

၆၅၀ ၀၀၀
၆၅၀ ၆၅၀ ၆၅၀
၆၅၀ ၆၅၀ ၆၅၀
၆၅၀ ၆၅၀ ၆၅၀

ဒေါ်ကာရှင်



ဂုဏ်ထူးစာပေ

စိစဉ်သူ - ဒေါ်ဘာရတီ

ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ - မျိုးရိုးစိစစ်နှင့်ကျန်းမာရေး

ထုတ်ဝေမှုမှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်
 မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

(၂၉၇/၉၇) (၅)
 (၆၈၈/၉၇) (၁၂)
 ပထမအကြိမ်
 ၁၉၉၈ခုနှစ် ဇူလိုင်လ

အုပ်စု
 တန်ဖိုး
 ထုတ်ဝေသူ

၅၀၀
 ၁၂၀ကျပ်
 ဦးဘသိ
 (၀၈၀၁)
 ဘာရတီစာပေ
 အမှတ် ၆၆၊ ၁၂၃လမ်း
 မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

မပီရိတီ
 (၀၁၈၂၈)
 တောက်တောက်ဝင်း၊ အော်ဖ်ဆက်
 အမှတ် ၁၆၉၊ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အဖုံးရိုက်

ဦးမြသိန်း
 (၀၁၄၂၇)
 သိန်းမြင့်ဝင်း၊ အော်ဖ်ဆက်
 အမှတ် ၉၆၊ ၁၁လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ကိုနီတွတ်

ကွန်ပျူတာစာစိ

GEOCOMP MYANMAR

မြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ဂုဏ်ထူးစာပေ
 ၁၉၂ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း - ၂၇၄၅၁၀၊ ၂၈၇၁၈၆

မျိုးရိုးပီစနှင့် ကျန်းမာရေး

ပြုစုသူ

ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ

အမ်ဘီဘီအက်စ် (ရန်ကုန်)၊ ဘီအက်စ်စီ (ခန္ဓာဗေဒ)

ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (ဂုဏ်ထူး)

HEREDITARY AND HEALTH

BY

DR NAN OMMAR

M.B., B.S. (Ygn.) B.Sc. (Anatomy)

M. Med. Sc. (Distinction)

မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ကျန်းမာရေး

မာတိကာ

| | <u>စာရေးသူ၏အမှာ</u> | <u>စာမျက်နှာ</u> |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| ၁။ | မျိုးရိုးဗီဇဆိုသည်မှာ | ၁ |
| ၂။ | မျိုးရိုးလိုက်သော ရောဂါအချို့ | ၅ |
| ၃။ | လူအမျိုးမျိုး သွေးအုပ်စုအမျိုးမျိုး | ၈ |
| ၄။ | လူတွင်ရှိသော မျောက်သွေး | ၁၂ |
| ၅။ | သွေးအုပ်စုဖြင့် ဖခင်ရှာခြင်း | ၁၅ |
| ၆။ | သွေးခဲခြင်းနှင့် သွေးတတ်ခြင်း | ၁၉ |
| ၇။ | မျိုးရိုးရောဂါရာဇဝင်ကို သိခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကို ပိုစောင့်ရှောက်နိုင်သည် | ၂၃ |
| ၈။ | ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အိပ်စက်အနားယူခြင်း | ၃၂ |
| ၉။ | ဟောက်၍အိပ်တတ်သူများသို့ | ၃၈ |
| ၁၀။ | သင်နားကောင်းစွာကြားပါစေ | ၄၂ |
| ၁၁။ | နားဖာကလော်ခြင်းနှင့် နားထဲပိုးကောင်ဝင်ခြင်း | ၅၀ |
| ၁၂။ | အားနွဲ့သူ မည်သူပါလဲရှင် | ၅၅ |
| ၁၃။ | မိန်းမတွေက သာပါတယ်ရှင် | ၆၃ |
| ၁၄။ | ဆေးဖက်ဝင်ပန်းတို့၏သတ္တိ | ၆၉ |
| ၁၅။ | ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အမျှင်တတ် | ၇၆ |
| ၁၆။ | အရေးကြီးသော အာရုံကြောပစ္စည်းများ | ၈၀ |
| ၁၇။ | သိပ္ပံပညာနှင့် အရသာ | ၈၄ |
| ၁၈။ | အံ့ဩဖွယ်ရာ နှစ်ကြောနှစ်ဖြာ | ၈၈ |
| ၁၉။ | စကားထစ်ခြင်း | ၉၁ |
| ၂၀။ | စကားပြောခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ | ၉၄ |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| ၂၁။ နလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း | ၉၇ |
| ၂၂။ ဉာဏ်ကောင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး | ၁၀၀ |
| ၂၃။ ဦးနှောက်လေ့ကျင့်မှုသည် အကျိုးရှိပါသလား | ၁၀၄ |
| ၂၄။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်း၊ ဝိတ်နှင့်ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသောရောဂါများ | ၁၁၁ |
| ၂၅။ မိုက်နာ မိုက်အောင်ခြင်း | ၁၁၆ |
| ၂၆။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း | ၁၂၀ |
| ၂၇။ အရံအပီမိထယားယံခြင်း | ၁၂၄ |
| ၂၈။ အသားဝါခြင်း။ | ၁၂၇ |
| ၂၉။ အသားဝါရောဂါလက္ခဏာ | ၁၂၉ |
| ၃၀။ ငယ်ထိပ် | ၁၃၃ |
| ၃၁။ ပါးချိတ် သို့မဟုတ် ပါးဘေးတံတွေးအကျိတ် | ၁၃၆ |
| ၃၂။ ပခုံး | ၁၄၀ |
| ၃၃။ ရင်ဝ သို့မဟုတ် ဝမ်းမိုက်အထက်ပိုင်း | ၁၄၃ |
| ၃၄။ ခါး | ၁၄၆ |
| ၃၅။ တင်ပါးဆုံ | ၁၄၉ |
| ၃၆။ ခုံညင်းရိုး | ၁၅၂ |
| ၃၇။ လူ၏ဒုတိယနလုံး | ၁၅၅ |
| ၃၈။ ကာကွယ်ဆေးများ | ၁၆၀ |
| ၃၉။ အရပ်ကလေးရယ်တဲ့ရှည်စေလို | ၁၆၄ |
| ၄၀။ လူတိုင်းအတွက် မိုက်တာမင် | ၁၆၈ |
| ၄၁။ နည်းနည်းနှင့် အမြဲလိုအပ်နေသော ဓာတ်သတ္တုများ | ၁၇၂ |
| ၄၂။ ကျန်းမာရေး၏ အဓိကသော့ချက် | ၁၇၆ |
| ၄၃။ ဦးနှောက်၊ အာရုံခံစားမှုနှင့် အသိဉာဏ် | ၁၈၀ |

ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၈၅

(References)

စာရေးသူ၏အမှာ

□ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးပညာပေး စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထုတ်ဝေရသည်မှာ အမှန်တော့ လွယ်ကူသော အလုပ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ပထမ မည်သည်အကြောင်းအရာကို ရေးရမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားရသည်။ ပြီးလျှင် လိုအပ်သော စာအုပ်စာတမ်းများကို ရှာ၍ဖတ်ရသည်။ ဤအတွက် ဆေးစာအုပ်ချည်း ဖတ်၍မရပါ။ ရိုးရိုးလူများနားလည်အောင် ရေးထားသည့် စာအုပ်စာတမ်းရှိ မရှိ ပထမစုံစမ်း၍ ရှာဖွေဖတ်ရှုရပါသည်။ ပြီးတော့မှ မိမိအနေဖြင့် ပြောလိုသော အချက်များကို လူအများနားလည်အောင် စဉ်းစား၍ အရိုးဆုံးစကားလုံးများကို ရှာ၍ရေးသားရပါသည်။ ထိုသို့ရေးသားပြီးလျှင် အကြိမ်ကြိမ်ပြန်ဖတ်၊ ပြန်ပြင်၊ ထို့နောက် တတ်ကျွမ်းသူတစ်ယောက်ယောက်အား ဖတ်စေပြီး သူ၏အကြံပေးချက်ကို ရယူပြင်ဆင်ရပါသည်။ ထိုအခါမှာသာလျှင် ဆေးပညာပေးဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်သည် ကောင်းစွာထွက်ပေါ်လာပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာဝန်တိုင်း ပညာပေးစာကို မရေးတတ်၊ မရေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကုခြင်းကို မူ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အချိန်မရွေး ကုသ၍ရပါသည်။

□ ယခုဤစာအုပ်ထဲ၌ လူ၏ မျိုးရိုးဗီဇမှ စကားမျိုးရိုးလိုက်သော ရောဂါများနှင့် သွေးအုပ်စုများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ မျိုးရိုးဗီဇကစ၍ ရေးရသည်မှာ လူအပါအဝင်သတ္တဝါတိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှု သို့မဟုတ် ၎င်းသက်ရှိ သတ္တဝါ၏ ဘဝကို ပြဋ္ဌာန်းသည်မှာ ဗီဇနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဗီဇသည် မိခင်နှင့် ဖခင်ထံမှရရှိသော ဂုဏ်သတ္တိဖြစ်၍ ပတ်ဝန်းကျင်ဟူသည်မှာမူ သန္ဓေတည်သည်မှမွေးသည်အထိ ထို့နောက် မွေးပြီးသည်မှ အိုမင်းမစွမ်းရှိသည်အထိ ဩဇာသက်ရောက်သော

ရုပ်ပစ္စည်း၊ တတ်ပစ္စည်း၊ သက်ရှိသက်မဲ့ အာဟာရနှင့် ရောဂါပိုးမွှား စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်ရန်အတွက် အထက် ပါအချက်အားလုံးသည် အရေးပါ အရာရောက်ပါသည်။ ရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသရာ၌လည်း ထိုအချက်များကို သိထားရန်လိုပါသည်။

□ မျိုးရိုးဗီဇကောင်းလျှင် ထိုလူသား သို့မဟုတ် သတ္တဝါသည် တစ်သက်လုံးကောင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ - ဉာဏ်ထိုင်းသော ကလေးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်း၍ မွေးလာသော ကလေးများကိုပင် ကြည့်ပါ။ မျိုးရိုးဗီဇကောင်းသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်က မကောင်းလျှင် ထိုကလေးသည်လည်း ဒုက္ခရောက်ရပါသည်။ ဥပမာ - သွေးအုပ်စု မတည့်၍ အသားဝါရောဂါရ မွေးလာသူများ၊ မွေးစဉ် ကာကွယ်ဆေးများ မထိုးခဲ့၊ မစားခဲ့၍ သူငယ်နာအကြောသေရသူများနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် ဆုံဆို့နာ၊ မေးခိုင်ရောဂါများ၊ တီဘီရောဂါများရ၍ သေဆုံးရသော ကလေးများကိုပင် ကြည့်ပါ။

□ ထို့အပြင် လူဟူ၍ ဖြစ်လာပါက ထာဝစဉ်ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင် ရန်အတွက် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးကို သတိပြုနေထိုင်တတ်ရန် လိုပါသည်။ အာဟာရရှိသော အစာကို စားဖို့ အမျှင်ဓာတ်ပါသော အစာမကိုစားရန်မမေ့ဖို့နှင့် ဦးနှောက်နှင့် ဉာဏ်ရည် ကောင်းစေသော အာဟာရဓာတ်များကိုလည်း စားသုံးတတ်ရန် လိုသည်။ ဤအထဲက ဝမ်းပျက်လာလျှင်၊ မိုက်နာ မိုက်အောင်ဖြစ်လာလျှင် ဆေးအကူအညီ ယူတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဤအတွက် ကျန်းမာ ရေးမဟုတ်တိုင်းလျှင် လေ့လာလိုက်စားရပါမည်။

□ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ အကြောင်းကိုလည်း သိရန်လိုအပ်၍ အချို့လူ များမှာ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ အသည်းဘယ်မှာရှိသည်။ နှလုံးဘယ်မှာ

ရှိသည် ဆိုသည်ကို သေချာစွာ မသိကြပါ။ ထိုအတူ မည်သည့်အရိုးက မည်သည့်နေရာမှာရှိ၍ မည်သို့ထိုခိုက်တတ်၊ ဒဏ်ရာရတတ်၊ ကျိုးတတ် သည်ကိုလည်း မသိကြပါ။ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်လျှင် ကုသရန်နှင့် ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန်အတွက် ခန္ဓာဗေဒကို အကြမ်းဖျင်းသိထားပါ က အကျိုးမယုတ်ပါ။ မသိသောသူထက်ပို၍ ထိရောက်ကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်ကုသနိုင်ပါသည်။

□ လူသည် အခြားသတ္တဝါများနှင့် ကာကွယ်သည်မှာ အသိဉာဏ် နှင့် စကားပြောတတ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ စကား ကို ပီအောင်မပြောနိုင်လျှင် ဆိုလိုရင်းကို ရောက်အောင် အချက်ကျကျ မပြောတတ်လျှင် လူဖြစ်ကျိုးရုံးပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ စကားမထစ်အောင် ပြောတတ်ဖို့၊ ဉာဏ်ကောင်းအောင် နေတတ်ဖို့နှင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံ ကြောများ ကျန်းမာသန်စွမ်းထက်မြက်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုအတူ အသက်ရှည်ကျန်းမာစေသော အကြောင်းများကို သိထား၍ လိုက်နာနိုင်ရပါမည်။

□ ကျွန်မသည် အထက်ပါ အကြောင်းအရာများကို အချိန်ရှိသည့် အခါ တုံ့ဆိုင်းတုံ့ဆိုင်းပိုင်း၍ ရေးခဲ့ပါသည်။ မဂ္ဂဇင်းစာစောင် အတော် များများ၌လည်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ယခုတစ်လုံး တစ်စည်းတည်း စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ပါကြောင်း။ ။

ရန်ကုန်။

၁၀-၃-၉၇။

ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ

ဘီအက်စ်စီ (ခန္ဓာဗေဒ)

အမ်ဘီဘီအက်စ် (ရန်ကုန်)

ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (ဂုဏ်ထူး)

မျိုးရိုးဗီဇ

□ “လူမှာအမျိုး၊ ကြက်မှာအရိုး” ဟူသော ဆိုရိုးစကားအတိုင်းပင် လူတို့မှာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် မျိုးနှင့်ရိုးနှင့် ချိ၍ပြောဆိုလေ့ရှိကြပါသည်။ “ အဖေတူလို့ အရပ်ရှည်တာ၊ အမေတူလို့ အသားဖြူတာ၊ ချောနေတာ၊ မိဘမျိုးရိုးက ဉာဏ်ကောင်းတော့ သားသမီးကလည်း ဉာဏ်ကောင်းနေတာပေါ့။ မျိုးရိုးနဲ့ ထက်မြက်ခဲ့ ကြတာ၊ သတ္တိရှိခဲ့ကြတာ၊ ဘမျိုးဘိုးတူတဲ့ ” စသည်ဖြင့် ပြောတတ်ကြ ပါသည်။ မှန်ပါသည် လူတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး၊ မိသားစု တစ်ခုနှင့်တစ်ခု၊ သွေးသားမတော်စပ်သော လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီသော ပုံပန်းသဏ္ဍန်၊ ဓလေ့စရိုက်တို့ ကွဲပြား၊ ခြားနားကာ သူ့မျိုးရိုးဗီဇနှင့်သူ မွေးဖွားလာသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

□ ဤသို့လူတစ်ယောက်၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာနှင့် ပုံပန်းသဏ္ဍန်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ဉာဏ်ရည်အဆင့်အတန်းနှင့်ယောက်ျား၊ မိန်းမလိင် ကွဲပြားမှုကို ထိန်းချုပ်သယ်ဆောင်ပေးသော၊ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် လက်ဆင့် လက်ကမ်း ဖြစ်ပေါ်စေသော မျိုးရိုးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကို ခရိုမိုဆုန်း

(Chromosome) ဟုခေါ်ပါသည်။ ဤခရိုမိုဆုန်းများသည် လူ၏ ကလာပ်စည်းများအတွင်းရှိ အမြူတေခေါ် နယူးကလပ်စ် (Nucleus) အတွင်း၌ ရှိသည်။ ရိုးရိုးမျက်စိဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မှန်ဘီလူးဖြင့် ဖြစ်စေ ကြည့်၍ မမြင်နိုင်သောအရာများ ဖြစ်သည်။ အထူးစမ်းသပ်လေ့လာ ချက်များ ပြုလုပ်၍ ဆေးဆိုးကြည့်မှသာ မြင်နိုင်သည်။ လူတွင် ခရိုမိုဆုန်း အရေအတွက် ၂၃ - စုံ သို့မဟုတ် ၄၆ - ခု ရှိပါသည်။

□ ယင်းခရိုမိုဆုန်းများကို အထူးနည်းများဖြင့် ခွဲခြားကြည့်ရာတွင် ယင်းတို့မှာ ချည်မျှင်စ နှစ်စကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခုတွဲထားသလို အစုံလိုက် ပူးတွဲနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တစ်စုံနှင့်တစ်စုံမှာ အတိုအရှည်နှင့် ပုံသဏ္ဍန်အစုံလိုက် ပူးတွဲနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တစ်စုံနှင့်တစ်စုံမှာ အတိုအရှည်ပုံသဏ္ဍန်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ တွဲထားသော နေရာ၏ ကွာခြားချက်ကြောင့်လည်းကောင်း မတူကြပါ။ သို့ဖြင့် ခရိုမိုဆုန်းများကို နံပါတ်တပ်၍လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်ခွဲခြား၍လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားကြသည်။ နံပါတ်အားဖြင့် ဆိုလျှင် အတွဲ ၁ မှ ၂၂ ထိ။ သူတို့မှာ လူ၏ပုံပန်းသဏ္ဍန်၊ အရပ်အမောင်း၊ အသားအရောင်အစရှိသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဆိုင်သော မျိုးရိုးဗီဇများကို သယ်ဆောင်ပေးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ခရိုမိုဆုန်း (Autosome) ဟုလည်း ခေါ်သည်။ ကျန်တစ်စုံမှာ ယောက်ျားသို့မဟုတ် မိန်းမခွဲခြားပေးသော ခရိုမိုဆုန်း ဖြစ်သဖြင့် လိင်ခရိုမိုဆုန်း (Sex Chromosome) ဟုခေါ်သည်။ ယောက်ျားများတွင် လိင်ခရိုမိုဆုန်းအစုံမှာ အိတ်စ်ဝိုင် (XY) ဖြစ်ပြီး၊ မိန်းမများတွင် ခရိုမိုဆုန်းအစုံမှာ အိတ်စ်အိတ်စ် (XX) ဖြစ်ပါသည်။

□ အုပ်စုအားဖြင့်ဆိုလျှင် ခရိုမိုဆုန်းများ၏ အရှည်ကိုလိုက်၍ အေ၊ ဘီ၊ ဇီ၊ ဒီ၊ အီး၊ အက်ဖ်၊ ဂျီ (A, B, C, D, E, F, G) ဟူ၍ ခွဲခြား

ထားပါသည်။ အရှည်ဆုံးအုပ်စု A တွင် ခရိုမိုဆုန်း အတွဲနံပါတ်၊ ၁ - မှ ၃၊ B တွင် ၄ နှင့် ၅၊ C တွင် ၆ - မှ ၁၂၊ D တွင် ၁၃မှ ၁၅၊ E တွင် ၁၆ - မှ ၁၈၊ F တွင် ၁၉ နှင့် ၂၀၊ G တွင် ၂၁ နှင့် ၂၂ တို့ပါသည်။ X ခရိုမိုဆုန်းမှာ Y ခရိုမိုဆုန်းထက် ၅-ဆခန့် ရှည်သည်။ သို့ဖြင့် X ခရိုမိုဆုန်းမှာ အုပ်စု C တွင် ပါဝင်ပြီး Y မှာမူ အုပ်စု G တွင် ထည့်သွင်းထားသည်။

□ ယင်းခရိုမိုဆုန်း၏ ချည်မျှင်များပေါ်တွင် မျိုးရိုး (Hereditary) ၏ အခြေခံယူနစ်များဖြစ်သည့် ထောင်ပေါင်းများစွာသော မျိုးရိုးဗီဇ (Gene) တို့က သူ့နေရာနှင့်သူ စီတန်း၍ နေရာယူထားကြသည်။ သို့ဖြင့် ခရိုမိုဆုန်းတစ်စုံ သို့မဟုတ် တစ်တွဲတွင် လက္ခဏာတစ်ခုအတွက် သက်ဆိုင်ရာ မျိုးရိုးဗီဇ ၂ - ခု ရှိရပြီး တစ်ခုစီမှာ ခရိုမိုဆုန်း တစ်ခုစီ ပေါ်တွင် တူညီ၍ တိကျသောနေရာ (Locus) ၌ရှိကြသည်။ ယင်းတို့ကို အတွဲဗီဇများ (Partner Genes Or Alleles) ဟု ခေါ်၏။ မျိုးစပ်ရာတွင် မိခင်ဆီက မျိုးရိုးဗီဇတစ်ခုနှင့် ဖခင်ဆီက မျိုးရိုးဗီဇတစ်ခု ကို ရရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် မိမိမှာ မိခင်နှင့်ဖခင်နှစ်ဦးစလုံးတို့ထံမှ မျိုးရိုးဗီဇကို ရရှိခဲ့သည်။ ယင်းဗီဇနှစ်ခုပေါင်း၏ စွမ်းအားပေါင်းပေါ်မူတည်၍ လက္ခဏာ တစ်ခုမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင်တတ်၏။ ဖခင်၏ မျိုးရိုးဗီဇက အားသန်၍ လွှမ်းမိုးသွားလျှင် ဖခင်၏ ပုံပန်းသွင်ပြင်နှင့် ပိုတူသည်။ ထိုကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးဗီဇ (Dominant Gene) မှာ မိခင်၌ ပါသည့် ငှပ်လျှိုးဗီဇ (Recessive Gene) ၏ လက္ခဏာများကို ဖုံးကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ မိခင်၏ဗီဇမှာ ဖခင်၏ဗီဇ ကဲ့သို့ပင် တန်းတူသတ္တိရှိနိုင်သလို ဖခင်၏ဗီဇက ငှပ်လျှိုးဗီဇဖြစ်ပြီး မိခင်၏ ဗီဇက လွှမ်းမိုးဗီဇဖြစ်နိုင်ပါသည်။

□ ယခုအခါ ခေတ်မှီတိုးတက်သောနည်းများဖြင့် လေ့လာကြရာတွင် ထောင်ပေါင်းများစွာသော မျိုးရိုးဗီဇများအနက် ခန္ဓာကိုယ်ခရိုမိုဆုန်းပေါ်တွင် မျိုးရိုးဗီဇ ၃၅၀-ခန့်၊ အိတ်စ်ခရိုမိုဆုန်းပေါ်တွင် ၁၁၀-နှင့် ဝိုင်ခရိုမိုဆုန်းပေါ်တွင် ၁-ခုတို့၏ နေရာအတိအကျကို ရှာဖွေမှတ်သားခြင်း (Mapping) ပြုလုပ်နိုင်ပြီဟု သိရသည်။ ဤသို့မှတ်သား ရှာဖွေနိုင်ခြင်းကြောင့် မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါများဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်လာပြီဖြစ်သည်။ သန္ဓေသားဘဝကတည်းကပင် မွေးရာပါ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါများ ပါလာခြင်းရှိမရှိကိုလည်း စစ်ဆေးနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

□ လူတို့၏ မျိုးရိုးဗီဇ သဘာဝမှာ ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မျိုးဆက်တစ်ဆက်ပြီးတစ်ဆက် ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ “ ဘမျိုးဘိုးတူ ” ဆိုသကဲ့သို့ပင် လက်ဆင့်ကမ်း၍ ပါလာလေ့ရှိသည်။ သို့သော် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲမှု (Mutation) ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ကောင်းသောပြောင်းလဲမှု၊ ထွန်းမှု ဖြစ်လျှင်ကား ဝမ်းသာကျေးဇူးတင်ဖွယ်။ သို့သော် မကောင်းသောပြောင်းလဲမှု၊ ဆုတ်ယုတ်ညံ့ဖျင်းမှုဖြစ်လျှင် မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ထိခိုက်နစ်နာနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြင့် မကောင်းသော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ရှောင်ရှားရန်လိုပါသည်။ အလိုအလျောက်ပြောင်းလဲခြင်းမှာ ရှားပါးသည်။ သို့ဖြင့် ဗီဇကို ပြောင်းစေနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင် ပရောဂါများဖြစ်သည့် ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ အနုမြူရောင်ခြည် သင့်မှုများ၊ မိုင်းရပ်စ်ရောဂါဆန်းများ၊ အဆိပ်အတောက်အမျိုးမျိုး၊ ကင်ဆာကုဆေးအပါအဝင် ဓာတုပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်၊ ဖခင်၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လွန်းခြင်းမှာလည်း ဗီဇပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေပြီး ကလေးအား မွေးရာပါ ချွတ်ယွင်းမှုနှင့် ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။

J

မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါအချို့

□ “ ကြက်မှာအရိုး၊ လူမှာအမျိုး ” ဟူ၍ ဆိုးရိုးရှိရာ လူပုံပန်းသဏ္ဍန်နှင့် အမူရာများသည် လူမျိုးကဲ့သို့ပင် မျိုးရိုးလိုက်ကြောင်း ထင်ရှားစေသည့် မြန်မာစကားဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကလပ်စည်းတိုင်းရှိ ခရိုမိုဆုန်းများ (Chromosomes) နှင့် ယင်းခရိုမိုဆုန်းများပေါ်ရှိ ဗီဇမျိုးစေ့ခေါ် ဂျင်းများ (Genes) ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

□ ခရိုမိုဆုန်းခေါ် ဗီဇမျိုးစေ့သည် ဗီဇအင်္ဂါ (ဝါ) ဗီဇပစ္စည်းများမှာ လူတွင် ၄၆-ခုရှိပါသည်။ ထို ၄၆-ခုအနက် နှစ်ခုမှာ ယောက်ျားသို့မဟုတ် မိန်းမကိုဖြစ်စေသဖြင့် လိင်ခရိုမိုဆုန်း (Sex - Chromosome) ဟု ခေါ်၍ ကျန်ဗီဇအင်္ဂါများကို ရိုးရိုးခရိုမိုဆုန်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာခရိုမိုဆုန်း (Autosome) ဟုခေါ်ပါသည်။

□ ယောက်ျား၏ကလပ်စည်းတိုင်းတွင် အိတ်စ် (X) နှင့်ဗီဇ (Y) လိင်ခရိုမိုဆုန်းတစ်စုံရှိ၍ ခန္ဓာကိုယ်ခရိုမိုဆုန်း ၄၄ - ခုရှိပါသည်။

မိန်းမ၏ ကလာပ်စည်းတိုင်းတွင် အိတ်စ် (X) လိင်ခရိုမိုဆုန်း တစ်စုံရှိ၍ ကိုယ်ခန္ဓာခရိုမိုဆုန်း ၄၄-ခုမှာ ယောက်ျားအတိုင်းပင်ပါရှိပါသည်။ ဤခရိုမိုဆုန်းတိုင်းသည် လူ၏မျိုးရိုး ခန္ဓာကိုယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဍန်၊ အမူအရာ၊ အကျင့်စရိုက်နှင့် ရောဂါများကို သယ်ယူသွားပါသည်။

□ ထိုသို့မျိုးရိုးလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါများကို သယ်ယူရာ၌ အချို့သော ရောဂါများမှာ မိခင်ထံမှဖြစ်စေ၊ ဖခင်ထံမှဖြစ်စေ တစ်ဦးဦး စီမှပါလျှင် သားသမီးတစ်ဦးဦးမှာ ရောဂါရကြပါသည်။ ဤသို့ မိဘ တစ်ဦးဦးစီက ရလျှင်ပင် ရောဂါဖြစ်ပေါ်သည့် မိခမျိုးစေ့ကို အမြဲပေါ် မိခမျိုးစေ့များ (Dominant Genes) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းတို့ ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအချို့မှာ သွေးနီဥ ရောဂါအချို့နှင့် ခြေချောင်း လက်ချောင်းများပိုသည့်ရောဂါ။ ထိုအတူ မျက်စိအမြင်လွှာ ကင်ဆာ ရောဂါနှင့် စိတ်ကစဉ်ကလျား အရူးရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။

□ အချို့သောရောဂါများမှာမူ မိခင်ရော ဖခင်တွင်ပါ မိခမျိုးစေ့ ပါမှ သားသမီးတွင်ရောဂါဖြစ်စေသည့် မိခမျိုးစေ့တစ်စုံရပြီး ရောဂါ ပေါ်ပါသည်။ ထိုသို့သော မိခမျိုးစေ့များကို ၎င်းလျှိုးမိခမျိုးစေ့များ (Recessive Genes) ဟု ခေါ်သည်။ ယင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများမှာ အသားဆွတ်ဆွတ်ဖြူရောဂါ၊ အရည်ပြားထူသောရောဂါ နှင့် ဆီးချိုရောဂါစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သောရောဂါများမှာမူ အိတ်စ် (X) ခရိုမိုဆုန်းခေါ် မလိင်ခရိုမိုဆုန်းကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ရောဂါများမှာ ဟေမိုဖီးလီးယား (Haemophilia) သွေးထွက်လွန်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်သားထူသော ရောဂါနှင့် ကြွက်သားများ ပွ၍အားနည်းသောရောဂါအပြင်၊ အနီ၊ အစိမ်းမခွဲခြားနိုင်သော အရောင် တန်းရောဂါများ ပါဝင်သည်။ အနီ၊ အစိမ်း မခွဲခြားနိုင်လျှင် အနောက်

နိုင်ငံများ၌ ကားမောင်းလိုင်စင်ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် ဆေးတက္ကသိုလ် ဝင်ခွင့်ကို ခွင့်မပြုပါ။

□ - အချို့သောရောဂါများမှာမူ မိုခရိုမိုဆုန်းခေါ် ဝိုင် (Y) ခရိုမိုဆုန်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ပြောပါသည်။ ယင်းဘို့မှာ အရေပြားထူသည် ရောဂါ၊ နားတွင်းအမွှေးပေါက်သည် ရောဂါနှင့် လူကြမ်း၊ စိတ်ကြမ်းဖြစ်၍ ဖြစ်မှု ကျူးလွန်သူများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

□ ဤသို့ရောဂါဖြစ်ရာ၌ အချို့ရောဂါများမှာ မိန်းမများတွင် ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်ဘဲ ယောက်ျားများ (ဝါ) သားများတွင်မှ ရောဂါလက္ခဏာပေါ်သည် ဟေမီဖီးလီးယားလို သွေးထွက်လွန်ရောဂါများလည်း ရှိပါသည်။ ဤသည်မှာ မိခင်ဖြစ်သူက ရောဂါမျိုးစေ့ကို သယ်သူသာ ဖြစ်ပြီး သမီးများကို မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ သားများကိုသာ ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အင်္ဂလန်မှ ဘုရင်မကြီးဝိတိုရိယသည် ထိုရောဂါမျိုးစေ့ကို သယ်ခဲ့သူဖြစ်၍ သူ၏အဆက်အနွယ်များမှာ ထိုဗီဇမျိုးစေ့ပါခဲ့ပါသည်။ ရုရှားနိုင်ငံမှ ဇာနီကိုလပ်စ် - ၂ သည် ထိုဗီဇမျိုးစေ့ပါ၍ သွေးထွက်လွန်ရောဂါ ရရှိရာ ဤအတွက် တိုင်းပြည်ကို ခေါင်းဆောင် မအုပ်ချုပ်နိုင်ဘဲ ကွန်မြူနစ်တို့၏ တော်လှန်မှုကို ခံခဲ့ ရသည်ဟု ဖတ်ရပါသည်။

□ အချို့သောရောဂါများမှာမူ ဗီဇမျိုးစေ့တစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဗီဇမျိုးစေ့များစွာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ရသည် ဟု သိရပါသည်။ ဤသို့ ဗီဇမျိုးစုံကြောင့် မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါ ဖြစ်ရသည်။ ထိုဗီဇမျိုးစုံကြောင့် မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါ ဖြစ်ရသည်။ ထိုဗီဇမျိုးစုံကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ (Polygenic or Multifactorial Inheritance) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဥပမာ - သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ် အနာရောဂါနှင့် ဒူလာအဆစ်ရောင်ရောဂါ (Gout) တို့ဖြစ်ပါသည်။

လူအမျိုးမျိုးသွေးအုပ်စုအမျိုးမျိုး

□ တစ်လောက ကျွန်မ၏သမီးကလေးများအား အသက်-၁၀ နှစ်ကျော်လာပြီဖြစ်၍ နိုင်ငံသားမှတ်ပုံတင်ပြုလုပ်နိုင်ရန် သွေးအုပ်စု စမ်းရပါသည်။ နှစ်ယောက်စလုံးမှာ ကျွန်မလိုပင် သွေးအုပ်စု အို (O) ပိုင်ရှင်များဖြစ်ပါသည်။ သမီးတို့၏ ဖခင်သွေးအုပ်စုမှာ ဘီ (B) ဖြစ်၍ သမီးတွေမှာ မကျေမနပ်နှင့် အံ့ဩနေကြပါသည်။

□ “ ဖေဖေသွေးက ဘီအုပ်စုဖြစ်ပြီး မေမေက အိုအုပ်စုဆိုတော့ သမီးတို့မှာ ဘာကြောင့် ဘီတစ်ယောက်မှ မပါတာလဲ ဘာကြောင့် အေ (A) ရောမဖြစ်ရသလဲ ” ဟုမေးကြပါသည်။ ကျွန်မက “ သွေးအုပ်စုက အေရယ်၊ ဘီရယ်၊ အေဘီရယ်၊ အိုရယ်ဆိုပြီး လေးခု ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် သမီးတို့မှာ ဘာကြောင့် အိုချည်းပဲဖြစ်ရတယ် ဆိုတာကို တော့ သမီးတို့ ဖေဖေကိုမေးကြည့် ” ဟု တာဝန်ကို လွှဲလိုက်ရ ပါသည်။

□ သမီးများ၏ အဖေက လူတွင် အေ၊ ဘီ၊ အိုသွေးအုပ်စုများ (A, B, O, Blood Groups) တည်ရှိပုံကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါသည်။

□ လူမှာရှိတဲ့ သွေးဟာ သွေးနီဥနဲ့ သွေးရည်ကြည်နှစ်ခုပေါင်းပြီး ပြုလုပ်ထားတာဖြစ်တယ်။ သေးနီဥတစ်ခုစီရဲ့ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ လွှဲဆော်ဓာတ် (Akntigen) တစ်မျိုးစီပါတယ်။ ဒီလွှဲဆော်ဓာတ်တွေဟာ အေ၊ ဘီ၊ အေဘီ၊ အိုဆိုပြီး ၄-ခု ဖြစ်တယ်။ သွေးရည်ကြည်ထဲမှာ တော့ လွှဲဆော်ဓာတ်တွေကို ပိတ်ဆို့နိုင်တဲ့ အခံဓာတ်ဆန်ကျင်အေ (Anti - A) နဲ့ ဆန်ကျင် ဘီ (Anti - B) ပါတဲ့ သွေးရည်ကြည်ထဲ ထည့်ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီလို ထည့်ကြည့်လို့ ဆန်ကျင် (A) နဲ့ သွေးနီဥ တွေလုံးကပ်ပြီးနေရင် သွေးအုပ်စုက (B) ဖြစ်သည်။ ဆန်ကျင် (B) သွေးရည်ထဲမှာ အားလုံးလုံးကပ်နေရင် သွေးအုပ်စု (AB) ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီအရည် ၂ - ခုထဲမှာ သွေးနီဥတွေမလုံးကပ်ဘဲ တာမှ မဖြစ်ရင် သွေးအုပ်စုဟာ (O) ဖြစ်တယ်။

□ မှန်ပါသည်။ လူတစ်ယောက် (A B O) သွေးအုပ်စုကို သိအောင်ပြုလုပ်ရာ၌ ဆန်ကျင် (A) နှင့် ဆန်ကျင် (B) ခေါ်သော ပဋိပစ္စည်းများ (Antibodies) ရှိသည် သွေးရည်ကြည်ထဲတွင် သွေးနီဥများကို ထည့်စမ်းခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ အောက်ပါအတိုင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။

| သွေးအုပ်စု | သွေးနီဥပေါ်ရှိ လွှဲဆော်ပစ္စည်း | သွေးရည်ကြည်ထဲရှိပဋိပစ္စည်း | မှတ်ချက် |
|------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| အို | ပရှိ | ဆန်ကျင်အေနှင့် ဆန်ကျင်ဘီရှိ | မည်သူ့ကိုမဆို သွေးလှူနိုင်သည်။ |
| အေ | အေ | ဆန်ကျင်ဘီရှိ | အေသွေးနှင့် အိုသွေးသာ ခံယူနိုင်သည်။ |

| | | |
|------|----------------|----------------------------------------|
| ဘီ | ဘီဆန်ကျင်အေဂျီ | ဘီသွေးနှင့်အိုသွေး သာခဲယူနိုင်သည်။ |
| အေဘီ | အေနှင့်ဘီ | ဆန်ကျင်ပစ္စည်းမည် သူ့ဆီကသွေးကိုမဆို |
| | မဂျီ | အလူခဲယူနိုင်သည်။ |

□ ဤသို့ သွေးအုပ်စုများရှိရာတွင် သွေးအုပ်စုအေပိုင်ရှင်သည် ဗီဇမျိုးစေ့အားဖြင့် အေအေ (AA) သို့မဟုတ် အေအို (AO) ဖြစ်နိုင်သလို သွေးအုပ်စု ဘီပိုင်ရှင်သည်လည်း ဗီဇမျိုးစေ့အားဖြင့် ဘီဘီ (BB) သို့မဟုတ် ဘီအို (BO) ဖြစ်နိုင်သည်။ သွေးအုပ်စု အေဘီ ပိုင်ရှင်မှာ ဗီဇမျိုးစေ့အားဖြင့် အိုအို သို့မဟုတ် (OO) ဖြစ်သည်။ ဗီဇမျိုးစေ့ (A) နှင့် (B) သည် အမြဲလွှမ်းမိုးသောဗီဇ (Dominant Gene) ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်မ၌ သွေးအုပ်စုဗီဇမှာ (OO) ဖြစ်ပြီး ကျွန်မခင်ပွန်းသည်၏ သွေးအုပ်စုဗီဇမှာ (BO) ဖြစ်သည်။ ကျွန်မသမီးနှစ်ယောက်စလုံးမှာ ကျွန်မထံမှ သွေးအုပ်စု ဗီဇအိုနှင့် သူတို့ဖခင်ထံမှ သွေးအုပ်စုဗီဇအိုကိုသာ ရသဖြင့် သူတို့တွေမှာ သွေးအုပ်စု ဗီဇအိုအိုဖြစ်၍ တကယ်သွေးအုပ်စုမှာ အိုဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

□ ကမ္ဘာပေါ်၌ သွေးအုပ်စုဗီဇ ဖွဲ့နှံ့နှုန်းမှာ အေ က ၂၁ ဒဿမ ၅ - ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ဘီ က ၁၆ ဒဿမ ၂ - ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အို က ၆၂ ဒဿမ ၅ - ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။ သွေးအုပ်စုအေနှင့် အိုသည် ဥရောပတိုက်၌ အများဆုံးဖြစ်၍ သွေးအုပ်စုဘီသည် အာရှတိုက်အလယ် ပိုင်း၌အများဆုံးဖြစ်သည်။ ဘီအုပ်စုပိုင်ရှင်များသည် မွန်ဂိုလူမျိုးများမှ ဆင်းသက်လာကြောင်း တစ်ထစ်ချပြောနိုင်သည်။

□ ဤသွေးအုပ်စုများသည် အချို့သော ရောဂါများနှင့်ပူး ဆက်နွယ်မှုရှိသည်။ ဥပမာ -အစာအိမ်အနာသည် သွေးအုပ်စု အိုဂ်ဂျီများတွင် အဖြစ်များ၍ အစာအိမ်ကင်ဆာသည် သွေးအုပ်စု အေဂ်ဂျီများတွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။ အချို့သော ငှက်ဖျားရောဂါများနှင့် ဟေမိုဂလိုဗင် ပျက်ရောဂါများ (Haemoglobin - opathies) သည် သွေးအုပ်စုများနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ ဥပမာ တံစဉ်ပုံ သွေးနီဥ ရောဂါ (Sickle - Cell Anaemia) နှင့် ဟေမိုဂလိုဗင်ဗီဇနှင့် ဆီးကြောင့် ဖြစ်သော သွေးအားနည်းရောဂါများ။



လူတွင်ရှိသောမျောက်သွေး

□ ကျွန်မသမီးနှစ်ယောက်ကို သွေးအုပ်စုစမ်းသောအခါ ရိုးရိုးလူများက မျောက်သွေးဟုခေါ်သော ရိုးစပ်(စ်) တတ် (Rhesus Factor) မှာ အရှိပြနေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်မက သမီးနှစ်ယောက်အား “သမီးတွေ၊ နင်တို့မှာလည်း မျောက်သွေးရှိနေတယ်” ဟု ပြောရပါသည်။ သမီးများက “မျောက်သွေးဆိုတာ ဘာလဲမေမေ” ဟု ပြန်မေးပါသည်။

□ ကျွန်မကဤသို့ပြန်ပြောပါသည်။ “ မျောက်သွေးဆိုတာ ရိုးရိုးလူတွေက အလွယ်တကူ ခေါ်တာ။ တကယ်ဆိုတော့ မျောက်စပ်ခေါ်တဲ့ Rhesus Monkey ” ရဲ့သွေးကို ယုန်ထံထိုးလိုက်တဲ့အခါ ယုန်ရဲ့သွေးထဲမှာ အဲဒီမျောက်သွေးကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ကိုယ်ခံပစ္စည်း လ (Antibodies) တွေပေါ်လာတယ်။ အဲဒီယုန်ရဲ့သွေးရည်ကြည်နဲ့ လူတွေရဲ့သွေးကို စမ်းကြည့်လိုက်လို့ သွေးနီဥတွေလုံးပူးကုန်ရင် အဲဒီလူသွေးကိုမျောက်သွေးတတ်ရှိတယ် (Rh - Positive) လို့ပြောတယ်။ သွေးနီဥတွေ မလုံးမကပ်ရင် မျောက်သွေးမရှိဘူး (Rh - Negative) လို့သတ်မှတ်တယ်။ ဒါဟာ လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ”

□ ထိုအခါ သမီးများက ဒီမျောက်သွေးဓာတ်က လူတိုင်းမှာ ရှိသလားမေမေ၊ အရေးကော ကြီးသလားဟု ထပ်မေးကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်မမှာ အောက်ပါအတိုင်း ထပ်ပြောပြန်ပါသည်။ “ လူတိုင်းမှာ မျောက်သွေးဓာတ်ဟာ ရှိချင်လည်းရှိမယ်။ မရှိချင်လည်း မရှိဘူး ကနေ အထိ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ စမ်းသပ်ရတာကတော့ မျောက်သွေးရှိတဲ့လူဟာ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတယ်လို့တောင် မေမေကြားဖူးတယ်။ အနောက်ဥရောပ မှာတော့ မျောက်သွေးမရှိတဲ့လူဟာ ၄၉-ရာခိုင်နှုန်းအထိရှိသတဲ့။ မျောက်သွေးက ဘာအရေးကြီးသလဲဆိုရင် မိန်းမတစ်ယောက်က မျောက်သွေးရှိတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ရနေတဲ့အခါ ကလေးလည်း မျောက်သွေးရှိပြီး ဘာမှ အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အမေလုပ်သူက မျောက်သွေးမရှိဘူး။ အဖေလုပ်သူက မျောက်သွေးရှိရင် အမေဝမ်းထဲက ကလေးမျောက်သွေး ရှိပါလေရော။ အဲဒီအခါမှာ ကလေးရဲ့သွေးနီဥတွေ ကို အမေရဲ့မျောက်သွေးဓာတ် ဆန့်ကျင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်းတွေက ဖျက်ဆီး တာနဲ့ ကလေးဟာ အမိဝမ်းထဲမှာ သေရင်သေ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် မွေးလာ တဲ့အခါ အသားဝါရောဂါရပြီး မွေးလာတတ်တယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ မိခင် မှာလည်း သွေးသွန်တဲ့ရောဂါကြီးဖြစ်နိုင်တယ်။ ”

□ မှန်ပါသည်။ မျောက်သွေးဓာတ်သည် လူ၏သွေးနီဥများပေါ် တွင်ပါလာ၍ မျောက်သွေးဓာတ်ဗီဇမှာ အမြဲထင်ပေါ်သည့် ဗီဇမျိုးစေ့ (Dominant Genes) ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မျောက်သွေးဓာတ် မရှိသောသူနှင့် ရှိသောသူလက်ထပ်လျှင် ကလေးမှာ မျောက်သွေးဓာတ် ပါ၍လာပါမည်။ မိခင်က မျောက်သွေးဓာတ်ရှိလျှင် ဘာမှမဖြစ်ပါ။ ဖခင် ကမျောက်သွေးဓာတ်မရှိလျှင်လည်း ဘာမှမဖြစ်ပါ။ သို့သော် မိခင်က မျောက်သွေးဓာတ်မရှိဘဲ ဖခင်ကမျောက်သွေးဓာတ်ရှိလျှင် ကလေး၏ သွေးမှာ မျောက်သွေးဓာတ်ရှိပြီး ဒုက္ခပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤမျောက်

သွေးကြောင့်ကလေး၏သွေးများ ကြေပျက်သလို မိခင်တွင်လည်း သွေးဥများ ကြေပျက်နိုင်ပါသည်။ ပထမကလေးမှာထက် နောက်ကလေးများတွင် ဤသန္ဓေသား သွေးကြေပျက်ရောဂါ (Erythroblastosis) သည် ပို၍ ပို၍ဆိုးသွားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပထမကလေးတွင် မွေးစဉ် မျက်လုံးဝါ၍မွေးလာလျှင် နောက်ကလေးများ၌ ကလေးအသေ မွေးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

□ သို့ရာတွင် ယခုအခါ ကံကောင်းသည်မှာ ထိုသို့ပျောက်သွေးမတည့်မှုကို ကိုယ်ဝန်မရှိမီ၌ပင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်းနှင့် ပျောက်သွေးဓာတ်မတည့်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိပါကလည်း သန္ဓေတွင်း၌ပင်ကလေး၏ သွေးကိုလဲပစ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မွေးကင်းစနှင့် နောက်ပိုင်း၌လည်း အသားဝါသော ကလေး၏သွေးများကို သွေးကောင်းနှင့်လဲ၍ ကုနိုင်ပါသည်။ ဤသည်ကို သွေးလဲ၍ ကုခြင်း (Exchange Transfusion) ဟု ခေါ်ပါသည်။

□ စင်စစ်ပျောက်သွေးကိုဖြစ်စေသော ဗီဇမျိုးစေ့များမှာ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာအားဖြင့် Cc, Dd နှင့် Ee သုံးစုံတွဲ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဗီဇမျိုးစေ့များမှာ အဖေနှင့်အမေမှရ၍ ပေါင်းစပ်လိုက်လျှင် ကလေး၌ ဗီဇမျိုးစေ့ ၆-မျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်း ၆-မျိုးမှာ အမြဲထင်ပေါ်သော ဗီဇမျိုးစေ့များဖြစ်၍ ယင်းတို့ရှိလျှင် ကလေး၏သွေးမှာ ပျောက်သွေးရှိသည်။ (Rh - Positive) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းတို့မရှိဘဲ ဗီဇမျိုးစေ့ cde သာရှိလျှင် ပျောက်သွေးမရှိ (Rh-Negative) ဟု ခေါ်ပါသည်။



သွေးအုပ်စုဖြင့်ဖခင်ရှာခြင်း

□ ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုတွင် ကျွန်ုပ်နှင့်သမီးများက သွေးအုပ်စု အိုဖြစ်၍ ကလေးတို့၏ ဖခင်က သွေးအုပ်စု “ ဘီ ” ဖြစ်သဖြင့် သမီးငယ်က “ မေမေရေ၊ ဖေဖေသွေးအုပ်စုနဲ့ သမီးတို့သွေးအုပ်စု မတူတော့ သမီးတို့မှာ ဖေဖေမျိုးရိုး ပါမလာဘူးလို့ ပြောကြမလား ” ဟု မေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်က “ အဲဒီလိုပြောလို့မရဘူး သမီးရဲ့။ ဘာလို့လည်း ဆိုတော့ သွေးအုပ်စုအပါအဝင် လူရဲ့အရပ်အမောင်း၊ မျက်စိ အရောင်၊ ကိုယ်နေဟန်ထားနဲ့ တခြားမြင်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တွေဟာ ဖေဖေဆီက ဗီဇမျိုးစေ့တစ်ဝက်နဲ့ မေမေဆီက ဗီဇမျိုးစေ့ တစ်ဝက်ပေါင်း ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ပုံသဏ္ဍန်သာဖြစ်တယ်။ ဗီဇမျိုးစေ့ကို မမြင်ရတော့ အဲဒီ ဗီဇပါလာတာကို မပါဘူးလို့ထင်နေကြတာ။ အခုလည်း သမီးတို့ သွေးအုပ်စု “ အို ” တစ်ခု မေမေဆီက “ အို ” တစ်ခုရလို့ ဖြစ်လာတာဟု ပြောရပါသည်။ ”

□ “ ဒါဖြင့် ဖေဖေက ဘာကြောင့်သွေးအုပ်စု ဘီဖြစ်နေရတာလဲ ” ဟု သမီးငယ်က ထပ်မေး၏။

□ “ ဖေဖေသွေးအုပ်စုက ဘိဖြစ်ပေမယ့် မိဇမျိုးစေ့ကတော့ “ ဘီ ” တစ်ခု အိုတစ်ခု ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် သမီးတို့က အိုတစ်ခု ရတာပေါ့ ” ဟု ကျွန်မက ရှင်းပြရပါသည်။

□ “ မျောက်သွေးကတော့ အားလုံးရှိတယ်နော်။ ဒီတော့ မျောက်သွေးကိုလည်း ဖေဖေဆီက မိဇနဲ့ မေမေဆီ မိဇရလို့ပေါ့နော် ” ဟု ဝင်ပြောပါသည်။ ကျွန်မက ရတာပေါ့ သမီးရဲ့။ ကလေးတစ်ယောက် မွေးလာရင် အမေကတော့ အထူးရှာနေဖို့မလိုဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး မွေးပေးလိုက်တဲ့မိန်းမပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဖေကျတော့ တစ်ခါတစ်လေ မှာရှာဖို့ အတည်ပြုဖို့လိုတာပေါ့။ ဥပမာ အဖေမပေါ်ဘဲမွေးတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ အဖေအရင်းက သေသွားလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဖခင်လို့စွပ်စွဲခံရတဲ့ ယောက်ျားက ငြင်းနေလျှင်ဖြစ်စေ သွေးအုပ်စုကိုစစ်ပြီး ဖအေရှာဖို့လို လာတယ် ” ဟု ပြောရပါသည်။

□ “ အဲဒါဘယ်လိုရှာသလဲမေမေ။ သမီးစိတ်ဝင်စားလို့ ပြောပြ စမ်းပါ ” ဟု သမီးကြီးက ထပ်မေးပါသည်။ သို့ဖြင့် သွေးအုပ်စုဖြင့် ဖခင်ရှာခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြရပါသည်။

