

မင်းမင်း

အမှတ်အမှတ်

သန့်စင် ဖြန့် ချိ ရေး
အမှတ်-၄၉၃၊ ပြည်လမ်း
ရန်ကုန်မြို့။
(ကမာရွတ်စာတိုက်)

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမ။ ၁၉၀၀

မျက်နှာပုံ
တင်ထွင်း

တလောက်
ဘယ်အင်ဆန်း

အပုံးရိုက်
သိရိစင်လာ

စာအုပ်ချုပ်
ဆန်ဆန်နှင့်မောင်များ

ထုတ်ဝေသူ

ဦးတင်အေး (မြ/၀၄၄၆)
အလင်းရောင်စာပေ
၁၀၈၊ ၂၉ လမ်း၊
ရန်ကင်းမြို့။

ပုံနှိပ် ဖြန့်ချိသူ

မောင်ကိုဦး (၀၇၃၆)၊ အမှတ် ၁၂၃၊
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊ တန်တော်တ
လေး၊ ရန်ကင်းမြို့ က 'ထုစာရစက်' ဖြင့်
ကတိဝန်ခံ ပုံနှိပ်သည်။ (စုံ: ၁၀၉၄၆)

ဆရာဝန်တင်ရွှေ ၏

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

သင့်အိမ်တွင်း

ပြု ပြင် စ ရာ များ

ပထမအကြိမ်
၁၉၆၈၊ ဩဂုတ်လ ၁

ပ ခင် နှင့်
ကွယ် လွန် သူ မိ ခင် သို့

- ဆရာဝန်တင်ရွှေ

မာ တိ ကာ

၁-။	နိဒါန်း	၉
၁။	အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများသို့	၁၁
၂။	သင့်အိမ်တွင်းမှ ပြုပြင်စရာများ	၂၀
၃။	သားငါးစားမည်ဆိုလျှင်	၂၀
၄။	ယင်ကောင်	၃၅
၅။	ကြွတ်	၄၃
၆။	အအေးမိလျှင်	၅၁
၇။	ဆေးထိုးခံမည်ဆိုလျှင်	၅၉
၈။	ဆီးနှင့်ဝမ်းကို စစ်ဆေးနည်း	၆၄
၉။	ဝမ်းချုပ်လျှင်	၇၂
၁၀။	ခေါင်းကိုက်	၇၉
၁၁။	ရောဂါကာကွယ်ဆေး	၈၆
၁၂။	ပခိုင်းသီးကိုစားသော်	၉၃
၁၃။	မတော်တဆအန္တရာယ်	၉၇
၁၄။	အရိုးကျိုးလျှင်	၁၂၂
၁၅။	သွေးထွက်သံယိုဖြစ်လျှင်	၁၃၀
၁၆။	မုတ်ဆိုးမသားကလေးများကိုတွေ့လျှင်	၁၃၇
၁၇။	သွေးလွန်ထုပ်ခွေးရောဂါ	၁၄၄

၁၀။ လူငယ်များနှင့် အနာကြီးရောဂါ	၁၅၃
၁၉။ ကလေးများနှင့်ကင်ဆာ	၁၅၉
၂၀။ သေခြင်းတရား	၁၆၆
၂၁။ မြန်မာပြည်နှင့် မြေအန္တရာယ်	၁၇၅
၂၂။ စိတ်နှင့်စပ်ဆိုင်သော ဝေဒနာများ.....	၁၈၆
၂၃။ လူကြီးတို့၏ စိတ်ဝေဒနာမျိုးစုံ	၁၉၄
၂၄။ လိင်မှုကိစ္စမှ စိတ်ဖောက်ပြားမှုများ.....	၂၀၂
၂၅။ လူတိုင်းအဖို့ လိုအပ်သောအိပ်ချိန်.....	၂၀၇
၂၆။ ဒိသားစုတိုင်းအတွက် ပြက္ခဒိန်တခု	၂၁၆
၂၇။ အထွေထွေ	၂၂၃
၂၈။ သင့်ကိုယ်တွင်းမှ သန်ကောင်များ.....	၂၂၀
၂၉။ ဝိုလျှင် အသံမထွက်သော ကလေးရောဂါ	၂၅၅
—။ အကွရာစဉ်အညွှန်း	၂၆၁

နိဒါန်း

မြန်မာပြည် လွတ်လပ်ပြီးချိန်မှစပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင်းသို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ပါရဂူအတော်များများ လာရောက်ခဲ့ကြပါသည်။ မြန်မာပြည်တွင်း ရောက်လာကာ မြန်မာ့ခဲလွေ့ ထုံးစံများကို လေ့လာခွင့် ရပြီးသူတိုင်းက မြန်မာလူမျိုးတို့၏ စေတနာ၊ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ သည်းခံစိတ်တို့ကို ချီးကျူးသွားကြသည်သာ။

မကြာသေးမီက မြန်မာနိုင်ငံတွင်းသို့ လာရောက်ခဲ့သော ဆရာဝန်ကြီးတဦး၏ အမြင်ကမူ မြန်မာနိုင်ငံသည် အခြားနိုင်ငံများ၌ ယခုအခါ ရင်ဆိုင်နေကြရသော

‘ငါတို့လူမျိုးသာ မြတ်သည်၊ သူတို့လူမျိုးက ဒို့လောက် မမြတ်စသည့် လူဖြူလူဝဲ ပြဿနာမျိုး။

‘ဘာသာရေး ကွဲပြားမှုမှ အခြေခံသည့် ရန်ပွဲမျိုး။

‘မည်သည့်စာနှင့်ဘာသာစကားကိုသာ နိုင်ငံတော်ဘာသာ၊ ရုံးသုံးစာပေ ဖြစ်ရမည်’ စသည့် ပြဿနာမျိုး မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မပေါ်ခဲ့။ နောင်လည်း ပေါ်ပေါက်လာစရာ အကြောင်းမရှိချေ။ သို့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရှေ့တိုးတက်ရေးအတွက် မည်သည့်အတားအဆီးမျှ မရှိ။ အလွန်အလွန် အသားအလာကောင်းပါသည်။

‘တိုင်းပြည်၏ ယနေ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှ အခြားတိုးတက်ပြီး နိုင်ငံများ၏ အခြေကို မမီသေးသည်ကတော့ မှန်ပါသည်။ တိုင်း

ပြည်၏ ကျန်းမာရေး တိုးတက်စေရန်လည်း အစိုးရကသာ ခေါင်းဆောင်ပြီး ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေ ဖွင့်ပေးနေရုံနှင့် မပြီး၊ ပြည်သူလူထု တရပ်လုံးကလည်း ပိုင်းဝန်းကူညီလုပ်ကိုင်ကြပါမှ အောင်မြင်မည်။

ပြည်သူလူထုက ပိုင်းဝန်းကူညီနိုင်ရန် ယင်းတို့အား မှန်ကန်သော ဆေးပညာပေးပေးပေး ဖြန့်ပေးရမည်။ ဤပညာနှင့် ပြည်သူတို့၌ ရှိပြီးစေတနာတို့ ပေါင်းစပ်ခွင့်ရပါက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှာ မကြာမီအတွင်း တိုးတက် ပြောင်းလဲသွားစေရန်ရှိသည်။

ဤသို့ အသွင်ပြောင်းနိုင်ရန်လည်း ပြည်သူလူထုတရပ်လုံးက မိမိတို့ နေအိမ်တွင်းမှနေပြီး စတင် အသွင်ပြောင်းကြရန်လိုသည်' ဟု မိန့်ကြားဖူးပါသည်။

ပြည်သူလူထုတို့၏ နေအိမ်များမှ စတင်ပြောင်းလဲသင့်သည့် အချက်ကလေးများကို ပြည်တွင်းနှင့် ပြည်ပမှ ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် စာရေးသူ မကြာခဏ ဆွေးနွေးခွင့် ရခဲ့သည်။ ကြားခဲ့သမျှ၊ လေ့လာသိမှတ်ခဲ့သမျှ အမြင်များကိုလည်း တစစီ တခုစီဖြင့် ငွေတာရီ၊ ရှေ့ဆောင်လူငယ်နှင့် သင့်ဘဝ မဂ္ဂဇင်းများ၌ ဆောင်းပါးတိုများအဖြစ် ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးများကို ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ ဤ 'ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင့်အိမ်တွင်းမှ ပြုပြင်စရာကလေးများ' စာစု ဖြစ်လာပါသည်။ ဤစာစုတွင်ပါရှိသော အချို့အချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုရုံမက လက်တွေ့ အသုံးပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားကြမည်ဆိုပါက ဤစာစု၏ တန်ဖိုး ပိုမိုရှိလာလိမ့်မည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

စာရေးသူ

၁၂၈၊ ၂၇လမ်း
ရန်ကင်း။

၁။ အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများသို့

လွန်ခဲ့သောလက စာရေးသူတို့ အဖွဲ့သည် မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးသုတေသနဌာန အာဟာရဓာတ် စူးစမ်းရှာဖွေရေးဌာနခွဲသို့ သွားထောက် လေ့လာခဲ့သည်။ အဆိုပါဌာနမှ တာဝန်ခံအမျိုးသမီး ဆရာဝန်ကြီးက မြန်မာ့အစာ၊ မြန်မာ့အာဟာရတို့နှင့်ပတ်သက်၍ စေ့စုံစွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောဟောခဲ့သလို ယင်းဌာနမှ သူနာပြုဆရာမကြီးကလည်း လူတိုင်း သိသင့်သိထိုက်သော မြန်မာ့အစားအစာများအကြောင်းကို အာဟာရတန်ဖိုးနှင့် ဈေးနှုန်းကိုပါ နှိုင်းယှဉ်ပြီး လက်တွေ့ ပြသခဲ့ပါသည်။ ယင်းဆရာမကြီး၏ တင်ပြချက်မှာ ပိုင်နိုင်လှပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှ အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတိုင်း သိသင့် သိအပ်လှသဖြင့် စာရေးသူအနေဖြင့် ရေးမှတ်ခဲ့သမျှကို အောက်ပါအတိုင်း တဆင့် ဖောက်သည်ချအပ်ပါသည်။

အမဲသားနှင့် ကုလားပဲ

အမဲသား တကျပ်သားနှင့် ကုလားပဲ တကျပ်သားကို ယှဉ်ကြည့်လျှင်

အမဲသား တကျပ်သားတွင်ပါရှိသော
ပရိုတင်းဓာတ် ၃၅ ဂရမ်

ကုလားပဲ တကျပ်သားတွင်ပါရှိသော
ပရိုတင်းဓာတ် ၃၀ ဂရမ်

ကုလားပဲနှင့် အမဲသားမှာ အလေးချိန်ချင်းတူပါက ပါရှိသော အာဟာရမှာ အတူတူဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သို့သော် ဈေးထဲ၌ ယခုလက်ရှိ ဝယ်နေသောဈေးမှာ အမဲသားတပ်သာ ၉ ကျပ်ဈေး၊ ကုလားပဲတပ်သာ ၃ ကျပ်ဈေး။ သို့အတွက် ဈေးအဆမတန်များသောအမဲသားထက် အာဟာရ အတူတူပါရှိသော ကုလားပဲကို ပို၍ စားသုံးသင့်သည်။ ပဲကို ဟင်းအဖြစ် အမျိုးမျိုး စားသုံးနိုင်သည့်အပြင် ဗယာကြော် စသည့် အကြော်အလှော် အဖြစ်လည်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

နို့မှုန့်နှင့် ငါးကလေးခြောက်

နို့မှုန့်နှင့် ငါးကလေးခြောက်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်

အဆိုလွတ် နို့မှုန့် တအောင်စတွင်
ပါရှိသော ထုံးဓာတ် ၃၀၃ မီလီဂရမ်

ငါးကလေးခြောက် တကျပ်သားတွင်
ပါရှိသော ထုံးဓာတ် ၃၅၂ မီလီဂရမ်

နို့မှုန့်တအောင်စနှင့် ငါးကလေးခြောက် တကျပ်သားစီ၌ ပါရှိသော ထုံးဓာတ် အာဟာရမှာ အတူတူလောက် ဖြစ်နေပါသည်။ သို့သော် နို့မှုန့်မှာ ရရှိရန် မလွယ်။ ငါးကလေးခြောက်မှ ဈေးထဲတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ဈေးလည်း ချိုသည်။ သို့အတွက် မြန်မာလူမျိုးတို့ နေ့စဉ်စားသုံးသော အာဟာရ တွင် ချို့တဲ့တတ်သော ထုံးဓာတ်ရရှိရန် ဆေးပေးခန်းမှ ရရှိတတ်သော နို့မှုန့်ကို အားကိုးနေမည့်အစား ဈေးထဲမှ ငါးကလေးခြောက် (ငါးသလဲထိုးခြောက် စသည့် အရိုးပါစားနိုင်သော ငါးကလေးများ) ကို မှီဝဲနိုင်သည်။ ထို့အတူ နိုင်ငံခြားမှ မှာယူတင်သွင်းနေရသော ငါးသေတ္တာအစား အာဟာရတန်ဖိုးချင်း မခြားသည့် ငါးကလေးခြောက်ကို ပိုမိုမှီဝဲသင့်သည်။

နွားနို့နှင့် နို့ဆီ

နွားနို့နှင့် နို့ဆီကို ယှဉ်ကြည့်လျှင်လည်း
နွားနို့ ၁၅ ကျပ်သား တဖန်ခွက်တွင်
ပါရှိသော ထုံးဓာတ် ၃၅၇ မီလီဂရမ်
နို့ဆီ ၈ ကျပ်သား (လက်ဖက်ရည်ဖွန်းဖြင့်
၁၆ ဖွန်း) တွင် ပါရှိသောထုံးဓာတ် ၃၀၂ မီလီဂရမ်

နွားနို့ တဖန်ခွက်တွင် ပါရှိသော အာဟာရနှင့် နို့ဆီ ၈ ကျပ်သားတွင် ပါရှိသော အာဟာရမှာ မကွာလှချေ။ လူတယောက် အဖို့ တနေ့ နွားနို့ တဖန်ခွက်သောက်ရန် မခက်ခဲ။ သို့သော် လူတယောက် တနေ့လျှင် နို့ဆီ ၈ ကျပ်သား (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၁၆ ဖွန်း) သောက်ရန် မလွယ်ချေ။ သို့အတွက် အာဟာရပြည့်ပြီသော နွားနို့ ကို နို့ဆီထက် ပို၍ အားထားသင့်သည်။

နို့မှုန့်နှင့် နို့ဆီ

အဆီလွတ် နို့မှုန့်နှင့် နို့ဆီကိုယှဉ်သော်

ထုံးဓာတ် ပရိုတင်းဓာတ်

အဆီလွတ်နို့မှုန့် ၁ အောင်စတွင် ၃၀၃ မီလီဂရမ် ၁၀၆ ဂရမ်
နို့ဆီ ၈ ကျပ်သားတွင် ပါရှိသော ၃၀၂ မီလီဂရမ် ၁၀၄ ဂရမ်

နို့မှုန့် ၁ အောင်စနှင့် နို့ဆီ ၈ ကျပ်သား၏ အာဟာရတန်ဖိုး
မှာ အတူတူဖြစ်သည်။

လူတယောက်အဖို့တနေ့နို့ဆီ ၈ ကျပ်သားသောက်ရန်မလွယ်။

နို့မှုန့် ၁ အောင်စသောက်ရန်မူ မခက်။ သို့အတွက် နို့ဆီနှင့်
နို့မှုန့်ယှဉ်သော် နို့မှုန့်ကို ပို၍ အားထားသင့်သည်။

ဘဲဥနှင့် ငှက်ပျောသီး

ဘဲဥတလုံးနှင့် ငှက်ပျောသီးတလုံးကို ယှဉ်ကြည့်ပါလျှင်လည်း

အလေးချိန် မိုက်တာမင်ဘီ ၁ မိုက်တာမင်ဘီ ၂

ဘဲဥ ၅၅ မီလီဂရမ် ၀.၀၇ ၀.၁၄
ငှက်ပျောသီး ၂၀ မီလီဂရမ် ၀.၀၃ ၀.၀၉

ဘဲဥတွင် မိုက်တာမင် ၁ နှင့် ၂ ပြည့်ဖိုးသလို ငှက်ပျောသီး
တွင်လည်း အာဟာရပြည့်ဖိုးသည်။ မြန်မာလူမျိုးများ၏အာဟာရ
၌ချို့တဲ့တတ်သောမိုက်တာမင်ဘီ ၁ နှင့် ၂ ပြည့်ဖိုးရန်နေ့စဉ်အစား
အစာ၌ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ ပါသင့်သလို ငှက်ပျောသီးလည်း ဘဲဥ၊
ကြက်ဥနေရာ အစားထိုး စားသုံးနိုင်သည်။

နှမ်း

လူတိုင်းစားသုံးတတ်သော နှမ်း ၁ မတ်သားတွင် အဆီဓာတ်
၁၀.၂ ဂရမ်နှင့် ထုံးဓာတ် ၂၄၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်သည်။ အခြား
အစားအစာများနှင့်ယှဉ်သော် နှမ်းမှာ အာဟာရပြည့်ဝလှသည်။
သို့အတွက် ကလေးများအနေနှင့် ရသောမုံဖိုးကို ရေခဲချောင်း
စသည်တို့ ဝယ်စားမည့်အစား အာဟာရပြည့်ဖိုးသော နှမ်းပျစ်ကို
ဝယ်စားစေသင့်သည်။

လူကြီးများအနေနှင့်လည်း နှမ်းကို သနပ်လုပ်စားရာ၌၎င်း၊
လက်ဖက်သုပ်စားရာ၌၎င်း အစဉ် မှီဝဲအပ်သည်။

ကော်ဖီတခွက်နှင့် ဗယာကြော်

ပြားသုံးဆယ်ပေးရသော ကော်ဖီတခွက်နှင့် ဆယ်ပြားမျှသာ
ပေးရသော ဗယာကြော်တခုကို ယှဉ်ကြည့်လျှင်

(* = ကော်ဖီ၊ ** = ဗယာကြော်)

ကယ်လာရီ ပရိုတင်း အဆီဓာတ်
ဓာတ် ဓာတ်
* ၅၉ ၀.၇ ဂရမ် ၀.၈ ဂရမ်
** ၂၁၁ ၁၂.၉ ဂရမ် ၁၇.၇ ဂရမ်

ထုံးဓာတ် သံဓာတ် မိုက်တာမင် မိုက်တာမင်
ဘီ ၁ ဘီ ၂
* ၂၄ မီလီဂရမ် ၀.၂ ၀.၀၀၅ ၀.၀၃
** ၃၆ မီလီဂရမ် ၁၀.၄ ၀.၀၆ ၀.၀၆
ဗယာကြော်တခုက ကော်ဖီတခွက်ထက် အာဟာရထန်ဖိုး
အားဖြင့် အစစအရာရာ သာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သို့အတွက်

မြန်မာလူမျိုးတို့အနေနှင့် နံနက်အိပ်ရာထ ကော်ဖီတခွက်သောက် မည့်အစား ဗယာကြော်တခုကို အစားထိုးသင့်သည်။

လိမ္မော်သီးနှင့် ဆီးဖြူသီး

အလေးချိန် ၁၀၀ ဂရမ်ရှိသော လိမ္မော်သီး တလုံးနှင့် အလေးချိန် ၁၆ ဂရမ်သာရှိသော ဆီးဖြူသီးတလုံးကို ယှဉ်ကြည့်လျှင်

လိမ္မော်သီးတလုံး၌ ဗိုက်တာမင်စီ ၂၂ မီလီဂရမ်ပါရှိ၍ ဆီးဖြူသီးတလုံး၌ဗိုက်တာမင်စီ ၁၃၃ မီလီဂရမ်ပါရှိလေသည်။

လိမ္မော်သီးထက် ဆီးဖြူသီးကလေးက ပို၍ ဗိုက်တာမင်စီဓာတ် ပါရှိသည်။ ဆီးဖြူသီးကို အမျိုးသမီးထုက ချုပ်စာဟု ယူဆ တတ်ကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဗိုက်တာမင်စီဓာတ် များလွန်း၍ သွေးခဲခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ရာသီပေါ်ချိန်မှလွဲလျှင် ဆီးဖြူသီးကို တစိတ်တခြမ်းမျှ အစဉ် စားပေးအပ်သည်။

လိမ္မော်သီးတလုံး၏ ကာလတန်ဖိုးနှင့် ဆီးဖြူသီးတလုံး၏ တန်ဖိုးကတော့ ဆင်နှင့် ဆိတ်ပမာ ကွာခြားမည်သာ။

သရက်သီးတလုံး

မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်သော ဗိုက်တာမင်စီမှာ ၃၅ မီလီဂရမ်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလျှံပယ် ပေါများသော သရက်သီးငယ်တလုံး၌ ပါရှိသော ဗိုက်တာမင်စီမှာ ၃၀ မီလီဂရမ် ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ရာသီအလိုက် ပေါ်သော သရက်သီးကို ပေါများချိန်တွင် လူတိုင်း နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သည်။

ကြက်ဥနှင့် ဘဲဥ

ကြက်ဥနှင့် ဘဲဥကို ယှဉ်၍ကြည့်လျှင်လည်း

	*= ကြက်ဥ၊		**= ဘဲဥ	
	ကယ်လာရီ	ပရိုတင်း	အဆီ	
	ဓာတ်	ဓာတ်	ဓာတ်	ထိုးဓာတ်
*	၇၆	၆.၅ ဂရမ်	၅.၅	၂၇ မီလီဂရမ်
**	၁၀၇	၇.၀ ဂရမ်	၀.၄	၃၂ မီလီဂရမ်

	ဗိုက်တာမင်	ဗိုက်တာမင်	ဗိုက်တာမင်	နိုင်သာဓာတ်
	သံဓာတ်	ဓအ	ဘီ ၁	ဘီ ၂
*	၁.၄ မီလီဂရမ်	၅၀၀ ယူနစ်	၀.၀၀၅	၀.၀၁၅
**	၁.၇ မီလီဂရမ်	၆၀၀ ယူနစ်	၀.၀၀၆	၀.၀၁၀

အာဟာရဓာတ် အနေအားဖြင့် ဘဲဥက ကြက်ဥထက် အစွဲအရာရာ သာသည်။ သို့အတွက် ချက်ပြုတ်စားမည်ဆိုက ဈေးပေါ်၍ အလုံးကြီးကြီးရသော ဘဲဥကို ကြက်ဥထက် ပို၍ လိုလားအပ်သည်။

ဝက်သားနှင့် အမဲသား

ဝက်သားနှင့် အမဲသားကို ယှဉ်ကြည့်ပြန်လျှင်လည်း

	ထိုးဓာတ်	ပရိုတင်းဓာတ်	အဆီဓာတ်
ဝက်သား	၁၀ သား	၄၄၉ မီလီဂရမ်	၁၁ ဂရမ်
အမဲသား	၁၀ သား	၄၅၅ မီလီဂရမ်	၄၅ ဂရမ်
	၁၆၀ မီလီဂရမ်	၂၂ ဂရမ်	၀ ဂရမ်

အမဲသားထက် ဝက်သားတွင် အဆီဓာတ်ပိုသည်။ သို့အတွက် ဆီဈေးများချိန်တွင် ဝက်သားကို အစားထိုးနိုင်သည်။

အခြား အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား စသည်တို့တွင် ပါရှိသော အာဟာရသည် မကွာလှချေ။ မိမိနှစ်ခြိုက်ရာ ဈေးနှုန်းကို ချိန်ဆပြီး မှီဝဲသင့်သည်။

ချက်လျှင်၊ ပြုတ်လျှင်၊ ကြော်လျှင်

နေ့စဉ် ဝယ်ခြမ်းလာသော အစားအစာ မည်မျှပင် တန်ဖိုး ရှိစေကာမူ ချက်ပြုတ်ပုံ ချက်ပြုတ်နည်းကလည်း အရေးကြီးသေးသည်။

- ထမင်းချက်လျှင် ဆန်ကို နှစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ မဆေးကြောသင့်ချေ။ ဆန်ကို အသာအယာဆေးပါ။ ပြီးနောက် ဆန်တန် ရေတန်ချက်ပါ။ အိုးထဲထည့်ထားသော ဆန်အပေါ် ရေ လက်တစ်လောက် ထည့်ရုံနှင့် ဆန်တန် ရေတန် ထမင်းရပါလိမ့်မည်။ ဆူလျှင် ထမင်းအိုး မဝေအောင်သာ သတိထားပါ။ ဆူသည်ဆို တာနှင့် မီးခဲဖြင့် နှပ်ပါ။ ဆန် အမျိုးအစားလိုက်ပြီး ကွာခြားမှု အနည်းငယ်ရှိတတ်ပါသည်။ တခါနှစ်ခါ အစမ်းချက်ရုံနှင့် အဆင်ပြေပါလိမ့်မည်။

အုန်းထမင်းချက်သူတိုင်း ဆန်တန် ရေတန် ထမင်းချက်တတ်မည်သာ။

- ဟင်းရွက်ပြုတ်လျှင် ဗိုက်တာမင်စိဓာတ် မလျော့ပါးရစေရန် ပထမ ရေကို ဆူအောင်တည်ပါ။ ပြီးမှ ရေဆေးထားသော ဟင်းရွက်ကိုထည့်ပါ။ အဖုံး ဖုံးပါ။ ပြီးနောက် ချက်ချင်း မီးဖိုပေါ်မှ အိုးကိုချပါ။ အစိမ်းရောင် မပျက်ဖို့ လိုသည်။ ဟင်းရွက်ပြုတ်မှ

ကျန်သောရေတွင် ဗိုက်တာမင် အများအပြား ပါရှိတတ်ပါ၍ ယင်းရေကို ဟင်းချိုချက်ရာ၌ ထည့်သုံးနိုင်သည်။

ဟင်းရွက်ကြော်လျှင် ပထမ အကိုင်းအခက်အတိုင်း သဘောရှိ ရေဆေးပါ။ ချက်ခါနီးမှ ဟင်းရွက်ကို ခြေပါ။ လှီးပါ။ ဟင်းရွက်ကို ပထမ လှီးခြေပြီးမှ ရေဆေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။

၂။ သင့်အိမ်တွင်းမှ ပြုပြင်စရာများ

ရန်ကုန် ဆေးတက္ကသိုလ်ရှိ နိုင်ငံခြားသား ပါမောက္ခတစ်ဦး၊
ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှ သမားတော်ကြီး တစ်ဦးနှင့်အတူ ကျေးရွာ
တရွာသို့ ကျွန်တော်တို့ လေ့လာရေး ခရီးထွက်စဉ်က ဖြစ်ပါ
သည်။

ဂုဏ်ယူစရာပင်

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ဖုန်းတော်ကြီးများကိုတွေ့လျှင် အဝေး
မှနေ၍ ထိုင်ပြီး ဝတ်ပြု တတ်ကြသည်။ မိဖဆရာသမားတို့ကိုလေး
လေးစားစား ဂါရဝပြုလေ့ရှိကြသည်။ (အနောက် နိုင်ငံများ
တွင် သားသမီးက မိဖကို အရှေ့တိုင်းလို ရိုသေသမှု ဂါရဝ ပြသ
ခြင်း မရှိလှ။) မိဖဟူသည် သားသမီးတို့နှင့်အတူပင် ထိုင်ခွင့်မရ
ကြပဲ သီးခြားနေထိုင်လေ့ရှိကြသည်။ ဤမြန်မာတို့၏ ဂါရဝ

၂။ သင့်အိမ်တွင်းမှ ပြုပြင်စရာများ

ပြုမှုကလေးများကို နိုင်ငံခြားသား ပါမောက္ခက တချိန်လုံး ချီး
ကျူးလာခဲ့သည်။ ဂုဏ်ယူစရာပင်။

စိတ်ထဲက မသိုးမသန်

ဤသို့နှင့် မြန်မာကျေးရွာသူ ကျေးရွာသားတို့၏ နေ့စဉ် စာ
သုံးကြသော အစားအသောက်ကို တနေ့ကုန် လေ့လာကြပြီး
ပြန်ခါနီး ခေတ္တနားနေကြစဉ် အိမ်ရှင်လုပ်သူက ကျွန်တော်တို့
အား ဆေးလိပ်တည်ပါသည်။ သို့သော် သာမန် ဆေးလိပ်ခွက်ထဲ
ဆေးလိပ်ထည့်ပြီး မီးခြစ်နှင့်အတူ တည်ခြင်းကား မဟုတ်။ စေတ
နာ ပိုလျက် ဆေးလိပ်ကို တလိပ်ပြီး တလိပ်မီးညှိပေးပြီးမှ ညှိ
သည်များအား ပေးပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် ဆေးလိပ်
ကို ယူသောက်ရန်လည်း အိမ်ရှင်အမေကြီး၏ ပါးစပ်နှင့်ငုံထားပြီး
သဖြင့် စိတ်ထဲက မသိုးမသန်။

မသောက်ပြန်လည်း ရိုင်းရာကျမည်။ သို့အတွက် အောင်မြင်
သောက်ကြရသည်။ ဤဂါရဝ စေတနာ ပိုမှုကလေးသည် မြန်
မာလူမျိုးတို့အတွက် တယောက်မှတယောက် ရောဂါ (အထူး
သဖြင့် အဆုတ်ရောဂါ) ကူးစက်စေလေ့ရှိသော နည်းကားလေး
တခု မဟုတ်ပါလော။

ဤသို့နှင့် မြန်မာလူမျိုးတို့အိမ်တွင်းမှ ပြုပြင်စရာကလေးများ
ကို ကျွန်တော်တို့သည် ဆရာကြီးများနှင့် ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။
အဆိုပါဆွေးနွေးသည့် အထဲမှ ပြုပြင်စရာကလေးအချို့ကို ကျွန်
တော် မှတ်သား ထားလိုက်ရသမျှ ပြန်လည် ဖောက်သည်ချပါ
ရစေ။

ကလေးကို ထမင်းဝါးခွဲခြင်း

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ကလေးငယ်များကို မိခင်များက ထမင်း ဝါးပြီး ခွဲ ကျွေးလေ့ ရှိကြပါသည်။ မိခင် (သို့မဟုတ်) ဖွားအေ လုပ်သူက ထမင်းကို မိမိပါးစပ်ဖြင့် ကျေညက်အောင် ဝါးပြီးမှ ကလေးပါးစပ် တွင်း သို့ ထည့်ကျွေးပေးသဖြင့် ကလေးအဖို့ အစာ ကျေလွယ်သည်မှာ တော့ မှန်ပါသည်။ သို့သော် မိခင် (သို့မဟုတ်) ဖွားအေ၏ ပါးစပ်တွင်းမှ သန်းပေါင်း များစွာသော ရောဂါပိုးကလေးများမှာလည်း ကလေးခံတွင်းထဲသို့ သွက်သွင်းပြီး ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဤစံနစ်ကိုတော့ ပြုပြင်ရန် လိုလာပြီ။

ယနေ့ ကလေး တထောင်မွေးတိုင်း တနှစ်မတိုင်မီ တရာကျော် သေဆုံးနေရခြင်းမှာ ဤဖြစ်ရပ်တစ်ခုကြောင့်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဖျားနေသူကို ထမင်းကျွေးခြင်း

ကျွန်တော်တို့မြန်မာလူမျိုးတို့တွင်ရှိသော အစွဲအလမ်းတစ်ခုမှာ ဖျားနာနေသူအား အမြန်နေထိုင်ကောင်းရန် (ဝါ) အားရှိစေရန် အစားအစာကို မရမက ချော့မော့၍ပင် မရမက ကျွေးမွေးတတ် ကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ခေတ်ပေါ် ဆေးပညာ အမြင်အားဖြင့် ဖျားနာ နေ သည့် (ဝါ) အဖျားရှိသူကို ထမင်းမကျွေး။ အစာကျေရန် ခက်ခဲစေသည့် အစာမှန်သမျှ ရှောင်စေသည်။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဖျော်ရည်၊ နွားနို့ စသည့် အချည်ကိုသာ တိုက်ကျွေးလေ့ ရှိကြသည်။ ဤသို့ ဖျားနေသူအား ထမင်း မရမက ကျွေးခြင်းဖြင့် အဖျား အလွယ် တကူ မကျနိုင်ဟု သမားတော်ကြီးများက မြင်ကြပါသည်။ အထူး

သဖြင့် ဖျားနေသူ အချို့၏ အခြေခံ ရောဂါကို မည်သူမျှ မပြောနိုင်။ အကယ်၍ အူရောင်ဖျား ရောဂါကြောင့် ဖျားနေ ပါက ယင်းကို ထမင်းကျွေးမိလျှင် အဖျားတာရှည်ရုံမက အူပင် ပေါက်သွားနိုင်ပါသည်။ အဖျားကျစတွင် ထမင်း ကျွေး မိ ၍ အဖျား ပြန်တက်ရသူများလည်း ဒုန့်ဒေး ရှိကြပါသည်။

ထမင်းမစားမီ လက်ဆေးခြင်း

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ထမင်းမစားမီ လက်ကို ရေစိုရုံ ဆွတ်ဆေးတတ်ကြသည်။ ထမင်းစားပြီးမှ လက်ကိုဆပ်ပြာ နှင့် သေချာစွာ ဆေးကြောတတ်ကြသည်။ ဤစံနစ်လည်း ပြောင်း ပြန်ဖြစ်နေပြန်သည်။ အမှန်မှာ ထမင်းမစားမီ မိမိခန္ဓာကိုယ် တွင်းသို့ လက်၌ ကပ်တယ်နေတတ်သော ရောဂါပိုးကလေးများ ကင်းစင်စေရန် အရင် စင်အောင် ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ အထူး သဖြင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း စက္ကူဖြင့် အသုံးပြုသည့်တိုင် လက် ဆေးသော အကျင့်ရှိသင့် လှပါသည်။

ထမင်းပွဲလယ်မှ ဟင်းချိုငွန်း

မြန်မာတို့၏ လက်ရည်တပြင်စီး၊ ထမင်းတိုင်းတည်း မိဖ ဆွေမျိုး သားသမီးအားလုံး စုစုရုံးရုံး ဝိုင်းထိုင် စားကြရသော ထမင်းဝိုင်းမှာ ဘေးလူ အမြင်ဖြင့် ပန်သင့်လှသည်။

သို့သော် ထမင်းဝိုင်း အလယ်ရှိ ဟင်းချိုပန်းကန်ထဲမှ ငွန်းမှာ ပင်ပန်းလှသည်။ တယောက်က 'ရွတ်ကန်' ယူသောက်လိုက်၊ ပြန် ချလိုက်၊ နောက်တယောက်က ကောက်ပြီး 'ရွတ်ကန်' သေသက်

လိုက်နှင့် ဟင်းချိုငွန်းခမျာ ဝိုင်းဝိုင်းလည်၍ တချောင်းတည်းမှာ မအားရ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဟင်းချိုမပူပါက ယင်းငွန်းမှတဆင့် တယောက် ပါးစပ်ရှိ ရောဂါမှာ နောက်တယောက်သို့ ကူးစက်စေနိုင်သည့် နည်း ဖြစ်နေတော့သည်။ အနောက်နိုင်ငံများကဲ့သို့ ဟင်းချို တယောက် တပန်းကန်စီ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင် ငွန်းတချောင်းစီ သီးသန့်ထားခြင်း (ဥပမာ တရုတ်လူမျိုးကဲ့သို့) အလယ် ဟင်းချို ပန်းကန်ကြီးမှ မိမိကိုယ်ပိုင် ပန်းကန်ငယ်များသို့ ကိုယ့်ငွန်းနှင့် ကိုယ် အရင် ခူးခပ်ပြီးမှ သောက်သောစလေ သို့ ပြောင်းနိုင်ပါ က ကျန်းမာ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ညီညွတ်လျက် ပို၍ကောင်းသည်ဟု ယူဆပါသည်။

ချောင်းဆိုးလျှင်၊ နှာချေလျှင်

ကျွန်တော်တို့မြန်မာ လူမျိုးများမှာ အများရှေ့တွင် လေလည် မိမှာ အလွန်စိုးလှသည်။ ရှက်စရာဟု သတ်မှတ်ထားကြသည်။ သို့သော် အများရှေ့တွင် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းကိုတော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားကြ ပြန်သည်။

အမှန်မှာလေလည်ခြင်းကိုရှက်စရာဟုမမြင်သင့်ချေ။ အနောက် နိုင်ငံများတွင်လည်း လေလည်ခြင်းကို သဘာဝဟူသာ မြင်ကြ၍ မည်သူမျှ ဂရုမစိုက်ကြ။ သို့သော် အများရှေ့တွင် ချောင်းဆိုး ရန်၊ နှာချေရန်ကား ဝန်လေးကြသည်။

ယနေ့ သုဒတသန ပြုပြီးချက်အရ တုတ်ကွေးရောဂါရှိနေသူ တယောက်သည် လူအများရှေ့တွင် နှာတချက်ချေလိုက်ခြင်းဖြင့် လူအများ ကျပ်နေသည့် ရုပ်ရှင်ရုံလို နေရာမျိုးဆိုလျှင် လူ ငါး

ယောက်ထက် မနည်းအား ရောဂါကူးစက်စေတတ်သည်ဟု ဆိုပါ သည်။ အဆုတ်ရောဂါအပါအဝင် အဖျားရောဂါ ပေါင်းစုံလည်း ဤနည်းဖြင့် သူတပါးအား ကူးစက်စေလေ့ ရှိသည်။ သို့အတွက် နှာချေလျှင်၊ သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးလျှင် လူသူ ကင်းရာတွင် ချေ၊ ဆိုးသင့်သည်။ မလွဲသာ၍ အများကြားတွင် နှာချေရမည်ဆို လျှင်လည်း လက်ကိုပင်ပင် ကလေးလောက်နှင့်တော့ ပါးစပ်ကို ကာကွယ် ပိတ်ဆို့ သင့်ကြပါသည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေး

မြန်မာတို့အနေနှင့်နေထိုင်မကောင်းသူ၊ လေအောင့်တတ်သူမှန် သမျှကို ဝမ်းနုတ်တတ်ကြသည်။ ဝမ်းနုတ်ရာတွင်လည်း နည်းနည်း ပါးပါးနှင့် မကျေနပ်။ အရိအခွဲများပင် ကျဆင်းလာစေသည်ထိ ဖြစ်သည်။ ပွေးကိုင်း စသည့် ဆေးကြမ်းများပါသော ဝမ်းနုတ် ဆေးမျိုးကိုမှ နှစ်သက်တတ်ကြသည်။ အရိအခွဲများ ကျဆင်း လာခြင်းကိုတိုက်ဖျက် အူရောင်ရောဂါဖြင့် ဖျားနေသောသူအား ဝမ်းနုတ်စေမိပါက အဖျား ပိုဆိုးပြီး အူပေါက်သွားနိုင်သည်။ သွေးထွက်လာနိုင်သည်။ ထို့အတူ ဝမ်းအောင့်သော လူမမာသည် အစာအိမ်၌ အနာရှိနေက (အူအတက်ပေါက်ရောဂါ ရှိနေပါက) ပိုဆိုးသွားနိုင်သည်။ ဝမ်းချူခြင်းကို ယခုခေတ် ဆရာဝန်များ အမြင်အားဖြင့် မကန့်ကွက်လို့။ သို့သော် ဖျားလျှင်၊ ဝမ်းအောင့် လျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေးကို ဆင်ခြင်သင့်သည်။

သွားတိုက်ချိန်

ကျွန်တော် အပါအဝင် မြန်မာ အတော်များများမှာ နံနက် အိပ်ရာထမှ သွားကို သွားပွတ်တံဖြင့် ကျကျနန တိုက်ဆေးတတ်ကြသည်။ ဤနည်းမှာ ညနေထမင်းစားပြီး ထမင်းပန်းကန်၊ ဟင်းပန်းကန်တို့ကို မဆေးကြောပဲ နောက်တနေ့ နံနက်တွင်မှ ဆေးကြော သန့်ရှင်းသည်နှင့်တူပါသည်။ အမှန်မှာ အစားအစာ နောက်ထပ် မစားတော့မည့် ည အိပ်ရာဝင်ချိန်၌ သွားတိုက်ရန် လိုပါသည်။ (တနေ့နှစ်ကြိမ် တိုက်မည်ဆိုက နံနက်တကြိမ်၊ ညတကြိမ် တိုက်နိုင်ပါသည်။) တနေ့လျှင်တကြိမ်သာ တိုက်မည်ဆိုပါက ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် သွားတိုက်ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

မိတ်ဆွေတယောက် နာဖျားလျှင်

မြန်မာတို့ ဓလေ့တခုက ရှိပါသေးသည်။ မိမိ၏ မိတ်ဆွေတယောက် နေထိုင်မကောင်းပါက သူ့နေအိမ် အခန်းတွင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့သွားပြီး သတင်းမေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သွားခြင်းဖြင့် မိမိ ကိုယ်တိုင် ရောဂါ ကူးစက်သွားနိုင်သည်။ လူမမာအဖို့လည်း နားချိန်မရ၊ အိမ်ရှင်အဖို့လည်း ညွှန်ခံရသည်နှင့် ပင်ပန်းလှသည်။ ထို့ပြင် မိမိအဖို့လည်း အချိန်ကုန်လှပန်း ဖြစ်လှသည်။ အကယ်၍သာ အချို့သော နိုင်ငံများကဲ့သို့ မိမိ၏ မိတ်ဆွေ နေထိုင်မကောင်းပါက

‘မိတ်ဆွေကြီး အမြန်ဆုံး နေထိုင်ကောင်းပါစေ။ ဆုတောင်းလျက် ရှိပါ၏။’

ဟူသော သတိရသည့် သဝဏ်လွှာမျိုးကို ပန်းကလေးနှင့်၊ ဝါ၊ ပန်းစည်းနှင့်အတူ ပွဲပေးသောဓလေ့ကို အစားထိုးနိုင်ပါက မိမိအဖို့လည်း ရောဂါခြင်းပြီး မည်သူမျှ မပင်ပန်းပဲနှင့် မိတ်ဆွေအပေါ် သတိရကြောင်းပြသရာ မရောက်နိုင်ပါလော။

ကိုလည်း စားသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မြေဟင်းလျာမှာ အမျိုး
သမီးများအကြိုက် နာမည်ကျော် ဟင်းတမယ် ဖြစ်သည်ဟု
ဆိုပါသည်။ ဟော်တယ်များ၌ မြေအရှင်များကို မှန်သေတ္တာထဲ
တွင် အလှပြသားပြီး စားလိုသူတို့ လက်ညှိုးထိုးပြသော အကောင်
ကို ကြော်ချက်ကျေးလေ ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အချို့ တရုတ်
ဟော်တယ်များ၌ ချိုးငှက်၊ ခို စသည်တို့ကို အရှင်အတိုင်းပင်
လှောင်အိမ်၌ထည့်၍ ပြထားသကဲ့သို့ပင်။

မီးအိုးဟင်း

တရုတ်များ စားတတ်သည့် မီးအိုးဟင်းက ရှိပြန်သေးသည်။
သံအိုးကို အလယ်တွင် ဟင်းချိုရည်ထည့်ရန် ပြုလုပ်ထား၍ အိုး
ဘေး ပတ်ပတ်လည်တွင် သားငါး၊ အသံ၊ အမြစ်၊ ကြက်ဥ၊ ဟင်း
သီး ဟင်းရွက်စသည်တို့ကို အစိမ်း၊ သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်
လှီး၍ ထားသည်။ ဟင်းချိုအိုးအောက်က မီးထည့်ထားပေး
သည်။

မိတ်ဆုံဖွဲကြီး

အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ မိသားတစုလုံး ဝိုင်းဖွဲ၍ စကား
ပြောရင်း စားသောက်ကြရသည်။ မိမိစားလိုသော ဟင်းဖတ်၊
အသားဖတ်၊ သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်ကို အလယ်တွင် ပွက်ပွက်ဆုံနေ
သော ဟင်းချိုရည်ထဲသို့ တူဖြင့် ညှပ်ထည့်ရသည်။ မိမိ လိုသ
လောက်ထားပြီး ကိုယ့်ပန်းကန်ထဲသို့ ပြန်ဆယ်ယူကာ ဟင်းချိုနှင့်
စားသုံးရသည်။ တနည်းအားဖြင့် မိမိကြိုက်ရာအသားကို မိမိ စား

၃။ သားငါးစားမည် ဆိုလျှင်

အရှေ့ တိုင်းရင်းသားတို့သည် သားငါးများစားရာ၌ မကျက်
တကျက် ချက်ထားသည့် အစားအသောက်ကို ပို၍ နှစ်သက်ကြ
ဟန် တူသည်။

အရှေ့ တိုင်းရင်းသားတို့၏ အစားအသောက်သည် အမျိုး
အမည်စုံသလို ချက်ပုံချက်နည်းလည်း စုံသည်။ ပင်လယ်အောက်
မှ ခရုကမာ၊ ပင်လယ်မျော၊ ခရုပါမကျန်အောင် စားလေ့ရှိသ
လို မိုးကောင်းကင်၌ ပျံသန်းနေသော ငှက်မျိုးစုံကိုလည်း ချမ်း
သာ မပေး။ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖမ်းယူ ကြော် ချက် စားသောက်
လေ့ ရှိကြသည်။

အလွတ်မပေး

ကုန်းနေ သတ္တဝါဆိုလျှင် မည်သည့်အကောင်ကိုမှ အလွတ်
မပေး။ သဲပလုတ်တုတ်ခေါ် တီကောင်ကိုလည်း စားသည်။ မြေ

လိုသလောက်မကျက်တကျက်အနေအထား ပြုတ်ပြီးစားခြင်း ဖြစ်သည်။ အလွန်တန်ဖိုးများ၍ မိသားစုတဖွဲ့လုံး ဆုံစည်းစေသော မိတ်ဆုံပွဲကြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစားမျိုးကို ရန်ကုန်မြို့မှ တရုတ်ဟော်တယ်အချို့တွင် မှာယူစားသုံးနိုင်သည်။

ပုစွန်ဆိတ်ဆက်သုပ်တဲ့

နောက် အစားအစာတမျိုးက ရှိသေးသည်။ ပုစွန်ဆိတ် လက်သုပ်ဟု ခေါ်ရပါမည်။ ယူနန်နယ်မှ တရုတ်များ အလွန် ကြိုက်နှစ်သက်သော အစာတခု ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ အိမ်နားမှ တရုတ်အဖိုးကြီးတဦး စားသည်ကို မကြာခဏ တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ အထူးထူးသော အစာတော့ မဟုတ်ပါ။ ယခု ပိုက်နှင့်မိလာသော ပုစွန်ဆိတ် အရှင်ကလေးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ပန်းကန်ကြီးတခုထဲတွင် ထည့်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြီးနောက် သံပရာသီး၊ ပဲဆီ၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို အဆင်သင့် ထားပေးရ၏။

ပထမ ခုန်ဆွဲခန်းဆွဲဖြစ်နေသော ပုစွန်ဆိတ်ကလေးများပေါ်သို့ သံပရာသည်ကို ညှစ်ချသည်။ ထိုအခါ ပုစွန်ဆိတ်ကလေးများသည် ပို၍ ခုန်ဆွဲခန်းဆွဲဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ ပန်းကန်လုံးတလုံးဖြင့် ပုစွန်များကို အပြင်သို့ လွှင့်မကျစေရန် အုပ်ထားပေးရသည်။ အရက်ကြိုက်သူတို့က အရက်နှင့် စားသောက်တတ်ကြ၏။

ခေတ္တမျှဆိုလျှင် ပုစွန်ဆိတ်ကလေးများ ငြိမ်ကျသွားတော့သည်။ ထိုအခါ ပုစွန်ကလေးများကို တူဖြင့် အသာကလေးညှပ်ယူပြီး ပဲဆီနှင့်တိုစားရန် ဖြစ်သည်။ တခါတရံ မသေမရှင် ဖြစ်နေသော ပုစွန်ဆိတ်ကလေးများက ထ ခုန်လိုက်တတ်သေးသည်။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာများ ပုစွန်အစိမ်းကို ပါးပါးလှီး၍ သံပရာရည်နှင့်စိမ်ပြီး လက်သုပ် လုပ်စားသကဲ့သို့ ရှိလိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က စားခဲ့ရသည့် အစာတခုက ရှိသေးသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်တို့သည် မော်လမြိုင် တဖက်ကမ်းဘီလူးကျွန်းမြို့၌ နေထိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ဂျပန်ခေတ်ဖြစ်၍ ကျွန်တော်တို့အဖို့ စာသင်ရန် ကျောင်းက မရှိပါ။

ဖောင်စီးဂဏန်း

မိုးဦးကျ ရေတိုးချိန်၌ ဖောင်စီးဂဏန်း (ဂဏန်းငယ်ငယ်) များမှာ အလွန်အလွန် ပေါများလှသည်။ တက်ရေနှင့်အတူ ပါလာသော ဂဏန်းငယ်များမှာ အကောင် အထောင်အသောင်းလည်းမက များလွန်းလှသည်။ တခါတရံ ထိုဂဏန်းများ ဖျက်ဆီး၍ စပါးပင်ပေါင်းများစွာ ပျက်စီးတတ်ကြသည်။ ယင်းဖောင်စီးဂဏန်းများမှာ လူကြီးများအဖို့ နေ့စဉ် ဟင်းလျာတခု ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ နေ့လယ်နေ့ခင်းတွင် ကလေးများအတွက် မဲ့ပဲ သွားရည်စာတမျိုးလည်း ဖြစ်နေတော့သည်။

နှင်ကြီးတယ် နှစ်ခါလျှောက်

ကလေးများ ကြံကြံဖန်ဖန် ပြုလုပ်စားသောက်ပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည်။ ပထမ ရေနှေးအိုးကို ပွက်ပွက်ဆွဲအောင် တည်ထားလိုက်သည်။ ပြီးနောက် ဂဏန်းကလေးတွေကို ဖမ်းကြသည်။ ဖမ်းပြီး သတ်ရမှာတော့ ကြောက်ကြသေးသည် ထင်ပါ၏။ ရေ

အမဲသား

ဝက်သားကဲ့သို့အမဲသားတွင်လည်း တေ့နီယာဆာကျီနေးတာ^၁ ခေါ် သန်ကောင်အပြားတမျိုး ရှိနိုင်သေးသည်။ အဆိုပါ သန်ကောင်ဥပါသော အမဲသားကို စားမိသူ၏အူထဲတွင် ၁၀ မီတာ (ပေသုံးဆယ်) မျှရှည်သော သန်ကောင်တမျိုး ရရှိနိုင်သည်။ အဆိုပါ သန်ကောင်၏သက်တမ်းမှာလည်း ဆယ်နှစ်မျှရှိသဖြင့် ဤသန်ကောင်မျိုး အကပ်ခံရသူအဖို့ အားအင်ချို့တဲ့နေတတ်သည်။

ငါးစားလျှင်

ဝက်သား၊ အမဲသားတို့ကဲ့သို့ ရေချိုငါး အချို့တွင်လည်း ခိုင်မီလိုမီထရီယမ် လာတမ်ခေါ် သန်ကောင်ဥကလေးများ ပါရှိတတ်သေးသည်။

သို့ကြောင့်လည်း ဤရောဂါဘေးမျိုးစုံနှင့်သားငါး စား၍ ဝမ်းပျက်ခြင်းမျိုး ကင်းဝေးလိုလျှင် ကြက်ဥမှအပ သားငါးတို့ကိုသေချာစွာ ကြော်ချက်ပြီးမှ စားကြပါ။ မကျက်တကျက်ချက် စားခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါဟု ဆရာဝန်ကြီးများ အကြံပေးတတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၄ Taenia Sagginata ၅ Diphyllbothrium Latum

၄။ ယင်ကောင်

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ယခုရောက်ရှိနေသော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ပါရဂူတစ်ဦးဖြစ်သူ သီဟိုဠ်နိုင်ငံသား ဆရာဝန်ကြီး ပြောပြချက်ကို ပြန်လည်ဖောက်သည်ချပါရစေ။ သူ့ကို ဆရာဝန်တပ်တားဟုသာ ခေါ်ဆိုကြပါစို့။

သီဟိုဠ်နိုင်ငံ ကိုလံဘိုမြို့တော်မှ ကာသိုလစ် ဘာသာဝင် များ၏ ဖုရားပွဲတခုမှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကျင်းပမြဲဖြစ်ပြီး၊ ငှက်ပျံ မကျ စည်ကားလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဖုရားဖူးပရိသတ်မှာ သိန်းနှင့် ချီ၍ လာကြသဖြင့် ဖုရားအလှူတော်ငွေလည်း အလွန်အမင်းရသည်။ သို့အတွက် အဆိုပါဖုရားကျောင်းကြီးမှာ ကမ္ဘာ့အံ့ဖွယ်တပါး ဖြစ်လောက်အောင် ခမ်းခမ်းနားနား ရှိလှပါသည်။

သို့သော် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်က အဆိုပါ ဖုရားပွဲတော်၏ ပြဿနာကြီးတခုမှာ ဖုရားပွဲကျင်းပချိန် ရောက်တိုင်း ယင်ကောင်များလည်း ထောင်နှင့် သောင်းနှင့် ချီ၍ ပေါလုပါသည်။ ထမင်းဆိုင် မှန်သမျှတွင် ယင်ကောင်တလောင်းလောင်းနှင့် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဖုရားပွဲတောဝန်ခံ ကာသိုလစ် ဖုန်းတော်ကြီး ကိုယ်တိုင်ကလည်း ယင်ကောင်တို့မှာ ရောဂါမျိုးစုံ သယ်ယူလာနိုင်ကြောင်းကို သိသည်။ သို့အတွက် ယင်ကောင် ပြဿနာရှင်းစေရန် ပိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံကို ဂိုဒေါင်နှင့် အပြည့်ဆောင်ပြီး ပွဲတော်ချိန်တွင် အသုံးပြုသည်။ သို့တိုင်အောင် ဖုရားပွဲတော် ကျင်းပတိုင်း ယင်ကောင်ကတော့ လာနေစမြဲ။ ဤသို့နှင့် တနှစ်တွင် ပွဲတော်ကျင်းပနေရင်း ဖုရားပွဲပရိသတ်ထဲမှ ကာလဝမ်းရောဂါ တယောက်စနစ်ယောက်စ ဖြစ်လိုက်သဖြင့် ထိုနှစ်က ဖုရားပွဲကို တဝက်တပျက်နှင့် ပိတ်လိုက်ရသည်။

သို့အတွက် နောက်တနှစ်တွင် မည်သည့် ရောဂါမှ မဖြစ်ပွားစေရန် ရောဂါကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဒီပလိုမာဘွဲ့ အောင်မြင်ခဲ့သော ဤဆောင်းပါးကို ပြန်လည်ပြောပြသူ ဆရာဝန် ဂုတ်ပတားအား အကြံပေးအရာရှိအဖြစ် ခန့်ထားတော့သည်။

ဆရာ ဂုတ်ပတား အနေနှင့် အဆိုပါ ဘုရားပွဲတော်တွင် ယင်ကောင်ပြဿနာ ရှင်းပေးနိုင်က မည်သည့် ရောဂါမျှ မဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း ကောင်းကောင်းသိသည်။ သို့အတွက် စာအုပ်ထဲ၌ ဖော်ပြထားသော ယင်ကောင် ပေါက်ပွားရာများဖြစ်သည့် နွားချေးပုံ၊ အမှိုက်ပုံ၊ ချုံပုတ်၊ သစ်ပင်ငယ် အားလုံးကို ကြီးပြီး ရှင်းထားသည်။ ရေအိုင်များရှိသည့် နေရာကို မြေကြီးဖို့ ထားသည်။ ဖုရားပွဲပရိသတ်မှ ထွက်ပေါ်လာမည့် အမှိုက်

သရိုက်မှန်သမျှကို သိမ်းဆီးနိုင်ရန် အလုပ်သမားများကိုလည်း အသင့် ငှားထားလိုက်သေးသည်။ ဆရာဂုတ်ပတား အနေနှင့် ကျောင်းမှထွက်စ ဆရာဝန်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ အပင်ပန်းခံသည်။ ကြီးစားသည်။ ဖုန်းတော်ကြီးကလည်း လိုသမျှငွေကို ထုတ်ပေးသည်။ ဤသို့ ငွေကုန်ခံပြီး ဖုရားပွဲတော် တည်းခိုရာ ဒေသမှန်သမျှတွင် အမှိုက်တချပ်မျှ မကျနိုင်အောင် စီစဉ်ထားနိုင်သဖြင့် ယခုနှစ်တွင်တော့ မည်သည့် ယင်ကောင်မျှ လာလိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ကြိုတင် တွက်ဆထားကြသည်။

ဤသို့နှင့် ဖုရားပွဲများ တဖွဲ့ဖွဲ့ရောက်လာသည်။ ပထမတရက် နှစ်ရက် သုံးရက် အထိတော့ မည်သည့် ယင်ကောင်မှ ထွက်မလာ။ သို့သော် နောက်ရက်များတွင် မည်သည့် နေရာမှ ထွက်ပေါ်လာသည် မသိ။ ယခင်နှစ်များအတိုင်း ယင်ကောင်များမှာ တအုံးအုံးနှင့်။ ဆရာဂုတ်ပတားအဖို့ မျက်နှာထားစရာ နေရာ မရှိလောက်အောင် ရှက်ဖွယ်ဖြစ်နေတော့သည်။

ဤသို့နှင့် ပွဲခင်းထဲလျှောက်သွားပြီး ယင်ကောင် ပေါက်ပွားနိုင်သည့် နေရာကို ကိုယ်တိုင် လိုက်ရှာသည်။ ယင်ကောင်ဥမှ စပေါက်ပွားလာသည့် လောက်ကောင်များကို မည်သည့် နေရာတွင်မျှ များများစားစား မတွေ့ရ။

ရေမြောင်းတနေရာတွင် အမှိုက်များအကြား လောက်ကောင် နှစ်ကောင်ကို ရှာရသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကျောင်းသားသူငယ် ကလေးတယောက် ရောက်လာပြီး

“အန်ကယ်၊ ဒီအကောင်ကလေးတွေ ဘာလုပ်ဖို့လဲ။ မကိုင်ပါနဲ့။ ဒီအကောင်တွေဟာ ချေးယိုအိမ်ထဲမှာနေတဲ့ အကောင်တွေ မရွံဖူးလား” ဟု လာပြောနေတော့သည်။

ဤသို့ ဆရာဂုတ်ပတား အနေနှင့် ကျောင်းသားကလေး၏ ဝေဖန်ခြင်းကို ခံလိုက်ရသဖြင့် အတော်ကလေးရှက်သွားသည်။ သို့သော် မတတ်နိုင်။ ယင်းကျောင်းသားကလေးက လောက်ကောင်များရှိသည်ဆိုသော အိမ်သာများကို သွားလိုက်ကြည့်မိသည်။

အမယ်လေး၊ အမယ်လေး။ ဖုရားဖူးများ သွားကြသော အိမ်သာ မှန်သမျှတွင် လောက်ကောင်များမှာ အထွေးလိုက်၊ အထပ်လိုက်။ လောက်အမေကြီးက လောက်သားလေးပေါ် ကျော်ထက်လိုက်၊ လောက်အကိုကြီးက လောက်ညီမလေးကို ဝင်တိုက်လိုက်နှင့် ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေတော့သည်။ ဤတွင်မှ ဆရာဂုတ်ပတားအဖို့ အဖြေရသည်။

ဆရာဂုတ်ပတားအနေနှင့် လန်ဒန်ဆေးတက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ ဖတ်ရှုခဲ့ရသော စာအုပ်များတွင် တနေ့ ယင်ကောင် ဖြစ်လာကြမည့် လောက်များသည် နွားချေးပုံ၊ မြင်းချေးပုံနှင့်အမှိုက်ပုံများ၌ ပေါက်ပွားတတ်သည်ဟုဆိုထားကြသည့် လောက်သည် အိမ်သာများတွင် အများဆုံးပေါက်ပွားတတ်သည်ဆိုသော အချက်ကို ထိုစဉ်က စာအုပ်များတွင် မပေါ်ချေ။ သူတို့ နိုင်ငံမှ အိမ်သာများသည် ဆရာဂုတ်ပတားတို့ နိုင်ငံမှ အိမ်သာများနှင့်မတူ၊ အိမ်တိုင်း ခေတ်မီ ရေလောင်းအိမ်သာများနှင့် ဖြစ်နေ၍လော့မသိ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံခြားစာပေသည် ကိုယ့်လူမျိုးအတွက် အစဉ်မဟပ်မိနိုင်။ သူတို့ပြောသမျှ အမှန်ချည်းပဲဟု တထစ်ချ

ယူမှတ်၍မရ။ ဘာမဟုတ်သည့် လမ်းမှ သူငယ်ကလေးထံမှ အသိတရားက တခါတရံ ပိုမိုပြည့်ဝတတ်သေးသည်ဟူသော အချက်ကို သတိပြုစရာပင်။

ဤသို့နှင့် ဖုရားပွဲတော်တွင် ဆရာဂုတ်ပတား အရှက်ကဲ့ခဲ့သည်။ သို့သော် နောက်နှစ်တွင်မူ ယင်ကောင် မဝင်နိုင်သော ယင်လုံအိမ်သာသစ်များ တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သဖြင့် နောက်နှစ်တိုင်း နှစ်တိုင်း အဆိုပါ ဖုရားပွဲတွင် မည်သည့် ယင်ကောင်မှ မလာတော့ချေ။

ယင်ကောင်ဟူသည်

ယင်ကောင်ဟူသည် အလွန်ပေါက်ပွားရလွယ်သော သတ္တဝါမျိုး ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့သည် မစင်၊ နွားချေး၊ ကျွဲချေး၊ အမှိုက်သရိုက်စသည့် အညစ်အကြေးရှိရာ ဒေသများတွင် ဥ အုလေ့ ရှိသည်။ ယင်းဥမှ တရက်နှစ်ရက်ဆိုလျှင် လောက်ကောင်ကလေးများဖြစ်လာကြသည်။ လောက်ကောင်ဘဝ၌ ၁၄ ရက်ခန့်မစင်ပုံစသည့် အညစ်အကြေးတို့တွင် ပျော်မြူးတတ်ကြသည်။ ထိုမှတဆင့် ကျင်ကြီးတွင်းသို့ ခေတ္တခိုအောင်းပြီး၊ ယင်ကောင်ဘဝသို့ ရောက်သွားကြသည်။

ယင်ကောင်၏လေ့ တခုမှာ တွေ့ရာ အစာကိုစားသည်။ ခဏခဏစားသည်။ ပြီးနောက် ခဏခဏ မစင်ယိုသည်။ တနေ့ အကြိမ် ၅၀ ခန့်ယိုလေ့ ရှိသည်။ လူတို့၏ မစင်ပုံမှအစ တွေ့ရာနေရာတွင် နားသေ့ ရှိသည်။ ပြီးနောက် လူတို့စားသုံးမည့် အစားအစာနေရာပေါ်တွင် နားပြန်သည်။ ယင်ကောင်၏ ရွံ့စရာ အကျင့်ဆိုး

တခုမှာ လူတို့၏အစာကို စားရသည့်အခါတွင် ကောင်းကောင်း မစားပဲ ဝါးစားလိုက်၊ အန်ချလိုက်၊ မစင်ယိုလိုက် လုပ်နေတတ် သည်။

ယင်ကောင်ကိုယ်ပေါ်တွင် အမွှေးကလေးများရှိသည်။ ယင်း အမွှေးကလေးများနှင့်လည်း သူတို့နားနေခဲ့သည်။ မစင်ပုံစသည့် အညစ်အကြေးများ၌ရှိသော ရောဂါပိုးကလေးများကို သယ်ယူ လာနိုင်သေးသည်။ သို့အတွက်လည်း ယင်ကောင်ကြောင့် ကာ လဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ တိုက်ဖျိုက်ရောဂါ မှအစ ရော ဂါမျိုးစုံအောင်ရနိုင်သည်။

ကာကွယ်နည်း

ယင်ကောင်သည် အမှိုက်ပုံ၊ နွားချေး၊ မြင်းချေး စသည့် အညစ်အကြေးစုရာ ဒေသများတွင် ပေါက်ဖွားတတ်ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများ၌ လူတို့သည် များ သောအားဖြင့် မစင်ကို တွင်းထဲ၌ စွန့်လေ့ ရှိသည်။ ထိုတွင်းထဲ သို့ ယင်ကောင်ဝင်နိုင်သည်။ သို့အတွက် ထိုမစင်တွင်းများမှာ ယင်ကောင် ပေါက်ဖွားရန် ပထမတန်းနေရာ ဖြစ်နေတတ်သည်။

ယင်ကောင်ပြဿနာ ရှင်းစေလိုလျှင် အိမ်သာတွင်းထဲသို့ ယင် ကောင်မဝင်နိုင်အောင် ပြုပြင်ထားရန်သာလိုသည်။ ယခုစာဖတ် ပရိသတ်များ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်သည့် လက်တွေ့ နည်း ကလေးကမူ

အိမ်သာတွင်းကို မြေကြီး နှုတ်တိုက်မှ ယင်ကောင် မဝင် နိုင်ရန် အကာအရံတခုခု ထားပါ။ မစတ်သာလျှင် မြေကြီးပို့ထား

နိုင်သည်။ ပြီးနောက် တခုတည်းသော ကျန်ရှိသည့် ဝင်ပေါက်ဖြစ် သော မစင်ယိုသည့်အပေါက်ကို သံပြားတခုခုနှင့် အဖုံးလုပ်ပါ။ တံမြက်စည်းကဲ့သို့ မတ်တတ်လက်ကိုင်ကလေး တပ်ထားပါ။ ၎င်း အပေါက်ကို အသုံးပြုလိုသည့်အခါတွင်သာ ဖွင့်ပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ပိတ်ပါ။ ထိုအခါ ယင်လုံသောအိမ်သာကျင်း ရမည်ဖြစ်၍ ယင်ကောင်အသစ် ပေါက်ပွားစရာအကြောင်း မရှိတော့ပါ။

