NOITNOAE
နိုက်တင်ဂေး:လ်

အတွဲ - ၁၊ အမှတ် - ၁၆၊ မေ၊ ၂၀၀၉ - ခုနှစ်

လွတ်မြောက်နယ်မြေမှ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ စုစည်းထုတ်ဝေသည်။

SWINE FLU
ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ

❒ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေမှာ ဒီမိုဂရက်တစ် မြန်မာ့အသံ 'ကျန်းမာရေးရာ သုတအဖြာဖြာ' ကဏ္ဍကတဆင့် 'ကွေးသုံးကွေး အန္တရာယ်'ဆိုပြီး ကျန်းမာရေး ပညာပေး ဟောပြောဆွေးနွေး ခဲ့ဖူးပါတယ်။

အစတင်ပြခဲ့စဉ်က ကွေးသုံးကွေးဆိုပြီး ရာသီပြောင်း တုပ်ကွေး (Seasonal Influenza)၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး (DHF-Dengue Haemorrhagic Fever) နဲ့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး (Bird Flu) အကြောင်းတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပညာပေးခဲ့ဖူးတာ ခုတော့ ပြန်ပြင်ရတော့မယ် ထင်ပါရဲ့။

မူလ ကွေးသုံးကွေးမှာ လတ်တလောကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းသတင်းထဲက 'ဝက်တုပ်ကွေး' နောက်ဆုံးပေါ်တခု ထပ်ဖြည့်လိုက်ရင် ကွေးလေးကွေး ဖြစ်သွားပါပြီ။

ခု'ဝက်တုပ်ကွေး'လည်း 'မက္ကဆီကို'က စဖြစ်တယ်ဆိုရော ဝက်တွေ အကုသိုလ်ဝင် ပြဿနာတက်ခံရ ပါတော့တယ်။ ဝက်သားစားတဲ့ ဘာသာဝင်တွေနဲ့ မစားသူတွေကြား သူတို့ ချစ်ခင်နှစ်သက်စွာ မွေးမြူ ရောင်းချစားသုံးကြတဲ့ 'ဝက်' သုံးသိန်းကျော်ကိုအကြောင်းမဲ့သတ်ဖြတ်သုတ်သင်မှု အီဂျစ်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါ လူထုအုံကြွ၊ လမ်းပေါ်ထွက်၊ ဆန္ဒပြမှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ မူဆလင်နိုင်ငံတခုဖြစ်တဲ့ အီဂျစ်မှာ ခုလို ဝက်တုပ်ကွေး ပေါ်ပြူလာ ဟော့ဖြစ်နေချိန် ဝက်တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားမှုလည်း မရှိပါဘဲ 'အမြင်ကတ် ပုဒ်မ'နဲ့ သတ်ဖြတ် ဖျက်ဆီးမှုဟာ ကျနော်တို့ ကြားဖူး တဲ့ 'ညောင်ဦးကမ်းပါး ပြိုတာနဲ့ စမ္ပါယ်နဂိုရ်က နွားမပေါင်ကျိုး' တယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေပြီ။

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကရော ကမ္ဘာနိုင်ငံ တော်တော်များများ က ဒါဟာ အကြောင်းမခိုင်လုံ ဘဲ သတ်ဖြတ်မှုလို့ ပြစ်တင်ရှုံ့ချ ဝေဖန်ကြပါတယ်။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ အရှိန်မသေ၊ ငြိမ်သလိုရှိ နေရာကနေ ခုလို ရုတ်တရက် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံက ဇီဗြလမှာစခဲ့တဲ့ဝက်တုပ်ကွေးဟာ စကတည်းက ယဉ်သလိုမဟုတ်ဘဲ ခပ်ကြမ်းကြမ်း ခပ်ရမ်းရမ်း အဖြစ်မြန်၊ ကူးစက်မြန်၊ သေဆုံးမှုတွေ ရှိလာနေပါတယ်။ တနေ့တခြား ရောဂါဖြစ်ပွား ကူးစက်မှုတွေ တနိုင်ငံပြီးတနိုင်ငံတိုးလာလိုက်တာ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလ (၅) ရက်နေ့အထိ နိုင်ငံပေါင်း (၂၁) နိုင်ငံ၊ ဖြစ်ပွားသူလူနာ (၁၀၈၅) ဦး (ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ တရားဝင်အစီရင်ခံစာ စာရင်းအရ) နဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးအတည်ပြု သေဆုံးသူ (၂၆)ဦး ရှိသွားပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ထူးဆန်းနေတာတွေ အများကြီးပါ။ပထမဆုံးက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ သိရခက်သေးတဲ့ သဘောသဘာဝတွေနဲ့ နာမည်အမျိုးမျိုး ပြောင်းခေါ်နေရတာ။ ဒုတိယအချက်က ရှေ့ဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေကို အတိအကျ ခန့်မှန်းရ ခက်တာပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ မပြင်းထန်သယောင်နဲ့ ရုတ်တရက် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲပြီး ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်တွေ ကြိုတင်တွက်ဆထားတဲ့အတိုင်း တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ကပ်ရောဂါဆိုးကြီးကို ဖြစ်စေ တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမျိုးသစ် ဖြစ်ခဲ့ ရင် ၁၉၁၈ ခုနှစ်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့ ဖူးတဲ့ သမိုင်းဝင် စပိန်တုပ်ကွေး လိုလူသန်းပေါင်း ၂၀–၅၀ လောက် အထိ သေကြေပျက်စီးတဲ့ 'ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ တုပ်ကွေး ကပ်ရောဂါ ဆိုးကြီး' ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကူးစက်ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးဌာနတို့က တကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ နိုင်ငံတိုင်းကို ဒီအန္တရာယ် သတိပေး နှိုးဆော်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေ လုပ်ခိုင်းနေပါတယ်။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး အန္တရာယ် ဆောင်းပါးရေးခဲ့တုန်းက တင်ပြခဲ့တာ နောက်ကြောင်းပြန်ပြောပါရစေ။

ကမ္ဘာမှာ တုပ်ကွေးကပ်ရောဂါဆိုးကြီး သုံးကြိမ် အကြီးအကျယ် ကျရောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ၁၉၁၈ ခုနှစ် စပိန်တုပ်ကွေး (လူပေါင်းသန်း ၂၀–၅၀ ခန့် သေဆုံး)။ ၁၉၅၇ ခုနှစ်မှာ 'အာရှတုပ်ကွေး'(လူပေါင်း ၂–သန်းခန့် သေဆုံး)။ ၁၉၆၈ ခုနှစ်မှာ 'ဟောင်ကောင် တုပ်ကွေး'(လူပေါင်း ၁–သန်းခန့်သေဆုံး) တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ခုတွေ့ရှိနေရတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေး အမျိုးအစားဟာ တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အင်ဖလူအင်ဇာ (Influenza Tyep "A" (H1N1) မျိုးစိတ်ဝင်ဖြစ်ပြီးစပိန်တုပ်ကွေးတုန်းက ဗိုင်းရပ်စ် မျိုးစိတ်ဟာ လည်း A(H1N1) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ထူးခြားနေတာက လက်ရှိ သုတေသနပြုဆဲ တွေ့ရှိချက်တွေ အရ ခုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ အရင်တုန်းက ရှိခဲ့ဖူးတဲ့ A(H1N1) နဲ့ မတူဘဲ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမျိုးသစ်ဖြစ်ပြီး လေ့လာသိရှိရသလောက် ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံထဲမှာ ဝက်မှာဖြစ်နေကျ၊ ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမျိုးများ 'A(H1N1), A(H3N1), A(H3N2), A(H1N1)' က အများဆုံး၊ 'ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမျိုးများ စာမျက်နှာ (၁၂)သို့ ▶

အယ်ဒီတာချုပ် - ဒေါက်တာစင်သီယာမောင်
တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ - ဒေါက်တာလွင်ဇော်ဆွေ
အတိုင်ပင်ခံအယ်ဒီတာ - ဒေါက်တာသီဟာမောင်၊ ဂါမဏီ
- ဒေါက်တာထွန်းသူ
အဖွဲ့ဝင်အယ်ဒီတာ - မန်းမန်း၊ မန်းရွှေနင်း
စီစဉ်သူ - နိုင်အေးလွင်
Layout & Design - ကျော်အဲနယ်
စာစီစာရိုက် - ကျော်မူးလာ

အ ယ် ဒီ တ ဒ္ အ ၁ ဧ ဘ ာ

ဝက်တုပ်ကွေးသတိရှိကြစေဖို့

❒ ဧပြီလအတွင်း မက္ကဆီကိုနိုင်ငံမှ အစပြုခဲ့သော AH1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် Swine Flu (ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ) သည် ယခုအခါ ကမ္ဘာတဝှမ်းသို့ တမဟုတ်ချင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့နေသည့်အတွက် အလွန်တရာ စိုးရိမ်ဖွယ်အနေအထား ရှိကြောင်းနှင့် မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ သတိပေးကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ မေလ (၂၉) ရက်နေ့အထိ စာရင်းထုတ်ပြန်ချက်အရ ယခုအခါ နိုင်ငံပေါင်း (၅၃) နိုင်ငံတွင် AH1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသူပေါင်း (၁၅၅၁၀) ဦး ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ စတင်ဖြစ်ပွားရာ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ (၈၅) ဦး၊ ကနေဒါနိုင်ငံတွင် (၂) ဦး၊ ကော့စတာရီကာနိုင်ငံတွင် (၁) ဦး၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေးဌာန (CDC) ၏ ထုတ်ပြန်ချက်အရ (၁၅) ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီး ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကူးစက် ပြန့်ပွားမှု (Pandemic) အထိ ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသည့်အတွက် ယခုအခါ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ အာဏာပိုင်များ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များက ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစည်းအဝေးများကို အရေးပေါ်ခေါ်ယူ၍ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်နိုင်ရေးတို့အတွက် အပူတပြင်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

မေလ (၇) ရက်နေ့က ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့၌ အာဆီယံနိုင်ငံများနှင့် တရုတ်၊ ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယား တို့ပါဝင်သည့် အာရှ (၁၃) နိုင်ငံမှ ကျန်းမာရေးထိပ်တန်းအရာရှိများ တက်ရောက်သည့် အစည်းအဝေးတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ကီဂျိဖူကူဒါက AH1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ၁၉၁၈ ခုတွင် ဖြစ်ပွားသည့် စပိန်တုပ်ကွေး (Spanish Flu) ကဲ့သို့ မပြင်းထန်သော်လည်း ယင်းတုပ်ကွေးပုံစံအသွင်တူမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကာ ယခုနှစ်အတွင်း ပိုမိုပြင်းထန်လာ နိုင်သည်ဟု သတိပေးပြောကြားခဲ့သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ ဖြစ်စဉ်အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် မလွယ်ကူသဖြင့် အာရှနိုင်ငံများအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အစီအစဉ်များကို အသေအချာ လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည်ဟုလည်း ၎င်းက ထပ်မံသတိပေးလိုက်သည်။ ဆားစ်ရောဂါနှင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးသည့် အာရှနိုင်ငံများ၏ နိုင်ငံတကာလေဆိပ်များတွင် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာများ တပ်ဆင်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ခရီးသည်များအား အနီးကပ်စောင့်ကြပ်မှုများ ပြုလုပ်နေပြီ ဖြစ်သည်။

လွတ်မြောက်နယ်မြေတွင် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားများ၊ ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် နေထိုင်ကြသူများ အကြားသို့လည်း မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးကော်မတီ၊ မယ်တော်ဆေးခန်း၊ နယ်လှည့်ကျောပိုးအိတ်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည့် ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဆိုင်ရာ အသိပညာပေး လက် ကမ်းစာစောင်များ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးသတိရှိကြစေရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လျက်ရှိပါသည်။

ထိုသို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များက ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဆိုင်ရာ သတိပေး ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်နေသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်မှာ အားရစရာ ရှိသော်လည်း လွတ်မြောက်နယ်မြေရှိ မြန်မာပြည်သူလူထုအတွင်း ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပို၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေ့လာသိရှိစေလိုသည့်အတွက် ယခုထုတ်ဝေသည့် နိုက်တင်ဂေးလ် ကျန်းမာရေးဂျာနယ်တွင် ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ မျက်နှာဖုံးဆောင်းပါးနှင့် သတင်းများကို အထူးပြုထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးထားပါကြောင်း အသိပေးပြောကြားလိုက်ရပါသည်။■

တရုတ်ဂုက်ဖျားဆေး အတုကြောင့် နယ်စပ်လူထု ဒုက္ခရောက်

❒ ဂုက်ဖျားရောဂါ ထူပြောတဲ့ တိုင်းရင်းသား ဒေသတခုဖြစ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ မြောက်ဖျား ကချင်ပြည်နယ်မှာ ဂုက်ဖျားရောဂါ ဆေးဝါးအတုတွေ ပျံ့နှံ့နေလို့ ဒေသခံတွေ ရောဂါဘယဒဏ် ခံနေရတယ်လို့ ဒေသတွင်း လူမှုရေးအထောက်အကူပေးနေတဲ့ ကချင်လူမှု ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် မို့လို့လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက ဒါတွေကို ရှောင်ရှားဖို့ တပိုင်တနိုင် သတိပေးနေရတယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ဖျား ကချင်ပြည်နယ်မှာ ဂုက်ဖျားရောဂါ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ ဆေးဝါးအတုတွေ ဝယ်ယူသုံးစွဲမိတဲ့ အဖြစ်တွေနဲ့ ကြုံကြရလို့ ရောဂါမသက်သာတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတယ်လို့ ပြောကြတာပါ။ အထူးသဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံနဲ့ ထိစပ်နေတဲ့ နယ်စပ်ဒေသ ဂုက်ဖျားထူပြောရာ အရပ်က ဒေသခံတွေအဖို့ ဒီလို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံနေရတာလို့ ဆိုပါတယ်။ အခုဆိုရင် Artesunate လို့ခေါ်တဲ့ ဂုက်ဖျားဆေးကို အတုလုပ် ရောင်းချနေတာတွေ ကချင်ပြည်နယ်ထဲမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်နေတာလို့ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ ကချင် လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့က ဦးအောင်ဝါ က ပြောပါတယ်။

'ဆေးအတုတွေ ရှိတယ်။ ဂုက်ဖျားဆေး အာတီစွန်တေး ဆိုတဲ့ ဆေးက အတုက များနေတယ်။ အဲဒီဆေးက ဂုက်ဖျားဆေးပဲ က ချင်ပြည်မှာ ဂုက်ဖျားပေါတော့ စားတဲ့သူတွေကဂုက်ဖျားမပျောက်ဘူး။ ကြာလာတော့ ဂုက်ဖျားက ခေါင်းထဲကိုဝင်တယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ ဂုက်ဖျားနဲ့ဆုံးတာ အများကြီးပဲ။ ဆေးကတော့ မှောင်ခိုနဲ့ တရုတ်ဘက်ကဝင်တာပဲ။ တကဒ်မှာ လေးလုံးပါတယ်။ တရုတ်ယွမ် ၃၀ လောက် ပေးရတယ်။ ဆေးဆိုင်တွေမှာ ရတယ်။ ရွှေမှော်တို့၊ ကျောက်ဆုံးမှော်တို့မှာ လုပ်တဲ့ သူတွေ ဆုံးတာများတယ်။'

လတ်တလော ဂုက်ဖျားရောဂါ အဖြစ်များတဲ့ တောတောင်ထူထပ်ရာ ဒေသတခုဖြစ်တဲ့ ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ် စတဲ့ ဒေသတွေမှာ ဒီလို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ရောင်းနေရတဲ့ ဂုက်ဖျားဆေးတွေကိုတော့ တရုတ်နိုင်ငံ ဖက်က ထုတ်လုပ်တင်သွင်းတယ်လို့လည်း ယူဆထားကြတာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တုန်းက ဆိုရင်လည်း ဒီ ဂုက်ဖျားဆေး အထုပ်ပေါင်း ၂ သောင်း ၄ ထောင်ကို တရုတ်အာဏာပိုင်တွေက နိုင်ငံတကာ ရဲတပ်ဖွဲ့အကူအညီနဲ့ ယူနန်ပြည်နယ်မှာ ဖမ်းဆီးနိုင်ခဲ့တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆေးဝါးအတုတွေတွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ပျံ့နှံ့နေလို့လည်း ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေက သတိပေးနေတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မြန်မာ၊ လာအို ကမ္ဘောဒီးယားနဲ့ ဗီယက်နမ်လို အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံတွေက Artesunate ဂုက်ဖျားဆေးတွေရဲ့ ထက်ဝက်လောက်ဟာ ဆိုရင်လည်း အတုတွေသာ ဖြစ်တယ်ဆိုပြီးတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်တုန်းက သိပ္ပံမဂ္ဂဇင်းက ရေးသားပြီး သတိပေးတာမျိုး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကချင်ပြည်နယ်မှာ ကြုံနေရတဲ့ လတ်တလော ဆေးဝါးအတု ပြဿနာကိုတော့ ဒေသခံကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေကပဲ တဆင့်စကား သတိပေးနေရတယ်လို့ ဦးအောင်ဝါ က ပြောပါတယ်။

'ဆရာဝန်တွေက ပြောတယ်။ သုံးတော့ ရောဂါမှ မပျောက်တာ။ တခြားဆေးတွေက ပျောက်တယ်။ ဒီဟာက အတုဖြစ်တာကြောင့် ဆေးမတိုးတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆေး မသုံးတာကောင်းတယ်လို့ ပြောနေတယ်။'

တကယ်တော့ အရှေ့တောင်အာရှမှာ ဂုက်ဖျားရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ ဦးရေရဲ့ ထက်ဝက်ဟာ မြန်မာနိုင်ငံက ဖြစ်နေတာ၊ နှစ်စဉ် လူသန်းဝက်ကျော် လောက်ဟာလည်း ဒီရောဂါဒဏ်ခံစားနေရတာမို့ စိုးရိမ်စရာ အခြေအနေမှာ ရှိနေဆဲဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ကုလသမဂ္ဂ ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီတွေက ပြောဆိုထားတာပါ။■

VOA

ထိုင်းနိုင်ငံရောက်မြန်မာကလေးများကလေးအခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမှုနှင့်ကြုံတွေ့နေရ

❒ အမိနိုင်ငံအတွင်း အလုပ်အကိုင်ရှားပါးမှုကြောင့် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိလာကြသော မြန်မာ့ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများ ထဲမှ တချို့သောကလေးများသည် မိဘများ၏ စွန့်ပစ် ခြင်းကို ခံခဲ့ရပြီး ကလေးအခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသည်ဟု ထိုင်းနိုင်ငံ တောင်ပိုင်း ဆွန်ခလာမြို့ရှိ ရေလုပ်သားများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း (Stella Maris Seafarers' Center) မှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်သူ မိသန်းက ပြောသည်။

ဆွန်ခလာမြို့ရှိ ထားဝယ်အမျိုးသမီးတဦးသည် သူမ၏ ပထမအိမ်ထောင်နှင့် ရထားသည့် ကလေးငယ်နှစ်ဦးကို ခုလက်ရှိပေါင်းသင်းနေသည့် ခင်ပွန်းသည်က အပြစ်အမျိုးမျိုး ရှာပြီး ရိုက်နှက်နှိက်စက်ရာတွင် ၈ နှစ်အရွယ်ရှိသော သားယောကျ်ားလေးမှာ ပခုံးရိုးကျိုးသွားခဲ့ရာမှ မိခင်ဖြစ်သူမှာ ၎င်းတို့မောင်နှမနှစ်ဦးအား သွားချင်တဲ့နေရာကိုသွား၊ ဒီမှာ ဆက်နေလျှင် အသက်ရှင်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု နှင်ထုတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် မောင်နှမနှစ်ဦးမှာ ခြေဦးတည့်ရာ လျှောက်သွားရင်း တာဝန်ရှိထိုင်းပြည်သူတို့၏ အကြောင်းကြား ဆက်သွယ်လာခြင်းကြောင့် ဧပြီလ ၁၇ ရက်နေ့တွင် ထိုမောင်နှမနှစ်ဦးကို ၎င်းတို့အဖွဲ့အစည်းမှ ခေါ်ယူပြီး စောင့်ရှောက်ထားသည် ဟု မိသန်းက ပြောသည်။

၎င်းက ဆက်ပြောသည်မှာ 'ကလေးတွေကိုတော့ လောလောဆယ် ကျမတို့အဖွဲ့အစည်းကနေပြီးတော့ အမျိုးသမီးနဲ့ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးစခန်းမှာ ထားထားတယ်။ ကောင်လေးကတော့ အရိုက်ခံထားရတာ ပခုံးရိုးတောင်ကျိုးသွားတယ်။ ၄ နှစ်အရွယ် ကောင်မလေးကလည်း သူ့ပထွေးက ပါးတွေရိုက်ပြီးတော့ နှိက်စက်ထားတယ်။ အဲဒီမိန်းကလေး ခု အိမ်ထောင်ကျထားတာက ရခိုင် (မွတ်စလင်)၊ အဲဒီမိန်းကလေးကိုလည်း မွတ်စလင်ဘာသာထဲကို အတင်းဝင်ခိုင်းလို့ အခု မွတ်စလင်ဘာသာဝင်ဖြစ်သွားပြီး၊ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ ရက်က အဲဒီအမျိုးသမီး သူ့ကလေးတွေကို ပြန်လာခေါ်တော့ တာဝန်ယူထားတဲ့သူတွေက ကလေးတွေကို ပြန်ပေးဖို့ အချိန်နည်းနည်းတော့ ယူရမယ်လို့ ပြောထားတယ်' ဟု ဆိုသည်။

ကလေးအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ဖန်ငါ့ခရိုင်အတွင်းရှိ အခြေခံ လူမှုအလှာ ကော်မတီ (GHRE) မှ အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးထူးချစ်ကတော့ ကလေးငယ်များသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့ဆီသို့ ရောက်ရှိလာကြကာ တချို့သော ကလေးငယ်များမှာ မွေးကတည်းကပင် မိဘနှစ်ပါးကိုယ်တိုင် လာရောက်အပ်နှံထားကြပြီး၊ တချို့ကမူ မိဘနှစ်ပါး သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် လမ်းခွဲသွားကြရာတွင် ၎င်းတို့၏ သားသမီးများကို ဒီအတိုင်းပင် စွန့်ပစ်ထားခဲ့ကြသည်။ အများစုမှာ ခင်ပွန်းသည် ဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ သားသမီးများကိုကျွေးမွေးထောက်ပံ့ရန် ဝင်ငွေ အလုံအလောက် မရှိခြင်းတို့ကြောင့် မကျွေးမွေး နိုင်တော့တဲ့အတွက် မိဘများ ကိုယ်တိုင် လာရောက်အပ်နှံသည်များ ဖြစ်သည်ဟု ပြောသည်။

'ခုလက်ရှိ ကျနော်တို့ဆီမှာ စောင့်ရှောက်ထားတဲ့ ကလေး ၁၃ ယောက်ရှိနေတယ်၊ အပြီးပိုင် မွေးစားထားတာ ၅ ယောက်၊ သူတို့တွေကတော့ လုံးဝ မိဘမဲ့ကလေးတွေဖြစ်တယ်။ အခုဆိုရင် သူတို့ကို ထိုင်းကျောင်းမှာ ထိုင်းစာပေသင်ကြားရေးစနစ်နဲ့ ကျောင်းထားပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ သူတို့အပြင်ကို နောက်ထပ် ၈ ယောက်ကတော့ ကျနော်တို့ဆီမှာရှိတဲ့ CCC လို့ ခေါ်တဲ့ (Community Childcare Centre) မှာ ထားပြီးတော့ ပညာသင်ကြားခွင့် ပေးထားတယ်။ သူတို့တွေကတော့ မိဘတွေ လာပြန်ခေါ်လို့ရှိရင် အချိန်မရွေး လိုက်သွားခွင့်ရှိတယ်၊ ကျနော်တို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကလေးတွေရဲ့ အခွင့်အရေးကို မဆုံးရှုံးစေချင်ဘူး၊ အနာဂတ်လှပဖို့အတွက် အဆင့်မြင့်နည်းပညာတွေ သင်ကြားပေးမယ်။ အနာဂတ်မှာ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတွေ ဖြစ်လာအောင် ကျနော်တို့က ပံ့ပိုးကူညီပေး သွားမယ်လို့' ဦးထူးချစ်က ရှင်းပြခဲ့သည်။■ IMNA

ပယ်လဒုက္ခသည်စခန်းတွင် မြန်မာပြည်မှထုတ်သည့်ကုန်ပစ္စည်းအချို့မသုံးစွဲရန် တားမြစ်ချက်ထုတ်ပြန်

❒ ထိုင်း–မြန်မာနယ်စပ် မယ်လဒုက္ခသည်စခန်းတွင် မြန်မာပြည်မှ ထုတ်လုပ်သည့် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအချို့ကို မသုံးစွဲရန် တားမြစ်ချက်ကို ယမန်နေ့က ထုတ်ပြန်ကြေညာလိုက်ကြောင်းသိရသည်။

သုံးစွဲခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားသည့် မြန်မာပြည်မှ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများမှာ အိုးခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဗမာတိုင်းရင်းဆေး အမျိုးမျိုး၊ အရောင်တင်မှန်၊ နန္ဒင်းမှန်၊ လက်ဖက်ခြောက်နှင့် လက်ဖက်သုပ်တို့ ဖြစ်သည်။

တားမြစ်ချက်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှု မရှိပါက ထိရောက်စွာ အရေးယူသွားမည်ဟု အသံချဲ့စက်ကတဆင့် အသိပေး နှိုးဆော်သည်ဟု သိရသည်။

ဘန်ကောက်မြို့အခြေစိုက် ဗဟိုရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန (Center of Disease Control) အဖွဲ့က မြန်မာပြည်မှ ထုတ်လုပ်သည့် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် ခဲဆီပ် ပါဝင်နေကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့သည့်အတွက် ယခုကဲ့သို့ တားမြစ်ချက် ထုတ်ပြန်ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မယ်လဒုက္ခသည်စခန်း အတွင်းရေးမှူး စောထွန်းထွန်းက ပြောသည်။

သူက 'သူတို့ စမ်းသပ်တဲ့နေရာမှာ နမူနာကတော့ နို့ဖိုးစခန်းနဲ့ မယ်လစခန်းက ဆေးတွေကို သူတို့ ယူသွားတယ်။ ပြီးတော့ အမေရိကန် မီနီဆိုးတားမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတခု သူတို့ယူတယ်။ ပစ္စည်းအားလုံး ၁၃ သုံးမျိုးလောက် ရှိတယ်။ အဲဒါကို အင်ဒီယားနားပြည်နယ် ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ သူတို့ဓာတ်ခွဲကြည့်ပြီး အဖြေတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ထုတ်ပြန်လိုက်တယ်။ အကြောင်းအရင်းက ကျနော်တို့ စခန်းက အမေရိကန်ကိုသွားတဲ့ ကလေး ၅နှစ်ကနေ ၁၂နှစ်အထိ ပေါ့နော်၊ အယောက် ၂၀၀ လောက်ကို သူတို့ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ၈၀ လောက်ဟာ ခဲဆီပ်ရှိနေတဲ့အတွက် စခန်းမှာ သုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မသက်ဘူးပေါ့နော်၊ အဲဒီ မသက်စရာပစ္စည်းတွေကို သူတို့ ပို့လိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ ကျနော်တို့လည်း အဲဒီမသက်စရာ ပစ္စည်းတွေကို ပိတ်လိုက်တာပေါ့'ဟု ပြောသည်။

မယ်လစခန်းမှ အိမ်ရှင်မတဦးက ညွှန်ကြား တားမြစ်ချက်အတိုင်း ဆေးဝါးများနှင့် အစားအစာများကို အသုံးမပြုတော့ကြောင်း၊ သို့သော် အိုးခွက် ပန်းကန်များကိုမူ မသုံးမဖြစ် အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။

သူမက 'ကျမအိမ်က ဆေးဝါးတွေ၊ ဒီနန္ဒင်းမှန်၊ အရောင်တင်မှန် အဲဒါတွေကို စခန်းထဲက ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်ခဲ့ကတည်းက ကျမတို့ မသုံးတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အိုးခွက်၊ ပန်းကန်တွေကျတော့ မသုံးမဖြစ် သုံးရတယ်လေ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသစ်ထပ်ဝယ်ဖို့အတွက် ငွေမရှိတာ'ဟု ပြောသည်။

