အရေပြားရောဂါအတွက် အခက်မတွေ့စေဖို့

အရေပြားရောဂါအတွက် သီသင့်သီထိုက်တဲ့ ဗဟုသုတများကို ကဗျာများအနေနဲ့ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ် ။ ဒါပေ မယ့် ဒီကဗျာလေးတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကဗျာများ မဟုတ်ပါဘူး ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာမ ဒေါက်တာ မြတ်စန္ဒာကျော်ရဲ့ အရေပြားရောဂါဆိုင်ရာကဗျာများပဲ ဖြစ်ပါတယ် ။ ဆမ မွမ်းမံသင်တန်း တက်တုန်းက ရရှိခဲ့တဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်လေးထဲက ကဗျာများပဲ ဖြစ်ပါတယ် ။ မိမိတို့ရဲ့ ကလေးငယ်များနှင့် မသိသေး သူများကို ကဗျာလေးတွေ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် အရေပြားရောဂါအတွက် အခက်မတွေ့ကြပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်း ပေးလိုက်ပါတယ် ။

ဝက်ခြံ

အနီဖု အနီစက် ကျောမျက်နှာ
ဆယ်ကျော်သက်တွေ ပိုဆိုးတာ
ထုံး သနပ်ခါး မိတ်ကပ်ဖုံး ပိုကြီးလာ
မမွဲ့မှီက ကုတ်လို့ခြစ်
ပြည်တည်ရောင်တဲ့မျက်နှာဖြစ်
အမည်းစက် အနာရွတ် ပြည့်ကျန်ရစ်
မိတ်ကပ်ထူထူ လိမ်းဖို့ကာ
Skinar ငှက်နစ်ကောင် ပိုဆိုးနိုင်
သားနှင့်သမီးမပြုံးနိုင်

စနစ်တကျ ကုမှနိုင် ။
မျက်နှာကို သန့်စင်စင်ထား
မှန်မှန်အိပ်ကာမှန်မှန်စား
ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ရွတ်မှတ်ပွား
ကြည်လင်ရွှင်ပြနေပါလား
ဝက်ခြံဖုတွေထွက်ပြေးသွား။

ဆိုရီးယားစစ်

ဆိုတာဟာ
အကြေးအထပ်နီတဲ့ရောဂါ
ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲမမေးနဲ့
Auto Immune တဲ့
(ကိုယ်ဘာကိုယ် မတည့်တဲ့)
ကုတ်ရာခြစ်ရာ ဖြစ်တတ်တာ
Koebner's လို့ခေါ်တာ
ခေါင်းကိုယ်ခြေလက်
လက်သည်းကွက်
နင်းရူပွေးနဲ့ တူပါရဲ့
ဖြစ်လိုက် ပျောက်လိုက်တပြန်စီ
Pred : Dexa ရှောင်ရမည်
အကြေးအထပ်လှန်ကာကြည့်
သွေးစို့ဟာကိုသိ (Austpitz)
မကူးစက်တာသတိထား
ဗဟုသုတမှတ်ပါလား

ဝဲရောဂါ

ညဆိုယားတာဝဲရောဂါ
ဘရိတ်ဒန့်ကလို့ ကုတ်ရတာ
ယားတိုင်းကုတ်လည်း ကုတ်မပြေ
အသားပြဲထွက်ပြည်စို့နေ
အတူနေ တစ်မိသား ၊ အားလုံးဝဲကူးသွား ။
" ဘက်နီဗိတ်နဲ့ ငှက်နစ်ကောင်" (ယားနာပျောက်ဆေး)
ဝဲကိုခဏ သက်သာသယောင်
တကယ်ဆို မပျောက်ဘဲ
ဝဲသံသရာမှာ နစ်နေဆဲ
ဝဲစွဲသေချာမကုရင်
ကျောက်ကပ်ထိခိုက် ပိုးကဂင်
ဆေးမှန်ရင်တောင်စနစ်မကျ
အရေပြားပိုရောင် ရောဂါကြွ
သန့်ရှင်းသေချာကုပါမှ
တစ်မိသားလုံးကုပါမှ(တစ်ချိန်တည်းလည်းကုပါမှ)
ဝဲပျောက်မည်မုချ ။

ခရုသင်းနှင့် သမင်ဖြူ

အရေပြားကစွတ်စွတ်ဖြူ
ဘေးအသားနဲ့ မူကွဲပြား
ထုံကျင်နာယားမခံစား
ကုတ်ရင်ခြစ်ရင် အသစ်ဂင်
တကာယ်ကုရင်မနိုင်ချင်
နစဉ်ကုရင်ပျောက်နိုင်သည်
လည်ပင်းကြီး ဆီးချိုဖယ်ရမည်
ဖြစ်သူတိုင်းမျိုးရိုးမဟုတ်
ဖြစ်နိုင်သူချည်းအကုန်ဟုတ်
ရောဂါပိုးတွေမဟုတ်ခဲ့
ကူးစက်ပွားမှာမကြောက်နဲ့။

ပွေး

အနားထူတဲ့ပွေးကွက်ကလေး အရေပြားကိုဒုက္ခပေး
ဆေးမြီးတိုနဲ့ ပျောက်သယောင် တကယ်ကျတော့မလွယ်ပေါင်
အကြေးလေးတွေအထပ်ထပ် ရေထိလွန်းရင်အနာမချပ်
ကုတ်လို့ကောင်းလေပိုကုတ်လေ လက်သည်းကူးတာ ဖွေးဆိုးလေ
ဒက်ကုတ်ရင်လည်း လက်သည်းပျက် ဆေးကုငွေကုန်အလုပ်ပျက်
သဲဂဲ ရေဂဲ မကုထား ခြေသည်းတွေလည်း ပိုးတွေစား
ခါးမသန့်ရင် ကိုရင်များ သင်တုန်းခါးနဲ့ ပွေးတွေပွား
ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် ခေါင်းရိတ်ရင် တစ်ခါသုံးကို သုံးစေချင်
ငှက်နစ်ကောင် ၊ ဘက်နီဖိတ်
ပွေးဒက် မကုနိုင်မှတ်ပါလိမ့်
မထိတထိ ဆေးကုရင် တစ်ကယ်ကုတော့ မပျောက်ချင်
စနစ်တကျ ကုမှသာ ပွေးဒက် ရောဂါပျောက်တော့မှာ
သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေပါလား ပြန်ဖြစ်တာကို ကာကွယ်ထား ။
Credit : ဒေါက်တာမြတ်စန္ဒာကျော်

သက်တန့်ချို
13 May 2010