



လက်ထုတ်စက်စာအုပ်(၁၄)

# အာဇာနည် တ ရွေးချယ်ချိန်ပါ မိနာင်းစရာ

\_\_\_\_\_ စာတိုက်

\_\_\_\_\_ ကို.

\_\_\_\_\_ လက်ခံရေး

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

- ◆ ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး။
- ◆ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး။
- ◆ အချုပ်အခြာ အာဏာ တည်တံ့ ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး။

**ပြည်သူ့သဘောထား**

- ◆ ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံ များအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများကို ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

**နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်**

- ◆ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- ◆ အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး။
- ◆ ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံ ဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ◆ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

**စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်**

- ◆ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ◆ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ◆ နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

**လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်**

- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- ◆ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- ◆ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန် ထက်မြက်ရေး။
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။



လက်တွဲဖော်

စာဖတ်ခြင်းက ပြည့်ဝစေ၏။ ဆွေးနွေးခြင်းက အသင့်ဖြစ်စေ၏။  
ရေးသားခြင်းက တိကျစေ၏။ ဖရန်စစ် ဘေခန် (၁၆၂၅)  
*Reading maketh a full man; confrence a ready man;  
writing an exact man. Francis Bacon (1625)*

**ကျေးဇူး မှတ်တမ်း**

ကိုးကားစာအုပ်ကိုပေးပြီး အရေးခိုင်းခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်း  
“ဒေါ်ခင်စောဝေ” မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ  
အချက်အလက်များကိုစိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြေကြားပေးခဲ့တဲ့  
ဩဇာရိက သုခုမမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီး  
“ဦးရန်အောင်” ၂၀၀၃ခုနှစ်ဒီဇင်ဘာလထုတ်မဂ္ဂဇင်း  
အမှတ် ၇၄မှ ၂၀၀၄ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလထုတ် အမှတ် ၈၅  
အထိ တစ်နှစ်တိုင်တိုင် သည်စာမူများကို ကနဦး ဖော်ပြ  
ပေးခဲ့တဲ့ “သရဖူ” မဂ္ဂဇင်း ဝိုင်းတော်သားများနဲ့တကွ  
အခြားကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများအားလုံးကို ဂါရဝတရား။  
နိဝါတတရားအပြည့်အဝနဲ့ ကျေးဇူးတင်ရှိလှပါကြောင်း  
မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။

**အတ္ထုပ္ပတ္တိ**  
**သွေးဆုံးချိန်ခါ**  
**သိကောင်းစရာ**



**လက်တွဲဖော် စာအုပ် ၁၆**

**သွေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်းစရာ (အတ္ထုကျော်)**

**လက်တွဲဖော်စာအုပ်တိုက်**

**စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် ၂၆၉၊ ရန်ကုန်စာတိုက်ကြီး**

**ဖုန်း (၀၁) ၇၀ ၆၅ ၇၄ က တာဝန်ယူ ထုတ်ဝေပါတယ်။**

စာမူ ခွင့်ပြုချက်အမှတ်	◆	၄၀၀၁၇၁၀၅၀၃
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	◆	၄၀၀၃၉၆၀၅၀၅
ပုံနှိပ်ခြင်း	◆	ပထမအကြိမ် ၂၀၀၅ ဩဂုတ်လ
အုပ်ရေ	◆	၁,၀၀၀
ထုတ်ဝေသူ	◆	ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ ၁၁၃ ဒုထပ်(ယာ) ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
မျက်နှာဖုံးနဲ့အတွင်းပုံနှိပ်	◆	ဦးဇော်မင်းအေး (၀၇၁၂၅) ဇော်ပုံနှိပ်တိုက် ၃၈၆ အင်ကြင်းမြိုင်လမ်း သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့
<b>Cover Design</b>	◆	<b>ATK</b>
<b>Typesetting &amp; Layout</b>	◆	လက်တွဲဖော်
အဖုံး ဖလင်	◆	<b>Best Colour</b>
အတွင်း ဖလင်	◆	<b>AZ</b>
စာအုပ်ချုပ်	◆	ကိုရဲထွန်း
တန်ဖိုး	◆	၆၀၀/- (ကျပ်ခြောက်ရာ)

## သဘောထား

---

ကျွန်တော့်စာတွေ  
ဖတ်လေသူများ  
အတွေးပွားမှု  
ရေးသူကျွန်တော်  
ရေးရပျော်ပြီ  
လူဇော်မလုပ်  
ကြိုးကုတ်လျက်သာ  
တင်ဆက်ပါသည်  
ဉာဏ်လွှာခြုံသိုင်း  
စိတ်တိုင်းလည်းကျ  
တွေ့ဆ ဆင်ခြင် ကြည့်နိုင်စေ . . .

အတ္တကျော်

---



# မာတိကာ

---

နိဒါန်း	၁၃
သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာဘာလဲ	၁၇
သွေးဆုံးပုံ အမျိုးမျိုး	၂၀
သွေးဆုံးတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆေးပညာနဲ့	
ယဉ်ကျေးမှုအမြင်များ	၂၃
<b>သွေးဆုံးချိန် ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း အပြောင်းအလဲများ</b>	<b>၃၀</b>
သွေးဆုံးချိန်ကာလ ဝေဒနာများ	၃၁
ဓမ္မတာ မမှန်တာ	၃၁
ချွေးစေးပြန်တာ	၃၃
စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာ	၃၆
သွေးဆုံးချိန် တခြားဝေဒနာလက္ခဏာများ	၃၇
သွေးဆုံးပြီး ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာလက္ခဏာများ	၃၇
သားအိမ်လမ်းကြောင်း ခြောက်သွေ့တာ	၃၈

လက်တွဲဖော်

သွေးဆုံးပြီးနောက် တခြားဝေဒနာလက္ခဏာများ ၃၉

အရိုးပွရောဂါ ၃၉

အရိုးပွရောဂါနဲ့ သွေးဆုံးခြင်းအဆက်အစပ် ၄၂

အရိုးပွရောဂါနဲ့ဆက်နွယ်နေတဲ့အန္တရာယ်များ ၄၄

နေပုံထိုင်ပုံကောင်းသွားမယ်ဆိုရင် ၄၆

အရိုးပွရောဂါဖြစ်နေမှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ ၄၈

အရိုးပွရောဂါ ခံစားနေရပြီဆိုပါရင် ၄၉

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ၅၀

ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ ၅၂

နှလုံးသွေးကြောရောဂါရဲ့ အန္တရာယ်များ ၅၃

ကိုလက်စထရောပါဝင်မှု တအားများတာ ၅၄

သွေးတိုးရောဂါ ၅၆

အဝလွန်ခြင်း ၅၇

အထိုင်များတာ ၅၈

ဆီးချို ၅၈

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ၅၉

နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ ၅၉

**ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံး ၆၀**

မပြောတော့ဘူးလို့ စိတ်ကူးခဲ့ရာမှ ၆၀

ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ၆၅

ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံးရဲ့ သမိုင်းကြောင်း ၆၆

နှလုံးရောဂါဆိုင်ရာ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ ၇၀

အရိုးပွရောဂါဆိုင်ရာ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ ၇၅

အက်စတြိုဂျင်ကုထုံးကို ထဲထဲဝင်ဝင်ကြည့်ရအောင် ၇၈

အက်စတြိုဂျင် အမျိုးမျိုး ၇၉

    အက်စတြိုဂျင်ဆေးပြား ၇၉

    အက်စတြိုဂျင်ဆေး တိုက်ကျွေးပုံ ၈၀

    အရေပြားကပ် ပလပ်စတာ အက်စတြိုဂျင် ၈၁

    အက်စတြိုဂျင် ယောနိုလိမ်းဆေး ၈၂

    ဆား(မ်)(စ်)လို့ခေါ်တဲ့ အက်စတြိုဂျင်ပုံစံသစ် ၈၃

    အက်စတြိုဂျင်ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၈၅

ပရိုဂျက်စတြန်းနဲ့ ပရိုဂျက်စတင်ကို

ထဲထဲဝင်ဝင် ကြည့်လိုက်ကြပါဦးစို့ ၈၇

    သုံးစွဲပုံ ၈၈

    ပရိုဂျက်စတြန်းအရေပြားလိမ်းဆေး ၉၀

ဟိုမုန်းအစားထိုးကုထုံးရဲ့ အဓိကအန္တရာယ်များ ၉၃

    ရင်သားကင်ဆာ ၉၄

    သားအိမ်ကင်ဆာ ၉၅

    သွေးခဲခြင်း ၉၆

    အသည်းနဲ့ သည်းခြေအိတ်ရောဂါ ၉၇

ဟိုမုန်းအစားထိုးကုသမှု ခံယူရင် ကောင်းမလား ၉၈

**မြန်မာအမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးခြင်း ၁၀၃**

    ဆရာကြီး ဦးရန်အောင် ၁၀၃

    မီးယပ်မဟုတ်တော့ဘူး၊ မီးရပ်ရမယ့် ကာလ ၁၀၅

ဘာကြောင့် အပူတွေများနေတာလဲ ၁၀၈

မြန်မာအမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်လက္ခဏာများ ၁၁၁

မြန်မာအမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးပြီးချိန်လက္ခဏာများ ၁၁၄

ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ ၁၁၅

သွေးဆုံးချိန်ကြိုရတတ်တဲ့ ရောဂါဘယတွေကို  
     ကာကွယ်ဖို့ အစားအသောက် အနေအထိုင် ၁၂၁

သန္ဓေတားဆေးများနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၁၂၄

သွေးဆုံးခါနီးမှာ မလှုပ်ချင်အောင်ဖြစ်လာတာ ၁၂၇

အပူနဲ့ အအေး ၁၂၉

မြန်မာနည်း နိဂုံး ၁၃၅

**သွေးဆုံးချိန်မှီဝဲတတ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ၁၃၇**

    ကယ်လဆီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်-ဒီ ၁၄၀

    ထုံးဓာတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထား ၁၄၂

    ထုံးဓာတ်ကို ဘယ်လောက် သောက်ရမှာတုံး ၁၄၄

    ထုံးဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်-ဒီပါ အစာအာဟာရတွေ ၁၄၅

    ကယ်လဆီယမ် ကာဘွန်နိတ် ၁၄၇

    ကယ်လဆီယမ် ဆစ်ထြိတ် ၁၄၈

    ကယ်လဆီယမ် ဆစ်ထြိတ်မာလိတ် ၁၄၉

    တြိုကယ်လဆီယမ် ဖော့စဖိတ် ကမာခွံ၊  
         ဒိုလိုမိုက်နဲ့ အရိုးမှုန့် ၁၄၉

    စိတ်ချရသလား ၁၅၀

    မဂ္ဂနီဆီယမ် ၁၅၁

ဗိတာမင်-အီး ၁၅၃  
 ဗိတာမင်-ဘီတွေ ၁၅၆  
 ဘယ်လောက်သောက်ရမှာတုံး ၁၅၈  
 စိတ်ချရအောင် ၁၆၀  
 ဘာတွေ သောက်ကြမတုံး ၁၆၁  
 အတိုချုပ် ၁၆၃  
 လေပြေထိုး ၁၆၆  
**အနေအထိုင်ဆင်ခြင်တာ ၁၆၈**  
 စားတဲ့အခါ ထည့်စားရမယ့် အစားအစာတွေ ၁၇၀  
 ပဲအမျိုးမျိုး ၁၇၁  
 ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ၁၇၃  
 ရှောင်ရမယ့်အစားအသောက်တွေ ၁၇၄  
 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ၁၇၅  
 စိတ်ပင်ပန်းမှုလျော့ချခြင်း ၁၈၃  
**နိဂုံး ၁၈၉**

# နိဒါန်း

ဇာတ်လမ်းအစက သည်လိုပါ။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဇနီးဘဝကနေ (သူ ကံဆိုးချင် လို့ပဲလား၊ ကံကောင်းချင်လို့ပဲလားတော့မသိဘူး) ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သူငယ်ချင်း အရင်းအချာဘဝကို ရောက်လာရသူ (ဒေါ်)ခင်စော ဝေဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းမတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကို စာအုပ်တစ်အုပ် ပေးလာပါတယ်။ သူ့နိုင်ငံခြားက ဝယ်လာတဲ့စာအုပ်ပါ။ စာအုပ် အမည်က **“သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သိကောင်းစရာ အဝဝ”** (*Everything you need to know about menopause*)တဲ့။

စာအုပ်ပေးကတည်းက သူက ကျွန်တော့်ကို မှာပါတယ်။ မြန်မာလို ပြန်ရေးပေးပါဦးတဲ့။

လက်တွဲဖော်

အမှန်တော့ ‘အန်တီမမဝေ’ လို့ သူ့ကို တမင်နာမ်နှိမ်ပြီး ခေါ်နေကျ အဲဒီဒေါ်ဦးဝေက ကျွန်တော့်ကို စာတွေရေးခိုင်းနေတာ ကြာပါပြီ။ ယုတ်စွအဆုံး သူနဲ့ သူ့ခင်ပွန်းရဲ့ နဖူးစာ ကမ္ဘာပတ်ပုံ ကိုတောင်မှ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ရေးထုတ်ဖို့ ကျွန်တော့်ကို တရရ တောင်းဆိုတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း စာရေးသူဆိုတာက ဘယ်လောက်ရေးချင်ရေးချင်၊ ဘယ်သူ တိုက်တွန်း တိုက်တွန်း ရေးလို့ ရချင်မှ ရတတ်တာမျိုးမို့ သူတရရပြောပေမယ့် ကျွန်တော် မရေးဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

အခုတစ်ခါ အန်တီမမဝေ တောင်းဆိုလာတဲ့ကိစ္စကတော့ အများပရိသတ်အတွက် တစ်နည်းတစ်ဖုံအသုံးဝင်မှာ မျိုးမို့ ရေးဖို့ စိတ်ကူးလိုက်ရပါတော့တယ်။ စာအုပ်ကလေးကို ဖတ်ကြည့်တော့ လည်း အမျိုးသမီးတွေ သိသင့်တာလေးတွေပါ ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် စာအုပ်က သစ်သီးသစ်ရွက်၊ သစ်မြစ်သစ်ဖုများ လို သဘာဝပစ္စည်းတွေနဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုသတဲ့နည်းများကို ဖော်ပြတဲ့ စာစဉ်က ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်တာမို့ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်မှာ ရင်ဆိုင်ရတတ်မြဲ ကျန်းမာရေးအခက်အခဲများကို လည်း အရွက်အသီးအမြစ်အဖုများနဲ့ ကုသနည်းတွေက စာအုပ်ရဲ့ တစ်ဝက်လောက်ကို လွှမ်းမိုးထားပါတယ်။ ခက်တာက အမေရိ ကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ထုတ်ဝေပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံသူများအတွက် ရည်ရွယ်ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်နေတာမို့ အဲဒီ အသီးအရွက် အမြစ်အဖုများဟာလည်း သူရိုနိုင်ငံက အသီးအရွက် အမြစ်အဖု တွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အတော်များများကိုဆိုရင်

**လက်တွဲဖော်**

မြန်မာလို ဘယ်လိုခေါ်မှန်းတောင် မသိနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အဲဒီအပိုင်းကို ချန်လှပ်ပြီး ကျန်တဲ့သိကောင်းစရာ များကို ဖော်ပြသွားဖို့ပဲ စိတ်ကူးလိုက်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျရင် တော့ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးဆရာကြီးများနဲ့ ညှိနှိုင်းပြီး ကျွန်တော် တို့ဆီက အသီးအရွက် အမြစ်အဖုတွေနဲ့ သွေးဆုံးချိန် မအီမသာ ဖြစ်မှုတွေကို ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်မယ် ဆိုတာ ဖော်ပြနိုင်အောင် ကြိုးစားသွားဖို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။

အခု ပထမ စစ်ချင်းမှာတော့ သူ့စာအုပ်ထဲက သင့်နိုးရာရာ လေးတွေကိုပဲ **ဖတ်ပြီး ပြန်ရေး**လိုက်ပါတယ်။

စာအုပ်ကို Joanne Marie Snow ဆိုတဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်က ရေးသားတာပါ။ ပညာရေး အရတော့ သူဟာ ဇီဝဗေဒ သိပ္ပံဘွဲ့ရတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ရုက္ခဗေဒ သုတေသီတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်မှာ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူဆောင်ရွက်နေခဲ့တာ ၁၅နှစ်ကျော်ပြီလို့လည်း ဆိုပါတယ်။

စာအုပ်ကို တည်းဖြတ်သူများကတော့ ဆရာဝန် (M.D.)ဘွဲ့ရ Steven Bratmanနဲ့ ပါရဂူ (Ph.D.)ဘွဲ့ရ David J. Kroll တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးဟာ အစားထိုးဆေးဝါးများကို ရှာဖွေ စူးစမ်းနေကြတဲ့ ပညာရှင်များ ဖြစ်ပါတယ်။ အစားထိုး ဆေးဝါး ဆိုတာက ဆေးအစား အစားအသောက်ကို ဖြည့်စွက်စားသုံးတဲ့ နည်းနဲ့ သော်လည်းကောင်း၊ နှိပ်နယ်တဲ့နည်း၊ အကြောပြင်တဲ့ နည်းများနဲ့သော်လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်တဲ့နည်းနဲ့



သော်လည်းကောင်းကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း(ဝါ)ဓာတုဆေးဝါးများ မသုံးဘဲ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်းများကို ဆိုလိုပါတယ်။

ရေးသင့်ရေးထိုက်တဲ့အကြောင်းအရာ တစ်ရပ်လို့ ယူဆမိလို့သာ ကျွန်တော်က ပြန်ရေးလိုက်တာပါ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာရေးကိစ္စများနဲ့ ပတ်သက်လို့သော်လည်းကောင်း၊ ဇီဝဗေဒနဲ့ ပတ်သက်လို့သော်လည်းကောင်း ကျွမ်းကျင်သူမဟုတ် ဘဲသာမန် လူပြိန်းတစ်ဦးမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ယေဘုယျအချက်အလက်များကိုသာ ဖော်ပြသွားမှာဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေး၊ ကုသရေးကိစ္စများနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသေးစိတ်ကိုတော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြဖို့ နှိုးဆော်တိုက်တွန်းထားချင်ပါတယ်။

ကိုင်း... ကျွန်တော့် နိဒါန်းကိုက အတော်ရှည်သွားပါပြီ။ စာကိုယ်ကိုသာ ဆက်လက်ဖတ်ရှုတော်မူပေးကြပါတော့ ခင်ဗျား။

## သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ

‘မဆုမွန်’ စာရေးသူကို ပထမဆုံးအကြိမ်လာတွေ့တုန်းက ညည အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါကြောင့် လာတွေ့ခဲ့တာပါ။ အရင်တုန်းက တော့ သူက အင်မတန် အအိပ်မက်တဲ့သူတဲ့။ ဒါပေမယ့် နေရင်း ထိုင်ရင်းနဲ့ ညညကျ အိပ်လို့မပျော် ဖြစ်နေရတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ စာရေးသူကလည်း မဆုမွန်ကို မေးရတော့တာပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ တခြား ဘာအပြောင်းအလဲတွေများ သိသိသာသာဖြစ်နေသေး သလဲလို့။

အဲတော့မှ မဆုမွန်ကပြောတယ်။ သူ့ရဲ့ ဓမ္မတာဟာ ထူးထူး ခြားခြားကြီးကို ကမောက်ကမဖြစ်နေတယ်တဲ့။ တစ်ခါတလေ ၄၅ရက်၊ ရက်၅၀တောင် ခြားချင်ခြားနေတတ်တယ်။ သွေးပေါ် ပြန်တော့လည်း ဆိုးဆိုးရွားရွားကြီးကို သွေးသွန်သလိုမျိုးဖြစ်

**လက်တွဲဖော်**

ချင်ဖြစ်နေတတ်တယ်တဲ့။ တစ်ရက်မှာတော့ ကုန်တိုက်ကြီး တစ်ခု ထဲမယ် တန်းစီနေတုန်းမှာ ဖြုန်းခနဲ ချွေးစေးတွေ ပြန်လာတယ်ဆို ပဲ။

ဒါနဲ့ စာရေးသူလည်း မဆုမွန်တစ်ယောက် သွေးဆုံးချိန်ကို ဝင်ရောက်နေပြီလို့ အတည်ပြုလိုက်ရပါတော့တယ်။

‘သွေးဆုံးတယ်’ဆိုတာဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်တဲ့ကာလများရဲ့ နိဂုံးကမ္ဘာတ်အဆုံးသတ်ပါပဲ။ တကယ်တော့ ဒါဟာ သဘာဝအပြောင်းအလဲတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးဆယ်ပြည့်ခါနီးမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ငါးဆယ်ကျော်ခါစနှစ်တွေမှာဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ယေဘုယျ ဆိုနိုင်တယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ တစ်ဆယ့်နှစ်လ ဆက်တိုက် ဓမ္မတာမပေါ်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒါကို ဆရာဝန်တွေက သွေးဆုံးတယ်လို့ သတ်မှတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

သည်လို ပြောင်းလဲတာဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းက ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ ထုတ်လုပ်မှု သိသိသာသာ လျော့ကျသွားလို့ပါပဲ။ အဲလို ဟော်မုန်းဓာတ် ထုတ်လုပ်မှု လျော့ကျတယ်ဆိုတာကလည်း ဘာကြောင့်မှမဟုတ်ဘဲ သဘာဝအရကို လျော့နည်းသွားတာပါ။ သို့သော်လည်း အဲဒီဟော်မုန်းဓာတ်အပြောင်းအလဲကြောင့် ဝေဒနာအမျိုးမျိုးလည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေ အတွက်ကျတော့ အဲဒီဝေဒနာတွေဟာ ဘာမှ သိပ်မသိသာ လိုက်ပေမယ့် တချို့တွေအတွက်ကျပြန်တော့ အလွန်အလွန်ကို အခံရခက်လောက်အောင် ဆိုးရွားနေတတ်တယ်။

**လက်တွဲဖော်**

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ မဆုမွန်လို သွေးစေးတွေ ရုတ်တရက် ပြန်တာမျိုးလည်း အမျိုးသမီးတချို့မှာ ဖြစ်တတ်ပေမယ့် မဆုမွန်ရဲ့ ဇာတ်လမ်းမှာပါတဲ့အတိုင်းပဲ တခြားလက္ခဏာတွေက အရင်ဦး အောင်ပြတတ်ပါတယ်။ မဥမ္မာရဲ့အဖြစ်က သည်အချက်ကို ပိုထင် ရှားစေတယ်။

အဲဒီမဥမ္မာက စာရေးသူဆီကို တစ်ရက်မှာ ဖုန်းလှမ်းဆက် သတဲ့။ သူ့အသံမှာကိုက ဘဝင်မကျတဲ့လေသံကို စာရေးသူက ကြားဖြစ်အောင် ကြားလိုက်ရပါသတဲ့။ မဥမ္မာက ပြောတယ်။

‘ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မတောင် နားမလည်တော့ပါဘူးရှင်။ ကျွန်မစိတ်တွေ ကယောက်ကယက်ဖြစ်နေရုံတင်မကဘူး၊ ကျွန်မ ရဲ့ အမူအရာတွေ၊ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးတွေတောင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲနေသလိုကြီးပဲရှင်။ အရင်က ကျွန်မ အဲလိုမျိုး မဟုတ်ပါ ဘူးရှင်။ ဘာလုပ်ရမှန်းလဲ မသိတော့ဘူးရှင်’ တဲ့။

မဥမ္မာဟာလည်းပဲ မဆုမွန်လိုပဲ သွေးဆုံးချိန်ကာလရဲ့ကနဦး လက္ခဏာတွေကို ရင်ဆိုင်နေရတာပါ။ အမျိုးသမီးအများစုမှာက သူ့လိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဘာတွေဖြစ်လို့ ဖြစ်နေမှန်း မသိတတ် နိုင်အောင် ဖြစ်ကုန်ရတတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်မှန်း မသိတော့ အထိတ်တလန့်လည်း ဖြစ်လာတော့တာပေါ့။

‘ဘာဖြစ်နေမှန်းသာ သိမယ်ဆိုရင် ကျွန်မ သည်လောက် ဘယ်ကြောက်ပါ့မလဲရှင်။ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာလေးကိုပဲ သိချင်တာပါ’ လို့ မဥမ္မာက ဆိုပါတယ်။

ဆိုတော့ကာ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာ

ဘာလဲ၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ၊ ဘယ်လို လက္ခဏာတွေကို ခံစားရနိုင်သလဲဆိုတာကို ရှင်းလင်းဆွေးနွေးသွားဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

**သွေးဆုံးပုံ အမျိုးမျိုး**

ဆေးပညာအရ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ‘သွေးဆုံးတယ်’ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတာမှာ ဓမ္မတာရာသီသွေးပေါ်ခြင်း ရပ်ဆိုင်းမှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း ‘သွေးဆုံးချိန်’လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဓမ္မတာမမှန်မှုများ စတင်ချိန်မှသည် အပြီးတိုင် ရပ်ဆိုင်းသွားချိန် အထိကို ဆိုလိုပါတယ်။

သွေးဆုံးခြင်းဟာ သဘာဝအရလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ တမင် ဖန်တီးလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သဘာဝအရ သွေးဆုံးတာဟာ အကြမ်းပြောရင် အသက် ၄၉နှစ်ကနေ ၅၁နှစ်အတွင်းမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ၄၀ကျော်နဲ့ ၅၀ကျော်အတွင်း ဘယ်အချိန်မှာမဆိုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တချို့တွေအတွက် လေးဆယ် ကျော်ခါစ နဲ့တင် စောစောစီးစီး သွေးဆုံးသွားတတ်သလို တချို့တွေကျ တော့လည်း ငါးဆယ်ကို တော်တော်စွန်းတဲ့ နောက်ကျမှ ဆုံးတာ မျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သားအိမ်ထဲကနေ သန္ဓေတည်နိုင် စွမ်းရှိတဲ့ အမမျိုးဥများကို ဆက်လက်ထုတ် လုပ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိတော့တဲ့အခါမှာ သဘာဝသွေးဆုံးခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

**လက်တွဲဖော်**

အဲလို သဘာဝအရ သွေးဆုံးတဲ့အခါမှာ အက်စတြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက် စတြိုန်းလို့ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ သိသိသာသာ လျော့နည်းလာပါတော့တယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းဓာတ်တွေတင် မကပါဘူး၊ အင်ဒရိုစတယ်နီဒီယုန်းနဲ့ တက်စတိုစတြိုန်းဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းတွေပါ လျော့နည်းသွားပါတယ်။

ဘယ်အရွယ်မှာ သဘာဝအရ သွေးဆုံးမယ်ဆိုတာကို ခန့်မှန်းတဲ့အခါမှာ မျိုးရိုးက တော်တော်လေး အဓိကကျပါတယ်။

အခုအချိန်အထိ ဘယ်လိုက ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အတိအကျ မသိရသေးပေမယ့် အမျိုးသမီးများ စီးကရက်သောက်ခြင်းဟာလည်း သဘာဝအရ သွေးဆုံးခြင်းအပေါ်မှာ တစ်နည်းတစ်ဖုံ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပုံရပါတယ်။

တစ်ခါ၊ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝ ခုခံအားကို ထိခိုက်စေတဲ့ ရောဂါဘယများနဲ့ တခြားအခြေအနေတချို့ကလည်း အချိန်မတိုင်ခင် သွေးဆုံးစေတတ်တယ်လို့ ၁၉၉၅ခုနှစ်မှာပြုလုပ်တဲ့သုတေသန တစ်ရပ်အရ တွေ့ရှိထားရပါသေးတယ်။

ကောင်းပြီ။ သဘာဝအရ သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါက တစ်မျိုးဆိုတာကို သဘောပေါက်ပါပြီဆိုရင် နောက်တစ်မျိုးကို ဆက်ကြပါစို့။

အဲဒါကတော့ **တမင်ဖန်တီးလို့ သွေးဆုံးတာ**ပါ။ အဲလို တမင်ဖန်တီးလို့ သွေးဆုံးတာကိုတော့ **ရုတ်တရက်သွေးဆုံးခြင်း** လို့လည်း ခေါ်တတ်ကြတယ်။ တမင်ဖန်တီးလို့လို့ ဆိုထားတဲ့ အတိုင်းပဲ၊ သားအိမ်နှစ်ခုစလုံးကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်လိုက်တာမျိုး

လို လူက လုပ်ယူလိုက်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးသွားတာမျိုးပါပဲ။  
ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးတို့၊ ဓာတုကုထုံးတို့၊ တခြား ဆေးဝါး  
အပြင်းစား အမျိုးမျိုးနဲ့ ကုသတာတို့ကြောင့်လည်း သားအိမ်တွေ  
ပျက်စီးသွားပြီး တမင်ဖန်တီးလို့ သွေးဆုံးတာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသေး  
တယ်။

သဘာဝအတိုင်း သွေးဆုံးတာနဲ့ တမင်ဖန်တီးလို့ သွေးဆုံး  
ရတာနဲ့ မတူပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်း သွေးဆုံးချိန်မှာ အထက်မှာ  
ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ နည်းနည်း  
ချင်း လျော့ကျလာတာပါ။ တမင်ဖန်တီးလို့ သွေးဆုံးတဲ့အခါမှာ  
တော့ ဟော်မုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုဟာ ခိုးခနဲဇော်ခနဲ ပြတ်တောက်  
သွားတော့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သဘာဝအတိုင်း  
သွေးဆုံးချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ သွေးဆုံးချိန်ခံစားရတတ်မြဲ  
ဝေဒနာတွေဟာ တမင်ဖန်တီးမှုကြောင့် သွေးဆုံးတဲ့အခါမှာတော့  
နေ့ချင်းညချင်းဝုန်းခိုင်းကျပြီး ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတော့တယ်။

သဘာဝအရ သွေးဆုံးနေချိန်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်  
ပြောင်းလဲနေသမျှက တစ်ဆင့်ချင်း၊ ဖြည်းဖြည်းချင်းမို့ အမျိုးသမီး  
တစ်ဦးအနေနဲ့ အလိုက်အထိုက်ဖြစ်အောင်၊ အသားကျအောင်  
ချိန်ယူ၊ ညှိယူဖို့ အချိန်ရပါတယ်။ တမင်ဖန်တီးလို့ သွေးဆုံးသွား  
တဲ့အခါမှာတော့ ရုတ်ချည်းပြောင်းလဲတာမို့ ကိုယ်ရော၊ စိတ်ပါ  
ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

သို့ပေမယ့်လည်း ဖြစ်လာတဲ့အနေအထားတစ်ရပ်အပေါ်မှာ  
ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လို သဘောထားနိုင်သလဲဆိုတာကတော့

အဓိကပါပဲ။ ဒါဟာ သဘာဝပဲ၊ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်၊ ပျက်ချိန်တန် ပျက်တဲ့သဘောပဲလို့ အလိုက်သင့် နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး ကိုယ့် စိတ်က သက်သာမှာပါ။ စိတ်က မထောင်းရင် ကိုယ်ကြေစရာအကြောင်းကလည်း အလိုလိုလျော့သွားတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ငါ့တော့ ဒုက္ခပါပဲ။ ယောက်ျားကတော့ ငါ့ကို ဒါ့ကြောင့်ပစ်သွားတော့မှာပါပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲဆိုပြီး တန့်န့် ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်စိတ်ပါပဲ။ အဲသလို ကိုယ့်စိတ်က ထောင်းမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာ အထွေထွေကလည်း ပိုပြီး ဆိုးရွားလာနိုင်ချေရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့သဘောထားဟာ သဘာဝကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်၊ တမင်ဖန်တီးယူလို့ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာရတဲ့ သွေးဆုံးခြင်း ဝေဒနာအပေါ်မှာ အများကြီး သက်ရောက်မှု ရှိနေနိုင်ပါတယ်။

**သွေးဆုံးတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆေးပညာနဲ့ယဉ်ကျေးမှု အမြင်များ**

၁၉၆၀ပြည့်လွန်နှစ်များကတည်းက သွေးဆုံးတာကို ဆေးပညာက အက်စတြိုဂျင် ချို့တဲ့မှု ရောဂါအဖြစ် ရှုမြင်သုံးသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ရောဂါလို့ဆိုတဲ့အတွက် ကုသလို့ရတယ်၊ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ လည်း ယူဆကြတယ်။ သည်အမြင်ကို ဆေးပညာဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်း စာအုပ်တွေထဲမှာ အထင်အရှား တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ သွေးဆုံးနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ‘ယိုယွင်းလာတယ်’ လို့ ဆိုကြတယ်။ ‘ထုတ်လုပ်မှု မအောင်မြင်တာ’ လို့လည်း ဆိုတယ်။



အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရင်သားတွေနဲ့ သားအိမ်တွေလည်း ‘သိမ်သွား၊’  
 ‘နွမ်းရော်သွား၊’ ‘ဇရာဒုဗ္ဗလဖြစ်သွား’တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။  
 သွေးဆုံးတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာဆိုရင်  
 သွေးဆုံးနေတဲ့ မိန်းမဆိုတာဟာ သင်းကွပ်ခံရတဲ့မိန်းမနဲ့ အတူတူပဲ  
 လို့တောင် ရေးထားတဲ့အထိပဲ။ သည်အမြင်အရ ဟော်မုန်း အစား  
 ထိုး ကုထုံးနဲ့ သွေးဆုံးတဲ့ ‘ရောဂါ’ကို ကုသလို့ရတယ်လို့တောင်  
 အယူရှိကြတယ်။

သွေးဆုံးတာကို ‘ရောဂါ’တစ်ခုလို မြင်တဲ့အမြင်ဟာ ၁၉ရာ  
 စုတုန်းက မြင်ခဲ့တဲ့အမြင်နဲ့ မနီးရိုးစွဲပါပဲ။ ၁၉ရာစုတုန်းကဆိုရင်  
 သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် ရူးသွပ်သွားနိုင်တယ်လို့တောင် ယုံမှတ်ခဲ့ကြ  
 တာကလား။ ဝိတိုရိယခေတ် တရားရုံးစီရင်ထုံးတွေမှာဆိုရင်  
 ဈေးဆိုင်က အလစ်သုတ်တဲ့ ခိုးမှုမျိုးမှာ သွေးဆုံးနေချိန်မို့လို့  
 စိတ်ဖောက်ပြန်နေတဲ့အတွက် ဖြစ်ရတာဆိုပြီး ထုချေတာကြောင့်  
 တရားခံကို လွတ်ပေးခဲ့တဲ့အမှုတွေ အထင်အရှားရှိခဲ့ပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာတော့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုအပေါ်မှာ  
 ထားရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမြင်တွေဟာ သွေးဆုံးခြင်းအပေါ်မှာ  
 မြင်တဲ့အမြင်အပေါ်မှာ သိသိသာသာလွှမ်းမိုးလို့နေပါတယ်။  
 ကြော်ငြာတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေ၊ ရုပ်မြင်သံကြားတွေက နေ့စဉ် ပါးနေ  
 တဲ့ သတင်းစကားအရ တစ်သက်တာထာဝရ နုပျိုနေမှသာလျှင်  
 ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ လူရာဝင်မယ်၊ အသုံးတည့်မယ်ဆိုတဲ့  
 သဘောမျိုးကြီးပါပဲ။ ဆိုတော့ကာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို လက်ခံဖို့  
 ထက် စိုးရွံ့ထိတ်လန့်ဖို့ သင်ပေးနေကြသလိုပါပဲ။ ဆီးတွေ၊

လက်တွဲဖော်

ဝမ်းတွေ မထိန်းနိုင်တော့မှာ၊ နွမ်းရော်လာမှာ၊ မေ့တတ်လာမှာ၊ ရွတ်တွလာတော့မှာ၊ အရှိန်မပျက် ဆက်လက်ချီတက်နေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ မဝင်ဆံ့တော့မှာကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲလို သဘောထားတွေက နေရာတကာမှာ ပျံ့နှံ့လှိုင်ကြွယ်နေလင့်ကစား စာရေးသူရဲ့ ဘွားအေကြီး ဒေါ်ရွှေကတော့ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်လာတဲ့အပေါ်မှာ အကောင်းမြင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘွားအေကြီးဟာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးဘဲ နေသွားလိုက်တာများ အသက် ၉၄နှစ်အထိတောင်ပါ။ ‘ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အိုတယ်လို့ ထင်သလောက် အိုသွားမှာပဲ’လို့ ဘွားအေကြီးက ခဏခဏပြောတတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား သွားသွားလာလာနေဖို့က အင်မတန် အရေးပါလှကြောင်းလည်း ဘွားဘွားကြီးက သိပ်ကို သိပါတယ်။ စာရေးသူက မှတ်မိနေပါသေးတယ်။ ဘွားအေကြီးဟာ ပစ္စည်းတွေကို ဘီရိုတွေထဲမှာ ထားတဲ့အခါတိုင်း သူမမိနိုင်တဲ့ နေရာမှာ ချည်း ထားတတ်တာကိုပါ။ ဒါမှလည်း အဲဒီပစ္စည်း တွေကို ယူချင်တဲ့အခါတိုင်း သူ့မှာ အလိုလို အကြောဆန့်ပြီးသား ဖြစ်နေမှာကိုး။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ မကွယ်လွန်ခင် နှစ်လလောက် အထိက ဘွားအေကြီးဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ တကုပ်ကုပ် အလုပ်ရှုပ်နေအောင်နေခဲ့ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် စိတ်ကို တစ်ချက်ကလေးမှ အနားမပေးခဲ့ဘူးပေါ့။

ဆေးဘက်ဝင်အပင်များကျွမ်းကျင်သူ ဆူဇန် ဝိ(ဒ်)ကလည်း

စာရေးသူအဘွားရဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုအပေါ် ထားရှိတဲ့သဘောထားကို အပြည့်အဝ ထောက်ခံပါတယ်။ သွေးဆုံးတာဟာ သဘာဝအပြောင်းအလဲတစ်ရပ်၊ ‘မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာရှိသူ မိန်းမသားတစ်ယောက် ဘဝမှသည် ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်ကြီးမားသူ အမယ်ကြီးအိုတစ်ယောက်ဆီသို့ ကူးပြောင်းခြင်း’ ရယ်လို့ ဆူဇန်က ဆိုပါတယ်။ သူ့ရဲ့အတွေးအခေါ်ကိုကျတော့ ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်ကြီးမားသူ မိန်းမသားများရဲ့ အစဉ်အလာလို့လည်း တချို့က ခေါ်ကြတယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ဉာဏ်ပညာဟာ အသက်အရွယ်ရလာမှသာ ပေါ်ပေါက်လာတတ်စမြဲမို့ သွေးဆုံးသွားသူ မိန်းမသားများကို သာမန်မိန်းမသားတွေထက်တောင် ပိုပြီး လေးစားထိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အယူ အဆပါပဲ။ သည်အယူ အဆအရဆိုရင်တော့ ‘အမယ်ကြီးအို’ ဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို စော်ကားမော်ကားနဲ့ ရိုင်းပြောသုံးစွဲတဲ့ ဝေါဟာရတစ်လုံးအနေနဲ့ မကောက်ယူတော့ဘဲ ချီးမြှောက်တဲ့အသုံးအနှုန်းအဖြစ် လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သည်စကားဟာ အသက်အရွယ်ရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ စွမ်းပကားကို အသိအမှတ်ပြုပေးရာကျတဲ့ စကားလုံးမို့ပါပဲ။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာဆိုရင် ‘ကိုနင့်ကိ’ (သွေးဆုံးခြင်း)ကို အမျိုးသမီးအများစုက လောကတံထွာ ဓမ္မတာအပြောင်းအလဲတစ်ရပ်ရယ်လို့ပဲ အသာတကြည် လက်ခံထားကြပါတယ်။ အဲသလို အသာတကြည်လက်ခံထားတဲ့အတွက် သွေးဆုံးချိန်မှာ ခံစားရတတ်မြဲ ဝေဒနာတွေဟာ လျော့ပါးနေပုံပါပဲ။

ဂျပန်နိုင်ငံက သွေးဆုံးသူ အမျိုးသမီး ၁,၃၁၆ယောက်ကို စစ်တမ်းကောက်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ၉.၇ ရာနှုန်းသာ ချွေးစေးပြန်ကြတာ တွေ့ရပြီး ၃.၅%သာလျှင် ညဘက်မှာ ချွေးပြန်တတ်ကြတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ၅၂%ကတော့ နောက်ကျောတက်တယ်၊ ပခုံးကြောတွေတင်းတယ်လို့ ပြောကြပါသတဲ့။ အဲဒီသုတေသီက ဂျပန်ဆရာဝန်အယောက်၃၀ကိုလည်း မေးမြန်းကြည့်တဲ့အခါ အဲဒီဆရာဝန်တွေရဲ့ အဖြေတွေကလည်း သူ့ကိန်းဂဏန်းတွေကို ထောက်ခံနေပြန်တယ်။ ဂျပန်ဆရာဝန်တွေရဲ့ အဆိုအရ သွေးဆုံးသူ မိန်းမသားအများစုရဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ နောက်ကျောတက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ မူးနောက်နောက်ဖြစ်တာလောက်ပဲရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဂျပန်အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ချွေးစေးပြန်တယ်ဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲလို့တောင် ဆရာဝန်တွေက ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံ ချစ်ချီမီလာမြို့မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်တစ်ရပ်ကလည်း ဂျပန်နိုင်ငံက တွေ့ရှိချက်တွေကို ထောက်ခံလို့နေပြန်တယ်။ အဲဒီမက္ကဆီကိုနိုင်ငံက အမျိုးသမီးများဟာဆိုရင်လည်း ချွေးစေးပြန်တာတွေအပါအဝင် တခြားသိသာထင်ရှားတဲ့ ဝေဒနာတွေကို တစ်စက်ကလေးမှ မခံစားခဲ့ရဘဲ သွေးဆုံးခဲ့ကြတာလို့ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ပြောခဲ့ကြပြန်တယ်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုမှာကိုက သွေးဆုံးတာဟာ ကြောက်စရာတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ အကောင်းဘက်ကို ဦးတည်နေတဲ့ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအနေနဲ့သာ ရှုမြင်သုံးသပ်ထားကြတာကိုး။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ သွေးဆုံးတာကို အကောင်းဘက် ကထက် အဆိုးဘက်က ပိုပြီး မြင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီး ၈၀မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ချွေးစေးပြန်တဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားကြရတယ်လို့လည်း ဆရာဝန်များက ဆိုပါတယ်။

အကောင်းမြင်တတ်လို့ ဝေဒနာမခံစားရတာလား၊ ဝေဒနာ မခံစားရလို့ဘဲ အကောင်းမြင်ကုန်ကြတာလားဆိုတာ အင်မတန် အပြောရခက်ပါတယ်။ ဂျပန်မှာဆိုရင် ပဲပုပ်ကို မက်မက်စက်စက် စားတတ်ကြတာတွေရပြီး မက္ကဆီကိုမှာတော့ ဘာကို ထူးထူး ခြားခြားစားကြသလဲဆိုတာ အတိအကျ မပြောနိုင်ပြန်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သွေးဆုံးချိန်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာတွေက မသိသာလှ လို့သာ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့က သွေးဆုံးတာအပေါ်မှာ အကောင်းမြင်နိုင်ကြတာလို့ ဆိုရမလိုသာ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အကောင်းမြင်လို့လည်း ဝေဒနာ သက်သာနိုင် တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း လျှော့တွက်လို့ မဖြစ်နိုင်ပြန်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာတော့ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ သုတေသန ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်လုပ်ထားလား၊ မလုပ်ထားဘူးလားဆိုတာ အတိအကျ မသိနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်တစ်ဦးတည်းအထင်ပြော ရရင်တော့ အဲသလို သုတေသနမျိုး ရှိမယ် မထင်ပါဘူး။ သို့သော် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်ပြီး ဖြန်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော် တို့ မြန်မာတွေဟာလည်း ယောနိသောမနသိကာရဆိုပြီး အရာရာ ကို အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းနိုင်၊ သည်းခံနိုင်တဲ့ရိုးရာလေးက ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် သည်ကိစ္စမှာလည်း အမျိုးသမီးအများစု

အနေနဲ့ လောကတံထွာ ဓမ္မတာအပြောင်းအလဲတစ်ရပ်အဖြစ်သာ လက်ခံထားမယ်ဆိုတာ သေချာ သလောက်ပါပဲ။

တစ်ခုတော့ ရှိသပေါ့။ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ၊ လူမျိုးတစ်မျိုး နဲ့ တစ်မျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဆိုတာ ကူးလူးရောယှက် နေတတ်မြဲဖြစ်တာမို့ မြို့ပြမှာ နေထိုင်ကြသူ၊ ခေတ်ပညာလေး အထိုက်အလျောက် တတ်ထားကြသူ အမျိုးသမီးများအတွက် ကျတော့ သည်ကိစ္စဟာ မထိတ်သာ မလန့်သာ ကိစ္စမျိုးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သည်နေရာမှာတော့ ဘာကိုမဆို အသာ တကြည် လက်ခံတတ်မှု၊ အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းနိုင်မှုဟာလည်း ကာယိက ဝေဒနာ အထွေထွေကို အနည်းနဲ့အများ သက်သာစေ နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမိကြစေချင်ပါတယ်။

## **သွေးဆုံးချိန် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း အပြောင်းအလဲများ**

ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဥပမာများအရ သွေးဆုံးတယ်ဆိုတာဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပြီး ရုတ်ခနဲ ထဖြစ်တာမျိုးမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာနေပါပြီ။ သွေးဆုံးခါနီး လတွေ၊ နှစ်တွေမှသည် သွေးဆုံးချိန်နောက်ပိုင်း ကာလအတန်ကြာအထိ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ဖြည်းဖြည်း ချင်း ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ သည်ကာလအတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ် ထဲက ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့နည်းသွား တာနဲ့အမျှ ရုပ်ပိုင်းမှာရော စိတ်ပိုင်းမှာပါ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။

သည်ကာလအတွင်းမှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ ဘယ့် ကလောက်ပဲ မအီမသာနိုင်နေသည်ဖြစ်ပါစေ၊ အဲဒီဝေဒနာတွေ

**လက်တွဲဖော်**

ဟာ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြာရှည်ကြာမျော အမြစ်တွယ်နေလေမယ့် ဝေဒနာတွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ သည်ဝေဒနာတွေဟာ ကိုယ့်ဆီကို ခဏ အလည်လာတဲ့ ‘ယာယီ ဧည့်ဝေဒနာ’ တွေပါ။

သဘာဝတရားက ဖန်တီးပေးထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ဟော်မုန်းအမျိုးမျိုးရဲ့ အချိုးအစားနဲ့အညီ အလိုက်သင့်ဖြစ်အောင် သူ့ဘာသာသူ ဖြည်းဖြည်းချင်း ညှိယူသွားမှာမို့ သွေးဆုံးချိန်မှာ ခံစားရတတ်တဲ့ ကာယိက ဝေဒနာများဟာ အချိန်တန်ရင် သူ့ဘာသာ အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားမှာပါပဲ။

**သွေးဆုံးချိန်ကာလ ဝေဒနာများ**

သွေးဆုံးချိန်ကာလမှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေထဲမှာ အမျိုးသမီးအများစု ခံစားရတတ်မြဲ ဝေဒနာတွေကတော့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ခုက ဓမ္မတာ မမှန်တာဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုက ချွေးစေးပြန်တာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာပါပဲ။

**ဓမ္မတာ မမှန်တာ**

ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ အတက်အကျ မမှန်မှုကြောင့် တကယ် သွေးမဆုံးခင် တစ်နှစ်မှ ငါးနှစ်အတွင်းမှာ ဓမ္မတာမမှန်တာကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ မမှန်ဘူးဆိုကတည်းက အရင်လို ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘဲ သွေးပေါ်ချိန်မှာ ခါတိုင်းထက် ပိုပြီး ရက်ရှည်



နေတာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခါတလေဆိုရင်လည်း ခါတိုင်း ပေါ်နေကျအချိန်မှာ ပေါ်မလာဘဲ ပျောက်နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ တချို့ကျပြန်တော့လည်း ခါတိုင်းလို တစ်လ တစ်ခါမဟုတ်ဘဲ ဓမ္မတာပေါ်တဲ့ရက်က ၁၈ရက်၊ ရက်၂၀ လောက်ပဲ ခြားပြီး ပြန်ပေါ်တတ်သလို တချို့ဆိုရင်လည်း မပေါ်၊ မပေါ်နဲ့ နေလိုက်တာ ရက်ပေါင်း၆၀တောင် ကချင်မှ ကတဲ့အထိ ဆိုင်းချင်လည်း ဆိုင်းနေနိုင်ပါတယ်။

အဲသလို ဓမ္မတာပေါ်ချိန်က အမျိုးမျိုး တက်ကျ ပြောင်းလဲ နေရုံတင်မကဘဲ တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် ဓမ္မတာပေါ်ချိန်မှာ သွေးသွန်တာမျိုးလို အရမ်းကာရော ဆင်းတာတွေဖြစ်ပြီး ရပ်သွား တတ်သလို တချို့ကျပြန်တော့လည်း နည်းနည်းချင်းနဲ့ ရက်အကြာ ကြီး ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါလည်း တစ်ကြိမ်နဲ့ တစ်ကြိမ် မတူနိုင်ပြန်ဘူး။ သည်တစ်ခါကျတော့ များ၊ နောက် တစ်ခါကျတော့ နည်း၊ သည်တစ်ခါတော့ ရက်က ရှည်၊ နောက် တစ်ခါကျတော့ တစ်ရက်နှစ်ရက်နဲ့ ပြီးသွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်နေ နိုင်ပြန်တယ်။

