

# Health Digest

ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာဂျာနယ်

HEALTHIER YOU

I ♥ WATER



**BANGKOK HOSPITAL**  
MYANMAR OFF. ☎ 20 21 20, 29 97 97

၁၃၇၆ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၁)ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

အမှတ် (၁၉)

ဖေဖော်ဝါရီလ (၄)ရက်၊ ၂၀၁၅



ဓာတ်ပုံ - ဉာဏ် Graphic - HikelinAung  
မိတ်ကပ် - ထက် (Pop Soul) ထက် - Spring Field



နားနို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ  
**လန္တာပို**  
စာမျက်နှာ(၁၈)သို့



JUNE PHARMACEUTICAL LTD.

လူတိုင်းလူတိုင်းကျန်းမာအောင်

## AVAMIN

Spirulina with Extract

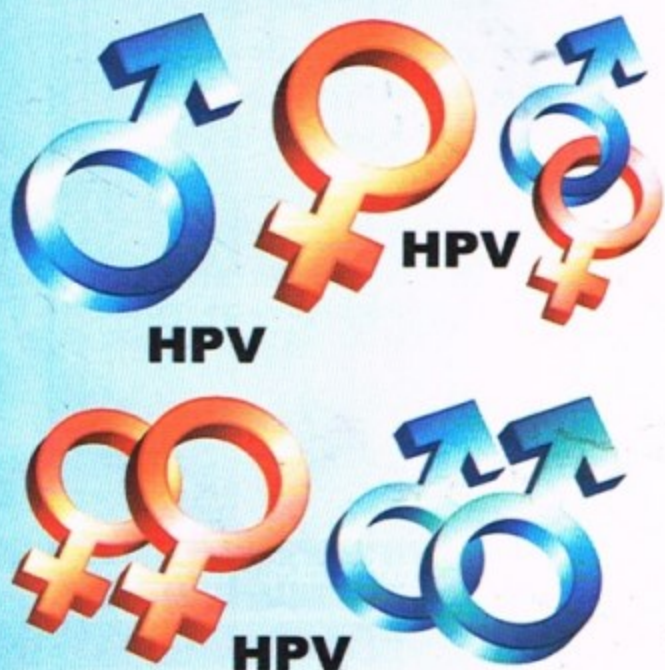
100 Plus Spirulina

**Natural**

- Immune Plus
- Anti-Virus
- Minerals
- Vege-nutrient

Ygn: + 95 9 730 12000, 730 13000, 730 14000  
Mdy: + 95 2 24490, 39985, 39725, 38122

www.junepharmaceuticals.com



## HPV Genotyping in Urine

(Hybribio, 21 HPV Geno Array)

Gene-chip Technology ဖြင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်သည့်  
**Human Papilloma Virus** ပိုး ကူးစက်ခံရမှုရှိ၊ မရှိကို အမျိုးသမီးများတွင် သာမက  
အမျိုးသားများတွင်လည်း လွယ်ကူစွာ စစ်ဆေးနိုင်ပါပြီ။

**N Health** ဓါတ်ခွဲခန်းကြီး  
Highest Laboratory Standard ISO 15189:2007

**N Health** မြန်မာပြည်ရုံး  
ဘန်ကောက်ဆေးရုံကြီးမြန်မာပြည်ရုံး

၁၇၇၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
Tel: (01) 20 21 20, 29 97 97 24/7 hotline: (09) 73 200 200  
(09) 5 199 122 E-mail: nhealth.mm@gmail.com



အကောင်းဆုံး ထုတ်ဝေသူ၊ အကောင်းဆုံး အရောင်းဆိုင်ဆု ချီးမြှင့်ပွဲနှင့် “စာအုပ်လောကအပေါ် သူတို့အမြင်” စာအုပ်မိတ်ဆက်ပွဲ



မြန်မာနိုင်ငံ၊ စာပေထုတ်ဝေသူနှင့် ဖြန့်ချိသူများအသင်းမှ တတိယအကြိမ်မြောက်အဖြစ် ပြုလုပ်သော ၂၀၁၃ ခုနှစ်အတွက် အကောင်းဆုံး ထုတ်ဝေသူနှင့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွက် အကောင်းဆုံးစာအုပ်အရောင်းဆိုင် ဆုပေးပွဲအခမ်းအနားနှင့် အတူ “စာအုပ်လောကအပေါ် သူတို့အမြင်” စာအုပ်မိတ်ဆက်ပွဲကို ၂၃-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်းရှိ Orchid ဟိုတယ်၌ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

စာပေထုတ်ဝေသူနှင့် ဖြန့်ချိသူများအသင်း ဥက္ကဋ္ဌ ဦးသာထွန်းဦးက အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပြီး တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး(၁) ဦးစိုးသိမ်းက ဆုရွေးချယ်ရေးအစီရင်ခံစာကို ဖတ်ကြားတင်ပြခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးရဲထွန်းက ၂၀၁၃ ခုနှစ်အတွက် အကောင်းဆုံး ထုတ်ဝေသူဆု ရရှိခဲ့သော အမျိုးသားစာပေဆုအဖြစ် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည့် မောင်ရင်မာ (ကျောင်းကုန်း) ရေးသားသော “လွတ်လပ်စွာ လွမ်းဆွတ်ခွင့်”

စာအုပ်ထုတ်ဝေသည့် အလင်္ကာစာအုပ်တိုက်နှင့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွက် အကောင်းဆုံးစာအုပ် အရောင်းဆိုင်ဆု ရရှိသော နဂါးစာပေ (မန္တလေး) တို့အား ဆုငွေကျပံ ၃ သိန်းစီနှင့် ဂုဏ်ပြုလွှာများ ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံ ကုန်သည်များနှင့် စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းချုပ်တွင် ၂၀-၁၀-၂၀၁၃ ရက်နေ့မှ ၂၂-၁၀-၂၀၁၃ ရက်နေ့အထိ ပြုလုပ်ခဲ့သော စာအုပ်စာပေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲမှ ဆွေးနွေးချက်များကို စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေထားသော “စာပေလောကအပေါ် သူတို့အမြင်” စာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံ စာပေထုတ်ဝေသူနှင့် ဖြန့်ချိသူများအသင်း တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး(၂) ဒေါ်ခိုင်မိုးမှ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာ ချိသျှမ်းက မုဒိတာစကားပြောကြားကာ အခမ်းအနား ပြီးဆုံးခဲ့ပါသည်။

စိန်ရတုအထိမ်းအမှတ်မွေးနေ့



ယခင်က မြန်မာနိုင်ငံ စာပေနှင့် စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း ‘စာရေးဆရာကြီး ဦးတင်ခ (တက္ကသိုလ် တင်ခ) ၏ ၇၅ နှစ်ပြည့်မြောက်သည့် စိန်ရတုအထိမ်းအမှတ်နှင့် ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ စာပေဆု (၂၀၁၃) တစ်သက်သာ စာပေဆုရရှိသည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် မွေးနေ့မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ အမှတ် ၂၁ ရှိ၊ နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် ၂၄-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့၊ နံနက်ပိုင်းက ကျင်းပခဲ့ရာ ဆရာကြီး၏ ဆွေမျိုးမိတ်သက်ဟူများနှင့် စာပေနယ်မှ ရောင်းရင်းများ တက်ရောက် အားပေးခဲ့ကြပါသည်။

သုံးဆယ်မြို့တွင် စာကြည့်တိုက်အုတ်မြစ်ချ

မြန်မာစာပေလောကတွင် ထင်ရှားကျော်ကြားသော စာရေးဆရာကြီး ပီမိုးနင်း အထိမ်းအမှတ် စာကြည့်တိုက်ဆောက်လုပ်ရန် အုတ်မြစ်ချပဇ္ဇာတင် မင်္ဂလာအခမ်းအနားကို ၂၁-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ သာယာဝတီမြို့နယ်၊ သုံးဆယ်မြို့၊ ဗိုလ်စိန် မုန်မန်းမြို့အတွင်း၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

အခမ်းအနားတွင် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး ဦးမြင့်လွင်ဦး၊ မြန်မာနိုင်ငံ စာရေးဆရာအသင်း (ဗဟို) ဥက္ကဋ္ဌ စည်သူဦးတင်လှိုင် (လယ်တွင်းသားစောချစ်)နှင့် ပီမိုးနင်းစာကြည့်တိုက် ဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဘဏ္ဍာငွေ ရှာဖွေရေး ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ စံချိန်မီဦးလှထွန်းက အမှာစကားများ အသီးသီး ပြောကြားခဲ့ကြသည်။ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးက ပဇ္ဇာတင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးခဲ့ကြပါသည်။ ထို့နောက် အလှူရှင်များက အလှူငွေများ အသီးသီးပေးအပ်ခဲ့ကြပြီး အခမ်းအနားပြီးဆုံးခဲ့ပါသည်။

စာရေးဆရာကြီး ပီမိုးနင်းမှာ သုံးဆယ်မြို့တော်ဖြစ်ပြီး ရသ စာပေအမျိုးမျိုး၊ သုတစာပေ အမျိုးမျိုး၊ တက်ကျမ်းများကို ရေးသားခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပထမဦးဆုံးသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်ညွှန်းရေးဆရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြု၍ သုံးဆယ်မြို့နယ်သူ မြို့နယ်သားများက စာကြည့်တိုက်တစ်ခုကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပီမိုးနင်း စာကြည့်တိုက်အတွက် အလှူငွေ လှူဒါန်းလိုသူများအနေဖြင့် စံချိန်မီ ဦးလှထွန်း ဖုန်း ၀၉ ၄၅၆၈၉၉၉ သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။



ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ဘွဲ့ရ ဆရာဝန်များမှ သက်ကြီးဆရာဝန်များ ထောက်ပံ့အဖွဲ့သို့ အလှူငွေ လှူဒါန်း

၁၉၆၆-၆၇-၆၈ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ဘွဲ့ရဆရာဝန်များမှ သက်ကြီးဆရာဝန်များ ထောက်ပံ့အဖွဲ့သို့ အလှူငွေ လှူဒါန်းပွဲကို ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေမြို့နယ်၊ အရှေ့မြင်းပြိုင်ကွင်းလမ်းရှိ သက်ကြီးဆရာဝန်များစင်တာတွင် ၂၂-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ လှူဒါန်းပွဲတွင် ၁၉၆၆-၆၇-၆၈ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) မှ ဘွဲ့ရ ဆရာဝန်များ ကိုယ်စား ဒေါက်တာ ဒေါ်မိမိစိန်၊ ဒေါက်တာ ညွန့်ညွန့်ရီ၊ ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်ကျော်၊ ဒေါက်တာ ယဉ်ယဉ်အေးတို့က ဦးဆောင်ပြီး အလှူငွေ



၁၀၄၅၀၀၀ ကျပ်နှင့် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၅၅၀ ကို ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့ရာ သက်ကြီးဆရာဝန်များထောက်ပံ့အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ပါမောက္ခ ဒေါ်သိန်းသိန်း

မြင့်က လက်ခံရယူခဲ့ပြီး ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာ ပြန်လည်ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ဖတ်စရာ တစ်ပတ်စာ

ဒွန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ သန္တာမို

လေကျင့်သန်းလုပ်တဲ့အခါ ငရဲငရဲချက်ပါ

တေးသီဆိုသောငှက် PAGE -22

အနီရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ PAGE -32

ငနုကျက်မှန်လေးငွေဝယ်ရအောင် PAGE -5

ပါဇနကျက်ကဏ္ဍများ ကျန်းမာရေးကောင်းစိုင်း နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးအတိုအတွာ ပြည်တွင်းကျန်းမာရေးသတင်းများ ဟာသစသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

မီးဖိုချောင် ဒုက္ခ PAGE -19

ပိုင်းရပ်စပ်များကိုတိုက်ခိုက်တဲ့ အစားအစာများ PAGE -26

သဘာဝဝတ်စုံနှင့် ကိုက်ညီသော ချစ်သူများငနု PAGE -13

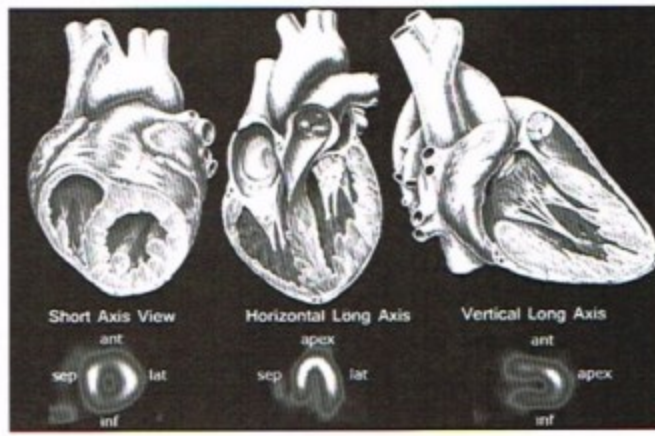
အစားအစာများ PAGE -26

သဘာဝဝတ်စုံနှင့် ကိုက်ညီသော ချစ်သူများငနု PAGE -13

သဘာဝဝတ်စုံနှင့် ကိုက်ညီသော ချစ်သူများငနု PAGE -13



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသိစေဖို့ ပါဖြူးရှင်းစကင်လုပ်ကြစို့
ခင်မောင်တင်(ဓာတ်ရောင်ခြည်)



(၂) Invasive Cardiac Angiogram ကို ပြုလုပ်ခြင်း။
(၃) Nuclear Perfusion Scan ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။
ဤနေရာတွင် Nuclear Perfusion ဟု ခေါ်ဆိုသလို Myocardial Perfusion ဟုလည်း သုံးကြသည်။

အာဟာရနှင့်သင့်တွင် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် သင့်၏ နှလုံးနှင့် ဆက်သွယ်သော အကြောင်းများကြောင့် သင်၏ဆရာဝန်က ဤစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်...

Cardiac Nuclear Imaging ဟု ခေါ်ဆိုသလို တစ်မျိုးကလည်း Radionuclide Stress Test ဟု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။
Myocardial Perfusion Imaging “နှလုံးကြွက်သားများကို ဆေးဖျန်း၍ ပုံဖော်ခြင်း”ဆိုတာ ဘာလဲ
ဤနေရာတွင် Perfusion ဟု သော ဝေါဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုကို ဦးစွာရှင်းလင်း တင်ပြလိုပါသည်။

ရှင်သန်ရန်မှာ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြော သို့မဟုတ် နှလုံးပတ်သွေးကြော များ၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုအပေါ် မူတည်သည်။ နှလုံးကြွက်သားသို့ သွေးကောင်းကောင်းရောက်လျှင် နှလုံး၏ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုကောင်းနိုင်မည်။
နှလုံးသားဆေးဖျန်းစမ်းသပ်မှုတွင် ရေဒီယိုသတ္တိကြွဆေး(Tracer) အနည်းငယ်ကို လက်မောင်းသွေး ပြန်ကြောတွင် ထိုးသွင်းရသည်။ ဤ Tracer ရေဒီယိုသတ္တိကြွဆေးကို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်စဉ် တစ်ကြိမ်၊ အနားယူချိန်တွင် တစ်ကြိမ်ထိုးရသည်။



ကင်မရာမှ ဖမ်းယူ၍ ကွန်ပျူတာနှင့် ပုံရိပ်ဖော်ရသည်။
နှလုံးသားဆေးဖျန်းပုံရိပ်ဖော် နည်းပညာတွင် Single Photon Emission Computed Tomography (SPECT) နှင့် သော်လည်းကောင်း စမ်းသပ်နိုင်သည်။
ဤစစ်ဆေးမှုကို နှလုံးကြွက်သားများ၏ နှလုံးကျန်းမာရေး အခြေအနေ စမ်းသပ်နိုင်ရန် ဆေးရုံကြီးများတွင် ဝယ်ယူပြည့်တင်းထားရှိပါသည်။

တွန်းအားပေးနိုင်သော အချက်များ ဖြစ်သည်။
လူတစ်ယောက် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းသွားလျှင် “ခင်ဗျားမှာ နှလုံးရောဂါရှိနေပြီ” ဟု ယေဘုယျဝေါဟာရကို အသုံးပြုပြီး ပြောတတ်ကြသည်။
နှလုံးရောဂါနှင့် ပတ်သက်လျှင် နှလုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

(၁) နှလုံးသွေးကြောတွင် ကိုလက်စထရောလ်ခေါ် အဆီများသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။
(၂) နှလုံးခုန်နှုန်း စည်းချက်မမှန်သော ရောဂါ
(၃) နှလုံးခန့်၏ အသိရှင်များ ကျယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျဉ်းသည့် ရောဂါ

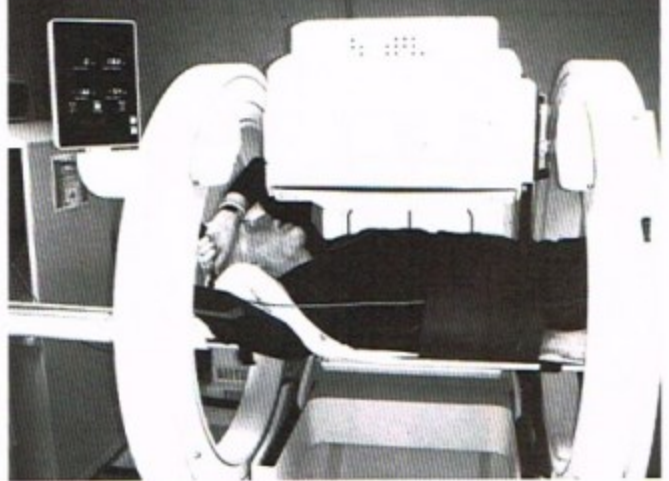
(၄) နှလုံးကြွက်သားများ ရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါ
(၅) နှလုံးအရွယ်ပမာဏ ကြီးပြီး ညှစ်အားကျသည့်ရောဂါ
(၆) နှလုံးအမြွေးပါးရောင်ရမ်းသည့် ရောဂါ စသည်ဖြင့် နှလုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။
လူတစ်ယောက်သည် နှလုံးပတ်သွေးကြောများ ကျဉ်းလာလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ပိတ်ဆို့လာလျှင်သော်လည်းကောင်း နှလုံးကြွက်သားများသည် သွေးဆီသည့် အာဟာရ ငတ်မှုကြုံရသည်။

နှလုံးပတ် သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းကိုမူ
(၁) Non-Invasive နည်းအဖြစ် CT Coronary Angiogram ဖိုက်ကြည့်ခြင်း

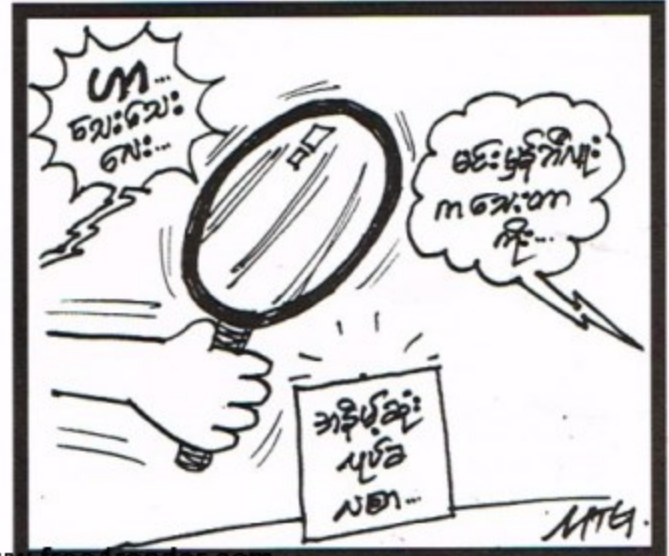
နှလုံးပတ်သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းကို မည်သည့်နည်းနှင့် သိရှိနိုင်မည်နည်း
နှလုံးပတ် သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းကိုမူ

(၁) Non-Invasive နည်းအဖြစ် CT Coronary Angiogram ဖိုက်ကြည့်ခြင်း

နှလုံးပတ် သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းကိုမူ



- (၃) အသက်ရှူမဝခြင်း
(၄) မောပန်းလွယ်ခြင်း
(၅) အချို့မှာ လဲလျောင်းအိပ်၍ မရခြင်း
(၆) ကိုယ်လက်ဖောရောင်ရမ်းခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
နှလုံးရောဂါဖြစ်စေရန် တွန်းအားပေးနိုင်သော အချက်အလက်များကိုလည်း သိရှိနားလည်ဖို့ လိုပါသည်။
(၁) သွေးတိုးရောဂါ
(၂) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ
(၃) အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောလ် မြင့်မားခြင်း
(၄) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း
(၅) စိတ်ဖိစီးမှု၊ သောကထွေပြားမှုများခြင်း
(၆) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း
(၇) မကြာခဏ အာသီးရောင်ခြင်း
(၈) အရက်အလွန်အကျွံသောက်စားခြင်း များသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေရန်



30 STREET CLINIC
WORLD CLASS DIAGNOSTICS AND HEALTH-CARE CENTRE
CLINIC LABORATORY
DNA / RNA MEASUREMENT
MAMMOGRAM
BONE DENSITOMETRY
FIBROSCAN
q - HBs Ag

အာယုသုခ
အထူးကုဆေးခန်း
အစာအိမ်-အူလမ်းကြောင်း၊ အသည်း၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ ခဝေရာရှင်များအတွက် ...
> သမားတော်ကြီးများနှင့် ပြသဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း
> တိုတိုခံ(ရန်ကုန်)၏ မန္တလေး မှန်ပြောင်းကြည့်ခန်း
> Echo, Color Doppler, Holter, Exercise Stress Test စက်များဖြင့် နှလုံးရောဂါ ရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း
> အိမ်စီမံ၊ X ray, အာထရာဆောင်းဓါတ်မှန်၊ အဆင့်မြင့်ဓါတ်ခွဲခန်း တို့ဖြင့် ရောဂါရှာဖွေ စမ်းသပ်ခြင်း . . .



ယခုအခါ နေရာသီမရောက်ခင် ကတည်းက နေရောင်ခြည်ကပြင်း ထန်လို့ လာပါတယ်။ နေရောင်ခြည် ထဲက အာလ်ဇာ ဗိုင်းအိုလက်ရေး လို့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပြောနေကြတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ရဲ့ ပြာထွက်မှုနှင့် လူတွေရဲ့ မျက်စိကျန်းမာရေး၊ မျက်စိ ရောဂါ အမျိုးမျိုးနဲ့နီးနီး ဆက်စပ် နေကြောင်းကိုတော့ သိကြသူ နည်း လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ လူချင်ရက် စက်စက်ယိုလေးတွေဖြစ်တဲ့ အမျိုး သမီးလေးတွေရော၊ အမျိုးသား၊ လူငယ် ဆယ်ကျော်သက်လေးတွေ အပြင် ကိုကို၊ မမ၊ ဦးလေး၊ ဦးကြီး၊ ဖိုးဖိုး၊ ဖွားဖွား၊ အန်တီကြီး၊ အန်တီ လေးတွေပါမကျန်၊ သားငယ် သမီး လေးတွေအတွက်ပါ ဗဟုသုတရစေဖို့ နေကာမျက်မှန် ရွေးချယ်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

နေရောင်ကို ရှောင်ဖို့တော့ ခက် ပါတယ်။ အပြင်သွားရင် "ထီးဆောင်း သွား" "ဦးထုပ်ကြီးကြီးဆောင်းသွား" လို့၊ လူကြီးတွေက မှာပေမယ့်၊



နေကာမျက်မှန်လေးရွေးဝယ်ရအောင်

ဒေါက်တာရည်ညွှန်းမေ



မေ့တတ်တဲ့ အကျင့်ရယ်၊ အခန်းမသင့် တာရယ်၊ စတဲ့စတဲ့ အကြောင်း ကြောင်းတွေနဲ့ ဦးထုပ် သို့မဟုတ် ထီးမပါတဲ့အပြင် နေရောင်အောက်မှာ နေကာမျက်မှန်မလားနဲ့ သွားလာနေ တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်က နေရောင် ခြည်ကို ရှောင်ဖို့ခက်တော့ သင့်မျက် လုံးတွေကို နေရောင်ခြည် ဒဏ်မှ ကာကွယ်ဖို့ နေကာမျက်မှန် တပ်ဖို့ ကတော့ သိပ်ကို လွယ်ကူပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ နေရောင်ခြည်ဒဏ် ကာကွယ်ပေးရန် တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ Brand (တံဆိပ်) တွေ ဝယ်တပ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီရိုင်းဆန်းတိုင်း အလုပ်ဖြစ်လှတာ မဟုတ်လို့ပါ။

အကောင်းဆုံးကတော့ ခရမ်း လွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင် တဲ့ နေကာမျက်မှန်လို့ ရေးထားတဲ့ နေကာမျက်မှန်ကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ

တပ်ဆင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အမေရိကန် အမျိုးသားစံညွှန်း အင်စတီကျူ (ANSI) မှ စံချိန်ထားတဲ့ ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည် ကာကွယ်ပေးနိုင်သော နေရာမျက်မှန်မှာ (၁) ခရမ်းလွန်ရောင် ခြည် A နှင့် (၂) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် B တို့ဒဏ်မှ အထူးသဖြင့် ကာကွယ် ပေးရန် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ နေကာ မျက်မှန်မျိုးကိုသာ ရွေးချယ်သုံးဖို့ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် A ဟာ အရေပြားနေလောင်ကျွမ်းစေသလို အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရင့်ရော်စေပါ တယ်။

ထို့အတူ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် B ဟာ နေလောင်ခံရတာများပါက

အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်စေတဲ့အထိ ထိခိုက်နစ်နာမှုရှိစေလို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် နေရောင်ထဲ ထွက်ရ တဲ့အခါ တပ်ဖို့ မျက်နှာကို ဝင်းလက် လှပစေတဲ့ နေကာမျက်မှန်မျိုး ရွေးဝယ် တော့မယ်ဆိုရင် အောက်ပါ အချက် များကို အထူးအလေးပေးပြီးမှသာ ဝယ်ယူကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ (ဈေးမကြီးတဲ့ နေကာမျက်မှန်ဖြစ်စေ၊ ဈေးကြီးပေးဝယ်ရတဲ့ နေကာမျက်မှန် ပင်ဖြစ်စေ (ANSI) က ညွှန်းဆိုတဲ့ အချက်တွေ ပါရှိ၊ မရှိ လေ့လာပါ။)

(၁) အလှူတင်နေကာမျက်မှန်ဆိုပါက

- ခပ်ဈေးချော မှန်ဖြစ်သလို နေ့စဉ် တပ်လို့ကောင်းတဲ့ နေကာ မျက်မှန်မျိုးဖြစ်ရပါမယ်။

- UVB (ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် B) ဒဏ်မှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပေး နိုင်သော မျက်မှန်ဖြစ်ရပါမယ်။

- UVA (ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် A) ဒဏ်မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပေး နိုင်သော မျက်မှန်ဖြစ်ရပါမယ်။

- အလင်းမြင်နိုင်မှု ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်ရပါမယ်။

(၂) ဘယ်လိုရည်ရွယ်ပြီး ရွေးရမလဲ

နေ့စဉ် အပြင်ထွက်နေရသူဖြစ် စေ၊ အပန်းဖြေခရီးထွက်နေသူ ဖြစ်စေ

UVA ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် UVB ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့

နေကာမျက်မှန်မျိုး ရွေးချယ်/ မေးမြန်း ပြီး ဝယ်ယူတပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် အလင်းမြင်နိုင်မှု ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်

ပေးနိုင်တဲ့ နေကာမျက်မှန်မျိုးလား ဆိုတာ ဆိုင်ကြီးတွေမှာ မေးမြန်း

ဝယ်ယူတပ်ဆင်နိုင်ပါတယ်။ နေကာ

မျက်မှန်အများစုမှာ ဒီလိုရေး ထား ခြင်းမရှိပါ။ တကယ့် သီးသန့်ထုတ်

လုပ်ထားတဲ့ နေကာမျက်မှန်၊ တစ်နည်းပြောရလျှင် တန်ဖိုးကြီး

အထူးထုတ်လုပ်တဲ့ Brand နေကာ မျက်မှန်များမှသာ ပါပါလိမ့်မယ်။

(၃) အထူးနေကာမျက်မှန်များ

ငွေဆောင်ကမ်းခြေ၊ ချောင်းသာ ကမ်းခြေ ဒါမှမဟုတ် ဓရာဝတီ၊

သံလွင်၊ ချင်းတွင်းမြစ်ကမ်းစိုစွန်းမှာ နေပူပူလျှောက် လှမ်းရရင် တော့

ပြီး ပြန်လာတဲ့ ရောင်ခြည်ဖြစ်လို့ နေကာမျက်မှန် အလွန်အမင်း မည်း မှောင်တဲ့ မှန်မျိုးက ပိုကောင်းပါ လိမ့်မယ်။ ဒါ့ပြင်ထို မျက်မှန်မှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် B အား ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် A အား ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအပြင် အလင်းမြင်နိုင်မှုအား ၉၇ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်ရပါမယ်လို့ ANSI က ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရမ်းမည်းမှောင်နေ တဲ့ နေကာမျက်မှန်ဟာ ခပ်ဖျော့ဖျော့ နေကာမျက်မှန်ထက် ခရမ်းလွန်ရောင် ခြည်ကို ပို၍ကာကွယ် မပေးနိုင်ဘူး လို့ဆိုပါတယ်။

နေကာ မျက်မှန်ကောင်းကောင်း လေးဝယ်တပ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိရဲ့ မျက်စိအမြင်အာရုံနဲ့ ကိုက် မကိုက်ကို အသေအချာ သိချင်ရင် တော့ဖြင့် မိမိရဲ့ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးကို ပြောပြီး ဘယ်လို နေကာ မျက်မှန် ဝယ်ရမလဲဆိုတာ စုံစမ်းပါ။ မျက်စိရောဂါများ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးထားပါ။

နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကြောင့် မြစ် ပေါ်လာနိုင်တဲ့ မျက်စိရောဂါတွေ ကတော့ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်နဲ့ အသက်ရလာလို့ အမြင်အာရုံ ချွတ် ယွင်းတဲ့ မျက်စိရောဂါတွေအပြင် ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် အမြင်အာရုံ ရောဂါတွေကိုပါ ပိုဆိုးဝါးစေနိုင်လို့ လူလည်း လှပစေတဲ့နေကာ မျက်မှန် တစ်လက် ဆောင်ထားကြရန် လိုပါ ကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါတယ်။

IONWOOD advertisement with logo and table of products.

IONWOOD advertisement with image of a couple and text about products.

IONWOOD advertisement with SGS logo and product details.









အနုပညာကုထုံးအစီအစဉ်

ဒီဃ။ ။ ကိုဝီရော ဒီတစ်ပတ်တော့ ကလေးတွေရဲ့ ညာဘက်ညာဘက် သွေးနဲ့ စိတ်ကူးလေးတွေ ကောင်းမွန်အောင် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်လဲ ဆိုတာလေး ဆွေးနွေးပေးဦးနော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့် တူမတစ်ယောက်မှာ ညာဘက်ညာဘက် ကလေးတစ်ယောက်ရှိတော့ သူ့ကို သိစေချင်လို့ ဆွေးနွေးပေးပါဦးဗျ။

ဒီဃ။ ။ ညာဘက်ကောင်းတယ်။ မကောင်းဘူးဆိုတာလူတစ်ယောက်ရဲ့ အပေါ်ယံ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ပဲ အခြေအနေ တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူးဗျ။ အိုင်းစတိုင်း တို့လို သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးကိုတောင် သူငယ်စဉ်က သင်ခဲ့တဲ့ ဆရာ ဆရာမ တွေက သိပ်မသိခဲ့ကြဘူးတဲ့ဗျ။ ဆရာ ဆရာမတွေဆိုတာ အတန်းထဲမှာ စာတော်တဲ့သူတွေ ဒါမှမဟုတ် ခပ် ဆိုးဆိုးခပ်တေတေ ကျောင်းသားမျိုး ကိုသာသတ်ရ အမှတ်ထားမိကြတာ ကလား။ တော်ရုံဆိုရင် လူမသိသူ မသိဗျ။

ဒီဃ။ ။ အဲ...ဗျာ ခင်ဗျားပြော ပြသလိုဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ကလေးဘဝက အတန်းထဲမှာ စာ မတော်ဘူးဆိုရင်ဆရာနဲ့ကျောင်းသား တွေ သတိမထားမိခဲ့ပေမယ့် အသက် တစ်ခြည်းခြည်းရလာ၊ အတွေ့အကြုံ နဲ့ အသိပညာတွေ တိုးလာပြီး လူသားတွေအတွက်လည်း ကောင်း ကျိုးပြုနိုင်သူဖြစ်လာရမယ်။ သူ့သေ

ဆုံးသွားပေမယ့်လည်း နောက်မျိုး ဆက်သစ်တွေအထိ အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်း တာသေပြောပြကုန် ရစ်အောင် မြင့်မြတ်ကောင်းမွန်၊ အကျိုးပြုခဲ့သူတွေ ဖြစ်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးဖို့ လိုတာပေါ့နော်။

ဒီဃ။ ။ မှန်လိုက်လေဗျာ။ ဒီ တစ်ပတ် အင်တာနက်ပေါ်မှာ ဖတ်ရ တဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်မှာ အင်္ဂလန်မှာ ရှိတဲ့ ကျောင်းတွေမှာ ကလေးတွေကို အနုပညာကုထုံး အစီအစဉ် ၁၀ ပတ် (၂ လခွဲ) အချိန်ပေးပြီး သူတေသန လုပ်ခဲ့ကြရာမှာစိတ်ဝေဒနာရှိတဲ့ကလေး တွေ၊ သူတစ်ပါးကို စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်အောင်လုပ်တာတဲ့ကလေး တွေ၊ ကမောက်ကမဖြစ်အောင်၊ စိတ် ကသိကအောက်ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့ ကလေးတွေကြားမှာ သူတို့ရဲ့အမြဲအမူ လေးတွေဟာ သိသာစွာ တိုးတက်မှုရှိ လာတယ်လို့ ဖတ်ရတယ်ဗျ။

သားဟာဖြင့် သူများစာသင်နေတဲ့နား စာရေးလို့ ဖတ်လို့မရအောင်အနှောင့် အယှက်ပေးနေတာတို့၊ အတန်းထဲမှာ ကနာမငြိမ် တလှုပ်လှုပ်နေတဲ့ကလေး၊ ရန်မကြာခဏဖြစ်တတ်တဲ့ကလေး၊ ကျောင်း/အတန်း သို့မဟုတ် အိမ်မှာ ပြဿနာပေးတတ်တဲ့ကလေး စသည် ဖြင့် ခွဲပြီး သိကြတယ် မဟုတ်လား။ စာမလိုက်နိုင်တဲ့ကလေး တွေရော ပေါ့ဗျာ။ အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာ ရှိတဲ့ကလေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ အနည်းငယ်ရှိတတ်တဲ့ကလေးတွေကို



စောင့်ကြည့်ရှုထုတ်ပေးကြတာပေါ့။ အဲဒီလိုကလေးတွေအတွက် ရည်ရွယ် ပြီး The Art Room စပွင့်ပေးခဲ့တာ တဲ့။ သူတို့ရဲ့ညာဘက်ညာဘက် မဟုတ်ဘူး ပေါ့။ အခြားကလေးတွေလည်း အဲဒီ အစီအစဉ်ထဲမှာ ပါဝင်စေသေးတယ်။

ပေါင်း ၁၀၀၀၀ (တစ်သောင်း)တောင် တက်ခဲ့ကြသတဲ့ဗျ။ ဆောင်းပါးထဲမှာ ဖော်ပြတာကတော့ဗျာ အဲဒီအစီအစဉ် ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ကျောင်းသားလေး တွေရဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ နည်းပါးလာပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု လည်း ပိုနည်းပါးလာသလို၊ ကျောင်း သားတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်လာသတဲ့ဗျ။

ဒီဃ။ ။ သူများကို အားမကိုးဘဲ ကိုယ့်အားကိုးလားတာ သိပ် ကောင်းတဲ့ အပြုအမူပဲဗျာ။ ကျွန် တော် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကလေး တွေကို မိဘတွေက လွယ်အိတ် လွယ်ပြီး ကျောင်းခန်းထဲဝင်မတတ် လိုက်လုပ်ပေးနေတာတွေ၊ အတော် ကြီး ကြီးလာတဲ့တိုင် ထမင်းကို ခွံ ကျွေးနေတာတွေ၊ စာကို အလွတ် လိုက်ကျက်ပေးနေတာတွေချည်း မြင်ရတော့ ဒီလိုကလေးတွေ ကြီး လာရင် ကိုယ့်တာသာကိုယ် ယုံကြည် မှု ဘယ်လိုရှိနိုင်ပါ့မလဲ တွေးပြီး စိတ် ပူမိသေးတယ်။

ဒီဃ။ ။ စာသင်ကျောင်းသားတွေ မှာ အခြေခံပြီး အနုပညာကုထုံးတွေ ယူကော (အင်္ဂလန်) မှာ လုပ်ပေးခြင်း ဖြင့် ကလေးတွေ လမ်းမှန်ပေါ် ပြန် ရောက်အောင် ဆွဲတင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ လေ့လာချက်အသစ်တစ်ခုမှာလည်း ဖော်ပြ ထောက်ခံထားတာတွေ့ရ တယ်။ ယခုလက်ရှိ အခြေအနေမှာ တောင် အဲဒီလို အနုပညာကုထုံး အစီ အစဉ် ၉ မျိုးကို ယူကော ကျောင်းတွေ မှာ ဆက်လက် ကျင့်သုံးနေသတဲ့။

ဆိုရင် အဲဒီနယ်ပယ်ဘက်မှာ မတွေ့ ရဘူးနော်။ ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က သူတို့ကို တအားအားကျတာဗျ။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းက ဆရာ တွေရဲ့ ဦးဆောင်မှုအောက်သို့မဟုတ် မိဘတွေ ဦးဆောင်မှုအောက်မှာပဲ ဆွဲသူတွေဟာ ကိုယ့်တာသာကိုယ်ကျ တော့ အနုပညာနယ်ပယ်မှာ ပိုပြီး နာမည်ထွက်လာတာများဖြစ်လာ သေးသတဲ့ဗျ။

ဒီဃ။ ။ အမှန်ကတော့ အနုပညာ ဆိုတာ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကောင်း လေး၊ တစ်ဟုန်ထိုး တိုးတက်လာလေ မဟုတ်လား။ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ဆိုတာကလည်း တကယ်စဉ်းစားကြည့် ရင် စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့၊ အတွေးအခေါ် ကောင်းဖို့၊ စနစ်ကျနေသေးဖို့၊ အခြေခံ စိတ်ကူးကောင်းဖို့ဆိုတာ အဓိက မဟုတ်လား။ ကျောင်းမှာကလေးဘဝ ကတည်းကပြုစုပေးထား ပေးနိုင်ရင် နိုင်ငံအတွက် ကျန်းမာပြီး ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးမြင့်မားတဲ့လူတွေလူကောင်း တွေ ပေါ်ထွက်လာမှာ မလွဲဘူးလေ။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ဦး က ပြောဖူးတယ်ဗျ။ သူတို့ အမေ ခိုကားကို ရောက်သွားချိန်မှာ သူ့ သမီးလေးက အသက် ၁၂ နှစ် လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်ထင်တယ်။ သူ့ကလေးရဲ့ ကျောင်းက ဆရာက ဝတ္ထုစာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ဖို့ အိမ်ကို ပေးလိုက်ပြီး အဲဒီဝတ္ထုရဲ့ ရည်ရွယ် ချက်၊ စာတင်ကောင်တွေရဲ့ အကျင့် စရိုက်နှင့် ဘယ်အချက်ကို စာရေး ဆရာက ဟိုင်းလိုက်လုပ်ထားလဲ (စာရေးဆရာ အာဘော်) အလေး ပေးဖော်ပြတာလဲ၊ ဘယ်အကြောင်း အရာလေးတွေက သင့်ကို စိတ်ဝင်စား စေလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘယ်လို ရေးသားတင်ပြထားလို့လဲ၊ အခု သင် ဖတ်တဲ့ စာအုပ်ဟာ သင့်အတွက် အကျိုးရှိလား၊ ရှိရင် ရှိတဲ့အချက် တွေ အသေးစိတ် ပြောပြနိုင်သတဲ့။ ဖတ်လိုက်တဲ့စာအုပ်ကို မကြိုက်ဘူး ဆိုရင်လည်း ဘယ်အချက်တွေ မကြိုက်ဘူးပေါ့။ ပြီးတော့ ဝတ္ထုရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ စာတိုက်ကွက်၊ လှည့်ကွက် တွေရော အတော်ခုံသတဲ့။ သူတောင် သူ့သမီးပြောပြမှ အရင်က သူ သတိ မမူခဲ့တာတွေ ခုမှ သိလာတာတဲ့ဗျ။

ဒီဃ။ ။ အော် အလယ်တန်းအဆင့် လောက်မှာတင် ကိုယ့်တာသာကိုယ် တွေးတောဆင်ခြင်လာတတ်အောင် သင်ပေးလိုက်တာပဲ။ စာဖတ်နည်း ရော၊ စာဖတ်ရင် ဘယ်လိုအချက် တွေပါအောင်ဖတ်ရမလဲဆိုတာပါ

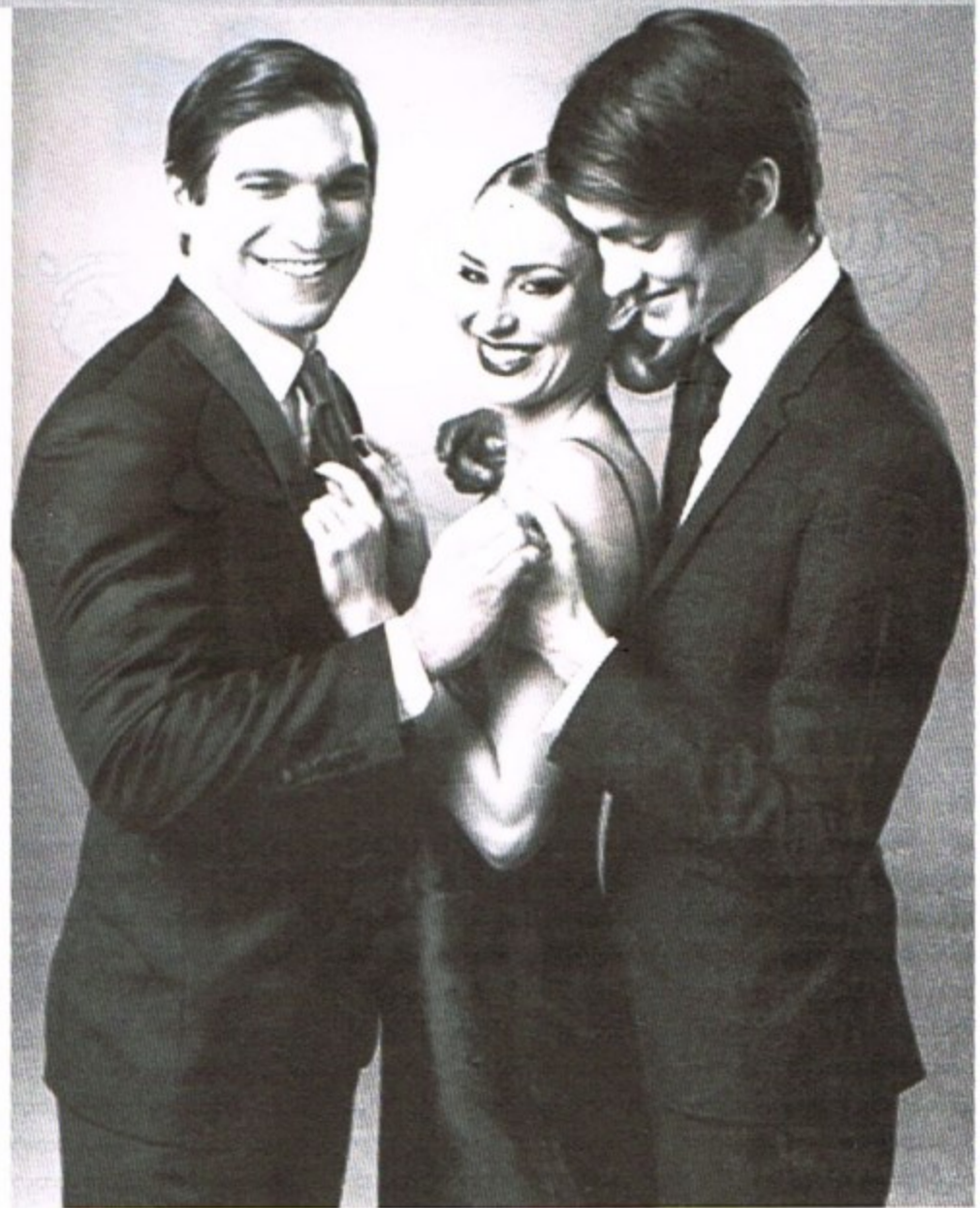
သင်ပေးလိုက်တာကိုး။ ဒီပြင် စာဖတ် တော့ ဝေါဟာရ ကြွယ်ဝလာမယ်၊ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန့်မြူးလာမယ်။ တင်စားတတ်လာမယ်။ ဗဟုသုတ များမယ်။ စာဖတ်ရတာ ဝါသနာပါ လာတော့မှာပေါ့။

ဒီဃ။ ။ နောက်ပြီး ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က ဖတ်ဖူးတဲ့ ရုရှားဘာသာ ပြန်စာအုပ်လေး "နိုယာနှင့် ရုရှာ" ဆိုတဲ့ မောင်နှမနှစ်ယောက်အကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာဆိုရင် သူတို့ အမေက သူ့ကလေးတွေ ငယ်စဉ် ကတည်းက ပန်းပွင့်လေးတွေဖြစ် လာအောင် ဝလုံးလေးတွေ လိုက်ဆွဲ ခိုင်းပြီး ကစားခိုင်းတာမျိုး၊ ပန်းချီ ဆွဲတာဝါသနာပါအောင် သူ့ကလေး တွေကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးတာဗျ။ ဒါ ကျောင်းမထားခင် အရွယ်ကတည်း ကနော်။ ဆိုလိုတာက အနုပညာ ဖန်တီးမှုဟာ စိတ်ကို နူးညံ့စေပြီး ဆွဲဆောင်နိုင်သလို၊ ကလေးတွေမှာ လည်း ကိုယ်ဖန်တီးလိုက်တဲ့ အနု ပညာကို မိဘတွေက ချီးမွမ်းလိုက် တာနဲ့ ပျော်ရွှင်လာစေတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပိုတိုးလာစေပြီး၊ စိတ်ဓာတ်ကြိုခိုင်လာစေတယ် မဟုတ် လား။ ကလေးဘဝမှာ ပြေးလွှား လှုပ်ရှားကစားကြတာကတော့လူတိုင်း ဖြတ်သန်းလာကြရတာပဲ။ အဲဒီလို လှုပ်ရှားမှုတွေအပြင် ပန်းချီဆွဲတာ၊ စာဖတ်တာ၊ သီချင်းအားရပါးရ ဆိုချင်တာဆိုပြီး ကခုန်တာ၊ တချို့ ကလေးတွေဆိုရင် ဂီတဝါသနာရှိသလို တီးတာခတ်တာပါရမီအဆင့်ရှိပြီး ငယ်ငယ် ကတည်းက ဆိုကြတီးကြ၊ မှတ်ကြ တာ မဟုတ်လားဗျ။ ဒါဟာ ပတ်ဝန်း ကျင်ကလည်း အများကြီး အထောက် အကူပြုတာပေါ့လေ။ ကောင်းတာ ကတော့ အနုပညာမှန်သမျှ သန့်သန့် စင်စင် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေပြီး လူကို စိတ်ထား နူးညံ့စေတယ်။

ဒီဃ။ ။ အေးဗျာ။ ကျွန်တော့်တို့ ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေမှာ သီးသန့် လူတန်းစားတစ်ခုစာ အတွက်ပဲ မဟုတ် ဘဲ ကျောင်းမှာကတည်းကအဆို၊ အက၊ အရေး၊ အတီးမှာ လူတိုင်း မပါမနေရ ပါဝင်စေပြီး ကျောင်းခွဲပြီး ရေးအချိန်မှာ ကိုယ်ဝါသနာပါရာ အနုပညာတစ်ခုခုကို စိတ်တိုင်းကျ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်စေခြင်းဖြင့် တစ်ဦး နဲ့တစ်ဦး ရင်းနှီးလာသလို၊ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင် လာတတ်မယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာမယ်၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ လျော့နည်းလာမယ့်ပြောရင်းချုပ်ကြီး။

Advertisement for PINLON HOSPITAL CANCER CENTRE, featuring a large building image and text about medical oncology services. Includes contact information and a list of services.





၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၆ ရက်နေ့က ဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီးရှိ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော ဆေးလူမှု ဆက်ဆံရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲသို့ တက်ရောက်၍ ပါဝင်ဆွေးနွေး ကူညီပေးပါရန် ဖိတ်ကြားခဲ့သဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ဆွေးနွေးပွဲ၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးတိုးတက်မြှင့်တင်ပေးစေရန် ဖြစ်သည်ဟု သိလိုက်ရသဖြင့် ဝမ်းသာအားရဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန(ရုံးချုပ်)ရှိ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးဌာနမှ တာဝန်ခံအရာရှိအဖြစ်မှ အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်မှာ ၃ နှစ်ကျော်ရှိပြီဖြစ်သော်လည်း ယခုကဲ့သို့ အသိအမှတ်ပြု ဖိတ်ကြားခံရခြင်းက သေသဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်မျှ ဤဆေးလူမှုဆက်ဆံရေး လုပ်ငန်းတွင် ဘဝကို နှစ်မြှုပ်အပ်ပန်းခံ၍ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခဲ့ရသည်ကို ဂုဏ်ယူမဆုံးဖြစ်တော့သည်။

ဆွေးနွေးပွဲတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ နေပြည်တော်၊ မွန်ပြည်

တက်နေစဉ် ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ သူ့ယောကျာ်းအဖြစ်တော်စပ်တဲ့ အမျိုးသမီးကြီးက လူနာစောင့်အဖြစ်နဲ့ နေ့ညမပြတ် လူနာကို စောင့်ကြည့်နေခဲ့တယ်။ သူ့ယောကျာ်းတော်စပ်တဲ့အမျိုးသမီးကြီးကလည်း သူ့ကို တော်တော်ပဲချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့ အပြုအမူကို တွေ့ရတယ်။ အခုလက်ရှိ ယောကျာ်းက တတိယမြောက် ယောကျာ်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တတိယမြောက် ယောကျာ်းကလည်း သူ့လိုပဲ ရုပ်ရည်ချောမောလှပပြီး အရွယ်အားဖြင့် နုပျိုသွက်လက် ဖျတ်လတ်တာတွေ့ရတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ရုပ်ရည်အသွင်အပြင်က လိုက်ဖက်ညီတာကို တွေ့ရတယ်။ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် စွဲစွဲလမ်းလမ်းချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ယဉ်ကျေးမှုရှိတာကို အပြုအမူအားဖြင့် မြင်ရုံနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။ ရှေ့သွား နောက်လိုက်ညီတဲ့အတွက်တောင် ထင်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ဆေးရုံတက်ပြီး မကြာခင်ကာလအတွင်းမှာ သူ့ရဲ့ ဒုတိယယောကျာ်းနဲ့ သူ့အဖေက သူ့ဒီတိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကို ရောက်နေတယ်လို့ စုံစမ်းသိရှိရတဲ့အတွက် နယ်ကနေ ဆေးရုံကို လိုက်လာကြတယ်။ ဒါပေမယ့် လူနာကို သူ့အဖေ လိုပြောတဲ့သူနှင့် ဒုတိယယောကျာ်းပါ လိုပြောတဲ့သူတွေကို ပေးတွေ့ပြီး

ကွာမယ်လို့ယူဆရတယ်။ သူကလေး ၃ ယောက်အမေဖြစ်နေပေမယ့် လှပချောမောပြီး နုပျိုနေသေးသလောက် သူ့ရဲ့ ဒုတိယယောကျာ်းက အသက်ကြီးပြီး အရွယ်ကျနေတာကြောင့် နည်းနည်း လူအိုရုပ်သဏ္ဌာန်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ပထမအိမ်ထောင်နဲ့ ရတဲ့ ကလေး ၂ ယောက်နဲ့ သူ့ရဲ့ရတဲ့ ကလေး ၁ ယောက်ရယ် စုစုပေါင်း ကလေး ၃ ယောက်လုံးကို ဒုတိယယောကျာ်းက တာဝန်ယူကွေးမွေးမြူစောင့်ရှောက်ပြီး ကျောင်းထားပြီး ပညာသင်ပေးတယ်လို့ စုံစမ်းတွေ့ရှိရတယ်။

လူနာကို သူ့ရဲ့အဖေနဲ့ သူ့ရဲ့ ဒုတိယယောကျာ်းကို ပထမအကြိမ် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပေးတွေ့ပြီး မေးကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်သူ့ကိုမှမသိဘူး။ ဘာမှမမှတ်မိတူးလို့ပြောနေတာကြောင့် ကုသရေးဆရာဝန်ကြီးတို့အဖွဲ့အနေနဲ့ သူ့ကို ဆေးကုသပေးပြီးတဲ့နောက်မှာ ဆေးရုံလာတင်တဲ့ တတိယယောကျာ်းနှင့် ယောကျာ်းထံကိုပဲ သူ့ကို ပြန်ထည့်ပေးလိုက်ရမှာလား ဒါမှမဟုတ် သူ့အဖေနဲ့ သူ့ဒုတိယယောကျာ်းပါ လိုပြောနေတဲ့ သူတွေထံကိုပဲ သူ့ကို ပြန်ထည့်ပေးလိုက်ရမလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရနေတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ ဒုတိယယောကျာ်းလို့ပြောနေသူက တော့ သူ့မိန်းမသူ့ဆီကို အကောင်

# အင်တာနက်ဖူးစာနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုအိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာ

## မောင်ခေတ်သစ်

နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်တို့မှ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးအရာရှိနှင့် ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးမှူးများပါ တက်ရောက်လာသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ အဲဒီအစဉ်အရ ရန်ကုန်မြို့၊ အမ်းအထူးကုဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီးတို့မှ ဆေးလူမှု ဆက်ဆံရေး အရာရှိများက မိမိတို့ ဆေးရုံအလိုက် ထူးထူးခြားခြား ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြရသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုရေး ပြဿနာတစ်ခုစီကို တင်ပြ ဆွေးနွေးသွားကြသည်။

ထိုဆွေးနွေးပွဲတွင် ဆေးလူမှုဆက် ဆံရေးဝန်ထမ်းတို့အတွက် အထူးခြားဆုံးသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလူမှုရေး ပြဿနာကား အင်တာနက်ဖူးစာကြောင့် ဖြေရှင်းပေးခဲ့ရသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုအိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာပင်ဖြစ်တော့သည်။

“သူ့ အသက်က ၂၂ နှစ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်မြင်အရ ခန့်မှန်းကြည့်ရတာ သူ့အသက်ဟာ ၂၆ နှစ်ဝန်းကျင်လောက်ရှိမယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ရုပ်ရည်နုပျိုပြီး အင်မတန် ချောမောလှပတဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဆေးရုံရောက်စကတော့ (Mood Disorder) ဆိုတဲ့ ရောဂါလို့သတ်မှတ်ပြီး ဆေးရုံတင်လိုက်တာဖြစ်တယ်။ ဆေးကျွေးကုသပေးပြီးတဲ့ နောက်မှာ (Stress Reaction) ရောဂါရယ်လို့ နောက်ဆုံးမှာ ရောဂါသတ်မှတ်ထားလိုက်တယ်။ ထူးခြားတာက ဆေးရုံ

မေးတဲ့အခါ သူတို့တွေကို မသိပါဘူးလို့ပြောတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူ့အဖေလို့ ပြောတဲ့သူနှင့် သူ့ရဲ့ ဒုတိယ ယောကျာ်းပါလို့ပြောတဲ့သူ နှစ်ဦးရဲ့ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှု၊ စိတ်သောကဖြစ်မှုကို တွေ့မြင်ရတဲ့လူတွေလည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ကြရသလို ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင့်ရမှန်းတောင် မသိဘဲ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ သူ့ရဲ့နောက်ကြောင်းလိုက် အရှင်လတ်လတ်ပြန်လာရင် ကျေနပ်ပါတယ်လို့ ငြိုးငြိုးငယ်ငယ်နှင့် ပြောလာတယ်။သူ့အဖေလို့ပြောတဲ့သူကလည်း သမီးဖြစ်သူက သူ့ကို မမှတ်မိဘူးဖြစ်နေတာကို မကျေနပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်သောကတွေ ဖြစ်နေတာကို သူတို့ရဲ့ မျက်နှာမှာ အထင်သားတွေ့မြင်နေရတယ်။

တတိယယောကျာ်းရဲ့အဖေ၊ လက်ရှိဆေးရုံမှာ လူနာစောင့်နေတဲ့သူ

တတိယယောကျာ်းကပြောလာတယ်။ အဲဒီလိုလူနာရဲ့ အဖေနှင့် ဒုတိယယောကျာ်းကတစ်ဖက်၊ လက်ရှိယောကျာ်းကတစ်ဖက် စပ်တဲ့ တတိယယောကျာ်းရဲ့အဖေနှင့် တတိယယောကျာ်းကတစ်ဖက် အပြန်အလှန် အချေအတင်ဖြစ်ပြီး အခြေအနေတွေ က တဖြည်းဖြည်းတင်းမာလာတော့တယ်။ ဒါကြောင့် လူနာကို ဆေးရုံမှာပဲ ဆက်ထားပြီး သင့်တော်တဲ့ ဆေး

လိုက် အရှင်လတ်လတ်ပြန်လာရင် ကျေနပ်ပါတယ်လို့ ငြိုးငြိုးငယ်ငယ်နှင့် ပြောလာတယ်။သူ့အဖေလို့ပြောတဲ့သူကလည်း သမီးဖြစ်သူက သူ့ကို မမှတ်မိဘူးဖြစ်နေတာကို မကျေနပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်သောကတွေ ဖြစ်နေတာကို သူတို့ရဲ့ မျက်နှာမှာ အထင်သားတွေ့မြင်နေရတယ်။

တတိယယောကျာ်းရဲ့အဖေ၊ လက်ရှိဆေးရုံမှာ လူနာစောင့်နေတဲ့သူ

ယောကျာ်းကလည်း သူ့မိန်းမအကောင်ပကတိအတိုင်း အရှင်လတ်လတ် သူ့အိမ်ပြန်လာရင် ကျေနပ်ပါမယ်လို့ မချီတင်ကဲ ရင်တွင်းခံစားချက်နှင့် ပြောလာတယ်။ Medical Board အဖွဲ့ဝင်ဆရာဝန်ကြီး အဖွဲ့ကလည်း ဆေးပညာရှုထောင့် အရရယ်၊ မြန်မာ့ဓလေ့ထုံးတမ်းဥပဒေအရရယ်၊ လူမှုရေးရှုထောင့်အပါအဝင် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးကို

ကုသမှုပေးခဲ့တယ်။ သူ့အဖေနှင့် သူ့ရဲ့ဒုတိယယောကျာ်းပါလို့ပြောတဲ့သူတွေကိုလည်း လူနာပြန်ပြီး သတိရမှတ်မိစေမယ့် အထောက်အထားတွေကို ပြသနိုင်အောင် တောင်းခံခဲ့တယ်။ လူနာရဲ့ နောက်ကြောင်းအခြေအနေကိုလည်း စုံစုံလင်လင်သိရအောင် ထပ်ပြီး စုံစမ်းခဲ့ရတယ်။ တကယ်တမ်းကတော့ လူနာရဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းဖို့ ကုသပေးရမှာထက် လူနာဆေးရုံဆင်းခွင့်ရတဲ့အချိန်မှာ ဒုတိယယောကျာ်းနဲ့ သူ့အဖေဆိုတဲ့သူတွေလက်ထဲကိုပဲ ပြန်အပ်နှံရမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် လက်ရှိ ယောကျာ်းဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးနဲ့ တတိယယောကျာ်းရဲ့ လက်ထဲကိုပဲ ပြန်အပ်နှံရမလားဆိုတဲ့ ပြဿနာကို အဓိကဖြေရှင်းပေးဖို့ လိုအပ်လာတော့တယ်။ ဒုတိယ

အကြိမ်ကြိမ်တွေဆုံရှင်းပြဆွေးနွေးမှုတွေ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ သူတို့နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကိုလည်း သီးခြားစီ ခွဲခြားထားပြီး တစ်ကြိမ်စီရှင်းလင်းဆွေးနွေးမှုတွေလည်း ပြုလုပ်ပေးခဲ့တယ်။

နောက်တစ်ကြိမ် (Medical Board) အဖွဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေက လူနာကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းတဲ့အချိန်မှာ လူနာဟာ အတော်ကလေး မှုမုန်တဲ့ အပြုအမူတွေရှိလာတဲ့အတွက် လူနာကို ဒုတိယယောကျာ်းနဲ့ သူ့အဖေဆိုတဲ့သူနဲ့ သီးသန့်ထပ်မံတွေ့ဆုံပေးခဲ့တယ်။ ဒုတိယအိမ်ထောင်နဲ့အတူရှိစဉ်က သားသမီးတွေနဲ့အတူ ဂိုဏ်းတို့ ဓာတ်ပုံတွေ၊ အခြား ဓာရိတ္တဓာတုအထောက်အထားတွေကိုပြသပြီး မေးတဲ့အခါမှာ လူနာဟာ သူ့ရဲ့ ရှေးဟောင်းနောင်းအတိတ်ကို ပြန်

လည် မှတ်မိသတိရလာပြီး သူ့အဖေနဲ့ သူ့ရဲ့ ဒုတိယယောကျာ်းတို့ဆီကို ပြန်လိုက်မယ်ဆိုပြီးပြောလာတော့တယ်။ အဲဒီအခါကတော့သူ့ရဲ့ဒုတိယယောကျာ်းနှင့် သူ့ရဲ့တတိယယောကျာ်းနှစ်ဦးလုံးကို ခေါ်ယူတွေ့ဆုံပြီး အချင်းချင်း နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးကြပြီး သဘောတူဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ပေးဖို့ပြောလိုက်တယ်။

ကာယကံရှင် အမျိုးသမီး ဆုံးဖြတ်ချက်အရ နောက်ဆုံးထိမ်းမြားလက်ထပ်ခဲ့သော တတိယယောကျာ်းနှင့် အကြောင်းဆက် ပေါင်းဖက်ခြင်းမရှိဘဲ သူမ၏ ဒုတိယအိမ်ထောင်ရှင် ယောကျာ်းထံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားတော့သည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်လကျော်ခန့်ကမှ လောလောလတ်လတ် မကလာညဉ့်ခံယူလှုံ့လှုံ့ ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခဲ့သော တတိယယောကျာ်းသည် ကလေး ၃ ဦး မွေးဖွားခဲ့ဖူးပြီး ယောကျာ်း ၂ ဦးနှင့် အိမ်ထောင်ပြုဖူးခဲ့သော အမျိုးသမီးကို လက်လွှတ်လိုက်ရသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်မှာ (Medical Board) ဆရာဝန်ကြီးတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်မဟုတ်ဘဲ ကာယကံရှင် အမျိုးသမီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပေသည်။

မြန်မာ့ဓလေ့ထုံးတမ်းဥပဒေတွင် မိန်းမတစ်ဦးသည် တရားဝင်ပြတ်စဲခြင်းမရှိသေးသော ယောကျာ်းရှိသူနှင့် တရားဝင်လက်ထပ်ထိမ်းမြားပါက နောက်ထပ်ယောကျာ်းသည်



ဒီလိုမြင်ကြတယ်

ကျန်းမာရေးစနစ် အခြေခံအုတ်မြစ် သို့မဟုတ် ပြည်သူလူထုအခြေပြု ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု



ဒေါက်တာသန်းထွန်းစိန်

ညွှန်ကြားရေးမှူး(ငြိမ်း) ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အောက်မြန်မာပြည်) ပြည်သူ့လူထုအခြေပြု သို့မဟုတ်ရပ်ရွာလူထုအခြေပြုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ၂၀ ရာစု အစောပိုင်းကတည်းက စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်နောက်ပိုင်းမှာ ပိုမိုပေါ်ဆောင် ရွက်လာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ရပ်ရွာလူထုအခြေပြု ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု (Community Based Health Care - CBHC) ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့လုပ်ရတာ မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းသားအားလုံးရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးစံအောက်ကကြည့်ရင် စာမျက်နှာ (၃၃)သို့.



ဦးဝင်းတင်

ကျေးရွာကျန်းမာရေးကော်မတီ ကြာကန်ကျေးရွာ ငပုတောမြို့နယ် (ကျေးရွာကျန်းမာရေး ကော်မတီ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များ၊ မျှော်လင့်ချက်များ၊ အကြံပြုချက်များ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် တင်ပြဆွေးနွေးခြင်းမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။) စာတမ်း၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ကျေးရွာလူထုတစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်များကို ဦးဆောင် ဦးရွက် ပြု၍ တက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျေးရွာလူထု၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တိုးတက်မြင့်မားလာစေရန် ဖြစ်သည်။ ကျေးရွာကျန်းမာရေး ကော်မတီ တွင်ပါဝင်သူများအကြောင်းတင်ပြခဲ့ရာ စာမျက်နှာ (၃၃)သို့.



ဒေါက်တာအောင်ထိုက်မင်း

တည်ထောင်သူ လူမှုစောင့်ရှောက်ရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအုပ်စု မကွေးမြို့ (လူငယ်များအတွက် လူငယ်များမှ ဆောင်ရွက်သော HIV ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၏ အောင်မြင်မှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်း တင်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။) လူမှုစောင့်ရှောက်ရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအုပ်စု Social Care Volunteer Group (SCVG) ကို ၃၀-၉-၂၀၀၇ ရက်နေ့တွင် မကွေးမြို့၌ လူငယ်များဖြင့် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ အများစုမှာ Save the Children တွင် Peer Educator အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သူများဖြစ်ပါသည်။ စာမျက်နှာ (၃၃)သို့.



ဒေါ်မာမာဦး

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် လင်းရောင်ခြည် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး တီဘီလူနာ စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ် (ပြည်သူ့လူထု အခြေပြု ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရေရှည် တည်တံ့နိုင်ရန် စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။) ရပ်ကွက်လူထုအတွင်း တီဘီရောဂါ အသိပညာ ပြည့်စုံပြီးရောဂါ ကူးစက်မှု လျော့ကျစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လှိုင်သာယာမြို့နယ်မှ (၁၅) ရပ်ကွက်၊ (၁၄) ရပ်ကွက်၊ (၁)ရပ်ကွက် နှင့်ရွာလင်းပန်းကျေးရွာတို့တွင်ကိုယ်အားကိုးတီဘီလူနာစောင့်ရှောက်ရေး စာမျက်နှာ (၂၉)သို့.



ဒေါ်သီသီနွယ်

မေတ္တာဆုံဆည်း ကိုယ့်အားကိုးအဖွဲ့၊ မော်လမြိုင်မြို့၊ မွန်ပြည်နယ် (အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနနှင့် HIV ကာကွယ်ရေးအတွက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ချက်များကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။) မေတ္တာဆုံဆည်း ကိုယ့်အားကိုးအဖွဲ့ကို ၃-၁-၂၀၀၇ ရက်နေ့တွင် အဖွဲ့ဝင် ၅ ဦးဖြင့် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသူ အဖွဲ့ဝင် ၄၀ ဦးရှိပြီဖြစ်သည်။ အဖွဲ့၏ Logo တံဆိပ်မှာ ပစ်တိုင်းထောင် အမှတ်တံဆိပ် ဖြစ်ပါသည်။ စာမျက်နှာ (၃၁)သို့.



ဒေါ် Julie Aenar

စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သား ကောင်းခါးရွာ သီရိမြို့နယ် ရှမ်းပြည်နယ် (ငှက်ဖျားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သား၏ အခန်းကဏ္ဍအကြောင်း တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။) ၎င်း၏ သမီး ငှက်ဖျားရောဂါ ဦးနောက်ထဲ ငှက်ဖျားပိုးဝင်၍ ဆေးရုံသို့ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပြီး ဆေးကုသခွင့်ရခဲ့ကာ အသက်ရှင်သန်ခဲ့ရာမှ ၎င်းမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် လူထုကျန်းမာရေး လုပ်သားသင်တန်း တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ စာမျက်နှာ (၃၃)သို့.

အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဗွေးပျံ့သော် ဂုဏ်သတင်းကို ထုသစ်ခြင်း



ခေတ်မီနည်းပညာ၊ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ လေ့ကျင့်သင်ယူမှုများ၊ သာလွန်သော ကျွမ်းကျင်မှုများသည် သိမ်မွေ့နက်နဲသော နှလုံးရောဂါများကုသရာတွင် လိုအပ်လှပေသည်။

နှစ်ပေါင်း(၂၀)ကျော် နှလုံးရောဂါကုသမှု အတွေ့အကြုံများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေးပြည့်စုံမှုအတွက် နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု JCI ဆုတံဆိပ်ရ ဘန်ကောက်နှလုံးအထူးကုဆေးရုံကြီးသည် နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် စိတ်ချယုံကြည်ရသော ကုသနည်းများစွာတို့ကို သင့်တင့်သောနှုန်းထားများဖြင့် ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

“သင်၏ နှလုံးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ယုံကြည်အားထားရာ”

www.bangkokhospital.com Tel.1719

မြန်မာပြည်ရုံး ၁၈၁၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း (၀၁) ၂၀ ၂၁ ၂၀၊ ၂၉ ၉၇ ၉၇ ၂၄-နာရီ အရေးပေါ်ဖုန်း (၀၉) ၅၁၀ ၆၆၆၆

BANGKOK HOSPITAL

Foothy® cracked heel cream

ဖူသီ အသားစိုပြေ ချောမွေ့ကရင်မ်

OTTO

လက်ဖမ်း၊ တံတောင်ဆစ်၊ ခြေမျက်စိ၊ နှုတ်ဖွဲ့ အသားမာတက်ခြင်း၊ အရေပြားကြမ်းတမ်းခြောက်သွေ့ကွဲအက်သောနေရာတိုင်းအတွက် အထူးသင့်လျော်သည်။



မိတ္တူမင်အီး

(၁)ရက် အတွင်း သိသာစွာမြင်တွေ့ရမည် ပြောင်းလဲမှု -



Royal Ruby Company Limited. No.(30), Room(101), Zagarwar St, Dagon T/S, Yangon, Myanmar. Ph: 211353, 221203, 215443, 214912



နိုင်ငံတကာ လေဆိပ်ကြီးတစ်ခုရှိ၊  
Check-in ထွက်ခွာဆောင်ဝင် စိစစ်ရေး  
ကောင်တာတစ်ခု။ ထိုလေကြောင်းလိုင်း  
ကောင်တာမှ လူတစ်ယောက်ထွက်လာပြီး

ခေါင်းကုတ်နေသည်။ အပြီးမပျက်။  
“ဘယ်ဟာကလူကြီးမင်းအမည်ပါလဲ  
ရှင်”

“နစ်မျိုးစလုံးပါပဲ”

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပေါ်ပါ အမည်နစ်ကြား  
က “ဇ” သင်္ကေတကို ထောက်ပြကာမေး  
သော အမေးကို နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပိုင်ရှင်နှင့်  
ထိုလက်မှတ်ပေါ်ပါ အမည်နစ်မျိုးလုံး၏ ပိုင်  
ရှင်က ပြန်ဖြေသည်။ စင်စစ်။ ထိုသင်္ကေတဇ  
က၊ ဦးသာဂေါင်ခေါ် ဦးလှမောင်ဆိုသောအမည်  
နစ်လုံးကြားတွင် ရှိနေရာ။ ထို ဇ သင်္ကေတ၏  
အဓိပ္ပာယ်က ယခု Computer Literate  
ပိဋကတ်အိုးကွဲများသုံးနေသော ADD ဆိုသော  
အဓိပ္ပာယ်၊ ယင်းအဓိပ္ပာယ်ရှိသော သင်္ကေတကို  
နာမည်နစ်မျိုးရှိသူအတွက် “ခေါ်” “သို့၊  
မဟုတ်”ဟူသည့် အနက်ထွက်သော Alias  
အေးလီးယက်(စ်)ဆိုသည့်စကားရပ်ကိုယ်စားပြု  
သင်္ကေတအဖြစ် သုံးလေ့ရှိ။

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပေါ်ပါ ထို သင်္ကေတ၊  
ယခု လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ရှုပ်စေရုံသာမက၊  
အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုအတွက်ပါအခက်ကြုံစေခဲ့  
သည်။ ပိုခက်စေသည်မှာကား၊ ကော်နီယူတာ  
ပိဋကတ်အိုးကွဲများကအေးလီးယက်(စ်)ဆို  
သော အသုံးအနှုန်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုမသိ  
ဟုဆိုခြင်း။ ထိုကိစ္စဝိဝါဒကို အဆိုပါနိုင်ငံကူး  
လက်မှတ်ကိုိုင်ဆိုင်ထားသူနှင့် အတူပါလာ  
သောဧည့်သည်များကအေးလီးယက်(စ်)  
ဆိုသည်မှာ OR သို့မဟုတ် ကိုဆိုလိုကြောင်း  
ရှင်းပြလိုက်သောအခါ လေကြောင်းလိုင်း  
ဝန်ထမ်းသမ၊ လူတစ်ယောက်၊ အလင်းဓာတ်ရသွား  
ရှာသည်။

“ကျွန်တော်လည်း အဲဒီအေးလီးယက်(စ်)  
လား၊ အလင်းယပ်(စ်)လားလို့ခေါ်တဲ့ ဝေါဟာရ  
ကို မကြားဖူးဘူးဗျ”

ထိုအခါ ဦးသာဂေါင် ဇ်အေးလီးယက်(စ်)  
ဦးလှမောင်ကြီး(အမည်လွှဲ)၊ နှစ်ယောက်-နိုင်ငံကူး  
လက်မှတ်ကိုိုင်ဆောင်သူက ရှင်းပြသည်။

“ဒါတင်မကသေးဘူးကွ၊ အခု မင်းတို့  
ပုန်းကန်ထဲမှာငွေဘယ်လောက်ကျန်သေးလဲစစ်  
ဆေးကြတဲ့အခါမှာ Star စတား ၁၂၃-  
ဟက်(ချ်)ဆိုပြီး ပြောတတ်ကြတယ်လေ”

“အဲဒါဘာမှားလို့လဲ”

“မင်းတို့ခေတ်နဲ့ မင်းတို့တော့ ဝင်ဆုံနေ  
တာပေါ့ကွာ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီမင်းတို့ပြောပြော  
နေတဲ့ Star ဆိုတဲ့ သင်္ကေတက၊ ကြယ်နှင့်  
မဟုတ်ဘူးကွ၊ အစဉ်အလာအားဖြင့် ခရစ်နှစ်  
လို့ခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို Asterisk အင်္ဂါ  
တာရစ်(စ်)လို့ခေါ်တယ်။

အရင်ကထက် ပိုတော်လာပြီ

“ဂရင်း” ကုန်မျိုးစုံဆိုင်မှ ဆိုင်ရှင်ဖြစ်  
သူရဲ့ ဟာသဉာဏ်ရှိမှု၊ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ရှိမှုတွေ  
ကို သဘောကျတဲ့ ဖောက်သည်တစ်ယောက်  
က “ခင်ဗျားဒီလိုတော်နေအောင် ဘယ်လိုလုပ်  
တာလဲ ပြောခမ်းပါဗျာ”လို့ မေးလိုက်တယ်။

ဆိုင်ရှင် “ဂရင်း”က “ကျွန်တော့်ရဲ့ လျှို့  
ဝှက်ချက်ကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မျှဝေပေးဖူးဘူး။  
ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားကတော့ ကျွန်တော့်ဆိုင်ရဲ့  
အမာခံဖောက်သည်မို့လို့ ပြောပြလိုက်တာ။  
အဲဒါကငါးခေါင်းစားလို့ပဲဗျ။ ခင်ဗျားအဲဒါ  
များများစားပေးရင် ဉာဏ်ကောင်းလာ၊ တော်  
လာလိမ့်မယ်”လို့ အခြားသူတွေ မကြားရ  
အောင် လေသံကိုနိမ့်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

“တကယ်လား၊ နိမ့်ငါးခေါင်းရောင်းလား”

“တကယ်ပါဗျ။ တစ်ခုမှ ၄ ဒေါ်လာပဲ”



တစ်ကျော့ပြန် ဒဏ်ရာဟောင်း  
လင်း(ဆေး-၁)

မျိုးဆက်ကွာဟမှုနှင့် လိုတိုရှင်း ခေတ်မီ  
တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုနှစ်ရပ်ပေါင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်  
သည်။ ထို့အတူ ရှေ့မီနောက်မီများ၏ လှေကန်  
ဓားထစ် ဓားအုပ်ကြီးဆန်မှုဟုလည်း ပြောချိရ  
သည်။ ယင်းနည်းတူ ရှေ့ကို မမီလိုက်သော  
နောက်ပေါက်များစွာအတွက် အကျအပေါက်  
တစ်ရပ်ဟုလည်း ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်သည်။  
အကြောင်းမူ ယခုရက်ပိုင်းအတွင်း နိုင်ငံတကာ  
သတင်းတစ်ရပ်ဖတ်ရသည်။ အမေရိကန်  
ပြည်ထောင်စုတွင် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ  
ပြန့်ပွားလာကာ၊ ကလေးများ အသေအပျောက်  
ရှိလာသည်ဟုဆိုသည်။

အတော်တော့ ထူးခြားသည်။ အဆိုပါ  
ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ (၇ပင်ကော့စ်-  
ခေါ်-ပတားဆစ်)၊ ဒစ်(စ်)သီးရီးယားခေါ်  
ဆုံဆုံနာ၊ ကမ္ဘာ့မှာမရှိသလောက် ရှားရာက  
ယခု တစ်ကျော့ပြန်ခေါင်းထောင်လာသည်။  
ထိုရောဂါများသည် ကလေးများ၏ အသက်ရှူ  
လမ်းကြောင်းမှာသာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ထို့  
ကြောင့် ရှေးကယခု သတိထားကာကွယ်ကုသ  
ပေးနေရသော ARI-Acute Respiratory  
Infection ရုတ်တရက် အသက်ရှူလမ်း  
ကြောင်းဆိုင်ရာ ပိုးဝင်ရောဂါ နည်းတူ  
ထိုကြက်ညှာ၊ ဆုံဆုံနာရောဂါများမှာ ရှေ့တန်း  
တွင် နေရာယူခဲ့ကြသကဲ့သို့ အသေအပျောက်  
အပျက်အစီးများသည် ကလေးရောဂါများ  
လည်းဖြစ်ကြသည်။

ထိုစဉ်က ပိုလီယိုရောဂါကို ဆရာဝန်  
ဆေးထိုးမှား၍ဖြစ်သော ရောဂါ၊ မူလက၊  
ကလေးသည် ဖျားရုံမှအပ အကောင်းပကတိ။  
ဆရာဝန်က ကိုယ်ပူကျဆေးတို့၊ ပင်နီစလင်  
ထိုးဆေးတို့ ထိုးလိုက်သောကြောင့် အကြော  
သေရောဂါဖြစ်ရသည်ဟု အယူအစွဲရှိကြသည်။  
ကိုယ်တွေ လုပ်နားဝက လူကြီးတွေပြောသည့်  
အတိုင်း ယုံမှတ်မှားခဲ့သည်။ နောင်ဆရာဝန်  
ဖြစ်မှ၊ ပိုလီယိုအရိုင်းပိုးကိုယ်တွင်း ရောက်ပြီး

ရှေးကရိုးရာအန္တရာယ်တစ်ရပ်  
ရှိခဲ့ဖူးသည်။ ဓာပင်ချိုးထားကြသေးသည်။  
ကြက်ညှာ၊ ရက်တစ်ရာ-ဟု ဆိုကြသည်။  
သဘောက ရက်တစ်ရာကြာလျှင်  
အလိုအလျောက်ပျောက်သော  
ချောင်းဆိုးရောဂါဟု ရှေးလူကြီးသူများက  
ယူဆထားကြသည်။

သား ရောဂါပျိုးချိန်ကာလမှာ လွှဲဆော်မှု  
တစ်ခုတစ်ရာ (ဥပမာ၊ ဆရာဝန်က တင်ပါးကို  
ဆေးထိုးလိုက်ခြင်း၊ ဆရာ၊ ဆရာမ၊ အမိ၊  
အဖက တင်ပါးကို ရိုက်ဆုံးမလိုက်ခြင်း) ကြောင့်  
အကြောပျော့သေခြင်း ရောဂါဆို  
သည်ကို သိလာရသည်။

ယင်းနည်းတူ-၇ပင်ကော့စ်(စ်) ခေါ်-  
ပတားဆစ်ခေါ် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါနှင့်  
ပတ်သက်၍လည်း ရှေးကရိုးရာအန္တရာယ်  
တစ်ရပ် ရှိခဲ့ဖူးသည်။ ဓာပင်ချိုးထားကြသေး

သည်။ ကြက်ညှာ၊ ရက်တစ်ရာ-ဟု ဆိုကြ  
သည်။ သဘောက ရက်တစ်ရာကြာလျှင်  
အလိုအလျောက်ပျောက်သော ချောင်းဆိုး  
ရောဂါဟု ရှေးလူကြီးသူများက ယူဆထား  
ကြသည်။ ထိုအခါ လမ်းဘေးတွင် ထိုခေတ်က  
ပေါက်သော ခွေးသေးပန်းပင်ရွက်ကို ချောင်းဆိုး  
ပျောက်ဆေးအဖြစ် ကျွဲတိုက်ကြသည်။

စင်စစ်မှာ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ရောဂါ  
သည် ရက်တစ်ရာလည်းမကြာ၊ ရက်တစ်ရာ  
ကြာလျှင် အလိုအလျောက်လည်းမပျောက်။  
ထိုချောင်း မျိုးဆိုးရသော ကလေး၊ ရက်တစ်ရာ  
ကြာတိုင် ရက်ဆက်ချောင်းဆိုးနေဖို့လည်း  
မလွယ်။ ကြက်ညှာချောင်းက၊ သလိပ်မထွက်  
သော၊ ချောင်းခြောက်၊ ချောင်းဆိုးပြီးဆိုသည်  
နှင့်၊ မရပ်မနား အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ရပ်  
အကြာ ဆက်တိုက်မရပ်မနားဆိုးသည်။  
ချောင်းဆိုးပြီးခါနီးတွင်၊ “၇ပင်”ဟုခေါ်သော  
လည်ချောင်းထဲက လိုဏ်သံထွက်မှ ရပ်သွား  
သည်။ ယင်း“၇ပင်”ဆိုသောအသံကကြက်ညှာ  
ချောင်းဆိုးရောဂါ၏ အဓိက သင်္ကေတအသံ။  
ယင်းကို-ဟု(စ်) Whoop ဟု ခေါ်သည်။ ထို  
အသံထွက်လာပြီးနောက် ချောင်းဆိုးရပ်သွား  
လျှင်၊ ချွဲ၊ သလိပ်များအန်သည်။ ထိုပုံစံဖြင့်  
ဆိုးသော ချောင်းမည်သည့်အသက်ရှူလမ်း  
ကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါမှာမှ မတွေ့ရနိုင်။

ယင်းရောဂါသည် ဘော်တီဒီးယား ပတား  
ဆစ်ဟုခေါ်သော ဗက်တီးရီးယားရောဂါပိုး

ကြောင့်ဖြစ်သည်။ မွေးကင်းစနှင့် တစ်နှစ်  
အောက် ကလေးသူငယ်များမှာ အဖြစ်များ  
သည်။ ဆိုတော့၊ အဆိုပါ မွေးကင်းစနှင့်  
တစ်နှစ်အောက် ကလေးများထို့မှ ပင်ပန်းစွာ  
ဆိုးရသော ချောင်းမျိုးရက်တစ်ရာတိုင် နေ့စဉ်  
ဆိုးဖို့မဆိုတားနှင့် တအင်ဆိုးရန်ကိုပင် ခံနိုင်ရည်  
မရှိနိုင်။ ထို့ကြောင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်  
ပါက အပျက်အစီးများသည်။

အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးနေသော ညီ  
အစ်ကိုမောင်နှမများအကြားများ၊ အမိအဖ  
များ၊ ကလေးထိန်းများထဲကကူးသည်။  
ရောဂါပိုးဝင်ပြီး ၅ ရက်မှ ၁၀ ရက်အကြာ၊  
တစ်ခါတစ်ရံ ၃ ပတ်အကြာမှာ အဆိုပါ  
ဝေဒနာမသက်သာကြီးကို ဘုရားရှင်များ စတင်  
ခံစားရသည်။ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအဖြစ်၊  
ကလေး ၄ ယောက်မှာ ၁ ယောက် နှမိုးနိုး  
ယား(အဆုတ်အအေးမိ) ရောဂါရနိုင်သည်။  
တစ်ရာမှာ ၁ ယောက်မှ ၂ ယောက် တက်  
တတ်ချက်တတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်သောကလေး  
သုံးနှစ်မှာ ချောင်းဆိုးရင်း အသက်ရှူရပ်သွား  
နိုင်သည်။ ကလေး ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက် ၂  
ယောက် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကြောင့်  
သေတတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်  
အရွယ်ရောက်ပြီး သူများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်  
သေးသည်။ ယင်းတို့ထဲတွင် အများဆုံးတွေ့ရ  
သော နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးမှာ၊ ချောင်း  
ဆိုးရလွန်းသဖြင့် နံရိုးကျိုးခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးစဉ်  
တက်ချက်သွားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အသက်  
မသေနိုင်။

ထို့နောက် ကာကွယ်ဆေးပေါ် လာ  
သည်။ ထို့နောက် ဆုံဆုံနာ၊ ကြက်ညှာ၊  
မေးခိုင်ရောဂါ သုံးမျိုးပေါင်း ကာကွယ်ဆေးကို  
၂၀၀၅ ခုနှစ်မတိုင်ခင်က ဖြည့်စွက်ဆေးအဖြစ်  
ထိုးရာမှာ၊ ကြက်ညှာမပါတော့ပေ။ ထို့နောက်  
ယင်းဆေးကို ဆယ်ကျော်သက်များအား ၁၀  
နှစ်တစ်ခါသာ ထိုးစေတော့သည်။ ယခု  
ပြဿနာ ပေါ်လေပြီ။ ကာကွယ်ဆေးကို ယခု  
ကိစ္စအတွက် ယိုးစွပ်လာသည်။ ဆေးတန်ခိုး  
အဖိုးခိုခဲ့၍၊ ဆေးတန်ခိုးညံ့ဖျားဟုပြောလာကြ  
သည်။

ကိုယ်တွေကတော့ တစ်ကျော့ပြန် ကူး  
စက်မြန်ရောဂါများစနက်ဟု ထင်သည်။ ဖြစ်ချင်  
သောအခါ ရာသီပြောင်း တုပ်ကွေးများက  
လည်း အမေရိကန်မှာ ပွဲကြမ်းနေပြန်သည်။  
ယနေ့ မေဖေဟုခေါ်သော ၂၀၀၅ ခုနှစ်၏  
ပထမတိုင်ဖွန်း တရုတ်ထဲ ဝင်လုလု၊ ရာသီဥတု  
စနက်လက်တံ အရွေ့မြန်နေသည်။ တစ်ကမ္ဘာ  
လုံးရှိ မျိုးဆက်သစ် ကိုယ်များ၊ ပုံမှန်ဖော်ရောဂါ  
ရှာစက်များနှင့် ဇယဆက်နေချိန်မှာ၊ ကြက်ညှာ  
ချောင်းဆိုး၊ မျိုးရိုးမတိမ်ကောသေးသည်ကို  
“ခရေပွင့်ပြ” အမှတ်အသားဖြင့် သတိပေး  
လိုက်ပါသည်။ ရှေ့မမီ၊ နောက်မရောက်များ  
သတိထား။



ဖောက်သည်က ၃ ခေါင်းဝယ်သွားပြီး  
တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ ပြန်ရောက်လာပြီး  
သူအကျိုးမထူးတဲ့ အကြောင်းပြောတယ်။  
ဂရင်းက “ခင်ဗျားစားတာ မလုံလောက်  
သေးလို့ပါဗျာ”လို့ ပြန်ရှင်းတယ်။ ဒါနဲ့ ဖောက်  
သည်က အခု ၂၀ ကျော် ဝယ်သွားတယ်။ ၂  
ပတ် လောက်ကြာပြီးနောက် ဖောက်သည်က  
ဆိုင်ထဲကို ဝုန်းဒိုင်းကြွဝင်လာပြီး ဒေါသ  
တကြီးပြောတယ်။ “ဟေ့၊ ဂရင်း၊ မင်းက  
ငါ့ကို ခွာလိုက်တာပဲကွ။ ငါးတစ်ကောင်လုံးမှ  
၂ ဒေါ်လာပဲ ရှိတဲ့ဟာကို မင်းက ငါ့ကို ခေါင်း

တစ်ခေါင်းကို ၄ ဒေါ်လာနဲ့ရောင်းလိုက်  
တယ်ပေါ့လေ”  
အဲဒီတော့ “ဂရင်း”က “ကဲကြည့် ခင်ဗျား  
အရင်ကထက် ပိုတော်လာပြီမဟုတ်လား”တဲ့။

ကိုယ့်ပိုက်ဆံကိုယ်ပြန်တောင်းတာ

ညဉ့်နက်တဲ့ ညအချိန်မှာ လူယက်သူ  
တစ်ယောက်ဟာ နှင်းလျှောစီးဦးထုပ်ကို  
ဆောင်းထားပြီး လူသွားလမ်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့  
ဝတ်ကောင်းစားလှဝတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်  
ရှေ့ကို ခုန်ထွက်သွားပြီး သေနတ်နဲ့ အဲဒီလူရဲ့

နံကြားကို ထောက်လိုက်ကာ “မင်းရဲ့ ပိုက်ဆံ  
တွေကို ငါ့ကိုထုတ်ပေးစမ်း”လို့ ပြောလိုက်  
တယ်။

ချမ်းသာပုံပေါက်တဲ့ အဲဒီလူက ဆတ်  
ဆတ်ထိမခံဘဲ “မင်းငါ့ကို ဒါမျိုးလုပ်လို့မရဘူး  
ကွ၊ ငါကလွတ်တော်အမတ်တစ်ယောက်ပဲကွ၊  
ဘာမှတ်နေလဲ” လို့ တုံ့ပြန်တယ်။

အဲဒီတော့ ဓားပြက ပြန်ပြောတယ်။  
“ကြွေဒီလိုလား၊ ဒါဆို ငါ့ရဲ့ ပိုက်ဆံတွေ  
ထုတ်ပေးစမ်းကွာ”

စကော့နိုင်းပဲ ကျန်တော့တယ်လို့

လူတစ်ယောက်ဟာ ပြင်းထန်တဲ့ ခေါင်း  
ကိုက်ဝေဒနာခံစားနေရတာကြောင့် သူ့ဆရာ  
ဝန်ထံ သွားခဲ့တယ်။ ဆရာဝန်က လိုအပ်တဲ့  
စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်ပြီး နာရီအနည်းငယ်  
အကြာမှာ သူ့ရုံးခန်းထဲကို ခေါ်လိုက်တယ်။  
“သတင်းဆိုးပဲဗျာ” လို့ ဆရာဝန်က လူနာကို  
ပြောလိုက်တယ်။

“ခင်ဗျားရောဂါက ကျွမ်းနေပြီဗျ”  
“အို-ဟုတ်ပါမလား၊ ကျွန်တော် ဘယ်  
လောက်အသက်ရှင်နိုင်ဦးမှာလဲ”ဆိုပြီး လူနာက  
အော်ဟစ်မြည်တမ်းတော့တယ်။

ဆရာဝန်က “၁၀....” လို့ စပြောရုံပဲရှိ  
သေးတယ် လူနာကဖြတ်ပြီး “၁၀ က ဘာလဲ  
ဟင် ရက်လား၊ လလား၊ နှစ်လား”

အဲဒီတော့ ဆရာဝန်က ဆက်ပြောတယ်  
- “ဉှ၊ ၈၊ ၇၊ ၆...”



ဟိုချီမင်းပြတိုက်အတွင်းတွင် လေ့လာမြင်တွေ့ခဲ့ရသော ပြကွက်များက အလွန်များပြားလှန်းရကား အသေးစိတ်ဖော်ပြဖို့ မလွယ်ကူပါ။ ဗီယက်နမ်စာရေးဆရာအသင်းမှ နိုင်ငံခြားဆက်သွယ်ရေးဌာန ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူးလည်းဖြစ်၊ ဗီမီတို့ အတွက် အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ စကား ပြန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသူလည်း ဖြစ်သော ဒေါ်ခင်ဝါနှင့် ပြတိုက်မှ အင်္ဂလိပ်စကားပြောနိုင်သော လမ်းညွှန် ဗီယက်နမ်အမျိုးသမီးလေးတို့က ဗီမီတို့အား အရေးကြီးသည့် ပြကွက် များရွေ့ ရောက်သည့်အခါတွင် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများ ကို ရှင်းလင်းပြောပြကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဗီမီတို့ကလည်း ပြကွက်များကို ကြည့် ရုံသာကြည့်ပြီး တစ်ခုချင်းကို မမေး ဖြစ်ပါ။ ထူးထူးခြားခြားနှင့် စိတ်ဝင် စားဖွယ်ရာကောင်းသော ပြကွက်များ ကိုသာလျှင် မေးမြန်းဖြစ်ကြသည်။ မေးမြန်းသည့် အကြောင်းအရာများကို လည်း ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ လွတ်မြောက် ရေးသမိုင်းနှင့် ဟိုချီမင်းပြတိုက် အကြောင်း ကောင်းစွာကျေညက်ဟန် တူသော လမ်းညွှန်ဗီယက်နမ်အမျိုး သမီးလေးက သွက်လက်ချက်ချာ သော အင်္ဂလိပ်စကားဖြင့် ရှင်းလင်း ပြောပြပေးပါသည်။

အမှတ်တရဖြစ်သော ပြကွက် တစ်ခုမှာ လေးကိုင်းသဏ္ဌာန် ကွေး၍ နေသော ပန်းပုလက်ရာဖြစ်သည်။ ထိုပြကွက်များကား ပြင်သစ်ကိုလိုနီ နယ်ချဲ့လက်အောက်မှ လွတ်မြောက် ရေးတိုက်ပွဲဆင်နွှဲရာတွင် နာမည် လည်းကြီးပြီး အဆုံးအဖြတ်လည်း



ပေးခဲ့သော ဒီနီဗင်ဖူးတိုက်ပွဲကြီး အကြောင်း ပြကွက်ဖြစ်လေသည်။ လေးကိုင်းသဏ္ဌာန် အနုပညာပြောက် လက်ရာကြီးမှာ အောင်ပွဲခံခြင်းကို သက်တမ်းပြုပြီး နောက်ခံကား၌ ဒီနီဗင်ဖူးတိုက်ပွဲအတွင်းက ဖြစ်ရပ်မှန် မြင်ကွင်းဓာတ်ပုံများကို ချိတ်ဆွဲပြသ ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပုံများမှာ အလျား ၂ ပေ x အနံ ၂ ပေခန့်ရှိ သော စတုရန်းကွက်အတွင်း အဖြူ အမည်းဓာတ်ပုံများဖြစ်ပြီး နောက်ခံရံ တစ်ချပ်လုံးပြည့်အောင် ချိတ်ဆွဲပြသ ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် ဗီယက်နမ်တို့အတွက် အရေးကြီးသော စစ်ပွဲဖြစ်သည်သာမက စစ်သေနာ် ဗျူဟာအရ ကြည့်လျှင်လည်း အောင် မြင်သော စစ်ပွဲတစ်ရပ် ဆင်နွှဲနိုင်ရန် စီမံချက်ချပြီး စစ်ပွဲဆင်နွှဲခဲ့ခြင်း

ဖြစ်သည်။စစ်ပညာဘာသာရပ်အတွက် လည်း အတုယူ လေ့လာစရာကောင်း သည့် ဒီနီဗင်ဖူးတိုက်ပွဲအကြောင်း အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါသည်။ သမ္မတကြီး ဟိုချီမင်းသည် ပြင်သစ်ကိုလိုနီနယ်ချဲ့အား တော်လှန် စစ်ပွဲ ဆင်နွှဲရာတွင် ဗီယက်နမ်ပြည်သူ များကိုယ်တိုင်ပါဝင်သောလွတ်မြောက် ရေးတပ်မတော်ဖြင့် တိုက်ပွဲဆင်နွှဲခဲ့ ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီနီဗင်ဖူးတိုက်ပွဲမှာ ပထမ အင်ဒို ချိုင်းနားစစ်ပွဲ (၁၉၄၆-၁၉၅၄) တွင် အဆုံးအဖြတ်ပေးခဲ့သော တိုက်ပွဲဖြစ် သည်။ ပြင်သစ်ကိုလိုနီတပ်များနှင့် ဗီယက်နမ် ကွန်မြူနစ်များ၊ ဗီယက်နမ် မျိုးချစ်ပုဂ္ဂိုလ်များ ပေါင်းစည်းထား သော ဗီယက်မင်း (Viet Minh) တို့ အကြားတွင် ဖြစ်ပွားသော စစ်ပွဲဖြစ်

သည်။ ဗီယက်နမ်နှင့် လာအိုနိုင်ငံ နယ်စပ်အနီးတွင်ရှိသော စစ်ရေးအရ အရေးပါသည့် တောင်ကုန်းငယ်လေး တစ်ခုကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် တိုက်ပွဲ ဝင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ၁၉၅၄ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်တပ် များသည် ဗီယက်မင်းများ၏ တိုက်ပွဲ ဆင်နွှဲမှုကို ဆက်တိုက်ဆုံးရှုံးနေသော ကာလဖြစ်၏။ ဒီနီဗင်ဖူးဟုခေါ်သော မြို့ငယ်လေးတစ်ခုကို ပြင်သစ်တပ်များ က ထိန်းချုပ်ထားသည့် ဗီယက်နမ် အနောက်မြောက်ပိုင်းဒေသတောင်ကုန်း များကြားတွင် ဒယ်အီးသဖွယ် ဖြစ်နေ သော နေရာ၌ ခိုင်ခံ့သော ခံတပ်ကြီး တစ်ခုကို ပြင်သစ်တို့က ဆောက်လုပ် ထားသည်။ ထိုခံတပ်၏ အရေးပါပုံ မှာ ဗီယက်မင်းများအတွက် တစ်ဆင့် ကြားခံအထောက်အပံ့ ရနေသော



လာအိုနိုင်ငံသို့ ပေးပို့သည့် ထောက်ပံ့ ရေးလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်တောက် လိုသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဗီယက်မင်း များ၏ ခေါင်းဆောင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်ကြီးယက်က ဒီနီဗင်ဖူး ခံတပ် အား ဘေးပတ်ပတ်လည်မှ ဝန်းရံထား သည်။ ပြင်သစ်တပ်များက ဗီယက် မင်းများတွင်ရှိသော လက်နက်များ အခြေအနေကို သိထားသော်လည်း သူတို့ သတိမပြုသည့်အချက်မှာ ဗီယက်မင်းများ၌ လေယာဉ် ကိုပင် ပစ်ချနိုင်သော လက်နက် များ အမြောက်အမြားကိုဆောင်သုံးစွဲနိုင် သည်ကို မသိရှိပေ။ ထို့ပြင် မတ် စောက်သော တောင်ကုန်းတောင်

တန်းများ ဝန်းရံလျက်ရှိသည့် ပြင်သစ် ခံတပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန် တောင်တန်းများက သဘာဝ အကာ အကွယ်အဖြစ် တည်ရှိနေသည်။ သို့သော် ဗီယက်မင်းများက တောင်တန်းကြီးများအတွင်းတွင် တူးမြောင်းလိုက်ခေါင်းများ ဖောက်လုပ် ခဲ့ကြသည်။ ထိုလိုက်ခေါင်း အပေါက်ဝ များမှာ လေယာဉ်ပစ် သေနတ်များကို နေရာချထားပြီး ပြင်သစ်ခံတပ်အား ပစ်ခတ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အပေါ်ဦးမှ ပစ်ခတ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကိုလည်း ရရှိသွားကြ သည်။ ၁၉၅၄ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် တိုက်ပွဲများ စတင်သည်။ ဆက်ရန်



အစားအစာတို့ကို သဘာဝအတိုင်းချေဖျက်နိုင်ရန် အမြင့်မားဆုံးအင်ဇိုင်းများပါဝင်သော

**GENOZYME CAPSULES**

GENOZYME Capsule တွင် ပါဝင်သော Fungal Diastase သည် စားသောက်လိုက်သော ကစိမိတ်တို့ကိုချေဖျက်ပေးပြီး Pepsin သည် အသားမိတ် တို့ကို ချေဖျက်ပေးသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရများ စုပ်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

- ပုံမှန်ထက် ပို၍စားသုံးမိခြင်းကြောင့် အစာမကြေခြင်း
- လေပွ၊ လေထခြင်း
- လူကြီးများတွင် အစာကိုကောင်းစွာ မချေဖျက်နိုင်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် (၃လမှ-၉လ)အတွင်းတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သော အစာမကြေခြင်း စသည်တို့ကိုပျောက်ကင်းစေပါသည်။

Marketed & Distributed by: **MASCOTS Pharmaceuticals**

No. 15 B, Taw Win Street, Dagon Township, Yangon.  
Tel: 01-227106, 01-218297, 02-73118, 02-23334

**C-VITAL**  
Vitamin-C 500mg Chewable Tablets  
စိတာမင်ဗီဇ်သေးပြား

Chewable Tablet  
ORANGE FLAVOUR

အကောင်းဆုံးကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့်အထူရှင်လန်းတက်ကြွသောနေ့သစ်များကိုပိုင်ဆိုင်စေဖို့...

