

# ကျန်းမာရေး HEALTH

မြန်မာတိုင်း(မ်) အထူးထုတ် အချပ်ပို - ဇူလိုင် ၂၀၁၂



ပုဆိုး၊ အင်္ကျီ၊ အင်္ကျီ၊ အင်္ကျီ - 16 ရက်စာ

**OSIM**  
Inspiring well-being

THE BEST HEALTHY GIFTS FOR YOUR LOVED ONES!

OSIM AsiaNo.1

**MONSOON SALES!**

up to **20% off**  
valid until July 2012

**uCheck 300**  
Blood Pressure & Pulse Rate Monitor

အမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော  
တိုင်းတာမှုများကို ပြသနိုင်သော



**uRelax**  
Relaxing Massage Anywhere!

ခါး၊ နောက်၊ နံရိုး၊  
ခေါင်း၊ နား၊ နှုတ်၊  
အောက်၊ အပေါ်၊ အတွင်း၊  
အပြင်၊ အပြင်၊ အပြင်



**uKimono**

Seyonata Tintal  
အလှူအတန်းအားဖြင့်  
အလှူအတန်းအားဖြင့်  
အလှူအတန်းအားဖြင့်



**uSqueeze Fit**  
3D Foot Massager

မျက်နှာပြင်နှင့်  
မျက်နှာပြင်နှင့်  
မျက်နှာပြင်နှင့်



**uSofa Runway**  
Massage Pleasure  
inspired by Fashion



YANGON

NAYPYITAW  
MANDALAY

• Treaders Hotel - Tel: 342 828 Ext: 6074

• Tan Win Centre - Tel: 0600 111 Ext: 1020

• Capital Hypermarket - Second Floor Tel: 067 422 000, 422 063 Ext: 311

• Diamond Plaza Tel: 09 4320 1110 • CASABELLA - D-5, ManiMyanmar Building, 78th Fl, 27th x 28th St. Tel: 02 72340 • SERVICE CENTER • 501, FMI Center Tel: 240080, 378744

• Junction Square Tel: 527242 Ext: 2017

• CASABELLA - 22 Pyaw Rd 38th Fl Tel: 694303

• Capital Hyper Mart, Second Floor

• Junction Centre Market Tel: 219152 R Ext: 1307

• Capital Hyper Mart, Second Floor

**240 289**

OSIM Myanmar (Pvt) Ltd



# နှစ် ၂၀ အတွင်း မြန်မာပြည်သူများ

စံထွန်းအောင်

၁၉၉၀ မှ ၂၀၀၉ ခုနှစ်အတွင်း ကျန်းမာရေး ညွှန်းကိန်းတွေအရ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အထွေထွေ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းဟာ နှစ် ၂၀ အတွင်း မြင့်တက်လာကို တွေ့ရပါတယ်။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေ ပျမ်းမျှသက်တမ်း၊ မွေးကင်းစကလေးအသေအပျောက်နှုန်း၊ ငါးနှစ်အောက်ကလေး အသေအပျောက်နှုန်းနဲ့ မိခင်အသေအပျောက် အချိုးအစားတွေအားလုံး မှာလည်း တိုးတက်မှုရှိလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အစိုးရရဲ့ ကျန်းမာရေးထောက်ပံ့မှု လျော့နည်းသွားခြင်းနဲ့ အကျိုးအမြတ်အတွက် ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေ ကြီးထွားလာမှု တို့ဟာ ဒီကာလအပိုင်းအခြားရဲ့ ထူးခြားမှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၈၈ ခုနှစ်မှာ တပ်မတော်က နိုင်ငံအာဏာကို သိမ်းယူပြီးနောက်ပိုင်း နိုင်ငံမှာ ကျန်းမာရေးစောင့် ရောက်မှုစနစ်ဟာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲ လာပါတယ်။ ၁၉၇၃ ခုနှစ် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေကို အတည်ပြုပြီးနောက်၊ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့တဲ့ ဆိုရှယ်လစ်မူဝါဒတွေမှ တစ်ခေါက်ခဲ့တဲ့ အစိုးရဟာ ဈေးကွက် စီးပွားရေးစနစ်ကို သွတ်သွင်းခဲ့ပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအပါအဝင် ကဏ္ဍများမှာ အစိုးရရဲ့ ထောက်ပံ့မှုတွေကို သိသိသာသာလျော့ချခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး အမြတ်အတွက် ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ဟာ သိသာထင်ရှားစွာ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစနစ်နဲ့အပြိုင် ပြည်သူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်တင်းပေးလျက်ရှိပါတယ်။

လက်ရှိ ဆိုရှယ်လစ်လွန်စနစ်မှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအဆောက်အအုံတွေမှာ ဆေးကုသမှုဆိုင်တဲ့ အခမဲ့ အကြံဉာဏ်ကို ပြည်သူတွေက တောင်းယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါစစ်တမ်းအတွက် ကုသငွေနဲ့ ဆေးဖိုးကို နေရာချို့မှာ ကိုယ့်အိတ်ထဲက မျှဝေပေးရပါတယ်။ နိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေခံအဆောက်အအုံဟာ အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးအရ သာလွန်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့နှိုင်းယှဉ်ရင် ခေတ်နောက်ကျနေဆဲဖြစ် ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျန်းမာရေးညွှန်းကိန်းအချို့ဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရဲ့လူဦးရေနဲ့

ဆရာဝန်အချိုးကို ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့နှိုင်းယှဉ်နိုင်တယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်မှာ ပဓာနကျတဲ့ အဟန့်အတားတွေဟာ ကျန်းမာရေးအပေါ် အစိုးရက ချမှတ်ထားတဲ့ ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးစာရင်းဇယား (၂၀၁၀) အရ မြန်မာနိုင်ငံမှာ စုစုပေါင်း ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးစရိတ်တွေဟာ ၂၀၀၉ ခုနှစ် ပြည်တွင်းအသားတင်ကုန်ထုတ်လုပ်မှုရဲ့ ၂ ဒသမ ၀၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပါတယ်။ အစိုးရရဲ့ ကျန်းမာရေးအပေါ် ငွေကြေးသုံးစွဲမှုဟာ အထွေထွေအစိုးရကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်ရဲ့ သုညဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး စုစုပေါင်းကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်ရဲ့ ၉ ဒသမ ၇၂ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ဒေါ်လာနဲ့ တန်ဖိုးချင်းတူ ဝယ်အားအရ ၂၀၀၉ ခုနှစ် တစ်ဦးချင်းစုစုပေါင်းကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်နဲ့ အထွေထွေအစိုးရ ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်တို့ဟာ ၂၃ နဲ့ ၂ အသီးသီးဖြစ်ကြောင်း အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသစီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးကော်မရှင်(အက်စတက်) ၂၀၁၁ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၌ ပြည်သူ့ဆေးရုံပေါင်း ၈၇၀ ခန့်ရှိခဲ့ပြီး ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်နှင့် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်ကြား ၂ နှစ်အတွင်းမှာ အစိုးရက ပြည်သူ့ဆေးရုံအသစ် ၂၀၀ တည်ဆောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ပြည်သူ့ဆေးရုံတွေမှာ ခုတင် ၃၉,၀၆၀ ခန့်ရှိတယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ပြည်သူ့ဆေးရုံတွေမှာ လူ ၁၀၀,၀၀၀ အတွက် ဆေးရုံခုတင် ၆၇ ခုတင် ရှိပါတယ်။

စုစုပေါင်း ဆရာဝန် ၂၄,၅၃၆ ဦးရှိတဲ့ အနက် ၉,၇၂၈ ဦးဟာ ပြည်သူ့ အခန်းကဏ္ဍတွင်ရှိပြီး ကျန်ဆရာဝန်တွေဟာ ပုဂ္ဂလိက အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိနေကြောင်း Statistical Year Book 2010 နဲ့ Myanmar Health Statistics 2010 မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှာ လူ ၁,၀၀၀ လျှင် ဆရာဝန် ဦးရေ သုည ဒသမ ၅ ရှိပါတယ်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ လူ ၁,၀၀၀ လျှင် ဆရာဝန် သုည ဒသမ ၃ ဦးရှိပြီး ကမ္ဘာ့ဒီးယားနိုင်ငံတွင် လူ ၁,၀၀၀ လျှင် သုည ဒသမ ၂ ဦးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှိုင်းယှဉ်ရင် မြန်မာနိုင်ငံက အနည်းငယ်ပိုသာနေပါတယ်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အစီရင်ခံစာအရ ၁၉၈၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၆ ခုနှစ်အထိ မြန်မာနိုင်ငံမှာ



ရန်ကင်းမြို့နယ်ရှိ ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်းတစ်ခုတွင် ဆရာဝန်က ရောဂါအကြောင်း ရှင်းပြနေစဉ်။

ဓာတ်ပုံ - ရတနာ

ထိရောက်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလူစွမ်းအား ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၂ ရက်နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာမှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍအတွက် ဆရာဝန် ၁,၅၀၀ ခန့်ထားဖို့ ကြော်ငြာခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ အချက်အလက်တွေအရ ဆရာဝန်အရေအတွက်ဟာ ၁၂,၆၆၈ ဦးမှ ၁၈,၇၂၅ ဦးသို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျော်တိုးမြှင့်လာပြီး သူနာပြုဦးရေဟာ ၈,၃၄၉ ဦးမှ ၁၉,၉၂၂ ဦးသို့ ၂ ဒသမ ၅ ဆ တက်လာပါတယ်။ ဝမ်းဆွဲဆရာမဦးရေဟာ သိသိသာသာ တိုးပွားလာတဲ့အတွက် ၈,၁၂၀ ဦးမှ ၁၆,၆၉၉ ဦးထိ နှစ်ဆ ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ ကုသခြင်းများအပြင် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသတဲ့ ဆေးရုံ ၁၄ ရုံ လည်းရှိပါတယ်။ နိုင်ငံတစ်ဝန်း တစ်ဦးချင်းဖွင့်တဲ့တိုင်းရင်းဆေးခန်းမြောက်မြားစွာကို ဖြည့်စွက်ပေးဖို့အတွက် အစိုးရက တာဝန်ယူဖွင့်ပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ဌာနခွန်ခံ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေနဲ့ အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိ အခြားကျန်းမာရေးဌာနတွေ ဖွင့်ပေးပြီး အဆင့်အားလုံးအတွက် ကာကွယ်ရေး၊ မြှင့်တင်ရေး၊ ကုသရေးနဲ့ပြန်လည်ထူထောင်ရေးမှာ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို တာဝန်ယူပေးထားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ လူဦးရေဟာ ၂၀၀၉-၁၀ ပြည့် နှစ်မှာ ၅၉ ဒသမ ၁၃ သန်းရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းထားပြီး ဒီပမာဏဟာ ယခင်နှစ်ကထက် သုည ဒသမ ၇၅ သန်း တိုးပွားလာတာဖြစ်ပါတယ်။

Statistical Year Book 2010 အရ မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ခန့်ဟာ ကျေးလက်တောနယ်မှာ နေထိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၌ တစ်နိုင်ငံလုံးအတွက် ပျမ်းမျှ လူဦးရေ သိပ်သည်းမှုဟာ တစ်စတုရန်းကီလိုမီတာမှာ လူ ၈၆ ဦးဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးမြို့တော် ဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမှာ တစ်စတုရန်းကီလို မီတာမှာ လူ ၆၆၆ ဦး၊ ချင်းပြည်နယ်မှာ တစ်စတုရန်းကီလိုမီတာတွင် ၁၅ ဦးရှိပြီး လူဦးရေသိပ်သည်းမှု အမျိုးမျိုး ရှိနေပါတယ်။

၁၉၈၉ ခုနှစ်၌ အစိုးရက ဈေးကွက်စီးပွားရေး စနစ်ကို စတင်ကျင့်သုံးလာတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆေးကုသရေးဝန်ဆောင်မှုတွေရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ ပြည်သူတွေ ရယူနိုင်မှုတို့မှာ ပြောင်းလဲမှုများစွာ ရှိခဲ့တယ်။

စီးပွားရေးစနစ်သစ်ကို စတင်ကျင့်သုံးမှုနဲ့ အတူအမြတ်အတွက်ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍဟာလွန်မင်းစွာကြီးထွားလာတယ်။ ပြောင်းလဲနေတဲ့ စီးပွားရေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ချမ်းသာလာတဲ့ လူတွေဟာ ပြည်သူ့ကဏ္ဍက ဖြည့်တင်းဖို့ခက်တဲ့ တောင်းဆိုမှု တစ်ခုဖြစ်တဲ့ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ဝယ်ယူလိုကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်မီစက်ကိရိယာတွေနဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းတွေ ပါရှိတဲ့ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံနဲ့ ဆေးခန်းအချို့ဟာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးရာမှာ ယခုအခါ အဓိကကဏ္ဍက ပါဝင်လာပါတယ်။ ကဏ္ဍအလိုက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှာ လောလောဆယ် 'မတ်တတ်နာစောင့်ရှောက်မှု' ခန့်မှန်းခြေ ၇၀ မှ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အပေါ် အထောက်အကူပြုမှုဟာ တော်တော်လေး နည်းနေပါသေးတယ်။

အမြတ်အတွက် ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုနဲ့နှိုင်းယှဉ်လျှင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ထောက်ပံ့ခြင်းဟာ အသင့်အတင့်သာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခဲ့ပြီး ပြည်သူ့ဆေးရုံတွေမှာ ဆေးဝါးတွေ၊ ဆေးကုသမှုဆိုင်တဲ့ ထောက်ပံ့မှုတွေနဲ့ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာတွေ ပြတ်လပ်တဲ့ အချိန်အခါမျိုး တွေ့ရှိနေပါတယ်။

မကြာသေးခင်ကာလအထိ နိုင်ငံတော်

အစိုးရရဲ့ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွက် လျာထားမှုဟာ အရှေ့တောင်အာရှက တခြားနိုင်ငံနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ပိုနည်းနေပါတယ်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၌ မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနဲ့ လာအိုနိုင်ငံတွေရဲ့ အစိုးရအသုံးစရိတ်အသီးသီးဟာ သုည ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၉ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ၃ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း အသီးသီး ရှိပါတယ်။ ငွေတန်ဖိုးချင်းတူ ဝယ်အားအရ တစ်ဦးချင်းအသုံးစရိတ်ရဲ့ ပကတိတန်ဖိုးတွေဟာ နှစ်ဒေါ်လာ၊ ၃၂ ဒေါ်လာနှင့် ၁၆ ဒေါ်လာအသီးသီး ရှိပါတယ်။

အစိုးရရဲ့ အကန့်အသတ်နဲ့ ပေးထားတဲ့ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုကြောင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အခြေခံအဆောက်အအုံဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ဘဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုတွေ၊ ခေတ်နဲ့အညီ မွမ်းမံမှုတွေမှာလည်း မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဝန်ထမ်းတွေလည်း ကြာရှည်စွာ လျော့နည်းနေပြီး ဆေးရုံတွေမှာ အသုံးအဆောင်တွေ၊ ဆေးဝါးတွေ ပြတ်လပ်မှုနဲ့ မကြာခဏ ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။

နိုင်ငံတော်အစိုးရရဲ့ ပြည်သူ့အဆောက်အအုံစီမံကိန်း အတော်များများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုနဲ့အတူ နှစ်စဉ်ရရှိတဲ့ အခွန်ဘဏ္ဍာနည်းပါးမှုကြောင့် နှစ်စဉ်ဘတ်ဂျက် လိုငွေပြန်ရခြင်းဟာ အဓိက အကြောင်းပြချက် တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် နယ်စွန့်နယ်ဖျားက အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ ဝန်ထမ်းအင်အား ပြည့်မီအောင် မထားနိုင်တဲ့အပြင် အလုပ်သမားတွေရဲ့ လုပ်ခလစာတွေ ရသင့်တာထက် လျော့နည်းနေပါတယ်။ အစိုးရကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေ ဘဝရပ်တည်ဖို့အတွက် တိုးမြှင့်ပေးတဲ့ လုပ်ခလစာနဲ့ ကြီးမြင့်နေတဲ့ ကုန်ဈေး



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ...

Sales & Marketing Department, Phone: 09401575558, 09401575559, 09401575560 ဝန်ဆောင်ထွက်ပုံဝမ်းမြောက်ပါသည်။

No.(68), Tawwin Street, 9 Mile, Mayangone Township, Yangon, Myanmar.

Tel : 01- 666 141  
Fax : 01- 666 141

## ဒူးခေါင်းနှင့် တင်ပါးဆုံရိုးအဆစ် အစားထိုးခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ဝိတိုရိယ ဆေးရုံတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ဝါရင့်ကျွမ်းကျင်သော အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများမှ ဒူးခေါင်းနှင့်တင်ပါးဆုံရိုး အဆစ် အစားထိုးခွဲစိတ်ကုသခြင်းကို Corentec Implant Specialist Company နှင့် ပူးပေါင်း၍ အထူးလျော့စျေးနှုန်း ( Special Discounted Package Price) ဖြင့်ဝတ်င်ကုသနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း သတင်းအကောင်းပါအပ်ပါသည်။



# ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာ



ကလေးငယ်တစ်ဦးကို ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးနေစဉ်။ ဓာတ်ပုံ - မြန်မာတိုင်း(မ်)

နှုန်းကို အဓိမလိုက်နိုင်အောင် ဖြစ်နေပါတယ်။ အလုပ်ဒဏ်ပိခြင်းနဲ့ လုပ်ခလစာနည်းပါးခြင်းဟာ အစိုးရဆေးရုံနဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ ဆေးဝန်ထမ်းတွေ အလုပ်အပေါ် စိတ်မဝင်စားတဲ့ အဓိကအကြောင်းနှစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ ဝင်ငွေပိုရဖို့အတွက် ပုဂ္ဂလိကကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းမှာ ကိုယ့်ပညာကိုယ် အသုံးပြုလာကြရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ နောက်ထပ် မွေးဖွားပေးလိုက်တဲ့ ဆရာဝန်အသစ်ကလေးတွေလည်း အစိုးရဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်လိုစိတ်ကင်းမဲ့လာကုန်ကြပါတယ်။

အများစုက ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအနေနဲ့လည်း အထွေထွေကုသဆရာဝန်အဖြစ် ဝင်ငွေပိုရအောင် ရှာနိုင်ကြတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ပေါက်စတင်ချို့ကသာအစိုးရဝန်ထမ်းအဖြစ် အလုပ်လုပ်ချင်ကြပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ အစိုးရကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာ တာဝန်ပေးနိုင်တဲ့ အရေအတွက်ထက် အဆများစွာပိုတဲ့ ဆရာဝန်တွေကို နိုင်ငံတော်က မွေးထုတ်ပေးနိုင်နေတာကြောင့် ယခင်က သတ်မှတ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဆရာဝန်လောင်းများ ဆေးကုသခွင့်လိုင်စင်ရရှိဖို့အတွက် အစိုးရဝန်ထမ်းဆရာဝန်အဖြစ် သုံးနှစ်အမှုထမ်းရေးဆိုတဲ့ မဖြစ်မနေလိုက်နာရမယ့် ပြဌာန်းချက် မရှိတော့ပါဘူး။

နိုင်ငံသားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မြင့်မားရေးကို နှောင့်နှေးစေတဲ့ နောက်အချက်တစ်ခုက လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံစီမံကိန်း မရှိသေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အစိုးရဌာနတချို့နဲ့ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေသာ ကျန်းမာရေးအာမခံတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ အကျိုးဝင်ခဲ့ကြပါတယ်။

အလုပ်သမားငါးယောက်အထက် ရှိတဲ့ အစိုးရပိုင်နဲ့ ပုဂ္ဂလိကပိုင် အလုပ်ဌာနတွေက အလုပ်သမားတွေဟာ အစိုးရလူမှုဖူလုံရေးစနစ်မှာ အကျိုးဝင်ပါတယ်။ ၁၉၅၄ ခုနှစ်ကတည်းက စတင်ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ဒီစနစ်အောက်မှာ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားပေါင်းစုံ မဝင်မနေရ ပါဝင်ကြရပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမြဲတမ်းအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယာယီပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ခလစာ နည်းနည်း၊ များများ အကျိုးဝင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လုပ်ငန်းရှင် အားလုံးကတော့ ဒီအချက်ကို မလိုက်နာပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းလိုဆိုတာနဲ့ ပုဂ္ဂလိကဘက်က လုံးဝ အိတ်စိုက်ထောက်ပံ့ပေးရတာမျိုးတွေဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါက ငွေကြေးမတောင့်တင်းတဲ့ အိမ်ထောင်စုတွေအဖို့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပါပဲ။ ဒီလို စိုက်ထုတ်သုံးစွဲကြတဲ့

အသက် ၁၄ နှစ်အထိ ရှိတဲ့ ငယ်ရွယ်သူဦးရေဟာ လူဦးရေရဲ့သုံးပုံတစ်ပုံခန့် ရှိပြီးအသက် ၆၀ ကျော် လူကြီးအရေအတွက်ဟာ ၈ ဒသမ ၇၉ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိတယ်။

ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အငြိမ်းစားယူတဲ့ အသက်ဟာ ၆၀ နှစ်ဖြစ်ပြီး ၆၅ နှစ်နဲ့အထက် ရှိသူတွေဟာ စာရင်းအရ ၅ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။ Myanmar Health Statistics 2010 အရ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအမျိုးမျိုးဟာ ၉၈ ဒသမ ၉၁ နဲ့ ၁၀၀ ဖြစ်တယ်။

လေ့က အစိုးရဆေးရုံတွေမှာတောင် ဈေးကွက်ဦးစားပေး စီးပွားရေးစတင် ကျင့်သုံးချိန်ကစပြီး ထုံးစံတစ်ခုလို ဖြစ်လာပါတယ်။

နှမ်းပါးသူတွေကို ကူညီဖို့ဆိုရင် အစိုးရဆေးရုံတွေမှာ အဖွဲ့နဲ့ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မယ့် ရန်ပုံငွေထူထောင်ထားရှိဖို့၊ နှမ်းပါးတဲ့ သုံးစွဲသူတွေအပေါ် နှုတ်ထားသတ်မှတ်ပြီး ဆေးဝါးကုသစစ်ဆေးခများ ထောက်ပံ့ရန် အတိုးငွေကို သုံးစွဲဖို့ သက်ဆိုင်ရာက လမ်းညွှန်တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံးအစိုးရ ဆေးရုံတွေမှာ ဒီလိုထူထောင်ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ ရန်ပုံငွေစုစုပေါင်းဟာ ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလမှာ ကျပ်သန်းပေါင်း ၅.၄၄၄ သန်းတောင် ရှိနေပါပြီ။

တိုင်းရင်းဆေးဝါးဟာ နိုင်ငံကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာ အရေးပါတဲ့ကဏ္ဍက ပါဝင်ပါတယ်။ မြို့နေလူထု အများစုအဖို့ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်တွေဆီပဲ ရောက်တတ်ကြပေမယ့် ကျေးလက်နေထိုင်သူတွေအဖို့တော့ ဝမ်းဆွဲတစ်ယောက်ယောက်ဆီ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ကျေးလက်ဒေသမှာ ဝမ်းဆွဲဟာ အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူပါပဲ။ ကျေးလက်ဒေသသားတွေဟာ ရောဂါအမျိုးအစားအလျောက်မိမိကြိုက်ရာဆေးဆရာတွေကို ရွေးလိုဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်မရှိလို့ဖြစ်စေ တိုင်းရင်းဆေးဆရာထံကို သွားလေ့ရှိပါတယ်။

