

ကျန်းမာမှု အဖြာဖြာ သိကောင်းစရာ(မကွေးဝင်းမြင့်)

Author: shwelannwelanwinkyi | Posted at: 8:01 AM | Filed Under: [အုန်းပုတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း \(မကွေးဝင်းမြင့်\)](#) 

၅၁။ ကျန်းမာမှု အဖြာဖြာ သိကောင်းစရာ

ကိန္နရာနာ ပျောက်စေရာ

ဓာတ်ဆိုသည်မှာ ဆန်းတော့ အဆန်းသား။ မယုံ၍လည်း မဖြစ်။ မျက်မြင်လက်တွေ့ ဖြစ်နေသည်။ ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်တာလဲဟု စဉ်းစားကြပြန်တော့လည်း ဉာဏ်မမီ၍ အမောသာ အဖတ်တင်သည်။

မကွေး ရေနံချောင်း ကားစခန်းမှာ ဦးနီဟူသော အလုပ်သမား တစ်ယောက်ရှိပါသည်။ တစ်နေ့တော့ ဝက်မွေးရန် အတွက် ဝက်ပေါက်စကလေး သုံးကောင် ဝယ်လာသည်။ ဝက်ပေါက်စ ကလေး သုံးကောင်ကို ရင်ခွင်မှာ ပိုက်ပြီး သူနေတဲ့ သိင်္ဂါရပ်ကွက်ထဲက အိမ်ကို ပြန်ပို့ပါသည်။ ဦးနီ ညနေ အလုပ်သိမ်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ရေချိုးရန် ပြင်လိုက်သည်။ ဦးနီ မိန်းမက “ ရေချိုးလို့ မဖြစ်သေးဘူးလေ၊ နေ့လယ်က တော်ပဲ ဝက်တွေ ပွေလတာ မဟုတ်ဘူးလား”

ဦးနီကလဲ ထို အခါမှ သတိရကာ “ အေး ဟုတ်ပေသားပဲ၊ ဒါပေမယ့် ချွေးတွေနဲ့ ကိုယ်ရေကလေးတော့ သပ်လိုက်ဦးမှ ” ပြောပြောဆိုဆိုနှင့် ကိုယ်ရေသပ်၊ လက်ခြေ ရေဆေးလိုက်စဉ် ဦးနီ အိမ်အောက် မှ ဝက်ပေါက်ကလေး သုံးကောင် အတုံးအရုံး သေသွားပါတော့၏။

နောက်တစ်နေ့ ဦးနီနှင့်တွေ့တော့...

“ ပြော ..မပြောချင်ပါဘူး ဦးဝင်းမြင့်ရယ်၊ မနေ့က ဝက်ကလေး သုံးကောင် ကိစ္စ ချောရောပျို၊ ကျုပ်မိန်းမ က ရေမချိုးဖို့ သတိပေးသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် ရေတောင် မချိုးပါဘူး၊ ကိုယ်ရေကလေးသပ်၊ ခြေကလေး ဆေးရုံနဲ့ ဝက်ကလေး သုံးကောင် သေတော့တာပဲ”

“ ဘယ်လို ဓာတ်သဘောပါလိမ့်”

“ ဘယ်လို ဓာတ်သဘောလဲ မသိပါဘူးဗျာ။ ဝက်ကို လူက ထမ်းဗျ၊ ထမ်းပြီး ဝက်ကို တစ်နေရာ ချထားပြီး လူရေချိုးကြည့်၊ ဝက် ချက်ချင်းသေတယ်ဗျာ၊ ဒါကြောင့် ဝက်မွေးတဲ့ လူတွေ ဒီကိစ္စ သိပ်သတိထားကြရတယ်”

သည်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မကွေးမြို့မှ မိတ်တွေ ဦးဖေသန်းနှင့် စကားစပ်မိကြတော့--

“ ဒါတွေ အဆန်းကျယ်သားပဲဗျ...ကျွန်တော်တို့ အုတ်ဖုတ်တဲ့နေရာမှာ အုတ်တွေ ကျက်အောင် ထင်းလုံးတွေ မီးမြှိုက်ရတယ်မဟုတ်လား၊ အဲဒီထင်းထဲမှာ ဆီးဖြူသား မပါရအောင် သိပ်ဂရုစိုက်ရတယ်၊ ဆီးဖြူသား တစ်ချောင်းတစ်လေ ကြားညှပ်ပါသွားရင် ရှိသမျှ အုတ်တွေ အကုန်ကွဲတော့တာပဲ” ဟု ပြော၏။ အုတ်လုပ်သားကြီးများနှင့် တွေ့၍ မေးကြည့်လိုက်ပြန်သော်လည်း

..

“ မယုံလို့လား.. အုတ်ဖိုး ခံနိုင်ရင် စမ်းကြည့်လေ.. ဆီးဖြူသားကတော့ ကျုပ်တို့ အုတ်ဖုတ်တဲ့ လူတွေ

သိပ်သတိထားရပါတယ်။ သူပါရင် အုတ်တွေ အကုန် ကွဲပြတ်ကုန်တာပါပဲ။ ဆီးဖြူတစ်ချောင်း အုတ်တစ်သောင်းတဲ့ဗျ ” ဟူ၏။

တစ်နေ့ ရေနံချောင်းမြို့၊ သိမ်ဖြူဈေး ဆေးပညာဌာနမှ တာဝန်ခံ ဦးဇင်း ဦးမြဖူးနှင့် ဓာတ်သဘော ဆန်းကြယ်ကြောင်း စကားစပ်မိကြတော့ ဦးဇင်း ဦးမြဖူးက..

“ ဦးဝင်းမြင့်နယ်၊ လောကမှာ ဆန်း ကြယ်တာတွေတော့ အများကြီးပဲ။ ကမ္ဘာ့ရန်ဘက် ကြောင်နဲ့ ကြွက်ဗျ၊ ကြောင်နှုတ်ခမ်းမွေးနှင့် ကြွက်နှုတ်ခမ်းမွေး ၊ (ယင်းစီရင်ပုံကို ပြောပြပါသည်။ လွယ်လည်း လွယ်ပါသည်။ ပညာဉာဏ် အမြော်အမြင်မရှိသူများ ကုသိုလ်ကံ ၊ အကုသိုလ်ကံ မသိသူများ အလွဲသုံးစားလုပ်က ဒုက္ခရောက်နိုင်၍ ထည့်သွင်း မဖော်ပြတော့ပါ)။ (စာရေး)။ နောက်တစ်ခု ဆန်းတာက ကိန္နရာနာ ကုထုံးဗျ၊ ဓာတ်စာနှင့် ကုတာ ပျောက်တာ သုံးယောက်ရှိပြီ။ သုံးယောက်ပျောက်တာနော်၊ သူက လူမှာ အဖြစ်နည်းတဲ့ အနာကို ကိန္နရာဆိုတာ ချိုင်းကြားထဲက အကျိတ်လုံးတွေ ပေါ်လာတာ ဘယ်ရော၊ ညာရော ၊ တစ်လုံးက နှစ်လုံး၊ နှစ်လုံးက သုံးလုံး ဆိုတာကို ဆက်တိုက်ပေါ်လာတော့ လက်နှစ်ဘက် ကိန္နရီ ကိန္နရာလို ဝဲပျံတော့မလို မြောက်ထားရတာပေါ့။ အဲဒီလို ကိန္နရာ အနာကို ဓာတ်စာနှင့်ကုသဗျ။ ပထမဆုံး ဒကာ တစ်ယောက်ဗျ။ ဒကာကြီး ဘာမှ လုပ်မနေနဲ့။ အကောင်းဆုံးကတော့ မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ့်သုံးလုံးတိတိ တထိုင်တည်းနဲ့ အကုန် စားနိုင်ပါ့မလားလို့ မေးတော့ စားနိုင်တယ်တဲ့။ ဘာနဲ့ စားဆိုပြီး ဓာတ်စာပေးလိုက်တယ်။ နှစ်ရက်ရှိတော့ ယူပစ်သလို ပျောက်တယ်ဗျ။

“ တယ်ဟုတ်ပဲလား၊ ကိုယ်တော် ”

