မာတိကာ

- နိဒါန်း

ပထမပိုင်း

၁။	ကျန်းမာရေး	၂
၂။	ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ	၅
၃။	လေ	၉
၄။	ရေ	၁၉
၅။	အစားအစာ	၂၄
၆။	ဘယ်လောက်စားသင့်သနည်း ဘယ်နှစ်ကြိမ်စားသင့်သနည်း	၅၀
၇။	ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း	၅၆
၈။	အဝတ်အစား	၆၂
၉။	မိုမဆက်ဆံမှု	၆၈

ဒုတိယပိုင်း

၁၀။	လေဖြင့် ကုသနည်း	၈၁
၁၁။	ရေဖြင့် ကုသနည်း	၈၅
၁၂။	မြေဖြင့် ကုသနည်း	၉၄
၁၃။	အဖျားရောဂါနှင့် အဖျားရောဂါကုသနည်း	၉၈
၁၄။	ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဒူလာလိပ်ခေါင်း	၁၀၃
၁၅။	ကူးစက်တတ်သော ကျောက်ရောဂါ	၁၀၇
၁၆။	ကူးစက်တတ်သော အခြားရောဂါများ	၁၁၇
၁၇။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးမြူခြင်း	၁၂၂
၁၈။	ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၁၂၇
၁၉။	ရေနစ်ခြင်း	၁၃၄
၂၀။	မီးလောင်ခြင်း	၁၃၈
၂၁။	မြွေကိုက်ခြင်း	၁၄၁
၂၂။	ကင်းကိုက်ခြင်း	၁၄၉
၂၃။	နိဂုံး	၁၅၁

❐

နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်သည် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကျော်ကပင် စတင်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်လာခဲ့လေသည်။ အင်္ဂလန်တွင်နေခဲ့က မိမိ၏ တစ်မူထူးခြားသည့် အနေအထိုင်ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် မိမိ၏ အစားအသောက်အတွက် အထူးတလည် စီမံရလေ၏။ ယင်းအကြောင်းများကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်တွေ့ကြုံသိရှိရသည့် အတွေ့အကြုံအချို့မှာ အမှန်တကယ်ပင်ဖြစ်၏ဟု မှတ်ယူသင့်လေသည်။ ယင်းအတွေ့အကြုံများပေါ်၌ အခြေခံ၍ ကျွန်ုပ်သည် အယူအဆအချို့ကို ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်ယူဆခဲ့လေသည်။ ယင်းအယူအဆများကို စာဖတ်သူများ အကျိုးစီးပွားများစေရန်အတွက် ရေးသားပြဆိုသွားပါမည်။

"အနာရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းထက် မဖြစ်အောင်တားခြင်းက ပို၍ကောင်း၏" ဟူသော အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခု ရှိလေသည်။ ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းထက် ဟန့်တားခြင်းက လွယ်လည်းလွယ်ကူ၏။ အကျိုးကျေးဇူးလည်း ရှိ၏။ အကြောင်းမူကား ရောဂါဝေဒနာများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိနားမလည်မှုနှင့် မေ့လျော့ပေါ့တန်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေ၏။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော စည်းကမ်းဥပဒေများကို ကောင်းမွန်စွာ သိရှိရန်မှာ အဆင်ခြင်အစဉ်းစားနှင့်ပြည့်စုံသည့် လူတိုင်း၏တာဝန်ဖြစ်လေ၏။ ဤစာအုပ်ကို ရေးရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ယင်းစည်းကမ်းဥပဒေကို ရှင်းလင်းပြောပြရန် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ပြင် သာမန်ရောဂါဝေဒနာအချို့နှင့် ပတ်သက်၍ ကုသပုံကုသနည်းကိုလည်း ပြောပြရန်ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဆန္ဒရှိပါက နတ်ပြည်ကို ငရဲပြည်ဖြစ်အောင်လည်းကောင်း၊ ငရဲပြည်ကို နတ်ပြည်ဖြစ်အောင် လည်းကောင်း ပြုလုပ်ဖန်တီးနိုင်၏ဟူ၍ အင်္ဂလိပ်ပညာရှင် မိလတန်က ပြောပြထားလေသည်။ နတ်ပြည်နှင့် ငရဲပြည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ခုပ်ထဲကရေ ဖြစ်လေ၏။ နတ်ပြည်သည် အာကာသကောင်းကင်တစ်ခုခု၌ ရှိသည်မဟုတ်။ ငရဲပြည်သည်လည်း ပထဝီမြေကြီး၏ အတွင်းတစ်နေရာရာ၌ ရှိသည်မဟုတ်။ ယင်းအကြောင်းကို သက္ကတဘာသာဂါထာတစ်ခုတွင်လည်း 'မနဧဝ မနုဿာနံ ကာရဏံဗန္ဓမောက္ခယ' ဟူ၍ ပြောပြထားလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာစွဲကပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါဝေဒနာကင်းရှင်းခြင်းမှာ လူ၏လက်ခုပ်ထဲက အကြောင်းအရာဖြစ်လေ၏။ ရောဂါဝေဒနာသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်သည့် အလုပ်များ၏ အကျိုးအာနိသင်မျှသာလျှင် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့တွေးခေါ်သည့် အတွေးအခေါ်များ၏ အကျိုးအာနိသင်လည်း ဖြစ်လေ၏။ လူတို့သည် ကျောက်ရောဂါ၊ ဝမ်းရောဂါ၊ ပုလိပ်ရောဂါများထက် အကြောက်လွန်သောကြောင့် ပို၍ သေဆုံးကြ၏ဟူ၍ ဆရာဝန်တစ်ဦး ပြောပြသကဲ့သို့တည်း။ သရဲဘောကြောင်သူများသည် သေဖို့မရောက်ခင် အကြိမ်များစွာ သေဆုံးကြ၏ဟူသော စကားမှာ အလွန်တရာမှန်ကန်သော စကားဖြစ်လေ၏။

