

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ
အမှတ်(၁၆)

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

နို့.တာဝန်အရေး (၃) ပါး

- * ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ခွဲအရေး
- * တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ခွဲအရေး
- * အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ခွဲအရေး



စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်

- * ပြည်ထောင်စု၏ မည်သည့်နေရာဒေသတွင် နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ ခိုင်မြဲသည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ထားရှိမွေးမြူသွားကြရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- * ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်သည်သာလျှင် တိုင်းရင်းသားအားလုံး ထာဝစဉ်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သွားရမည့် စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။



သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

(၁၂) ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ ညီလာခံ

ဦးစီးကော်မတီ အစည်းအဝေး ကျင်းပ



ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် တိုင်းရင်းဆေး၏အခန်းကဏ္ဍသည် အရေးကြီးပါကြောင်း၊ ခေတ်အဆက်ဆက်မှ ယနေ့အထိ ပြည်သူများအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်

စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပါကြောင်း၊ ယခုကဲ့သို့ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ တွေ့ဆုံ၊ ညှိနှိုင်း၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခွင့် ရရှိကြ၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပိုမိုတိုးမြှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိစေပါကြောင်း၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ နှစ်စဉ် ကျင်းပလာသည့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ ညီလာခံသည် ယခုနှစ်အတွက် (၁၃)ကြိမ်မြောက် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ပြီးခဲ့သည့် ညီလာခံများမှာ ယခုကဲ့သို့ ကျင်းပရေး ဦးစီးကော်မတီ အဆက်ဆက်က ညီလာခံမကျင်းပမီမှာ ယခု(၁၃)ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ ညီလာခံကြီး စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပနိုင်အောင် ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်း၊ ပံ့ပိုးကြပါဟု တိုက်တွန်းမှာကြားလိုကြောင်းနှင့် တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ ညီလာခံသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွက်အရေးပါသည့် ညီလာခံဟု ပြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပြည်သူများသည် အနောက်တိုင်းဆေးကိုသာမက တိုင်းရင်းဆေးကို မှီခိုအားထားသည် သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

သူများ များပြားလှကြောင်း၊ အရည်အသွေးနှင့် အာနိသင်ကောင်းမွန်တိုးတက်လာအောင် အားပေးကြရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ၏ ကုသရေးစွမ်းရည် တိုးတက်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံတော်၏ ကျန်းမာရေးစနစ်နှင့်

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ ရှိလာသည်အလျောက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအနေဖြင့် အရိုးပေါ်အရွက်ဖုံး၍ မရသော



တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အစွမ်း ထက်မြက်မှုကို အသိ အမှတ်ပြုရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ နိုင်ငံတကာ နှင့် ရင်ဘောင်တန်း နိုင်ရန် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ရန်လည်း လိုအပ်ကြောင်းဖြင့် ပြောကြားပါသည်။

ထို့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများဆုံစည်း၍ ညီလာခံကြီး၌ အတွေ့အကြုံ ဖလှယ်ခွင့် ရရှိစေကြသည်မှာလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းက တိုင်းရင်းဆေးဆရာ အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် နှိုးနှောဖလှယ်ခွင့် ရရှိကြစေကြောင်း၊ နိုင်ငံတော်အတွက် အရေးပါသကဲ့သို့ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအတွက်လည်း အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ထွန်းစေကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာဖေသက်ခင်မှ ပြောကြားပါသည်။ ထို့နောက် တာဝန်ရှိသူများက ညီလာခံကျင်းပရေးလုပ်ငန်း အစီအစဉ်များကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ကြပါသည်။



သင်္သလုံသမ္မတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ကရင်ပြည်နယ်အတွင်းရှိ ကျေးရွာအားလုံးသို့ အရေးပေါ်သုံး

တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ ဖြန့်ဝေပွဲကျင်းပ



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊
ကရင်ပြည်နယ် အရေးပေါ်သုံး
တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာဖြန့်ဝေပွဲ
အခမ်းအနားကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်
ဒီဇင်ဘာလ (၁)ရက် နေ့လယ် (၁)

နာရီ တွင် ဘာအံ့မြို့၊ ဇွဲကပင်ခန်းမတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ ကရင်ပြည်နယ် အစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ဦးဇော်မင်းနှင့် ဝန်ကြီးများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဒေါက်တာဝင်းမြင့်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာထွန်းနိုင်ဦးနှင့် တာဝန်ရှိသူများ Nippon Foundation အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ Mr.SaSaKaWa နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ ဆေးသေတ္တာ တာဝန်ခံများနှင့် ဖိတ်ကြားထားသူများ တက်ရောက်ကြပါသည်။



သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ပထမအကြိမ် ကရင်ပြည်နယ် ဆေးသေတ္တာပေးအပ်ပွဲကို ၂၀၁၁ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ (၉)ရက်နေ့က ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနားတွင် ကျေးရွာ(၅၀၀)သို့ ဆေးသေတ္တာများ ဖြန့်ဝေပေးခဲ့ပါသည်။ ကရင်ပြည်နယ်တွင် ကျေးရွာပေါင်း (၂၀၆၃)ရွာ ရှိသောကြောင့် ကျန်ရှိသည့် ကျေးရွာ (၁၅၆၃)ရွာသို့ ဆေးသေတ္တာများ ဖြန့်ဝေပေးခဲ့ပါသည်။

အခမ်းအနားတွင် ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယ ဝန်ကြီးနှင့် Nippon Foundation အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ တို့မှ အမှာစကားပြောကြားပါသည်။



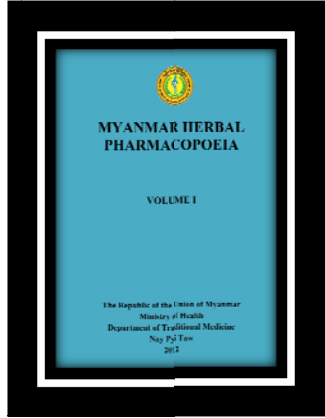
အခမ်းအနားကျင်းပပြီး နောက် Nippon Foundation အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ နှင့် အဖွဲ့ဝင် (၁၅)ဦးသည် ဘားအံတိုင်းရင်းဆေးရုံဆေးသေတ္တာဖြန့်ဝေထားသည့် ကျေးရွာ(၃)ရွာသို့ သွားရောက်ပြီး ဆေးသေတ္တာတာဝန်ခံနှင့် သုံးစွဲသူများအားတွေ့ဆုံခြင်းနှင့် ကရင်ပြည်နယ်စက်မှုဇုန်တွင် တည်ထောင်ဆောင်ရွက်မည့် ပရဆေးဥယျာဉ် လုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားရောက် ကြည့်ရှုခဲ့ကြပါ သည်။ အဆိုပါ ခရီးစဉ်တွင် ကရင်ပြည်နယ် ဦးစီးမှူး ဦးပြေထွန်း၊ ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဦးသန်းထွဋ်၊ ဘားအံ တိုင်းရင်း ဆေးရုံအုပ် ဒေါ်ကြည်ကြည်ဌေးတို့မှ လိုက်လံရှင်းလင်းပြသခဲ့ကြောင်းသိရှိရသည်။



သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

Myanmar Herbal Pharmacopoeia (MHP)

မြန်မာ့ပရဆေးပင်ကျမ်းဆိုင်ရာ ကျမ်းကျင်မှုလုပ်ငန်းကော်မတီ အစည်းအဝေးကျင်းပ



In cooperation with the
Nippon Foundation, Japan

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန တွင် ဆောင်ရွက်
လျက်ရှိသော Myanmar Herbal Pharmacopoeia
စီမံချက်အတွက် မြန်မာ့ပရဆေးပင် ကျမ်းဆိုင်ရာ
ကျမ်းကျင်မှုလုပ်ငန်းကော်မတီ (MHP Technical Committee) အစည်းအဝေးကို
နေပြည်တော်ရှိ ရုံးအမှတ်(၄၇)၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ အစည်းအဝေးခန်းမတွင်
(၂၈-၉-၂၀၁၂)ရက်နေ့ နံနက် (၁၀:၀၀)နာရီတွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
မှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာထွန်းနိုင်ဦးမှ ဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး
ညွှန်ကြားရေးမှူး(သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေး)မှ အတွင်းရေးမှူး ဆောင်ရွက်ကာ ဒုတိယ
ညွှန်ကြားရေးမှူး(သုတေသန)မှ တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး တို့က လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်
ပြီးစီးမှုများ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ကြပါသည်။

ထို့နောက် သက်ဆိုင်ရာ ပါမောက္ခချုပ်များ၊ ပါမောက္ခဌာနမှူးများ၊
ညွှန်ကြားရေးမှူးများ၊ အခြားဌာနဆိုင်ရာမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့်အတူ FAME တိုင်းရင်း
ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး၊ ဂရိတ်ဝေါ တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးနှင့် ဦးသာရင် တိုင်းရင်း
ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး တို့မှ တက်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။

သင်္သလုံသမ္မတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

**ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ Dr. NguyenMinn Khoi
ဦးဆောင်သော အဖွဲ့ဝင်(၅) ဦး
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အမျိုးသားပရဆေးဥယျာဉ် သို့
လာရောက်လေ့လာ**



ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ Dr. nguyen Minh Khoi, Director of Vietnam National Institute of Medicinal Materials (NIMM- MOH) နှင့် ဦးဆောင်သော အဖွဲ့ဝင်(၅)ဦးပါဝင်သော အဖွဲ့သည် ၂၀၁၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ (၅)ရက် နေ့တွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန အမျိုးသားပရဆေးဥယျာဉ်သို့ လာရောက်ကြည့်ရှု ကြပါသည်။ ထို့နောက် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မှ ဦးဆောင်၍ ညွှန်ကြားရေးမှူးများနှင့် အခြားတာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များက တိုင်းရင်းဆေး ပညာဦးစီးဌာန အစည်းအဝေးခန်းမတွင်တွေ့ဆုံ၍ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပါသည်။



အမျိုးသားပရဆေးဥယျာဉ်အတွင်း
အမှတ်တရ မှတ်တမ်းတင် ဓါတ်ပုံရိုက်စဉ်

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ပြည်ပ ခရီးစဉ်များ



ဘရူးနိုင်ငံ ဒါရူဆလမ်နိုင်ငံတွင် ၂၀၁၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ (၁၂)ရက်နေ့မှ (၁၆) ရက်နေ့ထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော (၁၈)ကြိမ်မြောက် အာဆီယံတိုင်းရင်းဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြု ဆေးပစ္စည်းဆိုင်ရာ စံနှင့်အရည်အသွေးအတိုင်ပင်ခံ ကော်မတီ THE EIGHTEENTH MEETING OF THE TRADITIONAL MEDICINES AND HEALTH SUPPLEMENTS PRODUCT WORKING GROUP (TMHS PWG) အစည်းအဝေးသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာ ထွန်းနိုင်ဦး ဦးဆောင်၍ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာသိမ်းကျော်၊ စီမံရေးရာဌာနစိတ်မှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းဟန် တို့နှင့်အတူ ဂရိတ်ဝေါ တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး၊ FAME တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး၊ မောရိယ တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးနှင့် ကေသီပန် တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး တို့မှ တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။



သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)



မလေးရှားနိုင်ငံ Berjaya Times Square Hotel Kuala Lumpur တွင် ၂၀၁၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၂၆ ရက်နေ့မှ ၂၈ ရက်နေ့ အထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော စတုတ္ထအကြိမ် တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးဆိုင်ရာ အာဆီယံဒေသတွင်းအစည်းအဝေး “4th ASEAN International Congress on Traditional Medicine” အစည်းအဝေးသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာထွန်းနိုင်ဦး ခေါင်းဆောင်၍ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာသန်းမောင်၊ သုတေသနဌာနစိတ် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာသိမ်းကျော်၊ တိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ် သုတေသနဌာနခွဲ သုတေသနမှူး ဒေါက်တာသိန်းဇော်လင်း တို့နှင့် အတူ ဂရိတ်ဝေါ တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး နှင့် ထွန်းရွှေဝါ တိုင်းရင်းဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရေး တို့ တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။



သင်္သိလုံသမ္မတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)



ထိုင်းနိုင်ငံ Mahasara Kham University တွင် ၂၀၁၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ (၂၁)ရက်နေ့မှ(၂၃)ရက်နေ့ အထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော The 1st International Conference on Health Science, Thai Traditional and Alternative Medicine : ICHTAM သို့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းမြင့် ဦးဆောင်၍ ဟင်္သာတခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်နန်းအေးအေးနွယ်၊ တိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ် အကြံ အရိုး အဆစ် ပညာဌာန ကထိက ဒေါ်ထွေးထွေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် မီးယပ်ရောဂါပညာဌာန ကထိက ဒေါ်ခင်သန်းဝေ တို့ တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနစာတမ်းတစ်စောင် တင်သွင်း၍ Speaker အဖြစ်ဆောင်ရွက် ခဲ့ပါသည်။



သင်္ဃာတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ASEAN TRADITIONAL MEDICINE NEED REGULATORY STANDARDS

The Brunei Times Wednesday, 14 November 2012

Faiq Airudin

BRUNEI-MUARA

The country is fully supportive of efforts to strengthen regulatory control of traditional medicines and health supplements, according to a senior government official.

Dr Hjh Norlila Dato Paduka Hj Abdul Jalil, Deputy Permanent Secretary (Professional & Technical) Ministry of Health (MOH), in her opening address at the welcoming dinner for the 18th Meeting of the Traditional Medicine and Health Supplements Product Working Group (TMHS PWG) at the Rizqun International Hotel, yesterday underlined the ministry's commitment in this area.

She noted how the MOH had already established a Traditional, Complimentary and Alternative Medicine Unit under the Department of Medical Services.

The unit will enable, "the integration of traditional practices into our health care system as one of universal access."

Dr Hjh Norlila believed the meeting can achieve "the ASEAN Harmonization Scheme for Traditional Medicine and Health Supplement in support of an ASEAN Economic Community by 2015."

She further said, the mandate of this working group will facilitate trade and spur the group of high quality and safe traditional medicines and health supplements in the region".

Also speaking at the dinner, the ASEAN secretariat Isgani C. Erna mentioned that the meeting was to ensure the health and safety for the citizens of ASEAN.

Isgani emphasized the need for the medicinal products to meet the required quality and safety standards in the region before entering the market.

သင်္သိလို့သမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

Marie Tham, Chair of the THMS PWG, shared an achievement of the working group, the group had finalized and adopted the maximum levels of vitamins and minerals “despite the different national requirements and regulatory framework relating to nutrients.”

ASEAN was the first region to do so. However, she contended that more have to done to establish regional regulatory standards.

Specific technical discussion groups were created discussion groups were created for the meeting. The groups include ASEAN traditional medicines and health supplements Scientific Committee, a task force on good manufacturing practice guidelines for traditional medicines and health supplements products, a technical working group for a product dossier for products and a task force on ASEAN regulatory framework for the products.

The TMHS PWG hopes the discussions would lead to results which meet the expectations underlined in the ASEAN Economic Community Scorecard for TMHS products.



According to the press release by MOH, the TMHS PWG was established in 2004. It is one of the sectoral bodies under the ASEAN consultative Committee on Standards and Quality (ACCSQ)

This body is a step towards the placement of traditional and medicine and health supplements for trade around ASEAN.

The meetings will conclude on November 16.

The Brunei Times

သင်္သိလုံသမ္မတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

တိုင်းရင်းဆေးပညာ စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာပေး CTME ကျင်းပခြင်း



တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်
(မန္တလေး)နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ
တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း
(မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး) တို့
ပူးပေါင်း၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာ
စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားရေး
အစီအစဉ်အရ တိုင်းရင်းဆေး
ပညာ ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲကို

(၁၄-၇-၂၀၁၂)ရက်နေ့က တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် (မန္တလေး) ဘွဲ့နှင့်သဘင်ခန်းမ၌ ကျင်းပသည်။

အခမ်းအနားတွင် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်၊ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းမောင်မှ ဟောပြောပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးသော ဒေါက်တာဦးမြသောင်း(အောင်သုခဆေးတိုက်)အား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာပေးအပ်ခဲ့သည်။

၎င်းနောက်ဟောပြောပွဲတွင် သဘာပတိများအဖြစ် ဦးမောင်မောင်သက် ဒုတိယပါမောက္ခ၊ အကြော အရိုး အဆစ်ပညာဌာန တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်နှင့် ဦးဝင်းကို ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း(မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး) တို့က ဆောင်ရွက်ကြပြီး ဦးဝင်းနိုင် ဌာနမှူး၊ နိုင်ငံတကာတိုင်းရင်းဆေးပညာဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ ဦးစန်းလွင်၊ အကြီးတန်းတိုင်းရင်းဆေးမှူး ခုတင် ၁၀၀ သင်ကြားရေး တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး၊ ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ယဉ် လက်ထောက်ကထိက နိုင်ငံတကာ တိုင်းရင်းဆေးပညာဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်တို့က “အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတို့၏ တိုင်းရင်းဆေး” ဆေးပညာ၊ “ခူးနာအတွက် အပ်စိုက်ကုထုံး” နှင့် “ချို(Di)အကြောင်း

သင်သိလိုသူတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

သိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်များဖြင့် စာတမ်း(၃)စောင် ဖတ်ကြား၍ တက်ရောက် လာကြသော ပရိတ်သတ်များမှ သိလိုသည်များကို မေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့ကြပါသည်။

ခုတင် ၅၀ ဆံ့ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံသို့ မော်တော်ယာဉ်ပေးအပ်ခြင်း



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး မုံရွာ
တိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် စစ်ကိုင်းတိုင်း
ဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် သရေစည်သူ
ဦးသာအေး သည် ၂၀၁၂ ခုနှစ်

နိုဝင်ဘာလ ၁၉ ရက်နေ့တွင် ကျပ်ငွေ သိန်းကိုးဆယ်တိတိ ကို အလှူရှင်များထံမှ အလှူခံ၍ ကားတစ်စီး၊ ကားနံပါတ် - မရ (ယာယီ-၄၆၇၁၂) ကို မုံရွာ တိုင်းရင်း ဆေးရုံသို့ လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ဆေးရုံအတွင်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခဲ့ပါသည်။



သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများ အခမဲ့ကွင်းဆင်းကုသပေး

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတိုးတက်လာရေး ကျေးလက်နေပြည်သူများအား တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ ရရှိလာစေရန်တို့ကို ရည်ရွယ်လျက် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး မုံရွာမြို့ ခုတင် (၅၀) မုံရွာ တိုင်းရင်းဆေးရုံအုပ်ကြီး ဦးနေအောင်၏ စီစဉ်မှုဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဦးအောင်စိုး ခေါင်းဆောင်သော ကွင်းဆင်းကုသရေးအဖွဲ့သည် အောက်တိုဘာ ၇ ရက် နံနက်ပိုင်းက မုံရွာမြို့နယ် ညောင်ဖြူပင်ကျေးရွာ၌ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ထိုသို့ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဦးအောင်စိုးက မိမိတို့ အနေဖြင့် ကျေးလက်ဒေသနေ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအား တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် လာရောက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း မိမိတို့ ခံစားရသောဝေဒနာများကို လိုအပ်သောဆေးဝါးများဖြင့် ကုသပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လိုအပ်ပါက မုံရွာမြို့ရှိ တိုင်းရင်းဆေးရုံသို့ ခေါ်ယူကုသပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြား ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ကျေးရွာအတွင်းရှိပြည်သူများကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရာ အရိုး၊ အဆစ်၊ အကြောရောဂါများ၊ မီးယပ်ရောဂါများနှင့် အထွေထွေရောဂါများ အပါအဝင် ကုသရန်လိုအပ်သော လူနာ (၁၀၃)ဦးအား မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးများဖြင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

သင်သိလိုသူများတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ မြန်အောင်၌ပေးအပ်

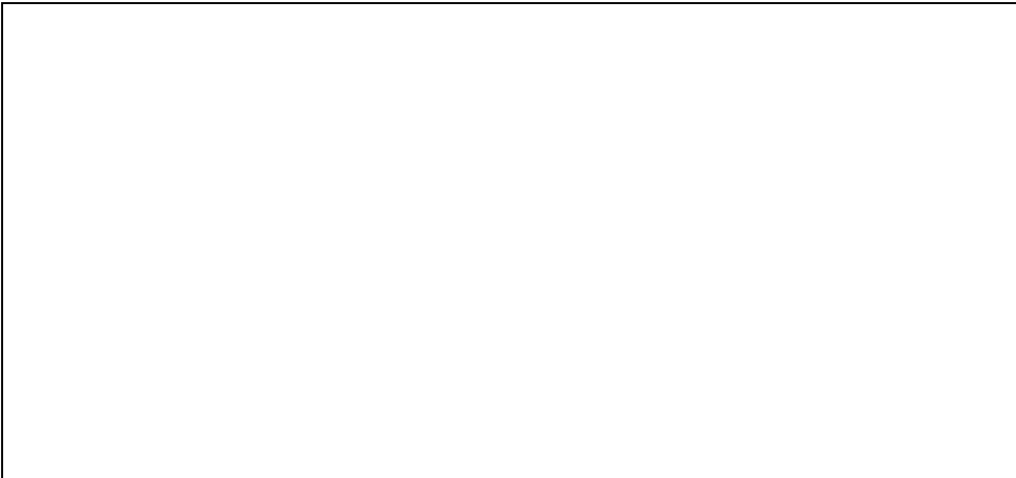
ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး မြန်အောင်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနက ကြီးမှူးကျင်းပသော အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ ဖြန့်ဝေခြင်းအခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ ၂၄ ရက် က မြို့နယ်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန အစည်းအဝေးခန်းမ၌ကျင်းပရာ မြို့နယ်ခေတ္တအုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးကျော်ကျော်ဦးက အမှာစကားပြောကြားပြီး မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်သန်းသန်းဆွေက အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ ပေးအပ်ခြင်းနှင့် အစွမ်းထက်သော တိုင်းရင်းဆေးများ အသုံးပြုကုသနည်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။ ထို့နောက် ခေတ္တမြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနှင့် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူးတို့က ကျေးရွာအုပ်စု ၄၉ စု ကို အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ ပေးအပ်ခဲ့ကြသည်။

သဘောသီး

သဘောသီးမှာ ပျော့ပျောင်းပြီး ထောပတ်လို အနှစ်သား ပါဝင်ကာ ထုတ်ရလွယ်တဲ့ အစေ့ပါဝင်ပါတယ်။ အလောတော် သဘောသီးတစ်လုံးဟာ လက်မ ၂၀ လောက်ကြီးပြီး ခုနစ်လက်မ လောက်ရှည်ပါတယ်။

သဘောသီးမှာ ၁၀ ကယ်လိုရီ ပါဝင်ပြီး ဗီတာမင် စီ အများအပြား၊ ဖောလိတ်နဲ့ ပိုတက်စီယမ် အများအပြား ပါဝင်နေပါတယ်။ သဘောသီးမှာ Papain အင်ဒိုရိုင်း ပါဝင်တဲ့အတွက် အသားဟင်းချက်ရာမှာ ထည့်သုံးရင် နူးအိလွယ်သလို စားပြီးချိန်မှာလည်း အစာကြေလွယ်ပါတယ်။

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)



တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် အခဲထွင်းဆင်းကုသ

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး မဟာအောင်မြေမြို့နယ် သံလျက်မှော်အနောက်ရပ်ကွက်
ဧသုခဓမ္မာရုံ၌ စက်တင်ဘာ ၂၁ ရက် နံနက် ၉ နာရီမှ မွန်းလွဲ ၁ နာရီအထိ ရပ်ကွက်
နေ ပြည်သူများအား မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း မန္တလေးခရိုင်အသင်းခွဲနှင့်
မဟာအောင်မြေမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန ဆေးခန်းမှူး ဒေါ်ဝိုင်းမေ၊ ချမ်းမြသာစည်
မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးခန်းမှူး ဒေါ်တင်မိုးဝေ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးခန်းမှူး
ဦးစံလှဘော်နှင့် မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသား အလုပ်သင်
တိုင်းရင်းဆေးဆရာများဖြင့် ဆေးကုသမှုပေးကြရာ လေငန်းလေဖြတ်ရောဂါ၊ အကြော၊
အရိုးအဆစ်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ အမျိုးသမီး မီးယပ်
ရောဂါနှင့် ကလေးသူငယ်နာရောဂါ ဝေဒနာရှင် ၁၂၀ ဦးတို့အား အခမဲ့ ဆေးကုသမှု
ပေးခဲ့ကြသည်။

ကွင်းဆင်းဆေးကုသရာတွင် ကုသမှုနှင့် ဆေးပစ္စည်းများကို သိနေဟ ဆေးတိုက်
ပိုင်ရှင် ဦးသိုက်ထွန်းနှင့် မြတ်သုခဆေးတိုက်ပိုင်ရှင် ဦးအောင်ကျော်တို့က ပံ့ပိုး ကူညီပေး
ခဲ့ကြပါသည်။

စောင်းလျားသီး

ချဉ်တဲ့အရသာရှိပြီး အရည်ရွှမ်းတဲ့ စောင်းလျားသီးတွေဟာ အရှေ့တောင်အာရှမှာ
တွေ့ရပါတယ်။ စောင်းလျားသီး တစ်လုံးလုံးကို သုပ်ပြီးလည်း စားနိုင်ပါတယ်။ စောင်းလျားသီးမှာ
ဆီးကျောက်တည်စေတဲ့ Oxalic acid ပါဝင်တာကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါသည်တွေအနေနဲ့
စောင်းလျားသီးကိုလုံးဝမစားသင့်ပါဘူး။

သင်သိလိုသူများအတွက်တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ

ဒေးဒရဲမြို့နယ်၌ ဖြန့်ဝေပေးအပ်



ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ဖျာပုံ
ခရိုင် ဒေးဒရဲမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးရွာ
(၆၂)ရွာသို့ အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့
တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ တိုးချဲ့ ဖြန့်ဝေ
ပေးအပ်ပွဲ အခမ်းအနားကို
စက်တင်ဘာ ၁၄ ရက် နံနက် ၁၀
နာရီက မြို့နယ်
အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေး ဦးစီးဌာန
အစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပရာ
မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးတင်ရွှေက

အမှာစကားပြောကြားပြီး မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ကေသီအောင်က အရေးပေါ်သုံး
တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားပြီးနောက် ကျေးရွာအုပ်စုများသို့
မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဖျာပုံခရိုင် ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး
တို့က အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

ကိုဝီသီး

ကိုဝီသီးတစ်လုံးဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၇၀ ကယ်လိုရီခန့် ပါဝင်ပြီး ပိုတက်စီယမ်နဲ့
အမျှင်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်နေပါတယ်။ ကိုဝီသီးမှာပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင် စီ ဓာတ်ဟာ လိမ္မော်သီးမှာထက်
နှစ်ဆပိုများပြီး နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်အောင် ကူညီ အားပေးပါတယ်။ ကိုဝီသီးကို ဖျော်ရည်၊ ယို
အဖြစ် တွေ့ရသလို ဒိန်ချဉ်နဲ့ တွဲပြီးလည်း စားနိုင်ပါတယ်။

သင်သိလိုသူတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ဝါးခယ်မ မြို့၊ တွင်

အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများပေးအပ်

အရေးပေါ်သုံးတိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ တိုးချဲ့ဖြန့်ဝေပေးအပ်ပွဲ အခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ ၁၅ ရက် နံနက် ၁၁ နာရီက ဝါးခယ်မမြို့ ရွှေခယ်သီရိအားကစားခန်းမ၌ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ ခေတ္တမြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးလှမင်းသူက အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများကို ပြည်သူများအတွက် အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုရေးကိုလည်းကောင်း၊ မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်တင်တင်နုက အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာဖြန့်ဝေပေးအပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ယခု တတိယ အကြိမ် ဖြန့်ဝေပေးအပ်ခြင်းအကြောင်းကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများကို ခေတ္တမြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး နှင့် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူးတို့က အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများကို တာဝန်ခံများသို့ ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

သရက်သီး

သရက်သီးဟာ အစိမ်း၊ အဝါကနေ အနီရောင် အထိ အရောင် အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ သရက် သီးမှာ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် စီ၊ ပိုတက် စီယမ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ် ပေါကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်နေပါတယ်။ သရက်သီးကိုအခွံပါးခွားပြီးအစေ့ကို ဖယ်ထုတ်ကာစားသုံးနိုင်ပါတယ်။

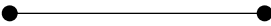
သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

တိုင်းရင်းဆေးပညာ စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာပေး

CTME ကျင်းပခြင်း

တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး)နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း (မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး)တို့ပူးပေါင်း၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာ စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားရေး အစီအစဉ်အရ တိုင်းရင်းဆေးပညာဟောပြောဆွေးနွေးပွဲကို (၁၁-၈-၂၀၁၂)ရက်နေ့က တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး)၌နှင်းသဘင်ခန်းမ၌ ကျင်းပသည်။

အခမ်းအနားတွင် ဦးဝင်းမြင့် ကထိကဌာနမှူး (ဆေးပညာဌာန)၊ တိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ်နှင့် ဦးထိန်ဝင်း အလုပ်အမှုဆောင်၊ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးအသင်းခွဲ၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးတို့က သဘာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး ဒေါ်မိုးမိုးအောင် နည်းပြ (ကလေးရောဂါပညာဌာန) တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်မှ “တိုင်းရင်းဆေးလာ မိခင်နို့ရည်” နှင့် ဦးပြည်စိန်၊ ဥက္ကဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းခွဲ၊ အောင်မြေသာစံမြို့နယ်၊ မှ “ဝက်သက်ရောဂါ မသူရိကာ” အကြောင်းများကို ဟောပြောပြီး တက်ရောက်သူများ ၏ မေးမြန်းချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခဲ့သည်။



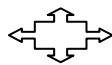
တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းလာ နို့ ရည်အမျိုးအစားများ

- ၁။ ရေနစ်သော နို့ရည်
- ၂။ မလိုင်ကဲ့သို့ ရေပေါ်သော နို့ရည်
- ၃။ အမျှင်တန်းလျက် တွန့်လိမ်နေသော နို့ရည်
- ၄။ ရေပေါ်အမြုပ်ထသော နို့ရည်
- ၅။ ရေပေါ်အဆီဝေသော နို့ရည်
- ၆။ ရေနှင့်သမသောနို့ရည်

သင်ထိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

- ရေနစ်သော နို့ရည် = ဖန်ခွက်တစ်ခုတွင် ရေအသင့်အတင့်ထည့်၍ နို့ရည်ကို ဖန်ခွက်ထဲသို့ ထည့်လျှင် ၎င်းနို့ရည်ဖန်ခွက်အောက်၌ ခဲ၍နေလျှင် ရေနစ်သောနို့ရည်။
- မလှိုင်ကဲ့သို့ ရေပေါ်သောနို့ရည် = ရေရှိသော ဖန်ခွက်ထဲသို့ နို့ရည် (၄-၅)စက် ညှစ်ချလျှင် ရေပေါ်တွင် မှေး၍ ပေါ်နေခြင်း။
- အမွှင်တန်းသော နို့ရည် = ရေထည့်ထားသော ဖန်ခွက်ထဲသို့ နို့ရည် (၄-၅)စက် ထည့်လိုက်လျှင် အမွှင်တန်းနေခြင်း၊ အချို့အောက်သို့ ဆိုက်၍ အထက်နှင့်အောက်သို့ အမွှင်တန်းနေခြင်း။
- အမြှိုင်သော နို့ရည် = ကြည်လင်သော ရေဖန်ခွက်ထဲသို့ နို့ရည် (၄-၅)စက် ချလိုက်လျှင် အမြှိုင်ထ၍နေခြင်း။
- ရေပေါ်အဆီငွေ့သော နို့ရည် = ကြည်လင်သော ရေဖန်ခွက်ထဲသို့ နို့ရည် (၄-၅)စက် ချလိုက်လျှင် ရေပေါ်အဆီငွေ့၍နေခြင်း။
- ရေနှုတ်သော နို့ရည် = နို့ရည်ကို ရေတွင်ချလိုက်သောအခါ ရေအားလုံးနှင့်သမ ညီမျှသွားခြင်း။

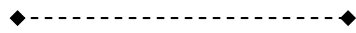
CTME
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်



မကွေးတိုင်းဒေသကြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၏
အထူးကွင်းဆင်း ဆေးကုသ
လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနနှင့် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်မှုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့မှ ဦးဆောင်၍ ၂၀၁၂ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၂၅ ရက်နေ့တွင် မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မင်းတုန်းမြို့သို့ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ ကွင်းဆင်းဆေးကုသရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

အဆိုပါ ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှုတွင် ဦးသန်းညွန့်၊ တိုင်းဒေသကြီးဦးစီးမှူး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီးမှဦးဆောင်၍ ဦးဗိုလ်မြင့် ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး၊ ခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန မင်းဘူးခရိုင်၊ ဒေါ်နီနီရှိန် ဆေးရုံအုပ် တိုင်းရင်းဆေးရုံ မကွေးမြို့၊ ဒေါ်အေးအေးသန့် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး၊ မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန မကွေးမြို့၊ ဒေါ်အိအိမွန် ဒု-တိုင်းရင်းဆေးမှူး၊ တိုင်းရင်းဆေးရုံ မကွေးမြို့၊ ဦးအောင်ကြည်ညွန့် ဒု- လက်ထောက်တိုင်းရင်းဆေးမှူး၊ တိုင်းရင်းဆေးရုံ မကွေးမြို့တို့မှ လိုက်ပါဆောင်ရွက် ခဲ့ကြပြီး စုစုပေါင်း လူနာဦးရေ (၁၀၄) ဦးအား ဆေးကုသမှုပေးခဲ့ပါသည်။



စုကာသီး

အနံ့ရူးရှပြီး ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ ပုံသဏ္ဍာန် လောက်ရှိတဲ့ စုကာသီးမှာ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီ၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ် ပေါကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်နေပါတယ်။ စုကာသီးကို အဆီနည်း ဒိန်ချဉ်ထဲနဲ့သစ်သီးသုပ်ထဲထည့်စားနိုင်ပါတယ်။

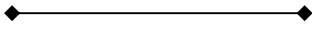
သင်သိလိုသူများတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

**ကရင်ပြည်နယ် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၏ ကျောင်းကျန်းမာရေး
လှုပ်ရှားမှုအဖြစ်
ဆေးကုသခြင်းနှင့် ပညာပေးဟောပြော**



ကရင်ပြည်နယ်၊
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
ဘားအံခရိုင်နှင့် မြို့နယ် တိုင်းရင်း
ဆေးကုသမှုတို့၏ ၂၀၁၂ ခုနှစ်
ဩဂုတ်လ ၂၃ ရက်နေ့တွင်
ဘားအံခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးမှူး
ဦးသန်းထွတ်နှင့်

ဘားအံမြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်မိဝင်းဝင်းချိုတို့ ဦးဆောင်ပြီး ဘားအံမြို့နယ်
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ဘားအံပညာရေးကောလိပ်
လေ့ကျင့်ရေးအလယ်တန်းကျောင်းတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုအဖြစ်
ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူဦးရေ(၁၃၀)ဦးတို့အား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ ပညာပေးဟောပြောခြင်းတို့အား ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။



ဆောင်းဥတု ဟာ သလိပ်ဒေါသ ထကြွချိန်ဖြစ်လို့ သလိပ်ငြိမ်စာဖြစ်တဲ့ “အချဉ်အရသာ” ကို
စားပေးရပါမယ်။
ဥပမာအရ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ လိမ္မော်သီး စတဲ့ အသီးအနှံတွေကို
များများ စားပေးရပါမယ်။

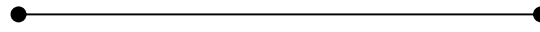
သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး မြိတ်မြို့၊ ကလွင်ကျေးရွာတွင်

တိုင်းရင်းဆေးပညာပေး ဟောပြော

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး မြိတ်ခရိုင် မြိတ်မြို့၊ ကလွင်ကျေးရွာ တောရကျောင်း ရပ်ကွက် အဝေးပြေးကားဝင်းအတွင်းရှိ ဧည့်ရိပ်သာဆောင်၌ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီး ဌာန တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး ဦးစီးမှူး ဒေါ်သန်းသန်းမြင့်၊ ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ဝါဝါ ဦးဆောင်၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်(၇)ဦးပါဝင်သောအဖွဲ့မှ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဟောပြောပွဲကို စက်တင်ဘာ ၆ ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