□ “ လူမှာသွေးအုပ်စု အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အများကြားဖူး နေတာက အေ၊ ဘီ၊ အို သွေးအုပ်စုနဲ့ မျောက်သွေးရှိမရှိ ဆိုတာပဲ ဖြစ်တယ်။ အေ၊ ဘီ၊ အိုသွေးအုပ်စု ခွဲနည်းအရ လူတစ်ယောက်ဟာ အေ ဒါမှမဟုတ် ဘီ ဒါမှမဟုတ် အေဘီတစ်ခုခုနဲ့ အိုတစ်ခုခုကို ပိုင်ဆိုင် တယ်။ အရင်တစ်ခါတုန်းက သမီးတို့ကို ရှင်းပြဖူးတဲ့အတိုင်း သွေးအုပ်စု အေပိုင်ရှင်ဟာ သူ့မှာမိဇမျိုးစေ့အေအေ ဒါမှမဟုတ် အေအိုကို ပိုင်ဆိုင် တယ်။ အဲဒါကို ဆန့်ကျင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်းပါတဲ့ သွေးရည်ကြည်နဲ့ရောပြီး စစ်ကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ ဒီတော့ကလေးရဲ့သွေးအုပ်စုဟာ အဖေဆီက

ရတဲ့ဗီဇမျိုးစေ့တစ်ဝက်နဲ့ မအေဆီကရတဲ့ဗီဇမျိုးစေ့ တစ်ဝက်ပေါင်းမှ ဖြစ်တာမို့ မိခင်ရဲ့သွေးအုပ်စုဟာ အိုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကလေးရဲ့သွေးအုပ်စု ဟာ အေ ဒါမှမဟုတ် အိုပဲဖြစ်နိုင်တယ်။ ဆိုပါစို့ အမေရဲ့သွေးအုပ်စုဟာ “ အို ” ကလေးရဲ့သွေးအုပ်စုက “ အေ ” ဆိုရင် ဖခင်ရဲ့သွေးအုပ်စု ဟာအေ သို့မဟုတ် အေဘီလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။

□ “ မျောက်သွေးကျတော့ကောမေဇူမ။ ”

□ “ မျောက်သွေးဟာ အရှိ (Positive) နဲ့ မရှိ (Negative) သာရှိတယ်ဆိုပေမယ့် သူနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဗီဇမျိုးစေ့က သုံးမျိုးရှိတယ်။ C, D, E လို့ခေါ်တဲ့ ဗီဇမျိုးစေ့နဲ့ သူတို့နဲ့တွဲနေတဲ့ c, d, e ဗီဇမျိုးစေ့ တွေရှိတယ်။ အဲဒါ နှစ်ခုစီတွဲနေတော့ Cc, Dd, Ee ဆိုပြီး ရှိကြတယ်။ အဲဒီဗီဇမျိုးစေ့ ခြောက်မျိုးဟာ စီဒီအီးဆိုပြီး အတွဲအမျိုးမျိုးနဲ့ လူ တစ်ယောက်စီမှာ ပါရှိတယ်။ ဥပမာ CDe, cDe, စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အဲဒီဗီဇမျိုးစေ့တွေပါမပါကို သွေးရည်ကြည်နဲ့ စစ်ကြည့်လို့ရတယ်။ မိခင်က မျောက်သွေးမပါဘဲ ကလေးက မျောက်သွေးပါရင် ဖခင်ဖြစ် သူဟာ မျောက်သွေးပါတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ ”

□ “ တခြားသွေးအုပ်စုတွေကောရှိသေးတယ်ဆို။ ”

□ “ ရှိသေးတယ်သမီးရဲ့။ အထက်က အေဘီအိုနဲ့မျောက်သွေးစမ်း ကြည့်ရုံနဲ့ မသေချာသေးရင် တခြားသွေးအုပ်စုတွေဖြစ်တဲ့ MN သွေးအုပ်စု၊ နောက်လူသာရင် (Lutheran) သွေးအုပ်စုတို့ကို စမ်းလို့ရတယ်။ လူတွေမှာ MN သွေးအုပ်စုဖြစ်နိုင်တာက M ဒါမှ မဟုတ် N ဒါမှမဟုတ် MN ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ကလေးက M ဖြစ်ပြီး မိခင်က N ဖြစ်ရင် ဖခင်ဟာ M မိစပါတဲ့လူ၊ ဒါကြောင့် M သွေးအုပ်စုနဲ့ MN သွေးအုပ်စု တစ်ခုရပိုင်တဲ့လူ ဖြစ်ရမယ်။ ”

N သွေးအုပ်စုပိုင်ရှင်တော့ မဟုတ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ လူသာရင် သွေးအုပ်စုမှာ လည်းလူသာရင်ရှိတဲ့လူနဲ့ မရှိတဲ့လူနှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ ” အဲဒီတော့ ကလေးက လူသာရင်ရှိရင် ကလေးအမေက “ လူသာရင် ” မရှိခဲ့သော် ကလေးအဖေဟာ “ လူသာရင် ” ရှိတဲ့လူဖြစ်ရမယ်။ ကလေးအမေက “ လူသာရင် ” ရှိရင် ကလေးအဖေဟာ “ လူသာရင် ” ရှိသူလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မရှိသူလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ တခြားသွေးအုပ်စုတွေနဲ့ ထပ်စမ်းတာပေါ့။ ဥပမာ Kell သွေးအုပ်စု၊ Duffy သွေးအုပ်စုစသည်ဖြင့်ပေါ့။ သွေးအုပ်စုပေါင်းက လူတွေမှာ ၁၀ မျိုးလောက်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် အဖေသိဖို့အတွက် အဲဒီ ၁၀ မျိုးလုံး သိအောင်စမ်းဖို့ မလိုပါဘူး။ ၂ - မျိုး၊ ၃ - မျိုး စမ်းရုံနဲ့ သိပါတယ်။ နားလည်ပြီးလားသမီး။ ”

□ “ ဟုတ်ကဲ့မေမေ။ သိပ်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတာပဲ။ အခုမှပဲ သမီးတို့ဖေဖေရဲ့ ဘီသွေးအုပ်စုဟာ မီဇေးဇေဘီနဲ့အို (B, O) တို့ပေါင်း နေလိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရှင်းသွားတယ်။ ဖေဖေဆီက အိုမီဇေးဇေနဲ့ မေမေဆီက အိုမီဇေးဇေရလို့ သွေးအုပ်စု အိုတွေရလာတော့ပေါ့နော်” ဟု နောက်ဆုံးသမီးက နိဂုံးချုပ်ပါသည်။ ။



သွေးခဲခြင်းနှင့် သွေးတိတ်ခြင်း

□ “ မေမေရေ ကျောင်းမှာ ယောကျ်ားလေးတွေဆော့ကြ၊ ရန် ဖြစ်ကြတာ ခေါင်းက သွေးထွက်သူထွက်၊ နှာခေါင်းကသွေးထွက်သူထွက် နဲ့ တောတော် အလုပ်ရှုပ်ကုန်ကြတယ်။ တရုတ်ကလေး တစ်ယောက်က သွေးထွက်တာ သွေးမတိတ်လို့ဆိုပြီး ဆေးရုံတင် သွေးသွင်းရတယ်။ အဲဒါတာကြောင့်လဲ ” ဟု တစ်နေ့တွင် ကျောင်းမှပြန်လာသော သမီး ငယ်က ကျွန်မအား မေးပါသည်။ ကျွန်မက “ သွေးထွက်ရင် သွေးတိတ် စေတဲ့ အကြောင်းအချက်တွေရှိတယ်။ အဲဒီအချက်တွေမပြည့်စုံရင် သွေးမခဲ၊ သွေးမတိတ်တော့ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ် ” ဟု ကျွန်မက ပြန်ပြော ရပါသည်။

□ သမီးကြီးက “ အဲဒီသွေးခဲသွေးတိတ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေ ပြောပြစမ်းပါ ” ဟု ဝင်ပြောသဖြင့် ဤသို့ပြောပြရပါသည်။

□ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဒဏ်ရာရလျှင် ဒဏ်ရာမပြင်းပါက မကြီးပါက ဆံချည်မျှင်သွေးကြောငယ်များ (Capillaries) ပျက်စီး၍ သွေးထွက်

ပါသည်။ ထိုပျက်စီးသော နေရာကို သွေးအတွင်းရှိ သွေးခဲဥများ (Platelets) ကလာရောက်ပိတ်ဆို့သဖြင့် သွေးထွက်မှုမှာ ရပ်သွားရပါသည်။ ထို့အပြင် သွေးထွက်သော နေရာ၌လည်း သွေးရည် (Plasma) မှနေ၍ သွေးခဲခြင်းကို ဖြစ်စေကာ သွေးတိတ်စေပါသည်။

□ အကယ်၍ ဒဏ်ရာကြီးပါ၊ ပြင်းပါက သွေးပြန်ကြောနှင့် သွေးလွှတ်ကြောငှါများ ထိခိုက်ပြီး သွေးများများပိုထွက်သည်။ သွေးလွှတ်ကြောများကိုသိလျှင် သွေးပန်း၍ထွက်၏။ ထိုအခါမျိုး၌ ထိုဒဏ်ရာရသော သွေးကြောများကို အပြင်မှဖိထားမှ၊ ပတ်တီးစည်းမှ သို့မဟုတ် ချုပ်ပေးမှ သွေးထွက်ရပ်စော့သည်။ သွေးလွှတ်ကြောများ ပေါ်များသော ဦးခေါင်းရှိ ဦးရေ (Scalp) နှင့် မျက်နှာတွင် ဒဏ်ရာရပါမူ တစ်မျက်နှာလုံး ရဲသွားအောင် သွေးထွက်နိုင်ပေသည်။

□ သွေးတိတ်ရန်အတွက် အဓိကအချက်မှာမူ သွေးထွက်သော နေရာ၌ သွေးခဲခြင်း (Blood Clotting) ရှိရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤသွေးခဲခြင်းကို သွေးအတွင်းရှိ သွေးရည်က ပြုလုပ်ပေးသည်။ သွေးရည်ထဲ၌ သွေးခဲစေသော ပရိုသရွမ်ဗင် (Prothrombin) နှင့် ဖိုင်ဗရင်နိုဂျင် (Fibrinogen) တို့ကြောင့် ခဲခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးခဲမှုဖြစ်စဉ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

□ ပထမဒဏ်ရာရသော နေရာမှဖြစ်စေ၊ သွေးခဲဥများမှဖြစ်စေ ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်ခု (Thromboplastin) ထွက်လာသည်။ ယင်းဓာတ်ကူပစ္စည်းက ပရိုသရွမ်ဗင်ကို သရွမ်ဗင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းပေး၏။ ထိုသရွမ်ဗင်က ဖိုင်ဗရင်နိုဂျင်ကို အမျှင်များ (Fibrin) အဖြစ်ကို ပြောင်းကာ သွေးခဲစေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြောင်းရန်အတွက် သွေးထဲတွင် ထုံးဓာတ် (Calcium) အလုံအလောက် ရှိရန်လိုသည်။ ထို

အပြင် သွေးခဲစေသော အချက် ၈ နှင့် အချက် ၉ (Factor 8 and Factor 9) ရှိရန်လို၏။ ထိုအချက်များ မရှိလျှင် သွေးမခဲဘဲနေသဖြင့် ဒဏ်ရာရပါက သွေးမတိတ်တော့ချေ။

□ သို့ဖြစ်၍ အချို့လူများပ အချက် - ၈ မရှိသဖြင့် သွေးမခဲသည် ရောဂါ (Haemophilia) ရကာ ဒဏ်ရာရလျှင် သွေးမတိတ်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ ဤရောဂါမှာ ယောက်ျားများတွင်သာဖြစ်၍ မိန်းမများတွင် မတွေ့ရပေ။ သို့သော် မိခင်များက ဗီဇမျိုးစေ့ကို သယ်ကာသားများဆီ သို့ ရောဂါကို ဖြန့်ဖြူးပေးသည်။ ဝိတိုရိယဘုရင်မကြီးသည် ဤရောဂါမျိုး စေ့ကို သယ်သူများ၌ အထင်ရှားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။

□ အချို့သူများပမူ သွေးခဲဥများရှိသင့်သလောက် မရှိ၍ ဒဏ်ရာရ လျှင် သွေးမခဲရုံမက ဘေးလုံးကြီးခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အသက် တိုခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်၍ ယင်းရောဂါကို သွေးခဲဥနည်း သွေးထွက် လွန်ရောဂါဟုခေါ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ထုံးတတ်နည်းပါးသူများ၌လည်း သွေးမခဲဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ သွေးလူသူများထံမှ သွေးများကို မခံစေလိုသောအခါ ထုံးတတ်ကို ထုတ်ယူရန် ဆိုဒီယမ်ဆိုက်ထရိတ် (Sodium Citrate) ထည့်၍ ထားရသည်။ ထိုအတူ သရွန်ဗင် မဖြစ်စေသော ဓာတ်များ (ဥပမာ Dicoumarol နှင့် Heparin) ကိုထည့်ခြင်းဖြင့် သွေးခဲခြင်း ကို ဟန့်တားနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် အချို့လူနာများတွင် နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်းများ ဖြစ်ပါက သွေးထပ်မခဲရန် ကုသမှုပေးကြသည်။

□ မှန်ပေသည်။ အသက်ရှင်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးလွှတ်ကြော များနှင့် သွေးပြန်ကြောများအတွင်း၌ သွေးခဲမှုဖြစ်ပါက နှလုံးပုပ်ခြင်း၊

လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ခြေလက်သေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြင်းထန်ပါက အသက်ပင် ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ခြေထောက်သွေးပြန်ကြောများတွင် သွေးခဲ ပြီး ထိုသွေးခဲတုံးများက အဆုတ်ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသို့ရောက်ပါက ရုတ်တရက် သေဆုံးနိုင်သလို ရေရှည်လေဖြတ်ခြင်း ဒဏ်ကိုလည်း ခံရနိုင် သည်။

□ သွေးထွက်လျှင် ဖုန်ဖြင့်သုတ်ခြင်း၊ သွေးဆေးမှုန့်ဖြင့်သိမ်ခြင်း မှာ သွေးခဲမြှူကို အားမပေးသည့်ပြင် မေးခိုင်ရောဂါပိုးဝင်စေနိုင်သဖြင့် အန္တရာယ်မကင်းကြောင်း သိကြရမည်။



၇

မျိုးရိုးရောဂါရာဇဝင်ကိုသိခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကို ပိုစောင့်ရှောက်နိုင်သည်

□ အသက် ၄၂ နှစ်ရွယ်ရှိ ကေသီခရေစံသည် မီးဖိုချောင်တွင် ထိုင်နေရင်း စိတ်ညစ်နေသည်။ သူမသည် စိတ်ညစ်ရသည့် အကြောင်းမှာ သူမ၏ အငယ်ဆုံးညီမ အသက် ၃၈ နှစ်အရွယ်ရှိ ဆူစန်သည် မမျိုးဥ အင်္ဂါနှင့် သားအိမ်အတွင်းမြှေးတို့၌ ကင်ဆာဖြစ်နေကြောင်း ကြားလိုက်ရ ၍ ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ လမပြည့်မီကလည်း သူမ၏ဖခင်မှာ ဆီးပြန်နှင့် ဆီးကျိတ် (၀၁) ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးခဲ့ပြီးပြီဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၂၀၊ ၁၉၇၂ ခုနှစ်ကလည်း သူမ၏ မိခင်သည် အသက် ၅၆ - နှစ်အရွယ်၌ မမျိုးဥအင်္ဂါကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကေသီ၏ စိတ်ထဲ၌ သူမတို့တစ်ဆီမိသားစု ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးကြရမည်လားဟုပူပန်တွေးတောကာ စိတ်ညစ် နေခြင်းဖြစ်သည်။

□ လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က ကေသီသည် သူမ၏ မျိုးရိုးစဉ် ဆက်ရောဂါရာဇဝင်ကို စာရင်းပြုစု၍ ကြည့်ခဲ့သည်။ သေသေချာချာ

ကြည့်လိုက်သောအခါ ထိုမျိုးရိုးစဉ်ဆက် စယား၌ ကင်ဆာဖြစ်သူများ များနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယခုသူမသည် ကင်ဆာဖြစ်လာမှာ ကြောက်သဖြင့် အခြားညီမ ၂ - ဦးဖြစ်သော ပဂ္ဂီနှင့် ကယ်ရိုးတို့ကို ခေါ်ကာ ဆရာဝန်များထံသွားရောက်တိုင်ပင်ကြသည်။ ဆရာဝန်များက သူမတို့သုံးယောက်စလုံး အူမကြီး ကင်ဆာနှင့် သားအိမ်အတွင်း မြွေးကင် ဆာဖြစ်နိုင်သည့် အလားအလာရှိကြောင်းနှင့် မမျိုးဥအင်္ဂါကင်ဆာမှာမူ ဖြစ်နိုင်ရန် ၅၀ - ရာခိုင်နှုန်းအလားအလာရှိကြောင်း၊ စိုးရိမ်ရကြောင်း ပြောပြကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူမတို့ ညီအစ်မသုံးဦးအား ကင်ဆာရှိ မရှိ သိရန် ရင်သားဓာတ်မှန်၊ အူမကြီးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် သားအိမ်နှင့် မမျိုးဥ အင်္ဂါတို့မှ အသားစယူကြည့်ပြီး ထုတ်ပစ်ရန် အကြံပေးကြသည်။

□ အားလုံးစမ်းသပ်ပြီးသောအခါ ပဂ္ဂီသည် မည်သည့်ကင်ဆာမှ မရှိကြောင်း သိရသည်။ သို့သော် ကေသီ၌ သေးငယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသေးသော မမျိုးဥကင်ဆာဘုတစ်ခု ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကယ်ရိုး၌လည်း သူမ၏ ဖခင်ဖက်မှ အဖိုးအသက် ၃၃ နှစ်အရွယ်၌ သေဆုံးခဲ့သော အူမကြီး ကင်ဆာမျိုး ကင်ဆာတစ်ခုကို အလားတူ နေရာ၌ပင် တွေ့ရှိရသည်။

□ ဤသို့အချိန်မီ ကင်ဆာရှိကြောင်း သိရှိရသဖြင့် သူမတို့သည် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်အောင် နေနိုင်ကြသည်။ ဤသည်မှာ မိမိ၏ မျိုးရိုးဗီဇဖြစ်၌ ရောဂါရာဇဝင်များကို ထည့်သွင်းမှတ်သားထား ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးပင်ဖြစ်သည်။ ရှေးကမူ မျိုးရိုးလိုက်သော ရောဂါ များမှာ ဟေမိုဖီးလီးယား (Haemophilia) သွေးထွက်လွန်ရောဂါကဲ့သို့ ရှားပါးသောရောဂါများသာ ဖြစ်သည်ဟု ထင်ခဲ့ကြသည်။ အချို့ကလည်း နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အာခေါင်ကွဲခြင်းစသော ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းမှုမျိုးသာ မျိုးရိုးလိုက်သည်ဟု ထင်ခဲ့ကြသည်။

□ ယခုအခါမူ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြုချက်အရ လူတွင်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါမှန်သမျှလိုလိုမှာ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဆက်နွယ်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ယင်းတို့မှာ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်သား၊ မမျိုးဥနှင့် အူကြီးကင်ဆာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အသက်ကြီးလျှင် ဦးနှောက်ချို့ယွင်းသော အယ်လ်ဇေးမားရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်း အရက်စွဲခြင်း အစာအိမ်လမ်းကြောင်း အနာများနှင့် စိတ်ကျရှုသွယ်မှုတို့ဖြစ်သည်။ မျိုးရိုးဗီဇပညာရှင် ဒေါက်တာအော့ပရေးမီလန်စကီးက “ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့ ဗီဇမျိုးစေ့ (Genes) ၂၀ စီလောက် မွေးကတည်းက ပါလာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းမှာ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါရဖို့ အခွင့်အလမ်း အမြဲရှိနေပါတယ်။ ” ဟုပြောပြသည်။

□ သို့ရာတွင် ဆေးကုသော ဆရာဝန်အများစုသည် လူနာများကို ရောဂါရာဇဝင်မေးရာ၌ လူနာ၏ မိဘမျိုးရိုးအလိုက် ရောဂါရရှိမှုကို မေးမြန်းရန် မေ့နေတတ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးပညာရှင် ဒေါက်တာဟင်နရီတီလင်ချ်က ဤသို့ အကြံပေးပါသည်။ “ မိမိနဲ့ မိမိကလေးတွေမှာ ဘယ်လိုရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်မလဲဆိုတာကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ဖို့ မိမိရဲ့မိဘ၊ အဘိုးအဘွား၊ ဘေးစသည်တို့ကို ဘယ်ရောဂါဖြစ်ပွားကြောင်း၊ ဘယ်ရောဂါနဲ့ သေကြောင်း မေးမြန်းမှတ်သားထားဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီမျိုးရိုးစဉ်ဆက် စာရင်း (Family Tree) ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့မိသားစုမှာ ဘယ်ရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းပြောဆိုပြီး လိုအပ်သလို စစ်ဆေးအကူသခံသင့်ကြပါတယ်။ ”

□ မိမိ၏ မိဘတစ်ဦးဦးနှင့် ညီအစ်ကို မောင်နှမ တစ်ဦးဦး (မစိမိသားပေါက် Sibling) ၌ ရောဂါတစ်ခုရှိခဲ့လျှင် မိမိ၌ ရောဂါရနိုင်ဖို့အခွင့်အလမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

□ မိမိမှာ အသက် ၅၀ အောက်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏သားချင်း ၂ ယောက် အထက်မှာ နှလုံးသွေးကြောကြည်းရောဂါရခဲ့ပါက မိမိ၌ ထိုရောဂါရရှိရန် မှာ အခြားသူများထက် ၉ ဆမျှပို၍ အခွင့်အလမ်းများသည်။ ထိုအတူ မိဘတစ်ဦး၌ ပထမအူသိမ်အနာ (Duodenal ulcer) ရရှိပါက မိမိ၌ ထိုရောဂါရရှိရန်မှာ အခြားသူများထက် အခွင့်အလမ်း ၃ ဆမျှ ရှိသည်။

□ ဤသို့ဆိုသဖြင့် မိမိ၏မိဘမျိုးရိုး၌ ရောဂါတစ်ခုခုလျှင် မိမိနှင့် မိမိ၏သားသမီးများ၌လည်း ထိုရောဂါတစ်ထစ်ချ ရလိမ့်မည်ဟု မယူဆ အပ်ပေ။ အကြောင်းမူ ရောဂါများစွာသည် ဗီဇမျိုးစေ့ပေါ်သာမက အစားအသောက်နှင့် အလုပ်အကိုင်ပတ်ဝန်းကျင်စသည်တို့အပါ၌လည်း မူတည်၍ ဖြစ်ပွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသက်ကြီးမှ ရသောဆီးချိုရောဂါမှာ မျိုးရိုးဆက်ခွယ်နိုင်သော်လည်း အဝမလွန်အောင် နေထိုင်ပေးခြင်းဖြင့် ထိုရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုအတူ မကြာခဏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခံခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါများကို စောစီးစွာသိရှိ၍ စောစီးစွာကုသခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်နိုင်ပါသည်။

□ ဤမျှအသုံးဝင်သော မိဘမျိုးရိုး၏ ရောဂါရာဇဝင်မရကိုမည်သို့ ရှာရပါမည်လဲ။ လွယ်ပါသည်။ အောက်ပါအတိုင်းရှာပါ။

- (၁) မိသားစုမှတ်တမ်းနှင့် နိုင်ယာရီများကိုဖတ်၍ လေ့လာပါ။ ဓာတ်ပုံများကို ကြည့်ပါ။ ထိုအခါ မိမိ၏ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် ဝလွန်ခြင်း၊ ပိန်လွန်ခြင်း၊ ရှောင်ဆိုးသွေးပါဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားများကို သိရှိ၍ ယင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော ရောဂါများကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။

(၂) မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။ မိမိ၏ မိသားစုတွင် မည်သည့်ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြောင်းကို အမျိုးတော်သူများနှင့် နီးစပ်သူများ အားမေးမြန်းခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် တစ်ဝမ်း ကွဲတော်သောသူများကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။ ယင်းတို့၌ ပါသော မိစ ၅၀ - ရာခိုင်နှုန်းသည် သင့်ထံမှာလည်း ရှိနေသည်ကို သတိပြုပါ။ ထိုနောက် နှစ်ဝမ်းကွဲတော် သော ဆွေမျိုးများ၏ ရောဂါရာဇဝင်ကို စုံစမ်းပါ။ ထိုသူ တို့ထံမှ မိစမျိုးစေ ၂၅ - ရာခိုင်နှုန်းသည် သင့်ထံ၌ လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ အလားတူပင် အဘိုး၊ အဘွား၊ ဘေး၊ ဧည့်တော်အထိ ရောဂါဖြစ်စဉ်များကို တတ်နိုင် သမျှ မေးမြန်းမှတ်သားပါ။

□ ဤကဲ့သို့ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သည်ကို အသက် ၃၀ ခန့် ခန့်မေယာ၏အဖြစ်က သက်သေခံနေပါသည်။ ခန့်မေယာကို ဆရာဝန်တွေကမေးတိုင်း မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါသူမှာ မရှိဟု ခြေပါသည်။ သို့သော် သူ့အဖေ၏ အဖေမှာကားတိုက်၍ သေဆုံးသော် လည်း လူကီးမီးယားသွေးဖြူ၂ ကင်ဆာရှိနေသည်ကို သိရပါသည်။ ထိုအတူ သူ့အမေ၏ မိဘ ၂ ဦးလုံးမှာလည်း အရေပြားကင်ဆာရှိ၍ အဖိုးမှာ မှဲ့ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မေယာမှာလည်း အရေပြားကင်ဆာရနိုင်ကြောင်း တွက်ချက်သိရသဖြင့် ယခုအခါသူသည် နေပူရောင်ရှောင်၍ အရေပြားကင်ဆာမရအောင် ဆင်ခြင်နေခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်နေပါသည်။

(၃) လှည့်ပတ်မေးမြန်းပါ။ မန့်ဂျွိုက်(၆) ဂရပ် (၆) သည် သူမ၏ ခင်ပွန်းမိသားစု၌ မည်သည့်မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါ ရှိကြောင်းမေးမြန်းသောအခါ သူမခင်ပွန်းဆွေမျိုးအား

လုံးက လုံးဝမရှိကြောင်း ဖြေကြားခဲ့သည်။ သို့သော် သူမ၏ ခင်ပွန်းမှာ အလွန်ရှားပါးသော မျိုးရိုးလိုက် ရောဂါတစ်ခုဖြင့် သေဆုံးခဲ့၏။ သို့ဖြစ်၍ မစ္စူဂျီက(စ်) ဂရပ် (ဖ်) သည် သူမခင်ပွန်း၏ တိုးဘွားများနေထိုင်ခဲ့ ရာဆွဲဒင်နိုင်ငံအထိ သွား၍လှည့်ပတ်မေးမြန်းစုံစမ်းခဲ့ရာ သူမခင်ပွန်း၏ မိသားစု၌ အလွန်ရှားပါးသော ဖွန်ဟစ် ပဲလ်ဟင်းဒေါရောဂါ (Von Hippel-Lindau Syn-
drome) မျိုးစေ့ရှိနေသည်ကို သိခဲ့ရသည်။

(၄) လိုအပ်လျှင် အသေးစိတ်လေ့လာမှတ်သားပါ။ အချို့ သော ကင်ဆာများမှာ မျိုးရိုးလိုက်သက်သို့ ဖြစ်ပွား သော နေရာသည် တူတတ်သည်။ ဥပမာ - မျက်စိ ၂ လုံးတွင် အမြင်လွှာကင်ဆာ (Retinoblastoma) ဖြစ်ပါက ယင်းသည်မျိုးရိုးလိုက်၍ ဖြစ်တတ်သည်။ ထို အတူ ရင်သားနှစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ် ၂ ခုလုံး ကင်ဆာဖြစ်ပါက ယင်းကင်ဆာမှာ မျိုးရိုးလိုက်၍ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအတူ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများစွာတွင် ရောဂါဖြစ်ပါက ထိုရောဂါမျိုးရိုးလိုက်နိုင်လေသည်။

□ အချို့ရောဂါများ၏ ရောဂါစဖြစ်သော လူနာ၏ အသက်မှာ မျိုးရိုးလိုက် မလိုက်ပြောရန်အရေးပါသည်။ ဥပမာ - အူမကြီးကင်ဆာ သည် အသက် ၄၄ နှစ်၌ ပိုဖြစ်စေတတ်၍ ရင်သားကင်ဆာသည် အသက် ၄၀ နှင့် ၄၅ ကြား၌ ပိုဖြစ်တတ်သည်။ ထိုကင်ဆာ ၂ မျိုးမှာ မိမိ၏ အမျိုးထဲ၌ ၂ ဦးထက်မနည်း ဖြစ်ပွားပါက မိမိမှာလည်း ထိုသို့ပင်ဖြစ်နိုင် သည်။

(၅) ရောဂါကို ခန့်မှန်းနိုင်သော သဲလွန်စေ့များကို သတိပြုပါ။ မိမိ၏ အမျိုးတစ်ယောက်မှာ ကန်းနေ၊ နားမကြားနေ၊ ဉာဏ်ရည်မပြည့်ဖြစ်နေပါက ထိုသို့ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို စုံစမ်းပါ။ မိမိ၏ ဦးလေးတစ်ယောက်မှာ မွေးကတည်းက ကန်းနေသည်ကို မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဟု ထင်နိုင်သလို သူ၏မိခင်ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ရောဂါ (German Measles) ရခဲ့၍လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအတူ မိမိ၏ မိဘ ၂ ပါးအစာမကြေလေပွ၍ မိုက်နာရောဂါကြောင့် သေဆုံးခဲ့သည်ဟု ထင်လျှင် အမှန်မှာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။

□ ဟားဗက်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာကျယ်ရမီနိုဘယ် (လ်) သည် သူ၏ မိသားစုရောဂါရာဇဝင်ကို ချရေးကြည့်ရာ သူ၏ အဖိုးမှာ အသက် ၄၀ ကျော်၌ မိုက်နာ၍ သေဆုံးခဲ့ကြောင်း၊ ထိုအတူ သူ၏ ဖခင်မှာလည်း အသက် ၄၇ နှစ်၌ ရင်ခေါင်းပိုင်း မိုက်နာ၍ သေဆုံးခဲ့ကြောင်း သတိပြုမိသည်။ ထိုအခါ သူ၏ အဖိုးနှင့် အဖေ၏ အစာမကြေလေပွခြင်းနှင့် မိုက်နာခြင်းမှာ ရိုးရိုးအစာအိမ်ရောဂါကြောင့် မဟုတ်ဘဲ နှလုံးကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု သူတွေ့မိသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူ၏နှလုံးနှင့် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်များကို စစ်ဆေးကြည့်ရာ သူ့၌ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ရနိုင်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူသည် အဆီနည်းသော အစာများစားပြီး ခန္ဓာကိုယ်လေးကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ တစ်နှစ်တစ်ခါ သွေးတွင်းကို လက်စထရောစစ်ဆေးပေးခြင်းဖြင့် သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။

(၆) စာဖြင့်ရေးသားထားသော မှတ်တမ်းမှတ်ရာများကို ရယူသိမ်းဆည်းပါ။ မိမိ၏ မိသားစုနှင့် ဘိုးဘွားဘီဘင်တို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော မှတ်တမ်းများ၊ ဆေးရုံတက်သော စာရွက်စာတမ်းများ၊ သေဆုံးခြင်းလက်မှတ်အစရှိသည်တို့ကို ရယူ၍ လိုအပ်လျှင် ဆရာဝန်ကိုပြသပါ။ ရှေးကရောဂါအမည်တပ်ခဲ့ခြင်းသည် ယခုခေတ်ရောဂါအမည်တပ်ခြင်းနှင့် ကွဲပြားတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

ဥပမာ - ၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များက အစာအိမ်ကင်ဆာဆောင် သေဆုံးသည်ဟု ရေးထားခံရသူများမှာ စင်စစ်အူမကြီးကင်ဆာ သို့မဟုတ် ပန်ကရိယအကျိတ်နှင့် မမျိုးဥအင်္ဂါ ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

(၇) မိမိ၏ မိဘမျိုးရိုးရောဂါရာဇဝင်ကို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ မိမိ၏ မိသားစုဆရာဝန်အား ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် မိဘဆွေမျိုးများတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ရောဂါများကို ပြောပြရန် မရှက်ပါနှင့်၊ မမေ့ပါနှင့်။

အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ် ချို့ယွင်းသော ကလေးမွေးဖွားလာရန် မိမိမှာကြောက်နေပါက မျိုးရိုးဗီဇပညာကို တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မိမိ၏ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်နှင့် မိမိ၏ဇနီး ခင်ပွန်းမျိုးရိုးစဉ်ဆက်၌ နှုတ်ခမ်းကွဲသူ၊ အာခေါင်ကွဲသူ၊ ဦးခေါင်မြင်ဘုဂိုသူ၊ ကျောရိုးကွဲသူနှင့် မျက်စိမမြင်သူ၊ နားကန်းသူ၊ နားထိုင်းသူ၊ မီးတွင်း၌ တကိုယ်လုံးပြာ၍ သေသွားသူ စသည်တို့ကို မျိုးရိုးဗီဇပညာရှင်အား ပြောပြပါ။

“ အဆုတ်ကင်ဆာဟာ စီးကရက်သောက်တာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုပေမဲ့ မိမိရဲ့ မျိုးရိုးမှာ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့ မိမိမျိုးစေ့ပါလာရင်၊ စီးကရက်သောက်ရင် သေချာပေါက်ဖြစ်မှာမို့ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ စီးကရက်ကို လုံးဝရှောင်ရပါမယ်။ ထို့အတူ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အာခေါင်ကွဲခြင်း စသည်တို့ မျိုးရိုးမှာရှိလျှင် မိခင်လောင်းတွေဟာစမ်းရွိုက်ဆေးတွေကို လုံးဝရှောင်ရပါမယ် ” ဟု မျိုးရိုးဗီဇပညာရှင်များက ပြောကြပါသည်။

မိန်းမဖြစ်သဖြင့် မိန်းမအမျိုးတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာ မဖြစ်လျှင် မိမိလည်း မဖြစ်နိုင်ဟု တထစ်ချ မယူဆသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ မိမိ၏ မိခင်ဖက်မှမိန်းမများတွင် ရင်သားကင်ဆာမရှိသော်လည်း ဖခင်ဖက်မှ အမျိုးသမီးများ၌ ရင်သားကင်ဆာရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဖခင်၏ ယောကျာ်းအမျိုးများ၌ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရှိလျှင်ဖြစ်စေ မိမိ၌ ရင်သားကင်ဆာပိုဖြစ်နိုင်သည်ကို သိရပါမည်။

နိဂုံး

□ ဘိုးဘေးဘီဘင်မှစ၍ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ကို ထားရှိခြင်းဖြင့် မျိုးရိုးလိုက်သော ရောဂါများရော၊ မျိုးရိုးမလိုက်ဟု ထင်ရသော ရောဂါများ၏ ခွေမျိုးများအတွင်း ပျံ့နှံ့ပုံကိုသိ၍ ထိတ်လန့်ခြင်းကား မဖြစ်သင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ ဤသို့သိရှိခြင်းသည် ထိုရောဂါများကို ကြောက်လန့်ရန်အတွက် မဟုတ်ဘဲ ထိုရောဂါများ မဖြစ်ပွားနိုင်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသမှုပြုနိုင်ရန် အတွက် သတိပေးနှိုးဆော်သည့် အနေဖြင့် ထားရှိရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အိပ်စက်အနားယူခြင်း

□ လူဟူ၍ဖြစ်လာလျှင် မွေးစမှ သေသည်အထိ သူ့အချိန်နှင့်သူ အိပ်ရာ၊ စားရာ၊ လှုပ်ရှားသွားလာကြရာသည်မှာ လူ့သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာရေးမှာလည်း သူ၏အိပ်အနား၊ အကျင့်၊ စရိုက်အာဟာရ၊ အစားအသောက်နှင့် လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်တွင် များစွာတည်ပါသည်။ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်မှန်၍ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ကျန်းမာပါမှ မိမိတိုင်းပြည်အကျိုး၊ မိမိမိသားစုအကျိုး၊ မိမိ အကျိုးကို ကိုယ်စွမ်းညာဏ်စွမ်း ရှိသလောက် ထမ်းဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါ သည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသော နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည့်အနက် စနစ် တကျ အိပ်စက်အနားယူခြင်းမှာလည်း ကျန်းမာစေသော နည်းလမ်း ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ရေးသာတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

□ မှန်ပါသည်။ အိပ်စက်အနားယူခြင်းမှာ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် အစားထိုး၍ မရနိုင်သော ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သလို သဘာဝကပေးအပ်သည့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာရွှင်လန်းစေသော နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရက်ပေါင်းများစွာ အစာမစားဘဲ နေခြင်း

မှာ ညပေါင်းများစွာမအိပ်ဘဲနေခြင်းလောက် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေကြောင်း လူတိုင်းအသိပင်ဖြစ်သည်။

□ သာမန်လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် တစ်ရက်လျှင် ၈ နာရီခန့် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ ကောင်းစွာအနားရပြီး ကျန်းမာသွားသော အားအင်များ ပြန်လည်ပြည့်လာနိုင်သည်။ သဘာဝအရ ကြေပျက်သွားသော သွေးဥများ၊ ပျက်စီးသွားသော ကလပ်စည်းများ၊ အစားအသစ်အသစ်တို့ ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

□ အိပ်နေစဉ် လူ၏ နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ နှေးသွားပြီး သွေးဖိအားလည်း ကျသွားပါသည်။ အသက်ရှူနှုန်းလည်း နှေးသွားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်မှာလည်း အနည်းငယ်ကျသွားသည်။ အိပ်ပျော်စေပထမ တစ်နာရီကုန်ဆုံးခါနီးအချိန်မှာ အိပ်မောကျဆုံးအချိန် (၀၁) အနက်ရှိုင်းဆုံးအိပ်ပျော်ချိန်ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းနောက်ပိုင်း အိပ်ပျော်သည့် အတိမ်အနက်မှာ တဖြည်းဖြည်း လျော့လာသည်မှာ အိပ်ရာမှ ခိုးလာသည့်အချိန်အထိဖြစ်သည်။ အနက်ရှိုင်းဆုံး အိပ်မောကျနေသည့်အချိန်တွင် မည်သည့်အိပ်မက်ကိုမျှ မမက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုလည်း အနည်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာမှခါနီး အချိန်များ၌သာ အိပ်မက်မက်လေ့ရှိသည်ဟု သိရပါသည်။

အိပ်နေစဉ်ထားရှိသည့် ကိုယ်အနေအထား

□ အိပ်စက်အနားယူရာတွင် အကျိုးရှိစေရန် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကိုလည်း ထားတတ်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ လက် သို့မဟုတ် လက်မောင်းဖြင့် တစ်ဖက်တည်း ပေါ်ကြာရှည်ဖိအိပ်ခြင်းများ မပြုသင့်ပါ။ ဤသို့ဖိအိပ်က သွေးပြန်ကြောများ၊ အာရုံကြောများပါ အဖိခံရပြီး ထံနာ

ကျင့်ရာရနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ပခုးဆစ်အတွင်းရှိ ပွတ်တိုက်မှုဒဏ်ခံနိုင်အောင် သဘာဝအလျောက်ရှိနေသော အရွတ်အိတ်များ ယောင်ယမ်းနိုင်သည်။ ကြွက်သားများလည်း နာနိုင်သည်။ သို့ဆိုလျှင် လက်မောင်းလှုပ်မရ လက်မြှောက်မရ လက်ပြင်တစ်ခုလုံး နာနေတတ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ အိပ်တော့ မည်ဆိုလျှင် လက်မောင်းတစ်ဖက်သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်ဖြင့် ခံအိပ်ခြင်းမျိုး၊ ခြေထောက်တစ်ဖက်ပေါ်တစ်ဖက်တင်ပြီး ချိတ်၍အိပ်ခြင်းမျိုး၊ ဒူးထောင်ပေါင်ချိတ်၍ အိပ်ခြင်းမျိုးကို လုံးဝရှောင်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်မှာ အိပ်ယာပေါ်တွင် မျှတစွာရှိနေရပါမည်။ ခေါင်းအုံးမှာလည်း မမြင့်လွန်း၊ မနိမ့်လွန်း၊ မပျော့လွန်း၊ မမာလွန်း ခေါင်းနှင့်လည်ပင်းတင်ရန် အနေတော်ပုံစံရှိနေသင့်ပါသည်။ မွေ့ယာမှာလည်း မပျော့လွန်းရပါ။ အနေတော် မာနေ၊ တောင့်နေမှ ကျောရိုးတစ်ခုလုံးကို ပုံမှန်ပုံစံအနေအထားအတိုင်း ဖေးမထားနိုင်သည်။ ပျော့လွန်းသောအိပ်ယာဖြင့် အိပ်ပါမူ ခါးနာတတ်ပါသည်။ ကြာရှည်စောင်းအိပ်ပြန်လျှင်လည်း ပေါင်တံတစ်ခြမ်းနာတတ်ပါသည်။ မွေ့ယာပျော့လွန်းပါက ကိုယ်ခန္ဓာကိုတစ်ဖက်မှတစ်ဖက်သို့ လှည့်လို့စောင်းလိုသောအခါ အင်အားပို၍ သုံးရတတ်၏။ ထိုသို့အားနှင့်လှည့်ရသဖြင့် အိပ်ယာမှနိုးစေ၊ အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ မွေ့ယာမှာ အတော်အသင့်တောင့်နေ၊ မာနေမှ အိပ်ယာမှ မနိုးဘဲ သက်သက်သာသာ လှည့်နိုင်စောင်းနိုင်ပါသည်။

အိပ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

□ အချို့သူများမှာ စိတ်၏ ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ်၊ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးဖြင့် မော့၍သာ အိပ်ပျော်သွားတတ်ကြသည်။ ထိုသူတို့မှာ စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ အနားမရဘဲ အိပ်ယာမှထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဖြင့် နိုးလာတတ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ အိပ်စက်အနားယူတော့မည်ဆိုလျှင် စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာများကို မတွေးဘဲ စိတ်ကိုအေးချမ်းတည်ငြိမ်အောင် ပထမကြိုးစားရမည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လျော့ချ၍ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော၊ သန့်ရှင်းသော အိပ်ယာနေရာအခန်းကို ရွေးချယ်ပါ။ စူးရှသော အလင်းရောင်မရှိစေနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မှောင်၍ တိတ်ဆိတ်အေးမြသော အခန်းဖြစ်သင့်ပါသည်။

□ အိပ်ပျော်အောင် စာဖတ်ရခြင်းမျိုး၊ အိပ်မပျော်ခင် ပြဿနာများကို ကြိုးစားဖြေရှင်းရခြင်းမျိုးကို အကျင့်မလုပ်ပါနှင့်။ အိပ်ရာထဲရောက်သည်နှင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားပေးလိုက်ပါ။ ပထမဦးစွာ ခြေချောင်းလက်ချောင်းကလေးများနှင့် ခြေတံ၊ လက်တံရှိအကြောအချဉ်များ၊ ကြွက်သားများကို လျော့ချပါ။ ပြီးလျှင် လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ ကျောနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို လျော့ချပါ။ ဤသို့ခန္ဓာကိုယ် လျော့ချနေစဉ် အသက်ကို ဖြေးဖြေးမှန်မှန်ရှု၍ အိပ်ပျော်အောင်အိပ်ပါ။ အသက်ကို ဖြေးဖြေးနှင့်မှန်မှန်ရှုခြင်းဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ငြိမ်သက်စေနိုင်ပါသည်။

အိပ်မပျော်နိုင်သူများ

□ အချို့သူများကမူ ဤသို့သက်သက်သာသာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လျော့ချအနားပေးခြင်းဖြင့် အိပ်မပျော်နိုင်သည်လည်း ရှိတတ်ပါသည်။ သူတို့အခြေအနေဖြင့် မအိပ်မိလမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်လုပ်ခြင်း၊ ရေချိုးသန့်စင်ခြင်း၊ အနှိပ်အနယ်ခံခြင်းများ အနက် တစ်ခုခုလုပ်ပြီးမှ အိပ်ပျော်နိုင်ကြပါသည်။ အချို့ကလည်း ရေနွေးနွေးဖြင့် ခြေထောက်များ ဆေးကြောခြင်း၊ စိမ်ထားခြင်းပြုပြီးမှ အိပ်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ခြေထောက်ကို ရေနွေးနွေးစိမ်ပေးခြင်းဖြင့် ခြေထောက်ပိုင်းသို့ သွေးအရောက်များပြီး ဦးနှောက်ပိုင်းသို့ သွေးအရောက်

နည်းစေသည်။ ဦးနှောက်ပိုင်းသို့ သွေးအရောက်နည်းသောအခါ အခြား
ကိစ္စများကို မစဉ်းစားနိုင်ဘဲ အိပ်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ဟု
ဆိုကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပင်ပန်း၍ ဦးနှောက်သုံး အလုပ်လုပ်ရ
သူများ အိပ်မပျော်နိုင်လျှင် ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးပါက အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်
နိုင်သည်ဟုလည်း သိရပါသည်။

□ အိပ်မပျော်ခြင်း အကြောင်းများစွာတို့တွင် မိုက်တာမင်ဘီ ၁
(Thiamine) ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းမှာလည်း အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု
သိရသည်။ ဤသို့ဆိုက မိုက်တာမင်ဘီ ၁ ဆေးပြားအပြင်၊ ကယ်လ်ဆီ
ယမ်ဆေးပြား သို့မဟုတ် ဓာတ်စာများ၊ ဥပမာ - ဆန်လုံးညှို့၊ ပေါင်မုန့်
ကြမ်း၊ မြေပဲနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အရိုးစွပ်ပြုတ်များကို စားပေးခြင်းဖြင့်
နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နိုင်ပါသည်။

□ အိပ်နေစဉ် ကြွက်တက်တတ်၍ အိပ်မပျော်နိုင်သူများ အနေဖြင့်
မူ ကယ်လ်ဆီယမ်ထုံးဓာတ်အပြင် မိုက်တာမင်ဘီ (Vitamin E)
ကိုပါ စားပေးရန်လိုသည်။ မိုက်တာမင်ဘီသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း
အားလုံးသို့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်ကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။

□ မိုက်တာမင်ဘီ ၁ အပြင် အခြားမိုက်တာမင်ဘီ ဓာတ်တစ်မျိုး
ဖြစ်သော နိုင်ယာဆင် (Niacin or Niacinamide) ချို့တဲ့လျှင်လည်း
အိပ်မပျော်တတ်ဟု သိရသည်။ ဤဓာတ်ကို မိုက်တာမင်ဘီ ကွန်ပလက်
ဆေးပြားများ သောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ အသည်း၊
အသားနှင့် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းစိမ်းများမှ ရရှိနိုင်ပါ
သည်။

□ မိုက်တာမင်ဘီသောအခါဖြစ်စေ၊ မိုက်တင်းအောင်စာပြီးခါစမှာ
ဖြစ်စေ အိပ်ရန်မကြိုးစားသင့်ပါ။ ဆာလျှင်ကြေလွယ်သော ဘီစကွတ်မုန့်

ဟောက်၍အိပ်တတ်သူများသို့

□ ကျွန်မတို့ မြန်မာစကားတွင် ကြိုက်မရွက်၊ ငတ်မရွက်၊ ငိုက်မရွက် ဟူ၍ မရွက်သုံးပါးရှိရာတွင် အိပ်ခြင်းမှာလည်း မရွက်နိုင်သော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အလွန်အိပ်ချင်ပါက အိပ်ရာနေရာမရွေး၊ အချိန်အခါမရွေး အိပ်နေသူများကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဤသို့အိပ်ရာတွင် နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် ကုလားသေ ကုလားမော အိပ်သူများမှာ ပါးဖပ်မှ အသံပင် ထွက်၍ အိပ်နေကြပြန်ပါသည်။ ဤသည်ကို ဟောက်၍အိပ်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုသူကတော့ သူဟောက်နေမှန်းမသိ။ သို့သော် သူ့ဘေးက လူများကမူ သူ၏ဟောက်သံကို နားခံရ ခက်လှပေသည်။

□ မှန်ပါ၏။ ဟောက်၍အိပ်ခြင်းမှာ လူတိုင်းလိုပြုမှုတတ်တတ် သော အပြုအမူဖြစ်၍ တစ်ခါမဟုတ် တစ်ခါတော့ လူတိုင်းပင် ဟောက် အိပ်တတ်သည်သာဖြစ်သည်။ အချို့မှာမူ အိပ်တိုင်း ဟောက်တတ်သဖြင့် အကုန်ဖြစ်နေသူများ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အမြဲဟောက်အိပ်တတ်သူများမှာ ဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းနှင့်လည်း အတူအိပ်လျှင် ပြဿနာဖြစ်တတ်ကြ

သူများ ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်တို့၏ အဆိုအရ လူတစ်ယောက် ပြီးလျှင် လူအားလုံး လိုက်ပြီးကြသည်။ ဟောက်၍အိပ်တတ်လျှင်မူ ခင်မင်သူ မိတ်ဆွေပျောက်သွားတတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

□ အနောက်နိုင်ငံများ၌ ဟောက်၍အိပ်တတ်သူများမှာ ငါးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမျှအထိရှိပြီး သူတို့တွေ့သည် ဟောက်ခြင်းကို ပျောက်ရန် ဆေးအမျိုးမျိုး ကရိုယာအမျိုးမျိုးကို သုံးကြသည်။ ဆေးများမှာ ကုလားသေ ကုလားမော နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် မအိပ်စေဘဲ ကျိုးအိပ်ကြပ်အိပ်သာ အိပ်တတ်အောင် ပြုလုပ်ပေးသော ဆေးနှင့် ကရိုယာများမှာ ပက်လက်လှန်၍ မအိပ်စေသည့် ပစ္စည်း ပါးစပ်ဟ၍ အိပ်မရစေသည့် ကရိုယာများသာဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ အိပ်လျှင် ဟောက်သံထွက်လာခြင်းမှာ ပက်လက်လှန်၍ ပါးစပ်ဖွင့် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းကြောင့် အာခေါင်မှ အာသီး (Uvular of the Soft Palate) လေတိုး၍ လှုပ်ရှားသောကြောင့် အသံထွက်လာခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

□ သို့ဖြစ်၍ အနောက်နိုင်ငံများ၌ အိပ်လျှင် အဟောက်ပျောက်စေသော ဆေးနည်းပေါင်း ၃၀၀ ကျော်မျှရှိရာ ယင်းနည်းများ၌ ပါးစပ်ဖြင့် အသက်မရှူစေဘဲ နှာခေါင်းဖြင့်သာ အသက်ရှူစေသည့်နည်းမှာ အအောင်မြင်ဆုံး ဖြစ်နေသည်။ ယင်းနည်း၌ နှာရိုးကို အပေါ်မှနေ၍ ညှပ်ထားသော ကရိုယာကို အိပ်ရာဝင်သည့်အခါ ညှပ်၍အိပ်ရသည်။ အခြားသော အောင်မြင်သည့်နည်းတစ်ခုမှာ ခေါင်းအုံးကိုညှိုးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းသဏ္ဍာန် ပုံစံခွက်များ ပြုလုပ်၍ ပက်လက်အိပ်မရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ သို့ဖြင့်စောင်း၍ သို့မဟုတ် မှောက်၍သာ အိပ်ရရာ ဟောက်သံမှာ ထွက်လာတော့ပေ။ ဆေးအဖြစ်မူ နှာခေါင်းမှ အကျိအခွဲများကို အထွက်နည်းစေသော အိပ်ရေးဆတ်စေသော ဆေးများကိုသာ ရောပေးသည် စားဆေးနှင့် နှာခေါင်းလည်ချောင်း ပန်းဆေးများဖြစ်သည်။