“ ဟုတ်ဆို၊ ဆေးဝါးဘက် လိုက်စားနေတော့ နည်းကောင်း လမ်းကောင်းလေးတွေ ကိုယ်တွေကလေးတွေ ပြောကြသဗျ။ ဒါနဲ့ ဦးဇင်းလည်း အံ့ဩသွားတာပေါ့။ တစ်ယောက်တော့ ပျောက်ပြီ ဆိုပြီး ဝမ်းသာနေတုန်း၊ နောက်တစ်ယောက် ရောက်လာပြန်တယ်။ အခုဟာက ဒကာမဗျ။ ကိန္နရာနာပဲ၊ ချိုင်းကြားအနာဆိုတော့ လက်ကြီး မြောက်လာရတာပေါ့။ ဦးဇင်းက ပြောတာပေါ့။ ဒကာမကြီး ကိန္နရာနာ အကောင်းဆုံးနည်းက မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ့် သုံးလုံးတိတိ အဝစားဗျာ၊ ပျောက်ရစေ့မယ် ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီ ဒကာမကြီးလဲ၊ ဒီနည်းပဲ ပျောက်တယ်ဗျာ၊ ကျုပ်ဓာတ်စာနဲ့ ကုတာ ကိန္နရာနာတော့ ပျောက်တာ ချည်းပဲ ” ဦးဇင်း ဦးမြဖူးက ဝမ်းသာအားရ မိန့်တော်မူပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာရေးသူလည်း ကိန္နရာနာ ဓာတ်စာဆေးကုနည်း ရကတည်းက လက်တည့်စမ်း ကုချင်နေပါသည်။ အမှန်ကတော့ အနာဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေသူတွေကို ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေလိုသော ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်းကြောင့် ဖြစ်ပါဝသည်။ လောလောဆယ် စာရေးသူ၏ အသိအကျွမ်းထဲက မည်သူမျှ မပေါက်ကြ၊ သွားရင်းဟန်လွှဲလည်း ပေါက်သူမတွေဖြစ်နေပါသည်။ လွန်ခဲ့သော သီတင်းကျွတ်လက စာရေးသူတို့ ဇာတိ သမန်းတော ရွာသို့ အလည်တစ်ခေါက်ရောက်သွားပါသည်။ ဆွေမျိုးတွေအိမ် တစ်အိမ်တက်ဆင်း လည်ယာမှ အစ်ကို ဝမ်းကွဲတော်သူ ကိုကြီးပွေးအိမ် ရောက်သွားပါသည်။ ကိုကြီးပွေး မိန်းမ မဆန်းသည် သံဒယ်အိုးတစ်လုံးဖြင့် မြေပဲဆန် ကြော်နေပါသည်။

“ မဆန်း၊ ကိုကြီးပွေး ရောဗျ ”

“ တော်တို့ ကိုကြီးပွေး ချိုင်းကြားမှာ ကိန္နရာ နာ ပေါက်လိုတော့၊ ညောင်ကြော်တာ ညောင်နေမှာစိုးလို့ အနောက်ပိုင်း ညောင်ရှောင်သွားလေရဲ့။”

ဟန်ကျ လိုက်လေခြင်း၊ ကိန္နရာနာ ကုချင်နေသူနှင့် ကိန္နရာနာ ပေါက်သူတို့ ယခုမှ တွေ့ရပြီ၊ ထို့ကြောင့် မြေပဲဆန်ကြော်နှင့် ရေခွေးကြမ်းသောက်ရင်း ကိုကြီးပွေး ပြန်အလာကို စောင့်နေရတော့၏။ မကြာမီ ကိုကြီးပွေး ရောက်လာသည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ဝဲယုံတော့မတတ် မြောက်လျက်...

“ ကိုကြီးပွေး၊ ကိန္နရာနာ ဘယ်နှစ်ရက်ရှိပြီလဲ ”

“ ကြာပြီ၊ တို့ရွာက ဆရာဦးဘိုးမင်းဆေး လိမ်းတာပဲ၊ ပေါက်လိုက် ပျောက်လိုက်ဆိုသလို မသက်သာပါဘူးကွာ၊ ခုလဲ မိဆန်း ညောင်ကြော်မယ်ဆိုလို့ ညောင်ရှောင်သွားနေတာ ”

“ ကိုကြီးပွေး ကိန္နရာနာ နှစ်ရက်အတွင်း ယူပစ်သလို ပျောက်စေရမယ်၊ ခင်ဗျား တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ့်သုံးလုံးတိတိ ကုန်အောင် စားနိုင်ပါ့မလား ”

“ အေးစားနိုင်တယ် ”

“ ကောင်းပြီ၊ အဲဒီလို ဆိုရင် မဆန်း ညနေစောင်းမှာ မုန့်ထောင်းဗျာ၊ မုန့်လုံးရေးပေါ်လုပ်ဖို့၊ ညကျရင် ကျွန်တော်လာခဲ့မယ် ”

စာရေးသူက ကျကျနန မှာခဲ့ပြီး ညနေစောင်းတော့ ကိုကြီးပွေးအိမ် တစ်ခေါက်ပြန်ရောက်ပါသည်။ အားလုံး အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ၊ မုန့်လုံးရေပေါ် ပူပူခွေးခွေးကို ပန်းကန်ပြားထဲ သုံးဆယ့်သုံးလုံးတိတိ မမှားအောင် ရေထည့်လိုက်ပြီး...

“ ကဲ ကိုကြီး ပွေးစားတော့ ”

“ မင်းဟာက ဟုတ်ကော ဟုတ်ရဲ့လားကွာ၊ မုန့်လုံးရေပေါ်ဆိုတာ ကောက်ညှင်းတွေနဲ့ လုပ်ရတာဆိုတော့ တော်တော်ကြာ ဓာတ်ချုပ်ပြီး ပိုဆိုးနေမှဖြင့် ”

“ စားစမ်းပါဗျာ၊ လက်တွေ ကုထုံးပါဗျာ၊ ဒီရွာမှာ ကျွန်တော်သုံးရက် နေဦးမှာ ၊ မပျောက်ဘူးဆိုရင် လည်ကို ဓားနဲ့ စဉ်းလှည့် ”

ကိုကြီးပွေးသည် မုန့်လုံးရေပေါ် ကြိုက်သူပီပီ ခဏခြင်းနှင့် ကုန်အောင် ဝအောင် စားပစ်လိုက်သည်။ အံ့ဩစရာပါပေ။ အနာနာ၍ လက်ကြီး မြောက်ထားရသူ ကိုကြီးပွေးသည် မုန့်လုံးရေပေါ် စားလိုက်သည့် ညမှာပင် အနာသက်သာပြီး ကျွန်တော် မပြန်မီအတွင်း သူ့ကိန္နရာနာ ရှင်းရှင်းပျောက်ကင်းသွားပါသတည်း။ ထို့ကြောင့် ကိုကြီး ပွေးက...

“ တို့ဗမာ ဆေးနည်းတွေ ဓာတ်စာတွေက အံ့ဩစရာပဲကွာ၊ မင်းဆေးနည်း ကောင်းသဟေ့ ” ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လျက် ကျွန်တော့် ရွာအပြန် ဆုံဆီ မွေးမွေး လက်ဆောင်ပေးလိုက်ပါ၏။ စာရေးသူသည် ကိုကြီးပွေးကို လက်တွေ့ကုပြီးနောက် နောက်တစ်ယောက် ကိန္နရာနာ ပေါက်သူ ကုရပါသေးသည်။

ထိုသူကား ဦးတောဖြစ်ပါသည်။ ဦးတောသည် မကွေးမြို့နယ်၊ အင်းတိုင်ကြီးရွာမှာ ထန်းသမား ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့ရိုးရာ အတိုင်း ယောင်နှင့် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူနှင့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ချင်တော့ စာရေးသူ မကွေးမှ ရေနံချောင်းသို့ အသွား ၊ ဒေါင်းနေရွာ ဆေးခန်း၌ ခေတ္တ နားရင်း ဦးတောနှင့် တွေ့ရပါတော့သည်။ စာရေးသူက စပ်စု မေးမြန်းပြီး ကိန္နရာနာ

ပျောက်နည်း လမ်းညွှန်ပေးလိုက်ပါသည်။ တိုတိုနှင့် လိုရင်း ရေးရသော် မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ့်သုံးလုံးတိတိ အဝလုပ်စားပါဗျာဟု ပြောပါသည်။ စာရေးသူ အိမ်ပြန်ရောက်၍ တစ်ပတ်အကြာ ဦးတော ကိန္နရာနာ ကျွန်တော့် ဓာတ်စာဆေးကြောင့် ပျောက်ကင်းကြောင်း ဦးတောကိုယ်တိုင် လာရောက်၍ ကျေးဇူးတင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပြောပြပါတော့သည်။ ကိန္နရာနာပေါက်၍ လက်တွေ့ပျောက်ကင်းကြောင်းကိုတော့ စာတွေ့မဟုတ်၊ လက်တွေ့။ ယနေ့အထိ နှစ်ဦးကု၊ နှစ်ဦး ပျောက်ကင်းပါသည်။ မုန့်လုံးရေပေါ် သုံးဆယ့် သုံးလုံး စားကာမျှနှင့် ချိုင်းကြားထဲက ကိန္နရာနာ ဘာကြောင့် ပျောက်ပါလိမ့် ဆိုတာကိုတော့ ယနေ့အထိ တွေးမရပါချေ။ ဪ... ဓာတ်သဘောကား ဆန်းပြားပါဘိ။

