

တစ်လုတ်စားဖူး သူ့ကျေးဇူး

• တက္ကသိုလ်ဝင်းကြွယ်

“ကျေးဇူးတရား”ဆိုတာ မမေ့ကောင်းဘူး။ တန်ဖိုးလဲ မဖြတ်ကောင်းဘူး။ ဖြတ်လို့လဲ မသင့်ပါ။ ထမင်းတစ်လုတ် ကျေးဇူးသူကိုပင် ကျေးဇူးမမေ့ကောင်းလျှင် မွေးကတည်းက ကြီးပြင်းတဲ့အထိ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက် ပေးခဲ့တဲ့ မိဘကျေးဇူးဆိုတာ အဘယ်မှာလျှင် တုန့်ငြင်းလို့ရပါမည်နည်း။

“ကျေးဇူး”ကို ပေးချေလို့ရပါသလား။

ကျေးဇူးကို ချေလို့မရပါဘူး။ ကျေးဇူးဆိုတာ မချေကောင်းဘူး။ ငွေနဲ့ပစ္စည်းနဲ့လဲ ချေလို့ထေးလို့ မရပါဘူး။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ရဟန်းဝတ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အိုကြီးတစ်ဦး ဘုရားရှင်ထံ လျှောက်ထားရာ ရဟန္တာဖြစ်မည် ကို သိသည့်အတွက် ဘုရားရှင်က သံဃာများကို မည်သူက ထိုပုဂ္ဂိုလ်အိုအား စောင့်ရှောက်မည်ဟုမေးရာ အရှင် သာရိပုတ္တရာက မိမိဆွမ်းခံတုန်း တစ်ဖွန်းလောင်းဖူးတဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် သူ့စောင့်ရှောက်ပါရစေလို့ ခွင့်တောင်း တော့ ဘုရားရှင်က သာဓုခေါ်သည့်အကြောင်း ပိုင်းလော့ဆရာတော်က တရားတော်ကို ပြန်လည်ဟောကြား ဖူးသည်။

လက်ရှိလူ့လောကတွင် “ကျေးဇူးပြုသူ” နှင့် “ကျေးဇူးပြုခြင်းခံရသူ”ဟူ၍ ရှိကြသည်။ ကျေးဇူးပြုသောသူသည် ကျေးဇူးအကျိုးကို မျှော်ကိုး၍ ပြုခြင်းတော့မဟုတ်ပေ။ မေတ္တာစေတနာ အရင်းခံ၍ ပြုပေးခြင်းသာဖြစ်၏။ အသွား အပြန် အပေးအယူသဘောမျိုး မဟုတ်ပေ။ တခါတရံ စေတနာပိုလျှံပြီး ပြုပေးမိသောအခါ စေတနာသည် အရာ မထင်ပဲ ဝေဒနာအမြင်၏ အထင်မှား ဒဏ်ပြန်ထိုးနှက်အားကို ခံလိုက်ရသည်များလည်း ရှိတတ်ပေမည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ရင်ထဲနုလုံးထဲ အောင်မြင်ပြီး ခံပြင်းစိတ် ဒေါသစိတ်တို့သည်လဲ မရှောင်လွှဲနိုင်ပဲ ပေါ်လာမြဲဖြစ်တတ်သည်။ ထိုဝေဒနာသည် ခံရခက်၏။ ဆေးသောက်၍ မပျောက်ပေ။ မေတ္တာစေတနာ၏ စွမ်းအားကြီးမား ထက်မြက်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မတုန်မလှုပ် အပြုံးနှင့်ကြိုဆို တတ်ဖို့သာလိုသည်။

တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်ကြီးဦးဥတ္တမသာရ မိန့်ကြားဖူးသည်။ “စိတ်ထားကို ဖြူစင်အောင်ထားတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဆိုးစိတ်ကွက်လိုက်တာနဲ့ ပထမဦးဆုံးခံလိုက်ရတာက မိမိပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ညစ်နွမ်းအောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။ စိတ်က မဖြူစင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိစိတ် အမြဲဖြူစင်နေဖို့ သူများအပေါ် စိတ်ဆိုး စိတ်ကွက်မှု မပြုဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့လိုတယ်။ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ အရာရာကို ဆွတ်လှမ်းအောင်မြင် နိုင်တဲ့ သော့ချက်ပဲ”။