စိန်ခိုက်တယ်သည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင် ပေးရုံသာမက စိတာမင်ဗီဇ်သေးပြားနှင့် သွားဆုံးသွေးယိုခြင်းများကို ကာကွယ် ကုသနိုင်ခြင်း၊ အစွမ်းထက် ဓါတ်တိုး ဆန်ကျင် ပစ္စည်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကလေးလူကြီး၊ ကျား၊ မ၊ မရွေး သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

Marketed & Distributed by: **MASCOTS Healthcare**

Yangon : No.15(B), Taw Win St., Dagon Tsp.  
Tel: (01) 227106, 216533  
Mandalay : No.155, 73rd St., Bet. 33rd & 34th Street.  
Tel: (02) 23334, 73118





ဒေါက်တာအယ်ဒီတာ

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်သောကဏ္ဍကဏ္ဍ

လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်တွင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety) တွေ ကြုံရတတ်ကြရပါတယ်။ ဒီနှစ်ခုအကြောင်း သင်ဘယ်လောက်သိသလဲ။ အဖြေရှာလိုက်ပါ။

မေးခွန်းများ

- (၁) စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့မှာ အတူတူဖြစ်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၂) စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ လူတိုင်းအတွက် အဓိက အားဖြင့် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၃) အလွယ်တကူ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ဖြစ်ခြင်းကဲ့သို့သော ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ သတိပေးလက္ခဏာသည် စိတ်ဖိစီးမှု အလွန်အကျွံဖြစ်ခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၄) ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းခြင်း၏ လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၅) နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တာကြာလာလျှင် စိတ်ဓာတ်ကျရောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၆) သင်၏မျှော်လင့်ချက်များအား ပြန်လည်စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ကို ရင်ဆိုင်နိုင်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား

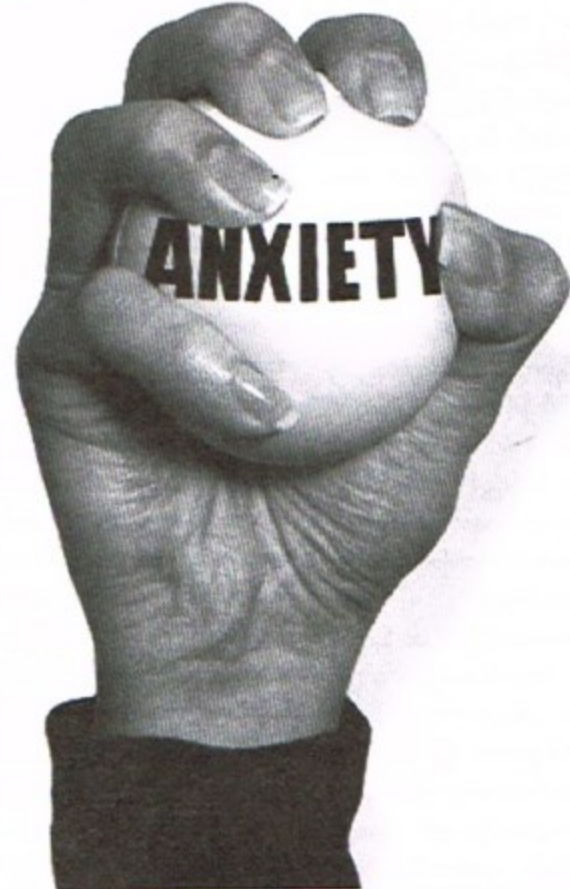
- (၁) အထက်ပါအားလုံး
(၂) စိုးရိမ်ပူပန်မှုပြဿနာသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အမြဲတမ်းဆုံး သော ပြဿနာဖြစ်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၁၀) စိုးရိမ်ပူပန်မှုရောဂါ (Anxiety) သည် အမျိုးသားများတွင် အမျိုးသမီး များထက် ၂ ဆ ပို၍ ဖြစ်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၁၁) အောက်ပါတို့အနက် Anxiety ပြဿနာအတွက် ကုသုံးမှာ
(က) ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း
(ခ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသုံးပေးခြင်း
(ဂ) အထက်ပါနှစ်ခုစလုံး
(၁၂) အထက်ပါအားလုံးတစ်ခုမှမဟုတ်

အဖြေများ

- (၁) (ခ)
စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို သင်က တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။ အပေါင်းလက္ခဏာ သို့မဟုတ် အကောင်းမြင်ချင် လည်းဖြစ်သည်။ အနုတ်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် အဆိုးမြင်ချင်လည်း ဖြစ်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ပြောင်းလဲမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အား ချစ်မိခြင်း၊ အလုပ်သစ်တစ်ခုစတင်ခြင်း၊ မျှော်လင့် မထားဘဲ ဆုံးရှုံးခံရမှုတစ်ခု ခံစားရခြင်းစသည့် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုခုဖြစ်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုကို စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ခြင်းကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။
စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း စသည့် ခံစားမှုများ ကြုံတွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။
(၂) (ခ)
သင့်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းသည် အခြားသူတစ် ယောက်အတွက် ဖြစ်ချင်မှုဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အချို့သော အနုတ်လက္ခဏာ ဆောင်သည်။ မကောင်းသည့်သဘောဆောင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုတစ်ခု [ဥပမာ - နောက်ဆုံးထားပြီး ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချိန် (Deadline)] ကဲ့သို့ သော အကြောင်းရင်းကတော့ တူနိုင်ပါသည်။
(၃) (က)
ပုံမှန်မဟုတ်သော စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ အခြားသော ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ သတိပေးလက္ခဏာများသည် သင့်အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုအား ဘယ်လိုကိုင်တွယ် ရမလဲဆိုသည့်အချက်ကို ညွှန်ပြနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ-စိတ်တိုခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက် လို့မရခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။
(၄) (က)
စားသောက်မှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း (ဥပမာ-အစားအသောက်များခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျနိုင်သည်) သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံခြင်း (ကိုယ်အလေးချိန် တက်နိုင်သည်)တို့သည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားသော လက္ခဏာများမှာ တက်တက်ကြွကြွ မရှိတော့ခြင်း၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရာတွင် ပဋိပက္ခများလာခြင်းနှင့် အရက်သောက်တတ်သူဆိုလျှင် အရက်ပိုသောက်လာ ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ပိုသောက်လာခြင်း၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပိုများလာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
(၅) (က)
စိတ်ဖိစီးမှုကြာလာလျှင် ဥပမာ - ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့် အဖြစ်အပျက် များ သို့မဟုတ် အလွန်ဆိုးဝါးသော အခြေအနေတွင် နေထိုင်ရခြင်းများ စသည်တို့ ကြာလာလျှင် စိတ်ဓာတ်ကျလာနိုင်သည်။ ဆေးမကုဘဲထားပါက ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျရောက်ခြင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ပြင်လူ့ဘဝကိုလည်း ငြီးငွေ့လာနိုင် သည်။ နာတာရှည်စိတ်ဓာတ်ကျနေလျှင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာ များ ဥပမာ-သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်လာနိုင်သည်။
(၆) (က)
စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အိမ်မှာရော၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာ

ပါ အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရည်မှန်းချက်များထားရှိရန် ဖြစ်သည်။ မျှော်လင့်ချက်တွေ အများကြီးထားမယ့်အစား အနည်းငယ်မျှသာ ထားခြင်း လည်းပါဝင်သည်။ အခြားသော အကြောင်းအရာများ အထူးသဖြင့် သင်တတ် နိုင်သော အရာများကိုသာ မျှော်လင့်ချက်ထားခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ စိတ်ဖိစီး မှုဖြစ်စေသော အလုပ် ဥပမာ-မိန့်ခွန်းစကားပြောရန်၊ အင်တာဗျူးလုပ်ရန်စသည် တို့အတွက် ကောင်းစွာကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်သည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုဟု မယူဆဘဲ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲ၍ မြင်နိုင်ရမည်။ အစားအစာကို ကောင်းစွာ စားသောက်ပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူခြင်း၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း များလည်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

(၇) (ခ)
စိုးရိမ်ပူပန်မှုကြောင့် မိမိအား ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းဖြစ်စေပါသည်။ ဘယ်တော့မှ နှစ်သက်ခံစားစရာ



ကောင်းသောအရာမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သော ခံစားမှုအောင်မြင်နိုင်ပါသေးသည်။ အပျော့စား စိုးရိမ် ပူပန်မှုက သင့်အား တပ်လှန်သတိပေးပြီး စိန်ခေါ်နေသောအရာများ သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်နေသော အခြေအနေများကို အာရုံစိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၈) (၁)
စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် လူသားတို့၏ ပုံမှန်စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်လာပြီး ပျောက်မသွားလျှင် ကျန်းမာ ရေးပြဿနာတစ်ခုအဖြစ်သို့ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတိုင်းတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောဝေဒနာ တိကျစွာရှိတတ်သည်။ ဥပမာ-ရုတ်တရက် ထိန်းမရအောင် ကျီးလန့်စာစားဖြစ်သော ပြဿနာ (Panic Disorder) တွင် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ကြောက်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်လို့မရခြင်းတို့ ခံစားရမည်။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Social Anxiety) တွင် မိမိနှင့် မရင်းနှီးသော လူမှုရေးအခြေအနေ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ကြောက်လန့်ခြင်း၊ အခြားသူများ က မိမိအား အကူအညီဖြစ်အောင် လုပ်ကြလိမ့်မည်ဟု ထင်နေခြင်းစသည်တို့ ခံစားရမည်။ အချို့တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ ဥပမာ-တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးသီးချွေးပေါက်များကျခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

(၉) (က)
အမေရိကန်လူကြီးများ (၁၈ နှစ်နှင့်အထက်) သန်း ၄၀ ခန့်သည် နှစ်စဉ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုပြဿနာ (Anxiety) ခံစားနေကြရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အမေရိ ကန် လူကြီးများ၏ ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။

(၁၀) (ခ)
အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများထက် ၂ ဆ ပို၍ ဖြစ်ပါသည်။ အနည်းဆုံး ၆ လခန့် အမှန်တကယ်ဖြစ်မလာသော စိုးရိမ်သောကများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခံစားနေရပါသည်။

(၁၁) (ဂ)
စိုးရိမ်ပူပန်မှုပြဿနာကို ဆေးဝါးများဖြင့်ရော စိတ်ကုသုံးများဖြင့်ပါ ကုသနိုင် ပါသည်။ ကုသုံး ၂ ခုပေါင်း၍လည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ ပဏာမဆေးဝါးများအဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျပျောက်ဆေး၊ စိုးရိမ်သောကပြေပျောက်ဆေးနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ထိန်းချုပ်ရန် ဘီတာဘလော့စ်ကာဆေးများ ပေးရ ပါသည်။



- (၇) စိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုသည်မှာ အမြဲတမ်း အနုတ်လက္ခဏာဆောင်ပြီး ထိခိုက်စေ နိုင်သော ခံစားမှုဖြစ်သည်။
(က) မှန်
(ခ) မှား
(၈) စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်ခြင်းဟူသော ပြဿနာဖြစ်လျှင် အောက်ပါလက္ခဏာများ ခံစားရမည်။
(က) ရုတ်တရက် ထိန်းချုပ်၍မရသော အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခြင်း
(ခ) နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေများတွင် တစ်ခါမျှ မကြုံဖူး သော ကြောက်ရွံ့မှု၊ ထိတ်လန့်မှုကြုံတွေ့ခြင်း
(ဂ) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော၊ ထိခိုက်စေသော၊ နားမသဘာဖွယ်ဖြစ်သော အထိတ်တလန့်၊ ရုတ်ဆို မှု သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှု ပေါ်ထွက်လာခြင်း



# အဝိမ်းရောင် စာမျက်နှာ

မောင်(ဆေးတက္ကသိုလ်)

## ရာသီဥတုနှင့်

### ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး

သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြမှုများအရ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲလျက်ရှိကြောင်း သေချာစွာ သိရှိနေရပါသည်။

လူတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တို့သည် အလွန်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်လျက်ရှိကြောင်းကို ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက သက်သေပြလျက်ရှိပါသည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသဘာဝဖြစ်ပါသည်။



## ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းအကြောင်းရင်း

ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်တွင် လွန်ခဲ့သည့် နှစ် ၅၀ အတွင်း ပူနွေးလာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ လူသားတို့၏ ပြုမူလုပ်ရားမှုများကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများမှ ထွက်လာသော အစိမ်းရောင်ဓာတ်ငွေ့ (Greenhouse Gases) ဟုခေါ်သည့် ဓာတ်ငွေ့များ ထုတ်လွှတ်မှုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီဥတုအပေါ် ဒီဇိုင်းမှုများအားလုံးသည် ကမ္ဘာမြေကြီး၏ မျက်နှာပြင်ကို အကျိုးသက်ရောက်မှုများ



ဖြစ်စေသည်။

ဖော်ပြပါ ပြောင်းလဲမှုအားလုံး

သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။

## သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကိုက်ညီသော ချစ်သူများနေ



အချစ်ကို တံင်စားတဲ့အရောင်ဟာ ဘာအရောင်လဲလို့မေးရင် အများစုက နှလုံးသွေးရဲ့အရောင် အနီရောင်လို့ ဖြေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချစ်ရဲ့အရောင်ကို အစိမ်းရောင်အဖြစ် ဖန်တီးလို့ရပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်နှင့် သင့်ချစ်သူတို့ဟာ ကမ္ဘာမြေကြီး

နဲ့ ထပ်တူအချစ်တွေတည်ရှိနေမယ်လို့ ဆန္ဒပြုထားရင် ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ ကောင်းကျိုးကို စိတ်ပါဝင်စားသင့်ပါတယ်။ အောက်ပါအချက်များကတော့ ချစ်သူများနေ့ကို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် သင်တို့နှစ်ဦး ဘယ်လိုကျင်းပနိုင်မလဲဆိုတဲ့ အကြံပေး



### ခိုင်မွန်ကျော်

ချက်အချို့ဖြစ်ပါတယ်။  
**စကားတပြောပြောနှင့်**  
စိတ်အေးလက်အေး လမ်းလျှောက်ပါလမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ ယာဉ်များကို အသုံးမပြုတဲ့အတွက် ကာမုန်ခြေရာကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ချစ်သူများနေ့မှာ Date လုပ်တဲ့အခါ ကမ်းခြေမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် ပန်းခြံထဲမှာ၊ ဒါမှမဟုတ် အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ စကားတပြောပြောနှင့် လမ်းလျှောက်ရင်း အပန်းဖြေပါ။ သင်တို့နှစ်ဦး ပထမဦးဆုံး တွေ့ဆုံခဲ့တဲ့နေရာ၊ သင်တို့ ငယ်ငယ်က တက်ခဲ့တဲ့ကျောင်း စသဖြင့် အမှတ်တရနေရာများကို ခြေလျင်လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုရင်း အမှတ်တရနေ့ကို ဖန်တီးပါ။

**ပျော်ပွဲစားထွက်ပါ**  
ဖေဖော်ဝါရီ ၁၄ ရက်ဟာ သင်



တို့နေထိုင်တဲ့ ဒေသအပေါ် မူတည်ပြီး ပျော်ပွဲစားထွက်ဖို့ သင့်တော်တဲ့ ရာသီဥတုဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ပျော်ပွဲစားထွက်ဖို့ အဆင်ပြေ



ရင် ဒေသထွက်နဲ့ အော်ဂဲနစ် စားစရာများကို ဝယ်ယူပါ။ လယ်ယာသမားများရဲ့ ရောင်းကုန်တွေကို တိုက်ရိုက်အားပေးပါ။

### သစ်ပင်စိုက်ပါ

ချစ်သူများနေ့မှာ အမှတ်တရ သစ်ပင်တစ်ပင် အတူတူစိုက်ပျိုးပါ။ ၎င်းဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီရာရောက်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နောက်နှစ် ချစ်သူများနေ့တွေမှာ သင်တို့စိုက်ခဲ့တဲ့ သစ်ပင်လေး ဘယ်လောက်ကြီးပြင်းလာပြီလဲဆိုတာ အမှတ်တရဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

### အိမ်မှာကိုယ်တိုင်လုပ်တဲ့

#### Homemade Gifts များပေးပါ

သင်ဟာအိမ်မှာ Romantic Organic Meal များပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်ပုံမှန်ဘောင်များ၊ ကယားများ ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

### အော်ဂဲနစ်ပန်းများ

သဘာဝတောရိုင်းပန်းတစ်စည်းကို ခူးယူပါ။ အဲဒီလိုအခွင့်အလမ်း မရှိခဲ့ရင်လည်း အော်ဂဲနစ်ပန်းများကို ဝယ်ယူပြီးပေးပါ။ ဒါ့အပြင် အော်ဂဲနစ်ပိုင်များ၊ Fair Trade Products များကို ဝယ်ယူ အသုံးပြုပါ။



FAME

# Vomigin®

- Natural antiemetic
- Aids digestion

## ချင်းသောက်ဆေး

- မူးဝေ၊ ပျို့အန်ခြင်းဝေဒနာများ
- အစာမကြေ ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်ဝေဒနာများကို ကာကွယ်၊ ကုသရန်



Tel: 01- 682199, 685083, 685609

Manufactured by  
FAME Pharmaceuticals



ISO 9001:2008  
ISO 14001:2004  
OHSAS 18001:2007  
GMP Certified  
Organic Certified



ရယ်ဒီကာယ်ကျဆုံးခန်း

ဒေါက်တာလွမ်းမိုးဟန်

အပိုင်း(၃)



ဒေါက်တာခရိုလီ

ခရိုလီသည် ရယ်ဒီကာယ် ရင်သား ကင်ဆာခွဲစိတ်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်းမပြုတော့ဘဲဂျော်မီ၏နည်းအတိုင်း လိုသလောက်သာခွဲစိတ်သည့်နည်းကို သုံးခဲ့သည်။ ထိုနည်းကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရင်သားဖြတ်ထုတ်ခြင်း (Simple Mastectomy)ဟု ခရိုလီက အမည်ပေးလိုက်သည်။ နောက် ၆နှစ်ခန့်ကြာပြီး လက်တွေ့သုတေသနအခြေအနေအထားအရသာသည့်အခါခရိုလီ၏ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရင်သားခွဲစိတ်နည်းများသည် ဂျော်မီ၏ ခွဲစိတ်မှုများနှင့် ရလဒ်အတူတူဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိလာရသည်။

ဟောစတတ်၏ ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်နည်းနှင့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းခွဲစိတ်နည်းများ၏ ရလဒ်မှာ အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်းအသက်ရှင်မှုနှုန်းမှာလည်း အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိလာရပြန်သည်။ သည်လိုနှင့် နှစ်ပေါင်း ၄၀ကြာလာသည့်အခါရင်သားကင်ဆာခွဲစိတ်သုတေသနများ၏ ရလဒ်မှာ သမုဒ္ဒရာကြီးတစ်စင်းခြားနေသည့် အင်္ဂလန်ကျွန်းနှင့် အမေရိကတိုက်တို့၌ အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာကြရလေသည်။

ဆေးပညာမှာ သုတေသနပြုနိုင်ဖို့က စာရင်းအင်းအတွက်အချက်အလက်လိုအပ်သည်။ ၁၉၃၀ပြည့်နှစ် ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်မှာ ရှိခဲ့သည့် သုတေသနများက ဆေးကုသမှုပုံစံတစ်ခုက နောက်တစ်ခုထက် သာလွန်ကြောင်းသာပြသနိုင်သည်။ ဆေးအမှတ် (၄) သည် ဆေးအမှတ်(၁)ထက် ပိုကောင်းကြောင်းသာပြသနိုင်သည်။ ယိုမကောင်းသည့်အချက်ကိုတော့ သက်သေမပြနိုင်။ ဂျော်မီတို့၊ခရိုလီတို့ ခွဲစိတ်မှုများမှာလည်း ရယ်ဒီကာယ် ခွဲစိတ်မှုသည် သူတို့နှစ်ဦး၏ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းခွဲစိတ်မှုများထက် ပိုပြီးမကောင်းကြောင်း သက်သေပြနိုင်ဖို့လိုအပ်သည်။ သည်တော့ သုတေသနပုံစံအသစ်တစ်ခုတည်ဆောက်ဖို့ လိုလာသည်။

သည်လိုနှင့် ကင်ဆာကုသမှုသမိုင်းမှာ အရေးပါသည့် ပညာရပ်တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ သုတေသန စာရင်းအင်းပညာရပ်ဖြစ်ပါသည်။ လန်ဒန်မြို့မှာ ဒေါက်တာဂျော်မီက ရင်သားကင်ဆာခွဲစိတ်မှုတွေကို စတင်ပြီးလေးနှစ်ကြာ ၁၉၂၈ခုနှစ်တွင် နေမန်နှင့် ဝီရာဇန် (Jerzy Neyman and Egon Pearson) အမည်ရ စာရင်းအင်းပညာရှင်နှစ်ဦးက ဂျော်မီ၏ ခွဲစိတ်မှုတွေကို သုတေသနပုံစံသစ်ဖြင့်သက်သေပြနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြသည်။ ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှု ငါးခုနှင့် ဂျော်မီ၏ အကျိတ်ထုတ်ခွဲစိတ်မှု ၅ခုနှိုင်းယှဉ်ပြီး ရလဒ်မကွာခြားရန်နှင့် သည်ခွဲစိတ်မှုပုံစံနှစ်ခုက ရလဒ် အတူတူပါဟု ပြောလိုမရနိုင်။ အဲ... ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှု အသုတေသီနှင့် အကျိတ်ထုတ်ခွဲစိတ်မှု အသုတေသီတို့နှိုင်းယှဉ်မှု အတူတူပင်ဆိုရင်တော့ ရလဒ်တကယ်တူပြီဟု ပြောလိုရပြီ။ သည်လိုသာတူသည်ဆိုရင်ရယ်ဒီကာယ်

ခွဲစိတ်မှုကို အန္တရာယ်ယူပြီး ခွဲနေရမလို့တော့။ အကျိတ်ကလေးထုတ်လိုက်ရုံနှင့် ကိစ္စပြီးသွားမည်။ တကယ်တမ်းကတော့ ပြဿနာက သည်လောက်မလွယ်။ ဟောစတတ်၏ ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှု အရှိန်အဝါက အလွန်ကြီးသည်။ သုတေသနလုပ်နိုင်ဖို့က ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်မည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေ၊ လိုအပ်သလို အကျိတ်ပုံထုတ်မည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေလည်း လိုအပ်သည်။ ရင်သားကင်ဆာမှာ ဂျော်မီ၏ အကျိတ်ထုတ်ခွဲစိတ်နည်းကို သုတေသန လုပ်မည့်ကြံတော့ ဘယ်ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကမှ အကျိတ်ထုတ်ခွဲစိတ်နည်းကို လုပ်ပေးမည်သူမရှိ။ ခွဲစိတ်နည်းနှစ်ခုကို ဘယ်နည်းကပို အသက်ရှည်သလဲ၊ သူပြိုင်ကိုယ်ပြိုင်ယှဉ်ပြီး သုတေသနပြုကြမည်ဆိုရင် နှစ်ဖက်စလုံးမှာ ခွဲစိတ်ခံမည့် လူနာတွေရော၊ ခွဲစိတ်ပေးမည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေရော လိုအပ်ပါသည်။ ဂျော်မီသက်တမ်းတစ်လျှောက်တော့အဆိုပါသုတေသနမအောင်မြင်ခဲ့ပါ။

နောက်နှစ်လေးဆယ်ကြာအပြီး ခရိုလီတို့ခေတ်ရောက်သည့်အထိလည်း ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှု အစွမ်းကထက် နေတုန်း၊ နာမည်ကြီးနေတုန်း၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုမှာ တော်လှန်ရေးကြီးတစ်ခုလုပ်ဖို့ ဘယ်သူကမှ မပါဝင်ခဲ့ကြ။ ခရိုလီက ထိုတော်လှန်ရေးကြီးကို စတင်မည်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လိုအပ်သလောက်သာ ခွဲစိတ်မည်ဟု ပြောသည့်အချိန်မှာပင် ဆေးရုံတစ်ရုံထဲ တစ်ဆောင်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ခရိုလီကို ခပ်တန်းတန်း ဖြစ်ကုန်ကြသည်။ဘယ်သူကမှ ခွဲစိတ်မှုနှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်သုတေသနပြုဖို့ မဝံ့ခဲ့ကြ။

ထိုလိပ်ခဲတည်းလည်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခဲ့သည့်သူက အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ပန်ဆိုင်ဗေးနီးယားပြည်နယ်မှ ခွဲစိတ်ဆရာဝန် ဘားနတ်ဖစ်ရှာ (Bernard Fisher) ဖြစ်ပါသည်။ သူကဲ့ရဲ့ခဲ့သည့် ပစ်ခတ်

တက္ကသိုလ် ဆေးကျောင်းဆိုသည်ကဟောစတတ်၏ ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှုထွန်းကားခဲ့ရာ နယူးယောက်နှင့် ဘယ်လ်တိုမြို့များ ကဲ့သို့ပင် နာမည်ကြီးသည့်နေရာဖြစ်သည်။ ရယ်ဒီကာယ်အယူအဆ လွှမ်းမိုးသည့် ဒေသဆိုပါတော့။ သို့ပေမယ့် ခေတ်ကာလက ပြောင်းလားပြီး ဟောစတတ်တို့ခေတ်နှင့်လည်း ဝေးဝေးလာပြီ။ မျိုးဆက်သစ်ခွဲစိတ် ဆရာဝန်တွေက ဟောစတတ်၏ အယူအဆအပေါ် ဝေဖန်မှုတွေလည်း ရှိတန် သလောက်ရှိလာပြီ။ ဖစ်ရှာသည်လည်း ဂျော်မီတို့၊ ခရိုလီတို့လိုပင် ကင်ဆာယုံနဲ့မှစက်ဝန်းသီအိုရီကို သံသယရှိသူဖြစ်သည်။ ဂျော်မီနှင့် ခရိုလီတို့၏ ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုမှတစ်ခုရောတွေကို လေ့လာလေလေ၊ ရယ်ဒီကာယ် ခွဲစိတ်မှု၏ မလိုဘဲပိုနေသည့် အားနည်းချက်တွေကို တွေ့ရှိလာလေလေ ဖြစ်လာသည်။

ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှုနှင့် ပတ်သက်လို့ ဘယ်လောက်အားနည်းချက်တွေရှိသည်ဆိုစေ သက်သေမပြနိုင်လို့ ကတော့ဘယ်သူကမှလက်ခံမှာမဟုတ်။ ဖစ်ရှာတို့ခေတ်အထိ ရယ်ဒီကာယ်ခွဲစိတ်မှုလမ်းကြောင်းမှ သွေဖီပြီး လမ်းသစ်လျှောက်မည့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေ ပီပီပြင်ပြင်မရှိချင်သေး။ လမ်းဟောင်းအတိုင်းလိုက်မည့် စာအုပ်ကြီး ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေကသာ အများစု။

သည်နေရာမှာ အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု ပါလာသည်။ ၁၉၆၀ပြည့်လွန်နှစ်များဆိုသည်က ဆရာဝန်-လူနာဆက်ဆံရေးမှာအများကြီးတိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည့် အချိန်ကာလများ။ ဆရာဝန်ပြောတိုင်း လူနာကခေါင်းညိတ်ရသည့် အခြေအနေမျိုးမဟုတ်တော့။ လူနာမှာလည်း ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခွင့်တွေ ရှိလာပြီ။ သည်ကြားထဲမှာ အမျိုးသမီးထုအခွင့်အရေးဆိုတာကလည်း ရှေ့တန်းရောက်လာသည်။

ပက်ရှာဝါမှ လွမ်းဝရာ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်

အပိုင်း(၁)

ဒေါက်တာလွမ်းမိုးဟန်



ပါကစ္စတန်နိုင်ငံကျောင်းတစ်ခု၌ ဖုံးပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ကွင်း

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊ ညနေ ၃နာရီ၊ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံ၊ ပက်ရှာဝါမြို့ကလေးမှာ မှုန်မှိုင်းမီဝေဝေဖြင့်၊ မြို့ဆေးရုံကလေး၏အပြင်ဘက်မှာ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များက နှင်းဆီပန်းများကို ကိုင်ဆောင်လျက် စောင့်ဆိုင်းနေကြသည်။ ဆေးရုံထဲမှာတော့ ဆယ်ကျော်သက် မူစလင်ကောင်လေး ငါးယောက်က သူတို့ရရှိထားသော သေနတ်ဒဏ်ရာများထဲမှ အသက်ကို လူယူနေကြရသည့် အခြေအနေ။

ရဲအရာရှိတစ်ဦးက ဆေးရုံအဝှမ်းရပ်လျက်ပြောနေသည်။ “လူတော့ ဝင်လို့မရပါဘူးခင်ဗျာ။ နှင်းဆီပန်းတွေကိုတော့ ကျွန်တော်ပေးလိုက်ပါ။ သူတို့ဆီ ရောက်အောင်ပို့ပေးပါမယ်။”

ဆေးရုံ၏ အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်ထဲမှာ အသက် ၁၇နှစ်အရွယ် ဖူနိုင်းအမည်ရ မူစလင်ကောင်လေး တစ်ယောက်ရှိသည်။ သူ့ဆီမှာ သေနတ်ဒဏ်ရာ ခြောက်ခုရထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးမှ လူနီနိုင်တာဆိုလို့ မျက်လုံးစိမ်းစိမ်းလေးလေး တစ်စုံသာကျန်ခဲ့သည်။ ခြေသည်းလက်သည်းလေးတွေမှာလည်း သွေးခြောက်တွေကပ်လို့။ အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်အပြင်မှာတော့ အလောင်းတွေ ထပ်နေသည်။ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိနေသည့် သင်္ချိုင်းသို့ တွန်းလှည်းနှင့်သယ်သွားကြ။ ဆွေမျိုးတွေက အဲဒီမှာ စောင့်ဆိုင်းနေကြ။

မနေ့က အင်္ဂါနေ့၊ နံနက် ၁၀နာရီ (၁၆-၁၂-၂၀၁၄)မှာ ပက်ရှာဝါမြို့၊ တပ်မတော်စာသင်ကျောင်းအတွင်း လက်နက်ကိုင်ဆွဲကြမ်းဖက်သမား ကိုးဦးရောက်လာပြီး အသေခံပစ်ခတ်ဖောက်ခွဲမှုတွေ လုပ်ခဲ့သည်။ ပစ်ခတ်မှုများကြောင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူ ၁၃၂ယောက် အပါအဝင် ၁၄၅ ယောက်သေဆုံးသည်။ ကွယ်လွန်သွားသည့် ဆရာတစ်ဦးဆိုရင် သူ့လက်ထဲမှာဘောလံဘစ်ဆွဲရောင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားဆဲ။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံအတွင်း အခြေစိုက်သည့် တာလီဘန်အုပ်စုက သူတို့လုပ်တာဟု ကြေညာသည်။ စာသင်ကျောင်းကို ဦးတည်တိုက်ခိုက်ခြင်းက စစ်သား သားသမီးတွေတက်သည့် ကျောင်းမို့လို့ပါတဲ့။ ဒါကလည်း အကြောင်းရှိပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ခြောက်လကစလို၊ ပါကစ္စတန် တပ်မတော်သည် တာလီဘန်တို့အပေါ် ထားရှိခဲ့သည့် စစ်မဟာဗျူဟာမူဝါဒကို ပြောင်းလဲခဲ့သည်။

၁၉၈၀ပြည့်လွန်နှစ်များ ကတည်းက အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံထဲမှာရှိသည့် မူဂျာဟီဒ်အစ္စလာမ်တိုက်ခိုက်ရေးသမားတွေကိုပါကစ္စတန်ဘက်မှ ထောက်ပံ့ပေးနေခဲ့သည်။ သူတို့နှင့်မတည့်သည့် ဟိန္ဒူဘာသာဝင်အင်အားများသော အိန္ဒိယနိုင်ငံအတွင်းသို့ အစွန်းရောက် အကြမ်းဖက်သမားတွေစေလွှတ်ဖို့ ၁၉၉၀ပြည့်လွန်နှစ်များအတွင်း ကျီဟတ်စစ်သည်များမွေးထုတ်ပေးရာမှာလည်း ပါကစ္စတန်ပါသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ၉/၁၁ အရေးအခင်းမဖြစ်ခင်အထိတော့ ပါကစ္စတန်တွေက တာလီဘန်

တွေကို “လူကောင်း”များဟု ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြတာပါ။ ၉/၁၁နောက်ပိုင်း အမေရိကန်၏ တာလီဘန်နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းတွေစလောတော့ ပါကစ္စတန်အစိုးရနှင့် စစ်တပ်က သူတို့၏ မဟာဗျူဟာကို ပြောင်းလဲပြီး “တာလီဘန်လူဆိုးများ”ဟု ခေါ်ဝေါ်လာကြသည်။ ရလဒ်ကတော့ အခုပါကစ္စတန်စာသင်ကျောင်းကို သေနတ်နှင့် ဝင်ပစ်ပြီး ကျောင်းသားလူငယ် ၁၃၂ယောက်ကို သတ်ပစ်လိုက်ကြတာပါ။

ပါကစ္စတန်သားတွေက သူတို့တိုင်းပြည်ထဲ ဘာသာရေး အစွန်းရောက်အကြမ်းဖက်သတ်ဖြစ်မှုတွေ မရှိပါဟု တောက်လျှောက်ငြင်းဆိုခဲ့ကြသည်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလနှင့် ဖေဖော်ဝါရီလအတွင်း ဘာလီချစ်စန်မြို့မှာ ဖုံးနှစ်လုံးကျွဲပြီး ရိုးယိုက်မှုစလင် ၁၀၀ခန့်သေဆုံးခဲ့ရမှုကို “ကံမကောင်းရသည့် လူနည်းစုကလေးအား ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်သည့် ဖြစ်ရပ်”ဟု ဖော်ပြသည်။ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တုန်းက လာဟိုးမြို့၊ အာမာဒီယီလီအတွင်း ဖုံးကျွဲပြီး လူ ၁၀၀ ခန့် သေကျေကြရတာကိုလည်း “ကံမကောင်းရသည့် လူနည်းစုကလေးအား ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်သည့် ဖြစ်ရပ်”ဟုပင်သုံးခဲ့သည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ မာလာလာလေးမျက်နှာကို အနီးကပ်သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခန်းကလည်း “ကံမကောင်းရသည့် ကျောင်းသူလေး တစ်ယောက်အား ပစ်မှတ်ထားတိုက်ခိုက်ခံရမှု”ဟုပင်သုံးခဲ့သည်။ ပါကစ္စတန်အစိုးရက မာလာလာကို အမေရိကန်စီအိုင်အေအသံလွှင့်ဟုပင် စွပ်စွဲခဲ့ဖူးသေးသည်။

ဟော...အခု ဘာအဖြစ်မှ မရှိသည့် ကလေးငယ် ၁၃၂ ယောက်အသတ်ခံရပြီ။ ပါကစ္စတန်အစိုးရဘာပြောမည်လဲ။ ပါကစ္စတန်ဝန်ကြီးချုပ် နာဝက်စ်အို. ပြည်သူလူထု၏ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးအဖြစ်တင်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ ထိုအဖြစ်ဆိုးဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ရက်မှာ နာဝက်စ်အိုရက ပြစ်မှုကျူးလွန်သူများကို မျက်ကွယ်သေဒဏ်ချမှတ်လိုက်ကြသည်။ အရှင်မိတာလည်း တစ်ယောက်မှမရှိ။ နာဝက်စ်တို့ အစိုးရက ဒီလို ရှေးသိပ်သည်းအတတ် ပညာမှာတော်သည်ဟု နာမည်ကြီးသည်။

အကြမ်းဖက်ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်မှုအတော်အားနည်းသည်။ မတရားသင်း ကြေညာခံထားရသည့် အကြမ်းဖက်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များ ပင်လျှင် ပါကစ္စတန်မြို့ကြီးများပေါ်မှာ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်သွားလာနေကြသည်။ နိုင်ငံရေးမဟာမိတ်တွေ ဖွဲ့ထားကြသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်များမှနေ၍ ဟောပြောစည်းရုံး နေကြသည်။ ပါကစ္စတန်၏ ပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများသည် ဘာသာရေး စာများဖြင့်သာပြည့်နှက်နေသည့် ဆော်ဒီပညာရေးကို မိတ္တူကူးထားသည်ဟု ဆိုကြသည်။

နာဝက်စ်တို့ အာဏာရပါတီအတွက် အတိုက်အခံပေါ်တီရှိပါသည်။ ခရစ်ကတ်အားကစားသမား အကျော်အမော်တစ်ဦးဖြစ်သည့် အင်ရန်ခန် (Imran Khan) ဦးစီးသည့် အတိုက်အခံပေါ်တီပါ။ “ခန်”တို့၏ အတိုက်အခံပေါ်တီ၏ တုံ့ပြန်မှုကလည်း သိပ်ပြီး အားရကျေနပ်ဖွယ်ရာတော့မရှိ။ စစ်တပ်က တာလီဘန်တို့အပေါ် အရေးယူတိုက်ခိုက်မှုတွေ မပြုလုပ်ခင်မှာ အစိုးရအနေနှင့်အကြမ်းဖက်သမားတို့နှင့် ခေ့စပ်ဆွေးနွေးမှုတွေ ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ပြောသည်။ ပြဿနာက ပါကစ္စတန်နိုင်ငံရေးပါတီများက မြေပေါ်အကြမ်းဖက်သမားများ၏ နိုင်ငံရေးအရှိန်အဝါကို “နိဗ္ဗိ”နေကြတာပါ။ တောတောင်ဆိုင်ဆိုင် ပြောဆိုခြင်းမရှိကြ။ အခြေအနေတွေက ရှုပ်ထွေးနေသည်။ အခင်းဖြစ်သည့်နေရာကို အရောက်သွားပြီး လေ့လာပါ။ အခြေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရမည်ဟု “ခန်”က ပြောသည်။

ပါကစ္စတန်မှာ အခြေအနေတွေက ဘယ်တော့မှ ရှင်းလင်းသွားမှာ မဟုတ်ပါ။ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးနှင့်ပင် ဖုံးတွေကျွဲပြီး လူတွေသေနေကြဦးမှာ ဖြစ်ပါသည်။ “ပြည်ပရန်စွယ်”ဟု အမည်တပ်ထားသည့် အကြမ်းဖက်သမားများဒဏ်ကို လက်နက်မဲ့ပြည်သူများအပေါ် ခါးစီးပြီး ခံနေရဖို့သာရှိပါသည်။ အစိုးရအနေဖြင့် တာလီဘန်တို့နှင့် ခေ့စပ်ဆွေးနွေးရမည့် အချိန်မဟုတ်တော့။ ပြတ်ပြတ်သားသား ကိုင်တွယ်ရတော့မည့် အခြေအနေဟု ပြည်သူအများက သုံးသပ်နေကြပါသည်။



တေးသီဆိုသော ငှက်

ငယ်မမြင့်

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ငှက်ကို မိသားစုဝင်အသစ်အဖြစ် ကြိုဆိုခြင်းဟာ အိမ်မှာ သာယာတဲ့ တေးသီသံလေးရယ်။ လူပတ် အမွှေးအတောင်တွေနဲ့ အကောင်လေးတစ်ကောင်ရောက်လာခဲ့တယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်ဟာ ငှက်ကလေးရဲ့မိဘတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိတယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စကို ပေါ့ပေါ့သေးသေး မှတ်လို့မရပါဘူး။ ငှက်တွေကို မွေးမြူတဲ့သူတွေဟာ စေ့ချင်းမှာ အခက်အခဲများစွာ တွေ့ကြုံရပါတယ်။ ငှက်တွေဟာ အထူးအိမ်ရာနဲ့ အထူးအစားအသောက်တွေလိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ဆေးခန်းသွားပြတဲ့အခါ အခြားအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေထက် ကုန်ကျနိုင်ပါတယ်။



Canariesတဝါငှက်၊ Finches ငှက်ပုတီး၊ Cockatiels ကြက်တူရွေးတို့ဟာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အဖြစ် မွေးမြူနိုင်တဲ့ ငှက်အမျိုးအစားများဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာတော့ ငှက်မွေးမယ့်သူတွေဟာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အရောင်းဆိုင်တွေက လုံးဝမဝယ်ယူဖို့ တိုက်တွန်းထား

ကြပါတယ်။ ငှက်သန်းပေါင်းများစွာဟာ သူတို့မွေးရပ်ကနေ ကမ္ဘာအနှံ့ကို တရားမဝင်ကုန်ကူးခြင်းခံနေရပါတယ်။ မွေးစားဖို့ ရွေးချယ်စရာမရှိဘူးဆိုရင် ငှက်တွေကို မွေးမြူပြီး ပြန်လည်ရောင်းချတဲ့ ဆိုင်ကို ရှာဖွေပါလို့ ဆိုထားပါတယ်။

ပညာရှင်များ ပြောဆိုထားတဲ့ ငှက်ကလေးကို ကောင်းကောင်း စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ သိထားသင့်တဲ့ အချက်တွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

ငှက်တွေဟာ လူမှုရေးလိပ်ပြာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေလိုပဲ ငှက်တွေဟာ ပိုင်ရှင်ကို ချစ်ခင် တွယ်တာတတ်ကြပါတယ်။ဒါကြောင့်



ငှက်ကလေးတွေကို တစ်နေ့ကို တစ်နာရီထက်မနည်း လှောင်အိမ်ထဲက ထုတ်ပြီး ပွတ်သပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ လှောင်အိမ်ထဲက နေ့စဉ်ထုတ်ပေးခြင်းက ပျော်ရွှင်၊ ကျန်းမာတဲ့ ငှက်ကလေးတစ်ကောင် ဖြစ်လာဖို့ အဓိကအချက်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ငှက်တွေဟာ ဆူညံကြပါတယ်

ငှက်တွေဟာ တေးသီချင်းများ ရွတ်ဆိုသီကုံးကြပါတယ်။ တကယ့်ကျိုးတကယ့်အားဖြင့် အော်ကြပါတယ်။ ငှက်တွေဆီက ထွက်တဲ့အသံတိုင်းတော့ ငြိမ်ညောင်းပြီး သာယာနာပျော်ဖွယ် မကောင်းပါဘူး။ တချို့အသံတွေက နားကွဲမတတ် ဆိုးကြပါတယ်။ ဒါကိုလည်း ငှက်မွေးမယ့်သူတွေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရပါမယ်။ (အထူးသဖြင့် တိုက်ခန်းထဲမှာ နေပါက။)

ငှက်တွေဟာ သဘာဝအတိုင်း သန့်ရှင်းကြပါတယ်

ကြောင်တွေလိုပဲ ငှက်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ကြသူများဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ငှက်အမွှေးအတောင်တွေကို တသသနဲ့ ပြုပြင်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ငှက်ကလေးအတွက် အမွှေးရနံ့ပါတဲ့

ရှပ်ပွတွေနဲ့ ရေချိုးပေးစရာမလိုသလို သန့်သေးစေတဲ့ ဆပ်ပြာလည်း သုံးစရာမလိုပါဘူး။ ရိုးရင်းတဲ့ လက်သည့်ညှပ်ကလေးတစ်ခုနဲ့ ငှက်ကလေးကို လှပသပ်ရပ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ငှက်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စားလွယ်ကြပါတယ်

ငှက်ကလေးရဲ့ လှောင်အိမ်ကို နွေးထွေးပြီး အလင်းရောင်ရှိတဲ့ နေရာမှာ နေရာချဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သို့ပေမယ့် လေအေး တိုက်ရိုက်ခံရတဲ့နေရာ၊ နေထိုးတဲ့နေရာတွေမှာ မထားသင့်ပါဘူး။ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ငှက်လှောင်အိမ်ကို မထားပါနဲ့။ မီးခိုးနံ့၊ အကြော်အလှော် အနံ့ဟာ ငှက်ကလေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။



MEGA We care CAREER OPPORTUNITY. MEGA LIFESCIENCES LTD. is a part of a large Thailand based conglomerate. The company specializes in sales, marketing and distribution of healthcare brands of its own and also works in partnership with some of the leading multinational healthcare/ pharmaceutical companies. National Sales Manager ( Pharmaceutical ) / Location : Yangon ( 1 ) Post Responsibilities : contribute increasing volume, value & market share in implement marketing development, strategic and operational leadership to team, budget planning. Requirements : MBBS/ B.Pharm/ B.V.Sc degree holder with at least 5 years experience of product management in pharmaceutical company as senior management level. Product Manager ( Pharmaceutical ) / Location : Yangon ( 1 ) Post Responsibilities : Manage and implement the strategic plan of brand awareness, PR activities, promotion ( trade & end user ) in align with related principle guideline and preparing budget. Able to train product knowledge to concern medical promoters. Requirements : MBBS/ B.Pharm or B.N.Sc degree with at least 3 years related experience of product management in reputed pharmaceutical company as middle management level. Medical Marketing Supervisor ( Pharmaceutical ) / Location : Yangon & Mandalay ( 6 ) Posts Responsibilities : Execute monthly marketing plans to achieve quarterly sales target, timely provide the customer feedback and analyze market situation. Requirements : Any graduate with at least 2 years related experience of pharma marketing and supervision of junior marketing staff. Medical Promoter ( Pharmaceutical ) / Location : Yangon & Mandalay ( 10 ) Posts Responsibilities : Regular dealing with concerned healthcare professionals/ pharmacists / end user for product knowledge in assign area to achieve monthly target. Requirements : B.Pharm / any graduate with working experiences in related field will be favoured. Interested candidates are welcome to apply in clearly mention the applied position in the application letter with one recent photo, Labour registration , Household registration, Degree certificate. Universal Building, No 1 A/7, Shwe Pin Lon Housing Estate, Bayint Naung Road, Ward 27, North Dagon Township. Tel : ( 959 450057194 ) Email : recruitment.ygn@megawecare.com / thilaaung@megawecare.com

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ ပြုလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း. ဆီးချိုသွေးချို ဝေဒနာရှင်များဟာ အစားအသောက် ရှောင်ရှားခြင်းအပြင် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းပါ ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ယင်းတို့အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဘယ်လောက် လုပ်ရပါမလဲ။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ထောက်ခံပေးထားတာကတော့ တစ်ပတ်လျှင် လေးနာရီ လမ်းအမြန် လျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။အင်ဆူလင် တုံ့ပြန်မှု ပမာဏတိုးတက်အောင်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျအောင် အလွယ်တကူလိုက်နာနိုင်တဲ့ အလေ့အထ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း စတင် မပြုလုပ်ခင်မှာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သင့်ပြီး ဆရာဝန် နှင့် တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာရှင်များ သာမက အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတိုင်း ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါခံစားနေရသူများ အနေနဲ့ကတော့ ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တဲ့အခါ သွေးတွင်းသကြားကျဆင်းခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အင်ဆူလင် ပမာဏကို ပုံမှန်အမြဲ စစ်ဆေးပြီး ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ပါဝင်သော အစားအာဟာရ စားပေးရပါမယ်။ ဇင်မာမြင့် Ref:Health24.com. အာအိမ်ဝေဒနာရှင်များ အားထားခရာ မက်ဂျယ်. > အာအိမ်ဝေဒနာရှင်များအတွက် အစားအာဟာရအခြေခံတို့နှင့် မထိတွေ့စေရန် ခုံးအုပ်ကာတွယ်ပေးပြီး အနာများကို လျှင်မြန်စွာ သတ်သော ဖောက်တင်းစေသည်။ > အာအိမ်ဝေဒနာရှင်များ ပြန်လည် မမြင်စေရန် အတွက် ကာတွယ်ပေးပါသည်။ > အာအိမ်ဝေဒနာရှင်များ ရောဂါရှင်များ အမြဲဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ Medgel SUCRALFATE U.S.P.