မြန်မာပြည်မှထုတ်သည့် လူသုံးကုန် ပစ္စည်းများကို ရောင်းသည့် ဆိုင်ရှင် ဖီ့ဒါးဒါးက စခန်းတာဝန်ရှိသူများ၏ သတိပေး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သွားမည်ဟု ပြောသည်။

သူမက 'တာဝန်ရှိသူတွေ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဆိုလို့ရှိရင် လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ မရောင်းရဘူး ဆိုရင်လည်း ကျမတို့ မရောင်းတော့ပါဘူး။ အများအတွက် ကြည့်လို့ရှိရင် ကောင်းတယ်လေ။ ကျမအနေနဲ့တော့ ကျမပစ္စည်းတွေ ဆုံးရှုံးရပေမဲ့ အများအတွက်ဆိုတော့ လက်ခံနိုင်ပါတယ်'ဟု ပြောသည်။

ထိုင်း–မြန်မာ နယ်စပ်ရှိ အခြားဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် ထိုကဲ့သို့ မြန်မာပြည်မှ ထုတ်လုပ်သည့် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ မသုံးစွဲရန် တားမြစ်ချက်များ ထုတ်ပြန်ကြေညာခြင်းမျိုး မရှိသေးကြောင်း စုံစမ်းသိရှိရသည်။

မယ်လစခန်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံ မဲဆောက်မြို့၏ မြောက်ဘက် (၄၅)ကီလို အကွာအဝေးတွင် ရှိပြီး စုစုပေါင်း လူဦးရေ ၄ သောင်းကျော် နေထိုင်ကာ ထိုင်း – မြန်မာ နယ်စပ်တလျှောက်တွင် အကြီးဆုံး ဒုက္ခသည်စခန်းတခု ဖြစ်သည်။■

Moemakha

ပြောင်းလဲမှုတခု၏ ရာဇဝင်

အမေ ...
လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ်နှစ်ဆယ်
မယ်တော်မြေအလယ်
ဝင့်ဝင့်ထည်ထည်မဟုတ်
အနေစုတ်သော်လည်း
ရွှေထုပ်တဲ့ မြပုဝါ
လူနာတွေအတွက် ဆေးတခွက်
အသက်ဆက်တဲ့နေရာ
ပျိုးခင်းလေးပမာ ရှိခဲ့တယ်။

အမေ ...ဒီနေ့ဒီအခါ
ပျိုးခင်းလေးဟာ ကြီးထွား
စည်ပင်ဖွံ့ထွားလာလိုက်တာ
အရိပ်မှာကောင်း ၄က်တသောင်းမကနားလို့
စေတနာပေး၊ ပညာပေး
အလင်းရောင်ပေးနေတဲ့နေရာ
သောကတွေဝေး
ချမ်းမြေ့မှုတွေ ပေးနေတဲ့နေရာ
မြန်မာပြည်သား သောကသည်များအတွက်
အမေ့အိမ်ပမာ ဖြစ်တည်ခဲ့တဲ့နေရာ
'မယ်တော်' ပါအမေ။ ။

အဲလက်စ်

(မယ်တော်ဆေးခန်း နှစ် ၂၀ပြည့် အမှတ်တရ...)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခုနှစ်အတွင်း အေအိုင်ဒီအက်စ်ကြောင့် လူ ၂၅,၀၀၀ အထိ သေဖွယ်ရှိ

❒ နယ်စည်းမခြား ဆရာဝန်များအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်ချက်အရ ထိရောက်သည့် ကုသမှု မရလျှင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးမည့်သူ ဦးရေမှာ ယခုနှစ်အတွင်း ၂၅,၀၀၀ အထိ ရှိလာနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များကို မြန်မာအစိုးရအနေဖြင့် ထိရောက်သည့် ကုသမှု မပေးသည့်အတွက် မြန်မာပြည်သူများအတွက် စိုးရိမ်စရာဖြစ်နေသည်ဟု ထိုအစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူဦးရေ ၂၄၀,၀၀၀ မှာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာကို ခံစားနေရပြီး ထိုသူများအနက် ၇၆,၀၀၀ မှာ Antiretroviral (ART) ဆေးဝါး မရလျှင် သေမင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရဖွယ် ရှိသည်ဟု အင်္ဂါနေ့က ထုတ်ပြန်သည့် အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြပါရှိသည်။

နယ်စည်းမခြား ဆရာဝန်များအဖွဲ့၏ အဆိုအရ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာသည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ART ဆေးဝါးကို ရရှိကြောင်း သိရသည်။ လတ်တလောတွင် ထိုဆေးဝါးကို နယ်စည်းမခြား ဆရာဝန်များအဖွဲ့ တခုတည်းကသာ ထောက်ပံ့လျက်ရှိပြီး ဝေဒနာသည် ၁၁,၀၀၀ ကျော်ခန့်အား ထောက်ပံ့နေသည်ဟု သိရသည်။

ထိုအဖွဲ့၏ Operations Manager ဖြစ်သူ Joe Belliveu က 'အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်း (NGO) တခုထဲက အခုလောက် ဝေဒနာသည် အများအပြားကို ကုသမှု ပေးနေရတာဟာ ဘယ်လိုမှ လက်ခံနိုင်စရာ မရှိပါ' ဟု ထိုတုတ်ပြန်ချက်တွင် ဆိုထားသည်။

ဆရာဝန်တဦးကမူ 'တခါတခါ ညသန်းခေါင်ကြီး လူနာတွေကို အိပ်မက်မက်ပြီး နိုးနိုးလာတယ်။ ဆေးကုသမှု ခံဖို့ လာကြတဲ့ HIV positive ဖြစ်နေသူတွေက အမျိုးသမီးတွေပါ။ သူတို့မှာ ကလေး ၃ ယောက် လောက်ရှိပြီး ယောကျ်ားကတော့ အေအိုင်ဒီအက်စ်နဲ့ ဆုံးပါးနှင့်ပြီ။ သူတို့တွေ အားလုံးအတွက် လုံလောက်တဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ ကုသမှုတွေ ထပ်မပေးနိုင်တော့ဘူး' ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။

မြန်မာအစိုးရနှင့် နိုင်ငံတကာမှ အကူအညီ အနည်းငယ်ကို သာရသည်ဟုဂင်းကပြောဆိုသည်။

၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များအတွက် မြန်မာအစိုးရက ဘတ်ဂျတ်ငွေ ဒေါ်လာ ၂၀၀,၀၀၀ သာ ချမှတ်ပေးခဲ့ပြီး ၎င်းမှာ တကမ္ဘာလုံးတွင် အနည်းဆုံးသော ပမာဏဖြစ်ကြောင်း နယ်စည်းမခြား ဆရာဝန်များအဖွဲ့က ဆိုသည်။

NGO နှင့် အစိုးရတို့ထံမှ ဆေးဝါးမရသည့် ဝေဒနာသည်များအတွက် တလလျှင် ဆေးဝါးဖိုး ၂၉ ဒေါ်လာခန့် ကျသင့်နေကြောင်း သိရသည်။ မြန်မာပြည်သူ တဦး၏ တနေ့တာ နေထိုင်သုံးစွဲမှုစရိတ်မှာ ၁.၂ ဒေါ်လာသာ ရှိသည့်အတွက် ထိုဆေးဝါးများကို ဝယ်ယူရန်မှာ အများစုအတွက် မဖြစ်နိုင်ပေ။

ထိုပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံတကာမှ အကူအညီများ ပေးကြရန် နယ်စည်းမခြား ဆရာဝန်များအဖွဲ့က တောင်းဆိုထားသည်။ လတ်တလောတွင် နိုင်ငံတကာ အကူအညီများကို မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် လူတဦးလျှင် ၃ ဒေါ်လာသာ ရသည့်အတွက် တကမ္ဘာလုံးတွင် အနိမ့်ဆုံးနှုန်းထား ဖြစ်နေသည်ဟု သိရသည်။ ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းရင်းတခုမှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုကြောင့် ဝေဖန်ခြင်းခံနေရသည့် စစ်အစိုးရ အုပ်ချုပ်နေသည့်အတွက် နိုင်ငံတကာမှ အလျှော့ရှင် အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ အကူအညီများ ပေးရန် တွန့်ဆုတ်နေကြခြင်း ဖြစ်မည်ဟု ယူဆရသည်။

နယ်စည်းမခြား ဆရာဝန်များအဖွဲ့သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှစ၍ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပြီး ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှ စကာ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များအား ဆေးဝါးကုသမှုပေးခဲ့သည့် အဖွဲ့အစည်း တခုလည်း ဖြစ်သည်။■

HIM

နိုက်တင်ဂေးလ် ကျန်းမာရေးဂျာနယ် ထုတ်ဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးအသိပညာများ မြင့်မားတိုးတက်လာစေရန်။

၂။ ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးအသိအမြင်၊ ဗဟုသုတများကို မြင့်တင်ပေးပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်လာစေရန်။

၃။ ပြည်သူလူထုအနေနှင့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေးကိစ္စရပ်များတွင် လုံခြုံမှုရှိစေပြီး အနာဂတ်ဘဝကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဖန်တီးလာနိုင်စေရန်။

၄။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနားလည်တတ်သိမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ မွေးထုတ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်။

၅။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအချင်းချင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်နိုင်ရန်နှင့် ဝေမျှလက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ရန်။

၆။ နယ်စပ်ဒေသတွင် ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နေကြသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေနှင့် နိုင်ငံတကာတွင် ရောက်ရှိနေသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ ကျန်းမာရေးအသိအမြင်များနှင့် ချိတ်ဆက်မိစေရန်။

၇။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိစေရေးအတွက် လိုအပ်သည့်ဆန်းစစ်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ချက်များကို တင်ပြပေးခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေရန်။

၈။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံသို့ နောက်ဆုံးရရှိသည့် ကျန်းမာရေးသတင်းများနှင့် အသိပညာများကို ဖြန့်ဝေပေးရန်။

၉။ လူ့အခွင့်အရေး၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို မြှင့်တင်ပေးရန်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာဝက်တုပ်ကွေးဘဏ္ဍာရေးတပ်လှန့်ထား

❒ သေမင်းဗိုင်ရပ်စ်ပိုး ကမ္ဘာအနှံ့ဖြစ်ပွားနေတဲ့အချိန်၊ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့အဓိကလေဆိပ်တွေမှာ အပူချိန်တိုင်းတာစက်တွေ တပ်ဆင်နေတာအပြင် ဝက်တုပ်ကွေး ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်မှုတွေကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် စတင်လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

တနေ့က သုဝဏ္ဏဘူမိုလေဆိပ်မှာ အပူချိန်တိုင်းတာစက် ၃ လုံးတပ်ဆင်ပါတယ်။ ဖူးခက်နဲ့ ချင်းမိုင် လေဆိပ်မှာလည်း ဒီပစ္စည်းတွေ တပ်ဆင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစက်က လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်ကို စစ်ဆေးပေးပါတယ်။ H1N1 သေမင်းတမန် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို မကွေ့စီကို၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကနေဒါနဲ့ စပိန်နိုင်ငံတို့မှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး သြစတြေးလျနဲ့ နယူးဇီလန်တို့မှာလည်း တွေ့နေသလိုပါပဲ။

မကွေ့စီကိုမှာ ဒီတုပ်ကွေးကြောင့် ၁၀၃ ယောက်သေသွားပါပြီ။ ၁၆၁၄ ယောက်ကတော့ ဝက်တုပ်ကွေးဖြစ်နေတယ်လို့ သံသယရှိနေပါတယ်။ အမေရိကန်မှာ အနည်းဆုံး ၂၀၊ ကနေဒါမှာ ၆ ယောက်နဲ့ စပိန်မှာ တယောက် ဖြစ်နေတယ်လို့ သံသယရှိနေပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက လေဆိပ်နဲ့ပူးပေါင်းပြီး တုပ်ကွေးနဲ့တူတဲ့လက္ခဏာတွေ့ရတဲ့ခရီးသည်တွေကို အနီးကပ် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါတယ်။ 'အဖျားရှိတဲ့သူတွေကို ကျန်းမာရေးအရာရှိက သူတို့ရဲ့ဖျားနာမှုသမိုင်းကို မေးရပါမယ်' လို့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး Witthaya Kaewparadai ကဆိုပါတယ်။ 'သံသယရှိသူတွေကို ထိုင်းနိုင်ငံနေစဉ် အတောအတွင်းမှာ ၃ ရက်ကနေ ၅ ရက်ထိ အနီးကပ် စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုရပါမယ်' လို့ ဝန်ကြီးက ဆိုပါတယ်။

အပူချိန်တိုင်းစက်ရဲ့ အဓိကပစ်မှတ်ကတော့ မကွေ့စီကိုလေကြောင်းလိုင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပြင်သစ်၊ တိုကျို၊ ဒုဘိုင်း၊ ဖရန့်ဖတ်၊ လန်ဒန်၊ ချီကာဂို၊ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်နဲ့ တက္ကဆက် စတဲ့ လေကြောင်းလိုင်း (၈)ခုကလာတဲ့ ခရီးသည်တွေ ဖြစ်တယ်လို့ သုဝဏ္ဏဘူမိုလေဆိပ် ညွှန်မှူး Prasutanond က ပြောပါတယ်။ ထိုင်းနဲ့ မကွေ့စီကိုအကြား တိုက်ရိုက် လေယာဉ် ပျံသန်းမှု မရှိပါဘူး။ ဒီလေကြောင်းလိုင်းတွေကနေ ထိုင်းနိုင်ငံကို နေ့စဉ် ခရီးသည် ၃၀၀၀ ရောက်ရှိပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံထဲကို ဒီတုပ်ကွေးရောက်ရှိပြန်နှံ့တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အစိုးရိမ်ရဆုံးကတော့ နိုင်ငံခြားကနေ လေကြောင်းလိုင်းနဲ့လာတဲ့ ခရီးသည်တွေပဲလို့ ချူလာလောင်ကွန်းတက္ကသိုလ်၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုသရေးသိပ္ပံဌာနကြီးက ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူ Roongroje Thanawongnuwech က ဆိုပါတယ်။ 'အရေးကြီးဆုံး တိုင်းတာမှု လုပ်ဖို့ လိုတာကတော့ ရောဂါဖြစ်တဲ့ တိုင်းပြည်က လေယာဉ်နဲ့လာတဲ့ ခရီးသည်တွေကိုအနီးကပ်ကြပ်မတ်စောင့်ကြည့်ဖို့ပဲ' လို့ သူက ရေဒီယိုကနေ ပြောပါတယ်။

လူတွေနဲ့ဝက်တွေကို သေမင်းတမန်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကနေ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်တာတွေဆောင်ရွက်ထားဖို့နဲ့ ဖြစ်လာရင် စောင့်ကြည့်ဖို့ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကုသမှုဌာနတွေကို ဖွဲ့စည်းထားဖို့ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ သမဝါယမဝန်ကြီး Theera Wongsamut က မွေးမြူရေးဖွံ့ဖြိုးမှုဌာနကို ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး မွေးမြူရေးဌာနအရာရှိတွေဟာ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်တွေနဲ့အတူ အသင်းဖွဲ့လှုပ်ရှားရမယ်လို့ သူက ပြောပါတယ်။

ဝက်မွေးမြူရေးသမားတွေက တခြားတိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ဝက်တွေကို ခွဲထားဖို့၊ အထူးသဖြင့် ၄က်တွေကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သန္ဓေပြောင်းမှု မဖြစ်အောင် တားဆီးကာကွယ်ဖို့ ဝန်ကြီးက အကြံပြုထားပါတယ်။ ဝက်တွေဟာ မျိုးဗီဇအရ လူတွေနဲ့ နီးစပ်ပြီး လူတုပ်ကွေးနဲ့ ၄က်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှစ်ခုစလုံးက ကူးစက်နိုင်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝက်တွေက မျိုးဗီဇပစ္စည်းတွေ ရောစပ်ဖို့အတွက် ရောမွှေအိုးကြီး (mixing vessel) အဖြစ် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးဖြစ်နေပုံရတဲ့ မွေးမြူရေးခြံ လုပ်သားတွေနဲ့ လူတွေဟာ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ထိတွေ့တာကို ရှောင်ရပါမယ်။ တကယ်လို့ ဝက်တွေဖျားတယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းတွေနီလာတယ်၊ အစာမစားတော့ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် ဝက်မွေးမြူရေးသမားတွေက သက်ဆိုင်တဲ့ အရာရှိတွေကို သတိပေးရပါမယ်လို့ ဝန်ကြီးက ပြောပါတယ်။ ဝက်အရှင်တွေနဲ့ ဝက်သားတင်ပို့တာတွေနဲ့ အမေရိကန်နဲ့ မကွေ့စီကိုကလာတဲ့ ဝက်သားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စားစရာတွေကို ကျန်းမာရေးဌာနက တားမြစ်ထားပါတယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ သာမန်ဝက်ရောဂါဖြစ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံမှာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာစစ်ဆေးတွေ့ရတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက မကွေ့စီကိုမှာတွေ့တဲ့ အဆင့်မြင့်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနဲ့ မတူဘူးလို့ မွေးမြူရေးဖွံ့ဖြိုးမှုဌာန ဒုတိယအကြီးအကဲက ပြောပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာတွေ့ရတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးဖြစ်တဲ့ ဝက်တွေအများစုက ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အပျော့စားဖြစ်ပြီး တိရစ္ဆာန်တွေကနေ လူတွေကို မကူးစက်နိုင်ပါဘူးလို့ ဒေါက်တာ Trissadee က ပြောပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံဟာ အခုထိ မကွေ့စီကို ဝက်တုပ်ကွေးကနေ ကင်းလွတ်နေတုန်းပါပဲလို့ အတည်ပြုပြောလိုက်ပြီး ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာနက ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Kamnuan Ungchusak က ဒီရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထိတ်လန့်နေကြတဲ့ ပြည်သူလူထုကို စိတ်အေးစေပါတယ်။

အမျိုးသားတုပ်ကွေးဌာနကလည်း အခြေအနေတွေကို အနီးကပ် စောင့်ကြည့်နေပါတယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ 'ဝက်တုပ်ကွေးတားဆီးကာကွယ်တာတွေကို ထိထိရောက်ရောက် စောင့်ကြည့်နေတာတွေက တိုင်းပြည်ကို ဒီရောဂါမဖြစ်အောင် အကာအကွယ်ပေးပါမယ်' လို့ ဒေါက်တာ Kamnuan က ပြောပါတယ်။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ၄က်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေမှာ သေနှုန်း ၆၀% ရှိပြီး ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေရဲ့ သေနှုန်းက ၆% ပဲ ရှိပါတယ်။

၄က်တုပ်ကွေးရောဂါကုတဲ့ Oseltamivir ဆေးကလည်း ဝက်တုပ်ကွေးဖြစ်တဲ့သူတွေ ကုဖို့လည်း ထိရောက်ပါတယ်လို့ ဒေါက်တာ Kamnuan က ပြောပါတယ်။ လူနာ ၁၇,၀၀၀ အတွက် လုံလောက်တဲ့ Oseltamivir ဆေးပြားပေါင်း ၁၇၀,၀၀၀ ကို လှောင်ထားတာရှိတယ်။ တကယ်လို့ ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း ဆေးဝါးဗေဒဌာနက ၄ ရက်အတွင်းမှာ ဒီဆေးပြား သန်းနဲ့ချီပြီး ထုတ်နိုင်တယ်လို့ အစိုးရဆေးဝါးဗေဒအဖွဲ့က ပြောပါတယ်။■

Naytthit

စီးပွားရေးအကျပ်အတည်းကြားယာဘသုံးစွဲမှုကျယ်ပြန့်တိုးပွားလာ

❒ ၂၀၀၈ နှစ်လယ်ပိုင်းကစ၍ သျှမ်းပြည်အရှေ့ပိုင်း မိုင်းဆတ်မြို့နယ် မိုင်းပူးလုံတိုက်နယ်တွင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ဒေသခံအများအပြားမှာ အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများပါမကျန် ခိုးယူရောင်းချကာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ယာဘဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်း ခေတ်စားလာကြကြောင်း နယ်စပ်ရောက် မိုင်းပူးလုံဒေသခံ တဦးက ပြောပြသည်။

စီးပွားရေး အကျပ်အတည်းကြား ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှ လူပျို၊ အိမ်ထောင်သည်၊ အသက် ၅၀ အရွယ်အထိ မိုင်းပူးလုံမှ အမျိုးသားအားလုံးနီးပါးမှာ ခြံထွက်ပစ္စည်းများ သာမက အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများပါမကျန် ခိုးယူရောင်းချကာ ယာဘဝယ်သုံးကြသဖြင့် မိသားစုဝင်၊ ဇနီးသားသမီးများ အခက်တွေ့နေရသည်ဟု ဆို၏။

'သူဌေးသူကြွယ်တွေဆိုရင်လည်း ရွှေ၊ ငွေပစ္စည်းတွေ ခိုးယူသွားရောင်းတာပေါ့၊ လက်လုပ်လက်စားတွေဆိုရင်လည်း အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေ၊ ခြံမွေးတိရိစ္ဆာန်တွေပါမကျန် ရောင်းစားတယ်။ တချို့တွေဆို စိုက်ဖို့ချန်ထားတဲ့ သီးနှံမျိုးစေ့တွေတောင် ယူသွားပြီး ယာဘနဲ့လဲယူတယ်တဲ့။ အရင်ကထောင်ထောင်မောင်းမောင်း ယောကျ်ားကောင်းတွေ အခုပိန်ညောင်ရိုးတွေ ဖြစ်ကုန်ပြီ၊ အနောက်ကကြည့်ရင် မျောက်လောင်းလိုဘဲ' ဟု အဆိုပါဒေသခံကပြောပြ၏။

ပိုဆိုးသည်မှာ သာရေးနာရေးပွဲလမ်းခ်ခ်လည်း ယာဘဖြင့် လျှို့ဝှက်မဇည်ခံပါက ကူညီဆောင်ရွက်သူ မရှိသလောက် ရှားပါးသွားကြောင်း ၎င်းက ဆက်ပြောပြသည်။

'သာရေးနာရေးပွဲတွေမှာ ပွဲရှင်က ယာဘမချပေးရင် ကူတဲ့လူ မရှိသလောက်ဘဲ။ အရင်ကနဲ့ လုံးဝမတူတော့ဘဲ ယာဘတွေ ဖောဖောသီသီသုံးစွဲလာကြတယ်။ မြန်မာတီဗီထဲက ကြေငြာနေတဲ့ မူးယစ်ဆေး ကင်းစင်ပျောက်ရေးဆိုတာလည်း ဘာမှ အကောင်အထည်ဖော်တာ မရှိတဲ့အပြင် အာဏာပိုင်တွေကိုယ်တိုင်က မူးယစ်ဆေးရောင်းဝယ်သုံးစွဲနေကြတော့ ဒေသခံလဲ စိတ်တိုင်းကျပေါ့' ဟုဆို၏။

'ရှိတုန်း သောက်ရတာ၊ ဘာမှ ဂရုစိုက်စရာမလိုဘူး'ဟု ပြောသူများလည်း ရှိသည်ဟုဆိုပါသည်။

ပလောင်၊ ရှမ်း၊ လားဟူ လူမျိုးတို့ နေထိုင်သော ရွာကြီး ၁၃ ရွာရှိ မိုင်းပူးလုံမြို့တွင် လူဦးရေ အနည်းဆုံးဖြစ်သော ပလောင်လူမျိုးများကယာဘသုံးစွဲမှုအများဆုံးဖြစ်ပြီး လူဦးရေအများဆုံးမှာ လားဟူလူမျိုးဖြစ်သည်။■

SHAN

AH1N1 တုပ်ကွေးကာကွယ်ရေးအာရှနိုင်ငံများ ဆွေးနွေး

❒ အာရှနိုင်ငံများသည် AH1N1 တုပ်ကွေးကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ကြရန် လိုအပ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က သတိပေး ပြောကြားလိုက်သည်။

အဆိုပါ တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးအတွက်ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့တွင် မေလ (၇) နေ့က ပြုလုပ်သည့် အာဆီယံနိုင်ငံများနှင့် တရုတ်၊ ဂျပန်၊ တောင်ကိုရီးယားတို့ပါဝင်သည့် အာရှ (၁၃) နိုင်ငံမှ ကျန်းမာရေးထိပ်တန်းအရာရှိများ တက်ရောက်သည့်အစည်းအဝေးတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ကီဂျီဖုကူဒါက ယင်းသို့ပြောကြားခြင်းဖြစ်သည်။

AH1N1 တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ၁၉၁၈ ခုတွင် ဖြစ်ပွားသည့် စပင်းနစ်ချ် တုပ်ကွေး (Spanish flu)ကဲ့သို့ မပြင်းထန်သော်လည်း ယင်းတုပ်ကွေးပုံစံအသွင်တူမျိုးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကာ ယခုနှစ်အတွင်း ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်သည်ဟုလည်း ဖုကူဒါက ပြောသည်။

'အာရှနိုင်ငံတွေ အနေနဲ့ ဒီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးကို အမြဲသတိထား စောင့်ကြည့်နေကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါမှ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုတွေကို ဆက်လက်ပြီး ထိရောက်စွာကိုင်တွယ် လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်' ဟု ဂျနီဗာမှ ပေးပို့သည့် ဗီဒီယိုမှတဆင့် ဖုကူဒါက ပြောကြားခဲ့ကြောင်း အေအက်ဖ်ပီသတင်းတွင် ဖော်ပြသည်။

ဗိုင်းရပ်ပိုး၏ ဖြစ်စဉ်အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် မလွယ်ကူသဖြင့် အာရှနိုင်ငံများအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အစီအစဉ်များကို အသေအချာ လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည်ဟုလည်း ၎င်းက ထပ်မံ သတိပေးလိုက်သည်။

မေ (၆) ရက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ စာရင်းအရ နိုင်ငံ (၂၃) ခုတွင် AH1N1 တုပ်ကွေး လက္ခဏာ တွေ့ရှိသူပေါင်း ၁၈၉၃ ဦးရှိပြီး သေဆုံးသူ (၃၁) ဦး ရှိကြောင်း သိရသည်။

အာရှ (၁၃) နိုင်ငံမှ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးများသည် AH1N1 တုပ်ကွေး တားဆီးနိုင်ရေးအတွက် မည်သို့ အရေးယူ ဆောင်ရွက်မည် ဆိုသည်ကို ယနေ့ ဆက်လက် ဆွေးနွေး ကြမည်ဖြစ်သည်။

ဆားစ် SARS ရောဂါနှင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးသည့် အာရှနိုင်ငံများသည် နိုင်ငံတကာလေဆိပ်များတွင် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာများ တပ်ဆင်ခြင်းမှအစ ခရီးသည်များအား အနီးကပ်စောင့်ကြပ်မှုများ စတင်ပြုလုပ်နေပြီဖြစ်သည်။

သို့သော် တုပ်ကွေး အန္တရာယ်ကိုသတိထားကြရန်လိုအပ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက လှုံ့ဆော်ထားသည်။■

Khitpyaing

ကလေးသူငယ်များကြား ပေါ့ဝဲယားနာရောဂါ အဖြစ်များ

မင်းသူရိန်

❒ ၂၀၀၆ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလမှစ၍ ကျနော် မယ်တော်ဆေးခန်း ကလေးကျန်းမာရေး ပြင်ပလူနာဌာနတွင် စတင်တာဝန် ထမ်းဆောင်ကတည်းက အသက် (၁၂) နှစ်အောက် ကလေးသူငယ်များ ကြားမှာ အဖြစ်များသော ရောဂါများအနက် အရေပြားကူးစက်ရောဂါနှစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ ပွေး (Ring worm)၊ ဒက်ရောဂါ (Tinea capitis)၊ အရေပြားမှိုစွဲ ကူးစက်ရောဂါ (Fungal infection) နဲ့ ဝဲရောဂါ (Scabies) ကပ်ပါးပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အရေပြားရောဂါ (parasitic skin infection) နှစ်မျိုးကို သတိထားမိပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ နှစ်စဉ် လူဦးရေသန်း ၃၀၀ ကျော်ဟာ ဝဲယားနာရောဂါ ကူးစက်ခံစားနေရတယ်လို့ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီကလေးအရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များနေရသလဲ၊ ဘယ်လို ကလေးအုပ်စုတွေမှာ အဖြစ်များဆုံးလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းမပျောက်ဘဲ ပြန်ပြန်ဖြစ်နေသလဲ ဆိုတဲ့အချက်တွေကို သတိပြုတွေ့ရှိလာရပါတယ်။