နောက် ယင်ကောင် ပေါက်ပွားလေ့ရှိသော အမှိုက်ပုံးကို အဖုံးတပ်လိုက်ပါ။ ပြဿနာအားလုံး ငြိမ်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဤဆောင်းပါးကိုပြောပြသည့် ဆရာဝန်ကြီး ဂုတ်ပတား၏ လေ့လာချက်အရဆိုလျှင် ဤသို့အိမ်သာနှင့် အမှိုက်ပုံးကိုဖုံးထား လိုက်ရုံနှင့် ယင်ကောင်ဦးရေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွား မည်ဆိုပါသည်။ ထိုအခါ သင်၏မိသားစုတွင်လည်း ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျောစသည့် ရောဂါမျိုးစုံလည်း လျော့နည်းသွား၍ ဆေး ရုံသွား ဆေးတောင်းရသည့် အကြိမ်လည်း တဝက်ခန့် လျော့ နည်းသွားစရာရှိသည် ဆိုပါသည်။

အထက်ပါ နည်းကလေးကို ယခုစာရှုသူနေအိမ်မှ စတင် အသုံးပြုကြည့်ကြပါစို့။

အမှိုက်စွန့်နည်း

နေအိမ်ဝင်း တနေရာ၌ မြေကျင်းငယ်တခုတူးပါ။ နေ့စဉ် နေအိမ်မှရသမျှသော အမှိုက်အစုံအခြောက်အားလုံးကို ထိုနေ ရာတွင်သာ ပစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ချက်ချင်း ယင်ကောင်မပေါက်ပွား စေရန် မြေကြီးတလွှာ ဖုံးပေးပါ။

ခြင်၊ ယင်စသည့် သတ္တဝါများ ကင်းဝေးသော အမှိုက်စွန့်ရာ
 နေရာ ရပါလိမ့်မည်။ ထိုမြေကျင်း ပြည့်သွားပါက မြေကြီး
 ထူထူဖုံးအုပ်ပေးပါ။ နောက် ၆ လမျှအကြာတွင် နွားချေးဖြင့်
 မခြားသော မြေဆွေးခတ်မြေဩဇာရပါလိမ့်မည်။

၅။ ကြွက်

လူသားတို့အနီးတွင် ရှိကြသော သတ္တဝါမျိုးစုံအနက် ကြွက်
 ကပေးသော ရောဂါနှင့် ဒုက္ခမျိုးစုံမှာ စာဖွဲ့ မကုန်နိုင်အောင်
 ပေါများလှသည်။ ကြွက်ကြောင့် လူသားတို့ ပလိပ်ရောဂါ ဖြစ်
 ပွားရသည်။ ကြွက်ချေးရောသွားသောအစာကို စားမိရာမှ အစာ
 အဆိပ် သင့်ပြီး အော့အန်ကြရသည်။ အသဲရောင် စေသော
 ရောဂါ၊ တိုက်ဖျိုက်ရောဂါ၊ ရိုးကက်စီးယား^၆ ရောဂါ၊ ကြွက်
 ကိုက်ဖျားရောဂါစသည် ရောဂါမျိုးစုံလှသည်။

ကျွန်တော် ကြုံတွေ့ဖူးသော ကြွက်ပြဿနာကလေးက ရယ်ရ
 မလို ငိုရမလိုပင်။ မကွေးမြို့နယ်မှ အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ပါသည်။
 တနေ့သော် အနာကြီးရောဂါသည် တယောက်သည် မိတ်ဆွေရှိ
 ရာ ကျေးရွာသို့ အလည်သွားအိပ်ပါသည်။ ထိုသူမှာ ကျွန်တော်
 တို့ကသာ အနာကြီးရောဂါသည်ဟု အမည်တပ်ထားသော်လည်း
 အပြင်လူအမြင်အားဖြင့် အနာကြီး ရောဂါသည် တယောက်ဟု

၆ Rickettsia

မဆိုနိုင်လောက်အောင် အခြေအနေကောင်းမွန်ပါသည်။ ခြေနှင့် လက်ချောင်းကလေးများသာ ထုန်နေပါသည်။ မျက်နှာနားရွက် စသည်တို့၌ရောဂါလက္ခဏာပြခြင်းအလျဉ်းမရှိချေ။ ညဦးပိုင်းတွင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်က ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ စကားစမြည် လာပြောပါ သေးသည်။ ထိုနောက်ည ၃ နာရီအချိန်လောက်တွင် ကျွန်တော် တို့ရှိရာသို့ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်အမောတပန်း ပြေးလာပြီး သူ့တွင်လက် ချောင်းတလေးသုံးချောင်း မရှိတော့ကြောင်း၊ ယခုကဲ့သို့ တရား နှိုးမှ သူ၏ လက်ချောင်းကလေးများ ပြတ်နေသည်ကို တွေ့ရ ကြောင်း။ ပြတ်သွားသောလက်ချောင်း သုံးခုအနက် နှစ်ခုကို သွေးအိုင်ထဲမှ ပြန်လည်ရရှိသဖြင့် ထိုလက်ပြတ်များကိုပါ တ ပါတည်း ယူလာပါသည်။ သနားစရာပင်။

ကြွက်တို့သည် လူသားတို့၏ အသားအရည်ကို အထူးကိုက်ဖဲ လိုသော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ သို့သော် သာမန်လူတို့၏ အသား အရည်ကို ကိုက်မိသော် အိပ်ပျော်နေသော လူပင်ဖြစ်စေကာမူ တ အားနာသဖြင့် ထပြီး ယင်းကြွက်ကို ရှာဖွေရိုက်သတ်မိမည်သာ။ သို့သော် အနာကြီးရောဂါသည်များကျတော့ ဤသို့ မဟုတ်ချေ။ များသောအားဖြင့် သူတို့ ခြေလက်များမှာ ထုန်နေသည်။ ကြွက်များကလည်း လူသားတို့၏ အသားကို ကြိုက်ကြသည်။ သို့ အတွက် အနုကြီးရောဂါသည်တို့၏ ခြေလက်ကို ကြွက်ကိုက် သော် ယင်းရောဂါသည်များအနေနှင့် အိပ်ပျော်နေရာက နှိုးမည် မဟုတ်ချေ။ သို့အတွက်လည်း သူတို့ ခြေချောင်းလက်ချောင်း ကလေးများကို ပြတ်ကျသည်အထိ ကိုက်ဖြတ်တတ်သည်။

ဤအတိုင်းပင် ကျွန်တော် ဖော်ပြခဲ့သော ရောဂါသည်၏ လက်သုံးချောင်းစလုံးကို အရင်းနားမှကိုက်ဖြတ် ထားပြီးလေပြီ။

ကျွန်တော်တို့သွေးထွက်နေသော ဒဏ်ရာကို ဆေးထည့်ပေးကြ သည်။ သို့သော် ပြတ်သွားပြီးသော လက်ချောင်းကို ပြန်လည် ဆက်ပေးရန် မဖြစ်နိုင်သေးချေ။ ထိုသူအဖို့ သနားစရာပင်။ တ သက်ပတ်လုံး လက်ချောင်းမရှိတော့သောဘဝ၊ စာရေး၍မရနိုင် တော့သောဘဝ၊ လက်ရှိပစ္စည်းကရိယာတို့ကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနိုင် စွမ်းမရှိတော့သောဘဝကို ညတွင်းချင်း ကြွက်သတ္တဝါကြောင့် ရောက်သွားရလေပြီ။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ရောဂါမျိုးစုံအပြင် ကြွက်ကလူ သားတို့စားမည့်အစာကို ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးလုစားမည့် ဒဏ်က ရှိသေးသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကြွက်ကောင်ရေမှာ လူဦးရေနှင့် ဆတူထက်မကပင် ရှိသည်ဆိုပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် ကြွက်တ ကောင်၏သက်တမ်းမှာ သုံးနှစ်မျှသာရှိသည်။ သို့သော်သား ပေါက်လွယ်သည်။ ၃ လအရွယ်ရောက်လျှင် သား စမွေးသည်။ တနှစ်လျှင် ၃၊ ၄ ကြိမ်ထက်မနည်း မွေးသည်။ တကြိမ်မွေး ပြန်လည်း ဆယ်ကောင်မျှ ရှိသည်။ ကြွက်ပါရဂူများ အလို အားဖြင့် အကယ်၍သာ ကြွက်ဖိုကြွက်မ တစုံကို ယင်းတို့ အ ဖို့ အစာ အာဟာရပြည့်ဖြိုး၍ဘေးရန်ကင်းသော ဒေသ၌သာ သဘောရှိပွားများခွင့်ရပါကသုံးနှစ်အတွင်းအကောင် တသန်းမျှ ပွားများသွားနိုင်သည်ဆိုပါသည်။ ဤမျှ ပေါက်ပွားလွယ်သော ကြွက်တို့သည် လူသားတို့ စားသောက်မည့် စပါးဆန်ရေမှအစ အစားအစာ မှန်သမျှကို ဖျက်ဆီးသည်။ လူယူစားသောက်တတ် သေးသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘုံဘေ ပြည်နယ်တခုထဲတွင်ပင် ကြွက်များ ကြောင့် တနှစ်လျှင် လူသုံးသန်းခန့် စားသုံးနိုင်သော အစာအာ

ဟာရကို ဖျက်ဆီးခြင်းခံနေရသည်ဆိုပါသည်။ တန်ဖိုးအားဖြင့် တွက်ကြည့်လျှင် နည်းမည် မဟုတ်ချေ။ ဤနည်းအတိုင်းပင် တကမ္ဘာလုံး၌ လူသားတို့၏ အစာ အာဟာရကို ဖျက်ဆီးလျက်ရှိ သည်။ တနည်းအားဖြင့် ကြက်ကြောင့် လူသားတို့ အာဟာရ ငတ်ပြတ်သည့် ဒုက္ခဘေးနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ကြက်မျိုးစုံ

ကြက်မှာ အမျိုးစုံလှသည်။ လူသားတို့ဟင်းအဖြစ် ချက်စား လေ့ရှိသော လယ်ကြက်ကြီးများမှာ အကောင်ကြီးထွားလှ သည်။ အချို့ ကြက်ကြီးများဆိုလျှင် လူသားတို့ကိုပင် မကြောက်။ ရန်ကုန်မြို့ ကုန်ဂိုဒေါင်များ တဝိုက်၌ ညအချိန်တွေ့ရသော ကြက် ကြီးများဆိုလျှင် လူသားတို့ကို အလျဉ်းမကြောက်။ လူများ လမ်း လျှောက်လာလျှင်ပင် လမ်းပေါ်မှ ဖယ်ပေးခြင်းမရှိ။ ခပ်တည့် တည့်နှင့်ပင် ယင်းတို့သွားလိုရာခရီးကို သွားနေတတ်သည်။

အချို့ ကြက်မျိုး ရက်တပ်စ်နီဗိုဂျီကပ် ကျတော့လည်း ရေ မြောင်းများ၊ မစင်တွင်း အညစ်အကြေးစုရာ ရေပိုက်ဟောင်း စသည် နေရာများ၌သာ စံပျော်တတ်ကြသည်။

ကြက်ဝမ်းဖြူ ကြက်ဝမ်းညိုသည် အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်၌ အစဉ် ပြေးနေတတ်သော အမျိုးက ရှိသေးသည်။

ကြက်စုတ်ဟု ခေါ်ရမည့် အကောင်ငယ်ကလေးများကို လည်း အဝတ်အစားများအကြား စုဝေးနေသည်ကို တွေ့တတ်

သေးသည်။ ယင်းတို့မှာ အရွယ်အားဖြင့် သေးငယ်ပြီး တွန့်လိန် တွန့်လိန်နှင့် ပြေးနေတတ်သဖြင့် မြင်ရသူအဖို့ အသဲယားစရာပင် ဖြစ်၏။

ဤသို့ကြက်မှာ အမျိုးအစားမျိုးစုံရှိသော်လည်း ယင်းတို့အား လုံးမှာ လူသားတို့ကို ရောဂါမျိုးစုံ ရှေ့စေနိုင်သည်။ လူသားတို့၏ အဝတ်အစား အသုံးအဆောင်တို့ကို ဖျက်ဆီးနိုင်သည့်အစွမ်း တူညီစွာရှိကြသည်။ လူသားတို့အစားအစာကို ဝင်ဖျက်သည့် သတ္တိတွင်မူ မည်သည့်သတ္တဝါကမျှ စံမမီလောက်အောင် သတ္တိ ထူးလှသည်။ တနည်းအားဖြင့် ကြက်မှန်သမျှ လူသားတို့၏ ရန် သူပင် ဖြစ်တော့သည်။

ကားကွယ်နည်း

ကြက်ပြဿနာဖြေရှင်းရန် နည်းမျိုးစုံရှိပါသည်။ အကြမ်း အားဖြင့် ယာယီ ဖြေရှင်းသည့်နည်းနှင့် ရာသက်ပန် ဖြေရှင်း သည့်နည်းဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။

ယာယီ ဖြေရှင်းသည့်နည်း။ ။ ကြက်ကောင်ရေ တိုးပွား များပြားနေခိုက် ကြက်ကောင်ရေ ကျဆင်းရန် အရေးပေါ် ဖြေ ရှင်းသည့်နည်းဟု ဆိုရပါမည်။

(၁) ကြက်ထောင်ချောက်ဖြင့် ဖမ်းခြင်း။ ။ ကြက်ထောင် ချောက် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ အသေဖမ်းနိုင်သည်။ အရှင် ဖမ်းနိုင်သည်။ ဤနေရာတွင် သတိရှိရမည်မှာ ဖမ်း၍မိသော ကြက်ကို ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့် အသေ သတ်ရမည်သာ။ ရေကြီးမှာ ကြောက်သည်ဆိုပြီး ကြက်ကို ထောင်ချောက်ဖြင့် အရှင်ဖမ်းပြီး နောက် သူတပါးဝင်းခြံဝယ် ပြန်လွှတ်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိရုံ

မက သူတပါးကိုပင် အကျိုးယုတ်စေနိုင်သဖြင့် လိုလားအပ်သည် မဟုတ်ချေ။

ပလိပ်ရောဂါဖြစ်သည့်အခါ ကြွက်များကို ထောင်ချောက်ဖြင့် အရှင်ဖမ်းပြီး ရေနှေးဆူဆူထဲ ထောင်ချောက်ရော ကြွက်ကို ပါ နှစ်ပြီးသတ်လေ့ ရှိသည်။

(၂) အဆိပ်ကျွေးခြင်း။ ။ ငွေဖော့စဖိုက်စသည့်အဆိပ်ကို ကြွက်ကြိုက်နှစ်သက်သည့်အစာ၊ ဥပမာ ဂျုံမှုန့်ဖြင့်ရောပြီး ကျွေးခြင်း။ ဤနည်းကို ကျန်းမာရေးပညာ တတ်ကျွမ်းသူများ ဦးဆောင်ပါမှ အောင်မြင်လေ့ ရှိသည်။ အိမ်တွင် မွေးထားသော ခွေး၊ ကြက်၊ ငှက်စသည်တို့ ယင်းအဆိပ်ပါသောအစာကို ဝင်စားမိပါက ယင်းတို့လည်း အဆိပ်သင့်နိုင်သည်။

(၃) အဆိပ်ငွေ့ဖြင့်ဖျန်းခြင်း။ ။ ကြွက်တွင်းများကို အဆိပ်ငွေ့ မှုတ်သွင်းနိုင်သည်။ သင်းဘောများ၊ လူနေအိမ်များကို အခန်းအလုံပိတ်ပြီး ကန်ကို မီးရှို့ ထားခြင်းဖြင့် ကြွက်များ သေနိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူများသာ ဦးဆောင်သင့်သည်။

(၄) ရိုက်သတ်ခြင်း။ ။ လူငယ် လူရွယ်တစု ကြိမ်တုတ် တယောက်တချောင်းစီယူ၍ စုပေါင်း ကြွက်ရိုက်သတ်သော နည်းဖြစ်သည်။ တဲအိမ်များဖြစ်က ထိုအိမ်ကို ဝိုင်းပြီး အိမ်နံရံနှင့် အိမ်ခေါင်မိုးကို ဝိုင်းရိုက်ခြင်းဖြင့် ကြွက်များသည် ခိုအောင်းရာနေရာမှ ထွက်လာလေ့ ရှိသည်။ ထိုသို့ ပြေးထွက်လာသောကြွက်ကို ဦးရာလူက တုတ်ဖြင့် အသေရိုက်သတ်သောနည်း ဖြစ်သည်။

ဤနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အောင်မြင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသများ၌ ပလိပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစဉ်က ဤနည်းကို အကြိမ်ကြိမ် သုံးခဲ့ရသည်။

၁၉၆၇ ခုနှစ် မန္တလေးတွင် ပလိပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစဉ်က ကျောင်းသူ ကျောင်းသားကလေးများ ဦးဆောင်ပြီး ကြွက်ရိုက်ပွဲများ ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနမှလည်း ငွေကုန်ကြေးကျခံကာ ကြွက်ရိုက်အဖွဲ့သားများ မန္တလေး ဂေါ်ဒီနိုဆိပ်တဝိုက်ရှိ သင်းဘောများပေါ်၌ ကြွက်ရိုက်ခဲ့ကြရသည်။

အရေးပေါ် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရာ၌ ဤနည်းသည် အတော်လေး အောင်မြင်သောနည်းတခုဟု ဆိုရပါမည်။

ရာသက်ပန် ကြွက်ပြဿနာဖြေရှင်းသည့်နည်း

အစားအစာကို ကြွက်တို့လက်လှမ်းမီနေသရွေ့ ကြွက်ဦးရေမှာ တနေ့တခြားတိုးနေမည်သာ။ ကြွက်ကောင်ရေ မတိုးစေရန် ကြွက်များအဖို့ စားကြွင်းသောက်ကြွင်းမရှိစေဖို့ လိုသည်။ အမှိုက်သရိုက်များ အထူးသဖြင့် မီးဖိုထဲမှ စွန့်ပစ်လိုက်သော စားကြွင်းစားကျန်မှုန့်သမျှကို ကြွက်မဝင်နိုင်သော သံပုံး အဖုံးလုံလုံနှင့် ထည့်ထားပါ။ ပြီးလျှင် အများသုံး အမှိုက်ပုံးထဲ အရောက်စွန့်ပစ်ပါ။ သို့မဟုတ် မြေမြှုပ်ပစ်ပါ။ ရှိရှိသမျှ ကြွက်များ အစာရေစာ ငတ်ပြတ်သည့်အခါ ယင်းတို့တိုးပွားမှုလည်း တနေ့ထက် တနေ့ လျော့သွားမည်သာ။

အစားအစာ သို့လျှောက်ရာ ဂိုဒေါင်များကို ကြွက်မဝင်နိုင်အောင် ပြုပြင်ထားခြင်း။ အထူးသဖြင့် စပါးကျို စသည်တို့ကို

ကြွက်မဝင်နိုင်အောင် ကြမ်းခင်းကို မြေကြီးမှ ၂ ပေထက်မနည်း မြင့်ထားပါ။ သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်ခင်းပါ။

ကြွက်ဝင်တိုးနိုင်မည့် တံခါးပေါက် အောက်ခြေစသည့်နေရာ များကို သံပြားဖြင့် ထပ်ဆင့်ကာရန်ပေးပါ။ ဂိုဒေါင်တိုင်များမှ တဆင့် ကြွက်များအပေါ် သို့ မထက်နိုင်ရန် ကြွက်တားများ (မီး စလောင်းကဲ့သို့ သံပြား ထပ်ဆင့်ခြင်း) ထပ်ဆင့် ထားနိုင်သည်။

အချုပ်အားဖြင့် ကြွက်သည် လူသားတို့အား ရောဂါမျိုးစုံ ယူလာသော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ ထိုမျှမက လူသားတို့ထံမှတ် ခေါင်းပါးသောဘေးနှင့် ရင်ဆိုင်စေရန် အစဉ်ဖန်တီးပေးနေ သော သတ္တဝါဆိုးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် အပြည် ပြည်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများကလည်း ကြွက်ပြဿနာ ဖြေ ရှင်းရန် ငွေကိုရေလိုသုံးစွဲနေကြရသည်။ (နယူးဇော့မြို့တခုတည်း၌ ကြွက်ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် နှစ်စဉ် ဒေါ်လာ ၅ သိန်းကျော် သုံးစွဲ ရသည်။) စာရွှေသူတို့လည်း ကျန်းမာရေး ဌာနများကို အကူ အညီပေးသော အားဖြင့် ကြွက်ကို တွေ့ရာနေရာတွင် ရှင်းပစ် ကြပါစို့။ ကြွက်များ အသစ်မပေါက်ပွားနိုင်ရန် မီးဖိုမှ ထွက် လာသော အမှိုက်များကို ဂရုတစိုက် ကြွက်ဝင် မရှုပ်နိုင်သော နည်းဖြင့် စွန့်ပစ်ကြပါစို့။

၆။ အအေးမိလျှင်

ကျွန်တော် မိတ်ဆွေ ကိုတင်လှိုင်၏ အဖြစ် အပျက် ကလေး မှာ ရယ်စရာလည်းကောင်း၍ အသံထိတ်စရာလည်း ကောင်းသည် ဟု ဆိုရပါမည်။

တနေ့သော် အစိုးရဌာနကြီးတခုမှ ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေ ကိုတင်လှိုင် ကျွန်တော် ထံ ရောက်လာပါသည်။ သူ၏ တဦး တည်းသော သမီးသည် ဝမ်းသွားတိုင်း သန်ကောင်ပါနေ၍ သန်ချဆေး လက်မှတ် လာတောင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်က “ခလေး သန်ကျတာ အဆန်းလုပ်လို့ဗျာ။ ခင်ဗျားခလေး အရွယ်လောက်ဆို ဗာရာဇင်း” ဆေး ၆ ဇွန်းကို ညကျ တခါထဲ တိုက်လိုက်ပါ” ဟု ခပ်ပေါ့ပေါ့ပင် ပြန်ဖြေခဲ့ ပါသည်။

သူက ထုံးစံအတိုင်း “သန်ကောင်တွေက နဲ့တာမဟုတ်ဖူးပါ။ သန်ကောင် အပျိုရော၊ လူပျိုရော၊ မုတ်ဆိုးမရော၊ တခုလပ်ရော၊ ယောက္ခမကြီးရော၊ သန်ကောင်လမ်းသရဲရော၊ လမ်းသရဲမရော စုံအောင်ရှိတာနော်။ ခင်ဗျားဆေးနဲ့ တကယ် ကျမှသာလား” ဟုပင် ထပ်တူနဲ့ တက်လိုက် သေးသည်။

ကျွန်တော်က “ကျပါတယ်ဗျာ။ ဆေးကို ၆ ဇွန်းသာ တခါထဲ တိုက်။ ခင်ဗျားသမီးပိုက်ထဲမှာရှိတဲ့ သန်ကောင် လမ်းသရဲတွေ တင်မကဖူး။ သန်ကောင်ကောလိပ်ကျောင်းသားတို့၊ ‘ခင်ဗျားလို အလည်ကြူးတတ်တဲ့ သန်ကောင်ကြီးတွေတောင် မကျန်စေရ ဖူး။ မိသားစုအဖွဲ့လုံး ကျစေပါမယ်ဗျာ” ဟုပင် အဖြေပေးလိုက် ရသေးသည်။

ဗာရာဇင်းဆေး သူ၏အိမ်တွင် ရှိသေးသည် ဆိုပြီး ဆေး လက်မှတ် ယူမသွားပါ။ ထိုနေ့နံနက်၌ ကျွန်တော်သည် လုပ်ကိုင် စရာတာဝန်က များပြားနေသဖြင့် ကိုတင်လှိုင်ခမျာ အလိုက် သိစွာနှင့် ချက်ချင်းပင် ပြန်သွားပါသည်။ ထိုနောက် ကိုတင်လှိုင် ၏သမီးကိစ္စကို ကျွန်တော် လုံးဝ မစဉ်းစားမိခဲ့။

သို့သော် နောက်နေ့ နံနက်တွင် ကိုတင်လှိုင် အပြေးအလွှား ရောက်လာပြီး “ကိုတင်ရှေ့ရေ၊ လုပ်ပါအုံး။ ခင်ဗျားပြောတဲ့ အတိုင်း ဗာရာဇင်းဆေး ၆ လုံးကို ညက တိုက်လိုက်တာ အခု ကျွန်တော် သမီး အိပ်ရာက ပြန်မနိုးတော့ဖူး။ နှုတ်ခမ်းတွေလဲ ပြာကုန်ပြီ။ ဘယ်လိုနှိုးနှိုးလဲ မနိုးဖူးပါ။ လုပ်ပေးစမ်းပါအုံး” ဟု အပြေးအလွှား ပြောလာပါသည်။ ကိုတင်လှိုင်တို့၏ အိမ်မှာ မဝေးလှသဖြင့် ကျွန်တော် ချက်ချင်း လိုက်သွားပါသည်။

လမ်းတွင် ကျွန်တော်က “ဘယ်နှယ်၊ ဗာရာဇင်းသန်ချဆေးက အရည်ပဲ။ အခု ကိုတင်လှိုင်ပြောတော့ ဆေးလုံးတွေ ဆိုတော့ ကေန္တ ဆေးမှား ထိုက်မိပြီထင်တယ်” ဟု ဆိုလိုက်မိသည်။

အိမ်ရောက်၍ ကိုတင်လှိုင် တိုက်လိုက်သော ဆေးပုလင်းကို ယူကြည့်သောအခါ ကျွန်တော် ထင်သည့်အတိုင်းပင် ဗာရာဇင်း ဆေးမဟုတ်၊ ဗာရီမာဇင်း “ခေါ် အိပ်ဆေးကို တိုက်မိလျက် သား ဖြစ်နေလေသည်။

ကိုတင်လှိုင်၏မိခင် အိမ်မပျော်၍ တချိန်က ဝယ်သောက် ခဲ့သော ဗာရီမာဇင်း လက်ကျန်ကို သန်ချဆေးနှင့် အမည်ဆင် သဖြင့် တိုက်လိုက်မိခြင်း ဖြစ်သည်ဆိုပါသည်။

ပြီး ခဲ့ သည့် ကိစ္စကို အသာထား၍ ကိုတင်လှိုင်၏ သမီးကို ဆေးရုံတင်ကြရသည်။ ဆေးရုံမှ ဝမ်းပိုက်ထဲ ပိုက်ကြီးသည်၍ အစာအိမ် ဆေးထုတ်၊ ဆေးထိုးဆေးတိုက်လိုက်မှ နောက်တနေ့ တွင် ပြန်လည်သတိရရှာပါသည်။

အကယ်၍ အခြားသူတယောက်ယောက်ကသာ ကိုတင်လှိုင်၏ သမီးကို အခုလို ဆေးမှား တိုက်မိပါက စိတ်မြန်တတ်သည့် ကိုတင်လှိုင်အဖို့ တခုခု လုပ်မိကောင်း လုပ်မိပေလိမ့်မည်။ ယခုမှ သူ့ကိုယ်တိုင် သေချာစွာ နားမထောင်မိခဲ့သဖြင့် ယခုကဲ့သို့ မှားယွင်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကိုတင်လှိုင်မှာ အင်္ဂလိပ် စာတတ်တယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အမှားအယွင်း မရှိနိုင်။ သို့သော် ကိုတင်လှိုင်မှာ ထိုနေ့က သိတ်နေထိုင်မကောင်းလှချေ။ ညအချိန်မတော် ရေထချိုးရာမှ

အအေးမိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အအေးမိရာမှ နှာတော့ချေပြီး နားပင်လေးနေတော့သည်။

ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်က ပြောလိုက်သော ဗာရာဇင်းဆေး အမည်ကို ဗာရီမာဇင်းဟု ကြားလိုက်ပြီး အိမ်ဦးခန်း တနေရာ၌ ရှိနေတတ်သော ဆေးပုလင်းကလေးကို သတိရကာ သွားတိုက် လိုက်မိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ဗာရီမာဇင်း ဆေးပုလင်းတွင် သန်ချဲဆေး ပုလင်းကဲ့သို့ ဆေးအညွှန်းမပါရှိပါ။)

ကျွန်တော် အဖို့ နှာစေး အအေးမိသော သူသည် နားလေး သွားနိုင်သည်ဆိုသော သင်ခန်းစာတခု မှတ်မှတ်ရရ ကျန်ရှိနေ ပါတော့သည်။

အအေးမိရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း

ဗိုင်းရပ် ၁၂ ခေါ် အလွန်သေးမွှားသော ရောဂါပိုးကလေး များသည် နှာခေါင်းနှင့် လည်မျိုတဝိုက်တွင်းသို့ ဝင်မိသောအခါ ဤရောဂါရတတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ရာသီ အပြောင်းအလွဲ၌ လူစုလူဝေးရှိသော ရုပ်ရှင်ရုံများ၊ ဈေးများမှ ဝှံ့၍ ကူးစက်လွယ် ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရုတ်တရက် မမြော်လင့်ပဲ နှာရည်များ ထွက်လာတတ်သည်။ နှာခေါင်း ပိတ်နေတတ်သည်။ လည်ချောင်းမှာ ခြောက်ပြီး နှာနေတတ်သည်။ ခေါင်းမှာ မထောင်နိုင်အောင် လေးနေပြီး

မျက်လုံးများလည်း ပူစပ်၍ ကျိန်းနေတတ်သည်။ ဤသို့နှင့် တရက်နှစ်ရက်မျှခံရပြီး အခြားရောဂါပိုးများ ပူးတွဲဝင်လာပါ က အလိုလိုပြန်သက်သာ သွားတတ်သည်။ ရောဂါဖြစ်စတွင် ကိုယ် အနည်းငယ် နွေးနေလေ့ ရှိသည်။

အခြားပူးတွဲ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ရောဂါများ

ဤအအေးမိရောဂါမှ တဆင့် ကိုယ်ခံအား မရှိသူများတွင် (၁) ထိပ်ခတ်နာ ၁ ရောဂါရတတ်သည်။ အလွန်အမင်း ခေါင်း ခဲပြီး မျက်ရိုးများမှာ အထိမခံနိုင်အောင် ကိုက်ခဲ နေတတ်သည်။ နှာခေါင်းမှာလည်း လုံးဝ အသက်ရှူမရလောက်အောင် ပိတ် နေတတ်သည်။

(၂) နှာခေါင်းနှင့်နားမှာ ဆက်သွယ်နေသဖြင့် နှာစေး အအေးမိရာမှ နားပြည်ယိုခြင်း၊ နားနှာခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

(၃) အအေးမိ နှာစေးရာမှ လည်မျို တခုလုံး နှာခြင်း၊ အသံ ဝင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်ရာမှ အဆုတ်တွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင် ပြီး နမိုးနီးယား ၁ ခေါ် အဆုတ်ရောင်ပြီး အပြင်းဖျားသော ရောဂါလည်း ရနိုင်သည်။

ကော့ကွယ်နည်း

အကယ်၍သာ နှာစေး အအေးမိသူတိုင်းက လူအများ စုဝေး လေ့ရှိသည့် ရုပ်ရှင်ရုံစသည်တို့ကို မသွားကြပဲ အလိုက်သိစွာ ရှောင်

ပေးကြမည်ဆိုလျှင် အခြားသူများ ဤရောဂါကို အလွယ်တကူ ရကြမည် မဟုတ်ချေ။

မကြာခဏ အအေးမိ နှာစေး ဖြစ်တတ်သော သူများသည် နှာခေါင်း၌ အသားပို ပိတ်နေခြင်း စသည်တို့ ပူးတွဲနေတတ်၍ ဤသို့ မကြာခဏ အအေးမမိရရန် ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ဖို့ လိုလာပါသည်။

ကုသနည်း

သာမန် အအေးမိ ရောဂါကို လူအများက ဖြစ်စတွင် ဂရု မစိုက်ကြ၍ အချို့ ရက်အတော်ကြာအောင် ခံရတတ်သည်။ အခြားရောဂါမျိုးစုံ ပေါင်းစပ် ဖြစ်ပွားလာတတ်သည်။

အကောင်းဆုံးမှာမူ အအေးမိရောဂါရပြီဆိုလျှင် အိပ်ရာထဲ တွင် အသာဝင်၍ အနားယူပါ။ အထူးသဖြင့် အဖျားအနည်း ငယ်ပါ ပူးတွဲနေသူများအဖို့ ပို၍ အနားယူသင့်လှသည်။

မလွဲသာ၍ အပြင်သို့ သွားလာရမည်ဆိုပါကလည်း လူစုလူဝေးရှိရာကို ရှောင်သင့်သည်။ ယနေ့ထိ နှာစေး အအေးမိခြင်း အတွက် ကုသရန် ဆေးအတိအကျ မပေါ်သေးပါ။ တနည်း အားဖြင့် အအေးမိရောဂါပိုးကို သတ်မည့် ပဋိဇီဝဆေး မပေါ်သေးပါ။ သုတေသနပြုဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

နှာခေါင်းပိတ် နှာယိုခြင်း သက်သာစေရန်

(၁) အက်ဖီဒရိုင်း တစ်ရာနှုန်းပါဝင်သော ဆားဖျော်ရည်^၁ (ဆေးဆိုင်များမှ စပ်ပေးနိုင်သည်)ကို နှာခေါင်းတွင်းသို့ အစက်

၁၅ 1% Ephedrine in Normal Saline

ချပေးနိုင်သည်။ တိုင်ဇင်း^၁၊ အင်ဒရိုင်း^၂ စသည့် ဆေးများမှာ အသင့်ဖော်စပ်ပြီး နိုင်ငံခြားလုပ် အလားတူဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။

(၂) တင်ချာဆင်ဇူ^၃ ခေါ် တင်ချာ သိုးလေးငါးစက်ကို ရေနှေးဆူဆူ ဇလုံတခုထဲ ထည့်ပြီး အငွေ့ကို ရှူပေးနိုင်က ပို၍ကောင်းပါသည်။

(၃) ခေါင်းကိုက်လျှင်၊ ဇက်လေးနေလျှင် အေပီစီ^၄၊ ကိုဒါနှင့်^၅၊ ဘတ်စပရို^၆ ရရာ ခေါင်းကိုက်ပျောက် ဆေးပြားကို လူကြီးတကြိမ်စား တပြား၊ တနေ့လေးကြိမ် သောက်သုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်ဆေးများကို သုံးဆောင်လျှင် သေချာစွာ ဝါးစားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အစာတခုစု စားပြီးမှ စားပါ။

(၄) အအေးမိဆေးပြား(ဘီပီအိုင်)^၇၊ ဘင်ဇာ^၈၊ ကိုရိုစီဒင်^၉ စသည့် ဆေးများမှာလည်း အအေးမိခြင်းအတွက် သက်သာစေရန် အထူး ဖော်စပ်ထားသော ဆေးပြားကလေးများ ဖြစ်ပါသည်။

ရရာဆေးတမျိုးမျိုးကို ဆေးပုလင်းပါ အညွှန်းအတိုင်း သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။ အဆိပ်ဖြစ်စေတတ်သည့်ဆေးများ မဟုတ်ပါ။

၁၆	Tyzine	၂၀	Codanin
၁၇	Endrire	၂၀	Buspro
၁၈	Tincture Benzoin	၂၂	Cold Tablet (B.P.I)
၁၉	A.P.C	၂၃	Benza
		၂၄	Coricidin

၇။ ဆေးထိုးခံမည် ဆိုလျှင်

ဘွဲ့လွန်သင်တန်း အတူတက်နေကြသော ဆရာဝန်တယောက် ပြန်လည်ပြောပြသည့် အဖြစ်အပျက်တခု ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံရေး အစိုးရလက်ထက် တောတွင်းသောင်းကျန်းသူတို့က ကျေးရွာများမှ ပြည်သူလူထုအား ၎င်းတို့ဖက်ပါအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဆွဲဆောင်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။

တနေ့သော် မြောင်းမြမြို့နယ်မှ ရွာတရွာသို့ သောင်းကျန်းသူ တစု ရောက်လာကြပါသည်။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ ပါလာသော တောတွင်းမှ ဆေးမှူးလုပ်သူက ပြည်သူလူထု စည်းရုံးရေးကို အဓိက တာဝန်ယူထားရဟန် တူသည်။ အဆိုပါ ဆေးမှူးသည် ရွာသို့ ရောက်စဉ် ရွာထဲမှ လူမမာ မှန်သမျှကို ဆေးကုသပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း မောင်းခတ်လိုက်သည်။

ကျေးရွာလူထုကလည်း မယုံတဝက် ယုံတဝက်နှင့် တဖက်ကလည်း ကြောက်ရသောကြောင့် မိမိတို့အိမ်ရှိ ရောဂါသည်မှန်သ

မျှကိုခေါ်ဆောင်သွားကြသည်။ ရွာသူကြီးအိမ်တွင် ဆေးမှူးသည် အသင့်ဖျော်ယူလာသော ဆေးရည်ကို ဆေးထိုးပိုက်နှင့် အသင့်စုပ်ထားပြီးသားရှိသည်။ ထိုနောက် လူမမာမှန်သမျှကို အဆိုပါ ဆေးထိုးပိုက်ကြီးဖြင့် ဆေးအနည်းငယ်စီ ထိုးပေးသည်။

ပထမ ခါးနာသော အဒေါ်ကြီးတယောက်၊ ဒုတိယ ခေါင်းမှူးသော တောင်သူကြီးတယောက်၊ ပြီးနောက် အဖျားတက်နေသော ၆ နှစ်အရွယ် ကလေးတယောက်။ ဤသို့လျှင် တယောက်ပြီးတယောက် ထိုးပေးသည်။ ပြီးနောက် မျက်စိနာနေသောလူကြီးတဦးကို ထိုးမည်ပြုသောအခါ တတိယ ဆေးထိုးခံလိုက်ရသော ကလေးမှာ ရုတ်တရက် ဘိုင်းကနဲလဲကျပြီး ပါးစပ်မှ အမြှုပ်တစီထွက်ကာ အများရွေ့တွင် ဆယ်မိနစ်ခန့်အတွင်း အသက်ပျောက်သွားတော့၏။

ဤတွင် မိဖလုပ်သူကမကျေနပ်။ တဦးတည်းသောသားကလေးမှာ ဖျားနေရုံဖြင့် မသေနိုင်။ ယခုကဲ့သို့ ဆေးထိုးမှ အများရွေ့တွင် အသက်ဆုံးခံရသဖြင့် အတော်လေး မကျေမချမ်း ဖြစ်ရသည်။ သို့သော် ရဲရဲဝံ့ ဝံ့ ပြန်မပြောဝံ့ ချေ။

ထိုအချိန်တွင် သောင်းကျန်းသူများအဖို့လည်း စည်းရုံးရေးက အရေးကြီးသည်။ သို့အတွက် အများပြည်သူက ၎င်းတို့အား အထင်သေးသွားမည်ကို ဆေးမှူးလုပ်သူက မခံလို။ ဆေးထိုးမမှားကြောင်း၊ ၎င်းထိုးသောဆေးမှာ အသက်ကို ရန်မရှာတတ်ကြောင်း၊ မည်သည့်ရောဂါမဆို ကုပေးနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြသည်။ ပြီးနောက် သက်သေအဖြစ် ၎င်းကိုယ်တိုင် ၎င်း၏လက်မောင်းမှ သွေးကြောအတွင်းသို့ ကျန်ရှိသောဆေးရည်ကို ထိုးသွင်းပြသည်။ ဘာမျှ မဖြစ်။ အပြုံးပင် မပျက်။ ပြီးနောက် မတ်တတ်

ရပ်ပြီး ရပ်သူရွာသားများအား ၎င်းတင်ပြလိုသည့် နိုင်ငံရေး အချက်များကို ရှင်းပြသည်။

ဤသို့ ရှင်းပြနေစဉ် ဆေးမှူး၏ ခြေထောက်မှာ ဆေးလိပ်မီး အတိုခံရသည့်အလား တချက်တချက် တုတ်ဆွဲသွားသည်။ ပြီးနောက် လက်တဖက်မှာ ဝက်ရူးပြန်သည့်အလား ဆွဲတက်သည်။ နောက်တဖက်ဆက်ပြီးတက်သည်။ ရွာသူရွာသားများသည် ဆေးမှူးကို အံ့ဩ ငေးမော ကြည့်ရှုနေကြသည်။ အာပေါင် အာရင်း သန်သန်ပြောနေသောဆေးမှူးထံမှ မည်သည့်စကားလုံးမျှနောက်ထပ် မထွက်လာတော့ပဲ မကြာမီ ဝက်ရူးပြန်သကဲ့သို့ တကိုယ်လုံး အကြောဆွဲလာပြီး လဲကျသွားသည်။ ပြီးနောက် အသက်ပါပျောက်သွားသည်။

အဘယ်ကြောင့် ဆေးထိုးရာမှ ဤသို့ သေရသနည်း။ ကျွန်တော်တို့စိတ်အထင်မှာ အဆိုပါဆေးမှူး၏ အဖြူရောင် ရောဂါမျိုးစုံ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည်ဆိုသည့် ဆေးမှာ ပင်နီဆီလင်ထိုးဆေးဖြစ်ဟန် တူပါသည်။ အဆိုပါဆေးက ရောဂါမျိုးစုံကို ပျောက်ကင်းကောင်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ပင်နီဆီလင်နှင့် သွေးမတည့်သော အချို့သူများကို ထိုးပေးမိသောအခါတွင်မူ ဤသို့ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုးဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်၏ အတွေ့အကြုံများက ရှိသေးသည်။

ကျွန်တော် မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်၌ ဆေးမှူးလုပ်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ တနေ့တွင် ကျွန်တော်၏လက်ဖြင့် ကျောင်းသားတယောက်ကို ပင်နီဆီလင်ဆေး ထိုးပေးလိုက်သည်။ အဆိုပါ ကျောင်းသား

မှာ ယခင်ကလည်း ကျွန်တော် ထိုးပေးဖူးပါပြီ။ သို့သော် ဤတကြိမ်တွင် ယင်းကျောင်းသားမှာ တကိုယ်လုံး ယားယံလာပြီး အင်ပျဉ်းများထွက်ပေါ်လာကာ အော့အန်တော့သည်။ ပြီးနောက် မကြုံဖူးလောက်အောင် များလှစွာသော ရောမ မစင်ပုံကြီးကို စွန့်ချလိုက်သည်။

ကျွန်တော်လည်း ချက်ချင်းဖြေဆေးထိုးပေးပါသည်။ သို့သော် ကျေနပ်စရာ ပြန်ဖြစ်မလာသဖြင့် ချက်ချင်း ဆေးရုံတင်ပေးရသည်။ ညနေကျမှ အဆိုပါကျောင်းသား ပြန်၍ သတိရသည်။ ကံကောင်းပေစွ။

ကျွန်တော် ဆေးကျောင်းသားဘဝက အတွေ့အကြုံက ရှိသေးသည်။ လူတယောက်မှာ ကျွန်တော် ရှေ့တွင် ဆေးရုံကြီးနှင့်ဖုရားလမ်းဒေါင်ရှိ မီးပျံ့ငွေ့ ဖြတ်ကူးလာစဉ် လမ်းမအလယ်၌ မူးလဲသွားသည်။ ကျွန်တော်ကလည်း ချက်ချင်း သွားပြီး ပေ့ ထူပေးပါသည်။ သို့သော် သတိပြန်မရ။ မျက်နှာတခုလုံး နီရဲကာ ပါးစပ်မှလည်း တံတွေး အမြွှုပ်များစီးလျက်။ သို့အတွက် ကျွန်တော်သည် အဖော်တယောက်နှင့်အတူ အဆိုပါလူနာကို ဆေးရုံကြီး အရေးပေါ်လူနာဌာနသို့ တင်ပေးလိုက်သည်။

ကံကောင်းချင်တော့ မဂိုလမ်း ဆေးတိုက်တခုမှ ၎င်းဆေးထိုးခံလာသောလက်မှတ်က ၎င်း၏အိတ်ထဲမှ ကျလာသည်။ သို့အတွက် အရေးပေါ်ဌာနမှ ဆရာဝန်များက ဖြေဆေး ထိုးပေးကြသည်။ ကံကောင်းထောက်မရှိ အဆိုပါလူနာမှာ မသေမပျောက် နောက်နေ့နံနက်တွင် ပြန်လည် သတိရပါသည်။

တက္ကသိုလ်ဆေးရုံတခု၌ ကြုံတွေ့ခဲ့သော ကျွန်တော် ညီမ၏ အတွေ့အကြုံက ရှိသေးသည်။

တက္ကသိုလ်ဆေးရုံသည် အစစအရာရာ စေ့စပ်သေချာရာ၌ နာမည်ကြီးလှသည်။ မည်သည့်လူနာကိုမဆို ဆေးမထိုးပေးမီ ထိုးမည့်ဆေးနှင့် အထိုးခံမည့်သူ၏သွေး တဲ့မတဲ့ကို ပထမ စမ်းကြည့်သေးသည်။

တနေ့ ကျွန်တော်၏ညီမ နေထိုင်မကောင်းသဖြင့် ယင်းဆေးရုံသို့ ရောက်သွားသည်။ ဆရာဝန်က ဆေးထိုးပေးရန် အမိန့်ချသဖြင့် ဆရာမက ပထမဆေးအနည်းငယ် ထိုးစမ်းကြည့်သည်။ ဆယ်မိနစ်မျှစောင့်သည်။ ဘာမျှမဖြစ်။ သို့အတွက် ဆေးလုံးအပြည့် ထိုးချပေးလိုက်သည်။ ဤတွင် ကျွန်တော်၏ညီမမှာ မောသလိုလို ဖြစ်လာပြီး တကိုယ်လုံး ပြာသွားကာ သတိလစ်သွားသည်။

ဆရာဝန်များက တတ်နိုင်သမျှ ချက်ချင်း ဖြေဆေးထိုး ပြုစုပေးမှ တနာရီကျော်ကျော်တွင် ပြန်လည် သတိရပါသည်။ ဖြေဆေးသာ မမီပါက ကြောက်စရာပင်။

ဤအတိုင်းပင် ထိုးဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်တိုင်း၌ အတွေ့အကြုံ ဒုနှင့်ဒေး ရှိကြပါသည်။

ယခုခေတ်ပေါ် ထိုးဆေးများမှာ လူတို့၏ အသက်ကိုကယ်ရာ၌ အစွမ်းထက်သလို အခန့်မသင့်သည့်အခါ ဘေးဒုက္ခ ကောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဆေးထိုးခံမည်ဆိုပါလျှင်

၁။ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့်သာ ဆေးထိုးခံပါ။ မတော်တဆ အခန့်မသင့်၍ မိမိသွေးနှင့် ထိုးဆေး မတဲ့သည့်အခါ ဖြေဆေး ထိုးပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၂။ ထိုးဆေးနှင့် ဆေးထိုးခံမည့်သူ၏ သွေး တဲ့မတဲ့သိနိုင်ရန် ဆရာဝန်များက အချို့ ဆေးကိုမထိုးမီ လက်မောင်းတနေရာ၌ အနည်းငယ် စမ်းထိုးကြည့်တတ်ကြပါသည်။

၃။ ဆေးထိုးခံပြီးလျှင် ပြီးချင်း ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှ ထမသွားပါနှင့်။ အနည်းဆုံး ဆယ်မိနစ်မျှ ထိုင်စောင့်နေပါ။

၄။ ဆေးထိုးခံပြီး ယားသလိုလို၊ အင်ပျဉ်ထွက်သလိုလို ဖြစ်လာပါလျှင် မိမိဆေးထိုးခံသော နေရာသို့ အမြန်ပြေးပါ။

ယနေ့တိုင် လိုင်စင်မဲ့ ဆရာတုဆရာယောင်များ၏ ဆေးထိုးခြင်းကို ခံယူနေသူများ ဒုနှင့်ဒေး ရှိပါလိမ့်ဦးမည်။ ယင်းတို့အနက် အခန့်မသင့်၍ အချို့ မတော်တဆ ဘေးကြုံလာလျှင် ရင်လေးစရာပင်။ ထိုအခါ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့လည်း မတင်ရသဖြင့် နောက်ဆုံး အသက်ဆုံးရသူများလည်း မနည်းတော့ပြီကို သတိပြုကြစေလိုပါသည်။

ဆက်လုပ်လိုသေးသည်။ သားများက အသက်ကြီးပြီဆိုပြီး မရမက တားထား၍သာ အိမ်၌ မလှဲသာ၍ အသာနေရသည်။

ကျွန်တော် ဦးဖိုးမိုးနှင့် စတင်တွေ့ရချိန်တွင် ဦးဖိုးမိုး အနားရနေပြီ။ ယခု မြေးများထွန်းကားချိန်ကျမှ ငွေကြေး ချောင်ချောင်လည်လည်နှင့် အနားရသဖြင့် မြေးသုံးယောက်နှင့် အဖိုးမှာလုံး ထွေးနေတော့သည်။

သားနှစ်ယောက်ကလည်း ဖခင်ကြီး စိတ် မပြိုငြင်ရလေအောင် လိုလေသေးမရှိအောင် တာဝန်ယူကြသည်။

ဦးဖိုးမိုး၏ မြေးတယောက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည်မှ စ၍ ဦးဖိုးမိုးနှင့်ကျွန်တော် ရင်းနှီးလာပါသည်။

တနေ့တော့ ဦးဖိုးမိုး နေထိုင်မကောင်း၍ ကျွန်တော် ကို သူ၏ နေအိမ်သို့ လိုက်သွားစေခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် ရောက်သွားသောအခါ ဦးဖိုးမိုးမှာ အိပ်ရာထဲ လဲနေလေပြီ။ တနေ့ကို ဝမ်းသုံးကြိမ်လောက် ဆက်သွားသည်။ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်လောက် အော့အန်သည်။ ဤမျှ နှစ်ရက်ဆက်ဖြစ်ပြီး ယနေ့ နံနက်တွင် တကြိမ်ဝမ်းသွား၍ အော့အန်အပြီး ယခုကဲ့သို့ ဦးဖိုးမိုး အိပ်ရာထဲက၌ လဲနေတော့သည်။

ကျွန်တော် စမ်းကြည့်သောအခါ ခြေလက်များ အေးစက်လျက် နဖူးမှာလည်း ချွေးသီးတွေ့စို့ နေသည်။ လက်မောင်းမှာ သွေးကလည်း စမ်းမရတော့။ ဟိုက် အဖိုးကြီး သွေးဆုတ်နေပါပြီတကား။ သို့သော် အပြီးကတော့ မပျက်။

၈။ ဆီးနှင့်ဝမ်းကို စစ်ဆေးနည်း

ဦးဖိုးမိုးသည် အသက် ၆၀ ကျော် ပန်းရန်ဆရာကြီး တယောက် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးဖိုးမိုးမှာ လွန်ခဲ့သော လေး ငါးနှစ်ခန့်အထိ အလုပ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကို လုပ်ခဲ့ရသည်။ ရေတွင်းအနက်ထဲသို့ ဆင်းကာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးပြီ။ ပေတရာကျော် နှစ်ရာရှိ ဖုရားထိပ်သို့ တက်ပြီး စိန်ဖူး၊ ငှက်မြတ်နားတို့ တင်ရန် ပြုပြင်ရဖူးပြီ။ ပန်းရန် လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်လျှင် နေရာမရွေး လုပ်ငန်းမျိုးစုံအောင် လုပ်ခဲ့ဖူးပြီ။

ပန်းရန်လုပ်၍ ရသောငွေဖြင့် မိမိရင်သွေးများကို ကျောင်းထားခဲ့သည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကတော့ စာတလုံးမျှမတတ်။ ဤသို့နှင့် သားတယောက်မှာ ဝိဇ္ဇာသွဲ့ရ ကျောင်းဆရာ ဖြစ်နေပြီး နောက်တယောက်မှာ စက်မှုလက်မှု သိပ္ပံသင်တန်းဆင်း ဒု အင်ဂျင်နီယာပင် ဖြစ်နေပါပြီ။ သို့တိုင်အောင် ဦးဖိုးမိုးက အလုပ်ကို

“အေး၊ ဆရာရေ၊ ဘာဘာ ဖြစ်သလဲ မသိပါဘူး။ မူးနေတယ်။ ရှုဆေးကောင်းကောင်းတခုရရင် ပြန်ကောင်းသွားမှာပဲ” ဟု ဆိုပါသေးသည်။

လက်မောင်းတွင်လည်း သွေးတိုးအား လျော့နေချေပြီ။ နားကျပ်နှင့် ရင်ပပ်ပေါ် ထောက်လိုက်တော့လည်း နှလုံးခုန်သံမှာ အလွန်အမင်း မြန်နေပါပြီ။ အဖိုးကြီးတွင် သွေးထွက်သံယို ဖြစ်နေသော ရောဂါတခု ကိုယ်တွင်း၌ ရှိနေပြီဟု ယူဆရပါမည်။ ဘယ်နေရာက သွေးထွက်နေသနည်း။ မြင်လည်း မမြင်ရ။

ဤတွင် ကျွန်တော် အမှတ်ရလိုက်သည်။ ဦးဖိုးမိုးတွင် လေနာရောဂါ ရှိဖူး၍ ကျွန်တော် ထံ မကြာခဏ စားဆိုင်ဖို့ မှုန်တောင်းခဲ့ဖူးသည်။ အင်း အစာအိမ်မှာ အနာဖြစ်ရာက ယခု အခန့်မသင့်၍ အစာအိမ်တွင်း၌ သွေးယိုနေပြီလော။ သို့သော် ကံအားလျော်စွာ ယခု နောက်ဆုံးတကြိမ် ဦးဖိုးမိုး လုံချည်ထဲတွင် ဝမ်းသွားလာတော့ပြီ။ ထိုလုံချည်အဟောင်းကို မရမကရွာပြီး ပြန်ကြည့်တော့ ဦးဖိုးမိုးသွားထားသော ဝမ်းမှာ ကတ္တရာစေး ကဲ့သို့ မည်းနက်နေသည်။ ဦးဖိုးမိုး၏ အန်ဖတ်ကလည်း ကော်ဖီရည်အတိုင်း။ ယင်းကို သားသမီးများက တနေရာ၌ အဖိုးကြီး ကော်ဖီသောက်လာပြီး ပြန်အန်သည် ယူဆရ၍ အမှတ်မထားခဲ့ကြ။

ဤမှဆိုလျှင် ဦးဖိုးမိုး၏ရောဂါကို ရိပ်မိပါပြီ။ အစာအိမ်မှ သွေးယိုပြီး သွေးအချို့ကို အော့အန်ကာ အချို့ကို ဝမ်းအဖြစ် သွားနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ဦးဖိုးမိုး၏ ရောဂါမှာ ပေါ့ပေါ့တန်တန်မဟုတ်။ ချက်ချင်း ဆေးရုံတင်ရန် အကြံပေးခဲ့ရသည်။

ဆေးရုံတင်လျှင် လူနာကို ခွဲစိတ်ကုသမှာ ကြောက်သည်။ ဆရာဝန်ကတော့ သွေးဝမ်းသွားသည်၊ သွေးအန်သည် ဆိုထားသော်လည်း ဝမ်းတွင် သွေးအရောင်ဆို၍ အတုံးအခဲမျှ မပါခဲ့။ သို့အတွက် တရက်မျှ စောင့်ကြည့်ဦးမည်ဟု တိုင်ပင်ကြပြီး ဟိုဆေး သည်ဆေး တိုက်ကျွေးရင်းနှင့် နောက်တနေ့နံနက်၌ ဦးဖိုးမိုး အသက်ဆုံးသွားပါတော့သည်။

လူများအနေဖြင့် အနီရောင်ကိုမြင်ရမှ သွေးဟု ထင်တတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ အစာအိမ်အတွင်း၌ သွေးယိုသည့်အခါ ထွက်လာသော သွေးနှင့် အစာအိမ်၌ရှိသော အက်စစ်ဓာတ် ထိတွေ့လိုက်သည့်အခါ အနီရောင်သွေးမှာ ချောကလက်ရောင် ကော်ဖီရည်အလား ဖြစ်သွားပြီး ယင်းတို့ကို အန်ထုတ်တတ်သည်။ သို့အတွက် ဝမ်းမကြာခဏ အောင့်တတ်သူ၊ ကော်ဖီရောင် အရည်မျိုး အော့အန်က အစာအိမ်၌ သွေးယိုပြီဟု ယူဆရပါသည်။

ထို့အတူ အစာအိမ်မှထွက်လာသော သွေးအချို့ မှာ အစာချေဓာတ်မျိုးစုံနှင့် ထိတွေ့ပြီး အောက်သို့ ဝမ်းသွားချလိုက်သော အခါ အနီရောင်မှာ ကတ္တရာစေးနှင့်မခြား၊ အနက်ရောင် ဝမ်းစေးစေးဘဝသို့ ပြောင်းသွားတော့သည်။

ဦးဖိုးမိုး၏ အိမ်သားများကဲ့သို့ မများယွင်းနိုင်ခစရန် လူတိုင်း မိမိတို့၏ ဝမ်းနှင့် ဆီးတို့အကြောင်းကို အကြမ်းဖျဉ်းမျှ လေ့လာနိုင်ရန် အကျဉ်းချုပ် အောက်၌ တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဝမ်း

အိမ်သာအိုးအပြင် သွားထားသော ဝမ်းကိုလေ့လာလျှင် ဝမ်းမှာ သာမန်အားဖြင့် ရွှေဝါရောင်အဆင်း ရှိသည်။ ကတ္တရာစေး

ကဲ့သို့ မည်းနက်နေလျှင် အစာအိမ်၊ သို့မဟုတ် အူသိမ် တနေရာ၌ သွေးထွက်နေပြီဟု မှတ်ရမည်။ (တခါတရံ သံဓာတ်ပါသော အားဆေးတို့ကို စားသူအချို့ ဝမ်းအနည်းငယ် မည်းတတ်သေးသည်။)

အဖြူရောင်

ဝမ်းအဖြူရောင်ဖြစ်နေပါက အူသိမ်သို့ သည်းခြေ အရည် မဆင်းတော့။ သည်းခြေတနေရာ၌ ချွတ်ယွင်းပြီဟု ယူဆရပါမည်။

အနံ့အသက်

ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်နေသူ၏ ဝမ်းမှာ သက်ရည်ကဲ့သို့ အနံ့တမူးရှိသည်။ အစားမှား ဝမ်းပျက်ပါက မစင်မှာ အနံ့အသက် မရှိလှ။ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ပါက ရေများများနှင့် အစာပင် မပါသောကြောင့် အနံ့အသက် လုံးဝမရှိ။

အပြစ်အကျ

အစားမှား၍ ဝမ်းပျက်က ရေကျကျ ဝမ်းသွားသည်။ ဝမ်းကိုက်ပါက အရိအရွဲဖြင့် နည်းနည်းနှင့် ခဏခဏသွားရသည်။ ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်က ဆန်ဆေးရည်နှင့်မခြား ရေကျကျ အဖြူရောင် တကြိမ်မျှသွားပြီး လူလည်း အားပြတ်သွားတော့သည်။

သွေးပါလျှင်

ဝမ်းကိုက် ဝမ်းပျက်တိုင်း သွေးပါတတ်သည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါသည်၏ မစင်တွင် သွေးမှာ အရိအရွဲနှင့် ရောနေသည်။ ဝမ်းရပ်သည်။ အစားမှား ဝမ်းပျက်ပါက အရည်ကျကျ သွားသည်။ ဝမ်းပိုက် သိပ်မနာ။

ဝမ်းပျက်ခြင်းမရှိပဲ သွေးပါလျှင်

အစာအိမ်၊ သို့မဟုတ် အူသိမ်၌ သွေးယိုဆင်းလျှင် အစာအိမ်၌ရှိသော အက်ဆစ် အချဉ်ဓာတ်နှင့် ထိတွေ့၍ ဓာတ်ပြောင်းသွားပြီး အောက်သို့ထွက်လျှင် ကတ္တရာခစားကဲ့သို့ မည်းနက်နေသည်။ အူ၌ သွေးထွက်ပါက အစာနှင့်သွေး ရောနေသည်။ စအိုဝ၌ ဝမ်းပျက်က ဥပမာ လိပ်ခေါင်းရောင်၊ စသည်တို့ကြောင့် သွေးထွက်လျှင် သွေးတခြား မစင်တခြား ရောနှောခြင်း မရှိ။ တခါတရံ မစင်ထွက်ပြီးမှ သွေးတခြား လိုက်လာတတ်သည်။ လိပ်ခေါင်းရောင် ကြောင့် ထွက်သောအခါ ဝမ်းချုပ်နေတတ်သည်။

စအိုကဲ့သို့ သွေးထွက်လျှင် မစင်တုံး ဒေါင့်တနေရာ၌ သွေးနီနီကပ်၍ ပါလာတတ်သည်။

အန်ဖတ်

ပထမ ချောင်းဆိုး၍ ထွက်သလား၊ အော့အန်၍ ထွက်သလားကို သတိပြုရမည်။ တခါတရံ သွေးတော့ထွက်လာသည်။ အဆုတ် တီဘီရောဂါကြောင့် ထွက်သလား၊ အစာအိမ်က ထွက်သလား ခွဲမရဖြစ်တတ်ပါသည်။

ချောင်းဆိုး၍ သွေးအန်လျှင် သွေးမှာ နီနီရဲရဲ အမြုပ်များနှင့် အဆုတ်မှ သွေးထွက်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ တီဘီရောဂါကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

စားသမျှအစာကို နှေ့စဉ် ပြန်အန်လျှင် အစာအိမ် ကျဉ်းနေပြီဟု ယူဆရမည်။ ထိုအခါ အန်ဖတ်မှာ အတော် ကို ချဉ်သည်။ ရေလည်းများသည်။

အစာအိမ်တွင် သွေးထွက်ပြီး အန်က ချက်ချင်း အစာမျိုလမ်းကြောင်း၌ သွေးထွက်လျှင် အနီရောင် ပါတတ်သေးသည်။ အစာအိမ်၌ သွေးယိုပါက သွေးခဲများ ပါနိုင်သည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် အစာချေခတ်နှင့် ထိတွေ့ပြီး ကော်ဖီရောင် သို့ ပြောင်းသွားလေ့ ရှိသည်။ ဤသို့ ကော်ဖီရောင် အော့အန်နေသောသူကို တွေ့ပါက သွေးအန်နေပြီဟု ယူဆပြီး ဂရုစိုက်ပြုစုပါ။ တခါတရံ အစာဟောင်းအိမ် ကင်ဆာရောဂါစသည် ရောဂါကြောင့် မစင်လမ်းကြောင်း ပိတ်နေသောအခါ မစင်ကို အန်ထုတ်သည်လည်း ရှိတတ်သည်။ ထိုအခါ မစင်၏အနံ့ အသက်ကြောင့် လွဲမှားစရာမရှိပေ။

ဆီး

သာမန်အားဖြင့် လူတယောက်လျှင် တနေ့ဆီး အောင်စုံ၅၀ ခန့် သွားလေ့ ရှိသည်။ နေ့ခင်းတွင် ပို၍ သွားပြီး ညခင်းတွင် အသွားနည်းသည်။ ဆီးသွားများလျှင် အထူးသဖြင့် အကြောင်းမရှိပဲ ညအချိန်၌ တကြိမ်ထက် ပို၍ သွားလျှင် ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆီးနည်းလွန်းလျှင် ချွေးထွက်လွန်၍ သော်ငှား၊ အရည်သောက်နည်း၍ သော်ငှား ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့်လည်း ဆီးနည်းလေ့ ရှိသည်။

အရောင်အဆင်း

သာမန်အားဖြင့် ဆီးသည် ရွှေဝါရောင်ရှိသည်။ ဆီးလမ်းတွင် ကျောက်တည်၍ သော်ငှား၊ အခြားအကြောင်းများကြောင့် သော်ငှား ဆီးတွင် သွေးပါတတ်သည်။

ကျောက်ကပ်၊ သို့မဟုတ် အထက်ဆီးလမ်း၌ သွေးထွက်ကမိး ခိုးရောင်ရှိ၍ အောက်ပိုင်းတွင် သွေးထွက်က အနီရောင်ရှိသည်။ အနက်ရောင်ဆီးကို ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သို့မဟုတ် အခြား ရောဂါဆိုး အချို့ ကြောင့် ရတတ်သည်။ ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ ဖြူနေက ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ အသဲတွင် ရောဂါဖြစ်က ဆီးမှာ ဆနွင်းဆိုးထားသည့်အတိုင်း ဝါထိန်နေသည်။ ဤသို့ ဆီးနှင့် ဝမ်းတို့ကို အစဉ်သတိပြုထားခြင်းဖြင့် မိမိတို့ မိသားစု၌ ရောဂါဆိုးများဖြစ်ပါက ဖြစ်စတွင် ကြိုတင် သိရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

မောင်းမိဖင်ကျပ်ဝတ်ထားသူကိုတော့ လမ်းသရဲ။ ကျွန်တော် ကို
တော့ လေကန်အားကြီးသဖြင့် ဆိုင်ကလုံး။ ကျွန်တော်တို့ထံမှ
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်လျှင် သူသာ ဆရာလုပ်ရမှ ကျေနပ်သည့်
ဆရာမကိုတော့ ဒေါက်တာ စသည်ဖြင့် အမည်ပေါင်းစုံ ရ ထား
ကြသည်။

အခြားအမည် ပေးစရာမရှိလောက်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
နေတတ်သူကိုတော့ ဘကြီး၊ သားမက်လေး၊ ချွေးမကြီး စသည်
၌ အမည်သစ်များဖြင့်။

ကျိုက်ထိုတူတာ၌ မီးရထားပေါ်ပြန်တက်ချိန်မှ ကျွန်တော်
တို့ အမည်ရင်းကို မခေါ်ကြတော့ပဲ အမည်သစ်များနှင့် တလမ်း
လုံး တယောက်ကိုတယောက် နောက်ပြောင် သွားကြပါသည်။
ခရီးသွားရသည်မှာ ဤတကြိမ်ထက် ပျော်သည့်အကြိမ် မရှိသေး
ပါ။