၅၂။ မျက်နှာသစ်မှု သတိပြု

ဂရုမပြုကြလို့ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အစီအစဉ်ကျကျနန နေထိုင်ကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုရင် အာဂ္ဂန္တုက ရောဂါတွေ မကပ်ရောက်နိုင်ဘူး။ ရောဂါဆိုတာကလည်း အသေးအမွှားကနေ အကြီးအမားဖြစ်လာတတ်တာကိုး။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူအပုပ်တွေရှိပါတယ်။ ရာသီဥတု အပူကြောင့် ညှော်ခိုး ညှော်နံ့ကြောင့်၊ အပူအစပ် အစားအစာတွေကြောင့်၊ ဒေါသခိုးကြောင့် အများအပြား နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လောင်ကျွမ်းနေတာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီအပူခိုးတွေ မလောင်ကျွမ်းရအောင် ဂျပန်က ရေဝဝသောက်နည်း ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒီနည်းလည်း ကောင်းပါတယ်။ လူအတော်များများကလည်း လက်ခံကျင့်သုံးနေကြပါပြီ။ အပူကြောင့် အခိုးအငွေ့ဖြစ်ပါတယ်။ အခိုးအငွေ့ဟာ အပေါ်ကို တွန်းကန် ရွေ့လျားတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အပူအပုပ်များရင် အပေါ်ကို လျှံတက်လာပါတယ်။ ဒီအခါ လူမှာ ဇက်ကြောတွေ တက်လာပါတယ်။ ခေါင်းတွေကိုက်၊ မျက်ရိုးတွေကိုက်၊ နှာရည်တွေထွက်၊ အာခေါင်တွေခြောက်၊ သွားတွေ နာလာတတ်ပါတယ်။

သွားနာပြီဆိုမှဖြင့် ထမင်းဆို ဝေလာဝေး၊ ရေသောက်ဖို့ပင် အတော်ကြိုးစားယူရပါတယ်။ သွားရောဂါဝေဒနာ ခံစားဖူးသူတိုင်း သိကြပါတယ်။ တလောက ဦးလေးအရွယ် မိတ်တွေတစ်ယောက်သွားတွေနာ၊ သွားဖုံးတွေ ရောင်ပြီး ၇ ရက်လောက် သွားဝေဒနာ ခံစားနေရပါတယ်။ အမျိုးမျိုး ဆေးတွေ လုပ်ပါတယ်။ အချည်းနှီးပါပဲ။ ဒါကြောင့် စာရေးသူက...

- “ ဦးလေး သွားနာ ပျောက်ချင်သလား ”
- “ ဘယ်နည်းပြောပါလိမ့်၊ ပျောက်ချင်တာပေါ့ ”
- “ ဒါဖြင့် ကျွန်တော်ပြောတာ ယုံယုံကြည်ကြည် လုပ်မလား ”
- “ လုပ်မယ်၊ ပြော ဘာဆေးလဲ၊ အင်္ဂလိပ်ဆေးတွေ ဗမာဆေးတွေ စုံပြီနော် ”

“ ဆေးဆိုတာ ခဏပါ ဦးလေးရယ်၊ တရားသေတော့ ပြောလို့မရဘူးပေါ့၊ ဒါပေမယ့် အခြေခံအကြောင်းရင်း ငြိမ်းအောင်လုပ်မှ ပျောက်တာပါ။ သွားထဲ ဆေးပူတွေသိပ်၊ ဟိုဟာထည့်၊ ဒီဟာထည့် လုပ်တာဟာ ထုံကျဉ်ပြီး ခဏပန်း သက်သာတဲ့ သဘော ဆောင်တာပါ။ မူရင်း ဖြစ်လာတဲ့ အကြောင်းရင်း ငြိမ်းအောင် လုပ်တဲ့နည်းက အခု ကျွန်တော် ပြောမယ့် နည်းပဲ”

“ ကဲ၊ ဒါဖြင့်ပြော ဘာလုပ်ရမလဲ”

“ ဦးလေး မနက်အိပ်ရာထတော့ မျက်နှာအရင်သစ်သလား၊ သွားအရင် တိုက်သလား”

“ သွားအရင် တိုက်တာပေါ့”

“ အဲဒါ မှားတယ်၊ ကဲ...မနက်ဖြန်ကစပြီး ဦးလေး မျက်နှာအရင်သစ်ပါ၊ ရေအေးအေးနဲ့ သစ်ပါ။ သစ်တဲ့အခါ ပါးစပ်ထဲ ရေမဝင်စေရဘူးနော်”

“ မောင့်ဟာက အဆန်းပဲ”

“ မဆန်းပါဘူး ဦးလေးရယ်၊ ရှေးမြန်မာ သမားတော်ကြီးတွေရဲ့ လက်သုံး ဆေးနည်းနာတွေပါ။ အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်အရင်ဆုံး သစ်ပြီးလို့ ဆယ်မိနစ်လောက်ရှိမှ သွားတိုက်ရမယ်”

“ မျက်နှာသစ်ပြီး ချက်ချင်း မျက်နှာ မသုတ်ရဘူးလား”

“ သုတ်ပါ၊ ဖြစ်ပါတယ်၊ သုံးရက်လောက် လုပ်ကြည့် ပျောက်ရမယ်”

“ ဟုတ်ရဲ့လားဗျာ”

“ မယုံစမ်းကြည့်ပေါ့လေ”

သွားနာ ဦးလေး ပြန်သွားပြီးနောက် သုံးရက်မြောက်သောနေ့တွင် အိမ်သို့ ပေါက်ချလာပါသည်။

“ တယ်ကောင်းတဲ့ နည်းပဲ၊ ကျုပ်ဖြင့် အစက ဟုတ်မှ ဟုတ်ပဲမလားလို့၊ အေးလေ ဒါလုပ်တာ အကျင့်ပါနေတာကိုး၊ ရှေ့နဲ့နောက် ပြောင်းပြန်လုပ်တာပါဆိုပြီး သတိတရ လုပ်တာ ဟုတ်သဗျို့၊ ပထမရက်နဲ့ကို သက်သာသွားသဗျို့၊ အဲဒီနည်း ဘယ်ကရလဲ ပြောစမ်းပါဦး”

“ ရန်ကုန် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ ညောင်ကန်အရှင် ဣန္ဒြေက ဆီက ရတာ၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တပည့်သားမြေးတွေကို “ ဦးဇင်းတို့ အိပ်ရာထ မျက်နှာအရင်သစ်သလား၊ သွားအရင် တိုက်သလား” လို့ မေးတော်မူသတဲ့”

“ အင်းဆက်စမ်းပါဦး”

“ ဒါနဲ့ ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒြေကတို့က သွားတိုက်ပြီးမှ မျက်နှာသစ်ကြောင်း လျှောက်ထားတော့ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက “ ဦးဇင်းတို့ အဲဒါမှားနေတယ်၊ မျက်နှာကို အရင်သစ်ပြီးမှ တစ်အောင်လောက်ကြာမှ သွားတိုက် ပါးလုပ်ကျင်းကြ၊ နေ့တိုင်း သတိရှိရှိနဲ့ လုပ်သွားရင် သွားနာ သွားကိုက် တစ်သက်လုံး မဖြစ်ဘူး” လို့ မိန့်တော်မူသတဲ့”

ဒီနည်းဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ နည်းပါ။ နံနက် အိပ်ရာထမှ ခံတွင်းထဲ သွားဖုံးထဲ၊ မျက်နှာထဲမှာ အပူတွေ လှောင်ပြီး အောင်းနေပါတယ်။ အပေါ်က မျက်နှာသစ်၊ ရေစင်အေးအေးကလေး ဖျန်းလိုက်တာနဲ့ အာခံတွင်းထဲက အခိုးတွေ အပြင်ထွက်လာပါတယ်။ “ အအေးရှိ အပူလာ” ဆိုတဲ့ နိယာမသဘောပါ။

သွားဖုံးထဲ၊ သွားထဲ၊ ခံတွင်းထဲက အပူအပုပ်တွေ မရှိတော့၊ သွားနာတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဖြစ်တော့မလဲ၊

ဒီအကြောင်းနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး မန္တလေး သီပေါခေတ်က နန်းတွင်းအပျိုတော်ကြီးတွေနဲ့ အတူနေထိုင်တဲ့ ဒေါ်ရန်(အမျိုးသား ခေါင်းဆောင်ကြီး ကွယ်လွန်သူ အာဇာနည် ဆရာကြီး ဦးရာဇတ်၏ ညီအရင်း) နဲ့ စကားစပ်မိကြတော့ “ အမေရန်လဲ မျက်နှာကို အရင်ဆုံး သစ်ပြီးမှ သွားတိုက်တယ်ကွယ်” လို့ ရယ်ရယ်မောမော ပြောပါတယ်။ အမေရန် ဆယ်နှစ်သမီး အရွယ်ကတိုင် ကျင့်လာခဲ့တဲ့ အကျင့်တဲ့၊ ယုံပါတယ်။ အမေရန် သွားတွေ ခိုင်တုန်း၊ ပဲကြီးလှော် ဝါးနိုင်တုန်း။ မကွေးမြို့နယ်၊ တရားသူကြီး ဦးကျော်လှဆိုတာလဲ ရှိပါတယ်။ သူနဲ့ စာရေးသူတို့ ညီရင်း အစ်ကိုလို ခင်မင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာ သစ်နည်းပေးတော့....