ပထမအချက်–တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုနည်းတဲ့ ကလေးများ၊ ဒုတိယအချက်–မိဘမဲ့ကလေးတွေ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတနည်းပါးမှု၊ တတိယအချက်–အဆောင်နေ မူလတန်းကျောင်းသားကလေးများ၊ စတုတ္ထအချက်ကတော့ ဆေးပတ်လည်အောင် (course) သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးမှန်မှန်ကုသမှု မခံရတဲ့ ကလေးတွေ ကြားမှာ အဖြစ်များတာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

မယ်တော်ဆေးခန်း ကလေးကျန်းမာရေးပြင်ပလူနာဌာနသို့ နေ့စဉ်လိုလိုပင် ပွေးဝဲယားနာဖြစ်လို့ လာရောက်ပြသပြီး ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ကြတဲ့ ကလေးအများစုမှာ မြဝတီဘက်မှ ကလေးများ၊ မဲဆောက်ဒေသရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများရဲ့ ကလေးများနဲ့အထူးသဖြင့် မြန်မာရွှေ့ပြောင်း ကျောင်းများမှ အဆောင်နေ မူလတန်းအဆင့် ကျောင်းသား/သူကလေးများမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

မြန်မာရွှေ့ပြောင်းကျောင်းများမှ အဆောင်နေ မူလတန်းကျောင်းသား ကျောင်းသူကလေးများ ကလေး ကျန်းမာရေး ပြင်ပလူနာဌာနသို့ တခေါက်လာပြလျှင် အနည်းဆုံး (၁၀)ယောက်၊ အယောက် ၂၀–၃၀ အရေအတွက် ခန့် အုပ်စုလိုက် လာပြလေ့ရှိပါတယ်။ ကျနော်လည်း ဒီကလေးတွေမှာ ဘာဖြစ်လို့ အဖြစ်များနေတာလဲဆိုတာကို သိချင်တာနဲ့ ၂၀၀၈ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလနဲ့ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း အားလပ်ရပ် တနင်္ဂနွေနေ့ တရက်စီမှာ မယ်တော်မျှစ်စက်ရုံ နားရှိ အဂါပီ (Agapi) မူလတန်းကျောင်း (အဆောင်နေ ကျောင်းသား ၅၀ ခန့်ရှိ) သို့လည်းကောင်း၊ နောက် ဝါစကင်ဘက်ရှိ အောစိန့် (All Saints) မူလတန်းကျောင်း (အဆောင်နေ ကျောင်းသား ၄၀ ခန့်ရှိ) သို့လည်းကောင်း၊ နောက်ပြီး မဲဆောက်မြို့ပြင်က ကပ်ပီဘန့်ဘက်ရှိ ကူဝိတ်ဗလီ မူလတန်းကျောင်း (အဆောင်နေ ၂၀ ခန့်ရှိ) များသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုတဲ့အခါ အဆောင်နေ ကျောင်းသား/သူကလေးအများစုမှာ ပွေး၊ ဒက်၊ ဝဲယားနာရောဂါများ အဖြစ်များနေတာကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

ဝါစကင် (တာ့မဟာဂိတ်) ဘက်ရှိ အော့စိန့်ကျောင်း အဆောင်နေရာကတော့ မဲဆောက်မြို့ပြင်ဘက် လယ်ကွင်းခြံမြေကွက်ပေါ်မှာ အဆောင်ဆောက်ထားပြီး လျှပ်စစ်မီးရပေမယ့် ရေကတော့ ရှားပါတယ်။ အဆောင်နဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာရှိတဲ့ ရေကန်ငယ်လေးတကန်မှာ သွားခပ်ယူရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ကျောင်းသားကလေးတွေအတွက် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းဖို့ ချိုးရေလုံလောက်အောင် ပြည့်ပြည့်ဝဝမရရှိပါဘူး။ မိဘမဲ့ကလေးတွေက များတော့ ကလေးတွေကို အစဉ်မပြတ် ဂရုစိုက် ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ့် ဆရာ/ ဆရာမဦးရေ အင်အားကလည်း နည်းနေသေးတာကြောင့်လည်း ဖြစ်မှာပါ။

နောက် ဘော်ဒါဆောင်တခု ဖြစ်တဲ့ ကပ်ပီဘန့်ရှိ ကူဝိတ်ဗလီ ကျောင်းဆောင်မှာတော့ လျှပ်စစ်မီးကလည်းမရှိ ရေကျတော့လည်း တွင်းရေတွင်းတည်းကနေ ခပ်ယူသုံးရတယ်။ ရေတွင်းကလည်း အလွန်နက်ပြီး ရေကလည်း အတော်ရှားပြန်ပါတယ်။ အိပ်ဆောင်နဲ့ ရေတွင်းအကွာအဝေးကလည်း ကိုက် ၃၀၀ ခန့်လောက်ဝေးတော့ ကျောင်းသားကလေးတွေဟာ တနေ့ကို တကြိမ်တောင် ရေဝေအောင် လုံလောက်အောင် မချိုးရပါဘူး။ အိပ်ဆောင်မှာလည်း တယောက်နဲ့တယောက် ပူးကပ်စွာ ထိတွေ့ အိပ်ကြရပါတယ်။

ဒီနှစ် ၂၀၀၉ ခု ဧပြီလ (၅) ရက်နေ့က မဲဆောက်မြို့ပြင်ဘက် ဘတ်စ်ကွင်း နွားဈေးနားမှာရှိတဲ့ မြန်မာရွှေ့ပြောင်း မူလတန်းကျောင်းတကျောင်းဖြစ်တဲ့အလင်းရောင်ကျောင်း (Light School) ကို မိတ်ဆွေဆရာဝန်တဦးနဲ့ လမ်းကြုံရင်း ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီကျောင်းကနေ ပွေး၊ ဒက်၊ ဝဲ ရောဂါဖြစ်လို့ ကျနော့်ဆေးခန်းကို လာပြတဲ့ ကျောင်းသား/သူ အရေအတွက်ဟာ ပထမအကြိမ် အယောက် ၃၀ ခန့်ရှိပါတယ်။ ဘော်ဒါဆောင်နေ ကလေးတွေ ဘယ်လိုအိပ်ကြသလဲ၊ ကလေးတွေ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု ဘယ်လောက်ရှိလဲ ဆိုတာ သိချင်တာကြောင့် အဲဒီကျောင်းကို ရောက်သွားရတာပါ။ ဒီ အလင်းရောင်ကျောင်းဟာ မဲဆောက်မြို့ပြင်လယ်ကွင်းထဲမှာ ရှိတဲ့အတွက် သောက်ရေသုံးရေကလည်းရှား၊ လျှပ်စစ်မီးကလည်း မရသေး၊ သောက်ရေကတော့ ရေသန့်ဗူးတွေ ဝယ်သောက်ရပေမယ့် သုံးရေကျတော့ အဝီစိတွင်းရေကို ရေစုပ်စက်နဲ့မောင်းတင်ပြီး သုံးနေရပါတယ်။ အဆောင်အိပ်ခန်းအကျယ် အဝန်း အနေအထားကလည်း အလျှုရှင်ဘတ်ဂျက်ငွေကြေး အခက်အခဲကြောင့် အိပ်ခန်းအနေအထား များကျဉ်းပြီး ကလေးများ တယောက်နဲ့တယောက် ထိတွေ့နီးကပ်စွာအိပ်ကြရတာတွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း ပွေး ဝဲယားနာရောဂါဟာ ကလေး တယောက်မှာဖြစ်ပြီဆိုပါက မိသားစုအတွင်း ကလေးအချင်းချင်းသို့ လည်းကောင်း၊ လူကြီးမှ ကလေးသို့လည်းကောင်း တမိသားစုလုံး ကူးစက်ခံရတတ်ပါတယ်။ အဆောင်နေကလေးများမှာ အချင်းချင်း တယောက်မှ နောက်တယောက်၊ တယောက်မှအများသို့ လည်းကောင်း ပိုမိုကူးစက်လွယ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ငွေကြေးအခက်အခဲအခြေအနေအရ အဆောင်နေ ကလေးများအတွက် တကိုယ်ရည်သုံး ခေါင်းဆုံးစွပ်၊ စောင်၊ ခြင်ထောင်၊ အိပ်ယာခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ လက်သုတ်ပုဝါများကို တယောက် တစုံစီ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရှိတဲ့အတွက် တယောက်မျက်နှာသုတ်ပုဝါ–လက်သုတ်ပုဝါကို တယောက်က ယူသုတ်၊ တယောက် ခေါင်းဆုံးကို နောက်တယောက်ကယူအိပ်၊ ကလေးအချင်းချင်း ခေါင်းချင်းတိုက်၊ နပန်းလုံးဆော့ကစားကြတာတွေဟာ တယောက်မှာရှိတဲ့ ယားနာရောဂါကို နောက်ကလေးများထံ ဆင့်ပွားကူးစက်လွယ်ပြီး အဆောင်နေကျောင်းသားကလေး အများစု အဖြစ်များရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပွေးဝဲယားနာဟာ ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းတဲ့၊ ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်တဲ့ အတွက် အောက်ပါအချက်အလက်များကို အဆောင်နေ ကျောင်းသား/သူ ကလေးများအတွက် ဂရုပြုသတိထားဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လျှင် အရေပြားယားနာ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

(၁) တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ခြင်း။

(၂) ရေချိုးရန်နှင့် ကိုယ်တိုင်ဆပ်ပြာလုံလောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။(တနေ့လျှင်အနည်းဆုံး ရေနှစ်ခါချိုးသင့်ပါတယ်။)

(၃) ကိုယ်ပိုင် အသုံးဆောင်ခေါင်းဆုံးစွပ်၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ လက်သုတ်ပုဝါ၊စောင်၊အိပ်ရာခင်း၊ ခြင်ထောင်များ ထားရှိပေးခြင်း။

(၄) ကျောင်းသားကျောင်းသူကလေးများ၏ အဝတ်အစားများ၊ အိပ်ရာခင်း၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ ခေါင်းဆုံးစွပ်နဲ့ စောင်များကို သန့်ရှင်းသော ရေနွေးပူပူနှင့် မှန်မှန်လျှော်ဖွတ်ပေးခြင်း။

(၅) ခေါင်းဘီးများကို တယောက်နဲ့တယောက် ယူမသုံးစေဘဲ သီးသန့် တခုစီထားပေးခြင်း။

(၆) ယားနာရောဂါဖြစ်တဲ့ ကလေးများကို ကျန်ကလေးများသို့ မကူးစက်စေရန် သီးသန့်ခွဲခြားအိပ်စေခြင်း။

(၇) ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ကလေးများကို ထိထိရောက်ရောက် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဆေးခန်းသို့ ရက်ချိန်းမှန်မှန် လာပြပေးခြင်း။

(၈) ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများ၊ အဆောင်မှူးများနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း စသည့်အချက်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ကျနော့်ရဲ့ဆန္ဒ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကုသရေးအပိုင်းထက် ရောဂါကာကွယ်ရေးအပိုင်းကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်စေချင်ပါတယ်။ ဘာရောဂါမဆို မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ လာပြရင် မယ်တော်ဆေးခန်း သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ကျ ဆရာဝန်၊ ဆရာမ၊ ဆေးမှူးများက စေတနာထားပြီး အခမဲ့ ကုသပေးကြမှာပါ။ ဆေးဖိုး ငွေကြေးမကုန်ကျပေမယ့် လာရတဲ့ခရီးစရိတ်၊ ရဲဖမ်းလို့ ပေးရတဲ့ငွေ၊ ကံမကောင်းလျှင် ရဲအဖမ်းခံရလို့ အချုပ်ထဲရောက် ထောင်ကျ၊ မြဝတီဘက် သွားအသွန် ခံရဦးမယ်။ မဲဆောက် ထိုင်းနယ်စပ်လို နေရာမျိုးမှာ ရောဂါ မဖြစ်ဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်ကြတာအကောင်းဆုံးအချက်ပါလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။■

မင်းသူရိန် (မယ်တော်ဆေးခန်း)

All Saints ကျောင်း အဆောင်နေ ကျောင်းသားငယ် နှစ်ဦး၏ ဦးခေါင်းမှ ပွေးဒက်ရောဂါကို ကုသပေးနေစဉ်

တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးစီမံချက်၏ ပစ်မှတ်ရောဂါများဘာကြောင့် (မိတ်သက်)

အပိုင်း(၁)

တီဇက်

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အစီရင်ခံစာများတွင် ကူးစက်ရောဂါတွေကြောင့် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း လူ သန်းနဲ့ချီပြီး သေဆုံးကြတယ်လို့ ဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကူးစက်ရောဂါအများစုကို (ကလေး ဘဝကတည်းက) ကာကွယ်ဆေးထိုး ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။

၂၀၀၁ ခုနှစ် (လေ့လာမှုတခု အရ)မှာ တကမ္ဘာလုံး လူ (၅၆) သန်း သေဆုံးခဲ့ကြပါတယ်။ သေဆုံးသူ ၆ ပုံ ၁ ပုံမှာ ကူးစက်ရောဂါတွေကြောင့် သေကြရခြင်းဖြစ်ပြီး (သေဆုံးသူတွေရဲ့) ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် (၅)နှစ်အောက် ကလေးတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

ကလေးတွေ ဘာဖြစ်လို့ သေကြတာလဲ

အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောနာ/ပျက်၊ ငှက်ဖျား၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် စတဲ့ ရောဂါတွေဟာ အဓိက တရားခံတွေလို့ သိရှိရပါတယ်။ ဒုတိယလိုက်တဲ့ ဝက်သက်ရောဂါဆိုရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

စကားချပ်။ ။ ကျနော်သည် ဆရာဝန် စဖြစ်ကတည်းက ဝေးလံခေါင်ဖျားတဲ့ နယ်စပ်ဒေသတွေမှာပဲ (၁၀)နှစ်နီးနီး တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ရခိုင်၊ တနင်္သာရီ၊ ကရင်၊ ချင်း စတဲ့ နယ်မြေတွေမှာတော့ ကာကွယ်ဆေးထိုး စောင့်ရှောက်မှု မရရှိခဲ့တဲ့ ကလေးတွေကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဗမာပြည်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးတာ သားဖွားဆရာမတွေကို အဓိက တာဝန်ပေးပါတယ်။ သားဖွားဆရာမတွေ တာဝန်မကျေပါက ကျနော်တို့ကိုယ်တိုင် တတ်နိုင်သလောက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးကြရတယ်။

အပိုင်း(၂)

ကမ္ဘာနိုင်ငံအများစုတွင် ကူးစက်ရောဂါ (၆)မျိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံချက်များ ချမှတ်လေ့ရှိတာ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာပါပြီ။

၎င်းရောဂါ (၆)မျိုးမှာ

(၁) တီဘီ

(၂) ဆုံဆို့နာ

(၃) ပိုလီယို

(၄) ဝက်သက်

(၅) ကြက်ညာချောင်းဆိုး

(၆) မေးခိုင် တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

EPI (တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံချက်) မှာတော့ အသည်းရောင် ဘီပိုးကာကွယ်ဆေးနှင့် (အာဖရိက နိုင်ငံများတွင်) Yellow Fever ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများ ထည့်သွင်းလာပါတယ်။

ဘယ်ရောဂါကို ဦးစားပေးကာကွယ်ဆေးထိုးရမလဲဟု စဉ်းစားရင် (၁) ဒီရောဂါဟာ လူထုတရပ်လုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်မှု အများဆုံးဖြစ်တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ရမယ်။

(၂) ကာကွယ်ဆေးကလည်း စိတ်ချရပြီး ထိရောက်မှုရှိရပါမယ်။

(၃)ကာကွယ်ဆေးအထောက်အပံ့ ရရှိမှု အခြေအနေအပြင် အခြား အခြေအနေများကိုပါ ထည့်သွင်း တွက်ချက်ထားသင့်တယ်။ ဒါတွေကို ချိန်ထိုးကြည့်ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက် ချရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံချက်တွင် အခြားရောဂါများအတွက်ပါ ပါဝင်လာပါက အချက်အလက်များ ရရှိဖို့အတွက် ကြီးကြပ်သူများထံ မေးမြန်းစုံစမ်းသင့်ပါတယ်။

မှတ်ချက်။ ။ မယ်တော်ဆေးခန်း EPI အစီအစဉ်တွင် ကလေးအားလုံးအတွက် ဘီပိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကို ဇယားတွင် စတင်ထိုးပေးခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိ ထားပါသည်။

ရောဂါများအကြောင်း မတင်ပြခင် ကျန်းမာရေးဌာနများ (မယ်တော်ဆေးခန်းအပါအဝင်)မှ ပုံမှန်ထိုးနေကျ ကာကွယ်ဆေးတွေရဲ့ အမည်နာမကို ဦးစွာ ရှင်းပြလိုပါတယ်။

BCG သည် တီဘီရောဂါ ကာကွယ်ဆေး၊ DPT သည် ဆုံဆို့၊ ကြက်ညာနှင့် မေးခိုင် ရောဂါကာကွယ်ဆေး။ OPV ဆိုတာ ပိုလီယိုရောဂါကာကွယ်ဆေး။ နောက်ဆုံးတွင် ဝက်သက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးဟူ၍ ပါရှိပါတယ်။ တိုးချဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံချက်မှာတော့ ဘီပိုးကာကွယ်ဆေး ပါဝင်လာပါလိမ့်မည်။

(၁) ပထမဆုံး တီဘီရောဂါ အကြောင်း တင်ပြပါ့မယ်။

တီဘီဆိုတာ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အဆုတ်တွေကို ထိခိုက်ပြီး အဆုတ်တီဘီဟု ခေါ်ပါတယ်။ အခြားကိုယ်အင်္ဂါများမှာလည်း တီဘီရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တီဘီရောဂါဟာ နှစ်စဉ် လူဦးရေ နှစ်သန်းခန့်ကို သေဆုံးစေပါတယ်။

လူကြီးများ တီဘီဖြစ်ပါက နာတာရှည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ညပိုင်းချွေးထွက်ခြင်းနှင့် ဖျားခြင်းတို့ တွေ့ရသော်လည်း ကလေးများတွင်မူ ပိန်ချုံးလာခြင်း၊ သိသာထင်ရှားတဲ့ အကြောင်းရင်းရှာမရဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာလောက်ပဲ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

တီဘီရောဂါဟာ လူတဦးမှ တဦးဆီသို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ကူးစက်နိုင်သော်လည်း သုံးနှစ်အောက် ကလေးတွေနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ တီဘီရောဂါ အဖြစ်များပါတယ်။

တီဘီရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အားနည်းစေသဖြင့် အခြားရောဂါများပါ ပူးတွဲဖြစ်နိုင်ချေများလှပါတယ်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် တို့နဲ့လည်း ပူးတွဲ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။

တီဘီဝေဒနာရှင်တိုင်းဟာ တီဘီဆေးများကို ဆေးပတ်လည်ပြီး ဆုံးအောင် သောက်ရမယ်။ ဆေးပတ်မလည်ကြတဲ့အတွက် ဆေးပေါင်းစုံ ခံနိုင်ရည်ရှိသော ကုရခက် တီဘီရောဂါများ ပေါ်နေပါတယ်။

ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းမှာ BCG ခေါ် တီဘီရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးထားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဆုံဆို့နာ ဆိုတာကတော့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတမျိုး။ ဒီပိုးဟာ အဆိပ်ဓာတ်တွေကို ထုတ်လွှတ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်လေ့ရှိသော်လည်း ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားတဲ့ အသက် ၁၅ နှစ်အောက်တွေမှာ ပိုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ မျက်လုံးများ၊ အရေပြား အနာများမှ တဆင့် ကူးစက်တတ်တယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ကိုယ်အပူတက်မယ်၊ အစာရေစာမျိုချခက်မယ်။ လည်ပင်းတွင် အကျိတ်များ ကြီးထွားလာတဲ့အတွက် လည်ပင်းရောင်နေပါက 'ကျွဲလည်ပင်း'ဟု ခေါ်လေ့ရှိတယ်။ အာခေါင်ထဲတွင် ကြည့်လိုက်ပါက အမြွေးပါးကို တွေ့ရတတ်တယ်။

ရောဂါဆိုးဝါးပြင်းထန်လာပါက လေလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ကာ အသက်ရှူမွန်းကြပ်ပြီး သေဆုံးနိုင်ပါတယ်။ နလုံးရွတ်ယွင်းရောဂါလည်း ဖြစ်လေ့ရှိကာ သေဆုံးတတ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါကို ကာကွယ်ဆေးထိုး ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။ ဆုံဆို့နာကာကွယ်ဆေးကို ကြက်ညာချောင်းဆိုး၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးတို့နှင့်အတူ (DPT) ရောပြီး ထိုးလေ့ရှိပါတယ်။

(၃)နောက်ရောဂါတခုကတော့ ပိုလီယို ဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေ၊ အစားအစာတွေမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်တယ်။ ကလေးတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ (လူကြီးတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါတယ်။) ရောဂါကူးစက်ခံရတဲ့ ကလေး အယောက် (၁၀၀)မှာ (၁) ဦး အကြောသေရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲရောဂါကတော့ ရာသက်ပန် အကြောသေခြင်း။

(WHO ကတော့ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ မှာ ပိုလီယို လုံးဝကင်းစင်ရမည်ဟု ဆိုပါသည်။ ကင်းစင်ပြီလော ...?)

ပါးစပ်မှ အစက်ချတိုက်ကျွေးနိုင်တဲ့ Oral polio vaccine ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၄) ဝက်သက်ကတော့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး ကူးစက်လွယ်ကူပြီးတော့ ကလေးသူငယ်သေဆုံးမှုတွေကို ပိုများလာစေတဲ့ ရောဂါဆိုးတခုဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၉၅ ခုနှစ်တုန်းက ဒီရောဂါကြောင့် ကလေးဦးရေ တသန်းကျော် သေဆုံးခဲ့ဖူးပါတယ်။ နှစ်စဉ်လည်း ကလေးတွေသေနေကြပါတယ်။

လေမှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး ကလေးတွေ စုဝေးတဲ့နေရာတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အသက်(၅)နှစ်အောက်မှုကြီးအရွယ်ကလေးတွေနဲ့ အသက်(၂၀)ကျော်လူငယ်တွေမှာတော့ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါတို့ ပိုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အပြင်းဖျားမယ်၊ နှာရည်ယိုမယ်၊ ချောင်းဆိုး၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းများနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အစက်အပြောက်များ ပေါ်လေ့ရှိတယ်။ မျက်စိကွယ်စေတတ်တဲ့ ရောဂါတမျိုးဖြစ်တယ်။

ကာကွယ်ဆေးမထိုးထားတဲ့ တနှစ်အောက်ကလေးတွေမှာ ဒီရောဂါ အဖြစ်လွယ်ဆုံးပါ။ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ကလေးများ (အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက် ရရှိခြင်းမရှိတဲ့ ကလေးများ)မှာ ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အသက် (၁)နှစ်မပြည့်ခင် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးကို အနည်းဆုံး တကြိမ်ထိုးထားခြင်းဖြင့် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၅) ကြက်ညာချောင်းဆိုး ဆိုကတည်းက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတမျိုးဖြစ်ပြီး ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းတို့မှာ နေထိုင်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။

ချောင်းဆိုးတာ တလမှ နှစ်လခန့်အထိ ကြာလေ့ရှိပြီး ကာကွယ်ဆေးမရထားသော ကလေးများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း များပါတယ်။

ကလေးငယ်များဟာ ကြက်ညာချောင်းဆိုးရောဂါ ကူးစက်လွယ်ပြီး နောက်ဆုံး ပြင်းထန်တဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါတွေဖြစ်ပြီး သေဆုံးနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်းနဲ့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၆) မေးခိုင်ဆိုတာကတော့ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင် ရောဂါတမျိုးဖြစ်ပြီး အာရုံကြောတွေကို အဆိပ်သင့်စေသော ရောဂါတမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

အသက်အရွယ်မရွေး ရောဂါပိုးဝင်နိုင်ပေမယ့် မွေးကင်းစကလေးတွေမှာ ချက်ကြီးဖြတ်တဲ့ ဓါးစတဲ့ကိရိယာတွေ မသန့်ရှင်းပါက မေးခိုင်ရောဂါ ဝင်ရောက်ကာ (ကလေးများကို) သေဆုံးစေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကင်းစ မေးခိုင်ရောဂါကြောင့် နှစ်စဉ် ကလေးငယ် (၅)သိန်းမှ (၁)သန်းအထိ သေဆုံးကြပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်လာပါက မေးရိုးကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာမယ်၊ လည်ပင်းတွေတောင့်၊ အစာမျိုရခက်၊ အကြောဆွဲကာ သေဆုံးလေ့ရှိပါတယ်။

မေးခိုင်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများမှာ အမျိုးသမီးများကို မေးခိုင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပေးတာရယ်၊ ကလေးမွေးတဲ့ အချိန်တွေမှ လုံခြုံစိတ်ချရသော

စာမျက်နှာ (၁၄) သို့ ▸▸▸

နွေရာသီပူပြင်းသမို့ အိုအချင်းတို့ရေ ...