မသိနားမလည်မှုသည်သာလျှင် ယေဘုယျအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများ၏ အခြေခံအကြောင်း ဖြစ်နေတတ်လေသည်။ များသောအားဖြင့် သာမန် ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပွားသည့် အခါ၌ပင် ဖြစ်စေကာမူ ကုသပုံကုသနည်းကို မသိသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်ပြီးလျှင် ထိုရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းရန်အတွက် မတော်မတည့်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ကုသလျက် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ကောင်းသည့် အကျိုးအာနိသင်များကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ကြလေကုန်၏။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သာမန်စည်းမျဉ်းဥပဒေများကို မသိနားမလည်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လွဲမှားသော ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုကြလေကုန်၏။ သို့မဟုတ် သမားတု သမားယောင်များကို မှီဝဲဆည်းကပ်ကြလေကုန်၏။ အလွန်တရာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသည့်အချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဝေးတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများထက် အပါးတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများအကြောင်းကို အသိနည်းကြလေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် များသောအားဖြင့် မိမိတို့၏ရွာ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ ရပ်ကွက်နှင့် ပတ်သက်၍ မသိရှိ နားမလည်ကြသော်လည်း အင်္ဂလန်ပြည်က တောင်များနှင့် မြစ်များအကြောင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ပြောပြနိုင်ကြကုန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းကင်ရှိ နက္ခတ်တာရာများအကြောင်းကို သိရှိရန် ကြိုးစားအားထုတ်ကြသော်လည်း မိမိတို့အိမ်ရှိ အရာဝတ္ထုများအကြောင်းကိုမူ သိရှိနားလည်အောင် မကြိုးစားကြပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝ၏ ပြိုင်ဘက်ကင်းသော ပြဇာတ်ကိုမူ သတိမမူကြပေ။ သို့ရာတွင် လူလုပ်သည့် ပြဇာတ်ကိုကြည့်ရှုရန် အတွက်မူ မနေနိုင်မထိုင်နိုင် ဖြစ်နေကြလေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရိုးများ မည်သို့မည်ပုံကြီးထွားလာသည်။ သွေးသည် မည်သို့မည်ပုံ ပြန့်နှံ့သည်။ မည်သို့မည်ပုံ ညစ်နွမ်းသွားနိုင်သည်။ မကောင်းသော အလိုဆန္ဒများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒွာရများ သို့မဟုတ် ဣန္ဒြေများ မည်သို့မည်ပုံ ထကြွလှုပ်ရှားလာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်သည် မည်သို့မည်ပုံ ငြိမ်းချမ်းသက်သာမှု ရှိနိုင်သည် အစရှိသော မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အနေအထားနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို မသိနားမလည်ခြင်းကိုမူ မရှက်ကြပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာထက် ပိုမို၍ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော အခြားအရာဝတ္ထု တစ်စုံတရာ မရှိပေ။ သို့ရာတွင် အံ့ဩစရာကောင်းသည့်အချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားအရာဝတ္ထုများနှင့် ပတ်သက်၍ လူတတ်လုပ်နေကြသော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်၍မူ အအဖြစ်နေကြလေသည်။