တအားဆင်းတဲ့အချိန်မှာ သွေးခဲသွေးစတွေလည်း ပါချင် ပါလာတတ်ပါတယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးတွေမှာ နာကျင်မှုဝေဒနာ ကို ခံစားရတဲ့အပြင် သွေးအားနည်းပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သွားရ တတ်ပြန်တယ်။ သွေးဆင်းတာ များလွန်းတဲ့အခါကျရင် နေလို့ ထိုင်လို့ မကောင်းလှသလို အထိတ်တလန့်လည်း နိုင်နေရတတ် ပါတယ်။ သွေးဆင်းတာများလွန်းရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးဆင်းချိန်

စိပ်လွန်းရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးအားနည်းတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်တယ်။

တစ်ခုသတိထားဖို့ လိုတာက မိမိတို့ရဲ့ ဓမ္မတာ မူမမှန် တော့ဘူးဆိုတာနဲ့ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ဦးဦး၊ ပညာရှင်တစ်ဦးဦးကို အသိပေးတိုင်ပင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဓမ္မတာမမှန်တာဟာ သွေးဆုံးတာမျိုးကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သားအိမ်ကင်ဆာကြောင့်လည်း ဖြစ်နေနိုင်သေးတာမို့ ပါပဲ။

သည်လိုပြောလိုက်လို့လည်း ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပါဒါန်မရောက် စေချင်ပါဘူး။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသိစောရင် စောသလို ကာကွယ်ကုသနိုင်နေပြီမို့ သတိဆိုတာ ပိုတယ်မရှိဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကိုသာ ပြောလိုရင်းပါ။

ပြောလက်စ သွေးဆုံးချိန်လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်း အကြောင်းကို ဆက်ရရင်တော့ ပရိဂျက်စတြုန်းဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ် လျော့နည်းမှုကြောင့်လည်း သွေးသွန်တာမျိုးတွေ ဖြစ်ရတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ဖော်ထုတ် တွေ့ရှိထားပါတယ်။

**ချွေးစေးပြန်တာ**

ချွေးစေးပြန်တာက ဆိုင်းမဆင့် ဗုံမဆင့်ဖြစ်တတ်တယ်။ နေရင်း ထိုင်ရင်းနဲ့ နေမကောင်းသလိုဘာလို့၊ မအိမ်သာဖြစ်ရာက မျက်နှာ နဲ့ လည်ပင်းမှာ ပူလောင်လာတယ်။ နဖူးနဲ့ ကျောမှာ ချွေးစေးတွေ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆို တစ်ကိုယ်လုံးမှာကို ချွေးတွေ

ထွက်လာတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ရင်လည်း တုန်လာတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်လာတုန်းကလိုပဲ၊ အဲဒီ အခြေအနေဟာ မိမိကိုယ်တိုင် သတိမထားမိလိုက်နိုင်ခင်မှာပဲ ပြန်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

စာရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကတော့ တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်လောက် အဲသလို မပြောမဆိုနဲ့ ချွေးစေးတွေ ပြန်တတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သူကကျတော့ ဓာတ်ခဲသုံး အိတ်ဆောင် ပန်ကာပေါက်စလေးတစ်လုံးကို ဆောင်ထားသတဲ့။ ရုတ်တရက် ချွေးစေးပြန်လာရင် အဲဒါလေး ထုတ်ပြီး ဖွင့်လိုက်တယ်ဆိုပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာလည်း အဲသလို ဓာတ်ခဲပေါက်စ နှစ်တောင့်ထိုး ပန်ကာအသေးစားလေးတွေ ဝယ်လို့ရနေတာမို့ ကိုယ်တိုင်ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဆောင်ထားနိုင်ကြမယ် ထင်ပါတယ်။ သိပ်လည်း ဈေးမကြီးလှပါဘူး။

သို့ပေတည့် အဲသလို ချွေးစေးပြန်တာဟာ အနောက်တိုင်းသူတွေမှာမှ အဖြစ်များတာလို့ သိရပါတယ်။ ရှေ့မှာဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း အမေရိကန်မ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ သွေးဆုံးချိန် ချွေးစေးပြန်တဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်ကြပြီး အဲဒီထဲက ၄၀ရာခိုင်နှုန်းကသာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြုရတဲ့အထိ ဝေဒနာသည်းတာလို့ သိရပါတယ်။

အဲသလို ချွေးစေးပြန်တာဟာ စက္ကန့်၃၀မှသည် ငါးမိနစ်ခန့်အထိ ကြာတတ်ပါသတဲ့။ တချို့အမျိုးသမီးတွေအတွက် အဲလို ချွေးစေးပြန်တာမျိုးကို တစ်နှစ်လုံးနေမှ နှစ်ခါ၊ သုံးခါလောက်သာ ကြုံကြရသလို တချို့ကျတော့လည်း တစ်နေ့တည်းမှာတင်ကို

တစ်ကြိမ်မက ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ချွေးစေးပြန်တယ်ဆိုပေမယ့် ချွေးက မဆိုစလောက်သာ ထွက်တာ ပါ။ တချို့ကျပြန်တော့လည်း ရေချိုးထားသလိုကို ချွေးတွေ တအားထွက်လာတာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ အဲသလို ချွေးစေးပြန်တာကို နေ့ပိုင်းမှာသာ ခံစားရတတ်ပြီး တချို့ကျပြန်တော့လည်း ည တစ်ရော့ခန်းမှာ ချွေးတွေ ရွဲနစ်နေ တတ်တယ်။

စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ကော်ဖီ၊ အရက်တို့ကြောင့်လည်း ချွေးစေး ပြန်နိုင်တဲ့အပြင် သွေးဆုံးချိန်မရောက်သေးတဲ့ အမျိုးသမီးများ တင်မက သွေးဆုံးတာနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ ယောက်ျားသားတွေ မှာတောင် ဖြစ်တတ်တဲ့ ပြဿနာပါ။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံက အပူပိုင်းဒေသမှာဆိုတော့ ချွေးစေးပြန်တယ်ဆိုတာ ဆန်းတောင် သိပ်မဆန်းလှပါဘူး။ ရန်ကုန်နဲ့ အောက်ပြည်အောက်ရွာမှာဆိုရင် ပူပြင်းရုံမက စိုလည်းစိုစွတ်တဲ့ ရာသီဝန်းကျင်ဖြစ်လို့မို့ ချွေးစေးက ပိုလို့တောင် ထွက်လွယ်ပါသေးတယ်။

သို့သော်လည်း သွေးဆုံးချိန်မှာ ချွေးစေးပြန်တာကတော့ အက်စတြိုဂျင်ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်တာကို တွေ့ရှိထား ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပိန်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဝတဲ့အမျိုးသမီး များထက် သွေးဆုံးချိန်မှာ ချွေးစေးပြန်တာကို ပိုခံစားရတယ် ဆိုတာကိုလည်း သုတေသနများက အခိုင်အမာ တွေ့ထားပြန် တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီဓာတ်ဟာ အက်စတြိုဂျင်ဟော်မုန်း ကို ပိုထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ အခုလိုဖြစ်ရတာပါပဲ။

**လက်တွဲဖော်**

### စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာ

စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာလို့ဆိုလိုက်လို့လည်း သွေးဆုံးချိန်မှာ ရူးချာချာ၊ သွပ်တွတ်တွတ်ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒေါသဖြစ်လွယ်တာ၊ ဝမ်းနည်းလွယ်တာ၊ ဘာလုပ်လုပ် စိတ်မပါလက်မပါ ဖြစ်နေတာ၊ တက်ကြွချင်ရင်လည်း တအားတက်ကြွနေပြီး ရုတ်တရက်ကြီး အားငယ်ချင် ငယ်သွားတာမျိုးတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သွေးဆုံးချိန်မှာ အမျိုးသမီးတိုင်း အဲသလို စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်ရမယ်လို့ ပုံသေ မပြောနိုင်သလို အမျိုးသမီးတိုင်းလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက်တော့ စိတ်က တရားလွန် ဆတ်ချင်လည်း ဆတ်နေနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပူပန်စိတ်က တအား ဖိစီးရင်လည်း ဖိစီးနေနိုင်သလို စိတ်ဓာတ်ကျပြီဆိုရင်လည်း တရားလွန်ကို ကျနေနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်မှာ အဲသလို စိတ်ကယောက်ကယက် ဖြစ်ရတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို ဆေးသိပ္ပံပညာက တိတိပပ မရှင်းနိုင်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အက်စတြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတြိုန့်ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်နှစ်မျိုးကတော့ ခံစားမှုတွေအပေါ်မှာ အကြီးအကျယ် ရိုက်ခတ်နေတာလည်း အမှန်ပါပဲ။ အက်စတြိုဂျင်က စိတ်ကိုကြွစေတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အက်စတြိုဂျင်ဟော်မုန်း အထွက်များခိုက်မှာ စိတ်စောနေတတ်၊ ပူပန်နေတတ်သလို စိတ်ကလည်း ဆတ်နေ

တတ်ပါတယ်။

ပရိုဂျက်စကြုန်းကကျတော့ စိတ်ကိုငြိမ်စေတတ်ပါတယ်။  
ပရိုဂျက်စကြုန်းဟော်မုန်း အထွက်များနေခိုက်ဆိုရင်တော့ ပင်ပန်း  
နွမ်းနယ်ပြီး အလကားနေရင်း စိတ်ဓာတ်ကျနေနိုင်ပါတယ်။

**သွေးဆုံးချိန်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ တခြားဝေဒနာလက္ခဏာများ**

ဆိုခဲ့သလိုပဲ သွေးဆုံးချိန်မှာ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ အမျိုးမျိုး  
တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်နေတာမို့ အတွေးတွေ ဝေဝါးနေတာ၊  
ညဘက်မှာ ချွေးထွက်လွန်နေတတ်တာ၊ အိပ်မပျော်တာ၊ ကိုယ်  
ခန္ဓာပေါ်က အမွှေးအမှင်တွေ ပါးကုန်၊ ကျွတ်ကုန်တာ၊ မျက်နှာ  
ပေါ်မှာ အမွှေးအမှင်တွေ မသိမသာ ပွားလာတာ၊ မူးမော်တာ၊  
လိင်စိတ်တွေ တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်  
တိုးတာ၊ မေ့တတ်လျော့တတ်လာတာတို့လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်  
ပါတယ်။

**သွေးဆုံးပြီးနောက် ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာလက္ခဏာများ**

ဓမ္မတာပေါ်တာ အပြီးတိုင် ရပ်ဆိုင်းသွားပြီး ဟော်မုန်းဓာတ်  
အတက်အကျ ဖြစ်တာတွေ ငြိမ်သက်သွားကာ ဟော်မုန်းဓာတ်  
ထုတ်လုပ်မှု ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ကျသွားတဲ့အခါမှာတော့  
ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ အမျိုးမျိုးပေါ်လာပါတော့မယ်။  
အဲဒီ အပြောင်းအလဲ ဒါမှမဟုတ် ဝေဒနာလက္ခဏာတွေကတော့  
ရှေ့မှာတင်ပြခဲ့တဲ့ သွေးဆုံးချိန်ခံစားရတတ်တဲ့ဝေဒနာလက္ခဏာ

တွေလို ပြီးတော့လည်း ပြီးသွားမှာမျိုးတွေ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါတွေကို သက်သာအောင်ကျတော့ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးနဲ့ ဖြစ်စေ၊ တခြားတခြားသော သဘာဝနည်းများနဲ့ဖြစ်စေ လုပ်ယူ နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**သားအိမ်လမ်းကြောင်း ခြောက်သွေ့ခြင်း**

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာအထွေထွေအနက်မှာ စိတ်ပျက်စရာအကောင်းဆုံးကတော့ သားအိမ်လမ်းကြောင်း (ယောနိ) ခြောက်သွေ့တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလို ခြောက်သွေ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် ယားယံမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သလို လင်ယောက်ျားနဲ့ အတူနေတဲ့အခါမှာလည်း နာကျင်ခံစားရတတ်တယ်။

အမှန်ကတော့ အက်စတြိုဂျင်ဟော်မုန်းဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းကနေ တစ်တိတစ်တိနဲ့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါ မျိုးဆက် ပွားအင်္ဂါများဆီပို့ပေးတဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုက ကျဆင်းသွားပါ တယ်။ သည်အခါမှာ သားအိမ် လမ်းကြောင်းနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်း က အတွင်းပိုင်းနံရံတွေ ပါးလာပြီး ခြောက်သွေ့ကုန်ရတတ်ပါ တယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ ရှိတဲ့ အက်ဆစ်ဓာတ်ဟာလည်း ပြောင်းလဲသွားတဲ့အတွက် အဲဒီနေရာမှာ ယားနာလို ကူးစက်ရောဂါတွေဖြစ်ပွားနိုင်နှုန်းကလည်း ခါတိုင်း ထက် ပိုလာတတ်ပါတယ်။

အဲသလို သားအိမ်လမ်းကြောင်းခြောက်သွေ့ခြင်းဟာ သွေးဆုံးပြီးနောက်မှ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်လို့

ဆိုပေမယ့်လည်း သွေးဆုံးနေချိန်မှာလည်းပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**သွေးဆုံးပြီးနောက် ဖြစ်တတ်တဲ့ တခြားဝေဒနာလက္ခဏာများ**

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ ဆီးအိတ် ပြဿနာလို တခြားဝေဒနာတွေ ခံစားရနိုင်ပါသေးတယ်။ ဆီးအိတ်ပြဿနာဆိုရာမှာ စိတ်ပင်ပန်းမှုကြောင့် ဆီးထိန်းနိုင် တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေတွန့်လာတာ၊ မျက်နှာ ပေါ်မှာ အမွှေးတွေ ပေါက်လာတာ၊ လိင်စိတ်လျော့ပါးသွားတာ တွေလည်း ကြုံရတတ်တယ်။

ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ သည်အချိန်သည်အရွယ်မှာ နှလုံး ရောဂါနဲ့ အရိုးပွရောဂါများ ရလာနိုင်တဲ့ အလားအလာကလည်း ခါတိုင်းထက် ပိုပြီး တိုးလာပါတယ်။

**အရိုးပွရောဂါ**

အရိုးပွရောဂါဆိုတာဟာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ အရိုးရဲ့ သိပ်သည်းမှုနဲ့ အရိုးအား လျော့နည်းလာတဲ့ ရောဂါပါပဲ။ သည်ရောဂါကြောင့် အရိုးတွေ ကျိုးလွယ်၊ အက်လွယ်နေတတ်ပြီး သိပ်ပြင်းထန်လွန်းရင် မသန်မစွမ်းဖြစ်သွား၊ ချိန့်သွားနိုင်ပါတယ်။

မြန်မာလိုပြောတော့ အရိုးပွရောဂါလို့ဆိုပေမယ့် တကယ် တမ်းမှာက အရိုးမှာရှိတဲ့ စိမ့်ပေါက်ကလေးတွေ အဆမတန် များပြားလာတာပါပဲ။ အဲသလိုအပေါက်ကလေးတွေ မတရား များလာတဲ့အခါ အရိုးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်မထားနိုင်၊ ထိန်းထားနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။

**လက်တွဲဖော်**



အမေရိကန်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အရိုးပွရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ခန့်မှန်းချက်များအရ အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းမှာတင် လူပေါင်း ၂၅သန်းဟာ အရိုးပွရောဂါကို ခံစားနေကြရပြီး တစ်နှစ်မှာ လူပေါင်း ၁.၅သန်းဟာ သည်ရောဂါကြောင့် အရိုးတွေ ကျိုးနေ၊ အက်နေကြရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သည်လို ကျိုးအက် ကြရတဲ့အထဲမှာ အများစု (ငါးသိန်း)က ကျောရိုး ကျိုးအက်တာ၊ နှစ်သိန်းခွဲက တင်ပါးဆုံရိုး ကျိုးတာ၊ နှစ်သိန်းက လက်ကောက် ဝတ်ရိုး ကျိုးတာတို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ ကျိုးအက်ရင် အင်မတန်လည်းနာကျင်လှသလို အိုမင်းသူများအတွက် နေရတာ ဘယ်လိုမှ မကောင်းတော့အောင် မစွမ်းတဲ့ ဒုက္ခကိုပါ ခံစားရပါတယ်။ အဘွားကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် ခါးလှည့်လိုက်ပုံ ဟန်မကျ သွားတာလေးနဲ့တင် တင်ပါးဆုံရိုး အက်သွားတာကို စာရေးသူက တွေ့ဖူးပါသတဲ့။

အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အရိုးပွရောဂါဝေဒနာရှင်များအနက်က ၉၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ အမျိုးသမီးတွေဖြစ်နေကြပါတယ်။ သည်လိုဆို လိုက်တဲ့အတွက် အမျိုးသားတွေကျရင်တော့ သည်ရောဂါ မဖြစ်ဘူးလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံက အမျိုးသား နှစ်သန်းကျော်ဟာလည်း အရိုးပွရောဂါကို ခံစားနေရပါတယ်။

ကျားရော၊ မပါ အရိုးပွရောဂါကို ခံစားကြရတတ်ပေမယ့် အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုပြီး အဖြစ်များတာက မွေးကတည်းက ယောက်ျားတွေရဲ့အရိုးက မိန်းမတွေရဲ့အရိုးထက် ပိုပြီး သိပ်သည်းနေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ယောက်ျားတွေရဲ့

အရိုးဟာ မိန်းမတွေရဲ့အရိုးထက် ၃၀ရာခိုင်နှုန်း ပိုထူပြီး ပိုလည်း ကြီးပါသတဲ့။

နောက်တစ်ချက်က အရိုးဆုံးရှုံးမှုနှုန်းဟာ အမျိုးသမီးတွေ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ ပိုတက်လာလို့ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးစ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အတွင်းမှာ အရိုးဆုံးရှုံးမှုနှုန်းက သိပ် သိသာနေတတ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးချိန်အမျိုးသမီးများနဲ့ အဲဒီအရွယ်ယောက်ျားသား များရဲ့ အရိုးသိပ်သည်းဆ လျော့ကျမှုနှုန်းထားဟာ တစ်နှစ်မှာ တစ်ရာနှုန်းကနေ နှစ်ရာနှုန်းမှာ အတူတူ ရှိနေတတ်ပေမယ့် သွေးဆုံးပြီးနောက် အမျိုးသမီးများရဲ့ အရိုးသိပ်သည်းဆလျော့ သွားတဲ့နှုန်းကကျတော့ တစ်နှစ်ကို နှစ်ရာခိုင်နှုန်းကနေ ငါးရာခိုင် နှုန်းအထိ တစ်ဟုန်ထိုး တက်လာတတ်တယ်။

မကြာသေးခင်အချိန်အထိက အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့ အမျိုးသမီးများမှာ အရိုးပွရောဂါခံစားရတာဟာ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူးလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခု၊ သုံးခုလောက်အတွင်းမှာ ဆေးသိပ္ပံပညာက လည်း တစ်ဟုန်ထိုးတိုးတက်လာတာမို့ အရိုးပွရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို သိလာကြပြီဖြစ်သလို ဘယ်လိုကုသရမယ် ဆိုတာကိုလည်း သိစပြုလာကြပါပြီ။

သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်မှာ အရိုးသိပ်သည်းမှု လျော့သွားတာ ကို ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူးဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဲဒါကို ဘယ်လိုကြိုတင်ကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာကို ယနေ့ထက်တိုင်

ဘယ်သူမှ မသိသေးဘူးဆိုတာလည်း မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကနေ့ကာလ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကိုယ့်အရိုးကို မထိခိုက်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေတော့ ပေါ်လာပါပြီ။

**အရိုးပွရောဂါနဲ့ သွေးဆုံးခြင်း အဆက်အစပ်**

လူတွေ အသက်ရှင်နေတာနဲ့အမျှ အရိုးဆိုတာလည်း ရှင်သန်နေပါတယ်။ အရိုးဆဲ(လ်)အသစ်တွေကို ဖွဲ့စပ်ပေးနေတယ်။ အရိုးဆဲ(လ်)ဟောင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နေတယ်။ မွေးကင်းစကနေ အသက် ၃၀၊ ၃၅နှစ်လောက်အထိက ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ် အရိုးဆုံးရှုံးမှုနှုန်း (အဟောင်းဖယ်မှုနှုန်း)ထက် အရိုးဖြစ်ထွန်းမှုနှုန်း (အသစ်ဖွဲ့မှုနှုန်း)က ပိုနေတယ်။ အလွယ်ပြောရင် ‘ဖြစ်’နဲ့ ‘ပျက်’မှာ ‘ဖြစ်’တဲ့နှုန်းက ပိုနေ၊ သာနေပါတယ်။ ၃၅နှစ်လောက်မှာဆိုရင် အဖြစ်ဆုံးလို့တောင် ယေဘုယျပြောနိုင်တယ်။

၃၅နှစ်ကျော်ပြီဆိုရင်တော့ အရိုးဆုံးရှုံးမှုနှုန်းက အရိုးဖြစ်ထွန်းမှုနှုန်းကို ကျော်သွားပြီ။ သည်အခါမှာ အရိုးသိပ်သည်းဆက လျော့ကျလာပါတော့တယ်။ သည်အရွယ် ကျန်းမာတဲ့လူတွေမှာ အရိုးဆုံးရှုံးမှုနှုန်းက တစ်နှစ်ကို တစ်ရာနှုန်းကနေ နှစ်ရာနှုန်းအတွင်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ သည်နှုန်းကလည်း လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ တချို့တွေက ‘အပျက်မြန်’သလောက် တချို့ကျတော့လည်း ‘အပျက်နှေး’နေတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်

ဘယ်သူတွေအပျက်မြန်ပြီး၊ ဘယ်သူတွေအပျက်နှေးတယ်ဆိုတာ ကိုတော့ ဆေးသိပ္ပံပညာက ယနေ့ထက်တိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား ဝေခွဲနိုင်စွမ်းမရှိသေးဘူး။

ဒါပေမယ့် အရိုးဆုံးရှုံးမှုနဲ့ သွေးဆုံးခြင်းကြားမှာရှိတဲ့ အဆက်အစပ်ကတော့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များအတွက် အတော့်ကို ထင်ရှားသိသာနေပါပြီ။ အရိုးသစ်ဖွဲ့မှုနှုန်းကို ဟော်မုန်းဓာတ် များက ထိန်းချုပ်နေတာကို ဆေးသိပ္ပံက သိလာပြီဖြစ်သလို ဟော်မုန်းဓာတ်များ လျော့ကျသွားစေတဲ့ သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် လည်း အရိုးသစ်ဖွဲ့မှုက ကျဆင်းသွားပြီး အရိုးဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရတာပါပဲ။

အက်စတြိုဂျင် ဟော်မုန်းဟာ အရိုးပြတ်လပ်မှုကို လျော့ပါး စေနိုင်သလို ပရိုဂျက်စတြိုနီးဟော်မုန်းကလည်း အရိုးသစ်များ ကြီးထွားမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပုံရပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန်မှာ အဲဒီ ဟော်မုန်း ဓာတ်နှစ်မျိုးစလုံး လျော့ကျသွားမှုကြောင့် အရိုး သိပ်သည်းဆတွေ လျော့ပါးကုန်ရတာပါ။

လည်ပင်းမှာရှိတဲ့ သိုင်းရွှိဒ်ဂလဲ(န်)(ဒ်)ကလည်း အရိုး ဖယ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ သိုင်းရွှိဒ်အကျိတ်ကနေ သိုင်းရွှိဒ်ဟော်မုန်းကိုသာမက ခယ်(လ်)ဆီတိုနှင့်ဆိုတဲ့ ဓာတ် တစ်မျိုးကိုပါ ထုတ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်က အရိုးဖယ်ရှားမှုကို နှေးကွေးလေးလံနေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ သွေးဆုံးချိန် မှာတော့ အဲဒီဓာတ် ထွက်တဲ့နှုန်း လျော့ကျလာတာနဲ့အမျှ အရိုး ဖယ်ရှားမှုနှုန်းကလည်း တိုးပွားလာတော့တာပါပဲ။

**လက်တွဲဖော်**

**အရိုးပွရောဂါနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့အန္တရာယ်များ**

တချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ သူများထက်ပိုပြီး အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ သည်နေရာမှာလည်း မျိုးရိုးက တော်တော်လေး စကားပြောတယ်လို့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေက အတည်ပြုထားကြပါပြီ။

‘ခေါ့ခေးရှန်း’ လို့ခေါ်တဲ့ လူဖြူအမျိုးသမီးတွေနဲ့ အာရှတိုက်သူတွေဟာ အာဖရိကနွယ် အမေရိကန် (အမေရိကန်နိုင်ငံက လူမည်း) အမျိုးသမီးတွေထက်စာရင် အရိုးပွရောဂါပိုဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတာက အရိုးအဆစ်သန်မာမှုပိုင်းမှာ လူမည်းအမျိုးသမီးတွေက လူဖြူနဲ့ အာရှတိုက်သူတွေထက် ပိုသာတဲ့အနေအထားနဲ့ သွေးဆုံးကြဲပုံရတယ်လို့ သုတေသနတစ်ရပ်က ဆိုပါတယ်။

ပိန်ပြီး အရပ်ပုတဲ့အမျိုးသမီးတွေ၊ စောစောစီးစီး သွေးဆုံးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တမင်ဖန်တီးလို့ သွေးဆုံးတာမျိုးဖြစ်ရသူတွေ၊ သိုင်းရွှံ့ဒ်အဆင့်မြင့်လွန်းသူတွေ၊ တစ်ခါမှ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ဖူးသူတွေမှာ အရိုးပွရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်တယ်လို့လည်း သိရတယ်။

အရပ်ပုပြီး ပိန်တဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာဆိုရင် အရပ်မြင့်ပြီး ထွားကြိုင်းတဲ့ မိန်းမတွေမှာရှိတဲ့ အရိုးထက် ပိုပြီး သေးငယ်နေမယ့်အပြင် အရိုးသိပ်သည်းမှုလည်း နည်းပါးနေမှာ အသေအချာပါပဲ။ အရိုးထူထည်သေးလေလေ အရိုးဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်ပြီး အရိုးပွရောဂါ ခံစားရဖို့အခွင့်အလမ်း ပိုများလေလေ ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း

အဆီဓာတ်ဟာ အက်စတြိုဂျင်ကို ထုတ်နိုင်တဲ့အတွက် ပိန်သူ အမျိုးသမီးများမှာ အက်စတြိုဂျင်ကို ထုတ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား နည်းပါးတာမို့ အရိုးပွရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းကလည်း နည်း သွားပါတယ်။ သိုင်းရွှံဒ်ဟော်မုန်း တက်လွန်းတာကလည်း အရိုး ဆုံးရှုံးမှုကို တိုက်ရိုက်တိုးမြှင့်ပေးပြန်တယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖူးသူတွေမှာ ဘာကြောင့် အရိုးပွရောဂါ ပိုဖြစ်လွယ်သလဲဆိုတာကိုတော့ ဆေးသိပ္ပံက အဲသလို ကျကျနန ရှင်းလင်းနိုင်စွမ်း မရှိသေးပါဘူး။

ပရက်(ဒ်)နီဆုံး(prednisone)နဲ့ ကော်တီဆုံး(cortisone) အုပ်စုဝင် တခြားဆေးတွေကို ရေရှည်ဆွဲပြီး သောက်သုံးခြင်း ဟာလည်း အရိုးပွရောဂါကို မြန်မြန်နဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ ဓာတုဆေးဝါးတိုင်းမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ သည်ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကတော့ အရိုးပွခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တာပါပဲ။

နောက်တစ်ချက်က ဝမှာစိုးလို့ ခန္ဓာကိုယ် အန္တရာယ်ဖြစ် လောက်သည်အထိ အစားအသောက်ကို ရှောင်သူအမျိုးသမီးများ မှာလည်း ဓမ္မတာ ရပ်ဆိုင်းတဲ့အထိ ကိုယ်အလေးချိန်က ကျလွန်း မက ကျသွားမယ်ဆိုရင် အရိုးပွ ရောဂါကို တစ်ဟုန်ထိုးဖြစ်လာ စေနိုင်ပြန်တယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာလည်း အရိုးပွရောဂါကို ပိုဖြစ်စေ နိုင်တယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်သုံးတာနဲ့တကွ ပရိုတိန်း(အသားဓာတ်)၊ ကော်ဖီ၊ အချို

ရည်နဲ့ ဆားတွေ တရားလွန်စားသုံးခြင်းဟာလည်း အရိုးတွေ မြန်မြန်ဆုံးရှုံးကုန်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသတဲ့။

**နေပုံထိုင်ပုံ ကောင်းသွားမယ်ဆိုရင်**

တစ်ဖက်က ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အာဟာရ မျှတအောင် စားသုံးခြင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် (ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်) လုပ်ခြင်းတို့ဟာ အရိုးပွရောဂါက ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ စားတဲ့ အစားအသောက်ထဲမှာ ကယ်လဆီယမ်လို့ခေါ်တဲ့ ထုံးဓာတ် လုံလုံ လောက်လောက်ပါရှိမယ်ဆိုရင် အရိုးများကို သန်မာလာစေနိုင် ပါတယ်။

အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာဆိုသလိုပါပဲ။ အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးများအနေနဲ့လည်း သူတို့ရဲ့ အရိုးအဆစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားနေခိုက်မှာ ထုံးဓာတ်ကို လုံလုံလောက်လောက် စားသုံး ထားမယ်ဆိုရင် အနာဂတ်၊ သွေးဆုံးချိန်ရောက်တဲ့အခါမှာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သတိချပ်ရမယ့် အချက် ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ထုံးဓာတ်ကို သည်တိုင်း စုပ်ယူနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ (စုပ်ယူနိုင်စွမ်းသာရှိမယ်ဆိုရင် ကွမ်းထဲမှာပါတဲ့ ထုံး ဓာတ်က ဥပါဒ်ဘယ်ဖြစ်ပါတော့မလဲ။) ထုံးဓာတ်ကို စုပ်ယူ နိုင်ဖို့အတွက် နေရောင်ခြည်၊ အစားအသောက်နဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေး တွေမှာပါတဲ့ ဗီတာမင်-ဒီနဲ့ တွဲရပါတယ်။ ဗီတာမင်-ဒီနဲ့ တွဲတော့မှ ထုံးဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပျော်ဝင်သွားနိုင်တော့ တာပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဟာလည်း အရိုးများကို သန်မာစေ နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထမ်းထားရတဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ လှေကားတက်ခြင်း၊ တင်းနစ် ကစားခြင်းတို့ဟာ အရိုးများကို သန်မာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။

စကားစပ်လို့ပြောရရင် ကျွန်တော့်အမေရဲ့အသက်ဟာ ၇၆နှစ် ရှိပါပြီ။ မေမေ နေတာက ပထမထပ်(နှစ်ထပ်)မှာပါ။ မေမေက တစ်နေ့ကို အဲဒီလှေကားကနေ အတက်အဆင်း သုံး- လေးခါမက လုပ်တတ်ပါတယ်။ မနက်ဈေးသွားရင် တစ်ကြိမ်၊ ညနေ စာအုပ်အငှားဆိုင်သွားရင် တစ်ကြိမ်ကတော့ အနည်းဆုံး ပါပဲ။ တစ်ရက်မှ မပျက်ပါဘူး။ မေမေ့လောက် လဲတတ် ပြိုတတ် သူလည်း ရှိမယ်တောင် မထင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒူးကြီးယောင် လာတာတို့၊ ခြေသလုံးမှာ ညှိသွားတာတို့လောက်ကလွဲရင် အရိုးကို လုံးဝ ထိခိုက်ခြင်း မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ အထက်ကပြောတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အရိုးအဆစ်သန်မာမှုတို့ရဲ့ အဆက်အစပ်ကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ပြဆိုနေသလို ရှိတာမို့ ထည့်ရေးလိုက်ရ တာပါပဲ။

လေ့ကျင့်ခန်းဆိုရာမှာလည်း ဈေးကြီးပေးရတဲ့ ဂျင်(မ်) [အားကစားရုံ]ကို သွားမှ၊ တင်းနစ်ရိုက်မှ၊ ဂေါက်သီးရိုက်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ဣရိယာပုတ် မျှတအောင် နေထိုင်မယ်၊ တစ်နေ့ကို နာရီဝက်လောက်လေးပဲ လမ်းလျှောက်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း မေမေ့လို တစ်နေ့ကို ပထမထပ် လှေကားအတက်အဆင်းလေးလောက်ကိုပဲ လေး-



ငါး-ခါလုပ်မယ်ဆိုရုံနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် လုံလောက်တယ် ဆိုတာ လေ့လာချက်များက အခိုင်အမာ ဆိုထားပြီးပါပြီ။

စာရေးသူရဲ့မိတ်ဆွေ လူဖြူအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အရပ်ကလည်းပု၊ ပိန်ကလည်း ပိန်၊ ကိုယ်ဝန်ကလည်း တစ်ခါမှ မဆောင်ဖူးလေတော့ကာ အရိုးပွမယ့်အရေးကို တွေးပူနေပါသတဲ့။ ဒါနဲ့ နေပုံထိုင်ပုံကို ပြင်ဖို့ စာရေးသူက အကြံပေးလိုက်တယ်ဆိုပဲ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ လူဖြူက လူမည်းဖြစ်အောင် ပြောင်းလို့လည်း မရ၊ အရပ်ပုတာကိုလည်း ရှည်လာအောင် လုပ်လို့မရ၊ လုပ်လို့ ရတာဆိုလို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ပဲ ကျန်တော့တယ်။ ဒါနဲ့ နေပုံ ထိုင်ပုံကို ပြင်ခိုင်းရတာပါ။

ဒါနဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ ဆေးလိပ်ကိုဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဗီတာမင်-ဒီနဲ့တကွ ထုံးဓာတ်ပါတဲ့ဆေးတွေကို မှန်မှန် သောက်သုံးပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘဲ တစ်နေ့ကိုလည်း နှစ်မိုင် လမ်းလျှောက်ပါသတဲ့။ အဲသလို နေပုံထိုင်ပုံ ပြင်လိုက်တဲ့အတွက် အရိုးပွရောဂါ လုံးလုံးမဖြစ်တော့ပါဘူးလို့ အာမ မခံနိုင်ပေမယ့် အရိုးပွရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကတော့ ခါတိုင်းထက် စာရင် အများကြီး လျော့ကျသွားတဲ့အပြင် တခြားကျန်းမာရေးတွေလည်း ကောင်း လာတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

**အရိုးပွရောဂါဖြစ်နေပြီမှန်း ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ**

သွေးဆုံးချိန်မှာ ဖြစ်တတ်မြဲ စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာတို့၊ ချွေးစေးပြန်တာတို့နဲ့မတူပါဘူး။ အရိုးပွရောဂါက ဖြည်းဖြည်းချင်း

ဖြစ်နေတာမို့ တော်တော်နဲ့ သတိထားမိနိုင်ဖို့ အင်မတန်မှပဲ ခဲယဉ်းလှပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာတော့ ရောက်ပြီလား၊ မရောက်သေးဘူးလားတော့ မသိပါဘူး။ ဖတ်လိုက်ရတဲ့စာအုပ်ထဲမှာတော့ **dual energy x-ray absorptionmetry** ဆိုတဲ့နည်း (DXA scan လို့လည်း ခေါ်သတဲ့)နဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်လို့ရတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ တခြားနည်းတွေကတော့ **SPA (single photon absorptionmetry) scan** ၊ **DPA (dual photon absorptionmetry) scan** နဲ့ **CT (computerised tomography) scan** တို့နဲ့လည်း စစ်ဆေးလို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်ရင် ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လျှောက်မလုပ်ဖို့တော့ တောင်းပန်ထားပါရစေ။

နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လုပ်မှသာ မိမိအတွက် အန္တရာယ်ကင်း ဘေးရှင်းမယ့် နည်းလမ်းနဲ့ စစ်ဆေးနိုင်မှာကို သတိချပ်တော်မူကြစေလိုပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်နည်း အထွေထွေကို သုံးပြီး စမ်းသပ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ကိုယ်မထင်တဲ့နေရာက ကိုယ့်အတွက် ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာစေနိုင်တာမို့ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဘာမှ လျှောက်စစ်မကြည့်ဖို့ အတန်တန် မှာနေရတာပါခင်ဗျား။

**အရိုးပွရောဂါ ခံစားနေရပြီဆိုပါရင်**

အရိုးပွရောဂါကို ခံစားနေရပြီဆိုရင်လည်း အထက်မှာဖော်ပြခဲ့

တဲနည်းတွေနဲ့ပဲ အဲဒီရောဂါကို ကုသလို့ရပါတယ်။ လုံးလုံး ပျောက်မသွားဘူးဆိုရင်တောင် အဲဒီနည်းတွေက အခြေအနေ ပိုဆိုးမလာအောင် ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ အဲဒီနည်းတွေကြောင့် အရိုးသစ်တွေ ထပ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။ အရိုးအထူးကုဆရာဝန်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သောက်သုံးရတဲ့ ခေတ်မီဆေးဝါး တချို့ဟာလည်း အရိုးကို သန်မာလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်နေပါပြီ။

(ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လျှောက်သောက်ကုန်ကြမှာစိုးလို့ ဆေးနာမည်တွေကို တမင်ထည့်မရေးလိုက်တာပါ။ ဒါပေမယ့် သည်အချက်ကိုလည်း ယုံပါခင်ဗျား။ ကျွန်တော်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ကပဲ ခြေကျင်းဝတ်မှာ အရိုးသုံးပိုင်း ကျိုးသွားခဲ့ပါတယ်။ အခု သည်စာရေးနေတဲ့အချိန် တစ်နှစ်နဲ့ နှစ်လအကြာမှာတော့ အဲဒီသုံးပိုင်းစလုံးဟာ ပုံမှန်နီးပါး ပြန်ကောင်းသွားခဲ့တာ အဲဒီဆေး တွေရဲ့ တန်ခိုးလည်း ပါတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။)

**နှလုံးသွေးကြောရောဂါ**

အရိုးပွရောဂါလိုပဲ၊ မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ရေရှည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ရပ်ကတော့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ပါပဲ။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဆိုတဲ့အထဲမှာ နှလုံးရောဂါ၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းနဲ့ အခြားဆက်စပ်နေတဲ့ ရောဂါပြဿနာ တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာတော့ သည်နှလုံးသွေးကြောရောဂါဟာ

သွေးဆုံးပြီးသူ အမျိုးသမီးများကို သတ်ဖြတ်နေတဲ့ နံပါတ်တစ်  
 တရားခံအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ၁၉၉၆ခုနှစ် တစ်နှစ်  
 တည်းမှာတင် အမျိုးသမီးပေါင်း နှစ်သိန်း လေးသောင်း ငါးထောင်  
 ဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ သေဆုံးခဲ့ကြရသလို အမျိုးသမီး ကိုးသောင်း  
 ဟာလည်း လေသင်တုန်းဖြတ်ပြီး အသက်ဆုံးခဲ့ကြရပါတယ်။  
 ဒါ အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းရဲ့ ကိန်းဂဏန်းပါ။

သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးများမှာ နှလုံးရောဂါနဲ့  
 လေသင်တုန်း ဖြတ်နိုင်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ချေက ပိုများလာပါတယ်။  
 သွေးဆုံးချိန်မတိုင်မီမှာတော့ သည်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ချေမှာ  
 အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေရဲ့ ထက်ဝက် ပမာဏသာ  
 ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သွေးဆုံးချိန်မတိုင်ခင်အရွယ် ယောက်ျား  
 သား တစ်ရာဖြစ်နေရင် မိန်းမသားတွေ သည်ရောဂါဖြစ်နှုန်းက  
 ငါးဆယ်ပဲရှိသပေါ့။ သို့ပေတည့် သွေးဆုံးချိန်ကို ကျော်လွန်ပြီးတဲ့  
 နောက်မှာတော့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်ချေဟာ ယောက်ျားသား  
 တွေနီးပါး တိုးပွားလာပါတော့တယ်။

အက်စတြိုဂျင် ဟော်မုန်းဓာတ်ဟာ အမျိုးသမီးတွေမှာ နှလုံး  
 သွေးကြောရောဂါအထွေထွေ မဖြစ်လေအောင် ကာကွယ်ပေးထား  
 ပုံရပါတယ်။ သွေးဆုံးတဲ့အခါမှာတော့ အက်စတြိုဂျင် ဟော်မုန်း  
 အထွက်နှုန်းက ကျသွားတာမို့ သည်ရောဂါကို ဆက်လက်  
 ကာကွယ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း  
 ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးကို နောက်ပိုင်းမှာ သုံးလာကြပုံပါပဲ။  
 ဒါပေမယ့် သည်ကုထုံးဟာ ရှုပ်ထွေးနက်နဲလှတာမို့ ကျွန်တော်တို့

ခဏ မေ့ထားလိုက်ကြရအောင်ပါ။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ အနမတဂ္ဂရှိပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေကို အရင်ပြောကြည့်ပါရစေ။

**နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ**

နှလုံးရောဂါနဲ့ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းတို့ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ သွေးကြောတွေ မာကြောလာလို့ ဖြစ်ရတာပါ။

နှလုံးသွေးကြောတွေမာလာတဲ့အခါ နှလုံးဆီကို အောက်ဆီဂျင် လုံလုံလောက်လောက် မရောက်တော့ပါဘူး။ သည်အခါမှာ ရင်ပတ်အောင့်ခြင်းကို စတင်ခံစားရပါတော့တယ်။ သည်လိုနဲ့ မာနေတဲ့ နှလုံးသွေးကြောပေါ်မှာ သွေးခဲလေးတွေဖြစ်လာပြီး အဲဒီသွေးခဲလေးတွေ ပြုတ်ထွက်လာတဲ့အခါမှာတော့ နှလုံးသွေးကြောကို လုံးလုံးကို ပိတ်ချလိုက်ပါတော့တယ်။ အဲဒီမှာတင် နှလုံးရောဂါရဲ့ ထိုးနှက်မှုကို ခံစားရတော့တာပါပဲ။

ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့ သွေးကြောလေးတွေ လုံးလုံးပိတ်သွားတဲ့ အခါမှာတော့ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းကို ခံစားရပါတော့တယ်။ ယာယီပိတ်ဆို့တဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုံးလုံးပိတ်ဆို့တာမျိုး မဖြစ်ပေမယ့် သွေးကြောတွေ တအားကျဉ်းနေတဲ့အခါမှာဖြစ်ဖြစ် **transient ischemic attack (TIA)** လို့ခေါ်တဲ့ ယာယီ လေသင်တုန်း ဖြတ်တာမျိုးကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေအနေနဲ့ သွေးကြောတွေမာလာတဲ့အခါ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်းနဲ့ ဘာကြောင့် ပိတ်ဆို့ကုန်ရတယ်ဆိုတာကို

ကျကျနနရှင်းလင်းနိုင်စွမ်းမရှိသေးပါဘူး။ သွေးကြောရဲ့ အတွင်းပိုင်းနံရံတွေထဲမှာရှိနေတဲ့ ဆဲ(လ်)တွေ ပျက်စီးကုန်ရာက သွေးကြောတွေ မာကြောပိတ်ဆို့ကုန်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆက တော့ ပညာရှင်အများကြားမှာ ရေပန်းစားနေတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သည်အယူအဆအရ ကိုလက်စထရောဓာတ်နဲ့ သွေးတိုးခြင်းများကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများကြောင့် အဲသလို သွေးကြောအတွင်းပိုင်းနံရံက ဆဲ(လ်)တွေ ပျက်စီးကုန်ရတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ သည်အခါမှာ နှလုံးသွေးကြောတွေ မာကြော သိပ်သည်းကုန်ပြီး အဲဒီသွေးကြောအတွင်းပိုင်းမှာ အဆီတွေ၊ ကိုလက်စထရောတွေနဲ့ ပြည့်နှက်ကုန်တယ်လို့လည်း ယူဆထားကြပါတယ်။

**နှလုံးသွေးကြောရောဂါရဲ့ အန္တရာယ်များ**

သွေးဆုံးချိန်ကို ဝင်ပြီဆိုတာနဲ့ နှလုံးရောဂါနဲ့ လေသင်တုန်း ဖြတ်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရမယ့် အန္တရာယ်ဟာ အရင်ကထက် ပိုပြီး ကြီးမားလာပါပြီ။ သည်လို ဆိုလိုက်တဲ့အတွက် သွေးဆုံးတာနဲ့ သည်ရောဂါဖြစ်တော့မယ်လို့ ကံသေကမ္မ တစ်ထစ်ချပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ဖို့ တခြားအရင်းခံတွေ အများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ဖို့အတွက် လူသိများထင်ရှားလှတဲ့ အရင်းခံတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောပါဝင်မှု တအားများတာ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတာ၊ အဝလွန်

တာ၊ အထိုင်များတာ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိတာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာ တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရင်းခံတွေ ကိုယ့်မှာ ပိုပြီး များနေလေ လေ၊ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးနဲ့ နှလုံးသွေးကြောတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်လေလေပါပဲ။

**သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှု တအားများတာ**

သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောပါဝင်မှု အဆမတန်များခြင်းဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတဲ့ ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့အန္တရာယ်နဲ့ အင်မတန် နီးလာစေနိုင်ပါတယ်။ ကိုလက်စထရောဓာတ်က သိပ်သည်းဆနိမ့်တဲ့ လစ်ပိုပရိုတိန်း (low-density lipoproteins - LDL)နဲ့ သိပ်သည်းဆမြင့်တဲ့ လစ်ပိုပရိုတိန်း (high-density lipoproteins - HDL)ဆိုပြီးနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

LDLကို ‘ကိုလက်စထရောဓာတ်ဆိုး’လို့ ခေါ်လေ့ရှိတယ်။ သူက နှလုံးသွေးကြောတွေ မာကြောအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းရှိ ပေသကဲ့။ HDLကကျတော့ ပြောင်းပြန်ပါ။ သူ့ရဲ့ ပိုမိုသိပ်သည်း တဲ့ မော်လီကျူးတွေဟာ နှလုံးသွေးကြော မာကြောအောင် မလုပ် ပါဘူး။ ဘာကြောင့်မှန်း ယနေ့ထက်တိုင် တိတိပပ မသိရသေး ပေမယ့် သေချာတာတစ်ခုကတော့ အဲဒီHDLက နှလုံးသွေးကြော တွေ မာမကုန်အောင်တောင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူ့ကိုကျတော့ ‘ကိုလက်စထရောဓာတ်ကောင်း’လို့ ခေါ်ကြပါ တယ်။

LDLထက်တောင်ပိုပြီးတော့ သွေးကြောတွေကို ဖျက်ဆီး

**လက်တွဲဖော်**

နိုင်တဲ့ ကိုလက်စထရော နောက်တစ်မျိုးကိုတော့ လစ်ပိုပရိုတိန်း (အေ) (ဝါ) **Lp(a)** လို့ခေါ်ပါတယ်။ သူက **LDL**နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင် ပါပဲ။ **LDL** ထက်သာတာက သူ့မှာ ကော်လိုကပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်တစ်မျိုး အပိုပါနေတာပါပဲ။ အဲဒီ **Lp(a)** တွေ သွေးထဲမှာ များလာတာနဲ့အမျှ နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ကလည်း ပိုများလာတယ်လို့ လေ့လာချက်တချို့က ဆိုထားတာ ရှိပါတယ်။

ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးတဲ့အခါတွေမှာ ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှုနှုန်းထားကို ထည့်သွင်းစစ်ဆေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ စာရေးသူရော၊ သူရေးတာကို ဖတ်ပြီး ဘာသာပြန်တဲ့ ကျွန်တော်ပါ ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ချက်တွေရဲ့ မိတ္တူကို အမြဲတန်းယူထားတတ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သွေးထဲက ကိုလက်စထရော အနေအထားကို သိနေနိုင်မှာပါ။

အမျိုးသမီးတွေအတွက် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စုစုပေါင်း ကိုလက်စထရောအဆင့် ၂၀၀ မီလီဂရမ်/ဒက်စီလီတာ(**mg/dL**)နဲ့ **LDL** အဆင့် ၁၃၀ **mg/dL** ထက်ကျော်နေပြီဆိုရင် အဲဒါ နှလုံး သွေးကြောရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာ အတော်များနေပါပြီ။ စံအဖြစ်ပြောရမယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ **HDL** ဟာ **35 mg/dL** ထက်ကျော်နေသင့်သလို လစ်ပိုပရိုတိန်း(အေ) **Lp(a)** အဆင့်ဟာလည်း ၃၀ **mg/dL** ထက် နည်းသင့်ပါတယ်။ **LDL** နဲ့ **HDL** အချိုးဟာဆိုရင်လည်းပဲ လေးချိုးတစ်ချိုးထက် မပိုသင့်ပါဘူး။

**လက်တွဲဖော်**



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာနဲ့ မကျေလွယ်တဲ့အဆီများ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်တာဟာ LDLနဲ့ စုစုပေါင်း ကိုလက်စထရောများ လျော့နည်းသွားစေနိုင်တာ အသေအချာပါပဲ။ ကြက်သွန်ဖြူဟာလည်း ကိုလက်စထရောကို ကျစေတယ်လို့ အနောက်တိုင်း ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များပင်လျှင် အသိအမှတ်ပြုထားပါတယ်။

**သွေးတိုးရောဂါ**

သွေးတိုးရောဂါဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံသား သန်း၆၀ကျော်ကို တိုက်ခိုက်နေပြီး အဲဒီထဲက ထက်ဝက်နီးပါးဟာ မိန်းမသားတွေ ဖြစ်တယ်လို့ စစ်တမ်းများက ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန်နှလုံးရောဂါအသင်းရဲ့အလိုအရ သွေးဆုံးပြီးသူ မိန်းမသားများအနက် ထက်ဝက်အရေအတွက်ဟာလည်း သွေးတိုးရောဂါကို ခံစားနေကြရပါသတဲ့။