□ အမှန်တော့ အိပ်လျှင် ဟောက်တတ်သည်မှာ အိပ်ရေးကြီးသူများနှင့် ဝလွန်းသူများ၊ လည်ချောင်းနှင့် နှာခေါင်းရောဂါ ရှိသူများ၊ အာသီးရှည်သူများ၊ လည်ချောင်းကျဉ်းသူများနှင့် ပသိရောင်နေသူများတွင် အဖြစ်များသည်။ အိပ်လိုက်သည်နှင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားပြီး မနက် ၉ နာရီ ၁၀ နာရီမှ သူများနိုးမှ နိုးသူများမှာ ဟောက်၍ အိပ်တတ်သူများဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော သူများသည် ကုလားသေ ကုလားမော မအိပ်စေရန် နေညခွဲ၍ အိပ်ခြင်း၊ ညတွင် ညဥ့်နက်မှ အိပ်ခြင်းနှင့် အအိပ်ဆတ်စေသော ဆေးများ ဥပမာ - လဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဟောက်ခြင်းကို ကာကွယ်၍ရသည်။

□ ထို့အတူ ဝလွန်းသူများ အနေဖြင့်လည်း အအိပ်မလွန်မိစေရန် အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ရန် အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ရန်အတွက် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ခြင်းအပြင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများကို မြန်မြန်ပြုလုပ်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်လုံးကျွတ်သူများနှင့် ပိန်နေသူများမှာ ဟောက်၍အိပ်တတ်သူများ မဟုတ်ပါ။

□ အိပ်ခါနီးတွင် အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းနှင့် မူးနေအောင် သောက်ခြင်းမှာ အအိပ်လွန်စေသဖြင့် ဟောက်၍အိပ်စေသည်ကို သတိချပ်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍ ဟောက်အိပ်တတ်သူများမှာ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်အိပ်ခြင်း၊ အိပ်ဆေးသောက်အိပ်ခြင်း၊ ဟစ်တမင်းဆန်ကျင်ဆေးကဲ့သို့သော ဆေးများ သောက်ခြင်းနှင့် တက်စာများ သောက်စားအိပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

□ ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါတစ်ခုခု ရှိလျှင်လည်း အိပ်သည်အခါ ဟောက်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊ ကျောက်ကပ်

နှင့် နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ၊ ဦးနှောက်တွင် ဒဏ်ရာရရှိထား သူများမှာ အိပ်လျှင် ဟောက်တတ်သည်။ နှာခေါင်းမှ ရင်ခေါင်းအထိ အသက်ရှု လမ်းကြောင်း မကောင်းသူများမှာလည်း ဟောက်၍ အိပ်တတ်ကြသဖြင့် ဆရာဝန်များက ထိုကဲ့သို့သော သူများမှာ ခွဲစိတ်ကုသ၍ မဟောက် အောင် ပြုလုပ်ပေးကြသည်။

□ များသောအားဖြင့် အာသီးနှင့် ဖုန်ကြီးသူများကို ခွဲစိတ်ထုတ် ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယင်းတို့သေးငယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အိပ်သည့် အခါ နှာခေါင်းမှ လည်ချောင်းထဲသို့ လေသွင်းပေးသည့်စက်များ တပ်ပေး ခြင်းဖြစ်သည်။

□ မည်သည့်ပစ္စည်း အကူအညီမှမပါ၊ မည်သည့်ငွေကြေးမှ မကုန် ကျဘဲ အဟောက်ပျောက်စေသောနည်း သို့မဟုတ် အဟောက်သက်သာ စေသောနည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- (၁) ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျစ်လစ်သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ပါ။
- (၂) ဝလွန်းနေက ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ပါ။
- (၃) ညအိပ်ခါနီးတွင် အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ ဟစ်စတမင်းဆန်ကျင်ဆေးများကို ရှောင်ပါ။
- (၄) အအိပ်ကြီးစေသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ပါ။ ညနေစာစားပြီးလျှင် လမ်းလျှောက်ပြီး အိပ်ပါ။
- (၅) သူများထက် နောက်ကျ၍ အိပ်ပြီး စောစောထပါ။
- (၆) ပက်လက်လှန်၍ မအိပ်ပါနှင့်။
- (၇) အအိပ်ဆတ်အောင် သတိထားအိပ်ပါ။ ။

သင်နားကောင်းစွာကြားပါစေ

□ နားကောင်းစွာ မကြားခြင်း၏ ဒုက္ခကို နားမကြားသူထက် ထိုသူနှင့် စကားပြောရသူက ပိုခံစားရသည်။ အကြောင်းမှာ မိမိပြောသော စကားကို ထိုသူနားလည်စေရန် ထပ်ခါထပ်ခါ အကြိမ်များစွာ ပြန်ပြောရခြင်းနှင့် အော်၍ ပြောရခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ မိန်းမတစ်ယောက်သည် အသက် ၄၀ ကျော် သူမ၏ ခင်ပွန်းမှာ တဖြည်းဖြည်း နားထိုင်းလာရာ သူမဘာပြောပြော ထိုသူမှာ မကြားတော့သဖြင့် “ဆေးကုလျှင် ကု မကုလို့ ဒီအတိုင်းနားထိုင်းနေလျှင်တော့ ရှင်နဲကျွန်မ အတူနေလို့ မဖြစ်တော့ဘူး” ဟုပင် ပြောယူရသည်။ “အဲဒီလို မပြောလို့ မဖြစ်ဘူး၊ သူနဲ့အိမ်ထောင်ကျတာ ၁၅ နှစ်ရှိပြီ။ အထူးအထွေ ပြောစရာလည်း မရှိတော့ဘူး။ တစ်ခုခုပြောရင်လည်း ငါးကြိမ်လောက် အော်ပြောမှ သူကြားရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနားလေးရောဂါကို ပျောက်အောင် မကုလျှင် ခွဲနေမှဘဲဖြစ်တော့မယ်။ အိမ်မီးလောင်ရင်ပဲ အော်ပြောမှ ကျန်တော့တယ်” ဟု သူမက ရှင်းပြပါသည်။

□ တဖြည်းဖြည်း နားထိုင်းလာခြင်းမှာ အသက်အရွယ် အိုမင်းရင့်ရောက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် နားထိုင်းခြင်းသည် မျက်စိမမြင်ခြင်းထက်ပို၍ ဒုက္ခရောက်ရသည်။ သို့သော် နားထိုင်းနားလေးသူတိုင်း အသက်ကြီးရင့်သူများ မဟုတ်ကြပါ။ အသက် ၄၄ နှစ်အောက် နားလေးသူပေါင်း သန်းချီရှိ၍ အသက် ၄၄ နှင့် ၆၄ နှစ်ကြား၌ လူ ၁၀ ယောက်လျှင် ၁ ယောက်မှာ နားလေးနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

□ တဖြည်းဖြည်း နားလေးလာသူသည် သူ့ဟာသူနားထိုင်းလာကြောင်း မသိဘဲ ရှိတတ်သည်။ အကြောင်းမှာ ထိုသို့ အချိန်ယူ၍ နားထိုင်းလာခြင်း ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော အမှုအကျင့်များကို ပြင်ဆင်၍ လုပ်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ သူနားထိုင်းနေသည်ဆိုသည်ကို ဘေးမှလူများက ပြောမှသာ သူသိတော့သည်။

□ တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ နားထိုင်းလာသည်ဆိုလျှင် အမြန်ဆုံး ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားပြ၍ ဆေးစစ်ခံသင့်သည်။ အကြောင်းမူ နားထိုင်းခြင်းနှင့် အတူတွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြားရောဂါများ ရှိနေတတ်၍ ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါများမှာ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် ဆိုင်သောရောဂါ၊ ဦးနှောက်နှင့် အကြားအာရုံကြော ရောဂါ စသည်တို့ ပူးတွဲဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့သူများတွင်မူ နားမကြားရခြင်းမှာ နားအခေါင်း၌ နာဖာချေးများ ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ အသားယိုများ ထွက်နေခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

□ နားထိုင်းလာလျှင် ပြန်၍ကောင်း မကောင်းမှာ မည်သည့် နားပျက်စီးသည် ပေါ်မှာမူတည်သည်။ လူတိုင်း၌ နားမှာ (၃) ခုရှိသည်။ နားရွက်မှစ၍ အပြင်နား၊ အလယ်နားနှင့် အတွင်းနားဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အပြင်နားတွင် နားရွက်နှင့် နားပြွန်တို့ ပါဝင်၍ အတွင်းဖက်တွင် နားစည်

ဖြင့် ပိတ်ထားသည်။ နားစည်၏ အတွင်းပိုင်း၌ နားအရိုးငယ် သုံးခုရှိ၍ ထိုနားအရိုးငယ် သုံးခုသည် အတွင်းနားတွင်သွား၍ ထိကပ်နေသည်။ အတွင်းနားမှာ ခရုပုံပတ်ရွေ တစ်ခုနှင့် စက်ဝိုင်းထက်ဝက်ခန့် ရှိသော ပြွန်သုံးခုတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ထိုအတွင်းနားမှ အကြားအာရုံကြော သည် ထွက်လာပြီး ဦးနှောက်၏ အညှာ (ဝါ) ပင်စည်ပိုင်းထဲသို့ ဝင်ကာ အကြားအာရုံကို သယ်ဆောင်သွားလေသည်။ နားစည်နှင့် အတွင်းနား၏ ခရုပတ်ရွေကြား အခန်းကို အလယ်နားဟုခေါ်ရာ ယင်းသည် ဦးခေါင်းခွံ ၏ နားထင်ရိုးအတွင်းတွင် ရှိနေသည်။

□ လူများ အသံကြားသည်ဆိုရာ၌ ပထမအသံလှိုင်းသည် နားရွက် နှင့် အပြင်နားအခေါင်းတို့မှ ဖြတ်သွားပြီး နားစည်ကို ရိုက်ခတ်သည်။ နားစည်လှုပ်ရှားသွားသောအခါ ယင်းနှင့် ထိခတ်နေသော တူပုံအရိုး (Malleus) ပေပုံအရိုး (Incus) နှင့် မြင်းခြေနင်းကွင်းအရိုး (Stapes) တို့သည် တုန်ခါ၍ အတွင်းနားရှိ အမြှေးတစ်ခုကို ရိုက်ခတ် သည်။ ထိုအမြှေး၏ အတွင်းပိုင်း၌ အရည်ကြည်ရှိရာ ယင်းအရည်ကြည် များသည် ကယက်ထပြီး အကြားအာရုံခံ ပစ္စည်းများ (ဝါ) ကလပ်စည်း များကို လှုံ့ဆော်၍ အကြားအာရုံကြော (Acoustic Nerve) မှ တဆင့် ဦးနှောက်သို့ရောက်သွားသည်။ ဦးနှောက်တွင် အသံလှိုင်းများ(ဝါ) အသံအာရုံများကို ပြန်လည်ပုံဖော်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အသံ၊ မည်မျှ ကျယ် သည် သို့မဟုတ် ချည်သည် စသည်ဖြင့် သိရလေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ လူတစ်ယောက် နားလေးလာသည် (ဝါ) နားကန်းနေ သည် ဆိုလျှင် အသံလှိုင်းကို သယ်ယူသောအပြင် နားမှသည် အတွင်းနား အထိ နားအခန်းတစ်ခုခု၌ ပျက်စီးမှုရှိ၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အလယ်နား အတွင်းရှိ အရိုးကလေး သုံးခု မလှုပ်ရှားနိုင်၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ နား ကြော ပျက်စီးရောဂါရှိ၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအတူ အကြား

အာရုံများကို လက်ခံသော ဦးနှောက်အပိုင်းရောဂါခြင်း၊ မြင်းဘုထခြင်း နှင့် ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ နားဆရာဝန်များက နားထိုင်းခြင်းကို အသံလှိုင်း သယ်ယူမှု မကောင်း၍ နားထိုင်းမှု (Conductive Hearing Loss) ဟုလည်းကောင်း၊ အာရုံခံဆဲလ်များနှင့် အာရုံကြော ပျက်စီးမှုကြောင့် နားထိုင်းမှု (Sensori-Neural Hearing Loss) ဟူ၍ လည်းကောင်း ခွဲခြားပြောဆိုကြသည်။ အချို့သူများ၌ ဤ ၂ မျိုးစလုံး ရောနေ၍ နား ထိုင်းကြသည်။

□ အသံလှိုင်း သယ်ယူမှု ပျက်စီး၍ နားထိုင်းခြင်းတွင် အပြင်နား နှင့် အတွင်းနား၌ ရောဂါခြင်း၊ ရေဝင်၍ နားထိုင်းခြင်း (Swimmer's Ear) နှင့် နားပြည်ယို၍ နားထိုင်းခြင်းများပါသည်။ နားစည်ပေါက်လျှင် လည်း နားထိုင်းသည်။ သို့သော် ဤရောဂါဝေဒနာ အားလုံးကို ကုသ၍ ရသည်။

□ အလယ်နား အတွင်းရှိ အရိုးလေးများသည် အရိုးဖြစ်ပေါ်မှု များသဖြင့် မလှုပ်နိုင်ဘဲ ခိုင်သွားတတ်သည်။ ဤသည်ကို နားအရိုးကျည်း ပေါင်းထခြင်း (Otosclerosis) ဟုခေါ်သည်။ ဤကျည်းပေါင်းထခြင်း သည် အသက် ၁၀ နှစ်နှင့် ၄၀ ကြား၌ စဖြစ်တတ်၍ မကုသဘဲထား လျှင် ၁၅ နှစ်အတွင်း လုံးဝနားပင်းသွားစေသည်။ ဤနားရိုးကျည်းပေါင်း ထခြင်းကို ခွဲစိတ်ကုသပေးခြင်းဖြင့် နားပြန်ကြားအောင် ပြုလုပ်ပေး နိုင်သည်။

□ အသံလှိုင်း သယ်ယူမှု ပျက်စီး၍ နားမကြားသူများကို နောက် ဆုံးကုသ၍ မရလျှင် နားကြပ်တပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်နားကြား စေနိုင်သည်။

□ သို့ရာတွင် လူကြီးများ၌ နားထိုင်းနားကန်းခြင်း ဖြစ်စေသော အကြောင်းများ၌ ၉၀-ရာခိုင်နှုန်းမှာ အာရုံကြောနှင့် ဆက်သွယ်နေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခရပုံအတွင်းနားသည် ရောဂါဖြစ်နေပြီး ရံဖန်ရံခါ အကြား အာရုံကြောသည် ရောဂါရှိနေတတ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်ဖြစ် ထိုအခါ၌ အသံလှိုင်းနှင့် အကြားအာရုံများသည် ဦးနှောက်သို့ ကောင်းစွာ မရောက် ခိုင်တော့ချေ။

□ ထိုအခါ စူးရှသောအသံများသည် ပထမဦးဆုံး မကြားရသော အသံများဖြစ်သည်။ ဥပမာ - S, F, sh, Ch နှင့် H ဖြင့် စသော အင်္ဂလိပ်သံများဖြစ်၍ မြန်မာ၌လည်း အလားတူ အသံများဖြစ်သည်။ အသံတုန်ခါမှ နည်းသော သရ (Vowel) သံများသည် ပို၍ကြားရ သည်။ ဥပမာ - (အင်္ဂလိပ်စာလုံး a, e, i, o, u ဖြင့်ထွက်သော အသံများဖြစ်၍ မြန်မာလို ' အ ' အက္ခရာဖြင့်ထွက်သော အသံများ ဖြစ်သည်။) ဤသို့ နားထိုင်းလာလျှင် ဗျည်းသံများကို မခွဲခြားတတ်ဘဲ ရှိတတ်သည်။

□ အသံစူးရှသည့် မိန်းမများ၏ အသံနှင့် ကလေးများ၏ အသံကို ထိုသို့နားထိုင်းသူများမှာ ကောင်းစွာမကြားရတော့ချေ။ ကြားသောအခါမှ ယောက်ျားသံများကို မကြားရဘဲဖြစ်သည်။ ကြားလျှင်လည်း မပီမသ ပလုံးမထွေးသာ ကြားရတော့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသံဖမ်းစက်၊ ရေဒီယိုတစ်ခုအား မမိတမိ ဖမ်းထားလျှင် ကြားရသော အသံမကွဲ ပလုံး ပထွေးရောနေသည့် အသံမျိုးဖြစ်သည်။

□ ဤသို့ အာရုံကြောနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားထိုင်းမှုမှာ အသက်ကြီး ရင့်လာသဖြင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် ၃၀-၄၀ ကျော် လာလျှင် အသံကြားမှု အနည်းငယ်ချို့ယွင်းလာ၍ အသက် ၅၀-၆၀

ကျော်လျှင် ပြောသမျှမကြားဘဲ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဤသို့ အသက်ကြောင့် နားထိုင်းလာခြင်းမှာ မျိုးရိုက်လိုက်တတ်သည်။

□ အချို့သော နားထိုင်းမှုများမှာ ဆူဆူညံညံ အသံများကြား၌ ဖျော့၍ဖြစ်သည်။ ကားဟွန်သံများ၊ ဥဩသံနှင့် လေယာဉ်သံများ၊ မီးသတ်ခေါင်းလောင်းသံများသည် အသံကျယ်လောင်ခြင်းဖြင့် အတွင်းနားအတွင်းရှိ အသံအာရုံခံ ကလပ်စည်းပေါင်း တစ်သောင်းငါးထောင်မှ နှစ်သောင်းအထိကို ဖျက်ဆီးပစ်စေနိုင်သည်။ ထိုအခါ အသံကြားမှုသည် ပျက်စီးသွားလေသည်။ သို့ဖြင့် နားထိုင်းနားကန်းခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။

□ နားပညာရှင်တို့၏ စူးစမ်းလေ့လာမှုအရ မြက်ရိတ်စက် တစ်လုံး၏ အသံထက် မပိုသော ၈၅ အသံယူနစ် (Decibel) ရှိသော ဆူညံမှုကို တစ်ရက်တွင် ၈ နာရီထက်ပို၍ ခံရပါက နားထိုင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မြေကြီးထု စက်သံနှင့် ညီမျှသော ၁၂၀ အသံယူနစ်ရှိသည့် ဆူညံမှုကို ခံရပါက မိနစ်ပိုင်းအတွင်း နားကန်းနိုင်သည်ဟု ဆိုရသည်။ ထိုအတူ သေနတ်သံ၊ အမြောက်သံနှင့် ဂျက်လေယာဉ်ပျံသံများသည် နားကန်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

□ နားကို ဒုက္ခပေးရာတွင် ဆူညံမှုအမျိုးအစားသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ တုန်ခါသောအသံ၊ ဥပမာ ဆက်တိုက်တူထူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အသံမျိုးသည် ပို၍ဥပဒ်ပေးတတ်သည်။ ဆူညံမှုဒဏ်ကို ခံရသူသည် အရက်မူးနေလျှင်၊ ဆေးလိပ်သောက်ထားလျှင် ပို၍ဆိုးသည်။ လူငယ်လူရွယ်များ၌ ဟိုက်ဖိုင် HI-FI စတီရီယိုတေးသံများနှင့် ရော့ခ်အင်ရိုး (Rock & Roll) တေးဂီတများသည် နားထိုင်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုအသံများကို မကြားလိုက ၂၀ အသံယူနစ်ကို ခံနိုင်သော နားပိတ်ဖတ် (Ear Plug) များကို တပ်ဆင်ကြရမည်။ ဝါဂွမ်း

ဆိုခြင်းမှာ လုံးဝအကျိုးမရှိဟု သိရသည်။ ဗျောက်အိုးဖောက်သံနှင့် ကလေးကစားစရာ သေနတ်များမှ ထွက်လာသော အသံများသည်လည်း ကလေးများကို နားထိုင်းစေနိုင်သည်။

□ ဆေးဝါးနှင့် တတ်ပစ္စည်း အချို့သည် နားအာရုံကြောကို အန္တရာယ် ပြုသဖြင့် နားကြားခြင်းကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ ဆရက်တိုမိုင်းဆင် (Streptomycin) နီယိုမိုင်းဆင် (Neomycin) အက်စ်ပရင် (Aspirin) ကဲ့သို့သော ဆေးများ၊ ကွီနိုင်း (Quinine) နှင့် ကင်ဆာကုဆေးများဖြစ်သည်။ ယင်းဆေးများကို အသုံးပြုလျှင် နားကြားမှု လျော့မလျော့ သို့မဟုတ် နားထဲမှ လေထွက်မထွက် အမြဲ သတိထား၍နေရမည်။ တစ်ခုခုဖြစ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြဲတိုင်ပင်ရမည်။

□ နားမကြားခြင်းကို သိရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များ နှင့် တိုင်ပင်ပြသရန်လိုသည်။ နားကြားမကြားကို အသံတိုင်း ကိရိယာများ ဖြင့်စစ်ဆေးရာတွင် ပုံမှန်လူတစ်ယောက်သည် အသံယူနှစ် ၀ မှ ၂၀ အထိ အကြားရှိ တိုးတိုးသံများကို ကြားနိုင်ရမည်။ အသံယူနှစ် ၂၀ နှင့် ၄၀ ကြား အသံများကို မကြားရလျှင် နားလေးစပြုပြီဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ ယင်းတို့သည် ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြား စက်များကို အသုံးပြုလျှင် အများသုတ္တထက် အသံကျယ်အောင် တိုးမြှင့်ဖွင့်မှ အသံကြားကြရသည်။ အသံယူနှစ် ၄၀ နှင့် ၇၅ ကြားသို့ မကြားရလျှင် အလယ်အလတ် နားထိုင်းသူဟု သတ်မှတ်သည်။ ယင်းတို့သည် ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြား စက်များကို အသံကုန်ဖွင့်၍ နားထောင်တတ်သည်။ အသံယူနှစ် ၇၅ နှင့် ၉၅ ကြားရှိ အသံများကို မကြားရလျှင် လုံးဝနားထိုင်းခြင်း (၀) နားကန်းခြင်းဟု သတ်မှတ်သည်။

□ အသံလှိုင်းသယ်ယူမှု ပျက်စီး၍ နားထိုင်းသူများ၌ နားကြပ် (Hearing Aid) ကို တပ်ဆင်ရာတွင် အဓိကပါဝင်သော နားကြပ်၏

အစိတ်အပိုင်းများမှာ သေးငယ်သော စကားပြောခွက် (Microphone) တစ်ခု၊ အသံမြင့်စွာညှိ ကရိယာနှင့် အော်လံတစ်ခု၊ ဘက်ထရီတို့ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့မှာ အလွန်သေးငယ်သဖြင့် နားပေါက်အတွင်း ကပ်ထားပါက အချို့သူများမှာ သိပ်မသိကြချေ။ တစ်လက်မခန့် အချင်းရှိသည့် ပိုက်ဆံပြားတစ်ခုကို ကပ်ထားသကဲ့သို့ မြင်ရသည်။

□ ယခုအခါ အသံနှင့် အီလက်ထရွောနစ် ပညာတို့ တိုးတက်လာသဖြင့် အထက်ပါ ရိုးရိုးနားကြပ်ထက် ကောင်းမွန်သော နားကြားကရိယာများ ပေါ်လာပြီဖြစ်သည်။ ယင်းကရိယာများ၌ ကြားရသော အသံကို လိုတိုးပိုလျှော့ ပြုလုပ်၍ရသလို၊ အလွန်တိုညှင်းသည့် အသံများကို ကြားနိုင်အောင်ပါ ပြုလုပ်၍ရသည်။ ဒီဂျစ်တယ်လ် (Digital) နားရိုးများ ရှိသကဲ့သို့ ဒီဂျစ်တယ်လ် နားကြပ်များလည်း ပေါ်လာပြီ ဖြစ်သည်။

□ ထိုထက်ပို၍ အားတက်ဖို့ကောင်းသည်မှာ အတွင်းနားပျက်စီးသူများတွင် အတွင်းနားအတု သို့မဟုတ် အစစ်ကို ခွဲစိတ်၍ ထည့်ပေးခြင်း (Cochlear Implant or Transplant) ပစ်ဖြစ်သည်။ ယင်းကရိယာ ထည့်ပေးထားသူများမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ လူပေါင်း ၆ ထောင်ကျော်ရှိသည်။ ကရိယာတစ်ခုလျှင် ဒေါ်လာ ၃၀၀၀၀ တန်ဖိုးရှိသည်။

□ မစ္စတာတွမ်ဂျူး (စ်) အသက် ၅၂ နှစ်သည် ယခင်က သူ၏ အသက်ရှုသံ၊ ကော်ဖီစိက်မှ ကော်ဖီကျသံကိုပင် မကြားခဲ့ရာ ယခုအခါ အတွင်းနား ကရိယာကို တပ်လိုက်သဖြင့် ကြားလာရသည်။ သူ့အဖို့ အစိုးဆုံးအကြိမ် အသံအရသာကို ခံနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ သူသည် တယ်လီဖုန်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်၊ ကြားနိုင်ပြီး သံစုံတီးဝိုင်းများ သွားရောက်နားထောင် နိုင်လေပြီ။

□ သို့ဖြစ်၍ “ သင့်နားကောင်းစွာ ကြားပါစေ ” ဟုမေးပါရစေ။

နားဖာကလော်ခြင်းနှင့် နားထဲဝိုးကောင်ဝင်ခြင်း

□ နား နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် မျက်စိတို့သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးကြီးသော အင်္ဂါများဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်ရေးအတွက် အရေးကြီးသကဲ့သို့ လူ့ဘဝအတွက်လည်း လွန်စွာမှပင် အရေးကြီးပေသည်။ မျက်စိဆိုလျှင် လူ့ဘဝ၏ ၉၀ - ရာခိုင်နှုန်းကို ပြုလုပ်ပေါ်သော အင်္ဂါဖြစ်သည်။ စာသင်ကြားမှုမှအစ အတွေ့အကြုံဗဟုသုတ အားလုံးသည် သူ့အပေါ်၌ မူတည်နေသည်။ “ မျက်စိတစ်လုံး အသုံးအနန္တ ” ဟူ၍ပင် ဆိုကြသည် မဟုတ်ပါလော။ နားဆိုပါလျှင်လည်း မျက်စိ၏ နောက်အရေးကြီးဆုံး အင်္ဂါဖြစ်သည်။ “ အကြားအမြင် ဗဟုသုတ ” ဟူ၍ပင် အချို့က မျက်စိရှေ့၌သူကိုထား၍ ဆိုကြသည်။ သောတအာရုံပျက်စီးပါက ဘဝ၏ ၅၀-ရာခိုင်နှုန်း ပျက်စီးရသည်ဟု ဆိုကြသည်။ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းအတွက်မူ အထူးပြောစရာ လိုမည်မထင်။ အသက်ရှင်ရေးအတွက် အသက်ရှု အင်္ဂါများအဖြစ် လူတိုင်းသိပါသည်။ အနံ့ အရသာခံဖို့နှင့် အစာမျိုးဖို့အတွက်လည်း သူတို့သည် အရေးကြီးပါပေသည်။

□ ဤသို့ အရေးကြီးသော အင်္ဂါများကို ရောဂါမရအောင် ကျန်းမာအောင် အမြဲဂရုစိုက်ရန်လိုသည်။ ယခုလတွင် နားနှင့် ပတ်သက်

ဂရုပြုသင့်သည့် အချက်အချို့ကို ရေးသားတင်ပြလိုပါသည်။ နားဟု
 ခိုရုံ၌ ကျွန်ုပ်တို့အပြင်မှ မြင်ရသော နားရွက်နှင့် အပြင်နားပေါက်သာ
 က မမြင်ရသော အလယ်နား၊ အတွင်းနားအပိုင်းများ ပါဝင်သည်။
 အပြင်နားပေါက်နှင့် အလယ်နားကို နားစည်ဖြင့် ခြားထားသည်။ နားစည်
 (၁) နားမြှေး (Ear Drum) ၏ နောက်ပိုင်း အလယ်နားထဲတွင်
 အသံလှိုင်းကို သယ်ပေးသော အရိုးငယ် သုံးခုရှိ၍ အတွင်းနားထဲတွင်
 သောတာရုံခံ အထူးကလာပ်စည်းများရှိသည်။ ဤအာရုံခံ ကလာပ်စည်း
 များမှာ အကြားအာရုံကြောနှင့် ဆက်လျှက်ဦးနှောက်သို့ အကြားအာရုံကို
 ရောက်ရှိစေသည်။ အကြားအာရုံကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အသေးအဖွဲ့ကိစ္စ
 များဖြစ်သည်။ ၁။ နားဖာကလော်ခြင်း။ ၂။ နားထဲပိုးကောင်ဝင်ခြင်းနှင့်
 ပြင်ပမှ ပစ္စည်းဝင်ခြင်းတို့တွင် ဂရုပြုဆင်ခြင်သင့်သည်များမှာ အောက်ပါ
 အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ နားဖာကလော်ခြင်း

□ နားဖာကလော်ခြင်းမှာ တစ်ခါစမိလျှင် အကျင့်ဖြစ်သွားတတ်
 သော အလုပ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ နားဖာကလော်ခြင်းကို လုပ်သူများမှာ
 အချိန်ရောက်လာလျှင် မကလော်ဘဲ မနေနိုင်။ ကလော်ရမှစိတ်ကျေနပ်
 ရတော့သည်။ မကလော်ဘဲနေရက နားယားသလိုလို၊ နာသလိုလိုနှင့်
 နေထိုင် ထိုင်မသာ ဖြစ်နေတော့သည်။

□ နားဖာကလော်ရာတွင် အချို့က မီးခြစ်ဆံ၊ သွားကြားထိုးတံ၊
 တုတ်စသော အသံများကို အသုံးပြုကြ၍ အချို့ကလည်း ဆံညှပ်၊ သံနား
 ဖာကလော်တံ စသည်တို့ကို အသုံးပြုကြသည်။ အချို့ကလည်း ကြက်
 တောင်ဖြင့် နားအယားဖျောက်ကြသည်။ မည်သို့သော အတံကို သုံးသုံး
 နှုတ်သောအတံဖြစ်က နားမှာ ဒဏ်ရာရနိုင်သည်။ သွေးထွက်နိုင်သည်။

အသံကြားခြင်းကို ဖြစ်စေသော နားစည်ကို ပေါက်စေနိုင်သည်။ အသံ
ကြားခြင်းကို ဖြစ်စေသော နားစည်ကို ပေါက်စေနိုင်သည်။ ဤသို့ထိခိုက်
ဒဏ်ရာရလျှင် ရောဂါပိုးဝင်၍ နားအနာဖြစ်ကာ နံ့စော်စေနိုင်သည်။ သို့ဆို
က နားထဲသို့ ပိုးသတ်ဆေးရည်ပါသော ဆေးများခပ်နိုင်သည်။ နားစည်
ပေါက်၊ မပေါက်ကိုမူ အကြားအာရုံချို့ယွင်းက ဆရာဝန်နှင့် ပြသကြည့်
ရပါမည်။

□ အမှန်မှာ နားဖာကလော်ခြင်းမှာ လိုလားအပ်သော အကျင့်
မဟုတ်ပေ။ နားထဲရှိသော နားဖာချေးသည် နားအတွင်းပိုးကောင်၊ မှား
ကောင်များ ဝင်မလာအောင် ကာကွယ်ပေးသော သဘာဝလက်နက်ဖြစ်
သည်။ နားဖာချေး အလွန်အလွန်များပြီ နားလေးလာသည်အခါမှသာ
ဆူဆေး (ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်) စသည်တို့ထည့်၍ နားဖာကလော်
တံဖြင့် ခပ်ရွရွဆွဲထုတ်သင့်သည်။

□ နားချေးများ အလွန်အလွန် မာနေပါက ထုတ်ရခက်သကဲ့သို့
နားလည်းနာတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဆိုဒီယမ်ဘိုင်ဘိုနိတ် အရည်ကို
လည်းကောင်း၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုက် အရည်ကို လည်းကောင်း
တစ်နေ့ ၃-ခါမျှ ၂-ရက်မှ ၃-ရက်အထိ နားထဲသို့ ခပ်ပေးခြင်းဖြင့်
နားချေးကို ပျော့အောင်ပြုလုပ်နိုင်၏။ နားချေးများ ပျော့လိုက်လာလျှင်
အထုတ်ရလွယ်လာပါသည်။

□ နားချေးကို ပျော့အောင်လုပ်၍ ကော်ထုတ်နိုင်သော်လည်း
တစ်ခါတစ်ရံ နားပြန်တံတွင် အဖြူလိပ်များ ကျန်နေသည်ကို တွေ့ရ
တတ်သည်။ ယင်းအဖြူဖပ်များကို မရမချင်း ကော်ထုတ်ပါက သွေးများ
လိုက်လာတတ်ပါသည်။ ကလေးများ စက္ကူဝါးပြီး နားထဲထည့်ကစားမိ၍
စက္ကူဖတ်များ ဝင်သွားသည်ဟုပြောပြီး ဆရာဝန်ဆီ အပြေးလာတတ်ကြ

သည်။ အမှန်မှာ ထိုစက္ကူကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည့် အရာများမှာ ဖိုတစ်မျိုး (Fungus Infection) တက်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ နားမှိုရောဂါ (Otomycosis) မှာ အထက်ပါကဲ့သို့ အဖြူဖတ်များသာမက အညိုဖတ် အနက်ရောင်အဖတ်များကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

။ နားထဲပိုးကောင်နှင့် ပြင်ပပစ္စည်းများဝင်ခြင်း

□ နားထဲပိုးကောင်များ မကြာခဏဝင်ခြင်းမှာ နားဖာဆူးများ သင့်သလောက် မရှိခြင်းနှင့် ကလေးများမှာ နားပြန်တိုနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများကို မကြာခဏ နားဖာကလော် မပေး သင့်ပေ။ ပိုးကောင်များ အထွက်များသော ရာသီ၌ ကစားကြပါကလည်း နားပေါက်ကို ဝှမ်းဆို့၍ ကံစားစေသင့်သည်။

□ ဤအထဲက နားထဲသို့ ပိုးကောင်ဝင်လျှင် ထိတ်လန့်တကြားနှင့် နားဖာကလော်ခြင်း၊ ရေထည့်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပေ။ နားစည်နှင့် နားပြန် ကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ လုပ်သင့်သည်မှာ နားကို အပေါ်သို့ထောင်အောင် ကလေးကိုထားလျှက် နားထဲသို့ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ သို့မဟုတ် အလှဆီ တစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်ပေးသင့်သည်။ ထည့်ပေးပြီး ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ - မိနစ်ကြာလျှင် နားဖာကလော်ဖြင့် သေနေသော ပိုးကောင်ကို အသာလေး ဆွဲထုတ်သင့်သည်။ မည်သည့် ပိုးကောင်မဆို ဆီထဲနှစ်မြုပ်ပါက ရေထဲနှစ်သည်ထက် သေနိုင်သောကြောင့် ဆီကိုသုံးရ ခြင်းဖြစ်သည်။

□ နားထဲသို့ ပဲစေ့၊ သြဇာစေ့၊ ကျောက်ခဲသေးသေးကလေးများ လည်း ဝင်တတ်သဖြင့် ကလေးများ ဆော့ကစားစဉ် အလွန်သတိထားရ ပါသည်။ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ဆော့သွင်းရာမှ ဝင်နိုင်သလို မတောတဆလည်း ဝင်တတ်သည်။ ကလေးငယ်လွန်းပါက မေ့ဆေးပေး

၍ပင် ထုတ်ရတတ်သည်။ နားအတွင်းရှိ နားစည်၊ နားတွင်းအရိုးငယ်များ
 နှင့် မျက်နှာအာရုံကြော (Facial Nerve) ကို မထိခိုက်ရန် အထူးဂရု
 စိုက်၍ ထုတ်ရန်လိုသဖြင့် နားထဲတစ်ဖုံတစ်ခု ဝင်သွားလျှင် ကတ်ကျွမ်း
 သော ဆရာဝန်များကို ပြသသင့်ပါသည်။ ။



အားနွဲ့သူမည်သူပါလဲရှင်

□ ရှေးကမူ ကျွန်မတို့ မိန်းကလေးများအား အားနွဲ့သူ သို့မဟုတ် ပို၍အားနည်းသော လိင် (Weaker Sex) ဟု ခေါ်ခဲ့ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်များနှင့် သုတေသီများ၏ အလိုအရ အားနွဲ့သူများမှာ ကျွန်မတို့ မိန်းမများ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်ပါတော့မည်။ အကြောင်းမူ ယခုအခါ ကျွန်မတို့ မိန်းမများသည် ယောက်ျားများထက် ပို၍ အသက်ရှည်ပြီး ယောက်ျားများ၏ အလုပ်ကိုလည်း တန်းတူရင်ပေါင် တန်းလုပ်ကိုင်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

□ သို့ရာတွင် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ မည်သူက မည်သူထက်ပို၍ ကျန်းမာသည်၊ ပို၍ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းသည်၊ ပို၍ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်၊ အသက်ရှည်သည် စသောအချက်များကို သိပ္ပံနည်းကျ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရန် ကားလိုအပ်လာသည်။ အကြောင်းမူ အချို့သော ရောဂါများမှာ မိန်းမများတွင် ပိုဖြစ်ပွားသလို အချို့သော ရောဂါများမှာ ယောက်ျားများတွင်သာ ဖြစ်ပွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရင်သားကင်ဆာသည် မိန်းမများတွင် အဖြစ်ပွားဆုံးဖြစ်ပြီး မိန်းမများ၏ သေစေသော အကြောင်း၌လည်း ထိပ်ပိုင်းက ရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆီးအိမ်

အောက် အကျိတ်ခေါ် ပရောစတိတ်အကျိတ်ကင်ဆာမှာကား ယောက်ျားများတွင်သာ ဖြစ်ပွားသည်။ ဤရောဂါသည်လည်း သက်ကြီးရွယ်အို ယောက်ျားများအား သေစေသောအကြောင်းများ၌ အဓိကတရားခံ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ ခိုင်းယှဉ်ရာ၌ ခန္ဓာဗေဒ (၀၁) ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ တည်ဆောက်ပုံသည် အဓိကအချက်ဖြစ်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းများ မတူညီခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့၏ သဘာဝများ ကွာခြားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အမိဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေတည်သည်မှစ၍ အမိဝမ်းမှ လွန်မြောက်ပြီး သုဿန်သို့ ရောက်သည့်တိုင်ပင်ဖြစ်သည်။

□ မှန်ပေသည်။ ကလေးများ မွေးရာ၌ မိန်းကလေးအရေအတွက် သည် ယောက်ျားလေးအရေအတွက်ထက် အမြဲတမ်းများနေသည်။ ဤသည်မှာ ဒါဝင်၏ သဘောတရားများအရ လူမျိုးဆက် ဆက်လက်ရှင် သန်နိုင်ရန် မိန်းမသည် ယောက်ျားထက် ပို၍လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ် သည်။ မွေးစကလေးများ၌ မိန်းမဦးရေမှာ ပိုများသော်လည်း မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက် သို့တည်းမဟုတ် ဝမ်းတွင်းပါ ကိုယ်အင်္ဂါမပီသမှုများမှာကား ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ အတူတူပင် ရှိကြသည်။ မွေးလာပြီးနောက် လူထဲ မဝင် သုလဲမဆန် လူကန်လန်ဖြစ်စေသော မွေးရာပါ ကိုယ်သွေးချို့ယွင်း မှု (Autism) ရောဂါမှာကား ယောက်ျားကလေးများတွင် ၃ ဆမျှ ပိုမိုဖြစ်ပွားသည်။

□ မူကြိုကျောင်းများသို့ သွားသည့်အချိန် (၀၁) အသက်လေးငါးနှစ် အရွယ်၌ကား မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများထက် ပိုမိုသန်မာ ကြာ အရပ်ရှည်ကြသည်အပြင် ပို၍လည်း အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိကြရသည်။ အပြင်လောက၌လည်း မိမိဘဝရပ်တည်ရေး

အတွက် ရင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်ကြရာတွင် မိန်းကလေးများက ပိုမိုဉာဏ်ရည်သာကြောင်း တွေ့ကြရပါသည်။ သို့သော် မိခင်ကို တွယ်တာစွဲလန်းစွဲလန်းရာ၌ကား နှစ်ဦးလုံးပင် ချီတံ့ချီတံ့ဖြစ်၍ နေကြသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

□ ကွဲပြားသော ခန္ဓာဗေဒကြောင့် မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများ စဉ်းစားကြပုံမှာလည်း မတူကြပေ။ ယောက်ျားလေးများသည် ပါလာသော ရွှေပန်းကြောင့် ဤအင်္ဂါကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရ၊ ကာကွယ်ရ၊ အသုံးပြုရမည်ဆိုသည်ကို တစ်သက်လုံး သိစိတ်နှင့်ရော မသိစိတ်နှင့်ပါ အလုပ်ရှုပ်နေရသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။ မိန်းကလေးများမှာမူ ဤအင်္ဂါပါမလာသဖြင့် သူတို့သည် သားအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းအင်္ဂါများ ပါရှိသည်ကိုပင် အရွယ်မရောက်မချင်း မသိကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ မိန်းကလေးများသည် အခြားသူများကို သားအိမ်က သားငယ်အား ငှုထားသည်ဟု စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ လျှို့ဝှက်ပေါ်ချင်ကြလေသည်။

□ ဤယောက်ျားနှင့် မိန်းမ စိတ်ချင်းမတူမှုသည် အရွယ်ရောက်စေအချိန်၌ ပို၍သိသာသည်။ ယောက်ျားလေးများသည် စတင်ထွက်လာသော ဖိုဟိုမှန်းများကြောင့် မနက်အိပ်ရာထ၌ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါများ တင်ခြင်း၊ ရွှေပန်းတောင့်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်ဆိုးများ မက်၍ သုက်လွှတ်ခြင်းများကို အထိတ်တလန့် ခံစားကြရသည်။ လူကောင်က ထွားလာပြီး အသံကပြုလာသဖြင့်လည်း သူသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယခင်ကနှင့် မတူကြောင်း သိလာသည်။ သက်တူရွယ်တူများနှင့် ပြိုင်ချင်ဆိုင်ချင် တိုက်ခိုက်ချင်လာသည်။ ဖိုမဆက်ဆံရေးကို စိတ်ဝင်စားလာ၍ ယောက်ျားမိန်းမ တွဲသည့် သဘာဝကို သိချင်လာသည်။ ယင်းအချက်ကို စူးစမ်းရာမှ စိတ်တိုးတက်မှု မမှန်ကန်လျှင် ချောင်းကြည့်ရောဂါ (Peeping Toms) မိန်းမလျာ (Transvestites) နှင့် လိင်တူ ဆက်ဆံသူများ (Homosexuals) ဖြစ်လာနိုင်သည်။

□ မိန်းကလေးများမှာမူ ပထမအကြိမ် ရာသီပန်းပွင့်သည်နှင့် သူမမှာ ယောက်ျားလေးများနှင့် မတူကြောင်း သိလာရသည်။ ရာသီလာသည်အချိန်၌ ဗိုက်နာခြင်း၊ နေမကောင်းခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းများကိုလည်း ခံစားရနိုင်သည်။ ထိုအချိန်မျိုး၌ သူမသည် အခြားသူများ အထူးသဖြင့် ယောက်ျားကလေးများနှင့် အတူမနေချင်၊ အတူမကစားချင်၊ သူမဘာသာ အိပ်တွင်းပုန်းလှုပ်၍ အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေချင်တော့သည်။ ရာသီလာခြင်းမှာ မမျိုးဥကြွေခြင်းကို ပြသသည့်လက္ခဏာဖြစ်၍ ဤအရွယ်မှစကာ သူမသည် ယောက်ျားများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ပညာတတ်မိဘနှင့် အခြားသူများ၏ သွန်သင်တင်ပြသတိပေးမှုတို့ကြောင့်လည်း သိလာရသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူမသည် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ရှင်သန်ရန်အတွက် မူယာမာယာများ တတ်ကျွမ်းလာသည်။ ယင်းတို့လွန်ကဲလာသော် မိန်းမများ၌ မူယာလွန်ရောဂါ၊ မစားချင် မသောက်ချင်ရောဂါ၊ အစားကျူးရောဂါနှင့် မသိစိတ်ကြောင့် ခိုးယူခြင်း စသောမိန်းမ အကျင့်ပျက်ရောဂါများ ရလာနိုင်သည်။

□ အရွယ်ရောက်သည် အချိန်မှစ၍ ယောက်ျားရောမိန်းမပါ မိမိကိုယ်ကိုသိလာ၊ အလှပြင်လာသည်။ အခြားသူများက မိမိအား မလိုလားမှာကို ကြောက်လာသည်။ အခြားသူ တစ်ဦးဦးက မိမိက ချစ်သလို သူများကလည်း မိမိကို ချစ်စေချင်လာသည်။ လိင်စိတ်ပြင်းထန်လာလျှင် ယောက်ျားလေးများသည် ဆန်ကျင့်ဖက်လိင်ကို ရှာလာသည်။ မရလျှင် မနေနိုင် အိမ်ခြေပျက်တော့၏။ မိန်းကလေးများမှာမူ ထိုသို့မဖြစ်။

□ ဆန်ကျင့်ဖက် လိင်နှင့်ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရာ၌ မိန်းကလေးများသည် မေတ္တာနှင့် လုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို

တစ်သက်လုံး အားကိုးလိုသည်။ သားသမီးများ မွေး၍ အိမ်တစ်ဆောင် မီးတပြောင်နှင့် နေလိုသည်။ ယောကျွန်းကလေးများကား ထိုသို့မဟုတ်။ သူချစ်ခင်နှစ်သက်တုန်း ထိုမိန်းကလေးနှင့် အတူအိပ်လိုသည်။ အိပ်ပြီး လျှင် ဘာမျှဂရုမစိုက်တော့။ နောက်တစ်ခါ ထပ်အိပ်ဖို့နှင့် နောက်တစ် ယောက် အသစ်ရှာဖို့ စိတ်သာစောနေတော့သည်။ ဤသည်ကား အိမ်ထောင် မဟိုမှန်းနှင့် တက်စထိုစတီရွန်းခေါ် ဖိုဟိုမှန်းတို့၏ သဘာဝ ဖတူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

□ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ရသူမှာ မိန်းကလေးဖြစ် သည်။ ကလေးမွေးရသည်မှာ မိန်းကလေးဖြစ်သည်။ “ ယောကျွန်း ဖောင်စီး မိန်းမမီးနေ ” ဟူသော စကားအတိုင်း ကိုယ်ဝန်လွယ်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးခြင်းမှာ ယခုတိုင် အန္တရာယ်ထူးပြောသေးသည်။ ခေတ်မီသိပ္ပံ နည်းကျ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် မွေးပေးခြင်းတို့ မရှိလျှင် မိန်းမတို့ ၏ အသက်မှာ မီးနေခန်းတွင်းတွင်ပင် ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။ ယောကျွန်း များမှာမူ ကလေးကို လွယ်မွေးရန်မလို။ သို့သော် အိမ်ထောင်ရှင်ဖြစ်လျှင် မိန်းမနှင့် ကလေးတို့၏ အသက်ရှင်ရေး၊ ချမ်းမြေ့ရေးကို သူတာဝန်ယူရ ပေလိမ့်မည်။

□ မွေးလမ်းကြောင်း အင်္ဂါများနှင့် နီးစပ်နေသော ကျွင်ချောင်းမှာ မိန်းမများတွင် ပိုတိုသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွင်ချောင်းရောဂါများနှင့် ဆီးမထိန်း နိုင်ခြင်းတို့ကို မိန်းမများမှာ ပိုစွဲစားရသည်။ သို့သော် ယောကျွန်းများမှာ လည်း ဆီးကျိတ်ခေါ် ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်ကြောင့် အသက် ၄၀ ကျော်လျှင် ဆီးသွားနိုင်ခြင်း၊ ကျွင်ချောင်းပိတ်ခြင်းနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ဆိုလျှင် ဤအကျိတ် ကင်ဆာကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် ယောကျွန်းသုံးသောင်းငါးထောင် သေဆုံး ကြရသည်။

□ မိန်းမများမှာလည်း ကင်ဆာကြောင့် အများကြီး သေဆုံးကြရသည်။ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်ကင်ဆာကြောင့်ကားမဟုတ်။ ရင်သား ကင်ဆာကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် မိန်းမလေးသောင်းခြောက်ထောင် သေဆုံးကြရသည်။ အမှန်တကယ် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်သူပေါင်းမှာ တစ်နှစ်လျှင် မိန်းမပေါင်း တစ်သိန်းရှစ်သောင်း နှစ်ထောင်ဖြစ်သည်။ ခေတ်မီ ကုသနည်းများကြောင့် အားလုံးမသေဆုံးရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

□ ရင်သားကင်ဆာလိုပင် မိန်းမများ၌ အခြားအဖြစ်များသော ကင်ဆာမှာ သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (Cancer of Cervix) ဖြစ်သည်။ ထိုအတူ သားအိမ်နှင့် တင်ဆုကွင်းအတွင်း၌ အခြားရောဂါများလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဥပမာ - သားအိမ်အတွင်း မြှေးပျံ့နှံ့ခြင်း (Endometriosis) နှင့် သားအိမ်မြင်ဘု (Fibroid) စသည်။ ထို့အပြင် အသက်ကြီး၍ဖြစ်စေ၏ ကလေးမွေးရာ၌ စုတ်ပြဲ၍ဖြစ်စေ၊ သားအိမ်နှင့် မိန်းမအင်္ဂါများ လျှော့ကျနိုင်သည်။ ထိုသို့လျှော့ကျလျှင် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်သလို လိင်ဆက်ဆံမှုလည်း မပြုနိုင်ချေ။

□ ယောက်ျားများတွင်မူ လိင်မဆက်ဆံနိုင်ခြင်းမှာ ယောက်ျားဘဝကို ဆုံးရှုံးရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားများသည် ပန်းသေမှာကို အလွန်စိုးရိမ်ကြသည်။ ဤသောကကြောင့် (၁) စိတ်ကြောင့် ပန်းသေခြင်းမှာ အလွန်အဖြစ်များ၏။ ပန်းသေသူ ၁၀၀ လျှင် ၈၀ ကျော်သည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။

□ မိန်းမများအဖို့ မိန်းမဘဝဆုံးရှုံးရသည်ဟု အထင်မှားနိုင်သော အချိန်မှာ သွေးဆုံးသည်အချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ သူမသည် အရွယ်ကောင်းစဉ်တုံးကလို ရာသီမှန်မှန်လာခြင်း မရှိတော့သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြင်းလည်း မရှိတော့ချေ။ ထို့အပြင် မဟိုမှန်း ဆက်လက်

ထွက်တော့သဖြင့် ယခင်ကလို မိန်းမပီသမှုမရှိတော့ဟု ခံစားရတတ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ မိန်းမများသည် အိုလွယ်ပြီး အရိုးကျိုးလွယ်သည်။ ယောက်ျားများတွင် အဖြစ်များခဲ့သည့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါလည်း ပိုရလာနိုင်သည်။ သို့တိုင် နှလုံးသွေးမရောက်၍ နှလုံးရပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်နာရောဂါ ရုတ်တရက်ရခြင်းတို့မှာ ယောက်ျားများ၌ ပျမ်းမျှ ၆၃ နှစ်တွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်၍ မိန်းမများ၌ကား အသက် ၇၅ နှစ်အရွယ်တွင် ပျမ်းမျှအဖြစ်အများဆုံး ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိန်းမများသည် ယောက်ျားများထက် ၉-နှစ်မျှပို၍ အသက်ရှည်ရှည်နေရသည်ဟုလို။

□ ယောက်ျားရော မိန်းမပါ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။ မူယာမာယာလွန်ရောဂါနှင့် အစားအသောက်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများသည် မိန်းမများတွင် ပိုဖြစ်သည်။ သို့သော် အိပ်ရာထ သေးပါခြင်းနှင့် မီးရှို့ခြင်းစသော စရိုက်ကြမ်းသည် ရောဂါများသည် ယောက်ျားများတွင် အဖြစ်များသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျရာ၌ မိန်းမများက ရှေ့မှာရှိသည်။ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ (Schizophrenia) ရရာ၌ကား ယောက်ျားရော မိန်းမပါ တူညီကြ၏။