ဝမ်းဆွဲတွေဟာ တာဝန်ပေးထားတဲ့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းတွေဖြစ်တဲ့ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးနှံခြင်း၊ မီးဖွားမီစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားပေးခြင်း၊ တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုအချိန်တိုကုနည်းလိုဆိုတဲ့ (DOT) ကုထုံးနဲ့ တီဘီအဆုတ်ရောင်ရောဂါဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း၊ အိမ်တိုင်ရာရောက် ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ခြင်းတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်။ လူနာတွေကို ဆေးပါရုက္ခကြီးတွေထဲ ပို့လွှတ်ပြီး အဆင့်ဆင့်ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူဖို့ဆိုရင်လည်း ဝမ်းဆွဲတွေကပဲ စတင်ဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်။

အခက်အခဲများရှိတယ်ဆိုရပေမယ့်ပြည်သူတွေရဲ့ ယေဘုယျကျန်းမာရေးဟာ အရင်နှစ် ၂၀ က အခြေအနေနဲ့စာရင် တိုးတက်ခဲ့တယ်လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်က အမျိုးသမီး

သက်တမ်း ၆၀ ဒသမ ၂ နှစ်ရှိရာက ၂၀၀၉ မှာ ၆၅ နှစ် ရှိလာပါတယ်။ အမျိုးသား သက်တမ်းလည်း ၅၆ ဒသမ ၅ နှစ်က ၆၂ ဒသမ ၁ နှစ်အထိ တိုးလာပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေး သေဆုံးမှုအချိုးလည်း (၁,၀၀၀ အရင်မွေးတိုင်း) ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှာ ၄၇ ယောက် သေခဲ့ပေမယ့် ၂၀၀၇ မှာ ၄၃ ဒသမ ၄ ဦး သာ သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ မိခင်သေဆုံးမှုအချိုးလည်း ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်မှာ မီးဖွားသူ ၁၀၀,၀၀၀ မှာ မိခင် ၄၂၀ သေဆုံးခဲ့ပေမယ့် ၂၀၀၈ မှာတော့ ၂၄၀ ပဲသေဆုံးခဲ့ပါတော့တယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူတွေနဲ့ မီးဖွားမှုနှုန်း ၄၆ ရာခိုင်နှုန်း ရှိရာကနေ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် ၂၀၀၇ ခုနှစ် မှာ ၆၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးလာခဲ့ပါတယ်။

ဒီအောင်မြင်မှုတွေဟာ နိုင်ငံတော်အစိုးရရဲ့ ခိုင်မာတဲ့ နိုင်ငံရေးဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အထူးသဖြင့် အစိုးရကျန်းမာရေးဌာန၏ ပီရီသေချာတဲ့ အစီအစဉ်အကောင်အထည်ဖော်မှုကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံတကာနဲ့ ပြည်တွင်း မှ NGO တွေရဲ့ အင်တိုက်အားတိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့မှုတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မကြာမီက ၂၀၀၆-၂၀၁၀ အမျိုးသားကျန်းမာရေးစီမံကိန်းအရ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာမှာ ပျမ်းမျှကျန်းမာရေးအဆင့်တွေ မြင့်တင်ဖို့နဲ့ မမျှတမှုတွေလျှော့ချဖို့ ရည်မှန်းချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ပြည်သူ့ဆန္ဒနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို တုံ့ပြန်ဖို့နဲ့ ငွေကြေးခွဲဝေပေးကမ်းရာမှာ မျှမျှတတရှိစေချင်တဲ့ သဘောပါပဲ။

အစိုးရဟာ မကြာသေးခင်ကာလထိ ဒီမိုကရေစီနိုင်ငံတွေရဲ့ စီးပွားရေးပိတ်ဆို့မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတုန်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဓိကကျတဲ့ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း အစီအစဉ်အတွက်တော့ ပြည်ပငွေကြေးထောက်ပံ့မှုတွေ ရရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွဲဖော်လုပ်ငန်းရှင်အမျိုးမျိုးနဲ့ တိုးမြှင့်လာတဲ့ နိုင်ငံတကာရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတို့အတူ ပူးပေါင်းပြီး ပိုမိုအားထုတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတာ

ကြောင့် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တွေကို အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘရပ်ဆဲလ်မြို့အခြေစိုက် International Crisis Group ရဲ့ ၂၀၀၄ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာထဲမှာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွေအောင်မြင်ရတဲ့အရေးပါတဲ့အကြောင်းရင်းနှစ်ခုဟာ အစိုးရနဲ့ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းများမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စွမ်းရည်အပြည့်ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ကာလမှာ အရင်းအမြစ်ပစ္စည်းကိရိယာတွေ စာရင်းပျောက်တာမျိုး၊ စာရင်းမပြတာမျိုးမရှိခြင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အစီရင်ခံစာမှာ အထူးဖော်ပြထားတဲ့အချက်က Crisis Group ရဲ့ သတင်းပေးအများစုထံမှ ပေးပို့ချက်အရ ကရားဝင်ရရှိထားတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုထောက်ပံ့ရေးရန်ပုံငွေတွေ ပြင်ပကိုရောက်သွားတဲ့ပမာဏဟာ ဒေသတွင်း အခြားနိုင်ငံတွေမှာ ပြင်ပရောက်သွားတဲ့ ငွေပမာဏထက် မများနိုင်ပါဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ဒီငွေပမာဏဟာ သိသိသာသာ နည်းပါတယ်လို့ ဆိုခဲ့တဲ့ အချက်ပါပဲ။

နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကဏ္ဍအားလုံးကို အကျိုးပြုမယ့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွေကို အစိုးရက ထုတ်ပြန်ကြေညာထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နိုင်ငံရဲ့ အထွေထွေကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းတိုးတက်ရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ ပြည်တွင်းပြည်ပနှစ်ဖက်စလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရကလည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအသုံးစရိတ်တွေကို နောက်ထပ် သိသိသာသာတိုးပေးဖို့အကြံပြုထားသလို ပြည်ပကအလှူရှင်တွေကလည်း မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစီမံကိန်းတွေတိုးချဲ့အကောင်အထည်ဖော်ပေးဖို့ ကတိပေးထားပါတယ်။

ဘဏ္ဍာရေးနှင့် အခွန်ဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးလှထွန်းက ဒီနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ လွှတ်တော်အစည်းအဝေးမှာ ပြောသွားရာမှာ ယခင်ဘဏ္ဍာနှစ်က ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးစရိတ်ကို စုစုပေါင်း နိုင်ငံတော်အသုံးစရိတ်ရဲ့ ၁ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်းတိုးမြှင့်ခဲ့ရာက ယခုနှစ် (၂၀၁၂-၁၃) မှာ သုံးရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြှင့်သုံးစွဲမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပြည်တွင်းရေး၊ ပြည်ပအဖွဲ့အစည်းတွေကပါ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာ အသုံးစရိတ်တိုးမြှင့်ထားတဲ့ ကိစ္စ၊ အစိုးရက ဆောင်ရွက်မယ့် အခြားပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ အသုံးစရိတ်တိုးမြှင့်ထားတဲ့ကိစ္စတွေကတော့ နိုင်ငံသားတိုင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ရေးဆိုတဲ့ အစိုးရရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို အထူးပင်အထောက်အကူပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ညွှန်ညွှန်ဝင်းနှင့် အောင်သာလင်း ဘာသာပြန်သည်။ ■



မလေးရှားနိုင်ငံ

## စိုင်းဒါဘီ-ဆေးဌာန

မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့မှာ အကောင်းဆုံး ဆေးရုံဆရာများပိုင်ရှင် .... အထူးချွန်ဆုံး ကုသမှုတို့၏ ဆုံစည်းရာ .... စိုင်းဒါဘီ



Organization Accredited by Joint Commission International  
Malaysian Hospital Accreditation Standards Third Edition

မြန်မာပြည်တစ်နိုင်ငံတည်တံ့ကိုယ်စားလှယ်ရုံး - Medical Business International Co., Ltd.

No.334/344, Aniswaha Road, Bagan Housing, Lanmadaw Tsp, Yangon, Myanmar. Email: medbizhealthcare@gmail.com  
Just Call us: 227002, 227097, 227724 Hotline: 09 730 51035, 09 731 25075, 09 731 92667



# ဆရာဝန်ရဲ့ဘဝအစ အတွေ့အကြုံနဲ့ ပရဟိတဆောင်ရွက်နေကြသူများ

မြတ်ငြိမ်းအေး

**ဆရာဝန်ဆိုတဲ့** လူအများလေးစားခံရတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်မရသေးခင် စာတွေအများကြီး ကျက်မှတ် လေ့လာ၊ အပင်ပန်းခံပြီး ဆရာဝန်ဘွဲ့မရခင် နောက်ဆုံး ဟောက်စံဆာဂျင်(အလုပ်သင် ဆရာဝန်)ဆိုတဲ့ကာလကို ဆရာဝန်တွေတိုင်း ဖြတ်သန်းခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါဆိုရင် တကယ့်ဆရာဝန်ဘဝကို ပထမဆုံး လက်တွေ့ရင် ဆိုင်ဖြတ်ကျော်ရချိန်တွေမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေက ပျော်စရာ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေ မလားဆိုတာ စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ။

လတ်တလော အလုပ်သင်ဆရာဝန် တစ်ယောက်အဖြစ် တစ်နှစ်တာဝန်ထမ်းဆောင် ခဲ့ပြီး ဆရာဝန်ဘွဲ့ယူဖို့ စောင့်နေတဲ့ မသန္တာ ကတော့သူရဲ့ အလုပ်သင်ဆရာဝန်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေဟာ စိတ် လှုပ်ရှားစရာအပြည့်လို့ ဆိုပါတယ်။

“ဆေးပညာကိုကျောင်းသားဘဝမှာ စာတွေ၊ ပဲ အများဆုံးသင်ယူခဲ့ရတာဆိုတော့ လက်တွေ့ အပြင်မှာ တကယ့်လူနာတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အချိန် တုန်းကတော့ ရင်တွေတုန်ပြီး အမှားတွေလုပ်မိ မှာကို တော်တော်လေးသတိထားခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းလို့ ဆေးထိုးအပ်တောင် ဘယ်လိုထိုးရမယ်ဆိုတာ မမှတ်မိလောက်အောင် ပါပဲ။ ဒါပေမယ့်အထူးအကြံပြုမှာပါ”လို့ ၂၀၀၅ ဒီဇင်ဘာမှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ဆေး(၁) မှာ စတင်တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၁ ဇန်နဝါရီမှာ အလုပ်သင်ဆရာဝန်ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ မသန္တာက ပြောပါတယ်။

အလုပ်သင်ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ တစ်နှစ်တာအတွင်းမှာ ကလေးအထူးပြု၊ ဆေးပညာအထူးပြု၊ ခွဲစိတ်အထူးပြုနဲ့ သားပွား မီးယပ်အထူးပြုစတဲ့ အထူးပြုရောဂါလေးခုကို အပြီးလက်တွေ့ကုသကြရပါတယ်။

“ပထမဆုံး လက်တွေ့ဆင်းရတာ ကလေး အထူးပြုပါ။ ကလေးတွေနဲ့တွေ့ရပြီး ဆေးကုရတာ ဆိုတော့ သိပ်အခက်အခဲလည်း မတွေ့ရဘဲ လွယ် လွယ်ကူကူနဲ့ ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရမ်းသေးတဲ့ ကလေးသွေးကြောတွေကို ဆေးထိုးဖို့ ချွေးဒီးဒီးကျပြီး အချိန်တစ်နာရီ လောက်ယူခဲ့ရတာကတော့ အမှတ်တရပါပဲ”လို့ မသန္တာက ပြောပါတယ်။

အထူးပြုဘာသာရပ်တစ်ခုစီကို သုံးလနဲ့ လေးခု ဆယ်နှစ်လဆိုပြီး လက်တွေ့ဆင်းကြရတဲ့ အလုပ်သင်ဆရာဝန်တွေအတွက်တော့ အထူးပြု တွေ အားလုံးက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး တာဝန်အစုံကို ထမ်းရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပါ

ဝင်စားမှုနဲ့ အားသာရာဘာသာရပ်ကိုလည်း ခွဲခြားနိုင်တယ်လို့ အလုပ်သင်ဆရာဝန်တွေက ဆိုပါတယ်။

“ကလေးငယ်လေးတွေနဲ့ ပထမဆုံး ဆေး ကုသမှုအတွေ့အကြုံက ရင်ထိတ်စရာကောင်း ပေမယ့် နောက်ထပ်ကြိုလာရတဲ့ သက်လတ်ပိုင်း လူနာတွေကိုတော့ ရဲရဲတင်းတင်း ရင်ဆိုင်ကုသ နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြည်ညိုကြည်ညိုတဲ့ လူနာတွေကိုလည်း စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကုခဲ့ရတော့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ တကယ့်ဘဝကို စာနာမိလာ တယ်”လို့ မသန္တာက ပြောပါတယ်။

သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ သက်ဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေ ကြည့်ရှု ကုသရမယ့်လူနာတွေအကုန်လုံး အဆင်သင့်ဖြစ်

အခက်အခဲတွေရှိလာပြန်တယ်လို့ အလုပ်သင် ဆရာဝန်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီးစီးခဲ့တဲ့ မဖြိုးဝတ်ရည်က ပြောပါတယ်။

“ဆေးကုသတဲ့အပိုင်းမှာ အဆင်ပြေပြန် တော့ လူနာတွေနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့အပိုင်းတွေမှာ သတိထားရပြန်ရော။ လူနာတွေ အများကြီး ကြုံခဲ့ရပြီး တချို့က အားကိုးကြပေမယ့် တချို့ ကတော့ ဆရာဝန်ဆိုတဲ့အတိုင်း ရောဂါအမြန်ဆုံး သက်သာအောင်ကုသဖို့ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ပုံစံ မျိုးနဲ့ ဆက်ဆံကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးကုခဲ့တဲ့ အချိန်တွေမှာ လူနာတိုင်းကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆက်ဆံကြပါတယ်”လို့ မဖြိုးဝတ်ရည်က ပြောပါတယ်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့ လူနာအများစုဟာ



ဇာတ်ပုံ - ကောင်းထက်

အောင် အချိန်နဲ့ တစ်ပြေးညီအလုပ်လုပ်ကိုင်ရင်း အရင်ကထက် ပိုမိုသွက်လက်ရဲရင့်လာတယ်လို့ လည်းအလုပ်သင်ဆရာဝန်တွေက ဖွင့်ဟလာ ပါတယ်။

“ရောဂါအခြေအနေကိုကြည့်ပြီး လူနာကို တစ်နေ့သုံးလေးကြိမ် သက်ဆိုင်ရာ ဆေးတွေထိုး ပေးရတယ်။ ရောဂါအရမ်းပြင်းထန်နေရင်တော့ တစ်နေ့ကို ခြောက်နာရီခြား တစ်ခါလောက် ပုံမှန် ဆေးထိုးခဲ့ရတယ်။ ဆေးရုံမှာ ဂျူတီကျတဲ့ ညဖက် တွေဆို အိပ်ချိန်လည်းမရှိခဲ့ပါဘူး။ အစပိုင်းတော့ ထမင်းစားဖို့လည်း အချိန်မရ၊ အိပ်လို့လည်း မပျော်ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဆေးရုံ လူနာတွေနဲ့ ယဉ်ပါးပြီး နေသားကျခဲ့ရတယ်လေ” လို့ မသန္တာက သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ပြောပါ တယ်။

ဘယ်လိုပဲ ဆေးရုံနဲ့ နေသားကျကျ အထူးပြု တစ်ခုပြောင်းသွားတိုင်း အစကနေ ပြန်လေ့လာ ရတဲ့အတွက် အသစ်ပြန်ဖြစ်သွားတဲ့အတွက်

ဆေးရုံတက်ရမှာကိုကြောက်ကြသလို ဆေးရုံ ရောက်လာခဲ့ရင်လည်း မျက်စိသွေးယို၊ နားသွေးယို တွေဖြစ်နေတတ်ကြတာကြောင့် အလုပ်သင် ဆရာဝန်တွေဆီက အားပေးစကားတစ်ခွန်းနှစ်ခွန်း ကြားရင်တောင် ပျော်ရွှင်ကြတာမို့ လူနာတွေနဲ့ စကားပြောပေးရပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

အလုပ်သင်တာဝန်ပြီးဆုံးချိန်မှာတော့ တကယ့်ဆရာဝန်တွေအဖြစ် နိုင်ငံတာဝန်၊ လူမှု အကျိုးတွေ ထမ်းဆောင်ကြရမှာဖြစ်ပေမယ့် ပထမဆုံး ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့ အလုပ်သင်ဆရာဝန် တစ်ယောက်ရဲ့နေ့ရက်တွေကိုတော့ အချိန် အတော်ကြာအထိ စွဲကုန်နေမယ်လို့ ဆရာဝန် အများစုက ပြောကြပါတယ်။

ယနေ့ဆေးရုံတွေက ရတဲ့လခ၊ လုပ်ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူနာနဲ့ ဆရာဝန်အင်အားစတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေကြားက ဆရာဝန်တွေဟာ အတ္တဟိတ ဘေးဖယ်ပြီး ပရဟိတအလုပ် လုပ်နေ တယ်လို့ပဲ မြင်ပါတယ်။ ■



ဇာတ်ပုံ - ကောင်းထက်

## မိသားစုစီမံကိန်း အလေးထား စောင့်ရှောက်မှုပေးဖို့ ပိုမိုလိုအပ်လာ

ရွှေရည်စောမြင့်

**မြန်မာနိုင်ငံရဲ့** ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ် မိခင်သေဆုံးနှုန်း ဟာ အရှင်မွေးတစ်သိန်းမှာ ၅၂၀ ရှိခဲ့ရာမှ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်မှာ ၂၀၀ ခန့်သို့ ကျသွားသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ ဆက်နွှယ်တဲ့ပြဿနာ တွေကြောင့် နှစ်စဉ် မိခင် ၂,၀၀၀ ခန့်မှာ အသက် ဆုံးရှုံးနေရဆဲဖြစ်ပါတယ်လို့ ဒုတိယသမ္မတ ဒေါက်တာစိုင်းမောက်ခမ်းက နေပြည်တော် ကမ္ဘာ့လူဦးရေနုအခမ်းအနားမှာ ပြောကြားခဲ့ပါ တယ်။

“မြန်မာနိုင်ငံမှာ မိခင်သေဆုံးမှုနဲ့ မသန်စွမ်း ဖြစ်မှုတွေမှာ အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုကိုတားဆီး ကာကွယ်ဖို့ ခေတ်မီသားဆက်ခြားဆေးဝါးတွေ ရရှိနိုင်ရန်အစိုးရနဲ့မိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်းတွေက ပိုင်းဝန်းကြီးပမ်းမှုဟာ အရေးပါပြီး လိုအပ်နေပါ တယ်”လို့ ကုလသမဂ္ဂလူဦး ရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့မှ မြန်မာနိုင်ငံ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ဒယ်လ်အာဟတ် ကလည်း ပြောပါတယ်။

တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာအရ မြန်မာနိုင်ငံ မှာ လူဦးရေသန်း ၆၀ ရှိတဲ့ သားသမီးမွေးဖွားနိုင်တဲ့ နှုန်းမှာ ၁၆ သန်းခန့်ရှိပါတယ်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အမျိုးသမီးတိုင်းနဲ့ ရပ်ရွာလူထုတိုင်းရဲ့ အခြေခံ ရပ်ငြိမ်နေမှုအပြည့်အဝအခြေခံလည်ရယူနိုင်ရန် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကဖြစ်တဲ့ မိသားစုစီမံကိန်း (သို့မဟုတ်) သားဆက်ခြား ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ပံ့ပိုးပေးရန်လိုအပ်လျက် ရှိနေပါတယ်လို့ ပြည်တွင်းပြည်ပ သားဆက်ခြား လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ လူမှုရေး အဖွဲ့ အစည်းများမှ တာဝန်ရှိသူများက ပြောပါတယ်။

“မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပြဿနာ”များဟာ ကလေးမွေးဖွားနိုင်တဲ့အရွယ် အမျိုးသမီးများ မကျန်းမာဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ ‘အဓိကအကြောင်းရင်း’အဖြစ် ရပ်တည် လျက်ရှိနေပြီး ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော အမျိုးသမီး များ၊ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှ အမျိုးသမီး များ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွား

စဉ်သေဆုံးခြင်း၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတွေကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ အချိုး အစားမမျှတအောင် များပြားနေတာကို တွေ့ရ ပါတယ်လို့ နိုင်ငံတကာက မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာ ရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့တွေက ထုတ်ပြန် ကြေညာထားပါတယ်။

“ယခုလက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အားလုံးထဲမှ ငါးရာခိုင်နှုန်းက ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျပြီး အများစုကတော့ အသက် ၁၅ နှစ်ကနေ ၁၉ နှစ်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်း တစ်ခုကတော့ တရားမဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်”လို့ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ လက်ထောက် ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ သီရိထွန်းမှ နေပြည်တော်တွင် ကျင်းပခဲ့သော မိသားစုစီမံကိန်းသတင်းစာရှင်းလင်းပွဲတွင် ပြောပါတယ်။

သားဆက်ခြားဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာမှာ အစိုးရရဲ့ ပေါ်လစီမူဝါဒ၊ မြန်မာ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ လူတချို့ရဲ့ လွှဲပွားနေတဲ့အမြင်များ စတဲ့ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုး ကြောင့် သားဆက်ခြား ဝန်ဆောင်မှုကို ကျေးလက် ဒေသ၊ ရပ်ရွာအချို့မှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထိရောက်အောင် မဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါဘူးလို့ သားဆက်ခြားလုပ်ငန်းတွေကို ဆောင်ရွက်ကြ တဲ့ အဖွဲ့အစည်းက တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကျေးလက်နေ ပညာမတတ်တဲ့ အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေကို ပိုပြီးတော့ မျိုးဆက်ပွားပညာပေးခြင်းတွေ ဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တချို့ လူငယ် တွေက ဒါကိုသတိမပြုကြဘူး၊ တချို့ကြတော့ လူကြီးမိဘတွေက ဒါကို သိစရာမလိုဘူး၊ နောက်ပြီး တချို့တွေက အလေးမထားကြလို့ပါလို့ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အပြည် ပြည်ဆိုင်ရာ လူမှုရေးအဖွဲ့စည်းမှ ဒါရိုက်တာ ဒေါက်တာစစ်နိုင်က မြန်မာတိုင်း(၆)ကို ပြော ကြားသွားပါတယ်။ ■

Makr this Mother's day



Don't Miss!

