NIGHTINGALE
နိုက်တင်ဂေးလ်
ကျန်းမာရေးဂျာနယ်

အတွဲ - ၁၊ အမှတ် - ၆၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၀၆ - ခုနှစ်

လွတ်မြောက်နယ်မြေမှ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ စုစည်းထုတ်ဝေသည်။

စစ်အာဏာရှင်စနစ်ဆိုးရဲ့ သားကောင်များ

(သို့မဟုတ်)

တဝမ်းတခါးအတွက် အမှိုက်ပုံကိုမှီခိုနေကြရတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံရောက် မြန်မာပြည်သားများ

❒မဲဆောက်တမြို့လုံးမှာရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို အမှိုက်ကားနဲ့ သယ်ပြီး စုပုံစွန့်ပစ်တဲ့နေရာကို ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကျနော် ရောက်တဲ့အချိန်နဲ့ အမှိုက်ကား ရောက်တဲ့အချိန်တိုက်ဆိုင်နေတော့ မြန်မာပြည်သားတွေရဲ့ ဘဝရပ်တည်မှု အခြေအနေမှန် ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင် လိုက် ရပါတယ်။ တိုက်တိုက် ဆိုင်ဆိုင်ပါပဲ။ အဲဒီနေ့ဟာကမ္ဘာ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့ပါ။

အမှိုက်ပုံနဲ့မလှမ်းမကမ်း မှာရှိတဲ့ ကောင်းကင်ပြာဆိုတဲ့ စာသင်ကျောင်းမှာ မယ်တော်ဆေးခန်းက ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဦးဆောင်ပြီး ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေးအတွက် သစ်ပင်စိုက်၊ ခြံနွယ် အမှိုက်သရိုက်တွေကို လာရောက်ရှင်းလင်းပေးနေကြတယ်။ အဲဒီအမှိုက်ပုံဘေးနားမှာတော့ လူကြီး၊လူငယ်၊လူလတ်၊ယောကျ်ား မိန်းမတွေက တံဇဉ်လို၊ ပေါက်ချွန်လိုအရာတွေကို ကိုင်ဆောင်ပြီး အမှိုက်ကားကချပေးတဲ့ အရာတွေကို ထိုးဆွနေကြတယ်။

ပုံမှာတွေ့မြင်နေရတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ အမှိုက်ကားက အမှိုက်ချပေးနေတဲ့ အချိန်မှာ အဆင်သင့်စောင့်ဆိုင်းပြီးအမှိုက်ကားထွက်သွားတာနဲ့တပြိုင်နက် အမှိုက်ပုံကို ဝန်းရံပြီး ဝိုင်းဝန်းထိုးဆွနေပါတော့တယ်။ အနံ့ဆိုးတွေထွက်ပြီး ယင်တလောင်းလောင်းနဲ့ ရှိနေတဲ့ အမှိုက်ပုံကြားက သူတို့တွေရဲ့ဘဝဟာ ရင်နင့်စရာပါ။ အမှိုက်ပုံထဲက သူတို့အလိုရှိတဲ့အရာတွေကို အငမ်းမရရှာဖွေရင်း သူတို့ရဲ့နေ့စဉ် စားဝတ်နေရေးအတွက် ပြေလည်အောင် ဖန်တီးနေကြရပါတယ်။ သူတို့ရှာဖွေပြီးလို့ ကျန်ရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို ဘေးနားက ကွင်းပြင်ကြီးထဲမှာစွန့်ပစ်လိုက်ကြတယ်။ ကွင်းပြင်မှာ အနှစ်နှစ်အလလ စုပုံနေတဲ့ အမှိုက်တွေဟာ ပင်လယ်ပြင်ကြီးလို မျက်စိတဆုံးပါပဲ။ ကွင်းဘေးမှာတော့တဲအိမ်တန်းလေးတွေက ခနော်ခနဲ့နဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝကို သရုပ်ဖော်နေပါတယ်။

'အမှိုက်တွေက ကိုယ့်ရှေ့က အကွက်ကိုယ်ပေါက်၊ ကိုယ်ရတာ ကိုယ်ယူ၊ လာလုလို့မရဘူး၊ ရန်ဖြစ်ရင် ဆက်ကောက်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ စည်းကမ်းချက်တွေ ထားရတာပေါ့။ ဒီကလူတွေက အချို့ နေ့စားအလုပ်တွေ သွားလုပ်ကြတယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေက အမှိုက်ကောက်ပေါ့။ ကော်၊ ဗူးခွံ၊ ပုလင်းတွေနဲ့ အခြားအသုံးတည့်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုအကုန်ယူကြတာပဲ။ ကျနော်တို့ကလေးတွေကို 'ကောင်းကင်ပြာ' မူလတန်းကျောင်းမှာ ထားပါတယ်။ အရင်ကတော့ အဝေးကြီးသွားရတယ်။ အခုဆို အနီးအနားမှာ ကျောင်းရှိတော့ အဆင်ပြေတာပေါ့။ အခုတွေ့နေရတဲ့အမှိုက်ပုံတွေဟာဆိုရင် အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ဒီအမှိုက်ပုံတွေအပေါ်မှာ မြေပြန်ဖို့လိမ့်မယ်။ ဒီအမှိုက်တွေထဲက အသုံးဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ရှာရဖွေရတာ ကျနော်တို့အတွက် နေ့တွက်ကိုက်တယ်လို့ပြောရမယ်။ ပြည်တွင်းမှာလောက်တော့ မဆိုးသေးပါဘူး' အမှိုက်ပုံကြားမှာ (၄)နှစ်ကျော် ဘဝကို ရုန်းကန်နေရတဲ့ သူတဦးက အခုလို ပြောခဲ့တာပါ။ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်မှု မရှိတဲ့ နေရာမှာ တဝမ်းတခါးအတွက် ရုန်းကန်နေရတာပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာချို့တဲ့မှုတွေနဲ့ထမင်းတနပ်အတွက် အနံ့ဆိုးတွေ၊ ယင်ကောင်တွေကြားမှာ မရွံမရှာနဲ့ အမှိုက်ပုံကို မှီခိုလုပ်ကိုင် စားသောက်နေရတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံရောက် 'မြန်မာပြည်သားများ' အကြောင်းကို စာဖတ်ပရိသတ်များ သိမြင်နိုင်အောင်တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။ ■

NTG News

အယ်ဒီတာချုပ် - ဒေါက်တာစင်သီယာမောင်
တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ - ဒေါက်တာလွဏ်းဆွေ
အဖွဲ့ဝင်အယ်ဒီတာ - မန်းမန်းမန်း
- မန်းရွှေနှင်း
- စွမ်းမြိုင်
စီစဉ်သူ - နိုင်အေးလွင်
Layout & Design - ကျော်အဲနယ်
စာစီစာရိုက် - ကျော်မူးလာ

အ ယ် ဒီ တ ာ့ အ ာ ေ ဘ ာ်

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေး တိုးမြင့်လာစေရန် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်

❒ ပြီးခဲ့သော ဇူလိုင်လ ၅ရက်မှ ၇ရက်အတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ဦးစီးလျက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာညီလာခံကို ဘန်ကောက်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ခရိုင်အသီးသီးမှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ထိုင်းနိုင်ငံအမျိုးသားလုံခြုံရေးကောင်စီနှင့်အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာနတို့ စုံလင်စွာတက်ရောက်ခဲ့သော ညီလာခံတွင် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း ဝင်ရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြသော မြန်မာ၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယားမှ အလုပ်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများ တသန်းသုံးသိန်းခန့်၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ဆွေးနွေးဖလှယ်ကြခြင်း၊ ရှေ့လုပ်ငန်းအတွက် သဘောထားပေးကြခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၊ အဖွဲ့အစည်းများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပိုမိုရရှိလာကြရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို တွေ့ရှိရသည်။

ထူးခြားအားရမှုမှာ ဥပဒေရေးရာကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သောမိမိအတွေ့အကြုံများနှင့်ယှဉ်၍ ဆွေးနွေးကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ဝန်ဆောင်မှုသည် ထိုင်းနိုင်ငံစီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးပါသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးအတွက် ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ပူးပေါင်းဖြေရှင်းကြရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုပါ ထိုင်းနိုင်ငံပြည်ထဲရေးဌာနမှ ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

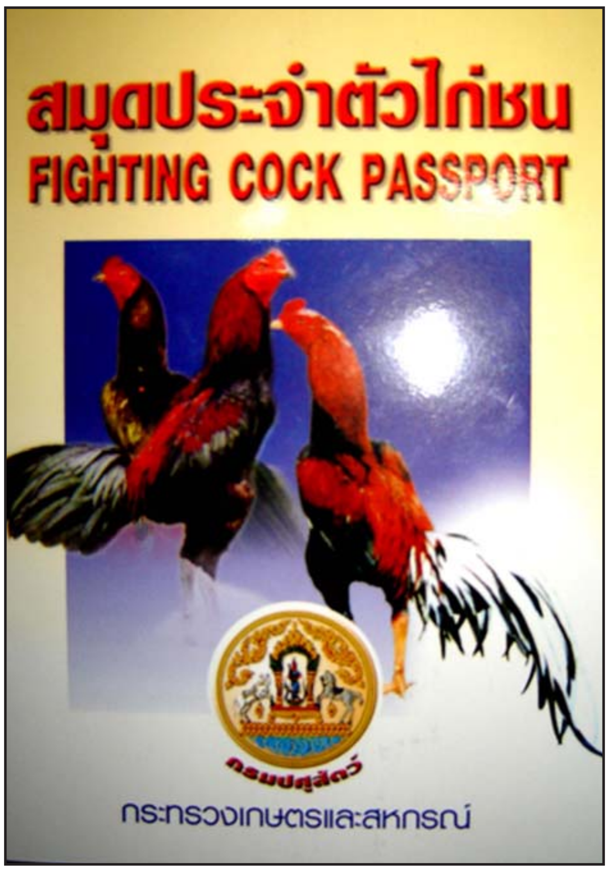
ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေကြသော မြန်မာပြည်သားများသည်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေး တိုးမြင့်လာစေရေးအတွက် တဦးချင်းအလိုက်လည်းကောင်း၊ အသင်းအဖွဲ့အလိုက်လည်းကောင်း ပူးပေါင်းပါဝင်ကြရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။ ■

ဒေါက်တာစင်သီယာမောင်
အယ်ဒီတာချုပ်
နိုက်တင်ဂေးလ်ကျန်းမာရေးဂျာနယ်

စာမူဖိတ်ခေါ်ခြင်း

- လစဉ်ထုတ်ဝေမည့် နိုက်တင်ဂေးလ်ကျန်းမာရေးဂျာနယ်အတွက် စာမူများရေးသားပေးပို့ကြပါရန် လေးစားစွာဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။
- ရွေးချယ်အသုံးပြုသော စာမူများအတွက် စာမူခချီးမြှင့်ပါမည်။

အယ်ဒီတာအဖွဲ့
နိုက်တင်ဂေးလ်ကျန်းမာရေးဂျာနယ်



ထိုင်းတိုက်ကြက်တွေပတ်စ်ပို့လုပ်ရပြီ

အခုတလော ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါက ကမ္ဘာကြီးကို ပြန်ပြီး ခြိမ်းခြောက်လာတာနဲ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးကလည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်မှုတွေကို ပြုလုပ်နေကြပါပြီ။ ပုံမှာတွေ့ရတဲ့ စာအုပ်လေးဟာ ထိုင်း (တိ-မွေး-ကု) ဌာနကထုတ်တဲ့ တိုက်ကြက်ပတ်စပို့ပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံတဝှမ်းမှာရှိတဲ့ တိုက်ကြက်တွေအားလုံးကို ပတ်စပို့ပြုလုပ်ရပါတယ်။ အခြားအိမ်မွေးကြက်တွေ တနိုင်ငံမှ တနိုင်ငံကို တင်ပို့မယ်ဆိုရင်တော့ (တိ-မွေး-ကု)ဌာနက ထုတ်ပေးတဲ့စာပါမှ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တိုက်ကြက်ကတော့ နိုင်ငံကူးမယ်ဆိုရင် လူလိုပတ်စပို့ ပါမှရမှာပါ။ ဒီတိုက်ကြက်ပတ်စပို့ထဲမှာ ကြက်အမျိုးအစား၊မွေးနှစ်၊ လ၊ ရက်၊ အရောင်၊ အမြင့်၊ အလေးချိန်၊ ပိုင်ရှင်အမည်၊ စာအုပ်နံပါတ်၊ သွားလာခြင်းမှတ်တမ်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဇယား၊ ပိုင်ရှင်မှတ်တမ်း၊ ရောဂါမှတ်တမ်းတွေကို စာမျက်နှာ (၂၄)မျက်နှာ တိတိ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။ တိုက်ကြက်တွေလည်း လူတွေလိုပတ်စပို့တွေ ဘာတွေနဲ့ဆိုတော့ ဘဝင်မြင့်ပြီး ဈေးပိုကြီးသွားမယ် ထင်တယ်နော်။ ■

ဝေဒနာမတူတဲ့ ကလေးလူနာနှစ်ဦး

ပုံမှာမြင်ရတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ဟာ မယ်တော်ဆေးခန်းမှာ ဆေးကုသမှုခံယူနေရသူတွေပါ။ မျက်နှာပေါ်မှာ မျက်စိပိတ်လုနီးပါး အသားပိုထွက်နေတဲ့ကလေးက တနှစ်သားအရွယ်ယောကျ်ားလေးဖြစ်ပါတယ်။ မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ အသားပိုဟာကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနဲ့ အပြိုင်လိုက်ပြီး ကြီးထွားနေပါတယ်။ ကလေးကို ခွဲစိတ်ကုသဖို့အတွက် ချင်းမိုင်သွားဖို့ စောင့်နေတယ်လို့ မိခင်ဖြစ်သူက ပြောပါတယ်။ ဒီကလေးရဲ့ ဇာတိက ကရင်ပြည်နယ် ဘားအံမြို့ကပါ။

နောက်တယောက်က ရုတ်တရက်ကြည့်ရင် ကာတွန်းရုပ်လေးလို ဂြိုလ်သားလေးလို ထင်မိမှာပါ။ အသက်က တနှစ်နဲ့ ကိုးလရှိနေပေမယ့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုက အရမ်းကို နှေးကွေးလှပါတယ်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကြောင့် အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝမစားသုံးရဘဲ ကလေးမှာ အရိုးပေါ်အရေတင်ဖြစ်နေရပါပြီ။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာ ကုသမှု စရိတ်ကြီးမားလွန်းလို့ မြဝတီကနေပြီး မယ်တော်ဆေးခန်းမှာ လာရောက် ကုသရခြင်းဖြစ်တယ်လို့ မိခင်ဖြစ်သူက ပြောပြပါတယ်။ ■ NTG News

သင်တန်းပို့ချမှုစွမ်းရည်ထက်မြက်ရေးသင်တန်း မယ်ဟောင်ဆောင်တွင်ဖွင့်လှစ်သင်ကြား

သင်တန်းပို့ချမှုစွမ်းရည်ထက်မြက်ရေးသင်တန်းကို ၃-၇-၂၀၀၆ မှ ၇-၇-၂၀၀၆ နေ့ထိ (၅) ရက်တိုင်တိုင် ထိုင်းနိုင်ငံ၊ မယ်ဟောင်ဆောင်မြို့တွင် ဖွင့်လှစ်ပို့ချခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

အိုင်အာစီ (International Rescue Committee-IRC) အဖွဲ့နှင့် အေဒီပီစီ (Asian Disaster Preparedness Center-adpc) အဖွဲ့တို့ ကြီးမှူးစီစဉ်ပေးပြီး adpc အဖွဲ့မှ သင်တန်းဆရာမစ္စတာဂျွန်၊ ဆရာမ မစ္စကက်သီ၊ မစ္စဂျေတို့က သင်ကြားပို့ချခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါသင်တန်းသို့ မယ်တော်ဆေးခန်း၊ ကရင်နီဒုက္ခသည်စခန်း၊ အိုင်အာစီအဖွဲ့တို့မှ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ လုပ်သားများမှ သင်တန်းသားသင်တန်းသူ စုစုပေါင်း (၃၀)ဦး တက်ရောက်ခဲ့သည်။

သင်တန်း၌ သင်တန်းများပို့ချရာတွင် ထိရောက်မှုရှိစေရန် သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်ရေးဆွဲခြင်း၊ သင်တန်းအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊သင်တန်းထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲခြင်း၊ သင်တန်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပစ္စည်းများ အသုံးချနည်း စသည်တို့ကို စာတွေ့လက်တွေ့အဖြစ် တဦးချင်းနှင့် အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့သင်တန်းပေးခြင်း လေ့ကျင့်မှုတို့ကို ဗီဒီယိုဖြင့် မှတ်တမ်းတင် ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်း၊ ပြုပြင်ရန်အချက်များကို ပွင့်လင်းရင်းနှီးစွာအကြံပေးဝေဖန်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင်ကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ■ NTG News

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကျန်းမာရေးညီလာခံ ဘန်ကောက်တွင်ကျင်းပ

ပထမအကြိမ် အမျိုးသားအဆင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးညီလာခံကို ဘန်ကောက်မြို့ ရာမဂါးဒင်းဟော်တယ်တွင် ဇူလိုင်လ ၅ရက်မှ ၇ ရက်နေ့အထိ (၃)ရက်ကြာ ကျင်းပခဲ့သည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ စိမ့်ဝင်လာသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ တနေ့တခြားများပြားလာခြင်းနှင့် အခြေခံကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးပြဿနာများ ဆိုးရွားစွာကြုံတွေ့နေရခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကူးစက်ရောဂါများ ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲခြင်းသည် အမျိုးသားကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် ထိုင်းကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနမှဦးစီးပြီး ကျင်းပခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိုပါညီလာခံသို့ ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ နိုင်ငံတကာလူမှုအသင်းအဖွဲ့များ၊ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများစုစုပေါင်း ၅၉ ဖွဲ့မှကိုယ်စားလှယ်များ တက်ရောက်ကြသည်။ အစည်းအဝေးတွင် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုအသင်းအဖွဲ့များအပြင် ဥပဒေရေးရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ ထိုင်းလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူများက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသော အကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးကြသည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ထိုင်းကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအဖွဲ့များမှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများမွေးထုတ်ပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန်ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။ ■ NTG News

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့အထိမ်းအမှတ်လှုပ်ရှားမှုများ မယ်တော်ဆေးခန်း၌ကျင်းပ

၂၀၀၆–ခုနှစ်၊ ဇွန်လ(၅)ရက်နေ့တွင် ကျရောက်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် လှုပ်ရှားမှုများကို မယ်တော်ဆေးခန်း၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

၎င်းအခမ်းအနားသို့ IRC မှ တာဝန်ရှိ ကိုယ်စားလှယ်တဦး တက်ရောက် အမှာစကားပြောကြားပြီး မယ်တော်ရပ်ကွက် အတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်သာယာလှပရေးအတွက် စုပေါင်းသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးကာ ရပ်ကွက်အတွက် အမှိုက်ပုံးများ လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဆေးခန်းဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး ဆေးခန်းဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစိုပြေရေးအတွက် ဌာနတခုလျှင် သစ်ပင်တပင် ကျစီဖြင့် သစ်ပင်၊ ပျိုးပင်များကို စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသည်။ ၎င်းနောက် နေ့လည်စာ၊ အချိုရည်၊ မုန့်တို့ဖြင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးပြီး လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲ၊ လွန်ဆွဲပွဲများကို ပျော်ရွှင်စွာကျင်းပခဲ့ကြသည်။

'ဒီနှစ်မှာတော့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မယ်တော်ဆေးခန်းက ဦးဆောင်ပြီး ကမကထလုပ်ပေးခဲ့တာပါ။ မနှစ်ကထက်ပိုပြီး စည်ကားလာတယ်ဆိုတာကတော့ မနှစ်ကဆိုရင် အချိန်မရလိုက်ဘူး။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေမရှိလိုက်ဘူးပေါ့။ ဒီနှစ်တော့ အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ရလိုက်တဲ့အတွက် သေသေချာချာကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး စနစ်တကျပြုလုပ်ခဲ့တာပါ။ မယ်တော်ဆေးခန်းအပါအဝင် အပြင်ဘက်ကျောင်းတွေ၊ အလုပ်သမားကျောင်းတွေ၊ IDP ထဲက ကျောင်းတွေကိုပေါ့လေ၊သူတို့တွေပါ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေလုပ်ကြဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ကျောင်းပေါင်း(၈၀)မှာ တကျောင်းကို ဘတ်(၃၈၀၀)နှုန်းနဲ့ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့တယ်။ ဒီနှစ်အတွင်းမှာတော့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းတွေဖွင့်ပေးပြီးတော့ သင်တန်းသားတွေကိုလည်း မွေးထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ကျောင်းဆရာ (၂၃)ဦးနဲ့ ဆေးခန်းဝန်ထမ်းသင်တန်းသားအားလုံး (၈၀)ဦးကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုသင်တန်းတွေလုပ်ရတာက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စေဖို့၊ အလုပ်ကို ဆက်စပ်ပြီးနားလည်မှု၊ တာဝန်ယူမှုတွေရှိလာအောင် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အားလုံးကိုခြုံပြီးပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင်ပေါ့လေ...။ အကျိုးရလဒ်အနေနဲ့ ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း၊ နောက် လူထုအကြားမှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတတွေရှိလာနိုင်မှာပါ။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအသိစိတ်ဓာတ်တွေရှိလာမယ်။ ထိုင်းလူထုနဲ့လည်း ပိုမိုရင်းနှီးမှုရှိလာမယ်ပေါ့ ...' ဟု သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့အထိမ်းအမှတ် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အခမ်းအနားဖြစ်မြောက်ရေးမှ တာဝန်ခံတဦးဖြစ်သူ ဆရာခွန်ထီးမှ ပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် နေ့လည်ပိုင်း အစီအစဉ်အဖြစ် ပိုစတာပြိုင်ပွဲ၊ ဆောင်းပါး၊ ကဗျာပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပခဲ့ပြီး ဆုများအသီးသီး ချီးမြှင့်ပေးခဲ့သည်။ ညပိုင်း၌ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်တမ်းခွေများကို ပြသခဲ့သည်။ ဇွန်လ (၆)ရက်နေ့တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို မယ်တော်ဆေးခန်း၌ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။ ■

ကျန်းမာရေးဂျာနယ်သို့ စာမူပေးပို့လိုလျှင် ...

အယ်ဒီတာအဖွဲ့
နိုက်တင်ဂေးလ်ကျန်းမာရေးဂျာနယ်
စာကြည့်တိုက်၊ မယ်တော်ဆေးခန်း
မဲဆောက်မြို့။

P.O.Box (21), Mae Sot, 63110
Tak Province, Thailand

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

Ph : BMA Office - 055544495
Dr Lun Swe - 012841418
Nai Aye Lwin - 095626248

ပန်းချီပညာရှင် – တင်ကိုကိုဦး
သတင်းဓာတ်ပုံ – BMA ၊ စောအဲအဲ

နိုက်တင်ဂေးလ် ကျန်းမာရေးဂျာနယ် ထုတ်ဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၁။ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ မြင့်မားတိုးတက်လာစေရန်။

၂။ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအသိအမြင်၊ ဗဟုသုတများကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်လာစေရန်။

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

၄။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနားလည်တတ်သိမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ မွေးထုတ်ပေးနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်။

၅။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအချင်းချင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာများ၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်နိုင်ရန်နှင့် ဝေမျှလက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ရန်။

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

၇။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိစေရေးအတွက် လိုအပ်သည့်ဆန်းစစ်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ချက်များကို တင်ပြပေးခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေရန်။

၈။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံသို့ နောက်ဆုံးရရှိသည့် ကျန်းမာရေးသတင်းများနှင့် အသိပညာများကို ဖြန့်ဝေပေးရန်။

၉။ လူ့အခွင့်အရေး၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို မြှင့်တင်ပေးရန်။

ကမ္ဘာ့မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးနေ့အခမ်းအနား မယ်တော်ဆေးခန်း၌ကျင်းပ

ဇွန်လ (၂၆)ရက်နေ့က ကမ္ဘာ့မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက် ဖျက်ရေးနေ့အခမ်းအနားကို မယ်တော်ဆေးခန်းအခြေစိုက် DARE Team (Drug Alchol Recorvery and Education) မှ ကြီးမှူးပြီး မယ်တော်ဆေးခန်း၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

အခမ်းအနားကို ည(၇) နာရီတွင် စတင်ကာ ဒေါက်တာ စင်သီယာမောင်မှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီးနောက် ကျပန်းစကား ပြောပြိုင်ပွဲများ၊ ပြဇာတ်တိုပြိုင်ပွဲများ၊ စာပေလက်ရာပြိုင်ပွဲများနှင့် မြိုင်ဆိုင်စွာ ကျင်းပပြီးနောက် ဆုရရှိသူများအား ဆုများအသီးသီးပေးအပ်ခဲ့သည်။

ကမ္ဘာ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးနေ့ အခမ်းအနားကို ကျင်းပပြုလုပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူထုအတွင်း အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများလျော့နည်းလာစေရန်၊ လူငယ်များအနေဖြင့် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး အန္တရာယ် ဆိုးကျိုးရလဒ်များကို သိရှိနိုင်ရန်နှင့် လူထုအားလုံးစုပေါင်းကာ မူးယစ်ရန်စွယ်ကို ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်ဟု DARE Team မှ ရှင်းပြသည်။

ထိုအခမ်းအနားသို့ မယ်တော်ဆေးခန်းမှ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၊ မိသားစုများနှင့် CDC ကျောင်း၊ မယ်တော်အထက်တန်းကျောင်းတို့မှ ဆရာ/ဆရာမများ၊ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

လူငယ်များအတွင်း အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး တစိမ့်စိမ့်ထိုးဖောက် တိုက်ခိုက်မှုဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အသိအမြင်များကို ရရှိစေသည့်အပြင် လက်ရှိ သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် သုံးစွဲမှုမှ ရပ်တန့်ရန် အသိတရား ရရှိလာနိုင်သည်ဟု အခမ်းအနားသို့ တက်ရောက်လာသောကျောင်းသားတဦးမှ ပြောကြားခဲ့သည်။ အခမ်းအနား အစီအစဉ်ပြီးဆုံးပြီးနောက် တက်ရောက်လာသော ဧည့်ပရိသတ်များကို မုန့်ဟင်းခါးနှင့် ကျွေးမွေးဧည့်ခံခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။ ■ NTG News

အေအိုင်ဒီအက်စ်သတိ

လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

နေခြည်နု(PEDU)

အနိုင်းမဲ့အနတ္တ

❒ ကျမမဲဆောက်ကိုရောက်တာ (၂)နှစ်ရှိပါပြီ။ စက်ရုံတခုမှာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်သားတွေပေါတဲ့ မဲဆောက်မြို့မှာ နေရတာ ကိုယ့်ရပ်ကိုယ့်ရွာမဟုတ်ပေမယ့် နေပျော်ပါတယ်။ အလုပ်သမား လက်မှတ်မရှိတဲ့ လူတွေအတွက်တော့ ထိုင်းပုလိပ်ကိုကြောက်ရတာတခုတော့ ရှိတာပေါ့။ ကျမတို့နေတဲ့ ဘားအံမြို့မှာ ဆိုရင်လည်း လူမျိုးပေါင်းစုံနေထိုင်ကြသလို ဒီမဲဆောက်မြို့မှာလည်း လူမျိုးပေါင်းစုံပါပဲ။

မြန်မာပြည်တွင်းမှာရှိတဲ့ ရွာအများစုဟာ ထိုင်းနိုင်ငံအရပ်ရပ်မှာ အလုပ်လာလုပ်ကြတာ အိမ်တိုင်း မိသားစုတိုင်းလိုလိုပါပဲ။ ဘယ်ရွာမဆို မိသားစုစုံစုံညီညီရှိတဲ့အိမ်မရှိသလောက်ရှားတယ်။ မိသားစုစုံစုံညီညီရှိတဲ့အိမ်ဟာ ရှားပါးပစ္စည်း၊ ရှားပါးအိမ်ပဲ။ ဘယ်သူမဆို မိသားစု စုံစုံညီညီနဲ့ နေချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ တချို့အိမ်တွေဆိုရင် အဘိုးအဘွားသက်ကြီးရွယ်အိုတွေပဲကျန်တယ်။ သားသမီးတွေ ထိုင်းနိုင်ငံနဲ့ တခြားနိုင်ငံတွေကို ရောက်ကုန်ပြီ။

မြန်မာပြည်သားတွေ ထိုင်းနိုင်ငံထဲကို ဘာကြောင့်ရောက်လာကြတာလဲ။ နိုင်ငံရေးမတည်ငြိမ်မှု၊ ငွေကြေးဖောင်းပွမှု၊ စီးပွားရေးကျပ်တည်းမှု၊ စရိတ်ကြီးမြင့်မှု၊ ပညာရေးနိမ့်ကျမှုတွေအပြင် စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေမှုတွေကြောင့် ထိုင်းနိုင်ငံထဲကို ရောက်လာကြတာအများဆုံးပဲ။ နအဖ စစ်တပ်က နှိပ်စက်လို့ ရွာပြောင်းအိမ်ပြောင်းပြီး ဒုက္ခသည်စခန်းကို ခိုလှုံသွားခဲ့တဲ့ ပြည်သူတွေတပုံကြီး။ တတိယနိုင်ငံကို ထွက်သွားကြတဲ့သူတွေလည်း အောလပုံပဲ။

မြန်မာပြည်သူပြည်သားတွေ အားလုံး ထိုင်းနိုင်ငံထဲကို ရောက်လာကြတာ ပျော်တာရှိသလို မပျော်တာလည်းရှိကြတာပဲ။ အလုပ်အဆင်ပြေတဲ့သူတွေ၊ ကျန်းမာတဲ့သူတွေဆိုရင် ပျော်မှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူမဆို ပြေလည်ရင် ရွာပြန်ချင်ကြတာချည်းပဲ။ ရွာပြန်ပြီးမပြေလည်တော့ရင် ထိုင်းနိုင်ငံဘက်ကို ပြန်တက်လာမှာပဲ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ (၂)နှစ် (၃)နှစ် အလုပ်လာလုပ်ပြီး ငွေအနည်းငယ်လေး စုမိတော့ အိမ်လွမ်းလို့၊ အမေအဖေလွမ်းလို့ ဘော်ဒါတွေကိုလွမ်းလို့ ရွာပြန်တယ်။ ပါလာတဲ့ ငွေလေးကုန်တော့ ထိုင်းနိုင်ငံကို ပြန်တက်လာတယ်။ ဒါဟာ ကျမတို့ရဲ့ တသက်တာအသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်ပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ (၁)လတုန်းကပဲ ကျမ ရွာပြန်တယ်။ နှစ်နှစ်စာ စုဆောင်းထားသမျှ ငွေလေးကို ယူဆောင်သွားရင်းနဲ့ပေါ့။ ကျမတို့ မောင်နှမ (၃)ယောက်ရှိပါတယ်။ ကျမက အကြီးဆုံး။ မောင်လေးနဲ့ ညီမလေးကကျောင်းနေသေးတယ်။ အဖေကကျောက်တူး၊ အမေက သပြေရှူး။ ကျမ ထိုင်းနိုင်ငံကို မတက်လာခင်အချိန်ထိ ဒါဟာကျမမိဘတွေရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ပဲ။ စရိတ် ကြီးမြင့်တဲ့အတွက် ကျောင်းမထားနိုင်လို့ ကျမ (၇)တန်းနဲ့ ကျောင်းထွက်ပြီး ဒီထိုင်းနိုင်ငံထဲကို ရောက်လာရတာပေါ့။ ကျမ ရွာပြန်ရောက်တဲ့အထိ၊ အိမ်ရောက်တဲ့အထိ မြဝတီကနေ ဘားအံအထိအခွန်ကောက်တဲ့ဂိတ် အများကြီးရှိတယ်။ ဂိတ်ကြီး ဂိတ်သေးအားလုံး။ နအဖရော၊ ဒီကေဘီအေဂိတ်ရော အစုံပဲ။ သူတို့က မှတ်ပုံတင် တောင်းတာကိုး ကျမက(၇)တန်းကတည်းက ထိုင်းနိုင်ငံကို တက်လာတော့ မှတ်ပုံတင်မရိုက်ရသေးဘူး။ အိမ်ရောက်တော့ (၂)နှစ်စာ စုထားသမျှ ငွေတွေ လေးပုံ တပုံလောက်ကုန် သွားတယ်။

ရွာရောက်တော့ အမေ့ချဲကြွေး၊ အဖေရဲ့အောင်ကလုံကြွေးတွေဆပ်၊ ကျောင်းစရိတ်ကြွေးတွေဆပ်ရင်း သုံးလေးငါးရက်နားပြီး နေရာဟောင်း မဲဆောက်ကို ပြန်တက်လာခဲ့ရပြန်တာပေါ့။ မိသားစုကိုလွမ်းလို့ ရွာပြန်ခဲ့ရတာပါ။ ကျမပြန်တက်လာတော့ အဖွားနဲ့မို့လို့၊ အဖွားက ကျောင်းသားဆေးခန်းလို့ အများသိကြတဲ့ မယ်တော်ဆေးခန်းမှာ မျက်စိသွားခွဲဖို့ဆိုတော့ ကျမလည်း အဖွားနဲ့လိုက်လာတာမှတ်ပုံတင်အတောင်းမခံရတော့ဘူး။ ကံကောင်းသွားတယ်။ အဖွားကို စောင့်ဖို့အတွက် အမေလည်းပါတယ်။

