေးက ကိုယ့်ကို ပွတ်သပ်ပြီး ကစားမယ်၊ ကိုယ့်ပေါင်ပေါ်လာအိပ်လို့ ပွေ့ဖက်နမ်းရှုပ်မယ်၊ လက်နဲ့ သူ့အမွေးကလေးတွေကို ပွတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လက်မှာ ကြောင်ချီး(ချေး) မှုန်ကလေးတွေ ကပ်ပါသွားပြီ၊ လက်သေချာမဆေးဘဲ အစာစားမိရင် ကြောင်ချီး (ချေး)တွေနဲ့အတူ ပါလာတဲ့ ရောဂါပိုးကို စားမိပြီပေါ့။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပန်းပင်ကလေးတွေ စိုက်တာဝါသနာပါတဲ့ အမျိုးသမီးတွေပေါ့။ သူ့တို့တစ်တွေရဲ့ အပင်တွေကြားထဲက မြေကြီးမှာ ကြောင်က မစင်စွန့်ထားမယ်၊ အဲဒီမြေကြီးကို တူးဆွကိုင်တွယ်ပြီး သစ်ပင်စိုက်မယ်၊ ပြီးတော့ လက်ကို သေချာမဆေးဘဲ အစာစားမယ်၊ အစာတွေပြင်ဆင်မယ် ဆိုရင်လည်း ဒီရောဂါပိုးကို စားမိပြီ။ နောက်တစ်ခုက အသားစိမ်းငါးစိမ်းကို ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်တဲ့ အိမ်ရှင်မတွေ၊ အသားတွေထဲမှာ ဒီရောဂါပိုးပါတတ်တယ်၊ အဲဒီအသားစိမ်းကို ခုတ်ထစ်ကိုင်တွယ်ပြီး လက်သေချာ မဆေးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မီးဖိုချောင်ထဲက စဉ်းတီတုံးပေါ်မှာ ပေနေတဲ့ အသားစိမ်းတွေကို ကိုင်တွယ်မိရင်၊ ပြီးတော့ တခြားအစားအစာတွေ ကိုယ်တွယ်စား သောက်မိရင်လည်း ဒီရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်တစ်ခုကတော့ အသားတွေကို သေချာကျက်အောင် မချက်ပြုတ်ဘဲ စားမိတဲ့အခါ (ဥပမာ အခုခေတ်စားနေတဲ့ အသားကင်မျိုးစားရင်) အပြင်မှာသာ အသားက ကျက်ပေမယ့် သေချာမကင်ရင် အသားတုံးရဲ့အတွင်းအလယ်ပိုင်းမှာ နီရဲပြီး မကျက်ဘဲ ကျန်ရစ်တဲ့ အသားရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအသားကို သွားစားမိရင်လည်း ရောဂါပိုးဟာ ဗိုက်ထဲရောက်သွားမယ်။ ကြည့်စမ်း မိမိရေ၊ အခု ဆရာ စဉ်းစားသလို စဉ်းစားလိုက်တော့ ကိုယ်က မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ မိမိရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲ ရောဂါပိုးမွှားတွေ မတော်တဆ ရောက်ရှိသွားကြတဲ့နည်းတွေ အများကြီးပဲ မဟုတ်လား။

ကိုင်း အဲဒီရောဂါပိုး အမေ့ဗိုက်ထဲဝင်သွားပါပြီတဲ့၊ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်မလဲဆိုတာ ဆက်ကြည့်ကြစို့နော်၊ (Toxoplamosis) ဆိုတဲ့ ရောဂါ အမေမှာရသွားပြီဆိုရင် အများစုဟာ ဘာလက္ခဏာမှပြလေ့ မရှိဘူး။ တချို့မှာကျတော့ တုပ်ကွေးဖျားနဲ့ဆင်တူတဲ့ အဖျားမျိုးဖျားတတ်တယ်၊ အကျိတ်ဖုကလေးတွေ ထွက်တတ်တယ်။ တချို့ ရှားရှားပါးပါး အရမ်းရောဂါပြင်းထန်တဲ့ သူတွေကျရင် ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်တတ်တယ်၊ မျက်စိအမြင်အာရုံကို ထိခိုက်တတ်တယ်။

ဒီထက်ပိုပြီး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အမေ့ဗိုက်ထဲက ရင်သွေးကလေးကို ကြည့်ကြစို့၊ ပထမဆုံးတော့ အထဲမှာ ကလေးဖျက်ကျ သေဆုံးသွားတတ်တာပါပဲ။ ဒီရောဂါပိုးဟာ ဦးနှောက်ကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်သွားစေတတ်တယ်။ မွေးလာကတည်းက ခေါင်းအကြီးကြီးနဲ့ မွေးတတ်သလို တစ်ခါတလေ ခေါင်းကသေးသေးလေး ဖြစ်တတ်တယ်။ ကြောက်စရာကောင်းတာကတော့ ဉာဏ်ရည်မပြည့်ဝဘဲ ပေါချာချာကြောင်တောင်တောင် ဦးနှောက် ကျပ်မပြည့်တဲ့ အဖြစ်မျိုး ရောက်သွားတတ်တာပါပဲ။

မွေးကတည်းက ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပြီး မွေးတာမျိုးရှိသလို ကြာလာတော့မှ တဖြည်းဖြည်း ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတတ်တာလဲ ရှိသတဲ့ မိမိရေ။

ရောဂါပိုးက မျက်စိကိုသွားပြီး တိုက်ခိုက်ပြီဆိုရင်တော့ မျက်စိအမြင်မှုန်ဝါးရာက မျက်စိကန်းတဲ့အထိ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ နားကို ထိခိုက်သွားပြီဆိုရင်တော့ နားပင်းသွားတတ်ပြီး၊ ဆွံ့အနားမကြား မျက်စိမမြင်တဲ့ ဒုက္ခိတကလေးတစ်ယောက် လောကကြီးထဲ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာနဲ့ ရောက်လာနိုင်တာပေါ့။

ကိုင်း ကြောင်ချစ်သူလေး မိမိရေ၊ ဒီလောက်ရှည်ရှည်ဝေးဝေး ရှင်းပြထားတဲ့ ဆရာ့ရဲ့ စာကိုဖတ်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ မိမိတစ်ယောက် ဆရာရဲ့ 'မိခင်လောင်းတို့ သိကောင်းစရာအဖြာဖြာ' စာစောင်ကလေးထဲမှာ 'ကြောင်ချီး(ချေး)သတိထားလို့ ဘာကြောင့် ရေးထားတယ်ဆိုတာ သိလောက်ပြီ၊ ပြီးတော့' ဟဲ့ ကြောင်စုတ်၊ သွားစမ်း၊ နင့်ချီး (ချေး)ကြောင့် မွေးလာမယ့်ရင်သွေး ဒုက္ခရောက်သွားမယ်' ဆိုပြီး ကြောင်ကို ဘာကြောင့် ပန်းကန်နဲ့ ပေါက်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုလည်း မိမိ သဘောပေါက်ပြီမဟုတ်လား။

'ပူစီလေးမှာ ဘာအပြစ်များရှိလို့လဲ'

'ပူစီးလေးလို သူများကိုပေးပစ်ရမှာလား' လို့ မိမိက မေးခဲ့တယ်။

ပူစီမှာ ဘာအပြစ်မှမရှိ၊ ပူစီကို ဘယ်သူ့ကိုမှ ပေးပစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သို့သော် ဒီပူစီကလေးကနေ ကိုယ့်ဆီကို၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရင်သွေးကလေးကို ကူးစက်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်လမ်းတွေမှန်သမျှကို ပိတ်ဆို့ ရှောင်ကြဉ်ပစ်ရမယ် မိမိရေ။

ပထမဦးဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေဟာ အခုမှစပြီး ကြောင်ကို မမွေးသင့်ပါဘူး။ (ကလေးမွေးပြီးမှ မွေးချင်မွေး) မွေးပြီဆိုရင်လည်း ကြောင်မျိုးကောင်းမျိုးသန့်ကို မွေးပါ၊ ပိုင်ရှင်မရှိ၊ မသိတဲ့ ကြောင်လေကြောင်လွင့်တွေ မမွေးသင့်ပါဘူး။ မွေးထားတဲ့ကြောင်တွေကိုလည်း အစာတွေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကျွေးရမယ်၊ သားစိမ်းငါးစိမ်းတွေလည်း မကျွေးသင့်၊ အိမ်တကာ လှည့်ပြီး ကြောင်လေလွင့်တွေနဲ့ မရောနှောအောင် သတိထားရမယ်။

အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး ကြက်ကလေး ငှက်ကလေးတွေကို ဖမ်းစားတာ၊ နောက်ဖေးလမ်းကြားထဲက ကြွက်တွေ ခုတ်စားတာမျိုးကိုလည်း အားမပေးသင့်ပါဘူး။ (အဲဒီအကောင်တွေကနေ ရောဂါ ကူးစက်နိုင်တာကိုး။)

ကြောင်ချီး(ချေး)တွေကို ကျုံးဖို့ဆိုရင် လက်အိတ်သုံးပြီး ကျုံးရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် မိခင်လောင်းကိုယ်တိုင် မကျုံးသင့်ပါဘူး၊ (အိမ်ဦးနတ်ကို တစ်လှည့်ကျုံးခိုင်းပါ)။ မဖြစ်မနေ ကိုင်တွယ်ရတော့မယ်ဆိုရင်တော့ လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ သေချာဆေးကြောရမယ်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကာလမှာတော့ ကြောင်ကလေးတွေနဲ့ ဖက်အိပ်တာ၊ ပွေ့ဖက်နမ်းရှုပ်တာမျိုး၊ ပွတ်သီးပွတ်သပ် လုပ်တာမျိုးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

ပန်းပင်၊ ဥယျာဉ်စိုက်ရတာ ဝါသနာပါလို့ မြေကြီးတွေကို ကိုင်တွယ်ရတော့မယ်ဆိုရင် လက်အိတ်စွပ်ပြီးမှ ကိုင်သင့်တယ်။ အစာမစားခင် အစားအစာတွေ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရင်လည်း အစာတွေ မကိုင်ခင်မှာ လက်ကိုရေနဲ့ဆပ်ပြာနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးကြောသင့်တယ်။

အသားငါးတွေ ခုတ်ထစ်ဆေးကြောထားတဲ့ ဓား၊ စဉ်းတီတုံး၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေကိုလည်း ဆပ်ပြာ ရေနွေးသုံးပြီး (ရောဂါပိုးတွေသေအောင်၊ ပါသွားအောင်) သေချာဆေးကြောရမယ်၊ သားငါးစိမ်းတွေကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့သေချာ ဆေးရမယ်။ အသားတွေကို စားတော့မယ်ဆိုရင်လည်း မကျက်တကျက်တွေ လုံးဝ မစားရပါဘူး၊ ချက်ပြုတ်နေရင်း ကောင်းကောင်းမကျက်သေးဘဲ ယူစားတာ၊ မြည်းတာတွေ လုံးဝ မလုပ်သင့်ပါဘူး၊ သေချာနူးအိအောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားရမယ်။ အသားရဲ့အတွင်းသား ပန်းနုရောင် လုံးဝပျောက်အောင်၊ အသားကထွက်တဲ့ အရည်နဲ့အရောင် လုံးဝမရှိတဲ့အထိ နူးအိအောင် သေချာချက်ပြုတ်ပြီးမှပဲ စားရမှာဖြစ်တယ်။ အသီးအနှံတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မစားခင် မြေမှုန့်တွေပြောင်စင်သွားအောင် သေချာရေများများနဲ့ ဆေးကြောပစ်ရမယ်။ နို့တွေ ကြက်ဥတွေကိုလည်း အစိမ်းလုံးဝ မစားရ၊ သေချာချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်ရမယ်။

ကိုင်း ကြောင်ချစ်သူကလေး မိမိ၊

ခုလောက်ဆို ဒီရောဂါဆိုးကြီး မိမိရင်သွေးကို မကူးစက်ရလေအောင် ဘယ်လိုနေသင့် ထိုင်သင့် စားသောက်သင့်၊ ဆောင်သင့် ရှောင်သင့်တဲ့ အချက်ကလေးတွေ သိလောက်ပြီ မဟုတ်လား။

ကြောင်ကို မချစ်ရဘူး၊ မပစ်ရဘူးလို့တော့ မပြောလိုပါ။

မိမိကိုယ်ကို၊ မိမိရဲ့ရင်သွေးကလေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ့်အထိတော့ မျက်ကန်းအချစ်နဲ့ မချစ်သင့်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ သတိနဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကလေးသုံးပြီး ခပ်ဝေးဝေးကချစ်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာတော့ ပူစီကလေးတွေနဲ့ အရမ်းပွတ်သီးပွတ်သပ် ပလူးပလဲ မချစ်သင့်ပါဘူး။ ဝေးဝေးကပဲချစ်၊ ကြောင်ချီး(ချေး)နဲ့ ဝေးဝေးနေ၊ အထူးသဖြင့်ကြောင်ကလေး နေမကောင်းထိုင်မသာ ဖြစ်ချိန်မှာ တယုတယ ပွေ့ပိုက်ပြီး မပြုစုရပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး ဆေးကုပါ။

ရှင်းရှင်းလေးနဲ့ တစ်ခွန်းတည်းထိထိမိမိ ပြောရရင်ဖြင့်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ
ကြောင်ချီး(ချေး)သတိထား
ကြောင်ချီး(ချေး)မစားမိစေနဲ့ မိမိရေ။

အလုအပပျက်မှာ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ

ဒေါက်တာစိုးလွင် ရှင်

Family မိသားစု မဂ္ဂဇင်းကို စာအုပ်ဆိုင်က ငှားဖတ်ရင်း ဆရာရဲ့ ကဏ္ဍလေးတွေတာနဲ့ ဒီစာကို ရေးလိုက်တာပါ၊ အဲဒါ မြန်မြန်လေး ဖြေပေးပါနော် ဆရာ။

ကျွန်မအသက် ၂၅ နှစ်၊ အိမ်ထောင်ကျတာ တစ်နှစ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ ကျွန်မက ကလေးလိုချင်ပေမယ့် ဗိုက်ကြီးပူမှာ၊ ဗိုက်နာအော်ဟစ်ပြီး ကလေးမွေးရမှာ သိပ်ကြောက်ပါတယ်၊ ကျွန်မ အသန့်အပြန့်ကြိုက်တယ်၊ အလုအပမက်မောတယ်၊ အလုပျက်မှာကြောက်လို့ ကလေးမယူချင်ဘူး၊ (ကိုကိုကတော့ ကလေးလိုချင်သတဲ့၊) ဒါနဲ့ သူမသိအောင် တားဆေးကတ်လေးတွေ ခိုးသောက်တယ်၊ (သုံးလခံဆေးကိုတော့ 'ဝ'လာတတ်တယ် ပြောလို့ မထိုးရဲဘူး၊) အခုတော့ ဆေးသောက်ရင်း မေ့သွားရင်းနဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ အခု ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ ဆရာရေ၊ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ဆရာရယ်၊ ကျွန်မတို့ အိမ်နားက အိမ်နီးချင်း အစ်မကြီးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင်း သူ့ဗိုက်ကြီးက မတရားကြီး တင်းကားလာပြီး အော်ဟစ်နေရတယ်၊ အိပ်လို့လဲမရ၊ ထိုင်လို့လဲ မရ၊ အနေရခက်လွန်းလို့ ဆေးရုံတက်ရတယ်၊ ဆရာဝန်တွေက စမ်းသပ်ကြည့်တော့ သူ့ဗိုက်သားအိမ်ထဲမှာ ရေမြွှာရည်တွေ အရမ်းများတဲ့ ရောဂါလို့ ပြောတယ်၊ ဆေးရုံတက်နေရင်း တစ်ရက်မှာ ရေမြွှာပေါက်ပြီး ကလေးအစောကြီး မွေးသွားတယ်၊ ကလေးရဲ့ကျောမှာလဲ အပေါက်ကြီးနဲ့တဲ့၊ မွေးပြီး သိပ်မကြာခင်မှာဘဲ ဆုံးသွားတယ်၊ အရပ်ထဲကလဲ အမျိုးမျိုး ပြောကြတယ်၊ အဲဒီအစ်မကြီးက အသန့်အပြန့်လဲ ကြိုက်သူမို့ ရေခဏခဏချိုးတယ်၊ အဲဒါ အရပ်ထဲက ရေတွေ ခဏခဏချိုးလွန်းလို့၊ အထူးသဖြင့် ထမင်းစားပြီး ရေချိုးလို့ ဖျဉ်းစွဲသလို ဗိုက်ပူတာ၊ ဗိုက်ထဲမှာ ရေတွေအရမ်းများ လာတာလို့ ပြောကြတယ်၊ ပြီးတော့ ဆရာရယ်၊ ကျွန်မက တားဆေးသောက်ရင်းနဲ့ မေ့သွားရင်က ကိုယ်ဝန်ရှိသွားတာဆိုတော့ တချို့က အဲသလိုဆေးတွေကြောင့် ကလေးပုံမမှန် ဖြစ်တာပါတယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်၊ အဲဒါ ဟုတ်ပါသလား ဆရာ၊ အခု ရေချိုးရမှာတောင် သိပ်ကြောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြောက်ဖြစ်လာပြီ၊ ရေချိုးရင် ဗိုက်ထဲရေများတတ်တယ်ဆိုတာရယ်၊ တားဆေးသောက်ရင်း ကလေးရရင် ပုံမမှန်ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာရယ် ဟုတ်မဟုတ် ဖြေကြားပေးပါဦး ဆရာ၊ ဆရာ့အဖြေကို ကျွန်မ စောင့်မျှော်နေပါမယ် ဆရာ။

နန်းနွယ်နွယ်
(တောင်ကြီး)

အလှအပမက်မောတတ်တဲ့
တောင်ကြီးက သမီးကလေး
'နန်းနွယ်နွယ်'

ကလေးမွေးရင် အလှပျက်တယ်လို့ သမီးကို ဘယ်သူကများ ပြောလေသလဲ၊ 'တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှ' ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား သမီးကြားဖူးပါစ။ မြန်မာပြည်က မင်းသမီး တွေထဲကြည့်၊ ကလေး မွေးပြီးမှ ပိုလို့တောင် လှလာတာ၊ ဥပမာပြောရရင် မေကဗျာ၊ နိုင်သင်းကြည်၊ နိုင်ငံတကာမှာဆိုလဲ အင်္ဂလိပ်မှာဂျူးလီ၊ ဝိတိုရိယဘက်ခမ်း၊ ဒါက လူသိရှင်ကြား မွေးထားတာတွေ၊ လူမသိသူမသိ တိတ်တိတ်ကလေး မွေးထားပြီး အလှကြီးလှနေတဲ့ မင်းသမီးတွေလဲ အများကြီးနေမှာ။ 'အလှအပ' ဆိုတာ ဘာကိုများ ဘယ်လိုသတ်မှတ်ကြလို့လဲသမီးရ၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အဓိကတာဝန်ဟာ မိမိရဲ့ မျိုးနွယ်ဆက် ပြန့်ပွားပေးဖို့၊ သားကောင်းမိခင်ဖြစ်ဖို့၊ အနာဂတ်ရဲ့ လူရည်ချွန်ကလေးတွေကို မွေးထုတ်ပေးဖို့၊ ရင်ကလွယ်ပြီး မွေးထားရတဲ့ ရင်သွေးလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေတဲ့ မိခင်တစ်ဦးရဲ့ ရုပ်ဆင်းအသွင်ဟာ လောကမှာအလှပဆုံး။

အခု သမီး 'နန်း' က ကလေးမယူချင်လို့ တားဆေးသောက်ရင်းနဲ့ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီ။ ဘာကြောင့်ပဲရှိရှိ၊ 'ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်လောင်း' အမှန်တကယ် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ မိခင်လောင်းပီပီ တာဝန်သိသိနဲ့ မိမိရဲ့ရင်သွေးကလေးကို ကိုးလလွယ်ဆယ်လမွေးရတော့မယ်၊ ကလေးမလိုချင်လို့ တားဆေးသောက်ပြီဆိုရင် အရေးအကြီးဆုံးက အချိန်မှန်မှန် လုံးဝမမေ့မလျော့ နေ့စဉ်ဆေးသောက်ဖို့ပါပဲ။ မတော်တဆ မေ့သွားရင်လဲ ပထမ ၁၂ နာရီအတွင်း သတိရရင်သတိရရချင်း ဆေးကိုပြန်သောက်၊ သူ့အချိန်ကျရင် အဲဒီဆေးကို ဆက်သောက်ရုံပဲ၊ ၁၂ နာရီကျော်ပြီး တစ်ရက် နှစ်ရက် စသဖြင့်ကြာမှ သတိရရင် ရရချင်း မေ့သွားတဲ့ဆေးကို ပြန်သောက်၊ အချိန်မှန်ဆေးကို ဆက်သောက်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီနေ့ကစပြီး တစ်ပတ်အတွင်း စိတ်မချရတော့ဘူး။ မရှောင်နိုင်ရင် ကလေးရနိုင်တယ်၊ အဲဒီတစ်ပတ်မှာ လိင်မဆက်ဆံရဘူး၊ ဆက်ဆံချင်ရင် ကွန်ဒုံးသုံးရမယ်၊ မေ့တဲ့ဆေးလုံးလေးတွေက ဆေးကတ်ရဲ့ ပထမနဲ့ ဒုတိယအတန်းမှာဆိုရင် ဒါနဲ့လုံလောက်ပြီ၊ ဆေးကတ်ကို အစဉ်အတိုင်း လည်တဲ့အထိ ဆက်သောက်ရုံပဲ။ တကယ်လို့ တတိယတစ်တန်း (ဟောမုန်းဆေးရဲ့ နောက်ဆုံးတန်း)မှာ မေ့သွားတာဆိုရင်တော့ ကျန်တဲ့ဆေးကို ဆက်သောက်တဲ့အခါ

၄

အလှအပပျက်မှာ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟော်မုန်းဆေးကုန်ပြီးတာနဲ့ အောက်ဆုံးတန်းမှာရှိတဲ့ သွေးအားတိုးဆေး ညိုညိုလေးတွေကို ဆက်မသောက်ဘဲ လွှင့်ပစ်ရမယ်။ နောက်ထပ် ဆေးကတ်အသစ်ရဲ့ ပထမဆေးလုံးကို ဆက်တိုက်သောက်ရမယ်။ ဒါဟာ ဒီလို တားဆေးကတ်ကလေးတွေ သောက်ရင်း မတော်တဆမေ့သွားခဲ့ရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့် နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းကို မသိလို့ မလိုက်နာရင် ဆေးသောက်ဖို့ မေ့သွားတာနဲ့ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်ပြီ။ အခု သမီးကလေးနှန်း ဖြစ်သလိုပဲပေါ့၊ ဒါကြောင့် ဒီဆေးတွေသောက်တဲ့ အခါကျရင် ကျွမ်းကျင်နားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး သေသေချာချာ စနစ်တကျ သောက်ရတယ် သမီးရေ။

ကိုင်း ဆေးသောက်ရင်း မတော်တဆ မေ့သွားလို့ ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီပဲ ဆိုပါတော့၊ ဒီလိုကလေးမျိုးမှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မစုံလင်တာတွေ၊ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်တွေဖြစ်တတ်တယ်လို့ အရပ်ထဲက ဟိုပြောဒီပြောစကားတွေဟာ လုံးဝ မမှန်ကန်ပါဘူး။ နိုင်ငံတကာမှာ စနစ်တကျ လေ့လာသုတေသန ပြုချက်တွေအရ ဒီလိုမျိုး ဆေးသောက်ဖို့မေ့ပြီး ကလေးရတဲ့မိခင်တွေ၊ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးတွေမှာ ပုံမမှန်ဘဲ မွေးတဲ့အရေအတွက်ဟာ ရိုးရိုးသာမန် မိခင်တွေနဲ့ အတူတူပဲ၊ ဘာမှပိုမများဘူး၊ (သာမန်အားဖြင့် မွေးမိခင်တွေ တစ်ရာမွေးရင် ပုံမမှန်မွေးတာ နှစ်ယောက်ကနေ သုံးယောက် ရှိနေနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဆေးသောက်ပြီး ကလေးရသွားတဲ့မိခင်တွေဟာ မိမိကလေး ပုံမမှန်တာ မွေးတော့မှာပဲဆိုပြီး အလွန်အမင်း ပူပန်သောက မရောက်ရဘူး။ ဒီသောက စိုးရိမ်စိတ်တွေကြောင့် ဒီကိုယ်ဝန်ကို မလိုချင်တော့ဘဲ သွားဖျက်ချပစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပိုလို့တောင် မှားသွားပြီ။ မိမိရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကိုတောင် ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့သမီး၊ မိမိဟာ မိခင်လောင်းမို့ မိမိလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကို တာဝန်ကျေကျေ ဆက်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

သမီးစာမှာ မဖော်ပြထားလို့ သမီးရဲ့ ကိုယ်ဝန် ဘယ်နှစ်လဆိုတာ မသိရဘူး၊ ကိုယ်ဝန်ရှိရှိချင်း(ဖြစ်နိုင်ရင် ကလေးယူမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့နေကစပြီး) ဖောလစ်အက်ဆစ် တစ်နေ့တစ်လုံး မှန်မှန်သောက်ရမယ်။ ပထမ သုံးလမှာ ဒီဆေးကို မှန်မှန်သောက်ခဲ့ရင် သမီးစိုးရိမ်နေတဲ့ ကလေးရဲ့ကျောမှာ အပေါက်ကြီးဖြစ်စေတဲ့ အာရုံကြောချို့ယွင်းတဲ့ မွေးရာပါရောဂါတွေ (Neural Tube Defects) မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမီးအနေနဲ့ ဖောလစ်အက်ဆစ် (Folic Acid) ကို အခု စာဖတ်ရရချင်း စပြီးသောက်ပေတော့။

ပြီးတော့ ဆရာသိချင်တာက သမီးရဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်မှာအပ်သလဲ၊ အခုရော အပ်ပြီးပြီလား၊ အရေးကြီးတာက ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းသိပြီဆိုတာနဲ့ စောနိုင်သမျှ စောစောလေး ကိုယ်ဝန်ကို အပ်နှံရမယ်။ စောစောသိမှ မိမိရဲ့ရင်သွေးနဲ့ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေ စောစောသိ၊ စောစောလုပ်စရာရှိတာလုပ်ခြင်းဖြင့်၊ ဥပမာ ပထမ သုံးလ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွင်း အာထရာဆောင်းရိုက်ပြီး ကလေးရဲ့နေရာကို သိနိုင်တယ်။ ကလေးရဲ့အသက်နဲ့ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ချက်နိုင်တယ်။ ဖောလစ်အက်ဆစ် စောစောသောက်ပြီး ဦးနှောက်အာရုံကြော ပုံမမှန်တဲ့ ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်နိုင်တယ်။ စောစော သွေးစစ်ဆီးစစ်၊ ကာလသားရောဂါပိုးတွေ ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ရှိမှန်းသိပြီး မြန်မြန်ဆေးကုရင် မိမိရင်သွေးမှာ မွေးရာပါ ကာလသားရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို နေထိုင်စားသောက်ရမယ်ဆိုတာတွေ၊ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ စောစောသိလေ စောစောအကျိုးရှိလေပေါ့ သမီးရာ။

နောက်တစ်ခု၊ ရေခဏခဏချိုးလို့၊ အထူးသဖြင့် ထမင်းစားပြီး ရေချိုးလို့ ဗိုက်ထဲ ဖျင်းစွဲသလို ရေတွေများတာဆိုတဲ့စကား၊ မှားသလား မှန်သလား၊ ဒီစကားကြားတော့ ဆရာရယ်ချင်မိတယ်၊ ဆရာရဲ့ဇနီး ကျောင်းဆရာမနဲ့ ဆရာအိမ်ထောင်ကျတော့ ဆရာမ ပိပိ ရေရေလည်လည် ဆရာလုပ်တော့တာပါပဲ၊ (သိတဲ့အချိန်ကျတော့ မိုက်နှောင်း နောင်တ နှောင်မှရဆိုသလို နောက်ကျသွားပြီ)။ ဆရာက ဆေးရုံက ပြန်လာရင် ဗိုက်ဆာဆာနဲ့ ထမင်းကို အမြန်ဆုံးအရင်စားပြီးမှ ရေချိုးလေ့ရှိတယ်၊ အိမ်ရှင်မဆရာမကြီးက အဲသလို မလုပ်ရဘူး၊ ရှေးလူကြီးတွေက ဒီလိုပြောသွားတယ်၊ ထမင်းစားပြီး ရေမချိုးရဘူး၊ ချိုးရင် ဗိုက်ပူဖျဉ်းစွဲတတ်တယ်တဲ့၊ သူက ပြောလေ ဆူပူဆရာလုပ်လေ ဆရာကလဲ မခံချင်လို့ အချွဲတိုက်ပြီး ပိုလုပ်လေ၊ အခု အိမ်ထောင်ကျတာ နှစ်ပေါင်း ၁၅ နှစ်ကျော်ပြီ။ နေ့တိုင်း အဆူအပူခံပြီး ထမင်းစားပြီးတိုင်း ရေချိုးတာ ခုထိတော့ ဖျဉ်းလဲမစွဲ၊ ဗိုက်လဲမပူ၊ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်နဲ့ မအိုသေးတဲ့ လူပျိုကလေးတစ်ဦးအလား ကြည့်ကောင်းနေတုန်းပါပဲ။ ဟဲဟဲ ဒါကတော့ အလကား စတာပါ၊ ဒီစာကို ဆရာဇနီး ဆရာမကြီးကို သွားမပြဖို့ အနူးအညွတ်တောင်းပန်တယ်နော်၊ တွေ့သွားလို့ကတော့ သနပ်ခါးတုံးနဲ့ နဖူး ကောင်းကောင်း မိတ်ဆက်သွားနိုင်လို့ပါ။ အဲဒီတော့ သမီးလဲ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် နေ့စဉ်ရေချိုးပါ။ ရေချိုးလို့ ဗိုက်ထဲ ရေတွေများမယ်ဆိုတာ လုံးဝအခြေအမြစ်မရှိ၊ သိပ္ပံနည်းမကျတဲ့ စကားတွေပဲဖြစ်တယ်။

ပထမဆုံး သမီးနန်းကို ရှင်းပြချင်တာ 'ရေမြွှာရည်' ဘယ်လိုဖြစ်လာတယ်၊ ရေမြွှာရည်ရဲ့ အရေးကြီးပုံတွေအကြောင်း၊ ကလေးလေးဟာ သားအိမ်ထဲမှာ ရေမြွှာရည်တွေ ပြည့်နေတဲ့ ရေမြွှာအိတ်ကလေးထဲမှာ နေတယ်၊ အဲဒီအရည်တွေက အမေ့ရဲ့သွေးကနေ အချင်းကို ဖြတ်ပြီး စိမ့်ထွက်လာတဲ့အရည်၊ ကလေးလေးဟာ အဲဒီအရည်ကို ပါးစပ်ကသောက်၊ ရှူးရှူးတွေပေါက်ပြီး ထွက်လာတဲ့ အရည်တွေ (ရှူးရှူးတွေ)ကနေ ဖြစ်လာတာ၊ ဒီရေမြွှာရည်ထဲမှာ ကလေးလေးဟာ မြောနေတာ၊ မတော်တဆ အမေ့ရဲ့ဗိုက်ကို အပြင်က ဒဏ်ရာရစေတယ်ဆိုရင်တောင် (ဥပမာ လက်သီးနဲ့ထိုး၊ တုတ်နဲ့ ရိုက်မယ်) အဲဒီအားဟာ ကလေးဆီ မရောက်အောင် ဒီရေတွေက ကာကွယ်ပေးထားတယ်။ ကလေးလေး အမေ့ဗိုက်ထဲ ကြိုက်သလို လှုပ်ရှားခွင့်ပြုထားတယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာ သားအိမ်က ညှစ်တဲ့အခါကျ ကလေးကို

အဲဒီညှစ်အားက မထိခိုက်အောင် ကြားခံအဖြစ် ကာကွယ်ပေးထားတယ်။ သားအိမ်ညှစ်တဲ့အခါ ရေမြွှာအိတ်ကလေး သားအိမ်ခေါင်းအဝမှာ စူထွက်လာပြီး ရေနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ပုဆိန်သွားလေးလို သားအိမ်ဝကို ပွင့်လာအောင် အားနဲ့ထိုးခွဲပေးပြီး သားအိမ်ကို ပွင့်လာစေပြီး မွေးဖွားဖို့ လွယ်ကူစေတယ်။

ဒါကြောင့် 'ဒီရေမြွှာရည်' ဟာ ကလေးအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ရေမြွှာရည် နည်းနည်းပဲရှိရင် ကလေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ အချင်းက ကောင်းကောင်း မလုပ်လို့ အရည်မစိမ့်ထွက်တာ၊ (ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ် တက်ရောဂါ) ကလေးကျောက်ကပ်မကောင်းလို့ ရှူးရှူး မပေါက်နိုင်တာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ကလေးလေးရဲ့ ခြေထောက်တွေ လက်တွေဟာ ရေမရှိတော့ လှုပ်ရှားလို့မရဘဲ ကွေးကောက်ပြီး မွေးလာတဲ့အခါ ခြေကောက်လက်ကောက် တွန့်လိမ်ကောက်ကွေး ဒုက္ခိတလေး မွေးလာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရေမြွှာရည်နည်းတာလဲ ရောဂါပဲ၊ မကောင်းဘူး။

ရေမြွှာရည်တွေ အများကြီးဖြစ်တာလဲ ရောဂါပဲ။ သမီးနန်းရဲ့ အိမ်နားက အစ်မကြီးဖြစ်တဲ့ရောဂါလေ၊ ရေမြွှာရည်တွေအများကြီး ဖြစ်လာတော့ ဗိုက်ကြီးထဲ ဖျင်းစွဲသလို ဖောင်းတင်းလာပြီး မရှုနိုင်မကယ်နိုင်၊ မအိပ်နိုင်၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်၊ အသက်မရှုနိုင်အောင် အနေရအထိုင်ရ ခက်ခဲလာရော၊ ဒီလိုရေတွေများလာတာဟာ ကလေးရှူးရှူးတွေ အရမ်းပေါက်စေတဲ့ရောဂါမှာ ဖြစ်တတ်တယ်၊ (မိခင်မှာ ဆီးချိုရှိတာ သေချာဆေးမကုရင် ကလေးမှာပါ ဆီးချိုဖြစ်ပြီးရှူးတွေ အရမ်းပေါက်တော့တာပဲ)၊ ကလေးအမြွှာပူးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်၊ ပုံမမှန်တဲ့ကလေး၊ ဦးနှောက်အာရုံကြော မမှန်တဲ့ကလေး၊ ကျောရိုးမှာ အပေါက်ကြီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါမျိုး (Neural Tube Defects) အစာမျိုပြွန်မှာ အပေါက်မပါဘဲ ပိတ်ဆို့ တတ်တဲ့ ရောဂါမျိုး (Ocsophageal atresia) တွေမှာ ဖြစ်တတ် တယ်၊ မိခင်နဲ့ကလေး သွေးအမျိုးအစားချင်းမတည့်တဲ့ ရောဂါ (Rh Imcompatibility) တွေမှာလဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ တစ်ခါတလေကျတော့လဲ ဘာရောဂါမှ ရှာမတွေ့ဘဲ သူ့ဘာသာသူ များချင်လို့များတာလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီလို ရေမြွှာရည်အများကြီးဖြစ်တာဟာ မိခင်ဖြစ်တဲ့သူ ထမင်းစားပြီး ရေချိုးလို့ ဖြစ်တာလို့ ဆရာတော့ဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်က ဘယ်ဆေးကျမ်းထဲမှာမှ မဖတ်ဖူးပါဘူး။ အရပ်ထဲက ထင်ရာမြင်ရာ ရမ်းပြောတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေ ဂရုမစိုက်နဲ့၊ နေ့စဉ် ရေမှန်မှန်ချိုး၊ (တစ်ခုပဲ အပူထဲကပြန်လာပြီး ချွေးမတိတ်ခင် အနားမယူဘဲ ရေမချိုးရ၊ အပူရှပ်ပြီး မာလက ရှာန်ကြွတတ်တယ်၊ အအေးမိအောင် အကြာကြီး စိမ်မချိုးရ၊ ခဏခဏ တရားလွန်မချိုးရ၊ အအေးပတ်ပြီး ဖျားနာတတ်တယ်။)

ပြီးတော့ မိမိရဲ့ကိုယ်ဝန်ကို နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်ဆီမှာ၊ ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ မှန်မှန်ပြသရမယ်။ ဗိုက်ကြီးတင်းပြီး ဖောင်းကားလာရင် ဆေးရုံကို အမြန်သွားရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယ်။ ဆရာဝန်တွေက သေချာစစ်ဆေးမေးမြန်းပြီး ဘယ်လောက်ပြင်းထန်တယ်၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို သိအောင် အာထရာဆောင်း ရိုက်မယ်၊ သွေးချိုရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးမယ်၊ မိဘနှစ်ပါးရဲ့ သွေးအမျိုးအစား (Rh Blood Group)တူမတူ စစ်ဆေး မယ်၊ ပြီးရင် လိုအပ်သလို ဆေးကုသမှုတွေပေးပြီး အသင့်တော်ဆုံးအချိန်မှာ သင့်တော် တဲ့နည်းနဲ့ မွေးဖွားပေးနိုင်အောင် စီစဉ်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလို *ရေတွေအရမ်းများရင် အစောကြီးရေမြွှာပေါက်ပြီး လမစေ့ဘဲ ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးမွေးတတ်တယ်၊ ကလေးအနေ အထားမှားပြီး ကန့်လန့်ကြီးတွေ ဖြစ်တတ်၊ မွေးရခက် တတ်တယ်၊ ဗိုက်ခွဲမွေးရတတ်တယ်၊ ရေမြွှာပေါက်တဲ့အခါ ချက်ကြိုးပါ ပြုတ်ကျလာတတ် တယ်၊ အချင်းကွာပြီး သွေးသွန်တတ်တယ်၊ မွေးပြီးတဲ့ အခါမှာလဲ သားအိမ်က အကြီးကြီးနဲ့ လျော့ရဲတာမို့ ညှစ်အား ကျုံ့အားမရှိဘဲ သွေးသွန်တတ်တယ်။*

ဒီလိုအန္တရာယ်တွေရှိတာမို့ ဒီလိုရောဂါရှင်မျိုးကို ဆေးရုံမှာတင်ပြီး အထူးဂရုတစိုက် ပြုစုကုသလို့ အကောင်းဆုံး မွေးဖွားပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။ *မိမိရဲ့အိမ်မှာ လက်သည်နဲ့ လုံးဝ မမွေးဖွားရဘူး၊ လူကြီးရောကလေးပါ အသက်အန္တရာယ် ရှိတယ်။*

လိုအပ်ရင် များလွန်းပြီး တင်းကားနေတဲ့ ရေမြွှာရည်တွေကို နည်းသွားအောင် စနစ် တကျ အပ်နဲ့ဖောက်ထုတ်ပေးရတတ်တယ်။ ရေမြွှာထွက်တာနည်းသွားအောင် မိခင်ကို (Indomethacin)ဆိုတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကျွေးပြီး ကုရတာမျိုးလဲ ရှိတတ်တယ်။ ဒီလိုကုထုံးတွေ ကိုတော့ သားဖွားနဲ့မီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်တွေကိုယ်တိုင် သေချာချင့်ချိန် ရွေးချယ်ပြီး ဆေးကုပေးရတယ် သမီးရေ။

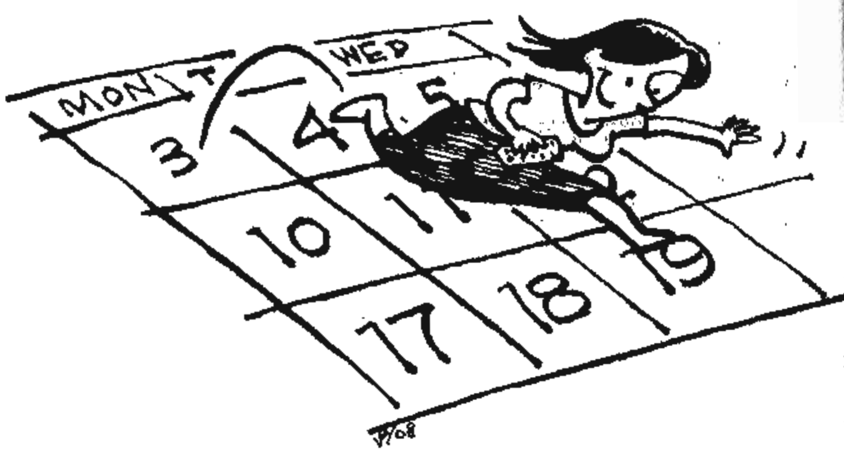
ကိုင်း ဆရာရဲ့ စာလဲ ရှည်သွားပြီ၊ အနှစ်ချုပ်ပြောရရင် *အလှပျက်မှာ စိုးမရွံ့နဲ့၊ စနစ်တကျ နေထိုင်စားသောက်တတ်ရင် တစ်သားမွေးပြီးရင် တစ်သွေးလှလိမ့်မယ်။ ဆေး သောက်ပို့မေ့ပြီး ကလေးရသွားလို့လဲ စိတ်ပူရန်မလို၊ ပုံမှန်ကလေး မမွေးအောင် ဖောလစ် အက်ဆစ် နေ့တိုင်းသောက်၊ ကိုယ်ဝန်ကို စောစောအပ်၊ မှန်မှန်ပြ၊ ရေချိုးလို့ ရေများတယ်ဆိုတာ မဟုတ်၊ ရေမှန်မှန်ချိုး။*

ဒီစာကို သေချာသိမ်းထား၊ အရေးအကြီးဆုံးက ဆရာရဲ့ ရှမင်္ဂြီးတဲ့ ချစ်ဇနီး ကျောင်း ဆရာမကြီးကို ယောင်လို့တောင် မပြမိဖို့ မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါကြောင်း။

၅ ရာသီလာတဲ့ရက်ကို ရွှေ့လို့ရသလား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ရာသီလာတဲ့ရက်ကို ရွှေ့လို့ရသလား

ဆရာစိုးလွင်ရှင့်

ကျွန်မ ရှက်ရှက်နဲ့ပဲ ဒီစာကို ရေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မက ကျောင်းဆရာမ အပျိုကြီးလို့ ပြောရမလား။ အသက် ၃၅ နှစ်ရှိပါပြီ။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်မကိုကြိုက်တဲ့သူတွေအများကြီး။ တက္ကသိုလ်မှာတုန်းက ကျွန်မက ပြန်မကြိုက်လို့ဆိုပြီး မျက်ရည်တောက်တောက်ကျအောင် ငိုတဲ့သူတွေ၊ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေပါမယ်လုပ်နေလို့ သူငယ်ချင်းတွေက အတင်းဆွဲထားရတဲ့ သူတွေတောင် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်မ ကြွားတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်မကိုဂေါ်မစွံလို့ အပျိုဟိုင်းကြီး ဖြစ်တယ်ထင်ပြီး အထင်သေးမှာစိုးလို့ ကြိုပြီး ရှင်းပြထားတာပါ။ ကိုယ့်လာကြိုက်တဲ့ ယောကျ်ားတွေကို ကိုယ်က မကြိုက်၊ ကိုယ်က ကြိုက်တဲ့သူကျပြန်တော့ ကိုယ့်ကို မကြိုက်၊ ရတာမလို လိုတာမရနဲ့ဘဲ ရွေးရင်းရွေးရင်း အသက်တွေကြီးလာတော့တာပဲ။ အခုတော့ မမူနိုင်တော့ဘူးဆရာရေ။ မိဘတွေ ရွေးချယ်ပေးတဲ့ အထဲက လူပျိုအရာရှိတစ်ယောက်ကို ရွေးလို့ မင်္ဂလာပွဲအတွက် ဖိတ်စာတွေတောင် ရိုက်ပြီးပြီ၊ အဲဒီနေ့က ရက်ရာဇာလပြည့်နေ့မို့ သေချာရွေးချယ်လိုက်တာ၊ ဗေဒင်ဆရာစုစုပေါင်း သုံးယောက်တောင် ပေးထားတာဆိုပဲ။ ကျွန်မ သေချာတွက်ကြည့်တော့ ရှက်ရှက်နဲ့ပဲ ပြောရတော့မယ် ဆရာရေ။

အဲဒီနေ့၊ မင်္ဂလာဦးနေ့မှာ ကျွန်မရဲ့ ရာသီလာမယ့်ရက်နဲ့ သွားပြီး တိုက်ဆိုင်နေတယ်။ ဒုက္ခပါပဲ ဆရာရယ်။ ကျွန်မရဲ့ ရာသီက ၂၈ ရက်တစ်ခါ မှန်မှန်ကြီးလာပါတယ်။ ရာသီ ပထမဆုံးလာတဲ့နေ့ဆိုရင် နာကျင်ကိုက်ခဲလွန်းလို့ အိပ်ရာထဲမှာ လူးလိမ့်နေတတ်တယ်။ အိမ်ထဲက အိမ်ပြင်တောင် မထွက်နိုင်ဘူး။ အဲဒီနေ့ဆိုရင် ကျောင်းကလည်း ခွင့်အမြဲယူရတယ်ဆရာ။ ရာသီ တစ်ခါတစ်ခါလာရင်လည်း စုစုပေါင်း ခုနစ်ရက်တိတိကြာပါတယ်။ ရာသီလာတဲ့နေ့ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲ ကျင်းပမယ့်ရက်၊ မင်္ဂလာဦးညနဲ့ ရာသီတွေလာနေတဲ့ သတို့သမီး၊ သူနဲ့ ကျွန်မက လူကြီးချင်း ပေးစားကြတာဆိုတော့ တစ်ယောက်နဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘစ်ယောက်လည်း မရင်းနှီးဘူး။ အဲဒီညအတွက်တွေးပြီး မျက်နှာလဲပူ၊ ရှက်လဲရှက်။ ဒီကိစ္စ မိဘတွေကို ပြောပြပြီး မင်္ဂလာရက်ကို ပြင်ဆင်နိုင်းဖို့ဆိုတာကရော ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ ဆရာ။ ဖိတ်စာတွေတောင် ဝေပြီးပြီ။

အဲဒါ ဆရာကတော့ ကျွန်မရဲ့ အခက်အခဲကို ကူညီနိုင်မှာပဲဆိုပြီး အားကိုးတကြီးနဲ့ ဒီစာကို ရေးလိုက်တာပါ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်လာပြီး အကူအညီတောင်းချင်ပေမယ့် ရှက်လို့ မလာနိုင်တာ ခွင့်လွှတ်ပါ။ ကျွန်မဆီ အမြန်ဆုံး စာပြန်ပေးပါရန် Family Magazine မှ တစ်ဆင့် အလေးအနက် တောင်းပန်အပ်ပါတယ်။ (ဒီစာကို Family Magazine ထဲ ထည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်မရဲ့ နာမည်ကို ပြောင်းပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်ဆရာ။)

လေးစားအားကိုးစွာဖြင့်
ရီလေး
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်။

ထူးခြားတဲ့ ဒီလိုအဖြစ်ကြောင့်
အကြီးအကျယ် စိတ်ညစ်နေရတဲ့
ဆရာမကြီး ဒေါ်ရီလေး ခင်ဗျား

ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ ရယ်ချင်စရာလိုလို ဘာလိုလိုနဲ့ တကယ်လက်တွေ့ကြုံရတဲ့အခါကျ ငိုချင်ရလောက်အောင် ကသိကအောက် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံရတာ ရီလေးတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ အဖော်အပေါင်းတွေမှ အများကြီးရယ်။ ဆေးခန်းတွေ အကူအညီတောင်းတာတွေ မကြာခဏ ကြုံရတယ်။ ဒါမျိုးနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့် ဦးလေး တစ်ဝမ်းကွဲလူပျိုသိုးကြီးရဲ့ ငယ်စဉ်တုန်းက အဖြစ်အပျက်ကလေးကို တိုးတိုးလေးလက်တို့ပြီး ပြောပြရဦးမယ်။ အခုတော့လည်း သူတို့လင်မယား ဘုစုခရုတွေ တစ်ပုံကြီး ဖြစ်နေပြီ။ သူ လူပျိုသိုးဘဝတုန်းက ဂေါ်ကလည်းမစွံ၊ သူက ချိန်လိုက်၊ သူများနောက် ပါသွားလိုက်၊ သူက ပိုးလိုက်၊ လင်နောက် လိုက်သွားလိုက်နဲ့ နောက်ဆုံး ဒီဘဝတော့ စိတ်ပုတီးနဲ့ ရိပ်ကြီးခိုရတော့မလိုလို၊ လောကီဘုံငြီးငွေ့ပြီး သာသနာ့ဘောင်ပဲ ဝင်တော့မလိုလို၊ ဟိုယောင်ယောင် ဒီယောင်ယောင်ဖြစ်နေချိန်၊ မိဘတွေခမျာ အဖြစ်မရှိတဲ့ သနားစရာ သားလူပျိုသိုးကြီးကို ချွေးမအတင်းအဓမ္မ ရှာဖွေရတော့တာပေါ့။ အခု ကျွန်တော့် အဒေါ်ဖြစ်လာမယ့် ကျောင်းဆရာမ အပျိုကြီးတစ်ယောက်နဲ့ စပ်ကြုပ်ကြရင်း ဘယ်သူပဲ ကံဆိုးလေသလဲ၊ ကျွန်တော့်ဦးလေးပဲလား၊ အခု အဒေါ်ဖြစ်လာတဲ့ ဆရာမကြီးပဲလား၊ တစ်သက်တာ ထာဝရနောင်ဂျိန် ပလေးကြဖို့အရေး မင်္ဂလာရက်ကို ရွေးကြတဲ့ အဆင့်အထိ ချောချောမောမော ရောက်ရှိသွားတော့တာပါပဲ။

အဲဒီနေ့ည၊ လပြည့်နေ့ည၊ မင်္ဂလာညစာစားပွဲအပြီး ဘာဆိုတာမှ အတွေ့အကြုံမရှိရှာတဲ့ လူပျိုဟိုင်းကြီးကို သူ့သူငယ်ချင်းတစ်စု ရဲဆေးတွေတင်ပြီး မင်္ဂလာအိပ်ခန်းကြီးထဲ အတင်း

တွန်းလွှတ်လိုက်ကြသတဲ့။ ယမကာလေး တထွေထွေနဲ့ မင်္ဂလာ သတို့သမီးအနီးကို တစ်လှမ်းချင်း ချဉ်းကပ်လာတဲ့ လူပျိုသိုးကြီးခမျာ သူ့ရဲ့ လူပျိုရည်ကလေး ပျက်သွားရှာတော့မယ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းနေသလိုလို၊ သူ့ရဲ့မဟာလူပျို နောက်ဆုံးည၊ ဒီညတော့၊ ဒီညတော့၊ နှလုံးတွေတုန် ရင်တွေခုန်နဲ့ သတို့သမီးအနား ချဉ်းကပ်လာတဲ့ သတို့သားရဲ့ရင်ဝကို ဖနောင့်နဲ့ဆီးပြီး ကန်လိုက်တဲ့အဖြစ်မျိုး ရုတ်တရက် ကြုံလာတော့တယ်။

အရှိန်အဟုန်နဲ့ မောင်းနှင်လာတဲ့ကားတစ်စီး ရုတ်တရက် မီးနီနဲ့တွေ့လိုက်ရလို့ ဘရိတ်ကို ဆောင့်အုပ်လိုက်ရသလိုပဲလားမသိ၊ အဲဒီညက ယမကာလေး တထွေထွေနဲ့ ငုတ်တုတ်ကလေး ထိုင်နေရှာတဲ့ မင်္ဂလာသတို့သားရဲ့အဖြစ်ဟာ သနားစရာလား၊ ရယ်မောစရာလား မပြောတတ်တော့ဘူး။ နောက်တစ်နေ့ နံနက်ခင်းမှာ သူ့ရဲ့ ချစ်လှစွာသော သူငယ်ချင်းတစ်စု သတို့သားရဲ့ မင်္ဂလာအောင်ပွဲ အခမ်းအနားကျင်းပဖို့ ရောက်ရှိလာတော့တယ်။ အဲဒီမှာ နည်းနည်းကလေးမှ မပြုံးနိုင်မပျော်နိုင်ဘဲ မျောက်မှိုင်မှိုင်နေတဲ့ မင်္ဂလာသတို့သားကို သူတို့တွေ့လိုက်ရတော့သတဲ့။

အဲသလိုပဲ နေ့စဉ်နေ့စဉ် တိတိကျကျဆိုရင် ညစဉ်ညစဉ် မျောက်မှိုင်မှိုင်ပြီး ငုတ်တုတ်ထိုင်နေရှာတဲ့ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေအားလုံး အောင်ပွဲအခမ်းအနား၊ တစ်နည်းပြောရရင် လူပျိုဘဝဆုံးရှုံးရခြင်း ဝမ်းနည်းဖွယ်အခမ်းအနားကို မကျင်းပနိုင်ရှာတော့ဘူးတဲ့ ဒေါ်ရီလေးရေ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် ဘဝရဲ့အရေးပါတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုနဲ့ သူမ ရာသီလာတဲ့နေ့နဲ့ တိုက်ဆိုင်နေမယ်၊ ရာသီကလဲ နာကျင်ကိုက်ခဲ သွေးတုံးသွေးခဲတွေ အရမ်းဆင်းမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်တောင် ကသိကအောက်နိုင်လိုက်မလဲ။

အဲသလိုပါပဲ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ညီမဝမ်းကွဲကလေး တစ်ယောက်ဆိုရင်လည်း သူတို့ရဲ့ အတန်းထဲမှာ သူကအတော်ဆုံး ကျောင်းသူတစ်ဦး၊ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်လွန်းလို့ စာကိုအရူးအမူး ကြိုးစားသူတစ်ဦး၊ ဖြစ်ချင်တော့ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲ ဖြေတဲ့ရက်ကြီးမှာ သူ ရာသီလာတဲ့ရက်နဲ့ သွားပြီး တိုက်ဆိုင်ပါလေရော။ သူ့ရဲ့ရာသီဟာ ရက်လဲကြာတယ်၊ သွေးတုံးသွေးခဲတွေ လဲပါပြီး အများကြီးဆင်းတယ်၊ အရမ်းလဲကိုက်ခဲတယ်။ သူ့ရာသီ သွေးဆင်းတာ ဘယ်လောက်များသလဲဆိုတော့ စာမေးပွဲခန်းထဲဝင်တော့ အတွင်းခံဘောင်းဘီမှာ Pad တွေ အများကြီး အထူကြီးခံသွားရတယ်။ ဒီလောက်ခံသွားတာတောင် စာပေးပွဲဖြေနေတုန်း အောက်ကဆင်းလိုက်တဲ့ သွေးတွေ၊ သွေးတွေ၊ ခံထားတဲ့ Pad တွေကို ဖောက်ထွက် လျှံထွက်ပြီး ထိုင်နေတဲ့ခုံပေါ်မှာတောင် ပေကျံကုန်တဲ့အထိ။ စာမေးပွဲပြီးလို့ သူများတွေ အကုန်ထပြီး အခန်းထဲက ထွက်သွားချိန်အထိ သူ့ခမျာထိုင်နေရာက မထရဲဘူး။ ပေကျံနေတဲ့သွေးတွေကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းဖို့ နေရစ်ခဲ့ရတာ။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သူ့ခမျာ ကြိုးစားပန်းစား ကျက်မှတ်ထားတဲ့စာတွေကို ကောင်းကောင်းကြီး အားပါးတရ ဖြေနိုင်ပါတော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလဲကွယ်။ စာမေးပွဲဖြေနေတဲ့ တစ်လျှောက်လုံး ဒီရာသီကပေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဒုက္ခ၊ စိတ်ဒုက္ခတွေကြောင့် သူ့ခမျာ စာမေးပွဲကိုဖြေရာမှာ အလွဲလွဲအချော်ချော်တွေ ဖြစ်ပါလေရော။ ဒီလိုနဲ့ပဲ စာမေးပွဲလဲပြီး၊ သူ့ရာသီလဲရပ်။

အဲဒီစာမေးပွဲမှာ သူ့အမှတ်များများ မရတော့ဘဲ သူဖြစ်ချင်တဲ့ ဆရာဝန်လိုင်းနဲ့လဲ အဝေးကြီး ဝေးရတော့တာပေါ့။

ဒါတင် ဘယ်ကဦးမလဲ၊ အမျိုးသမီး အားကစားမယ်တွေလည်း တွေ့ဖူးသေးတယ်။ သူတို့တစ်တွေရဲ့ စံချိန်တင် အစွမ်းပြရမယ့် အားကစားပွဲနဲ့ ဒီလိုရာသီချိန်နဲ့ သွားပြီး တိုက်ဆိုင်နေခဲ့ရင် အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်ပြီး သူ့ရဲ့ပင်ကိုအစွမ်းကို အပြည့်အဝမပြနိုင်တော့ဘဲ ပြိုင်ပွဲတွေမှာ အရှုံးကြီးရှုံးရတော့တယ်။

ဒီဥပမာတွေကို ကြည့်လေ၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရာသီလာတဲ့ရက်နဲ့ သူ့မရဲ့ဘဝမှာ အရေးပါအရာရောက်လှတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေ မတော်တဆ တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ (မင်္ဂလာဦးည၊ စာမေးပွဲဖြေတဲ့ရက်၊ ပြိုင်ပွဲတွေ ပြိုင်တဲ့ရက်စသဖြင့်) သူတို့တစ်တွေအတွက် ကြီးစွာသော စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပြီ။

အဲဒီအချိန်တွေမှာ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အဲဒီရာသီလာမယ့်ရက်ကို အဲသလိုဖြစ်ရပ်တွေကနေ လွှဲချော်သွားအောင် ရှေ့ကိုတိုးချင်တိုး၊ နောက်ကို ဆုတ်ချင်ဆုတ်ပစ်လို့ရတယ် ဒေါ်ရီလေးရေ။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရာသီစွင်တွေကို အမျိုးသမီးဟော်မုန်းတွေရဲ့ အတက်အကျ အတိုးအလျှော့တွေနဲ့ သဘာဝက ထိန်းချုပ်ထားတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဒီရာသီရက်ကို ပြောင်းလဲပစ်ချင် တယ်ဆိုရင်လည်း မဟော်မုန်းတွေကိုသုံးပြီး ရွှေ့ပစ်နိုင်တယ်။ အများဆုံး သုံးတာကတော့ ကိုယ်ဝန်မရအောင် သောက်ကြတဲ့ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါတဲ့ တားဆေးကတ်ကလေးတွေ (Combined Oral Contraceptive Pills) ပါပဲ။

ဒီဆေးကတ်ကလေးတွေကိုသုံးပြီး ရာသီရက်ကို ရက်ရွှေ့ကြတဲ့အခါ အဲဒီဖြစ်ရပ်မဖြစ်ခင်မှာကြိုပြီး ရာသီလာသွားအောင် လုပ်တဲ့နည်းရယ်၊ ရာသီကို အဲဒီဖြစ်ရပ်ရဲ့ နောက်ခပ်ဝေးဝေးကို ဆုတ်ပစ်တဲ့နည်းရယ်ဆိုတာတွေ ရှိတယ်။ ရှေ့မှာကြိုပြီး ရာသီလာစေချင်တယ်ဆိုပါက အဲဒီဟော်မုန်း ဆေးကတ်ကလေးကို အချိန်ရရင် နှစ်ပတ်သုံးပတ်လောက် တစ်ရက်ကို နှစ်လုံးလောက် ကြိုပြီးသောက်မယ်၊ သူ့ရာသီလာနေကျရက်ထက် ၁၀ ရက်လောက် ကြိုပြီး ရပ်ပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဆေးရပ်ပြီး တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်လောက်အတွင်း ရာသီလာမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကြိုပြီး ရာသီလာခြင်းအားဖြင့် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မတိုင်ခင်မှာရာသီလာတာ ပြီးသွားဖို့ မျှော်လင့်တယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ရာသီရက်ကို နောက်ဘက်ကို ရွှေ့ပစ်တဲ့နည်း၊ တားဆေးကတ်ကလေးတွေကို အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်လောက် ကြိုပြီးသောက်မယ်၊ ရာသီလာမယ့်

ရက်တွေကျရင်လည်း ဆက်ပြီး သောက်သွားမယ်၊ ဒီဆေးဆက်သောက်နေသရွေ့ ရာသီလာမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေ ကိစ္စတွေပြီးသွားလို့ ဆေးကိုရပ်လိုက်ရင် တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အတွင်း ရာသီပြန်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီ နှစ်နည်းထဲမှာ ဆရာကတော့ နောက်ကို ရက်ရွှေ့တဲ့နည်းကို ပိုပြီး သုံးတတ်တယ်၊ သဘောပိုကျတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆရာ့အတွေ့အကြုံအရ ရာသီကို ရှေ့ကို တိုးပြီးလာအောင်လုပ်ရတာ အောင်မြင်ဖို့ မသေချာဘူး။ ဆေးကိုကြိုသောက်ပြီး ရပ်ပစ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ရတ်တရက်ပြန်မလာတာတွေ၊ ကိုယ်လာစေချင်တဲ့ရက်မလာဘဲ နောက်ကိုရွှေ့သွားရာက ကိုယ်မလာစေချင်တဲ့ တကယ့်ရက်ကျမှ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ရာသီလာတတ်တာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရာသီလာတဲ့ကိစ္စတွေဟာ အမျိုးသမီးရဲ့ စိုးရိမ်သောက၊ စိတ်အခြေအနေတွေနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လဲ ရှာစေချင်ရင်မရှာနိုင်ဘူး၊ မရှာစေချင်ရင် သွန်းဖြိုးမစဲတော့တယ်ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးလိုပဲ အသိရမက်တဲ့မိုးမင်းကြီးနဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့ ရာသီစွင်တွေဟာ တူညီနေတတ်လို့ပဲ ဒေါ်ရီလေးရေ။

နောက်ကိုရွှေ့တာက ဆေးကို ဆက်သောက်သွားရုံနဲ့ အိုကေတယ်။ မတော်တဆ ဆေးသောက်ပါရဲ့နဲ့ သွေးစလေးတွေ နည်းနည်းဆင်းတယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ကို ဆေးနှစ်လုံးတိုးပြီး ဆက်သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ အကြမ်းဖျင်း သဘောတရားကို ပြောပြတာပါ။ တကယ့်လက်တွေ့ ကျင့်သုံးဖို့ကျတော့ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာတိုင်ပင် ဆွေးနွေးပြီး ဘယ်ဆေးကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုသောက်ရမယ်ဆိုတာကို တိတိကျကျ ရွေးချယ်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီဆေးတွေထဲက မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့ဆေးကို ဆရာဝန်က ရွေးပေးမှာဖြစ်တယ်။ တချို့ဆေးတွေက တချို့အမျိုးသမီးတွေနဲ့မတည့်ဘူး၊ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာတွေရှိတတ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ ရမ်းသမ်းပြီး မသောက်သင့်ပါဘူး။ နီးရာဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့ စေတနာကောင်းနဲ့ အကြံပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီစာကို နီးရာ စာတိုက်ပုံးထဲ အမြန်ဆုံး ထည့်လိုက်ပြီနော်။ **Family** မိသားစု မဂ္ဂဇင်းထဲကိုလည်း ထည့်ခွင့်ပြုပါ။ နာမည်နဲ့ လိပ်စာကို ပြောင်းထားလိုက်ပါပြီ။

နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်နိုင်ပါတယ်။

ဆရာနဲ့ လာတိုင်ပင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဗဟိုအမျိုးသမီး ဆေးရုံကြီးမှာ လာရောက်ပြီး (ရှေ့မျက်နှာ နောက်ထားလို့) တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးနိုင်ပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆

ရက်ရာဇာ ပြဿဒါး
ခွဲမလား မွေးမလား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရက်ရာဇာ ပြဿဒါး ခွဲမလား၊ မွေးမလား

ဒေါက်တာဦးစိုးလွင် ရှင့်

ကျွန်မရဲ့အသက် ၂၅ နှစ်၊ အိမ်ထောင်ကျတာ နှစ်နှစ်ရှိ ပြီ။ အခု သားဦးကိုယ်ဝန် ၇ လ ရှိပါပြီ။ ကျွန်မကတော့ ကလေးကို ရိုးရိုးမွေးချင်တယ်။ ကျွန်မအမေလဲ ကျွန်မကို ရိုးရိုးပဲ မွေးခဲ့တာပဲ။ ဗိုက်အနာခံပြီး သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားပေးခြင်းဟာ မိခင်မေတ္တာရဲ့ သင်္ကေတပဲ မဟုတ်လား။ ခုတော့ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းရယ်၊ ယောက္ခမကြီးနဲ့ ယောက်မတွေရယ်က နာမည်ကြီး ဗေဒင်ဆရာနဲ့ နေ့ကောင်းရက်မြတ် တွက်ချက်ပြီး နာမည်ကြီး ဆေးခန်းကြီးမှာ မွေးဖွားချင်ကြတယ်။ ကျွန်မလဲ သိပ်နားမလည်တော့ဘူး ဆရာ။ ခွဲစိတ်ပြီး မွေးဖွားတယ်ဆိုတာ မလွဲမရှောင်သာမှ လုပ်ကြရတဲ့၊ ကြောက်စရာအန္တရာယ်များတဲ့ ကိစ္စကြီးလို့ ကျွန်မရဲ့ အမေက ပြောတယ်။ အရင်တုန်းက ကျွန်မတို့ ဒီလိုပဲ အစဉ်အဆက် လက်ခံခဲ့ကြတာပဲ မဟုတ်လား ဆရာ။ အခု အဲဒီ အယူအဆတွေ ပြောင်းလဲသွားပြီလား၊ ဘာဖြစ်လို့ ပြောင်းလဲသွားကြရတာလဲ ဆရာ။ ရိုးရိုးမွေးတာနဲ့ ခွဲမွေးတာ ဘယ်နည်းက ပိုကောင်းသလဲ ဆရာ။ ကျွန်မက ဘယ်လို မွေးဖွားသင့်ပါသလဲ၊ ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာ။ နောက်ပြီး ခွဲတယ်ဆိုရင်တောင် မွေးရမယ့် နေ့ရက်နဲ့ အချိန်ကို ရွေးချယ်တာက ဗေဒင်ဆရာရဲ့ တာဝန်လား၊ ဆရာဝန်ရဲ့တာဝန်လား ဆရာ။ တာဝန်တွေ ရောထွေးနေသလားဆိုတာ ဝေခွဲမရလို့ပါ။ မသိတော့ဘူး ဆရာရေ၊ ကျွန်မကပဲ ခေတ်မမီတော့တာလား။ ကျွန်မကတော့ ခွဲရစိတ်ရမှာကို ကြောက်တာ အမှန်ပဲ။ သဘာဝတရားကြီးကို ပိုပြီးနှစ်သက်တယ်၊ သဘောကျတယ်။ ဆရာကရော ဘယ်လို ယုံကြည်ပါသလဲ။ ဖြေကြားပေးပါဦး ဆရာ။

သန္တာဦး

ဘောက်ထော်၊ ရန်ကုန်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သမီးကလေး သန္တာဦး

ဒီမေးခွန်းကလေးကို မေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆရာတို့ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ လူနာတွေ မကြာခဏမေးကြတဲ့ မေးခွန်းပါ၊ ဖြေရတာများလွန်းလှလို့လဲ အာတွေပေါက်တော့မယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မာပြည်တစ်လွှားက မိခင်လောင်းတွေ အားလုံးသိစေဖို့ အခုလို ***Family မီသားစု မဂ္ဂဇင်း*** စာမျက်နှာတွေပေါ်က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြေကြားလိုက်ရပါတယ်။

ခေတ်တွေပြောင်းလာတာနဲ့အမျှ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေလဲ ပြောင်းလဲလာတယ် မသန္တာရေ။ သမီးရဲ့အဘွားတို့၊ အမေတို့ ခေတ်တုန်းကနဲ့ ခုခေတ် လုံးဝလုံးဝကို ကွဲပြားခြားနားသွားကြပြီ။ ဟိုးအရင်ခေတ်တုန်းက ကလေးမွေးတယ်ဆိုတာ သဘာဝ ကျကျ ဗိုက်အနာခံပြီး ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေ၊ နာကျင်မှုတွေနဲ့ရင်းပြီး မွေးကြရတာ။ မတော်တဆ အရေးပေါ် အန္တရာယ်တွေရှိလာလို့ အောက်ကမွေးလို့ မရတော့လို့ အရေးပေါ် ဗိုက်ခွဲမွေးကြရတယ်ဆိုတာဟာ တကယ့်ကို မလွှဲမရှောင်သာတော့မှ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ကြရတာဖြစ်တယ်။ ခွဲတဲ့ဆရာဝန်ရော ခွဲစိတ်ခံရသူ မိခင်ပါ တထိတ်ထိတ်နဲ့ ခွဲစိတ်ရင်းဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကကင်းဝေးဖို့ ဆုတွေတောင်းလို့ပေါ့။ ခွဲစိတ်ဖို့ နိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းမရှိဘဲ ခွဲစိတ်တယ်ဆိုတာများ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ပြင်းပြဆင်းရဲတဲ့ နာကျင်မှုဒဏ်တွေ ကြံ့ကြံ့ခံပြီး မိမိရဲ့ ရင်သွေးကလေးကို မွေးရတာ ဂုဏ်ယူစရာ မိခင်မေတ္တာရဲ့ ပြယုဂ်။

အခုခေတ်မှာတော့ ဟိုးရှေးရှေးက အဘွားတို့ အမေတို့ ခေတ်ကနဲ့ လားလားမျှ မတူကြတော့အောင် အပြောင်းကြီး ပြောင်းခဲ့ပါရောလား။ အထူးသဖြင့်၊ မြို့ကြီးပြကြီးက ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်းကြီးတွေမှာ ငွေကြေးချမ်းသာတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်လို့တောင် ပြောရမလားမသိ၊ ***'နာမည်ကြီး ဆေးခန်းကြီးမှာ ဘယ်နာမည်ကျော်အိုဂျီနဲ့ နာမည်ကျော် ဗေဒင်ဆရာကြီးရွေးပေးတဲ့ နေ့ကိုက်တဲ့ အချိန်ကောင်းကို သေချာရွေးပြီး ခွဲစိတ်မွေးဖွားလိုက်ပါကြောင်း'*** ဆိုတဲ့ အမှုမျိုးပြုမှ ခေတ်မီ ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတဲ့ ဖက်ရှင်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်နေပြီကော။

သမီးက မေးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို အစဉ်အဆက် လက်ခံယုံကြည်ခဲ့တဲ့ အယူအဆကြီးတစ်ခု ပြောင်းလဲသွားရတာလဲ တဲ့။ ဟုတ်ပါ့ သမီးရာ၊ သမီးမသန္တာ မေးခွန်းကို ဖြေဖို့ သေချာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းရင်း တော်တော်များများကို တွေ့ရတယ်။

ပထမဆုံးအချက်ကတော့ ခေတ်စနစ် ပြောင်းလာတာကြောင့်ပဲ သမီးရေ။ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ကို ဖော်ဆောင်ချိန် မှာ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံဆေးခန်းတွေ မြို့ကြီးပြကြီးတွေမှာ မှိုလိုပေါက်အောင် ပေါ်များလာတယ်။ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ရဲ့ အနှစ်သာရကိုက ဝယ်သူစိတ်ကြိုက် အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင် 'Customer's Choice and Right' ကို

ရှုကိုင်ကြရပြီ။ နိုင်ငံတကာနဲ့ ရင်ဘောင်တန်း၊ သူများတွေ ခွဲမွေးတာကို အားကျ၊ ခွဲမွေးရင် ဗိုက်မနာတော့ဘူး၊ နောက်ပိုင်း အလှမပျက်ပြားတော့ဘူးဆိုတဲ့ စကားတွေ တစ်ဆင့်စကားတစ်ဆင့်နားနဲ့ 'ဆရာ ကျွန်မကို ဗိုက်ခွဲပြီး မွေးပေးပါ'လို့ တောင်းဆိုမှုတွေ များသထက် များလာတယ်။ စားသုံးသူရဲ့အကြိုက် လူနာရဲ့အလိုကို လိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ 'Customer led Health Care System'ဖြစ်လာပြီလေ။ ***'လူနာက တောင်းဆို၊ ဆရာဝန်က အလိုလိုက်၊ လက်ရှိခေတ်ရဲ့စရိုက်'*** လို့တောင် ပြောရမလား မသိ။

နောက်တစ်ချက်ကရော၊ သမီးမသန္တာ ကိုယ်တွေ့ကြုံရတဲ့ မိဘဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းတွေရဲ့ ဖိအားပါပဲ။ နာမည်ကြီးဗေဒင်ဆရာနဲ့ သေချာ နေ့ကောင်းနေ့မြတ်တွက်ချက်ပြီး သေချာအချိန်ကိုက် မွေးဖွားပေးချင်လာကြတာပါပဲ။ မိမိရဲ့ မျိုးဆက်သွေးသားသားမီးမီးကလေး အနာဂတ်ဘဝလှပဖို့ ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်မှာ မွေးဖွားရင် အကောင်းဆုံးဆိုတာကို နက္ခတ်တာရာတွေနဲ့ သေချာတွက်ချက်၊ အကောင်းတကာ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်စေချင်တဲ့ မိဘဆွေမျိုးတွေရဲ့ 'စေတနာ'လို့ ပြောရမလားမသိ။ အင်း အနာဂတ်မှာ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ သေချာသိတာ မဟုတ်၊ ဒါပေမယ့် လောလောဆယ် အချိန်မှာတော့ စိတ်ကျေနပ်မှုအပြည့်အဝ ရှိသွားတော့တာကိုး။

နောက်တစ်ခါ၊ လူတွေရဲ့ သဘာဝ ပြောင်းလဲလာတယ်။ ခေတ်မီ စက်ကိရိယာတွေ၊ နည်းစနစ်တွေပေါ် မှီခိုပြီး အသက်သာ ခိုချင်လာတတ်ကြတယ်။ အလွယ်လိုက်တဲ့ ဖြတ်လမ်းနည်းကိုပဲ သုံးချင်လာတယ်။ သဘာဝနည်းတွေကို သိပ်မသုံးချင်ကြတော့ဘူး။ သမီးပဲကြည့်လေ၊ ဟိုနားဒီနားက အစ လမ်းမလျှောက်ချင်တော့ဘဲ ကားကလေးနဲ့ ရှုတ်ခနဲ သွားချင်တယ်။ လှေကားမြင့်မြင့် မတက်တော့ဘူး။ ဓာတ်လှေကားနဲ့တက်မယ်။ ထမင်းဟင်းကို အပင်ပန်းခံ ချက်ပြုတ်မနေချင်တော့ဘဲ အလွယ်ရတဲ့ ချက်ပြုတ်ထုပ်ပိုးပြီးသား (Fast food) တွေကိုပဲ သက်သက်သာသာ စားချင်ကြတယ် စသဖြင့် စသဖြင့်ပေါ့။

အဲဒီမှာ သမီးပြောထားတဲ့ 'ဗိုက်အနာခံပြီး သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားပေးခြင်းဟာ မိခင်မေတ္တာရဲ့ သင်္ကေတ'ဆိုတဲ့ အစဉ်အဆက် လက်ခံခဲ့တဲ့ ဆိုရိုးစကား တစ်စထက်တစ်စ မှုန်ဝါးလာခဲ့တယ်။

ကိုးလတိတိ လွယ်ပိုးထားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဟာ တစ်ချိန့်ချိန်မှာ မခံမရပ်နိုင် လောက်အောင် နာကျင်မှုကို ခံစားပြီးတော့မှ အူဝဲလေးကို အားပါးတရ ညှစ်ထုတ်ပြီး သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားလိုက်ရတာ။ နာကျင်ပင်ပန်း ခံစားခဲ့ရသမျှဟာ အူဝဲလေးရဲ့ ငိုသံကြားလို့ မျက်နှာလေးမြင်ရချိန်မှာ ပိန်းကြာရွက်ပေါ် ရေမတင်သလိုဘဲ လျောကျပျောက် ကွယ်သွားတယ်လို့ ဆိုရိုးရှိခဲ့တယ်။ အခုတော့ ဘယ်လိုတွေဖြစ်တယ်တော့ သေချာမသိ၊ မိခင်တွေဟာ အဲ့သလို ဗိုက်နာရမှာ စိုးရိမ်ကြသတဲ့။ ဗိုက်မနာဘဲ မြန်မြန်ခွဲထုတ်လိုက်တဲ့နည်းကို ပိုပြီး ကြိုက်ကြသတဲ့။ ဟုတ်ပါ့သမီးရာ၊ ဆရာတို့တွေဆီ ဗိုက်ခွဲပြီး မွေးချင်ပါတယ်လို့ တောင်းဆိုတာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုင်း မေးကြည့်လိုက်ရင် ဗိုက်အနာမခံချင်လို့ ဆိုတဲ့အဖြေကို အများစုဆီက ကြားရ တယ်လေ။

သူတို့ပြောတာလဲ ဟုတ်ပြန်တာပဲ မသန္တာ။ ရိုးရိုးသဘာဝအတိုင်း မွေးရင် ကြုံတွေ့ နိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို မကြိုက်ကြတာဟာ အကြောင်းရင်းလို့ ပြောရမှာယ်။ ဗိုက်နာမှာ ကြောက်တာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူးလေ။ ဘယ်အချိန် ဗိုက်နာမယ်ဆိုတာ မသိ၊ ညကြီး မင်းကြီး အချိန်မတော် ဆေးရုံသွားရမှာ၊ တကယ်မွေးဖွားချိန်မှာ မိမိသေချာအပ်နှံထားတဲ့ အိုဂျီဆရာဝန်က မအားလို့ လာမမွေးပေးနိုင်မှာ စိတ်ပူကြတယ်။ ဒါတင် ဘယ်ကဦးမလဲ၊ မွေးဖွားရင်း ရိုးရိုးမမွေးနိုင်လို့ ညှပ်ဆွဲလေစုပ်မွေးဖွားရင်း ဒဏ်ရာတွေရမှာ၊ အရေးပေါ် ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားရမှာတွေကို ကြောက်ကြတယ်။

ဒါက လူနာတွေဘက်က အကြောင်းရင်းတွေ။ ခွဲစိတ်မွေးဖွားပေးတဲ့ သားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်တွေဘက်ကလဲ အတွေးအခေါ်အယူအဆ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိလာပြီ သမီးရေ။ အဲဒါကတော့ ဆရာဝန်တွေကိုယ်၌က ခွဲစိတ်မွေးရတာ ရိုးရိုးမွေးရတာထက် ပိုပြီး စိတ်ချရတယ်၊ ပိုကောင်းတယ်လို့ ယူဆရတဲ့အချက်တွေ ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်လာ ကြတာပါပဲ။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ ကမ္ဘာမှာလူတွေ အံ့သြကြရတဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက် တစ်ခုကို ပြောပြရဦးမယ်။ အင်္ဂလန်မှာ အမျိုးသမီးသားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်တွေ ကိုချည်းပဲ မေးခွန်းတစ်ခု သီးသန့်မေးခဲ့တယ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရပြီး ကလေးမွေးတဲ့အခါ (ဘာပြဿနာမှမရှိဘဲ) ရိုးရိုးမွေးချင်လား၊ ခွဲမွေးချင်သလား ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပေါ့။ အံ့သြစရာကောင်းတာက သူတို့ထဲက ၃၁ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဘာအကြောင်းမှမရှိဘဲ ဗိုက်ခွဲမွေးတာကို ရွေးချယ်ကြသတဲ့။ အဲဒီထဲက ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်ဟာ ရိုးရိုးမွေးရင်း မွေးလမ်းကြောင်းမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေရမှာ ကြောက်လို့လို့ ဖြေကြတယ်။ ကြည့်စမ်း၊ ဒါဟာ ကြီးမားတဲ့ အယူအဆ ပြောင်းလဲမှုကြီးတစ်ခုပေါ့။ ဟိုး အရင်ခေတ်တုန်းက အခြေ အနေဆိုရင် ဘယ်ဆရာဝန်မကြီးက ခွဲမွေးတာကို ရွေးချယ်ပါ့မလဲ။ ခွဲရမှာကို ကြောက်ကြ မှာပေါ့။

မှန်တယ် သမီးသန္တာ၊ အခုခေတ်သစ်ဆေးပညာရဲ့ တိုးတက်ခေတ်မီလာမှုတွေ ကြောင့် မေ့ဆေးထုံဆေးတွေ ပိုကောင်းလာ စိတ်ချရလာတယ်။ ရောဂါပိုးသတ်ဆေးတွေ အရမ်းတိုးတက်လာတယ်။ ခွဲစိတ်နည်းပညာတွေကလဲ ခေတ်မီပြီး အန္တရာယ်နည်းလာတယ်။ ဒါကြောင့် ဟိုးအရင်ခေတ်ကနဲ့စာရင် ခွဲစိတ်ခြင်းကြောင့် မတော်တဆဖြစ်လာမယ့် အန္တရာယ် တွေဟာ အရမ်းကို နည်းလာတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ခွဲရမှာကို အရင်ကလို မကြောက် ကြတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်လဲ ခွဲစိတ်မွေးဖွားနှုန်း ကမ္ဘာကြီးနဲ့အဝှမ်း တိုးတက် များပြားလာခဲ့ ကြတာပေါ့။

ကိုင်း ဒီအချက်တွေကတော့ ခုခေတ်မှာ ဘာကြောင့်များ ခွဲမွေးတာဟာ ပိုပြီး ခေတ် စားလာရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေပါပဲ။ ဒီလိုပဲ လောကကြီးမှာ အတွေးအခေါ်

အယူအဆတွေဟာ အမြဲတစေ ပြောင်းလဲနေကြရာမှာ ဆေးပညာကဏ္ဍဟာလဲ တစ်ခု အပါအဝင်ပေါ့။ အနာဂတ်မှာရော ဘယ်လိုတွေ ပြောင်းလဲလာဦးမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူကရော ကြိုပြီး မြင်နိုင်ပါ့မလဲ။ ရိုးရိုးမွေးတာပဲ ပြန်ပြီး ခေတ်စားလာမလား၊ ဒါမှမဟုတ် လူတွေ အားလုံး ဗိုက်ခွဲပြီးတော့မှပဲ မွေးလာကြတော့မလား၊ ဆရာတော့ မသိ။ ငွေရောင် ဗိုက်ကားပေါ် စောင့်ကြည့်ကြပါဘိ။

သမီးသန္တာရေ၊ သမီးရဲ့ နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကို ဆက်ဖြေမယ်နော်။ သမီးရဲ့ မေးခွန်းက ရိုးရိုးမွေးတာနဲ့ ဗိုက်ခွဲမွေးတာ ဘယ်ဟာပိုကောင်းသလဲတဲ့။ အင်း ဘယ်လို ဖြေရပါ့၊ လောကမှာ ဘယ်အရာမဆို အဆိုးအကောင်း ဒွန်တွဲပြီး ရှိကြတယ်။ အကောင်း ချည်းလဲ မဟုတ်၊ အဆိုးချည်းပဲလဲ မဟုတ်။ ဒီတော့ အားလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီး ဘယ်နည်းက ပိုကောင်းတယ်လို့ လှေနံဓားထစ်ကြီး တစ်ထစ်ချ မပြောနိုင်ပေဘူး။ အခြေအနေပေါ် မူတည်လို့ တချို့ လူတွေအတွက် ခွဲတာကောင်းပြီး တချို့လူတွေအတွက်တော့ ရိုးရိုး မွေးတာ ပိုကောင်းတယ်လို့ ဖြေရမှာပါပဲ။

ပထမဆုံး ရိုးရိုးမွေးတာကို စဉ်းစားကြည့်ရင် သမီးပြောသလို ဒီနည်းဟာ သဘာဝ နည်းဖြစ်တာမို့ သဘာဝအလှကို နှစ်သက်သူတွေအတွက် အကောင်းဆုံး၊ မိခင်မေတ္တာရဲ့ သင်္ကေတဆိုရင်လဲ မမှားဘူး။ မမွေးခင်နာပေမယ့် မွေးပြီးတာနဲ့ ကလေးငိုသံကြားရင် နာကျင်တာတွေ မေ့သွားရောတဲ့။ မွေးပြီး မကြာခင်မှာ အိမ်ပြန်၊ ပုံမှန်အလုပ်တွေ ပြန်လုပ် နိုင်ပြီ။ ကလေးတွေအများကြီး လိုချင်ရင်လဲ ရတယ်။ ဒါတွေက အကောင်းတွေ။

အဆိုးတွေကရော၊ ဗိုက်က ခန့်မှန်းရက်မှာ မနာဘဲ ရက်တွေ ကျော်လာတာ၊ ကလေးက အရင်ကလိုသိပ်မလှုပ်တော့တာ၊ နောက်ဆုံး ဗိုက်နာလို့ ညကြီးသန်းခေါင် အချိန် မတော်ဆေးရုံပြေး၊ အချိန်တွေအကြာကြီး ဗိုက်နာပြီး မမွေးနိုင်လို့ ညှပ်ဆွဲရတာ၊ အရေးပေါ် ဗိုက်ခွဲရတာ၊ 'မိအေးနှစ်ခါနာ' ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ခက်ခက်ခဲခဲမွေးရင်း ကလေးခေါင်းမှာ ဒဏ်ရာရ၊ အမေ့ရဲ့ မွေးလမ်းကြောင်း စုတ်ပြဲသွားတာ၊ အနာမကျက်တာ၊ နောက်ပိုင်း လိင် ဆက်ဆံရင် နာကျင်တတ်တာ၊ ကြာလာရင် ဆီးဝမ်းတွေ မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ထွက်ကျတာ၊ သားအိမ်ကျတာ စသဖြင့် ဆိုးကျိုးတွေလဲ ရှိနိုင်တယ်။

ခွဲမွေးတာကိုလဲ ကြည့်စို့၊ ကောင်းတဲ့အချက်က အစစ ကြိုတင်စီစဉ် စိတ်ကြိုက် ပြင်ဆင်ပြီး အရာရာကို အကောင်းဆုံး တွက်ချက်နိုင်တာပါပဲ။ စိတ်ကြိုက် ဆေးရုံဆေးခန်း မှာ၊ စိတ်ကြိုက် ဆရာဝန်နဲ့၊ နာမည်ကြီးဗေဒင်ဆရာ တွက်ချက်ပေးတဲ့ နေ့ကောင်း ရက် မြတ်မှာ မွေးနိုင်တယ်။ ဗိုက်မနာတော့ဘဲ တစ်ခဏချင်း အမြန်မွေးမယ်။ ခုနတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ ရိုးရိုးမွေးရင်း တွေ့ကြုံတတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေက ကင်းဝေးမယ်။