### A Day to Give Back

ကျွန်ုပ်တို့ မွန်သော မိခင်များကို ဂုဏ်ပြုလုပ် ကံသန်ကောက်ဆေးရုံကြီးမှ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းများကို အထူးနှိုးဆော်ခြင်း စီစဉ်ထားပါသည်။

အသက် (၃၀)နှစ်အောက် လူငယ်များမှစ၍ (၆၀)နှစ်နှင့် အထက် လူကြီးများအထိ ပြုလုပ်သင့်သော စစ်ဆေးမှုများကို အသုံးပြုကံသန်များ၊ ဆားရိုမေးပြီး (၃)ဦးနှင့်အထက် ဝယ်ယူပါက ထပ်ဆောင်ဆေးမှုများကို ကိုယ် စီစဉ်ပေးထားပါသည်။

- ဩဂုတ်လ(၈)ရက်နေ့ စနာကံဆုံး ထား၍ ဝယ်ယူနိုင်ပြီး
- စက်တင်ဘာ(၃၀)ရက်နေ့အထိ သန်ကောက်ဆေးရုံကြီးတွင် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာပြည်တွင်း သေဆုံးမှုနှုန်းလျှော့ချရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိရေး

Tel : 01- 20 21 20, 29 97 97 24/7 Hotline : 09 - 510 6666

**BANGKOK HOSPITAL**



လူချမ်းသာတာထက် စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုအပ်

tou95E5f&G f6a\*gu&f&eqjzpfwtN dpm;&ri f6Dpma;q&m 0Di&mi&mi&fu&f&fmw&f(r  
owi&axmuf 08:4&: uNyDh&uf&w&g&w&fu&u&f&ma&;eyw&ou&f&D&ck&dr;jre&f&hw, f

\* အဘရဲ့အသက် ဘယ်လောက်ရှိပါပြီလဲ။

၉၄ နှစ်နဲ့ ၄၀ ပါ။ ၉၅ က နောက်နှစ်  
ဖေဖော်ဝါရီမှ ပြည့်မှာ။

\* အခုလို ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုဂရုတစိုက်နဲ့  
နေခဲ့ပါသလဲ။

ဘယ်အရာကိုမှ အလွန်အမင်းမစွဲလမ်းဘူး။ မဇ္ဈိမဥပဒါလမ်းစဉ်လိုက်တယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်စက္ခုအာရုံကို စွဲလမ်းမှုရှိရှိ မစွဲလမ်းဘဲ သင့်သလောက်ပဲနေတယ်။ ကောင်းတာရှိရင်၊ စွဲလမ်းစရာရှိရင် အချို့က အလွန်ခံစားတယ်။ အန်ကယ်ကတော့ အစွဲလမ်းဘူး။ မွေးရင်သေမှာ မှန်ပေမယ့်လည်း ကျန်းမာရေးဆိုတာ ဂရုစိုက်တာကောင်းတယ်။ အခုအရွယ်အထိ ဂေါက်ရိုက်တုန်းပဲ။ ကိုယ့်အိုးနဲ့ ကိုယ့်ဆန်တန်ရုံပဲ။ ကိုယ့်အရွယ်နဲ့လိုက်အောင် နေရတယ်။ စိတ်ညစ်မခံဘူး။ တရားထိုင်ပြီး ပြေဖျောက်တယ်။ ပြောချင်တာက ဒီအရွယ်ရောက်အောင် နေရမူလားလို့ ဆုတောင်းလို့ ပြောချင်ပေမယ့် မပြောဘဲ၊ အသက်ရှည်ရှည်နေချင်ရင် ငယ်ငယ်နဲ့မသေနဲ့လို့ပြောချင်ပါတယ်။ ဖန်ခွက်မှာ ရေတစ်ဝက်ရှိရင် ရေတစ်ဝက်ပြည့်နေတယ်လို့

မြင်။ ကိုယ့်အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်ရာမှာ ကျန်းမာ  
ဖွဲ့စိတ်ဓာတ်က အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ဓာတ်မကျ  
အောင်နေ၊ နေမှု ထိုင်မှုပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်ဓာတ်  
မကျအောင်နေ၊ အသက်နဲ့မလိုက်အောင်  
ဟော့ဟော့ရမ်းရမ်း မနေသင့်ဘူး။ အစား  
အသောက်နဲ့ပတ်သက်လို့ အရက်မသောက်ဘူး။  
ဆေးလိပ်မသောက်ဘူး။ ဒီလိုနေလို့တော့ အတင်း  
အကျပ်မတိုက်တွန်းလိုဘူး။

\* အဘဘဝမှာ တန်ဖိုးထားပြီး အရေးကြီးတဲ့  
အရာတွေရှိလား။

တန်ဖိုးထားတာကတော့ တရားထိုင်တာပဲ။  
ဒါန၊ သီလကို ထိန်းတာလည်း ပါတယ်။ သီလ  
ရှိရင် အသက်ရှည်ပြီး ဒါနရှိရင် ချမ်းသာတယ်။  
ကုသိုလ်ကောင်းလို့ အခုလိုအသက်ရှည်ရှည်  
နေရတာပါ။

\* ငယ်ငယ်တုန်းက စိတ်ပင်ပန်းတာတွေက  
တော့ ရှိမှာပဲနော်။ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ပင်ပန်း  
တာတွေကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်လဲ။

တရားထိုင်တာနဲ့ ဖြေဖျောက်တာ များတယ်။  
အသက် ၅၀ ကနေ အခုချိန်ထိ နေ့တိုင်း တရား  
ထိုင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာတာ များတယ်။ လှူချမ်း

သာတာထက် စိတ်ချမ်းသာဖို့က လိုအပ်တယ်။  
စိတ်ပင်ပန်းတာတွေ ရှိပေမယ့်လည်း တရားထိုင်  
ပြီး တရားနဲ့ ဖြေဖျောက်တယ်။

\* ငယ်ငယ်က စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်ကို ပြော  
ပြပေးပါလား။

လူအများဆုံးကို အကောင်းဆုံးအကျိုးပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ချင်တယ်။ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း ထားချင်တယ်။ အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း သဘောတရားဖြစ်တယ်။

\* မိသားစု၊ အချစ်၊ လက်ထပ်မှုတွေက အသက်  
ရှည်ရာရှည်ကြောင်းကို ဘယ်လိုအထောက်  
အကူပြုနိုင်လဲ။

မိသားစုကြောင့် ပျော်ရွှင်ရတာ များတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့မိသားစုဝင်မှာ ဒီလိုအသက်ရှည်ဖို့ က မပြုမိနိုင်ဘူး။ ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောနိုင်တာ ပေါ့။ လက်ထပ်တယ်ဆိုတာ လောင်းကစားလို့ ဆိုရိုးရိုပေမယ့်လည်း မြန်မာစလေ့က ချစ်ကြ ကြိုက်ကြပြီးရင် အစစအရာရာကို ထည့်စဉ်းစား တဲ့အတွက် ပြဿနာအများကြီးမရှိပါဘူး။ အန်ကယ်အတွက်ကတော့ လက်ထပ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကံကောင်းပါတယ်။

\* အဘဘဝရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံက ဘယ်လိုပါလဲ။  
အခုလိုကျန်းမာအောင်ပေါ့။

အချိန်မှန်မှန်စားတယ်။ အိပ်တယ်။ အခြား  
နည်းစနစ်တွေကတော့ စိတ်ကောင်း၊ နှလုံး  
ကောင်း ထားတယ်။ မနာလိုတဲ့ စိတ်မရှိဘူး။

\* ဘဝမှာ နေထိုင်ရတဲ့ အရည်အသွေးကို  
ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းခဲ့ပါလဲ။

ကုသိုလ် အကျိုးကြောင့်ရယ်၊ လက်ရှိဘဝမှာ  
အနေထိုင်မှန်တာရယ်ကြောင့်ပါ ပါတယ်။

\* လူတွေဟာ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာမထား  
နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဘ  
ဘယ်လိုမြင်လဲ။

လူဆိုတာ မွေးကတည်းက လောဘနဲ့ပါ။  
အဲဒီလောဘကို မထိန်းနိုင်ရင် လောဘကြီးလာ  
မယ်။ ပြီးရင် လောဘကြောင့် မနာလိုတာတွေ  
ဖြစ်လာမယ်။ ဒီလိုစိတ်တွေကို မထားသင့်တော့  
ဘူး။ နှည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်နေရမယ်။  
သူများစိတ်ချမ်းသာရင် ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာ  
မယ်။ ဒီလိုလောဘတွေ မထိန်းနိုင်ရင် မပြင်သက်  
တာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် မောဟ  
တွေ ဖြစ်လာမယ်။



ဦးခင်မောင်မောင်က ရန်ကုန်ရှိသူ၏ နေအိမ်တွင် လွန်ခဲ့သော  
ရက်သတ္တပတ်က မြန်မာတိုင်း(မ်)၏ မေးမြန်းချက်များကို  
ပြန်လည်ဖြေကြားနေစဉ်။ **ဓာတ်ပုံ - ယွန်းနှင်း**

\* ဘုရား၊ တရားရှိသေမှုက ကျန်းမာရေး  
အတွက် သက်ရောက်မှု ရှိသလား။

ဘာသာတရားဆိုတာ ဘဝလမ်းစဉ်ပါပဲ။ အထောက်အပံ့လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ဘာသာ တရားမှ မကောင်းတာ မရှိပါဘူး။ မလိုက်နာတာ ပဲရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ လိုပါတယ်။ ■

နောက်ဆုံးခရီးလမ်းလျှောက်လှမ်းဖို့ ဒေါ်ထွေးစိန် အသင့်ဖြစ်နေ

စုလှိုင်ထွန်း

“ကားကြီးစီးပြီး သွားရမှာလေ။ ဒီအတွက်  
 စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု မရှိပါဘူး။ နေလည်းနေပျော်  
 ခဲ့တယ်။ သေလည်း သေပျော်ပါပြီ” လို့ ပျဉ်းမနား  
 မှာနေတဲ့ အသက် ၉၄ နှစ်အရွယ် ဒေါ်ထွေးစိန်  
 က ပြောပါတယ်။

လူ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးခရီးလမ်းကို သွားဖို့ရာ အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီဆိုပြီး နမောတသနဲ့ သရဏဂုံသုံးပါးကို ရွတ်ဆိုပြလိုက်ပါတယ်။ “နံနက်လင်းတိုင်း နမောတသရွတ်တယ်၊ သရဏဂုံတည်တယ်။ နေ့လယ်လည်းရွတ်တယ်။ ညလည်းရွတ်တယ်လေ”လို့ ဒေါ်ထွေးစိန်က ဆိုပါတယ်။

အသက်ရှည်ကျန်းမာဆိုတဲ့ စကားနဲ့ အညီ သက်ကြီးပိုင်းအထိ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ ရှင်သန်ခဲ့ရသူ ဒေါ်ထွေးစိန်က “မသေခင်အချိန်လေးမှာ တောင့်တမိတာက အသိမ်းခံခဲ့ရတဲ့ ခြံလေးလို သစ်ပင်တွေ ယာခင်းတွေမြင်ရတဲ့ အိမ်လေးနဲ့ နေချင်သေးတယ်” လို့အနှစ် ၂၀ ခန့်က အသိမ်းခံခဲ့ရတဲ့ ယာမြေတွေကို လွှမ်းဆွတ်ရင်း သူ့နဲ့နောက်ဆုံး ဆန္ဒကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ဒေါ်ထွေးစိန်က ကုန်မာနေခြင်းရဲ့ အကြောင်း  
တွေကို “အမေက အသီးအရွက်အစားများတယ်။  
အသားမှာလည်း ငါးကိုသာစွဲစွဲမြဲမြဲ စားတယ်။  
ဒါက ငယ်ငယ်ကတည်းကပါ။ ရောဂါကြီးလည်း  
တစ်ခါမှ မမြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့သုံးနှစ်လောက်  
ကပဲ သည်းခြေကျောက်တည်ခဲ့တယ်။ ခုပျောက်  
သွားပါပြီ”လို့ အတူနေထိုင်တဲ့ သမီးဒေါ်မြင့်စိန်က  
ပြောပြပါတယ်။

“ကိုယ်တိုင် သနပ်ခါးသွေးလိမ်းတယ်လေ။ အဝတ်လည်း လျှော်နိုင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုစွဲတွေကို သားသမီးလုပ်ခိုင်းရမှာ အားနာတယ်” လို့ ပြောရင်း အံ့ကြိတ်ပြီးမတ်တတ်ရပ်ပြတဲ့ ဒေါ်ထွေးစိန်ပါ။

ဂုဏ်ပကသနတွေနဲ့ ထည်ထည်ဝါဝါမနေရပေမယ့် ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးက ပူပင်သောကကင်းခဲ့ပုံကိုလည်း “ခင်ပွန်းကလည်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံတယ်။ သားသမီးတွေကလည်း သိတတ်တယ်။ တကယ်ကို စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေခဲ့ရတာပါ။ ခုလည်း ဂရုစိုက်တယ်လေ” ဟု သားသမီး ရှစ်ဦးမွေးဖွားခဲ့တဲ့ အမေထွေးစိန်က သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။



ဒေါ်ထွေးစိန်က ယျဉ်းမနားနေအိမ်တွင် မြန်မာတိုင်း(မ်)၏  
တွေ့ဆုံမေးမြန်းချက်များကို ဖြေကြားနေစဉ်။

ဓာတ်ပုံ - ဆုလှိုင်ထွန်း

သားသမီး ရှစ်ဦးထွန်းကားခဲ့ပေမယ့် နှစ်ဦးသာ  
သက်ရှိထင်ရှားကျန်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။  
သားသမီးတွေထဲမှာ အမြွှာပူးမွေးဖွားခဲ့ဖူး  
ကြောင်းလည်း ပြောပြသွားပါသေးတယ်။ ဇရာ  
ပိုင်းကျလာတဲ့အခါ လူသားတိုင်းခံစားရတဲ့

“အသက်ကြီးပြီလေ နည်းနည်းတော့မောတာ ပေါ့။ တစ်ခါတလေ ခြေလက်တွေ ထုံလာပါပြီ။ ဝမ်းတွင်းမှာဆို မကြာခဏပူတယ်လေ”လို့ အမေထွေးစိန်က လက်ရှိခံစားနေရတဲ့ ကျန်းမာ ရေးအခြေအနေကိုလည်း ပြောပြပါတယ်။

အမေထွေးစိန်ကတော့ ခြေလက်ထုံသည်များ  
ကလွဲလို့ နား၊ မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကောင်း  
တိုင်း အမြင်၊ အကြားကြည်လင်ဆဲပါတဲ့။

အမေထွေးစိန်ရဲ့ ခင်ပွန်းသည်က အသက် ၆၆ နှစ်အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့တာမို့ သားသမီးများ နဲ့ပဲ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင် နေပါတယ်။ အငှားအိမ်မှာ ရပ်ကွက်ဈေး ဆိုင်လေးရောင်းချရင်း မြေးအဘွား သုံးယောက်က အေးအေးချမ်းချမ်းပါပဲလို့ လည်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

“ဤကျယ်လေးနဲ့ ပြန်နေချင်တယ်ဆိုတာ ခုနား  
နေရတာမှီ သူလွတ်လွတ်လပ်လပ် မနေရလို့ပါ။  
အမေက သားသမီးတွေကိုလည်း မကျန်းမာလို့  
ဒုက္ခပေးတယ်ဆိုတာ မခန့်ပါဘူး။ ဒါလေးတစ်ခုဘဲ  
သူကောင့်တကာပါ”လို့ ဒေါ်မြင့်စိန်က ပြောပါ  
တယ်။

အမေထွေးစိန်ရဲ့ မိသားစုက လယ်/ ယာ  
အလုပ်တွေကြားမှာ ကြီးပြင်းလာတာပါတဲ့။

အရွယ်ရောက် အိမ်ထောင်ပြုချိန်မှာလည်း ခင်ပွန်း  
သည်ကလယ်လုပ်ကာ ရှာဖွေကျွေးမွေး၊ အမေ  
ထွေးစိန်က အိမ်ရှင်မအလုပ်နဲ့ အကျီချုပ်ခဲ့တယ်  
ဆိုတာလည်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

“အမေက တစ်နေ့ကို အထည် ၂၀ လောက်ကို ချုပ်နိုင်တယ်လေ” လို့ အမျိုးသမီးဝတ် အောက်ခံ အင်္ကျီများချုပ်ခဲ့ပုံကိုလည်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

သက်ကြီးပိုင်းအထိ ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ ရှင်သန်ခဲ့ခြင်းတွေကို “ဒီလိုအသက်ရှည်တာ အပူ အပင်နည်းလို့ပေါ့။ အိမ်ထောင်ရေး၊ သားသမီး ရေးအပူလည်း မရှိခဲ့ဘူး။ အစားအသောက်မှာ လည်း အသီးအရွက်သာ အစားများခဲ့လို့ဒီလိုနေရ တာပါ”လို့ အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို သူ့ဘဝ အတွေ့အကြုံများနဲ့ အမေထွေးစိန်က အားရ ဝမ်းသာ ပြန်ပြောင်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

အမေထွေးစိန်ဟာ ပျဉ်းမနားမြို့ ပြန်ကမ်း  
ကျေးရွာမှာ လယ်ယာလုပ်ကိုင်စားသောက်ခဲ့ပြီး  
ဘဝတစ်ဆစ်ချီးကြောင့် အမျိုးမျိုးအဆင့်ဆင့်  
နိဗ္ဗိကခဲ့ပေမယ့် ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်သန်းခဲ့ရုံများကို  
ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ယခုအချိန်မှာ ပျဉ်းမနားမြို့၊  
ရွာကောက်အုပ်စု၊ အမှတ်(၃)သာယာကုန်းမှာ  
နေထိုင်လျက်ရှိပါတယ်။ ■

**Amtt** | YOUR TRUSTED SUPPLIER FOR MEDICAL, CLINICAL LABORATORY AND CONSUMABLE

<b>IMAGING</b>  Digital X-ray	<b>OT &amp; ICU</b>  Patient Monitor	<b>HAEMODIALYSIS</b>  Haemodialysis	<b>CARDIAC</b>  24 hrs ECG Machine	<b>BIOTECHNOLOGY</b>  Chemistry Analyzer	 X-ray Film & Chemical	 Storage Gey Pigeon	 SERVICE CENTRE			
<b>PHYSIOTHERAPY</b>  Color Ultrasound			 Infusion / Syringe Pump	 ICU Ventilator	 Combination Therapy	 Electrotherapy	 Stress Test and Tread mill system	 Microscope	 LABWARES/ GLASS/ PLASTIC	 ON SITE

**YANGON:** 5/G-B, Aung Mingalar St., Mayangone Tsp. Ph: (951) 666802, 656 457, 656458 **MANDALAY:** (952) 68 129, 09 100 3948, 09 204 3494 **NAYPYITAW:** (067) 23523, 23524, 25747



t%t x|uk&m0eUd'guvfm0Deoifu t%kuefrmoepf fa;elywbullyDrefmwk(r)fowifaxmuf  
နေ၌စေးငှာဝါးemtk/kqfaEfxm;ygw, f

ဆရာတို့ အရိုးရောဂါဆရာဝန် အနေနဲ့ ကုတဲ့ ရောဂါနှစ်မျိုးရှိတယ်။ အရိုးရောဂါရယ်။ အရိုးတွေ၊ အကြွေတွေ အဆစ်တွေဖြစ်တဲ့ ရောဂါကို ကုတယ်။ နောက် ထိမိခိုက်မိဒဏ်ရာ ရတာတို့ အဆစ်ပြုတ်တာတို့ ကျိုးတာ ပဲ့တာတို့၊ ထိမိခိုက်မိတာပေါ့။ အဲဒါတွေ ကုတယ်။ အကြွေအားဖြင့်ပြောရင်တော့ ရောဂါမှန်သမျှဟာ တတ်နိုင်သလောက် တော့ တစ်ခုခုဖြစ်ရင်လည်းမြန်မြန်ကု မြန်မြန်ပြုသိပ်နောက်မကျစေနဲ့။ နောက်ကု ရင်လူနာအတွက် အကျိုးမရှိလေပဲ။ ဒါက general ပဲ။ တခြားရောဂါတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ သွားပါတယ်။ ဆရာတို့က ထိမိခိုက်မိ ဒဏ်ရာရလားရင် အဲဒါက ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စောစောစီးစီး မပြုရင် နောက်ပိုင်းက ကောင်းဖို့ အခြေအနေနည်းသွားတယ်။ တချို့နောက်ကျရင် တော်ရုံတန်ရုံရမယ့် ကိစ္စက ခြေထောက်ဖြစ်တာတို့ဘာတို့ ဖြစ်တုန်ရော။ တချို့ကျတော့ နောက်ကု ရင် အသက်ပါ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ ဆေးရုံမှာ မြန်မြန်ပြုသင့်တယ်။ ■



# အရေးကြီးဆေးနဲ့ပစ္စည်းကိရိယာတွေ အိမ်မှာ ဆောင်ထားပါ

ကျွန်ုပ်တို့  
**ရောဂါတစ်ခုကို** ဖြစ်မှကုသခြင်းထက် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းဟာ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုပါ။ ဒီလိုဖြစ်လာလျှင်လည်း အလျင်အမြန် ကုသရပါလိမ့်မယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း အတွက်အမြန်အသက်ကယ် အိမ်သုံးဆေးပစ္စည်း ကိရိယာတွေကိုလည်း အိမ်မှာ ဆောင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အိမ်သုံးဆေးပစ္စည်းများအနေနဲ့ သာမိုမီတာ၊ ဆီးချိုသွေးချိုတိုင်းကိရိယာ၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုင်း ပေါင်ချိန် တွဲကိရိယာတွေဟာ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။

“သာမန်ဖျားနာတာတွေအတွက်သာမိုမီတာ က လိုအပ်တယ်လေ။ နောက်တစ်ခုက သွေးဖိ အားတိုင်းတဲ့ ကိရိယာပါ။ အိမ်သုံးဆိုင်ရင်တော့ ခပ်ရုတ်တယ်သွေးဖိအားတိုင်းကိရိယာကို သုံးသင့် ပါတယ်။ တိုင်းတဲ့နေရာမှာလည်း နှစ်ရက်ခြား၊ သုံးရက်ခြားတစ်ခါလောက် တိုင်းသင့်ပါတယ်။

“နောက်ပြီး ဆီးချိုရောဂါသည်တွေအတွက် ဆီးချိုဖောက်စက်က အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီစက်က အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သွေးထဲမှာ

သကြားဓာတ်များနေလား၊ နည်းနေလားဆိုတာ သွေးဖောက်ပြီး စစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ သည်တွေအနေနဲ့ ရောဂါအနုအရင့်ပေါ်မူတည် ပြီး ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆီးချို စစ်နိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက်ကိုလည်း ဂရုပြုသင့်ပါတယ်။ ဆီးချိုဖောက်တာက နည်းလမ်းနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ညဘက် အစာအစားဘဲ မနက်ဖောက်တဲ့နည်း၊ နောက်တစ်မျိုးက အစာစားပြီး နှစ်နာရီကြာမှ ဖောက်တဲ့နည်းပါ။ ဒီနည်းတွေအပြင် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသလိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

“သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်က တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ်လောက် သွေးပေါင်ချိန် သင့်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်တဲ့အခါမှာ အချိန် မှန်မှန် ချိန်သင့်ပါတယ်။ (ဥပမာ-မနက်ချိန်မယ် ဆိုရင် နေ့တိုင်း မနက်ပဲချိန်ပါ။) ကိုယ်ချိန်ချင်တဲ့ အချိန် ချိန်တာမျိုးမလုပ်သင့်ပါဘူး။ နောက်ဆုံး တစ်ခုကတော့ အိမ်သုံးဆေးတွေပါ။ အရေးပေါ် ဆောင်ထားသင့်တဲ့ဆေးတွေက ဓာတ်ဆား၊ ပါရာ စီတမော၊ ဒိုင်ဂျင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးတချို့ ဆောင် ထားနိုင်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးက ဆောင်ထား သင့်တယ်ဆိုပေမယ့် ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်

ရမှ ဆောင်ထားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ တချို့ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ ပြင်းတဲ့အတွက် ဒီတိုင်း သောက်မယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်” လို့ ရန်ကုန်မြို့၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းပေါ်မှာရှိတဲ့ မင်္ဂလာ ဆေးဆိုင်မှ ဒေါက်တာကျော်ဇောသိန်းက မြန်မာတိုင်း(မ်)ကို ပြောပါတယ်။

ဆေးပစ္စည်းကိရိယာတွေက မနှစ်နှစ်ဆန်း အထိ ဈေးများတဲ့အတွက် လူတိုင်း မသုံးနိုင်ကြ ဘူး။ အခု ၂၀၁၂ ဖေဖော်ဝါရီလောက်မှာ ဈေးတွေကျသွားတယ်။ ဈေးတွေကျသွားတော့ လူတိုင်း ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်လာတယ်။