□ ယောက်ျားမိန်းမပါ အိမ်ထောင်မှု၌ သာယာကြသည်။ သို့သော် ယောက်ျားတွေက အိမ်ထောင်ပိုပြောင်းသည်။ အိမ်ထောင်ဖက်မရှိလျှင် သူတို့မနေတတ်။ သို့ဖြစ်၍ မုဆိုးဖိုများသည် မုဆိုးမများထက် ပိုအသေမြန်သည်။ အသက် ၇၀ ကျော်သက်ကြီးရွယ်အိုများ၌ မိန်းမရေအတွက်မှာ ယောက်ျားအရေအတွက်ထက် မိုမိုများပြားလေသည်။

□ အထက်ပါအချက်များကိုကြည့်လျှင် ကျွန်မတို့ မိန်းမများသည် ယောက်ျားများထက်ပို၍ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ သက်လုံးကောင်းသည် (၀၁)

ပို၍အသက်ရှည်သည်ဟု ပြောရပါမည်။ အချစ်ရေး၌လည်း ကျွန်မတို့က ပို၍သစ္စာရှိပါသည်။ “ လင်ကိုဘုရား သားကိုသခင် ” ဟူသော စကားနှင့်အညီ ယောက်ျားများကို ဦးစားပေးကြပါသည်။ အိမ်ထောင်အတွက်၊ သားသမီးများအတွက် နေ့စဉ်အလုပ်များကို လုပ်ပေးရာ၌ ကျွန်မတို့ မိန်းမများ (ဝါ) မိခင်နှင့် အစ်မများကသာ ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။ ယောက်ျားများကတော့ ကျွန်မတို့ ချက်ကျွေးသော အစာများကိုစား၍ ငွေရှာသည်အလုပ် (ဝါ) သားကျွေးမှု၊ မယားကျွေးမှုကို လုပ်ကြရပါသည်။ “ မောင်တစ်ထမ်းမယ်တစ်ရွက် ” ဟူသော စကားနှင့်အညီ အိမ်ထောင်၏ တာဝန်ကို ကျရာအခန်းမှ ထမ်းရွက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

□ သည်လိုဆိုတော့လည်း ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ လူ့ဘဝသာယာရေးအတွက် ကိုယ်သန်ရာသန်ရာ လုပ်ဆောင်နေကြသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ ယောက်ျားကင်းသော လူ့ဘောင်မရှိနိုင်သကဲ့သို့ မိန်းမမရှိသော လောကသည်လည်း မသာယာ၊ မစိုပြည်နိုင်ပါချေ။ ထိုသို့ဆိုလျှင် မည်သူသည် အားနည်းသူပါလဲရှင် (Who is Weaker Sex, Man or Woman ?) ။ ။



မိန်းမတွေက သာပါတယ်ရှင်

□ ကျွန်မသည် အမျိုးသမီးဝါဒီတစ်ဦး မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ ယှဉ်လာသောအခါ၌ အချို့သော လုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများက သာသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်ကို ယခုအခါ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာစူးစမ်းမှုများက ထောက်ခံနေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

၁။ ဘာသာစကား

□ စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာဒိုင်ယာနာဟဲလ်ပန်း၏ အဆိုအရ ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းမများသည် ယောက်ျားများထက် ဘာသာစကား အသုံးပြုရာတွင် ပိုမိုကျွမ်းကျင်သည်ဟု သိရသည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုမှာ ငယ်စဉ်ကပင် စတင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများ အရင်စကားပြောတတ်ပြီး ပို၍လည်း ဝေါဟာရကြွယ်ဝသည်။ စကားကို လိုသလို ချဲ့ထွင်သုံးတတ်၍ အဆင့်မြင့် ဝါကျများကိုလည်း သုံးနိုင်စွမ်း ပိုရှိသည်။ စာဖတ်ခြင်းနှင့် စာရေးခြင်း၌ မိန်းကလေးများသည် အမှတ်ပို၍ ရကြသည်။

□ စကားပြောဆိုရာတွင် သာလွန်မှုမှာ လူကြီးဘဝရောက်သည် အထိ ဖြစ်သည်။ မိန်းမများသည် စာတစ်လုံးဖြင့် စသော စကားပေါင်း များစွာကို ပို၍သုံးနိုင်သည်။ နိုင်ငံခြားဘာသာစကား သင်ရာ၌လည်း မိန်းကလေးများက ပို၍တတ်ကျွမ်းလွယ်သည်။

၂။ လက်ကျွမ်းကျင်မှု

□ အခြားစိတ်ပညာရှင် တစ်ဦးဖြစ်သော ဒေါက်တာ ဒေါ်ရင်းကင် မူရာ၏ အလိုအရ မိန်းမများသည် တိကျမှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ရသော လက်အလုပ်များ၌ ယောက်ျားများထက် ပိုမိုသာလွန်ကြောင်း တွေ့ရ သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပျဉ်ပြားတွင် အပေါက်ဖောက်ထားသော အပေါက် များထဲသို့ သစ်သားတိုင်များ စိုက်ရာတွင် မိန်းကလေးများမှာပို၍ အမှတ် ရကြသည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ၌ တယ်လီဖုန်း အိတ်(ချ) ချိန်း ပြုလုပ် ခြင်း၊ လက်နှိပ်စက်ရိုက်ခြင်း၊ ကြေးနန်းရိုက်ခြင်းတွင်လည်း မိန်းကလေး များသည် ယောက်ျားလေးများထက် ပိုမိုသွက်လက် ကျွမ်းကျင် ကြသည်။

၃။ အနံ့ခံသာလွန်ခြင်း

□ အနံ့အသက်ကို ခံရာ၌ မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေး များထက် သာလွန်ကြောင်းကို လူတိုင်းလို သိကြသည်။ ၁၉၅၅ ခုနှစ်က ပင် ဆယ်လ်ဗေးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ အနံ့နှင့် အရသာ လေ့လာရေး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာရစ်ချတ်ဒိုတီက လေ့လာရာတွင် မိန်းမများသည် မည်သည့် အနံ့ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ယောက်ျားများထက် ပိုပြောနိုင်ပြီး ထိုအနံ့၏ စူးရှမှုကိုလည်း ပို၍သိကြောင်း တွေ့ရသည်။

□ ထိုအတူ စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ မေရီအန်းဘောကာက နားကြားမှုကို ယောက်ျားမိန်းမယှဉ်၍ လေ့လာရာ၌ မိန်းမများမှာ အသံ

ကြားပို၍ ကောင်းပြီး ကြားနိုင်စွမ်းမှာလည်း အသက်ကြီးသည်အထိ ပိုတာလည်း ခံကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။

□ ထို့အပြင် နေရာဒေသနှင့် ပစ္စည်းများ၏ တည်နေပုံ၊ သဘော သဘာဝနှင့် အသုံးဝင်ပုံတို့ကို မိန်းမများက ပိုမှတ်မိသည်။ သို့ဖြစ်၍ပင် အိမ်တစ်အိမ်၌ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားသော နွားနို့ပုလင်းကို မြင်ပါလျှက် ယောက်ျားများသည် ရေခဲသေတ္တာဖွင့်ပြီး နွားနို့ဘယ်မှာလဲဟု မေးတတ်ကြခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု

□ မိန်းမများသည် အခြားသူများနှင့် ပိုမို၍ ရောတတ်ပြီး မျက်နှာ ရှင်းဆိုင် ထိုင်မိလျှင် ပို၍ပြုံးနိုင်ရယ်နိုင်၊ စကားပြောနိုင်သည်။ ဤသည် ကို စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဂျူးဒစ်(သ်) ဟောလ်က အရှေ့မြောက် ဘွန်စွန်တက္ကသိုလ်၌ လေ့လာခဲ့ရာတွင် တွေ့ရသည်။ အခြားတွေ့ရှိ မှုကတစ်ခု၌ မိန်းမဆရာဝန်များသည် လူနာများနှင့် ပြောဆိုရာ၌ ပို၍ပြုံး နှင်ကြကြောင်း ဖြစ်သည်။

□ အခြားသူများ၏ ပြောဆိုမှုကို မိန်းမများသည် ပိုမိုသည်းခံ၍ နားထောင်တတ်ပြီး ပို၍လည်း တဖက်သားကို ချီးကျူးနိုင်ကြသည်။

□ အခြားသူများက ရယ်စရာပြောလျှင် မိန်းမများက ပို၍ရယ်ကြ သည်။ လူတွေ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို ၁၃ နှစ်ကြာမျှ လေ့လာခဲ့ သော စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဒေါက်တာ လင်ဒါကာလီက ပြောဆိုသည် ဗာ မိန်းမများသည် အခြားသူများနှင့် ပိုမိုလိုက်လျောညီထွေစွာ နေတတ် ပြီး မိမိနှင့် သဘောမညီလျှင်တောင်မှ ယဉ်ကျေးစွာနှင့် ငြင်းပယ်တတ် သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ “ ရှင်ပြောတဲ့အချက်က ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မမှန်ပါဘူး ” စသည်ဖြင့် ငြင်းဆိုတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

□ အခြားသော လေ့လာမှုများ၌ မိန်းမများသည် အခြားသူများ၏ မျက်နှာပေးနှင့် ကိုယ်အမူအရာ အသံပြောင်းလဲမှု စသည်တို့ကို ပိုမို သိတတ်ပြီး တဖက်သား၏ ခံစားမှုကို ပိုမိုမှန်ကန်စွာ ရိပ်စားမိသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ မျက်နှာပေးအမူအရာ၌ မိန်းမများသည် ယောက်ျားများထက် သာလွန်သည်ကိုကား အထူးပြောစရာမလိုပေ။

၅။ ဓမ္မုးရာပါခေါင်းဆောင်မှုအရည်အချင်း

□ ယခုအခါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ မိန်းမများသည် အဆင့် မြင့်ရာထူးများ ဖြစ်သော ပါမောက္ခ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ မန်နေဂျာနှင့် ကုမ္ပဏီဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ စသော ရာထူးများကို ပိုမို၍ ရရှိလာရာ ၎င်းရာထူးများ ပိုင်ဆိုင်သော ယောက်ျားများနှင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ခေါင်းဆောင်မှု အရည်အချင်းများကို သိပ္ပံပညာရှင်များက နှိုင်းယှဉ်လေ့ လာကြသည်။ ထိုအခါ တွေ့ရသည်မှာကား မိန်းမအရာရှိကြီးများသည် အခြားသူများနှင့် အာဏာခွဲဝေလုပ်ကိုင်တတ်ပြီး မိမိလက်အောက်ငယ် သားများနှင့်လည်း အတူပူးတွဲ အလုပ်လုပ်တတ်သည်။ လက်အောက် ငယ်သားများ၏ ဂုဏ်နှင့် သိက္ခာကို ပို၍မြင့်တင်ပေးတတ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ရာထူးကြီး မိန်းမများ၏ လက်အောက်ငယ်သားများ မှာ ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ခွင်၌ ပို၍ပျော်ရွှင်ကျေနပ် ပြီး ပို၍လုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည်ဟု တွေ့ကြရသည်။ ရာထူးကြီး ယောက်ျား များမှာမူ ၎င်းတို့၏ အာဏာကို တရားသေကိုင်တွယ်ထားတတ်ပြီး မိမိ ကိုယ်ပိုင် သြဇာအာဏာကို ဟိတ်ဟန်ထုတ်ပြတတ်သည်ဟု ပါမောက္ခ ဂျူဒီရိုဆင်းနားက ပြောပြလေသည်။

□ လူ့အရင်းအမြစ် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဖရန်ရှမစ်က ဆက်လက် ပြောသည်မှာ လုပ်ငန်းခွင် စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရာ၌မူ မိန်းမများက ပိုမို သာလွန်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ရေကူးစွမ်းရည်

□ အင်္ဂလန်နှင့် ပြင်သစ်နိုင်ငံကို ခြားထားသော ၂၂ မိုင်ကျယ် သည့် အင်္ဂလိပ် ရေလက်ကြားကို ပထမဦးဆုံး ဖြတ်ကူးနိုင်သူမှာ အမျိုးသမီး တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူမသည် ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှ မစ်(စ်) ပင်နီဒင်းဖြစ်၍ ၁၉၇၈ ခုနှစ်က ဖြတ်ကူးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအတူ ရုရှားနိုင်ငံနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလာစကာပြည်နယ် တို့ကို ခြားထားသော ဘဲရင်းရေလက်ကြားကို ဖြတ်ကူးနိုင်သူမှာလည်း မစ်(စ်) လင်းကောကစ် အမည်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

□ ဤသို့ တာရှည် (၀၁) ခရီးရှည် ရေကူးခြင်းကို မိန်းမများက ပိုမိုပြုလုပ်နိုင်သည်မှာ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွင်ပါဝင်သော အဆီများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောကြသည်။ ယင်းအဆီများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုပေါ့ပါးစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်ကိုလည်း ကြာမြင့်စွာ ထိန်းပေးထားနိုင်သည်။

၇။ နှိပ်

□ အခြားသော လုပ်ရည်ကိုင်ရည်နှင့် နယ်ပယ်များ၌ ယောကျ်ား မိန်းမ ကွာခြားမှုမှာ မွေးရာပါကြောင့်လား၊ မွေးပြီးမှ လူ့ဘောင်က သတ်မှတ်ထားသောကြောင့်လား ဟူ၍ ကွဲပြားစွာ မသိရသေးပေ။ အင်အားကို အသုံးပြုရသော အလုပ်များ၌ ယောကျ်ားများက သာလွန် သကဲ့သို့ စက်ကရိယာများကို မောင်းနှင်ရာ၌လည်း ယောကျ်ားများက

သာလွန်သည်မှာ အများအသိပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယင်းလုပ်ငန်းများကို ယောကျာ်းများအား ဦးစားပေးလုပ်ခွင့် ပြုခြင်းသည်လည်း အကြောင်း တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ အချို့သော နိုင်ငံများ၌ အမျိုးသမီးများသည် စစ်မှုထမ်းခွင့် မရှိပေ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ပင်လျှင် ကြမ်းကြမ်း ရမ်းရမ်း လုပ်ရသော ကမ်းတက်တပ် (Marine Corps) ၌ မိန်းမ များကို လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်အထိ ဝင်ခွင့်မပေးခဲ့ပေ။

□ သို့ဖြစ်ရာ ယောကျာ်းနှင့် မိန်းမ ကွာခြားမှုသည် နေရာတကာ၌ ရှိနေနိုင်သည်။ မွေးရာပါ ဖြစ်နိုင်သလို ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဖန်တီးမှုကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်ထောင်တစ်ခု၌ ကလေးရလာလျှင် ကလေးငိုသံ ကို ဖခင်သည် အဘယ်ကြောင့် အမြဲမကြားပါသနည်း ဆိုသည်ကိုကား မိခင်တိုင်း အံ့ဩရသည်မှာမူ ဘာကြောင့်ဟူ၍ မည်သူ့အဖြေပေးနိုင်ပါ မည်နည်း။ ။



ဆေးဖက်ဝင်ပန်းတို့၏သတ္တိ

□ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးကို လူတိုင်းသတိရှိ စိတ်ဝင်စားနေသော အချိန်၌ သဘာဝထွက် ပစ္စည်းများသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးလှသည်။ ဒေါက်တာ နှစ်ကီဂိုးလ်စတိန်း၏ အလိုအရမူ ပန်းများပင် ဆေးဖက်စွမ်းအင်ရှိသည်ဟု သိရသည်။

□ ပန်းများသည် နာမကျန်းဖြစ်မှုများအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ ဆေးဖက်ဝင်သော ပန်းများကို ရေနွေးကြမ်းအဖြစ် ဖော်၍ သောက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အငွေ့ပျံအဆီများနှင့် ရော၍ အရေပြားမှ ပွတ်တိုက်လိမ်းကျလျှင်ဖြစ်စေ၊ မျက်နှာချေနှင့် ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါများနှင့် ရော၍ အသုံးပြုလျှင်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်သဘာဝကို ညီမျှ၍ ကျန်းမာစေသည်ဟု သိရသည်။ အချို့ကမူ ပန်းများကို အရက်နှင့် အိုင်အိုင်ဒင်းများဖြင့်ရော၍ ဆေးအဖြစ်ပင် တူးတူးခါးခါး သောက်ကြသည်။

□ ပန်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဤသည်မှာ ယခုခေတ်မှ တွေ့ရှိရသော အချက်မဟုတ်ပေ။ ရှေးအတိတေနှစ်ပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာကပင်

အိဂျစ်လူမျိုးမင်းညီမင်းသား မင်းသမီးများနှင့် ချမ်းသာသူများသည် သူတို့၏ ချိုးရေထဲ၌ နှင်းဆီပွင့်ဖတ်များကို ထည့်၍ စိတ်ရွှင်လန်းစေ၊ ကျန်းမာစေ၊ ငယ်ရွယ်နုပျိုစေခဲ့သည်။ သူတို့နောက်မှ ဝိတိုရိယခေတ်ပျိုမေတို့သည် ချိုးရေထဲ၌ လာဗင်ဒါ (Lavender) ပန်းပွင့်များကိုထည့်၍ ထိုအကျိုးများအတွက် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ဤသည်မှာ ယခုခေတ်အလှပစ္စည်းရောင်းချသော ကုမ္ပဏီများက ပန်းနှင်းသစ်ပင်များမှ အနှစ်ကာချယ်ပစ္စည်း၊ ဖောင်ဒေးရှင်းကရင် စသည်တို့တွင်ထည့်၍ အသုံးပြုခြင်း၏ ရှေ့ပြေးများပင်ဖြစ်သည်။

□ အထက်ပါ အလှချယ်ပစ္စည်းများသည် ဈေးကြီးလှသဖြင့် အနောက်နိုင်ငံမှ ပျိုမေအချို့သည် အဖိုးချိုသာစွာဖြင့် ပန်းများ၏ အကျိုးကို ရရှိရန် ပန်းဖြင့်ကုသမှုများကို ခံယူလာကြသည်။ ထိုသို့ ပန်းဖြင့်ကုသသော ပန်းဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာရှင်များတွင် ဒေါက်တာပင်နီလုပ်ဆာချ် (DR. PENELOPE SACH) သည် ကမ္ဘာကျော် ပန်းဆေးပညာရှင်ပင်ဖြစ်သည်။ သူမက ဤသို့ပြောပြပါသည်။

□ “ ကျွန်မအနေနဲ့ ပန်းနဲ့ကုတဲ့ ဆေးပညာကို တီထွင်ဖော်ဆောင်ရာမှာ ရှေးကတည်းက ရှိပြီးဖြစ်တဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ အသုံးပြုမှုတွေကို ခေတ်မီအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ လဖက်ရည်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှာ တကယ်ကို သဘာဝကျပြီး သဟဇာတဖြစ်အောင် ပန်းမျိုးစုံနဲ့ ရောထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပန်းလက်ဖက်ရည်ထဲမှာ စိတ်ငြိမ်စေတဲ့ နှင်းဆီပွင့်ဖတ်တွေ၊ အဆိပ် အတောက်တွေကို ပြေစေတဲ့ အနီရောင်ပွင့်သုံးရွက်ပွင့် (Red Clover) အပြင်အရောင်ကို လျော့စေပြီး အစာကြေစေတဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့် စေတဲ့ ရှာမိုမိုင်းလ် (Chamomile) ပန်းပွင့်များပါပါတယ်။ နောက်ပြီး လာဗင်ဒါပွင့်ချယ်

များပါ ရောစပ်ထားသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပြန်လည်ဆန်းသစ်မှု နှလုံးထုတ်တို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ။

□ ဒေါက်တာ ဆာချိက ဆက်၍ပြောသည်မှာ ယခုခေတ်လူများ နေ့စဉ်အရည်သောက်မှုမှာ လုံလောက်မှုမရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အကြေးစွန့်ထုတ်မှုများ မပြီးပြည့်ပဲ ကျောက်ကပ်၊ အသည်းနှင့် အရေပြားတို့ကို ထိခိုက်စေသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပန်းပေါင်းစုံ လက်ဖက်ရည်ကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဆီးလည်းရှင်း၊ ကိုယ်အညစ်အကြေးလည်း ပိုစွန့်ထုတ်၍ သွေးမှာသန့်ရှင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ စုခံအားကို မြင့်တက်စေသည်ဟု သိရပါသည်။ “ ပန်းပေါင်းစုံလက်ဖက်ရည်နဲ့ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ရွက်သစ်ဖု၊ အရည်များကို သော်ပေးခြင်းဟာ ထာဝစဉ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အကျင့်ဖြစ်သည်။ ပန်းပေါင်းစုံ လက်ဖက်ရည်သည် မွေးကြိုင်၍ အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံကာ သောက်သုံးသူကို ရွှင်လန်းစေသည်။ ” ဟု သူကမက ဆက်ပြောပါသည်။ ထာဝစဉ်ကျန်းမာစေရန် တစ်နေ့လျှင် ပန်းပေါင်းစုံလက်ဖက်ရည်ကို သုံးခွက်မျှ သောက်ပေးသင့်သည်ဟု သူမက အကြံပေးပါသည်။

□ ပန်းများ၏ မွှေးကြိုင်မှုကို ကိုယ်တွင်းဝင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကျန်းမာလှပစေသည်ဟု သိရပါသည်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံ အိမ်ရှေ့စံမင်းသား၏ ဇနီးမင်းသမီး ဒိုင်ယားနာ (Princess Diana) သည် ဤအနံ့ခံကုသမှု (Aromatherapy) ကို အမြဲခံယူပါသည်။

□ ဤအနံ့ခံကုသမှု၌ ပန်းပင်များမှ အမွှေးဆီများကို ထုတ်ယူပြီး နောက် အငွေ့ပျံဆီများ (Volatile Oils) နှင့်ရောစပ်၍ အရေပြားပေါ်လိမ်းပေးရသည်။ ထိုအခါ အမွှေးအကြိုင်ဓာတ်နှင့် ထိုအဆီများသည် သေးငယ်သော မောလီကျူးများအဖြစ် အရေပြားကို ဖောက်ကာ

ကိုယ်ထဲသို့ ဝင်သွားတော့သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကုသလျှင် ပျောက်သော ရောဂါများမှာ နှာစေး ချောင်းဆိုးခြင်းမှ အရေပြားရောင်ခြင်း၊ နှာကျပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်းအထိ ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အငွေ့ပျံဆီများသည် ဘက်တီးရီးယားနှင့် မိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများကို သေစေသဖြင့် အဖျားအနာနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတိုင်းလို မကြာခဏဖြစ်တတ်သော ဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ရန် မလိုအပ်သည့် အသေးအမွှေရောဂါများအတွက် ဤအမွှေအကြိုင် အနံ့ခံကုသမှုသည် ကောင်းမွန်လှသည်။

ဥပမာ - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အလိုလို မောပန်းခြင်းနှင့် မိန်းမများ၌ ရာသီမလာမီ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ခြင်း (Premensual Tension) တို့ဖြစ်သည်။

□ ဤအနံ့ခံကုသမှုကိုယူ၍ အလှကုန်ပစ္စည်းများကို ကုမ္ပဏီအများက ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေရာ မြေနီကုမ္ပဏီ (Red Earth Company) သည် အောက်ပါနံ့သာဆေးများကို ရောင်းချနေပေသည်။

- (၁) လာဗင်ဒါနှင့် စပယ်ပန်းပါသော လက်လိမ်းဆေး (Lavender and Jasmine Hand Cream)
- (၂) နီရိုင်း (လ်) ကိုယ်လိမ်းဆီ (Nerol Body Oil)
- (၃) ရေမွှေးပန်းဆီပါသော သန့်စင်နီရည် (Geranium Cleansing Milk)

□ တစ်ခုသတိထားရမည်မှာ အချို့ကုမ္ပဏီများသည်ဓာတ်ခွဲခန်းလုပ် အဆီများကို ပန်းဆီများအဖြစ်ရော၍ ရောင်းချခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းလူလုပ်ဆီများမှာ သဘာဝပန်းဆီများလောက် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ

အစွမ်းသတ္တိမရှိချေ။ မြေနီကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်သော ပစ္စည်းများမှာမူ သဘာဝပန်းဆီများနှင့် ပြုလုပ်ထား၍ ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသည်ဟု သိရသည်။

□ ဤပန်းနှင့် သစ်ပင်များ၏ အဆီအနှစ်များကိုထုတ်၍ သိပ္ပံနည်း ကျ ကုသသူများတွင် ဒေါက်တာဘတ်ချ် (Dr. Edward Bach) သည် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။ သူသည် အင်္ဂလိပ်ဆရာဝန်နှင့် ဆေးဝါး ဗေဒပညာရှင် တစ်ဦးဖြစ်၍ အင်္ဂလန်နှင့် ဝေလနယ်တဝှမ်းရှိ ပန်းနှင့် သစ်ပင်မျိုးစုံကို သုတေသနပြုကာ ဆေးဖက်ဝင်သော သဘာဝပန်းနှင့် သစ်ပင်ဆီများကို ထုတ်ကာ ဝေဒနာများစွာကို ကုသခဲ့သည်။ ဤကုသမှု ကို ဘတ်ချ် (ချ်) ကုသမှု (Bach Therapy) ဟုခေါ်သည်။ ဒေါက်တာ ဘတ်ချ် (ချ်) သည် ဤ ၂၀ - ရာစုနှစ်အစက ထွန်းပေါက်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။

□ ယခုခေတ် ဘတ်ချ် ကုသမှုပညာရှင် ဒေါက်တာ ဒဲင်းဂိတ် (Dr. Kerry Dengate) ကမူ ဘတ်ချ် ကုသမှုအောင်မြင်ခြင်း အကြောင်းကို ဤသို့ပြောပြသည်။

□ “ ဘတ်ချ် ကုသမှုမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ ကျနေတဲ့စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ဖက်၊ တက်လာတဲ့ဖက်ရောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီလို ပြုလုပ်ဖို့စိတ်အာရုံခံစားမှုဟာ ပျော်ရွှင်သာယာနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါတွေကို ပန်းဆီပန်းနှစ်တွေက ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်နဲ့ဆက်နွယ် နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများ ဥပမာ - နှင်းခူ၊ သွေးတိုးနှင့် အိပ်မပျော် စားမဝင်ရောဂါများမှာ ဘတ်ချ် ကုသမှုဟာ အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ”

□ ဘတ်ချ်ကုသမှုအတွက် လိုအပ်သော ဆေးများကို မာတင်နှင့် ပလဲဆင်ကုမ္ပဏီ (Martin and Pleasaice Co.) မှထုတ်လုပ်ရောင်း

ချသည်။ ထုတ်လုပ်ရောင်းချသော ဆေးရည်များမှာ ၃၈ မျိုးရှိ၍ မိမိဖာ
သာ အသုံးပြုကုသနိုင်သည်။ ဆေးရည်တစ်မျိုးနှင့် မရပါက ၅ မျိုးအထိ
သောက်သုံးနိုင်သည်။

□ အချို့အလှပြင် ကုမ္ပဏီများကမူ ပန်းနှင့်သစ်ပင်များမှ အဆီ
အနှစ်များကို သဘောဝအတိုင်း ထုတ်ယူ၍ ၎င်းတို့၏ အလှပြင်ပစ္စည်း
များထဲတွင် ရောကာ ရောင်းချကြသည်။ ဤသို့ရောင်းချသော ကုမ္ပဏီများ
တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

(၁) ကလာဒင် ကုမ္ပဏီ (Clarin Co.)

ယင်းကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်သော ပန်းပေါင်းစုံအနှစ်
သည် ပန်း ၁၈ မျိုးပါဝင်၍ အရေပြားကို နုပျိုကျန်းမာ
စေသည်။

(၂) ဇာနယ်ကုမ္ပဏီ (Chanel Co.)

ဤကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်သော ပန်းပေါင်းစုံ ကာ
ကွယ်ရေး အဆီသည် သစ်ပင်နှင့် ပန်းစုံ၏ အဆီများ
ပါ၍ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောများကို သန်စွမ်းစေပြီး သွေး
လည်လည်မှုကို ကောင်းစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အရေပြား
သာမက အခြားခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါများပါ ကျန်းမာနုပျိုစေ
နိုင်သည်ဟု သိရသည်။

(၃) ရှီဆိုက်ဒူးကုမ္ပဏီ (Shiseido Co.)

ယင်းဂျပန်ကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်သော သက်ရှည်
ကျန်းမာရေးအဆီ (Vital Protection Range)
ပန်းနှင့် သစ်ပင်မျိုးစုံမှ အမွှေးအကြိုင်ဆီများ၊ အယ်လ်
ကာလျိုက်များနှင့် ပဋိဇီဝဓာတ်များကို ထုတ်နှုတ်ရော

စပ်ထားသဖြင့် လူကိုကျန်းမာစေရုံမျှမက ရောဂါဘယ
များကိုလည်း ကင်းဝေးစေသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၌ ချမ်းသာ
သူများသည် ဤအဆီများကို လေအေးစက်တွင်ထည့်၍
တစ်ခန်းလုံး မွှေးကြိုင်သန့်စင်စေရန် အမြဲတမ်း ဖျန်း
ပတ်ထားကြသည်။

□ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်း
ထက် ပိုမိုအကျိုးရှိသည်ဟု အဆိုရှိရာ ယင်းအဆိုအတိုင်း ဆိုပါက ရှေးက
အိန္ဒိယနှင့် ရောမလူမျိုးများသည် ယခုခေတ်လူများထက်ပို၍ ဉာဏ်ပညာရှိ
သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ အကြောင်းမူ သူတို့သည် ရောဂါမဖြစ်မီကပင်
နေ့စဉ်ရေချိုးရာ၌ ရောဂါပိုး သေစေသော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန့်စွမ်း
စေသော၊ ကိုယ်ခန္ဓာစွမ်းအား မြှင့်တင်စေသော၊ စိတ်ချမ်းသာစေသော
ပန်းဆီပန်းနှစ်များကိုထည့်၍ အသုံးပြုခဲ့သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။
သူ၏ ကောင်းမွန်သော ဓလေ့ကို ယခုမှ နှောင်းလူတို့သည် သိရှိလာ
ကြရာ ပန်းဖြင့်ကုသမှုသည် နိုင်ငံတကာ၌ လူကြိုက်များလာလျက် ရှိပါ
ကြောင်း။ ။



ခွောက်ယံနှင့်အမျှင်ဓာတ်

□ ရှေးအခါကဆိုလျှင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသော သူများသည် ဆီဦးထောပတ်နှင့် ချိုပေ၊ ကောင်းပေဆိုသော စားကောင်းသောက်ဖွယ်များကို ရွေးချယ်၍ စားသောက်လေ့ရှိကြသည်။ လူမှာ ဝဝဖြိုးဖြိုးရှိမှ ကျန်းမာသည်။ ကျက်သရေနှင့် ပြည်စုံသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်နှင့် ပိန်သယောင်ရှိသူများကို အာဟာရချို့တဲ့သူများ၊ အစားကောင်းမစားနိုင်သူများဟုလည်း ထင်တတ်ကြသည်။

□ သို့သော် နောက်ပိုင်းကာလများမှာ အဝလွန်ခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ စသည့် အသက်နှင့်နီးသော ရောဂါများဖြစ်တတ်သည်ကို လူအများသိလာကြပါသည်။ သို့ဖြင့် မဝအောင် အဆီ၊ အဆိမ့်များသော အစားအသောက်များကို လျှော့စားလာကြသည်။ သို့သော် အဆီ၊ အဆိမ့်၊ အချို့များကို လျှော့စားရုံသက်သက်ဖြင့် မဝအောင်ကြီးစားရာမှာ မအောင်မြင်ဘဲ အမျှင်ဓာတ် (Fibre) များသော အစားအစာများကို စားပေးမှ ကိုယ်အလေးချိန်ကျနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိလာကြပါသည်။

□ မှန်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများ စားပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော စွမ်းအင်ကို ရရှိနိုင်ရုံမက အခြားကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ အစားအစာထဲရှိ အမျှင်ဓာတ် (Fibre) တူ၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံတို့၏ ကလာပ်စည်းနံရံ (Cell Membrane) မှာ အများဆုံးပါရှိသော ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် (Carbohydrate) ကစီဓာတ်ပင်ဖြစ်သည်။

□ သို့သော် ဖြူဖွေးအောင် စက်ဖြင့်အထပ်ထပ် ကြိတ်ထားသော ဂျုံ၊ ဆန်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်များနှင့် သကြားဖြူဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ချိုချို၊ ရေခဲမုန့်စသည်တို့မှာ အမျှင်ဓာတ်မပါပါ။

□ အသီးအနှံ၊ အသီးအရွက်တစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုးမှာ ပါသောအမျှင်ဓာတ်များမှာလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားသဖြင့် အမျှင်ဓာတ်မျိုးစုံကို ရနိုင်ရန် အသီးအရွက်မျိုးစုံကို စားပေးရန်လိုသည်။ အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများကို စားလိုက်ခြင်းဖြင့် ပါးစပ်ထဲစရောက်သည့် အချိန်မှ စွန့်ထုတ်ခြင်းခံရသည်အထိ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း အကျိုးထူးစေပါသည်။

ပါးစပ်အတွင်း ။ ။ မည်သည့်အစားကိုစားစား စားပြီး မိနစ် အနည်းငယ်ကြာသောအခါ အဆာပြေမှုကို စတင်ခံစားရလေ့ရှိပါသည်။ သို့ဖြင့် ကော်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသော ကစီဓာတ်နှင့် အချို့ အဆိမ့်သကြားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစာများမှာ ပါးစပ်ထဲတွင် ကြာကြာထား ဝါးစရာမလို သဖြင့် မြန်မြန်နှင့် များများစားဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော ကယ်လိုရီစွမ်းအင်ထက် ပိုသွားစေတတ်သည်။ အမျှင်ပါသော အသီးအရွက်များကို စားပါမူ ပါးစပ်ထဲ ကြာကြာထားဝါးရစာရသဖြင့် စားသောက်ခြင်းအတွက် စိတ်ကျေနပ်မှု ရချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်

လိုအပ်သလောက် ကယ်လိုရီ စွမ်းအင်အတွက်သာ စားဖြစ်သည်။ ကယ်လိုရီ စွမ်းအင်ပိုလျှံစွာ မစားမိသဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်သည်။

အစာအိမ်အတွင်း ။ ။ အမျှင်ဓာတ်ပါသောအစားအစာများသည် ရေမြှုပ်ကဲ့သို့ ရေကို စုပ်ယူထိန်းထားနိုင်သော သတ္တိရှိသည်။ သို့ဖြင့် မိုက်ထဲတွင် သူနှင့်အတူ အရည်များကို စုပ်ထားခြင်းဖြင့် မိုက်ကိုမြန်မြန် ပြည့်စေသည်။ ထို့အပြင် မိုက်ထဲမှာ ပို၍လည်း ကြာကြာနေသဖြင့် ခဏခဏမဆာတော့ပါ။ မဆာလျှင် ကြားဖြတ်မုန့်ပဋိရေစာများကို ကစွတ်စွတ် မစားဖြစ်တော့သဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ပိုတိုးမလာတော့ပါ။

သွေးအတွင်း ။ ။ လူ့သွေးတွင်း၌လုံလောက်သောသွေးတွင်း သကြားဓာတ် (Blood Glucose) ရှိနေလျှင်၊ မြင့်နေလျှင် လမှာမဆာပါ။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် လျှော့နည်းသောအခါ ဆာလာသည်။ လူတို့စားလိုက်သော ကာမိုဟိုက်ဒြိတ်ခေါ် ကစီဓာတ်အားလုံးမှာ အစာချေပြီးနောက်ပိုင်း ဂလူးကိုစ်နှင့် အခြားသကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး သွေးထဲရောက်သွားသည်။ အမျှင်ဓာတ်များသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် ဆန်ကြမ်း၊ ဂျုံကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်များသည် ကိတ်မုန့်၊ ရေခဲမုန့်များထက် အစာကြေရန် ကြာပြီး ရရှိသောဂလူးကိုစ် သကြားဓာတ်မှာလည်း တဖြည်းဖြည်းသာ သွေးထဲရောက်သွားသည်။ သို့ဖြင့် သွေးထဲရှိသကြားဓာတ်ပမာဏမှာ ကြာရှည်တည်ငြိမ်နေပြီး ဆာလောင်မှုကို မဖြစ်စေတော့ပါ။

အူထဲတွင် ။ ။ အစာအိမ်ထဲမှ မကြောနိုင်သော အမျှင်ဓာတ် အကြွင်းအကျန်များသည် အူထဲရောက်သည်နှင့် လျှင်လျှင်မြန်မြန်ပင် မစင်အိမ်ထဲသို့ ဝမ်းအဖြစ် ရောက်

ရှိအောင် ဖြတ်သန်းသွားနိုင်သည်။ အူ၏ ညှစ်အားများများ မလိုဘဲ အညစ်အကြေးအဖြစ် ပြင်ပသို့ အချိန်တိုအတွင်း စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်သဖြင့် ဝမ်းမှန်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေမှုကို နည်းပါးစေသည်။ ထို့အပြင်အူမကင်ဆာ၊ မစင်အိမ်ကင်ဆာများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးရာရောက်ပါသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ မဝမပိန်ကိုယ်အလေးချိန်မှန်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံလိုသူများ အနေဖြင့် အမျှင်ဓာတ်ပါသော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံကို အမြဲလိုစားပေးသင့်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်များစွာပါသော လက်ရွေးစင်အစားအစာ၊ အသီးအနှံတို့မှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ စားတော်ပဲ၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ၊ စွန်တာနီ၊ စွန်တာပြာ၊ ပဲကြားအစရှိသော ပဲအမျိုးမျိုး။
- ၂။ နံစားပြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပြောင်းဖူး။
- ၃။ ဂျုံကြမ်းနှင့် ဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော မုန့်များ။
- ၄။ အခွံမာအသီး၏ အစေ့များ ဥပမာ - မြေပဲ၊ သစ်ကြားသီး ။
- ၅။ အုန်းသီး။
- ၆။ စွန်ပလွန်သီး၊ စပျစ်သီး၊ မက်မုံသီး၊ ပန်းသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သစ်တော့သီး၊ ဆီးသီး၊ စတော်ဘယ်ရီနှင့် အလားတူဘယ်ရီသီး အမျိုးမျိုး။
- ၇။ အခွံပါပြုတ်ထားသော သို့မဟုတ် ထုတ်ထားသော အာလူး။
- ၈။ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ အစိမ်းရောင်အရွက်ဖား ဟင်းရွက်များနှင့် ပဲသီးတောင့် အမျိုးမျိုး။
- ၉။ မုန်လာပန်းစိမ်း (Broccoli) နှင့် မုန်လာဥ။

အရေးကြီးသော အာရုံကြောစာတုပစ္စည်းများ

□ လူအပါအဝင် ကျောရိုးရှိ သတ္တဝါများ၌ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခံစားမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်မှာ အာရုံကြောစနစ်အဖွဲ့ပင်ဖြစ်သည်။ ဤအာရုံကြောစနစ်အဖွဲ့၌ ဦးခေါင်းအတွင်းတွင်ရှိသော ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးလိုက်ခေါင်းအတွင်းရှိသော ကျောအာရုံကြောမတို့မှာ ဗဟိုအင်္ဂါများဖြစ်၍ ၎င်းတို့နှင့် ဆက်သွယ်နေသည့် အာရုံကြောများ (ဝါ) နှစ်ကြောများနှင့် အဆုံးရှိသော အာရုံအင်္ဂါများ (End Organs) မှာ အပြင်အာရုံကြောစနစ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းရွက်သည်။

□ ယင်းသို့ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများက ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခံစားမှုကို လုပ်ဆောင်ပေးရာတွင် ရှေ့ကမူအာရုံ (Impulse) မှသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် (Electrical Activity) အဖြစ် ကူးပြောင်း၍သာ လုပ်ဆောင်ကြောင်း သိရသည်။ မည်သို့ကူးပြောင်းလုပ်ဆောင်ကြောင်း မသိခဲ့ပေ။ ယခုအခါမူ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများ၏ လုပ်ငန်းများမှာ ယင်းတို့ အထဲတွင် ပါဝင်သော စာတုပစ္စည်းများ (Neuro-transmitters) ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သိလာရသည်။

□ မှန်ပေသည်။ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေသော
 မှားမှုကို သိစေသော၊ မှတ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အာရုံကြော
 ကလာပ်စည်းများမှာ ယင်းသို့အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် အက်ဆီသိုင်းကိုလင်း
 (Acetylcholine) ဓာတ်ပေါ်မှာ မူတည်နေသည်။ ဤဓာတ်လုံ
 လောက်စွာရှိမှ ဦးနှောက်တွင် ဉာဏ်သွက်၍ ထက်ထက်မြက်မြက်
 ရှိသည်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသည်။ ဤဓာတ်ကို အဆီများနှင့် မီးစုန်း
 ဓာတ်ပါသော အစားအစာများမှ ရရှိသည်။ ရှေးကမူ Phospholectithin
 နှင့် Sanatogen Wine စသော အာရုံကြောအားဆေးများမှလည်း ရရှိ
 နိုင်သည်။

□ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုကို ပြောင်းစေပြီး
 လှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့စေသော ဗဟိုဌာနမှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အခြေခံ
 အာရုံကြောကလာပ်စည်းစု (Basal Ganglia) များပေါ်မှာ မူတည်
 သည်။ ယင်းတို့သည် ဒိုဗာမင်း (Dopamine) ဓာတ်လုံလောက်စွာ
 ရှိမှ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းဓာတ်မရရှိပါက ခြေလက်များ
 တုန်ခြင်း၊ ဆိုင်းခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ မျက်နှာသေခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်
 သည်။ ပါကင်ဆာရောဂါ (Parkisonism) ရသူများမှာ ဤအချက်
 ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဒိုဗာမင်းဓာတ်ပြန်လည်ပြည့်စေရန် ဆေးပေးခြင်း၊
 မွှေးကင်းစ သို့မဟုတ် သန္ဓေသားများ၏ ကျောက်ကပ်အထက်အင်္ဂါ၊
 အလယ်သားကို ဦးနှောက်တွင်းသို့ သွတ်သွင်းခြင်းဖြင့် ကုသနေကြသည်။
 ဒိုဗာမင်းဓာတ်ကို အသားဓာတ်များနှင့် နွားနို့ကဲ့သို့သော အရာများမှ ရရှိ
 သည်။

□ လူတစ်ယောက် စိတ်ဆိုးလျှင် မျက်နှာများ နီလာခြင်း၊ သွေး
 တိုးခြင်းနှင့် ခြေလက်များ တုန်ခြင်းစသည်တို့မှာ ဆင်ပါသက်တစ် အာရုံ
 ကြော (Sympathetic Nerve) များမှ အက်ဒရင်နာလင်နှင့်

နော်အက်ဒရင်နာလင် (Adrenalin နှင့် Nor-Adrenalin) တို့ ထွက်လာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆီရိုတော်နင် (Serotonin) ခေါ်သော ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခု ပိုထွက်လာ၍လည်းဖြစ်သည်။ ယင်းဓာတ်များကို မထွက်အောင် သို့မဟုတ် ထွက်ပြီးသားကို ခြေဖျက်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါက လူမှာစိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားသည်။ ဤအတွက် စိတ်ငြိမ်းဆေးများ (Tranquillizers) နှင့် ဘီတာပိတ်ဆေး (Beta - Blockers) များကို ယခုအခါအသုံးပြုနေကြသည်။

□ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြေလက်နှင့် အခြားကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ အက်ဆီသိုင်းကိုလင်းဓာတ်မှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ယင်းဓာတ်နည်းပါးလျှင် ကြွက်သားများ လှုပ်ရှား၍ မရတော့။ ဤသို့ လှုပ်ရှားမရသောအခါ ကြွက်သားသေရောဂါတစ်မျိုး (Myasthenia Gravis) ကို ရရှိသည်။ တောင်အမေရိကတိုက်မှ ကျူရာ (Curare) အဆိပ်သည်လည်း ဤဓာတ်ကို ဖျက်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများကို သေစေသည်။ မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်သောအခါမှ အက်ဆီသိုင်းကိုလင်းကို ပိုထွက်စေခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ ဆက်တိုက်ကျုံ့ကာ အသက်ရှူမဝဘဲ သေရပြန်လေသည်။ အစာအဆိပ်သင့်မှုတစ်မျိုး (Botulinism) တွင်မူ ကြွက်သားများကို မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် အက်ဆီသိုင်းကိုလင်းဓာတ်ကို ချေဖျက်သဖြင့် အသက်ရှူမရဘဲ သေရပြန်ပါသည်။

□ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်၊ အူမ၊ ဆီးအိမ်၊ မစင်အိမ်၊ သားအိမ်စသည်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုမှာလည်း အက်ဆီသိုင်းကိုလင်းနှင့် နောက်အက်ဒရင်နာလင်းစသော ဓာတုပစ္စည်းများအပေါ် မူတည်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယင်းအင်္ဂါများ မလှုပ်ရှားနိုင်၍ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားမှုပိုလျှင်ဖြစ်စေ ပုံမှန်ပြန်ရအောင် (၀၁) ရောဂါပျောက်အောင် လိုအပ်သော ဓာတုပစ္စည်းများကို ထိုးသွင်းကြရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မူလဓာတုပစ္စည်းကို

ရရှိပါက အလားတူ လူချက်လုပ်သည်ပြင်ပဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကြရသည်။ ဥပမာ - အက်ဆီသိုင်းကိုလင်းနှင့်တူသော ပီဆော့စ်တမင်း (Phystostigmine) ၊ နော်အက်ဒလင်နာလင်းနှင့်တူသော အက်ဖီဒရင်း (Ephedrine) စသည်တို့ဖြစ်သည် အခြားသော လုပ်ငန်းတူ (ဝါ) အစွမ်းတူသည့် ဆေးများမှာ ဓာတုပစ္စည်းများပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - အောက်ဆီတော့(က်) ဆင် (Oxytocin) စသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအားလုံးကို ထိန်းချုပ်ထားသော အာရုံကြောစနစ်မှာ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် ယင်းတို့အတွင်းရှိ ဓာတုပစ္စည်းများပေါ်မှာ မူတည်နေသည်။ ယင်းဓာတုပစ္စည်းများ အပိုအလို ရှိပါက လူမှာပုံမှန်မဖြစ်တော့ဘဲ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခံစားမှုပြောင်းလဲရုံမက အတွေးအခေါ်၊ အမူအရာ၊ စဉ်းစားမှု၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် မှတ်ဉာဏ်တို့မှာ ပြောင်းလဲသွားတော့သည်။ ဤသည်ကို ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ (ဝါ) ဆေးများကို ဆရာဝန်များက ပေး၍ ကုသရပါသတည်း။ ။



သိပ္ပံပညာနှင့်အရသာ

□ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာစကား၌ “ သွားအရသာ ခါးတဏှာ ” ဟု ဆိုစကားရှိပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အရသာရှိမရှိ၊ ကောင်းမကောင်းကို သွားကသိ၍ ခါးမမူ တဏှာပေမကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည်ဟုဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာအရမူ သွားသည် အရသာကို ခံစားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ တဏှာ ပေမကိစ္စများမှာလည်း ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများနှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။

□ သိပ္ပံပညာရှုထောင့်အရမူ အရသာကိုသိသည်မှာ လျှာနှင့် အာခံတွင်းမှ အချို့အင်္ဂါများပေါ်ရှိ အရသာခံအာရုံဖူးများ (၀၁) ရသာခံအင်္ဂါများ (Taste Buds) ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအရသာခံအင်္ဂါများသည် လျှာ၏ထိပ်ဘေးအနားနှင့် အပေါ်တွင်ရှိသကဲ့သို့ လျှာနောက်ရှိ အာသီးပျော့ (Soft Palate) နှင့် လေပြွန်ဝအရိုးနု (Epiglottis) တို့အပေါ်တွင် ရှိပါသည်။ ယင်းတို့သည် ရေထဲတွင် ပျော်ဝင်လာသော အစားအသောက်များ၏ အရသာကို ခံစား၍ အရသာခံအာရုံကြောများ (Taste Nerves) မှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ဆီသို့ ပို့ပေးပါသည်။ ပိုစသ်က

လျှပ်စစ်လှိုင်းများဖြစ်သောလည်း ဦးနှောက်သို့ ရောက်သောအခါ ဦးနှောက်က သဘာဝအရသာအဖြစ် (၀၁) မူလအရသာအဖြစ် ပြန်လည် အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးပါသည်။

□ အရသာမှာ အဓိကအားဖြင့် လေးမျိုးရှိသည်ဟု သိရပါသည်။ ယင်းတို့မှာ အချို၊ ချဉ်၊ အခါးနှင့် အငန်အရသာများဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ စမ်းသပ်ချက်အရ သိရသည်မှာ အချိုအရသာသည် လျှာ၏ ထိပ်ဖျား၌လည်းကောင်း၊ အခါးသည်လျှာ၏ အရင်း၌လည်းကောင်း၊ အချဉ်သည် လျှာ၏အနားဖျား၌လည်းကောင်း၊ အငန်သည် လျှာ၏ ထိပ်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် လည်းကောင်း ပို၍သိသာစွာ ခံစားရသည်ဟု သိရပါသည်။ သို့သော်အရသာခံအင်္ဂါများသည် မည်သည့် အရသာမျိုးကိုမဆို ခံစားနိုင်ကြောင်း သိကြရသည်။

□ ကျွန်မတို့အနေဖြင့် အနံ့နှင့် အရသာကိုပေါင်း၍ ပြောဆိုလေ့ ရှိကြပါသည်။ စကားကောင်းသောကံဖွယ် တစ်ခုခုအနံ့ကိုရလျှင် စားချင် ဖြစ်လာ၍ သွားရည်ယိုလာပါသည်။ ထိုအတူ အချဉ်၊ အစပ်ကိုမြင် လျှင် စားလိုစိတ်လွန်ကဲ၍ သွားရည်ကျတတ်မြဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သိပ္ပံပညာအရမူ အနံ့နှင့် အရသာမှာ တခြားစီပင်ဖြစ်ပါသည်။ အမြင်နှင့် အရသာမှာလည်း ပြဒါးတစ်လမ်း၊ သံတစ်လမ်းသာဖြစ်ပါ၏။ ကျွန်မတို့ စိတ်က အကျင့်ဖြစ်နေ၍သာ အနံ့၊ အရသာနှင့် အဆင်းတို့သည် ပူးတွဲ နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

□ အမှန်စင်စစ် အရသာမှာ အထက်ကပြောခဲ့သကဲ့သို့ ၄ - မျိုး တည်းမဟုတ်ပါ။ စပ်သောအရသာ၊ ပူသောအရသာ၊ ဖန်သောအရသာ၊ သက်သောအရသာနှင့် ပျော့အိသော၊ မာသော၊ ကျင်သောအရသာများ ဟူ၍လည်း ရှိပါသေးသည်။ ဤသို့ ရသာမျိုးစုံခံစားရသည်မှာ မူရင်းအရ

သာခံ အင်္ဂါများနှင့် အခြားအာရုံခံအင်္ဂါများ။ ဆိုလိုသည်မှာ နာကျင်ခြင်း၊ ပူအေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း စသည်တို့ကိုသိသော အာရုံခံအင်္ဂါများတို့ ပူးပေါင်း၍ ဦးနှောက်သို့ အာရုံအမျိုးမျိုးကို တစ်ပြိုင်တည်း ပို့လိုက်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖန်ခါးသီးအရသာ၊ ငရုတ်သီး၏ အရသာနှင့် ကိတ်မုန့်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း၊ ချော့ကလက်နှင့် ရေခဲမုန့်၏ အရသာအမျိုးမျိုးကို ခံစားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ခံစားနိုင်ရန်အတွက် အာရုံကြောများကောင်းရန် လိုသလိုဦးနှောက်လည်းကောင်းရန်လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်အာရုံကြော (Cranial Nerves) အမှတ် ၉ အမှတ် ၉ နှင့် အမှတ် ၁၀ တို့ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအာရုံကြောများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက အရသာအာရုံကို ကောင်းစွာမခံစားနိုင်ပါ။ ထို့အတူ အရသာကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဖော်ပေါ်သော အရသာခံ ဦးနှောက်နေရာ (Taste Area of the Brain) ကောင်းမွန်ရန်လည်း လိုပါသည်။ ယင်းဦးနှောက်နေရာသည် နားထင်ပိုင်းတွင်ရှိ၍ အနံ့ခံသောနေရာ အကြား ကိုသိသော ဦးနှောက်နေရာတို့နှင့်လည်း နီးကပ်စွာတည်ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်နားထင်လုံးရောဂါရ၍ တက်တတ်သူများတွင် မတက်မီ ထူးဆန်းသောအနံ့၊ အရသာကို ခံစားရလေ့ရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

