တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ

အမှတ်(၁၉)

၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

ဒို့တာဝန်အရေး (၃) ပါး

✲ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
✲ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
✲ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

✰ ✰ ✰ ✰ ✰ ✰ ✰ ✰

စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်

✲ ပြည်ထောင်စု၏ မည်သည့်နေရာဒေသတွင် နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ ခိုင်မြဲသည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ထားရှိမွေးမြူသွားကြရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

✲ ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်သည်သာလျှင် တိုင်းရင်းသားအားလုံး ထာဝစဉ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သွားရမည့် စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။

✰ ✰ ✰ ✰ ✰ ✰ ✰ ✰

ဆဋ္ဌမအကြိမ် တိုင်းရင်းဆေးသုတေသန စာတမ်းဖတ်ပွဲ
နှင့် ပိုစတာ ပြပွဲ
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် (မန္တလေး) ၌ ကျင်းပ

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်အား အတွေ့အကြုံအခြေပြု ဆေးပညာရပ်မှသည် နိုင်ငံတကာလက်ခံနိုင်မည့် သက်သေအထောက်အထား အခြေပြု ဆေးပညာရပ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ တိုးတက်စေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက ဦးစီးကျင်းပသော ဆဋ္ဌမအကြိမ် တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနစာတမ်းဖတ်ပွဲနှင့် ပိုစတာပြပွဲကို ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ (၄/၅)ရက်များတွင် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး) ဘွဲ့နှင်းသဘင်ခန်းမ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။

အခမ်းအနားသို့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာသန်းအောင်မှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာရီရီမြင့်၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး)ပါမောက္ခချုပ်နှင့် ဒုတိယပါမောက္ခချုပ်များ၊ အခြားဌာနဆိုင်ရာမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များနှင့် ဂါသနာရှင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ စာတမ်းရှင်များ နှင့် ဖိတ်ကြားထားသူများ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

စာတမ်းဖတ်ပွဲ အခမ်းအနားတွင် သုတေသနစာတမ်း (၂၅)စောင် နှင့် သုတေသန ပိုစတာ (၁၀)ခုတို့ ဖတ်ကြား တင်သွင်းခဲ့ရာ တိုင်းရင်းသုတေသနနှင့် သိပ္ပံသုတေသန ဟူ၍ ခွဲခြားပြီး ဆုများ အသီးသီးချီးမြှင့်ခဲ့သည်။

✧

ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ --------

– အနာရောဂါကင်းရှင်းခြင်း

– ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုကင်းရှင်းခြင်း ရှိရုံမက ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခ တို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်းကိုခေါ်ပါသည်။

စကားပြောခြင်းနှင့် ပညာပေးဟောပြောခြင်းသည် ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုအပ်သော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် အရည်အချင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

နေပြည်တော် တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး ဖွင့်ပွဲ အခမ်းအနား

နေပြည်တော် ဥတ္တရသီရိခရိုင်၊ ခုတင် ၁၀၀ တိုင်းရင်းဆေးရုံကို ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၄ ရက်နေ့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဒေါက်တာသန်းအောင်က ခုတင် ၁၀၀ ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေး ရုံကြီး နေပြည်တော် ဆိုင်းဘုတ်အား စက်ခလုတ်နှိပ် ဖွင့်လှစ်ပေးပြီး၊ နေပြည်တော် ကောင်စီဝင် ပါမောက္ခဒေါက်တာပိုင်စိုး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသက်ခိုင်ဝင်းနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာရီရီမြင့် တို့မှ ဖဲကြိုးဖြတ်ဖွင့်လှစ်ပေးပါသည်။ အခမ်းအနားသို့ ညွှန်ကြားရေးမှူးများ၊ အခြားဌာနဆိုင်ရာမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဖိတ်ကြားထားသော တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်များ မှ တက်ရောက် ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် တိုင်းရင်းဆေးရုံကို လှည့်လည်ကြည့်ရှု ခဲ့ကြပြီး၊ လူနာများ အား၊ အားပေး စကားပြောကြားပြီး အမှတ်တရ လက်ဆောင်များ ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မြင်းမူမြို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံဖွင့်ပွဲ

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မြင်းမူမြို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကို ၂၀၁၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၁၉ ရက်နေ့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ဦးသာအေး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန မှ ဒုတိယဝန်ကြီး ဒေါက်တာဝင်းမြင့် နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန မှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာရီရီမြင့် တို့ မှ တက်ရောက် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် တိုင်းရင်းဆေးရုံကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုခဲ့ကြပြီး၊ လူနာများအား၊ အားပေးစကားပြောကြားပြီး အမှတ်တရ လက်ဆောင်များ ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံတိုင်းရင်းဆေးရုံ ဖွင့်ပွဲ

မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကို ၂၀၁၅ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၈ ရက်နေ့တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို မွန်ပြည်နယ် လူမှုရေးဝန်ကြီး ဒေါက်တာလှဦး၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန မှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာရီရီမြင့်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ပြည်နယ်ဦးစီးဌာနမှူး ဒေါ်သန်းသန်းမြင့်တို့မှ အခမ်းအနားအား ဖဲကြိုးဖြတ်ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပါသည်။ သထုံပြည်နယ်မှ ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ပြည်နယ်ဦးစီးဌာနမှူးနှင့် ရပ်မိရပ်ဖ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဌာနဆိုင်ရာမှ အကြီးအကဲများ တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး မွန်၊ ပအိုဝ်၊ ကရင် တိုင်းရင်းသားရိုးရာ အကများဖြင့် ဖျော်ဖြေ ကပြခဲ့ကြပါသည်။ ထို့နောက် တိုင်းရင်းဆေးရုံကို လှည့်လည်ကြည့်ရှု ခဲ့ကြပြီး၊ လူနာများအား အားပေးစကားပြောကြားပြီး အမှတ်တရ လက်ဆောင်များ ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး နာဂရိုးရာနှစ်သစ်ကူးပွဲတော် ကျင်းပ

