

Health Junior Messenger

The Infinitesimal World

အဆုံးအစမရှိ
သေးငယ်သော
ကမ္ဘာငယ်

ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ
အံ့သြဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ကမ္ဘာငယ်ဆိုကို
လိုက်ပါလေ့လာကြရအောင်

အိန္ဒိတ်တို့၏မြေ



ရွှေတိဂုံဘုရား



သင်တို့နှင့်
လူငယ်ကျန်းမာရေးစောမာန်



ကြွက်



အယ်ဒီတာ့ အာဘော်



လူတွေ ဘာကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ကြသလဲ။ ဘဝရဲ့ အသက်ရှင်သန်ရေးမှာ လာရောက် အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့ အကောင်သေးသေးလေးတွေက ဘယ်သူတွေပါလဲ။ ရောဂါတွေက ဘယ်လို ကူးစက်ကြသလဲ။ လူငယ်လေးတို့ သိချင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ကျန်းမာရေး အကြောင်းများကို ရှင်းလင်းဖြေကြားနိုင်ရန်အတွက် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။

ပထမ စာစောင်အနေနဲ့ အဆုံးအစမရှိ သေးငယ်တဲ့ ကမ္ဘာလေးကို မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ မိမိတို့ မျက်စိဖြင့် မမြင်ရတဲ့အရာတွေကို အနုကြည့်မှန်ပြောင်းမှတစ်ဆင့် တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ခုခံအားစနစ် အကြောင်း သင်ယူနိုင်ပါမယ်။ ဒါ့အပြင် မိမိတို့ရဲ့ ဇီဝမှတ်ပုံတင်ကဒ်ပြား ဒီအင်အေရဲ့ လှိုဏ်းများကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

လူငယ် ကျန်းမာရေးစေတမာန်က အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာများနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးရုံသာမက ကစားနည်းများ၊ ရုပ်ပုံ ဇာတ်လမ်းများ၊ ပုံပြင်များ၊ ကာတွန်းများကိုလည်း ကျောင်းချိန်ပြင်ပမှာ စိတ်လက်ရွှင်လန်းစွာ ဖတ်ရှုစားနိုင်စေဖို့ တင်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

နှစ်ခြိုက်စွာဖတ်ရှုနိုင်ကြပါစေ။

မာတိကာ



- ၁၊ လူဝီပါစတာ
- ၂ လူငယ်လေးတို့ရဲ့ ပန်းချီ- ရောဂါတွေ ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ
- ၃၊ လူငယ်လေးတို့နဲ့ တွေ့ဆုံခြင်း
- ၄၊ ကရင်ရိုးရာ ယက္ခန်း
- ၅၊ ခိုခို ရဲ့ ရွှေတိဂုံ ဘုရားသို့ အလည် တစ်ခေါက်
- ၆-၇၊ ကြွက်



- ၈၊ ပုံပြင်- ဟမ်းမန်လ်မြို့မှ ရောင်စုံအဝတ်နှင့် ပုလွေသမားလေး ပီယာ့ ပိုက်ပါ
- ၉၊ အဆုံးအစမရှိ သေးငယ်သော ကမ္ဘာငယ်
- ၁၀၊ ရောဂါပိုးငယ်များ၏ အရေးပါသော အချက်အလက်များ
- ၁၁၊ နော်စီပိုး နဲ့ အာသီးရောင်ခြင်း
- ၁၂၊ ပိုးမွှားများ ဘက်တီးရီးယားလား၊ မိုင်းရပ်လား၊ ဘယ်သူက ဘယ်သူပါလိမ့်
- ၁၃၊ ခုခံအားစနစ်



- ၁၄၊ ရုပ်ပုံ ဇာတ်လမ်း၊ မျက်လှည့် ဖယောင်းတိုင်ခွက်
- ၁၅၊ သိပ္ပံနည်းပညာ- အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့် မှန်ပြောင်း
- ၁၆-၁၇၊ ဒီအင်အေ- လူသားအားလုံးတို့၏ မှတ်ပုံတင် ကဒ်
- ၁၈-၁၉၊ နွန်နာဗုဒ် အိန္ဒာတို့ရဲ့ မြေ



- ၂၀၊ အားကစား- ကျောက်တောင်တက်ခြင်း
- ၂၁၊ သင်တို့နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်
- ၂၂-၂၃၊ ကေအို- စကြာဝဠာတွင်းမှ ထူးဆန်းသော အတွေ့အကြုံ
- ၂၄၊ ကလေးတို့ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်
- ၂၅၊ ကစားကြမယ်- ဉာဏ်စမ်း ပဟေဠိ အဖြေညှိ
- ၂၆၊ ကစားကြမယ်- အလံများနဲ့ အချက်ပြမယ်



Pasteur and the discovery of vaccine

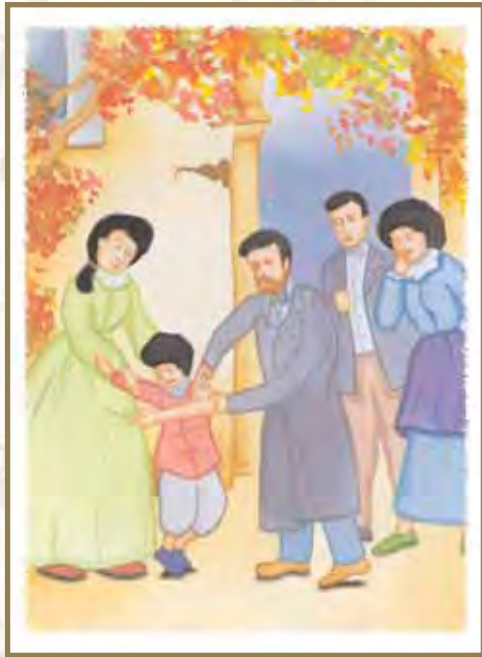
လူဝီပါစတာနှင့် ကာကွယ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်း

၁၈၇၀ခုနှစ် လူဝီပါစတာ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ ကာလတွင် ဘာကြောင့် ရောဂါဖြစ်ရသည်ကို မည်သူမျှ မသိကြချေ။ ရောဂါပိုးများကြောင့် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားသည်ကိုလည်း မသိကြသေးချေ။ ထိုအချိန်က ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် အခြားဆေးများလည်း မရှိသေးချေ။ လူများသည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပြီး သေဆုံးကြသည်။

ပါစတာက ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ရောဂါဖြစ်သည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဘက်တီးရီးယားများသည် သက်ရှိ အရာများ ထဲသို့ ဝင်ရောက်၍ ပွားများ ကြသည်။ ဘက်တီးရီးယားပွားများမှုကို ရပ်တန့်စေခြင်းဖြင့် ရောဂါ သက်သာနိုင်သည်ကို သက်သေပြနိုင်ခဲ့သည်။ ဤအရေးပါဆုံးသော တွေ့ရှိချက်ကို ရောဂါများ၏ ပိုးမွှားသီအိုရီဟု ခေါ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ဘက်တီးရီးယားများကို သေစေနိုင်သည့် ပဋိဇီဝဆေးများနှင့် တစ်ခြားသော ဆေးများကို တီထွင်နိုင်ခဲ့သည်။ ပါစတာ တွေ့ရှိချက်ကြောင့် လူအများ၏ အသက်ကို ကယ်တင် နိုင်ခဲ့သည်။

ပါစတာ၏ တွေ့ရှိချက်များ

လူဝီပါစတာကို ၁၈၂၂ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌ ဖွားမြင်ခဲ့သည်။ ပဲရစ်မြို့တွင် ရူပဗေဒနှင့် ဓာတုဗေဒ ပညာရပ်များကို သင်ကြားခဲ့သည်။ ဓာတုဗေဒ ပါမောက္ခအနေဖြင့် ဝိုင်အရက်များ ပျက်ဆီးသည့် ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ရသည်။ ဤသည်တွင် ပိုးမွှားများက ဝိုင်အရက်ထဲဝင်ရောက်၍ ဝိုင်အရက် အချဉ်ပေါက်သည်ကို သိလိုက်ရသည်။ အပူတိုက်သည့်အခါ ပိုးမွှားများကို သေစေနိုင်ပြီး ဝိုင်အရက် ပျက်ဆီးမှုမှ တားဆီးနိုင်ခဲ့သည်။ ဤနည်းကို အခြေခံ၍ ပါစတာမှ နွားနို့ကို သန့်စင်ရာတွင် အသုံးပြုစေသည်။ ပါစတာ၏ ဘက်တီးရီးယားများကိုသေစေရန် အပူပေးသည့် နည်းစနစ်ကို ပါစတာရိုင်ဇေးရှင်းဟုခေါ်သည်။ ပါစတာမှ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များအတွက် ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကိုတွေ့ရှိ ဖော်ထုတ်ခဲ့နိုင် သည်။ သူကတိရစ္ဆာန်များ သည် ရောဂါ တစ်ခါ ရပြီးလျှင်နောက်တစ်ခါ အဆိုပါ ရောဂါ ထပ်မံ ရရှိရန် ခဲယဉ်းသည်ကို သတိပြုမိသည်။ ထို့အပြင် ရောဂါပိုးများကို ဓာတ်ခွဲခန်း အတွင်းတွင် အားပျော့ အောင် လုပ်နိုင်သည် ကိုလည်း တွေ့ရှိ ခဲ့သည်။ အားပျော့နေသော ရောဂါပိုးများကို တိရစ္ဆာန်ကိုယ်ထဲ ထိုးသွင်းလိုက်သည့်အခါ တိရစ္ဆာန်များသည် ထိုရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ ပါစတာမှ သိုးများတွင် ဖြစ်သည့် ဒေါင့်သန်းရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေး ဖော်ထုတ်ခဲ့ သည်။ ပါစတာ၏ အရေးပါသော နောက်ထပ် တွေ့ရှိချက်မှာ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။ လူများ သည် ခွေးရူး ရောဂါပိုး ရှိနေသည့် တိရစ္ဆာန် အကိုက်ခံ ရလျှင် ခွေးရူး ပြန်ပြီး သေဆုံး ကြသည်။ ၁၈၈၅ ခုနှစ်တွင် ကလေး ငယ် တစ်ယောက် ကို ခွေးရူးမှ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကိုက်လိုက်သည်။ မိခင်မှ ခွေးရူးပြန် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် တောင်းပန်ခဲ့သည်။ ပါစတာ တီထွင်သော ကာကွယ်ဆေးသည် ကလေးငယ်၏ အသက်ကို ကာကွယ်ပေး လိုက်နိုင်သည်။ ပါစတာ သည် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့ရသည်။ ၁၈၈၈ တွင် လူဝီပါစတာ ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ပါစတာ တက္ကသိုလ်ကို ပဲရစ်မြို့တွင် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ပါစတာသည် သူ မသေဆုံးခင် ၁၈၉၅ အထိ ပါစတာ တက္ကသိုလ်တွင် ဦးဆောင်သူအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။



Drawings: Microbes and transmission of diseases

ကလေးများရဲ့ပန်းချီ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်လိုနေမကောင်းဖြစ်ကြသလဲ

“ယင်ကောင်တွေက မစင်ပေါ်နားတယ်။ ပြီးတော့
ဖုံးအုပ်မထားတဲ့ အစာပေါ်မှာ နားတယ်”
သဲဇာ အထက်တန်းကျောင်း အမှတ် (၁)



“ဗိုက်ကြီးသည်က နေမကောင်းဖြစ်တော့ သူ့ရောဂါက ဗိုက်ထဲက
ကလေးလေးဆီကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။”
မလာလား အထက်တန်းကျောင်း အမှတ် (၁)

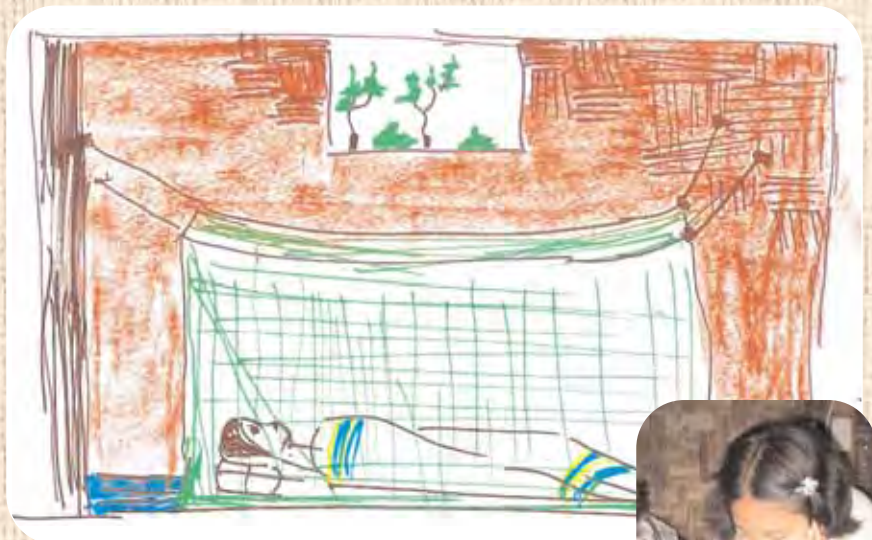


ပုံဆွဲ ပြိုင်ပွဲ

နောက်တစ်ပါတ်ထုတ် လူငယ် ကျန်းမာရေး
စေတမာန်မှာ အာရုံ ၅ခု အကြောင်းကို
ဖော်ပြပါမယ်။ အဆိုပါ ခေါင်းစဉ်နဲ့သက်ဆိုင်
တဲ့ ပန်းချီများပုံများကို ဩဂုတ်လ ၃၀
ရက် မတိုင်မီ ပေးပို့နိုင်ပါတယ်။

Health Messenger Junior
Aide Medicale Internationale
Mae Tao Road
Mae Sot
63110 Tak

အကောင်းဆုံးပန်းချီများကို နောက်တစ်ပါတ်
မဂ္ဂဇင်းမှာ ဖော်ပြပြီး ဆုချီးမြှင့်ပါမယ်။
ကံကောင်းကြပါစေ။