“ ငါ့ကွာ ...လည်ချောင်း ခဏ ခဏ နာသကွ၊ လျှာတွေ ဘာတွေပါ နာတတ်တယ်၊ ငါလဲ မင်းပြောတဲ့ နည်းအတိုင်း မျက်နှာအရင်သစ်တယ်၊ သုံးရက်လောက် လုပ်ကြည့်တော့ လည်ချောင်းနာတာတွေ၊ အာတွေ၊ လျှာတွေ နာတာတွေ မပေါ်လာတော့ဘူး” ဟု ပြောလာပါသည်။ ဒါကြောင့် နံနက် အိပ်ရာထတဲ့အခါ အထူးဂရုစိုက်ဖို့က ပါးစပ်ထဲ ရေမဝင်မိဘို့၊ သွားအရင် မတိုက်မိဘို့၊ မျက်နှာ အရင်ဆုံးသစ်ပြီးလို့ အတန်ကြာမှ သွားတိုက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိုချုပ်ဆောင်ပုဒ်ကတော့ “ မျက်နှာသစ်မှု သတိပြု” ဟူ၍။

၅၃။ မေးဖျားတစ်လျှောက် ဝက်ခြံပေါက်

“ ဦးဝင်းမြင့်၊ ဒါ ကျွန်တော့်ညီမလေး ဖြူဖြူလေ၊ မနေ့ကမှ ပခုက္ကူက လိုက်လာတာ” မကွေးကောလိပ် စာကြည့်တိုက် အဝင်ဝတွင် သင်္ချာနည်းပြဆရာ ဦးချစ်လွင်က “ ဖြူဖြူ” ဟု အမည်နှင့်လိုက်အောင် ငန်းဖြူမလေးလို လှသော သူညီမလေးနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ သူညီမလေး အသက်ဆယ့်ခုနှစ်နှစ်လောက်ရှိပါဦးမည်။

“ ဟုတ်ကဲ့ ခင်ဗျ။ သိရတာ ဝမ်းသာပါတယ်၊ ဆရာတို့ မွေးချင်း ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိတုန်း” “ မွေးချင်းလား၊ ကျွန်တော်တို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ပဲ ရှိပါတယ်၊ ညီမလေးက ဆယ်တန်း ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က အောင်တယ်၊ အဖေအမေနဲ့ မခွဲချင်လို့ ကျောင်းတောင် ဆက်မတက်ဘဲ အိမ်မှာနေတယ်၊ ခု ကျွန်တော့်ကို လွမ်းလို့ လိုက်လာတာ၊ သွားဦးမယ်ဗျို့၊ ညီမလေးရောက်ခိုက် မြို့ထဲ လိုက်ပြလိုက်ဦးမယ်နော်”

ဆရာ ဦးချစ်လွင်တို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်သည် အသင့်ရပ်စောင့်နေသော မြင်းလှည်းပေါ်သို့ တက်၍ မြို့ထဲသို့ ထွက်သွားသည်။

“ တကယ်ချစ်တဲ့ မောင်နှမဟေ့” ပထဝီဌာနမှ သူငယ်ချင်း အောင်ကျော်မြင့်ကြီးက အနားမှ မှတ်ချက်ချ၏။ ဟုတ်လည်း ဟုတ်သည်။ သူတို့ မောင်နှမသည် ကျောင်းဝန်ပိုင် ဈေးဆိုင်တွေ တစ်ပိုက်မှာ ၊ ရုပ်ရှင်ရုံထဲမှာ၊ ဘုရားရင်ပြင်တော်မှာ အမြဲတတွဲတွဲ တွေ့ရသည်။ တစ်ပတ်ခန့်ကြာသောအခါ စာရေးသူသည် မကွေးကောလိပ် ကျောင်းဖက်သို့ ထွက်လာခဲ့မိသည်။ လမ်းတွင် သမီးသုတေသနအရာရှိဟောင်း ဦးအောင်သန်းနှင့် တွေ့ရာ...

“ စိတ်မကောင်းစရာဘဲ၊ ဆရာ ဦးချစ်လွင် ညီမလေး ဒီနေ့မနက် ဆုံးသွားရှာတယ်”

“ ဗျာ၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မနေ့ကတောင် မြသလွန် ဘုရား ရင်ပြင်တော်ပေါ် တွေ့လိုက်ပါသေး”

“ ဟုတ်ပါတယ်...မြန်ဆန်လိုက်တာဗျာ၊ မေးခိုင်းပိုင်းဝင်လို့ပဲ”

“ မေးခိုင်းပိုင်းဝင်ရအောင် ဒီကောင်မလေးဟာ ဘာရောဂါဖြစ်လို့လဲ”

“ မေးဖျား ဝက်ခြားပေါက်တာပေါ့၊ အဲဒါ ညှော်တွေမိ၊ မတည့်တာတွေ စားနဲ့ မေးကြီး ရောင်ကိုင်းလာပြီး ဒီနေ့မနက် မေးထူးခေါ်မရ ဖြစ်သွားတာပဲ”

“ ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေ၊ ဆေးခန်းကော မသွားဘူးလား”

“ သွားတာပေါ့၊ ဆေးနှစ်လုံးတောင် ထိုးသေးတာပဲ၊ မေးဖျားပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံဖုဆိုတာ မပေါ့ရဘူးဗျာ၊ အဲဒါ ဝက်ခြံစွယ်ဖြူလို့ခေါ်တယ်”

“ အေးဗျာ...သူတို့ကလဲ အဖုလေးဆိုတော့ မလေးစားတာ အရေးမထားတာလဲ ဖြစ်မှာပေါ့၊

သွားလိုက်အုံးမယ်လေ၊လိုတာ ကူညီရတာပေါ့”

စာရေးသူသည် ဆရာဦးချစ်လွင်အိမ်(မကေးကောလိပ်တွင် ဆရာများကို တိုက်အိမ်ကလေးတွေ ဝင်းနှင့်ခြံနှင့် သီးသန့်ထားရှိ၏) သို့ ရောက်သောအခါ ဆရာဦးချစ်လွင်၏ ညီမချောကလေး ဖြူဖြူသည် ခုတင်ထက်တွင် ပက်လက်ကလေး ။ သူချစ်သော အစ်ကိုကို ခွဲခွာသွားပါပြီ။ ကျန်ရစ်သူ ဆရာ ဦးချစ်လွင်မှာတော့ “ ညီမလေးရေ...ညီမလေးရေ၊ အဖေနဲ့ အမေကို အစ်ကို ဘယ်လို ပြောရမှာလဲကွယ့်” နှုတ်မှ တဖွဖွပြောလိုက်၊ တက်သွားလိုက် သောကမီး တောက်လောင်နေရာပါသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဆရာများကလည်း ဆရာဦးချစ်လွင် ဖြစ်အင်ကို မကြည့်ရက်ကြ

စာရေးသူလည်း ကြာကြာကြည့်မနေရက်တော့ပါ။ အသုဘအတွက် စီမံစရာ ကိစ္စများကို စီမံရသည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်စိမ်းတစ်ရံမြို့ရွာလာ၍ ကွယ်လွန်ရလေသူ ဖြူဖြူ အသုဘကို စည်စည်ကားကားလေးဖြစ်အောင် နီးစပ်ရာ အပေါင်းအသင်းများထံ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ကားရှိသူများထံ ချဉ်းကပ်ရပါသည်။ ကုသိုလ်ကံလည်း တစ်မျိုးကောင်းပါသည်။ ကြားရသူတိုင်း စုပ်တသပ်သပ် သနားနုမြောမဆုံး။ တောင်းဆိုသည့် အကူအညီကို ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပေးလာကြပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အကူအညီပေးကြည့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များထဲတွင် မကွေး၊ ရေနံချောင်း ဘတ်စ်လိုင်းပြေးဆွဲနေသော ကားပိုင်ရှင် ဦးဘသိုက်လည်းပါဝင်ပါသည်။ ဖြူဖြူ၏ အသုဘပို့ကို ဦးဘသိုက်ကားတွင် ကျွန်တော်နှင့် ကောလိပ်မှာ ဆရာဆရာမများ ပါဝင်ကြပါသည်။ ကားပိုင်ရှင် ဦးဘသိုက်က...