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ နာဂကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ၊ လေရှီးမြို့တွင် (၁၁.၁.၂၀၁၅) ရက်နေ့မှ (၁၅.၁.၂၀၁၅)ရက်နေ့အထိ နာဂရိုးရာနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်တွင် တိုင်းရင်းဆေးပြခန်းနှင့် အခမဲ့တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းဖွင့်ပွဲကို ဖွင့်လှစ်ပြသခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး အစိုးရအဖွဲ့ ဝန်ကြီးချုပ် ဦးသာအေး၊ ပြည်ထောင်စုကျန်းမာရေး ဒုတိယဝန်ကြီး ဒေါက်တာသိန်းသိန်းဌေး တို့ တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန ဟုမ္မလင်းမြို့ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံတို့မှ ကုသပေးခဲ့သော လူနာဦးရေ (၅၄၃)ဦး တို့အား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးခဲ့ပါသည်။

(၂၃)ကြိမ်မြောက် တိုင်းရင်းဆေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအစည်းအဝေး

မလေးရှားနိုင်ငံတွင် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁)ရက် မှ (၅)ရက်နေ့ထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော “23rd TMHS PWG Meeting” (၂၃)ကြိမ်မြောက် တိုင်းရင်းဆေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအဖွဲ့ အစည်းအဝေးသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာဝင်းငွေအောင်၊ ဦးဆောင်၍ ကိုယ်စားလှယ် (၁၅)ဦး တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

(၂၄)ကြိမ်မြောက် အာဆီယံနိုင်ငံများအတွင်း တိုင်းရင်းဆေးထုတ်ကုန်များ အရည်အသွေးစံချိန်မီရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲ

ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၊ မာကာတီမြို့တွင် ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၁၂)ရက် မှ (၁၆)ရက်နေ့ထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော “24th Meeting of the Association of Southest Asian Nations (ASEAN) Consultative Committee for Standard & Quality Traditional Medicines and Health Supplements Product Working Group (ACCSQ TMHS PWG) and its related events 12 to 16 October 2015” (၂၄)ကြိမ်မြောက် အာဆီယံနိုင်ငံများအတွင်း တိုင်းရင်းဆေးထုတ်ကုန်များ အရည်အသွေး စံချိန်မီရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာရီရီမြင့် ဦးဆောင်၍ ကိုယ်စားလှယ် (၁၈) ဦးတက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

တွံတေးမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၏
ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှု နှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲ

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တွံတေးမြို့နယ်၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၁၇ ရက်နေ့တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး ကွင်းဆင်းကုသမှု နှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပွဲ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

လူနာစုစုပေါင်း (၆၅)ယောက် အား ဆေးကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပွဲတွင် ကျောင်းသား/သူ စုစုပေါင်း (၃၅)ယောက်အား အသိပညာပေး ပို့ချခဲ့ပါသည်။

စန္ဒကူး

စန္ဒကူးသည် ဝက်ခြံအမာရွတ်တွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဒါပေမယ့်
စန္ဒကူးကို နှင်းဆီရည်နှင့် (၂)ခုရောပြီး အနှစ်ပျစ်ပျစ်လေးဖြစ်လာတဲ့အခါ
လိမ်းအိပ်လိုက်ပါက မနက်အိပ်ရာနိုး၊ မျက်နှာသစ်လိုက်ပါက ဝက်ခြံအမာရွတ်များကို
သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ကျွန်းလှမြို့ ၊
ရေကြီးနစ်မြုပ်စဉ် ဆေးကုသမှု

ရေကြီးနစ်မြုပ်စဉ် ကာလအတွင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ကောလင်းမြို့နယ် သက္ကကျင်း၊ ရေကန်သာ၊ သဖန်းကုန်း၊ တောင်ယာကြီးတောကျေးရွာ၊ လှည်းပွဲကျေးရွာ၊ ယားတောင်ကျေးရွာ၊ ဝါးရုံခုံကျေးရွာ တို့နှင့် ကျွန်းလှမြို့ပေါ်တို့သို့ ကွင်းဆင်းကုသခဲ့ရာ လူနာစုစုပေါင်း (၅၆၇)ဦးအား တိုင်းရင်းဆေးဝါးများဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးခဲ့ပါသည်။

ဒက္ခိဏခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန နှင့် မိခင်နှင့်ကလေးအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်း အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာပေးသင်တန်းဖွင့်

နေပြည်တော်ကောင်စီ နယ်မြေ ဒက္ခိဏခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနနှင့် ဒက္ခိဏခရိုင် မိခင်နှင့်ကလေးအဖွဲ့တို့ ပူးပေါင်း၍ ဖွင့်လှစ်သော အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာပေးသင်တန်းကို (၂၄-၇-၂၀၁၅) ရက်နေ့မှ (၃၀-၇-၂၀၁၅) ရက်နေ့အထိ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ သင်တန်းကို နေပြည်တော် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ကြီးကြပ်ရေး အဖွဲ့မှ ကြီးမှူးကျင်းပပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန (သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ) (ကုသရေးဌာနခွဲ) တို့မှ အဓိက ကူညီပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းသူ (၂၄)ဦး တက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