□ အရသာမှန်သမျှလည်း ပါးစပ်ကပြောပြရုံဖြင့် ခံစား၍မရပါ။ အမှန်တကယ်စားဖူးမှသာလျှင် အရသာအစစ်ကို ခံစား၍ ရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာများ အလွန်ကြိုက်သော ငါးပိအရသာကို အနောက်တိုင်းက ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ပထမအကြိမ်တွင် အရသာခံစား၍ မရပါ။ ထိုအတူ ချော့ကလက် မစားဖူးသော ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှ ကလေးအချို့မှာ ချော့ကလက်ကို အနောက်တိုင်းက ကလေးများကို မကြိုက်နှစ်သက်ကြပါ။ ထို့အပြင် အရသာခံအင်္ဂါမျိုး (၀၁) ရသာရုံပူးများ

(Taste Buds) တို့သည် အသက်ကြီးလာလျှင် ပျက်စီးသွားတတ်ပါသည်။ လျှာရောဂါများရလျှင်လည်း ပျက်စီးတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် လျှာရောဂါရှိသူများ၌ အရသာများကို ကောင်းစွာ စား၍မရပါ။ ထိုအခါ သူတို့အဖို့ ဘာမျှစားချင်စိတ် မရှိတော့ပါ။

□ ထို့အပြင် အစားဟူသမျှသည် စားဖန်များက ရိုးအိသွားတတ်သလို အရသာတစ်ခုခုကို အမြဲခံစားနေရပါကလည်း ထိုခံစားမှုမှာ ရိုးသွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့မဖြစ်စေရန် အရသာအမျိုးမျိုးရှိသည့် အစားအသောက်များကိုလှည့်၍ သို့မဟုတ် ရောစပ်၍ စားရပါသည်။ အရသာကောင်းကောင်းခံလိုလျှင် အရသာခံမှုကို ပျက်ပြားစေသည့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းနှင့် အပူအစပ်များကို လွန်မင်းစွာ စားသုံးခြင်းများကိုလည်း ရှောင်ရပါမည်။ ။



အံ့သြဖွယ်ရာ နာမ်ကြောနှစ်ဖြာ

□ “ မေမေရေ့ ပါးပါးမျက်လုံးကြီးက စိတ်ဆိုးရင် သိပ်ပြူးလာတာပဲ။ အသံကြီးကလဲ ဟိန်းပြီးထွက်လာတယ်။ ကြောက်စရာကြီး။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲ ” ဟု သမီးကြီးက ကျွန်မအား မေးပါသည်။ သမီးငယ်ကလည်း အားကျမခံ “ မေမေကျတော့ တစ်ယောက်ယောက်က အော်လိုက်၊ ငေါက်လိုက်ရင် မျက်နှာတွေ နီရဲပြီးမျက်ရည်တွဲတွဲလို့။ ချမ်းလို့တုန်နေတဲ့အခါလည်း မေမေခြေမွှေး၊ လက်မွှေးတွေကထောင်ပြီး အရေပြားတစ်ခုလုံးဖုလုံးလေးတွေထလို့။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲ ” ဟု ထပ်မေးပါသည်။

□ ကျွန်မက “ အဲဒါသမီးတို့ ဖေဖေကို မေးကြည့်ပါလား။ သူက အာရုံကြောစနစ်အဖွဲ့ကို သုတေသနပြုလာတာ။ မေးကြည့် ” ဟု သမီးတို့အဖေကိုကြည့်၍ ပြောလိုက်ပါသည်။ သူတို့အဖေက “ ဒီလောက်ကလေးအတွက်နဲ့ ပီအိပ်ချိုဒီရတဲ့ လူတစ်ယောက်က ပြောပြဖို့ မလိုဘူး။ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရသူတိုင်း၊ ခန္ဓာဗေဒဘွဲ့လွန်သင်ကြားဖူးသူတိုင်း သိနေတာပဲ။ ဒေါ်ဥမ္မာပဲရှင်းပြလိုက် ” ဟု ကျွန်မအား ပြန်၍ခိုင်းပါသည်။ ကျွန်မလည်း

ကိုယ်ရှားကိုယ်ပတ်သဖြင့် သမီးတို့အား အလိုလို တုံ့ပြန်အာရုံကြောစနစ် အဖွဲ့အကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြရပါသည်။

□ “ လူတွေမှာ မွေးလာကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့နဲ့ လှုပ်ရှားဖို့ အာရုံကြော (၀၁) နာမ်ကြောတွေနဲ့ အာရုံခံအင်္ဂါများ ပါလာ တယ်။ ဒီနာမ်ကြောတွေနဲ့ အာရုံခံပစ္စည်းတွေဟာ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ဦးခေါင်းခွံအတွင်းရှိ ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးမြောင်း အတွင်းရှိ ကျောအာရုံကြောမနဲ့ ဆက်သွယ်ထားတယ်။ ဒီနာမ်ကြောတွေ တို့ လုပ်ငန်းအရ ခွဲခြားရင်း လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို လုပ်ပေးတဲ့ နာမ်ကြော က နှစ်ဖွဲ့ပဲရှိတယ်။ တစ်ဖွဲ့က ဆန္ဒအောက်မှရှိပြီး လူရဲ့အလိုကျလှုပ်ရှား ပေးတယ်။ ဥပမာ - သွားလာခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ထမင်းစားခြင်း စတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ တခြားတစ်ဖွဲ့ကတော့ ဆန္ဒအောက်မှာ မရှိဘဲ သူ့အလိုလိုလှုပ်ရှားနေတယ်။ ဥပမာ - နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အစာအိမ်ကျုံ့ခြင်း၊ အူလှုပ်ခြင်းနှင့် ဆီးသွားခြင်း မစင်စွန့်ခြင်း စတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ”

□ “ အလိုလို လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသက်ရှင်ရေးနဲ့ သွေးလှည့်လည်မှု၊ အစာခြေမှု၊ အညစ် အကြေးစွန့်မှု စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးတယ်။ ဒီအလိုလို အာရုံကြောစနစ် အဖွဲ့ဟာ စိတ်ဆိုးရင်ဖြစ်စေ၊ ကြောက်လန့်ရင်ဖြစ်စေ၊ ရန်သူနဲ့တွေ့လို့ တိုက်ခိုက်ရလျှင်ဖြစ်စေ မျက်လုံး (၀၂) သူငယ်အိမ်ပြုူးကျယ်ခြင်း၊ နှလုံးပို နှုန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းနဲ့ အသက်ရှူမြန်စေခြင်း၊ လေပြန်ကျယ်စေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတယ်။ ခြေလက်က ကြွက်သားတွေဆီကိုလည်း သွေးပို့ရောက်စေ တယ်။ အရေပြားက ချွေးပိုထွက်စေပြီး အမွှေးအမှင်တွေထောင်စေတယ်။ နိုင်လျှင်တိုက်မယ်၊ မနိုင်လျှင်ပြေးမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဒီအာရုံကြောအဖွဲ့ကို ဆင်ပါသက်တစ် (Sympathetic) (၀၂) တစ်စု

တစ်ရုံးတည်းပြုလုပ်သော အာရုံကြောအဖွဲ့လိုခေါ်တယ်။ တခြားအလိုလို လှုပ်ရှားတဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့ကတော့ အိပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပျက်နေ တာတွေကို ပြုလုပ်ပေးတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုရင် သူငယ်အိပ်ကျဉ်းခြင်း၊ အဆုတ်လေပြန်ကျဉ်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်နေခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်း ကြွက် သားများ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်း၊ မစင်စွန့်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်တယ်။”

□ “ အဲဒီတော့ ဇောဇောစိတ်ဆိုးပြီး မျက်လုံးပြူးတဲ့သူဟာ ဆင် ပါသက်တစ် အာရုံကြောစနစ်လုပ်ငန်းများကို ကြာရှင်သွေးတိုးရောဂါ ရခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းနဲ့ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများ ရနိုင်တယ်။ တခြားအလိုလိုလှုပ်ရှားတဲ့ အာရုံကြောစနစ်အဖွဲ့ကိုပါရာ ဆင်ပါသက်တစ် (Parasympathetic) ၊ ဒါမှမဟုတ် သီးခြားလှုပ်ရှားတဲ့ အာရုံကြော စနစ်လိုခေါ်တယ်။ အဲဒီအဖွဲ့လွန်ကဲလို့ရှိရင် အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်း၊ ပန်း နှာရင်ကျပ်ရောဂါရခြင်းနဲ့ မိုက်နာခြင်းစတဲ့ရောဂါတွေရတတ်တယ်။ ကဲ သမီးဖေဖေဘာရောဂါရမလဲ ” ဟု ကျွန်မကပြော၍ မေးရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက် ရပါသည်။ သမီးတို့၏ ဖခင်ကမူ “ ဘာလုပ်ရင်ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိနေတော့ ပါးပါးကတော့ ဘာရောဂါမှ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အခုလဲ ဒေါင်ဒေါင်မြည်အောင် ကျန်းမာနေတာ အသိမဟုတ်လား။ သိပ်ကြောက် တတ်တဲ့ သူတွေသာ ရောဂါမျိုးရုံရမှာ ” ဟု ပြန်၍ပြောပါသည်။

□ “ ဟုတ်တယ်။ လူတိုင်းကို ကြောက်နေတဲ့လူတွေဟာ တစ်မျိုး မဟုတ် တစ်မျိုး ရောဂါရနေတာ ပါးပါးရဲ့ ” ဟု သမီးတွေကလည်း ကျွန်မကို ပြီးစေနှင်ကြည်ကာ စကြပါသည်။



စကားထစ်ခြင်း

□ စကားထစ်ခြင်း (Stammering) ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် မိမိပြောလိုသော စကားကို တစ်လုံးကို ပီပီသသ၊ မှန်မှန်ကန်ကန်၊ အေးအေးဆေးဆေး ပြောနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ စကားတစ်လုံးကိုထပ်ကာ ထပ်ကာဆက်ပြော၍ နောက်ပိုင်းတွင် အချိန်မီ ပြီးစီးအောင် တက်သုတ် နှင်၍ ပြောခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ - “ မင်္ဂလာမောင်မယ် ” ဟူ၍ တစ်လုံးစီ အေးအေးဆေးဆေး၊ ပီပီသသပြောရမည်အစား “ မင်-မင်-ဂ-ဂ-လာ-လာ-မောင်-မောင်-မယ်-မယ်-မယ် ” ဟူ၍ ပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ အချို့သူများမှာမူ အစစကားလုံးကိုသာ ထပ်၍ထပ်၍ ပြော တတ်ပြီး နောက်ပိုင်းစကားလုံးများကို ပီသစွာပြောနိုင်သည်။ သို့သော် တစ်ယောက်ယောက်က ကြားဝင်ပြောလိုက်၊ ဖျက်လိုက်လျှင် ပြောလို သည့် စကားမှာ မဆုံးဘဲ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ဥပမာ “ မင်္ဂလာမောင် မယ် ” ကို “ မင်မင်ဂလာမောင်မယ် ” ဟု ပြောခြင်းဖြစ်သည်။

□ ဤသို့စကားထစ်ခြင်းမှာ များသောအားဖြင့် ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ စကားပြောတတ်ခါစအရွယ်၊ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်သားမှစ၍

၄-၅-၆ နှစ်သားအရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်သည်။ အချို့လည်း ကျောင်းနေစ
အရွယ် ၅-နှစ်၊ ၆-နှစ်အရွယ်၌ လူအများကြီးနှင့် စတွေ့ရသည်အခါ
စကားမပြောတတ်မီ ပြောချင်စောနှင့် ပြောခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။
အချို့သောလူကြီးများမှာလည်း မိမိရိုသေကိုင်ရှိုင်းသာ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်
ပထမအကြိမ် စကားပြောရာတွင်ဖြစ်စေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားကြောက်လန့်
နေစဉ်၌ ပြောရသောအခါဖြစ်စေ စကားထစ်တတ်သည်။ ဥပမာ -
တရားရုံး၌ သက်သေထွက်ရခြင်း၊ ရန်သူနှင့်တွေ့ခြင်း၊ စစ်မေးခံရခြင်းနှင့်
သမီးရည်းစား စကားစပြောချိန်တို့ဖြစ်သည်။

□ ဤသို့ စကားထစ်ခြင်းမှာ လူကြီးရောကလေးပါ ဦးနှောက်တွင်
အနှောက်အယှက်ဖြစ်၍ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ မှန်ကန်စွာစကားပြောနိုင်ဖို့
အတွက် ဦးနှောက်ကြီးရှိ စကားပြောစရိယာသည် ကောင်းရန်လိုသကဲ့သို့
ယင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၊ အာရုံကြော
အားလုံးလည်း ကောင်းရန်လိုသည်။ ထိုနှောက် အသံကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်
အသံအိုးနှင့် ကြွက်သားများ၊ လည်ပင်း၊ ပါးစပ်နှင့် လျှာကြွက်သားများ
ကောင်းရန်လိုပါသည်။ ထိုသို့ခန္ဓာဗေဒအရ မူမှန်ဖြစ်ရန်လိုသည်ပြင်
စကားပြောသောသူသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ ပြောရမည့်
အကြောင်းအရာကို နည်းလည်ခြင်း၊ စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိခြင်း
နှင့် မိမိစကားကို နားထောင်မည်သူက မိမိအားအထင်ကြီးခြင်း စသည်တို့
ရှိရန်လိုပါသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ စကားထစ်သူတစ်ယောက်ကို “ မင်းစကားထစ်နေ
သည် ” ဟူ၍ မလှောင်ပြောင်ရပါ။ သူပြောနေသည်အကြောင်း
အရာကိုဝင်၍ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ဟန့်တားခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။
သူစကားပြောပြီးသည်အထိ သည်းခံနားထောင်ပေးရပါမည်။ ထိုနှောက်မှ

သူ၏ စကားပြောထစ်ခြင်းကို ကုသလိုပါက သူ၏မိဘဆွေမျိုးများကို ပြောရမည်။ မိဘဆွေမျိုးများက ကျွမ်းကျင်သူတို့နှင့် တိုင်ပင်၍ ကုသ ရပါမည်။

□ စကားပြောထစ်ခြင်းသည် အပြုအမူချို့ယွင်းချက် တစ်ခုဖြစ်၍ အားပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်ကိုးစားခြင်းဖြင့် ပျောက်အောင်ကုသ၍ရပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်၌ စကားအပြောအဟောတော် လှသည်ဆိုသော အမေရိကန်သမ္မတ အေဗရာဟမ်လင်ကွန်းသည် အစက စကားထစ်ပါသည်။ ရှေ့နေနှင့် နိုင်ငံရေးလောကသို့ ဝင်သောအခါ စကား ထစ်ခြင်းကို ပျောက်ရန်တစ်ယောက်တည်း အားပေးလေ့ကျင့်ရာ နောက် ပိုင်းစကားထစ်မှု လုံးဝပျောက်သွားပါသည်။ သူ့လေ့ကျင့်ပုံမှာ သူပြော ရမည့် အကြောင်းအရာကို သေချာစွာလေ့လာပြီး ရေအိုးများရှေ့တွင် လေ့ကျင့်ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရေအိုးများကို သူ၏ပရိသတ် အမှတ် ထား၍ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုပရိသတ်သည် သူ့ကိုမည်သို့မျှ နောက်ယှက်ခြင်း၊ ပြန်လှန်စောဒကတက်ခြင်း လုပ်နိုင်မှုမရှိသည် မဟုတ် ပါလော။

□ ယခုအခါမူ အင်္ဂလန်နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စသောနိုင်ငံ များ၌ စကားထစ်ခြင်းကို ကုသပေးသည် ဆေးခန်းနှင့် ကျောင်းများရှိလာ ပါပြီ။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအချို့ပင် ထိုကျောင်းများသို့သွား၍ စကား ထစ်ခြင်းပျောက်အောင် ကုသခံဖူးပါသည်။ ။



စကားပြောခြင်းနှင့်ဆိုင်သောကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

□ လူနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ ကွာခြားသည်မှာ အသိဉာဏ်ကွာခြားခြင်းဖြစ်သည်ဟု လူများစုက ယုံကြည်လက်ခံထားကြသည်။ သို့ရာတွင် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အလိုအရမူ အသိဉာဏ်ကွာခြားမှုသည် ထင်သလောက်လှ၏။ သင်္ကေတအမှတ်အသား မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းမူ အသက်တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အရွယ်ရှိ လူကလေးများမှာ ချင်ပန်စီမျောက်ဝံနှင့် လင်းပိုင်၊ ဝေလငါးစသော သတ္တဝါကြီးများလောက် ဉာဏ်မကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ထိုတိရစ္ဆာန်များမှ အသက်ကြီးရင့်သူများမှာ အသက်ငယ်လွန်းသော လူကလေးများနှင့် လူအများထက် အသိဉာဏ်ပိုမိုရှိသည်ဟုလို။

□ လူနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ ကွာခြားချက်မှာ လက်နက်ကိရိယာကို အသုံးပြုနိုင်မှု၌ ကွာခြားသည်ဟုဆိုကြသည်။ လူသည် ကျောက်ခေတ်မှစ၍ ကျောက်လက်နက်ကိရိယာများကို တီထွင်ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ယခုအခါမူ တား၊ သေနတ်မှအစ ရော့ကက်နှင့် လေဆာကိရိယာများအထိ လက်နက်စုံအသုံးပြုနိုင်ပြီးဖြစ်သည်။ ချင်ပန်စီနှင့် ဂစ်ဘွန်စသော မျောက်ဝံကြီးများ

လည်း ပျားသလက်များ၊ ပဒူကောင်များကို သစ်ပိုင်းများအသုံးပြု၍ အသုံးကြရာ ထိုသစ်ကိုင်းများကို လက်နက်အဖြစ် ယူဆသော်လေသည်။ သို့ဆိုလျှင် လက်နက်ကိရိယာသုံးစွဲမှုသည် လူသားကသာပိုင်ဆိုင်သော အမှတ်သင်္ကေတ မဟုတ်ချေ။

□ စင်စစ်လူနှင့်အခြားတိရစ္ဆာန်များ ကွာခြားသည်မှာ စကားပြောခြင်းနှင့် စကားကိုနည်းလည်ခြင်း၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် သယ်ပို့နိုင်ခြင်း၊ ဖြစ်သည်ဟုယခုအခါ သိရှိလာကြသည်။ စကားဟူရာ၌ စကားလုံးများအဖြစ် ပါးစပ်မှထွက်လာသော အသံများကိုသာမဆိုလိုပေ။ စာဖြင့်ရေးပြခြင်း၊ မျက်ရိပ်မျက်ကဲဖြင့်ပြခြင်း၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များဖြင့်ပြခြင်း၊ သင်္ကေတလျှို့ဝှက်စကားလုံး အမှတ်အသားများ အသုံးပြုခြင်းပါ ပါဝင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စကား (Speech) ကို သိပ္ပံနည်းကျခွဲခြမ်းလေ့လာရာ၌ လှုပ်ရှားပြောသောစကား (Motor Speech) နှင့် လက်ခံသောစကား (Sensory Speech) ဟူ၍ အဓိကနှစ်မျိုးရှိသည်။

□ လှုပ်ရှားစကားတွင် အသံထွက်စကားနှင့် အရေးစကားဟူ၍ ၂-ခုရှိသည်။ ၂-ခုလုံးကိုပင် ဦးနှောက်ကြီး၏ တစ်ဖက်ခြမ်းရှိ စကားပြောရိယာ (Motor Speech Area) မှ စတင်လှုံ့ဆော်သည်။ ထိုမှအသံအိုး (Larynx) နှင့် ရင်ခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် လျှာ ကြွက်သားများ အထိရောက်ပြီး ဆိုလိုချက်ကို စကားလုံးများအဖြစ် ထွက်စေသည်။ အရေးစကားတွင်မူ အသံအိုးနှင့် ပါးစပ်အစား လက်ကသင်ပေးထားသည့် အတိုင်း ရေးပြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်ထိခိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါရလျှင်ဖြစ်စေ အသံ မထွက်နိုင်၊ စာရေးနိုင်သလို အသံအိုးနှင့် ပါးစပ်မကောင်းပါကလည်း စကားမပြောနိုင်ချေ။ ဤသို့လှုပ်ရှားစကား မပြောနိုင်ခြင်းကို (Motor Aphasia) ဟု ခေါ်သည်။

□ သူများပြောသောအသံကိုကြား၍ နားလည်ရန်နှင့် ရေးပြသော စာလုံးများကို နားလည်ရန်မှာ ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော စကားအစိတ်အပိုင်း များနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အသံစကားလုံးများကိုနားနှင့် ယင်းအာရုံကြော များကောင်းမှ၊ ဦးနှောက်ရှိ နားကြားသောနေရာ (Auditory Area) ကောင်းမှ ကောင်းစွာနားလည်နိုင်သည်။ ထိုအတူ ရေးပြသောစကားလုံး များနှင့် သင်္ကေတများကို နားလည်ရန်လည်း မျက်စိနှင့်ယင်း၏ အာရုံ ကြောများကောင်းမှ၊ ဦးနှောက်ရှိ အမြင်နေရာ (Visual Area) ကောင်းမှ ကောင်းစွာနားလည်နိုင်သည်။

□ အသံနှင့် အရေးစကားလုံးများ နားမလည်ခြင်း၊ ခံစားမှုစကား မျက်စိခြင်း (Sensory Aphasia) ဟုခေါ်သည်။

□ အပြောရော၊ အရေးရော စကား - ၂ မျိုးလုံးကိုပင် သင်ပေး မှသာ တတ်နိုင်၊ နားလည်နိုင်သည်။ ဦးနှောက်ကောင်းသော်လည်း နား မကြားလျှင် အသံစကားကို မသင်နိုင်ပါ။ မျက်စိမကောင်းလျှင် အမြင် စကားကို မသင်၍မရပါ။ စာရေးရန်အတွက် လက်ကောင်းရန်လိုသလို စကားပြောရန်အတွက် အသံအိုးနှင့်လျှာ၊ ပါးစပ်တို့ကောင်းရန်လည်း လိုသည်။ နားနှင့်မျက်စိမွေးကတည်းက ကန်းလျှင် စာသင်၍မရပါ။ သို့သော် တစ်ခုခုသာကန်းလျှင် သင်၍ရပါသည်။ ရိုးရိုးလူများအတွက် ပညာရှာရာတွင် နားရော၊ မျက်စိရောကောင်းရန် လိုသလို ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကျန်းမာရန်လိုသည်။ ။



နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း

□ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းဆိုသည်မှာ နှလုံးခုန်နှုန်းသည် ပုံမှန်ထက် မြန်၍ ထိုသို့ခုန်ခြင်းကို လူကသိနေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြင့် စိုးရိမ်စိတ် ဝင်လာကာ အိပ်မပျော်စားမဝင်နှင့် မိမိမှာ တစ်ခုခုဖြစ်မည်ကို ကြောက် ၍လာသည်။ ထိုကြောက်စိတ်ကြောင့် ပို၍နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ပြီး ပို၍အိပ်မရ ဖြစ်ကာလူမှာ ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်၍ ပိန်လာ၊ ချွေးလာနိုင်ပေသည်။

□ ပုံမှန်ကျန်းမာသော လူများ၌ နှလုံးသည် တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၆၀-မှ ၈၀-ကြား မှန်မှန်ခုန်နေသည်။ ဤသို့နှလုံးခုန်နေခြင်းကို ကျန်းမာ သောလူသည် မသိပေ။ နေ့တွင်အလုပ်လုပ်သဖြင့် နှလုံးခုန်နှုန်း အနည်း ငယ်ပိုမြန်နိုင်သော်လည်း ထိုသို့မြန်မြန်ခုန်လာခြင်းကိုလည်း လူကမသိပေ။ သို့သော် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်းကို သိပါက ထိုသူမှာ နှလုံးနှင့် ပတ်သက်၍မူမမှန်တော့ဟု သိရပေမည်။

□ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း (Palpitation) ဆိုသည်မှာ တကယ် တော့ ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ နှလုံးရောဂါကြောင့်ဟုလည်း တစ်ထစ်ချ

မပြောနိုင်ပေ။ အကြောင်းမှာ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းမှာ ရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သောလက္ခဏာ (Sign and Symptom) တစ်ခုသာမက ရောဂါမဟုတ်သော အခြားအကြောင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

□ မှန်ပါသည်။ ကျန်းမာသောလူများ၌ တစ်ခါတစ်ရံ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အကြောက်လွန်ခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကို အလွန်အမင်း သောက်ထားခြင်း၊ ထိုအတူ ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်ထား၍လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နာတာရှည်ရောဂါများ ခံစားပြီးနောက် ကျန်းမာလာစ၍လည်း နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါသည်။

□ နှလုံးရောဂါကြောင့် နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းမှာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးအခင်မလုံသောရောဂါ (Aortic Regurgitation) နှင့် နှလုံးခုန်အမြန်လွန်သည်ရောဂါ (Paroxysmal Tachycardia) စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအတူ နှလုံးအတွင်းအာရုံပြန်မှုပိတ်သည်ရောဂါ (Heart Block) နှင့် နှလုံးညှစ်မှုပိုသောရောဂါ (Extra Systole) တို့တွင်လည်း နှလုံးတုန် ရင်ခုန်တတ်ပါသည်။

□ နှလုံးရောဂါမရှိသော်လည်း စိတ်ကအမြဲအားစိုက်၍ လုပ်ရသည်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ နှလုံးရောပို၍မောတတ်ပါသည်။ ထိုအခါမျိုး၌ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်တတ်သည်။ ထိုအတူ အစာမကြေခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ လည်ပင်းသိုင်းရွက် အကျိတ်အဆိပ်တက်ခြင်းနှင့် နှလုံးကို အပြင်မှ ဖိထားသည့် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိလျှင်လည်း နှလုံးတုန် ရင်ခုန်တက်ပါသည်။ ဥပမာ - အဆုတ်ဖုံးအမြှေးအတွင်း လေဝင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ ဖျဉ်းခွဲခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

□ လူသည် တစ်စုံတစ်ခုကို အမြဲတမ်းကြောက်လန့်နေသော အခါ
လည်း နှလုံးတုန်ရင်ခုန်တက်ပါသည်။ ဥပမာ - မိမိအား အချိန်မရွေး
အလမ်းမည်၊ လာသတ်မည်ကို ကြောက်နေရခြင်း၊ မိမိ၏ စည်းစိမ်ကို
အဖျက်ဆီးခံရမည်ကို စိုးရိမ်နေရခြင်း၊ စာမေးပွဲ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ရာထူး
တိုးတက်မှုတို့ကိုရရှိရန် အမြဲစိတ်စောနေရသောအခါတို့၌လည်း ခန္ဓာ
တိုယ်၏ ဆင်ပါသက်တစ် အာရုံကြောစနစ် (Sympathetic Nervous
System) သည် ပို၍တုံ့ပြန်မှုများကာ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်လာရသည်။

□ ထိုအာရုံကြောစနစ်ကို လှုံ့ဆော်သော ဆေးများစားထားလျှင်
လည်း အလားတူပင် နှလုံးတုန်ရင်ခုန်နိုင်သည်။ ဥပမာ - ပန်းနာပျောက်
ဆေး အက်ဖီဒရင်း (Ephedrine) ကို သောက်သုံးမှုများလျှင်
နှလုံးတုန် ရင်ခုန်၍ အိပ်မရဖြစ်နိုင်ပေသည်။
လက်ဖက်ရည်သောက်လွန်းလျှင် နှလုံး တုန် ရင်ခုန်ခြင်းမှာ
လက်ဖက်ထဲမှာ ပါသော သီယိုဖိုင်လင်း (Theophylline)
ဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ကော်ဖီသောက်လွန်း လျှင်
နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းမှာ ကော်ဖီထဲတွင်ပါသော ကေဖင်း
(Caffeine) ဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်လာလျှင် မိမိမှာ နှလုံးရောဂါရပြီ
ဟုထင်ပြီး ကြောက်လန့်စိုးရိမ်ခြင်းမဖြစ်သင့်ပေ။ “ မိမိဘာစားထားသလဲ၊
ဘာများစိတ်စောနေသလဲ၊ ဘာများကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေသလဲ ” ဆိုသည်
ကို ပထမဆန်းစစ်ကြည့်သင့်သည်။ ပြီးလျှင်မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေ
စစ်၍ ရောဂါတစ်ခုခုရှိမရှိ သိအောင်ကြိုးစားရမည်။ စိတ်အေးအေးထား
ခြင်း အနားယူခြင်းနှင့် နှလုံးတုန်စေသောဆေးများ၊ အစာများကို စားသုံး
မှုကို ဆက်၍နှလုံးတုန်ရင်ခုန်မှသာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်

ပါသည်။ ။

JJ

ဉာဏ်ကောင်းခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး

□ ဉာဏ်ကောင်းခြင်း (Intelligence) ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် သင်ကြား၍ရသော အရာမှန်သမျှကို သူများထက်ပိုမိုလွယ်ကူစွာ တတ်သိလွယ်ပြီး မသင်ကြားဘဲနှင့်လည်း အချို့အရာများကို တတ်သိနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက သူများထက် ထူးချွန်ကြောင်း ပြသနိုင်ကြသည်။ ဥပမာ - ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရသည် အသက် ၅ - နှစ်၌ ကဗျာစပ်နိုင်၍ ဗေသိုဘင်းသည် အသက် ၆ - နှစ်အရွယ်၌ပင် စန္ဒရားကို တီးနိုင်သကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ မွေးရာပါပါရမီကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

□ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူသူများနှင့် စာအတူသင်ကြားရာတွင် သူများကျက်မှတ်ရသော အချိန်ထက်လျော့၍ ကျက်မှတ်လျှင်ပင် တတ်သိခြင်း၊ မှတ်မိခြင်းဖြစ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးကယင်းကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ၁ - နှစ်လျှင် ၂ - တန်းတက်ရခြင်းနှင့် မည်သည့်စာမေးပွဲကို ဖြေဖြေသူတို့သည် ထိပ်ဆုံးမှ အမှတ်ကောင်းကောင်းနှင့် အောင်ကြသည်။

ရိုက်သို့ ဉာဏ်ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်နှင့် ဗြိတိသိန်နိုင်ငံတို့၌ အထူးကျောင်းများဖွင့်လှစ်၍ သင်ကြားပေးရာ အသက် ၁၁ နှစ်၌ တက္ကသိုလ်ရောက်သူ၊ ၁၇ - နှစ်နှင့် ပီအိပ်ချ်ဒီ ပါရဂူဘွဲ့ရသူ များ ရှိလာသည်။

□ ထိုသို့ ဉာဏ်ကောင်းသူများကို လေ့လာရာတွင် ဉာဏ်ကောင်း မြင့်မှာ မွေးရာပါဗီဇမျိုးစေ့ ဦးနှောက်ပေါ်မူတည်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဗီဇမျိုးစေ့ (Genes) သည် ဖခင်နှင့် မိခင်တို့ထံမှ အညီအမျှရသော် လည်း မိခင်ဖခင်တို့နှင့် မတူဘဲ ထူးချွန်လာသည်မှာ မီဇကွန်မြူးရှင် (ဝါ) မီဇဖောက်ပြန်မှု (Mutation) ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဉာဏ် ကောင်းသော မိဘများမှ ဉာဏ်ကောင်းသော ကလေးများမေးနိုင်သလို၊ ဉာဏ်ကောင်းသော မိဘများမှ ဉာဏ်ထိုင်းသော ကလေးများ မွေးလာ နိုင်သည်။

□ ဉာဏ်ကောင်းသော ကလေးကိုမွေးလာပါလျှင် သူ၏ ဦးနှောက် မှာ အရွယ်ပမာဏကြီးလျှင်ကြီးမည်။ မကြီးလျှင်လည်း ဦးနှောက်ကြီးခေါ် (Cerebrum) ၌ အကာတွင်အတွန့်အခေါက်များ ပိုမိုများပြားသည်။ မွဲပြာရောင် အနစ်သားများပိုထူ၍ ထိုအထဲ၌ အာရုံကြောကလာပ်စည်းများ (Neurons) လည်း ပိုမိုများပြားသည်။ ထိုအာရုံကြောကလာပ်စည်း များသည် တစ်ခုနှစ်တစ်ခု ကွန်ရက်သဖွယ် ဆက်သွယ်နေပြီး အခြား သူများထက် လုပ်ငန်းပိုမိုလုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည်။

□ ယင်းသို့ တစ်မှုထူးခြားသော ဦးနှောက်ဖြင့် မွေးလာသူများသည် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ကောင်းစေသည်ဓာတ်ပစ္စည်းများ ပေါများကြွယ်ဝကာ မွေးကတည်းက ပါလာသလိုအမြဲလည်း စားနိုင်ကြ သည်။ သို့မဟုတ် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ယင်းဓာတ်များရအောင် ခန္ဓာကိုယ်

က အလိုလိုပြုလုပ်ပေးနေသည်။ ထိုသို့ဉာဏ်ကောင်းစေသော ဓာတ်များမှာ လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်သော အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်နှင့် သတ္တုများ၊ မိုက်တာမင်များအပြင် ပို၍လိုသော အခြားဓာတ်များလည်းရှိသည်။

□ ပို၍လိုသော (၀၁) ဉာဏ်ကောင်းစေသည်ဟု ယူဆရသော အာဟာရနှင့် ဓာတ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

- (၁) မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ
- (၂) မီးစုန်းဓာတ်နှင့် ထုံးဓာတ်များ
- (၃) ဖော့စ်ဖိုလစ်ဆီသင်း (Phospholecethin) စသော အဆီဓာတ်များ
- (၄) မိုက်တာမင် ဘီ-၁၊ ဘီ-၆ နှင့် ဘီ-၁၂ စသော မိုက်တာမင် အုပ်စုဝင် မိုက်တာမင်များ

□ သို့ဖြစ်၍ ရိုးရိုးလူများသည် ဉာဏ်ကောင်းစေလိုလျှင် အမြဲတမ်း အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားပေးရမည်အပြင် အထက်ပါတာတ်များပါ အောင်လည်း ဂရုစိုက်ရမည်။ ထိုဓာတ်များကို စားရုံဖြင့် အလိုလိုဉာဏ်ကောင်းလာမည်ဟူ၍ကား မမျှော်လင့်သင့်ပေ။ “ ဥစ္စာရင်လို ဥစ္စာရင်ခဲ” ဆိုသည့်အတိုင်း မိမိကလည်း ကြီးစားမှု၊ လေ့ကျင့်မှုနှင့် လိုလိုလားလား သင်ယူမှုများကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးရပေမည်။

□ ဤသို့ဉာဏ်ကောင်းစေသော အစားအစာများကိုစားပြီးကြီးစားသင်ယူရာတွင် အမြဲတမ်းစာချည်းဖတ်နေ၊ သင်နေ၊ ကျက်နေရမည်ဟု မဆိုလို။ ကစားသင့်သည့်အချိန်ကစား အိပ်သင့်သည့်အချိန်အိပ်၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲရှိသည့်အခါ ပါဝင်ဆင်နွှဲ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်လည်း ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရမည်။ All Works And No Play Make John A

Dull Boy ဆိုသည်ကိုလည်း အမြဲသတိချပ်ရမည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ စာကို ချည်းဖိကျက်၍ ကစားပျော်ရွှင်မှုမရှိလျှင် ကျောင်းသားသူငယ် ဖွန်ကို ဉာဏ်ထိုင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟူ၏။

□ သို့ရာတွင် ဉာဏ်ကောင်းလိုသူတိုင်းသည် မိဘမျိုးရိုးနှင့် မွေးရာ ပါ မိခင်မျိုးစေ့များပေါ်သာမက မွေးလာပြီးနောက် အစားအသောက်၊ အလေ့အကျင့်နှင့် ကြိုးစားမှုတို့အပေါ် တည်ကြောင်းသတိချပ်အပ်ပေ သတည်း။ ။



ဦးနောက်လေ့ကျင့်မှုသည် အကျိုးရှိပါသလား

□ မစ္စတာဂရေဟန်သည် အမေရိကန်ဘဲလ်တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီ၏ သင်္ချာပညာရှင်ဖြစ်၍ နယူဂျာဆီပြည်နယ် မာရေးတီလ်မြို့၌ နေထိုင်ပြီး ယခုအသက် ၅၇-နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခုအချိန်ကျမှ သူသည် ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်းနှင့် ဂျပန်စကားကို စတင်သင်ယူနေသည်။ သူသည် တကယ်တော့ တရုတ်စကားလည်း ပြောတတ်သည်။ သြစတေးလျမှ ဘွန်မရမ် တုတ်ပစ်ကစားနည်းကိုလည်း ကျွမ်းကျင်သည်။ စားပွဲတင် တင်းနစ်ရိုက်ရာတွင်လည်း ပြိုင်ဖက်တိုင်းလိုကို သူနိုင်အောင် ကစားနိုင် သည်။ ထို့အပြင် ဘော်လုံးများကို လေထဲမြောက်၍ အောက်မကျအောင် ကစားပြနိုင်သည်။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အုန်းပင်လည်း ကောင်းကောင်း စိုက်ကစားတတ်သည်။

□ အဘယ်ကြောင့် မစ္စတာဂရေဟန်သည် အားကစားတစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုပြီးတစ်ခုကို သင်ယူနေပါသနည်း။ သူက ပြောသည်မှာ ဤသို့ဦးနောက်ကို အလုပ်ပေးသည့် ပညာတစ်ခုခုကို သင် ယူနေသဖြင့် ဦးနောက်မှာ အမြဲအလုပ်လုပ်နေပြီး သူ့အလုပ်ဌာနတွင်

တွေ့ရသော ခက်ခဲသည် သင်္ချာပြဿနာများကို လွယ်ကူစွာဖြေရှင်းစေနိုင်သည်ဟုဖြစ်သည်။

□ “ တရုတ်စကားပြောသင်ခြင်းဖြင့် သူ၏ဦးနှောက်မှာ ဘက်ပေါင်းစုံတွင် တိုးတက်ကျယ်ပြန့်လာသည် ” ဟု သူကပြောပါသည်။ “ ဘော်လုံး ၄-၅ လုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း လေထဲမြှောက်၍ အောက်မကျအောင် ကစားပြခြင်းသည် ဦးနှောက်ကို အလွန်အလုပ်ရှုပ်စေပြီး တစ်စက္ကန့်မျှ အလစ်မပေးနိုင်အောင် စူးစိုက်ဆောင်ရွက်ရသည် ” ဟု သူက ဆက်ပြောပါသည်။ မစ္စတာဂရေဟန်က ပြောသည်မှာ “ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုလေ့ရှိ၍ ဉာဏ်ကောင်းလေဖြစ်သည် ” ဟု ဖြစ်ပါသည်။

□ ဤသည်မှာ ဦးနှောက် သို့မဟုတ် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ အမြဲအသုံးပြုလျှင် အသုံးပြု၊ အသုံးမပြုလျှင် ဉာဏ်တုန်းသွားလိမ့်မည်ဟုသော အယူအဆကို ယခုအခါ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များသည် ပို၍ယုံကြည်လာကြပါသည်။ သူတို့က စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အားကစားတစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်းတို့သည် ငွေရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ ထိုသူ၏ ဦးနှောက်ကို အသက်ကြီးသည်အထိ တက်ကြွလှုပ်ရှားစေသည်ဟု ဖြောပါသည်။

□ ဦးနှောက်သည် အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်၍ ပြောင်းလဲမှုရှိသော်လည်း အထက်ပါလုပ်ငန်းများသည် မည်သို့ဦးနှောက်ကို ကောင်းမွန်စေကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များ အနေဖြင့် တိတိကျကျမပြောနိုင်၊ သက်သေမပြုနိုင်သေးပါ။ အမေရိကန်အမျိုးသား သုတေသနဌာနတစ်ခုဖြစ်သော စရာသုတေသနဌာနမှ ယာယီညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာဂျင်းကိုဟင်

ပြောသည်မှာ အသက်ကြီးလာရုံဖြင့် ဦးနှောက်သည် ပျက်စီးမသွားပါ။ ရှေးယခင်က အသက်ကြီး၍ ဦးနှောက်ပျက်စီးသည် ဆိုသည်မှာ စင်စစ် ထိုသို့ပျက်စီးမှုသည် ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း ယခုအခါ လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်ဟု ဖြစ်သည်။

□ မကြာမီသောကာလအထိ အသက်ကြီးသော လူအချို့ အသိဉာဏ်ပညာ ဆက်ကောင်းနေသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ဟူ၍ သုတေသနမပြုခဲ့ကြပါ။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်တွင်မှ ဒေါက်တာ ဂျွန်စတာလင်မေယာနှင့် သူ၏မိတ်ဆွေများသည် တက္ကဆပ်ပြည်နယ်၊ ဟူစတန်မြို့၌ လေ့လာမှုပြုခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် သူအိုများကို လေးနှစ်တာမျှ သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။

□ ထိုသို့ သုတေသန၌ သူအို ၈၃ ယောက်ပါဝင်ရာ အားလုံးမှာ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်မျှဖြစ်သည်။ ယင်းတို့အား စံချိန်ကိုက်ဦးနှောက်နှင့် စိတ်ပညာစမ်းသပ်မှုများအပြင် ဦးနှောက်တွင်း သွေးရောက်မှုကိုလည်း တိုင်းတာခဲ့ကြသည်။ အားလုံးပင် သူတို့အသက်အရွယ်အလိုက် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

□ ထိုသူတို့အားသုံးစုခွဲ၍ ဆက်လေ့လာကြသည်။ သုံးပုံတစ်ပုံကို အလုပ်ဆက်လုပ်စေသည်။ ဒုတိယသုံးပုံတစ်ပုံကို အလုပ်မှ အနားယူစေ၍ အခြားကိုယ်နှင့် စိတ်လုပ်ငန်းများကို လုပ်စေသည်။ ကျန်သုံးပုံတစ်ပုံကိုမူ အလုပ်မှအနားယူစေသည့်အပြင် မည်သည့်ကာယအလုပ်၊ စိတ်အလုပ်ကိုမျှ မပြုလုပ်စေပေ။ ၄ နှစ်ကြာ၍ ပြန်တိုင်းတာသောအခါ မည်သည့်အလုပ်မျှမလုပ်သော လူများသည် သူတို့ ဦးနှောက်တွင်း၌ သွေးရောက်မှုလျော့သွားကြောင်း တွေ့ရသည်။ သူတို့၏ အသိဉာဏ်တိုင်းတာမှု ရလဒ်များမှာလည်း ဆိုးရွားကုန်ကြသည်။

□ “ ဒါဟာ ဦးနှောက်ကို အသုံးမပြုလို့ ပြောင်းလဲသွားတာပဲ၊ ဦးနှောက်ဟာ အသုံးပြုမှ ဆက်ကောင်းနေမှာသေချာတယ် ” ဟု အသက် ၆၉ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည့် ဒေါက်တာ မေယာကပြောလေသည်။

□ အခြားနေရာများ၌လည်း အထက်ပါ သုတေသနမျိုးကို လုပ်နေကြရာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာမှ တိကျသောရလဒ်ကို ရပါလိမ့်မည်။ ဦးနှောက်ကို ဆက်သုံးရုံဖြင့် ဉာဏ်ကောင်းစေသည်ဆိုသော အယူအဆကို သဘောမတူသူများလည်း ရှိသည်။ ဤသည်မှာ တိရစ္ဆာန်များတွင် တွေ့ရသော သုတေသနရလဒ်များကြောင့် ဖြစ်သည်။

□ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာကာလ်ကော့လ်မင်က ပြောပြသည်မှာ ကြွက်များကို လှောင်အိမ်ထဲတွင် ထည့်ထားသော်လည်း ထိုလှောင်အိမ်ထဲ၌ ကစားစရာများထည့်ပေးပါက ယင်းတို့၏ ဦးနှောက်သည် ၂၆ - ရာခိုင်နှုန်းပို၍ ကောင်းကြသည်ဟု ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဦးနှောက်မကောင်းသော ကြွက်များကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးပေးပါက ထိုကြွက်များ၏ ဦးနှောက်မှာလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ ဦးနှောက်တွင်းရှိ အာရုံကြောကလပ်စည်းချင်း ဆက်သွယ်မှုမှာ ပိုတိုးလာသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ကြွက်များကို ပျင်းရိဖွယ်ဘာမျှ မရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ ထားပါက တစ်ဖန် ထိုဦးနှောက်ကြီးထွားမှုများသည် ပျောက်ကုန်တော့သည်။ သို့ဖြစ်၍ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဦးနှောက်တွင်းအာရုံကြောကလပ်စည်းချင်း ဆက်သွယ်မှုများသည် အမြဲပြောင်းလဲနေသည်။ ထိုသတ္တဝါ၏ တစ်သက်တာအတွင်း အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

□ အမေရိကန် အမျိုးသား ဧရာသုတေသနဌာနမှ ဒေါက်တာ ဇေဗင်ခါချာတူရီယင်သည် ကြောင်များတွင် ဦးနှောက်လုပ်ငန်းကို

လေ့လာခဲ့သည်။ ထိုကြောင့်များ၌ ကြည့်စရာတစ်ခုပေးလျှင် အမြင်နှင့် ဆိုင်သော ဦးနှောက်ပိုင်းသာမက အသံနှင့်ဆိုင်သော ဦးနှောက်ပိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်လာသည်ဟု တွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်ပိုင်းမှာ အလုပ် လုပ်လာသည်ဟု တွေ့ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်သည် အချို့လူများ ထင်သလို အကန့်လိုက်အလုပ်လုပ်မနေ၊ အားလုံးဆက်သွယ်၍ လုပ်နေ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်ကောင်းစေရန် စာဖတ်ခြင်း တစ်ခုတည်းကိုပဲ လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်မျိုးစုံကို တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်လျှင်ဖြစ်စေ ဦးနှောက်ကောင်းလာသည်ဟု ဒိဋ္ဌဝဗ္ဗ မပြောနိုင်သေးကြောင်း သူကဆိုပါ သည်။ သို့သော် ဦးနှောက်၏အလုပ် လုပ်သည်နေရာတိုင်းကို အမြဲ မပြတ် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက် ကလပ်စည်းများကို လှုပ်ရှား တင်ကြစေနိုင်သည်ကား အမှတ်ဖြစ်သည်ဟု သူကထင်မြင်ချက်ပေးပါ သည်။

□ သုတေသီအများစုက တွေ့ရှိရသည်မှာ စိတ်အလုပ်များကို လုပ် နေလျှင် ဦးနှောက်တွင်း၌ ဇီဝဓာတုပြောင်းလဲမှုများဖြစ်၍ အဆီနှင့်ဆိုင် သော အပိုင်း၊ ဥပမာ အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်တို့ကို ပို၍ကောင်းစေ နိုင်သည်ဟုဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ အသက်နှင့် မဆိုင်ဟု ယခင်ကအမျိုး သားဇရာဋ္ဌာနတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးသည့် သိပ္ပံပညာရှင် မစ္စတာတားမတ် ဝိန်းဂတ်တနာက ပြောပါသည်။

□ “ လူတွေ့ကို သူတို့စိတ်စင်စားတဲ့ အလုပ်တွေမှာ စဉ်းစားတတ် အောင် လုပ်စေခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ကို အမြဲနိုးကြားထကြွ သင်ယူစေနိုင်သည် ” ဟု သူကပြောပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ငယ်စဉ်ကတည်း က အမြဲတက်တက်ကြွကြွ အလုပ်လုပ်လာသူ၊ အသိဉာဏ်ကိုသုံးလာသူ သည် အသက်ကြီး၍ အိုလာလျှင်လည်း သူ့လောက်မတက်ကြွ၊ မစဉ်းစား၊

အလုပ်မလုပ်ခဲ့သူထက်ပို၍ ဉာဏ်ကောင်းစေနိုင်သည် (၈၁) ဦးနှောက် ဆက်ကောင်းစေနိုင်သည်ဟု မစ္စတာဝိန်းဂတ်တနာက ယူဆပါသည်။

□ သိပ္ပံပညာရှင်များက ယခုယုံကြည်နေသည်မှာ လူများသည် အိုလာလျှင် ဦးနှောက်ဆက်ကောင်းစေရန် ဦးနှောက်အလုပ်တွေကိုပဲ ပိုပြီး လုပ်လာကြသည်ဟုဖြစ်သည်။ စင်စစ်ဦးနှောက်ကောင်းနေစေရန်အတွက် ဉာဏ်ပညာသုံးရသော အလုပ်များကို တပုံတပင်ကြီး လုပ်စရာ မလိုပါ။ အမြဲထကြွနိုးကြားနေလျှင်-လုံလောက်ပါသည်။ လူများစွာအဖို့ အရေးကြီး သည်မှာ ထာဝစဉ် ထကြွနိုးကြား၍ ဉာဏ်ပညာအလုပ်တစ်ခုခုကိုလုပ်နေ ရန်သာဖြစ်သည်ဟု အမျိုးသားဧရာသုတေသနဌာနမှ တွဲဖက်ညွှန်ကြား ရေးမှူး မစ္စတာဂျိမ်းဖိုးဇတ်က ပြောပါသည်။

□ မစ္စတာဖိုးဇတ်နှင့် သဘောတူသူများလည်း သူတို့ဦးနှောက်ကို တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန် မတူအောင် အလုပ်တစ်ခုခုဖြင့် လှုံ့ဆော်နေကြသည်။ အသက် ၆၂ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည့် မစ္စတာဖိုးဇတ်သည် တစ်ချိန်တွင် ကြေး လင်ကွင်းကိုတီး၍ ကျန်အချိန်များ၌ ဂျပ်စ်ဂီတကို ခေါင်းဆောင်တီး ပါသည်။ ဒေါက်တာဂါချာတူရီယင်သည် အသက် ၅၅ နှစ်ရှိ၍ ဘာသာ စကားများ သင်ယူခြင်း၊ ပန်းပုထုခြင်းနှင့် စက်ပျက်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း တို့ကို အားသည်အခါ ပြုလုပ်ပါသည်။ အသက် ၅၂ နှစ်ရှိသည့် ဒေါက်တာ ကော့တ်တမင်းသည် ရွှေမျှော်ခင်းကားများကို ဆွဲသည့်အခါ ဆွဲ၍ ကျောက်ဆောင်နံရံ တည်ဆောက်သည့်အခါ တည်ဆောက်ပါ သည်။ “ အဲဒီလိုလုပ်နေတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ဉာဏ်ပိုကောင်းလာတယ်လို့ ထင်ပါတယ် ” ဟု ဒေါက်တာကော့တ်မင်းက ပြောပါသည်။

□ ဒေါက်တာဂျင်းကိုဟင်က အကြံပေးသည်မှာ အသက်ကြီးသူ များသည် တစ်ယောက်တည်း ပြုလုပ်နိုင်သော ကာယနှင့် ဉာဏ်အလုပ်

များကို လုပ်နေသင့်သလို လူများစုနှင့် ဆက်ဆံရသော အလုပ်များကို လည်း ကြိုသလို ဝင်ပါသင့်သည်ဟုဖြစ်သည်။ ဥပမာ - တစ်ယောက် လည်းလုပ်၍ရသော စာဖတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်းနှင့် အများနှင့်လုပ်ရသော ကခြင်း၊ တင်းနစ်ကစားခြင်းနှင့် ပိုကာကစားခြင်း တို့နှင့်ရော၍ ပြုလုပ်သင့်သည်ဟုလို။

