

လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါ်သက်နှင်းဦး
ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေး

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ပြည်သူတွေကို ဘယ်လို အကြောင်း အရာကို ဆွေးနွေးပြောကြားမှာလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြည်သူ တွေကို ယနေ့ခေတ်အချိန်အခါမှာ ဖြစ်ပွားသူများ ခံစားရတဲ့သူများလာတဲ့ လည်ဆစ်ရိုးကျိုး ပေါင်းအကြောင်း သိကောင်း စရာ ခေါင်းစဉ်ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ဆွေးနွေး ပြောကြားချင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းအကြောင်းကို ပြောပြပါဦးရှင်။

ဖြေ- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းကို ဝေါဟာရ အရ ဧတ္ဆုထမ္ဘလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဧတ္ဆုဆိုတာ ဇက်ကို ခေါ်ပြီး ထမ္ဘနဆိုတာ ခိုင်မာတောင့်တင်းသောလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ဇက်တွင် တောင့်တင်းခိုင်မာနေခြင်း၊ ဇက်လှုပ်ရှားလျှင် နာကျင်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ လည်ဆစ်ပိုင်း ရောဂါလို့အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရဆိုရင် လည်ဆစ်မှာ ဥဏှတဇောဓာတ်အားကြီးပြီး ကျန်တဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ ဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်ပြီးတော့ မုဒုသဘောကနေ ကက္ခဋ္ဌ သဘောကို အသွင်ပြောင်း ဇက်ခိုင်တောင့်တင်းနေခြင်းကို ခေါ်တာပါ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်း အကြောင်း ကိုမပြောခင်မှာ လည်ဆစ်ရိုး ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံအကြောင်းကို အရင်ပြောချင်ပါတယ်။ လည်ဆစ်ရိုးမှာ ဆိုရင် အဆစ်ပေါင်း (၇)ဆစ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ အဆစ်တွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တိုက်ရိုက် ထိစပ် မနေဘဲနဲ့ အဆစ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာ အရိုးနု၊ အရွတ်အိတ်၊ အရွတ်ဆိုင်းကြော၊ အာရုံကြော၊ ကြွက်သားတွေနဲ့ တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်း ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရိုးနုလေးက လှုပ်ရှားမှု တွေကြောငှာ အရိုးတစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ပွတ်တိုက်မှု မရှိအောင် ဖိအား တိုက်ရိုက် မသက်ရောက် အောင် ဆောင်ရွက်ပေး နေကြပါတယ်။ အဲလိုဆောင်ရွက်နေတဲ့ ကြားကနေပြီး အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် လည်ဆစ်ရိုး အဆစ်အဆက်တွေကြားမှာ လိုတာထက်ပိုပြီး ထွက်လာတဲ့ အရိုးများ မညီညာတဲ့ အရိုးဖုများ ပိုထွက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ အရဆိုရင် (Cervical Spondylosis) လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဒီဇက်ခိုင်တောင့်တင်းခြင်းက ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြပေးစေချင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဒီဇက်ခိုင်တောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေက ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတွေကို မှားယွင်းစွာကျင့်သုံးမိခြင်းကြောင့်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းကို အအေးခံလွန်းတာ၊ မကြာခဏ ဇက်ချိုးတာ၊ ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့်၊ မာမာတွေ သုံးပြီး အိပ်တာ မာလွန်းတဲ့ ခေါင်းအုံး၊ သစ်သားတုံး၊ တန်းလျားခုံ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်တွေမှာ အိပ်တာ၊ နေထိုင်မှုများတာ၊ အညောင်းထိုင်များတာ၊ အလေးအပင်တွေ ရွက်တာ၊ အာရုံစိုက်ရတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်လွန်းတာ၊ ဆီး ဝမ်းတွေကို ချုပ်တီးမှု များတာ၊ အလွန်ပူလွန်း၊ အေးလွန်းတဲ့ နေရာတွေမှာ နေထိုင်မှုများတာ၊ နေပူ၊ မီးပူခံပြီး ရုတ်တရက်ရေချိုးတာ၊ ထုံးဓာတ်များတဲ့ အစာတွေ အစားများတာ စတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အဓိက ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေက အလုပ်အကိုင်ကြောင့်ဖြစ်မယ်။ ဥပမာ- စက်ချုပ်သူ၊ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုတာများတဲ့သူ၊ လက်နှိပ်စက် ရိုက်သူ၊ အထိုင်များတဲ့ ရုံးဝန်ထမ်းတွေ၊ ပန်းထိမ်၊ ပန်းပုထုတ် သူတွေ၊ ကျောက်စာရေးတဲ့သူတွေ၊ ခေါင်းငုံ့ ပြီး အာရုံစိုက် အချိန်ကြာကြာအလုပ်လုပ်တဲ့ သူတွေပါ။ နောက်တစ်ခုက ရောဂါကြောင့်ဖြစ်မယ်။ ဥပမာ- အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်တီဘီ၊ ကင်ဆာ၊ လည်ပင်းပိုင်း ဦးခေါင်းပိုင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းစတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေး- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်တာ ဘယ်အသက်အရွယ်တွေမှာ ဖြစ်တာများပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေရော ငယ်တဲ့သူတွေမှာပါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ ဆိုရင် အရိုးအဆစ်တွေ အသုံးပြုတာ များတဲ့ အခါ၊ အရိုးတွေ သိပ်သည်းဆနည်းလာတဲ့ အခါမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်ငယ်တဲ့သူတွေမှာတော့ အရိုးအဆစ်ပေါ်ကို သာမန်ထက် အားသက် ရောက်ပိုများနေတာမျိုး၊ အရိုးအဆစ်ကို အလွန်အကဲအသုံးပြုတဲ့ အားကစားသမား တွေဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ အရိုးအဆစ်က သာမန်လူထက် ပျော့ပျောင်းနေတာမျိုး ဆိုရင်လည်း ဒဏ်က ပိုများပြီး ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ အရိုးအဆစ်တွေပျက်စီးချိန်မတိုင်မှီ ပျက်စီးသွားပြီးတော့ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်လာ ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရပါသလား ဆရာမ။ လည်ဆစ်ရိုး ကျိုးပေါင်းတက်တာဖြစ်တော့မယ် ဆိုရင် ဘယ်လို လက္ခဏာ တွေပြနိုင်ပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းမတက်အောင် ကာကွယ်လို့ ရတာကတော့ ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို လိုတာထက် ပို မဝအောင် ထိန်းထားတာ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို တည့်မတ် အောင် သတိလေး ထား နေထိုင်ပေးတာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်တာ မျိုးနဲ့ ကာကွယ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်တာဖြစ်တော့မယ်လို့ သိနိုင်တဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေက လည်ပင်း ကြွက်သားများ ရောင်တင်းလာခြင်း၊ တောင့်တင်းလာခြင်း၊ ပခုံးကြွက်သားများ