“ဈေးလည်းသင့်ပြီး ရွေးချယ်စရာလည်း များလာတော့ လူတိုင်း သုံးလာနိုင်မယ်လို့ ထင် ပါတယ်။ အခုက မိုးရာသီဆိုတော့ လူတွေ ဖျားတာနာတာတွေရှိတဲ့အတွက် သာမိုမီတာက တော့အခုလောလောဆယ် ရောင်းအားကောင်း နေတယ်။ သာမိုမီတာတစ်ခုကို ကျပ် ၄၅၀ နဲ့ ရောင်းချပေးပါတယ်။ ဒါ လူတိုင်း တတ်နိုင်တဲ့ ဈေးပါ။ နောက်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတဲ့စက် ကတော့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။ သွေးပေါင် ချိန်တိုင်းတဲ့ ခပ်ရုတ်တယ်ကိရိယာကလည်း ကျပ် ၂၅,၀၀၀ ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာ

ရေးအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ ပေါင်ချိန်စက်ကလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါက လည်း တစ်လုံးကို ကျပ် ၇,၆၀၀ ပါ။ နောက်ပြီး ရာသီမရွေး ရောင်းရတာက ဆီးချို သွေးချိုတိုင်း တွဲကိရိယာပါ။ ဒီပစ္စည်းကတော့ အဓိကရောင်းရ ပါတယ်။ နောက်ပြီး အမျိုးအစားအလိုက် ဈေး အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ကျပ် ၁၃,၅၀၀ ကနေ ကျပ် ၆၀,၀၀၀ ဝန်းကျင်လောက်ထိ ရှိပါတယ်”လို့ ရန်ကုန်မြို့၊ ကုန်သည်လမ်းနဲ့ ပန်းဆိုးတန်း လမ်းထောင့်မှာရှိတဲ့ ဆေးဝါးနဲ့ ဆေးပစ္စည်း ကိရိယာများရောင်းချတဲ့ မေရှောပင်း စင်တာမှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက ပြောပါတယ်။

“ဒီလိုဆေးပစ္စည်းများကို ဆောင်ထားသင့် ကြောင်း တချို့က မသိပါဘူး။ သိတဲ့သူတွေ ကလည်း ဈေးများတာကြောင့် မဆောင်ထားနိုင် ကြဘူး။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ဆေးပစ္စည်း တွေက အမျိုးအစားစုံလင်ပြီး ရွေးချယ်စရာလည်း များလာတယ်လေ။ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့အမျိုး အစားကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။ အခုတော့ လူတိုင်းသုံးနိုင်ပါပြီ”လို့ ဈေးဝယ်သူ တစ်ဦးက ပြောပါတယ်။

“အရင်ကဆိုဈေးကြီးတဲ့ပစ္စည်းတွေကလည်း

အခုဆိုဈေးနှုန်းချိုသာလာတော့ လူတိုင်း အလွယ် တကူ ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်”လို့ဆိုပါတယ်။

“သာမန်လူတွေကတော့ နေမကောင်းဖြစ် ရင် လမ်းဘေးဆိုင်ကဆေးပဲ ဝယ်သောက်ကြပါ တယ်။ ကိုယ်ကောင်းတယ်ထင်တဲ့ ဆေးပေါ့နော်။ အန်တီတို့လည်း အရင်က ဒီလိုပဲ ဝယ်သောက် ဖြစ်တယ်။ အပြင်းအထန်ဖျားမှ ဆေးခန်းသွားကြ တယ်။ အခုနောက်ပိုင်းတော့ ဒီလိုဆေးပစ္စည်း လေးတွေ ဆောင်ထားလိုက်တယ်။ ဒါက ပိုအဆင် ပြေတယ်လေ။ ကိုယ်ဘာဖြစ်နေလဲ သိနိုင်တယ်။ အရင်လို ဘာဖြစ်မှန်းမသိ ရမ်းသောက်တာမျိုး မလုပ်တော့ဘူး”ဟု မေရှောပင်းမှာ ဆေးပစ္စည်း ဝယ်ယူနေတဲ့သူတစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။

အိမ်သုံးဆေးပစ္စည်းကိရိယာတွေ ဆောင် ထားခြင်းဖြင့် မဖြစ်သင့်တာတွေ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- သွေးပေါင်ကျ တာကြောင့် ခေါင်းမူးခြင်းကို သွေးတိုးတယ် ထင်ပြီး သွေးပေါင်ကျဆေးသောက်ရင် အသက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်သုံး ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ ဆောင်ထားခြင်းဟာ မိသားစုကျန်းမာရေး အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။ ■

2012

HEALTH

SPECIAL FEATURE

Editors:

Writers:

Myo Lwin, Ben White  
San Tun Aung,  
Kyaw Hsu Mon,  
Yhoon Hnin,  
Su Hlaing Htun,  
Pinky,  
Lwin Ma Tun,  
Naw Say Phaw Waa,  
Aung Si Hein,  
Nuam Bawi,  
Nyein Ei Ei Htwe,  
Thiha Toe

Design and DTP:

Photographers:

Tin Zaw Htway,  
Tun Min Soe,  
Ye Htay,  
Khin Zaw  
  
Kaung Htet,  
Ko Taik, Boothee,  
Yadanar

For enquires and feedbacks

Contact:

myolwin@myanmartimes.com.mm

JAPANESE TECHNOLOGY

オキ

OKI

detergent cream

NEW!

オキ

OKI

detergent cream

Anti-bacteria Formula

Ideal for Infant Clothes

ကုန်ပစ္စည်းအသစ်အသစ်

Better Family Life Style သဘော

အိမ်မှာအသုံးပြုရန်အဆင်ပြေ

UNITED PACIFIC CO., LTD.

အိမ်ထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်သောအတွက် ပိုမိုဆုံး Top-Roll (တော့ပရို) သောက်ကြရန် ...

Korean Ginseng Multivitamins & Minerals

Top-Roll

Soft Caps.

တော့ပရို: ဂျင်ဆင်းအားဆေး

100 mg

ဂျင်ဆင်

အိမ်ထောင်ရေးလုပ်ငန်းအတွက် ခွန်အားပြည့်ကိုရီးယားဂျင်ဆင်းအားဆေး

MARKETED BY: AA MEDICAL PRODUCTS LTD. TEL: (01) 349380, 24/ 349444-56

THE HOON PHARM CO., LTD.



# တို့ပြည်သူတွေ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးပဲ အားကိုးနေကြ

ကျော်သူမွန်

**ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၏** ရောဂါကုသဆောင်အတွင်း စင်္ကြံလမ်းများ တစ်လျှောက်တွင် အချို့လူသူလုံး အိပ်သူအိပ်၊ ကြမ်းပြင်ကို အိပ်ရာသဖွယ် ဘေးတွင် အထုပ်မျိုးစုံချခင်းကာ စကားစမြည်ပြောဆိုနေကြသူများလည်း အပြည့်။ ဒါက ပထမဆုံးအကြိမ် လူနာအဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့ရသည့် ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးရှိ အနီးကုသဆောင်သို့သွားရာ လမ်းတစ်လျှောက်ဖြစ်သည်။

ပြီးခဲ့သည့် ဧပြီလအတွင်းက ယာဉ်မတော်တစ်စီးဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ခြေထောက်အနီးကူးလို့ ကိုယ်တိုင်ဆေးရုံကြီးသို့ တစ်ပတ်ကြာ တက်ရောက်ကုသခဲ့ရသည်။

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး အရေးပေါ်ဌာနမှ ခွဲစိတ်ကုသရန် ဆေးရုံကြီးအတွင်းဘက်ရှိ အနီးအကြောကုသဆောင်အမှတ်(၅)နှင့်(၆)သို့ပထမရောက်ရှိခဲ့သည်။

ထိုအဆောင်များသည် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးမှ ယာဉ်မတော်တစ်စီးမျှမျှ၊ အခြား အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပြီး အနီးကျိုး၊ အကြောထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားလာသူများ အားလုံးကို စုစည်း ကုသပေးရာနေရာလည်း ဖြစ်သည်။

နယ်မှလာရောက်ကုသသူများ၏ လူနာစောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ဟန်တူသည်။ ထိုသူများကိုကျော်ပြီး အဆောင်(၅) နှင့် (၆)ကို ရောက်တော့မှ အလင်းရောင်မဝင်တဝင်၊ ရပ်ဆိုင်းနေသော ပန်ကာအချို့၊ လူနာခွတင်များက တချို့နံရံတစ်ဖက်၊ မြင့်တစ်ဖက်၊ တချို့သံခွတင် ခြေထောက်များကို အုတ်နီခဲများဖြင့် အဆင့်ဆင့်ခုထားသေးသည်ကို တွေ့ရသည်။

ထိုအဆောင်တွင် ခွတင်လွတ်မရှိတော့သဖြင့် သာအပေါ် ဆုံးထပ်ဖြစ်သည့် အဆောင်(၁၅)တွင် တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့သည်။ ထိုအဆောင်သည် အဆောင်(၅) နှင့် (၆)ထက် ပိုကောင်းသည်။

အပေါ်ဆုံးထပ်ဖြစ်သဖြင့် လေကောင်းလေ

သန့်နှင့် အလင်းရောင် ကောင်းစွာရသလို ခွတင်များ၊ ပန်ကာများလည်းကောင်းမွန်သည်။ ထိုအဆောင်သည် လူတိုင်းတက်ရောက်ခွင့်မရဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ ထောက်ခံချက်ဖြင့် တက်ရောက်ခွင့်ရပြီး သီးသန့်ခန်းများလည်းထားရှိသည်။

ကျွန်မတက်သည့် အဆောင်တွင်မူ လူနာများ မရှိသဖြင့် အသက်ရှူချောင်သေးသည်။

နေ့စဉ် ထိုအဆောင်တာဝန်ကျ ဆရာဝန်ကြီးနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အနီးအထူးကု ဆရာဝန်ငါးဦးခန့်က လူနာများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုလေ့ရှိရာ ထိုလူနာဆောင်သည် လူအရွပ်အရှင်းနည်းပါးပြီး သန့်ရှင်းသည်။

“အရင်က ဆေးရုံကြီးဆိုရင် အဆောင်တော်တော်များများမှာ သန့်ရှင်းရေးက မနိုင်တော့ ကြမ်းပြင်တွေဆိုလည်း တော်တော်ညစ်ပတ်တာ၊ အခုတော့ သန့်ရှင်းရေးလည်း နေ့တိုင်းလာလုပ်တယ်။ သန့်ရှင်းရေးသမားကိုတော့ စုပေါင်းပြီး မုန့်ဖိုးပေးထားရတာပေါ့” ဟု ဗဟန်းမြို့နယ်မှ လာရောက်သည့် လူနာစောင့်တစ်ဦးက လက်ရှိ ဆေးရုံကြီး အနေအထားကို ပြောသည်။

သို့ရာတွင် ထိုလူနာစောင့်က ဆက်လက်ပြောဆိုသည်မှာ လူနာများနှင့် လူနာစောင့်များသည် တာဝန်ကျ သူနာပြုဆရာမကြီးများ၏ မျက်နှာများကို အချိန်ပြည့်ကြည့်နေရကြောင်း၊ တချို့လူနာများမှာ ငွေကြေးချို့တဲ့မှုကြောင့် လာရောက်ရသည့်သူများ ရှိသလို ရဲအရေးပိုင်သည့် အမှုဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများသို့ တက်ရောက်ခွင့်မရဘဲ ဆေးရုံကြီးတွင်သာ ကုသနေရသည့် သူများလည်းရှိကြောင်း၊ လူနာများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင် ပြောင်းလဲလာသည့် ခေတ်စနစ်အခြေအနေများအရ ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံပေးထားရှိရမည်ဆိုသည်ကို ထိုဝန်ထမ်းများလည်း သိရှိရန် အထူးလိုအပ်ကြောင်း ပြောဆိုခဲ့သည်။

“အောက်ခြေမှာက မပြောင်းလဲသေးဘူး



ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်းရှိ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးရှေ့တွင် အချီရည်နှင့် မုန့်များရောင်းချနေစဉ်။ **ဓာတ်ပုံ - ဘူးသီး**

ဆိုတာ ဒါမျိုးတွေလည်းပါမယ်။ လူနာလာမေးတဲ့သူတွေဆိုရင်လည်း လူနာရှိတဲ့ အဆောင်ရောက်ဖို့အတွက် အဆောင်စောင့်တွေကို လက်ဖက်ရည်ဖိုးပေးရတာက တစ်ခါလာကျပ် ၁,၀၀၀ ကျော်လောက်ကုန်တယ်” ဟု သူက ဆက်ပြောသည်။

“ဒီအကျင့်တွေကို ဘယ်လိုပြင်မလဲ၊ ဒီဝန်ထမ်းတွေကို ဘယ်လိုပြုပြင်မလဲ ဆိုတာလည်း စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ အောက်ခြေအထိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့က အခုကစလုပ်မှရမှာ” ဟု သူက ပြောသည်။

လက်ရှိကာလတွင် အငယ်တန်း ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ လစာဝင်ငွေမှာ ကျပ်တစ်သိန်းဝန်းကျင် ဖြစ်ကာ လုံလောက်မှုမရှိဟုလည်း ဆေးလောကသားတချို့က ဆိုသည်။ ထိုအနီးကုသဆောင်သို့ မရောက်မီ ဆေးရုံကြီး အရေးပေါ်လူနာဌာနတွင် ပထမကုသခဲ့ရစဉ်က သင်္ကြန်တွင်းလည်းဖြစ် ပြန်၊ ဂျူတီနားကြချိန်ဖြစ်သည့်အတွက် ဆရာဝန်အရေအတွက်နည်းပါးနေချိန်လည်းဖြစ်သောကြောင့်တာဝန် ကျဆရာဝန်ငယ်လေးများနှင့် သူနာပြုများမှာ လက်မလည်အောင်ပင် အရေးပေါ်ရောက်လာကြသည့် လူနာများကို ကုသပေးကြရသည်။

သင်္ကြန်နောက်ဆုံး အတက်နေ့တွင် သင်္ကြန်တစ်တွင်းလုံး ရန်ဖြစ်၊ ကားမှောက်၊ ဆိုင်ကယ်မှောက်ပြီး အရေးပေါ် ရောက်လာကြသည့်လူနာ ၁၀၀ ကျော်ကြောင်း တာဝန်ကျ ဆရာဝန်များက ပြောပြသည်။ သွေးသံရဲရဲဖြင့် ရောက်လာကြသည့် လူနာများအား တာဝန်ကျဆရာဝန်များက ၎င်းတို့၏ ဝတ္တရားအတိုင်း ဆေးကုသမှုပေးခင်

အချက်အလက်များရယူကြရာ လူနာရှင်တချို့နှင့် အခြေအတင်ဖြစ်ကြသည်များလည်းရှိသည်။

ထိုကာလအတွင်းက အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပြီး ဆေးရုံရောက်လာကြသူများပြားသည့်အတွက် တာဝန်ကျဆရာ၊ဆရာမများ ဆေးဝါးမလုံလောက်သည့်အခက်အခဲနှင့် ဆရာဝန်မလုံလောက်သည့်အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်ဟုလည်း တာဝန်ကျ ဆရာဝန်တချို့က ပြောသည်။

“ဒီလိုကာလမျိုးမှာ တာဝန်ကျတဲ့ ဆရာဝန်တွေက သိပ်ပြီးအလုပ်များ ကြပါတယ်။ လူနာတွေက အရမ်းများတဲ့အခါ ဆေးပစ္စည်းနဲ့ ဆေးဝါးတွေ မလုံလောက်တာမျိုးလည်း ကြုံရတယ်” ဟု ထိုကာလအတွင်းက တာဝန်ကျခဲ့သည့် အငယ်တန်းတာဝန်ကျဆရာဝန် တစ်ဦးက ခေါင်းကွဲလူနာတစ်ဦးကို ပတ်တီးစည်းပေးရင်းဆိုသည်။

သူနှင့်လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီးလည်း ပြောခဲ့ဆိုဖြစ်ခဲ့ပြီး ယခုရန်ကုန် ဆေးရုံကြီးလို နေရာမျိုးပင်လျှင် အခက်အခဲများစွာကြုံနေရရာ ကျန်ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးရှိ ပြည်သူ့ဆေးရုံများတွင်လည်း မည်သို့ စီစဉ်ကုသပေးနေကြသနည်း ဆိုသည်ကို ဆက်လက်တွေးတောမိသည်။

“ကျွန်တော်တို့ အောက်ခြေအဆင့်မှာ လိုအပ်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို အထက်က အဆင့်ဆင့်သိရင် နိုင်ငံတော်ရဲ့ အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍတွေမှာ ပြောင်းလဲမှုက တကယ်သိသာလာမယ်” ဟုလည်း သူ့ခံစားချက်ကို ပြောသေးသည်။

အလုပ်ပင်ပန်းသည့် ကြားမှပင် သူက နောက်ပြောင်ပြောဆိုနေနိုင်သေးသည်။ ဒီသင်္ကြန်တွင်းမှာ ခင်ဗျားလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် အရေးပေါ်ရောက်လာတဲ့ အယ်ဒီတာတွေ သုံးယောက်တောင် ရှိသေးတယ်ဟု ဆိုလိုက်တော့ ဒီနှစ်ဂျာနယ်လစ်တွေ ကံမကောင်းသောနှစ် ဖြစ်မည်ဟု တွေးလိုက်မိသည်။

သို့သော် ထိုအခက်အခဲများကြားမှပင် ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် ခွဲစိတ် စက်ကိရိယာများကို အပြည့်အစုံ လာရောက်လှူဒါန်းထားသည်များလည်းရှိနေကြောင်း၊ အရေးပေါ်ခွဲစိတ်မှုများ ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံများမှလည်း ဆေးရုံကြီးသို့ပင် လွှဲကြသည်ဟု အနီးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာအောင်သိန်းဌေးက ဆိုသည်။

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးနှင့် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ၏ ကွာခြားချက်မှာ နေရာထိုင်ခင်းအပြင်အဆင်နှင့် ဆရာဝန်များ ဂရုစိုက်မှုသည် ပေးသွင်းရသည့် ငွေကြေးပေါ်မူတည်သွားခြင်းဖြစ်သော်လည်း ဆေးရုံကြီးတွင် ဆေးကုသစရိတ် နည်းပါးနေခြင်းသည် လူနာများ၏ အဓိက အားထားရာဖြစ်နေသည်။ သို့တိုင် လက်ဖက်ရည်ဖိုး၊ မုန့်ဖိုးပေးသင့်သူများ ပေးသည့်စနစ်အပါအဝင် ဆေးဖိုးဝါးခ စုစုပေါင်း ၁၀ သိန်းနီးပါး ကုန်ကျသွားသည်။ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတွင် ထိုထက်ပိုမိုကုန်ကျနိုင်သည်။

“အခု ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှာက ခွဲစိတ်စက်အသစ်တွေ လာလူထားတာတွေ ရှိတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းတွေ တောင် ဒီတိုပြန်လွှဲရတာ။ ခွဲခန်းတွေဆိုလည်း အသစ်ပြန်လုပ်ထားတာတွေ” ဟု ၎င်းက ဆိုသည်။

ဒေါက်တာအောင်သိန်းဌေးသည် ဆေးရုံကြီးသို့ရောက်ရှိလာသည့် အနီးအကြောလူနာများကို လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးများ လှူဒါန်းကုသပေးလျက် ရှိနေသောဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးလည်းဖြစ်သည်။

လွတ်လပ်ရေးမရခင် အင်္ဂလိပ် ကိုလိုနီခေတ် ၁၈၉၃ ခုနှစ်ကပင် တည်ဆောက်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်မျှ သက်တမ်းရှိပြီဖြစ်သည့် ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှာ အပြင်ပန်းကကြည့်လျှင် အိုမင်းလှပြီဖြစ်ကြောင်း သူ၏သွင်ပြင်က သက်တမ်းကို ဖော်ပြနေသော်လည်း သူထံမှကုသမှု ခံယူခဲ့သူပေါင်းကား မရေမတွက်နိုင်တော့။

ရန်ကုန်မြို့သာမက အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှ ရောဂါဝေဒနာမျိုးစုံဖြင့် ဆေးကုသရန် ရောက်ရှိလာကြသူများအတွက် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသာ ပစ္စည်းစုံလင်ပြီး အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများလည်း ရှိသောကြောင့် များစွာအဆင်ပြေလှသော သမိုင်းဝင် ဆေးရုံကြီးလည်းဖြစ်သည်။

စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေးစနစ်ကြောင့် တက်ရောက်ကုသသူများမှာ ရန်ကုန်ရှိ အခြားအဆင့်မြင့် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီးများနှင့် ယှဉ်ပါက များစွာ သက်သာလှသည်။ ■



MAHKOTA MEDICAL CENTRE

## မာကိုတာ အဆင့်မြင့်ဆေးရုံကြီး

### Centres of Excellence

- မာကိုတာ အနီး နှင့် အဆင် အစားထိုးကုသမှုဌာန
- မာကိုတာ ကင်ဆာရောဂါအထူးကုဌာန
- မာကိုတာ နှလုံးအထူးကုဌာန
- မာကိုတာ အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန
- မာကိုတာ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအထူးကုဌာန
- မာကိုတာ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ဌာန
- မာကိုတာ မိခင် နှင့် ကလေး ကျန်းမာရေးဌာန

မာကိုတာ အနီး နှင့် အဆင် အစားထိုးကုသမှုဌာန

မာကိုတာ ကင်ဆာရောဂါအထူးကုဌာန

မာကိုတာ နှလုံးအထူးကုဌာန

မာကိုတာ အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာန

မာကိုတာ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအထူးကုဌာန

မာကိုတာ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ဌာန

မာကိုတာ မိခင် နှင့် ကလေး ကျန်းမာရေးဌာန

မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဦးတည်းကုန်ထုတ်လုပ်သူ - Comet Dragon Co., Ltd.

