အွန်လိုင်းဈေးဝယ်မှု ပိုမိုတွင်ကျယ်လာ

အင်တာနက်အသုံးပြုသူများပြားလာသည်နှင့်အမျှ အွန်လိုင်းတွင် ဈေးဝယ်ခြင်းများ ယခုနှစ်ပိုင်းအတွင်း ပိုမိုတွင်ကျယ်လာကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ ဈေးဝယ်ရန် အချိန်မပေးနိုင်သူများနှင့် နာမည်ကြီးတံဆိပ်များကို ကြိုက်နှစ်သက်သော လူငယ်အချို့တို့က အွန်လိုင်းတွင် ဈေးဝယ်ခြင်းကို ပိုမိုပြုလုပ်လာကြောင်း အွန်လိုင်းဈေးဝယ်ဝက်ဘ်ဆိုက်များမှ တာဝန်ရှိသူအချို့ပြောသည်။

အဆိုပါဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ရောင်းချသည့်ပစ္စည်း အများစုမှာ ကမ္ဘာကျော်နာမည်ကြီး တံဆိပ်များဖြစ်သည့် လက်ကိုင်အိတ်များ၊ ဖိနပ်များ၊ အဝတ်အထည်များ၊ အလှကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ဖန်စီပစ္စည်းများကို ရောင်းချထား Ywat Sein Online Shopping မှ တာဝန်ရှိသူ တစ်ဦးက ပြောသည်။ "ရောင်းအားက ကျေနပ်မှုရှိပါတယ်။ ပစ္စည်းအများစုကတရုတ်၊ ကိုရီးယားနဲ့ အင်ဒိုနီးရှားထုတ်ပစ္စည်းတွေများတယ်။ ဒီဆိုက်ကို စတင်တာ ခုနှစ်လလောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ အဓိကဝယ်တာက လူလတ်တန်းစားနဲ့ အထက်တန်းလွှာတွေ များတယ်။ စလုပ်ခါစတော့ အရည်အသွေးမပြည့်မီတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပါတတ်တယ်။ အခုဆိုရင်တော့ အရည်အသွေးကောင်းတာကို အာမခံနဲ့ ရောင်းပါတယ်"ဟု Oops! Fashion မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားသည်။ "အစ်မက အွန်လိုင်းရှော့ပင်းကနေ နှစ်ကြိမ်ဝယ်ဖူးတယ်။ နှစ်ကြိမ်လုံး အဆင်ပြေတယ်။ ပစ္စည်းလာပို့မှ ငွေပေးချေရတယ်။ နည်းပညာ ထွန်းကားလာပြီး ဒီလိုအွန်လိုင်းရှော့ပင်းတွေပေါ်လာတာကိုအစ်မက သဘောကျတယ်။ ဒီထက်လည်း ပိုပြီးတွင်ကျယ်စေချင်တယ်"ဟု စာရေးဆရာမ လမင်းမိုမိုက ပြောသည်။

အွန်လိုင်းတွင် အများဆုံးဝယ်ယူကြသော ပစ္စည်းများမှာ အမေရိကန်တံဆိပ်အလှကုန်များဖြစ်သည့်Estee Launder, Bobbi Brown, Victoria Secret တို့ဖြစ်ပြီး နာမည်ကြီးတံဆိပ်တစ်ခုဖြစ်သည့် Charies and keith မှ ထုတ်လုပ်သော ဖိနပ်၊ လက်ကိုင်အိတ်များကို ဝယ်ဖြစ်ကြကြောင်း သိရသည်။

အွန်လိုင်းဈေးဝယ် ဆိုက်အချို့တွင် ဝယ်ယူသူများအနေဖြင့် မြို့နယ်အလိုက် ပို့ဆောင်ခထပ်မံပေးရကြောင်း၊ ယခုနှစ်အတွင်း အွန်လိုင်းမှ ဈေးဝယ်သူဦးရေမှာ နှစ်ဆခန့် မြင့်တက်လာကြောင်း အဆိုပါ ဆိုက်တည်ထောင်သူအချို့က ပြောသည်။ "အရင်တုန်းက မှာတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ဝယ်တဲ့ပစ္စည်းက မတူဘူးလို့ ပြောတာတွေ ကြားဖူးတယ်။ အခုမှာကြည့်တော့ အဲဒီလိုမဖြစ်ဘူး။ ပြီးတော့ အစ်မက မန္တလေးကမှာတာ။ အိမ်အရောက် မှာတာလည်း အဆင်ပြေတယ်"ဟု မန္တလေးအောင်မြေသာဇံမြို့နယ်တွင် နေထိုင်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးပြောသည်။

အွန်လိုင်းတွင် နာမည်ကြီးနေသည့် ဈေးဝယ်ဆိုက်အချို့မှာ Celebrity Fashion, Myanmar Online Shopping, Oop! Fashion, Ywat Sein Online Shopping, Yoshe's Hello Kitty Online Shopping တို့အပြင် အခြားဈေးဝယ်ဆိုက်များလည်းရှိကြောင်း သိရှိရသည်။