“ ရင်နာစရာ ကောင်းလိုက်တာဗျာ၊ ဒီလို မေးဖျားပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံကို မပေါ့ရဘူးဗျာ၊ အထူးသဖြင့် ညှော်ရှောင်ရတယ်၊ ဖန်ခါးစေ့ကို သွေးပြီး လိမ်းရင် ပျောက်တာပေါ့ဗျာ၊ ပြီးတော့ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေရင်းက ညှော်မိရင် မေးခိုင်းပြီး သွားတွေ စေ့သွားနိုင်တာပေါ့၊ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာ ရေနံစိမ်း အကောင်းဆုံးပဲဗျ”

“ ရေနံစိမ်းဟုတ်လား ဦးဘသိုက်၊ လုပ်စမ်းပါဦး၊ မေးခိုင်းရောဂါနော်၊ ရေနံစိမ်း ဘာလုပ်ရမှာတုန်း

ပြောစမ်းပါဦး”

“ ဟာ ... မေးခိုင်းရောဂါလို့ ပြောနေကြတာပါဗျာ၊ အမှန်က အနာ ဝင်တာပါ၊ ဒီမှာ ဆေးနည်းကောင်းရှိတယ်၊ ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့၊ အခု လိုပဲ ကျုပ်လဲ မေးဖျား ဝက်ခြံပေါက်ဖူးခဲ့တာပေါ့”

“ ဟုတ်ကဲ့ ၊ ပြောပါဦး”

“ ကျုပ်တကယ်ပေတာ၊ ကားက တစ်ဖက်ဆိုတော့ သိပ်ဂရုမစိုက်ဘူးပေါ့ဗျာ၊ ညှော်တွေ မိရုံတင် မကဘူး၊ ကြက်သားကြော်တွေ စားနဲ့၊ အို ...မေးကနေ ပါးကြီးပါ ဖောင်းလာတာပေါ့၊ တိုတို ပြောရင် အနာဝင်ပါလေရော၊ အနာဝင်တယ်ဆိုတာက မေးကြီးခိုင်းပြီး သွားတွေ စေ့သွားတာပေါ့၊ အမေလုပ်သူကလည်း ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိပေါ့၊ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိ ဖြစ်နေတုန်း၊ ကျုပ်တို့အဖွား သီလရှင်ကြီး ရောက်ချလာတယ်၊ ကျုပ်ဖြစ်အင်မြင်တော့ “ ဟဲ့..ဟဲ့ ဝက်ခြံစွယ်ဖြူ ပေါက်တာ မပေါ့ရဘူးဟဲ့၊ ခု အနာဝင်သွားတာ၊ ရေနံယူစမ်း။ ဆားလဲ ယူခဲ့ပေါ့” အမေလဲ ဘွားသီလရှင်ကြီး ပြောတာတွေ သွားယူရတာပေါ့၊ ဒါနဲ့ ဘွားသီလရှင်ကြီးက ရေနံစိမ်း စားပွဲစွန်း နှစ်စွန်းပျံ၊ ဆားက လက်ဖက်ရည် စွန်းကလေး တစ်စွန်း၊ ပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပြီး ကျုပ်ပါးစပ်ကို အတင်း ဖြုပြီး ခုနက ဖျော်ထားတာတွေ လောင်းချတော့တာပဲ၊ အိုလောင်းချပြီး ရေနွေးတစ်ခွက်တိုက် စောင်ခြံထားခဲ့တယ်၊ ထွက်လာလိုက်တဲ့ ချွေးတွေဗျာ၊ ရေချိုးထားသလား မှတ်ရတယ်၊ ကျုပ်လဲ အဲဒီတော့မှ အကောင်းပကတိ ဖြစ်သွားတယ်၊ အမှန်ကတော့ မေးခိုင်းတာဟာ အနာဝင်တာပါဗျာ၊ အနာဝင်လာပြီလားဆိုမှဖြင့် အသက်အရွယ်လိုက်ပြီးတော့ ရေနံစိမ်းဆား အကောင်းဆုံးပဲ”

ဦးဘသိုက်က အားပါးတရ ပြောပါသည်။ မည်သူ အနာဝင်၍ ထိုဆေးနည်းဖြင့် ပျောက်ကင်းကြောင်း သက်သေသက္ကာယဖြင့် ပြောပြပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာရေးသူလည်း စာရေးသူတို့မြို့တွင် မြန်မာ ဆေးအကျော်အမော်ဖြစ်သော အသက် ၇၈ နှစ် သမားတော်ကြီးကို ချဉ်းကပ်မေးမြန်းကြည့်တော့... “ အေး မေးခိုင်းပိုးတွေ ဘာတွေ ငါမသိဘူး၊ မေးဖျားပေါက်တဲ့ ဝက်ခြံဟာ လူသေနိုင်တယ်ကွ၊ မေးဖျားတစ်လျှောက် ဝက်ခြံပေါက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မရှိရာတဲ့-မှတ်ထား၊ မင်းတို့ ခေတ်ပညာတတ်တွေ ပြောရတာ လက်ဝင်သက္ကာ ၊ အဲ ...မေးခိုင်းတယ်၊ မေးထူး ခေါ်မရ ဖြစ်သွားတာဟာ ညှော်မိပြီး အနာဝင်တာကွ အနာဝင်တာကို အိမ်သုတ်တဲ့ ရေနံစိမ်းနဲ့ဆား အကောင်းဆုံးပဲ” ဟု မိန့်၏။

ထို့ကြောင့် အနာဖြစ်လျှင် ဂရုစိုက်ပါ၊ အထူးသဖြင့် မေးဖျား အနာပေါက်လျှင် ပို၍ ဂရုစိုက်ပါ၊ အကယ်၍ အညှော်မိပြီး အနာဝင်သော် ရေနံစိမ်းနဲ့ဆား အသက် အရွယ်အလိုက် တိုက်ပါ၊ မေးခိုင်းပိုးဝင် ပါပြီ၊ လက်လွတ်ရတော့မည် ဟု ဆိုသော လူနာများကို ထိုဆေးမြီးတိုဖြင့် အသက်ကယ်ဖူးကြောင်း များပါပြီ။ မြန်မာတို့၏ ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်း စေတနာ ကောင်းများကို မိမိတို့အိမ်တွင် ဟင်းလျာကောင်းလေးများရက ဟင်းခွက်ကမ်းဘိသကဲ့သို့ ဆေးမြီးတိုကောင်းကလေးဖြစ်ခြင်းကြောင့် အများသိအောင် ကမ်းလိုက်ရပါသတည်း။ သတ္တဝါများ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၅၄။ ဆီးရောဂါဘေး ကင်းဝေးရေး

မိန်းမမှာ "မီး" ၊ ယောက်ျားမှာ " ဆီး " ဆိုဘဲသကဲ့သို့ ယောက်ျားတွေ အရေးကြီးဆုံး ဆီးပါ။ ဆီးကို ဂရုစိုက်ရပါမည်။ ဆီးရောဂါကြောင့် ဆီးကျည်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးတောင့်၊ ဆီးမဖြောင့်၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးခိုးမှုတ်၍ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ခါးတောင့်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။ အမျိုးသားများ ကျန်းမာစေရန် အတွက် ဆီးကို အဓိက ထားရာသည်။

ဆီးကောင်းနေမည် ဆိုပါက မျက်စိကြည်လင်ခြင်း၊ အသားအရေ စိုပြေခြင်း၊ အညောင်းအကိုက် ၊ ဒူးလာပါဒရက် ဝေဒနာတွေ ကင်းဝေးနိုင်သည်။

ဆီးရောဂါ မဖြစ်စေရေးနှင့် ဆီးရောဂါ ရနေသူများကို စာရေးသူ နည်းကောင်းတစ်ခု ပေးချင်၏။ ထိုနည်းကောင်းကို ဦးလေး မင်္ဂလာ ဦးအောင်မြင့်ထံမှ ရ၏။ သူပြောတာက " ကျုပ် ဟိုတုန်းက သွားလေရာ ဆီးဆေးပုလင်း ကလေး ဆောင်သွားရတယ်။ ဆီးက မနေနိုင် မထိုင်နိုင် အောင် အောင့်တာကိုး၊ ဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနဲ့ စကားစပ်မိကြတော့ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ပေးတဲ့ နည်းပဲဗျ။ အဲဒီနည်းက ရေချိုးတော့မယ်ဆိုရင် ဆီးမသွားမိအောင် သတိထားဖို့ပဲ။ ဆီးကို အောင့်ထားရမယ်၊ အောင့်ထားလို့ မရဘူးဆိုရင်လည်း ရေချိုးနဲ့ဦး၊ ရေဝဝတစ်ခွက် ထသောက်လိုက်ဦး၊ သောက်ပြီးပြီးချင်း ချက်ချင်းရေ မချိုးနဲ့ဦး၊ ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာအောင် နေဦး၊ ဆီးအိမ်ထဲ ရေ ရောက်ပါစေဦးဒီတော့မှ ရေချိုးဗျ။ အဲဒီလိုကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုရင် ဆီးရောဂါ လုံးဝ ကင်းစင်သွားမယ် ကျုပ်တို့ မိဘများ ရှေးလူကြီးများ " ဟဲ့ ..ရေချိုးမလို့လား၊ ရေချိုးတော့မယ်ဆိုရင် ရေဝဝသောက်ချိုးဟဲ့" ဆုံးမလေ့ရှိတယ်။ ရေဝဝသောက်ချိုးဆိုတာ အလကား ပြောတာမှ မဟုတ်ဘဲဗျ။ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ပြောတာပဲဟာ၊ ကဲဗျာ၊ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ရေမရှိဘူး၊ ရေလောင်းချိုးလိုက်တော့ အအေးနဲ့ အပေါ်က လောင်းတော့ အပူက ငုပ်လျှိုးဆင်းသွားတာဗျ။ ဆီးအိမ်ထဲမှာ ဆီးနည်းနေတော့ ရေနည်းနည်းကလေးသာရှိတဲ့ ဒယ်အိုးကင်းကို မီးမြှိုက်သလိုပေါ့၊ အိုးကင်းကပ် ဂျိုးဖြစ်ကုန်တော့ပေါ့၊ အဲဒီ ဂျိုးတွေကြောင့် ဆီးလမ်းတစ်လျှောက် မဖြောင့်တာတွေ ဆီးတောင့်တာတွေ ဆီးပူညောင်းကျတာတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့၊ ဒါကြောင့် ရေချိုးတော့မယ်ဆိုရင် ရေဝဝသောက်ချိုးပေါ့၊ ဆီးမသွားမိအောင် သတိထားပါ။ ကျုပ်တော့ အဲဒီနည်းအတိုင်း ကျင့်သုံးလာခဲ့တာ သွားလေရာ ဆောင်ရတဲ့ ဆီးဆေးပုလင်း လက်လွှတ်ရတဲ့အထိ ဆီးရောဂါ ကင်းဝေးသွားတယ်" ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ "မိန်းမတွေ မီးယပ် ဓမ္မတာ မထိန်ဖို့ သတိထားရသလို၊ ယောက်ျားတွေမှာလည်း ဆီးမကျင်၊ ဆီးမဖြောင့်၊ ဆီးရောဂါမရဘို့ အရေးကြီးသကိုး၊ ဒါကြောင့် ဆီးရောဂါရနေသူတွေ ဆီးရောဂါနေသူတွေ ဆီးရောဂါ မဖြစ်ရေး ကြိုတင် ကာကွယ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဲဒီနည်းအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ဆီးရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးစေမယ့်ပေါ့ဗျာ၊ ပြီးတော့ ဆီးရောဂါဝေဒနာရှင်တွေ အပူအစပ် အစားအသောက်ကိုလည်း သတိထားဆင်ခြင်ရမယ်နော်" ထိုကဲ့သို့ မင်္ဂလာ ဦးအောင်မြင့်က မိန့်၏။ ထို့ကြောင့် နီးစပ်ရာ မိတ်ဆွေများကိုလည်း