ဟောပြောပွဲတွင် တိုင်းဒေသကြီးဦးစီးမှူး ဒေါ်သန်းသန်းမြင့်က အဖွင့်အမှာ စကားပြောကြားပြီး တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ဝါဝါက ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအကြောင်းနှင့် မိုးရာသီ၌ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများအကြောင်းကို ဟောပြောခဲ့ကာ လူနာ ၁၅ ဦးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကုသပေးခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ ပြည်သူလူထု စုစုပေါင်း ၁၀၀ ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။



မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုသည်မှာ --

ဒေသနာနုယ၊ ဘောသဇ္ဇနုယ၊ နက္ခတ္တနုယ၊ ဝိဇ္ဇာဓရနုယ ဟူသော နုယကြီး ၄ ပါး အနက် တစ်ပါးပါးနှင့် အကျုံးဝင်သော အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဆေးပညာရပ်ဖြစ်သည်။

သင်သိလိုသူတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

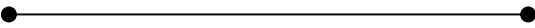
အရေးပေါ်သုံး မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ

မော်လမြိုင်ကျွန်း၌ ပေးအပ်ခြင်း

မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ကြီးမှူးကျင်းပသော အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ တိုးချဲ့ဖြန့်ဝေ ပေးအပ်ပွဲ အခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာလ ၅ ရက် မွန်းလွဲ ၁ နာရီက မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့ အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန မော်ဇောခန်းမ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။

အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ ခေတ္တမြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးဇော်မြင့်က အမှာစကားပြောကြားပြီး မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်အေးအေးနှင့် လက်ထောက် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်တင်ခိုင်စိုးတို့က အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့ဆေးသေတ္တာပေးအပ်ခြင်းနှင့် အစွမ်းထက်သော တိုင်းရင်းဆေးပစ္စည်းများနှင့် ဆေးကုသနည်းများကို ရှင်းလင်း တင်ပြခဲ့သည်။

ထို့နောက် ခေတ္တမြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးဇော်မြင့်၊ မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်အေးအေးနှင့် ဌာနဆိုင်ရာမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့် လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများမှ ကျေးရွာ ၄၉ ရွာအတွက် အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ ပေးအပ်ရာ တာဝန်ရှိ သူများက လက်ခံရယူခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။



တိုင်းရင်းဆေးဝါးဆိုင်ခွာ -

လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့အတွက် ရောဂါရှာဖွေရန်၊ ကုသရန်၊ ကျန်းမာရေး တိုးတက်စေရန် သို့မဟုတ် အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုခုဖြစ်စေရန် တိုင်းရင်းဆေး ပညာကို အခြေခံ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အသုံးပြုရန် ပြည်တွင်းတွင် ဖော်စပ်သည့် ပစ္စည်းကိုဆိုသည်။

သင်သိလိုသူတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ဟားခါးမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ

အသိပညာပေး ဟောပြောခြင်း

ဟားခါးမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ၂၀၁၂ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၇ ရက်နေ့တွင် အိမ်တွင်းမှုသင်တန်းကျောင်း၌ ကျင်းပသော လူကုန် ကူးမှုတားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပွဲတွင် ဟားခါး မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်စံပယ်သည် တိုင်းရင်းဆေး ပညာဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများနှင့် မီးယပ်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို ဟောပြောပို့ချခဲ့သည်။

အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ဝင်များနှင့် သင်တန်းသူဦးရေ (၈၀)ဦး တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ဆေးဗက်ဝင်ပစ္စည်းများကို

အုပ်စုကြီး (၄) ခု ခွဲခြားထားပါသည်။

တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများ



အပင်ထွက်ပစ္စည်းများ



မြေထွက်ပစ္စည်းများ



ရေထွက်ပစ္စည်းများ



သင်သိလိုသူများတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

အရေးပေါ်သုံးတိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ သထုံမြို့ နယ်တွင်

တတိယအကြိမ် ပေးအပ်ခြင်း

ကျေးလက်နေပြည်သူများ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရေးပေါ် အလွယ်တကူ သုံးစွဲနိုင်စေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ဖြန့်ဝေပေးသော တိုင်းရင်းဆေးပစ္စည်း (၁၄)မျိုး ပါဝင်သည့် အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများအား ကျေးလက်နေပြည်သူများထံ ပေးအပ်ပွဲကို ဩဂုတ် ၂၇ ရက် နံနက် ၁၀ နာရီတွင် မွန်ပြည်နယ် သထုံမြို့နယ် အထွေထွေ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံး အစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပရာ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးအေးနိုင်နှင့် ခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဦးလှကျော်တို့က ဆေးသေတ္တာများကို ပြည်သူ့အကျိုးအတွက် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရေး ဆွေးနွေးမှာကြားပြီး တာဝန်ရှိသူတို့က ကျေးရွာ ၇၇ ရွာ အတွက် ဆေးသေတ္တာ ၇၇ လုံးကို ပေးအပ်ကြသည်။

မွန်ပြည်နယ်အတွင်း ကျေးရွာပေါင်း ၁၁၉၇ ရွာရှိရာ ကျေးရွာတိုင်းသို့ အရေးပေါ်သုံးမြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများ ပေးအပ်နိုင်ခဲ့ပြီး သထုံမြို့နယ်အနေဖြင့် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ တွင် တစ်ကြိမ်၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ် ဩဂုတ်လတွင် တစ်ကြိမ် နှင့် ၂၀၁၂ ခုနှစ် ဩဂုတ် ၂၇ ရက်တွင် တစ်ကြိမ် စုစုပေါင်း သုံးကြိမ်ရှိပြီဖြစ်ရာ ကျေးရွာပေါင်း ၁၉၇ ရွာသို့ ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

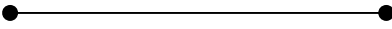
ဆီးကို သက်စေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ -

ဆူးလေ၊ ပရနွဝါ၊ ကုလားမျက်စိ၊ လိပ်ဆူးရွှေ၊ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်၊ ထိကရုံး၊
အလိုကျူ၊ သံနိုင်ကျောက်မနိုင်၊ စိနွဘော်၊ ပေါက်၊ မြင်းခွာ

သင်သိလိုသူများတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

မြိတ်ခရိုင်မှ တိုင်းရင်းဆေးပညာပေးဟောပြော

မြိတ်ခရိုင် မြိတ်တောင်ကျေးရွာအုပ်စု ရွှေပြည်တန်ရပ်ရှိ ပြည်သူများအား တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ဝါဝါနှင့်အဖွဲ့သည် ဩဂုတ် ၂၂ ရက်က ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအကြောင်း မိုးရာသီ၌ဖြစ်တတ်သော နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ အကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးဟောပြောခဲ့ပြီး လူနာ ၉၂ ဦးအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသခဲ့ပါသည်။



ဆီးကို ချွတ်စေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ -

သရက်စေ့၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီး၊ တညင်းသီး၊ ခံတက်ရွက်၊ ဆီးဖြူ၊ ကုက္ကို၊ ဆီးသီးစိမ်း၊ မာလကာသီးစိမ်း၊ မင်းကွတ်သီးခွံ၊ ခူးရင်း၊ သပြေချဉ်ခေါက်

ဝမ်းကို ချွတ်စေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ -

လက်ထုတ်ကြီးခေါက်၊ မင်းကွတ်သီး၊ သလဲသီး၊ သရက်စေ့ဆန်၊ မရမ်းစေ့ဆန်၊ ဇာတိပွိုလ်သီး၊ မန်ကျည်းရွက်၊ သပြေသီး၊ လက်ဖက်၊ သရက်ရွက်နု၊

ဝမ်းကို သက်စေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ -

ငှက်၊ နှပ်ချိုပင်၊ ကနခို၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်၊ ပွေးကိုင်း၊ မန်ကျည်းမှည့်၊ ကြာဟင်း၊ စပျစ်သီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ ဆေးပုလဲ

သင်သိလိုသူများအတွက် အမှတ်(၁၆)

တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ကွင်းဆင်းဆေးကုသ

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်

(မန္တလေး)မှ

စတုတ္ထနှစ်

ကျောင်းသား၊

ကျောင်းသူများက

၂၀၁၂ ခုနှစ်

ဇူလိုင်လ ၂၁ ရက်



နေ့တွင် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး အမရပူရ မြို့နယ်ရှိ အုန်းချောကျေးရွာ၊ ရွှေစာရုံ
ကျေးရွာ၊ ထုံးဘိုကျေးရွာ၊ ကျွဲနဖားကျေးရွာများသို့ လက်တွေ့ကွင်းဆင်း ဆေးကုသမှု
ပြုခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါ ကွင်းဆင်းဆေးကုသရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး)
ဆေးပညာဌာနမှ ဦးဝင်းမြင့် ဌာနမှူး တွဲဘက်ပါမောက္ခ၊ ဦးဝင်းနိုင် ဌာနမှူး
အကြံအစီအစဉ်အဆစ်ပညာဌာန၊ ဒေါက်တာသိန်းဇော်လင်း ကထိက သုတေသနဌာနမှ
တို့မှ ဦးဆောင်ကြီးကြပ်၍ ဆရာ၊ ဆရာမ ၂၅ ဦးနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ၆၈
ဦးတို့က လူနာပေါင်း ၄၀၀ ကျော်ကို တိုင်းရင်းဆေးဝါးများဖြင့် အခမဲ့ ကွင်းဆင်း
ဆေးကုသမှုသို့ ပါမောက္ခချုပ် ပါမောက္ခဒေါက်တာသန်းမောင် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်
(မန္တလေး)မှ ကြည့်ရှုအားပေးခဲ့ပါသည်။