သွေးတိုးရောဂါဟာ နှလုံးသွေးကြောနံရံတွေကို တိုက်ရိုက် ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးတဲ့အခါမှာ နှလုံးသွေးကြောတွေကို တိုက်ရိုက်ဖိညှစ်နေတော့တာကိုး။ သည်အခါမှာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်က အလိုလိုပေါ်ပေါက်လာရပါတော့တယ်။

၁၉၄၀ပြည့်လွန်နှစ်များကတည်းက စတင်လေ့လာခဲ့ပြီး ယနေ့ထက်တိုင် ဆက်လက်လုပ်နေဆဲဖြစ်တဲ့ ဖုရယ်မင်ဂမ်(မ်) လေ့လာချက်အရဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀mm Hg(ပြဒါးဖိအားမီလီမီတာ)ထက်ကျော်ရင် နှလုံးရောဂါနဲ့ လေသင်တုန်းဖြတ်

နိုင်တဲ့အခြေအနေ ပိုများလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မကြာသေးခင် အတွင်းက ပြုလုပ်ထားတဲ့ လေ့လာချက်တစ်ရပ်အရဆိုရင် နှလုံး အတွက် အကောင်းဆုံး သွေးပေါင်ချိန်ဟာ ၁၂၀/၈၀ mm Hg သာ ဖြစ်သင့်ပါသတဲ့။

သွေးမတိုးအောင် ထိန်းသိမ်းရာမှာ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို တိုးပြီး လုပ်တာ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်တာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့တာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အငန်လျှော့စားတာဟာ တချို့တွေအတွက် သွေးမတိုးအောင် အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် လူတိုင်းအတွက်တော့ အငန်လျှော့စားရုံနဲ့ သွေးကျချင်မှ ကျတတ်ပါတယ်။ သည်နည်းတွေနဲ့ သွေးပေါင်ချိန် တက်နေတာကို လျှော့ချလို့မရဘူးဆိုရင်တော့ ဆေးဝါးကုသဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

**အလွန်ခြင်း**

ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အဆီတွေ အဆမတန်များနေသူများမှာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါအတွက် တခြားဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စရာ အနေအထိုင်တွေမရှိဦးတောင်မှ နှလုံးရောဂါနဲ့ လေသင်တုန်းဖြတ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်က လက်တစ်ကမ်းမှာတင် ရှိပါတယ်။ အဲသလို အလွန်နေသူများအတွက် ဆယ်ပေါင်၊ ပေါင် ၂၀ လောက်လေး ချလိုက်ရုံနဲ့ တင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေက အများကြီးလျော့သွားနိုင်ပါတယ်။

**အတိုင်းများတာ**

ကာယလှုပ်ရှားမှု မရှိသလောက် နည်းပါးခြင်းဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို လက်ယပ်ခေါ်နေသလိုပါပဲ။ နှလုံးရောဂါနဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကို ကာကွယ်ရာမှာ ခပ်မှန်မှန်မှ ခပ်ပြင်းပြင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားခုန်စား မှန်မှန်လုပ်ခြင်းဟာ တော်တော်ကို ထိရောက်လှပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ဘာမှသိပ်မဟုတ်လှတဲ့ နာရီဝက်လောက် လမ်းလျှောက်တာ၊ နာရီဝက်လောက် မှန်မှန်လေးပြေးတာ၊ နှစ်ထပ်၊ သုံးထပ်လောက်ကို တစ်နေ့သုံးလေးခေါက် မှန်မှန်လေး အတက်အဆင်း လုပ်တာလောက်ပဲ ဖြစ်စေဦးတော့ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ပြီး ရေရှည် လုပ်ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အကျိုးများလှကြောင်း ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေက တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း လက်ခံအတည်ပြုထားကြပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟာ သွေးထဲက ကိုလက်စထရောဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်တယ်၊ ဆီးချိုကိုလည်း ထိန်းနိုင်တယ်၊ အဝလွန်တာလည်း မဖြစ်စေတဲ့အပြင် တချို့လူတွေအတွက် သွေးတိုးတာကိုတောင်မှ လျော့ကျစေနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

**ဆီးချို**

နှလုံးရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါမှာ ဆီးချိုရောဂါဟာ အဓိက လက်သည်ထဲမှာပါဝင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် ဆီးချို ရှိခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါကို နှစ်ခါပြန်လက်ယပ်ခေါ်သလို ဖြစ်သွား

တတ်တယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးဟာ နှလုံးရောဂါရဲ့ထိုးနှက်မှုကို ခံရပြီးတဲ့နောက် အသက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရတာ ဖြစ်တယ်လို့ လေ့လာချက်များက ဆိုပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်နည်းကတော့ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ သကြားဓာတ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းထားနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ဆီးချိုရောဂါမရှိသူများအနေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို နှလုံးရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြရာမှာသုံးကြတဲ့ တခြားနည်းများကလည်း ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း**

အမေရိကန်နှလုံးရောဂါအသင်းကြီးရဲ့အလိုအရ ဆေးလိပ်သောက်သူများဟာ ဆေးလိပ်မသောက်သူများနဲ့ စာရင် နှလုံးရောဂါရဲ့ ရုတ်တရက် ထိုးနှက်မှုကို ခံရနိုင်တဲ့အနေအထားမှာ နှစ်ဆကနေ လေးဆတောင် ပိုပါသတဲ့။ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တာကို ခဏဘေးဖယ်ထားဦး၊ စီးကရက်သောက်ခြင်းဟာ နှလုံးသွေးကြောတွေကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် မာကြောလာစေနိုင်တာလည်း အမှန်ပါပဲ။

**နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့**

သည်ရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းတွေကတော့ အထက်မှာ တင်ပြပြီးဖြစ်တဲ့ နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ပါပဲ။ ဒါတင်မကသေးဘဲ တခြားနည်းလမ်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။

အသီးအနှံတွေ၊ အသီးအရွက်တွေ စားခြင်းဟာလည်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ချေကို နည်းပါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန် အစားအသောက်နဲ့ ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ကလည်း ပဲနို့ (နဲ့ ပဲပုတ်မှာပါတဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်တို့)ဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို လျော့ပါးစေတယ်လို့ မကြာသေးခင်က အဆိုပြုထားပါတယ်။ ဖြည့်စွက် ဗီတာမင်များထဲမှာလည်း ဗီတာမင်-အီးကလည်း နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ် ပေးနိုင်သလို ဖောလစ်(ခဲ)အက်ဆစ်နဲ့ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၆</sub>နဲ့ ဘီ<sub>၁၂</sub>တို့ကလည်း ဟိုမိုဆစ်(စ်)တိန်းလို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးကို သွေးထဲက သန့်ထုတ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဓာတ်ကလည်း နှလုံးသွေးကြောတွေ မာကြောကုန်စေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

အခုအချိန်အထိ တင်ပြခဲ့သမျှမှာ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ သွေးဆုံးတဲ့အခါမှာ ရင်ဆိုင်ရတတ်တဲ့ အရိုးပွရောဂါနဲ့ နှလုံး သွေးကြောရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ မျိုးရိုးကိစ္စနဲ့ နေပုံ ထိုင်ပုံများပဲဖြစ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် သည်အန္တရာယ် တွေနဲ့ ကြုံရနိုင်ချေ များလာရိုးသာမှန်မယ်ဆိုရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ သည်အန္တရာယ်တွေကို လျော့ပါးသွားအောင် လုပ်လို့မရပေဘူး လား ဆိုတာကို ဆက်လက်စဉ်းစားကြရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

# ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံး

## မပြောတော့ဘူးလို့ စိတ်ကူးခဲ့ရာမှ

အစတုန်းကတော့ သည်ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးကို ထည့်မရေး  
တော့ဘူးလို့ စိတ်ကူးမိပါသေးတယ်။

ကံအားလျော်စွာ ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုမှာ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ကို  
‘ဖော’နေတဲ့ မိတ်ဆွေအမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်တဲ့  
အခါမှာတော့ အကျိုးအကြောင်း မေးကြည့်မိသွားတယ်။ သူက  
ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးနဲ့ ကုသမှု ခံယူမိရာက အဲသလိုဖြစ်လာ  
ကြောင်းကို ပြောပြတဲ့အခါမှာတော့ အင်း... ဒါကို ကျော်လွှား  
သွားဖို့မကောင်းဘူးဆိုတာကို ချက်ချင်းသိလိုက်ပါတယ်။

မိန်းမသားတစ်ယောက် သွေးဆုံးချိန်ကို ရောက်လာပြီဆိုတာ  
နဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရွယ်တူတွေ၊ ဘေးလူတွေဟာ အကြံတွေအမျိုးမျိုး  
ပေးတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ စေတနာကောင်းနဲ့ အကြံပေး  
ကြတာပါ။ သည်အချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေကလည်း ထိတ်ပြာ  
နေတဲ့အချိန်၊ ဟိုဟာကောင်းနိုးနိုး၊ သည်ဟာသင့်နိုးနိုးနဲ့ ဝေခွဲမရ  
ဖြစ်နေချိန်ဆိုတော့ လာသမျှ အကြံကို လက်မခံသည့်တိုင် အကြံ  
တိုင်းကိုတော့ အကောင်းပဲလို့ မြင်တတ်တယ်။

လက်တွဲဖော်

တချို့ကျတော့လည်း ပိုက်ဆံများများပေးရတာမျိုးမှ အကောင်းမှတ်ချင်ပြန်တော့ အဲသလို လူတွေမှာ ကိုယ်နဲ့ သင့်၏ မသင့်၏ကို သိပ်မတွက်မိတော့ဘူး။ နာမည်ကျော်၊ နောက်ဆုံးပေါ်၊ ငွေကုန်ကြေးကျခံရတာများဆိုရင် လုပ်ချင်မိသွားရတတ်ပြန်တယ်။

ပိုဆိုးတာက သည်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ လုံလောက်တဲ့သိစရာတွေ သိမထားတာပါ။ သည်အခါမှာ စောစောက ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေအမျိုးသမီးလို ကြုံရတော့တာပါပဲ။

ဘာကိုမှ ဆက်မပြောခင် အရေးတကြီး ပြောစရာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ သည်သွေးဆုံးခြင်းကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှေ့ပိုင်းမှာ တင်ပြခဲ့ရာမှာလည်း အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း ကွဲပြားတဲ့သဘောတွေကို အသေအချာ ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။

သည်အချက်ကို စာဖတ်သူမများ သတိကြီးကြီးထားကြစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အရှေ့တိုင်းနဲ့ အနောက်တိုင်းဟာ (၁) ရာသီဥတု (၂) ရေခံမြေခံ (၃)စားသောက်ပုံနဲ့ (၄)နေပုံထိုင်ပုံတွေ မတူကြတဲ့အပြင် တချို့နေရာတွေမှာ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးတောင် ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲပါတယ်။ အနောက်တိုင်းသူတွေ သွေးဆုံးသလို အရှေ့တိုင်းသူတွေလည်း သွေးဆုံးကြမှာ မှန်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ဇီဝကမ္မအပြောင်းအလဲနဲ့ အရှေ့တိုင်းသူတွေရဲ့ ဇီဝကမ္မ အပြောင်းအလဲတွေလည်း အသေအချာ ကွဲပြားတာတွေ ရှိပါတယ်။

မမေ့ဖို့အချက်က ဆေးပညာအပါအဝင် ခေတ်မီသိပ္ပံ၊ ဝိဇ္ဇာ

**ဈေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်းစရာ**

**၆၃**

ပညာရပ် အားလုံးမှာ အနောက်နိုင်ငံတွေကပဲ တစ်ဟုန်ထိုး ဦးဆောင်နေတဲ့အပြင် သုတေသနအသီးသီးကိုလည်း အနောက် တိုင်း ပညာရှင်များကသာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နဲ့ ထဲထဲဝင်ဝင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ သည်အခါမှာ ပညာရပ်အများ စုဟာ အနောက်တိုင်းလူ့ဘောင်နဲ့ လူထုအများစုအတွက် အံဝင်ခွင် ကျဖြစ်နေတတ်ပေမယ့် အရှေ့တိုင်းနဲ့ကျရင် ‘ချင့်သုံးမှ’သာ အဆင်ပြေနိုင်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

အခု ကျွန်တော် ရေးသားတင်ပြနေတဲ့အကြောင်းအရာဟာ လည်း အခုအချိန်အထိ အနောက်တိုင်းက၊ အတိအကျပြောရရင် အမေရိကန်နိုင်ငံက ထုတ်ဝေထားတဲ့ စာအုပ်ကိုကိုးကားပြီး ရေးနေ တာပါ။ ရေးသင့်တဲ့အကြောင်းအရာ၊ ဆွေးနွေးသင့်တဲ့ကိစ္စလို့ ယူဆပြီး ရေးပင်ရေးနေလင့်ကစား ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က ဆရာဝန်လည်းမဟုတ်၊ ဆေးဆရာလည်း မဟုတ်ဘဲ သာမန် လူပြိန်း တစ်ဦးသာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို မမေ့ကြစေချင်ပါ ဘူး။ သိသင့်သိထိုက်တဲ့အခြေခံအကြောင်းအရာ အချက်အလက် တွေကို အဲဒီစာအုပ်ထဲက ကိုးကားပြီး တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန်သင့် တဲ့ နေရာတွေမှာ ဘာသာပြန်ပြီး တင်ပြနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သည်အခါမှာ စာဖတ်သူမမများအနေနဲ့ ကိုယ်ရေးကြုံလာတဲ့ အခါ တကယ့်ကို ထဲထဲဝင်ဝင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ကြဖို့ ပြောထားချင် ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရေးထားတာကို ဖတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ် ထင်သလို လျှောက်မလုပ်ကြဖို့ကို လေးလေးနက်နက်

**လက်တွဲဖော်**



မေတ္တာရပ်ခံပါရစေခင်ဗျား။

အခုလည်း ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးရာမှာ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးဆိုတာဘာ၊ သူ့သမိုင်းကြောင်း၊ သုတေသနတွေရှိချက်တွေ၊ အစားထိုး ကုသနည်းတွေ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ၊ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေစသဖြင့် သည်ကုထုံးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံအချက်အလက် အသေးစိတ်များကိုသာ ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်သင့်တယ်၊ မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော်က ဆုံးဖြတ်ပေးမှာ၊ အကြံပေးသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မမတို့ကိုယ်တိုင် ချင့်ချိန်စဉ်းစားပြီး သကာလ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနဲ့ သေချာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှသာ လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်တော်မူကြပါ။

အဲ... တစ်ချက်တော့ရှိတယ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူဆိုရာမှာလည်း ကိုယ်နဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးပြီး ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အားမနာတမ်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆေးကုတဲ့အလုပ်နဲ့ သူဌေးဖြစ်ကြံနေသူများဟာ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများပင်ဖြစ်လင့်ကစား ကိုယ့်လူနာအတွက် သင့်တင့်လျော်ကန်တဲ့အကြံထက် သူတို့အတွက် အကျိုးအမြတ်များမယ့်အကြံကို ပေးနိုင်သေးတယ်ဆိုတာကိုလည်း မမေ့ကြစေချင်ပါဘူး။

ကိုင်း... ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုဆိုတာကို ကြည့်ရအောင်ဗျား။

### ၇ည်ရွယ်ချက်

အမှန်တော့ အနောက်တိုင်းမှာ သွေးဆုံးတော့မယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီး အများစုက ဟော်မုန်းအားဆေးတွေ စ စားသင့်ပြီလို့ ယူဆခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာတောင် ကြာခဲ့ပါပြီ။

ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံး (Hormone Replacement Therapy, HRT လို့ အတိုကောက်ခေါ်ပါတယ်။)ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်က သုံးရပ် ရှိပါတယ်။ ပထမရည်ရွယ်ချက်က သွေးဆုံး ချိန်မှာ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ရပ်ဆိုင်း သွားစေဖို့ပါ။ ဒုတိယရည်ရွယ်ချက်က အရိုးပွရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့နဲ့ တတိယရည်ရွယ်ချက်ကတော့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင် ချေကို လျော့ချဖို့ပါပဲ။

ဒါပေမယ့်လည်း သည်လို ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသခြင်းဟာ စိတ်မချရဘူး၊ အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ ယူဆကြသလို အကျိုးထက် အပြစ်က ပိုများနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အသစ်တွေ ကလည်း နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ပေါ်ပေါက်နေပါတယ်။

အဲသလို မရေရာလှတဲ့အထဲမှာမှ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးမှာကိုက မျိုးကွဲပေါင်း များစွာရှိနေပါသေးတယ်။ အက်စ ထြိုဂျင်၊ ပရိုဂျက်စတြန်းတင်မက အခြားအခြားသော ဟော်မုန်း များကို ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အဖုံအမျိုးမျိုးနဲ့ တိုက်ကျွေးနေကြတာပါ။ စာဖတ်သူ မမတို့ကိုယ်တိုင်က သည်ဟော်မုန်း အစားထိုး ကုထုံး ကိုပဲ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာကြီးပဲဖြစ်လာလား၊ မဖြစ်ဖြစ် အောင် ခံယူပါတော့မယ်လို့ စိတ်နှလုံးဒုံးဒုံးချပြီးပြီဆိုရင်တောင်မှ

မမတို့ရော၊ မမတို့ရဲ့ဆရာဝန်ပါ ဘယ်နည်းနဲ့ ဘယ်လိုကုတာဟာ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ရွေးချယ်ကြရဦးမှာပါ။

ဘယ်လို ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးတွေ ရနိုင်တယ်၊ ဘယ် ကုထုံးကနေ ဘယ်လို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရလာနိုင်တယ်၊ ဘယ်ကုထုံးကတော့ ထိရောက်တယ်ဆိုတာကို မမတို့အနေနဲ့ အခြေခံအားဖြင့် သိထားမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြောတဲ့ဆိုတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ခြေခြေမြစ်မြစ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောဆိုနိုင်၊ မေးမြန်းနိုင်မှာပါ။

ထပ်ပြောပါရစေ။ ဆရာဝန်က ငါ့ထက်တတ်တာပဲ၊ သူ ပေးတဲ့အကြံကို ယူလိုက်တာအကောင်းဆုံးပါပဲလို့ အလွယ် မတွေးပါနဲ့။ သူက မှားသွားတယ်ဗျာ၊ ဆောရီးလို့ ပြောလို့ရ ပေမယ့် တကယ်တမ်းဖြစ်လာလို့ ခံရရင် သူ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာက ခံရမှာပါ။ ဒါကြောင့် အခြေခံကိုတော့ သေချာသိအောင် လုပ်ထားကြပါခင်ဗျာ။

**သမိုင်းကြောင်း**

အနက်ဖွင့်ဆိုချက်အနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သည်လို ခင်ဗျ။

“ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အနေဖြင့်၊ အက်စထြိုဂျင်ဖြစ်စေ၊ ပရိုဂျက်စတြိုန့်ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်စေ၊ အခြားဟော်မုန်းများကိုဖြစ်စေ ရယူသုံးစွဲလျက် ကုသသော နည်းလမ်းများကို ဆိုလိုသည်” ပေါ့။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေအနေနဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းတွေထဲမှာ အက်စထြို

**သွေးဆုံးချိန်ခါ သီကောင်းစရာ**

**၆၇**

ဂျင် ဟော်မုန်းကို တွေ့ရှိခဲ့တာဟာ ၁၉၂၀ပြည့်လွန်နှစ်တွေလောက် ကတည်းက ဖြစ်ခဲ့လင့်ကစား သွေးဆုံးချိန်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေ၊ ဝေဒနာတွေကို ကုသဖို့အတွက် အက်စထြိုဂျင်ကို သုံးစွဲလာတာကတော့ နှစ်ပေါင်း၄၀တောင် မပြည့်တတ်ချင်သေး ပါဘူး။

မီးယပ်ပါရဂူ ‘ရောဘာ့(ထ်)ဝစ်(လ်)ဆင်’ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဣတိယ ထာဝရ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ၁၉၆၆ခုနှစ်မှာ ထုတ်ဝေလိုက် တော့မှသာ သည်ကိစ္စ စတင်ပေါ်ပေါက်လာတာပါ။ သူက သွေးဆုံးခြင်းကို ‘ကုသလို့ရနိုင်တဲ့ ရောဂါ’လို့ ဆိုလိုက်ပြီး အက်စထြိုဂျင်ကဖြင့်ရင်တော့ မိန်းမတွေကို တစ်သက်လုံး နုပျို နေစေမယ်လို့ အမေရိကန်မိန်းမသားတွေကို အဲဒီစာအုပ်နဲ့ ပြောချ လိုက်ပါတယ်။ နုပျိုမယ်လို့လည်း ပြောတယ်၊ သွေးဆုံးတာကို ကုလို့ရတယ်လို့လည်း ပြောလိုက်မှတော့ သူ့ ဣတိယ ထာဝရ စာအုပ်ဟာ အမေရိကမှာရော ဥရောပမှာပါ နေ့ချင်းညချင်း ရောင်းအကောင်းဆုံး စာအုပ်ဖြစ်သွားခဲ့ရသလို ဆရာဝန်တွေက သွေးဆုံးသူအမျိုးသမီးတွေ အက်စထြိုဂျင်မှီဝဲဖို့ တိုက်တွန်းချက် တွေဟာလည်း တစ်ခါတည်း မိုးထိခမန်းကို ပလူပျံသွားပါတော့ တယ်။ အက်စထြိုဂျင်အစားထိုးကုသုံးရဲ့ ‘ရွှေခေတ်’ စတင်ခဲ့ပြီလို့ ဆိုရမှာပါ။

ချွေးစေးပြန်တာတွေ နည်းပါးကုန်တာ၊ စိတ်တွေ ကယောက် ကယက် သိပ်မဖြစ်တော့တာ၊ ယောနိခြောက်သွေ့မှုအနေအထား လည်း တိုးတက်လာတာတို့အပြင် သွေးသားဆန္ဒပိုင်းမှာလည်း

**လက်တွဲဖော်**

မူမှန်အနေအထားကို ပြန်ရောက်လာတဲ့အတွက် အမျိုးသမီးတွေ ဟာ အက်စထြိုဂျင်ဟော်မုန်းဓာတ်ရဲ့အစွမ်းကို အတော်သဘောကျ ကုန်ပါတော့တယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ‘အက်စထြိုဂျင်အစားထိုးကုထုံး’ (Estrogen Replacement Therapy - ERT) မှာလည်း အားနည်းချက်တွေရှိတာကို သိလာ ကြပါတယ်။

၁၉၅၀ပြည့်လွန်စနစ်တွေမှာပဲ သမားတော်များ စားပွဲတင် အကိုးအကား စာအုပ်ထဲမှာ [အက်စထြိုဂျင်မျိုးကွဲတစ်ခုဖြစ်လေ တဲ့] ပရီမာရင်ကိုဆိုရင် ရင်သားကင်ဆာ၊ ဒါမှမဟုတ် အင်္ဂါဇာတ် ကင်ဆာရောဂါ ရာဇဝင်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို မပေးထိုက်ပေ ဘူးလို့ဖော်ပြလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီသတိပေးချက်တွေဟာ ၁၉၅၅ခုနှစ်ကျတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပြန်တော့တာများ ဆယ်စု နှစ်တစ်စုတောင် ကျော်သွားတာများ အက်စထြိုဂျင်ကုထုံးရဲ့ ပြောင်းပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေအကြောင်းကို ဆေးပညာ ဂျာနယ်တွေနဲ့ သတင်းတွေထဲမှာ ပြန်လည်ဖော်ပြလာကြတဲ့ ၁၉၇၀ပြည့်အထိပါပဲ။

အက်စထြိုဂျင်ကုထုံးကြောင့် သွေးဆုံးပြီးသူ အမျိုးသမီး များမှာ [အင်ဒိုမက်တြီယယ်(လ်)ကင်ဆာလို့ခေါ်တဲ့] သားအိမ် အတွင်းသားနံရံကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိ ချက်တွေပေါ်လာတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သားဆက်ခြားဆေး (သန္ဓေတားဆေး)တွေမှာ အက်စထြိုဂျင် ထည့်သွင်းသုံးစွဲမှုဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်စေနိုင်တယ်၊ သွေးတွေခဲပြီး သွေးကြောကို ပိတ်ဆို့

**သွေးဆုံးချိန်ခါ သီကောင်းစရာ**

**၆၉**

စေနိုင်တယ်၊ လေသင်တုန်းဖြတ်နိုင်တယ်၊ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မကင်းစရာတွေလည်း ပေါ်လာပါတော့တယ်။ ဟော်မုန်း အစားထိုးကုတဲ့အခါ အက်စထြိုဂျင်ဓာတ်ကို သားဆက်ခြားဆေးတွေမှာလောက် ထည့်ပေးဖို့ မလိုပေမယ့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါတို့၊ ကင်ဆာတို့ ဖြစ်နိုင်ချေရှိနေတဲ့ မိန်းမတွေကို ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုပေးဖို့ ဆရာဝန်တွေ ကိုယ်တိုင်က လက်တွန်းကုန်ကြတယ်။

တစ်ချိန်က အက်စထြိုဂျင် လူကြိုက်များလွန်းမှုအနေအထားဟာ သည်လိုနဲ့ တအားကို လျော့ကျသွားပါတော့တယ်။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်တုန်းက အမေရိကန်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းမှာတင် မိန်းမပေါင်း ၂၈သန်းဟာ [အက်စထြိုဂျင်ရဲ့ ယေဘုယျအကျဆုံး မှုကွဲ] ပရီမာရင်နဲ့အစားထိုးကုသခဲ့ကြပေမယ့် ၁၉၈၀ပြည့်ကျတော့ ၁၄သန်းအထိကို လျော့ကျသွားခဲ့ပါတယ်။ အဲသလို လျော့သွားတာကလည်း ၁၉၈၀ပြည့်လွန်စနစ်တွေအထိပဲ။

နောက်ပိုင်းကျတော့ အက်စထြိုဂျင်ဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေတဲ့အပြင် အရိုးပွရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပုံရတယ်ဆိုတဲ့ သုတေသနတွေရှိချက်တွေ ပေါ်လာပြန်တယ်။

အက်စထြိုဂျင်နဲ့ [ဓာတုဗေဒနည်းအရ ပရိုဂျက်စတြိုန်းကို အသွင်ပြောင်းထားတဲ့] ပရိုဂျက်စတင်တို့ကို ပေါင်းစပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေလည်း သိသိသာသာလျော့သွားတယ်ဆိုတာလည်း သေချာလာတယ်။ သည်မှာတင် ဆရာဝန်တွေ

ကလည်း အက်စထြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတင်အတွဲလိုက်ကို ခါတိုင်း ထက် ယုံယုံကြည်ကြည် ပေးလာကြပြန်ပါတော့တယ်။ ကိန်း ဂဏန်းနဲ့ ပြောရင်တော့ ၁၉၈၀ပြည့်တုန်းက ပရီမာရင် အစားထိုး ကုသသူ ၁၄သန်းအထိ လျော့ကျနေခဲ့ရာက ၁၉၈၃ခုနှစ်မှာ ၁၆၃သမ ၆သန်းနဲ့ ၁၉၉၂ခုနှစ်မှာ ၃၁၃သမ၇သန်းအထိ တက် လာတာကို တွေ့ရပြန်တယ်။

ကနေ့ကာလမှာတော့ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံး အမျိုးမျိုး ရှိလာပါပြီ။ အက်စထြိုဂျင်နဲ့ပရိုဂျက်စတင်တို့ကို အချိုးအဆအမျိုး မျိုးနဲ့ ရောစပ်ထားတဲ့ပုံစံ၊ တခြားဟော်မုန်းဓာတ်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ် ထားတဲ့ပုံစံစသဖြင့် အမျိုးမျိုးပါ။ အဓိကကတော့ အမျိုးသမီးတွေ မှာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါနဲ့ အရိုးပွရောဂါတို့ကို ကာကွယ်ပေးပြီး တခြား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း လျော့ကျစေနိုင်တယ်လို့ ယူဆထားသမျှ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ တွဲဖက်ထားတဲ့ ကုထုံးတွေပါ ပဲ။ ဒါပေမယ့် အခုအချိန်အထိ ဘယ်လိုမှ မဖြေရှင်းနိုင်သေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ (ပြဿနာတွေ)လည်း အများအပြား ကျန်နေပါသေး တယ်။

**ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုနဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဆက်စပ်မှုနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ**

အက်စထြိုဂျင်အစားထိုးကုသမှုခံယူတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ကုသမှု မခံယူတဲ့ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ချေ ၅၀ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး နည်းပါတယ်လို့ ဆို

ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ တစ်ဝက်လောက် နည်းတယ် ပေါ့။ သည်သုတေသနတွေထဲမှာ အားရစရာကောင်းတဲ့ ရလဒ်တွေကိုတော့ အမျိုးသမီးပေါင်း တစ်သိန်းကျော်ကို ရေရှည်လေ့လာတဲ့ ‘သူနာပြုများ၏ ကျန်းမာရေးလေ့လာချက်’ မှာ တွေ့ရပါသတဲ့။

အဲဒီလေ့လာချက်ရဲ့ ၁၉၉၆ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရဆိုရင် အက်စထြိုဂျင်၊ သို့မဟုတ် အက်စထြိုဂျင်/ပရိုဂျက်စတင်အတွဲဟာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေကို ၄၀ရာခိုင်နှုန်းခန့် လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အက်စထြိုဂျင်/ ပရိုဂျက်စတင်အတွဲဟာ အက်စထြိုဂျင်သက်သက်လိုပဲ ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့လည်း ဆိုတယ်။ ထိရောက်မှုအရှိဆုံးအခြေအနေကိုကျတော့ အဲဒီဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုတွေကို လတ်တလော ခံယူနေသူတွေနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူတွေဆီမှာ တွေ့ရပါသတဲ့။ အဲ... စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကတော့ အဲဒီဟော်မုန်းဓာတ်တွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီးနောက် သုံးနှစ်အကြာမှာ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွားတော့တယ်ဆိုပဲ။

အက်စထြိုဂျင်ရဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို လျော့ပါးနိုင်စွမ်းကို ထပ်အနုစိတ်မယ်ဆိုရင် ခန့်မှန်းခြေ ၂၅မှ ၅၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ ‘ကိုလက်စထရော’ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အက်စထြိုဂျင်ဟော်မုန်း အားဆေးစားသုံးခြင်းဟာ HDL လို့ခေါ်တဲ့ လူ့ခန္ဓာ အကျိုးပြု ကိုလက်စထရောကို ၁၀ရာခိုင်နှုန်းက ၁၅ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာစေပြီး



ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးယုတ်စေတဲ့ LDL ကိုလက်စထရောကိုတော့ လျော့ပါးစေတယ်လို့ တွေ့ရှိကြရပါတယ်။ အက်စထြိုဂျင် အစားထိုးကုသမှုဟာဖြင့်ရင်  $Lp(a)$ နဲ့ဆက်စပ်ရာ လစ်ပိုပရိုတိန်း (အေ)  $[Lp(a)]$ ဆိုတဲ့ အကျိုးယုတ်ဓာတ်ကိုလည်း လျော့ကျသွားစေတဲ့ အထောက်အထားတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှုအပြောင်းအလဲတွေ ကြောင့်တော့ နှလုံးရောဂါနဲ့ သေကြေသူအရေအတွက် လျော့သွားတာပါလို့တော့ သည်သုတေသနတွေက အတတ်မပြောနိုင်ပါဘူး။ သွေးကြောတွေအပေါ်မှာ အက်စထြိုဂျင်ရဲ့ တိုက်ရိုက်အကျိုး သက်ရောက်မှုတွေကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်တယ်လို့ယူဆကြပေမယ့် သည်အချက်ကို ဘယ်သူမှလည်း သေချာ ဂန ရှင်းပြနိုင်စွမ်း မရှိသေးဘူး။

တစ်ခုမမေ့ဖို့က သည်လိုလေ့လာချက်တွေဟာ ဘေးကနေ စောင့်ကြည့် အကဲခတ်ရတဲ့ လေ့လာချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ သည်တော့ကာ မိမိတို့ စောင့်ကြည့်လေ့လာနေသူများရဲ့ တကယ့် ပုဂ္ဂလိကဘဝထဲကို သုတေသီတွေအနေနဲ့ တကယ်တမ်း ထဲထဲ ဝင်ဝင် ဝင်ရောက် လေ့လာနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သုတေသီတွေ မသိနိုင်တဲ့အချက်တွေက အများကြီး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အက်စထြိုဂျင် အစားထိုးကုသမှု ခံယူနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အိမ်မှာကျတော့လည်း ဆေးလိပ် လျှော့သောက်နေပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ လျော့ကျသွားတာဟာ အက်စထြိုဂျင်တစ်ခုတည်းကြောင့်လို့ အပြတ်ပြောဖို့

ခက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အဲသလို စောင့်ကြည့်လေ့လာအကဲခတ်တဲ့ သုတေသနတွေကို အပြည့်အဝ ယုံဖို့ မလွယ်လှဘူး။

ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ ရလဒ်တွေ ရဖို့အတွက် လေ့လာချက် နောက်တစ်မျိုး လိုအပ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ‘နှစ်ဆင့်ကန်း ပလာ(စ်)ဘို ထိန်းချုပ်စမ်းသပ်မှု’ကို လုပ်ကြပါတော့တယ်။ အဲဒီလေ့လာချက်မှာကျတော့ သုတေသီတွေဟာ သူတို့ လေ့လာ နေသူများရဲ့ ပုဂ္ဂလိက ဘဝထဲကို ဝင်ပါတော့တယ်။ ဘယ်လိုဝင် သလဲဆိုတော့ လေ့လာသူများကို ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးပေး တဲ့ သူပေး၊ ပလာ(စ်)ဘို (ဆေးနဲ့တူပေမယ့် ဘာအာနိသင်မှမရှိ တဲ့ ဆေးဝါးအတု) ပေးလိုပေးလုပ်ပါတယ်။ ဘာအာနိသင်မှ မရှိတဲ့ သဏ္ဍာန်တူ ပလာ(စ်)ဘိုကို ပေးရတာက ဆေးကပဲ စွမ်းတာလား၊ ဆေးစားနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိကြောင့်ပဲ ကောင်း သွားတာလားဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြားသိရအောင်လို့ပါ။ တစ်ဆက် တည်းမှာပဲ သည်လေ့လာချက်ကို ‘နှစ်ဆင့်ကန်း’လုပ်ထားပါ တယ်။ နှစ်ဆင့်ကန်းဆိုတာက သုတေသီများက လေ့လာနေသူ (အမျိုးသမီး)များရော၊ သူတို့ကို ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသပေးသူ ဆရာဝန်များပါ ဘယ်ဆေးကဖြင့် ဟော်မုန်းအစားထိုးဆေးဖြစ် တယ်၊ ဘယ်ဆေးကဖြင့် အာနိသင်မဲ့ သဏ္ဍာန်တူ ပလာ(စ်)ဘို ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မခွဲခြားနိုင်အောင် စီမံထားတာပါပဲ။

ဖြစ်ချင်တော့ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ရာမှာ အက်စထြိုဂျင် ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စူးစမ်းတဲ့ တခြားလေ့လာချက် မရှိ

ဘူး။ ‘နှလုံးနှင့် အက်စထြိုဂျင်-ပရိုဂျက်စတင်အစားထိုးမှု လေ့လာချက်’ဆိုတဲ့ နောက်ထပ် နှစ်ဆင့်ကန်း ပလာ(စ်)ဘို ထိန်းချုပ်စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကတော့ အဖြေတချို့ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီစမ်းသပ်ချက်ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ နှလုံးရောဂါ ရှိနှင့်ပြီးသူ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးနဲ့ အလုပ်ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင် စမ်းသပ်တာပါပဲ။

လေးနှစ်ကျော် စမ်းသပ်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီလေ့လာချက်ရဲ့ ကနဦးတွေ့ရှိချက်တွေကို မကြာသေးခင်ကပဲ ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီတွေ့ရှိချက်တွေအရတော့ အလားအလာ တယ် မကောင်းလှပါဘူး။ အခုအချိန်အထိ တွေ့ရှိချက်များအရ နှလုံး ရောဂါရနှင့်ပြီးသူ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှုကို ခံယူဖို့ မသင့်တော်ဘူးလို့ သုတေသီတွေက ကောက် ချက်ချကြပါတယ်။ တစ်ခါမှ နှလုံးရောဂါမခံစားဖူးသူအမျိုးသမီး တွေအတွက်တော့ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုကြောင့် နှလုံးရောဂါ ကို ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့တော့ ယူဆကြပါတယ်။

လောလောဆယ်မှာ နောက်ထပ် အဓိကရ လေ့လာချက် တစ်ရပ်ကို ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ကျန်းမာရေး အမျိုးသားသိပ္ပံ များနဲ့ အမျိုးသား နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးသိပ္ပံတို့ဟာ ‘အမျိုးသမီး များ ကျန်းမာရေး ကနဦး လှုပ်ရှားမှု’ကို ၁၉၉၁ခုနှစ်မှာ စတင် ထူထောင်ခဲ့ပြီး သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးများရဲ့ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ၊ ကင်ဆာနဲ့ အရိုးပွရောဂါကို လေ့လာစူးစမ်းလျက်ရှိပါ တယ်။ အဲဒီ လေ့လာချက်ဟာ ဒေါ်လာသန်းပေါင်းများစွာ အကုန်

အကျခံပြီး ၁၅နှစ်ကြာ ပြုလုပ်မယ့် သုတေသနဖြစ်ပြီး အသက်၅၀ မှ ၇၉နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးပေါင်း တစ်သိန်း ခြောက်သောင်း ခုနစ်ထောင်ကို လေ့လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သည်လေ့လာချက်က တော်တော်စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါ တယ်။ သည်လေ့လာချက်ထဲမှာ အထက်က ပြောခဲ့တဲ့ နှစ်ဆင့် ကန်း ထိန်းချုပ်မှုတင်မကဘဲ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုရဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုတွေကို စောင့်ကြည့် လေ့လာတာ၊ စားသောက်ပုံ တွေကိုပါ စူးစမ်းတာ၊ ကယ်လစီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီ အားဆေးတွေ သောက်သုံးတာများနဲ့ပါ နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ ရင်သား နဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာတောတွေကို ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ကာကွယ်နိုင် မလဲဆိုတာများကိုပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခြုံငုံလေ့လာတဲ့ သုတေသန ပါပဲ။ အဲ... ဒါပေမယ့်ပေါ့လေ၊ အဲဒီလေ့လာချက်ကရတဲ့ အဖြေ တွေကိုတော့ ၂၀၀၈ခုနှစ်ကျမှသာ အတိအကျသိရမှာပါ။ (အခု ၂၀၀၅ဆိုတော့ သိပ်တော့ မလိုတော့ပါဘူး။ နောက်ထပ် သုံးနှစ် ပေါ့နော်။)

**ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုနဲ့ အရိုးပွရောဂါ ဆက်စပ်မှုနဲ့**

**စပ်လျဉ်းတဲ့ သုတေသန တွေ့ရှိချက်များ**

အက်စထြိုဂျင်က အရိုးပွရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ သုတေသနတွေက ဆိုထားပြန်ပါတယ်။ စောင့်ကြည့်အကဲခတ်မှု သုတေသနတစ်ရပ်အရ အက်စထြိုဂျင်ကို ခုနစ်နှစ်ကျော် စားသုံး ခဲ့သူ အမျိုးသမီးတွေမှာ ကျောရိုးကျိုးအက်နှုန်းဟာ အက်စထြိုဂျင်

မစားသုံးသူများရဲ့ ထက်ဝက်လောက်တောင် နည်းတယ်လို့ ဆိုတယ်။

အဲဒီလေ့လာချက်မှာ အသက်၆၅နှစ်ထက်ကြီးသူ အမျိုးသမီး ပေါင်း ၉,၇၀၄ယောက်ကို လေ့လာခဲ့တာပါ။ သည်အခါမှာ အက်စထြိုဂျင်၊ ဒါမှမဟုတ် အက်စထြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတင် စားသုံးသူများဟာ လက်ကောက်ဝတ်ရိုးကျိုးအက်နှုန်း ၆၀ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းပြီး တင်ပါးဆုံရိုး ကျိုးအက်နှုန်း ၄၀ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ တွေ့ရပါတယ်။ သည်ရလဒ်တွေအရ အက်စထြိုဂျင်ဟာဖြင့် အရိုးပွရောဂါကို ထိထိရောက်ရောက် လျော့ပါး သက်သာစေတယ်လို့ တော်တော်လေး ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြောနိုင်လာ ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရင်က အက်စထြိုဂျင်သောက်သုံးဖူးသူ အမျိုး သမီးများအတွက်ကျတော့ အရိုးအက်ကွဲမှုနှုန်းဟာ လျော့မသွား ပြန်ဘူး။ ဆိုလိုတာက ဟော်မုန်းဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေ စားသုံး ခြင်းဟာ အမျိုးသမီးတွေမှာ အရိုးပွရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ် နိုင်လင့်ကစား ဆေးသောက်တာ ရပ်လိုက်ရင်တော့ ဒုံရင်း ပြန် ရောက်သွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း နှစ်ဆင့်ကန်း ပလာ(စ်)ဘို ထိန်းချုပ်မှု လေ့လာချက်များကတော့ စောင့်ကြည့်အကဲခတ်တဲ့ လေ့လာချက်တွေထက် ပိုခိုင်လုံတာလည်း အသေအချာပါပဲ။ အဲလို နှစ်ဆင့်ကန်းစမ်းသပ်မှုတစ်ရပ်ကတော့ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှုနဲ့ အရိုးပွရောဂါ အဆက်အစပ်ကို စူးစမ်းခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလေ့လာချက်က အသက် ၄၅နှစ်မှ ၆၄နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး ပေါင်း ၈၇၅ယောက်ကို ၁၉၉၀ပြည့်လွန်နှစ်တွေမှာ သုံးနှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့တာပါ။

အဲဒီအမျိုးသမီး ၈၇၅ယောက်မှာ လူခွဲပြီးတော့ တချို့ကို အက်စထြိုဂျင်တစ်မျိုးတည်း နေ့တိုင်းသောက်စေတယ်။ တချို့ ကျတော့ အက်စထြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတင်ကို နေ့တိုင်း သောက်စေ တယ်။ တချို့ကျပြန်တော့ အက်စထြိုဂျင်နဲ့ တကယ့် ပရိုဂျက် စတြန်းကို တစ်လမှာ ၁၂ရက်နှုန်း သောက်စေပြီး တချို့ကိုတော့ အက်စထြိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စတင်ကို တစ်လ ၁၂ရက်နှုန်း သောက် ခိုင်းပါတယ်။

သည်နည်းလေးမျိုးနဲ့ ဆေးသောက်ကြသူ အမျိုးသမီးတွေထဲ က အများစုဟာ ကျောရိုးရဲ့ အရိုးသိပ်သည်းဆနှုန်း လေးရာခိုင် နှုန်းကနေ ငါးရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာတာတွေရပြီး တင်ပါး ဆုံရိုး သိပ်သည်းဆကျတော့ နှစ်ရာခိုင်နှုန်း တက်လာတာ တွေရ ပါတယ်။ သုံးဆယ်ကျော်လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမတွေမှာ ယေဘုယျ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရမြဲဖြစ်တဲ့ အရိုးထုထည် လျော့ပါးမှု ကိုလည်း သည်လို ဟော်မုန်းတွေကို နည်းလေးမျိုးနဲ့ စားသုံးနေသူ အမျိုးသမီးတွေဆီမှာ မတွေ့ရတော့ဘဲ အရိုးထုထည် တိုးလာတာ တောင် တွေ့ရပါသတဲ့။

သည်လေ့လာချက်နဲ့ တခြားလေ့လာချက်တွေ အားလုံး ပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုကြောင့် အရိုးပွမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရုံမျှမက အရိုးကို သန်မာစေတယ်လို့

တောင် ပြောမယ်ဆို ပြောလို့ရနေပါတယ်။

**အက်စထြိုဂျင်ကုထုံးကို ထဲထဲဝင်ဝင်ကြည့်ကြရအောင်**

သည်တော့ကာ အက်စထြိုဂျင်ကုထုံးဟာဖြင့်ရင် သွေးဆုံးချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်မြဲ ရောဂါလက္ခဏာများကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထိုက်လာပါတယ်။ အက်စထြိုဂျင် က နှလုံးရောဂါနဲ့ အရိုးပွရောဂါအန္တရာယ်တွေကို လျော့ပါးစေနိုင် တယ်ဆိုတာ အကြမ်းဖျဉ်း ပြောနိုင်လာပါပြီ။ ဒါတင်မကဘဲ စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာ၊ စိတ်စောတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ အစရှိတဲ့ သွေးဆုံးချိန်မှာ ရင်ဆိုင်ကြရတတ်စမြဲ စိတ်အခြေအနေ များကိုလည်း အက်စထြိုဂျင်က သက်သာစေတယ်လို့ ယူဆလာ ကြပါတယ်။ ရေတိုမှတ်ဉာဏ်ကို တက်စေပြီး အကြိုဇရာရောဂါ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသက်ကြီးလို့ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုများကိုလည်း အက်စထြိုဂျင်က သက်သာစေတယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေကိုပေးနေတဲ့ ‘အက်စထြိုဂျင်’ ထဲမှာ တကယ်တော့ အက်စတြာဒစ်ယော(လ်)တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ အက်စတြန်းတို့ပါဝင်ပါတယ်။ အက်စတြာဒစ်ယော(လ်)ဆိုတာက သွေးဆုံးလုနီး အမျိုးသမီးတွေဆီမှာ သဘာဝအရရှိနေတတ်တဲ့ အက်စထြိုဂျင်ပါ။ အက်စတြန်းကကျတော့ သွေးဆုံးပြီး အမျိုး သမီးတွေဆီမှာ သဘာဝအရရှိလာတတ်တဲ့ အက်စထြိုဂျင်ပဲဖြစ် ပါတယ်။ နောက်ထပ် အက်စထြိုဂျင်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အက်စတြီ ယော(လ်)ကတော့ အက်စတြီဒီယော(လ်)တို့၊ အက်စတြန်းတို့

ထက် အားပျော့ပြီး တချို့ဆရာဝန်တွေက အက်စထြီယော(လ်) ကို စားသုံးဖို့ အကြံပြုချင်လည်း ပြုတတ်ကြတယ်။

**အက်စထြီဂျင် အမျိုးမျိုး**

အက်စထြီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်အောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်လို့ ရပါတယ်။ အက်စထြီဂျင်ကို ပါးစပ်ကနေ သောက်လို့ လည်းရတယ်။ အရေပြားမှာ ပလာစတာနဲ့ ကပ်ပြီး ထားရင်းက သွေးထဲကိုရောက်အောင် လုပ်လို့လည်း ရတယ်။ ယောနိကို သုတ် လိမ်းတဲ့ ဆေးအဆီအနေနဲ့လည်း ရတယ်။ ထိုးဆေးအနေနဲ့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေသည့် လူသုံးအများဆုံးကတော့ ဆေးပြား အဖြစ် ပါးစပ်က သောက်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အမျိုးသမီး အနည်းငယ်အတွက်ကတော့ အက်စထြီဂျင်ကို ဆေးပြားအဖြစ် သောက်သုံးခြင်းကြောင့် အစာမကြေဘဲ တခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တွေလည်း ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ အဲသလို အမျိုးသမီးတွေ ဆိုရင်တော့လည်း တခြားနည်းနဲ့ အက်စထြီဂျင်ကို ကိုယ်ထဲ ရောက်အောင် လုပ်ယူရပေမပေါ့။

**အက်စထြီဂျင်ဆေးပြား**

အမေရိကန်နိုင်ငံက ဆရာဝန်တွေ အညွှန်ကြားဆုံး ဆေးပြားက တော့ ပရီမာရင်(Premarin)ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးကို ကိုယ်ဝန် ရှိနေတဲ့ မြည်းမတွေရဲ့ ကျင်ငယ်ကနေ ထုတ်လုပ်ထားတာပါ။ ပရီမာရင်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်း



ကို တခြားအက်စထြိုဂျင်တွေထက် ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခြေခြေ မြစ်မြစ် မှတ်တမ်းတင်ထားပြီးသားမို့ သည်လိုထုတ်လုပ်ထားတာ ပါပဲ။ ပရီမာရင်ဆေးပြားများကို အားအမျိုးမျိုးနဲ့ ထုတ်လုပ်ထား တဲ့အတွက် ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အခြေအနေ ပေါ်မှာလိုက်ပြီး လိုတိုးပိုလျှော့ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ပရီမာရင် မှာ အက်စထြိုဂျင်အမျိုးမျိုး ရောနှောပါဝင်ပါတယ်။

နောက်ဆေးပြားတစ်မျိုးကတော့ အက်စထြိုဂျင်(စ်)(Estrace) ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးမှာတော့ အက်စထြိုဂျင်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အက်စတြာဒစ်ယော(လ်)တစ်မျိုးသာပါဝင်တယ်။ အက်စထြိုဂျင်(စ်) ကိုတော့ မြည်းမကျင်ငယ်ကနေ ဖော်စပ်ထားတာ မဟုတ်တော့ဘဲ သစ်ပင်တွေက ရရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲ ဖော်ထုတ်ယူထားတာပါ။

အလားတူပဲ သစ်ပင်တွေကနေ ဓာတုနည်းနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ အက်စထြိုဂျင်ဆေးတစ်မျိုးကတော့ အက်စထြိုဂျင်(တ်) (Estratab)ပါ။ သူကကျတော့ အက်စထြိုဂျင်(စ်)နဲ့ အက်စထြိုဂျင် တစ်မျိုးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ဖော်ထုတ်ယူထားပြန်တာပါပဲ။