စိတ်တန်ဖိုးစွမ်းအားသည် လွန်စွာကြီးမား၏။ အရာရာကို လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ထားနိုင်၏။ စိတ်ထားတတ်ဖို့ လုပ်ရပ်မှန်ဖို့လို၏။ အတွေးမမှားနှင့် လမ်းမချော်နှင့်။ လူဖြစ်ရခြင်း၏တန်ဖိုးကို နားလည်ပါ။ အရှုံးသမားအဖြစ် နောက်ဘဝကို အကြွေးဒဏ်ပိပြီး လောဘ၏သားကောင်အဖြစ် ယူဆောင်မသွားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဤဘဝတွင် ရှိသမျှဝင်ကြွေးကို အပြီးအကျဆပ်ရန် ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို များများလုပ်သွားကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပေသည်။ အရင်းနှင့် မတန်တဆ အတိုးပါပေါင်းပြီး ပြန်ဆပ်ရသော အဖြစ်မျိုး မရောက်စေနှင့်။

ဤလက်ရှိလောကတွင် မျက်ကန်းတစ္ဆေမကြောက်သူများ ခလုတ်ထိမှ အမိတသူများရှိကြသည်။ အတိတ်ကံ အားကောင်းနေသေးလို့ ဒုက္ခမရောက်သေးသူများ ပြစ်ဒဏ်မခံရသေးသူများ ဇောတကတက်ကြပေမည်။ မိမိ၏ လုပ်ရပ်မမှန် သူတစ်ပါးအပေါ် မကောင်းကြံပေမယ့် ဒဏ်ပြန်သည့်ဖြစ်ရပ်မျိုး မဖြစ်သေးပါလားဟု အထင်မှားအမြင်မှား မဖြစ်ပါနှင့်။ အနှေးနှင့်အမြန် လုပ်ရပ်၏အသေးအကြီး ဒဏ်ပြန်ခတ်မှုကို ဤဘဝ (သို့) နောက်ဘဝတွင် မုချဇကန်ခံရပေမည်။ ရှောင်လွှဲ၍ မရပေ။

မျက်စိဖွင့်ထားတိုင်း မြင်ကြသည်မဟုတ်။ နားရှိတိုင်းလဲ ကြားကြသည်မဟုတ်။ မျက်စိကို စူးစိုက်၍ ကြည့်တတ်မှ မြင်၏။ နားကို စူးစိုက်၍ နားထောင်မှ ကြား၏။ သေချာဂရုစိုက်ပြီး မျက်စိကိုဖွင့် နားကိုစွင့်ကြည့်လျှင် အံ့ဩမယုံနိုင်လောက်သော ဖြစ်ရပ်များ ဤလောက၌ ဖြစ်ပျက် ၍နေသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ အမှန်တကယ် ရောက်နေသောအချိန်တွင် ဘုရားကိုတပြီ အကူအညီတောင်းခံကြသည်။ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝသွား

သောအခါတွင် ဘုရားကိုပင်မေ့ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်ကို စွန့်လွှတ်ကာ အခြားဘာသာဝင်သို့ ကူးပြောင်းသွားသူများ အထင်အရှားရှိသည်။ သင်က ယုံကြည်စိတ်ချသော ဆွေမျိုးသူငယ်ချင်းများကို အဖိုးတန်သော ပစ္စည်းဥစ္စာများ အပ်နှံထားခဲ့သော်လည်း ထိုသူများသည် လောဘစိတ် ပေါက်ပြီး သင့်မျက်နှာကိုမှ မထောက်ပံ့ မရိုးသားစွာဖြင့် သစ္စာဖောက်သည့် လုပ်ရပ်မျိုးလဲ အမှန်တကယ်ရှိနေသည်။ နားနှစ်ဖက်ရှိသော်လည်း တဖက်သောနားနှင့်သာ တဖက်သူ၏စကားကို နားယောင်ပြီး အထင်မှားအမြင်မှားဖြစ်ကာ မိမိအပေါ် ကျေးဇူးရှိခဲ့သူကိုပင် ရန်မူလို့ ရန်သူသဖွယ် ပြုမူဆက်ဆံသောဖြစ်ရပ်လဲ သိရှိတွေ့မြင်နိုင်သည်။