သင်္သလုံသမ္မတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် စုပေါင်းသွေးလှူဒါန်း

မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ကြက်ခြေနီအသင်းနှင့် PPDA (Personal and Professional Development Program) အဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်း ကျင်းပသော (၁၂) ကြိမ်မြောက် စုပေါင်းသွေးလှူဒါန်းပွဲကို ဩဂုတ်လ(၁)ရက်နေ့တွင် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် အခန်းအမှတ်(၁၁၂)၌ ကျင်းပခဲ့သည်။

အဆိုပါ သွေးလှူဒါန်းပွဲသို့ ပါမောက္ခဒေါက်တာသန်းမောင် ပါမောက္ခချုပ် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ ဒေါက်တာဌေးအောင် ဒုတိယပါမောက္ခချုပ်(သင်ကြား) တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ ဒေါက်တာခင်စိန်ဝင်း အမျိုးသားသွေးလှူဏာဏိတာဝန်ခံ ရောဂါဗေဒဆရာဝန်ကြီး၊ ဒေါက်တာခင်မြမွန် လက်ထောက်ဆရာဝန်နှင့် တာဝန်ရှိသူများ တိုင်းကြက်ခြေနီတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ကြက်ခြေနီအသင်း ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဝင်းနိုင်နှင့် အသင်းဝင်များ၊ မော်ကွန်းထိန်း၊ သွေးလှူရှင်အဖွဲ့မှတာဝန်ခံ ဒေါက်တာသိန်းဇော်လင်း၊ ဌာနမှူးများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ တက္ကသိုလ် ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် သွေးလှူရှင်များ တက်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။



လေချုပ်စေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ -

လက်ဖက်၊ သနပ်၊ တညင်းသီး၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ ဖန်ခါးသီး၊ သပြေသီး၊
ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ သရက်ရွက်၊ ကြောင်လျှာရွက်

သင်သိလိုသူတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ (ခရိုင် နှင့် မြို့နယ်)

တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှု

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနအတွင်းရှိ ခရိုင်နှင့်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများ၏ ကျောင်းကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုများ --



မြင်းခြံခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန ကျောင်းကျန်းမာရေးတိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာပေးအပ်



တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာပေးအပ်



ကုမဲမြို့တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ဝန်ထမ်းများမှ ရုပ်မိရုပ်ဖ ပြည်သူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

ကျောက်ဆည်ခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများနှင့် မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှုအသင်းတို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ အခြေခံ တိုင်းရင်းဆေးပညာပေးသင်တန်းပို့ချခြင်း

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)



မိတ္ထီလာခရိုင် ပျော်ဘွယ်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၏ လှုပ်ရှားမှုမှတ်တမ်းများ



(၁၇) အမက ဆရာ့အဖွဲ့ပေးပို့ ၆-၈-၂၀၁၂

(၁၈) အမက ဆရာ့အဖွဲ့ပေးပို့ ၇-၈-၂၀၁၂



(၁၉) အမက စစ်ဆေး ၁၅-၈-၂၀၁၂

(၂၀) အမက ဆရာ့အဖွဲ့ပေးပို့ ၂၀-၈-၂၀၁၂



(၂၁) အမက စစ်ဆေး ၈-၈-၂၀၁၂

(၂၂) အမက လှည့်လည်ဆေး ၉-၈-၂၀၁၂



(၂၃) အမက စစ်ဆေး ၂၇-၈-၂၀၁၂

(၂၄) အမက စစ်ဆေးပေးပို့ ၂၈-၈-၂၀၁၂



(၂၅) အမက ဆေးပေးပို့ ၁၀-၉-၂၀၁၂

(၂၆) အမက စစ်ဆေးပေးပို့ ၁၄-၉-၂၀၁၂



(၂၇) အမက စစ်ဆေးပေးပို့ ၂၉-၉-၂၀၁၂

(၂၈) အမက စစ်ဆေးပေးပို့ ၃၀-၉-၂၀၁၂



အ မ က (မြောင်းဦး) သို့ ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်း

မိတ္ထီလာမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြော

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ချင်းပြည်နယ် မိုးဦးကာလ အဖြစ်များသော ရောဂါများအကြောင်း

ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြော

ချင်းပြည်နယ်အတွင်း မိုးဦး
ကာလအဖြစ်များသော ရောဂါများ
အကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ
ဦးစီး၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ
၂၀၁၂ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၇ ရက်နေ့တွင်
မိုးရာသီ၌အဖြစ်များသောရောဂါများကို



တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကာကွယ်ကုသနည်း များအကြောင်းကို ဒေါ်ခိုင်မေရီသက်ထွန်း၊
ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး၊ ဖလမ်းခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၊ ဟားခါးမြို့မှ ဟောပြော
ပို့ချခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ ဟောပြောပွဲကို ဆရာဝန်ကြီး(၇)ဦးနှင့်အတူ ဟောပြောပို့ချခဲ့ပြီး
လူဦးရေ(၃၀၀)ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

လေသက်စေသော ဆေးပက်ဝင်အပင်များ -

လင်းလေ၊ ရှိန်းခို၊ ဘူမြစ်၊ ကြောင်ပန်း၊ ခရမ်းကစော့၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထနောင်းရွက်၊
တမာရွက်၊ ငရံ .ပတူ၊ ဥသျှစ်ရွက်

သင်သိလိုသူများတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

y/hi f m w f u p D w f A D m r i f m w f q m ? a & E S y ' g p o f s n o a A A w a t m [n & X D d m
[h o m p u m t w k f o w e y v e f t " d v l y c u j p o n h t p m t m [n & u k r d i b n f
u k f e f q m i c e E S h E w k f u c e f v f t o k r o m o a E o m a v m i E S h a r v m o n h
u a v ; w h e s b e f m r n f z p y g n f u k f e f q m i c e f o a E o m & S b e z t E i u k f v f
v l y f o m y / h i ? u p D D m r i f o w a n E S y ' g y p o f s n v l y b n e n f w l w k & i f a q ;
y n m o a b m v & m t & a e p o f m o l e u s t p m t m [n & r s n w f t & o m (6) y g y & D x k & o m
(6) y g E S h n D w f w a t m i f p m a o m u f i z i h r d i f & m u a v ; y g u e f m o e p f E h y D
w k & i f a q ; y n m t o y h m a y ; & e f u k f e f q m i E S h E w k f d i v l w w u f A [l o w t j z p f
w i j & y g n f

r o l h e p o f m o l e u s t m [n & r s n w f f c t t o f i e f p y f c g ? z e f t & o m (6) y g r S
u i f v o n f t m [n & r & g y o r m - t " d p m o l e o n f x r i f o n f c d o f o m t & o m
y g i f e y D i f E S h u p m o l e n f / h i f a c : t o m " m w b n f t c h y D t c h y q d f & e f
j z p o n h t & n f o m u f [i c t o n f n f c h o m t & o m ? c o f i f o n f n f r e u n f
(o m [w) a & S u f o y & m y g t c o f t & o n f i g y o p & m p m o l u & m w f t i e f & o m p o z i E d
c o f i e f p y f c g ? z e f v l h e p o f m o l e u s y g n f x o p m o l h w f v n f r o v p o m o h y S
u e f m a & E S h n D w f S u e E h y o n f u k f e f q m i f e p o f w f t & o m (6) y g r S w p f d
w n f z p f ? E p f k o k k u l e f e f e u l j p m o l e u f o y r m - t c t t q p f z e h o m t p m
t m [n & v l y b n k u f y h y u o v p o f q m i f o m u a v ; r s n a r (z h v n l y D u a v ; r s n
O l k h o m / n f a & m i j z p f / s u f a c n i f q l i e y f a t n h e f i f r m j z p f w f g n f y f p y f c o f
i e f o m o n f a j c p m r s n v l y b n k u f y h v l f a r (z h a o m u a v ; r s n) y e f i ? a u s y t
a c g f y h o m a & m i g r s n t j z p f s n w w f g n f t v m w l r d i e u a v o f q m i f o m t c g ? t i e f
t z e f t p & o m t p m t p m r s n v e f o p m o l e u f a r (z h a o m u a v ; r s n a v x h v a t m i h
a v q e f a t n h e f n ? t t y f t a e n f i f r m j z p f w f g n f x h l u m i f u k f e f q m i f

rdifsr6 u k l e f q m i p 0 f r c i f r w a z i f u e f r m a o m u a v ; r s n a r z t h v m a p & e f t p m
t m [n & u k l e f r m a & ; t o j z i f m o l o i j p n f

u k l e f q m i p 0 f t p m t m [n & u k l u e f r m a & ; t o j z i f m o l o i j p n f
a u l p 0 f t w e f t & o m (6) y g n D W f v z w h y f g n f w e i f a q ; y n m e n f z i f i c i E m f
u k n f (8) r t t ; m x m y D t u s y k o m E m f v p f e s t j y p j k a o m E m f (7) r t t g n f
t & o m (6) y g n D W f v a t m i f p m o l o m r d i k E m h o n f t u s y k o m E m f z p f
x E m f a o m u b l o m u a v ; r e m * g u i f a p l y D u e f r m a & ; E s n D W f v y g n f a c w f D
o y e h f u s " m v e f e f w e f r f o y c i f u b w e i f a q ; y n m o a b m t & a & S a 0 o P D y i f
t m , k A A q ; u r f s n u E m f r f o y f l e k k [k o w t j z p f w i j & v l f z e f u v p f k b l
a & t o i b w i f n y D c i E m h u e i p m z e f w p z e f a v m i f x n h n f j a & E s b r o h v i f
u a v ; t w e u f t j y p c i i p i f o m t u s y k o m E m f z p f o n f a & z e f u k b l h k n f j D
a & x w e f t r u i v e f a e j i f a & a y w e f a e j i f a & x w e e p f l y c i f t j r y v n t e n k e j D
t v , v e f a e j i f p a o m v u P r r s m a w l v l f r p i f l u , f o m E m f t j y p e s o m E m f
j z p f , i E m h o m u a v ; w e f a m * g w p f u s y k o m E m f x l u m i f u k l e f q m i f c i f w l
t w e f r d i a v ; t m t j y p c i i p i f t u s y k o m E m f w e f u e k t & o m (6) y g n E p h
p m o l o r n z p f g n f