□ ဒေါက်တာကိုဟင်ကပြောသည်မှာ အသက်ကြီးသူများကို ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားဖို့သာ ပြောနေကြသဖြင့် ထိုတစ်ခုထဲနှင့် မလုံလောက် ကြောင်း၊ ဉာဏအလုပ်ကိုပါပေါင်း၍ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုသို့ကာယနှင့် ဉာဏအလုပ်ကို လုပ်သူများမှာ အသက်ကြီး သော်လည်း ပို၍ ပျော်ရွှင်ကြ၍ ဉာဏ်ဆက်ကောင်းသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဉာဏအလုပ်သည် ဦးနှောက်ကောင်းစေရေးအတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ဒေါက်တာကိုဟင်ကပြောပါသည်။

□ ဤအချက်ကို သင်္ချာပညာရှင် မစ္စတာဂရေဟန်အား အထူးပြော ပြနေစရာမလိုပါ။ သူကဤသို့ပြောပါသည်။ “ ဘယ်အရွယ်မဆို ပညာ တစ်ခုကို သင်ယူနေခြင်း၏ အနှစ်သာရဟာ ဘယ်လိုသင်ယူရမယ်ဆို တာရယ်၊ တစ်သက်လုံး သင်ယူနေရမယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြနေတာပဲ။ ဘာမှဆက်မသင်တော့ဘူးဆိုရင် (၀၁) ဘာမှ မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် ဒါဟာသေဖို့စလာတာပဲ ” တဲ့။ ။



လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်း၊ စိတ်နှင့်ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော ရောဂါများ

□ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဆေးပညာရှင်တို့သည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆက်ကိုကြည့်၍ ထိုသူ၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါများကို လေ့လာတွက်ဆလာခဲ့ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လူ့စိတ်သဘောထားဆက်စပ်မှု၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားနှင့်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများ ဆက်စပ်ပုံကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပေသည်။ လှေခုံစားထစ် တစ်ထစ်ချကားမဟုတ်။ ယေဘုယျသဘောဆက်စပ်ပုံပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပေတည်း။

□ ယခုခေတ်ခန္ဓာဗေဒ၊ စိတ္တဗေဒနှင့် ဆေးပညာရှင်များက

- (က) ပိန်ပိန်ပါးပါး အရည်ရှည်ရှည်လျားလျား ခါးကုန်းကုန်းနှင့် အတွေးနယ်ချဲ့တတ်သူများကို ပိန်ပိန်ပါးပါး အကာမျိုး (Ectomorph) ၊

(ခ) ထွားထွားကျိုင်းကျိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအဆက်ညီမျှသူများကို ကြွက်သားများသည် အသားမျိုး သို့မဟုတ် ကြားမျိုး (Mesomorph)

(ဂ) ဝဝလုံးလုံး၊ ဂင်တိုတို အမျိုးအစားကို အဆီများသည် ကလီစာမျိုး သို့မဟုတ် အတွင်းမျိုး (Endomorph) ဟူ၍ ခေါ်ကြ၏။

□ အကာမျိုးများသည် ဦးနှောက်ကို အသုံးများသဖြင့် ဦးနှောက်သုံးသူ (Cerebrotonic) ၊

□ ကြားအသားမျိုးသည် ကြွက်သားကို အသုံးပြုလွန်းသဖြင့် ကာယသုံးသူ (Somatotonic) ၊

□ ဝသူများသည် အဆီအသားများကိုသာ စားလွန်းသဖြင့် အဆီကြိုက်သူ သို့မဟုတ် ကလီစာကြိုက်သူများ (Viscerotonic) ဟု ခေါ်လေ၏။

□ ဤလူသုံးမျိုးသုံးစား၌ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားရာ၌လည်း ကွာခြားသည်ဟု သိရပေသည်။

(က) ပိန်ပိန်ပါးပါး အရပ်ရှည်ရှည် ခါးကုန်းကုန်းနှင့် လူပိန်များမှာ ကိုယ်ဟာကိုယ်သာ နေတတ်သဖြင့် စိတ်ပူတတ်၊ ကြောက်တတ်ရာ သူတို့မှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရတတ်သည်။ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး ရတတ်သည်။ အစာအိမ်နာ၊ အူသိမ်နာနှင့် ဝမ်းလျှော့ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်ဟု သိရသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည် ကိုးစားမှုလည်းနည်း၊ သူများအပေါ်လည်း မှီခို

တတ်သဖြင့် သူတို့မှာ အမြဲဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်နေ
တတ် သည်။ အဆွေးတတ်ခံဝင်နေတတ်သည်ဟူ၏။
သို့ဖြင့် သူတို့မှာ အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါများ
ရှိနေသည်ဟု သူတို့ဟာ သူတို့လည်း ထင်တတ်၍ရှိ
လည်းရှိတတ်သည်ဟု သိရသည်။

(ခ) ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း၊ ဝဝတုတ်တုတ်နှင့် ပျော်
ပျော်ပါးပါး နေတတ်သူ၊ အပေါင်းအသင်းများ
သူများမှာမူ အလုပ်တွင်လည်း စိတ်ဝင်စား၍ စိတ်ဝင်
စားသလောက်လည်း လုပ်တတ်ရာ နှလုံးရောဂါနှင့်
ရင်ဘတ် နာရောဂါများ ရတတ်သည်ဟု သိရ၏။ သူတို့
သည် အမြဲအောင်မြင်မှုကို ရှာနေရာ တစ်ခုအောင်မြင်
ပြီးလျှင် နောက်တစ်ခုရအောင်၊ နောက်တစ်ခုပြီးလျှင်
အခြားတစ်ခုရအောင် အမြဲလောဘကြီးနေသဖြင့်
သွေးတိုးရောဂါ၊ ရင်ဘတ်နာရောဂါနှင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်း
ကိုက်ရောဂါများ ရတတ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟူ၏။

(ဂ) ပုပုဂင်တိုတိုနှင့် အဆီကြိုက်သူများမှာမူ သွေးတိုး
အပြင် နှလုံးရောဂါလည်း ရနိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါ
လည်း ရနိုင်သည်ဟူ၏။ ထိုသူမျိုးသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
သာ အရေးကြီးသည်ထင်ပြီး သူများအတွက် မစဉ်းစား၊
ဘာမဆိုကိုယ်ဖိုက အလျင်စဉ်းစားလွန်း၍ ငါနှင့်ငါသာ
နိုင်စရာ၊ ချစ်စရာထင်ရကား ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီး
သည်ရောဂါများလည်း ရတတ်သည်။ အစားအသောက်
မက်၍ အဝလွန်တတ်သည်ဟူ၏။ ဝလွန်းခြင်းကြောင့်

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါများ
နှင့် ဒုလ္လာရောဂါတို့ ရတတ်သည်ဟူ၏။

□ ဤခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစား သုံးမျိုးထဲ၌ မပါဝင်သူများမှာမူ မိမိ
တို့ စိတ်အခြေအနေအရ မွေးစမှ ကြီးသည်အထိ နေလာရသော
ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိန်းကျောင်းမှုအရသာ ရောဂါများ ရနိုင်သည်ဟု သိရ
လေ၏။ ဥပမာ - ဖခင်က တင်းကျပ်လွန်းလျှင် လူရှေ့၌ ရှက်၍ကုပ်နေ
ပြီး ကွယ်ရာ၌ ကြိုက်ရာလုပ်တတ်သည်။ အံ့ပုန်းဖြစ်သည်ဟူ၏။ ထိုသို့
ဖြစ်ပါက အစာမကြေ၊ လေပွခြင်း၊ မိုက်နာခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်းများရ
တတ်၏။ အိပ်ရာထဲခွေလဲနေတတ်၏။

□ ဖခင်ကမြောက်ပေး၍ အလိုလိုက်လွန်းလျှင် အရာရာမှာ ဖခင်
နှင့် ပြိုင်ချင်သဖြင့် စာကြိုးစားသည်။ အလုပ်ကြိုးစားသည်။ အရာရာတွင်
သူများထက်တော်ချင်သည်။ သို့ဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့်
ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါများ ရနိုင်သည်ဟူ၏။

□ သို့ဖြင့် လူအမျိုးမျိုး၊ စိတ်အမျိုးမျိုးရှိရာ လူပုံပန်းအလိုက် စိတ်
လည်း ကွဲပြား၏။ လူပုံနှင့် စိတ်သဘောထားကွဲပြားသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်
သော ရောဂါဝေဒနာများလည်း ကွဲပြားပေသည်။ ဤသို့ဆိုသဖြင့် ဤလူ
ပုံပန်းနှင့် ဤစိတ်သည် ဤရောဂါရမည်၊ ထိုလူပုံပန်းနှင့် ထိုရောဂါရ
မည်ဟုကား တစ်ထစ်ချမပြောနိုင်ပေ။ ဖြစ်နိုင်သည်၊ အခြားသူများထက်
ပိုဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပေသည်။

□ လူတိုင်းအနေဖြင့်မူ တစ်သက်တာပတ်လုံး အသက်ရှည်ရှည်
အနာမဲ့မဲ့ ရောဂါကင်းစွာ နေနိုင်ရန်အတွက်ကား ဤရောဂါ၊ ထိုရောဂါ
များဖြစ်မှာကို တွေးပူနေစရာမလိုပါ။ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေထိုင်၊ ပျော်ပျော်
ပါးပါး အလုပ်အကိုင် တစ်ခုခုကို အမြဲလုပ်၊ စားစရာရှိစား၊ သွားစရာ

လျား၊ အများနှင့်ပေါင်း၊ အများနည်းတူနေနိုင်အောင် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေ
ထိုင်၍ ရသမျှနှင့် ရောင်ရဲတတ်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

□ သို့ဆိုကာ လူတိုင်းပင် သက်တမ်းစေ့ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်
လျားလာလုပ်ကိုင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ။



ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်း

□ ခေါင်းမပူးဖူးသူ မရှိသကဲ့သို့ ဗိုက်မနာဖူးသူလည်း ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ ဗိုက်နာခြင်းသည် လူတိုင်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။

□ ဗိုက်နာစေသော အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသည်။ ဗိုက်ကို အအေးပတ်၍ နာသည်မှအစ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမပေါက်သဖြင့် နာသည်အထိ အကြောင်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ နာပုံနာနည်း၊ နာသည်နေရာ၊ နာခြင်းနှင့်အတူ ပူးတွဲဖြစ်ပေါ်သော အကြောင်းများကိုကြည့်၍သာ ရောဂါကို ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဗိုက်နာသည်ကို ပြောပြ၍ သိရှိဖြင့် ရောဂါကို မသိနိုင်ပါ။ ဗိုက်ကို အမျိုးမျိုးစမ်းကြည့်၊ စစ်ဆေး ကြည့်မှသာ သိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗိုက်နာသည်ကို သံသယဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ခြင်းသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

□ အစာအိမ်အနာကြောင့် ဗိုက်နာလျှင် ရင်ညွန့်တွင် အောင်၏။ နာ၏။ အစာစားပြီးစ သို့မဟုတ် ဆာလျှင် နာတတ်၏။ လေချဉ်တက် တတ်သည်။ မကြာခဏထိုသို့ဖြစ်တတ်သည်။ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်လာ တတ်ပါသည်။

□ မိုက်နာခြင်းများစွာ၌ မိုက်အအေးပတ်၍ သို့မဟုတ် မကြေနိုင်သောအစာစားမိ၍ မိုက်နာလျှင် မိုက်တစ်ပြင်လုံး မခံမရပ်နိုင်အောင် နာထတ်ပါသည်။ ညှစ်ထားသကဲ့သို့ နာ၏။ အပူပေးလျှင် သက်သာသည်။ ဥမာ ရေနှေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်းမျိုး၊ ဆေးပရတ်ဆီလူးပေးခြင်းမျိုး၊ သို့ဆိုက အူအေး၍ တွန့်၍နာခြင်းဖြစ်သဖြင့် ပူစရာမရှိပါ။

□ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းကိုက်၍ နာလျှင် ချက်ဘေးပတ်လည်အထူးသဖြင့် ဆီးပုံအထက် ဘယ်ဘက်တွင် နာတတ်ပါသည်။ အောင့်လိုက်၊ နာလိုက် မကြာခဏနာ၏။ ဝမ်းသွားလျှင်သက်သာ၏။ ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးများရှိပြီး အနာနှင့်ဆေးတည်အောင်ပေး၍ တူက စိုးရိမ်စရာ မရှိပါ။

□ အူအတက်ပေါက်လျှင်မူ ချက်တွင် ပထမစ၍နာ၏။ နောက်ချက်နှင့်တင်ပါးဆုံရိုးကြား ညာဘက်ဝမ်းမိုက်အောက်ပိုင်းတွင် ပို၍နာလာ၏။ နောက်ကိုယ်အပူချိန်တက်၍ အန်လည်းအန်တက်၏။ ထိုသို့ဆိုက ဆေးရုံတက်၍ ချက်ချင်းခွဲစိတ်ကုသရန် လိုအပ်သည်။ အချိန်မီ မခွဲစိတ်က အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။

□ ထိုအတူအစာအိမ်ပေါက်လျှင် အူပေါက်လျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နိုက်တာတတ်ပါသည်။

□ ရင်ညွန့်တွင် စမ်းကြည်က အထိမခံတွန့်လိမ်နေတတ်၏။ ဝမ်းမိုက်ကြွက်သားများမှာ ပျဉ်ပြားတစ်ချပ်လို မာနေတတ်ပါသည်။ သို့ဆိုကဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားပြရန် လိုပါသည်။

□ တချို့အမျိုးသမီးများ၌ ရာသီလာစဉ် မိုက်အလွန်နာတတ်ပါသည်။ ဤသည်ကို ရာသီလာလျှင်နာခြင်း (Dysmenorrhoea)

ဟုခေါ်သည်။ ကြောက်စရာမရှိပါ။ အနာအကျင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြား တစ်မျိုးမျိုး သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

□ အမျိုးသမီးများ၌ အရေးကြီးသည်ကား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စတစ်လနှစ်လခန့်တွင် သားအိမ်ပြွန်တွင် သန္ဓေတည်၍ သားအိမ်ပြွန်ပေါက်လျှင် မိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်က အမျိုးသမီးမှာ လူးလိုမ့်နေအောင် မိုက်နာရုံမက ဝမ်းမိုက်ထဲတွင် သွေးထွက်သဖြင့် မူးဝေမိန်းမောပြီး သွေးလန့်သော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အချိန်မီခွဲစိတ်ကုသမှသာ သွေးလွန်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး အသက်ရှင်ရာ ရနိုင်ပါသည်။

□ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးပြွန်၊ ဆီးအိမ်အစရှိသော ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ကျောက်တည်လျှင် ဖြစ်စေ၊ သည်းချေပြွန်တွင် ကျောက်တည်လျှင်ဖြစ်စေ လူးလိုမ့်နေအောင် နာတတ်ပါသည်။ ရိုးရိုးအစာအိမ်နာလိုနာခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ မခံမရပ်နိုင်အောင် ညှစ်လိုက်သလို အောင့်ခြင်းမျိုး၊ နာခြင်းမျိုး (Colicky Pain) ကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသရန် လိုသောရောဂါများပင် ဖြစ်ပါသည်။

□ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါရ၍ မိုက်နာခြင်းမှာမူ အသည်းရှိသော ညာဘက်ရင်အုံအောက်နေရာမှာ အောင့်၍ လေးနေခြင်း၊ ထိမိ၍ ဖြစ်စေ၊ ခေါက်ကြည့်လျှင်ဖြစ်စေ ပို၍နာလာခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါကိုလည်း ဆေးရုံပြုကုသရန် လိုပါသည်။

□ ဤကားမိုက်နာသည် အကြောင်းရင်းများကို အမြွက်မျှတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်ဆိုတော့ မိုက်နာခြင်းမှာ ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ရောဂါပေါင်းစုံ၏ လက္ခဏာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိုက်နာသည်ကို

သိရုံဖြင့် ဘာရောဂါလဲဟု သိရန်မလွယ်ပါ။ မည်သည့်နေရာကနာသည်၊ မည်သို့နာသည်၊ နာလျှင်မည်သို့ဖြစ်သည်။ မနာအောင် မည်သို့ပြုမူရသည်၊ နာသည်မှာ မည်မျှကြာပြီ၊ နာခြင်းမှာ အစာစားခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းတို့နှင့် ဆက်ဆက်မစပ်၊ အမျိုးသမီးများဆိုလျှင် ရာသီလာခြင်း၊ ရာသီထိန်သွားခြင်း တို့နှင့် ဆက်ဆက်မစပ်မှတ်သားထားရန် လိုပါသည်။ ဗိုက်နာသည်မှာ အထိ မခံနိုင်လျှင်၊ အန်လျှင်၊ မေ့မြောလျှင်၊ အန်ဖတ်ထဲ၊ ဝမ်းထဲသွေးပါလျှင်၊ ဖျားလျှင် ဆေးရုံတင်ကုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ခြင်းမှာ မူစရာမထင်ရသော်လည်း အသက်ပင်သေစေနိုင်သော အကြောင်းများကြောင့်လည်း နာနိုင်ကြောင်း အမြဲသတိပြုရပါသည်။ ။



ဝမ်းကိုက်ခြင်း

□ ဝမ်းကိုက်ခြင်းသည် အလွန်ဆိုးရွား၍ ခံရခက်သော ဝေဒနာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းသွားချင်တိုင်းမိုက်ထဲ၊ ဝမ်းထဲတွင် မခံမရနိုင် အောင်ရစ်၍၊ ရစ်၍နာကျင်လာသည်။ ဝမ်းသွားပြန်လျှင်လည်း ဆက်၍ နာနေပြီး ဝမ်းထဲတွင် အကျိအခွဲနှင့် သွေးများပါလာသည်။ ဝမ်းသွားပြီး လျှင်လူမှာ နှမ်းနယ်နုံးချိ၍ ကျန်ရစ်ရသည်။ ဤသို့ဖြင့် မကြာခဏ မိုက်နာ၊ ဝမ်းရစ်လိုက်၊ ဝမ်းလျှောလိုက်နှင့် တစ်နေ့ ၄-၅-၆ ခါလူပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်းစေသော ရောဂါတစ်ခုပင်။

□ သို့သော် ဝမ်းကိုက်ခြင်းမှာ မကုဘဲနှင့် ရက်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်နှစ်ပတ်အတွင်း ပျောက်သွားသလိုလို ရှိတတ်သည်။ အမှန်မှာ ရောဂါပျောက်သွားသည်မဟုတ်။ ခေတ္တငုပ်သွားခြင်းသာ ဖြစ် သည်။ သို့ဖြင့် သုံးလေးလခန့်ကြာလျှင် ဝမ်းကိုက်တတ်ပြန်သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ဆိုးဆိုးရွားရွား မခံစားရဘဲ ဝမ်းထဲသွေးနှင့် အကျိအခွဲပါရုံသာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို လူအတော်များများက အလေး အနက်ထား၍ မကြောက်ကြ။ ဆေးမြီးတို့များ သောက်လိုက်လျှင်

သို့မဟုတ် တစ်ရက်နှစ်ရက် ကြိတ်မှိတ်ခဲလိုက်လျှင် သက်သာပျောက် ကင်းသွားမည့် ဝေဒနာတစ်ခုဟု ပေါ့ပေါ့သာ တွေးထင်တတ်ကြသည်။ အမှန်တကယ်ဆိုလျှင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို အလေးထား၍ ကြောက်ကြာ ကာကွယ်ကြ၊ ကုသကြဖို့ လိုအပ်လှပါသည်။

□ အကြောင်းမူကား ဝမ်းကိုက်ခြင်းမှသည် အသည်းရောင်၊ အသည်းပြည်တည်နာ၊ အဆုတ်ပြည်တည်နာနှင့် ဦးနှောက်ပြည်တည်နာ အစရှိသည်တို့ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်တည်း။ ဤရောဂါများကားလူ့အသက် အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများပင် ဖြစ်သည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသာရန် ဝမ်းကိုက်ခြင်း အစကို ကောက်ရပေမည်။

□ ဝမ်းကိုက်ခြင်းကား ဝမ်းကိုက်ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်ခြင်း (Bacillary Dysentery) နှင့် အမိဘာ ကပ်ပါးပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်ခြင်း (Amoebic Dysentery) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ အမိဘာဝမ်းကိုက်ခြင်းမှာ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါဆိုးများကို နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလွန်အဖြစ်များပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အမိဘာဝမ်းကိုက်ခြင်းကို ရည်ညွှန်း၍ ရေးသားဖော်ပြလိုပါသည်။

□ အမိဘာဝမ်းကိုက်ရောဂါသည် အင်းအမိဘာဟစ်တိုလစ်တီကာ (Entamoeba Histolytica) ဟူသော ကပ်ပါးကောင်ကြောင့် ဖြစ်ရ သည်။ ယင်းကပ်ပါးကောင်လေးများသည် အလွန်သေးငယ်သဖြင့် အတူ ကြည့်မှန်ဘီလူးနှင့် ကြည့်မှသာ တွေ့နိုင်သည်။ သူတို့မှ တိကျသော ပုံသဏ္ဍာန်မရှိ။ ကလာပ်စည်းတစ်ခုတည်းဖြင့်ပြီးသော ကိုယ်ခန္ဓာမှာ လုံး လိုက်၊ ပြားလိုက်နှင့် ခြေတုများကိုထုတ်၍ သွားလာကြ၏။ သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သူတို့ဝါးမျိုထားသော သွေးနီဥလေးများနှင့် အခြား

ကလာပ်စည်းကလေးများကို တွေ့ရတတ်သည်။ ဤအမိဘာများသည် အခြေအနေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုက်လိုက်၍ အရွယ်သေးငယ်သွားကာ မလှုပ်မရှားလုံးလုံးဝိုင်းဝိုင်း ဖြစ်သွားကြသည်။ လုံးဝိုင်းသော သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပတ်လည်၌လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ဒဏ်ကို ခံနိုင်အောင် အိတ်ခွံလို အကာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သူတို့သည် စွန့်ပစ်ထားသော မစင်ပုံများ၊ အညစ်အကြေးများ၊ မစင်ရည်နှင့် ညစ်ညမ်းနေသောရေများ၊ မစင်ကို မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုသော စိုက်ခင်း၊ ပျိုးခင်းများရှိ အသီးအရွက်များပေါ်တွင်ရှိနေတတ်သည်။ သူတို့ကပ်နေသော အသီးအရွက်အစိမ်းများ၊ ခြင်၊ ယင်နားသော အစားအသောက်များကို စားမိ၊ သောက်မိလျှင် ဤဝမ်းကိုက်ပိုးများ အူထဲရောက်သွားပြီး ဝမ်းကိုက်ဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

□ ဝမ်းကိုက်ပိုး အချို့သည် လူအု၏ အမြှေးကိုဖောက်၍ သွေးပြန်ကြောထဲမှ တစ်ဆင့် အသည်းသို့ရောက်ပြီး အသည်းရောင်စေ၊ နာစေသည်။ ဖျားနာ၊ ချမ်းတုန်၍ အသည်းရှိသော ညာဘက်အောက်ပိုင်းနံရိုးများ အတွင်းနားမှာ အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်စေသည်။ အသည်းရောင်ရာမှ ပြည်တည်နာဖြစ်နိုင်ပြီး အဆုတ်ထဲသို့လည်း ပြည်ဖုပေါက်ထွက်နိုင်သည်။ ထိုအတူ ဘေလုံး (Spleen) နှင့် ဦးနှောက်သို့လည်း သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးရောက်သွားပြီး ပြည်တည်နားများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဤသို့ရောက်သွားလျှင် ခက်ခက်ခဲခဲ ကုသမှသာ ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မထင်မှတ်သဖြင့် ရောဂါရှာမရဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ဝမ်းကိုက်လျှင် ဝမ်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပြီး သေချာစွာ ဖျောက်ကင်းသည်အထိ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန် လိုပါသည်။ အမိဘာဝမ်းကိုက်ခြင်းတွင် ၁၀ - ရက်၊ ၁၄ - ရက်အထိ ဆေးထိုး၊ ဆေးစား

ပြုလုပ်ရတတ်ပါသည်။ ဆေးပြီးတိုများဖြင့် အိမ်မှာ စမ်းတဝါးဝါး မကုမိ ဝိုအရေးကြီးပါသည်။ ဖြစ်လိုက်၊ ၎င်းလိုက်နာတာရှည်ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ရလျှင် သူ၏နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဆိုးများဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများ။ အလားအလာများ ပို၍ပို၍ များလာနိုင်ပါသည်။ “ သတိမူဂုမမြင် ” ဆိုသလိုဖြစ်၍ ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါသည်။

□ ထို့ကြောင့် ရောဂါဆိုလျှင် ဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်ဖြစ် ဝိရိယစိုက်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော့ရောဂါများ မရအောင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ရ မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ် အောင်ဆေးရမည်။ အစားအသောက် စားခါနီးလျှင်လည်း လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးရမည်။ အစားအသောက်များကို ခြင်၊ ယင်မနားအောင် ထား၍ လမ်းဘေးတွင် ရောင်းသော ဖုန်တက်၊ ခြင်၊ ယင်နားသော အစားများ၊ လက်သုပ်များကို ရှောင်ရမည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စိမ်း တို့စရာများကို စားလိုက သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် အထပ် ထပ်ဆေး သို့မဟုတ် ဆားရည်ဖြင့် ခေတ္တစိမ် သို့မဟုတ် ရေနွေး ဖြောပြီးမှသာ စားသင့်ပါသည်။ သောက်ရေကို ကျိုချက်ပြီးမှ သောက် သင့်ပါသည်။ ခရီးသွားလျှင် ရေနွေးကြမ်း သို့မဟုတ် သောက်ရေသန့် ကိုသာ သောက်သင့်ပါသည်။ လမ်းဘေးအစားများ သိုးနေသော အစား များကို လုံးဝမစားရ။ သို့ဆိုလျှင် ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းလျှော့ ဝေဒနာ ဆိုးများမှ ကင်းဝေးပါလိမ့်မည်။ ။



အဖုအပိမ့်အယားယံခြင်း

□ ခန္ဓာကိုယ်၌ အဖြစ်အများဆုံးသော ရောဂါလက္ခဏာ (၀၁) ဝေဒနာတစ်ခုမှာ အဖုအပိမ့်ထ၍ ယားယံခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးပညာအရမူ အဖုအပိမ့်ထခြင်းကို Urticaria ဟုခေါ်၍ ယားယံခြင်းကိုမူ Itchness ဟုခေါ်သည်။ များသောအားဖြင့် နှစ်ခုလုံး ဒွန်တွဲဖြစ်တတ်၍ တစ်ခါ တစ်ရံမူ တခြားစီဖြစ်တတ်သည်။

□ အဖုအပိမ့်ထခြင်းမှာ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ကျောနှင့် ခြေလက် စသည်တို့တွင်ကွက်၍ ဖြစ်တတ်သလို ကိုယ်လုံးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုရွက်ဆိတ်ကိုက်ခြင်း၊ ပျားတုပ်ခြင်းနှင့် အခြားအကောင်များကိုက်ခြင်းတို့ ကြောင့်ကိုက်သော နေရာတွင် အဖုအပိမ့်များထလာသလို ယားလည်း ယားနိုင်သည်။ ယားသဖြင့် ကုတ်ရာမှ အနာများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အဖုအပိမ့်ထပြီး ယားယံလျှင် မကုတ်မီအောင် ဆေးကုသမှုကို လျှင်မြန်စွာ ခံယူသင့်သည်။

□ မိမိနှင့် မတည့်သော တတုပစ္စည်းနှင့် အသုံးအဆောင်အဝတ် အစားများကို ကိုင်မိ၊ သုံးမိလျှင် အဖုအပိမ့်ထယားခံနိုင်သည်။ ဥပမာ - နိုင်လွန်အောက်ခံ ဘောင်းဘီနှင့် အကျီများဝတ်ခြင်း၊ မတည့်သော

ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အချို့သော အိမ်ရှင်မိများမှာ နေ့စဉ်အဝတ်လျှော်ရာ၌ မတည့်သည်ဆပ်ပြာများကို သုံးမိသဖြင့် အဖုအပိမ့်ထယားယံရုံ မကြာသော် နှင်းခုကဲ့သို့သော အရေပြားရောင်သည်ရောဂါ (Contact Dermatitis) ပင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

□ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိနှင့်မတည့်သော သို့မဟုတ် မစားဖူးသော အစားအစာများစား၍ တစ်ကိုယ်လုံး အဖုအပိမ့်ထခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် အန်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရာသီအလိုက် စားရသော အသီးအနှံများ၊ ပုရစ်ကြော်၊ ပြည်ကြီးငါးသုပ် စသည်တို့ဖြစ်သည်။

□ နွေရာသီ၌ ရာသီဥတုပူပြီး အိုက်စပ်သဖြင့် မိတ်များထွက်တတ်ရာ ဤသည်မှာလည်း အဖုအပိမ့်ထ၍ ယားယံတတ်သည်။ မိတ်ထလျှင် ရေမှန်မှန်ချိုးခြင်း၊ အေးသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေခြင်း၊ အရေပြားတွဲပြန်မှုကို ငြိမ်သက်စေသည့်ဆေးများ၊ ဥပမာ - Calamine Lotion or Mezinical Lotion တို့ကို လိမ်းခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။ လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ အယားအယံပျောက်ဆေးများကို စားနိုင်၊ ထိုးနိုင်သည်။

□ မှန်ပါသည်။ မတည့်သောဆေးများစားမိ၊ ထိုးမိ၍လည်း အဖုအပိမ့်ထယားနိုင်သလို ကံမကောင်းပါက သတိမေ့မြော၍ အသက်ပင်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ဆာလ်ဖာနှင့်မတည့်သူသည် ဆာလ်ဖာပါသော ဆေးများကို မစားသင့်၊ မထိုးသင့်ပါ။ ပင်နီစလင်နှင့် မတည့်သူများသည် ပင်နီစလင်ကို အထိုးမခံသင့်ပါ။ အချို့ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ၌ ဆေးနှင့်တည့် မတည့်စမ်း၍ မကြည့်ဘဲ အင်အားပြည့်ပင်နီစလင် ထိုးသဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးသူများ ရှိခဲ့ပါသည်။

□ မိမိကိုယ်မိမိ အသက်ငယ်ပြီးလှသည်ထင်အောင် ဆံပင်ဆိုးဆေးအသုံးပြုသူများသည်လည်း သတိချုပ်ရန်လိုပါသည်။ အချို့ဆံပင်ဆိုးဆေး

များမှာ မတည်သူများ၌ တစ်ကိုယ်လုံးအဖုအပိမ့်ထယားယံစေပြီး ဖျားခြင်း၊ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် နာတာရှည် ပန်းနာထခြင်းတို့ ဖြစ်စေ တတ်ပါသည်။ ထိုအခါများ၌ ပိတုန်းရောင်သမ်းပြီး လှစေချင်သည့် ဆံပင် ကို ဖြတ်ပစ်ရ၊ ကတုံးတုံးရတတ်ပါသည်။ အခြားသော ဆေးကုသမှုကို လည်း ခံယူရပါသည်။

□ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကပ်ပါးကောင်များ သို့မဟုတ် အခြားပြင်ပ မှ ပစ္စည်းနှင့် သတ္တဝါများ ဝင်နေပါကလည်း ယားယံတတ်၏။ အဖုအပိမ့် ထတတ်၏။ ကလေးများတွင် ဝမ်းထဲသို့ သန်ကောင်၊ ချိတ်ကောင်များ ဝင်ရောက်သဖြင့် မိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းနှင့်အတူ ယားယံခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ခြင်ပုန်းကိုက်သည့် အရပ်များ၌ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်သဖြင့်လည်း အရေပြားမှာ ယားယံ ၍ အဖုအပိမ့်ထနိုင်သည်။ ဤသည်ကို ဂရုမထားဘဲ ဆက်နေက အရေ ပြားရှိ သားနံ့ရည်ကြောများ ပိတ်ကာ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ (Elephantiasis) ရနိုင်လေသည်။

□ ကိုယ်တွင်းရှိ အကျိတ်ရောဂါများ ရောဂါရလျှင်လည်း အဖု အပိမ့်ထယားယံနိုင်သည်။ ဥပမာ - ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် လည်ပင်း အကျိတ် (Thyroid Gland) အဆိပ်တက်ရောဂါတို့တွင် ဖြစ်သည်။ အချို့သော အဆစ်ရောင်ရောဂါများနှင့် သွေးကင်ဆာခေါ် လူကီးမီးယား ရောဂါများ၌လည်း ဤဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

□ ဘာရောဂါမှ မဖြစ်ဘဲ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲနှင့် စိတ်တို၊ စိတ်ဆတ်ခြင်းကြောင့်လည်း အင်ပျဉ်ထခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင် ပါသည်။ ကျွန်မဆိုလျှင် ချမ်းသောရာသီ၌ ရေချိုးပါက အမြဲအင်ပျဉ် ထတတ်ပါသည်။ ။

အသားဝါခြင်း

□ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသားအရောင်အရ လူမျိုးကြီးသုံးမျိုးရှိသည်ဟု ခွဲခြားထားပါသည်။ အရေပြားနှင့် သူငယ်အိမ်စသည်တို့၌ ရောင်ခြယ်ပစ္စည်းမယ်လနင်များလျှင် အသားမည်းလူမျိုး (Black or Negroid) ယင်းရောင်ခြယ်ပစ္စည်း အလယ်အလတ်သာရှိလျှင် အသားညိုနှင့် အသားဝါလူမျိုး (Brown And Yellow Or Mongoloid) နှင့် ယင်းမယ်လနင်ရောင်ခြယ်ပစ္စည်း မရှိသလောက်နည်းပါးလျှင် လူဖြူသို့မဟုတ် ကော့ကေးဆွိုက် (White Or Caucasoid) ဟု ခေါ်ပါသည်။

□ သို့ရာတွင် မည်သည့်လူမျိုး၏ မျက်စိအဖြူသားနှင့် နှုတ်ခမ်းအာခံတွင်းစသော အမြှေးများနှင့် အရေပြားတို့သည် ဝါခြင်းမရှိချေ။ ထိုသို့ဝါပါက အဝါရောင်ရောဂါလက္ခဏာရသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျ ပြောရပါမူ သွေးရည်ကြည်ထဲ၌ သည်းခြေရောင်ခြယ်ပစ္စည်း (Bilirubin) သည် ၁၀၀ - မီလီလီတာတွင် ၁.၂ မီလီဂရမ်ထက် ကျော်နေပါက ထိုသို့မျက်လုံးဝါခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်လုံးသာမက အရေ

ပြားနှင့် အမြှေးပါးများပါ ပါသော်လည်း မြန်မာတို့အနေဖြင့်မူ မျက်လုံးဝါလက္ခဏာ (Jaundice) ဟု အလွယ်တကူပင် ခေါ်ကြလေသည်။

□ ဤအဝါရောင် ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာသည်မှာ သွေးနီဥများ ပျက်စီးမှုများ၍ ဖြစ်စေ ဥပမာ - ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် မတည်သော သွေးသွင်းခြင်းမျိုး၊ အသည်းပျက်စီး၍သည်းခြေ ရောင်ခြယ်ပစ္စည်းများနှင့် တတ်ဆားများကို ပုံမှန်မဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်း၊ ဥပမာ - မိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သော အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါနှင့် သည်းခြေပြွန်နှင့် ပြွန်အိတ်များ ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ ဥပမာ - ပန်ကရိယ အကျိတ်ကင်ဆာတို့တွင်ဖြစ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ လူတစ်ဦးဦးမှာ မျက်လုံးဝါလာလျှင် ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ပြီဟု သိရမည်။ မွေးစကလေးငယ်များမှာဆိုလျှင် ဖခင်၏ မျောက်သွေးနှင့် မိခင်၏ မျောက်သွေး ၂ - ခုတို့ကြောင့် သန္ဓေတွင်းကပင် သွေးနီဥများ ပျက်စီး၍ မျက်လုံးဝါကာ မွေးလာကြရသည်။ မကုသဘဲထားကာ အသက်ရှင်သည်တိုင် ဦးနှောက်ပျက်စီး၍ ကြွက်သားများ တင်းကာ ဒုက္ခိတ ဖြစ်ရသည်။

□ မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို ငှက်ဖျား၊ မိုင်းရပ်စ်အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ကြွက်သေးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောင်ရောဂါနှင့် အသည်းကို အဆိပ်ဖြစ်စေသောတတ်များ၊ ဥပမာ - အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ ကာဗွန်တက်ထရာကလိုရိုက်၊ မအန်ဆေးနှင့် အိပ်ဆေးများကြောင့် အသည်းအဆိပ်သင့်၍ အသားဝါရောဂါရနိုင်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ အသားဝါရောဂါရလျှင် ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေဘဲ ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး ပြသသင့်သည်။ အချို့အသားညိုသူများသည် မိမိတို့ အသားဝါလာသည်ကို လှလာသည်ဟုထင်ကာ ရောဂါကို မွေးမြူ

ထားတတ်ကြသည်။ ကြာသော် အသက်အန္တရာယ်တွေ့ကြရ၏။ အချို့ လူလိမ်လူကောက်များမှာလည်း အသားဝါစေသော ဆေးများကို စား၍ ယုံလွယ်သူများကို ညာတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ အသားဝါခြင်းမှာ အန္တရာယ်နှင့် မကင်းကြောင့် သူတို့မသိကြချေ။ စင်စစ်လူတစ်ယောက် လှသည် မလှသည် သို့မဟုတ် ကိုယ်ရောင် ကိုယ်ဝါရှိသည် မရှိသည် ဆိုသည်မှာ မျက်စိဖြင့်မြင်ရသော အရောင်ပေါ်မှာ မတည်ချေ။ ထိုသူ၏ စေတနာနှင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်၊ အကျင့်စာရိတ္တပေါ်မှ တည်လေသည်။

□ သည်းခြေပြွန် (Bile Duct) ပိတ်၍ အသားဝါရောဂါရ လျှင် ယားလည်းယားတတ်သည်။ ထိုသို့ပိတ်ခြင်းမှာ သည်းချေပြွန်အတွင်း သို့ သန်ကောင်များဝင်ခြင်း၊ သည်းခြေကျောက်ကျခြင်းနှင့် ဆေးများ ကြောင့် သည်းခြေရည်မစီးခြင်း (ဥပမာ - Drug - Induced Cholestasis) တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ လူကြီးလူငယ် အရွယ်မရွေး မည်သူမဆို မျက်လုံးများ ဝါလာ၊ အာခေါင်နှင့် နှုတ်ခမ်းများ ဝါလာလျှင် အသားဖြူလာသည်။ လှလာသည်ဟု အထင်မမှားဘဲ အရေးကြီးသော ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သတိချုပ်သင့်သည်။ လိုအပ်သလို ရောဂါရှာဖွေ စမ်းသပ် နိုင်ရန်အတွက် နီးရာဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ အမြန်သွား၍ ပြသသင့်လေ သည်။ ။



အသားဝါရောဂါလက္ခဏာ

□ ကျွန်မတို့မြန်မာလူမျိုးအများစုသည် အသားညိုသောသူများ ဖြစ်၍အသားလတ်လျှင်၊ ဖြူလျှင်ကြည့်ကောင်းသည်၊ လှသည်ဟု ထင်ကြသည်။ အသားဝါနေလျှင် ရွှေရောင်ထနေတာပဲ ” ဟုပင် ပြော တတ်ကြသည်။

□ အမှန်တော့ အသားညိုသောသူမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အသားဖြူသော သူမှာဖြစ်ဖြစ် အသားဝါခြင်းမှာ ကောင်းသောလက္ခဏာမဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၌ အမည်းရောင်ခြယ် ပစ္စည်း (Melanin) သည် အရေပြားနှင့် မျက်လုံးတို့တွင်ရှိရာ ဤရောင်ခြယ်ပစ္စည်းများက အသားမည်း မျက်လုံးနက်သည်။ ဥပမာ - နီဂရိုနှင့် အိန္ဒိယလူမျိုးများ။ ဤရောင်ခြယ်ပစ္စည်းနည်းပါးလွန်းပါက အသားဖြူ၍ မျက်လုံးပြာသည်။ သို့မဟုတ် မျက်လုံးစိမ်းသည်။ ဥပမာ - မြန်မာနှင့်မလေးရှားလူမျိုးများ။ ဤရောင်ခြယ်ပစ္စည်း အနည်းငယ်လျော့က တရုတ်နှင့် ဂျပန်ကဲ့သို့ “ အသားဝါ ” ဟု ခေါ်သည့် အာရှတိုက်သား ဖြစ်လာသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ လူတစ်ယောက်၏ မျက်ခွံအတွင်းသားနှင့်မျက်လုံးများ ဝါနေလျှင် ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဟု ပြောနိုင်သည်။ အပြင်က ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်လာသော ဓာတ်များကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ်တွင်းရောဂါများကြောင့်

လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - အနီရောင်၊ အဝါရောင်အသီးများကို စားဖန်များလျှင် အသားများဝါ၍ အရေပြားတွင် အသားဝါဖုများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကရိုတင်းဓာတ်လွန်ကဲမှု (Hypercarotenemia) ဟုခေါ်သည်။ ထိုအတူ အဝါရောင်ပစ္စည်းများနှင့် ဆေးများကိုစားလျှင် လူမှာ အသားဝါတော့သည်။ ဥပမာ - မက်ပါကရင်း (Mepacrine) ဆေးကို စားထားခြင်းကြောင့် အသားဝါခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

□ ကိုယ်တွင်းတွင် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုသို့မဟုတ် ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် မျက်လုံးဝါခြင်းမူ အသားဝါလက္ခဏာ (Jaundice) ရသည်ဟု ခေါ်သည်။ သွေးနီဥများလျှင်မြန်စွာ ပျက်စီးသဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - ငှက်ဖျားရောဂါ သို့မဟုတ် အသည်းရောဂါနှင့် သည်းခြေမြန်ပိတ်သောကြောင့်မျက်လုံးဝါခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ မျက်လုံးဝါ၊ အသားဝါလျှင်လှသည်ဟုထင်ပြီး ကျေနပ်မနေဖို့လိုအပ်သည်။ မိမိမှာ ဘာရောဂါရှိပြီလဲဆိုသည်ကိုသိရန် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်အပ်သည်။ များသောအားဖြင့် အသားဝါလက္ခဏာသည် အသည်းကြီးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်၍ ဖြစ်တတ်ကာ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အသည်းကြီးနိုင်သော ရောဂါများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- (၁) မိုင်းရပ်စ်အသည်းရောင်ရောဂါ
- (၂) အမိဘာအသည်းရောင်ရောဂါ
- (၃) ကြွက်မှရသော လက်ပတိုစပိုင်ရိုးဆစ်ရောဂါ
- (၄) သွေးအဆိပ်တက်ရောဂါ
- (၅) အဆိပ်မိအသည်းရောဂါ
- (၆) အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောဂါ
- (၇) အသည်းကင်ဆာအမျိုးမျိုး

□ သည်းခြေပြွန်ပိတ်စေသော အကြောင်းများမှာ သည်းခြေပြွန်ထဲ သို့သန်ကောင်ဝင်သည်မှအစ သည်းခြေပြွန်အဆုံးတွင်ရှိသော ပန်ကရိယ အကျိတ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းနှင့် လက်ဆယ်နှစ်သစ်အူ ခေါ်အူသိမ် ပထမပိုင်း (Duodenum) ရောဂါများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများတွင် အကြောင်းမရှိဘဲ ရုတ်တရက် မိုက်နာခြင်း၊ အသားဝါခြင်းတို့ဖြစ်ပါက အကြီးအကျယ် ကြောက်စရာ ရောဂါများ ချည်းကို စဉ်းစား၍ တွေးပူနေခြင်းထက် သန်ကောင်ကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည်ကိုလည်း စဉ်းစားသင့်သည်။ ထို့အပြင် ဤသို့ သည်းခြေပြွန်ပိတ်၍ အသားဝါပါက တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သည်းခြေတတ်ဆား (Bile Salts) များရောက်သဖြင့် ယားယံတတ်သည်။

□ လူကြီးများတွင်မူ သည်းခြေအိတ် (Gall Bladder) ထဲတွင် သည်းခြေကျောက်များ (Gall Stones) တည်တတ်ရာ ထိုကျောက် များသည် သည်းခြေပြွန်တစ်လျှောက် ဆင်းသွားပြီး သည်းခြေပြွန်ကို ပိတ် စေတတ်၏။ ထိုအခါမျိုး၌လည်း သည်းခြေပြွန်ပိတ်၍ အသား ဝါခြင်း (Obstructive Jaundice) ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုသို့သည်းခြေ ကျောက်တည်သူများမှာ များသောအားဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော်သော၊ စားကောင်းသောက်ဖွယ်များ အမြဲစားနေသည်သူများ၊ အထူးသဖြင့် မိန်းမ ကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်လေသည်။ သည်းခြေပြွန် ပိတ်လျှင် မိုက်လည်း နာတတ်၏။ အော့အန်ခြင်း၊ လေပွခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ။



ငယ်ထိပ်

□ ငယ်ထိပ် (Anterior Fontanelle) ဟူသည်မှာ ကလေး ဦးခေါင်းတွင် ချိုင့်နေသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ တိတိကျကျ ဆိုရလျှင် မွေးစကလေး၌ ဦးခေါင်းခွံ၏အပေါ်ပိုင်း အမြင့်ဆုံးနေရာ (Vertex) နှင့် နဖူး၏ကြားတွင် ချိုင့်နေပြီး သွေးချန်သလို လိုက်ချန်သောအရိုးမရှိသည့် နေရာလေးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အရိုးမရှိခြင်းမှာ ယင်းချိုင့်ကိုဝန်းရံထားသော ချိုစောင်းရိုး နှစ်ခုဖြင့် နဖူးရိုးတို့ မဆက်သေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

□ ထိုသို့နီးစပ်နေသော အရိုးများ မဆက်သေးသဖြင့် ဦးခေါင်းခွံရိုးသည် ထိုနေရာ၌ ဟာနေပြီး ဦးရေနှင့် ဦးနှောက်ကြားရှိ အမြှေးများ သွေးပြန်ကြောကျယ်များသာ ရှိနေတော့သည်။ ထိုသွေးပြန်ကြောကျယ်ကြီးမှတစ်ဆင့် လိုအပ်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အရည်နှင့်ဆေးများကို ထိုးသွင်းနိုင်သည်။ ကလေး၏သွေးကို စစ်ဆေးရန် ထိုသွေးပြန်ကြောကျယ်မှ သွေးကိုလည်းဖောက်ထုတ်နိုင်သည်။

□ ဤငယ်ထိပ်သည် တစ်သက်လုံးအရိုးအကာမရှိဘဲ ဟာနေသည် ကား မဟုတ်ချေ။ ကလေး၏အသက် ၁-နှစ်ခွဲ သို့မဟုတ် ၂-နှစ် လောက်တွင်ကား ဘေးမှအရိုးများသည် ကြီးကြီးလာပြီး ကြာသောအခါ ဆက်သွားသည်။ ထိုအခါ၌ ငယ်ထိပ်ရှိရာ နေရာတွင် အရိုး ၃-ခုကို ဆက်ပေးသည့် အင်္ဂလိပ်စာလုံး တီ (T) ပုံသဏ္ဍန်ချုပ်ရိုးဆက် (Suture) တစ်ခုသာ ကျန်တော့သည်။ ယင်းတီ၏ မျဉ်းနှစ်ခုဆက်သည် နေရာကို ငယ်ထိပ်အမှတ်အသား (Bregma) ဟုခေါ်သည်။ ဤအမှတ်အသားသည် ကလေးမှာဖြစ်စေ၊ လူကြီးမှာဖြစ်စေ၊ လူကြီးမှာ ဖြစ်စေ ဦးခေါင်း၏ အမြင်နှင့် ရှေ့နောက်အရှည်တို့ကို တိုင်းရာ၌ အသုံး ဝင်သော အမှတ်အသားဖြစ်သည်။

□ စင်စစ် ငယ်ထိပ်သည် ကလေးမိခင်ဝမ်းအတွင်းရှိစဉ်ကပင် အသုံးဝင်သောအရာဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ မိခင်လောင်းကို ဓာတ်မှန် ရိုက်ကြည့်ပါက ဦးခေါင်းခွံမြင်ရသည့်အခါ ငယ်ထိပ်ကိုလည်း မြင်နိုင် သည်။ ထိုအတူ မွေးသည့်အခါ၌လည်း ဦးခေါင်းမှ ပထမထွက်ရာတွင် လည်းဝမ်းဆွဲလက်သည်သည်လည်း လက်ဖြင့်စမ်းကြည့်ပါက ငယ်ထိပ်ကို စမ်းမိလျှင် ကလေးမွေးခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်နေကြောင်း သို့မဟုတ် အခြား ပုံစံဖြင့် မွေးလာကြောင်းသိနိုင်သည်။

□ ထိုအတူ မွေးပြီးသည့်အခါ ငယ်ထိပ်မှာ ကြီးနေလွန်းလျှင် သို့မဟုတ် ဖောင်းနေလွန်းလျှင် ဦးခေါင်းအတွင်း၌ အရည်များနေလွန်းခြင်း (Hydrocephalus) သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း ဖိအားများနေခြင်း ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းပြောနိုင်သည်။ ငယ်ထိပ်မှာ ပိတ်ရမည့် အချိန်၌မပိတ်လျှင် အရိုးဖြစ်ထွန်းမှုနှေးခြင်း သို့မဟုတ် အာဟာရချို့တဲ့ ခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်းများကြောင့်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ သို့ဖြင့် ရောဂါ

မွေးရင်း၌ အသုံးဝင်သည်။ ထိုအတူ ကလေး၏ ကိုယ်တွင်းရေခမ်းနေ၊
ညှိုးနေပါက ငယ်ထိပ်မှာ ချိုင့်ဝင်နေသည်။ အလွန်အသက်ကြီးသော
ဘိုးအိုများ၌မူ ငယ်ထိပ်နေရာ၌ အရိုးအပိုများဖြစ်ထွန်းနေတတ်သည်။
ရိုးဆက်ရာ ချုပ်ရိုးဆက်အတွင်း၌ရှိသဖြင့် ချုပ်ဆက်အရိုး (Sutural
bone) ဟုခေါ်သည်။ အရိုးထူရောဂါ (Paget's Disease) ၌မူ
ငယ်ထိပ်မှာ အလွန်ထူနိုင်သည်။

ငယ်ထိပ်ကို ခေါက်လိုက်ရမလား “ သို့မဟုတ် ” အဆိပ်
ငယ်ထိပ်တက်သည် ဟူ၍ မြန်မာတို့ပြောဆိုကြရာ၌ ငယ်ထိပ်သည်
သက်နှင့် နီးသောနေရာတစ်ခု သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၌အရေးကြီးဆုံး
မြင့်ဆုံးနေရာ တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပြောဆိုကြောင်း ထင်ရှားသည်။
ဆေးပညာနှင့် ခန္ဓာဗေဒအရလည်း ငယ်ထိပ်သည် အရေးကြီးသောနေရာ
တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးများ၌ ငယ်ထိပ်ကိုဖောက်မိ ထိုးမိပါက အတွင်းရှိ
သွေးပြန်ကြောလိုဏ်များနှင့် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်သေနိုင်သည်။ ငယ်ထိပ်
တိပြီးသောကလေးများနှင့် လူကြီးများ၌ ငယ်ထိပ်ကို အားဖြင့်ရှိက်ပါ။
မိပါက အရိုက်ခံရသူမှာ သတိမေ့သွားနိုင်သည်။ အနောက်တိုင်း
လက်ထုထိုးရာ၌ တစ်ဖက်သားကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ကျအောင် ထိုးရာတွင်
ငယ်ထိပ်နှင့် မေးထိပ်တစ်ခုခုကို ထိအောင်ရည်မှန်း၍ ထိုးရသည်။
ရိုနေရာ တစ်ခုခုကို အားဖြင့်ထိုးမိပါက အထိုးခံရသူမှာ ဘိုင်းဘိုင်းလဲကျ
သည်သာ ဖြစ်သည်။ ။