မိဘများကို အမှန်တကယ်ချစ်လျှင် ကျေးဇူးဆပ်လိုလျှင် မသေခင် ကျေးမွေးပါ ပြုစုပါ။ သေသောအခါမှလိုလျှင် အကျိုးရှိမည်မဟုတ်တော့ပေ။ သားသမီးများ၏ နောင်ရေးကို အဓိကထားပြီး ဇာတိချက်ကြော မွေးရပ်မြေမှ အိုးအိမ်လုပ်ငန်းအားလုံးကို စွန့်ကာ တိုင်းတစ်ပါးသို့ စွန့်စားရောက်ရှိ လာကြသည်။ ပင်ပင်ပန်းပန်း ဘဝသစ်ကို ပြန်စကြရသည်။ အချို့အသက်ကြီးသော မိဘများ သားသမီးရောက်လာနိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး အခြေနေ မကောင်းပေမယ့် ဒုက္ခခံပြီး ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးသည်။ သားသမီးများရောက်လာသောအခါ ဒုက္ခိတမိဘများကို လူအိုရုံသို့ ပို့ထားလိုက် လေတော့သည်။ မိဘများကို ဤသို့ ကျေးဇူးဆပ်ကြသည်။ ရင်နာလိုက်သည်ဖြစ်ခြင်း။

“ကျေးဇူးတရား” ၏ စွမ်းအား ကြီးမားထက်မြက်မှုကို မသိ၍ ပြစ်မှားသူများရှိ၏။ မေတ္တာစေတနာကို ဝေဒနာအထင်မှားဖြင့် ရန်မီးပင်ပွားပြီး “ဘုရားပြီး ငြိမ်းဖျက်” သည်ပြုမူချက်။ လောဘ ဒေါသ မောဟမီးတို့သည် လွန်စွာကြောက်စရာကောင်း၏။ လောဘဇောတိုက်လာလျှင် အမှားနှင့်အမှန်ကို ခွဲခြား မမြင်တော့ပဲ မိုက် တွင်းသို့ ဆင်းသွားတော့သည်။ လုပ်ရပ်မမှန် ပြစ်ရပ်ဒဏ်ကို မုချဇကန် ခံရမည်သာတည်း။

ကျွန်တော်တွင် ရ-ရက်သားသမီးကို သာသနာပြုရမည့် ပဌာန်းဆက်ပါလာသည်ဟု ဆိုရမည်။ ဘုရားရှစ်ခိုးတိုင်းလဲ အသက်ရာကျော်တိုင် ကျန်းကျန်း မာမာ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် ရ-ရက်သားသမီးကို သာသနာပြုနိုင်သောသူ ဖြစ်ပါလိမ့်ဟု အစဉ်မပြတ် ဆုတောင်းပါသည်။ ဆုတောင်းသည့်အတိုင်းလဲ အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသောဖြစ်ရပ်နှင့်အတူ တူညီသောမိန့်ဆိုချက်ကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

“ရ-ရက်သားသမီးကို သာသနာပြုသောသူ ဖြစ်ပါအံ့”