DVD အချက် ၇သောင်းခွဲနှင့် ညီမျှသော Data Storage အသစ်

ပုံမှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ဖန်ပြားအဝိုင်းလေးတစ်ခုပမာ ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ဗြိတိန်နဲ့ နယ်သာလန် Scientist တို့ တီထွင်ဖန်တီးထားတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းဖန်ပြားငယ်လေးက ၄. ၇ GB ဝန်းကျင်ရှိတဲ့ Standard DVD အချပ်ပေါင်း ၇ သောင်းခွဲရဲ့ သိမ်းဆည်းအားနဲ့ ညီမျှကြောင်း ဆိုပါတယ်။

အတိအကျအားဖြင့် ၃၆၀ TB (Terabytes) ဖြစ်ပါတယ်။နောက်ထပ်ထူးခြားမှုတစ်ခုက အသိမ်းခံခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်း ၁ သန်းကျော်တောင် မပျက်ဆီးမဆုံးရှုံးနိုင်အောင် ထိန်းသိမ်း၊ သိမ်းဆည်းထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ လက်ရှိ ထွက်ပေါ်နေတဲ့အချက်အလက် သိမ်းဆည်းပစ္စည်းများထက် အဆပေါင်းများစွာသာလွန်နေတာကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို "Superman Memory Crystal" လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။ သေးငယ်လှတဲ့ အချက်ပြားက အမှန်တော့ အထပ်ပေါင်းများစွာ ခံထားပြီး အတွင်းသို့ အချက်အလက်များကို လေဆာနဲ့ အသုံးပြုလို့ သိမ်းဆည်းစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အပူချိန် ၁၀၀၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ရှိတဲ့ လေထုပတ်ဝန်းကျင်မှာတောင် ဘာမှ မပျက်ဆီးအောင် သူ့အလိုအလျောက် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ၂၀၁၃ Conference of Lasers and Electro-Optics မှာ ဝင်ရောက် မိတ်ဆက်သွားတဲ့နည်းပညာဖြစ်ပြီး နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အများအသုံးပြုနိုင်ရန် ထုတ်လုပ်သွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ဝင်ငွေတစ်သိန်းခွဲအောက် မိသားစုများကို ရုပ်သံဖမ်းစက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေမည်

စီးပွားဖြစ်မဟုတ်သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် အိမ်ထောင်စုတစ်စုတွင် တစ်လဝင်ငွေ ကျပ်တစ်သိန်းခွဲအောက် ရရှိသော မိသားစုများကို ဒီဗွီဘီတီတူးရုပ်သံဖမ်းစက် (DVB – T2 Set Top Box) များကို တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၄ဒသမ၉ သန်းကျော်ဖိုး အခမဲ့ဖြန့်ဝေပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးပိုက်ထွေးက ပြောသည်။ မတ်လ ၂၃ရက်က မန္တလေးမြို့တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော မန္တလေးတိုင်းအတွင်းရှိ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် လူနေမှုအဆင့်(င) အဆင့်ရှိသော အိမ်ထောင်စုများကို ယင်းစက်များ ပေးအပ်ပွဲအခမ်းအနားတွင် ၎င်းက ယင်းသို့ ပြောကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန က တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ အစိုးရဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ စာကြည့်တိုက်၊ မသန်စွမ်းကျောင်း စသည်တို့နှင့် စီးပွားဖြစ်မဟုတ်သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၊ ဝင်ငွေနည်းမိသားစုများအတွက် အဆိုပါ စက်အလုံးရေ သုံးသိန်းသုံးသောင်းခန့် အခမဲ့ပေးအပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

မန္တလေးတိုင်း မြို့နယ်၂၆ မြို့နယ်အတွက် ၎င်းစက်အလုံးရေ သုံးသောင်းကျော်ကို အခမဲ့ဖြန့်ဝေနိုင်ရန် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနက တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ထံ ပေးအပ်ကာ အစိုးရအဖွဲ့က တိုင်းအတွင်း အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အိမ်ထောင်စုများကို ပြန်လည် ဖြန့်ဝေပေးမည်ဖြစ်သည်။

ဒီဗွီဘီတီတူး ရုပ်သံဖမ်းစက်များဖြင့် မြန်မာ့ရုပ်မြင် သံကြား (MRTV) အပါအဝင် ရုပ်သံလိုင်း၁၆ လိုင်းကို အခမဲ့ဖမ်းယူ ကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျေးလက်တောရွာများ၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်လာစေရန် ရည်ရွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဒုဝန်ကြီးဦးပိုက်ထွေးက ဆိုသည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၁၅ ရက်မှစ၍ ရုပ်မြင်သံကြား ထုတ်လွှင့်မှုကို ယခင်အသုံးပြုခဲ့သည့် အန်နာလော့ (Analog) စနစ်မှ ဒစ်ဂျစ်တယ် (Digital) စနစ်ကို ပြောင်းလဲပြီး မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားက နေ့စဉ် လွှတ်တော်သတင်းရုပ်သံလိုင်း၊ တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား ၁၃ မျိုးဖြင့် ထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသော တိုင်းရင်းသားရုပ်သံလိုင်းနှင့် တောင်သူလယ်သမားရုပ်သံလိုင်း(Farmer Channel) တို့ကို တိုးမြှင့်ထုတ်လွှင့် လျက်ရှိရာ ဒီဗွီဘီတီတူး ရုပ်သံဖမ်းစက်များဖြင့် အခမဲ့ဖမ်းယူကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အမည်ပေါက် ဖုန်းဆင်းကဒ်ကို ဈေးကြီးပေး လျှောက်ထားရသူများရှိလာ