မကောင်းတဲ့အချက်တွေလဲ သိရမယ် သမီးရေ။ *ခွဲစိတ် တယ်ဆိုမှတော့ မတော်တဆ အန္တရာယ်တွေ အနည်းအများရှိနိုင်တယ်။ မေ့ဆေးအန္တရာယ် သွေးထွက်လွန်၊ မတော်တဆသွေး ထိခိုက်မိတတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေပေါ့။ စာရင်းဇယားတွေအရ ခွဲမွေးတာဟာ ရိုးရိုးမွေးတာထက်*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်သေနှုန်း ၄.၃ ဆ ပိုပြီး များတယ်။ ဗိုက်နာမှာကြောက်လို့ ခွဲမွေးတဲ့ အမေဟာ ခွဲပြီးတာ ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာဟာ စပြီးနာတော့တာပဲ။ ဆေးရုံမှာ အနည်းဆုံး ခြောက်ရက်နေရမယ်၊ အနာကျ ညှာရလို့ ပုံမှန်အလုပ်တွေ တော်တော်နဲ့ မလုပ်နိုင်သေးဘူး။ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ရှိရင်လ ခွဲစိတ်ရဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုများတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် သားအိမ် ကွဲထွက်တတ်တယ် ကလေးတွေအများကြီးယူလို့လဲ မသင့်တော်ဘူး။ ငွေကုန်ကြေးကျလဲ ပိုများတယ် စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေလဲ တစ်ပုံ တစ်ပင်။

ဒီလို အဆိုးအကောင်း သောင်းပြောင်းရောနေတဲ့ နည်းနှစ်နည်းထဲက သမီးမသန္တာ ဘယ်နည်းကို ရွေးချယ်သင့်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုဖြေဖို့။ မိခင်တစ်ဦးချင်းစီကို သီးသန့် စဉ်းစားပေးရတယ် သမီးရဲ့။

မိခင်ရဲ့အသက်အရွယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ အရေအတွက်၊ အရပ်အမောင်း၊ အလုပ် အကိုင်၊ ဝင်ငွေ၊ ယခင်မွေးခဲ့တဲ့ ရာဇဝင်၊ အခု ကိုယ်ဝန်မှာရော ဘာပြဿနာရှိလဲ၊ ကလေး အနေအထား၊ အရွယ်အစား၊ အချင်းအနေအထား၊ လူနာရဲ့ ဆန္ဒ နဲ့အကြိုက်ကရော စသဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်တဲ့ အချက်တွေအများကြီး။ ဒါကြောင့် မိခင်တစ်ဦးချင်းဟာ မိမိ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မွေးရင် ပိုပြီးသင့်တယ်မယ်ဆိုတာကို ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အကြံဉာဏ်ရယူရမယ်၊ ရွေးချယ်တဲ့နည်းဟာ မိမိအတွက် အကျိုးကများပြီး အဆိုးနည်း တဲ့နည်းဖြစ်ရမယ်။ ပိုပြီး အန္တရာယ်ကင်းရမယ်၊ ရွေးချယ်မှုမှန်ကန်မှ အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ချစ်စဖွယ် ရင်သွေးရတနာကို မွေးပေးနိုင်မှာ။

သမီးရဲ့ နောက်ဆုံး မေးခွန်းကတော့ မွေးရမယ့်အချိန်ကို ရွေးချယ်ခြင်းပါပဲ။ ဆရာတို့မြန်မာလူမျိုးဟာ ဗေဒင်တွေ၊ ယတြာတွေကို စွဲစွဲလမ်းလမ်း ရှုးသွပ်စွာ ယုံ ကြည်ကြတယ် သမီးရေ။ ဘယ်လိုအလုပ်ကိုပဲ လုပ်လုပ် ဗေဒင်နဲ့ ညှိလေ့ရှိတယ်။ ကုန်ကုန် ပြောမယ်၊ ဆံပင်ညှပ်တာတောင် 'မွေးနေ့သောကြာ တနင်္လာ ကေသာဆံသ မပြုရ' စသဖြင့် နေ့ကောင်းရက်မြတ် ရွေးချယ်တတ်ကြတာ။

ဘယ်အလုပ်ကိုလုပ်လုပ် အချိန်အခါကောင်းဆိုတာကို နက္ခတ်တာရာတွေ၊ ဗေဒင် ပညာတွေနဲ့ တွက်ချက်လေ့ရှိတယ်။ ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စတောင် ဗေဒင်ကိုယုံတာဆိုတော့ သားသမီးရတနာ မွေးဖွားဖို့ဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကြီးမှာ ဗေဒင်ဟာ အရေးအပါဆုံး ဖြစ်လာတော့တယ်။ ဗေဒင်နဲ့တွက်ချက်ပြီး နေ့ကောင်းရက်မြတ် မင်္ဂလာရှိတဲ့အချိန်မှာ မွေးဖွားရတာဟာ မိခင်ဆွေမျိုးတွေအားလုံးရဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရရှိစေတယ်။

ဘယ်နက္ခတ်မှာမွေးရင် ဘယ်လိုကောင်းတာ၊ ပြဿဒါးဆိုရင် မမွေးသင့်ဘူး၊ ရက်ရာဇာဖြစ်မှ စသဖြင့် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ် ခွင့်ရယူတာဟာ ပီတိတစ်ခု။ တကယ့်ကို ဒီကလေးရဲ့ အနာဂတ်မှာ ကောင်းမကောင်းကတော့ ဘယ်သူက အာမခံနိုင်တာမှတ်လို့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် နောင်ခါလာ နောင်ခါချေး၊ ခုလောလောဆယ် ကျေနပ်မှုရဖို့က အဓိက

မဟုတ်လား။ ဒီမှာလဲ ရက်အချိန်ရွေးချယ်တဲ့ အခါမှာ သတိပြုစရာ ဆင်ခြင်စရာလေးတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

အဲဒါကတော့ ဘယ်အရာကိုမှ လွန်ကဲစွာထစ်မှတ်ပြီး တရားလွန် မစွဲလမ်းဖို့ပါ။ ဟိုတလောက ကြုံခဲ့တဲ့လူနာတစ်ယောက်ရဲ့ အဖြစ်ကို ပြောပြဦးမယ်။ သူ့ကို မွေးဖွားဖို့ နာမည်ကြီး ဗေဒင်ဆရာက ရက်သတ်မှတ်ပြီးသား။ အဲဒီရက်မတိုင်ခင် ၂ ရက် အလိုမှာ သူ့ဗိုက်ထဲက ကလေးက သိပ်မလှုပ်တော့ဘူး။ အဲဒီမှာ အထဲက ကလေးရဲ့အခြေအနေကို CTU လို့ ခေါ်တဲ့ စက်နဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းကိုတိုင်းကြည့်တော့ ကလေးဟာ အမေ့ဗိုက်ထဲမှာ အသက်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို အမြန် ဆုံးခွဲစိတ်မွေးဖွားပြီး ကလေးရဲ့အသက်ကို ကယ်တင်ဖို့ တိုက်တွန်းရတာပေါ့။

အဲဒီမှာ ကလေးမိဘတွေနဲ့ ဆွေမျိုးတွေက ဒီရက်က ပြဿဒါးရက်ကြီးဖြစ်နေလို့ မမွေးချင်ဘူး။ နောက် နှစ်ရက် ထပ်စောင့်ပြီး ဗေဒင်ဆရာရွေးပေးတဲ့ ရက်ရာဇာမှာမှ မွေးချင် တယ်လို့ တောင်းဆိုလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆရာ့အနေနဲ့ နောက်ဆုံး အရေးကြီးတဲ့စကားကို ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောရတော့တယ်။

'အထဲက ကလေးမှာ အသက်အန္တရာယ်ရှိနေပြီမို့ အမြန်ဆုံး ခွဲရင်ခွဲ၊ မခွဲရင် ကလေး သေဆုံးသွားနိုင်တယ်၊ ဒီနေ့ပြဿဒါးမှာ ကလေးအရှင်မွေးမှာနဲ့ နောက် နှစ်ရက်အကြာ ရက်ရာဇာမှာ ကလေးအသေမွေးမှာကို ကြိုက်ရာရွေးပေတော့' ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံး စကားပါပဲ။ တော်ပါသေးရဲ့၊ အမြန်ဆုံးခွဲမွေးဖို့ အင်တင်တင်နဲ့ သဘောတူပြီး ခွဲလိုက်ချိန်မှာ ကလေးဟာ မြော့မြော့ကလေးပဲ ကျန်တော့တယ်။ ကလေးရဲ့လည်ပင်းမှာ ချက်ကြိုး သုံးပတ်တောင် ကျပ်ကျပ်ရစ်ပတ်နေပြီး ကလေးသေလုမြောပါး ဖြစ်သွားခဲ့ရတာ။ မခွဲဘဲ ဆက်ပြီးစောင့် လိုက်ရင် သေတော့မှာ မြေကြီးလက်ခတ် မလွဲဘဲပေါ့။

ဒါက တော်သေးတယ်၊ ကံကောင်းလို့ မသေတဲ့ သံချောင်းတို့ အမေပေါ့။ နောက် အဖြစ်အပျက်က ပိုဆိုးတယ်။ ကလေးအမေဟာ အစွဲကြီးလွန်းသူမို့ ဗေဒင်ဆရာတွက်ပေးတဲ့ ရက်ရာဇာကို စောင့်နေချိန်၊ ကလေးသိပ်မလှုပ်တာကို ဆရာဝန်ကို မပြောဘူး။ ပြောလိုက်ရင် သူလိုချင်တဲ့ရက်မရဘဲ စောပြီးခွဲမှာစိုးလို့။ ရက်ရာဇာကို စောင့်ရင်းစောင့်ရင်း သူ့ဗိုက်ထဲမှာပဲ ကလေးသေဆုံးသွားခဲ့တဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုး ကြုံခဲ့ဖူးတယ် သမီးရေ။

ဆရာတို့ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်တွေဟာ မိခင်တစ်ဦးစီအလိုက် မိခင်ရော ကလေး ငယ်ပါ ကျန်းကျန်းမာမာ မွေးဖွားနိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးအချိန်ကို တွက်ချက်ရတယ်။ အဲဒီရက်တွေရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာမှ စိတ်ကြိုက်ကို ရွေးချယ်ဖို့ သတ်မှတ်ပေးတယ်။ အဲဒီ စိတ်ချရတဲ့ရက်အတွင်းမှာပဲ ဗေဒင်ဆရာနဲ့ သင့်တော်တဲ့ရက်ကို ပြန်ပြီး တိုင်ပင်ရွေးချယ် စေတယ်။

တချို့ကျတော့ ဆရာဝန်ရွေးချယ်ပေးတဲ့ ရက်ကို မနှစ်သက်ဘဲ ဗေဒင်ဆရာက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရွေးပေးတဲ့ရက်ကို တောင်းဆိုချင်ကြတယ်။ *အဲဒီအခါမှာ ဗေဒင်နည်းနဲ့ ကောင်းပါတယ်လို့ ရွေးချယ်တဲ့ရက်ဟာ ဆေးပညာအရ ရွေးချယ်တဲ့ရက်ထက် အရမ်းစောတာ၊ နောက်ကျတာ တွေနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံရတတ်တယ်။*

သိပ်ပြီးစောသွားရင် ကလေးက နုနုနယ်နယ်လေးဖြစ်ပြီး အသက်ရှူမမှန်တာ ဖြစ်တတ်သလို၊ ပေါင်ချိန်မပြည့်ဘဲ သေးညှက်တာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သိပ်နောက်ကျသွား ရင်လဲ မတော်တဆ ကလေးမလှုပ်တော့တာ၊ သွေးဆင်းရေဆင်း ဗိုက်နာတာစသဖြင့် အဲဒီ ရက်မတိုင်ခင် တစ်ခုခုပြဿနာနဲ့ကြုံပြီး အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ရတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့။

ဆရာတို့ သားဖွားမီးယပ် ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ ဗေဒင်ဆရာတွေကို မေတ္တာရပ်ခံ တောင်းဆိုချင်တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ နေ့ကောင်းရက်မြတ်နဲ့ အချိန်အခါကို တွက်ချက်တဲ့ အခါမှာ ဗေဒင်ပညာတစ်ခုတည်းကိုသာမက၊ မိခင်နဲ့ကလေး ကျန်းမာရေး အခြေအနေကိုပါကြည့်ပြီး တွက်ချက်သင့်တာရို့ သက်ဆိုင်ရာ သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံပေးချက် လမ်းညွှန်ချက်တွေကို အလေးထားပြီး စဉ်းစားပေးသင့်တဲ့အကြောင်း ပါပဲ။

တစ်ခါတလေ ဗေဒင်ဆရာတွေဟာ ညကြီးသန်းခေါင်၊ မနက်အစောကြီး၊ ၂း၀၀ နာရီ၊ ၃း၀၀ နာရီတွေမှာခွဲဖို့ အချိန်ကောင်း၊ နက္ခတ်ကောင်းလို့ ရွေးချယ်ပေးတတ်ကြတယ်။ ဆရာကတော့ ဒီလိုအချိန်ကြီးတွေမှာ ခွဲစိတ်ရတာဟာ သိပ်မသင့်တော်ဘူးလို့ ထင်မြင်မိတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာ့လူနာတွေကို အဲဒီလောက်အထိ အလိုမလိုက်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲလို့ သမီးက မေးချင်မယ်။

ဆရာဝန်တွေဟာ တစ်နေ့လုံး ဆေးရုံမှာ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ရ၊ ညဘက်မှာလဲ အနားမယူရဘဲ ညကြီး သန်းခေါင်ချိန်မှာ ခွဲစိတ်ရတော့မယ်ဆိုရင် သမီးပဲ သေချာစဉ်းစားကြည့်။ ဆရာဝန်ဆိုတာလဲ သွေးနဲ့ကိုယ် သားနဲ့ကိုယ်၊ သာမန်လူသား တစ်ယောက်ပဲ၊ စက်ရုပ်မှမဟုတ်တာ။ အဲဒီလို ညကြီးအချိန်မတော်မှာ သူဟာ သိပ်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားအင်တွေ လျော့နည်းကုန်ဆုံးနေပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ အရေးကြီးတဲ့ ခွဲစိတ်မှု တစ်ခုကိုလုပ်ရင်း အခက်အခဲကြုံရတဲ့အခါကျ အားအင်ပြည့်ပြည့်နဲ့ အောင်အောင် မြင်မြင် ခွဲစိတ်နိုင်ပါ့မလား။ မေ့ဆေးဆရာဝန်ကရော မေ့ဆေးပေးရင်း ပင်ပန်းလွန်းပြီး အိပ်ငိုက်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒါတွေကထည့်ပြီး စဉ်းစားသင့်တဲ့အချက်ပါ။

ဒါကြောင့် ခွဲစိတ်ရမယ့်အချိန်ကို ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ ဗေဒင်နက္ခတ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ တရားသေဆုပ်ကိုင်ပြီး မရွေးချယ်သင့်ဘူး။ မွေးမယ့်ရက်တွက်ရာမှာ ကလေးရဲ့အသက်၊ မိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး (ဆရာဝန်ရော၊ လူနာမိသားစုရော၊ ဗေဒင်ဆရာပါ အားလုံးတိုင်ပင်ညှိနှိုင်းလို့) အသင့်တော်ဆုံးရက်နဲ့ အချိန်ကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ် သမီးရေ။

ကိုင်း ဆရာရဲ့ စာရှည်ကြီးကို သည်းခံဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါမှာ သမီးမသန္တာတစ်ယောက် တယ်လိုများ မွေးဖွားချင်စိတ် ပေါ်လာပါလိမ့်။ သမီးကိုယ်ဝန်ကို အပ်နှံထားတဲ့ ဆိုက်မှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီး အကျိုးအပြစ်တွေချင့်ချိန်လို့ အသင့်တော်ဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမီးသန္တာတစ်ယောက်
ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့
ရင်သွေးရတနာကလေး ချောချောမောမော မွေးဖွားနိုင်ပါစေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇ ခွဲမွေးရမယ့်ရက်
မေဒင်မေးလို့တွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွဲမွေးရမယ့်ရက် ဗေဒင်မေးလို့တွက်

ဆရာဦးစိုးလွင် ရှင့်

မြန်မာ့တိုင်းမ်ဂျာနယ်ထဲက ဆရာ့ကို အင်တာဗျူးထားတဲ့ 'ဗိုက်ခွဲမွေးတဲ့အချိန်ကို ဗေဒင်ဆရာများနှင့် တွက်ချက် ရွေးချယ်နေကြပါသည်' ဆိုတဲ့ အကြောင်းလေး ဖတ်မိလို့ အခု ကျွန်မရဲ့ အဖြစ်နဲ့လဲ တိုက်ဆိုင်လေခြင်းဆိုပြီး ဆရာ့ဆီ ဒီစာလေး ရေးဖြစ်သွားတာပါ။

ကျွန်မအဖြစ်က ဒီလိုပါ၊ ကျွန်မအသက် ၃၅ နှစ်၊ ကျောင်းဆရာမ၊ အိမ်ထောင်ကျတာ ငါးနှစ်ကြာမှ ရှားရှားပါးပါး ခက်ခက်ခဲခဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတယ်ဆိုပါတော့ ဆရာ။ ယောက်ျားက သဘော်သားဆိုတော့ တစ်နှစ်တစ်နှစ်မှာ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် အတူတူနေခဲ့ရတဲ့အချိန်က နည်းတာလဲ တစ်ကြောင်းပေါ့။

အိုဂျီတွေ တော်တော်များများနဲ့လဲ ပြဖူးတယ်။ မိဘတွေ၊ ယောက္ခမတွေကလဲ မြေးဦးကလေးလိုချင်လှပြီမို့ နည်းမျိုးစုံသုံးပြီး နတ်မေး၊ ဗေဒင်မေး၊ ယတြာတွေချေနဲ့ နောက်ဆုံးကျမှ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ ကံကောင်းစွာနဲ့ ရလာတာပါ။ ကျွန်မတို့အတွက် သားဦး၊ မိဘတွေ ယောက္ခမတွေအတွက်ကျတော့ မြေးဦးမို့ ဘယ်လောက်တောင် အရူးကြီးရူးခဲ့မယ်ဆိုတာ ဆရာ ခန့်မှန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ဝန် သုံးလအရမှာ အမျိုးသားသဘော်ပြန်တက်သွားလို့ ကျွန်မ တစ်ယောက်တည်း ကျန်ရစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်ဝန်က လရင့်လာပြီ။ ကျွန်မက အသက်ကလဲကြီးမှ ကိုယ်ဝန်ရတာမို့ အိုဂျီနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ခွဲမွေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။

ခွဲမွေးရမယ့်ရက်ရယ်၊ အချိန်ရယ်ကို တွက်ချက်ကြည့်ရော ဆိုပါတော့ ဆရာရယ်၊ အဲဒီမှာ ဦးနှောက်ခြောက်ရမယ့်အဖြစ်တွေနဲ့ ကြုံပါလေရော။ ကျွန်မရဲ့ မိဘတွေရဲ့ ဗေဒင်ဆရာက တွက်ပေးတဲ့ နေ့ကောင်းရက်မြတ်က တစ်ရက်၊ ယောက္ခမကြီးတွေရဲ့ ဗေဒင်ဆရာက တွက်ပေးတဲ့ ရက်ရာဇာက တစ်ရက်၊ ကျွန်မ အိုဂျီတွက်ပေးတဲ့ ခွဲရမယ့်ရက်က တစ်ရက်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုံးမျိုး မတူညီကြတော့ တာပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ Due Date မတိုင်ခင် တစ်ပတ်အလိုမှာ ခွဲဖို့ အိုဂျီက ရက်ရွေးပေးထားတယ်။ ကျွန်မအမေတို့မေးတဲ့ ဗေဒင်ဆရာ တွက်ပေးတဲ့ရက်က Due Date နဲ့ နှစ်ပတ်အလိုမှာ။ ယောက္ခမကြီးတွေရဲ့ ဗေဒင်ဆရာ တွက်ပေးတာက Due Date ကျော်ပြီး တစ်ပတ်ကြာမှ။ ကျွန်မ အမျိုးသားကလဲ မရှိ၊ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း ဦးနှောက်ခြောက်လိုက်ရတာ အရမ်းပဲ။ ဘယ်သူ့အလိုကို လိုက်ရမှန်းမသိတော့ပါဘူး ဆရာရယ်။

လူမစွမ်းနတ်မများ ပြောရမလား မသိဘူး။ ကျွန်မ အကြီးအကျယ် စိတ်ညစ်နေတုန်း တစ်ရက်ကျတော့ ရုတ်တရက် ရေမွှာပေါက်ပါလေရော။ အဲဒီအချိန်က Due Date ပြည့်ဖို့ သုံးပတ်တောင် လိုသေးတယ်။ ကျွန်မ မဆုံးဖြတ်တတ်ဘဲ ဦးနှောက်ခြောက်နေရတဲ့ကိစ္စ ကို နောက်ဆုံးတော့ ကံကြမ္မာကပဲ ဆုံးဖြတ်သွားတယ် ဆိုပါတော့ဆရာ။

အတိုချုပ်ပြောရရင်တော့ အဲဒီရေမွှာပေါက်တဲ့ညမှာပဲ ကလေးရဲ့ နှလုံးခုန်သံမမှန်လို့ အရေးပေါ် ခွဲလိုက်ရလေရဲ့ ဆရာရေ။ အမေတို့ရော၊ ယောက္ခမကြီးတွေရော သိပ်တော့ မကြည်လင်ကြပေမယ့် အရေးပေါ်ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စမို့ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ ဆရာ။ ဒါတောင် အမေက သူ့ဗေဒင်ဆရာ ရွေးထားတဲ့ရက်အထိ မစောင့်လို့ဆိုပြီး စိတ်တွေဆိုးနေသေးတယ် ဆရာရေ။ အခုတော့ ကျွန်မရဲ့သား နေကျောက်ခဲလေးတောင် အသက် လေးလ ရှိပြီ။

အခု ကျွန်မ သိချင်တာက ဆရာတို့အိုဂျီတွေဟာ မိခင်တစ်ယောက် ဗိုက်ခွဲမွေးဖွား ဖို့ရက်ကို ဘယ်လိုရွေးချယ်ကြသလဲ။ အဲသလို ရွေးချယ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုအချက်တွေကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်တာလဲ။ အခုခေတ်စားနေတဲ့ ဗေဒင်ဆရာတွေနဲ့ တွက်ချက်ပြီး ရက်နဲ့ အချိန်ကို ရွေးချယ်ကြတဲ့ အဖြစ်တွေကိုရော ဆရာ ဘယ်လို ထင်မြင်ယူဆပါသလဲ။ Family မိသားစု မဂ္ဂဇင်းထဲကနေပြီး ကျွန်မအပါအဝင် မိခင်တွေ အားလုံးအတွက် ပြောကြားပေး ပါဦးဆရာ။

ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
ယယ်ယယ်(ကမာရွတ်)

ကမာရွတ်က ညီမကလေး ယယ်ယယ်

အခုတလော 'ဗေဒင်ဆရာတွေနဲ့ ရက်တွေ၊ အချိန်တွေ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပြီး ဗိုက်ခွဲ မွေးနေတာ ခေတ်စားနေတဲ့အကြောင်း' အင်တာဗျူးဆရာတွေက လာပြီးမေးကြ၊ စာဖတ် ပရိသတ်ကလဲ ဒီအကြောင်းတွေကို စာတွေရေးပြီး မေးကြ၊ Family မဂ္ဂဇင်းက ဆရာ မောင်သွေးသစ်ကလဲ 'ဆရာ ဒီအကြောင်းကို ပြည်သူလူထု အသိပညာရအောင်၊ စဉ်းစား ချင့်ချိန် ဆင်ခြင်နိုင်အောင် ထပ်ပြီး ပြောကြားပေးပါဦးလို့ အချွန်နဲ့ 'မ'။

ဆရာလဲ ခပ်လန့်လန့်နဲ့ပဲ တထိတ်ထိတ် ရင်တုန်စွာ သတ္တိရှိရှိနဲ့ မနှင်းအစောကြီးထပြီး ပြန်စာရေးလိုက်ပါတယ်။ တကယ် တမ်းပြောရရင်တော့ ရေးရမှာ ကြောက်ဖွယ်ပါ့။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဟိုတစ်နေ့က မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်ထဲက 'ဗေဒင်အခန်း'ကို ဆရာ မွေးနေ့နဲ့တိုက်ပြီး ဖတ်လိုက်တာ 'အခုတလော ထိပ်ပေါက် ခေါင်းကွဲကိန်းရှိတယ်၊ သတိ ထားပါ'လို့ ဟောထားတယ်။ ယတြာအနေနဲ့ အနီရောင်အသီးတစ်လုံးကို အသက်သုံး ချက်လောက် အောင့်ပြီး မြိုချလိုက်ပါဆိုလို့ ဆရာက ဇီးသီးခပ်ကြိုက်ကြိုက်မို့ အနီရောင် ဇီးသီးတစ်လုံးကို လျှာမထိအာမထိ အသက်သုံးချက်တောင် မကဘူး။ ခုနစ်ချက်လောက်အောင့် ပြီး မြိုချလိုက်သေးတယ် ညီမလေးယယ်ယယ်ရေ။ တော်ပါသေးရဲ့၊ ဆီးသီးက ခပ်လုံးလုံး ခပ် ချောချောမို့ မျိုချရတာ၊ အချွန်အတက်တွေနဲ့သာဆိုရင် ဒုက္ခ။ ဥပမာ ဒူးရင်းသီး။

ပြောသာပြောရတယ်၊ ဆရာသွေးက ဒီစာကို ဖောင်ပိတ်ရက်အမီ ဒီနေ့အပြီးရေး ပေးပါဆိုလို့ အရေးပေါ်ရေးရတာ။ ညတုန်းက အိပ်ချိန်ဟာ စုစုပေါင်း နှစ်နာရီပဲ ရှိသေးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ပြောပြရဦးမလား။ ဆရာ တိုးတိုးလေးပြောပြမယ် ညီမယယ်ယယ်ရေ။ သူများတွေတော့ လျှောက်မပြောပါနဲ့လို့ တောင်းပန်ပါတယ်။ ညီမရဲ့ စိတ်ထဲမှာပဲထားနော်။ သူများသိသွား ရင် 'ရှက်စရာ' ကရော် ကရော်။

ဒီလို ဒီလို ညီမကလေး ငယ်ငယ်ရ၊ မနေ့ညနေက ဆရာရဲ့ လူနာ 'ဆရာဝန်မ ကလေး'တစ်ယောက် ဗိုက်စနာတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူရဲ့ဗေဒင်ဆရာနဲ့တိုင်ပင် ပြီးရွေးထားတဲ့ ခွဲမွေးရမယ့်ရက်က လေးငါးရက်လောက် လိုနေသေးတယ်။ အဲဒီမှာ သူလဲ အရေးပေါ် နာမည်ကျော် ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်းကြီးတစ်ခုမှာ သွားတက်တယ်။ သူ့အိမ်က ဆွေမျိုးတွေက သူလဲ ဗိုက်နာရော စလေအညာက ကိုရွှေဗေဒင်ဆရာဆီ ပြေးကြပါလေရော။ ပြီးတော့ ဗိုက်နာနေ ပြီဖြစ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ညီမအတွက် ထပ်ပြီး အရေးပေါ် ဗေဒင်တွက်ကြ ပါလေရော။ အဲဒီမှာ အင်မတန်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကိုရွှေဗေဒင်က ဒီနေ့ဟာ ပြဿဒါး နေ့ဖြစ်လို့ လုံးဝမကောင်းဘူး၊ ခိုက်မယ်၊ ဒီတော့ ဒီနေ့ ညသန်းခေါင်လွန်မြောက်ပြီး မနက်လင်းအားကြီး ၁း၄၀ နာရီတိတိမှာ ခွဲမွေးမှ ကောင်းတော်မူမယ်လို့ အချွန်နဲ့ 'မ' ပါလေရော။

ဟုတ်မဟုတ်တော့ ဘယ်သူမှမသိနိုင်။ ဒီလောက် ကလောင်စွမ်းပြနေတဲ့ အိုဂျီ ဆရာကို ဆော်ပလော်တီးလိုက်ဦးမှလို့ အညှိုးနဲ့ တီးတာဆိုရင်တော့ ဒက်ထိကို ဒါရိုက်ဟစ် မှန်တော့တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဆရာကလဲ ဆရာပဲ။ ဘယ်ရမလဲ၊ ဒီလိုတော့ လာမစနဲ့၊ သာဝရာ၊ ငါမသေဘူး၊ ရေကူးတတ်တယ်ဆိုပြီး အဲဒီစောင့်နေတဲ့အချိန်မှာ Wellness မဂ္ဂဇင်းအတွက် အရေးပေါ်ပေးစရာရှိတဲ့ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို အပြီးရေးတော့တာပေါ့။ လုံးဝ မအိပ်တော့ဘူးလေ။ ဆရာအကျင့်က အဲသလို သွားအိပ်လိုက်ရင် ပြန်မနိုးတော့ဘူး။ ည ၁း၄၀ နာရီမှာ ပြန်ထဖို့ဆိုတာ အင်မတန် အင်မတန် ခက်ခဲတာကိုး။

လူနာဖြစ်တဲ့ ဆရာဝန်မကလေးခမျာလဲ ကိုရွှေဗေဒင်ဆရာရဲ့ (စေတနာနဲ့) မျောက်တွန်းတဲ့ဒဏ်ကို တော်တော်ခံလိုက်ရတယ် ညီမရေ။ သူ့ခမျာ ဗိုက်နာနေပြီဆိုတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြားက အဲဒီနက္ခတ်တာရာ ကောင်းတဲ့အချိန်ကို တအီးအီးတအားအားနဲ့ အောင့်ခဲပြီး တောင့်ခံ 'စောင့်'ရရှာတာ။

ကိုင်း ဒီလောက်ဆို ညီမငယ်ငယ်တစ်ယောက် ဆရာက ဒီကိစ္စ လျှို့ဝှက်ထားပေးဖို့ တောင်းပန်တာ ဘာကြောင့်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီဟုတ်။ လူနာဆရာဝန်မကလဲ ဗိုက်အနာခံပြီး (ဟုတ်နိုးနိုးနဲ့)'စောင့်'၊ ဆရာကလဲ ဝတ္တုတစ်ပုဒ်ရေးရင်း 'စောင့်'၊ (ဆရာ့အတွက်တော့ အလွန်အကျိုးရှိ။) အဲ့သလို အဲ့သလို အများသူတကာတွေကြားလို့မှ မကောင်းအောင် ထူးထူးဆန်းဆန်း ရှုးကြနမ်းကြတာ အင်္ဂလန်က ဆရာသူငယ်ချင်း အိုဂျီတွေသာ ကြားရင် အူလိုက်သည်းလှိုက် ဟားတိုက်ပြီး ရယ်ကြလိမ့်မယ်ညီမရေ။ သူတို့နိုင်ငံမှာ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးတွေ မရှိ၊ ဆေးကျမ်းတွေထဲမှာ ဒီလိုမျိုး ခွဲမွေးဖို့ အချိန်ကို ရွေးချယ်နည်းတွေ မပါ။ ကမ္ဘာမှာ ဆရာတို့တစ်နိုင်ငံတည်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခလေ့မို့ ဂုဏ်ယူရမှာလား ဘာလားမသိ။

ခေတ်ရေစီးကြောင်းထဲ မျောပါနေကြရတဲ့ လူသားတွေရဲ့ ကမောက်ကမ ဖြစ်သမျှ အကြောင်းတွေဟာ စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ ညီမရေ။ မနေ့ကတောင် ဆေးရုံမှာ အိုဂျီဆရာဝန်တွေအချင်းချင်း အတွေ့အကြုံတွေဖလှယ်ရင်း ရယ်စရာမောစရာတွေပြောကြသေးတယ်။

ရယ်စရာကတော့ *ဆရာတို့အိုဂျီတွေခမျာမှာ ဗေဒင်ဆရာတွေရဲ့ အမြင်ကတ်ကတ်နဲ့ အချိန်မတော် အချိန်တော် ညကြီးသန်းခေါင်ကျော်တွေမှာချည်း အခါတော်ပေးတာတွေကို အလူးအလဲခံနေရတဲ့ အကြောင်းတွေပေါ့။*

မောစရာတွေကတော့ ကုသိုလ်ကံကြမ္မာဆိုတာ ဘယ်လောက် နေ့ကောင်းရက်မြတ် တွက်ချက်တွက်ချက် ကောင်းမယ် ဆိုးမယ်ဆိုတာ ပြောလို့မရနိုင်တဲ့အကြောင်း၊ အိုဂျီတစ်ယောက်က သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြတယ်။ ဟိုတစ်နေ့ကပဲ သူ့ရဲ့ သံသဲလှုပ်လူနာတစ်ယောက်က နေ့ကောင်းရက်မြတ်တွေကို တွက်ချက်၊ ညကြီး သန်းခေါင်ကျော် အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ဗိုက်ခွဲမွေး၊ ဗိုက်လဲခွဲလိုက်ရော ကလေးလေးထွက်လာတော့ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲနဲ့၊ လက်ကလေးတွေမှာလဲ လက်ချောင်း အပိုကလေးတွေနဲ့၊ မွေးရာပါ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းတဲ့ ကလေးလေးတစ်ယောက်ကို နေ့ကောင်းရက်မြတ် အချိန်ကောင်းမှာ ထွက်ချက်မွေးဖွားပေးလိုက်သလိုပဲ ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ ဗေဒင်ဆရာက ပြောချင်ပြောမှာပေါ့။ အဲသလို သေချာတွက်ချက်လို့ ဒီလောက်နဲ့ ပြီးသွားတာ၊ မတွက်ဘဲသာ မွေးရင် ခြေထောက်တွေတောင် ပါလာချင်မှ ပါလာမှာလို့ပေါ့။

နောက်လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းများစွာက နှောင်းအတိတ်ရဲ့ မေ့မရတဲ့ အဖြစ်တစ်ခုကိုလဲ ဆရာတို့ ပြောဖြစ်သေးတယ်။

လင်ရောမယားရောက ဆရာဝန်တွေ၊ သူတို့ရဲ့သမီးဦးကလေး၊ နှစ်ဖက်မိဘတွေရဲ့ မြေးဦးကလေးကို ဗိုက်ခွဲမွေးကြဖို့ နာမည်အကြီးဆုံး ဗေဒင်ဆရာနဲ့ သေချာတွက်ချက်လို့

အချိန်ကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြ။ သာယာလှပတဲ့နွေဦးရဲ့ နံနက်ခင်းတစ်ခု ၆း၁၅ နာရီမှာ ကလေးလေးကို ထုတ်ရမယ်ပေါ့။

ဆေးရုံကြီးရဲ့ အကြီးဆုံး အိုဂျီပါမောက္ခကြီးကိုယ်တိုင် ခွဲစိတ်ပေးရမှာ၊ အကြီးဆုံးမေ့ဆေးဆရာဝန်ကြီးကိုယ်တိုင် ခါးကို ထုံဆေးထိုး၊ ပါမောက္ခကြီးက ဗေးကိုကိုင်လို့ကလေးလေးကို ခွဲထုတ်ဖို့ အဆင်သင့်၊ သို့သော် ဗေဒင်ဆရာ တွက်ချက်ပေးထား တဲ့ ၆း၁၀ မိနစ်ပြည့်ဖို့ အချိန်နည်းနည်းလေးလိုသေးလို့ စောင့်နေချိန်၊ ခါးကိုပဲ ထုံဆေးထိုးထားတာမို့ သတိရနေတဲ့ ဆရာဝန်မကလေးနဲ့ စကားတွေပြောနေရာက တစ်ခဏအတွင်း ဘာစကားသံမှ ထွက်မလာတော့ဘဲ အသံတိတ်သွားသတဲ့။

အဲဒီအခါမှာ သေချာကြည့်တော့ ဆရာဝန်မကလေး နှလုံးခုန်သံ ရပ်သွားပြီဆိုပဲ ငယ်ငယ်ရေ။

အဲဒီအချိန်ဟာ ဗေဒင်ဆရာ အကောင်းဆုံးလို့ တွက်ပေးထားတဲ့ ၆း၁၀ နာရီပါပဲ။ အမြန်ဆုံးဗိုက်ခွဲလို့ ကလေးလေးကို ထုတ်ယူခဲ့ရသတဲ့။

ကိုင်း ဒီအဖြစ်လေးမှာလဲ အကောင်းဆုံးအချိန်ကို တွက်ချက်လို့ အတိအကျခွဲခဲ့ကြတယ်။ ကလေးကျန်းမာပေမယ့် မိခင်တော့ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ သေဆုံးသွားခဲ့ရတယ်။ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်လို့ရတဲ့ကိစ္စမဟုတ်၊ ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုမှာ ဒီလိုပဲ မမျှော်လင့်မထင်မှတ်ဘဲ အဖိတ်အစင်ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ ရှိတတ်တယ်မဟုတ်လား။

ဆရာတို့ရဲ့ ဆရာဝန်တွေပြောဆိုကြတာ နောက်ဆုံး အနှစ်ချုပ်ကတော့ *လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကံကြမ္မာဆိုတာ သူဟာသူ အမေဗိုက်ထဲမှာကတည်းက ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ဆိုတာ ပါလာပြီးသား။ စကားလေးတစ်ခွန်းလဲ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ ဘဝဆိုတာ 'အဆင်သင့်ရေးထားပြီးသား စာအုပ်တစ်အုပ်' ရယ်လို့တင်စားကြတယ်။ တစ်ဘဝလုံးအတွက် အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ အားလုံးရေးပြီးသား။ တစ်ခုပဲ၊ တစ်နေ့ကို တစ်မျက်နှာပဲ လှန်ခွင့်ရှိတယ်။ တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ တစ်မျက်နှာပြီး တစ်မျက်နှာလှန်သွားရင် မမြင်နိုင်တဲ့ မနက်ဖြန်တွေ ရောက်လာမယ်ပေါ့။ ဗေဒင်ပညာဆိုတာ အဲဒီစာအုပ်ထဲက မမြင်ရတဲ့ နက်ဖြန်တွေကို လှန်ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ပညာပါပဲ။* စာအုပ်ရဲ့ရှေ့ဘက်ခြမ်း၊ နောက်ဘက်ခြမ်းတွေကို လှန်ကြည့်ပြီး အရင်တုန်းက ဘာဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ရှေ့မှာဘာဖြစ်ဦးမယ်နဲ့ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို တွက်ချက်ကြတာပေါ့။

ကိုင်း ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားရမယ့်အချိန်ကို ဘယ်လိုတွက်ချက်တယ်ဆိုတာ ပြောကြစို့နော်။ ဗေဒင်ဆရာတွေ တွက်ချက်နည်းကတော့ ဆရာတို့မသိ၊ ဆရာတို့ အိုဂျီတွေ တွက်ချက်တဲ့နည်းကိုပဲ ပြောမယ် ငယ်ငယ်ရေ။

ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ရှိ ပြီဆိုကတည်းက အရေးကြီးဆုံးအချက်က သူ့ရဲ့ 'Due Date' 'မွေးဖို့ ခန့်မှန်းရက်' 'Expected Date of Delivery

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို တွက်ချက်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီတွက်ချက်နည်းကတော့ နောက်ဆုံးရာသီရဲ့ ပထမရက်က
ကိုးလနဲ့ ခုနစ်ရက်တိတိ ပေါင်းထည့်တဲ့ နည်းပါပဲ။ တစ်ခုပဲ၊ အဲဒီရက်ဟာ သေသေချာ
မှတ်မိတဲ့ရက်ဖြစ်ရမယ်၊ အများအားဖြင့် မြန်မာအမျိုးသမီးတွေဟာ အဲဒီရက်ကို မေးလိုက်ရ
သေချာ မမှတ်မိဘဲ ရမ်းသမ်းပြီး လျှောက်ပြောတာတွေဖြစ်တတ်လို့ မှားပြီး ပြောတဲ့ရက်
တွက်မိရင်သွားပြီပေါ့။

တကယ်တမ်း အဲဒီရက်ကို မှတ်မိရင်တောင် တွက်ရတာ အမြဲမမှန်ဘူး။ ဘာကြော
လဲဆိုတော့ အဲဒီတွက်နည်းဟာ ၂၈ ရက်ကို တစ်ကြိမ် ရာသီမှန်မှန်လာတဲ့မိခင်မှာမှ မှန်တ
မို့လို့ပါပဲ။ ၂၈ ရက်တစ်ခါမဟုတ်ဘဲ ရာသီလာသူတွေမှာ၊ ရာသီမှန်မှန် မလာသူတွေမှာဆိုရ
မှားပြီ။ ဒါတင်မကဘူး။ ဒီကိုယ်ဝန်မတိုင်ခင် ခြောက်လလောက်အတွင်းမှာ ဟော်မုန်းပါ
သားဆက်ခြားနည်းတွေ သုံးထားခဲ့ဖူးရင် (စားဆေး၊ ထိုးဆေးစသဖြင့်) တွက်လို့ မမှ
တော့ပြန်ဘူး။

ဒါကြောင့် မွေးမယ့်ရက်ကို အကောင်းဆုံး တွက်ချက်နည်းကတော့ ကိုယ်ဝန်က
စောစောအပ်ပြီး ပထမ သုံးလအတွင်းမှာ အာထရာဆောင်းတီဗွီ (Dating Scan) ကို ရိုက
ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီနည်းဟာ အတိအကျ အမှန်ကန်ဆုံးနည်းဖြစ်တယ်။ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ရာမှ
၃-၅ ရက်လောက်ပဲ လွဲမှားနိုင်သတဲ့။ ဒါကြောင့် တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတိုင်းမှာ ဒီအာထရ
ဆောင်းကို မိခင်တိုင်း ရိုက်ရပါတယ် ငယ်ငယ်ရေ။

ဆရာတို့ဆီမှာတော့ ခုမှ ဆရာတို့တွေ ကြိုးစားပြီး ပညာပေးနေတုန်းပါပဲ။ ဒီနိုင်င
မှာက မိခင်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်အနည်းဆုံး ငါးလလောက်ကျမှ ဗိုက်ကိုစပြီး အပ်ရမှန်းသိတယ်
ဗိုက်ကို အပ်ရကောင်းမှန်းမသိဘဲ ဗိုက်နာလာတော့မှ အီအီးယိုချင်ရင် အိမ်သာကို သွား
မှန်းသိသလို ဆေးရုံကိုလာရကောင်းမှန်း သိတာဟာ မိခင်တွေအများစုပါပဲ။

အာထရာဆောင်းရိုက်ပြီး မွေးမယ့်ရက်၊ ကလေးရဲ့အသက်ကို တွက်တာကလ
ကိုယ်ဝန်လရင့်လေ မှားလေပဲပေါ့။ ၁၄ ပတ် နဲ့ ၂၀ ပတ်ကြားမှာရိုက်ရင် တစ်ပတ်မှာ
တယ်။ ၂၀ ပတ်နဲ့ ၃၄ ပတ်ကြားမှာဆိုရင် နှစ်ပတ် မှားတယ်။ ၃၄ ပတ်နောက်ပိုင်းမှရိုက်
ရင်တော့ သုံးပတ်အထိတောင် မှားနိုင်သတဲ့ ငယ်ငယ်ရေ။

ဆရာတို့ဆရာဝန်တွေ အခက်တွေ့ကြရတဲ့ အခါတွေ အများကြီး ရှိသပေါ့။ မိမိရဲ
နောက်ဆုံးရာသီလာတဲ့ရက်ကို မမှတ်မိသူတွေ၊ အဓိကကတော့ ဗိုက်နောက်ကျမှအပ်သူတွေ
မွေးခါနီး လရင့်ကိုယ်ဝန်ကြီးနဲ့ကျမှ ဆေးရုံရောက်လာသူတွေပါပဲ။ အဲဒီအခါမျိုးကျရင်
မွေးရက်ကို တွက်ချက်ရတာ အမှားအယွင်းတွေ အများကြီး ဖြစ်လာနိုင်တာပေါ့။ ရက်
တွက်မှားပြီး ကလေးကို လနုနုမှာ မှားခွဲမိလို့ ကလေးနုနုနယ်နယ် ပေါင်မပြည့်လေးတွေ
မွေးမိပြီး ဒုက္ခရောက်တာတွေ ရှိခဲ့ဖူးသလို မွေးမယ့်ရက်ကျော်နေပြီး မွေးမယ့်ရက်တွေ
ကျော်မှန်းမသိဘဲ အမေ့ဗိုက်ထဲ ကလေးသေဆုံး သွားတတ်တာမျိုးလဲ ရှိတယ် ညီမ
ငယ်ငယ်ရေ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ကိုစောနိုင်သမျှ စောစောအပ်နှံကြဖို့ အမြဲတစေ တိုက်တွန်း၊ ပညာပေးနေရတာပေါ့။ တကယ်လို့ ကလေးကို ဗိုက်ခွဲမွေးတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီမွေးမယ့် ခန့်မှန်းရက် (Due Date) ထက် တစ်ပတ်အလို(ကိုယ်ဝန် ၃၉ ပတ်) လောက်ကို ရွေးချယ်လေ့ရှိတယ်။ ဟိုးအရင်တုန်းကတော့ နှစ်ပတ်အလိုမှာ (၃၈ ပတ်မှာ) ခွဲမွေးတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သုတေသန တွေ့ရှိချက်အရ ၃၈ ပတ်မှာ ခွဲတဲ့ကလေးတွေက အသက်ရှူရ ခက်တဲ့ပြဿနာ တွေ (၃၉ ပတ်မှာ) ပိုပြီး ဖြစ်တာကို တွေ့ရလို့ပါပဲ။

မိခင်ကလေးရဲ့ အခြေအနေတွေပေါ်မူတည်ပြီး ခွဲမွေးရမယ့်ရက်ကို ၃၉ ပတ်မဟုတ်တဲ့ ပြောင်းလဲတွက်ချက်ရတာတွေလဲ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဥပမာ မွေးချိန်မတန်သေးဘဲ ရေမြွှာပေါက် သွားတဲ့အခါ၊ (အခု ငယ်ငယ့်ကလေးလေးကို ခန့်မှန်းရက်ထက် စောပြီး မွေ့လိုက်ရတာမျိုးပေါ့) ဗိုက်ထဲ ဆက်ပြီးထားရင် ပေါက်သွားတဲ့ ရေမြွှာအပေါက်ကနေပြီး သားအိမ်ထဲ ရောဂါပိုးမွှားတွေ ဝင်ရောက်မယ့်အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ရတာမို့ စောခွဲရတာ။

မိခင်မှာ ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူတွေဆိုရင်လဲ နည်းနည်းစောပြီး ခွဲရတတ်တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါ ဝင်လာသူတွေမှာဆိုရင်လဲ အဲသလိုပါပဲ။ အမြွှာကိုယ်ဝန်အချင်းက အောက်မှာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့အခါတွေမှာလဲ စောပြီးခွဲရတတ်တာပဲ။

ခွဲစိတ်မွေးဖွားသင့်တဲ့ရက် အတိအကျကို တွက်ချက်ရတဲ့ အခါမှာ ဘက်ပေါင်းစုံကနေ အခြေအနေမျိုးစုံ ထည့်စဉ်းစားပြီး တွက်ချက်ရပါတယ်။ ခွဲစိတ်မွေးဖွားသင့်တဲ့ရက်စွဲရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် သုံးလေးရက်လောက်ကို ခန့်မှန်းပေးထားပြီး အဲဒီရက်တွေအတွင်းမှာ ဗေဒင် ပညာအရ အကောင်းဆုံးရက်နဲ့အချိန်ကို တွက်ချက်ပေးဖို့ လူနာကို အခွင့်အရေးပေး ရတတ်တယ်။

ဆရာဆိုရင် မိမိရဲ့လူနာခွဲမွေးရမယ့်ရက်ကို အဲ့သလို အတိုင်းအတာလေးတစ်ခု (သုံးလေးငါးရက်အတွင်း) သတ်မှတ်ပေးပြီး လူနာကို စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးတယ်။ ခွဲစိတ်မွေးဖွားခြင်းရဲ့ အားသာချက် ကောင်းတဲ့အချက်ထဲမှာ ဒီတစ်ချက်ဟာ အရေးကြီးလှ တယ် ညီမငယ်ငယ်ရေ။

ခွဲမွေးရမယ့်ရက်နဲ့ အချိန်ကို စိတ်ကြိုက် မိမိတို့အားလုံးအတွက် အဆင်အပြေဆုံး အချိန်ကို ရွေးချယ်နိုင်ခွင့်ရှိတာပါပဲ။ မိမိတို့ရဲ့ မွေးလာမယ့် ရင်သွေးကလေး နောင်အနာဂတ်မှာ ကံကြမ္မာကောင်းတွေနဲ့တွေ့ဖို့ ရိုးရာဗေဒင်နဲ့ တွက်ချက်ကြတာဟာ သဘာဝလဲကျ၊ ဘာဆိုဘာမှလဲ ပြောစရာမရှိပါဘူး။

တစ်ခုပါပဲ။ *ခွဲမွေးမယ့်ရက်တွေ၊ အချိန်တွေကို ရွေးတဲ့အခါ တရားလွန်ကြီး တိတိ ကျကျ ခွဲမှတ်မထားဖို့ပါပဲ။ ပြီးတော့ ဆရာဝန်တွေကို အခက်အခဲမတွေ့အောင်လဲ စဉ်းစား ပေးသင့်တယ်။* ဥပမာ ဆရာမနေနဲ့ကတော့ညနက်သန်းခေါင် အိပ်ရာထဲမှာ အနားယူချိန်ကြီးကို မရွေးချယ်ဖို့ တောင်းပန်လေ့ရှိတယ်။ တကယ့်အရေးပေါ်မို့ အဲဒီအချိန်ထပြီး ခွဲရတယ် ဆိုတာကတော့ ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဗေဒင်တွက်ပေးလို့ အဲဒီအပုပ်ချိန်မျိုးမှာ ခွဲစိတ်မယ့်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေ့ဆေးပေးမယ့် ဆရာဝန်တွေဟာ သွေးနဲ့ကိုယ်သားနဲ့ကိုယ် (စက်ရုပ်လဲ မဟုတ်တာမို့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေကြပြီ။ သိပ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားအင်ကုန်ခန်း စိတ်လဲမပျော်ရွှင် အခါမှာ ခွဲစိတ်ရင်း အမှားအယွင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ပိုပြီးများတတ်တယ်။

ဒါတင်မကဘူး၊ ဆရာတို့လို ဆေးရုံတွေမှာ အလုပ်ဝင်ရတဲ့ ဆရာဝန်တွေဟာ ဆေးရုံလုပ်ငန်းခွင် အချိန်ရဲ့ပြင်ပမှာပဲ အပြင် ဆေးရုံဆေးခန်းမှာ ခွဲစိတ်အလုပ်လုပ်ခွင့် တာ။ အဲဒီတော့ ဆေး ရုံချိန်၊ ရုံးချိန်အတွင်း အပြင်ဆေးရုံမှာခွဲမွေးဖို့ ဗေဒင်က တွက်ချ မပေးဖို့လဲ တောင်းပန်လျှော့ရှိတယ်။ ဆေးရုံရဲ့တာဝန်ချိန်အတွင်း ဆေးရုံမှာမနေဘဲ အပြ ထွက်တယ်ဆိုတာမျိုး လုံးဝ အဖြစ်မခံချင်ဘူးလေ။

ပြီးတော့ အခြေအနေအရ မိခင်(သို့မဟုတ်) ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအ ဆိုးဝါးလာလို့ အရေးပေါ် ခွဲရတော့မယ်ဆိုတဲ့အခါမျိုးမှာလဲ ဗေဒင်ကတွက်ပေးတဲ့ အချိ ကိုထပ်ပြီး စောင့်မယ်ဆိုတာမျိုး အစွန်းရောက် တရားသေ မကျင့်သုံးသင့်ပါဘူး။ ဘယ်အရ မဆို တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုတဲ့ စကားကို လိုက်နာသင့်တယ်။

ကိုင်း ညီမလေး ငယ်ငယ်၊

ဆရာငယ်ရွယ်စဉ်တုန်းက အကြိုက်ဆုံး ဝတ္ထုလေးတစ်ပုဒ် (ဆရာအောင်လင်းရဲ့ အရိုင်းစပယ်) ထဲက ဇာတ်လိုက်ကိုဘခက် ပြောခဲ့တဲ့ ဗေဒင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားလေးကို နားထောင်ကြည့်။

'ကျုပ် ဗေဒင်ကို မယုံဘူး၊ ဗေဒင်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံတဲ့သူတွေမေးတာပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ မသိလို့ တခြားလူတွေမေးရတာဟာ အမှန်တော့ ရှက်စရာ အကောင်းဆုံးအလုပ်တစ်ခုပေါ့၊ ကျုပ်ဘဝရဲ့ ဗေဒင်ကို သူများမေးစရာမလိုဘူး ကျုပ်ဘာသာကျုပ် ဟောနိုင်တယ်၊ ကျုပ်ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကျုပ်အရည်အချင်းနဲ့ ကြိုးစားမှုက အဆုံးအဖြတ်ပေးမှာပဲ'

ငယ်စဉ်တုန်းက သိပ်ကြိုက်တဲ့စကား၊

အခုလဲ ကြိုက်နေဆဲ စကား၊

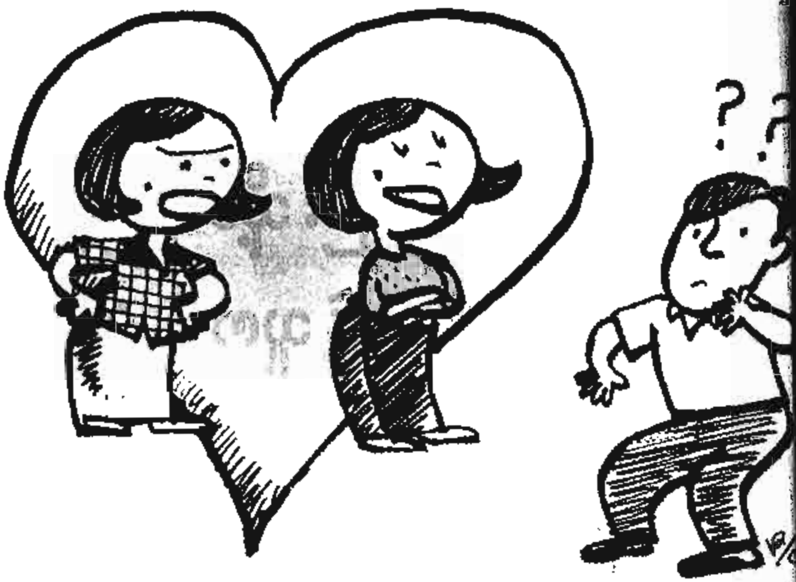
နောင်လဲ ကြိုက်သွားမယ့်စကား၊

ညီမငယ်ငယ်ရော ကြိုက်ရဲ့လား။

၈ နှစ်မြှာအသည်း သို့မဟုတ် မန်ဒိုလူလေးနဲ့ သူဇာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



နှစ်မြှာအသည်း
သို့မဟုတ်
ဗန်ဒိုလ္လလေးနဲ့ သူဇာ

ဆရာ

သမီးတို့ ဇနီးမောင်နှံ ဟန်းနီးမွန်းခရီးက ပြန်လာတာ မကြာသေးပါဘူး။ ပေလီမှာ သမီးတို့ ဗိုလ်တဲနဲ့ကပ်ရက် ဗိုလ်တဲမှာ လာတည်းတဲ့မိသားစုထဲက ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အမြှာကလေးလေး နှစ်ယောက်နဲ့ ဆုံခဲ့ကြတယ်။ ကိုကိုနဲ့ညီညီလို့အမည်ရတဲ့ အသက်လေး နှစ်အရွယ်၊ ရုပ်ချင်းခွဲမရအောင်တူတဲ့၊ (သူ့မိဘတွေကတောင် တစ်ခါတလေ ခွဲလို့မရအောင် အခက်တွေ့ရတဲ့) ချစ်စရာအမြှာကလေးတွေနဲ့ ခင်မင်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီကလေးနှစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်စိတ်နဲ့ အခုသမီးရော ကိုကိုရော အဲဒီလို ရုပ်ချင်းချွတ်စွပ်တူတဲ့ အမြှာသားသား ကလေးတွေ လိုချင်ဇောနဲ့ ရူးမတတ်ဖြစ်နေပြီ ဆရာရေ။

သမီးသိချင်တာက သမီးတို့ စိတ်ကူးယဉ် ဖြစ်ချင်လှသလို ရုပ်ချင်းစိတ်ချင်း တူလှတဲ့ အမြှာကလေးရအောင် ဆရာတို့ရဲ့ ခေတ်မီဆေးပညာနဲ့ ဖန်တီးလုပ်ယူလို့ရပါသလား။ တချို့အမြှာက ရုပ်ချင်းတူပြီး တချို့အမြှာတွေကျတော့ ဘာဆိုဘာမှမတူဘဲ ရိုးရိုး ညီအစ်ကို မောင်နှမလို ဖြစ်နေတာကျတော့ရော ဘာကြောင့်ပါလဲဆရာ။

အေးအေးငြိမ်း၊ အိအိငြိမ်းတို့လို ရင်ချင်းဆက် အမြှာကလေးတွေကရော ဘာကြောင့် ဖြစ်လာရတာလဲ။ ဖြစ်လာအောင် တမင်လုပ်ယူလို့ရော ရပါသလား။ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရော ရပါသလား။ အမြှာလိုချင်တယ်သာ ပြောရတာ၊ သေချာစဉ်းစားကြည့်တော့လည်း ကလေးတစ်ယောက်တည်းနဲ့တောင် ဗိုက်ကတော်တော်ကြီးတာ၊ အမြှာကိုယ်ဝန်သာ လွယ်ရမယ်ဆိုရင် သက်သာမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တော်တော့်ကို နေရထိုင်ရခက်မလား မသိဘူး။ အန္တရာယ်ရောများ သလားဆရာ။

www.burmeseclassic.com

အမြွှာကိုယ်ဝန်တွေကို ဘယ်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရပါမလဲ။ အမြွှာကလေး ကိုယ်ဝန် တွေအကြောင်း သမီးတို့ စာဖတ်သူတွေ အသိပညာဗဟုသုတရအောင် ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာ။

အမြွှာလိုချင်လှတဲ့
သမီး နိုင်ဝါ
လမ်းမတော်။

အမြွှာလိုချင်လှတဲ့
သမီးကလေး နိုင်ဝါ

သမီးလိုချင်မယ်ဆိုရင်လဲ လိုချင်စရာပဲပေါ့ကွာ။ ချစ်စရာ အမြွှာကလေးလေးတွေကို မြင်ရတွေ့ရတာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာ မဟုတ်လား။ အထူးသဖြင့် အခုသမီးတွေ့မြင်ခင် မင်ခဲ့ရတဲ့၊ ကိုကို ညီညီတို့လို ရုပ်ချင်းခွဲမရအောင် ချွတ်စွပ်တူတဲ့ အမြွှာကလေးတွေက ပိုပြီးတော့တောင် ချစ်စရာကောင်းသေးတယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံလုံးရဲ့ အချစ်တော် အေးအေးငြိမ်း၊ အိအိငြိမ်းတို့လို ရင်ချင်းဆက် အမြွှာလေးတွေ ဆိုရင်ရော ချစ်စရာကောင်း ချက်က အတိုင်းထက်အလွန်ပေါ့ သမီးရာ။

သမီးကလေးနိုင်ဝါက ကိုကို ညီညီတို့လို အမြွှာမျိုးလေးလိုချင်လွန်းလို့ ရူးမတတ် ဖြစ်နေပြီဆိုတဲ့ စကားကြားရတော့ အမြွှာ ကိုယ်ဝန်တွေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် မွေးဖွား ပေးနေကြ 'ဆရာ့' မှာ ရုတ်တရက် ဘယ်လိုပြန်ဖြေရမယ်တောင် မသိရေးချမသိ။

သမီးကလေးတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အင်္ကျီဘောင်းဘီဆင်တူလေးနဲ့ ရုပ်ချင်းခွဲမရအောင်တူတဲ့ အမြွှာကလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မွေးဖွားချိန်၊ မွေးဖွားခါစ သူတို့နှစ်ယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရချိန် စတဲ့စတဲ့ အချိန်တွေမှာ ကြုံခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကိုများ ဗီဒီယိုတိပ်ခွေလို ပြန်ရစ်ပြီး ပြလို့ရရင် ပြစမ်းချင်ပါရဲ့။ ကုသိုလ်ကံကြမ္မာက ပေးလိုက်လို့ မလွဲမရှောင်သာ ရလာရင်တော့ ရပေါ့လေ။ ဆရာသာဆိုရင်တော့ အမြွှာမိခင်လောင်းတွေရဲ့ မသက်မသာ ဒုက္ခပြဿနာတွေကို မြင်ရဖန်များလာတော့ ကိုယ့်ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟတွေ ထဲက အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြီးရောက်လာရင် ဗုဒ္ဓေါရယ်လို့ ဘုရား ဘုရား 'တ' မိလောက် အောင် ပူပန်စိတ်နဲ့ မအေးရအောင် ဖြစ်မိပါရော။

ကိုင်း သမီးကလေးမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေမဖြေခင် ပထမဆုံး 'အမြွှာ' ကလေးတွေ ဘယ်လိုများ ဖြစ်ပေါ်သလဲဆိုတဲ့ သဘာဝကို ပြောပြမယ်နော်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အပျိုဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်လကိုတစ်ကြိမ် သူ့ရဲ့သားဥအိမ်က သားဥကလေးတစ်လုံး ကြွေ ကျလာတယ်။ အဲဒီ သားဥကလေးကို သားဥပြွန်ရဲ့လက်တံ ကလေးတွေက ဖမ်းယူလိုက်ပြီး ဥပြွန်ကလေးထဲ ဆွဲသွင်းလိုက် တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမျိုးသားတစ်ယောက်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံ

မိခဲ့ရင် သုက်ကောင်ကလေးတွေဟာ မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းက ရေကူးပြီးတက်လာ ကြတဲ့အခါ သားဥပြွန်ကလေးထဲ စောင့်နေတဲ့ သားဥကလေးနဲ့တွေ့၊ သုက်ကောင်တွေ သန်းနဲ့ချီတဲ့ကြားက ကံထူးသူမောင်ရှင်တစ်ကောင်ပဲ သားဥကလေးထဲ ဝင်ခွင့်ချစ်ခွင့်ကို ရပြီး သားသားမီးမီးကလေးရယ်လို့ ဖြစ်လာတာပေါ့ကွယ်။

ကဲ 'အမြွှာ' ကလေးတွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ ကြည့်ကြစို့နော်။ ဆရာကပြောတယ်၊ တစ်လကို သားဥကလေးတစ်လုံး ကြွေကျတယ်လို့။ တကယ်လို့များ ကြွေကျလာတဲ့ သားဥကလေးက တစ်လုံးတည်းမဟုတ်ဘဲ အဖော်နဲ့အပေါင်းနဲ့ နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး၊ လေးလုံး စသဖြင့် ကြွေကျမယ်ဆိုရင် သားဥတစ်ခုက ကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်တာမို့ သားဥ နှစ်ခု ဆိုရင် နှစ်မြွှာပူး၊ လေးဥသာမျိုးအောင်ခဲ့ရင် လေးမြွှာပူးရတော့မှာပေါ့။ ဟုတ်ဘူးလားသမီးရာ၊ ဒီလို အမြွှာမျိုးက အများဆုံး ယောကျ်ားကလေးတွေချည်း၊ မိန်းမတွေချည်းဖြစ်နိုင်သလို ကျားရောမရော နှစ်မျိုးစလုံး မောင်နှမတွေလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရိုးရိုးတစ်ယောက်စီမွေးတဲ့ မောင်နှမညီအစ်ကိုတွေလိုပဲ နည်းနည်းဆင်ချင်ဆင်မယ်။ လုံးဝ ချွတ်စွပ်မတူနိုင်ဘူး။ ဒီလိုအမြွှာမျိုးတွေက ဇနီးသည်ရဲ့မျိုးရိုးမှာ အမြွှာတွေများရင် သူ့မှာလဲ အမြွှာမွေးတဲ့ အခွင့် အရေး ပိုများတယ်။ လူမျိုးနိုင်ငံကိုလိုက်လို့လဲ မတူကြဘူး။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အမြွှာအများဆုံးမွေးတာ 'အနောက်အာဖရိက' တိုင်းပြည်တွေမှာ (ကိုယ်ဝန် ၄၄ ယောက်မှာ အမြွှာတစ်ယောက်နှုန်း)။ ဥရောပသား လူဖြူတွေမှာကျတော့ ကိုယ်ဝန် ၈၀ မှာ တစ်ယောက်နှုန်း။ အနည်းဆုံးကတော့ ဆရာတို့ အာရှနိုင်ငံတွေပဲ ဖြစ် တယ်။ (ကိုယ်ဝန် ၁၅၅ ယောက်မှာမှ တစ်ယောက်)။

အသက်ကြီးပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ယူသူတွေမှာ အမြွှာပိုမွေးတတ်သတဲ့။ ကလေးအများကြီး မွေးဖူးသူတွေ၊ အရပ်မြင့်တဲ့သူတွေ၊ ဝဖြိုးတဲ့အမေတွေမှာလဲ အမြွှာမွေးတာ ပိုများတတ်သတဲ့။ အထူးသဖြင့်ကတော့ ကလေးလိုချင်လို့ မရရအောင် ဆေးတွေသုံးပြီး ကလေးယူကြတဲ့အခါ၊ သားဥကြွေဆေးတွေ သုံးတဲ့အခါမှာ သားဥကလေးတွေ အများကြီးကြွေကျပြီး အမြွှာကိုယ်ဝန် တွေရဖို့ အခွင့်အရေး ပိုများတာပေါ့ သမီးရာ။

ကဲ သမီးကလေးလိုချင်တဲ့၊ ချွတ်စွပ်တူတဲ့ အမြွှာဆိုတာ ဒီလိုမျိုးနဲ့ မတူဘူးသမီးရေ။ သူကတော့ ထူးခြားဆန်းကျယ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးကြောင့်ဖြစ်တာ။ သားဥကလေးတစ်လုံးကနေ သုက်ကောင်လေးတစ်ကောင်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကလေးလေးဖြစ်လာခါစအချိန်မှာ ဘာကြောင့် မှန်းမသိဘဲ ဆဲလ်လေးတွေ ကွဲထွက်သွားပြီး ကလေးလေးနှစ်ယောက် ဖြစ်သွားခဲ့တာပေါ့။ သားဥ ကလေးတစ်ခုတည်းက ကွဲထွက်ပြီးဖြစ်လာတဲ့ အမြွှာမို့လို့ သူ့ကို (Mono-Zygotic Twin) လို့ ဆေးပညာအရ ခေါ်တယ်။ ရုပ်ချင်းခွဲမရအောင် တူတာမို့ (Identical Twin) လို့လဲ ခေါ်ကြတယ်။ ယောကျ်ားကလေးနှစ်ယောက် သို့မဟုတ် မိန်းကလေးနှစ်ယောက် (Sex) ချင်းလဲ တူတယ်၊ သွေးအမျိုးအစား မျိုးရိုးဗီဇတွေလဲ အကုန်တူတာပေါ့ကွာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆဲလ်လေးကွဲထွက်သွားတဲ့ အချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး ဒီအမြွှာကလေးတွေရဲ့ သဘာဝ မတူကြဘူး။ မျိုးအောင်ပြီး ပထမ သုံးရက် (၇၂နာရီ)အတွင်းမှာ ကွဲထွက်ရင် ရေမြွှာအိတ်ကလဲ သပ်သပ်စီ၊ အချင်းကလဲ တစ်ခုစီ၊ သပ်သပ်ပဲ။ သုံးပုံ တစ်ပုံမှာ ဒီလိုပုံစံမျိုးတွေ တွေ့ရသတဲ့။ ကလေးသေနှုန်းအနည်းဆုံး ၉ ရာခိုင်နှုန်း။ အဲ လေးရက်နဲ့ ရှစ်ရက်ကြား ကွဲထွက်ရင်တော့ အချင်းက တစ်ခုတည်း၊ ရေမြွှာအိတ်က နှစ်ခုဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလိုမျိုးက အများဆုံးတွေ့ရတယ်။ သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ တွေ့တယ်။ အချင်းတစ်ခုထဲကနေ ကြီးထွားရတာမို့ ကလေးသေနှုန်း ပိုများသွားပြီ။ ၂၅ ရာနိုင်နှုန်းလောက်ထိ သေနိုင်သတဲ့။

မျိုးအောင်ပြီး ရှစ်ရက်က ၁၃ ရက်ကြားထဲမှာ ကွဲထွက်ရင်တော့ ရေမြွှာအိတ်ကလဲ တစ်အိတ်တည်း၊ အချင်းကလဲတစ်ခုတည်း၊ အိမ်တစ်အိမ်ထဲ၊ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ နှစ်ယောက်နေကြရပြီ။ စဉ်းစားကြည့်၊ ဘယ်လောက် ရန်ဖြစ်လိုက်ကြမလဲ။ အစာလုစားကြမလဲ။ တော်ပါသေးရဲ့၊ ဒီလိုမျိုးက ၂ ရာခိုင်နှုန်းထက်နည်းပေလို့၊ သေနှုန်းကျတော့ ၅၀ ရာနိုင်နှုန်း (ထက်ဝက်လောက်)ရှိသတဲ့။

သမီးသိချင်တဲ့ အေးအေးငြိမ်း၊ အိအိငြိမ်းတို့လိုမျိုး ကိုယ်ချင်းဆက်နေတဲ့ အမြွှာကတော့ မျိုးအောင်ပြီး (နှစ်ပတ်ကျော်)မှ ကွဲထွက်တာမို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာမှာ ဆက်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ ဒါကတော့ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ၆၀,၀၀၀(ခြောက်သောင်း) မှာမှ တစ်ယောက်လောက် ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်တတ်တဲ့ကိစ္စ။ (Conjoined Twin) လို့ ခေါ်တာပေါ့။ ရင်ချင်းဆက်တာရှိတယ်။ ခေါင်းချင်းဆက်တာ၊ ဖင်ချင်းဆက်တာ ပုံစံမျိုးစုံပါပဲ။ အင်မတန်ရှားပါးသလောက် အသက်အန္တရာယ်လဲများလှတဲ့ အမြွှာကိုယ်ဝန်ပဲ ဖြစ်တယ် သမီးရေ။

ရုပ်ချင်းချွတ်စွပ်တူတဲ့ အမြွှာကလေးတွေရဲ့ အရေအတွက်ဟာ အမြွှာအားလုံးရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံ ရှိတယ်။ ဒီလိုအမြွှာကလေးတွေကိုတော့ ဆေးပညာနဲ့ ဖန်တီးယူလို့မရဘူး သမီးရေ။ ရိုးရိုးအမြွှာတွေလို မျိုးရိုးလိုက်တာမျိုး၊ ဆေးတွေစားတာတွေကြောင့်လဲ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို သူ့ဘာသူဖြစ်ချင်တဲ့သူမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း ကြုံကြုံဖန်ဖန် ဖြစ်လာတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကံပဲလို့ ပြောရမယ်နဲ့ တူပါရဲ့။

ကံကောင်းတယ်ပြောမလား၊ ကံဆိုးတယ်ပြောရင် ကောင်းမလားမသိဘူး သမီးရေ။ ဒီလိုအမြွှာမျိုးက ရိုးရိုးအမြွှာတွေထက်တောင် အန္တရာယ်များနေတယ်။ ပုံမမှန်တဲ့၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းတဲ့ ကလေးတွေ ပိုများတတ်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ကိုယ်ချင်းဆက်နေတဲ့ အမြွှာမျိုးဖြစ်တတ်သေးတယ်။ ရေမြွှာရည်တွေအများ ကြီးထွက်လာပြီး ဗိုက်ကြီးအရမ်းတင်းလို့ မရှုနိုင်မကယ်နိုင် ဖြစ်တတ်တယ်။ နေ့မစေ့ လမစေ့ဘဲ ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးတွေ ပိုမွေးတတ်တယ်။ အချင်းတစ်ခုထဲကနေ အစာအာဟာရတွေ မျှ ဝေယူကြရင်း တစ်ကောင်က အများကြီး ပိုယူဖြစ်လိုက်လို့ တစ်ကောင်က ငတ်၊ တစ်ကောင်က စားပွဲနင့်ပြီး

သေစေတတ်တဲ့ (Twin to twin Transfusion Syndrome) ဆိုတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ ပိုပြီးဖြစ်စေတတ်တယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာလဲ ရေမြွှာအိတ်တစ်အိတ်ထဲကနေ အတူထွက်ရတာဖြစ်တော့ ပိုပြီး အန္တရာယ်များတယ်။ ပထမကလေးက ခြေထောက် ဖင်ပိုင်းနဲ့အထွက်၊ ဒီပထမကလေးရဲ့ ခေါင်း(မေးစေ့)နဲ့၊ ဒုတိယကလေးရဲ့ မေးစေ့နဲ့ချိတ်မိပြီး ကလေးမွေးမရဘဲ တစ်ဆို့နေတာမျိုး (Locked Twin)တွေလဲ ဖြစ်တတ်တယ် သမီးရေ။

ဆရာပြောတယ် မဟုတ်လား၊ သမီးက အမြွှာကလေးလိုချင်ဇောနဲ့ ရူးမတတ်ဖြစ်ပြီဆိုတာကို ဝမ်းမသာနိုင်ဘူးလို့လေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သမီးကို ရှင်းပြချင်မိတယ်။ သားဖွားမီးယပ် ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနဲ့ အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်လို့ ကုသမှုပေးရတော့မယ်ဆိုရင် အတော့်ကို ခေါင်းစားဖို့ကောင်းတာ။ ပူပန်စိတ်တွေနဲ့ စိတ်မအေးရတောတွေ များမှများ။ ကလေးတစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဟာ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုရင် ကလေးနှစ်ယောက် သုံးယောက် တစ်ပြိုင်တည်းရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဟာ အန္တရာယ်တွေ အဆပေါင်းများစွာ ကြီးမားတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ် သမီးရေ။ စာရင်းဇယားတွေအရ အတိအကျပြောရရင် ကလေးကလေးတွေရဲ့ သေနှုန်းဟာ တစ်ယောက်တည်း ကိုယ်ဝန်ထက် ခြောက်ဆကနေ ခုနစ်ဆလောက် ပိုပြီးများသတဲ့။ ဟုတ်တယ် သမီးရေ၊ မိခင်အတွက်ရော ကလေးအတွက်ပါ အန္တရာယ်တွေများတာ။

ဘာအန္တရာယ်တွေများတာလဲဆိုတာ ကြည့်ကြစို့။ ခြုံငုံပြီး တစ်ခွန်းတည်း ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးနဲ့ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီး သွေးနုသားနု မီးတွင်းအချိန် သုံးမျိုးစလုံးမှာဖြစ်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်မှန်သမျှ အကုန်လုံး ပိုပြီးများတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါတင်ဘယ်ကပါဦးမလဲ။ ကလေးဆိုတာ မွေးပြီးတာနဲ့ ပြီးသွားတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်။ တကယ့် ပြဿနာက မွေးပြီးမှစတယ်လို့ ပြောလို့ရမလားဘဲ။ စဉ်းစားကြည့်၊ ကျွက်ကျွက်ညံအောင် ဆူပူငိုယိုနေမယ့် ကလေးနှစ်ယောက်(၃ မြွှာပူး ဆိုသုံးယောက်၊ လေးမြွှာပူးဆို လေးယောက်)ကို ပြုစုစောင့်ရှောက် ရမယ့်တာဝန်ဟာ ပေါ့သေးသေးလား။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှကို မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တစ်နေ့လုံး ဒီကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာဟာလဲ ထဘီမနိုင် ပဝါမနိုင်၊ ထဘီကျွတ် မကျသွားအောင် ခါးပတ်ပတ်ထားရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်လဲ 'အမြွှာပူးကလေး မိခင်တွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး အသင်း' တွေ(တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ)ဖွင့်လှစ်ပြီး အကူအညီမျိုးစုံ ပေးကြရတယ် သမီးခိုင်ဝါရေ။

ကိုယ်ဝန်စပြီး ရှိပြီဆိုကတည်းက စလိုက်တဲ့ပြဿနာ ကလေးပျက်ကျနှုန်း ပိုများတယ်။ အရမ်းပျို့အန်တတ်တယ်။ ပုံမမှန်တဲ့ကလေးတွေ ပိုမွေးတတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတွေလဲ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ သွေးဆင်းတာ၊ ရေဆင်းတာတွေ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ ကလေးနှစ်ယောက်နဲ့ကို ဗိုက်ကြီးက တင်းရတဲ့အထဲ ...လေးရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖရုံဆင့်ဆိုသလိုပဲ ရေမြှာရည် တွေ အရမ်းများလာပြီး မီးပုံးပျံကြီးလို ဗိုက်ကြီးတစ်ခုလုံး တင်း ကားလာတတ်တယ်။ ဗိုက်ထဲကကလေးနှစ်ယောက်မှာလဲ ကလေးက ပုံမှန်ကြီး ထွားမလာဘဲ အရမ်းသေးညှက်နေတာမျိုး၊ တစ်ခါတလေ ကလေးတစ်ယောက်က သေ သွားတတ်တာမျိုးတွေလဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ အမြွှာတွေမှာ အများဆုံးတွေ့ရတတ်တဲ့ ပြဿနာ ကတော့ လမစေ့သေးဘဲ ကလေးနုနုနယ်နယ်လေးတွေ မွေးဖွားတတ်တာပါပဲ။ ဒါတွေတင် ဘယ်ကဦးမလဲ။ မွေးဖွားပြီဆိုရင်လဲ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေက တစ်ပုံတစ်ပင်။ မွေးဖွား ရတာ ခက်ခဲတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ပထမကလေးထွက်သွားပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ဒုတိယကလေးမှာ အများဆုံး ပြဿနာတက်တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ဝန်က အမြွှာ မှန်းမသိဘဲ တစ်ယောက်တည်း အောက်မေ့လို့ ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ အိမ်မှာပဲ ဖြစ်သလိုမွေး ဖွားရင်း ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ကလေးတစ်ယောက်မှာ တစ်နေပြီး ဒုက္ခရောက်ကြတာ မျိုးရှိတယ်။ ဒုတိယကလေးမှာ အနေအထားမမှန်လို့ ကလေးမထွက်လာခင် ချက်ကြိုးက အရင်ပြုတ်ကျ လာတာတို့၊ အချင်းက အရင်ဆုံး ကွာကျသွားတာတို့၊ တော်တော်နဲ့ မမွေးနိုင်တာမို့ ကလေး ရေမွန်းသွားတာတို့ကြောင့် ဒီဒုတိယကလေး သေနိုင်တဲ့နှုန်းဟာ ပထမကလေးထက် ပိုများ တယ် သမီးရေ။ ခွဲစိတ်ရတာတွေ၊ ညှပ်ဆွဲလေစုပ်ပြီး မွေးဖွားရတာတွေ ပိုများတယ်။

မွေးပြီးရင်လဲ သွေးသွန်တတ်တဲ့ အန္တရာယ် ပိုများတယ်။ သားအိမ်က ကလေး နှစ်ယောက်ကို လွယ်ရတာမို့ အရမ်းကြီးပြီး ညှစ်အားမရှိလို့ သွေးသွန်တတ်တာ။ မွေးဖွားတုန်း ရတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကြောင့် ရောဂါပိုးမွှားတွေဝင်ပြီး သွေးဆိပ် တက်တတ်တယ်။

မီးတွင်းသွေးနုနုမှာလဲ ပြဿနာတွေ ပိုများတာ အမှန်ပဲ။ ကလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ ဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၊ စိတ်တိုအလိုမကျ၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျဆင်းတတ်တယ်။ ကလေးတွေ နို့မဝတဲ့ ပြဿနာကလဲ တစ်မှောင့်။ အိမ်ပြန်ရောက်ပြီဆိုတော့လဲ အိမ်မှာ ကူဖော်လောင်ဖက်ရှိဦးမှ၊ မိခင်တစ်ယောက်တည်း ဒီဝန်ကိုထမ်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်ရေးချ မလွယ်၊ ငွေရေးကြေးရေး အခက်အခဲ ပြဿနာတွေလဲ ပိုပြီး ကြုံတွေ့ရတတ်တာပေါ့ကွာ။ အလုပ်ခွင်ပြန်ဝင်မယ့် မိခင်တွေဆိုရင်လဲ ဒီကလေးနှစ်ယောက်ရဲ့ ဒုက္ခပြဿနာတွေ၊ တာဝန်တွေကြောင့် အဆင်ပြေဖို့မလွယ်။

ကိုင်း အမြွှာကိုယ်ဝန်တွေက ပေးတဲ့ဒုက္ခတွေကို သိပြီဟုတ်။ သမီးခိုင်ဝါတစ်ယောက် ဆရာအခုရေးလိုက်တဲ့စာကို ဖတ်ပြီးရင်ရော အမြွှာကလေးထပ်ပြီး လိုချင်နေတုန်းပဲဆိုရင် တော့ သမီးရဲ့ သူရသတ္တိကို ဆရာကတော့ ရေရေလည်လည် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုလိုက်ပါပြီ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကံကောင်းထောက်မလို့ပဲ ပြောပြော၊ ကံမကောင်းအကြောင်း မလှလို့ပဲ ပြောပြော၊ အမြွှာကိုယ်ဝန်ကို သမီးဆောင်လိုက်ရပြီဆိုရင် ဘယ်လိုတွေ ဂရုစိုက် ပြုစုသင့်သလဲ ဆိုတာတော့ သိသင့်တယ်။ ပထမဆုံး အရေးကြီးဆုံးကတော့ အမြွှာ ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်း စောစောသိဖို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုတာနဲ့ ဗိုက်ကို စောစောအပ်၊ ကိုယ်ဝန် နှစ်လနဲ့ သုံးလ ကြားထဲမှာ (Booking Scan) အာထရာဆောင်း တီဗွီ ရိုက်ကြည့်သင့်တယ်။ ကလေးရဲ့ အသက်၊ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ချက်နိုင်တယ်။ အမြွှာကလေးမှန်း အစောကြီး သိနိုင်တယ်။ စောစောသိတဲ့အတွက် ဘယ်လိုမှန်မှန်ကန်ကန် နေထိုင် စားသောက်ရမယ်၊ ဂရုစိုက်ရမယ် ဆိုတာ သိတာပေါ့ကွာ။

ဆရာဝန်နဲ့ အချိန်မှန် သေချာပြရမယ်။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စနစ်တကျစားသောက်ရမယ်။ များများ အနားယူရမယ်။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ လေ့ကျင့် ခန်းတွေ လုပ်ရမယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုရမယ်။ သွေးအားမနည်းအောင် သံဓာတ်နဲ့ ဖောလစ်အက်စစ်ပါဝင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားတိုးဆေးတွေ မှန်မှန်သောက်ရမယ်။ သွေးတိုးဆီးချိုတွေ ရှိမရှိ သေချာစစ်ဆေးရမယ်။ ဒီလိုမျိုး ရောဂါတစ်ခုခု ဝင်ရောက်လာခဲ့ ရင်လဲ စောစောသိ၊ စနစ်တကျ သေချာကုသမှုခံယူရမယ်။ ကိုယ်ဝန်ကာလမှာကတည်းက မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးနှစ်ယောက်အတွက် အစီအစဉ်တွေချရမယ်။ ဘယ်လို ပြုစု စောင့်ရှောက်မှာလဲ၊ ဘယ်သူ့ အကူအညီလိုသလဲ စသဖြင့်။

မွေးဖွားပြီဆိုရင်လဲ သေချာ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်တွေရှိတဲ့ ဆေးရုံမှာပဲ မွေးရမယ်။ (အိမ်မှာ လုံးဝ လုံးဝ မမွေးရဘူး) ခွဲစိတ်မွေးဖွားသင့်သလား၊ သဘာဝအတိုင်း ရိုးရိုးမွေးဖွား သင့်သလား၊ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်တယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာ ဆရာဝန် ဆရာမတွေက အခြားကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေထက် ပိုပြီး ဂရုတစိုက်နဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက် ကြမှာသေချာတယ်။ အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ရတာတွေ၊ ညှပ်ဆွဲလေစုပ် မွေးရတာတွေ ပိုများတတ် တယ်။ မွေးပြီးရင်လဲ ဆေးရုံမှာပိုပြီး ကြာကြာနေရတတ်တယ်။ ဆေးရုံကမဆင်းခင် မှာကတည်းက ကလေးလေးနှစ်ယောက်ကို အိမ်ကိုရောက်ရင် ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက် ရမယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်၊ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး အသင်းအဖွဲ့တွေနဲ့ ဆက်သွယ် ထားရမယ် သမီးရေ။ မွေးဖွားပြီး တစ်လခွဲကြာရင်တော့ ထိရောက်သင့်တော်တဲ့ သားဆက် ခြားနည်း တစ်နည်းနည်းကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သေချာရွေးချယ် အသုံးပြုရ တော့မယ်။

သားဆက်မခြားမိလို့ ကလေးနှစ်ယောက်နဲ့ ဒုက္ခရောက်ရ တဲ့ကြားထဲ နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်ရှိလာခဲ့ရင်တော့ အကြီးအကျယ် ပြဿနာတက်ပြီပေါ့။ ဒီလို ဒုက္ခမရောက်ရအောင် သေသေချာချာ သားဆက်ခြားရမယ် သမီးရေ။

အမြွှာလိုချင်လှတဲ့ သမီးခိုင်ဝါ

အခုလောက်ဆို သမီးသိချင်သမျှ အမြွှာကလေးတွေ အကြောင်း သောင်းပြောင်း ထွေလာကို သိရပြီလို့ ထင်မြင်ယူဆမိပါတယ်။ ရုပ်ချင်းခွဲမရအောင် တူညီကြတဲ့ အမြွှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးတွေအကြောင်း ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဝတ္ထုတွေနဲ့ လူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီ ညှို့ယူဖမ်းစားခဲ့ကြတဲ့ သာဓကတွေ အများကြီး။ ဆရာတို့ငယ်စဉ်က ကြည့်ခဲ့ရတဲ့ 'နှစ်မြွှာ အသည်း' ဇာတ်ကားထဲက အမြွှာကလေး 'စန္ဒာ'၊ အဲဒီကားနဲ့ပဲ အကယ်ဒမီရွှေစင်ရုပ်တု ဆွတ်ခူးခဲ့တယ်။ နောက် 'ဗန်ဒိုလူလေးနဲ့ သူ့ဇာ'ဇာတ်ကားထဲက နှစ်မြွှာညွန့်ဝင်းလဲ အကယ်ဒမီရခဲ့၊ ဆရာတို့မျက်စိထဲ ခုထိအောင် စွဲကျန်ရစ်တဲ့ အမြွှာပုံပြင် ဇာတ်လမ် တွေအကြောင်း ရင်ထဲစွဲငြိလွန်းလို့ လူပျိုပေါက်စတုန်းက စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့တာများ၊ အဲသလို ရုပ်ချင်းခွဲမရအောင်တူတဲ့ ညီအစ်မနှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ ရည်းစားဖြစ်၊ နှစ်ယောက်စလုံး အိမ်ထောင်ကျ၊ တစ်ယောက်နဲ့ စိတ်ကောက် ရန်ဖြစ်ရင်လဲ ပူစရာမလို၊ သူ့လိုပဲ နောက်တစ် ယောက်ရှိနေတာမို့ အရာရာမှာ အိုကေ၊ ဘယ်လောက်တောင် ပျော်စရာကောင်းလိုက်မလဲ။ (စိတ်ကူးထဲမှာသာ ဒီလောက်ပျော် စရာကောင်းတာ။ တကယ်တမ်း အဲ့သလိုသာရကြည့် ရုပ်ချင်းတူသလို စိတ်ချင်းလဲတူမှာမို့ တစ်ယောက်က စိတ်ဆိုးရင် နောက်တစ်ယောက်ကလဲ စိတ်ဆိုးပြီး နှစ်ယောက်ဝိုင်းတီးသမှု လုလုကြီးခံရဖို့ပဲ ရှိတယ်မဟုတ်လား။)