“ခြင်ထောင်ထဲမှာ အိပ်တော့ ခြင်မကိုက်ခံရတော့ဘူး၊
အိပ်တော့ ငှက်ဖျား ရောဂါ မဖြစ်တော့ဘူး”
ခိုနာ အထက်တန်းကျောင်း အမှတ် (၁)



Interview

လူငယ်ကလေးများနှင့်
တွေ့ဆုံခြင်း

မလားလား ၁၅နှစ်
နုပိုး အထက်တန်းကျောင်း အမှတ် (၁)



လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန် လူတွေဘယ်လို နေ
မကောင်း ဖြစ်ကြလဲ။

မလားလား လူတွေနေမကောင်းဖြစ်ကြတာ အကြောင်းမျိုးစုံရှိ
ပါတယ်။ ခြင်ကြောင့် ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးတို့ ကူးစက်
နိုင်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ရောဂါပိုးရှိရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးကို
စစ်ဆေးပြီးမှ သွင်းသင့်တယ်။ သန့်ရှင်းရေး သေသေချာချာမလုပ်ရင် အရေပြားမှာ အနာတွေ
ပေါက်နိုင်ပါတယ်။ နှာစေးနေတဲ့သူနားမှာ ကပ်ပြီးစကားပြောမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီရောဂါက မိမိခံစား
ကူးလာနိုင်ပါတယ်။

လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန် နေမကောင်းဖြစ်ဖူးပါသလား။

မလားလား ငှက်ဖျားရောဂါ တစ်ခါဖြစ်ဖူးပါတယ်။ နှာခေါင်းထဲမှာလဲ သွေးတွေနဲ့ ပြည့် နေပါတယ်။
တပါတ်လောက် ဘာမှ မစားနိုင်ပါဘူး။

လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန် နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲသိလား။

မလားလား ငှက်ဖျားမဖြစ်အောင် ခြင်ထောင်ထောင်အိပ်ရမယ်။ ညပိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို
လှုပ်လှိုင်းခြုံ ဝတ်သင့်တယ်။ ဝမ်းမလျော့အောင် အစား မစားခင်နဲ့ အိမ်သာတက်
ပြီးတိုင်းလက်ဆေးပါတယ်။ နောက်ပြီး ရေကို ကျိုချက်ပြီးသောက်တယ်။

လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန် ရောဂါပိုးတွေက ဘယ်လိုပျံ့နှံ့တယ်လို့ထင်လဲ။

မလားလား သမီးစိတ်ထင်တော့ ရောဂါပိုးတွေက ခူကောင်လေး
တွေလိုပဲ၊ သွေးဥတွေထဲမှာနေကြတယ်။ နောက်ပြီး ခန္ဓာ
ကိုယ်ကို အထဲကနေ ဖျက်ဆီးလိုက်တယ်။



ထိုနာ ၁၅ နှစ်
နုပိုး အမှတ်(၁) အထက်တန်းကျောင်း

လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန် လူတွေ ဘယ်လို နေမကောင်း
ဖြစ်ကြလဲ သိလား။

ထိုနာ ရောဂါတွေက မသန့်တဲ့သွေးကို သွင်းရာကနေ ကူးနိုင်တယ်။

သွေးထဲမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ဒါမှမဟုတ် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးရှိနေရင်

သွေးသွင်းခံရတဲ့သူကလဲ ရောဂါရနိုင်တယ်။ တကိုယ်ရည်မသန့်ရှင်းတာကလဲ

ရောဂါရစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပါပဲ။ ဥပမာ အရေပြားအနာတွေပေါ့။

လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန် နေမကောင်းဖြစ်ဖူးပါသလား။

ထိုနာ တစ်ခါတော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော ဖြစ်ဖူးတယ်။ ချမ်းပြီး အဖျားတက်တယ်။ ရေတစ်ချိန်လုံး
ဆာတယ်။ ဘာမှ မစားနိုင်ဘူး။

လူငယ် ကျန်းမာရေးစေတမာန် နောက်တစ်ခါ နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ဘယ်လို
နေထိုင်ရမလဲသိပါသလား။

ထိုနာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေရမယ်။ ခြင်ထောင်ထောင်ပြီးအိပ်ရမယ်။ ညပိုင်းမှာ အင်္ကျီ
လက်ရှည်ဝတ်သင့်တယ်။ စိုနေတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို လဲဝတ်ရမယ်။

လူငယ်ကျန်းမာရေး စေတမာန် ရောဂါပိုးတွေအကြောင်း သင်ဘယ်လောက်သိသလဲ။

ထိုနာ ရောဂါပိုးတွေကို မြင်နိုင်ဖို့အတွက် အနုကြည့် မှန်ပြောင်းလိုတယ်။

ရောဂါပိုးတွေက အင်းဆက်သေးသေးလေးတွေလိုပါပဲ။ သူတို့မှာ

ကြောက်စရာမျက်နှာနဲ့ အမွှေးလဲမရှိဘူး။



Traditional Karen Weaving

ကရင်ရိုးရာ ယက္ကန်း



ကရင်အမျိုးသမီးတွေက အများအားဖြင့် ပိတ်ချောများ ယက်လုပ် ကြပါတယ်။ အဆင် တွေကတော့ လူမျိုးစုငယ် ကလေးများ အပေါ်လိုက်ပြီး ကွဲပြား ခြားနားမှုရှိပါတယ်။ အင်္ကျီက လက်ယက် အစ နှစ်စကို ခေါက်ချိုးချိုးပြီး ခလယ်ကနေ အရှေ့နဲ့ အနောက်ဖက်မှာ တဝက်ကျော် ကျော်လောက်ကို တွဲချုပ်လိုက်ပါတယ်။ အပေါ်မှာ လယ်ပင်းပေါက်စာ နေရာနဲ့ ချန်ထားလိုက်တဲ့အတွက် ဗွီ ပုံသဏ္ဌာန် လယ်ပင်းပုံ ဖြစ်လာပါတယ်။ ချုပ်စာတွေကို ဖွက်မထားပဲ ရောင်စုံကြိုးများနဲ့ ချုပ်လုပ် ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပန်းထိုး လိုက်တဲ့ အတွက် အထည်ကို တန်ဆာဆင်လိုက် သလိုဖြစ်လာပါတယ်။

အိမ်ထောင်မကျ သေးတဲ့ ကရင် အမျိုးသမီး များက အဖြူရောင် သင်တိုင်း အရှည်ကို ဝတ်လေ့ရှိပါတယ်။ သင်တိုင်းကို ပန်းထိုး ခြင်း၊ လှပသော အစငယ်များ ထည့်သွင်း ခြင်းဖြင့် ပိုမိုလှပအောင် တန်ဆာ ဆင်ကြပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီး အနေနဲ့က သင်တိုင်းအတိုနဲ့ ထမီကို ဝတ်လေ့ရှိပါတယ်။ အပျိုများ ဝတ်လေ့ရှိတဲ့ အဝတ်များထက် ပိုမို အရောင်စုံလင်တောက်ပ ပါတယ်။ ပိုးကရင် အဝတ်အစားများက အရောင် တောက် တောက်ပပ ဒီဇိုင်းမျိုးစုံ အကွက်များ လေးထောင့်ကွက်များ အစင်းငယ်များ နှင့် ထည့်သွင်း ရက်လုပ် တန်ဆာဆင် ထားတာကိုတွေ့ ရပါတယ်။

အမျိုးသမီးထမီက အနီရောင် နောက်ခံမှာ ကန့်လန့်စင်းများကို ထည့်သွင်းယက်လုပ်ပါ တယ်။ ချည်တွေကိုမယက်လုပ်ခင်မှာ အရောင်ဆိုးပါတယ်။ ထို့နောက်မှာယက္ကန်းစင် ပေါ်မှာ ချိတ်ဆွဲထားပါတယ်။ မယက်လုပ် ခင်မှာပဲ အဆင်အကြမ်းကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ ထို့နောက်မှာတော့ လွန်းငယ် ကလေးများနဲ့ ဂျပ်ဆုတ် ထိုးလို့ ပိတ်စ ယက်လုပ်ပါတယ်။ အမျိုးသား ဝတ်များကိုလည်း အလားတူ ယက်လုပ် ပါတယ်။ နောက်ခံ ပြောင်ပေါ်မှာ အစင်းများ ထည့်သွင်း ပါတယ်။

အရောင်များရဲ့ အဓိပ္ပါယ်

တစ်ချို့ ကရင်အဝတ်အစားတွေက အရောင်များ ကနေ အဓိပ္ပါယ် ဖော်ညွှန်းပါတယ်။ အနီရောင်က သတ္တိရှိမှု၊ အပြာရောင်က သစ္စာရှိမှု နဲ့ အဖြူရောင်က ဖြူစင်မှုတို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။





Kho Kho visits the Shwedagon pagoda

ခိုခိုရဲ့ရွှေတိဂုံဘုရားသို့ အလည်တစ်ခေါက်



ဖိုးခွားခိုသည် မဲလစခန်းတွင်နေထိုင်၍ ငှက်များကို ချစ်သည်။ ငှက်များကလဲ ဖိုးခွားခိုကို ချစ်သည်။ ဖိုးခွားခိုသည် နေ့စဉ် အိမ်မှာနေသည့်အခါ ငှက်ကလေးများနှင့် စကား ပြောရင်းအချိန်ကို ကုန်ဆုံးစေသည်။ ထိုငှက်ကလေးများအနက် ခိုခို ဆိုသည့် ခိုငှက်ကလေးသည် ဖိုးခွားခို၏ အချစ်တော် လေးဖြစ်သည်။ ခိုခိုသည် ရုပ်ရှင်(ဗီဒီယို) ကင်မရာလေးကို သွပ်ဝမ်းမိုက်တွင်ချည်၍ ပုံမှန် မြန်မာပြည်သို့ ပျံလေ့ရှိသည်။ ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် တွေ့ခဲ့ရသောသူများ၏ ပြောဆိုမှုများကို ရိုက်ကူး မှတ်တမ်းတင်လာ သည်။ ဒီတစ်ခါတင်ပြလိုက်တာကတော့ ခိုခိုရဲ့ မြန်မာပြည် ပထမဦးဆုံး ခရီးစဉ်

အနေနဲ့ ရန်ကုန်မြို့မှာ ရှိတဲ့ ရွှေတိဂုံဘုရား ကို သွားရောက်စဉ်က ဖြစ်ပါတယ်။ "ကျွန်တော့်နာမည် အောင်အောင်ပါ။ ရွှေတိဂုံ ဘုရားမှာ ညွှန်လမ်းညွှန် လုပ်ပါတယ်။ ရွှေတိဂုံဘုရားက ရန်ကုန်မြို့မှာ အထင်ကရ အရှိဆုံး ပုထိုးတော်ကြီးပါပဲ။ သမိုင်းအရ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ခန့်က တည်ဆောက် ခဲ့တယ်လို့ ခန့်မှန်းရပါတယ်။ ဥက္ကလာမဘုရင် တည်ထားခဲ့တာပါ။ ရွှေတိဂုံ ဘုရားရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ ဆံတော် ၈ ဆူ ဌာပနာထားတာပါပဲ။ ဒီဆံတော်တွေနဲ့အတူ အခြား အဖိုးတန် ကျောက်မျက် ရတနာတွေကိုပါ ဌာပနာ ထားပါတယ်။ ရွှေတိဂုံ စေတီကို ရန်ကုန်မြို့ ရဲ့ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ သီရိတ္တရကုန်းပေါ်မှာ

တည်ထားတာပါ။ ဒီရွှေတိဂုံ ဘုရားမှာရှိတဲ့ ရွှေစင်ရွှေသားကို တွက်ချက်ကြည့်မယ် ဆို လျှင် ၉ တန် လောက် ရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းရပါ တယ်။ နောက်ဆုံးပြု လုပ်တဲ့ အထွေထွေ ပြုပြင်မှုကို မင်းတုန်းမင်း လက်ထက် မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၃၂ ခု (ခရစ် သက္ကရာဇ် ၁၈၇၁ ခုနှစ်) မှာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ စေတီတော်ရဲ့ အဝန်း က ၁၄၂၀ ပေဖြစ်ပြီး ဉာဏ်တော်က ၃၂၆ ပေ ဖြစ်ပါတယ်။ စေတီတော် ခြေရင်းမှာ အရံ စေတီငယ် ၆၄ ဆူရှိပါတယ်။ ထောင့် လေးထောင့်မှာရှိတဲ့ စေတီတော် တွေက အတန်ငယ် ပိုကြီးပါတယ်။"



ကြွက်တွေက သွားကိုအသုံးပြုပြီး ကိုက်ဖြတ်ကြတဲ့သတ္တဝါ အမျိုးအစားထဲက ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကြွက်အမျိုးနွယ်ပေါင်း ၈၀ ကျော်ရှိပါတယ်။ ကြွက်အနက်နဲ့ ကြွက် အညိုရောင် အမျိုးအစားတွေက အများဆုံးဖြစ်တယ်။ အာရှမှာ ပေါက်ဖွားလာပြီး ကုန်တင်သင်္ဘောများ ကနေတစ်ဆင့် ကမ္ဘာ့ရဲ့ အခြားတစ်ဖက်ကို ကျော်ဖြတ်ရောက်ရှိလာတယ် လို့ယူဆကြပါတယ်။

ကြွက်များရဲ့ ရာဇဝင်

ကြွက်မည်းများဟာ ဥရောပကို ၄ ရာစုနှစ်လောက်မှာ ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ၆ ရာစု၊ ၇ ရာစုမှာ ပလိပ်ရောဂါ ကပ်ဆိုးကို ဖြစ်ပွားစေခဲ့ပါတယ်။ ၁၃၀၀ ခုနှစ်လောက်မှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ နာမည်ကြီး အမည်းရောင် သေဆုံးမှု (သို့မဟုတ် အကြိတ်ရောင် ပလိပ်ရောဂါ ကပ်ဘေး) ကြောင့် ကြွက်များဟာ နာမည်ပျက်စားရင်း ဝင်ခဲ့ရပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကြွက်များဟာ ရောဂါကို တကယ်တမ်း ဖြစ်စေ၊ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်တဲ့ ကြွက်လှေးများကို သယ်ဆောင်သူများသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တောကြွက်နဲ့ မြို့ကြွက်