မိုးမောက်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန ဖွင့်လှစ်

ကချင်ပြည်နယ် မိုးမောက်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနကို ၂၀-၁၀-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် ကချင်ပြည်နယ် အစိုးရအဖွဲ့ဝင်၊ သစ်တောနှင့်သတ္တုဝန်ကြီး ဦးအောင်နိုင် အမှူးပြုသော ပြည်နယ်၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ရပ်မိရပ်ဖများ၊ အထောက်အကူပြုကော်မတီဝင်များ၊ ဒေသခံပြည်သူများ၊ ပြည်နယ်၊ ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာန မှ တာဝန်ရှိသူများ အင်အား (၁၅၀) တက်ရောက်လျက် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသည်။

ရှောက်၊ သံပရာရည်၊

သံပရာသီးသည် အရေပြားအနာအဆာတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ သံပရာရည်သည် အရေပြားကိုနုပျိုစေပါသည်။ ဆဲလ်သစ်တွေဖြစ်ပေါ်တာကို အားပေးပါသည်။ အရေပြားရဲ့ ကျုံ့ဆန့်နိုင်တဲ့သတ္တိကို ပြန်လည်ရရှိစေပြီး အမာရွတ်ကိုလည်း ဖျော့သွားစေတာကြောင့် ဝက်ခြံ အမာရွတ်တွေအတွက်အသုံးဝင်ပါသည်။ ဝက်ခြံအမာရွတ်ပေါ်သို့ သံပရာရည်လေးကို တို့ထားပြီးခဏကြာလျှင် ရေဆေးချလိုက်ပါက အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

မဟာအောင်မြေ မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၏
ကျောင်းကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုများ

မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသည် ၉-၉-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် အထက(၂)ထခွဲကျောင်း၌ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်တုပ်ကွေးရောဂါ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပို့ချခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသား (၃၀၀)ဦးအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။

မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသည် ၁၀-၉-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် မူလွန်(၃၂)ကျောင်း၌ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး လက်တစ်ကမ်း တိုင်းရင်းဆေး အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပို့ချခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသား (၁၆၄)ဦးအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။

မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသည် ၁၆-၉-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် အလက(ခွဲ) ၃၃ ကျောင်း၌ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပို့ချခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသား (၁၇၀)ဦးအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။

မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသည် ၁၈-၉-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် အမက(၃၄)ကျောင်း၌ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပို့ချခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသူ/ ကျောင်းသား (၁၆၉)ဦးအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။

ခရမ်းချဉ်သီး

ခရမ်းချဉ်သီးကို ပါးပါးလှီးပြီး အမာရွတ်တွေပေါ် ပွတ်ပေးပါက ဝက်ခြံထွက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေပါသည်။ အသားအရေကို လန်းဆန်းစေပါသည်။ ဝက်ခြံ အမာရွတ်များနှင့် အသားအရေပျက်စီးခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကွတ်ခိုင်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၏
ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်း

ကွတ်ခိုင်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသည် (၇-၇-၂၀၁၅)ရက်နေ့နှင့် (၈-၇-၂၀၁၅) ရက်နေ့ တို့တွင် ပြန်ကြားရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျောင်းများတွင် အခမဲ့ ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ အခမ်းအနားသို့ လူဦးရေ (၃၆၇)ယောက် တက်ရောက်ခဲ့ပြီး လူနာဦးရေ (၃၅၃)ယောက်အား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးခဲ့ပါသည်။

ကွတ်ခိုင်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ပြန်/ဆက်ဦးစီးဌာန၊အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍
(၇.၇.၂၀၁၅)ရက်တွင် မန်နောင်မူလွန်ကျောင်းတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး အသိပညာပေးဟောပြောခြင်း

ကွတ်ခိုင်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ပြန်/ဆက်ဦးစီးဌာန၊အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍
(၈.၇.၂၀၁၅)ရက်တွင် အ.မ.က(စိုလုံ)ကျောင်းတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး အသိပညာပေးဟောပြောခြင်း

ကွတ်ခိုင်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ပြန်/ဆက်ဦးစီးဌာန၊အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍
(၇.၇.၂၀၁၅)ရက်တွင် မန်နောင်မူလွန်ကျောင်းတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

ကွတ်ခိုင်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ပြန်/ဆက်ဦးစီးဌာန၊အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့တို့နှင့် ပူးပေါင်း၍
(၈.၇.၂၀၁၅)ရက်တွင် အ.မ.က(စိုလုံ)ကျောင်းတွင် ကျောင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

၆၈ နှစ်မြောက် ပြည်ထောင်စုနေ့ အခမ်းအနားတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ပြခန်းနှင့် ဆေးပေးခန်း ဖွင့်လှစ်

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး တိုင်းဒေသကြီးဦးစီးမှူး ဦးကျော်ဆွေ ပါဝင်သော အဖွဲ့ဝင်များသည် ၁၆-၂-၂၀၁၅ ရက်နေ့၊ မုံရွာမြို့၌ (၆၈)နှစ်မြောက်၊ ပြည်ထောင်စုနေ့၊ အခမ်းအနားတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ပြခန်းနှင့် ဆေးပေးခန်းကိုဖွင့်လှစ်ပြသခဲ့ပါသည်။

သံလွင်ဆီ

သံလွင်ဆီသည် အစားအစာတွေကို ပိုပြီးအရသာရှိစေသလို အရေပြားအတွက်လည်း စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ သံလွင်ဆီကို အမာရွတ်ပေါ်လူးပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါက သံလွင်ဆီက အစိုဓာတ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး အသားအရေကိုနူးညံ့စေပြီး အမာရွတ်တွေကို သက်သာစေပါသည်။