ပါးချိတ် သို့မဟုတ် ပါးဘေးတံတွေးအကျိတ်

□ ပါးချိတ်သို့မဟုတ် ပါးဘေးတံတွေးအကျိတ်သည် မြန်မာလူမျိုးများနှင့် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ရင်းနှီးသော အကျိတ်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၌ ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ (Mumps) ဖြစ်တတ်သလို အရက်သောက်သော ယောက်ျားကြီးငယ်များ၌လည်း ပါးချိတ်မှာ ကြီးနေတတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မျက်နှာနှင့်လည်ပင်းကို အအေးပတ်သောသူများ၌ မျက်နှာတစ်ခြမ်း ရွဲနေတတ်ရာ ဤသည်မှာ ပါးချိတ်အပေါ်ရှိ မျက်နှာအာရုံကြော သေသွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

□ အမှန်အားဖြင့် ပါးချိတ်သည် တံတွေးအကျိတ် ၃-ရုံရှိရာတွင် အကြီးမားဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံးတံတွေးကျိတ်များဖြစ်သည်။ ပါးချိတ်အကျိတ် ၁-ခုစီသည် ပီရမစ် သို့မဟုတ် သပ်ပုံသဏ္ဍန်ရှိ၍ အပြင်နား၏ အောက်၊ ပါး၏ဘေး၊ အောက်မေးရိုးထောင့်၏နောက်တွင် ရှိသည်။ ပါးဘေးတွင်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းသည် အပေါ်ယံအပိုင်းဖြစ်၍ ယင်းအပိုင်းမှနေပြီး ပါးစပ်ထဲသို့သွား၍ ပွင့်သောပါးချိတ်တံတွေးပြွန်ရှိသည်။ ဤတံတွေးပြွန်၏ အပေါ်ယံတွင် မျက်နှာနှင့် နာမ်ကြော (၀၁)

မျက်နှာအာရုံကြောရှိရာ ဤပါးဘေးကိုထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် မျက်နှာ ကြွက်သားများ သေတတ်သည်။ အအေးမိလျှင်လည်း မျက်နှာတစ်ခြမ်း သေသဖြင့် ဘဲလ်၏ကြွက်သားသေခြင်း (Bell's Palsy) ဟုခေါ် သည်။ ချမ်းအေးသော ရာသီ၌ လူချင်ပချင်၍ ရေချိုးလျှင်ဖြစ်စေ၊ မျက်နှာ ပေါ်၌ သနပ်ခါးလိမ်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ ပါးနှင့်လည်ပင်းကို လေစိမ်း၊ ပန်ကာ လေအတိုက်ခံလျှင်ဖြစ်စေ၊ ထိုသို့ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေတတ်သည်။

□ ပါးချိတ်တံတွေးအကျိတ်သည် တံတွေးအရည်ကြည် (Serous Secretion) ကို ထုတ်ပေးသဖြင့် အစာဝါးရာနှင့် အစာခြေ ရာတွင်အရေးပါသည်။ နို့စို့ကလေးများတွင် ဤပါးချိတ်အကျိတ်ကောင်းမှ အစာကြေလွယ်၍ ထိုကလေးများ၌ ပါးဖောင်းနေခြင်းမှာ ပါးချိတ် ကြီးထွားမှုနှင့် ပါးဘေးအဆီစုမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

□ ဤပါးချိတ်အကျိတ်ကို တံတွေးရည်ထုတ်ပေးရန်အတွက် ဦးနှောက်မှလာသော အမှတ် ၉ ဦး ခေါင်းအာရုံကြောမှ အာရုံများ ရောက်လာသည်။ ထိုအာရုံများသည် အလယ်နားကို ဖြတ်၍လာရသဖြင့် နားပြည်ယိုရောဂါရှိသူများ၌ တံတွေးထွက်မှု နည်းပါးတတ်သည်။ ထို့အပြင် လူကြီးများ၌ ကင်ဆာရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သော မစ်ကူလစ် ရောဂါ (Mickulicz's Tumour) တွင်လည်း ပါးချိတ်များ ရောင်ပြီး တံတွေးမထွက်ဘဲ ရှိတတ်သည်။

□ ပါးချိတ်အကျိတ်သည် အမြေးထူအကာအတွင်းတွင်ရှိသဖြင့် ယင်းကြီးမားရောင်ရမ်းလာလျှင် ပါးစပ်ဖွင့်လိုက်တိုင်း နာကျင်တတ်သည်။ ထို့အပြင် ပါးချိတ်၏ ပါးအပိုင်းသည် ဝါးသည်ကြွက်သား (Masseter Muscle) ပေါ်တွင် ရှိသဖြင့် ယင်းကြွက်သားကျုံ့လျှင်၊ အနာတရရလျှင် လည်းပါးချိတ်များရောင်ပြီး တံတွေးမထွက်ဘဲ ရှိတတ်သည်။

□ ပါးချိတ်၏တံတွေးပြွန်ကို စတင်ဆင်၏ပြွန် (Stensen's Duct) ဟုခေါ်ရာ ဤပြွန်သည် ပါးစပ်အတွင်း အထက်အံသွားအမှတ် -၂ဘေးတွင်ပွင့်သည်။ ဤပြွန်သည် ပါးချိတ်မှ တံတွေးများကို အမြဲသယ်ယူလာကာ တံတွေးခန်းသောအခါ ကျောက်များ (Stone) တည်နေတတ်သည်။ ထိုကျောက်များကို ခြေပျက်၍ ဖြစ်စေ၊ ခွဲ၍ဖြစ်စေ ထုတ်ပစ် နိုင်သည်။

□ ဤစတင်ဆင်၏ပြွန်နှင့် မျက်နှာအာရုံကြောတို့သည် ယှဉ်ပြိုင်၍ ပါးဘေး၌ တည်ရှိရာ ထိုပြွန်ရှိသော နေရာတွင် ပါးကိုခေါက်ပါက ထုံးစာတံချို့တဲ့သူများ၌ မျက်နှာကြွက်သားများ ရှုံ့တတ်သည်။ ဤသည်ကိုချော့စ် စတက်လက္ခဏာ (Chvostek's Sign) ဟုခေါ်သည်။

□ ပါးချိတ်တံတွေးကျိတ်အတွင်းတွင် ဦးခေါင်းထိပ်သို့ သွားသော သွေးလွှတ်ကြောများ ရှိသဖြင့် ပါးချိတ်သည် အလွန်အရေးကြီးသော အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ပါးချိတ်ကို ခွဲထုတ်ရာတွင် သွေးကြောနှင့် အာရုံကြောများကို မထိခိုက်စေရန် အလွန်သတိထားရသည်။

□ ရိုးရိုးလူများအနေဖြင့် မိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်နိုင်သည့် ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ (Viral Parotiditis Or Mumps) ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်က အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးကို ကလေးအသက် တစ်နှစ်နှင့် တစ်နှစ်သုံးလကြားတွင် ဝက်သက်နှင့် ဂျိုက်သိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးများနှင့် အတူပေး၍ရသည်။ ယင်းအရွယ်ထက်ကြီးသော ကလေးများကိုလည်း ပါးချိတ်ရောင်ကာကွယ်ဆေးကျွေး၍ ရပါသည်။

□ အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးမစားသော ယောက်ျားများ၌ ပါးချိတ်
ရောင်ရောဂါရလျှင် ရွှေဥကိုပါ ရောင်စေနိုင်သည်။ ထိုအခါ ထို
ယောက်ျားမျိုးသည် နောင်၌ ကလေးမရဘဲ မြဲနေသည်။ မိန်းမများတွင်
လည်းမမျိုးဥ အင်္ဂါနှင့် ပန်ကရိယပအကျိတ်တို့ရောင်တတ်သည်။ ။



ပခုံး

□ ပခုံးဟူသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လက်တံတို့ ဆက်ထားသော ထောင်မှန်မကျတကျ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဘေးအထက် ထောင်စွန်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာဗေဒအရ ယင်းနေရာမှာ လက်ပြင်ရိုး၏ ပခုံးချွန်နှင့် ညှပ်ရိုး၊ လက်မောင်းရိုးတို့ဆုံရာ အပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုအရိုးများတွင် တွယ်ထားသောကြွက်သားများကြောင့် ပခုံးမှာလုံးနေပြီး သန်မာသောသူများကို အဖု အထစ်များ ထနေခြင်းဖြစ်သည်။

□ ဤပခုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လက်တံကိုလည်းကောင်း၊ လက်တံနှင့် လည်ပင်းကိုလည်းကောင်း ဆက်သွယ်ရာနေရာ ဖြစ်သဖြင့် ယင်းအစိတ်အပိုင်း သုံးခုလှုပ်ရှားတိုင်း ပခုံးလည်း လှုပ်ရှားရသည်။ ခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ကိုယ်လက်တို့ရောဂါရ ဒဏ်ရာရလျှင်လည်း ပခုံးမှာ အနာတရဖြစ်ရ ပုံပျက်ရသည်။

□ မှန်ပေသည်။ လည်ပင်းနှင့် ကုပ်ကြွက်သားအအေးမိလျှင်ပင် ပခုံးမှာလှုပ်၍မရ၊ လက်မောင်း၏အထက်ပိုင်း လက်မောင်းအိုးကြွက်သားကြီးမှာလည်း ကပ်၍ သွားတော့သည်။ ဤသည်ကို ပခုံးလွှဲခြင်း

(Frozen Shoulder) ဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ ညှပ်ရိုးကျိုးလျှင် ပခုံးမှာ နိပ်၍သွားတော့၏။ လက်တံကိုလည်း လှုပ်၍မရတော့ပေ။ ထိုအတူ ပခုံးပေါ်သို့ အလေးအပင် တစ်ခုခုကိုတင်၍ မပါက မနိုင်ဝန်ဖြစ် လျှင် ပခုံးမှာလျော့ကျတော့၏။ ထိုအခါ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးထောင့်ကျယ်သွား ပြီးလက်တံကို ပေးသောအာရုံကြောကွန်ရက် (Brachial Plexus) ဒဏ် ရာရကာ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံနှင့် လက်ချောင်းကြွက်သားများ သေသွား တော့သည်။ ထိုအခါ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံသည် ဆန့်လျှက် ကိုယ်၏ ဘေးတွင်ကပ်ပြီး လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းများမှာ နောက်သို့လှည့်နေ တော့သည်။

□ ဘတ်စ်ကာ၊ မီးရထားစသည်တို့ကို မစီမံကမ်းလှမ်းခွဲ၍ စီးရပါက ပခုံးနှင့်လည်ပင်းထောင့်သည် ကျဉ်းသွားပြီး လက်မောင်းရင်း အာရုံကြောကွန်ရက်မှ အောက်ပိုင်းအာရုံကြောများကို ဒဏ်ဖြစ်စေသည်။ ထိုအခါ လက်ချောင်းများမှာ အနာကြီးရောဂါရှိသူများကဲ့သို့ ဖြစ်တတ် သည်။ ဤသည်ကို စွန်လက်သည်းအကြောသေခြင်း (Clawhand) ဖြစ်သည်ဟုခေါ်သည်။

□ ပခုံးအောက်ရှိ လက်မောင်းရင်းအစစ်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ပြုတ်တတ်သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ လက်တံမှာ ကိုယ်၏ဘေးတွင် တွဲကျ နေပြီးလှုပ်၍မရတော့ချေ။ ထိုပြုတ်နေသော လက်မောင်းရိုးခေါင်းကို နေရာမှန်ရောက်အောင် ပြန်ထားနိုင်မှ လက်တံတစ်ခုလုံးကိုပြန်၍ အသုံး ပြုနိုင်သည်။

□ အကယ်တော့ ပခုံးနှင့်လက်မောင်းရင်းမှာ အန္တရာယ်ချည်း ဖြစ်နေသည် မဟုတ်မိ။ ပခုံးသည် လက်တံလှုပ်ရှားရန်အတွက် ခိုင်မာ သောအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ လူစောင်းအိပ်ရန်အတွက် အသုံးကျသော

အထောက်အကူ ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုအတူ ပခုံးအောက်ရှိ လက်
မောင်းအိုး ကြွက်သားအထက်ပိုင်းသည် ဆေးထိုးရန်အတွက် နေရာ
ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အသားတွင်းထိုးဆေး (Intramuscular
Injection) များကို ဤနေရာ၌ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ထိုးနိုင်ပေသည်။

□ ပခုံးရိုးနှင့် ပခုံးကြွက်သားများသန်စွမ်းလှလက်တံကို လိုသလို
လှုပ်ရှား၍ရသည်။ ရှေးက လက်ရုံးအားကိုး တား လှံတို့ဖြင့် စစ်တိုက်
ရသောသူများမှာ ညာသန်ဖြစ်က ညာဘက်ပခုံးများကို အမြဲလွတ်လပ်
အောင်ထားရသည်။ အိပ်သည်အခါတွင်လည်း တားကိုမိမိ၏ ညာဘက်၌
ထား၍ညာဘက်ပခုံးကို အချိန်မရွေးလှုပ်၍ ရအောင်အိပ်ရသည်။
ဤသည်ကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ရအောင် ထိုယောက်ျား၏ ညာပခုံး
အား မိန်းမများခေါင်းအုံးအိပ်က ဘုန်းနိမ့်သည်ဟု ပြောဆိုထားမြစ်
ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

□ သို့ရာတွင် ပခုံးကိုအသုံးပြုရန်မလိုသောအခါ၌ ထိုပခုံးပေါ်၌ပင်
ချစ်သူ၊ မိတ်ဆွေ ပစ္စည်းတို့ကို ထမ်း၍သွားနိုင်ပါသည်။ “ သည်မြိုင်တန်း
မှာမောင်ထမ်း၍ခေါ်ပါမည် ” ဆိုရာ၌ ချစ်သူကို ပခုံးဖြင့်ထမ်းခေါ်ခြင်းကို
ရည်ညွှန်းပေသည်။ ယခုခေတ်တိုင် ပွဲကြည်ရာ၌ကလေးငယ်များကို
ဖခင်နှင့် ဦးကြီး၊ ဦးလေးစသည်တို့၏ ပခုံးပေါ်၌ထမ်း၍ခေါ်သွားကြ
သေးသည်။ ဆင်းရဲသားလောက၌မူ “ ပခုံးထမ်းအလုပ်သမား ” ဟူသည်
မှာ ယခုတိုင်ရှိနေသေးသောသူများဖြစ်သည်။

□ မှန်သည်။ ပခုံးသည်ယောက်ျားများတွင် မိန်းမများထက်
ပို၍သန်သည်။ ပို၍ကျယ်သည်။ ယောက်ျားတို့၏ ယောက်ျားပီသမှုသည်
ပခုံးကျယ်ခြင်း၊ ရင်အုပ်ကျယ်ခြင်းနှင့် ခါးမတ်မတ်ရှိခြင်းတို့ပေါ် မူတည်
သည်။ မိန်းမတို့၏ မိန်းမပီသမှုမှာလည်း တင်ဆုံကွင်းကျယ်ခြင်း၊ ခါးသိမ်
ခြင်းနှင့် ရင်သားများ ထွားကျိုင်းခြင်းအပေါ်မူတည်ပေသည်။ ။

ရင်ဝ သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်း (EPIGASTRIUM)

□ ရင်ညွန့်ရိုးအောက်ပိုင်းနှင့် တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ရှိသောနံရိုးအနား (Costal Margin) တွင်ရှိသော ချက်အထက်ရှိ ဝမ်းဗိုက်ထိပ်ပိုင်းကို မြန်မာတို့က အမျိုးမျိုးခေါ်ကြသည်။ ရင်ဝ၊ အရွိုက်၊ ဗိုက်အထက်ပိုင်း၊ ရင်ညွန့်အောက်ပိုင်းနှင့် ဗိုက်အစာအိမ်အူမ စသည်ဖြင့်ဖြစ်သည်။ အများဆုံးခေါ်သောအမည်ကား ရင်ညွန့်ရိုးအောက်ပိုင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းအထက်ပိုင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဆေးပညာအရမူ အစာအိမ်၏အပေါ်တွင်ရှိသော အပိုင်းဖြစ်၍ အစာအိမ်အပေါ်ပိုင်း (Epigastrium) ဟုခေါ်သည်။

□ ဤအပိုင်းသည် အရေပြားနှင့် ကြွက်သားအောက်၌ရှိသော အင်္ဂါရပ်များကြောင့် အလွန်အရေကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ ဤအပိုင်းရှိ ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ အသည်၊ အစာအိမ်၊ သွေးကြောကြီးများ၊ ကျောက်ကပ်အထက်အင်္ဂါ၊ ဘေလုံးနှင့်လူကိုမေ့စေသော အာရုံကြောစု (Coeliac Plexus) ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဝမ်းဗိုက်အထက်ရှိ ဝမ်းရင်တား ကြွက်သားပြား အထက်၌ နှလုံးလည်းကပ်၍ ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ဤအပိုင်း၌ နာကျင်မှုဖြစ်လျှင် မည်သည့်အင်္ဂါနာကျင်သည်ဆိုသည်ကို သိအောင်ကြိုးစားရသည်။ အစာအိမ်ကနာသလော၊ အစာအိမ်နှင့် လက်ဆယ်နှစ်သစ်အူ (Duodenum) ကနာသလော၊ သို့တည်းမဟုတ် အစာအိမ်အထက်ရှိ အစာမျိုပြွန် (Oesophagus) က နာသလောဆိုသည်ကို သိအောင်ကြိုးစားရသည်။ ထိုအပြင်အချို့နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများ၌ ရင်ဘတ်မှာသာမက ဤနေရာမှာပါ နာနိုင်သည်။ ဤနေရာ၌ အနာဆုံးဖြစ်သည်။

□ ဤနေရာ၌ အဖုအလုံးထွက်လာလျှင်၊ အဖုအကြိတ်စမ်း၍ရလျှင် အစာအိမ်အနာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် အူသိမ်တို့ကျဉ်း၍သာမက အသည်းကင်ဆာ၊ အသည်းရောင်နာနှင့် အစာမျိုပြွန်သွေးကြောများ ကျယ်ခြင်း၊ ယင်းအစာမျိုပြွန်ပတ်လည်၌ အူကျွဲခြင်း (Diaphragmatic or Hiatus Hernia) တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤသည်ကို ရိုးရိုးစမ်းသပ်ကြည့်ရုံဖြင့် သေချာစွာမသိရ။ အသံလှိုင်းတုန်ခါမှု တိုင်းတာခြင်းနှင့် အထူးဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ သိနိုင်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ဤဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်း (၁) ရင်ဝ၌ အနာတရဖြစ်လျှင် အလွန်နာကျင်သည်။ ချက်ချင်း သတိမေ့ပြောနိုင်သည်။ အရိုက်အထိုးခံရ၍ သတိမေ့သည်မှာ ဤအပိုင်းရှိ အာရုံကြောများကို ထိမိ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုအပြင် ပြင်းထန်သောအားဖြင့် ထိုးမိရိုက်မိက အသည်းကွဲခြင်း၊ အစာအိမ်ပေါက်ခြင်းနှင့် သွေးကြောများကွဲခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအပိုင်း၌ ဒဏ်ရာရရှိက၊ ဥပမာ - ဓားထိုးခံရလျှင်၊ သေနတ်ကျည်ဆံမှန်လျှင် အထက်အင်္ဂါများကို ထိခိုက်၍ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ လက်ဝှေ့ထိုးရာ၌ ဤအပိုင်းကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကာကွယ်၍ ခါးကိုကွေးထားကြရသည်။ ရိုးရိုးအချိန်များ၌လည်း မထိခိုက်မိအောင် အမြဲသတိထားကြရမည်။

□ ဤဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းနေရာလေးသည် သေးငယ်သော်လည်း ဝမ်းဗိုက်ရောဂါများ၌ ရောဂါဝေဒနာနှင့် လက္ခဏာအများကို ပြတတ်သည်။ ဥပမာ နာကျင်ခြင်း၊ အထိမခံနိုင်ခြင်း၊ ဖုထွက်ခြင်း၊ ရေသောက်လျှင် အူလှုပ်ခြင်းနှင့် သွေးအန်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်စေသောရောဂါများမှာ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်အနာဖြစ်ခြင်း၊ အသည်း၌ အကျိတ်အဖုဖြစ်၍ အစာမျိုပြွန် သွေးကြောကျယ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်အထက် အင်္ဂါရောင်ခြင်း၊ ဘေလုံးကြီးခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ အတွင်းအူကျွန်နာဖြစ်ခြင်း၊ မြင်းဖုနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ဤအပိုင်းမှ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် မိမိဘာသာမကုသဘဲ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြသကုသသင့်ပေသည်။ ။



ခါး (Waist or Loin)

□ ခါးဆိုသည်မှာ ရင်ခေါင်းပိုင်းနှင့် တင်ဆုံတွင်းကြားတွင် ရှိသော ကျောရိုး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခန္ဓာဗေဒအရ ခါးဆစ်ရိုးငါးခု (5-Lumbar Vertebrae) ဆက်ထားသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးလူများအဖို့ ပုဆိုးသို့မဟုတ် ထဘီဝတ်သောနေရာ (ဝါ) ခါးပတ်ပတ် သောနေရာ၏ အထက်ပိုင်းဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်လို (Waist) ဟု ခေါ်ပြီး ဆေးပညာအရ Lumbar Region ဟု ခေါ်သည်။ Back သို့မဟုတ် Backbone ဟူသည်မှာ ဦးခေါင်းမှ မြီးညောင်ရိုးအထိ ရှည်သောကျောရိုးတန်း တစ်ခုလုံးကိုဆိုလိုသည်။

□ ဤခါးအပိုင်းတွင် ခါးဆစ်ရိုးငါးခုကို ချပ်ပိုင်းများကြားခံ၍ ဆက်ထားပေးပြီး အပေါ်တွင် ရင်ခေါင်းပိုင်း ကျောရိုးဆစ်များနှင့် အောက်တွင် မြီးထူးရိုး (ဝါ) ဓားမချပ်ရိုး (Sacrum) ရှိသည်။ ခါးရိုးများ၏ဘေးတွင် ကြွက်သားများရှိရာ ယင်းတို့မှာ အရွက်ကြောများ မရှိသဖြင့် တိရိစ္ဆာန်များ၌ ချက်ပြုတ်စားလျှင် နူးညံ့လှသဖြင့် မိုးခိုသား (Sirloin Meat) ဟု ခေါ်သည်။ ခါးရိုးများ၏ ဘေးဘက်တွင် အခြားသန်မာသော ကြွက်သားကြီးများ ရှိသည်။ ထို့အပြင်ခါး၏ နောက်

ဘက်တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင်လည်း သန်မာသော ကြွက်သားရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခါးကိုရှေ့သို့ကွေးခြင်း၊ နောက်သို့ကော့ခြင်းနှင့် ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်သို့ ကွေးခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။ ခါးကိုလှည့်၍ လည်းရသည်။

□ ခါးဆစ်ရိုးများ၏ အလယ်၌ လိုဏ်ခေါင်းတစ်ခုရှိရာ၌ ယင်းအတွင်း၌ ကျောရိုးအာရုံကြောမ (Spinal Cord) ရှိသည်။ ထိုကြောရိုးအာရုံကြောမမှ ထွက်သောအာရုံကြောများသည် ဆီးသွားခြင်း၊ မစင်စွန့်ခြင်းနှင့် သံဝါသပြုခြင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခါးပိုင်းကျောရိုးကျိုးလျှင် အနာတရဖြစ်လျှင် ထိုလုပ်ငန်းများ ပျက်စီးတော့သည်။ စာရေးဆရာကြီး ဦးပုည၏ “ သွား အရသာ၊ ခါးတဖျား၊ ဩစာသီး နှင့်လဲရိုးလား ” ဟူသော ဝိဇယပြဇာတ်မှ စာသားများသည် သဘာဝနှင့် ကိုက်ညီသည်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

□ ခါးပိုင်းကျောဆစ်ရိုးအမှတ် ၁-နှင့် ၂ကြားတွင် ကျောအာရုံကြောမကြီးဆုံးသဖြင့် ခါးဆစ်ရိုးအမှတ် ၂ မှ မြီးထူးရိုးအမှတ် ၂ အထိ ကြားနေရာများတွင် ဦးနှောက်အရည်ကြည် (Cerebro Spinal Fluid C. S. F) ကို ထုတ်ယူနိုင်သည်။ ထိုသို့ ထုတ်ယူခြင်းကို ခါးပိုင်း ဖောက်ထုတ်ခြင်း (Lumbar Puncture) ဟုခေါ်သည်။

□ လူသည်မတ်မတ်သွားနေရသဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပစ္စည်းများကို အမြဲကုန်းကောက်နေရ၊ မနေရသဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခါးရိုးများသည် အမြဲဒဏ်ပီနေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခါးနာခြင်း၊ ခါးဆစ်ရိုးလွဲခြင်းနှင့် ခါးဆစ်ရိုးကြားချပ်ဝိုင်းများ ငေါထွက်ခြင်း (Prolapsed Intervertebral Disc) စသည်တို့မှာ အဖြစ်များသော ရောဂါများဖြစ်သည်။ နှိပ်နှယ်ခြင်း၊ အနာအကျင့်ပျောက်ဆေးစားခြင်းနှင့်ပင် ခါးနာခြင်းရှိသကဲ့သို့ ခွဲစိတ်ကုသရသည်အထိ လိုအပ်သောခါးရောဂါများလည်းရှိသည်။

□ ခါးဆစ်ရိုးများသည် အသက်ကြီးသောသူများ၌ ထုံးစတ်နည်း သွားသဖြင့် ပါးသွားသည်။ သို့ဖြစ်၍ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၌ ခါးကုန်းခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ဝလွန်းသူများတွင်မူ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထောက်မ ထားနိုင်ရန် ခါးမှာကော့နေရသည်။ ထို့အပြင် တိဘီရောဂါစသော အရိုး ထိခိုက်သည်ရောဂါများ၌ ခါးရိုးများမှာပျော့၍ ခါးမှာကုန်းနေပြီး ပြည် တည်နာများလည်းရှိနေတတ်သည်။

□ ခါး၏ရှေ့ဝမ်းမိုက်ပိုင်းအတွင်း၌ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးပြွန်စသည် တို့ရှိရာ အချို့ ခါးနာရောဂါများမှာ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်၌ ကျောက်တည်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လက် ဝှေ့ထိုးသူများ၌ ကျောက်ကပ်နှစ်လုံးကို ဒဏ်ရာမရစေရန် လက်နှစ်ဖက် ဖြင့် ခါးပိုင်းရှေ့ဝမ်းမိုက်ပိုင်းကို ကျောက်ကပ်နှစ်လုံးကို ဒဏ်ရာမရစေရန် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခါးပိုင်းရှေ့ဝမ်းမိုက်ပိုင်းကို အမြဲကာကွယ်၍ထားရသည်။ ကျောက်ကပ်နှင့်ဘေလုံးတို့ ကွဲအက်၍သွေးထွက်လျှင် ချက်ချင်းသေနိုင် သည်။

□ အရွယ်ကောင်းမိန်းမများမှာ ခါးသည်သိမ်နေ၍ တင်ကား ရင်ထွားသောကြောင့် “ ခါးသေရင်ချို ပဒုမ္မနီအလှ ” ဟု ပြောကြသည်။ ယောက်ျားများတွင်မူ ခါးမှာတုတ်၍ ခိုင်ခံ့ရသည်။ ။



တင်ပါးဆုံ

□ တင်ပါးဆုံသည် နောက်မှနေ၍ ကြည့်လျှင် မြင်ရသော ခါးနှင့် ပေါင်တံကြားရှိအပိုင်းဖြစ်သည်။ စအိုဝဏါတဖက်တစ်ချက် (၁) တင်ပါးဆုံကြားမြောင်း (Prenatal Cleft) ၏တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင်ရှိသော အပိုင်းဖြစ်၍ မိန်းမများတွင် “ တင် ” ဟူ၍လည်းခေါ်သော အပိုင်းဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်သွားရာ၌ မိန်းမများတွင် သိသိသာသာ လှုပ်ရှားသောအပိုင်းလည်း ဖြစ်သည်။ အချို့မိန်းမများ၏ အလှသည် ဤတင်အလှပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။

□ ဤတင်ပါးဆုံအပိုင်းသည် ထိုင်နေလျှင် ဆုံကဲ့သို့ပင် ခါးနှင့် ခါးအထက်ပိုင်းရှိ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထောက်မထားသည်။ မတ်တတ်ရပ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးလွှားလျှင် ပေါင်တံကို ရှေ့တိုးနောက်ငင် ပြုလုပ်ပေးသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ ပေါင်တံသည် ဘေးကားခြင်း၊ အတွင်းကပ်ခြင်းနှင့် ငရုတ်ကျည်ပွေ့ကဲ့သို့ ဆုံထဲတွင်လှည့်လည်ခြင်းမျိုးကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မိန်းမများ၏ တင်ဆုံရိုးဆက်ရာချိုင့် (Acetabulum Catvity) သည် ကျဉ်း၍ တိမ်သဖြင့် လမ်းလျှောက်လျှင် ပေါင်ရိုးဦးခေါင်း (Head of Femur) မှာ ထွက်လှထွက်ငင် ဖြစ်ရသည်။

သို့ဖြင့် အရွယ်ရောက်မိန်းမများ၏ တင်ပါးဆုံမှာ လှုပ်ရှားသွားလာလျှင် နိမ့်တုံမြင့်တုံဖြစ်ရသည်။

□ ဤတင်ပါးဆုံပိုင်းကို ဖြစ်စေသော အင်္ဂါရပ်များမှာ အပေါ်မှ မြင်ရသော အရေပြားအပြင် ၎င်းအောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၊ သွေးကြောများနှင့် အာရုံကြောများ၊ အရွတ်များ၊ အရိုးများလည်း ရှိသည်။ မိန်းမနှင့်ဝသူများ၌ အရေပြားအောက်တွင် အဆီများလည်းရှိသည်။

□ အရေပြားတွင် အမွှေးများနှင့် အဆီအိတ်များရှိသဖြင့် လည်းကောင်း၊ အမြဲတမ်းအဝတ်ဖုံးထားသောအပိုင်းဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ တင်ပါးဆုံးဆုံအရေပြား၌ မွှေးကျွတ်နာနှင့် ပြည်နာများဖြစ်တတ်သည်။ အဆီမြင်းဖု (Lipomia) လည်းဖြစ်တတ်သည်။ ပြည်တည်နာဖြစ်လျှင် အဆီများပြီး သွေးအရောက်နည်းသောကြောင့် အကုရခက်သည်။ ကြာ တတ်သည်။

□ အရေပြားနှင့် အဆီအောက်တွင် ကြွက်သားများရှိရာ အဓိက ကြွက်သားမှာ တင်ပါးဆုံကြွက်သားသုံးခု (Three Gluteal Muscles) ဖြစ်သည်။ တင်ပါးဆုံကြွက်သားကြီး (Gluteus Maximus) သည် ကျန်အစိတ်အပိုင်းများကို အုပ်ထားသဖြင့် အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ဤကြွက်သားကြီးသည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သစ်ပင်တက်ခြင်းနှင့် ပေါင်ဆန့်ခြင်းတို့အတွက် အရေးကြီးသည်။ ထို့အပြင်အသားတွင်း ဆေးထိုးခြင်း (Intramuscular Injection) ပြုလုပ်ရာ၌ ဤကြွက် သားကြီးအပေါ်နှင့် အပြင်ပိုင်းမှာ အပ်ကိုထိုးရာ အောက်ရှိသွေးကြောနှင့် အာရုံကြောများထဲ မထိုးမိအောင် ဂရုစိုက်ရသည်။ အသားတွင်းထိုးဆေး ကိုသွေးကြောထဲထိုးမိက သွေးလန့်မေ့မြော၍ သေသွားနိုင်သည်။ မသန့် ရှင်းသော အပ်ဖြင့်ထိုးက ပြည်တည်နာဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့မှာမူဆေးမ

ထိုးတတ်ပဲ ထိုးရာ ဆေးထိုးအပ်သည် တင်ပါးဆုံရိုးထဲအထိ ထိုးဝင်သွားတတ်သည်။

□ တင်ပါးဆုံကြွက်သားအောက်ပိုင်းရှိ အာရုံကြောများအနက် အရေးကြီးဆုံးမှာ ပေါင်နောက်ဘက် အာရုံကြောမ (Sciatic Nerve) ဖြစ်သည်။ ဤအာရုံကြောမသည် ပေါင်နောက်ဘက်ရှိ ကြွက်သားအားလုံးနှင့် ခြေသလုံးညှိသကျည်းပတ်လည်နှင့် ခြေထောက်ရှိ ကြွက်သားအားလုံးကို လှုပ်ရှားအောင် ပြုလုပ်ပေးသဖြင့် ယင်းထိခိုက်လျှင် ထိုကြွက်သားအားလုံး အားပျော့ခြင်း (Paresis) သို့မဟုတ် ကြွက်သားသေခြင်း (Paralysis) ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ခြေသလုံးနှင့် ခြေထောက်အာရုံခံစားမှုကိုလည်း ပေးသဖြင့် ဤအာရုံကြော ထိခိုက်ကခြေကျဉ်ခြင်း၊ ထုံနာကျဉ်နာဖြစ်ခြင်းများဖြစ်သည်။ ထိုင်ပါများလျှင် ခြေကျဉ်ခြင်းမှာ ဤအာရုံကြောမကို ဖိမိသဖြင့် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ စာကျက်လျှင် ကုလားထိုင်၌ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီသာ ဆက်ထိုင်ပြီး မကြာခဏ ထ၍လမ်းလျှောက်ပေးရမည်။

□ ဤတင်ပါးဆုံပိုင်းသည် စအိုပတ်လည်ရှိ အပိုင်းများနှင့်လည်းကောင်း၊ ရှေ့ရှိပေါင်ကြားအပိုင်းနှင့်လည်းကောင်း ဆက်သွယ်နေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်နေရာရာ၌ ပြည်တည်နာရှိလျှင် ယင်းအပိုင်းသုံးခုလုံးသို့ ရောဂါပိုးရောက်ကာ ပြည်တည်နာပြန့်တော့သည်။ သို့ဖြင့် ဂရင်ဂျီနာ (Fistula In-Ano) နှင့် ပေါင်ကြားပြည်တည်နာ (Pudendal Abscess) ဖြစ်ရသည်။ သွေးအရောက်နည်း၍ အကုရလည်းခက်တော့သည်။ ။



ခုံညင်းရိုး

□ ရှေးအခါက ယောက်ျားလေးများသည် ခုံညင်းထိုးကစားလေ့ရှိကြသည်။ နှစ်မျက်နှာလုံးတွင် ခုံး၍ဝိုင်းနေသော ခုံညင်းဆံများသည် ထိပ်တစ်ခုတွင်မူ ချွန်၍နေသည်။ ထိုအချွန်ကြီးကို မြေကြီးနှင့် ထိစေ၍ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်လှည့်ကာ လိမ့်လိုက်သောအခါ ခုံညင်း ၅-ခု ထောင်ထားသော တစ်ဖက်လူ၏ စည်းဘက်သို့ ရောက်သွားသည်။ ထိုခုံညင်းခိုးဖြင့်ထိ၍လဲသော ခုံညင်းများကို ခိုးပစ်သူက ယူရလေသည်။

□ အံ့ဩဖို့ကောင်းသည်မှာ ထိုသဘာဝခုံညင်းဆံနှင့်တူသော အရိုးတစ်ခုသည် လူ၏ဒူးဆစ်ရှေ့တွင် ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်လို ပက်တလာ (Patella) ဟု ခေါ်၍ အဝိပ္ပါယ်မှာ အရိုးဝိုင်းဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ယခုမြန်မာလို ခုံညင်းရိုးဟူ၍ ဘာသာပြန်ထားသည်။ ရှေးက ဂရိဆေးပညာရှင်များက လူ၏အရိုးများကို ပုံသဏ္ဍန်ကြည့်၍ ဆင်တူသော ပစ္စည်းနှင့်အမည်လိုက်အောင် ပေးသကဲ့သို့ မြန်မာပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ကျီးနှုတ်သီးချွန် (Coracoid Process)၊ တံစိုးရိုး (Fibula)။

□ ဤခုံညင်းရိုးသည် အခြားအရိုးများနှင့် မတူဘဲ တစ်ဖုထူးခြားသည်မှာ ၎င်းသည် ပေါင်ရှေ့ရှိ ဒူးဆစ်ကိုဆန့်သော ကြွက်သားများ၏

အရွတ် (Tendon of Quadriceps) တဲထွင် မွေးကတည်းက ပါလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့အရွတ်အတွင်း ဖြစ်သော အရိုးများကို နှမ်းစေ့ရိုး (Sesamoid Bone) ဟု ခေါ်ရာ ဤသို့သော အရိုးများမှာ လက်ဖောင့်နှင့် ခြေမအနီးရှိ ကြွက်သားများတွင်သာ ပါရှိခြင်းဖြစ်သည်။ နှမ်းစေ့အရိုးများ၌ ခုံညင်းရိုးသည် အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

□ ဤခုံညင်းရိုးသည် ဒူးဆစ်ကိုရှေ့မှပိတ်ထားသဖြင့် ဒူးဆစ်ဖုံး သဖွယ် ဖြစ်နေသည်။ ဒူးဆစ်ကို ရှေ့မှကာကွယ်ပေးသကဲ့သို့ ဒူးဆစ်ကို ဆန့်ရာတွင်လည်း စက်သီးတစ်ခုကဲ့သို့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအရိုးကျိုးလျှင် ကွဲလျှင် ဒူးဆစ်ကွေးရာ ဆန့်ရာ၌ အခက်အခဲ ဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာဗေဒပညာရှင်တို့၏ လေ့လာချက်အရ ဒူးဆစ်ကို ကွေးထားလျှင် ခုံညင်းရိုးက ပြန်၍မဆန့်နိုင်အောင် သော့သဖွယ် ပိတ် ထားပေးသည်။ ကြွက်သားများ၏အားကြောင့် ဒူးဆစ်ကို ဆန့်လိုက်လျှင် ခုံညင်းရိုးက မူလီစက်သီးသဖွယ် ကြွက်သား၏လှုပ်ရှားမှုကို ပြေပြစ်ချော မောစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခုံညင်းရိုးကွဲပြီး ခွဲထုတ်လိုက်လျှင် ဒူးဆစ်ဆန့်မှု မှာ ပို၍လွယ်ကူများပြားကြောင်း တွေ့ရသည်။

□ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ရှေးယခင်က တာဝေးအပြေး ချန်ပီယံ တစ်ဦးဖြစ်သော ဇာတိုပက်ဟူသော ချက်ကိုစလိုဗက်နိုင်ငံသား တစ်ဦးသည် ခုံညင်းရိုးကို နှစ်ဖက်စလုံး၌ ခွဲထုတ်ထားသဖြင့် အပြေးပို မြန်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

□ ရိုးရိုးလူများအတွက်မူ ခုံညင်းရိုးမှာ ပုံမှန်အတိုင်း ရှိနေရန် လိုသည်။ ဤအရိုးသည် ဒူးထောက်၍လဲကျလျှင် ကွဲတတ်သလို ဒူးဆစ်၏ ရှေ့သို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင်လည်း ကျိုးတတ်ကွဲတတ်သည်။ ထိုသို့ ကွဲသွားသျှင် ဆက်၍ရပါက ကြေးနန်း (၀၁) သံမဏိကြိုးဖြင့်

အကွဲစများ ကိုချည်နှောင်၍ ကွဲအက်လျှင် ဒူးဆစ်မှာရောင်လာပြီး လှုပ်ရှား၍မရ၊ ဒူးဆစ်၍မရတော့ချေ။ သွေးကြောင့် ဒူးဆစ်ရောင်ခြင်း ဖြစ်၍ ချက်ချင်း အရိုးအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသကုသရန် လိုလေသည်။

□ ခုံညင်းရိုးသည် ခုံညင်းနှင့်တူသဖြင့် ဒီအတိုင်းကိုင်းထားလျှင် ဘာမျှမသိသာသော်လည်း ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပစ်ချလိုက်ပါက တစ်ဖက်သို့ စောင်း၍လဲကျသွားတတ်သည်။ ထိုလဲကျသွားသောဘက်သည် ယင်း ခုံညင်းရိုး၏ဘက်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ညာဘက်သို့လဲကျလျှင် ညာဘက် ခုံညင်းရိုး၊ ဘယ်ဘက်သို့လဲကျလျှင် ဘယ်ဘက်ခုံညင်းရိုးဟုလို။

□ ဤခုံညင်းရိုးသည် ဒူးဆစ်ကို ဆန့်သောကြွက်သားအရွတ် အတွင်း၌ မွေးပြီး ၃-နှစ်တွင် အရိုးအဖြစ် စပေါ်သည်။ အပျိုပေါက်၊ လူပျိုပေါက် အရွယ်၌ တင်းပြည့်အရိုးဖြစ်သွားသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုအရွယ် များ၌ တတ်မှန်ရိုက်ကြည့်လျှင် အရိုးဖြစ်ထွန်းမှုမှာ မမှန်ကို ပြောကြား နိုင်သည်။

□ ဒူးထောက်၍ ကြမ်းတိုက်ရသောသူများ၌ ဤအရိုးရှေ့နှင့် အောက်တွင် အဆီကြည်အိတ်များ (Bursae) ရောင်၍ ကြီးလာတတ် သည်။ ဤသည်ကို ကြမ်းတိုက်အိမ်ဖော်၏ ဒူးရောင်ခြင်း (House Maid's Knee) ဟုခေါ်သည်။ ။



လူ၏ဒုတိယနှလုံး

□ လူ၌ နှလုံးတစ်ခုသာရှိကြောင်း လူတိုင်းသိပြီးဖြစ်သည်။ ယင်းနှလုံးသည် ရင်ခေါင်းအတွင်း ဝဲဘက်ခြမ်း၌ သုံးပုံနှစ်ပုံ၊ ရင်ညွှန်ရိုးနောက်နှင့် ညာဘက်ခြမ်း၌ သုံးပုံတစ်ပုံတည်ရှိသော သွေးကို အချိန်မှန်မှန် ညွှန်ထုတ်ပေးသည့် နှလုံးဖြစ်သည်။ ယင်းနှလုံးသည် သန္ဓေသားဘဝ ၃ ပါတ်လောက်မှစ၍ ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်ရာ သေသောအခါ နှလုံးခုန်ရပ်၍ အလုပ်ပြီးဆုံးသွားသည်။

□ အချို့သောသူများကမူ လူ၏ခြေသလုံးရှိ ကြွက်သားများကို ဒုတိယနှလုံးဟု ခေါ်ဆိုချင်ကြသည်။ အကြောင်းမှာ လူသည်လမ်းလျှောက်တတ်သည့်အရွယ် အသက်တစ်နှစ်ခန့်မှစ၍ သေသည်အထိ (၀၁) အိပ်ရာပေါ်လဲသည်အထိ ခြေသလုံးကြွက်သားများသည် ခြေသလုံးအတွင်းမှ ဖြတ်သွားသော သွေးပြန်ကြောများကို အပြင်မှ ဖိ၍ သွေးကို အထက်နှလုံးဆီသို့ ရောက်အောင်ပို့ပေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မှန်မှန်လမ်းလျှောက်သူ၊ ပြေးသူများသည် သွေးလှည့်မှုကောင်းပြီး နှလုံးသန်မာ၍ ကျန်းမာကြသည်ဟု ပြောဆိုကြသည်။ သို့သော် ဤခြေသလုံး

ကြွက်သားများသည် ဒုတိယနှလုံးအစစ်မဟုတ်ပဲ သွေးပြန်ကြောများကို အပြင်မှ ဖိညှစ်ပေးသည့် ရိုးရိုးကြွက်သားများသာ ဖြစ်သည်။

□ အချို့သော ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ခန္ဓာဗေဒပါဂုဏ်များကမူ တကယ်ဒုတိယနှလုံးမှာ ရင်ခေါင်းထဲတွင်ရှိသော သားနံရည်ပြွန် (Thoriacic Lymphatic Duct) ဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုကြသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းပြွန်သည် သွေးလှည့်အဖွဲ့နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ် နေပြီး နှလုံးကဲ့သို့ပင် ကြွက်သားများပါရှိသည့် သွေးကြောကဲ့သို့သော ပြွန်တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့်ပင်။

□ ဤရင်ခေါင်းတွင်းရှိ သားနံရည်ပြွန်သည် ၁၈ လက်မအရှည်ရှိ၍ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အစာအိမ်နှင့် အသည်း၏နောက်မှ သားနံရည်အိတ် (Cisternal Chyli) အဖြစ်စတင်သည်။ ဤသားနံရည်အိတ်သည် ၂လက်မခန့်ရှည်၍ လက်မဝက်ခန့်ကျယ်သည်။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှလာသော သားနံရည်ပြွန်ငယ်များသည် ဤအိတ်အတွင်းသို့ စီးဝင်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ အစာစားပြီးစတွင် ဤအိတ်ကို ခွဲကြည့်ပါက နို့ကဲ့သို့ ဖြူနေသော သားနံရည်များကို တွေ့နိုင်သည်။ ခြေလက်နှင့်ဦးခေါင်းများမှာမူ အရောင်မရှိသော သားနံရည်အကြည်ဥများ အဖြစ်သာမြင်ရသည်။

□ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှလာသော သားနံရည်များအပြင် ဝမ်းခေါင်းတစ်ခုလုံးမှလာသော သားနံရည်များသည် ဤရင်ခေါင်း သားနံရည်ပြွန်ထဲသို့ စီးဝင်ကြသည်။ အကြောင်းမှာ ဤသားနံရည်ပြွန်သည် ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ ကျောရိုးရှေ့တွင် ထောင်၍ တက်ကာ ရင်ခေါင်းအတွင်း၌ အထက်သို့ဆက်၍သွားပြီး နောက်ဆုံးတွင် ပခုံးနှင့် လည်ပင်းဆုံရာ၌ (ဝဲဖက်) ဦးခေါင်းသွေးပြန်ကြော (Internal Jugular Vein) နှင့်

လက်မောင်းသွေးပြန်ကြော (Subclavin Vein) ဆုံရာတွင် ဝင်သွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရင်ခေါင်းတလျှောက် ကျောရိုးမှ ရှေ့တက်သွားရာတွင် ရင်ခေါင်းအတွင်းရှိ အင်္ဂါများမှ သားနံရည်အားလုံးသည်ဤပြွန်အတွင်းသို့ စီးဝင်ကြသည်။ ညာဘက်ရင်ခေါင်းအထက်ပိုင်းနှင့် ညာလက်မောင်းရင်းနှင့် ညာဘက်လည်ပင်းသားနံရည်ပြွန်များမှာမူ စုပေါင်း၍ ညာဘက်သားနံရည်ပြွန်မှ Right Lymphatic Duct အဖြစ် ညာဘက်တွင်ရှိသော လက်မောင်းရင်းသွေးပြန်ကြောနှင့် ဦးခေါင်းသွေးပြွန်ကြောဆုံရာအတွင်းသို့ စီးဝင်သွားသည်။

□ သားနံရည်များသည် မိမိတို့ယူဆောင်လာသော သားနံရည်များ တည်ရှိရာ အင်္ဂါများ၏ ကင်ဆာကလပ်စည်းများနှင့် ရောဂါပိုးများကို လည်းသယ်ဆောင်လာကြသည်။ ထိုသယ်ဆောင်လာသောဆဲလ်နှင့် ရောဂါပိုးများသည် သွေးကြောထဲဝင်ပြီး နှလုံးမှတစ်ဆင့် တစ်ဖန်သွေးလှည့်အဖွဲ့နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှင်သားကင်ဆာ ဖြစ်လျှင် ကင်ဆာဆဲလ်များသည် ရင်ခေါင်းသားနံရံပြွန်မှတစ်ဆင့် သွေးလှည့်အဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်ကာ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။ သို့ဖြင့် ဦးခေါင်းခွံရိုး၊ ကျောဆစ်ရိုးနှင့် ပေါင်းရိုးစသော နေရာများ၌ ကင်ဆာဆဲလ်များ ခိုဝင်ပွားများနိုင်သည်။ ဤသည်ကို အဝေးရောက် ကင်ဆာ ပျံ့နှံ့ခြင်း (Metastasis) ဟုခေါ်သည်။ ဆင်ခြေထောက် ရောဂါဖြစ်သောအခါ၌လည်း ဆင်ခြေထောက်ပိုးများသည်သားနံရည် အကျိတ်နှင့် ပြွန်များမှ တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။ သို့သော် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၌ ဆင်ခြေထောက်သားလောင်းများသည် သားနံရည်ပြွန်များကို ပိတ်ဆို့သဖြင့် ခြေထောက်များ ရောင်ခြင်း၊ ယောက်ျားများ၌ ကပ္ပိယ်အိတ်ရောင်ခြင်းနှင့် လက်တံများရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။

□ ဤရင်ခေါင်းသားနံရည်ပြန်သည် နံရံ၌ ပြောင်ချောကြွက်သားများရှိသဖြင့် အလိုလိုရှုံ့၍ (၀၁) ညှစ်၍ရသည်။ ထိုအပြင် အစမှအဆုံး အထိ အခင် (Value) ၂၀ ခန့်ရှိသဖြင့် သားနံရည်ပြန်အခန်းများကို ဆက်တိုက်ညှစ်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် ရင်ခေါင်းမှလာသောသားနံရည်များကို အထက်သို့ရောက်အောင် အဆင့်ဆင့်ပို့ပေးသွားနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ နှလုံးသဖွယ်သားနံရည်များကို သွေးလှည့်အဖွဲ့ထဲသို့ ဧည့်ချက်ကျကျ အချိန်မှန်ပို့ပေးသွားနိုင်သည်။ သားနံရည်ပြန်ထဲ၌ အနည်ထိုင်နေနေသော သို့မဟုတ် သေးနေသည့် မလှုပ်မရှားဖြစ်သည့် သားနံရည်ဟူ၍ မရှိတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဤရင်ခေါင်း သားနံရည်ပြန်ကို ဒုတိယနှလုံး (Second Heart) သို့မဟုတ် သားနံရည်နှလုံး (Lymphatic Heart) ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

□ ဤရင်ခေါင်းသားနံရည်ပြန်၏ လှုပ်ရှားမှုသည် အသက်ရှူလှုပ်ရှား မှုများနှင့် ၎င်း၏ဘေးတွင်ရှိသော အေအိုတာ (Aorta) သွေးလွှတ်ကြောကြီး၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် လုံးဝပတ်သက်ခြင်းမရှိပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ခြေသလုံးတွင်ရှိသော သွေးပြန်ကြောထဲမှ သွေးများကို နှလုံးဖက်ဆီသို့ ပိုရာတွင် အပြင်မှ ခြေသလုံးကြွက်သားများ၏ ညှစ်အားနှင့် အနီးရှိ သွေးလွှတ်ကြောများ၏ ခုန်မှုပေါ်တွင် မူတည်နေသော်လည်း ရင်ခေါင်း သားနံရည်ပြန်အတွင်းရှိ အရည်များကို နှလုံးဆီသို့ ပိုရာတွင် မိမိတာသာ မိမိညှစ်အားဖြင့် ပို့နိုင်သည်ဟူလို။ ၎င်းသည် တစ်နေ့လျှင် သားနံရည်ငါးလီတာမှ ခြောက်လီတာ (5-6 Litre) အထိ နှလုံးဆီသို့ ပို့ပေးသည်။