ကြွက်တွေက လူတွေရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရာနောက်လိုက်ပါပြီး ကမ္ဘာတဝန်းလုံးမှာ ရှိနေပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘယ်နေရာကိုရောက်ရောက် ပါတ်ဝန်းကျင်သစ်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ပြောင်းလဲနေထိုင်တတ်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ခေတ်ပေါ်မြို့များဟာ ကြွက်များအတွက် နေသာ ထိုင်သာမရှိတော့ပါဘူး။ ဆူညံသံများ၊ ရေငတ်စိုက်မှု၊ အလင်းရောင်များ၊ အစဉ်အနှောင့်အယှက် ပေးမှုများက နေထိုင်ရ ခက်ခဲစေပါတယ်။ ထုံးစံ အတိုင်း ရှိနေကြတဲ့ တောရွာတွေက သူတို့ကို ကြိုဆိုတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြစ်လာပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကြွက်အရေအတွက် မည်မျှရှိသလဲ

အနောက်ပိုင်းတိုင်းပြည်တွေမှာ ကြွက်အရေအတွက်က လူသား အရေအတွက် လောက်ရှိပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲတိုင်းပြည်များမှာတော့ မြို့ပေါ်လူဦးရေထက်ပိုများတယ်လို့ ခန့်မှန်းကြပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကြွက်အရေအတွက် သန်း ထောင်နဲ့ချီပြီးရှိပါတယ်။ ကြွက်မတစ်ကောင်က တစ်နှစ်မှာ ကြွက် ၅၅ ကောင်မွေးနိုင်ပြီး သူ့သက်တမ်း တစ်လျှောက်မှာ ကြွက်အကောင်ငယ် တစ်ထောင် ကျော်မွေးနိုင်ပါတယ်။ မျိုးပွားမှုက အလွန်လျင်မြန်ပြီး ၂လ ၃ လ အရွယ်မှာပဲ အပျိုလူပျိုဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ ဘယ်လိုနေထိုင်ကြသလဲ

ကြွက်တွေက ကြွက်မတစ်ကောင်မှ ပေါက်ဖွားတဲ့ မိသားစုအလိုက် နေထိုင်ကြပါတယ်။ မိသားစုက ၁၀ ကောင်ကနေ ရာချီတဲ့ အထိရှိနိုင်ပါတယ်။ မိသားစုပုံစံ သေးငယ်တဲ့အခါ ကြွက်အထီးတွေက ကျွင်းတူးပါတယ်။ အဲဒီကြွက်တွင်းတွေမှာ ကြွက်မများက တခြား ကြွက်ထီး များရဲ့ ဘေးရန်မှ ကင်းဝေးစွာ နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။

ကြွက်တွေက ဉာဏ်ကောင်းကြလား

ကြွက်တွေက အလွန်ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ သတ္တဝါတွေပါ။ သူတို့က ရေအောက်မှာ ၁၀ မီတာလောက်အထိ ကူးခတ်နိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့က မှတ်ဉာဏ်လည်းကောင်းကြတယ်။ ခပ်များများ လေ့ကျင့်စရာမလိုပဲ သကြားလုံးရောင်းတဲ့စက်မှာ ပိုက်ဆံ အကြွေ ဘယ်လို ထည့်ရလဲ၊ ဝက်ပါထဲမှာ သူတို့ရဲ့လမ်းကို ဘယ်လိုရှာရလဲဆိုတာ အလွယ်တကူ သင်ယူ နိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သီးခြား ရုပ်တည်မှုက တစ်ခြားသော သူတို့ထက် အရွယ်ကြီးတဲ့ သတ္တဝါ တွေကို အနိုင်ယူ တိုက်ခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ကြွက်များနဲ့ ရောဂါ

ကြွက်တွေ လူတွေကို ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ကပ်ပါးပိုးကောင် တွေကို သယ်ဆောင်တဲ့ သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်မွန်နယ်လီးစစ်၊ လက်ပတ် စပိုင်ရီးစစ်၊ တိုင်းဖတ်၊ စိုဒိုကူး၊ အဖျား ရောဂါမျိုးစုံ၊ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ၊ ထရီဆင်နီးစစ်နှင့် ဦးနှောက် အမြှေးရောင်တို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကြွက်များက ညစ်ပတ်တဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်ကြပေမဲ့လို့ သူတို့အမွှေးများကို နေ့စဉ် ရေချိုး သန့်စင်ကြလို့ သန့်ရှင်း ကြပါတယ်။





ဟမ်းမန်လီမြို့မှ ရောင်စုံအဝတ်နှင့် ပုလွေသမားလေး ပီယာ့ ပိုက်ပါ



ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ကျာမဏီနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းတွင် ဟမ်းမန်လီ ဟုခေါ်သည့် မြို့တစ်မြို့ရှိသည်။ တစ်နေ့တွင် မြို့တွင်းတွင်ရုတ်ချည်းဆိုသလို ကြွက်များပေါက်ပွား များပြားလာခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် တစ်မြို့လုံးတွင် ကြွက်ပင်လယ်သဖွယ် မဲမဲသာပြည့်လွှမ်းလာသည်။ ကြောက်လန့်နေသော မြို့သူမြို့သားများ စုဝေး၍ မြို့ဝန်ဆီသို့ သွားရောက်ကာ သူတို့ကို ယလိပ်ရောဂါ ဖြစ်စေ နိုင်သည့် ကြွက်များ၏ အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန် အကူအညီ တောင်းခံခဲ့သည်။ မြို့မမြို့မများ စုဝေး၍ ကြွက်များကို မည်ကဲ့သို့ နှိမ်နင်းမည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြစဉ် တံခါးခေါက်သံကို ကြားရသည်။ “ဘယ်သူများပါလိမ့်” ဟုတွေးတောရင်း တံခါးဖွင့်လိုက်သောအခါ အရောင်မျိုးစုံနှင့် တောက်ပြောင်နေသည့် အဝတ်ကိုဝတ်ဆင်ထားသူ လူပိန်ပိန်သေးသေး တစ်ယောက်ကို အံ့အားသင့်ဖွယ်တွေ့မြင်လိုက် ရသည်။ သူ၏ဦးထုပ်တွင် ငှက်မွေးတောင် တစ်ချောင်း စိုက်ထား၍ ရွှေရောင်ပုလွေ တစ်ချောင်း ကို လှုပ်ရှားပြနေသည်။ “တစ်ခြားမြို့များမှာရှိတဲ့ နွားချေးပိုးတွေ လင်းနို့တွေကို ကျွန်တော် ရှင်းပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ဖလောရင်း အသပြာတစ်ထောင်ရမယ် ဆိုရင် ဒီမြို့မှာ ရှိနေတဲ့ ကြွက်တွေကို ကျွန်တော် မောင်းထုတ်ပေးမယ်။”ဟု အဆိုပါ လူစိမ်းမှ ပြောကြား

လာသည်။ “ဖလောရင်းတစ်ထောင်၊ အမလေးသင်သာ တကယ်တမ်း ဒီကြွက်တွေကို ရှင်းနိုင်မယ် ဆိုရင်ငါတို့က တစ်ထောင်မကဘူး ငါးသောင်းတောင် ပေးလိုက်ဦးမယ်”ဟု မြို့တော်ဝန်က ဆိုလေသည်။ “အချိန်တော့ နောင်နေပြီ၊ ဒါပေမဲ့ မနက်ဖြန်မနက် ရောင်နီသန်းချိန်ကျရင် ဒီမြို့မှာ ကြွက်တစ်ကောင်မှမရှိစေရဘူး” ဟု ထိုလူက ပြောဆိုရင်းရုတ်ချည်းထွက်ပြေးပျောက်ကွယ် သွားခဲ့သည်။ ထိုနေ့ညနေ နေစောင်းချိန်တွင် ပုလွေသံသည် ဟမ်းမန်လီမြို့ရှိ လမ်းများတွင် ညင်သာစွာ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ ပီယာ့ပိုက်ပါသည် အိမ်များအားလုံးသို့ သွားရောက်သည်။ ကြွက် အရွယ်စုံတို့သည် ပုလွေရှင်နောက်သို့ စုဝေးလိုက်လာ ကြသည်။ ပီယာ့ဒ် ပိုက်ပါမှ ပုလွေကိုမူတ်ရင်း မြစ်ဆီသို့ချီတက်သွား သည်။ ထို့နောက် မြစ်ရေတွင်းသို့ ဆင်းရာ သူ့နောက်ပါ ကြွက်များအားလုံး မြစ်ရေစီးနှင့် အတူမျောပါ နစ်မြုပ် သွားကြသည်။ နောက်တစ်နေ့ နေထွက်ချိန်တွင် တစ်မြို့လုံးတွင် ကြွက်တစ်ကောင်မျှ မကျန်ရှိချေ။ ပုလွေရှင်သည် မြို့တော်ခန်းမသို့ လာရောက်၍ သူ၏လုပ်အားကို တောင်းခံ လေသည်။

“ဘာ၊ ဖလောရင်း ငါးသောင်း၊ မရဘူး ဘယ်လိုမှမရဘူး”ဟု မြို့တော်ဝန်က ပြောလာသည်။ ပုလွေသမားသည် ဒေါသဖြင့် “သင်ရဲ့ ဂတိကိုဖျက်လိုက်တဲ့အတွက် သင်ကောင်းကောင်း နောင်တ ရစေရမယ်”ဟု မြို့တော်ဝန်ကို ပြောဆိုပြီးပျောက်ကွယ်သွားခဲ့သည်။ ကြွက်အန္တရာယ်ကင်းဝေးသွားသည့်အတွက် ထိုညတွင် တစ်မြို့လုံး နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်ခဲ့သည်။ ထူးဆန်းသောပုလွေသံသည် ရောင်နီသန်းချိန်တွင် ညင်သာစွာထွက်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ထိုပုလွေသံကို ကလေးများသာ ကြားနိုင်သည်။ မျက်လှည့်ပြလိုက်သလိုပင် ကလေးများသည် သူတို့အိမ်များမှ ပြေးထွက်လာ ကြသည်။ ပီယာ့ပိုက်ပါ သွားလေရာတွင် ကလေးကြီးကြီး ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ် လတ်လတ်တို့သည် ထူးဆန်းသော ပုလွေသံ နောက်သို့ ထပ်ချပ် မကွာလိုက်ပါ ကြသည်။ ထိုလူတန်းသည် အချိန်တို အတွင်းမှာပင် မြို့မှ ထွက်ခွာနိုင်ခဲ့ကြပြီး တောင်ခြေတစ်ခုသို့ ရောက်သည်အထိ သွားရောက်ကြသည်။ ကလေးများအားလုံး ပီယာ့ပိုက်ပါနောက်မှ လိုဏ်ဂူတွင်းဝင်ရောက်ကြသည်။ ရုတ်ချည်းဆိုသလို တောင်ပြု၍ လိုဏ်ဂူဝင်ပေါက်ကို လုံးဝပိတ်ဆို့သွားခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျန်ခဲ့သည့် ခြေထောက်မသန်သည့် ကလေးငယ်တစ်ဦးသာ လွတ်မြောက်သွားခဲ့သည်။ စိတ်ပူနေကြသော မြို့သူမြို့သားအားလုံးသည် အဖြစ်အပျက်ကို ထိုကလေးငယ်မှတဆင့် ကြားသိရသည်။ သင်ခန်းစာဆိုးသည် လူတိုင်း၏ ရင်မှာ စွဲမြဲမှတ်ထင် ကျန်ရစ် နေဆဲဖြစ်ပြီး အဖေမှ သားသို့ လက်ဆင့်ကမ်း သယ်လာခဲ့ကြ သည်မှာ ရာစုနှစ် များစွာ ချီခဲ့ပြီဖြစ်သည်။



သူတို့ကို သင်မမြင်ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က နေရာတိုင်း
မှာရှိနေတယ်။ သင်ရှုလိုက်တဲ့လေထဲမှာ၊ သင်စားလိုက်တဲ့
အစားအစာထဲမှာ သင်ကိုင်တွယ်နေတဲ့ အရာအားလုံးမှာ
သေးငယ်တဲ့ ပိုးမွှားငယ်များရှိပါတယ်။

The Infinitesimal World

အဆုံးအစမရှိ
သေးငယ်သော
ကမ္ဘာငယ်

ကျွန်ုပ်တို့နဲ့အတူ အံ့ဩဖွယ်ရာ သေးငယ်သော
ကမ္ဘာငယ်ဆီသို့ လိုက်ပါလေ့လာကြရအောင်။



Important Facts and Figures about Microbes

ပိုးမွှားများ၏ အရေးပါသောအချက်အလက်များ

အကယ်၍သာ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ သက်တမ်းသည်
တစ်ရက်သာရှိသည်ဆိုပါက



အနုကြည့် ရောဂါပိုးငယ်များသည်
မနက် ၅ နာရီလောက်တွင် စတင်
ဖြစ်တည်လာသည်ဟုဆိုနိုင်သည်။



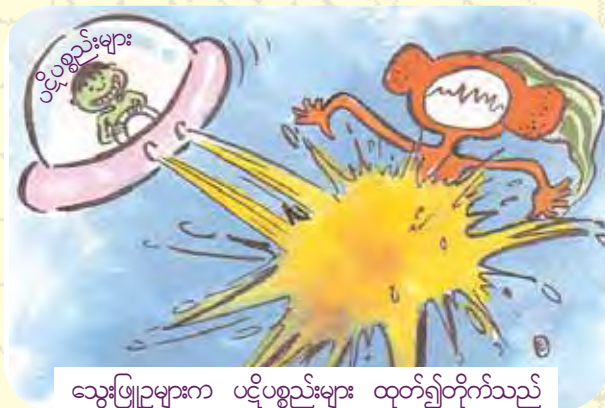
ခိုင်ခံ့ဆောများက ည ၁၀ နာရီအထိ
ပေါ်မလာသေးချေ။

လူဆိုသည်က ညသန်းခေါင်
မတိုင်မီကမှ လူဟူ၍
ခေါ်ဆိုနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။



Naw Si Doe got tonsillitis

နော်စီပိုး အာသီးရောင်ခြင်း



Microbes, Virus, bacterias:

ပိုးမွှားများ ဘက်တီးရီးယားလား ဗိုင်းရပ်လား

ပိုးမွှားများ၏ သဘာဝသည် ရေထဲမှာ၊ လေထဲမှာ မြေကြီးထဲမှာ နှင့် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ အစရှိသဖြင့် နေရာအနှံ့တွင် တည်ရှိနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုပိုးမွှားများကို သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ပါ။ ဗိုင်းရပ်များ ဘက်တီးရီးယားများ အကြောင်းသိရှိလိုပါက အဆုံးအစမှီသေးငယ်သော ကမ္ဘာလေးဆီသို့ လိုက်ပါကြည့် လိုက်ပါ။

ပိုးမွှားများ၏ အရွယ်အစား

အသေးငယ်ဆုံး ပိုးမွှားမှာ ဗိုင်းရပ်ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ အရွယ်အစားသည် တစ်မီလီ မီတာ၏ အပုံ တစ်သန်းပုံ တစ်ပုံမျှသာရှိသည်။ သူတို့ကို သာမန် မှန်ဘီလူး သို့မဟုတ် အနုကြည့်မှန်ပြောင်းတို့ဖြင့် မမြင်နိုင်ပါ။ သူတို့ကို လျှပ်စစ် အနုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့်သာ မြင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဘက်တီးရီးယားများ၊ အလွန်သေးငယ်သော မှိုများကိုမူ သာမန် အနုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ သူတို့၏ အရွယ်မှာမူ တစ်မီလီ မီတာ၏ အပုံ တစ်ထောင်ပုံ တစ်ပုံရှိပါသည်။ မိုင်ခွဲခွဲ ဆိုသည်မှာ တစ်မီလီ မီတာထက် အဆတစ်ထောင်သေးငယ်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရရှိပါသည်။ ကပ်ပါးကောင်ပိုးမွှားများကိုလည်း အနုကြည့်မှန်ပြောင်း ဖြင့်တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

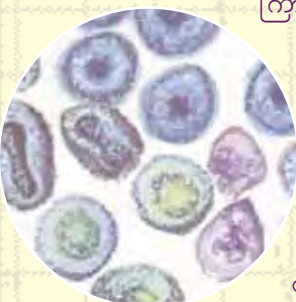


ဘက်တီးရီးယားများသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပထမဦးဆုံး

ပေါ်ပေါက်လာသော သက်ရှိသတ္တဝါများဖြစ်သည်။ နှစ် ကဠေပေါင်း သိန်းနှင့်ချီ၍ တည်ရှိလာ ကြသည်။ သူတို့တွင် ကလပ်စည်း တစ်ခုသာ ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြောအမည်နှင့် အစာ လမ်းကြောင်း တစ်လျှောက်တွင် ဘက်တီး ရီးယား သန်းပေါင်းများစွာ ရှိသည်။ တစ် ဂရမ်မျှသော မြေကြီး ထဲတွင် လည်း ဘက်တီးရီးယား သန်း ထောင်ပေါင်း များစွာရှိသည်။ ဘက်တီး ရီးယားများသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မရှိ မဖြစ်လိုအပ်သည်။ တစ်ချို့ဘက်တီးရီးယား များသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် သဟဇာတမျှတစွာ အတူနေထိုင်နိုင်၍ တစ်ချို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ရောဂါများဖြစ်စေသည်။ မေးခွင်ရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယား



အသက်ရှိသတ္တဝါ တစ်ခုသည် အသက်မရှိ သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ဤသည်မှာ ဗိုင်းရပ်ပိုး ပင်ဖြစ်သည်။ သူသည် အသက်ရှိနှင့် အသက်မဲ့ ဘဝနှစ်ခုကြား တွင်တည်ရှိသည်။ လေထဲမှာ ပျံ့ဝံ့နေ နိုင်သကဲ့သို့ တံခါးလက်ကိုင်ပေါ်တွင် လည်း နားနေနိုင်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သူတို့သည် အဆိပ်ကင်းသော ကျောက်တုံး တစ်တုံးသဖွယ် သူတို့၏ဂုဏ်သတ္တိကို မပြပဲ နေကြသည်။ သို့သော် သင့်လျော်သော သက်ရှိ ကလပ်စည်းများထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားချိန်တွင် သူတို့ သည်သူတို့၏စွမ်းအင်ကို ပြန်လည်ပြသနိုင်ကြသည်။ ပင်လယ် ဓါးပြမှ သင်္ဘောကို ဝင်စီးသကဲ့သို့ ဗိုင်းရပ်ပိုးများက ကလပ်စည်း များထဲသို့ ဝင်ရောက်သည်။ ထိုကလပ်စည်းများထဲတွင် ပွားများ ၍ ရောဂါများဖြစ်စေသည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုးများသည် လူသားနှင့် အပင်များတွင် ရောဂါမျိုးများစွာ ဥပမာ တုပ်ကွေး၊ ရေကျောက် (ပဲယိတာ)၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် (ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ) အစရှိသည်တို့ကို ဖြစ်စေသည်။ သူတို့သည် ကြွက်နို့နှင့် တစ်ချို့သော ကင်ဆာရောဂါများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ပဋိဇီဝ ဆေးများသည် အသုံးမဝင်ချေ။ ပဋိ ဗိုင်းရပ်ဆေးများကို သာသုံး၍ရ သည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုးများကိုတိုက်ခိုက် ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကာကွယ်ဆေးရှိလျှင် ကာကွယ် ဆေးထိုးနှံခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။



ကြာင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အလားတူ တီဘီ အဆုတ်နာ ရောဂါ၊ စကားလက် အဖျားရောဂါ၊ ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုး ရောဂါတို့လည်း ပါဝင်သည်။ ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးများကို တိုက်ဖျက်ရာ တွင် လိုအပ်ပါက ပဋိဇီဝဆေး များ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကြမ်းဖျင်း ပြောဆိုရသော် ပဋိဇီဝဆေးများက ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးများကို သတ်ဖြတ်နိုင်၍ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တွင်းရှိ ရောဂါများကို သက်သာစေသည်။



The Immune system

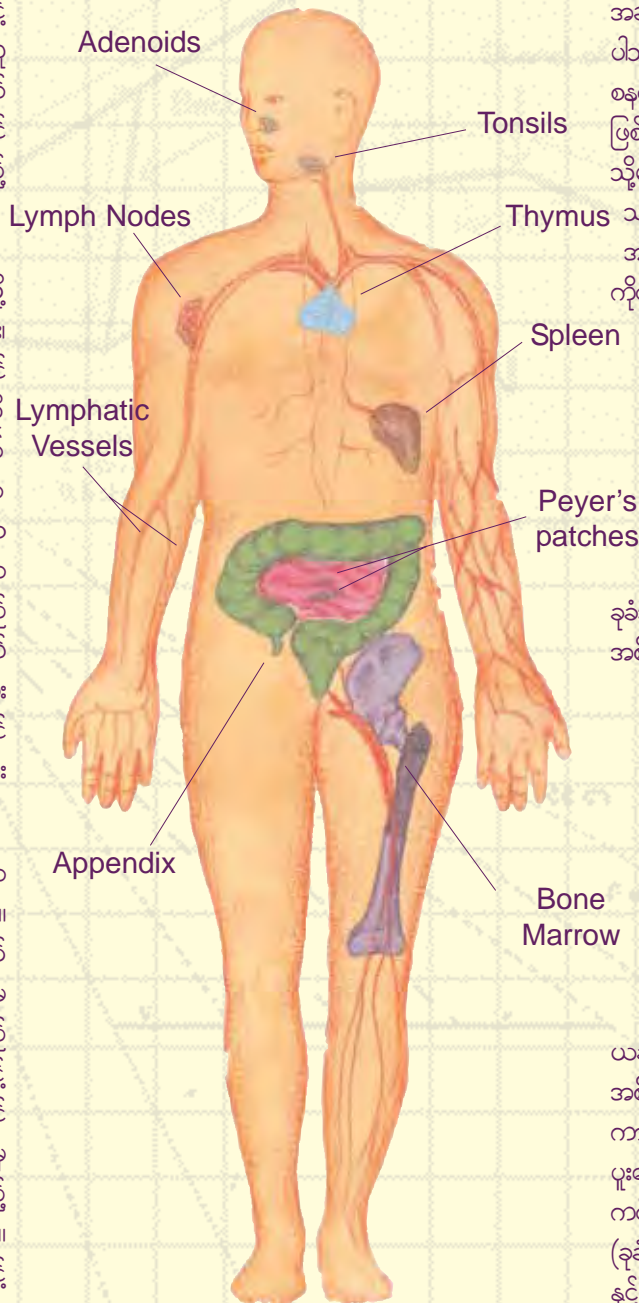
ခုခံအားစနစ်



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော ခုခံအားစနစ်ရှိသည်။ ဤခုခံအားစနစ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လိုသော ရောဂါပိုးငယ်များ၏ အန္တရာယ်မှတားဆီးပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ စစ်သားများသဖွယ် နေမကောင်းမဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်သည်။

ခုခံအားစနစ်၏ ကာကွယ်ပေးမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်လာသည့် အရာဝတ္ထုများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အလွယ်တကူ အန္တရာယ်မပြုနိုင်ချေ။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ဦး သေသွားသည့်အခါတွင် ခုခံအားစနစ်အပါအဝင် မည်သည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမျှ အလုပ်မလုပ်တော့ချေ။ ထို့အခါ အတားအဆီးမရှိ တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်သကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်နှင့်တခြားသော ကပ်ပါးကောင်မျိုးစုံ ဝင်ရောက်လာမည်။ ထိုသတ္တဝါငယ်များက ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အပိုင်းပိုင်းပျက်ဆီး သွားစေနိုင်သည်။ ထို့နောက်တွင် အရိုးစုသာ ကျန်ခဲ့မည်။ သင့်ခုခံအား စနစ်သည် သင့်အသက်ရှိ နေစဉ် တစ်လျှောက် သင့်ခန္ဓာကိုယ် မပုပ်မသိုး မပျက်ဆီးစေရန် အံ့ဩလောက်ဖွယ် လုပ်ကိုင်ပေးနေသည်မှာ သိသာထင်ရှားပါသည်။

ခုခံအားစနစ်၏ သိသာထင်ရှားသော အပိုင်းမှာ အရေပြား ဖြစ်သည်။ ပြင်ပမှရောဂါပိုးများနှင့် သင့်ကိုယ်တွင်းကို ခြားထားသည့် ပထမတံတိုင်းဖြစ်သည်။ အရေပြားသည် တင်းမာ၍ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်ပိုးများ ထိုးဖောက်၍ မဝင်ရောက်နိုင်ပါ။ ထို့အပြင် အရေပြားမှ ဘက်တီးရီးယား ကိုဆန့်ကျင်သည့် ပစ္စည်းများကိုလည်းထွက်စေပါသည်။ ဘက်တီးရီးယား အတော်များများနှင့် သူတို့၏ ပိုးဥများသည် အရေပြားပေါ်ကျရောက်သည်နှင့် အလွယ်တကူ သေသွားနိုင်ပါသည်။



တစ်ခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတွင်လည်း ရောဂါပိုးများသည် ခုခံအားစနစ်ကို အဆင့်ဆင့် ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရပါသည်။ သွေးဖြူဥများသည် ခုခံအားစနစ်တွင် အဓိက ဇာတ်ဆောင်များ ဖြစ်သည်။ ပြင်ပမှ အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်လာသည်နှင့် သူတို့ အချင်းချင်း အချက်ပြဆက်သွယ်၍ ထိုအရာများကိုတိုက်ထုတ်ရန် ဓါတုကြားခံပစ္စည်းများကို ထုတ်ပေးသည်။



ခုခံအားစနစ်၏ အဓိက အစိတ်အပိုင်းများတွင် သိုင်းမတ်စပလင်း (သရက်ရွက်) လင်ကြောစနစ် ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ သွေးဖြူ ယဋိပစ္စည်း ဖြည့်စွက်စနစ် ဟော်မုန်းခါတ် တို့ပါသည်။

ယခုဖော်ပြလိုက်သော ခန္ဓာကိုယ်မှ အစိတ် အပိုင်းအားလုံးသည် ရောဂါ ကာကွယ်ရန်အတွက် အတူတစ်ကွ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ကင်ဆာ ရောဂါ အေအိုင်ဒီအက်စ် (ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ) နှင့် ပဋိဇီဝဆေးများသည် ခုခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေနိုင်သည့်အတွက် ရောဂါရရန် လွယ်ကူစေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ခုခံအားစနစ်အတွက် သွေးဖြူဥများနှင့် ဆက်သွယ်နေသည့် အစိတ်အပိုင်းများ

The magic candleholder



ဇော်ဇော်သည် တခါတစ်ရံ ဆရာဝန် ဖြစ်ရန် စိတ်ကူးယဉ်လေ့ရှိသည်။



တစ်နေ့ ကျောင်းသွားနေစဉ်



သူတစ်ခါမှမမြင်ဖူး သည့်အရာတစ်ခု ကိုတွေ့လိုက်ရသည်



ထူးဆန်းတဲ့ ပစ္စည်းပဲ



မေမေ အဲဒါဘာလဲဟင်



ငါလဲမသိဘူး၊ စခန်းထဲက အဘကိုသွားမေးကြည့်ပါလား၊ သူက ရှေးဟောင်းပစ္စည်းတွေဆိုသိတယ်။



အဖိုးအိုမှ အရာဝတ္ထုကို မြင်မြင်ချင်းမှတ်မိလိုက်သည်။



ဒီပစ္စည်းကို ငါသိတာပေါ့၊ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းတစ်ခုပဲ၊ ဒီအကြောင်း ပြောဖို့ ပြန်စဉ်းစားရလိမ့်မယ်။