ဆန်တာကလော့စ်

❒ ထိုင်း–မြန်မာနယ်စပ်၊ မဲဆောက်မြို့အခြေစိုက် နိုက်တင်ဂေးလ် ဂျာနယ်တဝိုက်ကနေ လူထု၏ရင်ဘတ်များဆီက အသံတွေကို ကြားနေရသည်။ 'ကျနော်အကြွေးတွေ ပူလွန်းလို့ပါ' 'ကျမလည်း ပူပြီးရင်း ပူလွန်းလို့ပါ' (သူမ နေထိုင်ရာတဝိုက်မှာ ကိုရွှေနေမင်းကြီးက ကွက်ကြားပိုပူသလား မဆိုတတ်။) 'ဟရေး ... ကုလားလည်းပူတယ်နော်၊ ကုလားနော်၊ ပဲကြော်နဲ့ အကြော်မျိုးစုံရောင်းတယ်နော်' 'နှစ်လုံး၊ သုံးလုံး၊ ဘောလုံးပူနေလို့ပါဗျာ' ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ထိုသို့ ဤသို့ အရပ်ရပ်မှာ ကြားရသမျှ အပူများသည် သေနတ်မိုးကာအုပ်စိုးနေသော မိမိတို့ မြန်မာပြည်အတွင်းမှ ပြည်သူလူထု၏ အပေါ်ပူ၊ အောက်ပူနှင့် ဆန္ဒင်းမကင်းပမာ ဖြစ်နေကြရာသော အနေအထားများဖြင့် နှိုင်းစာလျှင် တော်ပေသေးရဲ့ဟု ဖြေသိမ့်နေကြရ၏။ ဩော် ... တို့မြန်မာလူထုရဲ့ ဘဝကလည်း အပူတွေများလွန်းလို့ လူစင်စစ်ကနေ ဆန္ဒင်းမကင်းဘဝ ရောက်ရပါပေါ့လား။ အပူတွေ အပူတွေ ဒီအပူတွေကို လျှော့ပါးစေအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြရပါ့မလဲ။

ဤအတွေးများကို ဖြေတွေး တွေးပေးနေကြသော အကြွေးရှင်များ (အဲလေ) အတွေးရှင်များကတော့ ဂုရုဆန်၊ မန်းမျိုးမြင့်၊ ဆိုနီမိုးကျော်နှင့် စိန်အေးမာတို့ ဖြစ်ကြလေသည်။ သူတို့လေးယောက်သားက လူတိုင်းပြန်လှန်ရမည့် အပူလိုင်းဒဏ်ခံနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ယခုလို စီကာ ဆင့်ကာ ဆွေးနွေးကြတာက ဒီလိုဗျ။

မန်းမျိုးမြင့် ။ ။အပူက ကျနော့်ကို မကြင်နာပေမယ့်လည်း ဒီလူကရင်မနာဘဲ ညင်သာစွာ ဆွေးနွေးမှာက 'ပူသမျှအပူ၊ အတူ မျှယူရဲ့၊ သူမှသူပါပဲ' ရယ်လို့ မောင်စိန်ဝင်း (ပုတီးကုန်း) ကဗျာကိုလည်း မရွတ်ဆိုချင်တော့ပါဘူး။

(ကျန်သူများ) ။ ။ဟေ့လူ ... အခုပဲ ကဗျာရွတ်နေတာ မဟုတ်လား။ ရွတ်ပြီးမှပဲ ပြောတယ်။

မန်းမျိုးမြင့် ။ ။ဟိုး ဟိုး နေကြပါဦး။ အဲသလို ဝိုင်းပူကြ၊ ဝိုင်းဆူကြရင် ကျနော်တင်ပြမယ့် ညင်သာစွာ ဆွေးနွေးချက်ဆိုတာလေးက ပျောက်သွားမှာပေါ့ဗျ။ ဒီမှာနားထောင်၊ သေချာနားထောင်၊ အေးအေးအောင်ရဲ့ ရေဒီယိုသီချင်းလေးတပုဒ်ရှိတယ်။ 'နေပူထဲလည်း နေရဲပါတယ် ... ခရောင်းလမ်းကိုလည်း ဖြတ်ရဲပါတယ် ... ဆူးမွှေ့ရာလည်း အိပ်ရဲပါတယ် ... အနာခံလည်း အတူတူ ... အသာစံလည်း ... အတူတူ ... အေးအတူ ... ပူအမျှ ... အတူတကွ ... နေပြပါမယ်' ဆိုတာလေ။ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လုပ်သားပြည်သူများခင်ဗျာ ...။ အခုအခါ ပူပြင်းခြောက်သွေ့တဲ့ နွေရာသီကျရောက်ပြီဖြစ်ပါသဖြင့် အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်း၊ မီးချိတ်၊ မီးကတ်၊ ရေပုံး၊ သဲပုံးများ ဆောင် ... ဆောင် ...။

(ကျန်သူများ) ။ ။စတော့၊ စတော့၊ ရှင်းရှင်း ခင်ဗျားကိုပြောမယ် ရပ်တော့။ (မိတ်ဆွေများက မန်းမျိုးမြင့်ကို သေခိုင်းခြင်းမဟုတ်တန်ရာ။)

ဂုရုဆန် ။ ။အခုလို ပူပြင်းခြောက်သွေ့တဲ့ နွေရာသီမှာ ချွေးထွက်လွန်ပြီး သေးထွက်ပါလွန်ကုန် (အဲလေ) ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေနဲ့ ဓာတ်ဆားတွေ ဆုံးရှုံးမှုတွေ များကြပါတယ်။ အဲသဟာကြောင့် မိတ်နဲ့ ယားဖုတွေ ထွက်လာတာရှိတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ မူးမော်တာ၊ ကြွက်တက်တာ၊ ချွေးခြောက်ပြီး ကိုယ်အပူချိန်တက်တာ၊ သတိလစ်တာတွေအပြင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရတဲ့ အခြေအနေအထိ ဖြစ်တတ်ပါသတဲ့။

ဆိုနီမိုးကျော် ။ ။အဲဒီလိုအခြေအနေတွေ ဖြစ်လာရင် ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်အချက်အလက်တွေကို တို့တတွေ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ ဆိုတာ တင်ပြကြရအောင်။ ကျနော်ကပဲ လက်ဘလေးနဲ့ စမယ်နော်။

'နံနက် ၁၀ နာရီက ညနေ ၅ နာရီကြား
လွင်တီးခေါင်ဆီ သင်မသွား
မြစ်ကမ်းနားဆီ သင်မသွား
ရေဆိပ်ရှိရာ သင်မသွား
အရိပ်ရနေရာ သင်ကသွား'

စိန်အေးမာ ။ ။ဆိုနီမိုးကျော်က လက်ဘလေးနဲ့စတော့ ကျမကလည်း အတိုင်အဖောက်ညီညီ ချီတက်ရမှာပေါ့ရှင်။ ကဲ လာလေ့။

'နေပူကပြန် သတိထားရန်
ချက်ချင်းရေချိုး ရှောင်ကြဉ်ဗျိုး'
'နေပူမှာ မကစား၊ ကိုယ်လက်မလှုပ်ရှား
မသောက်မစား၊ ယမကာများ
သောက်စားပါက၊ အန္တရာယ်ဗျ'
'နေ့ခင်းအပြင်ထွက် သင်ဆောင်လျက်
ထီး၊ ဦးထုပ်နဲ့ထွက် ...'

ဟဲဟဲ အီစကို တင်ပြတာပိုင်တယ်နော်။

မန်းမျိုးမြင့် ။ ။အေး အေး၊ ဒို့ကလည်း ကဗျာစပ်၊ စာစပ် ဝါသနာပါနီးကီးလေတော့ အတော်ပဲဟေ့။

'အဖြူရောင်နဲ့ အရောင်ဖျော့ဖျော့
သင့်ရဲ့ကိုယ်မှာ ဝတ်ဆင်ပေါ့'
'ပွပွချောင်ချောင်၊ အဝတ်ဆောင်၊ အဖြူရောင်ကိုရွေး၊
ချွေးထွက်လွန်တတ်၊ အသင်မှတ်၊ ဓာတ်ဆားရည်နဲ့အပ်'
'ကိုယ်အပူရှိန်တက်၊ ရေအေးဆက်၊ ရေပတ်မှန်မှန်တိုက်ကြပါ'

ဂုရုဆန် ။ ။ဒီတခါ ကျုပ်အလှည့်ဆိုတော့ အလှည့်ကျတော့လည်း မြူနီစီပါယ်ကားကြီး ထွက်ရမှာပေါ့ (အားလုံးက နှာခေါင်း ပိတ်ထားလိုက်ကြတာတွေ့ရသည်။)

'ဆီးချို၊ နှလုံး၊ သွေးတိုးသမား၊ ကလေး၊ လူအိုအရွယ်ကား
အရိပ်များမှာ နားခိုပါ ...။'
'မိတ်ဖု၊ ယားဖု ထိုနှစ်ခု၊ သနပ်ခါးနဲ့ ပြုစုရာ ...။'

ဒါ့အပြင် အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ ကိုယ်အပူရှိန်တက်တာ၊ သတိလစ်တာတွေ ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းတွေကို အမြန်သွားကြဖို့ နှိုးဆော်ပါရစေဗျို့။

ဆိုနီမိုးကျော် ။ ။အေးဗျာ။ တကယ့်တကယ်က အေးဗျာလို့ ပြောနေရပေမယ့် အိုဇုန်းလွှာကြီး ပေါက်ပြီးကတည်းက ဒီကနေ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ရာသီဥတုတွေ တနေ့တခြား ဖောက်ပြန်ပျက်စီးပြီးတော့ မလိုလားအပ်တဲ့ ရာသီဥတုတွေ ပြောင်းလဲကုန်တာ၊ ရောဂါဘယ အသစ်အဆန်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာတာ၊ စားရေးရိက္ခာ ရှားပါးလာတာနဲ့ မလုံမလောက်ဖြစ်လာတာ၊ သက်ရှိလူသားတွေကြားထဲမှာလည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနကို အခြေခံတဲ့စစ်ပွဲကြီးတွေ၊ ရန်ပွဲကြီးတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေ တိုးပွားလာတာ စသဖြင့်ပေါ့ဗျာ။ ရှိပြီးသားအပူပေါ်မှာ အပူကဲနေတာမို့ လောကငရဲများ ရောက်နေရတာလားလို့တောင် တခါတခါ တွေးမိ၊ ဆွေးမိပါသဗျာ။ ဟုတ်ကဲ့လား အေးမိဖြူရေ။

စိန်အေးမာ ။ ။'လူတခု ပူမှုရယ်တဲ့ ဆယ်ကုဋေ'လို့တောင် ဆိုညွှန်းထားတာပဲလေ။ သားကျွေးမှု၊ မယားကျွေးမှု၊ မိဘကျွေးမှုကနေ နိုင်ငံတခုလုံးကို သူတို့က ပေးထား၊ ကျွေးထားရသလို မျက်နှာထား၊ နအဖစစ်အုပ်စုရဲ့ သဘောထားအမှန်ကို မြန်မာလူထုက သိပြီးသားပါရှင်။ ဒါပေမယ့် ကျမတို့မြန်မာပြည်က အညာဒေသတွေ ဖြစ်ကြတဲ့ (မုံရွာ၊ မန္တလေး၊ မြင်းခြံ၊ မိတ္ထီလာ၊ ပုဂံညောင်ဦး) စတဲ့နေရာတွေရယ်၊ မြေလတ်ဒေသလို့ခေါ်ကြတဲ့ (မင်းဘူး၊ မကွေး၊ ချောက်၊ ရေနံချောင်း၊ ပခုက္ကူ) စတဲ့ နေရာတွေရယ်၊ အဲဒီနေရာဒေသတွေမှာ ပူတဲ့ နေ့အပူချိန်ဟာ ကြောက်စရာကောင်းသလို ကျမတို့ ထိုင်းနိုင်ငံမှာဆိုရင်လည်း ဘန်ကောက်ပြည်နယ် (မြို့နယ်ပေါင်း ၃၀) ဒေသ အသီးသီးမှာပူတဲ့ နေ့အပူချိန်ဟာ လန့်စရာကောင်းတာပါပဲ။ အရိပ်ကောင်းတဲ့နေရာ အရိပ်ရအပင်တွေရှိတဲ့ နေရာမှာ ကျမတို့ ရွေးချယ်နေကြရမှာပါပဲ။

ဂုရုဆန် ။ ။အဲဒါကြောင့် ပြောတာပေါ့ဗျာ။ 'ပူသလေ ဆယ်နေကဲ့သလိုပ' လို့ ဆိုညွှန်းကြတာပေါ့လေ။ 'နေဆယ်စင်းထက် × × × ပြင်းတယ် × × × မင်းမာန်နတ်မင်းရဲ့ × × × သမီးလား × × × ရင်မှာ အရမ်းကို နာကျင်တယ် × × × အချစ်ကပူလောင်တယ် × × × ' ဆိုတဲ့ ချစ်ကောင်းသီချင်းကို သွားသတိရမိတယ်ဗျာ။ အချစ်ကြောင့်ပူ၊ ဘဝကြောင့်ပူ၊ တိုင်းရေးပြည်ရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးကြောင့်ပူ၊ စီးပွားရေးကြောင့်ပူ၊ လူမှုရေးကြောင့်ပူ စသဖြင့် ဘယ်လိုပဲ ပူကြပါစေ ကျနော်တို့ ရှေ့ရှေ့ကတင်ပြခဲ့တဲ့ သဘာဝအပူဒဏ်ကိုတော့ဖြင့် ဒီနည်းဒီလမ်းတွေနဲ့ ကာကွယ်ကြပါလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျန်းမာရေးလမ်းကြောင်းက မဟုတ်တဲ့အပူတွေကိုတော့ဖြင့် မပူပူအောင်လုပ်သူတွေ (၀ါ) ဖန်တီးသူတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်၊ ဖြုတ်ချပစ်ရမှာက ထာဝရအပူရှင်တို့ပြည်သူတွေရဲ့ တာဝန်တွေပဲလေ။ ပြည်သူလူထုက ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ဖြုတ်ချဖို့ လမ်းကြောင်းချပေမယ့် ပွဲသိမ်းရှင်တွေက ပွဲမသိမ်းပြန်ရင်လည်း မူလအပူဟာ တပူပေါ်နှစ်ပူဆင့်ဆိုသလို၊ ငရဲခန်းက တက်လမ်းမရှိဆိုသလို ဖြစ်နေမှာ စိုးရသေးတယ်။

မန်းမျိုးမြင့် ။ ။ကျနော်က ထိုင်း–မြန်မာနယ်စပ်ကလူဆိုတော့ ထိုင်းနယ်စပ်က အပူတွေထဲမှာ ပရိုပိုဇယ်အပူ၊ ယူအဲန်အိပ်ချ်စီအာ (ဒုက္ခသည်)အပူ၊ ဝါ့ခ်ပါမစ်အပူ၊ ပုလိပ်ဖမ်းရင် ဘတ် ၁၀၀၊ ၂၀၀၊ ၅၀၀ မပေးနိုင်တဲ့ ပုလိပ်ကြေးအပူ၊ စက်ရုံအလုပ်သမားတွေ အလုပ်ကမကောင်းလို့ လကုန်ရင်ရှင်းပေးရမယ့် ဟင်းကြွေးအပူ၊ ဝါသနာအိုးတွေရဲ့ မထိုးရရင်မနေနိုင်ပေါင်ဆိုတဲ့ နှလုံး၊ သုံးလုံး၊ ဘောလုံးအကြွေးအပူ၊ မဆောက်က ပြည့်တန်ဆာရုံတွေမှာ ဖောက်သည်အရနည်းလို့ အပြုအစုမယ်လေးတွေရဲ့ ဖောက်သည်ရှာအပူ၊ ထိုင်း–မြန်မာနယ်စပ်ရောက် မယားကြောက်ရသူများအသင်း (မယက)အဖွဲ့ဝင်များရဲ့ လူရှေ့၊ သူရှေ့မှာ ကိုယ့်မယားက ကိုယ့်ကို ပတ်တုတ်မှာကို စိုးရိမ်ရတဲ့အပူ၊ (ပလ္လင်ခံထားမယ်နော်၊ ဒီမယကအဖွဲ့ဝင်ထဲမှာ မန်းမျိုးမြင့်လုံးဝမပါဘူး။ မန်းမျိုးမြင့်က မယကအဖွဲ့ဝင်လုံးဝမဟုတ်ဘူး။ ဥက္ကဋ္ဌဗျ၊ အဲလေ ယောင်လို့)

အဲသည်နောက် ဂုရုဆန်နှင့် ပျော်စရာအတွေးတထွေဖြင့် ဘော်ဒါလေးဗွေတို့သည် ဟိုကအပူ၊ သည်ကအပူများကို စာနာထောက်ထားစွာ ဖြေသိမ့်ပေးကြရင်း နေစိမ့်နိုင်ကြသော လူ့ဗာလရူ့ငန္ဓာများအား စုပေါင်းရှုတ်ချကြကာ 'နွေရာသီပူပြင်းသမို့–အိုအချင်းတို့ရေ'ဆိုသည်ကို အရပ်လေးမျက်နှာတွင် လော်တပ်ကာ အော်ဟစ်ထွက်ကြလေသတည်း။

ဆန်တာကလော့စ် (ခေတ္တ - အင်္ဂပူ)

ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ သေးတလက်

ဝိုးနေလင်း

❒ မြန်မာလူမျိုးတွေက 'အချစ်' လို့ ခေါ်လေ့ရှိကြတဲ့ 'Love' ဟာ တကယ်တော့ ကျနော်တို့တွေ နားလည်ထားတာထက် စကားလုံးဖွဲ့စည်းမှုနဲ့ အများနားလည်ထားတဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ထက် အများကြီးပိုပြီး လေးနက်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို လူတွေက သူတို့ရဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်မှု၊ တိတ်ဆိတ်မှုနဲ့ ဟင်းလင်းလစ်ဟာနေတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ ရှာဖွေတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုချစ်တဲ့ သူတယောက်ကို တွေ့လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးမြတ်ဆုံးလက်ဆောင်တခု အဖြစ် သဘောထား ထွေးပွေ့လက်ခံတတ်ကြပါတယ်။ Bumrungrad ဆေးရုံကသားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန် Dr. Pansak Sugkraroek ကတော့ ဓာတ်စာ ကောင်းကောင်းတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ အနားယူမှုတွေ အပြင်မှာ ချစ်ခြင်း မေတ္တာဟာ ကျုပ်တို့နဲ့ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေနိုင်တဲ့ တခြား အနှစ်သာရကျတဲ့ အရာတခုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူမက 'ကျမပြောတာက ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုဘဝ စိတ်ဝိညာဉ် အရပါ ကောင်းမွန်တဲ့ အခြေအနေ တခုပါ။ လူတယောက်ဟာ သူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ကြည်နူးတက်ကြွနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေနဲ့ လောကကြီးထဲမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တခု ပိုင်ဆိုင်ရရှိထားတဲ့ အခြေအနေပေါ့လေ'လို့ ဆိုပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ခင်ဗျားတို့တွေကို နိဗ္ဗာန်ဘုံကို ရောက်နေသလို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ပေးနိုင်ပေမယ့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားတို့ကို ကမ္ဘာကြီး ပြိုပျက်နေပြီလို့ ခံစားရအောင်လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားကပဲ လူတွေရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ကောင်းမွန်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တာပါ။ လူတယောက်ဟာ တကယ့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာစစ်ကို တွေ့ပြီဆိုတာနဲ့ ပေးဆပ်သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ ကမ္ဘာလောကကြီးကို အပြုသဘောနဲ့ ရှုမြင်ပြီး အပြုသဘောစဉ်းစားပါ။ အဲဒီအခါ ခင်ဗျားတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ လန်းဆန်းတက်ကြွနေမှာဖြစ်ပြီး ခင်ဗျားတို့ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ အရာတိုင်းဟာ လှပနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ မစစ်မှန်ဘဲ ရယူဖို့သာဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ လိုဘမပြည့်မှုကြောင့် မချင့်မရဲဖြစ်၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ် ကျလာနိုင်ပါတယ်။ ဒေါက်တာ Pansak က 'စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ အတုန့်အပြန်အဖြစ် မျှော်လင့်ထားတာမပါတဲ့ ပေးဆပ်မှုပါ။ တယောက်ယောက်ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုမဟုတ်ပါဘူး။ လူတယောက်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ပေးဆပ်ပြီ၊ စူးစူးနှစ်နှစ် ချစ်ခင်စွဲလန်းပြီဆိုရင် ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်ထဲကကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့လူကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေချင်လာပါလိမ့်မယ်။ သူ့အတွက် အရာရာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်လာစေချင်၊ လုပ်ပေးချင်လာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေက အမှားအယွင်းရှိလာပြီဆိုရင်လည်း သူတို့ကို ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ နားလည်မှုရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တရားဟာ တယောက်နဲ့တယောက်ကြားမှာ လုံခြုံစိတ်ချ နွေးထွေးမှုကို ရရှိလာစေပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေဟာ မြင့်မားနေပြီး ရှုပ်နဲ့စိတ်ဟာ ဟန်ချက်ညီမျှတနေပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အခြေအနေဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအမျိုးအစားအားလုံးမှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ယောကျ်ားနဲ့ မိန်းမ၊ မိဘနဲ့သားသမီး၊ ဆရာနဲ့ တပည့်၊ ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေပေါ့လေ။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ တဦးတယောက်ကို ပိုင်ဆိုင်ရယူဖို့ မတောင်းဆိုလာသေးသ၍တော့ တဖက်သတ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပဲဖြစ်ဖြစ် ခင်ဗျားတို့ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေနိုင်ပါတယ်။ သူတို့တွေ ပျော်ရွှင်နေကြတာတွေကို တွေ့မြင်နေရရင်ပဲ ခင်ဗျားတို့ ပျော်ရွှင်နေနိုင်ပါတယ်' လို့ ပြောပါတယ်။

ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာ ခင်ဗျားတို့ကို အပမ်းပြေသက်သာစေပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေနိုင်တဲ့ အင်ဒိုဖင်း (endophin) ဟိုမုန်းကို ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ညပိုင်းမှာ ဆိုရင် ထာဝရနုပျိုမှုအတွက် အဓိကအရာဖြစ်တဲ့ လူသားဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုဟော်မုန်းကို ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ ပီကျူထရီဂလင်း (Pituitary gland) က ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ပီကျူထရီဂလင်းက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝတွင်းဖြစ်စဉ်ကို ပုံမှန်လည်ပတ်အောင် အားပေးကူညီနေတဲ့ သိုင်းရွိက်ဟော်မုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ နောက်အာရုံကြောလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေနဲ့ ရောဂါပြီးစနစ်တွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အားပေးတဲ့ DHEAS (Dehydroepiandrosterone) ဟိုမုန်းကို ထွက်လာစေတဲ့ အက်ဒရီနယ်လ်ဂလင်း (adrenal gland) ကို နှိုးဆွပေးပါတယ်။ သူကပဲ စိတ်ဖိစီးမှု ကာကွယ်တားဆီးဟိုမုန်းတခုဖြစ်တဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေအဖြစ် လွတ်လပ်တဲ့ ရယ်ဒီကယ်တွေကို ကာကွယ်တားဆီးပေးဖို့ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တခုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသလို အီစီဗျိုးဥတွေကို ပုံမှန်ထုတ်ပေးစေတဲ့ သားအိမ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို တိုးတက်မြင့်မားလာစေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ တချို့အမျိုးသမီးတွေက လင်ဆက်ဆံတာဟာ သူတို့ရဲ့ဓမ္မတာသွေးလာချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတာပါ။ လင်ဆိုင်ရာ ဟိုမုန်းနှစ်ခုစလုံးဟာ ယောကျ်ားမိန်းမတွေရဲ့ ဇီဝလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အထီးတည်းခံစားမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေကို မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ လန်းဆန်းတက်ကြွမှုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းဟန်ချက်ညီမျှတမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မောကျနေတဲ့အချိန်မှာ ပင်နီလ်ဂလင်း (pineal gland) က သဘာဝအရ အားကောင်းတဲ့ အင်တီအောက်ဆီဒင့် ဂုဏ်သတ္တိရှိတဲ့ ဟော်မုန်းတခုဖြစ်တဲ့ မယ်လာတိုနင် (Melatonin) ကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ သူဟာ ရောဂါပြီးစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ နှလုံးကိုလည်း အားပေးသလို စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ မယ်လာတိုနင် ထုတ်လွှတ်မှုကြောင့် လူတယောက်ဟာ နောက်တနေ့မှာ ပိုပြီး ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း နိုးထလာနိုင်ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာအထိအတွေ့ တခုဟာ ခင်ဗျားတို့ကို ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေတယ်ဆိုရင် အဲဒီဟော်မုန်းအားလုံးဆီကနေ ခင်ဗျားတို့ အသေအချာ အကျိုးကျေးဇူးရတာပါပဲ။ မိဘတွေရဲ့ ထွေးပွေ့မှုကို ခံစားရတဲ့ကလေးဟာ ထွေးပွေ့မှုမခံရတဲ့ကလေးထက် ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကောင်းမွန်နိုင်သလို၊ မကြာခဏ ပွေ့ဖက်နမ်းရှုံ့ခံရတဲ့ ကလေးဟာလည်း အဲဒီလိုမခံစားရတဲ့ ကလေးထက်ပိုပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်နိုင်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လိုက်နာကျင့်ကြံသင့်တဲ့ ဆောင်းပါးတိုလေးတခုကို စာဖတ်သူတွေအတွက် မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားမှာ ခြေလှမ်းမှားသွားပြီ ဆိုရင်တော့ ... ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်း ရုပ်ပိုင်း နှစ်ခုစလုံးကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ အဆိပ်ဓာတ်တမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါတယ်။

ဟောဒါတွေကတော့ ခင်ဗျားတို့ကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေမယ့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ လမ်းညွှန်ချက်ကလေးတွေပါ။

"ပျော်ရွှင်ကျန်းမာချစ်ခြင်းမေတ္တာ"

၁။ ပေးဆပ်သူဖြစ်ပါစေ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ အဓိကသော့ချက်ကတော့ ပေးဆပ်ခြင်းပါပဲ၊ ရယူခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခင်ဗျားတို့က အတုန့်အပြန်အနေနဲ့ ဘာမှ ပြန်မျှော်လင့်မထားဘူး ဆိုရင် ... ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ခင်ဗျားတို့တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ဆန့်ကျင်ဖက် အားဖြင့်တော့ တခုခုကို ခင်ဗျားတို့ မျှော်လင့်ထားလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ စိတ်ပျက်သွားပြီ ဆိုတာနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ခင်ဗျားတို့ကို ညှင်းပမ်းနှိပ်စက်ပြီး စိတ်ကို လေလွင့် စေပါလိမ့်မယ်။

၂။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် နားညှိယဉ်ကျေးကြင်နာပါ

တယောက်တယောက် ကောင်းသော စကားဆိုပါ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ ချမ်းမြေ့ နွေးထွေးသွား စေနိုင်တဲ့ စကားကိုဆိုပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတရားရဲ့ အဝန်းအဝိုင်းကြားမှာ နေတဲ့သူတွေဟာ တယောက် တယောက် မကောင်းပြောပြီး သရော်လှောင်ပြောင်နေကြတဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကြားမှာ နေရသူတွေထက် ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်အင်အား ရှိကြပါတယ်။

၃။ အသဲကွဲနေတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ တခြားလုပ်စရာ တခုခုကို ရှာဖွေပါ

ခင်ဗျားတို့အသဲကွဲနေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို တုန့်ပြန်မှု မရတဲ့အခါ ခင်ဗျားတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဓာတု တုန့်ပြန်မှုက ခင်ဗျားတို့ကို မချင့်မရဲ ဖြစ်စေ၊ ပူပင်သောကဖြစ်စေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ ခင်ဗျားတို့ကိုယ် ခင်ဗျားတို့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုထဲမှာ နှစ်မြှုပ်မထားလိုက်ပါနဲ့။

'ခင်ဗျားတို့မှာရှိနေတာတွေဟာ ခင်ဗျားတို့ဆီမှာပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဘယ်ဟာမှ ထွက်သွားကြသေးတာ မဟုတ်ပါဘူး ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးပါ' လို့ ဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ အကြံပြုချင်တာက ခင်ဗျားတို့ နှလုံးသား နာကျင်စရာဇာတ်လမ်းတွေကို မေ့သွားစေနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာလို၊ တရားထိုင်တာလို တခြားလှုပ်ရှားမှု တခုခု လုပ်ဖို့ပါ။ ခင်ဗျားတို့ စိတ်အေးချမ်း ပြေလျှော့သွားတဲ့ အချိန်မှာတော့ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့စိတ်ကို လန်းဆန်းသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အင်ဒိုဖင်း (endorphin) ဓာတ်ကို ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လွှတ် ပေးပါလိမ့်မယ်။

၄။ လင်ကိစ္စကို အလျှင်စလို မလုပ်လိုက်ပါနဲ့

လင်ကိစ္စဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခန္ဓာဗေဒ ဘာသာစကား ကနေ ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်တဲ့ အရိုးရှင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။ ဒါကြောင့်ပဲ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဲဒီလင်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အလျှင်စလို မလုပ်ရှားလိုက်ပါနဲ့ မဟုတ်ရင်တော့ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုက သဘာဝကျမှာ မဟုတ်ပဲ လင်ကိစ္စက ခင်ဗျားတို့ကို ဖိစီးမှုတောင် ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခင်ဗျားတို့ တယောက်ယောက်က လင်ဆက်ဆံဖို့ စိတ်မပါသေးဘူးဆိုရင် ခဏစောင့်ဖို့ ပြောပါ။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်ချက်တော့ ပေးထားရပါမယ်။ အကောင်းဆုံး လင်ဆက်ဆံရေးဆိုတာဟာ အဖော်နှစ်ယောက်စလုံး ပျော်ရွှင်နေကြပြီး ကျေနပ်မှုအထွတ်အထိပ်ကို အတူတူ ရရှိကြတဲ့အခြေအနေကို ပြောတာပါ။ အဲဒီနည်းအားဖြင့် နှစ်ဦးစလုံးဟာ လင်ဆက်ဆံမှုကနေ အကျိုးကျေးဇူး အများဆုံးရယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၅။ ရေရှည်စွဲမြဲတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တွေ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးရဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်း ဥပဒေသ ၅ ခုရှိပါတယ်။ နားလည်မှု၊ ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှု၊ ကူညီဖေးမမှုနဲ့ ခွင့်လွှတ်မှုတွေပါပဲ။ အဲဒီအခြေခံစည်းမျဉ်း ဥပဒေသ ၅ ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ လုံခြုံစိတ်ချ ကာလရှည်ကြာ တည်မြဲနေပါလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ မြင့်မားတက်ကြွနေမှာဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဟာလည်း ညီညွတ်မျှတမှု ရှိနေကြပါလိမ့်မယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ကျန်းမာချမ်းသာနိုင် ကြပါစေ။■

ဝိုးနေလင်း

Ref; The health benefits of Love by Anjira Assavanonda

ဆိုးဆေးပါလက်ဖက်၊ အစားအစာနှင့် ဒဲဆိပ်ပါတိုင်းရင်းဆေး

ဒေါက်တာသီဟမောင် (မယ်တော်ဆေးခန်း)