ပုဂ္ဂလိက ဖုန်းအရောင်းဆိုင်များမှ ရောင်းချနေသည့် ၁၅၀၀ ကျပ်တန် ဖုန်းဆင်းကတ်များအား ဝယ်ယူသူအမည်ပေါက်ဖြင့် ဝယ်ယူခဲ့သော်လည်း ဆင်းကဒ်ပျောက်ဆုံးသည့်အချိန်၌ သက်ဆိုင်ရာရုံးသို့သွားရောက်လျှောက်ထားရာ တံဆိပ်ခေါင်းများ မပြည့်စုံသဖြင့် လျှောက်ထားသူများအနေဖြင့် အခက်အခဲရှိကြောင်း ပြောဆိုမှုများအရ သိရှိရသည်။ 'ကျွန်တော်ကTouch Mobile ဆိုင်က ဝယ်တာ လေးလလောက်ရှိပါပြီ ကျွန်တော့်အမည်ပေါက်နဲ့ဝယ်ထားတာပါ ဆင်းကတ်ပျောက်သွားလို့ ဗိုလ်တစ်ထောင်စာတိုက်ရုံးမှာ သွားလျှောက်တဲ့အခါ တံဆိပ်ခေါင်းတွေလိုတယ် မပြည့်စုံဘူးဆိုပြီး ပြန်လျှောက်လို့မရဘူး၊ အဲဒါကြောင့်ဝယ်တဲ့ဆိုင်မှာ ပြန်လျှောက်ရတယ် တစ်ပတ်စောင့်ရမယ်လို့ ပြောပါတယ်၊ သူတို့တွေကတော့ ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တယ်လို့တော့ မပြောတတ်ဘူး ကျွန်တော်ဝယ်တုန်းက အဲဒီတံဆိပ်တွေ မပါကြောင်းကို မပြောပြဘူး'ဟု ဆင်းကတ်ပျောက်ဆုံးသူ ကိုထွန်းတင့်ဆွေက ပြောသည်။

အဆိုပါ ၁၅၀၀ ကျပ်တန် ဖုန်းဆင်းကတ်အား တစ်သိန်းသုံးသောင်းကျပ်ပေးဝယ်ခဲ့ပြီး ဝယ်သည့်ဆိုင်တွင် ကတ်ပျောက် ပြန်လျှောက်ထားရာ သုံးသောင်းငါးထောင်ကျပ်ပေးရကြောင်း အစိုးရရုံးတွင် လျှောက်မည်ဆိုလျှင် နှစ်သောင်းကျပ်သာ ကုန်ကျကြောင်း ၎င်းက ဆက်ပြောသည်။ 'ကျွန်မတို့ဆိုင်မှာက အဲဒီလို ဆင်းကတ်မျိုးတွေက အများကြီးရောင်းနေတာဆိုတွေ တစ်ခုတစ်လေမှာ တံဆိပ်ခေါင်းမပါတာမျိုးတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ် အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း ကျွန်မတို့ဆိုင်က တာဝန်ယူပြီး လုပ်ပေးနေပါတယ်။ အမည်ပေါက်လုပ်ပေးနေတယ်ဆိုတာကလည်း လာရောင်းတဲ့သူတွေရဲ့စာချုပ်မှာကိုက ဘာမှမပါတာ အဲဒါကြောင့် ကျွန်မတို့က ဝယ်မဲ့သူရဲ့အမည်ပေါက် လုပ်ပေးနိုင်တာပါ'ဟု Touch Mobile ဖုန်းအရောင်းဆိုင်မှ မန်နေဂျာ မသန္တာက ပြောသည်။

အဆိုပါ ဆင်းကတ်များကို မြို့ကြီးများရှိ ဖုန်းအရောင်းဆိုင်များတွင် အများအပြားရောင်းချနေသည်ကို တွေ့နေရကြောင်း လက်ရှိအချိန်တွင် ၁၅၀၀ ကျပ်တန် CDMA ဖုန်းဆင်းကတ်တစ်ကတ်လျှင် လေးသောင်းကျပ်ဝန်းကျင်ဖြင့် ဖုန်းဆိုင်များ၌ ဝယ်ယူရရှိနေကြောင်းကိုလည်း မိုဘိုင်းဆင်းကတ် ပြင်ပဈေးကွက်အတွင်းမှ သိရှိရသည်။ 'ဘယ်မြို့ ဘယ်ရပ်ကွက်မှာ ပေါက်ပါတယ် ဆိုတဲ့သက်ဆိုင်ရာ မြို့နယ်တွေရဲ့ တံဆိပ်တွေ အဲဒီစာချုပ်မှာပါရမယ် အဲဒီတံဆိပ် တွေမပါပဲ သူတို့တွေကဘာဖြစ်လို့ ရောင်းရတာလည်း၊ သူတို့တွေက ဘယ်လိုပုံစံတွေနဲ့ရပြီး ရောင်းတာမှ မသိတာ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အစိုးရရုံးတွေမှာက အဲလိုမပြည့်စုံရင် လျှောက်လို့ မရဘူး'ဟု ၁၅၀၀ ကျပ်တန် GSM ဆင်းကဒ်ပျောက်လျှင်ပြန် လျှောက်နိုင်သည့် ဗိုလ်တစ်ထောင်စာတိုက် ကြီးရုံးမှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောသည်။