E m h f u e m w e f n f y x r t l u d f r c i E m k l v p 0 u a v ; E s f r c i f w l o m r s n p h
x d y k m j c i f z i f a E f a o m a r w a m i j e f u l v l q u c j e i j z p a y a p l y D c i f a y w e f
w e f v m p o f p o f m v f & ; m y g v k t & e k e b n f r d i E m o j z i e a v ; i , f m w e f
j z p f w f o m a m * g s n a v s t e n f a p E s b n f a w r z h w f w m v e f r i f o m t m E m h f u e f
t x e f a w m f s n a & l e s , k m y k e v s a o m t o m t a & & D E m h f u e k t o m t j y p f e m
t q m r & S n h t r o b r D 2 4 0 u k a w r d i f o m t w e f c e t y c b n f x l r o b r D m
a & l e s , k n E s f w b u f t & y f w e f w q & S f e f a o m (o m [w) y k e f a o m t r o b r D m
r a & l e s , e / t a l u m i f e E m h f u e p 0 f u a v ; v n v e l e w e f i f x e s y c i f w e S

စားသုံးသင့်တဲ့ ထောပတ်သီး

ရှေးခေတ် အီဂျစ်လူမျိုးတွေကတော့ ထောပတ်သီး ကို မျိုးပွားစေနိုင်တဲ့ အသီးတစ်မျိုး အဖြစ်သတ်မှတ်ထား ခဲ့ကြပါတယ်။ ထောပတ်သီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေကတော့ ဗီတာမင် အီး နဲ့ ဘီ၊ ဖောလစ်အက်စစ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ အမျှင် (Fiber) အစရှိတဲ့ ဓာတ်များပါဝင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ကယ်လိုရီနဲ့ အဆီတွေကိုလည်း လျော့ချပေးပါတယ်။



ထောက်ပတ်သီးဟာ အသားအရေကိုလည်း ချောမွေ့စေတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးနဲ့ နေလောင်ဒဏ်အသားအရေကို ကုစားနိုင်ပါသေးတယ်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ထောပတ်သီးတစ်လုံးရဲ့အတွင်းသားနဲ့ နေလောင်ခံထားရတဲ့ အရေပြား တွေကို ညင်သာစွာပွတ်ပေးပါ။ နေလောင်အသားအရေများ သိသိသာသာ သက်သာစေပါတယ်။ နောက်ထပ်လုပ်နိုင်တာတွေလည်းရှိပါတယ်။ နေလောင်ထားတဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အမည်းကွက်နဲ့ ခြေသလုံးမှာ နေလောင်ခံရလို့ အမည်းကွက်ရှိနေသူတွေအတွက် ထောပတ်သီး အတွင်းသားကိုထုတ်ယူပြီး ပွတ်သပ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်လည်း အမဲကွက်တွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

နောက်တစ်ခု အကြောင်းအရာကတော့ ဗိုက်အဆီရှိတဲ့ သူတွေအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီအဆိမ့်တွေစားပြီးဗိုက်အဆီတက်နေသူတွေအတွက် အဆင်ပြေစေမယ့် နည်းလမ်းကောင်း လေးပါ။ ဗိုက်မှာအဆီတက်နေတဲ့ သူတွေအတွက် စားသုံးသင့်တဲ့အသီးကတော့ ထောပတ်သီးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးကိုဗိုက်ချပ်အောင် နေ့စဉ်စားပေးနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ထောပတ်သီးမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တွေက လူခန္ဓာကိုယ် ဝမ်းဗိုက်ဆီကို လျော့ချပေးပြီး ဗိုက်သားကို ချပ်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ထောပတ်သီးမှာပါဝင်တဲ့ အထက်က ပြောခဲ့သလို ပိုတက်ဆီယမ်ဟာ အဆီနဲ့ ကိုလက်စထရော (fat and cholesterol) တွေကို လျော့ကျစေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေကိုလျော့ချပေးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ မပြည့်ဝဆီတွေက ကိုယ်အလေးချိန်ကျအောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါတယ်။ တစ်နေ့ စားသုံးတဲ့

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

အစားအစာတွေရဲ့ 23% ကို မပြည့်ဝဆီတွေပါဝင်တဲ့ အစားအသား စားပေးပါက ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေ လျော့ချနိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် 5 ပေါင်ထိ လျော့နည်းစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ထောပတ်သီးရဲ့ ထူးခြားမှုနောက်တစ်ခုကတော့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါဟာလူကို အသက်ဆုံးရှုံးစေလောက်တဲ့အထိ အန္တရာယ်များ တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကန်မှာဆိုရင် နှလုံးဆိုင်ရာ အသင်းကြီးဖြစ်တဲ့ The American Heart Association (AHA) က ဆိုရင် နှလုံးရောဂါသည်တွေ A တွက် ဓာတ်စာ သစ်သီး (၅)မျိုးကို A ဝိကလမ်ညွှန်ပြီးစားသုံးဖို့ကို ထောက်ခံချက်ပေးရာမှာ ထောပတ်သီးက A ဝိကပါဝင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ထောပတ်သီးကို စားသုံးပေးမယ်ဆိုရင် A လွယ်တကူ ဖျားနာခြင်းများ၊ A ဘေး A င် ကုန်ခန်းမောပန်းခြင်းများကိုလည်း တားဆီးကာကွယ်ပေးသွားပါတယ်။

ထောပတ်သီး (A ခွံခွာပြီး လေးပုံတစ်ပုံခန့်ထည့်ရန်)၊ ကြက်ဥ A ကာရည် (ကြက်ဥ တစ်လုံးစာ)၊ ကောက်ညှင်းဆန် ၂ ဖွန်းခန့် (စားပွဲတင်ဖွန်း)၊ သံပရာရည်တစ်ဖွန်းခန့် (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း) တို့ကို ပေါင်းစပ်ရောနှောပြီး လက်ဖက်ဖိုနဲ့ လက်ခုံတို့ကို လိမ်းပေးပါ။ လိမ်းပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့်စောင့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးမှရေခွေးခွေးနဲ့ ဆေးကြောပြီး လက်ကိုဖွဖွလေး ပြန်နှိပ်ပေးပါ။ လက်ဖက်ဖို A သား A ရေဟာ နူးညံ့ပျော့ပြောင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

REF:Irrawaddy-B.RAdmin Team-NOM

နုနုလေးကို ရွေးမယ်ကွယ်

ခဝဲသီး

မြောင်းတိမ်ပြီးမြောင်းကျယ်နေလျှင်ရင့်ပြီး၊ မြောင်းကျဉ်းလျှင်နုပါသည်။
A သီး A စိမ်းရင့်လျှင်လည်း နုပါသည်။ ခဝဲသီးရဲ့ A မြောင်း A တိမ် A နက် ကိုကြည့်ရှုခြင်း၊
A ညှာဘက်ထိပ်မှ မသိမသာချိုးကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်း A နု A ရင့်ကို သိနိုင်ပါတယ်။

သင်သိလိုသူတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

ရုံးပတ်သီး

ရုံးပတ်သီး A နှင့် A ဖျားဘက်ရှိ A ချွန်လေး A ဘေး ချိုးကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။ ချိုးလိုက်၍ဆတ်ခနဲကျိုးသွားလျှင် နှုတ်မကျိုးဘဲထိပ်ကွဲသွားလျှင် ရင့်ပါတယ်။

ခရမ်းသီး

ခရမ်းရှည်သီး၊ ခရမ်းပိုင်းသီး၊ တို.စားသော ခရမ်းကြွပ်သီးများ၏ A နှင့် A ရင့် သဘာဝမှာ သဘာဝ A ဘေးလုံး တူတူပါပဲ။ ပြောင်၍တင်းနေပြီး နိပ်ကြည့်ပါက မာနေရင်ရင့်ပါတယ်။ ရှုံ့ပြီးပျော့နေလျှင် လတ်ဆတ်တဲ့ ခရမ်းသီးမဟုတ်ပါ။ လတ်ဆတ်သောခရမ်းသီး၏ A ရောင်မှာခရမ်းသွေးကျပြီး ပြောင်လက်နေတတ်ပါတယ်။