❒ **"အစားအသောက်၊ လက်ဖက်နှင့်ဆေးဝါးဘေးကင်းလုံခြုံရေးများ"**

'ဗမာပြည်မှာလုပ်သည်'။ 'Made in Burma' ဆိုတဲ့ ကုန်သွယ်တံဆိပ်ကို ကမ္ဘာ့အလယ်မှာ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ခပ်နှိပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြဆဲ ကာလကြီးအတွင်း ဗမာပြည်က အစားအစာတွေရဲ့ ဘေးကင်း လုံခြုံစိတ်ချရေးအတွက် အထူး အလေးပေး ဆောင်ရွက်သင့်တာမှာ ဗြိုးကနဲ ရွာချတဲ့မိုးလို မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့နိုင်ငံသား၊ တိုင်းသူပြည်သားတွေအတွက် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို အမှန်တကယ်အလေးထားပြီး ပြည်သူလူထုကို ရင်ဝယ်သားလို ချစ်ခင်တဲ့ မင်းကောင်းမင်းမြတ်၊ အုပ်ချုပ်သူအစိုးရဆိုရင် ရှေးတုန်းကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအက်ဥပဒေ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတွေကို ပီပီပြင်ပြင် ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ ဗမာပြည်မှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၊ အစားအစာ ဆေးဝါး ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရေးလုပ်ငန်းဆိုတာတွေ နဂိုကတည်းက ရှိပြီးသားပါ။

ကောက်ခါင်ငါဆိုသလို ရွာချတဲ့မိုးပမာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ ပထမအကြိမ် လက်ဖက်အမျိုးအစား (၄၃)မျိုး၊ ဒုတိယအကြိမ်အမျိုးအစား (၅၇)မျိုး၊ စုစုပေါင်း လက်ဖက်အမျိုးအစား (၁၀၀)ကို အဝတ်အထည်တွေအတွက်သုံးတဲ့ အဝတ်ဆိုးဆေး၊ (အစားအသောက်ထဲမှာထည့်တဲ့ အစားအစာဆိုးဆေးမဟုတ်) တမျိုး၊ 'အော်ရာမင်း–အို' ဆိုတာ ပါဝင်မှုကြောင့် အများပြည်သူများ စားသုံးရန်မသင့်။ ရေရှည်စားသုံးပါက အသည်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စတဲ့ ရောဂါဆိုးကြီးတွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို ရပ်တန့်စေတယ်ဆိုပြီး လက်ဖက်အစိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောင်းချကုန်တွေကို ပိတ်ပင်လိုက်တာဟာ ပြည်သူလူထုအတွက် တကယ့် စိတ်ကောင်းစေတနာနဲ့ ရိုးသားစွာ ဆောင်ရွက်တာလား။ လူရွင်တော်တွေ ပြောလေ့ရှိတဲ့ 'အမြင်ကပ်–ပုဒ်မ'၊ 'အနိုင်ကျင့်–ပုဒ်မ'နဲ့ တမင်ဆောင်ရွက်တာလား ဆိုတဲ့ သို့လော သို့လော သံသယရှိစရာတွေ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။

ဒီအချက်ကို ထောက်ပြ၊ သက်သေပြနေတာကတော့ ဗမာပြည်မှာ ပိတ်ပင်ကန့်သတ်တဲ့အထဲမှာ မပါတဲ့ လက်ဖက်အမျိုးအစားတချို့ ဥပမာ 'ယုဇန'လက်ဖက် (၈)မျိုး (ပိုင်ရှင်က စစ်အစိုးရနဲ့ နီးစပ်သူလို့ သိရပါတယ်) ကို စင်ကာပူအစိုးရက ဆိုးဆေးပါတာတွေ့တယ်ဆိုပြီး ပိတ်ပင်တဲ့အထဲမှာ ပါလာတာပါ။ ဒီကိစ္စအတွက် တာဝန်ရှိသူ ကျန်းမာရေးဌာနတာဝန်ခံကို မေးမြန်းတော့ အဖြေက မရေမရာ၊ ထမင်းရည်ပူ လျှာလွဲ အဖြေမျိုး။

အမှန်တကယ် ဗမာပြည်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာ ပြည်တွင်းမှာ ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေတဲ့ အစားအစာအမျိုးမျိုးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအချို့အပါအဝင် ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ကျေနပ်၊ စိတ်ချရဖွယ်၊ ဘေးကင်းမှုအနေအထားမှာမရှိသေးတာ တကယ့်ကို အများကြီးပါ။

ကျနော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လက်လှမ်းမီသမျှ၊ နေ့တရု၀ ထိတွေ့နေတဲ့ အစားအသောက်တွေထဲမှာ အစားအစာအမျိုးမျိုးမှာ ဆိုးဆေးတွေ ပါဝင်နေတာကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

မီးဖိုချောင်စားသောက်ကုန်တွေထဲမှာဆိုရင် ငရုပ်သီးမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်၊ အရောင်တင်ဆီ၊ အချဉ်ရည်အမျိုးမျိုး၊ ပုဇွန်ခြောက်၊ ငါးခြောက်၊ ငါးပိ စတဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ဖျော်ရည်များ။ ကလေးလူကြီး သရေစာ (သွားရည်စာ)ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ရေခဲချောင်း၊ ရေခဲမုန့်၊ အရောင်ပါတဲ့ မုန့်အမျိုးမျိုး၊ ယိုအမျိုးမျိုး (ဇီးယို၊ မရမ်းယို၊ ဇီးမဆလာ၊ သီးစုံယို)တွေ၊ တိုင်းရင်းဆေးအပါအဝင် ပြည်တွင်းဖြစ်အမျိုးမျိုး၊ ပြည်ပက နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ မှောင်ခိုဝင်ရောက်လာတဲ့ မှတ်ပုံတင်မဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးမကင်းတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ အဝတ်အထည်ဆိုးဆေး၊ ခဲ၊ စိန်၊ ပြဒါးအစရှိတဲ့ အဆိပ်သင့်စေ တတ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်နေတာတွေ့ နိုင်ပါတယ်။

ကျနော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက 'ရည်းစားလေး' ထားရတာ 'ဇီးပြားလေး' စားရသလိုပဲလို့ နောက်ပြောင်ပြောဆိုရင်း၊ ဆော့ကစားရင်း၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ စားမိခဲ့ဖူးတဲ့ ကျောင်းစျေးတန်း၊ မုန့်စျေးတန်း၊ နေရာတကာက စျေးဆိုင်တန်းမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ မရမ်းယို၊ ဇီးယို၊ ဇီးပြား၊ ဇီးမဆလာတို့ရဲ့ မသန့်ရှင်းမှု၊ ခဲနီမှုန့် (Red Lead Powder) ကို ငရုပ်သီးမှုန့်အနီရောင်ရအောင် အစားအစာ ထဲဆေးဆိုးမှု စတဲ့ ကြောက်စရာအန္တရာယ်တွေကို ခုလို အသက်အရွယ်ကြီးပြင်း၊ ပညာတွေ သင်ကြားတတ်မြောက်ပြီး သမားတော်၊ ဆရာဝန် ဖြစ်လာတဲ့အခါ ပိုမိုသိရှိ လာပါတယ်။ နောင်လာနောက်သား၊ အနာဂတ်ကို စိုးမိုးမဲ့လူငယ်လူရွယ် ကျောင်းသားသူငယ်တွေ ဒီအန္တရာယ်ကို သိစေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီဆောင်းပါးကို ရေးမိတာပါ။

လက်ဖက်အကြောင်းကို ပြန်ကောက်ရရင် လက်ဖက်မှာ ပါဝင်တဲ့ 'ကတက်ချင်' (Catechin) ဆိုတဲ့ဓာတ်က အဖုအကြိတ်၊ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်မှုကို လျော့ပါးကာကွယ် တားဆီးနိုင်တယ်။ သွေးထဲက 'ကိုလက်စထရော' (Cholesterol) ကျစေပြီး သွေးတိုးမှုကို ကျစေနိုင်တယ်။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် မြင့်တက်မှုကို ကာကွယ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒဲ့အပြင် တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ ဗက်တီးရီးယားပိုး စတဲ့ ရောဂါပိုး တွေကို နိုင်နင်းခြင်း၊ သေစေခြင်း၊ ပါးစပ်နံမှု ပျောက်ကင်းကာကွယ်ခြင်းဆိုတာတွေအပြင် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ကာကွယ်ပေးပြီး နုပျိုစေတယ်လို့ ပါရှိပါတယ်။

ကဖိန်းဓာတ်ပါဝင်မှု၊ သီယိုဖိုင်လင်ဓာတ်ပါဝင်မှုတွေကြောင့် အိပ်ချင်မှု၊ ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို ပြေပျောက်စေပြီး၊ စိတ်ကို လန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဆီးကို လည်း ရွှင်စေပါတယ်။ ဗီတာမင် ဘီအုပ်စု၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အီးဆိုတဲ့ သက်စောင့်ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပြီး ဖလေဗိုန္ဓိုက်ခေါ် ဓာတ်ပစ္စည်း၊ ပေါ်လီဆက်ကရိုဒ်များ၊ GABA စတဲ့ ဓာတ်တွေ၊ အင်တီအောက်ဆီဒင့်တွေ ပါဝင်မှုတွေကြောင့် နုပျိုမှုကို အားပေးခြင်း၊ ကင်ဆာ ရောဂါ နှိမ်နင်းနိုင်တဲ့ သတ္တိထူးတွေ ရှိပါတယ်။

အမှန်တကယ်မှာက 'လက်ဖက်' စစ်စစ်မှာ တရုတ်ပြည်ကလာတဲ့ အနီရောင်၊ အဝါရောင်ဆိုးဆေး (အထည်ဆိုးဆေး)တွေဆိုးပြီး စျေးကွက်မှာ ရောင်းချနေတဲ့ ရောပ်ဆီ၊ အချဉ်ရည်၊ ငရုပ်မှုန့်၊ အရောင်တင်ဆီ စတဲ့စတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေလို ဆေးဆိုးစရာမလိုပါဘူး။ သူ့သဘာဝကိုက ရေမှာ ဝင်းဖန့်ဖန့်အစိမ်းနုရောင်ရှိပြီး သားပါ။ ဝိသမလောဘသား၊ ကုန်သည်ပွဲစား၊ လက်ဖက်ပွဲရုံပိုင်ရှင်တွေကသာ ရောင်းပန်းလှအောင် ဆေးဆိုးလေ့ရှိကြမှာပါ။ ဆိုးရာမှာလည်း 'အော်ရာမင်–အို' လို အဝတ်အထည်ဆိုးဆေးဟာ အစားအစာဆိုးဆေးထက် အဆ ၂၀/၃၀ လောက် စျေးသက်သာတာမို့ သုံးကြတာပါ။

လက်ဖက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူတွေဟာ ရိုးသားဖြူစင် ဖြောင့်မတ်ကြတဲ့ သျှမ်း၊ ပလောင်၊ တောင်သူ၊ တောင်ပေါ်တိုင်းရင်းသားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက်သုံးခဲ့တဲ့ လက်ဖက်စိုထုတ်လုပ်မှုမှာ ဆိုးဆေးသုံးတယ်လို့ အရင်က မကြားခဲ့ဖူးပါဘူး။ သုံးရကောင်းမှန်းလည်း သိချင်မှ သိကြမှာပါ။

ဆိုးဆေးပြဿနာမှာပါတဲ့ တခြား အစားအစာတွေကို ကြည့်ကြရအောင်။ အရောင်တင်ဆီ၊ အမှုန့်၊ ငရုပ်ဆီ၊ အချဉ်ရည်၊ ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုးတို့ကို အဝတ်အထည်ဆိုးဆေး၊ အနီရောင်၊ အဝါရောင် (အများအားဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ တို့ဘက်ကနေ မှောင်ခိုဝင်၊ တင်သွားလေ့ရှိပါတယ်) များ ထည့်သွင်းပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ပြည်သူလူထုအနေနဲ့ အဝတ်အထည် ဆိုးဆေး၊ အစားအသောက်၊ လက်ဖက်တွေမှာ ပါမပါ အလွယ်တကူ သိနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကတော့ အဲဒီလို အစားအစာမျိုးတွေကို ကိုင်ကြည့်မိတာနဲ့ လက်မှာ အရောင်စွဲကျန်ခဲ့တာ၊ အဖြူရောင်၊ အရောင်နုအဝတ်တွေပေါ်မှာ ကျမိစွန်းထင်းခဲ့ရင်လည်း စွဲသွားပြီး ချွတ်ဖို့မလွယ်ကူတာတွေ့ရပါမယ်။

ကလေးသူငယ်၊ ကျောင်းသား၊ လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး ကြိုက်နှစ်သက်ကြတဲ့ ရေခဲချောင်း၊ နို့အေးချောင်း၊ ရေခဲမုန့်၊ အိုက်စကရင်းတွေ၊ ဇီးယို၊ ဇီးမဆလာ၊ မရမ်းယိုစားပြီး လျှာပေါ်မှာ၊ လက်မှာ အရောင်စွဲထင်ကျန်ခဲ့ရင် ဒီအစားအစာတွေမှာ အဝတ်ဆိုးဆေးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စျေးပေါတဲ့ ရေခဲမုန့်၊ နို့အေးချောင်း စတဲ့ အစားအစာတွေကို ရောင်းချသူတွေဟာ စျေးကြီးတဲ့ အစားအစာဆိုးဆေးကို မသုံးနိုင်၊ သုံးလေ့မရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် စျေးပေါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသုံးခဲ့ရင် ဒီအချက်တွေ သတိပြုဆင်ခြင် ရှောင်ရှားစေချင်ပါတယ်။

ကျောင်းသားအရွယ် လူငယ်တွေကို မှာကြားချင်တာကတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးတလုံးစားတာဟာ အရောင်ပါ၊ လှပတဲ့ ဖျော်ရည်၊ ယိုမျိုးစုံ၊ ရေခဲချောင်း၊ နို့အေးချောင်း၊ အိုက်စကရင်း စားတာထက် ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ ရနိုင်တာမို့ သစ်သီးဝလံကို ပိုစားစေချင်ပါတယ်။ အရောင်စွဲကျန်ခဲ့တာ သိရှိပြီးရင် နောက်ထပ် ဒီအစားအစာမျိုးကို မစားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လက်ဖက်ကြိုက်တဲ့ လူကြီးလူငယ် အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်ရင် အသင့်ပြုပြင်ပြီး လက်ဖက်သုပ်စားနိုင်တဲ့ ရှားရှဲနှပ်လက်ဖက်၊ ကြက်ခြေနီသုပ် စတဲ့ အရောင်မဲညစ်နေတဲ့ လက်ဖက်မျိုးတွေမှာ အစပ်အရသာအတွက် ငရုပ်သီးမှုန့်အတု (ဆိုးဆေးပါတာကနေ ဆိုးဆေးအဆိပ်)တွေပါနိုင်သလို နှစ်ပြန်ကြော်ဆိုတဲ့ အကြော်တွေ ကြော်ရာမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အဖန်တလဲလဲ သုံးပြီးသား ဆီဟောင်းတွေနဲ့ ကြော်ထားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တာမို့ ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လက်ဖက်သားစစ်စစ် (လက်ဖက်မှာ ရေဆေးကြည့်လို့ အရောင်မစွဲတာ)ကို ရေနဲ့ စင်စင်ဆေး၊ ဆားနည်းနည်းထည့်နယ်ပြီး ဆီစိမ် (မြေပ်အောင်စိမ်) ပြီး ဘေးကင်းစွာ အိမ်မှာ ကိုယ်တိုင် ကြော်တဲ့ အကြော်မျိုးစုံ၊ (ဖြစ်နိုင်ရင်) ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲ၊ ပဲ၊ ပုဇွန်ခြောက် စတာတွေနဲ့အတူ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်း တွဲဖက်စားစေချင်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တခုသတိပြုစေချင်တာက နယ်ပြီးလက်ဖက်ကို ဆီမြေပ်အောင်မထားဘဲ မှိုတက်ခဲ့ရင် မှိုတက်လက်ဖက်ကို လုံးဝ မစားကြပါနဲ့။ မှိုတက်တာ ဖယ်ပြီး ရုံနဲ့ မစားပါနဲ့။ မှိုဆိပ်တွေ လက်ဖက်ထဲမှာ၊ ဆီထဲမှာ ပျော်ဝင်နေနိုင်ပါတယ်။ အသည်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးတချို့မှာ ခဲဆိပ်၊ ပြဒါး၊ စိန် (အာဆင်းနစ်) စတဲ့ အဆိပ်သင့်စေတဲ့ သတ္တုဓာတ်များ ပါဝင်မှုကိစ္စ။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဖို့ဒ်ဝိန်းရောက် မြန်မာနိုင်ငံသားကလေးတွေရဲ့ ပြဿနာမှာ အဓိကတာဝန်ရှိသူဟာ နိုင်ငံတော်အစိုးရပါ။ ပြည်တွင်းကထုတ်လုပ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအပါအဝင် မှတ်ပုံတင်ပြီး၊ မှတ်ပုံတင်မဲ့ဆေးဝါး၊ အစားအစာတွေကို အစိုးရတာဝန်ရှိ၊ အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါး စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းစစ် ဆေးကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ၊ ဌာနတွေက ဂရုတစိုက် သေချာစွာ ကြပ်မတ်စစ်ဆေး၊ မလိုက်နာသူကို အပြစ်ပေး၊ အရေးယူသင့်ပါတယ်။

ဒဲ့အပြင် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဓာတ်သတ္တုပါဝင်မှုကိုလည်း ဘေးကင်းစေတဲ့ ပမာဏထက် လွန်ကဲခဲ့ရင် ပိတ်

စာမျက်နှာ (၁၄) သို့ ▸▸▸

ပေါ့စေလို၍ ကြောင်ရုပ်ထိုး ဆေးအတွက် လေးကြသူများ

❒ လူသားအားလုံးတို့သည် သဘာဝမိခင်ကြီးက ပေးအပ်ထားသော ကိုယ်ကာယကို ပိုင်ဆိုင်ကြသည်။ အသားဖြူသူ၊ အသားညိုသူ၊ ပိန်သောသူ၊ ဝသောသူ၊ အသံကျယ်သူ၊ အသံတိုးသူ စသောကွဲပြားခြားနားခြင်းမျိုးစုံကို သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားသည်။ နယ်မြေဒေသအလိုက် သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန်လည်းကောင်း၊ မတူညီသော ပတ်ဝန်းကျင် ပေါ်မူတည်၍သော်လည်းကောင်း လူမျိုးတမျိုးနှင့်တမျိုး လူတဦးနှင့်တဦးသည် ကိုယ်ကာယဖွဲ့စည်းပုံ မတူညီကြပေ။

သို့ရာတွင် လူသားတို့၏ ဆန္ဒများမှာ မလွယ်ကူချေ။ ပိန်သောသူက ဝချင်သည်၊ ဝသောသူက ပိန်ချင်သည်၊ အရပ်ပုသောသူက အရပ်ရှည်ချင်သည်။ သို့ဖြင့် မတူကွဲပြားသော ဆန္ဒများစွာ ပိုင်ဆိုင်လာကြသည်။ ဆန္ဒများကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှာကြံကြိုးစားလာကြသည်။ အားထုတ်လာကြတော့သည်။

ယနေ့ ၂၁ ရာစုအခါသမယတွင် ကမ္ဘာ့ရွာသည် နည်းပညာတိုးတက်မှုများကြောင့် ပြောင်းလဲမှုများ မြန်ဆန်လာသည်။ ဆက်သွယ်မှု လွယ်ကူလာသည်။ သတင်း အချက်အလက် ယဉ်ကျေးမှုဖလှယ်နှုန်းများမှာလည်းကြောက်ခမန်းလိလိ တွင်ကျယ်လာသည်။

ဒေါက်တာအဲလက်စ်

ဤတွင်ကောင်းသောအကျိုးဆက်များရှိသလို မကောင်းသော အတုခိုးမှုးစရာလည်း ပါလာသည်။

ဥပမာထုတ်ပြရလျှင် လိင်နှင့်ဆိုင်သော အတွေးမှား အမြင်မှား အယူအဆများကို လက်ခံလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ အာရှနှင့် ဥရောပ၊ အာဖရိက၊ အမေရိကတို့သည် ယဉ်ကျေးမှုအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သဘာဝအရသော်လည်းကောင်း ကွဲပြားခြားနားမှုများစွာရှိပါသည်။ ဆေးပညာ၏ ခန္ဓာဗေဒဖွဲ့စည်းပုံအရ ပြောရလျှင်လည်း အာရှနှင့် ဥရောပသားတို့၏ ကိုယ်ကာယဖွဲ့စည်းပုံသည် ကွာခြားပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လိင်အင်္ဂါများ၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုသည်လည်း ကွာခြားနေပါသည်။ ထိုသို့ အခြေခံအချက်များကို သတိမမူမိဘဲ ရုပ်ပုံများ၊ ရုပ်ရှင်များမှ တဆင့် ဥရောပကိုယ်ကာယဖွဲ့စည်းပုံကို အားကျသောအကျင့် ဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံအရ ကာယဗလတောင့်တင်းသန်မာစေရန် အားထုတ်ခြင်းမှာ မထောင်းသာသော်လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားကျမှုများမှာ စိန်ခေါ်မှုတရပ်ဖြစ်လာပါတော့သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ အကြားနှင့် သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် လိင်အင်္ဂါကြီးထွားခြင်းကို သန်မာမှု၊ သန်စွမ်းမှုတရပ်အနေဖြင့် ယူဆလာကြရာ အလွန်ပင်ဆိုးဝါးသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ ချိုယွင်းချက်တရပ်ဟုပင် ဆိုနိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသားများတွင် ခေတ်စားလာသည့် အယူအဆမှားတရပ်မှာ လိင်တံကို အလွန်ကြီးထွားစေလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝအရ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ အချိုးအစားတူ ကြီးထွားလိုသည်သာမကဘဲ သဘာဝလွန် ကြီးထွားစေလိုခြင်းကြောင့် နည်းမျိုးစုံဖြင့် လိင်တံကြီးထွားစေရန် ပြုပြင်လာကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဤနေရာတွင် အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အနည်းငယ် ရှင်းပြလိုပါသည်။ အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါတွင် လိင်တံ၊ ဝှေးစေ့နှင့် အပိုဂလင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ လိင်တံသည် လိင်စိတ်ထကြွလာသောအခါ ထောင်မတ်လာသည်။ လိင်ဆက်ဆံရန်၊ ဆီးစွန့်ရန် သုံးသည်။ အာရှတိုက်သားတို့တွင် ခန္ဓာဗေဒအရ ပုံမှန်သဘာဝထောင်မတ်နေချိန်တွင် ၄ လက္မမှ ၆လက္မခန့် ရှည်ပါသည်။ ဝှေးစေ့သည် ယောကျ်ားဟော်မုန်းနှင့် သုတ်ကောင်ထုတ်လုပ်ရာ နေရာဖြစ်သည်။ ယောကျ်ားများ သဘာဝကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အဓိကနေရာဖြစ်သည်။ အတိတ်တရိုက ဘုရင်တို့၏နန်းတော်အတွင်း ခစားရသော မိန်းမစိုး အမျိုးသားတို့တွင် ဝှေးစေ့ကို ဖြတ်ထုတ်ထားခြင်းဖြင့် အမျိုးသားပီသခြင်းကို ပျောက်ဆုံးစေသည်ဟု မှတ်သားရဖွယ်ပါသည်။

အမျိုးသားတဦး၏ စွမ်းဆောင်ရည်သည် အောင်မြင်စွာ သုတ်လွှတ်နိုင်ခြင်း၊ ထောင်မတ်မှု အပြည့်အဝရှိခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ်တွင် မိမိကိုယ်တိုင် ခံစားကျေနပ်ပြီး မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်နှင့် အပေးအယူမျှတရန်သာ အဓိကကျပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လိင်ဆက်ဆံဖက်နှင့် အပေးအယူမျှတ၍ သဘာဝနည်းလမ်းကျကျ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတည်ဆောက်ပေးသည်သာ အရေးပါပါသည်။ လိင်အင်္ဂါအကြီးအသေး အတိုအရှည်သည် အဓိကမကျပါ။

အမျိုးသားတဦးသည် လိင်တံထောင်မတ်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးခြင်း၊ သုတ်လွှတ်မြန်လွန်းခြင်း၊ လိင်စိတ်မရှိတော့ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာခြင်းသည် စွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူတို့နှင့် စနစ်တကျ ကုသတိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

သဘာဝမဟုတ်သောနည်းဖြင့် လိင်တံကြီးထွားစေလိုခြင်း၊ သဘာဝမဟုတ်သော နည်းလမ်းပစ္စည်းများကို သုံးစွဲ၍ လိင်ဆက်ဆံလိုခြင်း စသည့်အတွေးအခေါ် အယူအဆမှားများ ယနေ့အခါ ထွန်းကားလာနေပါသည်။ ၎င်း အယူအဆမှားကို လက်ခံကျင့်သုံးသူအချို့တွင် လိင်တံကြီးဆေးထိုးခြင်း၊ လိင်တံအရေပြားကို ဖုတုံးထုံးခြင်း၊ လိင်တံအရေပြားအတွင်းသို့ ဂေါ်လီ စသည့်အရာများ ထည့်သွင်းခြင်း၊ လိင်တံတွင် မြင်းမြီး၊ သံကွင်း စသည်တို့ တပ်ဆင်ခြင်းကို တွေ့ရှိနေရပါသည်။

ထိုသို့ ပြုလုပ်သူများတွင် ဖြစ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမှာ သဘာဝလိင်တံပျက်စီးခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါအတွင်းသို့ ပိုးဝင်ခြင်း၊ လိင်တံကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရပါသည်။ လူမှုရေးအနေဖြင့်လည်း အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါသည်။

လိင်တံအတွင်းသို့ ဆေးထိုးခြင်း ပြုသူများတွင် ဆေးထိုးထားသော နေရာ၌ သွေးကြောများ ပိတ်ကာ ထုံကျင်လာပြီး ပုတ်လာပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံလျှင် နာလာပါသည်။ အထူးသဖြင့် လိင်တံအရင်းတွင်ဆေးများစုလာပါက ဝှေးစေ့ရောင်ခြင်း၊ပေါင်ခြံရောင်ခြင်းများဖြစ်ကာလမ်းမလျှောက်နိုင်သည်အထိပင် ဖြစ်လာပါသည်။ အထူးသတိပေးလိုသော အချက်မှာ လိင်တံကြီးဆေး ထိုးသောသူများတွင် လိင်တံသည် အနည်းငယ်ကြီးလာသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း လိင်တံအရှည်သည် မူလကထက် သိသိသာသာ တိုဝင်သွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့အခါ ကမ္ဘာ့ရွာတွင် လူသားတို့သည် အတွေးအမြင်များစွာကို အလွယ်တကူရရှိနိုင်ကြသည်ဖြစ်ရာ ပညာသတိဉာဏ်ချင့်ကြည့်၍ သတိမူနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပေါ့စေလို၍ကြောင်ရုပ်ထိုး ဆေးအတွက်လေး ဆိုသကဲ့သို့ လုပ်ချင်ဖြစ်ချင်သည့်ဆန္ဒကြောင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများစွာကို ရင်ဆိုင်ရခြင်းမရှိကြစေရန် သတိပြုတိုက်တွန်းလိုက်ရပါတော့သည်။■

ဒေါက်တာအဲလက်စ်

ကြွက်မှကူးစက်သည့် ငရဂါတမျိုးကြောင့် မလေးရှားအချုပ်ခန်းတွင် မြန်မာ (၂) ဦးသေဆုံး

❒ မလေးရှားနိုင်ငံ ပီနန်ကျွန်းတွင် မြန်မာအလုပ်သမားများအားထိန်းသိမ်းထားသည့်အချုပ်စခန်းတွင်း၌ Leptospirosis ခေါ်သည့် အသားဝါရောဂါတမျိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခဲ့သောကြောင့် တပတ်အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံသား (၂) ဦး အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ပြီး အချုပ်ခန်းအတွင်းရှိ အခြားအလုပ်သမား (၂၄) ဦးတို့လည်း ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်နေကြောင်း မလေးရှားနိုင်ငံထုတ် သတင်းစာများတွင် ဖော်ပြသည်။

ပီနန်ကျွန်း စာပရန်ပရိုင်း (Sebrang Prai) ဗဟိုအကျဉ်း စခန်းရှိ ဂျူရူး (Juru) ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းအတွင်း ဆာလာဟင် (၂၆) နှစ် အမည်ဖြင့် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် မြန်မာနိုင်ငံသားတဦး ယင်းရောဂါဖြင့် ယမန်နေ့က Sebrang Jara ဆေးရုံတွင်သေဆုံးခဲ့ကြောင်း မလေးရှားနိုင်ငံ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနမှ ဒါရိုက်တာ အဗဒါ ရာမန်အို့မန်းအား ကိုးကား၍ The Star သတင်းစာတွင် ရေးသားထားသည်။