တောင့်တင်းလာခြင်း၊ ဇက်လေးလံတောင့်တင်းခြင်း၊ နောက်ကြောတက်ခြင်း၊ အာရုံကြော
ရောင်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းလေးလံခြင်း၊ မကြာခဏအကြောညှပ်ပြီး အုံးလွဲတာစတဲ့ အချက်တွေ
ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်တာက တဖြည်းဖြည်းချင်းဖြစ်လာတဲ့ အတွက် လက္ခဏာတွေက
ဖြစ်စမှာ သိပ်မသိသာပါဘူး။ အာရုံကြော တွေထိမိရင် ကိုက်ခဲတာ၊ နာကျင်တာတွေ
ဖြစ်လာပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ ရောင်နေ၊ တောင့်တင်းနေတာ၊ ဇက်ကြော တက်တာ၊
ခေါင်းမကြည်မလင်ဖြစ်တာ၊ မျက်ရိုးကိုက်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ခေါင်းအုံတာ၊ ပျို့အန်ချင်တာ၊
လည်ဇလုတ်နားမှာ တင်းနေတာ၊ အစာမြိုဖို့ ခက်ခဲတာ၊ ခေါင်းနဲ့ လက်တွေထုံ ကျည်တာ၊ ကိုက်တာ၊
ဇက်ခိုင်ပြီး ဟိုဘက်သည်ဘက် လှည့်မရတာ၊ အုံးလွဲတာ၊ မကြာခဏလက်ပြင်ငုပ်တာ၊
လက်မောင်းကပ်တာ၊ လက်တွေ ခြေတွေ အားမရှိသလို ဖြစ်လာပါမယ်။ သွေးကြောကို ဖိမိရင်
ထောက်မိရင် ခေါင်းငုံ့မော့ လှည့် စောင်းတဲ့အခါ ချာချာလည်အောင် မူးတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို
လှုပ်လိုက်တိုင်းမူးတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကျိုးပေါင်း တက်တဲ့ အဆစ်နေရာ၊ ထိမိတဲ့
အာရုံကြောနေရာကို လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အလိုက် ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုတွေ
မတူနိုင်ပါဘူး။ ဒီထက်ဆိုးလာရင်တော့ ခြေတွေ လက်တွေ လှုပ်မရတဲ့ သေတဲ့ အထိ ဖြစ်နိုင်
ပါတယ်။