ကျွန်တော်တို့ နောက်တနေ့တွင် မန္တလေးရောက်ကြပါသည်။
သို့တိုင်အောင် အနားမယူကြသေး။ မန္တလေးတောင်၊ ရန်ကင်း
တောင်၊ တောင်တော်သခင်စ စသည့် တောင်သုံးခုစလုံးကို တနေ့
ထဲနှင့် တက်ကြသေးသည်။ နောက်တနေ့ စစ်ကိုင်းတောင်တန်း။
ကျွန်တော်တို့ အားလုံး အိပ်လို့ ကောင်း၊ စားလို့ ကောင်း။
နောက်ဘနေ့ ဆက်ပြီး မုံရွာ သဗ္ဗဒွေ ဘုရားဖူးရန် ထွက်သွားကြ
ပါသည်။

ဒီဇင်ဘာလ ဖြစ်သဖြင့် အတော့်ကို ချမ်းပါသည်။ သို့သော်
ကံအားလျော်စွာ ကျွန်တော်တို့ တစုသာပါသော လေလုံကား
ဖြင့် ခရီးသွားကြရသဖြင့် ဘာမှ ပြောစရာမရှိ။ မန္တလေးနှင့် မုံရွာ

၉။ ဝမ်းချင်လျှင်

ကျွန်တော်တို့ အဖော်တစု မော်လမြိုင်မှ အထက်မြန်မာပြည်သို့
ဖုရားဖူးထွက်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်တူ၊ စိတ်တူ ကောလိပ်
ကျောင်းသားပေါက်စအရွယ် ဖြစ်ကြသဖြင့် အတော်ကို ပျော်
စရာကောင်းပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့တွင် ယောက်ျားလေး
၆ ယောက်နှင့် ဆရာမ တယောက် အပါအဝင် အမျိုးသမီး
လေးဦး ပါရှိပါသည်။

မော်လမြိုင်ကထွက်ပြီး ကျိုက်ထီးရိုးဖုရားသို့ တက်ကြသည်။
မောလိုက်သည့် ဖြစ်ခြင်း။ နေ့ချင်းအရောက်တက်ပြီး နောက်တ
နေ့ အနားမယူပဲ ပြန်ဆင်းလာကြသည်။ ကျိုက်ထီးရိုး ဖုရားမှအ
ဆင်းတွင် ကျွန်တော်တို့အားလုံး အမည်သစ်ရပြီး ဖြစ်သည်။ ကျွန်
တော်တို့၏ ခေါင်းဆောင်ကိုတော့ ဥက္ကဋ္ဌကြီးဟု အမည်တပ်လိုက်
သည်။ အစားကြီးသော မိတ်ဆွေကိုတော့ ကိုတတ်ကြီး။ အရပ်
မြင့်သူကိုတော့ မအိမ်ထန်းပင်။ နောက်တယောက် ကိုဓာတ်တိုင်။

မှာ ခရီး မနီးလှချေ။ နံနက် ၆ နာရီမှ ခရီးစတင်ကြရာ နံနက် ၉ နာရီထိုးလဲ မရောက်သေးချေ။

ထိုစဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံပါသည်ဆိုသော ဒေါက်တာက စပြီး ဝမ်းအောင့်လာပါတော့သည်။ ကျွန်တော်တို့ ဒေါက်တာမှာ အသက် ၃၀ သာသာ ဆရာမဖြစ်ပြီး အတော်လေး ရုပ်ရည် ပြောင်လှသည်။ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်လည်း အချိုးကျလှသည်။ အင်္ကျီအဖြူနှင့် မုဒုံ ချိတ်လုံချည်ကို အစဉ်သေသေသပ်သပ် ဝတ်ဆင်လေ့ ရှိသဖြင့် ကျက်သရေရှိလှသည်။

ဤသို့ ဒေါက်တာက ဝမ်းအောင့်လာသည်ဆိုသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဥက္ကဋ္ဌကြီးက မော်တော်ကားကိုရပ်ပြီး ဆီးသွားစေပါသည်။ ဆရာမလည်း လူမမြင်ရာတနေရာသို့ အသာထွက်သွားပါသည်။ ပြီးနောက် အားလုံး ကားပေါ်ပြန်တက်ကြသည်။ ဆရာမမှာ ခေတ္တမျှ ပြုံးပြုံးရီရီနှင့် ပြန်ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် နောက်ဆုံး ငါးမိနစ်ဆို ဝမ်းပြန်အောင့်လာပြန်သည်။ သည်တကြိမ်တွင် ယခင်ကထက်ပို၍ ကလေးသည်။ မျက်နှာတခွလုံးနီလျက် ချွေးသီးချွေးပေါက်များပင် ထွက်လာပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ဘာမှ မလုပ်တတ်။ ဆရာမက မော်တော်ကားကို ခေတ္တမျှရပ်ပေးရန် တောင်းပန်သည်။ ကျွန်တော်တို့ဥက္ကဋ္ဌကြီးက ခွင့်မပြု။ မုံရွာရောက်အောင် အမြန်မောင်းပြီး ဆေးရုံတင်မည်ဆိုသည်။ ဤသို့ဖြင့် အချီအချ ဖြစ်နေစဉ် ဆရာမက မနေနိုင်တော့ဖူး။ ကားခဏ ရပ်ပါဦးဟု ဇွတ်တောင်းဆိုတော့မှ ကားရပ်ပေးလိုက်ရသည်။ ပြီးနောက် ဆရာမသည် အမျိုးသမီး အဖော်များကိုခေါ်ပြီး သစ်ပင်ရိပ်တနေရာသို့ သွားသည်။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း အမျိုးသမီးတို့ပြဿနာ ဖြစ်တန်ပါ၍ဆိုပြီး အသာရှောင်ပေးကြသည်။ ကျွန်တော်တို့ကို ရေ

ပေးပါဆိုလာသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ အပြေးရှာပေးရသည်။ အပ်ပြာလည်း ရှာပေးရသည်။ တယ်လီ ရှပ်ကြတဲ့ ကိစ္စပဲဟု ကျွန်တော်တို့ မှတ်ချက်ချကြသည်။ ဤသို့နှင့် အတော်ကြာအောင် ကျွန်တော်တို့ စောင့်နေကြရသည်။ နေလည်း အတော်ပူလာပြီး ဥက္ကဋ္ဌကြီးကတော့ တဖြစ်တောက်တောက်နှင့် ဆေးရုံသို့သာ အမြန် နှင်လိုလှပြီ။ သူတို့ဖာသာ သူတို့လုပ်ကြလို့ ပိုဆိုးကုန်ရင်တော့ မခက်ပါလား။ ကျွန်တော်တို့ မော်တော်ကားပြန်ထွက်ကြရန်ပြောလည်း သူတို့ လက်မခံ။ မျက်နှာကတော့ ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနှင့်။ ဤသို့ဖြင့် လေးဆင့် ငါးမိနစ်ခန့်ကြာပြီးမှ ပြန်လာကြသည်။ ဆရာမလည်း မိုးဆမ်းပန်းအသွင်။ ထိုစဉ် ကျွန်တော်တို့ အသုံးအနန်းက ရေထိလိုက်သော တို့စရာရွက်တွေလို့ လန်းလျက် ပြုံးလျက်။

အခုတင်က သေတော့မလောက် ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါကို အခုချက်ချင်း ဘယ်လိုကုကြသနည်း။ ကျွန်တော်တို့မေးသည်။ နောက်ဆုံး မရမက မေးတော့မှ ကျွန်တော်တို့ ဆရာမကြီး ဒေါက်တာဘွဲ့ရမှာ ခရီးစတင်ကတည်းက ဝမ်းမသွားသေး ဆိုပါသည်။ အိမ်တွင်လည်း တရက်ခြားတခါ ဆိုသလို ဝမ်းချူမှ ဝမ်းသွားသည် ဆိုပါသည်။ ယခုတော့ လမ်းခရီးတွင် ဖြစ်နေသဖြင့် ဝမ်းမချူဖြစ်၍ ဤသို့နှင့် ငါးရက်မျှ ဝမ်းမသွားသောအခါ ယခုကဲ့သို့ မနေနိုင်သောက်အောင် အစွမ်းပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဆိုပါသည်။ အခြေအနေအရ သစ်ပင်အောက်၌ပင် ဝမ်းချူလိုက်ရုံနှင့် ရောဂါအားလုံးလည်း ပြန်ပျောက်ကုန်တော့သည်။ ဝမ်းချူသူတို့၏ ပြဿနာကလည်း မသေးလှပါတကား။

ဝမ်းချုပ်လျှင်

လူများအနေနှင့် တယောက်နှင့် တယောက် ဝမ်းသွားသည့် ဓလေ့ချင်း မတူကြချေ။ အချို့ အစာစားပြီးတိုင်း ဝမ်းသွား တတ်သလို အချို့ ကျတော့လည်း နှစ်ရက်သုံးရက်မှ တကြိမ်သာ ဝမ်းသွားလေ့ ရှိသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှာ (၁) အူမကြီး၌ ချွတ်ယွင်းချက်။ (၂) အကျင့်ဓလေ့ ချွတ်ယွင်းချက် နှစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ကြရသည်။

အူမကြီး၏ ချွတ်ယွင်းချက်

အူမကြီးတွင် ကင်ဆာရောဂါကဲ့သို့ ရောဂါအလုံးကြီးက ပိတ်နေ၍ သော်၎င်း၊ အူမကြီးတွင် အောက်သို့သွားစရာ အစာဟောင်းများ မရှိ၍ သော်၎င်း ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များက တနေ့ ဝမ်းတကြိမ်မသွားလျှင် ဝမ်းချုပ်သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြသည်။ မည်သူမဆို အစားအစာ မစားနိုင်၊ အစာမစားသည့်အခါ ဝမ်းချုပ်သွားတတ်သည်။ သို့အတွက် အစားအစာ ငတ်ပြတ်နေသည့် အစာစားရပြီး သုံးရက်လောက်မှ ဝမ်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

အချို့လည်း ပြင်းထန်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို အပုပ်ကျသည်။ အညစ်အကြေးစင်သည်ဆိုပြီး ယောက်သုံးလေ့ ရှိတတ်သည်။ ထိုသူများအဖို့ သဘာဝအတိုင်း ဝမ်းသွားသည်မရှိလှ။ ထိုသူများလည်း နောင်အခါ ဝမ်းမနုတ်ပဲနေက ဝမ်းချုပ်နေလေ့ ရှိသည်။

အချို့ ဝမ်းပျက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ ရေခမ်းခြောက်ချိန်နှင့် စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းသူများတွင်လည်း ဝမ်းချုပ်လေ့ ရှိသည်။

အကျင့် ဓလေ့ ချို့ယွင်းချက်

(၁) ကလေးဘဝမှစပြီး ဝမ်းသွားရန် အကျင့်ကောင်းမရှိကြ။ နောင် ကြီးပြင်းလာ၍ တွင် လည်း ဝမ်းသွားချင်လျက် အကြောင်းကိစ္စ မျိုးစုံကြောင့် အောင့်ထားခြင်း။

(၂) အစားအသောက်တွင် အစာဟောင်းဖြစ်မည့် အစာနည်းပါးခြင်း။

(၃) ဝမ်းပိုက်ကြက်သွားများက ဝမ်းသွားရန် ညှစ်အားမပေးနိုင်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လူအိုများ။

(၄) အချို့ အရှေ့တိုင်းရင်းသားများအနေနှင့် ဆောင်ကြောင့်ထိုင်ပြီး အိမ်သာသွားလေ့ ရှိရာမှ အနောက်တိုင်း ဝံ့နစ်ဖြစ်သော ထိုင်ခုံနှင့် သွားသည့်အခါ ဝမ်းချုပ်တတ်ခြင်းကို ဖြစ်သည်။

လက္ခဏာများ

ဝမ်းချုပ်သူများတွင် ထေထေထူးထူး လက္ခဏာမရှိတတ်ပါ။ အချို့ ခေါင်းအံ့၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း မျှသာ ဖြစ်တတ်ကြ၏။

အချို့ ဝမ်းပိုက်ကြက်သားပျော့သူများတွင် မစင်တုံးများကို ပိုက်မှနေ၍ စမ်း၍ရသည်။

ကုသနည်း

* ဝမ်းချုပ်သူအား အထူးကုသမှုပေးရန် မလိုပါ။ ဝမ်းသွားချင်ပြီဟု စိတ်ထဲ၌ဖြစ်တိုင်း မဆိုင်းမတူပဲ အိမ်သာတက်ပါ။ သို့မဟုတ် နံနက်တိုင်းအချိန်မှန် အိမ်သာတက်ပေးပါ။ ဝမ်းပြန်မှန်လာပါလိမ့်မည်။

* ဝမ်းနုတ်ဆေး ပြင်းပြင်းတို့ကို စားသုံးခြင်းနှင့် ဝမ်းချူခြင်း ဝေလေ့ကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ပါ။

* ဗရောင်းဆီ^{၂၁} ကဲ့သို့ ဝမ်းနုတ်ဆေးပျော့ပျော့ကို စားပေးနိုင်သည်။

* အစာဟောင်းအဖြစ် အကျန်များမည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပိုမိုစားသုံးပါ။

* လူကြီးများတွင် ဝမ်းပိုက်ကြွက်သား မသန်မာသည့်အခါ ဝမ်းချုပ်တတ်သဖြင့် လမ်းမှန်မှန် လျှောက်ပေးပါ။

* အချို့ လနှင့် နှစ်နှင့်ချီ၍ ဝမ်းနုတ်ခွဲကြသူများအတွက် ဆီနာကော့^{၂၆} ကာစတိုးဖိန်း^{၂၇} စသော ဝမ်းနုတ်ဆေး ပျော့ပျော့တို့ကို ပဌမရက်ပိုင်းတွင် စားသုံးပေးရန် လိုပါလိမ့်မည်။

ဝမ်းနုတ်ခြင်း၊ ဝမ်းချူခြင်းသည် မကောင်း။ သဘာဝ အတိုင်း ဝမ်းမှန်အောင် လူတိုင်း ကြိုးစားသင့်လှသည်။

- ၂၅ Liquid Paraffin
- ၂၆ Sennakot
- ၂၇ Castophane

၁၀။ ခေါင်းကိုက်

ကိုဒါနှင့် တလုံးသောက် ခု ခေါင်းကိုက်ပျောက်ရမည်ဟု ဆိုတတ်ကြပါသည်။ သို့သော် ကိုဒါနှင့်သာမက ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးမျိုးစုံ စားသုံးသည့်တိုင် လုံးဝမထူးခြားသည့် ချစ်တီးလူမျိုးရောဂါသည် တဦးကို ကျွန်တော် တွေ့ခဲ့ဖူးပါသည်။

သူ့ကို ကျွန်တော် စတင်တွေ့ဆုံရပုံကလေးကလည်း ပုံပြင်ဆန်လှသည်။ ကျွန်တော် မော်လမြိုင်မြို့၌ ဆရာဝန်ကြီး တဦးနှင့်အတူ ဆေးခန်းတခု၌ အလုပ်လုပ်နေစဉ်က ဖြစ်ပါသည်။

သူငယ်တယောက်သည် ကမ်းနားလမ်းမှ အပျော်ထမ်း ငါးများပြီး ပြန်လာပါသည်။ ယခင်ကလည်း ငါးများဖူးဟန်မတူပါ။ ယခုမှပထမအကြိမ် ငါးများပြီး ငါးသုံးလေးကောင်ရလိုက်သဖြင့် အတော်လေး အူမြူးနေဟန် တူပါသည်။

ကျွန်တော် ဆိုင်ရှေ့၌ထိုင်နေစဉ် အဆိုပါသူငယ်ကလေးမှ ရင်ကို အသာကော့ပြီး ငါးများတံကို ကျောကုန်းတွင် ရိုင်ဖယ်

ထမ်းသလို ထမ်းကာ မျက်နှာက ပြုံးဖြိုးပြီးနှင့် လျှောက်လာပါသည်။ သူ့နောက်မှ မော်လမြိုင်ချစ်တီးတိုက်တွင် နေထိုင်သော ကိုရွှေချစ်တီးတယောက်ကလည်း ကုတ်ကုတ်နှင့် အသာငုံပြီး လမ်းလျှောက်လာပါသည်။

ကျွန်တော်သည် အူမြူးလာသော သူငယ်ကလေးအား သတိထားကြည့်နေစဉ်တွင်ပင် သူ၏ ငါးမျှားတံအဖျားမှ တွဲလဲပါလာသော ငါးမျှားချိတ်က အနောက်မှ ကပ်လိုက်လာသော ကိုချစ်တီး၏မျက်ခုံးကို သွားချိတ်မိတော့သည်။

ငါးမျှားချိတ်တို့မည်သည် တခုခုကို တကယ်ချိတ်မိပြီဆိုလျှင် ပြန်မဖြုတ်ပဲနှင့် အလိုလို ပြန်မထွက်တတ်။ သို့အတွက် ကိုချစ်တီးက တအားအော်တော့သည်။ ကိုရွှေသူငယ် ကလေးကလည်း ကြောက်ကြောက်နှင့် ရှေ့မှပြေးသည်။

ဤတွင် ကိုချစ်တီးက အနာမခံနိုင်သဖြင့် အော်ဟစ်ရင်း နောက်မှ ပြေးလိုက်သည်။ သူငယ်လေးက ရပ်မနေဝံ့။ အနောက်မှ ကုလားက တခုခုလုပ်လိမ့်မည်အထင်နှင့် တအားစုတ်ပြေးသည်။ နောက်မှ ကိုချစ်တီးကလည်း အော်ပြီးလိုက်နေသည်။ တရပ်ကွက်လုံး အလန်တကြားဖြစ်ကာ ပွဲကလေးတမျှ လူတိုင်းအိမ်ရှေ့ထွက်ကြည့်ကြသည်။

အတော်ကြာမှ သူငယ်ကလေးက နောက်လှည့် ကြည့်မိရာ သူ၏ငါးမျှားချိတ်က ကုလားကြီး၏ နဖူးပေါ် သွားချိတ်မိရက်သားဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ငါးမျှားတံကို လွှတ်ချပြီးကိုယ်လွှတ် ထွက်ပြေးတော့သည်။ သူ့ဖမ်းမိ၍ ဂုဏ်ယူလိုသော ခါးပုံကြားမှ ငါးသုံးလေးကောင်မှာလည်း လမ်းမပေါ် ကျကျန်နေတော့သည်။

ဤတွင်မှ ချစ်တီးကုလားကြီးမှာ ငါးမျှားတံကို ကောက်ကိုင်လျက် ကျွန်တော်တို့ ဆေးတိုက်သို့ ရောက်လာပါသည်။ သူ့ ခမျှာကံဆိုးချင်တော့လမ်းလျှောက်လာရင်းနဖူးတွင် ရောမဒဏ်ရာကြီးတခု ရနေတော့သည်။ ဆေးခန်း၌ နဖူးပေါ်မှ ငါးမျှားချိတ်ကို ထုန်ဆေးပေးကာ အတော့ကိုဖြုတ်ယူရသည်။ ပြီးနောက်အသားမှာ အတော့ကိုဟပြုသွားသဖြင့် ကြောင်အူဖြင့် ပြန်ချုပ်ပေးရသည်။

ထိုအခိုက် သူငယ်ကလေး၏ မိဖုရားလိုက်လာပြီး ကိုချစ်တီးအတွက် ဆေးဖိုးဝါးခကို အကုန်ခံကြပါသည်။

ထိုနောက်ပိုင်းတွင် ကိုချစ်တီးက ကျွန်တော်တို့ ဆေးတိုက်နှင့် မခွာတော့ချေ။ သူ တွင် နကိုက ခေါင်းကိုက်ရောဂါရှိသည် ဆိုပါသည်။ အဆိုပါ ငါးမျှားချိတ် နဖူးတွင် ချိတ်မိပြီးချိန်တွင် ပို၍ ဆိုးလာသည်။ ခေါင်းကိုက်ဆေးကို အစဉ်ဆောင်စားနေရတော့သည်။

သို့သော် ကိုချစ်တီးက ငွေကုန်မခံလို။ သို့အတွက် အဆိုပါ ငါးမျှားချိတ်ဒဏ်ရာကိုသာပြုပြီး လမ်းကြူတိုင်း ကျွန်တော်တို့သံခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးအခမဲ့ ဝင်တောင်းနေဘော့သည်။ ဤသို့အားမနာ ပါးမနာ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး တောင်းနေသည်မှာ တရက်လည်းမဟုတ်၊ တလလည်း မကတော့ပြီ။

ဤတွင် ကျွန်တော်က သူ၏ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို လုံးဝပျောက်အောင် ချွတ်မည်ဆိုပြီး သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါစသည့် ခေါင်းကိုက်စေနိုင်သော ရောဂါမျိုးစုံ ရှိမရှိ စေ့စုံအောင်စစ်ဆေးပေးပါသည်။ အဖြေကား မထူးခြား။

ကိုချစ်တီးကသာ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးကို ပဲလှော်စားသလို အစဉ်စားနေတော့သည်။

ဤသို့နှင့် နှစ်လကျော်ကြာပြီးချိန် တနေ့တွင် ကျွန်တော်၏ ဆရာက “ဒီနေ့ကစပြီး မင်းရဲ့ ကိုချစ်တီးခေါင်းကိုက် ရောဂါ ပျောက်ပဟေ့။ မင်းဆီကို လာတော့မှာ မဟုတ်ဖူး ကြည့်နေ” ဟု ဆိုပါသည်။ ကျွန်တော်နားမလည်။ မည်သည့်ဆေးမှ မပါပဲ နှင့် အဘယ်သို့ ကိုချစ်တီး၏ရောဂါ အမြစ်ပြတ်သွား နိုင်ပါမည် နည်း။

သို့သော် ကျွန်တော်၏ဆရာ နိမိတ်ဖတ်သည့်အတိုင်း မှန်ပါ သည်။ ထိုရက်နောက်ပိုင်းတွင် ကိုချစ်တီးသည် ခေါင်းမကိုက် တော့ချေ။ ဆယ်ရက်မျှအကြာတွင် ငါးတကောင် ယူလာပြီး လက်ဆောင်ပေးရင်း သူ၏ခေါင်းကိုက်ရောဂါ အလိလိုပျောက် သွားပြီဖြစ်ကြောင်း ဝမ်းသာအားရ လာရောက်ပြောပြပါသည်။ အဆိုပါ ကိုချစ်တီး၏ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်း သွားခြင်းမှာ

ထိုနှစ်အဖို့သူ အတွက် အမြတ်ခွန်ငှာနက လုံးဝငွေမကောက် ကြောင်း အကြောင်းကြားစာ ရခြင်းနှင့် လွန်ခဲ့သည့် သုံးနှစ် လောက်က သူ ငွေတိုးပေးပြီး ပြန်ရဖို့လမ်းအလွန် နည်းနေသော သူထံမှ ငွေသုံးထောင်ပြန်ရခြင်းဖြစ်လေသည်။ ယခုတော့ သူ သည် ပျော်ပျော်ပါးပါး အိန္ဒိယ ပြန်တော့မည်ဆိုပါသည်။ အ တော်လေး စံတင်လောက်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာရှင် တဦး ဟုသာ မှတ်တမ်းတင်ထားရပါမည်။

ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဟူသည်

ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာမှာ လူမမာများက ဆရာဝန်များထံ အ များဆုံး တင်ပြတတ်သော ဝေဒနာတခုဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါ အကြောင်းတို့ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားကြရပါသည်။

၁။ ဦးနှောက်တွင်း သွေးကြောများ ဖောင်းကြွ တင်းလာ ခြင်း။ (တုပ်ကွေးစသည် အဖျားရောဂါများ၊ သို့မဟုတ် ရုတ်တ ရက် သွေးအလွန်အမင်းတိုးခြင်း၊ အထက်သို့ လေယာဉ်ဖြင့် ရုတ် တရက် ပျံသန်းခြင်း၊ အစာမစားရသဖြင့် အဆာလွန်ခြင်း စသည် တို့ဖြစ်ပေါ် နေစဉ် ဦးနှောက်တွင်း သွေးကြောများ ဖောင်းကြွ ပြီး ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာရလေ့ ရှိသည်။)

၂။ ဦးနှောက်တွင်း၌ ရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်း။ (တီဘီ ရောဂါ သော်၎င်း၊ အခြားရောဂါ ပိုးမျိုးစုံသော်၎င်း ဦးနှောက်တွင်း သို့ ရောက်သွားသည့်အခါ ဇက်ကြောမှာ တောင့်နေပြီး အစဉ် ခေါင်းကိုက်လာတတ်ကြသည်။)

၃။ ကြွက်သားများ တင်းလွန်းခြင်း။ (အ ထူး သဖြင့် စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိပဲ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြစိတ်များ လွမ်းလာသည့် အခါ၌လည်း ခေါင်းကိုက်တတ်ပါသည်။)

၄။ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိကိုက်ခဲခြင်း။ (မိမိနှင့် သင့်တော် သော မျက်မှန်မပါပဲ စာကြည့်ခြင်း၊ နှာခေါင်း၌ ထိပ်ခတ်နာဖြစ် ခြင်း စသည် ဦးခေါင်းတဝိုက်၌ ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာများ ကြောင့်လည်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရတတ်သည်။)

၅။ စိတ်မကြည်လင်ခြင်း။ (အထူးသဖြင့် မိမိလိုရာ မရ သည့်အခါ၊ မိမိကြိုးစားသလို မြော်မှန်းသလို အောင်မြင်မှု မရ

သည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် စာမေးပွဲအောင်စာရင်းကို တထိတ်ထိတ်နှင့် မြော်မှန်းနေချိန်မျိုးတွင် တကိုယ်လုံးနိုးခွေသွားပြီး ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာလည်း အစဉ်တို့နေတတ်သည်။ ဤအဖြစ်မျိုးသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆရာဝန်များ အများဆုံးကြုံတွေ့ရတတ်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာမျိုး ဖြစ်ပါသည်။)

ကုသနည်း

အထက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ကုသရန် ဆေးသည် အဓိက ခဟုတ်ပါ။ ရောဂါရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ကုသရန် လိုပါသည်။

ဥပမာ၊ နာဖျားမကျန်း ဖြစ်နေပါက ပင်နီစီလင်သည် ရောဂါပိုးသတ်သည့် ဆေးများဖြင့် ကုသရန်လိုသည်။

စိတ်ဓာတ်ကြောင့် စိတ်ညစ်သဖြင့် ခေါင်းကိုက်နေသောသူကို သူ၏ စိတ် ပျော်ရွှင်လာစေရန်၊ ပြုပြင်ပေးရန် လိုလာပါသည်။

အောက်ပါဆေးအချို့မှာ လူသုံးများသော ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။

ဘတ်စပရိုဆေးဖြား

ယင်း၌ အက်စပရင် ဆေးတမျိုးတည်းသာ ပါရှိသဖြင့် ယင်းကိုစားလျှင် အစာတမျိုးမျိုး စားပြီးမှ စားသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ယင်းကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ဝါးစားနိုင်ပါက ပို၍သင့်ပါသည်။ တခါတရံ ပိုက်နာစေတတ်ပါသည်။ လူကြီး တကြိမ်စား တပြား၊ တနေ့ လေးငါးကြိမ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အေပီစီဆေးဖြား

ဆေးသုံးမျိုး ရောစပ်ထားသော ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးဖြစ်၍ ဘတ်စပရိုထက် စားသုံးရာ၌ ပို၍စိတ်ချရသည်။ အစာစားပြီးမှ စားနိုင်က ကောင်းပါသည်။ တကြိမ် ဆေးတပြား၊ တနေ့ လေးငါးကြိမ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ကိုဒါနင်ဆေးဖြား

အက်စပရင်မပါသော ဆေးဖြစ်သဖြင့် ပိုက်နာတတ်သောသူများလည်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။ တကြိမ် ဆေးတပြား၊ တနေ့ လေးငါးကြိမ် စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ပက်သဒင်း၊ စသည် ဘီန်းပါသော ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးမျိုးစုံမှာ အစွမ်းထက်သလောက် စားသုံးသူကို စွဲစေတတ်သော သတ္တိရှိသဖြင့် အစဉ်စားသုံးရန် မသင့်ပါ။

နိုင်ငံခြားလုပ် ဗီဂါနင်၊ ရီဖာဂင်၊ ဒီဗီရန်၊ အင်နာဆင်၊ စသည် ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး မျိုးစုံမှာလည်း အေပီစီကဲ့သို့ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး သုံးလေးမျိုးကို စုပေါင်းဖော်စပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်တွင်းလုပ် တံဆိပ်မျိုးစုံဖြင့် ရောင်းချတတ်သော ခေါင်းကိုက်ဆေးမှုန့် မျိုးစုံမှာလည်း အေပီစီသဘောပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကျော်ကြားမှုကိုလိုက်ပြီး မတန်တဆအမြတ်ယူထားကာ ဆေးစပ်ရာ၌လည်း အတိုင်းအဆ ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသဖြင့် စားသုံးရန် ကောင်းစွာစိတ်မချရပါ။

- | | |
|---------------|-------------|
| ၂၀ Patherdine | ၃၁ Dolviran |
| ၂၉ Veganin | ၃၂ Anacin |
| ၃၀ Refagan | |

၁၁။ ရောဂါကာကွယ်ဆေး

ကျွန်တော်တို့ အောင်ဆန်း အားကစားပြိုင်ကွင်း အနီးရှိ ရန် ကုန်မြို့ ကူးစက်ရောဂါကု ဆေးရုံသို့ ရောက်သွားစဉ်က ဖြစ်ပါ သည်။ အဆိုပါဆေးရုံတွင် လူနာများကို ရောဂါအမည်လိုက်၍ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်း၊ ဝက်သက်၊ ဆိုးစို့နာ စသည်ဖြင့် အဆောင်ခွဲခြားထားသည်။

လူမမာများသော ဆေးရုံမျိုးစုံသို့ ကျွန်တော် ရောက်ဖူးပါ သည်။ သို့သော် ဤဆေးရုံမှာလောက် စိတ်ထိခိုက်မှု မရှိခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်ဝင်မိသော ဆိုးစို့နာ ဟုအမည်ကပ်ထားသော အဆောင် တွင် ရောဂါသည် ကလေး ၁၅ ယောက်ကို တွေ့ရပါသည်။

ကလေးအားလုံးမှာ ဆိုးစို့နာ ရောဂါသည်ကလေးများ ဖြစ် ကြပါသည်။ သို့အတွက် ကလေးများမှာ လည်မျိုတွင် အညစ်အ ချေးရနေသည့်အလား အသက်ရှူမဝပဲ ရှိုက်ရှိုက်၍ ရှူနေရပါသည်။ အချို့ကလေးများဆိုလျှင် သူတို့၏ ‘ခခရာ ခရော’ဟူသည့် အ

သက်ရှူသံကို အဝေးမှပင် ကြားရပါသည်။ သနားစရာပင်။ အ ခန်းဒေါင့်တနေရာမှ လူနာစောင့် မိခင်တယောက်မှာ အတော့်ကို ပင်ပန်းနေဟန် တူသည်။ သုံးနှစ်အရွယ် သားအကြီး ဆိုးစို့နာ ရောဂါဖြစ်၍ အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်ခံပြီး ဆေးရုံ၌ လာရောက် ပြုစုခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ် တနှစ်သာသာအရွယ်ရှိ သားငယ်ကလေးပါ ဆိုးစို့နာရောဂါ ထပ်ဖြစ်နေသဖြင့် ရက်ပေါင်းများစွာ ဆက်ပြီး နေ့မအား ညမအား ပြုစုပေးနေရသောကြောင့် အတော်လေး နှိမ်းနယ်နေပါသည်။

ကျွန်တော်တို့အား ပြောကြားလိုက်သော စကားကမူ “ဆရာ ရယ်၊ ကျမ ဒီဆေးရုံရောက်နေတာ ဆဲ သုံးရက်ကျော်သွားပါပြီ။ ကလေးတွေအတွက် ပင်ပန်းလိုက်တာ လွန်နေပေ။ လူပင်ပန်းတာ ထက် သူတို့ အသက်ရှူကျပ်နေတာကြည့်ပြီး ငါ့ကလေး သေများ သွားမလားဆိုတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းတာက ပိုဆိုးတာပေါ့။ ဒီရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို အစိုးရက အလကား ထိုးပေးနေတာတောင် ကျမကလေးတွေကို သွားမထိုးပေးမိတာ ကျမတို့အပြစ်ပဲ။ အခြား ကလေးတွေ အခုလို ရောဂါမဖြစ်ရအောင် ကျမ အိမ်ပြန်မှ အိမ် နီးနားချင်းအားလုံးကို တိုက်တုန်းရအုံးမယ်” ဟု ဆိုသွားပါသည်။

ယင်းအဆောင်တွင်ပင် အခြားတနေရာ၌မူ ကလေးတယောက် အား မိခင်ရော ဖခင်အပြင် အဒေါ်များပါ အနားမှပိုင်းလျက် ရေခဲအဝတ် နဖူးပေါ်တင်ပေးသူကတင်ပေးရင်း စိတ်မောလူမော ဖြစ်နေကြပါသည်။

ကလေးကတော့ သတိရတချက် မရတချက်။ ရောဂါကြောင့် အသက်ရှူပေါက် လုံးဝပိတ်သွားသဖြင့် ဆရာဝန်များကလည်း လည်မျို၌ အပေါက်ဖောက်ပေးပြီး သံမဏိလေပြန်ကလေး တပ်

ထားပေးသည်။ ဤသို့ခွဲစိတ်ပေးလိုက်၍လည်း ကလေးမှာသက်သာနေသည်ဆိုသည်။ ဆေးရုံရောက်စကမူ ကလေးမှာ တကိုယ်လုံးမပြာနေသဖြင့် ကလေးမိခင်ကငိုထားပြီးဖြစ်သည်ဆိုပါသည်။

အတော်လေးကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ကလေးများ ဒုက္ခပေးတတ်သော ရောဂါပါးတကား။

ဤသို့နှင့် 'ကြက်ညှာချောင်းဆိုး' ဆိုသော အဆောင်သို့ ရောက်သွားပြန်သည်။ ဤအဆောင်တွင်လည်း ကလေးများမှာ မနည်း။ ကလေးတယောက်လောက်ကစပြီး ချောင်းမဆိုးလိုက်လေနှင့်။ တယောက်ပြီး တယောက် ဆက်၍ ဆိုးကြမည်သာ။ ချောင်းဆိုးသည်မှာလည်း သာမန် မဟုတ်၊ ခုတ်ခုတ် ဆိုးပြီး အသက်ထွက်မတတ် ဆက်ပြီးဆိုးမှ အသက်ပြန် ရှုနိုင်သည်။ သနားစရာပင်။

ချောင်းဆိုးသည်မှာလည်း တရက်နှစ်ရက်မဟုတ်၊ လနှင့်ချီပြီး ချောင်းဆိုးကြသဖြင့် ကလေးများမှာ အစာမစားရ။ အစာစားသည်နှင့် ချောင်းပါဆိုးလာသည်။ သို့အတွက်လည်းကလေးများမှာ အရိုးပဒေသာကလေးတွေ ဖြစ်နေကြလေပြီ။

သို့အတွက်လည်း ဤရောဂါကို မြန်မာများက ရက်တရာ ချောင်း။ ရက်တရာပြည့်မှ ရောဂါပျောက်မည်ဟု ဆိုကြခြင်းပင်။ အချို့က ဤရောဂါမှာ ရက်တရာပြည့်က အလိုလိုပြန်ကောင်းသွားမည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့သော် လက်တွေ့တွင်မူ ကလေးငယ်များ ဖြစ်ပွားပါက သေဆုံးကြသူ မနည်းလှပါ။

အဆိုပါ အဆောင်တွင်ပင် ရောဂါသက်သာနေပြီးသော ကလေးများကို သီးခြားတနေရာ၌ စုထားသည်။ ရောဂါသက်သာပြီး ဆေးရုံမှ ဆင်းတော့မည်ဆိုသည့် ကလေးအချို့တွင် ချောင်း

ဆိုးလိုက်တိုင်း သွေးထွက်နေသေးသည်။ နှာခေါင်းသွေးထွက်သူလည်း ရှိသည်။ တချို့ မျက်လုံးကလေးများတွင် သွေးချေများ အုလျက် ရှိသည့် ကလေးတယောက်ဆိုလျှင် ကြည့်လိုက်ပါက တစ္ဆေကလေးဟုပင် ယူဆလောက်အောင် မျက်လုံးနှစ်ဖက်စလုံး ခဲပြီး အရောင်တောက်ပနေသည်။ ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုးရောဂါ၏ဒဏ်ရာများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပြီးနောက် မေးခိုင်နာရောဂါက ရှိသေးသည်။ ဤရောဂါကမူ ကလေးလူကြီး မခွဲခြား။ အနာပေါ် ဤရောဂါ ပိုးပါသော (မြေကြီး၊ မြင်းချေး၊ နွားချေး)တို့ ဝင်သွားပါက ဤရောဂါ ရနိုင်သည်။ ရပြီဆိုလျှင် မေးခိုင်သွားပြီး အစားမဝင်တော့။ ပြီးနောက် တကိုယ်လုံး ဝက်ရူးပြန်သကဲ့သို့ တက်နေတတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သံစူးရာမှ ဖြစ်တတ်လွန်းသဖြင့် သံဆိုပီတက်သည်ဟု ယူဆကြပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ဤရောဂါ ရပြီဆိုလျှင် ကုသရန် မလွယ်တော့ချေ။ မေးခိုင်နာ ရောဂါသက်သက်ကို အထူးကုသပေးပါသည် ဆိုသည်။ အနောက်နိုင်ငံမှ ဆေးရုံများတွင်ပင် လူနာလေးပုံတပုံသာ သေဆုံးကြသည်သာ။ သို့အတွက်လည်း ဤရောဂါကာကွယ်ဆေးကို တကမ္ဘာလုံးရှိ တပ်မတော်သား အားလုံးအား မထိုးမနေရ ထိုးပေးထားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤရောဂါဆိုး သုံးခုကို မည်သို့ ကာကွယ်ကြမည်နည်း။ ယခုခေတ်တွင် မခက်ခဲတော့ပါ။ ရောဂါသုံးမျိုးစလုံးကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သော ဆေးသုံးမျိုးရောစပ်ထားသော ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး ပေါ်ထွန်းလာပါပြီ။

ဤဆေးကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အကူအညီဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ ဆေးရုံဆေးခန်းအားလုံး၌ အခမဲ့ထိုးပေးလျက်ရှိပါသည်။ လိုအပ်သည့် အချို့ နယ်ဆေးရုံများတွင်လည်း ထိုးပေးပါသည်။ ဤဆေး ထိုးထားသည့်အခါ ပိုမိုအစွမ်းထက်စေရန်၊ ပို၍ ဆေးသက်တမ်းရှည်စေရန် တလစီခြား၍ သုံးကြိမ်တိတိ အထိုးခံရန် လိုပါသည်။

အထိုးခံရသောကလေးမှာ ပထမ တရက်တွင်သာ မအိမသာ ဖြစ်ပြီး အခြား မည်သို့မျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ အချို့ ဤရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးပါက ပိုလီယိုခေါ် ကလေး အကြောသေရောဂါ ရနိုင်သည်ဟု ယူဆ ထတ်ကြသည်။ ယင်းစွပ်စွဲချက်မှာ လုံးဝ အခြေအမြစ်မရှိပါ။

မြန်မာနိုင်ငံမှ ကလေးများအတွက် အောက်ပါ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများကို ပူးတွဲပါ အသက်အရွယ်များတွင် ထိုးနှံကြရန် ကျန်းမာရေးဌာန အနေနှင့် အကြံပေးထားပါသည်။

ကလေးအသက်	ရောဂါကာကွယ်ဆေး အမျိုးအမည်	မှတ်ချက်
၁။ ၃-၅ လ	ကြက်ညှာ၊ ဆုံဆို့နာ၊ မေးခိုင်နာ ကာကွယ်ဆေး ၃ မျိုးစပ်။	တလတကြိမ်ခြား၍ ၃ ကြိမ်ဆက် ထိုးရန်။
၂။ ၆-၉ လ	ကျောက်ကြီးရောဂါကာကွယ်ဆေး။	ပထမအကြိမ်။

ကလေးအသက်	ရောဂါကာကွယ်ဆေး အမျိုးအမည်	မှတ်ချက်
၃။ ၁နှစ်မှ ၂နှစ်	ဆေး ၃ မျိုးစပ် ဒုတိယအကြိမ်၊ ဘီစီဂျီ အဆုတ်ရောဂါကာကွယ်ဆေး။	ဆေးသက်တမ်း ပိုရှည်ရန်။
၄။ ၃ နှစ်ကလေး	ကျောက်ကြီးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး။	
၅။ ၅ နှစ်ကလေး	ဆေး၊ ဆုံးမျိုးစပ် နောက်ဆုံးအကြိမ်၊ ဘီစီဂျီ အဆုတ်ရောဂါကာကွယ်ဆေး။	
၆။ ၆ နှစ်ကလေး	ကျောက်ကြီးရောဂါကာကွယ်ဆေး။	
၇။ ၉ နှစ်ကလေး	ကျောက်ကြီးရောဂါကာကွယ်ဆေး။	
၈။ ၁၀ နှစ်	မေးခိုင်နာ၊ ဆုံဆို့နာ ရောဂါကာကွယ်ဆေး ၂ မျိုး စပ် ဘီ စီ ဂျီ အဆုတ် ရောဂါကာကွယ်ဆေး။	
၉။ အသက် ၁၂ နှစ်	ကျောက်ကြီး ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး။	
၁၀။ အသက် ၁၅ နှစ်	ကျောက်ကြီး ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး၊ ဘီစီဂျီအဆုတ်ရောဂါကာကွယ်ဆေး နောက်ဆုံး အကြိမ်။	

အချို့ဆေးရုံများတွင် အဆုတ်ရောဂါကာကွယ်ဆေး ဘီစီဂျီကို မွေးစကလေး ငယ်ငယ်ကလေး အရွယ်တွင်ပင် ထိုးပေးပါသည်။

ပိုလီယိုမိုရောဂါ ကလေး အကြောသေရောဂါကာကွယ်ဆေးအား မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဤရောဂါ မည်မျှ ဒုက္ခပေးနေသည်ကို သုတေသနပြုဆဲဖြစ်၍ အစိုးရအနေနှင့် မထိုးပေးသေးပါ။

အခြား ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ (ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ပလိပ်ရောဂါစသည် ကာကွယ်ဆေးများ)ကို ဒေသအလိုက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအပေါ် မူတည်၍ ထိုးနှံရန် လိုပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့် တင်ပြလိုသည်မှာ ရောဂါဟူသည် မဖြစ်မီက ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်က ပိုကောင်း၏။ အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါကာကွယ်ဆေးများကို အချိန်ကျရောက်တိုင်း ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများ၌ စုံစမ်း၍ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထိုးနှံခဲ့ကြရုံမက မိမိတို့၏ ညီငယ် ညီမငယ်တို့နှင့် အခြားမိတ်ဆွေ ကလေးသူငယ်များအား ဆေးထိုးခံကြရန် တိုက်တွန်းကြပါစို့။

၁၂။ ပပိုင်ဆီးကိုစားသော်

စပါးပေါ်ချိန် ဖြစ်၍လည်း ဖောင်သိန်ကျေးရွာကလေးမှာ အထူး စည်ကားနေပါသည်။ တရွာလုံးသို့ ရွာဦးကျောင်းမှ ကထိန်ဗျောသံ လွှမ်းနေသဖြင့် ကြားရသူမှာ ဝမ်းသာစရာပင်။

သူကြီး ဦးမောင်ကလေးတို့အိမ်တွင်မူ ရွာဦးကျောင်း ကထိန်အတွက် နောက်ဆုံးအကြိမ် စည်းဝါးရိုက်ရသဖြင့် ရွာရှိလူကြီးလူကောင်း အတော်စုံညီပါသည်။ ယခုတော့ အစည်းအဝေး ပြီးသဖြင့် သူကြီးကတော် တည်ခင်းသော အညာထန်းလျက်နှင့် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းမြီးရင်း စကားစမြည် ပြောနေကြသည်။

“သွားပစ်ဆို သွားပစ်။ နင် သေချင်သလား။ ငါတီးလွတ်လိုက်ရ” ဟူသော သူကြီးကတော်၏ စူးရှသောအသံ ရုတ်တရက် ပေါ်ထွက်လာရာ လူတိုင်း လှည့်ကြည့်ကြ၏။ သူကြီးသား ရှေ့ဝခမျာ အပြစ်ကိုမသိရှာပဲ အော်သံကြောင့် ငေးကြောင်နေရသည်။

“ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောပါလား ရှင်မရာ။ အလန်တကြားနဲ့၊ ခလေး ပဒိုင်းသီးကိုင်တာကိုများ” ဟု သူကြီးမင်းက သာယာစွာ ပြန်ဖြေလိုက်ရာ

“ဘာလဲ၊ ဒီပဒိုင်းပင်ကို အမြစ်ကပါ ခုတ်ပစ်မယ်။ စကားပြောရပေါင်းလဲ များပြီ။ ပဒိုင်းသီးဆိုတာ ဆုပ်ရင်စူး၊ နမ်းရင်စူး၊ စားရင်ရှူးဆိုတာ ကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား” ဟု အော်ငေါက်ပြောရင်း ကလေးကို အိမ်နောက်သို့ ဆွဲသွားလေ၏။

“ကျွန်တော် စိုက်ထားတာက ဦးသူရိယက တခါတခါဆေးဖော်ဖို့ လိုတတ်လို့ပါ။ အဖြူမျိုးဟာ ခရမ်းရောင်အပွင့်မျိုးလို အဆိပ်မရှိပါဖူး။ မဟုတ်လား ဆရာလေး” ဟု ရွာသို့ မကြာခင်က ပြောင်းလာသော ဆေးမှူး ဦးမြင့်ဦးကို စကားစလိုက်ရာ ဦးမြင့်ဦးလည်း မနေသာတော့ပဲ

“ဦးမောင်ကလေး အမှတ်မှားနေတယ် ထင်တယ်။ အဖြူရောင်ခရမ်းရောင် အဆိပ်ချင်းဟာ အတူတူပဲ။ စားရင်တော့ မရူးဘူး။ မှူးပြီး သတိလစ်တတ်တယ် ဆိုတယ်”

“အတော်ပဲ၊ ဆရာရောက်နေတုန်း ဗဟုသုတကလေး ဖြစ်ရအောင် ဆက်ပါဦး။ အရွက်တွေ အပင်တွေကတော့ ကိစ္စမရှိဖူးနော်”

“ဒီလိုလဲ မဟုတ်ဖူး ဦးမောင်ကလေး။ အဆိပ်ဟာ တပင်လုံးမှာ ရှိတယ်။ အသီးနဲ့အစေ့မှာတော့ အများဆုံးပေါ့။ ကျွန်တော်ဖတ်ဖူးတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ပဒိုင်းသီးသုံးလုံးကို လူသုံးယောက် စားရာ အားလုံး သေဖူးသတဲ့”

ဆယ်အိမ်မှူး ဦးလူလှကလည်းနားထောင်နေရာမှ “စကားစလို သတိရသေးတယ်။ ဟိုဖက်ရွာက ဦးဖြူရှဲ့ နွားမကြီးဟာ ပဒိုင်း

သီးပင် စားမိလို့ပေါ့။ ခုနစ်ရက်တောင် မနဲလုပ်ယူရတယ်။ ပဒိုင်းပင်တော့ မစမ်းနဲ့ဗျို့။”

“ဒါထက် မေးလက်စနဲ့ မေးရဦးမယ်။ ကျွန်တော် အပင်တွေကို ခုတ်ရမှာ နှမေ့တာနဲ့၊ ပဒိုင်းပင်ဟာ ဘာများ သုံးရသလဲဗျာ” ဟု သူကြီးမင်းက ဆက်သဖြင့်

ဦးမြင့်ဦးက “ကျွန်တော်တို့ အင်္ဂလိပ်ဆေးထဲမှာ အခုတော့ တယ် မသုံးတော့ဘူး။ မြန်မာဆေးမှာ တခါတရံသုံးတာ တွေ ဖူးတယ်။ ဒါပေမယ့် ရာဇဝတ်မှုအတွက်တော့ အတော်အသုံး ဝင်တယ်။ အိန္ဒိယမှာဆိုရင် မကြာခဏ အထူးသဖြင့် မီးရထား၊ မီးသင်းဘောမှာ ခရီးသည်ချင်း ပဒိုင်းသီးရည်တိုက်ပြီး သတိလစ်တာနဲ့ ပစ္စည်း မပြေးလေ့ ရှိတယ်။ အတော် သတိထားဖို့ ကောင်းတယ်”

“ဟာ သည်လောက်တောင် မြန်ရသလား ဆရာ” ဟု သူကြီးမင်းက မေးသဖြင့် ဆယ်အိမ်မှူး ဦးလူလှက “မြန်တာပေါ့ သူကြီးမင်းရှဲ့။ ကျွန်တော်နဲ့ ဖိုးတုတ်ပေါ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်အစိတ်လောက်က လူငယ်တွေဆိုတော့ တောင်ငူ၊ တပင်ရွှေထီး ထန်းတော့ထဲမှာ အလောင်းအစားနဲ့ ပဒိုင်းသီးကို ဖိုးတုတ်က စားတာ၊ ကိုက် ၂၀၀ လောက်ရှိတဲ့အိမ်ကို ပြန်နိုင်တယ်ဆိုရုံပဲ။ အိမ်လဲ ရောက်ရောက်ကိုဖိုးတုတ်လဲ သတိလစ်တာပဲ”

“ဟုတ်ပါတယ် သူကြီး။ စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးတာများဆိုရင် ရေနှေးသယ်လာတဲ့ ကုလားမတယောက်ဟာ ပဒိုင်းသီးရည် သောက်မိတာ ချက်ချင်းမှူးသွားပြီး ရေနှေးအိုးတောင် အောက် ချချိန် မရလိုက်လို့ ရေနှေး အလောင်ခံရဖူးသတဲ့”

“ဒါထက် ဆရာနဲ့ဆုံတုန်း မေးထားရဦးမယ်။ ပဒိုင်းသီး စား မိပြီဆိုရင်ကော ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ”

“ဒါကတော့ ဘယ်လောက် စားမိသလဲဆိုတဲ့အပေါ် တည် လိမ့်မယ်။ အကောင်းဆုံးက အာခေါင်ထဲ လက်ထိုး အန်ချရုံပဲ။ ပိုသေချာအောင်ဆိုရင် ဆားရည်ပျစ်ပျစ် သောက်ချခိုင်း။ အာ ခေါင် လက်ထိုးတာထက် ပို အန်လိမ့်မယ်။ ဒါမှမအန်ရင်၊ စိတ်မချ ရရင် နီးရာဆေးရုံကိုသာ ပို့ပေးတော့။ ဟိုမှာ သက်ဆိုင်ရာ ဆေး ထိုးပေးပြီး အစာအိမ်ကို ပိုက်နဲ့ ရေဆေးပေးရမယ်”

“ဘာလိုလို့နဲ့ ညတောင် အတော်နက်သွားပြီ။ နက်ဖန် အစီ အစဉ်တွေက ရှိသေးတယ်။ ပြန်ကြစို့ နော်”

၁၃။ မတော်တဆအန္တရာယ်

ယခု ဖော်ပြမည့် အဖြစ်အပျက်ကလေးများသည် ကျွန်တော် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး အရေးပေါ် လူနာဌာန၌ ခေတ္တ တာဝန်ယူရ စဉ်က တွေ့ကြုံရသော အဖြစ်အပျက်ကလေးများ ဖြစ်ပါသည်။

တညနေခင်း ကျွန်တော် တာဝန်ယူချိန်၌ ပထမဆုံးရောက် လာသော ကလေးမှာ နှာခေါင်းထဲ ပဲကြီးစေ့ ဝင်သွား၍ မိဖ များက ပြူးတူးပြုတ်နှင့် ခေါ်လာသော ကလေးဖြစ်ပါသည်။ ယင်း ကလေး၏ နှာခေါင်းထဲမှ ပဲကြီးစေ့ကို ထုတ်၍ ပြီးရုံ ရှိသေး။ လူတယောက် ခေါင်းကွဲ၍ ရောက်လာပြန်သည်။ တံခါးကြား တွင် ထောင်ထားသော တံခါးမင်းတုံး ခေါင်းပေါ် ပြုတ်ကျ သည် ဆိုပါသည်။ ထိုလူမမာကိုလည်း သုံးချက်မျှ ချုပ်ပေး လိုက်ရသည်။

ပြီးနောက် ကန်တော်ကြီးတွင် ရေကူးရာမှ ရေနစ်သော ကလေးနှစ်ယောက် ရောက်လာပြန်သည်။ ကလေးတယောက်မှာ

အသက်မရှိတော့ချေ။ ကျန် တယောက်ကို ဆေးထိုးပေးပြီး ဆေးရုံတင်လိုက်ရသည်။

အဆိုပါ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသော လူမမာ သုံးယောက်ပြီးမှ ဖျားနေသော လူမမာတယောက် ရောက်လာပါသည်။

ပြီးနောက် လှေကားပေါ်မှ ငှက်ပျော့ခွံ နင်းမိပြီး ခြေချော်ကျကာ လက်ကျိုးလာသော အဒေါ်ကြီး တယောက် ရောက်လာပြန်သည်။ သေချာစေရန် ဓာတ်မှန် ရိုက်ကြည့်စေသည်။ ထင်သည့်အတိုင်း လက်ကျိုးသွားပါသည်။ ဤသူကိုလည်း ဆေးရုံတင်ထားပေးရပြန်သည်။

ပြီးနောက် မော်တော်ကား တိုက်မိသည့် လူနာဘယောက်။ ထိုနောက် မိခင် ရေနှေးတည်နေစဉ် မမိ့တမိ လှမ်းဆွဲရာမှ ရေနှေးလောင်းခံရသော သုံးနှစ်အရွယ် ကလေး။ အာလူးကို ရေနှေးဖျော့ထားသည့်အလား အရည်ပြားတခုလုံး ကွာထွက်မတတ်အခြေအနေနှင့် သနားစရာပင်။

တုတ်ကို ကိုင်ကစားရာမှ ခုန်အချတောင် မျက်စေ့ထဲ တုတ်စတုံး သွားသဖြင့် ဆေးရုံတင်လာရသော ကလေး။ ကံကောင်း ထောက်မ၍ မျက်ခွံသာ စုတ်သွားသည်။ မျက်လုံးကို မထိ။

နေဝင်ရိတရောအချိန် ဝမ်းအောင့်ရာမှ လေဆေးနှင့် ဓာတ်ဆီပုလင်း မှားသောက်ပြီး ရောက်လာသော လူမမာ။

ဤသို့လျှင် တညနေလုံး မတော်တဆဖြစ်ပြီး ရောက်လာသော လူမမာများဖြင့် ပြည့်နေတော့သည်။

‘အင်း လူတွေ တကယ်လဲ မတော်တဆ နိုင်ကြတာကိုး’ ဟု ပြောမိပြီး အိမ်အပြန် နေအိမ်၌ စာတစောင် ရောက်နေပြန်သည်။

ရေစိုနေသော လှေကားပေါ်မှ အဆင်းတွင် ကျွန်တော်၏ ဘကြီး မတော်တဆ ချော်ကျပြီး ခါးနာသွားသဖြင့် မော်လမြိုင် ဆေးရုံတင်ထားရသည်ဟု စာ၌ပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် ည ဆယ်နာရီ ကျော်သွားသည်။ စာကြည့်စရာ ကြည့်ပြီး သံပရာရည်တခွက်ကို ကိုယ်တိုင် ဖျော်သောက်လိုက်သည်။ တညနေလုံး လုံးထွေးလာသော မတော်တဆ ကိစ္စများ ဤတွင် ပြီးရောဆိုကာ ဖန်ခွက်ကို စာပုံပေါ် ပြန်အချ လက်ထဲမှ ကျကွဲသွားသည်။ ‘အင်း၊ သူများတွေ မတော်တဆ ပြီးကြလို့ ငါ့အလှည့် ရောက်လာပါကလား’ ဟု ဆိုရင်း တံမြက်စည်းနှင့် ကောဇက်သိမ်းရသည်။ သို့မဟုတ် ဖန်ကွဲကြောင့် တယောက်ယောက် မတော်တဆ ဖြစ်လေဦးမည်။

နောက်နေ့ နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန်တွင်လည်း အိမ်ရှေ့အိမ်မှ သုံးဘီးဘိုင်စကယ်ကို ခုတ်ပေါ်တင်ပြီး ညီအကို နှစ်ယောက် လူကြရာမှ ခေါင်းကွဲကုန်သဖြင့် ဆေးထည့်ပေးရသေးသည်။

ယခုကဲ့သို့ စက်မှုထွန်းကားလာသောခေတ်တွင် နေအိမ်တိုင်း၌ လျှပ်စစ်မီးရှိသည်။ လျှပ်စစ်မီးပူ ရှိသည်။ လျှပ်စစ်ရေနှေးတည်ကရိယာရှိတတ်ကြသည်။ ဤသို့သော အန္တရာယ်နှင့် မကင်းသည့် ဤခေတ်ပေါ် တန်ဆာပလာများကြောင့်၎င်း၊ ဓားတုတ်စသည် ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းတို့ကြောင့်၎င်း၊ ပိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံ စသည်

တို့ကြောင့်၎င်း အသစ်အဆန်းပစ္စည်းမျိုးစုံတို့ကြောင့် မတော်တဆအန္တရာယ်မှာ တနေ့တခြား တိုးတက်လျက်ရှိသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါရဂူကြီးများ လေ့လာချက်အရ မတော်တဆ ဖြစ်ပျက်မှုများအားလုံးအနက် အိမ်တွင်း မတော်တဆကြောင့် အသက်သေဆုံးရသူများမှာ အများဆုံးဖြစ်သည် ဆိုပါသည်။ အောက်ပါဇယားတို့ကို ရှုပါ။

အားလုံးသော မတော်တဆကိစ္စကြောင့် သေဆုံးကြရသူများ အနက် အိမ်တွင်း ဖြစ်ပွားသော မတော်တဆ ရာခိုင်နှုန်း။

၁၉၆၀ ခုနှစ်

နိဗ္ဗိ	ကျား	မ		
ကနေဒါ	၁၇.၉	ရာနှုန်း	၃၀.၇	ရာနှုန်း
ဖင်လန်	၁၁.၈	။	၃၂.၁	။
ဟန်ဂေရီ	၁၇.၀	။	၄၉.၃	။
အင်္ဂလန်	၂၁.၂	။	၅၁.၄	။
နယ်သာလင်	၁၀.၇	။	၅၆.၄	။
နယူးဇီလန်	၁၀.၃	။	၄၃.၁	။
နော်ဝေး	၂၃.၄	။	၆၉.၃	။
ဂျပန်	၁၁.၃	။	၃၂.၃	။
စကော့တလန်	၂၇.၃	။	၆၇.၇	။
အမေရိကန်	၁၉.၂	။	၃၉.၇	။

အိမ်တွင်း မတော်တဆကြောင့် အသက် သေဆုံးရသူများ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မနည်းလှပါ။ အချို့ နိုင်ငံ၊ ဥပမာ နော်ဝေးနိုင်ငံမှာ ဆိုလျှင် မတော်တဆကြောင့် အမျိုးသမီးများ သေဆုံးရမှုများ

အနက် ၆၉ ရာနှုန်းမှာ အိမ်တွင်း သွယ်တန်းထားသော ဓာတ်ကြီးများ ချွတ်ယွင်းချက်၊ မီးမရှိသဖြင့် မမြင်မကန်းနှင့် လှေကားပေါ်မှ အဆင်း ဦးဆက်ချက်ရာရာမှ စသည် အိမ်တွင်း မတော်တဆ ကိစ္စများနှင့်သာ အသက်သေဆုံးကြရသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အခြားရောဂါများနှင့် ယှဉ်သော်

ယခုခေတ်တွင် လူသားတို့ကို ဒုက္ခအပေးဆုံး ရောဂါအန္တရာယ်ကို ပြုပါဟုဆိုလျှင် လူတိုင်းက တီဘီအဆုတ်ရောဂါကို ညွှန်ပြကြပါလိမ့်မည်။ သို့အတွက်လည်း အဆုတ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် နိုင်ငံအသီးသီးက ဝေဖန်ကြေးကျခံ၍ တိုက်ဖျက်လျက် ရှိကြသည်။

သို့သော် လူတို့ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးရောဂါဟု မြင်ကြသော အဆုတ်ရောဂါနှင့် အိမ်တွင်း မတော်တဆ အန္တရာယ်ကို ယှဉ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် တဖက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပြန်သည်။

တဖက်ပါဇယားကို လေ့လာလျှင် နိုင်ငံအတော်များများ၌ မတော်တဆကိစ္စကလေးများကြောင့် သေဆုံးရသူများကအဆုတ်ရောဂါထက်ပင် ပိုသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အချို့ နိုင်ငံများ၊ ဥပမာ နယ်သာလင်နိုင်ငံဆိုလျှင် အဆုတ်ရောဂါထက်ပင် လေးဆမျှ ပို၍ သေဆုံးသူ များသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

တဖန် လူတို့သေဆုံးကြရသော ရောဂါပေါင်းစုံကို ပြန်လေ့လာမည်ဆိုလျှင်

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု ၁၉၄၅ စာရင်းအရ ရောဂါအန္တရာယ်မျိုးစုံကြောင့် လူများ သေဆုံးကြရသဖြင့် နိုင်ငံအတွက် ယုတ်လျော့ သွားသော လုပ်အားနှစ်များ စာရင်း ဇယားကို စာမျက်နှာ ၁၀၃ တွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

မတော်တဆအန္တရာယ်နှင့် အဆုတ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသူများစာရင်း နှိုင်းယှဉ်ချက် ၁၉၆၀ စာရင်း။

မိုင်	ကနေ့ခါ ဖင်လန် ဟန်ဝေရီ ဂျပ်စ် နယ်သာ လန် ဝိလန် ဝေး	နယူး နော် အင်္ဂလန် စကော့ အမေ ရိကန်
နှစ်စဉ်မတော်တ ဆက်ပွဲများဖြင့်		
သေဆုံးရသူပေါင်း	၂၂၃၅ ၄၅၁ ၉၂၇ ၆၃၄၃ ၁၂၉၄ ၂၅၀ ၅၉၄ ၆၀၀၀ ၁၀၄၀ ၂၄၀၆၀	
အဆုတ်ရောဂါ		
ကြောင့်သေဆုံးရ သူပေါင်း	၅၂၃ ၁၂၆၃ ၃၀၉၇ ၃၁၀၀၄ ၃၂၅ ၀၄ ၂၂၉ ၃၄၃၅ ၅၀၉ ၁၀၆၇၀	

*မတော်တဆ အန္တရာယ်နှင့်အဆုတ် ရောဂါယှဉ်သော် ကာ မြားသည့်အဆပေါင်း

၂.၇ ၀.၄ ၀.၃ ၀.၂ ၄.၀ ၃.၁ ၂.၆ ၁.၇ ၂.၁ ၂.၃

*မတော်တဆကြောင့် ကွယ်လွန်သူများ၏စာရင်းကို အဆုတ်ရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သူများနှင့်စား၍ ရသောရလတ်။

သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းရင်း	လုပ်အား လျော့ သော နှစ် များ ထောင် ၀ ဇာနီး ရာခိုင်နှုန်း	စုံစုပေါင်းအနက် ရာခိုင်နှုန်း
မတော်တဆ	၁၉၀၀	၁၂.၆
နှလုံးရောဂါ	၁၀၉၂	၁၂.၀
အဆုတ်အအေးမိ	၁၂၇၄	၀.၁
ကင်ဆာမျိုးစုံ	၁၁၅၅	၇.၃
အဆုတ်ရောဂါ	၁၁၄၄	၇.၃
ကျောက်ကပ်ရောဂါ	၄၀၄	၃.၁
သွေးကြောနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါပေါင်းစုံ	၄၆၅	၃.၀
ရောဂါမျိုးစုံ စုစုပေါင်း	၁၅၇၂၀	၁၀၀

ဤဇယားအရ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် မတော်တဆကြောင့် သေဆုံးရသူများမှာ အခြားရောဂါမျိုးစုံအနက် မည်သည့် ရောဂါနှင့်မျှ မယှဉ်သာအောင် များပြားနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အခြားနိုင်ငံများတွင် ဤအတိုင်း စာရင်းအတိအကျ ရှိလိမ့် မည်ဟု မဆိုလိုသော်လည်း မတော်တဆ အန္တရာယ်က မသေး ကြောင်း ခန့်မှန်းနိုင်ကြပါသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လူသတ်ကောင်ကြီးဟု အသိအမှတ်ပြု ထားကြသော နှလုံးရောဂါ ကင်ဆာရောဂါစသည်ရောဂါကြီးတို့ ထက်ပင် မတော်တဆ အန္တရာယ်က ပိုကဲလျက် ရှိပါသည်။

ဤသို့ မတော်တဆ ကိစ္စကလေးများကြောင့် တရက်ထက် မနည်း လုပ်အားပျက်လောက်အောင် အနားယူ ကုသရသော

လူမမာများကို လေ့လာလျှင် (သာမန်ပွန်းပဲ ကဲ့ရဲ့သော ဒဏ်ရာ မျိုး မပါသေး။)

၁၉၅၇-၅၈ စာရင်း

လူတသောင်းလျှင် တနှစ်အတွင်း မော်တော်ကားတိုက်၍ ဒဏ်ရာ ရသူပေါင်း ၂၀။

အလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ရင်း ဒဏ်ရာသူပေါင်း ၄၈။

အိမ်တွင်း မော်တော်တဆကြောင့် ဆေးရုံရောက်သူပေါင်း ၁၁၄။

အခြား မော်တော်တဆမျိုးစုံ ၈၉။

တနည်းအားဖြင့် အိမ်တွင်နေရင်း ဗာဟိရ လျှောက်လုပ်နေရာ မှ ဓားထိုး ဓာတ်လိုက်၊ မီးလောင် စသည် မော်တော်တဆဖြစ်ရသည့် အန္တရာယ်က ကြောက်စရာ အလွန်ကောင်းပါသည်ဆိုသည့် လမ်းမ ပေါ်မှ မော်တော်ကား အန္တရာယ်ထက် ငါးဆမျှပင် ပို၍အရေး ကြီးကြောင်း ပြနေပါသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံတခုတည်းတွင် ၁၉၅၀ ခုနှစ်အတွင်းက အသက် ၂ နှစ်အောက် ကလေးပေါင်း ၃၅၀၀၀ ကျော်မှာ မိဖများ ပေါ် ဆမှု မော်တော်တဆကြောင့် ဆေးရုံတင်ခဲ့ရသည်။ တနည်းအားဖြင့် နှစ်စဉ် ကလေး ၄၀ လျှင် တယောက်ကတော့ ဆေးရုံရောက်ရ သည်သာ။ ယင်း မော်တော်တဆ ကိစ္စအားလုံးမှာလည်း အိမ်တွင်း၌ သာ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်သည်ဆိုပါသည်။