T.Z

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ငပု

ရှမ်းပြည်နယ်၊ သီပေါမြို့နယ်၊  
ကောင်းခါးရွာမှ စေတနာ့ ဝန်ထမ်း  
ကျန်းမာရေးလုပ်သား Daw Julie  
Aenarက ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တိုက်ဖျက်  
ရေးတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာ  
ရေးလုပ်သား၏ အခန်းကဏ္ဍကို တင်ပြ  
ခဲ့ပါတယ်။

စာတမ်းဖတ်ပွဲ ဒုတိယပိုင်းတွင် ပြည်သူလူထုအခြေပြ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအား စုပေါင်းဆွေးနွေးမှု ကို ပြုလုပ်ခဲ့ရာ သဘာပတိအဖြစ် ညွှန်ကြားရေးမှူး (ငြိမ်း)နှင့် ပြည်သူ လူထုကျန်းမာရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဒေါက်တာ သန်းထွန်းစိန်က ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါ

ထိုနေ့က တက်ရောက်လာသောသူများက တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း၊ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးအကြံပြုခြင်းများ ပြုလုပ်ကာ စာတမ်းဖတ်ပွဲ ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်။

3

ပထမဦးစွာ မြန်မာနိုင်ငံ စာရေးဆရာအသင်း ဥက္ကဋ္ဌ ကိုယ်စား ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဆရာဝန်တင်ရွှေ စာပေဆုရှေးချယ်ရေးအဖွဲ့ အဖွဲ့ဝင် ဦးကျော်

ထို့နောက် ဆုများကို ချီးမြှင့်  
ခဲ့ရာ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန  
ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးရဲထွဋ်က  
တစ်သက်တာစာပေ ဂုဏ်ဆောင်  
ဆုရ ဦးချမ်းအေး (မောင်စူးစမ်း)  
ကိုယ်စား ဇနီးဒေါ်ခင်ချစ်အားလည်း

ကောင်း၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့၊ ဘဏ္ဍာရေး ဝန်ကြီး ဒေါ်စန်းစန်းနွယ်က “စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများ” စာအုပ် ရေးသား သော အေးဖြူနှင့် “သီတာမည်သား မှသည် ဘိုးဘိုး၏ အနှစ်များသီသို့” ဝတ္ထုတိုစာအုပ်ရေးသားသော ယုယ(ဆေး-၁)တို့အားလည်းကောင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက် နှင့် နည်းပညာဝန်ကြီးဌာနမှ ဒုတိယ

ဆက်လက်၍ ဆရာဝန်တင်ရွှေ

ဆရာဝန်တင်ရွှေ စာပေဆုများ  
ကို ဆရာဝန် တင်ရွှေကွယ်လွန်ပြီး

ယခုနှစ်တွင် စာပေဆုရရှိသူများ အား ၁ ဦးလျှင် ဆုငွေကျပ် ၆ သိန်း၊ စီ ချီးမြှင့်ပြီး တစ်သက်တာ စာပေဂုဏ် ဆောင်ဆုအား ငွေကျပ် ၈ သိန်း၊ ချီးမြှင့်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

3

www.free4reader.com



**MyLannအစားအသောက် အထူးဈေးရောင်းပွဲတော် ကျင်းပ**

MyLann အွန်လိုင်းစားသောက် ဆိုင် လမ်းညွှန်ကုမ္ပဏီမှ ကြီးမားပြီး YKKO၊ Loi Hein၊ Yum Yum Best Coffee၊ Rangoon Tea House၊ Agora၊ Thai 47၊ KYK Ice-Cream၊ ကောင်းမွန်ပုန့်တိုက် အစရှိသည့် စားသောက်ဆိုင်ခန်းပေါင်း များစွာနှင့် ပူးပေါင်း၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အကြီးဆုံး အစားအသောက် အထူး ဈေးရောင်းပွဲတော်ကို ရန်ကုန်မြို့၊ ပြည်သူ့ရပ်ပြင်နှင့် ပြည်သူ့ဥယျာဉ် အတွင်း၌ ၂၄-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့နှင့် ၂၅-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့တို့တွင် မြဲလှုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အဆိုပါ ဈေးရောင်းပွဲတော်တွင်  
အစားအသောက်ဆိုင်ခန်းပေါင်း ၁၀၆



ခန်းက အစားအသောက်များကို  
ရောင်းချခဲ့ပါတယ်။ လာရောက်စားသုံး  
သူများကို ဖိုဘိုင်းဟန်းဆက်များ  
မဲဖောက်ပေးခဲ့ကြောင်း၊ နာမည်ကျော်

အနုပညာရှင်များဖြစ်သည့် ဖြူဖြူ  
ကျော်သိန်း၊ ဉာဏ်လင်းအောင်၊ Ar-T  
တို့နှင့်တကွ အိပ်မက်ဆုံရာမှ Lun-  
zaung၊ Fred၊ Leo တို့၏ ဖျော်ဖြေ

တင်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း၊  
အဓိကတင်ဆက်မည့်သူများ အဖြစ်  
ခင်လှိုင်၊ ဒီနိုးဒေါင်၊ ပွင့်နှင့် ရဲဝင့်သူ  
တို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရ  
ပါသည်။

**MyLann** ၏ အစားအသောက်  
အထူးချေးရောင်းပွဲတော်ကို ကျင်းပရ  
ခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ အစား  
အသောက်မျိုးစုံကို တစ်နေရာတည်း  
တွင် ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်စေရန်နှင့်  
ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အစားအသောက်  
စားသုံးရသည့် အတွေ့အကြုံကို  
ဖန်တီးပေးရန်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါ  
တယ်။

မေဦး

ဣန္ဒြေအသင်း(ရန်ကုန်)အဆောက်အအုံသစ်  
ဖွင့်ပွဲပြုလုပ်မည်

မန္တလေးအသင်း(ရန်ကုန်)ရုံးကို ရန်ကုန်မြို့၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ကုန်သည်လမ်း၊ အမှတ် ၆၂/၆၃ **Royal River View Condominium** ပထမထပ်၌ ပြောင်းရွှေ့လိုက်ပြီဖြစ်ရာ ဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနားကို ၇-၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့ နံနက် ၉ နာရီခွဲတွင် ကျင်းပသွားမှာဖြစ်ပါသည်။ အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာသူများအား ဧည့်ခံ ကျွေးမွေးကာ မန္တလေး ရတနာပုံ ရွှေမြို့တော်နှင့် ပတ်သက်သည့် တေးသီချင်းများ သီဆိုဖျော်ဖြေ၍ စည်စည်ကားကား ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။"

များတွင် အထင်ကရအသင်းကြီးဖြစ်  
 သော မန္တလေးအသင်း(ရန်ကုန်)သည်  
 မန္တလေးစိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝဖြင့်  
 အချင်းချင်း ကူညီရိုင်းပင်းရန် ဖွဲ့စည်း  
 ခဲ့ပြီး ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများနှင့်အညီ  
 သက်ကြီးပူဇော်ပွဲဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူ  
 ပွဲ၊ ကထိန်ပွဲများကို နှစ်စဉ် ကျင်းပနိုင်  
 ခဲ့ပြီး ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုဖြစ်စေသည့်  
 ဓမ္မီထွက်ခြင်း၊ တွေ့ဆုံပွဲများပြုလုပ်  
 ခြင်း၊ ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲများ  
 ပြုလုပ်ခြင်းများကို အခါအားလျော်စွာ  
 ကျင်းပလျက်ရှိပါသည်။

စိန်ရွှေလွင်

ရန်ကုန်မြို့ကြီး လူမှုရေးအသင်း

ကလေးမြို့တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများနေ့ အခမ်းအနားကျင်းပ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများနေ့ အခမ်းအနားကို ၃-၁၂-၂၀၁၄ ရက်နေ့က စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကလေးမြို့၊ စမ်းမြို့ရပ်ကွက်၊ ကာဆင်နှစ်ခြင်းအသင်းတော် ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

အခမ်းအနားတွင် မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးဝေလွင်ပြီးက အမှာကောင်းပြောကြားပြီး ကလေးမြို့ မသန်စွမ်းသူများ ဖွံ့ဖြိုးရေး ဒါရိုက်တာ ဦးဆန်အုပ်ကဲ့က မသန်စွမ်းသူကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးရေး ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုအခြေအနေကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်အားကိုယ်ကိုးအဖွဲ့ လေးဖွဲ့ကိုယ်



စား ဦးမြင့်သူက အဖွဲ့၏ ဆောင်ရွက်ထားရှိမှုအခြေအနေကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားကြပြီး မသန်စွမ်းသူများ ဖွံ့ဖြိုးရေး ပရောဂျက်မန်နေဂျာ ဒေါ်ဒါရ်အိုတီယာလ်က ကျေးဇူး

တစ်စကား ပြန်လည်ပြောကြားခဲ့ပါ  
သည်။  
ထို့နောက် အခြေခံပညာ  
ကျောင်းများတွင် ထူးချွန်စွာအောင်မြင်  
သည့် မသန်စွမ်းကျောင်းသား

ကျောင်းသူများအား ဩဂုတ်လ ၁၆ ရက်နေ့တွင်  
မူကော်မတီဥက္ကဋ္ဌနှင့် တာဝန်ရှိသူများ  
က ဂုဏ်ပြုဆုများ ချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။

ကလေးမြို့ မသန်စွမ်းကလေးများ ခွဲခြားရေး အစီအစဉ်ကို ပရဟိတလုပ်ငန်းဖြစ်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါနှင့် ဉာဏ်ရည်နိမ့် မသန်စွမ်းကလေးသူငယ်များ စောင့်ရှောက်ခြင်းကို ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှ စတင်၍ ရန်ကုန်မြို့၊ ဒေင်မသန်စွမ်းကလေးများပြုစုရာ ဝိဂ်မြို့၏ ဦးဆောင်ပံ့ပိုးမှုနှင့် စေတနာရှင် အလှူရှင်များ ပါဝင်လှူဒါန်းငွေဖြင့် လည်ပတ်ဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

**ချင်းတွင်းသား**

ချင်းတွင်းသား



# POLO ဆေးခန်း

Open Daily  
AM - (8:00) to (8:00) PM

အမှတ်(၁၂၉/၁၃၁) ဗားဂရာလမ်း၊စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။ Hot Line - 09 421168222 , 09 421168000

ရန်ကုန်ဂိုလိုဆေးခန်းသည်ခေတ်မှီတိုးတတ်သောစနစ်ဖြင့်မိတ်ဆွေတို့အားနှိပ်ငြားသို့ရောက်သွားကုရန်မလိုပေ။

**အမျိုးသမီးမီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာရောဂါများ**

အခြွေထိုးပွားခြင်း၊ အနှံ့အသက်စိမ်းရှင်ပုဂံသိုးခြင်း၊ ဆီးရှင်ခြင်း၊ ဆီးအောင်ခြင်း၊  
ဆီးသွားလျှင်နာကျင်ခြင်း၊ ရာသီသွေးအနည်း/အများ မမှန်ခြင်း၊ ကျား/မ ဆက်ဆံရာတွင်  
သွေးထွက်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းပုံမမှန်၍သွေးထွက်ခြင်း၊ အခြွေပျက်ခြွင်း၊ (သို့)  
သွေးမျှင်များပါခြင်း၊ ကလေးပျက်ကျပြီးနောက်ဆက်တွဲရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သားအိမ်လည်တံ  
ရောင်ယမ်းခြင်း၊ ဆီးပုံရောင်ယမ်းခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲသားဥအိမ်ရောင်ယမ်းခြင်း၊ မိန်းမ  
ကိုယ်လမ်းကြောင်းရောင်ယမ်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းအခြွေဘက်ရောင်ယမ်း  
ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းတွင်အသားကိုထွက်ခြင်း၊ ရာသီသွေးအမျိုးမျိုးကန်ခြင်း၊  
သားဆက်မြဲခြင်း၊ သားအိမ်လည်တံပုဂံသိုးတွေ့ရခြင်း၊ သားအိမ်လည်တံအသားခု  
ထွက်ခြင်း၊ စသည့်ရောဂါအခြေအနေတစ်မျိုးမျိုးရှိပါကဝေဒနာရှင်များအတွက်စိတ်ဗျ  
ယကြည်စုစည်းခြင်းရန်ကျွန်ုပ်တို့၏စေားခန်းသို့လာသရန်အပြန်သုံးကြွေရောက်ခဲ့ပါ။

နောက်ဆုံးပေါ်နား/နာခေါင်း/လည်ချောင်း  
ရောဂါများကုသခြင်း

နာခေါင်းစောင်ရမ်းခြင်း၊ နာခေါင်းပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ နာခေါင်းတွင်အသားပိုထွက်ခြင်း၊  
ပသီစောင်ခြင်း၊ ဝကျိတ်စောင်ခြင်း၊ နှာသံဝါခြင်း၊ အလယ်နှာစောင်ရမ်းခြင်း၊  
နှာဝင်းခြင်း၊ နှာအူခြင်း၊ နှာခမျှခြင်း၊ မခေါင်းတိုက်ခြင်း၊ အိပ်မေ့ချက်ခြင်း၊ အာခေါင်းစောင်း၍  
နှာခြင်း၊ နှာခေါင်းမသွေးလျ်ခြင်း၊ စသည့် နှာ/နှာခေါင်း/လည်စောင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုများ...

အမျိုးသားများဆိုင်ရာဇနာတ်ထုံးစံပေါ်  
ကုထုံးနည်းပညာများ

ပိုလို့ဝေးရမ်းသည်အမျိုးသားများအတွက်ခောက်ဆုံးဝေါ်ကုထုံးနည်းစနစ်မှာစိတ်ဓါတ်ပေး  
 ရာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စေးဝါးပစ္စည်းဖြင့်ကုသနည်းများ၊ ကျားအင်္ဂါပုံစံပြုပြင်ခြင်း၊ သတ္တဝီဝ  
 ကုထုံးနည်းစသည်ဖြည့်ပူကုထုံးနည်းစနစ်များဖြင့် အကြောင်းမျိုးစုံတို့မှဖြစ်ပေါ်သော  
 အမျိုးသားရောဂါဆိုင်ရာဝေဒနာများကိုအာမခံချက်ရလက်မှုများဖြစ်ပေါ်စေမည်၊  
 အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများသည်အမျိုးသားဆိုင်ရာသားသစ်များ  
 အစနှင့်အချိန်စီစဉ်စောင့်ရှောက်သင့်ပါသည်။  
 ဆီးရွှပ်ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးကောင်းမွန်စွာသွားမချခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ အခြွေစင်းခြင်း၊ (သို့)  
 ဆီးလမ်းကြောင်းနိမ့်ရောင်တိုင်း၍ပြည်လို့ခြင်း၊ ဆီးပုံအောက်ပိုင်း၊ ဝေါင်းမြဲနှင့်မီးတို့တွင်  
 နာကျင်ခြင်း၊ ကပ္ပာယ်အိတ်ရောင်တိုင်း၍နာကျင်တိုက်ခဲခြင်း၊ စသောအင်္ဂါကြားကပ္ပာယ်  
 အိတ်စိုထိုင်းလားယံခြင်း၊ အင်္ဂါတိုယ်တွင်ဝေါ်စီပန်းကဲ့သို့အသီးပွားပစ္စည်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အရည်  
 ကြည်စုများ၊ အင်္ဂါစိုက်ကဲ့သို့အနီရောင်အစုများ၊ အရေပြားတုံးအုံ့ရှည်လွန်းခြင်း၊ ထိပ်ပုံခြင်း၊  
 ကျားအင်အားလျှော့ခြင်း၊ ပင်ပန်းအားကုန်ခြင်း၊ မီးနှင့်ခူ၊ စာစိတ်ပျော့ခွေညောင်းညာ  
 ခြင်း၊ ကျား/မ ကိစ္စမြန်လွန်ခြင်း၊ ပန်းညှိခြင်း၊ ပန်းခေသခြင်း စသည်များ။

## ကျား/မ ဆိုင်ရာရောဂါမျိုးစုံကုသခြင်း

ဆစ်ဇလင်ရောဂါအခြေခံဓာတ်စုံစုံလင်အင်္ဂါမှမမှန်တိုးပွားခြင်းနှင့်ပိုင်းရပ်ပိုးကြောင့်  
ကြွက်ဖျားခြင်းခြင်းလိင်အင်္ဂါအနံ့ဆိုးပျားထွက်ခြင်းပြည်ဆည်ယိုစီးခြင်းစသည့်ကာမဆိုင်

ရာဇရာဂါမျိုးစုံ ခြင်္သေ့ဝေဒနာရှင်များအတွက် ကုဇရာဂ်လာမည့် အန္တရာယ်ဆိုးမျိုးစုံ  
တို့မှ ကင်းဝေးစေနိုင်မည်။

အုစအိုရောဂါမျိုးစုံတုသခြင်း။

အခုစေခိုရောက်ဖူးကတုသရာတွင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှနေနတ်ဆုံးပေါ်လွှပ်စစ်အူစေခိုကြည့်မှန်  
ပြောင်းနှင့် U.S.A , PPH နည်းစနစ်ကိုပူးပေါင်း၍တစ်ကြိမ်တည်းကသနည်းမြင့်  
အူစေခိုရောက်ဖူးကိုမခွဲစိတ်၊မနာကျင်ထိုးဆေးရုံဆေးခန်းတက်မျှန်မလို၊  
အောက်ပါရောဂါဝေဒနာရှင်များသည်အချို့နီမိုမုန်ကန်တိကျစွာကသရန်... ဝမ်းမျှုပ်ခြင်း။  
သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊စေ့ဝယားယံခြင်း၊ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ရိုက်အောင်ခြင်း၊စေ့ပတ်လည်  
တိုက်ခဲခြင်း၊စေ့ထူးခြားဖျက်ရှိခြင်း။ဝမ်းသွားလျှင်နာကျင်ခြင်း၊စေ့ဝရောင်ရမ်းခြင်း၊ဝမ်း  
ကုန်အောင်သွားမရွေးခြင်း၊အတွင်းလိပ်၊အပြင်လိပ်ရောနှောလိပ်၊ရင်ကျိးနား၊စေ့အက်ကွဲ  
ခြင်း၊စေ့ဝယားယံခြင်း၊အူအဆုံးရိုင်း၊မွေးမြေ့ခြင်း၊စေ့ပတ်လည်ရောင်ကိုင်းပြည်တည်  
ခြင်း၊သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊စသည့်ရောဂါများ....

ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်သောမျိုးစုံသော  
အကြောင်းအရာများကုသခြင်း။

ဣဗမနီနိုင်ငံမှ Wolf သားအိမ်ဝင်းခေါင်းကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့်သားသမီးမြို့ကုသရေးစုစုစပ်  
မျိုးစုံ၊သုလ်ရည်ခွဲခြားစစ်ဆေးရေးကိရိယာဖြင့်အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်သောသား၊  
ဆက်မြို့စောငါ့ကိုအထူးကုသပေးသည်။



“ပိုလို” ဆေးခန်းသည်ကုထုံးစနစ်တိုးတတ်ခြင်း၊ဝန်ဆောင်မှုတစ်ရပ်စသည်တို့ကြောင့်မိတ်ဆွေများအတွက်ရောဂါကုသရန် “ပထမ” ရွေးချယ်ရန်ဖြစ်သည်။





## နွားနို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ သန္တာဗို



ပထမတော့ မော်ဒယ်လ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အနုပညာလောကထဲကို ဝင်ရောက်လာခဲ့တယ်။ နောက်အစ်မဖြစ်သူရဲ့ လက်တွဲခေါ်ယူမှုနဲ့ သရုပ်ဆောင်လောကထဲ ရောက်လာခဲ့တယ်။ အခုတော့လည်း တေးစီးရီးတွေထုတ်ပြီး ဂီတလောကထဲဝင်ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ သူ့ကို ယခုတစ်ပတ်ရဲ့ မျက်နှာရုံးရှင်အဖြစ် တင်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။

သူလေးကတော့ အကယ်ဒမီ ချောရတာနာရဲ့ညီမလေး သန္တာဗိုပါ။

မေး ။ ။ 'လတ်တလော အနုပညာလှုပ်ရှားမှုလေး ပြောပြပေးပါ

ဖြေ ။ ။ လတ်တလော ရှိနေလျှောက်ဖြစ်တယ်။ 'နားလည်ပေးပါကို' ဗီစီဒီကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးထွက်နိုင်အောင် ပြင်ဆင်နေပါတယ်။

မေး ။ ။ VCD မှာ သီချင်းဘယ်နှဖုဒ် ပါသလဲ။ တေးရေးတွေကရော ဘယ်သူတွေလဲ

ဖြေ ။ ။ သီချင်း ၁၁ ဖုဒ် ပါတယ်။ မင်းချစ်သူ၊ ဖိုးကာ၊ ခဲလေး၊ ဟဲလေး၊ ဘန်နီပြီး၊ သားကြီး၊ Ar-T တို့က ရေးပေးထားတာပါ။ POP နဲ့ R & B ပုံစံလေးတွေပါ။

မေး ။ ။ သီချင်းတွေဆိုဖြစ်တယ်ဆိုတော့ အသံကိုဘယ်လိုဂရုစိုက်သလဲ

ဖြေ ။ ။ ရှိပွဲတွေဆိုမယ်ဆိုရင် လည်ပင်းကိုချွဲမကပ်အောင် ဂရုစိုက်ရတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း ရေခဲရေ သိပ်မသောက်တော့ဘူး။ နှိုးနှိုးရေပဲ သောက်ဖြစ်တယ်။

မေး ။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာပြီးလုပ်ဖို့ ဘယ်လိုဂရုစိုက်လေ့ရှိသလဲ

ဖြေ ။ ။ အရင်တုန်းက ညီမမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိတယ်။ အသက်ရှူတွေကျပ်ပြီး ခံစားရတာ ခက်တယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ မဖြစ်တော့ဘူး။ ပြီးတော့ သွေးအားနည်းတတ်တယ်။ နေပူထဲမှာ အကြာကြီးရပ်လို့ မရဘူး။ ခဏခဏမူးလဲတတ်တယ်။ သွေးအားကောင်းဖို့ သံဓာတ်အားဆေး သောက်ဖြစ်တယ်။ အားနည်းမှာစိုးလို့ အစာကို ဂရုစိုက်စားတယ်။ သံဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း စားဖြစ်ပါတယ်။ နွားနို့ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက သောက်တယ်။ အခုထိ ညတိုင်း သောက်ဖြစ်တယ်။

မေး ။ ။ နွားနို့သောက်ခြင်းက ဘယ်လိုကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူး တွေရသလဲ

ဖြေ ။ ။ နွားနို့သောက်တာဟာ အသားအရေကို လှစေတယ်။ အဖိုးအဆစ်တွေ သန်မာစေတယ်လို့ ထင်လို့ပါ.....

လို့ ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

နို့ (Milk) ဆိုတာဟာ နို့တိုက်သတ္တဝါတိုင်းရဲ့ မွေးကင်းစရင်သွေးငယ်တိုင်းကို အာဟာရဓာတ်အဖြစ် တိုက်ကျွေးရသောအစားအစာဖြစ်ပါတယ်။

နွားနို့ဆိုတာကတော့ မွေးကင်းစနွားငယ်လေးအတွက်သာမက လူသားများအတွက်ပါ အထူးကောင်းမွန်သင့်တော်သော အစားအစာဖြစ်ပါတယ်။ ဆိတ်နို့၊ ကျွဲနို့ စသည်တို့ကိုလည်း လူသားများ သောက်သုံးလေ့ရှိပေမယ့် စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်ရောင်းချမှုကိုတော့ နွားမိခင်ထံမှ ညှစ်ယူသော နွားနို့ကိုသာ သုံးစွဲကြပါတယ်။

သဘာဝနွားနို့ကို မပြုမပြင်ဘဲသောက်သုံးလျှင် လူသားများအား အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါများ ပါလာနိုင်တဲ့အတွက် ကျိုးချက်ခြင်း၊ Pasteurization စသည် ပြုလုပ်ပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

နွားနို့ထဲမှာ အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် ရေပန်းအစားဆုံးသော သတ္တုဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်မှုကြောင့် ကလေးငယ်များ အရိုးဖွံ့ဖြိုးသန်မာစေနိုင်ရန် နွားနို့ကို တိုက်ကျွေးလေ့ရှိကြပါတယ်။

အရွေ့တိုင်းသားများထဲမှ အချို့မှာ နွားနို့ထဲမှာပါတဲ့ နို့သကြားကို ခြေဖျက်နိုင်သော အင်ဒိုင်းမိုလို၊ နွားနို့သောက်ရင် ဝမ်းလျှော့တယ်ဆိုပြီးသောက်လေ့မရှိကြပါ။ အနောက်နိုင်ငံများမှာတော့ သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်အစားအစာထဲမှာ နွားနို့ပါဝင်ပြီး ကလေးများလည်းသောက်သုံးကြသောကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်း (အထူးသဖြင့် အရပ်ပိုရှည်ခြင်း)က အရွေ့တိုင်းသားများထက်သာလွန်ပါတယ်။





ဤကဏ္ဍအား **ဘီတာဒိုင်** အနာကျက်ဆေးမှ တာဝန်ယူတင်ဆက်ပါသည်။



မီးဖိုချောင် ဒုက္ခ

ဒေါက်တာရည်ညွှန်းမေ

မိမိတစ်ဦးတည်း နေထိုင်သည့် ဖြစ်စေ၊ မိသားစုနဲ့ နေထိုင်ရသည့် ဖြစ်စေ အမျိုးသမီးတိုင်းဟာ အိမ်ထောင်ရှင်မပါပဲ။ တစ်ကိုယ်တည်း နေရတဲ့ အမျိုးသမီးဖြစ်ရလည်း မီးဖိုချောင်ဝင်ရမှာ မလွဲမသွေမို့၊ အိမ်ထောင်ရှင်မလို၊ မခေါ်ရပေမယ့် အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာပါပဲ။ ထမင်းဟင်းချက်ဖို့၊ မီးမဖွေးရပါဘူး (လျှပ်စစ်မီးဖိုဆိုရင်တော့ ခလုတ်နှိပ်ဖွင့်ရပါသေးတယ်) ဆိုပေမယ့်လည်း ကော်ဖီလေး ဖျော်သောက်ချင်တာ၊ သစ်သီးလေး စိပ်စိပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်၊ အေးအေးလေးမှ အရသာခံပြီး စားချင်တာမျိုး ရှိလာရင် သင်ဟာ အဲဒီအစားအစာတွေ ထည့်ရတဲ့ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ မလွဲမသွေ ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်ရဦးမှာပါ။ ဒါ့အပြင် အဝတ်လျှော်စက်ရှိတယ်ဆိုတာတောင်အင်္ကျီလည်ကုတ်နဲ့ ချိုင်းနေရာတွေမှာ ချေးပြောင်အောင် အနည်းဆုံး ဆပ်ပြာမှုန့်၊ သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာရည်နဲ့ တစ်ချက်နှစ်ချက်တော့ လက်နဲ့ ပွတ်ပြီးလျှော်ရ



ဦးမှာပါ။ အဲဒီတော့ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် လက်ဆေးဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ခွက်ယောက်ဆေးဆပ်ပြာတွေကို သင့်လက်ကလေးတွေက ကိုင်တွယ်ရလေတော့ ရေရှည်မှာ ဓာတ်မတည့်ဖြစ်လာနိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ အဝတ်လျှော်နဲ့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အဖို့ နေ့စဉ် မထိချင်ပေမယ့်လည်း အမြဲထိတွေ့နေရတာပါ။ ဒါကို ညည်းညူကြမယ့် အမျိုးသမီးတွေရှိသလို နေ့စဉ် သမာရီးကျ လုပ်ကိုင်နေရတာပဲလို့ ခံယူထားပြီး မညည်းမညူ အဖက်လုပ် ပြောစရာမလိုပေါင်လို့ သဘောထား

ကြတဲ့ အိမ်ရှင်မတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆေးကြောဖွပ်လျှော်လုပ်ရာမှာ အသုံးပြုကြရတဲ့ ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာရည်နှင့် နီးစွယ်ပစ္စည်းတွေကပေးတဲ့ ဝေဒနာလက္ခဏာတွေကို အရင်ဆုံး ဆန်းစစ်ရပါလျှင် - ပထမဦးဆုံး ထိတွေ့တဲ့နေရာကတော့ လက်ချောင်းတွေ၊ လက်တွေပါ။ အဲဒီနေရာမှာ အရေပြားတင်းလာ၊ နီလာပြီး အရေခွံကွာသလိုဖြစ်ကာ အဖတ်အဖတ်တွေဖြစ်ကာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ငိုချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင် အရေခွံကွဲကာ သွေးထွက်လာတတ်

ပါတယ်။ ခံစားဖူးတဲ့သူတွေ နားလည်သဘောပေါက်ကြမှာပါ။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် ထိုဆပ်ပြာအနံ့တွေနဲ့ ဖွန်ပြီး ဟတ်ချီးဟတ်ချီး ဖြစ်လာတတ်တယ်။ မကြာခဏ သင်နာချေနေပြီဆိုရင် တစ်ခုခုကြောင့် ဓာတ်မတည့် ဖြစ်တာပဲလို့ နားလည်လိုက်ပါ။ တချို့များ နာရည်တွေတောင် ကျလာပါသတဲ့။ တချို့က အရေပြားယားယံခြင်း၊ အရေပြားမှာ အဖုလေးတွေ ထလာခြင်းလည်း ရှိတယ်။ အခုလို အေးမြတဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ နှိုက်ကတည်းက အရေပြားခြောက်သွေ့စေတတ်တာမို့ လက်ဖျား၊ ခြေဖျား၊ ခြေထောက် စတဲ့နေရာတွေမှာ

ထိခိုက်မှုနာ ဒဏ်ရာတိုင်းအတွက် ဆောင်ထားအိမ်တိုင်း **ဘီတာဒိုင်**

15 ml  
**Betadine®**  
Antiseptic Solution  
Kills Bacteria, Viruses, Fungi within 30 seconds  
For First Aid & Better Personal Hygiene

✓ BACTERIA  
✓ VIRUSES  
✓ FUNGI

ပူစင်ခြင်း  
စွန်းထင်းခြင်း  
မရှိပါ

ဘီတာဒိုင်သည် အနာကျက်ခြန့်စေ၍ ထိခိုက်မှုနာများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

**ဆောင်းရာသီတိုင်း**  
**ဘီတာဒိုင်**  
အနာကျက်ဆေးရည်



ကွီးကန်းခြေထောက်လို အကွက်လေးတွေ သိသိသာသာ ဖြစ်လာရတတ်တယ်။ လက်ချောင်းလေးတွေမှာ ဆောင်းဥတုမို့ အရေပြား အစိတ်မထိန်းနိုင်လို့ ခြောက်တဲ့အပြင် ဆပ်ပြာကြောင့် ဓာတ်မတည့်လို့ ပိုခြောက်သွေ့လာကာ အရေခွံလန့်၊ အဖတ်အဖတ် ကွာကျရတာနဲ့ နောက်ဆုံး အရေပြားတင်းလာ၊ အက်ကွဲလာတာကြောင့် ဓားရှသလို သွေးတစ်ခွံစိန်ထွက်၊ အေးကလည်း အေး၊ နာကလည်း နာလေတော့ စိတ်က သည်းမခံနိုင်အောင် ဒုက္ခပေးပါတယ်။ ဒီလောက်တောင် ဖြစ်တာ ဆပ်ပြာမကိုင်နဲ့၊ အဝတ်မလျှော်၊

ပန်းကန်မဆေးနဲ့ပေါ့လို့ ဘယ်သူမှ လာမပြောကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အိမ်ရှင်မအနေနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အားတင်း မောင်းတင်ပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ မထိရလေအောင် ရာဘာလက်အိတ် သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံးကြိမ်ကြိမ်အိတ် လက်အိတ်နဲ့ လက်ချောင်းတွေကို စွပ်ပြီး မီးဖိုချောင်အလုပ် လုပ်ရပါတယ်။ နောက်ထပ် လိုက်နာရမှာကတော့- (၁) ဆပ်ပြာတွေကို မလိုအပ်ဘဲ အများကြီးသုံးခြင်းရှောင်ပါ။ (၂) အဝတ်တွေမှာ ဆပ်ပြာအကြွင်း အကျန် နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ဝင်နီဂါ (ရှာလကာရည်) ကို နောက်ဆုံး ရေကြည်နှစ်စဉ် ထည့်၍နှစ်ပြီးမှ ရေညှပ်ပါ။

- (၃) အဖျားနဲ့ အများကြီးထည့်ထားတဲ့ ဆပ်ပြာများ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။
- (၄) အနာဖြစ်နေတဲ့ လက်ချောင်း နေရာများကို ဝိုးသန့်ဆေးထည့်ပြီး တတ်နိုင်သမျှ အုပ်ကာထားပါ။
- (၅) ညအိပ်ချိန်မှာ အနာနေရာကို သန့်ရှင်းပြီး 'လွတ်လွတ်လပ်လပ်' ဖွင့်ထားပါ။ မအုပ်မကာထားရ။ ဝိုးသန့်စင်ဆေးရည် ထည့်ပေးပါ။
- (၆) မကြာခဏ ရေကိုင်ခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ရေနှင့် ဆပ်ပြာ ထိတွေ့တဲ့အကြိမ်ရေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းပါစေ။ . .

ထိခိုက်မှုနာ ဒဏ်ရာတိုင်းအတွက် ဆောင်ထားအိမ်တိုင်း **ဘီတာဒိုင်**

15 ml  
**Betadine®**  
Antiseptic Solution  
Kills Bacteria, Viruses, Fungi within 30 seconds  
For First Aid & Better Personal Hygiene

ပူစင်ခြင်း  
စွန်းထင်းခြင်း  
မရှိပါ

✓ BACTERIA  
✓ VIRUSES  
✓ FUNGI

ဘီတာဒိုင်သည် အနာကျက်ခြန့်စေ၍ ထိခိုက်မှုနာများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

**ဆောင်းရာသီတိုင်း**  
**ဘီတာဒိုင်**  
အနာကျက်ဆေးရည်

Marketed and Distributed by  
**MAXCARE**

Product of  
**mundi pharma**



“အသည်းနှလုံး ထုတ်ထားပြီး သား ဆရာဝန်တွေကလား”

“လူနာတွေကြားထဲမှာ ဟားတိုက် ရယ်မောနိုင်စွမ်း ရှိသူတွေကလား”

“အားပါးပါး၊ အားကြီးကြီး ကြောက်စရာ ကောင်းပါလား”

စသည်-စသည်ဖြင့် မှတ်ချက်ပေးကြ ဦးမှာ သေချာပါတယ်။

“ပြောစရာရှိရင် ပြောရမှာပါပဲ မောင်တို့ရေ” လို့ ဆိုချင်ပါတော့ တယ်။

“ပြောရေးရှိက ပြောအပ်လှ၏” ပါပဲ။

ဆရာဝန်တွေရဲ့ အသည်းနှလုံး တွေ ဘယ်ရောက်သွားပြီလဲ။

ဆေးကျောင်းသား ဘဝကတည်း က လူနာတွေနဲ့ လူနာရှင်တွေက တစ်စစ်၊ တစ်စစ် ဖွဲ့ယူသွားကြပြီးပါပြီ။

ဆေးကုတိုင်းခွင့်မရှိတဲ့ ဆေး ကျောင်းသားဘဝ။

စာအုပ်ပြုစုခဲ့ ကျောင်း စာသင် ခန်းက ထွက်လိုက်ရင် လူနာတွေနဲ့ လူနာရှင်တွေနဲ့ နာရီပေါင်းများစွာ၊ ရလဒ်ပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ထိတွေ့နေခဲ့ရတဲ့ ဘဝ။ ဆေးကုတိုင်းခွင့် မရှိဘဲ နှစ်သိမ့်ခွင့်သာ နှစ်သိမ့်ခွင့်ရှိခဲ့တယ်။ သူနာပြုတွေ မလုပ်နိုင်တဲ့ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုတွေကိုပြုရင်း နဲ့ သံယောဇဉ်ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ လူနာတွေ ကွယ်လွန်သွားတိုင်း ရင်ထဲကအသည်း နှလုံး တစ်စစ် ဖွဲ့ယူသွားခဲ့တယ်။ လူနာ ရှင်တွေက သံယောဇဉ် ပြတ်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း နောက်ထပ် အသည်း တစ်စ ပွဲကျသွားခဲ့တယ်။

နောက်ထပ် ဖွဲ့ယူသွားတဲ့သူတွေ ကတော့ ကျွန်တော်တို့ အားကျအတု ခိုးရတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတွေပေါ့။ သူတို့ရဲ့ အသည်းတွေကလည်း မာကျောလွန်း လှပါကလား။ တပည့်ကလေး တစ်ရာ၊ နှစ်ရာလောက်ရှိတဲ့ ကျောင်းတွေမှာ ဆရာကြီးတွေက ရရှိစိန် ဖေးမလိုက် ကြပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ကျောင်းက တပည့် တစ်ထောင်၊ နှစ်ထောင်ကြား မှာ ဆရာတပည့် မျက်နှာတန်းမီဖို့ တောင် မနည်းကြီးစားရတာ။ ဒီကြား ထဲက “မျက်နှာသိ၊ ငါးပိ မဝယ်နဲ့” ဆိုတဲ့ စကားလိုပဲ ဆရာကြီး တွေက မျက်နှာသိရင် ပိုတောင်အမေးအမြန်း ထူသေး။ မျက်နှာလိုက်ကူပေးဖို့ ဝေးစွ အားလုံးအတိအကျ။

တိကျရမှာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးတက္ကသိုလ်က ဗြိတိသျှစနစ်ကို ကျင့်သုံးပြီး (British Medical Council) က အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ အခုခေတ်အခေါ် စံပြဗဟို (Centre of Excellence) ဖြစ်ခဲ့တာကိုး။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော့် ကို ဆရာကြီး ဦးသုခက ပြောပြခဲ့တဲ့ အကြောင်းကလေးထပ်ပြီးဖောက်သည် ချပါရစေ။

“ဆရာ ခင်မောင်လွင်ရေ၊ ကျွန်းမာရေးပညာအလုပ်က မထွက် သွားနဲ့နော်။ ကျွန်တော်က အင်မတန် အားကျခဲ့တဲ့အလုပ်၊ ကျွန်တော် မလုပ် နိုင်ခဲ့တဲ့ အလုပ်” လို့ အကယ်ဒမီ များရှင်၊ စာရေးဆရာ၊ ဒါရိုက်တာ၊ ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ ဂုဏ်ထူးဆောင် ဒေါက်တာဘွဲ့ရ ဆရာကြီး ဦးသုခက

ပြောပြအားပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

“ကျွန်တော် ငယ်ငယ်ကဖြစ်ချင် တဲ့ အလုပ်သုံးခုရှိခဲ့တယ်။

ဆေးဆရာဖြစ်ချင်တယ်။ စာရေး ဆရာဖြစ်ချင်တယ်။ ကျောင်းဆရာ

လောကရဲ့ ဓမ္မပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း-

“လောကခံကြုံ မမြဲတမ်းကွယ်၊ မတုန်မလှုပ် စိတ်ပိုင်းစေ” လို့ “ဗုဒ္ဓသာ လောက ဓမ္မဗဟို၊ စိတ္တိယသ န ကမ္မတိ” လို့ မင်္ဂလာတရားတော်မှာ

နာကျည်းစရာတွေကို ရယ်စရာဖြစ် အောင် ဖန်တီးပစ်လိုက်ကြတယ်။ ဒါမျိုးကိုလည်း မြန်မာတစ်မျိုးသားလုံး က ကျွမ်းကျင်သွားကြပါပြီ။ ကမ္ဘာမှာ မြန်မာတွေလောက် ဟာသဉာဏ်ရှိပြီး

ဆိုတဲ့ ပုံရိုးနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ဖန်တီးရတာ မြန်မာပြည်အတွက် မခက်လှပါဘူး။ ရင်ထဲမှာ မျှီသိပ်ထား တဲ့ ခံစားချက်တွေ ပြည့်နှက်နေတာ ကိုး။

Behavioral Change) အတွက် “မသေဘူးတဲ့ အိမ်က မုန့်ညင်းဆီ” ကို အရာခိုင်းတဲ့ စာတစ်လမ်းပါပဲ။ အဲဒီ မုန့်ညင်းဆီရရင် သေတဲ့ကလေး ရှင်စေမယ်ဆိုတဲ့ ပရိယာယ်ပဲ။

လူမသေဘူးတဲ့အိမ် မရှိဘူးဆို တာ အမှန်တရား (Absolute Truth) ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ အိမ်ဆိုတာထက် မိသားစုဆိုတာကို အဓိကပြုပါတယ်။ သေခြင်းတရားကို တစ်ခါတွေ့ဖူးရုံနဲ့ အဝတ်မကပ်နိုင်လောက်အောင် ရူး ထိုက်သလား။ သူများသေတာတော့ ဘာမှမခံစားရဘူး။ ကိုယ့်လင် ကိုယ့် သား သေတာကျတော့ ဆုတ်နှစ်တဲ့ ဒေါသတွေနဲ့ ရူးသွပ်သွားရသလား။ စဉ်းစားစေချင်တဲ့အတွက် ခိုင်းခဲ့ရာမှာ ကိသာဂေါတမီဟာ နာခံစိတ်၊ ပါရမီ အရင်းခံနဲ့တကွ အရင်တကာလုည့်ပြီး မသေဘူးတဲ့အိမ်က မုန့်ညင်းဆီကို ရှာတော့တာကိုး။

အဲဒီစာတို့မှာ ကျွန်တော်က ရေထမ်းသမား သရုပ်ဆောင်ရတယ်။ ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ်ရည်ကလည်း ရေထမ်း သမားက အဘခေါ်ရမယ့် ရုပ်မျိုးဆို တော့ OK ပဲ။ မျက်ရည်လည်ခွဲနဲ့ သားသေကိုပိုက်ပြီး မုန့်ညင်းဆီ အတောင်းလာတဲ့ ကိသာဂေါတမီ ကျွန်တော့်ရှေ့ကို ရောက်ပါပြီ။

“သနားလိုက်တာကွယ်၊ ကိုယ် ချင်းစာလိုက်တာကွယ်၊ ရေကလေး သောက်ပါဦး၊ မုန့်ကလေးစားပါဦး” လို့ ကျွန်တော်ပြောရမယ့်အစား အစ်ကိုလေး- ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင် ရဲ့ ခိုင်ယာလော့ခံနဲ့။

“ဟယ် - ဒု ကွ သည် မလေး၊ ကိသာဂေါတမီ၊ ကိသာဂေါတမီ။ မသေဘူးတဲ့ အိမ်မှ မုန့်ညင်းဆီ ဘယ်မှာပင်ရှိမည်...ဇမ္ဗူဒီပါ ကျွန်းလုံး ပတ်လို့ နဲ့စပ်အောင်ရှာချေ-မောရုံ သာရှိမည်။ မော၊ မော၊ မောရုံသာ ရှိမည်” လို့ ကျွန်တော်က လေသံ မာမာနဲ့ ဟောက်ရ ငေါက်ရပါတော့ တယ်။ အဲဒီမှာ အသည်းတစ်စ ကြေ။

လူနာရှင်တွေ ပျာယာခတ်နေကြ ချိန်မှာ ဆရာဝန် မပျာ။ လူနာတွေ ငိုနေချိန်မှာ ဆရာဝန်တွေ မငို။ လူနာ တွေသေသွားချိန်မှာ ဆရာဝန်အတွက် မျက်ရည်ခန်း။

ငိုရမယ့်အချိန်မှာ ရယ်မောပြီးရင် နေတဲ့ ဆရာဝန်တွေကိုမူ စိတ်ဝေဒနာ သည်တွေလို့ မသတ်မှတ်ရင် ဘယ်သူ ကို သတ်မှတ်မှာလဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေမှာ စိတ်ရောဂါတစ်ခု သေရာပါရှိနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီမိလ္လာတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲက “အတိတ်မေ့ရောဂါ” က တုတ်နဲ့ရိုက်ရင် ပြန်ကောင်းလာ တယ်။ ဆရာဝန်တွေဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါ က “ပစ္စုပ္ပန်မေ့ ရောဂါ” ပါ။ ဆင်းရဲ မွဲတေနေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပညာရှင်တွေ လူရာမဝင်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်၊ တရားနိုင်ဖို့ ငွေများများရှာရတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်၊ အိမ်ပေါင်၊ နွားရောင်း၊ လယ်ပေါင်၊ တချို့က ညံ့တာမှ ကြိုက်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်။

“ပစ္စုပ္ပန်မေ့” ရောဂါသည် ဆရာဝန်တွေကတော့ ပြုံးစေ့စေ့။

# ကျန်း မာ ရေး သင် ပုန်း ကြီး ပတ် စာ ( ၂၀ ) “ပ-ပစ္စုပ္ပန်မေ့၊ ပြုံးစေ့စေ့” ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်



ဖြစ်ချင်တယ်။

ဒီသုံးခုထဲက စာရေးဆရာပဲ ဖြစ်ခွင့်ရလိုက်ခဲ့တယ်”

ဆရာကြီးကို ကျွန်တော်က ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးတဲ့အခါမှာတော့ “ဆေးဆရာစာမေးပွဲ ဝင်ဖြေခဲ့ဖူး တယ်။ ရမှတ်ရှစ်ဆယ် (၈၀) နဲ့ စာမေးပွဲကျသွားတယ်။ ဒီတော့ စစ်တဲ့ ဆရာကို စောဒကတက်တာပေါ့။

ဆိုခဲ့သလို ဆေးဆရာတွေရဲ့ အသည်း နှလုံးတွေဟာလည်း ခိုင်မာ၊ မာမာ၊ မတုန်လှုပ်မှ (Emotional) မဖြစ်မှ အမှန်ကို ရနိုင်တယ်။ Evidence-based ဆိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ အထောက် အထားကို အခြေပြုပြီး အဂတိ လိုက်စားမှု ကင်းမဲ့သာ သစ္စာတည်ပါ တယ်။

ကျွန်တော့် လက်ဦးဆရာတစ်ဦး

ဆင်းရဲမွဲတေမှုကြားထဲမှာ ရယ်မော သရော်လှောင်ပြောင်နေကြရုံမက အခန်းကျဉ်းလေးထဲ ထည့်လှောင်ထား ခံရရင်တောင် သရော်လှောင်ပြောင် မပျက် ရပ်တည်တဲ့ သတ္တိရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့၊ အောင်လွင်ဦးတို့ ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုက တော့ သရော်လှောင်ပြောင်မှုကို ပုဆိုး ခြုံထဲက မလုပ်ဘဲ စင်ပေါ်တက်ပြီး

ဒါပေမယ့် ဖွဲ့မိလို ဒေါသမီးတွေ တငွေငွေလောင်မြိုက်နေရင် စွမ်းအင် ထွက်မလာပါဘူး။ လောင်ကျွမ်းသွားဖို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ လောင်စာကို စွမ်းအင် ဖြစ်အောင် စိတ်ကို ပြောင်းရပါတယ်။ ဒီအတွက် အမှတ်သည်းခြေမရှိအောင် အသည်းနှလုံးကို ထပ်ဖွဲ့ပြန်ပါတော့ တယ်။

ဒီလို ထပ်ဖွဲ့လိုက်တဲ့ ဆရာသမား

## လူနာရှင်တွေ ပျာယာခတ်နေကြ ချိန်မှာ ဆရာဝန် မပျာ။ လူနာတွေ ငိုနေချိန်မှာ ဆရာဝန်တွေမငို။ လူနာ တွေသေသွားချိန်မှာ ဆရာဝန်အတွက် မျက်ရည်ခန်း။

ဒီလောက်အမှတ်တွေ များလျက်သား နဲ့ ဘာကြောင့် စာမေးပွဲချသလဲလို့။ အဲဒီလိုမေးတော့ ဆရာ ဆရာက ဆေးဆရာဆိုတာ အသက်တွေနဲ့ရင်း ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကွ။ ရာနန်းပြည့် အမှားမရှိမှ ဖြစ်မှာ။ နည်းနည်းမှ မှားလို့မရတဲ့အလုပ်ဖို့ မင်းကို စာမေးပွဲ ချလိုက်တာပဲ” လို့ ဆရာကြီး ဦးသုခ က ကျွန်တော့်ကို ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ အသက်ကိုးဆယ်နား နီးနေတဲ့ ဆရာ ကြီးဟာ ငယ်ငယ်က ဆေးဆရာမဖြစ် ခဲ့ရတာကို ဝမ်းနည်းတသစ္စာနဲ့ ပြော ပြခဲ့ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ဆေးဆရာဆိုတာ အမှားကင်းမှ ဖြစ်ပါတယ်။

“မမှားသော ဆေးသမားမရှိ” လို့ စကားမရှိဘူး။ “မသေသော ဆေးသမား မရှိဘူး” ဆိုတဲ့ စကား သာ ရှိပါတယ်။ ဆေးသမားကုတိုင်း လူနာမရှင်နိုင်ဘူး။ ဆေးသမားကိုယ် တိုင်လည်း တစ်နေ့သေရမှာပဲ။

ဖြစ်တဲ့ ဆရာဝန်ကြီး ဦးဘသန်းက “မင်း ဖဲရိုက်တတ်သလား”

“မင်း အရက်သောက်တတ် သလား”

“မင်း မိန်းကလေးတွေနဲ့ မျှော်မျှော်နေတတ်သလား”

“တစ်ခုခုမှ မလုပ်တတ်ရင် ဆရာဝန်သက် မလည်ဘူးကွ။ ဆရာဝန်ဆိုတာ တစ်သက်လုံး အနိဋ္ဌာရုံနဲ့ ပဲ ကြုံနေရတာ။ ဆရာဝန် ဘဝနဲ့ ပျော်စရာဘာမှမရှိဘူး။ ပျော်စရာလေးတွေ တခြားမှာတွေ့မှ ဆရာဝန်သက် ရှည်မယ်” လို့ ဆုံးမ ဖူးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကတော့ စာရေး ဆရာ ချက်ကော့ဗ် (Chekov) ရဲ့ လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြပါတယ်။

“သရော်စာတွေ၊ ဟာသတွေ ဟာ ရင်နာနာအထဲက ပေါ်ထွက်လာ တယ်” ဆိုတဲ့ အယူအဆကို လက်ခံ တယ်။ လောကမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့

သရော်ကြမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတာ ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့နဲ့ အတန်းငယ်တဲ့ သန်းထွဋ်တို့၊ မောင်မောင်အေးတို့နဲ့ ပေါင်းမိချိန်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ ၄ ယောက်ဟာ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) ရဲ့ ခေတ်ကောင်းတစ်ခေတ်ကို စင်ပေါ်က ဖန်တီးခွင့် ရခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ နာကျည်းစရာ တွေဟာ ဒေါသကိုပဲ လုံ့ဆွတာပါ။ ဆုတ်နှစ်တဲ့ ဒေါသ၊ ထက်မြက်လောင် ခြိုက်တဲ့ ဒေါသ။ ဒီနှစ်မျိုးဘက်ကို ရောက် သွားတာ ဓမ္မတာပါပဲ။ နာကျည်းစရာတွေကို ဒေါသမဖြစ်စေ ဘဲ ဟာသဖြစ်အောင်လုပ်ရတဲ့ အလုပ် ဟာ တကယ်တော့ ခက်လှပါတယ်။ ကမ္ဘာက မြန်မာတွေကို နားမလည် နိုင်တဲ့အချက်ဟာလည်း ဒီမှာ အရေး ကြီးလာပါတယ်။ ပညာလိုတယ်၊ သတ္တိလိုတယ်။ ပုံရိုးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းလိုတယ်။

Enabling Environment

ကတော့ ဗိုလ်ကလေး တင့်အောင်ပါပဲ။ သူ့ရဲ့ နာမည်ကျော် “ကိသာ ဂေါတမီ” တေးသရုပ်ဖော်စာတိုကို ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ်(၁) မှာ ကဖို့ ဖြစ်လာတယ်။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီး ဦးဘသန်းရဲ့ မျက်နှာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အနားမှာ အနုပညာရှင်တွေက ဝိုင်း ကူညီနေကြတာကိုး။ အကမှာ ဒေါ်လေပျံ၊ ဆရာမလေး ဒေါ်ဝင်း တင်၊ ဆိုင်းဆရာကြီး ဦးစိန်လှမောင်၊ အဆိုမှာ အမေ ဒေါ်အောင်ကြည်၊ ဦးကျော်ညွန့်၊ စန္ဒရား ကိုရည်စွယ် စတဲ့ ပညာရှင် တွေကို ဆရာ မောင်ကိုကိုနဲ့ ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင် တို့က တွဲပေးထားခဲ့တယ်။

“ကိသာဂေါတမီ” စာတစ်လမ်း ကျောမိုးကတော့ သားသေကို ပိုက်ပြီး အမှူးကြီး ရူးသွားတဲ့ ကိသာဂေါတမီကို မြတ်စွာဘုရားက အထောက်အထား ခိုင်လုံစွာနဲ့ အမြဲအမှူးပြောင်းလဲစေလို တာနဲ့။ (Evidence-based



**MEDICAL FOOD** အစာလည်းဆေး

ပါမောက္ခဒေါက်တာသံစစ်

ကမ္ဘာ့မြေဆွဲအားကို ဆန့်ကျင်ပြီး ဖိုဗျော့အဆောက်အဦကြီးတွေ ကို ဆောက်ခဲ့ကြတဲ့ လူသားတွေ ကိုယ်၌ ဟာ ကမ္ဘာ့ဆွဲအားကို ဆန့်ကျင်ပြီး မတ်မတ်ရပ်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့ သတ္တဝါတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဒီဝဇ္ဇာမှာ အလွန်အမိုးတန်တဲ့ ကျောရိုးတစ်ခုရှိတယ်။ ဒီကျောရိုးကို အမှီပြုပြီး လမ်းလျှောက်တယ်။ ကရိုနိုသဗွယ်ပြုပြီး ကုန်းနိုင်၊ ကောက်နိုင်တယ်။ လှည့်နိုင်၊ ရပ်နိုင်ပြီး ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောမကြီးရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုကို ချောမွေ့စေတဲ့ အရိုး