The light microscope

အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့်မှန်ပြောင်း



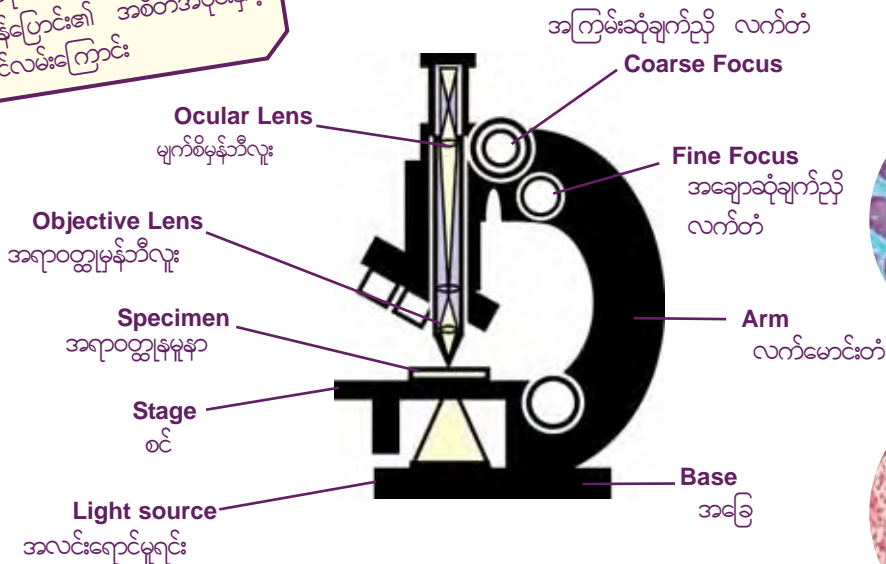
အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့်မှန်ပြောင်းကို ၁၅ရာစု နှောင်းပိုင်းတွင် စတင် တီထွင်နိုင်ခဲ့ပြီး သည်နောက် ဇီဝဗေဒ၊ ဇီဝဆေးသိပ္ပံသုတေသန၊ ဆေးပညာရောဂါ ဆန်းစစ်ချက်များနှင့် တစ်ခြားသော သိပ္ပံပညာရပ်များအတွက် လွန်စွာ အကျိုးပြုခဲ့သည်။ အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့်မှန်ပြောင်းသည် ရုပ်ဝတ္ထုများကို အဆပေါင်း တစ်ထောင် အကြီးချဲ့ပေးနိုင်သည်။ သာမန်မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော အရာများကို အသေးစိတ်တွေ့မြင်လာစေသည်။

အနုကြည့် မှန်ပြောင်း၏ အခြေခံ သဘောတရား

အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့်မှန်ပြောင်းသည် အလင်းရောင် ကောင်းမွန်စွာ ရရှိနေသည့် အရာဝတ္ထုရှိရာ နေရာငယ်ဆီမှ အလင်းရောင်အားလုံးကို စုစည်းပေးနိုင်သည်။ အနုကြည့်မှန်ပြောင်းတစ်ခုတွင် အရာဝတ္ထု မှန်ဘီလူးသည် သေးငယ်ပြီး လုံးဝန်းသည်။ အရာဝတ္ထု၏ရုပ်ပုံကို အနုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် အတွင်းတွင် အလျားတိုတိုနှင့် ချိန်ယူပေးသည်။ ထို့နောက်တွင် အဆိုပါ ရုပ်ပုံကို ဒုတိယမှန်ဘီလူးဖြစ်သည့် မျက်စိ မှန်ဘီလူး သို့မဟုတ် အိုင်းပိစ်မှ ထပ်မံ အကြီးချဲ့ပေး၍ သင့် မျက်စိအမြင်အာရုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ အခု ဤထူးခြားသည့် မှန်ပြောင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများကို လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။

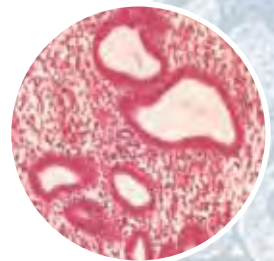
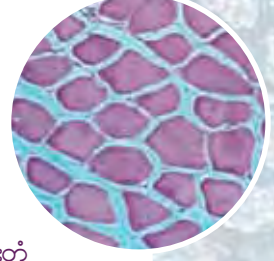
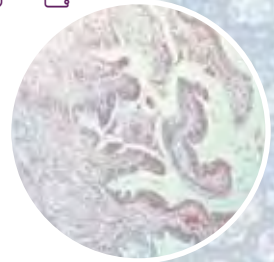
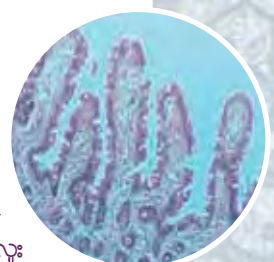
အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့်မှန်ပြောင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများ

ကျောင်းသားသုံး အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့်မှန်ပြောင်း၏ အစိတ်အပိုင်းနှင့် အလင်းရောင်လမ်းကြောင်း



အလင်းရောင်အသုံးပြု အနုကြည့်မှန်ပြောင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အသားစမျှင်များဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ထိုအသားစမျှင်များကို ကလပ်စည်း (ဆဲလ်)များဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ တစ်ချို့သော သတ္တဝါများတွင်ကလပ်စည်းများစွာရှိ၍ တစ်ချို့မှာ တစ်ခုသာ ရှိသည်။ အလင်းရောင်သုံး အနုကြည့်မှန်ပြောင်း၏ အကူအညီဖြင့် ကလပ်စည်းများ၊ အသားစမျှင်များ၏ အသေးစိတ်ကို ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ယနေ့အခါ လျှပ်စစ်အနုကြည့်မှန်ပြောင်း များရှိလာပြီဖြစ်သည့်အတွက် ကလပ်စည်းများအတွင်းရှိ အဆံ (နူကလိယ) များနှင့် ၎င်းတို့အတွင်းရှိ ခရိုမိုစုမ်းများကို မြင်တွေ့လာနိုင်သည်။ အလင်းရောင်သုံး အနုကြည့် မှန်ပြောင်းများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဇီဝဆေးသိပ္ပံ ပညာရပ်များတိုးတက်လာရသည်။ ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များအတွက် အရေးပါသော လက်နက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။



DNA, the identity card of all human beings

ဒီအင်အေ၊ လူသားအားလုံး၏ မှတ်ပုံတင်ကဒ်



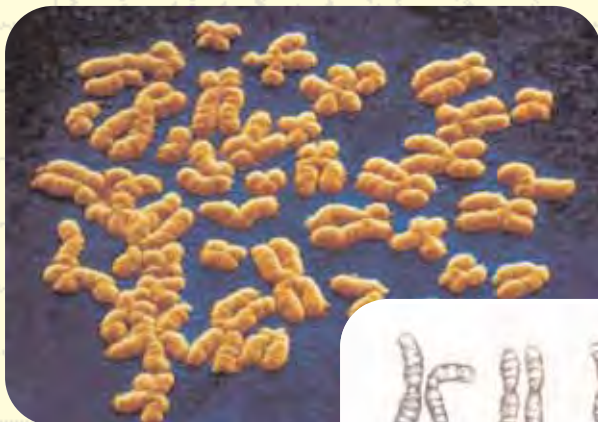
တစ်ချို့လူတွေက အရပ်ရှည်တယ်၊ တစ်ချို့က ပုတယ်။ တစ်ချို့ရဲ့ မျက်လုံးက အပြာရောင်၊ တစ်ချို့က အနက်ရောင် ဒါအားလုံးဟာ ဒီအင်အေလို့ခေါ်တဲ့ မျိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက်၊ ဆင်၊ ခြင်၊ လူသား ဘယ်သူ့မှာမဆို ဒီအင်အေ ရှိတယ်။ ဒီအင်အေ ဆိုသည်မှာ ပါးလွှာသည့် အမျှင် နှစ်ခုလိမ်ယှက်နေတဲ့ ဖလင်တန်း ကလေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ သက်ရှိကလပ်စည်း အားလုံး တို့၏အဆံ (နူကလိယ)ထဲမှာ ရှိတယ်။ ဒီအင်အေက အချောင်းငယ်ကလေးများ အဖြစ်ခွဲနိုင်ပြီး ခရိုမိုစုမ်း လို့ခေါ်တယ်။ လူတိုင်းမှာ ခရိုမိုစုမ်း ၂၃ စုံ (စုစုပေါင်း ၄၆ ခု) ရှိတယ်။ ၎င်းတို့အနက်တစ်စုံမှာ လိင်ခရိုမိုစုမ်း ဖြစ်တယ်။ လိင်ခရိုမိုစုမ်းက X သို့မဟုတ် Y ဖြစ်နိုင်တယ်။ သင့်မှာ X နှစ်ခုရှိပါက မိန်းကလေးဖြစ်မယ်။ X တစ်ခု Y တစ်ခု ရှိလျှင် ယောက်ျား လေးဖြစ်လာမယ်။ X နှင့် Y ကြောင့် ဘယ်လောက်ကွဲပြား သွားသလဲ ကြည့်ကြည့်လိုက်ကြပါ။

ခရိုမိုစုမ်းများက လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းပေးထားတဲ့ သင်္ကေတ များသာဖြစ်တယ်။ ထိုသတင်း အချက်အလက်တို့အုပ်စုတစ်ခုကို မျိုးဗီဇ (ဂျင်) လို့ခေါ်ကြတယ်။ ဥပမာ မျက်လုံးအရောင်အတွက်မျိုးဗီဇ၊ အသားအရောင်အတွက်

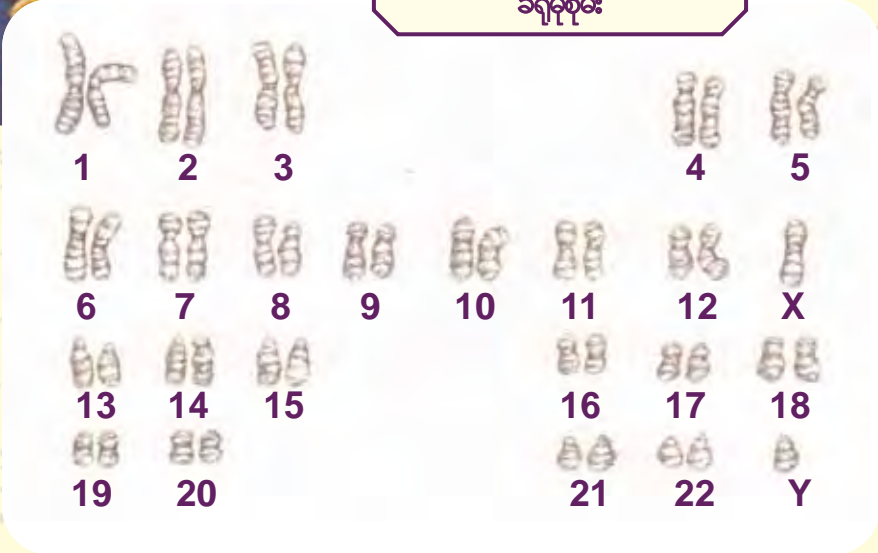
မျိုးဗီဇ၊ အရပ်အနံ့အမြင့် အတွက် မျိုးဗီဇ၊ အစရှိသဖြင့် ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ် ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ချို့သူများမှာ ခရိုမိုစုမ်းများ ပိုနေခြင်း၊ လျော့နေခြင်းများဖြစ်နိုင်တယ်။ ထို့အတွက်ကြောင့် အလွန် အရေးကြီးတဲ့ မွေးရာပါ ပုံသဏ္ဌာန်မမှန်ကန်မှုများ ဖြစ်စေ ပါတယ်။ ဥပမာ ထရိုင်ဖိုမီ ၂၁ ဆိုတဲ့ ရောဂါမှာ ခရိုမိုစုမ်း ၂၃ စုံ (၄၆ ခု) ရှိရမဲ့အစား ထိုသူရဲ့ကလာပ်စည်းများမှာ ခရိုမိုစုမ်း ၄၇ခု ရှိလာတယ်။ ခရိုမိုစုမ်း အစုံ အမှတ်စဉ် ၂၁ တွင် ၂ ခုရှိရမဲ့ အစား ၃ ခုတွဲ ဖြစ်ပေါ်လာ ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေမှာ ဉာဏ်ရည် မပြည့်မှီတာ၊ နှလုံးနှင့် မျက်နှာတွင် ပုံမှန်နှင့် မတူညီတာတို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီရောဂါကို ဒေါင်းစင်ဒရမ်း (ဒေါင်း လက္ခဏာရောဂါ) ဟုလည်း ခေါ်တယ်။

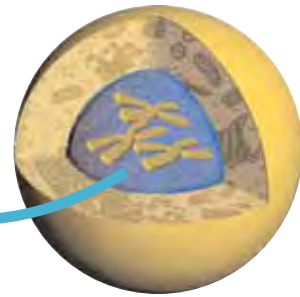
လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်များက စပြီး သိပ္ပံပညာရှင်များက မျိုးဗီဇ သင်္ကေတများကို စတင်ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ ဒါက ခက်ခဲရှည်လျားသော အလုပ်တစ်ခုသာဖြစ်တယ်။ ရှည်ရွယ်ချက် ကတော့ ကလပ်စည်းတစ်ခုချင်းဆီက မျိုးဗီဇ မည်ကဲ့သို့ ဖော်ပြသည်ဟူသော ဆက်သွယ်မှုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ထိုမှတဆင့် ရောဂါတစ်ခုချင်းစီမှာ ခရိုမိုစုမ်း ပုံမှန်မဟုတ်မှုကို ရှာဖွေ သိရှိလာနိုင်မယ်။ ထို့နောက်မှာ ရောဂါများကို ကုသလာနိုင်မယ်။