ဆေးခန်းမှာ မြန်မာပြည်သားတွေချည်းပဲတွေ့ရတယ်။ နိုင်ငံခြားသားအချို့က လာပြီးလေ့လာတာလား၊ ဒီဆေးခန်းမှာပဲ အလုပ်လုပ်တာလား၊ ဝိုင်းလုပ်တာလားတော့ မသိဘူး။ မျက်စိခွဲတာလည်း နိုင်ငံခြားသားတွေပဲ ခွဲတယ်လို့ တချို့ကပြောကြတယ်။ ကျမမဲဆောက်ကို ရောက်တာ (၂)နှစ်ရှိပြီဖြစ်ပေမယ့် မယ်တော်ဆေးခန်းကို တခါမှ မရောက်ဖူးဘူး။ စက်ရုံကအဒေါ်တွေပြောတာပဲ ကြားဖူးတယ်။

ဆေးခန်းမှာ ထမင်းစားတာ သိပ်မြိန်တယ်။ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်က မျက်စိလာခွဲတဲ့ အဖိုးအဖွားတွေ၊ ဆေးလာကုတဲ့ လူနာတွေ ရွာက ဘုရားပွဲလိုပဲ စည်ကားလို့။ ရွာမှာ မနွှဲလိုက်ရတဲ့ ဘုရားပွဲ မယ်တော်ဆေးခန်းမှာ လာနွှဲလိုက်ရသလို ပျော်စရာတော်တော်ကောင်းတယ်။ ထမင်းလည်းကျွေး၊ အိပ်စရာနေရာလည်း အဆင်ပြေ၊ ဆေးကုသစရိတ်ကလည်း သက်သက်သာသာပဲဆိုတော့ ထိုင်းနိုင်ငံက မြန်မာပြည်သား အလုပ်သမားတွေအတွက် အင်မတန်ကျေးဇူးကြီးမားလှတဲ့ မယ်တော်ဆေးခန်းပါပဲ။ ကျမအဖွားနဲ့ သုံးရက်နေပြီး ကျမနေတဲ့ အလုပ်ရုံကိုပြန်သွားတော့ အဖွားကို စောင့်ဖို့အတွက် အမေကျန်ခဲ့တယ်။

စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ပြီး တလလောက်အကြာမှာ စက်ရုံကအစ်မတယောက် သူ့ကလေး ရက်ချိန်းရောက်လို့ နို့မှုန့်သွားထုတ်ဖို့ မယ်တော်ဆေးခန်းကိုသွားတယ်။ ညနေပိုင်းကျတော့ မျက်နှာမသာမယာနဲ့ ပြန်ရောက်လာတယ်။ အကျိုးအကြောင်း မေးကြည့်တော့ 'ဆေးခန်းသွားတာ အဆင်မပြေဘူးကွယ်၊ ဆေးခန်းက ဆရာမတွေ တော်တော်လူမျိုးရေး ခွဲခြားတယ်။ အဒေါ်နို့မှုန့် သွားထုတ်တော့ နို့မှုန့်ကုန်သွားပြီ လို့ပြောပြီး အဒေါ်ထက် နောက်မှ ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီးတယောက်ကို နို့မှုန့်ထုတ်ပေးလိုက်တယ်။ အဒေါ်လည်း နို့မှုန့်ကုန်ပြီဆိုတော့လည်း ဈေးထဲမှာပဲ ဝယ်လိုက်ရတာပေါ့၊ အဒေါ်တော်တော် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်' တဲ့။ အစ်မရဲ့စကားကို ကြားရတော့ ကျမလည်းတော်တော် စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ မယ်တော်ဆေးခန်းက ဆရာမတွေ အဒေါ်ပြောသလိုတကယ်ပဲ လူမျိုးရေးခွဲခြားတာပဲလားဆိုပြီး ဆရာမတွေကို စိတ်ဆိုးမိတယ်။ နောက်တရက် နှစ်ရက်လောက်ကြာတော့ သူငယ်ချင်းတယောက် နေမကောင်းဖြစ်လို့ မယ်တော်ဆေးခန်းကို အဖော်လိုက်ပေးတယ်။ အစ်မပြောပြခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဆရာမတယောက်ကို အကျိုးအကြောင်း မေးကြည့်တယ်။ ဆရာမက 'ဆေးခန်းကို လာတဲ့ လူတွေ လူမျိုးပေါင်းစုံပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ပေါင်းစုံ၊ အကျင့်ပေါင်းစုံပါပဲ။ ပြောရလွယ်တဲ့ ကလေးမိခင်ရှိသလို ပြောရခက်တဲ့ ကလေးမိခင်တွေလည်း အများကြီးပဲ။ သူတို့ကလေးတွေ ကျန်းမာဖို့အတွက် ကျမတို့က စေတနာနဲ့လုပ်ပေးတဲ့ဟာကို သူတို့က အထင်လွဲတယ်။ အချို့မိခင်တွေဟာ ကလေးကိုနို့မတိုက်ချင်လို့ နို့မှုန့်လာတောင်းတယ်။ ကျမတို့ ဆေးခန်းမှာ နို့ရည်ပြည့်ဝတဲ့ မိခင်တွေကို နို့မှုန့်မပေးပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကလေးငယ်တွေဟာ မိခင်နို့ထက် ဘယ်အရာမှပိုမကောင်းနိုင်ဘူးလေ။ မိခင်တိုင်းကို အဲဒီလို ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်အကြံပေးပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ညီမလေးပြောပြတဲ့ အဲဒီအဒေါ်ဟာဆိုရင် နို့ရည်ရှိရဲ့နဲ့ ကလေးကို မိခင်နို့မတိုက်ဘဲ နို့မှုန့်လာလာတောင်းတဲ့အတွက် မရှင်းပြနိုင်တော့လို့ မရှိဘူးလို့ပဲ ပြောလိုက်ရတာပဲ။ သူ့နောက်မှ ရောက်တဲ့ကလေး မိခင်ကတော့ နို့ရည်မထွက်လို့ နို့မှုန့် ထုတ်ပေးရမယ့်ကလေးမိခင်ပါ' လို့ ကျမကို ဆရာမက စိတ်ရှည်ရှည်ပဲရှင်းပြတယ်။ ဆေးခန်းက ဆရာမရှင်းပြချက်ကို ထောက်ကြည့်ပြီး နို့မှုန့်မရလိုက်ရတဲ့ အစ်မကို သေသေချာချာ ပြန်အကဲခတ်ကြည့်လိုက်တော့ သူ့ရဲ့ရင်အုံမှာ နို့ရည်တွေ အပြည့်နဲ့ပါပဲ။

အဒေါ်တယောက်ကပြောသေးတယ် 'ကျမတို့လို တရားမဝင်အလုပ်သမားတွေဟာ ကျန်းမာမှ အလုပ်လုပ်လို့ရတယ်။ အလုပ်လုပ်မှ ငွေရမယ်။ ငွေရှိမှ ထမင်းစားလို့ရမယ်။ ဝမ်းစာအတွက် လက်လုပ်လက်စားကျမတို့ဘဝ မကျန်းမာတဲ့အခါ ငွေဆိုတာ အလိုအပ်ဆုံးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ငွေမရှိတဲ့ ကျမတို့လို တနေ့လုပ် တနေ့စားတဲ့ သူတွေကတော့ မယ်တော် စေတနာ့ဆေးခန်းကလွဲပြီး ဘယ်ဆေးခန်းမှ ကျမမသွားဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျမက အလုပ်သမားလက်မှတ်မရှိဘူးလေ။ ပြီးတော့ ထိုင်းစကားလဲမတတ်တော့ ဒီမယ်တော်ဆေးခန်းထက် ဘယ်ဆေးခန်းမှ ကျမအတွက် အားကိုးစရာမရှိဘူး။ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်နေပြီး သေလုမြောပါးဖြစ်နေတဲ့ ကျမရဲ့ သားလေးကိုလိုလေသေးမရှိဘဲအသက်မသေအောင် ပြုစုကုသပေးတဲ့ ဆရာ/မတွေရဲ့ကျေးဇူးတွေကို ကျမ ဒီတသက်ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး၊ ကျမသားလေးရဲ့ အသက်သခင်ဟာ မယ်တော်ဆေးခန်းပဲ' တဲ့။ မယ်တော်ဆေးခန်းက ဆရာ ဆရာမတွေရဲ့ ကြီးမားလှတဲ့ ကျေးဇူးကို သိပေမယ့် ပြန်ဆပ်ဖို့ မတတ်နိုင်တဲ့ အဒေါ် တယောက်ရဲ့ မျက်ရည်စက်လက် ရင်ဖွင့်သံလေးပါ။

စရိတ်သက်သက်သာသာနဲ့ လူမှုဝန်ထမ်းတဲ့၊ အများအကျိုးအတွက် စေတနာ၊ ဝါသနာ၊ အနစ်နာခံပြီး ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကြတဲ့ ဆေးခန်းက ဝန်ထမ်းတွေရှိလို့၊ အထူးသဖြင့် ဆရာမကြီးဒေါက်တာစင်သီယာမောင် ရှိလို့ ကျမတို့ မြန်မာပြည်သား အလုပ်သမားတွေအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပြည့်စုံခဲ့တယ်။ ဒီလို ဆေးခန်းမျိုး မြန်မာပြည်မှာ ဘယ်မှာမှမရှိပါဘူး။ နအဖအုပ်ချုပ်နေသရွေ့ မြန်မာပြည်မှာ ဘယ်တော့မှမရှိနိုင်တဲ့ ဒီလိုဆေးခန်းမျိုးမှာ ထိုင်းနိုင်ငံရောက် တရားမဝင် အလုပ်သမားတွေအတွက် ထာဝရ တည်တံ့ခိုင်မြဲပါစေလို့ပဲ ကျမဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

နအဖရဲ့ စနစ်ဆိုးအောက်မှာ နေရပြီး ဘဝတိုးတက်လမ်းမရှိတဲ့ အခြေအနေမှာ သူတပါးနိုင်ငံထဲ ကျွန်ခံပြီးအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် လုံခြုံမှုမရှိဘဲ အသက်လုရာဖွေစားသောက်နေရတဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံရောက်မြန်မာပြည်သား အလုပ်သမားတွေအတွက် မယ်တော်ဆေးခန်းရဲ့ ကျေးဇူးဟာ အနိုင်းမဲ့အနတ္တပါပဲ။ ■

နေခြည်နု (PEDU)

စာမျက်နှာ (၅)မှအဆက် ...

တွင်းမှာခွဲစိတ်ဖို့အတွက် လိုက်မေးတာ အချို့က(၃)သိန်း၊ အချို့က (၅)သိန်းကျမယ်ဆိုတော့ မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ အဒေါ်တို့ကအသက်ကြီးပြီ ဒီလောက်ငွေကိုရှာနိုင်တော့တာမဟုတ်ဘူး။ သားသမီးတွေလည်း အိမ်ခွဲကုန်ပြီ။ ရှိတဲ့လယ် (၃/၄)ဧကကိုပဲ စာရင်းငှားချပြီး လုပ်စားနေကြရတယ်။ မြန်မာပြည်က ဆေးရုံတွေမှာဆိုရင်တော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် ပိုက်ဆံကုန်တာချည်းပဲ။ အိမ်သာတက်ရင်တောင် ပိုက်ဆံပေးရတယ်။ ရေဝယ်သောက်ရတယ်။ ရေချိုးလည်း အလကား မချိုးရဘူး။ ဒီရောက်တဲ့အခါ ကျတော့ အားလုံးဟာ ပြောင်းပြန် ဖြစ်ကုန်တာပဲ။ ရေ၊ မီး၊ စားဖို့ သောက်ဖို့ ဘာမှပူစရာမရှိဘူး။ အဲဒီအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ကွယ်'

ပိုက်ဆံသိန်းချီပြီးကုန်ကျမှ ဝေဒနာပျောက်ကင်းမည်ဖြစ်သည့်အတွက် လက်လုပ်လက်စားပြည်သူလူထုအတွက်မှာ အရမ်းကိုထိခိုက်လှပေသည်။ ကျန်းမာရေး အခွင့်အလမ်းကို တန်းတူခံစားခွင့်မရှိသည့် မြန်မာနိုင်ငံမှ ပြည်သူများ၏ဘဝရှေ့ရေးကား တွေးလေလေ ရင်လေးစရာပင်။ တမျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် ငွေထုပ်ပိုက်ပြီး 'အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ'နောက်ကို လိုက်နေကြရမည့် အနေအထား ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင်နေရပေသည်။

NTG News

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဟာ လူ့အခွင့်အရေးတဲ့ (၃)

ရေးသားတင်ဆက်သူ - ဒေါက်တာ ခင်စောဝင်း

နော်ဖောလူကလည်း ဘယ်ခေလို့လဲ၊ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေကို တော်တော်လေ့လာထားပုံရတယ်၊ အပိုဒ်(၂၅)က ကျန်းမာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆိုင်တယ်။ အပိုဒ်(၃)ကတော့ သွယ်ဝိုက်ပြီးသက်ဆိုင်တာပေါ့နော်၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးအပိုဒ်ပေါင်း (၃၀)မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ဥပဒေတွေ အတော် များများရှိတာပဲ၊ ဥပမာ အပိုဒ်(၅)ဆိုလည်း မည်သူ့ကိုမျှ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ၊ လူမဆန်စွာမပြုရ ဆိုတာ ဒါဟာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်တာ ပဲလေ

❒ "နော်ဖေါလူရေး...ဟိုမှာကြည့်စမ်း၊ ငါတို့ရှေ့မှာတွေ့လား၊ လာလာ...မြန်မြန်လာစမ်း"

"ဘာလဲဟဲ့...အလန့်တကြားမိုးမိုးထွန်းရယ်၊ နင်လုပ်လိုက်မှဖြင့်..."

"ဟိုမှာတွေ့လား၊ ဆရာလောပေတယောက်ထဲ ထိုင်နေတာ အခန့်သင့်လိုက်တာ၊ ငါတို့မေးချင်တာတွေ မေးလို့ရပြီ၊"

မိုးမိုးထွန်းကတော့ သူ့ထုံးစံအတိုင်းပါဘဲ ... သွက်သွက်လက်လက်နဲ့ နော်ဖော်လူကို အတင်းလက်ဆွဲပြီး ဆရာလောပေထိုင်နေတဲ့ စားပွဲနား မပြေးရုံတမည်ပါဘဲ။ နော်ဖေါလူခမျာ ခလုတ်မတိုက်မိအောင်သတိထားပြီး မိုးမိုးနောက်ကို အမှီလိုက်ရပါတော့တယ်။

"ဆရာလောပေက ဒီနေ့ပိုတောင်ချောနေသေးတယ်။ ခန့်ချောကြီး...အဟီး...ဟီး"

ဒါကတော့ မိုးမိုးရဲ့ ချစ်စရာစရိုက်လေးတခုပေါ့၊ သူလိုချင်တာရှိပြီဆို မျက်နှာချိုသွေးပြီး အရမ်းစွတ်မြှောက်တော့တာပါဘဲ၊ ဆရာလောပေကလဲ မှန်တာပြောတာ ပြောပါစေဆိုတဲ့သဘောနဲ့ "...အေး၊ မိုးမိုးထွန်း...နင်အခု အမှန်တွေမြင်လာပြီ။ ပိုတော်လာပြီ၊ ကဲ...နင်တို့နှစ်ယောက် ဒါလောက်ဖြစ်နေတာ ငါသိတယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးအကြောင်း မေးချင်တာတွေ ရှိနေပြီမို့လား"

ဒီတခေါက်တော့ နော်ဖေါလူကဘဲ စပြီးမေးလိုက်ပါတယ်၊

"ဟုတ်တယ်ဆရာလောပေရဲ့...ဟိုတခါပြောတာလေ... **ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ အနေနဲ့ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာဥပဒေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့လိုတယ် ဆိုတာ...** အဲဒါထပ်ပြီး အသေးစိတ်ရှင်းပေးပါဆရာရယ်"

"အေး အဲဒါပေါ့... နင်တို့နှစ်ယောက်လဲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေဘဲနော်။ ဒီတော့ လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေတွေ ဘယ်လောက်သိလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်"

ဆရာလောပေစကားမှ မဆုံးသေးဘူး မိုးမိုးထွန်းက သူတတ်ကြောင်း အလွှန်ပြချင်စောနဲ့ ဝင်ပြောပါလေရော။

"လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေတွေက အများကြီးရှိတာဆရာလောပေရဲ့၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်း (UDHR) ဆိုတာရှိတယ်၊ အများပြည်သူနှင့် နိုင်ငံရေးအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူစာချုပ်ဆိုတာရှိတယ်။ နောက်ပြီး စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာသဘောတူ စာချုပ်တဲ့၊ အဲ..."

မိုးမိုးထွန်းက အခုလို အားရပါးရနဲ့ သူတတ်သလောက် မှတ်သလောက်တွေ အစွမ်းပြနေတာကို နော်ဖောလူက ကြည့်နေရင်း သူလည်း တတ်သည့်ပညာ မနေသာဆိုသလို အားကျမခံ ဝင်ပြောပါတော့တယ်။

"ဒါ့အပြင် တခြားလူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်လေ၊ အမျိုးသမီးများအား နည်းမျိုးစုံဖြင့်ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ပပျောက်ရေးသဘောတူစာချုပ်။ အသားအရောင်ခွဲခြားမှု ပပျောက်ရေးစာချုပ် စသဖြင့် အများကြီးဘဲ ဥပဒေတွေကတော့..."

"အဲ...နင်တို့နှစ်ယောက်လုံး တော်သားဘဲ၊ ငါ့တပည့်ပီသတယ်၊ ဘွာ ...ဘွာ ...နောက်တာပါဟယ်၊ စိတ်မဆိုးပါနဲ့၊"

ဆရာလောပေက ငါ့တပည့်ပီသတယ်လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ မိုးမိုးက မျက်စောင်းတချက်ထိုးလိုက်တာမို့ ခပ်မြန်မြန် ဘွာတေးခတ်လိုက်ရပါတယ်၊ ပြီးတော့မှ...

"နင်တို့ပြောသလိုဘဲ လူ့အခွင့်အရေးဥပဒေတွေက အများကြီးဘဲပေါ့၊ အဲဒီထဲကမှ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လူ့အခွင့်အရေးတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာ တခုချင်း အသေးစိတ်ပြန်ကြည့်ရအောင်၊ အရင်ဆုံး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလူ့အခွင့်အရေးကြေငြာစာတမ်းအကြောင်းစပြောရအောင်၊ အဲဒီ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး ကြေငြာစာတမ်းဟာ ၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်နေ့မှာ ကမ္ဘာ့ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ညီလာခံအစည်းအဝေးကြီးကနေ အတည်ပြု ကြေငြာလိုက်တာပေါ့နော်၊ သူ့နာမည်ကိုက **ကြေငြာစာတမ်း** ဆိုတော့ သူကသဘောတူ စာချုပ် မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလိုစာချုပ် စာတမ်းနဲ့ လက်မှတ်မထိုးရပေမယ့် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင် နိုင်ငံတိုင်းဟာ ဒီကြေငြာစာတမ်းကြီးမှာပါတဲ့ လူ့အခွင့်အရေးတွေ၊ အခြေခံ လွတ်လပ်ခွင့်တွေကို ရိုသေလေးစား ကျင့်သုံးစောင့်စည်းပါမယ်ဆိုတာ အလိုလိုကတိပြုပြီးသား ဖြစ်နေရတယ်၊ ကဲ...မိုးမိုးထွန်းက စပြီးပြောပါအုံး၊ အဲဒီ အခြေခံ လူ့အခွင့်အရေး ကြေငြာစာတမ်းထဲမှာ ဘယ်အပိုဒ်က ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးနဲ့သက်ဆိုင်သလဲဆိုတာ"

"ဒါလေးများ...လွယ်လွယ်လေးရယ်၊ အပိုဒ်(၂၅)လေ၊ **လူတိုင်းတွင် မိမိနှင့်တကွ မိမိ၏မိသားစု ကျန်းမာရေးအတွက် အစာအာဟာရတို့၊ ဆေးဝါးတို့ရယူခံစားခွင့်ရှိတယ်** ဆိုတာ မှတ်မိတယ်"

"ဟုတ်လိုက်လေဗျာ၊ နော်ဖောလူရော... ဘယ်လိုထင်လဲ..."

"အင်း ... အပိုဒ်(၃) ကလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်မယ်ထင်တယ်၊ **လူတိုင်းမှာအသက်ရှင်ရန်လွတ်လပ်ခွင့်နဲ့ လုံခြုံစိတ်ချခွင့်ရှိရမယ်** လို့ဆိုတယ်"

"နော်ဖောလူကလည်း ဘယ်ခေလို့လဲ၊ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးဥပဒေကို တော်တော်လေ့လာထားပုံရတယ်၊ အပိုဒ်(၂၅)က ကျန်းမာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆိုင်တယ်။ အပိုဒ်(၃) ကတော့ သွယ်ဝိုက်ပြီး သက်ဆိုင်တာပေါ့နော်၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် အခြေခံလူ့အခွင့်အရေး အပိုဒ်ပေါင်း (၃၀) မှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ဥပဒေတွေ အတော် များများရှိတာပဲ၊ ဥပမာ အပိုဒ်(၅)ဆိုလည်း **မည်သူ့ကိုမျှ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ၊ လူမဆန်စွာမပြုရ** ဆိုတာ ဒါဟာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်တာပဲလေ၊ မတရားညှဉ်းဆဲခံရရင် စိတ်ဓာတ်ကျအားငယ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွေဖြစ်ရတာ၊ ဒါဟာစိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်တာပဲပေါ့၊ အဲဒီလို ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လူ့အခွင့်အရေး ဆိုင်ရာ ဥပဒေတွေကို ငါတို့လို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ နားလည်မှ၊ ဒါမှသာ ငါတို့ပြည် သူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးတိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် စောင့်ရှောက် ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာပေါ့ ကလေးမ တို့ရဲ့..."

"ငါလည်း စကားပြောရတာ မောပြီ၊ ကိစ္စတခုချိန်းထားတာ ခုမှသတိရတယ်ဟ...သွားလိုက်အုံးမယ်နော်၊ နောက်တခါတွေ့မှ ဆက်ပြောကြစို့ ..." ■

ဒေါက်တာခင်စောဝင်း

မယ်တော်ဆေးခန်းရောက် ကျန်းမာရေးဒုက္ခသည်များ၏ ရင်ဖွင့်သံ

'ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တပါး'ဟူသည့် ဆိုရိုးစကားအတိုင်း နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားဝတ်နေရေးအတွက် လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေကြရသည့် ခုနှစ်ရက်သားသမီးများအဖို့ 'ကျန်းမာရေး'သည် အဓိကကျလှပေသည်။ သို့သော်လည်း ထိုသူတို့အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုမပြည့်စုံခြင်း၊ စရိတ်စကကြီးမားခြင်းတို့ကြောင့် 'ကျန်းမာဖို့အတွက် ချမ်းသာဖို့'က အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာတော့သည်။ ချမ်းသာဖို့အရေးမှာလည်း ကျန်းမာဖို့က လိုအပ်နေသေးသည်။

'ဘဝ'ဟူသည့် ကူး၍မဆုံးနိုင်သော ပင်လယ်ပြင်ကြီးထဲတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခြေကုန်လက်ပန်းကျအောင် ကူးခတ်ရင်း ကျန်းမာရေး ပြဿနာရပ်များနှင့် ရင်ဆိုင်လာရသည့်အခါ 'ထမ်းပိုးထက်လက်ခပိုကြီးသော'အခြေခံကျန်းမာရေးစနစ်ကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ပြီး ထိုင်း-မြန်မာနယ်စပ်ရှိ မယ်တော်ဆေးခန်းသို့ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဝိဉာဉ်မထွက်ခင် အချိန်မီအောင် အပြေးအလွှား လာရောက်ကြရရှာသည်။ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းမှုနှင့်အတူ အခြား စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး ဆိုင်ရာများလည်း နောက်ဆက်တွဲ ယိုယွင်းလာတတ်သည်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပြည့်စုံကောင်းမွန်သော ဆေးခန်းကို အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကြားမှ ရောက်ရှိလာကြသည်။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ မယ်တော်ဆေးခန်း၌ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူနေကြသော လူနာများက ယခုလိုဖွင့်ဟ ပြောဆို သွားပါသည်။

'ကျနော်က(၃)လပိုင်း(၂၀၀၆)မှာ ဆေးရုံစတက်တာပါ။အရင်က ထိုင်းငါးဖမ်းလှေမှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ တလကို ကျနော့်အတွက် ဘတ်ငွေတသောင်း၊ တသောင်းခွဲလောက်ကျန်ပါတယ်။ အဆင်ပြေတယ်လို့ပြောရမှာပေါ့။ ကျနော်က ရခိုင်ပြည်ကပါ။ ပင်လယ်ပြင်ကြီးထဲမှာ အသက်ကို ဖက်နဲ့ထုပ်ပြီး ဘဝကို ရှန်းခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းမနည်းတော့ဘူး။ ကျနော်က ခြေထောက်ကျိုးတာပါ။ စက်လှေကြိုးနဲ့ ငြိပြီး (၄ပေ× ၆ပေ)ရှိတဲ့ ကုန်းဘောင်ကြားမှာ ညှပ်ပြီး ကလန့်ချိုးလိုက် သလိုဖြစ်သွားတယ်။ အိန္ဒိယနဲ့နီးတော့ အဲဒီမှာ ဆေးရုံတက်တယ်။ ဘတ်(၇)သောင်းကျော် ကုန်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ကိုယ်ပဲ။ သူဌေးက ထိုင်းလူမျိုးပါ။ သူကလျော်ကြေး ပေးမယ်ဆိုလို့ ကျနော်ပြန်လာတယ်။ ဒီရောက်တော့အဆက်သွယ် လုပ်လို့မရဘူး။ လာလည်းမကြည့်ဘူး။ ကျနော့် ခြေထောက်မှာ ထိန်းထားတဲ့ စတီးချောင်းတဝိုက်မှာ ပြည်တွေ ထွက်နေတယ်။ ညဆိုလည်း ကိုက်လိုက်တာ တအားပဲ။ အရိုးမဆက်သေးလို့ မဖြုတ်သေးတာလို့ ပြောတယ်။ စတီးချောင်း အစားထိုးဖို့ ဘတ်တစ်သောင်းကျော် အကုန်ခံရမှာဆိုတော့ မတတ်နိုင်ဘူးလေ။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက ကောင်းကြပါတယ်။ နောက်ပြီး စားရေး၊ သောက်ရေး၊ နေရေး၊ထိုင်ရေးကအစပေါ့။ အဆင်ပြေပါတယ်။ ကျေးဇူးလည်းတင်ပါတယ်။ ခြေထောက် ကောင်းသွားရင် ရနောင်း ပြန်မယ်။ မြန်မာပြည်လား၊ ဘယ်သူက အမိုက်ခံပြီးပြန်မလဲ။ (ရယ်ရင်းပြောသည်)'

ငါးဖမ်းလှေအလုပ်သမား တဦး၏ ရင်ဖွင့်သံဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်၌ မွေးဖွားသော တိုင်းရင်းသား တဦး ဖြစ်သော်လည်း တိုင်းတစ်ပါးမှာ အလုပ်လုပ်ရသည်။ မတော်တဆထိခိုက်မှု ကြုံပြီး အခက်အခဲဖြစ်လာသောအခါ မိခင်တိုင်းပြည်ကိုလည်း အားကိုး၍မရသည့်အတွက် မယ်တော်ဆေးခန်းသို့ ရောက်ရှိလာရသည်။

နောက်တစ်ယောက်ကတော့

'အဒေါ်တို့ကဘီးလင်းမြို့နယ်ကပါ။ အဒေါ့်ယောကျ်ားက အူကျလို့ လာခဲ့တာ။ ဧပြီလ (၃၀) ရက်နေ့က ဒီကိုရောက်တယ်။ စဖြစ်တာကတော့ ၂၀၀၅-(၁၀)လပိုင်း ကတည်းကပါ။ အဒေါ်တို့ အရမ်းဝမ်းသာတယ်။ လူသားအချင်းချင်း စာနာထောက်ထားတဲ့ ဒီလိုနေရာမျိုး ရှိမယ်လို့ တောင်မထင်ဘူး။ မယ်တော်ဆေးခန်းဆိုတာ ကြားပဲကြားဖူးတယ်။ တခါမှမရောက်ဖူးဘူး။ ဟိုမေးဒီမေးနဲ့ပဲ ရောက်လာတယ်။ ပြည်

စာမျက်နှာ (၄)သို့ ...

အဖော်

သီတာထွေး(ဖြူး)

❒ အဖော်လေးအကြောင်းကိုကျမစာဖွဲ့ပြီးရေးချင်နေတာ ဒါပေမဲ့ ကျမရေးသင့် မရေးသင့်ကို အတော်လေး စဉ်းစားနေရတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျမက စာရေးဆရာတယောက်မဟုတ်သလို ဆရာဝန်မတယောက်လည်း မဟုတ်တော့ ကျမရေးတာကောင်းပါ့မလားလို့လည်း စိုးရိမ်နေမိတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကျမသင်တန်းတခုတက်ပြီးနောက်ပိုင်း ဒီအဖော်ကလေးအကြောင်းကို ရေးချင်တဲ့စိတ်အတော်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး အမျိုးသမီးနဲ့ကျန်းမာရေးလို့ပြောလိုက်ရင် အစကတော့ ကျန်းမာအောင်ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်၊ နေမကောင်းဖြစ်ရင် ဘယ်လိုဆေးဝါးကုသမှုတွေခံယူရမယ်ဆိုတာလောက်ပဲ သိတာလေ။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ကလေးငယ်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ဆိုတာလဲ မလေ့လာဖြစ်ဘူး ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလိုပဲ နေခဲ့တယ်။ ဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အရာတွေကို အတော်များများမလေ့လာဖြစ်တာလည်း ပါတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်ကို လေ့လာမိတဲ့အခါမှာ အဓိကသင်ကြားခဲ့ရတာကတော့ အဖော်အလေးအကြောင်းပဲ။ ဒါ့ကြောင့် အဖော်ကလေးရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ သူ့ရဲ့ တာဝန်ကျေပွန်မှုတွေကို အမျိုးသမီးတွေနဲ့ အမျိုးသားတွေ အားလုံးကိုလည်း သိစေချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ပဲ ကျမဒီအကြောင်းလေးကို ရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။

လောကမှာလူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် အဖော်ငင်တတ်ကြတာ လူသားအားလုံးလိုလိုပဲ။ အိမ်ထောင်မပြုတဲ့ လူကိုလည်း အိမ်ထောင်ပြုဖို့၊ အိမ်ထောင်မပြုရင်ဘဲ ဘဝမှာမပြည့်စုံသလိုမျိုး ပြောဆိုကြတာခံရတယ်။ တချို့ကြတော့လည်း ကလေးယူတာနည်းလို့ စသဖြင့် တိုက်တွန်းပြောဆိုသံတွေကြားဖူးတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ တချို့က ငြင်းကြလိမ့်မယ်။ မွေးလာတော့လည်းတယောက်တည်း သေသွားတော့လည်းတယောက်တည်းပဲလို့ ဒါလည်းဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြို့ပေါ်ကမိသားစုတွေကို ကြည့်လိုက်ရင်ကလေးတယောက်တည်းရှိတဲ့မိသားစုက များတယ်။ အဲဒီလိုမိသားစုတွေကို တချို့ မိသားစုတွေက ပြောကြတယ်။ နင့်မှာ သားတယောက်တည်း (သို့မဟုတ်) သမီးတယောက်တည်းရှိတာ ကလေးခများပျင်းနေတော့မှာပေါ့တဲ့။နောက်ကလေးတယောက်လောက်ထပ်ယူပါလားဆိုတာတွေလည်း ကြားဖူးပါရဲ့။ အဲ့ဒီလိုပြောဆိုသံနဲ့အတူပဲ မိသားစုတိုင်း ဒါမှမဟုတ် လူသားတိုင်းဟာ အဖော်(Condom)ကလေး အကြောင်းကိုတန်ဖိုးထားကာ ကိုယ်နဲ့မကွာထားရှိစေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေနဲ့ ပြောကြဆိုကြရင်ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲလို့ ကျမတွေးနေမိတယ်။