မင်းအောင်မြင့်

"ငွေလွှဲပေးပို့ရန် အမည်နှင့် ဘဏ်ခွဲများ"

ဂလိုရီးယားသတင်းဂျာနယ်အတွက် ငွေလွှဲပေးပို့ပါက

မောင်ဖြိုးမင်းဌေး
မှတ်တင်အမှတ်
၁၄/ပတန(နိုင်) ၁၇၄၅၈၅

ငွေလွှဲပေးပို့ရရန် ဘဏ်ခွဲများမှာ

၁။ အင်းဝဘဏ်ခွဲ	(ရွာမကျောင်းလမ်း)
၂။ ကမ္ဘောဇဘဏ်ခွဲ	(မြေနီကုန်း) (ကြည့်မြင်တိုင်)
၃။ AGD ဘဏ်ခွဲ	(ကမာရွတ်)
၄။ ကမ္ဘာ့ရတနာဘဏ်ခွဲ	(ကြည့်မြင်တိုင်)

တို့မှတဆင့် ငွေလွှဲပေးပို့နိုင်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု ဗီယက်နမ်မှ ကွန်ပျူတာ အင်ဂျင်နီယာဘွဲ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရယူနိုင်

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၊ နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု FPI University မှတိုက်ရိုက်ပေးအပ်သည့် B.S.C Software Engineering ဘွဲ့ရယူနိုင်ရန် မြန်မာနိုင်ငံVictoria University College တွင် တက်ရောက်ရယူနိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ကွန်ပျူတာ Software ပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ တတ်မြောက်နိုင်စေရန်၊ မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေး အဆင့်မြင့်မားစေရန်နှင့် နိုင်ငံခြားမှပေးသော ဘွဲ့ကို ပြည်တွင်း၌ ကုန်ကျစရိတ်နည်းစွာ သင်ယူနိုင်ရန် ပူးပေါင်းဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ 'ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံသားတွေ ကမ္ဘာ့ပညာရေးကို အချိန်တိုအတွင်းမှာ တက်လှမ်းနိုင်ဖို့နဲ့ မြန်မာနိုင်ငံက ကျောင်းသားတွေ ကွန်ပျူတာပညာကို မြင့်မားစွာ သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်ဖို့အတွက်ပါ အခုအချိန်မှာ ပညာရေးအဆင့်မြင့်တင်နိုင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် ကွန်ပျူတာပညာကို မသင်လို့မရတဲ့ အနေအထားကို ရောက်နေပြီ' ဟု Victoria UniversityCollege မှ နာယကဒေါက်တာ နေဝင်းနိုင်က ပြောသည်။

အဆိုပါဘွဲ့ရရှိရန်အတွက် ကျောင်းသုံးနှစ်ခွဲတက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အချိန်ပြည့် တက်မည့်ကျောင်းသားများအတွက် တပတ်လျှင် ငါးရက် မနက် ရှစ်နာရီခွဲမှ မွန်းလွဲနှစ်နာရီအထိ တက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အလုပ်ကြောင့် အချိန်ပိုင်းကျောင်းတက်ချင်သူများအတွက် ညနေခြောက်နာရီမှ ရှစ်နာရီနှင့် စနေ၊ တနင်္ဂနွေရက်များတွင် သင်ကြားပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။ 'ကျွန်တော်တို့ကျောင်းမှာက စကောလားရှစ် ပေးသွားဖို့အတွက်လည်း စီစဉ်ထားပါတယ်။ ကျောင်းစဖွင့်ချိန်ကစပြီး ငါးရာခိုင်နှုန်းပေးသွားမှာပါ။ ပေးတဲ့နေရာမှာလည်း နှစ်မျိုးခွဲထားတယ်။ စာအရမ်းတော်တဲ့ ကျောင်းသားနဲ့ ဒီကျောင်းကို အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားစွာ တက်ချင်ပြီး ဆင်းရဲတဲ့ကျောင်းသားတွေဆိုပြီး ခွဲထားတယ်။ အဲဒီ စကောလား ရှစ်ကျောင်းသားတွေအတွက် ကျောင်းလခကို တစ်ကျပ်မှ မယူပါဘူး'ဟု Victoria University College မှတာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောသည်။ အဆိုပါကျောင်းကို ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် စတင်ဖွင့်လှစ်မှာ ဖြစ်ပြီး အခြားအသေးစိတ် သိရှိလိုပါက ဖုန်း 01-250225၊ 09-5116424 တို့တွင် ဆက်သွယ်စုံစမ်း နိုင်ကြောင်း သိရသည်။ မင်းအောင်မြင်

မန်းတိုင်းအတွင်းမှ ကျောင်းသားဦးရေ တစ်သောင်းကျော် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်းမရှိ