ကိုင်း

သမီးကလေးနိုင်ဝါ၊

စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာ ပိုက်ဆံပေးရတာမှတ်လို့။

ယဉ်ချင်သလောက် ယဉ်လိုက်စမ်း။

အဲဒီစိတ်ကူးယဉ်ထဲမှာ သမီးကလေးနိုင်ဝါရဲ့ အကျီ ဘောင်းဘီဆင်တူလေးနဲ့ ဘယ်သူကဘယ်သူ ခွဲမရအောင် ချွတ်စွပ်တူတဲ့ အမြွှာကလေးနှစ်ယောက်ကို ချိုပိုးလို့ ပြီးတော့ ဒီနှစ်ယောက်နဲ့ တူတူပုန်းတမ်းကစား၊ ပြေးတမ်းလိုက်တမ်းကစား၊ ဘယ်လောက် ပျော်စရာကောင်းလိုက်မလဲ။

တစ်ခုပဲရှိတယ်။ အဲသလို စိတ်ကူးယဉ်တဲ့အထဲမှာ မီးပုံးပျံကြီးလို ပူးဖောင်းနေတဲ့ ဗိုက်ကြီးတစ်လုံး လွယ်ထားတဲ့ အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ၊ ခက်ခက်ခဲခဲမွေးရတဲ့ အန္တရာယ် တွေကြားက မိခင်ဘဝ၊ အမြွှာကလေးတွေကို ပင်ပင်ပန်းပန်း နို့တိုက်မွေးရတဲ့ အိပ်ရေးပျက်ခံ မီးနေသည့်ဘဝတွေ အားလုံးကိုတော့ ဆင်ဆာဖြတ်လို့ ဘာဆိုဘာမှ မပါကြေးပေါ့။

သမီးနိုင်ဝါ

အနာဂတ်ရဲ့ ကံကြမ္မာဆိုတာ ဘယ်သူက ကြိုမြင်ရတာမှတ်လို့။ သမီးစိတ်ချမ်းသာ သလို စိတ်ကူးယဉ်နိုင်တယ်။ သမီးရဲ့ အလိုဆန္ဒနဲ့ ကံဇာတ်ဆရာရဲ့ အလိုဆန္ဒ တစ်ထပ် တည်းကျတဲ့အခါကျ သမီးရဲ့ အိပ်မက်တွေထဲကလို ရုပ်ချင်းခွဲမရအောင်တူတဲ့ နှစ်မြွှာ အသည်းလေး တစ်တွဲမက ရလာမှာပေါ့။ အဲဒီအခါကျ ဆရာ့ဆီ စာရေးပြီး လှမ်းကြွားဖို့ မမေ့နဲ့ဦးနော်။

၉

ဘုရားလည်း ဖူးမယ်
လိပ်ဥလည်း တူးမယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုရားလည်း ဖူးမယ် လိပ်ဥလည်း တူးမယ်

ဆရာရေ

ကျွန်မ အခုမေးမယ့် မေးခွန်းလေးကို မြန်မြန်လေး ဖြေပေးရမယ်နော်။ ကျွန်မ စိတ်ထဲ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဝေခွဲမရဖြစ်နေလို့။ ဒီလိုပြောတော့ ဘာများ မဟုတ်တာလုပ်မှာပါလိမ့်လို့ ထင်ချင်စရာ။ ကျွန်မ အသက်က ၃၅ နှစ်။ အခု သားဦးကိုယ်ဝန် သုံးလရှိပါပြီ။ မနေ့တုန်းက ကျွန်မရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်စု အိမ်လာလည်ကြတယ်။ ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်စု ကားစုငှားပြီး အထက် မြန်မာပြည်အနှံ့ ပျော်ပျော်ပါးပါးကြီး ဘုရားဖူးထွက်ကြမလို့တဲ့။ ဆရာရယ်၊ ဟိုး မန္တလေး၊ မကွေး၊ ပုပ္ပား၊ ပုဂံကနေ တောင်ကြီး၊ အင်းလေး၊ ပင်းတယအထိတောင်ရောက်မှာ ဆရာရဲ့။

ဒီကလေးသာ မွေးပြီးသွားရင် ကလေးရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေနဲ့ အလုပ်ရှုပ်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဒီလိုမျိုးသွားကြဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အခုရမယ့် အခွင့်အရေးဟာ နောက်ဆုံး ရှားရှားပါးပါးရတဲ့ အခွင့်အရေးပဲလို့ သူငယ်ချင်းတွေက ပြောကြတယ်။ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာတော့ ဟိုဘက်ဒီဘက် လွန်ဆွဲနေတယ် ဆရာရေ။ မှန်ရာကို ဝန်ခံရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မက ရန်ကုန်ကလွဲလို့ ဘယ်မှသွားဖူးတာမဟုတ်ဘူး။ အထက်မြန်မာပြည်အနှံ့ ဘုရားဖူးခရီးကို ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တစ်စုတဝေးကြီး သွားရမှာကိုလဲ စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ကို အပျော်ကြီး ပျော်မိတယ်။ ဘုရားလဲဖူးရင်း လိပ်ဥလဲ တူးရင်းဆိုသလိုပေါ့ ဆရာရယ်။ တစ်ဖက်ကကျတော့လဲ အသက်ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျ၊ ပထမဆုံးရတဲ့ သားဦးကိုယ်ဝန်မို့ ဗိုက်ထဲက ကလေးလေး တစ်ခုခုဖြစ်မှာကိုလဲ စိုးရိမ်ပူပန်မိပြန်ရော။

ကိုကိုကတော့ ကျွန်မကို အမြဲအလိုလိုက်နေကျမို့ အခုကိစ္စမှာလဲ ကျွန်မသဘောလို့ ပြောတာပဲဆရာ။ အဲဒါ ဆရာ့အနေနဲ့ ကျွန်မ ဒီဘုရားဖူးခရီးကို သွားဖို့သင့်မသင့်၊ နောက်ဆုံးသွားသင့်တယ်ဆိုရင်ကော လမ်းခရီးမှာ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ ပြောပြပါဦး။ ဆရာ့ပြန်စာကို မျှော်နေမယ်နော်။ သူငယ်ချင်းတွေကို အဖြေပေးရမှာမို့ မြန်မြန်လေး ရေးပေးပါနော့် အနူးအညွှတ် တောင်းဆိုလိုက်ပါရစေ ဆရာရှင့်။

ကေခိုင်

ကြည့်မြင်တိုင်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြည့်မြင်တိုင်က ကေနိုင်

ဒီမေးခွန်းကိုမေးတာ အထူးကျေးဇူးကမ္ဘာ။ ဆရာတို့ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာလဲ ခရီးသွားဖို့အကြောင်း မိခင်လောင်းတွေ တမေးတည်းမေးတတ်လွန်းလို့ ခဏခဏ အာပေါက်မတတ် ဖြေနေရတာ မောလှပြီ။ ကေနိုင့်ကိုရင်း တခြားမိခင်လောင်းတွေ အားလုံးပါ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ မိခင်လောင်းတို့ ခရီးသွားဖို့အကြောင်းလေးတွေကို မတိမ်းမစောင်း မှိန်းဖောင်းနဲ့ ဖြေကြားပေးလိုက်တယ်။ ကြားချင်ရင် နားဆင်ပေတော့ ကေနိုင်ရေ။

မှန်တယ် ကေနိုင်၊ အခု ခေတ်မီတိုးတက်လာပြီဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေရဲ့ ဘဝတွေဟာလဲ ဟိုးအရင်ခေတ်တုန်းကလို အိမ်တွင်းပုန်း ကုလားမကလေးတွေ မဟုတ်ကြတော့ဘူး။ ရင်သွေးကလေးကို ဗိုက်ထဲမှာလွယ်ထားရက်ကပဲ ယောကျ်ားသားတွေနဲ့ ရင်ဘောင်တန်းလို့ (တစ်ခါတလေ ရှေ့ကိုတောင် ကျော်တက်သွားသေး) တက်တက်ကြွကြွ အလုပ်တွေလုပ်၊ ခရီးတွေသွား၊ အလုပ်ကိစ္စရော၊ အပျော်ခရီးတွေပါ အပါအဝင်ပေါ့လေ။

ကိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေအားလုံး ခရီးသွားဖို့ သင့်မသင့်၊ ပြီးတော့ ကေနိုင်ကလေးတစ်ယောက် သူငယ်ချင်းကောင်း ယောက်မတွေနဲ့ အညာပုဂံဘုရားဖူးထွက်သင့်မသင့် ဝိုင်းဝန်း စဉ်းစားကြည့်ကြစို့နော်။

အားလုံးအတွက် 'Yes' or 'No' တစ်ခုတည်းကို တိတိကျကျ အဖြေတစ်ခုတည်း မထွက်နိုင်ဘူး။ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန်၊ ခရီးတစ်ခုနဲ့တစ်ခု အဖြေချင်း ကွာချင်မှကွာမှာကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမယ့် အချက်တွေက အများကြီးရယ်။

ပထမဆုံး သွားမယ့်ခရီးတစ်ခုကို ဆန်းစစ်ကြည့်စို့နော်။ ခရီးဆိုတာ မျိုးစုံဖြစ်နိုင်တယ် မဟုတ်လား။

ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ 'ခရီး' ကိုသွားမှာလဲက စကြစို့။

ခရီးက ပြည်တွင်းခရီးလား၊ ပြည်ပခရီးလား။

ပြည်တွင်းခရီးမှာတောင် ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ ခရီးလဲ။

ခရီးတိုလား။

ခရီးရှည်လား။

ဘယ်လောက်ကြာအောင်သွားရမယ့် ခရီးလဲဆိုတာကို ကြည့်ရမယ်။

ခဏတစ်ဖြုတ်လေး ရောက်သွားမယ့် ခရီးတိုကလေးနဲ့ အကြာကြီး အဝေးကြီး သွားရမယ့် ခရီးရှည်ကြီးတွေဟာ သဘာဝချင်းမှ မတူဘဲလေ။ ဝေးဝေးကြာကြာကြီး သွားရလေ ခရီးသွားရတာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လေပဲလို့ အကြမ်းဖျင်းပြောနိုင်တာပေါ့ကွာ။ ခရီးသွားရင်း လမ်းမှာများ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခု ဖွဟဲ့လွဲပါစေ၊ ဖယ်ပါစေ၊ မတော်တဆ ကြုံတွေ့ပြီဆိုပါတော့။ ဆေးရုံဆေးခန်း ဆရာဝန်တွေဆီ အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီရဲ့လားဆို

တာကလဲ ထည့်စဉ်းစားသင့်တဲ့အချက်ဖြစ်တယ်။ အရေးပေါ်တစ်ခုခုကြုံခဲ့ရင် ဘယ်လိုဆေးကုသမှုခံယူမလဲ။ စဉ်းစားထားရမယ်။

သွားမယ့်နေရာဒေသရဲ့ အခြေအနေကိုလဲ အကဲခတ်ဖို့လို ပြန်တယ်။ အဲဒီဒေသမှာ ဘယ်လိုကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေရှိသလဲ။ ဥပမာ ငှက်ဖျားပေါတဲ့ ဒေသကိုသွားမယ်ဆိုရင် ငှက်ဖျား ကာကွယ်ဆေးတွေ ကြိုသောက်သွားဖို့ လိုမလား။ ကလိုရိုကွင်းဆေးနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ဒေသဆိုရင် အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ ကလိုရိုကွင်းကို ကြိုသောက်။ အဲဒီဒေသမှာလဲ အပတ်စဉ်သောက်ရုံနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်သလို ကိုယ်ဝန်အတွက်လဲ အန္တရာယ်မရှိ၊ ပြဿနာက ကလိုရိုကွင်းဆေးမတိုးတော့တဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါရှိတဲ့နေရာကို သွားရမယ်ဆိုရင်တော့ အထူးသတိထားဖို့လိုပြီ။ ဗိုက်ထဲကကလေးကို လုံးဝမထိခိုက်ဘူးလို့ အာမခံတဲ့ ငှက်ဖျားကာကွယ်ဆေး မရှိတာမို့ ကာကွယ်ဆေး ဘယ်လိုသောက်မလဲ။ အဲဒီနေရာမျိုးကို ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ မသွားတာ အကောင်းဆုံး မဟုတ်လား။

နောက်တစ်ခုက ခရီးသွားတဲ့အခါ စီးနင်းလိုက်ပါသွားရမယ့် 'ယာဉ်' ကိစ္စ။ ကိုယ်ပိုင်ကားနဲ့လား၊ လိုင်းကား၊ ဘတ်စကားနဲ့လား၊ မီးရထားနဲ့လား။ မီးရထားမှာတောင် အထက်တန်းတွဲကလား၊ ရိုးရိုးတန်းထိုင်ခုံမရတဲ့ လက်မှတ်နဲ့လား၊ သင်္ဘောနဲ့လား၊ လေယာဉ်ပျံနဲ့လား၊ ထော်လာဂျီနဲ့လား၊ လယ်ထွန်စက် နောက်တွဲနဲ့လား စသဖြင့် သတိပြုရမှာတွေ ရှိပြန်တယ်။

တကယ်တမ်းဖြစ်သင့်တာက ခရီးသွားရင် ကားပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လေယာဉ်ပျံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ 'Seat Belts' ခေါ်တဲ့ မတော်တဆ ယာဉ်အန္တရာယ်တွေဖြစ်ရင် မထိခိုက်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ခါးပတ်တွေ ပတ်ရတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် စပယ်ရှယ် ခါးပတ်တွေရှိတယ်။ ဗိုက်ထဲက ကလေးကို မထိခိုက်အောင် ပတ်ရတဲ့ခါးပတ်လေ။ ဒါတင် မကသေးဘူး။ အကြာကြီး တစ်ဆက်တည်းထိုင်ရင် ခြေထောက်မှာ သွေးခဲတွေ ပိတ်ဆို့တတ်တာကြောင့် နှစ်နာရီလောက်ကြာရင် တစ်ခါလောက်ထပြီး လမ်းလျှောက်ပေးရမယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာပြောတာပေါ့။ ကိုယ်ပိုင်ကားနဲ့ သွားမှာလား၊ ဘတ်စ်ကားဖွတ်ချက်ဖွတ်ချက်ရဲ့ အလယ်ခုံမှာ ပုစွန်ထုပ်ကလေးလိုကွေးပြီး လိုက်ရမှာလားလို့။

နောက်တစ်ချက်က ခရီးသွားရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဒီခရီးကို သွားတာလဲ။ ဒီအချက်ကလဲ အရေးကြီးတယ်။ တချို့ခရီးက မသွားမဖြစ် အရေးကြီးတဲ့ခရီး။ တချို့ခရီးက မသွားလဲ ဘာမှမဖြစ်တဲ့ခရီး။ ဥပမာ တချို့က အမေ အသည်းအသန်ဖြစ်နေလို့ အမေ့အသက်ကိုမီချင်ရင် အမြန်ဆုံးလာပါဆိုတဲ့ခရီး။ တချို့ခရီးတွေကျတော့ ခြေထောက်မှာ ဗွေပါလို့၊ ခရီးသွားရတာ ပျော်လို့၊ မတူညီတဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ခရီးမျိုးစုံကို သွားကြတယ်လေ။

အခု ကေခိုင်သွားမယ့်ခရီးကရော ဘယ်အမျိုးအစားထဲ ပါလေမလဲ။ ဆရာပြောတာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလိုပါ။ ခရီးတစ်ခုကိုသွားတဲ့အခါမှာ ရလာမယ့် အကျိုးအမြတ်ရယ်၊ ပေးဆပ်လိုက်ရတတ်တဲ့ အန္တရာယ်အခက်အခဲ ပြဿနာတွေရယ်ကို အမြဲတမ်း ချိန်ဆကြည့်သင့်တယ် မဟုတ်လား။ ရလာမယ့်အကျိုးကနည်းပြီး အန္တရာယ်က များလေမလား။ ဒါဆိုရင်ရော ထိုက်တန်ပါ့မလား။ ဒါက စဉ်းစားကြည့်သင့်တဲ့အချက်။

ခရီးသွားမယ့်အချိန်ဟာ ဘယ်လိုအချိန်မျိုးလဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးအတွက် ကိုယ်ဝန်အစဦး သုံးလအတွင်းလား၊ အလယ်ပိုင်းလား၊ မွေးခါနီးလား စသည်ဖြင့် ဒီသုံးပိုင်းမှာ ဘယ်အချိန်ခရီးသွားမှာလဲဆိုတာ ထည့်စဉ်းစားရတယ် ကေနိုင်ရေ။

ကိုယ်ဝန်အစဦး သုံးလအတွင်းမှာ သတိပြုရမယ့်အချက်တွေကို ပြောပြမယ် ကေနိုင်ရေ။ ဒီအချိန်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ သတိပြုရမယ့် အန္တရာယ်ကတော့ ကလေးပျက်ကျတာရယ်၊ သားဥပြွန် သန္ဓေသားရယ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီကိစ္စတွေမှာ ရုတ်တရက် သွေးတွေ ဒလဟော ဆင်းတတ်တယ်။ သားဥပြွန် သန္ဓေပေါက်ထွက်သွားရင်လဲ ဗိုက်ခေါင်းထဲ သွေးတွေအရမ်း ထွက်ပြီး သေတဲ့ထိတောင် အန္တရာယ်ကြီးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ခရီးမသွားခင် ပြန်ဆန်းစစ်ရမှာက ဒီကိုယ်ဝန်မှာ သွေးဆင်းသေးလား၊ ဆီးစပ် ဗိုက်အောက်ပိုင်းက အောင့်တာ နာကျင်တာတွေ ဖြစ်သလားဆိုတာပါပဲ။ ပြီးတော့ အရင်ကိုယ်ဝန်တွေတုန်းကရော ခဏခဏ ကလေးပျက်ကျခဲ့ဖူးလားဆိုတာ အရေးကြီးတယ်။ ဒီလိုမျိုးရှိခဲ့တယ်ဆိုရင်တော့ ခရီးမထွက်သင့်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်ရင် ခရီးမထွက်ခင် အာထရာဆောင်း တီဗွီကြိုပြီး ရိုက်ကြည့်သင့်တယ်။ ကလေးဟာ သားဥပြွန် သန္ဓေမဟုတ်ဘဲ နေရာမှန်မှာရှိတယ်။ နှလုံးခုန်နေပြီဆိုရင်တော့ အိုကေ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ သားဥပြွန်သန္ဓေတို့၊ ကလေးနှလုံးခုန်တာ မမြင်ရဘူးဆိုရင်တော့ အန္တရာယ်။ အမြွှာကိုယ်ဝန်၊ သားအိမ်ထဲမှာ အသားလုံးရှိတာတွေဆိုရင်လဲ ကလေးပျက်ကျနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ပိုများတယ်။ သားဥအိမ်မှာ အလုံးအကျိတ်တွေရှိတယ်ဆိုရင်လဲ ခရီးသွားရမှာကြောက်စရာ။ အဲဒီအလုံးကြီးဟာ အဆင်မသင့်ရင် ရိုးတံလိမ်သွားတတ်တာ၊ ရုတ်တရက် ပေါက်ကွဲသွားတတ်တာ ဖြစ်ရင် အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသဖို့ အရေးကြီးတာကိုး။

ပြီးတော့ ပထမ ၃ လအတွင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေရဲ့ သုံးပုံ နှစ်ပုံလောက်ဟာ ပျို့အန်တတ်ကြတယ်။ ခရီးထွက်ရင်လဲ ကားစီးရင် ကားမူးတာ၊ လေယာဉ်မူးတာ၊ သင်္ဘောမူးတာတွေကြောင့် အရမ်းအန်ချင်တတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် နဂိုကတည်းက ပျို့အန်နေတဲ့ မိခင်လောင်းဟာ ခရီးထွက်ရင် ပိုပြီး ပျို့အန်တတ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုရမယ်။ အစာစားပြီး နာရီအနည်းငယ်လောက်ကြာမှ ခရီးစသင့်တယ်။ ခရီးသွားချိန်၊ ယာဉ်စီးနေချိန်မှာ ဖြစ်နိုင်ရင် ဘာမှ ဗိုက်ဝအောင် အရမ်းမစားသင့်ဘူး။

ကားထဲမှာဆိုရင်လဲ တုန်ခါမှုအနည်းဆုံး၊ အငြိမ်ဆုံးနေရာမှာ ရွေးချယ်ပြီး စီးသင့်တယ်။ ဥပမာကားရဲ့ ရှေ့ခန်းနားမှာ၊ လေယာဉ်ရဲ့ တောင်ပံနှစ်ခုကြားက ခုံမှာ၊ သင်္ဘောရဲ့ အလယ်တည့်တည့်လောက်မှာ စသဖြင့်ပေါ့။ ကြိုတင်ပြီး ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ကားမမူးအောင်

မအန်အောင် ဆေးတွေ ခရီးမသွားခင် နာရီဝက် တစ်နာရီလောက်ကြိုပြီး သောက်သွားရမယ်။ (Antihistamine) အုပ်စုထဲက (Promethazine, cyclizine, meclizine) စတဲ့ ဆေးတွေပဲ ဖြစ်တယ် ကေနိုင်ရေ။

ကိုယ်ဝန်ရဲ့အလယ်ပိုင်း (သုံးလကနေ ခုနစ်လအထိ)ကတော့ ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်အနည်းဆုံး၊ စိတ်အချရဆုံးအပိုင်း လို့ ပြောနိုင်တယ်။ မိခင်လောင်းမှာ ဘာရောဂါ၊ ဘာပြဿနာမှမရှိဖို့တော့ လိုတာပေါ့။

ခုနစ်လ နောက်ပိုင်း လရင့်လာပြီဆိုရင်တော့ သတိပြုရမယ့် အန္တရာယ်တွေ ရှိလာပြီ။ အထူးသဖြင့် အရင်ကိုယ်ဝန်တုန်းက လမစေ့ဘဲ အစောကြီးမွေးဖူးရင်၊ အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆိုရင်တော့ သတိထားသင့်တယ်။ သွေးဆင်းဖူးရင်၊ အာထရာဆောင်းမှာ အချင်းက ရှေ့ကို ရောက်နေရင်တော့ ခရီးသွားရင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။ သွေးအချိန်မရွေး ဆင်းနိုင်တာကိုး။ သွေးတိုးပြီး ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုရင်လဲ ခရီးမထွက်သင့်ဘူး။ အဆင်မသင့်ရင် ရုတ်တရက်လဲကျ တက်ချက် သတိလစ်တတ်လို့။

လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်ထက် မကျော်စေရဘူး။ အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆိုရင်တော့ ၃၄ ပတ်ထက်ကျော်ရင် ခရီးသွားခွင့် မပြုတော့ဘူး။ လေယာဉ်ပေါ် ဗိုက်နာပြီး လမစေ့ခင် မွေးသွားတတ်လို့။

ကဲ ကေနိုင်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက် ခရီးထွက်တော့မယ်ဆိုရင် ဆောင်ရ ရှောင်ရမယ့် အချက်ကလေးတွေကို ပြောပြမယ်နော်။

ခရီးထွက်ဖို့ လိုအပ်လာပြီဆိုရင် မိမိပြသနေတဲ့ ဆရာဝန်ဆီအကြံတောင်း တိုင်ပင်သင့်တယ်။ ခရီးသွားသင့် မသင့်ဆိုတာ ဆရာဝန်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်လိုတယ်။ မသွားသင့်တဲ့ခရီး၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကရလာမယ့် အကျိုးထက် ပိုများနေမယ်ဆိုရင် မသွားဘဲ အိမ်မှာနေတာ ပိုကောင်းတယ်။ 'အသွားမတော်တစ်လှမ်း၊ အစားမတော်တစ်လုတ်' ဆိုတဲ့ စကားလဲ အရှိ မဟုတ်လား။

မသွားမဖြစ်လို့ သွားကိုသွားရတော့မယ်ဆိုရင်လဲ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်ဝန်ပထမသုံး ကျော်သွားပြီးမှ သွားသင့်တယ်။ အဖော်မပါဘဲ တစ်ယောက်တည်းတော့ လုံးဝ ခရီးမသွားသင့်ဘူး။ အရေးကိစ္စရှိရင် အားလုံးကူညီနိုင်မယ့် အဖော်ပါမှ သွားရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ခရီးသိပ်မပန်း လမ်းမကြမ်းတဲ့ ခရီးကို ရွေးချယ်သင့်တယ်။ ခရီးမထွက်ခင် သွားမယ့်နေရာမှာ ဘာရောဂါတွေ ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်သလဲ။ မိမိမှာရော ရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးနှံထားပြီးပြီလား။ ငှက်ဖျားရောဂါရှိတဲ့နေရာ သွားမယ်ဆိုရင် ဘာကာကွယ်ဆေးသောက်ရမလဲ ဆိုတာ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာတိုင်ပင်ရမယ်။

လမ်းခရီးမှာ အစားအသောက်ကိုလဲ နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက် ကြိုပြီးစားသွား။ နာရီဝက် တစ်နာရီလောက်အလိုမှာ ကားမမူးအောင် (Antihistamine) ဆေးတစ်ခုခုကြို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သောက်၊ ခရီးသွားတုန်း ဖြစ်နိုင်ရင် အစာတွေ အရမ်းမစားနဲ့။ လမ်းဘေးက ယင်နားစာတွေ၊ မသန့် ရှင်းတဲ့အစာတွေ၊ ရေတွေကို မစားသောက်မိစေအောင် အထူးဂရုပြုပါ။ ပြွတ်သိပ်နေတဲ့ ခုံတွေမှာ ညှပ်ပြီး မလှုပ်မရှားနဲ့ အကြာကြီးထိုင်ရရင် ခြေထောက်ကသွေးကြောထဲ သွေးခဲ ပိတ်ဆို့တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်နေတဲ့အချိန်တွေမှာ ခြေထောက်က ကြွက်သားတွေကို (ဥပမာ ခြေသလုံး၊ ခြေဖဝါး) ကျုံ့လိုက် ပြန်လျှော့လိုက်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးရမယ်။ အခွင့်ရတိုင်း အနည်းဆုံး နှစ်နာရီမှာ တစ်ခါ(ငါးမိနစ်လောက်) ထပြီးမတ်တတ်ရပ် လမ်း လျှောက်ပေးသင့်တယ်။ အဲသလို အလွယ်တကူ ထလို့ရအောင် ထိုင်ခုံတွေမှာ ပြတင်းပေါက်နဲ့ ကပ်နေတဲ့ခုံကို မရွေးဘဲ လူသွားလမ်းနဲ့ ကပ်ရက်ခုံကို ရွေးချယ်သင့်တယ်။ အသက်ကို ပြင်းပြင်းနဲ့ ဝဝရှူသွင်းရှူထုတ်တဲ့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုလဲ တစ်နာရီမှာ အနည်း ဆုံး ၁၀ မိနစ်ကနေ ၂၀ မိနစ်လောက်အထိ လုပ်ပေးသင့်တယ်။

မတော်တဆ ခရီးသွားရင်း ဗိုက်နာမယ်၊ သွေးဆင်းရေဆင်းမယ်၊ ခေါင်းကိုက် မူးဝေမယ်ဆိုရင် မပေါ့ဆဘဲ အမြန်ဆုံး ဆေးကုသနိုင်ဖို့ အကူအညီတောင်းခံရမှာ ဖြစ်တယ် ကောနိုင်ရေ။

ကိုင်း ဒီလောက်ဆိုရင် ကောနိုင်တစ်ယောက် ဘယ်လို ခရီးမျိုးကို သွားသင့်တယ်၊ ဘယ်ခရီးကိုရှောင်သင့်တယ်၊ ဘယ်ခရီးမှာတော့ ဘယ်ထိုးနဲ့ သင့်တော်တယ်ဆိုတာ သိ လောက်ပြီ ထင်ပါရဲ့။ ကောနိုင် လုပ်သင့်တာကတော့ အစ်နံ့ထားတဲ့ သားဖွားမီးယပ် အထူး ကု ဆရာဝန်နဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ပါပဲ။

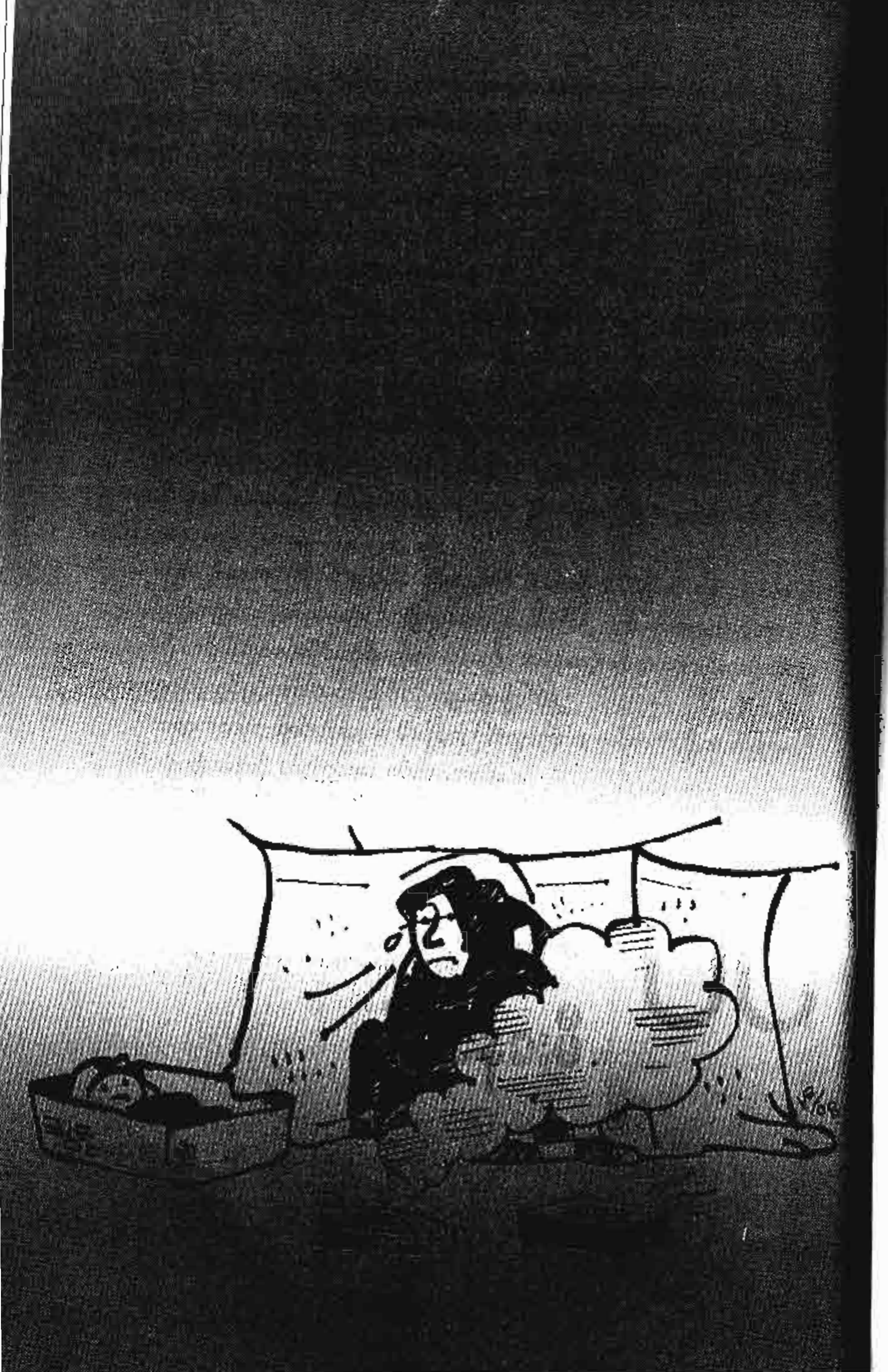
ဆရာကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ ခရီးသွားခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ သတိပြုရမယ့် အချက်တွေကို အခုလို လင်္ကာလေး စပ်ထားတယ်။

ခရီးကြမ်းတမ်း လှုပင်ယန်း
လမ်းဘေးအစာ အဆိပ်ပမာ
ထိုင်တာကြာတော့ သွေးခဲမှာ
သွေးဆင်း ရေဆင်း ခါးနာခြင်း
ငှက်ဖျားဖြစ်တော့ သေတတ်ခြင်း တဲ့။

၁၀ ရှေးရိုးမပယ် မီးနေသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ရှေးရိုးမပယ် မီးနေသည်

ဆရာဦးစိုးလွင်ရှင့်

ကျွန်မရဲ့ သားဦးကလေးကို လွန်ခဲ့တဲ့တစ်ပတ်ကပဲ အမေတို့ မြို့ကလေးမှာ သွားမွေးခဲ့ပါတယ်။ အမေတို့အတွက်ကလဲ မြေးဦးကလေးမို့ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်း ရန်ကုန်မှာကလေးကိုမွေးမှာ စိတ်မချဘူးဆိုပြီး သူတို့ရဲ့မြို့လေးကို အတင်းခေါ်တော့တာပါပဲ။ သားကလေးကို အမေတို့ရဲ့အိမ်မှာပဲ သားဖွားဆရာမကြီးခေါ်ပြီး ချောချောမောမောပဲ မွေးသွားပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီးကတည်းက စိတ်ညစ်ရတော့တာပါပဲ ဆရာရယ်။ ကျွန်မကို ခြင်ထောင်ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ကလေးရောနှစ်ယောက်စလုံး အညှော်တွေ ရှူမိမှာစိုးလို့ဆိုပြီး နေခိုင်းတယ်။ အသက်ရှူရတာတောင် မဝတော့ဘူး ဆရာရယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံး နနွင်းတွေ လိမ်းထားတာ ဝါထိန်နေတာပဲ။ နနွင်းတွေကို လိမ်းလဲလိမ်း၊ သောက်လဲသောက်ခိုင်း၊ အမေရော၊ ကြီးဒေါ်ကြီးတွေကရော နနွင်းဆိုတာ မီးနေသည်အတွက် အကောင်းဆုံးဆေးပဲဆိုပြီး ရေလဲနဲ့ သုံးတော့တာပဲ။ ကျွန်မရဲ့ မွေးလမ်းကြောင်းက ဒဏ်ရာကိုလဲ နနွင်းတွေဖျော်ပြီးလိမ်း၊ ကလေးရဲ့ချက်ကြိုးကိုလဲ မြန်မြန်ကြွေအောင်ဆိုပြီး နနွင်းတွေ နေ့တိုင်းလိမ်းတော့တာပဲ။ ကျွန်မမှာလဲ သူတို့ရဲ့စေတနာနဲ့ လုပ်ပေးသမျှကို ငြင်းပယ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ မနေ့ကတော့ လက်သည်အဒေါ်ကြီးတစ်ယောက် ခေါ်လာပြီး ကျွန်မကို သားအိမ်ထဲက သွေးပုပ်တွေစင်သွားအောင်ဆိုပြီး သားအိမ်ကို လက်တွေနဲ့နှိပ်၊ ပြီးတော့ အုတ်ခဲပူပူကြီးကို အဝတ်နဲ့ပတ်ပြီး ကျွန်မရဲ့ ဆီးစပ်ကို အုပ်ပူထိုးတော့တာပါပဲ။ ကျွန်မမှာ နာလဲနာ၊ ပူလဲပူ၊ ထွက်ပြေးလို့လဲ မရ၊ ငြင်းလို့လဲ မရ၊ ကျွန်မကို ရေလဲပေးမချိုးဘူး၊ မီးနေသည်က ဆပ်ပြာမကိုင်ရဘူးလို့လဲ ပြောတယ်ဆရာ။ ကလေးမွေးပြီးကတည်းက ဟင်းခါးရည်နဲ့ ထမင်းနဲ့ ငါးခြောက်၊ ကြက်သားနဲ့ပဲ ကျွေးတယ်။ ဟိုဟာလဲ မတည့်၊ ဒီဟာလဲ မတည့်ဘူးလို့ ပြောတယ်။ ကျွန်မ သဘောမတူတဲ့ စကားမျိုးပြောတော့ အမေတို့၊ ကြီးတော်တို့ လူကြီးတွေအား လုံးက သူတို့လုပ်တာတွေအားလုံးဟာ ကျွန်မကိုချစ်လို့ ရိုးရာထုံးစံတွေအတိုင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ပေးတာဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ကျွန်မကို ဝိုင်းဆူကြတော့တာပါပဲ။ အခု ကျွန်မ ခံစားရတာတွေကို ဆရာကိုလှမ်းပြီး ရင်ဖွင့်လိုက်ပါတယ်။ အခု အမေတို့ ပြောတဲ့ လုပ်နေတဲ့ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံတွေက မှန်ပါသလား ဆရာ။ ကျွန်မမှာတော့ တကယ့်ကို ဇဝေဇဝါပါပဲ။ ကျွန်မအပါအဝင် စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံးကို ဒီမီးနေသည်တစ်ယောက်အတွက် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် နည်းလမ်းကလေးတွေကို ရှင်းပြပေးပါဦး ဆရာ။

ကျေးရွာတင်စွာဖြင့်
နှယ်နီ

သမီးကလေး နှယ်နီ

သမီးရေးလိုက်တဲ့စာလေးကို ဖတ်ပြီးချက်ချင်း စာပြန်မရေးနိုင်သေးဘဲ အကြာကြီး ထိုင်ငိုင်ပြီး အတွေးရေယဉ်ကြောမှာ မျောနေမိတယ်။ ဆရာတို့တွေ ငယ်စဉ်ကတည်းက အခုအရွယ်အထိ အဲဒီရိုးရာဓလေ့ထုံးစံဆိုတဲ့ ကိစ္စနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြတာတွေကို ပြန်ပြောင်းစဉ်းစားနေမိတာပေါ့။

ဆရာ့ ကြီးတော်ကြီးတစ်ယောက် အမြဲပြောပြခဲ့တဲ့ စကားလေးကိုလဲ ကြားယောင်မိတယ်။ 'ရှေးထုံးလဲ မပယ်နဲ့၊ ဈေးသုံးလဲ မကြွယ်နဲ့' ဆိုတဲ့ စကားလေး။ ဆရာတို့တွေအားလုံး ဘာမှန်းညာမှန်းသေချာမသိတဲ့ 'ရှေးထုံးစံဓလေ့'တွေကိုပဲ (ကြောက်သလိုလို လန့်သလိုလိုနဲ့) ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ရတာလဲဆိုတာတွေကိုတောင် မမေးရဲ မပြောရဲဘဲ ဒီအတိုင်းပဲ မပြောင်းမလဲ လိုက်နာကျင့်သုံးနေခဲ့ကြတာ အရိုးစွဲနေခဲ့ပြီ မဟုတ်လား။

နောက်တစ်ခုက ဆရာတို့တွေအားလုံးဟာ ကလေးဘဝကတည်းက မိဘဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းက ကလေးငိုရင် 'မငိုရဘူး၊ ဒေဝေါကြီးဖမ်းသွားလိမ့်မယ်'ဆိုပြီး ကလေးကို ခြောက်လှန့်လို့ ဘာမှန်းမသိတဲ့လောကမှာ တကယ်မရှိတဲ့ ကြောက်စရာသတ္တဝါ ကြီးတစ်ကောင်ကို ဖန်ဆင်းပြီး ကလေးရဲ့စိတ်ထဲ ကြောက်သွားအောင် ခြောက်လှန့်ခြင်းကို ခံခဲ့ကြတယ်။ ကလေးဘဝကတည်းက ဘာမှန်းမသိတဲ့ အရာ၊ မကြောက်သင့်တဲ့အရာတွေကို ကြောက်လန့်ပြီး မပြောရဲမဆိုရဲ သတ္တိနည်းတဲ့အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြီးပြင်းခဲ့ကြတာ မှတ်မိသေးတယ်။

ဆရာက လေချွန်တာ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဝါသနာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်လာရင် သူ့အလိုလို လေကလေးချွန်မိတာ။ ငယ်ငယ်က ညဘက်မှာလေချွန်မိတိုင်း ကြီးတော်ကြီးရဲ့ ငေါက်ငမ်းတာကို ခံရတယ်။ 'ဟဲ့ ညကြီး လေမချွန်ရဘူး၊ အခု ရပ်လိုက်စမ်း'တဲ့။ ဆရာကလဲ ဘယ်ရမလဲ။ 'ညကြီး လေချွန်ရင် ဘာဖြစ်တတ်လို့လဲ' လို့ ပြန်မေးတာပေါ့။ 'ဟဲ့ လူကြီးတွေက မချွန်နဲ့ဆို မချွန်နဲ့ပေါ့၊ ဘာလျှာရှည်နေရတာလဲ၊ ဘုရား ဘုရား အမိုက်အမဲလေးကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ' ဆိုပြီး တတွတ်တွတ်နဲ့ ရွတ်တော့တာပါပဲ။ ဆရာ့မှာလဲ 'ညညဘက် လေမချွန်ရဘူး၊ ဘာကြောင့်မှန်းတော့မသိ၊ ချွန်မိရင် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့

အပြစ်ကြီးတစ်ခု ကျူးလွန်သလိုဖြစ်ပြီး အပြစ်ပေးခံရတော့မှာလား၊ ဘာလားလဲ မသိ။ မရေမရာအတွေးနဲ့ပဲ ညဘက်လေချွန်ရမှာကို ကြောက်သလိုလို၊ လန့်သလိုလို ဖြစ်ရတော့တာပေါ့။ အခု ညဘက်လေချွန်ရင်ဆူမယ့် ကြီးတော်ကြီး ကမ္ဘာလောကမှာ မရှိတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် မတော်တဆယောင်ပြီး လေချွန်မိရင်တောင် ခဏလေးနေရင် သူ့အလိုလို ကြောက်သလို လန့်သလိုဖြစ်ပြီး ရပ်မိသွားရော။ နောက်ဘက်ကိုတောင်မှ အမှတ်တမဲ့ လှည့်ကြည့်မိသေး။ တမလွန်ဘဝက ကြီးတော်ကြီးများ နောက်က ရုတ်တရက် ရောက်လာပြီး 'ဟဲ့ကောင်လေး၊ ညဘက် လေမချွန်ရဘူးဆိုတာ အခုထိ မမှတ်မိသေးဘူးလား'လို့ ပြောလိုက်မလားလို့ ထင်မြင်နေမိတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ သမီးနှယ်နီရေ၊ 'ထမင်းစားပြီး ရေမချိုးရဘူး၊ ဖျဉ်းစွဲတတ်တယ်၊ စွပ်ကျယ်အင်္ကျီ ပြောင်းပြန်မဝတ်ရဘူး' စသဖြင့် စသဖြင့် ပြောတဲ့ ရှေးရိုးထုံးစံ ဓလေ့စကားတွေကလဲ အများကြီးရယ်ပေါ့။

သမီးနှယ်နီ အခုကြုံရတာဟာလဲ အကောင်းဆုံး ဥပမာတစ်ရပ်ပါပဲ။ မီးနေသည်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှေးရိုးထုံးတမ်းဓ လေ့တွေမှ အများကြီးရယ်။ မီးနေသည်နဲ့ကလေးကို ကလေးမွေးပြီးစမှာ လေစိမ်းမတိုက်အောင်၊ အညှော်တွေ မမိအောင် အခန်းထဲမှာ လှောင်ပိတ်ထားမယ်၊ အနားမှာ မီးဖိုထားမယ်၊ ခြင်ထောင် ထူထူကြီးထဲထည့်ထားပြီး လှောင်ပိတ်ထားတတ်တယ်။ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ရင်လဲ ကလေးမွေးပြီးတာနဲ့ ဟင်းခါးနဲ့ ငါးခြောက်ဖုတ်နဲ့ ထမင်းလေးပဲ ကျွေးတော့တယ်။ အသီးအရွက်တွေ၊ ပဲတွေမစားရ၊ စားရင် ကလေးဝမ်းပျက်မယ်၊ ဗိုက်အောင့်မယ်၊ ဘဲဥကြက်ဥက ဝမ်းပျက်စေတယ်၊ အမဲဝက်သားက အစာမကျေဘူး စသည် စသည်ဖြင့် ဘယ်အစာနဲ့မှ မိခင်နဲ့ မတည့်သလိုလိုနဲ့ အာဟာရရှိတာတွေ ဘာကိုမှ မကျွေးတော့ဘူး။ ပြီးတော့ ကလေးကို နို့တိုက်ဖို့ဆိုရင်လဲ ပထမ တစ်ရက်နှစ်ရက်မှာထွက်တဲ့ နို့ရည်က နို့ရည်ကြမ်းကြီးတွေပဲဆိုပြီး ကလေးကို မတိုက်ဘဲ ညှစ်ထုတ်ပြီး လွှင့်ပစ်တာမျိုးလဲရှိတယ်။ ပြီးတော့ မီးနေသည် မိခင်ဟာ ဆပ်ပြာမကိုင်ရဘူး၊ ရေမကိုင်ရဘူးဆိုပြီး ရေမချိုး၊ ခေါင်းမလျှော်၊ ဆပ်ပြာမတိုက်ရ။ ဒါတင်မကသေး၊ ချွေးအောင်းတယ်ဆိုပြီး အရွက်မျိုးစုံကို အိုးကြီးထဲထည့်ပြုတ်၊ ထွက်လာတဲ့အငွေ့ကို အပြင်ဘက်မှာ ခြင်းကြီးတစ်လုံးကို အဝတ်တွေပတ်ပြီး ခြင်းကြီးထဲမှာ အငွေ့တွေပေးရှူ၊ အပူတွေ အငွေ့တွေကြောင့် ပူလောင်ပြီး ချွေးတွေ တတောက်တောက် ကျသွားတော့မှ ခန္ဓာကိုယ်သန့်စင်သွားတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ပြီးတော့ နနွင်းကို ရေလဲနဲ့ သုံးပြီး သောက်လဲသောက်၊ လိမ်းလဲလိမ်း၊ ရှူလဲ ရှူ၊ မီးနေသည်ဆိုတာ ဟိုးအဝေးက လှမ်းကြည့်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဝါထိန်နေတာနဲ့ကို သိသာနေပြီ။ ကလေးရဲ့ချက်ကြိုးကိုလဲ နနွင်းတွေနဲ့လိမ်း။ နောက်တစ်ခုကတော့ သားအိမ်ကို အုတ်ပူထိုးတာ၊ သွေးခွဲတာပါပဲ။ မီးဖွားပြီး သားအိမ်ထဲမှာ သွေးပုပ်တွေ စင်ကြယ်သွားအောင်ဆိုပြီး အုတ်ခဲကြီးကိုမီးနဲ့ဖုတ်ပြီး ဗိုက်ပေါ်ကကပ်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြီးတော့ မိုက်ပေါ်က နှိပ်ချတော့တာပေါ့။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ အောင်းနေတဲ့ သွေးပုပ်တွေ အများကြီးထွက်သွားပြီး သွေးသားကို စင်ကြယ်စေတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတာကိုး။ ဒါတွေဟာ ဆရာကြားဖူးတဲ့မိခင်ကို မီးတွင်းကာလမှာ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွေပါပဲ။

ကိုင်း သမီး နှယ်နီရေ၊ သမီးက ဇာတိရပ်ရွာက မိဘဆွေမျိုးတွေရှိရာကို ရောက်ရှိပြီး ရှေးရိုးဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း မီးတွင်းကာလမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို (ကံကောင်း၊ ထောက် မစွာလား၊ ကံဆိုးတာလား မသိ) ကောင်းကောင်း ခံစားရတာ ဖြစ်တယ်။

အဲသလို ရှေးရိုးမိရိုးဖလာ အယူအဆတွေဟာ မှန်ကန်သလား။ ရှေးက ခေတ်အဆက်ဆက် လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြတာမို့ မမှားနိုင်ပါဘူးလို့ အစဉ်အလာအတိုင်း (မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံကြည်လက်ခံပြီး) ဆက်လုပ်ကြရမှာလား။ ဒီအယူအဆတွေ တစ်ခုချင်းဆီကိုသေသေချာချာ ဘာကြောင့်လုပ်ခဲ့ကြရတာလဲ။ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။ (အဲဒီအခါ ကောင်းစေချင်လို့ လုပ်တာပဲ၊ လျှာ မရှည်နဲ့လို့ ပြောခံရမလား) ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုအကျိုးတွေ ရသလဲ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ၊ အန္တရာယ်တွေရော ရှိနိုင်သလား၊ ရှိခဲ့သလား။ ဆေးလောကမှာ ကျင်လည်နေခဲ့ကြရတဲ့ ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ခံယူချက်ကရော၊ သုတေသန ပြုထားတာတွေရောရှိပြီလား စသည်စသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိကြရအောင် လေ့လာဖော်ထုတ်သင့်တာပေါ့။ ပြီးတော့မှ ဒီလေ့လာချက်တွေအရ ဒီထုံးစံတွေထဲကမှ တကယ့်လက်တွေ့မှာကို ကောင်းမွန်တယ်၊ အကျိုးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆက်ပြီး လုပ်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ ကုသမှုတွေကို ဆက်ပြီးလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းရမယ်။ တချို့ ကုသမှုထုံးစံတွေကျတော့ အန္တရာယ်ရှိတာကို တိတိကျကျ တွေ့ရှိထားကြတယ်ဆိုရင် နောင်ဒီကုသမှုကို မလုပ်သင့်တဲ့ အကြောင်းပညာပေးသင့်တယ်။ အချို့ထုံးစံတွေကျတော့ အန္တရာယ် ဖြစ်တာတော့လဲ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုးရှိတာလဲ မတွေ့ရဘူး။ ဒါကြောင့် လုပ်ချင်လုပ်၊ မလုပ်ချင်နေ၊ ဘာမှ အရေးမကြီးတာတွေလဲ ရှိနိုင်တယ်။ အဲ့သလို ရှေးရိုးဓလေ့ထုံးစံတွေကို လေ့လာသုံးသပ်သင့်တယ်လို့ ဆရာကတော့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဒါကတော့ ဆရာတို့ရဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ နာမည်ကျော် သတိပေးဆုံးမချက် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ 'ကာလာမ' သုတ္တံတော်ထဲက အဖိုးတန်လှတဲ့ ဗုဒ္ဓစကားဖြစ်တယ်။ အဲဒီဆုံးမစကားတွေထဲမှာ ရှေးရိုးထုံးစံတွေမို့လို့ မျက်စိမှိတ်ယုံကြည်ပြီး မလိုက်နာမကျင့်သုံးသင့်ဘူး။ တကယ်ဟုတ်နိုင် မဟုတ်နိုင် ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြီး တကယ်ဟုတ်မှန်မှ လိုက်နာသင့်တယ်လို့ ဆိုထားတယ် မဟုတ်လား။

ကိုင်း ဒီတော့ မီးနေသည်တွေကို ပြုမူကျင့်သုံးခဲ့ကြတဲ့ (ယနေ့တိုင်လဲ ကျင့်သုံးနေဆဲဖြစ်တဲ့ ဒီစာထဲက နှယ်နီလိုမျိုး) ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတွေကို တစ်ခုချင်း (မရဲတရဲပဲဖြစ်ဖြစ်) ဝေဖန်ဆန်းစစ်ကြည့်ကြစို့နော်။ ပထမဆုံး မီးနေသည်ကိုထားတဲ့ အခန်းအကြောင်းက စကြ

စို့။ အခန်းထဲမှာ မီးဖိုထားမယ်၊ ခြင်ထောင်ထူထူကြီးထဲ ကလေးရော အမေကိုရော အဩော်တွေမရှူမိအောင် ပိတ်လှောင်ထားမယ်ဆိုရင် ကောင်းမကောင်း။ မီးနေသည်ကို သီးသန့်ခန်းကလေးနဲ့ထားတာ၊ ဧည့်သည်တွေအများကြီး လက်မခံတာ ကောင်းတယ်။ တစ်ခုပဲ၊ မီးနေသည်ကို ထားတဲ့အခန်းဟာ သန့်ရှင်းရမယ်၊ လေကောင်းလေသန့်ရရမယ်၊ မီးဖွားပြီးရင် မိခင်ကို မီးဖိုလေးဘေးမှာထားထားပြီး နေနိုင်းတဲ့အလေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်လဲ 'မီးနေသည်' ဆိုတဲ့ စကားပေါ်လာတာ ဖြစ်မယ်။ မီးဖိုနားမှာနေတော့ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိတာပေါ့။ တောင်ပေါ်ဒေသတွေ၊ ချမ်းအေးတဲ့ ရာသီတွေမှာတော့ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့် ပူအိုက်တဲ့ရာသီဥတုမှာ မီးဖိုနားမှာ နေရရင်တော့ ချွေးတွေ အရမ်းထွက်ပြီး လူက နုံးနေမှာပေါ့။ ရာသီဥတု အခြေအနေအပေါ် မူတည်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု၊ ခြင်ထောင်အထူကြီးထဲ မိခင်ရော ကလေးကိုပါ ပိတ်လှောင်ထားတာကတော့ လေကောင်းလေသန့်မရဘဲ အသက်ရှူရကျပ်တတ်ပါတယ်။ လေစိမ်းမတိုက်အောင်ဆိုတဲ့ စကားကလဲ စဉ်းစားစရာ။ လေမှာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေကောင်းလေသန့်ရယ်၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ ညစ်ပေတဲ့မီးခိုးငွေ့တွေ၊ ဖုန်မှုန့်တွေရောတဲ့လေပဲ ခွဲခြားလို့ရမှာပေါ့။ လေအစိမ်းရယ်၊ အကျက်ရယ် ဘယ်လိုများ ခွဲခြားပါလိမ့်။ အဩော်မိတယ်ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားကလဲ လူထုထဲ တော်တော်လွှမ်းမိုးတာ။ အဩော်မိရင် အနာယဉ်းတတ်တယ်လို့ ဆိုရိုးစကားရှိပြီး အဩော်နံ့ရရင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရလောက်အောင် ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။ ဆေးပညာ သင်ကြားလေ့လာခဲ့ရတဲ့ ခရီးတစ်လျှောက်မှာတော့ အဩော်ကြောင့် အနာယဉ်းတာဆိုတဲ့ အယူအဆကို သိပ္ပံနည်းကျ လက်ခံထားတာ မတွေ့ခဲ့မိဖူးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် မြန်မာမှန်သမျှရဲ့ စိတ်ထဲကြောက်ရွံ့တဲ့ အစွဲအလမ်းတစ်ခုကို ပယ်ဖျက်ဖို့တော့ မလွယ်။ ဒီအဩော်ဆိုတဲ့ အနံ့ဆိုးကိုတော့ မရှူမိရင် ကောင်းတာပေါ့။ မနှစ်သက်ဖွယ် အနံ့ဆိုးကြောင့် တစ်ခုခု မကောင်းတာဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတဲ့စိတ်ကို ဖျက်ဖို့မလွယ်ဘူး။ သမီးပဲ စဉ်းစားကြည့်။ ငါးပိကောင်မီးဖုတ်တာတို့၊ ငရုတ်သီးမီးမြှိုက်တာတို့ စတဲ့ အနံ့ဆိုးကြီးတွေကတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်လို့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဩော်မမိအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ခြင်ထောင်အထူကြီးထဲ တစ်နေ့လုံး ပိတ်လှောင်ထားတာကတော့ အစွန်းရောက်လွန်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အဲဒီလောက်တော့ မလိုပါဘူး။

နောက်တစ်ခုကတော့ မီးနေသည်နဲ့ အစားအသောက် ကိစ္စပါပဲ။ ရှေးရိုးအယူအဆတွေမှာ မီးနေသည်ကို အစားရှောင်ခိုင်းကြတယ်။ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ပုစွန်၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥတွေ မကျွေးချင်ကြဘူး။ ဘဲဥ ကြက်ဥက ဝမ်းပုပ်စေတယ်၊ ငါးသလောက်ကြောင့် တက်စာ၊ ပဲကဝမ်းသွားစေတယ်၊ အသီးအရွက်တွေလဲ ကျွေးလေ့မရှိဘူး။ ကလေးဝမ်းသွားမှာ ကြောက်သလိုလို ဘာလိုလိုနဲ့၊ နောက်ဆုံးကျတော့ ဟင်းခါးလေးနဲ့ ငါးခြောက်ဖုတ်လေးပဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်ကို ကျွေးတဲ့အဖြစ်မျိုး လက်တွေ့မှာ ဖြစ်သွားတတ်ကြတာ တွေ့ဖူးတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ အစားရှောင်ခြင်းအားဖြင့် မိခင်နဲ့ကလေး ပိုကျန်းမာအောင် ရည်ရွယ်ပုံရတယ်။ ဒါပေမယ့် စဉ်းစားကြည့်၊ စုံလင်မျှတပြီး ပြည့်ဝတဲ့ အာဟာရကို မရရင် မိခင်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အင်အား ပြည့်နိုင်ပါ့မလဲ။ သူမှာ မွေးဖွားခဲ့ရတဲ့အတွက် သွေးတွေထွက်၊ ခွန်အားတွေကုန်ဆုံး၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခဲ့ရတာမို့ သွေးအားပြန်ပြည့်အောင်၊ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် အစားအသောက်ကို စုံစုံလင်လင် မျှမျှတတစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အားပြန်ပြည့်အောင်၊ ကလေးကို နို့တိုက်နိုင်အောင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစားအစာတွေစားဖို့ လိုပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့ရင် အင်အားမရှိတော့ဘဲ ရောဂါတွေဝင်လွယ်တယ်။ နို့ထွက်လဲနည်းမယ်။ အသီးအနှံတွေ အရွက်တွေမစားရင် ဝမ်းချုပ်မယ်။ လိပ်ခေါင်းထွက်မယ်။ ဗီတာမင် B 1 လိုမျိုး ဗီတာမင်ချို့တဲ့ရင် တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်သလို ဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက်နှလုံးထိနိုက် အသက်ရှူမောကျပ်ပြီး သေဆုံးတတ်တယ်။ ထုံနာကျင်နာလို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံကြောအားနည်းတဲ့ ရောဂါမျိုးလဲ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ဒါတင်မကဘူး၊ ဒီလို အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ မိခင်ရဲ့နို့ကို သောက်ရတဲ့ ကလေးမှာလဲ အာဟာရချို့တဲ့ ပြီး (Infantile Beri Beri) ဆိုတဲ့ နှလုံးရောဂါတစ်မျိုးကြောင့် အဆင်မသင့်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်ပါတယ်။

သမီးကလေး နွယ်နီရေ၊ ဒါကြောင့် စုံလင်မျှတတဲ့ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီတော့ အစားမရှောင်ရဘူးလားလို့ မေးစရာရှိတာပေါ့။ တွေ့သမျှ အကုန်တော့ နင်းကန်မစားရဘူးပေါ့။ တန်ဆေး လွန်ဘေးဆိုတဲ့စကားရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာကိုသာ မျှတအောင် စားရမှာ။ အဆီအဆိမ့်တွေ အရမ်းမစားရ။ လမ်းဘေးက ယင်နားစာတွေ မစားရ။ အသုတ်စုံတွေ၊ အမှည့်လွန်တဲ့အသီးတွေ မစားရ။

နောက်တစ်ခုကတော့ မီးနေသည်နဲ့ နနွင်းကိစ္စပါပဲ။ မြန်မာ့ထုံးစံမှာ မီးနေသည်ရယ်၊ နနွင်းရယ်ဟာ ဘယ်လိုမှ ခွဲခြားလို့မရအောင် တစ်တွဲထဲ ရှိနေတာပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် နနွင်းတွေ လိမ်းထားလို့ ဝါထိန်နေတယ်ဆိုရင် မီးနေသည်မှန်း လူတိုင်းသိတယ်မဟုတ်လား။ မြန်မာ့ဆေးကျမ်းတွေရဲ့ အယူအဆအတိုင်းဆိုရင် နနွင်းဟာ မီးနေသည်ကို အပူဓာတ် အနွေးဓာတ်ပေးတယ်၊ သွေးညစ်တွေကို ကုန်စင်စေတယ်၊ အသားအရေကို လှပချောမွေ့စေတယ်၊ သွေး လည်ပတ်မှုကို ကောင်းစေတယ်၊ သားအိမ်ကို မြန်မြန်ဝပ်စေတယ်၊ ကိုယ်လက်နံ့ချည့် အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲတာတွေကို သက်သာစေတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအရကတော့ နနွင်းကို ဆေးရုံတွေမှာ အသုံးပြုဖို့ အားပေးထောက်ခံတာ မတွေ့ရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နနွင်းကို ယုံကြည်လို့သောက်တာ လိမ်းတာကို ကန့်ကွက်ဖို့ မရှိပါဘူး။ တစ်ခုပဲ၊ နနွင်းကိုသုံးလို့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ကိစ္စကတော့ မိခင်ရဲ့ မိန်းမကိုယ်အနားကို နနွင်းလိမ်းတာရယ်၊ ကလေးရဲ့ ချက်ကြိုးကို နနွင်းမှုန့်တွေ ဖြူးတာ

လိမ်းတာရယ်ပါ။ အိမ်တွေမှာ သိမ်းဆည်းထားကြတဲ့ နနွင်းမှုန့်ဟာ ဘယ်လောက် သန့်ရှင်းသလဲ။ နနွင်းမှုန့်တွေထဲကို တခြားဘာတွေ ရောထားသလဲ။ နနွင်းတက်တွေ မြေကြီးပေါ်မှာ နေလှန်း(ခွေးတွေက အညစ်အကြေးစွန့်၊ ခွေးချေးတုံးနဲ့ နနွင်းတုံးနဲ့ ရောသွား၊ အဲဒါကို အမှုန့်ကြိတ်၊ တွေ့ရာသံဘူး၊ ပလတ်စတစ်ဘူးထဲထည့်ထား၊ (သံဘူးမှာ သံချေးတွေ တက်နေနိုင်တယ်) ပြီးတော့မှ အဲဒီဘူးထဲက နနွင်းမှုန့်တွေကို ကလေးရဲ့ ချက်ကြိုးကိုလိမ်းမယ်၊ မိန်းမကိုယ်က ချုပ်ရိုးဒဏ်ရာ မြန်မြန်ကျက်အောင်ဆိုပြီး လိမ်းမယ်ဆိုရင် မတော်တဆ မေးခိုင်ရောဂါပိုး၊ အခြား ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်ပြီး အသက်အန္တရာယ်တောင် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်ရဲ့မွေးလမ်းကြောင်းနဲ့ ကလေးရဲ့ချက်ကြိုးမှာတော့ နနွင်းမှုန့်တွေ လုံးဝမလိမ်းဖို့ တားမြစ်ချင်တယ် သမီးရေ။

နောက်တစ်ချက်က မိခင်နို့ကိစ္စဖြစ်တယ်။ မိခင်ဟာ မွေးပြီး ပထမရက်ကစပြီး နို့ရည်ကြည်လေးတွေ ထွက်တယ်။ နို့ရည် ဖြူဖြူမဟုတ်သေးဘဲ အရည်ကြည်နို့ နည်းနည်းပဲ။ ဒါကြောင့် တချို့တွေက ဒီနို့ရည်ကြည်တွေကို နို့ကြမ်းတွေလို့ခေါ်ပြီး ကလေးကိုမတိုက်ဘဲ ညှစ်ထုတ်ပစ်ချင်ကြတယ်။ နို့ရည်လျှိုင်လျှိုင်ထွက်တဲ့ အချိန်ကျမှ ကလေးကို နို့တိုက်စေချင်တယ်။ ဒီအယူအဆဟာ လုံးဝလုံးဝ မှားယွင်းပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ပထမဆုံးနေ့ကစပြီး ထွက်လာတဲ့ အရည်ကြည်တွေထဲမှာ မိခင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ဓာတ် (Antibody) တွေ အများကြီးပါတာမို့ ဒီနို့ဦးရည်ကို တိုက်ခြင်းဟာ ရင်သွေးငယ်ကို ရောဂါတွေ တော်တော်များများကနေ ကာကွယ်ပေးထားတာဖြစ်တယ်။ ဒီလို တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် ကောင်းမွန်နဲ့ နို့ဦးရည်ကို ညှစ်ထုတ်မပစ်ဘဲ ကလေးကို သေသေချာချာ တိုက်ကျွေးဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ တချို့က ဒီနို့ဦးရည်က နည်းနည်းပဲထွက်တာမို့ တိုက်လဲ ကလေးမဝမယ်၊ အပိုပဲလို့ ထင်ပြီး မတိုက်ကြဘူး။ ဒါလဲ မှားတယ်။ နို့ရဲ့သဘာဝက များများစို့လေ မြန်မြန်ထွက်လေဖြစ်တယ်။ ကလေးကို ပေးပြီး စို့ခိုင်းတော့မှ နို့မြန်မြန် နို့များများထွက်လာမှာ။ ဒါကြောင့် ကလေးမွေးပြီးတာနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ စောစောကလေးကို နို့တိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက မီးနေသည်ဟာ ဆပ်ပြာမကိုင် ရေမကိုင်ရဘူးဆိုတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ ဒီအယူအဆကိုတော့ လုံးဝမှားယွင်းတယ် လို့ယူဆတယ်။ မီးနေသည်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးဟာ အရေးကြီးလှတယ်။ ရောဂါပိုးမွှားတွေ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ အချိန်ဖြစ်တယ်။ လူက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး သွေးအားလဲ နည်းနေတဲ့အချိန်၊ မွေးလမ်းကြောင်း မိန်းမကိုယ်ကဒဏ်ရာ၊ ဗိုက်ခွဲထားရင် ဗိုက်က ဒဏ်ရာတွေကလဲ ရောဂါပိုးတွေ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့ အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရေမကိုင် ဆပ်ပြာမတိုက်ဘဲနေရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သန့်ရှင်းနိုင်ပါတော့မလဲ။ ရေကိုင် ဆပ်ပြာတိုက်ရုံနဲ့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။ မီးနေသည်ကို ရက်တွေ တော်တော်ကြာတဲ့အထိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေလဲပေးမချိုး၊ ဆပ်ပြာလဲ ပေးမကိုင်ခြင်းဟာ သန့်ရှင်းရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တာမို့ ဒီအယူ အဆဟာ မှားယွင်းတယ်လို့ ဆရာကတော့ ပြောချင်ပါတယ်။

ချွေးအောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စကိုလဲ ဆက်ပြောချင်ပါသေးတယ်။ အရွက်မျိုးစုံကို အိုးကြီးတစ်လုံးထဲထည့်ပြုတ်၊ အဲဒီချွေးပေါင်းအိုးကိုရော မိခင်ကိုရော ဝါးခြင်းကြီးတစ်ခုနဲ့ လုံအောင်အုပ်၊ အဲဒီ ဝါးခြင်းကို စောင်နဲ့ပတ်၊ လေလုံအောင်လုပ်ပြီး အပူငွေ့တွေ လွှတ်လို့ ချွေးတွေထွက်အောင် လုပ်ပစ်တာ ဖြစ်တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်က ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေကို ချွေးအဖြစ် ထွက်သွားအောင် လုပ်တာဖြစ်လိမ့်မယ် ထင်တယ်။ ချွေးတွေ ထွက်ရင် ပေါ့သွားမယ်လို့လဲ ပြောကြတယ်။ တကယ် အကျိုးရှိမရှိ မပြောတတ်ပေမယ့် တော်တော့်ကို အလုပ်ရှုပ်ပြီး ကရိကထများတဲ့ အလုပ်ပါ။ ချွေးတွေ အရမ်းထွက်သွားပြီ ဆိုကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေဓာတ်တွေနဲ့ ဆားဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားမှာတော့ သေချာတယ်။ မိခင်ဟာလဲ နဂိုကမှ ကောင်းကောင်း စားသောက်ထားရတာမဟုတ်၊ မီးဖွားပြီး အားနည်းရတဲ့အထဲ ချွေးတွေ မတရားထပ်ထွက်သွားရင် နုံးချည့်ပြီး ပိုအားနည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီချွေးအောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မယ်ဆိုရင် မိခင်ကို ရေနဲ့ဆားဓာတ် မခန်းခြောက်ရလေအောင် ဓာတ်ဆားရည် အထုပ်ကလေးတွေ ဖျော်ပြီး သောက်နိုင်သလောက် သောက်ခိုင်းဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ အလုပ်ရှုပ်ပြီး တကယ်လူနာကို အကျိုးရှိစေမယ်လို့ ဆရာကတော့ မယူဆပါဘူး။

နောက်တစ်ခု၊ ဆရာတို့ ဆေးရုံကို လူနာတွေ မကြာခဏ ရောက်ရောက်လာတတ်တဲ့ ကိစ္စလေးတစ်ခုကို ဆွေးနွေးချင်တယ် သမီးရေ။ အဲဒါကတော့ သွေးခဲ အုတ်ပူထိုးတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ လက်သည်တွေနဲ့ သားအိမ်ထဲမှာ ကျန်နေမယ့်သွေးပုပ်တွေကို စင်သွားအောင် ဗိုက်ပေါ်ကနေလက်နဲ့ နှိပ်ချပစ်တာ။ နောက်တစ်ခုကတော့ အုတ်ခဲကို မီးဖုတ်ပြီး ပူနေတဲ့ အုတ်ခဲကိုရေလောင်း အဝတ်နဲ့ပတ်ပြီး ဗိုက်ပေါ်ကနေကပ်တဲ့၊ အုတ်ပူပေါ်တက်ထိုင်တဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ တချို့က မွေးလမ်းကြောင်း ဒဏ်ရာတွေကျက်အောင်ဆိုပြီး အုတ်ပူပေါ်ကို ထိုင်ခိုင်းကြတယ်။ ဘယ်လိုတွေ အကျိုးရှိမရှိ မပြောခင် ဆရာတို့ ဆေးရုံကို ရောက်လာတဲ့ လူနာတွေအကြောင်း နည်းနည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးစ ဗိုက်ပေါ်မှာ အလုံးလိုက်လေး ကျန်ရစ်တဲ့ သားအိမ်ဟာ အင်မတန်နုနယ်တဲ့ အထိမခံတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီသားအိမ်ကို ဗိုက်ပေါ်ကနေ လက်ကြမ်းကြီးတွေနဲ့ အရမ်းကာရော ဖိနှိပ်၊ ညှစ်ချတဲ့ အခါမှာ သားအိမ်မှာ ဒဏ်ရာတွေရပြီး ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်တော့တာပေါ့။

တကယ်တမ်းကျတော့ အုတ်ပူထိုးတယ်ဆိုတာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ သက်သာအောင် ဆီးစပ်ကို ရေနွေးအိတ်ကပ်တဲ့ သဘောလို့ ထင်ပါတယ်။ သူ့ဘာသာ အနေတော် အပူချိန်မှာ ဆိုရင် အုတ်ခဲကပေးတဲ့ ဓာတ်ကြောင့် နွေးထွေးပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ သက်သာမှာ သေချာပါတယ်။ အနာကို မြန်မြန်ကျက်စေတယ်။ သားအိမ်ကို မြန်မြန်ဝပ်စေတယ်။

ဒီအပူဓာတ်ကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နွေးထွေးပြီး နေရထိုင်ရတာ ကောင်းစေတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။

လက်တွေ့မှာ ပြဿနာဖြစ်တာတွေက ဘယ်လောက်ပူတဲ့ အုတ်ကို ဘယ်လောက် အချိန်အတိုင်းအတာနဲ့ ဘယ်လိုသုံးရမယ်ဆိုတာ တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထားတာမရှိလေတော့ *များများပူလေ ပိုကောင်းလေလို့များ ထင်မှတ်ကြသလား မသိ။ အုတ်ပူပူကြီးနဲ့ အင်မတန် နုနယ်တဲ့ ဗိုက်ပေါ်ကပ်တဲ့အခါ အပူတွေလောင်ပြီး ဒဏ်ရာတွေရတော့တာပေါ့။* ဒီလိုတွေ အရမ်းကာရောတွေ လျှောက်လုပ်ပြီး ဗိုက်မှာအညိုအမည်းစွဲ၊ သားအိမ်မှာ ဒဏ်ရာရ၊ ဗိုက်ခေါင်းထဲ ပြည်တွေတည်၊ ဗိုက်ကြီးတစ်ခုလုံး အထိမခံနိုင် လောက်အောင် ရောင်ကိုင်းပြီး ရောက်လာကြတဲ့ လူနာတွေ ခဏခဏပါပဲ။

တချို့ကိုဆို ဗိုက်ခွဲပြီး ပြည်တွေဖောက်ထုတ်ရတာတို့၊ ပျက်ဆီးနေပြီဖြစ်တဲ့ သားအိမ်ကြီးကို ခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်ပစ်ရတာတို့တောင် လုပ်ရတာတွေ ရှိတယ်။

တချို့ဆိုရင် ဒီကိစ္စတွေကြောင့် သွေးသွန် သွေးဆိပ်တက်ပြီး သေဆုံးသွားရတဲ့ အထိတောင် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဟိုတစ်လတုန်းက လူနာတစ်ယောက်ရဲ့အဖြစ်ဆိုရင် အုတ်ပူပေါ်ကို ထိုင်တာက စခဲ့တာ။ မီးဖွားပြီး မိန်းမကိုယ်က ဒဏ်ရာကျက်အောင်ဆိုပြီး အုတ်ခဲပူပူပေါ် တက်ထိုင် သတဲ့။ အဲဒီအပူဒဏ်ကြောင့် မိန်းမကိုယ် အနာကျက်မကျက်တော့ မသိ။ မိန်းမကိုယ် အဝ ဟာ ဟိုဘက်ဒီဘက် ကော်နဲ့ကပ်ပြီး ပိတ်လိုက်သလိုဖြစ်သွားပြီး သားအိမ်ထဲကသွေးတွေ ဟာ အပြင်ဘက်ထွက်မလာတော့ဘဲ သားအိမ်ထဲမှာ ဖောင်းကားပြီး နာကျင်အော်ဟစ်နေ ရတော့တယ်။ ဆေးရုံရောက်လို့ စမ်းသပ်ကြည့်တော့ မိန်းမကိုယ်အပေါက်မှာ မီးပူနဲ့ထိုး လိုက်သလို ဒဏ်ရာတွေရပြီး သားအိမ်ကြီးကလဲ သွေးတွေ ပြည်ပုပ်တွေနဲ့ ဖောင်းကားနေတာ တွေ့ရတယ်။ မိန်းမကိုယ်အပေါက်ကို ပြန်ဖွင့်၊ သားအိမ်ကိုလဲ ခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်ယူပစ်ရတဲ့ အထိ ရောက်သွားစေတယ် သမီးရေ။

ဒါကြောင့် မီးနေသည်ကို သွေးခွဲတာ၊ အုတ်ပူထိုးတာဟာ အဆင်မသင့်ရင် အသက် အန္တရာယ်ဖြစ်တဲ့အထိ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အကြောင်း ဆရာတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်တွေအရ ပြောပြချင်ပါတယ်။ သားအိမ်ကို ဒဏ်ရာရစေပြီး သွေးတွေ ဒလဟော သွန်စေနိုင်တယ်။ ပိုးမွှားတွေဝင်ရောက်ပြီး ပြည်ပုပ်တွေ ဗိုက်ခေါင်းထဲ စုဝေးတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဒီလို မျိုးတွေ လုပ်ရင် ဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ သိဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုင်း သမီးကလေး နွယ်နီ

မေးတဲ့သူကလဲ မေးတာမို့ အဖြေစကားတွေပါးလိုက်ပါပြီ။ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံတွေ အကြောင်းပြောရတာလဲ ခပ်လန့်လန့်။ လူသားတွေရဲ့ သဘာဝဟာ ရှေးရိုးအစဉ်အလာတွေကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစဉ်အဆက် ဘာဆိုဘာမှ အမေးအမြန်း ဝေဖန်စဉ်းစားကြတာမျိုးမရှိဘဲ အကြောက်တရား အခြေခံထားလို့ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြတာ။

(Symposium on safe motherhood Initiative) ဟိုတလောတုန်းကတောင် ဆေးပညာဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ ပါမောက္ခ ဗိုလ်မှူးကြီးသန်းမြင့်သူက မြန်မာ့ရိုးရာ ဓလေ့ ထုံးစံတွေအရ မီးနေသည်ကို နနွင်းတွေလိမ်းတာ၊ သောက်တာ၊ အုတ်ပူထိုးတာ၊ ထိုင်တာ တွေရဲ့ အကျိုးအပြစ်တွေ ဘယ်လိုဆက်ပြီး လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာတွေကို ခေတ်မီဆေးသိပ္ပံ နည်းစနစ်တွေနဲ့ စနစ်တကျ သုတေသနလုပ်သင့်တဲ့အကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးသွား ခဲ့တယ်။

မှန်တယ် သမီးနွယ်နီရေ၊ ဆရာတို့ ခေတ်သစ်ဆေးပညာရှင်တွေ ထမ်းဆောင်ရမယ့် တာဝန်တွေကလဲ အများသား။ တိုင်းတစ်ပါးက ခေတ်မီနည်းတွေကိုလဲ လေ့လာ၊ ရိုးရာ ဆေးနည်းတွေကိုလဲ သုတေသန ပြုလုပ်ဖော်ထုတ်သင့်တယ် မဟုတ်လား။

ဒီအစဉ်အလာတွေထဲက တချို့ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဆက်လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာတွေ ရှိမယ်၊ တချို့ကတော့ မကောင်းဘူး၊ ဆက်မလုပ်သင့်ဘူး၊ လုပ်ရင် အန္တရာယ်ရှိမယ် ဆို တာတွေလဲရှိမယ်၊ ဒီကိစ္စတွေကို ခေတ်သစ်ဆေးပညာရဲ့ ရှုထောင့်၊ ဆရာရဲ့အတွေ့အကြုံ၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကြိုးစားပမ်းစား ဖြေကြားပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီပြန်စာ ရှည်ရှည်ကြီးကို ဖတ်ပြီး သမီးနွယ်နီအပါအဝင် စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးထဲက စဉ်းစားတွေး တော ဆင်ခြင်စရာ ဆေးပညာဗဟုသုတလေး နည်းနည်းပါးပါးရမယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာလှပါပြီ။ *စာဖတ်ပရိသတ်ထဲက ဝေဖန်ဆွေးနွေး အကြံပေးချက်တွေကိုလဲ စောင့်မျှော်နေလျက်ပါလို့ ပြောလိုက်ပါရစေ။*

၁၁ မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်

ဆရာ

ကျွန်မက ဆရာပင်တိုင်ရေးတဲ့ 'မိခင်လောင်းတို့အရေး မေးချင်ရာမေး' ကဏ္ဍရဲ့ အမာခံ ပရိသတ်တစ်ယောက်ပါ။ ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်မေးဖို့ ကြုံကြိုက်လာခဲ့ပြီ ဆရာရေ။ ဒီလိုပါ၊ ကျွန်မတို့ ဇနီးမောင်နှံက အသက်ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျကြတယ်။ သား သမီးကလဲ လက်ထပ်ပြီး တော်တော်နဲ့မရ။ မျိုးစုံကြိုးစားပြီး ငါးနှစ်လောက်ကြာမှ သမီးကလေး တစ်ယောက် ရှားရှားပါးပါးရတယ်။ တစ်ဦးတည်းသော သမီးကလေးမို့ မျိုးစုံအလိုလိုက်။ သမီးကလေး တော်လှတော်လှနဲ့ အခုတော့ ယောင်းမမြင်းစီး ထွက်ပါရောလား ဆရာရေ။ ကိုးတန်းစာမေးပွဲ အပြီးလေးမှာပဲ တစ်နေ့သူ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ Shopping ထွက်မယ်ဆိုပြီး အိမ်က ထွက်သွားလိုက်တာ။ ညမိုးချုပ်လို့လဲ ပေါ်မလာတာနဲ့ ကျွန်မတို့ မိဘနှစ်ပါးမှာ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိနဲ့ ရှာပုံတော်ဖွင့်ရတော့တာပေါ့ ဆရာရေ။

သမီးမိန်းကလေး မွေးထားရတာ မလွယ်ပါလား။ သမီးတစ်ကောင် နွားတစ်ထောင် ဆိုတဲ့စကားလဲ မှန်ပါပေ့။ နောက်ဆုံး သမီးမိုက်က (စကားရိုင်းရိုင်းပြောရရင်) လင်နောက်လိုက်သွားတာကိုး။ မိဘတွေရဲ့ ရင်ကို စုံကန်ပြီး ထွက်သွားခဲ့တာ။ အစကတော့ ဒီအမိုက်မ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်စမ်းဆိုပြီး ဒေါသူပုန်ထတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သမီးခမျာ ဒုက္ခတွေ အကြီးအကျယ် ရောက်နေတဲ့ သတင်းတွေကြားရတော့ မိဘတွေရဲ့စိတ်က မနေနိုင်ဘဲ အခုတော့ သမီးတို့ ဇနီးမောင်နှံ အိမ်ပေါ်ပြန်ရောက်လာကြပြီပေါ့။ တောင်းစုတ် ပလုံးစုတ်သာ ပစ်ရိုးထုံးစံရှိပေမယ့်၊ သားဆိုးသမီးဆိုးတော့ ပစ်ရိုးထုံးစံ မရှိဘူးဆိုတာ ဒက်ထိအောင် မှန်နေပါလားဆရာ။

သားမက်ရော သမီးပါ ဆယ်ကျော်သက် ၁၆ နှစ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပညာကလဲ စကော စကနဲ့။ တော်ပါသေးရဲ့၊ ခုထိ သမီးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိမလာသေးဘူး။ (နိုးရာလိုက်သွားတာ တစ်လလောက်ပဲ ရှိသေးသကိုး) ဆရာရေ။ ဒီဆယ်ကျော်သက် အိမ်ထောင်ရှင်မကလေးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်မ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ သူ့အဖေကတော့ စိတ်ဆိုးတုန်းကတော့ ဆိုးလို့၊ အခုတော့လဲ ကျွန်မကို တိုးတိုးလေး လာကပ်ပြောနေတယ်။ မြေးချီချင်ပြီတဲ့။

ကျွန်မတို့အသက်တွေလဲ ကြီးကြပြီမို့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေအားလုံး မြေးတွေ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီရနေကြပြီ။ ကျွန်မကတော့ ဇဝေဇဝါပါပဲ။ ဒီလောက် ၁၆ နှစ်သမီးကလေးကို ကျွန်မ မျက်စိထဲမှာတော့ ပီဘိကလေးလေးလို့ပဲ မှတ်ထင်နေမိတုန်းပါပဲ။ ဒီကလေးလေး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လို့ရော ဖြစ်ပါ့မလားဆရာ။ ဒီလို ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေ မိခင်လောင်း ဖြစ်လာရင် အန္တရာယ်ရှိပါသလား။ ဘာတွေ ဆောင်ရှောင်ရမလဲဆိုတာ အကြံပေးပါဦး။ ဆရာ့သဘောထားကိုလဲ ပြောပြပါဦး။ ကလေးယူဖို့ မသင့်သေးဘူးဆိုရင်ကော ဘယ်လို သားဆက်ခြားနည်းတွေ သုံးရမှာလဲ။ ဒီလို ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေအတွက် အကောင်းဆုံး သားဆက်ခြားနည်းကို အကြံပေးပါဦးဆရာ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်ကလဲ မြေးချီ ချင်တဲ့ စိတ်က တစ်ဖက်၊ သမီးငယ်ငယ်ကလေး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် အန္တရာယ်ရှိမှာ ပူပန်သောက ဖြစ်တဲ့စိတ်က တစ်ဖက်၊ လွန်ဆွဲနေလေရဲ့ ဆရာ။

အဲဒါ ကျွန်မ ဘာလုပ်သင့်သလဲ၊ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ အမြန်ဆုံး စာပြန်ရေးပါဦး။

ဒေါ်သီတာ(စမ်းချောင်း)

စမ်းချောင်းက ဒေါ်သီတာ

ဟောဒီ လောကသံသရာကြီးမှာ ဖြစ်ချင်ရာ မဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့၊ 'ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲဗျာ'၊ တရားနဲ့သာ ဖြေပါတော့လို့ အေးရာအေးကြောင်းပြောရမလား။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီလိုတစ်ဦးတည်းသော သမီးကလေးအတွက် ဒေါ်သီတာ ခံစားခဲ့ရတဲ့ ဒေါသသောကတွေ၊ ပူပန်စိုးရိမ်မှုတွေ အားလုံးကို မည်သူမဆို ကိုယ်ချင်းစာ နားလည် နိုင်ကြမှာပါ။ ဘဝဆိုတာ အသင့်ရေးထားပြီးသား စာတစ်အုပ်လို့ ပြောကြတယ် မဟုတ် လား။ ဒေါ်သီတာ့ ဘဝစာအုပ်ရဲ့ အခုရောက်နေတဲ့ စာမျက်နှာမှာ ဒီလိုတွေ ဖြစ်ရလိမ့်မယ်လို့ ရေးထားတယ်လို့ပဲ သဘောထားလိုက်ပါတော့လို့ ပြောရလိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့။

ပုစွန်ဆိတ်လေး ဘယ်လိုငယ်ငယ် ပင်လယ်ကူးတတ်တယ်ဆိုတဲ့ သီချင်းစာသား လေးလိုပဲ၊ ချစ်ပင်လယ်ကြီး ဘယ်လိုကျယ်ကျယ် လက်ပစ်လို့ ဖြတ်ကူးကြတယ်ဆိုတဲ့စကား မှန်ပါ့ဗျာ။ ကျွန်တော်တို့ သားဖွားမီးယပ် ဆရာဝန်ဘဝမျိုးစုံမှာ ဆယ်ကျော်သက် မြီးကောင် ပေါက်ကလေးတွေရဲ့ ချစ်မှုရေးရာ ချစ်ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံဆုံ ဖြေရှင်းရပေါင်း ဘယ်လောက် တောင် များခဲ့ပြီလဲ။

ခေတ်လူငယ်ကလေးတွေက ဒီလိုပါပဲဗျာ၊ ခက်တယ် ခက်တယ်လို့ အဘိုးကြီးလေသံနဲ့ မိုက်မဲတဲ့ကလေးတွေအကြောင်း နှိုညည်းသလို ညည်းပြရမလား။ ဟုတ်တယ် ဒေါ်သီတာ ရေ၊ ဒီအရွယ် တင့်တင့်တို့အရွယ်လို့စတဲ့ သီချင်းလေးထဲကလို မြီးကောင်ပေါက်ကလေးတွေ၊

အပျိုဖြန်းကလေးတွေရဲ့ ဘဝဟာ ဖူးပွင့်ဖို့ အားယူခါစ ပန်းကလေးတွေနဲ့ အလားတူလှတယ်။ မကြာခင်မှာ သူတို့ရဲ့ အလှနဲ့၊ အဆင်းနဲ့၊ ရနံ့နဲ့ လောကကြီးကို အစွမ်းကုန် အလှဆင်ကြဖို့ အားယူနေတဲ့အရွယ်။ ဒီအရွယ်လေးတွေဟာ နုနယ်လှသမို့ တစ်ချက်ကလေးမှ အမှားခံတာ မဟုတ်။ ခြေလှမ်းကလေး တစ်ချက်မှားလိုက်တာနဲ့ ချောက်ကြီးကြီးထဲ ကားခနဲကျသွား တတ်တဲ့ အရွယ်ကိုး။