ပရီမာရင်၊ အက်စထြိုဂျင်(စ်)နဲ့ အက်စထြိုဂျင်(တ်)တို့အပြင် တခြားတံဆိပ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် သည်သုံးမျိုး ကတော့ လူသိအများဆုံးပါပဲ။

**အက်စထြိုဂျင်ဆေး တိုက်ကျွေးပုံ**

အများစုကတော့ အက်စထြိုဂျင်ဆေးပြားတွေကို တစ်လလုံး နေ့စဉ်

မှန်မှန်သောက်သုံးရပါတယ်။ တချို့ဆရာဝန်တွေကကျတော့ တစ်လကို ၂၅ရက် သောက်ခိုင်းပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ၂၅ရက်တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ အကျိုးပိုများတယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထား မရှိပါဘူး။ ဆေးမသောက်တဲ့နေ့တွေမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ သွေးဆုံးချိန်ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုတောင် ခံစားရတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အက်စထြိုဂျင်ဆေးပြားတိုက်ကျွေးမှုဟာ သောက်သုံးသူအမျိုးသမီးများရဲ့အထွေထွေကျန်းမာရေးနဲ့ သွေးဆုံးချိန်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေအပေါ်မှာလိုက်ပြီး အတိုးအလျှော့ရှိပါတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ဆိုရင်တော့ ပရီမာရင်ကို တစ်နေ့ သုညဒဿမ ၆၂၅မီလီဂရမ်နှုန်းနဲ့ တိုက်ကျွေးလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နေ့စဉ် ချွေးစေးပြန်တာမျိုးလို သွေးဆုံးချိန်ဖြစ်တတ်မြဲ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို အပြင်းအထန်ခံစားနေရသူ မိန်းမသားများအတွက်ကျရင်တော့ အဲဒါရဲ့နှစ်ဆကို တိုက်ကျွေးလေ့ ရှိပါသတဲ့။

**အရှေ့ပြားကပ် ပလပ်စတာ အက်စထြိုဂျင်**

သည်အထဲမှတော့ အက်စထြိုဒါ(မ်) (Estraderm)က အသုံးအများဆုံး အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သည်နည်းကတော့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို ကျော်လွှားသွားတာမို့ ဆေးပြားသောက်လို့ အစာမကြေဖြစ်တတ်သူ အမျိုးသမီးများအတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။ နောက်ထပ် ပိုကောင်းတာတစ်ခုက ဆေးပြားနဲ့ဆိုရင်

အက်စထြိုဂျင်က ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို တစ်ဟုန်ထိုး ရောက်သွားပေမယ့် အရေးပြားကပ်ပလပ်စတာနဲ့ဆိုရင်တော့ သွေးထဲကိုတစ်မိမိနဲ့ နဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရောက်နေစေတာပါပဲ။ ကျပ်ပြားဝိုင်းသာသာ လောက်ပဲရှိတဲ့ အဲဒီပလပ်စတာလေးကို တင်ပါးမှာဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်မှာဖြစ်စေ ကပ်ထားပြီး လေးရက်တစ်ကြိမ် အသစ်လဲပေးရပါတယ်။ အမျိုးသမီး ငါးရာခိုင်နှုန်းမှသည် ရာခိုင်နှုန်း၃၀ အထိကတော့ အဲဒီ ပလပ်စတာကြောင့် အရေပြားမှာ ယားယံတယ်လို့ ဆိုကြပေမယ့် သည်ယားယံမှုဟာလည်း သိပ်တော့ မပြောပလောက်ပါဘူး။

အက်စထြိုဒါ(မ်)ကတော့ ‘၁၇-ဘီတာ-အက်စထြိုဒစ်ယော(လ်)’ဆိုတဲ့ သွေးဆုံးချိန်မတိုင်ခင်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာက ထွက်တတ်မြဲ အက်စထြိုဂျင်ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ အရေပြားကပ်ပလပ်စတာအပြင် ပရိုဂျက်စတင်ဆေးပြားများကိုပါ တွဲဖက်သောက်သုံးကြဖို့ ဆရာဝန်တွေက ဆော်ဩလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါမှ ကင်ဆာအန္တရာယ်က ကာကွယ်နိုင်မယ်လို့ ယူဆကြလို့ပါ။ [နောက်ပိုင်းမှာ အက်စထြိုဂျင်ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။]

**အက်စထြိုဂျင် ယောနိုလိမ်းဆေး**

အက်စထြိုဂျင်ယောနိုလိမ်းဆေးကတော့ အဓိကအားဖြင့် ယောနိုအတွင်းပိုင်းနံရံတွေ ပါးလျာသွားတာကို ကာကွယ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သည်ကုထုံးဟာ ယောနိုခြောက်သွေ့မှုကို အစဉ်သဖြင့်

ထိန်းသိမ်းကာကွယ်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ အက်စထြိုဂျင် ယောနို လိမ်းဆေးများကို သုံးစွဲနေသူ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ တခြားသော ယောနိုစိုစွတ်ဆေးများကို တွဲဖက်သုံးစွဲဖို့ ဆရာဝန်တွေက အကြံ ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အရေပြားကပ် ပလပ်စတာလိုပါပဲ။ ယောနို လိမ်းဆေးကိုလည်း ဆေးပြားမျိုးဖို့ အခက်အခဲရှိသူများက သုံးစွဲ တတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ယောနိုလိမ်းဆေးက သိပ်အစွမ်းမထက်လှပါဘူး။ လိမ်းဆေးထဲက အက်စထြိုဂျင်ပါဝင်မှုနှုန်းထားဟာ နည်းပါးလွန်း တာမို့ အရိုးပွရောဂါနဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများကို ကာကွယ် ပေးနိုင်စွမ်း မရှိသလောက် နည်းပါးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိမ်းဆေး ကို အသုံးပြုသူတွေဟာ လိမ်းဆေးတင်မကဘဲ ဆေးပြား သောက် တာ၊ ပလပ်စတာကပ်တာတွေနဲ့ ထပ်ဆောင်း ကြရပါသေးတယ်။

လိမ်းဆေးရဲ့ ဆိုးကျိုးနောက်တစ်ခုကတော့ ပေပွကုန်နိုင် တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လိမ်းဆေးကို သုံးသူများဟာ ပထမ နှစ်ပတ်လောက်အထိသာ နေ့စဉ်မှန်မှန် လိမ်းတတ်ကြပြီး နောက် ပိုင်းမှာ တစ်ပတ်မှ နှစ်ခါလောက်သာ လိမ်းကြပါတော့သတဲ့။

**ဆား(မ်)(စ်) သို့မဟုတ် အက်စထြိုဂျင်ပုံစံသစ်**

လိုအပ်တဲ့ အက်စထြိုဂျင် လက်ခံမှု အနိမ့်အမြင့် ထိန်းချုပ်ရာ (selective estrogen receptor modulators - SERMs) ဒါမှ မဟုတ် ဆား(မ်)(စ်)လိုခေါ်တာကတော့ တကယ့် နောက်ဆုံးပေါ် ပါ။ သူကတော့ ဓာတုပစ္စည်းသက်သက်ဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါနဲ့

အရိုးသိပ်သည်းဆကို ကာကွယ်ပေးဖို့ ‘အက်စထြိုဂျင်နဲ့ အလားတူတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်း’ ကို ထုတ်ပေးကာ ရင်သားနဲ့ သားအိမ် ကင်ဆာများကို ကာကွယ်ပေးဖို့အတွက် ရင်သားနဲ့ သားအိမ်မှာ ကျတော့ အက်စထြိုဂျင်တိုက်ဖျက်ရေး ဓာတ်ပစ္စည်းကို ထုတ်ပေး ပါတယ်။

ဆား(မ်)(စ်) နှစ်ဆယ့်သုံးမျိုးကို စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်နေကြပါ တယ်။ အဲဒီအထဲကမှ နှစ်မျိုးကို ဆေးခန်းတွေမှာ စမ်းသပ်နေကြ ပါပြီ။ အဲဒီနှစ်မျိုးကတော့ တာမိုဇ်ဖွင် (tamoxifen)နဲ့ ရာလို ဇ်ဖွန် (raloxifene)တို့ပါပဲ။ နှစ်မျိုးစလုံးဟာအရိုးနဲ့ ကိုလက်စ ထရော ထုတ်လုပ်မှုများအပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်တဲ့ အက်စထြိုဂျင်နဲ့ ပုံစံတူ ဓာတ်ပစ္စည်းကို ထုတ်ပေးပါတယ်။

တာမိုဇ်ဖွင်ဟာ အက်စထြိုဂျင်ရန်ဘက်ပါပဲ။ ဆိုလိုတာက အသားစတစ်ရှူး များပြားရာ နေရာတွေ၊ အထူးသဖြင့် ရင်သား မှာ အက်စထြိုဂျင် ထုတ်လုပ်မှုကို သူက တားဆီး ပိတ်ပင်ပေးပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် သူဟာ သားအိမ်ကင်ဆာအန္တရာယ်ကိုကျတော့ ပိုပြီး ကြီးမားလာစေတာကို တွေ့ရပြန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် တာမို ဇ်ဖွင်ရဲ့အကျိုးအပြစ်တွေကို အခုထက်ထိ ဂနသေချာ သိလာရ အောင် ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှုတွေလုပ်ဖို့ အများကြီး လိုနေပါ သေးတယ်။

ရာလိုဇ်ဖွန်ရဲ့ စောစောပိုင်းရလဒ်တွေကတော့ အလား အလာကောင်းပါတယ်။ အရိုးသိပ်သည်းဆအတွက် အက်စထြို ဂျင်နဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး

လက်တွဲဖော်

ရင်သားနဲ့ သားအိမ်အတွက်ကျတော့ အက်စထြိုဂျင်တိုက်ဖျက်ရေး အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖြစ်ပေါ်စေပုံရနေပါတယ်။ သေချာတာ တစ်ခုကတော့ ရင်သား၊ သို့မဟုတ် သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေ ကို တိုးပွားမလာစေဘဲ အရိုးပွခြင်းကိုကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ၁၉၉၇ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလမှ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ အစား အသောက်နဲ့ ဆေးဝါးကြီးကြပ်မှု အသင်းကြီးကနေ အဲဒီရာလို ဇစ်ဖွန်ကို ‘အစ်ဗုစ္စတာ’ (Evista)ဆိုတဲ့ အမှတ်တံဆိပ်နဲ့ အရိုးပွ ရောဂါ ကာကွယ်ကုသရေး ဆေးဝါးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ခွင့်ပေးခဲ့ပါ တယ်။

ဒါပေမယ့် သည်ရာလိုဇစ်ဖွန်ဟာ နှလုံးရောဂါကာကွယ်နိုင် စွမ်း ရှိမရှိ မသေချာလှသလို ချွေးစေးပြန်တာ၊ ယောနိခြောက် သွေ့တာမျိုးလို သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ တခြားခန္ဓာကိုယ် အပြောင်းအလဲတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေခြင်းလည်း မရှိပါဘူး။

**အက်စထြိုဂျင်ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ**

အက်စထြိုဂျင် သောက်သုံးသူ အမျိုးသမီးများရဲ့ ၁၀ရာခိုင်နှုန်း လောက်ဟာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အများဆုံးကတော့ ဖောတာ၊ ခြေတွေလက်တွေ အမ်းလာတာ၊ ပျို့ချင်အန်ချင်တာ၊ ရင်သား နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာတာ၊ ခေါင်း တစ်ခြမ်းကိုက်တဲ့ဦးယဉ်းနာဖြစ်လာတာနဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို မကြာခဏံ စားရတာတွေပါပဲ။ တခြားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေက တော့ အင်ပျဉ်ထွက်တာ၊ အရေပြားပေါ်မှာ အဖုအပိမ့် အနီကွက်

ထတာ၊ မျက်နှာပေါ်မှာ အမွှေးအမှင်တွေ ထူထဲလာတာနဲ့ သွေးသားဆန္ဒပိုင်းမှာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတာတို့ပါပဲ။ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုကြောင့် သည်လိုဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာသမားတော်နဲ့ ပြုကြည့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဆေးလျှော့ သောက်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပရိုဂျက်စထရိုင်းနဲ့ တွဲဖက်ထားတဲ့ အက်စထြိုဂျင်ဆေးပြားကို ပြောင်းသောက်ခြင်းနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် သည်ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။

အက်စထြိုင်းရော၊ အက်စထြိုင်းဒစ်ယော(လ်)တို့ကပါ အက်စထြိုဂျင် ထိလွယ်တဲ့ အသားစတစ်ရှူးများရဲ့ ကြီးထွားမှုကို အားပေးလှုံ့ဆော်ပါတယ်။ ပရိုဂျက်စထရိုင်းရဲ့ ကြီးထွားမှုဟန်တား နိုင်စွမ်းက အဲဒီအက်စထြိုင်းနဲ့ အက်စထြိုင်းဒစ်ယော(လ်)တို့ကို မတိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့အခါတွေမှာ အဲဒီဓာတ်တွေကြောင့် ရင်သားနဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာအန္တရာယ်က အတော်ကြီးလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အက်စထြိုဂျင်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေထဲမှာ အဆိုးဆုံး ဆိုးကျိုးပါပဲ။

တချို့ဆရာဝန်တွေကတော့ တခြားအက်စထြိုဂျင်များအစား အက်စထြိုယော(လ်)ကို ပေးခြင်းအားဖြင့် ကင်ဆာမဖြစ်စေနိုင်ဘူး လို့ ယုံကြည်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေသည့် သွေးဆုံးခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့အထိ အက်စထြိုယော(လ်)ကို သောက်သုံးလိုက်တဲ့အခါ သူဟာလည်း တခြားအက်စထြိုဂျင်တွေနည်းတူ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မဖြစ် စေနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အထောက်အထားတစ်ခုမှ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ မရှိပါ

ဘူး။ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး ဖန်ပြန်တွေထဲမှာ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ လည်း အက်စတြီယော(လ်)ဟာ ကင်ဆာဆဲ(လ်)တွေကို အားပေး လှုံ့ဆော်တာ အတိအကျ တွေ့ရှိထားကြပါတယ်။

**ပရိုဂျက်စထြန်းနဲ့ ပရိုဂျက်စတင်တို့ကို ထဲထဲဝင်ဝင် ကြည့်လိုက်ကြပါဦးစို့**

ပရိုဂျက်စထြန်းနဲ့ ပရိုဂျက်စတင်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရတွေကို အတူတူ လိုရောပြီး သုံးလေ့ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သည်နှစ်မျိုး ဟာ မတူကွဲပြားတဲ့ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သလို သူတို့ရဲ့အာနိသင် ကလည်း မတူပါဘူး။ ပရိုဂျက်စထြန်းက ခန္ဓာကိုယ်က ကိုယ်ဝန် ဆောင်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ရာမှာ ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ပရိုဂျက်စတင်ကတော့ သားအိမ်ဆီမှာ ပရိုဂျက် စထြန်းနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဓာတုဗေဒ ဖွဲ့စည်းပုံအရ ပရိုဂျက်စထြန်းနဲ့ တစ်ထပ်တည်း မတူပါဘူး။ နှစ်မျိုးစလုံးကို ဓာတုပစ္စည်းများအနေနဲ့ ထုတ်လုပ်ယူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေများမှာ ပရိုဂျက်စထြန်းကို ‘သဘာဝ ပရိုဂျက်စထြန်း’လို့ ခေါ်လေ့ရှိကြပြန်တယ်။ ဘာလို့ဆို သူဟာ ကိုယ်ခန္ဓာက အသုံးပြု နေတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်အစစ် ဖြစ်နေလို့ ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲသလို ခေါ်လိုက်တဲ့အခါ ဇာတ်လမ်း ရှုပ်သွား တတ်ပါတယ်။ ‘သဘာဝ’ ဆိုတာကြီး ပါနေတော့ လူအတော် များများက သဘာဝပစ္စည်းတွေကနေ ဖော်စပ်ထားတာလို့



ထင်ကုန်တတ်တာကိုး။ သည်နေရာမှာ ဘယ်လို နာမည်နဲ့ပဲ  
ခေါ်ခေါ်၊ ယနေ့ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူရရှိနေသမျှ ပရိုဂျက်  
စထြိုင်းဆေးဝါးများဟာ ဓာတ်ခွဲခန်းတွေမှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့  
ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ထားတာတွေပဲဆိုတာကို သတိချုပ်ကြစေချင်  
ပါတယ်။

ပရိုဂျက်စထြိုင်းကို ဆေးအဖြစ်ပါးစပ်ကနေ သောက်သုံးမယ်  
ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပျော်ဝင်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်  
အရေပြားလိမ်းဆေးအဖြစ် မကြာသေးခင်အထိ ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြ  
ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်တွေမှာ ဆေးကုမ္ပဏီ  
တွေက ပါးစပ်ကနေသောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပျော်ဝင်သွားစေ  
နိုင်တဲ့ပရိုဂျက်စထြိုင်းရဲ့တစ်ဝမ်းကွဲညီအစ်မ ပရိုဂျက်စတင်ကို  
ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်း နည်းပညာ  
တွေ တိုးတက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ပါးစပ်နဲ့သောက်ရင်လည်း  
ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်သွားစေနိုင်တဲ့ အဏုမြူ  
ဓာတ်ခွဲထားသော ပရိုဂျက်စထြိုင်း (micronised progesterone)  
ဆေးပြားတွေ ပေါ်ထွန်းလာပါပြီ။

**သုံးစွဲပုံ**

ပရိုဂျက်စထြိုင်းနဲ့ ပရိုဂျက်စတင်နှစ်မျိုးစလုံးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ  
အလုပ်လုပ်ပုံကျတော့ အတော်လေး တူနေပြန်တယ်။ လူသုံး  
အများဆုံးကတော့ မက်ဒြော့ဇီ ပရိုဂျက်စထြိုင်း အက်ဆီထိတ်(ထ်)  
ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးနာမည်အနေနဲ့က ပရိုဗွတ်ရာ(Provera)ဆိုပြီး

**လက်တွဲဖော်**

**သွေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်းစရာ**

**၈၉**

ထုတ်ပါတယ်။ တခြား ပရိဂျက်စကြုန်းတွေလိုပဲ ပရိဗုဒ္ဓရာနဲ့ တခြားသော ပရိဂျက်စတင်များဟာ သားအိမ် ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ပရိဂျက်စတင်မှီဝဲရာမှာ သဘာဝအကျဆုံး နည်းလမ်းကတော့ မီးယပ် သွေးပေါ်ချိန်တစ်ချိန်ရဲ့ နောက်ဆုံး ငါးရက်မှ ခုနစ်ရက်အတွင်း သောက်သုံးခြင်းဖြစ်ပြီး အဲဒီဆေး သောက်သုံးချိန်မှာ အက်စထြိုဂျင် သောက်သုံးမှုကိုလည်း ရပ်ဆိုင်းထားရမှာပါ။ သည်အခါမှာ သဘာဝဟော်မုန်းဓာတ်တွေ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ အတော်တူတဲ့ ဓာတ်သဘာဝအပြောင်းအလဲတွေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာမှာပါပဲ။ တစ်ခုတော့ရှိတယ်၊ သည်အတွက် ကြောင့် သွေးမဆုံးခင်တုန်းကလိုပဲ သွေးပေါ်တာဟာလည်း ပုံမှန်အတိုင်းဆက်ဖြစ်နေဖို့ အလားအလာကလည်း အတော့်ကိုများပါတယ်။ ဒါကိုကျတော့ မမတွေ သိပ်ဘဝင်ကျကြမယ် မထင်ဘူး။

နောက်တစ်နည်းကတော့ တစ်လလုံး ပရိဂျက်စတင်ကို နည်းနည်းချင်းစီ သောက်သွားတဲ့နည်းပါ။ သည်နည်းကကျတော့ မီးယပ်သွေးပေါ်မှုကို အားမပေးဘဲ သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ်က ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သည်နည်းကြောင့် မထင်တဲ့အချိန်မှာ မထင်မှတ်ဘဲ သွေးဆင်းတတ်တာကိုလည်း တွေ့ရပါသတဲ့။

ပရိဂျက်စကြုန်းနဲ့ ပရိဂျက်စတင်တို့ကို လတစ်ဝက်မှာ သွေးဆင်းတတ်သူ အမျိုးသမီးများကိုလည်းကောင်း၊ သွေးဆုံးပြီး လျက်နဲ့ သွေးဆင်းနေတတ်သူများကိုလည်းကောင်း မှီဝဲခိုင်းတတ်

ကြပါတယ်။ သည်ဆေးတွေဟာ ချွေးစေးပြန်တာကို ကာကွယ် ပေးနိုင်တဲ့အပြင် အရိုးပွရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ လည်း ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သည့်ထက် ခိုင်လုံတဲ့ လေ့လာ စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ဖို့တော့ လိုအပ်နေပါသေးတယ်။

ပရိုဂျက်စတင်တွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တွေကတော့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ ဝမ်းဗိုက် ဖောတာ၊ ခြေတွေလက်တွေ အမ်းလာတာနဲ့ ရင်သားနူးညံ့ ပျော့ ပျောင်းလာတာတွေပါပဲ။ ပရိုဂျက်စထရိုင်းကကျတော့ အဲသလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ သိပ်မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ဗိုက်ဖောင်းတာတွေ၊ ခြေလက်အမ်းတာတွေ မဖြစ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပရိုဂျက်စထရိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းကျိုးပေးတဲ့ HDL ကိုလက်စထရော့ကိုလည်း ထုတ်လုပ် ပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပရိုဂျက်စထရိုင်းက ပရို ဂျက်စတင်ထက် ဈေးပိုကြီးပါသတဲ့။

**ပရိုဂျက်စထရိုင်း အရေပြားလိမ်းဆေး**

ပရိုဂျက်စထရိုင်းလိမ်းဆေးကို တချို့ဆရာဝန်တွေက ပိုပြီး အစွမ်း ထက်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့် အဲဒီ ပရိုဂျက်စထရိုင်းလိမ်းဆေးကို ကန်စွန်းဥအရိုင်းနဲ့ ရောစပ်ရောင်းချ တတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ဒါဟာ ရောင်းကောင်းအောင်လုပ် တဲ့ ထွင်လုံးသက်သက်ပါပဲ။ ကန်စွန်းဥရိုင်းကနေ ပရိုဂျက်စထရိုင်း ဓာတ်ရအောင် ဓာတုဗေဒနည်းအရ ထုတ်လုပ်ယူရတာမှန်ပေမယ့်

အဲသလို ဓာတုနည်းနဲ့လုပ်ထားတာ မဟုတ်တဲ့ သာမန်ကန်စွန်းဥ ရိုင်းတွေမှာတော့ ဘာဟော်မုန်းဓာတ်မှ မပါပါဘူး။

ပိုဆိုးတာက ကန်စွန်းဥရိုင်းနဲ့လုပ်ထားတဲ့ တခြားလူသုံးကုန် တွေ၊ စားသောက်ကုန်တွေမှာလည်း ‘သဘာဝပရိုဂျက်စတြန်း’ ပါတယ်လို့ ကြော်ငြာတတ်ကြပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ ပရိုဂျက် စတြန်းဆိုလို့ တစ်စက်ဆို တစ်စက်မှ မပါပါဘူး။

ဟော်မုန်းစမ်းသပ်မှုနဲ့ပတ်သက်လို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ရဲ့ ဦးဆောင်ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုကနေ ပရိုဂျက်စတြန်း လိမ်းဆေး ၂၇မျိုးကို ဓာတ်ခွဲ စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ သည်အခါမှာ လိမ်းဆေးတစ်အောင်စမှာ ပရိုဂျက်စတြန်းဓာတ် ၄၀၀မီလီဂရမ် ထက်ပိုပါတဲ့ လိမ်းဆေး ၁၁မျိုး၊ ၂မှ ၁၅မီလီဂရမ်အထိသာ ပါဝင်တဲ့ လိမ်းဆေးက ၅မျိုးနဲ့ ၂မီလီဂရမ်မှသည် ပရိုဂျက်စတြန်း ဓာတ် လုံးလုံးကို မပါတဲ့ လိမ်းဆေးက ၁၁မျိုးဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အရင်တုန်းကတော့ လိမ်းဆေး တစ်အောင်စမှာ ပရိုဂျက် စတြန်းဓာတ် ၄၀၀မီလီဂရမ်ထက်ပိုပြီး ပါဝင်တဲ့ လိမ်းဆေးကို သိချင်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ကနေ့အခါမှာ တော့ အင်တာနက်ထဲမှာ ရှာလိုက်တာနဲ့ လိမ်းဆေး တစ်အောင်စ မှာ ၄၀၀ကနေ ၇၅၀ မီလီဂရမ်အထိပါဝင်တဲ့ လိမ်းဆေးတွေရဲ့ အမည်တွေကို အလွယ်တကူ ရှာဖွေနိုင်နေပါပြီ။

လိမ်းရမယ့် ပမာဏကတော့ တံဆိပ်တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး မတူပါဘူး။ အကြမ်းဖျဉ်းပြောရရင်တော့ လိမ်းဆေးတစ်အောင်စ

မှာ ၄၀၀မီလီဂရမ်ပါတဲ့ ဆေးကို သုံးမယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်မှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံစာလောက်ရှိတဲ့ လိမ်းဆေးကို ဝမ်းဗိုက်မှာဖြစ်စေ၊ တင်ပါးမှာဖြစ်စေ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်နှုန်း လိမ်းရပါတယ်။

ပရိုဂျက်စတြိုင်းလိမ်းဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ကိုတော့ ယနေ့ ထက်တိုင် အသေအချာ စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ ဘူး။ ပရိုဂျက်စတြိုင်း သုံးသင့်တယ်လို့ အခိုင်အမာ ပြောနေတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က လုပ်ဖူးခဲ့တဲ့ လေ့လာချက် အသေးစား လေးတစ်ခုအရဆိုရင်တော့ အဲဒီလိမ်းဆေးတွေဟာ အရိုးသိပ် သည်းဆဲကို တိုးပွားစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ လေ့လာချက်မှာ ဟာကွက်၊ ပျော့ကွက်တွေများလွန်းတာမို့ ဘာကို မှ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ သက်သေမထူနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

ပရိုဂျက်စတြိုင်းလိမ်းဆေးတွေကို သုံးတာဟာ ပရိုဂျက် စတင်ဆေးပြားတွေ၊ ပရိုဂျက်စတြိုင်းဆေးပြားတွေကို သောက် သလိုမျိုးဖြစ်အောင် သုံးကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လိမ်းဆေးဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ဟော်မုန်းဓာတ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရနိုင်၊ မရနိုင် ဘယ်သူမှ အပိုင်မပြောနိုင်ပါဘူး။

လိမ်းဆေးရဲ့ တန်ဖိုးကလည်း တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး မတူဘူး။ တစ်လမှ နှစ်လစာအတွင်း လိမ်းဆေးတစ်ဖုံကို အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၂၀ကနေ ၃၂ ဒေါ်လာအထိ ပေးရတတ်ပါတယ်။ ဝယ်လိမ်းဖို့ စိတ်ကူးတယ်ဆိုရင် ဆေးဘူးပေါ်မှာ ရေးထားတဲ့ စာကို သေချာဖတ်ပြီး ဆေးထဲမှာ အဏုမြူဓာတ် ခွဲထားတဲ့

ပရိုဂျက်စတြိုနစ်(micronised progesterone)ပါတယ်ဆိုတာ သေချာမှ ဝယ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒါမပါလို့ကတော့ အဲဒီလိမ်းဆေး ထဲမှာ ပရိုဂျက်စတြိုနစ်ဓာတ် တစ်စက်မှ မပါဖို့က သေချာ သလောက်ပါပဲတဲ့။

**ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ အဓိကအန္တရာယ်များ**  
ရှေ့ပိုင်းမှာ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံး၊ အထူးသဖြင့် ပရိုဂျက် စတင်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ဆွေးနွေး ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သည့်ထက်ပိုပြီး အရေးတကြီး စဉ်းစား ထိုက်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။

၁၉၇၀ပြည့်လွန်နှစ်တွေမှာ အက်စထြိုဂျင် မှီဝဲခြင်းကြောင့် ရင်သားနဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာ ပိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ် နိုင်ချေရှိနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှု ပြုလုပ်ပေးဖို့ မဝံ့မရဲဖြစ်ကုန်ပါတော့တယ်။ ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင် တွေကလည်း သည်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို အဲဒီကတည်းက ရှာဖွေခဲ့ကြပါတယ်။ သည်လိုနဲ့ အက်စထြိုဂျင် ကို ပရိုဂျက်စတြိုနစ်နဲ့ တွဲပေးရာကနေ အခုနောက်ဆုံး ဆား(မ်)(စ်) လို့ခေါ်တဲ့ အက်စထြိုဂျင် ပုံစံသစ်အထိ ပေါ်ပေါက်လာပါတော့ တယ်။ သို့တိုင်အောင် သည်အန္တရာယ်တွေရယ်၊ ဟော်မုန်းအစား ထိုးကုထုံးရယ် ဆက်စပ်နေပုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ နားမလည်နိုင် စရာတွေက တောင်ပုံရာပုံ ကျန်နေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်

**လက်တွဲဖော်**

သည်ကိစ္စတွေကို အမြဲကလေးကတော့ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

**ရင်သားကင်ဆာ**

ရင်သားကင်ဆာဟာ အမျိုးသမီးတွေမှာ အတော်လေးအဖြစ်များ တဲ့ ကင်ဆာပါ။ အသက် ၅၀အရွယ်ရှိတဲ့ မိန်းမသားတစ်ယောက် အနေနဲ့ ကျန်ရှိနေတဲ့ အသက်အပိုင်းအခြားမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဝေဒနာကို ခံစားရဖို့ ဖြစ်နိုင်ချေ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေ အခုထက်ထိ အတိအကျ မသိကြသေးပေ မယ့် တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကတော့ ရင်သားကင်ဆာဟာ အက်စထြို ဂျင်ဟော်မုန်းဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုမြင့်မားလွန်းလို့ ဖြစ်တာလို့ အခိုင်အမာ ဆိုနေပါတယ်။

အက်စထြိုဂျင်ဟော်မုန်းအားတိုးဆေးကို ၈နှစ်မှ ၂၀ အတွင်း ရေရှည်ဆွဲပြီး မှီဝဲခဲ့သူ အမျိုးသမီးများမှာ ရင်သား ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေ သိသိသာသာ မြင့်တက်လာတယ်လို့တော့ လေ့လာချက် လေး၊ ငါးခုလောက်က ညွှန်ပြနေပါတယ်။ သည် လေ့လာချက်အရ အက် စထြိုဂျင် တွေ ကို ရေရှည် မှီ ဝဲ ခြင်း ကြောင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေဟာ အသက်အရွယ်ပေါ်မှာလိုက်ပြီး ၃၀ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၀ရာခိုင်နှုန်းအထိ တက်လာတယ်လို့ အဆို ရှိပါတယ်။

ပြဿနာရှိနေတာက သည်လေ့လာချက်တွေထဲက ဘယ် တစ်ခုကမှ ကြိုသလို ရွေးချယ်ထားတဲ့ ထိန်းချုပ်အုပ်စုတွေကို

**ဈေးဆုံးချိန်၏ သိကောင်းစရာ**

ထည့်သွင်းထားခြင်း မရှိပါဘူး။ သည်တော့ကာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ချေ တိုးတက်လာမှုအတွက် အက်စတြိုဂျင်မှီဝဲမှုကြောင့် ရယ်လို့ တစ်သမတ်တည်း အပြောရခက်သွားပါတယ်။ သည် အခါမှာ မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ ဘက်လိုက်မှုတွေပါတဲ့ တွေ့ရှိချက်တွေ ဖြစ်နိုင်နေပါတော့တယ်။ သည်လိုရှုပ်ထွေးတဲ့ကိစ္စကို ဖြေရှင်း နိုင်ဖို့အတွက် နောက်ထပ်သုတေသနတွေ လုပ်ရဦးမှာပါ။ ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ‘အမျိုးသမီးများကျန်းမာရေး ကနဦးလှုပ်ရှားမှု’ လို လေ့လာချက်မျိုးကသာ ခိုင်လုံတဲ့အချက်အလက်မှန်တွေကို ပေး နိုင်မှာပါ။ ခက်တာက အဲဒီတွေ့ရှိချက်တွေရဲ့ အဖြေကို ရဖို့က အခုကနေ တွက်ရင်တောင် အဖျဉ်းဆုံးတော့ သုံးနှစ်လောက် စောင့်ရပေဦးမယ်။

အဲဒီမတိုင်ခင်မှာတော့ အနောက်တိုင်းက ဆရာဝန်အများစု ဟာ မိသားစုထဲမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖူးတဲ့သူရှိတဲ့ အမျိုးသမီး တွေနဲ့ တခြားတခြားသော ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်း များသူတွေကို ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသခြင်းကြောင့် ရလာမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို သေချာတွက်ဆဖို့ တိုက်တွန်းနေကြတာက လွဲလို့ ဘာမှ သိပ် မတတ်နိုင်ကြသေးပါဘူး။

**သားအိမ်ကင်ဆာ**

ပရိုဂျက်စထရိုန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပရိုဂျက်စတင်မမှီဝဲဘဲနဲ့ အက်စတြိုဂျင် တစ်မျိုးတည်းကိုသာ သောက်သုံးသူများဟာ သားအိမ်



ကင်ဆာ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ပိုများပါတယ်။ ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ၁၉၉၀ပြည့်လွန်နှစ်များဆီက အမျိုးသမီး ၈၇၅ယောက်ကို သုံးနှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့တဲ့ သုတေသနမှာဆိုရင် အက်စထြိုဂျင် တစ်မျိုးတည်း မှီဝဲသူ အမျိုးသမီးတွေမှာ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ် တော့မယ့် လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ အင်ဒိုမက်ထြိုယယ်(လ်) ဟိုက်ပါ ပလာဆီယာ ဖြစ်လာမှု နှုန်းထားဟာ ၂၇.၇ရာခိုင်နှုန်း တိုးပွား လာကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ အဲဒီလေ့လာချက်မှာပဲ အက်စထြို ဂျင်ကို ပရိုဂျက်စတင်နဲ့ တွဲပြီး မှီဝဲသူများမှာကျတော့ ဟိုက်ပါ ပလာဆီယာ ဖြစ်လာတဲ့နှုန်းက လျော့နေတာကို တွေ့ရပြန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ယခုအခါမှာ အနောက်တိုင်း ဆရာဝန်အများစုက အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသတဲ့အခါမှာ ပရိုဂျက်စတင်ကိုဖြစ်စေ၊ အဏုမြူဓာတ်ခွဲထားတဲ့ ပရိုဂျက်စထြိုန်း ကိုဖြစ်စေ တွဲပြီး သောက်သုံးမှီဝဲကြဖို့ တိုက်တွန်းနေကြပါတယ်။

**သွေးခဲခြင်း [သရော်(မ်)ဘို ဖုလီဘိုက်ထုစ်(စ်)]**

‘သရော်(မ်)ဘို ဖုလီဘိုက်ထုစ်(စ်)’ (Thrombophlebitis)ဆိုတာ က သွေးခဲတဲ့အတွက်ကြောင့် သွေးကြောတွေ ရောင်ရမ်းတာကို ခေါ်တာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ သွေးခဲတာတွေက တရားလွန် ဖြစ်လာနေပြီဆိုရင် အဲဒီအခြေအနေကို ‘သရော်(မ်)ဘိုဖုလီဘိုက် ထုစ်(စ်)ရောဂါ’ဖြစ်နေပြီလို့ သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနသုံးခုမှာ တွေ့ရှိထားရတာက ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှု ခံယူထားတဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာ

သွေးခဲနိုင်ချေနဲ့ အဆုတ်ထဲမှာ သွေးခဲနေနိုင်ချေအားဖြင့် နှစ်ဆ ပိုပြီး အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ သိထားရပါတယ်။ ဒါကျတော့ အက်စထြိုဂျင် တစ်မျိုးတည်းပဲ သောက်ထားသောက်ထား၊ ပရိုဂျက်စတင်နဲ့ တွဲပြီးပဲ သောက်ထားသောက်ထား ဟော်မုန်း အစားထိုးကုထုံးနဲ့ ကုသမှုခံယူထားသူ အမျိုးသမီးတွေမှာ သည်အန္တရာယ်က အတော်ကြီးပါသတဲ့။ သားဆက်ခြားဆေးတွေကို သောက်ထားသူအမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် ပိုတောင် ဆိုးပါသေးတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီသားဆက်ခြားဆေးတွေဆိုတာက အက်စထြိုဂျင် အချိုးအဆ အများကြီးပါနေပေတာကိုး။ သည်တွေ့ရှိချက်တွေကြောင့် သွေးခဲတဲ့ ပြဿနာမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသူ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ သွေးဆုံးပြီးချိန်မှာ ဟော်မုန်းဆေးတွေ မသောက်သင့်ဘူးလို့ ဆရာဝန်အများစုက ညွှန်ကြားတတ်ကြပါတယ်။

**အသည်းနဲ့ သည်းခြေအိတ် ရောဂါ**

အသည်းရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်နေတဲ့အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ အကြောင်းက အက်စထြိုဂျင်ကို အသည်းက ခွဲထုတ်ပြီး မလိုအပ်တဲ့ပမာဏကို ကိုယ်ခန္ဓာထဲကနေ သန့်ထုတ်ပေးပါတယ်။ အသည်းမှာ ရောဂါတစ်ခုခုရနေတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီအသည်းဟာ သည်လို အင်မတန် အရေးကြီးလှတဲ့ အလုပ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ အက်စထြိုဂျင်ကို ခွဲထုတ်နိုင်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက သန့်မထုတ်နိုင်ဘူးဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ အက်

စကြိုဂျင်ဟာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက် သွားပါတော့မယ်။

အလားတူပဲ၊ သည်းခြေအိတ်မှာ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်နေရင် လည်းပဲ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးကို မစဉ်းစားအပ်ပါဘူး။ အကြောင်းက အက်စကြိုဂျင် အလွန်အကျွံဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဆီးမှာ ကျောက်တည်စေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်းခြေအိတ်ရောဂါ ဖြစ်နေနိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ အလွန်သူတွေ၊ ကိုလက်စ ထရောပါဝင်မှု အဆင့်မြင့်သူတွေ၊ မိသားစုထဲမှာ သည်းခြေအိတ် ရောဂါဖြစ်ဖူးသူတွေနဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေပါပဲ။

**ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှု ခံယူရင် ကောင်းမလား**

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ၄၅နှစ်လောက် ရောက်လာပြီဆို ရင် သည်ကိစ္စကို စဉ်းစားတော့မှာပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာ ရေး ဗဟုသုတလေးကလည်း အနည်းအပါးရှိ၊ ငွေကြေးလေးက လည်း အထိုက်အလျောက် တတ်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒါကို မလွဲမသွေ စဉ်းစားဖြစ်ကြတော့မှာပါ။ အဲသလို စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် အောက် ဖော်ပြပါ အဆင့်တွေအတိုင်း လုပ်သွားသင့်ပါတယ်။

အဆင့် ၁ - မိမိရဲ့ အထွေထွေ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို အထူး ဂရုစိုက်ပြီး အကဲဖြတ်ရပါမယ်။

ပထမဆုံးလုပ်ရမယ့်အလုပ်က ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို

အပြည့်အဝ လုပ်ရမှာပါ။ တင်ပါးဆုံရိုးတွေကို စစ်ရပါမယ်၊ ရင်သားကို စစ်ရပါမယ်။ မိမိရဲ့ အသည်းအခြေအနေ၊ ကိုလက်စထရောအခြေအနေနဲ့ ထိုင်ဂလစ်ဆရိုက်(ထ်)အခြေအနေတို့ကို သိရအောင်လို့ သွေးကိုလည်း သေချာစစ်ပြီး ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ မိမိ အရိုးရဲ့ သိပ်သည်းဆကိုလည်း စစ်ဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ကို မှန်းဆ တွက်ချက်လို့ရမှာပါ။ ဆရာဝန်နဲ့ အတူ မိသားစုထဲမှာ ရင်သားနဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာတွေဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ နှလုံး သွေးကြောရောဂါနဲ့ အရိုးပွရောဂါတွေ ဖြစ်ဖူးခြင်းရှိ၊ မရှိကိုလည်း ပြန်ပြီး တွက်ဆရပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် ၂ - ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ချိန်ပါ။

ကိုယ် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ သွေးဆုံးမှုအနေအထား (ဝါ) အဆင့်ကို သေချာ ပြန်ပြီး တွက်သင့်ပါတယ်။ ပြီးရင် ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှု ခံယူချင်တာ ဘာကြောင့်လဲ၊ သည်ကုသမှုကနေ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တွေက ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို သေချာ တွက်ရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် စာနဲ့ ချရေးလိုက်စေချင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး အထောက်အထားတွေကိုလည်း ရှာသင့်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ့်အရင် ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှု ခံယူဖူးသူတွေကို စုံစမ်းရှာဖွေပြီး သူတို့ရဲ့အခြေအနေကို အသေးစိတ်

သိရအောင် သေချာမေးမြန်းယူသင့်ပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့၊ ကိုယ်က စိတ်ကယောက်ကယက် ဖြစ်ဖြစ်နေ တယ်။ အခု တက်ကြွ၊ အခု အားငယ်၊ အခု အေးဆေး၊ အခု ဒေါသဖြစ်နဲ့။ သွေးဆုံးနေတာမှာ ကိုယ့်အဆင့်က အဲဒီအဆင့်ကို ရောက်နေတာ။ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှု ခံယူလိုက်ချင်တာက အဲဒီ စိတ်အနေအထားကို မှုမှန်ပြန်ရောက်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့။ သည်လိုဆိုရင် ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုကြောင့် အဲသလို စိတ် ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာကို သက်သာစေနိုင်သလား၊ မသက် သာစေနိုင်ဘူးလားဆိုတာကို တွက်ကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။ သက်သာ တာတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ ဒါပေမယ့် ရေရှည်မှာ အရိုးပွရောဂါတို့၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါတို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ် တွေကိုရော ထည့်စဉ်းစားပြီးပြီလား။ ဒါတွေကိုပါ ထည့်စဉ်းစား နိုင်မှ တန်ကာကျပါမယ်။

အဆင့် ၃ - ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကိုလည်း တွတ်ပါ။

ဘဝတစ်သက်တာ ကြုံခဲ့ရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးအခြေ အနေ၊ ဓာတ်ခွဲခန်း စမ်းသပ်မှုကနေ တွေ့ရှိရတဲ့ လတ်တလော ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး အနေအထားတွေအရ ကိုယ်ဟာ ဟော်မုန်း အစားထိုးကုသမှုကို မခံယူထိုက်ဘူးဆိုတာများ တွေ့နေရလား။ ဆေးအတွက် ပိုလေးလာဖို့ အကြောင်းရှိနေသလား။ ကိုယ့်မှာ မှုမှန်တဲ့ သွေးဆင်းခြင်းတွေ ရှိသလား၊ ရင်သား၊ ဒါမှမဟုတ် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား။ အသည်း၊ ဒါမှမဟုတ်၊ သည်း

လက်တွဲဖော်

ခြေအိတ်ရောဂါများ ရှိနေသလားစတာတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ ကျကျနန မေးမြန်းတိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

အဆင့် ၄ - ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးရဲ့ အကျိုးနဲ့ အပြစ်တွေကို ကျကျနန နှိုင်းယှဉ် ချိန်ထိုးပါ။

ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဆရာဝန်က ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိတယ်လို့ ပြောထားတဲ့အန္တရာယ်တွေနဲ့ သေချာ ချိန်ထိုးလိုက်ပါဦး။ ဆရာဝန်နဲ့ သေသေချာချာ ရင်းရင်းနှီးနှီး တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ မလိုပါဘူး။ ချက်ချင်း မဆုံးဖြတ်ချင်သေးရင် အိမ်ပြန်ပြီး သေချာ စဉ်းစားပါဦး။ တစ်ည၊ နှစ်ညမက စဉ်းစားလို့ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေချာပြီဆိုမှ ဆုံးဖြတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ မမေ့သင့်တာက ဘာကိုပဲ ရွေးချယ်ရွေးချယ်၊ ဘယ်လိုပဲ ဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ်၊ ခံစရာရှိလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကပဲ ခံရမှာပါ။ စံစရာရှိလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာကပဲ ခံရမှာပါ။ ဘယ်သူကမှ ကြားထဲကဝင်ပြီး လာခံပေး၊ လာခံပေးလို့ မရပါဘူး။

အဆင့် ၅ - ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးအကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရအောင် လုပ်ပါ။

ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှု ခံယူဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီးတဲ့အခါ ပုံမှန် ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးအပြင် အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ တခြား

နည်းလမ်းတွေကိုလည်း သေချာ ဆန်းစစ်လေ့လာသင့်ပါတယ်။  
နောက်ဆုံးပေါ် နည်းစနစ်သစ်တွေ ရှိသေးတယ်ဆိုလည်း တတ်  
နိုင်သမျှ လေ့လာပါ။ ကိုယ်တိုင် မသိနိုင်ရင် နားလည်တတ်  
ကျွမ်းသူတွေကို သေချာမေးပါ။ တစ်ယောက်နဲ့ မလုံလောက်ဘူး  
ထင်ရင် နောက်တစ်ယောက် ရှာပြီး သေချာမေးယူသင့်ပါတယ်။

အဆင့် ၆ - ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှုကို ခံယူနေချိန်မှာ  
လည်း အခြေအနေကို မပြတ် ပြန်ဆန်းစစ်နေသင့်ပါတယ်။

ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှုခံယူနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ကိုယ်  
တိုင်ရော၊ ကိုယ့်ဆရာဝန်အနေနဲ့ပါ အခြေအနေကို မှန်မှန် စောင့်  
ကြည့် နေကြရပါမယ်။ ဒါမှလည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုခု  
ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဆေးအချိုးအဆကို လိုတိုး၊ ပိုလျှော့လုပ်နိုင်မှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုခု ပေါ်လာပြီဆိုတာနဲ့  
ကိုယ့်ကို ကုပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းအသိပေးပါ။

အထူးသတိ - ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှု ခံယူနေတုန်းမှာ  
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တစ်ခုခုပေါ်လာတာနဲ့ ဆေးကို ကိုယ့်သဘောနဲ့  
ကိုယ် ရပ်မချလိုက်ပါနဲ့။ ကုသမှုကို ကိုယ်ဆက်လက် မခံယူချင်  
တော့ဘူးဆိုရင်တောင် ဆရာဝန်ကသာ ကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်  
ကင်းအောင် ဆေးပေးတာကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လျှော့ချသွားရင်း  
ဖြတ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လည်း သည်နည်းကသာ  
အကောင်းဆုံးပါပဲ။

လက်တွဲဖော်

## မြန်မာအမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးခြင်း

ဆရာကြီး ဦးရန်အောင်

အခုထိ ဖော်ပြခဲ့တာက သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး Joanne Marie Snow ဆိုတဲ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကျွမ်းကျင်သူပညာရှင် ရေးသားတဲ့ **‘သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိကောင်း စရာ အဝဝ’** (*Everything you need to know about menopause*) ဆိုတဲ့ စာအုပ်ထဲက သင့်နီးရာရာများကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားမှာကတော့ မြန်မာအမျိုးသမီး များနဲ့ သွေးဆုံးခြင်းကိစ္စပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွဲဖော်



ဒါကိုတော့ ရှေ့မှာအလေးအနက်ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကျွန်တော် ဟာ ဆရာဝန်လည်းမဟုတ်၊ ဆေးဆရာလည်းမဟုတ်တဲ့အတွက် သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်ဆရာကြီးတစ်ဦးကို ဆည်းကပ် မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီးအမည်က ‘ဦးရန်အောင်’ပါ။ တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးဆရာကြီး တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးဟာ ရန်ကုန်မြို့ရှိ ပညာရေးတက္ကသိုလ် လေ့ကျင့်ရေးကျောင်းမှာ အထက်တန်းပြ ဆရာကြီးတစ်ဦးအဖြစ် အမှုထမ်းခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဆေးကုသက် နှစ်၃၀ကျော်ခဲ့ပြီလို့ ဆရာကြီးက ပြောပြဖူးသလို ဆရာကြီးရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ပညာရေးလောက၊ အထူးသဖြင့် တက္ကသိုလ်အသိုင်းအဝန်းမှာ အလွန်ပျံ့သင်းပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ ဆရာကြီးနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး ဆရာကြီးဆီက တိုင်းရင်းဆေးများကို မှန်မှန်စားသုံးနေတာ တစ်နှစ်ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ နီးစပ်ရာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ အများအပြားကိုလည်း ဆရာကြီးထံ လမ်းညွှန်ခဲ့ဖူးသလို တချို့ကိုဆို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လိုက်ပို့ပေး ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို ကျေးဇူးတင်ကြပြီး ကျွန်တော့်လိုပဲ ဆရာကြီးဆီ မှန်မှန်သွားကာ ဆရာကြီးရဲ့ ဆေး များကို မှန်မှန်မှီဝဲနေကြပါတယ်။ တခြားသူတွေကို အသာထား၊ ကျွန်တော်တို့ တစ်မိသားစုလုံးကတော့ ဆရာကြီးရဲ့ ဆေးများနဲ့ ညွှန်ကြားချက်များကိုသာ စားသုံး လိုက်နာနေကြပါတယ်။