၂၀၁၄ခုနှစ် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအတွင်း တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ မြန်မာစာနှင့် အင်္ဂလိပ်စာ နှစ်ရက်ပေါင်းဖြေဆိုခဲ့သူ ၈၄၇၃၉ ဦး၌ ပျက်ကွက်နှစ်ရက်ပေါင်း ပျက်ကွက်သူ ၁၀၉၅၉ ဦးအထိ ပျက်ကွက်ခဲ့ကြောင်း တိုင်းရုံး၌ ထုတ်ပြန်ထားသော စာရင်းများအရ သိရှိရသည်။

စာမေးပွဲကျင်းပသည့် ရက်များဖြစ်သည့် မတ်လ ၁၂ ရက်နှင့် ၁၃ ရက်တို့တွင် မန္တလေးခရိုင်၊ ပြင်ဦးလွင်ခရိုင်၊ ကျောက်ဆည်ခရိုင်၊ ညောင်ဦးခရိုင်၊ မိတ္ထီလာခရိုင်၊ ရမည်းသင်းခရိုင်တို့တွင် ဖြေဆိုသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တွက်ချက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အဆိုပါနေရာများ၌ ဖွင့်လှစ်ထားရှိသော စာစစ်ဌာနပေါင်း (၁၅၂) ခုမှ ရယူထားသော စာရင်းများဖြစ်သည်ဟု သိရှိရသည်။

မတ်လ၁၂ရက်နေ့ မြန်မာစာဖြေဆိုသည့်နေ့ မန္တလေးခရိုင်တွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူဦးရေ (၂၇၂၈၇)ဦး ဖြေဆိုခဲ့ပြီး ကျောင်းသား (၁၁၀၉၆)ဦး၊ ကျောင်းသူ (၁၃၅၅၄) ဖြေဆိုရန် တင်ပြခဲ့သည်။ ထိုထဲတွင် ကျောင်းသား (၉၅) ဦး ပျက်ကွက်ကာ ကျောင်းသူ (၆၈၆) ဦး ပျက်ကွက်ခဲ့သဖြင့် မအများဆုံး ပျက်ကွက်ခဲ့သည်ဟုသိရသည်။ အလားတူ ကျန်ရှိသော ခရိုင်များ၌လည်း ကျောင်းသူများသာ အများဆုံးပျက်ကွက်ခဲ့သည်ဟု အဆိုပါစာရင်းများ၌ ဖော်ပြထားသည်။

ဖြေဆိုမှုရက်အလိုက် ပျက်ကွက်မှုမှာ ရာနှုန်းအားဖြင့် ပထမနေ့တွင်(၆ ဿမ ၃၆) ရှိခဲ့ရာမှ ဒုတိယနေ့တွင် (၆ ဿမ ၅၇)ဦး ပျက်ကွက်ခဲ့သဖြင့် ရာနှုန်းအားဖြင့်လည်း တိုးမြင့်လာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ပျက်ကွက်မှုများအား စာရင်းကောက်ခံမှုများပြုလုပ်ရာ၌ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများမှ လာရောက်ဖြေဆိုသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများမှာ ပျက်ကွက်မှုရာနှုန်းလျော့ကာ ပြင်ပမှ လာရောက်ဖြေဆိုသော သူများသာ အများဆုံးပျက်ကွက်ကြောင်း တိုင်းပညာရေးရုံးရှိ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးထံမှ သိရသည်။ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးအတွင်း ပျက်ကွက်မှုရာနှုန်းအလိုက် ကောက်ခံရာ၌ မြင်းခြံခရိုင်တွင် အများဆုံးပျက်ကွက်ခဲ့ပြီး၊ ရမည်းသင်းခရိုင်မှ ဒုတိယပျက်ကွက်မှုအများဆုံး ဖြစ်သည်။ မန္တလေးခရိုင် အနေဖြင့် ပျက်ကွက်မှုနေရာတွင် ခြောက်ခုမြောက်နေရာ၌သာ ရှိကြောင်း အဆိုပါစာရင်းများအရ သိရှိရသည်။ ညီမောင်

ဂျပန်မှာ ကျောင်းတက် အလုပ်လုပ်ကိုင်လိုသူများအတွက် အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးနေ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကျောင်းတက်ရောက်လိုသူများနှင့် ကျောင်းတက်နေစဉ် အလုပ်လုပ်ကိုင်လိုသူများအတွက် မြန်မာ-ဂျပန်လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအသင်းမှ အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုပေးနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကျောင်းသွားတက်မည့် ကျောင်းသားများအတွက် လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန်၊ လမ်းမှားမရောက်စေရန်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်မရှိစေရေး အဆိုပါအသင်းမှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။

'အခုလောလောဆယ် ကျွန်တော်တို့အသင်းက အခြေခံဂျပန်စာ သင်ပေးနေတယ်။ တကယ်လို့ ဂျပန်နိုင်ငံကို ကျောင်းသွားတက်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ကျွန်တော်တို့အသင်းက ဂျပန်နိုင်ငံရှိ နာဂိုယာနဲ့ တိုကျိုမြို့တွေမှာ ရှိတဲ့တက္ကသိုလ်ကျောင်းတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အသင်းကို ဂျပန်နိုင်ငံမှာရှိတဲ့ကျောင်းတွေက ကမ်းလှမ်းထားတွေရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့အသင်း စီစဉ်ပေးရင် ကုန်ကျစရိတ်သက်သက်သာသာနဲ့ တက်လို့ရတယ်။'ဟု မြန်မာ-ဂျပန် လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအသင်းမှ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာမြင့်ဆန်းက ပြောသည်။