ဒီအကြောင်းရေးရင်းနဲ့ ကျမဖတ်ဖူးတဲ့ ဆောင်းပါးလေးတပုဒ်အကြောင်းကို နည်းနည်းလောက်ပြောပြချင်တယ်။ အဲဒီဇာတ်လမ်းက အကောင်းဆုံးမဟုတ်တောင် အများစုက သင်ခန်းစာယူသင့်တဲ့ အကြောင်းလေးပဲ။ ဇာတ်လိုက်ကောင်လေးက မြန်မာပြည်သား၊ နိုင်ငံခြားမှာ ပညာသင်ပြီး ဘွဲ့ရခေတ်ပညာတတ်လူငယ်လေးပေါ့။ တနေ့မှာ ကောင်လေးက နိုင်ငံခြားသူကောင်မလေးတယောက်နဲ့ လူငယ်သဘာဝ ချစ်ကြိုက်ကြတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ယူဖို့အထိတော့ ရည်ရွယ်မထားသေးဘူးလေ။ ဒီလိုပဲ တွဲသွားတွဲလာအဆင့်ပဲရှိသေးတာ။ နိုင်ငံခြားဆိုတော့ (Living together) နေသူတွေကများတယ်မို့လား။ သူတို့ယဉ်ကျေးမှုအရတော့ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးက မထူးဆန်းဘူးလေ။ ထမင်းစားရေသောက် အဆင့်လောက်ပဲရှိတာ။ ဒါပေမယ့် ဇာတ်လိုက်ကောင်လေးက သူ့ချစ်သူကောင်မလေးအပေါ်သစ္စာရှိတယ်။သူ့ကောင်မလေးကို ကျူးလွန်ခြင်းမပြုဘူး။ ဒါပေမယ့် တနေ့သူတို့သမီးရည်းစား ချိန်းတွေ့ကြရင်း ကျူးကျူးလွန်လွန်ဖြစ်တော့မယ့်အချိန်မှာ ချစ်သူကောင်မလေးက အဖော် (Condom) လေးကို သူ့ချစ်သူ ကောင်လေးကို ထုတ်ပေးရာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာဘဲ ချစ်သူ ကောင်လေးဟာ သူ့ကောင်မလေးက တခြားအမျိုးသားဘယ်နှစ်ယောက်လောက်နဲ့များအတူ နေခဲ့ဖူးလဲလို့ စိတ်ထဲမှာတွေးမိပြီး ချစ်သူကောင်မလေးကို အထင်သေးသွားပြီး နောက်ပိုင်းသူတို့သမီးရည်းစားပြတ်သွားကြတယ်။ကျမလည်းဒီဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပြီးတော့ ကောင်လေးရဲ့ အပြုအမူတွေဆုံးဖြတ်ချက်ချတာတွေကိုကြိုက်တယ်။ ထောက်လည်း ထောက်ခံတယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ မှန်တယ်လို့လည်း ယူဆတယ်။ ကိုယ့်ချစ်သူလည်း ဇာတ်လိုက်ကောင်မလေးလိုမျိုး အဖော်(Condom)ကလေးကိုယူဆောင်လာမယ်ဆိုရင် ဇာတ်လိုက်ကောင်လေးလိုဘဲ ချစ်သူအပေါ် အထင်သေးမိမှာဘဲ။ ဒါပေမဲ့လည်း သေသေချာချာပြန်စဉ်းစား ကြည့်မိတော့ ဒီအဖော်(Condom)ဆောင်တဲ့ ကိစ္စဟာ ကောင်းတဲ့အလားအလာတွေ အများကြီးဖြစ်စေပြီး ဆိုးကျိုးထက် ကောင်းကျိုးတွေ အများကြီး ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာခဲ့တယ်။

ကျမဒီအဖော်ကလေး အကြောင်းကို ရေးသာရေးရတယ် သိသူတွေ အတော်များများရှိမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ တပြိုင်နဲ့ထဲမှာဘဲ မသိသူတွေလည်း ရှိမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းဝန်ခံရမယ်ဆိုရင် ဒီအမျိုးသားအဖော်ကလေးရှိတယ်ဆိုတာကို ကျမကြားသာကြားဖူးပေမယ့် မမြင်ဖူးပါဘူး။ အမျိုးသမီးအဖော်ဆိုတာပိုလို့တောင်ဝေးသေး ကြားလည်းမကြားဖူးဘူး၊ မြင်လည်းမမြင်ဖူးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျမသင်တန်းတခုမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အကြောင်းလေ့လာရာမှ အမျိုးသမီးအဖော်အကြောင်းကြားဖူးမြင်ဖူးခဲ့တယ်။ သင်တန်းဆရာကလည်း US ကဆိုတော့ သေသေချာချာကိုသင်ပေးတယ် ကျမဆိုရင် အစမှာ သင်စဆိုတော့ ရှက်လို့မကြည့်ရဲဘူးပေါ့။ နောက်တဖြည်းဖြည်းနဲ့သင်ရင်း အဖော်ကလေးအကြောင်းကို နားလည်လာတယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊ အကျိုးပြုပုံတွေက HIV/ AIDS ရောဂါရှိသူနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာဖြစ်စေ၊ ရောဂါမရှိသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာဖြစ်စေ (၉၀)ရာခိုင်နှုန်းကျော်လောက် ရောဂါကာကွယ်ပေးတယ်၊ အဖော်လေးဟာ ကိုယ်ဝန် မရှိအောင်ရော မိသားစုစီမံကိန်းတွေရေးဆွဲရာမှာပါ အများကြီး အကျိုးပြုထောက်ကူတဲ့ ပစ္စည်းလေးပဲဆိုတာသိလာခဲ့ရတယ်။

ဒီအဖော်ကလေးအကြောင်းကို ရေးနေစဉ်မှာပဲ ကျမတာဝန်ကျခဲ့ဖူးတဲ့ မြန်မာပြည် စစ်တောင်းမြစ်နံဘေးက ရွာလေးကိုသတိရမိသလို အသိအမြင်ဗဟုသုတ မကြွယ်ဝသေးတဲ့ ရွာသူရွာသားတွေကို ဒီအကြောင်းတွေကို သိစေချင်မိတယ်။ အရင်က ကျမရဲ့အလုပ်က မူလတန်းပြဆရာမတစ်ယောက်ပါ။ အဲဒီရွာမှာ တွဲဘက်အလယ်တန်းကျောင်းနဲ့ ကျမတို့အပါအဝင် ဆရာမ(၁၁)ဦးရှိသလို သွားဖွားဆွဲခန့်ဆရာမ တယောက်လည်းရှိပါသေးတယ်။ ကျမတို့နဲ့သူက ခွဲမရသလို အဖွဲ့ကျပြီးသားပါ။ သူ့ကို ကလေးမွေးဖို့လာခေါ်ရင် ကျမလည်းလိုက်သွားသလို၊ သူအားတဲ့အချိန်မှာလည်း ကျမစာသင်တဲ့အပိုင်းကို ဝင်ကူပေးရှာတယ်။ ကျမငယ်ငယ်က သူနာပြုဆရာမဖြစ်ချင်သူဆိုတော့ သူ့အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားသလို သူ့ကိုလည်း ကူညီခဲ့တယ်။ သူကလည်း ကျမကိုအားကိုးပါတယ်။ ကျောင်းမှာ ကလေးတွေကစားတာကြမ်းလို့ ခေါင်းကွဲ၊ ဒူးပြဲပြီဆိုရင် ကျမပဲဆေးထည့်ပေးရတယ်။ ချုပ်ရမယ့်ဒဏ်ရာဆိုရင် ဆေးမှူးဆီကျမပဲ ခေါ်သွားပေးရတယ်။ အခြားသူငယ်ချင်းဆရာမတွေက သွေးမြင်ရင် လန့်တတ်ကြတာမို့လေ။

နွေရာသီကျောင်းပိတ်ပြီဆိုရင်လည်း ကျမတို့ဝန်ထမ်းတွေကို အစိုးရက စစ်တမ်းကောက်ဖို့ တာဝန်ပေးပြန်တယ်။ ကျောင်းနေအရွယ်မှာ ကျောင်းမတက်နိုင်ကြတာ ဘာကြောင့်လဲ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကစစ်တမ်းသာကောက်ခိုင်းတာ ဘာမှကူညီတာမဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီလိုကျမတို့စစ်တမ်းသွားကောက်ကြတဲ့ ရွာတွေမှာဆို ကိုယ့်ကလေးရဲ့မွေးစာရင်းဘာလဲလို့ မသိကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပါပဲ။ တချို့ဆိုရင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်တွေရဲ့ အသက်နဲ့နှိုင်းပြီးပြောကြတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ကျမတို့က နှစ်တစ်ရာပြက္ခဒိန်နဲ့ တိုက်ပြီး ခန့်မှန်းအသက် တွက်ပေးကြရတာလေ။ ဒီလိုပဲရွာသားတွေခများ အသိအမြင်ဗဟုသုတတွေ အားနည်းကြတာပေါ့။

ကျောင်းဖွင့်ရာသီရဲ့ မမေ့နိုင်တဲ့နေ့ကလေးအကြောင်းကို ကျမပြောပြချင်သေးတယ်။ အဲဒီနေ့က ကျောင်းမဆင်းခင်အချိန်မှာ ကျမတပည့်လေးရဲ့မိခင်က ကျမကိုခွင့်လာတိုင်တယ်။ ဆရာမရယ် ကျမဟိုဘက်ရွာကိုသွားမလို့ သားလေးကို ခဏလောက်အဖော်ခေါ်သွားပါရစေလို့ ပြောပါတယ်။ ကလေးကို ဘာလို့ခေါ်သွားချင်တာလဲလို့ မေးမိတော့ ဟိုဘက်ရွာမှာလက်သည်နဲ့ ကလေးသွားဖျက်ချမလို့တဲ့လေ။ သူ့စကားကြားမိမှပဲ ကျမအတော်ကြာကြာ မင်သက်မိသွားတော့တယ်။ ပြီးမှတွေးမိတာက အဲဒီအမျိုးသမီးက အသက်(၂၀)ကျော်လောက်ပဲ ရှိအုံးမှာပါ သူ့ကိုယ်ပေါ်မှာလည်း နို့စို့ကလေးကတယောက်ဆိုတော့ ဗိုက်ထဲက ကလေးကိုဖျက်ချဖို့ သူစဉ်းစားတာမဆန်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျမလည်းစိုးရိမ်စိတ်နဲ့ မေးမိတယ် ရှင်ဒီလိုလုပ်ဖို့ ရှင့်အမျိုးသားကခွင့်ပြုရဲ့လားလို့။ သူက သူ့ယောကျ်ား သဘောတူပါတယ်တဲ့လေ။ ဒီလိုနဲ့ ညနေ ကျောင်းဆင်းချိန်မှာတော့ ကျမ ရင်ထဲမှာ စိုးရိမ်စိတ်နဲ့အတူ အတွေးတွေဝင်လာမိတယ်။ ကျမတပည့်လေးရဲ့ အမေအတွက်လေ။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ကျမလည်းစောစော အိပ်ရာဝင်ရင်း သူ့အတွက် ဆုတောင်းမိလိုက်သေးတယ်။ သူငယ်ချင်းဆရာမတွေကတော့ မသိတာရေ မျက်နှာလည်းမကောင်းဘူး နေမကောင်းချင်ဘူးလားလို့ မေးကြသေးတယ်။

နောက်နေ့မနက်မှာ ကျမအိပ်ရာက စောစောနိုးနေပါပြီ။ ကျမတို့ရဲ့တနေ့တာလုပ်ငန်းကို ပြန်စရတော့မယ်လေ။ ထမင်းချက်စရာရှိတာ ချက်ကြ၊ ရေချိုးကြ၊ နံနက်စာစားကြနဲ့ ကျောင်းသွားဖို့ပြင်ဆင် စသဖြင့် မအားနိုင်အောင် အချိန်လုပြီး လုပ်ကြရတာပါ။ ကျမတို့ဆရာမတွေကို သီးသန့်အိမ်ကလေးတလုံးနဲ့ နေဖို့ စီစဉ်ပေးထားတာဆိုတော့ မနက် မနက်ဆိုရင် ဒီလိုပါပဲ၊ နောက်ပြီး စောစောပြီးတဲ့လူ ကျောင်းကိုအရင်သွားရတယ်လေ။ အဲဒီနေ့ကတော့ ကျမကျောင်းကို အစောကြီးရောက်ပြီး ကလေးတွေကိုတန်းစီ အလံတော်ကိုအလေးပြု၊ နောက် ဘုရားရှိခိုးခိုင်းပြီးတော့ ကျမတန်းခွဲကို စာဝင်သင်တဲ့အချိန်ကျမှ မနေ့က ကျမတပည့်လေးကို မမြင်မိလို့ ကလေးတွေကိုမေးတော့ ဒီနေ့မနက်ပဲ သူ့အမေဆုံးသွားတယ်ဆရာမလို့ ကလေးတယောက်ရဲ့ဖြေသံကို ကြားမိတဲ့အခါမှာတော့ ကျမစိတ်မကောင်းအရမ်းဖြစ်သွားမိပါတယ်။ အဲဒါအပြင် ကျမအတွေးထဲမှာလည်း သူ့ခများ ပညာကလည်းမတတ်၊ ဗဟုသုတကလည်းမရှိဆိုတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အိမ်ထောင်ကျ၊ ကလေးတွေ တယောက်ပြီးတယောက်မွေး၊ စီးပွားရေးကလည်း အဆင်မပြေ၊ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတကလည်း နည်းတော့ ဆေးသောက်၊ ဆေးထိုးဖို့လည်း ဂရုတစိုက်မလုပ်နိုင်ရှာဘူးလေ။ သူ့လိုလူတွေလည်း ရွာမှာ အများကြီးပဲရှိကြပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ဆေးနဲ့မတည့်လို့ရောဂါဖြစ်တယ်ဆိုပြီး မသောက်ဘဲ ကလေးပဲ ဆက်တိုက်မွေးတဲ့ လူကရှိသေး။ တချို့အိမ်တွေဆို ကလေး (၁၄)ယောက်အထိ မွေး ထားတဲ့ အိမ်လည်းတွေ့ဖူးတယ်။ အနည်းဆုံး ကလေးမွေးတဲ့အိမ်ကတော့ (၅)ယောက် (၆)ယောက်ပဲ။ ကျမတွေ့မိတာတော့ ကလေးမရှိတဲ့ အိမ်က မရှိသလောက်ပဲ။ ကျမရွာမှာ တာဝန်ကျနေတုန်းက သာ ဒီအဖော်ကလေးအကြောင်းကို သိခဲ့ရင် ကျမအနေနဲ့ တရွာလုံးကို လိုက်ပြီး ဗဟုသုတတွေ ဖြန့်ဝေမိမှာအမှန်ပဲ။ အခုတော့ အရာရာဟာ နောက်ကျသွားခဲ့သလို ပဲ ခံစားမိတယ်။ ကျမတပည့်လေးရဲ့အမေဟာ ဒီအဖော်ကလေးကို ဆောင်ထားပြီး အသုံးပြုခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ကျမထင်တယ်။

ကျမတာဝန်ကျစဉ်ကာလတုန်းကဆိုရင် ကလေးမမွေးနိုင်လို့ ဆုံးသွားတဲ့မိခင်တွေ၊ ကလေးဖျက်ချလို့ ဆုံးသွားတဲ့မိခင်တွေ၊ အတော်များများရဲ့သတင်းဆိုးတွေကို ရွာတွေမှာ အကြားရဆုံးပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ မိခင်တွေရဲ့ အသက်ပေါင်းများစွာဟာ စတေးခံရသလို အဖြစ်ဆိုးတွေနဲ့ ကြုံနေကြရတာပါ။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ အဖော်ကလေးကိုသာ သတိရပြီးအသုံးပြုကြမယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးကတော့ HIV/ AIDS ဆိုတဲ့ ရောဂါဆိုးကြီးကို အပြည့် အဝကာကွယ်မှုတွေရလိမ့်မယ်။နောက်ဆက်တွဲကောင်းကျိုးတွေကလည်း အများကြီးပါပဲ။ အိမ်ထောင်ရှင်မိသားစုရော၊ အိမ်ထောင်မပြုရသေးသူတွေရော ပြုဖို့အဆင်သင့်မဖြစ်သေးတဲ့သူတွေအတွက်ပါ ဒီအဖော်ကလေးဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းလေးတခုအဖြစ် အသုံးပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဒီအဖော်ရဲ့ တန်ဖိုးကို သိရှိနားလည်ပြီး မိခင်တွေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ရောဂါကင်းဝေးပြီး သေဆုံးမှုတွေ လျော့နည်းလာမှာပါ။

ဒါကြောင့် ဒီအဖော်ကလေးဟာ ဆိုးကျိုးကိုမဖြစ်စေဘဲ ကောင်းကျိုးကိုပဲ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ လူသားအားလုံးကို သိစေချင်ပါတယ်။ သောက်ဆေးနဲ့မတည့်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေ၊ ထိုးဆေးနဲ့မတည့်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မတွေ အတွက် အဖော်ကလေးကို ကိုယ်နဲ့မကွာအောင် ဆောင်ထားမယ်ဆိုရင် ယနေ့ ကျမတို့မြန်မာပြည်ရဲ့ မြို့ကြီးတွေရော ကျေးလက်ပါမကျန် အမျိုးသမီးတွေ သေဆုံးမှုလျော့နည်းလာမယ်။ တယောက်နဲ့တယောက်သာ လက်ဆင့်ကမ်း ဗဟုသုတ ပညာပေးမှုတွေရှိလာမယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေ ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလာတာနဲ့အမျှ မိသားစုတိုင်းမှာ ကလေးတွေကို စီမံကိန်းနဲ့ ယူတတ်လာပြီး၊ အိမ်ထောင်သားမွေးမှုနဲ့ပဲ အချိန်တွေ မကုန်စေတော့ဘဲ မိမိကိုယ်ပိုင် ဗဟုသုတပညာရှာဖွေမှုအချိန်တွေ ပိုရလာမှာပါ။ အလုပ်တွေကို ဦးဆောင်ရာမှာလည်း အမျိုးသားတွေနည်းတူ ရင်ဘောင်တန်းဆောင်ရွက်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အရည်အချင်းပြည့်ဝတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ပိုများလာမယ်။ ဥပမာ နိုင်ငံရေးလောကမှာဆိုရင်လည်း တတပ်တအား တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်နိုင်ပြီး တိုးတက်ပြီး ခေတ်မီတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဦးဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍတွေ ပိုမိုတွင်ကျယ်လာမှာပါ။ ဒါပေမယ့်လည်း အဖော်ကလေးဟာ လူသားတွေရဲ့တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ပေးပြီးရင်တော့ သူ့ခများ မြောင်းထဲ (အမှိုက်ပုံး)ထဲ စွန့်ပစ်မှုကို ခံရမှာပါပဲ။ ဘာပဲပြောပြော အဖော်ကလေးကတော့ လူသားတွေအတွက် အမြဲတမ်းကောင်းကျိုးကို ဆောင်ကျဉ်းပေးနေဦးမှာပါ။ ■

သီတာထွေး(ဖြူး)

အပျော်တချက် သတိချပ်

စောအဲအဲ(MTC)

❐ အပြောကျယ်လှသော ပင်လယ်ပြင်ကြီးထဲတွင် ကမ်းရိုးတန်းသွား သင်္ဘောတစီး မီးခိုးတလူလူလွှင့်ပြီး ညင်သာစွာခုတ်မောင်းနေလေသည်။ စင်ယော်ငှက်များကလည်း သင်္ဘော၏အနောက်မှ လိုက်ကာ အစာရှာနေကြ၏။ လေတိုက်နှုန်းအသင့်အတင့်နှင့် လှိုင်းကလည်း သင်္ဘောသားများအကြိုက် သင်္ဘောကို ပုခက်လွှဲပေးနေသလို ရိုက်ခတ်လျှက်ရှိနေသည်။ ကုန်ပစ္စည်းအပြည့်တင်ဆောင်လာသောသင်္ဘောသည် မြိတ်မြို့မှ ရန်ကုန် မြို့သို့ ပြန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အနီးနား၌ စင်ယော်ငှက်များ ပျံဝဲ နေသည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်အနီးတဝိုက်တွင် ကုန်းမြေ (သို့မဟုတ်)ကျွန်းများရှိနေနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေအတိုင်းသာ ပုံမှန်ဆက်မောင်းသွားနိုင်လျှင် နောက် တနေ့ရောင်နီပျို့စ အချိန်၌ ရန်ကုန်ပင်လယ်ဝကို ရောက်ရှိနိုင်သည်။ သင်္ဘောသားများ၏ မျက်နှာများတွင် ဝမ်းသာမှုကိုယ်စီနှင့်...။ မိသားစုနှင့် ပြန်တွေ့ရတော့မည်ကိုး ...။

ရန်ကုန်ဆိုသည်မှာလည်း ကိုယ့်မြို့ကိုယ့်ရွာဖြစ်နေလေတော့ ပျော်ကြသည်ပေါ့။အနောက်ဘက်မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းမှနေမင်းကြီးသည် ပင်လယ်ထဲသို့ ငုပ်လျှိုးပျောက်ကွယ်သွားတော့မည်။ ပင်လယ်ရေ၏အရောင်မှာလည်း ပြာစိမ်းနေရာမှ အနီရောင်သို့ပြောင်းကုန်သည်။ မကြာခင်၌ ပုံမှန်အရောင်သို့ ပြောင်းလဲကုန်မည်။ ဒါဆို ပင်လယ်ဝနှင့် နီးပြီပေါ့။ သို့သော်လည်း ပျင်းရိဖွယ်ကောင်းသော နေ့တနေ့တာကို ရင်ဆိုင်ရင်း ပင်လယ်ဝကို ဖြတ်ကျော်ရဦးမည်။ သင်္ဘောတက်မကိုင်သူကလည်း သင်္ဘောဦးကို သတ်မှတ်ထားသည် ဒီဂရီအတိုင်း တည့်မတ်စေရန် ဂရုစိုက်ပြီး ထိန်းသိမ်းနေရသည်။ သတ်မှတ်ဒီဂရီထက်အနည်းငယ် တိမ်းစောင်းသွားလျှင်ပဲ မိမိတို့သင်္ဘောမှာ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းမှ များစွာသွေဖယ်သွားနိုင်သည်။ ပင်လယ်ထဲတွင်တော့ သည်လောက်ပြဿနာမရှိ။ အချိန်မီပြန်လှည့်နိုင်သည်။ သို့ပေမယ့် ရန်ကုန်ပင်လယ်ဝဆိုသည်မှာ အလွန်ကျယ်လှသော်လည်း အဝင်ရခက်ခဲသည်။ မြစ်ပေါက်၊ ချောင်းပေါက်များသည်။ ရန်ကုန်မြစ်ထဲမဝင်မိဘဲ အခြားမြစ်ထဲဝင်မိပါက ထွက်လမ်းမတွေ့ဖြစ်တတ်သည်။ ရေကျချိန်ဆို ပိုဆိုးပြီပေါ့။ ဒါ့အပြင် ရန်ကုန်ပင်လယ်ဝသည်စစ်တောင်းမြစ်ဝနှင့်လည်း နီးသည့်အတွက် အချိန်မရွေး စစ်တောင်းမြစ်ဝထဲရောက်နိုင်သည်။ စစ်တောင်းမြစ်ဝမှာ ရေတိမ်တဲ့နေရာ လွန်စွာများသဖြင့် ရေတက်ချိန်တွင် မပြောပလောက်သော်လည်း ရေကျချိန်တွင်မူ သောင်တင်ပြီး ဒုက္ခလှလှကြီးတွေ့သွားနိုင်သည်။ ရန်ကုန်ပင်လယ်ဝနှင့် စစ်တောင်းမြစ်ဝအနီးတဝိုက်၌ အကြီးဆုံးသောင်မှာ 'ကုလားဂုပ်သောင်'ဖြစ်သည်။ 'ပြောမယုံ ကြုံဖူးမှသိ'ပေမည်။

သောင်ပြင်၏အကျယ်မှာ မျက်စိတဆုံးပင်။ ပြိုင်ကားများ ပင်မောင်း၍ရသည်။ သောင်ပြင်၏မာကျောမှုမှာ လမ်းလျှောက်သွားသူ၏ခြေရာ ထင်ကျန်မှုပင်မရှိပေ။ ဤကဲ့သို့ အတိအကျပြောရသည်မှာ ထိုသောင်ပေါ်သို့ ရေကျချိန်၌ တခါတင်ခဲ့ဖူး၍ဖြစ်သည်။ ကံကောင်းထောက်မစွာပင် ရန်ကုန်မြစ်အတွင်းသို့ ချောမောစွာ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ သို့တိုင်နေ့တဝက်နီးပါး မျက်စေ့လည်ပြီးမှ ရန်ကုန်မြစ်ဝကို ရှာတွေ့ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသတင်းကို ကြားသောသူတို့က 'သေရွာပြန်'ဟုပင် ခေါ်ကြသည်။ ထိုအချိန်မျိုး၌ တက်မကိုင် အရာရှိနှင့် ကပ္ပတိန်တို့၏ တာဝန်မှာ အရေးကြီးဆုံးသော အချိန် ဖြစ်လေသည်။

ရန်ကုန်ကီလီဆိပ်ကမ်းသို့ ကုန်သင်္ဘောကြီး ဆိုက်ရောက်လေပြီ။ ဆိပ်ကမ်းပေါ်တွင် ဈေးသည်များ၊ ကုန်တင်ကုန်ချလုပ်သားများ၊ ကုန်သည်ကြီးများဖြင့် ပျာပန်းခတ်မျှ လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ဆိပ်ကမ်းသို့သင်္ဘောဆိုက်သည်နှင့် သင်္ဘောသားများ၊ အလှည့်ကျအိမ်ပြန်သည်။ သို့သော်လည်း အများစုမှာ လူပျိုလူလွတ်များဖြစ်သည့်အတွက် အိမ်သို့ခေတ္တမျှသာပြန်ပြီး သင်္ဘောပေါ်တွင်သာ နေကြကုန်သည်။ ပင်လယ်ထဲတွင် ငြီးငွေ့ခဲ့သမျှကို ဒီနေရာတွင် အပေါင်းအသင်းများနှင့် အတိုးချပြီးပျော်ကြလေသည်။ ဤသည်မှာ သင်္ဘောသားတို့၏ သဘာဝပင်။ အရက်ကြိုက်သူက အရက်ဆိုင်သွားသည်။ အစားကြိုက်သူက စားသောက်ဆိုင်သွားသည်။ မဒီချောလေးများကို နှစ်သက်သူက သူတို့လိုချင်တဲ့ မဒီမျိုး ရှိသည့်နေရာ သွားသည်ပေါ့။ ဒါက အသန့်ကြိုက်သည့်သူများသာ သွားကြလေသည်။ ဒီဆိပ်ကမ်းတွင် ဒီလိုမိန်းမ ပေါလှပါသည်။ အပင်ပန်းခံကာ သွားစရာမလို။ ငွေကြေးကုန်ကျသက်သာသည်။ ဆိပ်ကမ်းပေါ်သို့ တက်ပြီးစားကျက်သစ်ရှာသူများကို စောင့်မျှော်နေရုံသာ ဖြစ်သည်။ ည(၁၀) နာရီကျော်လျှင် ရောက်လာတတ်ကြသည်။ အထာပေးကြသည်။ အထာမနပ်သူအတွက် ကြောင်တောင်တောင်နိုင်လှသော်လည်း အထာညက်နေသူအတွက် အဆင်ပြေအောင်ညှိပြီး အလုပ်ဖြစ်ကြသည်ပေါ့။ ဒါမျိုးမှာ သင်္ဘောသားလောက၌ အမြဲတမ်းတွေ့မြင်နေရသော ဘဝတွေပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း HIV ပိုးကူးစက်မှု အခွင့်အလမ်းအများဆုံးရှိသူများထဲတွင် သင်္ဘောသားက လိုင်လုပ်သားပြီးလျှင် ဒုတိယနေရာကလိုက်နေသည်။ဗဟုသုတအနည်းငယ်ရှိသူများက ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို သုံးတတ်ကြသည်။ သို့သော် အများစုမှာ ထိုအချိန်၌ အမြဲတမ်းမူးယစ်နေပြီဖြစ်ရာ ဆင်ခြင်မှုတရားကင်းမဲ့သွားသည့်အခါလည်းရှိနိုင်ပေ၏။

'ဒေါက် ... ဒေါက် ... ဒေါက် ...' တံတားပေါ်သို့ ဖြတ်လျှောက်လာသည့် ခြေသံတစုံ။ မီးမှိန်မှိန်အောက်တွင်ဆိုသော်လည်း ကြည့်လိုက်သည်နှင့် သိသည်။ မိန်းမသားတဦး။ သေချာပါပြီ။ ဒီလိုနေရာမျိုးကို ဒီအချိန်မှာ မိန်းမသားဆိုသည့် လူသတ္တဝါတဦး ရောက်ရှိလာသည့်အတွက် ဘယ်လိုမိန်းကလေးဆိုတာကို အကဲခတ်မိလေပြီ။ သို့ပေမယ့် စွတ်ကြီး သွားမလုပ်လေနဲ့။ အထာလေးတွေကရှိနေသေးသည်။ နို့မို့ဆိုလျှင်တော့ ပြန်အော်ပစ်မှာသေချာသည်။ ရှိနှင့်စေဦး။ ကိုယ်ဘာသာမသိသလိုနေ။ သူကလည်း ယောင်လည်လည်လုပ်နေဦးမည်။ 'အံမယ် ... ကြည့်ရတာ ဒီကောင်မလေး ဈေးဦးမပေါက်သေးဘူးထင်ရဲ့'။မကြာပါဘူး။ 'အစ်ကို ဘယ်နှစ်နာရီရှိပြီလဲ' တမင်တကာ ချွဲပစ်နေအောင် ပြုလုပ်ထားသော 'လုပ်သံ'ကြီးဖြင့်မြူဆွယ်လာသည်။ အဟဲ ... သိတယ်မဟုတ်လား။ စကားမရှိ စကားရှာနေပြီ။ ဒါဆိုရင်တော့ သူ့မှာ ချိန်းထားတဲ့ သူမရှိနိုင်ဘူး။ ကားသမားစကားနှင့်ပြောရလျှင် အားသည်ပေါ့။ အဲဒီတော့မှ အနားသွားပြီး ညှိပေါ့ဗျာ။ လေသံကတော့ နူးညံ့နေရမယ်ဗျို့။ ဒီလိုမိန်းမအတွက် ဒီလောက်လုပ်နေစရာ လိုလားလို့ မေးမိလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း အမြဲတမ်းကြုံကြိုက်နေသူများအတွက် ထမင်းစားရေသောက်ပင်။ ကောင်မလေးအနားသို့သွားပြီး အဆင်ပြေအောင် ညှိနေသည့်သူများထဲတွင် မန္တလေးမှလာသော ငနဲတကောင်လည်းပါသေးသည်။ အားလုံးသုံးယောက်။ အဆင်ပြေသွားကြသည်။ မနက်မိုးလင်းသည့်အခါ သူ့အလုပ်သူလုပ် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်နှင့် အေးအေးဆေးဆေးပင်။ မည်သည့်ပြဿနာမှမရှိ။ အဲ ... သင်္ဘောကုန်တင်ပြီး၍ ရန်ကုန်မှပြန်ထွက်လာသည့်အချိန်မှပင် ဟိုနေ့ညက လက်ဆော့ခဲ့တဲ့ ငနဲက ပြဿနာစလာလေတော့သည်။ အစပိုင်း၌ ရှက်သည်လားတော့မပြောတတ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှမပြော။ ကိုယ့်ဘာသာ ကျိတ်မှတ်ခံစားနေရှာသည်။ ဖြစ်ချင်တော့လည်း ပင်လယ်ပြင်တွင် မုန်တိုင်းကျနေသည့်အတွက် ရန်ကုန်မြစ်ဝနားက 'ခနေ'ရွာကလေးအနီးမှာ ကျောက်ချထားရသည်။ ရှေ့ဆက်၍မရ။ ရန်ကုန်သို့လည်းမပြန်။ ဒီအချိန်မှာပဲ ငနဲခမျာ အခက်တွေ့နေတော့သည်။ ပြောရဦးမည်။ ဒီငနဲ၏နာမည်မှာ ဘသစ်ဖြစ်သည်။ ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း ကျားကျားလျားလျားပင်။ သို့သော် သူ့မှာ သူ့ပြဿနာကြောင့် ကျားကျားလျားလျားပင် မဖြစ်နိုင်ဘဲ လမ်းလျှောက်လျှင် ကွတကွတနှင့်ဖြစ်နေတော့သည်။ အစပိုင်းတွင် သတိမထားမိသော်လည်း ကွတတဖြစ်လာသော်အခါ အားလုံးက သတိထားမိလေတော့သည်။ မေးကြပြီပေါ့။ ဘသစ်ကလည်းပြောရတော့သည်။ 'ဆီးသွားလို့မရဘူး နာတယ်။ ဟိုဟာထိပ်မှာ ပြည်လားဘာလား မသိဘူး ဖြစ်နေတယ်'တဲ့။ အဲဒါမှ တကယ့် ဒုက္ခ။ ထိုညဉ့် သူနှင့်အတူလက်ဆော့ခဲ့သော မနူးမနပ်နှစ်ကောင်ကပါ ရောယောင်ပြီး မျက်လုံးပြူးကုန်ရသည်။ ငါတို့ပါဖြစ်တော့မှာလားပေါ့။ သို့ပေမယ့် အခုချိန်ထိတော့ ဘာလက္ခဏာမှ မပြလာသေး။ အသင့်ဆောင်ထားတဲ့ ပင်နီဆီလင် ငါးသိန်းအားကို အပြေးအလွှား သောက်ကြတော့သည်။ လောလောဆယ်တွင် ပြဿနာတက်နေသော ဘသစ်ကို ဆေးခန်းပြဖို့ လိုလေပြီ။ ခနေရွာတွင်တော့ ဆေးခန်းရှိသည်။ သို့ပေမယ့် ဆရာဝန်က အမျိုးသမီးဖြစ်နေသည်။ ထိုဆရာဝန်မမှာလည်း ခနေရွာသို့ တပတ်လျှင် သုံးလေးကြိမ်ခန့်သာ ရောက်လာနိုင်သည်။ အများအားဖြင့် ကော့မှူး၌သာ အနေများလေသည်။ ကာယကံရှင်ခမျာ ဆရာဝန်မနှင့် ပြဖို့ ရှက်နေသည်တဲ့။ 'အံမယ် ... လုပ်တုန်းကမရှက်ဘဲနဲ့ အခုမှ ရှက်သလေးဘာသလေးနဲ့။ ဟိုနှစ်ကောင်ပါ လိုက်ခဲ့'ဆိုပြီး အတင်းဆွဲခေါ်သွားကြတော့သည်။