အခု သွေးဆုံးခြင်းအကြောင်း စတင်ရေးကတည်းက သည် ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း ဆရာကြီးကိုပဲ မေးမြန်းပြီး

ပြန်လည်တင်ပြဖို့ ရည်ရွယ်ရင်းရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒါနဲ့ ဆရာကြီးကို မေးမြန်းတဲ့အခါမှာ ဆရာကြီးကလည်း စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ပြန်လည် ဖြေကြားပေးခဲ့တာမို့ ကျွန်တော်က အဲဒါကို တစ်ဆင့် ပြန်လည်ဖောက်သည်ချလိုက်ပါရစေ။

ဆရာကြီးပြောတဲ့ စကားအတိုင်းပဲ ကျွန်တော် ပြန်ရေးပြ ပါ့မယ်။

**မီးယပ်မဟုတ်တော့ဘူး။ မီးရပ်ရမယ့် ကာလ**

သွေးဆုံးတဲ့ပုံစံပေါ့နော်၊ ဟိုတုန်းကတော့ အစဉ်အလာတစ်ခု ရှိတာပေါ့။ အမျိုးသားဆို ဒုလ္လာ၊ ကလေးဆို သူငယ်နာ၊ အမျိုး သမီးဆို မီးယပ်။

မီးယပ်လိုဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းမှာ ရှေးအစဉ်အလာနဲ့ ပြောမယ် ဆိုရင် သူ့ရဲ့ သတ်ပုံကိုက ယပက်လက်ရေး ပသတ် ယပ်။ ယပက်လက်ရေး ပသတ် ယပ်ဆိုတာက မီးအားနည်းနေပါတယ် ပေါ့။ မီးခဲကို ပြာဖုံးနေပါတယ်ပေါ့။ မီးတောက်ချင်ပါတယ်။ ယပ်ခတ်ပေးစမ်းပါပေါ့။ ဒါဖြင့် ယပက်လက်ရေး ပသတ်ယပ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က မီးတွေရဲ့ အပူအားနည်းတာကို အပူဖြည့် ဆည်းပေးတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် သွားထွက်တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၈၀ရဲ့ ဟိုဘက်ပိုင်းမှာ မြေဩဇာဆို တာလည်း မသုံးသေးဘူး၊ အချို့မှန်ဆိုတာလည်း မသုံးသေးဘူး၊ ဆေးသကြားဆိုတာလည်း မပေါ်သေးဘူး၊ ဆိုဒါဆိုတာလည်း အလွန်အသုံးနည်းတယ်။ နောက်တစ်ခုက အသားတွေကို မပုပ် မသိုးအောင်ထိန်းတဲ့ ယမ်းစိမ်းနဲ့ ဒုတ္တာပေါ့။ ကော့ပါး ဆာလ

ဖိတ်(တ်)နဲ့ ဆိုဒီယမ်နိုက်တြိတ်(တ်)ဆိုတာတွေ မပေါ်သေးတဲ့ ကာလပေါ့။ အဲဒီကာလက အမျိုးကောင်းသမီးတွေရဲ့ ဖြစ်စဉ်က အပူတွေ ယုတ်လျော့ပြီးတော့ သွေးဆုံးကြတယ်။ အဲဒီတော့ သူတို့ကို ‘မီးယပ်’ ဆိုပြီးတော့ အရွယ်ရောက်ခါစမှာရော၊ မီးဖွား တဲ့အခါမှာရော၊ သွေးဆုံးတဲ့အခါမှာရော အပူတွေ သုံးပေးရ တယ်။ ယပ်ခတ်ပေးရတာပေါ့။

အခုသည်ဘက် ကျွန်တော်တို့ ဆေးဆရာလုပ်လာလို့ နှစ်၃၀ လောက် ရောက်လာပြီ။ အခုကတော့ ရာစုနှစ်နှစ်ခုရဲ့ ကူးပြောင်း ချိန်၊ ထောင်စုနှစ် နှစ်ခုရဲ့ကူးပြောင်းချိန်ပေါ့။ သည်လို ကူးပြောင်း ချိန်မှာ ကျေးလက်နေ လူတန်းစားရော၊ မြို့နေလူတန်းစားရော သည့်ပြင်ဟာတွေ ကွာဟချင်ကွာဟမယ်၊ အချို့မှုန့်ကတော့ အကုန်သုံးတယ်။ မြေဩဇာနဲ့စိုက်ပျိုးတဲ့ သီးနှံမျိုးစုံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်မျိုးစုံ စားလာကြတယ်။ အသားတွေ မပုပ်မသိုးအောင် လုပ်ပြီး စားတာတွေ တော်တော်ကို ကျယ်ပြန့်လာတယ်။

အဲတော့ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘာတွေ ပိုလာလဲဆိုရင် အပူတွေ တစ်စတစ်စ ပိုများလာတယ်။ အပူလွန်လာတယ်ပေါ့။ အပူလွန်တဲ့လက္ခဏာကို ဘာက ပြနေသလဲဆိုတော့ နဝင်းလို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ကြိုက်အကောင်က ပြတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် တောသမင်မ မျက်လုံးကို ဘယ်သူမှ မျက်စဉ်း မခတ်ပေမယ့် အရောင်တောက်တာပဲ။ တောရှောက်ဆူး ဘယ်သူကမှ မချွန် ဘူး။ ထို့အတူပဲ လူ့ကိုယ်မှာ အဲဒီနဝင်းရောင်ဆိုတာ ဘယ်ပန်းချီ ဆရာမှ မဆိုးဘူး၊ အလိုလို ပြတယ်။ အပူလွန်တယ်ဆိုတာကိုပြတဲ့

လက်တွဲဖော်

အခါ နဝင်းရောင်ဟာအဖြူ။ ဒါကြောင့် အခုခေတ်အမျိုးသမီးတွေ သွေးဆုံးတော့မယ်ဆိုရင် ရာသီအဖြူဆင်းတယ်။ ဒါ သိပ်ခိုင်မာ တဲ့ တစ်ချက်။

သည်တော့ အခုကာလမှာ မီးယပ်ဆိုတဲ့စကားလုံးကို စာလုံး ပေါင်း ပြင်ဖို့ အချိန်တန်နေပြီ။ အပူများနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ၊ အပူလွန်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မီးကို ယပ်ခတ်ပြီး အရှိန်တင် ပေးရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ရပ်တန်းက ရပ်ခိုင်းရတော့မှာ။ ဒါကြောင့် မီးယပ်လို့ ယပက်လက်ရေး ပသတ်နဲ့ မရေးတော့ဘဲ ရကောက်ရေး ပသတ်နဲ့ မီးရပ်လို့တောင် ရေးဖို့ ကောင်းနေတဲ့ ကာလကို ရောက်နေပါပြီ။

ဟိုတုန်းက အမျိုးသမီးအတော်များများရဲ့ သွေးဆုံးပြီး ပုံစံ တွေဟာ မှန်ကြတယ်ပေါ့။ ပုံစံမှန်တယ်ဆိုတာက အသက် ၄၀နဲ့ ၄၅ကြားလောက်ဆို စလာပြီ။ သွေးအားလျော့လာပြီဆိုတဲ့ သင်္ကေတ ဘယ်လိုပြသလဲဆိုရင် သွေးကစားတယ်ဆိုတာနဲ့ ပြတယ်။ သွေးကစားတယ်ဆိုတာက နဂိုပုံမှန်ထက် ရက်နည်း ချင် နည်းသွားမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ် ကစားချင် ကစားလာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် လလေး ခုန့်ပျံ့ကျော်လွှားပြီးတော့ သွေးပေါ်ချင်ပေါ်မယ်။ အဲသလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းချင်းရပ်သွား တော့ ဘာမှ မသိသာလိုက်ဘူးပေါ့။ ဘာနဲ့ ဥပမာ တူသလဲဆို တော့ မော်တော်ကားများ ဘရိတ်ကလေး ထိန်းအုပ်လိုက်တဲ့အခါ ညင်ညင်သာသာနဲ့ ရပ်သွားတော့ ဘာမှ အန္တရာယ်မရှိဘူးပေါ့။

အခုဟာက သွေးဆုံးပြီဆိုတဲ့အခါ တချို့ဆို သွေးပျောက်

သွားရာက တစ်ခါမှ ပြန်မလာတော့ဘူး။ အဲဒါတွေ တွေ့ရပါ တယ်။ တချို့ကျလို့ရှိရင်လည်းပဲ လွန်လွန်ကျူးကျူး၊ အိုးကို ရိုက်ခွဲလိုက်သလို သွေးတအားသွန်တယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဒါ သားအိမ် အနာတရ ဖြစ်တာပေါ့နော်။ အမျိုးသမီးများရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ကမ္မဇရုပ်တစ်ခုပေါ့။ ထူးခြား တဲ့အခါကျတော့ သည်ပုံစံ သုံးမျိုးနဲ့ သွေးဆုံးပြီဆိုရင် သွေးဆုံးတဲ့ အခါမှာ ဘာကြောင့်သည်လိုဖြစ်သလဲဆိုတာ အကြောင်းရင်းကို ပြန်ရှာရင် အစာအာဟာရဓာတ်မှာ အပူတွေများလာတာ တွေ့ရ တယ်။

**ဘာကြောင့် အပူတွေများနေတာလဲ**

ဒါကိုလည်းပဲ သေချာပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လူ့ကိုယ်ထဲကို ရောက်စေတတ်တဲ့ အပူတွေဟာ ဘယ်က ရောက်သလဲဆိုရင် အပူတွေဟာ မျက်စိကလည်း ရောက်တယ်။ ဗုဒ္ဓနည်းနဲ့၊ ဗုဒ္ဓ ဘာသာအရပြောရင် **ဖဿပစ္စယ ဝေဒနာ**လို့ ပြောတယ်။ ဝေဒနာ ဟာ ဖဿကြောင့် ဖြစ်တာ။ ဖဿလို့ ပြောတဲ့ ‘အကြောင်း’ က မှန်ရင် ဝေဒနာက သုခ။ ဖဿလို့ခေါ်တဲ့ ‘အတွေ့’ကမှား ရင် ဝေဒနာက ဒုက္ခ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၈၀လောက်က ရန်ကုန်မြို့ကြီးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အခုလို မာကျူရီမီးတွေ၊ လင်းလင်းထိန်ထိန်တွေ မရှိဘူး။ အခုရန်ကုန်မှာ ညဘက် ကားမောင်းသွားရင် မျက်နှာ ချင်းဆိုင်က မီးစူးစူးတွေကို မျက်မှောင် ကြုံကြည့်ရတာတွေ၊

မျက်လုံးကို ကာပြီး ကြည့်ရတာတွေ အတော်များလာပြီ။ အဲဒါတွေက **ဖဿပစ္စယာ** ဆိုပြီး မျက်စိကို လာပြီးတော့ ထိမယ်ဆိုရင် အပူအအေး နှစ်ခုမှာ ဘယ်သင်းက ပိုပြီးတော့များမလဲ။ အပူက ပိုပြီးတော့ ကြီးမှာပေါ့။ ဘာလို့ဆိုတော့ အလင်းရဲ့ သဘောမှာ လှိုင်းအလျားတိုလေလေ၊ အလင်းရဲ့ စူးရှမှု အားကောင်းလေလေ၊ ဖောက်ထွင်းအား ကောင်းလေလေပဲ။ ဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မျက်စိမှာလည်း ပူပါတယ်။

နားကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း နားမှာကလည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ နားက ခံနိုင်ရည်ထက် အများကြီးပိုနေတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒက်ဆီဘယ်(လ်) ၇၀ကနေ ၃၀အတွင်းမှာပဲ ရှိတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အခုကြားနေရတဲ့ ဒက်ဆီဘယ်(လ်)တွေက အများကြီး မြင့်နေပါတယ်။

နှာခေါင်းကို ကြည့်မယ်ဆိုလည်း တစ်ကမ္ဘာလုံး တစ်နေ့တစ်နေ့ကို ရှို့ထုတ်လိုက်တဲ့ လောင်စာရဲ့ ပြဿနာ။ နောက်တစ်ခါ ဖန်လုံအိမ်အနိသင်ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ နှာခေါင်းတွေဟာ မနှိုင်းဆနိုင်းအောင် အပူတွေကို ရှူသွင်းနေကြတယ်။

မျက်စိကလည်း ပူတယ်၊ အလင်းအမျိုးမျိုးတွေကြောင့်။ အသံကလည်း ဒက်ဆီဘယ်(လ်)တွေ မြင့်လို့ ပူတယ်။ နှာခေါင်းလည်း အတူတူပဲ။ ပါးစပ်ကတော့ အချို့မှုန့်မျိုးစုံ၊ အရောင်ဆိုးဆေးမျိုးစုံ၊ ဆေးသကြားမျိုးစုံ၊ မြေဩဇာမျိုးစုံကြောင့်မို့လို့ အပူတွေ များပါတယ်။ အဲဒီအပူတွေများတဲ့ လက္ခဏာက ဖြူပါ

တယ်။

နံပါတ်တစ်က ခုန ပြောခဲ့တာက ရာသီအဖြူဆင်းတယ် ဆိုတာကို ပြောတာပါ။ နောက်တစ်ခုက ဆံပင်ဖြူနုန်းကိုကြည့်ရင် အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင် ဖြူကြတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ လက်သည်းပွင့်တဲ့နုန်းကို ကြည့်ရင် အရွယ်မျိုးစုံပွင့်ပါတယ်။ လျှူကိုဒါးမားလို့ခေါ်တဲ့ ခရုသင်းလို့ဟာမျိုးကလည်း အရှိန်အဟုန် ကြီးနဲ့ကို တိုးတက်နေပါတယ်။

ဒါတွေကို ချင့်ချိန်လိုက်တဲ့အခါ စောစောကပြောတဲ့ သွေးဆုံး တယ် ဆိုတဲ့အခါမှာ မီးကို ယပ်ကလေးခတ်ပြီးတော့ ဆုံးကြမှာ လား၊ မီးကို အရပ်ခိုင်းပြီးတော့ ဆုံးကြမှာလားဆိုတဲ့ အဖြေနှစ်ခု ကို သိဖို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ နှစ်သုံးဆယ် အတွေ့အကြုံအရတော့ မီးကို၊ အပူတွေကို ရပ်ပြီးတော့ သွေးဆုံးမှ ကောင်းမှာပါလို့။ အဲဒီအပူ တွေကို ရပ်ပြီး သွေးဆုံးဖို့ အတွက်ကတော့ အရသာ ခြောက်မျိုး ထဲမှာ အဓိက အချဉ်နဲ့ အခါးဟာ အပူကို ငြိမ်းစေပါတယ်။ အဲတော့ အချဉ်ရယ်၊ အခါးရယ်၊ အအေးစာရယ်ကို စားသုံးမယ် ဆိုရင် စောစောက အားကောင်းနေတဲ့ မီးကို ဘရိတ်အုပ်သလို ဖြည်းဖြည်းချင်း ညင်ညင်သာသာနဲ့ ရပ်သွားအောင်လုပ်လို့ ရပါ လိမ့်မယ်။

အဲဒီကြားထဲမှာ မသိသားဆိုးရွားစွာနဲ့ သွေးကလည်း ဆုံး တယ်၊ ငရုတ်သီးကလည်း စားတယ်။ ထို့အတူ သွေးကလည်း ဆုံးတယ်၊ တိုက်ရိုက်အပူ မဟုတ်ပေမယ့် သွယ်ဝိုက်ပြီး အပူပေး

**လက်တွဲဖော်**

နေတဲ့ အကြော်လည်း စားတယ်။ အကြော်က အပူကိန်းတယ် ပေါ့။ ဥပမာ - ကောက်ရိုးပုံကြီး မီးတောက်နေတဲ့ အပူရယ်၊ သံတုံးကြီးကို မီးအပူပေးပြီး ချထားတဲ့အပူရယ်၊ နှစ်ခုကြည့်ရင် ကောက်ရိုးကို မီးလောင်နေတာတော့ လူသိပေမယ့် ဟိုသံတုံးကျ တော့ မသိသာဘူး။ ဒါပေမယ့် မထိရဲဘူး။ အဲတော့ အပူကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေတာက ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်းပေါ့။ အပူကို ကိန်းစေတာက အကြော်ပေါ့။ အပူတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အပူကို တိုက်ရိုက်ကြီး ပံ့ပိုးနေတာ၊ ထင်းတို့၊ လောင်စာတို့လို လုပ်ပေးနေတာက အချို့အဆိမ့်ပေါ့။

ဒါ့ကြောင့် အခုခေတ် အမျိုးသီးတွေ သွေးဆုံးကောင်းဖို့ဆိုရင် ရသခြောက်မျိုးမှာ အချဉ်ရယ်၊ အခါးရယ်၊ အအေးရယ်ကို အဓိက ထားရပါမယ်။ ခုန အစပ်ရယ်၊ အကြော်ရယ်၊ အဆိမ့်ရယ်ကို လျှော့ပေးရပါမယ်။

အဲသလိုနည်းနဲ့သာ သွေးဆုံးမယ်ဆိုရင် တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှကြမှာပါ။

**မြန်မာအမျိုးသမီးများရဲ့ သွေးဆုံးချိန် လက္ခဏာများ**

စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာက အမျိုးသမီးတိုင်းလိုလိုပါ။ စိတ်အတက်အကျမြန်တာပေါ့။ နဂိုက ခပ်အေးအေးလေးနေတတ် တဲ့သူက အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်မထိန်းနိုင်တာတွေဖြစ်နေတတ်တယ်။

အဲဒါထက် ပိုသိသာတာကတော့ မေ့လွယ်လာတတ်ကြ တယ်။ သိပ်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းကို တွေ့တယ်၊ ဒါပေမယ့်



သူ့နာမည်ကို ပါးစပ်က ခေါ်လို့ မထွက်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် ဈေးခြင်းတောင်းလေး ဆွဲပြီးထွက်သွားတယ်။ ဈေး ရောက်တော့မှ အိမ်ကမီး ပိတ်ခဲ့ရဲ့လား၊ မပိတ်ခဲ့ဘူးလားလို့ သံသယတွေ ရှိလာတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ခုနက စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ မေ့လွယ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သံသယစိတ်တွေ ပိုကြီးလာပါတယ်။ အဲဒီသံသယစိတ်ဟာ သူတစ်ပါးကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အဲဒီအချိန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သွေးသားကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

နောက်ပြီးတော့ အခုနှစ်၂၀လောက်အတွင်းမှာ အရှိန်အဟုန် ကြီးနဲ့ တိုးတက်လာတာက ASO လို့ ခေါ်တဲ့ လေးဘက်နာတွေ စစ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တအားမြင့်တက်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ ကြောက်မနန်းလိလိလို့ ပြောရလောက်အောင် နှစ်ဆလောက် မြင့်တက်လာတာကို တွေ့ရတယ်။

ဟိုတုန်းက ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရဲ့ အဆိုအမိန့်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဆီက အဆစ်အမြစ်နာတာကို ပြောကြတဲ့အခါမှာ ASO နှစ်ရာ ဆိုရင်ကို အမြင့်ဆုံးလို့ ပြောကြတာကိုး။ အခုဟာက အဲဒီနှစ်ရာ ဆိုတာက အမြင့်ဆုံးစံ မဟုတ်တော့ဘဲ ကြမ်းခင်းဈေးဖြစ်သွားပြီ။

သည်တော့ကာ သွေးဆုံးချိန်လက္ခဏာကိုပြောရင် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအရ စိတ်ကယောက်ကယက်တွေဖြစ်လာတယ်။ အကျိုး ဆက်အဖြစ် မေ့လွယ်လာတယ်။ သံသယစိတ်တွေကြီးလာတယ်။ ဒါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာကတော့ အဆစ်အမြစ်တွေ နာလာတယ်။ နာရတဲ့အကြောင်းကလည်းပဲ မြန်မာအမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ မိမိတို့ခံနိုင်တဲ့ ဝန်ထက်ပိုဆောင်ခဲ့ကြလို့ဆိုတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကို သွားတွေ့ရပြန်တယ်။ ဥပမာ - ခြောက်ပေါင်လောက်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သော်လည်း ရှစ်ပေါင်လောက်ရှိတဲ့ သန္ဓေသားကို လွယ်လိုက်တဲ့အခါ ဗိုက်ကြောတွေ၊ ပေါင်ကြောတွေ ပြတ်ကုန်တယ်။ အဲဒီအကြောတွေ ပြတ်ကုန်တဲ့အခါမှာ အရိုးရဲ့ဆန့်အားနဲ့ ကြွက်သားရဲ့ဆန့်အားတွေ မျှနေတုန်းတော့ ကိစ္စမရှိသေးဘူး။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီ ပြတ်သွားတဲ့ သွေးကြောတွေက ရုန်းရုန်းသွားပြီးတော့ ဒူးခေါက်ကွေးမှာ သွားစုတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် အဆစ်အမြစ်နာတယ်၊ ကိုက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အထူးခြားဆုံး ပြောလို့ရှိရင် ဒူးခေါက်ကွေးပဲ။ ဒါက ဘယ်နေရာမှာ သိသာသလဲဆိုတော့ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး ယှဉ်ရင်၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ ထိုင်ရခက်ကုန်တာ အမျိုးသမီးတွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ထိုင်မရ၊ ထမရဖြစ်တာပေါ့။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဒွါရပေါက်တွေပေါ့။ အပူတွေ လွန်လာပြီဆိုရင် အလိုလိုကို ဒွါရပေါက်တွေ ကျယ်လာတယ်။ ဒွါရပေါက်တွေ ကျယ်လာတဲ့အတွက် သိသိသာသာကို မျက်စိတွေဝေသွား၊ ဝါးသွားတာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ နား လေထွက်တယ်တို့၊ အာရုံကြော၊ အကြောတက်တယ်ဆိုတာတို့ဟာ အဲသလိုဖြစ်လို့ ပေါ်လာတဲ့လက္ခဏာတွေပဲ။

**လက်တွဲဖော်**

အဲတော့ကာ သွေးဆုံးခါနီးမှာ အစားအသောက်ကိုသာ ဂရု တစိုက်နဲ့ ထိန်းနိုင်မယ်ဆိုရင် တော်တော်ကို အကျိုးများပါတယ်။

**မြန်မာအမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးပြီးချိန် ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများ**

ဆရာကြီးက အဲသလို ပြောပြီးချိန်မှာ ကျွန်တော်က ဆက်မေးရပါတယ်။ ကျွန်တော်ဘာသာပြန်ထားတဲ့ သွေးဆုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နိုင်ငံခြားစာအုပ်ထဲမှာတော့ အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက် နှလုံးရောဂါနဲ့ အရိုးပွရောဂါကို သွေးဆုံးပြီးချိန်မှာ ခံစားရတယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေရော သွေးဆုံးပြီးချိန်မှာ ဘာတွေခံစားရပါသလဲလို့ မေးတာပါ။

သည်အခါမှာ ဆရာကြီးက မြန်မာအမျိုးသမီးတွေလည်း အဲဒီအတိုင်း တစ်ထပ်တည်း ခံစားကြရပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါတင်မက ဆရာကြီးက စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ အခုလို ဆက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အရိုးပွတဲ့အကြောင်းရင်းကို ပြန်ရှာရင် အမျိုးသမီးတိုင်းတော့ အရိုးပွမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူတွေ အရိုးပွရောဂါကိုခံစားရသလဲဆိုတော့ ဒီ(ပ်)ဖရိုင်း(စ်)လို့ခေါ်တဲ့ အကြော်စားတဲ့သူတွေ အရိုးပိုပြီးတော့ ပွတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ပွတာမှ ချော်လဲလိုက်လို့ တင်ပါးခွက်ရိုးပြုတ်သွားတယ်ဆိုတာတို့၊ ခလုတ်တိုက်လိုက်ကာမျှနဲ့ ခြေသန်းရိုး ကျိုးသွားတယ်ဆိုတာတို့၊ လဲလိုက်တာ မဖြစ်စလောက်ကလေးနဲ့ပေမယ့် သွင်သွင်ကိုကျိုး

သွားတယ်ဆိုတာတို့ အဲဒါတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီးအရေအတွက်က ရာခိုင်နှုန်းပိုများတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

နောက်ပြီးတော့ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေမှာ သွေးဆုံးချိန် ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေက လိပ်ခေါင်းနဲ့ သားအိမ်ကျတယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါတွေပါပဲ။ ဒါတွေ အားလုံးကို ချုပ်လိုက်ရင် အထက်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အစားအသောက်က အဓိကပါပဲ။

အားလုံးကို ချုပ်လိုက်ရင် အစားအသောက်စားတဲ့အခါမှာ အကြွပ်ကြော်ကို အစားများလေလေ၊ ပိုထိလေလေပဲ။ ခက်တာကလည်း ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ ထမင်းဝိုင်းမှာ အကြွပ်ကြော်လွတ်အောင် စားနိုင်တဲ့အိမ်ဆိုတာ သိပ်ရှားတယ်။ နောက်တစ်ခုက မြန်မာ့ဓလေ့မှာကိုက ဘယ်နေရာသွားသွား အကြော်ဆိုင်ရှိတယ်၊ ကြိုက်တဲ့အကြော်ကို ၂၄နာရီပတ်လုံး စားလို့ ရနေတယ်။

သည်အကြော်အကြွပ်ကိစ္စကလည်းပဲ အမျိုးသမီးထုအတွက် ပြောနေပေမယ့်လို့ ယောက်ျား၊ မိန်းမ အားလုံးနဲ့ သိပ်ဆိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးကိစ္စပါပဲ။

**ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ**

ဆရာကြီးက အဲလိုပြောတော့ အစားသောင်းကျန်းတဲ့ ကျွန်တော့် ချောမှာ ကယောင်ချောက်ခြား ဖြစ်သွားရပါတယ်။ အသက်လေးနည်းနည်းရလာလို့ အစားဆင်ခြင်သည့်တိုင် တွေတာ၊ ကြိုက်တာ

မြင်ရင်တော့ မအောင့်နိုင်သေးဘဲ တစ်လုပ်၊ တစ်ဆုပ်၊ တစ်ဖဲ့၊ တစ်ကိုက်တော့ တီးမိနေလေသေးတော့ကာ ဆရာကြီးက အကြော်အကြွပ်ဟာ ကျားမ မရွေး အန္တရာယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောလာချိန်မှာ အတော် ဒုက္ခရောက်သွားတယ်။

ဒါနဲ့ မတော်တဆ စားမိရင် ဖြေဆေးမရှိဘူးလားလို့ စောဒက တက်ကြည့်လိုက်မိရပါတော့တယ်။

ဆရာကြီးကလည်း ပြန်ဖြေပေးပါတယ်။ သည် အကြော် အကြွပ်ရဲ့ စတုရန်းဓာတ်လို့ မြန်မာနည်းအရ ခေါ်ဝေါ်တာနဲ့ ဖြေမယ်ဆိုရင်တော့ ရနိုင်ပါသတဲ့။ အဓိကကတော့ အခါးပါတဲ့။ အခါးနဲ့ ဖျက်ရင် ပျက်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာကြီး ဆက်ပြောတာက စိတ်ဝင်စားစရာပါ။

ဥပမာဆိုပါတော့ ဆီအိုကြီးတစ်အိုး ပွက်ပွက်ဆူနေတယ်။ ကိုင်လို့ကို မရတော့လောက်အောင် ပူနေပြီ။ အဲဒါကို အပူလျော့ သွားစေချင်ရင် နှစ်သက်ရာ အခါးတစ်ခုခုကို လုံးပြီး အဲဒီဆီအိုး ထဲပစ်ထည့်လိုက်ရင် စောစောက ပွက်နေတာ လုံးဝသေသွားတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ အကြော်ကို အခါးက နိုင်တာရဲ့ သက်သေပဲ။

အကြော်ကို လူတွေ မရှောင်နိုင်ဘူး။ စားနေကြပါတယ်။ အဲဒီအကြော်ကို လျှော့ပေးနိုင်တဲ့တစ်ခုတည်းသော ဓာတ်ကတော့ အခါးပဲ။ အဲဒီအခါးကို ပံ့ပိုးပေးမှာက အချဉ်။ အဲတော့ အကြော် ကို ဓာတ်ဖျက်ချင်တယ်ဆိုရင် အကြော်ကို အချဉ်နဲ့ တို့စားတာပဲ။ မန်ကျည်းအနှစ်နဲ့ ဖျော်ထားတဲ့အချဉ်က အကြော်ရဲ့ဓာတ်ကို

ဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ပါးစပ်ကအကြော်စားတာရယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရှူတာရယ် အတူတူပဲ။ နှာခေါင်းက အနံ့ရှူတာရယ်နဲ့ မျက်လုံးက သုံးရောင် ထက်ပိုတဲ့ တက္ခနီကာလာ ကြည့်တာရယ် အတူတူပဲ။ အဲဒါ မြန်မာနည်းအရ ဓာတ်ကောက်ရင် အာကာသဓာတ်တွေချည်းပဲ။

အခုခေတ်မှာ တောမှာရော၊ မြို့မှာပါ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့် ကြတယ်။ မီးမရှိရင် ဘက်ထရီနဲ့ကြည့်ကြတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြား မလာရင် အခွေ ကြည့်ကြတယ်။ ဒါတွေကလည်း ဆေးပညာ ရှုထောင့်က ကြည့်ရင် အာကာသဓာတ်တွေ တအားကြီး ပေးနေ တာမို့ အကြော်တွေစားတာနဲ့ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ အာကာသ ဓာတ်က တရားလွန်ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီအာကာသဓာတ်ကို နိုင်တာက ဝါယောပဲ။ ဝါယော ဓာတ်ကို အခါးက ပေးတယ်။ သို့ပေတည့် အခါးဆိုတိုင်းလည်း မသုံးသင့် မစားသင့်တာတွေရှိပါတယ်။ မစားသင့်တဲ့ အခါးတွေ ကတော့ တစ်က တမာ၊ နှစ်က ကြောင်လျှာ၊ သုံးက ရဲယို။ အဲဒီအခါးသုံးမျိုးကို မသုံးသင့်ဘူး။

ခက်တာက တစ်နှစ်ကို ၁၂လမှာ ၁၂လလုံးလောက် ရေခဲတဲ့ နိုင်ငံမျိုးတွေ၊ တစ်နေ့ ၂၄နာရီမှာငါးနာရီလောက်ပဲ နေကို မြင်ခွင့် ရတဲ့ ဒေသမျိုးတွေကနေပြီးတော့ ရဲယိုရွက်၊ ရဲယိုသီး ကောင်း တယ်ဆိုတော့ ကျန်တဲ့ဒေသကလူတွေကလည်း ဘုမသိ ဘမသိနဲ့ လိုက်ကောင်းနေကြတာပဲ။ အဲသလို ဒေသက လူတွေအတွက် သားမွေးအင်္ကျီက ကျန်းမာစေတယ်ဆိုတိုင်း ကျွန်တော်တို့

အညာကလူတွေ တစ်ချိန်လုံး သားမွေးအင်္ကျီလိုက်ဝတ်လို့ မဖြစ် သလိုပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာက သုတေသနပိုင်းအရ အားနည်းတဲ့ အခါကျတော့ မှတ်တမ်းမှတ်ရာနဲ့ အခိုင်အမာပြောဖို့ နည်းနည်း ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ယေဘုယျပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ လေဖြတ် သွားသူ အများစုဟာ တမာနဲ့ ကြောင်လျှာစားပြီး လေဖြတ်တဲ့ သူက ပိုများတာကို တွေ့ရပါတယ်။ စားတာက အကြော်စား ထားတယ်၊ ပြီးတော့ တမာ၊ ကြောင်လျှာ၊ ရဲယို စားလိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီအာကာသဓာတ်ကို တွန်းအားပေးလိုက်သလိုဖြစ်သွားတော့ တာမို့ပါ။

ဒါကြောင့် အာနိသင်ရှိတဲ့ အခါကို ပြောမယ်ဆိုရင် နေ့စဉ် လည်း စားသုံးနိုင်တယ်၊ လွယ်လွယ်ကူကူလည်း ရရှိနိုင်တဲ့ အထဲက ရှာရမှာပါ။ အမှတ်စဉ်ထိုးပြီး ပြောမယ်ဆိုရင် တစ်က ခွေးတောက်ရွက်ပဲ။ ဒုတိယ အကောင်းဆုံးက ဂန့်ဂလာ။ ဂန့်ဂလာက မြေမှာကပ်ပေါက်တာ၊ အဆိပ်အတောက်လည်း ကင်းတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကောင်းတာက ရှောက်လုံးခါး။ ရှောက်လုံးခါးဆိုတာက ပဉ္စငါးပါးစလုံးခါးတဲ့အပင်။ အပွင့်စား လည်း ခါးတယ်၊ အရွက်စားလည်း ခါးတယ်၊ အမြစ်ကလေးစား လည်း ခါးတယ်။

အဲတော့ အခါး စားမယ်ဆိုရင် ခွေးတောက်ရယ်၊ ဂန့်ဂလာ ရယ်၊ မယ်ဇလီ၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ခရမ်းကစော့တွေကို စားလို့ရပါတယ်။ နောက် ဆေးဖက်ဝင်အပင်အနေနဲ့ ပြောလို့

ရှိရင် ငရံ့ပတူပေါ့။ အဲသလို အခါးမျိုးကို ဆောင်ထားမယ်၊ စားသုံးမယ်ဆိုရင် စောစောက အာကာသဓာတ်တွေကို ပျက်စေ နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီအခါးကို ပိုပြီးတော့ ထိရောက်မှုရှိအောင် ပံ့ပိုးပေးမှာက အချဉ်ပေါ့။ အချဉ်ဆိုရာမှာ စူးစူးရှရှ ချဉ်တဲ့ အချဉ်မျိုးကိုတော့ ဆင်ခြင်ရမှာပေါ့လေ။ အကောင်းဆုံး တန်းစီပြောပါဆိုရင်တော့ ဆီးဖြူသီး။ ဆီးဖြူသီးဟာလည်းပဲ ကျွန်တော်တို့ တိုင်းပြည် အတွက်ကတော့ ၁၂ရာသီ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲတော့ အမျိုးကောင်း သမီးတစ်ယောက်အတွက် ဆီးဖြူသီးလေး ၃၆၅လုံးကို ဆားရည် စိမ်ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဖန်ပုလင်းလေး တစ်လုံးစာပဲ ရှိတာ။ အဲဒါကို တစ်နေ့တစ်လုံးသာစား၊ သူ့ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည် ကောင်းလာလိမ့်မယ်။

ဒုတိယတစ်မျိုးက မန်ကျည်းသီး။ အဲဒါလည်း မြန်မာပြည် တစ်နံတစ်လျားမှာ ၁၂ရာသီ ရတယ်။ တချို့ကတော့ ဈေးဆစ်တာ ပေါ့လေ။ မန်ကျည်းသီးက မသန့်ဘူးထင်တယ်တို့၊ ဘာတို့။ အဲဒီ မသန့်ဘူးဆိုတဲ့ မန်ကျည်းသီးမှာ ပါတဲ့ပိုးက ကိုယ့်ဗိုက်ထဲမှာ ရောက်နေတဲ့ ပိုးမျိုး ရှစ်ဆယ်လောက် ဒုက္ခပေးတတ်ပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက မန်ကျည်းသီးကြောင့် လူမှာ အလွန်အန္တရာယ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲတော့ ရလည်းရလွယ်တာ၊ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရနိုင်ပြီး အဖိုးနည်းဝန်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးစရာက မန်ကျည်းသီးပေါ့။

နောက်တစ်မျိုးက ဒိန်ချဉ်။ ပြီးတော့ မြိတ်၊ ထားဝယ်ဖက်မှာ



သုံးတဲ့ ပအုံးရည်လည်း အချဉ်ထဲမှာ ကောင်းတယ်။ ကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ရှောက်သီးလည်း မျှတရုံ သုံးမယ်ဆိုရင် သုံးလို့ရပါတယ်။ မျှတရုံဆိုတာက လူ တစ်ယောက်အတွက် အကြမ်းဖျဉ်း ပြောရင် တစ်နေ့မှာ တစ်စိတ် လောက် စားတာမျိုးကို ပြောတာပါ။

တချို့ ရှောက်သီးသုတ်စားတဲ့ အလေ့အထလေးကလည်း တန်ရင်ဆေး၊ လွန်ရင်ဘေးပေါ့။ ငရုတ်သီးအစပ်တွေ နင်းကန် ထည့်မယ်၊ ငပိတွေ နင်းကန် ထည့်ပြီးစားမယ်ဆိုရင်တော့ ဘေး ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တန်ရုံသင့်ရုံ သုံးဆောင်မယ်ဆိုရင်တော့ ရပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ရှောက်သီးကို ခွဲလိုက်ပြီး မွှာထားတဲ့အခါ အချဉ်မှာပါတဲ့ တေဇောဓာတ်ကို ဆားနဲ့ လျှော့ရပါမယ်။ ဆားရည်လေးထဲကို မွှာပြီးထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရှောက်သီး ကို များများစားမိသွားလည်း သိပ် ပြဿနာမရှိနိုင်တော့ဘူး။

တချို့ကျတော့ ဘယ်လို လုပ်တတ်ကြပြန်သလဲဆိုတော့ အလှူအတန်းတွေ ဘာတွေ သွားတဲ့အခါ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲကို တွေ့ရော။ သည်အခါ ရှောက်သီးလေး ညှစ်ပြီး စားလိုက်ရင်တော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ စားပြီးတာနဲ့ ရှောက်သီး သုံးစိတ်လောက် ညှစ်သောက်လိုက်လည်း ပြီးတာပဲလို့ တွေးတတ်ကြတယ်။ အဲဒါမျိုးကတော့ ဗိုက်ထဲမှာ ရန်ဖြစ်ခိုင်း သလို ဖြစ်နေတယ်။

တကယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ သပ်သပ်ကို ခြားပြီး စားသင့်

တယ်။ ဥပမာ - မနက်ကတော့ဖြင့် အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲကို စားလာမိ ခဲ့ပြီ။ ဒါဆိုရင် ညနေပိုင်း ကျတဲ့အခါမှာ ရှောက်သီးကို မွှာမယ်၊ ဆားရည်ထဲမှာ စိမ်မယ်၊ ပြီးတော့မှ သီးခြားသုတ်စားတာမျိုးကို လုပ်တာက ပိုသင့်ပါတယ်။

ဆားရည်အစား ငံပြာရည်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်မကောင်း လှဘူးနော်။ ငံပြာရည်က ပြင်းတာကိုး။ ငံပြာရည် ခပ်ပေါ့ပေါ့၊ အင်ပေါ့ပေါ့ကို သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**သွေးဆုံးချိန်မှာ ကြုံရတတ်တဲ့ ရောဂါဘယတွေကို ကာကွယ်ဖို့ အစားအသောက် အနေအထိုင်**

အထက်မှာ ‘အကာသ’(ဓာတ်)လို့ ခေါ်တဲ့ အကြော်အကြွပ်ကို တည်ပုဒ်လုပ်ပြီး ပြောနေတာပေါ့လေ။ အဲဒီအကာသဓာတ်ကို မျက်စိကနေပြီးတော့လည်းပဲ ရစေနိုင်ပါတယ်။ အရောင်တွေ ပြုံးပြုံးပြက်ပြက်၊ နောက်ဆုံး အောက်ဆီအဆီတလင်းလို့ ခေါ်တဲ့ ဂဟေဆော်တဲ့ မီးမျိုးတွေ၊ တဖျိုးဖျိုးတဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ရောင်စုံတွေ၊ ရောင်စုံရုပ်မြင်သံကြားစက်မှာ သိပ်ကို စူးရှတောက်ပတဲ့အရောင် တွေ ထွက်အောင် ချိန်ထားတာမျိုးတွေဟာ မျက်စိကနေတဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အကာသဓာတ်တွေ ရောက်လာစေတာမျိုးပဲ။

သည်လိုပြောတော့ တချို့က ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားလို့ တွေးချင် တွေးမယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုတာကို ဘာနဲ့ သက်သေပြမလဲဆို ရင် ရုပ်သံကို အရောင်စူးစူးနဲ့ ချိန်ပြီး ခပ်ကြာကြာ ကြည့်မိတဲ့ အခါ ဇက်ကြောတက်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့တာဟာ အထင်ရှားဆုံး

သက်သေပါပဲ။

အဲတော့ မြန်မာတိုင်းရင်းနည်းနဲ့ ပြောရင် အာကာသဓာတ်တွေ လွန်တဲ့အခါ လူ့ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ကလီစာတွေအားလုံး ကျယ်ကုန်ပါတယ်။ နှလုံးတို့၊ ကျောက်ကပ်တို့က အသက်နဲ့ အင်မတန် နီးကပ်လို့သာ အဲဒါကို အဓိက ထားပြီး ပြောနေကြတာ။ အမှန်က အာကာသဓာတ်တွေ လွန်တဲ့အခါ စအိုလည်း ကျယ်လာတာပဲ၊ သားအိမ်လည်း ကျယ်လာတာပဲ။

အဲတော့ သွေးဆုံးချိန်မှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်တတ်ကြတယ် ဆိုတာဟာ ကျယ်ပြီးတော့ ဖြစ်ရတာများပါတယ်။ ဘယ်လိုကျယ်တာလဲဆိုရင် နှလုံးအိမ်ကြီး ပွပြီးတော့ ကျယ်လာတာပေါ့။ ဒါကို ဘယ်လို ပြောမလဲဆိုရင် နဂိုရှိနေတဲ့ နှလုံးအိမ်နဲ့ နှလုံးအိမ်က ထွက်တဲ့ ဧဩတသွေးကြောနဲ့က သူ့ဟာနဲ့သူ အချိန်အဆမှန်မှန် လေးရှိနေတယ်။ နှလုံးအိမ်က ညှစ်ထုတ်လိုက်တဲ့ သွေးအားကို အထုတ်သွေးပြွန်ကြီးက ခန္ဓာကိုယ်ဆီကို အပိုအလိုမရှိ ကွက်တိ ပို့ပေးနိုင်၊ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်နေတယ်။ နှလုံးဆီ ပြန်လာတဲ့ သွေးကြောကြီးဆီမှာလည်း အလားတူပဲ၊ အချိန်အဆက မှန်တယ်။

အကြော်တွေ စားလိုက်တယ်၊ အာကာသဓာတ်တွေ လွန်လာတယ်ဆိုရင် နှလုံးက ကျယ်လာပြီ။ နှလုံးအိမ်က ကျယ်လာတဲ့ အခါ ခုနက်က သွေးကြောတွေက နှလုံးရဲ့ အင်အားနဲ့ မညီမျှတော့ဘူး။ နှလုံးက ထုတ်လိုက်တဲ့ သွေးတွေကိုလည်း နိုင်နိုင်နင်းနင်း မပို့နိုင်တော့သလို နှလုံးဆီကိုလည်း သွေးတွေ အလုံအလောက် ပြန်ပို့မပေးနိုင်တော့ဘူး။ အဲတော့ နှလုံးအိမ် ကျယ်တယ်ဆိုတာ

ဟာ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းသွားတာနဲ့ အတူတူ ဖြစ်သွားတယ်။  
ဆိုလိုတာက နှလုံးသွေးကြောက သူ့အတိုင်းရှိနေတယ်။  
နှလုံးအိမ်က ကျယ်လာတယ်။ သည်အခါမှာ သွေးကြောကျဉ်း  
တယ်လို့ ပြောလိုရနေတယ်။

နှလုံးရောဂါ သွားစမ်းတဲ့အခါမှာ နှလုံးရောင်နေတယ်လို့  
ပြောချင်ပြောမယ်။ သွေးကြောကျဉ်းနေတယ်လို့ ပြောချင်ပြောလိမ့်  
မယ်။ ဘယ်လို ပြောပြော၊ အဲဒါကို နှစ်မျိုးခွဲပြီး မမြင်သင့်ဘူး။  
နှလုံးရောင်တာလည်း နှလုံးက ပွပြီး ကျယ်လာတာပဲ။ သွေးကြော  
ကျဉ်းတယ်ဆိုတာကလည်း နှလုံးက ပွပြီးကျယ်လာလို့ သွေးကြော  
က ကျဉ်းသလိုဖြစ်သွားတယ်။ အမှန်က အတူတူပါပဲ။

နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါတို့တင်မကဘဲ မြန်မာ အမျိုး  
သမီးတွေ သွေးဆုံးချိန်မှာ အတွင်းလိပ်ခေါင်း အများကြီးဖြစ်ကြ  
ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သားအိမ်ကျတယ်ဆိုတာ အများကြီး  
တွေ့ရပါတယ်။

လိပ်ခေါင်းတို့၊ သားအိမ်ကျတယ်ဆိုတာတို့က ဘာဖြစ်လို့  
ဖြစ်ရတာလဲလို့ မေးရင်တော့ နဂိုထက် ကျဉ်းသွားလို့။ မကျဉ်းလို့  
ကတော့ ဘယ်ထွက်လိမ့်၊ ဘယ်ကျလိမ့်မလဲ။ ဒွါရပေါက်တွေ  
ကျယ်ကုန်လို့သာ ဖြစ်ကုန်ရတာပါ။

အဲတော့ သွေးဆုံးချိန်မှာ ဖြစ်မယ့် နှလုံးရောဂါ အပါအဝင်  
ရောဂါ အထွေထွေကို ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲလို့ မေးလာမယ်  
ဆိုရင် သွေးဆုံးခါနီးမှ မကာကွယ်ပါနဲ့။ အစောကြီးကတည်းက  
အကြော်တွေကို လျှော့စားခြင်းအားဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ထား

ကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

မြန်မာတိုင်းရင်းနည်းအရ သွေးဆုံးသူတွေ၊ မိန်းမသားတွေ သာ မဟုတ်ဘဲ လူတိုင်းအတွက် မတည့်တဲ့ ဓာတ်သုံးမျိုးက အစပ်ရယ်၊ အကြော်ရယ်၊ အချိုအဆိမ့်ရယ်တို့ပါ။

**သန္ဓေတားဆေးများနဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ**

ရှေးအခါ သန္ဓေတားဆေးများ မပေါ်ခင်က အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချင်ရင် ဘာနဲ့ ဖျက်သလဲဆိုတာ အဖြေထုတ်ကြည့် မယ်ဆိုရင် ချင်းပြုတ်ရည် ပြင်းပြင်းသောက်တာပဲ။ သည်အခါမှာ အခုကာလ သန္ဓေတားဆေးများလို ညင်ညင်သာသာလေး မဟုတ် သော်လည်းပဲ သူ့ဟာနဲ့သူတို့ ကပ်တွယ်စ သန္ဓေက ပြုတ်ထွက် သွားတာပဲ။

သည်အခါမှာ စဉ်းစားစရာကောင်းတာက အပူကြောင့် ပြုတ်တာလား၊ အအေးကြောင့် ပြုတ်တာလား။ ချင်းပြုတ်ရည် ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒါက အအေးမဟုတ်တော့ဘူး။

သည်ဘက်ခေတ်ကျတော့ တားဆေးတွေ ပေါ်လာပြီ။ သူ့ရဲ့ အခြေခံသဘောကလည်း အပူပဲ။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အစားအသောက်အနေအထိုင်မှာကလည်း အပူတွေ များနေတယ်။ သည်ထဲမှာ တားဆေးတွေကလည်း အပူဆိုတော့ အမျိုးသမီးတွေ မှာက အပူပေါ် အပူဆင့်နေပြီ။

သို့သော်လည်းပဲ၊ မိသားစုအရေးကိစ္စဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကြောင့် သန္ဓေကို တားဖို့က လိုတာပေါ့။ မတားပါနဲ့လို့ ပြောရင်

ဘယ်တရားပါ့မလဲ။ အဲသလို တားတဲ့အခါကျတော့ သူ့ရဲ့ဆိုးကျိုးကတော့ ရှိနေတာပဲ။

သည်တော့ အဲဒါကို တစ်ဖက်ကနေ ပြန်ပြီး ကာထားနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘယ်လိုကာမလဲဆိုရင်တော့ အခါးရယ်၊ အချဉ်ရယ်၊ အအေးရယ်ဆိုတဲ့ အစားသုံးမျိုးကို စားခြင်းနဲ့ ကာနိုင်ပါတယ်။

အချဉ်လို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ ‘ချဉ်ချို’က ပိုကောင်းတယ်။ ဆီးဖြူသီးလိုပေါ့။ စားလိုက်တော့ ချဉ်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် စားပြီးတဲ့နောက် ရေနည်းနည်းသောက်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပါးစပ်ထဲမှာ ချိုတိုတိုလေး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါမျိုး အချဉ်ကို ပြောတာ။

မန်ကျည်းသီးစားပါဆိုရင်လည်း မန်ကျည်းသီး သည်တိုင်း စားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ မန်ကျည်းဖျော်ရည်သောက်တာမျိုးကို ပြောတာပါ။ ရှောက်သီးဆိုရင်လည်း ရှောက်သီးနဲ့ ထန်းလျက်နဲ့ ယိုထိုးပြီး စားတာမျိုးပေါ့။

အချဉ်လို့ ပြောသော်လည်းပဲ အချဉ်ရဲ့နောက်မှာ အချိုလေးနဲ့ ထိန်းထားတဲ့ အစားအသောက်တွေဟာ ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။

ဆေးဖက်ဝင်တယ်ဆိုရာမှာလည်း စောစောက သန္ဓေတားဆေးများအပါအဝင် လူ့ခန္ဓာထဲကို ဝင်နေတဲ့အာကာသဓာတ်တွေ၊ အပူတွေကို ချေဖျက်ရာမှာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ချဉ်ချိုတစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ ရှေ့မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အခါးရယ်၊ အအေးရယ် ပါသေးတယ်။

အဲတော့ ပြန်ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သွေးဆုံးချိန်မှာ ဖြစ်လာ