မော်တော်တဆဖြစ်သူပေါင်း ဆန်းကျော်ဖြီ

၁၉၅၃ ခုနှစ်အတွင်း အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် လေ့ လာချက်အရ အိမ်တွင်းမော်တော်တဆ ထိခိုက်မှုများအနက် တဝက်

လောက်သာ ဆရာဝန်ထံရောက်ကြသည်ဆိုပါသည်။ ကျန် တဝက် မှာ မိမိအိမ်ရှိ အရေးပေါ် ကုသနည်းများဖြင့် ဖြစ်သလို ကုသ ယူကြသည် ဆိုပါသည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် မော်တော်တဆ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသူများ၏ နှုန်းမှာ လူတထောင်လျှင် ၂၀၀ ထက် မနည်း ရှိသည် ဆိုပါသည်။

နောက်ဆုံး ခန့်မှန်းချက်အရ ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင်လည်း တနှစ် လျှင် အိမ်တွင်းမော်တော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ဆေးရုံဆေးခန်းရောက် ရသူ နှစ်သန်းကျော်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အကြမ်းအားဖြင့် လူ တထောင်လျှင် ၄၀ မှာ နှစ်တိုင်း မော်တော်တဆကြောင့် ဆေးရုံ ရောက်ရသည်သာ။ (ဤသည်ပင် ပြင်ပဆရာဝန်များနှင့် ကုသမှုခံ ယူကြသော စာရင်း မပါသေး။)

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၌ ဆရာဝန်များ လေ့လာချက် အရ၊

အိမ်တွင်း မော်တော်တဆကြောင့် တနေ့ထက်မနည်း လုပ်အား ပျက်သူ တနှစ်လျှင် လူဦးရေ ၁၉ သန်း။

မော်တော်တဆ ဖြစ်မှုမျိုးစုံ၏ ရာခိုင်နှုန်း ၄၁။

၁၉၆၀ ခုနှစ် စာရင်းအရ အိမ်တွင်း မော်တော်တဆကြောင့် တရက်ထက်မနည်း ဆေးရုံတက် ကုသမှုခံယူရသူ လူဦးရေ ၄၄ ယောက်တွင် တယောက်ရှိသည်။

ယင်းသို့ ဒဏ်ရာရသူများအနက် ၁၅၀၀ တွင် တယောက်မှာ တသက်လုံး ဒုက္ခိတဘဝ ရောက်သွားကြသည်သာ။

နဂူးဇီလန်နိုင်ငံ စာရင်းအရ ဆေးရုံတင်အားလုံးကိုလေ့လာ လျှင် ခုတင် ၂၀ လျှင် ၁ လုံးမှာ အိမ်တွင်း မော်တော်တဆ ဒဏ် ရာကြောင့် ဆေးရုံတင်ထားပေးရသူဖြစ်သည်ဆိုပါသည်။ အဆိုပါ

နိုင်ငံတွင် လူဦးရေ ၂-သန်းမျှသာ ရှိသေးသော်လည်း မတော်တဆ ကိစ္စကြောင့် နှစ်စဉ် ဆေးရုံတင်ပေးရသူ ၈၃၂၃ ယောက်ရှိသည် ဆိုပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် လူဦးရေ ၂၆၀ လျှင် တယောက် ကိုတော့ ဆေးရုံတင်ခဲ့ရသည်သာ။

အိမ်တွင်း မတော်တဆအန္တရာယ်မှာ မသေးပါ။ နိုင်ငံပေါင်းစုံ လေ့လာချက်အရ လူအားလုံး၏ ၅%မှ ၁၀%မှာ နှစ်စဉ် မတော်တဆကြောင့် ဆေးရုံတင်ခဲ့ရသည်။ လုပ်အားတရက်ထက်မနည်း ပျက်ကွက် ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

လုပ်အားတန်ဖိုး

ရောဂါတခု၏ ဒုက္ခပေးပုံကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် လေ့လာနိုင်ပါ သည်။ ဥပမာ အဆိုပါရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသူများ၊ သို့မဟုတ် အဆိုပါရောဂါကြောင့် ဆေးရုံတက်ကုသမှုခံယူရသူများစာရင်းကို လေ့လာလျှင် အဆိုပါရောဂါ၏အန္တရာယ်ကို သိနိုင်ကြပါသည်။

လူတို့၏ လုပ်အားပျက်ကွက်ချက်ကိုမူတည်၍ အဆိုပါရောဂါ တခု၏ အန္တရာယ်ကို လေ့လာနိုင်သေးသည်။

ဥပမာ ကလေးများဆိုလျှင် အဆိုပါရောဂါကြောင့် ကျောင်း ရက်ပျက်သည့်နေ့များ၊ အလုပ်သမားဆိုက အလုပ်မဆင်းနိုင် သည့်ရက်များတို့ကိုလည်း လေ့လာနိုင်သေးသည်။

အိမ်တွင်း မတော်တဆ အန္တရာဆကြောင့် အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၆ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးများ ကျောင်းရက်ပျက်ကွက်သည့် နေ့ များကို လေ့လာလျှင် (အမေရိကပြည်ထောင်စု ၁၉၅၇-၅၈ စာရင်း)

ရက်ပျက်ကွက်သည့်နေ့ပေါင်း ကလေးတရာလျှင် တနှစ် ပျက်ကွက်သည်နေ့ပေါင်း

ကျား ၂.၉
မ ၁.၄

၁၆.၃
၈.၅

စုစုပေါင်း ၄.၃ ၂၄.၈

တနည်းအားဖြင့် တနှစ်တွင် ကလေးတရာလျှင် အိမ်တွင်း မတော်တဆ ကိစ္စကြောင့် ၂၄.၈ ရက်မှာ ကျောင်းပျက်ကြသည် သာ။

ဤသတိုင်းပင် တိုင်းပြည်အတွက် လုပ်အားပေးနေသောလုပ် သားကြီးများကို လေ့လာလျှင် အိမ်တွင်း မတော်တဆ ကိစ္စက လေးများကြောင့် အလုပ်လုပ်ရက် ပျက်ကွက်ရသူများမှာ (အမေ ကန်ပြည်ထောင်စု ၁၉၅၇-၅၈ စာရင်းများအရ)။

အလုပ်မတက်နိုင်သည့်ရက်ပေါင်း လုပ်သားတရာ ဘနှစ် သန်းဂဏန်းဖြင့် လျှင် ပျက်ကွက်သည့် နေ့ရက်ပေါင်း

ကျား ၇.၁
မ ၇.၃

၁၆.၉
၄၁.၃

စုစုပေါင်း ၁၄.၄ ၅၈.၂

တနည်းအားဖြင့် ကျားမမဟုတ်လုပ်သားတရာလျှင် တနှစ်လျှင် အိမ်တွင်းမတော်တဆကိစ္စကြောင့် အလုပ်မတက်နိုင်သည့် ရက် ပေါင်း ၅၈ ရက် ကျော်နေပါသည်။

ရောဂါတခုတည်းကြောင့်ပင် ဤမျှ ရက်ပျက်နေသည့်အ ကြောင်းရင်းကို ရှာကြံပြုပြင်ကြဖို့ အချိန်ရောက်ပြီဟုဆိုရပါမည်။

ဤသို့သင်္ချာနည်းဖြင့် ထည့်တက်တော့ ထိခိုက်မှုများအပြစ် မတော်တဆ ကိစ္စကြောင့် နာကျင်နေရသည့်တန်ဖိုး၊ စိတ်ညစ်ရ သည့်တန်ဖိုး၊ နောက်ဆုံး သေဆုံးသည့်အခါ ဆုံးရှုံးရသည့်လူ၏ တန်ဖိုးတို့မှာလည်း မခန့်မှန်းနိုင်အောင် များပြားလှသေးသည်။

မတော်တဆရရှိသည့် ဒဏ်ရာချင်းတူသည့်တိုင် ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်သည့် ဇာတ်လမ်းက မတူသေးချေ။

ဥပမာ မြို့ပေါ်မှ လူတယောက်၏ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ရေ နွေးပူလောင်သွားသည့်ဆိုပါစို့။ သူ့အဖို့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းက ကူညီရန်အသင့် ရှိကြသည်။ ၇ ရက်လောက်နှင့် ၎င်း၏ဒဏ်ရာမှာ အမာရွတ်ပင်မကျန်ပဲ ပြဿနာ ရှင်းသွားမည်သာ။ သို့သော် မြို့နှင့်မနီးသော တောရွာတခု၌ ဤအတိုင်းပင် ရေနွေး အလောင် ခံရသည်ဆိုပါစို့။ သူ့အဖို့ ဆေးရုံ ဆေးခန်းမနီးသဖြင့် ရာ ဘစ်ဖု သစ်ရွက်တို့ကို သွေးလိမ်း၊ သုတ်နေခြင်းဖြင့် အနာရင်းသွား ပြီး တဆင့်ထက်တဆင့် ပိုကဲလာကာ ဒုက္ခပင်လယ် ဝေပေတော့ မည်။ နောက်ဆုံး ကံကောင်း၍ ပျောက်သွားသည့်တိုင် အမာရွတ် ကြီးနှင့် ဦးခေါင်းစောင်းချင်စောင်းနေလိမ့်အုံးမည်။ သို့အတွက် လည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးသည့် နိုင်ငံငယ်များကို ဤမတော် တဆ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် အထူးအရေးကြီးလှသည်။

မတော်တဆဖြစ်မှုများကို အသေးစိတ် လေ့လာပြီး ကာ ကွယ်နိုင်သည့်အပိုင်းများကို ကာကွယ်မှုပြုထားကြရန် အချိန်တူ ပါပြီ။

မတော်တဆ ကိစ္စများကို လေ့လာပြီးသော နိုင်ငံများ စာရင်းအရ

၁။ မတော်တဆဖြစ်၍ သေဆုံးရသူများတွင် အသက်ငယ် ရွယ်သူကလေးများနှင့် အသက်ကြီးသူ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး ကြီးများအရွယ်တွင် အသေအပျောက်များလှသည်။

၂။ လူ့ဇာတိပိုင်းတွင် ယောက်ျားများက မိန်းမများထက် အရေးကြီးသော တာဝန်များကိုပါ ယူကြရ၍ လောမသိ ပို၍ သေ ကြသည်။

၃။ ကလေးများတွင်လည်း မျောက်ကဲ့သို့ အငြိမ်မနေ အစဉ် ဆော့နေတတ်သည့် ကျားကလေးများက မကလေးများထက် ပို၍ သေဆုံးတတ်ကြသည် ဆိုပါသည်။ အိမ်တွင်း၌ ထမင်းဟင်း ချက်ရာမှ မီးလောင်ပြီး သေဆုံးသူများတွင် အမျိုးသမီးကလေး များက အမျိုးသားများထက် ပိုကြသည်။

၄။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့် ဒဏ်ရာအမျိုးအစားချင်းတူသည့် တိုင် ဥပမာ လှေကားအမြင့်ပေါ်မှကျခြင်း၊ အသက် ၆၅ နှစ်အ ထက်လူကြီးများက အသက် ၅-၁၅ နှစ်အတွင်း လူငယ်များ ထက်အဆ ၃၀ မျှ ဒဏ်ရာပိုပြီးပြီး အသက်ဆုံး လွယ်တတ်ကြ သည်။

လိမ့်ကျမှုများ

ကလေး များတွင် မျောက်ကဲ့သို့ တွေ့ရာပေါ် တက်ဆော့၍ လိမ့်ကျသည့်လည်း ရှိသည်။

လူ့ဇာတိပိုင်းတွင် အလုပ်လုပ်ရာမှ လုပ်ငန်းအရ လှေခါးပေါ် ကျတတ်သည်။

လူအိုများတွင်မူ ဘာမဟုတ်သည့် ရေစိုနေသော ကြမ်းပြင်ပေါ် လမ်းညွှန်ရမ်း ဒုတ်ကောက်ချော်ထောက်မိပြီး လဲကျသည်လည်း ရှိသည်။

လိမ့်ကျမှုအားလုံး၏ ၅၀-၈၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ အိမ်တွင်း၌သာ ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏စာရင်းအရ ၁၉၆၂ ခု တနှစ်အတွင်း အိမ်ထဲ၌ လိမ့်ကျရာမှ သေဆုံးသူပေါင်း ၃,၂၀၀ ရှိခဲ့ရာ ယင်းတို့အနက် ၈၉ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် လူအိုများ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းအနက် အမေအို သုံးပုံနှစ်ပုံပါရှိ၍ အဖိုးအိုက သုံးပုံတပုံသာ ပါရှိသည်။ အဖိုးအို အမေအိုတို့မှာ ဘာမဟုတ်သည့် အိမ်တွင်းလိမ့်ကျသည့် ဒဏ်ကိုပင် မခံနိုင်ကြပေ။

အိတ်လီနိုင်ငံ ဆေးရုံစာရင်းများအရ အိမ်တွင်း မထော်တဆ ဖြစ်မှုများကြောင့် ဆေးရုံတက်ရသူများအနက် ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လိမ့်ကျမှုများကြောင့် ဖြစ်သည်ဆိုပါသည်။

အခြားတနည်းလေ့လာချက်အရ အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ အသက် ၆၅ နှစ် အထက် အမေအိုများက အသက် ဆယ် နှစ် ဝန်းကျင် ယောက်ျားကလေးများထက် လိမ့်ကျသော ဒဏ်ရာခြင်းတူသည့် တိုင် အဆပေါင်း ၆၆၀ခန့်ပို၍ သေလွယ်သည်ဆိုပါသည်။

အိမ်တွင်းမထော်တဆ အန္တရာယ်များအနက် လိမ့်ကျခြင်းကြောင့် ရသောဒဏ်ရာက ထိပ်ဆုံးက ဒုက္ခပေးလျက် ရှိပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

လေ့ကားထစ်များမှာ မနိမ့်လွန်းမမြင့်လွန်း တညီတညာတည်းရှိ ရန်လိုသည်။ လူအိုများရှိသောအိမ်တွင် လက်ကိုင်ကောင်းကောင်း

တတ်ထားပေးရန် လိုသည်။ လှေခါးထစ်ကြောင့် အများဆုံး လိမ့်ကျတတ်သည်။ လှေကားများကိုလည်း အစဉ်လင်းနေရန် မီးထွန်းပေးရန် လိုသည်။ အို လှေကားပါ အိမ်ထဲကမီးရောင်ရှိနေ တာပဲ ဟု ပေါ့ပေါ့ တွေးတတ်သူများတွင် အများဆုံးဒုက္ခပေး တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကျောင်လိမ်လှေကားမှာ လူများနှင့် မသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည်။

အချို့ အိမ်ရှင်မများက ယင်းတို့၏ အိမ်ကြမ်းခင်းကို ပြောင်လက်အောင် ပွတ်တိုက်ထားပြီး ဂုဏ်ယူလေ့ ရှိကြသည်။ အချို့ ဖရောင်းပင် တိုက်တတ်သေးသည်။ ဤနည်းကြောင့် ခြေချော် လဲပြီး ဒူးပြုရသူ၊ အဆစ်လွဲရသူ နည်းမည်မဟုတ်ပါ။ အထူး သဖြင့် လှေကားအတက်အဆင်းများကို ပွတ်တိုက်ခြင်းမပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

အချို့ ငွေကြေးတတ်နိုင်သော အိမ်များတွင် မချော်နိုင်အောင် ရော်ဘာခံထားသော ကော်ဇောအခင်းတို့ကို ခင်း ထားပေးနိုင်က ပိုကောင်းပါသည်။ သို့သော် ကော်ဇောပါ လျော့မကျစေရန် ကော်ဇောကို သေချာစွာ သံချိုက်ထားဖို့ အရေးကြီးသေးသည်။ အထူးသဖြင့် လူကြီးများစီးသော ဖိနပ် အောက်ခံမှာ ရော်ဘာဖြစ်သင့်သည်။ သားရေခံထားပါက မထော်တဆ ချော်ကျမှု လွယ်ကူလှသည်။

အလင်းရောင်ကို အရေးပေးဖို့ ကိစ္စက ရှိသေးသည်။ အထူးသဖြင့် လှေကားအတက်အဆင်းနှင့် လူသွားလမ်းများတွင် မီး မီတာခ မကုန်ကျစေရန် မှိန်မှိန်ကလေးသာ ထွန်းထားလေ့ ရှိသည်။ ဤသို့ မီးမှောင်နေသော လှေကားမှ တက်ဆင်းရာမှ လိမ့် ကျရသူများလည်း မနည်းတော့ပါ။ ဘာမဟုတ်သည့် မီးကို ချေ

တာထားခြင်းဖြင့် နောင် ဆေးရုံတင်ရသဖြင့်ဆေးဖိုးဝါးခ ကုန်ကျသောငွေနှင့်မကာမိပါ။

လှေကားများကို အိမ်ခမ်းနှင့်မခြား မီးလှေတံတပ်ဆင်ထားပါ။ အသုံးမပြုသောအချိန်တွင် မီးပိတ်ထားနိုင်သည်။

မီးလောင်ရခြင်း

အိန္ဒိယ နိုင်ငံ၊ သီဟိုဠ်နိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ တို့တွင် မီးလောင်သောဒဏ်ဖြင့် ဒုက္ခတွေ့ကြရသူများ မနည်းလှပါ။ အထူးသဖြင့် မီးလောင်ဒဏ်ရာဖြင့် သေဆုံးရသူများတွင် အိမ်ရှင်မများအများဆုံးပါဝင်ပါသည်။ ဖြစ်ကကတ်ဆန်း လုပ်ထားသော ရေနံဆီ မီးခွက်မျိုးသည် အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်သည်။ မတော်တဆ မှောက်သွားသည်နှင့် ရေနံဆီလည်း ဖိတ်စဉ် ထားပြီးသား ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအခါ နေအိမ်တခုလုံးသို့ မီးကူးရန် မခက်တော့ပါ။ သီဟိုဠ်နိုင်ငံမှ မီးလောင်ဒဏ်ရာပြီး ကွယ်လွန်သူ ၄၂၆ ဦးအနက် ၁၁၇ ဦး (၂၀%) မှာ အဆိုပါ အညံ့စား ရေနံဆီမီးခွက်ဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်သည် ဆိုပါသည်။ အနည်းဆုံး မတော်တဆ မှောက်ကျသည့် တိုင် အပြင်သို့ ရေနံဆီအလွယ်တကူ မပိတ်မစင်တတ်သည့် မီးခွက်များကိုသာ သုံးစွဲကြသင့်သည်။

မီးလောင်ဒဏ်ရာရသူများ အနက် ၆၀% မှ ၉၀% မှာ နေအိမ်တွင်းမှ မီးလောင်ဒဏ်ရာရခြင်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်အစားကို မီးစွဲလောင်ရာမှ တကိုယ်လုံး မီးကူးခံရသူများ ဖြစ်ကြသည့် ဆိုပါသည်။

လျှပ်စစ်မီးဖိုများ၊ ရေခွေးတည် ကိရိယာများ မရှိသေးသည့် လျှပ်စစ်မီးကြီးအသစ် သွယ်တန်းရာမှ ကြောက်ပြီး သုံးချောင်းထိုး

ပလပ်ကို ၂ ချောင်းထိုး ပလပ်နှင့် အလွယ်တကူလဲပြီး ဖြစ်သလို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ ပြီးနောက် ဓာတ်အားလိုက် မလိုက်ကို ရေခွေးတည်ပြီး လက်နှိက် စမ်းကြည့်တတ်သေးသည်။

လျှပ်စစ် ပစ္စည်းတို့မှာ လူတိုင်းအား အကျိုးပြုသလောက် ဂရုမစိုက်သောသူအား နောင်ကျင့်အောင် ဆုံးမတတ်သည်။

ဆေးလိပ် စီးကရက် သောက်တတ်သူများ၏ အန္တရာယ်က ရှိသေးသည်။ ဆေးလိပ်ကိုတော့ သောက်ကြသည်။ သို့သော် စိတ်ချရသော ဆေးလိပ် ခံခွက်ကိုတော့ ဝယ်ယူအသုံးပြုဖို့ အားမထုတ်လိုကြချေ။ ဆေးလိပ် စီးကရက် မီးကျန်များကို ဖြစ်ကတတ်ဆန်း လွှင့်ပစ်ရာမှ ထတောက် လောင်ကျွမ်းသော မီးက မနည်းတော့ပါ။

ကလေးများ မီးခြစ်ကိုယူပြီး ဆော့တတ်သည့် ဓလေ့က ရှိသေးသည်။ မီးလောင်မှု အားလုံး၏ ဆယ်ပုံတပုံမှာ ကလေးများ မီးခြစ်နှင့် ကစားရာမှ ဖြစ်ပေါ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးက အန္တရာယ်များလှသော မီးကို အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးများ မကိုက်တွယ် စေသင့်ချေ။

အဆိပ် သောက်မိခြင်း

မတော်တဆ ကိစ္စကလေးများနှင့် အသက် သေဆုံးကြရသူ များစွာရင်းတွင် အဆိပ်သောက်မိရာမှ သို့မဟုတ် အဆိပ်ငွေ့ကို မှားယွင်း ရှူမိရာမှ ကွယ်လွန်ရသူများက တတိယ အများဆုံး ဖြစ်သည်။

အောက်ပါ စာရင်းသည် မတော်တဆကြောင့် သေဆုံးရသူများအနက် အဆိပ်မှူးသောက်မိ၍ သေဆုံးရသူများ ရာခိုင်နှုန်းပြ စာရင်း ဖြစ်သည်။

ကနေဒါနိုင်ငံ	၉ %
အမေရိကန်	၈ %
ဂျပန်	၁၆ %
အင်္ဂလန်	၂၂ %
စကော့တလန်	၃၀ %

စုဆောင်းရရှိသော စာရင်းဇယားကို လေ့လာချက်အရ အဆိပ်သောက်မိသူများတွင် အသက် ၄ နှစ်အောက်ကလေးက အများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် အဆိပ်ပါသော ပိုးသတ်ဆေး၊ ကြေးပွတ်ဆေး၊ အိမ်သာ ကြေခွက်များ ချွတ်လေး စသည့် အဆိပ်ပါသော ခေတ်ပေါ် အိမ်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများက တနေ့တခြားတိုးတက်ပါသည်။

ဗူးအခွံ လှလှကလေးများနှင့် ရောင်းချလေ့ရှိသော ပိုးသတ်ဆေးများကို ကလေးများက ပို၍ နှစ်သက်တတ်ကြသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ တွေ့ရာ ပုလင်းတွင် ရေနံဆီ၊ ဓာတ်ဆီ ထည့်သိမ်းထားတတ်သော ဓလေ့ကြောင့် ရေနံဆီ ဓာတ်ဆီ သောက်မိသည့် ကလေးများမှာ မနည်းလှပါ။ စွန့်လွှတ်ရာ၌ အသုံးပြုသော မှန်စာမှန်ကို သကြားနှင့် မှားပြီး ယူစားသော ကလေးများလည်း ရှိပါသည်။

အများဆုံး ဒုက္ခကတော့ အဆိပ်ပါသော ဆေးများကို ကလေးများ ယူသောက်မိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယခုခေတ်ပေါ်

ဆေးများကလည်း အစိမ်း၊ အဝါ၊ အပြာ စသည်ဖြင့် သောက်ချင်စဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ပြုပြင် ထားတတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးတော်တော် များများမှာ သောက်ရလွယ်အောင် သကြားရည်သုတ်ထားပေးတတ်သည်။ ဤသို့ သကြားရည် သုတ်ထားသော အရောင်စုံဆေးလုံး ကလေးများမှာ ကလေးများ အကြိုက် ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးများက တိတ်တဆိတ် လူကြီးစားသည့်ဆေးကို ခိုးစားသည်လည်း ရှိသည်။ ထိုအခါ ပြင်းထန်သော အဆိပ်ပါသည့် ဆေးများဖြစ်နေက အော့အန်ပြီး ဆေးရုံရောက်ရတော့သည်။

သတိပြုရန်

ဆေးပုလင်းများကို တသီးအခြား စုထားပါ။ အစားအစာများနှင့် ရောမထားပါနှင့်။ ကလေးမမီနိုင်သော နေရာတွင် စုပြီးသော ခတ်ထားနိုင်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် အိပ်ရာဘေး၌ထားသော အိပ် ဆေး ပုလင်းများက ဒုက္ခအပေးဆုံးဖြစ်သည်။ သောက်သူကိုယ်တိုင်ကပါ မသောက်ရသေးသလို၊ ယောက်ျားသလိုလို ဖြစ်ရာမှ နောက်တလုံးသောက်ချမိပြီး ဆေးလွန်သွားတတ်သည်။ အဆိပ်ဖြစ်စေမည့် ဆေးမှန်သမျှကို တသီးတခြား ထားသင့်သည်။

အသုံးမပြုတော့သော ဆေးများကို ပို၍သေချာစွာ သိမ်းသင့်သည်။

အချို့နိုင်ငံမှ ဆေးဆိုင်များတွင် လူထုက ယူလာပြသော ဆေးများကို ဒီဆေးကို ဒီလိုသိမ်း၊ ဒီဆေးကိုပြစ်လိုက် စသည်ဖြင့် ညွှန်ကြားတတ်သည်။ ဤသို့ မလုပ်နိုင်၍ ဆေးအမည် မမှတ်မိတော့သော ဆေးများကို သွန်ပစ်သင့်ပါသည်။

ရေနစ်ခြင်း

ဘောင်မရှိသော ရေတွင်း၌ သော်၎င်း၊ ရေကန်များ၌ ရေကူး
ရာမှ၎င်း၊ လူငယ်များ မကြာခဏ ရေနစ်သေဆုံးတတ်ပါသည်။
ပြင်သစ်နိုင်ငံမှ စာရင်းအရဆိုလျှင် တတော်တဆကြောင့် သေဆုံး
ရသော ကလေး ၆၅% မှာ ရေနစ်ရာမှ သေဆုံးကြရသည် ဆိုပါ
သည်။

၁၉၆၀ ခုနှစ် အတွင်းကလည်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌
ရေနစ်၍ သေဆုံးရသော ကလေးပေါင်း ၅၀၀ ကျော်ရှိသည်
ဆိုပါသည်။

ယင်းသို့ကွယ်လွန်ရသူများအနက်

- ကလေး ၁၇၀ မှာ ရေချိုးခမ်းမှ ရေကန်တွင်း၌ ရေနစ်ကြရသည်။
- ။ ၇၅ ဦးမှာ ရေကူးကန်များ၌၎င်း၊
 - ။ ၇၀ မှာ ဘောင်မရှိသော ရေတွင်းများ၌၎င်း၊
 - ။ ၇၅ ဦးမှာ ရေကန်များ၌၎င်း၊
 - ။ ၁၁၀ မှာ အခြားနေရာများ၌၎င်း ရေနစ် သေဆုံးကြရ
သည်ဆိုပါသည်။

အချို့ကလေးများ လူနေအိမ်ဘေးမှ ရေမြောင်းများ၌ ကျ
ပြီး သေဆုံးသည်လည်းရှိသည်။ အထူးသဖြင့် မိုးတွင်းအခါ၌ ရန်
ကန်မြို့ပေါ်တွင်ကလေးများ ရေမြောင်းထဲမကြားစာ လိမ့်ကျ
တတ်ကြပါသည်။ ထိုအန္တရာယ်လည်း မသေးလှပါ။

အခြားမတော်တဆ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော

အန္တရာယ်များ

ချွန်ထက်သောဒါး၊ ဒုတ်များနှင့် ကလေးများ ကစားခြင်း၊
လျှပ်စစ်ကရိယာများကို ကလေးများ မတတ်တတ်နှင့် ကိုင်ခွင့်
ပြုခြင်း စသော မတော်တဆ အန္တရာယ်များမှာ မသေးပါ။

ယင်းကို ကာကွယ်ရန် အထူးသဖြင့် မဖွံ့ဖြိုးသေးသောနိုင်ငံများ
အဖို့ အထူး အရေးကြီးလှသည်။ ယနေ့မှစ၍ တိုင်းပြည်အတွက်
လုပ်အားမလျော့စေရန် မိမိတို့ အိမ်တွင်းမှစ၍ ပြုပြင် ကာကွယ်
ကြပါစို့။

နောက်ဆက်တွဲ

မြန်မာနိုင်ငံမှ ရရှိသောစာရင်းများ
မြန်မာနိုင်ငံမှ တနှစ်အတွင်းမတော်တဆ ကိစ္စများကြောင့်
သေဆုံးရသူများ (အစိုးရဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများမှ စာရင်းသာ
ဖြစ်သည်။)

ခုနှစ်	အဆိုပါနှစ်အတွင်း ဆေးရုံ၌ သေဆုံးသူပေါင်း
၁၉၅၅	၁၀၂၀
၁၉၅၆	၁၂၇၄
၁၉၅၇	၁၂၇၆
၁၉၅၈	၁၀၀၆
၁၉၅၉	၉၁၄
၁၉၆၀	၉၂၆

ခုနှစ်

အဆိုပါနှစ်အတွင်းဆေးရုံ၌
ဆေးဆုံးသူပေါင်း

၁၉၆၁
၁၉၆၂
၁၉၆၃

၁၀၃၀
၉၂၆
၉၂၀

ဆေးရုံ စာရင်းတခုတည်းနှင့်ပင် မတော်တဆများကြောင့်
နှစ်စဉ် လူတထောင်မျှ သေကြရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတစ်ခုလုံးမှ ဆေးရုံတက်လာရသော သူများ၏
ရောဂါဝေဒနာအမျိုးအစားခွဲ၍ တန်းစီဇယားကို လေ့လာ
လျှင် (၁၉၆၄ စာရင်း)

- ၁။ မတော်တဆ ဖြစ်ရာမှရသော ဝေဒနာများ၊
- ၂။ အသက်ရှူလမ်း၊ အဆုတ်၌ ဖြစ်သော ရောဂါမျိုးစုံ
(တီဘီမပါဝင်)၊
- ၃။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှရောဂါများ၊
- ၄။ အူများ၌ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါများ၊
- ၅။ တီဘီရောဂါမျိုးစုံ၊
- ၆။ သွေးကြောနှလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါများ၊
- ၇။ အကြော၊ ဦးနှောက်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ၊
- ၈။ ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံ၊

မတော်တဆဖြစ်ရာမှ ရတတ်သော ဝေဒနာက အခြားအခြား
သော ဝေဒနာမျိုးစုံ၏ ၁၂.၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။

၁၉၆၆ - ၆၇ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံ စက်ရုံအလုပ်ရုံများမှ
ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များ

(ကိုဏ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအရ)

ထိခိုက်သော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း	သားမန်	စိုးရိမ်	ပျက်စီး	အန္တရာယ် ရှုပေါင်း စုစုပေါင်း
မျက်စိ	၁၇၆	၄	မရှိ	၁၀၀
ခေါင်း	၁၀၅	၉	။	၁၉၄
လည်ပင်း	၉၃	၂	။	၉၅
ပခုံး၊ လက်မောင်း	၁၂၄၄	၇၅	။	၁၃၁၉
လက်နှင့် လက်ချောင်း	၁၄၅	၄	။	၁၄၉
ကိုယ်ထည်	၃၆၅	၁၄	။	၃၇၉
ခြေနှင့် ခြေမျက်စိ	၁၀၂၇	၂၅	။	၁၀၅၂
ခြေဖဝါးနှင့်ခြေချောင်း	၀၉	၁၄	၄	၁၀၇
အခြားထိခိုက်မှုမျိုးစုံ	၃၃၂၄	၁၄၇	၄	၃၄၇၅
စုစုပေါင်း	၆၆၄၀	၂၉၄	၀	၆၉၅၀

ဖြစ်ပွားထိခိုက်မှု အန္တရာယ်များ

၁၉၆၆-၆၇ စက်ရုံ အလုပ်ရုံများမှ အန္တရာယ်ရသူပေါင်း

အန္တရာယ်အရင်းအမြစ်	သားမန်	စိုးရိမ်	ပျက်စီး	စုစုပေါင်း
ကုန်တင်ကုန်ချ	၄၉၄	၂၁	-	၅၁၅
စက်ကြီးမောင်းနှင်မှု	၂၅၄	၃၇	၂	၂၉၃
လိမ္မော်ကျမှု	၁၉၃	၁၂	-	၂၀၅
နင်းမိမှု၊ ရိုက်မိမှု	၀၀၅	၂၀	-	၉၀၅
လဲကျဆောင့်မိမှု	၅၀၂	၂၂	၁	၆၀၆

အန္တရာယ်အရင်းအမြစ် သာမန် စိုးရိမ် ပျက်စီး စုစုပေါင်း

လက်ကရိယာတန်ဆာပလာ				
ထိမိမှု	၁၀၀	၅	-	၁၉၃
စက်ရုံအသွန် သယ်ပို့ဆောင်မှု	၀၅	၀	-	၉၃
အရေပူလောင်မှု				
(အက်ဆစ်အပါအဝင်)	၇၀	၉	-	၇၉
အဆိပ်သင့်မှု	-	-	-	-
အပူဟတ်မှု	၅	-	-	၅
အထွေထွေ	၅၇၁	၁၃	၁	၅၈၅
ပေါင်း	၃၃၂၄	၁၄၇	၄	၃၄၇၅

မြန်မာနိုင်ငံ၌ မီးအန္တရာယ်ကြောင့်လည်း ၁၅နှစ်အတွင်း ၅၆၈ သန်းကျော်ဖိုး ပစ္စည်းဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီ

၁၉၅၃ ခုနှစ်မှ ၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ၁၅ နှစ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံ တဝန်းလုံး၌ မီး ၂၆၁၉၀ အကြိမ် လောင်ကျွမ်းခဲ့ရာ ပြည်သူနှင့် အစိုးရ ပစ္စည်းစုစုပေါင်း ကျပ် ၅၆၈-၀ သန်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည် ဆို ပါသည်။

၁၉၆၂ ခုနှစ် အတွင်း မီးလောင်သည့် အကြိမ်ပေါင်းမှာ ၇၀၀၈ ကြိမ် ရှိခဲ့သဖြင့် အကြိမ် အများဆုံး ဖြစ်ခဲ့ပြီး ၁၉၅၇ ခုနှစ်အတွင်း၌ ပစ္စည်းဆုံးရှုံးမှု အများဆုံးဖြစ်ခဲ့သည့် ပစ္စည်းတန်ဖိုး ကျပ် ၉၃ သန်းမျှ ဆုံးရှုံးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ တဖက်ပါ အတိုင်း မီးလောင်ကျွမ်းခဲ့သည်။

ခုနှစ်	မီးလောင်ကျွမ်းသည့် အကြိမ်		ပျက်စီးဆုံးရှုံးရသည့် ပစ္စည်းတန်ဖိုး (သန်း၀တန်းဖြင့်)
	အကြိမ်	အကြိမ်	
၁၉၅၃	၆၅၅		၂၀
၁၉၅၄	၁၁၁၉		၇၂.၇
၁၉၅၅	၁၀၄၇		၃၀.၄
၁၉၅၆	၈၁၅		၂၅.၆
၁၉၅၇	၆၈၅		၉၃
၁၉၅၈	၉၆၂		၅၀.၆
၁၉၅၉	၈၄၇		၁၀
၁၉၆၀	၈၉၉		၃၆.၂
၁၉၆၁	၉၉၂		၃၂.၀
၁၉၆၂	၇၀၀၀		၂၅.၃
၁၉၆၃	၁၄၄၁		၂၇.၅
၁၉၆၄	၁၆၄၉		၁၂.၀
၁၉၆၅	၂၃၂၆		၃၀.၁
၁၉၆၆	၂၅၉၅		၂၁.၃
၁၉၆၇	၃၁၅၀		၄၇.၅

မြန်မာနိုင်ငံတွင် တနှစ်ထက်တနှစ် မီးလောင်မှုပိုမိုလာခဲ့သည်။ မီးလောင်ကျွမ်းသည့်အကြိမ် တိုးတက်လာသလို ပြည်သူ့ ပစ္စည်း ဆုံးရှုံးမှုလည်း တိုးတက်လျက်ရှိသည်။

ယင်း မီးလောင်မှုများအနက် မတော်တဆကြောင့် မီးလောင် ရသောအမှု မည်မျှ ရှိနေမည်ကို မည်သူမျှ မခန့်မှန်းနိုင်ချေ။

မတော်တဆ အန္တရာယ်ကို မိမိအိမ်တွင်းမှပဲ သတိထား ပြုပြင်ကြရန် အချိန်တန်ပြီ မဟုတ်ပါလော။

သီဟိုဠ်ပင်တို့ မည်သည် မြင့်လှသည် မဟုတ်။ သို့သော် အကိုင်း အခက်မှာ ဝေဆာလှပေသည်။ ကျွန်တော်တို့ ထိရွာသို့ ရောက် သွားချိန်တွင် သီဟိုဠ်ပင်၌ သီဟိုဠ်သီးများ အပြည့်ဖြစ်နေပါ သည်။ သီဟိုဠ်စေ့မှာ ကျွန်တော်တို့ ကလေးများအဖို့ ခိုးတိုက် ရန် တန်ဖိုးရှိလှသည်။ လျော်စားပါကလည်း အရသာ ထူးကဲ ပါသည်။ သီဟိုဠ်သီးမှာလည်း ကျွန်တော်တို့အဖို့ စား၍ဝသည်။ ကျေနပ်သည်မရှိ။ အစဉ်အရသာတွေ့နေတတ်တော့၏။ သို့အတွက် ကျွန်တော်နှင့် ကလေး တစ်စုမှာ အစဉ်လိုလို ဖုန်းကြီးကျောင်း ရေကန်နားမှ သီဟိုဠ်ပင်ပေါ်၌သာ စခန်းချလေ့ ရှိ၏။

လူကြီးများတွေ့၍ အော်လျှင် ခေတ္တမျှ ဆင်းကြသည်။ ပြီးနောက် သစ်ပင်ပေါ်၌သာ။ တခါတရံ သစ်ပင်ပေါ်၌ပင် လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားလိုက်သေးသည်။

တနေ့သော် ကျွန်တော်တို့ လူသိုက်သည် ထုံးစံအတိုင်း သီဟိုဠ် ပင်၌ မျောက်ကပင် အခွန်ဆက်ရလောက်အောင် ကစားနေ ကြစဉ် မမြော်လင့်ပဲ သီဟိုဠ်ကိုင်း ကျိုးကျသည်။ ကျွန်တော်နှင့် ကလေးလေးယောက်မှာ မြေကြီးပေါ် လွတ်ချလိုက်သည်နှင့် မခြား အမေလေး ဟူသော အော်သံနှင့်အတူ အားလုံး လွင့်စဉ် ကျသွားတော့သည်။

ကျွန်တော်တို့ တက်သော အပင်မှာ မြင့်လှသည်ဟု မဆိုသာ။ သို့သော် တဖက်ကုန်းလျှောနေရာ၌ ပေါက်နေသော အပင်ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တို့လည်း လန့်လန့်နှင့် ကုန်းလျှောဖက်သို့ ခုန်ချကြ သဖြင့် ပေ ၂၀ အမြင့်မှ ကျသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

အောက်ရောက်လျှင် မည်သူမျှ ပြန်မထနိုင်တော့ပါ။ ငါး ယောက်လုံး အော်ငိုကြသည်။ နောက်တော့ တယောက်မှာ

၁၄။ အရိုးကျိုးလျှင်

ခုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီး အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဖက်ဆစ် ဂျပန် များ ထိုးစစ် တိုက်စစ် ဆင်လာစဉ်က ကော့ကရိတ်မြို့မှ အဖြစ် အပျက် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစဉ်က စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအရ အုပ်ချုပ်သဖြင့် အတော်လေး ကြမ်းတမ်းလှသည်။ သို့အတွက် ကော့ကရိတ်မြို့သူ မြို့သားများ မှာ ဂျပန်စစ်သားများ ကင်းရှင်းရာ ကန့်မရန်ရွာသို့ ရှောင်နေ ကြရသည်။

ကန့်မရန်ရွာလေးမှာ မြို့နှင့်အတော် အလှမ်းကွာဝေးသော ကရင်ရွာကလေး ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဆိတ်ငြိမ်လှသည်။ တရွာ လုံးလိုလို ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်ကြပြီး ရွာဦးမှ ဖုန်းကြီးကျောင်း မှာ ခမ်းနားသည်။ ဖုန်းကြီးကျောင်းဝင်းမှ ရေကန်ကြီးမှာ တင်တယ်လှ၍ ရေကန်ကြီးပတ်ပတ်လည်၌ သီဟိုဠ်ပင်တို့ အစီအစဉ် ပေါက်နေကြပါသည်။

သတိပင် လစ်သွားသည်။ ကျွန်တော်ကတော့ သတိ မလစ်ပါ။ သို့သော် လက်ထောက်ပြီး ကျသဖြင့် လက်မောင်း အရင်း မှ ကျိုးသွားသည်။ လက်တခုလုံးမှာ လုံးဝလှုပ်မရ။ အလွန်အလွန် နှာကျင်နေသည်။ ထက်ပိုင်း ကျိုးသွားသော အရိုးမှာလည်း အရေပြားဖောက်ပြီး အပြင်သို့ ထွက်သည့်တိုင် အပြင်သို့ ငေါထွက်နေလေသည်။

ကျွန်တော်နှင့်အတူ အဖော်လေးယောက်အထဲမှ တယောက် ခေါင်းကဲ့ သွားသည်။ သိုးယောက် လက် ကျိုးသွား သည်။ တယောက်ခြေပုတ်တိုင် လည်သွားဟန်တူသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကျသောနေရာမှ ပြန်မထနိုင်တော့။ လူကြီး မိဖများ အပြေးလာကြသည်။ ဆူညံကဆူ၊ ပွက်ညှက်ပွက်နှင့် ဖြစ်နေပြီး ကျွန်တော်တို့ ငိုသံနှင့်ပေါင်းသော် ဖုန်းကြီးကျောင်း တခုလုံး ဆူညံနေတော့သည်။

ထိုခေတ် ထိုအခါတွင် ထိုကဲ့သို့သော တောရွာကလေး၌ အဘယ်မှာလျှင် အရိုးကု ဆရာသမားကောင်းကို ရှာတွေ့နိုင် အံ့နည်း။ ကလေးတွေကတော့ မျောက်ချောက်လို့ ကျိုးကုန်ကြ ပြီ။ ကုသပေးဖို့ဆရာကမရှိ။ ထိုသို့ အခက်အခဲတွေ့နေစဉ် ကျောင်း ပေါ်မှ ဆရာတော်ဖုရားရောက်လာပြီးကျွန်တော်တို့ကိုတယောက် ပြီး တယောက် ကျပ်စည်းပေးပါသည်။

အမှန်မှာ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဆေးဆရာမဟုတ်။ ယခင် အရိုးကျိုးသူများကိုလည်း ကုသပေးဖူးခြင်းမရှိ။ သို့သော် ယခုကဲ့သို့ သမားကောင်းများ မရှိချိန်၌ အရိုးကျိုးလျှင် ဤသို့ ကျပ်စည်းပေးရမည် ဟူသော အတွေ့အကြုံအရ ဝင်စည်းပေး ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာတော်က သင်္ကန်းအဟောင်းဖြင့် ဝါးခြမ်းကိုကပ်ပြီး ကျိုးသော အရိုးကို ကျပ်စည်းပေးလိုက်သည်။ ပထမတရက် နှစ်ရက်တွင် ကိုက်ခဲခဲ့သော်လည်း နောက် တနေ့တခြား သက်သာ သွားပါသည်။ တလမျှအကြာတွင် ကျပ်များပြန်ဖြေလိုက်သော အခါ ကျွန်တော်တို့အားလုံး အကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်သွားကြ ပါသည်။ ထိုရွာမှ ပြောင်းခါနီးတွင် ကျွန်တော်တို့လူသိုက် ယင်း သီဟိုဠ်ပင်ပေါ်သို့ စတိမျှ ပြန်တက်ခဲ့ကြသေးသည်။ မမေ့နိုင်ပါ။ ခြေလက်ကျိုးသည့်အခါ ကျပ်စည်းရသည့် တန်ဖိုးကို သတိရ၍ ပြန်လည်တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခုခေတ်တွင်မူ အရိုးကျိုးလျှင် ကုသပေးမည့် သမား ကောင်းများ ပေါ်ထွက် လာပါပြီ။ သို့သော် ထို သမားများက ကလေးများ လိမ့်ကျ ခြေ လက် ကျိုးတတ်သည့် သစ်ပင် အောက်ထိအစဉ် လာရောက်နိုင်မည် မဟုတ်။ အရေးကြုံသည့် အခါ လူ့နှာကို လိမ့်ကျသည့်နေရာမှ ဆေးရုံသို့ ပို့ရမည်သာ။

ဤသို့ အရိုးကျိုးသည့်နေရာမှ ဆေးရုံသို့ ပို့သည့်အခါ ကျိုး သွားသော အရိုးက အခြားသွေးကြောနှင့် အာရုံကြောတို့ကို ထိုး မိပြီး မပြတ်တောက်ကုန်အောင် ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် လမ်းခရီးကွာဝေးသော ကျေးရွာ များမှ ဆေးရုံသို့ တင်ပို့ရန် အရေးမှာ မသေးလှချေ။ အရိုး ထက် ပိုင်းကျိုးသွားသော လူ့နှာကို ကျပ်စည်းပဲ လှည်းနှင့်စင်ပါက ချွန်ထက်နေသော ကျိုးထားသည့်အရိုးပိုင်းက သွေးကြောနှင့် အာ ရုံကြောတို့ကို ရန်ရှာမည်သာ။ သွေးကြောများ ပြတ်ကုန်ပြီဆို လျှင် ထိုလူ့နှာ ဆေးရုံကို ရောက်လင့်ကစား ခြေလက်များကိုဖြတ် ပစ်လိုက်ရတတ်သည်။ သို့အတွက် လူတိုင်း ကန့်မရန်ရွာ ဖုန်းတော်



ပုံ ၁

လက်အင်္ဂါအရိုးများကျိုးလျှင် ဤသို့ ပြုစုပါ။

ကြီးကဲ့သို့ ဆေးကုမပေးနိုင်သည့်တိုင် အရိုးကျိုးသော လူမမာ ကို တွေ့ပါက သွေးကြောနှင့် အာရုံကြောတို့ မပြတ်ကုန်အောင် ယာယီ ကျပ်စည်းပုံ၊ စည်းနည်းကိုတော့ တတ်သိ နားလည်ထား သင့်သည်။

အရိုး ကျိုးခြင်း

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးသည် အရိုးများဖြင့် အခြေခံတည် ဆောက်ထားသည်။ ထိုအရိုးများသည် လိမ့်ကျရာမှိုင်း၊ အရိုးပေါ် တံစုံတရာနှင့် ဖိမိသည်မှိုင်း အရိုးကျိုးတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်နှင့် လက်ရိုးများ မကြာခဏ ကျိုးလေ့ ရှိသည်။

အရိုးကျိုးနာ၏ လက္ခဏာများ

၁။ အရိုးကျိုးနာ၏အနားတွင် နာကျင်နေသည်အထိ မခံ နိုင် ဖြစ်နေသည်။

၂။ အရိုးကျိုးနာတွင် ရောင်ရမ်းနေသည်။

၃။ ယခင်ကကဲ့သို့ ကောင်းစွာလှုပ်ရှားမှု မပြုနိုင်တော့ချေ။

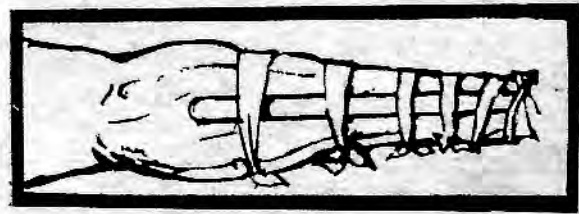
၄။ ပုံပန်းသဏ္ဍန် ပြောင်းလဲလာသည်။ ကျိုးသွားသော နေရာသည် အခြားတဖက်နှင့်မတူ ကြွက်သားများ ကြုံ့ခြင်းကြောင့် အရိုးတခုနှင့်တခု ထပ်ပြီး တိုနေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် အပြင်သို့ ငေါထွက်နေလိမ့်မည်။

၅။ အရည်ပြားနှင့် နီးကပ်သော အရိုးဖြစ်လျှင် အရိုးမညီ မညာခြင်းကို စမ်းသပ်၍ ရမည်။

၆။ ကျိုးနေသောအရိုးတခုနှင့်တခု ပွတ်သံကိုစမ်း၍ ရနိုင် သည်။

ပြုစုနည်း

အရိုးကျိုးသောလူကို တွေ့လျှင် တနေရာမှ တနေရာသို့ ပြောင်း ရွှေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ကျိုးပြီးသောအရိုးကို မလှုပ်မရှက်နိုင် အောင် ပတ်တီးနှင့် ကျပ်စည်းပေးရန် လိုသည်။ ပြီးမှ တနေရာမှ တနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ ပေးသင့်သည်။



ပုံ ၂

ခြေသားလုံးရိုးကျိုးလျှင် ရှေးဦးစွာ ပြုစုနည်း။



ပေါင်ရိုးကျိုးသော် ဦးစွာ ဤသို့ ပြုစုပါ။

လက်အင်္ဂါစု အရိုးကျိုးခြင်း

လက်တနေရာရာတွင် အရိုးကျိုးသည် ဟု မသင်္ကာလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုစု၍ ဆေးရုံပို့ပါ။

တတောင်ဆစ်ကို လွယ်ကူစွာ ကွေးနိုင်လျှင် ပုံပါအတိုင်း ရင်ပပ်နှင့် လက်ကြားတွင် ဂွမ်းခံ၍ ပတ်တီးနှင့် ကျိုးသွားသောလက်ကို ရင်ပပ်တွင် ကပ်၍ စည်းပေးပါ။ (ပုံ ၁)

တတောင်ဆစ်ကို လွယ်ကူစွာကွေး၍ မရလျှင် လက်ကို ဘေးတွင်ချ၍ လက်ဝါးကို ပေါင်ပေါ်တင်ထားစေပါ။

ခြေအင်္ဂါစု အရိုးကျိုးလျှင်

လက်ထက်ပို၍ ဂရုစိုက်ရသည်။

ပေါင်ရိုးကျိုးသည်ဟု ယူဆလျှင် ပေါင်ခွံမှ ခြေဖျားအထိ ရှည်သော ကျပ်တခု (သစ်သားပြား)ကို ဂွမ်းခံ၍ ပေါင်ကြားတွင် ထားပါ။

နောက် ကျပ်တခု (ဂျိုင်းမှ ခြေထောက်အထိရှည်သော)ကို ပေါင်အပြင်ဖက်မှ ဂွမ်းခံ၍ထားပါ။ ပြီးလျှင် ပုံတွင်ပြထား

သည့်အတိုင်း ပတ်တီး၊ သို့မဟုတ် အဝတ်ဖြင့် မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် စည်းပေးပါ။ ပြီးမှ ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပါ။ (ပုံ ၂)

ခြေသလုံးသာ ကျိုးသည်ယူဆလျှင် ကျပ်တခုကိုသာ ဝါဂွမ်းခံ၍ ပေါင်ကြားတွင် ညှပ်ထားပြီး ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မလှုပ်နိုင်အောင် အဝတ်ဖြင့် စည်းပေးပါ။ (ပုံ ၃)

သင်၏အကူအညီကြောင့် အရိုးကျိုးသောသူများကို ဆေးရုံမှ အလွယ်တကူ ကုသပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အရိုးကျိုးသူအား အထက်ပါအတိုင်း အရေးပေါ် ပြုစုမပေးပဲ ဆေးရုံပို့ပါက တခါတရံ ခြေထောက်ဖြတ်၊ လက်ဖြတ် ပစ်ရသည်အထိ ဒုက္ခတွေ့နိုင်သည်။

သာမန်အားဖြင့် အနာကြီးရောဂါသည်များကို ဂရုစိုက်မည့် သူ မရှိတတ်ကြပါ။ ယခုအတော့ အသက် ၅၀ ခန့်သာ ရှိသေးသော ရောဂါသည်တစ်ယောက်ကို အရွယ်တူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးက ကန်တော့၍ပင် သွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ကေန္တ သူ၏ ဆွေမျိုးသားချင်းတော့ တော်စပ်ရမည်ဟု ယူဆမိပါသည်။ သို့သော် ဦးတင်၌ ကျွန်တော် လေ့လာမိသလောက် ဆွေမျိုးဆို၍ တယောက်မျှမရှိ၊ ခိုကိုးရာမဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့အတွက် ကျွန်တော် ထပ်ဆင့် စုံစမ်းသောအခါမှ ဇာတ်လမ်း ပေါ်လာပါသည်။

ငယ်စဉ်က ဦးတင်မှာ ကြက်ခြေနီသင်တန်း တက်ခဲ့ဖူးသည် ဆိုပါသည်။ (ထိုစဉ် စိန်ဂျွန်း ရှေးဦးသူနာပြုတပ်ဟု အမည်တွင်သည်။) ယခု ကျန်းမာရေးဌာန ညွှန်ကြားရေးဝန်၏ တပည့်အဖြစ် သင်ကြားခဲ့ရသူ ဖြစ်သည် ဆိုပါသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ် ရန်ကုန်မြို့ တခွင်လုံးမှာ ကုန်းကောက်စရာမရှိလောက်အောင် ပုံးဒဏ်နှင့် ပြည့်နှက်နေသော အချိန်ဖြစ်သည် ဆိုပါသည်။

ဤအချိန်တွင် ဦးအောင်သာက ရန်ကုန်မြို့တွင်းသို့မလွဲမရှောင် သာသော ကိစ္စတခုနှင့် သွားရောက်ရစဉ် ကံဆိုးချင်တော့ ရန်ကုန်မြို့လယ် ရောက်အသွားတွင် မဟာမိတ်လေတပ်က ရန်ကုန်မြို့ပေါ်သို့ ပုံးမိုးရွာသွန်းချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေတော့သည်။

ထိုနေ့တွင်မှ ရန်ကုန်မြို့ပေါ်၌ ပုံးအများဆုံး ကြခံရ၍လောမသိ။ ပုံးဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသော လူမမာများ အားလုံးကို သူနာပြုတပ်သားများက မကြည့်နိုင်လောက်အောင် အခြေဆိုးခဲ့သည်။

၁၅။ သွေးထွက်သံယို ဖြစ်လျှင်

ကျွန်တော် မန္တလေးမြို့ အနာကြီးရောဂါကု ဆေးရုံ၌ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် မြင်တွေ့ခဲ့သော အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ပါသည်။

တနေ့သော် အမည်နှင့်ဌာန မဖော်ထုတ်အပ်သော အစိုးရဌာန တခုမှ အရာရှိတစ်ဦး ကျွန်တော်၏ဆေးရုံသို့ ရောက်လာပါသည်။ သူ၏အမည်ကို ဦးအောင်သာဟုသာ ဆိုကြပါစို့။

သူသည် ဦးတင်ဆိုသည့် လူမမာကို လာရှာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူမမာထံ ဧည့်သည်လာခြင်းမှာ အဆန်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် အဆိုပါဧည့်သည်က ဦးတင်ဆိုသော ကုဋ္ဌနုနာရောဂါသည်ကို သူ၏ သားသမီးများရှေ့တွင် ပဆစ်ဒူးတုပ်ပြီး ကန်တော့ပါသည်။ ငွေတရာနှင့် စားဖွယ် သောက်ဖွယ်များလည်း ပေးပြီး ပြန်သွားသည်ကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။

အချို့လူမမာများမှာ နံနက်မှ ညမိုးချုပ်သည့် တိုင်အောင် ဆေးရုံတင်ပို့ပေးမည့်သူက မရှိသေး။ ဆေးရုံ ရောက်တော့လည်း ဂျပန်စစ်သားများနှင့် ပြည့်ကျပ်နေသဖြင့် လျစ်လျူရှုထားခြင်း ခံရတတ်သေးသည်။

ဤသို့ ဒုက္ခမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော ဒဏ်ရာ ရသူများထဲတွင် ဦးအောင်သာလည်း ပါဝင်သည်။ ဦးအောင်သာသည် ဗူးမိုးရွာ ချနေစဉ် ရေမြောင်းထဲ ဝပ်နေခိုက် လက်ဝဲခြေထောက်ကို ဗူး ဆန်တခု ထိမှန်ခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ ဗူးဆန်ထိမှန်သော ခြေထောက် မှာ ခြေကျင်းဝတ်မှ ပြတ်ထွက်သွားပြီး သွေးများ အရမ်း ထွက် ကျလာခဲ့သည်။ ဤအခြေအနေတွင် ဦးအောင်သာကို ဦးတင်က တွေ့ခဲ့ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

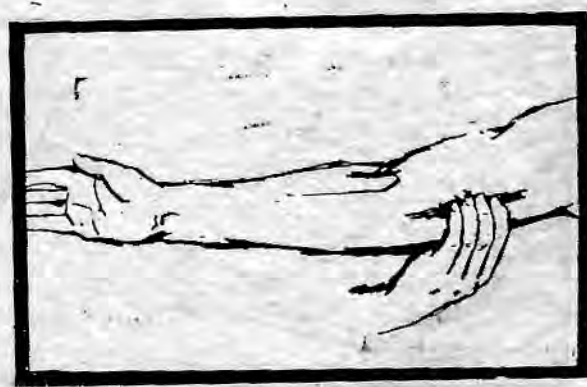
ဦးတင်သည် ဦးအောင်သာ၏ ခြေထောက်မှ သွေးများ ယိုစီး လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့အတွက် သူ့တွင် အသင့်ပါလာ သော လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် သွေးထွက်နေသော နေရာကို ခပ် တင်းတင်း ဖိစည်းပေးလိုက်သည်။ ခေတ္တမျှဆိုလျှင် သွေးတိတ် သွားသည်။ ခြေထောက်အထက်နားမှ ကြိုးတချောင်း ထပ်ချည် လိုက်သည်။ ဦးတင် စည်းထားပေးသော ကြိုးကြောင့် သွေးမထွက် လှချေ။ ပြီးနောက် ဦးတင်၌ အသင့်ပါလာသော အဝတ်သန့်သန့် ဖြင့် ဒဏ်ရာပေါ်ဖုံးအုပ်ပေးပြီး ဆိုက်ကားဖြင့် ဆေးရုံတင်ပေး လိုက်သည်။ ကံအားလျော်စွာ ဦးအောင်သာ အသက်ရှင်ခဲ့သည်။ ယခု စာရေးချိန်တွင် ခြေတုဖြင့် လမ်းလျှောက်နေနိုင်လေပြီ။

ယင်း ကျေးဇူးကြောင့် ဦးတင်ကို ဦးအောင်သာ မတွေ့ တွေ့ အောင်ရှာပြီး ကျေးဇူးလိုက်ဆပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဦးတင်ကို စစ်ပြီးချိန်တွင် ဦးအောင်သာ တကြိမ်နှစ်ကြိမ်တွေ့ ဆုံခဲ့သေးသည်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ဦးတင် အရည်ပြား ရောဂါရရှိပြီး ရှက်ရွက်နှင့် မန္တလေးသို့ သွားရောက်ဇာတ်မြှုပ်နေ ခဲ့သည်။ သို့သော် ဦးအောင်သာက ဒုက္ခရောက်နေသော ကျေးဇူး ရှင် ဦးတင်အာ မတွေ့ တွေ့အောင်ရှာပြီး ကျေးဇူးဆပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည် ဆိုပါသည်။

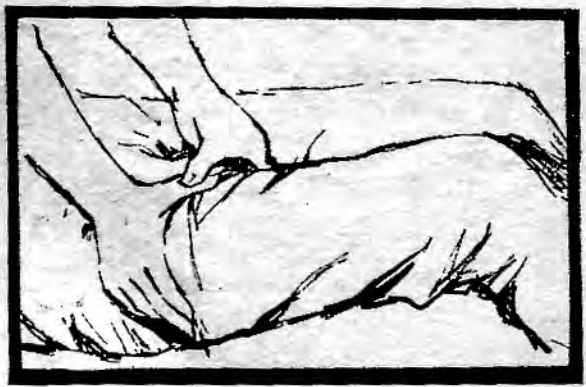
သွေးယိုထွက်သော ဒဏ်ရာကို ကုသရာ၌ လိုက်နာရမည့် အချက်များ

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ သွေးသည် တန်ဖိုးရှိလှသည်။ သို့ သော် သွေးထွက်သော လူမမာကို တွေ့တိုင်း အလွန်အမင်း ကြောက်ရန်မလိုပေ။ ပြုစုမည့်သူက ကြောက်စိတ်မရှိပါမှ လူမမာ

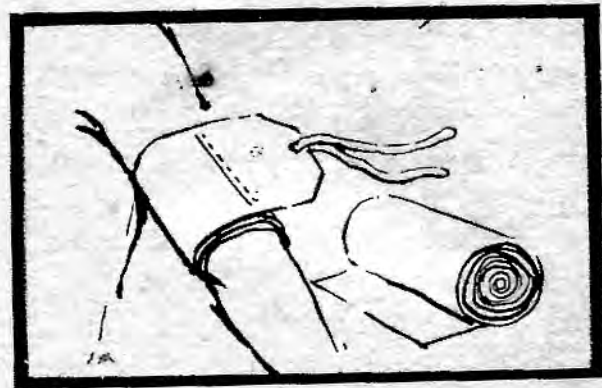


အားရှိမည်။ လူမမာ စိတ်ဓာတ်မကျမှ အန္တရာယ်ကင်းမည်။ နေရာ မရွေး၊ ဒေသမရွေး၊ သွေးထွက်သံယိုဖြစ်နေသော လူမမာမျိုးကို တွေ့ရတတ်သည်။ တတ်ကျွမ်းသူများက အရေးပေါ် ဝင်ရောက် ပြုစုပေးနိုင်က သူတထူး၏အသက်ကို မမြော်လင့်ပဲ ကယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရန်သာ လိုသည်။

၁။ လက်မနှင့် ဖြစ်စေ၊ လက်ချောင်းကလေးများနှင့် ဖြစ်စေ သွေးယိုထွက်နေသည့်နေရာကို တိုက်ရိုက် ဖိနှိပ်၍ထားပါ။ အကယ်၍ ပိုးမွှားကင်းစင်သော အဝတ်စ(သန့်ရှင်းသော လက်ကိုိုင်ပဝါ)ရှိပါက သွေးထွက်နေသောနေရာပေါ်တွင် ထားပြီး လက်မ၊ လက်ချောင်းများနှင့် ဖိထားပေးပါ။ (ပုံ ၁) ပြီးနောက် ပတ်တီးဖြင့်အနာကို တင်းကျပ်စွာ စည်းထားပါ။



ပုံ ၂



ပုံ ၃

အနာထဲတွင် အရိုးစများ၊ ဆူးငြောင့်များ ရှိနေပါက သွေးယိုခြင်း တိတ်စေရန် အနာ၏အပေါ်မှ မဖိနှိပ်ပဲ အနာအထက်နားက နှိပ်ပေးပါ။ သွေးယိုထွက်နေသည့်နေရာကို မမြင်ရပါက သွေးတိတ်စေရန် အနာတခုလုံးကို ညှစ်ထားပေးရန် လိုသည်။

၂။ ဒဏ်ရာကြီးသဖြင့် ဒဏ်ရာပေါ် တိုက်ရိုက် ဖိနှိပ်ခြင်းဖြင့် သွေးတိတ်ခြင်းမှာ မတတ်နိုင်သည့်အခါ ဒဏ်ရာရသည့် နေရာသို့ သွေးအားပေးနေသည့် သွေးကြောကို ဖိနှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးတိတ်စေနိုင်သည့် အရေးကြီးသော သွေးကြောများနှင့် ဖိနှိပ်ပေးရမည့် နေရာကို ပုံ-၂ တွင် ရှုပါ။

၃။ တခါတရံ လူမမာအား ဆေးရုံတင်ရန် အချိန် အတော်ကြာဦးမည် ထင်ရသည့်အခါ ဒဏ်ရာပေါ် လက်ဖြင့် အချိန်အတော်ကြာအောင် ဖိနှိပ်ထားပေးရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

ထိုအခါ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း သွေးတိတ် ကြက်ပေါင် ပတ်တီးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ယင်းပတ်တီးမျိုး အဆင်သင့်မရှိက အဝတ်စတုကို အောက် မှခံထားပြီး ယင်းအပေါ်မှ ရရာကြီးတချောင်းဖြင့် သွေးတိတ် သည်အထိ တင်းကျပ်စွာ စည်းထားပေးနိုင်သည်။

ဤသို့ ကြိုး၊ သို့မဟုတ် ကြက်ပေါင် ပတ်တီးကို အသုံးပြုသည့် အခါ သွေးမထွက်တော့သည်မှာ မှန်သော်လည်း ယင်းကြိုး အောက်ပိုင်း အသားများသည် သွေးလုံးဝမရတော့သဖြင့် ညှိမဲ ၍ ပုပ်သွားနိုင်သည်။ သို့အတွက် ယင်းပတ်တီး၊ သို့မဟုတ် ကြိုးကို အနည်းဆုံး ဆဲ့ငါးမိနစ်တကြိမ် ပြန်လျှော့ပေးရန် အရေးကြီး သေးသည်။