အသားဝါရောဂါကြောင့် ယခုသေဆုံးမှုသည် ဒုတိယမြောက်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါဆေးရုံတွင်ပင် (၂၁) နှစ်အရွယ် ထန်ဟိန်ပင် အမည်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံသားတဦးလည်း ပြီးခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့က သေဆုံးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ယင်းသို့ အသက်ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီးနောက် မလေးရှားနိုင်ငံ တဝှန်းရှိ တရားမဝင်လာရောက် အလုပ်လုပ်ကိုင် နေသူများကို ထိန်းသိမ်းထားရာ စခန်းပေါင်း (၁၂)နေရာတွင် တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်ရန် ဌာနဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူတို့က ညွှန်ကြားထားကြောင်းသိရသည်။

ပီနန်မြို့ ကျန်းမာရေးဌာန၏ အစီရင်ခံစာအရ အဆိုပါ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုသည် ဂျူရူး ထိန်းသိမ်းရေးစခန်း၏ သောက်ရေနှင့်အစားအစာ ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပြီး ယင်းအချုပ်ခန်းတွင် ထိန်းသိမ်းထားသူ ၅၅၀ အနက် မြန်မာနိုင်ငံသား (၂၆) ဦးနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံမှ (၂) ဦး ရောဂါကူးစက်ခံရ၍ ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ထားကြောင်း The New Straits Times နှင့် The Star သတင်းစာများတွင် ရေးသားထားသည်။

Leptospirosis (ကြွက်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော အသားဝါ) ရောဂါသည် ကူးစက်ခံရပြီး တပတ်မှ နှစ်အပတ်အတွင်း အဖျားရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားပြီး အဖျားပိုးသည် တိရစ္ဆာန် (ကြွက်၊ ခွေး၊ ဝက်၊ နွား) တို့၏ ကျင်ငယ်ရည်မှတဆင့် လူတို့၏ပွန်းရှ ဒဏ်ရာ အရေပြားမှ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်တတ်ပြီး အဖျားရှိသူများသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း အပါအဝင် မျက်လုံးနှင့်အသား ဝါလာပြီးနောက် ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း၊ မျက်လုံးအိမ်နာခြင်း (Eye-ball Tenderness)၊ ခြေသလုံးကြွက်သားနာခြင်းများ ခံစားရပြီး အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ စိုးရိမ်ရသည်ဟု Leptospirosis သတင်းအချက်အလက်ဌာန၏အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားသည့် ဂျူရူးထိန်းသိမ်းရေးစခန်းတွင် ရောဂါအခြေအနေကို လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဌာန ဝန်ထမ်းများအား (၂၄)နာရီ ဝင်ထွက်ခွင့်ပြုထားသည်ဟု မလေးရှားနိုင်ငံ ပီနန်မြို့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ အလုပ်သမားအရေး ဆောင်ရွက်နေသူတဦး ဖြစ်သည့် ကိုမင်းနိုင်ဦးက ပြောသည်။

'ဒါပေမယ့် ကျနော်တို့အနေနဲ့က ဆေးရုံကိုလည်း ဝင်ခွင့်မရတော့ အကုန်လုံးကို မသိဘူး။ သေသွားတဲ့သူတွေက ချင်းလူမျိုးတွေလို့တော့ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေက ပြောတယ်' ဟု ၎င်းက ခေတ်ပြိုင်သို့ ပြောသည်။

မလေးရှားနိုင်ငံရှိ မြန်မာနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်သံရုံးတို့ကလည်း အဆိုပါ ရောဂါကူးစက် ခံထားရသည့် ဂျူရူးထိန်းသိမ်းရေး စခန်းသို့ယခုအပတ်အတွင်းသွားရောက်မည်ဟု သိရသည်။ ■ Khitpyaing

❒ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးဟာ လူသားတိုင်းရဲ့ မွေးရာပါအခွင့်အရေးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခွင့်အရေးဥပဒေထဲမှာ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ပါဝင်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ အဆင့်အတန်းမရွေး တန်းတူ ညီမျှတဲ့ ကျန်းမာရေးပြုစုစောက်ရှောက်မှုကို ရခွင့်ရှိပါတယ်။ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခံရတဲ့ အခြေအနေမှာ လူတိုင်းမှာ ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့အတွက် မဖြစ်သင့်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ကြရပါတယ်။

လူ့အခွင့်အရေးနဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာဟာ ဆက်စပ်နေကြပါတယ်။ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုကြောင့် မလိုလားအပ်တဲ့၊ မဖြစ်သင့်တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်နေရပါတယ်ဆိုတာကို WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက လက်ခံအတည်ပြု ကြေငြာခဲ့တဲ့အပြင် နိုင်ငံတကာက ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တွေ၊ လူ့အခွင့်အရေး ကျွမ်းကျင်သူတွေကလည်း ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သုတေသနပြုကြ ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးကြတာတွေဟာ တော်တော်လေး ပျံ့နှံ့နေပါပြီ။ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အဖြစ်ကို WHO ကလက်ခံ အသိအမှတ်ပြုရုံသာမက အခုဆိုရင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတွေကို စုံစမ်း မှတ်တမ်းတင်ရတဲ့ Special reporter ဆရာဝန် တဦးကိုတာဝန်ပေး ရာထူးခန့်၊ ထားတာ ၅ နှစ်လောက်တောင် ရှိနေပါပြီ။ သူ့ရဲ့ နာမည်ကတော့ ဒေါက်တာ ပေါလ်ဟန့် (Dr.Paul Hunt) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာပေါလ်ကတော့ The right to health လို့ခေါ်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုတွေကို တာဝန်ယူရတဲ့သူပေါ့။

အခုလို ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဟာ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်လို့ ပြောနေပြီဆိုတော့ လူ့အခွင့်အရေးပြည့်ဝမှု စံချိန်စံနှုန်း အနိမ့်ဆုံးနေရာမှာ ရောက်နေတဲ့ ကျွမတို့မြန်မာပြည်မှာ ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းအနိမ့်ဆုံးကို ရောက်နေပြီး ကာကွယ်လို့ ကုသလို့ရနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ အသက်တွေဆုံးရှုံးနေကြရတာ အင်မတန် ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျမ မဲ့ဆောက်မြို့ မယ်တော်ဆေးခန်းမှာ တွေ့ခဲ့ရတဲ့ လူနာမိန်းကလေး တယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒီမိန်းကလေးဟာ အသက် ၂၀ ကျော်၊ အိမ်ထောင်ရှိပါတယ်။ ပြည်တွင်းမှာနေတာပါ။ ဒေါက်တာစင်သီယာမောင်ရဲ့ မယ်တော်ဆေးခန်းကို ရောက်လာချိန် မှာတော့ လူတကိုယ်လုံးဟာ သွေးဆုတ်ပြီး ဖြူဖတ်ဖြူယော်ဖြစ်နေပါပြီ။ အသက်လဲ မျော့မျောလေးပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ သူ့ရဲ့မိန်းမကိုယ်က သွေးတွေ တအားဆင်းနေတာ၊ အပြောအရတော့ တပတ်လောက်ရှိပြီ ဆိုပါတယ်။ ကြည့်ရတာတော့ တပတ်မကပါဘူး။ လူနာနဲ့အတူ ပါလာတဲ့ မိန်းကလေးရဲ့မိခင်၊ နောက်သူ့ခင်ပွန်း၊ ဒီ ၂ ယောက်ကို လူနာဖြစ်စဉ်ရာဇဝင် မေးရတာလဲ အတော်လေးလက်ဝင်ပါတယ်။ သူတို့က မပြောပြတတ်တာရော၊ အမှန်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောရဲလို့ ဖုံးဖိရတာရောနဲ့ အတော်လေး အချိန်ကြာကြာ စိတ်ရှည်လက်ရှည် မေးရစ်ဆေးရပါတယ်။ နောက်ဆုံး အတိုချုပ်ကတော့ အဲဒီမိန်းကလေးဟာ ရာသီထိမ်ပြီး ဗိုက်ကလေးပူလာတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဖျက်ချဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှိပေမဲ့ စီးပွားရေး အခြေအနေအရ ကလေးမယူနိုင်ဘူးလို့ သူ့ခင်ပွန်းက ပြောရှာပါတယ်။ ကလေးမယူနိုင်ဘူးဆိုရင် အစကတည်းက မရအောင် ကာကွယ်ပါလားဆိုတော့လဲ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိသလိုလို၊ သောက်နေတဲ့ဆေးက ပြတ်သွားပြီးထပ်မ ဝယ်ဖြစ်သလိုလို၊ မရေမရာ ပြောပါတယ်။ ဒါနဲ့ သွေးဆေးတွေဝယ် သောက်ပြီး မထူးခြားတော့ အရပ်လက်သည်နဲ့ပြ၊ အမျိုးစုံလုပ်ပြီး ဘာမှမထူးခြားလာဘဲ သွေးတွေ ဒလဟောဆင်းလာတာ၊ အခုဆေးခန်းကို ရောက်လာတဲ့အထိပါပဲ။ ဒီဆေးခန်းကိုလာဘို့ ကားတတန်လေ့တတန် စီးနိုင်ဘို့ လုံခြုံရေး ဂိတ်တွေကို ငွေပေးပြီး ဖြတ်နိုင်ဘို့အတွက် သူတို့ပိုင်တဲ့ အိမ်ဂရန်ကိုပေါင် ငွေချေးပြီးလာခဲ့တာပါ။ ငွေချေးလို့ရပြီး ပိုက်ဆံရှိမှတော့ ဘာလို့ စရိတ်ကုန်ခံပြီး ဒီဘက်ကမ်းကူးလာရတာလဲ။ အထဲမှာပဲ ကုပါလားဆိုတော့ အထဲက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကို သူတို့မယုံကြည်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကြောက်လဲ ကြောက်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကြောက်တာကတော့ သူတို့မတရားနည်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဘို့ ကြိုးစားတာသိသွားပြီး အဆူအကြိမ်ခံရမှာတို့ အရေးယူခံရမှာတို့ကို ကြောက်တယ်လို့ ပြောရှာပါတယ်။ ပြည်တွင်းမှာတုံးက သူတို့ဆရာဝန်နဲ့ မပြခဲ့ဘူးပါဘူး။ ဆေးခန်းသွားနိုင်လောက်အောင်လဲ လက်လှမ်းမမီခဲ့ပါဘူး။

အခုကျတော့ ရောဂါသိပ်လွန်ပြီးမှ ရှိစုမဲ့စု ပိုင်ဆိုင်သမျှလေးကို ရင်းပြီး စွန့်စွန့်စားစားနဲ့ နယ်စပ်ကိုဖြတ်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးခန်းရောက်တဲ့အချိန်မှာ အားလုံးဟာလွန်နေပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့သွေးတွေဟာလည်း အများကြီး ဖြစ်နေပြီ။ ဒီမိန်းကလေးရဲ့ အသက်ကို ကျမတို့ မကယ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒီထက်ပိုပြီး ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာကတော့ ဒီမိန်းကလေးမှာ ဗိုက်ပူနေတာ ကိုယ်ဝန်မဟုတ်ပါဘူး။ သားအိမ်ထဲမှာ အသားလုံး ဖြစ်နေတာပါ။ အင်္ဂလိပ်လို fibroid သို့မဟုတ် myoma လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကင်ဆာမဟုတ်ပါဘူး။ အသားပိုအလုံးပါပဲ။ အရွယ်အစားကလေး ပဲစေ့လောက် သေးသေးလေးကနေ လိမ္မော်သီး အကြီးစားလောက် အထိ ကြီးကြီးထွားထွား အလုံးမျိုး ပေါ်တတ်ပါတယ်။ နဂိုအလုံး သေးသေးရှိတဲ့သူက သန္ဓေတားဆေး သွားသုံးလိုက်ရင် ပိုပြီးကြီးလာတာတွေ့ရပါတယ်။ အမျိုးသမီးရဲ့ hormone - EStrogen က အသားပိုလုံးကို ပိုပြီးကြီးစေပါတယ်။ ဒီအလုံးဟာ မဟုတ်ပေမဲ့ အဲဒါရှိရင် ဗိုက်ထဲမှာ နာကျင်မှု ဝေဒနာ ခံစားရပါတယ်။ ရာသီမမှန်ဘဲ ထိမ်နေတာ၊ တခါတလေလဲ သွေးအများကြီးဆင်းတာ မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိသလိုပဲ၊ အထူးသဖြင့် အသားလုံးအရွယ်အစားကြီးရင် ဗိုက်ကလဲပူလာတယ်။ ကင်ဆာလို အသက်အန္တရာယ် မပေးနိုင်ပေမယ့် သိပ်ကြီးပြီး လူကို ကသိကအောက်ဖြစ်စေတဲ့ အလုံးမျိုးကျတော့ လိုအပ်ရင် ခွဲစိတ်ထုတ်ပစ်လို့ရပါတယ်။ လူကို အန္တရာယ် မပေးနိုင်တဲ့ ကုသလို့ ပျောက်ကင်းတဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာရောဂါမဟုတ်တဲ့ ကုသလို့ ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ရက်နဲ့ ဒီမိန်းကလေးဟာ မသေသင့်ဘဲ အသက်သေခဲ့ရတာ ဘာ့ကြောင့်ပါလဲ။ ဒီမိန်းကလေးမိသားစုဟာ ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ မရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို လက်လှမ်းမမီခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်ကာစမှာ ဆေးကုသခံယူခွင့် မရရှိခြင်း စတဲ့ အဖြစ်တွေဟာ လူ့အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးနေကြရတဲ့ လူထုအတွင်းမှာ လူတွေဟာ မသေသင့်ဘဲ အသက်ပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံးနေကြရတာ မဖြစ်သင့်တဲ့ ကိစ္စပါ။ အင်မတန်မှ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ ကောင်းလှပါတယ်။■

ဒေါက်တာခင်စောဝင်း

ဧရာဝတီတိုင်းတွင် ကန်ရေရကြောင့် ဝမ်းရောဂါဖြစ်ဖွားသူများ

❒ ဧရာဝတီတိုင်းတွင် ဝမ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ ယခင်နှစ်ကထက် များကြောင်း ဘိုကလေးမြို့နယ် ဆေးရုံမှ တာဝန်ကျဆရာဝန် တဦးက ပြောသည်။

ယခင်နှစ်များကလည်း ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားမှု ရှိခဲ့ကြောင်း၊ သို့သော် ယခုနှစ်ပိုများကြောင်း အဆိုပါ မြို့နယ်ဆရာဝန်ကပြောသည်။

ဧရာဝတီတိုင်းအတွင်းတွင် နာဂစ်မုန်တိုင်းကြောင့် ရေကန်များကို ဆားငန်ရေများ လွှမ်းခဲ့သည့် နောက်ပိုင်း ပြီးခဲ့သည့် ၂၀၀၈ ခု မိုးရာသီကာလက ရွာထားသော မိုးရေများကြောင့် ယခုနှစ်တွင် သောက်သုံးနိုင်မည်ဟု အားလုံးက ထင်ထားခဲ့ကြောင်း၊ ယခင် လလယ်ပိုင်းက ရွာသော မိုးရေကို သုံးကြရာ ရေမကောင်းကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ရေကတဆင့် ဝမ်းရောဂါဖြစ်သည်ဟု ယူဆရကြောင်း ရောဂါဖြစ်ပွားရာ ဘိုကလေးမြို့နယ် မြင်းကကုန်းရွာသားတဦးက ပြောသည်။

ဘိုကလေးမြို့ခံများ ပြောပြချက်အရ ယင်းသို့ ဝမ်းရောဂါဖြစ်နေသော်လည်း သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ် အာဏာပိုင်များက ရေသုံးစွဲမှု၊ အစားအသောက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပေးနှိုးဆော်မှုများ မပြုလုပ်သေးကြောင်း ဒေသခံများက ပြောသည်။

"အမှန်ဆိုရင်တော့ အသိပညာပေးတွေကို လုပ်နေသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းရောဂါဆိုတာ နာဂစ်နောက်ပိုင်းကြောင့်ရယ်မှ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘယ်အချိန်မဆို မိုးဦးလေဦးမှာ ဖြစ်နိုင်တယ်လေ။ နယ်သူနယ်သားတွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ နည်းပါးတယ်" ဟု ဘိုကလေးမှ အထက်တန်းပြကျောင်းဆရာမတဦးက ပြောသည်။

ဘိုကလေးမြို့နယ် ဘုရားချောင်းရွာမှ ဝမ်းရောဂါဖြင့် ဆေးရုံတက်ခဲ့ရသူ ကိုကျော်ကျော်က "ကျနော်က ရေကြောင့်ဖြစ်တာ သေချာတယ်ဗျ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ကန်ရေသောက်တာကိုး။ ဝမ်းသွားပြီး အန်လည်းအန်သေးတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဧပြီလတုန်းက ဆေးရုံမှာလည်း လူတွေအများကြီးပဲ။ ကျနော့်လိုပဲ ဖြစ်ကြတာ။ တချို့ သေတဲ့ထိပဲ" ဟု ပြောသည်။

ဘိုကလေးဆေးရုံတွင် ဝမ်းရောဂါကြောင့် လူပေါင်း (၁၀၀) ကျော် ဆေးရုံတက် ကုသမှုရှိကြောင်း ဆေးရုံမှ ရုံးအရာထမ်းတဦးကပြောသော်လည်း သေဆုံးမှု ရှိမရှိနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောကြားရန် ငြင်းဆိုသည်။

ယခုနှစ်တွင် နာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက်ခဲ့သော ဧရာဝတီတိုင်း ဒေသများတွင်သာမက မြန်မာတနိုင်ငံလုံးတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများ ဖြစ်ပွားနေကြောင်း ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူတဦးက ပြောသည်။

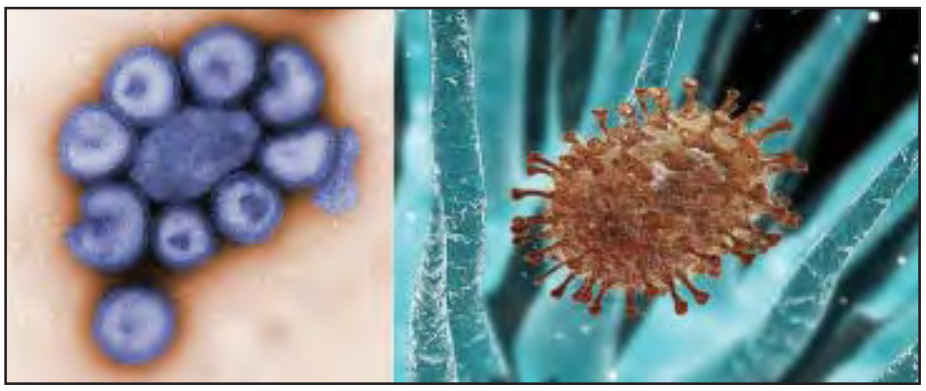
ၦင်းက "တနိုင်ငံလုံးမှာ ဝမ်းရောဂါနဲ့ သေဆုံးသူပေါင်း (၅၀) လောက်တော့ ရှိမယ်ထင်တယ်။ အတိအကျတော့ စာရင်းမရှိဘူး၊ ခန့်မှန်းတာပေါ့လေ။ အရင်ကဆိုရင် မိုးရာသီမှာပဲ ဝမ်းကိုက် ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တာများတယ်။ ဒီနှစ်ကတော့ ကြားတဲ့ အတိုင်းပဲလေ။ နေရာအနှံ့ပဲ" ဟုပြောသည်။

ရန်ကုန်တိုင်း မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ တောင်ဥက္ကလာပ၊ ဒေါပုံ၊ တောင်ဒဂုံ၊ မြောက်ဒဂုံ၊ လှိုင်သာယာ၊ ဒလ၊ ပုဇွန်တောင် အစရှိသော မြို့နယ်တို့တွင်လည်း ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး မန္တလေးတိုင်း မြင်းခြံမြို့နယ်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း မုံရွာမြို့နယ်အတွင်းတွင်လည်း ဝမ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားနေကြောင်း သိရသည်။

ရေအခက်အခဲများ ဖြစ်နေသည့် ဖျာပုံမြို့နယ် မြစ်တန်းနှင့် အချာရွာ တို့တွင် ဝေါလ်ဗွီရှင်းက ရေသန့်များကို မော်တာဖြင့်မောင်းကာ မြေပေါ်ကန်များ ပြုလုပ်ပေးထားပြီး မွတ်စလင်များအဖွဲ့ကလည်း ရေကန်တွင် ရေသန့်စက်များ တင်ဆင်ပေးရန် လုပ်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း ဒေသခံများက ပြောသည်။■

Khitpyaing

ဝက်တွင်တွေ့ရသော ရောဂါလက္ခဏာများ



ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသည့် AH1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

▸▸▸ မျက်နှာဖုံးမှ အဆက်

'A(H5N1), A(H7N3), A(H7N7), A(H9N2), H5N1 က အဆိုးဝါးဆုံး'။ လူတွင်ဖြစ်ပွားသော ရာသီပြောင်းတုပ်ကွေးနဲ့ ကြက်ငှက်မှ လူကို ကူးစက် ဖြစ်ပွားသော A (H5N1) ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးမှာ ထပ်ပြီး ရှင်းအောင် ပြောပြရရင်တော့ ဝက်ရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ ဝက်မှာဖြစ်နေကျ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်၊ ကြက်ငှက် တုပ်ကွေးအပါအဝင် ဗိုင်းရပ်စ်မျိုး၊ ကြက်ကလူကို ကူးစက်ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ A(H5N1) စတဲ့ (ဝက်၊ ကြက်ငှက်၊ လူ)တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစုံရဲ့ အစိတ်အပိုင်း (Viral Fragment) တွေ တွေ့နေရလို့ပါပဲ။

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရောဂါဗေဒပညာရှင်တွေ စိုးရိမ်တာက ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ (ဝက်၊ ကြက်ငှက်၊ လူ) ရောသမမွှေပြီး မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း (Genetic Mutation-Reassort) ဖြစ်တဲ့အခါ လူလူချင်းကူးစက်မြန် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသစ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကမ္ဘာကပ် ရောဂါဆိုးကြီး ဖြစ်လာမှာကိုပါ။

ခုဖြစ်နေတာကလဲ စဖြစ်ကတည်းကိုက လူလူချင်းကူးစက်မှုတွေရှိနေတာရယ်၊ သေကြေမှုတွေ ရှိနေတာ၊ ကူးစက်မှုမြန်ဆန်တာတွေဖြစ်နေပြီး သိရသလောက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ မျိုးစိတ်က A(H1N1)။ ၁၉၁၈ ခုနှစ် စပိန်တုပ်ကွေးကို အကြီးအကျယ်ဖြစ်စေခဲ့တဲ့ မျိုးစိတ် AH1N1ပဲဆိုတော့ မပြေးသေဘ၊ ကံရာရှိ၊ ကပ်ရောဂါဆိုးကြီး ဖြစ်လာစရာ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာ အခြေအနေတွေပါပဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ဝက်တုပ်ကွေးတွေ တကမ္ဘာလုံးနီးပါး ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ကပ်ရောဂါဆိုးကြီး ဖြစ်ပေါ်မှုအဆင့် (၆)ဆင့်ရှိရာမှာ အဆင့် (၄) လူလူချင်းကူးစက်ဖြစ်ပွားနေတဲ့အဆင့်လို့ သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ တနိုင်ငံပြီးတနိုင်ငံ တိုးလာတဲ့အခါမှာတော့ အဆင့် (၅) လို့ ကြေငြာခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအဆင့် (၆)ဆိုတာ အနေးနဲ့အမြန် ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

လက်ရှိ ဝက်တုပ်ကွေးရဲ့ အခြေအနေ အခင်းအကျင်း၊ ရာသီဥတုကို တင်ပြခဲ့ပြီးနောက် ဝက်တုပ်ကွေးအကြောင်း သိကောင်းစရာ အသေးစိတ်ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

'ဝက်တုပ်ကွေး' (Swine Flu/ Swine Influenza) ဆိုတာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါလိုပဲ ပင်ကိုယ်သဘာဝက ဝက်သိုး၊ တောဝက်၊ အိမ်ဝက်၊ မွေးမြူရေးဝက် စတဲ့ 'ဝက်မျိုးရိုးနွယ်စု - Swine'မှာသာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ရောဂါပါ။

ဒါပေမယ့် တခါတရံ ဗွေဖောက်ပြီး တိရစ္ဆာန်လောကကနေ လူကို ပျံ့နှံ့ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါကို အစောဆုံး ၁၉၃၀ ခုနှစ်မှာ စတင်လေ့လာတွေ့ရှိပြီး A(H1N1)Swine လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူမှာဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေး A(H1N1) Human နဲ့ ကွဲအောင်ပါ။ အဲဒီ A(H1N1) Swine ဟာ ဝက်လောကမှာ ဆောင်းရာသီ၊ ဆောင်းဦးပေါက် ရာသီတွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ် ထရှိပြီး လူကို အမေရိကန်နိုင်ငံ မှာ ၁ နှစ် ၂နှစ် တကြိမ်လောက် ကူးစက်ပျံ့ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ခဲပါတယ်။ ဝက်နဲ့ ထိတွေ့မှုများတဲ့ ဝက်ခြံအလုပ်သမား၊ ဝက်ပြပွဲတွေမှာ ထိတွေ့မိတဲ့ ကလေး၊ သူငယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ သာဓက ရှိခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလက ၂၀၀၉ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအထိ (၁၂)ဦးသာ ဖြစ်ဖူးခဲ့ပါတယ်။

ဝက်တွေမှာ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်နေပြီဆိုရင် သိရှိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဝက်များ ရုတ်တရက်ဖျားနာခြင်း၊ တွေဝေငိုင်နေခြင်း၊ မျက်စေ့များနီမြန်းရောင်ယမ်းခြင်း၊ မျက်ရည်၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ခွေးဟောင်သကဲ့သို့ အသံမြည်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အစားအစာကောင်းစွာမစားခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဝက်ကနေလူကို ကူးစက်ဖြစ်ပွားလာရင် လူမှာဖြစ်ပေါ်ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေက တုပ်ကွေးရောဂါ ရာသီပြောင်းချိန်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသလို ၃စဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် / ၁၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထက် အဖျားရှိတာ၊ အိပ်ငိုက် ထိုင်မှိုင်းတာ၊ အစားအသောက်ပျက်တာတွေအပြင် နှာရည်ယို၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာ၊ကိုယ်လက်ကြွက်သား အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲ နာကျင်တာ၊ ပျို့အန်ဝမ်းလျှောတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးဆိုတဲ့အတိုင်း အိပ်ရာထဲမှာပဲ ပုဇွန်ထုပ်လို တုပ်ပြီး အိပ်ကွေးနေလိုခြင်းရှိတာမို့ ဘယ်ပညာရှင်ကစ ဘာသာပြန်ခဲ့သလဲတော့ မသိပါဘူး။ Influenza အတိုကောက် "Flu" ကို 'တုပ်ကွေး'လို့ မြန်မာမှုပြု ဘာသာပြန်ကြလေရဲ့။ လိုက်ဖက်ညီတဲ့ ဘာသာပြန်မှုပါပဲ။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံနည်းလမ်းကတော့ ဝက်တွေမှာဆိုရင် ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့ ဝက်နဲ့ ဝက်အချင်းချင်းထိတွေ့မိခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ဝက်ရဲ့ အညစ်အကြေးများနဲ့ ထိတွေ့ခြင်းတွေ ဖြစ်ပြီး လူကိုကူးစက်ပြီး ရောဂါဖြစ်ရတာဟာ အများအားဖြင့် ဝက်များနဲ့ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ဝက်ရဲ့ အညစ်အကြေးနဲ့ ထိတွေ့မှု၊ ရောဂါဖြစ်သူ လူအချင်းချင်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု၊ အညစ်အကြေးထိတွေ့မှု၊ ချောင်းဆိုး နှာချေရာမှတဆင့် လေမှာ အမှုန်အမွှား (Droplets) အဖြစ် ရောဂါပိုးပါဝင်ကူးစက်တာ၊ ရောဂါပိုးရှိတဲ့ ဝက်၊ ဝက်သား၊ အညစ်အကြေး၊ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်လူနာရဲ့ အညစ်အကြေးကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီး မျက်စိ၊ နှာခေါင်း ပါးစပ်တို့ကို ပွတ်မိ၊ ထိမိရာကလည်း ကူးစက်တာ စတဲ့ နည်းလမ်း (တိုက်ရိုက်၊ သွယ်ဝိုက်လေထဲပါ ရောဂါပိုးမွှားရှိ အမှုန်အမွှား ရှူရှိုက်ခြင်း) တွေပါဘဲ။

ဒီတုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ဟာ အဆပေါင်းများစွာချဲ့ပြီး ကြည့်လို့ရတဲ့ အီလက်ထရွန်အနုကြည့်မှန်ပြောင်းအောက်မှာ ဒူးရင်းသီး၊ ပိန္နဲသီးတို့လို ဆူးအချွန်၊ ဆူးအတုံး၊ အတိုတွေပါတဲ့ ပြင်ပအကာနဲ့ အထဲမှာ နယူးကလီးယားဆိုတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အပိုင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ ပြင်ပအစိတ်အပိုင်းက "H" အပိုင်း (Hamagglutinin) နဲ့ "N" အပိုင်း (Neuraminidase) တွေကို ရည်ညွှန်းပြီး မျိုးစိတ်ကွဲတွေကို HN သင်္ကေတတွေနဲ့ ဖော်ပြပါတယ်။ ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ခုချိန်ထိ လေ့လာ သိရှိသလောက်ကတော့ မက္ကဆီကိုမှာရော တခြားနိုင်ငံတွေမှာပါ A (H1N1) ချည်းပါပဲ။ ဝက်ရဲ့ မူလ ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သုံးမျိုးက A (H1N1), A(H3N1) နဲ့ A(H3N2)ပါ။ A(H3N2) မျိုးစိတ်ဟာ လူကနေတဆင့် ဝက်ကိုပြန်ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးပါ။

ခုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးမှာ အခေါ်အဝေါ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားမှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံမှာ စတင်ဖြစ်တုန်းက ဝက်ခြံမှာစဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်ခြံကစဖြစ်တာမို့ ဝက်တုပ်ကွေးလို့ (Swine Flu) စတင်ခေါ်ဝေါ်ရာကနေ နောက်ပိုင်းမှာ ၂၉.၄.၀၉ ရက်နေ့ကစပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံ CDC ကရော၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကပါ တုပ်ကွေးရောဂါ (Influenza-A(H1N1) လို့ သိပ္ပံအမည် ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နာမည်ပြောင်းရခြင်း အကြောင်းရင်းခံတွေ အများကြီးပါပဲ။ တိမ်မွေးကုလောက အဆိုအရ ဝက်ကလူကို ကူးစက်တဲ့ အထောက်အထား အတိအကျ မရှိဘဲ ဝက်တုပ်ကွေး မခေါ်သင့်ဘူးလို့ ထောက်ပြပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပညာရှင်တွေက ရောဂါပိုးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိအောင် လေ့လာဆဲမို့ သိပ္ပံအမည် A H1 N1 ကို ပိုနှစ်သက်ပါတယ်။

စီးပွားရေးသမားတွေကျတော့ 'ဝက်တုပ်ကွေး'လို့ ဆိုလိုက်ရင် ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်း၊ ဝက်သားထုတ်လုပ်ရောင်းချမှုတွေမှာ စီးပွားရေး တဟုန်ထိုးကျဆင်းမှုကို စိုးရိမ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံကတော့ အစောကြီးက တည်းက ဝက်တုပ်ကွေး (ခိုက်ဝပ်–မူ)လို့ ထိုင်းဘာသာနဲ့ မီဒီယာမှာ စတင်သုံးစွဲရာကနေ တရက်နှစ်ရက်အတွင်း (ခိုက်ဝပ်ယိုင်–ပရထေ့ မက္ကဆီကို)(မက္ကဆီကိုနိုင်ငံက တုပ်ကွေး)ဆိုပြီး 'ဝက်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ရှောင်သုံးကြပါတယ်။ အတိအကျတော့ မမှန်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ထိုင်းဘာသာနဲ့ (ခိုက်ဝပ်ယိုင်)ဆိုတာ အဓိကအနေနဲ့ (ရာသီပြောင်းတုပ်ကွေး)ကို ခေါ်တာမို့ပါ။

ရာသီပြောင်းတုပ်ကွေးနဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစိတ်ကွဲတွေမှာ မတူပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာကတော့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ သဘာဝချင်း ကွဲပြားတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ A(H1N1) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အပေါ်ပိုင်း နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ အာခေါင်ပိုင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်ပြီး A(H5N1) ကျတော့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်း (အဆုပ်) ကို ပိုမိုနှစ်သက် ထိခိုက်စေပါတယ်။

'ဝက်တုပ်ကွေး'ပဲခေါ်ခေါ် 'ဝက်၊ ဘဲ၊ ကြက်၊ လူတုပ်ကွေး'ပဲ အမည်တပ်တပ် အားလုံးကတော့ 'ကွေး'တော်ဝင်မိသားစုဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး A,B,C အုပ်စု မျိုးရင်းသုံးခုထဲက ဘိုးအေတုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး A ရဲ့သားမြေးတွေချည်းပါပဲ။ ဆိုးသွမ်းမိုက်ရိုင်းတဲ့ကောင်။ ပျော့ပျောင်းညင်သာတဲ့ ကောင်ပဲ ကွာပါတယ်။ ဆိုးသွမ်းမိုက်ရိုင်းတဲ့ကောင် ကြီးစိုးရင်တော့ တပြည်လုံးမဟုတ်ဘူး တကမ္ဘာလုံး ပျက်စီး ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ လူမှာ အာဏာရှင် ဟစ်တလာနဲ့ ခေတ်သစ်အာဏာရှင်ဆိုးတွေလိုပေါ့။

ကဲ 'တုပ်ကွေး' (ဝက်၊ ဘဲ၊ ကြက်၊ လူ) မင်းမှုပြီး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုတွေ ကျယ်ပြန့်လာနေပြီဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ။

အရေးအကြီးဆုံးက ရောဂါပိုးကူးစက်မှု မခံရလေအောင် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်အောင် နေရပါမယ်။ အာဟာရရှိတဲ့ အစားအစာစားတာ၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်အနားယူတာ၊ ဆေးလိပ်အရက်သေစာ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ နေ့စဉ်ပုံမှန် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာ၊ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်း

စာမျက်နှာ (၁၄) သို့ ▸▸▸

လူတွင်တွေ့ရသော ဝက်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများ

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်တာ လူဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေသလား

ဒေါက်တာလွင်းဆွေ

❒ မြန်မာပြည်တွင်း၌ ရှိစဉ်ကတလတွင် ကျနော်တာဝန်ခံ အယ်ဒီတာအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသည့် မြားနတ်မောင် မင်္ဂလာမဂ္ဂဇင်း၌ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အယ်ဒီတာ့အာဘော်တခု ရေးသား ဖြစ်ခဲ့သည်။ 'အမြင်များပြောင်းလဲရေးနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ'ဟူသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့်ဖြစ်သည်။ စာပေစိစစ်ရေးမှ တာဝန်ရှိသူများက ကျနော်ရေးသည့်အယ်ဒီတာ့အာဘော်ကို တပုဒ်လုံးခွင့်မပြုဘဲ အရေးကြီးသည့် စာပိုဒ်တပိုဒ်ကို ဆင်ဆာ ဖြတ်လိုက်သည့်အတွက် အာဘော်ပျောက်ပြီး ဘာဆိုလိုမှန်းမသိဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ကျနော်ရေးခဲ့သည့် စာသားအတိုင်း အတိအကျကို မမှတ်မိတော့။ ကျနော်၏အာဘော်မှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးကူးစက်မှု၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းထားကို လျော့ကျအောင် ထိန်းချုပ်လိုလျှင် ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများကို ဖြတ်တောက်ဖို့ကြိုးစားရမည်။ အန္တရာယ် နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် အကာအကွယ်ယူကြဖို့ ဆွေးနွေးပညာပေးရမည်။ ထို့အပြင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုနှင့် လင်ကိစ္စအပေါ် ရှုမြင်သည့် မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်း၏အမြင်တချို့ကိုလည်း ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ရေးသားခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို အကြောထဲထိုးသွင်းရာမှတဆင့်ကူးစက်သည့် နှုန်းကို လျော့ကျအောင် လုပ်ဆောင်မည်ဆိုလျှင် အာဏာပိုင်များအနေနှင့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားသည့် လမ်းကြောင်းကို အရင်ဆုံး ဖြတ်တောက်ဖို့ ကြိုးစားရမည်။ ရောင်းသူရှိ၍ သုံးစွဲသူရှိနေခြင်းအပေါ် သုံးစွဲသူများကို ဖမ်းဆီး အရေးယူနေခြင်းသည် မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဟုတ်မဟုတ် ပြန်လည်သုံးသပ်သင့်သည်။ အရေးယူမည့်အစား ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဖြင့် သုံးစွဲမှုလျော့နည်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။ မသုံးစွဲရလျှင် မနေနိုင်၍ သုံးစွဲနေရသူများကိုလည်း ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးဖြစ်သလိုလုပ်နေကြမည့်အစား ရောဂါပိုးကူးစက်မှုလျော့နည်းအောင် တခါသုံးဆေးထိုးအပ်တွေ သုံးစွဲဖို့အကြံပြုရမည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်ပြီး လူကောင်းပကတိပြန်ဖြစ်လာသူများကို လည်း 'ဘိန်းစား၊ ဖိုးသမား'ဟူသည့် ရှေးရိုးစွဲအမြင်များနှင့် ဝိုင်းပယ်မထားကြဘဲ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲပြန်လည်ဝင်ဆံ့လာနိုင်အောင် လက်တွဲခေါ်ဆောင်ဖို့အတွက် လူတဦးချင်းစီ၏ အမြင်များ ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ကြောင်း ရေးသားခဲ့သည်။

လင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍လည်း လူမှုနှုန်လျှင် ဇီဝကမ္မတောင်းဆိုမှု (Physiological Demand) ရှိကြောင်း၊ လူတဦးနှင့်တဦး ဇီဝကမ္မတောင်းဆိုမှု မတူညီသည့် အလျောက် လင်စိတ်နိုးကြားမှုလည်း မတူညီကြောင်း၊ ထို့အတွက် လင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ်ရေ အနည်းအများသည် တဦးနှင့်တဦးမတူညီနိုင်သလို လင်ဆက်ဆံခြင်းအပေါ်လည်း ရှက်စရာ အမှုကိစ္စအဖြစ် မရှုမြင်ကြစေလိုကြောင်း၊ ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း လုံးဝပျောက်အောင်မလုပ်နိုင်ဘဲ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးရှိနေမည့်အတူ တူ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပြီး စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်စေခြင်းက ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်းထားကို အကြီးအကျယ် ကျဆင်းစေနိုင်ကြောင်း အကြံပြုရေးသားခဲ့သည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး အဓိက ကူးစက်ရာလမ်းကြောင်းများသည် (၁) အကာအကွယ်မသုံးဘဲ လင်ဆက်ဆံခြင်း၊ (၂) ပိုးသတ်သန့်စင်ထားခြင်းမရှိသည့် ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပွန်များကို အသုံးပြု၍ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အကြောဆေးများကို တယောက်ပြီးတယောက် အကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း၊ (၃) သေချာစွာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးထားခြင်း မရှိသည့် သွေး၊ သွေးရည်ကြည်နှင့် သွေးတွင်ပါရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းတမျိုးမျိုးကို သွေးကြောထဲသို့ ဆေးထိုးအပ်၊ ပိုက်များနှင့် ထိုးသွင်းခြင်း၊ (၄) အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသည့် မိခင်မှတဆင့် ကလေးငယ်ဆီသို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မီးဖွားချိန်နှင့် နို့တိုက်ချိန်များတွင် ကူးစက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ အဓိကကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း(၄)ခုအနက် လင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ် (၀.၁–၁%)၊ မူးယစ်ဆေးဝါးကို အကြောထဲထိုးသွင်းခြင်းကြောင့် ကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ် (၀.၅–၁%)၊ မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်နိုင်မှု အန္တရာယ်(၂၀–၄၀%)၊ သွေး၊ သွေးရည်ကြည်နှင့် သွေးမှဓာတ်ပစ္စည်းတမျိုးမျိုးကို သွင်းခြင်းကြောင့် ကူးစက်မှု ၃% ရှိသည်ကို လေ့လာစစ်တမ်းကောက်ယူမှုများအရ သိရှိရပေသည်။ အထက်ပါ အညွှန်းကိန်းများကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် လင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို အကြောထဲ ထိုးသွင်းခြင်းတို့သည် ကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ် အနည်းဆုံး နည်းလမ်း(၂)သွယ်ဖြစ်ကြသော်လည်း ကူးစက်ထားသည့် အရေအတွက်တွင်မူ အများဆုံးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျနော်၏ အယ်ဒီတာ့စကားတွင် အရေအတွက် အများဆုံး ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားနေသည့် အထက်ပါ နည်းလမ်း(၂)သွယ်ကို အဓိကထားဖြတ်တောက်ဖို့ အကြံပြုရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ စာပေစိစစ်ရေးက မူးယစ်ဆေးဝါးကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြံပြုတင်ပြမှုကို ခွင့်ပြုသော်လည်း လင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် တင်ပြမှုများကိုမူ ခွင့်မပြုခဲ့ပေ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယနေ့အချိန်အထိ အာဏာပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပြည်သူ့အများစုက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် လင်ကိစ္စအပေါ် ပွင့်လင်းသည့် အမြင်သဘောထားများနှင့် လက်ခံရှုမြင်မှု မရှိကြသေးဘဲ မကောင်းမှုဒုစရိုက်ကိစ္စ၊ ရှက်စရာ ရွံစရာကိစ္စရပ်များအဖြစ်သာ ရှုမြင်နေကြဆဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပေသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍လည်း 'ဘယ်သူမပြု မိမိမှု' ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် ကူးစက်ခံစားရသူ ဝေဒနာသည်များအပေါ် အပြစ်ဖို့သည့်သဘော သတိပေးနှိုးဆော်သည်များကိုသာ တွေ့ရပေသည်။ 'ဘယ်သူမပြု မိမိမှု' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို အကြောထဲ ထိုးသွင်းမှုကြောင့်နှင့် လင်အပျော်အပါးလိုက်စားမှုကြောင့် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ကူးစက်ခံစားရသူ ဝေဒနာသည်များအတွက် ဆီလျော်မှု ရှိကောင်းရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း အခြားနည်းလမ်း(၂)ခုဖြင့် အပြစ်မဲ့စွာ ကူးစက်ခံစားရသူ ဝေဒနာသည်များအတွက်မူ ရက်စက်လွန်းရာကျသည့် ဆောင်ပုဒ်တခုဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ယနေ့အချိန်အခါတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များအား လူအများစုက ဝိုင်းပယ်ကြသည့် အဓိကအကြောင်းတရားသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် လင်အပျော်အပါး လိုက်စားတို့အပေါ် အပြစ်မြင်သည့် သဘောထားကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အပြစ်မြင်ပြီး ရှက်စရာ၊ ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းစရာ ရောဂါတခုဖြစ်ပွားသည်ဟု သဘောထားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာသည်များနှင့် မပတ်သက်ချင်ကြခြင်း၊ ကိုယ့်ဆွေမျိုးသားချင်းပင် ဖြစ်လင့်ကစား ဝေးဝေးနေလိုကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘာသာတရားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ရှုထောင့်အမြင်အသီးသီးမှ ကြည့်လျှင်လည်း ထိုကိစ္စများအပေါ် အပြစ်မြင်သည့်သဘောထားများ ရှိကြမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် လူတဦးချင်းစီ၏ လူသားဆိုင်ရာ အခွင့်အရေး ရှုထောင့်အရကြည့်လျှင်မူ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် လင်အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်းတို့ကို ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားသည့် ဂုဏ်သိက္ခာကျ၊ အရှက်ရစရာ ကိစ္စရပ်များအဖြစ် ရှုမြင်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။ ရောင်းသူ(စီးပွားရှာသူ)နှင့် ဝယ်သူ(ဆန္ဒရှိသူ) နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူကြည်ဖြူ၍ လုပ်ကြသည့် ကိစ္စရပ်များအဖြစ်နားလည် ကြည့်မြင်ပေး၍ ရပေသည်။ သို့သော် ရောဂါကူးစက်ရန် အခွင့်အရေးများသည့်အုပ်စု (Risk Group) များဖြစ်၍ တတ်နိုင်ပါကဖြတ်တောက်ဖို့၊ မဆင်ခြင်

စာမျက်နှာ (၁၄) သို့ ▸▸▸

▸▸▸ စာမျက်နှာ (၁၃) မှ အဆက်

နိုင်၍ ပြုလုပ်ပါက အကာအကွယ် ယူကြဖို့ တိုက်တွန်းသတိပေးရပေမည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနပြုလုပ်နေသူ ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (လမ်းမတော်)က 'ပုထုဇဉ်တွေဟာ ကာမဘုံလူသားတွေပါ။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်လိုက်စားသူတွေပါ။ ... ခက်တာက တဏှာနဲ့ ကိုယ်အချင်းချင်း သူကပိုဆိုးတယ်လို့ လက်ညှိုးထိုး အပြစ်တင်တတ်တဲ့ လူသဘာဝပါပဲ။ ဒုက္ခရောက်သူကို အပြစ်ပုံချတာမျိုးတွေဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ကိစ္စမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးထက် ပိုပြီး သိသာထင်ရှားလာပါတယ်။ မကောင်းမှုပြုတဲ့သူတွေ ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံ။ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာရှင်တွေကို လူ့အသိုက်အဝန်းနဲ့ ဝေးရာပို့ ထားရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးတွေ လွမ်းမိုးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပြဿနာ ကြီးထွားစေတဲ့ အကြောင်းရင်းပါပဲ' ဟု လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အပြစ်မြင်တတ်ကြပုံကို သူ၏ဆောင်းပါးတွင် ထိုသို့ ထည့်သွင်းရေးသားခဲ့သည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရလျှင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက ပစ်ပယ်ကြခြင်းသည် ဂုဏ်သိက္ခာကျ အရှက်ရစရာရောဂါ ဖြစ်နေသူများဟု ရှုမြင်မှုကြောင့် အဓိကဖြစ်သည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ ရှုမြင်ကြခြင်းသည် မိမိတို့ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရား၊ လက်ခံရာကျင့်သုံးရာ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ ထုံးစံများ၏ သြဇာလွှမ်းမိုးမှုများနှင့်လည်း များစွာသက်ဆိုင်နေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ လူသားဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးရှုထောင့်မှ ပြောင်းလဲကြည့်မြင်ပေးလျှင်မူ ထိုဝေဒနာသည်များကို အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် ကူးစက်ရောဂါ ခံစားရသူများ အဖြစ်သာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှုမြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအခါ ဝေဒနာသည်များကို ဝိုင်းပယ်ဖို့ မစဉ်းစားကြတော့ဘဲ ကူညီဖေးမချင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ ထိုသို့ အပြစ်မမြင် ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် စိတ်ဓာတ်များဖြင့်သာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုနှုန်းထားကို ကျဆင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည့်အတွက် 'အေအိုင်ဒီအက်စ် ကြံ့တွေ့သူ၊ စာနာကြည်ဖြူ လက်တွဲကူ' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ကျင့်ကြံနိုင်ကြဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပါသည်။■

ဒေါက်တာလွင်းဆွေ

▸▸▸ စာမျက်နှာ (၉) မှ အဆက်

ပင်တားမြစ်သင့်ပါတယ်။ အဆိပ်အတောက် မပါဝင်သည့်တိုင် ပါဝင်သင့်တဲ့ပစ္စည်း၊ စံချိန်၊ စံညွှန်း၊ အရည်အသွေးပြည့်မီအောင် စစ်ဆေးမှု (Quality Control) ဆိုတာကို တိတိကျကျ ဆောင်ရွက်ကြရပါမယ်။ နိုင်ငံတကာနဲ့ ရင်ဘောင်တန်းလိုက်နိုင်ဖို့ အများကြီး ကြိုးစားဆောင်ရွက် ကြရမှာပါ။

တိုင်းရင်းဆေးမှာ ဒီသတ္တုဓာတ်တွေ ပါလေ့ရှိပေမယ့် ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကန့်သတ်မှု၊ အကန့်အသတ်ထက်မကျော်အောင် စစ်ဆေးမှုတွေ မလွဲမသွေ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီသတ္တုဓာတ်တွေဟာ 'တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး'ဆိုသလို တစုံတခုသော အတိုင်းအတာထိဆိုရင် ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။ လွန်ကဲမယ်ဆိုရင် အဆိပ်သင့်တဲ့ လက္ခဏာ ဝေဒနာတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း အဆိပ်သင့်တာမျိုးထက် ရေရှည်မှာ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက်တို့ကို ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ခေတ်အဆက်ဆက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ အသက်ဆက်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းခဲ့သူတွေ၊ တိုင်းပြည်အကျိုး သယ်ပိုး ဆောင်ရွက်ခဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ အစွမ်းထက် ဆေးတွေ များစွာရှိပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်က ထုတ်လုပ်သူတွေကလည်း စံချိန်စံညွှန်း၊ အရည်အသွေးပြည့်မီအောင် ကြိုးစား၊ မပါသင့်တဲ့ ပစ္စည်း၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမယ့် ဓာတုပစ္စည်းတွေရှောင်ရှား၊ မိမိအကျိုးစီးပွား၊ အမြတ်အစွန်း ရရေးတခုတည်းကိုသာ ဝိသမလောဘစိတ်နဲ့ မဆောင်ရွက်၊ မရောင်းချကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အုပ်ချုပ်သူ အစိုးရပိုင်းကလည်း ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို ကြီးကြပ်၊ စစ်ဆေးပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

မင်းကျင့်တရား ဆယ်ပါးနဲ့ အညီ ပြည်သူ့ပြည်သား၊ ရင်ဝယ်သားပမာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အလေးပေးဆောင်ရွက်ကြပါမှ ပြည်သူ့စိတ်ဝမ်း အေးချမ်းသာယာ ပြည်မြန်မာ ဖြစ်လာမှာပါ။

လိုတမျိုး၊ မလိုတမျိုး ပေါက္ခရဝဿမိုးလို ကွက်ကြားမိုးရွာပြီး စိတ်ထင်သလို မင်းမှုအုပ်ချုပ်နေသရွေ့တော့ စိုင်းထီးဆိုင် သီချင်းထဲကလို 'ဒီဝဋ်ကြွေး မကုန်ခမ်းသရွေ့' ပြည်သူတွေ လည်စဉ်းခံဆပ်ရပေလိမ့်ဦးမယ်။

ကျန်းမာရေးအသိ၊ သတိနဲ့ မြန်မာပြည်သားအားလုံး သက်ရှည်ကျန်းမာကြပါစေ။■

ဒေါက်တာသီဟမောင်
(မယ်တော်ဆေးခန်း)

▸▸▸ စာမျက်နှာ (၁၂) မှ အဆက်

ရေး၊ အိပ်တွင်းအိမ်ပြင်သန့်ရှင်းခြင်း၊ သန့်လေးသန့်ထဲက လက်သန့်၊ အစားအစာသန့်၊ ရေသန့်ဆိုတာတွေမှာ 'လက်'သန့်ဖို့ လက်ကို မကြာခဏ ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောတာ၊ ချောင်းဆိုးရင်၊ နှာချေရင် လက်၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ စက္ကူတစ်ရှူးနဲ့ အုပ်ပြီး ဆိုးတတ်တဲ့ 'ချောင်းဆိုး နှာချေ၊ ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အကျင့်' ရှိတာတွေ ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး တခြား ရှောင်ရန်ဆောင်ရန်တွေပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို ရောဂါမကူးစက်ဖို့နဲ့ တခြားသူကို မကူးစက်စေဖို့ နှာခေါင်းစည်း (Mask) ဝတ်တာ၊ လက်အိတ်ဝတ်တာ၊ ဘာကိုပဲကိုင်ကိုင် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ စင်ကြယ်အောင် စီးဆင်းနေတဲ့ရေမှာ ဆေးကြောတာ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ အိမ်သာတက်ပြီး အစာမစားခင် လက်ဆေးတဲ့အလေ့အကျင့်တွေ ပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆောင်ရန်တွေပြီးတော့ ရှောင်ရန်တွေကတော့ ရောဂါဖြစ်သူနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးနေတာ၊ ကိုယ်တိုင်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ရင် ရုံးမသွား၊ အလုပ်မသွား၊ ကျောင်းမတက်ဘဲ အိမ်မှာနေတာ၊ လူအများသွားလာစုဝေးတဲ့နေရာကို ရှောင်တာ၊ ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ သံသယရှိ ဝက်၊ ဝက်သားတွေနဲ့ တိုက်ရိုက် အကာအကွယ်မဲ့ ထိတွေ့တာတွေ ရှောင်ရပါမယ်။

တုပ်ကွေးရောဂါဆိုးကြီးမကျရောက်အောင် ကာကွယ်ဖို့ကတော့ နိုင်ငံတိုင်းမှာရှိတဲ့ အစိုးရ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၊ တိမ္မေးကုဌာန၊ ဌာနပေါင်းစုံက ဒီတုပ်ကွေးရောဂါ အကြောင်း ဗဟုသုတသိရှိနားလည်ကြပြီး ရောဂါကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်တွေ စုပေါင်းလုပ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခုချိန်မှာ မက္ကဆီကို၊ အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ကနေဒါ၊ စပိန်၊ ဩစတြေးယား၊ တရုတ်(ဟောင်ကောင်)၊ ကော်စတာရီကာ၊ ကိုလံဘီယာ၊ ဒိန်းမတ်၊ စပိန်၊ ဂျာမဏီ၊ ပြင်သစ်၊ နယ်သာလန်၊ အစ္စရေး၊ အီတလီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ တောင်ကိုးရီးယား၊ နယူးဇီလန်စတဲ့ နိုင်ငံပေါင်း (၂၁)နိုင်ငံမှာ ဒီဝက်တုပ်ကွေး ပျံ့ပွားဖြစ်ပွားနေပြီမို့ ကမ္ဘာအနှံ့ ဖြစ်နေပါပြီ။

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါအတွက် တယ်မီဖလူး၊ ရီလင်ဇာဆိုတဲ့ ဆေးတွေ သုံးနိုင်ပါတယ်။ လူလူချင်း ကူးစက်တဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးအတွက် ကာကွယ်ဆေးတော့ မရှိသေးပါ။ အပူတပြင်းကြီးပမ်းဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝက်သားကို အပူချိန်မြင့်မားစွာ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်၊ ကင်၊ ကြော်လှော်စားရင် ဘေးမဖြစ်ပေမယ့် ဝက်သားကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ရာမှာ ဂရုစိုက်သင့်ပြီး လက်အိတ် စတဲ့အကာအကွယ် ရှိရပါမယ်။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ လက်ကို မကြာခဏစင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။ မလိုအပ်ဘဲ ဝက်၊ ကြက်ငှက်တွေ မထိတွေ့မကိုင်တွယ်ပါနဲ့။ ရောဂါဖြစ်သူတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးနေပါ။ နှာခေါင်းစည်းတပ်ပါ။ အရာရာကိုထိ တွေ့ပြီးတိုင်း မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ကို ထိတွေ့တာရှောင်ကြဉ်ပါ။ ချောင်းဆိုး နှာချေရာမှာ လက်၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ စက္ကူ တစ်ရှူးနဲ့ အုပ်ပြီး ဆိုးပါ။ ရောဂါခံနိုင်ရည်ရှိအောင်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် သန့်ရှင်းစွာနေပါ။ ကိုယ်တိုင်တုပ်ကွေးလက္ခဏာရှိရင် သံသယရှိဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာ ရှိလာခဲ့ရင် ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းတွေကို သွားရောက်ပြသပြီး ကုသမှုကို စောလျင်စွာခံယူပါ။ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်တွေကိုလည်း စနစ်တကျခြံ့လှောင်မွေးမြူပြီး မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။ ထူးခြားမှုရှိရင် သက်ဆိုင်ရာ တိမ္မေးကုဌာန၊ ကျန်းမာရေးဌာနတွေကို သတင်းပို့ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို အသိ၊ သတိ၊ ပညာ၊ ဆင်ခြင်မှုတွေနဲ့ ကာကွယ်တားဆီးကြရပါမယ်။ လူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်၊ တိရစ္ဆာန်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါကပ်ဆိုး၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အပေါင်းမှ လူသားအားလုံး ကင်းဝေး၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်၊ သုခအဖြာဖြာ ပြည့်ဝနိုင်ပါစေ။■