တံငါလှေလေးနှင့် ရွက်ဘက်ကမ်းကိုကူးပြီး ဆေးခန်းကိုရောက်လေတော့သည်။ အလှည့်ကျသဖြင့် ဆရာမခေါ်သောအခါ ငနဲက ကုပ်ကုပ်လေးနဲ့ ကွတတပုံ စံမျိုးလှမ်းသွားပြီး ဆရာမရှေ့ ကုလားထိုင်မှာ ဖြည်းဖြည်းချင်းထိုင်ချလိုက်သည်။ 'ဘာဖြစ်တာလဲ ...' တဲ့။ ချိုလွင်တဲ့ စကားသံလေး။ အရင်ကတော့ ရွာလေးက ဆရာဝန်မ ဆိုပြီး အသက်လေးဆယ်ကျော်၊ ငါးဆယ်ခန့်ရှိမည်ထင်ခဲ့သည်။ အခုတော့ အလွန်ဆုံး နှစ်ဆယ့်ရှစ်ထက်မပိုနိုင်။ ပါဝါမျက်မှန်လေးတပ်ထားသော ဆရာဝန်မလေး၏မျက်ဝန်းမှာ တိမ်တိုက်ကြားကထွက်လာသော လပြည့်ဝန်းကဲ့သို့ပင်။ မျက်ဝန်းနက်တစုံမှာလည်း L.လွန်းဝါ သီချင်းထဲက ကာရံညီသောမျက်ဝန်းဟုပင် ဆိုရမည်။ 'ဟော့ကောင် .. ပြောလိုက်လေကွာ'။ ဘေးမှနေပြီး ပုခုံးကိုပုတ်ကာ ပြောလိုက်တော့မှပဲ ဘသစ်ခမျာ အသက်ပြန်ဝင်လာသည်။ 'ဟို ... ဟို' သူက အကူအညီတောင်းခံသည့် မျက်နှာပေးမျိုးဖြင့် သူငယ်ချင်းများကို လှမ်းကြည့်လိုက်သေးသည်။ အံကြိတ်ပြလိုက်မှပဲ ငိုမဲ့မဲ့အသံဖြင့် 'မရှိမသေဆရာမရယ် ... ဟို ကျနော့်အင်္ဂါထိပ်မှာ ပြည်တည်ပြီး ဆီးသွားရခက်နေတယ် အဲဒါ...''သြော် ဒါရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး' ဆရာဝန်မလေးက အပြုံးလေးနှင့်ပြန်ပြောလေသည်။ ရုပ်ကလေးလှသကဲ့သို့ လူနာအပေါ်တွင်နားလည်မှုအပြည့်အဝဖြင့် နှစ်သိမ့်ပေးတတ်သူပင်။ မွန်မြတ်လှပေသည်။'ဒါမျိုးကအကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အပျော်အပါး ဝါသနာကြီးတယ်ဆိုရင် အစွပ်လို့ ခေါ်တဲ့ 'ကွန်ဒုံး'ကို သုံးပါ။ စနစ်တကျနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးရင် AIDS ရောဂါ မကူးနိုင်ဘူး။ ကာလသားရောဂါလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။အခုဆေးထိုးပေးမယ်။ သောက်ဆေးလည်းပေးလိုက်မယ်။ လူနာအပါအဝင် အားလုံးပေါ့။ ကွန်ဒုံးကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲဆိုတာ သေသေချာချာပြပေးမယ်။ ဟုတ်ပြီလား' ဆရာမက ဆေးထိုးပေးပြီးနောက် ကွန်ဒုံးသုံးစွဲနည်းကို စိတ်ရှည်စွာဖြင့် ရှင်းပြလေသည်။ ယခင်က ကွန်ဒုံးကို စွပ်လိုက်လျှင်ပြီးပြီဟု ထင်ထားသည်။ ယခုတော့ သူလည်း အတော် ဂရုစိုက်ပြီး စွပ်ရသည်ပဲ။ ဤသို့မှ မဟုတ်လျှင် ပြဿနာတက်နိုင်သည်။'ကျေးဇူးပါပဲ ဆရာမရယ်'။ နှုတ်ကပြောထွက်လာတဲ့ ကျေးဇူးစကားဟာ ရင်ထဲကခံစားမှုရဲ့ တဝက်နှုန်းပဲရှိပါသေးတယ်။ ရင်ထဲမှာပိုပြီး ကျေးဇူးတင်မိတာ အမှန်ပင်။ အပြန်မှာတော့ ကွန်ဒုံးဆယ်လုံးခန့် ဝယ်လာခဲ့သည်။ မြန်မာပြည်တွင်း၌ အလကားရသည်မှာ လမ်းဘေးရေချမ်းစင်ထဲက ရေပဲရှိသည်။ ဘာတခုမှ အလကားမရ။ လှေစီးပြီး ပြန်လာတော့ လမ်းမှာ 'ဒေါက်တာမလေးက အရမ်းလှတာပဲနော်'တဲ့။ 'ခွေးကောင် တခါတည်းပြတ်ကျသွားလိုက်ပြီးရော၊ကျေးဇူးရှင်ကိုတောင် ပြစ်မှားနေသေးတယ်'။ သို့သော် သူပြောသည်မှာလည်းမှန်နေသည်ဖြစ်ရာ အားလုံးငြိမ်နေလိုက်ကြသည်။ သူမ၏အဆင်းထက် စိတ်စေတနာကပိုပြီးလှပါသည်။

ပင်လယ်ပြင်မှာ မုန်တိုင်းငြိမ်သွားသောအခါ မြိတ်မြို့သို့ ဆက်လက်ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။ မြိတ်မြို့မှ ရန်ကုန်သို့ ပြန်လာသည့်အ

စာမျက်နှာ (၉)သို့ ...

“ဒေါက် ... ဒေါက် ... ဒေါက် ...” တံတားပေါ်သို့ ဖြတ်လျှောက်လာသည့် ခြေသံတစုံ။ မီးမှိန်မှိန်အောက်တွင်ဆိုသော်လည်း ကြည့်လိုက်သည်နှင့် သိသည်။ မိန်းမသားတဦး။ သေချာပါပြီ။ ဒီလိုနေရာမျိုးကို ဒီအချိန်မှာ မိန်းမသားဆိုသည့် လူသတ္တဝါတဦး ရောက်ရှိလာသည့်အတွက် ဘယ်လိုမိန်းကလေးဆိုတာကိုအကဲခတ်မိလေပြီ။

ဆန်တာကလော့(စ်)

မင်းဘယ်ပြေးမလဲ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး

❑ “ဂုရုဆန်ကယ်ပါ...ဂုရုဆန်ကယ်ပါ...ဂုရုဆန်ကယ်ပါ”ဟူသည့် နှစ်လက်မခွဲသံ၊ သုံးလက်မသံ၊ သံကွဲ၊ သံပြာကြီးများဖြင့် ဒရောသောပါး အော်ချလာသော ဝမ်းတီးနှင့် ပေါင်မုန့်အမည်ရှိ ဂုရုဆန်၏ တပည့် နှစ်ဦးတို့ကို တွေ့မြင်ကြရ၏။ ထိုင်းနိုင်ငံ မဲဆောက်မြို့ရှိ မယ်တော်ဆေးခန်း အနားက နိုက်တင်ဂေးလ်ဂျာနယ်တိုက် တဝိုက်မှာ ဘာတွေအသိုက်ကိုက်နေကြတာပါလိမ့်...။ ဤသို့ဖြစ်မည်၊ ထိုသို့ထင်သည် စသဖြင့် ထင်ယောင်ထင်မှားနှင့် အူယားဖားယား စိတ်ဝင်စားကာ အပြေးအလွှား လာကြည့်သူတွေထဲမှာ ဒေါက်တာစင်သီယာမောင်နှင့် ဒေါက်တာလွှဏ်းဆွေတို့က ရှေ့ဆုံးကပဲခင်ဗျ။

ငါတို့ရဲ့ချစ်မိတ် ဆွေ ကြီးရဲ့နွားတင်းကုပ်(အဲလေ) အပန်းဖြေတဲစုတ်ကလေးမှာ မဲဆောက်မြို့တင်မက ထိုင်းနိုင်ငံ တနံတလျားကျော်ကြား၊ ခြင်ကျား (အဲ) ထင်ရှားလှတဲ့ စာပေဗဟုသုတ ဂုရုကြီး ဆန်တာကလော့(စ်) တယောက် ဘာတွေဘယ်လိုဖြစ်လို့ ကယ်ပါ(သူတောင်းစား)လို့ သူ့တပည့်တွေက ကင်ပွန်းတပ် ကြတာတုန်း...။ မေးစရာတွေကတသီတတန်း...။ ဂုရုဆန်ရဲ့ အပန်းဖြေတဲစုတ်ကလေးဆီကိုပဲ သူ့ကိုခွေးစား(အဲလေ)လေးစားကြတဲ့ ဘော်ဒါအပေါင်းအသင်းရောင်းရင်းတွေက ချီတက်သွားကြတာ တွေ့ကြရ၏။ ဟော... တွေ့ပါပြီ၊ မြင်ပါပြီ...နှစ်ဆယ်ရာစုရဲ့ မဟာလူသားအခေါင်းအကာ (အဲဟုတ်ပေါင်) အလောင်းအလျာ ဂုရုဆန်တယောက်... တောင်နှင့်မြောက်ကို လျှောက်လိုက်၊ အရှေ့နှင့်အနောက်ကို လျှောက်လိုက်နဲ့ ခုန်လှုပ်အခြောက်စား(အဲလေ) တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခြင်းနတ္ထိ...။ ကြည့်...ဒင်းတို့ကိုသနားတယ်ဆိုတဲ့စတိုင်အပြည့်၊ မလိုင်အပြည့်နဲ့...

(ဂုရုဆန်)။ ။အိန်း ...အိန်၊ ငါ့ရဲ့နွားတင်းကုပ်(အဲလေ) ရိပ်သာမှာ အခုလိုအေးအေးလူလူ လမ်းလျှောက်ရင်း စဉ်းစားခန်းဝင်နေတာကို သကောင့်သားမင်း တို့က ကယ်ပါ(သူတောင်းစား)လို့ သုံးကြိမ် သုံးလီတိုင်တိုင် လူကြားသူကြား၊ နတ်ဒေဝတာကြားလျှောက်အော်နေတာဟာ ငါ့ကိုဂျောက်ဂျက်ကွဲ (ဟုတ်ပေါင်) သောက်ရှက်ခွဲနေကြတာပေါ့ ဟုတ်စ...၊ မင်းတို့ငါ့ကို ဂလိုလျှောက်ပြောနေပေမယ့် ဘယ်သူကမှ ငါ့ကို ဗေဒါဂိုဏ်းကဂိုဏ်းချုပ်(အဲ)ကယ်ပါလို့ ထင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူးကွ၊ ငါ့ကိုလေးစားရင်းစွဲရှိကြပြီးသား၊ အဲဒါသိကြရဲ့လား ... ။ ကြက်သရေ၊ဘဲသရေ၊ဆိတ်သရေမရှိတဲ့ အကလောင်တွေရဲ့...ဟင်း။

(ဝမ်း+ပေါင်)။ ။“ဟုတ်... ဟုတ်...ဟုတ်”

(ဂုရုဆန်)။ ။ ဟုတ်...ဟုတ်...ဟုတ်နဲ့ဒီမှာလာပြီး မီးသွေးလာဖုတ်မနေနဲ့။ မီးသွေးဖုတ်ချင်ရင် မန်းမျိုးမြင့်နဲ့ဆက်သွယ်ကွ...။ အောင်သန်းလို မီးသွေးရောင်မရင့်တရင့်ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တာ သူပဲရှိတယ်။

(ဝမ်းတီး)။ ။ ဒီ... ဒီ... ဒီလိုပါဂုရုကြီး၊ အခုတလော ကူးစက်ပြန့်ပွားလာတဲ့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး အကြောင်းပြောဘို့ လာကြရင်း၊လမ်းမှာကြက်သေကောင်တကောင်ကို နိမိတ်မကောင်းစွာ တွေ့လိုက်ကြလို့ အခုလိုအော်ကြီးဟစ်ကျယ် အကူအညီတောင်းခံရတာပါခင်ဗျာ၊ ခွင့်လွှတ်နော်...။

(ဂုရုဆန်)။ ။ ဂလိုဆိုတော့လည်း ခွင့်လွှတ်ရမှာပေါ့ကွာ၊ အခုတလော လူမှာဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါဟာ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ...၊ ဒါကိုသိကြလား...။

(ဝမ်းတီး)။ ။ ကျနော်ဖောကြည့်(အဲလေ) ပြောကြည့်မယ်နော်၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဆိုတာ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေမှာတော့ အမြဲတမ်းလိုလို ဖြစ်ပွားနေသတဲ့။ အခုဘာကြောင့်အရေးကြီးလာရသလဲဆိုတော့ကာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဖြစ်စေတဲ့ H5N1 ဗိုင်းရပ်(စ်)ဟာ အခြားသော တိရစ္ဆာန်အမျိုးအစားတွေရယ်၊ အထူးသဖြင့် လူတွေကို ကူးစက်လာတာမို့လို့ အရေးကြီးလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဂုရုဆန်)။ ။ အိန်း... ဟုတ်ပေသကွ...။ ပြီးခဲ့တဲ့ (၆-၃-၂၀၀၆) နေ့အထိ တကမ္ဘာလုံးမှာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးကူးစက်ခံရသူ (၁၇၅) ယောက်ကျော်ရှိရာမှာ (၉၅)ယောက်အထိ သေဆုံးရတယ် ဆိုတော့ကာ သေဆုံးနှုန်း ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်။ ဆား(စ်) SARs ရောဂါကတော့ ကူးစက်နှုန်းမြန်ပေမယ့် သေနှုန်းက ၁၀ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိသတဲ့။ ဒါကြောင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ လူတွေမှာဖြစ်လာပြီဆိုရင် အသေအပျောက်များတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သမိုင်းကိုပြန်ကြည့်ရင်လည်း တုပ်ကွေးရောဂါဟာ ၁၀နှစ်ကနေ အနှစ် ၃၀-ကျော်ကြာရင် တကမ္ဘာလုံး ကူးစက်ပြန့်ပွားတဲ့ “ကပ်ရောဂါ” အသွင်ဖြစ်လေ့ရှိတာမို့ အခုအခါ အချိန်ကိုက်တိုက်ဆိုင်နေတာကြောင့် “ကပ်ရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်”ဆိုတဲ့အချက်ကြောင့်လည်း အရေးကြီးရခြင်းဖြစ်တယ်ကွ...။

(ပေါင်မုန့်)။ ။ ဟော... ဟိုမှာကြည့်ပါဦး ဂုရုကြီး၊ ဈေးကွမ်တုံစက်ရုံက မေရှုစောနဲ့မေပြောင်ပြောင်တို့တောင် ဒီကိုလာနေကြပြီ...။ သူတို့လက်ထဲမှာလဲ လ္ဘက်ရည်ထုပ်ပါလာသဗျ...။

(ဝမ်တီး)။ ။ လာကြဟေ့...လာကြ၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးအကြောင်းက ဟဲဗီးဖြစ်နေပြီ၊ နင်တို့ရော ဘာကိတ်...။

(မေရှုစော)။ ။ဒါပဲပေါ့၊ ဒီကနေ့ အရေးကြီးဆုံးက ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ကိစ္စပဲပေါ့။ အခြားဘာရှိဦးမှာတုန်း...။

(ဂုရုဆန်)။ ။ ကိုင်း... ကိုင်းဆက်မယ်ကွဲ့...။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရဲ့ ဗိုင်းရပ်(စ်) H5N1 က ရုပ်ပြောင်း၊ ရုပ်လွှဲသိပ်မြန်တယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်စေမှုက ပြင်းထန်တယ်။ လူမှာကူးစက်ခံရရင် လူလူချင်းကူးစက်နိုင်တဲ့ အသွင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ လူချင်းကူးရင်မြန်တယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပြင်းထန်မယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ ဒါတွေကြောင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကို တကမ္ဘာလုံးက ကာကွယ်မှုတွေပြုနေကြ တာ ဖြစ်တယ်ကွယ့်...။ ဩော် ...ဒါထက်၊ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကိုသိရင် လင်းစမ်းပါဦး။ ပြော...ဘယ်သူသိသလဲ။

(မေပြောင်ပြောင်)။ ။သမီးသိသလောက် အချဉ်ပြ(အဲ) တင်ပြရရင် လူတွေမှာ ဒီရောဂါဖြစ်လာရင် ရောဂါအစပျိုးချိန်က နှစ်ရက်ကနေလေးရက်အထိ ကြာပြီး လက္ခဏာတွေက (တစ်) ဖျားနာမယ်၊ (နှစ်) ချောင်းဆိုးမယ်၊ (သုံး) နှာစေးမယ်၊ (လေး) ရင်ကြပ်မယ်၊ (ငါး) တချို့မှာဝမ်းလျှောမယ်။ ဒါတွေဟာ လူတွေမှာအရင်တုန်းက ဖြစ်နေတဲ့တုပ်ကွေးအတိုင်းပဲလို့ ဆိုထားပါတယ်ရှင့်။

(ဂုရုဆန်)။ ။ ကြည့်စမ်း...ငါ့တပည့်တွေ တယ်လဲတိုးတက်နေကြတာကိုး။ နိုက်တင်ဂေးလ်ဂျာနယ်ကို ချန်ချန်ဖတ်(အဲ) မှန်မှန်ဖတ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပဲနော့။ ကဲ...ဆက်မယ်။ ဖျားခြင်းဟာလူနာရာနှုန်းပြည့်မှာ ရှိသတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ မဖျားဘူးဆိုရင် H5N1ကြောင့်လို့ပြောရမှာ နည်းနည်းခက်သတဲ့။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုပြင်းထန်တဲ့အတွက် ဒီရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီလူရဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းကိုရောက်ပြီး ပြင်းထန်တဲ့ ဖထီးနီးယား(အဲ)အမိုးနီးယားဆိုတဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်မယ်။ ရိုးရိုးတုပ်ကွေးနဲ့ကြက်တုပ်ကွေးကို ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲဆိုတာ ပြဿနာရှိလာပြီ။ ဒီမှာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တဲ့ ကြက်ငှက်များနဲ့ထိတွေ့ခြင်းဆိုတဲ့အချက်ဟာ အရေးကြီးတယ်ကွဲ့။

(ပေါင်မုန့်)။ ။ အာ... ဒါဆိုရင် ကိုကြီးကျော်(ပခန်းမင်းကျော်စွာ)တို့လို ကြက်ဝါသနာရှင်တွေ၊ ကြက်နဲ့ပါတနာကျတဲ့လူတွေတော့ အခက်ပဲနော်...။

(ဂုရုဆန်)။ ။ နင့်တို့အစိမ်းသေ(အဲလေ)နတ်မျိုး၊ နတ်နွယ်တွေကို ပြန်ပြီးပြောမနေနဲ့။ WHO (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့) က အဆင့်တွေသတ်မှတ် ထားတယ်။ (နံပါတ်တစ်) ကြက်ငှက်တွေမှာဖြစ်ပြီး လူတွေမှာ တခါတလေဖြစ်တဲ့အချိန်၊ (နံပါတ်နှစ်) တိရစ္ဆာန်မှာရော၊ လူမှာရော ဖြစ်တဲ့အချိန်၊ (နံပါတ်သုံး) လူတော်တော်များများမှာ ခပ်ကြမ်းကြမ်းကူးစက်တဲ့အချိန် (အခုအချိန်ကာလအဆင့်ပေါ့ကွာ)၊ ဒီနေရာမှာအရေးကြီးတာက ရောဂါဖြစ်ပုံရာဇဝင်ကို မေးပုံမေးနည်းက အရေးကြီးပါတယ်။

(ဝမ်တီး)။ ။ ရာဇဝင်ဆိုတာ“ရာဇဝံသ”(မင်းတို့အကြောင်း၊ ဘုရင်တွေအကြောင်း) မဟုတ်လားဂုရုကြီး...။

(ဂုရုဆန်)။ ။ ငါဆော်ပလော်တီးရရင် အက်မထွီးပဲရှိရှော့မယ်၊ အသာနေစမ်း...ဝမ်းတီး။ ရောဂါဖြစ်ပုံရာဇဝင်ကိုပြောတာကွ၊နင့်ကြီးတော် ရာဇဝံသတွေဘာတွေအသာထား၊ မေးပုံမေးနည်းကိုပြောပြမယ်။အိမ်မှာကြက်သေတာလား။ ခိုသေတာလားလို့ မေးကြည့်တော့ သေတယ်လို့ပြောရုံနဲ့လက်ခံလိုက်ရင် လူမှာဖြစ်နေတဲ့ ရိုးရိုးတုပ်ကွေးကို ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဆိုပြီး ကောက်ချက် အမှား ဆွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တိကျခိုင်လုံတဲ့ မေးခွန်းတွေမေးရမယ်တဲ့။ ဘယ်အချိန်ကလည်း။ ဥပမာ-လွန်ခဲ့တဲ့သုံးလလောက်က ကြက်သေတယ်ဆိုရင် အလကားပဲတဲ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ခုနှစ်ရက်ကနေ ဆယ့်လေးရက်အတွင်း သေတယ်ဆိုမှထူးခြားတယ်။ ပြီးတော့ သေတဲ့ကြက်ငှက်ဟာလည်း H5N1 ဖြစ်ထားတာလို့ သက်သေပြထားမှုရှိပါမှ ခိုင်လုံတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်ခြံကိုသွားဘူးသလား။ကြက်ခြံမှာ ကြက်နာကျသလား။ တောထဲက ကျလာတဲ့ကြက်၊ (ဥပမာ) အထူးအဆန်းတောကြက်၊ ဆိုင်မှာ ချက်ပြုတ်ရောင်းတဲ့ ကြက်ငှက် စသဖြင့်ခိုင်လုံတိကျတဲ့အနေအထားဟာ မေးမြန်းသူအတွက်ရော၊ ဖြေဆိုသူအတွက်ပါ အခရာကျသတဲ့။

(မေရှုစော)။ ။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဘယ်လိုကူးစက်နိုင်ပါသလဲရှင့်။ အဲဒါလေး တဆိတ်...။

(ဂုရုဆန်)။ ။ ဒါကဒီလိုရှိပြီး ဟိုဟာကဟိုလိုရှိတယ်။ တောရိုင်းကြက်ငှက်တွေဟာကောင်းကင်မှာ ဖော်ဝင်းထွဋ်သီချင်းကလို “ငါပျံသန်းငှက်...ငါပျံသန်းငှက်... ငါ့အိမ်သို့...တခေါက်ပျံရင်း...”။ အဲသလိုတေးကလေးဆိုပျံသန်းရင်းနဲ့ ကြက်ခြံတွေ၊ တနိုင်တပိုင်မွေးမြူထားတဲ့ ကြက်ဘဲတွေ ရှိတဲ့နေရာကို အညစ်အကြေးတွေစွန့်သွားပြီး အဲဒီနည်းနဲ့ အိမ်မွေးကြက်ငှက်တွေကို ကူးစက်နိုင်သတဲ့။ပြီးတော့ ကြက်ရဲ့အညစ်အကြေးရယ်၊ကြက်ရဲ့အဆုတ်၊လည်ချောင်း၊လေပြွန်တို့မှာလည်း H5N1 ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးတွေ အများကြီးရှိတယ်လေ။ အဲဒီကမှတဆင့် ကြက်ခြံကို ဝင်ထွက်နေတဲ့လူတွေ H5N1 ဖြစ်ပြီး ကြက်နာကျထားတဲ့ကြက်ကို ကိုင်တွယ်သူတွေဆီကို ကူးစက်နိုင်တာပေါ့။ နေဦး...အာခြောက်လာပြီ။ ဆရာဆွေရဲ့မွှန်လ္ဘက်ရည်ကို အာသာပြေဖြည့်တင်းလိုက်ဦးမယ်...။ ရော့...မင်းတို့လည်း သောက်ကြဟေ့...။

(မေပြောင်ပြောင်)။ ။ သိနေတယ်လေ...ဂုရုကြီးကြိုက်တတ်မှန်းသိလို့ မွှန်လ္ဘက်ရည်ဆိုင်ဘက်ကို တမင်လှည့်ပြီး ပါဆယ်ဆွဲလာခဲ့တာပေါ့...။ သမီးသိထားတဲ့ကူးစက်နည်းက နှစ်နည်းရှိသတဲ့။ (ပထမနည်း)က လေနဲ့ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သတဲ့။ ဒီနည်းက ကြက်ရဲ့အညစ်အကြေးကတဆင့် လူရဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲကိုရောက်တယ်။ လူလူချင်းကျတော့တံတွေးအမှုန်အမွှား၊ တယောက်နဲ့ တယောက်ကပ်ပြီး စကားပြောတဲ့သူ၊ ကပ်ပြီးချောင်းဆိုးတဲ့သူ အဲဒါကတဆင့်ကူးစက်သတဲ့။ (ဒုတိယနည်း)ကတော့ တိုက်ရိုက် ဒါမှမဟုတ် သွယ်ဝိုက်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်သတဲ့။

(ဂုရုဆန်)။ ။ ငါ့တပည့်တွေထဲမှာ သီလရှင်ဝတ်ပြီးထွက်လာတဲ့ မေပြောင်ပြောင်ကလဲ အလာကြီးပေပဲ။ ကုလားပုဆိုးနဲ့ ဘရာဖိုးဆိုတာကို ‘အချာယိုး’၊ ‘အချာယိုး’ဆိုပြီး အိန္ဒိယ လေသံနဲ့ မာမီဆန်းတို့၊ မအိတို့၊ သီရိနီနီတို့၊ မိဝေတို့ရဲ့ အိန္ဒိယယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ကိုလည်း နှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်ပါရဲ့ကွယ်...။

(ပေါင်မုန့်)။ ။ ဟုတ်တယ်ဗျ...။ ကျနော်တို့တောင် သူတို့ကိုအတုယူပြီး မဇ္ဈိဒေသယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာသင်ကြားရမလား အောင့်မေ့နေတာ...။ မေးရဦးမယ်။ လူမှာကြက်ငှက်တုပ်ကွေးမဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲဗျ။ လင်းစမ်းပါဦး။

(ဂုရုဆန်)။ ။ နှစ်ဆင့်ရှိတယ်လို့ဆိုတယ်။ (နံပါတ်တစ်) ကြက်ငှက်ကနေ လူကိုကူးစက်တာကို ကာကွယ်တာရယ်၊ (နံပါတ်နှစ်) လူတယောက်ကနေ အခြားလူတယောက်ကို ကာကွယ်တာရယ်ဆိုပြီး နှစ်ဆင့်ရှိသတဲ့။ ကြက်ကနေလူကို မကူးနိုင်တဲ့နည်းကတော့ ကြက်နဲ့လူ မထိတွေ့ရင် မကူးဘူးပေါ့။ အဲဒီကြက်ရှိတဲ့နေရာကို မသွားဘူး။ အဲဒီ

ကြက်ကိုယ့်ဆီကို မလာဘူးဆိုရင် မကူးဘူး။ နာနေတဲ့ ကြက်သား၊ ကြက်ဥကိုမစားကြဘူး။ နာနေတဲ့ ကြက်၊ ကြက်ဥပေါ်မှာရှိနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ကိုင်တွယ်မိရင် ကူးနိုင်တယ်နော်။ ဒို့မြန်မာတွေက ကြက်သားဆိုရင် ကြိုက်ပါဘိသနဲ့။ ဒီတော့ကြက်သားစားမယ်ဆိုရင်လည်း အပူချိန် ၆၀ ဒီဂရီစီစီနဲ့ ၃၀ မိနစ်အထိ ချက်ရင် ဒါမှမဟုတ် ကျက်အောင် ချက်ရင် H5N1 သေတယ်။ ဒီပိုးက အေးရင် ပိုအသက်ရှည်တယ်။ အခုအချိန်မှာ၊ ဒီလောက်ကူးစက် နေချိန်မှာ ကြက်ခြံတွေကို မသွားသင့်ဘူး။ မဖြစ်မနေသွားရမယ်ဆိုရင်လည်း ကာကွယ်မှုအပြည့်အစုံလုပ်ရမယ်။ လူတဦးချင်း ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (PPE) ကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ၊ လက်ဆေးသန့်စင်ခြင်း သေချာလုပ်ကြမှ အကာအကွယ်ဖြစ်မယ်။ ကြက်ခြံတွေတင်မဟုတ်ဘူး ကြက်ဘဲဈေးတွေကိုလည်း မသွားသင့်ဘူး။ ကိုယ်မသိတဲ့ တိရစ္ဆာန်ရဲ့အသားတွေကိုလည်း မစားသင့်ဘူးကွယ့်။

(မေရှူစော)။ ။ သံသယအမှိုက်ပုံးကို စည်ပင်က မျက်စိလည်ပြီး ပိုက်ဆံတောင်း(အဲလေ) လာရှင်းသလို ရှင်းသွားပါပြီ ဂုရုကြီး။ သမီးတို့ ဆင်ခြင်စရာတွေ၊ ပြင်ဆင်စရာတွေ အများကြီးသိလိုက်ရပါပြီ။

(ဂုရုဆန်) ။ ။ အိန်း... အိန်း...။ သဟာဆိုရင် မင်းတို့မင်းသားကြီး(ဦးဝင်းဦး)ကို ကြားဖူးကြတယ်မဟုတ်လား...။ ဟိုဟာလေကွယ်... 'ပြာရီမှိုင်းကာမို့မို့ ... ညို့ညို့ညိုလွင် ... ညှင်းလေပြေသွေးလို့သာ ... ဖေးမကူချင် ... တိမ်လွှာလေးတွေ ... ပြေးကာ... တရွေ့ရွေ့ယှဉ် ...' ဆိုတဲ့ 'တိမ်လွှာမို့မိုလွင်' သီချင်းပိုင်ရှင်၊ အဆိုကျော်၊ ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ စာရေးဆရာ၊ ဒါရိုက်တာ၊ ကာယမောင်ဆိုတဲ့ စွယ်စုံပညာရှင်ကြီး ဝင်းဦးက 'မင်းဘယ်ပြေးမလဲ မိချုံသဲ'ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကြီးကို ရိုက်ခဲ့ဖူးတယ်။

(အားလုံးတပြိုင်ထဲ) အဲဒါနဲ့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးဘာဆိုင်သလဲ ဂုရုကြီး။

(ဂုရုဆန်) ။ ။ ဒါတွေ... ဒါတွေ...ဒါတွေ အကာအကွယ်ရှိနေရင် 'မင်းဘယ်ပြေးမလဲ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး'လို့ တို့တတွေ အပိုင်ပြောနိုင်တာပေါ့ကွ...၊ ဟုတ်ဘူးလား။

မိန့်မိန့်ကြီးပြောချလိုက်သော ဂုရုဆန်၏ စကားအဆုံး၌ 'မင်းဘယ်ပြေးမလဲ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး' 'မင်းဘယ်ပြေးမလဲ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး' ဟူ၍ ရပ်ထဲရွာထဲ လှည်းနေလှေအောင်းမြင်းဓောင်း မကျန်ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားသွားလေတော့သတည်း။ ■

ဆန်တာကလော့(စ်)

ဆင်းရဲလို့မကျန်းမာ၊ မကျန်းမာလို့ဆင်းရဲ

စိုးနေလင်း

❐ ဒီကနေ့ ကမ္ဘာမှာ အဆိုးဝါးဆုံး ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး လူသတ်ကောင်ကတော့ ဆင်းရဲခြင်းပါပဲ။ လူတွေသေဆုံးကြရတဲ့ ထိပ်တန်းအကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတောင် သူ့ကို မမီပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်သလဲဆိုတာကိုတော့ ဆင်းရဲကြတဲ့သူတွေတောင် တိတိကျကျဖြေဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ တယောက်တမျိုးပြောကြမှာပါပဲ။ နိုင်ငံတကာ သတ်မှတ်မှုအရတော့ လူတယောက်ရဲ့ဝင်ငွေဒါမှမဟုတ် သူတို့စားသုံးနိုင်တဲ့ ကုန် ပစ္စည်းရဲ့ ပမာဏအတိုင်းအဆနဲ့ တိုင်းတာကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဘဏ် (WB) ကတော့ လူတယောက်ဟာ တနေ့ကို သူ့လိုအပ်ချက်တွေအတွက် တဒေါ်လာသုံးနိုင် မသုံးနိုင်ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဆင်းရဲခြင်းမျဉ်း (Poverty line)ကို သတ်မှတ်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီငွေကြေးပမာဏဟာ လူတယောက်အတွက် သူ့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့ အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်တဲ့ ငွေကြေးပမာဏပါ။ ဒီတော့ အဲဒီမျဉ်း ဒါမှမဟုတ်တနေ့တဒေါ်လာဝင်ငွေမရှိကဲနေထိုင်စားသောက်နေကြရတဲ့သူတွေဟာ'ပကတိဆင်းရဲခြင်းထဲမှာ' နေထိုင်ကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနဲ့ စပ်ကူးမတ်ကူး စီးပွားရေးစနစ်အောက်မှာ နေထိုင်ကြရတဲ့ လူ (၁.၂)ဘီလီယံ (သန်း ၁၂၀၀)ဟာ ပကတိဆင်းရဲနေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆင်းရဲခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားတဲ့အခါ ဝင်ငွေနဲ့ သတ်မှတ်တာဟာသိပ်အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ ၁၉၈၀ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဘဏ်ရဲ့ ကမ္ဘာ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအစီရင်ခံစာ (World Development Report for 1980)အရတော့ ကြောင်းကျိုးတကျရှိရမယ့် လူသားရဲ့ကောင်းမွန်တင့်တယ်မှုအခြေအနေအောက် နိမ့်ကျသွားတဲ့ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ စာမတတ်မှုနဲ့ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအနေအထားမှာရှိနေတဲ့ ဘဝအခြေအနေတခုကို 'ပကတိဆင်းရဲမှု'လို့ သတ်မှတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။