သတင်းစာပါ ဆောင်းပါး

ပူတာအိုရှိ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနရုံး ပန္နက်တင်

ကချင်ပြည်နယ် ပူတာအိုမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနရုံးနှင့် သုံးခန်းတွဲ ဝန်ထမ်းအိမ်ရာ အဆောက်အအုံပန္နက်တင် အခမ်းအနားကို စက်တင်ဘာ ၄ ရက် နံနက် ၈ နာရီ ၁၀ မိနစ် တွင် အဆိုပါ အဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်မည့် မြေနေရာ၌ ကျင်းပရာ ပူတာအိုမြို့နယ်၊ ပြည်သူ့လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ် ဦးယော်ဒီဇွေ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ပြည်နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ကြည်ဌေး၊ ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးထွန်းဝေ၊ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးစိုးမြင့်သိန်းနှင့် တာဝန်ရှိသူများက သတ်မှတ်နေရာအသီးသီးတွင် ပန္နက်တင်ပေးကြပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးအခမဲ့ဆောင်ရွက်

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျွန်းလှမြို့နယ် သစ်ရာမြိုင်ရပ်ကွက် သပြေမြိုင်အစုတွင် ရေဘေးသင့်ခဲ့သည့် ပြည်သူများအား စက်တင်ဘာလ ၃ ရက် နံနက် ၁၀ နာရီက တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးအခမဲ့ စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါ ရေဘေးသင့်ခဲ့သည့် အိမ်ထောင်စု ၅၀ ကျော် လူဦးရေ ၂၄၀ တို့ကို မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးဦးစီးဌာန လက်ထောက်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ကြည်နွယ်က ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ၊ ဆေးသုံးစွဲပုံသုံးစွဲနည်းများအား ရှင်းလင်းပြီး ရှမ်းရိုးမအကြောပြေလိမ်းဆေးနှင့် ဌာနမှဆေးများကို အခမဲ့ဖြန့်ဝေပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ကျုံပျော်မြို့နယ်၌ တိုင်းရင်းဆေးအဖွဲ့ နယ်လှည့်ဆေးကုသပေး –

ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး ကျုံပျော်မြို့နယ် ကြက်တည်ကျေးရွာမှ ဒေသခံပြည်သူများအား ကျေးရွာဓမ္မာရုံ၌ မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက စက်တင်ဘာလ ၃ ရက်တွင် အခမဲ့စစ်ဆေးကုသပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေ းဦးစီးဌာနမှူး ဒေါ်ခိုင်ခိုင်ဝေနှင့် ဝန်ထမ်းများက ကွင်းဆင်း၍ အခမဲ့ဆေးကုသပေးခြင်းဖြစ်ပြီး လာရောက်ကုသမှုခံယူသူ များပြားခဲ့ကြောင်းသိရသည်။ ဆေးဝါးကုသမှု လာရောက်ခံယူသူအများစုမှာ သက်ကြီးပိုင်းများ ဖြစ်ကြပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းသည့်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးကို ပိုမိုအားထားကြကြောင်း၊ အိမ်သုံးဆေးဝါးများ ဆောင်ထားရာတွင်လည်း တိုင်းရင်းဆေးများကိုသာ ပိုမိုနှစ်သက်ကြကြောင်းသိရသည်။

အဆိုပါ တိုင်းရင်းဆေးကုသရေးအဖွဲ့သည် မြို့နယ်အတွင်းရှိ ရေဘေးသင့်ဒေသများနှင့် မြို့နှင့်အလှမ်းဝေးသော ဒေသများသို့လည်း ဆက်လက်သွားရောက်၍ အခမဲ့ဆေးဝါး ကုသပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ဇူလိုင်လကုန်ပိုင်းနှင့် ဩဂုတ်လအတွင်း ရေကြီးရေလျှံမှုများကြောင့် ကျေးရွာနေပြည်သူများမှာ ရေဘေးဒုက္ခများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသဖြင့် မြို့နယ်အလိုက် တိုင်းရင်းဆေးဦးစီးဌာနများက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ကျေးရွာများသို့ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ပျားရည်

ပျားရည်ဖြင့် မျက်နှာပေါင်းတင်ပေးမည်ဆိုပါက ပျားရည်၏ အစိုဓာတ်ဖြည့်ပေးတဲ့

အစွမ်းကြောင့် ဝက်ခြံအမာရွတ်တွေကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပျားရည်သည် စားလို့ကောင်းပြီး၊ အသားအရေလည်း လှပစေပါသည်။

ရေဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် တိုင်းရင်းဆေးများနှင့် အလှူငွေပေးအပ်

ရေကြီးရေလျှံမှုများနှင့် မြေပြိုမှုများကြောင့် သဘာဝဘေးသင့်ပြည်သူများအတွက် တိုင်းရင်းဆေးများနှင့် အလှူငွေ ပေးအပ် လှူဒါန်းခြင်း အခမ်းအနားကို ဩဂုတ် ၃၀ ရက်၊ နံနက် ၁၀ နာရီတွင် လူမှုဝန်ထမ်း ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန နေပြည်တော်၌ ကျင်းပရာ တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူ လုပ်ငန်းရှင်များ က တိုင်းရင်းဆေးဝါးများနှင့် လှူဒါန်းငွေများကို လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည် နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး အမျိုးသားသဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းကော်မတီ ဥက္ကဌ ဒေါက်တာမြတ်မြတ်အုန်းခင် က လက်ခံရယူပြီး ဂုဏ်ပြု မှတ်တမ်းလွှာများ ပြန်လည် ပေးအပ် ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဒေသခံပြည်သူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေး –

ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)၊ ဓနုကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသ၊ ပင်းတယမြို့နယ်၊ မြင်းမူ ကျေးရွာအုပ်စုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျေးရွာများရှိ ဒေသခံပြည်သူ ၆၁၁ ဦးအား ဩဂုတ်လ ၂၉ ရက်တွင် အရှေ့ပိုင်းတိုင်း စစ်ဌာနချုပ် နယ်လှည့်ဆေးကုသရေးအဖွဲ့နှင့်

ပြည်နယ် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးနေမှုကို ရှမ်းပြည်နယ် ဝန်ကြီးချုပ် ဦးစဝ်အောင်မြတ်၊ တိုင်းမှူး ဗိုလ်ချုပ်အေးဝင်းနှင့် တာဝန်ရှိသူများက သွားရောက်ကြည့်ရှုအားပေး စကားပြောကြားသည်။

ထို့နောက် မြင်းမူကျေးရွာရှိ သီရိမင်္ဂလာမြင်းမူကျောင်းတိုက်သို့ရောက်ရှိပြီး ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များအား ဖူးမြော်ကြည်ညိုကာ ဝတ္ထုငွေနှင့်လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ဆက်ကပ် လှူဒါန်းကြပြီး အလှူရှင်များက မြင်းမူးဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းအတွက် နဝကမ္မ အလှူငွေနှင့် မြင်းမူးကျေးရွာအခြေခံပညာ အလယ်တန်းကျောင်းခွဲ၊ နယ်မြေခံတပ်မတော်ဆေးရုံ၊ နယ်မြေခံ တပ်မတော် ဆေးတပ်ရင်းနှင့် နယ်လှည့် ဆေးကုသရေးအဖွဲ့သို့ အလှူငွေများ ပေးအပ်လှူဒါန်းရာ တာဝန်ရှိသူများ လက်ခံရယူကြသည်။

ကောလင်းမြို့ ရေဘေးသင့်ပြည်သူများအား မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် မှ ကုသပေး –

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကောလင်းမြို့နယ် ရေကြီးနစ်မြုပ်ဒေသများရှိ ကျေးလက်နေ ပြည်သူများ ကျန်းမာရေးအတွက် မန္တလေးမြို့ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်မှ သင်တန်းနည်းပြ ဆရာ ဦးဇော်လွင်နှင့် ဦးမြင့်အေးတို့ ဦးဆောင်သော တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသား ၂၅ ဦး တို့က ဩဂုတ်လ ၁၅ ရက်က ကန့်ဘလူမြို့နယ် ကြခတ်အိုင်၊ ပေါက်ဆိန်ကုန်းနှင့် လျှော်ဖြူ ကုန်းကျေးရွာရှိ ဒေသခံပြည်သူများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကျန်းမာရေး ကုသခြင်း၊ ဗလာစာအုပ်၊ ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ ဖောင်တိန်နှင့် ပေတံ စသည့် စာရေးကိရိယာများကို ပေးအပ် ထောက်ပံ့ခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါ အဖွဲ့သည် ဩဂုတ်လ ၁၆ ရက်တွင် ကောလင်းမြို့နယ်၊ မိုးနှံ၊ ဝွေးထောက်တော၊ ခေါ်တော၊ ဆီဆုံ၊ ညောင်ဝန်းကျေးရွာ အုပ်စုများရှိ ဒေသခံပြည်သူများနှင့် တွေ့ဆုံ၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကျန်းမာရေးကုသခြင်း၊ ပညာပေးဟောပြောခြင်း၊ မိသားစုဝင်

ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ၏ ပညာရေးအတွက် ဗလာစာအုပ်၊ ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ ဖောင်တိန် နှင့် ပေတံစသည့် စာရေးကိရိယာများကို ပေးအပ်ထောက်ပံ့ခြင်းများ စုစုပေါင်း ကျပ်သိန်း ၄၀ ကျော် ပေးအပ်ထောက်ပံ့ခဲ့သည်။

တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် အခမဲ့ ကုသပေးခြင်းနှင့် အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်—

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန နေပြည်တော် ခုတင် ၁၀၀ ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီးမှ ဒုတိယဆေးရုံအုပ် ဒေါ်မေမေကြည်၊ ဒက္ခိဏခရိုင် ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးခန်းမှူး ဦးလှမော်၊ ခရိုင် မိခင်နှင့်ကလေးကြီးကြပ်ရေး အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်မြမြသီနှင့် အဖွဲ့ဝင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးရုံမှ ကုသရေး ဝန်ထမ်းများသည် နေပြည်တော် ကောင်စီနယ်မြေ ပျဉ်းမနားမြို့နယ် လဲလူးအိုင်ကျေးရွာအုပ်စုနှင့် သစ်လေးလုံးကျေးရွာ အုပ်စုတို့ သွားရောက်၍ ဒေသခံ ပြည်သူ ၂၅၀ ဦးတို့ကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် အခမဲ့ကွင်းဆင်း ကုသပေးသည်။