- (၁)။ **ရွှေချိုင်းနားဆရာတော်ဘုရားကြီး(ကမ္ဘာ့ရွှေရင်အေးဆရာတော်ဘုရားကြီး)ဘဒ္ဒန္တဝိဇ္ဇာဗလ။**
၁၉၉၂၊ စက်တင်ဘာလ ၂၆ (စနေနေ့) ပြည်မြို့၊ ရတနာမာရ်အောင်ကျောင်းတွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား (၉၀၄)ကြိမ်မြောက် သိက္ခာထပ် မင်္ဂလာပွဲကို ကျွန်တော်ဂုဏ်ပြုဆောင်ရွက်ပေးစဉ်က ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားခဲ့သည်။ (ထူးခြားသည့် ဘုရားရောင်ခြည်တော်လွှတ်ခါတ်ပုံကို ရရှိခဲ့သည်။ နောင်မှသီးခြားဖော်ပြပေးပါမည်။)
- (၂)။ **ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးနန္ဒဝံသ(ပုလကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)။**
အောင်ပေါ်ဦးကျောင်း၊ ပုလဲမြို့၊ သစ် မင်္ဂလာဒုံ။ (ယခုကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဦးယုဇန။ ဖုံး-၆၃၈၃၀၉၊ ၀၉၅၅၀၃၆၅၅)။
ကျွန်တော်ဂေါပကဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ခဲ့သည်ကျောင်း။ အောင်မြေကိုနင်းလိုသူများ အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍သွားရောက်ကာ “အောင်ပေါ်ဦးဘုရား”ကိုဖူးကြသူ များပြားသည်။ ကျွန်တော်ကို နိုင်ငံရပ်ခြားအထိ သာသနာပြုရမည်ဟု အခိုင်အမာ မိန့်ဆိုထားသည်။ (ဖြစ်ရပ်ဆန်းများရှိ၍ နောင်မှ သီးခြား ဖော်ပြပါမည်။)
- (၃)။ **တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဥက္ကမသာရ။**
မိသားစုအလိုက် ဖူးမျှော်ခွင့်ရရှိသောအချိန်တွင်၊ သာသနာပြုရမည့် မိသားစုဟု မိန့်ဆိုပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ဖြူစင်သည့်နှလုံးသားပိုင်ရှင် အမြဲဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါဟုလည်း အတန်တန်မှာကြားခဲ့သည်။
- (၄)။ **အဘဘိုးမင်းခေါင်နှင့် ပဌာန်းဆက်ဆိုခြင်း။**
အဘဘိုးမင်းခေါင်သည် ထွက်ရပ်ပေါက်သူတော်စင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဓါတ်ကျရာနေရာဒေသသို့ ဘုရားတည်သည့်အလုပ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျွန်တော်ဝတ္ထုငွေများကို ပါဝင်လှူဒါန်းခွင့်ရခဲ့သည်။ ထိပေါက်မည်၊ သာသနာပြုရမည်ဟု မိန့်ကြားခဲ့သည်။ ထို ၂ကြိမ်ပေါက်ခဲ့ပြီး သာသနာလဲပြုနေရပြီ။ (ဖြစ်ရပ်ဆန်းမို့ နောင်မှသီးခြားဖော်ပြပါမည်။)
- (၅)။ **ဆရာတော်ဦးပုဂ္ဂိုတ၊ ဘိုးတော်ဘိုးထွန်းအောင်တို့နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း။**
မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်(ဟောင်း) ဒေါက်တာစိန်ရီနှင့်အတူ ၁၉၉၃-ခုနှစ်တွင် မကွေးမြို့၊ မယ်ဘေ့ကုန်း စနေသားဆရာတော်ကျောင်းတွင် ဒုလ္လဘရဟန်း ၉-ရက်ဝတ်ရာ ၈-ရက်ဆရာတော်နှင့်ဘိုးတော်တို့ကြွရောက်ပြီး ကျွန်တော်ကို သာသနာပြု ရမည်ဟု မိန့်ကြားပြန်သည်။

ဆေးကုသောလက်ဖြစ်မည်ဟု မျှော်မှန်းထားသော်လည်း စာရေးသောလက်ဖြစ်နေပါပေါ့လားဟု စဉ်းစားတွေးတောကြည့်သောအခါ သူ့အကျိုးနှင့်

သူ့အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ပေမည်။ ဆေးပညာအသိကိုရေးပြီး ဆေးနည်းကိုပေးလျှင်လဲ ပို၍ပင်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆေးကုနိုင်သည်မဟုတ်ပါလား။ စာရေးသောလက်သည်လဲ ဆေးကုသောလက် မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ ကျွန်တော်ယခုလုပ်သောအလုပ်ကို လုပ်ချင်သူနည်းပါးမည်။ အကြောင်းကား ငွေမရရှိလို့။ အချိန်ကိုရင်းရမည်။ ငွေကိုလဲရင်းပြီး အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို ရှာဖွေစုဆောင်းရမည်။ ဆေးပညာသုတအခြေခံလဲ ရှိရမည်။ စေတနာနှင့်ဝါသနာလဲ ပါရမည်။ ငွေမရရှိပေမယ့် မဟာကုသိုလ် တော့ သေချာပေါက် ရသည်။