အမှတ်(၆)၊ လှိုင်စာရံလမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

Ph: 01-212824 / 09-4333 3338

Fax: 01-212824

Email: mahkotayangon@gmail.com

Website: www.mahkotamedical.com

facebook.com/mahkotamedical

twitter.com/mahkotamedical

Your Health, Our Passion



# ဂီတနဲ့ စိတ်ကိုကုစားပြီး ဘဝကိုအလှဆင်နိုင်

သံသယနှင့် ဇွန်ပန်းပွင့်

**သီချင်း** နားထောင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်တိုင် တီးခတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တေးဂီတပွဲတွေ တက်ရောက်နားဆင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဂီတဟာ ခံစား၊ နားဆင်၊ တီးခတ်သူကို စိတ်ကြည်နူးပျော်ရွှင်စေတယ်လို့ အကြမ်းအားဖြင့် သိကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဂီတဟာ လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုတွေနဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်တွေမှာ တိုးတက်လာအောင် ဘဝကို အလှဆင်ပေးတယ်ဆိုတာကိုတော့ သိပ်သတိမထားမိကြပါဘူး။

ဂီတကို ကုထုံးအဖြစ် အသုံးပြုပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း အားနည်းချက်ရှိနေတဲ့ ကလေးတွေကို ကုစားနိုင်ဖို့ ပလေဆရာမတစ်ဦး လည်းဖြစ်သူ အစ္စရေးအမျိုးသမီး မစ္စ ဆီးဗီးယား ဟိုရက်ရှ်ဟာ မေလ ၂၈ ရက်နေ့ကနေ ဇွန်လ ၈ ရက်နေ့အထိ ခဝဲခြံ ရန်ကုန်မျက်မမြင်ကျောင်းမှာ ရက်တို သင်တန်းပေးခဲ့ပါတယ်။

ဂီတကုထုံးဆိုတာ တူရိယာတီးခတ်မယ်၊ တေးသီချင်းနားထောင်မယ်၊ သီဆိုမယ်၊ သီချင်း ရေးစပ်မယ်စတဲ့ ဂီတကို အသုံးပြုပြီး ကလေးငယ်တွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်လာအောင် ကုသတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

“ဥပမာ - သူတို့ဒေါသထွက်လာရင် တစ်ခုခုနဲ့ ကောက်ပေါက်တာမျိုးတို့ လူကို ထုနှက်တာမျိုးတို့ လုပ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ကို တီးမှုတ်ခွင့်၊

တေးဆိုခွင့်၊ ကခုန်ခွင့်ပေးရင် သူတို့ရဲ့ ခံစားမှုတွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ပြလာမှာဖြစ်ပါတယ်”လို့ မစ္စဆီးဗီးယားက ဆက်ပြောပါတယ်။

အစ္စရေးမှာဆိုရင် ဂီတကုထုံးပညာရှင်တွေဟာ ဆေးရုံတို့၊ အကျဉ်းထောင်တို့မှာပါ ရှိပြီး ဆေးရုံမှာဆို ကလေးရဲ့ခွတင်နားသွားပြီး ဂီတတူရိယာကို အတူတီးမှုတ်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

“အတူသီချင်းဆို၊ သီချင်းနားထောင်ခိုင်းပြီး ဆေးရုံပေါ်မှာ နေရတဲ့ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖွင့်ပြောလာအောင် လုပ်တယ်။ ဥပမာ- ဆေးရုံပေါ်မှာ နေရတော့ ကြောက်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာမျိုးပေါ့။ ဂီတက သူတို့ရဲ့ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာကို တိုးတက်လာအောင် လုပ်တယ်။ ဂီတက သူတို့ရဲ့ စိတ်တွေ သန်မာလာအောင် ကူညီတယ်။ အဲဒီအခါ ကလေးတွေက ဆေးရုံပေါ်မှာ နေရတာ အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ၊ ဝမ်းနည်းအားငယ်တာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး” လို့ သူက မြန်မာတိုင်း(မ်)ကို ပြောပါတယ်။

မစ္စဟိုရက်ရှ်ရဲ့ ဂီတကုထုံးခရီးစဉ် တစ်လျှောက်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးတဲ့ လူနာတွေကိုပါ ဂီတကုထုံးနဲ့ ကုသပေးခဲ့ရဖူးပါတယ်။

“မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးတဲ့ လူမမာတွေဆို သူတို့ ဟိုးအတိတ်က ဆိုခဲ့ဖူးတဲ့ သီချင်းတွေ ပြန်ဆိုလာတယ်။ နောက်ပြီး သူတို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေ အသုံးပြုပြီး တူရိယာကို တီးခတ်စေတဲ့ အခါ လက်ချောင်းလေးတွေ လှုပ်ရှားလာတယ်”

လို့ ဂီတကုထုံးရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြောပြပါတယ်။

“ဂီတကုထုံးက မှော်လိုတော့ အစွမ်းမထက်ပါဘူး။ သူခံစားနေရတဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာကိုတော့ ပျောက်သွားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဝေဒနာ၊ ရောဂါကို ခံထမ်းနိုင်အောင်တော့ စွမ်းအားတွေ ပေးတယ်။ ဒါကို

**မစ္စဟိုရက်ရှ်ရဲ့ ဂီတကုထုံးခရီးစဉ် တစ်လျှောက်မှာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးတဲ့ လူနာတွေကိုပါ ဂီတကုထုံးနဲ့ ကုသပေးခဲ့ရဖူးပါတယ်။**

လက်ခံနိုင်အောင် ဒီရောဂါတွေ ဒီပြဿနာတွေနဲ့ လူ့လောကမှာ အကောင်းဆုံးနေထိုင်သွားနိုင်အောင်တော့ ကူညီပေးနိုင်တယ်”လို့ သူက ပြောပါတယ်။

မစ္စဟိုရက်ရှ် ဦးဆောင်တဲ့ ဂီတကုထုံးသင်တန်းဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်ပေမယ့် ဒီဂီတကုထုံးကို စာအုပ်၊ အင်တာနက် စတာတွေကနေ လေ့လာပြီး ရှစ်မိုင်တံတားလေး စိတ်ရောဂါအထူးကုဆေးရုံမှာ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးတင်ညွန့်ပုက

၁၉၅၀ နောက်ပိုင်းကတည်းက စတင်အသုံးပြုခဲ့တယ်လို့ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဦးဇော်စိန်လွင်က မြန်မာတိုင်း(မ်) ကို ပြောပါတယ်။

ဂီတကုထုံးကို ၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှာ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်က ခရစ်ယာန်မိတ်သဟာယတေးဂီတမှ ဦးစောအောင်ထူး၊ အဆိုတော် ကေဂျာနူးတို့နဲ့ လက်တွဲပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ (ယခင် ရှစ်မိုင်)မှာ တစ်ဖန် ပြန်လည်ထုတ်ဖော်ခဲ့ကြပါတယ်။

“ဂီတနဲ့ ကုထုံးလုပ်ကြတော့ ကျွန်မတို့တွေ ပါဝင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေ သီချင်းဆိုကြ၊ ကကြတယ်။ သူတို့ဆိုချင်တဲ့ သီချင်းလေးတွေကို ဂီတပညာရှင်တွေက တီးပေးတယ်။ နောက်ပြီး သူတို့နဲ့ ကျွန်မတို့နဲ့ အတူဆိုကြ၊ ကကြတယ်။ အဲဒီလို ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေရင်း သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တိုးတက်လာတွေ့ရတော့ အခွင့်အခါသင့်တိုင်း စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံက ခေါ်ဖိတ်တိုင်း ကျွန်မတို့အမြဲတမ်း ပါဝင်ခဲ့တယ်” လို့ ၁၉၉၇ ခုနှစ်ကတည်းက ဂီတကုထုံးမှာ လက်တွဲပါဝင်ကူညီခဲ့တဲ့ အဆိုတော် ကေဂျာနူးက ပြောပြပါတယ်။

“သူတို့က ကျွန်မတို့ကို လာရင် ဒီသီချင်းလေး ဆိုပေးပါတို့၊ နောက်တစ်ခါလာရင် ဒီသီချင်းလေး ကျင့်ထားမယ်တို့နဲ့ ပြောကြတယ်။ ပထမတော့ ဒီကုထုံးရဲ့ ထိရောက်မှုကို သိပ်နားမလည်ဘူး။ သူတို့က ကျွန်မတို့လာရင် ပျော်တယ်လို့ပြောတော့

ကျွန်မတို့လည်း ပျော်ကြတယ်။ နောက်ပိုင်း လစဉ် လစဉ် သွားတော့ သူတို့အခြေအနေလေးတွေ တိုးတက်လာတာတွေ့ရတယ်။ တချို့ဆို အိမ်မှာ မိသားစုတွေနဲ့ ပြန်နေရတဲ့ အခြေအနေထိ တိုးတက်လာတယ်ဆိုတော့ အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်”လို့ ကေဂျာနူးက ပြောပြပါတယ်။

၁၉၉၇ ခုနှစ်မှာ ဂီတကုထုံးကို အဆိုတော် ခုနစ်ဦး၊ လူနာ ၂၀ ကျော်နဲ့ စခဲ့ပေမယ့် ဆရာဇော်စိန်လွင် အငြိမ်းစားယူတဲ့ ၂၀၀၆ ခုနှစ်မှာ ဂီတကို နားဆင်တဲ့ လူနာပရိသတ် ၄၀၀ ကျော်ခန့် ရှိခဲ့တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

“ဂီတကုထုံးကြောင့် သူတို့တွေက ဆရာ၊ ဆရာမတွေ ပြောတာကို နားထောင်လာတယ်။ ဆေးလည်း ပုံမှန်သောက်လာတာကို တွေ့ရတယ်” လို့ အဆိုတော် ကေဂျာနူးက ပြောပါတယ်။

ဂီတကုထုံးမှာ စိတ်ဝင်စားမှု အထိုက်အလျောက် ပေးနိုင်သူ၊ ကြမ်းတမ်းမှုကို မိမိကိုယ် မိမိထိန်းနိုင်တဲ့သူ၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ သံသယလွန်ခြင်းစတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေ သက်သာနေသောသူ၊ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားမဖြစ်သူတွေကို ကုထုံးနဲ့ ကုသရာမှာ ပါဝင်စေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

“လူနာတွေရဲ့မျက်နှာမှာ နိုးကြားလာတယ်။ တက်ကြွလာတယ်။ စိတ်ဝင်စားလာတယ်။” လို့လည်း ဆရာဇော်စိန်လွင်က ပြောပါတယ်။

ဒီလို လူသားတွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုတဲ့ ဂီတကုထုံးကို အခုထက်ပိုပြီး လုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်မြင်မိပါတယ်။ ■



**Humana**  
Out of love to children

Expert

# Humana

Ph 01 662 749, 02 35 412



**Humana ရဲ့**  
**Expert** ဖော်ပြလာက  
မိခင်တို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို  
ပို့ပြီးလေးနက်စေပါတယ်...



**Nucleotides** များက ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို အမြင့်မားဆုံး မြှင့်တင်ပေးသည်။

**Prebiotics - GOS** ကြောင့် အူလမ်းကြောင်းကို ကျန်းမာစေပြီး ဝမ်းမနံ့စေသည်။

**LC-PUFA (DHA, AA , Omega 3 & 6)** တို့က ဦးနှောက်၊ ဥာဏ်ရည်နှင့် အမြင်အာရုံကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

**Gluten-free Milk** မြန်သောကြောင့် အူလမ်းကြောင်းအတွင်း ဓါတ်မတည့်ခြင်းများကို မဖြစ်စေပါ။

**GMO** ဟုခေါ်သော ဖျိုးရိုးစီးခြင်းဖြင့် ပြောင်းလဲထားသည့် ခြံပေါင်းများနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြားခြံပေါင်းများ မပါဝင်ပါ။

**Humana GmbH Company** သည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာအချဉ်အမွှာကို ထုတ်လုပ်နေသော နိုင်ငံပေါင်း ၆၀ ကျော်သက်တမ်းရှိ ကုမ္ပဏီနိုင်ငံအခြေစိုက် ဥရောပတိုက်တစ်ခုတည်းကြီး ဖြစ်ပါသည်။ နားထောင်မှုများဖြင့် လူနာထုတ်လုပ်မှု အဆင့်ဆင့်တိုးတက် အရည်အသွေးဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်း၊ ထိန်းချုပ်မှုနှင့် နောက်ဆုံးပေါ် နည်းပညာများကိုအသုံးပြု၍ ကုမ္ပဏီနိုင်ငံတွင်ပင် အစောဆုံး ထုတ်လုပ်ပြီး ဥရောပတိုက်၊ အာရှတိုက်နှင့် အာဖရိကတိုက်ရှိ နိုင်ငံပေါင်းများစွာကို တင်ပို့ပေးဝင်မှု ရှိတတ်ပါသည်။

Exclusive breastfeeding in the first 6 months is the best for your baby.

www.humana.de



# အရက်ဘီယာရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးများ

ပင်ကို

**အရက်၊** ဘီယာဟာ မကောင်းပါဆိုတာ သိထားကြပေမယ့် လည်းဒါတွေသောက်တဲ့ အလေ့အထဟာ ပျောက်မသွားဘဲ ပိုပြီးတိုးလာသလို ရှိနေပါတယ်။

စာရင်းဇယားအတိုအကျ ဖော်ပြဖို့ ခက်ပေမယ့်လည်း အရက်၊ ဘီယာတွေရဲ့ ကနေဈေးကွက်တင်တဲ့ နည်းပရိယာယ် ကြွယ်ဝမှုနဲ့ အတူ လူငယ်လူရွယ်တွေရဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခု အနေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်လို့ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

အရက်ဘီယာဟာ လူကြီးသူမတွေ၊ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းသူတွေကြား မကောင်းပေမယ့် လူမှုရေးနယ်ပယ်မှာ တော့ ပျောက်သွားဖို့လည်း မမြင်ရသေးပါဘူး။

ဒါဟာ ဆိုးကျိုးရှိသလို ကောင်းကျိုးတွေလည်းရှိလို့ဆက်ပြီး ရှင်သန်နေမယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

ခေတ်ကာလရဲ့ပြောင်းလဲမှုကြောင့် လူတွေရဲ့အတွေး အခေါ်နဲ့ အကျင့်စရိုက်လည်း ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ အခုဆို မြန်မာလူမျိုးများဟာ အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုကို ပိုမိုလက်ခံလာကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ခံယူချက်၊ ခံစား ချက်များကိုလည်း ရဲဝံ့စွာထုတ်ဖော်လာကြပါတယ်။

“ဒီဆိုင်မှာလာပြီး အရက်တို့၊ ဝိုင်တို့၊ ဘီယာတို့သောက်တဲ့ လူတွေ အရင် ခြောက်နှစ်၊ ခုနစ်နှစ်နဲ့ ယဉ်ရင် တော်တော် များလာပါတယ်။ အများအားဖြင့် အသက် ၂၀ ကနေ ၄၅ နှစ် အရွယ် တွေပေါ့။ အမျိုးသားတွေက အရက်တို့၊ ဘီယာတို့ အသောက်များပြီး အမျိုးသမီးတွေကတော့ ကော့တေးလ်ဝိုင်ကို အသောက်များ ပါတယ်”လို့ 50th Street Restaurant and Bar မန်နေဂျာ ဦးကျော်စွာက ပြောပါတယ်။

အရက်သောက်သုံးသူဦးရေ တိုးလာတာနဲ့အမျှ အရက်



ကြောင့်ရောဂါဖြစ်ပြီး သေဆုံးသူ ဦးရေလည်း တိုးလာမှာ သေချာပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးကို ပြောရင်တော့ အလွန်များပြားလှပါတယ်။

“အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်ရင်တော့ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါနဲ့ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းနဲ့ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ ကင်ဆာဖြစ်တတ် သလို ဦးနှောက်ရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ဟန့်တားစေပါတယ်”လို့ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်ခွန်ထိုက ပြောပါတယ်။

ပမာဏများလွန်းရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက် မကြည့်၊ စိတ်ကယောင်ချောက် ချားဖြစ်ပြီး ကြောက်လန့်နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လူအများစုကတော့ ဘီယာသောက်ရင် ဝတယ်လို့ ထင်ကြပြီး ဝီစကီနဲ့ဝိုင်ကို သောက်ကြ ပါတယ်။ အမှန်တကယ်

တော့ အရက်အားလုံးဟာ လပေါင်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာနှပ်ထား ပြီး အရောင်အနံ့မရှိတဲ့ သကြားဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်း များနဲ့ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။

“ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တုန်းက ဆိုရင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နေ့တိုင်းလိုလို အရက်သောက်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းကဆိုရင် ပင်ပန်းတာတွေ မခံနိုင်ဘူး။ အရမ်း မောလွယ်တယ်။ ကျန်းမာရေးလည်း သိပ်မကောင်းဘူးပေါ့ဗျာ။ ကြာလာတော့ အစာအိမ်ရောဂါနဲ့အသည်းရောဂါဖြစ်ပြီး တစ်လလောက် အကလည်း မကနိပ်၊ အပြင်လည်းမထွက်ရ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာဝန်က ကျွန်တော့်ကို အရက်ဖြတ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် လျော့သောက်ဖို့ပြောတယ်။ အခုဆို ပွဲတိုင်းအရက် မပါမပြီး ဖြစ်နေတော့ လုံးဝဖြတ်တာမျိုးတော့ မလုပ်နိုင်ဘူး လျော့တော့ သောက်ပါတယ်”လို့ အသက် ၃၆ နှစ် အနောက်တိုင်း အကဆရာ Mr. Arnold ကပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒါတွေအပြင် အသားအရေခြောက်တာ၊ အမည်းစက်ထွက် တာနဲ့ ရုပ်ရင့်တာတွေကို လည်းဖြစ်စေပါတယ်။ ရင်သား ကင်ဆာရောဂါနဲ့ သန္ဓေသားများထိခိုက်တတ်တာကို အမျိုးသမီး များ အထူးသတိထားသင့်ပါတယ်။ အမျိုးသားများ အနေနဲ့လည်း လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စ ထိခိုက်နိုင် ပါတယ်။

အရက်သောက်တာဟာ ဆိုးကျိုးများရှိသလို ကောင်းကျိုး လည်းရှိပါတယ်။ အရက်ကိုပမာဏ အနည်းငယ်သောက် ခြင်းအားဖြင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်မှုနှုန်းကို လျော့ကျစေပါတယ်။ တခြားအကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ် ပေးခြင်း၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီတိုးမြှင့်ပြီး ကိုက်ခဲညောင်းညာမှု ရောဂါ လျော့ကျခြင်းနဲ့ သည်းခြေအိတ်မှာ ကျောက်တည် ခြင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ “အရက်များများ သောက်ရင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပေမယ့် နည်းနည်း

သောက်ရင်တော့ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းစေပါတယ်”လို့ ဆရာဝန်က ပြောပါ တယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်အရ ဘီယာ သို့မဟုတ် ဝိုင်နှစ်ခွက်သောက်ပြီးတဲ့ လူဟာ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်း များ ပြေတဲ့အခါ အရက်မသောက်တဲ့သူတွေထက် အဖြေမှန်နဲ့ ပိုပြီး လျင်မြန်စွာ ဖြေနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။ Mr. Arnold ကလည်း “ကျွန်တော် အရက်၊ ဘီယာတစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက် သောက်ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုပိုရှိလာတယ်။ လူအများနဲ့ စကားပြော ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း ပိုပြီးချောမွေ့ အဆင်ပြေပါတယ်”လို့လည်း ပြောခဲ့ပါတယ်။

အရက်ကို ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် သောက်တဲ့ လူတွေရှိတယ်ဆိုတာ ယုံကြွလားမသိ ဘူး။ အများစုကတော့ ကယား၊ ကရင်အစရှိတဲ့ တိုင်းရင်းသားတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရိုးရာ ဓလေ့အတိုင်း ပြောင်းကောက်နှင့် ပြုလုပ်ထား တဲ့ ‘ခေါင် (သို့) ခေါင်ပူ’ ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သောက်လေ့ရှိ ပါတယ်။ အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင် တဲ့အတွက်ကြောင့် လည်းဖြစ်မှာပါ။ ပြောင်းကောက်နှင့် တဆေးတို့ကိုရောကာ တစ်လလောက် နှပ်ထားပြီး သောက်ခါနီး ရေနွေးထည့်ပြီး ဝါးပိုက်နဲ့ စဉ်အိုးအတိုင်း သောက်ကြပါတယ်။ အရသာကတော့ ချိုချိုချဉ်ချဉ်လေးနဲ့ အရက်မျိုးစုံ ရောထားတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။

“ကျွန်မ ကယားပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ ရွာတစ်ရွာမှ အလုပ်ကိစ္စ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမြဲသွားသွား လာလာ လုပ်တယ်။ သူတို့တွေ နေ့တိုင်း ‘ခေါင်ပူ’သောက်တဲ့ အကျင့်ကတော့ အံ့သြဖွယ်ကောင်းပါ တယ်။ တချို့ဆို မနက်စောစောစီးစီး အလုပ်မသွားခင်နဲ့ လယ်ကွင်းထဲမှာ အလုပ်နားချိန်တောင် သောက်ကြတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ လေးနှစ်၊ ငါးနှစ်အရွယ်ကလေးကိုလည်း တိုက်သေးတယ်။ ကျွန်မကတော့ သူတို့တွေရဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် စိတ်ပူတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကတော့ ဒီခေါင်ပူကို မသောက်ရရင် နေမကောင်းဖြစ်ချင် သလိုလို အားနည်းပြီး အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ‘ခေါင်ပူ’ဟာ သူတို့ရဲ့ အားဆေးတစ်မျိုး လို့ပြောကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ မြင်နေတာကတော့ အများကြီးသောက်ရင် မူးကြတာပဲ”လို့ နန်းလောင်ခမ်းကပြောပါတယ်။

ဓာတုပစ္စည်းမသုံးဘဲ သဘာဝအတိုင်းပြုလုပ် ထားတဲ့ ‘ခေါင်’ဟာတခြားအရက်လောက် အန္တရာယ်မများပေမယ့် ဘယ်အရက်သေစာမဆို အများကြီးသောက်ရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပြီး သွားလာရေးမှာ အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် ဆရာဝန်က “သင်အရက်လုံးဝ မရှောင် နိုင်လျှင် အမျိုးသားများ တစ်နေ့လျှင် သုံး-လေးပက်ထက် ပိုပြီး မသောက်သင့်၊ အမျိုးသမီးများ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ပက် သုံးပက် ထက်ပိုပြီးမသောက်သင့်”လို့ မှာကြားပါတယ်။ ■

## ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ယနေ့လူနေမှုပုံစံ

**ဆေးတွေ** သုံးစွဲတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကောင်မလေးတွေနဲ့ အရက်သေစာ သောက်စားတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကောင်လေးတွေဟာ သွေးပေါင်တက် စေဖို့ အန္တရာယ်များတဲ့အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်လို့ လေ့လာချက်အသစ် တစ်ခုမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒါ့ပြင် ဆားစားသုံးမှုပမာဏများတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေး ချိန်နဲ့ အရပ် အချိုးအစားထက်ကျော်ပြီး အလေးချိန်များနေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကျားရော၊ မရောမှာလည်း ဒီလို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုတွေ များနေပါတယ် လို့ ဇူလိုင်လဆန်းပိုင်းလောက်က ထုတ် လုပ်တဲ့ ဥရောပဆေးဂျာနယ်တစ်ခုရဲ့ လေ့လာမှုမှာ ဆိုထားပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်တိုးခြင်း (သွေးတိုး ခြင်း)ဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ လေသင်တုန်း ဖြတ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်ပိုများစေပါတယ်။ သုတေသီတွေဟာ သွေးပေါင်ချိန်၊ အရက်သေစာသောက်စားမှု၊ ဆေးလိပ် သောက်မှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပမာဏ၊

သောက်သုံးရသော ဆေးညွှန်းနဲ့ အစား အသောက်အလေ့အထတွေကို ဩစတြေးလျက ဆယ်ကျော်သက် ၁,၈၀၀ နီးပါးလောက်မှာ လေ့လာမှုလုပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက် ၂၄ ရာခိုင်နှုန်း လောက်မှာ သွေးတိုးအရိပ်အယောင်၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးတိုး ရောဂါ ရှိနေကြ ပြီး ၃၄ ရာခိုင်နှုန်းက ကိုယ်အလေး ချိန်များနေပြီး ၃၈ ရာခိုင်နှုန်းက အဝလွန် နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီလေ့လာမှုထဲက ဆယ်ကျော်သက် ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသွေးတိုး နှုန်း (အပေါ်သွေး)ဟာ ယေဘုယျ အားဖြင့် မိန်းကလေးတွေထက် ၉ mmHg ပိုများနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ယောက်ျားလေးတွေထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ သွေးတိုးနှုန်းဟာ ဆားစားသုံးမှု၊ အရက် သေစာသောက်စားမှုနဲ့ ကိုယ်အလေး ချိန်အချိုး အစားပေါ်မှာတော်တော်လေး ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။

ပုံမှန် ကိုယ် လက် လှုပ် ရွှားမှုက

သွေးတိုးနှုန်း (အောက်သွေး)နည်းနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတာကို တွေ့ ရပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေမှာတော့ သွေး ပေါင်ချိန်တိုးခြင်းဟာ သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲမှုနဲ့ သိသိသာသာ ဆက်စပ်မှုရှိနေ တာကို တွေ့ရပါတယ်။ သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲတဲ့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ပျမ်းမျှ သွေးတိုးနှုန်း(အပေါ်သွေး)ဟာ ဆေး မသုံးစွဲတဲ့ မိန်းကလေးတွေထက် ၃ ဒသမ ၃ mm Hg ပိုများပါတယ်။ သန္ဓေ တားဆေးသုံးစွဲတဲ့ မိန်းကလေးတွေ အပြင် ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့ မိန်း ကလေးတွေမှာလည်း သွေးတိုးနှုန်း မြင့်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေမှာအရက်သောက် မှုကြောင့် သွေးတိုးနှုန်းကို အကျိုး သက်ရောက်မှုမရှိနိုင်ဘူးလို့ ဇူလိုင် ၁၀ ရက်နေ့က European Journal of Preventive Cardiology မှာပါရှိတဲ့ လေ့လာမှုမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