ထိုသို့ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသပေးရာတွင် အကြောပြင်ပေးခြင်း၊ ဆေးစည်းဆေးကပ်ပေးခြင်း၊ အထွေထွေရောဂါများကို ကုသပေးပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ဦးထွေးမောင် နှင့် ဝန်ထမ်းများက လွယ်လင့်တကူ ဖော်စပ် သောက်သုံးနိုင်သော ဆေးညွှန်းပါ ပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်များကို ဝေငှပေးသည်။ နေပြည်တော်တွင် ခုတင် ၁၀၀ ဆံ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး ဖွင့်လှစ်နေပြီဖြစ်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ယခုထက်ပိုမို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပေးသွားနိုင်တော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ တိုင်းရင်းဆေးကုသရေးအဖွဲ့နှင့် အတူ ပျဉ်းမနားမြို့နယ် ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဒေါ်အေးအေးခိုင်နှင့် ဝန်ထမ်းများက နံရံကပ် စာစောင်များနှင့် ဓာတ်ပုံပြပွဲကို ကျင်းပရာ ပြည်သူများက လေ့လာကြည့်ရှု ခဲ့ကြပါသည်။

ညောင်ဦးမြို့နယ်တွင် ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖြစ် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးစစ်ဆေး –

ညောင်ဦးမြို့ အမှတ်(၁)နယ်မြေ ရွှေကုန်းရပ်ကွက် အမှတ်(၁) အခြေခံပညာမူလတန်းလွန်ကျောင်း၌ ဩဂုတ်လ ၁၉ ရက် နံနက်ပိုင်းက ညောင်ဦးမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုသရေးဦးစီးဌာနမှ မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူးနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် အဆိုပါကျောင်းတွင် ပညာသင်ကြားလျက်ရှိသော ကျောင်းသား ကျောင်းသူ ၃၄၀ အား ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး စစ်ဆေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက တိုင်းရင်းဆေးဝါးများဖြင့် ကုသခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်း၊ စသဖြင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ ကွင်းဆင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။

=:=:=:=:=:=:=:=:=:=:=:=:=:=:=:=:

တိုင်းရင်းဆေးဝါးဆိုသည်မှာ

လူနှင့်တိရစ္ဆာန်အတွက် ရောဂါရှာဖွေရန်၊ ကာကွယ်ရန်၊ ကုသရန်၊ ကျန်းမာရေးတိုးတက်စေရန်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို အခြေခံ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ အသုံးပြုရန် အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများ မပါဝင်ဘဲ ပြည်တွင်းတွင် ဖော်စပ်သည့် ပစ္စည်းကို ဆိုလိုသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဝေါဟာရများအဓိပ္ပါယ် ရှင်းလင်းချက်

၁။ သံဂဟာန – ဝမ်းအောင်းသက်ရောဂါ

၂။ မုတ္တကျီးစား – အစေးတစ်မျိုး – အမည်၊ ယင်းသည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏– အဆုတ်၌ သလိပ်ပွားခြင်းကို

လျော့နည်းစေ၍ အစာအကြေရောဂါနှင့် ခံတွင်းနှံ့ မကောင်းခြင်းကို ပျောက်၏။

၃။ ပိတ်ကိုက်နာ – သည်းခြေဦးဆောင်သော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

၄။ ပိတ်ဖြူ – သလိပ်ကဲ့သို့ ဝမ်းနှင့် အတူပါ၍

၅။ ရတ္တပိတ္တ – သည်းခြေကြောင့်သွေးပျက်ခြင်း

၆။ နာဂါဝိသန်းရောဂါ – မြွေနဂါးအဆိပ်နှင့်တူသော ငန်းမျိုး ၂၀

၇။ ပါစန – အစာကိုကြေစေသည်

၈။ ဒီပန – ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်

၉။ ပဏ္ဍုရောဂါ – သွေးအားနည်းရောဂါ

၁၀။ သုက္ကပဟော – ဆီးတွင်သုက်ပါသောရောဂါ

၁၁။ ပြထက် – ဇာသီးတခြား၊ ဒေါသ တစ်ပါးတည်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ

၁၂။ ဒွေးဝန်း – ရောဂါနှစ်မျိုး ယှဉ်တွဲသော ရောဂါ

၁၃။ သန္နိပါတ် – ဒေါသ(၃)မျိုး ယှဉ်တွဲသောရောဂါ

၁၄။ အဓော်ဝါတေ – အောက်သို့ ခုန်သက်သောလေ

၁၅။ ဥဒ္ဓဝိရေစန – အထက်သို့တက်သောလေ

၁၆။ အန္တောနိသိဌာနလေ – အူတွင်းရှိလေ

၁၇။ ကောဌာသလေ – ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ ပျံ့နှံ့သောလေ

၁၈။ ကာမရောဂါ – ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အားနည်းသောရောဂါ

၁၉။ ချေဆတ်သောအနာ – နှာချေခြင်း

၂၀။ ဓာတ်ကျိုးဓာတ်ပျက်နာ – ဓာတ်(၇)ပါးချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန်သောအနာ