မေး- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ကုသမှုနည်းစနစ်တွေကိုလည်း
ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါက တစ်ရက်၊ တစ်လနဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ လတွေ
နှစ်တွေ နဲ့ ချီပြီးဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါဖြစ်လို့ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကုသပေးရပါမယ်။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့
ကုသမှုပေးရင် အာရုံ၊ နေရာ၊ ဆေး၊ အစာကုထုံးအစဉ်နဲ့ ကုသမှုပေးရမှာပါ။ အာရုံ၊ နေရာ၊ အစာကို
ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အပိုင်းမှာ သီးသန့်ပြောပါမယ်။ ဆေးအနေနဲ့ သောက်ဆေးပေးတာ၊
လိမ်းဆေးလိမ်းတာ၊ အကြောပြုပြင်ကုသပေးတာ၊ ပဉ္စကမ္မကုထုံးများနဲ့ ကုသတာ၊
စသောနည်းများနဲ့ ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ဆေးတွေက နာကျင်ကိုက်ခဲမှုနဲ့
ကြွက်သားတင်းတာ ရောင်တာ လျော့ကျစေဖို့ တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ်(၆)
ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၇)သွေးဆေးနီကြီး၊ ဆေးအမှတ် (၂၁)ဆီးဆေးဖြူ၊
ဆေးအမှတ်(၂၃) ဝေသာရဇ္ဇဆေးပုလဲကလာပ်၊ ဆေးအမှတ်(၂၄) လေးညှင်းကလာပ်ဆေး၊
ဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်း ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာ ဆေး
စတဲ့ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို တစ်ခါသောက် လက်ဖက်စားခွန်း တစ်ခွန်း ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေး
နိုင်ပါတယ်။

-ဝမ်းချုပ်မယ်၊ ဝမ်းသွားအားမရဘူးဆိုရင် ဆေးအမှတ်(၈)သွေးဒူလာဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၉) ဆီးဒူလာ ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၀)ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၁)မှတ်ကဲဝမ်းမှန်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၂) စက္ခုပါလ ဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို ညအိပ်ယာဝင်ခါနီးမှာ လက်ဖက်စားခွန်းတစ်ခွန်း ရေအေးနဲ့ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။

-လိမ်းဆေးအနေနဲ့ ဆေးအမှတ် (၂၈)သက်ရင်းကလာပ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂၉)သဗ္ဗဇေယျ ဆေးစပ်ကြီး၊ ဆေးအမှတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၄၇)ခုနှစ်ပါးဆေးဝါကလေး တမျိုးမျိုးကို ရေနွေးနဲ့ဖျော် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ခန့်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

-နှမ်းဆီ (သို့မဟုတ်)မုန်ညှင်းဆီကို မီးနဲ့ နွေးနွေးလေးဖြစ်အောင် ကင်ပြီး အကြောတင်းတဲ့ နေရာတွေကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

-ဆက်ပြီးတော့ ပဉ္စကမ္မကုထုံးအနေနဲ့ နောက်ကြော၊ ဇက်၊ လက်တံပိုင်းတွေကို ၁။ သက်ရင်းကြီးရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ရှောက်ရွက်များနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အရွက်ကြပ်ထုပ် (သို့မဟုတ်) ဆားကြပ်ထုပ် ထိုးပေးခြင်း၊ ၂။ ဇက် ပေါ်သို့ ဂျုံတမံပြုလုပ်၍ ဆီလောင်းခြင်း ကုထုံးနဲ့ ကုသပေးခြင်း(Griva Basti) ၃။ ဆေးငွေ့ဖျန်း ကုသပေးခြင်း(Nadi Sweda) (Abhyanga) ၄။ ဆေးအုံဆေးကပ်ခြင်းကုထုံးများနဲ့ ကုသပေး နိုင်ပါတယ်။

-ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောထောက်ကွက်များ၊ နောက်ကျောနဲ့ လက်မောင်းထောက် တွေကို အကြောပြုပြင်ကုသမှုပေးခြင်း စတဲ့ ကုထုံးတွေကို တိုင်းရင်းဆေးရုံ/ဆေးခန်းများမှာ ကုသပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ လူနာအတွက် အဓိက အရေးကြီးတာ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဆက်ပြောပေးပါဦး။

ဖြေ- လေ့ကျင့်ခန်းတွေက လူနာကိုယ်တိုင် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပြီး ဦးခေါင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ- ဦးခေါင်း ကို ငုံ့၊ မော့၊ ဘယ် ညာ စောင်း ၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်း

-ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်အိပ် ဒူးကွေးပြီး ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်ထိထားပြီး၊ ပခုံးတွေမကြွစေဘဲ ခေါင်းကို ကြုံ၊ ပြန်ချတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ၊ မှောက်အိပ်၊ ဘေးစောင်းအနေအထားတွေနဲ့ လုပ်ပေးပါ။

-လက်လေ့ကျင့်ခန်းများရင်ကိုကော့ပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို ဘေးမြှောက်၊ ရှေ့လွှဲ၊ အပေါ်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

-ပခုံးလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ပခုံးနှစ်ဘက်ကိုအပေါ်ကိုမြှောက်နိုင်သမျှမြှောက်ပြီး အောက်ကို ပြန်ချ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို (၁)ခုစီကို (၅)ကြိမ်ကနေ (၁၀)ကြိမ် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်သူတွေ အတွက် ရှောင်ရန်အချက်လေးတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာမ။

ဖြေ- လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်သူတွေ အတွက် ရှောင်ရန်အချက်တွေကတော့ စိတ်ပူပင်သောကများတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ အထိုင်များပြီး အာရုံစူးစိုက် ရသော အလုပ်များ လုပ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းပိုင်းငုံပြီး ကြာကြာအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ စာကြည့်တဲ့ အခါ ၊ တီဗွီကြည့်တဲ့ အခါ ၊ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုတဲ့အခါ ခေါင်းကို ရှေ့သိပ်မငိုက်သင့်ပါဘူး၊ အလေး အပင်များမခြင်း၊ ထမ်းခြင်း၊ ရွက်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့် အိပ်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံးမာမာများ အိပ်ခြင်း၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်တွင် ကြာကြာ ထိုင်ခြင်း၊ ရေအေးချိုးခြင်း၊ မကြာခဏခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ဦးခေါင်း အအေးပတ်ခံခြင်း၊ မကြာခဏ ဇက်ချိုး လေ့ရှိခြင်း၊ အရက်၊ ဘီယာ၊ ကွမ်းယာများ စားသောက်မှုများငြိမ်း၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ ကလီစာ၊ အကြောတက်စာ များ အစားများခြင်း၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ စားအုန်းဆီ များ စားခြင်းတွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ ဆောင်ရန် အနေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေထိုင်တာ၊ အပူအအေးမျှတသော နေရာမှာ နေတာ၊ လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့ နေရာမှာ နေတာ၊ ကြေ ကျက်လွယ်တဲ့ အစာတွေအစားများတာ၊ ရေနွေးနဲ့ ချိုးတာတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။

မေး- ဆရာမအနေနဲ့ လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းဝေဒနာရှင်တွေကို ဘာများ ဖြည့်စွက် မှာကြားလိုသလဲရှင်။

ဖြေ- ကျွန်မအနေနဲ့ လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းတက်နေသူတွေကို အဓိကထား မှာကြားချင်တာကတော့ ဇက်ကြောတက်တယ် တင်းတယ်ဆိုတိုင်း ဇက်မချိုးပါနဲ့၊ အနှိပ်မခံပါနဲ့၊ လုံးဝအနင်းမခံပါနဲ့၊ တတ်သိနား လည်တဲ့ဆေးပညာရှင်များ (သို့မဟုတ်) အကြောအရိုးအဆစ်ကျွမ်းကျင် တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်၊ သမားတော်များနဲ့ ပြသပြီး တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများမှာ စနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူစေလို ကြောင်း အထူးဂရုပြုမှာကြားချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ယခုလို လည်ဆစ်ရိုးကျိုးပေါင်းရောဂါအကြောင်းကို ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမ ဒေါ်သက်နှင်းဦးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ကျွန်မကလည်း ယခုလို ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေ ဖြန့်ဝေခွင့်ရတဲ့ အတွက် ငြိမ့်မော့အသံကို ကျေးဇူး တင်ပါတယ်ရှင်။