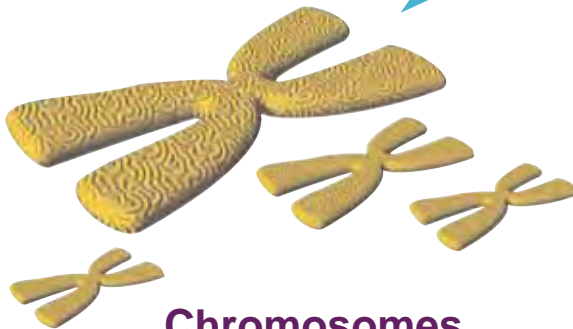
Chromosomes ခရိုမိုစုမ်း



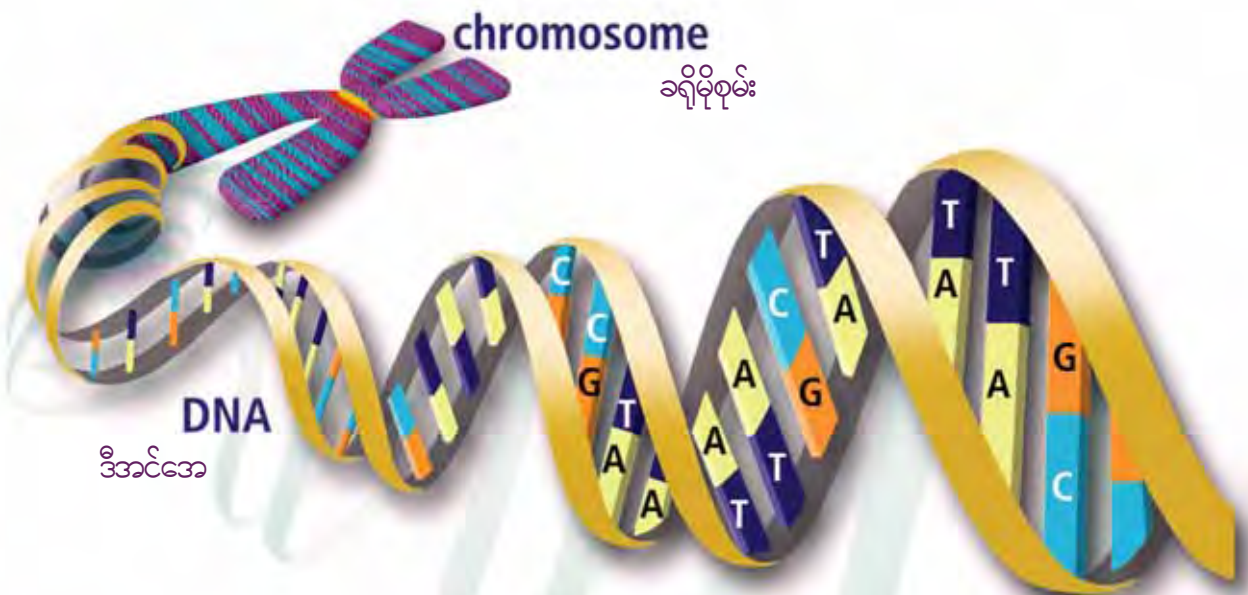
မျိုးဗီဇ (ဂျင်)များက အချောင်းငယ်များအဖြစ် ခရိုမိုစုမ်းပေါ်တွင် စီတန်းနေသည်။ သက်ရှိအရာများအားလုံးသည် ကလပ်စည်းများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ခရိုမိုစုမ်းများသည် ကလပ်စည်းများ၏အလယ် အဆံသို့မဟုတ် နှုတ်ကလိယအတွင်း တည်ရှိသည်။



Cell
ကလပ်စည်း



Chromosomes
ခရိုမိုစုမ်းများ



DNA
ဒီအင်အေ

chromosome
ခရိုမိုစုမ်း

ဒီအင်အေသည် ရှည်၍ ခွေနေသော မော်လီကျူးလေး တစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ကလပ်စည်းများ၏ အဆံ (နှုတ်ကလိယ)တွင်းရှိ ခရိုမိုစုမ်းဟုခေါ်သော အရာဝတ္ထုတွင် တည်ရှိသည်။



Nunavut: Land of Inuit

နွန်နာဗုဒ် အီဇွတ်တိုရဲ့ မြေ



Photographer: Remy Guillemain

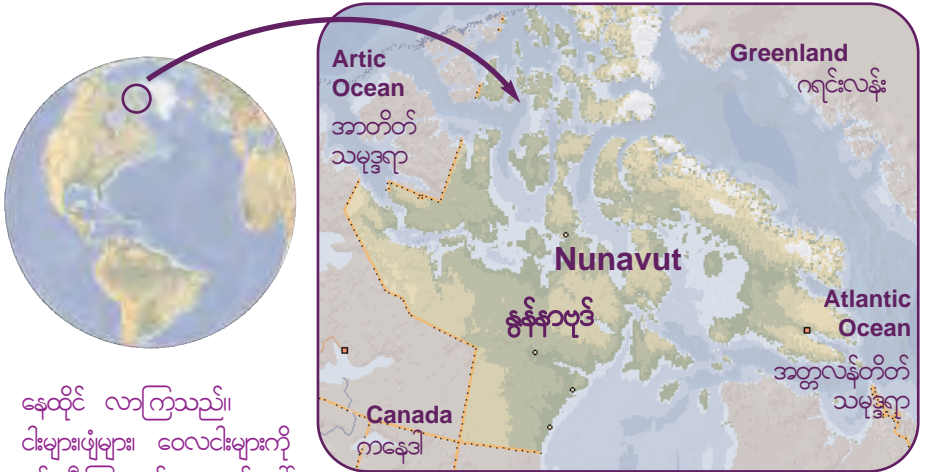


နွန်နာဗုဒ်သည် ကနေဒါနိုင်ငံ၏ မြောက်ဘက် ကနေဒီယန် အာတိတ်ဒေသတွင်တွင်ရှိသည်။ ဒေသအတော်များများသည် မြောက်ဘက်စွန်းရှိ အာတိတ် စက်ဝိုင်းတွင်ရှိသည်။ နွန်နာဗုဒ်ကို ၁၉၉၉ အေပြီလတွင် ကနေဒါနိုင်ငံအတွင်း ဒေသခံလူများ အုပ်ချုပ်သည့် အကြီးဆုံးဒေသ အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ မြို့တော်မှာ အီဟာလု ဖြစ်သည်။

နွန်နာဗုဒ်တွင် ရုန်းကန်နေထိုင်ရသည်။ ထိုဒေသ တွင် ဆောင်းရာသီသည် ရှည်လျား၍ မှောင်မဲ ချမ်းအေးလှသည်။ ဆောင်းတွင်း၌ အနှုတ် -၄၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အောက် လျော့နည်း နိုင်သည်။

အိန္ဒိတ်လူမျိုးဆိုသည်မှာ

အိန္ဒိတ်တို့ကို အက်စကီမိုးဟုလည်းခေါ်ကြ သည်။ အာတိတ်စက်ဝိုင်းဒေသတွင် သက္ကရာဇ် ထောင်ချီ၍ နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ အိန္ဒိတ်လူမျိုး တို့သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း များစွာက အာရှတိုက်သားများဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြ သည်။ အိန္ဒိတ်ဆိုသည်မှာ လူသား သို့မဟုတ် လူအစစ်ဟု အဓိပ္ပါယ် ရသည်။ အိန္ဒိတ် အိန္ဒူပီယာ စကားမှ ဆင်းသက် လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိတ်လူမျိုးတို့သည် အရှေ့ဖျား ဒေသသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရာတွင် အာတိတ် ပတ်ဝန်းကျင် ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ



နေထိုင် လာကြသည်။ ငါးများဖျံများ၊ ဝေလငါးများကို ဖမ်းဆီးကြသည်။ ကုန်းပေါ် တွင်မူ မြောက်အမေရိက တိုက်မှ သမင်များ၊ နွားများ၊ ဝင်ရိုးစွန်း ဝက်ဝံများနှင့် တစ်ခြား တိရိစ္ဆာန် များကို ဖမ်းဆီးကြသည်။ တိရိစ္ဆာန် သားရေကို ရွက်ဖျင်တဲ့များ၊ အဝတ်အစားများ ပြုလုပ်သည်။ အရိုးများကို လက်နက်များ ပြုလုပ်သည်။ နွေရာသီတွင် တိရိစ္ဆာန် သားရေ များ ကာရံ ထားသော ကာယက်အမည်ရှိ လှေများဖြင့် သွားလာကြသည်။ ဆောင်းရာသီ တွင်မူ ခွေးခွဲသောလှည်းယာဉ်များဖြင့် သွားလာ သည်။ အိန္ဒိတ်အများစုသည် နွေရာသီတွင် ရွက်တဲ့များနှင့်နေထိုင် ကြ၍ ဆောင်းရာသီတွင် မြက်အိမ်များနှင့် နေထိုင် ကြသည်။ ဆောင်းရာသီတွင် သားကောင်များ

ရှာဖွေစဉ် ဆီးနှင့် အိမ်များ တည်ဆောက် နေထိုင်ကြသည်။
ရိုးရာဓလေ့မှာသည် ခေတ်မှီနေထိုင်မှုပုံစံသို့
 အိန္ဒိတ် လူမျိုးအများစုတွင် ရိုးရာနေထိုင်မှု မျိုးမရှိကြတော့ချေ။ ယနေ့အခါ သစ်သားအိမ် များတွင် နေထိုင်လာကြသည်။ ခေတ်ပေါ် အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင် လာကြ သည်။ စက်တပ်လှေများကို အစားထိုးလိုက် သည်။ ခွေးခွဲသော လှည်းယာဉ်များအစား နှင်းတောထဲမောင်းနိုင်သော ယာဉ်များကို သုံး လာသည်။ နွန်နာဗုဒ်မှ အိန္ဒိတ်တို့သည် ဒေသခံ စကားအပြင် အင်္ဂလိပ်စကားကို သုံးကြသည်။



Rock climbing

ကျောက်တောင်တက်ခြင်း

ကျောက်တောင်တက်ခြင်းသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး စွန့်စား ရသော အားကစားနည်း တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကျောက်တောင်တက် နိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ ကျောက် တောင်တက်ခြင်းကို သင်ယူရသည်မှာ လွယ်ကူပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်။ ကြွက်သားများတောင့်တင်းခိုင်မာနေရန်မလို၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှု သာလိုသည်။ ကျောက်တောင်တက်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာ အသုံးပြု၍ တက်ခြင်း မဟုတ်၊ စိတ် ကိုပါ အသုံးပြု၍ တက်ရမည်။



ကျောက်တောင်တက်နည်းများ

ကျောက်တောင်တက်နည်း (၂) မျိုးရှိသည်။

၁။ လက်လွတ် ကျောက်တောင်တက်ခြင်းနှင့်

၂။ အကူအညီဖြင့် (သို့မဟုတ်) သဏ္ဌာန်တူ ကျောက်တောင်တက် ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၁။ လက်လွတ် ကျောက်တောင်တက်ခြင်း

လက်လွတ် ကျောက်တောင်တက်ခြင်းသည် ကျောက်တောင်တစ်ခု၏ အမျိုးအစားနှင့် ထောင့်ချိုးပုံသည် အသက်အန္တရာယ် လုံခြုံရေး အတွက် စိုးရိမ်ဖွယ်မရှိသည့်အခါတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုကျောက် တောင်တွင် ရှေ့သို့ ဆက်လက်တက်ရောက်ရန် ကိုင်တွယ်နိုင်သည့် နေရာ အများအပြားရှိသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဤကျောက်များသည် သဲကျောက်အမျိုးအစား သို့မဟုတ် မီးတောင်ကျောက် အမျိုးအစား များဖြစ်သည်။ ရှည်လျား၍ ကြီးမားသော ကျောက်တုံးများကို ဤကဲ့သို့ မတက်ရောက်နိုင်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် အများဆုံး ပေ ၄၀- ပေ ၅၀ ခန့် သာရှိသော ခရီးတိုများအတွက် အသုံးပြုသည်။

၂။ အကူအညီဖြင့် (သို့) သဏ္ဌာန်တူ ကျောက်တောင် တက်ခြင်း

နာမည်အရပင် ဤနည်းတွင် အကူအညီ အားဖြည့်မှုတို့ လိုအပ်နေ သည်ကို သိရှိနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျောက်တောင်တက်နိုင်ရန် အတွက် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများ လိုအပ်သည်။ ထိုပစ္စည်းများကို မည်ကဲ့သို့ သုံးစွဲ အသုံးပြုနိုင်သည်ကို စနစ်တကျ သင်ယူ နားလည်ထားရမည်။ ကျောက်တောင်တွင်း ထိုးသွင်းရသည့် လက်ကိုင်ချောင်းများ၊ ကြိုးများ၊ မူလီများ၊ ကိုယ်သိုင်းကြိုးများ၊ တို့ကို တောင်တက်ရန် အသုံးပြုသည်။ သင်တန်းတက် ရောက်မှ သိရှိနိုင်သည် သာမက သင်တန်း ဆရာကောင်းမှ အခြေခံ ကျောက် တောင်တက်နည်းကို သင်ပြပေးနိုင်သည်။

ကျောက်တောင်တက်သည့် အန္တရာယ်

အမြင့်သို့ တက်ရောက်လိုခြင်းသည် လူအများ၏ယုတ္တိဗေဒ ခံယူချက် ကို ဆန့်ကျင်သည်။ အမှန်မူ တောင်တက်ခြင်းသည် အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တောင်တက်သူများ၏ ရင်တွင်းရှိ အကြောက်တရားကြောင့် လိုအပ် သော ဂရုစိုက်မှုများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်၍ဖြစ်သည်။

ခေတ်ပေါ် တောင်တက်ခြင်းများသည် အဆိုးဝါးဆုံး အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်မည်ဟုခံယူ နားလည်ထားသည်။ ဤသည်မှ အခက်အခဲများ အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်စေသည်။ ထိုအခြေအနေဆိုးတွင် ကြိုးကို မည်ကဲ့သို့မြဲအောင် ကိုင်တွယ်နိုင်သလဲ၊ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လို တုပ်နှောသလဲ တို့ကိုလေ့ကျင့်ထားစေသည်။

တောင်တက်သူများသည် အမြင့်ကိုဂရုစိုက်ကြချေ။ လူအများစုသည် အမြင့်ကို ကျန်းမာရေးရှင်မြဲကြည့်ကြသည်။ သို့သော်တောင်တက် သူတစ်ယောက် အနေဖြင့် ခေါင်းမူးခွင့်မရှိ ဆုံးဖြတ်ချက် အနည်း ငယ်မျှ သွေဖီခွင့်မရှိပေ။

တစ်ခါတစ်ရံ တောင်တက်ခြင်းအတွက် စည်းစနစ် လိုက်နာသောသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။ အထူး ပစ္စည်းကိရိယာများ ဥပမာ ကြိုးများကို ရှေ့သို့ရောက်နိုင် ရန်နှင့် တောင်တက်သူများ ပြတ်မကျရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ အခုလို သွေခြောက်ခြောက် စာမှတဆင့်ဖတ်ရှုသိရှိသည်မှာ နားထောင်သူများအဖို့ ပုံပြင်ကို ထက်ဝက်မျှသာ နားထောင်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ အပြောနှင့်မဟုတ် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်၍ ကျောက်တောင်တက်စဉ် တွေ့ကြုံနိုင်သည့် အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင် အောင်မြင်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ရှာဖွေစားကြည့်လိုက်ပါ။



Health Messenger and You !