၂၁။ ဒူလာ သရောနာ – ဆီးပျက်နာ

၂၂။ ဒွါရ – အပေါက်တံခါး

၂၃။ မြစ်ခြောက်နာ	–	အသားအရေခန်းခြောက်သောရောဂါ ယခုအခေါ် အဆုတ်နာ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်
၂၄။ ဂန္ဓပ ပထဝီမျိုး	–	ပထဝီပျက်သောအနာ
၂၅။ ယောနိ ထုံကျဉ်နာ	–	မိန်းမကိုယ် ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲနာ
၂၆။ ငါးပါးခန္ဓာ	–	ခန္ဓာ ငါးပါး
၂၇။ ပက္ခသာတ လေနာ	–	ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါ
၂၈။ ပက္ကာသယ	–	အစာဟောင်းလေ
၂၉။ ပါဒရတ် (ဝါတရောဂ)	–	လေလွန် သွေးလွန်သော ရောဂါ (ဝါ) လေပျက် သွေးပျက်သောရောဂါ
၃၀။ ပဓာန	–	အရင်းအမြစ်မူလ
၃၁။ သန္ဓိဝါတ	–	အဆစ်အမျက်ကိုက်သောရောဂါ
၃၂။ ပမေဟ	–	ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး ၂၀ ကိုခေါ်သည်
၃၃။ ကျပ်ပတီးနာ (ကဏ္ဍမာလာ)	–	လည်ပင်းတွင် အဖုကလေးများ ပန်းကုံးကဲ့သို့ ပေါက်သည်
၃၄။ မြင်းသရိုက်နာ	–	စအိုမှအသားစိုစွတ်ရောဂါ
၃၅။ ဘေဒက	–	ခွဲစိတ်သော လေ၊ ခွဲမြတ်သောလေ
၃၆။ ပြူးလုံး	–	ဝမ်းတွင်း၌အလုံး တည်ရောဂါ
၃၇။ တြိကဋုက်သုံးပါး	–	ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း
၃၈။ တြိဖလ	–	ဆီးဖြူ ဇန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့် အသီး(၃)မျိုး
၃၉။ ရသာယန	–	အသက်ရှည်ဆေးများ
၄၀။ မဟာကုဋ္ဌ	–	နူနာရောဂါ
၄၁။ မြစ်ပွားနာ	–	ကင်ဆာ
၄၂။ ခယရောဂါ	–	ဓာတ်ကုန်ခမ်းသောအနာ
၄၃။ ဝါတရတ္တ	–	သွေးလေယှဉ်၍ဖြစ်သောရောဂါ

၄၄။ အတိသာရ	–	ကြာရှည်စွာ ဝမ်းလားသောရောဂါ
၄၅။ အာယုဝလုဏ	–	အသက်ရှည်ဆေးမျိုး
၄၆။ အဘိညာဉ်သွေး	–	ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အသိတရားနှင့်ဆိုင်သောအကြောများ၊ နှလုံးသွေးများဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်း
၄၇။ အတိသာရ	–	ကြာရှည်စွာ ဝမ်းလားသောရောဂါ
၄၈။ ဝါဇီကရဏဆေး	–	သုက်ဓာတ်ကို ပွားစေသောဆေး
၄၉။ ဝစ္စမဂ်	–	စအို
၅၀။ မုတ္တကိစ္စ	–	ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ
၅၁။ မန္ဒဝမ်းမီး	–	နုံ့သောဝမ်းမီး၊ ဝမ်းမီးညံ့ခြင်း
၅၂။ သမင်ရက်	–	ခန္ဓာကိုယ်၌အကွက်များ ပေါ်လာခြင်း
၅၃။ ခရုသင်း	–	နူဖြူရောဂါ
၅၄။ ဒါဟတေဇော	–	မီးတောက်မီးလျှံအပူ
၅၅။ ဝိဏှုတေဇော	–	ငုတ်စွဲလောင်သော အပူ
၅၆။ ဇိရဏ တေဇော	–	ငုတ်ဆွေးလောင်သော အပူ
၅၇။ သန္တပ္ပနတေဇော	–	ပြိုင်လောင်သောအပူ၊ (အပူအအေး တစ်လှည့်စီ)
၅၈။ ရိဖြူ ရိနီ	–	သုက်များပျက်၍ အဖြူရောင်၊ အနီရောင်ဆင်းခြင်း
၅၉။ မဟာသန္နိဓာတ်	–	ဒေါသများ ပေါင်းစပ်ရှုပ်ထွေး၍ဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါများပေါင်းစပ်ရှုပ်ထွေး၍ဖြစ်ခြင်း၊ ဓာတ်ဆေးများပေါင်းစပ်ရှုပ်ထွေး၍ဖြစ်ခြင်း၊ နာတာရှည် ဥတုကျော်၊ ဥတုကပ် ပေါင်းစပ် ရှုပ်ထွေး၍ ဖြစ်ခြင်း၊

ကျမ်းကိုး – စာပေဗိမာန် စာမူဆုရ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ ပဏာမနိဒါန်း (၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ သုတပဒေသာ၊ သိပ္ပံနှင့် အသုံးချသိပ္ပံပညာရပ်) စာပေဆု

ကျန်းမာရေးပညာပေးနည်းလမ်းများ ------

၁။	အသိပေးဆွေးနွေးခြင်း	(Advocacy)
၂။	ဟောပြောခြင်း	(Health Talks)
၃။	သင်တန်းပေးခြင်း	(Training)
၄။	ဆွေးနွေးခြင်း	(Discussion)
၅။	သရုပ်ပြခြင်း	(Demonstration)
၆။	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း	(Counseling)
၇။	ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်ခြင်း	(Role Play)
၈။	လက်တွေ့ပြသခြင်း	(Practice)
၉။	အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ	(Workshop)
၁၀။	ပြခန်းပြသခြင်း	(Exhibition)

အခြေခံအကျဆုံး စကားပြောနည်း

၁။ အချက်အလက်များရှာဖွေစုဆောင်းပါ။

မိမိဟောပြောရမည့် ဘာသာရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များမှ (၁၀)ချက်ခန့်ကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ဟောပြောရမည့် ပရိသတ် လူနေမှုအဆင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ပညာအခြေခံများအပေါ်မူတည်ပြီး

(၅)ချက်ထက် မနည်း (၁၀)ချက် ထက် မများသော
အဓိကအချက်များကိုသာပြောပါ။

၂။ ပွဲမဝင်ခင် အပြင်က ကျင်းပပါ။

အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပြီး မိမိတစ်ဦးတည်း အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ရပါမည်။
အသံနေအသံထား၊ အသံ အနိမ့်အမြင့်၊ အတိုး အကျယ်၊ အာမေဋိတ် အသံများ၊
ခံစားချက်များပါမကျန် လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
လေ့ကျင့်မှုများမှသာလျှင် အရည်အသွေးတက်လာမည်။ စကားပြောကောင်းလိုသူတိုင်းသည်
ကြိုးကြိုးစားစား လေ့ကျင့်ရန်လိုအပ်သည်။