၄။ လူမမာအား သူသက်သာသော အနေအထားတွင် နားနေပါစေ။

၅။ စိတ်ဓာတ်မကျစေရန် အားပေးစကား ပြောပါ။

၆။ အနာဝဉ္ဇ သွေးခဲများရှိနေလျှင် သွေးခဲများကို ဖယ်ရှား မပစ်ပါနှင့်။

၇။ ဆေးအဝတ်နှင့် ဝှမ်းရှိက အနာပေါ် အသာအုပ်ထား ပေးနိုင်သည်။

၈။ ပြီးနောက် အနီးဆုံး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင် ပါ။

အထက်ပါ နည်းကလေးကို လေ့လာထားပါက သင် ကိုယ် တိုင် လူတယောက်၏ အသက်ကို မမြှော်လင့်သောအချိန်၌ ကယ် တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁၆။ မုတ်ဆိုးမ သားကလေးများ ကို တွေ့လျှင်

အနာကြီးရောဂါသည်နှင့် အရက်ချက်ခြင်း လုပ်ငန်းမှာ ယနေ့ အထိ အခြေအနေအရ ပူးတွဲလျက် ရှိသေးသည်။

အနာကြီးရောဂါသည်များအနေနှင့် ကောင်းရောင်း ကောင်း ဝယ် လုပ်ကိုင် စားသောက်လိုကြသော်လည်း လူထုက လက်မခံ။ သို့အတွက် သူတို့အဖို့ စားဝတ် နေရေး အခက်အခဲ တွေ့ကြရ သည်။ နောက်ဆုံး သူတောင်းစားဘဝ မရောက်လိုသူများအဖို့ အရက်ချက်ကြရတော့သည်။

ထူးဆန်းသည်မှာ အနာကြီးရောဂါကို ကြောက်မိသည်၊ ရှုံ့ပါသည်ဆိုသော သူများအနေနှင့် ရောဂါသည်များ ချက်သည့် အရက်ကိုတော့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သောက်ကြခြင်းပင်။ ယင်းတို့ ချက်လုပ်သော အရက်မှာ မီးထတောက်လောက်အောင် ဒီဂရီ ပြင်းလွန်း၍လည်း တခါသောက်မိပြီး ယင်းအရက်ကိုမှ မရမက ရှာဖွေသောက်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (အရက် ဒီဂရီ တိုးစေရန်

လည်း သစ်သားမီးခြစ်မှ ယမ်းမှုန့်များကို ထောင်းပြီး ထည့်သည့် လည်းရှိသည်။ ထနောင်းခေါက်ကိုလည်း အစဉ်ထည့်ပေးရသည်။)

ဤသို့နှင့် ကျွန်တော် ဝါသနာအရ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာ ဆေးရုံအနီးတွင် ရောဂါသည်များအနေနှင့် စီးပွားဖြစ် အရက် ချက်ရာ ရပ်ကွက်တခု ရှိပါသည်။ ထိုရပ်ကွက်မှ လုပ်ငန်းကို ရဲနှင့် တကွ လူတိုင်းက သိကြပါသည်။ ဖမ်းဆီးရုံနှင့် ပြဿနာက မပြီး။ ထိန်းသိမ်းကျွေးမွေးဖို့တာဝန်က ရှိသေးသည်။ သို့အတွက်လည်း လျစ်လျူ ရှုထားကြသည်။ သို့သော် သူတို့ချက်လုပ်သော အရက် များကို မြို့တွင်းသို့ သယ်ယူခွင့် မရ။ ပြည်သူ့ရဲအဖွဲ့ဝင်များက အရက်ပုလင်းနှင့် တွေ့သူကို တွေ့ရာနေရာ၌ ဖမ်းဆီးအရေးယူတတ် ကြသည်။

သို့အတွက် အရက်ကို ချက်ခွင့်ရသလို ရှိသော်လည်း မြို့တွင်း သို့ သယ်သွင်းရန်က မလွယ်လှပါ။ ယခု ပေါက်ဈေးအရ အရက် သိပုံးနှစ်လုံးပါသော စက်ဘီးတစီးကို မြို့တွင်းသို့ တခေါက်သယ် သွင်းပေးနိုင်က ဝင်ငွေ ၃ ကျပ်ရလိမ့်မည်။ ထိုသို့ပိုစဉ် ရဲနှင့်တိုး ပါက ပို့သူ၏တာဝန်သာ ဖြစ်သည်။ ပေးသမျှအပြစ်ကို ကိုယ်တိုင် ကျခံရမည်သာ။

၁၄ နှစ်ရှယ် ခေါင်းဆောင်ကလေး

ဤသို့ အရက်ကုန်းမှ မြို့တွင်းသို့ အရက်သယ်သွင်းရာ၌ ခေါင်း ဆောင်သူငယ်တယောက်ဟု ဆိုရမည့်သူကို ကျွန်တော် တွေ့ရပါ သည်။ အသက်က ၁၄ နှစ်ပင် မပြည့်သေးပါ။ ရုပ်ရည်ကတော့ ကျက်သရေရှိလှသော အပျံ့သင်စ လူပျို မဖြစ်တဖြစ် မောင်မောင် ဆိုသူလေး ဖြစ်ပါသည်။

မောင်မောင်၏တာဝန်က နေဝင်ချိန်၌ မြို့တွင်းသို့ အရက်များ ခိုးသွင်းတော့မည်ဆိုလျှင် သူက ဦးဆောင်ရသည်။ အရက်ပုံးများ သယ်လာသူများထက် ရွှေ တပြလောက်က အစဉ် ရှိနှင့်နေရ၏။ မောင်မောင်က ရွှေမှ အေးအေးဆေးဆေး သွားနေသမျှ နောက်မှ လိုက်သူများအဖို့ ဘေးရန်ကင်းလှသည်။ ရဲ သို့မဟုတ် ယစ်မျိုး ဌာနမှ အမှုထမ်း တဦးဦးကို တွေ့သော် မောင်မောင်က မသိ မသာ လက်ခေါက်မှုတ်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ နောက်မှလိုက်သူများ က အမြန်ပြန်လှည့်ပြေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ အတော်လေးကောင်း သော နည်းကလေးတခု ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မောင်မောင် က အရက်ပုန်းဖမ်းမည့် ရဲနှင့် ယစ်မျိုးအမှုထမ်း မှန်သမျှကို သိ နေပြီး သူတို့က မောင်မောင်ကဲ့သို့သော လူငယ်ကလေးကို သတိ မထားတတ်ကြသဖြင့် မောင်မောင်နောက်သို့ လိုက်သူမှန်သမျှ အန္တရာယ်ကင်းလှသည်။ ဤသို့နှင့် မောင်မောင်မှာ အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင် ရပ်ကွက်မှ မျက်နှာသာပေးခြင်းခံရသူဖြစ်ပါ သည်။

ဤမျှသာမက မောင်မောင်မှာ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ဥစ ရိုက်လုပ်ငန်းအတော်များများတွင်ပါဝင်ခဲ့ပြီးလေပြီ။ အမျိုးသမီး များနှင့် ပတ်သက်၍၎င်း၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက် ခိုးသွင်းရာ၌၎င်း မောင်မောင် တာဝန်ယူခဲ့ဖူးရပုံများကို နောင်လာ နောက်သား များ နမူနာမလိုက်မိစေရန် ကျွန်တော် အသေးစိတ် မတင်ပြလိုပြီ။

ကျွန်တော်နှင့် ရေစက်ဆုံရပုံ

တနေ့သော် ကျွန်တော်တို့ ဇာတ်လိုက် မောင်မောင်ကို ကျွန် တော်၏ဆေးရုံ၌ တွေ့ရပါသည်။ ခိုးမှုတခုကို ကျူးလွန်မည့်သူ များနှင့် အဖော်လိုက်သွားရာမှ ခြေထောက်၌ ဒဏ်ရာရလာခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါကလည်း ကိုယ်ခံရှိနေသဖြင့် ယင်းအနာမှာ ဥလကျော်လာသည့်တိုင်အောင် မကျက်သေးပေ။ နောက်ဆုံး ကျန်တော် ဆေးရုံ၌ တင်ပေးထားရသည်။

ဤနောက် မောင်မောင်နှင့် ကျွန်တော်မှာ ရင်းနှီးသောဆရာ တပည့် ဖြစ်လာသည်။ မောင်မောင်၏ ဘဝ တစိတ်တဒေသကို လည်း လေ့လာခွင့် ရလိုက်သည်။

မောင်မောင် အသက် ၃ နှစ်အရွယ်ကပင် ဖခင်မှာ ကွယ်လွန် သွားသဖြင့် မုတ်ဆိုးမသားအဖြစ် ကြီးပြင်းလာရသည်။ ကျောင်း နေစ အချိန်တွင် အပေါင်းအဖော်များက

“မင်းအဖေ ဘယ်သူလဲ။ အဖေမရှိတဲ့ ကလေး”ဟူ၍ ဆိုလာ သည့်အခါ မောင်မောင်က လိုက်လံ ထိုးကြိတ်တတ်သည်။ ထိုမှ တဆင့် အခြေအနေအရ မိခင်လုပ်သူက နောက်အိမ်ထောင် ပြု လိုက်သောအခါ မောင်မောင်မှာ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် လူ မိုက်ကလေးဘဝသို့ ရောက်သွားတော့သည်။ ရပ်ကွက်တွင်း ခဲပစ် မှုမှုအစ ကြက်ခိုးမှု၊ ရန်ဖြစ်မှုမှန်သမျှတွင် မောင်မောင်က ခေါင်း ဆောင် ဖြစ်လာသည်။ ထိုမှတဆင့် အနာကြီးရောဂါပါ ကုစား ခံရသောအခါ ရပ်ရွာတခုလုံး၏ ဝိုင်းပယ်ခြင်း ခံရသဖြင့် မောင် မောင်မှာ ဆိုးချင်တိုင်းဆိုး၊ တေချင်တိုင်း တေနေတော့သည်။

ဖခင်အကြောင်း သုတေသနပြုချက်

မောင်မောင်ကဲ့သို့ လူငယ် လူရွယ်နှင့် လူဆိုး လူပေဘဝကို ရောက်နေသူများမှာ ယခုအခါ ဒုနှင့်ဒေးရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် စစ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဤကဲ့သို့ ကလေးဆိုးများ ပို၍ များလာ သည်ကို လူတိုင်း သတိပြုမိကြသည်။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သြစတေးလျနိုင်ငံမှ ကလေးစိတ်ပညာ ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးတဦး၏ သုတေသန တွေ့ရှိချက်မှာ တန်ဖိုး ရှိလှသည်။ ယင်းစာတန်း၏ အကျဉ်းချုပ်မှာ

စာရင်းဇယားများအရ ၁၉၅၄ ခုနှစ်မှ ၁၉၅၉ ခုနှစ်အတွင်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် လူဆိုးလူမိုက်ဘဝရောက်ပြီး ရာဇဝတ်မှုမျိုးစုံ ကို ကျူးလွန်နေသည့် ကလေးများသည် တခြားနှစ်များထက်မတူ တဆကျော်ကျော် တိုးတက်များပြားလာသည်။

အဘယ်ကြောင့် ၁၉၅၄ ခုနှစ် မတိုင်မီနှင့် ၁၉၅၉ ခုနှစ် ကျော်ပြီးနှစ်များတွင် ကလေး လူဆိုးစာရင်း ကျသွားရသနည်းဟူ သောအချက်ကို အမျိုးမျိုး စဉ်းစားကြသည်။ အဆိုပါနှစ်များမှ တချိန်ထိုး တိုးတက်များပြားလာသော ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် လူဆိုး များစာရင်းတွင် အမျိုးသမီး လူဆိုးစာရင်းက မတိုး၊ ယောက်ျား လူငယ် လူဆိုး လူတေများသာ အဆမတန် တိုးလာခဲ့သည်။

စစ်ဘေးဒဏ်ကြောင့်

အဆိုမှာ ကလေးများကို တရားရုံးများမှ သူတို့ကျူးလွန်ခဲ့ ကြသော ပြစ်မှုများအတွက် အပြစ်ပေးဆုံးမရုံနှင့် ပြဿနာမရှင်း။ ယင်းအမှုများကို ထိုကလေးများကပင် ထပ်ကာတလဲလဲ ကျူး လွန်ကြပြန်သည်။

ရှေးဟောင်းစာရင်းများကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပြန်တော့လည်း ၁၉၂၄-၁၉၃၃ ခုနှစ် အတွင်းကလည်း ယခုကဲ့သို့ပင် ဤသို့ လူ ငယ်ရွယ် လူဆိုးများ ပေါများခဲ့ဖူးပြီ။ အခြား နိုင်ငံများ ဖြစ် သော အင်္ဂလန်၊ စကော့တလန် စသည့် ဒေသများမှ စာရင်းများ

လည်း ဤအတိုင်းပင်။ အထက်ပါ အကြောင်းအချက် မျိုးစုံကို လေ့လာပြီး အဆိုပါဆရာဝန်ကြီးက

စစ်ကြီး ဖြစ်ပွားချိန်၌ ယောက်ျားများ စစ်တိုက်ထွက်ကြရသည်။ အချို့ သေဆုံးခဲ့ကြရသည်။ ထိုအချိန်တွင် မြောက်မြားလှသော အိမ်ထောင်များ၌ အိမ်ထောင်ဦးစီး ဖခင်မရှိပဲ ဖြစ်သလို နေထိုင်စားသောက်ကြရသည်။

ဤသို့ ဖခင်အဝေး၌ရှိချိန် နေအိမ်တွင် ကလေးငယ်ဘဝနှင့် ကျန်ရစ်သော၊ ဖခင်၏ သွန်သင်ဆုံးမမှု မခံယူရသော ကလေးငယ်များမှာ စစ်ပြီးချိန်၌ လူပျိုပေါက်စ အရွယ်ကလေးသို့ ရောက်လာကြသောအခါ ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများမှာ လူတေလူပေများ ဖြစ်လာကြသည်။

လူငယ် ဖြစ်မှုပေါင်းစုံကို ကျူးလွန်တတ်သော ကလေးများကို လေ့လာသောအခါ ဖခင်မဲ့သော ယောက်ျားကလေးများ အထူးသဖြင့် ပထွေးနှင့် နေအိမ်၌ မပျော်ပိုက်ပဲ နေထိုင်ကြရသူများ အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်ကြသည်။

တဖြစ်လဲလာသော မောင်မောင်

ကျွန်တော်တို့ ဇာတ်လိုက်ကလေးမောင်မောင်ကိုမူ ကျွန်တော်တို့ဆေးရုံ၌ပင် ကာလ အတန်ကြာအောင် ခေါ်ယူထားလိုက်သည်။ သူ လေးစားသည့် လူကြီးရောဂါသည် တဦး၏ အနီး၌ နေရာချထားပေးလိုက်သည်။ အဆိုပါလူကြီး၏ သွန်သင် ဆုံးမမှုကို တစတစ ခံယူစေသည်။ ဤသို့နှင့် သုံးလမျှကြာသောအခါမောင်မောင်မှာ အတော်လေး ချစ်ဖွယ်ကောင်းလာသည့်အပြင် အခြား

လူမမာများအား အစစအရာရာ အကူအညီပေးသော လူငယ်လေး ဖြစ်လာသည်။

ထို့အတူ အဆိုပါ ဆရာဝန်ကြီး၏ သုတေသန ပြုပြီးချက်အရ အကယ်၍သာ မိမိတို့နေထိုင်ရာ ရပ်ရွာတွင်း၌ ယခုကဲ့သို့ ဖတဆိုးကလေးများရှိပါက အဆိုပါကလေးများ၏ ဦးလေး၊ ဦးကြီး၊ သို့မဟုတ် ထိုကလေးတို့၏ လေးစားမည့် ရပ်ရွာမှ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦးက ချစ်ခင်ယုယစွာသွန်သင်ဆုံးမမှု လိုအပ်လှသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဖခင်မရှိသည့်တိုင်အောင် ယခုကဲ့သို့ လူကြီးတဦးဦးက စေတနာရှေ့ထား၍ သွန်သင်ဆုံးမ ပေးနိုင်မည်ဆိုလျှင် နောင်တချိန်တွင် လူတေလူပေ လူဆိုးကလေးများ ပေါ်ပေါက်စရာ မရှိပါဟု ဆိုပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သမျှ ရာဇဝင် လူဆိုး လူခိုက်ကြီးများ သုံးပုံနှစ်ပုံမှာ ဖတဆိုးဘဝနှင့် ငယ်စဉ်က နေခဲ့ရပြီးရပ်ရွာတွင်းမှ လူကြီးများ၏ သွန်သင်မှု မရခဲ့သူများသာ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သို့ပါ၍ နောင်တချိန်တွင် ရာဇဝင်လူဆိုးသစ်များ မပေါ်ပေါက်စေရန် ယနေ့မှစ၍ ကျွန်တော်တို့အနီးမှ ဖတဆိုး မုတ်ဆိုးမ၏ သားကလေးများကို ပုတ်ခတ်ပြောဆိုခြင်းမပြုမိစေပဲ စေတနာရှေ့ထားပြီး ဝိုင်းဝန်း သွန်သင်ဆုံးမကြပါစို့။

ဆေးရုံရောက်ပြီး မကြာမီပင် သေဆုံးသွားကြသည်။ မြို့တော်
 တခုလုံး ထိပ်ထိပ်ပျာပျာ ဖြစ်ကုန်ကြသည်။ ဆေးရုံကြီးများမှ
 ဆရာဝန်ကြီးများကလည်း ဤအသစ်အဆန်း ဖြစ်ပေါ်လာသော
 ရောဂါကို ကုသပေးရန် မဆိုထားနှင့် ရုတ်တရတ် ရောဂါအမည်
 ပေးရန်ပင် အခက်အခဲ တွေ့ကြရသည်။ ရောဂါဖြစ်သော ကလေး
 များတွင် အဖိတ်အစင်လည်း အတော်လေးများကြသည်။ အချိန်
 ယူ သုတေသနပြုကြပြီးမှ ဗိုင်းရပ်ခေင် အလွန် သေးငယ်သော
 ရောဂါပိုး တမျိုးကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ပွားကြပြီး တုတ်ကွေး
 ရောဂါ တမျိုး ဖိလစ်ပိုင် သွေးလွန် တုပ်ကွေး ရောဂါ^{၁၆}
 ဟု အမည်ပေးကြသည်။

ထိုအချိန်မှစပြီး ယင်းရောဂါမှာ ဖိလစ်ပိုင်ကျွန်းပေါ်၌ အမြစ်
 တယ်နေတော့သည်။ လေးနှစ်တကြိမ်ဆိုသလို ပို၍ ပို၍ ဖြစ်ပွား
 ကြပါသည်။ ထိုနှစ်များ ကျရောက်တိုင်း ကလေးများ ဆုနှင့်
 ချီ၍ သေဆုံးကြရသည်။

၁၉၅၀ ခုနှစ် ရောက်လာသောအခါ ယင်းရောဂါမှာ ယိုးဒ
 ယားနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့တော်သို့ ကူးလာသည်။ ဘန်ကောက်
 မြို့တော် ကျတော့ မနီလာမှာကဲ့သို့ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ များ
 ကြသော်လည်း ကလေး အသေအပျောက် ရာခိုင်နှုန်း နည်းသွား
 သည်။

၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် ဘန်ကောက်မြို့မှစ၍ ယိုးဒယားနိုင်ငံမှ
 အခြားမြို့များသို့ ဤရောဂါ ကူးစက်သွားသည်။ ထို့ပြင် ဖိလစ်
 ပိုင်မှာကဲ့သို့ ၄ နှစ်တွင်မှ တကြိမ်မဟုတ် ၂ နှစ်လျှင် တကြိမ် ပို၍
 ဖြစ်ပွားလာကြသည်။

၁၆ Philippine Haemorrhagic Fever

၁၇။ သွေးလွန် တုပ်ကွေးရောဂါ^{၁၇}

၁၉၅၄ ခု နွေဦးပေါက်အချိန် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၌ ဖြစ်ပါသည်။
 ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ မနီလာမြို့တော်မှ ကလေးများသည် မမြော်လင့်ပဲ
 တယောက်ပြီးတယောက် နှာဖျားကြသည်။ ဖျားပြီး သုံးလေး
 ရက်ဆိုလျှင် ဝက်သက်ကဲ့သို့ အင်ပြင် အနီကွက်ကြီးများ ထွက်
 လာပြီး အချို့ ကလေးများ သွေးအန်ကြသည်။ နှာခေါင်းမှ သွေး
 ယိုကြသည်။ အချို့ မျက်လုံးများတွင် သွေးခြည်များဥပြီး နီရဲ
 လာသည်။ နုနုနုနုနုနု ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ကလေးငယ်များ၏ အရည်
 ပြားပေါ်တွင်လည်း သွေးခြည်များဥပြီး နီညိုရောင် သန်းလာ
 သည်။ အချို့ ကလေးများတွင်လည်း မစင်သွားရာ၌ သွေးပါ
 လိုက်ပါလာသည်။

ဤလိုကလေးမျိုးမှာ တယောက်နှစ်ယောက် လည်းမဟုတ်၊
 ကလေးတွေ ရာနှင့်ချီပြီးဆေးရုံရောက်လာကြသည်။ အချို့ လည်း

၁၇ Haemorrhagic Fever

၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံနယ်စပ် တာချီလိတ်နှင့် ကပ်
လျက်ရှိသည်။ ယိုးဒယားနိုင်ငံမှ ဇင်းမယ်မြို့သို့ ကူးသွားပြီ
ဖြစ်သည်။

၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် မလေးရှားနိုင်ငံမှလည်း ဤရောဂါမျိုး
ဖြစ်ပွားနေပြီဟု သတင်းပို့လာသည်။

ထိုနှစ်တွင်ပင် တောင်ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ ဆေးဂူမြို့တော်၌၎င်း၊

ပိနကျန်း၌ ၁၉၆၂ ခုနှစ်မှ စ၍၎င်း၊

လာအိုနိုင်ငံ၌ ၁၉၆၂ ခုနှစ် အကုန်မှ စ၍၎င်း၊

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၌ ၁၉၆၁ - ၆၂ ခုနှစ်မှ စ၍၎င်း၊ ဤ
ရောဂါမျိုး ဖြစ်ပွားနေကြကြောင်းကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ကြီးသို့ သတင်းပေးပို့ကြသည်။

၁၉၆၃ ခုနှစ်အတွင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ တဝှန်းလုံး၌ ဒင်ဂူး^၂
ခေါ် တုပ်ကွေးရောဂါ အဆန်းတမျိုး ပေါ်လာပြန်သည်။
သို့သော် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ စသည် နိုင်ငံများမှာကဲ့သို့ သွေးထွက်ခြင်း
မရှိ။ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားလိုက်သောလူတွင်သာ အဖျားပျောက်ပြီး
တလကျော် ၂ လနီးပါး မထနိုင်သောအောင် အရိုးအဆစ်
တွေ ကိုက်ခဲပြီး ကျန်နေတတ်သည်။ ကလေးလူကြီးမရွေး မြို့ရွာ
အားလုံးလို ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့သဖြင့် စာရှုသူတို့လည်း ခံစား
လိုက်ရကောင်း ခံစားခဲ့ရပါလိမ့်မည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ယင်းရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ရောဂါပိုးကို ကြီး
စား ရှာကြသေးသော်လည်း အတိအကျရှာမရ။ နိုင်ငံခြားမှ ပါရ
ဂူများ၏ အလိုအားဖြင့် ထိုနှစ်က ဖြစ်ပွားခဲ့သော တုပ်ကွေးရော

ဂါမှာ ဖိလစ်ပိုင်မှ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် အနွယ်တူသည်။
မျိုးဆက်သာ အနည်းငယ်ခြားသည် ဆိုပါသည်။

၁၉၆၃ - ၆၄ ခုနှစ်အတွင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘောင်ပိုင်း မဒရပ်၊
ဗဲလိုး စသည့် ဒေသများသို့ ဤရောဂါ ရောက် သွား ပြန်
သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ပြန်လာကြသော ကုလားများက ကုလား
ပြည်သို့ ဤရောဂါကို သယ်ဆောင်လာကြသည်ဟု အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ
ဆိုကြသည်။ အမှန်မှာ ထိုအချိန်လောက်က မြန်မာပြည်မှ ကုလား
လူမျိုးများ အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ လူအုပ်နှင့်ချီပြီး မပြန်ကြသေးချေ။
သို့သော် မြန်မာနိုင်ငံမှတဆင့် သူတို့ထံ မကူးသွားဟုလည်း မငြင်း
သာပါ။

ယင်းနိုင်ငံများအနက် ယိုးဒယားနိုင်ငံမှ ဤရောဂါကို ငွေကုန်
ကြေးကျခံပြီး လေ့လာကြသည်။ ယင်းနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဌာန၏
စာရင်းများအရ ယင်းရောဂါသည် သူတို့နိုင်ငံ၌ ပထမတနှစ် ဖြစ်
ပွားသူနည်းလိုက်၊ နောက်တနှစ် တိုးလာလိုက်၊ နောက်တနှစ်
ပြန်လျော့သွားလိုက်နှင့် တနှစ်စီခြားပြီး ပို၍ ဖြစ်ပွားနေသည်
ဆိုပါသည်။

ခုနှစ် ဤရောဂါဖြစ်ပွား၍ ယိုးဒယားနိုင်ငံ၌
ဆေးရုံတက်ရသူဧပါင်း

၁၉၅၀	၂၄၁၀
၁၉၅၉	၁၂၉
၁၉၆၀	၁၇၄၂
၁၉၆၁	၄၀၁
၁၉၆၂	၄၁၅၅

ခုနှစ်

ဤရောဂါဖြစ်ပွား၍ ယိုးဒယားနိုင်ငံ၌ ဆေးရုံတက်ရသူပေါင်း

၁၉၆၃
၁၉၆၄

၁၆၅၇
၃၇၁၀

အထက်ပါစာရင်းမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားသူပေါင်းဟု မဆိုနိုင်။ အလွန်အမင်း မခံသာအောင် ဖြစ်ပွား၍ ဆေးရုံတက်ရသူများသာ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် အသက် ၁ နှစ်မှ ၈ နှစ်အတွင်း ကလေးများ အများဆုံး ဖြစ်ပွားကြပြီး ယင်းတို့အနက် အတော်များများ သေဆုံးကြသည်။ ဤရောဂါမှာ ပိုးဥအကျဆုံးခြင် အပေါ့များဆုံး ရာသီတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

ရောဂါ လက္ခဏာများ

ဤရောဂါမှာ အခြားတုပ်ကွေး ရောဂါများအတိုင်း အလွန် သေးငယ်သော ဗိုင်းရပ် ရောဂါ ဝိုင်းကလေးများကြောင့် ဖြစ်ပွား ရသည်။ နေ့လယ်နေ့ခင်းအချိန်၌သာ လူများကို ကိုက်ခဲတတ်သော ခြင်အီးဒီးခေါ် အနက်အဖြူအကြားအကြားရှိ ခြင်ကျား ကိုက် ခံရသူမှကူးစက်လေ့ ရှိသည်။ သို့အတွက် ဤရောဂါ မှာ ဤခြင်မျိုး ပေါ့များရာ မြို့ကြီးများ၌ နေ့လယ်နေ့ခင်း ခြင်ထောင် မချပဲ အိပ် တတ်ကြသော ကလေးအရွယ် (အသက် ၁ နှစ်မှ ၃ နှစ်အတွင်း) ကလေးများတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားကြသည်။

၃၀ Aedes Egypti

ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသောကလေးများမှာ တယောက်နှင့် တယောက် မတူကြချေ။ အချို့ သာမန် တုပ်ကွေးကဲ့သို့ တရက် နှစ်ရက်သာ အိပ်ရာထဲ လဲနေပြီး ပြန်ကောင်းသွားတတ်သူများ ရှိ ကြသလို ဤရောဂါမျိုး တကယ်ဖြစ်ပြီ ဆိုလျှင်

- * တုပ်ကွေးနှင့် အခြား ခြေလက်များ ကိုက်ခဲပြီးဖျားသည်။
- * ပိုက်ထဲမှ နှာလာသည်။
- * နှာခေါင်းသွေးလျှံသည်။ ပါးစပ်မှ သွေးထွက်သည်။
- * ဆီးသွားရာတွင် သွေးပါလိုက်ပါတတ်သည်။
- * အရည်ပြားအောက်၌ သွေးခြည် ဥများ ထွက်လာသည်။
- * ပြီးနောက် ကလေးမှာ အားပြတ်ပြီး သို့မဟုတ် တက်ပြီး သေဆုံးတတ်ကြသည်။

အချို့ အသည်းရောင်လာသူလည်း ရှိသည်။

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံအခြေ

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံ၌လည်း ဤရောဂါမျိုး ဖြစ်ပွားနေသူ တယောက်တလေ တွေ့ကြရပြီ။ အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ ကလေး ဆေးရုံ၌ တွေ့တတ်သည်ဆိုသည်။ သို့အတွက် ကျန်းမာရေးဌာနမှ လည်း အလစ်မပေး။ ဤရောဂါ ဝင်မလာနိုင်ရန် အသင့်ပြင်ထား ကြသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ရုရှားနိုင်ငံနှင့် ယိုးဒယားနိုင်ငံများသို့ မြန်မာ နိုင်ငံမှ ဤရောဂါမျိုးဖြစ်ပွားသူဟု ယူဆရသောသူတို့၏ သွေးကို ဖောက်ပြီး စမ်းသပ်နိုင်ရန် ပေးပို့ခဲ့သည်။

ခုနှစ် သွေးနမူနာ ပေးပို့သူပေါင်းနှင့် သူတို့၏ အသက်အရွယ်

၁၉၆၁ အသက် ၉ လနှင့် ၅ နှစ်အရွယ်ရှိ ကလေး ၂ ယောက်။

၁၉၆၆ အသက် ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးတယောက်။

၁၉၆၇ ၂ ယောက်။(အသက် ၄ လနှင့် ၈ လ ကလေးများ။)

၁၉၆၈ ၁ ယောက်။(အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ်ရှိ သူနာပြုဆရာမ။)

ယင်းရောဂါကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံ၌ သေဆုံးသူ များများစားစား မရှိသေးချေ။ ယင်းရောဂါမျိုး ဖြစ်ပွားနေသည်ဟု မသင်ကာ စရာရှိသူ အတော်လေး တွေ့နေကြရပါပြီ။ သွေးနမူနာ ပို့ခံသူများ တွင်လည်း ယင်းရောဂါပိုး၏ အရိပ်အရောင်များရှိသည်ဟု သတင်း ပြန်လည်ရရှိပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး အလူးအလဲ ခံနေရသော ယိုးဒယားနိုင်ငံ၌ ဤရောဂါအပေါ် အထူး ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး သုတေသန ပြုကြသည်။

ပထမ ခြင်ဘေးရန်မှ ကင်းရန် ဒီဇီတီဆေးမှုန့်ကို ပက်ဖြန်းကြသည်။ သောက်ရေ သုံးရေထဲတွင် ယင်းဆေးကို ခတ်ပေးကြသည်။ ဒီဇီတီဆေးကို ခြင်များက တခဏမျှသာ ကြောက်ကြပြီး တနှစ်

နှစ်နှစ်မျှ ဆက်အသုံးပြုလာကြသော အခါ ခြင်က ဆေးကို မကြောက်တော့ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။

ခြင်သည် အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။

* အချို့ တောတောင်စိမ့်စမ်းများ ရှိရာတွင် ပေါက်ပွားတတ်သော ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အနေ့ဖလီး ဖြစ်မျိုး

* ရေညစ်၊ ရေပုပ်၊ အိမ်သာတွင်း စသည်တို့၌သာ ပျော်ပါးပေါက်ပွားတတ်သော ကြူးလက် ဖြစ်မျိုးနှင့်

* လူများသိုလှောင်ထားသည့် သောက်ရေသုံးရေများ၌သာ ပေါက်ပွားတတ်သော အီးဒီး ခြင်မျိုးဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစား ရှိသည့်အနက် တတိယအီးဒီးအမျိုးအစား ခြင်ကသာ ဤရောဂါမျိုး ပို့ဆောင်သည် ဆိုပါသည်။

သို့အတွက် ဤရောဂါကို ကာကွယ်လိုလျှင် ဤခြင်မျိုး ပျော်စိန်

- * သောက်ရေအိုး၊ သုံးရေအိုး၊
- * ဖုရားပန်းအိုး၊
- * မီးသတ် ရေဆီရေပုံး၊
- * မိုးရေများစုနေတတ်သော အုန်းမှုတ်ခွက်၊ ခွံဆီခွက်တို့မှ ရေ

စသည်တို့၌ ခြင်ပေါက်ပွားခွင့် မရစေရန် ပြုပြင် ထား ဖို့ လိုသည်။

၃၉ Anopheles
၄၀ Culex

ထို့ပြင် ဤခြင်မျိုးမှာ နေ့လယ် နေ့ခင်း၌သာ ကိုက်ခဲတတ် သဖြင့် နေ့လယ်နေ့ခင်း အိပ်လေ့ရှိသော ကလေးများ၌ ခြင် ကျောက်စေ့ရန် ခြင်ထောင်နှင့်သိပ်ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဌာနမှလည်း ရောဂါပိုးပါရှိသော ဤခြင်မျိုး မြန်မာနိုင်ငံတွင်းသို့ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် ယိုးဒယား နိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့၊ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၊ မနီလာမြို့စသည့် ဤရောဂါ မျိုး ဖြစ်ပွားနေသော ဒေသများမှ လေယာဉ်များ ရန်ကုန် လေ ဆိပ်သို့ ဆိုက်ရောက်လာသည့်အခါ ခြင်ဆေးကို ကျေနပ်အောင် ပက်ဖြန်းပြီးမှ လေယာဉ်ခရီးသည်များကို ဆင်းခွင့် ပြုပါသည်။ ထို့ပြင် အခြားလိုအပ်သော ကာကွယ်မှုကိစ္စများကိုလည်း ကျန်း မာရေး ဌာနမှ ဆောင်ရွက်နေစဉ် ပြည်သူလူထုကလည်း အထက် ဖော်ပြပါခြင်မျိုး မပေါက်ပွားစေရန် ကူညီကြပါက ဤရောဂါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမြစ်တွယ်ခွင့် ရရှိမည် မထင်ချေ။

ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ကုသရန်ဆေးနှင့် ကာကွယ်ရန် ဆေးတို့ ယနေ့ထိ အတိအကျ မပေါ်သေးပါ။ ရောဂါ လက္ခဏာ ဝေဒနာကိုကြည့်ပြီး ဆရာဝန်များက ပြုပြင်ပေးကြရပါမည်။

ရောဂါမဖြစ်မီ ကာကွယ်ရန်သာ အဓိကအရေးကြီးပါသည်။

ဝန်ခံချက်။ ။ သွေးလွန် တုပ်ကွေး ရောဂါ ညီလာခံမှ ပြန်လာ သော ဆရာဝန်ကြီး ဦးဘထွန်း၏ မိန့်ခွန်းကို မှီးပါသည်။

၁၈။ လူငယ်များနှင့် အနာကြီးရောဂါ

အနာကြီးရောဂါမှာ ကမ္ဘာဦး အစလောကကတည်းက လူသား တို့နှင့်အတူရှိဟန် တူသည်။ အဓိကအားဖြင့် ဤရောဂါမှာ အာ ဖရိကတိုက်သားတို့တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့၍ ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် တကမ္ဘာလုံး သို့ ပြန့်ပွားခဲ့သည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗေဒဆေးကျမ်းများတွင်လည်း ခရစ်မပေါ်မီ နှစ်ပေါင်း ၁၄၀၀ ကျော်ကတည်းက ကုဋ္ဌနူနာရောဂါအကြောင်း ဖော်ပြထား၍ တရုတ်နိုင်ငံတွင်လည်း ခရစ်မပေါ်မီ နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ လောက်မှ ဆေးကျမ်းများတွင် ဤရောဂါအကြောင်း ဖော်ပြထားခဲ့ကြပါသည်။ အဆိုပါနိုင်ငံများမှတစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံ တွင်းသို့ ကုဋ္ဌနူနာရောဂါ ရောက်ရှိလာသည်ဟု ယူဆရပါမည်။

မြန်မာမင်းများ လက်ထက်ကဆိုလျှင် နိုင်ငံခြားသားများ သည် မင်းနေပြည်များတွင်သာ နေထိုင်လေ့ ရှိကြပါသည်။ သို့ အတွက်ကြောင့်လည်း ၎င်းတို့နှင့်အတူပါလာသော ဤရောဂါ

ဆိုးမှာလည်း မင်းနေပြည်များ ဖြစ်ခဲ့ကြသော ရွှေဘို၊ မန္တလေး၊ အမရပူရ၊ စစ်ကိုင်း၊ ပုဂံ၊ ဟံသာဝတီ(သထုံ)စသည် မြို့များအနီး တဝိုက်တွင် ယနေ့တိုင် ပေါများလျက်ရှိကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ဆက်စပ်နေပြီး တရုတ်အမျိုးသားများ ဝင်ထွက် သွားလာတတ်သော လျှိုင်လင် စသည့် မြို့နယ်များတွင်လည်း ယနေ့တိုင် ဤရောဂါ အထူးပေါများလျက် ရှိကြသည်။

ဤသို့ မြန်မာနိုင်ငံ မင်းနေပြည်တိုက်တွင် ဤရောဂါပိုး ရောက်ရှိသွားပြီး အင်္ဂလိပ်မြန်မာစစ်ပွဲအပြီး အောက်မြန်မာနိုင်ငံ ၌ ဆန်ရေစပါး ဖြစ်ထွန်းပြီး လယ်ယာတွေ တိုးတက်လာသော အခါ အထက်မြန်မာနိုင်ငံမှ လူများသည် အောက်မြန်မာနိုင်ငံသို့ လိုမ့်ဆင်းလာခဲ့ကြသည်။ အထူးသဖြင့် စူးအက်တူးမြောင်း ဖောက် လုပ်ပြီး၍ ဝပါး အရောင်းအဝယ် သွက်လာချိန်၌ အောက်မြန် မာနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့လာသူ ဒုနှင့်ဒေး ဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ သက် သေအဖြစ် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသမှ မြို့နယ်အတော်များများတွင် ရွှေဘိုစု၊ညောင်ဦးစု စသည့်ရွာအမည်များ ယနေ့ထက်တိုင်ကျန်ရစ် နေသေးသည်။ ယနေ့ ဖျာပုံ၊ ကျိုက်လတ်စသည့် မြို့နယ်များမှ လူကြီးမိဖုရားကို မေးကြည့်လျှင် ၎င်းတို့ ဆွေမျိုးများသည် ပခုက္ကူ၊ ညောင်ဦး စသည်တို့၌ ကျန်ရှိနေကြောင်း သက်သေခံပါ လိမ့်မည်။

ဤသို့ လူအစုအဝေးလိုက် ပြောင်းရွှေ့လာကြစဉ် ၎င်းတို့ နှင့်အတူ အနာကြီးရောဂါလည်း လိုက်ပါလာခြင်းဖြင့် အောက် ပြည်အောက်နယ်သို့ ရောဂါဖြန့်ထွားပြီး ဖြစ်နေတော့သည်။

ဤသို့နှင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်လာချိန်၌ ဂျပန်ပုဂ္ဂိုလ် ရှိန် ကို ကြောက်ရသဖြင့် အောက်ပြည် အောက်သားတို့ အထက်

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ထွက်ပြေး ကြရပြန်သည်။ စစ်ပြီးမှ ၎င်းတို့ဒေသ ဖြစ်သောအောက်ပြည်အောက်ရွာသို့ပြန်လာကြပြန်သည်။ ထိုနည်း တူစွာ မြန်မာပြည် လူတို့လပ်ရေးရပြီး ၁၉၅၅ ခုနှစ်လောက်အထိ ပြည်တွင်း သူပုန်ရန်ကလည်းတဖောင့်ဖြစ်လာပြန်သဖြင့် တောမှ လူတွေ မြို့ပေါ် တက်ကြရပြန်သည်။ ထိုနောက် ငြိမ်းချမ်းရေး တဖြည်းဖြည်းရသောအခါမှ မြို့ပေါ်ရောက်သွားသူအချို့ ရွာသို့ ပြန်ကြရပြန်သည်။

ဤသို့ မြန်မာပြည်မှ လူများကို အထက်မှအောက် အောက်မှ အထက်၊ မြို့မှတော တောမှမြို့သို့ လှန်လှော့ရောနှောလိုက်သော အခါ တနေရာတွင် ယခင်ကမရှိဖူးသော ရောဂါများလည်း ယင်း နေရာသို့ ရောဂါပိုးများ ရောက်ကုန်ပြီး ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်လာ တော့သည်။ ပြည်တွင်း သောင်းကျန်းချိန် အခါလောက်တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ကျောက်ကြီးရောဂါ ဖြစ်ပွားလိုက်ရာ ကူးစက်ဆေး ရုံ၌ပင် နေရာမပေးနိုင်လောက်အောင် အခြေဆိုးခဲ့ပါသည်။ ထို နည်းတူစွာပင် အနာကြီးရောဂါမှာလည်း ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး အပြီးတွင် မြန်မာပြည်တစ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့ပြီး ဖြစ်နေတော့သည်။ ရောဂါဖြစ်သူဦးရေအနေနှင့် အဆမတန် တိုးတက် များပြားလာ တော့သည်။

မြန်မာပြည် ယနေ့အခြေ

ယနေ့ မြန်မာပြည်တွင် အနာကြီးရောဂါဖြစ်ပွားသူ လူတ ထောင်လျှင် ဆယ်ယောက်၊ မြန်မာပြည်လုံးတွင် ရောဂါသည် နှစ်သိန်းခွဲ ရှိနေသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အမြင်အားဖြင့် လူဦးရေတထောင် လျှင် အနာကြီးရောဂါသည် တဦးထက်မနည်းရှိသော တိုင်းနိုင်ငံ

များကို ရောဂါသည် အလွန်ပေါများသော ဒေသများဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မြန်မာပြည်သည် ကြောက်စရာဆယ်ဆပင် ပိုကောင်းသောနိုင်ငံ ဖြစ်နေပါပြီ။ (အချို့ ဒေသ၊ ဥပမာ မြင်းခြံ စသည် မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသတို့ဆိုလျှင် ပိုဆိုးသည်။)

မြန်မာနိုင်ငံသည် အခြား အိမ်နီးနားချင်း နိုင်ငံများ ဖြစ်ကြသော မာလာယု၊ အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်၊ တရုတ်၊ ယိုးဒယား စသည် နိုင်ငံများထက် အခြေပိုဆိုးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘယ်ဒေသကို သွားသွား အနာကြီး ရောဂါနှင့် ကင်းသည့် ဒေသ မရှိသလောက်ပင် ရှားပါသည်။

တဖန် ဤနှစ်သိန်းခွဲမျှသော ရောဂါသည်များအနက် ၄၀% ရာခိုင်နှုန်းမှာ တိုင်းပြည်အတွက် အနည်းနှင့်အများ လုပ်အားမပေးနိုင်လောက်အောင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့လျက်ရှိသည်။

ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့သည့် ရာခိုင်နှုန်း

အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံ	၃၅.၀၅	ရာခိုင်နှုန်း
မြန်မာနိုင်ငံ	၄၀.၇	။
ကမရွန် (အာဖရိကတိုက်)	၃၅.၆	။
နိုင်ဂျီးရီးယား ။	၂၃.၄	။
ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ	၃၀.၂၂	။
ယိုးဒယားနိုင်ငံ	၄၁.၄၆	။

အထက်ပါဇယားအရ မြန်မာနိုင်ငံမှ လူမမာများသည် အခြားကမ္ဘာတဝန်းလုံးရှိ နိုင်ငံတိုင်းမှ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့သည့် ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုနေသည်။ သို့အတွက် ဤရောဂါကြောင့်တိုင်းပြည်၌

လုပ်အားထိခိုက်သည်။ လုပ်အားလျော့ရုံမက ယင်းတို့ကြည့်ရှုဆေးကုပေးရမည့် အစိုးရ၏တာဝန်ကလည်း မသေးပါ။

အနာကြီးရောဂါသည်တယောက်အား ဆေးရုံတင် ကုသမည်ဆိုပါက အစိုးရအဖို့ တနှစ်လျှင် ငွေ ၈၀၀ ကျပ်မျှ ကုန်ကျသည်။

ဤမျှ ကြီးမားသောပြဿနာကြီးကို မည်သို့ ဖြေရှင်းကြမည်နည်း။

အနာကြီးရောဂါ ပပျောက်ရေးစီမံကိန်း

ယခုအခါ ကျန်းမာရေးဌာနသည် ကမ္ဘာကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး၏ အကူအညီဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတဝန်းလုံးရှိလူနာအားလုံးအား အိမ်တိုင်ယာရောက် ဆေးကုသပေးလျက် ရှိပါသည်။ ယနေ့ အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာန၌ ဆေးကုသရန် မှတ်ပုံတင်ထားသူ တသိန်းခန့်သောင်းကျော် ရှိပါပြီ။ ဤနေရာတွင် အရေးအကြီးဆုံး အချက်မှာ ရောဂါဖြစ်ပြီး အခြေမလှသောသူများကို ဆေးကုပေးနေရသည်ထက် ရောဂါဖြစ်စေ ကလေးများကို ရောဂါမရင့်မီ စောစောရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ ရှိသည်။

၁၉၅၇ ခုနှစ်လောက်က တွေ့ရချက်မှာ လူနာအားလုံး၏ ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၁၅ နှစ်အောက် ကလေး လူမမာများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် ကလေးများကို ဂရုစိုက်ရမည် ဆိုသော စကားအရ ကလေးရောဂါသည်များကို ဖိပြီး စာသင်ကျောင်း တကျောင်းမျှ မကျန်အောင် စိစစ်လိုက်သောအခါ ကလေးရောဂါသည် ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဖြစ်လာသည်။

ဤသို့ကလေးလူမမာများကို ပိုမို ရွာဖွေရရှိသဖြင့် သူတို့ကို
 ရောဂါအခြေမဆိုးအောင် (၀၇)တိုင်းပြည်အပေါ် မှီခိုမည့် ရော
 ဂါသည်မျိုး ဖြစ်မည့်ဘဝမှ ကယ်တင်နိုင်ပါလျှင် တိုင်းပြည်အ
 တွက် လုပ်အားပေးနိုင်မည့် လူငယ်များ ဘဝသို့ ရောက်စေနိုင်
 သည်။ ရောဂါပျောက်ကင်းရန် ကုသရန်လည်း ဤအရွယ်၌အလွန်
 လွယ်သည်။

သို့အတွက် ဤစာကိုရှုသော လူငယ်များအနေနှင့် မိမိကိုယ်
 တိုင်သော်၎င်း၊ မိမိ၏ မိတ်ဆွေများတွင်သော်၎င်း

အသားအရေပေါ်၌ အနီကွက်၊ အဖြူကွက် ပေါ်ခြင်း၊

ထုံခြင်း၊

အကြောရောင်ခြင်း၊

ခြေလက် လေးလံခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက

ယင်းသည် အနာကြီး ရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ နီးရာ
 ကျန်းမာရေးဌာန၌ ပြသကြပါရန် ပန်ကြား အပ်ပါသည်။

ယနေ့လူငယ်အားလုံးတွင် အနာကြီးရောဂါ လုံးဝ မကပ်နိုင်
 ပါမှ၊ အကယ်၍ ကပ်ရောက်လျှင်လည်း ဖြစ်စဉ် တိုက်ဖျက်နိုင်ပါ
 မှ နောင်တခေတ် မြန်မာပြည်အတွက် စိတ်အေးကြရပါမည်။

၁၉။ ကလေးများနှင့် ကင်ဆာ

ကျွန်တော် ထိလင်းမြို့တွင် ရှိစဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ ထီးလင်းမြို့နှင့်
 ဂန့်ဂေါမြို့အကြားရှိ ရွှေဂုံတိုင်ဆိုသော ရွာမှ အဖြစ်အပျက် တခု
 ကိုတင်ပြလိုပါသည်။

တနေ့သော် ရွာသား တယောက်သည် အဖော်တစုနှင့် အတူ
 ထန်းရည် မူးယစ်အောင် သောက်စားကြ၏။ ထန်းရည်နှင့်မြီးရန်
 စားစရာ အမြီးများ ကုန်သွား၏။ သို့အတွက် နေအိမ်မှကြောင်ကို
 သတ်ပြီး ဟင်းချက် စားသောက်ပါသည်။ အတော်လိမ်မာသော
 အိမ်ကြောင်ကြီးကို သတ်စားမိသဖြင့် နောင်အခါ လူတိုင်းက
 နှမော့ကြသည်။ သနားကြသည်။

ကြောင်မျက်လုံး

သို့နှင့် မကြာမီ ၎င်း၏ဇနီး မီးဖွားတော့သည်။ ပထမတွင်
 မွေးလာသောကလေးမှာ မထူးခြားသော်လည်း တနှစ်မျှဆိုလျှင်

ကလေးမျက်လုံးတဖက်မှာ ကြောင်မျက်လုံးအတိုင်း ဖြစ်လာပါသည်။ အရောင်တောက်ပလျက် မျက်စိသူငယ်အိမ်မှာ ကျယ်နေပြီးလျှင် အလယ်တွင် အဖြူစက်ကလေးနှင့်။

တငိုငို တရီရီနှင့်

ရွာသူရွာသားများက ကလေးဖခင် သတ်စားခဲ့သော ကြောင်လိမ်မာကြီး ဝင်စားသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ဖခင်လုပ်သူက လက်မခံ။ သို့အတွက် ကြောင်မျက်စိနှင့် ကလေးကို မည်သည့်သမားနှင့်မျှ မပြချေ။ သို့ဖြင့် ကလေး၏မျက်လုံးမှာ တနေ့တခြား ပြူးထွက်လာပြီး နေ့နက်ဝိုင်းတွင် ကလေးကလည်း တငိုငို တရီရီနှင့် ဖြစ်နေတော့မှ ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ရှိရာ ပြည်သူ့ဆေးရုံသို့ ခေါ်လာခဲ့ပါသည်။

မျက်စိကင်ဆာ^၁

ကလေး၏ဝေဒနာမှာ အတော်တွေ့ရခဲ့သော ရောဂါဖြစ်သဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာ ရုတ်တရက် အဖြေမပေးနိုင်။ ဆေးစာအုပ်ကို ပြန်လှန်ကြည့်မှ ကလေးအရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်သော မျက်စိကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေကြောင်း သိရပါတော့သည်။

နှောင်းနေလေပြီ

ရောဂါအမည်ကိုတော့ ရပါပြီ။ သို့သော် ဆေးရုံကြီးသို့ ပြန်လွှဲရန်အချိန်ကား နှောင်းနေလေပြီ။ နောက် သုံးလခန့်အကြာတွင် ကလေးသည် အဆိပ်ရောဂါနှင့်ပင် အသက် ဆုံးပါးသွား

၄၁ Retinoblastoma

သည်။ ရပ်ရွာထဲတွင်မူ သတ်စားသော ကြောင်ဝင်စားပြီး ကြောင်သက်တမ်းကုန်တော့ ပြန်ထွက်သွားသည်ဟုသာ ပြောဆိုနေကြလေသည်။

အတွေ့အကြုံ တခု

ကျွန်တော်၏မိခင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်၍ မန္တလေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၌ ကုသနေစဉ် သတိပြုမိသော အတွေ့အကြုံတခုက ရှိပါသေးသည်။

ကျွန်တော်၏ မိခင်သည် သူ၏ရောဂါအတွက် တရက်ခြားတကြိမ်ဆိုသလို ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် မီးကင်ရသည်။ အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရလျှင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသမှုခံယူနေသော လူမမာဤမျှများပြားကြောင်းကို ထိုအချိန်တွင်မှ သတိပြုမိပါသည်။ နံနက်ဆိုလျှင် လူနာ အတော်များများမှာ ယင်းဌာနရွေ့ရှိ ထိုင်ခုံများတွင် ထိုင်ပြီး မိမိတို့အလှည့်ကို စောင့်နေကြရသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

မျက်လုံးတဖက် ကလေးနှစ်ဦး

ဤနေရာတွင် မမြော်လင့်ပဲ အသက် ၁ နှစ်သား အရွယ် ယောက်ျားလေးတဦးနှင့် ၁ နှစ်ခွဲသာသာရှိ မိန်းကလေးတဦးတို့ကိုလည်း ဆေးကုသမှုခံယူရန် မိဖုရားက ခေါ်ဆောင်လာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ကလေးနှစ်ယောက်စလုံးမှာ ဖြူဖြူတုတ်တုတ် ကလေးတွေဖြစ်လျက် ချစ်စရာကြီးပင်။ သို့သော် ယင်းတို့နှစ်ယောက်စလုံး မျက်လုံးတဖက်စီ ခွဲထုတ်ထားကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခု ဆက်လက်၍ ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် ကုသမှု ခံယူနေကြရပါသည်။

လိမ်မာရေးခြား

ကလေးတို့မှာ ဤသို့ဆေးကုသမှုခံယူမှု မိမိတို့ အသက်ရှင် မည်ကို နားလည်သည့်အလား ဤဌာနရောက်လျှင် ငိုခြင်း၊ အိ ခြင်း အလျဉ်းမရှိ။ လူကြီးများ နည်းတူ ဆေးကုခန်း အပြင်၌ အသာတကြည် စောင့်နေတတ်ကြသည်။ ဆွေမတော် မျိုးမတော် ကလေးနှစ်ယောက်မှာ တဦးနှင့်တဦး ခင်မင်စွာ ကစားနေတတ် ကြပါသည်။ တခါတရံ တဦး၌ပါလာသော မှဲ့ ကလေးကို တဦး အား မျလျက် ပေးကမ်းပါသည်။ ကလေးငယ်နှစ်ဦးမှာ အရွယ် နှင့်မလိုက်အောင် လိမ်မာရေးခြား ရှိလှပါလေသည်။

စာအုပ်များတွင်သာ ကလေးများ၌ ကင်ဆာရောဂါ ရနိုင် သည်ဟု ဖတ်ရှု သိရှိရသော်လည်း ယခုကဲ့သို့ သနားစဖွယ် မိမိခွေ ၌ တွေ့သောအခါမူ ရင်ထဲတွင် တမျိုးခံစားလိုက်ရပါသည်။

ကလေးကင်ဆာနှင့် ယနေ့အခြေ

ခဲပြားများနှင့် အကာအကွယ်ပြုထားသော ဗို အား တသန်း ကျော်ရှိ ဓာတ်ရောင်ခြည် စက်ကြီး အောက်ဝယ် တနှစ်အောက် ကလေးတယောက် အိပ်ပြီး ကုသမှု ခံယူနေသည်ကို ယခုအခါတွင် မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပါသည်။

လူသတ်ကောင်

ကလေးများတွင် ကင်ဆာရောဂါ ရနိုင်သည်ဆိုသောစကား မှာ အတော်လေး ရင်ဖိုစရာပင်။ သို့သော် တိုးတက်ပြီးသောနိုင်ငံ များ၌ ကင်ဆာရောဂါသည် လက်ရှိစာရင်းများအရ လူကြီးများ တွင်သာမက ကလေးများတွင်လည်း လူသတ်ကောင် ဖြစ်လာ ပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးများမှာ အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောင်၊ ဝမ်းပျက်စသော ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများကြောင့် ကလေးများ အသက်ဆုံးရှုံးလေ့ ရှိသည်။

သို့သော် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို တိုက်ဖျက်ပယ် ရှားနိုင်ပြီ ဖြစ်သော နိုင်ငံအချို့တွင် ကလေးများကို သတ်နေ သည့် ရန်သူတဦးမှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေပါပြီ။ ကလေး ၇၀၀၀ လျှင် တယောက်မှာ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လေ့ ရှိသည်ဟု ဆိုပါ သည်။

အမှုမထားကြ

ကင်ဆာရောဂါသည် ကြောက်စရာကောင်းသော ရောဂါ ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်း သိကြပါပြီ။ သို့အတွက်လည်း လူကြီးများ အတွက် ကာကွယ်မှု ပြုကြပါသည်။ သို့သော် ကလေးများကျ တော့ အမှုမထားကြချေ။ သို့အတွက်လည်း ကလေးများတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ရောဂါကျမ်းမှ ဆေးရုံရောက်ကြ သည်။ ကလေးကင်ဆာရောဂါရလျှင် များသောအားဖြင့် အသက် ဆုံးကြသည်သာ။

ဆေးရုံသွားကြပါ

ဥပမာ တနှစ်အရွယ် ကလေးငယ်များတွင် အချားဆုံးဖြစ်ပွား တတ်သော မျက်စိကင်ဆာရောဂါကို လေ့လာမည်ဆိုလျှင် က လေး၏ မျက်စိသူလုံးအိမ်မှာ ပထမ ကျယ်နေသည်။ သို့မဟုတ် အဖြူစက်ကလေး ရှိနေတတ်သည်။ ကလေး၏မျက်လုံးမှာ ကြောင် မျက်လုံးနှင့်မခြား အရောင်တောက်ပလျက်။ ဤအချိန်တွင် ဆေး ရုံသို့သွားပြရန် သင့်ပါသည်။

နောက်ကျလျှင်

ဤရောဂါကို ဖြစ်စေတွင် ဆရာဝန်များတွေ့ရှိပါက ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့် ကုသမှုဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ယခုခေတ်ပေါ်တင်းမိ^၁ခေါ်ဆေးနှင့် ဗီတက်ရွန်^၂ခေါ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကလည်း ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ နောက်ကျပါက မျက်လုံးတဖက် ဆုံးရသည်သာ။

ကု၍ပျောက်ပါသည်

ကလေးများ၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော အာရုံကြောကင်ဆာ၊ ဝါ၊ ကလေးခန္ဓာကိုယ်၏ နောက်ကျော သို့မဟုတ် နံဘေးတွင် အလုံးအခဲပေါက်ခြင်း^၃ ရောဂါကိုလည်း ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့်ပင် ကုသ၍ ပျောက်ပါသည်။

အသက် ငါးနှစ်အောက် ကလေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ^၄ ရောဂါက ရှိသေးသည်။ တချိန်က ဤရောဂါရလျှင် ကလေးတိုင်း သေဆုံးခံရတတ်ကြသည်။ သို့သော် ယခုအခါ အက်တိုမိုင်စင် ဒီ^၅ခေါ် ဆေးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ပူးတွဲ ကုသပေးခြင်းဖြင့် ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမျှသော ကလေးရောဂါသည်တို့၏အသက်ကို ကယ်နိုင်ပါပြီ။

သွေးတွင်ဖြစ်သော သွေးကင်ဆာ^၆ရောဂါက ရှိသေးသည်။ ကလေးကင်ဆာ ရောဂါသည် တဝက်ခန့်မှာ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

- ၄၂ Tem ၄၅ Wilms Tumour
- ၄၃ Betatron ၄၆ Actomycin D
- ၄၄ Neuroblastoma ၄၇ Acute Lymphatic Leukemia

သွေးကင်ဆာ ရောဂါအတွက် ယခုအခါ ဆေးငါးမျိုးမျှ ပေါ်ထွက်လာပါပြီ။ ယင်းဆေးများဖြင့် ကုသမှုခံယူခဲ့ပြီး ပျောက်ကင်း၍ ယခုအခါ အသက် နှစ်ဆယ်အရွယ်သို့ ရောက်နေပြီဖြစ်သည့် လူငယ်များပင် ရှိနေပါပြီ။ သို့အတွက် တခါကကဲ့သို့ ဤ သွေးကင်ဆာရောဂါကိုလည်း ကြောက်စရာမဟုတ်တော့ပါ။

၂၀။ သေခြင်းတရား

လွတ်လပ်ရေး ရပြီးစအချိန်က ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစဉ်က မော်လမြိုင်နှင့် ရန်ကုန် လေကြောင်းခရီးကို ရွှေချီး ဖြူလှသော ယောက်စီး လေယာဉ်ပျံငယ်များ ပျံသန်းလေ့ ရှိပါ သည်။ မီးရထားလမ်းကလည်း သောင်းကျန်းသူများ အန္တရာယ် ကြောင့်အသွားအလာ နည်းပြီး လေယာဉ်ခရီးကိုသာ ပြည်သူလူ ထုက အားထားကြရသည်။ သို့အတွက်လည်း မော်လမြိုင်နှင့် ရန် ကုန်ကို နေ့စဉ် သုံးလေးခေါက် ပျံသန်းပေးရသည်။

လေယာဉ်ပျံ၏ သေခြင်း

တနေ့သော် ကျွန်တော်၏ ဖခင်သည် ရန်ကုန်မှ မော်လမြိုင် သို့ ပြန်ရန် တနင်္ဂနွေနေ့နံနက် ၁၁ နာရီ လေယာဉ်ခေါက် လက် မှတ်ကို ဝယ်ယူထားသည်။ ကျွန်တော် ဖခင်၏မိတ်ဆွေရင်းတဦး ဖြစ်သူ ဦးပါဆိုသူ တယောက်ကလည်း ထိုနေ့ပင် နေ့တနာရီ

လေယာဉ်ခေါက်လက်မှတ်ကို ရထားသည်။ စနေနေ့ ညဦးပိုင်း တွင်မူ အဆိုပါဦးပါဆိုသူက ကျွန်တော်၏ ဖခင် ဦးပါ ထံသို့လာ ရောက်ပြီး

“ကိုပါရေ၊ ကျွန်တော် ခလေး မမာဖူးလို့ ကြေးနန်းရတယ်။ ဒါကြောင့်ခင်ဗျားလက်မှတ် ကျွန်တော် ကို ပေးပါ” ဟု တောင်း လဲလိုက်သည်။ ပြီးလျှင် ညဈေးတန်း၌ အစားအသောက်အတူ ဝယ်စားပြီး အပြန်တွင် ၎င်းဦးပါခမျာ အိမ်ပေါ်ပြန်အတက်၌ လှေကားထစ် ချော်ကျပြီး အတော်လေးခါးနာသွားသည်။ သို့အ တွက် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့ အရေးပေါ်ပို့ပေးရသေးသည်။ နောက် နေ့၌ခါးနာလျက်နှင့် ဆေးရုံမှဆင်းပြီး မော်လမြိုင်သို့ မရမကကျွန် တော်၏ ဖခင်လက်မှတ်ဖြင့် လိုက်ပါသွားရာ လမ်းတွင် လေယာဉ် ပျက်ပြီး ယနေ့အထိ သတင်းအစအန ရှာမရခဲ့ပါ။ သေခြင်း တရားဟူသည် အချိန်ရောက်ပါက မလွဲရှောင်နိုင်ပါတကား။

ကားညစ်၍သေခြင်း

ကျွန်တော်၏ အခြားအတွေ့အကြုံများက ရှိပါသေးသည်။ ပခုက္ကူ၊ ဂန့်ဂေါ ကားလမ်း မပေါ်ခင်က ဖြစ်ပါသည်။ အဆို ပါလမ်းမှာ အကွေ့ အကောက်၊ တောင်ဆင်း တောင်တက် အတော်ကလေးများ၍ လမ်းတဖက်တချက်၌ မြင့်မား လှသော ချောက်ကြီးများ ရှိနေတတ်သဖြင့် မော်တော်ကား စီးနေရသူ များအဖို့ အတော်ကလေး အသံယားစရာ ဖြစ်နေပါတော့သည်။ တခါသော် ကုန်တင်ကားကြီးတစင်း၌ မော်တော်ကားလက်ကိုင် အတံကျိုးသွားရာ မော်တော်ကား မောင်းသူက အနိုင်နိုင်ထိန်း သိမ်းနိုင် သဖြင့် ခရီးသည်အပေါင်း ကံကောင်း ထောက်မ၍ အသက်ချမ်းသာသွားကြသည်။ မော်တော်ကားမှာ ကျဉ်းမြောင်း

လှသော လမ်းကလေး၌ ကန့်လန့်ကြီးဖြစ်နေသဖြင့် ကားမောင်း
 သမားက ကားနေသားတကျဖြစ်အောင် နောက်ပြန်ဆုတ်လိုက်
 သည်။ ထိုစဉ်မော်တော်ကား မှောက်လုမတတ် ဖြစ်သွားသည်ကို
 လာကြည့်သော ရွာသားတယောက်ခမျာ တဖက်က ကျောက်
 တောင်၊ တဖက်ကကုန်တင်ကား နောက်မြီးဖြင့် ညပ်မိကာ မြင်
 မကောင်းလောက်အောင် မျက်လုံးကြီးပြူး၊ လျှာကထွက်လျက်
 ပွဲချင်းပြီး သေဆုံးခဲ့ရဖူးပါသည်။ သေရမည့်သူများက မသေ။
 သေနေစေ့ သူသာလျှင် သေရပါပေတကား။

သွေးသွန်၍ သေခြင်း

မော်လမြိုင်မြို့မှ အတွေ့အကြုံကလေးတခုက ရှိသေးသည်။
 ကျွန်တော်၏ဆရာလုပ်သူ လုပ်သက် ၄၀ ကျော်ရှိ ဆရာဝန်ကြီး
 ထံသို့ အမျိုးသမီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယောက် ကိုယ်ဝန်နုစဉ်မှ
 စ၍ လာရောက် အပ်နှံခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဆရာဝန်ချိန်း
 သမ္မုရက်များ၌ မှန်မှန်လာပြု၍ ကျွေးသမ္မုဆေးကိုလည်း မှန်မှန်
 စားပေးသည်။ အဆိုပါအမျိုးသမီး၏ အသက်မှာ ၂၀ ကျော်
 သာရှိသေး၍ ယခင်က သားဦးလည်းမေးဖူးပြီး ဖြစ်သဖြင့် ပြဿ
 နာဟူ၍ မည်သူမျှ မမြင်ပါ။ သို့သော် ယင်းအမျိုးသမီး သားဖွား
 ချိန်၌မှ ကလေးမှာ လွယ်လင့်တကူ ဆင်းသွားပြီး နာရီဝက်ခန့်
 တွင် သွေးသွန်လာ၏။ မီးဖွားပြီးသွေးသွန်လာသည်ဆိုသဖြင့် ကျွန်
 တော်တို့ကလည်း ချက်ချင်း ဂလူးကို ဆေးပုလင်းကို သွေး
 ကြောတွင်းသို့ သွင်းပေးသည်။ ဂျပန်မှလာသော သွေးမှန်များ
 အပြင် ၎င်းနှင့်သင့်တော်သည့် သွေးကိုလည်း မရမက သွင်းပေး