အပျိုသင်စ ငှက်ကလေးတွေနဲ့လဲ အလားတူတယ်။ သူတို့ရဲ့ နုနယ်လှသေးတဲ့ အတောင်ပံကလေးနဲ့ စမ်းသပ်အားယူပြီး လောကမိုးကောင်းကင်ကြီးထဲ ပျံသန်း ဝင်ရောက် ချင်ကြတဲ့ အရွယ်မဟုတ်လား။ ပရိယာယ်မာယာအသွယ်သွယ် ကြွယ်ဝလှတဲ့ လောကကြီးရဲ့ အကြောင်း သူတို့တစ်တွေ ဘာတွေများ သိမှာမှတ်လို့။ ဒီလိုပဲ ပျံသန်းဝင်ရောက်သွားပြီး နေရာမှားရောက်သွားတဲ့အခါကျ အရာရာ နောက်ကျသွားခဲ့ပြီ။ မိုက်နှောင်းနောင်တဆို တာ နောင်မှရတတ်စမြဲ မဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေဆီ မြီးကောင်ပေါက်ကလေးတွေ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ ရောက် လာကြ၊ တချို့က သမီးရည်းစားချင်း ချိန်းတွေ့မှားယွင်းကြပြီး မတော်တဆရလာတဲ့ ကိုယ် ဝန်ကို ဆရာဝန်ဆီ လာဖျက်ချနိုင်းလိုနိုင်း၊ အရပ်လက်သည်တွေနဲ့ အဲဒီကိုယ်ဝန်ကို မျိုးစုံ ဖိနှိပ်ခြေမွ၊ ထိုးသတ်ကြပြီးမှ သေကောင်ပေါင်းလဲနဲ့ ဆေးရုံကို ရောက်လာကြ၊ တချို့တွေများ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေ စွဲကြ၊ HIV , AIDS စတဲ့ စတဲ့ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါဆိုးကြီးတွေနဲ့ ရောက်လာကြ။

အဲဒီ အဲဒီ ခပ်စပ်စပ်ကလေး ရိုက်ပစ်ချင်စရာကောင်းလှတဲ့ မြီးကောင်ပေါက် လူဆိုး မကလေးတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆိုးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင်တော့ ဒေါ်သီတာရဲ့ သမီးကလေးအခြေအနေက အများကြီး တော်ပါသေးတယ်လို့ပဲ အားပေးနှစ်သိမ့်ရတော့မှာပဲ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သူတို့တွေ ချစ်ပင်လယ်ကြီးထဲ ဘယ်လောက်ပဲ ကူးခတ်ခဲ့ဖူးခတ်ခဲ့ဦး၊ ခုထိတော့ ကံကောင်းထောက်မလို့ ကိုယ်ဝန်မရလာသေးဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ မစွဲသေးဘူး။ လိင်မှု ကူးစက်ရောဂါတွေလဲ မရှိသေးဘူးလို့ (ထင်မြင်ယူဆရတာပဲ။)

အဲဒီတော့ ဒေါ်သီတာတို့ မိဘတွေနဲ့ သားသမီးတွေ အခုဘာဆက်လုပ်ကြမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးကို ကြိုးစားပြီး ဖြေကြည့်ပါစို့။ သားသမီးကလေးတွေ မိုက်မှားမိကြပြီဆို ပေမယ့် အခုတော့ မိဘတွေရဲ့ရင်ခွင်ထဲ ပြန်ရောက်လာကြပြီ။ ရှေ့ခရီးဘယ်ထိုးနဲ့ ဆက်ကြ မလဲ။ နှစ်ယောက်စလုံး အထက်တန်း ကျောင်းသူကျောင်းသားကလေးတွေမို့ ပညာရေး ခရီးကတော့ လမ်းခုလတ်မှာပဲ ရှိသေးရဲ့။ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ ပညာရေးခရီးလမ်းကိုတော့ ဆက်လျှောက်လှမ်းခွင့် ပေးသင့်တယ်လို့ ထင်မြင်ယုံကြည်မိတယ်။

အတောင်အလက်မှ မစုံလင်သေးခင် လောကကောင်းကင်ကြီးထဲ လွတ်လွတ် လပ်လပ်ကြီး ပျံသန်းခွင့်တော့ မပေးသင့်သေးဘူးလို့ ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် ပညာရေးခရီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုတော့ ပြီးဆုံးအောင် ဆက်သင်ခွင့်ပေးစေချင်တယ်။ ဒီအရွယ် ဒီပညာလေးနဲ့ ဘာစီးပွားများ ရှာစားနိုင်မှာကျလို့။

ဒီအကြောင်းလေးပြောမိတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ FRCS ဘွဲ့ရ ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ ငယ်ဘဝကလေးကို မှတ်မိသေးတယ်။ သူငယ်စဉ် ကိုးတန်း ကျောင်းသားဘဝ ရှစ်တန်းကတည်းက သူငယ်ချင်းမနဲ့ ရည်းစားဖြစ်ပြီး (အခု ဒေါ်သီတာ့ သမီးကလေးလို) ခိုးရာလိုက်ပြေးကြပါလေရော။ နှစ်ဖက်မိဘတွေက စိတ်ဆိုးလွန်းလို့ ဒီအတိုင်း ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်လို့ ပစ်ထားလိုက်ကြတာ။ နှစ်ဦးသား လောကပင်လယ်ရဲ့ အပြော ကျယ်၊ မာယာကြွယ်ပုံတွေ၊ ထမင်းတစ်လုတ်စားဖို့ ခက်ပုံ၊ သူနှစ်ကိုယ် တဲအိုပျက် ထမင်း ရည်လျှက်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုး ကြုံတွေ့ရတော့တာပေါ့။ သူ ပြောပြတာ မှတ်မိသေးတယ်။ သူ့ပညာနဲ့ အရင်းအနှီးကလဲ မရှိတာမို့ ဂလိုင်ကလေး လှုပ်ကာလှုပ်ကာနဲ့ ရေခဲချောင်း လိုက်ရောင်းခဲ့ရတဲ့ ဘဝ။ ရေခဲချောင်းပုံးကြီးလွယ်ပြီး တစ်လမ်းဝင် တစ်လမ်းထွက် နေပူကြဲကြဲမှာ တစ်နေကုန် ရောင်းပါမှ သုံးကျပ်ရတဲ့ရက်ရ၊ ငါးကျပ်ရတဲ့ရက်ရ၊ ထမင်းနပ် မှန်အောင် မနည်းစားရဖို့ ရုန်းကန်ခဲ့ရတဲ့ဘဝ။

တစ်နှစ်ခွဲ နှစ်နှစ်လောက် အပစ်ပယ်ခံခဲ့ရပြီး ရေခဲချောင်း ရောင်းစားနေရတဲ့ဘဝကနေ မိဘတွေက မကြည့်ရက်တော့တာမို့ အိမ်ပေါ်ပြန်တင်ပြီး ကျောင်းထားပေးရသတဲ့။ သူ့ခမျာ သူ့ထက်ငယ်တဲ့ ကလေးတွေနဲ့ ကိုးတန်းက ကျောင်းပြန်တက်ရတယ်။ မခံချင်စိတ်နဲ့ စာတွေ အရမ်းကြိုးစားခဲ့ရင်း (ရေခဲချောင်းရောင်းစားခဲ့ရတဲ့ ဘဝမျိုး ထပ်မရောက်ချင်တာလဲ ပါမှာ ပေါ့) နောက်ဆုံး ဆရာဝန်ဘွဲ့ရ၊ အဲဒီကမှ နိုင်ငံရပ်ခြားက ဂုဏ်ယူဖွယ် FRCS တော်ဝင်ခွဲစိတ် ပါရဂူဘွဲ့ရတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်အဖြစ် အခုအောင်မြင်ကျော်ကြားနေပြီ။

ဒါကြောင့် တကယ့်ဒီဖြစ်ရပ်ကလေးကနေ သင်ခန်းစာယူနိုင်တာက လူဆိုတာ အမှားအယွင်းတစ်ခုခုကို ကျူးလွန်မိတတ်မြဲ။ အမှားလေးတစ်ခု ကျူးလွန်မိရုံမျှနဲ့ ဘဝမှာ ပြီးသွားပြီလား။ ချောက်ထဲ ကျသွားရုံမျှနဲ့ တစ်သက်လုံး ဒီချောက်ကြီးထဲကနေ ပြန်မတက် နိုင်ရတော့ဘူးလား။ လူ့ဘဝ ခရီးဆိုတာ အရှည်ကြီး။ တာဝေး အပြေးပြိုင်ပွဲကြီးနဲ့ အလား တူတယ်။ လမ်းမှာ တစ်ချက်လေး ခြေချော်လဲကျရုံမျှနဲ့ သွားပါပြီ၊ ရှုံးမြောပါပြီဆိုပြီး အဲဒီနေရာမှာပဲ အိပ်နေမယ်၊ လဲရာက မထတော့ဘူးဆိုရင်တော့ ဒီပြိုင်ပွဲထဲက လက်မြှောက် အရှုံးပေး ထွက်ပြေးသွားပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်၊ လဲနေရာကပြန်ထ၊ မိမိလဲကျတုန်း ရှေ့ကို ဆက်ပြေးနေတဲ့ သူတွေရဲ့ ရှေ့ကို မရောက်ရောက်အောင် ဖွဲလုံ့လဝီရိယ စွမ်းပကားအပြည့်နဲ့ နှစ်ဆတိုးပြီး ကြိုးစားရင် ပန်းတိုင်ဟာ ရှေ့မှာရှိနေမှာပဲ မဟုတ်လား ဒေါ်သီတာ။

ကဲ နောက်တစ်ချက်၊ ကလေးယူဖို့ မယူဖို့ကိစ္စ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါ်သီတာ့ သမီး ကလေးရဲ့အဖြစ်လေးဟာ မှားခဲ့တယ်ဆိုပေမယ့် မနှောင်းသေးဘူးလို့ ပြောနိုင်တယ်။ မကြံ ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီးတဲ့ အဖြစ်မျိုးဆိုရင်တော့ (သွားဖျက်ချရုံကလွဲလို့) ဘာတတ်နိုင်

မှာလဲ။ မွေးကို မွေးရတော့မယ်။ လိုချင်ချင် မလိုချင် ချင်ပေါ့နော်။

အခုတော့ ကံကောင်းထောက်မလို့ ကိုယ်ဝန်မရသေးဘူးဆိုတော့ စိတ်ကြိုက်ရွေး ချယ်နိုင်တယ်။ ပထမဆုံး မြီးကောင်ပေါက်ကလေးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကြပြီဆိုရင် အန္တရာယ်ရှိသလား၊ ဒီရွယ်ကလေးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လို့ရော ဖြစ်သလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို အရင်ဖြေမယ်နော်။

မြီးကောင်ပေါက် အပျိုဖြန်းကလေးတွေဆိုတာ အခုမှ သူတို့ရဲ့မျိုးပွား အင်္ဂါလေးတွေက စတင်ဖွံ့ဖြိုးစအရွယ်၊ နုနယ်လှသေးတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်လို ဝိဝိသသ ရင့်ကျက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်း မရှိသေးဘူး။ ပြီးတော့ 'စိတ်'ဓာတ်အနေနဲ့လဲ ရင့်ကျက်ပြည့်ဝမှု ဘယ်ရှိနိုင် ပါဦးမလဲ။ ကလေးသာသာအရွယ်ပဲ မဟုတ်လား။ ကိုယ်ဝန်ကိုလွယ်ပိုးပြီး ကိုးလလွယ် ၁၀ လ မွေးချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကိုရော ဗိုက်ထဲက ရင်သွေးကလေးကိုရော စနစ်တကျ ပြုစု စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့၊ မွေးဖွားလာပြီးရင်လဲ ဒီကလေးလေး လူလားမြောက်အောင် ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ တာဝန်တွေက အများကြီးမဟုတ်လား။ ဒီတာဝန်တွေအားလုံးကို ကျေကျေပွန်ပွန် ထမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ဖို့လဲ လိုတာပေါ့။

ကဲ မြီးကောင်ပေါက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကလေးတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ ပြဿနာလေးတွေကို ပြောပြတော့မယ်။ ပထမဆုံး ပြဿနာကတော့ မရည်ရွယ်ဘဲ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရသွားတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ ထုံးစံအတိုင်း မလိုချင်ဘဲရသွားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆိုတော့ ဘယ်သူက အလေး ထားပါ့မလဲ။ ကိုယ်ဝန်ကို ဆက်မလွယ်ချင်ဖို့ ဖျက်ချပစ်တဲ့ အရေအတွက်ဟာ သုတေသန ပြုချက်တွေအရ သုံးပုံတစ်ပုံကနေ ထက်ဝက်ကျော်လောက်ထိတောင် ရှိသတဲ့။ 'Abortion Law'ရှိတဲ့ နေရာဒေသတွေမှာ မထောင်းသာပေမယ့် တရားမဝင်လက်သည်တွေနဲ့ ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချတဲ့နေရာတွေမှာတော့ သွေးဆိပ်တက်၊ သားအိမ်ရောင်၊ သွေးထွက်လွန် စတဲ့ စတဲ့ ပြဿနာတွေကြောင့် အရွယ်ငယ်ငယ်ကလေးတွေနဲ့ သေဆုံးသွားကြတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကလေးတွေရဲ့ အရေအတွက်ဟာ နွေဦးရဲ့ လေရူးအဝှေ့မှာ တဖြုတ်ဖြုတ် ကြွေကျလွင့်ပါး သွားတဲ့ ရွက်ကြွေလေးတွေလိုပဲ။ ဘယ်လောက်များနေပြီလဲ မသိနိုင်။

ကိုယ်ဝန်ဆက်ယူတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေကျတော့လဲ ပေါ့တီးပေါ့ဆ နေတတ်လွန်း တာလား၊ တာဝန်မသိတာလား၊ မိမိကိုယ်ဝန်ကို ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ သေချာအပ်နှံပြီး အချိန်မှန်ပြသလေ့မရှိဘဲ ပစ်စလက်ခတ် နေတတ်ကြတယ်။ အများဆုံးဖြစ်လာတတ်တဲ့ ပြဿနာတွေကတော့ လမစေ့သေးဘဲ နုနုနယ်နယ် ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးလေးတွေ မွေး တတ်တာပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါတွေလဲ အဖြစ်များတတ်တယ်။ မွေးဖွားပြီးတဲ့ ကလေးကိုလဲ ကောင်းကောင်း မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက်နိုင်လို့ လားမသိဘူး။ ကလေး လေးတွေ ရုတ်တရက် ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ သေဆုံးသွားတတ်တဲ့ အရေအတွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုများတယ်။ မိခင်တွေမှာလဲ အစားအာဟာရ ပြည့်ဝအောင် မစားသောက်တတ်တဲ့အတွက် သွေးအားနည်းရောဂါတွေ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ HIV ,AIDS ရောဂါ အပါအဝင် လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတွေလဲ အဖြစ်များတတ်တယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာလဲ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု မပြည့်ဝသေးတာမို့ သေးကွေးတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေမှာ အရိုးကွင်းကျဉ်းလို့ သဘာဝအတိုင်း မမွေးနိုင်ဘဲ ခွဲစိတ်မွေးဖွားရတတ်တာတွေလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒေါ်သီတာ ခုလောက်ဆို ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးကလေးတွေ ကြုံရတတ်တဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲ အန္တရာယ်တွေကို သိပြီပေါ့နော်။ ဒါကြောင့်မို့ ပထမ အရေးကြီးတာက ဖြစ်နိုင်ရင် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေကို ပညာရေးကိုပဲ ဦးစားပေးဖို့၊ အချစ်ရေးနဲ့ ဝေးဝေးနေဖို့၊ ပညာစုံလင်အောင်ကြိုးစားပြီး ကြင်ယာကိစ္စကို နောက်မှစဉ်းစားသင့်တဲ့အကြောင်း အသိပညာပေးဖို့ လိုတယ်။ မိဘဆရာတွေရဲ့ ထိန်းကျောင်းပဲ့ပြင်ပေးမှုက အရေးကြီးတာပေါ့။ 'Sex Education' လို့ ခေါ်တဲ့ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ပညာတွေကို ကလေးဘဝကတည်းကစပြီး သင်ကြားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ မီးဆိုတာ ပူမှန်းသိမှ၊ ပူမှန်းမသိဘဲ မီးဟာလှပတယ်၊ တောက်ပတဲ့ အရာတစ်ခုထင်မှတ်ပြီး မီးနဲ့ကစားရင်း မီးကျွမ်းသွားတာ၊ မီးလောင်သွားတာတွေ ဘယ်လောက်များခဲ့ပြီလဲ။ မိန်းကလေးတွေဆိုရင်လဲ မိမိတို့ရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကို တန်ဖိုးထားစောင့်ထိန်းဖို့၊ အညာမလွယ်ဖို့၊ ချစ်သူရည်းစားရဲ့ အလိုကို မလိုက်ဖို့၊ 'No' လို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းဆန်တတ်ဖို့ ပညာပေးနိုင်ရမယ်။

တကယ်လို့ မရှောင်သာတဲ့အတွေ့နဲ့ တွေ့ကြပြီဆိုရင်လဲ မလိုချင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို မရအောင် ကာကွယ်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေအကြောင်း သေချာသိနားလည်ပြီး စနစ်တကျ ထိထိရောက်ရောက် သုံးစွဲစေရမယ်။

နောက်ဆုံး ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီဆိုပါတော့၊ ဒီကိုယ်ဝန်ကို စောစောနဲ့ မှန်မှန် ဆရာဝန်ထံမှာ အပ်နှံစစ်ဆေးရမယ်။ အစားအသောက် အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ အာဟာရပြည့်အောင် စားသောက်ရမယ်။ စိုးပွားရေး လူမှုရေး အကူအညီတွေလိုတယ်။ မွေးဖွားရင်လဲ အရပ်လက်သည်တွေနဲ့ မမွေးဖွားဘဲ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေရှိရာ ဆေးရုံမှာ စနစ်တကျ မွေးဖွားသင့်တယ်။ ကလေးသာသာအရွယ်မို့ မွေးဖွားချိန်မှာ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မွေးဖွားချိန်မှာ လင်ယောကျ်ား မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ဆရာဝန် ဆရာမအားလုံးရဲ့ နွေးထွေးစွာ ဂရုတစိုက် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အားပေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ ရဖို့ အရေးကြီးလှတယ်။

ကလေးကို မွေးဖွားပြီးပြီဆိုရင်လဲ ကလေးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးရမယ်။ သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကို စနစ်တကျ သေချာသုံးစွဲရမယ်။ သတိလက်လွှတ်နေရင် ချက်ချင်း ကိုယ်ဝန်ထပ်ရှိသွားတတ်လို့ ဖြစ်တယ်။

ကိုင်း ဒေါ်သီတာ၊ ဒါကတော့ ကလေးယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရင် ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့များ ကလေးမယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရင်တော့ အရေးအကြီးဆုံးက မလိုချင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ကိုမရအောင် စိတ်ချရတဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကို သေချာရွေးချယ်ပြီး စနစ်တကျ သုံးဖို့ပါပဲ။ သူတို့ဖနီးမောင်နှံနဲ့ အသင့်တော်အကိုက်ညီဆုံး သားဆက်ခြားနည်းကိုတော့ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ရွေးချယ်ရလိမ့်မယ်။

သားဆက်ခြားနည်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲက သမီးကလေးအတွက် သုံးနိုင်မယ့် နည်းလေးတွေကို စိစစ်ကြည့်ကြစို့။

ဒီလို ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေ အများဆုံးသုံးကြတဲ့ နည်းကတော့ တားဆေးကတ်ကလေးတွေ သောက်တဲ့နည်းပါပဲ။ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါတဲ့ Combined oral Confraceptive Pills လေးတွေဆိုရင် သုံးဖို့ကလဲလွယ်၊ သေချာစနစ်တကျ အချိန်မှန်သောက်နိုင်ရင် ထိရောက်မှုကလဲရှိ၊ ဈေးနှုန်းကလဲ သိပ်မကြီးတာမို့ အသုံးများကြတာပေါ့။ အကျိုးရှိတဲ့ အချက်တွေကလဲ တစ်ပုံတစ်ပင်ပဲ။ ရာသီကို ရက်မှန်စေတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကိုလဲ သက်သာစေတယ်။ အများကြီးလဲ မဆင်းတော့ဘူး။ အသက်ကြီးလာရင် ဖြစ်တတ်တဲ့ သားအိမ်ကိုယ်ထည် ကင်ဆာတွေ၊ သားဥ အိမ်ကင်ဆာစတဲ့ ကြောက်မက်ဖွယ်ရောဂါဆိုးကြီးတွေကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်။

ဒီဆေးနဲ့ မတည့်တဲ့၊ အန္တရာယ်တွေဖြစ်စေတဲ့ သွေးကြောကျဉ်းတဲ့၊ ပိတ်စေတဲ့ ရောဂါတွေ၊ သွေးတိုး ဆီးချို နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊ လေဖြတ်စတဲ့ ရောဂါတွေကလဲ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးတွေမှာ ရှားပါးလှတာမို့ အများစုမှာ အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ သုံးနိုင်တယ်။ တစ်ခုပဲ၊ ဆေးကို စသောက်သောက်ချင်းမှာ ပျို့အန်ချင်သလိုလို ဖြစ်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ရာသီသွေးလေးတွေ ကြားထဲမှာ နည်းနည်းစီးဆင်းတတ်တာ၊ နည်းနည်းကိုယ်အလေးချိန် တိုးတတ်တာ၊ ဝက်ခြံလေးတွေ မျက်နှာမှာ ပိုပေါက်တတ်တာလေးတွေ ရှိတတ်တယ်။

ဒါလေးတွေကို ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေက ကြောက်ရွံ့နောက်တွန့်ပြီး ဒီဆေးကို ဆက်မသောက်ဘဲ ရပ်ပစ်တတ်ကြတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့ ပြဿနာလေးတွေဟာ ယာယီပဲဖြစ်တတ်တယ်။ သိပ်မဆိုးပါဘူး၊ ဆက်သောက်ရင်း လအနည်းငယ်အတွင်း သူ့အလိုလို ပျောက်သွားလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အားပေးနှစ်သိမ့်ပြီး ရှင်းပြထားသင့်တယ်။ ဒီဆေးကိုသောက်ရင် မမေ့တမ်းသောက်ဖို့၊ တကယ်လို့ မေ့သွားခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို ဆရာဝန်နဲ့ သေချာမေးမြန်းထားရမယ်။

နောက် လူသုံးများတတ်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကတော့ Depo Provera အမည်ရတဲ့ သုံးလခံ ထိုးဆေးဖြစ်တယ်။ ဒီဆေးက သုံးလမှ တစ်ခါပဲ ထိုးရတော့ နေ့စဉ်သောက်ဖို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိမေ့တတ်သူမှာ ပိုသင့်တော်တယ်။ ကိုယ်ဝန်မရဖို့လဲ စိတ်အတော်ချရတယ်။ တစ်ခုတော့ သတိပေးရတယ်။ တချို့သူတွေမှာ 'ဝ'လာတတ်တယ်။ တချို့ရာသီတွေ လုံးဝမလာတာတို့၊ ခဏခဏ သွေးဆင်းတာတို့တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

'ကွန်ဒုံး'သုံးတဲ့နည်းကလဲ စနစ်တကျသုံးစွဲတတ်ရင် ကလေးရဖို့ကိုရော၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတွေကရော ကာကွယ်ပေးနိုင်တာမို့ အသုံးများကြတယ်။ တစ်ခုပဲ၊ နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ သေချာဂရုစိုက်ပြီး သုံးဖို့တော့လိုတယ်။ လိင်အင်္ဂါတွေ မထိခင်ကတည်းက အစွပ်ကိုစွပ်ဖို့ လိုတယ်။ သုက်ရည်လွှတ် ထုတ်ပြီးတာနဲ့ လိင်တံမာကျောနေချိန်မှာပဲ ဆွဲထုတ်ရမယ်။ တစ်ခါ အတူနေတိုင်း ကွန်ဒုံးအသစ်တစ်ခု သုံးရမယ်။ မတော်တဆ ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲသွားရင်၊ ကျွတ်ထွက်သွားရင် အရေးပေါ် သားဆက်ခြားနည်း Emergency Contraception သုံးရမယ်။

ဒီသုံးမျိုးသော သားဆက်ခြားနည်းတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေ အများဆုံး သုံးကြတဲ့၊ သုံးသင့်တဲ့ နည်းတွေဖြစ်တယ်။ အခုခေတ်မှာ ငွေကြေးလဲ တတ်နိုင်တဲ့သူတွေကတော့ Implanon အမည်ရတဲ့ အရေပြားအောက်ကို ထည့်ရတဲ့ ပရိုဂျက်စတီရုန်းပါတဲ့ ရာဘာပိုက်ဖျော့လေးသေးသေးကို ဘယ်ဘက်လက်မောင်းသားထဲ ဆေးထိုးသလို ထိုးထည့်မြှုပ်နှံတဲ့နည်းကို သုံးကြတယ်။ သုံးနှစ်တိတိ ကလေးမရဖို့ အာမခံတယ်။ တစ်ခုပဲ၊ ဈေးကြီးတယ်။ လွယ်လွယ်ဝယ်လို့ မရဘူး။

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေ အသုံးနည်းတဲ့၊ သိပ်လဲမသုံးသင့်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေကတော့ IUCD ခေါ်တဲ့ သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းတွေပါပဲ။ ကလေးတစ်ခါမှ မမွေးဖူးတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေကျတော့ ဒါကို သွားထည့်ရင် ထည့်ရတာခက်ခဲ နာကျင်တတ်တယ်။ သွေးတွေ ပုံမှန်ဆင်းတာ၊ အများကြီး ဆင်းတာတွေ ပိုဖြစ်တယ်။ ရာသီလာရင် ဗိုက်ကိုက်ခဲတတ်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်တတ်လို့ပါပဲ။

အသုံးနည်းပြီး မသင့်တော်တဲ့နည်းက ရက်တွက်ပြီး စိတ်ချရတဲ့ ရက်မှာမှ ဆက်ဆံတဲ့ Safe Period ခေါ်တဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ ရာသီကလဲ ကောင်းကောင်းမှန်မှန် မပေါ်သေး၊ သေချာစနစ်တကျ ရက်ကိုတွက်ချက်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့၊ လိုက်နာဖို့လဲ မလွယ်လှတဲ့နည်းဖြစ်လို့ပါပဲ။

ဒီတော့ ဒေါ်သီတာရေ၊

အခုပြောပြတာတွေကတော့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ သုံးသင့်တဲ့၊ မသုံးသင့်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေကို ခြုံငုံပြီး ရှင်းပြထားတာပါ။ တကယ်တမ်း တိတိကျကျ ရွေးချယ်ဖို့ကတော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး သေချာရွေးသင့်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက် ဇနီးမောင်နှံကလဲ သေချာကြိုက် နှစ်သက်ပြီး သေချာရှင်းပြထားပြီး ဖြစ်ရမယ်။ သုံးစွဲနေချိန်မှာလဲ ဆရာဝန်ဆီ မကြာမကြာ ပြန်လည်ပြသပြီး စစ်ဆေးသုံး

သပ်ရမယ်။ ဒါမှသာ အောင်မြင်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းကို ရမှာဖြစ်တယ်။

ကိုင်း အခု ကျွန်တော်ရဲ့ ရှည်လျားတဲ့ ပြန်ကြားစာကို အဆုံးသတ်ပါတော့မယ်။ ဒေါ်သီတာမေးထားတဲ့ ဒီဆယ်ကျော်သက် ဇနီးမောင်နှံရဲ့ ရေ့ရေးကို ဘယ်လို စီစဉ်ပေးသင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့လဲ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ ပြောပြခဲ့ပြီးပြီ။ ဒီတော့ ဒီကလေးတွေရဲ့ ရှေ့ရေးအတွက် နှစ်ဖက်မိဘနှစ်ပါးရယ်၊ ဒီကလေးနှစ်ဦးရဲ့ ဆန္ဒရယ်၊ အားလုံး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး အကောင်းဆုံးကို စဉ်းစားသင့်တယ်လို့ ကျွန်တော်က မြင်ပါတယ်။ အခုခေတ်သစ်ဆေးပညာမှာ ဆရာဝန်ဟာ လူနာတွေ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို သေချာရှင်းပြပြီး တကယ်တမ်း ဘယ်လိုဆေးကုသရမယ် ဆိုတာကို လူနာတွေကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်တဲ့ Informed Choice ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်နည်းနဲ့ ရွေးလေ့ရှိတယ်။

ကိုင်း အခု ဒေါ်သီတာတို့ မိဘတွေ၊ ဒီသမီးကလေးတို့ဇနီး မောင်နှံအတွက် ဘယ်လိုတွေ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါသလဲဆိုတာ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလဲ စိတ်ဝင်တစားသိချင်လှသဖြင့် ဒေါ်သီတာရဲ့ ပြန်စာကို မျှော်နေပါရစေခင်ဗျား။

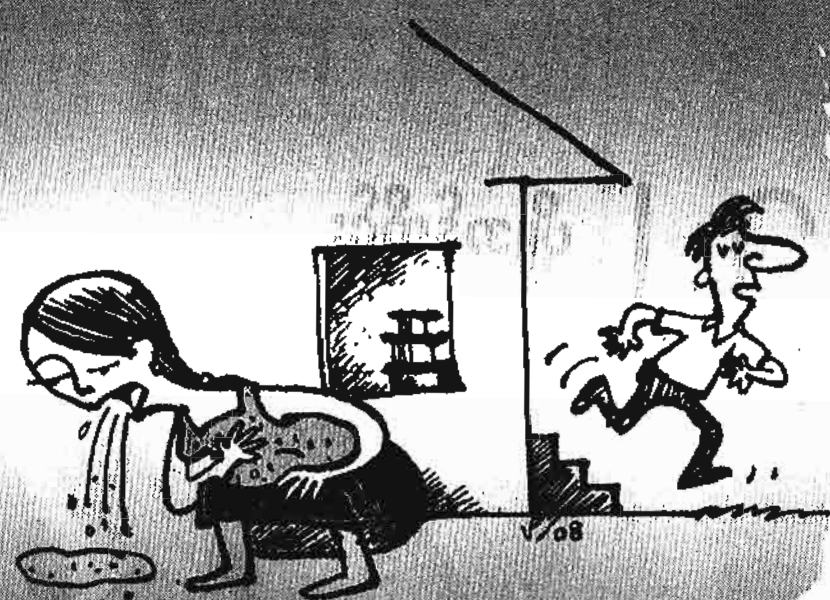
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂ ပျို့အန်တိုင်း ပူပန်စရာလား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ပျို့အန်တိုင်း မှုပန်စရာလား

ဆရာ ဒေါက်တာ ဦးစိုးလွင် ရှင့်

ကျွန်မအသက် ၃၄ နှစ် ရှိပါပြီ။ ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ စာရင်းကိုင် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်မ အိမ်ထောင်ကျတာ လေးနှစ်ရှိပါပြီ။ အိမ်ထောင်ကျခါစ အစောပိုင်း တစ်နှစ်လောက်တုန်းကတော့ တားဆေးကတ်ကလေးတွေ သောက်ပြီး ကလေးတားထားပါတယ်။ ဆေးရပ်လိုက်တော့ ကလေးတော်တော်နဲ့ မရဘူး။ ကလေးလိုချင်လို့ စောင့်လိုက်ရတာ။ အခုတော့ ဝမ်းသာစရာ၊ ကိုယ်ဝန်ရတဲ့ လက္ခဏာတွေပြပြီ ဆရာရေ။ ဆီးစစ်ကြည့်တော့လဲ အကြောင်းလေးနှစ်ကြောင်းပေါ်လာပြီ။

ဆရာရေ့၊ ဝမ်းသာရမယ်မှ မကြာသေးဘူး။ စိတ်ညစ်စေဒနာတွေ ခံစားရတယ်လေ။ အဲဒါကတော့ တစ်ချိန်လုံး ပျို့အန်ချင်နေပြီး ဘာဆိုဘာမှ စားချင်စိတ် မရှိတာပါပဲ။ စားလိုက်ရင် အန်တော့တာပဲ။ အရင်တုန်းက ကိုယ်တိုင်ဟင်းတွေချက်ပြီး ခင်ပွန်းသည်ကို ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ကျွေးနေတာကိုပျော်တယ်။ ခုတော့ ဟင်းချက်လို့ ထွက်လာတဲ့ (အရင်တုန်းက မွှေးလှပါတယ်ဆိုတဲ့ ဟင်းနံ့ကို) လုံးဝ မခံနိုင်ဘူးဆရာရေ။ မီးဖိုထဲရောက်ရင် အန်ချင်တော့တာပဲ။ အိမ်မှာက ခိုင်းမယ့်သူလဲ မရှိ၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ကြရတာ။ ကိုကိုကလဲ ဟင်းဆိုကြက်ဥတောင် ဖြောင့်ဖြောင့်မကြော်တတ်။ ခုတလော အိမ်မကပ်ဘူးဆရာ၊ ကျွန်မ နေမကောင်းလို့ အန်နေတာကို အပိုလုပ်နေတယ်၊ သည်းနေတယ်များ ထင်လို့လား မသိဘူး။ ဒုက္ခပါပဲ ဆရာရယ်။ နောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကလေးမွေးပြီး အရင်အလှအပတွေ မရှိတော့ရင် ကျွန်မနားမှာ နေပါဦးမလားဆရာ။ ကလေးယူမိတာများ မှားနေပြီလား မသိဘူး။ စိတ်ညစ်ပါတယ် ဆရာရယ်။

နောက် ထူးဆန်းတာ တစ်ခုက ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ ရေခဲတုံးတွေကိုပဲ အမြဲလိုလိုဝါးစားချင်နေမိတာပါပဲ။ ကျွန်မ ရူးများ ရူးနေပြီလား။ အဲဒီကိစ္စတွေဟာ ပုံမှန်ပါလား ဆရာရယ်။ ကျွန်မ တော်တော် စိတ်ညစ်နေပါပြီ။ ပျို့အန်တာဟာ ရောဂါလား။ ကျွန်မမှာမှ ပိုဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေတာလား၊ သူများတွေရော ဒီလိုပဲလား၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ၊ အန္တရာယ်ရော ရှိပါသလား။ ရေခဲတုန်းတွေ ဝါးစားချင်တာကရော ရောဂါလား၊ ကျေးဇူးပြုပြီး အမြန်ဆုံး ဖြေကြားပေးပါဦး ဆရာ။

လေးစားစွာဖြင့်
မြတ်မြတ်ဦး
(သဃ်န်းကျွန်း)

မြတ်မြတ်ဦး

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖွယ်ရာ 'မိခင်လောင်း'ဘဝကို ရယူပိုင်ဆိုင်နေပြီဖြစ်တဲ့ သမီးကို 'Congratulations'။ 'သားကောင်း မိခင်ဘဝ'ဆိုတာဟာ အမျိုးသမီးတိုင်း အလွယ်တကူ မရနိုင်ပါဘူး။ မိခင်ဘဝဆိုတာဟာ ဘုရားသခင်က အပ်နှင်းတဲ့ ကံကောင်းခြင်း လက်ဆောင်ဆိုရင်လဲ မမှား။ ဆရာတို့လို သားဖွားမီးယပ်အထူးကု ဆရာဝန်တွေအတွက် ကလေးမရနိုင်လွန်းလို့ ရူးမတတ် ဖြစ်နေကြရှာတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်စုံတွဲတွေကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တွေ့ရပေါင်းများလွန်းလို့ 'ကလေး'ရဖို့ဆိုတာ ဘယ်လောက်တောင် ခက်ခဲမှန်းအသိဆုံးပေါ့။ ဟိုး မြဟ္မာပြည်က အပ်တစ်ချောင်းချ၊ လူ့ပြည်မှာ အပ်တစ်ချောင်းထောင်၊ ဒီအပ်ကြားနှစ်ခု ဆုံတွေ့ဖို့ကမှ လွယ်သေးတယ်။ လူ့ဘဝကိုရဖို့တော့ မလွယ်ဘူးလို့လဲ ပြောကြရဲ့။

အခု သမီးတို့ ဇနီးမောင်နှံ မျှော်လင့်တောင့်တတဲ့ သားသားကလေးလား၊ မီးမီးကလေးလား မသိတဲ့ ရင်သွေးရတနာလေးတစ်ယောက် သမီးရဲ့ဝမ်းကြာဗိုက်ထဲ ရောက်လာပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ကမ်းလို့ ကြိုဆိုရမယ့် အဖိုးတန် ရတနာကလေးအတွက် မိခင်ရောဖခင်ပါ နှစ်ဦးစလုံး ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်တာတွေ ပြင်ဆင်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်ကြင်နာခြင်းတွေနဲ့ ပေးမ ကူညီကြရမယ့်အချိန်။ ဒီအချိန်မျိုးမှာ သမီးအနေနဲ့ စိတ်ပူပန်သောကတွေနဲ့ ဖိစီးမှုတွေကတစ်ဖက်၊ ရလာမယ့် ရင်သွေးကလေးအတွက် ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရတာက တစ်ဖက်၊ စိတ်ထဲမှာ အားပြိုင် လွန်ဆွဲနေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ငိုလွယ်ရယ်လွယ်၊ စိတ်ညစ်ညူးလွယ်၊ အထိမခံ ရှေပန်းကန်လို့ဆိုရမယ့် တကယ့်ကို ထိလွယ်ရှလွယ်တဲ့ အချိန်လို့လဲ ပြောလို့ရရဲ့။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ လက်တွဲဖော်လက်တွဲဖက် လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူရဲ့ နားလည်ကြင်နာမှုတွေနဲ့ နွေးထွေးတဲ့ ကူညီယုယမှုတွေဟာ အလွန့်အလွန် အရေးပါလှတယ်။ သမီးအခု ခံစားနေရတာ ဟာ 'ပျို့အန်ချင်' နေတာနော်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အစပိုင်းလတွေမှာ ပျို့အန်တယ်ဆိုတာဟာ မိခင်တိုင်းနီးပါး အဖြစ်များလွန်းလို့ ဒီလိုပျို့အန်တယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့ လက္ခဏာ သင်္ကေတတစ်ခုလို့တောင် အများပြည်သူက သတ်မှတ်ထားကြတယ် မဟုတ်လား။ သမီးတွေ့ဖူးမှာပေါ့။ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ဗီဒီယိုတွေထဲမှာဆိုရင်လဲ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးက ရင်ဘတ်လေးဖိဖိပြီး အော့အန်ပြီဆိုရင် မင်းသားက နောက်ကနေ စိုးရိမ်တကြီး ရောက်လာ

မယ်။ ဘာပါလိမ့်လို့ ပူပန်နေပုံရတဲ့ မင်းသားကို မင်းသမီးက နားနားကပ်ပြီး တိုးတိုးလေး ပြောလိုက်ရင် မင်းသားမျက်နှာကြီး ပြုံးဖြီးဖြီးဖြစ်သွားပြီး လှည့်ပတ်ကခုန်ချင်ခုန်၊ မင်းသမီးကို ချွေ့ခနဲပွေ့ချီပြီး နှစ်ပတ်သုံးပတ် ရမ်းချင်ရမ်း၊ မင်းသမီး ကိုယ်ဝန်ရှိသွားလို့ မင်းသား ပျော်တဲ့ ဇာတ်ဝင်ခန်းပေါ့ကွာ။

ကိုယ်ဝန်ရဲ့ အစောပိုင်း လနုနုမှာ ဒီလိုပျို့အန်တယ်ဆိုတာဟာ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာမို့ အရမ်းကြီး စိုးရိမ်ပူပန်တာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ပျို့ချင် အန်ချင်ဖြစ်တာဟာ များသောအားဖြင့် မနက်ခင်းပိုင်းတွေမှာ ပိုဖြစ်တတ်ပြီး မစားနိုင်မသောက်နိုင်နဲ့ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်တတ်လို့ Morning Sickness လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် မနက်ခင်းမှာချည်းပဲ ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့က တစ်နေ့လုံး နေ့ရောညပါ၊ တချို့ကနေ့လယ်၊ တချို့က ညနေ၊ အန်ချင်သလို အန်နေတာပါပဲ။ တချို့ကျတော့ ပျို့သာပျို့တာ အန်တော့ မထွက်ဘူး။ ဒီလိုမျိုး ပျို့အန်တာဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန် သုံးလေးလလောက်မှာ သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်တာပါပဲ။

တစ်ခုတော့ရှိတယ် သမီးရေ၊ အဲသလို ပျို့ချင်အန်ချင် နေမကောင်းချင်သလို ဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာတော့ မှန်မှန်ကန်ကန်စိတ်ထားပြီး နေထိုင်စားသောက်ဖို့တော့ အရေးကြီးတယ်။ အနေအထိုင် အစားအသောက် မဆင်ခြင်ရင်၊ မမှန်ရင်၊ စိတ်မထားတတ်ရင် ပိုပြီး ပျို့အန်မယ်။ အစားအသောက်လဲ ပိုပြီး စားမဝင်တော့ဘူး။ နေထိုင်လို့လဲ မကောင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွယ်လာမယ်။ စိတ်ထဲမှာ ညစ်ညူး၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျဆင်းလာတတ်တယ်။ မိမိကိုယ်ကိုလဲ ယုံကြည်မှု နည်းပါးလာတတ်တယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်၊ စိတ်တိုလွယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလဲ သံသယတွေ ဝင်လွယ်လာတယ်။

ဒီတော့ သမီးကို အကြံပေးချင်တာကတော့ ဒီပျို့အန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရမ်းကြီး ရောဂါကြီးဖြစ်သလို စိုးရိမ်ပူပန် ကြောက်ရွံ့မနေဘဲ ဒါဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့ မိခင်လောင်းတိုင်း မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုပဲလို့ စိတ်မှာထားပြီး အေးအေးသက်သာ နေပါ။ အချိန်တန်ရင် သူ့အလိုလို လျော့နည်းပျောက်ဆုံးသွားမှာပဲလို့ အချိန်ကိုသာ စောင့်နေလိုက်ပါ။

ပျို့ချင်အန်ချင်၊ မစားချင် မသောက်ချင် ဖြစ်နေတယ်ဆိုပြီး အစာတွေ ရေတွေ ဖြတ်မပစ်ပါနဲ့။ ဘာမှမစားမသောက်ဘဲနေရင် အစာပြတ်ရေပြတ် အားနည်းပြီး ရေခန်းခြောက်မယ်၊ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး အားအင်ကုန်ခန်း မောပန်းနွမ်းနယ်လာမှာပေါ့။ အစာကို နည်းနည်းနည်းနည်းခဏခဏ စားပေးရမယ်။ အဆီတွေများတဲ့၊ အစပ်တွေများတဲ့၊ အပူတွေများတဲ့ အစာတွေကိုတော့ ရှောင်သင့်တယ်။ အဲဒီတော့ လုံးဝမစားဘဲနေတာလဲ မှားတယ်။ အစားတွေကို အများကြီး တစ်ခါတည်း အဝအပြဲစားဖြစ်တာလဲ မှားတယ်။ နည်းနည်း မကြာခဏ စားပေးတာမှ မှန်တာ။ ပြီးတော့ အစာကို ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာလဲ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့၊ အရသာရှိတဲ့ ကောင်းနိုးရာရာ ချင်ခြင်းတပ်တဲ့ အစာလေးတွေ ရွေးချယ်ပြီး စားသောက်တတ်ဖို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုပါတယ်။ တချို့က သူများတွေက အတင်းတိုက်တွန်းတာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီ။ အားရှိဖို့ လိုတယ်ဆိုပြီး ကျွေးသမျှ အဆီအဆိမ့်များတဲ့၊ အချိုများတဲ့၊ အီတဲ့အစားတွေကို ကြိတ်မှိတ်ပြီး မကြိုက်နှစ်သက်ဘဲ ပါးစပ်ထဲအတင်းထည့်၊ မျိုချဖို့ ကြိုးစားရင် ပိုပြီး ပျို့အန်ချင်စိတ်တွေ များ လာမယ်။

အရည်များများ သောက်သင့်တယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည် (ဥပမာ သံပရာရည်၊ ကဗွလာဖျော်ရည်)တွေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သောက်ရင် ပိုကောင်းတယ်။ တစ်ခါတည်းတော့ အများကြီး သောက်ဖို့ မသင့်ဘူးပေါ့။ နည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏ သောက်သင့်တယ်။ တချို့က မနက်ခင်းမိုးလင်း အိပ်ရာကနိုးတာနဲ့ ပျို့ချင်အန်ချင် ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဆိုရင် အိပ်ရာထဲက ဝုန်းခနဲ မထပစ်သင့်သေးဘူး။ အချိန်ယူပြီး အနားယူပြီးမှ ထသင့်တယ်။ ကောင်းတာက အိပ်ရာထဲကမထခင် ဘီစကစ်မုန့်ကလေးတစ်ခု၊ ပေါင်မုန့်ကလေး တစ်ယှက်လောက်ကိုစားပြီး အစာလေး နည်းနည်းဝင်သွားပြီးမှ အေးအေးဆေးဆေး အိပ်ရာက ထပါ။

ပြီးတော့ ဒီလို ပျို့အန်တာများတဲ့အခါမှာ များများအနားယူဖို့ လိုပါတယ်။ အန်မရဘဲ စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်း၊ အလုပ်ခွင်ထဲက စိုးရိမ်သောကတွေ ပူပန်မှုတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးရင် ဒီလို ပျို့အန်ချင်တဲ့ ရောဂါ ပိုပြီးဆိုးလာနိုင်တယ်။ သမီးရဲ့အလုပ်က ကုမ္ပဏီတစ်ခုက စာရင်းကိုင်ဆို။ အလုပ်တွေရှုပ်၊ စိတ်တွေရှုပ်ရင် သောကတွေ ပိုများပြီး ပျို့အန်ချင်စိတ်တွေ ပိုဆိုးလာမှာပေါ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် ခဏတစ်ဖြုတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်က ခွင့်ယူပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူပါ။ များများအိပ်ပါ။ သောကတွေ ဒေါသတွေ လျှော့ပါ။

နောက်တစ်ခု သမီးရေးတဲ့စာထဲပါတာက သမီးဟာကိုယ်တိုင် မီးဖိုထဲဝင်ပြီး ချက်ပြုတ်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိပေမယ့် အခု မီးဖိုထဲဝင်၊ ဟင်းနံ့တွေရတာနဲ့ အန်ချင်စိတ်တွေ ပိုပြီးဖြစ်လာတယ်ဆို။ အဲဒီတစ်ခုလဲ အကြံပေးချင်တယ် သမီးရေ။ ပျို့အန်ချင်တဲ့သူတွေဟာ အဲသလို ဟင်းနံ့တွေရရင် ပိုဆိုးတတ်တယ်။ ကိုယ်တိုင် ချက်တဲ့ဟင်းတွေကိုလဲ စားဖို့ နေနေသာသာ မြင်တာနဲ့တောင် အန်ချင်တတ်တယ်။ အဲသလို အခါမျိုးတွေမှာ ကိုယ်တိုင်ဟင်း မချက်သင့်ပါဘူး။ မီးဖိုထဲလဲ မသွားနဲ့၊ ဟင်းနံ့တွေ မခံနဲ့။ သူများကို ချက်ခိုင်းလို့ရရင် ချက်ခိုင်း၊ သမီးရဲ့ အိမ်ဦးနတ်ကိုတော့ အားကိုးလို့ရမယ့်ပုံမပေါ်၊ ကြက်ဥတောင် ဖြောင့်ဖြောင့်မကြော်တတ်ဘူး ဆိုတော့ ကြက်ဥပြုတ်လောက်ပဲ စားရမယ့်ကိန်း ဆိုက်နေပြီ မဟုတ်လား။

ဒီတော့ ဘယ်သူမှ ချက်ပေး၊ မပေးရင် အပြင်က ဝယ်စားရတော့မှာပေါ့ကွာ။ ဝယ်တဲ့အခါမှာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့၊ အဆီအဆိမ့်တွေမများတဲ့၊ အရသာရှိတဲ့ အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လက်လုပ်ချဉ်တွေ၊ လမ်းဘေးက ယင်နားစာတွေကိုတော့ ဝယ်မစားမိစေနဲ့ပေါ့ကွာ။ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အနားများများယူဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဝတ်အစားဆိုရင်လဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ချွေးသိပ်မထွက်မယ့် ချည်ထည်ပွပွတွေကိုပဲ

ရွေးချယ်ပြီး ဝတ်သင့်တယ်။ လိုအပ်လာရင် အအန်ပျောက်တဲ့ဆေးတွေကိုလဲ သောက်သင့်ရင် သောက်ရလိမ့်မယ် သမီးရေ။ အန်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအတွက် အန္တရာယ်နည်းပါးတဲ့ ဆေးတွေရှိပါတယ်။ ဥပမာ အခု အလွယ်တကူဝယ်လို့ရတဲ့ Nosic, Emidoxyn, Maxulon Stemetil, Promethazine စတဲ့ ဆေးတွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သောက်နိုင်တယ်။ ရင်သွေးကလေးမှာ ဘာမှ အန္တရာယ်မရှိတတ်ပါဘူး။ စိတ်မပူပါနဲ့၊ ရဲရဲသောက်ပါ၊ ဆရာ အခုပြောသလို စနစ်တကျ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး နေထိုင်စားသောက်တတ်ရင် ပျို့အန်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာကလေးဟာ တကယ့်ကို အသေးအဖွဲလေးပါ။ အချိန်ကျရင် သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်းသက်သာသွားမယ့် ပြဿနာကလေးတစ်ခုဆိုရင်လဲ မမှားဘူးပေါ့။

ဒါပေမယ့် သမီးရေ၊ သတိပြုရမယ့်အချက်နှစ်ခု ရှိသေးတယ်။ ပထမတစ်ခုက ပျို့အန်တယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာဟာ တစ်ခါတလေကျရင် ရောဂါတစ်ခုခုမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ လက္ခဏာလဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောင်တဲ့ရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်တဲ့ ရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောင်တဲ့ ရောဂါ၊ အူအတက်ရောင်တဲ့ရောဂါ၊ သည်းခြေအိတ် ရောင်တဲ့ရောဂါ၊ အူပိတ်တဲ့ရောဂါ စတဲ့ စတဲ့ ရောဂါတွေပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ နည်းနည်းပါးပါး အန်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဗိုက်ကနာတယ်၊ အောင့်တယ်၊ အသားတွေ ဝါလာမယ်၊ ဆီးတွေ အောင့်မယ်၊ အဖျားတက်မယ်၊ ဗိုက်ကြီးတင်းပြီး အောင့်မယ်၊ ဝမ်းတွေအများကြီးလျှောမယ် စတဲ့ စတဲ့ အခြားမသင်္ကာစရာ ရောဂါ လက္ခဏာတွေပါ ခံစားရတယ်ဆိုရင်တော့ မပေါ့ဆဘဲ နီးရာဆရာဝန်ဆေးခန်း ဆေးရုံကိုသွားပြီး ပြသဖို့တိုက်တွန်းချင်တယ် သမီးရေ။ တချို့သော ရောဂါတွေဟာ ဆေးရုံတင်ပြီး သေချာ ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ကုသမှုခံယူဖို့၊ တချို့သောရောဂါတွေဆိုရင် အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ပြီး ကုသမှု ခံယူဖို့ အရေးကြီးတတ်တာကိုး။

နောက်တစ်ခု ရှိသေးတယ် သမီးရေ၊ တချို့သော ပျို့အန်ခြင်းတွေဟာတော့ သာမန်လောက်မဟုတ်ဘဲ ဘာအစားအသောက်မှ၊ အဆုံးစွန်ပြောရရင် ရေတောင်မှ လက်မခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အန်တတ်တဲ့ရောဂါမျိုးပါပဲ။ အဲဒီရောဂါကိုတော့ Hyperemesis Gravidarum လို့ ဆေးစကားနဲ့ ခေါ်ကြတယ်။ အဲဒီ ရောဂါမျိုးမှာဆိုရင် လုံးဝ အစာရေစာ မဝင်တော့ဘဲ တောက်လျှောက် အန်ထုတ်တာမို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရေခန်းခြောက်ပြီး သွေးပေါင်တွေ ကျဆင်းလာမယ်။ နှလုံးခုန်ရင်တုန်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အလေ့းချိန်တွေ အရမ်းကျဆင်းမယ်။ အန်တာသိပ်များရင် ဗီတာမင် B1 ချို့တဲ့သွားပြီးတော့ Wernicke's Encephalopathy အမည်ရတဲ့ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်တတ်တဲ့ အာရုံကြောရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တယ် သမီးရေ။ အသက်အန္တရာယ်တောင် ရှိနိုင်တာပေါ့။

ဒါကြောင့် ဒီလိုမျိုး အရမ်းကာရော အန်ပြီဆိုရင်တော့ မပေါ့ဆရဘူး။ ဆေးရုံတင်ပြီးတော့ကို အနီးကပ် ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ဆေးကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်တာပေါ့ကွာ။ ပါးစပ်က

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုံးဝ မသောက်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ သွေးကြောထဲ အကြောဆေးပဲ သွင်းဖို့လိုမယ်။ အအန်ပျောက်ကင်းစေမယ့် ထိုးဆေးတွေ၊ ဥပမာ Maxalon, Stemetil တွေ ထိုးရမယ်။ ဗိတာမင် B1 ထိုးပေးရတယ်။ ဒီလိုမျိုး ဆေးရုံတက်ပြီး ဆေးကုရလောက်အောင် ပျို့အန်တတ်တဲ့ မိခင်လောင်းတွေကတော့ ရှားရှားပါးပါးပါပဲ။ ဆရာရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆရာတို့ မြန်မာပြည်မှာ ဒီလိုမျိုး အရမ်းကာရော အော့အန်လို့ ဆေးရုံတက်ပြီး ဆေးကုရတဲ့ လူနာဟာ သိပ်ကိုရှားပါးပါတယ်။ နည်းနည်းပါးပါး အအန်ပျောက်ဆေးလေးပေးပြီး ကုလိုက်ရုံနဲ့ ပျောက်ကင်းသက်သာသွားတာ များတယ်။ ဆရာ အင်္ဂလန်မှာ ပညာတော်သင်ဘဝနဲ့ ဆေးရုံမှာ အလုပ်လုပ်တုန်းကတော့ ဒီလိုမျိုး အရမ်းအန်ပြီး ဆေးရုံတက်ဆေးကုရတဲ့ လူနာတွေ အရမ်းကိုများတာတွေ့ခဲ့ရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ တိတိကျကျ မသိရပေမယ့် သူတို့နိုင်ငံရဲ့ဓလေ့ထုံးစံကိုက သီးသန့်နေတတ်တယ်။ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟတွေကလဲ ဝိုင်းဝန်းကူညီရိုင်းပင်းတာမျိုး သိပ်မရှိ။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကို လင်ယောကျ်ားကရော၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟတွေကပါ ဝိုင်းဝန်း ကူညီပြုစုစောင့်ရှောက်ကြတာမို့ သောကတွေ ပိုနည်းပြီးတော့များ ဒီလိုဖြစ်သလားလို့ ဆရာတော့ ထင်မြင်ခံစားမိတယ်။

အဲနောက် သမီးပြောတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကို ထပ်စဉ်းစားစို့နောက်။ အဲဒါကတော့ ရေခဲတုံးလေးတွေကိုချည်း အဆက်မပြတ် ဝါးစားချင်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ အဲဒီပြဿနာကို ဆေးပညာအရ Pica လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်တစ်စုံတစ်ရာကို စွဲလမ်းချ ်ုင်းတပ်ပြီး မစားရ မဝါးရမနေနိုင်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး။ သာမန်အချိန်မှာ စားရိုးစားစဉ် အစားအသောက်မျိုးမဟုတ်တဲ့ အစာမျိုးပေါ့။ ဥပမာ တချို့ဆိုရွှံ့စေးတွေ၊ သဲတွေ၊ မီးသွေးခဲတွေ စားချင်တာ၊ တချို့က သမီးလို ရေခဲတုံးတွေ ဝါးစားချင်တာ၊ ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်မှန်းတော့ ဘယ်သူမှ သေချာမသိဘူး သမီးရေ။ ဖြစ်တတ်တဲ့အန္တရာယ်တွေကတော့ ဘာမှအာဟာရမဖြစ်ဘဲ အဆင်မသင့်ရင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတတ်တာပါပဲ။ ရေခဲတုံးတွေ ဝါးစားရင်း သွားတွေ ပဲ့ထွက်ကုန်တတ်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေခဲတုံးတွေဆိုရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုအကျင့်မျိုးကတော့ သိပ်မသင့်တော်ဘူးလို့ ပြောနိုင်တာပေါ့။ ဒီရေခဲတုံးတွေ စားမယ့်အစား တခြားအရသာရှိရှိနဲ့အာဟာရပြည့်ဝမယ့် အစာတစ်မျိုးမျိုးကို ပြောင်းပြီးစားရင် ပိုကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ဆရာကတော့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ကိုင်း သမီးရေ၊

ခုလောက်ဆို ပျို့အန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေရှင်းလင်းရောပေါ့နော်။ သမီးရဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေကိုလဲ နည်းနည်းလျှော့၊ သမီးကိုကို အိမ်မကပ်တာ၊ အလုပ်တွေ သိပ်များနေလို့များလား။ မိမိရဲ့ အိမ်ဂေဟာလေးကို သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးထား၊ မေတ္တာလိုချင်ရင် မေတ္တာကိုပေး၊ သူ့ဆီက ကြင်နာယုယမှုကို

လိုချင်ရင် ကိုယ်ကလဲ သူ့ကို ကြင်နာယုယမှုကိုပေး၊ သမီးကြားဖူးတယ်ဟုတ်၊ နယူတန်ရဲ့ဆွဲငင်အား နိယာမလေ။

*'သက်ရောက်မှုတိုင်း၌ သူနှင့်တူညီသော တုံ့ပြန်သက်ရောက်မှု ရှိကြသည်'*တဲ့။

အခု ဆရာရေးလိုက်တဲ့စာကိုလဲ သမီးကိုကိုကို ပြလိုက်၊ ဒီအချိန်မှာ ယုယကြင်နာမှုကိုပေးပါ ကိုကိုရယ်လို့ပြော။

သမီးတစ်ယောက် အော့အန်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်း၊ သောက ကင်းဝေးပြီး ချစ်စဖွယ် အူဝဲကလေး ဘေးမသီရန်မခဘဲ အောင်အောင်မြင်မြင် မွေးဖွားနိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်တောင်းရင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်လေး မနိုပ်စက်စေချင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်လေး မနိပ်စက်စေချင်

ဆရာဦးစိုးလွင် ရှင့်

သမီးက ဆရာ့ရဲ့ 'မိခင်လောင်းတို့အရေး မေးချင်ရာမေး' ကဏ္ဍရဲ့ အမာခံပရိသတ်ပါ။ ဆရာရေးတဲ့ မေးစာဆောင်းပါး ကလေးတွေကို ဖတ်ရတာ အပျင်းလဲပြေ ဗဟုသုတလဲရတာမို့ ***Family Magazine*** ထွက်တိုင်း မလွတ်တမ်း ဖတ်ရတယ်။ အခုဆို သမီးကိုယ်တိုင် မိခင်လောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီမို့ ပိုလို့တောင် ကြိုက်နှစ်သက်စွာဖတ်မိပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဒွန်လ ***Family Magazine*** ထဲမှာ ဆရာ့ရဲ့ဆောင်းပါး မပါဘူးနော်။ ဆရာ နေမကောင်းလို့လား၊ ဘာလို့မရေးဖြစ်တာလဲ၊ သမီးတို့လို ဆရာ့ရဲ့ ပရိသတ်က လစဉ်ဆရာ့ရဲ့စာကို စောင့်ဖတ်နေတဲ့အကြောင်း သိစေချင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဘဝ ရောက်တော့ သမီးကြောက်မိတဲ့ ရောဂါတစ်ခုအကြောင်း မေးချင်လို့ပါဆရာ။ သမီးရဲ့ အစ်မဝမ်းကွဲတစ်ယောက် မနှစ်ကပဲ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါနဲ့ မိခင်ရောကလေးပါ ဆုံးပါးသွားခဲ့ရတယ်။ အဲဒီရောဂါ ဖြစ်နေမှန်းလဲ ကောင်းကောင်းမသိဘူးတဲ့။ သူက တောမှာနေတာဆိုတော့ ဗိုက်ကိုလဲ ဘယ်ဆရာဝန်နဲ့မှ ကောင်းကောင်း မအပ်ထားဘူး။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတော့ ခြေထောက်ကြီးတွေ ဖောရောင်လာသတဲ့။ အိမ်နီးချင်းတွေက ခြေထောက်ရောင်တာ ဘာကိစ္စမှမရှိဘူး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် မိခင်တိုင်း သုံးကြိမ်သုံးခါတော့ ခြေထောက်ရောင်တာပဲ၊ ဘာမှမဆန်းဘူးပေါ့။ နောက်တော့ မျက်စိတွေဝါးလာ၊ ခေါင်းတွေကိုက်လာသတဲ့။ အဲဒါလဲ ကွမ်းယာဆိုင်က အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးလေး ဝယ်သောက်နေတယ်။ ဆရာဝန်လဲမပြဘူး။

တစ်နေ့ကျတော့ ထမင်းစားနေတုန်း ဝုန်းခနဲထိုင်ရာကနေ ကြမ်းပြင်ပေါ်ပြုတ်ကျပြီး အမြှုပ်တစီစီနဲ့ သတိလစ်တက်ချက် သွားတော့တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးလဲ အကြောတွေဆွဲပြီး တွန့်လိမ်ကောက်ကွေးနေတာပဲတဲ့။ အဲဒီတော့မှ ကြောက်လန့်တကြားဖြစ်ပြီး မြို့ဆေးရုံကို ပြေးကြရတယ်။ ဆေးရုံရောက်လို့ ဆရာဝန်နဲ့တွေ့တော့ ဆေးရုံလာတက်တာ နောက်ကျ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေခြင်းဆိုပြီး အဆူခံရသတဲ့။ အစ်မရဲ့ဗိုက်ထဲက ကလေးမှလဲ အသက်မရှိတော့ဘူးတဲ့။ အစ်မခမျာ သတိပြန်လည်မလာဘဲ နောက်တစ်ရက်မှာ ဆုံးပါးသွားခဲ့ရတယ်တဲ့ဆရာ။

အဲဒီရောဂါဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါလို့ ရှင်းပြသတဲ့။ သမီးကြောက်လိုက်တာ ဆရာရယ်၊ အဲဒီရောဂါ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ သမီးတို့မျိုးရိုးထဲမှာ အဲဒီရောဂါရှိတယ်လို့ပြောတယ်။ သမီးအမေ သမီးကိုယ်ဝန်ရှိတုန်းကလဲ ဒီရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်တဲ့။ သမီးရဲ့ အဒေါ်တစ်ယောက်မှာလဲ ဒီလိုပဲဖြစ်ဖူးတယ်။ သူတို့တုန်းကတော့ ကံကောင်းလို့ မသေခဲ့ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်ရတာလဲ ဆရာ။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တယ်ဆိုတော့ အဆိပ်တစ်ခုခုကို စားမိလို့လား၊ အစားမှားလို့လား၊ အစားရှောင်ရင် ဒီရောဂါ မဖြစ်ဘူးလား၊ မဖြစ်အောင်ရော ကာကွယ်လို့ရပါသလား၊ ပြီးတော့ မျိုးရိုးရော လိုက်တက်ပါသလား ဆရာ။ သမီး သိပ်ကြောက်တယ်။

ဒီရောဂါ အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သမီးကို ***Family Magazine***ထဲကနေ ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာ။ သမီးလိုပဲ တခြားကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေ ဖတ်ရရင် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေ၊ ဘယ်လိုနေထိုင် စားသောက်ရမယ်ဆိုတာတွေ သိလာပြီး အကျိုးရှိမယ်လို့ယုံကြည်မိပါတယ်။

*ဆရာ စာတွေဆက်ပြီး ရေးပါဦး၊ ပြီးတော့ ဒီ **Family Magazine**ထဲက ပေးစာဆောင်းပါးတွေကိုလဲ သမီးတို့ မိခင်လောင်းတွေ တစုတစည်းတည်း ဖတ်ချင်လို့ လုံးချင်းစာအုပ် ထုတ်ပေးပါဦးလို့ စာဖတ်ပရိသတ်ကိုယ်စား သမီးက တောင်းဆိုပါရစေ။ ပြည်သူလူထုရဲ့ နားမျက်စိကိုဖွင့်ပေးပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေပေးနေတဲ့ဆရာ၊ ကျန်းမာစွာနဲ့ စာတွေဆက်ရေးနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်တောင်းရင်း။*

သမီး

ချစ်စု

(မင်္ဂလာဒုံ)

သမီးချစ်စု

သမီးရေးတဲ့စာရယ်၊ ပြီးတော့ ဇွန်လ ***Family Magazine***ထဲက ဆရာ့ဆီ အိတ်ဖွင့်ပေးစာရေးလိုက်တဲ့ သုဝဏ္ဏက 'မိုးသူ' တို့ရဲ့ စာလေးတွေရယ်ဟာ ဆရာတို့လို စာရေးသူတွေအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အားဆေးတစ်ခွက်ပါပဲကွယ်။ ဆရာရေးတဲ့ စာလေးတွေကို ဖတ်ရတာ အကျိုးရှိတဲ့အကြောင်း နှစ်သက်သဘောကျစွာ လစဉ်စောင့်ဖတ်နေတဲ့အကြောင်းသိရတော့ အပင်ပန်းခံပြီး ရေးရကျိုးနပ်လေခြင်းရယ်လို့ ကြည်နူးပီတိ ဖြစ်မိတာအမှန်ပါပဲ။ ဒီလိုအားပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် သမီး။ ဆရာတို့လို သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်တစ်ပိုင်း၊ စာရေးဆရာတစ်ပိုင်း၊ ဆရာဝန်အလုပ်တွေ များမြောင်လှတဲ့

စာရေးဆရာတစ်ယောက်အတွက် စာရေးဖို့အချိန်ဆိုတာ ရှားပါးလွန်းလှတယ်။ ဆေးကုစာသင်၊ စာတွေလဲရေးချင်နေတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ တစ်ခါတလေတော့ ဆေးပညာပေး ဆောင်းပါးတွေရေးတာကို ရပ်တန်းကရပ်ပြီး ရသစာပေ ဖန်တီးရှင်တစ်ယောက်အဖြစ် ဝတ္ထုအတိုအရှည်တွေကို ဖောက်ချ အချိန်ပေးရေးချင်နေမိတဲ့စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါ်လို့နေမိတယ်။ ဟိုးငယ်စဉ် စာရူးပေရူး ဘဝကတည်းက အားကျဖြစ်ချင် စိတ်ကူးတွေယဉ်ခဲ့တာက စာရေးဆရာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်တို့လို၊ ဆရာမကြီး ဒေါ်ခင်ဆွေဦးတို့လို၊ ဆရာဝန် စာရေးဆရာတွေထဲက ဆရာမောင်သင်၊ မဝင်းဝင်းလတ်တို့၊ ဂျူး၊ မြနှောင်းညိုတို့လို 'ရသ'စာပေတွေ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စာရေးဆရာဘဝ။

အခု ကုသိုလ်ကံပေးလို့ စာရေးဆရာဘဝကိုရောက်လာတော့ ရသဝတ္ထုကလေးတွေလဲ ရေးတော့ရေးပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် ရေးဖို့အချိန်က လုံးဝမပေးနိုင်၊ ရသမှုအချိန်လေးတွေအားလုံး နီးပါးကလဲ လစဉ်ပင်တိုင် မရေးမဖြစ်ရေးရတဲ့ ဆေးပညာပေး ဆောင်းပါးတွေရေးဖို့တောင် မလောက်မငေ၊ ပင်တိုင်ကဏ္ဍတွေကလဲ Family ,Wellness,အာရောဂျ၊ ဗီဝက၊ Fashion Image Magazine တွေနဲ့ အပတ်စဉ် အာယုဒီဃဂျာနယ်တွေမှာ တစ်လ တစ်လ အလျှင်မီအောင် မနည်းကြိုးစားရေးနေရတာဆိုတော့ ရေးချင်လွန်းလှတဲ့ ရသစာပေတွေဘက် ခြေဦးလှည့်ဖို့အချိန်မရှိ။ ဒါကြောင့်မို့လဲ ဟိုတလောလေးတုန်းကတော့ မိမိရဲ့စာပေခရီးကိုပြန်သုံးသပ်ပြီး ဆေးပညာပေး စာပေတွေရေးတာကို လုံးဝရပ်ချင်ရပ်၊ မရပ်ရင်လဲလျှော့ပြီး ရသစာပေတွေရေးရင် ကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးလေးဝင်မိတယ်။ ဆရာ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာလဲ ရသစာပေတွေရဲ့တန်ဖိုးဟာ ဆေးပညာပေးတွေထက် ပိုပြီး ဂုဏ်ရည်မြင့်မားတယ်လို့ခံစားနေမိလို့ပါပဲ။

ဖြစ်ချင်တော့ ဆရာလဲ အစိုးရဝန်ထမ်းတစ်ဦးရဲ့ဘဝမှာ ရှောင်လွှဲမရတဲ့ ရာထူးတစ်ဆင့်တိုး ပြောင်းရွှေ့မှုတစ်ခုနဲ့ကြုံရတယ်။ မြို့တော်ရန်ကုန်ကိုစွန့်ခွာပြီး တမာပင်တွေပေါပါတဲ့ ဖန်ခါးမြေ မကွေးဆေးတက္ကသိုလ်ကို ရောက်ခဲ့ရတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အသစ်၊ ဒေသအသစ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ၊ အခက်အခဲတွေနဲ့ နေသားတကျဖြစ်လာအောင် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရချိန်မို့ လစဉ်အပတ်စဉ် ရေးနေကျကဏ္ဍတွေ အချိန်မီအောင်ရေးဖို့ ဘယ်လိုမှ အချိန်လဲမပေးနိုင်၊ စိတ်ကလဲ 'Mood'မဝင်သလို ဖြစ်ရတာနဲ့ စာမရေးဖြစ်တာ သမီးရေ။ ပြီးတော့ ရသစာပေတွေ ရေးချင်စိတ်ကလဲ ပိုပြီး ထက်သန်လာတာလဲပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဆရာ့ရဲ့စိတ်ကို ထိနိုက်လှုပ်ရှားစေတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးတစ်ခု မကွေးဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ဟိုတစ်နေ့ကပဲ ကြုံရပါရောလား။ ဒီလို သမီးရဲ့ 'ကျောင်းဆရာ' တစ်ဦးအနေနဲ့ သမီးအင်မတန်ကြောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါရှင် လူနာတစ်ဦးကို ကျောင်းသားတွေနဲ့အတူ ရာဇဝင်မေး၊ စမ်းသပ်၊ ရောဂါအကြောင်း စာတွေသင်ရတယ်။ အဲဒီလူနာ ပြောပြတဲ့ရာဇဝင်ကို နားထောင်ကြည့်စမ်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ဒီလိုပါတော်၊ အခု ကိုယ်ဝန်က ကျွန်မရဲ့ ဒုတိယ ကိုယ်ဝန်ပါ။ ပထမကိုယ်ဝန်တုန်းက ကိုယ်ဝန်ကို အပ်ရကောင်းမှန်းလဲ မသိဘူး။ ဒီလိုပဲ ပေါ့ပေါ့ဆဆပဲ နေလိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်မတို့အရပ်မှာက ဒီလိုပဲ ဗိုက်ကြီးပြီးမွေးခါနီးမှ လက်သည်နဲ့ မွေးကြတာပဲ များတာကိုး။ ကိုယ်ဝန် ရှစ်လလောက်ကျတော့ ခြေထောက်ကြီးတွေ အရမ်းရောင်ကိုင်းလာတယ်။ ခေါင်းတွေလဲကိုက်၊ ဖက်တွေလဲထိုးနဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်မှန်းလဲ မသိပါဘူး။ မျက်စိကလည်း ကြည့်လို့မကောင်းဘဲ မှုန်ဝါးဝါးနဲ့။ အရေးကြီးတယ်လည်း မထင်တာနဲ့ ဆရာဝန်လဲမပြဘဲ ဒီအတိုင်းနေရင်းနဲ့ တစ်ရက်ကျတော့ သွေးဆင်းပြီး ဗိုက်ထဲက ရုတ်တရက်နာလာတာနဲ့ မနေနိုင်တော့ဘဲ ဆေးရုံရောက်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ နောက်ကျနေပြီတဲ့။ ရုတ်တရက်အချင်းကွာကျပြီး ဗိုက်ထဲက ကလေးသေသွားပြီးမှ ဆေးရုံရောက်တာကိုး။ ဆေးသွင်းပြီး မြန်မြန်မွေးတော့ ကလေးအသေလေးပဲ ရလိုက်တယ်။ ဆေးရုံကဆင်းလို့ အိမ်ရောက်ပြီး မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်မရဲ့ညီမဝမ်းကွဲတွေက အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်ထဲက 'ဒေါင်သာစိုးလွင်'ရေးထားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက် ရောဂါအကြောင်း ဆောင်းပါးလေး ကိုယူလာပြီး ဖတ်ပြကြတယ်။ ကျွန်မခံစားခဲ့ရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ တစ်ပုံစံတည်းပါပဲ။ အဲဒီတော့မှ စောစောတုန်းကသာ ဒီဆောင်းပါးကိုဖတ်ရရင် ကျွန်မကလေးလေး သေသွားမှာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ယူကြုံးမရဖြစ်မိတယ်။ အဲဒီ ဆောင်းပါးကိုဖတ်ရပြီး ကျွန်မ မျက်စိတွေပွင့်သွားတယ်။ အခုကိုယ်ဝန်လည်းရရော အဲဒီ 'ဒေါင်သာစိုးလွင်'ရေးထားတဲ့စာကို အမြဲပြန်ပြန်ဖတ်ပြီး အကြံပေးထားတဲ့အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရမှန်းသိသိချင်း မကွေးဆေးရုံကြီးမှာ ဗိုက်သွားအပ်တယ်။ ဆရာဝန်ကြီးတွေပြောသမျှ အကုန်လိုက်နာတယ်။ ဒီတစ်ခါလည်း ကိုယ်ဝန်ဆိပ်က တက်တော့တာပါပဲ။ ဆရာဝန်ကျွေးတဲ့ဆေးတွေ အားလုံးသေချာသောက်တယ်။ အထရာဆောင်းရိုက်ဆိုလည်း ရိုက်တာပဲ။ ဆေးရုံတက်ဆိုရင်လည်း တက်တာပဲ။ အခုဆို သွေးတွေတိုးလွန်းလို့ဆိုပြီး ဆေးရုံတက်ရတာ သုံးခါရှိပြီ။ ရွာက လူတွေကတောင် ဝိုင်းပြီး အပြစ်ပြောနေကြသေးတယ်။ လူကဝဝကြီး၊ ဘာမှလည်းမဖြစ်ဘဲ ဆေးရုံကို သူများတက်နိုင်းတိုင်းမလိုဘဲ တက်ရပါ့မလားလို့ အိမ်မှာလာ ပြောတဲ့သူတွေတောင်ရှိတယ်။ ကျွန်မကတော့ အဲဒီအရပ်ထဲက ပြောစကားတွေ တစ်ခုမှ မယုံဘူး။ 'ဒေါင်သာစိုးလွင်'ပြောတဲ့ စကားတွေကိုပဲ ယုံတယ်။ အခုဆေးရုံတက်တာကတော့ ရှေ့အပတ်ထဲမှာ ခွဲစိတ်ပြီး မွေးဖွားဖို့လို့ ပြောပါတယ်။

'ဒီကလေးလေးကိုတော့ အရင်ကလေးလို မသေစေတော့ဘူး။ အဲဒါ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက် ရောဂါအကြောင်း ရေးပေးပြီး ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်၊ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေ ပြောပြတဲ့ 'ဒေါင်သာစိုးလွင်' ရဲ့ကျေးဇူးပေါ့။'

ကိုင်း သမီးချစ်စုရေ။ အဲဒီစကားကိုကြားရတဲ့ ဆရာ့ရင်ထဲ ဘယ်လောက်တောင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးလိုက်မလဲ။ စာရေးသူတစ်ဦးဟာ သူရေးတဲ့စာလေးကို ဖတ်လိုက်ရသူ

တစ်ဦးရဲ့ (အဲဒီစာ ရေးသူ ဘယ်သူမှန်းမသိဘဲ) ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ တုံ့ပြန်မှုကို ကြားရတဲ့အခါမှာ ခံစားရတဲ့'ပီတိ'ကို တခြားဘယ်အရာနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်လို့ မရနိုင်အောင် တန်ဖိုးထားမိတာ အမှန်ပါပဲ။ လူနာက ဆရာ့ကို ဘယ်သူမှန်းမသိဘဲ အဲသလိုပြောချိန်မှာ ဆရာ့ရဲ့တပည့် ဆရာဝန်မကလေးက 'သမီးဖတ်တဲ့ စာကိုရေးတဲ့ ဒေါက်တာစိုးလွင်ဆိုတာ အခုစာသင်တဲ့ဆရာပဲ'လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ သူဖတ်တဲ့ စာကိုရေးတဲ့ စာရေးဆရာကိုတွေ့လိုက်ရတဲ့ လူနာမလေးရဲ့ အံ့သြတကြီးနဲ့ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်သွားတဲ့မျက်နှာကို သမီးမြင်စေချင်တယ်။ ဆရာရေးတဲ့စာလေးကို ဖတ်ပြီး စာဖတ်သူမှာ တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ရခြင်းဟာ ဆရာ့ရဲ့ ဆေးပညာပေးစာပေတွေ ဆက်ပြီး ရေးဖြစ်စေတဲ့တွန်းအားပါပဲ။ သမီးချစ်စု ကြောက်မယ်ဆိုရင်လဲ ကြောက်စရာပါပဲ သမီးရေ။ ဒီကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ အသက်ဇီဝိန်ကို ထိပ်ဆုံးကနေ ရက်ရက်စက်စက် ခြွေချပစ်နေတဲ့ ရောဂါဆိုးကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီရောဂါဆိုးကြောင့် ဆရာတို့မျက်စိရှေ့မှာကို မိခင်တွေရော ကလေးတွေပါမရှုမလှ သေဆုံးနေကြတုန်းပဲ။ ဆရာတို့နိုင်ငံမပြောနဲ့၊ တိုးတက်ခေတ်မီတဲ့ နိုင်ငံကြီးတွေမှာတောင် ဒီရောဂါကြောင့် မိခင်ရောကလေးတွေပါ သေဆုံးနေကြတုန်း။ ဒါကြောင့် သမီးချစ်စု ကြောက်မယ်ဆိုရင်လဲ ကြောက်စရာကောင်းလောက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်တယ်။ 'ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တယ်'ဆိုတဲ့ ရောဂါဟာ လူသားတွေမှာမှ အမျိုးသမီးတွေမှာပဲ ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ အမျိုးသမီးတွေမှာမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာပဲ သေချာရွေးပြီး ဖြစ်တဲ့ ရောဂါဆန်းတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒီရောဂါဆန်းဟာ အခုထက်ထိ ခေတ်မီတိုးတက်လှပါ တယ်ဆိုတဲ့ ဆေးပညာလောကကို ပဟေဠိများစွာနဲ့ ခြိမ်းခြောက်နေဆဲဖြစ်တယ်။ သမီးမေးတယ်မဟုတ်လား၊ ဒီရောဂါဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ၊ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့မရဘူးလား၊ ဘယ်သူတွေမှာ ဒီရောဂါဖြစ်မလဲဆိုတာရော ကြိုတင်မှန်းဆလို့ရပါသလား။ ဒီ သုံးမျိုးစလုံးကို ဘယ်သူမှ သေသေချာချာ မသိကြသေးဘူး သမီးရေ။ တကယ့်ကို 'ပဟေဠိအဖြေညှိ' ဆိုတဲ့အတိုင်း သုတေသနတွေမျိုးစုံနဲ့ လေ့လာနေကြဆဲပါပဲ။

ဒီရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ တိတိကျကျမသိသေး။ ကိုယ်ဝန် 'ဆိပ်'လို့ပြောတဲ့အတိုင်း ***'အဆိပ်'ဓာတ် (Toxin)တစ်မျိုးဟာ အချင်း (Placenta)ထဲကနေ မိခင်ရဲ့ သွေးထဲထွက်လာပြီး ဒီရောဂါကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒီ အဆိပ်ဓာတ်ဟာ မိခင်ရဲ့သွေးကြောတွေအားလုံးထဲ အနှံ့အပြား ပျံ့နှံ့သွားပြီး သွေးကြောနံရံတွေ အားလုံးကို တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးတော့တာပဲ။*** သွေးကြောနံရံတွေ ကျဉ်းမြောင်းသွားတယ်။ သွေးကြောတွေထဲက သွေးတွေကလဲ သွေးကြောနံရံကိုဖြတ်ပြီး အပြင်ကိုထွက်သွားတယ်။ (အဲဒီထွက်သွားတဲ့ သွေးရည်ကြည်တွေကြောင့် ခြေထောက်တွေ၊ မျက်နှာတွေ တစ်ကိုယ်လုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖောရောင်လာတာဖြစ်တယ်) သွေးကြောနံရံတွေ ကျဉ်းမြောင်းသွားတာမို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို သွေးအရောက်နည်းလာတယ်။ အဲဒီမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုအနေနဲ့ သွေးဖိအားတိုးလာတာ၊ (သွေးတိုး) ဖြစ်လာတာ၊ ဟုတ်တယ်လေ၊ သွေးဖိအားသာ တိုးမလာရင် (ကျဉ်းမြောင်းလာတဲ့ သွေးကြောတွေကြောင့်) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ (ဥပမာဦးနှောက်ကို)သွေးအရောက် နည်းသွားမယ်။ ဗိုက်ထဲက ကလေးလေးဆီ သွေးအရောက်နည်းသွားမယ်။ အဲသလို မနည်းသွားအောင် သွေးဖိအားကိုတိုးပေးပြီး ထိန်းညှိပေးတာဖြစ်တယ်။ အဲသလိုတိုးပေးရင်း တိုးပေးရင်းနဲ့ သေလောက်အောင်၊ ဦးနှောက်ထဲက သွေးကြောမျှင်လေးတွေ ပေါက်ထွက်သွားအောင် သွေးတွေ မတရားတိုးတာကတော့ တကယ့်ကို 'ရောဂါ'။

ဆရာက 'အဆိပ်'ဓာတ်တစ်မျိုးကြောင့် ဒီရောဂါ ဖြစ်တယ်ပြောလို့၊ သမီးက စားလိုက်တဲ့အစာတွေကြောင့် အဆိပ်ဖြစ်တာလား၊ ဘယ်လိုအစာမျိုးက အဆိပ်လဲ၊ အဲဒီအစာတွေကိုရှောင် လိုက်ရင် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်မတက်တော့ဘူးဆိုတာ ဟုတ်သလားဆိုပြီး တွေးထင်နေလေမလား။ အဲသလိုတော့လဲ မဟုတ်ဘူး သမီးရေ။ တကယ်တမ်းကျတော့ အချင်းထဲက ထွက်လာပြီး ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ (Toxin)အဆိပ်ဓာတ်ဟာ ဘာလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှကို သေချာမသိသေးပါဘူး။ သုတေသနတွေလုပ်ပြီး ရှာဖွေ စူးစမ်းနေဆဲပါပဲ။ အဲသလို အကြောင်းရင်းခံကို တိတိကျကျ မသိလေတော့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေမျိုးစုံရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေကလဲမျိုးစုံ။ ဒါကြောင့် ဒီရောဂါကို (Disease of Theories)လို့တောင် ခေါ်ကြတယ်။ အဲဒီ သီအိုရီတွေ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်ပေါင်း စုံတွေကိုတော့ ရှုပ်ထွေးသွားမှာစိုးလို့ မရေးတော့ဘူး သမီးရေ။

သမီးကမေးတယ်၊ အစားမှားရင်ဖြစ်သလား၊ အစားရှောင် ရမလားရယ်လို့။ ဘယ်အစာစားရင် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တယ်လို့ တိတိကျကျ မသိကြပါဘူးလို့ အမှန်အတိုင်း ဖြေရမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အစားအစာတွေထဲမှာ 'သွေးတိုး'ဖြစ်စေတတ်တာက အငန်ဓာတ် အရမ်းများတဲ့ 'ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်' တွေဖြစ်တာမို့ အစာစားရာမှာ အဲဒီအငန်ဓာတ်များလွန်းတဲ့ အစာတွေကို အရမ်းကာရော မစားသင့်ဘူးလို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ လုံးဝမစားဘဲ ရှောင်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ အလွန်အကျွံ မစားသင့်ဘူးလို့ဆိုလိုတာ၊ 'တန်ဆေး လွန်ဘေး'ဆိုတဲ့စကားလဲ ရှိတယ်မဟုတ်လား။

သမီးတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ မျိုးရိုးရှိတယ်လို့ ပြောတယ်နော်။ ဒီတော့ သမီးသိချင်တာက မျိုးရိုးလိုက်တတ်သလားတဲ့။ မှန်ပါတယ်သမီး။ ဒီရောဂါဟာ 'မျိုးရိုး'နဲ့လဲသက်ဆိုင်တယ်။သုတေသနလေ့လာချက်တွေအရ အဘွား၊ အမေ၊ အစ်မစတဲ့ မျိုးရိုးထဲမှာ ဒီရောဂါရှိရင် ဒီရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာ သာမန်ထက် နှစ်ဆကနေ နှစ်ဆလောက်အထိ ပိုများသတဲ့။ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများတယ်လို့ ပြောတာနော်။ မျိုးရိုးရှိတိုင်း သေချာပေါက်ဖြစ်လာမယ်

လို့ပြောလို့မရဘူး။ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများတော့ မျိုးရိုးထဲ ဒီရောဂါရှိရင် 'သတိ'တမ်းဉာဏ် မြေကတုတ်ဆိုတဲ့ စကားနဲ့အညီ သတိဝီရိယနဲ့ နေရမယ်။

သဘောကတော့ သမီးဟာ မိမိကိုယ်ဝန်ကို ကျန်းမာရေးဌာနမှာ သေချာအပ်နှံရမယ်၊ ဆရာဝန်ကိုလဲ မိမိမှာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တတ်တဲ့ မျိုးရိုးရှိကြောင်း ပြောပြရမယ်၊ ဆရာဝန် ဆရာမတွေက ချိန်းဆိုတိုင်း အချိန်မှန်မှန် မပျက်မကွက် သွားပြရမယ်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို မှန်မှန်တိုင်းနေရမယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်တွေ လက်တွေ ဖောရောင်လာရင်လဲ မပေါ့ဆရဘူး။ သွေးပေါင်ချိန်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တာ ဟုတ်မဟုတ်စစ်ဆေးရတယ်။

သမီးရဲ့စာထဲမှာပါတဲ့ အစ်မဝမ်းကွဲက ကိုယ်ဝန်ကိုလဲ သေချာမအပ်၊ သွေးပေါင်ချိန်လဲမတိုင်း၊ ခြေထောက်ရောင်၊ ခေါင်းကိုက်၊ မျက်စိတွေ ဝေဝါးလာတာကိုလဲ အရေးကြီးမှန်းမသိ၊ အဲသလို ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်းဟာ ကြောက်စရာကောင်းလှတယ်။ 'မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်'ဆို တဲ့စကားလိုပဲ အသိပညာမရှိတော့ အန္တရာယ်ကို မသိမမြင်၊ ဒါကြောင့် သေကောင်ပေါင်းလဲဖြစ်တော့မှ ဆေးရုံကိုရောက်လာပြီး အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာဖြစ်တယ်။ ရောဂါဖြစ်မှန်း စောစောသိ စောစော ဆေးကုရင် ဒီလို အဖြစ်ဆိုးမျိုးနဲ့ ဘယ်ကြုံရပါ့မလဲကွာ။