သင်တို့နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်ကို မထုတ်ဝေခင်မှာ ကျန်းမာရေးစေတမာန် အဖွဲ့သားများက ထိုင်းမြန်မာ နယ်စပ်တစ်လျှောက်ရှိ ဒုက္ခသည်စခန်းများမှ လူငယ်ကလေးများ၊ ဆရာဆရာမများနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ အားလုံးရဲ့ ကူညီမှုများကြောင့် ယခုလို စာစောင် ထွက်ပေါ်လာနိုင်တာပါ။ အဲဒါကြောင့် ဝိုင်းဝန်း ကူညီပံ့ပိုးပေးကြသူများ အားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

“သမီးက ကာတွန်းတွေ ပုံပြင်တွေကို ဖတ်ချင်ပါတယ်။”
နုဖိုးစခန်းမှ ၁၂ နှစ်သမီး စီးလာ



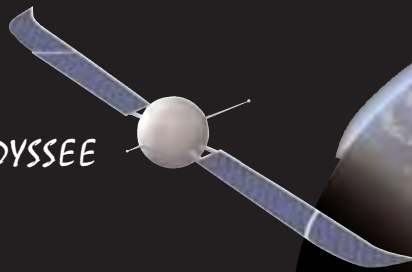
“ကမ္ဘာပေါ်က တစ်ခြားတိုင်းပြည်တွေ အကြောင်းဖတ်ရတာကို နှစ်ခြိုက်ပါတယ်။”
စောကေးစီး၊ ၁၄ နှစ် ဘန်ဒိုယန် စခန်း
“ကမ္ဘာ့ စကြာဝဠာအကြောင်း တိရိစ္ဆာန်တွေအကြောင်း ကို သိချင်ပါတယ်။”
ဖထူး၊ ၁၁ နှစ် ဘန်ကွေး စခန်း

ကျွန်မတို့ကလေးတွေကို ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောတဲ့ နေရာမှာ ကစားနည်းများ ရုပ်ပုံများလိုအပ်ပါတယ်။”
မဲလစခန်းမှ ဆရာမ တစ်ဦး

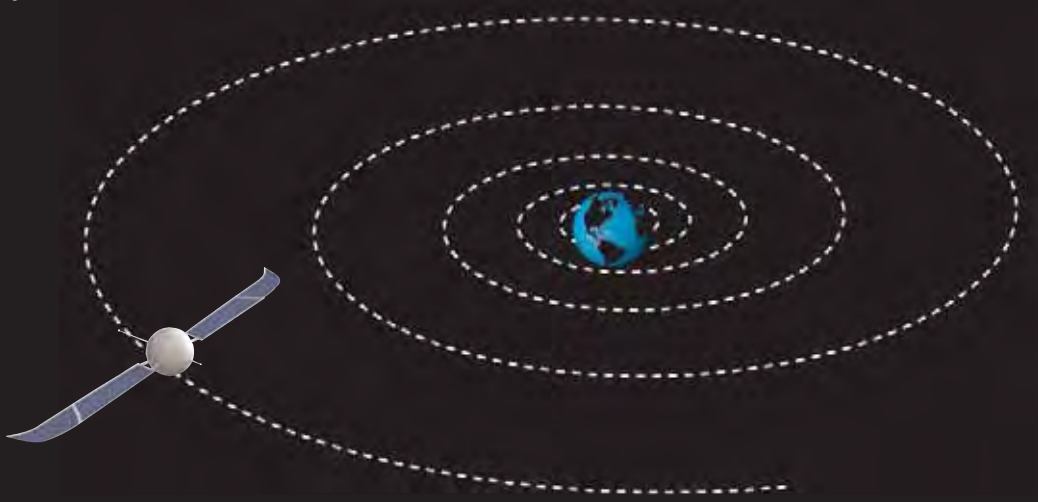


KEO

BE PART OF KEO SPACE ODYSSEE



ကေအိုသည် ယနေ့မှ နှစ် ၅၀ ၀၀၀ အကြာမှ ကမ္ဘာမြေကြီးသို့ ပြန်လည်ဆင်းသက်လာနိုင်ရန် တည်ဆောက် လိုက်သော ဂြိုဟ်တုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းမှ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝေးကွာလှသည့် နောင်လာ နောက်သားများထံသို့ အမှာစကားများကို ပို့ဆောင်ပေးရန်ရည်ရွယ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အမှာစကားများ ပေးပို့လွှတ်တင်နိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားမှန်သမျှ ပိန်ပိန်ဝေဝေခင်းရဲချမ်းသာမရွေး လွတ်လပ် မျှတမှု အပြည့်ဖြင့် မိမိတို့၏ နောင်လာနောက်သားများအတွက် အမှာစကားများကို စာမျက်နှာ ၄မျက်နှာ အထိ ပေးပို့ပြောကြားနိုင်ပါသည်။ ရရှိလာသော အမှာစကားများကို တည်းဖြတ်ခြင်းမရှိပဲ ကေအို ဂြိုဟ်တုပေါ်သို့ လွှတ်တင်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။



ဘယ်လို ရော့ဘ်ပြန်ဟပ်မလဲ၊ ဘာတွေ ဖွင့်ဟမလဲ

သင်ရဲ့ နောင်လာနောက်သား သားမြေးမြစ် များက သင့်အပေါ် ဘယ်လိုသဘောထား ကြမလဲ။ သင့်ဘဝ ဇာတ်ကြောင်းထဲက သူတို့ကို ဘာအကြောင်းအရာတွေကို သိစေ ချင်သလဲ။ သင့်သံသယတွေ၊ သင့် ဆန္ဒမျှော်လင့်ချက်တွေ၊ သင်တန်ဖိုး ထားတဲ့ အရာတွေ၊ သင့်ခံစားချက်တွေ၊ အိပ်မက်တွေ၊ ဘာတွေ ပြောပြချင်သလဲ။ ကေအိုက ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးမှ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ထွက်ခွာ သွားပါလိမ့်မည်။ လူပတ်၊ ငှက်ငယ်တစ် ကောင် မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းကို ဖြတ်ကျော် ပျံသန်းသွားသကဲ့သို့ပင် ကေအိုရဲ့ တောင်ပံ များက ကာရံညီညီ ရိုက်ခတ်ရင်း ကမ္ဘာ ကြီးရဲ့ အရိပ် နေမင်းကြီးရဲ့ ရောင်ခြည် တို့ကိုဖြတ်သန်းထွက်ခွာ သွားပါမည်။

နှစ် ၅၀၀၀၀ ကြာကမ္ဘာပတ် ခရီးစဉ် ကေအို၏ ကမ္ဘာပတ် ခရီးစဉ်သည် နှစ် ၅၀၀၀၀ ကြာပါလိမ့်မည်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကြာဝဠာတွင်း ဤမျှကြာမြင့်စွာ တည်ရှိ နေနိုင်စေရန် အကာအရံ အထပ်ထပ် ပြု လုပ်ထားပါသည်။ မြေပေါ်သို့ ကမ္ဘာပေါ်သို့ ပြန်မဆင်းသက်ခင် နံနက်ခင်း လင်းအာရံဦး တွင် ကေအိုမှ အော်ရီရာ ဘိုရီးယဲလစ် အမည်ရှိ မြောက်အရပ်မှ မိုးသောက်ယံ အတုတစ်ခုကို ဖန်တီးပါလိမ့်မည်။ ထိုမှ အလင်းတန်းများသည် ကောင်းကင် တခွင် တောက်ပလာပြီး ကေအို ကမ္ဘာမြေသို့ ပြန်လည် သက်ဆင်းမည့် အကြောင်း အသိပေးပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး၏ အမှာစကားများသည် နှစ် ၅၀၀၀၀ ကျော် ကြာမြင့်ပြီး ဖြစ်သည့် အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ နောင်လာ နောက်သားများအတွက် ရှေး ဟောင်းလက်ဆောင် ဖြစ်ပါသည်။ နောင်လာ နောက်သားတို့အဖို့ သူတို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်

သက္ကရာဇ်နှစ် ၂၀၀၀ ဦးပိုင်း အချိန်က ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို သတင်းအချက်များ အဖြစ် ရရှိသည့်အတွက် အလွန်အဖိုးတန် ပါလိမ့်မည်။

ရှေးဟောင်းလက်ဆောင်တစ်ခု
ကျွန်ုပ်တို့၏ နောင်လာနောက်သား များ အတွက် ရည်ရွယ်သော အမှတ်တရ လက်ဆောင်သည် နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းတို့ ထံသို့ အဖိုးတန် အနုပညာ အမှာစကားများ အဖြစ် ရောက်ရှိ လာပါလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာမြေ
လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်သောင်းက ဆာဟာရ သဲသောင်ပြင်သည် စိမ်းလန်း နေခဲ့ဖူးသည်။ နောင် နှစ် ငါးသောင်း အကြာတွင် မယ်ဒီတာရေးရန် ပင်လယ် ရေသည် မြင့်တက်လာပြီး အတ္တလန်တိတ် သမုဒ္ဒရာ အတွင်းသို့ စီးဝင်သွားမည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။ ရေခဲပြင်ဖုံးလွှမ်းသောကာလ ကိုလည်း ပြန်လည်ရောက်ရှိမည်ဟု ပြောဆို

ကြသည်။ ရေခဲပြင်သည် ဥရောပ တောင်ပိုင်းအထိ ပျံ့လွင့်လာပြီး ဆာဟာရ ကန္တာရသည် တစ်ခါပြန်လည် လန်းဆန်းလာ လိမ့်မည်။

လေ့လာဆန်းစစ်သူများအတွက် ကမ္ဘာကြီး၏ အဖိုးတန်လှသော သဘာဝကို လက်ငင်း သိရှိနိုင်စေရန်နှင့် ဤကဲ့သို့သော သတင်းအချက်အလက်များ မှန်မမှန်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ယခုလက်ရှိ ကမ္ဘာ့ အနေအထားပုံစံငယ်ကို ကေအိုအို၏ လုံခြုံသော အကာအကွယ်များ အောက်တွင် ထည့်သွင်းလိုက်ပါမည်။ ပုံစံငယ်သည် ၄၅ စင်တီမီတာခန့်ရှိပြီး လက်ရှိ မြေပြင် ရေပြင်အနေအထား၊ လူဦးရေ သိပ်သည်းသော ဒေသများ၊ လူအများစွန့်ခွာ၍ မနေထိုင်တော့သည့် ဒေသများ၊ ခေတ်မီမြို့တော်များ အစရှိသည်တို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ပြောင်းလဲလာသော ရုပ်သွင်များ
ဂြိုဟ်တု၏ အလယ်တွင် ဖွက်သွားမည့် ရှေးဟောင်းလက်ဆောင် နောက်တစ်မျိုးမှာ ယနေ့ခေတ်တွေရသည့် ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ကလေးများ၏ ဖန်သားရုပ်တု ဖြစ်သည်။ ယခုလက်ရှိ တည်ရှိနေသော လူမျိုးကွဲများ၏ ရုပ်သွင်များသည် သွေးနုသည့်အခါတွင် ပျောက်ပျက်သွားနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပစ္စည်း ၄ မျိုးနှင့် စိန်တုံး
ထို့အပြင် ပစ္စည်း ၄မျိုးထည့်သွင်း ထားသော စိန်တုံးကိုလည်းတွေ့ရှိကြပါဦးမည်။ ပင်လယ်ပြင်မှ ရေတစ်စက်၊ မြေဆီမြေနှစ်အနည်းငယ်၊ လက်ရှိလေထု နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်သန်ခဲ့ကြသည့် သင်္ကေတဒီအင်အေ တို့ဖြစ်သည်။

နက္ခတ္တနာရီ
ကေအို ဂြိုဟ်တု ကမ္ဘာပေါ်သို့ ပြန်လည်သက်ဆင်းချိန်တွင် နေစကြာဝဠာ စနစ်အတွင်းမှ ဂြိုဟ်များ၏ တည်ရှိနေပုံ အနေအထား ကို ဖော်ပြထားပါမည်။ နောင်လာ နောက်သားများက နှစ် သန်း ၂၅၀ တွင် တစ်ကြိမ် ဂြိုဟ်များ၏ အနေအထား ထပ်တူထပ်မျှ တူညီနိုင်သည်ကို သိထားသည့်အတွက် ကေအို အာကာသတွင်းသို့ လွှတ်တင်ခဲ့သည့်အချိန်ကို ခန့်မှန်းစေပါမည်။
အလက်ဇန္ဒရီယားရဲ့ ခေတ်ပြိုင်စာကြည့်တိုက်
ရှေးဟောင်း အလက်ဇန္ဒရီယား စာကြည့်တိုက်ကို နမူနာထား၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ နောင်လာ နောက်သားများသည် ဓါတ်ရောင်ခြည်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသော ဖန်သား ထဲတွင် ကေအိုဂြိုဟ်တု လွှတ်တင် ချိန်ရှိ လက်ရှိ ကမ္ဘာ၏ ရုပ်ပုံ၊ လက်ရှိဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု

အနေအထား၊ ပထဝီဝင် အနေအထား၊ ထောင်စုနှစ်အတွင်း တည်ရှိလာသည့် အနုပညာလက်ရာ၊ ကမ္ဘာကြီးတွင် တည်ရှိနေသည့် အရုပ်၊ အသံနှင့် ရေးသားမှုများကို ထည့်သွင်း သွားပါမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အဖိုးတန် အနုပညာ အမှာစကားများ
မည်သည့် တည်းဖြတ်မှုမှ မရှိပဲ တတိယထောင်စုနှစ်အစမှ လူသားအားလုံး (ကလေး၊ လူကြီး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ) တို့၏ အမှာစကားများကို ဒီဂျစ်တယ်နည်းစနစ် အသွင်ပြောင်း၍ နှစ်ရှည်ခံ ဖန်သားများထဲတွင် ထည့်သွင်းပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝေးလံလှသော နောင်လာနောက်သားများကို လက်ဆောင်အဖြစ်ပေးပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ပိုင်အမှာစကားများသည် သူတို့အတွက် အထူးလက်ဆောင်များဖြစ်ပါသည်။

သင်္ကေတဖော်နည်းများ
စနစ်၊ ရုပ်ပုံကား ၁၀၀ ခန့်ကို ဖန်သားတွင်ထည့်သွင်းလိုက်ပါမည်။ ထိုစနစ်များ ရုပ်ပုံကားများမှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှာစကား သင်္ကေတများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်နားလည် နိုင်စေရန် အကူအညီ ပေးပါလိမ့်မည်။

အမှာစကား ရေးသားပေးပို့ပြီး ကေအို (KEO) စကြာဝဠာတွင်းမှ ထူးဆန်းသော အတွေ့အကြုံတွင်း ပါဝင်လိုက်ကြရအောင်

သင့်အမှာစကားများ အသင့်ဖြစ်ပါက

Health Messenger Juniors
Aide Medicale Internationale
38/7 Mae Tao Road
Mae Sot
63110 Tak Province

သို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ သင့်၏ စာတွင် အသက်၊ ကျား၊မ၊ လူမျိုး၊ တိုင်းပြည်၊ မိခင်ဘာသာစကား တို့ကို ဖော်ပြရန်လိုအပ်ပါသည်။ လူငယ်ကျန်းမာရေးစောစောမာန်မှ ရောက်လာသော စာများအားလုံးကို ကေအိုအဖွဲ့ သို့ အီးမေးလ်မှ တဆင့် ပို့ပေးပါမည်။



★ Children's rights: Right to have a house

ကလေးတို့၏ရပိုင်ခွင့်၊ အိမ်တစ်လုံးနှင့်နေပိုင်ခွင့်



ဖထူးသည် ပင်လယ်ကမ်းနားဘေးတွင်နေထိုင်သည်။ သူ့အဖေက ငါးဖမ်းသမား တစ်ဦးဖြစ်သည်။



ပင်လယ်ပြင်သည့် အံ့ဩဖွယ်ကမ္ဘာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရတနာများ၊ လှို့ဝှက်ချက်များနှင့် ပြည့်လွန်းနေသည်။ သို့သော်လည်း သူ့လှို့ဝှက်ချက်ကို မသိသူများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။



တစ်နေ့သောအခါ ကစားနေစဉ် ပင်လယ်ပြင်တွင် လှိုင်းလုံးကြီး တစ်ခုရိုက်ပုတ်လာခဲ့သည်။ တစ်ရွာလုံးကို ဖျက်ဆီးလိုက်သည်။



ထိုညတွင် ဖထူးတို့ဖျင်တဲအောက်တွင် အိပ်ကြရသည်။ ဖထူး သည် အိပ်မရ၍ကောင်းကင်ပေါ်မှကြယ်များကို ကြည့်နေသည်။



စိတ်မပူပါနဲ့၊ ကလေးတိုင်းမှာ အိမ်တစ်လုံးနဲ့ နေပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ နေထွက်ခင်မှာ သင့်အိမ် ပြန်ဆောက် ပြီးသားဖြစ်ရမယ်။

လူပျံတစ်ဦးပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။



နောက်တစ်နေ့ နေထွက်ချိန်တွင် ဆောက်ပြီးသား ဝါးတဲကလေး တစ်လုံးကို တွေ့ရှိလိုက်ရသည်။

Create a Quiz

ပဟေဠိ အဖြေညှိ

ပဟေဠိ အခြေခံ သဘောတရား

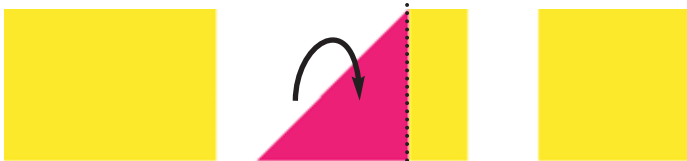
ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီ သည် မေးခွန်း (၈)ခု အဖြေ (၈) ခု ရှာဖွေစဉ်းစားထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ မေးခွန်းများ

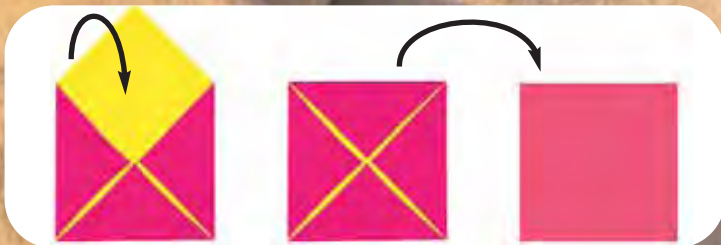
- ၁။ ရောဂါပိုးမွှားဆိုတာ ဘာလဲ
- ၂။ ရောဂါပိုးတွေကို ဘယ်လိုမောင်းထုတ်နိုင်သလဲ
- ၃။ ဘယ်သူက ခွေးရူးပြန်ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးပေးထုတ်နိုင်သလဲ
- ၄။ ခုခံအားစနစ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကိုဖော်ပြပါ
- ၅။ အိန္ဒိတ်လူမျိုးတွေကို နောက်တစ်မျိုးဘယ်လိုခေါ်ကြလဲ
- ၆။ ကရင်သင်တိုင်း အဖြူရောင်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကဘာလဲ
- ၇။ ကေအို ဂြိုဟ်တု ကမ္ဘာပေါ်ကို ဘယ်တော့ ပြန်လာမှာလဲ
- ၈။ ကလေးတို့ရဲ့ ရပိုင်ခွင့်တစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဘယ်လိုလုပ်သလဲ

- ၁။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတွင်း စက္ကူကို စတုရန်းပုံဖြစ်အောင်ချိုးပါ။ ပိုသော စက္ကူစက်ကို ကပ်ကျေးဖြင့်ဖြတ်၍ စတုရန်းပုံ အပိုင်းသားချန်ပါ။



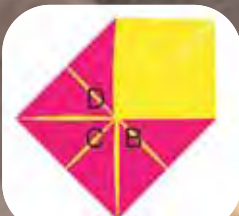
- ၂။ ထောင့်လေးထောင့်မှ အလယ်သို့ ခေါက်ချိုးပါ။ ချိုးထားသော စက္ကူကို ပြောင်းပြန်လှန်ပါ။



- ၃။ ထောင့်လေးထောင့်မှ တစ်ခါ ထပ်ချိုးချပါ။



- ၄။ အပိုင်း (၈)ပိုင်းကို တွေ့ရမည်။ အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီတွင် မတူသော နံပါတ်များရေးပါ။
- ၅။ ထိုစက္ကူတစ်ပိုင်းအောက်စီ တွင် မေးခွန်းတစ်ခုစီကိုရေးပါ။



အဖြေများ

- ၁။ ရောဂါပိုးမွှားများသည် အဆိုးအစမရှိ သေးငယ်သော သတ္တဝါငယ်လေးများ ဖြစ်သည်။
- ၂။ အစာမစားခင်၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်းလက်ဆေးပါ။ သန့်ရှင်းသော အစားအစာကိုစားပါ။ ပါတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ၃။ သိုင်းမတ်
- ၄။ လူဝီပါစတာ
- ၅။ အက်စကီမိုး
- ၆။ ဖြူစင်မှု
- ၇။ နှစ် ၅၀ ၀၀၀
- ၈။ အိမ်တစ်လုံးနဲ့နေရမယ်

ကစားနည်း

ဤကစားနည်းသည် ၂ ယောက်ချင်းကစားသော ကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပွဲစဉ်တစ်ခုတွင် အောင်နိုင် သောသူက တစ်ခြားပွဲစဉ်တစ်ခုမှ အောင်နိုင်သောသူနှင့် တွေ့ဆုံသည်။ တစ်ပွဲတွင် (၅)လှည့်စီ ကစားကြသည်။ ကစားပွဲတွင် မေးခွန်း အများဆုံးကို ကောင်းမွန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်သောသူသည် အောင်နိုင်သူဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး အနိုင်ရသူသည် ပွဲစဉ်တစ်လျှောက်တွင် အနိုင်ရလာသူ မရှုံးပဲ ကျန်နေသူဖြစ်သည်။ ပထမဦးစွာ ကစားသူက ယှဉ်ပြိုင်ဖက်ကို အမှတ်စဉ် (၁)မှ (၁၀) အတွင်းရွေးခိုင်းသည်။ ထို့နောက်တွင် အဆို ပါ နံပါတ်ရောက်သည်အထိ ရွေးတိုက်ရင်း လက်ချောင်း များကို ဖွင့်ချေ ပိတ်ချေပြလုပ်သည်။ ထို့နောက်တွင် ပွင့်ကျန်ခဲ့သော လေးခုမှ နံပါတ်တစ်ခုကို ရွေးစေသည်။ ထိုနံပါတ်အောက်မှ ပဟေဠိကို ဖွင့်ဖတ်၍ မေးသည်။

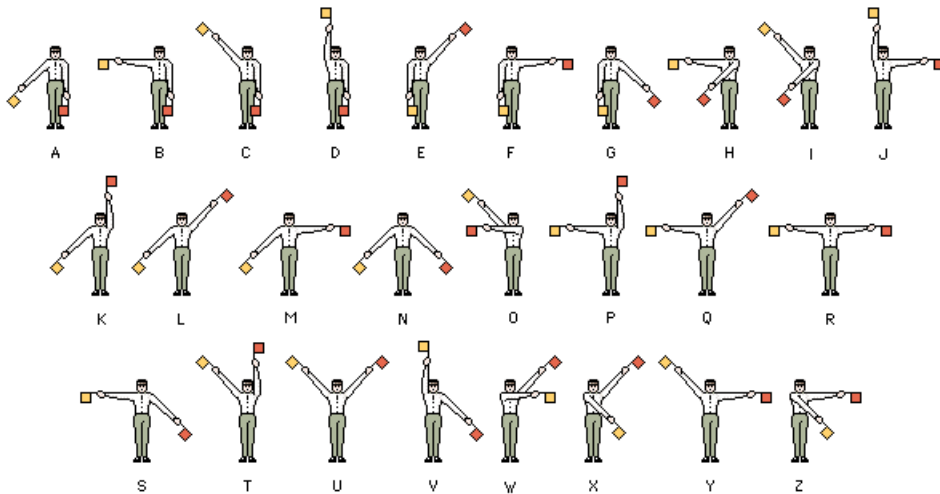
- ၆။ ထို့နောက်တွင် စတုရန်းပုံခေါက်ချိုးကို ထက်ချိုး ချိုးပါ။ ပြန်ဖွင့်၍ အခြားတစ်ဖက်မှ တစ်ခါ ထပ်ခါ ချိုးချပါ။ ထို အပိုင်းလေးစက် အလယ်သို့ ဆွဲချပါ။



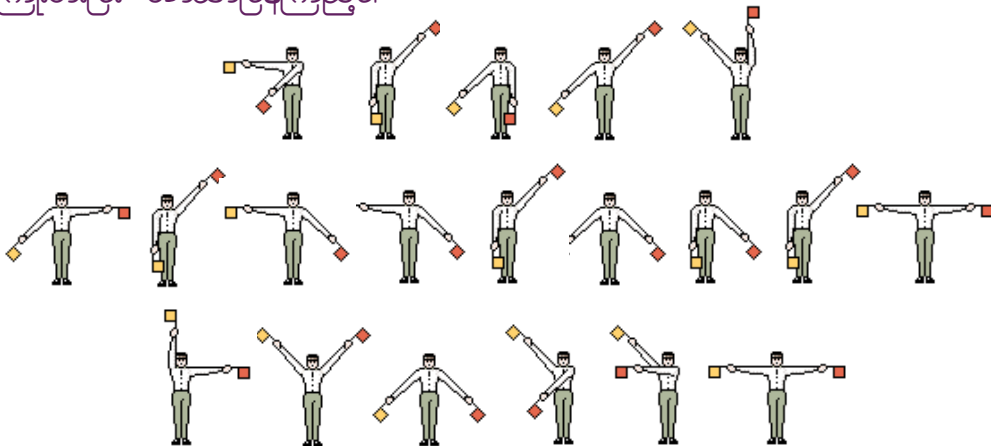
The Semaphore

အလံများနဲ့ အချက်ပြမယ်

ဆက်မဟော (အလံများနှင့်အချက်ပေးစနစ်) ဆိုသည်မှာ အက္ခရာများကို မြင်သာအောင် လုပ်ပြသည့် စနစ်ဖြစ်သည်။ အဏ္ဏဝါပြင်မှ သင်္ဘောသားများ အသုံးပြုသည့် နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အက္ခရာ တစ်လုံးချင်းစီအတွက် အလံနှစ်ခုကို ထားသည့်ပုံစံရှိသည်။ ဂဏန်းများအတွက် သင်္ကေတ သီးခြား မရှိသော်လည်း အက္ခရာ အေ သည် ၁၊ အက္ခရာ ဘီသည် ၂ ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။



ကြိုးစားပြီး ဘာသာပြန်ကြည့်ပါ



Health Messenger Junior is a quarterly publication of the French NGO **Aide Médicale Internationale**, realized in collaboration with **UNICEF**. It aims at sensitizing children from primary school living along the Thai-Myanmar border to major health issues, providing them with life-skills and opening them up to other perspectives. Health Messenger kids is developed in collaboration with various Agencies involved in the Education sector, as well as with teachers and educators working in camps and migrant communities in Thailand.

Project Coordinator: Julie Billaud
Medical Editor: Dr Yin
Artistic Director: Patrice Leroy
Illustrators: Anchalee Areewong,
 Wilasinee Wipakarn, Piyakan Poolacorn