ကျွန်တော်အချိန်ရသမျှ ဆေးပညာပညာသုတ အကြောင်းအရာအချက်အလက်များကို ရှာဖွေစုဆောင်းတတ်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကောင်းနိုးရာရာကို အများလွယ်ကူစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ရန် ပြန်လည်တင်ပြလိုပါသည်။ အလုပ်တဖက် စားဝတ်နေရေးအတွက် အချိန်အခက်အခဲရှိလို့ ဆေးပညာပညာသုတ မရှာနိုင်သူများကိုရည်စူးပြီး စုစည်းတင်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။ အသက်ကိုဉာဏ်စောင့်သည် မဟုတ်ပါလား။ အလွယ်ကူဆုံးဆေးပညာအသိကို အခြေခံပြီး ထက်မြက်ထိရောက်သောဆေးနည်းဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာစွာ အသုံးပြုနိုင်မည့် ဆေးနည်း များကို ဖော်ထုတ်တင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါသည်။

၁၉၉၃-ခုနှစ်၊ မကွေးမြို့။ သတင်းထောက် ဆေးဆရာ စာရေးဆရာမကွေးဝင်းမြင့်နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ချိန်ကဖြစ်သည်။ အလုပ်သုံးမျိုးကို တပြိုင်တည်းလုပ်ပြီး စေတနာရောစိတ်ရင်းပါ မွန်မြတ်သည့်အပြင် ဘဝင်မမြင် သွေမကြီး ရင်းရင်းနှီးနှီးဆက်ဆံတတ်သူ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၏ ဆေးကုသက်တမ်း အတွေ့အကြုံ မှ အစွမ်းထက်သည့် ဆေးနည်းအဖုံဖုံ (လက်တွေ့စမ်းသပ်အောင်မြင်ပြီး) ကို မသိသေးသူများအတွက် ပြန်လည်တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

၁။ လွယ်ကူပြီး အစွမ်းထက်သည့် ဝက်ခြံ (Acne) ပျောက်ဆေးနည်း။



မျက်နှာပေါ်တွင် ကျားမ မရွေး ဒုက္ခပေးသောဝက်ခြံ (Acne) ပေါက်လျှင် စိတ်သောကရောက်ပြီသာမှတ်။ မျက်နှာကိုဖုံးအုပ်ပြီး အပြင်သွားလို့လဲမဖြစ်။ အိမ်တွင်းအောင်း၍လည်း ကြာကြာမနေနိုင်။ ယောက်ျားလိုက်၍လဲမကြိုက်၊ မိန်းမပိုးလို့လဲမစွံ။ လူတွေလဲမခံချင် စိတ်ညစ်လိုက်ရသည်ဖြစ်ခြင်း။ ကြုံဖူးမှ သိ ဖြစ်ဖူးမှကိုယ်ချင်းစာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ဖူးသူများ ဖြစ်နေသူများ စိတ်မပူကြနှင့်။ အမှန်တကယ် အစွမ်းထက်သည့် ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်ကို ဆရာမကွေးဝင်းမြင့်က မိတ်ဆက်ဖော် ညွှန်းပေးထားပါသည်။ အစွမ်းလဲထက် လက်လှမ်းလဲမီ လုပ်နည်းလဲလွယ်ကူသည့် ဆေးနည်းကား--- Super Market တွင် ခရမ်းချဉ်သီး ၄-၅လုံးကိုဝယ်ပါ။ ဝက်ခြံရှိသောမျက်နှာ ကို ဆပ်ပြာနှင့်သန့်ရှင်းအောင်သစ်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ပန်းကန်ထဲတွင်အရည်ညှစ်။ ထိုခရမ်းချဉ်သီးအရည်ဖြင့် မျက်နှာကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လိမ်းပေး။ ပူစပ်နာကျင်မှုတော့ဖြစ်မည်။ သည်းခံပါ။ ၁၅- ၂၀မိနစ်ကြာလျှင် မျက်နှာကိုပြန်ဆေးလိုက်ပါ။ ဝက်ခြံဖုများနီရဲကာ ပြည်ပေါက်လာမည် ပိန်သွားပေမည်။ ၄-၅ရက်မှ တစ်ပတ်-၁၀ရက်အတွင်း ဝက်ခြံဖုများပျောက်ပြီး မျက်နှာချောသွားပါလိမ့်မည်။ ဝက်ခြံထူလပျစ်ကိုပင် ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့ အစမ်းခံသည့်ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။