ဂျပန်စာသင်တန်းအနေဖြင့် သွားရောက်ပညာသင်ကြားလိုလျှင် တစ်နှစ်ကျောင်းလခ မြန်မာငွေကျပ် သိန်း (၇၀) ဝန်းကျင် ကုန်ကျမှာဖြစ်ပြီး (၁)နှစ်မှ (၂)နှစ်အထိ ကြာမြင့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းတက္ကသိုလ်ပညာသင်ကြားလိုသူများအနေဖြင့် (၁)နှစ်လျှင် ကျောင်းလခကုန်ကျငွေကျပ်သိန်းတစ်ရာဝန်းကျင်နှင့် (၄)နှစ် တက်ရောက်သင်ကြားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။ 'ကျွန်မတို့အသင်းကနေ ချိတ်ဆက်ပြီး ကျောင်းတက်နေတဲ့သူ မရှိသေးဘူး။ လာပြီး စုံစမ်းတဲ့သူတွေတော့ ရှိတယ်။ ကျွန်မတို့ အသင်းက NGOဆိုတော့ ကြားကနေ ချိတ်ဆက်ပေးရုံပါပဲ။ တကယ်လို့သွားတက်မယ်ဆိုရင်တော့ သေချာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။'ဟု မြန်မာ-ဂျပန် လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အသင်းမှ မဝေမီသက်က ပြောသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှ တက္ကသိုလ်ကျောင်းများတွင် ကျောင်းတက်မည်ဆိုလျှင် မြန်မာနိုင်ငံမှ (၁၂) တန်းအောင်မြင်ပြီးသူများနှင့် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း၌ အမှတ်ကောင်းကောင်းဖြင့် အောင်မြင်သူများသွားရောက် ပညာသင်ကြားနိုင်ကြောင်း ကျောင်းတက်နေစဉ် အလုပ်လုပ်မည်ဆိုလျှင် တစ်ရက် (၄) နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် ၂၈ နာရီအချိန်ပိုင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်သည်ဟု သိရှိရသည်။

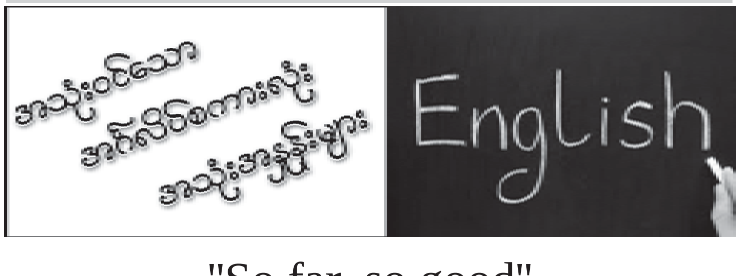
ကိုရီးယားနှင့်ပေါင်း၍ ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးရေးသင်တန်းကျောင်း ဖွင့်လှစ်မည်

မြန်မာနိုင်ငံမွေးမြူရေးရေလုပ်ငန်းနှင့် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံတို့မှ တက္ကသိုလ်အဆင့်ရှိ ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးသင်တန်းကျောင်းတစ်ခုကို ၂၀၁၄-၂၀၁၅ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွင်း ပူးပေါင်းဖွင့်လှစ်သွားရန်ရှိကြောင်း အင်းစိန်မြို့နယ်ရှိ မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန မှ သိရှိရသည်။ အဆိုပါသင်တန်းကျောင်းကို အင်းစိန်မြို့နယ် ကြို့ကုန်းရှိ မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနဝင်းအတွင်း တည်ဆောက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး တည်ဆောက်မှုအားလုံးကို တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှ တာဝန်ယူ တည်ဆောက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

"လုပ်ငန်းစဉ်တွေ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ ဝန်ကြီးဌာနနဲ့ ညှိနှိုင်းမှုတွေ လုပ်နေပါတယ်။ ပြီးသင့်သလောက်လည်း ပြီးနေပါပြီ ဘယ်တော့စဖြစ်မယ်ဆိုတာ အတိအကျပြောလို့မရသေးပေမယ့် လာမယ့်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်မှာတော့ အကောင်အထည်ဖော်သွားနိုင်မယ်လို့ ထင်တယ်"ဟု မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန ရန်ကုန်တိုင်းညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာမြင့်ဆွေက ပြောသည်။

အဆိုပါ သင်တန်းကျောင်းမှာ တက္ကသိုလ်အဆင့်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းတည်ဆောက်မှု သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအား ကိုရီးယားနိုင်ငံမှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ အကောင်ထည်ဖော်နိုင်ရန် နှစ်ဖက်ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်နေကြောင်း သိရှိရသည်။