ပထမဆုံး ဒီကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါ ဘယ်သူတွေမှာပိုပြီး အဖြစ်များတယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ အဲဒါမှ သူတို့ကို ပိုပြီးသတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေလို့ရမှာပေါ့။ ခုနက သမီးကိုပြောခဲ့တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါ မျိုးရိုးထဲမှာရှိရင် ပိုပြီးဖြစ်ဖို့ (Chance) များတယ်။ သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ အသက်သိပ်ငယ်ငယ်၊ အသက်ခပ်ကြီးကြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ အရင်ကိုယ်ဝန်တွေတုန်းက ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တဲ့ ရောဂါရှိခဲ့ဖူးရင် အခုကိုယ်ဝန်မှာလဲ ပိုပြီးဖြစ်တတ်တယ်။ မိခင်မှာ နဂိုကတည်းက ဆီးချို၊ သွေးတိုး စတဲ့ရောဂါရှိရင် ပိုဖြစ်တတ်ပြန်ရော။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုရင်လဲ အမြွှာကိုယ်ဝန်တွေမှာ ပိုဂရုစိုက်ပြီး ဒီရောဂါဖြစ်လာခဲ့ရင် စောစောစီးစီးသိဖို့ ကြိုးစားကြရတယ်။

သမီးက ဒီရောဂါကို ကြောက်တယ်လို့ပြောတယ်နော်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆရာလဲ အင်မတန်ကြောက်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကို ကြည့်ရှုကုသပေးရတိုင်း ဒီရောဂါရှိမရှိ ဆိုတာ ပထမ ဆုံးစစ်ဆေးရစမြဲ။ ကြောက်မယ်ဆိုလဲ ကြောက်စရာ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက သွေးကြောလေးတွေအားလုံးကို တိုက်ခိုက်တဲ့ရောဂါမို့ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အစိတ်အပိုင်း အားလုံး ထိခိုက်ပျက်ဆီးစေတယ်။ ဦးခေါင်းကနေ ခြေဖျားအထိ။ ဦးခေါင်းမှာဆို ဦးနှောက် သွေးကြောလေးတွေဟာ နူးညံ့လွန်းတာမို့ သိပ်သွေးဖိအားတိုးလာရင် ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ဘဲ လက်လွှတ်သွားပြီး ဦးနှောက်ထဲ သွေးယိုစီးတတ်တယ်။ တစ်ခါတည်း မတ်တတ်ကလဲကျပြီး ရုတ်တရက် အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်တာပေါ့။ ဒီကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက် ရောဂါရဲ့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး အန္တရာယ်က အချိန်မရွေးလဲကျပြီး တစ်ကိုယ်လုံး အမြုပ်တစီစီနဲ့တွန့်လိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်ကွေးနေအောင် သတိလစ်တက်ချက်စေနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ မျက်လုံးမှာဆိုရင်လဲ မျက်လုံးမြင်လွှာမှာရှိတဲ့ သွေးကြောလေးတွေ ပေါက်ထွက်ပြီး မျက်စိတွေ မှုန်ဝါးလာရာက ရုတ်တရက် မျက်လုံးကန်းသွားတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အဆုတ်တစ်ခုလုံးမှာ ရေတွေဝင်ပြီး ရုတ်တရက်မောကျပ်၊ အသက်ရှူကျပ်ပြီး သေဆုံးစေနိုင်တယ်။ သွေးဖိအား အရမ်းတိုးတဲ့ဒဏ်ကြောင့် နှလုံးကြွက်သားတွေ အားကုန်မောပန်းပြီး အမောဖောက် သေဆုံးစေတတ်ပြန်တယ်။ အသည်းတွေ၊ ကျောက်ကပ်တွေ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ အသားဝါ၊ ဆီးထွက်နည်းပြီး မာလက ချာန်ကြွစေနိုင်တယ်။ ကလေးမှာဆိုရင်လဲ အချင်းကိုဖြတ်သန်းပြီး အမေ့ဆီကအစာ အာဟာရတွေ ရယူရတဲ့ သွေးကြောတွေ တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းမြောင်းသွားတာကြောင့် အူဝဲလေးခမျာ တဖြည်းဖြည်း အစာရေပြတ်လပ် အစာငတ်ရေငတ်နဲ့ တဖြည်းဖြည်းကြုံလှီ သေးကွေး ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးလေး မွေးတတ်တယ်။ သွေးအရောက်နည်းရာက ကလေးလေးဟာ သူ့အလိုလို အမေ့ဗိုက်ထဲမှာပဲ သေဆုံးသွား တတ်တယ်။

နောက် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အန္တရာယ်တစ်ခုက ရုတ်တရက် အချင်းကွာထွက်ခြင်းပါပဲ။ သားအိမ်နံရံမှာ တစ်သားတည်း ဖြစ်အောင်ကပ်နေတဲ့ အချင်းကြီးဟာ ဘာမပြော ညာမပြောနဲ့ ရုတ်တရက်ကြီး ကွာကျသွားတဲ့အခါ သွေးတွေ ဒလဟောထွက်ပါလေရော။ အချင်းကွာတာနဲ့ တခဏအတွင်းမှာ အူဝဲလေးဆီ သွေးမတက်တော့ဘဲ ကိစ္စချောသွားနိုင်တယ်။ သွေးတွေအရမ်းဆင်းလို့ မိခင်ကလဲ အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုင်းဒီလောက်ဆို ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါရဲ့ ကြောက်မက်ဖွယ် အန္တရာယ်တွေကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။

ဒီလောက်တောင် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရောဂါကြီးကို မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲလို့ သမီးကမေးလာခဲ့တယ်။ အဲသလိုကာကွယ်နည်းကို ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက ဆေးပညာရှင်တွေ အားတက်သရော ကြိုးပမ်းနေကြလေရဲ့။ ဈေးအင်မတန်သက်သာတဲ့ (Low dose Aspirin) အက်စပရင်ဆေး ၇၅ မီလီဂရမ် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ရုံနဲ့ ဒီကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်လင်းရောင်ခြည်တစ်ခု ကမ္ဘာ့ဆေးလောက ဖာတ်ခုံပေါ်မှာ လင်းလက်ခဲ့သေးတယ်သမီးရေ။ ကနဦး သုတေသန ပြုချက်တွေအရဆိုရင် ဒီဆေးလေးတစ်လုံးတစ်လုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း သောက်သွားရုံမျှနဲ့ ဒီရောဂါဆိုးကြီး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်တကြီးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ လူသောင်းနဲ့ချီပြီး လေ့လာသုတေသန ပြုလုပ်ကြတဲ့ နောက်ဆုံးသုတေသနမှာတော့ ခဲလေသမျှ သဲရေကျ ဖြစ်ခဲ့ရတော့တယ်။

အဲဒီကမ္ဘာကျော် သုတေသနစမ်းသက်ချက်ရဲ့ အဖြေဟာ အားလျော့စရာ။ အရင်ကိုယ်ဝန်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စောစောစီးစီး ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခဲ့သူတွေမှာတော့ ဒီဆေး

သောက်ရင် ကာကွယ်နိုင်တာတွေ့ရပေမယ့် ရိုးရိုးသာမန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာတော့ ဘာမှ သိပ်မထူးခြားဘူးဆိုတဲ့ အဖြေကို နောက်ဆုံးရခဲ့တယ်။

အခုလဲ ငါးကထုတ်တဲ့အဆီတစ်မျိုး (Antioxident), (Nitric oxide, Vitamin C,E), (Calcium)တွေသုံးပြီး ကာကွယ်လို့ အောင်မြင်လေမလားဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးနဲ့ နိုင်ငံတကာက ဆေးသုတေသနပညာရှင်တွေ အားကြိုးမာန်တက် သုတေသနပြုနေကြလေရဲ့ သမီးရေ။ အခုထိတော့ ဒီရောဂါကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်တဲ့နည်း မတွေ့သေးပါဘူးကွယ်။

ကိုင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်မှန်းလဲ သေချာမသိသေး၊ ဘယ်လို ကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာလဲ မသိသေး၊ ဒီတော့ ဒီရောဂါ ဖြစ်လာရင်ကော ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ လူနာဟာ သူ့ဘာသာသူ ဒီရောဂါ စဖြစ်လာရင် သိနိုင်မလားလို့မေးလာရင်တော့ (No)လို့ ဖြေရလိမ့်မယ် သမီးရေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တယ်လို့ ပြောနိုင်ဖို့ အချက်နှစ်ချက်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။

နံပါတ် ၁။ 'သွေးဖိအားတိုးရမယ်'၊ '၁၄၀/၉၀'ထက်ပိုပြီး သွေးတိုးနေမယ်။

နံပါတ် ၂။ ဆီးကိုစစ်ဆေးကြည့်ရင် အယ်လ်ဗျူမင် အသားဓာတ်ပါဝင်တယ်။

ကဲ ဒီနှစ်ချက်စလုံးဟာ လူနာအနေနဲ့ သူ့ဘာသာသူ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါ့မလဲ။ ဆရာဝန် ဆရာမတွေက စစ်ဆေးကြည့်မှသိနိုင်တယ်။

သမီးက မေးချင်မလားမသိဘူး။ ခြေထောက်တွေ ရောင်ကိုင်းနေရင် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တာ မဟုတ်ဘူးလားလို့။ အင်း ဒီမေးခွန်းကို ဘယ်လိုဖြေရမလဲဆိုတော့ မဟုတ်ဘူးဟုတ်တယ်လို့ ဖြေရမယ်။ မဟုတ်ဘူးဆိုတာက ခြေထောက်ရောင်တိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တာမဟုတ်လို့ဘဲ။ သာမန်ကိုယ်ဝန်ဆောင် လေးယောက် မှာ သုံးယောက်လောက်ဟာ ဘာရောဂါမှမရှိဘဲ ခြေထောက်ရောင်တတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခြေထောက်ရောင်ရင် မပေါ့ဆရဘူး။ ဆရာဝန်ဆေးခန်းသွားပြီး သွေးပေါင်ချိန်ရ၊ ဆီးစစ်ကြည့်ရမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်တာကို မသိလိုက်မှာစိုးလို့။

နောက်တစ်ခုသိဖို့ အရေးကြီးတာကတော့ အန္တရာယ်အချက်ပေးဝေဒနာ လက္ခဏာတွေပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း သိကိုသိရမယ့်ကိစ္စ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ခေါင်းကိုက်ရင်

ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ညွန့်၊ အသည်းနေရာကနာရင်၊ အန်ရင်၊

(ကိုယ်ဝန်ဒုတိယပိုင်း) မျက်စိအမြင်တွေ မှုန်ဝါးလာရင် လုံးဝ မပေါ့ဆရဘူး။

ဒီလက္ခဏာတွေဟာ မကြာခင်မှာ သတိလစ်တက်ချက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါရဲ့ အပြင်းထန်ဆုံး အန္တရာယ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့မယ်လို့ သတိပေးတဲ့ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းသံတွေလို့ ပြောနိုင်လို့ပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီခေါင်းလောင်းသံတွေကို
ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်နာ၊ အန်တဲ့ခါ
အမြင့်မှန့်ဝါး တက်လို့သွား
ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တဲ့ဗျား

ဆိုတဲ့ လင်္ကာလေးနဲ့ အလွယ်မှတ်ထားရတယ် သမီးရေ။

သမီးရေးတဲ့စာထဲကအစ်မဟာ ခြေထောက်ရောင်တာကိုလဲ သတိမမူဘူး။ ခေါင်းကိုက်၊ မျက်စိတွေ ဝါးလာတာကိုလဲ အရေးကြီးမှန်း မသိလေတော့ နောက်ဆုံးမတ်တတ်ကလဲ ကျပြီး သတိလစ်တက်ချက်တော့မှပဲ ဆေးရုံကို ရောက်လာလေတော့ အလာကောင်းပေမယ့် အခါနှောင်းရတဲ့အဖြစ်မျိုး ကြုံရတော့တာပေါ့ကွာ။

ဒီတော့ အရေးကြီးဆုံးအချက်က ကိုယ်ဝန်ကို အချိန်မှန်မှန် ပြသအပ်နှံဖို့၊ ပြသတိုင်း သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းဖို့ပါပဲ။ သမီးလဲ မိမိကိုယ်ဝန်ကို အချိန်မှန်သွားပြဖို့ မမေ့နေနဲ့နော်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ပြောပြချင်တာကတော့ 'ကုသဖို့'၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်မှန်းမသိ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမှန်း မသိပေမယ့် သေချာပေါက်သိထားတဲ့ ကုသနည်းကတော့ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ခက်ခက်ကြီးလို့ ပြောရမလားပဲ။ ဒီကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ ရောဂါဟာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပြီ၊ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ရှင်းရှင်းလေး၊ ကလေးကို မွေးပေးလိုက်တာနဲ့ ရောဂါပျောက်ပြီလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ ခက်ခက်ကြီးလို့ ပြောတာက ဗိုက်ထဲက ကလေးကြောင့်ပါ။ ကလေးက လမစေ့သေးဘဲ နုနုလေးမှာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မတုံး။ မွေးလိုက်တာနဲ့ ကလေးလေး သေသွားတော့မှာပေါ့ကွာ။ ဒါကြောင့် ဆရာတို့တွေဟာ လူနှစ်ဦးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကြည့်ရတယ်။ တစ်ယောက်ကိုဦးစားပေးရင် တစ်ယောက်ကို ထိခိုက်တတ်တယ်။ တစ်ခါတလေများ မိခင်နဲ့ကလေး ဘယ်သူ့ဦးစားပေးရမယ်ဆိုတာ မသိလောက်အောင် အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံရတာတွေတောင်ရှိတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် အလွယ်ဆုံးနဲ့အရှင်းဆုံး ဆေးကုနည်းက ကလေးကို 'မွေးလိုက်ခြင်း' လို့မှတ်ရမယ်။ ရောဂါဖြစ်မှန်း စောစောသိ၊ သိတာနဲ့သေချာဆေးကု၊ သွေးပေါင်ကျဆေးသောက်၊ ကလေးလေး အသက်ရှင်လောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားပြီးစောင့်မယ်၊ တစ်ချိန်တည်းမှာ မိခင်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရမယ်၊ အသင့်တော်ဆုံးအချိန်မှာ မွေးဖွားပေးရမယ်။

ဆေးကုနည်းဟာ ရောဂါဘယ်လောက်ဆိုးတယ်ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ်ဝန် ဘယ်နှစ်လ ရှိပြီဆိုတာရယ်ပေါ် မူတည်တယ်။ လစေ့နေပြီဆိုရင်တော့ ဘာဆိုဘာမှ စဉ်းစားမနေနဲ့တော့၊ အမြန်ဆုံးမွေးလိုက်ဖို့ပဲ ဆုံးဖြတ်ရုံပဲ။ ရောဂါက အရမ်းဆိုးလာပြီ၊ မိခင်မှာ အန္တရာယ်ရှိနေပြီဆိုရင်လဲ မွေးဖို့ဆုံးဖြတ်ရတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဗိုက်ထဲကကလေးမှာ အန္တရာယ်ရှိနေပြီဆိုရင်လဲ အချိန်မီမြန်မြန် မွေးထုတ်ရတတ်တယ် သမီးရေ။

ဒီရောဂါဖြစ်မှန်းသိရင် မပေါ့ဆရဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာတိုင်ပင်ပြီး ဆေးကုရမယ်။ အနားယူရမယ်။ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရမယ်။ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ဟင်းချိုမှုန့်တွေ၊ ဆိုဒါပါတဲ့မုန့်တွေ ရှောင်ရမယ်။ တညင်းသီးမစားရ၊ ဆေးမှန်မှန်သောက်၊ သွေးမှန်မှန် တိုင်းရမယ်။

တစ်ခု သတိပြုရမှာရှိသေးတယ်၊ သွေးပေါင်ကျဆေး သောက်လိုက်လို့ သွေးပေါင်ကျသွားပြီဆိုရင် ရောဂါပျောက်သွားပြီဆိုပြီး ပေါ့တီးပေါ့ဆမနေဖို့၊ သွေးပေါင်ကျတာဟာ ရောဂါပျောက်တာမဟုတ်၊ ရောဂါဟာ မွေးပြီးမှပျောက်မှာ၊ ဒီတော့ သွေးပေါင်ကျပြီဆိုတာနဲ့ မပေါ့ဆရဘူး။ မမွေးပြီးမချင်း ရောဂါမပျောက်သေးဘူးဆိုတာ သေချာမှတ်ထားရမယ်။

ကိုင်း သမီးချစ်စုရေ၊ ဆရာ့စာလဲ တော်တော်ရှည်သွားပြီမို့ ဒီမှာတင် တစ်ခန်းရပ်မယ်နော်။ ခုနစ်စဉ်ကြယ်ပြောင် အမြီးထောင်တဲ့ ညသန်းခေါင် လွန်မြောက်နေပြီမို့ အိပ်ဦးမှ။ ဆရာသွေးက နက်ဖြန်မနက် မပြီးပြီးအောင်ရေးပေးဖို့ ရာဇသံပေးထားလို့ မပြီးပြီးအောင် အိပ်ချင်တဲ့ကြားက လေးလံနေတဲ့မျက်ခွံတွေကို အတင်းပင့်တင်ပြီး ဒီစာကိုရေးရတယ်သမီးရေ။ ဆရာရေးတဲ့စာကိုဖတ်၊ နားမလည်တာ မရှင်းတာရှိရင်မေးဖို့ ဝန်မလေးနဲ့နော်။ ကျောင်းဆရာလဲဖြစ်တဲ့ ဆရာဟာ မသိနားမလည်တဲ့ တပည့်လေးတွေကို အမြဲအာပေါက်မတတ် အထပ်ထပ်အခါခါ ရှင်းပြနေကြ။

နောက်ဆုံး သမီးကလေးဝမ်းသာဖို့ သတင်းကောင်း ပေးလိုက်မယ်။ ဆရာ့ရဲ့ အခု (Family Magazine)ထဲက 'မိခင်လောင်းတို့အရေး မေးချင်ရာမေး' ဆိုတဲ့ ပေးစာဆောင်းပါးလေးတွေကို မကြာမီအချိန်အတွင်းမှာ Family စာပေတိုက်ကနေပြီး တစ်စုတစည်းတည်း စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့အကြောင်း အယ်ဒီတာကြီး ဆရာဦးသွေးသစ်က ပြောတဲ့အကြောင်း၊ အဲဒါ သမီးတောင်းဆိုတဲ့ 'သတင်းကောင်း' ပေါ့နော်။

ဆရာ့အတွက်ကတော့ သမီးတို့လို မေးနေတဲ့ပရိသတ်၊ အားပေးဖတ်ရှုနေမယ့် ပရိသတ်ရှိနေသရွေ့ မမောစတမ်းစာတွေ ဆက်ရေးနေဦးမှာပါ။ *စာရေးခြင်းဆိုတဲ့ ဝါသနာဟာ ဆရာ့အတွက် ဘယ်အရာနဲ့မှ လဲမရနိုင်အောင် အမြတ်နိုးဆုံး၊ အပျော်ရွှင်ဆုံး ဝါသနာဖြစ်လို့ပါပဲ။ အခုဆို ဆရာဟာ စာရေးဖို့ လူဖြစ်လာတာလို့ ယုံကြည်ထားမိပြီ။*

သမီးဆုမွန်ချွေတဲ့အတိုင်း ဆေးကု၊ ခွဲစိတ်၊ စာသင်ချိန်ကလွဲရင် အချိန်တိုင်း စာတွေ ဆက်ရေးနေမယ်။ သမီးလဲ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနဲ့ ရင်သွေးရတနာကလေး အောင်အောင်မြင်မြင် မွေးဖွားနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုမွန်တောင်းရင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၄

ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်တဲ့ အပြို့ကြီး မင်္ဂလာကတော်သို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်တဲ့ အပျိုကြီး မဂ္ဂက်ထော်သို့

ဆရာရှင်

စိုးက အဝေးသင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူတစ်ဦး၊ အိမ်ထောင် မရှိသေးရုံမက အဖိုဆို ယင်ဖိုတောင်မှ မသန်းဖူးသူတစ်ယောက်ပါ။ ဘာကြောင့်များ ဒီအပျိုက *မိခင်လောင်းတို့အရေး မေးချင်ရာမေးဆိုတဲ့ ကဏ္ဍ*မှာ ဝင်မေးနေပါလိမ့်လို့များ အံ့သြနေလေမလား ဆရာ။ ဒီလိုပါ၊ စိုးရဲ့မမကြီး မဂ္ဂက်ထော်က အခုသားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါ။ သူက အပျိုကြီး၊ အသက်ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျပြီး အခုရွာက သားဖွားဆရာမနဲ့ ဗိုက်အပ်ထားပါတယ်။ ဆရာမတွက်ပေးထားတဲ့ ခန့်မှန်းမွေးမယ့်ရက်ထက် အခုတစ်ပတ်တောင် ကျော်လာပါပြီ။ ခုထိ ဗိုက်နာမယ့် အရိပ်အရောင်လည်း မပြသေးပါဘူးဆရာ။ အဲဒါ သားဖွားဆရာမကလေးက မမကြီးကို မြို့နယ်ဆေးရုံကြီးကိုသွားဖို့ လွှတ်နေပါတယ်။ အဲဒီမှာ ပြဿနာစတော့တာပါပဲ ဆရာရယ်။ မမကြီးကလည်း သူ့ဗိုက်ထဲက ကလေးလေးက ရက်တွေကျော်လာပြီး ခုထိ မမွေးသေးတော့ စိတ်ပူတာပေါ့။ သားဖွားဆရာမကလေး စကားကို နားထောင်ပြီး ဆေးရုံကိုသွားချင်တယ်။ ခက်တာက ရပ်ထဲရွာထဲက ဆွေမျိုးတွေ၊ အိမ်နီးချင်းတွေပေါ့ ဆရာရယ်။ *ကလေးမွေးတာပဲ ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်လို့၊ သူတို့တွေရောတခြား ရွာသားတွေအားလုံး ဒီလိုပဲ အချိန်တန်ရင် သူ့အလိုလို ဗိုက်နာလာပြီး သူ့ဘာသာကို မွေးသွားကြတာချည်းပဲ။ ဆေးရုံဆိုတာကြီးက ကြောက်စရာကြီး၊ ဆေးရုံရောက်ရင် ဗိုက်ကိုဓားနဲ့ခွဲပြီး မွေးပစ် လိုက်လိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျ အရမ်းနာမှာ၊ ဒီတော့ သွားစရာမလိုပါဘူး၊ အပိုတွေပါလို့ ပြောတယ်။*

စိုးတို့မှာက ဖခင်ကြီး မရှိတော့ပါဘူး။ မိခင်ကြီးတစ်ယောက်ပဲ ကျန်တာ။ မေမေကလည်း တောသူ ရိုးအအဆိုတော့ ရပ်ရွာထဲက ဆွေမျိုးတွေက ပြောတဲ့စကားကို မလွန်ဆန်နိုင်သလို ဖြစ်နေတယ်။ စိုးကတော့ ***Family Magazine*** ထဲက ဆရာ့ရဲ့ စာတွေ ကိုဖတ်ဖူးနေတာမို့ ဒီကိစ္စမှာ ဆရာ့ကိုအားကိုးတကြီး စာရေးအကြံဉာဏ် တောင်းလိုက်တာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိုးသိချင်တာက ကလေးမွေးမယ့်ရက်ကို ဘယ်လိုတွက်တာလဲ၊ အဲဒီမွေးမယ့်ရက်မှာ မမွေးဘဲ ရက်ကျော်တာတွေက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ၊ အခု မမကြီးမှာလို မွေးမယ့်ရက်ထက် တစ်ပတ်ကျော်လာရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ၊ ရွာကလူတွေပြောသလို သူ့အချိန်တန်ရင် သူမွေးလာမှာပဲဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား၊ ဆေးရုံရောက်ရင် ခွဲမှာပဲဆိုတာရော ဟုတ်သလားဆရာ၊ စိုးမေးတာတွေ ဖြေပေးပါဦးနော်။ အခု မမကြီးကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။ စိတ်ညစ်ပါတယ် ဆရာရယ်။

ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်
စိုး
သရက်ချဉ်ရွာ
ဆင်ဖြူကျွန်းမြို့
မကွေးတိုင်း

သရက်ချဉ်ရွာက
မယုံနိုင်စရာ ယင်ဖိုတောင်မသန်းဖူးရှာတဲ့ သမီးကလေး စိုး

ဆရာ့ခမျာတော့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ယင်ဖိုတွေရော၊ ယင်မတွေရော၊ ယင်ဂန်ဒူးတွေရော စုံလင်နေအောင် သန်းခံနေရသမို့ မယုံနိုင်ဘူးလို့ ပြောတာနော်။ တိုက်ဆိုင်လိုက်တာ သမီးရာ၊ အခုတစ်ပတ် ဆရာတို့ မကွေးဆေးရုံကြီးမှာ ဖြစ်သွားခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခုနဲ့ အခုသမီးမမကြီးရဲ့ အဖြစ်နဲ့က တူလိုက်တာ။ အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကလေးကို အားလုံးကို ပြောပြချင်လွန်းနေတဲ့အချိန် ငိုချင်လျက် လက်တို့လို့များ ပြောရမလား။ သမီးစိုးမေးတဲ့ မေးခွန်းလေးတွေကို မဖြေခင်မှာ ဆရာပြောပြချင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကလေးကို အရင်ဆုံး နားထောင်လိုက်ပါဦးနော်။

ဒီလို သမီးကလေးစိုးရဲ့၊ မကွေးဆေးရုံကြီးရဲ့ ပြင်ပလူနာဌာနကို အသက် ၄၀ ကျော်သက်ကြီးသားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက် ရောက်လာခဲ့တယ်။ မကွေးမြို့အနီးက ရွာကလေးတစ်ရွာက အသက်ကြီးခါမှ အိမ်ထောင်ကျပြီး ကံကောင်းထောက်မစွာရလာတဲ့ ကိုယ်ဝန်မို့ သူ့ခမျာစိတ်ပူပြီး ရောက်လာတာ။

ဒီကိုယ်ဝန်ကိုလည်း ဘယ်မှာမှတောင် အပ်နှံမထားဘူး။ အခုသူ့ဘာသာ မှတ်ထားတာ ကိုးလကျော် ၁၀ လမွေးဆို မဟုတ်လား။ အဲသလိုကြားဖူးပေမယ့် အခုထိ ဗိုက်လဲနာမလာသေးဘူး။ ဒါကြောင့် မြို့ကို လှည်းကောင်းတာနဲ့လိုက်လာပြီး ဆေးရုံကိုလာပြတာပေါ့။ ဆေးရုံမှာ ဆရာဝန်တွေက သူ့ကိုသေချာမေးမြန်းပြီး စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တော့ လားလား ဒီအစ်မ သူ့ကိုယ်သူ စိတ်ပူတာမှန်ပေတာပေါ့ကွာ။ သူမွေးဖွားရမယ့် ခန့်မှန်းရက်ကို တွက်ချက်ကြည့်လိုက်တော့ အဲဒီနေ့မှာ မွေးရမယ့်ရက်ထက် တစ်ပတ်တိတိ ကျော်လွန်နေပြီဆိုတာ တွေ့လိုက်ရတယ်။

စဉ်းစားကြည့်စမ်း သမီးရာ၊ အသက် ၄၀ကျော် သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင် အဒေါ်ကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဟာ မွေးရမယ့်ရက်ထက် တစ်ပတ်တောင် ကျော်လွန်နေပြီဆိုတာ သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ ဆရာဝန်တွေက ချက်ချင်းဆေးရုံတက်ဖို့ တိုက်တွန်းကြတော့တာပေါ့ကွာ။ လူနာကလည်း အရေးကြီးမှန်း သူနားလည်တယ်။ ဆေးရုံတက်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာက သူတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာပါပဲ။ သူ့ရဲ့မိသားစုကရွာမှာ၊ သူက လှည်းကြုံနဲ့မြို့ကို လိုက်လာတာ၊ ဆေးရုံတက်ဖို့ ဘာမှအစီအစဉ်မရှိ၊ မိသားစုလည်း မသိတော့ ဆရာဝန်ကို တောင်းပန်တယ်။ ရွာကို အမြန်ဆုံးပြန်မယ်။ မိသားစုကို သေချာပြောပြပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ ပစ္စည်းတွေယူပြီးမှ ဆေးရုံပြန်တက်မယ်ပေါ့။ ကိုင်း ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ သူက အဝတ်တစ်ထည်ကိုယ်တစ်ခုနဲ့ ဆေးရုံကို ပြရုံလာပြတာဆိုတော့ ရွာပြန်ပြီး အိမ်ကိုခွင့်တောင်းပြီးမှ နောက်တစ်နေ့ပြန်လာမယ်ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ကို ဆရာဝန်တွေက သဘောတူလိုက်ကြသပေါ့။

အင်း ပြဿနာက စူဠလိပ် ရေထဲလွှတ်လိုက်သလိုဆိုတဲ့ စကားလိုပါပဲ။ အဲဒီအဒေါ်ကြီးဟာ နောက်တစ်ရက်မှာလည်း ဆေးရုံကိုရောက်မလာ။ နောက်တစ်ရက်လည်း ရောက်မလာ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီး ၁၀ ရက်လောက်ကြာတော့မှ ဆေးရုံကို ရောက်လာတော်မူတော့တယ်။ အဲဒီအချိန် ရောက်လာတော့ ကလေးမလှုပ်တော့တာ နှစ်ရက်ရှိပြီတဲ့ သမီးရေ။ ဒီကိုလည်းရောက်လာရော ဗိုက်ထဲကကလေးရဲ့ အခြေအနေကို သေချာစစ်ဆေးကြည့်တော့ ကလေးက နှလုံးမခုန်တော့ဘူး။ ရှင်းရှင်းပြောရရင်တော့ ဒီအမေကြီးဟာ ဆေးရုံကို အလာကောင်းပေမယ့် အခါနှောင်းခဲ့ပြီပေါ့ကွာ။ သူ့ရဲ့ကလေးဟာ ဗိုက်ထဲမှာပဲ သေဆုံးသွားခဲ့ပြီ။ ဆရာတို့လည်း ဘာများတတ်နိုင်ဦးမှာလဲ။ ဒါနဲ့ ဆေးရုံကို နောက်တစ်ရက်ပြန်လာပြီးတက်ပါ့မယ်ပြောပြီး ဘာကြောင့်ရောက်မလာရသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို မေးရတော့တာပေါ့ သမီးရာ။ သမီးကြားချင်ရင် နားဆင်ကြည့်ပေတော့။

'ဆရာကြီးရယ်၊ ကျွန်မ ရွာကိုပြန်ရောက်ပြီး မြို့ဆေးရုံတက်ဖို့ ပြန်မယ်လို့လည်း ပြောရော အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေက ဝိုင်းပြီး ပြောကြတော့တာပဲ၊ *ညည်းနှယ်အေ ရှာရှာကြံကြံ၊ အလုပ်ရှုပ်အောင် ဆေးရုံကိုများ သွားရမယ်လေး ဘာလေးနဲ့၊ ညည်းတို့ရော ငါတို့ရော ဒီရွာမှာပဲ လက်သည်ဒေါ်မုန့် မွေးခဲ့ကြတာချည်းပဲ၊ ဗိုက်ထဲက ကလေးက သူ့အချိန်ကျရင် သူ့ဘာသာဗိုက်နာပြီး ထွက်လာမှာပဲဥစ္စာကို ညည်းမို့လို့ မြို့ကဆရာဝန် 'ငယ် ငယ်တွေပြောတာ ယုံနေသေးတယ်၊ တို့နားက ဒေါ်မုလောက်သူတို့ ကလေးမွေးဖူးလို့လား၊* ကျွန်မလည်း ဆေးရုံလာဖို့ အထုပ်အပိုးတွေ ပြင်ပြီးခါမှ အဲသလို အများကဝိုင်းပြောကြတာကို နားယောင်ပြီး ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် ကြောင်သွားတယ်၊ အများနဲ့တစ်ယောက် လိုဖြစ်နေတော့ မလွန်ဆန်နိုင်တာလဲ ပါတာပေါ့လေ၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဆေးရုံကို ပြန်မရောက်လာတော့ဘဲ သူ့အလိုလို ဗိုက်နာပြီး မွေးမယ့်အချိန်ကို စောင့်နေတာပေါ့၊ ဒီလိုနဲ့ စောင့်ရင်း စောင့်ရင်း နောက်ဆုံး ကလေးက အလှုပ်နည်းလာတယ်၊ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ရက်ကျော်ပြီး လုံး၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလှုပ်တော့ဘူး၊ အဲဒါနဲ့ ကျွန်မလဲ အခုတော့ ဘယ်သူတွေဘာပဲပြောပြော ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ အရောက်လာခဲ့တော့တာပါပဲ ဆရာကြီးတို့ရယ်'

ကြည့်စမ်း၊ ဒီအမေရဲ့အဖြစ်က ဘယ်လောက် စိတ်တိုဖို့ကောင်းသလဲ။ ဆရာ့ရောင်းရင်း သူငယ်ချင်းကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာရဲမြင့်ကျော် အမြဲရည်ညွှန်းလေ့ရှိတဲ့ 'တစ်ကြဲတစ်ကျပ်' ဆိုတဲ့ ဆေးပညာကို ဘာဆိုဘာမှလည်း နားမလည်ပါဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးကို အိမ်တိုင်ရာရောက် အခမဲ့အကြံပေးတဲ့ ပညာရှိ ပုရောဟိတ်တွေရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ ဘယ်လောက်တောင် ကြောက်စရာကောင်းသလဲဆိုတာ လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွားသလို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ပြီ၊ ဟုတ်။

အခု သမီးစိုးရဲ့ မမကြီးရဲ့အဖြစ်ကလည်း အခုဆရာပြောပြခဲ့တဲ့ အဖြစ်ကလေးနဲ့ မတူပေဘူးလားကွာ။ မွေးဖို့ခန့်မှန်းတဲ့ရက်ထက် တစ်ပတ်ကျော်လို့ သားဖွားဆရာမကလေးက စိတ်ပူပြီး မြို့ဆေးရုံကိုလွှတ်တယ်။ မမကြီးကလည်း သွားချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် *ရပ်ရွာထဲက တစ်ကြဲတစ်ကျပ်တွေရဲ့ အလကားမတ်တင်း အကြံပေးစကားတွေက မြို့ဆေးရုံကိုမသွားဖို့ သူ့ဘာသူ အချိန်တန်ရင်မွေးမှာပဲဆိုတဲ့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အန္တရာယ်တောထဲ တွန်းပို့နေတဲ့ စကားဆိုး၊ စကားမိုက်။*

ဒီတော့ သမီးရေ၊ အဲသလို နားမလည်ပါးမလည် စေတနာနဲ့ ပြောသလိုလိုနဲ့ ဝေဒနာဖြစ်စေမယ့် အကြံတွေကို လုံးဝလက်မခံပါနဲ့။ နားလည်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးဝန်ထမ်းတွေပြောတဲ့စကားနဲ့ ဒီလိုမျိုး အရပ်ထဲက အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ စကားဘယ်စကားကို ယုံရမယ်ဆိုတာ ခွဲခြားပြီးသိဖို့လိုတယ် သမီး။ အရေးအကြီးဆုံးက သမီးအစ်မကို မြို့ကဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးခေါ်သွားပြီး ဆရာဝန်တွေနဲ့ပြသရမယ်။ ဆရာဝန်တွေက သေချာစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပြီးအသင့်တော်ဆုံး ဆေးကုသနည်းတွေနဲ့ သမီးမမကြီးကို ကုသပေးကြမှာပါကွာ။

ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်ရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို သမီးနားလည်အောင် အရင်ရှင်းပြမယ်နော်။ အာ့ဝဲကလေးတစ်ယောက်ဟာ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲမှာ ကိုးလလွယ်ပြီး ၁၀ လမွေးတယ်လို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် နောက်ဆုံးလာတဲ့ရာသီရဲ့ ပထမရက်ကနေတွက်ရင် မွေးမယ့်ခန့်မှန်းရက်ကို ရက်ပေါင်း ၂၈၀ တိတိ ပေါင်းထည့်ရတယ် သမီးရေ။ အင်္ဂလိပ်လို 'လ'နဲ့ဆိုရင် ကိုးလနဲ့ ခုနစ်ရက်တိတိ ပေါင်းထည့်ရသပေါ့။ အဲသလို ခန့်မှန်းရက်မှာ ဗိုက်မနာဘဲ၊ မမွေးဘဲ ရက်တွေကျော်လာပြီဆိုပါတော့။ အဲဒီရက်ထက် နှစ်ပတ်တိတိကျော်သွားပြီဆိုရင်တော့ တကယ့်ကို အန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတွေ့ရတော့မယ်။

အာ့ဝဲကလေးဟာ မိခင်ရဲ့ သားအိမ်နံရံမှာကပ်နေတဲ့ အချင်းကိုဖြတ်ပြီးလာတဲ့ သွေးအာဟာရနဲ့ အသက်ရှင်သန်ကြီးထွားနေတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ရက်တွေ ကျော်လာပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ အချင်းရဲ့အသက်ဟာလည်း ကြီးရင့်လာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ အချင်းဟာ အိုမင်းရင့်ရော်သွားပြီဆိုတာနဲ့ သူ့ရဲ့အလုပ်ကိုကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဓာတ်ဆားတွေ စုပြုံပြီး ကျောက်သားလိုမျိုးဖြစ်

ဆိုတဲ့ အိုခြင်းတရားတွေ အချင်းမှာ ပြလာတယ်။ အချင်းထဲမှာ (calcified areas) လို့ခေါ်တဲ့ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့ နေရာအကွက်အကွက်တွေ ပေါ်လာတယ်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှု မရှိတော့ဘဲ မာကျောလာတယ်။ သူ့ရဲ့တာဝန်တွေကို ကျေကျေပွန်ပွန် မထမ်းဆောင်နိုင်တော့ဘူး။ (placenta failure) လို့ခေါ်တဲ့ အချင်းကျဆုံးခြင်း၊ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်းဆိုတဲ့ ပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်လာပြီ။ ကလေးကို အစာအာဟာရတွေ၊ သွေးတွေ ကောင်းကောင်းမပို့နိုင်တော့ဘူး။ ကလေးဆီသွေးရောက်တာ နည်းနည်းလာပြီးတော့ အာ့ဝဲကလေးဟာ အမေ့ဗိုက်ထဲမှာ တဖြည်းဖြည်းမလှုပ်တော့ဘဲ သူ့အလိုလို သေဆုံးသွားတတ်တယ် သမီးရေ။ ကလေးအသေမွေးနှုန်းဟာ ရက်မကျော်ခင်မွေးတဲ့ မိခင်တွေထက် သုံးဆတောင်ပိုများတယ်။ ရေမွှာရည်ဟာ တဖြည်းဖြည်း နည်းလာမယ်။ ကလေးဟာလည်း လှုပ်ရှားမှု ပိုနည်းလာတယ်။ ရက်ကျော်လာတာနဲ့အမျှ အာ့ဝဲကလေးဟာ သူသောက်နေတဲ့ ရေမွှာရည်တွေထဲ အီအီးတွေပါချတော့မယ်။ ကလေးဟာ မိခင်ဗိုက်နာပြီး မွေးဖွားချိန်မှာ အဲဒီအီအီး အညစ်အကြေးတွေကို မျိုချမယ်၊ ရှူရှိုက်မိမယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကလေးရဲ့ အီအီးအညစ်အကြေးတွေဟာ အဆုတ်တွေ၊ လေပြွန်တွေ ထဲဝင်ကုန်ပြီး အသက်ရှူကျပ် သေဆုံးနိုင်တာပေါ့ သမီးရာ။

ဒါတင် ဘယ်ကပါဦးမလဲ၊ ဒီလိုရက်တွေ အရမ်းကျော်ပြီးမှ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံးကွေးကောက်ပြီး သတိလစ်တက်ချက်တတ်တဲ့ ပြဿနာတွေ ပိုဖြစ်တယ်။ မွေးဖွားချိန်မှာလည်း အချင်းက ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်တာကြောင့် ဗိုက်နာလို့ သားအိမ်က ညှစ်အားတွေ အရမ်းလုပ်တဲ့ဒဏ်ကိုမခံနိုင်ဘဲ ကလေးဆီ သွေးအရောက်နည်းပြီး နှလုံးခုန်မမှန်တာတွေ၊ သေဆုံးသွားတာတွေ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ မွေးဖွားရာမှာလည်း ပိုကြာတတ်တယ်။ ပိုပြီး ခက်ခဲတတ်တယ်။ မွေးရမလွယ်တာကြောင့် ညှပ်ဆွဲ၊ လေစုတ် မွေးဖွားရတာတွေလည်း ပိုများတယ်။ ကလေးကို မွေးဖွားနေစဉ်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေ ပိုပြီးရစေတတ်တယ်။ မွေးဖွားရင်းမမွေးဘဲ ကြာလာလို့၊ ကလေးနှလုံးခုန် မမှန်လို့ဗိုက်ခွဲပြီး အရေးပေါ်မွေးရတာတွေလည်း ပိုများတယ်။

နောက် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အချက်တစ်ခုက ကလေးဆီသွားတဲ့ သွေးဟာ တဖြည်းဖြည်းနည်းလာတဲ့အခါမှာ ကလေးလေးရဲ့ဦးနှောက်ကလည်း သွေးအရောက်နည်းလာတာကြောင့် ဦးနှောက်မှုမမှန်ဘဲ ကျပ်မပြည့်တဲ့ (cerebral palsy) လို့ ဆေးစကားနဲ့ခေါ်ကြတဲ့ သနားစရာကလေးငယ်တွေ မွေးဖွားတဲ့နှုန်း သာမန်ထက် ပိုများလာတတ်တာပါပဲ။ ဒီလိုကလေးမျိုးဟာ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်သွားတတ်တာကြောင့် ဘာအသိဉာဏ်မှကို မရှိတော့ဘူး။ လမ်းတောင် ကောင်းကောင်းမလျှောက်နိုင်ဘဲ အကြောတွေဆွဲနေမယ်။ သိပ်ဆိုးဝါးရင် လမ်းလျှောက်ဖို့ နေနေသာသာ အိပ်ရာထဲမှာပဲ တစ်သက်လုံးနေရတော့မယ်။ စကားလည်း မပြောတတ်ဘူး။ ဝူးဝူးဝါးဝါးအသံပဲ ပြုတတ်မယ်။ ထမင်းတောင် မစားတတ်လို့ ဝါးပြီးခွံ့ကျွေးရမယ်။ ဒီလိုပဲ တစ်သက်လုံး ဒုက္ခတာဘဝနဲ့ *သူများကိုပဲမှီခိုပြီး နေသွားရမယ့်*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေသားစရာကလေးငယ်လေးတွေ မွေးဖွားလာတတ်တယ်ဆိုတော့ ရကြာက်စရာ မကောင်းပေဘူးလား သမီးရာ။

ဒီလိုရက်တွေ ကျော်လွန်လာတာနဲ့အမျှ မိခင်မှာလည်း သို့လော သို့လောနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုသောကတွေနဲ့ နေရထိုင်ရ ခက်ခဲလာတာပေါ့။ နောက်ဆုံး ဗိုက်မနာလာတာနဲ့ ဆေးသွင်းပြီး မွေးရတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

မွေးဖွားစဉ်မှာလည်း ပိုပြီး ခက်ခက်ခဲခဲ မွေးရတတ်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ညှပ်ဆွဲပြီး၊ လေစုပ်ပြီး မွေးဖွားရတတ်တယ်။ မွေးဖွားရင်း ပြဿနာတွေပေါ်လာပြီး အရေးပေါ် ဗိုက်ခွဲမွေးရတဲ့ နှုန်းကလည်း ပိုများတယ်။ အဲဒီတော့ မိခင်ခများမှာလည်း စိုးရိမ် သောကတွေနဲ့ စိတ်မှာ ပူပန်ထိခိုက် ခံစားရရုံတင်မက၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ဒဏ်ရာအနာတရတွေ ပိုပြီးဖြစ်စေနိုင်တယ်။ မွေးပြီး သွေးသွန်တဲ့နှုန်းကလည်း ပိုများတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် အသက်သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။

ကိုင်း သမီးစိုးရေ၊ ဒါတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်ပြီး တော်တော်နဲ့မမွေးနိုင်ဘဲ အမေ့ဗိုက်ထဲ အကြာကြီးနေနေတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေပါပဲ။ သမီးစိုးကို ခုနကပြောပြခဲ့တဲ့ ဗိုက်ထဲမှာ ကလေးသေဆုံးသွားတဲ့ အမေအကြောင်း ဆက်ပြောဦးမယ် သမီးရေ။

ကလေးလေး သေဆုံးသွားပြီးမှ ဆေးရုံကိုအချိန်လွန်ပြီး ရောက်လာတယ်။ ဗိုက်ထဲက ကလေးက အသေလေးဆိုတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် အောက်ကပဲ သဘာဝအတိုင်း မွေးနိုင်အောင် ဆေးသွင်းပြီး ဗိုက်နာအောင်လုပ်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သားအိမ်ခေါင်းဟာ ဆေးသွင်းနေတဲ့ ကြားက ကောင်းကောင်း မပွင့်လာဘူး။ ဒါနဲ့ပဲ နောက်ဆုံးကျတော့ မလွှဲမရှောင်သာ ဗိုက်ခွဲပြီး မွေးလိုက်ရတယ်။ ဒါကြောင့် မိအေးနှစ်ခါနာဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်ရတော့တာပေါ့ကွာ။

ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာကို ပြောပြီဆိုတိုင်း သမီးကလေးသိချင်တဲ့ မွေးမယ့်ခန့်မှန်းရက်ကို တွက်ချက်နည်းဟာ အရေးကြီးလာတော့တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ရက်ကျော်တယ်လို့ပြောဖို့ ပထမအဆုံးအချက်က မွေးဖို့ခန့်မှန်းရက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် တွက်ချက်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီရက်ကို မတွက်ချက်တတ်ရင် ရက်ကျော်လို့ကျော်မှန်းလည်း ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါတော့မလဲ။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာဗိုက်ကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ သေချာပြသအပ်နှံမထားတဲ့ မိခင်လောင်းတွေ အများကြီးရှိနေတုန်းပဲ။ ဆေးရုံကို ပြဿနာမျိုးစုံနဲ့ ရောက်လာကြတဲ့အခါ သေချာတွက်ချက်ကြည့်ရင် ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်တာကို သိကိုမသိတာကြောင့် ဗိုက်ထဲမှာအလိုလို ကလေးသေဆုံးသွားပြီဆိုမှ (အချိန်လွန်တာကို မသိဘဲ) ရောက်လာကြတာကို အများကြီးတွေ့ကြရတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက် ဗိုက်စပြီးအပ်ပြီဆိုတာနဲ့ ဆရာဝန်တွေ ဆရာမတွေ ထိပ်ဆုံးကမေးတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းကတော့ မိခင်ရဲ့နောက်ဆုံးရာသီရဲ့

ပထမရက်ဟာ ဘယ်နေ့လဲဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီရက်ကို သိပြီဆိုတော့မှ ဒီရက်ထဲကနေပြီး ကိုးလနဲ့ခုနစ်ရက်တိတိပေါင်းထည့်လိုက်ရင် မွေးဖို့ခန့်မှန်းရက်ကို ရတာကိုး။ တစ်ခါတလေကျရင် မိခင်ဟာ အင်္ဂလိပ်လကိုမသိဘဲ မြန်မာလနဲ့ရက်ကိုပဲ သိတာမျိုး ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါကျ အဲဒီမြန်မာလနဲ့ ရက်ကို အင်္ဂလိပ်ရက်အဖြစ်ပြောင်းပြီး ကိုးလ ခုနစ်ရက်ပေါင်းထည့်ပြီး တွက်လို့ရတယ်။ တကယ်လို့ မြန်မာလနဲ့ တွက်မယ်ဆိုရင်လည်း ရတာပဲ။ ကိုးလနဲ့ ၁၅ ရက်တိတိ ပေါင်းထည့်ရတယ် သမီးရေ။

ဒီလို လင်္ကာလေးနဲ့လည်း တွက်ချက်လို့ရတယ်။

ဥပမာ နောက်ဆုံးရာသီရဲ့ ပထမဆုံးရက်ဟာ 'လဆန်း' ရက်တစ်ရက်ဆိုပါတော့။ အဲဒီအခါကျ *'ဆန်းကိုဆုတ်ပြောင်း၊ ကိုးလပေါင်း'* ဆိုတဲ့ တွက်ချက်နည်းနဲ့ တွက်ရတယ်။ တကယ်လို့ 'လဆုတ်' ရက်တစ်ရက်ဆိုရင်တော့ *'ဆုတ်ကိုဆန်းပြောင်း ၁၀လ ပေါင်း'* ဆိုတဲ့ လင်္ကာလေးနဲ့ မွေးမယ့်ခန့်မှန်းရက်ကို တွက်ချက်ရတယ်။ အင်္ဂလိပ်လထက်တောင် ပိုလွယ်သေးတာပေါ့။

ဥပမာ နောက်ဆုံးရာသီရဲ့ ပထမရက်ဟာ တန့်ခူးလဆန်း ၄ ရက်ဆိုပါတော့ ကိုးလပေါင်းရင် 'ပြာသိုလ' ဖြစ်မယ်။ ဆန်းကို ဆုတ်ပြောင်းလိုက်ရင် 'လဆုတ်' ၄ ရက်ဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ မွေးမယ့်ရက်ဟာ ပြာသိုလဆုတ်၄ ရက်ပေါ့။ တကယ်လို့ တန့်ခူးလဆုတ် ၄ ရက်ဆိုရင် '၁၀ လပေါင်း' တော့ 'တပို့တွဲလ' ပေါ့။ ဆုတ်ကိုဆန်းပြောင်းတော့ လဆန်း၄ ရက်။ ဒီတော့ မွေးမယ့်ရက်ဟာ တပို့တွဲလဆန်း ၅ ရက်ဖြစ်တယ် သမီးရေ။

အဲဒီလိုတွက်ချက်တဲ့နည်းကို ဆေးကျောင်းသား၊ သူနာပြုဆရာမတွေသာမက မိခင်အားလုံး တတ်မြောက်ထားဖို့ လိုအပ်တာပေါ့ကွာ။ ဆရာတို့ လက်တွေ့မှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာက မြန်မာနိုင်ငံက မိခင်အများစုဟာ မိမိတို့နောက်ဆုံးလာတဲ့ရာသီရဲ့ ပထမရက်ကို မေးလိုက်ရင် ကောင်းကောင်းမမှတ်မိတတ်ကြဘူး။ ယောင်ဝါးဝါးနဲ့ မေ့နေတာများတယ်။ မေးလိုက်ရင် အီးအဲနဲ့၊ တချို့ဆို အဲဒီရက်ကရွာမှာ ဘုရားပွဲလုပ်တဲ့ရက်ပေါ့တို့၊ အိမ်ရှေ့အိမ်က မိတိုးကြီး အလှူလုပ်တဲ့ရက်ပေါ့ စသည်ဖြင့် သူတို့ မှတ်မိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပြောတော့တာပဲ။ တန်းစီနေတဲ့ လူနာတွေအများကြီးကို ကြည့်ရတဲ့ ဆရာဝန် ဆရာမက စိတ်မရှည်တော့ဘဲ အတင်းမေးတဲ့အခါကျရင် လူတွေရဲ့သဘာဝ သူထင်တဲ့ရက်တစ်ရက်ကို ကောက်ပြီး ပြောပစ်လိုက်တာမျိုး ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါကျ ရက်တွက်တာ မှားပြီပေါ့ကွာ။ တကယ်တမ်းကျတော့ မွေးမယ့်ရက်တွေ တွက်ချက်တာ မှန်ဖို့အရေးကြီးတယ်သမီးရေ။ ဒီရက်ကို သေချာသိမှသာ တကယ်လို့ ဗိုက်ခွဲမွေးမယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်နေ့ကိုခွဲမွေးရင် ကောင်းမယ်ဆိုတာကို သေချာတွက်ချက်နိုင်မှာ။ ဒီရက်ထက်ကျော်သွားရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ ကိစ္စမှာလည်း ဒီရက်ကိုမှားတွက်ထားရင် မလိုအပ်ဘဲ စိတ်ညစ်ရတာ၊ မှားယွင်းပြီး ဆေးသွင်းမွေးတာ၊ မွေးလာတော့မှ ရက်ကျော်တာမဟုတ်ဘဲ လမစေ့သေးတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တာပေါ့ သမီးရေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကြောင့် ကလေးယူဖို့ဆုံးဖြတ်တဲ့ မိခင်လောင်းတိုင်းဟာ လစဉ် မိမိရဲ့ရာသီလာတဲ့ရက်တွေကို ပြက္ခဒိန်မှာ ရေးမှတ်ထားသင့်တယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အခါ နောက်ဆုံးရာသီရဲ့ ပထမဆုံးရက်ကို မေးရင် တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေနိုင်မှာပေါ့။ ဆရာတို့က ဒီရက်ကိုမေးတိုင်း ဘယ်ရက်လဲဆိုတာသိပြီးရင် ဒီရက်ကို မှတ်ထားတာဟာ သေချာရဲ့လား၊ ခန့်မှန်းပြီးပြောတာလား၊ စိတ်ထဲက မှတ်ထားတာလား၊ စာနဲ့ရေးပြီး မှတ်ထားတာ လားဆိုတာကို ဆက်မေးတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ ရာသီဟာ ဘယ်နှစ်ရက်တစ်ခါလာသလဲ။ ၃၀ ရက်တစ်ခါလား၊ ၂၈ ရက် တစ်ခါလား၊ တစ်လခွဲမှ တစ်ခါလား စသဖြင့် အတိအကျ မေးရ တယ်။ ပြီးတော့ ရာသီဟာ အချိန်မှန်မှန်လာရဲ့လား။ တစ်လလာလိုက်၊ နှစ်လပျောက်သွားလိုက်နဲ့ သူ့ဘာသာ လာချင်သလိုလာတာလား ဆိုတာလည်း မေးရတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ နောက်ဆုံးရာသီရဲ့ ပထမရက်ကနေ ၂၈၀ ရက် (ကိုးလနဲ့ ခုနစ်ရက်) ပေါင်းထည့်တဲ့နည်းကို (Negelle's Rule) လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီနည်းဟာ ၂၈ ရက်တစ်ခါ မှန်မှန်ရာသီလာတဲ့၊ အမျိုးသမီးအတွက်ပဲ အမှန်ဆုံးဖြစ်တယ်။ ရာသီလာချိန်မမှန်တဲ့ လာချင်သလိုလာတဲ့၊ ၂၈ ရက်တစ်ခါမဟုတ်တဲ့ မိခင်တွေမှာဆိုရင် မမှန်တော့ဘူးပေါ့။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ဒီနောက်ဆုံးရာသီမတိုင်ခင် လေးလကနေ ခြောက်လလောက်အတွင်း သန္ဓေတားတဲ့ ဟော်မုန်းဆေးတွေထိုးထားတာ၊ စားထားတာတွေ ရှိသလားလဲ မေးရတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီဟော်မုန်းဆေးတွေ သုံးထားခဲ့ရင်လည်း ရက်တွက်တာ မမှန်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မိခင်တိုင်းဟာ ရာသီရက်ကို သေချာမှတ်ရမယ်။ သေချာမှတ်မိရင်တောင် အဲဒီရက်ကနေ တွက်ချက်တာဟာ မှားတတ်တာတွေ ရှိသေးတယ်ဆိုတာလည်း သိရမယ်။

ဒါကြောင့် မိခင်တိုင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိရင် ရှိရှိချင်း စောနိုင်သမျှစောစော ကိုယ်ဝန်ကို ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ အပ်နှံဖို့အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း အာပေါက်မတတ်ပြောနေရဆဲ၊ လက်အညောင်းခံပြီး ထပ်ခါထပ်ခါ စာရေးနေရဆဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာက မိခင်တွေဟာ

နံပါတ်(၁) မိမိဗိုက်ကို ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ သေချာအပ်နှံတာဟာ အကျိုးရှိမှန်း သေချာမသိကြဘူး။

နံပါတ်(၂) ဗိုက်ကိုမအပ်မဖြစ်လို့ အပ်ရပြီဆိုရင်လည်း ဘယ်တော့မှ စောစောစီးစီး မအပ်ကြဘူး။ မဟုတ်မမှန်တဲ့ အလုပ်စကားတွေကလည်း လူထုကြားထဲ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့နေတာကို တွေ့ရတတ်ပြန်တယ်။ *ဥပမာ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ 'ဗိုက်'ကို အစောဆုံး 'ငါးလ'ကျမှ အအပ်ခံတယ်ဆိုတဲ့စကားပါပဲ။ အဲဒီစကားဟာ လုံးဝမှားယွင်းတယ်။ ကိုယ်ဝန်အပ်တယ်ဆိုတာ စောစောအပ်လေ ပိုကောင်းလေပဲ။*

စောစောအပ်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်ရဲ့ အရေးကြီးဆုံးအချိန်မှာ၊ လုပ်သင့်လုပ်

ထိုက်တာ ရှောင်သင့်ရှောက်ထိုက်တာတွေကို လုပ်နိုင်မှာ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပထမ 'သုံးလ'ဟာ ဗိုက်ထဲက ကလေးလေးရဲ့ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေအားလုံး စတင်ပြီးတည်ဆောက်တဲ့ (Organogenesis) ကာလဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ မသောက်သင့်တဲ့ဆေးတစ်မျိုး မှားသောက်မိလိုက်ရုံမျှနဲ့ ကလေးလေးဟာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းတဲ့ ဒုက္ခိတကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

စောစောဗိုက်အပ်ရင် ဗိုက်ထဲက ကလေးလေးရဲ့ အသက်ကို တွက်ချက်ရတာ ပိုပြီးမှန်ကန်တိကျမယ်။ နောက်ဆုံးရာသီလာခဲ့တဲ့ ပထမရက်ကလည်း သိပ်မကြာသေးတော့ မမေ့သေးဘဲ ပိုပြီး တိတိကျကျမှတ်မိနိုင်တယ်။ သိပ်လရင့်ပြီးမှ ဗိုက်လာအပ်ရင် အချိန်တွေသိပ်ကြာသွားပြီဆိုတော့ နောက်ဆုံးရာသီလာတဲ့ ရက်ကအစ အမေ့မေ့ အလျော့လျော့တွေဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။

နောက် စောစောအပ်ခြင်းကြောင့် ကလေးရဲ့အသက်ကို တွက်ချက်ရာမှာ။ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ချက်ရာမှာ အကျိုးအရှိဆုံး အချက်ရှိသေးတယ်။ ဒါကတော့ (Dating Scan) လို့ခေါ်တဲ့ အာထရာဆောင်းတီဗွီကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပထမ ၁၂ ပတ်အတွင်းမှာ ရိုက်ကြည့်နိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲသလိုရိုက်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးမွေးမယ့် ခန့်မှန်းရက်တွက်ရာမှာ၊ ကလေးရဲ့ အသက်ကိုတွက်ရာမှာ အမှန်ကန်ဆုံး ခန့်မှန်းချက်ကို ရတယ် သမီးရေ။ ပထမ ၁၂ ပတ်အတွင်းမှာ အာ့ဝဲကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖနောင့်အထိ အရပ်ကိုတိုင်းထွာပြီး သူ့ရဲ့ အသက်ကိုတွက်ချက်တဲ့နည်းဟာ မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ရာမှာ အမှန်ကန်ဆုံးပဲ။ တကယ်မွေးမယ့်ရက်တွက်ရာမှာ ၃-၅ ရက်လောက်ပဲ ရှေ့နောက် အမှားအမှန်ရှိသတဲ့။ ဒီလိုရိုက်ကြည့်ခြင်းဟာ နောက်ဆုံးရာသီလာတဲ့ရက်ကို မမှတ်မိသူတွေ၊ မှတ်မိပေမယ့် ရာသီမှန်မှန်မလာတဲ့သူတွေ၊ အဲဒီနောက်ဆုံးရာသီရဲ့ အရှေ့လေး ခြောက်လအတွင်း ဟော်မုန်းဆေး၊ သန္ဓေတားဆေးတွေ သုံးထားသူတွေအတွက် အမှန်ကန်ဆုံး မွေးမယ့်ရက်ကို သိနိုင်တာမို့ အရမ်းကိုအကျိုးရှိတယ်။ ဒီအချိန် အာထရာဆောင်းရိုက်ခြင်းဟာ ရက်တွက်ရာမှာသာမက ကလေးလေး သားအိမ်ထဲမှာ နေရာမှန်မှာရှိရဲ့လား၊ (တစ်ခါတလေ သားဥပြွန်ထဲ ရောက်နေတတ်လို့) အမြွှာလေးလား၊ တစ်ယောက်တည်းလား ဆိုတာလည်း သိနိုင်တယ်။

တကယ်လို့ ပထမသုံးလမှာ ဗိုက်မအပ်ဖြစ်လို့ ဒီလိုမရိုက်ဖြစ်ဘူးဆိုရင် ဗိုက်အပ်အပ်ချင်း 'ငါးလ'အတွင်းမှာ အာထရာဆောင်းရိုက်ဖြစ်ရင်လည်း မွေးမယ့်ရက်ကို တွက်ချက်ရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်တာပါပဲ။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ ကလေးရဲ့အရပ်ကို တိုင်းလို့မရတော့ဘူး။ ကလေးက ခွေခေါက်သွားပြီ။ သူ့ရဲ့ ဦးခေါင်းရယ်၊ ဗိုက်ရယ်၊ ပေါင်ရိုးလေးရယ်ကို တိုင်းထွာပြီး အသက်ကို တွက်ချက်ရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တွက်တဲ့နည်းကတော့ မွေးမယ့်ရက်ဟာ တစ်ပတ်အတွင်း ရှေ့နောက် အမှားအမှန်ရှိတယ် သမီးရေ။ ဒီထက်နောက်ကျပြီးမှ ရိုက်တဲ့ အာထရာဆောင်းတွေကျတော့ ရက်တွက်ရာမှာ တိကျမှုမရှိတော့ဘူး။ နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောက်အထိ အမှားအမှန်ရှိသွားပြီ။ ဒီတော့ စောစောစီးစီး အာထရာဆောင်း ရိုက်တာဟာ ရက်တွက်ရာမှာ ပိုပြီးတိကျမှုရှိတယ်။

နောက်ဆုံးရာသီလည်း မမှတ်မိ၊ အထရာဆောင်းလည်း မရိုက်ထားရင် ကလေးအသက်ကို နောက်တစ်မျိုးတွက်ချက် စစ်ဆေးကြည့်နိုင်သေးတယ်။ ဒါကတော့ မိခင်ဟာ ကလေးလှုပ်တာကို 'စ'ပြီးသိတဲ့နေ့ကို မေးတာပါပဲ။ (Quickening) လို့ ဆေးပညာက ခေါ်တယ်။ သားဦးကိုယ်ဝန်တွေမှာ ၁၈-၂၀ ပတ်၊ အရင်က ကလေးမွေးပြီးသား အမေတွေမှာ ၁၆-၁၈ ပတ်အတွင်းမှာကလေး လှုပ်တာကို စပြီးသိတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရက်ကို မှတ်မိတဲ့ အမေတွေအတွက် ဒီကနေပြီး တွက်ချက်လို့လည်း ရတယ်။

ဆေးရုံကို နောက်ကျမှ ရောက်လာတယ်ဆိုရင်တောင် သူစောစောကိုယ်ဝန်အပ်ခဲ့ရင် အဲဒီကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းကို ပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ်ဝန်စအပ်တဲ့နေ့က သားအိမ်ရဲ့ အမြင့်ကို တိုင်းထားတဲ့ အတိုင်းအတွာကိုကြည့်ရင်လည်း တွက်လို့ရတယ်။ ဆီးခုံရိုးအထက် ဗိုက်မှာ သားအိမ်ကိုစပြီး စမ်းလို့ရပြီဆိုရင် ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်ရှိပြီ။ 'ချက်'တည့်တည့်ကို ရောက်ရင် ကိုယ်ဝန် ၂၂ ပတ်ရှိပြီ။ ချက်နဲ့ဆီးခုံရိုးကြား အလယ်တည့်တည့်မှာဆိုရင် ၁၆ ပတ်၊ ဒီနည်းနဲ့လည်း တွက်ချက်နိုင်တယ်။

ကိုင်း သမီးစိုးရေ၊ ကိုယ်ဝန်ရက်ကို တွက်ချက်နည်းတွေ ဖတ်ရတာ သမီးပျင်းရောမယ်။ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ရပ်မယ်နော်။ သမီးကလေးမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ ဆက်ဖြေရမယ်ဆိုရင် နောက် မေးခွန်းတစ်ခုက မွေးရမယ့်ရက်ထက်ကျော်ပြီး ရောက်လာပေမယ့် မမွေးသေးတာ ဘာကြောင့်လဲတဲ့။ အင်း မိခင်တစ်ယောက် ဆေးရုံရောက်လာတယ်။ မွေးရမယ့်ရက်ထက် ကျော်နေတယ်။ ဗိုက်မနာသေးဘူး။ အဲဒီအခါကျဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို သေချာစစ်ဆေးရတာပေါ့။ အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိတာကတော့ 'ရက်တွက်တာမှားခြင်း' (Wrong Date)ပါပဲ။ ဆရာ ခုနက ပြောပြပြီးပြီ၊ မိခင်တွေဟာ မိမိတို့ နောက်ဆုံးရာသီလာတဲ့ရက်ကို ကောင်းကောင်းမမှတ်မိဘဲ ဆရာဝန် ဆရာမကမေးတဲ့အခါ မမှတ်မိဘူးပြောရင် အဆူခံရမှာစိုးလို့ ရမ်းသမ်းပြီး ရက်တစ်ရက်ကိုပြော၊ အဲဒီရက်အမှားကြီးနဲ့ တွက်ချက်မိတာ၊ ရက်မှတ်တာမှန်ပေမယ့် ရာသီခွင်မမှန်လို့ သန္ဓေတား ဟော်မုန်းဆေးတွေသုံးရင်း ကိုယ်ဝန်ရသွားတာတို့မှာလည်း ရက်တွက်တာ မှားယွင်းတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲသလို ရက်တွေကျော်ပြီး ရောက်လာပြီဆိုတိုင်း တကယ်ရက်ကျော်ပြီလို့ အမြဲပုံသေမမှတ်ရဘူး။ ရက်တွက်တာ မှန်မမှန်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြန်ပြီးဆန်းစစ်ရတယ်။

တကယ်ရက်ကျော်ပြီ ဆိုရင်လည်း အရင်အထရာဆောင်း ရိုက်ထားတာတွေ ရှိမရှိကြည့်၊ မရိုက်ရသေးရင် ပြန်ရိုက်တယ်။ ကလေးရဲ့ခေါင်းမှာ ခေါင်းခွံရိုး မပါလာတဲ့ ရောဂါ (Anencephaly) မှာဆိုရင်လည်း အမေဟာ ဗိုက်မနာလာဘဲ အကြာကြီး ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ထားရတတ်တယ် သမီးရေ။ အဲသလို ကလေးမှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိရင် ရက်ကျော်တတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင်အများစုကတော့ ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်တာဟာ အကြောင်းရင်း

ရှာလို့မရဘဲ သူ့ဘာသာသူ ကျော်ချင်လို့ကျော်တာပါပဲ။ အရင်ကိုယ်ဝန်မှာ ရက်ကျော်ဖူးရင် နောက် တစ်ခါကိုယ်ဝန်မှာ ရက်ကျော်နိုင်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ၃၀-၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိသတဲ့။

သမီးစိုးရေ၊ ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်ပြီးရောက်လာတဲ့ အမေတစ်ယောက်ကို သေချာစမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ရက်တကယ်ကျော်တာ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်တယ်။ စစ်ဆေးလို့ တကယ်ရက်ကျော်တာမဟုတ်ဘဲ ရက်တွက်မှားတာဆိုရင် မွေးဖွားမယ့်ရက်အမှန်ကို ပြောပြရှင်းပြပြီး ဗိုက်ကိုဆက်ပြဖို့ တိုက်တွန်းရတယ်။ စိတ်မပူဖို့လည်း ဖျောင်းဖျရတယ်။ မိခင်တွေဟာ သူ့ရဲ့ကလေးလေး ဗိုက်ထဲမှာ ရက်တွေကျော်နေလို့ တစ်ခုခုဖြစ်သွားမှာ စိတ်ပူတတ်ကြစမြဲမဟုတ်လား။ တကယ်ရက်ကျော်တာမဟုတ်ဘဲ ရက်တွက်မှားလို့ပါဆိုပြီး ရှင်းပြမယ်၊ စိုးရိမ်စရာမရှိတဲ့အကြောင်း ပြောပြမယ်ဆိုရင် မိခင်ကို စိတ်အေးစေတာပေါ့ကွာ။

ကဲ ရက်ကျော်တာ တကယ်ပါ။ သေချာပြီဆိုရင်တော့ ကလေးကို အမေ့ဗိုက်ထဲ အဲဒီရက်ထက် နှစ်ပတ်တိတိဘယ်တော့ မှ အကျော်မခံတော့ဘူး သမီးရေ။ ကျော်သွားရင် သမီးကို အစောပိုင်းမှာ ရှင်းပြခဲ့သလို ကလေးလေး သူ့အလိုလို ဗိုက်ထဲသေသွားနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ဟာ 'သုံး ဆ'တိတိ ပိုများလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မွေးမယ့်ရက်ထက် 'တစ်ပတ်'တိတိ ကျော်ပြီဆိုတာနဲ့ မွေးဖွားဖို့ စီစဉ်ကြတယ်။

သမီးကမေးတယ်၊ ရက်ကျော်လို့ဆေးရုံရောက်ရင် ဗိုက်ခွဲတော့တာပဲဆိုတာ ဟုတ်သလားတဲ့။ အဲသလို မဟုတ်ပါဘူးကွယ်။ လူတိုင်းကို မခွဲပါဘူး။ သေချာစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပြီး ရိုးရိုးမွေးလမ်းကြောင်းက ဆေးသွင်းပြီး မွေးတာနဲ့၊ ဗိုက်ခွဲမွေးတာ ဘယ်နည်းက သင့်တော်မယ်ဆိုတာ ချင့်ချိန်ရတယ်။ ဥပမာ မိခင်က အသက်ကြီးကြီး သားဦးမိခင်၊ ကလေးကို ရှားရှားပါးပါး ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ရထားရင် ခွဲမွေးဖို့ ဆုံးဖြတ်မယ်။ ကလေးက သိပ်ကြီးလွန်းပြီး အမေက ခပ်ပုပုလေးဆိုရင်ခွဲမွေးမယ်။ ကလေးကအထဲမှာ အနေအထားမမှန်ရင်၊ အချင်းက ရှေ့မှာပိတ်နေရင် ခွဲမွေးမယ်။

အများစု အဲသလိုပြဿနာတွေ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဆေးသွင်းပြီး ဗိုက်နာအောင်လုပ်ပြီး မွေးလေ့ရှိတယ် သမီးရေ။ (Induction of labour) လို့ခေါ်တယ်။ ပထမဆုံး သားအိမ်ထိပ်ဝရဲ့ အနေအထားကို လက်နဲ့စမ်းသပ်ကြည့်ရတယ်။ သားအိမ်ဝ ပွင့်နေပြီလား။ သားအိမ်ခေါင်းအရှည်က ဘယ်လောက်လဲ။ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ရှိရဲ့လား။ သားအိမ်ခေါင်းဟာ ရှေ့မှာလား၊ နောက်မှာလား၊ ကလေးရဲ့ခေါင်းက မြင့်မြင့်လား၊ မွေးလမ်းကြောင်းအောက်ကို ရောက်နေပြီလား စသဖြင့်သေချာစမ်းသပ်ပြီး ဆေးသွင်းမွေးဖို့ အောင်မြင်ပါ့မလားဆိုတာ ခန့်မှန်းတွက်ချက်တယ်။

အောင်မြင်ဖို့ အခွင့်အရေးများရင် ဆေးစသွင်းပြီပေါ့။ သားအိမ်ဝက ပိတ်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ သားအိမ်ဝပွင့်လာအောင်၊ ပျော့ပျောင်းလာအောင်လုပ်တဲ့ ခေတ်မီဆေးပါးတွေ (prostaglandin) ပေါ်နေပါပြီ။ ဆေးသွင်းပြီးမွေးတယ်ဆိုတာက သဘာဝအတိုင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗိုက်မနာ သားအိမ်က မကျုံ့တာမို့ သားအိမ်ကျုံ့ဆေး၊ ညှစ်အားပေးတဲ့ (Syntocinon) ကို ဓာတ်ဆားရည်ပုလင်း ထဲရောထည့်ပြီး သွေးကြောထဲ အစက်ချတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီဆေးကို သေချာတွက်ချက်ပြီး ဓာတ်ဆားရည်ပုလင်းထဲ ထည့်ဖျော်စပ်ရတယ်။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ သားအိမ်ညှစ်အားရလာတဲ့အထိ ဆေးရည်ကို တဖြည်းဖြည်း (Dose) တိုးတိုးပေးသွားရတာဖြစ်တယ်။ သားအိမ်ဝပွင့်လာတာနဲ့ မွေးလမ်းကြောင်းထဲ လက်နှိုက်စမ်းသပ်ပြီး ရေမြွှာရည်ကို ဖောက်ချရတယ်။ ရေမြွှာရည်မှာ ကြည်လင်ရဲ့လား၊ ကလေးရဲ့ ချေးအစိမ်းတွေ ပါလာပြီလား ကြည့်ရတယ်။ သားအိမ်ဝ ကောင်းကောင်းမပွင့်ခင် ချေးအစိမ်းတွေ ပါလာပြီဆိုရင်တော့ အောက်ကဆက်မွေးနေရင် ကလေးအသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တာမို့ ဗိုက်ခွဲမွေးရတယ်။ ရေမြွှာရည်ထွေထွက်လာတာနဲ့ သားအိမ်ညှစ်အား ပိုကောင်းပြီး မြန်မြန်မွေးတာပေါ့ကွာ။

ဒီလိုဆေးသွင်းပြီးမွေးချိန်မှာ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေး နှလုံးခုန်သံကို သေချာစစ်ဆေးရတယ်။ သားအိမ်ဝက မြန်မြန်ပွင့်လာရဲ့လား၊ ကလေးရဲ့ခေါင်းက အောက်ကို ပုံမှန်ဆင်းလာရဲ့လားဆိုတာ သေချာစောင့်ကြည့် အကဲခတ်ရတယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ကလေးရဲ့ နှလုံးခုန်သံမမှန်ဘူး၊ သားအိမ်ဝကောင်းကောင်းပွင့်မလာဘူး၊ ခေါင်းကလည်း ဆင်းမလာဘူး၊ ခေါင်းမာပြီး ပေကပ်ကပ် လုပ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ အရေးပေါ် ဗိုက်ခွဲမွေးရတယ် သမီးရေ။

သမီးကလေးစိုး၊ ဒီလောက်ရှင်းပြရင် ဆေးရုံရောက်တိုင်း ဗိုက်ခွဲမွေးတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ရှင်းလောက်ပြီထင်ပါရဲ့။ တကယ်လိုအပ်မှ ဗိုက်ခွဲမွေးတာဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ခေတ်သစ်ဆေးပညာလောကမှာ ခွဲစိတ်နည်းတွေ ပိုတိုးတက်လာတာ၊ မေ့ဆေးထုံဆေးတွေ ပိုကောင်းလာတာ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ ပိုထိရောက်လာတာတွေကြောင့် ခွဲစိတ်ရမယ်ဆိုရင်တောင် အရမ်းကာရော မကြောက်လန့်သင့်ပါဘူး။ ခွဲစိတ်မှုရဲ့အန္တရာယ်ဟာ (အရင်ခေတ်ကနဲ့စာရင်) တဖြည်းဖြည်း ပိုနည်းလာပါပြီ။

ကိုင်း အဖိုးဆိုယင်ဗိုတောင် မသန်းဖူးရှာတဲ့ (သနားစရာ) သမီးကလေးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ရက်ကျော်နေတဲ့ မမကြီးကို အမြန်ဆုံး ဆေးရုံလိုက်ပို့ပေတော့။ (ဒီစာကို မကွေး၊ ဆင်ဖြူကျွန်းကားဂိတ်ကနေ ဆရာမောင်သွေးသစ်ဆီ ပို့လိုက်မယ်၊ ဆရာမောင်သွေးသစ်တို့ Family Magazine ကနေ တစ်မှုဟုတ်ချင်း သမီးဆီရောက်စေသတည်း) ဆရာတို့ မကွေးဆေးရုံကြီးကို လာမယ်ဆိုရင်လည်း လှိုက်လှဲစွာ ကြိုဆိုပါ၏။ သမီးလည်း မမကြီးနဲ့အတူ လိုက်လာခဲ့၊ သရက်ချဉ်ရွာကဆိုတော့ ဆရာစားဖို့ သရက်ချဉ်ကောင်းကောင်း (ချဉ်စူးစူးလေး)လည်း ယူလာခဲ့၊ သမီးစိုးကိုလည်း ဆရာတပည့် ဆေးကျောင်းသားကလေးတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးမယ်။ ယင်ဖိုမသန်းမှာတော့ မပူနဲ့သမီးရေ။

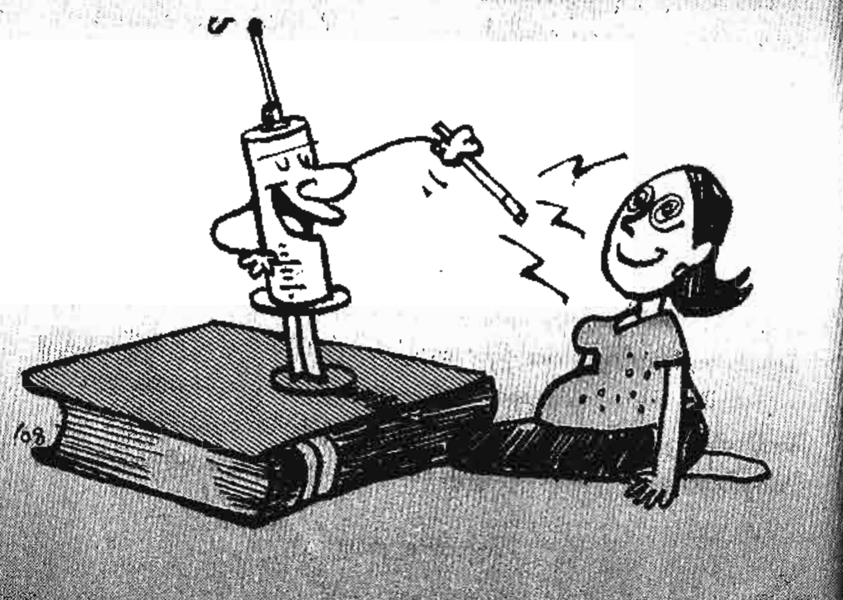
သမီးစိုးတစ်ယောက် (အဲဟုတ်ပေါင်) သမီးစိုးရဲ့မမကြီး (အပြုံကြီးမငွက်ထော်)တစ်ယောက် သားဦးကလေးကို ချောချောမောမော မွေးဖွားနိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်တောင်းရင်း။

Family စာပေတိုက်

၁၅ သွေးပေါ်ဆေးထိုးလိုက်မယ် ပေါ်ရှောလဟယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သွေးပေါ်ဆေး ထိုးလိုက်မယ် ပေါ်ရောလားဟယ်

ဒေါက်တာဦးစိုးလွင်ရှင့်

မိခင်လောင်းတို့အရေး မေးချင်တာမေးကဏ္ဍလေးကို ဖတ်ရတော့ ကျွန်မရဲ့ ပြဿနာကိုမေးဖို့ ခွန်အားတွေရခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မမှာ ပထမသားဦးကလေးက အခုဆိုရင် အခါလည်ရှိပါပြီ။ မရှိမသေ ကျွန်မမှာ အခု သန္ဓေသားကလေးထပ်ပြီး လွယ်ထားရပါတယ်။ ကလေးက အရမ်းနီးနေတော့ မလိုချင်သေးတာကြောင့် ရလိုရငြား အထွေထွေဆရာဝန်က ရာသီသွေးပေါ်ဆေး ပြန်ထိုးပေးပါတယ်။ သုံးရက်ခြားဆေး သုံးစုံထိုးထားပေးပေမယ့် သွေးပြန်မပေါ်တာကြောင့် ကျွန်မ OG နဲ့သွားစစ်တော့ ခြောက်ပတ် ရှိနေပြီတဲ့။

မရတော့တဲ့အဆုံး ယူလိုက်မယ် စိတ်ကူးထားပေမယ့် ဒီရာသီသွေးပေါ်အောင်ထိုးထားတဲ့ဆေးရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိမရှိ သိချင်ပါတယ်။ ကလေးမှာ ထိခိုက်မှုရှိမရှိပေါ့။ နောက်တစ်ခုက အပြင်က ကလေးကို နို့ဖြတ်ရမှာ အရမ်းသနားနေတယ်။ လူကြီးတွေက နို့မဖြတ်ရင် အပြင်ကကလေးညှက်လိမ့်မယ်တဲ့။ အဲဒါ ဟုတ်မဟုတ် သိချင်ပါတယ်။

သားကလေး ရထားပြီးတော့ သမီးကလေးပဲ လိုချင်ပါတယ်။ ရတဲ့ကလေးက သမီးကလေးဖြစ်ခဲ့ရင် ဆေးထိုးထားတဲ့အရှိန်နဲ့ တစ်ခုခုထိခိုက်မှာ အရမ်းစိုးရိမ်မိပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ကလေးမွေးပြီး တစ်လအကြာမှာ ရေနွေးအိုးထဲကို နန္နင်းလိမ်းပြီး ချွေးဝင်ထုတ်ရမယ်ဆိုတာ လိုအပ်မလိုအပ် သိချင်ပါတယ်။ အဲဒါမှ အသက်ကြီးရင် ဒဏ်မထိမှာတဲ့၊ အဲဒါ ဟုတ်ပါသလား ဆရာ။

ဆရာရဲ့ ဒီအစီအစဉ်လေးမှာ ထည့်သွင်းဖြေကြားပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်ရှင့်။ အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ **Family Magazine** နဲ့ ဝန်ထမ်းများအားလုံး၊ ဆရာဦးစိုးလွင်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာဖို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

မမိုးသူဇာ

သ[illegible]ကျွန်း

သ[illegible]မြို့နယ်

www.burmeseclassic.com

သမီး မိုးသူဇာ

သမီးရဲ့ မေးခွန်းလေးကို ဖတ်လိုက်ရချိန်မှာ ဆရာတို့ ငယ်ငယ် ဆရာဝန်ဖြစ်ခါစ ဆေးခန်းလေးဖွင့်ခဲ့တုန်းက မကြာခဏ ရောက်လာတတ်တဲ့ လူနာတွေကိုပြေးမြင်ယောင်မိတယ်။ အမျိုး သမီးလူနာတွေပေါ့။ 'ဆရာရယ်၊ ကျွန်မ သွေးမပေါ်ဘဲ ရက်ကျော် နေတာမို့ သွေးပေါ်ဆေးထိုးပေးပါ'ဆိုတာက တစ်မျိုး၊ 'ဆရာရယ်၊ ကျွန်မ ရာသီမလာတာ နှစ်လရှိပြီ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာလား၊ ဘာလားမသိဘူး၊ ကလေးလဲ မယူချင်သေးဘူး၊ အဲဒါ သွေးပြန်ပေါ်အောင် ပေါ်ဆေးထိုးပေးပါနော်' ဆိုတာကတစ်သွယ်၊ အဲသလို လူနာမျိုးတွေ မကြာခဏကို ရောက်လာတတ်ကြတယ်။ သူတို့တစ်တွေ ဆရာဝန်ဆီ၊ ဆေးခန်းဆီရောက်လာကြတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ပါးစပ်က ထုတ်မပြောပေမယ့် လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွားသလို ရှင်းရှင်းကြီး ပေါ်လွင်နေသလိုပါပဲလား။

ဟုတ်တယ်လေ၊ ဇနီးမောင်နှံတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တချို့သမီးရည်းစားတွေ၊ တချို့ သမီးရည်းစားလဲမက လင်မယားလဲ မကျတဲ့ စုံတွဲတွေမှာ မကြာမကြာ ကြုံတွေ့ရတတ်တာက မမျှော်လင့် မထင်မှတ် (မလိုချင်)ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားတတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတလေကျ ရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ရှိသလား၊ ဘာလားတော့ မသေချာ၊ ရာသီတွေ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ ရက်တွေကျော်ပြီး မျှော်သာမျှော်ပေမယ့် ပေါ်မလာတာမျိုး၊ အဲသလို ရာသီမလာတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ရာသီပြန်လာချင်တဲ့စိတ်တွေ ပြင်းပြင်းပြပြ ဖြစ်လို့နေတတ်တာ မမှားတာပဲမဟုတ်လား။ အဲဒီအခါမှာ ဆရာဝန်တွေဆီ ရောက်လာပြီး 'ပေါ်ဆေး' လို့ အလွယ်ခေါ်နေကြတဲ့ ရာသီကို ပြန်ပေါ်လာစေတတ်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကို ထိုးနိုင်းကြတော့တာပါပဲ။

ကိုင်း သမီးမိုးသူဇာကို ထိုးပေးခဲ့တဲ့ 'သွေးပေါ်ဆေး'လေး အကြောင်း သောင်းပြောင်းတွေလာကို ဆရာ နည်းနည်းရှင်းပြချင်မိတယ်။ ဒီဆေးအကြောင်း နားလည်ပြီးတော့မှ သူ့အကြောင်း ဝေဖန်သုံးသပ်တဲ့အချက်တွေကို ကောင်းကောင်း နားလည်မှာပေါ့ကွာ။ သိပ္ပံနည်းကျ စနစ်တကျလေ့လာပြီး ဆရာတို့တွေ အသုံးပြုကြတဲ့ '6W'ဆိုတဲ့ နည်းလေးအတိုင်း ရှင်းပြမယ်နော်။

ပထမဆုံး 'W' ကတော့ 'What'၊ ဒီ'ပေါ်ဆေး'ဆိုတာ 'ဘာလဲ'၊ 'ဘာဆေးလဲ' ဆိုတဲ့အချက်။ 'သွေးပေါ်ဆေး'လို့ပဲ အလွယ်ခေါ်လေ့ရှိတဲ့ ဆေးဟာ 'progestogen'ဟော်မုန်းဆေး တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီဆေးကိုပေးပြီး ရာသီပြန်လာအောင် လုပ်တာ၊ တစ်နည်း၊ ရာသီလာမလာကို စောင့်ကြည့်စမ်းသပ်တာကို 'progestogen challenge Test'လို့ ခေါ်လေ့ရှိကြတယ် သမီးရေ။ 'Why' ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ရတယ်၊ 'Who' ဘယ်သူတွေ ကို 'When'ဘယ်အချိန်မှာ ဒီ 'Test'ကို လုပ်ကြရတယ်ဆိုတာ ဆက်ပြောပြဦးမယ်။ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်ပြီ၊ အပျိုဖော်ဝင်ပြီဆိုကတည်းက ရာသီ မှန်မှန်လာရမယ် မဟုတ်လား။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရာသီမလာဘူးဆိုရင် ဘာကြောင့်မလာတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်း