မယ့် အရိုးပွရောဂါတွေ၊ နှလုံးရောဂါတွေအပါအဝင် ရောဂါ ပေါင်းစုံကို ကာကွယ်ချင်ရင် သွေးမဆုံးခင်ကတည်းက အခါး၊ ချဉ်ချိုနဲ့ အအေးကို မှန်မှန်မီဝဲထားပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

အစွန်းလွတ်အောင် ပြောရင်တော့ အချို့အဆိမ့်ကို ရှောင်ပြီး အခါး၊ ချဉ်ချိုနဲ့ အအေးစာတွေကို စားမယ်ဆိုရင် သွေးဆုံး မီးယပ် တဲ့အခါမှာ ရကောကန်နဲ့ ဆောင့်ကြီးအောင့်ကြီး ရပ်နေစရာမလို တော့ဘဲ ညင်ညင်သာသာ ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

အအေးလို့ပြောတော့ ရေခဲနဲ့လုပ်ထားတာတွေလို့ မြင်ချင် မြင်နေလိမ့်မယ်။ ဘိလပ်ရည်လို့ မြင်ချင်မြင်မယ်။ အဲဒါတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

သခွားသီးလို၊ ဘူးသီးလို၊ ကျောက်ဖရုံသီးလို အသီးတွေက အအေးစာပါ။

အသားမှာလည်း ဝက်တစ်ကောင်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြန်မာနည်းအရ အခေါက်ကို ‘ပထဝီ’လို့ ခေါ်တယ်။ အဆီက ‘တေဇော’ အသားက ‘အာပေါ။’ အဲသလို ခွဲခြားနိုင်တယ်။

ကြက်နဲ့ ဘဲမှာလည်း ဘဲက အအေးစာလို့ ပြောနိုင်တယ်။ ထို့အတူ နွားသားနဲ့ ကျွဲသားမှာလည်း နွားက အပူ၊ ကျွဲက အအေး။

ငါးဆိုရင်လည်း ရေကန်တစ်ကန်ကို စိတ်ထဲမှာ မြင်ကြည့် လိုက်ပြီး အဲဒီရေကန်ထဲမှာရှိတဲ့ ရေတစ်ဝက်ရဲ့ အောက်ကို ဆင်းနေတဲ့ ငါးတွေက အအေးပဲ။ မျက်နှာပြင် အထက်ပိုင်း၊ အပေါ်ယံမှာ လျှပ်နေတဲ့ ငါးတွေက အပူတွေ။ သည်တော့

ငါးဘတ်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရေကန်ရဲ့ အပေါ်ယံလေးမှာ နှုတ်ခမ်း  
မွေးလေး တကားကားနဲ့ လျှောက်သွားနေတာ။ ဒါ့ကြောင့် မြန်မာ  
နည်းအရ ငါးဘတ်ဆိုရင် အပူလို့ ကောက်တယ်။ ငါးကျည်းတို့၊  
ငါးခူတို့ကို ရေပေါ်လျှပ်ပြီး ပိုက်နဲ့ ဆွဲကြည့်၊ တစ်သက်လုံး  
ဆွဲလို့မရဘူး။ သူတို့က နုံးထဲမှာပဲ အောင်းနေတတ်တာမျိုးတွေ။  
အဲသလို နုံးထဲမှာနေတဲ့ ငါးတွေ၊ ရေတစ်ဝက်ရဲ့ အောက်မှာနေတဲ့  
ငါးတွေက အအေးလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ကဏန်းတို့လို တွင်းအောင်သတ္တဝါကျတော့ ‘ပထဝီစာ’ လို့  
ပြောတဲ့ အချို့အဆိမ့်ထဲမှာ ပါသွားပြီ။

ပဲမှာလည်း နူးလွယ်တဲ့ ပဲမျိုးတွေ ဖြစ်တဲ့ ပဲရာဇာ၊ ပဲနီလေး၊  
ပဲကတ္တီပါလို ပဲမျိုးတွေဟာ အအေးစာတွေပါပဲ။ ပဲကြီး၊ မြေပဲ၊  
စားတော်ပဲ၊ ကုလားပဲစတာတွေဟာ အပူပိုင်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့  
လူတွေကို ကောင်းကျိုးမပေးနိုင်တဲ့ ပဲမျိုးတွေပါပဲ။

**သွေးဆုံးခါနီးမှာ မလှုပ်ချင်အောင် ဖြစ်လာတာ**

ဆရာကြီးဦးရန်အောင်နဲ့ ပြောနေရင်းက ကျွန်တော့်မှာ မေးစရာက  
ရှိလာပါတယ်။ မေးစရာရှိဆို သည် ‘သွေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်း  
စရာ’ ကို ရေးမိတဲ့ အခါမှာ တချို့စာဖတ်သူတွေက ကျွန်တော့်ကို  
စာနဲ့တစ်မျိုး၊ ဖုန်းနဲ့တစ်သွယ် လှမ်းမေးထားကြတာလေးတွေ  
ထဲက မေးစရာပေါ်လာတာပါ။

အဓိကကတော့ သွေးဆုံးခါနီးမှာ မချိတရိနဲ့ မလှုပ်ချင်၊  
မကိုင်ချင်၊ မလှုပ်ချင်၊ မရှားချင်အောင်ဖြစ်နေတာ၊ ကတုန်ကယင်



ဖြစ်နေတာတို့ပါပဲ။ တစ်ယောက်ဆို ရေချိုးရမှာတောင် ကြောက်  
နေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာကြီးကို အဲဒီအကြောင်း  
မေးမိရပြန်တယ်။ ဆရာကြီးက အခုလို ဖြေပေးပါတယ်။

အဲဒါတွေ အကုန်လုံးမှာ မလှုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာက အဓိက  
ပေါ့။ မလှုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ လေမရှိတော့လို့ မလှုပ်နိုင်တော့တာပဲ။  
ဘောလုံးကို လေလျှော့လိုက်တဲ့အခါ၊ ဘက်ထရီအိုးထဲမှာ  
ဓာတ်အား မရှိတော့တဲ့အခါမျိုးနဲ့ ပမာခိုင်းရမယ် ထင်တယ်။

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ သည်လိုဖြစ်သွားရင် ကိုယ့်ဆံပင်  
တောင် ကိုယ်မပြီးချင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်အင်္ကျီ ကိုယ်မဝတ်နိုင်တော့  
ဘူး။ ရေချိုးတယ်ဆိုရင်တောင်မှ ဆပ်ပြာကို တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့  
အောင် မသုံးသပ်ချင်တော့ဘူး။ အဲသလို ဖြစ်တာဟာ တကယ်  
တမ်းကျတော့ ‘ဝါယော’ ပျက်သွားတာပါပဲ။ ဝါယောဆိုတာ  
အခါးဓာတ် ချို့ယွင်းလို့ ဖြစ်ရတာ။

အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးတွေမှာ ဝါယောပျက်အောင်လို့  
သူ့ခင်ပွန်းကလည်း လုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူ့သားသမီးတွေက  
လည်း လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့မှာရှိနေတဲ့ ဝါယောကို ပျက်စီး  
သွားအောင် အဲဒီအကြော်အကြွပ်ကပဲ ဖျက်ပစ်လိုက်တာပါ။

အဲဒီအကြော်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ခေါင်းမြီးခြုံလေးနဲ့ ကပ်လိုက်  
လာတဲ့ အန္တရာယ်တစ်ခု ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ အကြော်  
အားလုံးမှာ ဆိုဒါ ပါလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါ ပြဿနာပဲ။

အီကြာကွေးဆိုပါစို့။ အီကြာကွေး ဘာလို့ ရွာသလဲ။ ဂုံတွေ  
နယ်ပြီးတဲ့အခါ ဆိုဒါကို လက်ကြီးနဲ့ဆုပ်ပြီး အားရပါးရ ဖြူး

ထည့်လိုက်တာပဲ။ ထို့အတူပဲ၊ အကြော်မှန်သမျှကို ကြည့်မယ် ဆိုရင်လည်း ဆိုဒါနဲ့က မလွတ်တော့ဘူး။ ဗမာအကြော်တွေ တောင် အခု ဆိုဒါ သုံးလာကြပြီ။

သည်တော့ကာ သွေးဆုံးခါနီးမှာ မလှုပ်ချင်လောက်အောင် ကတုန် ကယင် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာဟာ နှလုံးရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်း၊ သားအိမ်ရောဂါလောက်တင် မဟုတ်တော့ဘဲ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိတဲ့ ဒွါရတွေအားလုံး ပွကုန်၊ ကျယ်ကုန်တော့တာမို့ ဖြစ်တာလို့ တန်းပြောနိုင်ပါတယ်။

အဲသလိုဖြစ်လာတာကို ပြန်ကုချင်ရင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ အခါးရယ်၊ အချဉ်ရယ်၊ အအေးရယ်ကို စားသုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ အခုလို ဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေတင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကျားမ မရွေး၊ ပထဝီနဲ့ အာကာသဓာတ်တွေ လွန်နေတဲ့သူ မှန်သမျှ သည်သုံးမျိုးကို မျှတအောင် စားပေးမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး အာမခံချက် ရှိလာနိုင်စေပါတယ်။

**အပူနဲ့ အအေး**

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ပြောချင်တာ တစ်ခုရှိသေးတယ်။ တချို့က ပြောတတ်ကြတယ်။ ရေချိုးလို့သေတဲ့ မသာသာရှိတယ်၊ ရေမချိုး လို့ သေတဲ့မသာ မရှိဘူးလို့ ပြောတာဟာ လက်သုံးစကားလို တောင် ဖြစ်နေပြီ။

အဖျားက သိပ်ကြီးလာလို့ ဆေးရုံပို့လိုက်ရင် ဆေးရုံကျတော့ ရေခဲကပ်ပြီး အဖျားချရတယ်။ ဒါကြောင့် စောစောက လက်သုံး

စကားလေးကလည်း အတော့်ကို လွဲနေတယ်လို့ ပြောရပါလိမ့် မယ်။ အခုခေတ်မှာ ရေချိုးလို့ သေတဲ့သူ မရှိဘဲနဲ့ ရေမချိုးလို့ သေတဲ့သူတွေ များလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အဲတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းရှစ်ဆယ်ရဲ့ ဟိုမှာဘက်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီခေတ်က လူတွေမှာ အအေးဓာတ်တွေ သိပ်များနေတဲ့အတွက် သူတို့ကို အပူတွေနဲ့ ကုစားရတယ်။ အခုကာလ အပူတွေ သိပ်များလာတဲ့အချိန်မှာကျတော့ အအေးနဲ့ ကုစားမှ ဖြစ်ပါတော့မယ်။

ဒါအခုမှ ပြောတဲ့စကား မဟုတ်ပါဘူး။ အင်းဝခေတ်မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ဆေးဆရာအားလုံး ဦးညွှတ်ရတဲ့ ကျမ်းတစ်ကျမ်း ရှိတယ်။ ‘နရသုခိ’ ဆိုတဲ့ကျမ်း။ အဲဒီနရသုခိဆရာကြီးရဲ့ ဆုံးမချက်ကလေး တစ်ခုဆိုရင် သိပ်ကို တန်ဖိုးရှိတယ်။ နှိုင်းချိန် ပြီး ပြောထားတာလေးပါ။

သို့ပါကိုပင် တူတူထင်၍... သို့ပါကိုပင်ဆိုတာက အခုဖြစ် နေတာက ကျွန်တော်တို့မှာ မျက်လုံးကလည်း အပူ၊ နှာခေါင်းက လည်း အပူ၊ နားကလည်းအပူ၊ ပါးစပ်ကလည်း အပူ၊ ရာသီဥတု ကလည်း အပူ၊ ကမ်းကုန်အောင်ပြောရင် အခုခေတ်လူတွေရဲ့ စိတ်တွေကလည်း အပူ... အဲသလို ရှိနေတာကို သို့ပါကိုပင် တူတူထင်၍... ဟိုးရှေးက ထုံးအတိုင်း လုပ်မယ်၊ ကုမယ်ဆိုရင် သွက်သွက်လည်အောင် မှားလိမ့်မယ်လို့ နရသုခိဆရာကြီးက မိန့်ကြားထားခဲ့ပါတယ်။

သားဖွားမီးယပ်အကြောင်းကို တည်ပြီး ပြောနေတာမို့

**လက်တွဲဖော်**

နရသုခိဆရာကြီးက သားဖွားမီးယပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိန့်ကြား  
ထားခဲ့တာလေးကို တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ပြောပြတာပါ။  
သူ့မူရင်းက သည်လိုဆိုတယ်။

အကြင်မိန်းမ၊ သန္ဓေရ၍  
ကာလချိန်တန်၊ ဆောင်းဟေမာန်၌  
ရုပ်ဌာန်အေးရာ၊ သွားသည်မှာမူ  
ဓာတ်အာပေါအုပ်၊ ဓာတ်မီးငုပ်၍  
သီကုပ္ပာဒ၊ ဟေတုကကြောင့်  
ပြင်းပြုငြီး၊ အရှိန်ကြီးသည်  
ဓာတ်မီးထွက်စေ၊ သည်းခြေဖြောင့်အောင်  
ရည်ကြိဆောင်လျက်၊ ပူလောင်မတတ်  
မပြတ်မီးကင်၊ လှံသည့်ပြင်လည်း  
မိဿလင်ချင်း၊ ငရှတ်သွင်း၍  
ဆေးဖြင်းလျော်စွာ ပေးရရှာ၏။

သို့ပါကိုပင် တူတူထင်၍  
ကြောင်းအင်ခြားထွေ၊ ပူရပ်မြေ၌  
နွေးလည်းနွေးလ၊ ဆေးကလည်းပူ  
မီးလည်းကူသော်၊ ဆူဆူလှိုက်လှိုက်  
သည်ခြေ၌ဝယ်၊ ခိုက်၍ကျူးလွန်  
သွေးဖောက်ပြန်လျက်၊ နာဟန်ထွေပြား  
ဖြစ်သည်များကို၊ သမားတို့တွင်

လက်တွဲဖော်

အပြစ်မြင်ဟု၊ ဆင်ခြင်ကောင်းလျက်  
လွန်သည်ထက်ကို၊ ဆေးချက်မရပ်  
အလွန်စပ်သည့်၊ ထပ်ထပ်မျက်စဉ်း  
နှာနှပ်ညှဉ်း၍၊ သေမျဉ်းသောခါ  
ကြိုးပမ်းပါလျက်၊ အနာမဖြောင့်  
ကြမ္မာကြောင့်ဟု၊ စောင့်နေပြုပြင်  
သူနာရှင်နှင့်၊ သို့စဉ်သမား  
နားပါးသွင်းသွင်း၊ စိတ်ဖြေတင်းသည်  
သေခြင်း ပျက်ပျက်ပြယ်ပြယ်တည်း။

ဆရာကြီးရေးခဲ့တဲ့ သည်လင်္ကာကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် ဆရာကြီးက ဒါတွေကို ကြိုမြင်ခဲ့ပုံပေါ်တယ်။ ပထမပိုဒ်မှာရေးထားတာအရ ပဋိသန္ဓေရှိနေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးဟာ ဆောင်းအခါ၊ အေးတဲ့အရပ်ကို သွားနေမယ်ဆိုရင် ဓာတ်မီးက ငုပ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မီးအနားမှာ နေသင့်တယ်။ ‘မီးနေ’ ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။ မပြတ် မီးကင်ပေးရမယ့်အပြင်၊ မိဿလင်၊ ချင်း၊ ငရုပ်အစရှိတဲ့ ဆေးပြင်းတွေကိုလည်း ပေးရမယ်လို့ ဆိုထားတယ်။

သို့သော် အဲဒါကို လှေနံဓားထစ်လိုက်ပြီးတော့ သို့ပါကိုပင် တူတူထင်၍... ပူတဲ့ဒေသမှာ၊ ပူတဲ့ဥတုကာလမှာ မီးဖွားတဲ့သူကို ဆေးပူနဲ့ မီးလှုံခိုင်း၊ မီးနေခိုင်းတဲ့အခါကျတော့ သွေးဖောက်ပြန်ပြီး အထူးထူးအပြားပြား များစွာသောအနာတွေ ရောက်မယ်။

လက်တွဲဖော်

မီးနေသည်မှာလည်း မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ရတော့မယ်။

အဲလိုဖြစ်တဲ့အခါ ဆေးကုတဲ့သမားတို့မှာ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ဆင်ခြင်သင့်ပါလျက်နဲ့ မဆင်ခြင်ဘဲ သည်အပူဆေးတွေကိုပဲ အထပ်ထပ် ဆက်ပေးနေတာ၊ မျက်စဉ်းစပ်စပ် အထပ်ထပ်ခပ် တာ၊ နှာမှုတ်တာတွေလျှောက်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ မီးနေသည် မှာ အသက်တောင် ဆုံးရတတ်တယ်။ အသက်ဆုံးတဲ့အခါကျ တော့လည်း ဆရာကတော့ ကြိုးစားပြီး ကုတာပါပဲ။ အနာရောဂါ ကိုက ကြီးလွန်းလို့၊ ကံကိုက နည်းလွန်းလို့ဆိုပြီး လူနာရှင်ရော၊ ဆေးဆရာရော စိတ်ဖြေကြတယ်၊ စိတ်တင်းကြတယ်။ အမှန်က အဲဒီလူနာ သေရတာဟာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်းတဲ့ သမားမိုက် ကြောင့် ပျက်ပျက်ပြယ်ပြယ် သေရတာလို့ ဆရာကြီးက ရေးထား ခဲ့ပါတယ်။

ဒါ မြန်မာ သက္ကရာဇ် ၁၁၃၄-၁၁၈၁ခုနှစ်မှာ နန်းတက်တဲ့ အမရပူရမြို့ နန်းတည် ဘိုးတော်ဘုရားလက်ထက်မှာ ‘မင်းရဲ ဇေယျကျော်ဘွဲ့’ ချီးမြှင့်ပြီး သူကောင်းပြုခံခဲ့ရတဲ့ အဝ (အင်းဝ) ရွှေမြို့တော်ဝန်မင်းရဲ စားရေးတော်ကြီး ‘ဦးကောင်း’ ရေးသား ပြုစုခဲ့တဲ့နရသုခိကျမ်းရဲ့မီးယပ်အခန်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့လင်္ကာပါ။ အဲဒီကျမ်းကို ၁၁၇၇ခုနှစ်မှာ ရေးသားပြီးစီးခဲ့တယ်လို့ ဆိုတာမို့ သက်တမ်းအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း နှစ်ရာနီးပါးရှိခဲ့ပြီပေါ့။

ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာကတည်းက ဆရာကြီး ဦးကောင်းက ပြောခဲ့တယ်။ အပူနဲ့ အအေးကို အတူတူထင်ပြီး တစ်သမတ်တည်း လှေနှံဓားထစ် ကုရင် မှားမယ်လို့ သတိပေး

ခဲ့တယ်။

တစ်ချိန်တုန်းက မြန်မာကြီးတွေဟာ အရပ်မြင့်မြင့်နဲ့ ထွားထွားကြိုင်းကြိုင်းကြီးတွေ၊ ဘာမှ မဝေးလှသေးတဲ့ နှစ်ပေါင်း ငါးဆယ်ကျော် ဖက်ဆစ် တော်လှန်ရေးတုန်းက ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေက ဂျပန်တွေကို ‘ငပု’လို့ ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ ဟော... အခုကျတော့ ကျွန်တော်တို့က ပုကျန်ခဲ့ကြပြီ။

အဲဒါလည်း ကျွန်တော့် (ဆရာကြီး ဦးရန်အောင်)တစ်ဦး တည်း သဘောအရတော့ ခေတ်ကာလ၊ ရာသီဥတုအနေအထား တွေကို ထည့်မတွက်ဘဲ ‘သို့ပါကိုပင် တူတူထင်၍’ ဆိုတဲ့အတိုင်း မီးနေသည်တွေ မီးနေခဲ့တဲ့ အကျိုးလို့ မြင်ပါတယ်။ သေခြင်း ပျက်ပျက်ပြယ်ပြယ်အထိတော့ မရောက်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် မွေးလာတဲ့ သားသမီးတွေ လှီနေ၊ ပုနေရတာဟာ အဲသလို အေးတဲ့ ကာလ၊ အေးတဲ့မြေမှာ မီးဖွားသူတွေ စားရမယ့်အစာ၊ လုပ်ရမယ့် အလုပ်၊ မှီဝဲရမယ့် ဆေးတွေကို ပူတဲ့မြေမှာ နွေခေါင်ခေါင် မီးဖွား သူတွေကပါ မဆင်မခြင် စားသုံး၊ လုပ်ဆောင်၊ မှီဝဲခဲ့ကြတဲ့ ရလဒ်တွေပါပဲ။

ဆရာကြီးဦးရန်အောင်က စကားလက်စသတ်လိုက်ချိန်မှာ စာရေးသူ ကျွန်တော်နဲ့ အတူပါတဲ့ ကျွန်တော့်အိမ်သူက ဆရာကြီး ကို သားသည်မအေပီပီ တစ်ခုထောက်ပြီး မေးလိုက်ပါတယ်။ မီးဖွားပြီးတဲ့ မီးနေသည်တွေ ချွေးအောင်းတဲ့ မြန်မာ့မလေ့နဲ့ ပတ်သက်လို့ လုပ်သင့်သလားလို့ မေးတာပါ။

ဆရာကြီးက မလုပ်သင့်တော့ပါဘူးလို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

**လက်တွဲဖော်**

အေးတဲ့ ဒေသက လူတွေဆိုရင်တော့ လုပ်ကို လုပ်ရမှာဖြစ်ပေမယ့်၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးအပါအဝင် အပူပိုင်းဒေသမှာ နေထိုင်ကြသူ မိန်းမသားများအနေနဲ့ကတော့ ဒါမျိုး မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ဆရာကြီးက ဖြေကြားပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း အပူပိုင်းဒေသက အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အင်မတန်အေးတဲ့ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ သွားပြီးတော့ မီးဖွားမယ်ဆိုရင်တော့ လိုပါလိမ့်မယ်လို့လည်း ဖြည့်စွက် မိန့်ကြားပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း အင်မတန်အေးတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်လိုနေရာမျိုးတွေမှာ မီးဖွားမယ်ဆိုရင်လည်း လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်လို့ ဖြေပါတယ်။

**မြန်မာနည်း နိဂုံး**

ဆရာကြီး ဦးရန်အောင်နဲ့ ပြောခဲ့ဆိုခဲ့သမျှက အဲဒီအထိသာဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ကက်ဆက်ပြန်ဖွင့်ပြီး ဆရာကြီး ပြောပြသမျှ စိကာစဉ်ကာ ရေးလိုက်တာပါ။

ဆရာကြီးက အအေးကို အဓိက ထားပါတယ်။ ဆေးကုသရာမှာလည်း အပူကို ထိန်းဖို့ပဲ လူနာတိုင်းကို တစ်ချိန်လုံး သတိပေးနေတာ ကိုယ်တိုင် မြင်ဖူး၊ ကြားဖူးပါတယ်။ အထူးသဖြင့်က အကြော်အကြွပ်ကို ရှောင်ခိုင်းတာပါ။

ဆီးချိုသမားတွေ ဆီးချိုမကျတာဟာ အချို့ကြောင့်ထက် အကြော်အကြွပ်ကြောင့် ပိုဖြစ်ရတယ်လို့တောင် ဆရာကြီးက ပြောခဲ့ဖူးတာကို မှတ်မိနေပါတယ်။ ဆရာကြီးဆီက သိရတဲ့



၁၃၆

အတ္ထုကျော်

အချက်အရ အကြော်အကြွပ်ကို ရှောင်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးကရှောင်  
နိုင်လေလေ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းလေလေပါပဲ။

ဆရာကြီးနဲ့ ပြောဖြစ်ခဲ့သမျှ ပြန်ချုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း  
သည်အချက်က ထိပ်ဆုံးက သိသာနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မြန်မာ  
အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးချိန်မှာ အခါးရယ်၊ အချဉ်ရယ်၊ အအေး  
ရယ် ဆိုတဲ့ အစာသုံးမျိုးကို မှီဝဲသွားမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယာကင်း  
ကင်းနဲ့ ရှိနေနိုင်မယ်ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဆက်လက်ပြီးတော့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ အမျိုး  
သမီးတွေ သွေးဆုံးချိန်မှာ မှီဝဲတဲ့ဗီတာမင်ဆေးဝါးတွေအကြောင်း  
ကို ဖော်ပြသွားပါမယ်။

## သွေးဆုံးချိန်မှာ မှီဝဲလေ့ရှိကြတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဆေးဝါးများ

တစ်ခုတော့ သတိချပ်စေချင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေဟာ သဘာဝပစ္စည်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆိုလိုတာက သတ္တဝါတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ သစ်မြစ်သစ်ဖုတွေလို သဘာဝပစ္စည်းတွေက ထွက်တဲ့ ဇီဝပစ္စည်း (organic elements) တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဓာတုပစ္စည်းများနဲ့ ဖန်တီးထုတ် လုပ်ထားတဲ့ ‘အဇီဝ’ (inorganic) ခြပ်ပေါင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

လူဆိုတာက သဘာဝတရားက ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ သက်ရှိ သတ္တဝါပါ။ အဲဒီသက်ရှိက အဇီဝပစ္စည်းတွေကို မှီဝဲသုံးစွဲတဲ့အခါမှာ ဉာဏ်စောင့်ဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခု သတိချပ်သင့်တာက ရှေ့မှာ ဆရာကြီး ဦးရန်အောင် ကိုးကားခဲ့တဲ့ ‘နရသုခိ’ ဆေးကျမ်းလာ ‘သို့ပါကိုပင် တူတူထင်၍’ ဆိုတာကိုလည်း ချင့်တွက်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

**လက်တွဲဖော်**

အခုကျွန်တော် ဆက်လက်ဆွေးနွေးမှာက အနောက်တိုင်း၊ အတိအကျပြောရင် အမေရိကန်နိုင်ငံသူများအတွက် ရည်ရွယ်ရေး သားထားတဲ့ သွေးဆုံးခြင်း စာအုပ်ကို အဓိကထား မှီငြမ်းထား ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံနဲ့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံဟာ အခြေခံ အားဖြင့် ရေ၊ မြေ၊ တော၊ တောင်အစရှိတဲ့ သဘာဝချင်း ခြားနား လှသလို ရာသီဥတုချင်းလည်း ကွဲပြားပါတယ်။ သည်အခါမှာ သူတို့အတွက်သင့်လျော်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များဟာ ကိုယ့်အတွက် သင့်လျော်ကောင်းမှ သင့်လျော်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော်က သွေးဆုံးချိန်ကို ရောက်ရှိ တော့မယ့်၊ ရောက်ရှိနေဆဲ အမျိုးသမီးများ သိသင့်သိအပ်တာ မှန်သမျှကို လက်လှမ်းမီသမျှ ရေးသားဖော်ပြနေတာသာဖြစ်ပါ တယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ အထပ်ထပ် ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်ဟာ ဆရာဝန်သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးဆရာသော်လည်းကောင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဆရာဝန်၊ ဆေးဆရာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း မိမိပြောတဲ့ နည်းဟာ လူနာတိုင်းအတွက် မှန်မယ်လို့ တစ်ထစ်ချ ပြောရခက် နေမှာပါ။ လူကို လိုက်ပြီး ဆေးကို သင့်သလို ပေးကြရမှာပါပဲ။

ပြောချင်တာက ကျွန်တော် ဆက်လက်ဆွေးနွေးသွားမယ့် ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကိစ္စကိုရော၊ ရှေ့ပိုင်းက ဆွေးနွေးခဲ့ သမျှကိုပါ လှေ့နံဓားထစ် ကောက်ယူ သုံးစွဲခြင်းမပြုကြဘဲ ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်များ၊ သမားတော်များ၊ ဆေးဆရာများနဲ့

ကျန သေချာ တိုင်ပင်ပြီးမှ ချင့်တွက် သုံးစွဲဖို့ပါ။ ဒါမှမဟုတ် မိမိသဘောနဲ့မိမိ သုံးမယ်ဆိုရင်တောင်မှ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လို အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဘယ်လို လက္ခဏာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတယ်ဆိုတာကို သေချာ စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ် အကဲခတ် ပြီးမှ လိုတိုး၊ ပိုလျှော့ လုပ်သင့်ရင်လုပ်၊ ရပ်သင့်ရင် ရပ်ချတာမျိုးနဲ့ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် ရှိကြစေချင်တာပါပဲ။

ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမယ့် ဗီတာမင်ဓာတ်တွေကတော့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာနည်းအရ အရိုးပွရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါ များကို အထိုက်အလျောက် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ယူဆ ယုံကြည်ထားတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေ မယ့် သွေးဆုံးချိန်မှာ ရင်ဆိုင်ရတတ်မြဲ ဝေဒနာ လက္ခဏာတွေကို သည်ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေက ပျောက်ကင်းသက်သာစေ နိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့အထောက်အထားတော့ ဘယ်မှာမှ ဧကန်ဧက မရှိပါဘူး။

ဆိုလိုတာက အရိုးပွရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါကို အတန်အသင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်ငြား သည်ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်များဟာ အမျိုးသမီးတိုင်း ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ကြရမြဲ သွေးဆုံးချိန်ဝေဒနာ အသီးသီးကိုတော့ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် စွမ်းဆောင်ပေး မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း သတိချပ်တော်မူကြစေလိုပါ တယ်။

ကိုင်း... ကြည့်ကြရအောင်ဗျာ။

ကယ်လဆီယမ်နဲ့ ဗီတာမင် ဒီ

အရိုးပွဂျောဂါအတွက် အမှန်တကယ် အစွမ်းထက်လေသည်

အရိုးကို တည်ဆောက်ဖို့ရော၊ ထိန်းသိမ်းထားဖို့အတွက်ပါ ထုံး  
ဓာတ်လို့ မြန်မာလိုခေါ်တဲ့ ကယ်လဆီယမ်က မရှိမဖြစ်လိုအပ်  
ပါတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိသမျှ ဆဲ(လ်)ဟူ  
သမျှဟာ ထုံးဓာတ်ကို လိုအပ်တာချည်းပါပဲ။ နှလုံးခုန်မှု၊ ပုံမှန်  
သွေးဖိအားနဲ့ ကြွက်သားများ ကြံ့နိုင်ဆန့်နိုင်ရေးတို့အတွက်  
သည်ထုံးဓာတ်က အဓိက အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်ဆောင်ရွက်  
ပေးပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး သံဓာတ်လိုခေါ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ  
ထဲက လျှပ်စစ်ဓာတ်အားတွေ ပါဝင်နေတဲ့ ဒြပ်မှုန်လေးတွေကို  
ဆဲ(လ်)အမြွှေးပါးလေးများကို ဖြတ်ပြီး သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးရာ  
မှာလည်း သည်ထုံးဓာတ်ကပဲ ထိန်းချုပ်ပေးတာပါ။ အဲဒီ လျှပ်စစ်  
ဓာတ်အား ပါဝင်တဲ့ ဒြပ်မှုန်လေးတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရှိတဲ့  
အာရုံကြောစနစ်ကြီးအတွက် အင်မတိ အင်မတန် အရေးကြီးတာမို့  
ထုံးဓာတ်ချို့ယွင်းရင် အာရုံကြောတွေပါ ထိခိုက်လာတဲ့ သဘောရှိ  
ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ကျောက်ကပ်တွေက တစ်ဆင့်  
အဲဒီထုံးဓာတ်တွေကိုလည်း တစ်ချိန်လုံး ဖြန့်တီးပစ်နေတာမို့  
တစ်ချိန်လုံးလည်း ဆုံးရှုံးနေရပြန်တယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့  
လိုအပ်ချက်တွေကို ပုံမှန် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ထုံးဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သိပ်ကို လိုအပ်လွန်းတာမို့  
ကိုယ်ခန္ဓာဆိုတဲ့ ယန္တရားကြီးက သူ့ဆီမှာ ထုံးဓာတ်အနေအထား  
လျော့ကျမသွားအောင် တစ်ချိန်လုံး ထိန်းထားတယ်။ ထုံးဓာတ်

လက်တွဲဖော်

လျော့ပြီဆိုတာနဲ့ အရိုးတွေဆီမှာ ရှိနေတဲ့ ထုံးဓာတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာက ချက်ချင်းကို ပြေးချေးငှားလိုက်ပြီး သုံးပစ်လိုက်တယ်။ သည်တော့ကာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ထုံးဓာတ်တွေ နင်းကန်လျော့နေပြီး အရိုးထဲကချည်းသာ အားတိုင်း ချေးငှားသုံးစွဲနေရပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အရိုးတွေရဲ့ ထုထည်နဲ့ သိပ်သည်းဆဟာ ပျက်သုဉ်းသွားတော့မှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အရိုးပွရောဂါအတွက် ဘယ်လို ကုသမှုမျိုးကိုပဲ ခံယူနေပါစေ၊ ထုံးဓာတ်လိုခေါ်တဲ့ ကယ်လဆီယမ်ကို လုံလုံလောက်လောက် ဖြည့်တင်းပေးဖို့ကတော့ ဧကန်ဒိဋ္ဌ လိုအပ်လှပါတယ်။

သို့ပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ထုံးဓာတ်က သည်အတိုင်း မပျော်ဝင်နိုင်ပြန်ဘူး။ ထုံးဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စိမ့်ဝင်သွားရေးကို ကူပံ့ပေးတာက ဗီတာမင်ဒီပါ။ ဗီတာမင်ဒီရဲ့ အကူအညီသာ မပါဘူးဆိုရင် ထုံးဓာတ်တွေ ဘယ်လောက်မျိုးထားထား၊ အဲဒီထုံးဓာတ်တွေဟာ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းထဲမှာပဲ ပုံမပျက်ပန်းမပျက် ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ဗီတာမင်ဒီက ရှိရှိသမျှ သက်စောင့်ဩဇာဓာတ်တွေထဲမှာ ထူးခြားလှတဲ့ ဗီတာမင်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နေရောင်ခြည်က ထိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နဲ့ အဲဒီ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာက အလိုအလျောက် ထုတ်လုပ်ပေးနေလို့ပါပဲ။ ဘယ်ဗီတာမင်ဓာတ်မှ ကိုယ်ထဲက သူ့အလိုလို ထွက်မလာဘူး။ ဗီတာမင်ဒီတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်ပေးနိုင်တာ။

**လက်တွဲဖော်**

အဲ... သို့သော်လည်းပေါ့လေ၊ မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းဒေသက နေရောင်ကို မမြင်ရသူတွေ၊ တစ်ချိန်လုံး အိမ်တွင်ပုန်းလှုပ်နေသူ တွေ၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို နေမထိ၊ လေမထိအောင် အဝတ်အထည် တွေနဲ့ ခြုံလွှမ်းထားသူတွေသာ ဆိုရင်တော့ နေရောင်ခြည်နဲ့ တွေ့ထိခွင့်မရတဲ့အတွက် ဗီတာမင်ဒီဓာတ်ဟာလည်း ကိုယ်ထဲက သူ့အလိုလို ထွက်လာတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သည်အခါမှာတော့ ဗီတာမင်ဒီကို ဖြည့်စွက်ပေးတဲ့ ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲရတော့မှာပါ။

လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဗီတာမင်ဒီရော၊ ထုံးဓာတ်ပါ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ လုံလုံလောက်လောက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး အဲဒီလူဟာ အရိုးပွရောဂါကို ခံစားရဖို့ အင်မတန် အကြောင်းနည်းသွားပါတယ်။

ရှေ့ပိုင်းမှာ ရေးပြခဲ့တဲ့ အက်စတြိုဂျင်ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းကို သုံးသည် ဖြစ်စေ၊ မသုံးသည်ဖြစ်စေ၊ ဗီတာမင်ဒီနဲ့ ထုံးဓာတ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရနေသမျှ ဘယ်သူမှ အရိုးပွရောဂါကို ခံစားရစရာ အကြောင်းမရှိဘူးလို့တောင် ယတိပြတ် ပြောနိုင်ပါတယ်။

**ထုံးဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထား**

ထုံးဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးတွေဟာ အရိုးပွရောဂါဖြစ် ပွားမှုနှုန်းထားကို လေးလံနှေးကွေးစေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အရိုးပွ ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ခိုင်လုံတဲ့ သုတေသနလေ့လာချက်တွေ အမြောက်အများရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ အချိုးအဆအတိုင်း ထုံးဓာတ်ဆေးဝါးများ

ကို သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် သွေးဆုံးပြီးသူ အမျိုးသမီးများရဲ့အရိုး သိပ်သည်းဆ ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်၊ ကျောရိုးကလွဲရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိရှိသမျှ ကျန်တဲ့အရိုး အားလုံးဆီက အရိုးသိပ်သည်းဆ ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ပါးစေနိုင် တယ်လို့ အတိအကျ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ ကျောရိုးရဲ့ အရိုးသိပ် သည်းဆ လျော့ပါးဆုံးရှုံးမှုကိုတော့ ထုံးဓာတ်က မကယ်နိုင်ဘူး ပေါ့။

ထုံးဓာတ်ကို ဗီတာမင်ဒီနဲ့ တွဲဖက်သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် တော့ သည့်ထက် ပိုကောင်းပါသတဲ့။ အဲသလို ထုံးဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီကို တွဲဖက်သောက်သုံးခြင်းဟာ အရိုးပွရောဂါကို မသိမသာလေး ပြောင်းပြန်လှန်ပေးနိုင်တယ်လို့တောင် တချို့ သုတေသနတွေက ဆိုကြပါတယ်။

အက်စတြိုဂျင်ဟော်မုန်းကုထုံးကတော့ အရိုးပွရောဂါ အပေါ် မှာ ထုံးဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီထက် ပိုပြီး အစွမ်းထက်ပြန်သတဲ့။ သို့သော်လည်းပဲ အက်စတြိုဂျင်ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးနေ သည့်တိုင် ထုံးဓာတ်(နှင့်တကွ ဗီတာမင်ဒီပါ) တွဲဖက်သောက်သုံး ဖို့တော့ လိုနေသေးတယ်လို့လည်းဆိုတယ်။ ကြည့်ရတာ အက် စတြိုဂျင်နဲ့ ထုံး+ဗီတာမင်ဒီ အတွဲအဖက်က အတော်အစပ်တည့်ပုံ ပါပဲ။

သို့သော်လည်းပဲ အရိုးပွရောဂါကို ခုခံတွန်းလှန်မှု စတင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ကတော့ ကလေးအရွယ် ငယ်ဘဝကတည်း က ဖြစ်ပါတယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ သုတေသနများ



အရ မြီးကောင်ပေါက်မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ထုံးဓာတ်ဖြည့်စွက် ဆေးဝါးတွေကို ကြိုတင်သောက်သုံးထားခြင်းအားဖြင့် ၁၀ နောက်ပိုင်းကျ လိုအပ်လာမယ့် ထုံးဓာတ်တွေကို ‘ဘဏ်ထဲမှာ စုထားသလိုမျိုး’ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်လို့ သိရပါတယ်။ ငယ်တုန်းက အရိုးသိပ်သည်းဆ များများပွားအောင် လုပ်ထားခဲ့နိုင်လေလေ၊ ကြီးတဲ့အခါမှာ အရိုးပွရောဂါကို ခံစားရနိုင်ချေ နည်းပါးလေလေ ပါပဲ။ လူသားတိုင်းမှာက အသက် ၃၅နှစ်လောက်အထိ အရိုးသိပ် သည်းဆက အမြင့်ဆုံးထိုးတက်နေဆဲမို့ မြီးကောင်ပေါက် ကတည်းက အရိုးအားရှိအောင် စတင် ကြိုးစားထားမယ်ဆိုရင် တစ်သက်စာ အရိုးပွရောဂါ မခံစားရအောင် ကောင်းကောင်းကြီး ကြိုတင် ကာကွယ်ထားရာ ရောက်ပါတယ်။

တချို့သူတေသနများအရတော့ တခြားသတ္တုဓာတ်တွေကိုပါ ထုံးဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဒီတို့နဲ့ တွဲဖက်သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် ပိုတောင် ကောင်းတယ်လို့လည်း ဆိုကြပြန်တယ်။ တခြား သတ္တုဓာတ် ဆိုတာက သွပ်(ဇင့်) ၁၅မီလီဂရမ်၊ ကြေးနီ(ခေါ့ပါး) ၂၅မီလီ ဂရမ်၊ မန်ဂနီ (မဲန်ဂနီဇ်) ၅မီလီဂရမ်တို့ကို ပြောတာပါ။

**ထုံးဓာတ်ကို ဘယ်လောက် သောက်ရမှာတုံး**

အကြမ်းဖျဉ်းပြောရင် မွေးကင်းစတွေအတွက်က တစ်နေ့ကို ၄၀၀ မီလီဂရမ်၊ ၁၉နှစ်သားအထိ ကလေးတွေအတွက် တစ်နေ့ကို ၈၀၀မီလီဂရမ်၊ အသက် ၅၀အထိ လူလတ်ပိုင်းအတွက်က တစ်နေ့ မီလီဂရမ် တစ်ထောင်၊ ၅၀ကျော် လူကြီးပိုင်းရယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေရယ်၊ နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် ရယ်က တစ်နေ့ကို မိလီဂရမ် တစ်ထောင်နှင့်နှစ်ရာလို့ ဆိုရပါမယ်။

ဒါပေမယ့် အထက်မှာ ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း အခြားသတ္တုဓာတ် များနဲ့အပြိုင် ထုံးဓာတ်ဟာလည်းပဲ ကိုယ်ထဲကို စိမ့်ဝင်ဖို့ မနည်း ကြိုးစားရစေမိမို့ ထုံးဓာတ်ကိုချည်း သောက်သုံးရုံမဟုတ်ဘဲ အခြားသတ္တုဓာတ်ပေါင်းစုံပါဝင်တဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများကို လည်း တွဲဖက်သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ဒီကိုကျတော့ တစ်နေ့ကို ၄၀၀ အိုင်ယူ (နိုင်ငံတကာ ယူနစ်) သောက်သုံးသင့်တယ်လို့ ယေဘုယျ သတ်မှတ်ထားကြ ပါတယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ သုတေသန တချို့မှာတော့ နေ့စဉ်ဗီတာမင်ဒီ တိုက်ကျွေးမှုပမာဏက ၈၀၀ အိုင်ယူကနေ အိုင်ယူ တစ်ထောင်အထိတောင် ရှိတာတွေ ပါပါ တယ်။ အဲသလောက် အများကြီး သောက်သုံးတာမျိုးကိုတော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်၊ သမားတော်ကြီးများရဲ့ကြီးကြပ် ကွပ်ကဲမှုနဲ့သာ သောက်သုံးသင့်တာမျိုးပါ။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လုံးဝ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

**ထုံးဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီ ထုတ်ပေးတဲ့ အစာအာဟာရတွေ**

ထုံးဓာတ်ကို အစားအသောက်အမျိုးမျိုးမှာ တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ သာမန်နွားနို့ တစ်ခွက်မှာ ထုံးဓာတ်က ၂၉၀ မိလီဂရမ်ပါဝင်ပြီး အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့မှာဆိုရင် မိလီဂရမ်၃၀၀အထိ ပါဝင်ပါ တယ်။ အဲသလိုပဲ အဆီထုတ်ထားတဲ့ ဒိန်ချဉ်တစ်ခွက်မှာ ထုံးဓာတ်

၄၁၅မီလီဂရမ်ပါဝင်ပြီး အဆီမထုတ်ရသေးတဲ့ ဒိန်ချဉ်တစ်ခွက် မှာဆိုရင်တော့ ၂၇၅မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။ အရိုးပါ ပါဝင်တဲ့ ငါးသေတ္တာ သုံးအောင်စမှာဆိုရင် ထုံးဓာတ် ၃၇၂ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သလို ကိုက်လန်ဟင်းရွက် ဖန်ခွက်တစ်ဝက်စာလောက် ထဲမှာဆိုရင် ထုံးဓာတ် ၇၄မီလီဂရမ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ဖန်ခွက်တစ် ဝက်စာထဲမှာဆိုရင် ၆၈မီလီဂရမ်၊ မုန့်ညင်းစိမ်းဖန်ခွက်တစ်ဝက်စာ ထဲမှာ ဆိုရင် ၉၇မီလီဂရမ်၊ ထုံးဓာတ်ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းထားတဲ့ တိုဖူးတစ်ဖန်ခွက်စာမှာဆိုရင် ၃၁၀ မီလီဂရမ်၊ ထုံးဓာတ်ဖြည့်စွက် ထားတဲ့ ပဲနို့ရည် တစ်ဖန်ခွက်စာမှာဆိုရင် ၂၀၀က ၃၀၀ မီလီ ဂရမ် အစရှိသဖြင့် ပါဝင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သည်တော့ကာ ထုံးဓာတ်ရဖို့အတွက် နွားနို့တစ်မျိုးတည်း တင် မဟုတ်ဘဲ တခြားအစားအစာတွေကလည်း ထုံးဓာတ်ကို ရနိုင်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တိုဖူးတို့၊ ပဲပြားတို့၊ ငါးသေတ္တာတို့၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စားသုံးမယ်ဆိုရင် ထုံးဓာတ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေမဟုတ်ဘဲနဲ့ ထုံးဓာတ်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဖြည့်စွက် ဆေးဝါးတွေကို သောက်သုံးရတော့မှာပါ။ သည်အခါ ကျရင်တော့ ဈေးကွက်ထဲမှာ ထုံးဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးတွေက အမည်နာမအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှိနေတာမို့ တော်တော်တန်တန်လူ မှူးနောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲတော့ကာ ဆေးနာမည်တွေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ ဆေးထဲမှာပါတဲ့ မျိုးကွဲ နာမည်တွေနဲ့ ယှဉ်လို့ ဖြစ်နိုင်ချေများကို လက်လှမ်းမီ

သလောက် ကောက်နှုတ် ဖော်ပြပေးချင်ပါတယ်။

**ကယ်လဆီယမ် ကာဘွန်နိတ် (calcium carbonate)**

ဘယ်နာမည်၊ ဘယ်တံဆိပ်နဲ့ပဲ ထုတ်ထား၊ ထုတ်ထား၊ ဆေးဘူးရဲ့ မြင်သာတဲ့နေရာမှာတော့အထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်း အမျိုးအမယ်တွေကို ဖော်ပြထားလေ့ရှိတယ်။ တချို့က **Each tablet contains:** လို့သော်လည်းကောင်း၊ တချို့က **Composition** ဆိုပြီး တော့သော်လည်းကောင်း၊ တချို့ကကျပြန်တော့လည်း **Active Ingredients** ဆိုပြီးတော့သော်လည်းကောင်း ခေါင်းစဉ်လေး တပ်ပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

အဲသလို ဖော်ပြထားတဲ့အထဲမှာ ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ် လို့ ရေးထားတာရဲ့ ပါဝင်မှုအချိုးအဆက များပြားတဲ့ဆေးဝါးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရင်ဆုံး ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကယ်လဆီယမ် ကာဘွန်နိတ်ဟာ ထုံးဓာတ်အတွက် ဈေးအလွန်သက်သာလှတဲ့ ပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က တစ်နေ့ကို ဘယ်နှလုံး သောက်တာနဲ့ နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ ထုံးဓာတ်ပမာဏကို ပြည့်ဝစေနိုင်တယ်လို့ လက်တွေ့ကျကျ ပြောနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးလည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီ ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်ကို သောက်သုံးရင် ဓာတ်ချုပ် (ဝမ်းချုပ်) နိုင်ပါတယ်၊ လေပွနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ အက်ဆစ်ဓာတ် လုံလုံလောက်လောက် မရှိရင် အဲဒီ ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်က ကိုယ်ထဲကို

**လက်တွဲဖော်**

စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဝမ်းဗိုက်ထဲက အက်ဆစ်ဓာတ်ဟာ လည်း အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အထွက်နည်းသွားတဲ့ အပြင် အမျိုးသမီးအတော်များများ သောက်သုံးတဲ့ဆေးဝါးများက လည်း အဲဒီအက်ဆစ်အထွက်နှုန်းကို လျော့ကျနေစေတတ်တာမို့ ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်ကို သွေးဆုံးချိန်မှာ မှီဝဲခြင်းဟာ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေချင်မှပြေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်ကို သောက်သုံးတယ်ဆိုရင်လည်း အစာစားပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းသောက်သုံးသင့်တယ်လို့ ပြောရပါ လိမ့်မယ်။ အစာဝင်သွားပြီဆိုတာနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲက အက်ဆစ်တွေ ထွက်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားရဲ့သဘောကြောင့် အဲသလို အစာနဲ့ တွဲပြီး ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်ကို သောက်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ထုံးဓာတ်က ကိုယ်ထဲကို စိမ့်ဝင်ဖို့ လွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။

**ကယ်လဆီယမ် ဆစ်ထြိတ် (calcium citrate)**

ကယ်လဆီယမ်ဆစ်ထြိတ်က ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ်ထက် ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို စိမ့်ဝင်ဖို့ ပိုလွယ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကယ်လဆီ ယမ်ဆစ်ထြိတ် ဆေးတွေ အများကြီး သောက်မှသာကိုယ်ခန္ဓာ အတွက် လိုအပ်တဲ့ ထုံးဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းနိုင်မှာပါ။ တစ်နေ့ကို ဆေးပြား အယ်စတုံကြီးတွေ ခြောက်ပြားလောက်သောက်မှဖြစ်မှာ မို့ တော်တော်တန်တန် ဆေးကြောက်တတ်တဲ့သူမျိုးအတွက် အဆင်မပြေပါဘူး။ ပြီးတော့ ကယ်လဆီယမ်ကာဘွန်နိတ် ဆေးတွေနဲ့ယှဉ်ရင် ဈေးကလည်း ပိုကြီးပြန်သေးတယ်။