"သင်ကြားရေးနဲ့ပတ်သတ်လို့လည်း သူတို့ဆီက ဆရာတွေကပဲ ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာပါ။ လိုအပ်မှ ဒီကဆရာတွေကိုလည်း ကိုရီးယားနိုင်ငံအထိသွားပြီး သင်ကြားရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင်တန်းပေးသွားဖို့တော့ စီစဉ်ထားတယ်"ဟု ဒေါက်တာ မြင့်ဆွေက ရှင်းပြသည်။ အဆိုပါ သင်တန်းကျောင်းအား ကြို့ကုန်းမြို့နယ်ရှိ မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဌာနဝင်းအတွင်း ဖွင့်လှစ်မည်ဆိုသော်လည်း ဌာနဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများသာမက စိတ်ပါဝင်စားသည့် ပြင်ပမှ ပုဂ္ဂိုလ်မည်သူမဆို တက်ရောက်သင်ကြားနိုင်ကြောင်း သိရသည်။



"So far, so good"

ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် စွန့်စားရသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်လျက်ရှိရာ အဆိုပါကိစ္စမှာ ယခုထိတိုင် အောင်မြင်မှုရနေသေးသော်လည်း အဆုံးမသတ်ရသေးကြောင်း ဖော်ပြလိုသည့်အခါ "so far, so good" ဖြင့် ပြောနိုင်သည်။

- So far, so good. We're halfway up the mountain and the weather is still reasonably clear.
အခုထိတော့ သိပ်ကောင်းတယ်၊ တို့တစ်တွေ တောင်အတက်လမ်းတစ်ဝက်မှာ ရောက်နေကြတယ်၊ ရာသီဥတုကလည်း အခုထိတော့ သာသာယာယာပဲ။

- So far, so good. We've goot the inijured man down from the rocks. Now we need to get him to hospital.
အခုထိတော့ အိုကေပါတယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့လူကို ကျောက်ဆောင်တွေပေါ်ကနေ တို့တွေ အောက်ကို သယ်လို့ပြီးပြီ၊ အခု တို့တွေ သူ့ကို ဆေးရုံပို့ဖို့ လိုတယ်။

What did I tell you?

မိမိဘက်က သတိပေးထားပြီးသော အကြောင်းကိစ္စတစ်ခု အမှန်တကယ် ဖြစ်လာသည့်အခါ what did I tell you? ဖြင့် ပြောသည်။

- What did I tell you? I said that Jane couldn't do the job and now she's been sacked.
ဂျိန်း ဒီအလုပ်ကို မလုပ်နိုင်ပါဘူးလို့ ငါပြောသားပဲ၊ အခုတော့ သူ အလုပ်ဖြုတ်ခံလိုက်ရပြီ။

- What did I tell you? I warned you that Tom is always late and now he's late for his own wedding.
တွမ်က အမြဲနောက်ကျတတ်တယ်လို့ မင်းကို ငါသတိပေးခဲ့တယ်လေ၊ အခုတွေ့ပြီမဟုတ်လား၊ သူ့မင်္ဂလာဆောင်ကိုတောင် သူနောက်ကျနေပြီ။

အိပ်ရာဝင်ချိန်နှင့် ကလေးများ၏ အမူအကျင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုက ဖော်ပြ

ပုံမှန်အိပ်ရာဝင်ချိန် မဟုတ်သော အချိန်များတွင် အိပ်စက်သည့် ကလေးများသည် အမူအကျင့်ဆိုးများကို ပိုမိုပြုလုပ်လေ့ရှိသည်ဟု လေ့လာမှုတစ်ခုက ဖော်ပြသည်။

အမေရိကန် ဂျာနယ် Pediatrics တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ၎င်းလေ့လာမှုတွင် ကလေးများ အမူအကျင့်ဆိုး ပြုလုပ်ခြင်းသည် အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း၊ တစ်သမတ်တည်း မဟုတ်ခြင်း စသည့် ကလေးဘဝ၏ အိပ်စက်ချိန်နှင့်များစွာ ပတ်သက်မှုရှိနေပြီး အချိန်ဇယားနှင့်တကွ သေချာစီစဉ်ပြီး ပြန်လည်ပြောင်းလဲနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြသည်။

အိပ်ရာဝင်ချိန် မတူညီမှုက ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို နှောင့်ယှက်စေသလို အိပ်ရေးမဝမှုကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ ထို့နောက် ဦးနှောက်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို ထိခိုက်စေကာ အကျင့်ဆိုးများဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု University College London မှ Yvonne Kelly က ပြောသည်။

၎င်းလေ့လာမှုကို အသက် ၃ နှစ်၊ ၅ နှစ်၊ ၇ နှစ် စသည့် ကလေး (၁၀၀၀၀)၏ အိပ်ရာဝင်ချိန်နှင့် အပြုအမူများကို ယင်းတို့၏ မိခင်များနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများကို မေးမြန်းမှုမှ ရရှိသည့် အချက်များကို အခြေခံပြီး တွက်ချက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် အိပ်စက်ချိန်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အပြုအမူများကို တားဆီးပြီး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု Yvonne Kelly က ပြောသည်။

သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အချိန်တွင် အိပ်စက်မှု ပိုမိုပြုလုပ်ကြပြီး ငါးယောက်တွင် တစ်ယောက်နှုန်းသည် အိပ်စက်ချိန် အပြောင်းအလဲ လွန်မြန်ကြသည်။ ည ၉ နာရီ နောက်ပိုင်းမှ အိပ်သည့် ကလေးများသည် လူမှုဝန်းကျင်တွင် ဆိုးကျိုးများနှင့် ပိုမိုကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်ဟု ယင်းသုတေသနတွင် ဖော်ပြထားသည်။