မှာ ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုခု ဖြစ်နေတယ် လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ခါးနာတာကို **Low Back Pain** အတိုကောက် **LBP** လို့ ခေါ်တယ်။ ၃ လကျော်သွားတဲ့ နာတာရှည်ခါးနာမှုကို **Chronic low back pain (CLBP)** လို့ ခေါ်တယ်။ လူ ၁၀၀ မှာ ၈-၁၀ ယောက် အထိ ခါးနာတာ ရှိတယ်။ ခါးနာတာ ကြောင့် မူလလုပ်ငန်းခွင် ပြန်မဝင် နိုင်တဲ့ သူတွေရှိတယ်။ လူကြီးမှတ်တင် ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ လူလတ်ပိုင်းမှာ လည်း အဖြစ်များတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသ ရတဲ့ လူတွေလည်းရှိတယ်။ ခါးနာရင်

ကောင်းကွယ်ကွယ်နိုး ခါးနာနိုင်တယ်။ MRI  
 တို့၊ CT တို့ပေါ်လာတော့ ဒါတွေကို  
 ကောင်းကောင်းမြင်နိုင်တယ်။  
 အဖို့ကနဲ့ပေါ်လာတက်  
 တဲ့အခါ ခါးဆစ်  
 ရိုးနှစ်ခုကြား  
 ကအာရုံကြော  
 ညှပ်စွာလည်း  
 ခိုးသေးတယ်။ ဒါက  
 ခြေသလုံးတစ်လျှောက်  
 ပါနာတတ်တယ်။ ကြာကြာ  
 ထိုင်လို့နာတာလား၊ ကြာကြာ  
 ရပ်ရင်နာတာလား၊ ကြာကြာ  
 လက်မြှောက် ဆန့်တန်းပြီး လုပ်ရတဲ့  
 အလုပ်ကြောင့် နာတာလား၊ ကြာ  
 ကြာကုန်းလို့ ကွေးလို့ နာတာလား၊  
 လမ်းလျှောက်လိုက်ရင် သက်သာ  
 သွားသလား၊ မြင်ပြီးထိုင်လိုက်ရင်  
 သက်သာသွားတာလား၊ လှဲလိုက်ရင်  
 သက်သာသွားတာလား။ ခါးဆစ်ရိုး  
 တွေကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အာရုံကြောတွေ  
 ကြောင့် နာတဲ့ခါးနာတာမျိုးလည်း  
 ရှိတယ်။ ကင်ဆာရောဂါတွေ ပျံ့လို့၊  
 ခါးနာတာမျိုးလည်းရှိတယ်။ နားလို့၊  
 လည်း မပျောက်၊ ဘယ်ပုံစံနေလို့မှ  
 လည်း မသက်သာ၊ နေမထီထိုင်မထီ  
 ဖြစ်နေသလား၊ မေးရ၊ စမ်းရတယ်။  
 ခါးနာတာကို အကြောညှပ်တဲ့  
 အတွက် ဆိုပြီး ခွဲစိတ်ကုသကြတယ်။

Henrik Weber ဆိုတဲ့ လူက ခွဲကု  
တာနဲ့ ခွဲမကုတာ ယှဉ်ကြည့်တယ်။  
ခွဲကုတဲ့လူတွေက တစ်နှစ်တိတိ  
သက်သာတယ်။ ဒါပေမယ့် ၄ နှစ်၊  
၁၀ နှစ်ကြာတဲ့အခါ အတူတူ ဖြစ်သွား  
ပြန်ရော။ ထပ်ပြီး လေ့လာပြန်တဲ့အခါ  
မှလည်း အခြေတွေက မရှင်းဘူး။  
တချို့ရောဂါတွေမှကတော့ ခွဲစိတ်  
မှုက ထင်ထင်ရှားရှား အားသာတယ်။  
မနွှဲစိတ်မှုဆိုရင် ခါးနာတဲ့အတွက်  
ငြိမ်ပြီးနာနေမယ့်အစား လျှပ်လျှပ်  
ရှားရှားလုပ်နိုင်အောင် ကုထုံးတွေ  
ပေးကြတယ်။ ဒီလိုကုထုံးဟာ

ဆရာဝန်နဲ့ အကြောအဆစ်ကုသသူတွေပေါ်မှာ အဓိက မကျတော့ဘဲ လူနာပေါ်မှာ အဓိကဖြစ်နေတယ်။ အပူပေးတာ၊ အအေးပေးတာ၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးတာ၊ ခါးကို ဆေးထိုးတာတွေနဲ့ ကူကြတယ်။ ခါးနာကာစမှာ အနားယူတာဟာ အဖိုးတန်ပေမယ့် ခါးနာတာဟာ နာတာရှည်လာရင် အနားမယူဘဲ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေနိုင်အောင် စီမံကြရတယ်။ အဲကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေလည်း ပေးကြတယ်။ ကြွက်သားအတင်းလျော့တဲ့ဆေး (Muscle relaxant) တွေလည်း

သုံးကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က  
ခေါင်းနည်းနည်းပူးတယ်။ ဘီနီးနည်း  
နည်းပါတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး  
တွေလည်း သုံးကြတယ်။ လိမ်းဆေး  
တွေလည်း သုံးကြတယ်။ တစ်ခါတ  
လေ အတက်ရောဂါမှာ သုံးတဲ့ဆေး  
ကိုလည်း သုံးကြတယ်။ စိတ်ကျရောဂါ  
မှာ သုံးတဲ့ဆေးတွေလည်း သုံးကြ  
တယ်။ လျှပ်စစ်နဲ့ အာရုံကြောကို  
တို့ပြီး ကုသတာ (TENs) တွေလည်း  
သုံးကြတယ်။

ခါးနာတာဟာ ဇီဝဖြစ်စဉ်မှားလို့  
ပဲ။ အာဟာရဓာတ်ပြုပြင်တဲ့ ဆေးပြား  
တမျိုးကို အမေရိကန် **FDA** က  
အသိအမှတ်ပြုပြန်တယ်။ **Amino  
acid** အမျိုးမျိုးကို ရောမွှေထားတဲ့  
ဆေးပဲ။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနဲ့  
ရောသုံးမယ်ဆိုရင် ခါးနာသက်သာ  
တယ်လို့ဆိုတယ်။ **Theramine** လို့  
ခေါ်တဲ့ အဲဒီဆေးကို **Medical food**  
လို့ ဆိုကြတယ်။ တစ်နေ့ ၂ တောင့်  
၂ ကြိမ်သောက်ရတယ်။ ဆေးပစ္စ  
တတ်ဘူး။ အစာအိမ် သွေးယိုတာ  
လည်း မဖြစ်တတ်ဘူး။



လူ ၁၀၀ ဟု ၈-၁၀ ယောက်အထိ ခါးနှာတာ ရှိတယ်။ ခါးနှာတာ  
ကြောင့် မူလလုပ်ငန်းခွင် ပြန်မဝင်နိုင်တဲ့ သူတွေရှိတယ်။

ဆစ်တန်းဆက်ဖြစ်တယ်။ အသုံးပြု  
မန့်များလာတဲ့အခါ ယိုယွင်းလာတယ်။  
အသက်နဲ့အမျှ ကွေ့ကောက်၊ ကုန်းကွ  
သုံးလာတဲ့ခါးဟာ နာလာရတယ်။  
ခါးနာတဲ့အတွက် မလှုပ်နိုင်၊ မကိုင်နိုင်  
တာတွေ များလာမယ်။ စိတ်ဓာတ်  
ကျစရာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ဒါကြောင့်  
လည်း ခါးနာတာကို ကုရတာခက်  
တတ်တယ်။ သာမန်အခြေအနေကြောင်း  
တစ်ခုခုကြောင့် ခါးနာတယ်ဆိုတာ ၃  
လအတွင်း ပျောက်သွားတာပဲ။ ၃ လ  
အတွင်း မပျောက်ရင် ခါးဆစ်နိုးတွေ

အဖိုးကုန်ပေါင်းတက်တယ်လို့ ထင်ပေမယ့် အများစုရဲ့ ခါးရိုးဓာတ်မှန်မှာ ဘာမှမတွေ့ဘူး။ ခါးဆစ်ရိုးလေးတွေကို ဆက်တဲ့ အဆက်ကလေးတွေကပဲ နာနေတာလား။ ခါးဆစ်ရိုးတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာရှိတဲ့ **Vertebral disc** ခေါ်တဲ့ အရွတ်ပြားကပဲ နာတာလား။ ခါးဆစ်ရိုးရဲ့ဘေးက ကြွက်သားတွေက နာတာလား၊ အရွတ်ပြားတွေကပဲ နာတာလား။ မသိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ခါးဆစ်ရိုးနှစ်ခုကြားက အရွတ်ပြားရဲ့ အလယ် ဆံ ဟာ တစ်ခါတလေ

ခါးနာတာကို အကြောညှပ်တဲ့  
အတွက် ဆိုပြီး ခွဲစိတ်ကုသကြတယ်။

အပျိုးသမီးအသရပ်ဆိုင်ရာဇာတ်များသည်ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်ခြင်းနှင့်သားအိမ်ငါးကင်အာကို  
လွယ်ကူစွာဖြစ်ပွားလာစေသည်။အပျိုးသမီးများအချိန်တစ်ခုကိုသတ်မှတ်၍ပုံမှန်ဇာတ်များကိုစစ်ဆေးသင့်သည်။

ရုံးစစ်ချက်များအရသိရသည်မှာ ခြန်မာအမျိုးသမီးထုများ၏ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်ကြခြင်းနှင့်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဝေသည်တို့သည်အမျိုးသမီးဆိုင်ရာဓရောဂါဖြစ်ပွားမှုကြီးမြင့်ခြင်းနှင့်ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပွားသည့်ထူးခြားချက်ပင်ဖြစ်သည်။ဦးရာအသိပေးမှုချုပ်ချယ်ထားခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးသဘောတရားများအားနည်းခြင်းကြောင့်အမျိုးမုန်သတ်မှတ်၍အမျိုးသမီးဓရောဂါကိုစစ်ဆေးရန်ကျန်းမာရေး အသိနှင့်ပါးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ထို့ကြောင့်သားအိမ်တွင်ကြွက်သားအရအကျိတ်များဖြစ်ပွားလာစေပြီးနောက်ဆက်တွဲအဖြစ်ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ကာအင်္ဂါကိုယ်လမ်းကြောင်းမှောင် ကိုင်းမှုကြောင့်သားအိမ်လည်တံရောင်ကိုင်းမှုနှင့်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရခြင်းသည်အကျိုးဆက်အမျိုးသမီးဓရောဂါများဖြစ်ကြရသည်။

ပိုလိုအမျိုးသမီးအထူးကုဘာသာရပ်မှာဦးစွာအမေရိကန်နိုင်ငံမှနောက်ဆုံးပေါ်သားအိမ်လမ်းကြောင်းကြည့်မှန်ပြောင်း၊လျှပ်စစ်ဖြင့်မိန်းမတိုယ်လမ်းကြောင်းကြည့်မှန်ပြောင်း၊သားဆက်မြုံကုသရေးကိရိယာ၊သားဥပြန်ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ၊သားအိမ်လည်တံကုသရေးကိရိယာ၊ဆီးရုံကုသရေးကိရိယာ၊အမေရိကန် Leep ခွံစိတ်ကုနည်းပညာအသစ်စသည်တို့တိုးတက်သောပစ္စည်းကိရိယာများကိုဦးစားပေးတင်သွင်း၍အမျိုးသမီးဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဓရာဂါများကိုကုသခြင်း နည်းပညာဖြင့်ခေတ်သစ်သို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။

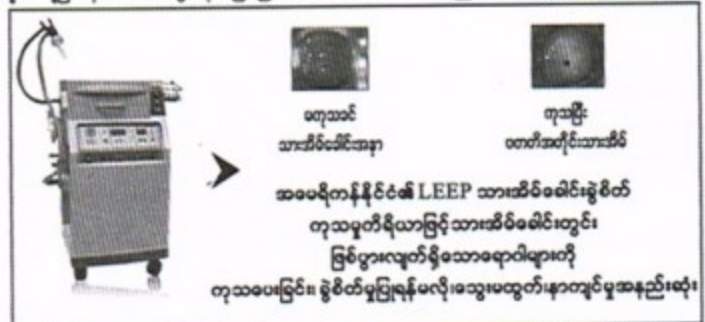


**ပိုလိုဆေးခန်းသည် (၅) မျိုးသောအမျိုးသမီးရောဂါကိုကုသသောဌာနဖြစ်ပါသည်။**

- (၁) မီးသတ်ယဉ်းခရောင်အထူး - မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်း၊ ခရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဆီးစပ်ဆီးရုံခရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဖြူပျံ့မှန်မဟုတ်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်သွေးထွက်ခြင်း။
- (၂) သားအိမ်ခေါင်းအထူး - သားအိမ်ခေါင်းပျက်စီးခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းအသားသီးထွက်ခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းဥအိတ်ခရောင်ခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းကပ်ဆော
- (၃) သားဆက်မြှုပ်အထူး - ရာသီမမှန်ခြင်း၊ သားဥပွိုဉ်းစေးကပ်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါတူးစက်ခရောင်ခြစ်ခြင်းများ။
- (၄) အမျိုးသမီးလွှဲတောင်ခရောင် - ခညောင်းကျခရောင်၊ စပ်စလပ်ခရောင်၊ ဇွန်ထက်ကြွက်နှို အစိုနှင့်ရေယုန်များ။
- (၅) သားအိမ်နှင့်အူကြည် - သားအိမ်ကြွက်သားအစုအကျိတ်တည်ခြင်း၊ သားဥပြွန်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ သားဥအိတ်ခရောင်ရမ်းခြင်း၊ မှန်ပျောင်းခြင် သားအိမ်နှင့်အူမကြီးကြားတွင်ရေအိတ်တည်ခြင်းများကိုစစ်စဆေးကုသပေးခြင်း။

အောက်ပါအမျိုးသမီးဧရာဝတီအမျိုးမျိုးကိုအထူးကုပေးလျက်ရှိပါသည်။

- |  |  |
|--|--|
| အဖြူတိုပွားခြင်း                             | သားအိမ်လည်တံရောင်ယမ်းခြင်း                   |
| အနံ့အသက်စိမ်းရွှင်ပုပ်သိုးခြင်း              | ဆီးဆုံးရောင်ယမ်းခြင်း                        |
| ဆီးရွှင်ခြင်း                                | နောက်ဆက်တွဲသားညှအိမ်ရောင်ယမ်းခြင်း           |
| ဆီးအောင့်ခြင်း                               | မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းရောင်ယမ်းခြင်း         |
| ဆီးသွားလျှင်နာကျင်ခြင်း                      | မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းအခြင်ဘက်ရောင်ယမ်းခြင်း |
| ရာသီသွေးအနည်း/အများ မမှန်ခြင်း               | မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းတွင်အသားပိုထွက်ခြင်း   |
| ကျားမဆက်ဆံရာတွင်သွေးထွက်ခြင်း                | ရာသီသွေးအချိန်မမှန်ကန်ခြင်း                  |
| မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းပုံမမှန်၍သွေးထွက်ခြင်း | သားဆက်မြဲခြင်း                               |
| အဖြူဖုန်ခွဲခြင်း (သို့) သွေးဖျင်များပါခြင်း  | သားအိမ်လည်တံပုပ်သိုးအဆွေးဖြူခြင်း            |
| တလေးဖျတ်ကျပြီးနောက်ဆက်တွဲရောင်ခြစ်ခြင်း      | သားအိမ်လည်တံအသားရဲထွက်ခြင်း                  |



ဝေဒနာရှင်၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပေးမည်။



POLO ဆေးခန်း

Hot Line - 09 421168222 , 09 421168000  
အမှတ်(၁၂၉/၁၃၁) ဗားဂရာလမ်း၊စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။





**ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်**  
ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးတွေဟာ အထူးသဖြင့် သားဦးဆိုလျှင် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုတွေ၊ အချို့သော ပြဿနာတွေကို ထိခိုက်ခံစားလွယ်ကြပါတယ်။  
နမူနာအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲက သန္ဓေသားကို သော်လည်းကောင်း၊ သွားရလာရ လှုပ်ရှားရတာ မပေါ့မပါးနဲ့ဆိုတော့ ချော်လဲခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများ ကြုံတွေ့ရမှာကိုသော်လည်းကောင်း တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင်စိုးရိမ်ကြသလဲဆိုရင် ပုံမှန်အချိန်တွေမှာ (ကိုယ်ဝန်မရှိခင်တုန်းက) ကားပေါ်မှာထိုင်ပြီး လိုက်လာရတာကို ဘာမျှ တွေးတောပူပန်စိုးရိမ်ခြင်းမရှိသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ကြီးနဲ့ ဖြစ်လာရင် တစ်ခုခုများဖြစ်မလား၊ ထိခိုက်မိလေမလားစသည်ဖြင့် စိုးရိမ်တတ်ပါတယ်။  
ဒီလိုစိုးရိမ်မှုတွေဟာ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ မသိသာ မထင်ရှားသော်လည်း ညအိပ်ပျော်နေစဉ်မှာ အိပ်မက်များအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအိပ်မက်တွေဟာ နေ့ခင်းတုန်းက အမှန်တကယ် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုတွေကို ကိုယ်စားပြုတာဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ထမင်းလုံးတစွာခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘီလူးစီးခံရခြင်းတို့အဖြစ်မျိုးနဲ့ ပေါ်ထွက်ချင်ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။  
စိုးရိမ်သောက ဖြစ်မှုတွေကို အိပ်မက်မက်ခြင်းဟာ ပုံမှန်သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ ပြန်လည် တွေးတောစဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ပျောက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မက်တွေဟာ အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ပထမ ၃ လမှာ ပိုပြီး မက်လေ့ရှိပါတယ်။

တယ်။ မိခင်လောင်းတစ်ဦးအနေနဲ့ မွေးလာတဲ့ ကလေးကို ငါစနစ်တကျ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ပါ့မလား၊ ကျန်းမာမာဖြစ်အောင် ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပါ့မလားစသည်ဖြင့် အဲဒီလိုအိပ်မက်တွေကတော့ ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အိပ်မက်တွေပါပဲ။  
အချို့သော ကိုယ်ဝန်သည်များကတော့ ထောင်ချောက်ထဲမှာ မိခေသလိုမျိုး ခံစားရမှုမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအိပ်မက်မျိုးကတော့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုနဲ့ အနာဂတ်အတွက် ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။ တွေးတောစဉ်းစားပူပန်မှုများအား တိုက်ရိုက်ကိုယ်စားပြုသည့် အိပ်မက်များ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးသည် အိပ်မက်ပွင့်လှစ်အလုပ်လုပ်ရသူတစ်ဦးဖြစ်ရာ သူ့နေ့စဉ်လုပ်နေရသော အလုပ်ကိစ္စများ၊ အပြင်ထွက်ပြီး သွားလာလှုပ်ရှားရသော ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် ဘယ်လိုမျိုးထိခိုက်လေမလဲဟူသည့် အတွေးဖြင့် စိုးရိမ်သောကဖြစ်ကာ အိပ်မက်မက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ အိပ်မက်ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်ပြေပါ့မလား။ ကလေးငယ်နဲ့တုန်း အိပ်မက်ထွက်ပြီး အလုပ်ခွင်သွားရတာ လုပ်သင့်လဲလား။ စသဖြင့် မျိုးစုံအောင် တွေးတောစိတ်ပူနေတတ်ပါတယ်။ လင်ရောမယားပါ ဝင်ငွေရှာမှ ပြည့်စုံလုံလောက်သော အိပ်ထောင်တစ်ခုဆိုရင် မွေးလာမယ့် ကလေးကြောင့် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ဝင်ငွေလျော့သွားလိမ့်မယ်ဆိုတာမျိုးတွေလည်း တွေးပြီး စိုးရိမ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုး အိပ်မက်မက်လေ့ရှိတာကတော့ မွေးလာမယ့်

ကလေးလေးဟာယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလားဟူသော လိင်အမျိုးအစားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မက်တတ်ကြပြန်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်သည်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သားလေးဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိနေရင် သူမရဲ့ အိပ်မက်ထဲမှာလည်း ကလေးဟာ သားလေးတစ်ယောက်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။  
ကြုံကြုံဖန်ဖန် မက်လေ့ရှိတဲ့ အိပ်မက်တစ်ခုကတော့ ကလေးပျောက်လို့ ရှာပုံတော်ဖွင့်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးပါပဲ။ မမွေးသေးတဲ့ ကလေးလေးအတွက် စိုးရိမ်အားကြီးပြီး သူ့ကလေးပျောက်သွားတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က ခိုးယူသွားတယ်ဆိုတာ မျိုးမက်တတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီလို အိပ်မက်မျိုးကတော့ ကိုယ်ဝန်လုပ်ရပြီး မွေး

ဖြစ်ကြောင်းသိရပါတယ်။  
ကိုယ်ဝန်လုပ်လာသည်နှင့် အမျှ ခိုက်ကလည်း ပိုပြီးကြီးလာတာမို့ အရေးဟဲ့ အကြောင်းဟဲ့ ပြေးရ လွှားရမယ့် အခြေအနေမျိုးနဲ့ ကြုံရရင် ငါတော့ ပြန်ပြန်ဆန်ဆန် တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူးဟူသော စိုးရိမ်မှုကြောင့်လည်း အဲဒီလို အိပ်မက်မျိုး မက်တတ်ပါတယ်။ ကလေးမွေးတဲ့အခါ ခိုက်နာတယ်။ အထူးသဖြင့် သားဦးမိခင်တွေဆိုရင်အဲဒီနာကျင်မှုအကြောင်း တွေးတောပြီး ကြောက်ရွံ့တဲ့အတွက် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသော အိပ်မက်မျိုး မက်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။  
အဲဒီလိုကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် ဖွယ်ရာ အိပ်မက်တွေမက်စေကာမူ ဒါဟာ တကယ်တော့ ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ တကယ်ကြောက်စရာမလိုဘူး။ အိပ်မက်မျှသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အသိကို သတိရဖို့ ထပ်မံသတိပေးချင်ပါတယ်။ အိပ်မက်များအတိုင်း ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါ။ တကယ်တော့ ဝမ်းကြာတိုက်ထဲက ကလေးကို မြတ်နိုးတဲ့ ခံစားမှုကြောင့် မိခင်ရဲ့ စိတ်ဟာ ဆတ်ဆတ်ထိပ်ထိပ်လောက်အောင် အမြဲသည်းနေခြင်းကြောင့်သာ အဲဒီလို အိပ်မက်တွေ မက်နေရခြင်းဖြစ်တယ်လို့ သိထားလိုက်ပါ။ အဲဒီအချစ်လွန်ကဲမှုက အိပ်မက်များအဖြစ် ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်အစစ်အမှန်ဖြစ်ပျက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။  
ကိုယ်ဝန်သည်များဟာ ကျယ်ပြန့်များပြားလှသော စိတ်ခံစားမှုအစုံကို ကြုံတွေ့ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖခင်လောင်းများလည်း သူတို့နဲ့ သက်ဆိုင်သော စိတ်ခံစားမှုတွေ မျှဝေခံစားကြရတာဖြစ်ပါတယ်။  
အဲဒီအကြောင်းတွေကိုတော့ နောက်တစ်ပတ်မှာ ဆက်ပါမယ်...

**ကိုယ်ဝန်သည်ရဲ့ အိပ်မက်တွေထဲမှာ ပါဝင်လေ့ရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကတော့ သူမအား ထိခိုက်စေကားခံရခြင်းလည်း ပါဝင်....**

လုပ်ရသူတစ်ဦးဖြစ်ရာ သူ့နေ့စဉ်လုပ်နေရသော အလုပ်ကိစ္စများ၊ အပြင်ထွက်ပြီး သွားလာလှုပ်ရှားရသော ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် ဘယ်လိုမျိုးထိခိုက်လေမလဲဟူသည့် အတွေးဖြင့် စိုးရိမ်သောကဖြစ်ကာ အိပ်မက်မက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ အိပ်မက်ထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်ပြေပါ့မလား။ ကလေးငယ်နဲ့တုန်း အိပ်မက်ထွက်ပြီး အလုပ်ခွင်သွားရတာ လုပ်သင့်လဲလား။ စသဖြင့် မျိုးစုံအောင် တွေးတောစိတ်ပူနေတတ်ပါတယ်။ လင်ရောမယားပါ ဝင်ငွေရှာမှ ပြည့်စုံလုံလောက်သော အိပ်ထောင်တစ်ခုဆိုရင် မွေးလာမယ့် ကလေးကြောင့် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ဝင်ငွေလျော့သွားလိမ့်မယ်ဆိုတာမျိုးတွေလည်း တွေးပြီး စိုးရိမ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုး အိပ်မက်မက်လေ့ရှိတာကတော့ မွေးလာမယ့်

ကာနီးအချိန်မှာမက်လေ့ရှိပါတယ်။ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးစိုးရိမ်တဲ့အတွက်ကလေးပျောက်တယ်ဆိုတဲ့ အိပ်မက်မျိုးမက်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးမီးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ကြိုတင်သိရှိထားပြီး ကလေးအပြင်ထွက်ပြီးနောက် ချက်ကြီးကိုပျက်ရမယ်ဆိုတာ သိထားတဲ့အတွက်အဲဒီခံစားမှုကိုရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့အနေနဲ့ကလေးပျောက်တယ်လို့ အိပ်မက်မက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းလည်း သိရပါတယ်။  
ကိုယ်ဝန်သည်ရဲ့ အိပ်မက်တွေထဲမှာ ပါဝင်လေ့ရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကတော့ သူမအား ထိခိုက်စေကားခံရခြင်းလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကလည်းကိုယ်ဝန်ဆောင်အမေအနေနဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှာကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ စော်ကားပြောဆိုချော့စိုးရိမ်ခြင်းတို့ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း

# ORIENT CLINIC အရှေ့တိုင်းဆေးခန်း

အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းတွင် ခေတ်မှီစက်ကိရိယာများ၊ ထူးချွန်သောပညာရှင်များ၊ ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်များ၏ ကုသမှု၊ ဆေးခန်းအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများ၏ ဖော်ရွေသောဝန်ဆောင်မှုကောင်းများဖြင့် ပြုစုကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

## လိင်ခေါင်းရောဂါ

အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ခေတ်မှီတိုးတက်သည့် စက်ပစ္စည်း ကိရိယာဖြင့် အမြင်လိင်ခေါင်း အတွင်းလိင်ခေါင်း၊ ဖယ်ဆပ် လိင်ခေါင်း၊ စအိုနင်းရူ၊ စအိုကျွံခြင်း၊ အူအဆုံးပိုင်းအသားရဲ့ ထွက်ခြင်း၊ စအိုအက်ကွဲခြင်း၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ စအိုဝန်ကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကျွင်ကြီးစွန်ရာ၌ သွေးထွက်ခြင်း စသည့် စအိုအူမကြီး ရောဂါတို့ကို အထူးကုသပါသည်။ ခွဲစိတ်စရာ မလိုအပ်ပါ။ သွေး မထွက်၊ နာကျင်ခြင်းမရှိဘဲ ဆေးဝါးကုသသည့် အချိန်ကာလမှာ တိုတောင်းပါသည်။ ၁၀ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ အတွင်း ကုသရေး ဖြစ်စဉ်ကို ပြီးမြောက်သွားစေပါသည်။ ဆေးရုံတက်ရန် မလိုဘဲ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးပါသည်။ ရောဂါ ပြန်လည် ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိတော့ပါ။ အကယ်၍ ကုသပျောက် ကင်းပြီး ၁၀နှစ်အတွင်း ရောဂါဖြစ်သူများအား အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းမှ အခမဲ့ ဆေးဝါးကုသပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

## အမျိုးသမီးရောဂါ

အမျိုးသမီးများတွင် ရာသီသွေးမမျှတခြင်း၊ ရာသီသွေး ဆင်းချိန်၌ ဝမ်းဗိုက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဓားကိုက်ခြင်း၊ အမြူဆင်းမှု အလွန်များပြားခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါရောင်ရမ်းခြင်း၊ သား အိမ်ရောင်ခြင်း၊ သားအိမ်လမ်းကြောင်း ပြည်တည်ခြင်း၊ မျိုးဥပို စောင်ပေးသည့် ပြန်ရောင်ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ အိမ်ထောင်သက် ကြာစဉ်ကလေးသော်လည်း ကလေးမရခြင်း၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သား ကင်ဆာစသည့်ရောဂါတို့ကို ကုသပေးပါသည်။

## လိင်အင်္ဂါကြွက်နီရောဂါ

လိင်အင်္ဂါကြွက်နီသည် HPV ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပြီး မသန်ရှင်းသည့် ကာမ ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်လာသည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမှာ ကျား/မ လိင် အင်္ဂါတွင် ဂေါ်ဖိန်းပွင့်ပုံသဏ္ဌာန်များ ထွက်လာပြီး ၎င်းအသားဖုများမှ လွယ်လွယ်ကူကူ နှင့် သွေးထွက်ပြီး ညှိစိုအနံ့ဆိုးထွက်နေပါသည်။  
အကယ်၍ လိင်အင်္ဂါကြွက်နီ (HPV) ရောဂါကို အချိန်မီကုသခြင်းမရှိပါက သို့မဟုတ် သမားရိုးကျ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့် ကုသမှုမျိုးမရှိပါက လျင်မြန်စွာဖြင့် ဇနီး မောင်နှံနှင့် မိသားစုဝင်များကိုပင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများမှာ ပို၍ ဆိုး ရွားစွာဖြင့် ကူးစက်ခံရပြီးနောက် သားအိမ်ကင်ဆာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသည်။ အမျိုးသားများတွင် လိင်တံကင်ဆာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။  
၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ထိ လျင်မြန်စွာဖြင့် လိင်အင်္ဂါကြွက်နီ(HPV) စိုင်းရင်(၆)ပိုးများကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။ အထူးအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများနှင့် ပေါင်းစပ်ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိနေသည့် လိင်အင်္ဂါကြွက်နီ(HPV) စိုင်း ရင်(၆) ပိုးများကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါရပ်နိုင်သည့် ကိုယ်ခံစွမ်း အားကို တိုးမြှင့်စေ၍ ရောဂါမှာ ပြန်လည်ထွက်လာခြင်း မရှိတော့ပါ။ အကယ်၍ ၁၀ နှစ်တာ ကာလအတွင်း၌ ရောဂါပြန်လည်ထွက်လာသောသူများအား အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းမှ အခြား မည်သည့်အဆင့်ကြော့ကုသမှုမျိုးမရှိဘဲ အခမဲ့ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပါမည်။

## အမျိုးသားရောဂါများ

အမျိုးသားများတွင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ပြီး သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ လိင်စွမ်းအား အဟန့်အတားဖြစ်ခြင်း၊ အချိန်ကာလ အတော်ကြာ အိပ်ထောင်သက်ရှိပြီးသော်လည်း ကလေးမရခြင်း၊ သုက်ရည်ဂလင်း ရောင်ရမ်းနာ၊ သုက်ရည်ဂလင်းဆူပြီးလာခြင်း၊ ကာလ သားရောဂါပိုး၊ ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီးသွားရာ၌ ပြည်များ၊ စီးထွက်လာ ခြင်း၊ ဆီးသွားရာတွင် သွေးထွက်ခြင်း၊ အမျိုးသားလိင်တံတို/သေးငယ်/အပြေးရှည် နေခြင်း စသည့် ရောဂါများနှင့် အခက်အခဲများကို ကုသဖြေရှင်းပေးသည်။ အထူးအကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသည့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများဖြင့် ကုသပေးသောကြောင့် ကုသပြီးလျှင် ပြီးချင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မြင်တွေ့ရမှာဖြစ်ပါသည်။

## ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါ

နာတာရှည်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမှာ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အမြင် အာရုံကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဆီးများလွန်ခြင်း၊ ဝိန်းနဲ့သွားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးအား မရှိခြင်း၊ လက်ထုံကျည်ပြီး ခြေထောက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြွက်သားများ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆိုးရွားသည့် အမိ၌ ခြေထောက်အောက်ပိုင်းတွင် မည်းလာခြင်း၊ ခြေထောက်ပြည်တည် အနံ့ ထွက်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်စွမ်းအားမှာ ပုံမှန်မဖြစ်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေး ထွက်ရောဂါ၊ ကိုယ်တစ်ပိုင်းခွဲခြင်းစသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ကြပါသည်။ မျက် မှောက်ကာလ၌ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါသည်တို့မှာ နေ့စဉ် ဆေးဝါးသောက် သုံးခြင်းဖြင့် သွေးချို့၊ ဆီးချို့နှင့် သွေးတိုးတို့ကို ထိန်းချုပ်ပါသည်။ အချိန်ကာလကြာ ရှည်စွာ ဆေးဝါးကို အမှီပြုနေခြင်းသည် ကျောက်ကပ်စွမ်းအားနှင့် အသည်းစွမ်းအား ကို အတိုင်းထက်အလွန် ထိခိုက်စေပါသည်။ ဘေးထွက်အာနိသင်ကြီးမားပါသည်။ အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းရှိ ဆီးချိုရောဂါပညာရှင်မှာ လူတိုင်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေ မတူညီသည့် အခြေအနေ ဦးတည်သည့်သဘောတရားဖြင့် ကုသပါသည်။ ပန်ကရိယ (မုန့်ချိုအိတ်) နှိုးဆွနည်းဖြင့် ဆီးချိုသွေးချို့ကုသပေးနေပါသည်။ ၎င်းဆေးများသည် ပန်ကရိယနှိုးဆွပေးပြီး ပုံမှန်အတိုင်း အလုပ်လုပ်စေပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချို့ကျ၍ ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါလည်း မရှိတော့ပါ။ ဆေးစသောက် သည့်ရက်တွင် ရက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါ။

**လောကုမ္ပဏီကုသသောလူနာများအား**  
**ကြေညာစာစောင်အပါယူခဲ့လျှင် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ပေးမည်။**

မိတ်ဖွဲ့ဆိုင်ရန် - နံနက် ၈:၃၀ နာရီမှ ည ၈:၃၀ အထိ

လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ (၁)လမ်းထိပ်၊ ပုဂံအိမ်ရာအမှတ် (၃၃၄/၃၄၄)၊ အနော်ရထာလမ်း၊ Ph : 01 226917, 01 227285



မျက်နှာကို Peeling လုပ်တယ်ဆိုတာ

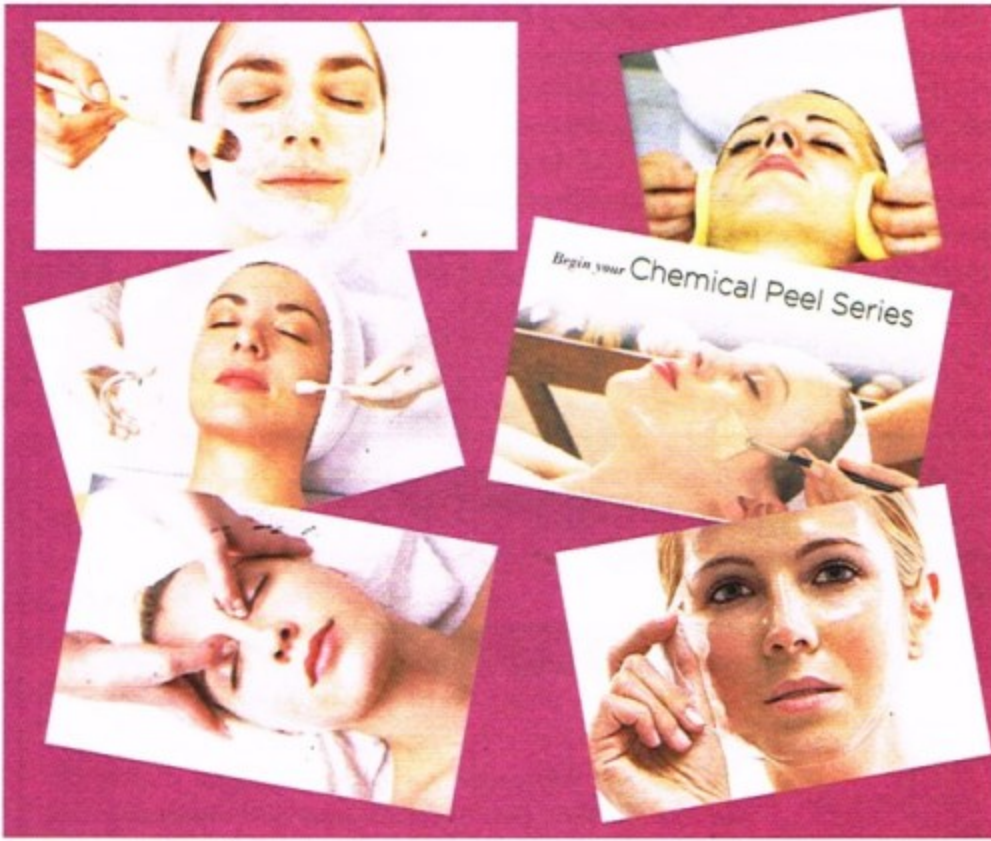
ပန်းသွေးခြယ်



မျက်နှာလေးကို ပိုမိုဖြူစင်ချောမွေ့သွားချင်ရင် ပေါင်းတင်ကြတယ် ဆိုတာတော့ လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ ဒါက အလှအပဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု ပေးတဲ့ ဆိုင်တော်တော်များများမှာ လုပ်လို့ရပါတယ်။ ယခုနောက်ပိုင်းမှာ တော့ တစ်ဆင့်တက်ကာ အလှအပ နှင့် အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က စက်ပစ္စည်းတွေအသုံးပြုကာ ကုသ ပေးတဲ့ Chemical Peeling ဆိုတာ ခေတ်စားလာပြန်ပါပြီ။ ဒီတော့

ကလာပ်စည်းအသေများကို ဖယ်ရှား ပေးခြင်း၊ အရေပြားမှ ကိုလာဂျင်နှင့် ကလာပ်စည်းအသေများ လွှဲဆောင်ပေး ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

Peeling ပြုလုပ်ပြီးနောက် Peeling ပြုလုပ်ပြီး ၃ ရက် အကြာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ အရေခွံပါး ပါးလေး ကွာကျခြင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဤသည်မှာ အပေါ်ယံကလာပ်စည်း အသေလွှာကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြစ်၍ စိုးရိမ်ရန် မလိုပါ။ ဒါကြောင့် ကွာနေ သော အရေခွံလေးများကို ဆွဲခြင်း၊ ခွာခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အစို ဓာတ်ခံလိမ်းဆေး Moisturizer ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် လိုအပ်



မျက်နှာကို Peeling လုပ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာဖတ်ပရိသတ်ကြီး အနည်းအကျဉ်းသိအောင် ဖော်ပြပေး ချင်ပါတယ်။

**Chemical Peeling ရဲ့ အစ**

Chemical Peeling ကို စတင်အသုံးပြုခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ကလီယိုပက်ထရာ ဟာ နွားနို့ဖြင့် ရေချိုးခဲ့တယ်ဆိုတာ နို့ထဲရှိ လက်တစ်အက်စ်ကို အသုံးပြု ပြီး Peeling လုပ်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ အမျိုးသမီးများ ရေချိုး လျှင် ရေထဲကို ဗိုင်းအနည်းငယ် ထည့်ပြီး ချိုးခြင်းကလည်း ထိုသ ဘောတရားပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေး ပညာမှာတော့ အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန် Mackee က Phenol ကို အသုံးပြု၍ မျက်နှာပေါ်ရှိ အမာ ရွတ်များကို ကုသပေးခဲ့ရာမှ Chem ical Peeling ကို စတင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**Peeling က ဘယ်လိုလုပ်လုပ်သလဲ**

အရေပြား အပေါ်ယံ လွှာ

ရှိသူများ၊ ဝက်ခြံထွက်နေသူများ၊ ချွေးပေါက်ကျယ်ပြီး အသားအရေ ကြမ်းတမ်းသူများ၊ အရေအကြောင်း ရှိသူများ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

**Peeling ကို မလုပ်သင့်သူများ**

မျက်နှာပေါ်မှာ အရေပြားရောဂါ လတ်တလောရှိသူများနှင့် အကြောင်း ကြောင်းကြောင့် လတ်တလော မျက်နှာပေါ်တွင် Allergic ဓာတ် မတည့်မှု ဖြစ်နေသူများကတော့ မပြု လုပ်သင့်ပါဘူး။

**ဘယ်လောက်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သင့်သလဲ**

Alpha Hydroxy Acids (AHA) ခေါ် Fruit Acids, Beta Hydroxy Acids, Jessner Solution အစရှိသည့် Peeling ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုလာကြရာ အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းပေါ် မူတည်၍ တစ်ပတ် တစ် ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် လေးပတ်တစ်ကြိမ် စသည် ဖြင့် ကွဲပြားမှုရှိပါတယ်။

သလို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အကျိုးအာနိ သင် ပိုမိုသိသာစေပါတယ်။

**Chemical Peeling ကို ဘာကြောင့် လုပ်သင့်တာလဲ**

အရေပြားကို နုပျိုအောင် ကုသ ရာတွင် လေဆာဖြင့် ကုသခြင်း၊ ဆေး ထိုးခြင်း၊ Chemical Peeling ပြုလုပ် ခြင်း စသည်ဖြင့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိရာ Peeling မှာ ငွေကုန်သက်သာ ခြင်း၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ရွေးချယ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဤအကြောင်းအရာတွေကို ပြောပြခဲ့တာကတော့ ရန်ကုန်မြို့၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ အောင် ဆန်းကွင်းမြောက်ဘက်၊ အမှတ် S-1၊ ဒုတိယထပ်မှာရှိတဲ့ Face Life Skin, Aesthetic & Spa Laser Center မှ အလှအပနှင့် အရေပြား အထူးကု ဆရာဝန် ဒေါက်တာ ဆွေဇင်အေး ဖြစ်ပါတယ်။ \*

အရေပြားက သတိပေးတဲ့ လက္ခဏာများ

အရေပြားပေါ်မှာ တွေ့ရှိရတဲ့ ပြောင်းလဲမှုများဟာ ထိုသူတွင် ကျန်းမာရေးအရင်းခံ အကြောင်းရင်း များ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

(၁) **အရေပြားများ သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းများခြောက်သွေ့ပြီး အဖတ်များ ဖြစ်နေခြင်း**

ဒီလက္ခဏာကတော့ ရေဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် ခွေးထွက်တဲ့ အကျိတ် များ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ထိခိုက်နေ ခြင်းကိုလည်း ပြပါတယ်။ သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု နည်းပါးနေခြင်း ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

(၂) **အရေပြား အရောင်ပြောင်းနေခြင်း**

အရေပြားပေါ်တွင် ပုံမှန်အတိုင်း အသားအရောင်မရှိဘဲ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဥပမာ- အရေပြားအရောင်ဖျော့နေ ခြင်းသည် သွေးအားနည်းရောဂါ၏ သတိပေးလက္ခဏာသာ ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။

အရေပြား အဝါရောင်သန်းနေ လျှင် အသားရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းများနှင့် လက်သည်းခွံအောက် အရေပြား ပြာနွမ်းနွမ်းဖြစ်နေခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် အဆုတ်



ရောဂါဖြစ်နေခြင်းကို ညွှန်ပြနေပါ တယ်။

(၃) **အနီကွက်များနှင့် အမည်းအစွန်း ကွက်များ ထင်နေခြင်း**

အစာခြေလမ်းကြောင်း ပြဿနာ များရှိလျှင် ဖော်ပြသော လက္ခဏာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ယားယံသော အနီ ကွက်များကတော့ အူလမ်းကြောင်း ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပါးနစ် ဖက်ပေါ်မှာ လိပ်ပြာပုံသဏ္ဌာန် အနီ ကွက်ဖြစ်ရင်တော့ အရေပြားလေးဖက် နာတစ်မျိုး (Lupus) ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ နှင်းခုရောဂါဖြစ် ခြင်းတို့ကြောင့် အရေပြားပေါ်တွင်

အနီကွက်များ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

(၄) **မျက်လုံးအောက်တွင် အိတ်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်နေခြင်း**

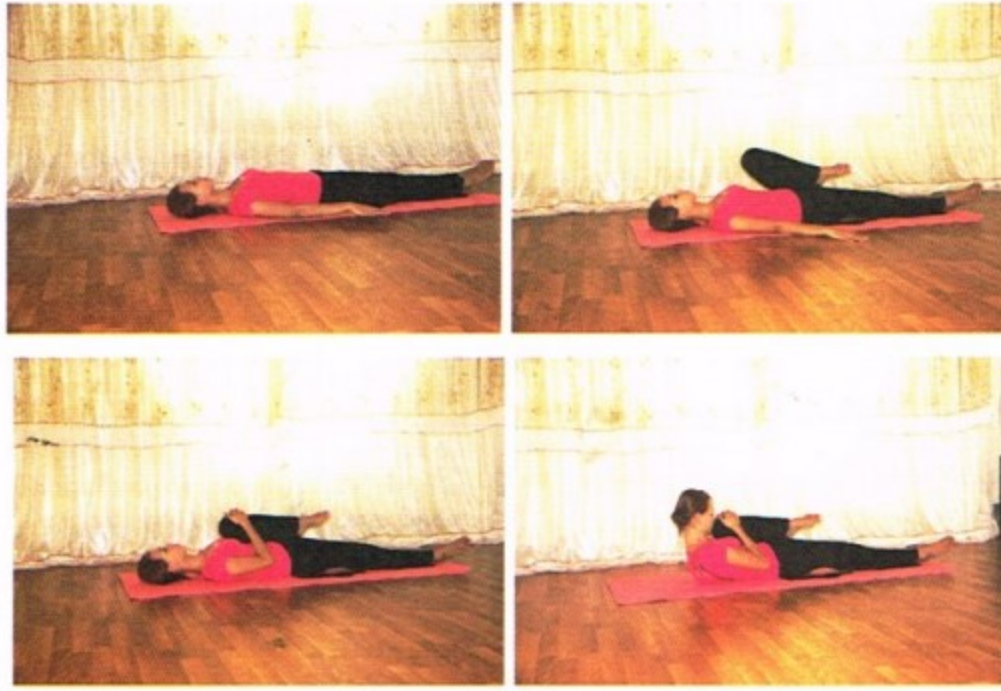
မောပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ မျက်လုံး များလို ဖြစ်နေခြင်းဟာ နာတာရှည် ဓာတ်မတည့် ပြဿနာကြောင့် သွေး ကြောများဖောင်းပြီး အိတ်သဖွယ် တွဲကျနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ထိခိုက် ခံစားလွယ်တဲ့ အရေပြားဆိုလျှင် မျက်နှာတစ်ခုလုံး ပြည့်ဖောင်းနေပြီး ရေရိပ်ပြာရောင် သန်းနေတတ်ပါတယ်။

မောင်  
R.D. 2014 December.