**လက်တွဲဖော်**

**ကယ်လဆီယမ် ဆစ်ထြိတ် မာလိတ် (calcium citrate malate)**

ဒါကတော့ နောက်ဆုံးပေါ်ထုံးဓာတ်ဆေးဝါးဖြစ်ပြီး လိမ္မော်ရည်နဲ့ တခြားအချို့ရည်များထဲမှာ ထည့်သွင်းထားတတ်ကြပါတယ်။ သည်မျိုးကွဲကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပျော်ဝင်နိုင်စွမ်း အမြင့်မား ဆုံးဖြစ်ပြီး အရိုးပွရောဂါနဲ့ ထုံးဓာတ်တို့ ဆက်စပ်မှုကို လေ့လာ စူးစမ်းတဲ့ သုတေသနတွေအနက်မှာ သည်ဓာတ်က အထိရောက် ဆုံးလို့ တွေ့ရှိထားကြပါတယ်။

**တြီကယ်လဆီယမ် ဖော့စဖိတ် (tricalcium phosphate)**

သည်ကယ်လဆီယမ်ကိုလည်း ‘ကယ်လဆီယမ်ဖြည့်စွက်ထား သည်’လို့ ရေးထားတဲ့ အစားအသောက်တွေထဲမှာ တွေ့ရနိုင်ပါ တယ်။ သူကလည်း ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို ပျော်ဝင်နိုင်စွမ်း အထိုက် အလျောက် ရှိပါသတဲ့။

**ကမာရုံ၊ ဒိုလိုမိုက်နဲ့ အရိုးမှုန့် (oyster shell, dolomite and bonemeal)**

ကယ်လဆီယမ်ဆေးတကာအနက်မှာ လူသုံးအများဆုံးလို့တောင် ဆိုရမယ်။ ဈေးက လွတ်ပေါပေတာကိုး။ သို့သော်လည်း ပြဿနာ က သည်ဆေးဝါးတွေထဲမှာ ခဲဓာတ်က အများအပြား ပါဝင်နေ တတ်တယ်။ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ထုံးဓာတ် မီလီဂရမ် ၈၀၀မှာ

ခဲဓာတ်ကို တစ်မိုက်ခရိုဂရမ်လောက်သာ သောက်သုံးသင့်တယ်  
လို့ သတ်မှတ်ထားပေမယ့် သည်ဆေးဝါးတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ခဲဓာတ်  
အချိုးအဆဟာ အဲဒီအချိုးထက် အဆမတန် များပြားနေပါတယ်။  
ခဲဆိပ်သင့်နိုင်တယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

**စိတ်ချာသလား**

ယေဘုယျပြောစတမ်းဆိုရင်တော့ တစ်နေ့ကို ထုံးဓာတ် မီလီဂရမ်  
၂၀၀၀လောက် သောက်သုံးမိလို့ ဘာမှ ဒုက္ခမများနိုင်ဘူးလို့  
ဆိုပါတယ်။ သို့သော်လည်းပဲ တစ်နေ့ကို မီလီဂရမ် ၁၂၀၀ထက်  
ပိုပြီး ဘယ်သူမှ မသောက်သင့်တာလည်း အမှန်ပါပဲ။

အဲ... သို့သော်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေသူ၊ hyper-  
parathyroidism လို့ ခေါ်တဲ့ သိုင်းရွှက်အချိတ်ရောင် ရောဂါ  
ဖြစ်နေသူများသာဆိုရင်တော့ ထုံးဓာတ်ဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်ရဲ့  
လမ်းညွှန်ချက်နဲ့သာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

တချို့ကကျတော့လည်း ဆီးမှာ ကျောက်တည်နေသူ၊ ဒါမှ  
မဟုတ်ရင်လည်း ဆီးကျောက်တည်ဖူးသူများကို ထုံးဓာတ်  
ဆေးဝါးတွေ မသောက်သုံးဖို့ သတိပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဘာလို့  
လဲဆိုတော့ အဲဒီဆီးမှာတည်တဲ့ ကျောက်တွေဟာ ကယ်လဆီယမ်  
အော့ခဆလိတ် ပုံဆောင်ခဲလေးတွေဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ သို့ပေမယ့်  
မကြာသေးခင်ကမှပြုလုပ်တဲ့သုတေသနများအရတော့ ထုံးဓာတ်  
ဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဆီးကျောက်တည်တာကို  
ပိုမဆိုးစေနိုင်သလို ထူးလို့လည်း မသက်သာစေဘူးလို့ ဆိုပါ တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်မှာ ဆီးကျောက်တည်နိုင်ချေ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ထုံးဓာတ် ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ အကျေအလည် မညှိနှိုင်းဘဲ မသောက်ပါနဲ့လို့ မှာချင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ဒီကိုလည်း တစ်နေ့ကို အိုင်ယူ ၄၀၀လောက် သောက်ရင် ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိနိုင်ဘူးလို့ ပညာရှင်တွေက အခိုင်အမာပြောပါတယ်။ သို့ပေမယ့် တစ်နေ့ကို အိုင်ယူ ၁၀၀၀ ထက် ပိုသောက်မယ်ဆိုရင်တော့ အဆိပ်ဖြစ်နိုင်ပြန်သတဲ့။ အကြောင်းက ဗီတာမင်ဒီဟာ အဆီဓာတ်ထဲကို ပျော်ဝင်သွား နိုင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ သူ့ဘာသာ အလိုလိုပွားပွားလာနိုင်လို့ပါ။ ဗီတာမင်ဒီ လွန်ကဲလို့ အဆိပ်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ဓာတ်ပျက်(ဝမ်းပျက်)တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ မူးဝေတာနဲ့ ဆီးမှာ ကျောက်တည်တာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကင်ဆာနဲ့ သိုင်းရွိုက်(ဒ်)ရောဂါရှိသူများအနေနဲ့လည်း ဆရာဝန် ညွှန်ကြားမှု မရှိဘဲနဲ့ ဗီတာမင်ဒီကို လုံးဝ မသောက်သုံးသင့်ကြောင်းပါ။

**မဂ္ဂနီဆီယမ်။** သို့မဟုတ် အရိုးပွဂျောဂါအတွက် အထောက်အပံ့ =ဖစ်ကောင်း =ဖစ်နိုင်တဲ့ဇြာတ်

မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ဆဲ(လ်)တွေ ပုံမှန်အလုပ် လုပ်နေစေဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ နောက်ထပ် သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သူကလည်း ရှေ့မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကယ်လဆီယမ်လိုပဲ အရိုးထဲမှာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားတတ်မြဲဓာတ်ပါ။ ဘယ် လောက်အထိများလဲဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ရှိရှိသမျှ မဂ္ဂနီဆီယမ်



ဓာတ်စုစုပေါင်းရဲ့ ၆၀%က အရိုးထဲမှာ အောင်းနေတာပါ။ အရိုးသိပ်သည်းဆ ပျက်ယွင်းမသွားအောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့ နေရာမှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်က အတော်လေး လုပ်ပေးနေပုံရပါတယ်။

အရိုးပွရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် မဂ္ဂနီဆီယမ်သတ္တုဓာတ် ကို ဖြည့်စွက်သောက်သုံးခြင်းက ဘယ်လောက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင် ရွက်ထားတဲ့ သုတေသန တစ်ခုမှတော့မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လည်း အရိုးပွရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် မဂ္ဂနီဆီယမ်က ပံ့ပိုးပေးနေတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို သွယ်ဝိုက်ထောက်ခံနေတဲ့ အထောက်အထားတော့ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်နေသူ အမျိုးသမီးများရဲ့ အရိုးတွေထဲမှာ ရှိနေတဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ် ပမာဏဟာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ပမာဏထက် လျော့နေ တာကို တွေ့ရတာပါပဲ။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟာ ဗီတာမင်ဒီကို ခန္ဓာ ကိုယ်က ထုတ်လုပ်ရာမှာလည်း ပါဝင်ပတ်သက်နေပုံရနေပြန် သေးတယ်။ ဗီတာမင်ဒီက အရိုးသိပ်သည်းဆကို ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်း ရှေ့မှာ ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေကတော့ ဖွဲနု၊ သီဟိုဠေ၊ သကာရည်၊ တင်လဲရည်၊ ပဲပုပ်၊ တိုဖူး၊ ထောပတ် သီးနဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေပါပဲ။

အမျိုးသမီးတွေ အားလုံးအတွက် ပုံမှန် တိုက်ကျွေးနေကျ အတိုင်းအဆကတော့ တစ်နေ့ကို ၂၅၀မီလီဂရမ်ကနေ ၃၅၀မီလီ

ဂရမ်အတွင်းမှာပါ။ တချို့အနောက်တိုင်း ဆရာဝန်တွေကတော့ သွေးဆုံးနေသူအမျိုးသမီးများကို သည့်ထက်ပိုပြီး တစ်နေ့ကို ၄၀၀ကနေ ၈၀၀မီလီဂရမ်အတွင်း တိုက်ကျွေးပါတယ်။

မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆေးပြားများကို ဗီတာမင်ဆေးပြားပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပြီး ဘယ်မဂ္ဂနီဆီယမ်ဆေးပြားမျိုးမဆို ကိုယ်ခန္ဓာ ထဲကို အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်သွားနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ယေဘုယျပြောရင်တော့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ကို သင့်တင့်ရုံမှီဝဲခြင်း ကြောင့် ဘေးဥပါဒ် မဖြစ်စေတတ်ပါဘူး။ သို့သော်လည်း ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားနေရ သူများအနေနဲ့ကတော့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ကို ဆရာဝန်ရဲ့ ကြီးကြပ်မှု၊ ညွှန်ကြားမှုနဲ့သာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

**ဗီတာမင် အီးက နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေနိုင်သတဲ့**

ဗီတာမင်အီးဟာဖြင့် ချွေးစေးပြန်တာနဲ့ ယောနိခြောက်သွေ့တာကို သက်သာစေတယ်လို့ ယူဆထားခဲ့ကြတာ ကြာပါပြီ။ သမားရိုး ကျဆရာဝန်များကတောင် အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သွေးဆုံးသူ အမျိုးသမီးတွေကို ဗီတာမင်အီး တိုက်ကျွေးလေ့ရှိပါတယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း အဲသလို ချွေးစေးပြန်တာနဲ့ ယောနိ ခြောက် သွေ့တာကို ဗီတာမင်အီးက သက်သာစေတယ်ဆိုတဲ့ အထောက် အထားကတော့ မရှိသလောက်ကို ရှားပါတယ်။

ဖြစ်ချင်တော့ သူ့အာနိသင်က သွေးဆုံးနေသူများနဲ့ သွေးဆုံး ပြီးသူ အမျိုးသမီးများ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေကြတဲ့ နှလုံးရောဂါ

အန္တရာယ်ကို လျော့ပါး သက်သာသွားစေနိုင်တဲ့အထောက်အထား ကျပြန်တော့ အတော့်ကို ခိုင်လုံနေပြန်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ အကောင်းဆုံးသုတေသနကတော့ နှစ်ဆင့် ကန်း ပလာ(စ်)ဘို ထိန်းချုပ်မှုနည်းနဲ့ အမျိုးသမီး ၂,၀၀၂ယောက် ကို စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့တဲ့ သုတေသနပါ။ အဲဒီအမျိုးသမီး ၂,၀၀၂ ယောက်စလုံးမှာက နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိတယ်လို့ စစ်ဆေး တွေ့ရှိထားရသူချည်းပါ။ သူတို့ထဲက ၅၄၆ယောက်ကို နေ့စဉ် ဗီတာမင်အီး ၈၀၀အိုင်ယူ (နိုင်ငံတကာ ယူနစ်) တိုက်ကျွေးပါ တယ်။ ၄၈၉ယောက်ကိုတော့ ၄၀၀အိုင်ယူ တိုက်ကျွေးပြီး၊ ကျန် ၉၆၇ယောက်ကိုကျတော့ ပလာ(စ်)ဘို (တကယ့် ဆေးနဲ့ တူလှ ပေမယ့် ဘာအာနိသင်မှ မရှိတဲ့ဆေး)ကို တိုက်ကျွေးခဲ့ပါတယ်။ အဲသလိုနဲ့ ၁၈လ ကြာတဲ့အထိ အဲဒီအမျိုးသမီးတွေ အားလုံးကို အနီးကပ် စောင့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ဗီတာမင်အီးကို သောက်သုံးထားသူများမှာ နှလုံးရောဂါ ထိုးနှက်မှုဒဏ်ကို ခံရ မယ့် အနေအထားက သိသိသာသာကြီးကို လျော့ကျသွားတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

အလားတူပဲ၊ စောင့်ကြည့်လေ့လာတဲ့နည်းနဲ့ သုတေသန တစ်ရပ်မှာလည်း ထူးခြားတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ (စောင့်ကြည့် လေ့လာတဲ့နည်းဆိုတာကတော့ အထက်မှာ ပြောခဲ့သလို လူတွေ ကို သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဆေးတွေ တိုက်ကျွေးပြီး စမ်းသပ်တာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ထိန်းချုပ်စမ်းသပ်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေက သူတို့ဘာသာသူတို့ ကြိုက်တာတွေ မှီဝဲနေကြတယ်။

**လက်တွဲဖော်**

အဲဒါကိုမှ တစ်ယောက်စီကို သေချာ စောင့်ကြည့်ပြီး စူးစမ်းတဲ့ နည်းကို ဆိုတာပါ။) အဲဒီသုတေသနမှာတော့ အသက် ၆၇နှစ်မှ ၁၀၅နှစ်အတွင်း လူပေါင်း ၁၁,၁၇၈ယောက်ကို စောင့်ကြည့် လေ့လာခဲ့ကြတာပါ။ သည်မှာ သိလာရတာတစ်ခုက သည်သုတေ သန စကတည်းက ဗီတာမင်အီးကို မှန်မှန် မှီဝဲခဲ့သူမျိုးဟာ နှလုံးရောဂါဖောက်ပြီး အသက်ဆုံးရမယ့် အန္တရာယ်ကနေ ၃၄% လျော့ကျသွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သည်သုတေသနကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူပြီး လုပ်ခဲ့တာမို့ အတော်လေး ခိုင်လုံ တယ်လို့ ဆိုနိုင်တာပေါ့။ အဲသလို နှစ်နဲ့ချီပြီးစောင့်ကြည့်တဲ့အခါ ဗီတာမင်စီ ဖြည့်စွက်သောက်သုံးနေရုံမျှနဲ့တော့ နှလုံးရောဂါ ထိုးနှက်တဲ့ဒဏ် ခံရနိုင်ချေကို သိပ်လျော့ပါးသွားစေပုံ မပေါ် လှတာကိုလည်း တွေ့ရပြန်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဗီတာမင်စီကို ဗီတာမင်အီးနဲ့ တွဲသောက်လိုက်တဲ့အခါကျပြန်တော့ နှလုံးရောဂါ ဖောက်လို့ အသက်ဆုံးရမယ့်ဒဏ်ကို ၅၃% အထိတောင် လျော့ ပါးစေတာ တွေ့ရပြန်တယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ဗီတာမင်အီးကို နှစ်ရှည်လများ ဆွဲသောက်လာခဲ့သူများမှာကျတော့ နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ်ကနေ ၆၃%အထိ ကင်းဝေးသွားတာကို တွေ့ရပြန်တယ်။

နောက်ဆုံးပေါ်သုတေသနကတော့ အရင်က နှလုံးရောဂါ အခံ လုံးဝမရှိခဲ့ဖူးသူ အသက် ၃၄မှ ၅၉နှစ်အရွယ်အတွင်း အမျိုးသမီး သူနာပြုပေါင်း ၈၇,၂၄၅ယောက်ကို လေ့လာတာပါ။ အဲဒီမှာလည်း ဗီတာမင်အီးကို အနည်းဆုံး နှစ်နှစ်လောက် သောက်ထားကြသူအမျိုးသမီးများမှာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်

ချေက ၄၀%အထိ လျော့ကျသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗီတာမင် စီလို တခြား ဗီတာမင်တွေကတော့ နှလုံးရောဂါကို ဘယ်လိုမှ ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိလှဘူးဆိုတာကို သည် သုတေသနက တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

သွေးဆုံးနေသူ အမျိုးသမီးများကို သာမန်အားဖြင့် ဗီတာမင် အီး တစ်နေ့ကို ၄၀၀ကနေ ၈၀၀အိုင်ယူအတွင်း သောက်သုံးဖို့ ဆရာဝန်တွေက ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။ သည်ပမာဏကိုတော့ နေ့စဉ်အစားအသောက်ထဲကနေ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်တာမို့ ဗီတာမင် အီးကို လိုအပ်တယ်ဆိုရင် ဖြည့်စွက်ဆေးအနေနဲ့ သောက်ယူမှသာ သေချာတော့မှာပါ။

အဲဒီပမာဏလောက်မျှ သောက်သုံးရုံနဲ့တော့ ဗီတာမင်အီး ဟာ ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်စေနိုင်ဘူးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးကျဲသွားစေတတ်တဲ့ဆေးမျိုးတွေဖြစ်တဲ့ ခူမာဒင် (coumadin or warfarin)၊ ဟီပါရင် (heparin)၊ ထြယ်ထွယ်(လ်) (trental or pentoxifylline)၊ အက်စပရင်စတဲ့ ဆေးတွေနဲ့တော့ လုံးလုံး တွဲမသောက်သင့်ပါဘူး။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ကြက်သွန်ဖြူလို၊ ဂျင်းလို သွေးကိုကျဲစေတဲ့အစာတွေနဲ့လည်း ဗီတာမင်အီးကို တွဲပြီး မသောက်ဖြစ်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

**ဗီတာမင် ဘီတွေကလည်း နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်**

ဗီတာမင်ဘီတွေဖြည့်စွက်စားသုံးတာ၊ အထူးသဖြင့် ဘီဆစ်(၁)(၆)

လို့ ခေါ်တဲ့ဗီတာမင် ဘီ<sub>၆</sub>နဲ့ ဖှောလစ်အက်ဆစ်ကို စားသုံးတာဟာ လည်း နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်က ကာကွယ်ပေးနိုင်ပုံရပါတယ်။ သည်ဗီတာမင်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က အကျိုးရှိစွာ ရယူသုံးစွဲနိုင်ရေး အတွက် ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ကိုလည်း လုံလုံလောက်လောက်စားပေးဖို့ လိုပါတယ်။

၁၉၇၆က စတင်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီး သူနာပြုပေါင်း ၁၂၁,၇၀၀ ပါဝင်တဲ့ စောင့်ကြည့်လေ့လာနည်းနဲ့ သုတေသန တစ်ရပ်မှာဆိုရင် ဖှောလစ်အက်ဆစ်ကို သောက်သုံးမှုမြင့်မားသူ အမျိုးသမီးတွေဟာ မသောက်သုံးသူ၊ ဒါမှမဟုတ် သောက်သုံးမှု နည်းလှသူ အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် နှလုံးရောဂါ ဒဏ်ခံရမယ့် အရေးက ထက်ဝက်အထိ လျော့ကျနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ တစ်နေ့ကို ၁၀၀မိုက်ခရိုဂရမ်နှုန်းနဲ့ တိုးတိုး သောက်သွားတဲ့အခါ နှလုံးရောဂါဒဏ်ခံရနိုင်ချေကို ၅.၈%အထိ လျော့ကျသွားစေတာကိုလည်း တွေ့ရပြန်တယ်။ ဒါတင်မကသေး ဘူး၊ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၆</sub> သောက်သုံးမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အလားအလာ ကောင်းတွေကိုလည်း သည်လေ့လာချက်မှာ တွေ့ထားရပြန်ပါ သေးတယ်။

ဖှောလစ်အက်ဆစ်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီ<sub>၆</sub> လုံလုံလောက်လောက် စားသုံးထားသူ အမျိုးသမီးတွေဟာ မစားသုံးထားသူများနဲ့ယှဉ်ရင် နှလုံးရောဂါဖောက်လာတဲ့ဒဏ်ကို သိပ်မခံစားရတော့တာလည်း အတော်ကို သိသာလှပါတယ်။ သည်အတွက်ကြောင့် သုတေသီ တွေရဲ့ နောက်ဆုံးကောက်ချက်ကတော့ ဖှောလစ်အက်ဆစ်ကို

သူ့ချည်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗီတာမင်ဘီ<sub>၆</sub>နဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် များများ သောက်သုံးခြင်းဟာ အမျိုးသမီးတွေကို နှလုံးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ဘေးကရော၊ နှလုံးရောဂါထိုးနှက်မှုဒဏ်ကို ရုတ်တရက်ခံရမယ့် အရေးကပါ သိသိသာသာ ကင်းဝေးစေ တယ်လို့ပါပဲ။

**ဘယ်လောက် သောက်ရမှာတုံး**

အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့တာ သောက်သုံးသင့်တဲ့ အတိုင်းအဆဟာ ၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်ပါ။

ဖှောလစ်အက်ဆစ်ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပါဝင်မှု အတိုင်းအဆ များရာက နည်းရာကို တန်းစီပြီး ရေးမယ်ဆိုရင် အရက်ချက်သူများသုံးစွဲတဲ့ တဆေး၊ ပဲပုပ်မှုန့်၊ နွားအသည်း၊ ပဲပုပ်စေ့၊ ဂျုံဖွဲနု၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ကညွတ်၊ ပဲနီကလေး၊ သစ်ကြားသီး၊ မြေပဲထောပတ်(peanut butter)၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (broccoli)၊ ကောက်နွံ (whole wheat cereal)၊ ကွမ်းသီးဂေါ်ဖီထုပ် (brussels sprout)၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ထောပတ်သီး၊ ပဲသီးတောင့်၊ ပြောင်း ဖူးနဲ့ လိမ္မော်သီးတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင် ဘီ<sub>၆</sub>ကို အရွယ်ရောက်သူ ယောက်ျားတစ်ယောက် နေ့စဉ် သောက်သုံးသင့်တဲ့ ပမာဏက ၂မီလီဂရမ်ဖြစ်ပြီး အရွယ် ရောက်သူ မိန်းမတစ်ယောက်သောက်သင့်တဲ့ ပမာဏကတော့ ၁.၆ မီလီဂရမ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အမျိုးအမယ်စုံပါဝင်နေတဲ့ ဆေးပြားတွေထဲမှာတော့ ဘီ<sub>၆</sub>ပမာဏဟာ အနည်းဆုံး ၂မီလီဂရမ်

ပါ။ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ သုတေသနတွေမှာတော့ တစ်နေ့ကို ၃မီလီဂရမ်သောက်သုံးခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တာ တွေ့ရပြီး နှလုံးရောဂါရှိသူများကိုတော့ တစ်နေ့ကို ၄မီလီဂရမ် အထိ သောက်ဖို့ ညွှန်းဆိုတာကို တွေ့ရပါတယ်။

နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်တွေထဲမှာ ပါလာတဲ့ ဗီတာမင်ဘီ<sub>၆</sub> ဓာတ်က အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပမာဏထက် နည်းနည်းလေး လျော့ပါတယ်။ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၆</sub>ကြွယ်ဝတဲ့ အစား အစာတွေကတော့ အသားအမျိုးမျိုး၊ ပဲနီကလေး၊ မြေပဲ၊ သစ်ကြား သီးစတာတို့လို အခွံမာသီးတွေ၊ ငှက်ပျောသီး၊ ထောပတ်သီးနဲ့ အလူးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူကြီးတစ်ယောက် သောက်သုံးသင့်တဲ့ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ပမာဏကတော့ တစ်နေ့ကို ၆မိုက်ခရိုဂရမ်ဖြစ်ပါတယ်။ အသား အမျိုးမျိုး၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥနဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးမှာ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> တွေ အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက် ၆၀ကျော်တွေအတွက်ကျတော့ နည်းနည်းပြဿနာရှိပါ တယ်။ ဗိုက်ထဲက အက်ဆစ်ပမာဏလျော့ကျနေသူတွေ (အစာအိမ် ရောဂါတစ်ခုခုအတွက် ဆေးသောက်နေရသူတွေ)အနေနဲ့က အစားအသောက်ထဲမှာပါတဲ့ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်အောင် ချေဖျက်ယူနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ အစာထဲမှာ ပရိုတိန်းဓာတ်ထဲကနေ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ကို စစ်ထုတ်ဖို့ ဗိုက်ထဲက အက်ဆစ်က လုပ်ပေးရတာပါ။

အဲ... ကောင်းသွားတာတစ်ခုက ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ဆေးပြား

**လက်တွဲဖော်**



တွေကကျတော့ အဲဒီပြဿနာ မရှိတော့ဘူး။ သူက ဘာနဲ့မှ ရောမနေတဲ့ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> သက်သက်မို့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။

**စိတ်ချရအောင်**

ဖှောလစ်အက်ဆစ်မှာက အဆိပ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ် အနည်းအပါး ရှိတယ်။ တစ်ခုရှိတာက သည်ဖှောလစ်အက်ဆစ်ဟာ ရေမှာ အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်နိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တစ်မဟုတ်ချင်း ချေမှုန်းဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။

**သတိပြုရန်** - ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲနဲ့ ဖှောလစ် အက်ဆစ်ကို တစ်နေ့ ၈၀၀မိုက်ခရိုဂရမ်ထက် ပိုပြီး မသောက်သုံး သင့်ပါဘူး။ အဲဒါဟာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်လို့ ပေးရတဲ့ သတိပေးချက် မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖှောလစ်အက်ဆစ် တရားလွန်များပြားလာတဲ့အခါ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ဓာတ် လျော့နည်း လို့ဖြစ်လာရတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ချို့ယွင်းရင် အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးကုန်နိုင်ပါတယ်။ အဲသလိုသာ ဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုမှ ပြန်ကုယူလို့ မရတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက ဗီတာမင်ဘီ<sub>၁၂</sub> ဓာတ်လျော့နည်းတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဖျောက်ပေးထားနိုင်စွမ်းရှိလေတဲ့ ဖှောလစ် အက်ဆစ်ဓာတ်ကို တရားလွန် မသုံးမိဖို့ သတိပေးရတာပဲဖြစ် ပါတယ်။

တစ်ခါ၊ ဗီတာမင်ဘီ<sub>၆</sub>ကလည်း အလွန်အကျွံသောက်သုံးရင်

အဆိပ်ဖြစ်နိုင်ပြန်တယ်။ အဲသလိုအဆိပ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း သည်ဓာတ်လျော့နည်းသွားရင်ဖြစ်သလိုပဲ အာရုံကြောကို ထိခိုက် နိုင်ပြန်တယ်။ အဲသလို အာရုံကြောထိခိုက်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ တွေဟာ တစ်နေ့ကို ၁၅၀ မီလီဂရမ်လောက် နည်းနည်းလေး သောက်သုံးရုံနဲ့ ပြတတ်တယ်။ ဒါက ဆေးရုံ ဆေးခန်းမှာ စစ်ကြည့်မှ ပေါ်တာ။ လက်တွေ့မှာ တစ်နေ့ကို ၅၀၀မီလီဂရမ် နှုန်းနဲ့ ဆွဲသောက်နေဦးတောင် တော်တော်နဲ့ မသိသာဘဲ ဖြစ်တော့ မှ အီနေအောင်ခံရ၊ ကုလို့ကလည်း မရနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါ ဝေဒနာသည်တွေ ဖြစ်ကုန်ရတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဗီတာမင်ဘီ<sub>၆</sub>ဟာ အာရုံကြောအားနည်း လို့ဖြစ်ရတဲ့ခြေတုန်လက်တုန်ရောဂါ(Parkinson's disease) အတွက် သောက်သုံးနေရတဲ့ ဆေးမျိုးတွေရဲ့ အနိသင်ကိုလည်း ပျက်ယွင်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲသလိုဆေးမျိုးတွေကို သောက်နေရတယ်ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ဗီတာမင်ဘီ<sub>၆</sub>ကို သောက်သုံးသင့်တယ်။

ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub> ကတော့ အများကြီးသောက်မိသွားဦးတောင်မှ ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်နိုင်၊ အဆိပ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူးတဲ့။

**ဘာတွေ သောက်ကြမတုံး**

အခုအထိ ရေးပြခဲ့သမျှ ဗီတာမင်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် သွေးဆုံးနေသူ၊ သွေးဆုံးပြီးသူ အမျိုးသမီးများအတွက် တစ်နေ့ တစ်နေ့ သောက်ရမယ့် ဗီတာမင်ကိုက တစ်ပြည်လောက် ရှိတယ်

လို့ တွေးစရာ ရှိပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ တကယ်တော့ အဲသလောက်မလိုတော့ပါဘူး။ သဗ္ဗန်ဗီတာမင်(multivitamins)ဆေးပြားတွေပေါ်နေပါပြီ။ သဗ္ဗန်ဗီတာမင် လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း ဆေးပြားတစ်ပြားထဲမှာတင်ကိုဗီတာမင်အမျိုးအမယ်ပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင် ပါဝင်နေပါတယ်။ အဲသလို ဗီတာမင်ဆေးပြားတွေကို မှီဝဲရင်းနဲ့ ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်လိုရင် ကယ်လဆီယမ်ဆေးပြားလေးတစ်ပြား၊ ဗီတာမင်အီးလိုတယ်ဆိုရင် အဲဒီဆေးပြားလေးတစ်ပြားတွဲသောက်ရုံနဲ့ အဆင်ပြေပါတယ်။

တကယ်တမ်းမှာ အဲဒီသဗ္ဗန်ဗီတာမင်တွေကို ထုတ်လုပ်နေတဲ့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေကလည်း မနည်းမနောရှိသလို ဆေးပြားနာမည်တွေကလည်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ပေါပါတယ်။ သွေးဆုံးသူအမျိုးသမီးများအတွက် အထူးစီမံဖော်စပ်ထားတဲ့ သဗ္ဗန်ဗီတာမင်တွေလည်း ပေါမှပေါပါ။

သည်တော့ကာ ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး မိမိရဲ့သိက္ခာသမာဓိကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်များနဲ့ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ကိုယ်နဲ့ သင့်တင့်မှာကို ရွေးချယ် သောက်သုံးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

သည်နေရာမှာ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်ဆိုတဲ့ စကားရပ်ရှေ့မှာ နာမဝိသေသနတွေ ဖြည့်စွက်ထားကြတာကို စာဖတ်သူ မမများ သတိထား စေချင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေဟာလည်း လူတွေသာဖြစ်တာမို့ စေတနာဆရာဝန်တွေရှိနိုင်သလို

အသပြာဆရာဝန်တွေလည်း ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဆေးဆိုင်၊ ဆေးကုမ္ပဏီကရလာမယ့် ကော်မရှင်လေးကို မြော်မြင်ပြီး ကိုယ့်လူနာနဲ့ တည့်တည့်မတည့်တည့်၊ ဈေးခပ်ကြီးကြီး ဆေးတွေကိုပဲ ရေလဲသုံးတတ်တဲ့ ဆရာဝန်တွေလည်း ရှိနေနိုင်သေးတာမို့ အဲဒီ နာမဝိသေသနတွေကို သေချာ ထည့်ရေးလိုက်တာပါပဲခင်ဗျား။

**အတိုချုပ်**

- ◆ ကယ်လဆီယမ်ချည်းသက်သက်ဖြစ်စေ၊ ကယ်လဆီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီအတွဲဟာဖြစ်စေ အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ အက်စတြိုဂျင်ဟော်မုန်းအားတိုးဆေးကို မှီဝဲနေသည့်တိုင် ကယ်လဆီယမ်ကို တွဲဖက်သောက်သုံးခြင်း အားဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စေနိုင်ပါတယ်။
- ◆ သင့်တင့်မျှတတဲ့ ကယ်လဆီယမ် သောက်သုံးမှုအချိုးအဆတွေ ကတော့ - နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် တစ်နေ့ကို မီလီဂရမ် ၄၀၀၊ ၁၉နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများဆိုရင် တစ်နေ့ကို မီလီဂရမ် ၈၀၀။ အသက် ၅၀အထိ လူကြီးများအတွက် တစ်နေ့ကို မီလီဂရမ် ၁,၀၀၀၊ အသက် ၅၀အထက်လူကြီးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနဲ့ နို့တိုက်မိခင်များအတွက်ကျတော့ တစ်နေ့ကို မီလီဂရမ် ၁,၂၀၀ဖြစ်ပါတယ်။
- ◆ ဗီတာမင်ဒီကို နေ့စဉ်သောက်သုံးနိုင်တဲ့ ပုံမှန်ပမာဏက အိုင်ယူ ၄၀၀ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့သူတေသနတွေမှာ နေ့စဉ် အိုင်ယူ ၈၀၀မှ ၁,၀၀၀အထိ တိုက်ကျွေးတာ တွေ့ရပါတယ်။

အဲသလောက်ကြီးသောက်မယ်ဆိုရင်တော့ နားလည်တတ် ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

- ◆ ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေက နို့ထွက် ပစ္စည်းတွေ၊ ကယ်လဆီယမ်ဓာတ်အားဖြည့်ထားတဲ့လိမ္မော်ရည်၊ ပဲနို့ရည်နဲ့ တို့ဖူးတို့ဖြစ်ပါတယ်။
- ◆ ကမာခွံ၊ ဒိုလိုမိုက်၊ အရိုးမှုန့်တို့နဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ကယ်လဆီယမ် ဆေးပြားတွေဟာ ဈေးသက်သာတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီထဲမှာ ခဲဓာတ်တွေ အဆမတန်ပါဝင်နေတတ်တယ်။ ကယ်လဆီယမ် ကာဘွန်နိတ်ဟာလည်း ဈေးသက်သာပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို အလွယ်တကူ မပျော်ဝင်နိုင်ဘူး။ ကယ်လဆီယမ်ဆစ်တြိတ်က ကျပြန်တော့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပျော်ဝင်နိုင်ပေ မယ့် ဈေးလည်းကြီးသလို သောက်ရမယ့်ဆေးပြား အရေ အတွက်ကလည်း နည်းမှာ မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ကယ်လဆီယမ် ဆစ်တြိတ်မာလိတ်ဟာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာထဲကို အလွယ်တကူ ပျော်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါကကျတော့ ဆေးပြား အနေနဲ့ထက် အဖျော်ယမကာတွေထဲမှာ ပေါပေါများများ ပါဝင် နေတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။
- ◆ အရိုးပွရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကယ်လဆီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီအပြင် တခြားသတ္တုဓာတ်တွေကိုပါ တွဲသောက် ခြင်းဟာ အကျိုးများနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသတ္တုဓာတ်တွေကတော့ သွပ်(၉၄) ၁၅မီလီဂရမ်၊ ကြေးဝါ (ခေါ့ပါး) ၂. ၅မီလီဂရမ်၊ မဂ္ဂနီး(စ်) ၅မီလီဂရမ်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

- ◆ မဂ္ဂနီဆီယမ်ကလည်း အရိုးပွရောဂါအတွက် သင့်လျော်တယ်လို့ တချို့က ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ခိုင်လုံတဲ့ သုတေသနအထောက်အထား တိတိပပမရှိဘူး။
- ◆ ဗီတာမင်အီးကလည်း သွေးဆုံးချိန်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာ လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေတယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြတယ်။ သို့သော် သည်မှာလည်း ခိုင်လုံတဲ့ သုတေသန အထောက်အထား တိတိပပ မပြနိုင်ပါဘူး။
- ◆ သို့ပေမယ့် ဗီတာမင်အီးဟာ နှလုံးရောဂါကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထားတွေ ကောင်းကောင်း ရှိတယ်။ သောက်သင့်တဲ့ အတိုင်းအတာကတော့ နေ့စဉ်အိုင်ယူ ၄၀၀ကနေ ၈၀၀အတွင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးကျစေတဲ့ ဆေးတွေ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့၊ ချင်းတို့လို သွေးကျစေတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့တော့ ဗီတာမင်အီးကို တွဲမသောက်သင့်ဘူး။ အဲဒါတွေနဲ့ တွဲသောက်ချင်ရင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့သာ သောက်ရပါမယ်။
- ◆ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၆</sub>၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီ<sub>၁၂</sub> တို့ဟာလည်း နှလုံးရောဂါအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပုံ ရပါတယ်။ သောက်သုံးသင့်တဲ့ အတိုင်းအတာတွေကတော့ ဖောလစ်အက်ဆစ်က တစ်နေ့ကို မိုက်ခရို ဂရမ် ၄၀၀၊ ဗီတာမင်ဘီ<sub>၆</sub>က တစ်နေ့ကို ၄မီလီဂရမ်နဲ့ ဗီတာမင် ဘီ<sub>၁၂</sub>က တစ်နေ့ကို ၆မိုက်ခရိုဂရမ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

### လေပြေထိုး

ထပ်ပြောပါရစေ။

ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေအကြောင်း စတင်ဆွေးနွေးကတည်းက ဒါတွေကို ချင့်ချင်ချိန်ချိန်နဲ့ စားသုံးဖို့၊ ကျွန်တော်ရေးပြသမျှကို လှေကန် ဓားထစ် သတ်မှတ်ပြီး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ်ထင်တိုင်းမကျကြဖို့ ကြိုတင် စကားဦးသန်းခဲ့ပါတယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံတွေ၊ သွေးသားတွေ မတူကြပါဘူး။ ဒါ့အပြင် တခြားမတူတာတွေကလည်း အများကြီးပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုတာဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရား လေးရပ်ပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ အတိတ်ကံ အကျိုးပေးချင်း မတူတာကို အထူးတလည် ရှင်းမနေတော့ပါဘူး။

စိတ်မတူတာကတော့ သိပ်သေချာပါတယ်။ သွေးဆုံးသူချင်း အတူတူ သူကကျတော့ စိတ်လက်ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုဘဝထဲမှာ ရောက်နေပြီး ကိုယ့်ကျတော့မှ လင်အတွက်ပူရ၊ သားအတွက်ငဲ့ရ၊ သမီးမျက်နှာ ထောက်ရနဲ့ မလူးသာ မလိမ့်သာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်ချင်း၊ သွေးအမျိုး အစားချင်း၊ ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ချင်း ဘယ်လောက်ဆင်နေနေ သူခံစားရမယ့် ဝေဒနာနဲ့ ကိုယ်ခံစားရမယ့် ဝေဒနာတို့ကြားမှာ အကွာကြီးကွာသွားနိုင်ပါတယ်။

အလားတူပဲ၊ ဥတုနဲ့အာဟာရကလည်း မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသပေါ်မှာ အများကြီးတည်ပါတယ်။ အေးတဲ့ တောင်ပေါ် ဒေသမှာ နေထိုင်သူများ၊ ကျေးလက်မှာ နေထိုင်သူများဟာ ပူပြင်းပြီး

**သွေးဆုံးချိန်၏ သီကောင်းစရာ**

**၁၆၇**

လူနေထူထပ်ထဲ မြို့ပြမှာ နေသူများထက်တော့ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းနေစရာ အလားအလာ ပိုများပါတယ်။

ပြောချင်တာက ကျွန်တော် တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့တာတွေဟာ ဆေးဝါးဆိုတဲ့ ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကသာ တင်ပြထားတာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။ စာဖတ်သူ မမများအနေနဲ့က ကျန်တဲ့အချက် များနဲ့ ချင့်တွက် ချိန်ထိုးပြီး မိမိတို့နဲ့ အဆင်ပြေမယ့် နည်းကောင်း ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဖွေရှာကြည့်စေချင်တာပါပဲ။

ဆက်လက်ပြီးတော့ သွေးဆုံးချိန်မှာ အနေအထိုင် ပြင်လိုက် မယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အကျိုးများနိုင်မလဲဆိုတာကို ဆက်လက် ဆွေးနွေးသွားပါရစေ။



# အနေအထိုင်ဆင်ခြင်တာ

ရှေ့ပိုင်းမှာ သွေးဆုံးချိန်မှာ ဖြစ်လာတတ်မြဲ ဝေဒနာတွေကို ကုစားနိုင်မယ့် တိုင်းရင်းအစားအစာတွေအကြောင်းကို ထည့်သွင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သလို သွေးဆုံးသူ မိန်းမသားများ ရေရှည်မှာ ရင်ဆိုင်လာရနိုင်ဘွယ်ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ ကာကွယ် နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကိုလည်း အတော်လေး အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီ။

တိုင်းရင်းဆေးပဲ သုံးသုံး၊ အနောက်တိုင်းဆေးပဲသုံးသုံး၊ ဆေးတို့ရဲ့ အာနိသင်ကို ပိုစွမ်းအောင် လုပ်နိုင်သူက ကိုယ်ကိုယ် တိုင်သာဖြစ်ပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးနမူနာကိုပြရရင် အသည်းအား တိုးဆေး အကောင်းစားတွေ ဘယ်လောက်စားနေနေ၊ အရက်ကို မိုးလင်းက မိုးချုပ် မဆင်မခြင်သောက်နေမယ်သာဆိုရင် သူ့ အသည်းက ဘယ်လိုမှ ခံနိုင်မှာ မဟုတ်သလိုပေါ့။

အဲတော့ သွေးဆုံးချိန်ကို ရောက်ရှိဆဲ၊ ရောက်ရှိနေ၊ ရောက် ရှိပြီးသူ မမများအနေနဲ့ကလည်း ဆေးကိုချည်းအားမကိုးဘဲ

**လက်တွဲဖော်**

**သွေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်းစရာ**

**၁၆၉**

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ပြုပြင်သွားမယ်ဆိုရင် သောက်သမျှ ဆေးဝါးက စွမ်းနေ မှာဖြစ်သလို တော်ရုံတန်ရုံဆို ဘာဆေးမှတောင် မမှီဝဲဘဲနဲ့ နေနိုင်သွားပါလိမ့်မယ်။

အနေအထိုင်ဆိုတဲ့နေရာမှာ စားတဲ့အစားအသောက်၊လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်တာတို့တင်မကဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအတိုင်းအဆတွေပါ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီသုံးရပ်စလုံးဟာ သွေးဆုံးနေချိန်မှာရော၊ သွေးဆုံးပြီးသွားချိန်မှာပါ မမကြီးများရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထူး ရိုက်ခတ်နေတတ်မြဲ အဓိကအကြောင်းရင်းခံများဖြစ်တာကို မမေ့ကြစေချင်ပါဘူး။

ဒါ့အပြင် အနေအထိုင်ပြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဆေးဝါးက မပေး စွမ်းနိုင်တဲ့ သုခချမ်းသာကို ပေးနိုင်တာတွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးကို ခံယူပြီးစ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဟာ တစ်ပတ်ကို သုံး၊ လေးရက်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ အပြင် အစားအသောက်ကိုလည်း သတိလေးနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး စား လာခဲ့ပါတယ်။

‘ကျွန်မရဲ့ အရိုးနဲ့ နှလုံးကို ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ သတိလေးထားပြီး လုပ်တာပါ။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့မှာ အကျိုး ရှိတာက အဲဒါထက် ပိုတယ်ရှင်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်၊ အစား အသောက်ကို ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာက ပြောတော့သာ လွယ်တာ၊ တကယ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စည်းလေး၊ ကမ်းလေးနဲ့ လုပ်ရတာမျိုး မဟုတ်လား။ အဲသလို တကယ်လုပ်ဖြစ်သွားတဲ့ အခါကျတော့

**လက်တွဲဖော်**

စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်ဟာ စည်းနဲ့ ကမ်းနဲ့၊ စနစ်တကျနေတတ်သူ၊  
နေနိုင်သူဆိုတာ အလိုလို ခံစားလာရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
အရမ်းကျေနပ်အားရမိတယ်ပေါ့ရှင်။ အလိုလိုနေရင်းကို တစ်နေ  
ကုန် နေလို့ကောင်းနေတော့တာပဲ ရှင့်'လို့ သူက ပြောပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကယ်လဆီယမ် ထုံးဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးပြား  
ဟာ မမတို့ရဲ့ အရိုးကို သန်မာလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်မှာပေမယ့်  
တစ်နေကုန် နေလို့ကောင်းနေအောင်တော့ စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်  
မှာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့  
ညီညွတ်အောင် စားတာသောက်တာနဲ့ တရားဘာဝနာ ပွားများ  
အားထုတ်တာများဟာ အရိုးပွရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါတင်မက  
ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှာများကိုပါ ကောင်းကောင်းကြီး  
ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် စိတ်လက်ချမ်းသာကြည်လင်စွာနေ  
ဖြစ်မယ့် နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

**စားတဲ့အခါ ထည့်စားရမယ့် အစားအစာတွေ**

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ တချို့အမျိုးအမယ်လေးတွေကို ကျကျနန  
ဖြည့်စားမယ်ဆိုရင် အထွေထွေကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေနိုင်ပါ  
တယ်။ ဖန်တရာတေနေတဲ့ စကားကိုပဲ ပြန်ကိုးကားရရင်တော့  
'အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ' ပါ။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ကိုးကား  
ဖော်ပြခဲ့တဲ့ သြဋ္ဌာရိက သုခုမ တိုင်းရင်း မြန်မာသမားတော်  
ဆရာကြီးဦးရန်အောင်ကတော့ သူ့ရဲ့ ဆေးသင်တန်းတွေကို  
အိမ်ရှင်မတွေ တက်စေချင်လှတယ်လို့ ပြောဖူးပါတယ်။ အိမ်ရှင်မ

တွေ ဈေးဝယ်ပြီး ပြန်လာတဲ့အခါ တစ်အိမ်လုံးအတွက် ဆေးဝါး တွေ ဈေးခြင်းတောင်းထဲမှာ ပါလာအောင် အိမ်ရှင်မတွေ တက်စေ ချင်တာတဲ့။

မှန်ပါတယ်။ ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ လူသားအများစုရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ မွေးစကတည်းက ကျန်းမာ သန်စွမ်းခဲ့တယ်။ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ အနေအထိုင် အစားအသောက်ကြောင့် ရောဂါ ဘယတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်လာရတာပါ။ မသန့်တဲ့ရေကို သောက်မိလို့၊ ယင်နားစာကို စားမိလို့ ဝမ်းပျက်တာဟာ သိသာလှ တဲ့ ဥပမာပါ။ ထိုနည်းလည်းကောင်းပဲ၊ အုန်းနို့ကို အစားများလို့ သွေးတိုးတာလည်း သိသာတဲ့ ဥပမာပါပဲ။

အလားတူပဲ၊ ဖရဲသီးတို့၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်တို့ဟာ ကိုယ် တွင်း အေးစေတယ်ဆိုတာလည်း အမှန်ပဲ။ အစာဟာ ဘေးလည်း ဖြစ်စေသလို ဆေးလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို လူတိုင်း သိထားပါ တယ်။

အဲတော့ သွေးဆုံးသူ မမများအနေနဲ့ကလည်း နေ့စဉ် စားသောက်မှီဝဲနေတဲ့ အစာတွေထဲမှာ ဆေးတွေ ပါနေအောင် ကြိုးပမ်းဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

**ပဲအမျိုးမျိုး**

အညာသားတွေနဲ့ ပဲဟာ တွဲဖက်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အညာ ဒေသက ပူပြင်းတာကိုး။ ပူပြင်းတဲ့ဒေသသားတွေအတွက် ပဲဟာ

**လက်တွဲဖော်**

ဆေးပဲဆိုတာ အညာနဲ့ ပဲ တွဲဖက်ဖြစ်နေတာကိုက ထင်ရှားပါတယ်။

သို့သော် တစ်ခုတော့ သတိချပ်သင့်ပါတယ်။ ပဲဆိုတိုင်း ကောင်းတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ချက်လို့ နူးလွယ်တဲ့ပဲတွေ (ဥပမာ ပဲနီလေး၊ ပဲရာဇာ)စတာတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အင်မတန် ကောင်းတဲ့ ပဲတွေပါ။ မနူးလွယ်တဲ့ ပဲတွေဟာ အပူပိုင်း ဒေသမှာ နေထိုင်ကြသူများအတွက် ဘေးဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက စားတော်ပဲပြုတ်ကိစ္စပါ။ မနက်တိုင် ဈေးသည်တွေ ရောင်းတဲ့ပဲထဲမှာ ‘ဆော်ဒါ’ ပါပါတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် သူ့ကိုလည်း မစားသင့်ပါဘူး။ ပဲပြုတ်စားချင်ရင် ပဲကတ္တီပါပြုတ်ကို စားတာက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်လို့ ဆရာကြီးဦးရန်အောင်ဆီက ကျွန်တော် မှတ်သားထားဖူးပါတယ်။

ပဲတွေဟာ ပရိုတိန်းဓာတ် ကြွယ်ဝပါတယ်။ ထမင်းနဲ့ တွဲ လိုက်မယ်ဆိုရင် ပဲရဲ့အာနိသင်က ပိုပြီးတိုးပွားလာတယ်လို့ အနောက်တိုင်းဆေးသိပ္ပံက ဆိုထားတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘဲ ပဲတွေမှာ ကယ်လဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ သံနဲ့ ဗီတာမင် ဘီဓာတ်တွေလည်း ကြွယ်ဝပါတယ်။ အဲတော့ သွေးဆုံး ချိန် ကာလကို ရောက်ရှိပြတ်သန်းနေသူ မိန်းမသားများအပါအဝင် တစ်မိသားစုလုံးအနေနဲ့ ပဲနီလေးဟင်းချိုလေးတစ်လှည့်၊ ပဲကတ္တီ ပါပြုတ်လေး တစ်လှည့် စားသုံးသွားတာမျိုးဟာ အင်မတန်မှ အကျိုးများနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

### ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ

ယေဘုယျသဘောပြောမယ်ဆိုရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို များများ စားသုံးခြင်းဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတို့ကို မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်များ ကိုယ်တိုင်က အခိုင်အမာယုံကြည် ထားကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေကတော့ သိပ်သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ အခုကာလမှာ ဓာတ်မြေဩဇာတွေ မတရားသုံးလာကြတဲ့အခါမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေရဲ့ သန့်ရှင်းမှုက သံသယ ဖြစ်စရာ ရှိလာပါတယ်။ ဓာတ်မြေဩဇာကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို စားသုံးသည့်တိုင် ဘေးဖြစ်ကုန်ရတဲ့သဘောတွေလည်း အများကြီး တွေ့ရပါတယ်။

အန္တရာယ်ကင်းချင်ရင်တော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားသုံး၊ မချက်ပြုတ်ခင်မှာ ဆားအနည်းငယ် ရောစပ်ထားတဲ့ ရေထဲမှာ သေချာလေး ဆေးမယ်ဆိုရင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ကပ်နေနိုင်ဘွယ်ရှိတဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာတွေကို ဓာတ်ပြယ်သွားစေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာဟင်းသီးဟင်းရွက်စားမလဲဆိုရင်တော့ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက အကောင်းဆုံးပါပဲလို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခုက အသက်ကြီးရင် အခါး များများစားပေးဖို့ လည်း လိုလာပါပြီ။ အခါးဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ဆေးပါ။

ဒါကြောင့် ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ခွေးတောက်

အစရှိတဲ့ အခါးလေးတွေ စားပေးသွားမယ်ဆိုရင် သွေးဆုံးချိန်ကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းမဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက် အလွန် အင်မတန် သင့်လျော်လှပါတယ်။

အဖိုးနည်းဝန်ပါကတော့ နေ့စဉ် ခွေးတောက်ရွက်လေး ရေနွေးဖျောပြီး တို့စားမယ်ဆိုရင် ဆေးမှန်မှန်သောက်သလို ဖြစ်နေ တော့မှာပါပဲ။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ ဆီးဖြူသီး (ဆားရည် စိမ်လေးပဲဖြစ်ဖြစ်) တစ်လုံးတစ်လုံးကို ထမင်းတစ်နပ်နပ်မှာ ခွေးတောက်ရွက်ပြုတ်လေးနဲ့ တွဲပြီး တို့သွားမယ် ဆိုရင်တော့ တကယ့် အတိုင်းထက် အလွန်ပါ။

နောက်တစ်မျိုးက အအေးစာတွေဖြစ်တဲ့ ဘူးသီး၊ ဖရုံသီး၊ သခွားသီးများဟာလည်း စားအပ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စာရင်း ထဲမှာ ပါပါတယ်။

**ရှောင်ရမယ့် အစားအသောက်တွေ**

အဓိကထားပြီး ရှောင်ရမှာကတော့ အအေးပုလင်းတွေဖြစ် ပါတယ်။ ဒါက ဆရာကြီးဦးရန်အောင်တင်မကပါဘူး၊ အနောက် တိုင်းဆေးပညာကလည်း အားမပေးပါဘူး။ အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးပြီးသူ အမျိုးသမီးများနဲ့ မတည့်ဆုံးထဲမှာ အဲဒီ အအေး ပုလင်းတွေကို အနောက်တိုင်းဆေးပညာက ထိပ်ဆုံးက ထည့် ထားပါတယ်။ ဆော်ဒါပါတယ်၊ ပြီးတော့ ဖျော့စဖရပ်(စ်)လို့ခေါ် တဲ့ မီးစုံးဓာတ် ပါဝင်မှုအတိုင်းအဆကလည်း သိပ်မြင့်ပါတယ်။ သည်အခါမှာ သွေးဆုံးသူ အမျိုးသမီးများအတွက် အင်မတန်ကို

အန္တရာယ်ကြီးလှတယ်လို့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာက အတိအကျ ဆိုထားပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရရော အနောက်တိုင်းနည်းအရပါ ရှောင်ရလေဦးမယ့် အစားအသောက်ကတော့ အဆီ၊ အဆိမ့်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိမ့်တာဆိုရင် မြေပဲတို့၊ နေကြာစေ့တို့တောင် မစားတာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် သတိထားရာရောက်ပါတယ်။ အဆီဆိုရာမှာလည်း ဆီပြန်ဟင်းကအစ တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရမှာပါ။ ထောပတ်တို့၊ ဒိန်ခဲတို့ဆိုတာက ကိုယ်စားနေကျ မဟုတ်လို့ ရှောင်နိုင်ဦးတောင် လက်ဖက်ကလေးကို ဆီရွဲရွဲလေး ဆမ်းချင်တာမျိုးက သိပ်မနိပ်ပါဘူး။

လက်ဖက်ဆိုလို့ လက်ဖက်စားတာဟာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။ သို့သော် အကြော်တွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ ဂေါ်ဖီလေး၊ ခရမ်းချဉ်သီးလေး၊ သင်္ဘောရွက်ကလေးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ဖက်အသားချည်းပဲ နှပ်လို့ ဖြစ်ဖြစ် သုံးဆောင်ခြင်းဟာ အသက်ရှည်ဆေးပါ။

**ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးရဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးကတော့ ဘာနဲ့မှ မနှိုင်းသာဘူး။ ဘာနဲ့မှ အစားထိုးလို့ မရဘူးလို့တောင်ဆိုရပါမယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဟာ နှလုံးသွေးကြောလည်ပတ်မှု စနစ်တစ်ရပ်လုံးကို ကောင်းစေတယ်။ သွေးထဲမှာပါဝင်တဲ့ အချို့



ဓာတ်ကို လျော့ပါးစေတယ်။ ကြံ့ခိုင်ပြီး ခံနိုင်ရည် ပိုရှိလာစေ  
တယ်။ အဆုတ်ရဲ့ စွမ်းအားကို ပိုကောင်းလာစေတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ  
အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ စိတ်ပိုင်း၊  
ခံစားချက်ပိုင်းမှာလည်း ပေါ့ပါး ဖျတ်လတ်နေမှာ မလွဲဧကန်ပါ။

ဒါတင်မကသေးဘူး၊ အရိုးပွရောဂါကို လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့  
ကာကွယ်နိုင်ပုံရတဲ့အပြင် သွေးဆုံးသူအမျိုးသမီးများ ရင်ဆိုင်  
ရတတ်မြဲ အရိုးထုဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရုံမက အရိုးတွေကို  
ပိုသန်မာလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင် တွေက  
ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် လှုပ်လှုပ် ရှားရှား  
နေထိုင်သူတွေရဲ့ အရိုးသိပ်သည်းမှုဟာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား  
မနေကြသူများထက် အများကြီးပိုကောင်းတာကို တွေ့ရတာလည်း  
အမှန်ပါပဲ။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားသွားသွားလာလာ နေထိုင်တဲ့  
အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သွေးဆုံးချိန်မှာ ရှိနေတဲ့ အရိုးသိပ်သည်း  
မှုဟာ အထိုင်များသူ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် သွေးဆုံးချိန်မှာ  
ရှိနေတဲ့ အရိုးသိပ်သည်းမှုနဲ့ မယှဉ်သာအောင် ကောင်းတာကို  
လည်း စမ်းသပ်ချက်များအရ အထင်အရှားတွေ့ထားရပါတယ်။

အမှန်လည်း အမှန်ပါ။ ကာယ လှုပ်ရှားမှု အားနည်းခြင်းဟာ  
အရိုးပွ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ပါပဲ။ အသက်ကြီးသူများ  
တင်ပါးဆုံရိုး ကွဲအက်မှုတွေ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်  
အတွင်းမှာ အဆမတန် များပြား လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။  
အဲဒါဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးစေတဲ့ အနေအထိုင်တွေ  
အဲဒီနှစ်သုံးဆယ်အတွင်းမှာ တွင်ကျယ်လာလို့ပဲလို့ ပညာရှင်

တွေက ဆိုပါတယ်။

အိပ်ရာပေါ်မှာ လဲနေတယ်ဆိုရင် အရိုးရဲ့ သိပ်သည်းဆဟာ တစ်ပတ်ကို တစ်ရာခိုင်နှုန်းတောင် ဆုံးရှုံးပါတယ်။ အဲတော့ ကာယလှုပ်ရှားမှုဟာ အရိုးအားကောင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ အတော့်ကို ခိုင်မာ နေပါတော့တယ်။

ပြေးတာ၊ ဘောလီဘောပုတ်တာ၊ ဘတ်စကက်ဘော ကစားတာမျိုးကို တစ်နေ့ တစ်နာရီနှုန်းနဲ့ တစ်ပတ်ကို နှစ်ရက် လောက် ကစားတာနဲ့တင် ရှစ်လကြာတဲ့အခါ အရိုးထဲမှာ ပါရှိတဲ့ သတ္တုဓာတ် ၃.၅% တိုးတက် လာတယ်လို့ သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။

ခပ်မှန်မှန်ခုန်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ လှေလှော်တာ၊ လှေကား အတက် အဆင်းလုပ်တာတွေကို မှန်မှန်လုပ်နေသူများ ဆိုရင်တော့ ခါးနဲ့ ခါးအောက်ပိုင်း အရိုးထဲက သတ္တုဓာတ်တွေ ဟာ ကိုးလအကြာမှာ ၅.၂%အထိ တိုး တက်လာတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။

ဒါတော့ ကိုယ်တွေ့လို့တောင် ပြောရမလိုပါပဲ။

ကျွန်တော့်မေမေဟာ ယနေ့အခါမှာ အသက် ၇၇နှစ်ရှိပါပြီ။ ပထမထပ် တိုက်ခန်းမှာနေခဲ့တာ မေမေ့အသက် ၄၀အရွယ် ကတည်းကပါ။ မြို့လယ်မှာနေတာမို့ သိမ်ကြီးဈေးလောက်၊ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးလောက်တင်မက စိတ်မထင်ရင် သံဈေး တရုတ် တန်းအထိလောက်ကို ၃၉လမ်းကနေ လမ်းလျှောက်သွားတတ် တာ ယနေ့ထက်တိုင်ပါ။ (ရန်ကုန်ကို သိပ်မကျွမ်းသူတွေ အတွက်

ပြောရရင်တော့ အဲဒီခရီးဟာ မန္တလေး သုံး-လေးပြလောက်ရှိ ပါတယ်။)

မေမေလောက် နမော်နမဲ့နိုင်တာလည်း မရှိပါဘူး။ ချော် ကလည်း ခဏခဏ လဲပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် မေမေမှာ ဒူးကွဲတာ၊ ပွန်းတာ ရှုတာကလွဲလို့ ဘာအရိုးမှ တစ်ခါမှ မထိခိုက် ဖူးတာလည်း အမှန်ပါပဲ။

သူ့ထက် အသက်သုံးဆယ်တိတိ ငယ်တဲ့ သူ့သား ကျွန်တော့် မှာသာ ကားတိုက်မှုကြောင့် တင်ပါးဆုံခွက်လည်း အက်ကွဲဖူး ပါတယ်။ ကားကြိတ်ခံရလို့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်ကပဲ ခြေကျင်းဝတ်ရိုး သုံးပိုင်း ကျိုးသွားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် မာတာမိခင်ကတော့ ကနွေထက်တိုင် ဘယ်အရိုးမှာမှ အနာတရ မဖြစ်ဖူးပါဘူး။ အဲဒါဟာ တစ်ချိန်လုံး လှုပ်လှုပ်ရှားရှား သွားလာ နေတဲ့ အကျိုးဆိုတာကို ထင်ရှားစေတဲ့ သာဓကပါပဲ။

ကျွန်တော်က ဘယ်သွားသွား ကားနဲ့ သွားတဲ့သူပါ။ ပေ တစ်ရာလောက် လမ်းလျှောက်ရရင်ကို စိတ်က သိပ်မကြည်တော့ ဘူး။ ဟိုနားသည်နားပေမယ့် ကားနဲ့ သွားကျင့်က အတော့်ကို ရနေပါပြီ။

မြို့လယ်မှာနေတဲ့ ကျွန်တော့်အမေက ဗဟန်းမြို့နယ်၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်းသစ်မှာနေတဲ့ ကျွန်တော့်အိမ်ကို ဘတ်(စ်) ကားတစ်လီ၊ ခြေလျင်တစ်လှည့်နဲ့ စွက်ကယ်စွက်ကယ် ရောက်ချ လာတတ်တယ်။ ကျွန်တော့်အိမ်ခန်းရှိရာ သုံးထပ်ကိုလည်း ၁၆နှစ် သမီးလေးလိုပဲ လှစ်ခနဲ တက်လာလိုက်တာပဲ။ ကျွန်တော်က

ကားနဲ့ ပြန်ပို့မှာစိုးလို့ တစ်ခါတလေများဆို ကျွန်တော့် အလစ်မှာ လှစ်ခနဲ ပြန်သွားလားပြန်သွားရဲ့။ ကျွန်တော့်အိမ်ကနေ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာကို ကုန်းကြောင်းလျှောက်တဲ့အခါလည်း လျှောက်တတ်တယ်။ (အဲဒီခရီးကလည်း မန္တလေး လေးပြလောက် ရှိသဗျ။)

အဲတော့ ကျွန်တော့်အမေဟာ အသက်၇၇နှစ်ရှိနေပေမယ့် ကျန်းမာရေးက တကယ့်ကို ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပါ။ သွေးတိုးရောဂါ ဆိုတာ မကြားဖူးပါဘူး၊ နှလုံးရောဂါလည်း မရှိပါဘူး။ အရိုးလည်း တစ်နေရာမှာမှ တစ်ခါမှ မကျိုးဖူးပါဘူး။

ကျွန်တော်ကတော့ သူ့အရွယ်အထိ နေနိုင်ပါ့မလားဆိုတာ ကိုတောင် ပူနေရပါတယ်။ အမေက ဆေးလိပ်လည်း မသောက်၊ အရက်လည်း မသောက်တော့ ကျွန်တော့်ထက် အများကြီး ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတာ ဆန်းတော့လည်း မဆန်းပါဘူး။

အဲ... အဲသလို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား သွားသွားလာလာ နေတာ မို့လား မသိဘူး၊ မေမေ့လောက် စားချင်တာ စားတဲ့သူလည်း မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့အစွဲနဲ့သူ ရာသီစာလေးတွေကလည်း စားသေးတယ်။ မဲဇလီဖူးသုတ်တို့၊ ဇီးဖြူသီးသနပ်တို့ကိုလည်း သူ့အချိန်နဲ့သူ စားရမှာ ကျေနပ်တတ်တာမျိုး။ ဒူးရင်းသီးပေါ်တဲ့ ရာသီဆိုလည်း ဘာစားသလဲမမေးနဲ့၊ ကြိုက်ကြိုက်နဲ့ အားရပါးရ ကို တွယ်တာများ နေ့စဉ်ရက်ဆက်။

အစားအသောက် မဆင်ခြင်လို့ ရင်ကျပ်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ အသံဝင်သွားတာမျိုးက လွဲရင် ကျွန်တော့်အမေမှာ နာတာရှည်

ရောဂါရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ကင်ဆာဆိုတာလည်း မရှိ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါလည်း နတ္ထိ၊ အရိုးပွဆိုတာလည်း ကြားတောင် မကြားဖူးပါဘူး။

ပြောချင်တာက မေမေဆိုရင် အားကစားရုံတွေ ဘာတွေ သွားပြီး အကျအန လေ့ကျင့်ခန်းယူနေတာ မဟုတ်ဘူး။ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်တာတို့၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာတို့လည်း ဘာတစ်ခုမှ တကူးတက လုပ်မနေဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတစ်နေ့တစ်နေ့ တောက်တက်တောက်တက်နဲ့ လျှောက်သွားနေတဲ့ ပမာဏက သာမန်နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေလောက်တော့ ရယ်တာပေါ့လို့ ပြောရမယ့် ခရီးအတိုင်းအတာပါ။ ပထမထပ်မှာ နေပြီး လှေကားအတက်အဆင်းလုပ်တာကလည်း အခု ၇၇နှစ်မှာတောင် အနည်းဆုံးတော့ တစ်နေ့သုံးကြိမ်လောက် ရှိပါတယ်။

အိပ်ရာ နိုးတာနဲ့ အောက်ဆင်းပြီး လမ်းထိပ်မှာ မုန့်ဟင်းခါး သွားစားပါတယ်။ ပြီးရင် အိမ်ပေါ် ပြန်တက်ပြီး တစ်အောင့်နေတယ်။ ပြီးမှ ဈေးကို တစ်ခေါက်သွားတယ်။ တစ်နေ့ကုန် အိမ်ပေါ်မှာ စားလိုက်၊ သောက်လိုက်၊ လှဲလိုက်၊ အိပ်လိုက်နဲ့ နေတယ်။ နေစောင်းရင် စာအုပ်အငှားဆိုင်ကို သွားပြီး စာအုပ်ငှား ပြန်တယ်။ ဒါဟာ ၇၇နှစ်အရွယ် မေမေရဲ့ လတ်တလော နိစ္စရပ် ပါပဲ။

နေတာက ၃၉လမ်း၊ ဈေးက ၃၈လမ်းမှာ။ အဲတော့ အခု ဈေးက ပြန်လာ၊ ဈေးခြင်းတောင်း ချလိုက်ပြီးမှ ‘ဟာ... နံနံပင် မေ့ခဲ့ပြီ၊ ပြန်ပြေး လိုက်ဦးမယ်’ ဆိုပြီး ချက်ချင်း ပြန်ထွက်ချသွား

**လက်တွဲဖော်**

တာမျိုးက တစ်ပတ်မှာ နှစ်ခါလောက် ရှိတတ်သေးတယ်။

တစ်ခါတလေ သည့်ထက်တောင် များသေးတယ် တစ်နေ့ တည်း ငါးခေါက်၊ ခြောက်ခေါက် အတက်အဆင်းလုပ်တာ။ ကျွန်တော့်အိမ်က သုံးထပ်မှာ ရှိသလို လမ်းထဲက သူ့မိတ်ဆွေ အိမ်ကလည်း နှစ်ထပ် (ပထမထပ်)မှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ထည့်လိုက်ရင် သူတစ်နေ့တစ်နေ့ အတက်အဆင်းလုပ်နေတဲ့ လှေကား အဆင်းအတက်အခေါက်အရေက တော်တော်ကို များပါတယ်။

တယ်လီဖုန်းခွန်ဆောင်တာ၊ မီတာခဆောင်တာလည်း ကိုယ်တိုင် လုပ်တာပါပဲ။ အခု ရေးရင်းနဲ့ စဉ်းစားကြည့်တော့ မေမေမှာ ကျွန်တော်ကလွဲလို့ ဘာသားထောက်သမီးခံမှ မရှိ၊ ကူဖော်လောင်ဖက်လည်း မရှိ၊ အားလုံး တစ်ကိုယ်တည်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေရတာဟာ သိုးဆောင်း ဘာသာ စကားနဲ့ ပြောရရင် တော့ ‘Blessing in disguise’ (အဆိုးထဲက တကယ့်အကောင်း) ပါပဲ။

အစားအသောက်ကလည်း အထက်မှာ ဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း သူ့ စိတ်ကြိုက် ထင်တိုင်း စားပါတယ်။ ဒါတင်မက နှမေ့လို့ဆိုပြီး နည်းနည်းသိုးစပြုနေတာတွေ၊ မှိုတက်နေတာတွေလည်း တွယ်ချင် တွယ်ပါတယ်။ ဘယ်လို တားတား၊ မရပါဘူး။

သည်ကြားထဲက မေမေမှာ ဘာကင်ဆာ၊ ဘာနှလုံး၊ ဘာ သွေးတိုးမှ မရှိတာဟာ တကယ့် အံ့ဘွယ်ဖြစ်နေတယ်။ အခု ရေးရင်းနဲ့ သေချာစဉ်းစားလိုက်တော့ တမင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ

မဟုတ်ဘဲ မေမေ့ရဲ့ လှုပ်ရှားသွားလာမှု တရားလွန်များလှတဲ့ အနေအထိုင်က ကျန်တာတွေ အားလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်ပုံရနေတာ သေချာသလောက်ပါပဲ။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အဆမတန် များပြား လွန်းတဲ့ မေမေ့ရဲ့ အနေအထိုင်ကို အစားအသောက်နဲ့ ကျန်တဲ့ သန့်ရှင်းရေးများကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ ရောဂါဘယတွေ ကတောင် မတိုးနိုင်ဘူးလားလို့ တွေးစရာဖြစ်လာရပါတော့တယ်။

အဲတော့ သွေးဆုံးချိန်ကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းနေသူများနဲ့ သွေးဆုံးပြီးသူ အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ မေမေ့ရဲ့ အနေအထိုင်မျိုးကို နမူနာယူမယ်ဆိုရင်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အင်မတန်ကောင်း နိုင်မယ်ဆိုတာ ထည့်သွင်း စဉ်းစားအပ်ပါတယ်။

တကယ် ပြန်စဉ်းစားလိုက်တော့လည်း သည်အတိုင်းပါပဲ။ ဇိမ်ကျကျနေထိုင်သူတွေမှာ ရောဂါဘယက ဆီလိုအပေါက်ရှာပြီး ဝင်လာတာကို အတွေ့ရများပါတယ်။ လက်လုပ်လက်စား၊ သွားသွားလာလာတွေမှာ ကျန်းမာရေးက ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေ တတ်တယ်။

အဓိကက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာ ဘယ်သူမှ ငြင်းနိုင် မယ် မထင်ပါဘူး။

အစမှာ ဆိုခဲ့သလို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ ဘာနဲ့မှ မယှဉ်သာသလို ဘာနဲ့မှ အစား ထိုးလို့ မရဘူးဆိုတာကို သတိချပ်မိကြစေချင်ပါတယ်။ အဲလိုသာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နိုင်နိုင်လေး လုပ်ထားမယ်ဆိုရင်

သွေးဆုံးချိန်မှာရော၊ သွေးဆုံးပြီးတဲ့ နောက်မှာပါ ရင်ဆိုင်လာရ နိုင်ဘွယ်ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို အဖိုးနည်းဝန်ပါ အလွယ်တကူ ကာကွယ်နိုင်သွားမှာဖြစ်ကြောင်းပါခင်ဗျား။

**စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့ချခြင်း**

အပြောင်းအလဲမှန်သမျှက စိတ်ကို ပင်ပန်းစေပါတယ်။ သွေးဆုံး တယ် ဆိုတာဟာ မိန်းမသားတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အကြီးမား ဆုံး အပြောင်းအလဲတစ်ရပ်ဖြစ်တာမို့ သည်အချိန်မှာ ခံစားရ တတ်မြဲ စိတ်ပင်ပန်းမှုကလည်း အတိုင်းအဆ ကြီးလှပါတယ်။

သွေးဆုံးချိန်မှာ ကိုယ်တွင်းက ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ ပြောင်းလဲနေတာကို ရင်ဆိုင်ရသလို အဲဒီမိန်းမသားရဲ့ဘဝမှာ လည်း တခြားတုန်လှုပ်ချင်စရာ အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင် ရင်ဆိုင်ရတာ သည်အချိန်ပါ။ ကိုယ်သွေးဆုံးချိန်နဲ့ မလွဲမသွေ တိုက်ဆိုင်နေနိုင်တာကတော့ ဇရာထောင်းလာပြီဖြစ် တဲ့ မိဘတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေဆိုးလာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကွယ်လွန် တိမ်းပါးသွားတာမျိုးပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ် သည်အချိန်မှာ ကိုယ်မွေးထားတဲ့ ကိုယ့်သားသမီးတွေက အတောင်အလက်စုံလို့ ကိုယ့်အိမ်ထောင်နဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ကုန်ကြတာမျိုးလည်း အင်မတန်ဖြစ် နိုင်တာမျိုးပါပဲ။ ကိုယ့်အိမ်ထောင်နဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ကုန်ကြတဲ့အခါ သူတို့တွေဟာ မအေ့ရင်ခွင်၊ မအေ့အိမ်ရိပ်က ခွာသွားတော့မှာ လည်း အသေအချာပါ။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာမှတော့ ဘဝမှာ ချစ်သူခင်သူများနဲ့



ကွေ့ကွင်းခြင်းဒုက္ခကို ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲလို့ မရပါဘူး။ သို့ပေမယ့် အဲသလို ကွေ့ကွင်းမှု အထွေထွေနဲ့ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မယ်ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှု၊ တစ်နည်းပြောရင် ကိုယ့်သဘော အတိုင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ရှောင်လို့မရတဲ့ သဘာဝပဲရယ်လို့ အသာတကြည် လက်ခံလိုက်မလား၊ တန့်န့်နဲ့ စိတ်အဆင်းရဲခံမလား၊ အားလုံးဟာ ကိုယ့်သဘောအတိုင်းသာ ရှိနေမှာပါ။

အဲသလို ကွေ့ကွင်းခြင်းဆင်းရဲကို ခံစားနေရချိန်မှာ အကောင်းဆုံး ကုစားနည်းကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပါပဲ။ တခြား ဘာမှ မလုပ်နိုင်တောင် သိပ်စိတ်ပင်ပန်းလာတဲ့အခါ လေကောင်းလေသန့်ရနိုင်ပြီး အေးချမ်းတဲ့ နေရာတစ်နေရာဆီ ခပ်သွက်သွက်လေး လမ်းလျှောက်ထွက်လိုက်တာမျိုးနဲ့ တော်ရုံစိတ်ပင်ပန်းမှုကို ပြေလျော့စေနိုင်ပါတယ်။ မယုံရင် တစ်ခါလောက် စမ်းကြည့်စေချင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ နာရီဝက်လောက် ခပ်သွက်သွက်လေး လျှောက်ကြည့်လိုက်ဖို့တော့ လိုမယ်နော်။

နောက်တစ်မျိုးက စိတ်ရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ လျှော့ချတဲ့နည်းပါ။

မွေ့ရာမပါ၊ ဘာမပါနဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ သင်ဖြူးလေး ခင်း၊ ခေါင်းအုံးလည်း မပါဘဲ ပက်လက်ကလေးလှန်ပြီး ခြေကားယားလက်ကားယား၊ ဆိုလိုတာက လက်တွေ့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ၃၀ဒီဂရီလောက် ခွာထား၊ ခြေထောက်နှစ်ခုကြားက ထောင့်က ၄၀-၄၅ဒီဂရီလောက် ခွာထားတဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ ခြေပစ်လက်ပစ်နေလိုက်ပြီး စိတ်ကိုလည်း ဘာကိုမှ မတွေးမိအောင်

**လက်တွဲဖော်**

နေရင်း အကြောအခြင်အားလုံးကို လျှော့ချဖို့ပါပဲ။ အလွယ်ဆုံး နမူနာပြောရရင် အဝတ်စတစ်စကို ကြမ်းပေါ်ပုံချထားသလိုမျိုး မိမိရဲ့ စိတ်ကိုရော ကိုယ်ကိုပါ ကြမ်းပေါ်မှာ ပုံချထားတာမျိုးပါ။

စိတ်က သွားချင်ရာ သွားနေပါလိမ့်မယ်။ သွားပါစေ။ မသွားနဲ့ လို့မှ တားလို့မရနိုင်ဘဲကိုး။ ဒါပေမယ့် တတ်နိုင်သမျှ သတိလေး ထားပြီး ကိုယ့်စိတ်သွားတဲ့နောက်ကို လိုက်ကြည့်ပါ။ တွေးမိတွေး ရာ တွေးတာ မှန်ပေမယ့် ဘယ်ကနေ သည်အတွေးကို ရလာတာလဲ ဆိုတာ စိတ်နဲ့ပဲ အသာလေး ခြေရာခံပြီး ပြန်လိုက် ကြည့်မယ်ဆို ရင် တွေးလက်စ အတွေးတွေက အလိုလိုရပ် သွားပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ပက်လက်ကလေးလှန်ပြီး ခြေပစ် လက်ပစ် နေနေချိန် ကိုယ့်ကိုယ်ခန္ဓာမှာဖြစ်နေသမျှ နာကျင်မှု၊ ယားယံမှု၊ စောင်းလိုက်ချင်တာ၊ ကုတ်လိုက်ချင်တာ၊ လှုပ်လိုက် ချင်တာများကို ထိန်းရင်း အဲသလို ခံစားနေရတဲ့ နေရာများကို စိတ်အပြည့်ထည့်လို့ အာရုံပြုကြည့်စေချင်တာပါပဲ။

အဲသလိုနည်းအတိုင်း ၄၅မိနစ်လောက် နားလိုက်ရင်လည်း စိတ်ပင်ပန်းမှုဟာ ပြေလျော့သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲလိုမှ မရရင်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့နည်းနဲ့ အကြောရော၊ စိတ်ကိုပါ လျှော့လို့ရပါတယ်။ တရားမှတ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာ၊ meditate လုပ်တာကို ပြောနေတာပါ။ ပါဠိစကားလုံးကြီးပါနေပေမယ့် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး မိမိရဲ့ အကြောအခြင်ကိုရော စိတ်ကိုပါ လျှော့ချရာမှာ သုံးလို့ရတဲ့ နည်းကောင်းတစ်လက်ပါပဲ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ငယ်ထိပ်မှသည်

ခြေဖျားအထိ တစ်ဆစ်တစ်ပိုင်းစီ အာရုံစိုက်ကြည့်ရင်းက စိတ်ကို  
ရော အကြောအခြင်ကိုပါ ဖြေလျှော့တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

သည်နည်းကို တတ်နိုင်သလောက် အတိုချုပ်ပြီး ရှင်းပြရရင်  
တော့ ပထမဆုံးက သက်သက်သာသာလေးထိုင်ပါ။ (မထိုင်ချင်  
လည်း အထက်မှာ ရေးခဲ့တဲ့အတိုင်း ခြေပစ်လက်ပစ် ပက်လက်  
လေး လှဲနေမယ်ဆိုလည်း ဖြစ်တယ်။) တင်ပလွင်ခွေပဲထိုင်ထိုင်၊  
ထိုင်ခုံမှာပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထိုင်ချင်တဲ့ နေရာမှာ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။  
အရေးကြီးဆုံးက သက်သက်သာသာနဲ့ ကိုယ့်အတွက် အနေသာ  
ဆုံးအနေအထားဖြစ်နေဖို့ပဲလိုပါတယ်။ ခြေထောက်တွေ၊ လက်  
တွေကိုလည်း ကိုယ်ကြိုက်သလို၊ သက်သာသလိုထားရပါမယ်။  
ပြီးရင် မျက်စိကို အသာလေးမှိတ်ပြီး အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း  
မှန်မှန်ရှူရင်း နဖူးပြင်ဆီ စိတ်ကို စပြီး ပို့ပေးရမှာပါ။ နဖူးမှာ  
အာရုံအပြည့်ရောက်သွားတဲ့အခါ နဖူးလေးက မသိမသာလေး၊  
မဆိုစလောက်ကလေး တင်းသလိုလို ခံစားရလိမ့်မယ်။ သိပ်ကို  
မသိသာလှတာမို့ အာရုံအပြည့်စိုက်ပြီး ခံစားမှသာ ရနိုင်ပါတယ်။  
အဲ... တင်းတာလေးကို သိနေလိုက်ရင် သူ့ဘာသာ အလိုလို  
ပြေသွားလျော့သွားတာကိုလည်း ခဏချင်းမှာ ခံစားရလိမ့်မယ်။  
အဲဒါလေးကို သေချာ သတိထားပြီး ခံစားလိုက်။ နဖူးတစ်ခုလုံး  
ပြေပြီဆိုရင် ညာဘက် မျက်ခွံ၊ မျက်ခွံပြီးရင် မျက်လုံး၊ နောက်  
ဘယ်မျက်ခွံနဲ့ မျက်လုံး၊ ညာဘက်ပါးနဲ့ မေးရိုး၊ ဘယ်ပါးနဲ့ မေးရိုး၊  
နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ လည်ပင်း၊ ဂုတ်၊ ဦးနှောက် တစ်ခြမ်းစီ၊ ညာပခုံး၊  
ဘယ်ပခုံး၊ ညာလက်၊ ဘယ်လက်အရင်းကနေ လက်ဖျားအထိ၊

**လက်တွဲဖော်**

ကျော၊ ခါး၊ တင်ပါး၊ ရင်ပတ်၊ ဝမ်းပိုက်၊ ညာခြေ၊ ဘယ်ခြေ၊  
ပေါင်ရင်းမှ ခြေဖျားအထိ စသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု  
စီကို စိတ်တွေနဲ့ ဖြည့်ဖြည့်သွားလိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ အကြော  
လျှော့လိုက်သလို ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီးသားလည်းဖြစ်သွားပါလိမ့်  
မယ်။

ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေထောက်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း သေချာ  
အာရုံစိုက်သွားမယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး မိနစ်၂၀ကနေ နာရီဝက်  
လောက်အထိ ကြာတတ်တယ်။ ခြေဖျားအထိ ရောက်သွားတဲ့  
အခါ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဆိုဘာမှ မရှိဘဲ ရှင်းနေတာ၊ ပေါ့ပါး  
နေတာ၊ အေးချမ်းနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ နေလို့လည်း  
သိပ်ကို ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအနေအထားအတိုင်း နေနိုင်သလောက် ကြာကြာလေး  
ဆက်နေလိုက်မယ်ဆိုရင် စိတ်ပန်းလှပန်းဖြစ်နေသမျှ အကုန်လုံး  
ဟာ ယူပစ်လိုက်သလိုကို ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်  
ပြီးနေတာမဟုတ်ဘူးနော်။ တကယ့်လက်တွေ့ဒိဋ္ဌကို ပျောက်ကင်း  
တာ သေချာတဲ့နည်းပါ။ တစ်ခုတော့ ရှိတယ်၊ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့  
သေချာ သတိလေးစိုက်ပြီး လုပ်မှတော့ရမယ်။

တစ်ခါက သည်နည်းကို ပေးလိုက်တာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်  
မထားတတ်ဘဲ အင်မတန်ယောက်ယက်ခတ်လွယ်တဲ့ မိန်းကလေး  
က ဘယ်လိုမှ အာရုံစိုက်လို့ မရဘူး၊ တင်းတာလည်း သိမလာ၊  
လျှော့တာလည်း သိမလာဘူးလို့ ပြောတာ ပြန်ကြားဖူးတယ်။  
အဲသလောက် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အလိုလိုက်ပြီး စိတ်အပင်ပန်းခံ

ချင်သူမျိုးကျတော့ ဘယ်လိုမှ ကုစားလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဆေးဆရာတွေ၊ ဆရာဝန်တွေက ဆေးကောင်းဝါးကောင်း  
တွေ ဘယ်လောက်ပေးပေး၊ လူနာက သောက်မှ ဖြစ်တာ။  
မသောက်ဘဲ လွင့်ချည်းပစ်နေပြီးမှ ရောဂါမပျောက်တာကိုပဲ  
ဆရာ မစွမ်းဘူးလို့ ပြောလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ အခု သည်နည်းမှာ  
လည်း စာမျက်နှာပေါ်ကနေ မမတွေအတွက် တတ်အားသမျှ  
စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့ချနည်းကို ပေးလိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ်တိုင်  
စိတ်ပါ လက်ပါ လုပ်ကြည့်ပြီးတော့မှ တကယ်ဟုတ်မဟုတ်၊  
ဆုံးဖြတ်တော်မူကြစေချင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ အဆင်မပြေရင်လည်း ကျွန်တော့်ဆီ ဖုန်းလှမ်း  
ဆက်ပြီး နည်းအသေးစိတ်ကို လှမ်းတောင်းနိုင်ပါတယ်။

ထားပါတော့။ သည်နည်းဟာ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေကိုရော၊  
အာရုံကြောတွေကိုရော၊ အစာချေပုံစနစ်ကိုပါ တိုးတက်ကောင်း  
မွန်စေတယ်လို့ အတော် များများက ယုံကြည်ကြပါတယ်။  
သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားတော့ မရှိသေးပါဘူး။ သို့သော်  
ဤလောကမှာ သိပ္ပံပညာနဲ့ ရှင်းလင်းလို့ မပြည့်စုံ နိုင်သေးတဲ့  
စိတ်ဆိုတာကြီးက ဧကန်ဧက ရှိနေတုန်းပါ။ စိတ်ထောင်းတော့  
ကိုယ်ကြေသလို စိတ်ကို သက်သာအောင်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ  
လျော့အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကျန်းမာသန်  
စွမ်းနေမှာ မလွဲဧကန်ပါပဲ။

# နိဂုံး

‘သွေးဆုံးချိန်ခါ သိကောင်းစရာ’ကို သည်နေရာမှာပဲ အဆုံးသတ် ပါတော့မယ်။

ဝမ်းသာစရာကောင်းတာက ကနေ့ကာလမှာ သွေးဆုံးချိန်ကို ရောက်ရှိနေသူအမျိုးသမီးများအတွက် သွေးဆုံးချိန်မှာ ရင်ဆိုင်ရမိ ရောဂါလက္ခဏာ အထွေထွေကို ခုခံကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်း အထွေထွေ ပေါ်ပေါက်လို့ နေပါပြီ။

အခု ကျွန်တော် ရေးသားတင်ပြခဲ့တဲ့အထဲမှာတင်ကို အနောက်တိုင်း နည်းများသာမက မြန်မာနည်းများကိုပါ ထည့် သွင်းထားခဲ့တာကို စာဖတ်သူ မမကြီးများ သတိထားမိကြပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါတင်မက အသုံးများတဲ့ ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တု ဓာတ်တွေကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ခြုံငုံဖော်ပြထားတဲ့အပြင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှု၊ လှေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှု လျှော့ချနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများပါမကျန် အားလုံးခြုံငုံဖော်ပြနိုင်ခဲ့ပါပြီ။

**လက်တွဲဖော်**

နိဂုံးချုပ်မှာ အသေအချာမှာချင်တာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါ ကတော့ သွေးဆုံးသူ အိမ်ထောင်ရှင်မမများ မပူသင့်ဘဲ အပူကြီး ပူနေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုပါပဲ။

အဲဒါကတော့ ကိုယ်က သွေးဆုံးသွားတဲ့အတွက် ကိုယ့် ခင်ပွန်းက ကိုယ့်အပေါ်မှာ အရင်ကလို တပ်မက်တော့မှာ မဟုတ် တော့ဘူးဆိုတဲ့ ကြောင့်ကြမှုပါ။ အဲဒီကြောင့်ကြမှုကတော့ အင်မတိအင်မတန် ကုစားရခက်လှပါတယ်။

သို့သော်လည်း ကျွန်တော်တတ်စွမ်းသလောက် ပြောကြည့် ခွင့် ပြုတော်မူကြစေလိုပါတယ်။

ပထမဆုံးအချက်က ယောက်ျားများ အသက်၄၀ကျော်လာတဲ့ အခါမှာ မမကြီးများ သွေးဆုံးတာလိုမျိုးပဲ သူတို့မှာလည်း ကိုယ် ခန္ဓာတွင်းက ဟော်မုန်းဓာတ်အပြောင်းအလဲကြောင့် နည်းနည်း လေးတော့ သရိုးသရီဖြစ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်လို သရိုး သရီ ဖြစ်တာလဲဆိုရင်တော့ သူတို့သည် အဲဒီ ၄၀မှ ၅၀ကြား ကာလမှာ နည်းနည်းလေး ခြေများချင်လာတတ်ပါတယ်။

အဲဒါ အိမ်က မမကြီးတွေ သွေးဆုံးချိန်နဲ့သွားတိုက်ဆိုင် တဲ့အခါ မမကြီးတွေခများမှာက သူတို့ သွေးဆုံးနေလို့လို့ ထင်ပြီး စိတ်အားတွေငယ်၊ စိတ်ဓာတ်တွေကျကုန်ရတတ်တယ်။ အမှန် ကတော့ ထန်းသီးကြွေနေတုန်း ကျီးက တက်အနင်းနဲ့ သွားကြုံ တာပါ။ ကျီးနင်းလို့ ထန်းသီးကြွေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် တို့ ယောက်ျားတွေ ခြေများတတ်တဲ့အရွယ်နဲ့ မမကြီးတွေ သွေး ဆုံးတတ်တဲ့အရွယ်က (အသက်ချင်းသိပ်မကွာသူ အိမ်ထောင်ရှင်

များကြားမှာ) အတော့်ကို တိုက်ဆိုင်နေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အိမ်သူဟာ ကျွန်တော့်ထက် ခုနစ်နှစ်ငယ်ပါတယ်။ သူ အခုထက်ထိ သွေးမဆုံးသေးပါဘူး။ သို့သော် ကျွန်တော် လေးဆယ်ကျော်မှာ ဟုတ်ကဲ့... အတိအကျ၊ မှန်မှန် ကန်ကန်၊ လူသိရှင်ကြားကို ခြေရှုပ်ခဲ့ဖူးပါသလား။

နောက်တစ်ချက်က ကျွန်တော့်လို ခြေစလက်စလေးတွေ ရှိတတ်တဲ့ ယောက်ျားသားမျိုး ခြေမငြိမ်တာဟာ အိမ်ကမမရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းနဲ့ လားလားမျှ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ နဂိုပါ ဝါသနာကို လိုက်ပြီး ဇယားရှုပ်တာ သက်သက်ပါပဲ။

အဲ... တကယ်တမ်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့ ယောက်ျားတွေ က လူလည်တွေခင်ဗျ။ အရေးရယ်၊ အကြောင်းရယ်၊ အိုပြီ၊ မင်းပြီ၊ မစွမ်းပြီဖြစ်ရင် ကိုယ်နဲ့ နှစ်ရှည်လများပေါင်းလာခဲ့လို့ သူငယ်ချင်းလို၊ နှမလို၊ အစ်မလို၊ အဒေါ်လို၊ အမေလို တွယ်တာ ချစ်ခင် သံယောဇဉ်ရှိရသူ အိမ်က ကြက်မကြီးတွေကသာ အားကိုးလို့ရမယ်မှန်းလည်း သိပ်သိကြတာကလား။ အဲတော့ အသစ်တွေ ဘယ်လိုကောင်းကွယ်၊ အဟောင်းကိုတော့ တလည် လည်ပါ ခင်ရယ်တွေ ဘာတွေ ဆိုဖြစ်နေတာပေါ့ခင်ဗျ။

ဒါတင် ဘယ်က လိမ့်ဦးမလဲခင်ဗျ။ ဘာတွေ၊ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သုတေသနအမြောက်အများရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ ယောက်ျား ဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ အသက်ရှင်နေသမျှ တပ်မက်စိတ်ဆိုတာ ကတော့ ခမ်းခြောက်သွားရိုး ထုံးစံမရှိပါဘူး။

ဆိုလိုတာက သွေးဆုံးချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်း



ဓာတ် အပြောင်းအလဲကြောင့် ယောနိသာ အနည်းအပါး ခြောက် သွားတာပါ။ ရမ္မက်စိတ်ကတော့ မခမ်းခြောက်ဘူးလို့ သုတေသန တွေက အတိအကျဆိုပါတယ်။

စိတ်လက်ချမ်းသာမယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာလည်း ကျန်းမာနေမယ် ဆိုရင် အဲဒီဘက်မှာ မစွမ်းတော့မှာ တစ်စက်ကလေးမှ ပူစရာ မလိုကြောင်း သတင်းကောင်း ပါးချင်ပါတယ်။

အမှန်တော့ ဘယ်အရာမှာမဆို အဆိုးနဲ့အကောင်းဆိုတာ ဒွန်တွဲနေပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးချိန်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အတွက် အပျိုဖြစ်ကတည်းက လစဉ်မပြတ် ခံစားနေခဲ့ရတဲ့ ကာယိက ဒုက္ခတစ်ခု ချုပ်ငြိမ်းသွားတာမို့ ဒါကို စိတ်ချမ်းသာ စရာ ကောင်းတဲ့ဘက်က ယူလို့ရပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က သည်အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ သားတွေ၊ သမီးတွေလည်း လက်လွတ်ကုန်ကြ၊ လင်နဲ့ မယားနှစ်ယောက် ကြားမှာလည်း နားလည်မှုတွေ ပိုရလာခဲ့ပြီမို့ အခုအချိန်မှာ ကိုယ်လင်ကိုယ်မယားချင်း ရည်းစားထားတမ်းကစားလို့ အချစ်ရေ၊ အသက်ရေ၊ မောင်ရေ၊ ဗျာရေလုပ်နေလို့လည်း ရသေး တယ် ခင်ဗျ။ နေတတ်ရင် ပျော်စရာကြီးပါ ခင်ဗျာ။

အမှန်တော့ ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်အောင်၊ စွဲလန်းအောင် လုပ်ဆောင်ရာမှာ ရုပ်ရည်တို့၊ အလှအပတို့၊ အသက် အရွယ်တို့က အပေါ်ယံ ခဏပန်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်တွေ၊ သီလရှင်တွေထဲမှာတောင် မြင်တာနဲ့ ကြည်ညိုချင်စရာကောင်းတာ၊ ချစ်ခင် နှစ်လိုစရာ

ကောင်းတာတွေ တွေ့ရမှာဖြစ်သလို အာဂိုးကြီးတွေ၊ အမယ်ကြီး တွေထဲမှာလည်း ပါးရေ၊ နားရေတွေ တွန့်နေသော်ငြား အင်မတန် ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အာဂိုးကြီး၊ အမယ်ကြီးတွေကို တွေ့ဖူးကြမှာ ပါ။

တကယ်တော့ လူတွေကို ချစ်ခင်ကြတာဟာ အရေပြား တစ်ထောက်ထက် အတွင်းမနောကြောင့်သာဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်း မနောက ဖြူစင် သန့်ရှင်းနေမယ်၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု အပြည့်ရှိနေမယ်ဆိုရင် အဲသလိုလူ ဘယ်အရွယ် ရောက်ရောက်၊ ဘယ်ကလောက် ပါးရေနားရေတွန့်တွန့်၊ သူ့ကို ချစ်သူခင်သူ များနေဦးမှာလည်း အမှန်ပါပဲ။

အဲတော့ သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ ပူပင်စိတ်၊ ကြောင့်ကြစိတ်တွေကို ဖျောက်ပယ်ကာ သဘာဝတရားကို အသာ တကြည်လေး လက်ခံလိုက်ပြီးသကာလ စိတ်ကို ရွှင်လန်း ကြည်လင်နေအောင် ကြိုးစား လိုက်မယ်ဆိုရင် ကွယ်ရာမှာ ခြေများချင်တဲ့ အိမ်က ကိုကိုဟာ သွေးဆုံးနေတဲ့၊ သွေးဆုံးပြီးတဲ့ ကိုယ့်မယားနားက တစ်ဖဝါးမှ မခွာချင်အောင် ဖြစ်သွားမှာပါ။

သူ့ဘာသာ လမ်းပေါ်က ကလေးမလေးကို လှမ်းငမ်းလိုက် တာကို မြင်မိတဲ့အခါ ဝန်တိုတဲ့စိတ်၊ သူ့သတင်း သိုးသိုးသန့်သန့် ကြားရတဲ့အခါ ထဘီစွန်တောင်ဆွဲချင်တဲ့စိတ်၊ နှုတ်ခမ်းတစ်လန် ပန်းတစ်လန်နဲ့ ရန်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ဆိုရင်တော့ သွေးမဆုံး သေးလည်း မမရဲ့ မျက်နှာက ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကြည်လင်နေမှာ ချစ်စရာကောင်းနေမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

သည်တော့ကာ... မမများ ခင်ဗျား။

သွေးဆုံးခြင်းကို ရှောင်လွှဲလိုမရတဲ့ လောကနိယာမတစ်ရပ် အဖြစ် ကျေကျေနပ်နပ်လက်ခံလိုက်စေချင်ပါတယ်။

ပြီးရင် ကျန်းမာရေးကို မှန်မှန်ကြီး လိုက်စားစေချင်ပါတယ်။

ပြီးရင် စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု တစ်စက်ကလေး မှ မရှိအောင် ကြံဖန် နေထိုင်စေချင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အရွယ်ကသာ ကျသွားပေမယ့် အရည်အချင်းက တစ်စက်မှ မကျတဲ့အပြင် ပိုလို့တောင် တိုးတက် လာတဲ့ မိန်းမသား အသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် ရှုမြင်ပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်တွေ တိုးပွားအောင် မွေးစေချင်ပါ တယ်။

အဲသလိုသာဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးရော၊ လူမှုရေးရော၊ အိမ်ထောင်ရေးပါ သာယာချမ်းမြေ့ဖို့က မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲ ပါပဲလို့ အားပေးလိုက်ပါရစေလားခင်ဗျား။

စာဖတ်သူ မမများ

ရွှင်ရွှင်ပျပျနဲ့ ဘဝကျကြပါစေသတည်း

အတ္ထုကျော်



အထောက်အကူ ပေးရန်အတွက် နှစ်စဉ်(၁၀)ခန့်သာ “ပန်ဆီလ်/အကြွေပန်”  
 ပန်ဆီလ်အဖြစ်ပါသည်။ “ပန်ဆီလ်ကြီးက ဤသို့ဆိုလျှင် ပန်ဆီလ် ဝင်ရောက်  
 ဆိုက်ကောင်း ဆက်လုပ်ရမည်” ဟု ပန်ဆီလ်က ဆိုသည်။ ထပ်တင်တင်သာ  
 ပန်ဆီလ်သည် ပန်ဆီလ်ကသာ ပန်ဆီလ်အထိ ဖွင့်ပွင့်ပေးသည် ညီအစ်  
 မောင်သည် ပန်ဆီလ် ထည့်သွင်းပေးခဲ့တာထက်ပင် စာတိုနှင့် စာတို  
 ဖော်ပြချက်သည်ပင် အကျိုးပြုပေးခဲ့သည်။

# သွေးထုံးချိုနှစ်ပါးကောင်းစရာ

**ပြာစိမ်း**