ကို ရှာကြရတယ်။ ရာသီလာဖို့ဆိုရင် ဟော်မုန်းလို့ ခေါ်တဲ့ 'အီစထရိုဂျင်' အလုံအလောက် ထွက်ရမယ်။ အဲဒီ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် သားအိမ်ရဲ့အတွင်းမြှေးလေး ထူထဲလာရမယ်။ အဲဒီထူထဲလာတဲ့ အတွင်းမြှေးကို မကြွေကျ မကွာကျသွားအောင် ကြွေကျသွားတဲ့ 'သားဥ'ကလေးရဲ့အခွံက ဖြစ်လာတဲ့အဝါရောင်ပစ္စည်း 'Corpus Luteum' က ထွက်လာတဲ့ ပရိုဂျက်စတီရုန်း 'progesterone'ဟော်မုန်းက ထိန်းပေးတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်မရှိဘူးဆိုရင် ဒီအဝါရောင်ပစ္စည်းလေးဟာ ပျက်ဆီးသွားပြီး ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းကို ဆက်မထုတ်ပေးနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီ ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းကို ရပ်လိုက်တာနဲ့ ထူနေတဲ့ အတွင်းမြှေးဟာ ကွာကျသွားပြီး သားအိမ်ထဲက မိန်းမကိုယ်အပေါက်က ထွက်ကျလာတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကို ရာသီလာတယ်လို့ ခေါ်တာ။

တကယ်လို့ မိန်းမတစ်ယောက် ရာသီမလာတော့ဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားလို့လဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သားဥမကြွေလို့ အဝါရောင်ပစ္စည်းမဖြစ်၊ ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းမထွက်လို့ လဲဖြစ်နိုင်တယ်။ အီစထရိုဂျင် မဟော်မုန်းလုံလောက်အောင် မထွက်တော့တဲ့ (မီးယပ်သွေးဆုံး)လဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သားအိမ်နံရံ အတွင်းမြှေးတွေ ပျက်ဆီးသွားတာ (သားအိမ်ခြစ်တာ အခြစ်လွန်သွားပြီး အတွင်းမြှေးတွေ အကုန်လုံးပါသွားတာ)၊ ဒါမှမဟုတ် မွေးကတည်းက သားအိမ်ကို မပါလာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ရာသီတော့ လာပါရဲ့၊ အပေါက်ပိတ်နေတာ၊ (မွေးလမ်းကြောင်း အဝမှာ အပျိုမြှေး 'Hymen'အပေါက် မပါတာ၊ မွေးလမ်းကြောင်း အလယ်ထဲမှာ တံခါးလိုပဲ 'Septum'နဲ့ ပိတ်နေတာစတဲ့ အပြစ်တွေကြောင့် ရာသီမလာတာဖြစ်နိုင်တယ် သမီးရေ။

ဘာကြောင့် ရာသီမလာရတာလဲ သိချင်တာကြောင့် ပရိုဂျက်စတီရုန်းဟော်မုန်းကို ပေးပြီး ရာသီလာမလာ စောင့်ကြည့်တာ ဖြစ်တယ်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းဟော်မုန်းကို 'How' ဘယ်လိုပေးရသလဲဆိုတော့ တချို့က 'သွေးပေါ်ဆေး'ဆိုပြီး ဆေးထိုးတယ်။ တချို့ကတော့ သောက်ဆေးကို ငါးရက်လောက်ဆက်ပေးတယ်။ 100 mg oral medeoxy rogesterone acetocte for 5 daysပြီးတာနဲ့ ရပ်ပြီး စောင့်ကြည့်တယ်။ ဒီဆေးပေးပြီး ရပ်လိုက်တာနဲ့ နှစ်ရက်က ခုနစ်ရက်အတွင်းမှာ ရာသီပြန်လာတယ်။ (နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ်) ဆိုရင် ဒီ 'Test' positive +၊ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ ရာသီမလာတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သွေးဆုံးသွားတာလဲ မဟုတ်တော့ဘူး။ မဟော်မုန်း အီစထရိုဂျင်တွေရှိနေတယ်။ သားအိမ်အတွင်းမြှေးနံရံတွေ မပျက်ဆီးသေးဘူး။ ရာသီလာမယ့် မွေးလမ်းကြောင်း ပွင့်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်တယ်။

ဆေးကိုရပ်ပြီး ရာသီလုံးဝ ပြန်မလာဘူးဆိုရင် 'Test Negative -' အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ်ဝန်ရှိနေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သွေးဆုံးသွားပြီး မဟော်မုန်းအီစထရိုဂျင် မရှိတော့တာဖြစ်နိုင်တယ်။ သားအိမ်အတွင်းမြှေးနံရံတွေ လုံးဝပျက်စီးတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရာသီလာပေမယ့် မွေးလမ်းကြောင်းတစ်နေရာမှာ ပိတ်ဆို့နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုင်း သမီးမိုးသူဇာ၊ ဒီ 'သွေးပေါ်ဆေး'ဆိုတာရဲ့အကြောင်း ရှင်းပြလိုက်ရတာ အာကိုညောင်းသွားတာပဲ။ ဟုတ်ပါဘူး၊ လက်ကို ညောင်းသွားတာပဲ။ ဆရာဝန်တွေဟာ ဒီသွေးပေါ်ဆေးကိုထိုးတာ စားစေတာဟာ ဘာကြောင့်ဘယ်လိုဆိုတာ သေချာသိပါမှ သမီး ကလေးမေးတဲ့မေးခွန်းကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြေနိုင်မှာလို့ ဆရာထင်မြင်ယူဆမိလို့ ခုလိုဗာရာဏသီချဲ့ပြီး ရှင်းပြနေရတာ ဖြစ်တယ်။

ကဲ သမီးမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေတော့မယ်။

သမီးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးကနေပြီး ဒီစာဖတ်ရသူတွေလဲ သင်ခန်းစာရသွားအောင် အမှားအမှန် အဆိုးအကောင်းလေးတွေကို အကျိုးအကြောင်းလေးတွေပြပြီး ဝေဖန်ဆွေးနွေး မယ်နော်။ သမီးကလေး စိတ်မဆိုး ကွဲမြီးမတိုကြေး။ 'အမှား'ဆိုတာ လူတိုင်းနဲ့ မကင်း နိုင်ဘူး။ မှားတာကို မှားမှန်းသိမှ နောက်တစ်ခါ ဒီအမှားကို ထပ်မလုပ်မှာ မဟုတ်လား။ အခု ဆရာပြောမယ့်စကားက အကျိုးရှိမယ့်စကားမို့ နားထောင်တော့နော်။

ပထမဆုံး သမီးကလေး မိုးသူဇာရဲ့အမှားက သားဦးအခါလည်မှာ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ထပ်ရတဲ့ ကိစ္စပဲဖြစ်တယ်။ သားသမီးတစ်ယောက်ကို မွေးဖွားပြီးပြီဆိုတဲ့ ကိစ္စမှာ မိခင်ဟာပွဲတ်ခနဲ မွေးပြီးတာနဲ့ ပြီးသွားတာမှ မဟုတ်တာ။ တကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေ အခက်အခဲတွေက အဲဒီအချိန်ကျမှကို စတာဖြစ်တယ်။ အမေ့ဗိုက်ထဲမှာ ရှိနေ တုန်းကဆိုရင် သယ်ရတာလေးတာကလွဲလို့ ဒီကလေး စားဖို့သောက်ဖို့ ကိုယ်က ပူစရာမလို၊ ဒိုင်နဲလေး အီးအီးပါ ရှူးရှူးပေါက်တာကိုလဲ ကျုံးစရာမလို၊ အာပြဲကြီးနဲ့ငိုနေလဲ(ဗိုက်ထဲ မှာ ကြိုက်သလောက်ငို) နားမငြီး၊ ဒိုင်နဲကလေးကို ဗိုက်ထဲက ညှစ်ထုတ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ သူ့ကို ကျွေးရမွေးရ၊ မိခင်နို့ဆိုရင်လဲတိုက်၊ နို့ဘူးဖျော်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီကောင်ကလေး နှိပ်စက်သမျှ ခံပေတော့၊ ချေးတွေသေးတွေ ကျုံးရမယ်၊ တစ်ညလုံးထပြီး ငိုနေရင်လဲ မျက် တွင်းဟောက်ပက်နဲ့ အိပ်ရေးပျက်ပြီ။

ဒါတောင် ဒီငနာကလေးက ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံပါမှ၊ မတော်တဆ နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်ပြီဆိုရင် ရေရေလည်လည် ပင်ပန်းပြီ။ ဒီကလေးကလေး နည်းနည်းလက်လွှတ်ရမှ နောက်ကလေးတစ်ယောက်ကို ယူသင့်တယ်။ ပြီးတော့ မိခင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် မျိုးပွားအင်္ဂါ တွေဟာလဲ ကိုးလလွယ် ၁၀ လမွေး ကလေးလေးကို လွယ်ခဲ့ရ၊ မွေးခဲ့ရ၊ ဒီ 'ဒဏ်'တွေကနေ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ပြီးပြောင်းလဲလာဖို့ 'ဆေးတစ်လက်' လိုတယ်လေ။ အဲဒီဆေးကတော့ 'အချိန်'ပါပဲ။ အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ အနားယူလိုက်ရင် အားအင်တွေပြန်ပြီး ပြည့်ဝ လာသလိုပဲပေါ့။ 'တစ်သားမွေးတစ်သွေးလှ' ဆိုသလို ဖြစ်ဖို့ဆိုတာကလဲ ကလေးကို လွယ်ရမွေးရတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေ၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုဒဏ်တွေကနေ၊ အချိန်ပေးအနားယူ အားဖြည့်ဖို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ ကလေးမွေးပြီး နှစ်နှစ်တန်သည်၊ သုံးနှစ်တန်သည်၊ မိမိရဲ့ အသက်အရွယ် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး အခြေအနေတွေပေါ်မူတည်ပြီး သင့်တော်ထိရောက်တဲ့

သားဆက်ခြားနည်း တစ်နည်းနည်းကို စနစ်တကျသုံးဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သမီးရေးတဲ့ စာထဲမှာက ပထမကလေးလေး အခါလည်မှာ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ထပ်ရတယ်လို့ပဲ ပါတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ သားဆက်ခြားနည်း တစ်နည်းနည်းကိုမှု မသုံးဘဲ သတိလက်လွှတ် နေမိသလား၊ ဒါမှမဟုတ် သုံးပါလျက်သားနဲ့ တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းပြီး မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားတာလား၊ (ဥပမာ ဆေးသောက်ရင်းနဲ့မေ့ပြီး မသောက်မိဘဲ အတူနေမိတာ၊ ကွန်ဒုံးသုံးရင်း နဲ့ ကျွတ်ထွက်တာ၊ ပေါက်ပြဲသွားတာ စသဖြင့်ပေါ့) ကဲ ထားပါတော့လေ၊ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီးပြီ။ ဒါကတော့ မတတ်နိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဒီကလေးကို မလိုချင်လို့ အထွေထွေ ရောဂါကုဆရာဝန်ဆီမှာ သွေးပေါ်ဆေးသွားထိုးတဲ့ ကိစ္စ။

ဒီကိစ္စကိုတော့ အကြီးအကျယ် ဝေဖန်ရတော့မယ် သမီးရေ။ သမီးကများ ဆရာဝန်ကို 'ကလေးမလိုချင်လို့ သွေးပေါ်ဆေးထိုးပေးပါ'လို့ တောင်းဆိုမိသလား၊ ဆရာဝန်ကရော 'ဒီ သွေးပေါ်ဆေးထိုးလိုက်ရင် သမီးမလိုချင်တဲ့ ကလေးမရတော့ဘူး' လို့ ပြောသလား။ ဒီလိုတော့လဲ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဆရာကတော့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီသွေးပေါ်ဆေးကို ထိုးပေးတယ်ဆိုတာဟာ ခုနတုန်းက ဆရာရှင်းပြခဲ့သလိုပဲ 'Progestogen Challenge Test' အမည်ရတဲ့ စမ်းသပ်နည်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ သမီးတို့လို ကိုယ်ဝန်ရှိ နေပြီဖြစ်တဲ့ မိခင်မှာ ထိုးလိုက်ရင် ရာသီပြန်ပေါ်မှာ မဟုတ်၊ ရာသီပြန်ပေါ်ရင် ကိုယ်ဝန် ရှိမနေဘူးလို့ အဖြေထွက်တယ်။ မိမိဘာသာ အခြားအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ရာသီရက် ကျော်တာဆိုရင် ဒီဆေးထိုးလိုက်တာနဲ့ ပြန်ပေါ်မယ်။ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဆိုရင် တော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်မှာကိုက ဒီကိုယ်ဝန် ဆက်တည်မြဲဖို့ သားအိမ် အတွင်း မြှေးဟာ ထူသထက်ထူလာပြီး ကလေးကို အစားအစာတွေ ပေးနိုင်မယ့် အချင်းကြီး ဖြစ်လာအောင် ကြီးထွားလာဖို့ သားဥကလေးထွက်သွားပြီး ကျန်ရစ်တဲ့ အဝါရောင်ပစ္စည်း လေးထဲက ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းတွေ အများကြီးကို ထွက်နေပြီ။ သွေးထဲမှာ ဒီပရို ဂျက်စတီရုန်းတွေ အများကြီးရှိနေတဲ့ထဲ အပြင်ဘက်က ဒီဟော်မုန်းလေး နည်းနည်းထပ် ထိုးထည့်တာဟာ ပင်လယ်ကြီးထဲ ရှူးရှူးပေါက်ထည့်လိုက်သလို 'ပွတ်စုတ်ကလေးနဲ့ ပက်တာ လောက်တော့ ရယ်တာပေါ့၊ ရယ်တာပေါ့' လို့ သကြံန်မှာ အော် ကြသလိုပါပဲ။ ဟော်မုန်းပင်လယ်ကြီးထဲ ဟော်မုန်းနည်းနည်းလေး သွားထိုးထည့်တဲ့ကိစ္စ၊ ဘာမှ မထူးခြား၊ ဘာမှ မပြောင်းလဲ၊ ရာသီလဲ ပြန်ပေါ်လာမှာမဟုတ်၊ ကလေးမလိုချင်လို့ ကလေးဖျက် ချဖို့ ဒီဆေးကိုထိုးတယ်ဆိုရင်တော့ မပြုံးဘဲ ဝါးလုံးကွဲတောင် ရယ်လိုက်ဖို့ကောင်း၊ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ ဒီပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းဟာ အချင်းဖြစ်ပေါ်ဖို့၊ ကိုယ်ဝန်တည်မြဲဖို့၊ သားအိမ်ကို မကျုံ့မညှစ်စေဘဲ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေဖို့ အားပေးတဲ့ အစွမ်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကလေးပျက်မလို ဖြစ်တဲ့လူနာတွေမှာ၊ ကလေးမကြာခဏ ပျက်ကျလေ့ရှိတဲ့ လူနာတွေမှာ 'IVF Test Tube baby' ဖန်ပြွန် သန္ဓေသားကို မိခင်ရဲ့ သားအိမ်ထဲထည့်ပြီးမွေးတဲ့ ပထမ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆုံးလတွေမှာ ဒီပရိုဂျက်စတီရုန်းဟော်မုန်းကို ကိုယ်ဝန်တည်မြဲဖို့ ခိုင်မြဲဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ 'ဆေး' အဖြစ်ပေးလေ့တောင်ရှိကြတယ် သမီးရေ။

ဒါဆိုရင် သမီးတို့တွေ အရပ်ထဲက ထင်ကြသလို ဒီဆေးဟာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတဲ့ ဆေးမဟုတ်ဘူး။ 'သွေးပေါ်ဆေး'လို့ ခေါ်ကြပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့ မိခင်တွေမှာ ဘယ်တော့မှ သွေးပြန်မပေါ်စေဘူး။ ဒီဆေးထိုးတာဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးတဲ့ နည်းတစ်နည်းသာဖြစ်တယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ ကဲ ထားပါတော့၊ ဒီနည်းကို ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်တဲ့နေရာမှာ လက်တွေ့သုံးသင့်သလားလို့ ရှင်းရှင်းမေးလာရင် 'No'နိုး၊ လုံးဝ မသုံးသင့်ပါဘူးလို့ပဲ ပြောရမယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဖို့ အခုခေတ်မှာ ဒီနည်းထက်ကောင်းတဲ့၊ ပိုပြီးမြန်မြန်သိတဲ့၊ ပိုမှန်တဲ့ 'နည်းလမ်း' အသစ်တွေရှိနေပြီမို့ပါပဲ။ ကဲကွာ ရာသီက ပုံမှန်လာရမယ့်ရက်မှာ မလာသေးဘူး၊ ရက်'ကျော်'နေပြီဆိုပါတော့၊ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိဆီး စစ်ကြည့်၊ 'Urine Pregnancy Test'လုပ်ကြည့်ရုံနဲ့ မိနစ်မဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းကို အဖြေသိနိုင်တယ်။ အခုချက်ချင်း ရှူးရှူးသွားပေါက် (မနက်စောစော အိပ်ရာကထခါစ ဆီးဆိုရင် ပိုကောင်းတယ်) *အဲဒီ ဆီးပုလင်းထဲ ဆီးစစ်တဲ့ ကတ်ပြားအစွန်းလေးကို စိမ်ထားလိုက်ရုံနဲ့ မိနစ်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာ အဲဒီကတ်ပြားအစွန်းလေးရဲ့ အလယ်မှာ ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းကြောင်းလေး တစ်ကြောင်းပေါ်လာရင် ကိုယ်ဝန်မရှိ။ မျဉ်းနှစ်ကြောင်းပေါ်လာရင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလို့ မှတ်ပေတော့။*

ကိုင်း သမီးရေ၊ ဒီနည်းနဲ့ ဆေးထိုးတဲ့နည်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်၊ ဘယ်လောက်လွယ် ဘယ်လောက်မြန်လိုက်သလဲ။ အခုချက်ချင်း သိရတဲ့ကိစ္စ၊ ဆေးထိုးနည်းက ဆေးကို တင်ပါးထဲထိုးထည့်ရမယ်။ ထိုးပြီး တစ်ပတ်တိတိစောင့်ကြည့်ပြီး သွေးပေါ်မပေါ် အဖြေညှိရမယ်။ သွေးမပေါ်တော့ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီ ပြောနိုင်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်၊ ဆေးထိုးရလို့ ဖင်နာတာ၊ အကြာကြီး စိတ်မောလူမောနဲ့ စောင့်ရတာ၊ ပြီးတော့ ဆေးကလဲ ဈေးကြီးပေးရတာပဲ။ ဆီးစစ်တဲ့ 'Test Strip' လေးတွေက အခုဆို အမြို့မြို့က ဆေးဆိုင်တွေတိုင်းမှာ ပိုက်ဆံ '၁၀၀-၂၀၀ ကျပ်'လောက်နဲ့(လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်ဖိုး) ဈေးသက်သက်သာသာ ဝယ်ပြီး စစ်နိုင်တယ်။ ဆရာဝန်ဆီတောင် သွားစရာမလို။ မိမိဘာသာ အဲဒီကတ်ပြားလေးဝယ်၊ မနက်စောစော အိပ်ရာထခါစပေါက်တဲ့ ရှူးရှူးထဲနှစ်ပြီး စမ်းလိုက်ရုံပဲ။ အဲသလို မိမိကိုယ်တိုင် အလွယ်စစ်ဆေးနိုင်ဖို့ ဒီကတ်ပြားကလေး ဝယ်တဲ့သူတိုင်း ဖတ်ရှုနိုင်တဲ့ အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်ကို မြန်မာလို ပုံကလေးနဲ့ဆွဲပြီး သေချာရှင်းပြထားတယ်။ လုပ်ရတာ လွယ်လွယ်လေးရယ်။

မိမိရဲ့ နောက်ဆုံးရာသီရဲ့ ပထမရက်ကနေပြီး ငါးပတ်၊ ခြောက် ပတ်၊ (တစ်လခွဲ) လောက်ဆိုရင် အာထာရာဆောင်း Ultrasound တိုက်ရိုက်ကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ တင်မက၊ အဲဒီကိုယ်ဝန်ဟာ အမြွှာလေးလား၊ သားအိမ်ထဲမှာမှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ (သားဥပြွန်ထဲ

မတော်တဆ ရောက်နေလား) ဒီကလေးလေးရဲ့ အသက်လဲ တွက်ချက်နိုင်တယ်။ ကဲ ဘယ်လောက်တောင် ကောင်းလိုက်တဲ့နည်းလဲ သမီးရေ။ အခု သမီးကိုယ်တိုင်မှာလဲ သွေးပြန်မပေါ်လာလို့ OG နဲ့ ပြ၊ အာထာရာဆောင်းရိုက်တော့မှ ကိုယ်ဝန်ခြောက်ပတ်လို့ အဖြေရတာ မဟုတ်လား။

'ဆေးထိုး'ပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ မစစ်ဆေးသင့်တဲ့ နောက်တစ်ကြောင်းကတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိစမှာ မည်သည့်ဆေးကိုမှ တကယ်မလိုအပ်ဘဲ၊ တစ်နည်းအန္တရာယ်ရှိမရှိ မသေချာဘဲ မပေးရ၊ မထိုးရဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိခါစ ပထမ နှစ်လသုံးလအတွင်းကာလကို အထူးအရေးကြီးကာလ 'criticls period' လို့ သတ်မှတ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလရဲ့ ပထမအစပိုင်း နှစ်လသုံးလအတွင်းမှာ ကလေးလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး (ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကလီစာအဆုတ် အသည်းနှလုံး၊ မျက်စိ၊ ဦးနှောက် စသဖြင့်) စတင်တည်ထောင် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ကာလ၊ 'organogenesis'လို့ ခေါ်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံး ကာလဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီကာလမှာ ပေးလိုက်တဲ့ ဆေး၊ စားလိုက်တဲ့အစာမှာ တစ်ခုခု မှားယွင်းသွားရုံမျှနဲ့ ကလေးလေးမှာ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းသွားပြီး ဒုက္ခိတလေးဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ် 'Congenital Birth Defects'တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် ကလေးသေဆုံးသွားနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်တာကိုး။

ကဲ သမီးကမေးတယ်။ ဒီဆေးထိုးရက်နဲ့ ကိုယ်ဝန်က ပျက်မကျဘဲ ဆက်ရှိသွားတဲ့ အတွက် ကလေးကလေးမှာ အန္တရာယ်ရှိသွားမှာလားတဲ့။ မိခင်စိတ်နဲ့ ဒီလို စိုးရိမ်ပူပန်စွာနဲ့ မေးမြန်းလာတယ်။ ဒီမေးခွန်းရဲ့ အဖြေကို သေချာစဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီး ဖြေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သမီးရေ၊ ပထမဆုံး အရမ်းစိတ်မပူပါနဲ့လို့ စကားဦး ပြောပါရစေ။ သေချာလိပ်ပတ်လည်အောင် ရှင်းပြရမယ့် ကိစ္စဖြစ်လို့ ပါ။'Yes', 'No'တစ်ခွန်းတည်းဖြေလို့ မရတဲ့ ကိစ္စလဲ ဖြစ်လို့ပါ။

ဆေးကျမ်းတွေထဲမှာ ဖွင့်ဆိုထားတာကတော့ အခုသွေးပေါ်ဆေးလို့ ခေါ်ပြီး ထိုးနေကြတဲ့ ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းမျိုးမှာ ယောကျ်ားဟော်မုန်း 'Testosterone' နဲ့ ဆင်ဆင်တူတဲ့ ဓာတ်သတ္တိပါတတ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ မပေးသင့်ဘူးလို့ ဆိုတယ်။ ပေးလိုက်ရင် အထဲက ကလေးလေးမှာက ယောကျ်ားကလေးဆိုရင်တော့ ယောကျ်ားဟော်မုန်း ပေးမိတာ ဘာမှပြဿနာ မရှိ၊ သမီးမိန်းကလေးဆိုရင်တော့ ယောကျ်ားဟော်မုန်းသွားပေးမိရင်သူ့ရဲ့မိန်းမအင်္ဂါ မလိင်စေ့ 'clitoris' ဟာ သာမန်ထက်ပိုပြီး ကြီးလာတတ်တယ်။ အဆင်မသင့်ရင် နှုတ်ခမ်းသားလေးတွေ နေကပ်သွားတာ 'labial fusion'ဖြစ်သွားနိုင်ခြေရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သမီးမိုးသူဇာ စိတ်မညစ်သွားပါနဲ့၊ တကယ့်လက်တွေ့မှာ ဒီပေါ်ဆေးကို ထိုးလိုက်လို့ ဒီလို ပုံမမှန်ဖြစ်သွားတဲ့ သာဓက 'practical risk' တွေ မရှိသလောက်ပါဘဲ။ အဲဒီ အန္တရာယ်ကို 'Theoritical risk'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်း လက်တွေ့မှာပေးတဲ့ ဆေးပမာဏ 'Therapeutic dose' မှာတော့ အန္တရာယ်ရှိပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကြောင့် သမီးကို ကြိုပြောတာ၊ အရမ်း စိတ်မပူပန်ပါနဲ့လို့။ တော်ကြာ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပဒ်ရောက်တဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေနဲ့ ကြုံရတတ်လို့။

ဟုတ်တယ်လေ၊ တချို့က အဲ့သလို *ကလေးမလိုချင်တော့ ပေါ်ဆေးထိုး၊ ရာသီပေါ်မလာတော့ဘူး၊ ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းသိပြီဆိုတော့မှ ခုနက ထိုးလိုက်တဲ့ဆေးကြောင့် ကလေး ဒုက္ခိတဖြစ် သွားမလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်အတွေးတွေ ဖိစီးပြီး ဗိုက်ထဲကကလေးလေးကို သွားဖျက်ချကြတာမျိုးတွေ တွေ့ဖူးကြုံဖူးလို့ပါပဲ။*

သမီးက မေးချင်မလားဘဲ၊ ခုနက ဆရာပြောတော့ ဒီဟော်မုန်းကို ကလေးပျက်မလိုဖြစ်ရင်၊ ခဏခဏပျက်တတ်ရင် 'Test tube baby'ဖန်ပြွန်သန္ဓေသား တည်မြဲအောင် ပေးတာကျတော့ အန္တရာယ်မရှိဘူးလားလို့လေ။ ဒီလို သမီးရဲ့ ဒီ ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းမှာလဲ ဆေးအုပ်စုမျိုးစုံရှိကြတယ်။ မတူဘူး။ ခုနက သွေးပေါ်ဆေးအနေနဲ့ သုံးတဲ့ဆေးက ယောကျ်ားဟော်မုန်း သတ္တိရှိတတ်တယ်။ ယောကျ်ားဟော်မုန်းဓာတ် လုံးဝါမပါဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစောပိုင်းကာလမှာ သီးသန့်အန္တရာယ်မရှိဘဲ ရဲရဲကြီးသုံးနိုင်တဲ့ ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းဆေးတွေက သပ်သပ်ကို ရှိတယ်။ ဥပမာ 'proluton Depot' ထိုးဆေး၊ ဒီလို အန္တရာယ်မရှိတဲ့ ဆေးကို သေချာစိစစ်ရွေးချယ်ပြီး ပေးကြပါတယ်လို့ပဲ ပြောရမယ် သမီးရေ။

ကဲ ဒီတော့ ဆေးကို မသိနားမလည်နဲ့ ထိုးပြီးပြီ၊ အဲဒီမှာပဲ ဓာဒကတက်စရာရှိပြန်ပြီ၊ သမီးက မသိလို့ 'ပေါ်ဆေး'ထိုးပေးပါလို့ ပြောမိတာ၊ ဆရာဝန်က သိလျက်နဲ့ ဘာလို့ထိုးပေးရလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း၊ အခုလို သိပ္ပံခေတ်ကြီးထဲမှာ ဆေးဆရာဝန်စစ်စစ် တွေကတော့ ဒီလိုရမ်းသမ်းပြီး ထိုးပေးမှာမဟုတ်။ ဒီဆေးထိုးလို့လဲ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှာမဟုတ်။ (ပျက်ကျမယ့်ဆေးဆိုရင်လဲ ဘယ်ဆရာဝန်က ထိုးပေးလိမ့်မလဲ။ ဒါဟာ လူသတ်မှု၊ ရာဇဝတ်မှု) ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဖို့ဆိုရင်လဲ ဒီနည်းကို မသုံးသင့်။ (ဒီဆေးကို မထိုးသင့်) ဒီထက်ကောင်းတဲ့ လွယ်တဲ့တိကျတဲ့ ဆီးစစ်တဲ့နည်း၊ အာထရာဆောင်းရိုက်တဲ့နည်းတွေကို ညွှန်မှာပဲဖြစ်တယ်။ 'ပေါ်ဆေး' ဆိုတာကြီး မထိုးသင့်ကြောင်း၊ ထိုးခြင်းကြောင့် ဘာမှ အကျိုးမရှိတဲ့အကြောင်း သမီးကို သေချာရှင်းပြမှာဖြစ်ပါတယ် လို့ပဲ ဖြေပါရစေ။

ကဲ 'ပေါ်ဆေး'အကြောင်း ရှင်းလင်းပြီးပြီဆိုတော့ နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကို ဆက်ကြဦးစို့နော်။ ဒါကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီမို့ အပြင်က အခါလည်ကျော် ကလေးလေးကို နို့ဖြတ်ရမယ့် ကိစ္စ၊ သမီးစိတ်ပူတာက နို့ဖြတ်လိုက်ရင် ကလေးကလေး နို့မသောက်ရလို့ ညှက်သွားမလား၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ထိခိုက်မလားပေါ့။

ဒီကိစ္စကိုလဲ ဒီလိုစဉ်းစားကြည့်နော်။ သမီးအနေနဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ သားသမီးပေါ်ချစ်တဲ့စိတ်၊ ကလေးလေးနို့မဝမှာ စိတ်ပူပန်တဲ့စိတ်တွေရှိတာ သဘာဝကျပါတယ်။ ဆရာ့အနေနဲ့လဲ ကြည်ညိုလေးစားမိတာ အမှန်ပါပဲ။ အခုခေတ်မှာ အလုပ်ပျက်မှာ စိုးလို့၊ အလုပ်သွားရမှာမို့ ဘာလို့ညာလို့နဲ့ မိခင်နို့ကိုတောင် မတိုက်တော့ဘဲ နို့ဘူးကိုသာ တိုက်ကြတဲ့

မိခင်တွေ တစ်စထက်တစ်စ ပေါများလာနေကြတာ၊ သမီးလို ဗိုက်ထဲမှာ ကိုယ်ဝန်လွယ်ရပြီမို့ အခါလည်သားကလေးကို နို့ဖြတ်ရမှာ သနားတယ်ဆိုတဲ့ အမေမျိုးရှိသေးတာ ကြားရတာနဲ့ကို အံ့သြလေးစားမိတာ အမှန်ပါပဲ။

ကိုင်း ဆရာတို့ ဒီလို စဉ်းစားကြည့်ကြစို့၊ ပထမအချက် သမီးရဲ့ကလေးလေး အခါလည်ကျော်ပြီဆိုတော့ 'ခြောက်လ'လောက်ကတည်းက ဖြည့်စွက်စာတွေရောပြီး ကျွေးနေပြီဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လူကြီးတွေစားတဲ့ ပုံစံအတိုင်း အစာကိုနည်းနည်းချင်း တိုးတိုးကျွေးသွားရမှာဆိုတော့ အလေ့အကျင့်ကောင်းရနေပြီဆိုရင် အခါလည်အရွယ်လောက်ဆို လူကြီးတွေစားတဲ့ အစာပုံစံအတိုင်း စားတဲ့အကျင့်တောင် ရှိနေလောက်ပါပြီ။ နို့စို့နေတယ်ဆိုတာက နို့မစို့တာကို စွဲလမ်းပြီး ဆက်စို့နေချင်တဲ့ သဘောပိုများမယ်။ နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်မရှိသေးဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်လောက်အချိန်ထိ တိုက်တိုက်ဘာမှ ပြဿနာမရှိ။ အခုကိစ္စမှာက နောက်ကိုယ်ဝန်က မရည်ရွယ်ဘဲ ရှိသွားခဲ့ပြီ။ နို့တိုက်နေရင်းနဲ့ကို ကိုယ်ဝန်ရှိသွားခဲ့ပြီ မဟုတ်လား။

ဒီမှာ ကြားဖြတ်ပြီး သမီးကို တစ်ခုပြောပြရဦးမယ်။ သမီးရေးတဲ့စာကို ဆရာက ကိုယ်တိုင်မျက်စိနဲ့ ဖတ်ရတာ မဟုတ်ဘဲ **Family Magazine** အယ်ဒီတာမကလေးက ရန်ကုန်ကနေ တယ်လီဖုန်းနဲ့ ဖတ်ပြတာကို နားထောင်ရတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီဖုန်းလာချိန်မှာ ဆရာက 'ဖန်ခါးမြေ'မှာ 'ဆ ဆရာကြီး ခေါင်းလောင်းတီး'ဆိုသလိုပဲ နောက်ဆုံးနှစ် ဆေးကျောင်းသားတွေကို စာသင်နေချိန်ပေါ့။ သမီးရဲ့စာကို ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ဆရာနဲ့ကျောင်းသားတွေ သမီးရဲ့မေးခွန်းကို ဘယ်လိုဖြေကြမယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးကြတော့တာပေါ့။ စာသင်ခန်းကလေးမှာ မေးခွန်းတွေ အဖြေတွေနဲ့ ဆွေးနွေးပွဲလေးတစ်ခု စိုစိုပြည်ပြည်ဖြစ်သွားတာ ပျော်စရာလဲကောင်း၊ ဆေးကျောင်းသားလေးတွေအတွက်လဲ လက်တွေ့ဘဝ ပြဿနာတစ်ခုကို စာသင်ခန်းထဲမှာ ဆွေးနွေးအဖြေရှာရင်း ပညာတွေတိုးတက်၊ ဒါကြောင့် သမီးဒီလို စာရေးပြီး မေးမြန်းတာကို 'ကျေးဇူးကမ္ဘာ' လို့ ကြုံကြိုက်တုန်း ကျေးဇူးစကား ဆိုလိုက်ရတယ် သမီးရေ။

အဲဒီမှာ ဆေးကျောင်းသူကလေးတစ်ယောက်က မေးခွန်းထမေးတယ်။ သမီးက ကလေးနို့တိုက်နေတုန်း မမျှော်လင့်ဘဲ ကလေးရသွားတယ်လို့ ဆိုတာကိုး။ 'နို့တိုက်တဲ့နည်း'နဲ့ 'သားဆက်ခြားနည်း'ဆိုတာရှိတယ်။ အဲသလိုရှိရဲ့သားနဲ့ နို့တိုက်နေချိန်မှာ ကလေး ဘာကြောင့်ရသွားတာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းမေးတယ်လေ။ 'နို့တိုက်နည်းနဲ့ သားဆက်ခြား'တာကို 'LAM' (Lactational Amenorrhoea Method' လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကလေးခြားဖို့တားဖို့ဆိုရင် အချက်သုံးချက်နဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ နံပါတ် ၁၊ နို့တိုက်တယ်ဆိုတာလဲ အမည်ခံမဟုတ်ဘူး။ 'Exclusive Breast feeding' မိခင်နို့ချည်းပဲ တိုက်ရမယ်။ တခြားအစာတွေ နို့မှုန့်တွေ မတိုက်ကျွေးရဘူး။

နံပါတ် ၂၊ ရာသီလုံးဝ ပြန်မလာရသေးဘူး။ ရာသီပြန်လာပြီဆိုတာနဲ့ မရတော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံပါတ် ၃ ကတော့ မွေးပြီးချိန်ကစပြီး 'ခြောက် လ' အတွင်းမှာ ပဲ ထိရောက်တယ်။ ခြောက်လ ထက်ကျော်ရင် စိတ်မချရတော့ဘူး။

အခု သမီးမှာ ကလေးရသွားတာကတော့ ကလေးက တစ်နှစ်တောင် ရှိပြီ။ နို့ချည်းပဲ တိုက်တာမဟုတ်၊ ဖြည့်စွက်စာကျွေးပြီ ဆိုကတည်းက ဘယ်စိတ်ချရပါ့မလဲ။ ဒါကြောင့် ကလေးရတာလို့ ရှင်းပြရသေးတယ် သမီးရေ။

အခု သမီးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားပြီဆိုတော့ ကလေးကို နို့ ဆက်တိုက်သင့် မတိုက်သင့် စဉ်းစားကြည့်စို့။

ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အီစထရိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတီရုန်း ဟော်မုန်းတွေ အများကြီးထွက်လာတယ်။ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းရဲ့ 'Action' ဟာ 'နို့' ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ကလေးတွေကို နို့မထွက်အောင် ဟန့်တားလေ့ရှိတယ်။ (ဒါကြောင့် ကလေး မတော်တဆသေသွားရင် နို့တင်းမှာစိုးလို့ နို့ထွက်ရပ်အောင် အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်း ပေးရတာတောင်ရှိတယ်။ ပြီးတော့ နို့တိုက်မိခင်တွေကို အီစထရိုဂျင်ပါတဲ့ သားဆက်ခြားဆေးကတ်မပေးရ၊ ပေးရင် နို့ထွက်ကျတတ်လို့) သဘောက ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီ ဆိုတာနဲ့ အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းတွေ အများကြီးထွက်တာကြောင့် နို့ထွက်တာ အရမ်းကျဆင်းသွားမယ်။ ကလေးအတွက် အာဟာရ လုံလောက်အောင် ပြည့်စုံအောင် နို့မထုတ်နိုင်တော့ဘူး။ နည်းနည်းလေးပဲ ထွက်မယ်။ နည်းနည်းလေးထွက်တဲ့ နို့ကို ကလေးက တအားစို့ဖို့ ကြိုးစားရင် မကောင်းတဲ့အချက်က နို့သီးခေါင်းတွေ ကွဲအက်ဒဏ်ရာရတတ်တယ်။ ကလေးက သွားတွေ ပေါက်နေပြီ။ နို့မထွက်ရင် စိတ်တိုပြီး သွားနဲ့ကိုက်မှာကိုး။ နို့သိပ်မထွက်တော့ အတင်းအားကုန်စို့မယ်။ အဲဒီအခါ 'Suckling Reflex' ခေါ်တဲ့ အာရုံကြော တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုကြောင့် ဦးနှောက်ကိုလှုံ့ဆော်ပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ ခိုင်းစေမှုကြောင့် မိခင်နို့သိမ်ရင်းပတ်လည်က ကြွက်သားတွေညှစ်ဖို့ 'Oxytocin' ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးကို ပီကျူတရီဂလင်းက ထုတ်ပေးတယ်။ ဒါမှ နို့ပြွန်ရဲ့ဘေးက ကြွက်သားညှစ်ထုတ်ပြီး နို့သီးခေါင်းက နို့တွေပန်းထွက်စေမှာ။ အဲဒီ ဟော်မုန်းရဲ့ (ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ) မကောင်းတဲ့အချက်က သားအိမ်နံရံက ကြွက်သားတွေကို ညှစ်အားတွေ ပေးတတ်တယ်။ အဲသလိုညှစ်အား 'contraction' တွေလာတာဟာ အဆင်မသင့်ရင် ကလေးပျက်ကျစေတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့ကွာ။

ဒီအချက်တွေအားလုံးကို စုပေါင်းပြီး ချိုင့်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် သမီးဟာ ကလေးကို နို့မတိုက်သင့်တော့ဘူး။ နို့တိုက်လဲ ကလေးအတွက် ဘာမှသိပ်အကျိုးရှိမှာ မဟုတ်ဘဲ မိမိနဲ့ဗိုက်ထဲက ကိုယ်ဝန်အတွက် အန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်တယ်မဟုတ်လား။ ဘာကိုပဲလုပ်လုပ် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့အပြစ် အန္တရာယ်တွေကို ချိန်ခွင်ထက်မှာ ဟိုဘက်ဒီဘက် တင်ပြီး ချိန်ဆကြည့်ရတယ်။ ပြီးတော့မှ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရတယ် မဟုတ်လားကွယ်။ သမီး ကိုယ့်ဘာသာလဲ သေချာစဉ်းစားနော်။ ဆရာ အခုပြောပြတာ မရှင်းသေးရင်၊ သိချင်တာတွေရှိသေးရင် စာရေးပြီး ထပ်မေးပါဦး။

နောက်ဆုံး သမီးရဲ့ မေးခွန်းကတော့ မီးတွင်းကာလမှာ နနွင်းတွေ လိမ်းပြီး ရေနွေးပေါင်းအိုးကြီးနဲ့ ခြင်ထောင်ပုံစံအပိတ်ကြီးထဲဝင်၊ ပေါင်းငွေ့ခံတဲ့ ကိစ္စ။ လိုအပ်၏၊ မလိုအပ်၏၊ သိချင်တဲ့မေးခွန်း။ အင်း ဆရာ့ကို ခေါင်းကွဲပြီး ပတ်တီးစည်းတာ မြင်ချင်ပြန်ပြီ ထင်ပါရဲ့။ မြန်မာစကားမှာ 'ရှေးထုံးလဲ မပယ်နဲ့၊ ဈေးသုံးလဲ မကြွယ်နဲ့' ဆိုရိုးရှိပြီး ရှေးတုန်းကတည်းက အစဉ်အဆက် ယုံကြည်လုပ်ဆောင်လာကြတဲ့ 'မိရိုးဖလာ ဓလေ့ထုံးတမ်း' တွေကို အခုသိပ္ပံခေတ်ကြီးမှာလဲ ဘာမဆို ဘာမှ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ အတင်းအကျပ်ကို ဆက်လုပ်နေကြတာကို တွေ့ရကြုံရတယ် သမီးရေ။

မှန်ပါတယ်၊ ဆရာတို့ဆိုရင်လဲ ဟိုးငယ်ငယ်ကတည်းက ဒီဓလေ့ထုံးစံတွေနဲ့ပဲ ကြီးပြင်းခဲ့ကြတယ်။ ညဘက်မှောင်ရီတရောမှာ လေမချွန်ရဘူး၊ စွပ်ကျယ်အကျႌကို ပြောင်းပြန်မဝတ်ရဘူး၊ ထမင်းစားပြီး ရေမချိုးရဘူး၊ စတဲ့ စတဲ့ လူကြီးမိဘတွေ ပြောစကားကို နားထောင်လိုက်နာပြီး ကြီးပြင်းခဲ့တာ။ ကဲ ချွန်တော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ ဝတ်တော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ ချိုးတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုပြီး စောဒကတက်မိရင် လူကြီးမိဘတွေက ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိနဲ့ ဟဲ့မမေးကောင်းဘူး၊ တယ်လျှာရှည်တာပဲ၊ လူကြီးက မလုပ်ရဘူးဆိုရင် မလုပ်နဲ့ပေါ့၊ အမိုက်အမဲလေးမို့ ဗွေမယူပါနဲ့၊ ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ၊ ဘာညာနဲ့ ဘာကိုကြောက်မှန်းမသိ၊ ကျိုးကြည့်ကြောင်ကြည့် ဟိုးမိုးပေါ်ကို မော့ကြည့်ပြီး ကြောက်နေကြတာ၊ ရယ်ချင်စရာလဲကောင်း။

ဟိုတလောက သူနာပြုဆရာမတစ်ယောက် ကလေးမွေးပြီး ဝမ်းတွေချုပ်လွန်းလို့တဲ့၊ လာပြတာ။ အဲဒါနဲ့ ဆရာက အသီးအနှံတွေ အရွက်တွေ များများစားရဲ့လားလို့ မေးတော့ သူ့အမေကြီးနဲ့ ကြီးတော်ကြီးက မီးတွင်းမှာ အသီးအနှံတွေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ မစားရဘူး၊ အသားနဲ့ဟင်းခါးပဲ စားရမယ်ဆိုပြီး မကျွေးဘူးဆိုပဲ။ ဒါနဲ့ ဝမ်းတွေချုပ်တော့တာ၊ တစ်ကိုယ်လုံးလဲ နနွင်းတွေ လိမ်းထားတာ ဝါထိန်လို့၊ သွေးလဲ ခွဲပြီးပြီ၊ သမီးလိုပဲ ရေနွေးပေါင်းအိုးနဲ့ ချွေးပေါင်းလဲခံပြီးပြီ။ ကိုင်း ဘာတတ်နိုင်သေးလဲ၊ သူနာပြုဆရာမကြီးတောင် မိဘဆွေမျိုးတွေရဲ့ ဩဇာနဲ့အမိန့်ကို ဖီဆန်လို့မရ၊ ရိုးရာဓလေ့ ထုံးစံတွေအားလုံး လုပ်ကြရတာပါပဲ။

သူ့ကို ဝမ်းမချုပ်အောင် အသီးအနှံတွေ များများစားပေးဖို့ ပြောတော့ မစားရဲဘူးတဲ့။ အိမ်မှာက အဲဒါတွေသွားစားရင် အကြီးအကျယ် ပြဿနာတက်မှာတဲ့။ ကိုင်း ဘယ်နှယ့်ရှိစ အရပ်ကတို့၊ ဘာလိုလုပ်ကြရပါ့၊ တိတ်တိတ်ကလေး ခိုးပြီး စားကြပေရော့လကွယ်လို့ အကြံပေးလိုက်ရတော့တယ်။ မီးတွင်းကာလမှာ ဒီလိုပဲ ရှေးရိုးဓလေ့ အယူအဆတွေ အကြောင်း သောင်းပြောင်းထွေလာကို ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီ၊ အမှတ် ၆၃ ***Family Magazine*** ထဲမှာ အပြည့်အစုံဝေဖန်သုံးသပ်ထားတာမို့ အသေးစိတ်သိချင်ရင် အဲဒီမဂ္ဂဇင်းကိုသာ ပြန်ဖတ်ပေတော့လို့ ပြောရမယ်။

အခု သမီးမေးတဲ့ မေးခွန်းကိုပဲ ဖြေရမယ်ဆိုရင်တော့ နနွင်းလိမ်း၊ သောက်၊ ရှူတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခလေ့ဟာ မီးနေသည်တွေအတွက် သားအိမ်ကို ဝပ်စေတယ်၊ အသားအရေကို စင်ကြယ်စေတယ် စသဖြင့် မြန်မာ့ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဆိုထားသတဲ့၊ အဲဒီအတွက်ကတော့ စိတ်မပူပါဘူး။ ယုံကြည်ရင် နနွင်းလိမ်းရှူ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုပဲ၊ *ကလေးရဲ့ချက်ကို နနွင်းတွေလိမ်းတာကိုတော့ လုံးဝ ကန့်ကွက်ပါတယ်။ နနွင်းက တကယ်လို့ မသန့်ရှင်းဘဲ ရောဂါပိုးတွေပါသွားခဲ့ရင် ကလေးရဲ့ချက်ကြိုးမှာ ပိုးတွယ်ပြီး သေတတ်လို့ပါပဲ။*

ရေနွေးငွေ့နဲ့ ပေါင်းခံတဲ့ ကိစ္စ၊ တော်တော့်ကို ကရိကထများလှပါဘိ။ ဘယ်လိုအကျိုးရှိမလဲတော့ သေချာမသိ။ အဆင်မသင့်ရင် ရေနွေးပူလောင်မှာ၊ မီးလောင်မှာတောင်ကြောက်ရ။ နေမကောင်းရင် ချွေးအောင်းတဲ့ အလေ့နဲ့တူလေမလား။ အလုံပိတ်ထားတဲ့ခြင်ထောင်၊ စောင်တွေထဲ ရေနွေးငွေ့တွေ ရှုရှိုက်လုပ်၊ ချွေးတွေ တဒီးဒီးကျ၊ နဂိုကတည်းက အားနည်းပြီး ရေဓာတ်ခန်းခြောက်သူမှာဆိုရင် ချွေးတွေအရမ်းထွက်ပြီး သွေးပေါင်ကျ သတိလစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပေါင်းခံအိုးကြီးထဲ မဝင်ခင် ရေဝဝသောက်ရမယ်၊ အားပြည့်အောင် စားသောက်ထားသင့်တယ်၊ ရေနွေးပူတွေ မလောင်အောင်၊ မီးမလောင်အောင်လဲ အထူးသတိ ထားသင့်တယ်။ မလုပ်ပါနဲ့လို့ အတင်းအကျပ် မကန့်ကွက်၊ လုပ်ပါလို့လဲ မတိုက်တွန်း၊ မိမိဘာသာ လုပ်သင့်မလုပ်သင့် ချင့်ချိန်စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါလို့သာ အကြံပေးချင်တယ် သမီးရေ။

ဆရာတို့အားလုံးရဲ့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာ မြတ်ဗုဒ္ဓက တစ်သက်တာ ကျင့်သုံးဖို့ အမှာစကားလေး ထားခဲ့တာ လက်ဆင့်ကမ်းချင်တယ်။ အဲဒါကတော့ 'ကာလာမသုတ်' လို့ အမည်ရတယ်။ *'မည်သည့်ကိစ္စမှာမဆို သူများအစဉ်အဆက်က လူကြီးတွေ ပြောတိုင်းလဲ မယုံနဲ့၊ ကျမ်းစာအုပ်ထဲရေးထားတိုင်းလဲ မှန်တယ်လို့ မယုံနဲ့၊ မိမိရဲ့ အသိဉာဏ်ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ လေ့လာသုံးသပ်ပြီး တကယ်ယုံသင့်မှယုံ၊ လိုက်နာသင့်မှ လိုက်နာပါ'* တဲ့ သမီးရေ။

ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာနဲ့ သားသမီးရတနာ အောင်အောင်မြင်မြင် မွေးဖွားနိုင်ပါစေ။

၁၆

အပျိုကြီးပဲ လုပ်ရမလားဆရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အပျိုကြီးပဲ လုပ်ရမလား ဆရာ

ဒေါက်တာဦးစိုးလွင်

မင်္ဂလာပါဆရာရှင့်၊

ကျွန်မ အခုလိုစာမျိုး တစ်ခါမှ မရေးဖူးလို့ အမှားပါရင် ခွင့်လွှတ်ပါ။

ကျွန်မအမေဟာ အသက် ၃၈ နှစ်မှာ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာနဲ့ ဆုံးပါးသွားခဲ့ပါတယ်။ အမေဆုံးတော့ ကျွန်မက ဆယ်တန်းကျောင်းသူပါ။ မိဘတွေက စီးပွားရေး သိပ်မပြေလည်တဲ့ လက်လုပ်လက်စားတွေပါ။

အမေ ပုံမှန် သွေးဆင်းနေတာ တော်တော်ကြာပြီ။ ဒါပေမယ့် သားသမီးတွေ အများကြီးအတွက် ရှာရဖွေရအိမ်မှုကိစ္စတွေ များလှတာမို့ ဆရာဝန်လည်း သွားမပြဖြစ်ပါဘူး။ နောက်ဆုံးသွေးတွေ ဒလဟောသွန်ပြီး သတိလစ် မူးမေ့သွားတော့မှပဲ ဆေးရုံကို မလွှဲမရှောင်သာ ရောက်သွားပါတော့တယ် ဆရာ။

ဆေးရုံက ဆရာဝန်တွေက သွေးသွင်းပြီး ဆေးကုပေးတယ်။ သေချာစမ်းသပ်ကြည့်တော့ အမေ့ရဲ့သားအိမ်ခေါင်းမှာ ကင်ဆာအနာကြီး အကြီးကြီးဖြစ်ပြီး ဘေးဘက်တွေပါအနှံ့ ပြန့်ကုန်ပြီတဲ့။ ရန်ကုန် ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီးကို လွှဲလို့သွားခဲ့တယ်။ အမေတို့ မျှော်မှန်းတာကတော့ မြန်မြန်ခွဲစိတ်ပြီးပြန်လာဖို့ပေါ့။ ဆရာဝန်ကြီးတွေက အမေ့အနာကင်ဆာက ခွဲစိတ်လို့ရတဲ့အခြေအနေမျိုး မဟုတ်တော့ဘူးတဲ့။ ဓာတ်ကင်ရမယ်ဆိုပြီး ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ဓာတ်ကင်ဌာနကို လွှဲတယ်။ 'ဓာတ်ကင်မယ်'ဆိုတဲ့ စကားကြားပြီး နောက်တစ်နေ့မှာပဲ အမေတစ်ယောက် ဆေးရုံက ဘယ်သူမှမသိအောင် တိတ်တိတ်လေး ဆင်းပြေးပြီး မြို့ကို ပြန်ရောက်လာတယ်။

အဖေ့မှာ အမေပျောက်သွားလို့ ဒေါင်ချာဆိုင်းသွားတာပေါ့ဆရာ။ အမေ အိမ်ပြန်ရောက်လာပြီး မေးကြည့်တော့ ဓာတ်ကင်တယ်ဆိုတာ ကြောက်စရာကြီး၊ ငါးတွေကင်သလို လျှပ်စစ်ဓာတ်တွေနဲ့ ကင်တာဖြစ်မှာ၊ အဲသလို အကင်ခံရရင် သေဖို့ပဲရှိတယ်လို့ထင်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးရုံက ဆင်းပြေးလာတာလို့ ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်မတို့မြို့နားက ရေမန်းစုန်းမန်း ပျောက်စေ ဆရာတွေနဲ့ပဲ ကုတော့တယ်။ ဘယ်လောက်မှ မခံပါဘူး၊ အမေ့မှာ နာကျင်ကိုက်ခဲ အနံ့ဆိုးတွေဆင်းပြီး နောက်ဆုံးအရိုးပေါ်အရေတင် ပိန်ချုံးချိနဲ့ပြီး နှစ်မကူးခင်မှာဘဲ ကျွန်မ လက်ပေါ်မှာ သနားစရာ သေဆုံးသွားခဲ့တယ်ဆရာ။

သူများတွေက ပြောကြတာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာက မျိုးရိုးလိုက်တယ်တဲ့၊ အမေ အသေဆိုးနဲ့ သေရတာကြည့်ပြီး ကျွန်မလည်း အမေ့မှာဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာမျိုးဖြစ်မှာ အရမ်းကို ကြောက်မိတယ်။ အဲဒီကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရပါသလားဆရာ။ ကျွန်မ အသက်က ၂၅ နှစ်၊ မကြာခင် အိမ်ထောင်ပြုတော့မှာပါ။ ဒီရောဂါဟာ အိမ်ထောင်ပြုတာ မပြုတာနဲ့ရော ဆိုင်ပါသလား။ အိမ်ထောင်ပြုလို့ ပိုဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ 'အပျိုကြီးပဲ ဖြစ်စေချင်' ဆိုတဲ့ ဆရာ့ဝတ္ထုစာအုပ်ခေါင်းစဉ်ထဲကလို အပျိုကြီးပဲ လုပ်ပါတော့မယ်။

အဲဒါ မြန်မြန်လေး ဖြေကြားပေးပါနော်။ မင်္ဂလာဆောင်အတွက်က ဖိတ်စာတွေ မဝေရသေးပါဘူး။ ဆရာက အပျိုကြီးပဲလုပ်ပါဆိုရင် ကျွန်မ အချိန်ရပါသေးတယ်။

ဆရာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ
သမီး
မိုးမိုး(တောင်ငူ)

သမီးကလေး မိုးမိုး

သမီးရဲ့စာလေးကိုဖတ်ပြီးချိန်မှာ ပထမဆုံး အကြံပေးချင်တာကတော့ ဆရာ့ဆီ သမီးတို့ရဲ့ မင်္ဂလာဆောင်ဖိတ်စာကို အမြန်ဆုံး ပို့လိုက်ဖို့ပါပဲ။ သမီးအသက် ၂၅ နှစ်ဆိုတော့ မိန်းကလေး တစ်ယောက်အတွက် အိမ်ထောင်ပြုဖို့ အကောင်းဆုံးအရွယ်ပါ။ 'သမီးကညာ အခါမလင့်စေနဲ့' တဲ့၊ သမီး ကြားဖူးတယ်ဟုတ်။ သီးချိန်တန်သီး၊ ပွင့်ချိန်တန်ပွင့်လို့လဲ ဆိုကြရဲ့။ 'အပျိုကြီးပဲဖြစ်စေချင်' ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုခေါင်းစဉ်လေးက ပုံကလေးကို သမီးမှတ်မိ တယ်ဆိုရင် ရှင်းရှင်းလေး။ ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းက သူ့ရဲ့သမီးကလေး ချောငယ်ဆိုတဲ့ ခွေး မကလေးကိုပဲ အပျိုကြီးဖြစ်စေချင်တာပါ။ ဘယ်မိန်းကလေးကိုမှ အပျိုကြီးလုပ်တာ ကောင်းတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူးကွာ။ အိမ်ထောင်ပြုတိုင်းသာ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ ဖြစ်ရမယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါကာကွယ်ဖို့ အမျိုးသမီးတိုင်း အိမ်ထောင်မပြုရ၊ အပျိုကြီးပဲ ဖြစ် စေရမည်ဆိုတာဟာ အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းပဲ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ အိမ်ထောင်ပြုလို့ ဒီရောဂါ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ အသင်မိုးမိုးဆိုသော သမီးကလေးသည် ဂဏာဟိ မှတ် လေတော့။

နောက်တစ်ခု စိတ်မပူဖို့ ပြောပြရမယ့် ကိစ္စကတော့ ဒီသားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟာ မျိုးရိုးမလိုက်ပါဘူး ဆိုတာပါပဲကွယ်။ သမီးရဲ့မေမေ ဒီရောဂါနဲ့ ဆုံးပါးသွားတဲ့အကြောင်း ကြားရတာ စိတ်မကောင်းစရာပါ။ သမီးကြောက်မယ်၊ စိတ်ပူမယ်ဆိုရင်လဲ ပူစရာပဲပေါ့။

အဲဒီအတွက်တော့ စိတ်မပူလေနဲ့ သမီးရေ။ ဒီရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်တတ်တဲ့ရောဂါ မဟုတ်တာမို့ စိတ်အေးအေးနဲ့နေပြီး မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ။ အရမ်းကြီး တွေး တော ပူပန်ကြောက်ရွံ့မနေပါနဲ့နော်။

ဒီရောဂါဆိုးကြီးအကြောင်းကိုတော့ သမီးကလေး သိအောင် သေချာပြောပြချင် ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီရောဂါရဲ့ တခြားကင်ဆာတွေနဲ့မတူဘဲ တစ်မူထူးခြားတဲ့ အချက်က ကာကွယ်လို့ရတဲ့ ရောဂါဖြစ်တာပါပဲ။ သတိတရားလေးနဲ့ အသိဉာဏ်ရှိရှိ နေ ထိုင်တတ်ရမယ်။ ကာကွယ်နည်းတွေ သိရမယ်။ ဆေးပညာဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ ပညာဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်မြင်ရင် ဒီအန္တရာယ်နဲ့ဝေးအောင် နေတတ် မယ်။ မဖြစ်အောင်လဲ ကာကွယ်နိုင်မှာ အမှန်ပါပဲ။

ပထမဆုံး ဒီရောဂါဆိုးကြီးရဲ့ ကြောက်စရာကောင်းပုံနဲ့ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ သူကပေး တဲ့ အန္တရာယ်တွေအကြောင်း အရင်ဆုံး ပြောပြမယ်နော်။ ဆရာတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေ အသေအပျောက် အများဆုံးကင်ဆာဟာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာပဲ ဖြစ် တယ်။ သမီးကြောက်မယ်ဆိုလဲ ကြောက်စရာပဲပေါ့။ ဟုတ်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အသက်အန္တရာယ်ကို အများဆုံး ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ကင်ဆာဟာ ဒီကင်ဆာပဲ။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မသိနားမလည်မှုနဲ့ အရှက်အကြောက်ကြီးမှုတွေကြောင့် ပြဿနာဟာ မဆိုးသင့်ဘဲ ပိုပြီး ဆိုးသွားကြရတယ်။ ဒီရောဂါရဲ့အကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိကြဘူး။ ဘာကြောင့်ဖြစ်မှန်းလဲ မသိကြ၊ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာလဲ မသိကြ၊ ဒီရောဂါ ဖြစ် လာရင် ကြုံမယ့်လက္ခဏာတွေ မသိကြ၊ မသိတော့မမြင်၊ 'ပညာမတတ်သူဟာ အကန်း' လိုပဲတဲ့။ ကျန်းမာရေးအသိ ပညာနည်းပါးသူဟာ မျက်စိကန်းနေသလိုဖြစ်ပြီး မျက်ကန်း တစ္ဆေ မကြောက်ဆိုသလို ရောဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ ပြလာရင်လဲ ဘာမှန်းမသိတော့ မကြောက်၊ အရေးမကြီးဘူးပဲထင်၊ ပေါ့တီးပေါ့ဆ သဘောထား၊ ဒီကြားထဲ အရှက်အကြောက်ကလဲကြီး၊ မိမိရဲ့ မိန်းမရောဂါကို ဆရာဝန်ဆီပြရမှာလဲ ရှက်ကြ၊ ကြောက်ကြလေတော့ ဆေးရုံဆေးခန်း တွေကို အချိန်မီ ရောက်မလာကြ တော့ဘူး။

သမီးကလေးရဲ့ မေမေ့ရဲ့အဖြစ်က အကောင်းဆုံး သက်သေပဲပေါ့ကွယ်။ သွေးတွေ ပုံမှန်မဆင်းတာကို အရေးကြီးမှန်းမသိ၊ အိမ်ထောင်စုရေးတွေနဲ့ အလုပ်တွေရှုပ်ပြီး အချိန် ကမပေးနိုင်တာကြောင့် နောက်ဆုံး သွေးတွေဒလဟောသွန်ပြီး သတိလစ်တော့မှ ဆေးရုံကို ရောက်တော့တာ မဟုတ်လား။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ အလာကောင်းပေမယ့် အခါနှောင်း ခဲ့ပြီဆိုတဲ့ အဖြစ်ဆိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတော့တာပေါ့ကွာ။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပြတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ပုံမမှန် သွေးဆင်းတာပါပဲ။ ရာသီသွေးဆင်းများတာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ရာသီလာချိန်မဟုတ်ဘဲ ကြား ထဲမှာ သွေးတွေဆင်းချင်သလို ဆင်းမယ်၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားနဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးသွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆင်းတတ်တယ်၊ သွေးဆုံးပြီးခါမှ သွေးပြန်ဆင်းတတ်တယ်၊ အဖြူနဲ့အနီရောပြီး ဆင်းတတ်တယ်။ အနံ့ဆိုးတွေ ပါတတ်တယ်၊ ဒီလိုမျိုး လက္ခဏာတွေ တွေ့လာရင် လုံးဝမပေါ့ဆရဘူး သမီးရေ။ ဒီလိုလက္ခဏာနဲ့လာတဲ့လူနာတိုင်းကို ဆရာဝန်တွေက အထူးသတိထားပြီး ဒီရောဂါများ ဖြစ်မလားဆိုတဲ့ သံသယနဲ့ သေချာစစ်ဆေးစမ်းသပ်ကြရတယ်။

သားအိမ်ခေါင်းထိပ်မှာ မသင်္ကာစရာ အဖုအကျိတ် အနာတွေ တွေ့ပြီဆိုတာနဲ့ အမြန်ဆုံး အသားစယူပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ စစ်ဆေးရတယ်။ ကင်ဆာမှန်းသိပြီဆိုရင် အရေးကြီးဆုံးက စောစောသိ စောစောကုဖို့ပါပဲ။ ဒါမှသာ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းနိုင်တယ်။

'အချိန်နဲ့ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်'ဆိုတဲ့စကားလေးရှိတယ်။ ဒီစကားမှာ 'ကင်ဆာ' ဆိုတာကိုလဲ ထည့်ရမယ်။ သမီးရေ၊ ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ အင်မတန် လျင်မြန်စွာပွားများပြီး ဘေးဘက်တွေကို၊ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပျံ့နှံ့တတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ အချိန်ကြာလေ ပျံ့ပွားလေပဲ။ ဒါကြောင့်ကင်ဆာကို စောစောသိပြီး စောစောဆေးကုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ပြောတာ။ အခု ဆရာတို့နိုင်ငံမှာဖြစ်တဲ့ ပြဿနာဟာ လူနာတွေက ရောဂါဖြစ်ဖြစ်ချင်း ဆေးရုံရောက်လာတာမျိုး သိပ်ကိုရှားတာပါပဲ။ ဆေးရုံရောက်လို့ စမ်းသပ်လိုက်ရင် ရောဂါက ဘေးဘက်တွေကို ပျံ့နှံ့ပြီးအဆင့်တွေ အရမ်းကျော်နေတတ်တဲ့ ကင်ဆာရဲ့နောက်ဆုံးအဆင့်တွေကို ရောက်နေကြတာဟာ အများစုပဲ။ ဒါကြောင့်လဲ ဆေးကုသရာမှာ အခက်အခဲတွေဖြစ်ပြီး အသေအပျောက် ပိုများရတော့တာပေါ့ကွာ။

ဟိုတလောလေးတုန်းက လူနာတစ်ယောက် ဆေးရုံကို ပုံမမှန်သွေးဆင်းလို့ ရောက်လာတယ်။ စမ်းသပ်လိုက်တော့ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်မှာ အနာလေးတစ်ခု တွေ့ရတယ်။ ကင်ဆာလို့ မသင်္ကာစရာအနာပေါ့။ ဒါကြောင့် အမြန်ဆုံးဆေးရုံတက်ပြီး အသားစယူခွဲစိတ်ဖို့စီစဉ်တယ်။ လူနာကို သေချာရှင်းပြတော့ 'ဟုတ်ကဲ့၊ ဆေးရုံတက်ပါ့မယ်၊ အခုအိမ်ကိုပြန်ပြီး ပစ္စည်းတွေ ယူဦးမယ်'ဆိုပြီး ပြန်သွားလိုက်တာ ဆေးရုံကို ပြန်ရောက်မလာတော့ဘူး။ နောက် ၆ လလောက်နေတော့မှ သွေးတွေရော ပြည်ပုပ်တွေပါ မိန်းမကိုယ်က ဆင်းလာလို့ဆိုပြီး ဆေးရုံတက်လာတော်မှတော့ အမြန်ဆုံးစမ်းသပ်ရတယ်။ ဟိုအရင် ခြောက်လလောက်တုန်းက လက်သန်းထိပ်ဖျားလောက်ပဲရှိသေးတဲ့ ကင်ဆာအနာလေးဟာ အခု ခြောက်လအတွင်းမှာ အမြစ်တွေတွယ်ပြီး ပျံ့ပွားသွားလိုက်တာ မိန်းမကိုယ်နဲ့အပြည့် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကြီးအလား ကားကားကြီး ဖြစ်နေပါရောလား။ မွေးလမ်းကြောင်းကိုရော ဘေးဘက်က အသားတွေကိုပါ အားလုံးအမြစ်တွယ်ပြီး ပြန့်ပွားသွားခဲ့ပြီ။

အဲဒီအချိန်မှာ ဒီလူနာက ဘာပြောလဲသိလား သမီး။

'ဆရာရယ်၊ အရင်တစ်ခါ ဆေးရုံတက်နိုင်းတုန်းက အိမ်ကသားရော သမီးရော စာမေးပွဲတွေအရမ်းနီးနေလို့၊ အိမ်မှာလဲ ကိုယ်ခွဲကမရှိ၊ ငွေရေးကြေးရေးကလဲ မပြေလည်သေးလို့ ဆေးရုံကို ချက်ချင်းမတက်နိုင်တာပါ၊ အခု ကလေးတွေလဲ စာမေးပွဲပြီးသွားပြီ၊

ငွေလေးကြေးလေးလဲ စုဆောင်းထားပြီးပြီမို့ ဆေးရုံကို ရောက်လာတာပါဆရာ၊ အမြန်ဆုံး ခွဲစိတ်ပြီး အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ဆေးကုပေးပါတော့ ဆရာ'လို့ တောင်းပန်တယ် သမီးရေ။ ကိုင်း ဘယ်လိုဖြေရမလဲကွယ်။ ဒီ ခြောက်လဆိုတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ကင်ဆာဆိုတဲ့ သေချင်းဆိုးရောဂါဟာ ဒီအတိုင်းငြိမ်နေမယ် များထင်လို့လားသမီး။ မှားသွားမှာပေါ့၊ ကင်ဆာဆိုတာ အချိန်နဲ့အမျှ လျင်လျင်မြန်မြန် ပြန့်ပွားတတ်တဲ့သဘောရှိတယ်။ ဒါကြောင့် စောစောသိ စောစောကုသဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ပြောကြတာပေါ့။

ဒီရောဂါကို စောစောသိလို့ စောစော ထိထိရောက်ရောက် ကုနိုင်ရင် အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းတယ် သမီးရေ။ ခွဲစိတ်ပြီး ကုတဲ့နည်းရယ်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသနည်းရယ် ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ခွဲစိတ်ကုတဲ့နည်းက မြန်မြန်ခွဲ၊ မြန်မြန်ပျောက်၊ ဆေးရုံက မြန်မြန် ဆင်းရတယ်။ အင်မတန် ထိရောက်တယ်။ လူနာလဲ ကျေနပ်တယ်။ တစ်ခုပဲ အရေးကြီးတာ၊ ကင်ဆာအနာသေးသေးနဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကလွဲလို့ ဘယ်ကိုမှ မပျံ့နှံ့ရသေးမှသာ အောင် အောင်မြင်မြင် ခွဲစိတ်နိုင်တယ်။

သမီးရဲ့မေမေ ဆေးရုံကိုရောက်၊ မိမိက မြန်မြန်ခွဲစိတ်ပြီး အိမ်ပြန်ချင်၊ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်တွေက ခွဲစိတ်မပေးတော့ဘူးဆိုတာဟာ ဒီပြဿနာပဲပေါ့ကွာ။ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာမှာ ခွဲစိတ်ကုသတယ်ဆိုတာ ရိုးရိုးတခြားရောဂါဖြစ်လို့ သားအိမ်ကိုထုတ်ပစ်တဲ့ ခွဲစိတ်မှုနဲ့မတူဘူး။ သားအိမ်၊ သားအိမ်ခေါင်းသာမက မွေးလမ်းကြောင်းရဲ့ အပေါ်တစ်ခြမ်း ကိုရော၊ သားအိမ်နဲ့သားအိမ်ခေါင်းရဲ့ ဘေးပတ်လည်က ကင်ဆာရောဂါပျံ့နှံ့နေနိုင်တဲ့ အသားအမျှင်တွေရော အားလုံးကို ရှင်းလင်းသွားအောင် ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပစ်ရတဲ့ ခွဲစိတ်မှု ဖြစ်တယ်။ ခွဲစိတ်မှုဟာ ခက်ခဲတယ်၊ ပိုပြီး ပညာသားပါတယ်၊ အထူးကျွမ်းကျင်ပြီး သေချာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန် အနည်းငယ်မျှသာ ဒီခွဲစိတ်မှုကို လုပ်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်က ကင်ဆာအနာကလဲ အကြီးကြီးမဖြစ်ရဘူး။ မွေးလမ်းကြောင်းကိုရော ဘေးဘက်တွေကိုပါ လုံးဝမပျံ့နှံ့ရဘဲ သားအိမ်ခေါင်းမှာပဲ ရှိနေရမယ်။ အဲသလို ပြန့်နှံ့သွားတာကြီးကို သေချာမစမ်းသပ်ဘဲ ခွဲမိလို့ကတော့ ခွဲခန်းထဲမှာ ဆရာဝန်တွေဟာ ဒုက္ခ လှလှကြီးတွေ့ပြီး ကျွမ်းပစ်သွားမှာသေချာတယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ၊ သားအိမ်ခေါင်းကိုသာမက ဘေးကအသားတွေရော မွေးလမ်းကြောင်းအပေါ်တစ်ခြမ်းကိုပါ ခွဲစိတ်ထုတ်ယူရမယ့်ကိစ္စမှာ ကင်ဆာက ဘေးတွေကို ပျံ့နှံ့နေရင် ကင်ဆာရဲ့ သဘာဝသွေးကြောတွေ အရမ်းများပြီး အသားတွေက အနာကြီးတွေ ဖြစ်နေပြီပေါ့။ အဲဒီနေရာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားဖို့ကြိုးစားရင်း သွေးတွေဒလဟောထွက်ပြီး ခွဲစိတ်ခုတင်ပေါ်မှာတင် လူနာ မာလက ချာန်ကြွသွားနိုင်တာပေါ့ သမီးရာ။ သွေးတွေ ထွက်လို့ ဆက်မခွဲရဲတော့ဘဲ ခွဲစိတ်မှုကိုလဲ ရပ်လိုက်ရင်လဲ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတွေ အားလုံး ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး ဘာမှရောဂါမရှိတဲ့ သားအိမ်ကိုယ်ထည်ကိုပဲ ခွဲစိတ်ထုတ်မိတဲ့အဖြစ်မျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြုံရပါရော။ အဲဒီဖြစ်ရပ်ဆိုးကို 'ခေါင်းပြွတ်တယ်'လို့ ဆရာတို့ ဆရာဝန်တွေက ခေါ်ကြတယ်။ 'ခေါင်း'ကိုခွဲထုတ်ရမယ့်ကိစ္စ ခေါင်းပြုတ်ပြီး အဲဒီခေါင်းက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကျန်ခဲ့ရင် သွားပြီပေါ့ကွယ်။

ဒါကြောင့် ခွဲစိတ်မှုအောင်မြင်ဖို့မှာ အရေးအကြီးဆုံးက သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဟာ အကြီးကြီးမဖြစ်ရ၊ ဘေးတွေကိုလဲ မပျံ့နှံ့ရ၊ ဒါကြောင့် စောစောသိ စောစောခွဲနိုင်ဖို့ အဓိကအရေးကြီးဆုံးလို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောရတာ။ ရောဂါလက္ခဏာတွေပြတာနဲ့ မပေါ့ဆဘဲ ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးလာပြဖို့ ပညာပေးနေရတာဖြစ်တယ် သမီးရေ။

နောက်ကျမှရောက်ပြီး အနာကြီးကြီးနဲ့ ဘေးဘက်ကို ပျံ့နှံ့သွားပြီဆိုရင်တော့ ခွဲစိတ်လို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အဲဒီအခါကျ ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ပြပြီး ကုရတဲ့နည်းနဲ့ ပိုသင့်တော်တယ် သမီးရေ။ ဒီကိစ္စမှာလဲ သမီးမေမေဆေးရုံက ပြေးသလို မြန်မာလူမျိုးအများစုဟာ ဓာတ်ကင်တယ်လို့ ခေါ်တဲ့နည်းကို အကြောက်ကြီး ကြောက်ကြပြန်တယ်။ ဒီမှာလဲ 'ဓာတ်ကင်'တယ်လို့ အရပ်စကားနဲ့ခေါ်တာဟာ လူတွေကို ခြောက်လှန့်သလိုဖြစ်နေတာမို့ ဒီစကားကြီးကို မသုံးသင့်ဘူး။ သမီးမေမေ ကြောက်သလို *လျှပ်စစ်ဓာတ်နဲ့ 'ငါးကို တံစို့ထိုးပြီးကင်သလို၊ ကင်တယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီး ကြောက်ခဲ့ကြတာပေါ့။* အဲသလိုကင်ရင် မီးပူသလို ပူလောင်နာကျင်မယ်လို့လဲ ထင်တယ်။ *ပြီးတော့ ဓာတ်ကင်ပြီဆိုရင် ကြာကြာမနေရတော့ဘူး၊ သေမှာပဲလို့ထင် ကြတယ်။*

ဒါတွေအားလုံးမှားတယ် သမီးရေ။ အဲသလိုမျိုးကြီး ငါးကင်သလို တံစို့ထိုးပြီး လျှပ်စစ်နဲ့ကင်တာ လုံးဝ မဟုတ်ရေးချ မဟုတ်။ (cuesium, cobalt) အစရှိတဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပစ္စည်းကို သုံးပြီး ကုသတာဖြစ်တယ်။ နှစ်မျိုး ကုတယ်၊ တစ်မျိုးက ဓာတ်အပ်စိုက်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒီစကားကဆိုလဲ လူတွေကို ကြောက်ရွံ့စေတယ်။ အပ်ကြီးနဲ့ စိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူးကွာ။ အထူးစီမံထားတဲ့ ပစ္စည်းကလေးကို သားအိမ်အဝနဲ့ သားအိမ်ထဲထည့်ပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက်လောက် အချိန်တွက်ချက်ပြီး ထည့်ထားတာနဲ့ အဲဒီပစ္စည်းက ဓာတ်ရောင်ခြည်တွေဟာ ကင်ဆာအနာကြီးထဲက ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို တိုက်ခိုက်ပြီး ပျက်စီးသွားစေတယ်။ အနာကြီးကြီးကို လုံးဝသေးငယ်ပြီး ရှုံ့သွားစေတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနည်းကို လူတွေကြောက်ရွံ့အောင် 'ဓာတ်အပ်စိုက်တယ်'လို့ဆိုတဲ့ စကားကြီးကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ 'ဓာတ်ပစ္စည်းထည့်ပြီး ကုတယ်'လို့ဆိုရင် ပိုပြီး မသင့်တော်ဘူးလားလို့ ထင်မြင်ယူဆမိတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ ကြားတာနဲ့ *သမီးမေမေ ထွက်ပြေးတဲ့ 'ဓာတ်ကင်တဲ့နည်း'၊ လူတွေက ဓာတ်ကင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားကြားတာနဲ့ကို အကြီးအကျယ် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ပြီး ထွက်ပြေးချင်တတ်ကြတယ်။ ဓာတ်ကင်ရင် သေတာပါပဲကွာလို့လဲ အရပ်စကားတွေနဲ့*

မဟုတ်မတရား လျှာအရိုးမရှိတိုင်း ခြောက်ကြလှန့်ကြသေးတယ်။ 'ကင်'တယ်ဆိုတဲ့ စကားက ငါးကို မီးကင်သလို တံစို့ကြီးထိုးပြီး 'ကင်'တယ်လို့ မြင်လို့များလားမသိ။ ဒါတွေအားလုံးမှားတယ် သမီးရေ။ အထူးစက်ကိရိယာကြီးတွေထဲက ထွက်လာတဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကို *လူနာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကင်ဆာရှိနေတဲ့နေရာကို အတိအကျ နေရာသတ်မှတ်တိုင်းထွာပြီး တစ်နေ့ကို တစ်ခါ မိနစ်ပိုင်းလောက် ရောင်ခြည်ပြတာဖြစ်တယ်။ စက်က ထွက်လာမယ့်ရောင်ခြည်ကို လူရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ တိတိကျကျ ပြချင်တဲ့နေရာ ရောက်အောင် လူရဲ့ပုံစံကိုပြင်ဆင်ရတာကို 'ကင်တယ်' လို့ ပြောကြတာ၊ ဒီရောင်ခြည်ဟာ နာကျင်မှုမရှိဘူး။ ပူလောင်ခြင်းလဲ မရှိပါဘူး။* တစ်ခုပဲ စိတ်ရှည်ရတယ်၊ တစ်လတိတိ စနေ တနင်္ဂနွေကလွဲလို့ နေ့စဉ်ဆေးရုံကို မှန်မှန်သွားပြီး မိနစ်ပိုင်းလောက် 'ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံး'ကို ယူကြရတယ်။ ခေတ်မီတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ နည်းစနစ်တွေ စက်ပစ္စည်းကိရိယာတွေကလဲ တိုးတက်လာတယ်။

ဒါကြောင့် *ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုထုံးဟာ ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းဖို့ အခွင့်အရေးနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ အများကြီးရနေတာ သိဖို့လိုပါတယ်။* တစ်ခုပဲပေါ့လေ၊ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ နောက်ဆုံးအခြေအနေ အရမ်းပျံ့နှံ့နေပြီဆိုမှ ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုတယ်ဆိုရင်တော့ ပျောက်မယ့်ရာခိုင်နှုန်းက နည်းသွားတာ ဓမ္မတာပဲပေါ့ကွာ။ အဲဒီလိုနောက်ကျမှ ရောက်လာရင်တော့ သိကြားမင်းကြီး ဆင်းကုကု အမြစ်ပြတ်ပျောက်ဖို့ကတော့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေက သက်သာအောင်တော့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးက စွမ်းပါသေးတယ်။

အခုလို 'ဓာတ်ကင်တာ'တို့၊ 'ဓာတ်အပ်စိုက်'တာတို့ဆိုတဲ့ လူတွေကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စေမယ့် မနှစ်မြို့စရာ စကားမျိုးတွေကို အဓိပ္ပာယ်တူပြီး လူတွေ အလွယ်တကူလက်ခံနိုင်မယ့် ဝေါဟာရတွေနဲ့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ရင် ကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ဆရာကတော့ ယုံကြည်နေမိတယ်။ သမီးပဲ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ စကားအသုံးအနှုန်းဆိုတာ သိပ်ကိုအရေးကြီးတာ။ သမီး အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်းမှာ ထိုင်နေတုန်း ဧည့်သည်တစ်ယောက်လာပြီး

'ဟော့ ကောင်မလေး၊ နင့်အမေလင်ရှိလား၊ ဒီကောင် မသေသေးဘူး၊ မျိုးနိုင်ဆို့နိုင်တုန်းပဲမဟုတ်လား'လို့ လာမေးရင် သမီးစိတ်ထဲ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ဒီစကားနဲ့

'ဒီမယ် သမီး၊ သမီးအဖေရှိလား၊ သူ ကျန်းကျန်းမာမာရှိရဲ့လား' ဆိုတာနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ချင်းက အတူတူပဲမဟုတ်လားကွယ်။ ဘယ်စကားဟာ ကြားရသူအတွက် နားခံသာပြီး ယဉ်ကျေးသလဲ။ မှန်တော့မှန်ပေမယ့် ကြားရသူမနှစ်သက် စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ စကားမျိုးတော့ ရှောင်သင့်တာပေါ့။

တစ်ခါက ဧည့်သည်တစ်ယောက်ကို ထမင်းစားဖိတ်တယ်။ ဟင်းကလဲ ကောင်း၊ ဗိုက်ကလဲ ဆာနေချိန်မို့ ဧည့်သည်ခမျာ ဏှာခြေမဆည်နိုင်ဘဲ အားပါးတရ စားတော့တာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါ့။ ဒါကို အိမ်ရှင်က သူကျွေးတဲ့ထမင်း ချည့်သည်စားတာကို အားရလွန်းလို့ ဝမ်းသာ ပီတိနဲ့

'ကောင်းတယ်ဟော့၊ နင်စားတာ ငါတို့အိမ်က အောင်နက်ကြီး စားတဲ့အတိုင်းပဲကွာ' လို့ အာလုတ်သံကြီးနဲ့ မှတ်ချက်ပြုရင် ထမင်းလုပ်ကြီးကို အားရပါးရ ပါးစပ်ထဲထည့်တော့မယ့် ဧည့်သည်ရဲ့မျက်နှာ ဘယ်လိုနေမလဲ၊ စဉ်းစားသာကြည့်။

ဒီလိုမျိုးပေါ့ သမီးရာ၊ ဒါကြောင့် ဆရာကတော့ 'ဓာတ်ကင်'တယ်ဆိုတဲ့ စကား အစား၊ 'ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ကုတယ်'၊ 'ဓာတ်အပ်စိုက်တယ်'လို့ ပြောမယ့်အစား 'ဓာတ် ပစ္စည်းထည့်ပြီး ကုတယ်'လို့ ပြင်ပြီးပြောကြရင် လူနာတွေကြောက်ရွံ့မှု နည်းသွားပြီး ဆေးကုသမှုကို ပိုပြီးလက်ခံလာမလားလို့ ထင်မြင်မိတယ်။ အခုတော့ သမီးရဲ့မေမေလိုပဲ ဓာတ်ကင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားကိုကြားတာနဲ့ နားမှာခါးပြီး ဖနောင့်နဲ့တင်ပါး တစ်သား တည်းကျအောင် ပြေးကြတဲ့လူနာတွေ ဘယ်လောက်တောင်များပြီလဲဆိုတာ ဘယ်သူ အတိအကျ သိနိုင်မလဲ။ ဆရာတို့တော့ ခဏခဏကို ကြားဖူး တွေ့ဖူးနေတာ အမှန်ပါပဲ။

ကိုင်း ဆရာလဲ သမီးရဲ့မေမေ အဖြစ်ဆိုးကို ကရုဏာသက်ပြီး ပြောလိုက်ဆိုလိုက်တာ သမီးမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေတောင် ကောင်းကောင်း မဖြေရသေးဘူးနော်။

ပထမဆုံး သမီးကို ဆရာက အားပေးနှစ်သိမ့်ခဲ့တယ်မဟုတ်လား။ ဒီရောဂါဟာ မျိုးရိုးမလိုက်တတ်ဘူး။ အိမ်ထောင်ပြုရင် ပိုဖြစ်တယ်ဆိုတာလဲ မဟုတ်တာမို့ ပြုစရာရှိ နေတုန်း (သတို့သားလဲ ကိုယ့်လက်ထဲက ထွက်မပြေးနိုင်တုန်း) မြန်မြန်လက်ထပ် အိမ် ထောင်ပြုဖို့ တိုက်တွန်းရတာ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ အပူတွေလွန်ရင်းလွန်ရင်း ရတာမလို လို တာမရ နောက်ဆုံး အပျိုကြီးမမအဖြစ် (စိတ်ထဲကမပါဘဲ) အဆုံးသတ်သွားရတဲ့ အပျို ဟိုင်းကြီးတွေ တွေ့ဖူးပေါင်းများလှပြီမို့ သမီးကို သူတို့လိုဖြစ်သွားမှာ စိုးလို့ပါ။

ဒီလိုဆိုတော့ ဒီကင်ဆာဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ၊ တရားခံက ဘယ်သူလဲ၊ ဘာတွေလုပ်ရင် ဖြစ်တတ်လဲဆိုတာသိဖို့ အရမ်းလိုတာပေါ့။ ဒီကင်ဆာရဲ့ (တခြားကင် ဆာတွေနဲ့မတူတဲ့) ထူးခြားချက်ကတော့ ဘာကြောင့် ဒီကင်ဆာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ တရားခံကို အတိအကျ ဖော်ထုတ်နိုင်တဲ့အချက်ပါပဲ။ များသောအားဖြင့်က တခြားကင်ဆာတွေမှာ တရားခံက ဘယ်သူဆိုတာ တိတိကျကျ လက်ညှိုးထိုးမပြနိုင်ကြဘဲ မှန်းသမ်းပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေ တွေသာ ပြောနိုင်ကြတာ။ ဒီကင်ဆာဟာ (HPV Human Papilloma Virus) ဆိုတဲ့ ဗိုင်း ရပ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်တာ။ ဒီဗိုင်းရပ်ဟာ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါမျိုး ဖြစ် တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီရောဂါဖြစ်သူတွေကို သေချာဆန်းစစ် လေ့လာကြည့်တော့ အသက်အရွယ်ငယ်ငယ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံသူတွေ၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်များတဲ့သူတွေ (မိမိက မများပေမယ့် မိမိရဲ့ခင်ပွန်း၊ အဖော်က လိင်ဆက်ဆံဖက် အပျော်အဖော်တွေ များသူတွေ) မှာပိုဖြစ်တာများတယ်။ ပြီးတော့ ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်သောက်တဲ့ သူတွေမှာ ပိုဖြစ်တတ်