သည်။ ဤသို့လိုအပ်သမျှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည့် ကြားက
 ယင်းအမျိုးသမီးမှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။

ကျွန်တော် တခါက တွေ့ရသော အမျိုးသမီးတယောက် သွေး
 သွန်သည်မှာလည်း ယင်းအဖြစ်နှင့် ဆင်ဆင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့
 သော် ယောနယ်၌မှ မော်လမြိုင်ကိုသို့မဟုတ်။ လူနာတယောက်
 ဆေးရုံရောက်ရန် တရက်၊ တရက်ခွဲမျှလည်းဖြင့်တဖြည်းဖြည်းလာ
 ကြရသည်။ သို့နှင့် ထိုအမျိုးသမီး ဆေးရုံရောက်လာသောအခါ
 တကိုယ်လုံးမှာ ပြူဖွေးလျက် သတိလည်း မရှိတော့ပါပြီ။ ကျွန်
 တော် စိတ်ထဲ၌ “နောက် နာရီဝက်မှခံပါအုံးတော့မလား” ဟု
 တွေးမိပါသည်။ ကျွန်တော် မှာ ထိုစဉ်က ထွက်သွားသမျှသော
 သွေးကို အစားထိုးရန် သွေးမှန်ကလည်း မရှိ၊ မှန်ဘီလူးလည်း
 မရှိ၍ အခြားသူများထံမှသွေးဖောက်ယူပြီး သွင်းထည့်မပေးဝံ။
 ချောင်ကြိုချောင်ကြားထဲ၌ ဖိုတလူးလူးနှင့်ပစ်ပယ်ထားသော အ
 ခဲဖတ်တစုရှိသည့် ဂလူးကို ဆေးပုလင်းသာရှိသည်။ သာမန်
 လူနာဆိုလျှင် ဤဆေးမျိုးကို ကျွန်တော် အနေနှင့် မသုံးဝံ။ သို့
 သော် ဤတကြိမ်တွင်မူ သေလုမျောပါး လူနာဖြစ်နေသဖြင့် ဖြစ်
 လေရာဖြစ်စေတော့ဟုဆိုပြီး သွင်းပေးကြည့်ရာ မမြော်လင့်ပဲ ထို
 အမျိုးသမီး ပြန်ရှင်ခဲ့ဖူးပါသည်။ (ဤအတိုင်းပင် သီဟိုကျွန်း၌
 ဝမ်းရောဂါ ဖြစ်စဉ်က ဂလူးကို နှင့် ဆားရည်ပုလင်းများ မရှိ
 သဖြင့် အုန်းသီးနှုနုတို့ကို ဖောက်ပြီး အုန်းရည်ကိုသာ လူနာ၏
 သွေးကြော အတွင်းသို့ ထည့်သွင်း ပေးရာမှ အသက်ရှင်လာသူ
 အမြောက်အမြား ရှိဖူးသည်ဟု ဆေးကျာနယ် တစောင်တွင် ဖတ်ရှု
 ရဖူးပါသည်။)

မသေသင့်မဲသေရခြင်း

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှအဖြစ်အပျက်တခုကလည်း ရှိသေးသည်။ တနေ့တွင် ဝမ်းပိုက်၍ သေနတ်ဒဏ်ရာ ခြောက်ချက်မျှ ရလာခဲ့သော လူနာတယောက်ရောက်လာပါသည်။ ကျည်ဆံ ခြောက်ချက်ကြောင့် အူ၌ ဆန်ကာကဲ့သို့ အပေါက် ၂၀ ကျော်ရသွားပါသည်။ အူများမှလည်း အစာရည်များမှာ ဝမ်းပိုက်အတွင်းသို့ ယိုဖိတ်စဉ်ပြီးကျနေသဖြင့် ထိုလူနာကို အသက်ကယ်နိုင်ရန်မလွယ်လှပါ။ သို့သော် တာဝန်ကျဆရာဝန်ကြီးကိုယ်တိုင် လေးနာရီကျော်မျှ အပင်ပန်းခံပြီး ပြန်၍ ဖာသေးပေးသည်။ ဝမ်းပိုက်တွင်းသို့ ပျံ့နှံ့ပြီးဖြစ်သည့် အစာရည်များကလည်း ဒုက္ခမပေးနိုင်ရန် တတ်အားသမျှ ပင်နီစီလင် ထိုးဆေးနှင့် စားဆေးများကို ဖောက်ပြီး ဝမ်းပိုက်တွင်းသို့ ထည့်ပေးကြသည်။ သို့နှင့် ကံအားလျော်စွာ သေမည်ဟု လူတိုင်းက ထင်ရသော လူမမာမှာ အသက်ချမ်းသာခဲ့သည်။ ထိုလူမမာအဖို့ အူများပေါက်နေသဖြင့် အစာကို ပါးစပ်မှမကျွေးရပဲ နေ့စဉ် လက်မောင်း သွေးကြောမှသာ သွင်းပေးရသည်။ အရက် ၁၀ မြောက်တွင်မူ အူမှအနာများ ကျက်လောက်သဖြင့် ပါးစပ်မှ အနည်းငယ် စားစေပြီး လက်မောင်းမှ နေ့စဉ် ဂလူးကို့ တပုလင်းမျှသာ သွင်းပေးရသော အခြေသို့ ရောက်ခဲ့ပါသည်။ သို့နှင့် နောက်ထပ် ၃ ရက်၌မူ မည်သို့ မည်သို့ ဖြစ်သွားသည်မသိ၊ ဂလူးကို့ သွင်းနေစဉ် လူမမာမှာ ခေတ္တမျှ ချမ်းလာပြီး မကြာမီ အနိစ္စရောက်သွားသည်။ ခွဲစိတ်ရသော ဆရာဝန်ကြီးအဖို့ စိတ်ထဲတွင် လုံးဝမကျေနပ်။ လူမမာမှာ စိတ်ချရသောအခြေသို့ သေသေချာချာရောက်ပြီးမှ မမြှော်လင့်ပဲ ကွယ်လွန်ခဲ့ရသည် မဟုတ်လော့။ သို့ကြောင့် လူမမာရှင်များထံမှ

ခွင့်တောင်းပြီး ကွယ်လွန်သူအား ရင်ခွဲကြည့်ကြသည်။ ရင်ခွဲရုံမှာလည်း လူမမာ၏အူများမှာ အကောင်းပကတိ ဆက်ထားပြီး တွေ့ရသဖြင့် ဂလူးကို့ သွင်းရာ၌ အပ်နှံပြန်ကို ကောင်းစွာ မပြုတ်မိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးနှင့်ဆေး မသင့်မတင့်ဖြစ်ပြီး ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းမှာ ကြောင့် ကွယ်လွန်ရသည်ဟုသာ မှတ်ချက်ချရပါသည်။ သေရန် အချိန်မရောက်သေးပါက သေနတ်ဒဏ်ရာ ၆ ချက်ထိရှိပင်မသေ။ သေချိန်ရောက်တော့လည်း ဘာမဟုတ်သည့် ဆေးထိုးအပ် မသန့်ရှင်းရုံနှင့် သေလွယ်လှပါကကား။

သေသင့်လျက်နှင့် မသေခြင်း

နောက်ဆုံး ကျွန်တော်၏ အတွေ့အကြုံကလေးတခုရှိပါသေးသည်။ တနေ့တွင် မိုင် ၂၀ ခန့်ဝေးသော ရွာတရွာမှ လူနာတယောက်ကို ရွာသားများက ထမ်းပြီး လာပို့ကြပါသည်။ ထိုသူမှာ အသက် ၄၀ ခန့်သာ ရှိသေး၍ ညာဖက်နံရိုးအောက်မှ ကိုက်ခဲနေပြီး အဖျားလည်း တက်နေသူဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကို စမ်းကြည့်သောအခါ အသဲမှာ အတော်ကလေး ရောင်နေပြီး အထိအတို့ မခံနိုင်လောက်အောင်ပင် နာကျင်နေရှာသည်။ ထိုသူ့မှာ လွန်ခဲ့သော သုံးလခန့်က သွေးနှင့်အရိအရိများ မကြာခဏသွားသော ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ခံစားနေရသူလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် ရောဂါမှာ ရှင်းနေပါသည်။ ဝမ်းကိုက် ရောဂါကို ဖြစ်စမှ ကောင်းစွာ မကုသမိသဖြင့် ဝမ်းကိုက် ရောဂါပိုးသည် သူ၏အသဲထဲသို့ ရောက်သွားပြီး အသဲပြည်တည်သည့် ရောဂါဖြစ်နေပါသည်။ ဤရောဂါ ခံစားနေရသူများသည် ကျွန်

တော်တို့အမြင်အားဖြင့် မြေကြီးယောင် (၀၁) သင်းချိုင်းသို့ ခြေ
 တလှမ်းလှမ်းနေဟန် ပြနေပါသည်။ အကယ်၍သာ ဤလူမမာ
 မျိုးကို နှိမ်းကြားမှ သုံးလေးလက်မအရွယ် အပ်ရှည်ကြီးဖြင့်
 အသဲထဲသို့ ထိုးသွင်း၍ တည်ရှိနေသော ပြည်တို့ကို အချိန်မီ စုတ်
 ထုတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့အတွက် ထိုဆေးအကူအညီဖြင့်
 ချိုင်းအောက် နှိမ်းများကြားမှနေ၍ အပ်ရှည်ရှည်ဖြင့် အသဲရှိရာ
 သို့မှန်းပြီး တည့်တည့်မတ်မတ် ထိုးစိုက်လိုက်သည်။ ပြီးနောက်
 ဆေးထိုးပြန်ဖြင့် အသာလေး ပြန်စုတ်ကြည့်သောအခါ မြော်
 လင်းသကဲ့သို့ ပြည်မှာ လိုက်မလာ။ သို့အတွက် အပ်ကိုအသာနှုတ်
 ပြီး အခြားတနေရာသို့ ထိုးစိုက်ရပြန်သည်။ အဖြေကားနတ္ထံ။
 တတိယအကြိမ်၊ စတုတ္ထအကြိမ် အပ်ထိုးသွင်း၍ မရသောအခါ
 ကျွန်တော်ချွေးများ ပြန်လာသည်။ လက်လည်း တုန်လာပြီ။
 ဓာတ်မှန်မရှိပဲ မှန်းဆ၍သာ အပ်ဖြင့် ထိုးစိုက်ရသဖြင့် အကယ်၍
 များ အသဲကိုကျော်ပြီး အခြားအင်္ဂါတခုခုကို ထိုးစိုက်မိခဲ့သော်
 ကျွန်တော် ဆက်မတွေးဝံ့တော့ပါ။

ထိုနေ့တွင် ဤမျှနှင့် ရပ်နားလိုက်ပြီး နောက်တနေ့၌ ယခင်
 အတိုင်း စမ်းကြည့်ပြန်သည်။ ကြီးစားရကျိုးမနပ်ပါ။ လူနာ၏
 ရောဂါလက္ခဏာအားလုံးကို ကျွန်တော် ပြန်စစ်ကြည့်သည်။
 လက္ခဏာတိုင်းက အသဲမှာ ပြည်တည်နေပြီဟူသော ညွှန်ပြကြ
 သည်။ လူနာမှာလည်း တနေ့တခြားအားလျော့လာ၍ စိတ်မချ
 ရတော့ချေ။ ကျွန်တော်သာလျှင် ဤတော့တောင်ကြားထဲ၌
 တဦးတည်းသော ဆရာဝန်ဖြစ်နေပြီး ကျွန်တော်သာ ထိုလူနာ၏
 အသဲထဲမှ ပြည်ကို စုတ်ထုတ်ပေးနိုင်ပါက ထိုလူနာကို ပန်လိုက်
 ရပါတော့မည်။ သို့အတွက် ကျွန်တော့်အနေနှင့် အိပ်မပျော်ခဲ့

ပါ။ နောက်နေ့ နံနက်တွင် ဖုရားကို သေသေချာချာ ရှိခိုးပြီး
 လက်တွဲစမ်းပြန်သည်။ ဤတကြိမ်တွင်လည်း မရပါ။ လူနာခမျာ
 လည်း အသဲထဲသို့ချိန်ပြီး ထိုးဆွဲထားသော အပ်ရာများကြောင့်
 အတော်လေး ခံနေရပါလေပြီ။ ဤလူနာကို ကျွန်တော် ဘယ်
 လိုမှ မကယ်နိုင်တော့ပါ။ သို့အတွက် လူနာရှင်များအား ကျွန်
 တော် အမြင်အတိုင်း ထိုလူနာကိုရဖို့ မလွယ်တော့ကြောင်း ရှင်း
 ပြလိုက်သည်။ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ပျက်၊ လူနာရှင်များကလည်း
 အားလျော့၊ လူနာမှာလည်းပျော့လျက် ဖြစ်နေတော့သည်။

ထိုနေ့ညဦးပိုင်းတွင် ယင်းလူမမာမှာ အမောဖောက်လာပြီး
 ချောင်းဆိုးရခက်နေကြောင်း ဆေးရုံညပိုင်းတာဝန်ကျသူက အ
 ပြေးလာပြောသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် အခြေအနေမှန်ကို
 သိနှင့်ပြီးဖြစ်သဖြင့် စိတ်မပျက်ပါ။ ထိုလူနာထံသို့ လိုက်သွားပါ
 သည်။ ယင်းလူနာခမျာ အတော်ကလေး ချောင်းဆိုးနေလျက်
 နေရခက်နေပါသည်။ ချောင်းဆိုးလိုက်တိုင်းလည်း ပြည်ပုပ်များ
 အတုံးလိုက် အခဲလိုက် ပါလာပါသည်။ ကျွန်တော် မည်သို့ပင်
 ကြိုးစား၍ စုတ်ထုတ်သော်လည်း မရလိုက်သည့်ပြည်မှာ အသဲမှ
 တဆင့် အဆုတ်သို့ပေါက်ကွဲသွားပြီး ချောင်းဆိုးရာမှ ထွက်လိုက်
 လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် လူမမာအဖို့ ကော်ဝင်းသည်ဟု
 ဆိုရပါမည်။ သို့နှင့် ချောင်းဆိုးရင်း၊ ပြည်ထွက်ရင်း၊ ဆေးစား
 ရင်း၊ ဆေးထိုးခံရင်းနှင့်ပင် နောက်ထပ် အရက် ၂၀ ခန့်အကြာ
 တွင်မှ လူနာပြန်လည် ကျန်းမာသွားပါသည်။

လူနာတယောက် အသက်ရှင်နေစေလိုသေးလျှင် သဘာဝက
 ကြံဖန် ကယ်လိုက်ပြီး ထိုညတွင်ပင် ဆယ်ရက်မျှသာ ခံစားနေရ

သေးသော အခြားလူမမာတယောက်မှာ ဆေးရုံ၌ပင် မမြော်လင့်
ပဲ ကွယ်လွန်ခဲ့ပါသည်။

သို့ပါ၍ လူတယောက် သေချိန်ရောက်လျှင် မည်သူမျှ မတား
နိုင်ပါတကား။ နေချင်သေးလျှင်လည်း မည်သို့ပင် အခြေဆိုး
နေစေကာမူ ကြံဖန်၍ အသက်ရှည်လာနိုင်သည်ဟု တင်ပြအပ်
ပါသည်။

၂၁။ မြန်မာပြည်နှင့် မြေအန္တရာယ်

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်၏ ၁၉၆၀-၆၁ ခုနှစ်အစီရင်ခံစာအရ
ဤကမ္ဘာတွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မြေကိုက်၍ သေဆုံးရသူပေါင်း
သုံးသောင်းမှ လေးသောင်းအထိ ရှိသည် ဆိုပါသည်။

ယင်းအနက် အာရှတိုက်တောင်ပိုင်းနှင့် အရှေ့တောင် အာရှ
ဒေသတွင် သေဆုံးသူအများဆုံးဖြစ်၍ နှစ်သောင်းငါးထောင်မှ
သုံးသောင်းငါးထောင်အထိ သေဆုံးကြရသည်။ တောင်အမေ
ရိကတိုက်တွင် နှစ်စဉ် သုံးထောင်မှ လေးထောင်အထိ သေဆုံး
ကြ၍ မြောက်အမေရိက တိုက်တွင် သုံးရာမှ ငါးရာအထိ၎င်း၊
အနောက် ဥရောပတိုက်တွင် ငါးဆယ်ခန့်၎င်း၊ အာဖရိကတိုက်
တွင် လေးရာမှ တရာအထိ၎င်း သေဆုံးကြသည် ဆိုပါသည်။

လူဦးရေအချိုးအစားအလိုက် လေ့လာမည်ဆိုလျှင် မြေ
ကြောင့် သေဆုံးရသူ ရာခိုင်နှုန်းမှာ မြန်မာပြည်က ကမ္ဘာတွင်

ထိပ်ဆုံးဖြစ်နေပြီး မြန်မာပြည်အနောက်တွင်မှ အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံတို့ ရှိကြသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

၁၉၆၀ ခုနှစ်ထုတ် ဆရာဝန်ကြီး မင်ဆင်ဘား၏ အပူပိုင်း ဒေသ ရောဂါများ စာအုပ်တွင်လည်း အောက်ပါစာရင်းကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

နိုင်ငံ

တနှစ်အတွင်း တဆိန်းလျှင် မြေကိုက်၍ သေဆုံးရသူပေါင်း

အာဖရိကတိုက်	၀.၄
အမေရိကန်	၄.၀
ဘရာဇီးနိုင်ငံ	
ယိုးဒယားနိုင်ငံ	၁.၃
သီဟိုဠ်နိုင်ငံ	၄.၂
အိန္ဒိယ-ပါကစ္စတန်	၅.၄
မြန်မာနိုင်ငံ	၁၅.၄

မြေဆိုးအန္တရာယ်သည် အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများတွင် အများဆုံးရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် အိမ်နီးနားချင်း နိုင်ငံများ ဖြစ်သည့် ယိုးဒယားနိုင်ငံထက် ဆယ်ဆပို၍၎င်း၊ အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံထက် သုံးဆပို၍၎င်း မြေအန္တရာယ် ရှိနေပါသည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

၁၉၆၄ ခုနှစ်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ခုလုံးရှိ ဆေးရုံများမှ မြွေနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးရုံတင်ကုသရသူများ စာရင်းကို လေ့လာမည်ဆိုလျှင် တဖက်ပါအတိုင်း သိနိုင်ပါသည်။

အသက်အရွယ်	၁-နှစ်	၁-နှစ်မှ ၄-နှစ်	၅-နှစ်မှ ၁၄-နှစ်	၁၅-နှစ်မှ ၂၄-နှစ်
ကျား	၁၇	၃၅	၂၅၃	၆၇၅
မ	၅	၁၀	၁၃၉	၂၄၆
စုစုပေါင်း	၁၂	၅၃	၃၉၂	၉၂၁

အသက်အရွယ်	၂၅-နှစ်မှ ၄၄-နှစ်	၄၅-နှစ်မှ ၆၄-နှစ်	၆၅-နှစ်မှ ၇၄-နှစ်	၇၅-နှစ် အထက်	အသက်မသိ
ကျား	၁၀၃၄	၃၄	၃၇	၁၀	၃
မ	၃၅၃	၁၃	၁၇	၃	...
စုစုပေါင်း	၁၃၈၇	၄၇	၅၄	၁၃	၃

စုစုပေါင်း ကျား ၂၄၂၉၊ မ ၉၀၀၊ ပေါင်း ၃၃၂၉။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းပြည်အတွက် လုပ်အား အများဆုံးပေးနိုင်သော အသက် ၅ နှစ်မှ ၄၄ နှစ်အတွင်းရှိ ယောက်ျားများကို အများဆုံး မြေဒုက္ခပေးလျက် ရှိသည်ဟု ယူဆရပါမည်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင်း ဆေးရုံအသီးသီး၏ စာရင်းကို လေ့လာပြန်လျှင်လည်း တဖက်ပါ အတိုင်း သိနိုင်ပါသည်။

မြေကိုက်ခံရ၍ ဆေးရုံတင် ကုသရသူပေါင်း	၃၃၂၉
တိုက်ဖို့က် အူရောင်ရောဂါ	၄၂၀၆
ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၃၁၇၆
ကင်ဆာရောဂါ	၁၃၄၁
အစာအဆိပ်သင့်ပြီးဝမ်းပျက်	၁၄၂၀
သံကောင်ရောဂါမျိုးစုံ	၁၀၃၀
တိဘီအဆုတ်နာရောဂါ	၁၁၄၉၆

မြေကိုက်ခံရ၍ ဆေးရုံတက်ရသော လူမမာများမှာ အခြား နေ့စဉ်ကြားနေကြရသော တိုက်ဖို့က် အူရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက် ရောဂါတို့လောက် နီးနီး ဒုက္ခပေးနေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

၁၉၆၃ ခုနှစ်အတွင်း ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးကို လေ့လာပြန် လျှင်လည်း ၎င်းနှစ်တွင် မြေကိုက်ခံရ၍ သေဆုံးသူ သို့မဟုတ် သူနာ (အသေ)ရောက်လာသူ စုစုပေါင်း ၁၂ ဦးသာရှိပြန်သဖြင့် မြေ အန္တရာယ်မှာ မြို့နေလူထုထက် ကျေးရွာမှ လူထုအား ပို၍ ဒုက္ခပေး လျက် ရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ မြေကိုက်ခံရသူများ၏ မြေ အမျိုးအစားကို လေ့လာလျှင် အောက်ပါအတိုင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။

၁၉၆၅ ခုနှစ် ကျန်းမာရေးဌာန စာရင်း

မြေပွေး အကိုက်ခံရသူပေါင်း	၅၃၅	သေဆုံးသူ	၉
မြေဟောက်	၂၉	။	၆
အခြားမြေ	၂၄	။	၃
အမျိုးမသိ မြေ	၁၃၅၅	။	၁၆၁

(ဆေးရုံမရောက်လာသော သူနာများစာရင်း မပါဝင်။)

တဖက်ပါ ဇယားအရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေပွေးက မြေ ဟောက်ထက်ပင်ပို၍ ကျေးရွာ လူထုကို ဒုက္ခပေးလျက် ရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

အချုပ်အားဖြင့် မြန်မာပြည်တွင် မြေဆိုး အန္တရာယ်မှာ ကမ္ဘာတွင် ပထမ ဖြစ်နေပြီး တိုင်းပြည်အတွက် လုပ်အားအများ ဆုံးပေးနိုင်သော အသက်အရွယ်တွင် ယောက်ျားများက မိန်းမ များထက်ပို၍ မြေနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရကာ မြို့နေလူထုထက် ကျေးရွာ လူထုမှာ ပို၍ မြေအန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်တွေ့နေရသည်ဟု ဆိုရပါ မည်။ သို့အတွက် မြေအကြောင်းကို လူတိုင်း လေ့လာထားအပ် လှပါသည်။

အဆိပ်ရှိသောမြေ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ သို့သော် မြေတိုင်းတွင် အဆိပ်မရှိပါ။ အကိုက်ခံရပြီး တချက်မျှသာ နာကျင်စေကာ မည်သည့် ဖြေဆေးမှ မလိုသော မြေမျိုးစုံရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အကိုက်ခံရသူ၏ အသက်ကို ရန်ရှာသည့် မြေ များမှာ

- (၁) မြေပွေး
- (၂) မြေဟောက်
- (၃) ငန်းတော်ကျား
- (၄) ပင်လယ်မြေ (၀၁) ဂျပ်မြေ
လေးမျိုးသာရှိပါသည်။

မြေပွေး။ ။ မြန်မာနိုင်ငံ အဖို့ ဒုက္ခအပေးဆုံး သတ္တဝါ ဖြစ်ပါ သည်။ အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိ၍ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ပေါ်၌ ပွေး

ကွက်များရှိသည်။ ဦးခေါင်းမှာသုံးမြောင့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး ဦးခေါင်းအပါအဝင် တကိုယ်လုံးရှိ အကြေးခွံများမှာ သေးငယ်သည်။ မြေစိမ်းမီးခြောက်မှာ မြေပွေးအနွယ်ဝင် ဖြစ်သည်။

မြေဟောက်။ ။ ပါးယျဉ်းကို တွေ့ရရှိနှင့် မြေဟောက်မှန်း သိနိုင်သည်။ ငန်းပုပ်^၇ မှာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဆိပ်အပြင်းဆုံး သတ္တဝါ တကောင်ဖြစ်ပြီး မြေဟောက်အနွယ်ဝင် ဖြစ်သည်။

ငန်းတော်ကျား။ ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သုံးမြောင့် သဏ္ဍာန် ရှိပြီး ကိုယ်တွင် အကျားအကျား အဖြူအဝါ စင်းကြီးများ ပါလေ့ ရှိသည်။

ပင်လယ်မြေ (၀၇) ဂျပ်မြေ။ ။ အမြီးမှာ လှေလှော်တက် ကဲ့သို့ ပြားချပ် နေသည်။

မြွေကို လေ့လာလျှင်

မြွေကိုက်ခံရသူ၏ အနီးတွင် မြွေကို အမြဲလိုလို တွေ့ရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် အကိုက်ခံရသောမြွေကို ရိုက်သတ်ပြီး လေ့လာရန် လိုပါသည်။

(၁) ပထမ မြေပါးစပ်ကို ဒုတ်တချောင်းဖြင့် ဖြု၍ အစွယ် ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။ အဆိပ်ရှိသောမြွေ ဖြစ်ပါက ပါးစပ်၏ ရှေ့ဆုံး တွင် အပ်ကဲ့သို့ ချွန်ထက်နေသော အစွယ်ကို အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်ပါသည်။

မြွေတွင် အစွယ်တွေ့ရပါက အဆိပ်ရှိသောမြွေ အကိုက်ခံရ ပြီဟု မှတ်ပါ။ ချက်ချင်း ဆေးရုံတင်ရန် လိုသည်။

၄၉ King Cobra

(၂) မြွေ၏ရင်ဘတ်ကိုကြည့်ပါ။ ရင်ဘတ်တခုလုံးမှ အကြေးခွံများမှာ ကျောကုန်းပိုင်းနှင့် မတူပဲ ကျယ်နေပါက မြွေဆိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

မြေဟောက်၊ မြေပွေး၊ ငန်းတော်ကျား အားလုံး၏ ရင်ဘတ် အကြေးခွံမှာ ကျယ်ပြီး ဒေါင့်ဖြတ် ရှိနေကြသည်။

(၃) မြွေ၏ အမြီးကို ကြည့်ပါ။ လှေတက်ကဲ့သို့ ပြားချပ် နေပါက ပင်လယ်မြေ (၀၇) ဂျပ်မြေ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိပ်ရှိ သောမြွေဆိုးဖြစ်ပါသည်။

(၄) မြွေ၏ ဦးခေါင်း၊ မျက်စိနှင့် နှာ ခေါင်း ကြား တွင် အချိုင့်ကလေးရှိပါက မြွေစိမ်းမီးခြောက်ရှိသည်။ မြေပွေးအနွယ် ဖြစ်၍ အဆိပ်ရှိသည်။

(၅) ပါးယျဉ်း တွေ့ရပါက မြေဟောက်ဟု မှတ်ပါ။

(၆) မြွေတို့သည် အရောင်အဆင်း ပြောင်းလဲလေ့ ရှိသည်။ မြွေ၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် ပွေးကွက်ကဲ့သို့ အကွက်ကြီးများ ရှိပါက မြွေပွေး ဖြစ်နိုင်သည်။

အဖြူနှင့် အဝါရောင် အကြားအကြား အစင်းများရှိပါက ငန်းတော်ကျား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မြွေအကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာကို လေ့လာလျှင် အောက်ပါ အတိုင်း သိနိုင်ပါသည်။

(၁) မြွေဆိုး အကိုက်ခံရပါက အစွယ်ရာ နှစ်ခုမှာ ထင်ထင် ရှားရှား ရှိနေလိမ့်မည်။ တခါတရံ အစွယ်တချောင်း ကျိုးနေက အစွယ်တခုတည်းရှိသလိုထင်ရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ မြေပွေး အချို့ တွင် အစွယ်မှာ ၂ ခု ထက်ပို၍ ရှိနေတတ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အသား ပေါက်သောက် အောင် စူးရှသော အစွယ်ရာ ရှိပါက

မြေဆိုး ကိုက်ခံရပြီဟု ယူမှတ်ရပါမည်။ အဆိပ်မရှိသောမြေ အကိုက်ခံရပါက သွားရာ သေးသေးသွယ်သွယ် အစီအရီတွေ့ပါ လိမ့်မည်။ အသားအရေ ပေါက်သည်အထိ မရှိတတ်ပါ။

(၂) သာမန်အဆိပ်မရှိသောမြေ အကိုက်ခံရပါက တချက် မျှသာ နှာကျင်ပြီး အလိုလို ပြန်ပျောက် သွားတတ်ပါသည်။ မြေဆိုးဆိုက အကိုက်ခံရသည့် နေရာတွင်သာမက အခြားအကြော တလျှောက်လုံး နှာကျင် နေတတ်သည်။

- (၃) အခြားမြေဆိုးကိုက် ခံရသည့် လက္ခဏာ အချို့မှာ
- (က) အားအင် ကုန်ခန်းခြင်း။
- (ခ) နှုန်းခွေပြီး မူးနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်း။
- (ဂ) အကိုက်ခံရသော နေရာမှာ ထုန်ကျင်နေခြင်း။
- (ဃ) သွေးထွက်နေခြင်း။
- (င) ရောင်ရမ်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ်ကုသနည်း

၁။ မြေကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာအထက်မှနေ၍ အသင့်ရရာကြိုး၊ သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါ စသည် တခုခုဖြင့် သွေးအထက်သို့ မထက်နိုင်ရန် စည်းပေးပါ။ ၎င်းကြိုးကို မိနစ် ၂၀ လျှင် တကြိမ် ပြန်လျော့ပေးပါ။ ပြီးနောက် ပြန်စည်းပါ။

၂။ အသင့်ရှိသော ဓားထက်ထက်တချောင်း (မှတ်ဆိတ်ရိပ် ဓား) ကို ရောဂါပိုးမပါရှိစေရန် မီးပြုပြီး မြေကိုက်ဒဏ်ရာပေါ်မှ နေ၍ လက်မဝက်ခန့် အလျားလိုက် အရေပြားကိုလှီးချပါ။ အဆိပ် ရည် ပြန်ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ပြုစုသူ၏ ပါးစပ်တွင် အနာမရှိ ပါက ပါးစပ်ဖြင့် အဆိပ်ရည် ပြန်ထွက်ရန် စုတ်ထုတ်ပေးနိုင်သည်။

မြေဆိပ်ဖြေ အရေးပေါ်သေတ္တာတွင်ပါရှိသော ကြက်ပေါင်စေး လေစုတ်ကိရိယာကို အသုံးပြုနိုင်က ပိုကောင်းပါသည်။

၃။ အကိုက်ခံရသော ခြေထောက်၊ သို့မဟုတ် လက်ကို မလှုပ် မရွက်ပဲ ငြိမ်ငြိမ်နေပါစေ။

၄။ လူနှာကို အားပေးပါ။ မြေကိုက်ခံရပြီဆိုသော ကြောက် စိတ်ကြောင့် လူနှာ ဗုက္ခုပို့တွေ့ရတတ်သည်။

၅။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကိုက်လိုက်သော မြေကို ရှာဖွေ၍ ရိုက်သတ် ယူပါ။

၆။ ပြီးနောက် အနီးဆုံးဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ မြေဆိပ်ဖြေ ဆေးထိုးခံရန် လူနှာအား ပို့ပေးပါ။ မြေအတွက် တခုတည်းသော ကုသနည်းမှာ မြေဆိပ်ဖြေဆေးသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်နည်း

ရာသီအေးမြသော ဆောင်းအချိန်တွင် မြေတို့သည် အနား ယူနေတတ်ကြ၍ နွေဦးပေါက်ချိန်မှ တက်တက်ကြွကြွရှိလေ့ ရှိ သည်။ သို့အတွက် နွေဦးအချိန်တွင် မြေတို့တွင် အဆိပ် ပိုပြင်း လေ့ ရှိသည်။ ယင်းအချိန်တွင် မြေအန္တရာယ်ကို ပို၍သတိပြုကြ ရန်လိုသည်။

မြေတို့သည် ညအချိန်တွင်မှ အစာရှာထွက်တတ်ကြသည်။ သို့အတွက် နေဝင်ပြီးစအချိန်လောက်တွင် နေအိမ်အပြင် ထွက် မည်ဆိုက မီးအိမ်မီးခွက်၊ လက်နှိပ်ခတ်မီး တခုခုကိုဆောင်၍ သွားရန်လိုမည်။

သစ်တုံးအောက်၊ ကျောက်တုံးအောက်တို့တွင် မြေတို့သည် အသာခွေနေတတ်သည်။ သို့အတွက် မြေပေါ်ရာဒေသများ၌

အလင်းရောင် မရှိသော တွင်းထဲသို့ လက်နှိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ပါ။

တောထဲသွားမည်၊ အထူးသဖြင့် ညအချိန် ခရီးသွားမည်ဆိုပါက အစဉ်အဖော်တယောက် ခေါ် သွားပါ။ သို့မှသာ တခုခုဖြစ်က အကူအညီ ရပါလိမ့်မည်။ မြေကိုက်ခံရပြီး လဲနေသည့်တိုင် အကူအညီပေးမည့်သူမရှိက ဒုက္ခတွေ့ပါလိမ့်မည်။

အနောက်နိုင်ငံများ၌ မြေပေါသော ဒေသများတွင် လူများသည် ညအချိန် ခရီးထွက်က ဗောင်းဗိမ္ဗည့်ထူထူနှင့် ဖိနပ်ရှည်များကို ဝတ်ဆင်လေ့ ရှိသည်။ ဤနည်းဖြင့် မြေအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်သည်ဆိုပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း နိုင်ငံကျော် ဟာကြူလီဖိနပ်ရှည်များကို ညအချိန်ခရီးသွားသူတိုင်း စီးထားသင့်လှသည်။

အရေးပေါ် ကုသရန် ဆေးသေတ္တာငယ် ၁၀ ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝယ်ယူရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သာ ကြက်ခြေနီ အရေးပေါ်ကုသနည်း သင်တန်းဆင်းပြီးသူတယောက်နှင့် မြေအတွက် အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာတခုစီသာ ရွာတိုင်းမှာ ရှိပါက မြေအန္တရာယ်ကို ဤမျှ ကြောက်စရာ လိုမည်မဟုတ်ပါ။

(မှတ်ချက်။ ။ ဤမြေအတွက် အရေးပေါ် ကုသရန် ဆေးသေတ္တာကို တစ်လျှင် ငွေတဆယ်မျှပေး၍ ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းခွဲခိတ်ကိရိယာဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်ကုသနည်းတွင် ဖော်ပြထားသောကိရိယာအစုံ ပါရှိပါသည်။)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေကြောင့် သေဆုံးရသူ ဤမျှ များပြားခြင်းမှာ

၁။ မြေဆိပ်ဖြေဆေး လုံလောက်စွာမရှိခြင်း။

၂။ သိပ္ပံနည်းအရ မဟုတ်ပဲ မိမိတို့လေ့ အရ ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့က မှတ်ချက်ချထားပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ မြေများနှင့် သင့်တော်မည့် မြေဆိပ်ဖြေဆေးကို မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးဝါးလုပ်ငန်းဌာနမှ ထုတ်လုပ်နေပါသည်။ ယင်းဆေးကို ရေခဲသေတ္တာမလှုပ်နှင့် ရက်ကြာရှည်စွာ သိမ်းထားနိုင်မည့် မြေဆိပ်ဖြေဆေးအမှုန်အဖြစ် စမ်းသပ်ထုတ်လုပ်လျက် ရှိပါသည်။

လူထုကသာ “ဒါက တိုက်မြေဆိုတာ ဆေးကုလို့မရပူး။ ဒါက ဟိုအမြစ် သွေးသောက်လိုက်။ မြေမြီးဖြတ်မျိုလိုက် ပျောက်မှာပါ” စသည့် အယူအဆဟောင်းများကို စွန့်လွှတ်၍ ယခုခေတ်ပေါ်ကုသနည်းကို ယုံကြည်စွာ လက်ခံအသုံးပြုမည်ဆိုပါက မြေကြောင့် ဤမျှ သေဆုံးကြစရာ အကြောင်းမရှိပါ။

စာရေးသူ ကြားသိမှတ်သားခွင့်ရသည့် အချက်များထဲမှ 'မိမိ တို့ နေအိမ်အတွင်း၌ တွေ့ဆုံရတတ်သော စိတ်ဝေဒနာမျိုးစုံ' အကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည် ဖောက်သည်ချအပ် ပါသည်။

ကလေးများ၌ အကျင့်ဖောက်ပြန်မှုများ
လက်စေ့ပစ်ခြင်း၊ လက်သဲကိုင်ခြင်း၊

သာမန်အားဖြင့် ကလေးများအနေနှင့် အသက် တနှစ် နှစ်နှစ် အရွယ် ရောက်သည်အထိ လက်၊ သို့မဟုတ် လက်ချောင်းငယ် များကို စုပ်နေတတ်ကြသည်။ လက်သဲ ကိုင်နေတတ်ကြသည်။ အသက် နှစ်နှစ်ကျော်သည်အထိ ကလေးများအနေနှင့် လက်မ စုပ်ခြင်း၊ လက်သဲကိုင်ခြင်းမျိုးပြုနေသေးသည်ဆိုပါက ကလေး၏ စိတ်၌ မကျေနပ်မှု ရှိနေခြင်းကို ပြသည်။ မိဖများက ကလေး ကို ချစ်ခင်ယုယမှု မပေးနိုင်ပါက ဤသို့ဖြစ်တတ်သည် ဆိုသည်။ အထူးသဖြင့် မိဖများက နောက်ထပ် သားသမီးတယောက်ထွန်း ကားလာသဖြင့် နို့ညှာကလေးကို ချစ်ခင်ယုယမှု မပြုနိုင်တော့ပဲ လျစ်လျူရှုထားမိသည့်အခါ ဤသို့ဖြစ်တတ်ကြသည်ဆိုပါသည်။

သို့အတွက် ကလေးများ လက်မစုပ်ခြင်း၊ လက်သဲကိုင်ခြင်း မျိုး ဆက်မဖြစ်စေလိုလျှင် မိဖများက ကလေးအပေါ် သဘော ထားပြောင်းပါ။ ချစ်ခင်ယုယမှုနှင့် ကလေးအတွက် စိတ်၏လုံခြုံမှု ကိုပေးပါဟု ဆိုရပါမည်။

အိပ်ရာထဲ၌ရှူပေါက်ခြင်း

- * အအိပ်ကြီးသော ကလေးများ၊
- * ဦးနှောက်မကြီးထွားသော ကလေးများ၊

၂၂။ စိတ်နှင့် စပ်ဆိုင်သော ဝေဒနာများ

စိတ်နှင့်စပ်ဆိုင်သော ဝေဒနာများမှာ သာမန် လူတယောက် အဖို့ နားလည် သဘောပေါက်ရန် ခက်ခဲလှသည်။ အချို့က လည်း လူတယောက်အနေနှင့် ထိန်းမရ သိမ်းမရအောင် အော်ဟစ် ဆဲဆိုနေပါမှ၊ ရူးသွပ်ပါမှ စိတ်ရောဂါ ခံစားနေရသည်ဟု အယူ ရှိတတ်ကြသည်။ ဤအယူအဆမျိုးမှာ လုံးဝမမှန်တော့ချေ။

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့် တုတ်ထိ ဓားထိသည်မှအစ အချိန် မရွေး ဝေဒနာမျိုးစုံ ခံစားရတတ်သည်။ ထို့အတူ ထမင်းစား ရေသောက်နေချိန်၌လည်း မိမိ၏ချစ်သူက အခြားသူတယောက် နှင့် ဖောက်ပြားနေပုံကို ကြားမိရုံနှင့် စိတ်ရောဂါ ခံစားကြရ တတ်သည်။ သို့အတွက် ယနေ့ စိတ်ရောဂါ ဝေဒနာတို့မှာ အ တိုင်းအဆမရှိ ကျယ်ဝန်းလာတော့သည်။ အရက်စိုက်သုံးစွဲခြင်း မှအစ ပန်းသေ ပန်းညှိုးရခြင်းစသည်တို့သည်လည်း စိတ်ရောဂါ မျိုးစုံ၏ ဗောင်အတွင်းသို့ ရောက်လာကြတော့သည်။

- * မိဖုရား အယုဒ္ဓါယ မခံရသော ကလေးများ၊
- * ပိုက်ထဲ၌ သံကောင်ရှိသော ကလေးများ၊
- * ဆီးရောင် ရှိသော ကလေး စသည် ကလေးများသည် အိပ်ရာထဲ၌ အိပ်ပျော်နေစဉ် သေးပေါက်လေ့ရှိတတ်ကြသည်။

သာမန်အားဖြင့် ကလေးအသက် နှစ်နှစ်လောက် ရလာလျှင် အိပ်ရာထဲ၌ သေးပေါက်တတ် ခဲလှသည်။ ဤသို့မဟုတ်ပဲ အသက် နှစ်နှစ်ကျော်လာသည့်တိုင် ကလေးများ အိပ်ရာထဲ၌ ဆီးဆက်သွား နေပါက

- ဆီးနှင့်ဝမ်းတွင် ရောဂါနှင့် သန်ကောင်များ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပေးပါ။ ရှိလျှင် ရောဂါကို ကုသပေးပါ။
- ရောဂါမရှိပါက ဆီးသွားရန် အချိန်ရောက်လျှင် ဥပမာ ည ၁ နာရီအချိန်လောက်တွင် ကလေးကို နှိုး၍ ဆီးသွားစေပါ။
- သို့မဟုတ် ဆီးသွားချိန် ရောက်ကြောင်း သတိပေးသည့် ခေါင်းလောင်းငယ်ကို အိပ်ရာဘေးတွင် ထားပေးပါ။
- မိဖုရား ချစ်ခင်မှုနှင့် အကျင့်လုပ်ပေးပါက အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။

အိပ်ရာထဲ နောက်ဖေးသွားခြင်း

ဦးနှောက်အပြည့် မပါလာသောကလေးများ၊ အကြောက်အလန့်ကြီးသောကလေးများ၊ စိတ်ပူပင်သောကလေးများ၊ အနေနှင့် အိပ်ရာထဲ၌ ကျင်ကြီး ဆက် စွန့် တတ် ကြ ပါသည်။ ဦးနှောက် ချောင်နေသော ကလေး မဟုတ်က မိဖုရား၏ ချစ်ခင်

ယုယုမှုသာ ပေးပါ။ ကလေးအနေနှင့် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။

မစင်ကောက်စားခြင်း၊ ဇွေကရာကောက်စားခြင်း

ကလေးများအနေနှင့် အသက် ၁ နှစ် မတိုင်မီဆိုလျှင် မစင်အပါ အဝင် တွေ့ရာ ရရာ ပစ္စည်းမျိုးစုံကို ကောက်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ထည့်တတ်ကြသည်။ အသက်ကြီးလာသည့်တိုင် ဆက်၍ မစင်ကောက်စား နေသေးပါက မိဖုရား၏ ချစ်ခင် 'ယုယုမှု ကလေး၌ လိုနေကြောင်းကို ပြသည်။ ဦးနှောက် ချောင်နေသော ကလေး မဟုတ်ပါက မိဖုရား၏ ချစ်ခင် ယုယုခြင်းနှင့် သွန်သင် ဆုံးမမှု ကြောင့် ပြန်လည် အဆင်ပြေသွားပါမည်။

အိပ်ပျော်နေစဉ် လမ်းထလျှောက်ခြင်း

အိပ်မက်မက်ခြင်းသည် စိတ်တွင် သာမက ကိုယ်အင်္ဂါပါ လိုက်ပါခြင်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် နေ့လယ် နေ့ခင်းက ရလိုက်သော အတွေ့အကြုံ စိတ်ထဲ၌ စွဲ၍ ကျန်ရစ်နေပြီး ညအခါ ပြန်လည် သရုပ်ဖော်ခြင်း မျိုးသာ ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ ဤသို့ ဖြစ်က

- လေးလေး နက်နက် အိပ်ပျော်စေသော ဆေးကို တိုက်ကျွေးပါ။

- သို့မဟုတ် ညနက်သည်အထိ စာဖတ်စေပါ။ အလွန်အမင်း အိပ်ငိုက်လာမှ အိပ်ရာ ဝင်စေပါ။

အိပ်မက် ဆိုးများ မက်ခြင်း

အထက်ပါ အတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဟု မယူဆစေလိုပါ။

လူငယ်များ ဆိုးတေရခြင်း

အချို့ကလေးသူငယ်များအနေနှင့် သူတပါး ပစ္စည်းကို ခိုးရမှ ဝှက်ရမှ ဖျက်ဆီးရမှ ကျေနပ် နှစ်သိမ့်မှု ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤကလေးမျိုး အနေနှင့် အိမ်မှထွက်ပြေး၊ မီးရထားခိုးစီး၊ ရုပ်ရှင် ခိုးကြည့်ရမှ ပျော်နေတတ်ကြသည်။ ကလေးများ ဤသို့ ဖြစ်ကြ ရခြင်းမှာ

- မိဖ မျိုးရိုး၊
- ဟတ်ဝန်းကျင် လူနေမှု အသိုင်းအဝိုင်း၊
- အိမ်တွင်းရေး မပြေလည်မှု၊ ဥပမာ မိဖ နှစ်ဦးအဆင်မပြေ ဖြစ်နေကြခြင်း၊

- ငွေရေး ကြေးရေး အခက်အခဲ စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြရသည်။

အထူးသဖြင့် မိဖ မျိုးရိုးထက် အိမ်ထောင်တွင်း အဖနှင့် အမိ အဆင်မပြေမှုနှင့် ကလေး၏ ဟတ်ဝန်းကျင် အပေါင်း အဖော် အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် အများဆုံး တည်ရှိပါသည်။

အဆင်မပြေသော ဇနီးမောင်နှံ ကဲ့နေသော မိဖများမှ ပေါက်ဖွားလာသော ကလေးများ အနေနှင့် အများဆုံး ဤဘဝရောက် တတ်ကြသည်။

သို့အတွက် ကလေးတို့၏ နောင်ရေးသည် မိဖတို့၏ အိမ်ထောင် ရေးအပေါ် အများကြီး တည်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဥာဏ်ထိုင်းသောကလေး

ဦးနှောက်အပြည့် မပါလာသော ကလေးများ မွေးဖွားလာရ ခြင်းမှာ

- မိခင်၏ သားမဖွားမီ အခြေအနေ၊ ဥပမာ မိခင် ကိုယ်ဝန် နှင့် ချော်လဲခြင်း မိခင်၏ အစားအသောက် ချို့တဲ့ခြင်း၊

- မီးဖွားစဉ် ကလေး၏ ခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ညှပ်ဖြင့် ဆွဲမွေးပေးရသဖြင့် အတွင်းကျေ ကျေခြင်း၊

- မွေးဖွားပြီး ကလေးမှာ ပထမ ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိပါ သော်လည်းနာဖျားခြင်း၊ ခုတင်ပေါ်မှကျခြင်း၊

- ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာရခြင်း စသည် အကြောင်း အချက် များကြောင့် ကလေး အချို့ ဝက်ရူးပြန်ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာချို့တဲ့ ခြင်း ဖြစ်ကြရသည်။

ဤသို့ ဖြစ်လာသော ကလေးကို ဉာဏ်ပညာ ပြန်လည်သန်စွမ်း စေရန် ပြုပြင်ရ မလွယ်ကူပါ။ စိတ်ဓာတ်ကိုသာ အားပေး ချီးမြှောက်ပေးခြင်းဖြင့် အချို့ အဆင်ပြေ သွားတတ်ပါသည်။

နို့ညာကလေးတို့ ရောဂါ

နို့ညာကလေးအတော်များများမှာ ငယ်စဉ်ကလောက် မကျန်းမာကြချေ။ ဤသည်ကို ကလေးနို့မဝလို့၊ နောက်ကလေးမွေး လာလို့၊ အတင်း နို့ဖြတ်လိုက်ရလို့ နို့မဝဖြစ်ပြီး ပိန်ရတယ်ဟု အယူရှိတတ်ကြပါသည်။

ဤကလေးများကို အရုပ်ကလေးများဖြင့် ပေးကစားပြီး သတ်ထားလေ့လာသော် ၎င်းကစားနေသည့် အရုပ်ကလေး များထဲမှ အရုပ်တခုကို ၎င်း၏ ပေါက်ဖွားလာသော ညီငယ် သို့မဟုတ် ညီမငယ်သဏ္ဍာန် လုပ်ကစားရာမှ ၎င်းအရုပ်ကို မကြာမီ

ထုထောင်း ချေဖျက်ဆီး ပြစ်တတ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ၎င်းတို့ အတွင်း စိတ်ရင့် သဘောကို ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးတို့ အနေနှင့် ၎င်းကို ချစ်ခင်သော မိဖများက နောက်အသစ် ပေါက်ဖွားလာသော ကလေးငယ်အား ဖိချစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်းကိုတွေ့ ရှေးယခင်ကကဲ့သို့ မချစ်တော့ပဲ၊ တော်သလို ပြစ်ထားသည်ကို သတိပြုမိရာမှ ကလေးငယ်ကို ရန်သူလိုမြင်လာသည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင်ကမူ စိတ်မချမ်းသာလှသဖြင့် ယခင်ကကဲ့သို့ အစာမစားနိုင် ဖြစ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သို့အတွက် မိသားစုတိုင်း မိမိတို့တွင် ကလေးငယ်တိုးလာတိုင်း ၎င်းကလေးငယ်သည် အရင်ရှိပြီး သားသမီးများအဖို့ ရန်သူတယောက် မဟုတ်၊ အပေါင်း အဖော် တဦး တိုးလာကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်အောင် တဖြည်းဖြည်း ရှင်းလင်းပြသသင့်သည်။ ဤအချိန်တွင်ကလေးအကြီးအား လျစ်လျူမရှုထားမိရန် သတိပြုထားဖို့ အထူးလိုပါသည်။

ဆွံ့ အနားမကြား ဖြစ်လာရသူများ

ကလေးအချို့ ဉာဏ်ပညာ အရည်အခြင်း ချို့တဲ့ပြီး မွေးဖွားလာတတ်ကြသလို အချို့မှာ ဆွံ့ အနားမကြား ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ကလေးများ ဦးနှောက်အပြည့် မပါရခြင်း အကြောင်း ရင်းများနှင့် အတူတူလို ဖြစ်ကြပါသည်။

အထူးသဖြင့် မိဖမျိုးရိုးနှင့် ဆွေမျိုးနီးနီးစပ်စပ် အိမ်ထောင်ကျပြီးမှ ထွန်းကားလာသော အိမ်ထောင်များတွင် ဤသို့သော ကလေးမျိုး ပိုမိုပေါက်ဖွားတတ်ပါသည်။ မောင်နှမ တဝမ်းကွဲချင်း အတူတူအိမ်ထောင်ပြုရာမှ မွေးလာသော ဆွံ့ အနားမကြား

ကလေးမျိုးမှာ အများဆုံး ရှိကြပါသည်။ သက်သေသက္ကာယနှင့် လေ့လာလိုပါက ဆွံ့ အနားမကြား သင်တန်းကျောင်းတိုင်းတွင် လေ့လာ နိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် ဆွေမျိုးနီးစပ်ချင်း အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမျိုးကို အထူး ရှောင်ကြဉ်အပ်ပါသည်။

ဤသို့အခြေအနေအရ ဆွံ့ အနားမကြားသူ များများပေါက်ဖွားလာပါက ကျောင်းနေချိန် အရွယ်ရောက်လာလျှင် ရန်ကုန်မြို့လင်္ဂလမ်းရှိ ဆွံ့ အနားမကြား ကျောင်းသို့ ပို့ပေးပါ။ စာရေးစာဖတ်နှင့် လက်မှု ပညာ ကလေးများ တတ်ကျွမ်းပြီး နောင်တချိန် ၎င်းတို့ ဝမ်းကို ၎င်းတို့ ပြန်ကျောင်းနိုင်မည့် ဘဝကိုမျှ ရနိုင်ပါသေးသည်။ လူမသေ သမျှတော့ ဘဝ မဆုံးစေရပါ။

၂၃။ လူကြီးတို့၏ စိတ်ဝေဒနာမျိုးစုံ

စိတ်ကြောင့် တကယ်ရောဂါ ရတတ်မှုများ

စိတ်မကြည်လင်မှု၊ မပျော်ရွှင်မှု၊ သံသယရှိမှု စသည့် စိတ်မျိုးစုံ ထောင်းသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါမျိုးစုံ တကယ်ရတတ်ပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရာသီသွေး ထိန်ခြင်း၊ အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်း (လေအောင့်ခြင်း)၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာစွဲခြင်း စသည်တို့မှာ စိတ်နှင့် စပ်ဆိုင်သော ဝေဒနာအချို့ ဖြစ်ကြသည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံ၌ စိတ်ဝေဒနာမှ တဆင့်
 အစာအိမ်အချဉ်ပေါက် လေအောင့်ရောဂါစွဲနေသူ ၅ သန်း
 အဆစ် အမြစ်ကိုက် ရောဂါ စွဲနေသူ ၇ သန်း
 ခေါင်းကိုက် ရောဂါ စွဲနေသူ ၁၀ သန်း

၂၃။ လူကြီးတို့၏ စိတ်ဝေဒနာမျိုးစုံ

မျှရှိသည် ဆိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ် လူရွယ် အသက် ၂၀ မှ ၃၀ အတွင်း၌ ဤဝေဒနာမျိုး အများဆုံး ဖြစ်ကြသည် ဆိုပါသည်။

အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် နောက်ကျောတက်ပြီး ကျောအောင့်ခြင်းဆိုသည့် ဝေဒနာမျိုးမှာ အိမ်ထောင် မရှိသေးသူ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ကျပြီးသော်လည်း အိမ်ထောင်အဆင်မပြေ ကြသူများ၌ ဤဝေဒနာ အများဆုံး ဖြစ်ပွားသည် ဆိုပါသည်။ ဤသူများအနေနှင့် ခေါင်းကိုက်ဆေး စားသည့်အခါ ခေတ္တမျှသာ ပျောက်ကင်းပြီး ဆေးရုံ ဆေးခန်းများ၌သာ တစ်လည်လည် ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။

တကယ်တမ်း ၎င်းတို့ စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့် အဝရသော အချိန်၌ ၎င်းဝေဒနာအားလုံး အလိုလို ချုပ်ငြိမ်းကြသည်သာ။

စိတ်ကြောင့် ရတတ်သော ရောဂါများ

စိတ်ကြောင့် ရတတ်သော ရောဂါများမှာ ရင်ကျပ်ရောဂါလည်း တခု အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါမှာ

- ရောဂါပိုးမွှားများကြောင့်၎င်း၊
 - မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မတည့်သော အစားအစာ စသည်တို့နှင့် ထိတွေ့ မိရာမှ၎င်း၊
 - စိတ်မကျေနပ်မှုများကြောင့်၎င်း ဖြစ်ရသည် ဆိုပါသည်။
- စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရင်ကျပ် ပန်းနာ ရောဂါသည် တဦး၏ အဖြစ်အပျက်ကို ဆောင်ရသော် ငွေကြေးအတော်လေး ချမ်းသာသော ရန်ကုန်မြို့လယ်မှ အသက် ၃၀ သာသာ

အမျိုးသား တယောက်သည် သူ၏ ဇနီးနှင့်အတူ အိပ်ရာဝင် တိုင်း ရင်ကျပ်ရောဂါထ၏။ သို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်က သူ၏အခန်းတွင်း၌ သူ၏ သွေးနှင့် မသင့်မတင့် ဖြစ်နိုင်သော သားမွေး အဝတ်အထည်၊ ပန်းအစို၊ တံမြက်စည်း စသည်တို့ကို ဖယ်ရှားလိုက်၏။ သို့သော် ရင်ကျပ်ကတော့ အခန်းထဲ ဝင်လိုက် တိုင်း ကြာနေဆဲ။ အခန်းထဲ ဝင်မှလဲ ရောဂါက ကြာသည်။ အလွန် သိသာ လွန်းလှသည်။ နောက်ဆုံး မတတ်သာ၍ စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၏။ ဆရာဝန်က သူ၏ အတွင်း ရေးများကို တဖြည်းဖြည်း မေးမြန်းပြီး သူနှင့် သူ၏ ယောက္ခမ စိတ်ထဲ၌ အဆင်မပြေ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့အတွက် သူတို့ အိမ်ခန်းဝ၌ ဆွဲချိတ် ထားသော သူ့ ယောက္ခမ ဓာတ်ပုံကို ဖြုတ်ချ ပေးလိုက်သည်။ သည့်နေ့က သူ့ ဝေဒနာသည် ဆက် ပေါ်မလာတော့ချေ။ စိတ်ဝေဒနာဟူသည် အတော်ထူး၏။

ပန်းသေ ပန်းညှိုးရခြင်း

တကယ် ပန်းသေ ပန်းညှိုးသူဆို၍ မရှိသလောက် ရှားပါး သည်။ ၉၀ ရာနှုန်းမှာ စိတ်ကြောင့် ပန်းသေ ပန်းညှိုးရခြင်း ဖြစ်သည် ဆိုပါသည်။

တကယ်တမ်း လိမ့်ကျသဖြင့် ခါးကျိုးသွားသူများနှင့် အသက် အရွယ် အလွန်ကြီးသူများတွင်သာ ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။

အချို့ တခါတရံ အလုပ်ပင်ပန်းပြီး နှမ်းနယ်လွန်းသည့်အခါ စသည်အချိန်တို့၌ ခေတ္တမျှ ပန်းညှိုးတတ်ပါသည်။

ကျန်သောသူများမှာ

(၁) မိမိ မချစ်မနှစ်သက်သောသူနှင့် ပေါင်းသင်းနေရ၍ သော်၎င်း၊

(၂) ကိုယ်ဝန်ရမှားကို ကြောက်နေ၍သော်၎င်း၊

(၃) ကာလသားရောဂါ ရမှားကို ကြောက်၍သော်၎င်း၊

(၄) မိမိဆက်ဆံနေသော အမျိုးသမီးအပေါ် မိခင်ကဲ့သို့ ကြည်ညို လေးစားစိတ် ရှိနေ၍သော်၎င်း စသည့် အကြောင်း မျိုးစုံကြောင့် ပန်းသေ ပန်းညှိုးခြင်း ဖြစ်ကြပါသည်။

အချို့ တွင်လည်း မိမိကိုယ်က မိန်းမရှာဖြစ်နေ၍သော်၎င်း ပန်းမလန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့အတွက် ပန်းသေ ပန်းညှိုးသော သူများအနေနှင့် လိင် သဘောတရားကို နားလည်ပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော သူနှင့် ပေါင်းသင်းရသော် အခက်အခဲတွေ့စရာ လုံးဝမရှိပါ။

စုန်းပူးနတ်ပူးခြင်း

စုန်းပူး နတ်ပူးခြင်း၊ နတ်တန်ခိုးဖြင့် အပ်ထိုးခံခြင်း၊ မီးပူပေါ် နင်းခြင်း စသည်တို့မှာ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု အစွဲအလန်း တမျိုးသာ ဖြစ်ကြပါသည်။

အမျိုးသမီးငယ်များအနေဖြင့် စုန်းပူးသလိုလို နတ်ပူးသလိုလို အဖြစ်မျိုးနှင့် မကြာခဏ ရင်ဆိုင်တတ်ကြသည်။

ဥပမာ၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း လုံးဝလှုပ်မရသော စိတ္တဇဆေး ရုံမှ စစ်သားတယောက်ကို ဆိုကြပါစို့။ သူ့ကို သာမန်ကြည့် လျှင် တကယ်ပဲ အကြောသေနေ၍ ခြေနှစ်ချောင်း လှုပ်မရဟု

ထင်မြင်စရာရှိပါသည်။ သို့သော် တကယ်တမ်း သူ၏စိတ်သဘော
ထားကို ပူးကပ်လေ့ လာလိုက်သောအခါ

သူသည် စစ်သားဖြစ်ရန် ဂုဏ်ယူလိုသည်။ ဖခင်နှင့် အမျိုး
များလည်း စစ်သားများသာဖြစ်ကြသည်။ သို့အတွက် သူ့ကိုယ်
တိုင် စစ်ထဲဝင်သည်။ သို့သော် သူ၏စိတ်၌ အစွဲတခုရှိသည်။
သူ၏အဖိုးသည် ဗုံးဒဏ်ကြောင့် ခြေနှစ်ချောင်းစလုံးထိပြီး လမ်း
လျှောက်၍မရ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤသို့ဖြစ်သွားမှုကို ကြောက်သည်။
ဤသို့ဖြင့် သူ့စစ်ထဲရောက်ပြီး တကယ်တမ်း ချွံ့ခိုတိုက်ပွဲတခုနှင့်
ရင်ဆိုင်လိုက်ရသောအခါ သူ၏အနီးတွင် သူ၏မိတ်ဆွေ တိုက်ပွဲ
တွင် ကျသည်။ သူကတော့ ဘာအကြောင်းမျှရှာမရပဲ ခြေနှစ်
ချောင်း သေသွားသည်။

ဤကား စိတ်ဖောက်ပြန်မှု အစွဲအလန်းကြောင့် တကယ်တမ်း
ဖြစ်တတ်ပုံ ဥပမာတခုဖြစ်ပါသည်။ အခြား စုန်းပူးနတ်ပူးခြင်း
တို့မှာလည်း ဤအတိုင်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးပျိုတို့
အနေနှင့် သူတို့အလိုရှိသောချစ်သူနှင့် သူတို့ မျှော်မှန်းသလို
မဖြစ်လာသောအခါ စုန်းပူးသလိုလို နတ်ပူးသလိုလို ဖြစ်တတ်ကြ
ပါသည်။

စိတ်ရောဂါ အထွေထွေ

စိတ်ရောဂါမျိုးစုံကို

- (၁) ရူးသွပ်ခြင်း^{၁၂}၊
- (၂) စိတ်ထိခိုက်ခြင်း^{၁၃}၊

ဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

ရူးသွပ်ခြင်း။ ။ လူများ အနေနှင့် စိတ် ဖောက်ပြန်ပြီး ရူး
သွတ်ရခြင်းမှာ

(၁) ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရောဂါရှိသဖြင့် ရူးသွပ်ရခြင်း^{၁၄} ဥပမာ
ကာလသားရောဂါ၊ အဖျားကြီးပြီး ကယောင်ကတမ်း
ပြောဆိုအော်ဟစ်နေခြင်း၊ ဦးခေါင်းတွင်းသို့ ငှက်ဖျား
ရောဂါ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်တွင်း၌ သွေးခဲ အသားခဲ
များ ပေါ်ပေါက်နေခြင်း၊ အသက်ကြီး၍ ငယ်မှုပြန်
ခြင်း စသည့် အကြောင်းရင်းများ တိတိကျကျ ရှိတတ်
သလို

(၂) အကြောင်းမရှိပဲ စိတ်ဖောက်ပြားပြီး ရူးသွပ်ရခြင်း^{၁၅}
ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်အနက် ဤဒုတိယ တမျိုးမှာ မျိုးရိုး
လိုက်ပြီး ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပထမ မွေးခါစမှ
ကြီးပြင်းလာသည်အထိ ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့် ကျန်းမာ
သန်စွမ်း လာပါသော်လည်း တချိန်ချိန်တွင် စိတ်
ထိခိုက်မှုတခုနှင့် ဆုံသောအခါ သူတို့အနေဖြင့် ယင်း
စိတ်ကို ပြန်လည် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိကြတော့ပဲ
ရူးသွပ်သွားတတ်ကြပါသည်။

ဤသူများကို ရန်ကုန်နှင့် မန္တလေးမြို့များရှိ စိတ္တဗေဒရောဂါ
အထူးကုဆေးရုံများမှ အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ရောဂါ
အရှိန် အတော်ရလာမှ လာရောက်ကူညီပါက အခက်အခဲတွေ့ရ
တတ်ပါသည်။

စိတ်ထိခိုက်ခြင်း။ ။စိတ်ထိခိုက်သော စိတ်ဝေဒနာမျိုးကံ ခံစားနေရသူများအနေဖြင့် အပြင်လူ့အဖို့ သူ့အား ရောဂါသည် ဟု မမြင်နိုင်ချေ။ သူ၏ စိတ်ထဲ၌သာ ကြိတ်မှိတ် ခံစားနေကြ ရှာသည်။

* ဤသူများအနေနှင့် ကြောက်စရာကိုတွေ့လျှင် အလွန်အမင်း ကြောက်နေတတ်ကြသည်။ ဥပမာ ဘာမဟုတ်သည့် စာမေးပွဲဖြေရမှာကို တလလောက်အလိုကပင် စဉ်းစား မိတိုင်း ရင်တုန်နေတတ်ကြသည်။

* မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းပြီး ငါဟာ ဒီလောကမှာ ကောင်းတော့တဲ့ အကောင် မဟုတ်၊ အသုံးမကျတဲ့ သတ္တဝါ၊ ရေထဲဆင်းသေလိုက်ဖို့တာကောင်းတယ် စသည့် မိမိ၏ မအောင်မြင်မှုများကိုသာစဉ်းစားပြီး တွေ့ဝေနေ တတ်ကြသည်။ အချို့ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေကြသူများ ရှိကြပါသည်။

* သို့တည်းမဟုတ် ဘာမဟုတ်သည့်ကိစ္စကလေးကို တွေးပြီး ပုန်သောက ရောက်နေတတ်သည်။ ဥပမာ မိတ်ဆွေ တယောက်က ခေတ္တငှားသွားသော ငွေငါးကျပ်ကို စိတ်စွဲပြီး စိတ်တိုနေတတ်ကြသည်။