၂။ အထက်လှန်အောက်လျော့ ဝမ်းဒလဟောသွားလျှင်---

“အစားမတော်တစ်လက်” ဆိုသည့်စကားအတိုင်း အစားမှားပြီး ဝမ်းပျက်သွားလျှင် ဒုက္ခရောက်တော့သည်။ ဝမ်းက သွားပြီးရင်းထပ်သွားချင် ကြိမ်ပေါင်းများစွာသွားရုံမက အထက်မှလဲ ထပ်ပြီးအန်ခြင်းကို အထက်လှန်အောက်လျော့ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရေနှင့်ဓါတ်ဆားများ ဆုံးပါးထွက်သွားသည့်အတွက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်သည်အထိ ရှိတတ်သည်။ “အသက်ကိုဉာဏ်စောင့်” ဆိုသည့်အတိုင်း ထိုသို့အခြေနေမျိုးဖြစ်လျှင် နီးစပ်ရာဆေးခန်း ဆေးရုံသို့ အမြန်ပို့ဆောင်ရန်လိုအပ်ပေသည်။ မပေါ့ဆနှင့် အချိန်မဆွဲနှင့်။ အချိန်သည်အသက်ပင်ဖြစ်သည်။ တခါတရံ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအကူအညီ မရခင် စောင့်ဆိုင်းနေရင်း၊ ဓါတ်ဆားရည်အဆင်သင့်ရှိက တိုက်ထားနိုင်သည်။ မရှိက ကိုယ်တိုင်ဖျော်ယူနိုင်သည်။ သကြားက ထမင်းစားဖွန်း၃-ဖွန်း၊ ဆားက လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်၊ ရေကျက်အေးနဲ့ ဖျော်တိုက်ရင်လဲ ကုန်သွားတဲ့ရေနဲ့ဓါတ်ဆား ပြန်ရသွားလို့ လူနာသက်သာသွားပေမယ့် လိုအပ်လျှင် ဆေးရုံပို့ရန်မမေ့အပ်ပေ။ အမှန်တကယ် အစွမ်းထက်ပြီး လွယ်ကူတဲ့ဆေးနည်းကို ထပ်ပေးလိုက်မည်။ အထက်လှန်အောက်လျော့ ဝမ်းဒလဟောသွားနေလျှင် အရက် (မည်သည့်အရက်မဆို)ကို ထမင်းစားဖွန်းကြီးတစ်ဖွန်းနှင့် ကြက်ဥတစ်လုံးမှ အတွင်းအကာ(အဝါရောင်အနက်ကိုမယူရ)ကိုရောပြီးသောက် မှချပျောက်မည်။ ဝမ်းသွားတာလဲရပ်ပြီး အန်လဲမအန်တော့ကြောင်း လက်တွေ့ သိရှိပေလိမ့်မည်။ **နောက်တစ်နည်း။** အုန်းသီးနု (အုန်းစိမ်းရည်) ၂-၃လုံးဝယ်ပါ။ ဝမ်းလျော့သောလူနာကို အုန်းစိမ်းရည်တစ်လုံး ဦးစွာတိုက်ပါ။ ဝမ်းအခြေနေ သိသာတိုးတက် ကောင်းမွန်လာကြောင်းတွေ့ရပေမည်။ ပို၍စိတ်ချအောင် ၁၀-၁၅မိနစ်ကြာလျှင် နောက်ထပ်တစ်လုံး တိုက်နိုင်သည်။ ထူးခြား သိသာစွာ ပျောက်ကင်းသွားကြောင်း သက်သေအထောက်အထား များစွာရှိလေပြီ။