ပြောကြားပါသည်။ အကျိုးထူး ခံစားကြရပါသည်။ ဆီးရောဂါ ဖြစ်နေသူတို့ ချမ်းသာမှု ရကြပါသည်။
ထို့ကြောင့် အများချမ်းသာမှု ရကြစေရန် တင်ပြလိုက်ရပါသတည်း။
ဆီးရောဂါဘေး ကင်းဝေးကြပါစေ။

မြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်လင်္ကာနှင့်စကားပြေ(မကွေးဝင်းမြင့်)

Author: shwelannwelanwinkyi | Posted at: 7:16 AM | Filed Under: [အုန်းမှတ်ခွက်နင်းရောဂါကင်း \(မကွေးဝင်းမြင့်\)](#) 

၅၀။ မြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်လင်္ကာ

စာဖတ်သူသုတေသီများ ပိုမို သဘောပေါက်စေခြင်းငှာ ရည်သန်၍ သိမ်ဖြူဆရာတော်
ရေးသားပြုစုတော်မူသော အကြောတတ်ပညာကျမ်း မှ မြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင် လင်္ကာကို
ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဤနည်းကိုကား ရှေးဟောင်း ပေတစ်ခုမှ ရရှိသည့်အတိုင်း မူရင်းမပျက် ဖော်ပြထားပါသည်။
ကျမ်းပြုစုသော ပေစာမူကိုသာ တွေ့ရ၍ ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်၊ ခုနစ်သက္ကရာဇ်တို့ကား ပြည့်စုံစွာ
ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါသဖြင့် ရှေးမြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်လင်္ကာဟူသော အမည်တပ်၍
ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါသဖြင့် ရှေးမြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်လင်္ကာဟု အမည်တပ်၍ ဖော်ပြထားပါသည်။
အကြောပြင်ဆရာ အကျော်အမော်များ စီရင်ခဲ့သော ယင်းအနီလင်္ကာကျမ်းကို ရေးသား ဖော်ပြပါအံ့။

၁။ ကိုယ့်ဆယ့်ခြောက်ပါး ၊ ရောဂါများကို ၊ လက်ဖျားထိရောက် ၊ ကင်းကွာ ပျောက်လိမ့်၊
မှတ်လောက်စရာ၊ ရှေးဆရာတို့၊ သင်လာဥပဒေ၊ ထားခဲ့ပေသား၊ အသေအချာ နှိပ်ပုံမှာကား၊ ဝပ်မှာ
နားထင်၊ နောက်ဖယ်ပြင်၌၊ နာကျင်သလို၊ အပူရှိ၍ ၊ ရင်ကိုလေးပင့်၊ တအင့်အင့်နှင့်ခံတွင်းအိမ်ထဲ၊
တသွေးခဲ၍၊ ခေါင်းခဲ အနားထိုင်း ရောဂါသည်၊ ဆရာလက်သည်၊ ဉာဏ်ကြီးကျယ်သား၊ အလွယ်တကူ၊
မှတ်ယူခြားနား ၊ ဖော်ပြငြားအံ့၊ ဒူးဖျားအထက်၊ လေးသစ် တက်၍၊ နှိပ်ချတစ်ဖုံ ဆိုတုံမပျက်၊
ပုံအတွက်နှင့် နားရွက်နောက်ပါး၊ ဝဲယာခြား၍၊ မေးဖျား နားထင်၊ မျက်မှောက်ပြင်၌၊ လက်ပြင်ညွန့်ဖု၊
ခုလုလုဟု၊ လက်စုံချောင်းမွေ့၊ ထိထိတေ့၍၊ စေ့စေ့နှိပ်က ပျောက်နေကျတည်း၊ ပွဲရ အဟုတ်၊ ဆံပင်
ချုပ်တော့ ။ ယူနတ်ထူပစ်၊ စစ်စစ်ခေါင်းခဲ ၊ ပျောက်စမြဲတည်း။

၂။ မလွဲတစ်ချက်၊ နားလေထွက်၍၊ နားရွက်နားထူ၊ နားအူ နားလေး ၊ နားပြည်မှေး၍၊ ခေါ်မေးမရ၊
နားထိုင်းစသော ၊ ဝေဒနာကို ၊ နှိပ်လိုပါမူ၊ ကဏ္ဍအထက်၊ နားသယ်ဇက်နှင့် နားရွက်၏ နောက်၊
နားရွက်အောက်ကို၊ လျှောက်၍ အပြီး၊ နှိပ်ပုံမီးလော့၊ စည်တီးမကြား၊ ပင်းသည့်နားလည်း၊ ကြား၏
မသက်၊ ချက်ချင်းသက်၏။

၃။ လေတက်တုံလေ၊ မူးမှိုင်းချေ၍၊ မနေမသာ၊ ရှိလေပါသော်၊ ဂီဝါ ဝပ်စောင်း၊ အလယ်ခေါင်းနှင့်၊
တကြောင်းမျက်မှောက်ကြား၊ မျက်စုံနားရင်း၊ ဦးပြင်းဆံဇက်၊ နှိပ်ပုံထွက်၏။