တယ်။ အခု ဆရာပြောတာက HPV ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒီဗိုင်းရပ်ပိုးကလဲ လိင်ကတစ်ဆင့်ကူးစက်တယ်။ ပြီးတော့ရောဂါ ဖြစ်တဲ့သူတွေကလဲ လိင်ဆက်ဆံဖက်များ တာတွေ စတဲ့စတဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုနဲ့ ပတ်သက်တာတွေချည်းပဲမို့ သမီးက မေးချင်မယ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုနဲ့ လုံးဝကင်းရှင်းတဲ့ အပျိုကြီးပဲလုပ်လိုက်ရင် ဒီ HPV ဗိုင်းရပ်ပိုးနဲ့လဲ ဝေး သွားမယ်၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာလဲ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး မဟုတ်လားလို့လေ။ အဲသလို မေးမယ်ဆိုရင်တော့လဲ ဆရာက ဒီလိုပြန်ဖြေချင်တယ်။ လောကမှာ ကားတိုက်လို့ သေတဲ့ မသာတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် အိမ်ထဲမှာမနေဘဲ လမ်းကိုထွက်ပြီး ခရီးသွားကြတဲ့သူတွေ ချည်းပဲ။ ဒီတော့ ကားတိုက်မခံရအောင် အိမ်ထဲမှာပဲ နေရင်မကောင်းဘူးလားလို့ မေးရင် သမီးဘယ်လို ဖြေမလဲကွယ်။ ကားတိုက်မခံရအောင် လုပ်နည်းက ဒီတစ်နည်းပဲရှိသလား၊ ဒီထက်ကောင်းတဲ့နည်းရော ရှိသလား၊ လောကမှာ ကားတိုက်ခံရမှ သေနေတာပဲလား၊ တခြားသေနည်းတွေက သောင်းခြောက်ထောင် ရှိတာရော မစဉ်းစားတော့ဘူးလား။

ကိုင်း အပျိုကြီးလုပ်လို့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရဲ့ အန္တရာယ်က လွတ်ပြီပဲထားပါဦး။ သမီးထည့်စဉ်းစားရမယ့်အချက်က ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကိုယ်ထည်ကင်ဆာ၊ သားဥ အိမ်ကင်ဆာတွေဟာ အပျိုကြီးတွေမှာ ပိုပြီးအဖြစ်များတဲ့၊ အပျိုကြီးတွေကို မျိုးဖြုတ်ပစ် နေတဲ့ ကင်ဆာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကျားကြောက်လို့ ရှင်ကြီးကိုး ရှင်ကြီးကျား ထက်ဆိုး ဆိုတဲ့စကား ကြားဖူးတယ်ဟုတ်။ ဒါကြောင့် ဒီရောဂါကိုကြောက်လို့ အပျိုကြီး လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ အခြေအမြစ်မရှိ လုံးဝမှားတယ် သမီးရေ၊ ဆရာကတော့ မထောက်ခံပါ။

ကိုင်း ဒီရောဂါဟာ ဒီဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ တရားခံကို အတိအကျ သိလိုက်ရတဲ့အတွက် ကာကွယ်ဖို့ပိုပြီး လွယ်မသွားပေဘူးလား။ ဒီဗိုင်းရပ်ပိုးရဲ့ အန္တရာယ်က ဝေးဝေးရှောင်နိုင်ရင် ဒီရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့အရေးကလဲဝေးသွားမယ်၊ နည်းသွားမယ်၊ ရှင်းရှင်း လေးပေါ့ကွယ်။ အသက်အရွယ်ငယ်ငယ်လေးနဲ့ လိင်ဆက်ဆံတာမျိုး ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ လိင်ဆက်ဆံဖက်တွေ မများရဘူး။ မိမိအိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သစ္စာရှိရမယ်။ မိမိရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်က အပျော်အဖော်မများအောင်လဲ သတိပြုရမယ်။ အပျော် အဖော်တွေများ တယ်လို့ မသင်္ကာတဲ့ ယောကျ်ားနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရမယ်ဆိုရင်လဲ 'ကွန်ဒုံး' သုံးရမယ်။ ကွန်ဒုံးဟာ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ HPV ဗိုင်းရပ်ပိုးဟာ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တာကိုး။ ဒါကြောင့် 'ကွန်ဒုံး'သုံးခြင်းဟာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ပြောတာပါ။

ဒီရောဂါတင်မက တခြားလိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေကိုလဲ ကာကွယ်နိုင် ဘယ်။ ဥပမာ HIV အေအိုင် ဒီအက်စ်ရောဂါ၊ ဆစ်ဖလစ်၊ ဂနိုစတဲ့ ကာလသားရောဂါ တွေပေါ့ကွာ။ ပြီးတော့ ဆေးလိပ်စီးကရက် မသောက်ရဘူး။ ဒီလိုမျိုး ဆင်ခြင်နိုင်ရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီရောဂါရဲ့ဘေးဆိုးက လွတ်ကင်းနိုင် ဖို့များတာပေါ့ သမီးရာ။ သမီးအသက် ၂၅ နှစ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုတော့မှာဆိုတော့ ငယ်ငယ်မှာ၊ ဥပမာ အသက် ၁၅ နှစ်မှာ အိမ်ထောင်ပြုသလို အန္တရာယ်မများပါဘူး။ ပြီးတော့ ဒီရောဂါရဲ့တရားခံဟာ HPV ဗိုင်းရပ်ပိုးဖြစ်တယ်။ 'အိမ်ထောင်ပြု'တာနဲ့ တိုက်ရိုက်တော့ မပတ်သက်ဘူး။ တစ်ခုပဲ 'အိမ်ထောင်ဖက်'သတို့သားလောင်းကိုတော့ မိမိကလွဲလို့ တခြားအပျော်အဖော်တွေ မများစေနဲ့ပေါ့။ အိမ်ထောင်ပြုပြီးရင် သူ့ကိုအိမ်မှာ ပျော်အောင်ထားရမယ်။ အိမ်မှာမပျော် စိတ်ညစ်တဲ့ယောကျ်ားဟာ အမြဲတစေ အိမ်ကထွက်ပြေးပြီး တခြားမှာ အပျော်အဖော်တွေ ရှာတတ်တာကိုး။

အိမ်ထောင်ရှင် ယောကျ်ားတွေကလဲ မိမိတို့ရဲ့ ဇနီးမယားအပေါ် သစ္စာတရားထားကြရမယ်။ မိမိမိန်းမကလွဲလို့ တခြားအပျော်အဖော်တွေ မများရဘူး။ တကယ်လို့ လုံးဝမနေနိုင် မထိုင်နိုင်လောက်အောင် သောက်ကမြင်းကြောထချင်ရင်လဲ လိင်က တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါတွေက ကာကွယ်နိုင်အောင် ကွန်ဒုံးကို မသုံးမဖြစ်သုံးရမယ်။ လိင်မှုကိစ္စ အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်းကြောင့် ဘာဆိုဘာမှ မပြစ်မရှိတဲ့ မိမိရဲ့ဇနီးမယားမှာ HIV, AIDS ရောဂါဆိုးကြီးတွေ ကူးစက်တတ်သလို HPV ဗိုင်းရပ်ပိုးတွေ သယ်ဆောင်ကူးစက်လာပြီး မိမိရဲ့ဇနီးမှာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိလို့ပေါ့။ ဒီရောဂါကို ကြောက်ကြတဲ့သူတွေအတွက် သတင်းကောင်းအဖြစ် ထိရောက်တဲ့နောက်ထပ်ကာကွယ်နည်းတစ်နည်းကတော့ HPV ဗိုင်းရပ်ပိုး ကာကွယ်ဆေး HPV Vaccine ၊ တစ်နည်း သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးပါပဲ။ ဒီကာကွယ်ဆေးကို ဖော်ထုတ်ဖို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားပမ်းစား တီထွင်စမ်းသပ်ခဲ့တာ အခုတစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်ခံတဲ့ 'ကာကွယ်ဆေး' အဖြစ် အောင်အောင်မြင်မြင်ပေါ်ထွက်လာပြီ။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာစပြီး ထိုးနှံကုန်ကြပြီ။ တစ်ခုပဲပေါ့။ စပြီး ပေါ်စကဆိုတော့ ဈေးနှုန်းက နည်းနည်းမြင့်နေတဲ့ သဘောမှာရှိတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးတစ်စုံ (သုံးကြိမ်ထိုးရမှာ)ကို အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၃၀၀ ကျော် (မြန်မာငွေ လေးသိန်းကျော်)လောက်ကျသင့်နေသေးတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးကို တစ်ခါမှစပြီး လိင်မဆက်ဆံရသေးချိန်၊ ဆယ်ကျော်သက် အပျိုဖော်ဝင်စ အချိန်မှစပြီး ထိုးရင် ပိုပြီးထိရောက်သတဲ့။ အခုလောလောဆယ်တော့ မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက် ရုတ်တရက် လက်လှမ်းမမီနိုင်သေးဘူး သမီးရေ။ မကြာမီအချိန်အတွင်းမှာ ဆေးလဲပေါ ဈေးလဲပေါတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်လာပါစေလို့ ဆုမွန်တောင်းကြရမှာပါပဲ။

နောက်တစ်ဆင့် ကာကွယ်နည်းတစ်ခုအကြောင်း ပြောပြဦးမယ် သမီးရေ၊ ဒီနည်းဟာလဲ ဒီရောဂါရဲ့ တခြားကင်ဆာတွေနဲ့မတူတဲ့ ထူးခြားမှုကနေ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီထူးခြားတဲ့ သဘာဝကတော့ HPV ဗိုင်းရပ်ပိုးဝင်ရောက်ပြီး သားအိမ်ခေါင်းကို ဖျက်ဆီးတိုက်နိုက်တဲ့အခါ ချက်ချင်းကြီး 'ကင်ဆာ'ရောဂါအနာကြီး တန်းပြီးဖြစ်

သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ CIN (Cervical Intraepithelial Neoplasia) လို့ အမည်ရတဲ့ (ကင်ဆာအကြိုအဆင့် ကင်ဆာအစပျိုးပြောင်းလဲမှု)တွေ အရင်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ တကယ့်ကင်ဆာကြီးအဖြစ် ကူးပြောင်းသွားတာဖြစ်တယ်။

ဒီရောဂါရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်က ဒါပဲသမီးရေ၊ ဒီကင်ဆာအကြိုအဆင့် CIN ကိုကြိုတင်ပြီး စစ်ဆေးသိရှိနိုင်ပြီး အဲဒီအဆင့်ကို ထိထိရောက်ရောက် ကုသနိုင်ရင် ကင်ဆာဖြစ်မလာအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တာပေါ့။ အဲဒီကင်ဆာအကြိုအဆင့် ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းကို (Cervical cancer screening)လို့ ခေါ်တယ်။ စစ်ဆေးတဲ့နည်းက ရိုးရိုးလေးပါ။ သိပ်မခက်ခဲဘူး။ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်ကို သစ်သားပြားလေးနဲ့ အသာပွတ်လိုက်ပြီး သားအိမ်ခေါင်းမျက်နှာပြင်က ဆဲလ်လေးတွေကိုယူလိုက်တယ်။ အဲဒီ ဆဲလ်တွေကို မှန်ပြားလေးပေါ်တင်ပြီး အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီဆဲလ်တွေက ပုံမှန်ဆိုရင် အိုကေပေါ့။ ဆဲလ်တွေမှာ ကင်ဆာအကြိုအဆင့် အပြောင်းအလဲတွေရှိလာရင် အရေးကြီးလာပြီ။ (Screen positive +)

ဒီလို + ပေါ့စတစ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်က သားအိမ်ခေါင်းအပေါ်က တစ်နေရာရာမှာ ကင်ဆာဖြစ်လာတော့မယ့် ဆဲလ်တွေကွာကျနေတာ သေချာပြီ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်နေရာကလဲဆိုတာ သေချာ မသိနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ အဲဒီရောဂါဖြစ်တဲ့နေရာကို ရှာရမယ်။ ရောဂါဘယ်နေရာမှာရှိတယ်။ ဘယ်အဆင့်လောက်ထိုး ဖောက်နေပြီဆိုတာ တိတိကျကျသိဖို့ (Diagnosis) ရဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒါကြောင့် + ပေါ့စတစ်ဖြစ်ရင် နောက်တစ်ဆင့်က သားအိမ်ခေါင်း မျက်နှာပြင်ကို 'အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး' (colposcope)နဲ့ ကြည့်ရတယ်။ အဲသလိုကြည့်ပြီးတော့မှ ကင်ဆာရောဂါစဖြစ်တဲ့နေရာကို သေချာတွေ့ပြီး အဲဒီနေရာကို (Wire loop) လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးမျှင်နဲ့ ဖြတ်တောက်ပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရတယ်။ အဲသလို ကုသမှုမျိုးကို သွားနှုတ်ရင် ထိုးလေ့ရှိတဲ့ ထုံဆေးလေးထိုးပြီး လုပ်တာဖြစ်တယ်။ ဆေးရုံတက်ဖို့ မလိုဘူး၊ ဆေးကုပြီး အိမ်ပြန်ရုံပဲ။ နာကျင်မှုလဲ မရှိတတ်ဘူး။ သားအိမ်ခေါင်းထိပ်က ရောဂါဖြစ်တဲ့ နေရာလေးကိုပဲရွေးပြီး ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာဆိုတော့ ဒီအမျိုးသမီးဟာ ကလေးမွေးနိုင်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်တယ်။ သူ့ရဲ့မျိုးပွားခြင်းတာဝန်ကိုလဲ ထိခိုက်မှု မရှိတတ်ဘူးပေါ့။

ဒီလိုမျိုး 'ကင်ဆာမဖြစ်ခင် အကြိုအဆင့်ကို ရှာဖွေစစ်ဆေးကုသခြင်း' (cervical cancer screening programme) တွေကို တစ်နိုင်ငံလုံးက အရွယ်ရောက်တဲ့ (လိင်ဆင်ဆံတဲ့) အမျိုးသမီးတိုင်းကို အချိန်မှန်မှန် (အမေရိကမှာ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်၊ အင်္ဂလန်မှာ သုံးနှစ်တစ်ကြိမ်)လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အခုဆိုရင် သူတို့ရဲ့နိုင်ငံတွေမှာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနဲ့ သေဆုံးကြတဲ့နှုန်းကို ထိထိရောက်ရောက်ကြီး လျှော့ချနိုင်ကြပြီသမီးရေ။ ဒီလိုမျိုး (program)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးကို စိမံကိန်းချပြီး လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်တောင် ကောင်းလိုက်မလဲကွယ်။ ကောင်းမှန်းသိပေမယ့် လက်တွေ့မှာတော့ မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။

ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ မလုပ်နိုင်သေးပေမယ့် မြို့ကြီးတွေမှာ၊ သားဖွားမီးယပ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတွေဆီမှာ ဒီလိုမျိုး စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါပြီ။ ဒီလိုမှန်မှန် စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် (-) နက်ဂတစ်ဆိုရင်လဲ စိတ်ပူပန်သောက ကင်းဝေးစွာ စိတ်အေးလက်အေးနေနိုင်တယ်။ (+) ပေါ့စတစ်ဆိုရင်လဲ ကင်ဆာအကြိုဆင့်မှာ ကြိုသိပြီး စောစောကုခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာမဖြစ်လာအောင် ကာကွယ်နိုင်တာပေါ့ သမီးရာ။

ကိုင်း သမီးကလေး မိုးမိုးရေ၊ ဆရာတော့ဖြင့် သမီးကလေးမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ ဖြေရင်းဖြေရင်းနဲ့ 'သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအကြောင်း သိကောင်းစရာ'တွေ အားလုံးကို စာရှည်ရှည်ကြီး ရေးလိုက်မိပြီ။ အမလေး လက်ညောင်းလိုက်တာကွယ်။ သမီးတော့ နားလည်ရဲ့လားမသိ၊ ရန်သူကိုကြောက်ရင် ရန်သူအကြောင်း တိတိကျကျ ဂဃဏန သိဖို့လိုတယ်။ ဒါမှသာ သူနဲ့ရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့အခါ နိုင်အောင်တိုက်ခိုက်ဖို့နည်းလမ်းတွေသိမယ်။ သူနဲ့ မတွေ့အောင် ကွေ့ရှောင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို သိခြင်းအားဖြင့် ရန်သူရဲ့ ဘေးကနေ ကင်းဝေးမှာမဟုတ်လား သမီးရာ။

ကိုင်း ဒီလောက်ဆို ဒီရောဂါဆိုးကြီးကို ဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်ရမယ်၊ ဖြစ်လာရင်လဲ ထိထိရောက်ရောက် ဘယ်လိုတားဆီးခုခံရမယ်၊ တိုက်ခိုက်ရမယ်ဆိုတာ သိလောက်ရောပေါ့။

သမီးမိုးမိုးရေ၊ ဆရာ့ရဲ့ စာရှည်ကြီးကို ဒီမှာတင် အဆုံးသတ်တော့မယ်။ ဆရာပြောတဲ့ထဲက နားမလည်တာမရှင်းတာတွေရှိရင် ချက်ချင်းစာပြန်ရေးပြီး မေးနော်။ မင်္ဂလာဆောင်ဖိတ်စာလဲ ပို့လိုက်ဖို့ မမေ့နဲ့ဦးပေါ့။

သမီးမိုးမိုးတစ်ယောက် သမီးကြောက်တဲ့ ကင်ဆာဘေးဆိုးကြီးက လွတ်ကင်းပြီး သာယာပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ သီရိဂေဟာကို နှစ်ကိုယ်တူ ရွှေလက်တွဲလို့ တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ။

၁၇ ခေါင်းကွဲချင်ကွဲ အံကိုခဲ၍ မရဲတရဲဖြေလိုက်မည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေါင်းကွဲချင်ကွဲ အံကိုခဲ၍ မရဲတရဲ ပြေလိုက်မည်

ဆရာဦးစိုးလွင်ရှင့်

ကျွန်မက ဆရာ့စာဖတ်ပရိသတ်ပါ၊ ဆရာ့ကို ကျွန်မရဲ့ ပြဿနာ အခက်အခဲလေး တစ်ခု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းချင်တဲ့စိတ်တွေ ပြင်းပြလာမိလို့ ဒီစာကို ရေးမိတာပါဆရာ။ ဆရာမှမကယ်ရင် ကျွန်မတော့ ရေရေလည်လည် ဒုက္ခ ပင်လယ်ဝေရ တော့မယ့်ကိန်းဆိုက်နေလို့ပါ။ ကျွန်မအသက်က ၂၈ နှစ်၊ အိမ်ထောင်သက် ခုနစ်နှစ်မှာ 'ဘုစုခရု' သုံးကောင်မွေးပြီး သွားပါပြီ။ အငယ်ဆုံးကောင်က အခု တစ်နှစ်သား၊ အခုလော လောဆယ် ကလေးမရအောင် တားဆေးကတ်လေးတွေ စားနေခဲ့ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ အဖေကတော့ ကုန်သည်ပွဲစား၊ ကျွန်မကို မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံနိုင်လောက်အောင် ချစ်ခင်ဂရုစိုက်သူပါ။ ကျွန်မကို လှလှလေးမြင်ချင်တယ်ဆိုပြီး ကလေးမွေးပြီးကတည်းက ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်သင်တန်းတစ်ခုမှာ (သူ့တိုက်တွန်းချက်နဲ့) ကောင်းကောင်းလေ့ကျင့် ကစားထားတာမို့ ကျွန်မရဲ့ ပုံပန်းသွင်ပြင်ကို အကြောင်းမသိတဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက်က လမ်းမှာတွေ့လို့ကတော့ ကလေးသုံးယောက်မွေးထားတယ်ဆိုတာ လုံးဝလုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူး လို့ သေချာပေါက် ပြောရမယ့်အနေအထားလို့ (မကြွားဝါဘဲ အမှန်အတိုင်း) ပြောပြပါ ရစေ။ ကျွန်မ လှလှပပဝတ်စားပြီး အပြင်သွားပြီဆိုရင် (ကလေးအမေမှန်းမသိ ဘာမသိ) ငမ်းကြောထတဲ့ ဂေါ်ငနဲတွေရဲ့ မျက်လုံးတွေက ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် အရောင်တွေ ဝင်းလက် နေတာများ ကြောချမ်းစရာ၊ တစ်ခါတလေများ လမ်းတောင် ဘယ်လိုလျှောက်ရမလဲ မသိ အောင် ခြေလှမ်းမှားနေမိရော၊ အဲဒီမှာ ကိုကိုသဝန်ကြောင်နဲ့ ထူးထူးဆန်းဆန်း ပြဿနာ တက်တော့ တာပါပဲ။

ဒီလိုဆရာရေ၊ ကျွန်မမှာ ကလေးသုံးယောက်ရှိပြီဆိုတော့ ကလေးထပ်ပြီး မလိုချင် တော့တာ အမှန်။ ဆရာပဲ စဉ်းစားကြည့်၊ ဒီ သုံးယောက်ပေါင်းလောင်းကျော်မယ့် ဘုရယ် စုရယ် ခရုရယ်ကို မွေးခဲ့ရတာ ဖတ်ဖတ်မောဲ။ ၎င်းတို့ကို ကျွေးရ၊ မွေးရ၊ ကြီးပြင်းအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ရမယ့်တာဝန်၊ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်အောင် ပညာသင်ပေးရမယ့် တာဝန် တွေ၊ ရှေ့ဆက်သွားရမယ့်ခရီး၊ ဘယ်လောက်တောင်ကြီးတဲ့ တာဝန်တွေလဲ။ အဲဒီတော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်မက ကလေးတားဖို့ တားဆေးသောက်နေတာပေါ့။ အစကတော့ ကောင်းပြီကောင်းရဲ့နဲ့ အခုတလော ဘယ်လို ဖြိုဟ်ဆိုးဝင်ပူးလဲ မသိပါဘူး။ ကျွန်မကို အပြင်မထွက်ရဘူး၊ 'မင်းကလှတော့ သူများတွေ ဝိုင်းကြည့်မှာကို ငါလုံးဝမကြိုက်ဘူး၊ သားသမီးဆိုတာ အိမ်ရဲ့ ဆည်းလည်းလေးတွေ၊ ဒီတော့ သုံးယောက်တည်း နည်းနေသေးတယ်၊ အနည်းဆုံး နောက် နှစ်ယောက်လောက် ထပ်မွေးပေးရမယ်၊ ဒီနေ့ကစပြီး တားဆေးတွေမသောက်ရဘူး၊ ဆေးလဲ သွားမထိုးရဘူး၊ ဆေးမထိုး မသောက်ပါဘူးလို့ ကတိပေးရမယ်' စသဖြင့် အကြီးအကျယ် ဂျီကျတော့တာပါပဲ။ အပြင်ကို သူမပါဘဲ မသွားရဘူး။ အိမ်ထဲမှာပဲနေပြီး သူ့အတွက် ကလေးတွေ ထပ်မွေးပေးရမယ်တဲ့ ဆရာရယ်။

ကျွန်မ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သူပြောတာတွေ သဘောတူမလဲ။ စဉ်းစားကြည့်ဦး၊ ကျွန်မက အိမ်တွင်းပုန်း ကုလားမမှ မဟုတ်တာ။ ကလေးတွေထပ်မွေးဖို့ဆိုတာတော့ တွေးတာနဲ့တောင် စိတ်ကုန်နေပြီ။ သုံးယောက်တောင်မွေးပြီးပြီမို့ 'More than enough'။ ဒီ့ဒုက္ခတွေထပ်ပြီး မခံနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒီမှာ နှစ်ယောက်သား တဂျိန်းဂျိန်းနဲ့ နေ့တိုင်း နောင်ဂျိန် ပလေးရတော့တာပဲ ဆရာ။ မနေ့ညကတော့ ကိုယ်တော်ချောက အရက်တွေမူးလာပြီး မျိုးစုံ ဂျီကျတော့တာပဲ။ ကျွန်မကို ဘုရားစင်ရှေ့ ခေါ်သွားပြီး (အတင်းအကျပ်) သန္ဓေတားဆေး မထိုးပါဘူး၊ မသောက်ပါဘူးလို့ သစ္စာဆိုခိုင်းတယ်ဆရာရေ။ ကျွန်မလည်း ကြောက်ကြောက်နဲ့(မဆိုရင်တကယ် ဆော်ပလော်တီးမယ့်ပုံကြီးမို့) သစ္စာဆိုမိတယ် ဆရာ။ 'ကတိသစ္စာဖောက်ဖျက်ပြီး ဆေးစားဆေးထိုးရင် ဘုရားစူး၊ မိုးကြိုးပစ်၊ မြွေပွေးကိုက်၊ ဘာညာနဲ့လည်း ကျိန်လိုက်ရသေးတယ်။ ဘုရားစူး မိုးကြိုးပစ်တာတွေက နည်းနည်းတော်သေးရဲ့၊ ကျွန်မတို့ အရပ်မှာ မြွေပွေးက ပေါပေါ၊ (မြွေဆိပ်ဖြေဆေးက ရှားရှား)မို့ ကြောက်မိတာ အမှန်ပဲ။

အဲဒါ အခု ကျွန်မ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆရာရယ်၊ ဘုရားရှေ့မှာ သစ္စာဆိုထားရတာဆိုတော့ မြွေပွေးရဲ့ဘေးကို ကြောက်မိတာ အမှန်ပဲ။ အခုဆို ဆေးကတ်လည်း ဆက်မစားရဲတော့ဘူး။ ဆေးလည်း သွားမထိုးရဲဘူး။ ဒါပေမယ့် ကလေးလည်းထပ်ပြီး လုံးဝမလိုချင်ဘူး ဆရာရယ်။ အဲဒါ ကျွန်မရဲ့ မလိုချင်တဲ့ဆန္ဒလည်းပြည့်ဝအောင် ဆရာ အကြံဉာဏ်ပေးပါဦးနော်။

အဲဒါ ကျွန်မဆီ စာမြန်မြန်လေးပြန်ပေးပါ။ အခုလောလောဆယ် ဆေးကတ်ကိုလည်း ရပ်လိုက်ရပြီမို့ မတော်တဆ ကလေးရသွားမှာ ကြောက်ရလွန်းလို့ပါ။ အခုရက်ပိုင်းကတော့ ကိုယ်တော်ချောကို အနားမကပ်ရဲအောင် ရာသီလာနေတယ်ဆိုပြီး ခါးတောင်းကျိုက် 'မီးနီ' ပြထားလို့ အိုကေနေသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် မီးနီက အကြာကြီးပြလို့ရမှာ မဟုတ်တာမို့ ဆရာမြန်မြန်လေး အကြံပေးစာရေးပါဦး ဆရာ။ ဒီစာကို မဂ္ဂဇင်းထဲ ထည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်မရဲ့ နာမည်နဲ့မြို့အမည်ကို လျှို့ဝှက်ပေးထားဖို့ တောင်းပန်ပါရစေ။

ဆရာ့ရဲ့ ပြန်စာကို မျှော်နေမယ့်

မြွေတွေပေါပါသော 'ဟိုု' မြို့က

အပျိုရွှံ့လောက်အောင် လှပါတဲ့ ဘု စု ခရုတို့ရဲ့

မာတာသမီးလေး မဟာဒုာရေ၊

'အမေး နွားကျောင်းသား အဖြေကဘာညာ' ဆိုတဲ့ စကား ရှိပေတယ်နော်။ ကြောစိမ့် ပေမယ့်လဲ အမေးရှိတော့လဲ အဖြေကရှိရတော့မှာပါ့။ ဒါပေမယ့် ဦးခေါင်းခွံတွေတော့ ယားသကွဲ့။ မေးခွန်းတွေဖြေရင်း ဘယ်နေ့ခေါင်းရိုက်ခွဲခံရမလဲ စိုးတထိတ်ထိတ်နဲ့ပဲ ပေါက်ကရ အမေးကို မနှေးမြန်စွာ အဖြေလွှာပါးလိုက်ရပါတယ် မဟာဒုာရေ။ မြွေပွေးကို သမီးလေး မဟာဒုာ ကြောက်သလို ဦးဦးဆရာဝန်လဲ အကြီးအကျယ် ထိတ်လန့်ပေတာမို့ အခုဖန်ခါးမြေမှာနေစဉ်အတွင်း နေ့စဉ်ဘွတ်ဖိနပ်စီးနေရတယ်။ ဘွတ်ဖိနပ်စီးတိုင်းလဲ မှောင်မည်းမည်းမှာ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနဲ့ ထိုးကြည့်ပြီးမှ ရဲရဲစွပ်ရဲတဲ့အထိ ဖိနပ်ထဲ ဝင်ခွေနေမယ့် ချောကျိကျိ ရှည်တေတေအကောင်ကို 'စိမ့်' နေအောင် 'ထိတ်' လန့်တဲ့ ဦးဦးဆရာဝန်ရဲ့ဘဝ၊ သမီး ကြောက်တာကို ကိုယ်ချင်းစာလို့ရပါ သဗျား။

အင်း မဟာဒုာကတော့ မြို့နာမည်ရော လူနာမည်ကိုပါ လျှို့ဝှက်ထားပေးသမို့ ရိပ်စားမိမှာ မဟုတ်ပေမယ့် ဦးဦးဆရာဝန်ရဲ့ နာမည်နဲ့မြို့ကို လျှို့ဝှက်ပေးထားဖို့ Family Magazine ရဲ့ စာတည်းရှင် ဆရာမောင်သွေးသစ်တို့ကို အကူအညီတောင်းဖို့ လွယ်ပါ့မလား။ 'ဆရာရယ်၊ ကျေးဇူးပြု၍ ဤစာမှာတော့ ဖြေသူအမည်မသိ' လို့ ထည့်ပေးဖို့ တောင်းဆိုမှ သင့်လိမ့်မယ်ထင်ပါ့။ အကြောင်းကလဲရှိသား သမီးရေ၊ ဖန်ခါးမြေရောက် ဦးဦးတို့ မိတ်ဆွေ ဆရာဝန် ကျောင်းဆရာကြီးတစ်ယောက် ညကြီးမှောင်မည်းမည်း ဆေးရုံကို လူနာသွားကြည့်ပြီး ပြန်လာတဲ့လမ်း၊ မြေကြီးမှာတွားသွားတတ်တဲ့ ချောကျိကျိ ရှည်တေတေ အကောင်ကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး သတိကြီးကြီးနဲ့ မဟာပထဝီ မြေကြီးကို ကသိဏ်းရှုရင်းလာနေခိုက်၊ သူ့ရဲ့ နားထဲစည်တိုကို အားပါးတရ နှက်လိုက်သံ 'ခွပ်'ခနဲ အသံကြားလိုက်ရပြီး လောကကြီးတစ်ခုလုံး အမှောင်ဖုံးသွားသတဲ့။ သူသတိရလို့ ကြည့်လိုက်တော့ ခေါင်းမှာပတ်တီး အဖွေးသားနဲ့၊ စုစုပေါင်း ၁၂ ချက်တောင်ချုပ် လိုက်ရဆိုလား၊ ဘာလား။

ဤဤထိုထိုသော အကြောင်းများစွာကြောင့် သမီးမဟာဒုာရဲ့ စာကို ပြန်ပြီးချိန်ကစပြီး အပြင်ထွက်တိုင်း ဘွတ်ဖိနပ်စီးရုံသာမက မိုးပေါ်ကကျလာမယ့် (ဝါးရင်းတုတ်) အန္တရာယ်ကိုပါ ရှောင်နိုင် ရှားနိုင်စေကြောင်း၊ ကိုင်း ဦးသွေးသစ်ရေ ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ် (မာမာတောင့်တောင့်) တစ်လုံး (စာမူခအဖြစ်) လက်ဆောင်ပေးစေကြောင်း တောင်းဆုချွေလိုက်ပြီး ကာမှ ဒီစာရဲ့ အဖြေလွှာကို ပါးလိုက်ပြီ။ ကိုင်း ယောကျ်ားဘာသား ကျားမှ ကျား ဟေ့။ အဟာမ်း အဟာမ်း။

ပထမဆုံး 'အဒီပေမယ့် အပျိုရွှံ့အောင်လှတဲ့' 'ဘု စု ခရု' တို့ မျောက်ရှုံးလေး သုံးကောင်ရဲ့ မာတာမိခင်၊ အသင်သည် အဘယ်ကြောင့်များ ဂေါ်ငနဲတွေရဲ့ မျက်စိစပါးပစ် ကွင်းထဲ တဒိန်းဒိန်းနဲ့ ပစ်ခွင်းခြင်းခံရအောင် ဘာကြောင့်များ 'လှ' 'ပ' နေရပါသနည်း'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လို့ အရင်မေးရလိမ့်မယ် သမီးရေ၊ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကောင်းသူများကျတော့လဲ တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှ၊ သုံးသားမွေးတော့ သုံးသွေးလောက် လှပေတာကိုး။ သူများတွေ အားကျ မနာလိုချင်စရာပေါ့နော်။ သမီးရဲ့ ကိုကိုသဝန်ကြောင်ကိုလဲ ပြောလိုက်ဦး။ နောက်ထပ် 'ဘု စု ခရု' နောက်က ပုတုတုကလေး နှစ်ကောင်ကိုထပ်မွေးပြီး ငါးသားမွေး ငါးသွေးလောက်လှသွားမှာ၊ အဲဒီကျမှ ဂေါ်ငနဲတွေရဲ့ ပစ်ကွင်းထဲဒီထက် ငါးဆတိုးပြီး အလူးအလဲခံရမှာ ဆိုတဲ့အကြောင်း။

အင်း ဒါကြောင့်လဲ လောကကြီးမှာ သဘာဝကျကျ ပုံမှန်အတိုင်းလေးပဲ ကောင်းမယ်လို့ ပြောကြတာ။ ဥပမာ ဒီမနက်ကိုပဲကြည့်၊ ဆောင်းအကုန်နွေအကူး လေရူးလေးအဝှေ့မှာ လမ်းလျှောက်ထွက်လာခိုက် ဖြန့်းဆိုကိုရွှေမိုးက ဘယ်အငြိုးနဲ့မှန်းမသိ ဝေါခနဲ ရွာချတော့ စောစောက ကြွကြွရွရွလေး Jogging ပြေးနေတဲ့ ဦးဦးတစ်ယောက် အောင်နက်တို့၊ ကုတ်ကျားတို့တောင်လိုက် မမီအောင် ခွေးပြေးဝက်ပြေး ပြေးရတဲ့ကိန်း ဆိုက်ပါလေရော။ အခုလဲ အဲသလိုပေါ့၊ သမီးသာ 'ဘု စု ခရု' သုံးယောက်ရဲ့ အမေပီပီသသ ထဘီစွန်တောင်ဆွဲ နို့သီးတွဲလွဲနဲ့ ဖက်တီးပုတ်ကြီးသာဆိုရင် ကိုကိုသဝန်ကြောင်တစ်ယောက် အခုလို ကြောင်နိုင်ပါဦးမလား စဉ်းစားကြည့်မိသေးတယ် သမီးရေ။

'အလှအပ' ဆိုတာ တကယ့် ကာယကံရှင်အတွက် အကျိုးရှိရဲ့လား၊ ကောင်းရဲ့လားဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လဲ သံသယရှိချင်စရာ။ သမီးတစ်ချက်ပဲ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်၊ အတာသင်္ကြန်ပွဲနဲ့အတူ တစ်နှစ်မှာတစ်ခါပဲ ပွင့်တဲ့သင်းပျံ့တဲ့ မွှေးရနံ့နဲ့ 'ပန်းပိတောက်' ဝင်းဝင်းဝါဝါလေးတွေ ပွင့်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီတစ်မနက်မှာပဲ အလှအယက်ခူးကြ၊ ခြွေကြ၊ ခုတ်ကြ၊ ဖြတ်ကြနဲ့ ညနေမစောင်းခင်မှာကို ပိတောက်တစ်ပင်လုံး 'ခေါင်းတုံး' ဘဝကိုပြောင်းပြီး တစ်ပင်လုံးကျိုးပဲ့ စုတ်ပြတ်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဦးဦးတို့ တက္ကသိုလ်တက်တုန်းကလဲ အလှဆုံး မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဆို သူ့အလှကို ကိုးကွယ်ချင်ကြတဲ့ ငနဲသား အမိုက်အမဲတွေ တစ်ပြုံကြီး တကောက်ကောက်နဲ့ ဝိုင်းအုံလိုက်ကြတာများ ပန်းကလေးတစ်ပွင့် ပွင့်အာလာချိန်မှာ သူ့ဝတ်ရည်ကို သောက်သုံးချင်ကြတဲ့ ကိုရွှေပျားပိတုန်းတွေ တဝီဝီနဲ့ အလုအယက် ဝိုင်းအုံခဲချင်နေကြသလိုပဲ မဟုတ်လား။

တစ်ခါကများ အဲဒီ မချောလေးနောက်က ဝိုင်းအုံလိုက်ကြရင်း သူလဲ စိတ်ညစ်ရှာတယ်နဲ့ တူပါရဲ့၊ ရုတ်ခနဲ အခန်းတစ်ခုထဲ ကွေ့ဝင်သွားပါလေရော၊ နောက်က ဂေါ်ငနဲသားတွေလဲ အဲဒီ အခန်းထဲကိုလိုက်ပြီး ဝင်မလို့ တိုးကြဝှေ့ကြ၊ အဲဒီကျမှ အခန်းပေါက်ဝမှာ 'အမျိုးသမီးများသာ' ဆိုတဲ့ စာတန်းလေးဖတ်မိပြီး ငနဲသားတစ်သိုက် ရှက်ကိုးရှက်ကန်းနဲ့ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့် ကြရရောတဲ့။ ကိုင်း ပုံပြင်လေးကတော့ ဒါပါပဲ။ အမယ်အဲဒီအကြောင်း ဦးဦးဆရာဝန်က ဘယ့်နှာကြောင့် သိတော်မူရသတုန်း၊ ဟုတ်လား၊ ဟဲ့ ဟဲ့ ဒီအကြောင်း ဘယ်သူမှလျှောက်မပြောဘူးလို့ ကတိပေးမှ တိုးတိုးကလေး ပြောပြနိုင်မယ်။ ဒီလိုလေ၊ အဲဒီအဖွဲ့ထဲမှာ အခု ဦးဦးကိုယ်တိုင်တော့ မဟုတ်ပေမယ့် လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်သုံး

လေးဆယ်လောက်တုန်းက ဦးဦးနဲ့ နာမည်တူတဲ့ ကျောင်းသားကလေးတစ်ယောက် ပါနေမလားလို့ပဲ သမီးရေ။

ကိုင်း ဦးဦးရဲ့ စကားတွေတောင် ဘယ်ရောက်လို့ ဘယ်ပေါက်ကုန်ပါလိမ့်၊ နိဒါန်းချီရင်းချီရင်း ငါ့လှေငါထိုး ပဂိုးရောက်ရောက် ဆိုသလိုဖြစ်ကုန်ပြီ ထင်ပါရဲ့၊ အင်း ဦးဦးဆရာဝန်ဟာ ကျောင်းဆရာဘဝနဲ့ စာသင်ခန်းထဲဝင်ရင်လဲ ဒီလိုပဲဖြစ်တတ်ပ။ ကလေးတွေကို စာသင်ရင်း ငနဲလေးတွေ အိပ်ငိုက်တော့မယ့် အရိပ်အယောင်တွေ့တာနဲ့ စာသင်တာကနေ ပုံပြင်ဝတ္ထုလေးတွေ ပြောလိုက်၊ အိပ်ငိုက်ပြေလောက်မှ စာဆက်သင်လိုက်၊ တစ်ခါတလေ ပုံပြင်ပြောရင်း သင်တဲ့စာ ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိလို့ ကလေးတွေကို 'ဟဲ့ ဟဲ့ ဆရာစာသင်တာ ဘယ်ရောက်သွားပါလိမ့်' လို့ ခဏခဏ ပြန်မေးရတဲ့ဘဝ ရောက်ရောက်သွားတာ မှတ်မိသေး။

အခုလဲ ဦးဦး မေးခွန်းကို ဖြေနေတာ ဘယ်များရောက်နေပါလိမ့်၊ ဘယ်လိုဘယ်ကိုမှ မရောက်သေးဘူး။ မြွေပွေးနဲ့ ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားရင်း ဝါရင်းတုတ်ကြောင့် ခေါင်းကွဲရာက နောက်ဆုံး ပိတောက်ပန်းကလေး ရှူချင်လို့လိုက်ရင်း အမျိုးသမီး အိမ်သာထဲ ရောက်သွားတဲ့ အကြောင်းကို ရောက်နေတယ်၊ ဟုတ်လား။ ဘွာတေး ဘွာတေး၊ ဒါဆိုရင် သမီးမေးတဲ့ မေးခွန်းကို မဖြေရသေးဘူးပေါ့။ စာ ဒီလောက်ရှည်ရှည် ရေးပြီးတာတောင် မေးခွန်းကို မဖြေရသေးဘူးဆိုတော့ ဘုရား ဘုရား ဒီစာဟာ ဘယ်လောက်တောင် ရှည်သွားလိမ့်မယ် ဆိုတာတော့ မှန်းသာကြည့်ပေတော့။ ဦးဦးဆရာဝန် လေကြောရှည်ရှည်လို့ မပြောကြေးနော်။

ခဏလေး ဟတ်ပတိုင်းပေးပြီး သမီးရဲ့ မေးခွန်းစာလွှာကို ပြန်ဖတ်လိုက်ဦးမှ၊ အင်း ဟုတ်ပြီ ဟုတ်ပြီ၊ မေးခွန်းကို အခုမှ သေချာထပ်ဖတ်ကြည့်တော့မှ ဦးဦးဒီလိုတွေ ကပေါက်တိ ကပေါက်ချာဖြေမိတာ သမီးကြောင့်ဆိုတာ လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွားသလို တွေ့လိုက်ရတော့တယ်။ သမီးရဲ့စာလေးကို ချဲ့ရေးလိုက်ရင် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ် ဖြစ်သွားမလောက် ပြောင်မြောက်တဲ့ ဇာတ်လမ်း လေးတစ်ပုဒ်ဖတ်ရသလို ဖြစ်နေတာကိုးကွဲ့။

သမီးမေးခွန်း အနှစ်ချုပ်က ဒီလိုနော်၊ သမီးက ကလေးမလိုချင်တော့ဘူး၊ လင်တော်မောင် ကိုသဝန်ကြောင်က နောက်ထပ်ဆွဲလဲလေးတွေ လိုချင်တယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်ဦးနောင်ဂျိန် ပလေးကြရာက နောက်ဆုံး ဘုရားစင်ရှေ့ သစ္စာဆိုရတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ သမီးက သန္ဓေတားဆေး မထိုးပါဘူး၊ မသောက်ပါဘူး။ ထိုးခဲ့သောက်ခဲ့ရင် ဘုရားစူး၊ မိုးကြိုးပစ်၊ မြွေပွေးကိုက်လို့ ကျိန်ခဲ့တယ်။ မြွေပွေးကိုက်မှာ ကြောက်ပေမယ့် ကလေးလဲ ထပ်မလိုချင်တာမို့ သစ္စာဆိုတာလဲ မပျက်အောင် ကလေးမလိုချင်တဲ့ ဆန္ဒလဲ ပြည့်ဝအောင် အကြံပေးပါဦး ဆရာရယ်တဲ့၊ ဟုတ်စ။

အမယ် နောက်ဆုံးမှာပါသေးတာက အခုလောလာဆယ်တော့ ရာသီတွေလာနေတယ်ဆိုပြီး ခါးတောင်းကျိုက် မီးနီပြထားလို့ ကိုယ်တော်ချော မီးနီကို ဖြတ်မမောင်းရဲဘူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ ကိုယ်တိုင်ကားမောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ဆိုရင်တော့ မီးပွိုင့်မှာ မီးနီချည်းပဲ ဆက်တိုက်ပြနေရင်တော့ ကြာလာရင် စိတ်မရှည်တော့ဘဲ နီချင်လဲနီကွာဆိုပြီး အတင်းဖြတ်မောင်းကြတော့တာကိုပဲ တွေ့ဖူးနေလေတော့ အခုဒီစာ သမီးဆီရောက်တဲ့အချိန်ကျရင်တော့ ဟိုကားဆရာကိုတော့ မီးနီဖြတ်မောင်းမှုနဲ့ ယာဉ်ထိန်းရဲကဖမ်းပြီး အမှုစစ်နေလောက်ပြီလို့ ခန့်မှန်းကြည့်လို့ရပါရဲ့။

ပထမဆုံး မီးနီကို ဖြတ်မမောင်းခင် အနီးနားမှာ ယာဉ်ထိန်းရဲ ရှိမရှိ ကြည့်ရဦးမယ်။ အဲ မှားလို့ယောင်လို့ ပထမဆုံး သမီးရဲ့မေးခွန်းကို မဖြေခင် ဒီမေးခွန်းကို ဖြေခြင်းဟာ ဆရာဝန်တို့ရဲ့ ကျင့်ဝတ်နဲ့ သွေဖီမလား၊ တရားဥပဒေနဲ့ ပုဒ်မတွေနဲ့ပဲ ငြိစွန်းမလား၊ တစ်ချက်ကြည့်ရဦးမယ် သမီးရေ။ ဆရာဝန်လုပ်ရတာလဲ မလွယ်ဘူး၊ စည်းကမ်းတွေက အများသား။ စာအုပ်ကြီးတွေထဲ ရေးထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေရော၊ စာအုပ်ထဲ ရေးမထားတဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေရော မနည်းတဲ့ကြားက 'ဆရာဝန် စာရေးဆရာ' ပါလုပ်လိုက်တော့ ပိုဆိုးသွားတော့တာပေါ့။

သေချာစဉ်းစားကြည့်တော့ အမျိုးသမီး 'သားကြောဖြတ်လျှောက်လွှာ' တင်ဖို့ဆိုရင် အမျိုးသားလင်သားရဲ့ ခွင့်ပြုချက် မရဘဲဖြတ်ခွင့်မရှိ၊ သဘောတူ ကြည်ဖြူပါကြောင်း လင်တော်မောင်ရဲ့ လက်မှတ် (မှတ်ပုံတင်နဲ့ တိုက်ကြည့်ပြီးမှ ယုံမယ့်) ပါမှသာ လျှောက်လွှာကို လက်ခံတယ်။ ကလေးမရအောင် သားဆက်ခြားနည်းသုံးရာမှာတော့ ဒီလိုမျိုး သဘောတူကြောင်း လက်မှတ်ပါရမယ်လို့ တစ်ခါမှ မကြားဖူးတာ အမှန်။

ကိုင်း ဒီတော့ ဘယ်နှယ့်လုပ်ရပါ့၊ 'ဇနီးမောင်နှံ' နှစ်ဦး တစ်ဦးသဘောနဲ့ တစ်ဦးတူညီမျှပြီး အပေးအယူ လွှန်ကြည်ဖြူဖို့ ဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ လွယ်မယောင်နဲ့ ခက်လှပါဘိ။ တကယ်တမ်းကျတော့ 'လင်နဲ့မယားဆိုတာ လျှာနဲ့သွား' ဆိုသလို အမြဲဆော်ပလော် တီးနေကြမြဲ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သွေးမတော် သားမစပ် ဘာမှမဆိုင်ပါဘဲနဲ့ တစ်အိမ်ထဲအတူတူနေ တအိပ်ရာထဲအိပ်ကြရတဲ့ ဘဝကိုရောက်သွားကြတာ။ ဘယ်လောက်တောင် ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ် ကောင်းလိုက်သလဲ။ အစမှာတုန်းက မိဘတွေဆီမှာ ဘာမှလက်ကြောတင်းအောင် မလုပ်ဘဲ အဆင်သင့်လက်ဆေးပြီး ထမင်းစားတဲ့ငနဲ၊ မိန်းမလဲရရော မယားလေး ဝတ်ဖို့၊ စားဖို့ နွားကြီးလို ကုန်းရုန်းပြီး ရှာရုံမက ထဘီတွေပါ လျှော်ရော ဆိုတဲ့အကြောင်း ကြားဖူးရဲ့မဟုတ်လား။ အိမ်မှာ ခြေမွေးမီးမလောင် လက်မွေးမီးမလောင် နေခဲ့တဲ့မိန်းမမှာလဲ ရှိသမျှအမွေးတစ်မွေးမှ မကျန်အောင် ပင်ပန်းကြီးစွာ လင်ကိုပြုစု ကျွေးမွေးကြရတဲ့ အဖြစ်မျိုး ရောက်သွားကြရတာရော၊ ဒါဟာ အံ့သြစရာလား။

'လင်နဲ့ မယား' ဆိုတဲ့ ဇနီးမောင်နှံဘဝဟာ ဒီလိုပဲ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် (ချစ်ကြလေတော့) ကလေးဘဝကလို ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားကြ၊ တူတူပုန်းတမ်း ကစားကြ၊ နပန်းလုံးတမ်း (ဒါတော့တကယ်လုပ်တာ၊ ကစားတာ မဟုတ်ဘူး) ဆော်ပလော်တီးကြတာဟာ အဆန်းမဟုတ်။

အခုကိစ္စမှာ တစ်ယောက်က ကလေးလိုချင်တယ်၊ တစ်ယောက်က မလိုချင်ဘူး၊ သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်ဘူး။ ခုက္ခပါပဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ 'လင်' က သူ့ဝမ်းနဲ့လွယ်ပြီး မွေးရတာ မဟုတ်တိုင်း မယားကို ထပ်မွေးခိုင်း၊ (သူကိုယ်တိုင် သူ့ ဗိုက်ထဲက ကလေးကို ကိုးလတိတိလွယ်ပြီး ကွဲနေအောင် ပြဲနေအောင် ကလေးကို ပင်ပန်းကြီးစွာ မွေးထုတ်ရမယ်ဆိုရင်ရော၊ လိုချင်ဦးမှာလား၊ ဒီသကောင့်သားနှယ်) အဲသလိုပြောတော့ ဒီဆရာ ယောကျ်ားဖြစ်ရဲ့သားနဲ့ ယောကျ်ားသားချင်း ဘက်ကမလိုက်ဘဲ မိန်းမတွေဘက်ကိုလိုက်ပြီး ပြောရမလားလို့ ဒေါဖောင်းလေမလား။ ဖောင်းလဲတတ်နိုင်ဘူး။ (သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်ဖြစ်တဲ့) ကိုယ်တို့ကို ထမင်းကျွေးနေတာက ယောကျ်ားတွေမဟုတ်ဘူး။ မိန်းမတွေဆိုတော့ ကိုယ့်ကျေးဇူးရှင်တွေဘက်က ဘက်လိုက်တာ ဘာဖြစ်လဲ၊ ဘာဖြစ်လဲလို့ပဲ ရင်ထဲက ရှိရှိတဲ့အတိုင်း ပြောရတော့မှာပဲ။

ကိုင်း ကျေးဇူးရှင်ရေ၊ နားထောင်နော်၊ တိုးတိုးလေး ပြောမယ်။ ဒီလိုကွဲ့၊ ဒီနှစ်ဦးသားကြားမှာ ထားရှိတဲ့ 'ဥပဒေ' ဆိုတာကို လုံးဝမချိုးဖောက်ဘဲ အဆင်ပြေမယ့်နည်းလမ်း ရှာကြည့်စို့လား။

သစ္စာဆိုခဲ့တဲ့အထဲမှာ ပါတာက အတိအကျ 'သန္ဓေတား ဆေးမစားပါဘူး၊ သန္ဓေတားဆေး မထိုးပါဘူး' ဆိုတာ မဟုတ်လား။ ဟား ဟား ဟား သန္ဓေတား၊ သားဆက်ခြားတယ်ဆိုတာ ဒီလို ဆေးထိုး ဆေးစား နှစ်မျိုးတည်းရှိတယ်လို့များ ဒီငနဲသား သိထားလေရော့သလား။ ဒီလူ ကျန်းမာရေးပညာ ဗဟုသုတနည်းတာကို အခွင့်ကောင်းယူရတော့မှာပဲ သမီးရေ။ တစ်ခုပဲ၊ ဦးဦးရေးတဲ့ သိကောင်းစရာ သားဆက်ခြားနည်းအဖြာဖြာဆိုတဲ့ စာအုပ်ကိုတော့ သမီးဆီမှာ ဝယ်ပြီးသားရှိရင် ဒီငနဲမသိအောင် သေချာဖွက်ထားဖို့လိုလိမ့်မယ်။ အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ သားဆက်ခြားနည်းပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်လောက်ကို ဘယ်လိုစနစ်တကျ သုံးရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း အပြည့်အစုံ သေသေချာချာ ဂဃနဏ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စနစ်တကျ ဖတ်မငြီးအောင် အစွမ်းကုန် ခြယ်မှုန်းထားလေရဲ့လို့ ကြုံကြိုက်တုန်း (မကြုံကြုံ အောင်လုပ်ပြီး) (စာအုပ်ကြော်ငြာ ထည့်လိုက်ရ) ပြောပြလိုက်ရပါတယ်။ ပထမဆုံး 'သားဆက်ခြားနည်း' တွေ သုံးတော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်နည်းတွေရှိတယ်ဆိုတာ အရင်သိဖို့လိုတယ်။ ဒီနည်းတွေထဲကမှ မိမိတို့ စုံတွဲနဲ့ အသင့်တော်အကိုက်ညီဆုံးနည်းဟာ ဘယ်နည်းလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ 'Sunday' ဗိုလ်ချုပ်ဈေးထဲ 'Shopping' ထွက်ရင် ခင်းကျင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေထဲကမှ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပြီး ဝယ်ယူနိုင်သလိုပါပဲ။ နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းရဲ့ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးတွေကို သိဖို့တော့ လိုသပေါ့။ သေချာမသိဘဲ ရမ်းရွေးမှန်းရွေးရင်တော့ မှန်းချက်နဲ့နမ်းထွက်မကိုက်တဲ့အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံရတတ်သပေါ့။

'အပြီးအပိုင် သားဆက်ခြားနည်း' (Permanent Contraception) ကတော့ တစ်သက်လုံး ကလေးလုံးဝမယူတော့ဘူးလို့ ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီ (ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လင်ရော မယားပါ နှစ်ဦးသဘောတူပြီး(ဖြို)ဆိုမှ သုံးကြရတာ။ **အမျိုးသား သားကြောဖြတ်တာ** (Vasectomy)၊ **အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်တာ** (Tubal Sterilization) ဒီနှစ်မျိုးကတော့ သမီးတို့စုံတွဲအတွက် လုံးဝ ထည့်စဉ်းစားလို့မရ။ (ကိုရွှေလင်က သဘောတူမှုမှာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။) ဒီတော့ **'ယာယီ သားဆက်ခြားနည်း'** (Temporary contraception) တွေထဲက မြွေမွေးအန္တရာယ်ကလဲ ကင်းဝေးအောင်၊ ချစ်ချစ်လင်လဲ မရိပ်စားမိအောင် ရွေးရလိမ့်မယ်။ **သဘာဝ သားဆက်ခြားနည်း** (Natural Method) ရက်ရှောင်နည်းကလဲ မဖြစ်နိုင်၊ ဒီနည်းက ရာသီစွင်ထဲမှာ ကလေးရနိုင်တဲ့ရက်တွေကို သေချာတွက်ချက်ပြီး ရှောင်ကြဉ်နည်း။ စိတ်ချရတဲ့ရက်ကိုမှ ရွေးပြီး အတူနေတဲ့နည်း။

မီးစိမ်း မီးနီပြပြီး ဖြတ်မောင်းခွင့်မပြု ဆုံးဖြတ်တဲ့နည်း၊ ရက်ချိန်ကလေးနဲ့ ဆက်ဆံမယ့်ရက်ကို ရွေးရတဲ့နည်း၊ ကလေးအင်မတန် ထပ်လိုချင်နေတဲ့ ကိုရွှေချောကို ဘယ်လိုများ လှည့်စားပြီး ဒီလို မီးစိမ်း မီးနီပြမလဲ၊ မလွယ်ပေဘူး။ သင်္ကေတတွေ ပြချင်ရာပြတာကို အဖတ်မှားပြီး မောင်းမိလို့ ဒုက္ခများသွားနိုင်တယ် သမီးရေ။

နောက်တစ်နည်းက **'ကွန်ဒုံး'** (Condom)၊ အမျိုးသားက အစွပ်သုံးတဲ့နည်း။ ဒီနည်းကလဲ သမီးတို့အတွက် မဖြစ်နိုင်။ လင်တော်မောင်ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်တာဝန်ယူပြီး စနစ်တကျ သုံးရမယ့်နည်းမို့ အခုလို ကလေးလိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်ချောအတွက် လုံးဝ လက်ခံစရာမလို။ နောက်တစ်နည်းကတော့ **'ဟော်မုန်းဆေးတွေသုံးတဲ့နည်း'**။ စားဆေးရှိတယ်၊ ထိုးဆေးရှိတယ်။ တစ်နေ့တစ်လုံး ဆေးတစ်လုံး မှန်မှန်စားသွားရုံမှုနဲ့ အိုကေမှာ စိုပြည်မယ့်နည်း၊ ဒါမှမဟုတ် သုံးလ မှာတစ်ခါ ဆေးထိုးသွားရုံနဲ့ အဆင်ပြေမယ့်နည်း။ ဒီနှစ်နည်းစလုံးကလဲ 'မသုံးပါဘူး၊ သုံးခဲ့ရင် မြွေမွေးစာမိပါစေ' လို့ ကျိန်ဆိုထားတာမို့ ဘယ်လိုမှ သုံးလို့မဖြစ်။

ဟော်မုန်းဆေးနည်းတွေထဲမှာ ထိုးဆေးလဲမဟုတ်၊ စားဆေးလဲ မဟုတ်တဲ့ နည်းတစ်နည်းတော့ ရှိလေရဲ့။ အဲဒီနည်းကတော့ (Implanon) အမည်ရတဲ့ ဟော်မုန်းဆေးတောင့်ကလေးကို လက်မောင်းအသားထဲ ထည့်မြှုပ်တဲ့နည်းပါပဲ။ ထုံဆေးလေးထိုးပြီး ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအသားထဲကို ဆေးထိုးအပ်သုံးပြီး ထည့်သွင်းတဲ့နည်း။ ဒီဆေးလေးထည့်ထားလိုက်ရင် 'သုံး နှစ်' တိတိ ထိထိရောက်ရောက် သားဆက်ခြားလို့ရပြီ။ သုံးနှစ်ပြည့်တော့မှ ထုံဆေးလေးထိုးပြီး ပြန်ထုတ်လိုက်ရုံပဲ။ စိတ်ချရတယ်၊ လက်မောင်းအသားထဲမှာ မြှုပ်ထားတာမို့ မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့ မမြင်ရဘူး။ လက်ကလေးနဲ့ စမ်းကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီပလတ်စတစ် ပျော့ပျော့အချောင်းလေး (အမျိုးသမီးတွေဆံပင်မှာ ထိုးတဲ့ ကလစ်ထက် နည်းနည်းပိုသေးတယ်) ကို စမ်းကြည့်လို့ရတယ်။ အများအားဖြင့် ဘာဆိုဘာမှမဖြစ်ဘဲ အဆင်ပြေတတ်တာတွေ့ရတယ်။ တစ်ခါတရံ အဆင်မသင့်ရင်တော့ ဝဖြိုးတတ်တယ်။ ရာသီတွေ မမှန်တာ၊ လုံးဝမလာတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဈေးတော့ နည်းနည်းကြီးမယ်။ တစ်သိန်းနဲ့ နှစ်သိန်းကြား ကုန်ကျမယ်။

နောက်ထည့်ပြီး စဉ်းစားသင့်တဲ့ နည်းတစ်နည်း ရှိသေးတယ်။ **'သားအိမ်ထဲ ပစ္စည်းထည့်ပြီး သားဆက်ခြားနည်း'** (IUCD) (Intrauterine contraceptive device) ပါပဲ။ သမီးရဲ့ သားအိမ်ထဲကို ဒီပစ္စည်းလေးထည့်ထားလိုက်ရင် အမျိုးအစားကို လိုက်လို့ ခုနစ်နှစ်ကနေ ၁၀ နှစ်တိတိ ထိထိရောက်ရောက် သားဆက်ခြားနိုင်တယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဘာကိုမှ သတိတရဆေး သောက်ဖို့၊ ဆေးထိုးဖို့မလိုဘဲ သားဆက်ခြားနိုင်တာမို့ အဆင်ပြေတယ်။ ဈေးချိုတယ်။ ဒီပစ္စည်းတစ်ခုကိုမှ တစ်ထောင်ကျော်ပဲကျတယ်။ အမျိုးသားလဲ ဒီပစ္စည်းထည့်ထားမှန်း မသိနိုင်ဘူး။ စိတ်ချရတယ်၊ တစ်ခါတလေ အဆင်မသင့်ရင်တော့ ရာသီသွေးတွေ အများကြီး ဆင်းတတ်တယ်။ ရာသီလာချိန် ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်တယ်။ သားအိမ်ထိပ်ဝမှာ ကြိုးစလေး တန်းလန်းရှိနေတာကို လစဉ်ရာသီလာချိန်မှာ လက်နဲ့စမ်းကြည့်ရတယ်။ တစ်ခါတလေ ကြိုးစလေးပျောက်သွားရင် ဒီပစ္စည်းလေး ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်ကို ထွက်ကျသွားတာ ဖြစ်နိုင်သလို ရှားရှားပါးပါး သားအိမ်နံရံ ပေါက်ထွက်ပြီး ဗိုက်ထဲဝင်ရောက်သွားတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပြန်တယ်။ အဲသလို ရှားရှာပါးပါးဖြစ်တတ်တဲ့ ပြဿနာလေးတွေ ရှိတတ်တာကလွဲလို့ အများစုမှာတော့ ဒီပစ္စည်းလေးဟာ ဈေးလဲသက်သာ၊ အလုပ်လဲ မရှုပ်၊ သတိရဖို့လဲမလို၊ ထိရောက်မှုလဲရှိ၊ ကိုယ်မကြိုက်ရင်လဲ အချိန်မရွေး အလွယ်တကူ ပြန်ထုတ်နိုင်၊ တကယ်လို့ ကလေးပြန်လိုချင်ရင်လဲ ပြန်ထုတ်လိုက်တာနဲ့ အချိန်သိပ် မစောင့်ရဘဲ ရနိုင်တဲ့ နည်းတစ်နည်းဖြစ်တယ် သမီးရေ။

ဒီနည်းတွေကတော့ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ လောလောဆယ် အလွယ်တကူ ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေထဲက တစ်ခုချင်းကို သမီးအတွက် သင့်တော်၏၊ မသင့်တော်၏၊ ဝိုင်းစဉ်းစားပေးထားတာပဲ ဖြစ်တယ် သမီးရေ။ သမီးတို့ ဇနီးမောင်နှံရဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲကို အရာအားလုံး နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ ဦးနှောက်တွေ အရည်ပျော်ကျမတတ် စဉ်းစားလဲ တကယ့်အဖြေမှန်ကို ရဖို့မလွယ်။

သမီးရဲ့ လင်တော်မောင်ဘက်က ကြည့်တော့လဲ သူက အိမ်ထောင်ဦးစီး၊ သားသမီးတွေအများကြီးနဲ့ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း စည်စည်ကားကား နေချင်သလားမသိ။ သူ့ရှာကြွေးနိုင်တဲ့ စနေအင်အားရှိတာမို့ ဇနီးမယားကို အတင်းမွေးခိုင်းလေသလား၊ ဇနီးအလှကို လှသထက်လှအောင် ကိုယ်ကာယသင်တန်းတွေတက်၊ အားကစားတွေ လုပ်ခိုင်း၊ သူလုပ်ခိုင်းသလို လှလာတော့လဲ သူများတွေကြည့်မှာကြောက်၊ သဝန်တိုတတ်သူမို့ ဇနီးအချောအလှကို သူများတွေ မကြည့်အောင် ကလေးတွေ အများကြီးမွေးခိုင်းပြီး ဒီအိမ်မှုကိစ္စ ဗာဟီရတွေနဲ့ပဲ ယားလို့တောင် မကုတ်အားအောင် အလုပ်ရှုပ် ခိုင်းလေသလား၊ ဒါကြောင့် ကလေး ထပ်မွေးခိုင်းတယ်။ သန္ဓေ တားဆေးမသောက်ရ၊ ဆေးမထိုးရလို့ ဘုရားရှေ့မှာ သစ္စာဆိုခိုင်းတယ်။ ဒါက သူ့ဆန္ဒ၊ သူ့ရဲ့တောင်းဆိုနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပေါ့။

သမီး မဟာဗ္ဗာဘက်က ကြည့်ပြန်တော့လဲ ဘုရယ် စုရယ် ခရုရယ်၊ သုံးယောက်ပေါင်းရင် လောင်းကျော်မယ့် အုဝဲသုံးကောင်တောင် မွေးပြီးပြီဆိုတော့ ထပ်ပြီး မမွေးချင်တော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာ နားလည်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ 'သားသမီး' ဆိုတာမျိုးကလဲ မိဘနှစ်ပါးက လိုလိုချင်ချင်နဲ့ တန်ဖိုးထားပြီးယူမှ 'ရတနာ' မည်တယ်။ မလိုချင်ဘဲ ရတဲ့ 'ကိုယ်ဝန်' နဲ့ 'ကလေး' ကို တန်ဖိုးထား ချစ်ခင်မှုဂရုစိုက်မှု လျော့နည်းတတ်ကြတာလဲ လူ့သဘာဝပဲ ဖြစ်တယ်။

ကိုင်း သမီး မဟာဂှာရေ၊ ***ဆရာတို့ ဆရာဝန်ရှုထောင့်ကနေပြီး ရွေးချယ်စရာ စဉ်းစားသင့်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေအကြောင်း၊ သောင်းပြောင်းတွေလာကိုတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြည့်စုံအောင် ဖြေကြားပြီးပြီ။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာမှာက မိမိနဲ့သင့်တော်မယ့် သားဆက်ခြားနည်းကို မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီး ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခွင့် ပေးကြရတယ်။*** ဆရာဝန်ရဲ့ တာဝန်က လူနာတွေ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ သားဆက်ခြားနည်းတွေအကြောင်း သိကောင်းစရာလေးတွေ ပြောပြမယ်။ ပြီးရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့တော့ သင့်တော်မယ်၊ ဘယ်နည်းနဲ့ကတော့ မသင့်တော်ဘူး။ လမ်းညွှန်ကူညီမယ်။ ဒီနည်းကို (Informed choice) လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ သမီးတို့ ဇနီးမောင်နှံနဲ့ သင့်တော်မယ့်နည်းကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပေတော့။

ဆရာအနေနဲ့ကတော့ သူများရဲ့ အိမ်တွင်းရေးမှာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ပြီး ဟိုလူမှားတယ်၊ ဒီလူမှန်တယ်နဲ့ ဝေဖန်ချက်မပေးလို၊ မပေးသင့်ပါ။ လူသားတွေဆိုတာက မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အတွေးအမြင်နဲ့ လောကခရီးလမ်းကို လျှောက်ကြရစမြဲ။ အဲဒီလမ်းပေါ်မှာ တစ်ဦးတည်းမဟုတ်ဘဲ အဖော်နဲ့ လက်တွဲလျှောက်ကြပြီဆိုရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဆင်ပြေပြေ အပေးအယူမျှမျှ တိုင်ပင်ပြီး ညှိယူကြရစမြဲ။ အခုလဲ ဝါးရင်းတုတ်တစ်ချောင်းစီ ကိုယ်စီကိုင်ပြီး ညင်ညင်သာသာ အေးအေးဆေးဆေး ညှိကြပေရော့ဗျာ။

(သတ္တုခဲ) ဦးဦး ဆရာဝန်တစ်ယောက်တော့ဖြင့် သမီးမဟာဂှာရဲ့ မေးခွန်းတွေကို ခေါင်းကွဲမှာ ကြောက်ကြောက်နဲ့ပဲ (အံကိုခဲပြီး) မရဲတရဲ ဖြေမိဖြေရာတွေ ဖြေကြားလိုက်ပြီ။ ဦးဦးရဲ့ ဖြေတွေထဲက အချက်အလက်တွေကို လိုရာဆွဲသုံးပြီး မိမိရဲ့သစ္စာလဲ မပျက်ယွင်းဘဲ၊ မြွေပွေးအန္တရာယ်က ကင်းဝေးရအောင်၊ လင်တော်မောင်ရဲ့ အငြိုးအငြင်လဲ မခံရအောင်၊ မလိုချင်တဲ့အူဝဲကို ဗိုက်ထဲထည့်ရတဲ့ ငါးပူတင်းဘဝလဲ မရောက်ရလေအောင် အသင်မဟာဂှာသည် လိုသလိုရှေ့ဉာဏ်တော် ကွန့်မြူးပါလေတော့။ နောက်တစ်ကြိမ် ဤကဲ့သို့ ဦးထုတ်အဖြူ ဆောင်းရနိုင်သော မေးခွန်းများမှ ကင်းဝေးရပါလို၏ဟု ဆုတောင်းရင်း

ရေးသူ - အမည်မသိ

နေရပ် - မြွေပေါသောမြို့တစ်မြို့သို့ ရည်ညွှန်းပါသည်။

၁၈

ဟိုမြို့က ယင်ဖိုတောင်မသန်းဖူးတဲ့ အပျိုကြီး မဟာဂှာသို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟိုမြို့က ယင်ဖိုတောင် မသမ်းဖူးတဲ့ အပျိုကြီး မဟုတ်သို့

ဆရာဦးစိုးလွင် ရှင့်

ကျွန်မရဲ့ နာမည်နှင့်မြို့အမည်ကို မဖော်ပြပေးဖို့ အရင်ဦးဆုံး တောင်းပန်ပါရစေရှင့်။ ကျွန်မက အခုချိန်ထိ ယင်ဖိုတောင် မသမ်းဖူးသေးတဲ့ အပျိုကြီးစစ်စစ်ပါ။ အသက်က ၃၈ နှစ်ရှိပါပြီ။ အဖေတစ်ခု သမီးတစ်ခု၊ အိမ်ဆိုင်လေးဖွင့်ပြီး နေနေပါတယ်။ အဖေက ပင်စင်စား၊ အမေကတော့ ကျွန်မ ငယ်ငယ်ကပဲ ဆုံးပါးသွားခဲ့ပါတယ်။ အဖေက အဖေဆိုရင်လဲသူ၊ အမေဆိုရင်လဲသူလို့ ဆိုရမလောက် ကျွန်မကိုချစ်တဲ့သူပါ။ ဆယ်တန်းအောင်ပြီး တက္ကသိုလ်ကိုလဲ ပေးမတက်တော့ဘဲ အိမ်မှာပဲနေစေခဲ့ပါတယ်။ သူ့သမီးကို မဟုတ်မဟတ်တွေနဲ့ ရသွားမှာ စိုးရိမ်လွန်းပြီး မျက်စိအောက်က အပျောက်မခံသူပါ။ သူကိုယ်တိုင်ကလဲ နောက်အိမ်ထောင်မထူဘဲ သမီးကလေးမျက်နှာငယ်မှာစိုးလို့ မိထွေးလဲ မရှိစေရဘူးလို့ ပြောခဲ့ပါတယ် ဆရာရယ်။ ကျွန်မကလဲ ရည်းစားဆိုလို့လဲ မူးလို့တောင်ရှူစရာ မရှိခဲ့။ ခုအချိန်အထိ တစ်ဦးတည်း အဖေ့မျက်နှာ တစ်ရှုထင်ပြီးနေခဲ့သူပါ။ ကိုယ်ကသာဆိုရင်တော့ တစ်သက်လုံး အိမ်ထောင်ပြုဖို့လဲ စိတ်မကူးတော့ပါဘူး။

ဒါပေမယ့်ဆရာရယ်၊ လွန်ခဲ့တဲ့ခြောက်လလောက်တုန်းကစပြီး ဖေဖေ့ကျန်းမာရေး ချူချာခဲ့တယ်။ ဖေဖေက သွေးတိုးရှိတယ်။ တစ်ရက်ကျတော့ မနက်ခင်း အိပ်ရာကထပြီး မျက်နှာသစ်နေတုန်း ရုတ်တရက် သတိလစ်လဲကျသွားခဲ့ပြီး ဆေးရုံတက်ရတယ်။ သွေးတွေ အရမ်းတိုးပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်သွားတာလို့ ပြောတယ်ဆရာ။ ဆေး တော်တော်ကု ယူလိုက်ရပြီး အခုတော့ အဖေက ကိုယ်တစ်ခြမ်းအားနည်းပြီး တုတ်ကောက်နဲ့ မနည်း လျှောက်နေရတယ်။ ကျွန်မမှာလဲ ဖေဖေ့ဝေယျာဝစ္စတွေကတစ်ဖက်၊ အိမ်ဆိုင်လေးက တစ်ဖက်၊ မအားရပါဘူး ဆရာရယ်။ အခု ကျန်းမာရေးကောင်းတော့မှ အဖေက ကျွန်မအပေါ် ထားတဲ့ စိတ်ပြောင်းသွားခဲ့ပြီ ဆရာ။ သူလဲ ကြာကြာမနေရတော့ဘူးလို့ ခဏခဏပြောပြီး စိတ်ဓာတ်တွေကျနေရော။ သဘောက ကျွန်မကို သူမရှိတဲ့ကမ္ဘာကြီးမှာ တစ်ယောက်တည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထားခဲ့ရမှာ စိတ်မချဘူးတဲ့။ အခု သူ့ရဲ့ တပည့်တစ်ဦးနဲ့ ကျွန်မကို အိမ်ထောင်ရက်သား ချပေးဖို့ စီစဉ်နေပါပြီ။

ကျွန်မတို့လူငယ်ချင်းလဲ တွေ့ပြီးကြပါပြီ။ သူက လူရိုးလူအေးပါ။ ကျွန်မအပေါ်မှာလဲ မေတ္တာစစ်နဲ့ ချစ်ခင်ပုံရတာမို့ ကျွန်မ ခေါင်းညိတ်လိုက်ပါတယ်။ မကြာခင် ကျွန်မတို့ မင်္ဂလာဆောင်ပါတော့မယ်။ ဆရာ့ကို အားကိုးတကြီးရင်ဖွင့်ပြီး မေးချင်တာက ဒီလိုပါ။ *မလွဲသာလို့ အိမ်ထောင်ပြုရမှာဆိုပေမယ့် ကလေးမွေးရမှာကို ကျွန်မ အရမ်းကြောက်တယ် ဆရာ။* လောလောဆယ်မှာဆိုရင်လဲ အဖေက နေမကောင်းလို့ ပြုစုရတာနဲ့ ဂျင်ခြေလည်အောင် အလုပ်များလှတာမို့ ချက်ချင်း ကလေးယူဖို့လဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အိမ်ထောင်ပြုပြီးရင် အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်တော့ ကလေးမလိုချင်သေးပါဘူး။

ပြဿနာက ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် ဒီကိစ္စမှာတော့ သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်ကြတာပါ။ *ကျွန်မက ကလေးမလိုချင်သေးဘူး။ သူကတော့ ကလေးကို အမြန်ဆုံးလိုချင်နေတယ်။ အိမ်ထောင် ပြုပြီးတာနဲ့ ကလေးအမြန်ဆုံးရအောင် ကြိုးစားမယ်လို့ ကြုံးဝါးနေတယ်ဆရာ။ ဘယ်လောက် မှန်းစရာကောင်းလဲ၊ သူ့စကား ကြားရတာနဲ့တင် ကျောချမ်းစရာ ကောင်းနေပြီ။*

အဲဒါ ကျွန်မ ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ အကြံပေးပါဦး ဆရာ။ ကျွန်မဖြင့်ဦးနှောက်တောင်ခြောက်နေပြီ။ သူမသိအောင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကလေးမရအောင် လုပ်ရမလဲ။ ကျွန်မ ကလေး မလိုချင်ပါဘူး ဆရာ၊ ကြောက်တယ်။ ကလေးမွေးရမှာ ကြောက်တယ်။ ယောက်ျားယူရမှာလဲ ကြောက်တယ်။ အဲဒါ ဆရာ ကျွန်မရဲ့ စာကို သီးသန့် ပြန်ပေးပါဦးနော်။ မဂ္ဂဇင်းထဲ မတော်တဆ ထည့်ချင်ရင်လဲ ကျွန်မမှန်းမရိပ်မိအောင် နာမည်တွေ လွှဲပေးပါနော်။

ခင်မင်လေးစား အားကိုးလျက်
မဟာဝ္တာ
ဟိုမြို့

ဟို… မြို့က (မကြာခင် အိုရှုရှာတော့မယ့်)
အပျိုကြီး မဟာဝ္တာရေ

အဖိုဆိုလို့ ယင်ဖိုတောင် မသမ်းဘူးတဲ့ မဟာဝ္တာတစ်ယောက် မကြာမီ အချိန်အတောအတွင်း အမြန်ဆုံးကလေးရအောင် ကြိုးစားမယ်လို့ ကြုံးဝါးနေတဲ့ (လူပျိုသိုးကြီးပဲလားမသိ) ဖာတ်လိုက်ကျော်ကြီးနဲ့ မင်္ဂလာဆောင်နှင်းရတော့မယ့်အရေး သောကနေတွေး ကြည့်လိုက်ရုံမျှနဲ့ ရင်များတောင် ထိတ်ပါဘိတော့ဗျာ။ မဟာဝ္တာ ကျောချမ်းမယ်ဆိုရင်လဲ ချမ်းချင်စရာပါပဲ။ သူ့ကြုံးဝါးသံကြီးက ကြောက်စရာကြီးကိုး။ မဟာဝ္တာရဲ့ စာလေးကို ဖတ်ကြည့်ရတဲ့အခါမှာ 'အဖေတစ်ခု သမီးတစ်ခု' ဆိုတဲ့အတိုင်း ဟောဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲက မကြာခင်

ထွက်ခွာသွားရတော့မယ်လို့ မိမိကိုယ်ကိုတွက်ဆထားတဲ့ ဖခင်အိုကြီးတစ်ဦးနဲ့ သူ့ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သမီးလိမ္မာလေးရဲ့ကြားထဲ သွယ်တန်းထားတဲ့ သံယောဇဉ်အတိမ်အနက်နဲ့ လှပတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ကျူးထားတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရသလိုပါပဲ။ ဖခင်ကြီးကလဲ ချီးကျူးစရာ၊ တော်လိုက်တာ။ ဇနီးသည် ကွယ်လွန်ချိန်မှာ သူ့အသက်က သိပ်ကြီးဦးမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ပင်လဲ တစ်ပင်ထူဆိုတဲ့စကားလို နောက်အိမ်ထောင်ထူရင်လဲ ဒီသမီးကလေးကို ထိန်းကျောင်းဖို့၊ ဆေးပေးမီးယူအဖော် ရဖို့၊ ဘာဖို့ညာဖို့နဲ့ ဆင်ခြေမျိုးစုံပေးလို့ရ၊ အများတကာကလဲကဲ့ရဲ့မှာ မဟုတ်ခဲ့ပေမယ့် သူ့ကိုယ်နှိုက်ကိုက သမီးကလေးမိထွေးနဲ့ မျက်နှာမငယ်စေချင်လို့ဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ နောက်အိမ်ထောင်မပြုခဲ့တာ တစ်ခုတည်းနဲ့ကို 'အကယ်ဒမီ' ပေးသင့်နေပြီ။

မဟာဝ္တာလေးကိုလဲ တကယ့်ကိုချီးကျူးလေးစားမိတာ အမှန်ပါ။ ဖခင်ကြီးရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုနားလည်၊ အဖေ့စကားကိုလဲ နားထောင်ပြီး အရင်တုန်းက တစ်ယောက်တည်းနေရမယ်ဆိုတုန်းကလဲ ချစ်သူရည်းစားမရှာခဲ့၊ (တွေ့ခဲ့၊ ချစ်ခဲ့ဖူးရဲ့သားနဲ့ လျှို့ဝှက်ထားတာဆိုရင်တော့ မတတ်နိုင်ဘူးပေါ့) အခု ဖခင်ကြီးက တစ်ယောက်တည်း စိတ်မချဘူး၊ သူမျက်နှာလွှဲသွားတဲ့အချိန်ကျရင် အဖော်လိုတယ်ဆိုပြီး အဖော်ရှာပေးပြန်တော့လဲ အဖေ့စကား မြေဝယ်မကျ နားထောင်သူတစ်ဦးဆိုတော့ တကယ့်ကိုရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လေးစားမိတာပါ။ လိမ္မာလိုက်တဲ့ သမီးလေးမို့ 'အကယ်ဒမီ' တစ်ခု ထပ်ပေးလိုက်ပြန်ပြီ။

ကိုင်း ဒီအဖေတစ်ခု သမီးတစ်ခုဆိုတဲ့ ကမ္ဘာထဲကို ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်လာမယ့် သတို့သားလောင်းကြီးဘက်ကိုလဲ ကြည့်ကြဦးစို့။ မဟာဝ္တာရဲ့စာထဲ ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ သူဟာ လူရိုးလူအေးတစ်ယောက်၊ ဒါကြောင့် ကိုရေခဲလို့ပဲ ခေါ်လိုက်ကြစို့။ ကိုရေခဲခမျာ မဟာဝ္တာကို မေတ္တာစစ်နဲ့ ချစ်ခင်တယ်။ ဖခင်ကြီးရဲ့ တပည့်လဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ဖခင်ကြီးကိုယ်တိုင် သူ့အကြောင်း အတွင်းသိအစင်းသိ၊ တကယ်ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ တပည့်ဖြစ်သူ့ရဲ့လက်ထဲ သူ့သမီးချစ်ကလေးရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို အပ်နှံလိုက်တဲ့ သဘောလို့ ထင်မြင်ယူဆမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဟာဝ္တာကို Congratulation ပါလို့ ဂုဏ်ပြုစကား ပြောလိုက်ရပါတော့တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ။ ခုခေတ်ကြီးဆိုတာ သိကြတဲ့အတိုင်း လူရိုးဆိုတာ သန်းမျိုးကုန်းမှာ၊ လူအေးဆိုတာ ရေခဲတိုက်မှာပဲ ရှိတယ်လို့ ပြောကြတာ မဟုတ်လား။

အင်း သေချာစဉ်းစားကြည့်တော့လဲ မဟာဝ္တာတစ်ယောက် ဖခင်ကြီးမျက်ကွယ်ပြုသွားတဲ့အခါကျ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်ကောင်ကြွက်၊ တစ်မျက်နှာ၊ အထီးကျန်နေရစ်ခဲ့ရမှာ။ ဆရာသာ ဖခင်ကြီးဆိုရင်လဲ သူ့လိုပဲ ဘယ်လိုမှ စိတ်ချထားနိုင်ခဲ့မှာမဟုတ်။ အဲဒါကြောင့်လဲ သင့်တော်သူ သကောင့်သားတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ရံတော် တပ်မှူးလေးအဖြစ် တစ်သက်တာ ရာထူးခန့်လိုက်တာဖြစ်မှာ။ အင်း 'လင်မယား' ဆိုတာလဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ ရယ်ချင်စရာကြီးနော်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘာဆိုဘာမှ သွေးမတော် သားမစပ်ပါဘဲနဲ့ တစ်သက်လုံး တစ်အိမ်ထဲအတူနေ၊ တစ်အိပ်ရာထဲ အတူအိပ်၊ အေးအတူပူအမျှ၊ ကောင်းတူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုးဖက်၊ ဘဝခရီးကို အတူလျှောက်ကြတဲ့ လူသားနှစ်ဦး။ ယောကျ်ားဆိုရင်လဲ မိဘတွေ အိမ်မှာတော့ လက်ကြောတောင် မတင်းပေမယ့် မိန်းမကျတော့ အပိုးကျိုးကျိုးနဲ့ တစ်သက်လုံး ကုန်းပြီးရုန်းပြီး လုပ်ကိုင် ကျွေးမွေးတဲ့ ခိုင်းနွားကြီးတစ်ကောင်လို၊ မိန်းမချောင်းရင် နှင်းနိုပ်၊ မိန်းမနေမကောင်းရင် ထဘီတွေကအစ လျှော်ဖွတ်ပေးရလောက်အောင် နွားပြာကြီး အောက်သွားမရှိဆိုတဲ့လူမျိုး၊ ဘယ်လောက် ထူးဆန်းလဲ။

မယားဆိုတာကလဲ လင်အတွက်သာဆိုရင် 'ကိုကို့အလိုကျ သဘောရှိကလောဟီ' ဘယ်လောက်အနိုင်ကျင့်ကျင့်၊ ဘယ်လောက် နှိပ်စက် နှိပ်စက်၊ အရိုးကွဲအောင် ရိုက်ရင်လဲ အသည်းစွဲအောင် ချစ်သတဲ့။ ဒီဘာဆိုဘာမှ မတော်စပ်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို တစ်သက်လုံး ခြေဆုပ်လက်နယ် ပြုစုချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးလို့။ 'ဆေးပေးမီးယူ' ဆိုတဲ့စကားလိုပဲ၊ တစ်သက်လုံး 'ကျွန်'တစ်ယောက်လို ပြုစုသွားလိုက်တာ ဘယ်လောက် ထူးဆန်းလဲနော်။ ကဲ ဒီလင်မယားနှစ်ယောက် တစ်သက်တာ ထာဝရ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချစ်ချစ်ခင်ခင် လက်တွဲသွားနိုင်စေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတွေ တောင်းလိုက်တယ်နော်။

ကဲ သမီးမဟာဗုာ မေးတဲ့မေးခွန်းကို ခုမှပဲ စပြီးဖြေရတော့မှာပဲ။ မဟာဗုာနဲ့ကိုရေခဲ နှစ်ယောက် ကလေးရယူဖို့ကိစ္စမှာ သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်လား။ ကိုရေခဲက မင်္ဂလာဆောင်ပြီးတာနဲ့ ကလေးရဖို့ မီးကုန်ယမ်းကုန် ကြိုးစားမယ်လို့ အကြီးအကျယ်ကြုံးဝါးနေတယ်။ (အမလေး ကျောချမ်းစရာ)

မဟာဗုာကျတော့ ကလေးမလိုချင်သေးဘဲ အနည်းဆုံး တစ်နှစ်နှစ်နှစ်တန်သည် သားဆက်ခြားထားချင်တယ်။ အကြောင်းပြချက်တွေက အမေနေမကောင်းလို့၊ ပြုစုနေတာနဲ့ မအားလပ်လို့၊ (ဆိုပြီး မိုးကြိုးပစ်ရာ ထန်းလက်ကာ) တကယ်တမ်းကျတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမှာ၊ ကလေးမွေးရမှာ တွေးတွေးပြီး ကြောက်နေတာ၊ ဒါကြောင့် ရင်ဆိုင်ရမှာ မရဲတာနဲ့ဘဲ နေ့ရွှေ့ လရွှေ့ ရွှေ့ဆိုင်းပြီး အချိန်ဆွဲချင်နေတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ တစ်စုံတစ်ရာကို ကြောက်ရွံ့နေတယ်ဆိုရင် ဒီလိုပဲ ရင်မဆိုင်ချင်တာနဲ့ အချိန်ဆွဲ၊ နောင်ခါလာနောင်ခါချေး၊ မလွှဲမရှောင်သာ ကြုံလာပြီဆိုတော့မှ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ အခုတော့ မကြုံချင်သေးဘူးဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