ဒေါက်တာသီဟမောင်
(မယ်တော်ဆေးခန်း)

ဝက်တုပ်ကွေးကို ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ဖို့ WHO သတိပေး

❒ H1N1 ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်မှုတခု တွေ့ရှိတယ်လို့ ရုရှားနိုင်ငံက အတည်ပြုလိုက်တဲ့အတွက် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဝက်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားတဲ့ နိုင်ငံပေါင်း ၄၃ နိုင်ငံရှိသွားခဲ့ပါပြီ။ အမေရိကန်နိုင်ငံက ပြန်လာတဲ့ အမျိုးသားတယောက် ဝက်တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားနေပြီလို့ ရုရှားနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးထိပ်တန်းအရာရှိတဦးက သောကြာနေ့မှာ အတည်ပြုပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူနေတဲ့ သူရဲ့အခြေအနေဟာ စိတ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်လို့လည်း တာဝန်ရှိသူက ပြောပြပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝှမ်းမှာ လူပေါင်း ၁၁၀၀၀ ကျော် ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခဲ့ပြီးတော့ ၈၆ ယောက် သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ပြောပါတယ်။ သေဆုံးမှု အများဆုံးဟာ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုစတင်တဲ့ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံက ဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် ပျံ့နှံ့ဖြစ်ပွားမှုဟာ ကပ်ရောဂါကူးစက်မှုအသွင် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာမျိုး WHO က ကြေညာဖို့ နိုင်ငံတွေက ဝိုင်းပြီးဖိအားပေးနေပေမယ့် WHO ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာမာဂရက်ချန်းက မကြေညာဘူးလို့ သောကြာနေ့က ထပ်ပြီးပြောခဲ့ပါတယ်။ ကပ်ရောဂါဆိုက်ရောက်ပြီလို့ သတ်မှတ်တဲ့ အဆင့် – ၆ အထိကို လက်ရှိ အဆင့်ကနေ အဆောတလျင် မတိုးချင်ဘူးလို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နှစ်ပတ်လည် နောက်ဆုံးနေ့မှာ ဒေါက်တာချန်းက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုကို လက်ရှိမှာ အဆင့် – ၅ လို့ သတ်မှတ်ထားပြီးတော့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတွေကို အထူးသတိရှိကြဖို့ကိုလည်း WHO ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်က သတိပေးထားပါတယ်။ ■

VOA

▸▸▸ စာမျက်နှာ (၆) မှ အဆက်

ကလေးမွေးဖွားပေးမှု စနစ်ကို အသုံးပြုကြတာရယ်၊ အနာဒဏ်ရာများကို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ကုသမှု ပေးတာတွေရယ် စသဖြင့် ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။

ကလေးတွေကို DPT ကာကွယ်ဆေး ပုံမှန်ထိုးပေးခြင်းဖြင့် မေးခိုင်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၇) နောက်ဆုံးအနေဖြင့် တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံချက်တွင် အသစ်ပါဝင်လာမည့် (အသည်းရောင် အသားဝါ) ဘီပိုးရောဂါအကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘီပိုး (အသည်းရောင် ဘီ)ဆိုတာ အသည်းရောင် ဘီ ဗိုင်းရပ်စ်ဝင် ရောဂါတမျိုးဖြစ်သည့်အပြင် အချို့လူတွေဟာ ဒီရောဂါပိုးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သယ်ဆောင်ထားကြပါတယ်။ ၎င်းပိုးဟာ သွေး၊ တံတွေး၊ သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်အရည်နှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်အရည်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိပြီး သွေးမှ တဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းက ပိုများပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါပိုးဝင်သူများတွင် နာတာရှည်အသည်းရောင်ခြင်း၊ အသည်းခြောက်၊ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်းများလှပေတယ်။

ဘီပိုးဟာ နှစ်စဉ် လူ ၁.၁ သန်းကို သတ်ဖြတ်နေပါတယ်။

အန္တရာယ်ကင်း ထိရောက်မှုရှိတဲ့ Hepatitis B ကာကွယ်ဆေးရှိပါတယ်။

ဘီပိုးရှိသူတွေ သွေးမလှူရ၊ လိင်ဆက်ဆံပါက အကာအကွယ်သုံး၊ အခြားလူတွေနဲ့ ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ သွားပွတ်တံ၊ အပ်၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓါးတို့ကို ဝေမျှမသုံးသင့်ပေ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေလည်း လူနာများနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင် Universal Precaution ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုး စီမံချက်ရဲ့ ပစ်မှတ်ရောဂါများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကလေးများအား အဓိကအန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ ရောဂါများကို ဦးစားပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကူးစက်ရောဂါတိုင်းအတွက် မဖြစ်နိုင်ပါ။

ကလေးများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးခြင်းလုပ်ငန်းဟာ ကလေးကျန်းမာရေးဌာန တခုတည်းရဲ့ လုပ်ငန်းမဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးဌာနကြီးတခုလုံး၊ နယ်မြေတခုလုံး၊ နယ်စပ်တခုလုံး၊ နိုင်ငံအားလုံး၊ လူအားလုံး၊ အဖွဲ့အစည်းအားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကမ္ဘာ့ချီ လုပ်ငန်းကြီးတခုဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါတယ်။

Health for All, Health for All ဆိုပြီး အော်နေရုံနဲ့ မရပ်ထားဘဲ လက်တွေ့လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း ဝင်ရောက်ကာ ပြည်သူလူထုနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ကလေးများအား အန္တရာယ်ပေးနေတဲ့ ရောဂါဆိုးကြီးများကို စုပေါင်းတွန်းလှန်ကြပါစို့လားပေ။■

တီဇက်

WHO ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာမာဂရက်ချမ်း

ဝက်တုပ်ကွေး အသင့်၅အထိ ရောက်ပြီ

❒ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် လူအချင်းချင်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့် စိုးရိမ်ရမှုအဆင့် ၅ သို့ ရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ထုတ်ပြန်ပြောဆိုလိုက်သည်။

အဆင့် ၅ ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ လူမှလူသို့ ရောဂါကူးစက်နိုင်စွမ်းရှိပြီး အနည်းဆုံး နိုင်ငံ ၂ နိုင်ငံတွင် ရောဂါပျံ့နှံ့မှု ဖြစ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည့် အဆင့်ရောက်ရန် တဆင့်သာလိုတော့သည်။

အဖွဲ့၏ ထုတ်ပြန်ချက် အတွင်း၌ 'ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းကောင်း နားမလည်ကြသေးဘူးဆိုတာသတိပေးချင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးပိုးတွေရဲ့ သဘာဝဟာ အပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်ပြီး၊ သူတို့ရဲ့ အနေအထားကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး' ဟု WHO အထွေထွေ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာ မာဂရက်ချန်းက ပြောကြားသည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ဖြစ်ပွားစဉ်က သတ်မှတ်ခဲ့သည့် စိုးရိမ်ရမှု ၆ ဆင့်အနက် ဝက်တုပ်ကွေး၏ လက်ရှိ အနေအထားကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ကာ မကွေ့ဆီကိုအပြင် အခြားနိုင်ငံ အချို့တွင်လည်း လူအချင်းချင်း ကူးစက်နိုင်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာသဖြင့် ကြီးမားသည့် ကပ်ဘေးတခုအသွင် ဆောင်နေကြောင်း ကမ္ဘာတဝှမ်းသို့ တပ်လှန့်သတိပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

နိုင်ငံအားလုံးအနေဖြင့် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များကို ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်းနှင့် သာမန်မဟုတ်ဘဲ ပြင်းထန်သည့် အဆုတ်ယောင်ရောဂါနှင့် အပူဖျားကဲ့သို့ လက္ခဏာရှိသော ယခုတုပ်ကွေးဖြစ်ပွားမှုအပေါ် ဆက်လက်သတိထားရန် လိုအပ်ကြောင်း WHO ၏ ထုတ်ပြန်ချက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

မကွေ့ဆီကိုနိုင်ငံသား ၂၃ လသားအရွယ် ကလေးငယ်တဦး အမေရိကန်နိုင်ငံ တက္ကဆက်ပြည်နယ် ဟောက်စတန်ဆေးရုံတွင် အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ယခုလ ၂၇ ရက်နေ့က သေဆုံးပြီးနောက် WHO ၏ ယခု ကြေညာချက် ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသေဆုံးမှုမှာ ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားသည်ဟုဆိုသည့် မကွေ့ဆီကို ပြင်ပ၌ ပထမဆုံး ဖြစ်သည်။

ယခုအခါ ဝက်တုပ်ကွေးဟု ခေါ်သော A/H1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှု ၁၄၈ ခုကို နိုင်ငံ ၉ နိုင်ငံတွင် တွေ့ရှိရာ၊ အမေရိကန်တွင် ၉၁ မှု တွေ့ရှိရပြီး ၁ ဦး သေဆုံးခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်းနှင့် မကွေ့ဆီကိုတွင် ၂၆ ဦး ကူးစက်ခံရကာ ၇ ဦးသေဆုံးပြီးဖြစ်ကြောင်း WHO က ဖော်ပြထားသည်။

ထို့အပြင် ဩစတြေးလျားတွင် ၁ မှု၊ ကနေဒါ ၁၃ မှု၊ ဂျာမဏီ ၃ မှု၊ အစ္စရေး ၂ မှု၊ နယူးဇီလန် ၃ မှု၊ စပိန် ၄ မှုနှင့် ဗြိတိန် ၅ မှု ဖြစ်သော်လည်း သေဆုံးမှုမရှိသေးကြောင်း သိရသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လျင်မြန်စွာ ပျံ့ပွားနေသောကြောင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများတွင် ကူးစက်မှုတွေ့ရှိရသော နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားခြင်းမပြုရန် အကြံပေးတားမြစ်မှုများ ပြုလုပ်နေသကဲ့သို့၊ နိုင်ငံခြားသား ခရီးသွားများကိုလည်း သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။

အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများအသင်း ASEAN ကလည်း ဒေသအတွင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့ပွား လာမည်ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရေး ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အဖွဲ့ဝင် ၁၀ နိုင်ငံမှ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးများ အနေဖြင့် လာမည့်လ အစောပိုင်းတွင် ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့၌ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားကြောင်း သိရသည်။

ASEAN နိုင်ငံများတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှု မတွေ့ရှိရသေးသော်လည်း ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးနှင့် ဆားစ်ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့စဉ်က အရန်သင့် စုဆောင်းထားသော Tamiflu နှင့် Relenza ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများအဆင်သင့်ရှိကြောင်းလည်း အဖွဲ့ကြီးက ပြောသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်ကြောင့် ဝက်မွေးမြူရောင်းချရေးနှင့် လေကြောင်း ခရီးသွားလာရေးလုပ်ငန်းများ ထိခိုက်လျက်ရှိပြီး၊ ကမ္ဘာ့အစုရှယ်ယာ ဈေးကွက်အချို့လည်း ထိခိုက်ကျဆင်းလျက်ရှိသည်။

ဝက်နှင့်ဆိုင်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ထိခိုက်မှုရှိနေသဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်အား ဝက်တုပ်ကွေး Swine Flu ဟု နိုင်ငံတကာ၌ အမည်တပ်သုံးစွဲနေခြင်းအပေါ် အငြင်းပွားမှုများလည်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဝက်စီးပွားရေးသမားများက လက်ရှိကာလအထိ ဝက်များ ရောဂါဖြစ်၍ ဖျားနာသည်ကို မတွေ့ရသေးဘဲ ဝက်တုပ်ကွေးဟု သုံးစွဲနေခြင်းသည် သင့်လျော်မှုမရှိကြောင်း မေးခွန်းထုတ်နေကြသကဲ့သို့ ထိုင်းကျန်းမာရေးဝန်ကြီး မစ္စတာ ဝိထာရက ယောက်ဖရာဒိုင်ကလည်း ဝက်တုပ်ကွေး Swine Flu ဟု သုံးစွဲခြင်းသည် စားသုံးသူများကို အမြင်လွဲမှားစေကြောင်း ပြောသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဗိုင်းရပ်အသစ်ကို Mexican flu ဟု ပြောင်းလဲ သုံးနှုန်း နေကြပြီဖြစ်သည်။

ထို့အတူ အမေရိကန် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဝန်ကြီး Tom Vilsack ကလည်း 'ဒီရောဂါပိုးဟာ အစားအသောက်ကနေဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ Swine Flu လို့ မသုံးစွဲဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဝက်သားစားလို့ ဒီရောဂါမဖြစ်ဘူးဆိုတာ ဖော်ပြဖို့ လိုပါတယ်။ ကျနော်တို့ဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်သလိုပဲ စီးပွားရေး ထိခိုက်မှာကိုလည်း စိုးရိမ်ပါတယ်' ဟု ပြောသည်။

ပြင်သစ်အခြေစိုက် နိုင်ငံတကာ တိရစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ OIE ကလည်း ဗိုင်းရပ်အသစ်သည် ဝက်တုပ်ကွေး Swine Flu မဟုတ်ကြောင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်အသစ် ဝက်၊ ကြက်ငှက်နှင့် လူတွင် ဖြစ်တတ်သည့် တုပ်ကွေးပိုးများ ပေါင်းစပ်နေပြီး "North American" တုပ်ကွေးပိုးဟု ခေါ်သင့်ကြောင်း ပြောသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်လာမည်ကို စိုးရိမ်၍ ခရီးသွားလာမှု ပိုမိုတင်းကျပ်ရန်နှင့် နယ်စပ်ပိတ်ရန် စဉ်းစားနေသည့် နိုင်ငံများရှိသော်လည်း WHO ကမူ ရောဂါပိုး ကူးစက် ဖျားနာသူများအနေဖြင့် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူရန် နိုင်ငံတကာ ခရီးစဉ်များ အသုံးပြုရန် လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် ယင်းသို့ မပြုကြရန် အကြံပြုထားသည်။

ထို့အပြင် ဝက်သားကို ကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်စားသောက်သူများအနေဖြင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်ရန် စိုးရိမ်စရာ မရှိကြောင်းနှင့် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျားနာမှုဖြစ်ပါက ဆေးဝါးကုသမှုကို ဂရုတစိုက် ခံယူသင့်ကြောင်းလည်း WHO က အကြံပြုထားသည်။■

Mizzima

ဝက်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေး ဖော်စပ်နိုင်ရေး သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ကြိုးပမ်း

❒ ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ် ပျံ့နှံ့မှုကို ကမ္ဘာအဝှမ်း လူထုကျန်းမာရေး အရာရှိတွေက ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြချိန်မှာပဲ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်တွေကလည်း အခု ဗိုင်းရပ်မျိုးစိတ်သစ်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထုတ်ဖို့ အပြင်းအထန်ကို ကြိုးပမ်းနေကြပါတယ်။

Johns Hopkins တက္ကသိုလ် လူထုကျန်းမာရေးဌာနက မော်လီကြူး ဇီဝပညာရှင် Andrew Pekosz အဆိုအရတော့ အခုတိုင်းပြည်အချို့မှာတွေ့လာရတဲ့ H1N1 ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်မျိုးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပညာရှင်တွေ သိရှိထားမှု အတော်နည်းတယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ တိုင်းပြည်တပြည်ကနေတပြည် ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်ပျံ့နှံ့မှုနှုန်းကြောင့်လည်း ဒီရောဂါဟာ ကမ္ဘာရဲ့ ကပ်ရောဂါတခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

အခု ဗိုင်းရပ်ဟာ လူအသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်စေတဲ့ A အမျိုးအစား တုပ်ကွေးဖြစ်ပြီး ရောဂါပြင်းထန်ရင်တော့ အသက်ဆုံးရှုံးမှုပါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်ဟာ လူတဦးကနေ တဦးကိုလည်း အလွယ်တကူကို ကူးစက်ပါတယ်။

ဒီဗိုင်းရပ်ဟာ ဝက်၊ လူ၊ ငှက်တို့မှာဖြစ်တဲ့ တုပ်ကွေး မျိုးရိုးဗီဇ တွေရှိပြီး၊ ဘယ်သူမှ ဒီဗိုင်းရပ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိဘူးလို့ Pekosz က ပြောပါတယ်။ 'ဒါဟာ ဗိုင်းရပ်အသစ်ပါ။ ဘယ်လို ဇီဝဖွဲ့စည်းမှုတွေရှိတယ်ဆိုတာ ကျနော် အတိအကျ မပြောနိုင်သေးပါဘူး။ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်မျိုးစိတ်တွေဟာ မတူညီတာနဲ့အမျှ တိရိစ္ဆာန်နဲ့ အခြားလူတွေမှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာလည်း တူညီမှုမရှိပါဘူး။ အခုတော့ ဒီဗိုင်းရပ်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာ အတော်လေးကို ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ရှိနေပါတယ်။'

အခု ဒီဗိုင်းရပ် ကာကွယ်ဆေးထုတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းနေတဲ့ PATH လို့ခေါ်တဲ့ နိုင်ငံတကာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းက Kathy Nauzil က တော့ သတင်းကောင်းတခုကို ပြောပါတယ်။ အခု တွေ့ရတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်ရဲ့ မော်လီကျူးဖွဲ့စည်းမှုကို သုံးသပ်ကြည့်တော့ တကမ္ဘာလုံးမှာ အခု တွေ့နေရတဲ့ ဗိုင်းရပ်က တမျိုးတည်းပဲဖြစ်နေတာပါတဲ့..'ဗိုင်းရပ်က အသွင်ပြောင်းသွားတယ်ဆိုတာ မတွေ့ရပါဘူး။ မကွေ့ဆီကိုနဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက နေရာအတော်များများမှာ တွေ့ရတဲ့ ဗိုင်းရပ်က တပုံစံတည်းဖြစ်နေပါတယ်။'

အခု တွေ့ရတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးဟာ လူတွေကိုကူးစက်ပြီး မျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်းလဲပုံမရတောကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထုတ်လုပ်ဖို့ ပိုပြီး လွယ်ကူလိမ့်မယ်လို့ သူက ပြောပါတယ်။ CDC အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးဌာနကလည်း ကာကွယ်ဆေးထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်နမူနာတွေကို ဆေးကုမ္ပဏီတွေကို ပို့ပေးနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ အခုတော့ ရှိနေတဲ့ အကဲစမ်းချက်ကတော့ ဝက်တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးတွေကို ဘယ်လိုဖြန့်ချီမလဲ ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ပြောပါတယ်။

လာမယ့် တုပ်ကွေးရာသီအတွက် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေဟာ အခု H1N1 တုပ်ကွေးကို ထိရောက်မှုမရှိတာကြောင့် ဒါတွေကို အခုလက်ရှိ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးနဲ့ပေါင်းပြီး ထုတ်မလား သူ့ချည်းသက်သက် ကာကွယ်ဆေးအနေနဲ့ ထားမလားဆိုတာ လူထုကျန်းမာရေးအရာရှိတွေ ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ John Hopkins တက္ကသိုလ်က Andrew Pekosz က ပြောပါတယ်။ 'H1N1 ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်အပေါ် အခြေတည်ထုတ်လုပ်မယ့် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်ကာကွယ်ဆေးတွေ လာမယ့်တုပ်ကွေးရာသီမှာ သုံးဖို့အတွက် လုပ်မယ်ဆိုရင် ကျနော်တို့ ဆုံးဖြတ်ရမှာတခုရှိပါတယ်။ ဒီအတွက် ကျနော်တို့ ဘယ်လောက်အား စိုက်ကြမလဲဆိုတာပါ။ နို့မဟုတ်ရင်တော့ ကျနော်တို့အတွက် တကယ်အထောက်အပံ့ဖြစ်မယ့် ကာကွယ်ဆေးထုတ်ဖို့ အချိန်မရလိုက်ပဲ ရှိပါလိမ့်မယ်။'

အခုတော့ WHO ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရော အမေရိကန် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးဌာနတို့ကပါ တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်သစ် ကာကွယ်ဆေးအတွက် ဆေးကုမ္ပဏီတွေနဲ့အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နေပါတယ်။■

VOA

ဝက်တုပ်ကွေး လူကတဆင့် ဝက်ကိုပြန်ကူး

❒ ကနေဒါနိုင်ငံမှာ H1N1 ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ တွေ့ရပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာလို လူအချင်းချင်း ဝက်တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်တာမဟုတ်ဘဲ မကွေ့ဆီကိုနိုင်ငံကို အလည်သွားပြီး ပြန်လာတဲ့ လယ်သမားတွေက တဆင့် ကနေဒါနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း အယ်လ်ဘာဒါ ပြည်နယ်က ဝက်တအုပ်မှာ H1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လယ်သမားဖြစ်သူတွေကတော့ တုပ်ကွေးဝေဒနာခံစားရတာတွေ သက်သာလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ H1N1 ဗိုင်းရပ်စ်ရှိတဲ့ ဝက်တွေကိုလည်း သီးသန့်သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာကို ခွဲထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရတဲ့ဝက်တွေကြောင့် လူတွေရဲ့ အစားအသောက်တွေကိုလည်း စိုးရိမ်စရာမရှိဘူးလို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက ဆိုပါတယ်။

အိုင်ယာလန်၊ အီတလီ၊ ကိုစတာရီကာ စတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးဆက်ခံရကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ခဲ့ပေမယ့် ရောဂါပျံ့နှံ့မှုနှုန်းဟာ အားပျော့လာတယ်လို့ မျှော်လင့်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် အဆိုးဆုံးအချိန်ကို ကျော်လွန်ပြီလို့ ပြောနိုင်ဖို့က တော့ သိပ်စောလွန်းသေးတယ်လို့ မကွေ့ဆီကိုနဲ့ အမေရိကန် ထိပ်တန်းကျန်းမာရေးအရာရှိတွေက မနေ့က ပြောလိုက်ပါတယ်။

WHO ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထိပ်တန်းအရာရှိတဦးကတော့ ဝက်တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ဟာ အခုချိန်ထိ ပျံ့နှံ့ဆဲဖြစ်တာကြောင့် ဒါဟာ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးအထိ ပျံ့နှံ့နိုင်တဲ့ ရောဂါကပ်ဆိုးကြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကိုတော့ ကိုင်စွဲထားဆဲဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။■

VOA

မဲဆောက်မြို့၌ ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစင်တာ (CDC) ကျောင်းဆောင်သစ်ဖွင့်ပွဲကျင်းပ

❒ ၂၀၀၉ ခုနှစ် မေလ ၂၆ ရက်နေ့ နံနက် ၉နာရီတွင် မဲဆောက်မြို့၌ 'ကလေးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစင်တာ(CDC)'ကျောင်းဆောင်သစ်ဖွင့်ပွဲကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

ကျောင်းဆောင်သစ်ကို ဂျပန်နိုင်ငံ SK Dream ဖောင်ဒေးရှင်းမှလျှာ်ဒါန်းခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး မဲဆောက်မြို့မှ Child Dream အန်ဂျီအိုအဖွဲ့က ကမကထပြု ဆောက်လုပ် ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါ ကျောင်းဆောင်သစ်ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ တာ့ခ်ခရိုင်ဝန်၊ မဲဆောက်မြို့တော်ဝန်၊ ထိုင်းစစ်ဘက်အကြီးအကဲများ၊ ထိုင်းနိုင်ငံပညာရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကျောင်းပညာရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ စင်သီယာမောင်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ၊ မဲဆောက်မြို့ရှိ မြန်မာလူမှု အဖွဲ့အစည်းများမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဃီဃ ကျောင်းမှ ဆရာ/ဆရာမများ၊ ကျောင်းသား/သူများနှင့် ကျောင်းသားမိဘများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

အခမ်းအနားတွင် တာ့ခ်ခရိုင်ဝန်၊ မဲဆောက်မြို့တော်ဝန်၊ SK Dream ဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဥက္ကဋ္ဌနှင့် Child Dream အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့မှ တာဝန်ခံတို့က အမှာစကားအသီးသီးပြောကြားကြပြီးပညာရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ရွှေ့ပြောင်းကလေးငယ်များ၏ ပညာသင်ကြားရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး တက်ရောက်လာသူများကို ကျေးဇူးတင်စကားပြန်လည်ပြောကြားသည်။

ထို့နောက် ဒေါက်တာစင်သီယာမောင်က ဖွင့်ပွဲသို့ တက်ရောက်လာသည့် တာ့ခ်ခရိုင်ဝန်၊ မဲဆောက်မြို့တော်ဝန်၊ ဂျပန် SK Dream ဖောင်ဒေးရှင်း ဥက္ကဋ္ဌနှင့် Child Dream အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့မှ တာဝန်ခံတို့အားဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာများနှင့် အမှတ်တရ လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပြန်လည်ပေးအပ်သည်။

အခမ်းအနားအပြီးတွင် တာ့ခ်ခရိုင်ဝန်နှင့် ဒေါက်တာ စင်သီယာမောင်တို့က ကျောင်းဆောင်သစ်ဖွင့်ပွဲအထိမ်းအမှတ် အမှတ်တရသစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုးပေးခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။■

ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေးအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်းဌာနကျင်းပ

Ehlwifa*;vfumwef

❒ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၁ ရက်နေ့နှင့် ၂၂ ရက်နေ့က လွတ်မြောက် နယ်မြေရှိ မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်းအစည်းအဝေးခန်းမတွင် ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ Workshop for Pandemic Prevention Preparedness of Swine Flu ကို ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

ဆွေးနွေးပွဲတွင်အမျိုးသားကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးကော်မတီမှ ကျန်းမာရေးဒါရိုက်တာ၊ မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ၊ မယ်တော်ဆေးခန်းဆေးသင်တန်းနည်းပြ ဒေါက်တာသီဟမောင်က 'ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် အေအိပ်ချဲဝမ်းအန်ဝမ်းဆိုတာဘာလဲ'ဆိုသည့်ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြင်ပလူနာ ဌာနဆိုင်ရာ ဝက်တုပ်ကွေး အကြောင်း သိကောင်းစရာများကို လည်းကောင်း၊ ဒေါက်တာ အဲလက်စ်ဝင်းက ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါတွင် တွေ့ရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ဒေါက်တာထွန်းသူက ကလေးပြင်ပလူနာ ဌာနဆိုင်ရာဝက်တုပ်ကွေးအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို လည်းကောင်း၊ တိမွေးကု ဆရာဝန် ဒေါက်တာဒေါ်အေးအေးသက်ကဝက်များတွင် တွေ့ရတတ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ စောမုနီက အတွင်းလူနာဌာနဆိုင်ရာ ဝက်တုပ်ကွေးအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို လည်းကောင်း၊ နော်ဆိုဖီယာက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်နှင့် ကလေးများတွင် ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် သတိထားရမည့် အချက်များကို လည်းကောင်း၊ မယ်တော်ဆေးခန်း ကျောင်းကျန်းမာရေးဌာနတာဝန်ခံ စောသာဝင်းက ကျောင်းများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြား ဝက်တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကိုလည်းကောင်း အသီးသီး ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

အဆိုပါ ဆွေးနွေးပွဲကို မေ ၂၁ - ၂၂ နံနက် (၉) နာရီမှ ည နေ (၄) နာရီအထိ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီး လွတ်မြောက်နယ်မြေ ရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများမှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ စုစုပေါင်း (၂၀) ကျော်တက်ရောက်ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း သတင်းရရှိသည်။■

NTG

NIGHTINGALE
နိုက်တင်ဂေးလ်
ကျန်းမာရေးဂျာနယ်သို့ ဝေဖန်အကြံပြုစာများ ပေးပို့လိုလျှင် ...
အယ်ဒီတာအဖွဲ့
နိုက်တင်ဂေးလ်ကျန်းမာရေးဂျာနယ်
စာကြည့်တိုက်၊ မယ်တော်ဆေးခန်း
မဲဆောက်မြို့။

PO Box 156, Mae Sot
Tak 63110, Thailand

E-mail : ntg05journal@yahoo.com
doctorlunswe@yahoo.com
sorpbd@yahoo.com

Website: www.ntg.zwekabin.org

Ph : BMA Office - 055 544 495
Dr Lun Swe - 081 284 1418
Nai Aye Lwin - 089 562 6248