၄။ တစ်ချက်ထိုမှ၊ လေပူထသော်၊ ကဏ္ဍနောက်(ပေါ်) ၊ နှိပ်ခါတော်လော့။

၅။ ထို့နောက် တစ်မျိုး၊ ကြို့ကြီးထိုးသော်၊ ၎င်းရိုးတစ်လျှောက်၊ နှိပ်လျှင် ပျောက်၏။
၆။ တစ်ထောက် ဒန္တာ၊ သွားဖုံးနာနှင့်၊ သွားနိုင်သွားကိုက်၊ သွားနှုတ်ရောဂါ၊ စွဲကပ်လာသော်၊
လျှင်စွာပြောက်အောင်၊ လက်ထောက် မြဲမြံ၊ မှန်မလွဲ၍ ၊ လက်ဝဲလက်ယာ၊ နှိပ်ဖိလာသော်၊ တဖြာတဝ၊
စားလျှင် ရှူသို့၊ သတ္တတလေ၊ တက်တွေ တပြိုင်၊ မေးခိုင်ပါမူ၊ လက်နိုင်နှိပ်လှ၊ ပုံအဆိုက
လည်မျိုတစ်လျှောက် နားရင်း ရောက်အောင်၊ နှိပ်မြောက်တုံလေ၊ လွတ်မြဲပေတည်း။
၇။ တတွေတဆန်၊ လေပုပ်ဆန်သော် အော့အန်တစ်မျိုး၊ ပခုံးရိုးက ၎င်းရိုးကျအောင်၊ ပြု၏ နှိပ်ချက်။
၈။ ပါဒရက်ကြောင့် ၊ လေတက်လက်တုန်၊ မျက်စိမူန်၍၊ မျက်အုံဝေရီ၊ မျက်စိသီလျက်၊ မျက်နီ မျက်ဝါ၊
မျက်စိနာနှင့် သလာတိမ်ဖုံး၊ မျက်လုံး ကြောင်တောင်၊ မျက်စိအောက်၍၊ မျက်တောင် မကြွ၊
မျက်မှောင်ကျနှင့်၊ မျက်စိပိုးရို၊ ကျိမ်းစက်ဘိသည်၊ မျက်စိဝေဝေ၊ မျက်ရည်တွေသာ၊ ဆိုတွေ တစ်ချက်၊
မျက်တွန့်တက်၍၊ လက်တစ်လှမ်းလှမ်း၊ ဖြတ်ခြင်ယမ်းသော်၊ မျက်ခမ်းမျက်နီ၊ မှန်သီသီနှင့်၊ ဟန်ချီမရ၊
လမ်းမဂ္ဂကို၊ ထကြွဖြောင့်မတ်၊ မသွားတတ်အောင်၊ စွဲကပ်ရိုးစု၊ ရောဂါပြု၍၊ စက္ခါအနာ အာဟာဓက၊
မကြာလျှင်စွာ၊ ပျောက်လိုငြားမူ၊ ကြွက်သားအဖုံ၊ ခြေသလုံးနှင့်၊ ပခုံးနှစ်ဖက်၊ အလယ်ချက်ကို၊
စုံတက်စစ်ကြော၊ နှိပ်တုံမော့သော် အဆောမကြာ၊ လွန်ချမ်းသာသည်၊ လွယ်ကနိပ်ဖို့ စာတမ်းတည်း။
၉။ လက်ခွဲတဖြာ၊ မိန့်မှာလိုက်အံ့၊ ကံလျှာရှုဖွယ်၊ သားမိမယ်တို့၊ ကိုယ်ဝန်စွဲကပ်၊
တေဇောဓာတ်ကြောင့်၊ မီးယပ်ရင်သို့၊ ဖြစ်တုံပျို့သော်။ စိမ်းညိုဖတ်ဖတ်၊ သားမြတ်အထက်၊
မွေမွေညက်ဘိ၊ မောင်ဆက်အနား၊ ရင်နို့သားကို ၊ နှိပ်ငြားတုံပါ လွန်ချမ်းသာလိမ့်။
၁၀။ ဟတ္ထလက်ကပ်၊ လက်သေလတ်သော်၊ သားမြတ်ထက်မှာ၊ လေးသစ်ကျနှင့်၊ ရင်ဝအောက်နား၊
မောင်းကျွေးခြားတည်း။
၁၁။ မှတ်သားတုံမြို့၊ လေပူးဆိုလျှင်၊ ရင်ဆိုရင်ကျပ်၊ လေထိုးလတ်သော်၊ လက်ဖို့ လက်ပြန်၊
တစ်ဖန်မဆုံပုံအရနှင့် ၊ ရင်ဝလေကြော၊ တသွယ်မှတ်ရာ။
၁၂။ နံဘေးနာနှင့် ဒုလ္လာလေနာ၊ ရင်ဘတ်နာသော်၊ မှန်စွာမပျက်၊ နှစ်ဘက်ဘေးကြော၊
ချက်အောက်လျှော၍၊ နှိပ်သောဆရာ၊ သုံးသစ်ခွာ၍၊ ပုတ္တာဖွားမိ၊ ပယ်အိမ်ထဲကြောင့်၊ သွေးထိမကျ၊
ရိုကနိပ်မူ၊ ရာသီခွာ၍၊ ဥတုမဖြောင့်၊ ဆီးကျင့်အောက်သော်၊ မီးညှောင့် အထက်၊ နှစ်သစ်တက်၍
နှိပ်ချက်အဖုံ၊ လက်ကုန်ထိုးသိပ်၊ ကောင်းစွာ နှိပ်လော။
၁၃။ အိပ်လည်း မပျော်၊ ရှိတုံသော်လည်း ဒူးဘေးတစ်လျှောက်၊ ပေါင်ခြံရောက်အောင်၊ ထို့နောက်
နှိပ်ရိုး၊ ခြေဖမိုးရင်း၊ ဖနှောင့်သွင်းဖို့။
၁၄။ ကိုက်ခြင်းဆစ်မျက်၊ မုံဝေတက်သော်၊ ခြေမျက်စိနဲ့၊ ရောဂါထဲတွင်၊ အိပ်လည်း မပျော်၊
ခြေဆန့်သော်လျှင်၊ ချက်ကျော်ဝဲယာ၊ ဉာဏ်ဖွေရာ၍၊ နှိပ်ခါမယွင်း ဒူးဖျားတွင်းက၊ နာရင်း
ရောက်အောင်၊ လက်ဝါးစောင်းနှင့်၊ ထောင်၍ နှိပ်လျှင်၊ ပျောက်မြဲပင်တည်း။
၁၅။ မီးတွင်းအတူ ခြေဒူးပူသော်၊ ထိုသူမယွင်း၊ ပုဆစ်တွင်းကို မပျင်းမလျော့၊ လက်နုချောနှင့်၊
နှိပ်လော့မှန်စွာ၊ ပျောက်၏ မှန်သည်၊ ချမ်းသာ ဧကန် မလွဲတည်း။
၁၆။ မလွဲမှန်စွာ၊ ငါမိန့်မှာအံ့၊ ခါးနာခါးကိုက်၊ ခါးနှိုက်ဝေဒနာ၊ စွဲကပ်လာသော်၊ ခြေမှာ ခေါင်ရိုး၊
ခြေဖမိုးက ဒူးဆစ်ကျအောင် နှိပ်ကမှန်စွာ၊ ပျောက်မည် သာတည်း။

၁၇။ ကျင်ဝါကျင်အောင့်၊ ကျင်မဖြောင့်သော်၊ ဖနောင့်အထက်၊ ကြွက်သား သက်ကို၊ လျှောက်ကာ နှိပ်ပါ၊ လွန်ချမ်းသာတည်း။

၁၈။ ပူကာ တစ်ဖန်၊ ချမ်းကာ တစ်ဖုံ၊ ဖျားနာတုံသော်၊ နှိပ်ပုံအရ၊ မှန်စွာပြအံ့၊ ခြေမအကြား၊ ခြေဖဝါးမှာ၊ နှိပ်ပါလေလော့။

၁၉။ ကြီးစွာ အဖျား၊ တက်သော အားကြောင့်၊ မေးငြားမရ၊ ငန်းလျှင်ကြွ၍ ခေါ်က မထူး၊ အပူအအေး၊ ရောဂါလေးသော်၊ နှိပ်လေအသော့၊ ဖနောင့်ကြောတည်း။

၂၀။ မှတ်လော့တစ်ခန်း၊ ငန်းငူဖမ်းသော်၊ နှိပ်လမ်းမပျက်၊ ပုံမှာတွက်သား၊ ခြေမျက်စိအောက်၊ နာနာထောက်လော့။

၂၁။ ထို့နောက် တခြား၊ တုန်၍ ဖျားသော် ခြေမခွကြား၊ ခြေဖဝါးလယ်၊ ဖနောင့်သွယ်ကို၊ နယ်ကာ နှိပ်မှု၊ ပျောက်မြဲဟူရှင့်။

၂၂။ ခြေမူချည့်နဲ့၊ ဖြစ်တုံခွဲသော်၊ တဲ့တဲ့ဒူးဖျား၊ နှိပ်ချက်ထား၏။ မှတ်သားကုန်ပါ၊ ရှေးပုံလာ၍၊ လင်္ကာချိုပြား၊ သီကုံးထားရှင့်၊ နှိပ်ငြားလိုမ၊ စံပုံယူ၍၊ နာသူတို့ကို ကယ်စေလိုသည်၊ မင်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် စာတမ်းတည်း။

လင်္ကာ အဓိပ္ပါယ် ရှင်းလင်း ဖော်ပြချက်

ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးသော ရောဂါဝေဒနာများကို အကြောပြင်ဆရာ၏ လက်နှင့်ထိတွေ့ပါ။ ထို ရောဂါ ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဇက်ကြောတင်ခြင်း၊ ဂုတ်နားထင် နောက်ဖယ်တို့၌ နာကျင်သကဲ့သို့ အပူရှိခြင်း၊ ရင်ခေါင်းကို လေပင့်သဖြင့် တအင့်အင့်နေခြင်း၊ ခံတွင်း၌ သလိပ်ခဲခြင်း၊ ခေါင်း ထိုင်းမှိုင်း လေးလံခြင်း၊ ဝေဒနာတို့ကို ဉာဏ်ရှိသော အကြောပြင်ဆရာသည် ဒူးဖျားအထက် လက်လေးသစ် အကွာရှိ(ရေအိုးတွင် ပါဒရက်ကြော) ကို လည်းကောင်း၊ နားရွက်နောက်ပါးတွင် ရှိသော (ဦးဆက်ကြော)များသို့ လည်းကောင်း၊ နားရွက်အထက်ရှိ နားထင်ကြောများကိုလည်းကောင်း၊ လက်ပြင်ညွန့်ဖုတွင် ရှိသော အကြောခုလုလု အကြောထုံးလေးများကိုလည်းကောင်း၊ အကြောပြင်ဆရာ၏ လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် စု၍စု၍ဆွဲသဖြင့် အကြောကို ပြုပြင်ပေးရာ၏။

၂။ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားထူခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်း၊ စည်တီး နားမကြား နင်းပင်းခြင်းစသော နားနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာများ ဖြစ်လျှင် နား၏ အထက် နားသယ်ကြောကို လည်းကောင်း၊ ဇက်ကြောကိုလည်းကောင်း၊ နားရွက်၏ အောက် နားကြောကို လည်းကောင်း အစဉ်အတိုင်း ဖော်ပြပါ နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်တို့ကို ပြုပြင်ပေးရာ၏။