အမြောက်ပုံစံကျင့်စဉ်

အိ

ယခုအမြောက်ပုံစံကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြပေးသွားပါမယ်။ အဆင့်အားလုံး မလုပ်နိုင်ရင် လုပ်နိုင်သလောက်ပဲ လုပ်ကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်နည်းမှာ -



**အဆင့် (၁)**

ယောဂဗျာပေါ်တွင် ပက်လက် လှ န်၍နေပါ။ လက် နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ဘက် တစ်ချက်စီ တွင် ချထားပါ။ (ပုံ - ၁)

**အဆင့် (၂)**

ဘယ်ဘက်ကို ကွေးလိုက်ပါ။ (ပုံ - ၂)

**အဆင့် (၃)**

လက် ၁၀ ချောင်းကို ယှက် ပြီး ကွေးထားသော ဘယ်ဘက်ကို ပိုက် လိုက်ပါ။ (ပုံ - ၃) အသက်ရှူသွင်း ပါ။ ခြေထောက်ကို တတ်နိုင်သလောက် ရင်ဘတ်နားသို့ ဆွဲကပ်လိုက်ပါ။

**အဆင့် (၄)**

အသက်ရှူထုတ်ပြီး နဖူးနှင့် ဒူးကို တတ်နိုင်သလောက် ထိလိုက်ပါ။ (ပုံ - ၄)

ဤပုံစံအတိုင်းနေ၍ အသက်ကို ပုံမှန်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပြုလုပ်နေပါ။

**အဆင့် (၅)**

ထို့နောက်ခြေထောက်ကို ခြည်း ခြည်းချင်းဆန့်ထုတ်ပြီး မူလပုံစံ အတိုင်း နေလိုက်ပါ။ ဝမ်းခိုက်ကို စက်ခိုင်းပုံသဏ္ဌာန်နှိပ်နယ်ပေးပါ။

**အဆင့် (၆)**

အထက်ပါနည်းအဆင့်ဆင့် အတိုင်း ညာဘက်ကို ဘက်ပြောင်း ပြုလုပ်ပါ။

**အကျိုးကျေးဇူးများ**

- ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေး ပါတယ်။
- ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းခိုက်အတွင်းရှိ လေကို ထွက်စေပါတယ်။
- ဝမ်းခိုက်ကြက်သားသန်မာစေ ပါတယ်။

ဤကျင့်စဉ်ကို ရန်ကုန်မြို့၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ အနော်ရထာ လမ်း၊ အမှတ် ၂၃၇ (၃ အေ) မှာ ရှိတဲ့ Jenny ယောဂသင်တန်း (ဖုန်း- ၀၉၄၀၀၀၈၇၇၃) မှ သရုပ်ပြသွား ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ \*



သူသူကိုယ်ကိုယ် အိုကြသောအခါ

ပါမောက္ခနေဝင်း(ဆေးပညာ)

အပိုင်း(၃)



ပါမောက္ခဒေါက်တာဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်

ပြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စာရွက်ပေါ် ရေစုံလောက်သာ ဟန်ပြမဟုတ်၊ အမှန်တကယ် စေတနာပါပါလုပ်ကြခြင်းဖြစ်မှန်း စာရေးသူသတိထားမိသည်။ လစာမပါ၊ ခံစားခွင့်မပါ၊ စေတနာဝန်ထမ်း ဆရာဝန်ကြီးများ

မယ့်၊ လိုအပ်သမျှကို ဖြည့်ရ၊ လုပ်ရ  
ဆိုတော့ ရေရှည်ရပ်တည်ရန်ငွေလို  
သည်။ စာရေးသူ့သိရသလောက်  
ဆရာဝန်ကြီးငယ်ဟူသမျှက မိမိတို့  
နိုင်သလောက်၊ တတ်နိုင်လျှင် တတ်  
နိုင်သလောက် နည်းမျိုးစုံနှင့် လျှောက်

ဆရာမကြီးဒေါက်တာဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်ခန့်၊  
ကတည်းက အမြော်အမြင်ကြီးကြီးနှင့် လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်  
သွားခဲ့သည်ကို ဆရာမကြီး ကွယ်လွန်ပြီးချိန်မှ စာရေးသူ ပိုသတိပြုမိ၊  
ပိုချီးကျူးမိ

ဖြစ်ကြလေတော့ ညည်းညူမှုမရှိ၊ ပြီးပြီး ခွင့်ခွင့်၊ တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အသိုင်းအဝိုင်း၊ မိမိ၏ လောကသားတို့၏ အကျိုးကို မိမိတို့မှ မစောင့်ရှောက်လျှင် မည်သူက စောင့်ရှောက်မည်နည်း၊ မိမိတို့၏ လောကသားတို့ကို မိမိတို့က စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မင်္ဂလာမည်သည်ဟု သိပြီး၊ လက်ခံ၊ ကျင့်သုံးကြသူများ ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းက သိပ်မကြီးပေ

သည်ကိုလည်း သိနေ၊ တွေ့နေရသည်။ လစဉ်ပုံမှန်လှူသူရှိသလို တစ်လုံးတစ်ခဲတည်းလှူသူများလည်း ရှိသည်။ မိမိမအိုခင် အိုသူများကို ကူညီပံ့ပိုး လှူဒါန်းကြခြင်းဖြစ်သလို မိမိတို့ အိုသိန်တွင်လည်း မအိုသေးသူ၊ တတ်နိုင်သူများက ကူညီပံ့ပိုး လှူဒါန်းကြမည်ဆိုသည့် သဘောကို ဖော်ဆောင်နေကြခြင်းဖြစ်ရာ ဒီပုံစံ အဖွဲ့ကြီး ဒီထက်ပိုစွမ်းဆောင်ရည်မြင့်

တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်  
ရပ်ခိုင်းထားပါလိမ့်မည်။

- နှလုံးဆေးဖျန်းစမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ် (Procedure) ကို ဆရာဝန်သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်နည်းပညာရှင်က ရှင်းပြပါလိမ့်မည်။ စမ်းသပ်မှုကို သဘောတူကြောင်း သင်္သကမ်းမှတ်ရေးထိုးပေးရပါမည်။

- သက်သောင့်သက်သာရှိသော အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရန် လမ်းလျှောက်ရှုးမိနပ်စီးပါ။ မည်ကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမည် နည်း

သင်သည် လမ်းလျှောက်စက်ကို အသုံးပြုပြီး လမ်းလျှောက်ရပါမည်။ လမ်းမလျှောက်မီ ကျွမ်းကျင်နည်းပညာရှင်က အီလက်ထရုတ် (Electrode) များကို သင်၏ ရင်ဘတ်၊ လက်နှင့်ခြေတွင် တပ်ဆင်

ပေးပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ဝါယာများကို နှလုံးခုန်နှုန်းတိုင်းကိရိယာ Electrocardiogram (ECG) တွင် တပ်ဆင်ပါမည်။ သင်လမ်းလျှောက်စဉ် ECG စက်မှ သင်၏ နှလုံးခုန်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါလိမ့်မည်။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကလည်း ဘေးမှ စောင့်ကြည့်နေမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ လေ့ကျင့်မှုအမြင့်ဆုံးအဆင့်ရောက်လျှင် သင့်အား ရေဒီယိုသံတိုကြွဆေးရည်လက်ဖောင်းမှ ထိုးသွင်းပေးပါလိမ့်မည်။

လောက၌ ခန်းမလုပ်နိုင်လျှင် နှလုံး  
ဆေးဖျန်းစမ်းသပ်မှု မည်သို့ လုပ်နိုင်  
မည်နည်း

အချို့သူများသည် လမ်း  
လျှောက်စက်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်  
နိုင်သော်လည်း နှလုံးဆေးဖျန်းစမ်း  
သပ်မှုကိုလုပ်နိုင်သော နည်းပေါ်သည်။

သို့အောင်မြင်မည်ဟု မှန်းရသည်။

ဆရာမကြီးဒေါက်တာဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်ခန့်ကတည်းက အမြော်အမြင်ကြီးကြီးနှင့် လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်သွားခဲ့သည်ကို ဆရာမကြီး ကွယ်လွန်ပြီးချိန်မှ စာရေးသူ ပိုသတိပြုမိ၊ ပိုခိုးကျူးမိသည်။ ဆရာမကြီးတွေ့တိုင်းပြောခဲ့သည်များက လူတွေ့ရဲ့ သက်တမ်း တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပိုရှည်လာသည်နှင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူအိုဦးရေများလာမည်၊ လူတို့၏ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ၊ ရောဂါများကြောင့် လူတို့မှာနောင်တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ များလာမည်။ ဒီတော့ လူအိုတွေလည်း မလွတ်။ ပင်စင်စား၊ ဝင်ငွေနတ္ထိ၊ မှီခိုရာမှ လူအိုတွေက ဒုက္ခကိုလည်းစင်းခံကြရမည် စသည်ဖြင့် ဖြစ်သည်။

မှန်လည်းမှန်သည်။ နောင်တစ်  
ချိန်တွင် ကမ္ဘာကြီးသည် လူအိုတို့၏  
ကမ္ဘာဖြစ်လာမည်ဟု တွက်ထားကြ  
သည်။ ယခင်ကတော့ များများမွေး၊  
ကူးစက်ရောဂါအပါအဝင် ရောဂါရုံ  
ကြောင့် စောစောသေ၊ များများသေ၊  
လူတို့၏ သက်တမ်းက သိပ်မရှည်၊  
လူအိုဦးရေလည်း သိပ်မများလှ။  
နောက်ပိုင်း လူတို့၏ ကျန်းမာရေးအသိ  
အထိုက်အလျောက်မြင့်လာ၊ ရောဂါ  
ရှာဖွေရေးစနစ်နှင့် ကုသမှုနည်းနာများ  
အံ့မခန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတော့ မွေး  
ဖွားမှုကိုလည်း ထိန်းလာ၊ လူတို့၏  
သက်တမ်းကရှည်လာ၊ အသက်သေ  
ဆုံးမှု နောက်ကျလာ၊ ဒီတော့ ဖွံ့ဖြိုး  
ပြီးနိုင်ငံရော၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများပါ လူအို  
ဦးရေ ပိုများလာခြင်းဖြစ်သည်။ နှစ်  
ပေါင်း ၁၀၀-၂၀၀အတွင်း မွေးများ၊

သေများ (Many-Births-and-Deaths)မှ မွေးနည်း၊ သေနည်း (Few-Births-and-Deaths)လူ များအဖွဲ့အစည်းသို့ ပြောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းနှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်းလူတို့၏ သက်တမ်းရှည်လာသည်နှင့်အတူ လူနေမှုပုံစံရောက်များနှင့် ယင်းတို့၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများဖြစ်သည့် သွေးတိုး၊ သွေးဒီး၊ အဝလွန်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်၊ လေဖြတ်ရောဂါများလည်း ကပ်ရောဂါအသွင် ပိုများလာမည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံတိုင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုပြဿနာနှင့် လူနေမှုပုံစံရောက်ပြဿနာနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက် မြေရှင်းရလိမ့်မည်ဟု ဟောကိန်းထုတ်ထားရာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်သိလာ

ကြပြီဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်တော်များများကတော့ နောင်ကြံတွေ့ရမည့် သက်ကြီးရွယ်အိုပြဿနာအတွက် သူတို့တွေကို ပြုစုရေး၊ ထောက်ပံ့ရေး၊ သူတို့တွေရဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ၊ လူမှုရေးပြဿနာ၊ ပြဿနာပေါင်းစုံအတွက် နိုင်ငံတော်အဆင့် အစီအမံများ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်နေကြပြီဖြစ်သည်။ လူနေမှုပုံစံရောဂါများသည် လူတစ်ယောက်ချင်းအလိုက်၊ နိုင်ငံအလိုက်ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်သည့် ရောဂါများဖြစ်လေရာ အမြော်အမြင်ရှိရှိ ညဉ့်ဇွယ်ချက် တိတိကျကျထားပြီး ယင်းလူနေမှုပုံစံ ရောဂါကာကွယ်ရေးများကို စောက်ချလုပ်နေသော နိုင်ငံများက သက်ကြီးရွယ်အိုပြဿနာတစ်ခုတည်းကို အေးအေးဆေးဆေးကိုင်တွယ်နေချိန်တွင် လူနေမှုပုံစံရောဂါ ကာကွယ်ရေးကိုစောက်ချမလုပ်သည့်နိုင်ငံများတွင်တော့ ပြဿနာ နှစ်ခုနှင့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေမည်ဟု မှန်းနိုင်သည်။ မျက်စိကွယ်သည့် လူအိုများ၊ လေဖြတ်ထားသည့် လူအိုများ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်သဖြင့် ကျောက်ကပ်ဆေးနေရသည့် လူအိုများဖြင့် ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်အဆမတန်များလာမည်ဟု တွက်ဆနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက် ၆၀ ကျော် သက်ကြီးလူဦးရေ ၁၉၈၀-၈၁ ခုနှစ်က ၆.၃၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိရာမှ ၂၀၁၀-၁၁ ခုနှစ်တွင် ၈.၇၇ ရာခိုင်နှုန်းထိ တိုးလာပြီဟုသိရသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ ခုနှစ် သုံးခုလောက်အတွင်း မြန်မာတို့၏ သက်တမ်း ပိုရှည်လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤနှုန်းထားအတိုင်း တွက်ပါက နောင် အနှစ် ၂၀ (၂၀၃၅ခုနှစ်)တွင် အသက် ၆၀ အထက် အသက်ကြီးသူဦးရေ ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းထိ များလာမည်ဟုလည်း တွက်ထားသည်။ မွေးနည်း၊ သေဆုံးနည်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းပုံစံအတိုင်း ၁၄ နှစ်အောက်ကလေးဦးရေလည်း ပိုနည်းလာမည်ဟု တွက်ထားသည်။ ယခုအချိန်တွင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာနများ၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများက သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ပြုစုရေးအတွက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေသည်ဟု သတင်းများတွင် ဖတ်ရသည်။ ရေရှည်စီမံကိန်းဖြစ်ဖို့၊ သက်ကြီး ရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် လုံလောက်သော နိုင်ငံတော်အသုံးစရိတ်ရှိဖို့၊ တစ်နိုင်ငံလုံး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်ဖို့၊ လက်တွေ့ဆင်သော၊ အောင်မြင်ထိရောက်သော အစီအမံဖြစ်ဖို့၊ နိုင်ငံတော်စီမံကိန်းကြီး တစ်ခုဖြစ်ဖို့ ဆောင်ရွက်နေလောက်ပြီဟုလည်း ယူဆရပါသည်။

သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊  
ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ကြောင်း သံသယရှိလျှင်  
သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးဖို့တိုက်  
နေရသော မိခင်သော်လည်းကောင်း  
ဖြစ်ပါက စမ်းသပ်မှုမလုပ်ခင် ဆေး  
ကုသသော ဆရာဝန်အား ကြိုတင်  
အသိပေးရန်လိုပါသည်။

လမ်းလျှောက်စက်ဖြင့် လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်နေစဉ် အမောဖောက်လား ပါက ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်သည် အရေးပေါ်ဆေးအိတ်နှင့် အစဉ်စောင့် လျက်ရှိပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် တင်ပြရလျှင် သင်၏ နှလုံးကျွန်းမာမှုအတွက် ခေတ်မီ စက်ကိရိယာများဖြင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးသင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

■

သင်၏ နှလုံးသည်လမ်းလျှောက်  
စက်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့်  
အလား နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်အောင်သင့်  
အား ဆေးသွင်းပေးပါလိမ့်မည်။  
ထိုဆေးသည် **adenosine**  
**dipyridamole (Persantin)** သို့  
မဟုတ် **dobutamine** တို့ ဖြစ်ပါ  
သည်။ သို့သော် ပန်းနာရင်ကျပ်  
ဝေဒနာ (**Asthma**) ရှိသော လူနာ  
အတွက် **Adenosine** ဆေးသွင်း  
ပေးရပါ။ သို့ဖြစ်၍ ပန်းနာရင်ကျပ်  
ရောဂါရှိလျှင် ဆရာဝန်အား ကြိုတင်  
ပြောပြရန် လိုသည်။

စမ်းသပ်မှုသည် အန္တရာယ်ကင်း  
ပါသလား

နုလုံးဆေးဖျန်းစမ်းသပ်မှုတွင်  
ရေဒီယို သတ္တိကြွဆေးရည် အနည်  
ငယ်သာ အသုံးပြုသည့်အတွက် ဓာတ်  
ရောင်ခြည်အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပါ။ ~ သို့

အသက်အရွယ်ကြီး၊ သက်ကြီးရွယ်အို ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးအခက်အခဲများ၊ သူတို့ဘဝတွေ ချို့ချို့ငဲ့ငဲ့ဖြစ်ကြသည်ကို မိမိအရေးလိုမြင်၊ ရှေ့ကိုကြိုတွေး၊ သူတို့ကို တတ်နိုင်သလောက် ကူညီရန် အစီအမံများလုပ်၊ အကောင်အထည်ဖော်သူက စာရေးသူတို့တစ်တွေ မာဖီကြီးဟုခေါ်ကြသည့် ပါမောက္ခဒေါက်တာဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်ပင်ဖြစ်သည်။ အဖော်မဲ့၊ အထီးကျန်၊ သက်ကြီးရွယ်အို ဆရာဝန်ကြီးများကို ကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့၊ ကိုယ်ချင်းစား၊ ခံစားမိပုံရသည်။ ဆရာမကြီးကိုယ်တိုင်က တစ်ယောက်တည်းနေ၊ ပြဿနာပေါင်းစုံကို တစ်ယောက်တည်းဖြေရှင်း၊ အထီးကျန်တို့၏ဘဝနှင့် အခက်အခဲကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု၊ ဆေးပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အဖွဲ့အစည်းတော်တော်များများမှာ တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်၊ မိမိကိုယ်တိုင်က ပန်းနာရင်ကျပ်၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ သွေးချို့ရောဂါပေါင်းစုံကို ခံစားနေရပေမယ့် တစ်ချက်မျှ မညည်းမညူ၊ တစ်ချက်မျှ မနား၊ ဇယ်စက်သလို အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ခံစားနေရသမျှ ရောဂါဝေဒနာတွေကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်နေ၊ ဒီကြားထဲကမှ သက်တူရွယ်တူအိုနာဆရာဝန်ကြီးများ၏အရေးကို တစ်စိုက်မတ်မတ်လုပ်သွားခဲ့သည်။

နိုင်ငံတကာ လှည့်သည့် ဆရာမကြီး သူတို့နိုင်ငံတွေမှာ သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစောင့်ရှောက်ရေးတို့ နဖူးတွေ၊ ဒူးတွေ၊ တွေ့ပြီး အားကျမိခဲ့ပုံလည်းရသည်။ အဲဒီနောက် ဆရာမကြီးက မြန်မာနိုင်ငံ သက်ကြီးရွယ်အို ဆရာဝန်ကြီးများကို ကူညီရန်၊ အားပေးရန်၊ စောင့်ရှောက်ရန် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ စာရေးသူ သိရသလောက် လွယ်လွယ်နှင့် ဖွဲ့နိုင်ခဲ့သည်မဟုတ်။ ငွေရေးကြေးရေးအခက်အခဲ၊ လုပ်အား အခက်အခဲ၊ နေရာအခက်အခဲ၊ အခက်အခဲပေါင်းစုံကို ကျော်ဖြတ်ပြီး ဖွဲ့စည်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးပညာလောက၊ ကျန်းမာရေးလောက၏ စံပြ၊ ဖိခင်ကြီးလည်းဖြစ်၊ ပြောပြီးလျှင် မဖြစ်ဖြစ်အောင်၊ ခနစ်တကျ၊ အစီအစဉ်ကျကျ လုပ်တတ်သည့် ဆရာမကြီးရဲ့ဆန္ဒနှင့် စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း သိကြ၊ ဆိုတော့ ဆရာမကြီးနှင့် သက်တူရွယ်တူ ဆရာဝန်များရော၊ တပည့်ဆရာဝန်များကပါ စိတ်ပါလက်ပါ ဝိုင်းကြ၊ ဝန်းကြသည်။ အချိန်ပေးကြသည်။ ဝိုင်းလုပ်ကြသည်။ စွမ်းသလောက်ကြိုးစားကြသည်။ နိုင်သလောက်လှူကြသည်။ ဒီလိုနှင့် အခြေခိုင်သည့် အဖွဲ့ကြီးကို ဖွဲ့နိုင်ခဲ့

နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ.....မှ

ဆရာဝန်က စစ်ဆေးရန် ညွှန်ကြား  
နိုင်သည်။

ဤနှလုံးဆေးဖျန်းစမ်းသပ်မှုမှ သင်၏ နှလုံးသားကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိနိုင်သလို နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိပါက မည်သို့သင့်၏အခြေအနေကို သိနိုင်သည်ဖြစ်၍ အနာဂတ်နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်စွမ်း အန္တရာယ်ကိုလည်း ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ ထိုအတွက် Angioplasty သို့မဟုတ် Bypass surgery လုပ်ရန် သင့်မသင့်ကိုလည်း နှလုံးဆေးဖျန်းစမ်းသပ်မှုအခြေပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်နည်း

သည်။ အဖွဲ့ကြီးဖွဲ့နိုင်သည်နှင့် ဆရာမကြီး တော်တော်စိတ်ချမ်းသာသွားပုံကို သတိထားမိသည်။ ဖွဲ့ပြီးတော့လည်း အဖွဲ့၏ ကိစ္စအဝဝကို စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ တစ်ပြားမှ မလျှော့ဆက်လုပ်သည်။ သွားလည်း ဒီစိတ်၊ စားလည်းဒီစိတ်နှုန်းနှင့်လုပ်သည်။ အဖွဲ့အတွက် ခဏ်ထွက်သည်။ စည်းရုံးရေးဆင်းသည်။ အဖွဲ့အကြောင်းသိအောင် ရောက်လေရာမှာ အသိပေးသည်။ အဖွဲ့ရန်ပုံငွေတိုးအောင် နည်းမျိုးစုံ ကြံဆသည်။ ပုံမှန် အလှူငွေရအောင် စဉ်းစားသည်။ ဒီတော့အဖွဲ့က အောင်မြင်သထက် အောင်မြင်၊ ကြီးသည်ထက် ကြီးလာသည်။ ဆရာမကြီး ကွယ်လွန်သွားပေမယ့် အဖွဲ့ကြီးက မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်နိုင်ဖြဲဖြဲသည်။ ဆရာမကြီး ရှိစဉ်ကတည်းက စခဲ့သောလုပ်ငန်းများ အရှိန်မပျက် ဆက်လက် လည်ပတ်နေပြီဖြစ်သည်။ သက်ကြီးဆရာဝန်ကြီးများအဖွဲ့ ဂေဟာသို့ နေ့စဉ် လာကြ၊ စုဝေးပြီး စကားပြောကြ၊ အနားယူအပန်းဖြေ၊ ဟိုပြော ဒီပြော အလွှာပသလွှာပပြောကြ၊ တရားဆွေးနွေးကြ၊ စာဖတ်၊ တီဗွီကြည့်ဖြင့် မိမိတို့၏ အထီးကျန်မှုကို ကျော်ဖြတ်စေသည်။ သွားရလာရခက်ခဲသည့် ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများအတွက် အကြံအပိုပင် တာဝန်ယူပေးသည်။ တစ်ပတ်တစ်ခါ နံနက်ခင်း အချင်းချင်း တရားဆွေးနွေးပွဲ၊ နှစ်ပတ်တစ်ခါ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ဟောပြောပွဲ၊ တစ်လတစ်ခါ သက်ကြီးဆရာဝန်ကြီးများကို ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်း၊ တစ်နှစ်နှစ်ကြိမ် အဖွဲ့ဝင် သက်ကြီးဆရာဝန်အားလုံးကို ပွဲလမ်းသဘင်ကျင်းပပြီး ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်း၊ တစ်နှစ်တစ်ခါ သွေးစစ်၊ ဓာတ်မှန်ရိုက် အပါအဝင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သော ကုသမှုပေးခြင်း၊ ဆေးရုံတက်လူနာ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံ သက်ကြီးဆရာဝန်များကို ဆေးကုသစရိတ် ထောက်ပံ့ခြင်းတို့ကို ပုံမှန်လုပ်ပေးသည်။ အရေးအကြီးဆုံး အဖြစ်သင့်ဆုံး စာရေးသူဝမ်းမြောက်မှု အဖြစ် ဆုံးကတော့ နာတာရှည် နာမကျန်းဖြစ်နေသော အထီးကျန်ဆရာဝန်ကြီးများထံသို့ အဖွဲ့မှ ဆရာဝန်ကြီးငယ် သုံးလေးယောက်က တစ်လတစ်ကြိမ်လောက် သွားလည်၊ စကားပြော၊ နှစ်သိမ့်အားပေး၊ လိုအပ်သည်ကို နိုင်သလောက်

ମାରି.....

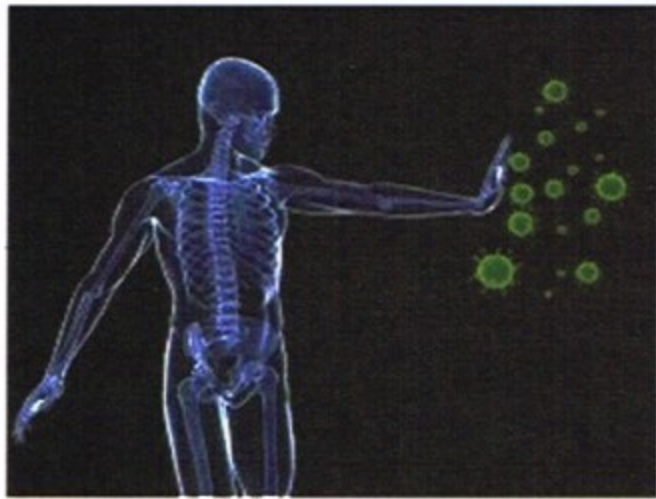
စာ သောက်သုံးစားသုံးမှုမပြုရ။  
- သင်၏ ဆရာဝန်သည် သင့်အား  
ကဖင်းပါဝင်သော ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်  
ရည်၊ အချိုရည် သို့မဟုတ် ချောက  
လက် စားသုံးခြင်းကို စမ်းသပ်မှု မလုပ်

မိ ၂၄ နာရီ ကြိုတင်၍ ရှောင်ရှား  
ရန် ညွှန်ကြားပါလိမ့်မည်။  
- အနည်းဆုံး ၄ နာရီခန့် ကြိုတင်  
၍ အစာစားခြင်းရှောင်ရမည်။

- စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ရန် နေ့တွင် နှလုံးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သွေးပေါင်ကျဆေးသော်လည်းကောင်း သောက်ရန်ရှိလျှင် ဆေးကုသသော ဆရာဝန်နှင့် အရင်တိုင်ပင်ပါ။ ဆေးကုသသော ဆရာဝန်သည် သင့်အား အချို့သော ဆေးပျားသောက်ခြင်းကို



ဗီထောက် ပတ်ဝန်းကျင်က ခုခံအားစနစ်ကို ပို၍ပံ့သွင်းပေးနိုင်



လူသားများနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်သည် လူသားတို့၏ ခုခံအားစနစ်ကို ပံ့သွင်းပေးရန် ဗီထောက် ပြုကြောင်း လေ့လာမှုအသစ်တစ်ခုအရ

သိရပါတယ်။ ကလေးအရွယ်မှာတော့ ခုခံအားစနစ်သည် သူတို့မိဘများ၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ပိုပြီးခံနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် အသက်ကြီးလာရင်တော့ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များက ဗီထောက် ပြုကြောင်း လေ့လာမှုအသစ်တစ်ခုအရ သိရပါတယ်။

Ref : Healthcare asia

အိမ်နဲ့ကျောင်းနီးတာ ပိုအလုပ်ဖြစ်တယ်

ဘတ်စ်ကား သို့မဟုတ် ဖယ်ရီစီးပြီး ကျောင်းတက်ကြရတဲ့ ကလေးများအား Junk Food ခေါ် အာဟာရဓာတ်မပါဘဲ သရေစာတွေ စားတာနဲ့ လေ့လာသုတေသနပြုခဲ့ပါတယ်။ သုတေသီတွေ ထင်ထားတာက စက်ဘီးစီး သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ပြီး ကျောင်းသွားတဲ့ ကလေးတွေမှာ ထိုသရေစာတွေ ပိုစားမိမှာပဲလို့ ထင်ခဲ့ကြပါသတဲ့။ ဒါပေမယ့် ရထားနဲ့ ကျောင်းတက်ရတဲ့ ကလေးတွေက Junk Food တွေ ပိုစားဖြစ်တာ လေ့လာသုတေသနမှာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး အားစိုက်နင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ရတဲ့ ကလေးတွေဟာ ထိုသရေစာမျိုးတွေ သိပ်မစားဖြစ်တာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သုတေသီများဟာ Grade 4 နှင့် 5 အတန်း ကျောင်းသားလေးတွေကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ သုတေသီတွေက



ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကလေးတွေထိုသို့သော သရေစာတွေ မစားဖြစ်တာ ဝမ်းသာကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကလေးတွေထိုသို့သော သရေစာတွေ မစားဖြစ်တာ ဝမ်းသာကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

Ref: Healthcare Asia 17 Jan 2015

မွေးခန်းထဲက ဓာတ်ငွေ့



အမျိုးသမီးတွေဟာ မွေးဖွားနေစဉ် ရယ်မောလေ့မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် Laughing gas ရယ်စေတဲ့ ဓာတ်ငွေ့က မီးတွင်းထဲက အမျိုးသမီးတွေကို နာကျင်မှု သက်သာစေရန် ကူညီပေးပါတယ်။ အမေရိကန်

ပြည်ထောင်စု တစ်ဝန်းရှိ ဆေးရုံရာပေါင်းများစွာဟာ နိုက်ထရစ်အောက်ဆိုဒ် သို့မဟုတ် ရယ်မောစေတဲ့ ဓာတ်ငွေ့ကို မီးဖွားခန်းထဲမှာ ပြန်အသုံးပြုလာကြပါပြီ။ ထိုနည်းလမ်းကို ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ် ဝန်းကျင်ကတွင်ကူယ်

စွာ အသုံးပြုခဲ့ဖူးပါတယ်။ “ကလေးမွေးရတာ အရမ်းနာလွန်းလို့ ကျွန်မကတော့ မရယ်ပါဘူး” လို့ ယခင်က ထိုဓာတ်ငွေ့ အသုံးပြုပြီး ကလေးမွေးခဲ့တဲ့ အမျိုးသမီးက ပြောပါတယ်။ “နာကျင်မှုကို ခံစားနေရပေမယ့်လည်း အားလုံးကို ကျော်ဖြတ်နိုင်မှာဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကို ရုတ်တရက်ရခဲ့ပါတယ်။” ထိုဓာတ်ငွေ့အတွက် ဒေါ်လာ ၁၀၀ လောက်ပဲ ကုန်ကျတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကတော့ ဒီနည်းလမ်းရဲ့ ပရိသတ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးမွေးဖွားခြင်း အတွေ့အကြုံကို အပြည့်အဝခံစားရစေချင်လို့ဆိုပါတယ်။

စင်မာမြင့် Ref : UPI.com

မိုင်းရပ်စ်ပိုးများကိုတိုက်နိုင်တဲ့ အစားအစာများ

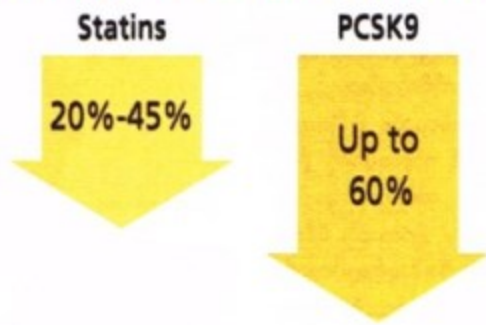
မိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ အစားအစာများကတော့ ပန်းသီး၊ ပန်းသီးအရည်၊ ဘာလီ၊ ဓပုစံခြောက် အနက်၊ ဘလူးဘယ်ရီသီး၊ ကော်ဖီ၊ ခရင်ဘယ်ရီသီး၊ ချင်း (ဂျင်း)၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပန်ခါးသီး၊ ဓပုစံသီး၊ ဓပုစံသီးရည်၊ ရှောက်ရည်၊ ဖိုများ (အထူးသဖြင့် ရှိအိတ်ခဲဖို)၊ လိမ္မော်ရည်၊ နာနတ်ရည်၊ ဆီးသီး၊ ဆီးရည်၊ ရက်စ်ဘယ်ရီသီး၊ ကလျာဏီပင် (Sage)၊ ပင်လယ် ရေမုန့်၊ ပရတ်အေးမျိုး (Spearmint)၊ စတော် ဘယ်ရီသီး၊ လက်ဖက်ခြောက် (Tea)၊ ဝိုင်နီတို့ ဖြစ်သည်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) Ref: Drugs In Foods



ကိုလက်စထရောလ် တကယ်ချပေးမယ့် ဆေးထုတ်ပြီ

Lowering LDL cholesterol: Statins vs PCSK9 Inhibitors



မကောင်းတဲ့အဆီ ကိုလက်စထရောလ် ပရိုတင်း PCSK 9 ခေါ် အဆီတစ်မျိုးအားကုသရန် PCSK 9 ဆေးပြားများကို နာမည်ကြီး ဖိုင်ဇာ (Pfizer) ကုမ္ပဏီကြီးမှ ထုတ်လုပ်နေပြီလို့ ထုတ်ပြန်ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ ထိုအဆီကျဆေးကို အမြှုပ်ပုံစံ သို့မဟုတ် သောက်ဆေးပြားများနှင့် ကာကွယ်ဆေးအဖြစ် ထုတ်လုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုဆေးကို ဒီနှစ်ထဲမှာပဲ

လူတွေနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမယ်လို့ မျှော်လင့်ရပါတယ်။ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ပမာဏ အလယ်အလတ်မှ မြင့်မားစွာတက်နေတဲ့လူတွေ ကုသရန်အတွက် မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဖိုင်ဇာ ကုမ္ပဏီကြီးမှ သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရာရှိ မီခေးလ်ဒေါ်လ်စတင်က “သင့်ဆရာဝန်ထံ ကိုလက်စထရောလ်တွေတက်လို့ သွားပြရဦးမယ်လို့ စိတ်ကူးစရာမလိုဘဲ နှစ်စဉ်

မှန်မှန် ကိုလက်စထရောလ် မတက်စေတဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့သာလိုပါတယ်” လို့ပြောကြားခဲ့သတဲ့။ အဆီချဆေး PCSK 9 တားဆီးဆေးဟာ ဆေးထိုးပေးလိုက် ဖို့လိုတဲ့ ရှင်သန်နေသော ကလာပ်စည်းများမှာ ပေါက်တဲ့ အသားဓာတ် ပရိုတင်း (Monoclonal Anti-bodies) ခေါ် ဖိုနိုကာလိုနယ် ပရိုပရိုင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုပရိုတင်းများဟာ စတက်တင်များနှင့်မတူဘဲ ကွဲပြားစွာ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ စတက်တင်ခေါ် အဆီချဆေးတွေဟာ အသည်းထဲမှာ LDL ခေါ် မကောင်းတဲ့ အဆီဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။ စတက်တင်နဲ့ အဆီမကျတဲ့ လူနာတွေမှာ ဤဆေးထိုးပြီး ကိုလက်စထရောလ် ချပေးတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: Healthcare asia. 14 Jan 2014.

ဆီးချိုသွေးချို ဘယ်အမျိုးအစားလဲ



အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာတွေဟာ အသက်ရှိရည်ကြောင်း စကော့သုတေသနတစ်ခုက ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၉၀ လောက်က ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ရင် ၅ နှစ်အတွင်း သေဆုံးကြတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ပမာဏကို ကောင်းအောင် ထိန်းထားနိုင်ပါက အသက်ရှည်နိုင်လာတဲ့ အခွင့်အရေး ရှိလာပြီဖြစ်တယ်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မထိန်းနိုင်သူတွေ အထူးသဖြင့် အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာတွေက အများဆုံးသေဆုံးတာ တွေ့နေရပါတယ်။ အမျိုးအစား(၁)ဆီးချိုသွေးချိုဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိုက အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါဖြစ်လို့ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်းကို ထုတ်ပေးတဲ့ ပန်ကရိယခေါ် မုန့်ချိုအိတ်ထဲရှိ ကလာပ်စည်းများကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်

ကြပါတယ်။ အသက် ၂၀ မပြည့်ခင် ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ ဖြစ်ကြတာပါ။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းဆိုတာ စွမ်းအင်အတွက် ကလာပ်စည်းထဲမှာ သကြားအချို့ဓာတ် ရရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အင်ဆူလင်မရှိပါက ဂလူးကို့စ် အချို့ဓာတ်တွေ သွေးထဲမှာ မြင့်တက်လာစေပါတယ်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် တက်လာခြင်းက ကလာပ်စည်းများ

နှင့် တစ်သွေးများအား ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။ အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ပွားနေတဲ့ လူနာများဟာ အင်ဆူလင်ထိုးရန် သို့မဟုတ် အင်ဆူလင်ပန် အမြဲပေးရန် လိုပါတယ်။

Ref: healthcare asia. 14 Jan 2015.

သုတေသနများက ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ကလေးကို ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေဘဲ ငါးစားနိုင်

သုတေသနအသစ်တစ်ခု၏ တွေ့ရှိချက်မှာ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ငါးကို စားပါက အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း၊ ငါးတွင်ပါဝင်သော မာကျူရီက ကလေးကို ထိခိုက်မှုရှိမှုကို ဖိနှိမ်ရန် မလိုကြောင်း တွေ့ရှိကြသည်။

နှစ်သုံးဆယ်ကြာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အယောက် ၁၅၀၀ ကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ခဲ့သော သုတေသနများသည် တစ်ပတ်လျှင် ငါးဖြင့် ၁၂ ကြိမ် ထမင်းစားသော အမျိုးသမီးများ၏ ကလေးများသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာမရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ “ဒီတွေ့ရှိချက်တွေက ငါးစားသုံးခြင်းက တစ်ဆင့် မာကျူရီကို သန္ဓေသားဘဝက ထိတွေ့မိခြင်းနဲ့ အာရုံကြော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ရလဒ်တို့အကြား ဆက်စပ်မှုမရှိဘူးဆိုတာ

ပြသပါတယ်” ဟု သုတေသီခေါင်းဆောင်က ပြောတယ်။ “တကယ်တမ်း ယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ငါးစားလို့ ရရှိလာမယ့် အကျိုးကျေးဇူးက မာကျူရီကြောင့်ဖြစ်လာမယ့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ဖုံးလွှမ်းသွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သိသာနေပါတယ်”

“ငါးမှာ သဘာဝအတိုင်း တွေ့ရှိနိုင်တဲ့ အဆီအက်ဆစ်က မာကျူရီရဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ပြေပျောက်ချေဖျက်ပေးပါတယ်” လို့ ယင်းကဆိုသည်။

စင်မာမြင့် Ref : UPI.com





# Diabetic Corner

## ဆီးချိုသွေးချိုအမျိုးအစား (၁) ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း

- ယခင်တစ်ပတ်မှ အထက် ယခုတစ်ပတ်တွင် ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား(၁) ရောဂါအမည်တပ်နိုင်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပုံ အကြောင်း အနည်းငယ် ရှင်းပြပါမယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ စံညွှန်း သတ်မှတ်ချက်အရ ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား(၁) ရောဂါကို အမည်တပ်နိုင်ရန် သွေးထဲတွင် သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏ အမြဲများနေခြင်း သို့မဟုတ် မကြာခဏ ပြန်လည် များပြားလာခြင်းတည်းဟူသောအချက်ကို အောက်ပါအချက်များအနက် တစ်ခုခုဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်-

(၁) ဓ နာဇီကြာ အစာမစားဘဲ နေပြီး သွေးတွင်းဗီစီသော သကြားဓာတ် (Fasting Blood Sugar) F 135 = 7.0

အချို့တွင် ဆီးချိုသွေးချို၏ နောက်ဆက်တွဲ ရှုပ်ထွေးမှုကြောင့် မျက်စိအမြင်အာရုံ ခံစားမှု မကောင်းတော့ခြင်း၊ အကြောင်းရင်း ရှာမတွေ့သော ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ပို၍ဆိုးသော အခြေအနေများ ဖြစ်သည့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အာရုံကြောပြဿနာများ ခံစားရခြင်း၊ အနာကျက်နေခြင်း သို့မဟုတ် ခြေထောက်အနာပေါက်ခြင်း၊ အရေပြားရောင်ခြည် ပြဿနာများ ခံစားရခြင်းတို့လည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဆရာဝန် အများစုက တော့ သကြားဓာတ်အား ခံနိုင်ရည်ရှိမှု စမ်းသပ်နည်း (Formal Glucose tolerance Testing) ကို အသုံးပြု၍ ရောဂါရှာဖွေလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီ

သော်လည်း အဲဒီအင်ဆူလင်က ခံနိုင်ရည် ရှိနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများက သကြားဓာတ်ကို အသုံးပြုရာတွင် မကျသည့်ကြောင့် တစ်နည်းအားဖြင့် အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းသော အင်ဆူလင်များ ရှိနေခြင်းဟာ ဆီးချိုသွေးချိုအမျိုးအစား(၂) ၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု စမ်းသပ်နိုင်တဲ့ နည်းကတော့ အမျိုးအစား (၁) တွင် ခန္ဓာကိုယ်သို့ခံစားစနစ်က မိမိခန္ဓာကိုယ်သို့ ကလာပ်စည်းများကို ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တိုက်ခိုက်တဲ့အတွက် မိမိကိုယ်ကို မိမိပြန်လည်ဖျက်ဆီးသော ခုခံပစ္စည်းများ (Autoantibodies) ထွက်လာတာကို တိုင်းတာတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုအမျိုးအစား (၁) ရောဂါတွင် ပန်ကရိယအတွင်းရှိ

## မင်းလှမြို့နယ်တွင် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ကင်းဝေးရေး ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းကို ဗဟိုအဆင့်မှ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်

ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ သာယာဝတီခရိုင်၊ မင်းလှမြို့နယ်တွင် အတွင်းရှိ ရပ်ကွက်နှင့် ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်းကို ဗဟိုအဆင့်မှ ကွင်းဆင်း၍ ၁၇-၁၂-၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ငှက်ဖျားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဦးစီးဌာနမှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာဒေါ်ခင်ဝင်း၊ သာယာဝတီခရိုင် လက်ထောက်ငှက်ဖျားမှူး ဦးသန်းလွင်၊ မြို့နယ်သူနာပြုကြီးအဆင့်(၁) ဒေါ်သန်းစွယ်အေးနှင့် ငှက်ဖျား အင်စပက်တော် ဦးစိုးနိုင်တို့အဖွဲ့သည် မင်းလှမြို့နယ်၊ ဇီးကုန်းလေးရပ်ကွက်နှင့် စိန်ကန်လန်ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲတွင် ပြုလုပ်နေသော ပြည်သူများအား

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ကင်းဝေးရေး ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို လိုက်လံကြည့်ရှု ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် သာယာဝတီမြို့နယ်နှင့် ကြို့ပင်ကောက်မြို့နယ်များသို့လည်း ကွင်းဆင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။

ဦးမြဝင်း(မိုးညို)

## စာရေးဆရာ တက္ကသိုလ် စိန်တင်နှင့် စိမ့် (ပညာရေး) ငွေလှူ

မော်လမြိုင်မြို့၊ တောင်ဝိုင်းဘိုးဘွားရိပ်သာရှိ အဘိုး ၁၅ ဦး၊ အဘွား ၃၆ ဦး၊ စုစုပေါင်း ၅၁ ဦးတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး၊ စားဝတ်နေရေးများကို စနစ်တကျ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးလျက်ရှိရာ နေ့စဉ် ခိုင်သာသို့ စေတနာရှင်များ လာရောက်လှူဒါန်းလျက်ရှိကြပါသည်။

ရန်ကုန်မြို့မှ စာရေးဆရာ တက္ကသိုလ်စိန်တင် ဇနီး စိမ့် (ပညာရေး) တို့က ဘိုးဘွားတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အလှူငွေကျပ် ၁ သိန်းကို လှူဒါန်းရာ

ခိုင်သာဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်အောင်၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးကြည်ဝင်းနှင့် အဖွဲ့တို့က

လက်ခံရယူခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်။

ဝင်းကြည် (မွန်)



## ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အဖေး အပြေ အယ်ဒီတာ

mmol/ L (126 mg/ dl) နှင့် အထက်ရှိခြင်း၊

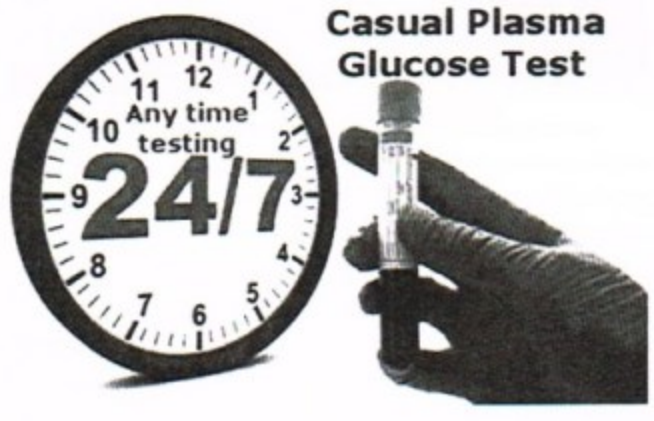
(၂) သကြား 75 g ပါးစပ်မှသောက်ပြီးနောက် ၂ နာရီအကြာတွင် တိုင်းတာရရှိသော သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ပမာဏ 11.1 mmol/ L (200 mg/ dl) နှင့် အထက်ရှိခြင်း။

(၃) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် များနေခြင်း၏ ဝေဒနာများ ခံစားနေရပြီး ပုံကျသွေးတွင်းသကြားဓာတ် တိုင်းတာမှု (11.1 mmol / L (200 mg / dl)

(၄) Hb A 1 C တိုင်းတာမှု (≥ 6.5 DCCT %) နှင့် အထက်ရှိခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား(၁) ရောဂါ လူနာများရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များလွန်းရာမှတစ်ဆင့် Ketone Bodies ဟု ခေါ်သော ပစ္စည်းများ သွေးထဲတွင် များပြားလာတတ်ပါတယ်။ Ketone Bodies များနေတာ တိုင်းတာတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

အခြားသော ရောဂါအမည်တပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကတော့ လူတစ်ယောက်အား အထွေထွေ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် မမျှော်လင့်ဘဲ တွေ့ရှိခြင်း၊ အခြားသော သွေးစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရင်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များနေမှုကို တွေ့နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။



စမ်းသပ်မှုကို ပြုလုပ်ဖို့ အနည်းဆုံး ၂ နာရီလောက် အချိန်ယူတတ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုအမျိုးအစား(၁) တွင် မုန့်ချိုအိတ် (Pancreas) မှ ကလာပ်စည်းများ (Pancreatic Beta Cells) ဖျက်ဆီးခြင်း ခံရခြင်းကြောင့် အင်ဆူလင် (Insulin) ဖော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု နည်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မုန့်ချိုအိတ်ထဲမှာ Islets of Langerhans ဟု ခေါ်သော တစ်သွားများတွင် ဘီတာကလာပ်စည်းများ ရှိပါတယ်။

အင်ဆူလင် မထုတ်နိုင်ခြင်းဟာ ဆီးချိုသွေးချိုအမျိုးအစား(၁) ရောဂါရဲ့ အဓိကပြဿနာဖြစ်ပြီး ဒီအချက်ပင်လျှင် ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား (၂)ရောဂါနှင့်ကွာခြားချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား (၂) ရောဂါမှာတော့ အင်ဆူလင်ထုတ်နိုင်

ကလာပ်စည်းများအား ဖျက်ဆီးသော Autoantibodies ထွက်နေတာကို တိုင်းတာတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ (အသေးစိတ်ကိုတော့ မဖော်ပြတော့ပါ)

အချို့လူနာများတွင် အဆိုပါ ခုခံပစ္စည်းကို ချက်ချင်းရှာမတွေ့နိုင်ဘဲ အချိန်အတန်ကြာမှ ရှာတွေ့တတ်ပါတယ်။ နှစ်နဲ့ချီ ကြာနိုင်ပါတယ်။ ဒီခုခံပစ္စည်းကို Immunofluorescence နည်းဖြင့် တိုင်းတာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုအမျိုးအစား(၁) အမည်တပ်နိုင်ဖို့အတွက် ရှာဖွေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို အများပြည်သူ သဘောပေါက်ရုံ ယေဘုယျအားဖြင့်သာ ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသေးစိတ်ရေးမှ ပြည့်စုံမှာဖြစ်သော်လည်း စာဖတ်သူများ နားရွပ်သွားမှာစိုး၍ ယေဘုယျအားဖြင့်သာ ဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

## အင်တာနက်ဖူးစာနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ.....မှ

မယားခိုးမှုမြောက်သကဲ့သို့ မိန်းမတစ်ဦးသည် ပထမယောကျ်ားရှိနေပါလျက် တစ်ဦးချင်းနက်တည်း နောက်ထပ် ယောကျ်ားတစ်ဦးကို လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းကို ခွင့်မပြုပေ။

အထက်ပါ အမျိုးသမီးလူနာ၏ လူမှုအိမ်ထောင်ရေးပြဿနာတွင် အမျိုးသမီးသည် စိတ်ဝေဒနာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဝေဒနာခံစားနေရသူဖြစ်လျှင် တတိယယောကျ်ားနှင့် လက်ထပ်ခြင်းသည် တရားမဝင်ပေ။ အကယ်၍ အဆိုပါအမျိုးသမီးသည် မူလကပင် စိတ်ဝေဒနာရှင်မဟုတ်ခဲ့ပါက တရားဝင်ပြတ်စဲခြင်းမရှိသေးသည့် လင်ယောကျ်ားရှိသူဖြစ်သည့် သူမကို လက်ထပ်သည့် တတိယယောကျ်ားသည် အလိုအလျောက် မယားခိုးမှုမြောက်သော ပြစ်မှုကျူးလွန်ရာ ရောက်နေပေတော့သည်။ သို့သော်လည်း ယခုကား ဒုတိယ ယောကျ်ားက တရားဥပဒေအရ အရေးယူရန် ဆန္ဒမရှိဘဲ သူ၏မိန်းမသည် သူထံသို့ အကောင်လိုက် အသက်ရှင်လျက် ပြန်ရောက်လာပါက ကျေနပ်ပါသည် ဆိုသည့်ကတိစကားကိုသာပြောပြီး သူ၏ ဇနီးမယားပြန်လည်ရရှိရေးကို တောင်းဆိုနေသဖြင့်လည်းကောင်း၊ တတိယယောကျ်ားကလည်း ဒုတိယယောကျ်ားထံသို့ ပြန်လည်ထည့်အပ်လိုက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း မိန်းမတစ်ယောက်တည်း လင်ယောကျ်ား ၂ ဦးဖြစ်နေသည့် လူမှုအိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာကား ပြီးဆုံးသွားပေတော့သည်။

အကယ်စင်စစ် ဤပြဿနာ၏ အရင်းခံအချက်ကား အင်တာနက် ကွန်ရက်နှင့် Facebook မှတစ်ဆင့် လူမှုနံနံထွတ်ထွတ်နှင့် ကလေးသုံးယောက်မွေးဖွားခဲ့ဖူးသည့် လင်ယောကျ်ားမှီးနေသော အမျိုးသမီးတို့အွန်လိုင်းပေါ်တွင် တွေ့ဆုံခဲ့ကြပြီးနောက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကိုမြင်ခဲ့ကြရာမှ အချစ်မှာ မျက်စိမရှိဘူးဆိုသော စကားကဲ့သို့ ဖူးစာဆုံသွားကြခြင်းဖြစ်ပေမည်။ အမျိုးသမီးမှာ ကလေးသုံးယောက် မိခင်ဖြစ်နေသော်လည်း တစ်သားမွေးတစ်သွေးလှဆိုသကဲ့သို့ ရုပ်ရည်ဗဟုကဏ္ဍအားဖြင့် ပုရိသယောကျ်ားသားတို့ စွဲမက်ဖွယ်ရာ အလှကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူဖြစ်သကဲ့သို့ ယောကျ်ားကလေးမှာလည်း တော်ရုံမိန်းကလေးများပင် “ကျ”လောက်သည်အထိ ချောမော ရုပ်ရည်ပြေပြစ်သဖြင့် သူတို့နှစ်ဦးမှာ ရှေ့သွားနောက်လိုက်ညီသော အတွဲဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းတို့သည် အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် တိတိတာတာ ချစ်တင်းနှောကြပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး စွဲလမ်းမိကြရာမှ အမျိုးသမီးသည် မိမိ၏ ကလေး ၃ ယောက်ကို မေ့လျော့သွားလျက် ဒုတိယယောကျ်ားက ရိုက်နှက်ကန်ကြောက်သည်ဟူ၍ အကြောင်းရှာကာ မိမိနေအိမ်မှ မိဘရပ်ထံဖြစ်သည့် တောအရပ်ဒေသသို့ ပြန်မည်ဟု အကြောင်းပြထွက်ခွာသွားပြီးနောက် တတိယယောကျ်ားနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

တတိယယောကျ်ားနှင့် ယောက္ခမတို့က မိမိအားချစ်မြတ်နိုးပြီး ဖူးဖူးမှုတ်မှုတ် ချစ်ခင်ကြင်နာစေကာမူ ကျန်ရစ်ခဲ့သည့် တစ်ရံရောအခါက ဒုတိယယောကျ်ားနှင့် ကလေး ၃ ယောက်၏ ပုံစံနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်များကို နောက်ကြောင်းပြန် တွေးတောမိပြီး စိတ်ထဲတွင် ရွှေတိုးလျှင် ထမ်းပိုး၊ နောက်ဆုတ်လျှင်လည်းတုတ်ဆိုသကဲ့သို့ စိတ်ချောငယ်ဝတ်မိနေရာမှ ထွက်ပေါက်မရှိတော့ဘဲ စိတ်မမှန်ဘဝရောက်သွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ တကယ်တော့ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးဝန်ထမ်းတို့ သာမန်အားဖြင့် တွေ့ကြုံနေကြရသော လူနာတစ်ဦး၏ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ ဖြစ်လာရခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခေတ်မီတိုးတက်လာသော အိုင်တီနည်းပညာ၏ အကျိုးဆက်ကြောင့် အသစ်အသစ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုရေးပြဿနာများဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိလာရခြင်းဖြစ်သည်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးဝန်ထမ်းတွေ နို့စို့စု ဖြေရှင်းပေးနေကြရတဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုရေးပြဿနာ ၇ မျိုးအနက် အခုလူနာရဲ့ ပြဿနာကို “လူနာရဲ့လူမှုအိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ” အဖြစ် ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်ဟု ရန်ကုန်မြို့ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆေးရုံကြီးတွင် ဆေးရုံတက် ဆေးကုသမှု ယူခဲ့သော အမျိုးသမီးလူနာတစ်ဦးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြေရှင်းပေးခဲ့ရသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလူမှု ပြဿနာ အကြောင်းကို ဆေးလူမှု ဆက်ဆံရေးအရာရှိ ဦးကျင်ဌေးက ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် အင်တာနက်ဖူးစာကြောင့်သာ ဤကဲ့သို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုရေးပြဿနာမျိုး တွေ့ကြုံခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆေးလူမှုဆက်ဆံရေးပညာရှင်ထောင့်က ရှုမြင်သုံးသပ်မိပါတော့သည်။



မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် တိုးတက်လာသော ဝန်ဆောင်မှုများဟောပြော

မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်း (ရန်ကုန်) သက်ကြီး ဆရာဝန်များ ထောက်ကူအဖွဲ့မှ ကြီးပွားပြုလုပ်သော မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် တိုးတက်လာသော ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း ဟောပြောပွဲ ကို ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေမြို့နယ်၊ အရှေ့မြင်းမြိုင်ကွင်းလမ်းရှိ သက်ကြီး ဆရာဝန်များစင်တာတွင် ၂၇-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။



ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း” ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအကြောင်း များ၊ ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်နည်း များ၊ ခေတ်မီနည်းပညာသုံး၍ ကင်ဆာ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသနည်းများ အကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းများ အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ယင်း နောက် ပါမောက္ခ Arthur Sun

ဒုတိယအကြိမ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြပွဲ (၂၀၁၅) ပြုလုပ်မည်

မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်း ကုန်သည်များနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်း (UMFCCI) မှ ကြီးပွားပြုလုပ် မည့် ဒုတိယအကြိမ် မြန်မာကျန်းမာ ရေးဆိုင်ရာပြပွဲ (၂၀၁၅) အကြောင်း စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲအခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့၊ မင်းရဲကျော်စွာလမ်းရှိ အဆိုပါ အသင်းရုံးခန်းတွင် ၂၃- ၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ပါ သည်။



ပြပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းကုန်သည်များနှင့် လုပ်ငန်း ရှင်များအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ဝင်းစည်သူမှ အဖွင့်အမှာစကား ပြော ကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် အသင်း၏ တွဲဖက်အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး ဒေါက်တာ သင်းစွယ်ဝင်းမှ ပြပွဲ အကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် ပြပွဲနှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိ လိုသည်များမေးမြန်းပြီး အခမ်းအနား ပြီးဆုံးခဲ့ပါသည်။

၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့မှ ၇-၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့ထိ ကျင်းပမည်ဖြစ်သည်။ ပြခန်းပေါင်း ၁၃၀ ခန့် ပြသမှာဖြစ် ပြီး ပြည်တွင်းသာမက အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အမေ ရိကန် စသည့် ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းများ ပြသသွား မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ၆-၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့နှင့် ၇-၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့ များတွင် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပွဲများ ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ် ကြောင်း သိရသည်။

အပိုလို ဆေးရုံ၏ ကွန်ရက် ဖွင့်လှစ်ပွဲ



အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ အပိုလို ဆေးရုံ အုပ်စုနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ မိသားစု မန္တလာကုမ္ပဏီလီမိတက်တို့ ပူးပေါင်း ၍ (Apollo Global Doc-tors Network-Myanmar) ဖွင့် လှစ် ပွဲ အခမ်းအနားကို ၂၄-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ဆူးလေဘုရား လမ်းရှိ ဆူးလေရန်ကရီ လာဟိုတယ်လ် ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

Mr. Jithu Jose က အဆိုပါကွန်ရက် အကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး အစိုးရအဖွဲ့၊ လွှတ်တော်နှင့် စက်မှုဝန်ကြီး ဦးညွှတ်ထွန်းဦး၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် အိန္ဒိယနိုင်ငံသံရုံးမှ သံ အမတ်ကြီး H.E Gautam Mukhopadhyaya၊ အပိုလို ဆေးရုံ အုပ်စုမှ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ Dr. Preetha Reddy တို့က အမှာစကားများ အသီးသီး ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။

ရေမှူးနှင့် အထက်တန်း အတိုင်ပင်ခံ ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဝင်းမြင့်တို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့ ပါသည်။ အပိုလိုဆေးရုံ အင်္ဂါပစ္စည်း အစားထိုး အစီအစဉ်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ အသည်းခွဲစိတ်နှင့် အစားထိုးကု ဆရာဝန်ကြီး Dr. Anand Khakhar က Frontiers in Transplan- tation and Hepatobiliary and Pancreatic Surgery ခေါင်းစဉ် ဖြင့် ဟောပြောပွဲ ချခဲ့ပါသည်။

ဝီကရဲ့ ဂီတညွှတ်တော်ဖျော်ဖြေပွဲ စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲ



ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) (ရန်ကုန်) ကျောင်းသားကျောင်းသူဟောင်းများ အသင်းမှ ကြီးပွားကျင်းပမည့် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ငွေပဒေ သာပင် ရန်ပုံငွေပွဲ အဖြစ် “ဝီကရဲ့ ဂီတညွှတ်တော်” တေးဂီတဖျော်ဖြေပွဲ ပြုလုပ် မည့်အကြောင်း စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲ ကို ရန်ကုန်မြို့၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)(ရန်ကုန်) ရှိ ဝီက ရန်ခန်းမဆောင်တွင် ၂၃-၁-၂၀၁၅

ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) (ရန်ကုန်) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူဟောင်းများ အဖွဲ့၏ကိုယ်စား ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ မြသီတာက ကျေးဇူးတင် စကား ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ရေဆေးအကြည် လှုပ်ရှားမှုအသင်း (မြန်မာ) ၏ ပန်းချီပြပွဲ

ရေဆေးအကြည်လှုပ်ရှားမှု အသင်း (မြန်မာ) 18 th Tran- sparent Water Colour Move- ment Society (Myanmar) ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပန်းချီပြပွဲတစ်ခုကို ရန်ကုန်မြို့၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ၃၅ လမ်း (အလယ်ဘလောက်) ရှိ River Ayeyar-waddy ပန်းချီပြ ခန်းတွင် ၂၄-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့မှ ၂၈-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့အထိ ပြသခဲ့ပါသည်။



Oramin-G ၏ ရွှေသားကံစမ်းမဲဖွင့်ပွဲ

AA Medical Products Ltd. မှ တင်သွင်းဖြန့်ချိသော Oramin - G ဂျင်ဆင်းအားဆေး ရောင်းချသော အရောင်းဆိုင် ကိုယ် စားလှယ်များအား ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သည့် အနေဖြင့် ရွှေသားကံစမ်းမဲဖွင့်ပွဲကို ၁၉-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ရန်ကုန် မြို့၊ နတ်မောက်လမ်းရှိ ချက်ထရီယံ ဟိုတယ်၌ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။



ရွှေချယ်ပေးခဲ့ပါသည်။ အခမ်းအနားတွင် Jade Dragon Dancer အဖွဲ့၏ အက အလှများ Dream Boat အဖွဲ့၏ Game အစီအစဉ်များဖြင့် လည်း ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ခဲ့ပါသည်။



ကျန်း မာ ရေး စာ အုပ် စင်

ကာကွယ်လိုက်နာ  
ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာ

စာအုပ်တွင် နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း အထူးကျဆရာဝန်ကြီး (ငြိမ်း) ဒေါက်တာဦးကြည်မောင်က အမှာစာရေးထားရာ ကျန်းမာမှု ဆုလက်ပိုင်ရှင်တို့သည်သာကျန်သော အရေးအားလုံးကို အရဲကြီးကုတ် စွန့်ရသတ်သကဲ့သို့၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆောင်ရွက်အောင်မြင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပညာရေးစနစ် ပြုပြင်လိုလျှင် မူကြံနှင့် မူလတန်းကျောင်းသားလေးများနှင့် အတူ ယင်းတို့၏ မိဘများပါ စတင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲကြရမည်ဟူသည့် အဆိုများ သောင်းသောင်းဖြဖြ တင်ပြ နေကြသည့်အချိန်တွင် ဦးနောက်နု နှင့်သားထွတ်ထွတ်လေးများအပေါ်တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆက်ပ်တွေ့ခေါ် စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်မျိုးစေ့ပျိုးထောင် ပေးလိုက်လျှင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး ကိုယ်ခံစာတ်အားဆိုသည် တစ်ကိုယ် ခေ သန့်ရှင်းမှုဟူသည်၊ အာဟာရ ဓာတ်ပြည့်ဝခြင်းဟူသည်၊ အရေပြား ကျန်းမာရေး၊ လူမှုနှင့် စိတ်ဓာတ် ကျန်းမာရေးဟူသည်တို့ကို ဖူးဝေ သီးမွှင်လောက အလယ် အသိဉာဏ် ကြွယ်ဝသူများအရေး ပေါင်းစုံအောင် မြင်စေဖို့ အခြေခံဗဟုသုတ ပြည့်ဝ ကြသူများဖြစ်လာကြပေလိုမည်ဟု ရေးသားထားပါတယ်။

စီစဉ်သူ ဦးအောင်ကျော်ကျော်

(ကျန်းမာရေးပညာ)ကလည်း “လူငယ်ကျန်းမာ နိုင်ငံရတနာ”ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာသော လူငယ်တိုင်းသည် အနာဂတ်အတွက် အရင်းအနှီးကောင်းများဖြစ်ကြောင်း၊ အနာဂတ်ကာလ ပိုင်ရှင် လူငယ်များ၏ ကျန်းမာမှု မတူ၍ ပြိုင်စေရေးအတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးသည် အဓိကအခြေအတုတ်ဖြစ်တစ်လွှာဖြစ်ကြောင်း၊ အသိ၊ အလုပ်၊ အကျင့်ဆိုသည့် ကျန်းမာရေး ပညာအသုံးလုံးကျေရန်အတွက် ပညာပေးနည်းမျိုးစုံ သင်ကြားမှု အထောက်အကူပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုရမှာဖြစ်ကြောင်း၊ ဤစာအုပ်က ကျန်းမာပျော်ရွှင် ပညာသင်ကြားနိုင်ရေးအတွက် အဓိကကျသော သမိုင်းမှတ်တိုင်တည်ဆောက်ရေးတွင် ရေတစ်မှုတ်၊ သံတစ်ဆုပ်၊ အုတ်တစ်ချပ်အသွင် ပါဝင်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း ရေးသားထားပါတယ်။

စာအုပ်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး ပညာဆိုသည်မှာ၊ အရွယ်ရောက်သူ ယောက်ျားလေးတိုင်း သိသင့်သိထိုက်သော “ကျားသဘာဝ”၊ အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်တို့၏ ရောဂါဝေဒနာများ၊ သောတအာရုံကြည်စေဖို့၊ ကျောင်းသားဖိစီးမှုများ အသိပေးစေဖို့၊ ကျောင်းတော်ကြီးရဲ့အလည်၊ တစ်သက်တာကျန်းမာရေးအတွက်

ကျောင်း၊ သတိပြုသင့်သော ကြက်၊ ဆေးလိပ်ကင်းဝေးကြီးပြင်းရေး ဂိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက်ပေး၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ ကျန်းမာစို့၊ ဂိုင်းဝန်းကြီး ပမ်းဆောင်ရွက်စို့၊ ရိုးရိုးတုပ်ကျေ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာပတ်ဝန်း ကျင်၌ ပါးနပ်လိမ္မော်စွာ နေထိုင်ခြင်း ဉာဏ်ပညာ၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် သွားဆရာဝန်၊ ကျောင်းကျန်းမာရေး အလေးပေး၊ ဆယ်ကျော်သက်တို့ အကြောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ သွေးနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး၊ ကြုံရ ဆုံရ ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆရာမဘဝ၊ ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ဒါတွေရှောင်၊ ကျောင်းတွင်း ထိခိုက်အနာတရဖြစ်မှု နှင့် နှောင့်ပြုစုနည်းများ၊ ယနေ့ အရေ ပြား ကျန်းမာရေးကိစ္စအတွက် ပြောပြ ချင်ပါတယ်။ မြန်မာ့ဘိန်းရင်းဆေးပညာ အရ သက်ရှည်ကျန်းမာယုတ္တရနေထိုင် နည်း၊ ကျန်းမာခြင်းအစ လက်သန့်၊ ရှင်းရေးက၊ ရေကြည်တစ်ပေါက် ပိုး လောက်တစ်ကောင်နဲ့ အသက်တစ် ချောင်း၊ ရေ ဟု၍ ခေါင်းစဉ် ၂၄ ပုဒ် ပါဝင်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေသူ  
ဦးချစ်ညွန့် (ဇင်ရတနာစာပေ)မှ  
ထုတ်ဝေဖြန့်ချိထားပါတယ်။

■ တနင်္ဂနွေသားသမီး (ဝက်ဇာတာရှင်)

နိုင်ငံခြားသားနှင့် အလုပ်ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ရမည်။ ပစ္စည်းဟောင်းတစ်ခု ရောင်းထွက်မည်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါအတွက် ဆေးကောင်းတွေ့မည်။ ရင်ဝေးမှ စာတစ်စောင်လာပြီး အခွင့်အရေးတစ်ခုရမည်။ လုပ်ငန်းတွင်အပြိုင်အဆိုင်ပေါ်မည်။ မိမိဘက်က မှန်ကန်လျှင်အောင်မြင်မည်။ မော်တော်ယာဉ် သို့မဟုတ် စက်ပစ္စည်းအသစ်တစ်ခုဝင်မည်။ ပစ္စည်းတစ်ခု ပျောက်ပြီး၊ ပစ္စည်းတစ်ခုကောက်ရတတ်သည်။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို ပေါ့ပေါ့တန်တန်မလုပ်ဘဲ တိတိကျကျ သေသေချာချာ လုပ်ကိုင်ပါ။

**ယတြာ - အဝတ်ဟောင်းကို လမ်းဆုံ လမ်းခွတွင် ပုံသကူပစ်ပါ။**

■ တနင်္လာသားသမီး (မွေးစာတာရှင်)

မျှော်လင့်ထားတာ မဖြစ်ဘဲ မမျှော်လင့်ထားတာ ဖြစ်မည်။ သွားကိုက် သို့မဟုတ် မျက်စိဝေဒနာ ခံစားရမည်။ ချစ်သူ၏ ဗလောင်းဗလံ စကားကို ဆင်ခြင်ယုံကြည်ပါ။ ဝင်ငွေ၊ စုဆောင်းငွေ ပိုလာမည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပြဿနာအမှအထ ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်စွတ်ထိုးလှုပ်တတ်သော ဝါသနာ၊ ငြိမ်းနံတတ်သော ဉာဏ်ကို ပြုပြင်ပါ။ ညဉ့်အိပ်ညဉ့်နေခန်းမသွားသင့်။ အထူးသဖြင့် ရေကြောင်းခန်းကို ရှောင်ပါ။ စက်ပစ္စည်းတစ်ခု ပျက်တတ်သည်။  
ယတြာ - ရွေးတစ်ကောင်ကို နံပြားဝယ်ကျွေးပါ။

■ အင်္ဂါသားသမီး (ကြက်စာတာရှင်)

နိုင်ငံခြားခရီးတစ်ခု သွားရမည်။ စက်ပစ္စည်း တစ်ခု ဝင်တတ်သည်။ ဝမ်းဗိုက်ဝေဒနာ၊ ဝမ်းလျှော့ ဝမ်းကိုက် ဖြစ်တတ်သည်။ ချစ်သူနှင့်အတူ စပ်တူ ထိထိုးပါ။ မင်္ဂလာပွဲများများတက်ပါက လာဘ်ပိုရှင် လေဖြစ်မည်။ မာတုတစ်ပတ်အတွင်း ဆံပင်မညှပ်ပါနှင့်။ လာဘ်တိတ်တတ်သည်။ အမည်တွင် ရ၊ လ၊ ဝ ပါသူများကို သတိထား ဆက်ဆံပါ။ မလုပ်ဖူးသော အလုပ်သစ်တစ်ခု လုပ်ရမည်။ လက်ရှိအလုပ်ကို ရှေ့တစ်ဆင့်တိုး ဆောင်ရွက်ပါ။

**ယတြာ -** ရှင်သန်လွယ်သော အပင်စိုက်ပါ။

■ ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီး (မျောက်စာတာရှင်)

အလုပ်သစ်တစ်ခုလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်း  
ပေါ်မည်။ သူတစ်ပါးထံမှ ငွေမချေးဘဲ မိမိတွင်ရှိတာနှင့်  
စတင်အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်  
အချစ်ရေး ယခုတစ်ပတ် အခြေအနေကောင်းမည်။  
မိတ်ဆွေဆွနီးကို ကြက်သားပေါက်စီဝယ်ကျွေးပါ။ ယခုတစ်ပတ် ဝက်သား  
ရှောင်ပါ။ နဂိုအလုပ်ထက် အပိုအလုပ်တွေများနေသည်ကို ဆင်ခြင်ပါ။ အပြိုင်  
အဆိုင်များရှိ၍ မည်သည့်အလုပ်မဆို သတိနှင့်လုပ်ပါ။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို  
နှုတ်လုပ်ပါစေ။

■ ယတြာ - အိတ်ဟောင်းတစ်ခု အိမ်၏ အနောက်ဘက်အရပ်သို့ စွန့်ပစ်ပါ။

■ ကြာသပတေးသားသမီး (ဆိတ်စာတာရှင်)

ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်း(ဖုန်း)အသစ် ဝယ်ရ  
တတ်သည်။ မိသားစုတွင်း၌ အသေးအမွှေကိစ္စနှင့်  
စကားများရတတ်သည်။ ဆရာသမားတစ်ဦးကို စိပ်  
ပုတီးလျှူပါ။ စာအုပ်တစ်အုပ်မှ အကြံကောင်းရတတ်  
သည်။ ချက်ချင်းအကောင်အထည်ဖော်ပါ။ ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်လျှင် မိမိဘက်က  
မှန်သော်လည်း အလျှော့ပေးပါ။ သူတစ်ပါးကိစ္စတွင် ကြားဝင်မပါပါနှင့်။  
အပျော်အပါးလေ့ရှိပါ။ ဖြေဆိုထားသောစာမေးပွဲ အောင်မည်။ ပညာရေး  
ကောင်းမည်။ လေထိုး၊ လေအောင်ရောက်မပေါ့ပါနှင့်။ ချစ်သူနှစ်ဦးကြား ဗျာများ  
နေရမည်။ ယတြာ - အိပ်ရာ ပြောင်းအိပ်ပါ။

■ သောကြာသားသမီး (မြင်းစာတာရှင်)

ဝန်ထမ်းများ နယ်ပြောင်းရတတ်သည်။  
ယခုတစ်ပတ်အတွင်းတွင် အရက်သေစာရှောင်ပါ။  
အခွင့်အရေးကောင်းတစ်ခုလက်လွှတ်ဆုံးရှုံးမည်။  
အမျိုးသားဆီးရောဂါ၊ အမျိုးသမီး သွေးသားဆိုင်ရာ  
ရောဂါသတိပြုပါ။ ချစ်သူက သစ္စာဖောက်တတ်သည်။ ရပ်ဝေးမှ ဆွေမျိုးတစ်ဦး၏  
မကုန်းမာသောသတင်း ကြားရတတ်သည်။ ရတနာရှိသော ငွေကြေးများမရဘဲ  
နှောင့်နှေးတတ်သည်။ ယခုအပတ်မှစ၍ နှစ်ပတ်တိတိ အသုဘမပို့ပါနှင့်။ ဖာနကို  
လျှော့နိုင်ပါမှ တန်ကာကျမည်။ အလုပ်အကိုင် အပေါက်အလမ်းမတည့်၍  
စိတ်ဆင်းရဲတတ်သည်။ ခရီးတို၊ ခရီးရှည်များ သွားရမည်။  
ယတြာ - ယပ်တောင်တစ်ချောင်းတွင် မိမိအမည်ရေးပြီး ခတ်ပါ။

■ စနေသားသမီး (ယုန်ဇာတာရှင်)

အချစ်ရေးအတွက် မျက်နှာများတတ်သည်။  
မိဘထံမှ ရွှေထည်ပစ္စည်း လက်ဆောင်ရမည်။ အင်္ကျီ  
လုပ်ငန်း အကျိုးပေးမည်။ အရှေ့အရပ်မှ ညအိပ်  
ညည်းသည် လက်မခံပါနှင့်။ ရွှေထွက်ပြီးလျှင် ထိထိုးပါ။  
လွတ်လပ်မှုကို အလွဲသုံးစား မလုပ်ပါနှင့်။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို တစ်ခါတည်းနှင့်  
မပြတ်ပါ။ အမည်တွင် တနင်္လာနံပါတ်များနှင့် သတိထားဆက်ဆံပါ။ ၅ အစ  
၇ အဆုံး ထိထိုးပါ။ လုပ်ငန်းမြိုင်ဖက်များအပေါ် မိမိသာနိုင်မည်။  
ယတြာ - တန်ခိုးကြီးဘုရားတစ်ဆူ သွား၍ တံခွန်၊ ကုက္ကားလှူပါ။

■ ယတြာ - တန်ခိုးကြီးတုရားတစ်ဆူ သွား၍ တံခွန်၊ ကုက္ကားလှူပါ။

ဒေါ်မာမာဦး.....မှ

အဖွဲ့များကို ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ကြပါသည်။

အဖွဲ့များသည် အဓိကအားဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ် ၂ ရပ်ကို ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) တီဘီရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးနှင့် (၂) အဖွဲ့ရေရှည် တည်တံ့အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီဘီရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး အတွက် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အဖွဲ့ဝင် များအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဖူးပေါင်း၍ ရပ်ရွာလူထုကို ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ တီဘီသံသယ လူနာများကို ဆေးစစ်မှုခံယူနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လိုက်ပို့ပေးခြင်း၊ တီဘီလူနာများကို ဆေးပတ်လည် အောင် နေ့စဉ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း၊ သတိမှတ်ရက်ချိန်း ပြည့်ပါက ကျန်းမာ ရေးဌာနသို့ ဆေးစစ်ရန် ပို့ဆောင် ပေးခြင်း၊ ဆေးကုသမှု ခံယူနေစဉ် တီဘီလူနာများ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ခံစားရပါက ဆေးခန့်ပြပေးခြင်း၊ တီဘီ သံသယရှိသူနှင့် လူနာများကို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပို့ဆောင်ရာတွင် ခရီးစရိတ် ထောက်ပံ့ပေးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပါသည်။

အဖွဲ့ရေရှည်တည်တံ့စေရန် အတွက် အဓိကအားဖြင့် ဝင်ငွေတိုး လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့စီမံခန့်ခွဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အပ်ချုပ်လုပ်ငန်းကိုအပြင် ရပ်ရွာအတွင်း သင့်တော်ပြီးဝင်ငွေရသည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ၎င်းဝင်ငွေကို လုပ်ငန်းများမှ ရရှိသော အကျိုးအမြတ်ဖြင့် တီဘီလူနာများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့၏ စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။

အဖွဲ့၏စီမံခန့်ခွဲမှုအနေဖြင့် ပုံမှန် အစည်းအဝေးများ ကျင်းပခြင်း၊ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း၊ အဖွဲ့ဝင်များ၏ တာဝန်များစနစ်တကျ ခွဲဝေခြင်း၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် အဖွဲ့လုပ်ဆောင်ချက် မှတ်တမ်းများ စနစ်တကျ ထားရှိဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ကြသည်။

အဖွဲ့စတင်ဖွဲ့စည်းကာစက အခက်အခဲများအနေဖြင့် တီဘီရောဂါ၊ လက္ခဏာများကို တိကျစွာ သိရှိမှု အားနည်းခြင်း၊ အဖွဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုများကို စနစ်တကျ မလုပ်ဆောင်နိုင်သေးခြင်း၊ အချို့အဖွဲ့များတွင် အဖွဲ့တွင်း စည်းလုံး ညီညွတ်မှု တည်ဆောက်ရန် လိုအပ် နေခြင်းတို့ တွေ့ကြုံခဲ့ရပါသည်။

အဖွဲ့ဝင်များအား အရည်အသွေးမြင့် သင်တန်းများအနေဖြင့် တီဘီရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ၊ အသင်းအဖွဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသင်တန်းများ ပေးခဲ့ပါသည်။

သင်တန်းများတက်ပြီးနောက် တီဘီလူနာပိုမိုရှာဖွေနိုင်ခြင်း၊ ရောဂါ လက္ခဏာပိုမိုတိကျစွာ သိရှိလာမှုကြောင့် တီဘီလူနာရှာရသကဲ့သို့ ပိုမိုတိကျပြီး အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်သက်သာလာခြင်း၊ အဖွဲ့ဝင်တွေကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်ပြီး ကုန်းမာရေး အသိပညာပေးဟောပြောနိုင်လာခြင်း၊ လူနာအဖွဲ့နှင့် ပတ်သက်သော မှတ်တမ်းများကို စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်နိုင်လာခြင်း၊ အဖွဲ့လုပ်ငန်းများကို စနစ်တကျ တာဝန်ခွဲဝေလုပ်ဆောင်နိုင်လာခြင်း စသည်ဖြင့် တိုးတက်လာပါသည်။

ထိုပြင် အရေးဆို တင်ပြခြင်း သင်တန်း (Advocacy) အဆိုပြု လွှာရေးသားခြင်းသင်တန်း၊ ဝင်ငွေတိုး လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း သင်တန်း များလည်း ပို့ချခဲ့ပါသည်။ စိုက်ပျိုး မွေးမြူရေးသင်တန်း၊ အခြေခံစာရင်း အင်းပညာသင်တန်းများလည်း ပို့ချ ခဲ့ပါသည်။

တီတီလုပ်ငန်းကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အပြင် ရပ်ရွာ လိုအပ်ချက်အရ ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှ စကာ မိသင်စဉ် ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ပူးတွဲလုပ်ကိုင် လာရာ အန္တရာယ်ကင်းစွာ မွေးဖွား ခြင်း၊ ၂ နှစ်အောက်ကလေး ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းသင်တန်းများလည်း ရရှိကြသည်။

၄ နှစ်တာအတွင်း အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့မှုများမှာ ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာမှ တီဘီသံသယ လူနာ ၁၈၀၀ ကျော် ရှာဖွေပေးနိုင်ခြင်း၊

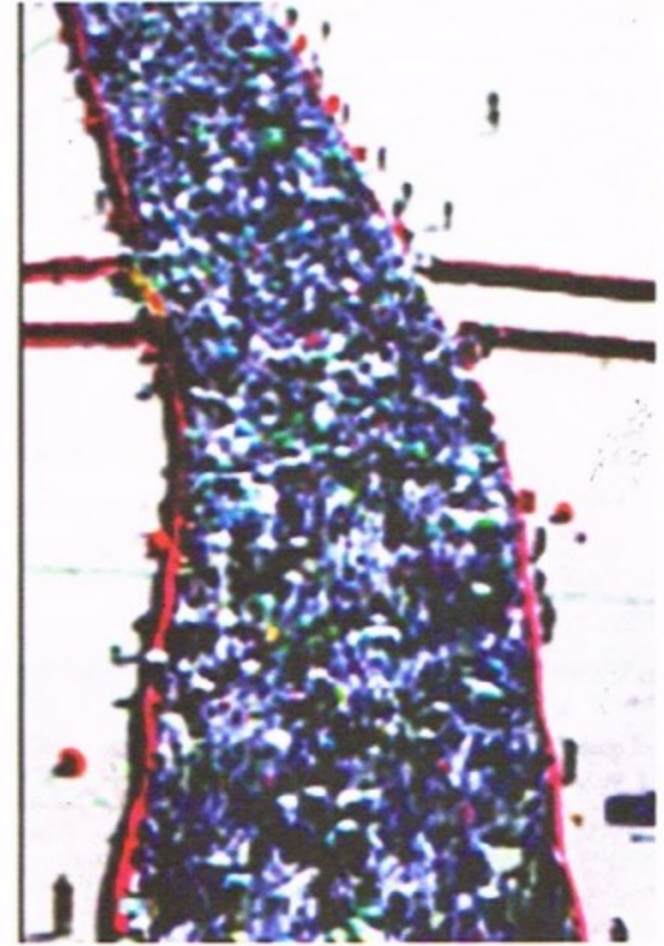
တီဘီလူနာ ၁၅၀၀ ကျော်ကို ဆေး  
တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်း၊ တီဘီလုပ်ငန်း  
စတင်ဆောင်ရွက်ချိန်မှ ယခုထိ ဆေး  
သောက်ပျက်ကွက်လုံးဝမရှိအောင်  
ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ အဖွဲ့ရန်ပုံငွေဖြင့်  
တီဘီလူနာများအား ၄လစာ နေ့စဉ်  
အာဟာရကျွေးခြင်း၊ ၂၀၁၃မှစတင်ပြီး  
မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်  
ရှောက်မှုများပါ လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်ခြင်း၊  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ၅ နှစ်အောက်  
ကလေးများအတွက် အာဟာရ  
ထောက်ပံ့ရာတွင် အဖွဲ့ရန်ပုံငွေမှ ၅၀  
ရာခိုင်နှုန်း ထည့်ဝင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်  
ဆောင်များနှင့် ကလေးကာကွယ်ဆေး  
ထိုးရာတွင် လူအား၊ ငွေအား ပံ့ပိုးပေး  
နိုင်ခြင်း၊ ၂ နှစ်အထက်မှ ၅ နှစ်  
အောက်ကလေးများ အရေးပေါ်  
ဆေးရုံပို့ရလျှင် ခရီးစရိတ် ထောက်  
ပံ့ခြင်း၊ ရပ်ရွာအတွင်း ကူးစက်ရောဂါ  
နှင့် ပတ်သက်သော အရေးပေါ်  
ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲများ လုပ်  
ဆောင်ရပါကအဖွဲ့ဝင်များကဦးဆောင်  
ဟောပြောသည့်အပြင် ဟောပြောပွဲ  
ကုန်ကျစရိတ်များကိုပါ ကျခံပေးနိုင်  
လာခြင်း၊ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစတင်၍  
ရပ်ရွာအတွင်း ပြည်သူလူထု အခြေပြု  
တီဘီနှင့် မိခင်နှင့် ကလေး ကျန်းမာ  
ရေးစောင့်ရှောက်မှုများအတွက်  
ကုန်ကျစရိတ်များကို ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း  
ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အစီအစဉ်များ  
ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ  
သည်ဟူ၍ တင်ပြသွားခဲ့ပါသည်။

—



ကမ္ဘာဆေးလောကရှုခင်း

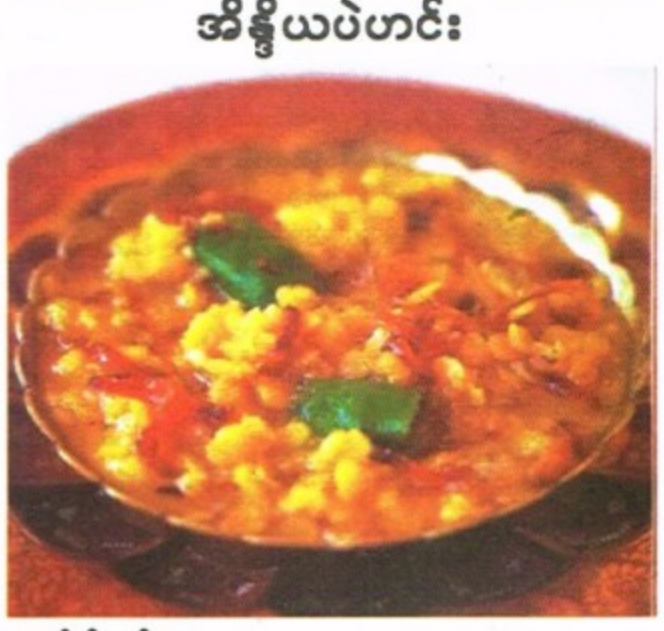
၄၈။ လူစုလူဝေးနှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ



လူတွေများရင် ရောဂါတွေ များတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ကူးစက်ရောဂါတွေပေါ့။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကနေ ကူးစက်တာတို့ ရောဂါပိုးတွေ့အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်းက ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေဟာ လူတွေများလာလေလေ၊ ပိုကူးစက်နိုင်လေလေပေါ့။ နေရာတစ်ခုကို လူတွေအများကြီး စုပြုံရောက်ရှိသွားတယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒါလို ရောဂါတွေ ကူးစက်နိုင်တယ်။ ဥပမာတစ်ခု ပြပါမယ်။ ၂၀၁၂ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာပျံ့နှံ့နေထိုင်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ချီတိုတဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာ အများစုဖြစ်တယ်။ လာဘ်ဘုရားဖူးတွေထဲမှာ သက်ကြီးအိုမတွေက အများစုဖြစ်တယ်။ ဟာဂျီဘုရားပွဲ ကျင်းပတဲ့အချိန်ဟာ တုပ်ကွေးခိုင်းရင် ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှု မြင့်မားနေတဲ့ အချိန်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါလို တုပ်ကွေးမိလိုက်ရင် သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးအတွက် သေဆုံးမှုနှုန်းက ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိနိုင်ပါသတဲ့။ ဆော်ဒီအာရေဗျမှာ သူတို့ဆီလာတဲ့ ဘုရားဖူးတွေကို ဒီလိုပြဿနာတွေမဖြစ်အောင် အစီအမံတွေ ချမှတ်ပေးပါတယ်။ တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားနေတဲ့ တိုင်းပြည်များက ဘုရားဖူးတွေကို ပြည်ဝင်ခွင့်မပေးတော့ဘူး။ ဝင်လာပြီးဖြစ်တဲ့ ဘုရားဖူးတွေကိုလည်း အခမဲ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွေ လုပ်ပေးတယ်။ ဘုရားပွဲကာလအတွင်းမှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း နှစ်သောင်းအထိအလုပ်ခန့်အပ်ပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်စေခဲ့တယ်။ နှစ်တိုင်း ဟာဂျီဘုရားပွဲရှိနေတဲ့ ဆော်ဒီအာရေဗျကို နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေး စိန်ခေါ်မှုကြီးတစ်ခုနဲ့ ကြုံတွေ့နေရသလိုပါ။ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဧည့်သည်တွေ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လာရှိတဲ့ တိုင်းပြည်များအတွက် သင်ခန်းစာယူရတာတစ်ခုပါပဲ။ Ref: Mass gatherings and respiratory disease www.thelancet.com/respiratory Vol 1 October 2013

အိန္ဒိယ သက်သတ်လွတ်အစားအစာများ Indian Vegetarian Cooking ခိုင်မွန်ကျော်



- ပါဝင်ပစ္စည်းများ
ကုလားပဲ - ၂၀၀ ဂရမ် (ရေဆေးပြီး ရေစစ်ထားပါ)
ရေ - ၁ လီတာ
ဆား - ကော်ဖီခွက် ၁ ခွက်
နွမ်းမှုန့် - ကော်ဖီခွက် ၃ ခွက်
ချင်း - ၂၃ စင်တီမီတာ (ညက်ညက်ထောင်းထားပါ)
ကြက်သွန်ဖြူ - ၃ ဖြူ (ထောင်းထားပါ)

ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့် - ၂ တောင့် (လှီးဖြတ်ထားပါ)
ထောပတ် - ဟင်းစားခွက် ၂ ခွက်
ကြက်သွန်နီ - ၁ ဥ (ပိန်းလှီးထားပါ)
မြုလုပ်
ရေ၊ ပဲ၊ ဆား၊ နွမ်းမှုန့်၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်သီးစိမ်းတို့ကို အိုးထဲထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ကာ နူးညံ့လာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။
ပဲမနုဇင် ၁၀ မိနစ်ခန့်အလိုမှာ ထောပတ်ကို ဒယ်အိုးထဲမှာ အပူပေးပြီး ဖာလာစေ့များကို အညှီရောင်သမ်းလာသည်အထိကြော်ပါ။ ကြက်သွန်နီလွှာများကိုလည်းထည့်ပြီး အညှီရောင်သမ်းလာသည် အထိကြော်ပါ။
ပဲများနူးအီလာလျှင် ကြက်သွန်နီကြော်နှင့် ဖာလာစေ့ကြော် ရောရာများကိုထည့်ပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် နှပ်ထားပြီး မီးဖိုပေါ်မှချပါ။
ပမာဏ ၄ - ၆ ဦးစား
ပြင်ဆင်ချိန် ၁၀ မိနစ်
ချက်ပြုတ်ချိန် ၂၅ မိနစ်

ဗီယက်နမ်တွင် နှလုံးအစားထိုး ကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိ

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၊ Hue Central Hospital ဆေးရုံကြီး၌ ပထမဦးဆုံး နှလုံးအစားထိုးခွဲစိတ်ကုသမှုကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်က ပြုလုပ်အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လတွင်လည်း အသက် ၃၉ နှစ်အရွယ်ရှိ အမျိုးသားလူနာတစ်ဦးအား နှလုံးကြက်သားများ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းနေခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် နှလုံးအစားထိုးခွဲစိတ်ကုသမှုကို ပြုလုပ်အောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ဗီယက်နမ်ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး Prof. Dr Bui Due Phu က ဩစတြေးလျမှ ကျွမ်းကျင် ဆရာဝန်များ အကူအညီဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံတော်အဆင့် သုတေသနစီမံကိန်းတစ်ရပ်အဖြစ် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဗီယက်နမ်ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် အတူ နည်းပညာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဝန်ကြီးဌာနတို့က ပံ့ပိုးကူညီခဲ့ကြောင်း သိရသည်။



ယခင်က ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှ နှလုံးရောဂါလူနာများ ခွဲစိတ်ကုသရန် နိုင်ငံခြားသို့ သွားခဲ့ရသော်လည်း ယခုအခါ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင်ပင် ထိရောက်သော ကုသမှုများပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ ယခုအချိန်ထိ မွေးရာပါ နှလုံးရောဂါလူနာ ၁၀၀၀၀ ဦး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါအတွက် သွေးကြော

အဆစ်အမျက်ရောင်နာရှိသူများ ဘာတွေစားသင့်သလဲ

သွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေးဖက်နာရှိသူများအတွက် အိုမီဂါ-၃ အဆီအက်စစ်များ မြင့်မားစွာပါဝင်တဲ့ ပင်လယ်အစား အစာမျိုး စားသင့်တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ ဆာဒင်ငါး (ငါး သေတ္တာငါး)၊ မက္ကာရယ်ငါးငါးစသည်တို့ ဖြစ်တယ်။ ယင်းတို့ကို စားခြင်းဖြင့် နာကျင်မှု သက်သာရာရပြီး အရောင်လျော့နိုင်တယ်။ ငါးဆီများက တိရစ္ဆာန်တွေမှာ နာတာရှည် အရေပြားရောဂါကို ထူးထူးခြားခြား ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရတယ်။



ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ) Ref : The Food Pharmacy

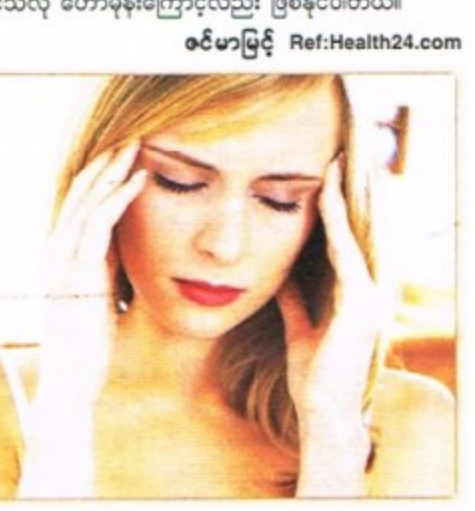
သွေးတိုးရှိသူ စားသင့်တဲ့ အစားအစာများ



မက္ကာရယ်ငါး (Mackerel) စည်သွတ်ဘူးတစ်ပတ်မှာ ၂ ဘူး၊ ၃ ဘူးလောက်စားပေးခြင်းက သွေးပေါင်ချိန်ကို ချပေးနိုင်ပါတယ်။ အုတ်ဂျုံဖွဲနု (Oat Bran)၊ ဖိုင်ဘာမျှင် မြင့်မားစွာပါဝင်တဲ့ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာလည်း အထက်ပါအစွမ်းသတ္တိမျိုးရှိပါတယ်။ သံလွင်ဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပင်လယ်ရေမှော် (Kelp)၊ ဒိန်ချည်၊ ဂရင်းတီး (လက်ဖက်ခြောက်)၊ ပဲတောင့်ရှည်များနှင့် နို့တွေကလည်း သွေးပေါင် ကျစေကြောင်း ပြသထားတာရှိပါတယ်။ အံ့ဩစရာတစ်ခုက ကော်ဖီသောက်ခြင်းက သွေးတိုးမမြစ်စေပါ။ ဒါမှမဟုတ် သွေးပေါင်ချိန်မတက်စေပါ။ (ခြင်းချက်-ဆေးလိပ်သောက်သူများမှာ သွေးပေါင်ချိန်တက်နိုင်ပါတယ်။) ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ) Ref : The Food Pharmacy

အမျိုးသမီးတွေ ခေါင်းပိုက်ကြသလား

အမျိုးသမီး လေးယောက်မှာ တစ်ယောက်က ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါတယ်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း Migraine နဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်း Headache ဟာ မတူညီပါဘူး။ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ Headache ပိုခံစားရပါသလား။ အမျိုးသမီးတွေဟာ မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်တတ်ကြတယ်လို့ ထင်ဖွယ်ရာရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအတွက် ဆေးခန်းကို မကြာခဏ သွားရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ပိုခေါင်းကိုက်လို့မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုပြီးဆေးခန်းသွားလို့သာဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါတွေ ပိုဖြစ်ကြတာမှန်ပါတယ်။ ဒါဟာ မျိုးဗီဇကြောင့်လည်း



ခင်မာမြင့် Ref:Health24.com





ယခုတစ်ဖန် ကျွန်တော်တင်ပြလိုတဲ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်ကတော့ မြန်မာပြည်တစ်ဝန်း လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်တဲ့ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျား။

ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကို ဒေသအလိုက် အခေါ်အဝေါ်များ ကွဲပြားခြားနားနေတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ဆေးကို “ဆင်ငိုမဏီ၊ ဆင်စာမနွယ်” ပင်လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။

ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ဟာ မြန်မာပြည် တောတောင်အနှံ့မှာ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိတာကို တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ဟာ အလွန်ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ အပင်ဖြစ်ပြီး အားဆေးများ၊ အသက်ရှည်ဆေးဝါးများ၊ လေဆေးများ၊ လိမ်းဆေးများအဖြစ် အမျိုးမျိုး ဖော်စပ်အသုံးပြုနေကြတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဆရာကြီးများ၊ ဆရာမကြီးများတိုင်းဟာ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကို တွေ့ဖူး၊ မြင်ဖူးကြသဖြင့် အပင်နှင့် အရွက်တို့ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်များကိုမတင်ပြလိုတော့ပါ။

**မျိုးသုံးမျိုး**  
ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ဟာ မျိုးသုံးမျိုးရှိတာ လေ့လာတွေ့ရပါတယ်။ ပထမမျိုးက အဖြူမျိုး၊ ဒုတိယမျိုးက အဝါမျိုးဖြစ်ပြီး တတိယမျိုးကတော့ အနက်မျိုးများ ဖြစ်ပါတယ်။

အဖြူမျိုးများထက် အဝါမျိုးက ပိုစွမ်းပါတယ်။ အဝါမျိုးထက် အနက်မျိုးက ပိုစွမ်းကြောင်း ရှေးဆရာမြတ်များ မိန့်ဆိုမှာကြားထားပါတယ်။

အဲဒီလို အမျိုးများကို ခွဲခြားသိရှိအောင် ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကို ဓားဖြင့် ခုတ်ကြည့်လိုက်လျှင် အစေးများ ထွက်လာတာကို တွေ့ရှိရပါမယ်။ အဖြူရောင်အစေးများထွက်လာလျှင် အဖြူမျိုး၊ အဝါရောင်အစေးများ ထွက်လာလျှင် အဝါမျိုးဖြစ်ပြီး၊ အနက်ရောင်အစေးများ ထွက်လာပါက အနက်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်မျိုးထက် တစ်မျိုး အာနိသင်စွမ်းပကား ပိုမိုထက်မြက်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပါတယ်။

တစ်ဖန် ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းတို့၌ “ဆင်သမနွယ်ငန်းရူး”၊ “ဆင်သမနွယ်မြွေဟောက်” လို့ခေါ်ဆိုကြပြန်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခေါ်ဆိုခြင်းကတော့ ဆင်တုံးမနွယ် နွယ်ပင်ကို ဓားဖြင့်ခုတ်လိုက်ရင် “ရူး” ခနဲမြည်သံကို ကြားရပါမယ်။ အနီးမှာ လေဖြစ်တယ်လို့ ရှေးဆရာမြတ်တို့ မိန့်ဆိုကြပါတယ်။ အဲဒီ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကတော့ အကောင်းဆုံး အနက်မျိုးပင် ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ မြန်မာအမည် = (၁) ဆင်တုံးမနွယ်၊ (၂) ဆင်စာမနွယ်၊ (၃) ဆင်ငိုမဏီ

၂။ ရက္ခဝေအမည် = Tinospora

**cordifolia**  
၃။ မျိုးရင်းအမည် = **Menispermaceae**  
၄။ ဟိန္ဒီအမည် = Giloy  
၅။ ပါဠိအမည် = ဂုဿီ  
၆။ သက္ကတအမည် = ဂုဿီ  
ရှေးဆရာမြတ်တို့ဟာ ဘူးခါးပင်၊ တမာပင်များကို နွယ်တက်ပြီး ရှင်သန်နေတဲ့ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်ကို ရှာဖွေကြပြီး အသက်ရှည်ဆေး၊ အားဆေးများအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဘူးခါးပင်နှင့် တမာပင်ကို တွယ်တက်နေတဲ့ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်များဟာ ဆေးဝါးအာနိသင် ပိုမိုထက်မြက် စူးရှမှုရှိပါတယ်။

တစ်ဖန် ရှေးဆရာကြီးများဟာ နွယ်တွင် ပြောင်ချောနေတဲ့ အပင်ကို ဆင်တုံးမနွယ် “အမ” လို့ခေါ်ပြီး နွယ်တွင် အဖုများပါတဲ့ ဆင်တုံးမနွယ်ကိုတော့ “အဖို” ပင်လို့ ခေါ်ဆိုကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ရှေးဆရာမြတ်တို့က

- (၁) အနွယ်တွင် ဆင်တုံးမနွယ်၊
- (၂) အရွက်တွင် ရှားစောင်းလက်ပယ်၊
- (၃) အသီးတွင် ငှက် (ဖွားဘက်သီး)၊
- (၄) အရည်တွင် ပျားရည်လို့ အသက်ရှည်ဆေးဖက်ဝင်များအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြောင်းကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

## ဆင်တုံးမနွယ်

### ဦးကျော်စိန်ဖြူစင်မေတ္တာ ဆေးဝိဇ္ဇာ

**လေဆေးကောင်း တစ်လက်**

တစ်ဖန် မြန်မာကျမ်းပြုအကျော်ခံမှူးဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ပတ်သက်သော ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်ကို ကဗျာနဲ့ စာပွဲကာ ထားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ဆေးနည်းကတော့-

- (၁) ဆင်သမနွယ်၊ ခါးတစ်ဝ လေကား ကြေစေသည်။
- (၂) ကြောင်ပန်းရွက်ခါး၊ လေသက်များ၊ မမှားမှတ်ရမည်။
- (၃) ခံတက်ခါးဆို၊ ပူတက်ဆို၊ လေကို ပြေစေသည်။
- (၄) ဤဆေးသုံးပါး၊ လေကြမ်းများ၊ မမှားမှတ်ရမည်

ဟူသော သံပေါက်ကဗျာဖြင့် မှတ်တမ်း

တင်ထားခဲ့ပါတယ်။  
ဒီလေလေး၊ အစာကြေဆေးဟာ အလွယ်တကူ ဖော်စပ်နိုင်ပြီး ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သက်သာစေပါတယ်။ အလွန်ဆိုးဝါး၊ ကြမ်းတမ်းသော လေဝှေး၊ လေအောင့်နှင့် အစာမကြေ၊ ဝမ်းမီးအားနည်းတဲ့ ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်းကို ဗုဒ္ဓဆရာတော်ဘုရားကြီးက မှာကြားထားခဲ့ပါတယ်။

တစ်ဖန် ကုန်းဘောင်ခေတ် နောင် အိမ်ရှေ့မင်း သံတော်ဆင့် ဦးလန်းကလည်း ဆင်တုံးမနွယ်ကို ခုံးချင်းကဗျာဖြင့် လေဆေးလျက်ဆားနည်းကို ရေးသားဖော်ပြထားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ခုံးချင်းကတော့-

“အရွက်စိမ်းနှင့် အရိုးသွယ်၊ ဆင်သမနွယ် ခေါ်ဝေါ်ကြ၊ ငှက်ဆီသမျှ ထိုဆေးမဟာကို၊ တံပေါ်တင်ကာ လွှာလွှာစိုက်လို့၊ တစ်ဝိသေသ၊ တစ်ဝိသေသ၊ ပုန်းရည်ချဉ်စွာ တစ်ပြုသားနှင့် ဆား ၃၀ ကျပ်သား အပေါ်မှာဖြူး၊ နူးအောင် ပြုတ်လေ”

“အသိုဦးမှ ပူတဲ့နေမှာ အသွေ့မွေ့၍ အခြောက်လှန်း၊ ယောသည့် တစ်ခန်း ဆေးရွှေစင်ကို အမှုန့်လွှင့်လွှင့် ညှက်စွာကြိတ်”

“ဆွယာဝ အဝေါလေ၊ လက်သုံးချောင်းမွေယူကာလျက်၊ လေမင်း ပျက်ပျက် အောက်သို့ပါ၊ လေတကာ

တွေ မွေကာထုတ်တယ်၊ လေနာတွေ ဆုတ်တယ်၊ မီးမှုတ်လို့ မကြွင်း”

ဆရာကြီး ဦးလန်းရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ ဆင်တုံးမနွယ် တစ်ဝိသေသကို ပါးပါးလှီးကာ ပုန်းရည်တစ်ပြုသားနှင့် ပြုတ်ရသည်။ ယင်းအပေါ်မှာ ဆားသုံးဆယ်သား ဖြူးပြီး ရေခန်းအောင် ပြုတ်ရပါတယ်။ ရေခန်းလျှင် ဆင်တုံးမနွယ်များကို ဆယ်ယူကာ နေမှာ အခြောက်လှန်းရပါတယ်။ ခြောက်လျှင် အမှုန့်ထောင်းကာလေဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်ကြောင်း သားစဉ်မြေးဆက်တို့အား မှာကြားထားခဲ့ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ရှေး ဆရာမြတ်တို့ရဲ့ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့

ကြောင်းအတွက် ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ကိုလည်း တင်ပြလိုပါတယ်။ အဲဒီ ဆေးနည်းကတော့-

- (၁) ဆင်တုံးမနွယ် - ၂၅ ကျပ်သား
- (၂) သိန္ဓော - တစ်ဆယ့်နှစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသား

(၃) ပျားရည် - ငါးဆယ်ကျပ်သားတို့ကို ချောနှောကာ နေပူပူမှာ သုံးရက် လှန်းပေးရပါတယ်။

ညအိပ်ရာဝင်ကာနီးမှာ လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်းစီ စားပေးခြင်းဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး လေမှန်စေပါတယ်။ ဆင်တုံးမနွယ်ဟာ အသက်ပြင်းပြီး မသေနိုင်ခြင်းဖြင့် လူ့အသက်မသေနိုင်ခြင်း၊ အသက်ပြင်းခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ရှေးဆရာမြတ်တို့က “အသက်ကြီးသူများ၊ ဆင်စီးထား” လို့ မှာကြားထားပြန်ပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ လေအားကို ပေးသော ဆင်တုံးမနွယ်ကို ဆေးစီရင်ပြီး စားသုံးကြ၊ အနာရောဂါကင်းပြီး အသက်ရှည်မယ်လို့ မိန့်မှာလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယခု ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တင်ပြချက်တွေကတော့ ပြန်မဟုတ်လေ မြန်မာမှု ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာများဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်တုံးမနွယ်အကြောင်း တင်ပြရမယ်ဆိုရင် ပြောမဆုံးပါ။ တောသုံးတောင်ကိုသို့ ရှိပါတယ်။ ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းလှပါတယ်။

ခုတစ်ဖန် ဆင်တုံးမနွယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အိန္ဒိယဆေးပညာ၊ အာယုဗေဒအမြင်များကို ဆက်လက် တင်ပြလိုပါတယ်။

ဆင်တုံးမနွယ်ဟာ-  
“ပူ၏၊ ခါး၏၊ စပ်၏” လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တစ်ဖန် ဆင်တုံးမနွယ်ဟာ-

- (၁) အသက်ရှည်ဆေးပင် ဖြစ်သည်။
- (၂) ဝမ်းမီးကို တောက်၏။ အစာကို ကြေညက်၏။
- (၃) လေကို သက်၏။ ခွန်အားလေကို တိုးပွား၏။
- (၄) နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နှိမ်၏။
- (၅) ခူလာသရောနာ၊ ပျားနာ၊ ငှက်နာ၊ သွေးမြင်းစရိုက်နာ၊
- (၆) ပါဒရက်နာ၊ အဆီတိုးနာ၊ ရေယုန်နာ- ဆီးနီ၊ ဆီးဝါရောဂါများကိုနှိမ်သည့်လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။

**ဆင်တုံးမနွယ်၏ ထူးခြားချက်များ**  
(၁) ၎င်းကို ထောပတ်နှင့် သုံးဆောင်



သော် လေကိုနှိမ်တယ်။

- (၂) ၎င်းကို ပျားရည်နှင့် သုံးဆောင်သော် သလိပ်ကို နှိမ်တယ်။
- (၃) ၎င်းကို ချင်းခြောက်နှင့် သုံးဆောင်သော် အစာမကြေရောဂါကို ကင်းဝေးစေတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

**ယူနာနီ ဆေးပညာ**

ဆင်တုံးမနွယ်ဟာ ကာမသတ္တိထူးကို ဖြစ်စေ၏။ သုက်ကို ပွားများစေ၏။ သကြားနှင့် သုံးဆောင်သော် သလိပ်ပွားကို နှိမ်၏။ ဆီးချိုရောဂါ၌ ဆင်တုံးမနွယ် ၆ ပဲသား၊ ချင်းခြောက် ၆ ပဲသားရော၍ နံနက်၊ ညသောက်ပေးသော် ဆီးချိုရောဂါ သက်သာစေကြောင်း ညွှန်းဆိုထားပါတယ်။

## ဒေါ်သိသိနွယ်.....မှ

အဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဘဝတူအချင်းချင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် HIV ပိုးရှိနေလျက်နှင့် အသက်ရှင်နေသူများ ထိခိုက်ခံစားနေရသော မိဘမဲ့ ကလေးများ၏ ဘဝအရည်အသွေးများ မြှင့်တင်ပေးရန် တို့ဖြစ်သည်။

စတင်လုပ်ဆောင်စဉ်က Care Myanmar မှ လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန် နေရာတစ်ခုပေးခဲ့သည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှစ၍ Alliance မှ ပေးအပ်သော ရန်ပုံငွေဖြင့် Drop in Center ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။

အဖွဲ့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အိမ်တွင်းပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းနှင့် ဆေးရုံတွင်း ပြုစု

စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လူနာများလွှဲပြောင်းညွှန်ပို့ခြင်း၊ ပံ့ပိုးမှုများပေးခြင်း၊ အရည်အသွေးမြင့် သင်တန်းများပေးခြင်း၊ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ HIV ကြောင့် မိဘမဲ့ဖြစ်သွားသော ကလေးများအား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းများ လုပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း အနေဖြင့် ပြည်သူ လူထု အား ပညာပေးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် လိင်တူဆက်ဆံသူများ၊ လိင်ဖြင့် စီးပွားရှာသူများကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခဲ့သည်။ ပညာပေးရာတွင် အချင်းချင်း တစ်ဦးချင်းပြောဆိုခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက်ပြောကြားခြင်းပုံစံတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ကဏ္ဍတွင် HIV ပိုး ရှိ/မရှိ သွေးမစစ်မီ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သွေးအခြေရပြီး တိုင်ပင်

ဆွေးနွေးခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူများအား စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆေးသောက်မပျက်ရန် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို အမျိုးသားချစ်ကျ/ ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်မှဝန်ထမ်းများနှင့် တွဲဖက်၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာတွင် HIV ပိုးရှိနေသူမှ မိသားစုအပေါ် ပြောင်းလဲနေသောအခြေ၊ မိသားစုမှ HIV ပိုးရှိနေသူအပေါ် ပြောင်းလဲနေသော အမြင်တို့ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဆေးကုသရန် နောက်ကျမှ ရောက်ရှိလာသော နောက်ဆုံးအခြေအနေ လူနာများကိုလည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

အိမ်တွင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ပြည်သူလူထုအကြား တွေ့ရှိရသော လူနာများအား အခြေခံ

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တွဲဖက်၍ အိမ်တွင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ ပို့ဆောင်ကာ ပြုစုပေးခြင်း၊ ထိရောက်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများပြုလုပ်နိုင်ရန်မိသားစုအားလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးပါသည်။

ဆေးရုံတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းအနေဖြင့် ဆေးရုံတွင် ထိရောက်သော ကုသမှုများ ရရှိအောင် လိုက်လံကူညီပေးခြင်း၊ လူနာစောင့်မရှိုသော သူများအား ဆေးရုံစောင့်ပေးခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို အစိုးရကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ချိတ်ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ပါသည်။

လွှဲပြောင်းညွှန်ပို့ခြင်းတွင် သွေးစစ်၍ လွှဲပြောင်းပေးလိုခြင်း၊ ပြည်သူလူထုအတွင်းမှ လူနာကို ထိရောက်သော ကုသမှုရရှိစေရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်ပို့ခြင်း၊ ဆေးရုံတွင် ကုသမှုခံယူနေသော လူနာများ၏

လိုအပ်ချက်များ ရရှိစေရန် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ TB/ HIV လူနာများအား TB ဌာနသို့ ညွှန်ပို့ပေးခြင်း၊ မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်မှုမှီရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးဝယ်သောက်နေသော သူများအား သက်သာသော ဈေးနှင့် ရရှိနိုင်ရန် ဆေးကုမ္ပဏီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ သွေးလိုအပ်နေသော လူနာများအား သွေးလှူရှင်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

ပံ့ပိုးမှုများအနေဖြင့် အာဟာရပံ့ပိုးမှုများ၊ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်၍ လူငယ်များအတွက် သွေးစစ်ဆေးရန် လမ်းစရိတ်ထောက်ပံ့မှု၊ အသက် ၂၄ နှစ်အောက် ကလေးမွေးဖွားသူများအား ဖီးဖွားစရိတ် ထောက်ပံ့မှုတို့ ပြုလုပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကွန်ဒုံး

များ၊ စိတ်ချဆေးကတ်များ ဖြန့်ဝေပေးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ပံ့ပိုးအားပေးခြင်း၊ လူမှုရေးကူညီပံ့ပိုးခြင်း၊ နာရေးကိစ္စများတွင် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

အမျိုးသားချစ်ကျ ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်မှ အရည်အသွေးမြင့်တင်ပေးသည့် ဆရာဖြစ်သင်တန်းများ ပို့ချပေးပါသည်။ သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးပါက ဘဝတူလူနာများအား ဆင့်ပွားသင်တန်းများ ပြန်လည်သင်ကြားပေးပါသည်။

ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးပွဲများကို အမျိုးသားချစ်ကျ ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်နှင့် လည်းကောင်း၊ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လည်းကောင်း၊ အလှူရှင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ရပ်ရွာလူကြီးများနှင့် လည်းကောင်း ပုံမှန်ကျင်းပပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။



# အမေရိကန် ကြက်သားတင်ပို့မှု တရုတ်ပိတ်ပြီ

တရုတ်နိုင်ငံက ကြက်ငှက်တုတ် ကျေးမြစ်စေတဲ့ H<sub>5</sub>N<sub>6</sub> ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရမှာမို့လို့ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှ အသားစားကြက်၊ ဘဲ၊ ဥများနှင့် ၎င်းတို့နှင့် ဆက်သွယ်သော ထွက်ကုန်များအား တရုတ်နိုင်ငံသို့ တင်သွင်းမှုကို တားမြစ်ပိတ်ပင်လိုက်ကြောင်း အမေရိကန်စိုက်ပျိုးရေးဌာနက တနင်္လာနေ့က ထုတ်ဖော်ပြောပြလိုက်ပါတယ်။



ဤသတင်း ဖော်ပြနေဆဲမှာပဲ တရုတ်နိုင်ငံသို့ ထိုကုန်ပစ္စည်းများ သွားပို့နေတဲ့ အမေရိကန် ကုန်သွယ်ရေးအား ပြန်လွှတ်လိုက်ပါသတဲ့။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွက်

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှ နိုဝင်ဘာလအထိ အသားစားကြက်၊ ဘဲ၊ ဥများနှင့်အတူ ၎င်းတို့နှင့် ဆက်သွယ်တဲ့ ထွက်ကုန်များမှ ဝင်ငွေဒေါ်လာ ၂၇၂ သန်းတောင် ရှိခဲ့ပါတယ်လို့ ကုန်သွယ်ရေးဌာနမှ ပြောရေး

ဆိုခွင့်ရှိသူက ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ အမေရိကန်မှ တရုတ်နိုင်ငံသို့ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလမှ နိုဝင်ဘာလအထိတင်ပို့တဲ့ ကုန်အလေးချိန်မှာ ပေါင် ၂၃၉.၇၆၈ သန်းအထိ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ကြက်ခြေထောက်နှင့် ခြေထောက် အရေပြားများ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအချိန်ကာလအတွင်းမှာပဲ တရုတ်နိုင်ငံက လည်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ ကြက်ဆင် အလေးချိန်ပေါင် ၅၅.၉၂၃ သန်း ပြန်၍တင်သွင်းခဲ့ပါတယ်။

Ref: healthcare asia. 14 Jan 2014.

## အသက်အရွယ်ကြောင့် ဉာဏ်စွမ်းရည် ကျဆင်းခြင်းကာကွယ်ဖို့ ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးပါ



အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု နည်းပါးခြင်းနှင့်တုံ့ပြန်မှုအချိန်နှေးကွေးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါတွေက ဦးနှောက်ထဲ သွေး အရောက်နည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေနှင့် အများကြီး သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတို့ ရရှိရမယ့်အပြင်အသက်ကြီးရင့်မူကြောင့် ဉာဏ်စွမ်းရည် ကျဆင်းခြင်းကိုကာကွယ်ဖို့ Mental fitness activities ခေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် လှုပ်ရှားမှုများလည်း မလွဲမသွေ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး လုပ်ဆောင်ချက်များထဲမှာ အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါတယ်-

- အကြောင်းအရာသစ်များကို ဖတ်ရှုသင်ယူပါ
  - ဝါသနာသစ်များကိုရှာပါ
  - ပဟေဠိကစားနည်းများကို ကစားပါ
  - ရွေးဝယ်တဲ့အခါကျသင့်ငွေကို စိတ်တွက်နဲ့ တွက်ပါ
- အထက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်တွေအားလုံးက ဦးနှောက်ဆဲလ်များရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို နိုးကြားတက်ကြွစေနိုင်ပြီး တချို့နေရာတွေမှာ ဦးနှောက်လမ်းကြောင်းသစ်များ (new brain pathways) ကိုတောင် ပေါ်ပေါက်စေနိုင်ပါတယ်။

(\* ဉာဏ်စွမ်းရည်ဆိုတာ စဉ်းစားတွေး ခေါ်မှတ်သားနိုင်မှုအားလုံးပါဝင်ပါတယ်။  
ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓာမာ)  
Ref : Secrets of Longevity

## ကယ်လီဖိုးနီးယားဒစ္စနေးလန်းသို့လာတဲ့ တိုးရစ်တွေမှာ ဝက်သက်ပိုးတွေ ပါလာ

ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ ဒစ္စနေးလန်းနှင့် ကပ်လျက် ကလေးများ စွန့်စားတွယ်တက်ကစားကွင်းပန်းခြံသို့ လာရောက်လည်ပတ်တဲ့ တိုးရစ်အများစုမှာ ဝက်သက်ရောဂါ ပါလာကြသွေဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ထိုစာရင်းမှာ ၂၆ ဦးအထိ တိုးလာတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ ဝက်သက်ရောဂါအပေါ် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဒေါ့ဒ်နီယူဗီယပ်ကယ်လီဖိုးနီးယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ သတင်းထုတ်ပြန်သွားမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝက်သက်ရောဂါဟာ သေချာစွာမကုသပါက တစ်ခါတစ်ရံမှာ အသက်အန္တရာယ်ရှိပြီး အများကြီးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းထန်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ မျက်စိများ နီရဲလာခြင်းတို့နှင့်အတူ အနိမ့်လေးတွေဟာ လည်ပင်း၊ လည်ကုတ်မှစပြီး မျက်နှာနှင့် ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်များသို့ ပျံ့နှံ့ ပေါက်စေပါတယ်။



Ref: Healthcare asia. 14 Jan 2015.

## လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ရေခဲ ရေသောက်ပါ



အားကစားခန်းမသွားပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လေ့ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသောသူများအတွက် အကြံဉာဏ်ကောင်းတစ်ခုကတော့ ရေခဲရေ အေးအေး သောက်ပေးပါတဲ့။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်ခင်နဲ့ ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်းမှာ ရေခဲရေ ခွက်အနည်းငယ် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်လို့ ပညာရှင်များက ပြောဆိုထားပါတယ်။ သုတေသနပြုချက်များအရ ရေခဲရေဟာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို

၂၃ ရာခိုင်နှုန်း မြှင့်တက်စေပါတယ်။ ရေခဲရေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို နွေးထွေးသွားအောင် ကယ်လိုရီများကို များများသုံးစွဲဖို့ တွန်းအားဖြစ်စေတဲ့အပြင် ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ရေခဲရေမှ တစ်ဖူးလောက် ဘေးမှာ ဆောင်ထားသင့်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စင်မာမြင့်  
Ref:womenhealth.mag.com

## အကောင်းမြင်ခြင်းနှင့် နှလုံးကျန်းမာရေး ဆက်စပ်



ဘဝကြီးအပေါ် အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်ဖြင့် ကြည့်ခြင်းက သင့်ရဲ့ နှလုံးအတွက် ကောင်းမွန်ပါတယ်လို့ အမေရိကန် အီလီနွိုင်းတက္ကသိုလ်မှ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာမှုအသစ်တစ်ခုအရ သိရှိရပါတယ်။ အဆိုပါ သုတေသနတွင် အသက် ၄၅ နှစ် မှ ၈၄ နှစ်အတွင်းရှိတဲ့ လူကြီး ၅၁၀၀ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိမှု ပမာဏကို စစ်ဆေးတိုင်းတာသော လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

လေ့လာခံများရဲ့ သွေးဖိအား၊ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည် ခံညှိန်းကိန်း၊ ဆာလောင်နေစဉ်တိုင်းတာသည့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်၊ ကိုလက်စထရောလ် ပမာဏ၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု၊ အစားအသောက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စသည့်အချက်အလက်များကို စစ်တမ်းကောက်ပြီး နှလုံးသွေးကြော ကျန်းမာရေးကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ “အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်အမြင့်ဆုံးအဆင့်ရှိတဲ့ လူတွေဟာ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိတဲ့ လူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်ရင် နှလုံးသွေးကြောကျန်းမာရေးပိုကောင်းတာကို တွေ့ခဲ့ရတယ်” လို့ သုတေသီခေါင်းဆောင်က ပြောပါတယ်။ “လူမှု-မွေးဖွားရာ ဒေသဆိုင်ရာ စရိုက်လက္ခဏာများကို ညှိနှိုင်းပြီး သည့်နောက်မှာ ထိုဆက်စပ်မှုဟာ သိသာထင်ရှားမှု ရှိနေပါသေးတယ်”

လေ့လာခံများထဲမှ အကောင်း မြင်စိတ်ရှိသူတွေဟာ အဆိုးမြင်စိတ်ရှိတဲ့လေ့လာခံများထက် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ ပိုပြီးအဆိုးမြင်လေလေ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းနဲ့ လေဖြတ်နိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားလေလေဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

စင်မာမြင့်  
Ref:Foxnews.com

## အနီရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများကို စားသုံးတဲ့အခါ အရောင်ကို ရွေးချယ်တတ်ရင် ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုပြီးအကျိုးရှိစေနိုင်ပါတယ်။ စိမ်းစိမ်းစိုစိုနဲ့ အနီရောင်သောလတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များက စားသုံးလို့ကောင်းပေမယ့် ဦးစားပေးရွေးချယ်သင့်တဲ့ အရောင်ကတော့ အနီရောင်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အနီရောင် ဂေါ်ဖီထုပ်မှာ အစိမ်းရောင် ဂေါ်ဖီထုပ်ထက် အရေအကြောင်းဖြစ်ခြင်းကို တွန်းလှန်ပေးတဲ့ ဗီတာကာယိုတင်းဓာတ် ၁၅ ဆ ပိုပြီးပါဝင်ပါတယ်။ အနီရောင် ငရုတ်ပွသီးမှာ အစိမ်းရောင် ငရုတ်ပွသီးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ဗီတာမင်စီ ပါဝင်မှု ပမာဏဟာ ၉ ဆ ပိုများတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ရွေးဝယ်ထွက်တဲ့အခါ အစိမ်းရောင်နဲ့ အနီရောင် ယှဉ်လျှင် အာဟာရ ပိုများတဲ့ အနီရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ဖို့ တင်ပြလိုက်ပါတယ်။



စင်မာမြင့်

Ref:womenhealth.mag.com



ဒေါက်တာသန်းထွန်းစိန်.....မှ

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းကတည်းက ယဉ်ကျေးမှုအရ အစဉ်အလာရှိခဲ့တယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ စနစ်တကျအတွေးအခေါ်နှင့် အခြေခံပြီး လုပ်လာတာကတော့ ၁၉၇၅ ခုနှစ်၊ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး စီမံကိန်း အကောင်အထည်ဖော်တဲ့ အခါ ကျေးလက်တောရွာများမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်း လူငယ်တွေကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး လုပ်သားများနဲ့ အရန်သားဖွားဆရာမ များအဖြစ် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ ကျင့်သုံးခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် CBHC ကို အဲဒီအချိန်ကတည်းကအသိအမှတ်ပြုလို့ရပါတယ်။ ကျေးလက် ကျန်းမာရေး ကော်မတီတွေကိုလည်း ဖွဲ့စည်းခဲ့တဲ့ အတွက် ပြည်သူလူထုပါဝင်မှုကို အခြေခံခဲ့ပါတယ်။

CBHC ကို ဖော်ဆောင်တာက ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ မူဝါဒကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကပဲ ဦးဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများရဲ့

ဝင်ဝင်ပါဝင်ပတ်သက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းပေးခြင်း၊ ခရီးထွက်ခြင်းကအစ သူတို့နဲ့ပိုပြီး ပတ်သက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကိုယ်ပိုင် NGO အဖွဲ့အစည်းလည်းမရှိပါဘူး။ လွတ်လပ်သော Freelance သုတေသီတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။

CBHC ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ နိုင်ငံတကာမှ အတွေ့အကြုံများကို နမူနာယူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွေးအခေါ်ကိုပဲ အဓိက ယူပါတယ်။ ဒီအတွေးအခေါ် (Concept) နဲ့ ကိုယ်နိုင်ငံကိုက်ညီရဲ့လား။ အဆင်ပြေမလား ချင့်ချိန်ပြီး တိုင်းရင်းသားတွေ၊ အခြေခံလူတန်းစားတွေ အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးပြုနိုင်သလား။ သူတို့ရဲ့ အရေးပါမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မလား။သူတို့ပြောတတ်ဆိုတတ်ဖြစ်လာရင် သူတို့အသံကို နားထောင်ရမယ်။ သူတို့အခန်းကဏ္ဍတွေကို မြှင့်တင်ပေးရမယ်။ တကယ်ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ Concept ကို ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားက ပြောတိုင်းလုပ်စရာမလိုဘူး

နိုင်ငံတကာ အစိုးရပဟ်တတ် လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေဆိုတာ ဟိုကဒီကလာလုပ်ပြီးဖွဲ့သွား၊ ရေရှည်လည်းမတည်တံ့၊ အလှူရှင်တွေကလည်း ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုတွေပေး အတွေ့အကြုံတွေယူသွားပြီး သူတို့လည်းပြန်သွားရော သူတို့ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေကရေထဲကျပြီးပျောက်သွားသလိုလည်းကောင်း...

အထောက်အပံ့တွေ ဝင်လာတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ CBHC စနစ်ကို မကျင့်သုံးတဲ့ နိုင်ငံရယ်လို့ မရှိဘူး။ မြောက်ကိုရီးယားတော့ မသိပါဘူး။ ဖွဲ့ပြီးတိုက်မူအဆင့်ပေါ် မူတည်ပြီး ပုံစံကတော့ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ CBHC ရဲ့သဘောက အပေါ်ကနေ လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း လုပ်နေကြတယ်ဆိုရင် INGO တွေမှာလည်း အချို့က သူတို့လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်းပဲ လုပ်နေကြတာဆိုရင် ဒါတွေဟာ အစစ်အမှန် သိပ်မဖြစ်ချင်ဘူး။ စောစောပိုင်း အစပျိုးပြီး သူတို့ဘာသာရပ်တည်လည်ပတ်သွားနိုင်ပြီဆိုမှ တကယ့်ကို ရပ်ရွာအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သွားပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သူတို့ဘာသာရပ်တည်တယ်။ သူတို့ဘာသာ ဦးဆောင်တယ်။ အရည်အသွေးတွေကိုလည်း တက်လာအောင် လုပ်ပေးရတယ်။ ဒါမှလည်း တစ်ခုခုအရေးဆိုတင်ပြတာတွေလုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် CBHC ကို တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လုပ်တယ်။ ပုံစံကွဲပြားလေ့ရှိတယ်။ ဒီမိုကရေစီ ထွန်းကားလေ ဒီလိုလုပ်ငန်းတွေ ထွန်းကားလေပဲ။

ဆိုတာ မှန်ပေမယ့် အတွေးအခေါ်အယူအဆဆိုတာ လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံတွေပေါ်မူတည်ပြီး ပေါက်ဖွားလာတာဖြစ်တဲ့အတွက် လေ့လာမှတ်သားစရာတွေ သင်ခန်းစာယူစရာတွေ အများကြီးပါပါတယ်။

ဓာတမ်းဖတ်ဖို့အတွက် အဖွဲ့အစည်း ၅ ခုကို ရွေးပြီး ဓာတမ်းခေါင်းစဉ်များကို ရွေးပေးခဲ့သူကတော့ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အောက်မြန်မာပြည်)မှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ ဒေါ်စောစောဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတမ်းရှင်တွေ ရေးသားပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံကိုလည်း သူတို့အဖွဲ့ကပဲ ကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။

လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်တဲ့ အတွက် သူတို့ဟာ ဝန်ထမ်းတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းတွေ၊ အရပ်ဘက် အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ အရေးအရာကို တင်ပြပြောဆိုပေးမည့်သူတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့် သူတို့ဟာ အစိုးရဝန်ထမ်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသာဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတကာ အစိုးရပဟ်တတ် လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေဆိုတာ ဟိုကဒီကလာလုပ်ပြီး ဖွဲ့သွား၊ ရေရှည်လည်း မတည်တံ့၊ အလှူရှင်တွေကလည်း ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုတွေပေး၊ အတွေ့အကြုံတွေယူသွားပြီး သူတို့လည်း ပြန်သွားရော သူတို့ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေက ရေထဲကျပြီး ပျောက်သွားသလိုပဲ လုပ်သွားတာမျိုး မဖြစ်ရအောင် ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစား ဆောင်ရွက်ကြဖို့လိုပါတယ်။

လွိုင်ကော်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာတစ်ရွာမှာရှိတဲ့ ကယားတိုင်းရင်းသားတွေက တီဘီ၊ ငှက်ဖျားစတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူတို့ ဆောင်ရွက်နေသော အစီအစဉ်တွေဟာ အလွန်ကို ကျေနပ်စရာကောင်းပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ နှိုးသား

ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်အခြေခံကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါမယ်။ သူတို့ရဲ့ အစီအစဉ်တွေ အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အခါမှာ ရေရှည် ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းတွေ ပါလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်သူတွေလည်း ပျော်ကြတယ်။ ဝင်ငွေရတဲ့အတွက် စုစည်းမိသားဖြစ်သွားတယ်။ သူတို့ဘာသာ သူတို့ ဆက်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့အသံတွေ ကြားရတယ်။ ထပ်ပြီး ပံ့ပိုးပေးရင်တော့ သူတို့လိုချင်တာပေါ့။ ထပ်မရလည်း ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ လုပ်တတ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ကယားတိုင်းရင်းသားတွေရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုက ထူးထူးခြားခြားဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ အခြားဒေသတွေမှာဆိုရင် ဘာလုပ်ပေးပါဦး၊ ညာလုပ်ပေးပါဦးဆိုပြီး တောင်းတာတွေက များတယ်။ ခြွင်းချက်ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မှာပေါ့။ အရေးကြီးတာက သူတို့ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့ဝင်ငွေတိုးလုပ်ငန်းတွေရှိခြင်းအားဖြင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုသော်ငြားလည်း ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချပေးတဲ့အလုပ်နဲ့ တစ်သားတည်း၊ တစ်သွေးတည်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ရင် ဆက်လက်တည်တံ့နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာအောင်ထိုက်မင်း.....မှ

စတင်ဖွဲ့စည်းပြီးကာစတွင် HIV, AIDS အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုအချိန်က Save the Children က မြို့ပေါ်မှာ လုပ်ဆောင်နေ၍ ၎င်းတို့အဖွဲ့မှာ ရွာများသို့ဆင်း၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ အဖွဲ့တည်ထောင်သည့် အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ လုပ်ဆောင်ချင်သောကြောင့်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုမှာ လူငယ်များအတွက် အတွေ့အကြုံရရှိနိုင်သော နေရာတစ်ခု ဖြစ်စေရန် ဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို အဖွဲ့ဝင်ပြီး စေတနာ့ ဝန်ထမ်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်

ဒေါ်Julie Aenar.....မှ

ကောင်းခါးရွာမှာ ယခုချိန်ထိ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး အခက်အခဲရှိနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ အနီးဆုံး သိန္နီဆေးရုံသို့ ရောက်ရန် ၁ ရက်အချိန်ပေးရပြီး အရေးပေါ်လူနာဆိုပါက ထမ်းစင်ဖြင့်သာ ပို့ဆောင်နိုင်သည်။ ကောင်းခါးရွာနှင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင် ရွာငါးရာ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှာလည်း အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလာရောက်နိုင်ရန် ခက်ခဲသောကြောင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းကိုသာ မှီခိုနေရပါသည်။

ဒေါ် Julie Aenar သည် ကောင်းခါးရွာ၏ လိုအပ်ချက်အရ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်တွင် အရန်သားဖွားသင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ရွာတွင် လူရု၍ ငှက်ဖျားရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း၊ ဆေးစစ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းများ အပါအဝင် ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲများကို တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ် ဆောင်

ဦးဝင်းတင်.....မှ

ဥက္ကဋ္ဌ၊ အတွင်းရေးမှူး၊ တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး၊ ငွေကိုင်၊ စာရင်းကိုင်နှင့် အဖွဲ့ဝင် ၄ ဦးပါဝင်ကြောင်း သိရသည်။

လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များမှာ (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ၅ နှစ်အောက်ကလေးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများအား အခြေခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ (၂) ကျေးရွာကျန်းမာရေး ကော်မတီများ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ (၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ၅ နှစ်အောက်ကလေး အရေးပေါ် ရန်ပုံငွေနှင့် လည်ပတ်ရန်ပုံငွေများအား စီမံခန့်ခွဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းများကိုဆောင်ရွက်ရာတွင် (၁) ကျေးရွာအတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုခံယူနိုင်ရေး၊ ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ ကာကွယ်ဆေးအကြိမ်ပြည့် ထိုးနိုင်ရေး အသံချွတ်ဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ (၂) အချိန်မီရောက်ရှိမလာသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ကလေးများအား အိမ်တိုင်ရာရောက်သွားရောက် ခေါ်ဆောင်ခြင်း၊ (၃) သားဖွားဆရာမ၊ အရန်သားဖွား၊ လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား ပံ့ပိုးပေး

ခြင်း၊ (၄) အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ရာတွင် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ပြုလုပ်သည်။

ကျေးရွာ ကျန်းမာရေးကော်မတီများ လုပ်ငန်းညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း (၁) လစဉ်ကျေးရွာကျန်းမာရေး ကော်မတီလုပ်ငန်းများ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း

(၂) ၃ လပတ်ကျေးရွာအုပ်စု ကျန်းမာရေး ကော်မတီများ လုပ်ငန်း ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ၅ နှစ်အောက်ကလေး အရေးပေါ် ရန်ပုံငွေများအား စီမံခန့်ခွဲခြင်းတွင် (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ၅ နှစ်အောက်ကလေး အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေထားရှိခြင်း၊ (၂) အရေးပေါ်ရန်ပုံငွေ ရေရှည်တည်တံ့စေရန် လည်ပတ်ရန်ပုံငွေထားရှိခြင်း၊ (၃) ရန်ပုံငွေ နှစ်ရပ်လုံးအား ငွေစာရင်းရှင်းမှတ်တမ်းထားရှိခြင်း၊ (၄) ၃ လပတ်ကော်မတီ ငွေစာရင်းရှင်းတမ်းနှင့် နှစ်စဉ် ကျေးရွာရန်ပုံငွေစာရင်းရှင်းတမ်းပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

အရေးပေါ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ညွှန်းပို့ခြင်းနှင့် ငွေကြေးပံ့ပိုးမှု အခြေအနေကိုတင်ပြခဲ့ရာ ၂၀၁၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်း အရေးပေါ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ၁၇ ဦးပို့ခဲ့ရပြီး ပံ့ပိုးငွေစုစုပေါင်း ကျပ် ၁ သိန်း ၇

သောင်း ရှိကြောင်း သိရသည်။

အရေးပေါ် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ ညွှန်းပို့ခြင်းနှင့် ငွေကြေးပံ့ပိုးမှုတွင် ၂၀၁၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်ထိ ၉ ဦးအတွက် ကျပ် ၉၀၀၀၀ ထောက်ပံ့ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

လည်ပတ်ရန်ပုံငွေ စီမံခန့်ခွဲမှုကိုလည်း တင်ပြခဲ့သည်။

ဓာတမ်း၏ မျှော်လင့်ချက်များမှာ (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းနှင့် နို့တိုက်မိခင်တိုင်းအာဟာရပြည့်ဝစေရန် ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း၊ (၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ သာမက အသက်အရွယ်မရွေး အရေးပေါ် ညွှန်းပို့မှု အားလုံး ပံ့ပိုးနိုင်ရန်၊ (၃) သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်၊ (၄) ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ၊ နေ့စားလုပ်သားများ၏ ဆေးကုသမှုများ ပံ့ပိုးနိုင်ရန်တို့ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

အကြံပြုချက်များအဖြစ် (၁) ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲလျှပ်စစ်မီးလိုအပ်ချက်၊ (၂) သားဖွားဆရာမအတွက် ဝန်ထမ်းအိမ်ရာလိုအပ်မှု၊ (၃) လူနာညွှန်းပို့သည့် စက်လှေ ထိန်းသိမ်းမှုစရိတ်စသည့် လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း စသဖြင့် တင်ပြခဲ့ပါသည်။

အနာဂတ်ပုံရိပ် (Vision) မှာ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် လူငယ်များသည် စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝပြီး ယုံကြည်ကိုးစားထိုက်သော အင်အားစုတစ်ရပ် ဖြစ်လာရန် ဖြစ်သည်။

ရပ်တည်ချက် (Mission) မှာ SCVG သည် အကျိုးခံစားခွင့်မရသော၊ အစိုးရမဟုတ်သော၊ ပါတီနိုင်ငံရေး ကင်းရှင်းသော၊ ဘာသာရေးအခြေပြု မှုမရှိသော အဖွဲ့အဖြစ် ရပ်တည်၍ လူငယ်များအတွက် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်းများတွင် ၎င်းတို့၏ ပါဝင်မှုအခန်းကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသုတေသနနှင့် အသိပေးခြင်း၊ စည်းလုံးညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်

ဆက်သွယ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

စတင်ဖွဲ့စည်းချိန်မှ ယခုအချိန်အထိ စီမံချက်များအနေဖြင့် မကွေးမြို့ရှိ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများအကြား HIV ကာကွယ်ရေးစီမံချက်ကို ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၃ ခုနှစ်အထိ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေးစီမံချက်၊ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများ သိမြင် နိုးကြားရေးစီမံချက်၊ အရပ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ နိုင်ငံမာရင်သန်လာရေး စီမံချက်များ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်ဟု စသည်ဖြင့် တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

စတင်ဆောင်ရွက်သည့် ၂၀၀၉၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ်များက သွေးစစ်ရသူ လူနာများ၏ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ငှက်ဖျားပိုးတွေ့ လူနာများဖြစ်ခဲ့သော် လည်း ၂၀၁၃၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်များတွင် ငှက်ဖျားပိုးတွေ့သူများ လုံးဝမရှိတော့ပါ။ ရွာသားများသည် ယခင်ကခြင်ထောင်နှင့် အိပ်သည့် အလေ့အထ အားနည်းပြီး ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်များ ဝေငှသော်လည်း သုံးစွဲမှုမရှိခဲ့ပါ။ သို့သော် ယခုနောက်ပိုင်းတွင် အိပ်ထောင်စုတိုင်း ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်များ သုံးစွဲလာကြပါသည်။ ယခင်က ငှက်ဖျားကြောင့် ဖျားနာလျှင် ရွာသူ ရွာသားများက ပြုစားခံရသည်ဟု ယုံကြည်ကြပြီး ရွာအတွင်းမှ နေအိမ်များ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်း၊ အခြား ရွာသို့ မိသားစုလိုက် ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်းများ မရှိခဲ့ပါ။ ငှက်ဖျားကြောင့် သေဆုံးမှုများလည်း များပြားခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ယခုနောက်ပိုင်းတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအကြောင်း၊ ကာကွယ်နည်း၊ ကုသမှုတို့ကို သိရှိလာကာ

လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြသောကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် အသေအပျောက်နည်းပါးသွားပြီဖြစ်သည်။

အခက်အခဲများအနေဖြင့် လမ်းပန်း ဆက်သွယ်ရေးခက်ခဲခြင်း၊ ငှက်ဖျား ဆေးထုတ်ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ခက်ခဲခြင်း၊ အခြေခံ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများ ဖြစ်သည်။

စေတနာအရင်းခံ၍လုပ်ရသော အလုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ကြာရှည်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် စိတ်ပါဝင်စားမှုမှာ အရေးကြီးပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ စားဝတ်နေရေးအတွက် ပူပန်ကြောင့် ကြရမှုမရှိခြင်းကလည်း ကြာရှည်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အရေးကြီးသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် ပူးပေါင်းကူညီမှုများလည်း လိုအပ်ပါသည်ဟု စသည်ဖြင့် တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။



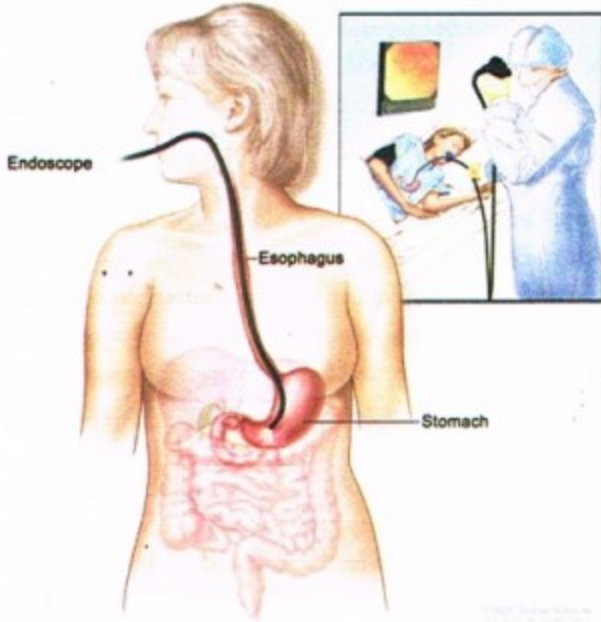


# ဝေဒနာ လမ်းညွှန်

T

## အစာအိမ်နာဖြစ်လျှင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ

Upper Endoscopy



လူနာတစ်ဦးတွင် အစာအိမ်နာ ဖြစ်သည်ဟု သံသယရှိပါက အစာ အိမ်တွင်းကြည့် မှန်ပြောင်း (Endo- scopy) ဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ် ရန် ဆရာဝန်က အကြံဉာဏ်ပေးပါ လိမ့်မည်။ အစာအိမ်အတွင်းနံရံများ နှင့် အူသိမ်ဦးပိုင်းအတွင်းနံရံများကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်းဖြစ် သည်။ စစ်ဆေးနေချိန်အတွင်း အစာ အိမ်နံရံမှ အသားစနုမူနာယူ၍ H.pylori ပိုးကူးစက်ခံနေခြင်း ရှိ/ မရှိနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နေခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရပါမည်။ အကြောင်း မူကား အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်လျှင် လည်း ခံစားရမည့် ဝေဒနာများမှာ အစာအိမ်နာဖြစ်လျှင် ခံစားရသော ဝေဒနာများနှင့် ထပ်တူသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့လူနာများတွင် ဘေရီ

ယမ်ပုံ ချိပ်ဖော်ဆေးသောက်ပြီး အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သွေးဖောက်စစ်ဆေးပြီး H.pylori ပိုးအား တန်ပြန်တိုက်ခိုက်သည့် ခုခံ ပစ္စည်းများ ထွက်ရှိနေခြင်းရှိ/မရှိ လည်း စစ်ဆေးနိုင်သည်။ သွေးအား နည်းနေခြင်းကို သက်သေပြနိုင်ရန် လည်း သွေးကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**ကုထုံးကဘာလဲ**

အစာအိမ်နာ ကုထုံးမှာ အနာကို ကျက်သွားစေရန်နှင့် နောက် ၁ ကြိမ် ပြန်မဖြစ်ရန် ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ် သည်။ လူနာအနေဖြင့် လူနေမှု စရိုက် အချို့ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ဥပမာ ဆေးလိပ်ဖြတ် ခြင်းနှင့် အရက်သောက်တတ်သူဆို လျှင်လည်း အနည်းအကျဉ်းမျှသောက်

ရန်ဖြစ်သည်။ H.pylori ပိုးကို ပဋိဇီဝဆေး များ ပေါင်းစပ်ကာ တိုက်ကျွေးရမည်။ အနာကျက်ဆေးနှင့် အက်ဆစ် ထုတ်လုပ်မှုနည်းစေသော ဆေးတို့ ကိုလည်း ပေးရမည်။ အဆိုပါ ဆေး အမျိုးအစား ၃ မျိုးပေါင်းစပ် ကုသခြင်း ကို (triple therapy) ဟုခေါ်သည်။ ထိုကုထုံးကို ၁ပတ်မှ ၂ ပတ် ကြာပေးခြင်းဖြင့် H.pylori ပိုးကို အမြစ်ပြတ်အောင် ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ်လည်း ပြန်မဖြစ် နိုင်တော့ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ နောက် ထပ်ထိုကုထုံးကိုပင် ထပ်မံခံယူရန် လိုအပ်တတ်ပါသည်။ အနာကျက်စေ သော ဆေးများကို H.pylori ပိုး မတွေ့တော့သည့်တိုင် ဆက်၍ ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ရေရှည်ကုသမှုအဖြစ် အက်စ ပရင် သို့မဟုတ် စတီးရိုက်မဟုတ် သော အကိုက်အခဲရောင်ရမ်းသက်သာ စေသော ဆေးများသောက်နေရလျှင် ထိုဆေးများကြောင့် အစာအိမ်နာ ဖြစ်ခြင်းဖြစ်၍ သင်၏ ဆရာဝန်က အခြားဆေးများ ပြောင်း၍ ပေးပါ လိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်ဦးပိုင်း နံရံကို ကာကွယ်မှုပေး သော (Misoprostol) အပည်ဖျံ ဆေးကို ပေးပါလိမ့်မည်။

သွေးယိုစီးနေသော သို့မဟုတ် ပေါက်သွားသော အစာအိမ်နာကို အရေးပေါ် ချက်ချင်းဆေးရုံတင်၍ ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွေးယိုစီး မှုများလျှင် သွေးသွင်းရန် လိုအပ်နိုင်

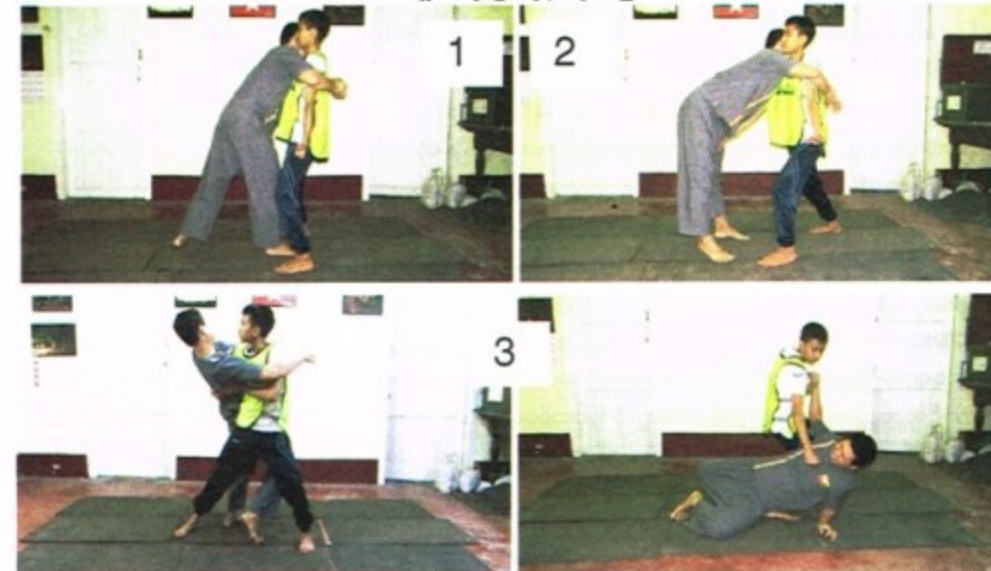
သည်။ အစာအိမ်အတွင်းကြည့် မှန် ပြောင်းဖြင့် အစာအိမ်နံရံကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။ သွေးယိုစီးနေသော သွေးကြောများကို သွေးတိတ်သွား စေရန် (Diathermy) နည်းဖြင့်

ပြုလုပ်ပေးရမည်။ သို့မဟုတ် သွေးယို စီးမှုရပ်စေသော ဆေးများ ထိုးသွင်း ပေးရမည်။ သွေးယိုစီးမှုများပြီး အစာ အိမ်ပေါက်သွားပါက ခွဲစိတ်ကုသရန် လိုပါသည်။

ကုသမှုခံယူလျှင် လေနာဖြစ်သူ ၂၀ လျှင် ၁၉ ဦး လအနည်းငယ် အတွင်း ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ လူနေ မှုစရိုက် မပြောင်းလျှင်တော့ နောက် တစ်ကြိမ် ပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



## လက်တွေ့သုံးသွားတန်ပြန်တိုက်ခိုက်နည်းများ ဖမ်းချုပ်ခံရစဉ် ရုန်းထွက်ခြင်း



၁။ ရန်သူသည် ရှေ့ကနေ၍ လက် နှစ်ဘက်နှင့် သင့်လက်မောင်းများကို ကျော်၍ ရပ်တံဖမ်းချုပ်ထားပါက ပြန်လည်ရုန်းထွက်ပြီး တန်ပြန်တိုက် ခိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

၂။ သင်က ရန်သူ၏ လက်မောင်း များကြားတွင် လှုပ်ရှားနိုင်ခွင့်ရရန်ရန် အတွက် သင်၏ လက်များများနှင့် ရန်သူ၏ ဆီးခုံးကို ခတ်ခနဲ ထိုးလိုက် ပါ။

၃။ သင့်လက်နှစ်ဘက်နှင့် ရန်သူ၏ ခါးကို ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်ကာ သင့် ညာခြေတောက်ကွေးဖြင့် ထိုး သွင်းလိမ့်ယှက်လိုက်ပြီးနောက် သင့် ညာလက်ဖြင့် ၎င်းကို ဘယ်လက်ဆီ သို့ ဖမ်းချုပ်ဆွဲယူပြီး ချလိုက်ခြင်း ဖြင့် ရန်သူမှာ ပက်လက်ကျသွားမည် ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်ရန်-  
To learn or for more information, United Security Group.  
Tel : 09421100907,  
website:www.usgagency.com  
သရုပ်ပြ- ဆရာသော်လွင်ဟိန်း ၏ တပည့်များ

## အရက်မစွဲအောင် တက်တက်ကြွကြွနေထိုင်ပါ

ဒိန်းမတ်နိုင်ငံတွင် လေ့လာချက် တစ်ခုအရ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ် အောင် တက်တက်ကြွကြွလုပ်လုပ် ရှားရှား နေထိုင်လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ သူတွေ မှာ ဆေးကုသရန်လိုတဲ့ အရက်စွဲ ရောဂါဖြစ်ပွားလာမှု ပိုမိုနည်းပါးလာ ကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ “ဤတွေ့ ရှိချက်များအရ ကိုယ်ကာယ တလှုပ် လှုပ်လှုပ်လှုပ်နေထိုင်သူတွေဟာ သက် ရှည်ကျန်းမာစေတာတွေ့ရပါတယ်။” လို့ ဒိန်းမတ်အမျိုးသား ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ အာရစ်က ပြောပြလိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဤလေ့လာချက်က အရက်စွဲ ရောဂါဟာ မျိုးရိုးဗီဇ၊ ပတ်ဝန်းကျင်



ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ဥပမာ-ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုတို့နှင့် သက်ဆိုင် သလို ထိုအချက်များက အရေးကြီးကြောင်း ပြသလိုက်ပါတယ်။  
ဧမ Ref : Healthcare asia, 11 Jan 2015

## Good Housekeeping အိမ်တွင်းမှုကဏ္ဍ

### မိတ်ကပ်ဘရင်ချများကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းရမလဲ

#### အပိုင်း(၃) ၂။ ဆပ်ပြာမှုန့်/ရည် သို့မဟုတ် ဘောဘီရှပ်မှုန့်နှင့် ရေမြှုပ်တစ်ခုဖြင့် သန့်ရှင်းပေးခြင်း

သန့်ရှင်းတဲ့ ရေမြှုပ်တစ်ခုယူပါ။ ရေကြက်သီးခွေးထဲမှာ ထိုရေမြှုပ်ကို စိမ်လိုက်ပါ။ ဘောဘီရှပ်မှု ဒါမှမဟုတ် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်/ရည် ကိုယ် ကြိုက်နှစ်သက်ရာတစ်မျိုးမျိုးကို မိတ် ကပ်ဘရင်ချသန့်ရှင်းရန် အသုံးပြုနိုင် ပါတယ်။

မိတ်ကပ်ဘရင်ချမျှော့ညှင်းလေး များ ရေစိုရွှေ့လာပါက ရေစိမ်ထားတဲ့ ရေမြှုပ်ပေါ် ဘောဘီရှပ်မှု သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် အစက်ချပြီး ဘရင်ချမျှော့ညှင်းများဖြင့် အမြှုပ်ထွက် လာသည်အထိ လှည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် ဘရင်ချကို ရေကြက်သီးခွေးဖြင့် ရေ စင်စင်ဆေးကြောချလိုက်ပါ။ ထိုသို့ ဆေးကြောစဉ် ဘရင်ချပေါ်မှာ ရှပ်မှု သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည် များ ပြောင်စင်သွားတဲ့အထိ ရေဆေး



ပေးပါ။ မိတ်ကပ်အခဲတွေ အမှုန်တွေ ပြောင်စင်လာပြီး ချောမွေ့လာသည် အထိ သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရေ ဆေးချပြီးတိုင်း ညှစ်ပေးပါ။ သို့မှသာ ရေတွေမအိုင်ဘဲ မြန်မြန်သွေ့မြောက် လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဖန် တဘက်သန့်သန့်တစ်

ထည်ပေါ် မိတ်ကပ်ဘရင်ချမြောက် သွေ့လာသည်အထိ လေသလပ်ခံ ထားပါ။ အနည်းဆုံး ၆ နာရီမှ ၈ နာရီနှင့် အထက်ထားပါ။

ဆက်ရန်

## သွေးခဲခြင်းကို ဟန့်တားသည့် အစားအစာများ



အစားအစာတစ်မျိုးက သွေးထဲရှိ ဖိုက်ဘရင် ခိုလျင် (Fibrinogen) ပမာဏကို ချော့ပေးနိုင်တယ်။ ဖိုက်ဘရင်

ပျော်ဝင်သွားစေတဲ့ စနစ်ကိုလည်း နှိုးဆွပေးနိုင်တယ်။ ဖိုက်ဘရင်ခိုလျင် ပမာဏများပြီး သွေးခဲများကို ပျော်ဝင် သွားစေတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် နိမ့်ကျ သူတွေမှာ သွေးကြောကျစ်မာခြင်း ရောဂါနှင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရမှု အလား အလာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သွေးခဲခြင်းကို ဟန့်တားတဲ့ အစားအစာတွေကတော့- ငရုတ်သီး၊ ငါးဆီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း (ဂျင်း)၊ စပျစ်သီးရည်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အညို ရောင် ဝါမယ် ပင်လယ်ရေမှော် (Wakame Seaweed)၊ ဝိုင်နီ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)  
Ref: Drugs in Foods