စားစရာသောက်စရာမရှိတာ၊ ပညာမသင်နိုင်တာ၊ အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မခံယူနိုင်တာတွေပေါ့လေ။ လူတယောက်ရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်တွေကို ရယူနိုင်ဖို့ကိုတော့ ဝင်ငွေဟာ အသုံးဝင်တဲ့ အရာတခုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါဟာ နည်းလမ်းပေါင်းများစွာထဲက တခုသာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပညာရေးဆိုတာ နိုင်ငံတော်ကပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခု ကျနော်တင်ပြခဲ့တဲ့သတ်မှတ်မှုအရဆိုရင် လူတယောက်ဟာ တနေ့ဝင်ငွေ တဒေါ်လာ မရှိရင် တကယ့်ကို ဆင်းရဲသား ဖြစ်ပြီပေါ့လေ။ အခုရက်ပိုင်း ငွေလဲနှုန်းအရ ကျနော်တို့မြန်မာနိုင်ငံမှာ အမေရိကန်တဒေါ်လာကို(၁၂၅၀) ကျပ် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိပါတယ်။ (၁၂၀၀)ပဲထားပါ။ လူတယောက် တနေ့လုပ်အားခ(၁၂၀၀) ကျပ်ရပါသလား။ တနေ့(၁၂၀၀)၊ တလဝင်ငွေ(၃၆၀၀၀)ကျပ် ရပါမယ်။ ဒီလိုမှပဲ ဆင်းရဲခြင်းမျဉ်းကြောင်း အထက်မှာ ရှိမှာပါ။ မြန်မာပြည်မှာ ပြည်သူတဦးချင်းစီရဲ့ ဝင်ငွေ တနေ့(၁၂၀၀)ကျပ်ဆိုတာ သာမန်ပြည်သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူးဆိုတာ မြန်မာနိုင်ငံသားတိုင်း မြင်သာ ထင်ရှားသိနေကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဘဏ်ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်က လူတဦးတည်းရဲ့ ဝင်ငွေဖြစ်ပါတယ်။ တမိသားစုလုံး မဟုတ်ပါ။ မိသားစုဝင်တိုင်း ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကျပ် (၁၂၀၀)စီ ဝင်ငွေရှိမှပဲ 'ပကတိဆင်းရဲခြင်း' မျဉ်းလွတ်ရုံသာရှိပါလိမ့်မယ်။ ကျနော်ဆိုလိုတာက သာမန်ပြည်သူတွေကိုပါ။

ပြည်သူပိုင်သယံဇာတပစ္စည်းတွေ၊ ဘဏ္ဍာငွေကြေးတွေကို ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းလို ထင်သလိုသုံးစွဲ ချယ်လှယ်နေကြတဲ့၊ ထမင်းရှင်တွေကို ပြန်ပြီးညှင်းဆဲသတ်ဖြတ်နေကြတဲ့ စစ်အာဏာရှင်တွေနဲ့ မိသားစုတွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ လက်ဝေခံတပည့်လက်သားသစ္စာဖောက်တွေမပါပါ။ သူတို့အနေနဲ့ အတော့ 'ပကတိဆင်းရဲခြင်း' မျဉ်းကို လူတယောက် တနေ့ဒေါ်လာ (၁၀၀) ဆိုရင်လည်း ဆင်းရဲသွားကြမယ့်သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ထားပါတော့လေ၊ ကျနော်တင်ပြလိုရင်းက ကျနော်တို့မြန်မာနိုင်ငံက ပြည်သူအများစုကြီးဟာ'ပကတိ ဆင်းရဲခြင်း'နွံထဲမှာ ကျရောက်လူးလွန့်နေကြရဆဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

တကယ်တော့ ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ လုံးဝခွဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါနဲ့ အဆုတ်နာရောဂါတွေဟာ ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ တပါတည်းတွဲပါလာတဲ့ ရောဂါတွေပါ။ ဝင်ငွေမရှိလို့၊ သန့်ရှင်းတဲ့ရေနဲ့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုမရှိလို့၊ အစာအာဟာရမရှိလို့၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေ မရယူနိုင်လို့ ဖြစ်လာကြတဲ့ရောဂါတွေပါ။ အာဟာရချို့တဲ့မှုနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်တွေ ခံစားကြရပါတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုဟာ နှစ်လမ်းသွားပုံစံနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ရောဂါဘယဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဆင်းရဲသားတွေဟာ ပိုပြီးဆင်းရဲလာကြပါတယ်။ မကျန်းမာတဲ့အတွက် အလုပ်မလုပ်နိုင်၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမလုပ်နိုင်။ အဲဒီအတွက် ဝင်ငွေကျဆင်း၊ ဝင်ငွေကျဆင်းလာတဲ့အတွက် ဝယ်ယူစားသုံးနေတဲ့ ပုံမှန်ဆေးဝါးလေးတောင် မဝယ်နိုင်။ အလှမ်းဝေးတဲ့ ဆေးရုံဆေးခန်းတွေကိုလည်း မသွားနိုင်ဖြစ်လာခဲ့ကြပြီး ပိုလို့သာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ပျက်ဆီးလာကာ နောက်ဆုံး အသက်ဆုံးရှုံး ကြရတဲ့အထိ ဖြစ်သွားကြရတာပါပဲ။

ကျနော် လက်တွေ့ မျက်တွေ့ ခံစားသိရှိထားတာတွေအရကတော့ မြန်မာနိုင်ငံက ပြည်သူတွေဟာ လက်လှုပ်မှ ပါးစပ်လှုပ် ထမင်းနပ်မှန်အောင် စားရဖို့ကိုပဲ အဓိကထားပြီး ရုန်းကန်လှုပ်ရှား အသက်ရှင်ရပ်တည်ခဲ့ကြရတာ ကြာပါပြီ။ စစ်အစိုးရအဆက်ဆက် ဆယ်စုနှစ်တွေသာ ပြောင်းသွားပေမယ့် သူတို့တွေရဲ့ဘဝတွေကတော့ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမလာတဲ့အပြင် ပိုလို့ပိုလို့တောင် ဆင်းရဲတွင်းနက်လာခဲ့ကြပါပြီ။ အစိုးရကလည်း သူတို့အာဏာတည်မြဲရေးအတွက် ခေတ်မီတပ်မတော်တည်ဆောက်ဖို့ ကာကွယ်ရေးသုံးစရိတ်တွေသာ တိုးမြှင့်သုံးစွဲခဲ့ပြီး အရေးကြီးတဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးကဏ္ဍတွေမှာ နှိုင်းယှဉ်မှုအရ မဖြစ်စလောက်ရာခိုင်နှုန်းလေးပဲ သုံးစွဲခဲ့တဲ့အတွက် သာမန်ပြည်သူတွေအတွက် အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်တာ သိပ်နည်းပါးပါတယ်။ စီးပွားရေးချွတ်ခြုံကျနေလို့ ကျေးလက်နဲ့ ကျေးလက်တပိုင်း မြို့ပြလူအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ သားသမီးတွေကို ကျောင်းဆက်မထားနိုင်ကြတော့ဘဲ ဝင်ငွေတဖက်တလမ်းကရအောင် လုပ်ငန်းခွင်ထဲ ဆွဲသွင်းနေကြရတဲ့အတွက် ပညာမတတ်တဲ့ကလေးတွေ တစတစ ပိုပြီးများလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပညာမတတ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာမဲ့လာကြပြီး ကူးစက်ရောဂါတွေကို မကာကွယ်၊ မတားဆီးနိုင်ကြတော့လို့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဒေသအတော်များများမှာ အဆုတ်နာရောဂါနဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါ စွဲကပ်သူတွေကိုများလာ၊ အဲဒီရောဂါတွေနဲ့ သေဆုံးရသူတွေ များပြားလာနေပါပြီ။

ကလေးငယ်လေးတွေဆိုရင်လည်း အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မရကြတဲ့အတွက် သံကောင်တွေစွဲကပ်၊ ဗိုက်ပူနံကားလေးတွေ ဖြစ်လာကြတာ မမြင်ချင်အဆုံးပါပဲ။ မိဘတွေအနေနဲ့လည်း ဆင်းရဲကလည်းဆင်းရဲ၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာကလည်း မရှိကြတော့ ဆေးဝယ်မတိုက်နိုင်၊ တိုက်ကျောင်းမှန်းလည်းမသိနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှေးကွေးလာ၊ သေကြေပျက်စီးတာတွေ များပြားလာနေကြပါတယ်။ အခု မြန်မာနိုင်ငံမှာကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဆိုးသံသရာ (Vicious Circle) အတိုင်း ဆက်ပြီးသွားနေမယ်ဆိုရင်တော့ မြန်မာနိုင်ငံက ပြည်သူတွေရဲ့ အနာဂတ်ဟာ ပျက်သုဉ်းတော့မယ့် အလားအလာ အများကြီးနေပါပြီ။စစ်အစိုးရကလည်း ဒီကြောက်စရာအကောင်းဆုံးလူသတ်ကောင်ဖြစ်တဲ့ 'ဆင်းရဲခြင်း' ကို နှိမ်နင်းမယ်၊ ကူညီ ဖယ်ရှင်းပေးမယ့် နိုင်ငံနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကိုလည်း ခွင့်မပြု၊ ကိုယ့်အာဏာတည်မြဲရေးကိုပဲ ဆက်ပြီး ကျားကုတ်ကျားခဲ ကြိုးစားနေတဲ့အတွက် ဆင်းရဲလို့မကျန်းမာ၊ မကျန်းမာလို့ဆင်းရဲ ဖြစ်စဉ်ထဲက သာမန်ပြည်သူတွေရဲ့ မတွေးဝံ့စရာအခြေအနေကို တွေးတောရင်း (SOS Burma, SOS Burma)လို့ မက်ဆေ့ချ် ပေးပို့လိုက်ပါတယ်။ ■

စိုးနေလင်း

Ref: Poverty and Health
by MIKE ROWSON

စာမျက်နှာ (၇)မှအဆက် ...

ခါမှာတော့ ဘသစ်၏ဝေဒနာမှာ ပျောက်ကင်းနေလေပြီ။ သို့သော်လည်း ဘသစ်မှာ အတော်ပင်ခြေပြိမ်သွားသည်။ တခုပြောစရာရှိသည်။ အရက်ကို တော့ အသောက်မပျက်။ တခါတရံ စနောက်ပြီး 'ဟိုမှာ မင်းအဆက်လေးတွေ လာခေါ်နေပြီ'ဟုဆိုတော့ သူကမျက်နှာရှုံ့မဲ့ပြီး ခေါင်းခါသည်။ 'ကြယ်ငါးပွင့် (five stars)သင်္ဘောဆိပ်မှာ အသစ်တွေရောက်နေတယ်'လို့ တမျိုးပြောင်းပြီးမြူဆွယ်ကြည့်သည်။ 'ငါဒါတွေကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘူးကွာ ... လူတာတခုတည်းကို ကြည့်ပြီး စိတ်ဆန္ဒကို အလိုလိုက်ခဲ့မိလို့ ငါခံစားခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါတောင်မှ ကံကောင်းလို့ပေါ့ကွာ။ ခဏတာလေးပျော်ပါးမှုကြောင့် တဘဝလုံးမပျက်စီးတာ တော်သေးတယ်။ မင်းတို့တွေလည်း ငါ့အဖြစ်အပျက်ကို သင်ခန်းစာယူပြီး သတိထားကြပေါ့ကွာ။ နောင်တဆိုတာ 'နောင်မှ'တ'တယ်။ ပြင်ဖို့အချိန်ရှိသေးရင်ပြင်ကြ။ ပြီးတော့မှ မငိုကြနဲ့ ...'တဲ့။ အံမယ် ... သူက တောင် ပြန်ပြီး ဆရာလုပ်သွားသည်။ အတော်ဆိုးသည့်ကောင်။ သို့ပေမယ့် ယခုကဲ့သို့ အမြင်မှန်ရပြီး ရှောင်ကျဉ်နိုင်သည်မှာတော့ ဝမ်းသာစရာပင်။ သင်္ဘောသားလောက၌ ယခုလိုကိစ္စမျိုးနှင့် ကင်းကွာနိုင်သူမှာ ခပ်ရှားရှားပင်။ တရာမှာ ကိုးဆယ့်ကိုးယောက်က ပြေးမလွတ်ချေ။ သိသည့်အတိုင်းပင် ကျားဆိုသောသတ္တဝါမှာ ဥပုသ် မစောင့်နိုင်။ သို့သော်လည်း 'ကြာကြာဝါးမည့်သွား အရိုးကြည့်ရှောင်'ဆိုသလို မဒီချောလေးများနှင့် မကင်းကွာနိုင်လျှင်တော့ ကွန်ဒုံးကိုစနစ်တကျသုံးတတ်ဖို့လိုလေပြီ။ ဘဝပေးကုသိုလ်အရ မိကွဲဖကွဲနှင့် နယ်ခြား၊ နယ်ဝေး ထွက်ပြီး စီးပွားရှာနေသူများ အားလုံး(အားလုံး)သတိကိုလက်မလွှတ်စေနှင့်။ စွန့်စားလိုစိတ်ကြီးပြီး တစောက်ကန်းနိုင်ကာ အတွေ့အကြုံသစ်ရှာဖွေလိုသော လူငယ်များအနေဖြင့် ဤဝတ္ထုကိုဖတ်ပြီး အထူးသတိချပ်စေချင်သည်။ ■

စောအဲအဲ (MTC)

မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ် ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်

စောမာနယ်ဒါပါး(MTC)

❒ "တန်ဆေး လွန်ဘေး"ဟူသော စကားကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ကလက်ခံထားပြီးသားဖြစ်တယ်လို့ ကျနော်ထင်မိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအရဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးအရဖြစ်စေ သင့်တော်ရုံမျှ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက် စသည်တို့ကို သုံးစွဲလျှင် လက်ခံနိုင်ကြပေမယ့် အလွန်အကျွံသုံးစွဲလာရင်တော့ ထိုလူ့အသိုင်းအဝိုင်းသည်ပင်လျှင် လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိတော့မည်မဟုတ်ဟု ကျနော်ထပ်ဆင့် ထင်မိပါတယ်။ "လွန်ဘေး"ကို "အလွဲသုံးစားပြုမှု– abuse "လို့ဘဲ ခေါ်ဆိုနိုင်မယ်ထင်ပါတယ်။

ပြင်းထန်တဲ့ထိခိုက်ဝေဒနာ ခံစားကြရရှာတဲ့ လူနာတွေ ထိုဝေဒနာအားသက်သာစေဖို့ တချို့သော မော်ဖိန်းအုပ်စုဝင်ဆေးများကို ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြသော်လည်း ဆေးအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ မူးယစ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသူတွေကြောင့် ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားလုပ်မှု – drug abuse ဆိုတဲ့ စွဲလန်းမှုဆိုင် ရာဝေဒနာကာကွယ်ကြဖို့ "မူးယစ် ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးနေ့"လို အပိုအလုပ်တွေလုပ်လာကြရတော့တာပါပဲ။ ဘယ်လိုပင်ဖြစ်နေပါစေ ထိုအပိုအလုပ်ကို လူသားတ ချို့လုပ်လာတဲ့အတွက် အဲဒီလူသားတွေ ဘယ်လိုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ Psychosis သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာ Trauma တွေဖြစ်ပေါ်လာတတ်သလဲဆိုတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ Symptoms တွေကို ကျနော်လက်လှမ်းမှီသလောက် နားလည်သလောက် တင်ပြပြီး ဘယ်လိုမျိုးကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ကြသွားနိုင်သလဲဆိုတာကိုပါ အကြံပြုတင်ပြသွားပါမယ်။

မူးယစ်ဆေးတမျိုးမျိုး ဒါမှမဟုတ် ရောရောနှောနှောစွဲကပ်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်ရောဂါ"လို့ခေါ်တဲ့ psychosomatic disorder တွေဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ (၁) ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်တယ် (၂)စိတ်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်အလက်ကို နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး တင်ပြပါမယ်။

၁။ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်မှု-physical diseases

၁။အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ တုန့်ပြန်ရောဂါများ - (Gastro intestinal reactions)

–အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရာထ အပေါ့အလေးထွက်ကျတတ်ခြင်းလေးထိုးကြီးထိုးခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ အံချတတ်ခြင်းနှင့်ခံတွင်းပျက်ခြင်း။

၂။နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ တုန့်ပြန်ရောဂါများ (Cardiovascular reactions)

–ပြင်းပြင်းထန်ထန်နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ကြွက်သားများ ကျုံ့ခြင်း၊ ကျုံ့ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သတိမေ့မျှောခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

၃။အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတုန့်ပြန်မှုများ (Respiratory reactions)

-ပန်းနာရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အဆုတ်ပွန်ရောင်ခြင်း၊ အအေးမိ နှာစေးချောင်းဆိုးဖြစ်ခြင်း။

၄။အရေပြားဆိုင်ရာ ရောဂါတုန့်ပြန်မှုများ Skin reactions)

-ဝဲ၊ နှင်းခူ၊ ယားနာပေါက်ခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းနှင့် အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း၊ တကိုယ်လုံးယားယံခြင်း။

၅။ကြွက်သားနှင့်အရိုးဆိုင်ရာ ရောဂါတုန့်ပြန်မှုများ (Musculo Skeletal reactions)

-အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နောက်ကျောတက်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း။

၆။လိင်အင်္ဂါဆီးကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတုန့်ပြန်မှုများ (Genitourinary reactions)

-ယောကျာ်းများလိင်စွမ်းအားကျဆင်းခြင်း၊ သုတ်လွတ်နှေးခြင်း၊ အချိန်မတိုင်မီသုတ်လွတ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ လိင်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း၊ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဖြစ်ခြင်း၊ အချိန်မတန်မီ သားဖွားခြင်း၊ နို့ရည်ထွက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်ခြင်းဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊ တခါတရံ ဆီးချုပ်၍ တခါတရံ ဆီးလွတ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်မရဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။

ထို့အပြင် နာဗ်ကြောလှုည့် ပတ်မှုနဲ့ပတ်သက်သောဆုတ်ယုတ်မှုရောဂါ "neurocirculatory asthenia" တွေလည်းပဲ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကြောဆွဲအကြောသေ၊ အကြောဆိုး၊ အကြောပြတ်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခြေဒရွတ်ဆွဲ၊ လက်ချောင်းကပ်၊ ပါးရွဲ့၊ ပါးစပ်ရွဲ့ စတာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ထိုကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး side affect တွေ အများအပြားဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ–HIV/ AIDS ကူးစက်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သီးခံနိုင်မှုလျော့ပါးကျဆင်းလာခြင်းပါပဲ။ ဥပမာ– ကလေးများဆော့ကစားတာကိုပင် ပုံကြီးချဲ့ စိတ်တိုတတ်ဆူပူတတ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ ကလေးများရဲ့ အပြစ် မဟုတ်ဘဲ မူးယစ်ဆေးစွဲလန်းမှုရဲ့ လွှံ့ဆော်ချက်သာဖြစ်ပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးရဲ့ အာနိသင်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စွဲကပ်နေမှုကို သီးခံနိုင်ရည် နည်းပါးလာမှု tolerance experience လို့ခေါ်ဆိုနိုင်သလို လိုဘမပြည့်ဝတဲ့အခါ သီးခံနိုင်ရည် ဆုတ်ယုတ်လာမှု Frustration tolerance လို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ စိတ်ဝေဒနာလက္ခဏာတွေလို့လည်းပြောလို့ရနိုင်လောက်ပါတယ်။

၂။စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာလက္ခဏာများ (Psychosis or Trauma Symptoms)

- ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ ပုံရိပ်ထင်လာခြင်းနှင့် မေ့ပျောက်မရခြင်း (flash back/ reliving the event)

- အယောင်ယောင်အမှားမှား ဖြစ်ခြင်း (hallucinations)

- စိတ်အလိုမကျဖြစ်ခြင်း (irritability)

- ဒေါသပွင့်အံပေါက်ကွဲခြင်း (angry outbursts)

- ပုံကြီးချဲ့၍ တုန့်ပြန်လွန်းအားကြီးခြင်း (exaggerated startle response)

- ထုံထုံထိုင်းထိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကင်းမဲ့နေခြင်း (feeling numb, lack of emotion)

- တခြားသူများက မိမိအား အဆက်အသွယ်ဖြတ်လိုက်ပြီဟု ခံစားရခြင်း (feeling disconnected from others)

- အနာဂတ်ပျောက်ဆုံးပြီဟု ခံစားရခြင်း (feeling lost of future)

- စိတ်ဓာတ်ကျမှုဝေဒနာခံစားရခြင်း (depressed mood feeling)

- အာရုံစူးစိုက်မှုခက်ခဲလာခြင်း(ဥပမာ–ဘုရားအာရုံပြုမှု) (difficult attention and remembering)

- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လှုပ်ရှားမှုတွေကင်းမဲ့လာခြင်း (lack of pleasure in activities)

- ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း၊ အနားမယူခြင်းနှင့် တုန်လှုပ်ချောက်ခြားခြင်း (သို့မဟုတ်)နှေးကွေးစွာလှုပ်ရှားခြင်း (Restless and jittery or moving very slowly)

- မောပမ်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အင်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း (Fatigue and less of energy)

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးမရှိဘူးဟုထင်နေခြင်းနှင့် အပြစ်ရှိသူဟုခံစားနေခြင်း (Feeling of worthlessness and excessive guilty)

- အငိုလွယ်ခြင်းနှင့် မကြာခဏငိုခြင်း (Easy to cry,frequent crying)

- သေဆုံးခြင်းနှင့် သေချင်သောအတွေးများတွေးခြင်း (Thoughts of death dying)

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ အတွေးများ စဉ်းစားလာမိခြင်း (Suicidal ideation)

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း (Suicide attempts)

စသည်တို့ တသီတတန်းကြီး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ပျက်မှုစိတ်အစဉ်တွေပေါ် မူတည်ပြီး စာဖတ်တဲ့ ကျနော့်မိတ်ဆွေများ အကောင်းအဆိုးခွဲခြားချင့်ချိန်စေလိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျနော်အထူးပြုတင်ပြလိုတာက "ဘယ်လိုဖြစ်သင့်သလဲ"ဆိုတာပါပဲ။ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ဒီနည်းတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (၁)အကြမ်းနည်း၊ (၂)အပြစ်ပေးနည်း၊ (၃)ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖြတ်ရန် ဆန္ဒပြုနည်းတွေပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆန္ဒပြုနည်းကတော့ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒီနည်းဟာ တကယ်လုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ကုသနည်းကိုစာဖြင့် ဖော်ပြရင်တော့ ကျယ်ပြန့်တဲ့အတွက် အကျဉ်းချုံ တင်ပြပါရစေ။ ကုသနည်းအကျဉ်းချုပ်မှာ

၁။အနောက်တိုင်းဆေးမပါဘဲ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများနဲ့သာ ကုသနည်း။

၂။မိမိကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် မိမိ မိသားစု ပတ်ဝန်းကျင်မိတ်ဆွေကောင်း အကူအညီဖြင့် ကုသနည်း။

၃။ဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတက်ရောက်ကုသနည်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်နည်းနှင့်ပင်ဖြစ်စေ အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ပေါင်းစပ်ကုသင့်ပါတယ်။ အဲဒါက

၁။စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ချမှတ်၍ လေ့ကျင့်နည်းများ

၂။ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ချမှတ်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းများ

၃။ဆေးဝါးနှင့် ရိုးရာကုသခြင်းနည်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းတွေဟာ ဒီနေ့မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်လိုသူများအတွက် လက်တွေ့အကျိုးဆောင်နေကြတဲ့ နည်းနာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းနာတွေကို တခုချင်းစီ ဖော်ပြရရင် ကျယ်ပြန့်လွန်းတဲ့အတွက် ကျနော့်မိတ်ဆွေတဦး သူ့ဘာသာသူဖြတ်စဉ် သူ့ကိုယ်သူသတ်မှတ်ရေးဆွဲခဲ့တဲ့ အချိန်ဇယားကို နမူနာအဖြစ် အောက်မှာ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်တင်ပြရသော် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုဖြတ်ရာ၌ "တကယ်ပြတ်ချင် တကယ်ဖြတ် အဟုတ်ပြတ်ရမည်"ဟု ယုံကြည်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ မပြတ်စဲကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ချဉ်းကပ်ကြည့်ရာမှာ "တကယ်ဖြတ်လိုသောစိတ်မရှိခြင်း"ကို တွေ့ရှိကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါကျနော့်ရဲ့တင်ပြချက်တွေအပေါ် စာဖတ်သူများအနေဖြင့် ဖတ်ရှုသုံးသပ်ပြီး သင့်သလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် ရောဂါမကျွမ်းသေးဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယူဆရင် သို့မဟုတ် စစ်ဆေးတွေ့ရှိလျှင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကုသနိုင်တယ်လို့ ကျနော်ရဲရဲကြီး တင်ပြတာပါတယ်။ အလျဉ်းသင့်ရင်လဲ အကြံပြုနည်းနာဆောင်းပါးများကို ရေးသားတင်ပြသွားပါဦးမယ်။

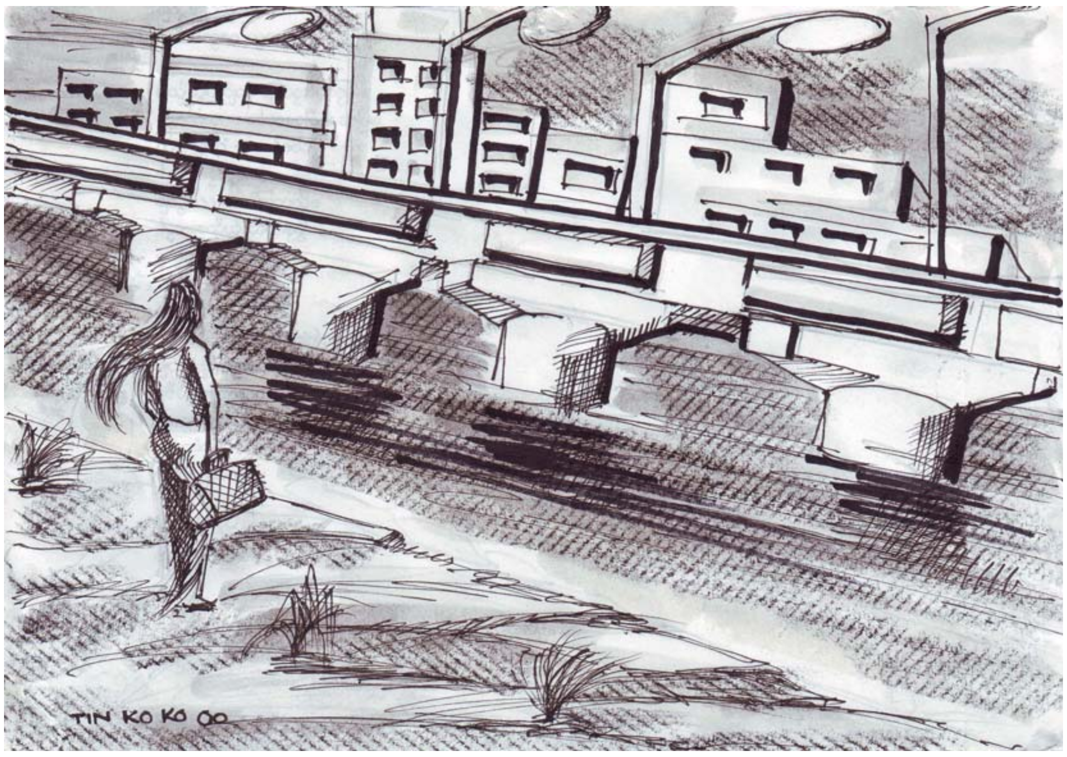
အဲ ... တစုံတရာအဆင့်ထိ ကြီးမားလာပြီဟု တွေ့ရှိရင်တော့ဖြင့် ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆေးဆရာ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကုသမှုဆရာများနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလို ဆက်လက်ကုသသွားသင့်ကြောင်းတင်ပြလိုပါတယ်။

အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်ကို အစကတည်းက ကြိုတင်ရှောင်ရှားကာကွယ်ထားရင်တော့ဖြင့် အကောင်းတကာ့ အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းသာဖြစ်ပါကြောင်း နိဂုံးချုပ်တင်ပြလိုက်ရပါတယ်ခင်ဗျာ ...။ ■

စောမာနယ်ဒါပါး (MTC)

ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ချိန်ဇယား

စဉ်	လေ့ကျင့်ရန်အချက်အလက်များ	တရက်ရမှတ်	တပတ်ရမှတ်	တလရမှတ်	တလအထက်ရမှတ်
၁	တရားမှတ်ခြင်း				
၂	လောကဓံတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း				
၃	လူသားနှင့်သတ္တဝါများအား မေတ္တာပို့ခြင်း				
၄	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ခြင်း				
၅	အလုပ်ကို ဂရုတစိုက်လုပ်ခြင်း				
၆	ဗဟုသုတစာအုပ် ဖတ်ခြင်း၊ မှတ်ခြင်း				
၇	ကဗျာရေးခြင်း၊ မယ်ဒလင်တီးခြင်း				
၈	သတ်မှတ်ချိန်စားခြင်းနှင့် သတ်မှတ်ချိန် အိပ်ခြင်း				
၉	အလွန်အကျူးလုပ်ဆောင်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်း				
၁၀	အပြုအမူကို အကောင်းဆုံးထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမခြင်း				
	စုစုပေါင်းအမှတ်များ				



တချက်လောက်တော့ ငဲ့ကြည့်သင့်ပါတယ်

မာလေးမောင်

❐ မာလေး မြန်မာပြည်တွင်းမှာ နေတုန်းက မူလတန်းပြဆရာမ တဦးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မာလေး ဆရာမလုပ်တဲ့ကျောင်းက ပညာတတ်အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိရှိတဲ့ မြို့နယ်ထဲက အထက်တန်းကျောင်းတကျောင်းမှာပါ။ ကျောင်းက အရှေ့ကကြည့်ရင်တော့ အုတ်နဲ့ဆောက်ထားတဲ့ နှစ်ထပ်ကျောင်းဆောင်ကြီး (၅) ဆောင်နဲ့ ဟုတ်နေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မာလေးတို့မူလတန်းကျောင်းဆောင်လေးတွေကတော့ အဲဒီတိုက်ကျောင်းကြီးတွေနောက်က တထပ်သွပ်မိုး၊ သံဆန်ကာ ကာထားတဲ့ကျောင်းဆောင်ပုလေး (၂) ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။

မာလေးတို့ ကျောင်းရှိတဲ့ရပ်ကွက်ကမိုးတွင်းဆိုရေဝပ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့လယ်မှာတောင် ရေလျှံနေတာ မာလေးတို့ ဆင်ခြေဖုံး ရပ်ကွက်ရေဝပ်တာကတော့ ဘာပြောကောင်းမလဲ။

တိုင်းပြည်ကို လက်နက်အားကိုးနဲ့ အုပ်ချုပ်နေတဲ့ စစ်အစိုးရကသူတို့ ကုလားထိုင်တည်မြဲရေးအတွက် အဆင့်မြင့်ပညာကျောင်းတွေကို မြို့ပြင်ပို့၊ ကျောင်းသားအင်အားမများအောင် တက္ကသိုလ်အသစ်တွေ မြို့အလိုက်ခွဲပြီး တည်ဆောက်နေတာကလွဲပြီး ကျောင်းသားတွေရဲ့ပညာရေးတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းတော့ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ထို့အတူ အခြေခံပညာကျောင်းတွေကိုလည်း ကျောင်းနေရာ ရွှေ့လို့မရတဲ့အတွက် မရွှေ့တာကလွဲရင် ကျောင်းသားတွေရဲ့ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး တိုးတက်ဖို့ လုံးဝစိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိပါဘူး။ အခြေခံပညာကျောင်းတွေ မိုးဦးကျ ဇွန်လဆို ကျောင်းဖွင့်ပါပြီ။ ဒီလို ကျောင်းဖွင့်ချိန်နဲ့အတူ ကလေးတွေရဲ့အသက်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဟာလည်း အတူယှဉ်တွဲနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စစ်အစိုးရရဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးက ကျောင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက် အလွန်အားနည်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းလည်းမရှိပါဘူး။ တခါတရံ UNICEFကလှူတဲ့ Vitamin A ဆေးလုံးလေးတွေ လာတိုက်တာပဲ ရှိဖူးပါတယ်။

မာလေးတို့ ဆရာမတွေက ကျန်းမာရေးအသိနည်းပါးတဲ့ မိဘတွေကို မိုးတွင်းမှာ အဖြစ်များတဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်း သိအောင်ရှင်းပြကြရပါတယ်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ ခြင်ဟာ ရေကြည်ရေသန့်မှာ၊ ရေဝပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ပေါက်ပွားကြောင်း၊ နေ့လည်ခင်းမှာသာကိုက်တတ်ကြောင်း၊ မှောင်တဲ့နေရာ၊ ချောင်ကောင်းကောင်းမှာ ခိုနေတတ်ပြီး အထူးသဖြင့် အသားဖြူတဲ့ကလေးတွေရဲ့အဝတ်လွတ်နေတဲ့ ပေါင်တို့၊ ခြေသလုံးတို့ကိုကိုက်တတ်ကြောင်း၊ဒါကြောင့် ကျောင်းလာရင် ဘောင်းဘီရှည်၊ စကဒ်ရှည်ရှည်ဝတ်ခဲ့ဖို့မှာရပါတယ်။