□ ဤရင်ခေါင်းသားနံရည်ပြန်ပိတ်လျှင် သားနံရည်လှည့်လည်မှုမှာ နှေးသွားသော်လည်း အခြားသောလမ်းများမှ သားနံရည်များသည်

သွေးလည်အဖွဲ့ထဲသို့ ဝင်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤပြန်ရောဂါရလျှင်၊ ပိတ်နေလျှင် ဖြတ်ထုတ်၍ရသည်။ ဤပြန်ထဲမှ အရည်များကို ဖောက်ထုတ် စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အခြားအင်္ဂါများ၏ လုပ်ငန်းနှင့် ရောဂါများကို ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ အချုပ်ဆိုရသော် ဤသားနံရည်ပြန်သည် မရှိမဖြစ်မဟုတ်သော်လည်း လူ့နလုံးသားကို ကူညီပေးသည့် ဒုတိယ နှလုံးကားအမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ။



ကာကွယ်ဆေးများ

□ ကာကွယ်ဆေး (Vaccine) ဆိုသည်မှာ သေနေသော သို့မဟုတ် အားပျော့အောင် ပြုလုပ်ထားသော ရောဂါပိုးမွှားများဖြင့် ဖန်တီးထားသော ဆေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ တစ်နည်းနည်းဖြင့် သွင်းလိုက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါပိုးကိုသေစေနိုင် သောပဋိဇီဝပစ္စည်း (Antibody) များ ပေါ်ထွက်စေသည်။ ထိုအခါ တစ်နည်းဆိုလျှင် ရောဂါကိုကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါသည်။

□ သို့ဖြင့် ကာကွယ်ဆေးများကို အသုံးပြုပြီး ဘက်တီးရီးယား၊ မိုင်းရပ်စ်၊ ရိုကက်ဆီးယား (Rickettsiae) အစရှိသော ရောဂါပိုး အမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအတော်များများကို ကာကွယ်၍ ရနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေး၏တန်ခိုးကြောင့်ပင် ကြောက်စရာ ကောင်းလှသော ကျောက်ရောဂါကို ၁၉၅၇- ခုနှစ်ကတည်းက ကမ္ဘာ့ မျက်နှာပြင်မှ ကွယ်ပျောက်သွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ အဆုတ်ရောဂါ၊ တိုက်ဖွိုက် (အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ)၊ ကာလဝမ်း ရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ မေးခိုင်း၊ ပိုလီယိုအကြောသေ၊ ဝက်သက်၊

ပါးချိတ်ရောင်၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်၊ ဆုံဆို့နာနှင့် ဘီအမ်ဗွီအစား
အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါများအတွက် ကာကွယ်ဆေးများကိုလည်း
ယခုအခါတွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ရှိ
သော၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါများကိုကာကွယ်၍ ရနေပါပြီ။
သိပ္ပံပညာရှင်များ အနေဖြင့် လူသားတစ်ရပ်လုံးကို ခြိမ်းခြောက်နေသော
အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ခေါ် အိတ်စ်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊
အနာကြီးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများကိုလည်း စမ်းသပ်ဖော်စပ်လျှက်ရှိ
ပါသည်။

□ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အထိရောက်ဆုံးနှင့် အလွယ်
ကူဆုံးသော ရောဂါကာကွယ်နည်းမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းပင်ဖြစ်
ပါသည်။ အချို့သောရောဂါဆိုးများ ဥပမာ - ပိုလီယိုအကြောသော၊
ခွေးရူးပြန်၊ မေးခိုင်စသည်တို့မှာကုသ၍ ရချင်မှ ရနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း
အလွယ်တကူ ကာကွယ်၍ ရနိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး
ထားရုံ၊ ဆေးထိုးထားရုံဖြင့် ကာကွယ်၍ရပါသည်။ ဤသည်ကို လူတိုင်း၊
ကလေးငယ်များ၏ မိဘတိုင်းသိထားသင့်သည်။ ကလေးငယ်များအနေဖြင့်
နောင်အနာဂတ်ကို ဦးဆောင်မည့်သူများ ဖြစ်သဖြင့် ရောဂါကင်းဝေးပြီး
ကျန်းကျန်းမာမာ သန်သန်စွမ်းစွမ်းဖြင့် ပညာသင်ယူနိုင်ရန် အလွန်အရေး
ကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးငယ်များကို အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေ
သော၊ တစ်သက်လုံးလူညွန့်တုံးစေနိုင်သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေး
ထားသင့်သည်။ ကလေးများကို ထိုးပေးသင့်သော ကာကွယ်ဆေးများ၊
ထိုးပေးသင့်သောအချိန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

အသက်အရွယ်ကာကွယ်ဆေးများ

- မွေးပြီးစ - အဆုတ်ရောဂါကာကွယ်ဆေး - ဘီစီဂျီ
- ၁-လခွဲ - ဆုံဆုံ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး၊ ပိုလီယိုအကြောသေ အစက်ချသောက်ဆေး
- ၂-လခွဲ - အထက်ပါအတိုင်း
- ၃-လခွဲ - အထက်ပါအတိုင်း
- ၉-လ - ဝက်သက်
- ၁-နှစ်ခွဲ - ဆုံဆုံ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် (အားဖြည့်)
- ၄-၆နှစ် - ဆုံဆုံ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်နှင့်ပိုလီယိုအကြောသေ (အားဖြည့်)၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ဘီစီဂျီ

□ ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါ (ဘီအမျိုးအစား) ကာကွယ်ဆေးကိုလည်း ထိုးနိုင်ပြီဖြစ်သဖြင့် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ ယင်းကာကွယ်ဆေးကို သုံးကြိမ်ထိုးပေးသင့်ပါသည်။

□ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ယခုအခါ နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ကာကွယ်ဆေးဖြင့် တားဆီးကာကွယ်နိုင်သော ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ ပပျောက်အောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀-မှာ ပိုလီယိုရောဂါကင်းစင်ရေး (World Free of Polio By The Year 2000) ဦးတည်ချက်ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးနေ့များ (NID - National Immunization Days) အဖြစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၀-ရက်နှင့် မတ်လ ၁၀-ရက်ကို သတ်မှတ်ထားသည်။ ဤ၂-ရက်တွင် နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ အသက် ၅-သန်းကျော် ၆-သန်းခန့်ကို ပိုလီယိုရောဂါ ကာကွယ်ဆေး

ရည် ၂-ကြိမ်တိုက်ကျွေးမည်ဖြစ်သည်။ ၁၉၉၆ - ခုနှစ်မှစ၍ ၁၉၉၈ - ခုနှစ်အထိ သုံးနှစ်တိတိ ဤရက်များတွင် ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေး တိုက်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်သူများကို စောင့်ကြည့်ဆေးကုခြင်းတို့ဖြင့် ပိုလီယိုရောဂါလုံးဝ ပပျောက်အောင် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။

□ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများ ဖြစ်သော တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်၊ အိန္ဒိယစည်တို့၌လည်း အမျိုးသား ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးနေမှုများ သတ်မှတ်၍ ပိုလီယို ကာကွယ်ဆေးကို တိုက်ကျွေးခဲ့ပါသည်။ အမေရိကတိုက်များတွင် ၁၉၉၁ခုနှစ်ကတည်းက ပိုလီယိုရောဂါကို လုံးဝကင်းစင်ပပျောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပိုလီယိုရောဂါကင်းစင်သောနိုင်ငံ ၁၄၅ - နိုင်ငံရှိပြီဖြစ်သည်။ ပိုလီယိုရောဂါ ကာကွယ်ဆေးမပေါ်ခင် နှစ်ပေါင်း ၄၀-ကျော်ခန့်ကတည်းက လူ့ထောင်ပေါင်းများစွာကို သေစေခဲ့သော၊ တစ်သက်လုံး မသန်မစွမ်း ချည်နှံစေခဲ့သော ရောဂါဆိုးကြီးကို ကမ္ဘာပေါ်မှ ပျောက်ကွယ်သွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဆိုလျှင် နောင်လာနောက်သားတို့အတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အမွေအနှစ်ကို ပေးနိုင်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးရေး စီမံချက်လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်အောင် မိဘတိုင်း၊ လူတိုင်းတတ်အားသရွေ့ ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။



အရပ်ကလေးရယ်တဲ့ရှည်စေလို

□ ကျွန်မထံသို့ ကျန်းမာရေးအတွက် မေးမြန်းသောစာများတွင် အချို့စာများမှာ အရပ်ပုနေသဖြင့် အရည်ရှည်ရန် နည်းလမ်းတောင်းခံသောစာများ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းစာများမှာ မကြာခဏပင် လာနေပါသည်။ ကျွန်မအလုပ်လုပ်သော ဆေးတက္ကသိုလ်၌လည်း အချို့ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများသည် သူတို့၏ အရပ်ရှည်ရန်၊ ထွားကျိုင်းရန် ဘာလုပ်ရမလဲဟု အကြံတောင်းတတ်ပါသည်။ ။

□ အမှန်တော့လူများသည် မိမိ၏ လိုတမပြည့်၍သာ တစ်ခုခုကို ရလိုနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆင်းရဲသူက ချမ်းသာလိုသည်။ ငတ်နေသူက အစာဝအောင် စားလိုသည်။ အဝတ်အစားမရှိသူက ဝတ်ကောင်းစားလှများကို ဝတ်လိုသည်။ ထိုအတူ အရပ်ပုနေသူများကလည်း အရပ်ရှည်ချင်ကြသည်။ ကြုံလိုသေးကွေးနေသူတို့ကလည်း သန်မာထွားကျိုင်းချင်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်၍ အပြစ်ပြောစရာမရှိပါ။

□ သို့ရာတွင် ကျွန်မထံလာသောစာများနှင့် ကျွန်မတွေ့ရသော ကျောင်းသားလူငယ်များကို ကြည့်၍ ကျွန်မတို့နိုင်၌ ယခုအခါ အရပ်ပု

သူနှင့် ကြိုလှိုသေးကွေးသူများ တော်တော်များနေသည် ဆိုသည် ကို ပြောနိုင်ပေသည်။ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများကပင်လျှင် မြန်မာလူမျိုး များ ယခုထက်ပို၍ ထွားကျွင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးကြဖို့ ဆော်ဩ စီမံနေ သည်ကို သတင်းစာထဲတွင် ဖတ်ရပါသည်။

□ မှန်ပါသည်။ အရပ်ရှည်ထွားကျွင်းခြင်းလည်း လူသားတို့အဖို့ ကောင်းမွန်သောကိုယ်အင်္ဂါ ဥပဓိရုပ်ကိုရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မတို့ ရှေးမြန်မာများသည် ရှေးက အရပ်ရှည်ထွားကျွင်းခဲ့သော လူများဖြစ် ပါသည်။ အလောင်းဘုရား၏ အရပ်သည် ၄-တောင်ရှိသည်ဟု ဆိုရာ ယခုခေတ်အတိုင်းအတာအရ အရပ် ၆-ပေခန့် ရှိပါသည်။ ပထမ ကမ္ဘာစစ်က အင်္ဂလိပ်စစ်တပ်တွင် အမှုထမ်းရန် စစ်သားစုဆောင်းရာ၌ အရပ် ၆-ပေရှိသော မြန်မာများကိုမှ လက်ခံသည်ဟု ဖတ်ရပါသည်။ ယခု ကျွန်မ၏ ဖခင်သည်ပင်လျှင် အရပ် ၆-ပေ၊ ၂-လက်မခန့်ရှိ၍ ကွယ်လွန်သွားသော ကျွန်မ၏မောင်များမှာလည်း အရပ်၅-ပေ၊ ၁၀- လက်မခန့်ရှိကြပါသည်။ ။

□ အရပ်ရှည်ခြင်းဖြင့် ယောက်ျားများမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထွားကျွင်း၍ အပြေးသန်ခြင်း၊ အလေးအပင်မနိုင်ခြင်းနှင့် ကာယအလှုပ်များကို ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသည်။ အားကစား၌ ထူးချွန်သလို တိုက်ရေခိုက်ရေများ၌လည်း ထူးချွန်ကြပါသည်။ ကျွန်မတို့ဆေးတက္က သိုလ် (၂) သို့ အလည်လာသော ဆေးပညာစာရင်းအင်း ပါမောက္ခ တစ်ဦးက ပြောသည်မှာ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲများ၌ ထူးချွန်သူများကို သုတေသနပြုရာတွင် ပထမ ရသူများမှာ အရပ်အရှည်ဆုံးများ ဖြစ်ကြ သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဘတ်စ်ကက်ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ ပြေးခုန်ပစ်၊ ဘောလုံး၊ ရေကူး နေရာတကာ၌ အရပ်ရှည်ခြင်းသည် အားတစ်ပါးပင်

ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အရပ်ရှည်ခြင်းသည် မိန်းမများအတွက်လည်း ကောင်းသော ဆုလာဒ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျားလေးမိန်းကလေးမရွေး အရပ်ရှည်အောင် နေထိုင်စားသောက်လိုကြသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။ ခက်သည်က အရပ်ရှည်ဆေးဟူ၍ တိတိကျကျ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဆေးတစ်ခုတည်း မရှိခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ အရပ်ရှည်စေရန်အတွက် မိဘမျိုးရိုးကလည်း အရပ်ရှည်သောလူမျိုးဖြစ်ရမည်။ မိခင်အတွင်း သန္ဓေ သားဘဝတွင်လည်း ဆစ်ဖလစ်၊ ဂျီကီသိုးနှင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားလျော့ (AIDS) ရောဂါများ ကင်းရမည်။ မွေးလာသောအခါလည်း ဦးခေါင်းနှင့် ခြေလက်ကျောရိုးများမထိခိုက်ပဲ ချောချောမောမောမွေးလာနိုင်ရမည်။ မွေးသည့်အချိန်မှစ၍ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားနိုင်ရမည်။ မွေးသည့်အချိန်မှ စ၍ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားနိုင်ရမည်။ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်နှင့် ကစီဓာတ်များမျှမျှတတ ရရမည်။ မီးစုန်းနှင့် ထုံးဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ သွပ်ဓာတ်နှင့် ဗိုက်တာမင်မျိုးစုံလည်း အပြည့်အဝ ရရမည်။ အဖျားအနာ ကူးစက်ရောဂါများလည်း မဖြစ်စေရ။

□ မွေးစမှ အသက်၄-၅-၆နှစ်အထိ ထိုသို့စားသောက်လာပြီး နောက်ကျောင်းနေသည့်အရွယ်မှစ၍ အသက် ၁၈-နှစ်အထိ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားမှု မှန်မှန်ပြုနိုင်ရမည်။ ချွေးထွက်စေသော အားကစား များ ဥပမာ-ပြေးခုန်ပစ်၊ ရေကူး၊ ဘောလုံးနှင့် ကျွမ်းဘားကစားခြင်း စသည်တို့ကို ကစားနိုင်ရမည်။ ကူးစက်ရောဂါနှင့် အခြားဟိုမုန်းဓာတ် ချို့တဲ့သော ရောဂါများမှ ကင်းရှင်းရမည်။ ဤအထဲကအသက် ၁၁နှစ်၊ ၁၂-နှစ်အရွယ်တွင် အရပ်ရှည်သင့်သလောက် မရှည်ပါက လိုအပ်သော ဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ပေးသွင်းကုသနိုင်ရမည်။

□ အရိုးရှည်များရှည်နိုင်သရွေ့ လိင်ဘက်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘဲ ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဘက်တွင်သာ အားသန်စေရမည်။ အကြောင်းမှာဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဘက်တွင် စိတ်ဝင်စား၍ လိုက်စားပါက၊ အိမ်ထောင်သားမွေးမှု ပြုပါက၊ လိင်ဟိုမှန်းများ ထွက်သဖြင့် အရပ်ရှည်မှုမှာ စောစီးစွာ ရပ်သွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် အသက် ၁၈-နှစ်ကျော်လျှင် အလွန်ဆုံး ၂၁-နှစ်အထိသာ အရပ်ရှည်နိုင်သည်။ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်သည် အသက် ၂၁ နှစ်အထိ ပုံမှန်အရပ်ရှည်၍ အသက် ၂၅-နှစ်ဆိုလျှင် အရပ်ရှည်မှုလုံးဝရပ်သွားသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်မအနေဖြင့် အရပ်ရှည်စေသောအကြောင်းများကို အထက်တွင် အကြမ်းအားဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ရာ ကြားနေကျ မြန်မာသံချင်းအလိုအရ “ အသက်ကလေးရယ်တဲ့ ရှည်စေလို့၊ မြန်မာနေညီချမ်း၊ မန်းတောင်ရိပ်ခို ” ဟူသော အစောသားကိုယူ၍ ခေါင်းစဉ်တပ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ။



လူတိုင်းအတွက် ဗိုက်တာမင်

□ ရှေးယခင်ကဆိုလျှင် ကလေးသူငယ်များ ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် အသားဓာတ် (Protein) ကစိဓာတ် (Carbohydrate) နှင့် အဆီဓာတ် (Fat) အစရှိသည့် စွမ်းအင်ပေးနိုင်သော အဓိကအဟာရဓာတ်များသာ လိုအပ်သည်ဟု ထင်ခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ၁၉- ရာစုနှစ်နှောင်းပိုင်းတွင် ဗိုက်တာမင်ဓာတ်များ (Vitamins) ဟု ခေါ်သော သက်စောင့်ဓာတ် တို့သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်းကို သိရှိလာကြသည်။ ထို့ပြင် ဗိုက်တာမင်ဓာတ်များ ချို့တဲ့သည့် ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိလာကြပါသည်။

□ မှန်ပါသည်။ ဗိုက်တာမင်ဓာတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော သွေးဖြစ်ထွန်းမှု၊ ဟိုမုန်းဓာတ်များ ထွက်ရှိမှုအတွက် အရေးပါရုံမက အာရုံကြော၊ ကြွက်သား၊ အရိုးနှင့်အရေပြား အပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေအောင် ကူညီပေးပါသည်။ ဤသို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးဝင်သော ဗိုက်တာမင်များမှာ အမျိုး

အစားအားဖြင့် ၁၃- မျိုးခန့်ပင် ရှိပါသည်။ အုပ်စုအားဖြင့် ရေတွင်ပျော်
ဝင်သော မိုက်တာမင်များ၊ ဥပမာ- မိုက်တာမင် ဘီ- ၁၊ ဘီ- ၂၊ ဘီ-
၆၊ ဘီ- ၁၂၊ နိုင်ယာစင် (Niacin) အစရှိသော ဘီကွန်ပလက်စ်အုပ်စု
(B- Complex Group) မိုက်တာမင်စီ (Vitamin C) နှင့်
အဆီတွင်သာ ပျော်ဝင်နိုင်သော မိုက်တာမင်အုပ်စု၊ ဥပမာ- မိုက်တာမင်
အေ ဒီ၊ အီး၊ ကေ (Vitamin A,D, E, K) ဟူ၍ ခွဲခြားလေ့
ရှိပါသည်။

□ မိုက်တာမင်ဓာတ်များသည် လူတို့စားသော အစားအသောက်၊
အသီးအနှံထဲတွင် ပါဝင်ပါသည်။ မိုက်တာမင်ဘီ အုပ်စုဓာတ်များမှာ
မြေပဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဂျုံကြမ်း၊ ဆန်လုံးညို၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့်
အသားတို့မှ အများဆုံးရနိုင်ပါသည်။ မိုက်တာမင်စီကိုမူ အရည်ရွှမ်း၍
အချဉ်ဓာတ်ပါသော သံပရာ၊ ရှောက်၊ ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ဆီးဖြူ
အစရှိသော သစ်သီးများနှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသော သစ်သီးများနှင့် အစိမ်း
ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ရနိုင်ပါသည်။

□ မိုက်တာမင်ဘီနှင့်စီမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်
များ၊ နာလွန်ထစသူများနှင့် အရက်သောက်သူများမှာ ချို့တဲ့တတ်ကြ
သည်။ မိုက်တာမင်ဘီအုပ်စုဓာတ်များ ချို့တဲ့ပါမူ ကျီးကန်းပါးစပ်နာ၊ လျှာ
ထုံနာ ကျင်နာဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားများခြေက်၍ ယားယံခြင်း၊ အာရုံကြော
များအားနည်းခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ခြေလက်များ ဖောရောင်ခြင်းများ ဖြစ်
တတ်ပါသည်။ မိုက်တာမင်စီ ချို့တဲ့လျှင်မူ သွားဖုံးများမှ သွေးယိုခြင်း၊
ရေစီးကမ်းပြိုဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်တွင် သွေးခြည်ဥများ (သွေးကွက်)
ပေါ်ခြင်း၊ ထိခိုက်မိလျှင် သွေးထွက်လွယ်ခြင်း၊ အနာကျက်ခဲခြင်း၊
အားအင်ချိနဲ့၍ အလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

□ မိုက်တာမင်အေနှင့် ဒီကို ငါးကြီးဆီ၊ ငါးအသည်း၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥနှင့် ခိုထွက်ပစ္စည်းများမှ အများဆုံး ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် မိုက်တာမင်အေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော ဘီတာကရိုတင်း (Beta Carotene) ဓာတ်များကိုမူ အဝါရောင် အသီးအနှံများဖြစ်သော မုန်လာဥဝါ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကန်စွန်းဥ၊ သင်္ဘောသီး စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်သည်။ ဤဘီတာကရိုတင်းဓာတ်များသည် မိုက်တာမင်အေကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။ အရေပြားကင်ဆာ ပြန့်ပွားမှုကို လည်း နှေးကွေးစေနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

□ မိုက်တာမင်အေနှင့် ဒီဇာတ်ကို ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးနေသော ကလေးများက အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မိုက်တာမင်အေ ချို့တဲ့ပါက ကလေးများမှာ ညှောင့်ရိပ်ရှားစတွင် ကောင်းကောင်းမမြင်ရတော့ပါ။ “ ကြက်မျက်သင့်သည် ” ဟုခေါ် လေ့ရှိပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း အခြေအနေဆိုးလာလျှင် မျက်ကြည်၊ မျက်မှေးများမှာ ထူ၍ အနာဖြစ်ကာ မျက်လုံးကန်းသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေး၏ အသားအရေမှာလည်း ခြောက်သွေ့၍ အကြေးထနေတတ်ပါသည်။ ကြီးထွားမှု နှေးကွေးပြီး မကြာခဏဖျားနာတတ်သည်။ မိုက်တာမင်ဒီ ချို့တဲ့သော ကလေးများမှာလည်း ထိုအတူပင် ဖြစ်တတ်၏။ ထို့အပြင် အရိုးပြော့ ရောဂါရကာ ခြေခွင်၊ မိုက်ပူနံ့ကားလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ မိုက်တာမင် ဒီဇာတ်မှာ အရိုးဖြစ်ထွန်းမှုအတွက် အရေးပါသဖြင့် ယင်းဓာတ်မရှိက အရိုးပျော့ အရိုးပွတ်တတ်၏။ မိုက်တာမင်ဒီမှာ အစားအသောက်မှသာမက လူအရေပြားကလည်း နေရောင်ရလျှင် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကလေးများကို နံနက်ပိုင်းတွင် နေရောင်ရလျှင် ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကလေးများကို နံနက်ပိုင်းတွင် နေရောင်ရသော နေရာများမှာ နေစေသင့်သည်။

□ မိုက်တာမင်အိမ်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကွာစေ့၊ နေကြာစေ့၊ ရွှေပဲသီး အစရှိသည်တို့တွင် ပါဝင်သည်။ ယင်းကို စားပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မကောင်းသော အဆိမ့်တတ်များ ပျောက်ပျက်ပြီး နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ရာ ရောက်နိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။ ယင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် သွေးအားအနည်းငယ် နည်းနိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

□ မိုက်တာမင်ကေမှာ သွေးခဲမှုအတွက် လိုအပ်သောဓာတ်တစ်ခုဖြစ်သဖြင့် မိုက်တာမင်ကေဓာတ် ချို့တဲ့လျှင် သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ကာ တော်တော်နှင့်သွေးမတိတ်တတ်ပေ။ သို့သော် မိုက်တာမင်ကေမှာ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စိမ်းများမှ ရရှိနိုင်ရုံမက လူ့အူမကြီးတွင်ရှိသော ဘတ်တီးရီးယားပိုးများကလည်း ချက်လုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် ချို့တဲ့မှုရှိခဲ့ပါသည်။

□ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူတိုင်း၏ အသက်ရှည်ရေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော မိုက်တာမင်ဓာတ်များကို လုံလုံလောက် လောက် ပြည့်ပြည့်ဝဝရအောင် စားသောက်ရန် လိုအပ်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ။



နည်းနည်းနှင့်အမြဲလိုအပ်နေသော ဓာတ်သတ္တုများ

□ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဓာတ်သတ္တုများသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာများ ဖြစ်သည်။ အရိုးများသန်မာ ထွားကျိုင်းရန်အတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်၊ မီးစုန်းဓာတ်နှင့် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်တို့ လိုအပ်သလို သွေးထဲတွင် အောက်စီဂျင်ဓာတ် သယ်ယူနိုင်ရန်အတွက် သံဓာတ်နှင့် ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ် စသောဓာတ်များလည်း လိုအပ်သည်။ သံဓာတ် ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းရောဂါရပြီး ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်စီယမ် စသော ဓာတ်များ မညီမျှပါကလည်း နှလုံးနှင့် ကြွက်သားများ၏ လုပ်ငန်း၊ အာရုံကြောများ၏ လုပ်ငန်းများ ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။ ကယ်လ်ဆီယမ် ချို့တဲ့လျှင်မူ အရိုးပျော့ရောဂါနှင့် နှလုံးကြွက်သားများ ခုန်ခြင်း၊ တုန်ခြင်း တို့မှမမှန်ဘဲရှိတတ်သည်။

□ ရှေးကသိပ္ပံပညာရှင်များနှင့်လူအများစုသည် အထက်ပါသို့သာ ထင်ရှားသော ဓာတ်သတ္တုများကိုသာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးကြီး၍ အမြဲလိုအပ်သည်ဟု ထင်မြင်ပြေဆိုခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ၁၉၇၀- ပြည့်နှစ်မှစ၍ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက်

မရှိမဖြစ်နည်းနည်းကလေးတော့ ရှိမဖြစ်သည်ဟု လက်တွေ့သုတေသနပြု ပြသနိုင်ခဲ့သည်။

□ ထို့အတူပင် ကြေးနီသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လို အပ်သည်။ ၇၀-ကီလိုဂရမ်မျှ ပျမ်းမျှအလေးချိန်ရှိသော လူတစ်ယောက် မှာ ကြေးနီဓာတ် ၇၀ မှ ၁၀၀ မီလီဂရမ် ပါရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အသက် ရှင်ရေးအတွက် အင်ဇင်း (Enzyme) များစွာကို ကြေးနီဖြင့် ပြုလုပ် ထားသည်။

□ ဤကြေးနီဓာတ် ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အာရုံကြော ရောဂါ၊ အရိုးမဖြစ်ထွန်းမှုနှင့် အဆစ်အမြစ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကြေးနီကို ကုလားပဲ၊ အခွံမာအသီး၏ အစေ့များနှင့် ကနုကမာ၊ နွားနို့၊ အမည်းအသည်း စသည်တို့တွင် အမြောက်အမြားတွေ့ရသည်။

□ မဂ္ဂနီဆီယမ်မှာလည်း နှလုံးနှင့်အာရုံကြောများ ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ချို့တဲ့လျှင် ခြေတုန်လက်တုန်ဖြစ်ခြင်း၊ မျက်နှာသေခြင်းနှင့် စကားမပီခြင်းစသော ပါကင်ဆာရောဂါ (Parkison's Disease) ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်များသွားပါကလည်း ရူးသွပ်၍ သေတတ်သည်။

□ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွပ်ဓာတ်မှာ ၂- ၃ ဂရမ်သာရှိသည်။ သို့သော် ယင်းဓာတ်ရှိနေမှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်း၊ အနာများကျက်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများ ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏အမျှင်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဧင်ပါသော အင်ဇိုင်း ၂၀- မျှရှိရာ ဤသွပ်ဓာတ်မရှိလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးခြင်း၊ ဦးနှောက် မကောင်းခြင်း၊ စာမရေးနိုင်ခြင်းနှင့် လိင်အင်္ဂါများသေးသိမ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ သွပ်

(၀၁) စင်ပါသောအစားများမှာ ကနုကဏ၊ ငါး ကြက်သား၊ အမဲသား၊ အသည်းနှင့် ဒိန်ခဲတို့ဖြစ်သည်။

□ ကိုဘော့ (Cobalt) ဓာတ်မှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ မျိုးရိုးဗီဇကို ဖန်တီးသော ဒီအင်အေ (DNA) နှင့် အမိုင်နို အက်ဆစ်များ (Amino Acids) အတွက် လိုအပ်သည်။ ကိုဘော့ ဓာတ် များလွန်းလျှင်လည်း ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် နားကန်းခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

□ ဆီလီနီယမ် (Selenium) ဟူသော ဓာတ်ကို ၁၉၅၇ ခုနှစ်က စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ၁၉၇၂- ခုနှစ်၌ ခန္ဓာကိုယ်၏ အသက်ရှင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ကြောင်း သိရှိခဲ့ကြသည်။ ဤသတ္တုဓာတ်သည် ကလာပ် စည်းများ အတွင်းလောင်ကျွမ်းမှု (၀၁) အောက်စီဂျင် အသုံးပြုမှုကို ဟန့်တားသဖြင့် သတ္တဝါများ အသက်ရှည်အားပေးသော အသက်ရှည် ဆေးဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်ကို ကြက်ဥ၊ နွားနို့နှင့် အသား၊ ငါးများတွင် တွေ့ရပြီး သဲနှင့်မှန်ကို ဖြစ်စေသော ဆီလီကာဓာတ်နှင့် မှန်ကိုဖြစ်စေ သော ဆီလီကာဓာတ်နှင့် ပူးတွဲတွေ့ရသည်။

□ ခရိုမီယမ် (Chromium) ဓာတ်များမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရေးနှင့် ကစီဓာတ် (Carbohydrate) အသုံးပြုမှု အတွက် လိုအပ်သည်။ ခရိုမီယမ်ဓာတ်ကို အမဲသား၊ အသည်း၊ မှို၊ ငရုတ်ကောင်းနှင့် တဆေး (Yeast) တို့တွင် တွေ့ရသည်။ နှလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် ခရိုမီယမ်ဓာတ်သည် လိုအပ်သည်။

□ ဗနေဒီယမ် (Vanadium) ဓာတ်မှာလူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ၁၇ မှ ၄၃ - မလီဂရမ်သာ ပါရှိသည်။ သို့သော် ယင်းသည် ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်ကို ချေဖျက်ရာတွင် အရေးပါသဖြင့်

နှလုံးကျမ်းမာရေးအတွက်မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ဗနေဒီယံကို ရေမာ (Hard Water) တွင် အများဆုံးတွေ့ရသည်။

□ သံနှင့်အခြားသတ္တုများကို ပြောင်လက်အောင် အုပ်ပေးသည့် နီကယ် (Nickel) ဓာတ်မှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည်။ ။



ကျန်းမာရေး၏ အဓိကသော့ချက်

□ လူတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာရေးသည် ထိုသူ၏ အစားအသောက် အနေအထိုင် အကျင့်အကြံအပေါ် များစွာမူတည်နေပါသည်။ အချိန်မှန်စားသောက် အိပ်စက်အနားယူခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေခြင်း၊ ပုံမှန်အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် သန့်စင်ခြင်း အစရှိသည်တို့မှာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း လူတိုင်းအသိပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုဆောင်ရွက်မှုများမှာ ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ လည်ပတ်စေနိုင်အောင် အဓိကတွန်းအားပေးနေသည်မှာ လူတို့စားလိုက်သော အစာအာဟာရပင်ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နေက ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို မည်သည့်အရာကမျှ ပေးစွမ်းနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

□ မှန်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး၏ အဓိက ကျန်းမာရေး၏ သော့ချက်မှာ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ရောဂါတော်တော်များများသည် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာကြရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စားလိုက်သော

အစားအသောက်ထဲတွင် သံဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် သွေးအား နည်းရောဂါ (Iron Defeciency Anaemia)၊ မိုက်တာမင်ဗီ ချို့တဲ့လျှင် သွားဖုံးရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ (Scurvy) ၊ ကလေးများ မိုက်တာမင်အေ ချို့တဲ့လျှင် မျက်လုံးအမြင်အာရုံ ပျက်စီးစေသောရောဂါ၊ မိုက်တာမင်ဒီ ချို့တဲ့လျှင် အရိုးပျော့ရောဂါနှင့် မိုက်တာမင်ဘီ ဓာတ်အမျိုး မျိုးချို့တဲ့လျှင် ထုံနာကျင်နာအာရုံကြောရောဂါများ၊ အရေပြားရောဂါများ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါများ စသည်ဖြင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

□ ထို့အပြင် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် သက်ဆိုင်ရာဓာတ်မပြည့်၍ ရသည်ရောဂါအပြင် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းသဖြင့် ပြင်ပမှ ကူးစက် ရောဂါ အမျိုးမျိုး ဥပမာ- အဆုတ်တီဘီ၊ နှာစေးအအေးမိ၊ အဆုတ်လေဖြန် ရောင်ခြင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲသော ရောဂါများ ရလာနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားခြင်းမှာ မိုက်တာမင်ဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း ပို၍တွေ့လာသဖြင့် ရောဂါကုသရေးများတွင် ဆရာဝန်များအနေဖြင့် မိုက်တာမင်ဓာတ် များပေး၍သာမက အာဟာရ ဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များစားရန် အထူးညွှန်ကြား၍ ကုသလျက်ရှိသည်။

□ ယခုအခါ အချို့သောနှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ် ရောင်နာ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် အသည်းရောဂါတို့မှာလည်း လူတို့စား လိုက်သော အစားအသောက်နှင့် အာဟာရပေါ်တွင် မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ် လာတတ် ကြောင်းကို တွေ့ရှိကြရသည်။ ချို့လွန်းငန်လွန်း၍ အဆီ အစိမ့်များသောအစာများ၊ တာရှည်ခံရန် ပြုပြင်စီမံထားသော စည်သွပ် အစားအသောက်အမျိုးမျိုး၊ အရောင်ဆိုးထားသော အစားအသောက်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများသုံး၍ ဖျော်စပ်ထားသော အစားအသောက်များ။

တတုပစ္စည်းများသုံး၍ ဖျော်စပ်ထားသော အချိုရည်၊ အချဉ်ရည်အမျိုးမျိုး တို့မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။

□ သဘာဝအလျောက် ရရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ အစားအသောက်များထဲတွင် မိုက်တာမင် သက်စောင့်ဓာတ် အမျိုးမျိုး အပြင် အောက်ဆီဂျင်၊ နိုက်ထရိုဂျင်၊ ကာဗွန်၊ ကလိုရင်း၊ ဖရိုရင်း၊ သံဓာတ်၊ မီးစုန်းဓာတ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ထုံးဓာတ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီ၊ ဆိုဒီယမ်၊ ဆာလ်ဖာ၊ ဆီလီကွန်နှင့် အိုင်အိုဒင်း အစရှိသော အခြေခံဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၁၆ မျိုးပါဝင်လေ့ရှိပါသည်။ ဤဓာတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် အနည်းနှင့်အများ လိုအပ်သောဓာတ်များ ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်များကို နည်းအမျိုး မျိုးဖြင့် ပြုပြင်စီမံလိုက်လျှင် ယင်းတို့မှာ ပါသောဓာတ်ပစ္စည်းအချို့မှာ အကုန်လုံး ပျက်စီးသွားပြီး အချို့မှာ ထက်ဝက်ခန့် ပျက်စီးဆုံးရှုံး တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် အဆင့်ဆင့်ပြုပြင်စီမံ၍ အပူပေးခြင်း၊ တာရှည် ခံနိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသော စည်သွတ်အစားအစာများ၏ အာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးမှာ အလွန်ကျဆင်းသွားတတ်သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင်မူ ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော အစားအသောက်မှာ မိမိခန္ဓာကိုယ် တွင်းရှိပြီးသား အာဟာရဓာတ်ကိုပင် ပျက်စီးစေတတ်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် တာရှည်ခံရန် ပြုလုပ်ထားသော သစ်သီးဘူးများတွင် ပါသော သကြားရည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကယ်လ်ဆီယမ်ထုံးဓာတ်ကို ပျက်ပြယ် စေနိုင်သည်။ ဤကယ်လ်ဆီယမ် ထုံးဓာတ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရိုးနှင့်သွား များ ခိုင်မာစေရန်၊ အာရုံကြော ကြွက်သားများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် အရေးကြီးသော သတ္တုဓာတ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ တန်ဖိုးကြီးသော သစ်သီးဘူးများကို အမြဲစားခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပါ။ သစ်သီးများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားခြင်းမှာ လိုအပ်သော ဓာတ်

များကို အပြည့်အဝရရှိစေနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

□ အစားအသောက်ဟူသည် ဆန်းဆန်းပြားပြားပြုပြင်ဖန်တီးထားမှ ရှေးကြီးပေးဝယ်ရမှ၊ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားမှ အရောင် အသွေးလှပြီး တံဆိပ်အမျိုးမျိုး တပ်ဆင်ထားသော အထုပ်များ၊ ဘူးများ၊ ပုလင်းများဖြင့် ထုပ်ပိုးထားမှ အာဟာရပြည့်ဝသည် မဟုတ်ပါ။ သဘာဝ အတိုင်းရရှိ၍ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိမှ၊ လိုအပ်သလောက်သာ ချက် ပြုတ်ပြုပြင်ထားမှ အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝစွာပါပြီး ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းပါသည်။ ချမ်းသာသော အနောက်နိုင်ငံကြီးများမှာ အစားအသောက် ပေါများပါလျက် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသော သဘာဝ အစားအသောက်များကို မစားကြရသောကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများမှာ အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံ များထက် ပို၍အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သက်ရှည် ကျန်းမာလိုသူတိုင်း သန်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သဘာဝ အစားအသောက် များကိုသာ ဦးစားပေးစားသောက်သင့်ပါကြောင်း။ ။



ဦးနှောက်၊ အာရုံခံစားမှုနှင့်အသိဉာဏ်

□ လူ့ဘဝတွင် အသက်ရှင်ရေးအတွက် သွေးနှင့်နှလုံးသည် အရေးကြီးပါ၏။ သို့သော် လူ့အဖြစ်နေနိုင်ဖို့ကား ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်အဖွဲ့သည် ပို၍အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာသော ဦးနှောက်ရှိမှ အထိ၊ အတွေ့၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အကြား၊ အမြင် အာရုံခံစားမှုများကို ပုံမှန်အတိုင်း သိမြင်ခံစားနိုင်သည်။ မထိဘဲနှင့် ထိသည်ဟုမထင်ပါ။ မနံဘဲနှင့် နံသည်ဟု မထင်ပါ။ ထို့အတူ မကြားရ၊ မမြင်ရဘဲ ကြားသည်၊ မြင်သည်ဟု မပြောပါ။ ပို၍လည်းမသိ၊ လို၍လည်းမသိပါ။ သိသင့်သည်ကို သိတတ်ခံစားတတ်ခြင်းသည် အာရုံခံစားမှုအားဖြင့် ပုံမှန်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အာရုံကြောခံစားမှုအားဖြင့် ပုံမှန်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အာရုံကြောစနစ် ကျန်းမာသောကြောင့် လူမှာပြောလိုသော စကားကို ပြောနိုင်၏။ ခြေလက်မသေ၊ ခေါင်း၊ လည်ပင်းကို လိုသလိုလှုပ်ရှား၍ရ၏။ ကြွက်သားများမှာ မတင်းလွန်း၊ မပျော့လွန်း၊ လေမဖြတ်၊ သွက်ချာပါဒမလိုက်၊ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ မှုမှန်ဖြစ်သည်။

□ ဤသို့ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစနစ် ကျန်းမာနေခြင်းကြောင့် လည်း လူမှာမှတ်ဉာဏ်၊ အသိဉာဏ်နှင့် ဉာဏ်ပညာအားဖြင့် ပုံမှန် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ မှတ်မိသင့်သောအရာမှန်သမျှကို မှတ်မိ၏။ ဥပမာ- မိမိမွေးရာဇာတိ၊ မွေးခုနှစ်၊ အဖေ၊ အမေ၊ နေခဲ့သောကျောင်းများ၊ မမှတ်မိသင့်သော အရာများကိုမမှတ်မိ။ ဥပမာ- လွန်ခဲ့သောတစ်လက စားခဲ့သောဟင်းများ၊ သွားခဲ့သည့်ဆီးအကြိမ်ပေါင်း၊ ဤမမှတ်မိသင့် သောအရာများကို မမှတ်မိခြင်းမှာ ပုံမှန်အသိဉာဏ်ရှိခြင်းကြောင့်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

□ စိတ်ပညာရှင်တို့အနေဖြင့်မူ ဉာဏ်ကောင်းမကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းနှုန်း (Intelligence Quotient, I.Q) ဖြင့် တိုင်းတာ ကြည့်ကြ၏။ ယင်းတိုင်းတာချက်အရမူ လူများကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားနိုင်၏။

ဉာဏ်ကောင်းနှုန်း (I. Q) လူအမျိုးအစား

| | | | |
|-----|---|-----------|-------------------------------------|
| ၁၄၀ | - | နှင့်အထက် | ထူးချွန်သူ၊ ဉာဏ်ထက်သူ (Genius) |
| ၁၃၀ | - | ၁၃၉ | အလွန်တော်သူ |
| ၁၂၀ | - | ၁၂၉ | တော်သူ |
| ၁၁၀ | - | ၁၁၉ | သာမန်အထက် |
| ၉၀ | - | ၁၀၉ | သာမန် |
| ၈၀ | - | ၈၉ | သာမန်အောက် |
| ၇၀ | - | ၇၉ | ဉာဏ်လေးသူ၊ ဉာဏ်ထိုင်းသူ |

| | | | |
|----|---|----|-----------------------------------|
| ၅၀ | - | ၆၉ | ဉာဏ်ထိုင်းသူ၊ အနံ (Moron) |
| ၂၅ | - | ၄၉ | ဉာဏ်ထိုင်းသူ အအ (Imbecile) |
| ၀ | - | ၂၄ | ဉာဏ်ထိုင်းသူ၊ အဖျင်း (Idiot) |

□ ဤဉာဏ်ကောင်းနှုန်း (I. Q) ကို တိုင်းတာရာ၌ စိတ်ပညာ နည်းကို အသုံးပြု၍ တိုင်းတာပါသည်။ မည်သည့်အရွယ်မဆို တိုင်းတာ ၍ရပါ၏။ သို့သော် တတ်မြောက်သော ဘာသာ၊ စာပေစကား၊ အတန်း အောင်မှု ပေါ်တွင် အဓိကထားဘဲ အစမ်းသပ်ခံရသူ၏ အသက်နှင့် စဉ်းစားဉာဏ်ပေါ်တွင် အဓိကထားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ တကယ်အသက် ကိုလည်း မှတ်၏။ ယင်းအသက်ကို အခြားသူများ (ရွယ်သူများ) နှင့် ယှဉ်လျှင် မည်မျှဉာဏ်ရှိသည် ဟူသော ဉာဏ်အသက်ကို သိရန် စိတ်ပညာနည်းဖြင့် ဉာဏ်သက်ကိုလည်း စမ်းကြည့်၏။ ဤသို့ စမ်းသပ်၍ သိရသည်နှင့် ဉာဏ်ကောင်းနှုန်းကို အောက်ပါအတိုင်း တွက်ယူ၏။

$$\frac{\text{ဉာဏ်အသက် (လအားဖြင့်)} \times ၁၀၀}{\text{တကယ်အသက် (လအားဖြင့်)}} = \text{ဉာဏ်ကောင်းနှုန်း}$$

□ ရိုးရိုးလူများမှာ ၈၀ နှင့် ၁၂၀ ကြားမှာသာ ရှိ၏။ ၁၂၀ - ကျော်သော သူများမှာ လူတော်များဖြစ်ကြ၍ ၈၀ အောက်လူများမှာ ဉာဏ်ထိုင်းများ ဖြစ်ကြပါ၏။ အရိပ်ပြ၍ အကောင်မထင်၊ တစ်တောင် ပြ၍ တစ်တောင်မမြင်သူများ ဖြစ်ပါသည်။

□ ဉာဏ်ကောင်းမကောင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇ၊ အာဟာရ၊ မိဘ၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်းပေါ်တွင် မူတည်နေသည်ဟု သိရပါသည်။ ဉာဏ်

ကောင်းသူအများကို ပညာရှင်မိဘများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၏ သားသမီးများကြားတွင် ပိုတွေ့ရသည်ဟု သိရပါသည်။ သို့သော် လူမျိုး တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး၊ လူဦးရေတစ်ခုနှင့်တစ်ခု၌ ဉာဏ်ကောင်းသူနှင့် ဉာဏ် ထိုင်းသူ လူဦးရေမှာ တူနေတတ်ပြီး (၁၀- ရာခိုင်နှုန်းစီ ရှိပြီး) ဉာဏ် အလယ်အလတ် ရှိသူမှာ ၈၀ - ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်ဟု သိရပါသည်။

□ ဉာဏ်ထိုင်းသူများကို အောက်ပါအတိုင်း သုံးမျိုးခွဲခြားပါသည်။ ဤသို့ ခွဲခြားထားခြင်းဖြင့် သူတို့အားလို အပ်သလို ကူညီစောင့်ရှောက် နိုင်ပါသည်။

အအ (Idiot) ။ ။ ဉာဏ်ထိုင်းသူများတွင် အဆိုးဆုံးဖြစ်၏။ စိတ်မနှံ့သူဖြစ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်ရန် မဆိုထားဘိ။ မိမိ၏ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ အိပ်ရေးကိုယ်ပင်မသိပါ။ အသက်ရှင်ရေးအတွက် အခြားသူများပေါ်တွင် လုံးဝမှီခိုနေ၏။ သူ၏ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ အသက် ၄ နှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ထက် မပိုပါ။ ဤလိုလူမျိုးမှာ သက်ဆိုးလည်းမရှည်တတ်ပါ။

အဖျင်း (Imbecile) ။ ။ အ အထက်စာလျှင် တော်သေး၏။ အကြောင်းမူ ခိုင်းတာလုပ်၊ ကျွေးတာစားဖြင့် အေးအေးနေနိုင်၏။ ခက်ခဲ သောပညာများကို သင်၍မရပါ။ သူ၏ဦးနှောက်မှာ အသက် ၁၂ နှစ် အရွယ် ကလေးငယ်လောက်ပင် ရှိပါသည်။

အနံ (Moron) ။ ။ သူကား လွယ်သောစာ၊ လွယ်သောအလုပ် များကို သင်ပြ၍ရ၏။ ခိုင်းတာလုပ်၊ ပေးတာယူ၊ ကျွေးတာစားဖြင့် အေး အေးနေနိုင်၏။ ခက်ခဲသော ပညာများကို သင်ယူ၍မရပါ။ သူ၏ ဦးနှောက်မှာ အသက် ၁၂ - နှစ်အရွယ် ကလေးငယ်လောက်ပင် ရှိပါသည်။

□ အထက်ပါလူအမျိုးအစားများမှာ ဆေးပညာရှင်တို့အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ အကြောင်းမူ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒုက္ခမဖြစ်အောင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခမဖြစ်အောင်၊ စိတ်မနံ့သူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

□ သို့သော် လူအများ စိတ်ဝင်စားကြသည်မှာ ဉာဏ်ကောင်းသူများသာဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ ဉာဏ်ကောင်းသူများထဲမှသာ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအတွက် လိုအပ်သော အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်၊ နိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်များ ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ ပြင်သစ်၊ အမေရိကန်၊ ဂျာမဏီတို့တွင် ဉာဏ်ထက်သူ (Genius) များကို တမင်လိုက်ရှာ၍ ကလေးဘဝကပင် အရေးကြီးသော သိပ္ပံပညာရပ်များကို သင်ကြားပေးကြပါသည်။ ။



ကျမ်းကိုးစာရင်း

(References)

Bannister, R. (1996).

Brain's Clinical Neurology.

London: Oxford University Press.

Carpenter, M. B. (1985).

Core Text of Neuronatomy. Baltimore.

London: Williams & Wilkins.

Ellis, H. (1983).

Clinical Anatomy. U.S.A.

Black well Scientific Publications

Emery, A.E.H. (1975).

Elements of Medical Genetics.

Edinburgh, London and New York. Churchill

Livingstone.

Gardner, E. et al (1963).

Anatomy. A Regional Study of Human Structure.

Philadelphia and London: W.B. Saunders

Company.

Krupp, M.A. & Chatton, M.J. (1981).

Current Medical Diagnosis and Treatment. U.S.A:
Large Medical Publications.

Last, R.J. (1970).

Anatomy: Regional and Applied.

London and New York. Churchill Livingstone.

Sanger, R. and Race, R.R. (1958).

Blood Groups in Man.

Oxford: Blackwell Scientific Publications.

W H O Technical Report Series 865 (1966).

Control of Hereditary Diseases. Geneva. WHO.

၁၉၉၈ခုနှစ်-နှစ်ဦးပိုင်းတွင်
ဂုဏ်ထူးစာပေ

မှ

ဆက်လက်ထွက်ရှိမည့်စာအုပ်များ

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------------|
| ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို | - လူတို့၏ အတွင်းရေး |
| ။ | - ဆေးလောက ဘဝအထွေထွေ ဟာသတဝေဝေ |
| ။ | - စာရေးဆရာဆရာဝန်နှင့် ရောဂါမျိုးစုံအပုံစုံ |
| ။ | - လူချင်းအတူ သူချင်းအမျှ |
| ။ | - လူတိုင်းအတွက် အားကစားနှင့်ဆေးပညာ |
| ။ | - လူငယ်များအတွက်ကျန်းမာရေး ကကြီး ဓမ္မေ |
| ။ | - ဘဝနှင့်စာပေ |
| ညွန့်ဝေ(ကသာ) | - ရင်မှဆင်းသောမြစ်တစ်စင်းနှင့်အခြားကဗျာများ |
| ဦးသန်းဌေး | - ဗေဒင်တတ်ချင် တွက်နည်းသင် အဆင့်(၃) |
| မောင်သုလှိုင် | - ဘုရင့်နောင်ကျော်ထင်နော်ရထာ |
| စိမ့်(ပညာရေး) | - ပုဂံရွှေရုပ်လွှာ(၂) |
| ကျော်သက်ခိုင်(ဆေးတက္ကသိုလ်) | - သန်စွဲရောဂါများ |
| ရှင်ရာဟုလာ | - ပိဋကတ်လာ စိတ်တန်ခိုးနှင့် အကြားအမြင် |

ဂုဏ်ထူးစာပေတွင် မှာယူရရှိနိုင်သော

ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ၏ ဆေးပညာပေးစာအုပ်များ

- ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာစေကြောင်း
- လူတိုင်းကျန်းမာစေဖို့
- မေမေ့ရင်သွေး ဖေ့ရင်သွေး
- အံ့ဩဖွယ်ရာ လူ့ခန္ဓာ
- ဣတ္ထိယနှင့် ဆေးပညာ
- ပျိုမေတို့ အတွင်းရေး
- ဣတ္ထိယ အလှနှင့် ကျန်းမာရေး
- အမျိုးသမီးများအတွက် အရေးပေါ်
- သားကောင်းမိခင် ဖြစ်စေချင်
- မြန်မာ့ အာဟာရနှင့် ဆေးသုတ
- ဣတ္ထိယ သဘာဝနှင့် မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ ကျန်းမာရေး
- ခန္ဓာကိုယ်အချက်အချာနှင့် အမျိုးသမီးတို့ ဝေဒနာစုံ
- အရွယ်မရွေး လှပ ကျန်းမာရေး

ဂုဏ်ထူးစာပေ

အမှတ် ၁၇၂၊ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

၂၀၀၁၊ ၂၀၀၂၊ ၂၀၀၃