ဒန်.သလွန်သီး

လတ်ဆတ်ပြီး နဖတ်တဲ့ ဒန်.သလွန်သီးရဲ့ A ရောင်ဟာ စိုပြည်ပြီး A စိမ်းရောင်ဖြစ်ပါတယ်။ မွဲခြောက်ပြီး ပြုပ်ထ၍ ချေးကွက် တွေဖြစ်ပေါ်နေရင် ရင့်တတ် ပါတယ်။ ဒန်သလွန်သီး ရင့်ရင် A မြောင်း(၃)ခု လည်းပေါ်နေ တတ်တယ်။

မာလာဖူး

တို.စရာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ မာလာဖူး A နှင့် A ရင့်ကိုခွဲခြားတဲ့ A ခါ A ပွင့်ကားပြီး A ဝါဝတ်ဆံများထွက်ပေါ်နေရင်ရင့်တတ်ပါတယ်။ မာလာဖူးနုရင် A ရောင်က မရန်းစေ့ ရောင်ဖြစ်တယ်။ မရန်းရောင်ဖျော့ပြီးပွင့်ဖတ် A ဆင့်များရင်လည်းရင့်တတ်ပါတယ်။

သခွားသီး

သခွားသီးဝယ်လျှင် A ညှာနေရာကနေပြီး A ခြားတစ်ဖက်ဖျား A ထိ ဖြောင့်ဖြောင့်စိမ်းစိမ်းကိုဝယ်ပါ။ A ဝါ A ဖြူတွေကရင့်တတ်ပါတယ်။ A ညှာနားမှာ သိမ်ပြီး A ဖျားပိုင်းက သိမ်သည့် A ပိုင်းထက်ပို၍တိုပါက မဝယ်သင့်ပါ။

ပဲတောင့်ရှည်

ပဲတောင့်ရှည်ကိုဝယ်ရင်တော့ ကျစ်ပြီး A လျားရှည်တဲ့ A တောင့်ကိုဝယ်ပါ။ ပဲတောင့်ရှည် A ဖြူမျိုးရှိပြီး ဖြူ၍ ပွတဲ့ပဲတောင့် ကမကောင်းပါဘူး။

ခူးရင်းသီး

ခူးရင်းသီး A သားထူထူကို A ညာကြည့်ပြီးရွေးချယ်ရမည်။ A ညာမှာ A ဖြူရစ်နဲ့ A တွင်း A ရစ်ဝိုင်းကလေးတစ်ခုရှိတယ်။ A ဖြူရစ်ပါးပြီး A ဝိုင်းထူရင် A သားထူတတ်ပါတယ်။

ချဉ်ပေါင်ရွက်

ချဉ်ပေါင်ရွက် ၃ မျိုးရှိတယ်။ ချဉ်ပေါင်နီ၊ ချဉ်ပေါင်ဖြူနဲ့ ချဉ်ပေါင်ခါးလို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ချဉ်ပေါင်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်ဖြူက A ရိုးနီသော ချဉ်ပေါင်နီနဲ့ A မျိုး A စားချင်း တူပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်ခါးက ခါးသော A ရသာရှိပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်ကြော် A တွက် ဖြူနီ A ရင်နဲ့ လည်းကောင်း၊ ချဉ်ရည်ဟင်း A တွက်တော့ မွေရင်ကြေလွယ်တဲ့ ချဉ်ပေါင်ဖြူနီ A နုတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။

ဂေါ်ဖီထုပ်

ဂေါ်ဖီထုပ်ကိုဝယ်ရင် A ထုပ်ပွပွကိုဝယ်ယူပါ။ A ထုပ်ပွပြီးပေါ့ရင် A တိုင်ကြီး တတ်ပြီး ကျစ်ရင် A တိုင်တွေ A ဆမတန်ကြီးမားတတ်တယ်။

ပန်းဂေါ်ဖီ

ဖွေးဖွေးကျစ်ကျစ်နဲ့ လေးလေးကို ဝယ်ယူပါ။ A မည်းစက်ပြောက်များပါပြီး သကြားမှုန့်လိုမွှေးနုပါပြီး ဝါနေရင် မကောင်းပါ။ မှောက်ရက်လှန်ပြီး A တွင်းမှာ ပိုးရှိမရှိကိုလည်း ကြည့်ပါ။ ဖြူပြီးလေးနေရင်လည်း A တွင်းမှာ ပိုးတွယ်နေတတ်ပါတယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး

ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ A စိမ်းရင့်မျိုးနဲ့ A ဖြူမျိုး (၂) မျိုးရှိတယ်။ ဘိုစိတ်ပြီးဘို ပါးတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးက မကောင်းပါ။ ဘိုကျ၍ ထွားပြီးကောက်တွေခြင်း မရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုသာ ဝယ်ယူသင့်ပါတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး A နီရောင်၊ A ဝါရောင် ကတော့ A မှည့်လွန်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘူးသီး

ဘူးသီးA မျိုးA စား(၂)မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက ကိုင်းဘူးသီး၊ တစ်မျိုးက စင်ဘူးသီးပါ။ ကိုင်းဘူးသီးကဖြောင့်တန်းညီညာမှုမရှိဘဲ A ညှာA နီးမှာ ချိုင့်နေတတ်ပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ရာမှာမာကြောပြီး စားရင်လည်းဆတ်တောက် မာကျော နေတတ်တယ်။ A ခွံကA စိမ်းရောင်မသမ်းဘဲ သိပ်ရင့်နေရင် ဖြူနေတတ်တယ်။ စင်ဘူးသီးက စားတဲ့A ခါ နူးညံ့ညက်ညောတယ်။ A ညှာကနေချက်တိုင်A ထိ ဖြောင့်တန်းပြီး A မွေးနုတွေရှိတယ်။ စင်ဘူးမှာလည်း ဘူးကျားက စားလို့မကောင်း။ ဘယ်လိုချက်ချက်ဆတ်တောက်တောက်နေတယ်။ ဘူးကျားက စင်ဖြင့်သီးပြီး A စိမ်းရင့်ပေါ်မှာ A ဖြူ ပြောက်ကျား A ကွက်တွေပါတယ်။



Woman who quit smoking before middle age can live a decade longer

“Hence, only in the 1st century could we observe directly the full effects of prolonged smoking, and of prolonged cessation, on premature mortality among woman,” he said. The study suggested that hazards of smoking for women were greater previously thought. Lifelong smokers died a decade earlier than those who did not smoke at all. Male or female, “smokers who stop before reaching middle age will on average gain about an extra ten years of life,” said Prof Peto. However, experts pointed out that this was not a license for

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

much as they want in their 20s, which could still increase health risks.
– Xinhua

Bypass tops stents in diabetics with diseased arteries

Los ANGELES, 5 Nov-Diabetics with more than one diseased artery fared significantly better if they underwent bypass surgery than those who received drug coated stents following artery clearing procedures to improve blood flow to the heart, according to data from a five-year study presented on Sunday. After five years, the bypass group had a lower combined rate of heart attacks, strokes and deaths of 18.7 percent versus 26.6 percent for the stent group in the 1,900-patients study funded by the US National Institutes of Health.

The result was deemed to be highly statically significant, researchers said. Previous studies had

demonstrated the superiority of bypass surgery over the use of bare metal stents – tiny mesh tubes used to prop open cleared arteries. Researcher suspected that newer stents coated with drugs to prevent reclogging might negate some of the bypass advantage, but that turned out not to be the case. The advantages were striking in this trial and could change treatment recommendations for thousands of individuals with diabetes and heart disease, said Dr. Valentin Fuster, from Mount Sinai School of Medicine in New York, who presented the findings at the American Heart Association scientific meeting in Los Angeles. There was a higher incidence of stroke in bypass patients – 5.2 percent versus 2.4 percent.

- Reuters

Cancer does often delay referrals to hospice care

New York, 30 Oct – Cancer doctors often refer their patients to palliative care very late in the course of disease, according to a new survey from Canada.

About a third of oncologists said they refer patients to palliative care, or hospice, when they diagnose a cancer that has spread and therefore usually is incurable.

Another a third, of oncologists said they refer patients to palliative care, or hospice, when they diagnose a cancer that has spread and therefore usually is incurable.

Another third, however said they wait until

သင်္သိလုံသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)

chemotherapy has been stopped, which is often just a few months or even weeks away from death.

“All palliative specialists believe that palliative care should be involved early,” said Dr. Camilla Zimmermann of Princess Margaret Hospital in Toronto, who led the study with funding from the Canadian Cancer Society.

“Despite that and despite guidelines to refer early, many studies have shown that palliative still happens too late, in the last few months of life.” Rather than providing aggressive medical treatments, palliative care focus on improving a person’s well-being by offering pain management as well as psychological, social and sometimes spiritual care. “It is basically team-based whole-person care,” Zimmermann told home message for me is that the palliative care specialists and oncologists need to work more in collaboration.”

The new findings, published in the Journal of Clinical Oncology, are based on a survey of 603 physicians. Most of the doctors did have palliative services available to them although some were more comprehensive than others.

In the US, the picture might be different. A previous survey found six out of 10 National Cancer Institute-designated centers had access to palliative clinics, whereas less than a fourth of cancer centers that didn’t carry that designation had such access. There are also differences in the insurance coverage

of hospice between the US and Canada.

Zimmermann said patients in the US cannot receive hospice benefits if they are still getting chemotherapy, which would be an obvious barrier to early referral. Reuters.

1



သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ အမှတ်(၁၆)