ကလေးမိဘတွေကလည်း သူတို့သားသမီးလေးတွေ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်မှာစိုးတာကြောင့် အသားလုံတဲ့အဝတ်တွေ ဝတ်ပေးရုံတင်မက အချို့မိဘတွေက ခြင်ဆေးဘူး၊ခြင်နိုင်ဆေးရည်တွေဝယ်ပေး၊ ဆရာမတွေက ခြင်ဆေးထွန်း၊ ခြင်နိုင်ဆေးဖျန်းပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကတော့ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခြင်မပေါက်ပွားနိုင်အောင် ခြင်ဆေးလာဖျန်းပေးတာမျိုး၊ စည်ပင်သာယာရေးက ရေမဝပ်အောင် ရေစီးရေလာကောင်းအောင် ရေမြောင်းတွေကို လာရောက်ပြုပြင်တာမျိုးတွေတော့ မရှိခဲ့ပါဘူး။ မိုးဦးကျဆိုရင် TV ထဲမှာ အပွင့်အခက်တွေပါတဲ့သူတွေ၊ ကျန်းမာရေးအရာရှိတွေ၊ အရန်မီးသတ်တပ်ဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ စည်ပင်သာယာက အရာရှိကြီးများကတော့ မဖြစ်စလောက် ရေစည်ပိုင်းထဲက ပိုးလောက်လန်းလေးတွေကို ရေစစ်နဲ့ခတ်ပြီး ဖယ်ပြ၊ကလေးရေပြွတ်လောက်တောင် မထွက်တဲ့ပိုက်ကလေးနဲ့ရေမြောင်းထဲ ဆေးဖြန်းပြတာတော့တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်လိုအပ်တဲ့ကျောင်းနဲ့ လူနေအိမ်ခြေများတဲ့ရပ်ကွက်တွေကိုတော့ ဆေးလိုက်ဖြန်းတာ မတွေ့ရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်လို့ ကလေးတွေ ဆုံးပါးမှုများတဲ့ ရပ်ကွက်တွေကိုတော့ (ကလေးတွေသေမှပဲ) ဆေးဖြန်း ပေးကြပါတယ်။

မာလေးတို့ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့မှာ နာယကဖြစ်တဲ့ ကြံ့ခိုင်အတွင်းရေးမှူးရဲ့အကူအညီနဲ့ ဆရာမလုပ်သက် (၁၅) နှစ်အတွင်း တကြိမ်သာ ခြင်ဆေးဖြန်းတဲ့စက်ကြီးနဲ့ လာဖျန်းဖူးတာကြုံခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုမရှိတဲ့အတွက် နှစ်စဉ် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့်ကလေးပေါင်းများစွာရဲ့ အသက်တွေ ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါတယ်။ မာလေး ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ နယ်စပ်မြို့လေးကို ရောက်ပြီး အလုပ်သမားသွေးစည်းညီညွတ်ရေးအဖွဲ့က ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ B.L.S.O မူလတန်းကျောင်းလေးမှာ ဝင်ရောက် စာသင်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဇွန်လကျောင်းဖွင့်ပြီးမကြာခင်မှာပဲ မယ်တော်ဆေးခန်းက ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ပိုလီယို ကာကွယ်ဆေးတိုက်ပြီး မျက်စိစမ်းသပ်ပေးပါတယ်။

နောက် မကြာခဏ မယ်တော်ဆေးခန်းနဲ့ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီးက သူနာပြုဆရာ/ဆရာမများက ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေး၊ ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်၊ T.B စသဖြင့် လိုအပ်သလို သတ်မှတ်ရက်ကျရောက်တိုင်း ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး လာရောက်ဆေးတိုက်ဆေးထိုးပေးကြပါတယ်။ ကျောင်းနေတဲ့ကလေးတွေတင် မကဘဲ ရပ်ကွက်တွင်းရှိကလေးတွေကိုပါ စာရင်းနဲ့ စနစ်တကျ ဆေးတိုက်ပေးပါတယ်။ မိုးဦးကျလာတော့ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်ဖို့အတွက် ခြင်ဆေးဖျန်းတဲ့ စက်ကြီးတွေနဲ့ မဲဆောက်တမြို့လုံး ထိုင်းလူမျိုးတွေ အများဆုံး နေတဲ့ရပ်ကွက်တွေတင် မက လူမျိုးခြား တရားမဝင်အလုပ်သမားတွေနေတဲ့ ရပ်ကွက်၊ နေရာတွေ ကျောင်းတွေကိုပါ ခြင်ဆေးဖျန်းပေးပါတယ်။ ကျမစာသင်တဲ့ ချစ်ထွန်းတန်းလျားမှာဆို ရင် မြန်မာဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်သမားအများဆုံးနေတဲ့ ဆင်းရဲသားရပ်ကွက်ကလေးပါ။ ကလေးတွေလည်း အတော်များပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအပြည့်ရှိတဲ့အတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ လုံးဝဖြစ်ပွားတာ မတွေ့ရပါဘူး။

သောင်ရင်းမြစ်လေးသာခြားတဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက်နှစ်နိုင်ငံဟာ ဘာကြောင့် ဒီလောက်ကွာခြားရတာလဲ။ မာလေးတို့နိုင်ငံလည်း သူများနိုင်ငံလို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပြည့်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် မလိုလားအပ်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများနိုင်ငံနဲ့ တန်းတူမဟုတ်တောင် တဝက်လောက်ရှိရင်တောင် မာလေးတို့ ပြည်သူတွေ ကျေနပ်နိုင်ကြမှာပါ။ အခုတော့ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာပြီးရော လုပ်နေတဲ့ မာလေးတို့နိုင်ငံက ဗိုလ်ချုပ်ကြီးများ ပြည်သူတွေကို တချက်လောက်တော့ ငဲ့ကြည့်သင့်ပါတယ်လို့ ...။ ■

မာလေးမောင်

စကားဝိုင်းတွင်းတခဏ

S.E(MTC)

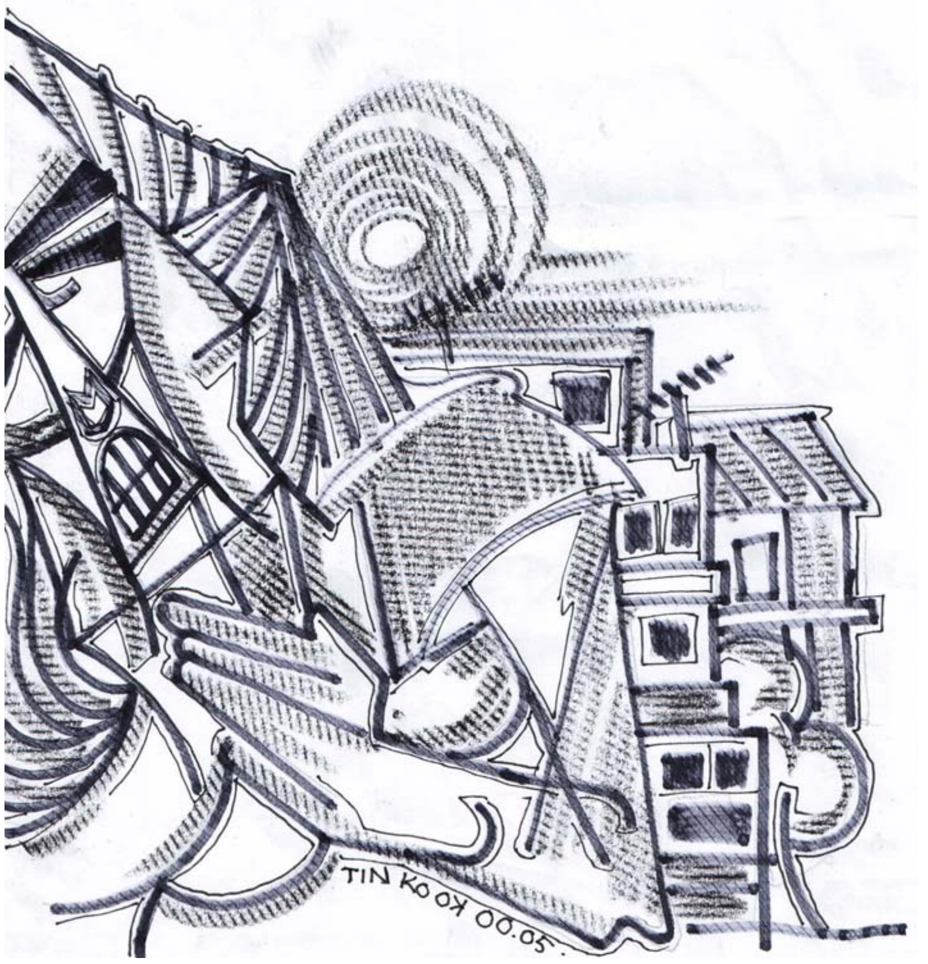
‘ဒီကဆရာမက အမေရိကန်ကလာတဲ့ ဆေးကျောင်းသူပါ။ အမေက ဗမာပြည်သား၊ အဖေကတရုတ်လူမျိုး၊ ဗမာစကားနည်းနည်းပါးပါးတတ်တယ်။ သူက မြန်မာပြည်ဘက်ကလာတဲ့ လူနာတယောက် နှစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ပြီး စကားပြောချင်တယ်တဲ့၊ အဲဒါ ဆရာလိုက်ပြီးကူညီပေးနိုင်မလား’ ဆေးခန်းမှ ဆရာမတဦး၏အကူအညီတောင်းခံမှုကြောင့် ၎င်းညွှန်ပြသည်ကို ရက်ချိန်းလူနာများထားသည့် (Patient House) အဆောင်သို့ ခေါ်ဆောင်သွားပါသည်။ ၎င်းအဆောင်မှာ ဆေးခန်း၏အနောက်ဘက် ခြံဝန်းကျယ်ကြီးထဲတွင် တည်ရှိပြီး မကြာသေးသည့်ကာလကပင် ဆောက်လုပ်ပြီးစီးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခင်က ထိုနေရာသို့ တခါမျှမရောက်ဖူးခဲ့ချေ။ ထိုနေရာ၌နေထိုင်သော လူနာများနှင့်လည်း စကားမပြောဖူးခဲ့။ မိုးရွာနေသည့်ကြားထဲ ထီးကိုယ်စီဖြင့် ကွန်ကရစ်လမ်းအတိုင်း လျှောက်လာကြကာ (Patient House) သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ ကျနော်ကပင်ဦးစွာ မိတ်ဆက်ပေးပြီး လူနာများအားလုံးကို ဝိုင်းဖွဲ့ကာ ထိုင်စေသည်။ ထို့နောက် အမေရိကန်မှလာသော ဆေးကျောင်းသူဆရာမက မြန်မာပြည်တွင်းအခြေအနေများ၊ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းနေထိုင်စဉ် ကြုံတွေ့နေရသော ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးအခက်အခဲများကို ဗမာစကားမပီတပီဖြင့် မေးမြန်းလေသည်။ ထိုလူနာများမှလည်း မိမိတို့အခက်အခဲများကို အားရပါးရပြောလေရာ တခဏတွင်း၌ပင် ကျနော်တို့၏စကားဝိုင်းသည် မိသားစုစကားဝိုင်းကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပြောင်းလဲသွားလေသည်။ ၎င်းလူနာများမှ ပြောကြားလိုက်သည့် အကြောင်းအရာအချို့ကို ကျနော်ပြန်လည်တင်ပြလိုက်ပေသည်။

‘ကျမက မြန်မာပြည်မှာ သစ်လုပ်တာ လေးငါးနှစ်ရှိပါပြီ။ အခုစီးပွားရေးကျတာနဲ့ ဒီဘက်မှာ တရက် ဘတ်(၇၀)နဲ့ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ဒီမှာရှိနေတဲ့ လူတွေအားလုံးက ဘဝတူအချင်းချင်းဆိုတော့ အပြန်အလှန်ကူညီကြတာပေါ့နော် ...။ ဒီတယောက်က ဘားအံမှာနေတယ်။ ကျောက်ကပ်ခွဲဖို့အတွက် ပိုက်ဆံမရှိတာနဲ့ ဒီဘက်လာတယ်တဲ့ ...။ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီးရောက်တော့ အလုပ်သမားကဒ်လည်းမရှိ၊ ပိုက်ဆံလည်းမရှိတော့ မယ်တော်ဆေးခန်းမှာ အဆင်ပြေအောင်လုပ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ ပြောတာနဲ့ ဒီဆေးခန်းကို လာတာပါ။ ထိုင်းမှာ အလုပ်သမားတွေ ဒုက္ခရောက်တယ်ဆရာမရယ်။ ဟိုဘက်ကနေ လာရင် မှတ်ပုံတင်ရှိရင်တောင် (၁၀၀၀) ကျပ်ပေးရတယ်။ မှတ်ပုံတင် မရှိရင် သွားလာရခက်တာပေါ့။ ဒုက္ခအရမ်းရောက်တယ်။ ကိုယ့်ရောဂါကိုယ့်စားဝတ်နေရေးဆိုတော့ ဒုက္ခကြားထဲက ရောက်အောင်လာကြရတာပဲ။ ဒီကအဒေါ်ဆိုရင် ဗိုက်ခွဲတာ နှစ်ခါရှိပြီ။ ဗိုက်ထဲမှာ အလုံးရှိလို့တဲ့။ အစကတလုံးပဲရှိတယ် .. အဲဒါခွဲပြီးသွားပြီ ... ဒါပေမယ့် ပြန်ဖြစ်တယ်။ အခုဆိုရင် နှစ်လုံးလို့ ဆရာဝန်ကပြောတယ်။ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီးက ဆရာဝန်ပြောတာပါ။ ပါလာတဲ့ပိုက်ဆံ (၃)သိန်းလည်းကုန်ပြီလေ။ ဒါကြောင့် မယ်တော်ဆေးခန်းက ကူညီပေးမှာကိုပဲစောင့်နေရတာပေါ့။ အခုဆိုရင် ထိုင်းနိုင်ငံမှာ အတော်များများက အလုပ်မရှိကြဘူး။ ထမင်းငတ်တာတွေအများကြီးပဲ။ ကျမတို့က တဲတန်းလျားလေးတွေနဲ့ နေတော့ မြင်နေ ကြားနေရတယ်လေ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်လဲဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး။ အချို့သူဌေးတွေက အလုပ်မပေးဘူး။ မောင်းထုတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သားသမီးတွေကိုပါ ကျောင်းထုတ်လိုက်ရတဲ့အထိ ဖြစ်နေရတာပေါ့။ ကျမတို့တွေအားလုံးပေါ့လေ။ ရောဂါပျောက်ရင် ကိုယ့်ရပ်

စာမျက်နှာ (၁၄)သို့ ...

ထိုင်းမှာ အလုပ်သမားတွေ ဒုက္ခရောက်တယ် ဆရာမရယ်။ ဟိုဘက်ကနေလာရင် မှတ်ပုံတင်ရှိရင်တောင် (၁၀၀၀) ကျပ်ပေးရတယ်။ မှတ်ပုံတင်မရှိရင် သွားလာရခက်တာပေါ့။ ဒုက္ခအရမ်းရောက်တယ်။

အတွဲ - ၁၊ အမှတ် - ၆၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၀၆ - ခုနှစ်



မြေဇာပင်လေးရဲ့ မနက်ဖြန်အတွက်လက်ဆောင်

ဒေါ်ခင်းပျိုမေ

❒ ကျမသမီးလေးလား။ အခု အသက် ရှစ်နှစ်ကျော်နေပြီလေ။ ကိုးနှစ်ထဲမှာပေါ့ ဆရာမရယ်။ ဒါပေမယ့် သမီးဘဝမှာ တခါမှ ကောင်းကောင်းမနေရပါဘူး ဆရာမရယ်။ သူမွေးခါစ အသက်လေးလသမီးကထဲက ချောင်းဆိုးလိုက် ဖျားလိုက်နဲ့။ အစတုန်းက ကလေးချူချာတယ်ပဲ ထင်တာပါ။ နောက် ကျမတို့ကျောင်းသားဆေးခန်းမှာ ပြဖြစ်တော့မှ သိရတယ်။ အေအိုင်ဒီအက်စ် တဲ့ ဆရာမရယ်။

ဘယ်လိုသိတာလဲ ဟုတ်လား။ အော် နေမကောင်းလို့ ကျောင်းသားဆေးခန်းသွားပြတာ။ ကလေးခဏခဏ နေမကောင်းကြောင်းပြောပြတယ်။ နောက် ကလေးကို သူတို့သွေးစစ်တော့တာပဲ ဆရာမရဲ့။ နောက်နေ့ ဆေးခန်းထပ်သွားရတော့ ကလေးမှာ HIV ရောဂါပိုး ရှိနေပြီတဲ့။ နေမကောင်းဖြစ်တာလည်း AIDS ရောဂါဖြစ်တာတဲ့။ ပြီးတော့ ကျမရဲ့သွေးကိုလည်း စစ်တော့တာပဲ။

ဒီရောဂါ နာမည်ကြားဖူးလားဆိုတော့ ကြံကြီးစည်ရာ ဆရာမနှယ်။ ဒီနာမည် ကြားတောင် မကြားဖူးဘူး။ ကျမသွေးကို စစ်ပြီးတော့လား။ ကျမမှာလည်း HIV ရောပါပိုးတွေ ရှိနေတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ ကျမရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုလား အဲဒါကိုလည်း စစ်သေးတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျမဆီမှာ ကိုယ်ဝန်ကလည်းရှိနေပြန်တယ်။ ကျမရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကတော့ ၂၀၀ ကျော်တယ်တဲ့ ။ ဒါကြောင့် ကျမက ဆေးမသောက်ရသေးဘူးတဲ့။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေတော့ ကျောင်းသားဆေးခန်းကနေပြီး မဲဆောက်ဆေးရုံကြီးကို လွှဲပေးတော့တာပဲ။

မဲဆောက်ဆေးရုံမှာ ထပ်စမ်းသပ်ပြီးတော့ အထဲက ကလေးကို မကူးအောင်ဆေးတိုက်တယ်။ ကျမဆီက ရောဂါပိုးတွေ မကူးအောင်လေ ဆရာမရဲ့။ အဲဒါကြောင့် အငယ်မလေးက ဘာရောဂါမှ မရှိတာပေါ့။ ဆရာမ မြင်ဖူးတယ် မဟုတ်လား။ ပါးဖောင်းဖောင်းလေးနဲ့ ။ သင်္ကြန်တုန်းက ကတဲ့ ကောင်မလေးလေ။ အဲဒါ ကျမသမီး အငယ်မလေးပေါ့။

အမယောကျ်ားကိုရော သွေးစစ်သေးလားဆိုတော့ စစ်တာပေါ့ ဆရာမရဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဆီမှာတော့ HIV ရောဂါပိုး မရှိဘူးတဲ့။ ကောင်းလိုက်တဲ့ ယောကျ်ားဆရာမရယ်။ သူ့ဆီမှာ ဘာရောဂါမှ မရှိဘူးလည်း သိရရော ကျမတို့သားအမိကို ပစ်သွားရော ။ ကျမမှာ ရောဂါသည် သမီးရယ်။ ကိုယ်ဝန်ကြီးရယ်နဲ့ ကျန်ခဲ့တာ ခုထိပါ ပဲ။

ယောကျ်ားမှာလည်း မရှိဘဲနဲ့ ဘယ်ကရောဂါရလာသလဲဆိုတော့ ကျမလည်း မသိပါဘူး ဆရာမရယ်။ သွေးသွင်းဘူးလား “အင်း ဒီသမီးကိုယောကျ်ားဆီက ကူးသလား ဆိုတော့လည်း မသိဘူး ဆရာမရဲ့ ။ အခုသမီး အဖေကိုတော့ ကူးမသွားဘူး။ ကျမရဲ့ အရင်ယောကျ်ားကို ရောဂါဖြစ်နေလားဆိုပြီး စုံစမ်းကြည့်သေးတယ်။ ရွာကို ပြန်ပြီး စုံစမ်းကြည့်တာပေါ့ ဆရာမရယ်။ သူ့ဆီမှာလည်း ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ မတွေ့ရသေးဘူးတဲ့။

ကျမကိုယ်ဝန်ကြီးနဲ့တုန်းက ဆေးရုံမှာ ဗိုက်သွားအပ်သေးတာပေါ့ ။ ဆေးရုံမှာ သွေးတွေ ဆီးတွေ စစ်တာပါပဲ။ ဘာမှလည်း ပြန်မပြောပါဘူး။ ကျမလည်း မှန်မှန် သွားပြတာပါပဲ။ ကော့ကရိတ် ဆေးရုံမှာပါ ဆရာမရယ်။

ကလေးရောဂါဖြစ်တာ သိတာလား ။ သမီးအသက် နှစ်နှစ်လောက်မှာ ကျမတို့ ကလေးကို သူ့အဖွားနဲ့ထားခဲ့ပြီး ဘန်ကောက်မှာ အလုပ်သွားလုပ်ဖြစ်တယ်။ သမီးနေမကောင်း အရမ်းဖြစ်နေပြီလို့ အကြောင်းကြားစာ ရတော့ ရှာထားသမျှ ပိုက်ဆံလေးနဲ့ ရွာပြန်ခဲ့ရတယ်။ ကလေးက အရမ်းပိန်ပြီး ယဲ့ယဲ့လေးပဲကျန်တော့တယ်လေ။ ဆေးကုရတာလည်း ရှိသမျှကုန်တာပဲ။ နောက်တော့မှ မဲဆောက် ဖက် ကမ်းကူးပြီး ကျောင်းသားဆေးခန်းကို လာပြဖြစ်တော့တယ်။ အဲဒီတော့မှ သိရတာလေ။

သိပြီးတော့လား။ အရမ်းစိတ်မကောင်းဖြစ်ရတာပေါ့ ဆရာမရယ်။ ကလေးမှာ ဘာအပြစ်မှ မလုပ်ရပဲနဲ့ ခုလို ရောဂါဆိုးကြီး ခံစားနေရတာ။ ကုဖို့ဆေးကလည်း မပေါ်သေးဖူးဆိုတော့ ဘယ်လိုဖြေသိမ့်ရမယ်တောင် မစဉ်းစားတတ်ခဲ့ဘူး။ ယောကျ်ားကလည်း မရှိတော့ ဘဝကို ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ရမယ်ဆိုတောင် မတွေးရဲအောင်ဖြစ်ခဲ့ရတာပေါ့။ ကျောင်းသားဆေးခန်းရဲ့ အစီအစဉ်နဲ့ပဲ ကျမ အခုနေတဲ့ အမျိုးသမီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာကို ရောက်လာခဲ့တယ်။

ဘာမေးတာလဲ ဆရာမ။ အော် ဒီအမျိုးသမီး စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့နာမည်လား။ SAW လို့ခေါ်တာပါပဲ။ အရှည်တော့ ကျမလည်း မသိဘူး ။ သမီးကို ဆေးပေးတဲ့ အဖွဲ့ကတော့ MSF လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကနေပြီး ဆေးအလကား သောက်ရတာပေါ့ ဆရာမရယ်။ ကျမကတော့ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ၂၀၀ အထက်မှာပဲ ရှိနေလို့ ဆေးသောက်စရာ မလိုသေးဘူးတဲ့။ သမီးကိုပဲ ပြုစု နေရတာပေါ့။ တလောက သမီး ဆေးရုံကို နှစ်ခါပြန်တက်လိုက်ရသေးတယ်။ မဲဆောက်ဆေးရုံကြီး မှာပဲပေါ့။ ဆေးကုသ စရိတ်ကိုလည်း MSF ကပဲခံတယ်။ သူတို့နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးပြီး လိုက်အပ်ပေးတာ SAW အဖွဲ့ကပဲပေါ့ ဆရာမရယ်။ ကျမတို့ဆို ဘာသိတာမှတ်လို့။ ဘာမှ မလုပ်တတ်ဘူး။ ဒီအတိုင်း စင်းပြီးခံရမှာလေ။

မဲဆောက်ဆေးရုံမှာ တက်တုန်းကလား။ သေပြီလို့တောင် ဆရာဝန်တွေက လက်လျှော့ထားလိုက်ကြပြီ။ အောက်စီဂျင်တွေ ဘာတွေ ပေးပြီး အဆုံးတွက်ထားကြတာ။ မနက်လင်းတော့ သမီးက ထထိုင်နေပြီ။ ဆေးရုံက ဆရာမတွေဆို ဝမ်းသာသွားတာပဲ။ သမီးလေးကို အသက်ပြင်းတယ်တဲ့။ ကျမလား။ အော် ကျမက ပိုပြီးတောင် ဝမ်းသာသေးတယ်။ သူ့ကို အသက်ရှည်စေချင်တယ်။ အဲဒါမှ ဒီရောဂါကုလို့ရတဲ့ဆေး ပေါ်ပြီး သမီးကို ရောဂါကင်းပြီး အသက်ရှင်စေချင်တယ်လေ။

အခုအနာတွေလည်း ပျောက်နေပြီ တွေ့လားဆရာမ။ အရင်ဆို အနာတွေက တကိုယ်လုံးပါပဲ။ ကျမပဲ ဆေးထည့်ပေးတာလေ။ နေမကောင်းတုန်းက ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ကီလိုထိ ကျသွားတယ်။ အလေးချိန်တက်အောင် အာဟာရ ကျွေးရတယ်။ စနစ်တကျကျွေးတတ်အောင် ကျောင်းသားဆေးခန်းမှာ သွားနေရသေးတယ်။ ကျောင်းသားဆေးခန်းက မယ်တော်ဆေးခန်းလေ။ ဟုတ်တယ်။ အဲဒီမှာ သွားနေရတာ။ သူတို့လုပ်ပြတာ သေသေချာချာ မှတ်ထားပြီး အိမ်မှာ အဲဒီလို လုပ်ကျွေးရတယ်။ အလေးချိန်စ တက်လာတော့မှ ပြန်ရတာပေါ့။ ဘာတွေပါလဲဆိုတော့ ဆန်၊ ပဲ၊ နွားနို့၊ အာလူးတို့ မုန်လာဥနီတို့လဲ ပါတဲ့အခါပါတာပေါ့။ နို့ကတော့ နေ့စဉ်ရက်ဆက်သောက်ရတာ။ ၂လကျော် ၃လနီးပါးဆိုတော့ ကလေးက နို့ဆို မုန်းတောင်မုန်းနေပြီ။ ဒါပေမယ့် နေ့တိုင်း သောက်ရမယ်ဆိုတော့ အခုထိ တိုက်နေရတာပဲ။ အခု ကီလိုတက်လာတယ်။ ၁၄ ကီလို ရှိလာပြီလေ။ တနေ့နည်းနည်း နည်းနည်း တိုးပြီးကျွေးသွား ရတာလေ။ ဒီလိုပဲ အစားကို ချော့ကျွေး ခြောက်ကျွေးလုပ်ရတာပဲ။ ဒါမှ ရောဂါဒဏ်ကို ခံနိုင်မှာလေ။

ဘာဆေးတွေဘယ်လိုသောက်လဲဆိုတော့ အဲဒီ HIV ဆေးက တနေ့ နှစ်ခါသောက်ရတယ်။ တခြမ်းစီလေ။ တီဘီ ဆေးကတော့ အားဆေးနဲ့တွဲပြီး သောက်ရတယ်။ ရောဂါသိပ်မဆိုးရင် တလစာပေးထားတယ်။ တလပြည့်ရင် တခါသွားပြပြီး ဆေးထပ်ယူရတယ်။ ကျမနေမကောင်းရင်လည်း သူတို့ MSF ကပဲ တာဝန် ဆက်ယူမယ်လို့ ပြောထားတယ်။

ကျမတို့ ဒီအိမ်မှာ လူကြီးလူနာ မိန်းမ ၆ ယောက်ရှိတယ်။ ကလေးလူနာက ကျမသမီး တယောက်ပဲပေါ့။ ကလေးရောဂါသည် နှစ်ယောက်ရှိသေးတယ်။ မိဘတွေလည်း ဒီရောဂါနဲ့ သေသွားခဲ့ကြပြီပေါ့လေ။ တယောက်က ၂ နှစ်။ နောက်တယောက်ကတော့ လသားလေးပါပဲ။ ကျမလိုပဲ ကျောင်းသားဆေးခန်းက ချည်းပဲ လွှဲပေးထားတာတွေပါ။ ဒီမှာမနေပဲ အပြင်မှာဆို ကျမတို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဆေးအလကား သောက်ရရင်တောင် စားဖို့သောက်ဖို့ အလုပ်လုပ်ရင် ရောဂါသည် ဆိုတော့ အလုပ်ရှားမယ် လေ။ အခု ဒီမှာ နေရတော့ စားဖို့မပူရသလို ကျန်းမာရေးအတွက် အနားယူရတယ်ပေါ့။ ကျမလိုလူတွေချည်း ပါပဲ။ ခိုကိုရာမဲ့ ရောဂါသည်တွေချည်းပါ။ တချို့ကလေးရှိကြတယ်။ ကလေးကိုတော့ မကူးဘူး။ သူတို့ကလေးတွေ အကုန်လုံးကို သွေးစစ်ကြည့်ပြီးပြီ။ အားလုံးကင်းတယ်တဲ့ ။ အဲဒါနဲ့ပဲ အမေတွေက ဝမ်းသာနေကြတာပါပဲ။ စားဖို့နေဖို့ ဆေးသောက်ဖို့ မပူရအောင် စီစဉ်ပေးထားတာကို ကျေးဇူးသိပ်တင်တာပဲ။

သမီးလေးလား။ အင်း သူ အခုလောက်နေကောင်းရင် သူ့ဖာသာ သူရေချိုး သနပ်ခါးလိမ်း လုပ်တယ်။ နေမကောင်းရင်တော့ မထနိုင်တော့ဘူးလေ။ မောနေရော။ အဲဒါဆို ကျမပဲ လုပ်ပေးရတာပေါ့။ ဆေးသောက်ဖို့ သူ ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး။ ကျမကို သူကပဲ ဆေးသောက်ရဦးမယ်ဆိုပြီး သတိပေးတယ်။ သမီးလေးကြီးလာတဲ့အထိ အသက်ရှင်ဦးမယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါ အကြောင်း သိပြီး ခံနိုင်ရည် မရှိမှာ ကျမစိုးရိမ်တယ်။ အခုတော့ သူက နားမလည်သေးဘူးလေ။ သူ့ညီမလေး ကတာတွေ့တော့ သူက ချင်တယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ မောနေတော့ မကနိုင်ဘူးလေ။

ကျောင်းတက်ဖို့လား။ ဆရာမရယ်။ သူက အမြဲချောင်းဆိုးနေတော့ တခြားကလေးတွေနဲ့ ကျောင်းရောတက်လို့ ဘယ်ဖြစ်မှာလဲ။ အိမ်မှာသင်ပေးဖို့ကလည်း သူက နေမကောင်းဖြစ်နေတော့ သနားတာနဲ့ သင်မပေးဖြစ်တော့ဘူး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမရယ်။ တနေ့နည်းနည်းတော့ သင်ပေးပါ့မယ်။

သူ့ခြေထောက်လား။ တစ်နေ့က ခြေခေါက်လဲထားတော့ ထော့နင်း ထော့နင်းဖြစ်နေတာလေ ဆရာမ။ သမီး ဆရာမကိုလမ်းနည်းနည်းလျှောက်ပြ လိုက်ပါဦး။ သမီးကို ဆရာမက ဘာလိုချင်လဲတဲ့။ ဖြေလိုက်ပါဦး။ အော်ကလစ်တဲ့ ဆရာမရဲ့ ပန်းပွင့်လေးတွေနဲ့ ကလစ်တဲ့ ဆရာမရယ်။ သူက အလှအပလည်း ကြိုက်တတ်သေးတယ် ဆရာမရဲ့။ မိန်းကလေးဆိုတော့နော်။ ဆရာမကို တာ့တာ့လုပ်ပြလိုက်ပါဦး သမီးရယ်။ ဟော သမီးကို ဆရာမက အစားများများ စားတဲ့နော်။ ဟုတ်ကဲ့လို့ ပြောလိုက်ပါဦး။ ပြောလေ သမီးရဲ့ အင်းလို့ မပြောရဘူးလေ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာမရယ်။ နောက်လည်း လာလည်ပါဦး။ အခုလို ဧည့်သည်တွေလာရင် သမီးက သိပ်ပျော်တာ။

ခြံဝင်းကျယ်ကျယ်လေးထဲက တထပ်တိုက်လေးရဲ့ ဝင်းတံခါးဝမှာ လက်ပြကျန်ခဲ့တဲ့ အသက်ရှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးမလေးကို ကြည့်ရင်း မြဝတီမြို့ပေါ်က အနိုပ်ခန်းတွေကို ကျန်းမာရေးဌာနက သွေးစစ်ခဲ့တဲ့ သတင်းကို သတိရ လိုက်မိတယ်။ လူအယောက် ၄၀၀ ကို သွေးစစ်တာ ၆ ယောက်ပဲ HIV ပိုးလွတ်ကင်းသတဲ့။ အဲဒီရောဂါပိုးရှိသူတွေကို ဘယ်လိုပညာဆက်ပေးမလဲ။ ဘယ်လိုကူညီ စောင့်ရှောက်မလဲ။ စီမံကိန်းတွေနဲ့ စနစ်တကျ မစောင့်ရှောက်ခဲ့ရင် ရလာမဲ့ အကျိုးဆက်တွေက မတွေးရက်စရာပါပဲ။ လူမျိုးပါ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကျမရောက်ခဲ့တဲ့ Social Action for Women အဖွဲ့က ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ ခိုကိုးရာမဲ့ AIDS ရောဂါသည်တွေကို စောင့်ရှောက်ကူညီတဲ့ ဂေဟာမျိုးတွေကို ကျမတို့ တိုးချဲ့ ဖွင့်လှစ်နိုင်ရမယ်။

နိမ့်ကျလှတဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွေကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ AIDS ရောဂါသည်တွေ။ ကိုယ်တိုင်အပြစ်မလုပ်ပဲ မကျူးလွန်ရပါပဲ ရောဂါကူးစက်ခံနေရတဲ့ ကလေးရောဂါသည်တွေ အားလုံးဟာ စနစ်ဆိုးတခုရဲ့အောက်က သားကောင်တွေ။ မြေဇာပင်တွေပဲ မဟုတ်ပါလား။ အဲဒီ မြေဇာပင်လေးတွေရဲ့မနက်ဖြန်တွေအတွက် ကျမတို့ ယနေ့ခေတ် မြန်မာနိုင်ငံသားအားလုံးမှာ တာဝန် ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်လို့ ကျမက ခံစားမိပါတယ်။