**(Healthy Day News)**  
**စာစာစိုး ဘာသာပြန်သည်။** ■



# အဝလွန်နေလို့ စိတ်ညစ်စရာမလို . . . စည်းကမ်းရှိပြီး စိတ်ရှည်ဖို့ပဲလိုပါတယ်

လွင်မာထွန်း

**မိန်းကလေးအများစုက** ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေပိုနေပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်သောကဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီအချိန်ဆို အများစုက ပိန်ဆေးတွေသုံးပြီး ဝိတ်ချကြတယ်။ တချို့က အစားလျော့ပြီး ဝိတ်ချကြတယ်။

အမှန်တော့ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အရာတွေကို နည်းနည်းလေး စိစစ်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုလေး အလိုက်သင့် လုပ်လိုက်ရုံနဲ့ ဝိတ်ချနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်စရာမလိုပါဘူး။ နည်းမှန်လမ်းမှန် လိုက်နာပြီး စိတ်ရှည်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ဝိတ်ချနေတယ်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ မိန်းကလေးတွေပဲလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့ ယောက်ျားလေးထဲမှာလည်း စိတ်ပါပါနဲ့ ဝိတ်ချတဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်။

“ပိန်ဆေးတွေစားပြီး ဝိတ်ချတာက မကောင်းပါဘူး။ ဆေးတွေစားရင်းနဲ့ နောက်ဆို လုံးဝမစားနိုင်တော့ဘူး။ အာဟာရမပြည့်ဝတော့ အနွှေးပေါ် အရေတင်တွေ ဖြစ်သွားနိုင်တာပေါ့။ . ပိန်ဆေးမှာပါတဲ့ ဓာတ်က ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်ကို မစားချင်အောင် ဦးနှောက်ကို တားတဲ့အရာမျိုးတွေပါတယ်။ ရေရှည်ဆို မကောင်းနိုင်ဘူး”လို့ “မိကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု”မှ အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာ ဒေါက်တာမိမိကိုက ပိန်ဆေးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ပြောပြပါတယ်။

ဆေးစားပြီးဝိတ်ချတာ မကောင်းသလို ရုတ်တရက်ကြီး အစားအစာတွေကို ဖြတ်လိုက်တာမျိုးလည်း မကောင်းပါဘူး။ ပြီးတော့ အစားအစာတွေကို စားတယ်။ . နောက်တော့ ပြန်အန်ထုတ်တယ်။ အဲလိုမျိုးလုပ်တော့ အစာအိမ်လည်း နာတယ်။ လူလည်း ပင်ပန်းတာပေါ့လို့ ဒေါက်တာမိမိကိုက မြန်မာတိုင်း(မ်)ကို ပြောပါတယ်။

“ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို များများစားမယ်။ သစ်သီးတွေကိုလည်း စားပေးမယ်။ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ်ပါတဲ့ထမင်းကို လျော့စားပေးမယ်ဆိုရင် သွေးကြောထဲ အဆီပိတ်တာ၊ အဆီခဲတာမျိုးတွေ တော်တော်လေးကို နည်းနည်းသွားမယ်။ နေလို့ထိုင်လို့ ပိုကောင်းလာမယ်။ . ညစာထမင်းမစားဘဲနဲ့ဆို ညအိပ်လို့လည်း ကောင်းတယ်။ . အစာအိမ်လည်း အနားရတယ်။ . အဆီလည်း ကျသွားတာပေါ့”လို့ ဒေါက်တာမိမိကိုက ပြောပါတယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းက ဝလာပြီး ၁၀ တန်းလောက်ရောက်တော့ ပေါင် ၃၀၀ လောက်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုတော့ ၂၀၁ ပေါင်ပဲ ရှိတော့တဲ့ လူက ကိုဇေယျာမောင်ပါ။ သူက ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အခုလက်ရှိ



ရန်ကုန်မြို့ အင်းယားကန်ဘောင်ပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်သူများကို လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တပတ်က တွေ့ရစဉ်။  
**ဓာတ်ပုံ - ဘူးသီး**

ဂရင်းမီးရထားဟိုတယ် အားကစားခန်းမမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လုပ်ပါတယ်။

“ရှစ်တန်းတန်းက ပေါင် ၂၀၀ လောက်ရှိတယ်။ . . အဲတန်းကတည်း အိမ်နားက အားကစားခန်းမမှာ ဒီလိုပဲ ကစားဖြစ်တယ်။ ဝိတ်ကတော့ ကျမသွားဘူး။ ၁၀ တန်းလောက် ရောက်တော့ ပေါင် ၃၀၀ လောက် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲတော့မှ မဖြစ်တော့ဘူး ဝိတ်ချရမယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်”ဟု ကိုဇေယျာမောင်က ပြောပြပါတယ်။

“ဝနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်လုံးကြီးကလည်း လေးနေတာပေါ့။ . တစ်ခုခုလုပ်ရင်လည်း အိပ်ချင်နေတယ်။ . ဘာလုပ်လုပ် ခန္ဓာကိုယ်က မလန်းဆန်းဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားရင် ကျန်တော်က ပေါင် ၃၀၀ လောက် ရှိတော့ အကြီးကြီးဖြစ်နေတော့ ရှက်လာတာပေါ့။ အဲဒါနဲ့ ဝိတ်ချဖြစ်သွားတာ” ဆိုပြီး သူဝိတ်ချဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းကို ပြောပြပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီး ကိုဇေယျာမောင်က ဂရင်းမီးရထားဟိုတယ် အားကစားခန်းမမှာ အားကစားလုပ်ရင်း အစားအသောက်

တွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့စားခဲ့တာပါ။

“အဆီအဆိမ့်တွေ လျော့တယ်။ ထမင်းစားရင်လည်း ထမင်းကိုလျော့စားပါတယ်။ ပြီးတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားဖြစ်တယ်။ အချို့ပါတဲ့ အချို့ရည်တွေလုံးဝ မသောက်ဘဲ ရေပဲ သောက်တယ်။ ညစာကတော့ ဖရဲသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီး စတဲ့ အရည်ရွှမ်းရွှမ်းအသီး တွေစားပေးတယ်”လို့ သူဝိတ်ချနေစဉ် အစားအသောက် ပုံစံကိုလည်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ဟိုအရင်ကလည်း အားကစားလုပ်ရင်း ဝိတ်ချဖြစ်ပေမယ့် အားကစားလုပ်ပြီးတိုင်း ဟမ်ဘာဂါလို အစားအစာမျိုးတွေ မဆင်ခြင်မိတော့ ဝိတ်ကမကျပဲ ပိုတက်လာတယ်လို့လည်း ကိုဇေယျာမောင်က ပြောပါတယ်။

“အဲလိုမဆင်ခြင်မိတော့ တစ်ခုခုလုပ်ရင် ဘယ်လောက်ပဲ အားကစားတွေလုပ်လုပ် အမောမခံနိုင်ဘူး ချွေးလည်း အများကြီးထွက်တယ် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မကောင်းတာတွေ ဖြစ်တာပေါ့ ပြီးတော့သစ်သီးတွေကို အများကြီး စားမိတဲ့အခါ ဝမ်းပျက်တာမျိုးတွေ ဖြစ်ဖူးတယ်”လို့ သူက ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ဝနေတဲ့လူတစ်ယောက်က ချက်ချင်းကြီး ပိန်သွားဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ ကိုဇေယျာမောင်လို အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုတော့ စိတ်ရှည်မှ ရပါမယ်။ ကိုဇေယျာမောင်ဆို တစ်နှစ်ခွဲ နှစ်နှစ်လောက် အချိန်ပေးပြီးမှ ပေါင် ၃၀၀ ကနေ ၂၀၁ ပေါင်ကို ကျသွားအောင်လုပ် နိုင်ခဲ့တာပါ။

အဲဒါကိုစိတ်မရှည်တဲ့လူတွေကပိန်ဆေးတွေ သောက်ပြီး အလွယ်နည်းနဲ့ ဝိတ်ချချင်ကြတယ်။ အဲဒီအပြုအမူက လုံးဝမကောင်းပါဘူး။ ပိန်ဆေးတွေသောက်ရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိုဇေယျာမောင်ကတော့ ပိန်ဆေးတွေစားပြီး ဝိတ်ချတာကို အိမ်ကလူကြီးတွေကလည်း အားမပေးသလို ကိုယ်တိုင်လည်း မကြိုက်တဲ့အတွက် ပုံမှန်အားကစားလုပ်ရင်း အစားအသောက်တွေကို ဆင်ခြင်ရင်းပဲ ဝိတ်ချခဲ့တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

“နည်းနည်းလေး အဆီတက်လာတယ်ထင်လို့ အဆီကျလဖက်ခြောက်ဆိုတာကို သောက်လိုက်တယ်။ . အဲဒါက ဝမ်းသွားတာပေါ့။ ဝမ်းသွားရင်လည်း အရမ်းဗိုက်တွေ အောင့်ပြီးမှ သွားနိုင်တာ၊ ပြီးတော့ အသားအရေလည်း ခြောက်တယ်။ နောက်တော့ မသောက်ဖြစ်တော့ဘူး”လို့ ပြောပြသူကတော့ လှည်းတန်းမှာနေတဲ့ မအိဇိုဝ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူကအခုတော့ ပိန်ဆေးတွေ သောက်ရမှာကြောက်ပြီး ပုံမှန်လမ်းလျှောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရင်း၊ အစားအစာကိုပဲ ဆင်ခြင်ရင်း ဝိတ်ချနေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ဝိတ်ချမယ်ဆိုလည်း ပုံမှန်အားကစား တစ်ခုခုလုပ်ရင်း အစားကိုလည်း အသီးအရွက်တွေကို များများစားပေးဖို့လိုပါတယ်။ အသားစားလို့ မရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပရိုတိန်းကတော့ လိုအပ်ပါတယ်။ အသားစားမယ်ဆိုလည်း ကြော်စားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကြက်သား ပြုတ်ကြော်လိုမျိုးပဲ စားသင့်တယ်လို့ ကျန်းမာရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုက လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ပိန်တယ်။ . ဝတယ်ဆိုတာ ကိုယ်စားနေတဲ့ အစားအသောက် ပုံစံပေါ်မူတည်ပါတယ်။ အချိန်တိုင်း မဟုတ်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဝိတ်ချချင်မယ်ဆိုပြီး အလွယ်အနေနဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဆေးစားတာမျိုးတွေ မလုပ်ဘဲ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေး လုပ်ရင်း ပြောခဲ့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း အကျိုးရှိပြီး ဝိတ်ချနေတာကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာလေးတွေ စားပေးမယ်ဆို အန္တရာယ်လည်းကင်းပြီး ဝိတ်ကျချင်နေတဲ့ သင့်ဆန္ဒတွေကိုလည်း ပြည့်ဝစေမှာပါ။ ■

## စိုးရိမ် ပူပန် သောကတွေကို မှတ်စုရေးပြီး ဖြေဖျောက်နည်း

**စိတ်ပိစီးမှုနဲ့** အိပ်မပျော်မှုမှာ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနေပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ အကြောင်းကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာကို တွေးပူစဉ်းစားမိရင် တော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်တော့ပါဘူး။

ပြီးရင် ညသန်းခေါင် တစ်ရော့နီးလာပြီး ချက်ချင်းစိတ်ပူစရာတွေ ခေါင်းထဲနောက်တစ်ခါ ပြန်ဝင်လာပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပြန်ပြီး အိပ်မပျော်မချင်း ပူပန်စရာတွေ ဆက်တွေးနေတတ်ပါတယ်။

နောက်ညရောက်ရင် အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာပဲ စိုးရိမ်သောကတွေကို စတွေးနေပြီး အရင်ညက ဖြစ်သလို နောက်တစ်ခါ ပြန်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ မကြာခင် ခန္ဓာကိုယ်က သူဟာသူညဘက်အိပ်မရ ဖြစ်သွားတာကြောင့် ပြဿနာသေးသေးလေးတွေကရလာတဲ့ ကပ်ရောဂါကြီးတစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ်။ သာမန် ကရိုကထလေးတစ်ခုကစတင်လာတဲ့ ပြဿနာဟာ ကာလရှည်အိပ်မပျော်တဲ့ ပြဿနာကြီးတစ်ခုအဖြစ် တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာတတ်ပါတယ်။

### စိုးရိမ်သောကတွေအတွက်

#### နေ့စဉ်မှတ်တမ်း

စိုးရိမ်သောကတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပါ။

အိပ်မပျော်တဲ့သံသရာကို ဖြတ်တောက်ဖို့အတွက် အိပ်ခြင်းဆိုင်ရာပညာရှင်တွေရဲ့ အကြံပြုချက်ကတော့ နေ့ခင်းချိန်တွေအတွင်း မိမိမှာရှိနေတဲ့ သောကတွေကို စာရွက်ပေါ်မှာ မကြာမကြာချရေးပြီး စိုးရိမ်မှုပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းကြည့်ပါတဲ့။

နယူးယော့ခံတက္ကသိုလ် ဆေးပညာကောလိပ်က တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာချိုင်စိဝေါလီဘင်က ဒီအကြံပြုချက်လေးတွေ ပေးထားပါတယ်။

၁။ မှတ်စုစာအုပ်တစ်အုပ်ကို သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်မှုနေ့စဉ်မှတ်တမ်းအဖြစ် ထားပါ။

၂။ နေ့ခင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ညနေပိုင်းတိုင်းမှာ နာရီဝက်လောက်နဲ့ မအိပ်ခင်မှာ နာရီအနည်းငယ်လောက် သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်မှုနေ့စဉ်မှတ်တမ်းကို အချိန်ယူရေးသားပါ။

၃။ စာရွက်ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ စိတ်သောကဖြစ်စရာကိစ္စတွေကို ချရေးပါ။

၄။ ဒီကိစ္စတွေကို ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ဖြေရှင်းနိုင်မလဲဆိုတဲ့အချက်တွေကို စဉ်းစားပြီး လုပ်မယ့် အစီအစဉ်တွေကို ညာဘက်ခြမ်းမှာရေးပါ။

၅။ စာအုပ်ကို ဝိတ်ပြီး မမြင်နိုင်တဲ့နေရာမှာထားပါ။ ပြီးရင် နောက်နေ့အထိ ဒီကိစ္စတွေအကြောင်း မစဉ်းစားပါနဲ့။ **ဆင်တာနက်**

**စာစာနိုး ဘာသာပြန်သည်။**

**"ONE OF SOUTH EAST ASIA'S BEST PRIVATE HOSPITAL FOR KIDNEY TRANSPLANTATION"**



**PRARAM 9 HOSPITAL**

World Class Medical Services Accredited by JCI (USA)

**ထိုင်သိုင် (တန်ကောက်) မရာရပ်နိုင်းဆေးရုံကြီး သို့ သွားရောက်ဆေးကုသလိုသူများအတွက် အထူးကုဌာနများ**

- ❖ ကျောက်ကပ်အစားထိုးခွဲစိတ်ကုသဌာန
- ❖ နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါ အထူးကုဌာန
- ❖ အသုဉ်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းရောဂါ အထူးကုဌာန
- ❖ သားဖွားနှင့် မိယပ်ရောဂါကုသဌာန
- ❖ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ရောဂါကုသဌာန
- ❖ ကင်ဆာရောဂါအထူးကုဌာန

- ❖ အင်ရေပြားနှင့်အလှူအပေးဆိုင်ရာလေ့လာဌာန
- ❖ အနီအဆစ်နှင့် အကြောရောဂါအထူးကုဌာန
- ❖ ကိုယ်လက်အင်္ဂါပြန်လည်သန်ဖွယ်ရေးအထူးကုဌာန
- ❖ ကလေးရောဂါအထူးကုဌာန
- ❖ စိတ်ရောဂါအထူးကုဌာန
- ❖ သွားနှင့် မိတ္တင်ရောဂါကုသဌာန

ထိုင်သိုင်တွင် ကျောက်ကပ်အစားထိုးလုပ်ငန်းခြင်း၊ ကုသမှုအတွက် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်မှု၊ အပြင်အစားနှင့် အကောင်းဆုံးသောဖြေငြိမ်းသော Praram 9 ဆေးရုံသို့ သွားရောက်ကုသလိုသူများအတွက် မြန်မာပြည်ရှိသော အကောင်းဆုံးရန်အောင်မှူးသားကျောက်ရှိပါသည်။

**မြန်မာပြည်နံပါတ်** ၁၃၀၇ (၂၅)၊ ၁၁၁၁ (၄၀၇) Yuzana Business Tower ၊ ဝဗုဇေတီလမ်း၊ စမ်းသောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မြန်မာ - ၀၁ ၂၁၂၆၀၀ ၊ ၀၉ ၇၃၁ ၄၆၉၈၈ ၊ ၀၉ ၂၁၃ ၆၅၅၄ ၊ E-mail : knl.praram9@gmail.com





# သောက်ရေမသန့်ရင် ရောဂါမျိုးစုံကူးစက်နိုင်

ငြိမ်းအိအိထွေး

**ထမင်း ရုနစ်ရက်တိတိစားဘဲ**  
အသက်ရှင်နိုင်ပေမယ့် ရေတစ်မနက် မသောက်ရရင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တာ ကြောင့် ရေငတ်နေတဲ့သူ တစ်ဦးအတွက် ရေတစ်ခွက်ဟာ ဘယ်လောက်တန်ဖိုး ရှိတယ်ဆိုတာ အထူးပြောစရာမလို တော့ပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ်လိုအပ်နေတဲ့ ရေ တစ်ခွက်ဟာ သန့်ရှင်းမှုရှိပါ့မလား။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေကြောင့် ကူးစက်ရောဂါပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ အန္တရာယ်ကြီးမားတယ်ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကြောင့်ပါပဲ။

မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေကနေ တိုက်ဖျက်၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်း ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သွေးအားနည်း ရောဂါ၊ သန်ကောင် တုတ်ကောင်ရောဂါ နဲ့ ပိုလီယိုရောဂါတို့လို လူ့အသက် အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်နိုင်တယ်လို့ အငြိမ်းစား ပြည်သူ့ဆေးရုံအုပ်ကြီးတစ်ဦးက မြန်မာ တိုင်း(မ)ကို ပြောပါတယ်။

“ဒီလိုရောဂါတွေက တစ်နိုင်ငံလုံး ရေပေါပေါများများရတတ်တဲ့ မိုးဦးနဲ့ မိုးနှောင်းလို ရာသီတွေမှာ အဖြစ်များ တယ်။ ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်တွေနဲ့ မြို့ပေါ်က ရပ်ကွက်တွေမှာ ရေကြီး၊ ရေလျှံလေ့ရှိတဲ့ အချိန်ဆိုတော့ ရေ

ကနေ ဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါတွေက မိုး ရာသီမှာ အများဆုံးဖြစ်တတ်ပါတယ်”လို့ အငြိမ်းစားဆေးရုံအုပ်ကြီးက ပြောပါတယ်။

ရေကနေ ကူးစက်ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါ တွေက အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်တတ် ပေမယ့် အမြဲအများဆုံးကတော့ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့ကလေးသူငယ် တွေ၊ သက်ကြီးပိုင်းတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်တွေပါပဲ။

“သက်ကြီးပိုင်းတွေက ကိုယ်တွင်း ခုခံနိုင်စွမ်းလျော့ကျလာပြီး ခံနိုင်ရည် အားနည်းတော့ သူတို့သုံးတဲ့သောက်ရေ နဲ့ သုံးရေကအစ သတိထားရပါတယ်။ အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်တွေ ကလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတဲ့အချိန်ဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို အာဟာရကမျှပြီး သွားရတဲ့အတွက် ပြင်ပကဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ကို ခုခံနိုင်စွမ်းနည်းကြတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေကလည်း ဟိုမုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ခံနိုင်ရည် အားနည်းတဲ့အတွက် ရေကတစ်ဆင့် ကူးစက် ဝင်လာမယ့် ရောဂါတွေကို သတိထားသင့်တယ်”လို့ အငြိမ်းစား ဆေးရုံအုပ်ကြီးက ပြောပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာဖြစ်ပွားတဲ့ ရေက တစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေက မိုး ရာသီမှာ ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်တွေ တင်မကပဲ မြို့လယ်ကောင်က ရေနွတ် မြောင်းတွေပိတ်ရာကတစ်ဆင့်ရေလျှံတဲ့

နေရာတွေမှာပါ အဖြစ်များတတ်ပြီး ညစ်ပတ်နေတဲ့ ရေတွေထဲကို ဖြတ် လျှောက်ရတဲ့ သူတွေအတွက် သံချက် ကောင်လို အရေပြား ထိုးဖောက်ဝင်နိုင် တဲ့ အန္တရာယ်တွေကိုလည်းသတိထား ကြရမှာပါ။

“ရေမြောင်းတွေရဲ့ ရေအသွားအလာ စနစ်က မကောင်းတော့ အမြဲတမ်း လူတွေပြည့်ကျပ်နေတဲ့ မြို့လယ်ကောင် မှာတော့ မိုးရာသီမှာ ရေတွေလျှံနေတတ် ပါတယ်။ ပြီးတော့ သတိထားရမှာက အဲဒီရေဆိုးရေညစ်တွေထဲမှာ ပေါက်ပွား ရှင်သန်နိုင်တဲ့ သန့်ချိတ်ကောင်လို သတ္တဝါတွေကိုပါ။ လူ့အရေပြားကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ ဝင်ရောက်နေထိုင်နိုင်တဲ့ သန့်ချိတ်ကောင်တွေဟာ လူကို သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေပါတယ်” လို့ အဆိုပါ ဆေးရုံအုပ်ကြီးက ပြောပါ တယ်။

အာရုံကြောနဲ့ သွေးကြောတွေကို အားနည်းစေပြီး တစ်သက်လုံး လူ့ အညွန့်တုံးစေတဲ့ အကြောမသန်မစွမ်း ပိုလီယိုရောဂါမျိုးတောင် မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေတွေကတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အတွက် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုနဲ့ သောက်သုံးရေကို အထူးအလေးထား ကြရမှာပါ။

“ရေကနေ ကူးစက်ဖြစ်ပွားတဲ့ ဝမ်း ကိုက်ရောဂါဆိုရင် ဝမ်းကိုက်ပိုးက အသည်းထဲထိ ရောက်သွားနိုင် ပြီး အသည်းပြည်တည်နာဖြစ်စေပါ တယ်။ အသည်းမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြည်တွေ၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို အချိန်မီ ဖောက်ထုတ်နိုင်မှ အသက် အန္တရာယ်က ကင်းလွတ်နိုင်မှာဖြစ်တဲ့ အတွက် ရောဂါမဖြစ်ခင်က ကြိုတင် ကာကွယ် ဖို့လိုအပ်ပါတယ်”လို့ အငြိမ်းစား ဆရာဝန်ကြီးက ပြောပါ တယ်။



ဓာတ်ပုံ - ဘူးသီး

မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကနေဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြီးထွားနှုန်းကိုပါ မူမမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။