ဤသူများအဖို့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိမိဖဆွေမျိုးမောင်နှမများ က စိတ်ဓာတ်အနေအားဖြင့် အားပေးကြရန် အထူးလိုသည်။ တခါတရံ ဤသူများ အနေဖြင့် သူတို့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်ရာ ပျော် ရွှင်ကြောင်း ထွက်ပေါက်ရှာမရသောအခါ စုန်းပူးသလိုလို နတ် ပူးသလိုလို ဖြစ်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ် ကင်းလွတ်သွားတတ် ကြသည်။ ဤသူများအတွက်လည်း ခေတ်ပေါ် စိတ်ငြိမ်စေမည့်

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေမည့် ဆေးများ ရှိကြပါပြီ။ ဆေးကုရတာ ထက် မဖောက်ပြားမီ ဆွေမျိုးအပေါင်းကအားပေးကြဖို့လိုသည်။

တို့နာ

တို့နာဆိုသည်မှာ လိင်အင်္ဂါ အတွင်းသို့ဝင်သွားသောဝေဒနာ ဖြစ်ကြောင်း ကြားဖူးပေလိမ့်မည်။ ဤဝေဒနာမျိုးမှာ မြန်မာ နိုင်ငံ၊ တချွတ်ပြည်၊ ယိုးဒယား၊ မလေးရှား စသည့် အရှေ့တောင် အာရှနိုင်ငံများတွင်သာ တွေ့ရတတ်သော ဝေဒနာဖြစ်သည်။

- စိတ်ဓာတ် သူတပီးနှင့်မတူ ပျော့ညံ့ပြီး၊
- ဘာသာရေးအပေါ် အစွဲကြီးကာ လိင်မှုကိစ္စအားလုံးမှာ ငရဲရစေသောအလုပ်၊ ဝါ၊ အပြစ်ရှိသော အလုပ်ကိစ္စဟု အစွဲရှိကာ တနေ့ သုံးလေးကြိမ် ဖုရားရှိခိုးနေတတ်၍၊
- အတွင်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် လိင်အားကောင်းနေပြီး၊
- သေရမှာတော့ အလွန်ကြောက်နေသူများ ဤရောဂါ ဝေဒနာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

တခါတရံ လိင်ကိစ္စဖြင့် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာချိန်၌ သူ့အမြင်အရ အပြစ်တခုဟု မြင်နေရာမှ စိတ်ခေတ္တ ဖောက်ပြန်ပြီး လိင် ဝင်သွားတတ်သည်။ လိင်မတူ တဖက်သား အမျိုးသမီး၏ အမွှေးကို ရှု (သူ၏စိတ်ကို အပြစ်ဒဏ်ပေးသောအားဖြင့် ယုတ်ညံ့ သိမ်မွေ့င်းသည်ဟု ၎င်းမြင်သောကိစ္စ) ခြင်းဖြင့် သက်သာရာရတတ် သည်။

ဤသူများမှာ စိတ်ဝေဒနာဟု အတိအကျ ပြောနိုင်သော် လည်း ၎င်း တသက်ပတ်လုံးစွဲလာသော စိတ်အစွဲကို ပယ်ဖျောက် ရန် မလွယ်လှချေ။ တကယ်တမ်း သုတေသနပြုပြီးချက်အရ လိင် အင်္ဂါဝင်သွားခြင်းမျိုးလည်း လုံးဝမရှိချေ။

များ၊ သင်းတောသားများနှင့် ထောင်သားများ တွင် အခြေအနေအရ ခေတ္တမျှ ပေါ်ပေါက်လာ တတ်သော စိတ်မျှသာဖြစ်ပါသည်။ အခြေအနေ အရ ခေတ္တမျှသာ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြစ်၍ ဆေး ကုစရာ မလိုပါ။ စိတ်ဖောက်ပြန်သူဟု မယူဆနိုင် ပါ။

အဆင့် (၃) နှစ်ဖက်ချွန် လိင်မတူအပေါ် စိတ်ဖောက်ပြန်မှု ရှိသလို၊ လိင်တူချင်းအပေါ်လည်း စိတ်ဖောက်ပြန် သည်။

အဆင့် (၄) } လိင်မတူသူများ အပေါ် လုံးဝ စိတ်မဝင်စား၊
အဆင့် (၅) } လိင်တူများအပေါ်သာ စိတ်ဝင်စားနေသူများ။
အဆင့် (၆) }

ယင်းသို့ အမျိုးအစား ၆ ခုအနက် ၃ မှ ၆ အထိမှာ စိတ် ဓာတ်မမှန်သူများဖြစ်ကြသည်။ အဆင့် ၂ တွင် ပါဝင်သူများမှာ ခေတ္တမျှသာ စိတ်ဓာတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြစ်၍ ပြုပြင်စရာမလိုပါ။ အဆင့် ၄၊ ၅၊ ၆ တို့မှာလည်း တဖက်သတ်ဖြစ်သွားပြီဖြစ်၍ ယခု အချိန်အထိ ပြုပြင်နိုင်စွမ်း မရှိပါ။

အဆင့် ၃ တွင် ပါဝင်သူများ၊ ဝါ၊ နှစ်ဖက်ချွန် လိင်မတူ သူများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိသလို၊ လိင်တူသူများကိုလည်း စိတ်ဝင်စားသည့်သူများ အနေနှင့်ကား ဇနီးသားသမီး တိတိ ကျကျ ရှိသည့်တိုင်အောင် လိင်တူသူများအပေါ် စိတ်ဝင်စား ခြင်း၊ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်ပြုလိုခြင်း ရှိတတ်ပေရာ ဤသူများ ကိုတော့ ပြုပြင်၍ရသည်။

၂၄။ လိင်မှုကိစ္စမှ စိတ်ဖောက်ပြားမှုများ

လိင်မှုကိစ္စများအနက် ယောက်ျားဖြစ်လျက်နှင့် ယောက်ျားမစစ်၊ မိန်းမဖြစ်လျက်နှင့် မိန်းမမစစ်သော ယောက်ျားရှာ မိန်းမရှာ ကိစ္စများသည် အပေါ်ဆုံးဖြစ်၏။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဤ ပြဿနာမှာ အကြီးအကျယ်ဖြစ်နေသည်။

ဒေါက်တာကင်းဆေး၏ လေ့လာချက်အရ အမေရိကန်မှ အမျိုးသားတရာလျှင် ၃၇ ဦးမှာ ယောက်ျားအချင်းချင်း ကာမ စိတ်ကျေနပ်မှု ရှာဖွေသည်။ ကျေနပ်မှုလည်း ရဖူးသည် ဆိုပါ သည်။

ယောက်ျားအချင်းချင်း ကာမစိတ် ကျေနပ်မှုရှာသူများဟု အများက ခေါ်တွင်နေသူများတွင် ၆ မျိုး ၆ စားရှိပါသည်။

ယင်းတို့မှာ

- အဆင့် (၁) သာမန်ယောက်ျား လိင်မှန်။
- အဆင့် (၂) ယာယီခေတ္တမျှ လိင်တူချင်းဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အ ထူးသဖြင့် ဘော်ဒါဆောင်များ၌ အတူနေ လူငယ်

၎င်းအနေနှင့် မှားယွင်းဖောက်ပြန်တတ်သော လိင်တူချင်း ဆက်ဆံမှုပြုတတ်သည့် ငှာနမ္ပာများသို့ ၎င်းမသွားစေရန် ချော့၍ တံမျိုး၊ ချိမ်းချောက်၍ တဖုံ ဟန့်တားထားခြင်းဖြင့် အချိန်ကြာ သောအခါ စိတ်မှန် လိင်မတူသူများအပေါ် သာ စိတ်ပါဝင်စား သောစိတ် ရှိလာတတ်ပါသည်။ ဆေးထိုးရန်၊ စားဆေးစားရန် မလိုပါ။ ဆေးလည်း မရှိပါ။

အခြား လိင်ဖောက်ပြန်မှုများ

- (၁) မိမိ၏ လိင်အင်္ဂါကို ပြသလိုခြင်းစိတ်၊ မိမိ၏ လိင်အင်္ဂါ ကို တဖက်သား လိင်မတူသူ အမျိုးသမီးငယ်ရွှေတွင် ပြသရမူ ကျေနပ်မှုရသူ (အမျိုးသမီးများ တယောက် ချင်းလာတတ်သော လမ်းဒေဂ်တနေရာ၌စောင့်ပြီး ပြသတတ်သည်။ ပြသပြီးမှ စိတ်ကျေနပ်မှု ရသည်)။
- (၂) မိမိဇနီးအား နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းရမှု စိတ်ကျေနပ်မှု ရသူ (ဇနီးအား အပ်နှင့်ထိုး၊ ဓားနှင့် လှီး၊ တုတ်နှင့်ရိုက်ပြီးမှ စိတ်ကျေနပ်မှုရတတ်သည်)။
- (၃) မိမိအပေါ် လိင်မတူသူက ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ပါမှ စိတ် ကျေနပ်မှုရသူ (ဤသူများအနေနှင့် ပြည့်တန်ဆာများ ကိုခေါ်ယူပြီး မိမိအား ရိုက်ခိုင်းကာ ကျေနပ်မှုကို ရှာ ယူတတ်ကြသည်)။
- (၄) အမျိုးသားက လိင်မတူသူ အမျိုးသမီး၏ ဝတ်ရုံကို ဝတ်ဆင်ရမှု စိတ်ကျေနပ်မှုရသူ။
- (၅) လိင်မတူသူ တယောက်၏ အဝတ်အစား အတွင်းခံ ဥပမာ၊ ဘော်လီအင်္ကျီ စသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ပြီးမှ စိတ်ကျေနပ်မှုရသူ

စသည်ဖြင့် လိင်ဖောက်ပြန်မှုမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

ဤသူတို့၏အကျင့်ကို ပယ်ဖျောက်ရန် မလွယ်ပါ။ ယင်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ပေးရာမှ စိတ်ပြောင်းလဲမှုရှိတတ်ပါသည်။

မိန်းမရှာ ယောက်ျားရှာ

ကျနော်တို့ နေ့စဉ်တွေ့ရတတ်သူများတွင် မိန်းမရှာက ယောက်ျား ရှာများထက်ပို၍ ပေါများပါသည်။

မိန်းမရှာများကို ကျနော်တို့ နှစ်မျိုးနှစ်စား မြင်အပ်သည်။

- (၁) မိန်းမ အဝတ်တန်ဆာကို ဝတ်ဆင်ရမှု စိတ်ကျေနပ်မှု ရသူများ၊
- (၂) တဖက်သား လိင်တူချင်း မိမိတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စား လာအောင်၊ ဝါ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်လာအောင် မိန်းမ အဝတ်တန်ဆာကို ဝတ်ဆင်သူများဟူ၍ ရှိသည်။

လမ်းမပေါ် လျှောက်သွားနေကြသူများမှာ ဒုတိယ အမျိုး အစားတွင် ပါဝင်လေ့ ရှိသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ တကယ်မိန်းမရှာ ယောက်ျားရှာများအား သူတို့ စိတ်ပြန်ပြောင်းရန် ပြုပြင်ရ မလွယ်ပါ။

နောက်ဆုံးသတိပြုသင့်သည့်အချက်မှာ လူတိုင်းသည် တချိန် မဟုတ် တချိန် လိင်တူချင်း စိတ်ဝင်စားတတ်သော စိတ်ရှိကြပါ သည်။ အသက်ကြီးလာမှ စိတ်ရင်းအမှန်သို့ ရောက်တတ်ပါသည်။ မိဖများက သူတို့၏ သားသမီးများ လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လျှင် မဖောက်ပြန်ရလေအောင် သူတို့ သားသမီးများကို မှန်ကန်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပို့ပေးရန်လိုသည်။

ပြောမှ ခေါင်းကိုစမ်းကြည့်ရာ ခေါင်းကွဲနေသဖြင့် လက်
ပံတန်း ရဲဌာနာမှတစ်ဆင့် ဆေးရုံသို့ပို့ကြရသည်။ ရဲဌာနာမှ
ပုဒ်မ ၄၅၁ အရ အရေးယူထားကြောင်း။ ဦးစိုးမောင်
မှာ ၂၃ ရက်နေ့ညက ကင်းအလှည့်ကျ၍ အိပ်ရေးပျက်
ခဲ့သည် ဆို၏။

x x x

အိပ်မက်ပြီး လှည်းပေါ်မှကျခဲ့သူ

ခြေလက်ကျိုးသော်လည်း မနိုး၊ ရေနှင့်နှိုးရ၏။

အိပ်မက်ဆန်းကြောင့် မိန်းမောလိုက်လာသူ လှည်း
သမားတဦး လှည်းပေါ်မှ ပြုတ်ကျ၊ လှည်းနင်းသွားသော်
လည်း မနိုးပဲ ခြေလက် ကျိုးအောင် ဇိမ်ကျခဲ့သည့်
အဖြစ်တရပ် ဂျန်နဝါရီလ ၁၅ ရက်နေ့နံနက်က ချောင်း
ဆုံမြို့ ဇီးကုန်းကွင်းတွင် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း။

ဖြစ်ပုံမှာ ချောင်းဆုံမြို့ခရိုင်သစ်ရွာ လှည်းဝိုင်းမှ
ကိုထွန်းကြည်ဆိုသူ လှည်းသမားတဦးမှာ အခြားအဖော်
လှည်းများနှင့်အတူ စပါးများ တိုက်ယူနေကြရာမှ ထိုည
က ဝက်ပေါင်းကွင်းမှ အလာ ဇီးကုန်းကွင်း အရောက်
မနက် ၃ နာရီခန့်တွင် ငိုက်မျဉ်းပြီး အိပ်ပျော်သွားရာမှ
ပြုတ်ကျခဲ့သည်ဆို၏။

လှည်းနှစ်စီး နင်းသွားသော်လည်း မနိုးပဲ သုံးစီး
မြောက်တွင် နွားမှာ လူသွေးနံ့ကြောင့် ရွေ့မတိုးပဲ ရပ်
လိုက်တော့မှ သိရှိကြသည်ဆို၏။ ကိုထွန်းကြည်မှာ ခြေနှင့်
လက် ကျိုးသွားသော်လည်း မနိုးသဖြင့် ရေနှင့် မျက်နှာ

၂၅။ လူတဦးအဖို့ လိုအပ်သော အိပ်ချိန်

အအိပ်ကြီးတဲ့ လုပ်သားကြီးတဦး

ခေါင်းကို တုတ်နှင့် လေးချက်ရိုက်သော်လည်း မနိုးတဲ့

ဂျန်နဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့ည ၇ နာရီအချိန် လက်ပံ
တန်းမြို့အပိုင် ကွမ်းခြံရွာမှ လုပ်သားကြီး တဦးဖြစ်သူ
ဦးစိုးမောင် (၅၅ နှစ်) အား ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်ပုလေး
နှင့်အတူ အိမ်ရှေ့အောက်ဆင့်၌ အိပ်ပျော်နေစဉ် ပဆိုး
ကွက်တုံးခြုံထားသူတဦးက တုတ်နှင့် လေးချက်ဆင့်ကာ
ခေါင်းကို ရိုက်ခဲ့သွား၏။

ဒေါ်ပုလေးက လန့်နိုး၍ အရပ်ကို အကူအညီတောင်း
သဖြင့် သူကြီး ဦးသန်းဖေနှင့် လူကြီးများ ရောက်ရှိလာ
ပြီး ဦးစိုးမောင်ကို နှိုးကြားရသည်။ ဦးစိုးမောင်က “ဘာ
ဖြစ်တာလဲ” မေးသဖြင့် “ခင်ဗျားကို လူရိုက်သွားလို့”

လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြစ်လာသည်ဟု ယူဆလျှင် သူ့အနေနှင့် ညစဉ်ရနေသော အိပ်ချိန်မှာ မလုံလောက်သေးဟု ဆိုရပါမည်။

အိပ်စက်မှု သဘာဝ

ကလေးတို့သည် နေ့အချိန်ရော၊ ညအချိန်တွင်ပါ အိပ်လေ့ ရှိကြသည်။ အသက်ကလေးကြီးလာမှ နေ့လယ် နေ့ခင်းကျလျှင် မအိပ်ပဲ နေကြသည်။ အသက်ရှင်လာသော လူကြီးကျပြန်တော့ လည်း နေ့လယ်နေ့ခင်း အိပ်ကြပြန်သည်။

အိပ်ပျော်ပြီးစ ပထမ နှစ်နာရီ သုံးနာရီဆိုလျှင် လေးလေး နက်နက်ရှိသည်။ တော်ရုံတန်ရုံနှင့် မနိုးတတ်ချေ။ ပြီးနောက်တွင် အိပ်ပျော်နေသည်ဆိုသော်လည်း မနိုး တနိုးအဆင့်တွင် ရှိသည်။ 'ထစ်ကနဲ' ဆိုလျှင် နိုးလာတတ်သည်။ ကလေးများ ကျပြန်တော့ အိပ်ရာဝင်စတွင် တချိန်၊ နံနက်မိုးလင်းခါနီးတွင် တချိန် လေး လေးနက်နက် အိပ်ပျော်တတ်ကြပေသည်။

အိပ်မက် မက်ချိန်

အိပ်မက်မက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနပြုရာ အိပ်မက် မက်နေချိန်၌ ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှု ရှိသည်။ လူတရာလျှင် ၂၀ ကတော့ ညစဉ် အိပ်မက် မက်လေ့ ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ အိပ်မက် မက်သည့်အခါ မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှု ရှိသည်။ ဟိုကြည့် သည်ကြည့် နှင့် ဖြစ်နေကြသည်။ တခါတရံ အလန့်တကြား အိပ်မက် မက် လျက် မျက်လုံးများမှာ ကျွတ်ထွက်မတတ် ပြူးကျယ်လာတတ် သည်။ ခြေ လက်လှုပ်ရှားမှုလည်း ရှိသည်။

အရေးကြီးသည်

လူတယောက်ကို အိပ်ပျော်ခွင့်တော့ ပေးသည်။ သို့သော် အိပ်မက် မက်လော့သည့်အချိန်တွင် ပြန် ပြန်နိုးလိုက်ဖန်များ သော် ထိုသူသည် စိတ်မတည်ငြိမ်မှုမျိုး ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဂယောင်ချောက်ချားဖြစ်လာတတ်သည်။ သို့အတွက် အိပ်မက် မက်သော အချိန်သည်လည်း လူတို့အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

သုတေသနပြုချက်အရ သုံးလေးရက်ပြီး နေ့ရော ညပါ အိပ် ခွင့်မရသော သူသည် မျက်စိမကြည်လင်တော့ချေ။ ဦးနှောက် တွင်း၌လည်း ရှုပ်လှသည်။ တွေ့ကရာ စိတ်ကူးပြီး ရောက်တတ် ရာရာ ပြောဆိုနေတတ်သည်။ မည်သည့် အဆုံးအဖြတ်ကိုမျှ မှန်ကန် အောင် မပေးနိုင်တော့ချေ။ အချို့ အစိမ်းနု အစိမ်းရင့် အရောင် အသွေးများကိုပင် မျက်လုံးထဲမှာ ရောထွေးကုန်တတ်သည်။

အိပ်ပျက်ခံလျှင်

ညစဉ် အိပ်ရေးပျက်နေရသူများသည်လည်း လုံးဝ မအိပ်ရသူ နှင့် မခြားချေ။ အနည်းနှင့် အများသာကွာသည်။ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများဆိုလျှင် ညစဉ်အိပ်ပျက်ခံပြီး စာကျက်လေ့ ရှိသည်။ နောက်နေ့ နေ့လယ်တွင် အစားထိုး ပြန်မအိပ်ပါက ရက်ဆက်လာသောအခါ အပင်ပန်းခံသလောက် အကျိုးမရှိချေ။ အိပ်ပျက်ဖန်များသော် မှတ်သား ထားသော အချက်များပင် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်။ သို့အတွက် ဆက်တိုက် အိပ်ရေး ပျက်ခံခြင်းကို မလိုလားအပ်ချေ။ မလုံသာ၍ ညက အိပ်ရေးပျက် လိုက်ရလျှင် နောက်နေ့၌ အစားထိုး ပြန်အိပ်သင့်သည်။

ကောင်းသောအလေ့

လူတယောက်အဖို့ အိပ်ချိန်သည် အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း အတိအကျ မရှိချေ။ အိပ်ရေးဝပြီး လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိနေသည့် အဆင့်အထိ အစဉ်ရှိသင့်သည်။ အချို့ နေ့လယ် နေ့ခင်း အိပ်တတ်သည်။ ထမင်းစားသောက်ပြီး အိပ်ရာထက် လှဲအိပ်ခြင်း၊ ခေတ္တအနားယူခြင်းသည် 'ကောင်းသောအလေ့' ဖြစ်သည်။ ညနေခင်း အလုပ်ပြန်ဆင်းချိန်၌ လူမှာ ပို၍ လန်းဆန်းသည်။ လုပ်ငန်း ပိုမိုအောင်မြင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အိပ်ပျော်လျှင်

သာမန်အားဖြင့် အိပ်မပျော်သူ အလွန်ရှားပါသည်။ အိပ်မပျော်သူများမှာ

၁။ အကြောင်းတခုခုကြောင့် နာကျင် ကိုက်ခဲ နေသူများ၊

၂။ အတွေးခေါင်ပြီးနေသူများ၊ အိပ်မပျော်သူများ၊ ဝါ၊ စိတ်ဓာတ်နှင့် စပ်ဆိုင်သူများဟူ၍ ၂ မျိုးရှိပါသည်။

အနာကိုက်၍သော်၎င်း၊ အကြောင်းတခုခုကြောင့် နာကျင်နေသဖြင့် အိပ်မပျော်သူများဖြစ်က အကိုက်အခဲ သက်သာစေသော ကိုဒါနှင့်၊ အေပီစီ၊ ဘတ်စပရီစသည် ဆေးတို့ကို တိုက်ကျွေးပါက အနာသက်သာသွားသည်နှင့် ထိုသူတို့ချက်ချင်း အိပ်ပျော်သွားတတ်ကြသည်။

များသော အားဖြင့် အိပ်မပျော်ဟု ဆိုနေကြသူများမှာ ဒုတိယ အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။

- မိမိ၏လုပ်ငန်းကို စိတ်စွဲနေ၍သော်၎င်း၊
- မိမိ၏ အောင်မြင်မှုကြောင့် ဝမ်းသာနေ၍သော်၎င်း (ဥပမာ စာမေးပွဲ အောင်ခြင်း)၊
- စိတ်ဆင်းရဲနေ၍ သော်၎င်း (ဥပမာ ငွေကြေး အခက်အခဲ၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှု)၊

အတွေးအခေါ်ပြောင်းရန်

ဤသူမျိုးသည် အများ အိပ်ရာထဲ ဝင်ချိန်၌ အတူဝင်သည်။ သို့သော် အားလုံး တိတ်ဆိတ်နေစဉ် ၎င်းအတွက် စဉ်းစားခန်းစတင်ဖွင့်ချိန်ဖြစ်ပြီး အိပ်မပျော်တော့ချေ။ နောက်နေ့ကျပြန်တော့ မအိမ်သာ မလန်းမဆန်းနှင့် နိုးခွေနေတတ်သည်။

ဤသူများအဖို့ အတွေးအခေါ် ပြောင်းပေးရန်လိုသည်။ 'ဒါတော့မစဉ်းစားပါနဲ့ကွာ'ဟု ပြောရုံနှင့် မပြီးချေ။ လုံးဝပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ အတွေးအခေါ် ပြောင်းလဲသွားရန်။

- * မိမိနှစ်ခြိုက်ရာ စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။
- * လမ်းထွက်လျှောက်ပါ။
- * အလုပ်တခုခု ထလုပ်ပါ။
- * ရုပ်ရှင်အချိန်မီက ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။ ရုပ်ရှင်မှပြန်လာလျှင် စိတ်မှာ ရုပ်ရှင်ထဲမှ မင်းသား မင်းသမီးတို့နှင့် ကျန်ရစ်နေတတ်ပြီး အသာအိပ်ပျော်သွားမည်သာ။

အချို့ ဦးနှောက်က အနားယူလိုသော်လည်း စိတ်စွဲလန်းမှုကြောင့် အိပ်မပျော်သူများဆိုလျှင် ရုပ်ရှင်ရုံ၌ပင် အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါသည်။

အိပ်ဆေးသောက်လျှင်

အိပ်ဆေးကိုတော့ မလွဲသာလွန်းမှ အသုံးပြုရန် သင့်သည်။ ဤဆေးမျိုးကို မကြာခဏ စားပေးပါက နောင်အခါ ဤဆေးကိုသောက်ရမှ အိပ်ပျော်တတ်သည်။ ဘိန်းကဲ့သို့ လူ့ကို စွဲလန်းစေသော ဆေးဖြစ်သည်။ သို့အတွက် အစဉ်အသုံးပြုရန် လုံးဝ မလိုလားအပ်ချေ။

ဥစ္စာ အကြောင်းထူးမရှိပဲ စိတ် ဂယောင်ချောက်ချား ဖြစ်ပြီး အိပ်မပျော်ပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ စိတ်ငြိမ်သည့်ဆေးမျိုး လိုပေလိမ့်မည်။

အိပ်မပျော်စေသော ဆေးများ

အိပ်မပျော်စေသော ဆေးများကို ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းကဖော်စပ်အသုံးပြုခဲ့ဖူးသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း လေယာဉ်မောင်း၊ လေယာဉ်မှူးများ ရှားပါးနေချိန်၌ လေယာဉ်မှူးတို့ကို ဤဆေးမျိုးကျွေးပြီး အချိန်ပို အလုပ်ဆင်းခိုင်းသည်။ သူတို့အနေနှင့် လေယာဉ်များကို ယခင်အတိုင်း ကျွမ်းကျင်စွာ မောင်းနှင်နိုင်သည်။ သို့သော် ဗုံးကြဲသည့်အခါ၊ စက်သေနတ်ပစ်သည့်အခါ လက်မှန်း မတည့်တော့ချေ။ အလွဲလွဲ အချော်ချော် ဖြစ်ကုန်သည်။

သူတို့အတွက် မလိုလားအပ်

ဤဆေးမျိုးကို အချို့ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ စာမေးပွဲ နီးချိန်၌ အသုံးပြုလာကြသည်။ အမှန်မှာ ဤဆေးမျိုးစားခြင်းသည် လက်ဖက် စားထားသည်နှင့် မခြား မျက်စိ ကြောင်ပြီး အိပ်မငိုက်ချေ။ သို့သော် စာဖတ်သမျှ ခေါင်းထဲတွင် မှတ်မိခြင်း

မရှိတတ်။ သို့အတွက် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအဖို့ မလိုလားအပ်သော ဆေးဖြစ်သည်။

ကျောင်းသူကျောင်းသားများအနေနှင့် စာမေးပွဲနီးလျှင်အိပ်ရေးပျက်ခံပြီး စာကျက်ခြင်းထက် အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပြီး စာကျက်ခြင်းက ပို၍ကောင်းကြောင်း ဆရာဝန်တိုင်းက လက်ခံကြသည်။

အလိုလိုနေရင်း ငိုက်ငိုက်ဆင်းသွားတတ်သော ရောဂါတမျိုး ရှိသူများ အတွက်သာ ဤ အိပ်မပျော်သော ဆေးက အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

၂၆။ မိသားစုတိုင်း အတွက် ပြက္ခဒိန်တခု

အောက်ပါပြဿနာ နှစ်ရပ်အနက် တရပ်ရပ်ကို အိမ်ထောင်ကျပြီး သူတိုင်း ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ ယင်းတို့မှာ

ကျွန်တော် ကျွန်မတို့ အိမ်ထောင်ကျတာ သုံးနှစ်ရှိပါပြီ။ သားသမီး ရလိုပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ ဟူသော ပြဿနာနှင့်-

ကျွန်တော် ကျွန်မတို့မှာ သားသမီး ခုနှစ်ယောက်ရှိပါပြီ။ ကလေးအမေ့ရဲ့ အသက်က လေးဆယ်တောင် မကျော်သေးဖူး။ နောက်ထပ် သားသမီး မရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဟူသည့် ပြဿနာပင် ဖြစ်ပါသည်။

သားသမီးမရှိသော အိမ်ထောင်ကိုကြည့်လျှင် သားသမီးရဟန်မှာ မထွန်းကားသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မိသားစု ပျော်ရွှင်မှု အပြည့်အဝ မခံစားရ။ ဟင်းအဖယ် ကောင်းသော်ငြား ဆားမခပ်ရသေးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေလေသည်။ သားသမီးသံယောဇဉ်မရှိ

သဖြင့် အချိန်မရွေး ကဲ့သွားနိုင်သည်။ သို့အတွက်လည်း အိမ်ထောင်တိုင်းတွင် သားသမီး ထွန်းကားကြဖို့ လိုသည်။

သားသမီး များလွန်းသော အိမ်ထောင်များကို ပြန်ကြည့်ပါ။ မူကား အချို့ အိမ်ထောင်များအဖို့ သားသမီးဟူသည် ချစ်စရာမဟုတ်တော့။ များအားကြီးလွန်းသဖြင့် မကြည့်နိုင်၊ မရွံ့နိုင်၊ မဆုံးမနိုင်၊ မကျွေးနိုင်၊ မမွေးနိုင်ဖြစ်ကာ သားသမီးများကို မိဖုရားက ရန်သူသဖွယ် ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ မကျွေးနိုင် မမွေးနိုင်၍လည်း သားသမီးအားလုံး ကြုံကြုံလို့လို့ဖြစ်ကာ မည်သူတိုင်း တယောက်မျှ မသန်စွမ်းကြတော့။ ငယ်စဉ်ကတည်းက မသန်စွမ်းလာသူအဖို့ ကြီးလာလျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်း ဖြစ်လာမည်သာ။ တိုင်းပြည်က အားထားရမည့် လူငယ်များ ဖြစ်လာရမည့် အစား တိုင်းပြည်အပေါ် အားထားနေရမည့် လူငယ်များ ဖြစ်လာတတ်သည်။ မိဖုရားက ဂရုမစိုက်နိုင်သဖြင့် လူဆိုးလူမိုက်၊ တိုင်းပြည်၏ရန်သူများ ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။

သို့အတွက်ကြောင့် ကလေးများလွန်းသော မိသားစုအချို့သည် ကလေးကိုယ်ဝန်တည်စဉ်၌ ဖျက်ချတတ်သည်။ စင်စစ် ဤသို့ ကလေးဖျက်ချခြင်းသည် လူသတ်မှုမည်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိ၏ရင်သွေးကို မိမိက ပြန်သတ်ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ယင်းလုပ်ရပ်သည် ဤကမ္ဘာပေါ်၌ လူတယောက်အဖို့ အဆိုးရွားဆုံး လုပ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာတန်းအစတွင် ဖော်ပြအပ်သော အိမ်ထောင်သည်နှစ်ဦးတို့အတွက် တနည်းအားဖြင့် သားသမီး မရသေးသော အိမ်ထောင်ရှင်များ၊ သားသမီးများလွန်းသော အိမ်ထောင်ရှင်များ အတွက်ဤပူးတွဲပါ ပြက္ခဒိန်ကလေးက အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

ပြက္ခဒိန်မှာ အစိတ်အပိုင်း နှစ်ခုရှိသည်။ ပုံ ၁ အတွင်းမှ စက်
 ဝိုင်းကို သုံးပိုင်းခွဲထားသည်။ တပိုင်းတပိုင်းကို အစိတ်ငယ် ၂၉၊
 ၃၀၊ ၃၁ စသည်ဖြင့် ခွဲစိတ်ထားပြီး ယင်းတို့နှင့်စပ်ဆိုင်သော လ
 အမည်များကိုပါ ရေးသွင်းထားသည်။ ဖေဖော်ဝါရီလအတွက်
 အပိုင်းတင်မှု တခါတရံ ဖေဖော်ဝါရီလ၌ နှစ်ဆဲ ရှစ် အစား
 နှစ်ဆဲ ကိုး ရှိတတ်သဖြင့် နှစ်ဆဲ ကိုးစိတ် ခွဲထားပါသည်။ ဤသို့
 ဖေဖော်ဝါရီလ၌ နှစ်ဆဲ ကိုးရက်ရှိသည့် နှစ်များတွင် ဆက်အသုံး
 ပြုနိုင်ရန် ထိုနှစ်နှင့် ဆိုင်သော ဖေဖော်ဝါရီလ အဆက် မတ်
 လမှရက်များကို ဂဏန်းအကြီးဖြင့် အပေါ်တန်း၌ ရေးသားထား
 ပါသည်။ သာမန် ဖေဖော်ဝါရီလ နှစ်ဆဲ ရှစ်ရက်သာ ရှိသော
 နှစ်များ၌ အသုံးပြုရန် မတ်လအတွက် အောက်တန်းမှ ဂဏန်း
 များကို အသုံးပြုရန် လိုသည်။

အစိတ်ကလေးများတွင် ဖော်ပြထားသော ဂဏန်းများမှာ
 ရက်စွဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဥပမာ ဖေဖော်ဝါရီလ ဆိုသော
 အပိုင်း၌ အစိတ်ငယ် ၅ တွင် ဖော်ပြထားသောနေရာမှာ ဖေဖော်
 ဝါရီလ ငါးရက်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထို့ အတူ ပြေး၊ ဂျွန် စက်တင်ဘာ၊
 နိုဝင်ဘာလများ အပိုင်း၌ ဖော်ပြထားသော အစိတ်ငယ်မှ ဂဏန်း
 တခု ဥပမာ ၅ မှာ ပြေးလ ၅ ရက်ကို သော်ငှား၊ ဂျွန်လ ၅ ရက်၊
 စက်တင်ဘာလ ၅ ရက် သို့မဟုတ် နိုဝင်ဘာလ ၅ ရက်ကို သော်
 ငှား ညွှန်ပြပါသည်။

ဤစက်ဝိုင်းအပြင်မှ အစိမ်း အနီရောင်ရှိ အပိုင်းငယ်ကို ၃၃ ပုံ
 ခွဲထားသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ၎င်းရက်များမှာ ရာသီသွေး စပေါ်
 သောရက်မှ တွက်ထားသောရက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့

အနက် ဂဏန်းအမှတ် ၁ မှ ၇ ထိနှင့် ၂၄ မှ ၃၃ အထိ ရက်
 များကို အစိမ်းရောင် ပြထားပါသည်။ သားသမီး မရနိုင်သော
 ရက်များဖြစ်ပါသည်။ ကျန် ၈ ရက်မှ ၂၃ ရက်အထိ နေ့များ
 ကို အနီရောင် ပြထားပါသည်။ သားသမီး ရနိုင်သော ရက်များ
 ဖြစ်ပါသည်။

ပြက္ခဒိန် ပြုလုပ်နည်း

အတွင်းစက်ဝိုင်းပုံကို ကပ်ကျေးဖြင့် ညှပ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက်
 အရွယ်တူ ကပ်ထူပြားတခုပေါ် ကော်ဖြင့်ကပ်ပါ။ ဤစက်ဝိုင်း၏
 အလယ်တဲတဲတွင် အပေါက်ငယ်တခုဖောက်ပါ။ ဂဏန်း ၁ မှ ၃၃
 အထိ ပါသော အစိမ်း အနီ အကောက်ငယ်ကိုလည်း ကပ်ကျေး
 ဖြင့် ညှပ်ပါ။ ပြီးနောက် ပုံ ၂ တွင် ပါရှိသော နေရာ၌ နေသား
 တကျဖြစ်အောင်ကပ်ပါ။ ဤတွင် ကပ်ထူပြားဝိုင်းတခုပေါ် ကပ်
 ထားသော အ ဝိုင်း ကို ယခင်အတိုင်း ပုံ ၂ မှ အကောက်ငယ်
 အောက်တွင် နေရာချထား၍ စက်ဝိုင်းအလယ် တဲတဲ၌ သံ
 တချောင်းဖြင့် ကပ်ထူပြား ၂ ခုကို ပူးတွဲချိတ်လိုက်ပါ။ မိသားစု
 ရာသက်ပန် အသုံးပြုနိုင်မည့် ပြက္ခဒိန်ကို ရပါလိမ့်မည်။

ဆက်တွေ အသုံးပြုနည်း

ပထမ၊ အမျိုးသမီးအနေနှင့် မိမိ ရာသီသွေး စပေါ်သော
 ရက်ကို စက်ဝိုင်းတွင်ရှာ၍ အကွေးငယ်မှ ၁ ဂဏန်းနှင့် ယှဉ်နေ
 အောင် စက်ဝိုင်းကို လှည့်ပေးမူ။ သားသမီး ထွန်းကားနိုင်ပုံ နှင့်
 မထွန်းကားနိုင်သော ရက်များကို ပြက္ခဒိန်က အသင့်ပြပါလိမ့်
 မည်။

ဥပမာ မိခင်လောင်း တယောက်အနေနှင့် ၁၉၅၇ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါလ ၂၃ ရက်တွင် ရာသီသွေးပေါ်ခဲ့သည် ဆိုကြပါစို့။ (ပုံ ၁ တွင် ကြည့်ပါ။) စက်ဝိုင်းမှ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၃ ရက် အစိတ်ငယ်ကို အပြင်စက်ဝိုင်းမှ တစ်ဂဏန်းနှင့် ယှဉ်၍ ရွှေ့ထား လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ၎င်းမိသားစုအဖို့ အစိမ်းရောင်ပြထားသောရက် များဖြစ်သည့်ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၃ ရက်မှမတ်လ ၁ ရက်နေ့အထိနှင့် မတ်လ ၁၈ ရက်နေ့မှ နောက်ထပ် ရာသီသွေး ထပ်ပေါ်သည့် အထိ ရက်များမှာ အိမ်ထောင်ရှင်နှင့် မည်သို့ပင် ဆက်ဆံသော် လည်း သားသမီး မထွန်းကားနိုင်သောနေ့များ ဖြစ်ပါသည်။

(၁၉၅၇ ခုနှစ်တွင် ဖေဖော်ဝါရီလ၌ ၂၉ ရက်ရှိသဖြင့် မတ် လနှင့် ဆိုင်သော ရက်များတွင် စက်ဝိုင်း မတ်လအပိုင်းရှိ အပေါ် တန်းစာလုံးကြီးများမှ ရက်များကို ဖတ်ယူရပါသည်။)

အနီရောင်ပြထားသော မတ်လ ၁ ရက်နေ့မှ မတ်လ ၁၇ ရက် အထိ နေ့များမှာ သားသမီး ထွန်းကားနိုင်သောရက်များ ဖြစ်ပါ သည်။

စက်ဝိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော လများသည် ပထမ ရာသီ သွေး စပေါ်သည့် ရက်များကို ရွေးယူနိုင်ရန် ဖော်ပြထားသော လများသာ ဖြစ်သည်။ ရာသီသွေး စပေါ်သောရက်များကို အပြင် စက်ဝိုင်းငယ်နှင့် ယှဉ်ထားပြီးပါက ၎င်းလအမည်များမှာ အစဉ် တန်ဖိုးမရှိတော့ပါ။ ဥပမာ အောက်တိုဘာလ ပြီးလျှင် နိုဝင်ဘာ လ ဆက်လာလိမ့်မည်ဟူ၍သာ မှတ်ပါ။ ဤပြက္ခဒိန်တွင် အောက်တို ဘာလ ပြီးပါက ဖေဖော်ဝါရီလ လာသလို ဖြစ်နေပါလိမ့် မည်။

ဤပြက္ခဒိန်၏ သဘောတရား အခြေခံ

အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ၂၈ ရက်တကြိမ် ရာသီသွေး ပေါ် လေ့ ရှိပါသည်။ အချို့ရာသီသွေး စပေါ်သည့်နေ့မှ စတင် ရေ တွက်သည်။ ၂၈ ရက်အနက် ၁၄ ရက်နေ့မြောက်တွင် အမျိုးသမီး ၏ သားအိမ်သို့ သားဥ ကျဆင်းလေ့ ရှိပါသည်။ ထိုရက် အနီး တဝိုက်တွင် ဆက်ဆံပါက သားသမီး ရနိုင်ပါသည်။ ဤရက်မှ ဝေးသောရက်များမှာ သားသမီးမရနိုင်သောရက်များ ဖြစ်ကြပါ သည်။

ဤသဘောတရားကို အခြေခံ၍ ဤပြက္ခဒိန် ဖြစ်ပေါ်လာရ ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးချက်

ဤပြက္ခဒိန်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သားသမီးမရ နိုင်သားသမီးမရချရလိမ့်မည်ဟု ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အာမမခံပါ။ သား သမီး မရလိုသူများ အတွက်မူ ဤပြက္ခဒိန်ကိုသာ တိတိကျကျ လိုက်နာပါက အခြား ပဋိသန္ဓေတားနည်းများထက် ရာခိုင်နှုန်း မနည်းအောင် တားဆီး ပေးနိုင်သည်မှာ သေချာပါသည်။

သားသမီးမရချင်သေးလျှင် အစိမ်းရောင် ပြထားသော ရက် များတွင်သာ ရွေး၍ဆက်ဆံပြီး သားသမီး ထွန်းကားလိုသူများ အတွက် အနီရောင်ပြထားသောရက်များကို ရွေး၍ဆက်ဆံပါ။

ရာသီသွေး ရက်မှန်မှန် လစဉ် ၂၆ ရက်မှ ၃၃ ရက်အတွင်း မှန်မှန်လာလေ့ ရှိသော အမျိုးသမီးများအတွက်သာ ဤပြက္ခဒိန် က ကူညီနိုင်ပါသည်။

ရာသီသွေး လုံးဝမမှန်သောသူများအတွက် အကူအညီပေးနိုင်
လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

မှီညွှန်ပြုသော စာတန်းများ

၁ Mya Tu Dr. A Ready Reference Calender for
Determining the Fertile and Non Fertile Periods
in the Human Mensural Cycle BMJ Vol 5 No, 4
Oct, 1967.

၂ ၁၉၆၇ ဆရာဝန်ညီလာခံ၌ Pfizen ကုမ္ပဏီမှ ပေးစေသော
မြေကွဲစိန်။

၂၇။ အထွေထွေ

အရက်၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်

အရက်၊ ဘိန်းနှင့် ဆေးခြောက်တို့သည် သောက်သုံးဖူးသူအား
စွဲစေသော သဘောရှိသည်။

ယနေ့ လူငယ်အချို့ ဂန်ဂျာခေါ် ဆေးခြောက်ကို အပျော်
သဘောဖြင့် ဆေးလိပ်ထဲ ထည့်သောက်တတ်ကြသည်။ ဤမှ
အခြေခံပြီး နောင် ဘိန်းနှင့် အရက် စွဲရန် လမ်းစဖြစ်ချေသည်။
တကယ်တမ်း ဘိန်းစွဲသူ၊ အရက်စွဲသူများ ကျလာတော့ ဖြတ်ရန်
မလွယ်ကူချေ။

ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လျှင် ပတ်ဝန်းကျင်က အတော်လေး
အရေးကြီးသည်။ အရက်နှင့် နီးစပ်သူများ၊ ဥပမာ အရက်ရောင်း
ချသူ၊ အရက်ဆိုင် ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်သူများအနေနှင့် အ
ရက်ကို စွဲသွားတတ်သလို ဘိန်းစိုက်ပျိုးရာ အရပ်ဒေသမှ လူငယ်

များ၊ ယစ်မျိုးရိုးဌာနမှ အမှုထမ်းများမှာ အများဆုံး ဘိန်းစွဲ သွားတတ်ကြသည်။

ဤကိစ္စများ မှာလည်း စိတ်၏ အစွဲမျှသာ ဖြစ်သော်လည်း တကယ်တမ်း၌မူ စိတ္တဇဆေးရုံသို့တင်ပြီး ဘိန်းဖြတ်ပါမှ အရက် ဖြတ်ပါမှ ပြတ်လေ့ ရှိသည်။

ဤပြဿနာမျိုးမပေါ်ပေါက်မီ လူတိုင်း မိမိတို့ဘေးပတ်ဝန်း ကျင်ကို အစဉ် သတိပြုမိရန် လိုသည်။

စိတ်ညှို့မညာ

စိတ်ပညာတရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ တချိန်က အိန္ဒိယနိုင်ငံစသည့် အရှေ့ နိုင်ငံများ၌ ဤပညာ အလွန်အမင်း ကြီးထွား ခဲ့ပြီးမှ အနောက်နိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့ သွားသော ပညာတရပ် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ၊ အိန္ဒိယစသည့်ဒေသများမှာ ဤပညာကို သိပ္ပံနည်းကျကျ လေ့လာကြပြီး လူသားတို့ ကောင်းကျိုးတွင် အသုံးပြုစေသင့် သည်ဟု အများက မြင်ကြပါသည်။

ယနေ့ ဤစိတ်ညှို့ခြင်း အတတ်ဖြင့် ဆရာဝန်များက မေ့ဆေး နေရာတွင် အစားထိုးပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုလျက် ရှိကြပြီ။ (ရန်ကုန် တွင်လည်း မကြာခင် ပြုလျက်ရှိသည်။) စိတ်ဖောက်ပြန်သူများ အားလည်း သူတို့၏ စိတ်အရင်း၌ရှိသော အစွဲကို ဖော်ထုတ်နိုင် ရန် ဤပညာကို သုံးလျက်ရှိကြပြီ။

ဤပညာကို မျက်လွဲဆရာအချို့လည်း သုံးစွဲတတ်ကြသည်။ ဥပမာ

မျက်လွဲဆရာက လူတိုင်းကိုတော့ ညှို့၍မရ။ စိတ်ထွားပျော့ ညှို့သူ အချို့ကိုသာ ညှို့နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ သို့အတွက် မျက်လွဲ

ဆရာက ၎င်း၏ ပွဲကြည့်ပရိသတ်အား ပထမ လက်ကိုမြှောက်စေ သည်။ လက်ကို တောင့်ထားဟု အမိန့်ပေးလိုက်သည်။ ပြီးနောက် လက်များကို ပြန်ချစေသည်။ ဤတွင် သူ၏စိတ်ညှို့ခြင်းကိုခံနိုင် မည့်သူ အချို့ အဖို့ လက်ကို အလွယ်တကူ ချမရတော့ချေ။ ဤလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုရွေးပြီး ဇာတ်စင်ပေါ်တင်ကာ ညှို့ပြီး အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ လုပ်ပြတော့သည်။ ဆရာလုပ်သူက

“စုန်းပူးနေတာ။ ဆရာက စုန်းကို ရိုက်မယ်”ဟု ပြောပြီး ထိုသူ အား တကယ်ရိုက်လျှင်လည်း ထိုသူ မနာလော့ချေ။

တခါတရံ စွမ်းသော ဆရာများဆိုလျှင် ဆရာက စေခိုင်း ညွှန်ကြား လိုက်ရုံနှင့် အခြားရွာထဲမှ၊ သို့မဟုတ် တနေရာရာမှ စုန်းဟု စွပ်စွဲခံရသူ၌ (အရိုက်ခံရသောသူ၌ ပေါ်မည့်ရအစား) ရိုက် လိုက်သော ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်များ ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါသည်။ ဤအဖြစ်မျိုးကို စုန်းကဝေ ပညာသည်ဟု မြန်မာများက ဆိုကြ သည်။ တကယ်တော့ စိတ်ပညာ အစွမ်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံမှ လက်ရှိ ညှို့ခြင်းအတတ်ပညာကို သိပ္ပံနည်းကျကျ လက်တွေ့လေ့လာကြပြီး လူသားတို့အကျိုးရှိရာ ရှိကြောင်း အသုံးပြုကြဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။

(ရန်ကုန်မြို့ စိတ္တဇဆေးရုံမှ တာဝန်ရှိ ဆရာဝန်ကြီး၏ ဟော ပြောချက်။)

ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး သောက်မည်ဆိုလျှင်

တနေ့သော် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး အရေးပေါ်ဌာနသို့ အပျို ပေါက်စအရွယ် အမျိုးသမီး လူမမာတယောက် သွေးအန်သဖြင့်

ရောက်လာပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် အရက်သောက်ကြာလာရာမှ အသဲကျွမ်းထားသောသူများ၊ အဆုတ်ရောဂါရှိသောသူများ စသည် လူအိုလူနာများသာ သွေးအန်လေ့ရှိသည်။ ဤအရွယ်၌ သွေးအန်သူ အမျိုးသမီး အလွန်ရှားပါသည်။ လှပတင့်ဖြိုး နုနုနယ်နယ် ဤအရွယ်တွင် အဘယ်ကြောင့် သွေးအန်ရသနည်း။

သူ၏အဆိုအရ

ယနေ့နံနက် အိပ်ရာထ ခေါင်းအုံနေသည်။ ကျောင်းမသွားနိုင် မှာစိုးသဖြင့် ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးနှစ်ပြားကို တခါထဲသောက် ချလိုက်ပြီး ကျောင်းလိုက်သွားသည်။ ကျောင်း၌ စာသင်နေစဉ် ပင် ရင်ထဲမှ လှိုက်လှိုက် လှိုက်လှိုက် ဖြစ်လာပြီး အန်လိုက်ရာ သွေးတွေ့ပါ လိုက်ပါလာသည်။ သို့အတွက် ချက်ချင်း ဆေးရုံရောက် လာကြသည် ဆိုပါသည်။

အမှန်မှာ ခေါင်းကိုက်ဆေးကို လူတိုင်း သောက်သုံးကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤမိန်းမပျိုတွင်မှ သွေးအန်ရပါသနည်း။

ဤကဲ့သို့သော ခေါင်းကိုက်ဆေးမျိုးကိုမှ လူထုအနေနှင့် အိမ်တွင် အသင့်ဆောင်ထားရန် မသင့်ပြီကော။ အမှန်မှာ ယခုခေတ်ပေါ် အိမ်သုံးဆေးများသည် အလွန် အစွမ်းထက်ပါသည်။ သို့အတွက်လည်း နေအိမ်တိုင်းတွင် ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး၊ ဝမ်းတားဆေး၊ အနာထည့်ဆေး စသည် အိမ်သုံးဆေး အတိုအထွာကလေးများကို အသင့်ဆောင်ထားရန် လူတိုင်းက လိုလားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ခေါင်းကိုက် ပျောက် ဆေး သောက်မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရန်တော့ လိုသည်။

— ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးသည် ကောင်း၏။ သို့သော် တခါတရံ အစာအိမ်၌ သွေးထွက်စေတတ်၏။ သို့အတွက် ၎င်းဆေးမျိုးကို

— အစားအစာ တခုခုစားပြီးမှ စားသုံးရန် သင့်သည်။

— အစာအိမ်၌ အစာတခုခု မရှိပဲ ဤဆေးမျိုး စားခြင်းကို ရှောင်ပါ။

— အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်သူများ၊ ဝါ၊ လေအောင့်တတ်သူများ ဤဆေးမျိုးကို မလွဲသာမှ စားသုံးပါ။ သို့မဟုတ် နှူးနို့ တခွက်နှင့် သောက်ပါ။

— ဖြစ်နိုင်လျှင် ဤဆေးပြားကို ကျေညက်အောင် ဝါးပြီးမှ စားသုံးပါ။

— ထို့အတူ အခြား မည်သည့် အိမ်သုံးဆေးကိုမဆို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် ဆေးအညွှန်းကို ပထမ သေချာစွာ ဖတ်ရှုပြီးမှ သောက်သုံးသောလေ့ကို မွေးမြူပါ။

မီးသည် အသုံးမပြုတတ်သူအဖို့ ရန်သူဖြစ်နိုင်သလို အိမ်သုံးဆေးများသည်လည်း အသုံးမပြုတတ်သူများအဖို့ ရန်သူဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ကောင်များ မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါမှ ပြဿနာရှင်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့လူသားတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ သန်ကောင်များ မဝင်နိုင်ရန် ကာကွယ်ရေးတွင် ဤစာစုက အကူအညီပေးလိမ့်မည်ဟု မြော်လင့်ပါသည်။

စာရေးသူ

x x x

ရိုးရိုးသန်ကောင်လုံး

အသက် တနှစ်မှ ငါးနှစ်အတွင်း ကလေးများ၏ အသက်ကိုပင် ရန်ရှာတတ်သော သန်ကောင်ဖြစ်သည်။



အသက် ၂ နှစ်အရွယ် ကလေးတယောက် သန်ချဆေးစားပြီး ကျဆင်းလာသော သန်များပုံ။

[ဓာတ်ပုံတွင် သန်ကောင်များသည် မူရင်းအရွယ်၏ သုံးပုံ တပုံသာရှိသည်။] ၅၆ Round Worm

၂၀။ သင့်ကိုယ်တွင်းမှ သန်ကောင်များ

နိဒါန်း

ဤကမ္ဘာပေါ်မှ လူသားအားလုံး၏ ဂဝရာခိုင်နှုန်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သန်ကောင်တမျိုးမဟုတ် တမျိုးရှိသည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့မှ နှစ်မှန်းထားပါသည်။ သန်ကောင်ရိုးရိုး အလုံးများဆိုလျှင် လူတို့၏ အူထဲ၌နေထိုင်၍ အူထဲရှိ အစားအစာကို အေးအေးလူလူ စားသောက်ပြီး ဒုက္ခမပေးပဲ နေတတ်သည်။ တခါတရံတော့လည်း ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြား သွားလာလျက် အသံရောင် မျက်လုံးဝါရောဂါ၊ အူအတက်ပေါက်ရောဂါစသည့်ရောဂါမျိုးစုံရစေပြီး လူတို့အသက်ကို ရန်ရှာတတ်ကြသည်။

အချို့သန်ကောင်များသည် လူတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်နေသော်လည်း မည်သည့် ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ကိုမျှ မပေးသည်လည်း ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ ကမ္ဘာ့အပူပိုင်းဒေသမှ နိုင်ငံများတွင် လူကိုရန်ရှာသော သန်ကောင်မျိုးစုံတို့ ပေါများလှသည်။

ဤသန်ကောင်များပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်များက ကြိုးစား ကုသပေးနေရုံ၊ သန်ချဆေး ပေးစေနေရုံနှင့် မရနိုင်ချေ။ လူတိုင်းက သန်ကောင်များ အကြောင်းကို ဗဟုသုတရှိကြပြီး သန်

တွေ့ရှိရသောနေရာများ

ဤသန်ကောင်များသည် ပူနွေးသော ရာသီဥတု အစဉ်ရှိသော ကမ္ဘာ့ အပူပိုင်းဇုဒ်ဒေသရှိ တိုင်းနိုင်ငံများတွင် အများဆုံး တွေ့ရှိရသည်။ အထူးသဖြင့် မိုးရေ စိုစွတ်ပြီး ပူနွေးသော ရာသီဥတုရှိ သည့် ဒေသများဆိုလျှင် သန်ကောင်ဥမှ သန်ကောင်လောင်းဘဝ သို့ကူးပြောင်းလွယ်သည်။ သို့အတွက် အဆိုပါဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသော သူများဆိုလျှင် ကလေးအသက် ခြောက်လ အရွယ်အထက်ရှိ လူတို့၏ ဝမ်းပိုက်တွင်း၌ ဤ သန်ကောင်မျိုး အနည်းနှင့်အများ ရှိကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် တိုးတက်စနိုင့် ငံများရှိကျေးလက်ဒေသများဆိုလျှင် အိမ်သာကောင်းဟူ၍မရှိကြ။ တွေ့ကရာနေရာတွင်ပင် မစင်စွန့်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့သော တိုင်း နိုင်ငံမျိုးတွင် ဤသန်ကောင်မှာ အလွန်ပေါများသည်။ ဤကမ္ဘာ ပေါ်၌ ဤသန်ကောင်မျိုးရှိသူ စုစုပေါင်း ၆၄၄ သန်းရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

ကူးစက်ပုံကူးစက်နည်း

သန်ကောင်ဥများသည် ဝမ်းပိုက်အတွင်း၌ သန်ကောင်ရှိသူ များ၏မစင်၌ ပါလာသည်။ စိုစွတ်သော မြေကြီးပေါ်သို့ ရောက် သွားသောအခါ သန်ကောင်ဥအတွင်း၌ သန်ကောင်လောင်းက လေး ဖြစ်လာသည်။ ယင်းသန်ကောင်လောင်းပါရှိသော ဥငယ် ကို လူတို့ ပြန်စားမိသောအခါ သန်ကောင်သည် လူတို့ကိုယ်ခန္ဓာ တွင်း ပြန်ရောက်သွားတော့သည်။

အထူးသဖြင့် မစင်ကို တွေ့ကရာ နေရာတွင် စွန့်တတ်သော ဒေသများမှ မြေကြီးတွင် ဤသို့ သန်ကောင်လောင်းပါရှိသော ဥ

ငယ်များ ရှိနေတတ်သည်။ အဆိုပါ မြေကြီးပေါ်တွင် ကလေး များ ကစားကြသည်။ အစားအစာ စားသည့်အခါလည်း လက်

x x x

က။ သန်ကောင် လောင်း ပါသော ဥကို အစားအစာ နှင့် အတူ လူတို့ စားသုံးမိသည်။

ခ။ လူတို့၏အူ အတွင်း၌ သန် ကောင် ပေါက်စ ဘဝရောက်သည်။

ဂ။ သန်ကောင် ပေါက်စသည်လူ တို့၏ သွေးကြော များမှ သဆင့် အ သဲ နှလုံး အဆုတ် များသို့ လှည့်ပတ် သွားသည်။

ဃ။ သန်ကောင် ပေါက်စသည်အဆုတ်မှတဆင့် အသက်ရှူပိုက်သို့ တက်ပြီး အူများအတွင်းသို့ ပြန်ရောက်သည်။

င။ အူထဲ၌ကြီးထွားကြပြီး ဖို မ မိတ်လိုက်ကြကာ သန်ကောင်ဥများ လူတို့ မစင်နှင့် လိုက်ပါလာကြသည်။

စ။ မြေကြီးထဲ၌ သန်ကောင်ဥတွင်း၌ သန်ကောင်လောင်း ဘဝသို့ ကူးပြောင်းသည်။

ဆ။ သန်ကောင် ရှိနေသော ဥသည် လူတို့၏အစားအစာနှင့် ရော နှော့သွားသည်။



ကို ကောင်းစွာဆေးမိခြင်း မရှိ။ ထိုအခါ သန်ကောင်ဥများသည် အစားအစာများမှတစ်ဆင့်၊ သို့မဟုတ် မသန့်ရှင်းသော လက်များ မှတစ်ဆင့် သန်ကောင်ဥသည် လူတို့ကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်သွားတော့သည်။ ဝမ်းပိုက်ထဲရောက်လျှင် သန်ကောင်ပေါက်စ ဖြစ်သွားပြီး သွေးကြောထဲ ရောက်သွားကာ ထိုမှ လူ၏ အဆုတ်သို့ရောက်သည်။ အဆုတ်မှတစ်ဆင့် တွားသွားကာ အသက်ရှူပေါက် အတိုင်း ပြန်တက်ပြီး လည်မျိုမှတစ်ဆင့် အူထဲသို့ ပြန်ရောက် သွားတော့သည်။ သည်တော့မှ သန်ကောင်ကြီးဘဝသို့ ရောက်သည်။

သန်ကောင်ဥတလုံးမှ သန်ကောင်ကြီးတကောင်သာ ပေါက်ဖွားသည်။ သန်ကောင်ဥ များများစားမိသူတွင် သန်ကောင်ကြီး များများ ပေါက်ဖွားနေမည်သာ။ ထိုနောက် သန်ကောင်အဖိုနှင့်အမ အူထဲ၌ပင် မိတ်လိုက်ကြပြီး သန်ကောင်ဥများကို သန်ကောင်အမက ဆက်ဥပြန်သည်။ ဤသို့နှင့် သန်ကောင်တို့သည် တယောက်မှ တယောက်သို့အဆက်မပြတ် ကူးစက်နေတော့သည်။

ရနိုင်သော ဝေဒနာများ

- ကလေးများ သန်ကောင်ရှိက
- ဝမ်းပိုက်ကယ်လာသည်။
 - မကြာခဏ ဝမ်းအောင့်တတ်သည်။ ပိုက်နာသည်။
 - အစာမကြေဖြစ်ပြီး
 - အားအင် လျော့နည်းလာသည်။
 - အစားအသောက် ပျက်သည်။
 - ညအချိန် အိပ်မပျော် ဖြစ်တတ်သည်။

သန်ကောင်လောင်းသည် အဆုတ်မှတစ်ဆင့် အူထဲသို့ အသာ ထိုးဖောက်ပြီး သွားလာရသည်။ ထိုအခါ ကလေးများ ဖျားနာတတ်သည်။ ချောင်း အဆက်မပြတ် ဆိုးနေတတ်သည်။ တခါ တရံ အဆုတ်အအေးမိပြီး နမိုးနီးယားရောဂါ ရနိုင်သည်။

အူထဲရောက်နေသော သန်ကောင်များက လူတို့ စားသောက်လိုက်သော အစားကောင်း အသောက်ကောင်းတို့ကို မှီဝဲကြကုန်သဖြင့် လူများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများ ကြုံလို့လာသည်။ ကြီးထွားသင့်သလောက် မကြီးထွားတော့ချေ။

တဖန် သန်ကောင်များက အူထဲ၌ အေးအေးမနေပဲ သည်းခြေအရည် ဆင်းရာလမ်းကို သွားပိတ်မိလျှင် မျက်လုံးဝါ အသံရောင်ရောဂါ ရနိုင်သည်။ အူအတက်၏ အဝကို သွားပိတ်မိလျှင် အူအတက်ပေါက်ရောဂါ ရစေနိုင်သည်။ တခါ တရံလည်း သန်ကောင်က ထိုးဖောက်၍ အူပေါက်သွားပြီး လူသေတတ်သည်။ တခါ တရံ သန်ကောင်အချင်းချင်း လုံးထွေးကာ သန်ကောင်အလုံးကြီးဖြစ်ပြီး အူကို ပိတ်မိနေသဖြင့် အစာဟောင်းတို့ အောက်သို့ ဆင်းမရဖြစ်ပြီး အော့အန်ကာ အသက်ဘေး တွေ့တတ်သေးသည်။

အထူးသဖြင့် ကလေးများဝမ်းပိုက်တွင်း၌ မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ကာ အိပ်မရပဲ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသည့် လက္ခဏာများမှာ သန်ကောင်နှင့် ဆက်စပ်နေလေ့ရှိသည်။

ကုသနည်း

ပိုင်ပါရာဇင်း^၁ ပါသော ယခုခေတ်ဆေးမှာ လူကို ရန်မရှိ။ စိတ်ချရပါပြီ။ ပိုင်ပါရာဇင်း ပါရှိသော ဆေးအမျိုးမျိုး ရှိသည့်

အနက် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဗာရာဇင်း သန်ချဆေးရည်မှာ ကျော်ကြားသည်။ ဤဆေးကိုသောက်လျှင် ဝမ်းနုတ်ရန်၊ အစားရှောင်ရန်မလိုပါ။

ဆေးသောက်ရန် အညွှန်း။ ။ လူကြီးများနှင့် ပေါင် ၄၀ အထက် ကလေးများ၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဖြင့် ၈ ဇွန်း တကြိမ်သာ။

အလေး ချိန်ပေါင် ၄၀ အောက် ကလေးများ၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဖြင့် ၆ ဇွန်းတကြိမ်သာသောက်ပါ။ နှစ်လ သုံးလ ခြား၍ လိုအပ်ပါက ယင်းဆေးကို နောက်တကြိမ် ပြန်သောက်နိုင်သည်။

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ

ဆင်ခြေထောက် ရောဂါမှာ ဝူးချီးရိုးယား ဘင်ခရော့ဖတီး နှင့် ဘရူးဂျီးယား မလေးရိုး ခေါ် သန်ကောင် နှစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်။ ယင်းသန်ကောင်တို့ကို လူတို့ ခြင်္ကိုက်ခံရရာမှတစ်ဆင့် ရရှိသည်။ ယင်းသန်ကောင် နှစ်မျိုးအနက် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဝူးချီးရိုးယား ဘင်ခရော့ဖတီးခေါ် သန်ကောင်တမျိုးကြောင့်သာ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသည်။

ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသော ထိုင်းနိုင်ငံများ

မြစ်ချောင်း ကမ်းနား ပင်လယ်နှင့် နီးသောဒေသမှ မြေနိမ့်ရာ အရပ်များ၊ ဝါ၊ စိုစွတ်သောဒေသများတွင်ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသူ

၅၀ Burazine ၅၉ Wucheraeria Bancrofti ၆၀ Brugia Malayi

များပြားသည်။ တကမ္ဘာလုံး အနှံ့အပြား ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာ အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံတို့ ဖြစ်ကြသော အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ မာလာယုကျွန်းဆွယ်၊ ယိုးဒယားနိုင်ငံနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတို့တွင် ပေါများသည်။ ကမ္ဘာပေါ်၌ ဤသန်ကောင်မျိုး ကိုယ်တွင်း၌ ရှိကြသူ လူပေါင်း ၁၈၉ သန်း ရှိသည်ဟု ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် ခန့်မှန်းရသည်။



ဆင်ခြေထောက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားလျက် ရှိသော ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဒေသများ။

- ဝူးချီးရိုးယားဘင်ခရော့ဖတီးသန်ကောင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသောဒေသများ
- ဘရူးဂျီးယား မလေးရိုးသန်ကောင်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသောဒေသများ

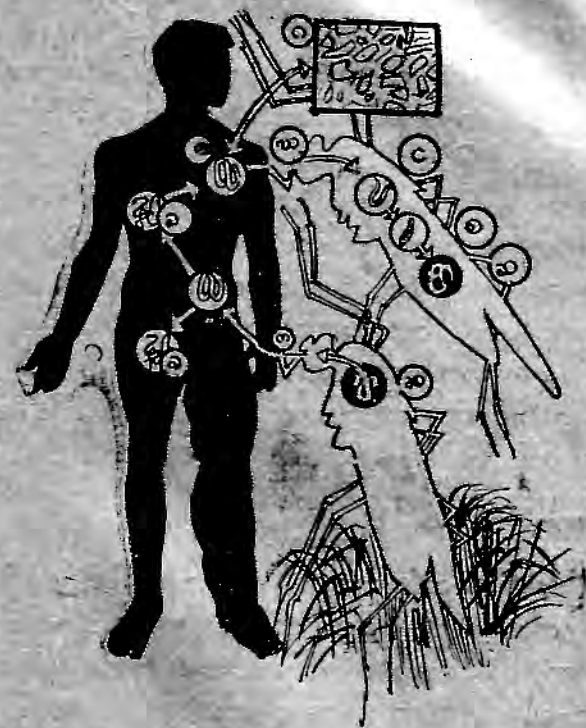
အထူးသဖြင့် အသက်နှစ်ဆယ်နှင့်လေးဆယ်အတွင်း လူများတွင် ပို၍ ဖြစ်ပွားသည် ဆိုသည်။ ယောက်ျားများက မိန်းမများထက် ပို၍ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသည်။

ကူးစက်ပုံ ကူးစက်နည်း

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါမှာ ခြင်္ကိုက်ခံရရာမှတစ်ဆင့် ရသောရောဂါဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူနေအိမ်ခြေ အနီးတဝိုက်ရှိ ရေညစ်မြောင်းများ၌ ပေါက်ပွားတတ်သော ကြူးလက်ခြင်အမျိုးအစားကြောင့် ဖြစ်ပွားကြရသည်။ ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုးကို လူတို့အား ညအချိန် သွေးဖောက်ပြီး မှန်ဘီလူးအောက်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။

ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုးကြောင့် ရနိုင်သည့် ဝေဒနာများ

ဆင်ခြေထောက် ရောဂါ ပိုးငယ်ကလေး များသည် လူတို့ထံ ရောက်သွားသောအခါ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပြီး ပေါင်ရင်း သို့မဟုတ် ချိုင်းကြားစသည့် နေရာများရှိ အကျိတ်များတွင် နေထိုင်သည်။ သို့အတွက် ယင်းပိုးတို့ကြောင့် ပေါင်ပိုးစမ ခုတတ်သည်။ ချိုင်းအောက်မှ အကျိတ်များ ရောင်ပြီးနာလာတတ်သည်။ မကြာခဏ အဖျားဝင်၊ အစားအသောက်ပျက်၊ ခေါင်းကိုက်နေတတ်သည်။ မကြာခဏ ရောဂါပိုးပါရှိသော ခြင်္မျိုး အကိုက်ခံရဖန် များ၍ ကြာလာသောအခါ အကျိတ်များမှ တဆင့် သနာရည် သွား လာသည့် လမ်းကြောင်းများ ပိတ်ကုန်ပြီး ဆင်ခြေထောက် ရောဂါ ရနိုင်သည်။ ယောက်ျား များတွင် မုတ္တရောဂါ ရနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင် ရင်သားမတန်



- (က) ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုး ပါသောခြင်က လူကိုကိုက်သည်။
- (ခ) ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုးများ ကြီးပွားလာပြီး ပေါင်ရင်းသည်တို့၌ရှိသော အကျိတ်များကို လာပိတ်ဆို၍နေသည်။
- (ဂ) အဖိုအမ မိတ်လိုက်ပြီး ပေါက်စွား လာသော သားငယ်များ ပျက်စီးသွေးထဲတွင် လှည့်လည်သွားလာသည်။
- (ဃ) သွေးထဲ၌ သွားလာ နေသော ဆင်ခြေထောက် ပိုးငယ်ကို ခြင်္ကိုက် လူကို ကိုက်သည့်အခါ ခြင်္မျိုးထံ ရောက်သွားသည်။
- (င) (စ) (ဆ) ခြင်္ကိုက်သည့် ရောက်သွားသော ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုးငယ်များ အဆင့်ဆင့် ဘဝ ပြောင်းသွားပြီး အခြား လူတို့သားထံ ရောဂါဆက်လက်ဖြန့်ဖြူးရန် အသင့်ဖြစ်လာသည်။

တဆကြီးထွားခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါတို့ ပုံပျက်အောင် ကြီးထွားလာခြင်းစသည့် ဝေဒနာမျိုးစုံ ရနိုင်သည်။ ဆီးမှာ ဆန်ဆေးရည်ကဲ့သို့ အဖြူရောင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် ဤဝေဒနာမှာ လူငယ်အရွယ်လောက်မှ တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။ ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ဖြစ်ပွားခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ တခါဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ရပြီဆိုလျှင် အသားအရည် ပြန်ဖြစ်ရန် ကုသဖို့ မလွယ်တော့ချေ။

ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုးများ လူတို့ကိုယ်ထဲရောက်ပြီး လများ အတော်ကြာမှ ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုး အကြီးဘဝသို့ ရောက်သည်။ ယင်းတို့ မိတ်လိုက်ပြီး တနှစ်လောက်တွင်မှ လူတို့၏သွေးတွင် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ပိုးငယ်တို့ကို တွေ့ရသည်။

ကုသနည်း

ဤရောဂါကို ဆင်ခြေထောက် အရင့်အမာမဖြစ်မီ အချိန်တွင် ကုသရ လွယ်ကူသည်။ ခြင်္သေ့မကြာခဏ အကိုက်ခံရသော မြို့နေလူတိုင်း ယင်းတို့သွေးတွင် ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပိုး ရှိမရှိ သွေးဖောက် စမ်းကြည့်သင့်သည်။ ည သန်ကောင် အချိန်လောက်တွင်မှ ဤရောဂါပိုးတို့သည် သွေးတွင်ရှိသဖြင့် ၎င်းအချိန်တွင်သာ လက်ထိပ်မှ သွေးတစက်မျှ ဖောက်ယူသင့်သည်။

သွေးထဲတွင် ရောဂါပိုး တွေ့ပါက ဖိုင်လာဆိုက်(အိပီအိုင်) စသည် ဆေးများဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသ၍ ရပါသည်။

ဆင်ခြေထောက်ကဲ့သို့ အရင့်အမာ ဖြစ်လာပြီဆိုက ကုသမလွယ်ပါ။ ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှု ရပါသည်။ သို့တိုင်အောင် နက်မူလကဲ့သို့ အသားအရည် ပြန်လည် ချောမွေ့မည် မဟုတ်ပါ။

၆၁ Filicide (B.P.I)

ကာကွယ်နည်း

- ခြင်္သေ့ကိုက် မခံရအောင် ခြင်္သေ့နှင့်အိပ်ပါ။
- ခြင်္သေ့ကိုက်သော ရိပ်တိုလိမ်းဆေး(အိပီအိုင်)ကို အသားပေါ် လိမ်းပေးထားနိုင်သည်။
- အမြဲတမ်း ခြင်္သေ့စေရန် မိမိ၏နေအိမ် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းပါ။ ရေပုပ်မြောင်းများကို အမြဲရေစီးနေသော မြောင်းအဖြစ် ပြုပြင်ပေးပါ။
- ရေအိုင်များ၊ ရေတွင်းယောင်းများနှင့်အခြားရေဝပ်သည့် ဒေသများကို မြေဖို့ပေးပါ။

အချိတ်သန်ကောင်

အလျား လက်မဝက် ခန့်ရှိ သန်ကောင် ကောက် ကောက် ကလေးများ ဖြစ်ကြသည်။ အင်ကိုင်လိုစတိုးမား ဒီယာဒိုနေး နှင့် နီကေတာ အမေရိကန်နားဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်။ ပထမတမျိုးသာ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပို၍ တွေ့ရသည်။ ပါးစပ်တွင် သွားငယ် ကလေးများရှိသည်။ ယင်းတို့အကူအညီဖြင့် ဤသန်ကောင်ကလေးတို့သည် လူတို့၏ အူသိမ်ကလေးအတွင်း၌ တွယ်ကပ် နေတတ်ကြသည်။

တွေ့ရှိရသော နိုင်ငံများ

ဤသန်ကောင်မျိုးကို မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် မြန်မာအိမ်နီးနားချင်း နိုင်ငံများဖြစ်သော အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ ယိုးဒယားနှင့် မာလာယုကျွန်းဆွယ်တို့တွင် အထူးပေါများစွာ တွေ့ရပါသည်။

၆၂ Repeto (B.P.I) ၆၄ Ancylostoma Duodenale
 ၆၃ Hook Worm ၆၅ Necator Americanus

ဤသို့နှင့် သန်ကောင်ငယ်များ လူတို့၏ သွေးထဲသို့ ရောက်သွားကြသည်။ ထိုမှ နှလုံး အဆုတ်တို့ဆီ ရောက်ပြီး ပါးစပ်တွင်းသို့ ချောင်းဆိုးရင်း ရောက်သွားပြန်သည်။ ချောင်းဆိုးရင်း သလိပ်များနှင့်အတူ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်သွားသော သန်ကောင်ငယ်တို့ကို လူတို့ မျှိုချလိုက်သောအခါ အူသိမ်အတွင်း၌ သန်ကောင် အကြီးဘဝမှန် ရောက်သွားတော့သည်။ အူသိမ်တွင် ယင်းတို့ပါးစပ်များဖြင့် စုပ်ယူ တွယ်ကပ်နေကြပြီး လူတို့၏အသား မှုသွေးကို နည်းနည်းချင်း စုပ်ယူတတ်ကြသည်။

အချိတ်သန်ကောင်ကြောင့် ရနိုင်သော ဝေဒနာများ

အချိတ်သန်ကောင်ငယ် တိုးဝင်လာသော် ခြေထောက်အရေပြား၌ မခံမရပ်နိုင်အောင် ယားယံနေတတ်သည်။ ရောင်ရမ်းနေသည်။ ရက်သတ္တ ၂ ပတ်မျှကြာမှ ပြန်ပျောက် သွားတတ်သည်။ သန်ကောင်အငယ်က အဆုတ်မှ ထိုးထွက်ချိန်တွင် လူတို့ ချောင်းဆိုးတတ်သည်။ တခါတရံ သွေးစများပါ ချောင်းဆိုးရင်း ထွက်တတ်သည်။

အချိတ်သန်ကောင် စွဲကပ်ခြင်းခံရသော သူ၏ ကျန်းမာရေးမှာ တနေ့တခြား ချို့တဲ့လာသည်။ ကလေးများဖြစ်လျှင် ကြီးထွားမှု မရှိပဲ ရပ်ဆိုင်းနေတတ်သည်။ လူတို့လုပ်အားလျော့ကျပြီး အသက်တိုစေသည်။

သန်ကောင်တို့သည် လူတို့၏သွေးကို စုပ်ယူသဖြင့် အားအင် ချည့်နည်းပြီး သွေးအားနည်းရောဂါ စွဲလေ့ ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် သားသယ်မိခင်များ ဤသန်ကောင်မျိုး ရှိလျှင် တချိန်လုံးချည့်နည်းနေတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် သွေး

အားနည်းသဖြင့် ကလေးပျက် ကျတတ်သည်။ ကလေးအသေ မွေးဖွားတတ်သည်။

ဤသန်ကောင်မျိုး အစွဲခံရသူများ၏ မျက်နှာမှာ ဖြူဖျော့လာသည်။ လူတို့၏ မစင်ကို မှန်ဘီလူးအောက်တွင် ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဤသန်ကောင်မျိုး ရှိမရှိ ပြောနိုင်သည်။

ကုသနည်း

အယ်ကိုပါးစ် စသည် ဆေးများဖြင့် အလွယ်တကူ ကုသ၍ ရသည်။ သန်ချရုံနှင့်မပြီး၊ သွေးအားနည်းသော ရောဂါကိုပါ ကုသရန်လိုသည်။ သို့အတွက် ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသူတို့ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင် ကုသသင့်သည်။

ကာကွယ်နည်း

ဤရောဂါမျိုးမှ ကာကွယ်ရန် လူတိုင်း လမ်းသွားလာသည့် အခါ ဖိနပ်ကို အစဉ် စီးထားသင့်သည်။

မစင်ကို တွေ့ရာနေရာတွင် မစွန့်ပဲ အိမ်တိုင်းတွင် သန့်ရှင်းသော အိမ်သာ တခုစီ ရှိသင့်သည်။

သန်ကောင်ကြောင့်ဖြစ်သောချောင်းဆိုး ရင်ကျပ်ရောဂါတမျိုး^{၆၂}

ကမ္ဘာ့ အပူပိုင်း ဒေသသို့ သွားကြသောသူ အတော် များများတွင် ရင်ကျပ် ချောင်းဆိုး ဝေဒနာ စွဲလာ တတ်ကြသည်။ အခြား ချောင်းဆိုးရခြင်း အကြောင်းများ ဖြစ်သော အဆုတ်တီဘီရောဂါ စသည် အကြောင်းရပ်များကို ရှာဖွေသော်လည်း မတွေ့။ လူမှာ ချောင်းသာဆိုးပြီး တခါတရံ ရင်ထဲမှ ကျပ်ကာ

အစားအသောက်ပျက်ပြီး တပိန်ပိန် တလိန်လိန်နှင့် ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံပါကစ္စတန်၊ မာလာယုကျွန်းဆွယ်၊ သီဟိုမြန်မာနိုင်ငံနှင့် အာဖရိကတိုက်မှ နိုင်ငံ အချို့တွင် ဤဝေဒနာမျိုး ဖြစ်ပွားသူ အတော်များများ တွေ့ရသည်။ အသက် ၂၁ မှ ၄၀ အတွင်း အရွယ်ကောင်းများတွင် ပို၍ ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံထောင်ပိုင်း ဒေသတွင် ကလေးများလည်း ဤဝေဒနာမျိုး ဖြစ်ပွားတတ်သည် ဆိုသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းအကြောင်းကို တိတိကျကျ မသိရသေးချေ။ ဖြစ်ပွားသူ၏သွေးတွင်သာ ရင်ကျပ်ရောဂါတမျိုးဖြစ်ပေါ်ခြင်း အပြောင်းအလဲရှိသည်။ ဤအဖြစ်မျိုးမှာ သန်ကောင်များနှင့် စပ်ဆိုင်လေ့ ရှိသည်။ ဆင်ခြေထောက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသော သန်ကောင်တမျိုးနှင့် စပ်ဆိုင်သည်ဟု ဆရာဝန်များ ယူဆကြသည်။

ဆင်ခြေထောက် ရောဂါကို ကုသသောဆေး (ပိုင်လာဆိုက်၊ ဘီပီအိုင်) နှင့်ပင် ဤဝေဒနာရှင်များ ပျောက်ကင်းကြသည်။ သို့ကြောင့် ၎င်းဝေဒနာမှာလည်း သန်ကောင်ရောဂါ တမျိုးဟု မှတ်ယူသင့်သည်။

ထရိုင်ကြူရစ်သန်ကောင်^၆း

ဤ သန်ကောင် မှာလည်း ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အနှံ့အပြား တွေ့ကြရသည်။ သို့သော် ဤသို့ ပေါများသော်လည်း လူကို ဒုက္ခပေးလှ

၆၀ Eosinophilia ၆၉ Trichuris Trichyra

သည်မဟုတ်။ သူ့ဖာသာ လူတို့၏ အူမကြီးတဝိုက်၌ အသာခွေခွေ တတ်သည်။

သာမန်အားဖြင့် တလက်မ နှစ်လက်မမျှသာ ရှိ၍ ခေါင်ပိုင်းမှာ အပ်ချည်မျှင် ကဲ့သို့ သေးသွယ်သည်။ ထရိုင်ကြူရစ် သန်ကောင်မအက ဥချလိုက်သော ဥများကို လူများက ပြန်လည် စားသုံးမိရာမှ ဤသန်ကောင် ဝမ်းပိုက်ထဲသို့ ရောက်သွားပြီ ကြီးထွားနေတတ်သည်။

ဤသန်ကောင်ကြောင့် တခါတရံ အူအတက်ပေါက် ရောက်ရတတ်သည်။ တခါတရံ ကလေးများ နောက်ဖေးသွားသည့် အခါ အလွန်အမင်း ညှစ်ရာမှ လိပ်ခေါင်း ရောဂါနှင့် အဘေးဆင်သည်။ စအိုလျော့ကျသည် ရောဂါ^၇ ရတတ်သည်။

ဆထရွန် ဂျီလို့က် သန်ကောင်^၈း

ဤသန်ကောင်သည် အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများ၌ အလွန် ပေါများသည်။ လူတို့၏ အူသိမ်တွင်နေထိုင်လေ့ ရှိသည်။ အလျား တလက်မမျှသာ ရှိသည်။

ဤသန်ကောင်၏ ဘဝ ခရီးစဉ်မှာ ရှေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အချိတ်သန်ကောင်နှင့် အတော်ဆင်သည်။

ပထမ သန်ကောင်အမက အကောင်ငယ်များကို မွေးချလိုက်သည် (ဥများကို မဉ)။ ဤသန်ကောင် ပေါက်စများက အချင်းချင်း မိတ်လိုက်ကြသည်လည်း ရှိသည်။ အချို့ လူကိုယ်မှ အသာ တွင်းသို့ မရမက ပြန်ထိုးဝင်သည်လည်း ရှိသည်။ များသော

၇၀ Prolapse of Rectum
၇၁ Strong Gyloides Stercorazis

အားဖြင့် သန်ကောင် ပေါက်စများမှာ မစင်နှင့်အတူ အပြင်သို့ ရောက်သွားကြသည်။

ပြင်ပ၌ ကြီးထွားလာမှ တဖန် လူတို့၏ ခြေထောက်ထဲသို့ တိုးဝင်ကြသည်။ ပြီးမှ လူတို့၏ အသံထဲ လျှောက်သွားနေရာက လူတို့၏ သွေး၊ နှလုံး၊ အဆုတ်ထဲသို့ ရောက်သွားသည်။ အဆုတ်မှ တဆင့် ဖောက်ထွင်းပြီး လေရှူပေါက် လမ်းမအတိုင်း အသာ တက်လာကာ နောက်မှ အူထဲသို့ ပြန်ဆင်းသွားသည်။

ဤသန်ကောင်ကြောင့် ရတတ်သော ရောဂါ ဝေဒနာများမှာ အချိတ်သန်ကောင်နှင့် အတော်ကလေး ဆင်သည်။

- သန်ကောင်ပေါက်စက လူတို့၏ ခြေထောက် အရေပြားထဲသို့ မရမက တိုးဝင်သော နေရာ၌ ယားနာ ဖြစ်တတ်သည်။

- ကိုယ်ခန္ဓာ တခုလုံး၌ ဤသန်ကောင်ကြောင့် အင်ပျဉ် ထွက်တတ်သည်။

- အဆုတ်ထဲ ရောက်သွားပြီး သန်ကောင်ငယ်က ဟိုထိုး ဆည်ထိုး လုပ်နေသဖြင့် ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါမျိုး ရတတ်သည်။

- ဝမ်းပိုက်ထဲ ပြန်ရောက်သွားသောအခါ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကဲ့သို့ ဝမ်းပျက်ပြီး သွေးနှင့် အရိအခွဲများပါ လိုက်ပါနေတတ်သည်။

ကာကွယ်နည်း

လူတို့ မစင်ကို သေချာစွာ စွန့်ပြစ်ဖို့သာ အဓိက ဖြစ်သည်။

အပ်ချည်မျှင် သန်ကောင်

ဤ သန်ကောင်မှာ နေရာတကာ တွေ့ရတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များတွင် ပို၍ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ဤသန်ကောင်မှာ အလွန်သေးငယ်သည်။ အလျား လက်မဝက်ပင် မရှိချေ။ သေးသေးသွယ်သွယ် အဖြူရောင်ကလေးဖြစ်သဖြင့် အပ်ချည်စနှင့် အတော် တူသည်။ သို့အတွက်လည်း အပ် ချည် မျှင် သန်ကောင်ဟု ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကူးစက်ပုံ ကူးစက်နည်း

အတော်ကလေး ရှင်းသည်။ သန်ကောင်အမက ဥများကို ဥချလိုက်သည်။ ၎င်းဥများမှာ မစင်နှင့် အတူ ပြင်ပသို့ ရောက်သွားသည်။ ယင်း သန်ကောင်ဥများ ပါရှိသော အစားအစာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စသည်တို့ကို ရေစင်အောင် မဆေးပဲ စားမိပါက ဤရောဂါ ရလေသည်။

တခါတရံ ကလေးများအနေနှင့် သူတို့၏ စအိုဝကို ကိုင်မိလိုက်၊ လက်ကို ပါးစပ်ထဲ ပြန်ထည့်လိုက် စသည့် အကျင့်များကြောင့်လည်း ဤသန်ကောင် တကြိမ်ရပါက မျိုးမပြုတ်နိုင်ပဲ တပ်စလဲလဲ ကိုယ်ထဲမှာပင် ပြန်ကူးစက်နေတတ်သည်။

လူကြီးများအနေနှင့် မစင်စွန့်ပြီး လက်ကိုရေဖြင့် သေချာစွာ မဆေးသော အကျင့်ကြောင့်လည်း ဤ သန် ကောင် ရတတ်သည်။

၇၂ Thread Worm

ဤသန်ကောင်ကြောင့် ရုတ်တံသည့် ဝေဒနာများ

ဤသန်ကောင်ကြောင့် လူတို့ အသက် သေရသည်တော့ မရှိချေ။ ဤသန်ကောင်သည် ညအချိန် လူတို့ အိပ်ပျော်နေသည့်အခါ လူတို့စအိုဝ၌ အမက ၂ လာအုသည်။ ပျော်မြူးနေတတ်သည်။

သို့အတွက် ဤသန်ကောင် ရှိသူတို့တွင်

- ည အချိန် စအိုဝ၌ ယားနေတတ်သည်။
- ယား၍ လက်ဖြင့် ကုတ်သည့် အရှိန်ကြောင့် အသားနီလန်ပြီး အရေပြားရောဂါ ရတတ်သည်။
- မကြာခဏ ဆီးထ သွားတတ်သည်။
- ကလေးများတွင် ညအချိန် အိပ်ရာထဲ၌ သေးပေါက်ထည့်တတ်သည်။

စအိုယားသည် ဆိုသော ကလေးများ၏ စအိုဝကို ည သူတို့ အိပ်ပျော်နေချိန်၌ အသာ ချောင်းကြည့်ပါ။ အပ်ချည်မျှင်နှင့် အလွန်တူသော ဤသန်ကောင်ငယ်များ ထွက်လာသည်ကို မုချ ထွေရပါလိမ့်မည်။

ကုသနည်း

ဗာရာဇင်း သန်ချဆေးဖြင့်ပင် ဤသန်ကောင်များကိုလည်း ကုသပေးနိုင်သည်။ (ဆေးအညွှန်း ဆေးပုလင်းတွင် ပါရှိပါသည်။ ရိုးရိုးသန်ကောင် အလုံး၏ ဆေးအညွှန်းနှင့် မတူပါ။)

ဤတွင် တခု သတိပြုရမည်မှာ ဤ သန် ကောင် ရှိ သော ကလေးကိုသာ သန်ချပေးရုံနှင့် ပြဿနာမရှင်း။ တအိမ်သားလုံးမှ ကလေးအားလုံးနှင့် မိဖများပါ တချိန်ထဲ သန်ချပါ။ အိပ်ရာခင်း စသည်တို့ကိုလဲ တချိန်ထဲ ပြုတ်ရှော်ပါ။

လူတို့ အိပ်ရာထဲမှ ကြမ်းပိုးကဲ့သို့ ဤသန်ကောင်ကို မျိုးဖြုတ် ရန်ခက်သည်။ မိသားစုအားလုံး တကြိမ်တည်း အတူသန်ချကြ ပါမူပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ကာကွယ်နည်း

ကာကွယ်နည်းမှာမူ အခြားသန်ကောင်များနည်းအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ မစင်ကို သန်ရှင်းသော အိမ်သာတွင် စွန့်ပါ။ လက်သည်း အရှည်မထားပါနှင့်။ မကြာခဏ ညှပ်ပေးပါ။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် သန်ကောင်မျိုးစုံ

ဤစာစု၏ ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သန်ကောင် မျိုးစုံသည် လူတို့၏ အူများအတွင်း၌၎င်း၊ သွေးထဲ၌၎င်း နေထိုင် တတ်ကြသည်။

သို့အတွက် လူတို့၏ မစင်ကို၎င်း၊ သွေးကို၎င်း မှန်ဘီလူး အောက်၌ ကြည့်ပါက သန်ကောင်မျိုးစုံကို မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဝမ်းပိုက်ထဲ၌ သန်ကောင် မျိုးစုံ ပေါ်များကြောင်းကို လူတိုင်းသိကြသည်။ သို့သော် ယခင်က မည်သူကမျှ ဒုက္ခခံပြီး မစမ်းသပ်ခဲ့ကြချေ။

၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင်မှ ရန်ကုန် ဆေးတက္ကသိုလ် ၁ မှ ပါမောက္ခ ကြီးတဦးက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကျောင်းဆောင်များမှ အလုပ် သမား ၁၄၄ ဦး၏ မစင်ကို စမ်းသပ်ကြည့်သောအခါ အောက် ပါအတိုင်း တွေ့ကြရသည်။

ရိုးရိုးသန်ကောင်လုံး ပါရှိသူ
ထရိုင်ကြူးရစ် သန်ကောင်

၂၃.၆၀%
၁၀.၅၂%

ခေါ်ဆိုရမည့် အရပ် ၃ ပေ ခွဲမျှသာရှိသော တရံ လူမျိုးများ၊ တရံတို့ဒေသနှင့် မဝေးလှသည့် ထလူ လူမျိုးတို့၏ မစင် အခြေအနေကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။

၎င်းတို့ထံမှ စမ်းသပ်ပြီး ရရှိလိုက်သော အဖြေမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရန်ကုန်မြို့အနီး ကျောက်ကုန်းကျေးရွာ၏ အခြေအနေမှာ မြန်မာနိုင်ငံတဝှန်းလုံးမှ ကျေးရွာများထက် ကျန်းမာရေးအရ အခြေအနေသာသည်ဟု ယူဆစရာ ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်း တောင်စဉ်ခုနစ်ထပ်ကို ဖြတ်သန်းသွားမှ သူတို့ဌာနသို့ ရောက်နိုင်သော တရံလူမျိုးတို့နှင့် ထလူလူမျိုးတို့တွင် စာပေဟူ၍ မရှိသေး။ ယဉ်ကျေးမှုလုံးဝမထွန်းကားသေးသဖြင့် ခေတ်အလွန်နောက်ကျနေသေးသူများဟု ယူဆရပါမည်။ သို့သော် သူတို့နှစ်မျိုး၏ မစင်နှင့် ကျောက်ကုန်းရွာသားတို့၏မစင်ကို ယှဉ်ကြည့်မည်ဆိုပါက မကွာလှ။ လူတရာလျှင် ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ သူတို့ပိုက်ထဲ၌ ရိုးရိုး သန်ကောင်များမူ ရှိကြသည်သာ။

ထလူနှင့် တရံလူမျိုးတို့တွင် အိမ်သာဟူ၍ မရှိသေး။ ကျောက်ကုန်းကျေးရွာတွင်ကား အိမ်သာ ရှိသည်။ သို့သော် တွင်းနက်အိမ်သာမဟုတ်။ ကျွဲနွားချေး စသည်တို့ အိမ်သာအောက် ဝင်သွားလာနိုင်ကြသည်။ သို့အတွက် သန်ကောင်ဥများမှာ နေရာအနံ့အပြားတွင် ပျံ့နှံ့နေသည်။

သို့အတွက်လည်း လက်ရှိ မြန်မာကျေးရွာများမှာ အိမ်သာကောင်းမရှိကြသဖြင့် ရှေးနှစ်ပေါင်း ၃၀၀ လောက်က လူများနှင့်

မခြား ပိုက်ထဲတွင် သန်ကောင်အပြည့်နှင့် ဖြစ်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။

အင်းလေးဒေသတဝိုက်မှာမူ လူတို့စွန့်ချလိုက်သော မစင်မှာ ရေထဲသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ချင်းဆိုသလို ရေထဲမှငါးများက စားကြသည်။ သို့အတွက် သန်ကောင်ရောဂါ မရှိသလောက် ရှားနေခြင်းဖြစ်သည်။

ဆင်ခြေထောက်ပိုး အခြေအနေ

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါမှာလည်း သွေးထဲမှ သန်ကောင်ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။

ယနေ့တွေ့ရှိချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံတဝှန်းလုံးမှ မြို့နယ် ၄၃ မြို့တွင် စမ်းသပ်ခဲ့ရာတွင် လူပေါင်း ၆၀၉၂၀၉ အနက် လူပေါင်း ၁၉၅၄၁ ဦးတွင် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါပိုးကို တွေ့ရသည်။

လူတရာလျှင် ၂.၃၀ တွင် ရောဂါပိုးများ ရှိနေသည်။

အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်မြို့တွင် လူတရာလျှင် ၄.၀ မှ ၆.၇ အထိ ရောဂါပိုး ရှိနေကြသည်။

ဤသူများသည် ခြင်ကောင်များမှ တဆင့် ရောဂါပိုးဖြန့်နေဦးမည်သာ။ ဤရောဂါပိုးကြောင့် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါရနိုင်သည်။ ယောက်ျားများတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော မုတ္တရောဂါမှာ ဤရောဂါပိုးကြောင့် အများဆုံးဖြစ်ပွားကြရသည်။ သို့အတွက် မိမိတို့နေအိမ်အနီးတဝိုက်မှ ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော ရေမှန်သမျှ မစုဝေးစေရန် ပြုပြင်ထားဖို့လိုသည်။

ဤသန်ကောင်ပေါင်းစုံမှာ ဤစာစုရွှေပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း လူတို့၏မစင်ကို တွေ့ရာနေရာတွင် စွန့်ပစ်ကြရာမှ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

သို့အတွက်လည်း ဆရာဝန်များက

- မစင်ကို သန့်ရှင်းစွာ စွန့်ပါ။
- လက်များကို အစာမစားမီ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
- လက်သည်းများကို အရှည်မထားပါနှင့်။
- သန့်ရှင်းသော အစားအစာကိုသာ စားပါ။
- အစားအစာကို ယင်မနားပါစေနှင့် စသည်ဖြင့် တစာစာ

အော်နေကြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့အတွက် မိမိနှင့်တကွ လူတိုင်း ကျန်းမာနိုင်ရန် အိမ်ထောင်စုတိုင်း အိမ်သာကောင်းတလုံးစီ တည်ဆောက်ကြပြီး မိမိနေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အစဉ်သန့်ရှင်းရန် ဂရုစိုက်ကြပါစို့။

ဗိုလျှင် အသံမထွက်သော

ကလေးရောဂါ

ကလေးကိုကြည့်လိုက်လျှင် အသားအရည် ဝဝဖြိုးဖြိုး ရှိသလိုနှင့် ရုပ်ကတော့ မကြည်လင်။ မဲ့ရွဲ့ပြီးနေတတ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ နေထိုင်မကောင်းသည့် သရုပ်ကိုတော့ ပြနေသည်။ ရင်ကျပ်သလို လို မောနေတတ်သည်။ သို့သော် အဖျားကတော့ မရှိ။ မွေးပြီး ကာစအချိန်က ကလေးမှာ ငိုနိုင်အောင်ခိုင်သော်လည်း အသက်နှစ်လ သုံးလအရွယ် ရောက်လာမှ ကလေးငိုသံမှာ တနေ့ခြား တိုးသွားပြီး ဆေးရုံရောက်လာချိန်တွင် ကလေးမှာ ငိုသော်လည်း အသံမထွက်တော့ချေ။ သို့မဟုတ် ထွက်လျှင်လည်း အော်ငိုသံအားမရှိတော့ချေ။

ဤလိုကလေးမျိုးကို မကြာခဏ တွေ့ကြရသည်။ ရန်ကုန်မြို့ ကလေးဆေးရုံ၌ ဤရောဂါမျိုးကို မတွေ့ချင်မှအဆုံး အတော်ပေါများလှသည်။

ဤလိုကလေးမျိုးကို ဆရာဝန်က ဗိုက်တာမင် သီ ၁ ထိုးဆေး ကိုထိုးပေးပါသည်။ အဆိုပါရောဂါကို ယင်းဆေး၏ အစွမ်းက

ထက်လှသည်။ မနက်ကရောက်လာသည်။ ယခုချက်ချင်း အသက် ထွက်တော့မည်ဟန် အသံပင် မရှိတော့သည့် ကလေးမှာ ထိုနေ့ ညနေဆိုလျှင် ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်လာသည်။ အမောလည်း ပြေသွားသည်။ အော်ငိုသံလည်း ထုံးစံအတိုင်း ပြန်ကျယ်လာပါ သည်။ ဤကား ကလေးများတွင် ဖြစ်သော ဗယ်ရီဗယ်ရီ^၂ ခေါ် ဗိုက်တမင် ဘီ ၁ ချို့တဲ့သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

ဗိုက်တမင် ဘီ ၁ နှင့် မြန်မာပြည်

ဗိုက်တမင် ဘီ ၁ သည် လူများအတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဗိုက်တမင်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် ဝါးချလိုက်သော အစားအစာ အာဟာရမှ အားအင်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ပြောင်းလဲရန် ဗိုက် တာမင် ဘီ ၁ လိုသည်။ ဗိုက်တာမင် ဘီ ၁ နှင့် ပတ်သက် လျှင် စစ်တွေမြို့နယ်မှ အဖြစ်အပျက်တခုမှာ ထင်ရှားလှသည်။

၁၉၅၀ ခုနှစ်က ဖြစ်ပါသည်။ သစ်တောအရာရှိတဦးက စစ် တွေမြို့နယ်အတွင်း ခရီးလှည့်နေစဉ် အမည် မဖော်ပြလိုသော ရွာတရွာသို့ ရောက်သွားသည်။ ၎င်းရွာမှ ရွာသူရွာသား အတော် များများမှာ လမ်းသွားမရ၊ ချည့်နည့်ပြီး လဲနေကြသည်ကို တွေ့ရ သဖြင့် ၎င်းရွာ၌ ပိုလီယို^၃ ခေါ် အကြောသေရောဂါဖြစ်နေပြီဟု သတင်းပို့လာပါသည်။ သို့အတွက် ကျန်းမာရေးဌာန အမှုထမ်း များ ချက်ချင်းလိုက်သွားလေရာ ပိုလီယိုရောဂါမဟုတ်၊ ဗိုက်တာ မင် ဘီ ၁ ချို့တဲ့ရာမှ ထုံနာကျင်နာစွဲပြီး လမ်းသွားမရပဲ ကျက် နာကျသလို တရွာလုံးလိုလို အတုံးအရုံး ဖြစ်နေကြသည်ကို တွေ့ ရပါသည်။ လူတထောင်ကျော် ဤရောဂါဖြစ်ပွားလိုက်ပြီး လူ

ကိုးယောက် ဖိတ်စင်ခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာန၏ စုံစမ်းတွေ့ရှိ ချက်မှာ

အဆိုပါ ရွာသူရွာသားတို့မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်းသို့ အိန္ဒိယနှင့် ပါကစ္စတန်နိုင်ငံများမှ ခိုးဝင်လာကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်း တို့နိုင်ငံ၌ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ကြလှန်းသဖြင့် ပြေးလာကြသော ဒုက္ခသည်များ ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် စစ်တွေမြို့၌ နှစ်ချို့ ဆန် အချို့ ရှိနေသည် (လွန်ခဲ့သော ၃-၄ နှစ်ကျော်က ဆန်ဖြစ်သည်)။ ၎င်းတို့ကို လူထုစားသုံးရန် မသင့်ဆို၍ သက်ဆိုင်ရာက ဆုံးဖြတ် ကြပြီး ဖျက်ဆီးပစ်ရန် သတ်မှတ်ထားသော ဆန်အိတ်အချို့ ရှိပါ သည်။ ၎င်းဆန်အိတ်များမှာ မည်သို့မည်ပုံ ၎င်းရွာသူရွာသား များထံ ရောက်သွားသည်မသိ။ ရွာသူရွာသားများကလည်း ဒုက္ခ သည်များ ဖြစ်ကြသည်နှင့်အညီ ယင်းညိုမဲနေသော ဈေးပေါ်သည့် နှစ်ချို့ ဆန်များကို လိုလိုလားလား စားသုံးပစ်လိုက်ကြသည်။ ဟင်းကလဲမရှိ၊ ဆားနှင့် ငရုတ်သီးတောင့်နှင့် ၎င်းထမင်းကိုသာ မှီဝဲ ကြသည်။ ဤသို့နှင့် တရွာလုံးလိုလို ထုံနာကျင်နာ စွဲကပ်ကုန်ပြီး အသက်ရှိုလျက်နှင့် မသေမရှင်ဘဝကို ရောက်ကုန်ကြပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ၎င်းတို့အား ဗိုက်တာမင် ဘီ ၁ ထိုးဆေးကို ထိုးပေးရသည်။ ဗားပလက်ဆေးပြားနှင့် အခြားအာဟာရဖြစ်စေ သည့် အစားအစာကို တိုက်ကျွေးသည်။ ဤသို့နှင့် လူတထောင် ကျော် ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသူများ အနက် ကိုးယောက်သာ သေဆုံးခဲ့ပါသည်။

ဤကဲ့သို့သော ဗိုက်တာမင် ဘီ ၁ ချို့တဲ့သည့် ပြဿနာမျိုး မြန်မာနိုင်ငံ၌ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ခေတ် ကဆိုလျှင် အစာအာဟာရခေါင်းပါးသည့် လူသူမနီးဒေသများ၌

နေထိုင်ကြရသော မီးပြတိုက်လုပ်သားများ၊ အင်းစိန်အကျဉ်း
 ထောင်စသည်မှ ထောင်သားများနှင့် မန္တလေးမြို့ ရဲသိပ္ပံသင်
 တန်းသားများ စသည်တို့၌ ဤရောဂါအကြီးအကျယ် ဖြစ်ပွားခဲ့
 ပူးပါသည်။ ၎င်းတို့အား ဆန့်ဖြူအစား ဆန့်လုံးညိုမောင်းထောင်း
 ဆန့်နှင့် ပြုတ်ဆန်တို့ကိုသာ စားသုံးရန် အမိန့်ချမှတ်လိုက်မှ ၎င်း
 ပြဿနာမျိုး ထပ်မပေါ်တော့ချေ။

အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကလေးများတွင်သာ ဗိုက်
 တာမင်ဘီ၁ ချို့တဲ့သည့်ရောဂါ မကြာခဏ နေရာတကာ ဖြစ်
 ပေါ်လျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ဗိုက်တာမင်ဘီ၁ ချို့တဲ့သည့်
 မိခင်များမှ ပေါက်ပွားသည့် ကလေးငယ် နှစ်လသုံးလအရွယ်တွင်
 ဤရောဂါ အများဆုံးဖြစ်ပွားလျက် ရှိသည်။

ဗိုက်တာမင်ဘီ၁

ဗိုက်တာမင်ဘီ၁ သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော
 အရေးအကြီးဆုံး ဗိုက်တာမင်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါမြန်မာအစား
 အစာနှင့် အာဟာရတို့မှာ ဗိုက်တာမင်ဘီ၁ ပေါ်ကြွယ်ဝသည်။

တဆေး(ယိဆေးပြား)	ပြောင်း
မောင်းထောင်းဆန်	ဒိန်ခဲ
ဆန်လုံးညို	ဘဲဥ ကြက်ဥ
ပြုတ်ဆန်	အဆီလွတ်ဝက်သား
ဖွန့်	ငှက်ပျောသီး
မြေပဲ	အားလူးနှင့်
ပဲပုပ်	ဗိုက်တာမင်ဘီကွန်ပလက်
စားတော်ပဲ	ဆေးပြား။
အခြားပဲအမျိုးမျိုး	

အများ နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသည့် စက်ကြိတ်ဆန်ဖြူတွင်
 ဤဗိုက်တာမင်ဘီ၁ အနည်းအကျဉ်းသာ ပါရှိသည်။ သို့အတွက်
 အများသိရှိကြပြီး ဖြစ်သည့်အတိုင်း ၎င်းဗိုက်တာမင် မဆုံးရှုံးစေ
 ရန် ဆန်တန်ရေတန် ထမင်းချက်စားနိုင်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်
 သည်။ ဆန်ဆေးသည့်အခါ၌လည်း ဆန်ကို အလွန်အမင်း မပွတ်
 တိုက်ဖို့ အရေးကြီးလှသည်။

နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်

ဤဗိုက်တာမင်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သိုလှောင် စုဆောင်း
 ထားခြင်း မရှိ။ ယနေ့အစားအစာ၌ ဤဗိုက်တာမင်ချို့တဲ့က နက်
 ဖြန်တွင် ယင်းချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာများ ပြသမည်။ ခန္ဓာကိုယ်
 လေးလံလာမည်။ ခြေလက်များ မသယ်ချင်ဖြစ်ပြီး ယခင်ကကဲ့သို့
 ပေါ့ပါးခြင်း မရှိတော့ချေ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၉၅၄-၅၇ ခုနှစ်များအတွင်း ဆေးသုတေ
 သနဌာနမှ တွေ့ရှိချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် လိုအပ်သည့် ကစီဓာတ်မှသာ ရသည့်
 ကံလိုရီ ၁၀၀၀ လျှင် ဗိုက်တာမင်ဘီ၁ လိုအပ်သော အချိုး
 အစားမှာ ၀.၅ ဖြစ်သည်။ ၀.၃ အချိုးထက် လျော့နည်းက
 ဤရောဂါ ရနိုင်သည်။

လက်ရှိအခြေအနေ။	မြစ်ကြီးနား	၀.၆
	ပြည်	၀.၅
	အင်းစိန်	၀.၄ နှင့်

လားရှိုး၊ မန္တလေး၊ စစ်တွေ၊ ပုသိန်၊ မော်လမြိုင် မြို့များ=၀.၃
 ဖြစ်သည်

မြစ်ကြီးနားနှင့်ပြည်မြို့ဒေသမှ လူများကလွဲလျှင် ကျန်သူများ
၏ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများ၌ ပါရှိသော ဗိုက်တာ
မင် ဘီ ဝ အမျိုးအစားမှာ ရောဂါရတော့မလောက်အခြေတွင်
ရှိပါသည်။

မြန်မာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး ၄၇၄ ဦး၏ နို့ရည်မှ
ဗိုက်တာမင် ဘီ ဝ အခြေအနေကို သုတေသနပြုရာတွင် တွေ့ရှိ
ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဗိုက်တာမင် ဘီ ဝ အခြေအနေ

အသက်အရွယ်	ချို့တဲ့ ရာနှုန်း	လျော့ ရာနှုန်း	သင့် ရာနှုန်း	ကောင်း ရာနှုန်း
၂၀ အောက်	၁၆	၃၅	၄၀	၀
၂၀-၃၀ အတွင်း	၇၂	၄၀	၃၆	၁၁
၃၀-၄၀ ။	၁၀	၃၀	၄၀	၁၁
၄၀ အထက်	၂၂	၁၁	၄၄	၂၂

အသက် ၂၀ မှ ၃၀ အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး
တရာလျှင် ၇၂ ဦးမှာ အလွန်အမင်း ချို့တဲ့လျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာလူမျိုးတိုင်း ကျန်းမာ ဝပြုံးကြစေရန် အထူးသဖြင့်
သားသည်မိခင်များအနေနှင့် သားကောင်း သမီးမြတ်များ သာ
မွေးဖွားနိုင်ရန် နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများ၌ ဗိုက်တာ
မင် ဘီ ဝ ပေါကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို ပိုမိုဂရုပြု စား
သုံးကြပါစို့။

ဝန်ခံချက်။ ။ မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးလုတေသန ဌာနမှ ဆရာဝန်ကြီး
ဦးကြွယ်ဝိန်၏ မိန့်ခွန်းများကို ဖြီးပါသည်။

အက္ခရာစဉ် အညွှန်း

[ဤစာအုပ်တွင် အောက်ပါ ဆေးများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်
သင့်လျော်သော အစာအာဟာရများ အကြောင်းနှင့် ရောဂါ
များအကြောင်း စသည်တို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ယှဉ်တွဲ
ဖော်ပြထားသော ဂဏန်းများမှာ ဤစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ
နံပါတ်များ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ လေ့လာလိုသော ရောဂါ
သို့မဟုတ် မိမိသိရှိလိုသော ဆေး၏ တန်ခိုးအာနိသင်၊ အစာ
အာဟာရများ စသည်တို့ကို သိလိုလျှင် ဤအက္ခရာစဉ် အညွှန်း
တွင် အက္ခရာစဉ် အလိုက် ရှာဖွေ၍ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။]

[က]

ကလေးရောဂါ။ အသံမထွက်သော	၂၅၅-၂၆၁။
ကာစတိုပိန်း	၇၀။
ကာလဝမ်းရောဂါ	၃၆၊ ၄၀၊ ၈၆။
ကုဋ္ဌနူနာရောဂါ	အနာကြီးရောဂါရှု၊
ကုလားပဲ	၁၂။
ကူးစက်ရောဂါ	၈၆။

ကော်ဖီ	၁၅-၁၆၊ ၂၂။
ကိုဒါနှင့်	၅၇၊ ၇၉၊ ၈၅၊ ၂၁၅။
ကိုရိုစီဒင်	၅၇။
ကင်ဆာ	၇၆၊ ၁၀၃။
- ကလေး	၁၅၉-၁၆၅။
- ကျောက်ကပ်	၁၆၄။
- မျက်စိ	၁၆၀၊ ၁၆၃။
- သွေး	၁၆၄-၁၆၅။
- အစာဟောင်းအိမ်	၇၀။
- အာရုံကြော	၁၆၄။
ကျောက်ကြီးရောဂါ	၁၅၅။
- ကာကွယ်ဆေး	၉၀-၉၁။
ကျပ်ကြီးတုန်း	၃၉။
ကျပ်စည်းပုံ	၁၂၆။
ကျူးလက်	၁၅၁၊ ၂၃၆။
ကြေးပွတ်ဆေး	၁၁၄။
ကြက်ညှာချောင်းဆိုး	၈၀-၉၀။
ကြက်ပေါင်ပတ်တီး(သွေးတိတ်)	၁၃၆။
ကြက်သား	၁၈။
ကြက်ဥ	၁၇၊ ၂၉၊ ၃၂၊ ၃၄။
ကျွဲဆေး	၃၉။
ကြက်	၄၃-၅၀။
ကြက်မျိုးစုံ	၄၆-၄၇။
ကြက်သားတင်းခြင်း	၈၃။

ကြက်သား၊ ဝမ်းပိုက်	၇၇-၇၈။
ကြက်အန္တရာယ် ကာကွယ်နည်း	၄၇-၅၀။

[၁]

ခရု	၂၀။
ခရုကမာ	၂၀။
ခို	၂၉။
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	၇၉-၈၅။
ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး	၇၉၊ ၈၂၊ ၂၂၅-၂၂၇။
ချေးချွတ်ဆေး	၁၁၄။
ချိုးငှက်	၂၉။
ချောင်းဆိုးခြင်း	၂၄-၂၅၊ ၁၆၃၊ ၂၃၃။
ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်	၂၄၃-၂၄၄။
ချောင်းဆိုးသွေးအန်	၆၉-၇၀။
ခြေလက်လေးလံခြင်း	၁၅၈။
ခြင်ကျား(အိမ်ဒီး)	၁၄၈။

[၂]

ဂဏန်း	၃၁။
ဂလူးကို့	၁၆၈-၁၇၁။

[၃]

ငရုတ်ကောင်း	၃၀။
ငါး	၃၄။

ငါးကလေးခြောက်	၁၂-၁၃။
ငါးရံ	၃၂။
ငါးသလဲထိုးခြောက်	၁၃။
ငှက်ပျောသီး	၁၄။
ငှက်ဖျားရောဂါ	၁၅၁။

[စ]

စခိုလျောကျသည့်ရောဂါ	၂၄၅။
စားဆိုင်မှု	၆၆။
စီးကရက်	၁၁၃။
စိတ်ရောဂါအထွေထွေ	၁၉၈-၁၉၉။
စိတ်ညို ပညာ	၂၂၄-၂၂၅။
စိတ်နှင့်စပ်ဆိုင်သောဝေဒနာများ	၁၀၆-၁၉၃။
စိတ်ဖောက်ပြားမှုများ၊ လိင်ကိစ္စမှ	၂၀၂-၂၀၅။
စိတ် မကြည်လင်ခြင်း	၈၃-၈၄။
စိတ်ဝေဒနာ၊ လူကြီး	၁၉၄-၂၀၁။

[ဆ]

ဆားရည်	၉၆၊ ၁၆၉။
ဆီနာကော့	၇၈။
ဆီး	၇၈၊ ၇၄။
ဆီးနှင့်ဝမ်းကို စစ်ဆေးနည်း	၆၄-၇၁။
ဆီးဖြူသီး	၁၆။
ဆီးရောဂါ	၈၁-၈၂။
ဆေးခြောက်	၁၃၉၊ ၂၂၃။

ဆေးလိပ်	၁၁၃။
ဆေးသေတ္တာငယ်၊ မြေ	၁၈၄။
ဆေးသုံးမျိုးရောစပ်ထားသော ရောဂါကာကွယ်ဆေး	၈၉။
ဆယ် လ် မိုနယ်လာ	၃၃။
ဆစ်ခြေထောက်ရောဂါ	၂၃၄၊ ၂၃၆။
ဆိတ်သား	၁၈။
ဆပ်ပြာ	၇၅။
ဆန်ပြုတ်	၃၂။
ဆုံစိုနာ	၈၆-၈၇၊ ၉၀-၉၁။

[တ]

တီကောင်	၂၈။
တေနီယာဆာဂျီနေးတာ	၃၄။
တေနီယာဆိုလီယံ	၃၃။
တိုနာ	၂၀၁။
တိုက်ဖျက်ရောဂါ	၄၀။
တင်ချာဘင်ဇျိုင်း	၅၇။
တင်းမ်	၁၆၄။
တိုင်ဇင်း	၅၇။
တုတ်ကွေးရောဂါ	၂၄-၂၅၊ ၁၄၈။
— ၊ သာမန်	၁၄၉။
— ၊ သွေးလွန်	၁၄၄-၁၅၂။
— ၊ သွေးလွန် (ဖီလိပိုင်)	၁၄၅၊ ၁၄၇။

[ဆ]

ထနောင်းခေါက်	၁၃၈။
ထရီချိုနယ်လာ စပိုင်ရေးလစ်	၃၃။
ထုန်ခြင်း	၁၅၈။
ထုန်ဆေး	၈၁၊ ၁၇၂။
ထိပ်ခတ်နာ	၅၅၊ ၁၈၃။

[ဒ]

ဒီဒီတိ	၁၅၀။
ဒိုဗီရန်	၈၅။
ဒင်ဂး	၁၄၆။
ဒိုင်ဖီလိပိုထရီယမ်လာတမ်	၃၄။

[င]

ငာတ်ဆီ	၉၈၊ ၁၁၄။
ငာတ်ရောင်ခြည်	၁၆၁-၁၆၂၊ ၁၆၄။

[စ]

နမိုးနီးယား	၅၅၊ ၂၃၃။
နုလုံးထောင့်	၁၀၃။
နာချေခြင်း	၂၄-၂၅။
နွားချေး	၃၆၊ ၃၈-၄၀၊ ၈၉။
နွားနို့	၁၃။
နီကောတာ အမေရိကန်နွား	၂၃၉။
နွမ်း	၁၅။

နှမ်းပျစ်
နှင်းဆီ
နှင်းမှုန့်

၁၅။
၁၃-၁၄။
၁၂-၁၄။

[ပ]

ပခိုင်းပင်	၉၄-၉၅။
ပခိုင်းရွက်	၉၄။
ပခိုင်းသီး	၉၃-၉၆။
— အရည်	၉၅။
ပလိပ်ရောဂါ	၄၃။
ပုစွန်ဆိတ်	၃၀-၃၁။
ပဲဆီ	၃၀။
ပိုလီယို (အကြောသေရောဂါ ကာကွယ်ဆေး)	၉၂။
ပိုးသတ်ဆေး	၃၆၊ ၉၉၊ ၁၁၄။
ပက်သဒင်း	၈၅။
ပင်နီဆီလင်	၆၀၊ ၈၄၊ ၁၇၀။
ပင်လယ်မျှော့	၂၈။
ပိုင်ပါထုဇင်း	၂၃၃-၂၃၄။
ပန်းသေပန်းညှိုး	၁၈၆၊ ၁၉၆။

[ဖ]

ဖရောင်းဆီ	၇၈။
ဖိုင်လာဆိတ် (ဘီပီအိုင်)	၂၃၈၊ ၂၄၄။
ဖျော်ရည်	၂၂။

[ဗ]

ဗာယာကြော်	၁၂၁၅-၁၆။
ဗရာဇင်း	၅၁-၅၃၊ ၂၃၄၊ ၂၄၈။
ဗိဂါနှင့်	၈၅။
ဗိတက်ရွှန်	၁၆၄။
ဗာရီမာဇင်း	၅၃-၅၄။
ဗိုင်းရပ်	၅၄၊ ၁၄၅၊ ၁၄၈။

[ဘ]

ဘရူးဂျီးယားမလေးရီး	၂၃၄။
ဘီစီဂျီ (အဆုတ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး)	၉၁-၉၂။
ဘဲယား	၃၂။
ဘဲဥ	၁၄၊ ၁၇၊ ၃၂-၃၃။
ဘင်ဇာ	၅၇။
ဘတ်စပရို	၅၇၊ ၈၄-၈၅၊ ၂၁၂။
ဘိန်း	၈၅၊ ၁၃၉၊ ၂၂၃။
ဘိန်းစွဲခြင်း	၁၈၆။

[ဃ]

ဃစင်	၃၉-၄၀။
ဃတော်တဆ အန္တရာယ်	၉၇-၁၂၁။
ဃိယားစုတိုင်းအတွက် ပြက္ခဒိန်	၂၁၆။
ဃိုးခြစ်	၁၁၃၊ ၁၃၈။
ဃေးခိုင်နာ	၈၉-၉၁။
ဃျက်စိရောဂါ	၈၁-၈၂။

ဃျက်စိနာ၊ ဃျက်စိကိုက်	၈၃။
ဃျက်လုံး၊ ကြောင်	၁၅၉-၁၆၀၊ ၁၆၃။
ဃျက်လုံးဝါရောဂါ (အိသဲရောင်)	၂၂၈။
မြင်းချေး	၃၈၊ ၄၀၊ ၈၉။
မြေ	၂၈-၂၉။
- ၊ ငန်းတော်ကျား	၁၈၀-၁၈၁။
- ၊ ငန်းပုပ်	၁၈၀။
- စိမ်း မြီးခြောက်	၁၈၀-၁၈၁။
- ဆိပ်ဖြေဆေး	၁၈၃။
- ၊ ပင်လယ် (ဂျပ်မြေ)	၁၈၀-၁၈၁။
- ပွေး	၁၇၉-၁၈၀-၁၈၁။
- ဟောက်	၁၈၀-၁၈၁။
- ဟင်းလျာ	၂၉။
- အရေးပေါ်ကုသနည်း	၁၈၂-၁၈၃။
- အန္တရာယ်	၁၇၅-၁၈၅။
မှန်စာမှန်	၁၁၄။

[ဃ]

ယင်ကောင်	၃၅-၄၂။
- ဥ	၃၇-၃၈။
ယမ်းမှန်	၁၃၈။

[၇]

ရိပ်တိုလိမ်းဆေး (ဘိ ပီ အိုင်) ၂၃၉။
 ရိဖာဂင် ၀၅။
 ရေနံဆီ ၁၁၄။
 ရေနံခိုင် ၃၆။
 ရောဂါကာကွယ်ဆေး (ကူးစက်) ၀၆-၉၂။
 ရင်ကျပ်ရောဂါတမျိုး ၂၄၄။

[လ]

လေဆေး ၉၀။
 လေနာရောဂါ ၆၆။
 လေလည်ခြင်း ၂၄-၂၅။
 လက်ဆေးခြင်း၊ ထမင်းမစားမီ ၂၃။
 လက်ဖက်ရည် ၂၂။
 လောကီကောင် ၃၇-၃၈။
 လိပ်ခေါင်းရောဂါ ၂၄၅။
 လိမ်မော်သီး ၁၆။
 လျှပ်စစ်မီး ၉၉။
 - ကြိုး ၁၁၂။
 - ၉၉။
 - ၁၁၂။

[၀]

ဝူးချီးရိုးယား ဘင်ခရော့ဖတ် ၂၃၄။
 ဝေဒနာ၊ သွေးနှင့်ဆေးမသင့် ၁၇၁။

ဝက်ရူးပြန် ၀၉။
 ဝက်သား ၁၇-၁၈၊ ၃၃-၃၄။
 ဝက်သက် ၀၆၊ ၁၄၄။
 ဝမ်း ၆၇-၇၀၊ ၇၅-၇၇။
 ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ၄၀၊ ၆၈၊ ၈၆၊ ၁၇၁၊ ၁၇၈။
 ဝမ်းချူးခြင်း ၂၅၊ ၇၀။
 ဝမ်းချူးတ်လျှင် ၇၂-၇၆။
 ဝမ်းတားဆေး ၂၂၆။
 ဝမ်းနုတ်ဆေး ၂၅၊ ၇၆။
 ဝမ်းယုက် ၁၆၃။
 ဝမ်းမပျက်ပဲ သွေးပါလျှင် ၆၉။
 ဝမ်းအဖြူရောင် ၆၈။
 ဝမ်းအောင့် ၂၅၊ ၇၄။

[ဆ]

ဆကြားရည် ၁၁၅။
 ဆရက်သီး ၁၆။
 ဆီတိုင်းစေ ၁၂၃။
 ဆီတိုင်းပင် ၁၂၂-၁၂၃။
 ဆစ်သီး ၇၀။
 ဆန်ကောင် ၃၃၊ ၂၂၀-၂၃၂။
 - ၊ ဆထရွန်ဂျီလျှိုက် ၂၄၅-၂၄၆။
 - ၊ ထရိုင်ကြူရစ် ၂၄၄-၂၄၅။

သန်ကောင်	၂၃၉-၂၄၄။
-	၃၄။
-	၂၄၇။
-	၃၄၂၃၀-၂၃၂။
-	၂၂၀-၂၂၉။
သန်ချဆေး	၃၀-၃၁၊ ၉၉။
သံပရာရည်	၃၀-၃၁။
- သီး	၂၆။
သွားတိုက်ချိန်	၂၆။
သွားပုတ်တန်	၃၃၃-၃၃၆။
သွေး	၃၂၅-၃၂၆။
- ကြော	၃၁၅-၃၂၆။
- တိုး	၃၁-၃၃။
- ထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်း	၃၃၀-၃၃၆။
- မှုန်	၃၆၀-၃၆၉။
- သွန်သေခြင်း	၃၆၀-၃၆၉။

[ဗ]

ဟင်းချိုငှန်း	၂၃-၂၄။
- ရည်	၂၉။
- အိုး	၂၉။
ဟင်းရွက်ကြော်	၁၉။
- ပြုတ်	၁၀-၁၉။
ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	၂၉၊ ၇၀။

[အ]

အကျင့်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ကလေး	၁၀၇-၁၉၃။
အကြောရောင်ခြင်း	၁၅၀။
အစာဟောင်း	၇၇-၇၈။
အစွဲအလမ်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု	၁၉၇-၁၉၈။
အဆာလွန်ခြင်း	၈၃။
အဆိပ်	၁၁၄။
- ငွေ	၁၁၃။
အဆုတ်ရောဂါ	၂၅၂၀၀။
- ရောင်	၁၆၃။
အညစ်အကြေး	၃၉-၄၀။
အနာကြီးရောဂါ	၁၃၀-၁၃၁၊ ၁၃၇-၁၃၈၊ ၁၅၃။
- လူငယ်	၁၅၃-၁၅၄။
အနာထည့်ဆေး	၂၂၆။
အနေ့ဗလီ	၁၅၁။
အမဲသား	၁၂၊ ၁၇-၁၈၊ ၃၄။
အမြစ်	၂၉။
အမှိုက်	၃၆၊ ၃၈-၄၀။
အရက်	၁၃၇-၁၃၈၊ ၂၂၃။
- စွဲခြင်း	၁၈၆။
အရိုးကျိုးခြင်း	၁၂၂-၁၂၉။
အရည်ပြားရောဂါ	၁၃၃၊ ၂၄၀။

အလုံးအခဲပေါက်ခြင်း၊ ကလေး	၁၆၄။
အသည်း	၂၉။
- ပြည်တည်ရောဂါ(မြေကြီးရောင်)	၁၇၂။
အအေးမိ	၅၄-၅၇၊ ၁၆၃။
- ဆေးပြား (ဘိ ပီ အိုင်)	၅၇။
- လျှင်	၅၁-၅၇။
အာရုံကြော	၁၂၅-၁၂၆။
အာဟာရဓာတ်	၁၁-၁၉။
အူမကြီး	၇၆။
အူရောင်ရောဂါ (တိုက်ဖျက်)	၂၅၊ ၁၇၀။
အူအတက်ပေါက်ရောဂါ	၂၅၊ ၂၂၀၊ ၂၃၃၊ ၂၄၅။
အူ အနာ	၁၇၀။
အေပီစီ	၅၇၊ ၁၅၊ ၂၁၂။
အယ်ကိုပါ	၂၄၃။
အက်စပရင်	၈၄-၈၅။
အက်တိုမိုင်စင် ဒီ	၁၆၄။
အင်ဒရိုင်း	၅၇။
အင်ကိုင်လို စတိုးမားဒီယာဒိုနေး	၂၃၉။
အင်နာဆင်	၈၅။
အင်ဖီဒရိုင်း တစ်ရာနှုန်းပါဝင်သော အားပျော်ရည်	၅၆။
အင်ပြင်	၁၄၄။
အန်ဖတ်	၆၉။
အုန်းရည်	၁၆၉။

အိပ်ချိန်	၂၀၆-၂၁၅။
အိပ်စက်မှု	၂၁၀။
အိပ်ဆေး	၁၁၅၊ ၂၁၄။
အိပ်မပျော်စေသောဆေးများ	၂၁၄။
အိမ်သာ	၃၈-၄၀။

သန့်စင်ပြန်ချိရေးမှ ဆက်လက်၍ ထွက်မည်။

သန့်စင်၏ မေတ္တာအဖို့

ရှေ့မြတ်သောင်းတင် ၏

ဤဘဝ ဤမျှနှင့် ဆုံးစေတော့

(၃-အုပ်)

ထွက်ရက်။ ။ ၁၂ ၉၂ ၆၀။

သန့်စင်၏ စုံထောက် လျှို့ဝှက်

မိုးဝေ ၏

တင် မောင်ဆွေနှင့်

သူပုန် ပါမောက္ခ

(၃-အုပ်)

ထွက်ရက်။ ။ ၁၂ ၁၀၂ ၆၀။

သန့်စင်၏ ဘဝ အလှ

မြေစိမ်း ၏

ဆောင်းမီး

(၂-အုပ်)

ထွက်ရက်။ ။ ၁၂ ၁၁၂ ၆၀။

သန့်စင်၏ ဟာသ

ဇင်အောင် ၏

မင်္ဂလာ ဇင်အောင်

(၂-အုပ်)

ထွက်ရက်။ ။ ၁၂ ၁၂၂ ၆၀။

သန့်စင်၏ လယ်သမားတပ်လှန်

ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်း ၏

ဝဠုန် ဆရာစံ

(၃-ကျပ်)

ထွက်ရက်။ ။ ၁၉၆၉၊ တောင်သူလယ်သမားနေ့

သန့်စင်၏ အလုပ်သမားတပ်လှန်

မင်းကျော် ၏

အာဠာဝက

(၃-ကျပ်)

ထွက်ရက်။ ။ ၁၉၆၉၊ အလုပ်သမားနေ့

● ပုဂံအထွတ်မည့် စာအုပ်ထူး စာအုပ် ●

ရယ်ရ အခက်၊ ငိုရ အခက်၊

အံ့ဩရ အခက်၊ ထိတ်လန့်ရ အခက်

တုန်လှုပ်ရ အခက်၊ ချောက်ချားရ အခက် ဖြစ်သော

စိတ္တဇဝေဒနာအမျိုးစုံ၏

● အခြေခံအကြောင်းရင်းများ

● သွင်ပြင် လက္ခဏာများနှင့်

မြန်မာ့တို့၏ ရှေးရိုးအစွဲအလမ်းများ။

- သို့မဟုတ် -

စိတ္တဇဝေဒနာ

ပယောဂဇော

ဒေါက်တာအုန်းမောင် ပြုစုသည့်

ထူးဆန်းစေ့မြားသော အကြောင်းအရာများကို စာအံ့ဩ ဖတ်ရင်း ‘စိတ္တဇဝေဒနာ’၏ ဆန်းကြယ်မှုအဖုံဖုံကိုလေ့လာသိရှိနိုင်မည့်စာအုပ်ထူး။

* မထွက်ဖူးသေးသော စာအုပ်။

* မရေးကြားသေးသော အကြောင်းအရာ။

* မသိရှိကြရသေးသော ဘာသာရပ်။

စိတ္တဇဝေဒနာရဲ့ လက်ထောက်ဆရာဝန်၏

တကယ် အတွေ့အကြုံနှင့်

တကယ် အဖြစ်အပျက်များ

ပုဂံစာအုပ်။

၃ ကျပ်။

‘ရှေ့သို့’ စာစောင်တွင်

အလျဉ်းသင့်သလို ရေးသား ထည့်သွင်း
ခဲ့သော ‘ဆန်းထွန်း (မန်းတက္ကသိုလ်)၏
ရှေ့သို့’ ဆောင်းပါးများကို တစုတစည်း
တည်း ဖတ်ရှု သိမ်းဆည်းထားနိုင်မည့်

ဆန်းထွန်း[မန်းတက္ကသိုလ်]၏
ရှေ့သို့

- အတွေးသစ် အမြင်သစ်ကို ဖြစ်စေသည်။
- လူသစ် မူသစ်ကို သိသာစေသည်။
- ခေတ်သစ် စနစ်သစ်ကို ကွဲပြားစေသည်။

အတွေးအခေါ်ပြောင်းလဲရေးအတွက်
ထက်မြက်၍ စူးရှသောလက်နက်ဖြစ်သည်။