ယင်းအခက်အခဲများကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားဖြစ်လေ၏။ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်၍ အထိုက်အလျောက် အသိဉာဏ်ဗဟုသုတရှိထားရန်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်း၏ တာဝန်ဝတ္တရားဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းများတွင်လည်း ယင်းကဲ့သို့သော ပညာရေးမျိုးကို မသင်မနေရ ပြဋ္ဌာန်းထားသင့်လေ၏။ ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရိုးရိုးအနာပေါက်သည့်အခါ ကုသပုံကုသနည်းကိုပင် မသိနားမလည်ကြပေ။ ခြေထောက်တွင် ဆူးစူးရုံမျှနှင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်မှိုင်ချနေတတ်ကြ၏။ မြွေကိုက်လိုက်ပါမူကား ပြောစရာမရှိတော့ပေ။ ယင်းအချက်များကို သာမန်တစ်ဦးတစ်ယောက်အနေဖြင့် မသိနားမလည်နိုင်ဟူ၍ ပြောလျှင်ကား ကျွန်ုပ်တို့၏ မိုက်မဲမှုလုံးလုံးသာလျှင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနားလည်လိုသူများ အလွယ်တကူ သိရှိနားလည်နိုင်ကြစေရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခြင်းဖြစ်လေသည်။

ဤစာအုပ်၌ ကျွန်ုပ်ရေးသားပြဆိုထားသည့် အချက်များကို ယခင်ယခင်က မည်သူမျှ မပြောပြခဲ့ပေဟူ၍ ကျွန်ုပ် လုံးဝမဆိုလိုပေ။ စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို ဖတ်ရှုပြီးသည့်နောက်မှ အတွေ့အကြုံများကို ရရှိပြီးသည့်နောက်မှ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်သူများ တွေ့မြင်သိရှိရပေလိမ့်မည်။ ထို့မှတစ်ပါး ယင်းအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ အသစ်ဖြစ်နေကြသူများ စမ်းတဝါးဝါး ဖြစ်မနေကြစေရန်လည်း ရည်ရွယ်ပေသည်။ တစ်ခုတည်းသော ရောဂါဝေဒနာနှင့်ပတ်သက်၍ ရေနွေးကို အသုံးပြုရမည်ဟူ၍ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က အကြံပေး၏။ အခြားဆရာဝန်တစ်ယောက်ကမူ ရေအေးကို အသုံးပြုရမည်ဟု ညွှန်ကြား၏။ ယင်းကဲ့သို့သော ဝါဒများနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်ကား ကျွန်ုပ်သည် အပြည့်အဝ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးလျှင် တိကျသော ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချမှတ်ခဲ့လေသည်။ ယင်းဆုံးဖြတ်ချက်ကို စာဖတ်သူများ စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ကြစေရန် ဤစာအုပ်၌ ရှင်းလင်းရေးပြ ထားလေသည်။

သာမန်ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပွားလာသည့်အခါမျိုး၌လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆရာဝန်ရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်သည့် အလေ့အထ စွဲကပ်နေကြလေ၏။ ဆရာဝန်မရှိသည့် နေရာမျိုး၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အိမ်နီးနားချင်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ဆေးဝါးကုသကြ၏။ ဆေးမရှိပါက ယင်းရောဂါဝေဒနာသည် မပျောက်ကင်းနိုင်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်စွဲလမ်းနေကြ၏။ အခြားအကြောင်းများထက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ယင်းအကြောင်းကြောင့် ပို၍ ဒုက္ခခံကြရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရောဂါဝေဒနာများ မုချပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးဝါးကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများသည် ပျောက်ကင်းမသွားနိုင်ပေ။ အကြောင်းမူကား တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဆေးဝါးသည် အကျိုးမရှိရုံသာလျှင် မဟုတ်၊ အကျိုးမဲ့ကိုပင် ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်တည်း။ ဆေးဝါးဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကို နှိမ်နင်းပစ်ခြင်းမှာ အိမ်ထဲရှိနေသော အမှိုက်သရိုက်ကို ဖုံးဖိထားသည်နှင့် ဘာမျှမခြားပေ။ အကြောင်းမူကား အမှိုက်သရိုက်များကို ကြိုးစား၍ ဖုံးဖိထားလေလေ လျင်မြန်စွာပုပ်သိုးပြီး မကောင်းသောအနံ့အသက်ကို ပျံ့နှံ့စေလေလေဖြစ်ပေ၏။ ရောဂါဝေဒနာကို ဖိနှိပ်ချိုးနှိမ်ထားခြင်းသည်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် သဘာဝနည်းလမ်းဖြင့် အမှိုက်သရိုက်ကိုဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာကိုဖြစ်စေ ရှင်းလင်းပစ်သူသာလျှင် အသိဉာဏ်ရှိသူ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။ သဘာဝသည် ရောဂါဝေဒနာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား 'ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်အတွင်း၌ ရောဂါဝေဒနာများ၏ အိမ်ရာသဖွယ်ဖြစ်သော အညစ်အကြေးများ စုဝေးနေသည်။ ယင်းအညစ်အကြေးများကို သဘာဝအပြုအမူဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်သင့်သည်' ဟူ၍ ညွှန်ကြားပြောပြလေသည်။ ဆေးဝါးများဖြင့် ယင်းအညစ်အကြေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အတွင်း၌သာလျှင် ချုံးနှိမ်ဖိနှိပ် မထားသင့်ပေ။ ဆေးဝါးများဖြင့် ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်လိုသူတို့သည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် သဘာဝအပြုအမူကို ပို၍ခက်ခဲအောင် ပြုလုပ်ကြသူများ ဖြစ်လေ၏။ အစာဖြတ်ထားခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝအပြုအမူကို ပိုမို၍ အားကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေ၏။ ယင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ညစ်ညမ်းသောအရာများ စုဝေးနေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများကို ဟာလာဟင်းလင်းလေထဲ၌ နေ၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်မှ ချွေးများကို ထုတ်၍သော်လည်းကောင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြ၏။ ထို့မှတစ်ပါး မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားရန်မှာ အလွန်တရာ လိုအပ်ပေ၏။