သူ့အတွေ့အကြုံအရ မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေထဲကို ဖြတ်လျှောက်ရာကနေ သံချိတ်ကောင်က ခြေထောက် အရေပြားကို ဖောက်ဝင်ခံနေရတဲ့ သတ္တဝါ သမီးလောင်းတစ်ယောက်က ရောဂါရှာ လို့မရဘဲ သွေးအားနည်းလွန်းပြီး နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့အတွက် မင်္ဂလာ ဆောင်ဖို့ရက်ရွံ့လာရာကနေ မသင်္ကာ တဲ့အတွက် တစ်ကိုယ်လုံးစစ်ဆေး ကြည့်ပြီး အရေပြားထဲမှာရောက်နေ တဲ့ သံချိတ်ကောင်ကိုဖောက်ထုတ်လိုက် မှ နေပြန်ကောင်းသွားတဲ့အတွက် မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေထဲလမ်းလျှောက် မယ်၊ သုံးဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သန့်ရှင်းဆေးကြောဖို့ လိုအပ် တယ်လို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

“မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကနေဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြီးထွား နှုန်းကိုပါ မူမမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ ဖြစ်ပွားခံရတဲ့ ရောဂါ တွေက အဲဒီကလေးနေပြန်ကောင်းလာ ရင်တောင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းက

ဆဲလ်တစ်ခုချင်းစီရဲ့ ကြီးထွားနှုန်း မတူ တော့တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ပိန်သေးနေ တတ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်လဲ လျော့ကျ နိုင်တာမို့ အားနည်းပြီး မသွက်လက်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အဖြစ် နေထိုင်သွား ရနိုင်တာမို့ ဘက်စုံထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်နေ့စဉ်ထိတွေ့နေတဲ့ ရေကို သန့်ရှင်းစေချင်ပါတယ်”လို့ အငြိမ်းစား ဆေးရုံအုပ်ကြီးကပြော ပါတယ်။

အိမ်ရှင် မတစ် ယောက်ဖြစ်တဲ့ ဒေါ်ချိုချိုမာကတော့ တစ်အိမ်သားလုံး ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်ရေကအရေးကြီး ဆုံးမို့ ၁၉၉၆ ခုနှစ်ကစပြီး မိသားစု ကို ရေသန့်ပဲ သောက်စေခဲ့တယ်လို့ ပြောပါ တယ်။

“အမျိုးသားက ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အတွက် သူ ရေသောက်ချင်တဲ့အချိန်မှာ တွေ့ကရာရေသောက်လိုက်မှာ ဖိုးတယ်။ ကိုယ့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတွေလည်းဖြစ်တာ ကြားဖူးတော့ ရေကိုအရမ်း ဂရုစိုက်ပါ တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်တစ်မိသား စုထဲတင်မဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင် က သူတွေကိုပါ သန့်ရှင်းတဲ့ရေပဲ သောက်သုံးကြဖို့ တိုက်တွန်းပေးပါတယ်” လို့ ဒေါ်ချိုချိုမာက ပြောပါတယ်။

သောက်ရေတင်မကဘဲ သုံးရေက ပါ အရေးကြီးမှန်းသတိထားမိချိန်၊ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်ကစပြီး အိမ်မှာ ရေသန့်စက် တပ်ဖြစ်တာကြောင့် အခု ဆိုရင် တစ်မိသားစုလုံးအတွက် ရေက ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကိုစိတ်ချနိုင်ပါ ပြီလို့ သူက မြန်မာတိုင်း(မ)ကို ပြောပါ တယ်။

“ကျန်းမာရေးအသိဆိုတာ အိမ်ရှင် မတွေ့အတွက် အရမ်းအရေးကြီးပါ တယ်။ တစ်မိသားစုလုံးအတွက် ချက် ပြုတ်ချိန်မှာ ရေထဲက မမြင်ရတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို စိတ်ချနိုင်အောင် ရေသန့်သန့်ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ ဈေးကွက်ထဲက ရေသန့်ဘူးတွေကို လည်း သေချာ နွေးချယ်ဝယ်ယူသင့်ပါ တယ်”လို့ ဒေါ်ချိုချိုမာက ပြောပါ တယ်။ ■



သင့်ကလေးဝယ်နှင့် သင့်မိသားစု အနာဂတ် စိတ်ချရဖို့... ကလေးငယ်၏ ချက်ကြီးသွေးကို Thai StemLife မှာ သိမ်းဆည်းကြဖို့...

Family Stem Cell Bank from Thailand



Centre for Assisted Reproduction Technology and Preimplantation Genetic Diagnosis

New hope ... for pregnancy success

သားသမီးရတာနာ ရရှိရန်ခက်ခဲနေသူများအတွက်... မျိုးပိုးစီမံ ချို့ယွင်းမှုကင်းသော ရင်သွေးငယ် ရလိုသူများအတွက်...

အတောင်ဆုံးဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် Superior A.R.T Myanmar

Healthway Building 3, Ground Floor, Shadnoli Housing, Arka Bunkhali A.E. Parkdang Yon, Yangon Tel : 01-8010433, Hot Line : 09-73174099 Email : healthwaymedicalshadnoli@gmail.com

## စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသလား

**ပြီးခဲ့တဲ့လက** စားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင် ဂျိုးစဖင်း ဟာရစ်ဆိုသူ အမျိုးသမီးကြီး တစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့စားသောက်ဆိုင်မှာ သမ္မတအိုဘားမား နံနက်စာလာစားပြီး နာရီအနည်းငယ်အကြာမှာ နှလုံးရောဂါဖောက်ပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့စားသောက်ဆိုင်ကို အိုဘားမားလာမယ် ဆိုတာ ကြိုတင်သိရှိထားခြင်း မရှိဘဲ အခုလို ရုတ်တရက်ရောက်လာခြင်းက ဂျိုးစဖင်းအဖို့ အလွန်အမင်း ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ခဲ့ရကြောင်းကို သူ့မိသားစုနဲ့မိတ်ဆွေများက ပြန်လည်ပြောပြ ခဲ့ပါတယ်။

အလွန်အမင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ခြင်းက လူတွေကို သေစေနိုင်ပါသလား။ ဟုတ်ပါ တယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုက နှလုံးရုတ်တရက် ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နှလုံးရပ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း နဲ့ တခြားသေစေနိုင်လောက်တဲ့ အရေးပေါ်အခြေ အနေတွေဖြစ်ဖို့ အလားအလာရှိပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အဒရီ

နလင်းနဲ့ နီရာဒရီနလင်းဟော်မုန်းတွေ အများ အပြား ထုတ်ပေးသလိုမျိုးပဲ ကြောက်ရွံ့မှု ဒါမှမဟုတ် သောကဖိစီးမှုတွေဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ လည်း ဒီဟော်မုန်းတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က အလား တူပဲ ထုတ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဒရီနလင်းနဲ့ နီရာ ဒရီနလင်းတွေ အများအပြား ထွက်လာခြင်းက နှလုံး၊ ဦးနှောက်နဲ့ တခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းတွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပျော်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ညစ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အပြင်း အထန်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုက နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြန်စေနိုင်သလို နှလုံးခုန်နှုန်း ပုံမှန်မဖြစ်တာတို့၊ နှလုံးခုန်ရပ်သွားတာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ နဂိုကတည်းက နှလုံးရောဂါအခံရှိနေတဲ့လူနာ တွေမှာ အပြင်းအထန်စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခါ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောနံရံမှာ ကပ်နေတဲ့ သွေးခဲအစအနလေးတွေ ပြုတ်ထွက်သွားပြီး နှလုံးမှာသွားပိတ်တဲ့အခါ ရုတ်တရက် နှလုံး

ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြော တွေမှာ သွားပိတ်ခဲ့ရင် လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်စေ ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးက လူတွေကို သေစေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သေဆုံးမှုက အထူး သဖြင့်တော့ ကျန်းမာတဲ့လူတွေမှာ အလွန် အလွန်ကို နည်းပါးပါတယ်။ ပိုပြီးအဖြစ်များတဲ့ သေဆုံးမှုတွေကတော့ ‘စုန်းပြုစားလို့သေဆုံး ခြင်း’လို့ ပြောလေ့ရှိတဲ့ သဘာဝလွန် ဖြစ်ရပ်များ က လူကိုအန္တရာယ်ပြုမှာကို ကြောက်ရွံ့ပြီး သေဆုံးမှုလိုမျိုး အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ခံစား မှုတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု ဒါမှ မဟုတ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကြောင့် သေဆုံးခြင်းနဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတို့ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နှလုံးထိခိုက်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ ‘နှလုံးကွဲတဲ့ လက္ခဏာ’ကြောင့် သေဆုံးခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ (အေအက်စ်စီ)

ဝင်းသော်တာ ဘာသာပြန်သည်။ ■



အန္တရာယ်ရှိတဲ့ရောဂါတွေကို တိုက်ထုတ်နိုင်တဲ့ စတင်ဆဲလ်

လွင်မာထွန်း

**အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့** ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာအကျိတ်၊ နို့တွင်းခြင်ဆီရောဂါ၊ မွေးရာပါ ခုခံအားချို့ယွင်းတဲ့ရောဂါတွေကို တိုက်ထုတ်နိုင်တဲ့ Stem cell (စတမ်ဆဲလ်) ဆိုတဲ့ လက်နက်သစ် ရှိနေပါပြီ။

စတင်ဆဲလ်ဆိုတာကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း၊ တစ်သျှူးတွေ၊ သွေးများနဲ့ ခုခံအား စနစ်တို့ရဲ့ တည်ဆောက်မှုအခြေခံအုတ်မြစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကလောင်စည်းတွေဟာ တခြားကလောင်  
စည်းတွေဖြစ်ပေါ်မှုကိုလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့အပြင်  
သူတို့ကိုယ်တိုင် အသစ်ပြင်ဆင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်  
ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှိကလောင်စည်းအမျိုးအစားပေါင်း  
၂၂၀ ကျော်အနက် မည်သည့်ကလောင်စည်း  
အဖြစ်ကိုမဆို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

စတင်ဆဲလ်တွေကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နှိုးတွင်း  
ခြင်ဆီ၊ လှည့်ပတ်စီးဆင်းနေတဲ့သွေးနဲ့ ကလေး  
ငယ်ရဲ့ချက်ကြိုးသွေးက ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်  
ရောဂါကုသရာမှာ ချက်ကြိုးသွေးက ရရှိတဲ့  
စတင်ဆဲလ်တွေဟာ တခြားနေရာက ရရှိတဲ့  
စတင်ဆဲလ်တွေထက် ပိုကောင်းပါတယ်။

ချက်ကြိုးသွေးကို ရိုးရိုးမွေးတာဖြစ်ဖြစ်၊  
ဗိုက်ခွဲမွေးတာဖြစ်ဖြစ် လွယ်လွယ်ကူကူ မနာကျင်  
စေဘဲ မိခင်နဲ့ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ကင်း  
ကင်းနဲ့ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာ ထုတ်ယူနိုင်  
ပါတယ်။

စတင်ဆဲလ်တွေကို ချက်ကြီးကသွေး မသိုလှောင်မိသူတွေဟာ အသက်ကြီးမှ ရှိတွင်း ခြင်ဆီနဲ့ သွေးကြောထဲကသွေးတွေကရယူခြင်းဟာ အခက်အခဲများစွာရှိနိုင်ပါတယ်။ အသက် ၄၀ ရှယ်သူတွေဆို ငါးရက်လောက်ကြာမြင့်နိုင်ပြီး အသက်ကြီးတဲ့လူတွေဆို ရှစ်ရက်လောက် ကြာမြင့်နိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ စတင်  
ဆဲလ်နဲ့ ကူသနီင်တဲ့ရောဂါတွေ  
များပြားလာပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံ  
ကဆေးရုံတွေမှာတော့ စတင်  
ဆဲလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝန်ဆောင်မှု  
တွေမရှိသေးတာကို တွေ့ရ  
ပါတယ်။ စတင်ဆဲလ်နဲ့ပတ်သက်  
ပြီး အကျိုးဆက်များနဲ့ပတ်သက်  
ပြီး ဆရာဝန်လေးယောက်လောက်  
တဲ့အခါ ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်း မ

ဒါပေမယ့် အစိုးအကြော၊  
အထူးကု ဒေါက်တာနောင်းက  
အရ လှိုင်းတက်လာတာနဲ့ စတင်ခေါ်  
တော်များများက သုံးလာကြတယ်။  
တွေက နေပြီးတော့ တခြားကလာ  
တွေဖြစ်ပေါ်စေတယ်။  
ကြွက်သားတွေ မကောင်းတော့သ  
မကောင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ



ဇာတ်ပုံ - သီရိလှ

ကြက်သားအသစ်တွေ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်  
တယ်... တော်တော်များများမှာ အဲဒီလိုမျိုး  
အသုံးဝင်တယ်” လို့ မြန်မာတိုင်း(မ်)ကို ပြောပြခဲ့  
ပါတယ်။

“စတင်ဆဲလ်က မကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်  
ရောက်မှုတွေတွေ့မဖြစ်စေပါဘူး... ဒါပေမယ့်  
ဘယ်လောက်ကောင်းလည်း... ဘယ်လောက်  
အကျိုးရှိနဲ့မလဲဆိုတာကိုတော့ စောင့်ကြည့်  
ရမယ်... လွှဲလည်း ဒေါက်တာနောင်းက ပြောပါ  
တယ်။

စတမ်ဆဲလ်အသုံးပြုပုံနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဒေါက်တာ နေဝင်းက “ကလေးရဲ့ အချင်း ကနေယူတဲ့ စတမ်ဆဲလ်နဲ့ တခြား စတမ်ဆဲလ်တွေနဲ့ကတော့ မတူ ဘူး။ သူက ပိုပြီးလုပ်ဆောင်နိုင် တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကလေးမှာ ပြန်သုံးတဲ့အခါမှာတော့ သိပ်ပြီး ထိရောက်မှုမရှိဘူး။ ကလေးရဲ့ သွေးထဲမှာ သူ့မှာရှိတဲ့ရောဂါ တွေကပါနေတဲ့အတွက်ပေါ့။ သူ့ရဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ တခြား လူတွေ အတွက် ဆိုရင်တော့ အရမ်းအသုံးဝင်တယ်”လို့ပြောပြ ခဲ့ပါတယ်။

စတမ်ဆဲလ်သို့လျှောင်တဲ့  
ဝန်ဆောင်မှုတွေကို စင်ကာပူ၊  
မလေးရှားနှင့် ဘန်ကောက်

စတဲ့ နေရာများတွင်လုပ်ဆောင်နေပြီး တချို့ နိုင်ငံတွေမှာတော့ စတမ်ဆဲလ်ကို သန္ဓေသား ကနေထုတ်ယူရတာကြောင့် ခွင့်မပြုသေးဘူးလို့ လည်း ဒေါက်တာနေဝင်း မြန်မာတိုင်း(မ်)တို့ ပြောပါတယ်။

“စတမ်းဆဲလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုပြီး ထိရောက်မှုရှိလာမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အဲ့ဒါတွေ ဖြစ်လာဖို့ အလားအလာ အခုထိတော့ မမြင်သေး ပါဘူး။ ကန်ကျစရိတ်ကြီးတာရယ်၊ ထိန်းသိမ်းရတဲ့

အဆင့်တွေ များတာရယ်ကြောင့် ဖြစ်မလာ  
နိုင်သေးဘူး” လို့ ဒေါက်တာနေဝင်းက ပြောပြ  
ခဲ့ပါတယ်။

စတမ်ဆဲလ်ကို မြန်မာနိုင်ငံသားတွေ အနေနဲ့ သိုလှောင်ချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်နိုင်ငံက Thai Stem Life (ထိုင်းစတမ်လိုက်ဖ်) မှာ သွားရောက်သိုလှောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထိုင်းစတမ်လိုက်ဖ်ရဲ့ မြန်မာပြည်ကိုယ်စားလှယ် နဲ့ Healthway Medical Solution (ဟဲ့လ်ဝေး မက်ဒီကယ်လ်ဆလူးရှင်း ကုမ္ပဏီ) ကို ပုဇွန်တောင် မြို့နယ်၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ဗန္ဓုလအိမ်ရာမှာ ဖွင့်ထားပါတယ်။

မွေးဖွားရက်သတ်မှတ်ထားတဲ့ လူတွေ အတွက် ဟဲ့လဲဝေးကတစ်ဆင့် ထိုင်းစတင်လိုက်ဖ် ကို အကြောင်းကြားပေးပြီး ထိုင်းနိုင်ငံကဆရာဝန် တွေက လာရောက်ထုတ်ယူပေးမှာဖြစ်တယ်လို့ ဟဲ့လဲဝေးက ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။

အခုမြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒီဝန်ဆောင်မှုများကို ဟဲ့လ်ဝေးမက်ဒီကယ်လ်ဆလူးရှင်းက ဆောင်ရွက်ပေးနေနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကတော့ ဆယ်ငါးသိန်းလောက် ကုန်ကျမှာကိုလည်း ဟဲလ်ဝေးက ဆရာဝန်တစ်ဦး က မြန်မာတိုင်း(မ်) ကို ပြောကြားသွားပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ်ကြီးမားတာကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ လူ့လတ်တန်းစားနဲ့ အထက်တန်းစားတွေသာ စတင်ဆဲလ် သိုလှောင်မှုကိုပြုလုပ်နိုင်ကြမယ်လို့လည်း မြင်မိပါတယ်။ ■



# OKKAR THIRI COMPANY LIMITED

YOUR RELIABLE PARTNER FOR  
MEDICAL & LABORATORY EQUIPMENT SUPPLIES

## MEDICAL EQUIPMENT SUPPLIES

**Medical Imaging:**

X Ray - Ultrasound equipment - C Arm-  
MRI-Color Doppler -Mammogram etc.,



**ECHELON™**

**Full Operating Theatre:**

Operating table & lamp - Anaesthesia equipment -  
Sterilization - Surgical Instruments etc.,

**Intensive Care Unit:**

Defibrillator - Ventilator  
- Monitor - ECG  
- Oxygen Generator etc.,





**Contact Address - 4(A), Pyay Road, Hlaing Township, Yangon, Myanmar.**

Phone - 09 7315 5517 , 524 330, 538 023, 500 049

Email - [othiri@myanmar.com.mm](mailto:othiri@myanmar.com.mm)

Website - [www.okkarthiri.com](http://www.okkarthiri.com)



# YEE SHIN COMPANY LIMITED

## MEDICAL INSTRUMENTS AND HOSPITAL SUPPLIES

---

**OLYMPUS** Corona  
Endoscopic System



Flexible Endoscopic Instrument

**HOECHL ALFA MEDICAL LTD.**  
(Japan)



Prosound 7

**SHION KOHEN** (Japan)  
ECG & Radiograph Machine System



ECG Machine



ECG - 1250



Radiolucent Monitor

**B. BRAUN** Germany



Infusion Pump



Standard Solution

**human** (Germany)  
Biomedical and Diagnostic



Histocheck 800



HistoGene Genealog Monitor

**BD (USA)**  
Available Antibiotic, Sensitivity Disk and culture media for C&S



BD FACScan System

**MP BIOMEDICAL** (USA)



Autoblot (USA)

**HYUNDAI MEDICAL CO., LTD.**



Hyundai Cx Medical X-Ray

**aeomed**



AEON8000A Anesthesia Workstation



Surgical Elbow Glove



Infusion Set

**KING KONG** (SINGAPORE)



Operation Table

**PARAMOUNT BED**



Patient Bed

**KENXIN (H.K.)**



Pulse Vacuum Sterilizer

**KENXIN (H.K.)**



All Finger Pulse Oximeter

**ULTRASONIC NEBULIZER**



Ultrasonic Nebulizer

**OXYGEN CONCENTRATOR (USA)**



Oxygen Concentrator (USA)

**WHEEL CHAIR**



Wheel Chair

**SPHYGMOMANOMETER**



Sphygmomanometer

**DIGITAL BLOOD PRESSURE**



Digital Blood Pressure

**TUV, GMBH** ISO 9001 **DISPOSABLE PRODUCT**

**YANGON**  
No. 25/26, Bafund Housing Estate,  
Lamethazan Township,  
Ph: 95-1-222989, 222984, 223412  
Fax: 95-1-222172

**MANDALAY**  
Zagun Plaza, First Floor,  
Corner of 20<sup>th</sup> & 85<sup>th</sup> Street,  
Chau Aye Thar Zan Township,  
Ph: 95-21-02 722818-722820, 32450, 66903,  
66904, 66917, 66977, 66988, 67000, 67010, 67011

**NAYPYITAW**  
No. 84, Thiri Yathone  
Shopping Complex Naypyitaw,  
Ph: 95-7-111037, 421197,  
421198  
Fax: 95-7-421187, 421197  
Email: ysc@yee-shin.com, ysc@yee-shin.com



# အိပ်ချ်အိုင်ဗီဝေဒနာရှင် တစ်ဦးရဲ့ ဖွင့်ဟချက်

နီနီအောင်

“ကျွန်တော့်မှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီဝေဒနာရှင် စသိတော့ ၂၀၀၃ ခုနှစ်” လို့ ကိုစိုးစိုး (နာမည်လွှဲထား) က ပြောတယ်။

“စသိသိချင်းတုန်းကတော့ နှစ်နှစ်လောက် လေသွားသေးတာပေါ့။ လူတောထဲ မတိုးရဲဘူး။ လူတွေသိရင် ကိုယ့်ကို ကြည့်သွားမှာဆိုပြီးတော့ ပေါ့။ ပြန်ပြီး ဆောက်တည်နိုင်ဖို့ တော်တော် အချိန်ယူခဲ့ရတယ်”

ကိုစိုးစိုး (၃၅ နှစ်)က အရင်တုန်းက ဆောက်လုပ်ရေးအင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၀၁ ခုနှစ်မှာ အိမ်ထောင်ကျခဲ့ပြီး ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှာတော့ နေထိုင်ရာ လားရှိုးမြို့ကို ရောက်လာတဲ့ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ အော့ဒ်စ်ပညာပေးရေးအစီအစဉ် တစ်ခုမှာ အပျော်သဘောနဲ့ သွေးစစ်ကြည့်ခဲ့ရာက သိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

“အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ပေါ့စတစ်ဆိုတာ သိသိချင်း ထိချက်အရမ်းပြင်းတာပေါ့။ ဒီရောဂါရလောက် စရာကစွဲတွေ ကျွန်တော် မလုပ်ထားဘူးလေ။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး ဘာဆိုဘာမှ အဆင်မပြေခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော့်အပေါ် အကောင်းဆုံး၊ အခင်ဆုံး သူငယ်ချင်းကို စွန့်စားပြီး ပြောပြလိုက်တယ်။ နောက်တော့ သူလည်း ကျွန်တော့်ကို ပစ်သွားတယ်။ ဒါတောင် တော်တော်လေး ဗဟုသုတရှိတဲ့လူနော်။ အဲဒီကစပြီး ကျွန်တော် အရမ်း ကြောက်သွားတယ်။ လူတွေကိုယ့်ကို ဘယ်လို

ထင်မလဲပေါ့။ ဒီရောဂါရှိတဲ့လူကို လူမှုရေး ပြစ်ချက်ကြီးကြီးမားမားရှိတဲ့ လူလိုကို ဆက်ဆံကြတာကိုး” လို့ ကိုစိုးစိုးက အတိတ်ကို စဉ်းစားရင်း ပြောပြတယ်။

အိမ်ထောင်ဖက်ကိုလည်း ဖွင့်ပြောပြခဲ့ပြီး ခါးသီးတဲ့အတွေ့အကြုံတွေ ရခဲ့တယ်လို့ သူက ပြောတယ်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ စိတ်တွေနည်းနည်း တည်ငြိမ်သွားတဲ့အချိန်မှာ ကလေးယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး သမီးလေးတစ်ယောက် မွေးခဲ့ပါတယ်တဲ့။