ဘယ်သူမှားပြီး ဘယ်သူမှန်တယ်ဆိုတာကို ပြောလို့ မရပါဘူး။ နှစ်ဦးစလုံး ကိုယ့်ဘက်ကကြည့်ရင် ကိုယ်မှန်တာပါပဲ။ ဆရာ့ကို အကြံဉာဏ်ပေးပါဦးလို့ တောင်းထားလေတော့ သေချာစဉ်းစားပြီး သင့်တော်မယ့်အကြံကို ပေးရတော့မှာပေါ့။

အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ သားသားမီးမီးလေးတွေရဲ့ ဆည်းလည်းသံလေးတွေနဲ့ ပြည့်စုံပါမှ အနှစ်သာရရှိပြီး အဓိပ္ပာယ်လဲပြည့်ဝမယ်။ ဒီတော့ အိမ်ထောင်ပြုပြီးတာနဲ့ သားသမီးရတနာလေးတွေ ရယူဖို့ တိုင်ပင်စီစဉ်ကြရတာ သဘာဝပဲပေါ့။ သားသမီးယူဖို့ အရေးအကြီးဆုံး၊ ထိပ်ဆုံးကထားပြီး အစဉ်းစားရဆုံးအချက်ဟာ မိခင်လောင်းရဲ့ 'အသက်'ပါပဲ။ အကြမ်းဖျင်းပြောရရင် ***မိခင်အသက်ကြီးလေ ကလေးယူဖို့ မသင့်တော်လေ၊ ယူရင်လဲ***

အန္တရာယ်တွေ များလေပါပဲ။

အခု သမီးမဟာဗုာတို့ရဲ့ ပြဿနာမှာ ထိပ်ဆုံးက ဦးစားပေးပြီး စဉ်းစားရမယ့်အချက်ဟာ သမီးရဲ့ အသက်ပဲဖြစ်တယ်။ အခု သမီးရဲ့ အသက်ဟာ ၃၈ နှစ် ရှိပြီနော်။ အိမ်ထောင်က ခုချက်ချင်း ပြုမှာမဟုတ်သေးတော့ အိမ်ထောင်ပြုမှာနဲ့ ပြုပြီးပြီးချင်း ကလေးယူရင်တောင် ကလေးမွေးချိန်မှာ သမီးရဲ့အသက်ဟာ ၄၀ လောက်တော့ ရှိပြီ။ အသက် ၄၀ မှာ သမီးဟာ စပြီး ကလေးမယူသေးဘဲ နောက် တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက် သားဆက်ခြားဦးမယ်သာဆိုရင် ကလေးစယူဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့အချိန်ဟာ ၄၂ နှစ်လောက်တော့ ရှိပြီ။

အဲဒီ ၄၂ နှစ် လောက်ကျတော့မှ သမီး ကလေးစယူဖို့ ကြိုးစားပြီဆိုရင်တော့ ပထမဆုံး ကြုံတွေ့ရမယ့် ပြဿနာကတော့ ကလေးရဖို့ ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စပါပဲ။ မိခင်လောင်းတစ်ယောက်ရဲ့ သားဥအိမ်မှာ မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ သားဥကလေးတွေဟာလဲ မိခင်အသက်ကြီးလာလေ သူတို့လဲ အသက်ကြီးလာလေ။ (ဖခင် အသက်ကြီးတာနဲ့ မတူဘူး၊ ဖခင်ရဲ့ ဝှေးစေ့က သုက်ကောင်လေးတွေက အမြဲတမ်း အသစ်ထပ်ဖြစ်နေတာ၊ အဘိုးကြီး အသက် ၇၀ မှာလဲ သုက်ကောင်လေးတွေက ခုမှထွက်လာစ အသစ်လေးတွေ) မိခင်ရဲ့ သားဥကတော့ အသက်ကြီးလာလေ ချို့ယွင်းလာလေ။ ဒါကြောင့် ပထမဆုံးကလေးရဖို့ ခက်ခဲပြီး ကလေးလိုချင်ရင် အကြီးအကျယ် ဦးနှောက်ခြောက်ရတော့မယ်။

ကိုင်း ကံကောင်းထောက်မလို့ ကိုယ်ဝန်ရလာပြီ ဆိုပါတော့၊ ***အမေ့အသက်ကြီးလေ မွေးလာမယ့်သားသမီးမှာ မျိုးရိုး ဗီဇ ချို့ယွင်းချက်များလေလေ ဖြစ်တယ်။*** ဥပမာ 'ဒေါင်း' Down's Syndrome လို့ ခေါ်ကြတဲ့၊ မြန်မာလို မွန်ဂိုလို့ အတိုကောက် အလွယ်ခေါ်ကြတဲ့ ဉာဏ်ရည်မမီ ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်တဲ့ ကလေးတွေဟာ မိခင်အသက်ကြီးလေ မွေးလာဖို့ ပိုများလေလို့ ပြောကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုကလေးတွေမွေးရမှာ ကြောက်တယ်၊ စိုးရိမ်တယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးက မိခင်အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ (သိပ်အသက်မကြီးခင်မှာ) ကလေးမွေးဖို့ပါပဲ။

အသက်ကြီးတဲ့မိခင်တွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ရလာနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကလဲ တစ်ပုံတစ်ခေါင်း။ ***ကလေးပျက်ကျတဲ့နှုန်း ပိုများတတ်တယ်။ သားအိမ်ပြင်ပမှာ ကိုယ်ဝန်တည်တတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက် သွေးတိုးရောဂါတွေ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ ဆီးချိုရောဂါ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ ကလေးမွေးတဲ့အခါမှာခက်ခဲတတ်၊ ကြာမြင့်တတ်တယ်။ ခွဲစိတ်ပြီး မွေးဖွားရဖို့ ပိုများတယ်။ ကလေးအသေမွေးတဲ့နှုန်း ပိုများတယ်။ မွေးတဲ့ကလေးကလဲ ပေါင်မပြည့်တဲ့ကလေး ပိုဖြစ်ကတတ်တယ်။ မွေးပြီးခါစ ကလေးသေနှုန်းလဲ ပိုများတတ်တယ်။***

ဒါတွေကတော့ မိခင်အသက်ကြီးလာလေ ပိုပြီးတွေ့ရတတ်တဲ့ ပြဿနာတွေပါပဲ။ သမီးမဟာဗုာ ထည့်စဉ်းစားသင့်တဲ့အချက် တွေပေါ့ကွာ။ သမီးက အိမ်ထောင်ကျကျချင်း ကလေးမယူသေးဘဲ တစ်နှစ် နှစ်နှစ် ကလေးတားထားမယ်လို့ ကြံရွယ်ရင် ဒီပြဿနာတွေကို ထည့်စဉ်းစားသင့်တယ်။ သမီးက ပြောခဲ့တယ်၊ ဖခင်ကြီးကို ပြုစုနေရတာမို့၊ အိမ်အလုပ်တွေနဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မအားလပ်သေးလို့၊ ကလေး မယူချင်သေးတာလို့လေ။ တကယ်လို့ သမီးရဲ့အသက်က ၂၀-၂၅ နှစ်လောက်ဆိုရင်တော့ ဒီအကြောင်းပြချက်က အိုကေပါတယ်။ အခု သမီးအသက်က ၃၈ နှစ်ရှိပြီဆိုတော့ ဒီအကြောင်းပြချက်က ခိုင်လုံပါ့မလား။ ထိုက်တန်ပါ့မလား။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သမီးဖေဖေကို ပြုစုနေရလို့ ကလေးမယူသေးဘူးဆိုတာ စဉ်းစားစရာ။ နောက် တစ်နှစ် နှစ်နှစ်ပြည့်သွားတော့ရော၊ သမီးဖေဖေ့ကို ပြုစုစရာ မလိုတော့ဘူးလို့များ သမီးထင်ထားလို့လား။ ဆရာသိထားသလောက်ကတော့ လေဖြတ်ပြီး ကိုယ်တစ်ခြမ်းအားနည်းသူကို ပြုစုရမယ့်ကိစ္စဟာ တစ်နှစ် နှစ်နှစ်လောက်နဲ့ မပြီးတတ်ဘူး။ (အခုမအားလပ်လို့၊ အလုပ်များလို့ နောက် တစ်နှစ် နှစ်နှစ်ကို ရွှေ့တယ်ဆိုရင် အဲဒီအချိန်ကျရင်လဲ အားမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။) နှစ်ပေါင်းများစွာ ဒီဖခင်ကြီး မကွယ်လွန်မချင်း ပြုစုရမှာ၊ အလုပ်ရှုပ်မှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ကလေးယူမယ်ဆိုရင်တော့ သမီးသွေးဆုံးပြီပေါ့။ 'မိုးလွန်မှ ထွန်ချ' ဆိုသလိုဖြစ်သွားမှာ ကြောက်ရတယ်။ *ကလေးမွေးတယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုတာဟာ အချိန်ကောင်းကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့လိုတယ် သမီးရေ။* နောက်တစ်ချက်ထည့်စဉ်းစားရမှာက မဟုတ္တာရဲ့ ဖခင်ကြီးအတွက် သူ့ခများရော သူ့မျက်လုံးမမှိတ်ခင် အတွင်းမှာ သူ့ရဲ့ မြေးဦးကလေးကို ချီချင်ပိုးချင်၊ မြေးကလေးနဲ့အတူ ဆော့ကစားချင်တဲ့စိတ်များ မရှိနိုင်ပေဘူးလား။ ဒါက အဝေးက ဆရာလှမ်း စဉ်းစားကြည့်တာနော်။ သူ့ရဲ့ သဘောထားကိုလဲ မေးမြန်းစုံစမ်းသင့်တယ်လို့ ဆရာထင်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ရင်ရော၊ အိမ်ထောင်ပြုပြီးတာနဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ယူလိုက်၊ ကလေးတစ်ယောက် ရပြီပြီဆိုတော့မှ နောက်တစ်ယောက်ထပ်မယူခင် သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုခုကို သုံးမယ်ဆိုရင်လဲ ရတာပဲ။ ဒါက နောက်တစ်မျိုး စဉ်းစားလို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပေါ့။

မဟုတ္တာက ဒီလောက် မအားလပ်အောင် အလုပ်များရတဲ့ကြားထဲ ကလေးမွေးမယ်ဆိုရင် ဒီကလေးမွေးတဲ့အခါ၊ မွေးပြီးတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အိမ်မှုကိစ္စတွေလုပ်မလဲ၊ ဘယ်သူကလာပြီး ကူညီမလဲစသဖြင့် သမီး စိုးရိမ်ပူပန်နေမလားပဲ။ ဒီကိစ္စကိုတော့ အင်မတန် ကလေးလိုချင်လွန်းတဲ့ ကိုရေခဲကို တာဝန်ပေးလိုက်ပေါ့ကွာ။ မောင်တစ်ထမ်းမယ်တစ်ရွက်ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ဒီငနဲသားကို ကောင်းကောင်း အလုပ်များသွားအောင် ပုဆိုးကို ခါးတောင်းကျိုက်ပြီး ကလေးထိန်း၊ ထမင်းချက်၊ အဝတ်လျှော် စသဖြင့် ကူညီလုပ်နိုင်း။ ဒါမှ ဒီငနဲသား နောက်ကလေးတစ်ယောက်ကို အမြန်ဆုံးထပ်ရအောင် အားကြိုးမာန်တက် မကြိုးစားရဲတော့မှာ။ 'ကဲ မှတ်ပလား၊ တော်ပဲ ကလေးလိုချင်တာ၊ ဒါကြောင့် ခတော်ပဲ တာဝန်ယူပြီး လုပ်ပေတော့' လို့ ပြောပေတော့။ ဒါက မဟုတ္တာ ထည့်စဉ်းစားသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု။

တကယ်လို့များ မဟုတ္တာက ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့မှ ကလေးမယူချင်သးဘူး၊ ခုနက ာထဲမှာ ရေးထားသလို အနည်းဆုံး တစ်နှစ် နှစ်နှစ်တော့ သားဆက်ခြားချင်ပါတယ်လို့ ခေါင်းမာမာနဲ့ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ရင်လဲ သတိထားပြီး ထည့်စဉ်း

စားရမယ့် အချက်လေးတွေ ပြောပြမယ်နော်။ သားဆက်ခြားနည်းတွေ အများကြီးထဲက ဘယ်နည်းလမ်းက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ရမယ်။ ပထမဆုံး လင်မယားနှစ်ယောက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ လိုတာပေါ့။ နှစ်ဦးသဘောတူ အဆင်ပြေမယ့် နည်းလမ်းဖြစ်သင့်တာကိုး။

ဥပမာ မဟုတ္တာတို့ နှစ်ဦးအတွက်ဆိုရင် အမျိုးသားသုံးတဲ့ ကွန်ဒုံးက အဆင်မပြေနိုင်ဘူးလား။ ကွန်ဒုံးသုံးတာဟာ အမျိုးသားက တာဝန်ယူသုံးရတယ်။ တစ်ခါသုံး၊ တစ်ခါလွှင့်ပစ်၊ ဘာဟော်မုန်းဆေးကိုမှ မသုံးတဲ့အတွက် ဟော်မုန်းဆေးတွေရဲ့ မကောင်းကျိုး Side Effects တွေ လုံးဝ မခံစားရတော့ဘူး။ ကောင်းတဲ့အချက်က တကယ်လို့ ကလေးလိုချင်လာပြီဆိုရင် ဒီနည်းကို ရပ်လိုက်ရုံမျှနဲ့ အလွယ်တကူ ကလေးပြန်ရနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့စုံတွဲတွေကတော့ သိပ်မကြိုက်ကြဘူး။ အတူ ဆက်ဆံခါနီးမှာ ဒါကို တပ်ရ၊ ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ဖြုတ်ရနဲ့ အလုပ်ရှုပ်တယ်။ ချစ်သူနှစ်ဦးကြားမှာ ကြားလေသွေးရင်တောင် ဝေးတယ်လို့ ထင်နေတဲ့အချိန်မှာ ကွန်ဒုံးက အလယ်မှာ ကိန္နရာချောင်းခြားဓာတ် ခင်းနေတယ်ဆိုပြီး မကြိုက်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

မဟုတ္တာရေ၊ သမီးက ကိုရေခဲမသိအောင် ကလေးတားတဲ့နည်းကို တိတ်တိတ်လေး သုံးမယ်လို့ ရှေ့ညာဏ်တော်စူးရောက်စွာနဲ့ သုံးလခံထိုးဆေး *Depoကို ရွေးမယ်ဆိုရင်တော့ ကောင်းကောင်း သတိပြုရလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဒီနည်းဟာ သမီးလို မိခင်လောင်းမျိုးနဲ့ လုံးဝမသင့်တော်လို့ပါပဲ။* ဆရာကိုယ်တွေ့ ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့ လူနာတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြရဦးမယ်။ တစ်ရက်၊ ဆရာ့ဆေးခန်းကို ကလေးမရနိုင်သေးလို့ စိတ်ပူစွာနဲ့ အသက် ၄၃ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရောက်လာတယ်။ သူဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်က အသက် ၄၁ မှာ အိမ်ထောင်ကျတယ်။ ပထမ ၁ နှစ် ကလေးမလိုချင်သေးလို့ Depo သုံးလခံထိုးဆေး လေးလုံး (တစ်နှစ်) ထိုးလိုက်တယ်။ ထိုးတဲ့နေ့ကစပြီး ရာသီမလာတော့ဘူး။ ရပ်လိုက်ပြီး နောက် တစ်နှစ်ကျော်ထဲလဲ ရာသီပြန်မလာဘူး။ တစ်နှစ်ပြည့်ပြီး ကလေးလဲ ပြန်လိုချင်ရော ကလေးရဖို့ နေနေသာသာ ရာသီတောင် တစ်ခါမှ ပြန်မလာတော့ သွေးဆုံးသွားတာလား၊ ဆေးကြောင့်လား၊ ဘာကြောင့်မှန်းမသိတဲ့ သောကတွေနဲ့ ဆရာ့ဆီ ရောက်လာတာ။ *Depo သုံးလခံ ထိုးဆေးရဲ့ မကောင်းတဲ့ ချို့ယွင်းချက်ဟာ ထိုးဆေးကို ရပ်လိုက်ပြီး ကလေးလိုချင်ရင် တော်တော်နဲ့ ပြန်မရတတ်ဘူး။ အနည်းဆုံး ခုနစ်လ၊ တစ်နှစ်လောက် စောင့်ရတတ်တယ်။ ရာသီလဲ တော်တော်နဲ့ ပြန်မလာရင် ဒီလူနာမှာ သွေးဆုံးတာလဲ ဖြစ်နိုင်၊ ဆေးကြောင့်လဲဖြစ်နိုင်တာမို့ ပြဿနာ ပိုရှုပ်ထွေးသွားတတ်တယ်။*

ဒါကြောင့် ဆရာက သမီးကို Deop သုံးလခံ မထိုးဖို့ အကြံပေးချင်တာ။ *နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့* IUCD *သားအိမ်တွင်း ထည့်ပစ္စည်းဟာလဲ သမီးနဲ့ မသင့်တော်ပါ။ ဒီပစ္စည်းဟာ တစ်ခါထည့်ရင် ခုနစ်နှစ်၊ ၁၀ နှစ်လောက်ခံတယ်။ ကလေးအနည်းဆုံး တစ်ခါလောက် မွေးဖူးတဲ့သူနဲ့ ပိုသင့်တော်တယ်။ သမီးလို တစ်နှစ်လောက်ပဲ တားချင်သူ၊ ကလေးလဲ*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မမွေးဖွားသေးတဲ့သူနဲ့ မသင့်တော်တာအမှန်ပဲ။ သားအိမ်ထိပ်ဝက ပိတ်နေတာရို့ ထည့်ရခက်တယ်။ ဒီပစ္စည်းလေးရဲ့ ပြဿနာက ရောဂါပိုးမွှား ဝင်ရောက်တတ်တာဆိုတော့ မတော်တဆ ပိုးဝင်သွားရင် မြွှန်တွေပိတ်ဆို့သွားပြီး ကလေးမရနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီနည်းကိုလဲ မသုံးသင့်တဲ့အကြောင်း သတိပေးချင်တာ။

ဟော်မုန်း နှစ်မျိုးပါတဲ့ သောက်ဆေးကတ်ကလေးတွေ သောက်တာလဲ စဉ်းစားစရာနည်းတစ်ခုပါ။ သူ့ကိုတော့ နေ့စဉ်နေ့စဉ် မမေ့စတမ်း အချိန်မှန်သောက်ရတယ်။ သမီးလိုအလုပ်ရှုပ်တဲ့ အိမ်ရှင်မက မမေ့အောင် ဆေးသောက်ဖို့က အခက်အခဲတော့ ရှိနိုင်တယ်။ ယောကျ်ားက သဘောမတူဘဲ ခိုးသောက်ရင်း ယောကျ်ားက ဆေးကတ်ကို မိသွားခဲ့ရင် နောင်ကျိန်ပလေးရတတ်တယ်။ မမေ့တမ်းသောက်နိုင်ရင်တော့ ဒီနည်းကလဲ စဉ်းစားသင့်တဲ့နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဆေးရပ်လိုက်ရင်လဲ ကလေးရဖို့ အကြာကြီးမစောင့်ရတတ်ဘူးလေ။

ကိုင်း ယောကျ်ားယူရမှာ ကြောက်တယ်လို့ ပြောပြောနေပြီး မကြာခင် မင်္ဂလာဆောင်တော့မယ့် မဟုဂ္ဂရေ၊ ဆရာကတော့ သမီးကို ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာမလုပ်ရဘူး၊ ယတိပြတ်အကြံမပေးတတ်ပါဘူး။ ဘယ်လို Options နည်းလမ်းတွေရှိတယ်၊ နည်းတစ် ခုချင်းတွေထဲက သမီးနဲ့ တကယ်သင့်တော်မယ့် နည်းလမ်းကို မိမိဘာသာ ကိုရေခဲနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ရွေးချယ်သင့်တယ်။

ပြဿနာတချို့ကို အဖြေရှာတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့စိတ်ဆန္ဒ တစ်ခုတည်းကိုပဲ ဦးစားမပေးသင့်ဘူး။ ဘက်ပေါင်းစုံက တွေးတောဆင်ခြင်ရမယ်။ အကျိုးအကြောင်းနဲ့ အဆိုးအကောင်းတွေကို သေချာသိနားလည်ပြီး အသင့်တော်ဆုံးကို ရွေးချယ်ရတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်ဖြစ်လာပြီးပြီဆိုရင်တော့ လင်ရယ်မယားရယ် တိုင်တိုင်ပင်ပင် ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်းနဲ့ ဆွေးဆွေးနွေးနွေး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်သင့်တာပေါ့ကွာ။ တစ်ယောက်မသိအောင် တစ်ယောက်က တိတ်တိတ်လေး ခိုးလုပ်တာ မကောင်းပါဘူး။ တစ်နေ့ပေါ်သွားရင် အမှိုက်ကစ ပြဿဒ်မီးလောင်တတ်တယ် မဟုတ်လား။

ယနေ့ခေတ်ကြီးကိုက စားပွဲဝိုင်းမှာပဲ ဆွေးနွေးအဖြေရှာကြတာဟာ ရန်ဖြစ်တာထက် ပိုပြီး ထိရောက်အောင်မြင်နေကြတာ မဟုတ်လား။ ဒီတော့ နောင်ကျိန်ပလေးကြမယ့်အစား စားပွဲဝိုင်းမှာပဲ အချေအတင် အကြိတ်အနယ် ဆွေးနွေးငြင်းခုံရင်းနဲ့ အဖြေတစ်ခုခုကို ရှာသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ကိုင်း သမီး မဟုဂ္ဂရေ၊ ကိုရေခဲနဲ့ မဟုဂ္ဂတို့ရဲ့ မင်္ဂလာပွဲဖိတ်စာကိုလဲ ဆရာ့ဆီ ပို့ဖို့မမေ့လေနဲ့။ သားဦးလေးမွေးပြီးလို့ ကင်ပွန်းတပ်မင်္ဂလာပွဲကျရင်လဲ ဆရာ့ကို ဖိတ်လိုက်ဦးနော်။

သမီးရဲ့ဆရာ

ဒေါက်တာ ဟိုခင်း၊ ဟို… မြို့ (ဟုတ်ပေါင်)

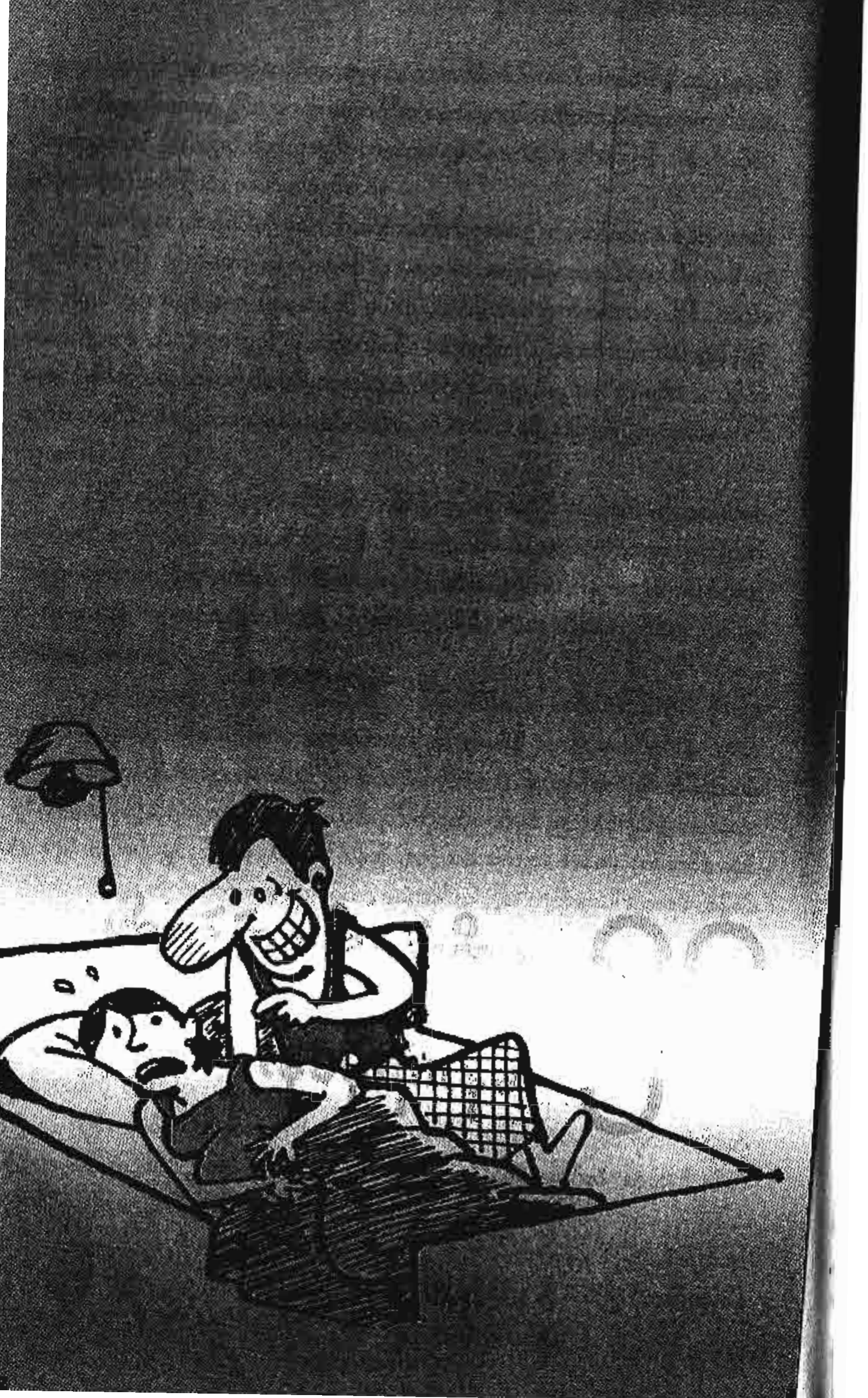
Family စာပေတိုက်

၁၉

မဆိုးနဲ့နော် မကဲနဲ့နော်၊ နော်ကိုကိုနော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



မဆိုးနဲ့နော် မကဲနဲ့နော်
နော် ကိုကိုနော်

ဆရာရှင့်

နားနဲ့မနာ ဖဝါးနဲ့နာပါ၊ ရှက်ရှက်နဲ့ပဲ ရှေ့မျက်နှာ နောက်ထားပြီး မေးလိုက်ပါရစေရှင့်၊ ကျွန်မက အသက် ၃၅ နှစ် ရှိပြီဖြစ်တဲ့ တစ်ဦးတည်းသောသမီးပါ။ ကျွန်မအသက် ၃၀ မှာ အိမ်ထောင်ကျပါတယ်။ မိဘတွေကလဲ သူတို့မသေခင် မြေးဦးကို ချီချင်လှပါရဲ့ဆိုလို့ ကျွန်မနဲ့ကိုကို ကလေးရဖို့ ကြိုးစားရတာများ ဖတ်ဖတ်ကို မောနေတာပါပဲ။ အမယ်မရယ်ပါနဲ့နော်။ ရန်ကုန်မြို့က နာမည်ကြီး OG တွေဆီသွားရ၊ ဗျောင်ပင်တွေက ရက္ခစိုးပေါင်းစုံဆီ လှည့်ပတ်ပြီး ကလေးတောင်းရလို့ ဆိုလိုတာပါ။ နောက်ဆုံးတော့လဲ ဘယ်သူ့ လက်ချက်နဲ့မှန်းမသိဘဲ အခု ကျွန်မသားဦးကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ထားရပါပြီ။ (ဘယ်ရက္ခစိုးက ပေးလိုက်သလဲ မသိဘူးလို့ ပြောတာ။ အိမ်က ကိုကိုကတော့ ရက္ခစိုးတွေထက်ကို အိမ်ဦးနတ်ဖြစ်တဲ့သူသာ အခရာပဲလို့ လက်မထောင်နေလေရဲ့။)

အခု ကျွန်မရဲ့ကိုယ်ဝန်က နှစ်လခွဲရှိပါပြီ။ အိမ်ကမိဘတွေ ကျွန်မကို ဖူးဖူးမှုတ်ထားကြပါတယ်။ အသက်ကြီးမှ ကိုယ်ဝန်ရတာဆိုတော့ မတော်တဆ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပြီး ဒီကလေးမှာ ထိခိုက်သွားမှာ၊ ပျက်ကျသွားမှာကို အစိုးရိမ်ကြီးနေကြတာပေါ့ဆရာရယ်။ စကားကြောတွေရှည်ပြီး ခုထိ ဘာမေးခွန်းမှလဲ မမေးသေးဘူးလို့ ဆရာထင်နေပါ့မယ်။ အခုပဲ မေးတော့မှာပါ၊ ဘယ်လိုမေးရမှန်းမသိလို့ ဇွေလည်ကြောင်ပတ်လုပ်နေတာ။ အခု ကိုယ်ဝန်ကို အပ်ထားပြီဖြစ်တဲ့ OG ဆရာဝန်မကြီးကိုလဲ မေးရမှာ ရှက်နေတာနဲ့ မမေးဖြစ်ဘူး။ ဆရာကျတော့ ကျွန်မက ဆရာ့ရဲ့စာဖတ်ပရိသတ်ဖြစ်နေတာရယ်၊ သဘောကောင်းမယ့် ပုံပေါက်နေတာမို့ရယ်၊ စာနဲ့ရေးမေးရတာမို့ရယ်၊ မျက်နှာသိပ် မပူလောက်ဘူးထင်လို့ အခုလို မေးရဲတာပါ။

ဒီလိုပါဆရာ၊ အခုလောက်ဆို ဘာမေးမယ်ဆိုတာ ဆရာရိပ်မိနေပြီလို့တောင် ထင်မိတယ်။ ပြောရမှာလဲ ခက်လိုက်တာ၊ ဒီလို ဆရာရဲ့၊ တရားခံက ကိုကိုပါ။ စဉ်းစားပြည့်ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာရယ်၊ တကယ်တမ်းဆိုရင် ဒီကလေး ကိုယ်ဝန်မရခင်တုန်းကတော့ ထားပါတော့။ အခုတော့ သူ တာဝန်ကျေနေပြီပဲ။ အဲဒါကို မရဘူး၊ ညညဆိုရင် အရမ်းကဲချင်နေတယ်။ ကလေးမွေးပြီးတဲ့အထိစောင့်ဖို့ မသင့်ပေဘူးလားဆရာ။ ကျွန်မက ခွင့်မပြုတော့ စိတ်ကောက်ချင်သေးတယ်။ မတော်တဆ ကလေးလေးတစ်ခုခုဖြစ်သွားခဲ့ရင် ကျွန်မတို့အားလုံး ရင်ကျိုးကြရမှာ မဟုတ်လား။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်တော့ သူကလဲ အပျိုကြီးမို့ အတွေ့အကြုံမရှိ။ ဆရာ့ဆီ စာရေးမေးဖို့ အကြံပေးတာနဲ့ ဒီစာကို ရေးဖြစ်တာပါ။ ဆရာ ကျွန်မရဲ့စာကို မြန်မြန်ပြန်ပေးပါနော်။ (Family မဂ္ဂဇင်းထဲကိုပါ ထည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်မနာမည်ကို မထည့်လိုက်ပါနဲ့၊ ရှက်ကြီးခိုးပါရဲ့ဆရာ)

ရှက်တတ်လို့ နာမည်အထည့်မခံချင်သူ

*

အင်း နာမည်မထည့်ရဘူးဆိုတော့ ဘယ်လိုခေါ်ရပါ့။ စဉ်းစားရကျပ်နေတုန်း တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ဖနီးသည် မရွှေသက်က 'မချစ်စုသရက်သီး' တွေ လာကျွေးတာ အားပါးတရ စားရင်း အကြံရပြီမို့ ကိုင်း ကိုကို့အသည်းစွဲ ချစ်သက်ထားလဲဖြစ်၊ မိဘတွေရဲ့ ဖူးဖူးမှုတ်ထားတဲ့ သမီးကလေးလဲဖြစ်တာမို့ 'မချစ်စု' လို့ပဲ ခေါ်လိုက်တော့မယ်နော်။ မချစ်စုမေးတဲ့ မေးခွန်းကလေးကို Family မဂ္ဂဇင်းထဲ ထည့်ဖြေခွင့်ပြုပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုကိစ္စမျိုးဆိုတာ ဗမာအမျိုးသမီးအများစုဟာ ရှက်စရာ၊ ပါးစပ်က ဖွင့်မပြောသင့်တဲ့အရာလို့ပဲ (အစဉ်အလာအရ) သတ်မှတ်ထားကြပြီး တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေကိုလဲ ဒီကိစ္စမျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ကို ဝန်လေးကြတာမို့ပါပဲ။ မချစ်စုတောင်မှ အပ်ထားတဲ့ OG ဆရာဝန်မကြီးကို မမေးရဲဘဲ နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ခဲ့ရတာ မဟုတ်လား။ ဒီလိုအရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စကို ဖနီးမောင်နှံတိုင်း မသိမဖြစ် သိကိုသိသင့်တာမို့ ရှက်တာတွေ ဘေးချိတ်၊ ရှေ့မျက်နှာနောက်ထားလို့ မရဲတရဲ ဖြေလိုက်တော့မယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး အားရပါးရကြီး ဖတ်စေသတည်း။

ဖနီးမောင်နှံရယ်လို့ စုလျားရစ်ပတ် မင်္ဂလာရက်မြတ်မှာ လက်ထပ်ပြီးတဲ့အခါကျ ပုဆိုးတန်းတင်အကြင်လင်မယားဖြစ်လာကြပြီ။အင်း 'ပုဆိုးတန်းတင်' လို့ဘာကြောင့်ခေါ်ပါလိမ့်နော်၊ စဉ်းစားရကျပ်ပါတယ်။ လင်ရယ်၊ မယားရယ် ဖြစ်လာပြီဆိုမှတော့ အိမ်တစ်အိမ်၊အမိုးတစ်ခုအောက်၊ခုတင်တစ်လုံးထဲပေါ်မှာအတူအိပ်ရတော့မယ်။အရင်းနီးဆုံး 'တစိမ်း' တွေဘဝ ရောက်ကြပြီ။ ဘာဆိုဘာမှ သွေးမတော်သားမစပ် လိင်မတူတဲ့ လူသားနှစ်ယောက် ဒီဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အနီးကပ်ဆုံး အတူနေထိုင်သွားရတော့မယ့် ကိစ္စဖြစ်တယ်။ ဘယ်လောက် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသလဲနော်။

အိမ်ထောင်ရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ သာယာချမ်းမြေ့ဖို့၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာယုယဖို့ ပျော်ရွှင်ဖွယ် သီရိဂေဟာလေးတစ်ခု တည်ဆောက်

ဖို့ လိုတာပေါ့။ အဲဒီထဲမှာမှ မိမိတို့နှစ်ဦးရဲ့ မျိုးဆက်သွေး ကိုယ်ပွားလေးဖြစ်တဲ့ သားသား မီးမီးလေးတွေ ပွားစီးလာဖို့ဆိုတာကလဲ အရေးပါလှတယ်။

အဲသလို သားသား မီးမီးလေးရဖို့အတွက်ရော၊ ဒါတင်မက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို ပြဖို့အတွက်ရော၊ သာယာချမ်းမြေ့မှုတွေနဲ့ ပြည့်ဝဖို့အတွက်ရော၊ လင်နဲ့မယား ချစ်တင်းနှီးနှောခြင်း (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုတာဟာ မရှိမဖြစ် အရေးပါလှတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး နားလည်ချစ်ခင်မှုတွေနဲ့ အပေးအယူမျှတဖို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ သင်္ကေတတွေလို့ပြောရင်လဲ မမှားနိုင်ဘူးပေါ့။

ကိုင်း ဒီလိုနဲ့ပဲ လင်နဲ့မယားအတူ လိင်ဆက်ဆံကြရာက (ဒီကိစ္စဟာ မျိုးဆက် ပြန့်ပွားဖို့ အရေးပါလှတာမို့) သမီး မချစ်စုပြောတဲ့အတိုင်း ကိုကို့တာဝန် ကျေပွန်ခဲ့တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ရင်သွေးကလေးကို လွယ်ထားရပြီနော်။ ပထမဆုံး မချစ်စုရဲ့ မိဘတွေရော၊ မချစ်စုအတွက်ရောက ဒီကိုယ်ဝန်တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိခိုက်ပျက်စီးသွားမှာကို စိုးရိမ်နေကြတယ်ဆိုတာ အင်မတန်သဘာဝကျတဲ့ အတွေးတစ်ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မချစ်စုက ကိုကို့ကို အချစ်ကြမ်းမှာ၊ ကဲမှာကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ မီးနီပြထားတယ်၊ အဲဒီတော့ ကိုကိုက မီးနီကို ဖြတ်မမောင်းရတော့ မျက်နှာတော်ညိုပြီး ရွှေစိတ်တော် ကောက်ချင်တယ်၊ ဒီကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေကို မချစ်စု သိချင်တယ်။ ဒီလိုမျိုး မဟုတ်လား။

ဟုတ်ပါ့ မချစ်စုရာ၊ ဒီလိုမျိုး ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတာဟာ မချစ်စုတို့ စုံတွဲ တစ်တွဲတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဲသလို လင်မယားတွေ အများကြီး ဆရာတို့ တွေ့ကြုံခဲ့ရ၊ အခုလဲ တွေ့ကြုံနေဆဲ၊ နောင်လဲ တွေ့ရကြုံရဦးမှာ အမှန်ပါပဲ။ ပထမဆုံး ရှင်းပြရမှာကတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ကြုံကြိုက်ကြရတဲ့ ဖနီးခင်ပွန်းတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေး အပြောင်းအလဲတွေ အကြောင်းပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုတာနဲ့ (အထူးသဖြင့် သားဦး ကိုယ်ဝန်တွေမှာ) ကြီးမားတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့တာပါပဲ။

ဖနီးသည်တွေအတွက်ဆိုရင်လဲ မိခင်လောင်းဖြစ်လာပြီ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရော၊ စိတ်မှာရော ထင်ထင်ရှားရှားကို ပြောင်းလဲသွားခဲ့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလဲ ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ထားရပြီမို့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကလေးနို့တိုက်ဖို့ ပြင်ဆင်မှုတွေအဖြစ် ရင်သားတွေ ဖွံ့ထွားတင်းကားလာမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပူပူကလဲ တစ်နေ့တခြား စူထွက်လာမယ်။ ခါးတွေကလဲ ကော့ပက်ပက် ဖြစ်လာမယ်။ အရင်ကလို မလှတော့ဘူးလို့လဲ တစ်ခါတစ်ခါထင်ပြီး စိတ်အားငယ်တတ်တယ်။ မိမိရဲ့ခင်ပွန်းက မိမိကိုအရင်ကလို ဂရုမစိုက်တော့မှာလဲ စိတ်ပူပန်စိတ်တွေ ဝင်တတ်တယ်။

စိတ်ထဲမှာလဲ မိခင်တစ်ဦး ဖြစ်လာရတော့မယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်စုလေးထဲကို သားသား (သို့မဟုတ်) မီးမီးကလေးတစ်ယောက် တိုးပွားလာတော့မယ်ဆိုပြီး ပျော်ရွှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြည်နူးစိတ်တွေ ရှိလာမယ်၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မွေးဖွားလာမယ့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်လဲ စိတ်ပူပန်မိတတ်တယ်။ မတော်တဆ ပျက်ကျသွားလေမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေမှ စုံလင်ပါ့မလား၊ မွေးဖွားရတာ လွယ်ပါ့မလား၊ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်မှာပါလိမ့် စသဖြင့်ပေါ့။

ပြီးတော့ ကိုယ်ဝန်ရဲ့ အစပိုင်းတွေမှာက ကိုယ်ဝန်ရဲ့ လက္ခဏာတွေအဖြစ် အော့အန်တာ၊ နေမကောင်းထိုင်မသာဖြစ်တာ၊ စိတ်တိုတတ်တာ၊ ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာက ကလေးအတွက်ပဲ ပူပန်ဂရုစိုက်နေမိပြီး လိင်ဆက်ဆံရေးဘက်ကို လုံးဝ စိတ်မဝင် စားတော့တာမျိုးလဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ အများစုကလဲ ကိုယ်ဝန်လနုနုမှာ လိင်ဆက်ဆံလိုက်ရင် ကလေးကို ထိခိုက်မိပြီး ပျက်ကျသွားမှာကို စိတ်ပူတတ်ကြတယ်။ အန္တရာယ်တစ်ခုခု ရှိလာလိမ့်မယ်လို့လဲ စိတ်မချတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ခင်ပွန်းသည်က လိင်ဆက်ဆံချင်လာရင်လဲ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး ငြင်းဆန်ချင်တတ်ကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတွေပါပဲ။

ကိုင်း ခင်ပွန်းသည်ဘက်က ကြည့်ရင်ကော ဖခင်လောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်လာတော့မယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကလဲ သူ့ဘဝအတွက် အရေးကြီးလှတဲ့ အပြောင်းအလဲဖြစ်တယ်။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရှိလာတဲ့နည်းတူ တခြားတစ်ဖက်က ကြည့်ရင်တော့ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကလဲ တစ်ပုံတစ်ပင်။ အိမ်ထောင်ဦးစီး တစ်ယောက်အနေနဲ့လဲ ငွေရေးကြေးရေး တာဝန်ယူရမယ့်ကိစ္စတွေမှာ တွေးပူမိတတ်တယ်။ မွေးဖွားရာမှာ ကုန်ကျစရိတ်၊ ကလေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့အတွက် လိုအပ်လာမယ့် ငွေကြေးတွေကို ရှာဖွေရမယ့်သူဆိုတော့ သူ စိတ်ပူတာလဲ သဘာဝကျတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဇနီးသည်ဖြစ်သူရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ တုံ့ပြန်မှုတွေ မတူညီကြတာပါ။ တချို့ဖခင်လောင်းတွေကျတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့ ဇနီးဖြစ်သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုတွေက သူ့ကို ဆွဲဆောင်မှုတွေ ပေးတတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာထွက်လာတဲ့ မဟော်မုန်းတွေရဲ့အစွမ်းကြောင့် အသားအရေတွေ ပိုချောမွေ့လာမယ်၊ သူ့ဆံပင်တွေ ပိုပြီး နက်မှောင်သန်စွမ်းလာမယ်။ ရင်သားတွေ ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာမယ်၊ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ်တွေကလဲ ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးတင်းရင်းလာမယ်၊ ဒီပုံစံတွေဟာ သူ့အတွက် လိင်ဆွဲဆောင်မှုတွေဖြစ်လာပြီး အရင်ကထက်ပိုပြီး ဇနီးဖြစ်သူကို ချစ်တင်းနှီးနှောချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲသလို မိမိက စိတ်ပါဝင်စားစွာ၊ တက်ကြွစွာနဲ့ 'စလုံးရေစ' ချင်တဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်ဇနီးသည်က သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကလေးကို ထိခိုက်မှာ ပူပန်စိုးရိမ်စိတ်တွေရော၊ လိင်ဆက်ဆံမှုကို စိတ်မဝင်စားဘဲ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့စိတ်တွေပါ ပေါင်းစပ်ပြီး ငြင်းဆန်တဲ့အခါမှာ စိတ်တိုအလိုမကျ ဒေါသတွေဖြစ်လာတတ်တယ်။

တချို့ ဖခင်လောင်းတွေကျတော့ ဇနီးသည်ရဲ့ ကိုယ်အပြောင်းအလဲ၊ စိတ်အပြောင်းအလဲတွေကိုကြည့်ပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်လဲ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာတွေ ရှိတယ်။ ဇနီးသည်နားကို မကပ်ချင်တော့တာ၊ လိင်ဆက်ဆံဖို့ စိတ်မဝင်စားတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ တချို့ကတော့ မိန်းမတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဆိုတာနဲ့ သူတို့အတွက် တာဝန်ဝတ္တရားတွေ ပျက်ကွက်တယ်။ နေမကောင်းထိုင်မသာဖြစ်ပြီး အိပ်ရာထဲမှာပဲ တခွေခွေ၊ အလှအပ မပြင်ဆင် မဖီးလိမ်းဘဲ ဖြစ်သလိုနေရင်လဲ အပိုတွေလုပ်နေတယ်၊ အလကား သူများတွေနဲ့ မတူဘဲသဲကိုသဲတယ် စသဖြင့် စိတ်မရှည် ဖြစ်တာမျိုးတွေ၊ မိန်းမနားကို လုံးဝမကပ်တော့ဘဲ အိမ်ပြင်ပမှာပဲ အပျော်ရှာတတ်တာမျိုးတွေလဲ ရှိတတ်တယ်။ အဲသလို အိမ်ထောင်ရေးမှာ အဆင်မပြေဖြစ်တတ်တာတွေဟာလဲ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတွေပါပဲ။

ကိုင်း အရေးကြီးတဲ့လင်နဲ့မယား ကိုယ်ဝန်ကာလမှာ ချစ်တင်းနှီးနှော လိင်ဆက်ဆံခြင်း ပြုသင့်မပြုသင့်ကိစ္စကို ဆွေးနွေးကြစို့နော်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လာရင် သုံးတတ်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စကား လေးတစ်ခွန်းကို ကိုးကားချင်တယ်။ အဲဒီစကားကတော့

It is perfectly alright in "moderation"

If it is comfortable and enjoyable.

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ မိခင်လောင်းမှာ ဘာမှ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ပြဿနာမရှိဘူးဆိုရင်၊ ပြီးတော့ ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုရင်နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ သဘောတူကြည်ဖြူရင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလို့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရဘူးလို့ ဘယ်ခေတ်မီ ဆေးကျမ်းတွေထဲမှာမှ ဖော်ပြမထားပါဘူး။ ဘယ်သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေကမှလဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရင် အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ မပြောပါဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရင်သွေးငယ်လေးဟာ မိခင်သားအိမ်ထဲမှာ လုံလုံခြုံခြုံလေး ရှိနေတယ်။ ကလေးဟာ ရေအိတ်ကလေးထဲမှာနေပြီး အဲဒီရေအိတ်ထဲက ရေတွေက ကလေးကို တော်ရုံတန်ရုံ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကျလာရင်တောင် မထိခိုက်အောင် ကူရှင်တွေပမာ ကောင်းကောင်းကာကွယ်ပေးထားတယ်။ ဒါတင်ဘယ်ကပါဦးမလဲ၊ သားအိမ်ရဲ့ အဝမှာ သားအိမ်ခေါင်းနဲ့ ပိတ်ဆို့ထားတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းအဝမှာလဲပဲ 'mucus plug' လို့ခေါ်တဲ့ ချွဲတစ်မျိုးနဲ့ ပိတ်ဆို့ကာကွယ်ထားတာမို့ တော်ရုံတန်ရုံ ပြင်ပက ရောဂါပိုးမွှားတွေဟာ သားအိမ်ထဲကို မဝင်နိုင်ပါဘူး။ ပြီးတော့ နှစ်ဦးအတူ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အချိန်မှာလဲ သားအိမ်ခေါင်းဟာ မိန်းမကိုယ်ရဲ့ထိပ်ဝကို ကျော်တက်သွားတတ်တာကြောင့် ထိခိုက်မှုဖြစ်မှာကို စိုးရိမ်စရာ သိပ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လိင်ဆက်ဆံတာဟာ ကလေးငယ်ကို ထိခိုက်မှုမရှိပါဘူးလို့ ခြုံငုံပြီး ပြောပြလို့ရပါတယ်။

သို့သော် သတိထားရမယ့် အချက်တစ်ချက်တော့ ရှိတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'သင့်တင့်ရုံ' မိမိတို့ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦး သဘောတူ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူပဲ ဆက်ဆံဖို့လိုတယ်။ တစ်ဦးက စိတ်မပါတာ၊ မကြိုက်တာ၊ လက်မခံချင်ဘဲ စိတ်ပူပန်နေတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာ အတင်းအဓမ္မ ဖွတ်တိုးပြီး ဆက်ဆံမယ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စဟာ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးရဲ့ အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုကို မပေးတော့ဘဲ အိမ်ထောင်ရေး မသာယာမှု၊ စိတ်ကုန်ခန်းသွားပြီးလင်စိတ်၊ သားစိတ် ကုန်ဆုံးသွားစေတဲ့ ပြဿနာမျိုးကို ဦးတည်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် 'Moderation' လို့ ပြောတာပေါ့။ သင့်တင့်မျှတရုံပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ အကြိမ်အရေအတွက်အများကြီးနဲ့ စိတ်ရှိတိုင်း ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မဆက်ဆံသင့်ဘူး။

ပြီးတော့ ဒီကိစ္စဟာ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံးအတွက် 'Comfortable' သက်သက်သာသာ မပင်မပန်းဖြစ်ရမယ်။ ပြီးတော့ 'enjoyable' သာယာကျေနပ်မှု ပျော်ရွှင်မှုကိုလဲ ပေးစွမ်းနိုင်ရမယ်။ ဒီလိုမျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးဦးမှာ မကျေမနပ် စိတ်မချမ်းမသာ စိတ်ပူပန်သောကတွေများပြီး ဒီကိစ္စကြီးကို စက်ဆုပ်ရွံရှာ အပြစ်ကြီးတစ်ခုလို သဘောထားနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စဟာ ပြဿနာကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တာပေါ့။ ဒါကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် နားလည်မှု၊ ကြင်နာယုယမှု၊ တစ်ဦးရဲ့စိတ်သဘောထားနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ ခံစားမှုတွေကို ကျန်တစ်ဦးက နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ခွင့်လွှတ်သည်းခံဖို့ လိုက်လျောမှုတွေ ပေးတတ်ဖို့ အရေးကြီးလှတယ်။

တစ်ခုတော့ ရှိတာပေါ့၊ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ဘယ်အခြေ အနေမျိုးမှာမဆို 'အိုကေ' တယ်လို့ လုံးဝမဆိုလိုဘူးနော်။ 'ပြဿနာ' တစ်စုံတစ်ရာမှ မရှိဘူးဆိုမှသာ အိုကေမှာစိုပြည်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တချို့သော အခြေအနေတွေမှာတော့ ဆရာဝန်တွေကကို လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုသင့်ပါဘူးလို့ တားမြစ်ကြပါတယ်။

ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှာ သွေးဆင်းခဲ့ဖူးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ရေဆင်းခဲ့ဖူးရင်တော့ မဆက်ဆံသင့်ပါဘူး။ သွေးဆင်းတဲ့လက္ခဏာဟာ ကိုယ်ဝန်အစောပိုင်းမှာ သားပျက်ချင်တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ လိင်ဆက်ဆံရင် ကလေးပျက်ကျဖို့ အန္တရာယ်ပိုများမယ်။ ရေဆင်းတယ်ဆိုတာက ရေမြွှာအိတ်ပေါက်တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လိင်ဆက်ဆံရင် ရောဂါပိုးမွှားတွေ ဝင်ရောက်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ အာထရာဆောင်၊ တီဗီရိုက်ကြည့်လို့ အချင်းဟာ အောက်ကိုရောက်နေတဲ့ အခြေအနေမှာလဲ လိင်မဆက်ဆံသင့်ဘူး။ လိင်ဆက်ဆံရင် အောက်ကိုရောက်နေတဲ့အချင်းကို ထိခိုက်မိပြီး သွေးသွန်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေ ရှိလို့ပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ စုံတွဲတစ်တွဲမှာ တစ်ယောက်က လုံးဝသဘောမတူ၊ မကြည်ဖြူဘူး၊ စိတ်ပူပန်သောကတွေ ရှိနေတယ်၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် မိမိရဲ့ကလေးကို ထိခိုက်လိမ့်မယ်လို့ အရမ်းပူပန်စိုးရိမ်နေတဲ့စိတ်က ကြီးမားလွန်းတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စ

မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ဝန်ရဲ့အစောပိုင်းကာလတွေမှာ သူ့အလိုလို ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်တဲ့နှုန်းက မိခင် ခြောက်ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းလောက်သာ သဘာဝအားဖြင့် ရှိတာဖြစ်တယ်။ ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ မဟုတ်ဘဲ သူ့အလိုလို ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်တဲ့ အခွင့်အရေးက များတယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုး မိခင်လောင်းဖြစ်သူက ဒီလိုကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှာကို အစိုးရိမ်ကြီးလွန်းရင်တော့ သတိထားပြီး ရှောင်သင့်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မတော်တဆသွားပြီး လိင်ဆက်ဆံလိုက်မိတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာပဲ (တကယ်တမ်းက ဘာမှပတ်သက်မှု မရှိပါဘူး) တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသွားခဲ့ရင် ဟုတ်သော်ရှိ မဟုတ်သော်ရှိ ဝမ်းနည်းစိတ်မကောင်းခြင်း သဘောတွေမှာ ဒေါသတွေပါ ဝင်ရောက်လာပြီး၊ 'ဒါဟာ သူ့ကြောင့်ပဲရယ်လို့ စွပ်စွဲတာတွေ၊ အပြစ်ရှာရန်ဖြစ်တာတွေ ဖြစ်တတ်လို့ပါပဲ'

ဟုတ်တယ်လေ၊ ကိုယ်က မခိုးရပါပဲနဲ့ ခိုးရာပါပစ္စည်းက ကိုယ့်အိမ်ထဲမှာရှာတွေ့တယ်ဆိုရင် ဖြေရှင်းရခက်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောအတိုင်းပါပဲ။

နောက်တစ်ခု ထည့်ပြီးစဉ်းစားသင့်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ တကယ်တမ်းရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့၊ ဆရာဝန်ကလဲ တားမြစ်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိလို့ လုံးဝ မီးနီပြထားတယ်ဆိုရင်တော့ (ဒီကိစ္စမှာလဲ သင့်ယောကျ်ားကို ဆရာဝန်က တားမြစ်ထားကြောင်း ရှင်းပြထားသင့်တယ်) ဒီကိစ္စမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်တာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အဓိပ္ပာယ်လဲရှိ၊ နားလည်သင့်တဲ့ကိစ္စမျိုးပါ။

အဲသလိုမဟုတ်ဘဲ ဘာပြဿနာမှလဲ မရှိပါဘဲနဲ့ မိမိရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်သောကတစ်ခုတည်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကိုးလလုံးလုံး၊ ပြီးတော့ ကလေးမွေးဖွားပြီးချိန် မီးတွင်းကာလ တစ်ခုလုံး၊ စုစုပေါင်း 'တစ်နှစ်တိတိ' လုံးဝ မီးနီပြထားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စကို စဉ်းစားသင့်တယ်။ မချစ်ရပဲ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ ယောကျ်ားသားတစ်ဦးဟာ မိမိရဲ့ဆန္ဒမှာ ဇနီးမယားနဲ့ ချစ်တင်းနှီးနှောချင်တဲ့စိတ်တွေ ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် လုံးဝခွင့်မပြု လက်မခံဘဲ မီးနီကို အကြာကြီး ပြထားတယ်ဆိုရင်တော့ အဲသလောက်အကြာကြီး စောင့်စောင့်စည်းစည်းနဲ့ ဆန္ဒကို ဖြိုသိပ်ပြီး ရှစ်ပါးသီလလုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းနိုင်ရင် ကောင်းပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် ယောကျ်ားသားတွေဆိုတာက ဘယ်သူကမှ ဒီလောက်ကြီး ရှစ်ပါးသီလ လုံခြုံနိုင်လိမ့်မယ်လို့ အထင်ကြီးထားလို့ မရတတ်ဘူး။ သူတို့တွေဟာ အိမ်မှာ မီးနီပြနေတယ်ဆိုပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ မီးစိမ်းပြမယ့် တခြားတစ်နေရာမှာသွားပြီး ပျော်ပါးမိမှာကြောက်ရ စိုးရိမ်ရတတ်တယ်။

အဲဒီအခါကျ ညညအိမ်ကို စောစောပြန်မလာဘဲ ကာရာအိုကေဆိုင်တွေမှာ၊ နိုက်ကလပ်တွေမှာပဲ အချိန်ဖြုန်းပြီး ညနက်မှ ပြန်ရောက်လာမယ့် 'ကိုကို့' ကို စောင့်မျှော်ရင်း စိတ်ဝေဒနာတွေ စွဲကပ်တတ်သလို၊ အဆင်မသင့်ရင် အဲဒီ အဲဒီ အပျော်အပါးတွေက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မတော်တဆ ကူးစက်လာနိုင်တဲ့ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကလဲ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့အကြောင်း ထည့်စဉ်းစားသင့်တယ် မချစ်စုရေ။

ကိုင်း ဆရာ့ရဲ့စာလဲ တော်တော်တောင် ရှည်သွားပါရောလား၊ ဒီစာကိုဖတ်ပြီး ကိုကို့ကို ဘာပြောမယ် စိတ်ကူးထားသလဲ၊ ဖြစ်သင့်တာကတော့ မိမိနဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို ပြသ အပ်နှံထားတဲ့ OG ဆရာဝန်မကြီးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်ပင်မေးမြန်းပြီး အကြံဉာဏ် တောင်းခံသင့်ပါတယ်။ ဆရာတို့ကတော့ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးတွေကို ခြုံငုံ ပြီး ပြောပြနိုင်တာဖြစ်တယ်။

တကယ်တမ်း ဆုံးဖြတ်ရမှာက ကိုကိုနဲ့ မချစ်စုတို့ နှစ်ယောက်နဲ့ပဲ ဖြစ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

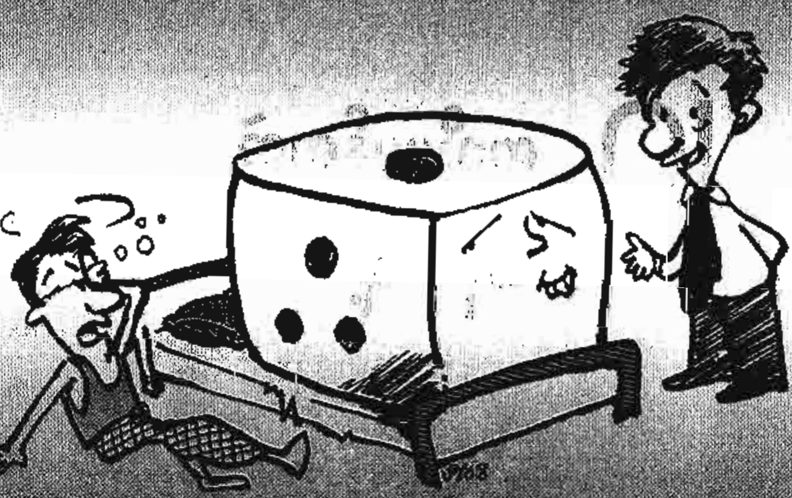
အရေးအကြီးဆုံးက 'ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ နားလည်ခွင့်လွှတ်မှု' ဖြစ်တယ်။

ကိုင်း ဒီအခြေကို ကိုကိုရော မချစ်စုရော သဘောကျတယ်၊ ဟုတ်။

၂၀ ရာသီမမှန်ရှာတဲ့ အနန်စာသို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ရာသီမမှန်ရှာတဲ့ အန်စာသို့

ဆရာဦးစိုးလွင်ရှင့်

သမီးက ဆရာ့ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ပါ။ သမီးမမကြီးက စာအုပ်စာပေကို သိပ်ဝါသနာတာ။ မမကြီးဝယ်လာပေးလို့ ဆရာ့ရဲ့ 'ဆရာဝန်စစ်စစ်ဖြစ်ချင်တယ်' ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေးကို စပြီးဖတ်လိုက်ရကတည်းက ဆရာ့ရဲ့ အမာခံစာဖတ် ပရိသတ်တစ်ဦး ဖြစ်သွားခဲ့တာပါ။ အခုဆို ဆရာ့ရဲ့ ထွက်ပြီးသမျှ စာအုပ်တွေအားလုံး အိမ်မှာဝယ်ထားတယ်။ သမီးတို့တွေ ဖတ်ရုံတင်မကဘူး၊ သမီးတို့၊ မမကြီးတို့၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ အိမ်နီးချင်းတွေကိုလဲ ဆရာ့စာအုပ်တွေကို ငှားပြီး အတင်းဖတ်ခိုင်းပြီးပြီ။ မိန်းကလေးတိုင်း သိထားသင့်တဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေကို ဆရာ့ရဲ့အတွေ့အကြုံ၊ ခံစားချက်တွေ၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း ရတာ၊ ကရုဏာ ဒေါသောနဲ့ အားမလိုအားမရ မချင့်မရဲ ခံစားချက်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ရသမြောက်အောင် ရေးထားတာမို့ ဖျင်းစရာ လုံးဝမကောင်းဘဲ ခေါင်းထဲကိုမက ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲထိ စူးနစ်ဝင်ရောက်သွားသလို ခံစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုဆိုရင် ဆရာ့ရဲ့စာတွေပါတဲ့ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေကို ရှာဖွေစောင့်မျှော်ပြီး (စာအုပ်ဆိုင်က ငှားတဲ့ခါငှား ဝယ်နိုင်သရွေ့ဝယ်) စာအုပ်ရတာနဲ့ ဆရာရေးတဲ့ ဝတ္ထုဆောင်းပါးတွေကို အရင်ဆုံး ရှာ ဖတ်မိတယ်။ တွဲဖက်ပါမောက္ခ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးအဖြစ် ဆေးလောကမှာ ကျင် လည်ရင်း မအားမလပ်တဲ့ကြားက စာတွေအများကြီးရေးနိုင်တာကို အံ့သြ ချီးကျူးမိပါ တယ်။ ဆရာ့စာတွေကို သမီးတို့ မိန်းကလေးတွေ ဖတ်ကြရုံမက သမီးရဲ့မောင်လေးနှစ် ယောက်ကလဲ လာလုဖတ်နေကြတယ်။ ယောကျ်ားလေးတွေပါ ဆရာ့စာဖတ်ပရိသတ် ဖြစ်နေကြပြီ ဆရာရေ့။ ဒါကြောင့် ဆရာတစ်ယောက် ဆေးကု၊ စာသင်ရုံမက ခုလို စာတွေ ဆက်ပြီးရေးနိုင်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းပေးနေပါတယ်။

သမီးက စာတွေထဲမှာ ဆရာနဲ့ ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်နေတာမို့ ခုလို ရင်းရင်းနှီးနှီး ရေးမိတာပါ။ သမီးစာမှာ အမှားပါရင် ခွင့်လွှတ်နော်။ သမီးရဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာ့ဆီက အကူအညီတောင်းရဦးမယ်။ ဆရာ့စာတွေကိုဖတ်ပြီး ဆရာသဘောကောင်းမယ်ဆိုတာသိလို့ ဆွေမျိုးရင်းချာတစ်ယောက်လို ခံစားရပြီးရင်ဖွင့်မိတာပါ။ အခု သမီးအသက်က ၂၂ နှစ်၊ အဝေးသင် တက္ကသိုလ်က မြန်မာစာအဓိကနဲ့ ဘွဲ့ရပြီး မိဘတွေရဲ့ဆိုင်မှာပဲ ပိုင်းလုပ်ပိုင်းစား အတူနေပါတယ်။ သမီးရဲ့ပုံစံကို ပြောပြရရင်တော့ (ရှက်ရှက်နဲ့ပဲပေါ့ ဆရာ) သူငယ်ချင်းတွေက သမီးလမ်းလျှောက်လာတာကို အဝေးကလှမ်းကြည့်ပြီး အန်စာတုံးလေး လိမ့်လာတာနဲ့တူတယ်လို့ စကြ နောက်ကြတယ်။ သမီး မကြိုက်မှန်းသိလေ သူတို့က ပိုစလေနဲ့။ အခုဆို သမီးရဲ့နာမည်ပြောင်က အန်စာတုံး။ (စိတ်တိုချင်စရာဘဝပြောင်းသွားပြီဆရာ။ သမီးအရပ်က လေးပေ ၁၁ လက်မ၊ ပေါင်ချိန်က ၁၃၀ ပါ။ ဝဝလုံးလုံးလေးမို့ အန်စာတုံးလို့ခေါ်တာနဲ့ တူပါတယ်။ သမီးရဲ့ပြဿနာက 'ရာသီ' မှန်မှန်မလာတာပါပဲဆရာ။ သူများတွေလို တစ်လကိုတစ်ခါ ရာသီမှန်မှန်မလာဘဲ နှစ်လ၊ သုံးလမှတစ်ခါ တစ်ခါတလေ ဆိုရင် လေးငါးလကြာမှ တစ်ခါပဲ ရာသီလာတယ်။ မျက်နှာမှာလည်း ဝက်ခြံတွေ ပေါက်တယ်ဆရာ။ အခုချိန်ထိ ရည်းစားဆိုလို့ မူးလို့ရှူစရာတောင်မရှိခဲ့၊ မထားခဲ့ပါဘူး။ အမယ် မပြုံးပါနဲ့ဆရာ။ သမီးကို ဝေါမစွံဘူးလို့ အထင်မစမောပါနဲ့။ ရည်းစားစာလာပေးတဲ့လူတွေ ရှိခဲ့သားပဲ။ သမီးကမှ သူတို့ကို မကြိုက်တာ။ သမီးကဖြစ်နိုင်ရင် အပျိုကြီးပဲ လုပ်ချင်တာ။ (ဆရာ့ဒုတိယစာအုပ် ခေါင်းစဉ်ကိုအားကျလို့လေ။ ခေါင်းစဉ်က "အပျိုကြီးပဲဖြစ်စေချင်" ဆို မဟုတ်လား) ဒါပေမယ့် ဖေဖေနဲ့မေမေက သမီးကို သူတို့ သဘောတူတဲ့ ဆွေမျိုးနီးစပ်လဲ မကင်းတဲ့ အိမ်နီးချင်း တစ်ရပ်ကွက်တည်းသားလည်းဖြစ်တဲ့ 'ကိုတိုး' နဲ့ အိမ်ထောင်ချပေးဖို့ စီစဉ်နေကြပြီ။ မမကြီးက လုံးဝ အိမ်ထောင်မပြုတော့ဘူးလို့ အပြတ်ငြင်းတာမို့ သူတို့ မြေးချီချင်တာနဲ့ သမီးဘက်ကို မြားဦးလှည့်လာတာ။ အဲဒါ သမီးက မေမေတို့ကိုသနားလို့ ခေါင်းညိတ်လိုက်မိတယ်။ ဘုရားစူးရပါစေရဲ့။ သမီးက လုံးဝစိတ်မဝင်စားတာ အမှန်ပါ။ မကြာမီ အာဝါဟ ဝိဝါဟဆိုလား၊ ဘာဆိုလား မင်္ဂလာဆောင်နှင်းရတော့မယ် ဆရာရေ။ ဒုက္ခပါပဲနော်၊ ဘာကိုကြောက်မှန်းမသိဘူး၊ အခု တစ်ခုခုကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေမိတယ်။ အရင်တုန်းက ပြောမနာ ဆိုမနာရင်းနှီးခင်မင်တဲ့ 'ကိုတိုး'ကြီးကို အခုတော့ ရဲရဲတောင် မကြည့်ရဲဘူး ဖြစ်နေတယ်ဆရာ။ ဒီလူကြီးနဲ့ တစ်သက်လုံးအတူနေရတော့မှာ။ သမီးက အအိပ်အရမ်းကြမ်းတာ၊ တစ်ယောက်ထဲတောင် ကုတင်ပေါ်က ပြုတ်ပြုတ်ကျတာ ခဏခဏ။ နှစ်ယောက်အတူ အိပ်ရရင်တော့ဒုက္ခပဲနော်။ ကိုယ့်ဘာသာ ပြုတ်ကျတာ ကိစ္စမရှိဘူး။ ကိုတိုးကြီးကို ခုတင်ပေါ်က ကန်ချမိရင် ပြဿနာ။ ဟဲ ဟဲ ဆရာရယ်ချင်နေပြီလား။ သမီးက ဆရာ့စာတွေဖတ်ပြီး ဆရာ့စာတ်ကူးသွားတာဖြစ်မယ်။ ဆရာ့စာတွေထဲမှာလဲ ဟာသရသတွေ ပါနေတယ်မဟုတ်လား။ သမီးစိတ်ပူတာက အခုလို ရာသီတစ်ခါတစ်ခါလာဖို့ အကြာကြီးစောင့်ရတာ ကောင်းပါ့မလား။ အိမ်ထောင်ကျပြီးရင်ရောကလေးရဖို့ လွယ်ပါ့မလား။ အခုလို ရာသီမှန်မှန်မလာရင်

အသက်ကြီးလာရင်ကော ဘာတွေဖြစ်တတ်သေးလဲ၊ သမီးအနေနဲ့ ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကို ပြောပြပေးပါဦးဆရာ။ သမီးရဲ့စာကို မဂ္ဂဇင်းထဲ ထည့်မယ်ဆိုရင် သမီးနာမည်ရင်းကိုတော့ မထည့်ပါနဲ့နော်။ ပေါက်ကရတွေ လျှောက်ရေးတတ်တဲ့ကောင်မလေးလို့ သူများတွေထင်သွားမှာစိုးလို့ပါ။ ဟို ကိုတိုးကြီးရဲ့နာမည်ကိုတော့ ရေးချင်ရေး။ သူ့ကို အမြင်ကတ်လို့။

ဆရာ့ရဲ့ပြန်စာကို စောင့်မျှော်နေမယ့်
အန်စာတုံးကလေး
ရန်ကုန်

သမီးကလေး အန်စာ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ကွယ်။ ဆရာရေးလိုက်တဲ့ စာလေးတွေကိုဖတ်ပြီး ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေ ရတဲ့အကြောင်းသိရတာတွေဟာ ဆရာ့လို မရအရအချိန်ကိုလုပြီး ကြိုးစားပမ်းစား ဝါသနာပိုးကို မတားနိုင်ဘဲ ရေးရချတ်ရတဲ့ စာရေးသူတစ်ဦးရဲ့စိတ်နှလုံးကို ပီတိတွေ ဖုံးလွှမ်းစေပါတယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကိုယ်ရေးလိုက်တဲ့စာလေးတွေဟာ ဖတ်ရသူတွေကို အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာပြုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိရတာဟာ ရှေ့ကိုစာတွေ ဆက်ပြီးရေးဖြစ်စေဖို့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ တွန်းအားတွေပါပဲ။ စိတ်ချ သမီးရေ၊ ဖြစ်များဖြစ်နိုင်ရင် နောက်ဆုံးထွက်သက်ထိ ဆေးကု၊ စာသင်၊ စာတွေဆက်ရေးချင်နေပါတယ်။

အခု သမီးရဲ့စာလေးကိုဖတ်ရတာ ရင်းရင်းနှီးနှီး ခင်ခင်မင်မင်နဲ့ ဖတ်ရတာလည်းပျော်စရာပါပဲ။ အန်စာတုံးကလေးဆိုတဲ့နာမည်လေးကအစ ကြားရတာနဲ့တင် နားထောင်သူအပေါင်းရဲ့ စိတ်နှလုံးကို ရွှင်ပြုံးစေနိုင်တာ အမှန်ပဲ။ ကြားလိုက်တာနဲ့ လိမ့်လိမ့် လိမ့်လိမ့်နဲ့လာနေတဲ့ သမီးရဲ့ ဟန်ပန်အသွင်သဏ္ဌာန်ကို လှမ်းပြီးမြင်ယောင်မိတဲ့အထိ။ လိမ့်နေတဲ့အန်စာတုံးကလေးခမျာ မကြာမီအချိန်အတွင်း တစ်သက်လုံးလွှတ်ရက်မရှိ ထောင်ဒဏ်ဆိုတဲ့ အိမ်ထောင်ကျတော့မယ်။ အခုလို ကလေးလေးလို မိဘတွေနဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေနဲ့နေရတဲ့ ဘဝကနေ လင်နဲ့သားနဲ့ ဘုစုခရုတွေနဲ့ နေရတဲ့ဘဝ ရောက်တော့မယ်။ ဘုစုခရုတွေရစေကြောင်း နည်းလမ်းမျိုးစုံသုံးပြီး ကြိုးစားရတော့မယ်။ ကိုင်း ဆရာကလည်း သမီးအန်စာတုံးတစ်ယောက် သားသမီးတွေ တစ်လှေကြီးနဲ့ ပျော်စရာသီရိဂေဟာလေး တည်ဆောက်နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်မယ်။

ကိုင်း သမီးလေးမေးတဲ့ မေးခွန်းလေးတွေကို ဖြေလိုက်ဦးနို့။ သမီးရဲ့ အသက် ၂၂ နှစ်၊ အန်စာတုံးလေးလို လိမ့်နေတဲ့ ဝတုတ်ကလေး၊ ပြဿနာက ရာသီမှန်မှန်မလာဘူး။ အကြာကြီးနေမှ တစ်ခါတစ်ခါလာတယ်။ မျက်နှာမှာလဲ ဝက်ခြံလေးတွေ ထွက်ချင်တယ်။ သမီးတို့အရွယ်လေးတွေမှာ ရာသီလာဖို့ အချိန်အကြာကြီးစောင့်ရတာ၊ နှစ်လ၊ သုံးလနေမှ တစ်ခါလာတာတွေရဲ့ အဖြစ်နိုင်ဆုံး ရောဂါတစ်ခုရှိလေရဲ့။ အဲဒီရောဂါကို ဆေးကားနဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတိုကောက် 'PCOS' လို့ ခေါ်တယ်။ 'Poly Cystic Ovarian Syndrome' ပေါ့ကွယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အပျိုပေါက်ဘဝကို ရောက်ပြီဆိုတာနဲ့ 'ဟော်မုန်း' အပြောင်းအလဲတွေ စတင်လာတယ်။ သားဥအိမ် 'Ovary' လေးတွေက တစ်လကို သားဥကလေးတစ်လုံးစီ ရင့်မှည့်ပြီး ကြွေကျလာမယ်။ ပြီးတော့ မဟော်မုန်း အီစထရိုဂျင်တွေကို ထုတ်ပေးတယ်။ အဲသလို သားဥကလေး ရင့်မှည့်ကြွေကျဖို့ စပြီး လှုံ့ဆော်ပေးတာက ဟိုက်ပိုသဲလမတ်ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်က အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခုကထွက်တဲ့ ဟော်မုန်း၊ ဒီဟော်မုန်းက ပီကျူတရီ ဂလင်းကို ထပ်လှုံ့ဆော်ပြီး FSH ခေါ်တဲ့ သားလေးတွေ ကြီးထွားလာစေတဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်ပေးတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီဖြစ်စဉ်မှာ တစ်နေရာရာ ချို့ယွင်းသွားတဲ့ အခါကျတော့ သားဥကလေးတွေ ကြီးထွားရင့်မှည့်စေတဲ့ FSH ဟော်မုန်းတွေ အထွက်နည်းသွားပြီး သားဥလေးတွေ မရင့်မှည့်တော့၊ မကြွေကျတော့ဘူး။ အဲသလို မကြွေကျဘဲ နည်းနည်းစီကြီးလာတဲ့ သားဥအိမ်က ရေအိတ်သေးသေးလေးတွေ အများကြီးစုလာတဲ့ရောဂါမို့ 'PCOS' လို့ခေါ်တာဖြစ်တယ် သမီးရေ။

ရာသီလာတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စဟာ တစ်လကိုတစ်ခါ သားဥလေးတစ်လုံးကြွေ၊ အဲဒီကြွေကျလာတဲ့ သားဥကလေး မတော်တဆ မျိုးစပ်အောင်မြင်ပြီး သန္ဓေသားလေး ဖြစ်လာရင် အဆင်သင့်နေဖို့ ပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ သားအိမ်အတွင်းမြှေးလေး ထူထဲလာတယ်။ တကယ်လို့ မျိုးမအောင်ရင် အဲဒီထူထဲလာတဲ့ အတွင်းမြှေးက အဲဒီနံရံက ကွာကျသွားတယ်။ တစ်လတစ်ခါ ဒီလိုကွာကျပြီး သွေးစတွေဆင်းလာတာကို ရာသီသွေးပေါ်တယ်လို့ခေါ်ကြတာဖြစ်တယ် သမီးရေ။

ကဲ အခု သားဥကလေးတွေ မှန်မှန်မကြွေကျဘူးဆိုတာနဲ့ တစ်လတစ်ခါ မှန်မှန်လာရမယ့်ရာသီဟာ မလာတော့ဘူးပေါ့။ ပြီးတော့ ဟော်မုန်းတွေ ပုံမမှန်ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ 'Androgen' လို့ ခေါ်တဲ့ ယောကျ်ားဟော်မုန်းတွေ ပိုထွက်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံတွေ ပိုထွက်လာတတ်တာ။ တချို့ဆိုရင် မိန်းကလေးတန်မယ့်နဲ့ ယောကျ်ားတွေမှာလို မျက်နှာမှာ မုတ်ဆိတ်မွေးလိုလို၊ နှုတ်ခမ်းမွေးလိုလို အမွေးအမျှင်တွေ ပိုပြီးပေါက်လာတတ်တာ တွေ့ရတတ်တယ်။

ပြီးတော့ ဒီလိုရောဂါရှင်မျိုးတွေဟာ ဝဖြိုးတတ်တယ်။ အစကတော့ ဟော်မုန်းတွေ ပုံမမှန်လို့ ဝဖြိုးလာတာ။ ကဲ ဝဖြိုးလာလေလေ၊ သူ့ရဲ့ အဆီဆဲလ်တွေကနေပြီး မိန်းမဟော်မုန်းတွေ ပိုထွက်လာလေလေ။ ပြီးတော့ ဒီလူနာမျိုးဟာ ဝဖြိုးတာကို မထိန်းထားနိုင်ရင် ရေရှည်ကျရင် သူဟာ ဝသထက် ဝလာပြီး နှလုံးသွေးကြောမှာ အဆီတွေ ပိတ်တာ၊ သွေးကြောတွေ ကျဉ်းတတ်တာ၊ ပြီးတော့ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါတွေ သူများတွေထက်ပိုပြီး အဖြစ်များတဲ့ အန္တရာယ်တွေ ရှိလာတယ်။

တကယ်လို့ ဒီလူနာရှင်မျိုး အိမ်ထောင်ပြုပြီဆိုတဲ့အခါကျရင် သားဥလေးတွေ မှန်မှန်မကြွေကျတတ်တာကြောင့် ကလေးရဖို့ ကိုယ်ဝန်အောင်မြင်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံကြိုက်ရတတ်တယ် သမီးရေ။ တကယ်လို့ ရှားရှားပါးပါး ကိုယ်ဝန်ရလာရင်တောင်မှ သူတို့တွေမှာ အလိုအလျောက် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေ ပိုများနေတတ်ပြန်တယ်။

နောက်အန္တရာယ်တစ်ခုကတော့ ဒီလူနာမျိုးတွေမှာ သားဥမှန်မှန်မကြွေလေတော့ ရာသီမှန်မှန်မလာ၊ သားအိမ် အတွင်းမြှေးတွေဟာ ထူထဲလာမယ်။ ရေရှည်ကျရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သားအိမ်အတွင်းမြှေးကဆဲလ်တွေ အရမ်းပွားများလာပြီးတော့ သားအိမ်ကိုယ်ထည်ကင်ဆာတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများတဲ့အန္တရာယ် ရှိလာတတ်တယ် သမီးရေ။

ကိုင်း အခု ဆရာရှင်းပြလိုက်တော့ သမီးမှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ပြီပေါ့နော်။ ဒီအန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ်ဖို့ သေချာဂရုတစိုက်နဲ့ ကုသနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ် သမီးရေ။

ပထမဆုံးနဲ့ အရေးအကြီးဆုံး သမီးလုပ်ရမယ့်အလုပ်ကတော့ သမီးရဲ့ အန်စာတုံးလေးလို့ သူများတွေ စကြနောက်ကြပြီး ခေါ်ရလောက်အောင် ဝဖြိုးနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိန်ပိန်သွယ်သွယ် ဖယောင်းတိုင်လေးလို ဖြစ်လာအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ သမီးရဲ့ အရပ်က ၄ ပေ၊ ၁၁လက်မ၊ ပေါင်ချိန်က ၁၃၀ ဆိုတော့ အရမ်းကို များလွန်းနေတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ အရပ်ငါးပေအတိရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရှိသင့်တဲ့ အလေးချိန်ဟာ ပေါင် ၁၀၀ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သမီးဟာ ပေါင် ၁၀၀ အောက်ကို ရောက်တဲ့အထိ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုချနိုင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးလှတယ် သမီးရေ။

သမီးဟာ အစားအသောက်နဲ့ အနေအထိုင်ကို သေသေချာချာ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နဲ့ ထိန်းသိမ်းဖို့လိုတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး နေထိုင်ရတော့မှာဖြစ်တယ်။ ကယ်လိုရီ အချိုတွေ၊ အဆီအဆိမ့်များတာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ကြဉ်၊ အသီးအရွက်တွေ များများစား၊ လမ်းလျှောက်၊ စက်ဘီးစီး၊ အေရိုးဗစ်ကစား စတဲ့ စတဲ့ ကယ်လိုရီများများ သုံးပစ်ရတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတွေကို မှန်မှန်လုပ်ရမယ်။ ဒီလို အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်ရွေးချယ်ပြီး စားဖို့ရယ်၊ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ဖို့ရယ်ဟာ အခု တစ်ရက်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ်ပဲ လုပ်ရမယ့် အလုပ်မဟုတ်။ သမီး တစ်သက်လုံး အလေ့အကျင့်ဖြစ်သွားအောင် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ စနစ်တကျ ပြုစုပျိုးထောင်သွားရမယ့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်သမီး။

ဒါမှသာ သမီးအသက်ကြီးလာရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာ၊ ကျဉ်းတာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ရောဂါတွေဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်က ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ သမီးပိန်သွားပြီး အဆီတွေ လျော့ကျသွားပြီဆိုရင် ရာသီဟာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်း အရင်ကထက် ပိုပြီးမှန်လာမယ်။ ပြီးတော့ နောင်ကြီးလာရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ သားအိမ်ကိုယ်ထည် ကင်ဆာရောဂါလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသွားမယ်။ ပိန်းသွားလို့ ရာသီမှန်မှန်လာရင် သားဥလေးတွေလည်း ကြွေကျလာပြီး ကလေးရဖို့လည်း ပိုပြီး လွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။ ကိုင်း ဒီလို အကျိုးကျေးဇူးတွေရှိတာနဲ့ သမီးလေးရဲ့ ပထမဦးစားပေး အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ရမယ့်အလုပ်က အလေးချိန်ကို လျှော့ချပြီး ပိန်ပိန်သွယ်သွယ်လေးဖြစ်အောင် စိတ်ဓာတ်အင်အားအပြည့်၊ ယုံကြည်ချက်အပြည့်၊ ခွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယကောင်းကောင်း၊ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ တစ်သက်တာလုံး သတိထားပြီး နေသွားရလိမ့်မယ်။

သမီး အိမ်ထောင်မပြုခင် ရာသီမှန်မှန်လာအောင်ကျတော့ ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့ ကြိုးစား ဆောင်ရွက်နေစဉ်မှာပဲ လိုအပ်ရင် ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါတဲ့ ပဋိသန္ဓေတားဆေး ကတ်ကလေးတွေသောက်ဖို့ လိုချင်လိုမယ်။ ဒီဆေးကို သောက်ခြင်းအားဖြင့် ရာသီမှန်မှန်လာအောင် ကူညီပေးမယ်။ ကြီးလာရင် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်မှာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်မယ်'

အိမ်ထောင်ကျပြီးလို့ သမီးမှာ လွယ်လွယ်နဲ့ ကလေးမရနိုင်တဲ့ ပြဿနာမျိုး ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်လည်း တတ်ကျွမ်းတဲ့ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြသပြီး ကုသမှုခံယူရမယ်။ သားဥကြွေမကျတဲ့ ပြဿနာကို သားဥကြွေဆေးဖြစ်တဲ့ Clomiphene ဆေးတွေပေးရင် အောင်မြင်တတ်တယ်။

တစ်ခါတလေ ရိုးရိုးသားဥကြွေဆေးတွေပေးလို့ မအောင်မြင်တဲ့ အခါကျတော့ ခွဲစိတ်မှုတစ်မျိုးလုပ်ပြီး ကုသနိုင်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဝမ်းဗိုက်ထဲကို ဗီဒီယိုကင်မရာထည့်ပြီးခွဲစိတ်တဲ့ 'Lapa-roscope' ကိုသုံးပြီး သားဥအိမ်လေးတွေမှာ လျှပ်စစ်နဲ့တို့ပြီး ကုသမှု 'Elec-trocautery ' (ovarian drilling) လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ အခုခေတ်သစ်မှာဆိုရင် ကလေးရဖို့၊ ရာသီမှန်ဖို့၊ ကြီးလာရင် ဆီးချိုသွေးကြောပိတ်ရောဂါတွေကနေ ကာကွယ်ဖို့၊ ဆီးချိုရောဂါမှာသုံးတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Metformin ဆေးကို သုံးရတတ်တာလဲ ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီရောဂါမျိုးနဲ့ ရင် ဆိုင်ရပြီဆိုရင် သမီးလေးအန်စာဟာ မိမိရဲ့အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနဲ့ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးကုသမှုပုံစံမျိုးစုံ လိုအပ်လိမ့်မယ်။ ရာသီမှန်ချင်တာလား၊ ကလေးလိုချင်တာလား၊ ရေရှည်ရောဂါဆိုးတွေ မဝင်လာအောင် ကာကွယ်ချင်တာလားစသဖြင့် မိမိရဲ့ လိုလားချက်တွေ၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေအပေါ် မူတည်နေတတ်တယ်။

အရေးအကြီးဆုံး သမီးဘက်က လုပ်ရမယ့်တာဝန်ကတော့ အန်စာတို့းလို့ သူများတွေခေါ်တာကို မခံချင်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားပမ်းစား စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဇွဲရှိရှိ ကိုယ်အလေးချိန်ချပြီး၊ ဖယောင်းတိုင်လေးလို မော်ဒယ်လ်လေးလို ပိန်ပိန်သွယ်သွယ်လေး ဖြစ်လာအောင်

ကြိုးစားဖို့ပါပဲ။ ဒီဆေးကုနည်းကတော့ သမီး လုံးဝ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်ဆောင်ရမယ့်နည်းဖြစ်တယ်။ အရေးလည်း အကြီးဆုံးနည်းဖြစ်တယ်။

အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေးရဖို့ ခက်နေရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြသပြီး ကုသမှုခံယူရမှာဖြစ်တယ်။

သမီးအန်စာတုံးလေးရေ၊ ခုလောက်ဆို သမီးဘာလုပ်ရမယ်၊ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်ကိစ္စတွေအားလုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလောက်ပြီ ထင်ပါရဲ့။ ခုတင်ပေါ်မှာ သမီးတစ်ယောက်တည်း ပြည့်နေမယ့် အယ်စတုံကိုယ်လုံး ကြီးဖြစ်နေရင်တော့ သနားစရာ ကိုရွှေတိုးခများ ခုတင်ပေါ်က ပြုတ်ပြုတ်ကျမယ့်ကိန်းဆိုက်မှာဖြစ်တာမို့၊ ကိုင်း သမီးလေးအန်စာတစ်ယောက် ဖယောင်းတိုင်လေး အသွင်ပြောင်းဖို့အရေး မနေးမြန်စွာ ကြိုးစားပါလေတော့လို့ အကြံပေး တိုက်တွန်းလိုက်ရပါကြောင်း။

www.burmeseclassic.com