၃။ ခါးကိုက်ခါးနာပျောက်ဆေးနည်း။

လူတို့နေ့စဉ် သွားလာလှုပ်ရှားရာတွင် အခန့်မသင့် ခါးကိုက်ခါးနာ ဖြစ်လေ့ရှိကြသည်။ အညောင်းထိုင်သူများလည်းဖြစ်တတ်ကြသည်။ မပူပါနှင့်။ ထိခိုက်တဲ့ဒဏ်ကြောင့်မဟုတ်ပဲ ရိုးရိုးခါးကိုက်ခါးနာ ဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် အမြန်ပျောက်တဲ့ ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက် ပေးမည်။ အစားကြိုက်သူများ ငြင်းမည်မဟုတ်ပေ။ ထမင်းမစားပဲ ဆီထမင်းနှင့်ကြက်သားကြော်ကို အဝစားပြီး ရေသောက်လိုက်ရုံနှင့် ခါးနာတာ ယူပစ်သလို ပျောက်သွားတဲ့လူနာတွေ ရှိနေလို့ စမ်းကြည့်ကြဖို့ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။ ရေရှည်ခါးကိုက် ခါးနာမဖြစ်ပဲ စားကောင်းအိပ်ပျော်လိုသူများ နန္ဒင်းခါးနှင့် ပျားရည်ကို မှန်မှန်စားသုံးလျှင် အကျိုးထူးဖြစ်ထွန်းနိုင်ကြောင်း စေတနာ ကောင်းနှင့် အကြံပေး တိုက်တွန်းလိုက်ရပါကြောင်း။

၄။ ဒုက္ခရောက် ခူးနာပျောက်ဆေးနည်း။

မြေလက်သန်စွမ်းကောင်းမွန်မှ အလုပ်ကောင်းစွာလုပ်နိုင်မည်။ စားဝတ်နေရေးအဆင်ပြေမည်။ ခူးနာပါက ဒုက္ခရောက်ပြီမှတ်။ ထိခိုက်မိမှုဒဏ် ကြောင့် မဟုတ်ပဲ အပူငုပ်ပြီး သွေးလေမလျှောက် ဒုက္ခရောက်သည့် ခူးနာမှူးချိုးဆိုလျှင် ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ပေးမည်။ ဆေးစားဆေးထိုးစရာ မလို။ လွယ်လွယ်နှင့် ခူးဆေးနည်းဖြစ်၏။ ခူးနာသောလူနာကို နံနက်စောစော အိပ်ရာမှထထချင်း ခူးခေါင်းအထက်မှ ရေဖလားနှင့် ရေကို ၄-၅ခွက် လောင်းပေး။ ဖွဲရှိရှိနှင့် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါက တစ်လအတွင်း ထူခြားသိသာစွာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားပေမည်။

၅။ တစ်သက်သာ သွားမနာရေး ဆေးနည်းကောင်းပေးမည်။

သွားနာဖူးသူတိုင်း ခံစားရသော ဒုက္ခဒေဝနာကို ကောင်းစွာသိရှိပြီးဖြစ်မည်။ နောက်ထပ်ဖြစ်မည်ကိုလဲ ကြောက်နေပေလိမ့်မည်။ အမှန်တော့ သွားနာ သည်ဟုဆိုသော်လည်း သွားကနာခြင်းမဟုတ်ပါ။ သွားဖုံးရောင်ပြီး သွေးပုပ်ပြည့်ပုပ်တွေကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲနေရတာပါ။ ဆီဖြင့်ကြော်လှော်ထားသည့် အပူစာများကို အလောတကြီး ပူပူလောင်လောင် ညှော်မသေမီစားပြီး ရေခဲရေ (သို့) အအေးစာများဖြစ်သော ငှက်ပျော သီး နာနတ်သီး သကြား ပေါင်မုန့် ကိတ်မုန့်များကိုစားပါက သွားဖုံးနာ လည်ချောင်းယား ချောင်းဆိုး ဇက်ကြောတက် ခေါင်းကိုက်ရင်ပူ မောပန်းခြင်း များ မှုချဇကန်ဖြစ်လာပေမည်။

အကြော်အလှော်တွေ စားမိသောအခါ ဝမ်းထဲအပူအပုပ်တွေ ခိုအောင်းနေ၏။ အပူမှ အခိုးဖြစ်ခါ အထက်သို့တက်ပြီး ဆိုခဲ့သည့်ရောဂါဒေဝနာများ ဖြစ်လာလေတော့သည်။ မဆင်မခြင် အပူစာကိုစားပြီး ချက်ချင်းအအေးစာကို စားလိုက်ပြန်သောအခါ မီးကျီခဲပေါ် ရေအေးလောင်းချလိုက်သည့် ပမာ အပူနှင့်အအေးဆန့်ကျင်ကာ အခိုးအငွေ့များ တထောင်းထောင်းထလာတော့သည်။