“ပြဿနာက ကျွန်တော့်အမေကို ဖွင့်ပြောခါနီးမှာ စတာပဲ။ ကျွန်တော် ဘယ်လိုပြောရမှန်း မသိတာနဲ့ သမီးလေးမွေးတော့ လားရှိုးကို လွှဲရင်းခေါ်လိုက်တယ်။ နောက် အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်က အိပ်ချ်အိုင်ဗီဝေဒနာရှင် လူတွေပွဲထားတဲ့ ကွန်ရက်မှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝင်လုပ်နေပြီ။ အိမ်မှာ ဟောပြောပွဲတွေ လုပ်တယ်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အော့ဒ်စ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်တွေ အမေ မြင်အောင်ထားတယ်။ အစကတော့ အမေက မသိဘူး။ သူ့သားက လူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေ အားတက်သရောလုပ်နေတယ်ပဲ သိတာ။ အမေ့ကို ကျွန်တော်ဖွင့်ပြောဖို့ တစ်နှစ်ခွဲကြာတယ်။ နောက်တော့မှ သိသွားတာ” လို့ ကိုစိုးစိုးက ပြောတယ်။

ကိုစိုးစိုးက ဒီအတိုင်း ထိုင်မနေခဲ့ဘဲနဲ့ လူတွေကို သူနိုင်သလောက် ကူညီဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှာပဲ လားရှိုးမြို့ကိုလာတဲ့ ပညာပေးအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နဲ့ ချိတ်ဆက်မိပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗီဝေဒနာရှင် လူနာတွေကို ပညာပေးရေးလှုပ်ရှား



ဇာတ်ပုံ - ကောင်းထက်

မှုတွေမှာ ဆောင်ရွက်ဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီဝေဒနာရှင် လူနာများကွန်ရက် (HIV Positive Network) တစ်ခုနဲ့ ချိတ်ဆက်မိရာက ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှာတော့ ရန်ကုန်က ကွန်ရက်နဲ့ အဆက်အသွယ်ရပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေ၊ ဆေးကုသရေးအစီအစဉ်တွေမှာ ပါဝင်ကူညီခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

“၂၀၀၅ ကနေ ၂၀၀၈ အထိ ကျွန်တော် စေတနာ့ဝန်ထမ်းပဲ။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်မှ ဒီအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လစာစရတာ။ ကျွန်တော်လူတွေ ကိုပြောချင်တယ်။ ဒီရောဂါရှိတာ အမည်းစက်ကြီး

တစ်ခုရှိသလို ခွဲခြားဆက်ဆံခံရပေမယ့် ဒီအတွက် ကြောင့်တော့ ဖူးကွယ်မနေသင့်ဘူးလို့။ ကျွန်တော်တို့အခု ဒီရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုနှုန်းကို ဟန့်တားဖို့တွေ လုပ်နေတယ်။ ဒီရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှက်လို့ဆိုပြီး အကုန်လုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်ညာဖူးကွယ်ထားမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် HIV positive မှန်းသိတဲ့လူတွေရှိသလို မသိဘဲ နေနေတဲ့ လူတွေထဲမှာလည်း ရောဂါပိုးရှိသူတွေ ရှိနိုင်တာပဲ” လို့ သူက ဆိုတယ်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် စတင်ဆောင်ရွက်ချိန်ကစပြီး သူ့မှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါပိုး ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို သိဖို့ လိုအပ်တဲ့လူမှန်သမျှကို ပြောပြခဲ့တယ်လို့ ကိုစိုးစိုးက ပြောပါတယ်။

“ဒီအတိုင်းတော့ လိုက်ပြောမနေဘူးပေါ့။ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်ကလူတွေသိဖို့လိုအပ်တဲ့လူမှန်သမျှကို ကျွန်တော် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောခဲ့ပါတယ်”

“ဖြစ်ပြီးသွားရင်တော့ ဘာမှမတတ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမယ့် မဖြစ်သေးသူတွေအနေနဲ့ သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေစေချင်တယ်။ လူအချင်းချင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံရတဲ့ ဒီအမည်းစက်ကြီးက တကယ့်ကို ဆိုးဝါးတယ်” လို့ သူက ပြောတယ်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗီဝေဒနာ ရှိတာ ကိုးနှစ်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပေမယ့် ကိုစိုးစိုးက အခုချိန်ထိ ARV ဆေးမသောက်ရသေးပါဘူး။

“ကျွန်တော် အခုထိ ဆေးမသောက်ရသေးဘူး” လို့ သူက ဂုဏ်ယူစွာပြောတယ်။

စစ်တမ်းတွေအရ မြန်မာနိုင်ငံဟာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အော့ဒ်စ်ကူးစက်မှုအန္တရာယ်အရှိဆုံး နိုင်ငံထဲမှာ ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားတို့ရဲ့ နောက်မှာ တတိယမြောက်နိုင်ငံအဖြစ် ရှိနေပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ လူဦးရေသန်း ၆၀ ခန့်ရဲ့ သုညဒသမ ၅၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အိပ်ချ်အိုင်ဗီပိုးကူးစက်ခံနေရပြီး ARV ဆေးနဲ့ ကုသမှုခံယူနိုင်တာကတော့ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံနေရသူပေါင်းရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံပဲ ရှိပါတယ်။

“လူနာ ၁၂၀,၀၀၀ က ဆေးလိုအပ်နေပါတယ်” လို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အော့ဒ်စ်လူနာတွေကို ကူညီနေသူ အစိုးရမဟုတ်တဲ့ ပြည်တွင်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ပြည်ကြီးခင်က အမှုဆောင် ဒါရိုက်တာ ဒေါ်နွယ်ဇင်ဝင်းက ပြောတယ်။

“ကူးစက်မှုအန္တရာယ်အရှိဆုံး သုံးအုပ်စုက အမျိုးသမီးလိင်လုပ်သားတွေရယ်၊ မူးယစ်ဆေးအကြောထဲသွင်းသူတွေရယ်နဲ့ ယောက်ျားချင်း လိင်တူဆက်ဆံသူတွေပါ။ ဒီသုံးအုပ်စုမှာ ကူးစက်မှုနှုန်းအမြင့်ဆုံးဖြစ်နေပြီး မူးယစ်ဆေးကို အကြောထဲသွင်းရာကနေ ကူးစက်မှုနှုန်းက ပိုမြင့်နေတယ်” လို့ ဒေါ်နွယ်ဇင်ဝင်းက ပြောပြတယ်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ/အော့ဒ်စ်၊ တီဘီနဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါတို့ဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းအမြင့်ဆုံး ရောဂါကြီးသုံးခု ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီထဲကမှ ကူးစက်ခံရတဲ့ ရာခိုင်နှုန်းအမြင့်ဆုံးက အိပ်ချ်အိုင်ဗီ/အော့ဒ်စ် ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ■

# မေတ္တာဦးဆောင်ရုံ

## EYE CENTRE

Our comprehensive ophthalmology service includes:

- Full Eye Examination Services  
မျက်စိကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခံယူ
- Major and Minor Eye Surgery  
မျက်စိ အထူးသွက်ကုသမှု
- Cataract Surgery (Infiniti Phacoemulsification Machine)  
အတွင်းတိပ်ရောဂါကုသမှု (အာထာရောဆောင်ဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသခြင်း)
- Glaucoma Treatment & Surgery  
(Nd: YAG Peripheral Iridotomy, Argon Laser Trabeculoplasty)  
ရောဂါတိပ်ရောဂါကုသမှု (လေဆာဖြင့် ကုသခြင်း)
- Vitreo-Retinal Surgery  
မျက်စိအာရုံကြော အသွားကွက်ခြင်းကုသမှု
- Neuro-Ophthalmology Treatment  
အာရုံကြောရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေသော မျက်စိရောဂါကုသမှု
- Diabetic-Retinopathy Treatment  
ဆီးချိုရောဂါနှင့်ဆက်စပ်နေသော မျက်စိရောဂါကုသမှု
- Pediatric Ophthalmology Treatment & Strabismus Surgery  
ကလေးမျက်စိရောဂါကုသမှု
- Oculoplastic Surgery  
မျက်စိအလှအပဆိုင်ရာ ကုသမှု
- Fitting for Eyeglasses & Contact Lens  
မျက်မှန်၊ မျက်ကပ်မှန်

အမှတ်(၅၅၅)၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
**01-527381, 01-534281, 09-8637224, 01-527390**

တိုက်(၁)၊ အဆုံး(၂/၄)၊ စက်ရုံလမ်းနှင့် နှင်းဆီလမ်းထောင့်၊  
ဟင်္သာတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
**01-705035, 09-7304-1961**

**OPEN DAILY**  
**9:00 am to 8:00 pm**

ခေတ်ပီစက်ကြီးများနှင့် မျက်စိရောဂါများရှာဖွေစစ်ဆေးပေးမှု၊ မျက်မှန်၊ မျက်ကပ်မှန်၊ မျက်စိရောဂါအတွက်ဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုပြင်စုံသောဝန်ဆောင်မှုများပေးနေပါပြီ...



# အစိုးရဆေးရုံများနှင့် ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ

## အစိုးရဆေးရုံများ

### ဗဟန်းအမျိုးသမီးဆေးရုံ

အမှတ် ၃၂၊ ဗိုလ်ချုပ်ပြတိုက်လမ်း၊ ဗိုလ်ချုပ်၊  
ဗဟန်းမြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၅၅၄၈၅၆၊ ၀၁-၅၅၀၈၅၆

### ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံ

ဗဟိုလမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၂၂၀၁၁၃၊ ၂၂၂၈၁၁၊ ၂၂၂၈၀၄

### ဒဂုံမြို့သစ်အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံ

မင်းရဲကျော်စွာလမ်း၊ ၁၂၂ ရပ်၊ ဒဂုံမြို့သစ်အရှေ့ပိုင်း။  
ဖုန်း ၀၁-၅၈၁၉၅

### ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်းဆေးရုံ

ရာဇဓရာဇ်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့သစ်အရှေ့ပိုင်း။  
ဖုန်း ၀၁-၅၈၄၀၇၁

### ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်းဆေးရုံ

ပုလဲရတနာလမ်း၊ ၂၆ရပ်၊ ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်း။  
ဖုန်း ၅၉၀၀၇၄

### နား၊ နာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆေးရုံ

ဗညားဒလလမ်း၊ ဗိုင်းလေအိုးစင်လမ်းထောင့်  
(က/ဂ)ရပ်၊ တာမွေ။  
ဖုန်း ၀၁-၅၄၃၈၈၈၊ ၀၁-၅၄၄၀၀၀

### လှိုင်သာယာဆေးရုံကြီး

ညောင်တန်းလမ်း၊ ရှေ့မှတ်တိုင်၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၆၄၅၅၁၁

### အင်းစိန်ဆေးရုံကြီး

ဗဟိုလမ်း၊ နံသာကုန်းရပ်၊ အင်းစိန်မြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၆၄၀၁၃၂၊ ၀၁-၆၄၂၀၂၅၊  
၀၁-၆၄၀၅၂၃

### မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံကြီး

မေဓာဝီလမ်း၊ ဆ-ရပ်၊ မြောက်ဥက္ကလာ။  
ဖုန်း ၀၁-၆၉၉၄၂၂၊ ၀၁-၆၉၉၄၂၃၊  
၀၁-၆၉၉၄၂၄

### ရွှေပြည်သာဆေးရုံကြီး

ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ရွှေပြည်သာ၊  
ဖုန်း ၀၁-၆၁၁၀၀၈

### ဝေဘာဂီ ကူးစက်ရောဂါအထူးကုဆေးရုံ

မေဓာဝီလမ်း၊ မေဓာဝီလမ်းထောင့်၊ မြောက်ဥက္ကလာ။  
ဖုန်း ၀၁-၆၉၀၁၁၈၊ ၀၁-၆၉၀၁၁၉

### မျက်စိအထူးကုရောဂါဆေးရုံ

အမှတ် ၃၀၊ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေ။  
ဖုန်း ၀၁-၅၅၇၉၅၆၊ ၅၄၁၃၀၆၊ ၅၄၉၆၃၈

### စိတ်ဓာတ်နု သံဃာဆေးရုံ

အမှတ် ၃၈၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ဗဟန်း။  
ဖုန်း ၀၁-၅၄၅၇၈၂၊ ၅၄၁၇၉၅

### စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ(ရန်ကုန်)

အမှတ် ၁၆၄၊ ၇ လမ်း၊ တောင်တလုံးရပ်၊  
ဒဂုံမြို့သစ်အရှေ့ပိုင်း။  
ဖုန်း ၀၁-၇၂၈၈၁၄

### မြန်မာ့မီးရထားဆေးရုံ

လှိုင်မြစ်လမ်း၊ ဈေးကုန်းအရှေ့ရပ်၊ အင်းစိန်။  
ဖုန်း ၀၁-၆၄၂၄၄၆

### အမျိုးသားပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆေးရုံ

မင်းဓမ္မလမ်းနှင့်၊ ကျိုက်ပိုင်းဘုရားလမ်း  
ထောင့်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၆၈၀၆၉၈

### အရိုးအကြောအထူးကုဆေးရုံ

အမှတ် ၁၃၂၊ ဟံသာဝတီလမ်း၊  
မြောက်သရက်တောရပ်၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၅၂၇၀၈၇

### တောင်ဥက္ကလာပ အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးဆေးရုံ

အမှတ်(၁၀)ရပ်ကွက်၊ မေတ္တာလမ်း၊  
တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်။

### သာကေတမြို့နယ်ဆေးရုံကြီး (ရှုခင်းသာ)

ရှုခင်းသာလမ်း၊ ဧရာဝတီလမ်းထောင့်၊  
သာကေတအပိုင်းအနီး၊ အရှေ့ ၇ ရပ်၊  
သာကေတမြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၂၄၃

### သယံဇာတကျွန်းစံပြဆေးရုံ

ကျိုက္ကဆံဘုရားလမ်း၊ (ဆ/က)ရပ်၊ သယံဇာတကျွန်း။  
ဖုန်း ၀၁-၅၇၉၈၉၀

### မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ဆေးရုံ

အမှတ် ၉၀၊ ငါးထပ်ကြီးဘုရားလမ်း၊ ဗိုလ်ချုပ်ရပ်၊ ဗဟန်း။  
ဖုန်း ၀၁-၅၄၇၅၆၃

### တိဘီဆေးရုံ

အောက်မင်္ဂလာခုံလမ်း၊ စဉ်ကူရပ်၊ အင်းစိန်မြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁၆၄၅၇၄၉

### ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်များဆေးရုံ

အမှတ် ၁၆၀၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၅၃၅၅၄၁

### အလုပ်သမားဆေးရုံ

ကျိုက္ကဆံလမ်း၊ တာမွေ။  
ဖုန်း ၅၅၄၄၅၅

### ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံ

အမှတ် ၂၊ ပြည်ထောင်စုရိပ်သာလမ်းနှင့်  
ဗဟိုလမ်းထောင့်၊ ဒဂုံမြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၂၂၂၈၀၇၂

### ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံကြီး

အမှတ် ၂၃၂၊ ကုန်သည်လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်။  
ဖုန်း ၀၁-၂၉၂၈၃၅

### အထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံသစ်ကြီး

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်းနှင့် ပြည်လမ်းထောင့်။  
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၄၉၃

### ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းဆေးရုံကြီး

အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ သီတာလမ်း  
ထောင့်၊ သီတာရပ်၊ ကြည့်မြင်တိုင်။  
ဖုန်း ၀၁-၂၂၂၈၆၀

### ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊  
ဖုန်း ၀၁-၂၅၆၁၂

## ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ

### အကယ်ဒမီအထူးကုဆေးရုံ

အမှတ် ၃၃၅၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊  
ဌာနရပ်ကွက်၊ အလုံမြို့နယ်။  
ဖုန်း ၂၁၂၈၉၀

### အာရှတော်ဝင်နုလုံးနှင့်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ

အမှတ် ၁၄၊ ဗဟိုလမ်း၊  
အောင်ချမ်းသာရပ်၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၅၃၈၀၅၇

### ဗဟိုစည်အထူးကုဆေးရုံ

တိုက် ဘီ- ၁/၂/၅/၆ ၊ ဘီ-၃၁/၃၆  
ဗဟိုစည်အိမ်ရာ၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊  
လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ဖုန်း ၂၁၂၉၃၂

### လှိုင်ခိုအထူးကုဆေးရုံ

အမှတ် ၁၄၊ ကျွန်းစစ်သားလမ်း၊  
လှိုင် သာယာ၊ ဖုန်း ၆၄၅၁၀၀

### မဟာမြိုင်ဆေးခန်း

အမှတ် ၃၀၈၊ ပြည်လမ်း၊ မြေနုလမ်းထောင့်၊  
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၅၀၄၉၂၇

### သျှင်ပါကုအထူးကုဆေးရုံ

အမှတ် ၇၁/၇၃၊ ဖိုးစိန်လမ်း၊  
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၅၄၄၈၂၀

### ပင်လုံအထူးကုဆေးရုံ

အမှတ် ၉/၁၊ ဆရာစံလမ်း၊ မဟာမြိုင်အိမ်ရာရွှေ၊  
မြောက်ဒဂုံ၊  
ဖုန်း ၇၀၃၃၀၁

### ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ

ပန်းလှိုင်လမ်း၊ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်း အိမ်ရာ၊  
စက်မှုဇုန်၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၆၈၄၃၂၃

### ပန်းလှိုင်အထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၁၃၀၊ ၄လွှာ၊ FMI Shopping Centre ၊

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းလမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း  
၂၄၃၀၁၀

### ဝိတိုရိယဆေးရုံကြီး

အမှတ် ၆၈၊ တော်ဝင်လမ်း၊ ကိုးမိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊ ဖုန်း  
၆၆၆၁၂၆

### ဆာကူရာဆေးရုံ

အမှတ် ၂၃၊ ရှင်စောပုလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း  
၅၁၂၆၆၈

### ရွှေဂုံတိုင်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆေးရုံ (SSC)

အမှတ် ၇၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ မြောက်ထပ်  
ကြီးဘုရားအနီး၊ ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း  
၅၄၄၁၂၈

### လှထွန်းကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း

အမှတ် ၂ လမ်းမကြီး၊ ဦးထွန်းမြတ်  
ကားမှတ်တိုင်၊ လေးထောင့်ကန်၊ ဒဂုံမြို့သစ်အရှေ့ပိုင်း၊  
ဖုန်း ၀၁၅၈၅၁၃၄

### သုခကမ္ဘာအထူးကုဆေးရုံ

အမှတ် ၆၁၅၊ မာလာမှတ်တိုင်အနီး၊ ပြည်လမ်း၊  
ကမာရွတ်မြို့နယ်၊  
ဖုန်း ၅၂၆၃၂၉

### Green Cross Specialist Center

အမှတ် ၁၀၁၊ လမ်းသစ်လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊  
ဖုန်း ၂၃၀၅၅၁

### OSC Hospital

အမှတ် ၁၃၇၊ သုဓမ္မာလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊  
ဖုန်း ၆၅၆၁၇၆

### Guru Nanak Hospital

အမှတ် ၂၆၆၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊  
ဖုန်း ၂၉၄၀၈၆

သီဟတိုး စုစည်းဖော်ပြသည်။ ■

**Dr.D**  
Dental Clinic's Services

Enjoy our services at following branches

OUR CLINICS

Dr.D Shwe Sabei

Ph: 09 73024809

Dr.D China Town

Ph: 09 49325716

Dr.D Sanchaung

Ph: 01 501895

Dr.D Thuwana

Ph: 01 560863

Dr.D Mandalay

Ph: 02 24336, 31975

Dr.D Patheingyi

Ph: 09 49325714

Dr.D Zailun

Ph: 044 35496

Cleaning & Gums Treatment

(သွားဖုန်းရောဂါများကုသခြင်း)

Oral Surgery Treatment

(သွားနှုတ်ခြင်း)

Filling

(သွားဆာခြင်း)

Root Canal Treatment

(အကြောထုတ်ကုသခြင်း)

Prosthesis

(သွားဆိုက်ခြင်း)

Dental Implant with Crown

(မေးရိုးအတွင်းတိုင်ထည့်၍ သွားဆိုက်ခြင်း)

Orthodontics Treatment

(သွားညှိခြင်း)

Cosmetic Dentistry

(သွားဖျားလှပအောင်ပြုပြင်ပေးခြင်း)

OPEN DAILY  
8:00 am to 8:00 pm

Safe treatment with complete line of sterilization

Affordable price with impressive service.

**Vibhavadi**  
H O S P I T A L vibhavadi@vibhavadi.com

အရိုးအဆစ် နှင့် ကြောရိုး အာရုံကြောမကြီး အထူးကုဌာန၊  
အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်း နှင့် အသည်း၊ သည်းခြေအိတ်ဆိုင်ရာအထူးကုဌာန၊  
သားဖွားနှင့်မီးယပ်ဆိုင်ရာ အကူစိတ်မှန်ပြောင်းသုံး အထူးကုသမှုဌာန၊  
သားသမီး ရရှိရေး ဆိုင်ရာ အထူးကုဌာန (IVF)၊  
အလှအပရေးရာခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်းဌာန၊ စသည့်အကျော်ကြားဆုံးဌာနများအပါအဝင်ဌာနပေါင်း(၄၆)ဌာန၊

ဝိဗဝတီ ဆေးရုံကြီး မြန်မာပြည်ရုံးချုပ် (ရန်ကုန်မြို့)  
အမှတ် (၂၁၄- ပထဝီ-ညာ)၊ ဝေဇယန္တာလမ်းမကြီး၊ သင်္ကန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ ၊  
Hot Line - ၀၉-၂၀၁၁-၇၇၂၊ ၀၉-၇၃၁-၆၅၀၄၅ Phone: ၀၉-၇၃၁-၃၀၁၅၃၊ ၀၉-၆၆၂၅၀-၆၆၊  
Email: vibhavadimyanmar@gmail.com, www.vibhavadimyanmar.com

ဝိဗဝတီ  
နိုင်ငံထဲကအဆင့်မီဆေးရုံကြီး၊  
ဆိုးမိုးမိုး၊ ဆန်ကောက်မြို့  
မြစ်ကြီးနားမြို့ တာဝန်ခံ  
မနီလာကျော်  
Ph: ၀၉-၂၄၀-၂၁၄၃





# သွေးအားပြည့်ဖြိုးအလှတိုးပို့ အိမ် - အိုင်းရင်း ကိုသောက်ကြစို့...

- မိန်းမသားတွေဟာ မေ့တာလာစဉ် သွေးဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် သံဓာတ်လျော့နည်းပြီး သွေးအားနည်းနိုင်ပါသည်။
- **ODIRON** မှာ သွေးအားနည်းခြင်းကို အဓိကကားကွယ်ပေးမည့် သံဓာတ်နှင့်အတူ Vitamin B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> နှင့် Folic Acid တို့၏သွေးနီဥဖွဲ့စည်းမှုကိုအားပေးမှုကြောင့် သွေးအားကို အမြန်ဆုံးပြန်လည်ဖြည့်စွမ်းနိုင်ပါသည်။
- **ODIRON** ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးအားနည်းသည့်အခါ ဖြစ်တတ်သော ကိုယ်လက်မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ မူးဝေ၍ရင်တုန်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်းနှင့် ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်းတို့ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- **ODIRON** သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၌ ဖြစ်တတ်သော သွေးအားနည်းခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ပြည့်ဝသော သွေးအားနှင့်အတူ သွက်လက်တက်ကြွစွာဖြင့် ကျန်းမာလှပသော အနာဂါတ်များကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ **ODIRON** ကို နေ့စဉ်သောက်ကြပါစို့။



## သွေးအားကောင်းမှ ကျန်းမာဘဝ