ကျမတို့အားလုံး ကျရာ နိုင်ရာ တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်ကြပါစို့ ...။ ■ **ဒေါ်ခင်းပျိုမေ**

ချစ်ခြင်းတရားကြောင့် လှနေသောကမ္ဘာငယ်လေး

ခွာညို

❐ အဆုတ်ရောဂါကုဆေးရုံတွင် သီတင်းခြောက်ပတ်မျှ အိပ်ရာထဲမှာနေခဲ့ရသော အဲက်ရှန်ဒန်အား သူနာပြုဆရာမက ဝရန်တာသို့ ခေါ်လာကာ ဆေးရုံသို့ အစောဆုံးရောက်လာခဲ့သော မက်လီရော့ဒ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည်။ သူ၏ဘေးတွင် မိန်းကလေးတယောက်ရှိနေ၏။ ဆံပင်နီနီ၊ တောက်ပသော အပြာရောင် မျက်ဝန်း၊ ကြည်စင်သောပါးပြင်၊သန္တာရောင်နှုတ်ခမ်းတို့က ဝေဒနာသည် ဖြစ်သည့်တိုင်မြင်သူတိုင်းငေးရလောက်အောင် လှနိုင်လွန်းသည်။ သူမက သားမွေးအကျႌ ဝတ်ထားပြီး စောင်ထူထူကြီးတထည်ကိုလည်း ပတ်ထားသေးသည်။ စကားဝင်မပြောသော်လည်း သူမက ဖော်ရွေစွာ ပြုံးပြသည်။

မက်လီရော့ဒ်သည် စကားစမြည်ပြောနေရာက သူမနှင့်မိတ်ဆက်ပေးသည်။ အဲက်ရှန်ဒန်က 'ဒီမှာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ' ဟု မေးလိုက်သည်။

'နှစ်နှစ်လောက်ပါပဲ၊ ဒေါက်တာလန်းနောက်(စ်)က နောက် ၃-၄ လောက်နေပြီးရင် ကျမအိုကေသွားမှာပါလို့ပြောထားတယ်။ ဒီဆောင်းအကုန်မှာ အိမ်ပြန်ရမယ်ထင်ပါရဲ့'

(၁၇)နှစ်ကျော်ကြာအောင် နေလာခဲ့ပြီး ဤဆေးရုံမှာပင် သေရန်ဆုံးဖြတ်ထားသော မက်လီရော့က သူမအား ဝမ်းသာစကားဆိုသည်။ ထိုစဉ် သူတို့ရှိရာသို့ တုတ်ကောက်ကို အားပြုပြီး လျှောက်လာသော လူတယောက်ကို မြင်သည့်အခါ အိုင်ဗီဘစ်ရှော့၏မျက်ဝန်းများတွင်ပြုံးရိပ်ဆင်လာသည်။

'ရှင့်ကို ပြန်တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ်ရှင်'

'ဘာမှဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ အအေးမိရုံလောက်ပါပဲ၊ အခုပြန်ကောင်းသွားပါပြီ' ဟု ပြောနေရင်းက ချောင်းကိုအဆက် မပြတ်အောင်ဆိုးလာသည်။ ချောင်းဆိုး ရပ်နားချိန်၌ 'ဒေါက်တာကဆေးလိပ်ဖြတ်ခိုင်းတာကိုယ်ကမလိုက်နာနိုင်ဘူးကွာ' ဟု လေသံဖျော့ဖျော့နှင့်ပြောသည်။ လူသစ်ဖြစ်နေသော အဲက်ရှန်ဒန်ကို သူမက သူမ၏ မိတ်ဆွေ တမ့်ပ်လက်တန်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးပြန်သည်။ တမ့်ပ်လက်တန်က သူ့အား ခင်မင်စွာ လောကဝတ်စကားတို့ကို အနည်းငယ်ဆိုပြီးနောက် အိုင်ဗီဘစ်ရှော့အား သူနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ရန် ခေါ်သွားလေသည်။

***

အဲက်ရှန်ဒန်မှာ ဝရန်တာသို့ ထွက်ခွင့်ရပြီး မကြာမီ ထမင်းစားဆောင်၌ ထမင်းစားနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း ဒေါက်တာလန်းနောက်(စ်)က ပြောသည်။ ထမင်းစားခန်းမှာ အကျယ်ကြီးဖြစ်ပြီး ပြတင်းပေါက်များမှာလည်း ကျယ်ဝန်းလှကာ အားလုံးကို အဆုံးထိ ဖွင့်ထားသည်။ နေရောင်ခြည်က ပြတင်းတံခါးမှတဆင့် အခန်းတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဖြာကျလာနေသည်။ သူက အိုင်ဗီဘစ်ရှော့၊ တမ့်ပ်လက်တန်၊ ဟင်နရီချက်စ်တာ ဟုခေါ်သော အင်္ဂလိပ်လူမျိုးစာရင်းကိုင်တယောက်တို့နှင့်အတူ တစားပွဲတည်းထိုင်သည်။

၃၀နှင့်၄၀ကြားရှိသော ချက်စတာမှာ သူ့စီးပွားရေးနှင့် သူ့မိသားစုကလွဲလျှင် ဘာကိုမှ စိတ်ဝင်စားသူမဟုတ်၊ တနေ့ ဂေါ့ဖ်ရိုက်နေစဉ် ချောင်းအဆက်မပြတ်ဆိုးလာပြီး ရင်ခေါင်းထဲကပါ နာလာသည်။ ဘယ်တုန်းကမှ ဆရာဝန်ထံမရောက်ခဲ့သော်လည်း သူ့ဇနီးက တိုက်တွန်းသဖြင့် ဆရာဝန်ထံသွားသောအခါ သူ့အဆုတ်နှစ်ဖက်စလုံးတွင် တီဘီပိုးများ ပျံ့နေပြီဖြစ်ပြီး အကယ်၍ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းမသွားပါက အသက်ရှင်တော့မည်မဟုတ်ဟူသောသတင်းဆိုးကို မမျှော်လင့်ဘဲ ကြားလိုက်ရလေသည်။

သမားတော်က သူ့အား နှစ်နှစ်ခန့်ဆေးကုသမှုခံယူပြီးလျှင် ပုံမှန်အတိုင်း အလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်မည်ဟု ပြောလိုက်သည်။ သို့သော် ယခုနှစ်နှစ်ပြည့်သောအခါ ဒေါက်တာလန်းနောက်စ်က သူ့သလိပ်အတွင်းမှ တီဘီပိုးများကိုလည်းကောင်း၊ ဓာတ်မှန်ပြားပေါ်မှ ရောဂါဖျက်ဆီးခံနေရဆဲ အကွက်များကိုလည်းကောင်း ပြပြီး ဆေးရုံမှာ နောက်တနှစ် ဆက်နေပါရန် မေတ္တာရပ်ခံသည်။ သူစိတ်ဓာတ်ကျသွား၏။

သူ့ကို ဆရာဝန်များက စိတ်ဝင်စားမှုအားနည်းသည်ဟု ထင်သည့်အလျှောက် ဆရာဝန်များ ဂရုစိုက်လာအောင် နည်းမျိုးစုံကို သုံးခဲ့သည်။ တနေ့ကို (၁၂)ကြိမ်လောက် အပူချိန်တိုင်းနေသည့် သူ့ထံမှ ပြဒါးတိုင်ကို ဆရာဝန်များက သိမ်းသွားသောအခါ သူ့တွင် မကျေမနပ်နှင့် မြည်တွန်တောက်တီးတတ်သော အကျင့်ဖြစ်လာသည်။ တခါတရံ၌ သူ့ဝေဒနာကို သူမေ့ကာ ဘဝတူ လူနာမိတ်ဆွေများနှင့် ရယ်မောပိုင်းဖွဲ့လျှက်ရှိနေရာမှ ရုတ်တရက် ငါလူနာပါလားဟူသော အသိပြန်ဝင်လာသည်နှင့် သူ့မျက်လုံးများက သေမင်းတမန်ကို တွေ့လိုက်ရသကဲ့သို့ တုန်လှုပ်သွားသည်ကို အထင်းသားတွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

***

ချက်စတာသည် လကုန်ရက်တိုင်းလာတွေ့နေကျ သူ့ဇနီးအား ဆရာဝန်က အပြင်ထွက်ခွင့်မပေးဟု အကြောင်းပြကာ ရှောင်နေသည်။ ယောင်ချာချာဖြစ်နေရာသည့်သူမကို အဲက်ရှန်ဒန်ကလမ်းလျှောက်ထွက်ရန် ခေါ်လာခဲ့သည်။လမ်းတွင် သူမက ခင်ပွန်းသည် အကြောင်းကို မေးလာသည်။

'သူကောင်းနေပါပြီ၊ နဲနဲတော့ စိတ်ရှည်ပေးပါဗျာ'

'ရှင်မသိဘူးနော်၊ ကျမသူ့ကို ချစ်တယ်၊ မြတ်နိုးတယ်၊သူ့အတွက်ဆိုရင် ဘာမဆိုကျမပေးဆပ်ရဲတယ်။ ကျမတို့ဟာ တခါမှလဲ ရန်မဖြစ်ဖူးဘူး၊ အမြဲ နှစ်ကိုယ်တစိတ်နဲ့နေလာခဲ့ကြတာ၊ အခုသူက ကျမကို မုန်းနေတာမြင်ရတော့ ကျမရင်နာတယ်'

'သူလဲ ခင်ဗျားကိုချစ်ပါတယ် တချိန်လုံး ခင်ဗျားအကြောင်းကိုပဲ ပြောနေတာပါဗျာ'

'ဒါပေမယ့် ကျမကိုတွေ့တဲ့အခါမှာ သူ့စိတ်တွေကတမျိုးပြောင်းကုန်တယ်။ ကျမက သူများသိချင်မလားဆိုပြီး မိသားစုအကြောင်း၊ သားသမီးတွေအကြောင်းပြောပြရင် နားမခံသာပဲ ကျမကသူ့ကို စကားလုံးတွေနဲ့နှိပ်စက်နေတယ်လို့ စွပ်စွဲတော့တာပဲ။ အခုတော့ ကျမတို့ကြားမှာ မမြင်ရတဲ့ နံရံတချပ်ခြားနေသလိုပဲ' သူမငိုပါလေတော့သည်။

တကယ်လို့ ကျမမှာသာ ဒီတီဘီရောဂါဖြစ်မယ်ဆိုရင် သူတကယ်ကို စိတ်ဆင်းရဲမှာဆိုတာ ကျမသိပါတယ်၊ တခါတခါကျတော့ သူက ကျမကို သူသေသွားရင် ဆိုတဲ့စကားတွေနဲ့ နှိပ်စက်တယ်၊ မပြောပါနဲ့လို့တားရင် အသက်ရှင်ပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ကျန်ခဲ့ရမဲ့ ကျမက သူစကားကို ဒီလောက်လေးတောင် သည်းခံပြီး နားထောင်မပေးနိုင်ဘူးလို့ ပြောပြန်ရော့ရှင့်"

အက်ရှန်ဒန်မှာ သူမအား မည်သို့သော နှစ်သိမ့်စကားကို ဆိုရမှန်းမသိအောင် ဖြစ်သွားရသည်။ အတန်ကြာ ငိုကြွေးနေရာက သူမက မျက်ရည်သုတ်ရင်း သူ့ထံ စီးကရက်တောင်းသည်။

"ကျမမျက်လုံးတွေ နီရဲယောင်ကိုင်းနေတာတွေ့ရင် ဆရာဝန်က သူ့အကြောင်း သတင်းဆိုးတခုခု ကျမကို ပြောပြလိုက်ပြီလို့ သူကတွက်နေအုံးမှာ'

'ကျနော်ဖြင့် သူ့ဒီလိုအတွေးမျိုး တွေးနေလိမ့်မယ်လို့ ထင်တောင်မထင်မိဘူးဗျာ' ဟု အပြန်လမ်း၌ အက်ရှန်ဒန်က ပြောလိုက်သည်။

'သူက ခင်ပွန်းကောင်း၊ ဖခင်ကောင်းတယောက်ပါ၊ ကျမတသက်မှာ သူ့ထက်ကောင်းနိုင်တဲ့သူဆိုတာ ရှိလာတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နေမကောင်းဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဒီလို မဖွယ်မရာအတွေးတွေ သူ့ခေါင်းထဲ ဘယ်လိုဝင်လာသလဲဆိုတာ ကျမဖြင့် တွေးကို မတွေးတတ်အောင်ပါပဲရှင်'

***

နေ့လများစွာ ကုန်လွန်လာခဲ့သည်။ တမ့်ပ်လက်တန်နှင့် အိုင်ဗီဘစ်ရှော့တို့ တယောက်ကိုတယောက် ဖွင့်မပြောကြသော်လည်း သူတို့အချင်းချင်း တယောက်ကိုတယောက် ချစ်နေကြသည်ကိုတော့ တဆေးရုံလုံး သိနေကြပြီဖြစ်သည်။ တနေ့တွင် တမ့်ပ်လက်တန်က အက်ရှန်ဒန်အား အရင်က သူသည် အလွန်ပင် မြာပွေသူဖြစ်ခဲ့ကြောင်း၊ ဘယ်မိန်းမတယောက်ကိုမှလည်း စွဲစွဲမြဲမြဲမရှိခဲ့ကြောင်း သို့သော် အခုမူ အိုင်ဗီဘစ်ရှော့ကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ချစ်မိနေပြီဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ဖွင့်ပြောလာသည်။

ထိုအတောအတွင်းမှာပင် မက်လီရော့ဒ် သွေးအန်ကာ ရုတ်တရက်သေဆုံးသွားပြီးသည့်နောက် သူတို့အတွင်း၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတချို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ကမ့်ဘဲလ်က သူတချိန်လုံးလိုချင်ခဲ့သော မက်လီရော့ဒ်၏ အခန်းကို တကယ်ပိုင်ဆိုင်ရသောအခါ မပျော်ရွှင်နိုင်တော့သည့်အပြင် ပိုပြီးတော့ တိတ်ဆိတ်သွားခဲ့သည်။ အရင်ကတယောထိုးသည့်အတွက်မက်လီရော့ဒ်နှင့်အကြိမ်ကြိမ် စကားများခဲ့ကြသော်လည်း အခုအနှောင့်အယှက် ကင်းကင်းနှင့် တယောထိုးနိုင်ချိန်တွင် တယောလည်းမထိုးတော့၊ သူရထားသည့် ဆေးရုံ၏ အကောင်းဆုံးအခန်းကို သူမနေချင်တော့ပါ။ ပြန်လဲပေးပါဟူ၍ ဆရာဝန်ထံ တောင်းဆိုနေသည်။

အိုင်ဗီဘစ်ရှော့က ရက်ပေါင်းများစွာ မက်လီရော့ဒ်အတွက် မျက်ရည်ကျနေခဲ့သည်။ မက်လီရော့ဒ်၏သေဆုံးမှုက တမ့်ပ်လက်တန်အတွက် မမျှော်လင့်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေခဲ့သည်။ သူက ဘဝဆိုတာ ဘာလဲ အသက်ရှင်နေထိုင်ရခြင်းသည် ထိုက်တန်ရဲ့လားဆိုသည့် အဖြေကို သိချင်နေသည်။

ဒါက ဘဝကို ဘယ်လို တန်ဖိုးထားလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်ဟု အဖြေပေးသည်။ ထို့နောက်တွင် သူနှင့် ဘစ်ရှော့တို့၏ အံ့ဆိုင်းသော မိုးလေဝသအခြေအနေမှာ ပွင့်လင်းရာသီဘက်သို့ ကူးပြောင်းသွားလေသည်။

***

ဆောင်းကုန်နွေကူး၍ သစ်ပင်တို့ရွက်နုများဝေချိန်တွင် လေထုတခုလုံး၌ နွေဦးရနံ့တို့ သင်းပျံ့နေကြသည်။ တမ့်ပ်လက်တန်နှင့် အိုင်ဗီဘစ်ရှော့တို့ ဒေါက်တာလန်းနောက်စ်နှင့် သွားတွေ့ကြသည်။

ဒေါက်တာက သူတို့နှစ်ဦး၏ ဆေးစစ်ချက်မျိုးစုံနှင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်ချက်များကို ပြကာ အိုင်ဗီဘစ်ရှော့က အကယ်၍ နောက်ထပ် ဆေးရုံ၌ ရှစ်နှစ် ထပ်နေမည်ဆိုပါက လုံးဝ လူကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့်ကလေးမွေးမည်ဆိုလျှင် အန္တရာယ်ကြီးကြောင်းပြောသည်။ တမ့်ပ်လက်တန်အဖို့မှာလည်း အိမ်ထောင်မပြုလျှင် နောက်ထပ် နှစ်နှစ် သုံးနှစ်မျှနေနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုပါက ခြောက်လသာ နေနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သေချာရှင်းပြသည်။

သုံးလပဲနေရမည်ဆိုလျှင်တောင် ကိစ္စမရှိပါဟုဆိုကာ သူတို့၏ လက်ထပ်ပွဲကို ဆေးရုံအတွင်းမှာပင် ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ ဘစ်ရှော့၏ဆန္ဒအရ ချက်စတာက သူ့ဇနီးကိုလှမ်းမှာသဖြင့် ရောက်လာခဲ့သည်။ လမ်းမလျှောက်နိုင်သော လူနာများပင်လျှင် ကြိုးစားပြီးရပ်ကာ မင်္ဂလာပွဲကို ချီးမြှင့်ခဲ့ကြသည်။ သတို့သား သတို့သမီးတို့၏ကား မထွက်ခွာခင် တယောက်ယောက်က ကား၏နောက်၌ ဖိနပ်စုတ်တဖက်ကိုချည်ကာ ရယ်စရာလုပ်ထားသည်။ ကားအထွက်တွင် ဆန်ပန်းပေါက်ပေါက်များ ကြဲ၍ ကောင်းချီးပေးကြသည်။

သူတို့နှစ်ဦးသည် ချစ်ခြင်းနှင့် သေမင်းရှိရာသို့ မေတ္တာတရားများနှင့်အတူ တိုးဝင်လျှောက်လှမ်းသွားကြသည်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပရိတ်သတ်ကျဲသွားသည်။ လမ်းပေါ်တွင် ချက်စတာတို့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ကျန်ရစ်ခဲ့၏။ လအတော်ကြာအောင် မတွေ့ခဲ့ကြရသော သူတို့နှစ်ဦးကြားတွင် အနည်းငယ် ရှက်နေသလို ဖြစ်နေကြသည်။ တိတ်ဆိတ်စွာ အတူယှဉ်တွဲလျှောက်လာရင်း ချက်စတာက သူ့ဇနီးလက်ကို ရုတ်တရက် ဆွဲကိုင်လိုက်ကာ

'ကိုယ့်ကို ခွင့်လွှတ်ပါနော်' ဟု တောင်းပန်လိုက်သည်။ 'ကိုယ်မင်းကို အကြင်နာကင်းခဲ့မိတယ်'

သူမနှလုံးခုန်ပင် ရပ်သလိုဖြစ်သွားရကာ 'ရှင်ဒီလို မရည်ရွယ်ဘူးဆိုတာ ကျမသိပါတယ်' ဟု အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့နှင့်ပြန်ပြောလိုက်သည်။

'ဟုတ်ပါတယ်၊ ကိုယ်မင်းကို နာကျင်စေခဲ့တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်တို့အတူပျော်ခဲ့ကြပေမယ့် ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာတော့ ကိုယ်တယောက်တည်းဖြစ်နေခဲ့တာကိုး။ ဒါပေမယ့် အခု တမ့်ပ်လက်တန်နဲ့ ဘစ်ရှော့တို့ကို ကြည့်ပြီး ဒီအတွေးတွေကို ကိုယ်အဆုံးသတ်လိုက်နိုင်ပါပြီ။ အခု ကိုယ်သေရမယ်ဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိတော့ပါဘူး။ သေခြင်းတရားဟာ ချစ်ခြင်းတရားလောက် အရေးမကြီးဘူးဆိုတာကို ကိုယ်တကယ်သဘောပေါက်သွားပြီး။ မင်းအပေါ်မှာ မစ္ဆရိယစိတ်လည်း မထားတော့ပါဘူး၊ မင်းအသက်ရှည်ရှည်နဲ့ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာနေဖို့ ကိုယ်မျှော်လင့်ပါတယ်။ နောက်ထပ် မင်းကို ကိုယ်စိတ်မဆင်းရဲစေတော့ပါဘူး။ အခု မင်းမပါဘဲ ကိုယ်တယောက်တည်း သေရမယ်ဆိုရင်လည်း သေခြင်းတရားကို ကိုယ်လက်ခံနိုင်ပါပြီ။ မင်းကို ချစ်တယ်'။ ■

ခွာညို

(ဝီလျံဆမ္မားဆက်မွန်၏ **Sanatorium** ကို မြန်မာပြန်ဆိုပါသည်။)

အမော်ဆီလင်ဆေးမတိုးတော့

၂၀၀၅ ခု ဒီဇင်ဘာလအတွင်း စမ်းသပ်မှုတခုမှာ သာမန်လည်ချောင်းနာ (စထရက်ပ်ပိုး) ဖြစ်နေတဲ့ ကလေး ၁၁၅၀၀ကို စမ်းသပ် လေ့လာချက်များအရ ရောဂါဖြစ်စဉ်အတော်များများမှာ ပင်နီစလင်နဲ့ အမော်ဆီလင် Amoxy-cillin လို အမာခံ ပဋိဇီဝဆေးတွေဟာ ရောဂါပိုးကို ပျောက်ကင်းအောင် မလုပ်နိုင်တော့တာ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ပင်နီစလင်ပေးခဲ့တဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမော်ဆီလင်ပေးတဲ့ ခလေးတွေရဲ့ ၁၈ရာခိုင်နှုန်းဟာ ရောဂါအကင်းမသေဘဲ ဖြစ်နေတာ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးပညာရှင်တွေက ပဋိဇီဝဆေးသစ်တွေကို ပိုသုံးသင့်နေပြီလို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ဆရာဝန်တွေကလည်း ဆေးသစ်တွေသုံးတာကို အားမပေးလိုကြဘူး။

ဒါ့အပြင် နှစ်ပေါင်း (၃၅) နှစ်ကြာ လေ့လာချက် (၄၇) ခုအရလည်း ခေတ်ဟောင်းပဋိဇီဝဆေးနဲ့ ကုတဲ့ခလေးတွေဟာ နောက်ပေါ် ပဋိဇီဝဆေးနဲ့ကုတဲ့ ခလေးတွေထက် နှစ်ဆလောက် ပိုပြီး ရောဂါအမြစ်မပြတ် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သူတို့သဘောကျတဲ့ နောက်ပေါ် ပဋိဇီဝဆေးတွေက စက်ဖ်ပိုဒေါက်ဆီးမ် Cefpodo-xime၊ စက်ဖ်ဒီနာ Cefdinir၊ ကလယ်ရီသရိုမိုင်ဆင် Clarithromycin၊ အဇီသရိုမိုင်ဆင် Azithromycin စတဲ့ တတိယမျိုးဆက်၊ စတုတ္ထမျိုးဆက် ပင်နီစလင်၊ စက်ဖလိုစပိုရင် Cefalosporin ဆေးတွေဖြစ်ပြီး ဈေးလည်းကြီးလှပါတယ်။ ဆေးပညာရှင်တွေအလိုအရ လူနာလေးယောက်မှာ သုံးယောက်ပဲ ဆေးတိုးရင် အဲဒီဆေးကို လက်မခံနိုင်စရာ ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် စက်ဖ်လိုစပိုရင် အမျိုးအစား ပဋိဇီဝဆေးတွေကို ရှေ့တန်းတင်ဦးစားပေး ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ဖို့ ဆေးပညာရှင်တချို့က ဆော်ဩနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO ကတော့ ပင်နီစလင်ကို လည်ချောင်းနာအတွက် ပထမဦး စားပေးဆေးအဖြစ် ညွှန်းထားဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးပေါင်းစုံကို ထိထိရောက်ရောက် သတ်နိုင်တဲ့ ဆေးပြင်းတွေကို လည်ချောင်းနာလို သာမန်ရောဂါလောက်မှာ သုံးခြင်းအားဖြင့် နောင်မှာ အရေးကြီးတဲ့ ရောဂါပိုးတွေအတွက် ဆေးယဉ်သွားတဲ့ပြဿနာလည်း ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ■ (December-2005)

သဘာဝပိန်ဆေးသစ်

ဒီကနေ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အံ့ဖွယ်ပိန်ဆေးလို့ နာမည်ကြီးနေတဲ့ ဟူဒီယာ Hoodia ဆေးဟာ တောင်အာဖရိက သဲကန္တာရမှာ ပေါက်တဲ့ အပင်တမျိုးကနေထုတ်ယူရရှိတာဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီဒေသက ကပ္ပလီတိုင်းရင်းသားတွေဟာ သဲကန္တာရအတွင်း ခရီးရှည်သွားတဲ့အခါ ထမင်းမဆာ အစာမစားဘဲ သွားနိုင်အောင် အဲဒီအပင်လေးတွေကိုစားပြီး သွားတာ နှစ်ပေါင်းရာချီရှိခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို သုတေသီတွေ တွေ့သွားတော့ အပင်ကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ တကယ်ဘဲ စားချင်သောက်ချင်စိတ်မပေါ်အောင် ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်၊ ဒီအပင်မှာပါတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတခုဟာ ဦးနှောက်အပေါ်မှာ ဂလူးကို့ပုံစံသက်ရောက်မှုသွားဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာအစာမှ မစားထားပေမဲ့လည်း ဗိုက်ပြည့်နေသလို အစာဝနေသလို ခံစားရတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိခဲ့တယ်၊ ဒါ့အပြင် တခြားအစာစားချင်စိတ် ချိုးနှိမ်တဲ့ ပိန်ဆေးတွေလို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဘေးထွက်ရလဒ်တွေလည်း မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသန စမ်းသပ်ချက်တွေအရ ဟူဒီယာကိုစားရင် တရက်ကို ကယ်လိုရီ (၁၀၀၀) လောက် အစားလျော့သွားနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဝလွန်သမားတွေများနေတဲ့ အမေရိကန်ပြည်မှာ အခုအခါ ဟူဒီယာကို အံ့ဘွယ်ပိန်ဆေးအဖြစ် အုတ်အော်သောင်းနင်း ဖြစ်နေပြီး ဆေးကုမ္ပဏီတွေက အကြီးအကျယ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေပါတယ်။ နာမည်ကြီးရုပ်သံတင်ဆက်သူ အိုပရာဝင်းဖရေးကတောင် သူ့ရုပ်သံအစီအစဉ်မှာ ထည့်ညွှန်းသွားလို့ ပိုပြီး သဲသဲလှုပ်ဖြစ်နေကြပါတယ်၊

ဒါပေမဲ့ တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ ဈေးကွက်မှာရောင်းနေတဲ့ ဟူဒီယာ အများတကာ့အများစုကြီးဟာ အတုတွေ ဒါမှမဟုတ် ဟူဒီယာစိုးစဉ်းလောက်ပဲပါတာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဆေးလုံးမှာပါတဲ့ ဟူဒီယာပမာဏဟာ ဘယ်လိုမှ ကယ်လိုရီ (၁၀၀၀) မလျော့စေနိုင်တဲ့အား ဖြစ်နေတယ်။ ပြဿနာက ဟူဒီယာအပင်ဟာ ဒါလောက်ပေါပေါများများမရှိဘဲ စိုက်ပျိုးဖို့လည်းမလွယ်၊ စိုက်ရရင်လည်း စားသုံးနိုင်တဲ့အရွယ်ရောက်ဖို့ နှစ်အကြာကြီးစောင့်ရမှာဆိုတော့ အာနိသင်ပြည့် ဟူဒီယာဆေးလုံး အမြောက်အများထုတ်လုပ်ဖို့ ဆိုတာ လောလောဆယ်မှာ လက်တွေ့မကျတဲ့ စီမံကိန်းဖြစ်နေပါတယ်၊ ဟူဒီယာပင်မှာပါတဲ့ ပိန်စေတဲ့ဓာတ်ပေါင်းကို ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့လည်း မထုတ်လုပ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် နာမည်ကြီးဆေးကုမ္ပဏီတွေက ဟူဒီယာပိန်ဆေးထုတ်ဖို့ကို လက်ရှောင်နေကြပြီး အကြံအဖန်ဆေးကုမ္ပဏီတွေကပဲ ဟူဒီယာပိန်ဆေးကို နာမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရောင်းစားနေကြပါတယ်၊

လောလောဆယ်မှာတော့ ဟူဒီယာဆေးအတွက် မူပိုင်ခွင့် မှတ်ပုံတင်နဲ့ ထုတ်လုပ်ခွင့်လိုင်စင် အမှန်တကယ်ရထားတဲ့ ဗြိတိန်နိုင်ငံက ဖိုင်တိုဖမ်ဆေးဝါးကုမ္ပဏီကိုယ်၌က ဟူဒီယာပိန်ဆေးကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချတာ မလုပ်သေးဘဲ တောင်အာဖရိကနိုင်ငံ မှာ ဟူဒီယာစိုက်ခင်းတွေ ထူထောင်ပြီး ဟူဒီယာပင်ကို အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းစွာနဲ့ များများစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတုံးပါပဲ။ ■ (November-2006)

သွေးတိုး - နှလုံးရောဂါသမားတွေ ဝက်သားဝဝစားနိုင်ဖို့ပြင်

ပင်လယ်ငါးတချို့မှာ တွေ့ရတဲ့ အိုမီဂါ–၃ (Omega-3 Fatty Acid) လို့ခေါ်တဲ့ အဆီတမျိုးဟာ လူတွေကို ကောင်းကျိုးပြုတဲ့ အဆီဖြစ်ပါတယ်။ ဆာလမွန်ငါး၊ ကော့ဒ်ငါး၊ ကျူနာငါးတွေရဲ့အဆီဟာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းလို့ဖြစ်တဲ့သွေးတိုးရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း၊ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ ကော်လက်စထရောအဆီကို လျော့ကျစေကြောင်း ဆေးသုတေသနစမ်းသပ်ချက် အများအပြားအရ ခိုင်ခိုင်မာမာ လက်ခံထားကြပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီငါးတွေကို အဓိကထားစားတဲ့ အက်စ်ကီးမိုးလူမျိုး၊ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ တခြားလူမျိုးတွေထက် နှလုံး–သွေးတိုးစတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ အဖြစ်နည်းကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးပညာရှင်တွေအနေနဲ့ ဆာလမွန်ငါးလို ပင်လယ်ငါးမျိုး များများစားကြဖို့ လူတွေကို တိုက်တွန်းနေတာ ကြာပါပြီ။ ခက်တာက ဒီငါးတွေက အကောင်ရေ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာသလို ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ပြဒါးပါဝင်နှုန်းကလည်း မြင့်လာလို့ စားသုံးသူတွေအတွက် အန္တရာယ်များလာတယ်။

အခုတော့ လူသားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ ဒီအဆီဓာတ်ကို ပေါပေါများများ စားနိုင်အောင် မျိုးရိုးဗီဇ အင်ဂျင်နီယာနည်းပညာနဲ့ ကြံဆောင်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဆာလ်မွန်ငါးရဲ့ အိုမီဂါ–၃ ဖက်တီး အက်ဆစ်အဆီဓာတ် ထုတ်ပေးတဲ့ ဗီဇဂျီန်းကို ဝက်သန္ဓေသားကလပ်စည်းထဲ အစားထိုးထည့်သွင်းလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ရလဒ်အဖြစ် နှလုံးသွေးလှည့်စနစ်ပိုကောင်း၊ ပိုကျန်းမာတဲ့ဝက်တွေဖြစ်လာနိုင်သလို အဲဒီဝက်သားကိုစားတဲ့ လူတွေမှာလည်း သွေးတိုး–နှလုံးရောဂါအန္တရာယ် အဖြစ်နည်းစေနိုင်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ လက်ရှိ ဝက်တွေရဲ့အဆီက ပြည့်ဝဖက်တီးအက်ဆစ်လို့ခေါ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ကော်လက်စထရောနဲ့ ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက်ဒ်များတဲ့ အဆီတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတိုင်းသာဆိုရင် နောင်မှာ နှလုံး–သွေးတိုးသမားတွေ ဝက်သားဝက်ဆီ ရှောင်စရာမလိုတော့ဘဲ ဓာတ်စာအဖြစ်နဲ့တောင် အဝကြိတ်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ■

(March-2006)

စာမျက်နှာ (၁၁)မှအဆက် ...