အကယ်၍ အိမ်၌ ဆေးပုလင်း တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဝင်ရောက်လာပါက ဆေးပုလင်း၏ အရေအတွက်သည် နောက်ထပ် တဖြည်းဖြည်း များပြားလာသည်ကိုသာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့မြင်ကြရလေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူပေါင်းများစွာကို ထာဝစဉ်ဆေးဝါးမှီဝဲနေကြသော်လည်း အသက်ထက်ဆုံး ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်သွားသည်ကို တွေ့မြင်ကြရပေ၏။ များသောအားဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယနေ့ ဤဆရာဝန်၏ဆေးကို အသုံးပြုလျှင် နက်ဖြန် ထိုဆရာဝန်၏ဆေးကို အသုံးပြုကြလေသည်။ သူတို့သည် တစ်သက်ပတ်လုံး မိမိတို့၏ ရောဂါဝေဒနာကို အစဉ်ထာဝရ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မည့် ဆရာဝန်ကို ရှာဖွေနေကြလေ၏။ ဆေးဆရာများ မသိနားမလည်သည့် ဆေးပင်ဝါးပင်များသည် ဆေးဝါး၏အဖြစ်ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်မှာ အလွန်တရာ အံ့ဩစရာကောင်း၏ဟူ၍ ကွန်လွန်သူ စတီဘင်က ပြောပြဖူးလေသည်။ ဝါရင့် ဆရာဝန်များကလည်း ဤအတိုင်းပင် ပြောကြလေ၏။ ဆေးဝါးများ အများအပြားရှိသော်လည်း ရောဂါဝေဒနာများမှာ အများအားဖြင့် သဘာဝစည်းကမ်း ဥပဒေဖြင့်သာလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပေ၏ ဟူ၍ ဆာဂျွန်ဖာဗ်ဇ်က ပြောပြထားလေသည်။ များစွာသော ရောဂါဝေဒနာသည်များမှာ ရောဂါဝေဒနာကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ဆေးကြောင့် သေဆုံးကြ၏ဟူ၍ ဒေါက်တာဖရိတ်နှင့် ဒေါက်တာဘောကာတို့ကလည်း အယူရှိလေသည်။ ဒေါက်တာမေဆန်ဂုကမူ ဆေးကို အသုံးပြုသောကြောင့် သေဆုံးသောသူများမှာ စစ်နှင့် အစာငတ်ဘေးကြောင့် သေဆုံးသည့် လူဦးရေထက်ပင် များပြား၏ဟူ၍ပင် ပြောဆိုထားလေ၏။ အတွေ့အကြုံအရ သိရသော အကြောင်းတစ်ခုမှာ ဆရာဝန်အများအပြားရှိသောနေရာများ၌ ရောဂါဝေဒနာ ပို၍များပြားလေ၏။ ဆေးဝါးများကို မည်မျှကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနေကြသနည်းဟူမူ သာမန်စာနယ်ဇင်းများမှာပင် ဆေးဝါးကြော်ငြာများကို တွေ့ရှိနေရပေ၏။

အထက်ပါအကြောင်းအရာများကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ဆရာဝန်အကူအညီ လုံးဝမလိုကြောင်း စာဖတ်သူများ သိရှိနိုင်ကြသည်။ ဆရာဝန်နှင့် ဆေးဝါးများကို သပိတ်မမှောက်နိုင်သူများအတွက်မူ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ယုံကြည်ရန်၊ ဆရာဝန်များကို ဒုက္ခမပေးကြရန်၊ အကယ်၍ ဆရာဝန်၏ အကူအညီလိုလာပါက သင့်လျော်သော ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးကို ခေါ်ရန်နှင့် ထိုဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပေးလိုပေသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါဝေဒနာများကို အမြစ်အရင်းပါမကျန် ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပစ်ရန်မှာ ဆရာဝန်များ၏လက်ထဲတွင်မရှိကြောင်းကိုမူ သတိပြုရမည် ဖြစ်ပေ၏။

မိုဟန်ဒတ် ကရမ်ကျန် ဂန္ဓီ

❐