၃။ စာပေကိုလေ့လာလိုက်စားပါ။

စကားလုံးပြောင်ပြောင်နှင့် ထိထိမိမိရေးသားလေ့ရှိသော စလေ ဦးပုည စာပေများ
ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပုံတိုပတ်စများပါဝင်သော သင်္ဂဇာဆရာတော်၏ စကားပုံကျမ်းများ၊
ဦးပေါ်ဦးလေလျှောက်ထုံးများ၊ စကားတောင်စား၊ ပခန်းသားနှင့် ချီပါသားဝတ္ထုများ၊
လိုက်ဖက်ညီ၍ မှတ်သားသင့်သော စကားပုံများ၊
ကြာနီကန်ဆရာတော်. တရားတိပ်ခွေများ၊

၄။ ကိုယ်ဟန်အနေအထား

ပရိသတ်ရှေ့တွင် သက်သာသော အနေအထားဖြင့် မတ်မတ်ရပ်ပါ။
စားပွဲစောင်းတွင်ထောက်၍ ယိမ်းယိုင် တိမ်းစောင်းသော
အနေအထားမျိုးနှင့် စကားမပြောပါနှင့်။

၅။ ပြုံးပါ။

ပရိသတ်အားလုံးကို မျှမျှတတ ကြည့်ပြီးပြောပါ။

မိမိပရိသတ်ကို နှုတ်ဆက်သည့်အနေဖြင့် ပြုံးချိုသော မျက်နှာထားဖြင့် အကဲခတ်ပြီး

ရဲရဲဝံ့ဝံ့ကြည့်ပါ။ သင်နှင့်သိပြီးသော မိတ်ဆွေများလည်းရှိပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ရင်းနှီးသော သဘောဖြင့် ပြုံးပြုံး ရွှင်ရွှင် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ကြည့်လိုက်လျှင်

ပရိသတ်အတွင်းမှလည်း သင့်အပြုံးများကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်မှု ပြုပါလိမ့်မည်။

သင်ဟောပြောနေသည့် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များအား တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး အလှည့်ကျ။

ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေနှစ်ဦး အပြန်အလှန် စကားပြောနေသည်ဟု

သဘောထားကာ ပြောဆို သွားပါ။

၆။ နိဒါန်းပျိုးပါ။

နိဒါန်းသည် ပရိသတ်၏ စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ဟပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပရိသတ်၏စိတ်အာရုံကို ဖမ်းချုပ်နိုင်ရန်၊ မိမိဟောပြောမည့် ကြောင်းအရာသည်

အရေးကြီးကြောင်း၊ အကျိုးကျေးဇူးများပြားမည် ဖြစ်ကြောင်း ဦးစွာအသိပေးရမည်။

ဟောပြောမည့်အကြောင်း နှင့် နီးနွယ်သော အချက်အလက်များ ရှာဖွေ စုဆောင်း

ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

၇။ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။

ပရိသတ်အားမကြောက်ပါနှင့်၊ မိမိခင်မင် ရင်းနှီးဖူးသော မိတ်ဆွေဟောင်းများကဲ့သို့

သဘောထားပါ။

၈။ စာဖတ်မပြောပါနှင့်။

ပင်ကိုသဘာဝအတိုင်းပြောပါ။

၉။ ပရိသတ်ကိုလေးစားချစ်ခင်ပါ။

၁၀။ကိုယ်ဟန်အမူအရာ။

ပြောလိုသောစကားများကို စိတ်ပါလက်ပါနှင့် မိမိ၏ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း ပြောခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

☆

ဝက်ခြံအဓိကဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအချက် ၄ခုရှိပါတယ်။

၁။ အဆီထွက်များခြင်း။

၂။ အဆီထွက် ဂလင်း၏ လမ်းကြောင်းများ ပိတ်ဆို့ခြင်း။

၃။ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်း။

၄။ ရောင်ရမ်းစေတဲ့ ဓါတ်များထုတ်လွှတ်ခြင်း။

အဲဒီအချက်အလက်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။
ပထမ လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်စမှာ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် အဆီဂလင်းတွေကနေပြီး အဆီတွေပိုထွက်လာပါတယ်။ အဲလိုအဆီတွေပိုထွက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အဆီထွက်ဂလင်းတွေရဲ့လမ်းကြောင်းတွေမှာ အဆီတွေစုပုံပြီး ဆီတွေနဲ့ပိတ်သွားပါတယ်။
အဲဒီအတွက်ကြောင့် အဲဒီနေရာဟာ ဖောင်းလာပါတယ်။
အဲဒီနောက်အဲဒီလမ်းကြောင်းထဲကို ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်ရောက်လာပါတယ်။
အဲဒီ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကို တိုက်ဖျက်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီး ရောင်ရမ်းစေတဲ့ဓါတ်တွေ ထုတ်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ဝက်ခြံဖောင်းနေရာကနေ ပြည်တည်လာပါတယ်။ ရောင်ရမ်းလာပါတယ်။
အဲဒီအချက်လေးချက်ကနေပြီးတော့ ဝက်ခြံဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။
တခြားအချက်အနေနဲ့ ဝက်ခြံဟာ စိတ်လှုပ်ရှားရင်၊ စိတ်ဖိစီးမှုများရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

http://satekuupu.blogspot.com/2015/01/acnel/health