ကိုယ့်ဒေသမှာ ပြန်ပြီး အရင်လိုပဲ လုပ်ကိုင်စားသောက်ကြရမှာပေါ့။ ကျမကတော့ ဒီဘက်မှာပဲ အလုပ်တခုခုပြန်ရှာမယ်လို့ စိတ်ကူးတယ်’

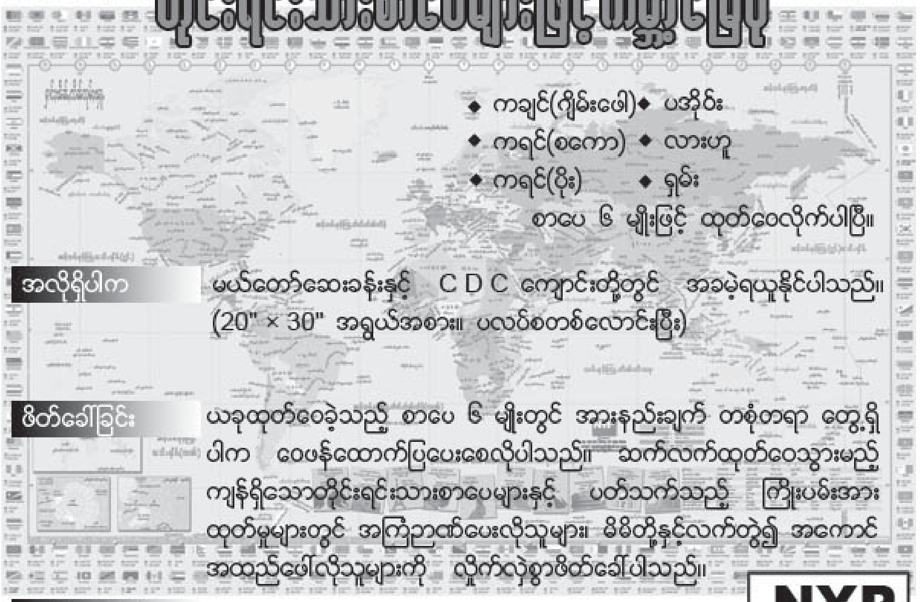
သွက်သွက်လက်လက်နှင့် စိတ်ရှည်လက်ရှည်ရှင်းပြနေသော လူနာများ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်များကို နားထောင်ရင်း စိတ်မကောင်းကြီးစွာ ဖြစ်မိလေသည်။ ဆေးကျောင်းသူ ဆရာမလေးကို အကဲခတ်ကြည့်ရာတွင် သူသည်လည်း မိမိတို့နည်းတူ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေဟန်တူသည်။ မြန်မာပြည်တွင်း၌ ဒုက္ခရောက်၍ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဒုက္ခမျိုးစုံကြားက ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ရသော်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း၌ပါ ထပ်မံဒုက္ခရောက်နေပြန်လေရာ သူတို့၏ ဘဝအတွက် ရင်နင့်စွာပင် ခံစားမိလေသည်။ သူတပါးနိုင်ငံတွင် ဒုက္ခရောက်သည်မှာ ဖြစ်တတ်သည့်သဘာဝပင်။ သို့ရာတွင် မိမိနိုင်ငံ၌ ဒုက္ခရောက်ရသည်ဆိုသည်ကတော့ မဖြစ်သင့် မဖြစ်ထိုက်သည့်အရာ။ မိမိတို့၏နိုင်ငံမှ နိုင်ငံသားများ၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးပြဿနာများကို စစ်အစိုးရက ပြေလည်အောင် မဖြေရှင်းပေးဘဲ မသိကျိုးကျွံပြုနေသည့်အတွက် စိတ်မကောင်းခြင်းကြီးစွာ ဖြစ်ရလေသည်။ ဆေးကျောင်းသူဆရာမလေးမှာ လူနာများအား တတ်နိုင်သလောက် အကူအညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း အားမငယ်ရန်စသည်ဖြင့် အားပေးစကားပြောပြီး နှုတ်ဆက်စကားဆိုကာ လာရာလမ်းအတိုင်း နေ့ကွေးလေးလံသောခြေလှမ်းတို့ဖြင့် လျှောက်ကာ ပြန်လေတော့သည်။ ■

SEE

ရင်သွေးတွေကို ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း မိခင်ဘာသာနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးဖို့

World Map of Burma‘s Ethnic Languages

တိုင်းရင်းသားစာပေများဖြင့် ကမ္ဘာ့မြေပုံ



◆ ကချင်(ဂျိမ်းဖေါ) ◆ ပအိုဝ်း
◆ ကရင်(စကော) ◆ လားဟူ
◆ ကရင်(ပိုး) ◆ ရှမ်း
စာပေ ၆ မျိုးဖြင့် ထုတ်ဝေလိုက်ပါပြီ။

အလိုရှိပါက
မယ်တော်ဆေးခန်းနှင့် CDC ကျောင်းတို့တွင် အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ (20" × 30" အရွယ်အစား။ ပလပ်စတစ်လောင်းပြီး)

ဖိတ်ခေါ်ခြင်း
ယခုထုတ်ဝေခဲ့သည့် စာပေ ၆ မျိုးတွင် အားနည်းချက် တစုံတရာ တွေ့ရှိပါက ဝေဖန်ထောက်ပြပေးစေလိုပါသည်။ ဆက်လက်ထုတ်ဝေသွားမည့် ကျန်ရှိသောတိုင်းရင်းသားစာပေများနှင့် ပတ်သက်သည့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများတွင် အကြံဉာဏ်ပေးလိုသူများ၊ မိမိတို့နှင့်လက်တွဲ၍ အကောင်အထည်ဖေါ်လိုသူများကို လှိုက်လှဲစွာဖိတ်ခေါ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်
Tel:01 688 2933,07 202 0584
Email:htooaung02@yahoo.com,nguyinpyin@yahoo.com
P.O Box 67,Mae Sot,Tak Province,63110

NYP

နမိုးနီးယားကိုရက်လျှော့ကုနိုင်

လက်ရှိ နမိုးနီးယား (ဝါ) အဆုတ်အအေးမိ(ဝါ)အဆုတ်ရောင်ရောဂါကုထုံးက ပဋိဇီဝဆေးကို (၇)ရက်ကနေ (၁၀)ရက်အထိ ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗြိတိသျှဆေးပညာဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ပဋိဇီဝဆေး သုံးရက်ပဲ ပေးတာဟာ ရှစ်ရက်ပေးတာနဲ့ ထိရောက်မှုချင်းအတူတူဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ နမိုးနီးယားရောဂါတွင်မက တခြားကူးစက်ရောဂါတွေအတွက်လည်း အကျိုးဝင်နိုင်တယ်လို့ ဆေးပညာရှင်တွေကပြောပါတယ်။

ဗြိတိသျှအဏုဇီဝဗေဒပညာရှင် ဒေါက်တာဂျွန်ပေါလ်က တခြားကူးစက်ရောဂါအတော်များများမှာ (၇)ရက်ကနေ (၁၀)ရက်အထိ ဆေးပေးဖို့ ညွှန်းထားတာတွေကိုလည်း ပြန်ပြင်ဆင်သင့်တယ်လို့ အကြံပေးပါတယ်။ "ပဋိဇီဝဆေးအတော်များများအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးချိန်က ဘယ်လောက်လဲဆိုတာ ကျနော်တို့ တကယ်တန်း ကောင်းကောင်းမသိသေးဘူး။ မလိုအပ်ဘဲ လူတွေကို ပဋိဇီဝဆေးတွေ အများကြီးနဲ့ ထိတွေ့စေတာ အင်မတန်ဆိုးတဲ့ ကိစ္စဖြစ်တယ်"လို့ သူကပြောပါတယ်။ ဆေးပေးရက်လျှော့နိုင်ရင် ဆေးအကုန်အကျလည်း အများကြီးသက်သာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးအသုံးနည်းသွားတဲ့အခါ ပိုးတွေက ဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိ သွားတာမျိုးလည်း လျော့ကျ သွားမှာဖြစ်တယ်။

ဒီစမ်းသပ်မှုကို နယ်သာလန်နိုင်ငံမှာ အလယ်အလတ်စား နမိုးနီးယားဖြစ်နေတဲ့ လူနာ(၁၁၉)ယောက်ကို အမော်ဆီလင်သုံးရက် သို့မဟုတ် ရှစ်ရက်ပေးပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ရှုတာဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်းစားနမိုးနီးယားဖြစ်နေတဲ့ လူနာတွေကိုတော့ စမ်းသပ်မကြည့်ရသေးပါဘူး။ ■

(June-2006)

ကလေးကာကွယ်ဆေး မွေးပြီးပြီးချင်းထိုးနိုင်မလား

အားလုံးသိတဲ့အတိုင်းကလေးကာကွယ်ဆေးအများစုကို မွေးပြီးအနည်းဆုံး နှစ်လရောက်မှ ထိုးလို့ရပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ နှစ်လအောက်မွေးစကလေးတွေမှာ ကာကွယ်ဆေးကို တုန့်ပြန် ပြီး ပဋိပစ္စည်း AntiBody တွေ ထုတ်နိုင်လောက်အောင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် မဖွံ့ဖြိုးသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ နှစ်လအောက်ကလေးတွေအဖို့ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံသေဆုံးဖို့ အလားအလာ များနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ မွေးခါစမှာပဲ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ထကြွလာအောင် လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတခုကို အမေရိကန် သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မွေးစကလေးတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ Toll-like receptor 8(TLR-8)ဆိုတဲ့ မော်လီကျူးတမျိုးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

TLR ဆိုတာ သွေးဖြူဥတွေရဲ့ မျက်နှာပြင်မှာရှိတဲ့ အာရုံခံ ကရိယာတွေဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို ထောက်လှမ်းသိရှိနိုင်လို့ တခြားကိုယ်ခံကလပ်စည်းတွေကို ထပ်ဆင့်လှုံ့ဆော် တိုက်ပွဲဝင်စေနိုင်တဲ့ ဆိုင်တိုကိုင်းနက်စ် ပရိတိန်းတမျိုး ထွက်လာအောင် စေ့ဆော်ပေးပါတယ်။ လူကြီးမှာရော ကလေးမှာပါ TLR ဆယ်မျိုးရှိပေမယ့် ကလေးမှာတော့ ဒီ TLR တွေကို လှုံ့ဆော်ခြင်းအားဖြင့် ခုနကပြောတဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတုန့်ပြန်မှုမျိုးကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

ဒါဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိခင်သားအိမ်ထဲက သန္ဓေသားဘဝမှာ ခလေးရဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်က မိခင်ကို ပြန်လည်တိုက်ခိုက်တာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ သဘာဝတရားက ထိန်းချုပ်ထားတာကြောင့် ဖြစ်မယ်လို့ သုတေသီတွေက ယူဆကြပါတယ်။

အခုတော့ TLR ဆယ်မျိုးမှာ တမျိုးဖြစ်တဲ့ TLR-8 ကို တခြားဓာတ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ လှုံ့ဆော်ပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားထကြွလာအောင် လုပ်လို့ရတာ သုတေသီတွေ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် မွေးစ ကလေးတွေကို အဲဒီဓာတ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကာကွယ်ဆေး တွဲပြီးပေးရင် မွေးစကတည်းက ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ သုတေသီ တွေ ယူဆနေကြတယ်။ ဒီအတိုင်း တကယ်ဖြစ်လာဖို့တော့ နောက်ထပ် သုတေသနပြု စမ်းသပ်မှုတွေ အများကြီး လုပ်ရပါဦးမယ်။

ဒါအောင်မြင်သွားရင်တော့ မွေးပြီးနှစ်လ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမဲ့နေတဲ့ ကွက်လပ်ကို ပိတ်ပစ်နိုင်ပြီး မွေးစကလေးသေနှုန်း လျှော့ချနိုင်မှာ အသေအချာပါပဲ။ ■

(April-2006)

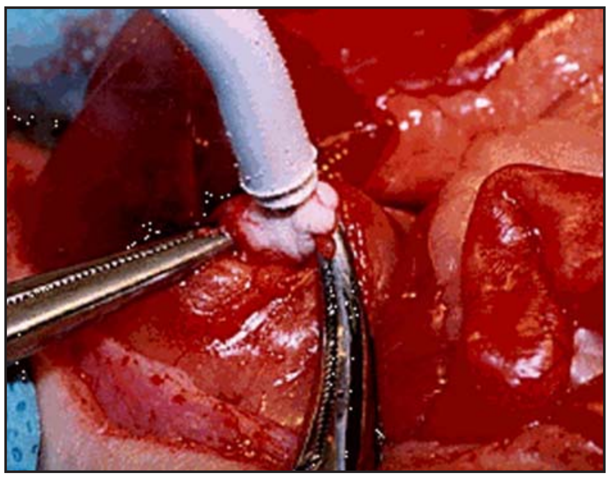
ပဋိဇီဝဆေးသစ်

ပင်နီစလင်၊ အမော်ဆီလင်ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ စတက်ဖီလိုကော့ကပ်စ်ပိုး MRSA အပါအဝင် ဘက်တီးရီယားပိုးအများအပြားကို သတ်နိုင်တဲ့ ပလာတင်စီမိုင်ဆင် Platensimycin ခေါ် ပဋိဇီဝဆေးအပြင်းစားတခုကို တောင်အာဖရိကမှာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လက်တွေ့ကုသရာမှာ စမ်းသပ်အတည်ပြုနိုင်ရင် ဒါဟာ အနှစ်လေးဆယ်အတွင်း တတိယမြောက် ဖော်ထုတ်နိုင်တဲ့ လုံးဝအမျိုးအစားသစ်ပဋိဇီဝဆေး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

၁၉၄၀ ခုနှစ်များနဲ့ ၁၉၅၀ခုနှစ်များမှာ အများဆုံးတွေ့ရှိဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး အခုလက်ရှိသုံးနေတဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေဟာ ဘက်တီးရီးယားကလပ်စည်းနံရံ၊ ကလပ်စည်းဒီအင်အေနဲ့ ဘက်တီးရီးယားကိုယ်တွင်းက ပရိတင်းတွေကို မတည်ဆောက်နိုင်အောင် ဟန့်တားခြင်းဖြင့် ဘက်တီးရီးယားကို ဖျက်ဆီးတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုအသစ်တွေ့တဲ့ဆေးကတော့ ဘက်တီးရီးယားပိုးရဲ့ဖက်တီးအက်ဆစ် တည်ဆောက်မှုကို ဟန့်တားတဲ့ နည်းနဲ့ ဖျက်ဆီးတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဖျက်ဆီးနည်းမတူတဲ့အတွက် ဘက်တီးရီးယားတွေ ဆေးယဉ်တာ၊ ခံနိုင်ရည်ရှိသွားတာကို ကျော်လွှားနိုင်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီပဋိဇီဝဆေးသစ်ဟာ လောလောဆယ်မှာတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိပုံလည်း မတွေ့ရသေးပါဘူး။

ဒီကနေ့ကာလမှာ ပဋိဇီဝဆေးသစ်တွေလည်း ထပ်ထွက်မလာ၊ ဆေးယဉ်သွားတဲ့ရောဂါပိုးတွေကလည်း များလာပြီး ဆေးကုမ္ပဏီကြီးတွေက ပဋိဇီဝဆေးသစ်ဖော်ထုတ်တဲ့အလုပ် မလုပ်ကြတော့လို့ အခုဆေးသစ်တွေ့ရှိချက်ဟာ အားတက်စရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတွေသုံးနိုင်တဲ့အဆင့်ရောက်အောင် နောက်ထပ်နှစ်တချို့တော့ ကြာဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ■

(May-2006)



သွေးမထွက်တဲ့ ခွဲစိတ်မှု

ခွဲစိတ်ခန်းဝင်တဲ့လူနာတွေကို သွေးသွင်းရတာ ထုံးစံလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခွဲစိတ်မယ့် လူနာအတွက် လိုအပ်မယ့်သွေးတွေ ကြိုတင်ရှာပြီးအရံသင့် ထားရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်လာတဲ့ ဆေးပစ္စည်းကရိယာတွေ၊ နည်းစနစ်တွေကြောင့် သွေးမထွက် သွေးမလိုတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေ တကယ်လက်တွေ့ ဖြစ်လာပါပြီ။

ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းခွဲတခုဖြစ်တဲ့ ယေဟိုးဝါ သက်သေခံဘာသာဝင်တွေဟာ သမ္မာကျမ်းစာမှာ သွေးသွင်းတာကို တားမြစ်ထားတယ်ဆိုပြီး ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါ သွေးသွင်းဖို့ငြင်းဆန်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီဘာသာဝင်တွေ ခွဲစိတ်လို့ရှိရင် ရက်ပေါင်းများစွာ ကြိုတင်ပြီး ခွဲစိတ်ခံမယ့်လူနာဆီက သွေးကိုထုတ်ယူ အအေးခန်းမှာသိုလှောင်ပြီး ခွဲစိတ်တဲ့အခါ ပြန်သွင်းတာမျိုး လုပ်ပေးရပါတယ်။ တချို့က ကိုယ့်သွေးကို ထုတ်ပြီး ပြန်သွင်းရတာကိုလည်း မလုပ်ချင်တာမျိုးရှိပါတယ်။ အခုတော့ ယေဟိုးဝါ သက်သေခံပဲဖြစ်ဖြစ် တခြားဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ခွဲစိတ်ရာမှာ သွေးမသွင်းချင်ရင် သွေးမထွက်တဲ့ ခွဲစိတ်နည်းနဲ့ ခွဲပေးနိုင်ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ခွဲစိတ်ကုသမှုကိုမဆို သွေးမထွက်တဲ့နည်းနဲ့ လုပ်နိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆန္ဒရှိတဲ့ လူနာတွေရဲ့ ၉၀%ကိုပဲ အလိုလိုက်နိုင်ပါသေးတယ်။

သွေးမထွက်အောင် ခွဲစိတ်ရာမှာ သုံးတဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့ နှလုံး-အဆုတ်အနားပေးစက်တွေ သုံးတာ၊ တစ်သျှူးတွေ လှီးဖြတ်ရင်းနဲ့ သွေးခဲသွားစေတဲ့ နည်းပညာ အဆင့်မြင့်ခွဲစိတ်ဓားတွေ သုံးတာ၊ အပေါက်ကျဉ်းခွဲစိတ်နည်း Keyhole Surgery ၊ မခွဲခင် တစ်သျှူးကို အေးခဲစေနည်း Cryosurgery စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းတွေနဲ့ နှလုံးခွဲစိတ်မှုလို ဟင်းလင်းပွင့် ခွဲစိတ်မှုတောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးမထွက် ခွဲစိတ်နည်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ- အိဒ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ခံရဖို့ အလားအလာနည်းတာအပြင် နလံထမြန်တာ၊ ဆေးရုံကမြန်မြန်ဆင်းနိုင်တာ၊ ဆေးကုစရိတ် အကုန်အကျနည်းတာနဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါဝေဒနာတွေ အဖြစ်နည်းတာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးပညာရှင်အသိုင်းအဝိုင်းတခုလုံးရဲ့ သဘောထားကတော့ သွေးသွင်းတာကို ရှောင်နိုင်လေကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးပေါ် အသက်ကယ်ရေးအတွက်တော့ သွေးသွင်းတာတွေ အရေးပါနေအုံးမှာပါ။ သွေးသွင်းရာမှာတော့ ကိုယ့်သွေးကို ကြိုထုတ် အေးခဲသိုလှောင်ထားပြီး လိုအပ်ချိန်မှာ ပြန်သွင်းတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကန်ဆေးပညာရှင်များအသင်း AMA က ထောက်ခံထားပါတယ်။■

(April-2006)

အမော်ဆီလင်နဲ့ သွားပြဿနာ

အသက်သုံးနှစ်အောက်ကလေး (၆၀၀)နီးပါးကို လေ့လာချက်အရ မွေးစကလေးဘဝမှာ အမော်ဆီလင် သုံးစွဲခဲ့ဖူးရင် ကြီးလာတဲ့အခါ သွားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ဖို့ အလားအလာများတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အမော်ဆီလင်ဟာ ကြီးသွားရဲ့ ကြွေလွှာကို ပျက်စီးစေတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီကလေးတွေဟာ လူကြီးဘဝမှာ သွားပိုးစားတာ၊ သွားပဲ့ သွားချိုင့်တာ၊ သွားညိုသွားဝါတာတွေ တွေ့ရတတ်တယ်လို့ လေ့လာချက်များအရ သိရတယ်။

အထူးသဖြင့် မွေးစ သုံးလကနေ ခြောက်လအတွင်း အမော်ဆီလင်သုံးရင် ကြီးသွားရဲ့ ကြွေသွားအလွှာ မရင့်ကျက်မခိုင်မာတာ Dental fluorosis ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖလိုရိုဒ် စုတ်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေလို့ သွားဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ထိခိုက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာရှင်တွေက ကလေးတွေမှာ အမော်ဆီလင် လုံးဝမသုံးဖို့တော့ မပြောဘဲ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နဲ့ သတိထားသုံးဖို့သာ ပြောပါတယ်။ တချို့သုတေသီတွေကလည်း ကြွေသွားလွှာ ပြဿနာဟာ အမော်ဆီလင်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကလေးမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်မယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ■ (October-2005)

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသော မြန်မာရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ

လောကီဆန်၍

ဒေါက်တာသီဟမောင်မောင်
ခိုင်မာကျော်ဇော

ထွက်ပြီ

မှာယူဖတ်ရှုလိုပါက ...
Mae Tao Clinic
P.O Box 67
Mae Sot, Tak 63110, Thailand

ဂျင်တာမိုင်စင်ကြောင့် နားမလေးစေဖို့

အမိုင်နိုဂလိုက်ကိုဆိုဒ် ပဋိဇီဝဆေးအမျိုးအစားတွေဖြစ်တဲ့ ဂျင်တာမိုင်စင်၊ ကာနာမိုင်စင်၊ အမီကာစင်၊ စထရက်တိုမိုင်စင် စတဲ့ ထိုးဆေးတွေဟာ ဈေးသက်သာပြီး ထိရောက်လှတာကြောင့် အသုံးများလှပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါများ UTI လို့ အသိများတဲ့ ကျောက်ကပ်၊ဆီးအိမ်၊ဆီးပြွန်တွေ ဘက်တီးရီးယားပိုးစွဲကပ်တဲ့ ရောဂါတွေ ကုရာမှာ အစွမ်းထက်လှပါတယ်။ (စထရက်တိုမိုင်စင်ကတော့ တီဘီ အဆုတ်နာရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်တယ်။) ဒါပေမယ့် ဒီ အမိုင်နိုဂလိုက်ကိုဆိုဒ်ဆေးမျိုးက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး Side effect အဖြစ် နားနဲ့ ကျောက်ကပ်ကိုထိခိုက်စေတတ်လို့ ပိုးသတ်ရာမှာအားပြင်းသော်လည်း သုံးတဲ့အခါမှာ ဆေးအချိန်အဆကို အတော်သတိထားပေးရပါတယ်။ ဒါတောင်မှ အဲဒီဆေးသုံးတဲ့လူ (၁၀)ယောက်မှာ တယောက်လောက်တော့ နားလေးသွားတတ်တယ်။

အခုတော့ ဒီလို ဂျင်တာမိုင်စင်ကြောင့် တသက်လုံးနားလေးသွားမယ့်အန္တရာယ် လျော့နည်းဖို့ အလားအလာ ရှိလာပါပြီ။ အဲဒါကတော့ အက်စ်ပရင်ဆေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မီရှီဂန်တက္ကသိုလ်နဲ့ တရုတ်နိုင်ငံ ရှီအန်းတပ်မတော် ဆေးတက္ကသိုလ်တို့ ပူးတွဲလေ့လာချက်အရ လူနာတွေကို ဂျင်တာမိုင်စင်နဲ့ အက်စ်ပရင်တွဲပေးတဲ့အခါ နားပြဿနာ သိသိသာသာ လျော့နည်းတာ တွေ့ရတယ်။ လူနာတွေကို ဂျင်တာမိုင်စင် ငါးပတ်ကြာပေးရာမှာ တရက်ကို အက်စ်ပရင် (၃)ဂရမ်နဲ့ တွဲအပေးခံရတဲ့ လူနာ (၈၉) ယောက်မှာ (၃)ရာခိုင်နှုန်းပဲ နားလေးသွားပြီး ဂျင်တာမိုင်စင် တမျိုးတည်းပေးခံရတဲ့လူနာ(၁၀၆) ယောက်မှာတော့(၁၃)ရာခိုင်နှုန်း နားထိသွားတာ တွေ့ရတယ်။ အက်စ်ပရင်ဟာ ဂျင်တာမိုင်စင်ရဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ရာမှာ ထိရောက်မှုကို လျော့ကျမသွားစေဘဲ နားအာရုံအပေါ် အဆိပ်သင့်မှုကိုသာ လျော့ကျသွားစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အက်စ်ပရင်ထုံးစံအတိုင်း အစာအိမ် ပြဿနာတော့ ပေးတတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အမိုင်နိုဂလိုက်ကိုဆိုဒ်ပဋိဇီဝဆေးတွေကို အက်စ်ပရင်နဲ့တွဲပေးတာတွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လုပ်လာရင် ဈေးသက်သာပြီး ထိရောက်မြန်ဆန်တဲ့ ကုနည်းတွေသုံးနေရတဲ့ တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံတွေမှာ နားလေးမှုဒဏ်တွေအများကြီးလျော့ချနိုင်မယ်လို့ သုတေသနလုပ်ငန်းကို ဦးစီးတဲ့ ဆေးပညာရှင်ကပြောပါတယ်။ ■ (April-2006)

ဆေးသတင်းအတိုအထွာ
ဆြာဂါတင်ဆက်သည်။

ပိန်စေမယ့်ဟော်မုန်းများ

လူတွေရဲ့ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု (ဝါ) စားချင်သောက်ချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ဟော်မုန်း နှစ်ဒါဇင်လောက်ကို ဆေးပညာရှင်တွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ဂရယ်လင် Ghrelin ဟော်မုန်း ဆာလောင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဓိကဟော်မုန်း ဖြစ်တာကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အတ္တလန်တာ တက္ကသိုလ်က ဆေးသုတေသီတွေ တွေ့ရှိဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းကို အစာအိမ်နဲ့ အူသိမ်ဦးပိုင်းက ထုတ်ပြီး သွေးကြောတွေထဲ ဝင်ရောက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဂရယ်လင်ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှုကို လျှော့ချနိုင်ရင်ထမင်းမဆာတော့ဘဲ ပိန်စေနိုင်မယ်လို့ ယူဆနေပါတယ်။ အခုထိတော့ အဝလွန်သူတွေကိုအစာအိမ်ဖြတ်တောက် ခွဲစိတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီဟော်မုန်းထုတ်တဲ့နေရာတွေ ပါသွားလို့ အထွက်လျော့ကျပြီး ပိန်သွားစေတာပဲ လုပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ (July-2004)

အစားလျှော့စားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ချတာမျိုးမှာ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုလည်း လျော့သွားလို့ ဝိတ်က တော်တော်နဲ့ မကျနိုင်ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံက သုတေသနပြုချက် တခုအရ အောက်ဆင်တိုမိုဂျူလင် Oxyntomodulin ဟော်မုန်းကတော့ အစားလည်းလျော့စေ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုလည်း တိုးစေတဲ့အတွက် ဝိတ်မြန်မြန်ကျတာကို တွေ့ရတယ်။ ဟော်မုန်း ပမာဏ များလာရင် စားချင်သောက်ချင်စိတ်လျော့သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပိုများလာတဲ့အတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမဖြစ်ဘဲ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပြန်ပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းဟာ ကျနော်တို့ ဗိုက်ပြည့်နေပြီဆိုတဲ့အသိကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာက သဘာဝအလျောက်ထုတ်လုပ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်တာကြောင့် လက်ရှိဈေးကွက်မှာရောင်းနေတဲ့လူလုပ် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေလို အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း ဖြစ်ဖို့မရှိပါဘူး။ ■ (April-2006)

ယောကျ်ားတွေအတွက် တားဆေး

လက်ရှိယောကျ်ားတွေသုံးတဲ့ သန္ဓေတားနည်းတွေကတော့ ကွန်ဒွမ်အစွပ်သုံးခြင်းနဲ့ သားကြောဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကွန်ဒွမ်သုံးတာဟာ ရာနှုန်းပြည့် စိတ်မချရတာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်တိုင်းမကျတာတွေ ဖြစ်စေပြီး သားကြောဖြတ်တာကတော့ အလွယ်တကူနဲ့ ပြန်ဖျက်လို့မရတာ (ကလေးပြန်လိုချင်လို့ မလွယ်တာ) ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုတော့ ဒီနည်းတွေအစား ယောကျ်ားတွေကို အင်ဒရိုဂျင်နဲ့ ပရိုဂျက်စ်တေဂျင် ဆိုတဲ့ ယောကျ်ား ဟော်မုန်းတွေ ပေးခြင်းဖြင့် အဲဒီ ယောကျ်ားတွေမှာသုတ်ကောင်မထွက်တော့အောင် သို့မဟုတ် သုတ်ကောင်အရေအတွက်နည်းနည်းလေးပဲ ထွက်အောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့သန္ဓေမတည်နိုင်အောင် တားနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ မိန်းမတွေကို သန္ဓေတား ဟော်မုန်းပေးတဲ့အခါမျိုးဥမထွက်အောင် တားတဲ့သဘောမျိုးပါပဲ။

အခုလောလောဆယ်မှာ ယောကျ်ားဟော်မုန်းသုံးပြီး သန္ဓေတားတဲ့နည်းက ထိုးဆေး ထိုးခြင်းနဲ့ အရေပြားအောက် ဆေးတောင့်မြှုပ်ခြင်းဆိုပြီး နည်းနှစ်နည်းကို စမ်းသပ်နေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဟော်မုန်းကို ဆက်မသုံးဘဲ ဖြတ်လိုက်ရင်လည်း သုံးလေးလ အကြာမှာ သုတ်ပိုးအရေအတွက် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ပြီး သန္ဓေတည်စေနိုင်တဲ့အခြေအနေ ပြန်ရောက်တာကို အမေရိကန်နိုင်ငံ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိ ဆေးသုတေသနသိပ္ပံဌာနရဲ့ လေ့လာချက်က တွေ့ရှိထားတယ်။

အခုတွေ့ရှိချက်အရယောကျ်ားတွေအနေနဲ့လည်း မိသားစုစီမံကိန်းတာဝန်ကို အမျိုးသမီးတွေနဲ့ တန်းတူရည်တူ စိတ်ချလက်ချ ဝေမျှယူနိုင်ဖို့ အလားအလာ တိုးလာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်တချို့ အမျိုးသမီးတွေကလည်းယောကျ်ားဘက်က တားတာကို စိတ်မချဘဲ ကိုယ်တိုင်ပဲ တားဆေးသုံးချင်တာရှိသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ယောကျ်ားတားဆေးရဲ့ စိတ်ချရမှုကို အားလုံးလက်ခံနိုင်အောင် ဆက် သုတေသန လုပ်ရပါဦးမယ်။ မကြာခင်နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာတော့ ယောကျ်ားတားဆေးလက်တွေ့သုံးနိုင်မယ့်အဆင့်ရောက်လိမ့်မယ်လို့ဆေးပညာရှင်တွေယုံကြည်ထားပါတယ်။ ■ (April-2006)

ဆေးဝန်ထမ်းတို့ရဲ့ ဆေးပေးချက်အမှားများ

ဆရာဝန်တွေ သူနာပြုတွေစတဲ့ ဆေးပေးဆေးကု ဝန်ထမ်းတွေ ဆေးပေးရာမှာ မှားယွင်းမှုတွေကြောင့် ကမ္ဘာတဝန်းမှာ လူနာတွေ တနှစ်တနှစ်ကို သန်းနဲ့ချီပြီး မထိခိုက်သင့်ဘဲထိခိုက်တာ၊ မသေသင့်ဘဲသေတာတွေ ရှိနေပါတယ်။ အမေရိကန်အစားအစာနဲ့ ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့ FDA ရဲ့ လေ့လာချက်အရ အဖြစ်အများဆုံး မှားယွင်းမှုကတော့ ဆေးပမာဏ မှားပေးတာဖြစ်ပြီး ဆေးပေးမှားလို့ သေဆုံးမှု အားလုံးရဲ့ ၄၁% ရှိပါတယ်၊ ဆေးအမျိုးအစား မှားပေးလို့ သေတာက ၁၆%၊လမ်းကြောင်းမှားပေးလို့ (အကြောဆေးနဲ့ အသားဆေးမှားတာမျိုး) သေတာလည်း ၁၆% ရှိပါတယ်။ မသေဘဲ ရောဂါပိုဆိုးသွားတာ၊ ရောဂါမပျောက်တာ၊ တခြား ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်သွားတာတွေက ပိုတောင် များပါသေးတယ်။

ဆေးချက်မှားလို့သေသူအများစုကတော့ အသက်(၆၀)ကျော်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေဟာ ဆေးတွေအမျိုးစုံ မှီဝဲရတဲ့အတွက် ဆေးပေးမှားမှုဒဏ်ခံရဖို့ အလားအလာ အများဆုံး ဖြစ်နေတယ်။

ဒါကြောင့်အဲသလိုမဖြစ်ရလေအောင် ပေးတဲ့ဆေးနာမည်၊ သုံးရမယ့်ပမာဏ (မီလီဂရမ် စသဖြင့်)၊ ဆေးပေးရခြင်းရည်မှန်းချက်၊ သုံးရမယ့်လမ်းကြောင်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ၊ အထူးသတိထားဖို့အချက်များ၊မတည့်တဲ့ အခြားဆေးဝါးများကို လူနာတွေက မေးမြန်းရပါမယ်။ မေးခွင့်လည်းရှိပါတယ်။ ဆရာဝန်သူနာပြုတွေကလည်း ပြောပြရပါမယ်။ ပြောပြရမယ့် တာဝန်ရှိပါတယ်။ (November-2005)

နိုက်တင်ဂေးလ်ကာတွန်း

NIGHTINGALE နိုက်တင်ဂေးလ်
ကျန်းမာရေးဂျာနယ်သို့ ဝေဖန်အကြံပြုစာများ ပေးပို့လိုလျှင်...
အယ်ဒီတာအဖွဲ့
နိုက်တင်ဂေးလ်ကျန်းမာရေးဂျာနယ်
စာကြည့်တိုက်၊ မယ်တော်ဆေးခန်း
မဲဆောက်မြို့။
P.O.Box (21) , Mae Sot , 63110
Tak Province , Thailand
E-mail : ntg05journal@yahoo.com
doctorlunswe@yahoo.com
sorpdb@yahoo.com
Ph : BMA Office - 055544495
Dr Lun Swe - 012841418
Nai Aye Lwin - 095626248