ထိုသို့ပြုလုပ်မှု ကြိမ်ဖန်များလာသော် မျက်စိမှန် ဆံပင်ဖြူ သွားနာ (သွားဖုံးနာ) နားကိုက် ပါးရောင်ခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အကြော်အလှော်များကို ပူပူလောင်လောင် ညှော်မသေမီ မစားရန်။ အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းပြီးမှစားပါ။ ရေခဲရေ (သို့) အအေးစာများ ကိုလဲ ချက်ချင်းထပ်မစားပါနှင့်။ အထက်သို့တက်လာသော အပူအပုပ်ခိုးများကြောင့် သွားခြေများယောင်ရမ်းပြီး ပြည်စပြည်နတွေ တည်လာသည်။ သွားနာ (သွားဖုံးနာ) ခြင်းဖြစ်လေတော့သည်။ အနေအထိုင် အစားအသောက် အဆင်ခြင်ပါက ရောဂါတိုး၍ ရေစီးကမ်းပြိုပင် ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

သွားနာ (သွားဖုံးနာ) ခြင်းကြောင့် မစားနိုင် မအိပ်နိုင်သူများအတွက် ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက် ပေးမည်။ ဝါဂွမ်းစကလေးတစ်ခုကို တစ်လက်မ ပတ်လည်ခန့် ပါးပါးကလေးဖြန့်ပါ။ နန္ဒင်းမှူးစစ်စစ် မန်ကျည်းစေ့နှစ်စေ့ခန့် နှင့် ဆားမန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ခန့် သမအောင်ရောမွှေပါ။ ၎င်းတို့ကို ထိုဝွမ်း စကလေးနှင့်ထုပ်ပြီး နာသည့်သွားဖုံးနှင့် အာခံတွင်း နှုတ်ခမ်းကြားထဲထည့်၍ ငုံပါ။ အပုပ်အစပ်များ တဖြည်းဖြည်း စိမ့်၍ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအပုပ် အစပ်များကို ထွေးထွေးပစ်ပါ။ ဝွမ်းစကို ငုံအိပ်ပါ။ နောက်နေ့ မိုးလင်းလျှင် သွားဖုံးနာ လုံးဝပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

သင်တစ်သက်သာ သွားမနာ (သွားဖုံးမနာ) ရေးအတွက် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ထပ်ပေးမည်။ နေ့တိုင်း အိပ်ရာမှထထချင်း ရေးအေးနှင့်မျက်နှာ ကို ၅-မိနစ်တစ်ကြိမ်လောက် သစ်သစ်ပေး။ သုံးခါလောက်လုပ်။ သွားကိုနောက်မှတိုက်။ သွားနာနေတာနှင့်ကြုံလျှင် ခဏခဏ မျက်နှာသစ်ပေး။ ထူးခြားစွာသက်သာသွားပေမည်။

တစ်ညလုံးအိပ်စက်ပြီး အထက်ကိုတက်လာတဲ့ အပူအပုပ်ခိုးတွေ လည်ချောင်း အာခံတွင်း မျက်စိ ဦးခေါင်းပိုင်းဆီ တက်လာပါတယ်။ ရေစင်အေးနဲ့ မျက်နှာသစ်လိုက်တော့ အပူအပုပ်တွေ အပြင်ကို တထောင်းထောင်းထွက်လာလို့ အာခံတွင်း သွားဖုံး သွားခြေတွေထဲမှာ အောင်းနေတဲ့ အပူအပုပ်ခိုး တွေ အပြင်ထွက်သွားမှတော့ သွားလဲနာစရာ မရှိတော့ဘူးလေ---။

အသက်ကယ်ဆေးနည်းများကို ပေးဝေဖြန့်ဖြူးခြင်းသည် ကြီးမားသော မဟာကုသိုလ်ပင်ဖြစ်သည်။ စာရှုသူများ ယခုဖော်ပြသည့် ဆေးနည်းကို အသုံးပြု၍ ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းလျှင်ဖြစ်စေ မိမိတို့တွင် ထူးခြားသည့်ဆေးနည်းတို့များရှိပါလျှင်လည်း ကျွန်တော့်ထံဆက်သွယ်ပြီး လက်တွဲအတူ သံသရာအဆက်ဆက်သို့ပါမည့် ကုသိုလ်များကို ရယူကြပါစို့---။ (ကျွန်တော့်၏ E-Mail ကတော့---wt239@yahoo.com)



အစဉ်လေးစားလျက်---။

တက္ကသိုလ်ဝင်းကြွယ်

—