၃။ လေတက်ခြင်း၊ တုန်တုန်ယင်ယင်ရှိခြင်း၊ မူးခြင်း၊ မှိုင်းတွေခြင်း ဖြစ်လျှင် လည်ဂုတ်စောင်းရှိ အကြောကို လည်းကောင်း၊ ဦးခေါင်း၏ အလယ်တွင် ရှိသော ငယ်ထိပ်ကြောကို လည်းကောင်း ပြုပြင်ပေးရာ၏။

- ၄။ လေပူထလျှင် နား၏နောက် ဦးဆက်ကြောကို နှိပ်နယ်ပြုပြင်ပေးရာ၏။
- ၅။ ကြိုကြီးထိုးလျှင် ဂုတ်ရိုးတစ်လျှောက်ရှိ အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရာ၏။
- ၆။ သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးနာခြင်း ၊ သွားကိုက်ခြင်း စသော သွားနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ ဖြစ်ခဲ့သော် နှုတ်ခမ်းပါး စောင်းတွင် ရှိသော ပါးအကြောများကို လည်းကောင်း၊ မေးရိုး တစ်လျှောက်မှ နားဖျား အထက်ရောက်အောင် မေးကြောများကို လည်းကောင်း၊ လက်ဝဲ လက်ယာဖြန့်၍ လက်ချောင်းဖြင့် ထောက်၍ ဆွဲ၍ နှိပ်ရာ၏။
- ၇။ လေပုပ်ဆန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့သော် ပခုံးစွန်း အရိုးမှ လည်ဆစ်ဂုတ်ရိုးအထိ ဆန့်တန်းလျှက်ရှိသော ပုခုံးကျောက်ကို ထစ်၍ ထစ်၍ ညစ်၍ ညစ်၍ နှိပ်ပေးရာ၏။
- ၈။ ပါဒရက်ကြောင့် အထက်သို့ သည်းခြေ ဒေါသလေခိုးတက်၍ မျက်စိမူန်ခြင်း၊ မျက်စိ ဝေရီခြင်း၊ မျက်စိသီခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ နာခြင်း၊ သလ္လာတိမ်ဖုံးသဖြင့် မျက်စိ ကြောင်တောင် ကွယ်ခြင်း၊ မျက်စိအောင့်ခြင်း၊ မျက်စိ မှေးခြင်း၊ မျက်တွန့်တက်ခြင်း(မျက်စိ၌ ဖြုတ်၊ ခြင်များ နားနေသည်ဟု ထင်ခြင်း)၊ မျက်ခမ်းစပ်ခြင်းဟူသော မျက်စိရောဂါတို့ကြောင့် လမ်းဖြောင့်မတ်စွာ မသွားတတ်အောင် ဖြစ်နေပါက ခြေသလုံးကြွက်သွား၏ အောက်စွန်းရှိ(သလုံးကြော)ကိုလည်းကောင်း၊ ပခုံးစွန်း နှစ်ဘက်မှ ဂုတ်ဆက်သို့ သွယ်တန်းလျှက်ရှိသော ပုခုံးကြောကို လည်းကောင်း၊ နှိပ်ပေးရာ၏။
- ၉။ အမျိုးသမီး ပဋိသန္ဓေတည်သောအခါ ကိုယ်ဝန်၏ တေဇောဓာတ်ကြောင့် မီးယပ်အခိုးတို့သည် အထက်သို့ တက်၍ ရင်ဆိုခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်ခံခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သော် သားမြတ်၏အထက် လက်မောင်းဆက်၏ အနီးတွင် ရှိသော သားမြတ်ကြောကို နှိပ်ပေးရာ၏။
- ၁၀။ လက်ကပ်ခြင်း၊ လက်သေခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သော် သားမြတ်၏ အထက် လက်လေးသစ်ရှိ သားမြတ်ကြောကို လည်းကောင်း၊ ရင်ဝ၏ အဝင်ကြောကို လည်းကောင်း၊ လက်မောင်းအောက် သားမြတ်ကြောဘေးရှိ မောင်းကွင်းကြောကိုလည်း နှိပ်ပေးရာ၏။
- ၁၁။ လေဆိုခြင်း၊ ရင်ဆိုခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သော လက်ပြင်ကြောကိုလည်းကောင်း၊ နောက်ကြော၏ အလယ်ကို လည်းကောင်း၊ နှိပ်ပေးရာ၏။
- ၁၂။ နံဘေးထိုးခြင်း၊ နာခြင်း၊ ဒူလာ ညောင်းကိုက်ခြင်း၊ လေနာခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သော် နံဘေးကြောကို လည်းကောင်း၊ ချက်အောက် လက်သုံးသစ်အကွာရှိ ဝမ်းကြောကိုလည်းကောင်း၊ နှိပ်နယ်ပြုပြင်ပေးရာ၏။ ထိုသို့ ဝမ်းကြောကို နှိပ်သောအခါ သားအိမ်ကို ထိသွားတတ်သည်။ သားအိမ်သည် ဝမ်းကြောနှင့် ကပ်နေသည်။ သားအိမ်ကို နှိပ်သဖြင့် ဥတု သွေးထိန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်း၊ ဆီးကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ဖြစ်လျှင် မီးညှောင့်အထက် လက်နှစ်သစ်ရှိ မိလ္လာကြောကို လက်ကုန်ထိုးသိပ်နှိပ်ရာ၏။ ပြုပြင်ရာ၏။
- ၁၃။ အိပ်မပျော်လျှင် ပေါင်တွင်း အာရုံကြော တစ်လျှောက်ကိုလည်းကောင်း၊ ခြေဖမိုးဆိုင်များ ကြောကိုလည်းကောင်း၊ ဖနောင့်အနီး ခြေမျက်စိအောက်ရှိ ပထဝီသွေးကြောကိုလည်းကောင်း နှိပ်ရာ၏။
- ၁၄။ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်စိမူန်ခြင်း၊ တသမ်းသမ်းတက်ခြင်း၊ ခြေထောက်နှင့် ခြေမျက်စိ မျက်ခြင်း။ အိပ်၍ မပျော်ခြင်း၊ ခြေထောက်ဆန့်တန်းနေခြင်းတို့ ဖြစ်လျှင် ချက်၏ အထက်

ဘဝင်ကြောကို လည်းကောင်း၊ ချက်ဝဲယာ သင်္ကြီး(သူကြီး) ကို လည်းကောင်း၊ ဒူးဖျားအတွင်း၊ တကောက်ကြောများမှ နားရင်းအထိ ပါဒရက် လှိုင်းကြောကို လည်းကောင်း၊ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ထောင်လျက် နှိပ်ရာ၏။

၁၅။ မီးတွင်းသကဲ့သို့ ခြေဒူးပူခဲ့သော် ဒူးဆစ်အတွင်း တကောက်ကြောကို နှိပ်နယ်ပြုပြင်ပေးရာ၏။
၁၆။ ခါးနားခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ခါးပူခြင်း၊ ခါးအောင့်ခြင်း၊ ခါးမျက်ခြင်း၊ ခါးစောင်းခြင်း၊ ခါးတောင့်ခြင်း စသော ခါးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ ဖြစ်ခဲ့သော် ခြေဖမိုးမှ ဒူးဆစ်အထိ ပါဒရက်ကြောကို နှိပ်နယ်ပြုပြင်ပေးရာ၏။

၁၇။ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးမဖြောင့်ခြင်း(မုတ္တကိစ်) တို့ ဖြစ်လျှင် ဖနောင့်အထက် မိုးခိုကြောတစ်လျှောက် နှိပ်ပေးရာ၏။

၁၈။ ပူတစ်ခါ ချမ်းတစ်လှည့် ငှက်ဖျားကဲ့သို့ ဖျားခဲ့သော် ခြေမအကြားရှိ ပါဒရက် ဆုံကြောကိုလည်းကောင်း၊ ခြေဖဝါးရှိ ပထဝီကြောကို လည်းကောင်း။

၁၉။ အဖျားပြင်းစွာ ကတ်သောကြောင့် မေးမြန်းမရ ငန်းဖမ်းသည် အထိ ဖြစ်ခဲ့သော် ဖနောင့်ကြော ကြွက်သား မောင်းကြောထိပ်ကို လျှင်မြန်စွာ ပြုပြင်နှိပ်ပေးရာ၏။

၂၀။ အပူကြီး၍ ငန်းဖမ်းသော် ခြေမျက်စိအောက် အပြင်ဒူလာ ပါဒရက်ကြောကို လည်းကောင်း၊ အတွင်း ပထဝီကြောကို လည်းကောင်း နှိပ်ရာ၏။

၂၁။ တုန်၍ ပြင်းထန်စွာ ဖျားသော် ခြေမခွကြားရှိ အကြောကိုလည်းကောင်း၊ ခြေဖဝါးရှိ ပထဝီကြောကိုလည်းကောင်း၊ ဖနောင့်အထက်ရှိ ပါဒရက်ကြောကို လည်းကောင်း၊ နယ်၍နယ်၍ နှိပ်ရာ၏။

၂၂။ ခြေထောက် ချည့်နဲ့ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဒူးဖျားအောက်ရှိ ညိုသင်္ကြီး (သူကြီး) နှိပ်ရာ၏။ ဤကား ပေမူမှ ရရှိသော ရှေးဟောင်း မြန်မာရိုးရာ အကြောပြင် နည်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။