မနက်စာအဖြစ် ဘာကြောင့် ကြက်ဥကို စားသင့်ပါသလဲ

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်တဲ့ မနက်စာ စားသုံးခြင်းဟာ ဦးနှောက်အတွက် အကျိုးဖြစ်စေပြီး တစ်မနက်လုံး အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းစေကာ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ မနက်စာအဖြစ် ကြက်ဥကို စားပေးခြင်းက ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ဥအမျိုးမျိုးမှာ တွေ့ရတဲ့ ဗီတာမင်ဘီတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ကိုလင်း (Choline) က ဦးနှောက်လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် မှတ်ဉာဏ်တွင် အဓိက အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြောင်း သက်သေပြထားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာဟာရဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားသော လေ့လာချက်တစ်ခုအရ ကိုလင်းပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသုံးပြီး မှတ်ဉာဏ်နှင့် နှုတ်မှုစွမ်းရည် Verbal စစ်ဆေးမှုများတွင် ဖြေဆိုသူများသည် မစားသုံးသော သူများထက် ကောင်းမွန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ကြကြောင်း တွေ့ရှိ ထားပါတယ်။

ကြက်ဥနှင့် ဥအမျိုးမျိုးတွင် အရည်အသွေးကောင်းသော ပရိုတင်းဓာတ်များ ပါဝင်နေပါတယ်။ ထိုအာဟာရဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းပေးထားခြင်းဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းစေရန် ကူညီပေးပါတယ်။ ဗိုက်ပြည့်နေတဲ့ ခံစားမှုကို အချိန်ကြာကြာ ခံစားစေပါတယ်။ ကြက်ဥကို မွှေပဲကြော်ကြော်၊ ခေါက်ပဲကြော်ကြော်၊ ပြုတ်ပဲစားစား မနက်စာအဖြစ် စားသုံးပါက ဦးနှောက်အတွက် အာဟာရဖြစ်စေပြီး မနက်တစ်လျှောက်လုံး အားအင်ပြည့်စေပါတယ်။

“ငါက ကျမ်းစာအုပ်ရဲ့ဆရာပါ”

ဒေါ်ဂျေဟိုးဗာ ။ ။ သမ္မာကျမ်းစာ လိုက်ဝေနေတယ်။ လမ်းမှာ ဦးနှစ်ခြင်းနဲ့ တွေ့တော့ ကျမ်းစာအုပ်ကို ပေးလိုက်တယ်။

ဦးနှစ်ခြင်း ။ ။ နှစ်ခြင်းဘာသာဝင်တစ်ဦးက ကျေးဇူးပါပဲ။ ဖတ်မယ့်လူကို ပေးလိုက်မယ်လို့ပြောပြီး မိုင်အေဂျီကို ပေးလိုက်တယ်။

မိုင်အေဂျီ ။ ။ ကျေးဇူးပါပဲ။ သမ္မာကျမ်းစာအုပ်မရှိတဲ့လူကို လိုက်ရှာပြီး ပေးရင်း ခရစ်တော်တရားကို ဟောပေးမယ်လို့ ကတိပေး တယ်။ လမ်းမှာ ကက်သလစ်ခရစ်ယာန်တစ်ဦးနဲ့တွေ့တော့ သမ္မာကျမ်းစာဖတ်ပေးပြီး ခရစ်တော်အကြောင်းကို ပြောပြမယ်လို့ ပြောတော့။

မောင်ကက်သလစ်။ ။ သမ္မာကျမ်းစာအုပ်လိုက်ပေးတဲ့သူရော၊ သမ္မာကျမ်းစာအုပ်ဖတ်တဲ့သူရော၊ သမ္မာကျမ်းစာအုပ်ဟောတဲ့သူရော မင်းတို့အားလုံးက ငါ့ရဲ့တပည့်တွေပါကွာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို တော့၊ မင်းတို့လက်ထဲမှာ ရှိတဲ့သမ္မာကျမ်းစာအုပ်က ငါရေး သားပြုစုပြီး ထုတ်ဝေထားတဲ့ သမ္မာကျမ်းစာအုပ်ပါ။ ငါက မရေးဘူး၊ မပြုစုဘူးဆိုရင် မင်းတို့တွေ အခုလို လိုက်ဝေတာ၊ ဖတ်တာ၊ ဟောတာရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ငါက မင်းတို့ရဲ့သမ္မာကျမ်းစာဆရာပါ။

အထိုင်များသူများ ခါးကြော ဆန့်သင့်

တင်ပါးရိုးအထက်နဲ့ နံရိုးကြားမှာ Quadratus Lumborum လို့ခေါ်တဲ့ ကြွက်သားများ ရှိပါတယ်။ ယင်း ကြွက်သားများဟာ အထိုင်များရင် ပုံစံတစ်ခုတည်း အချိန်ကြာကြာ တည်ရှိနေရခြင်းကြောင့် ကြောရိုးဝန်းကျင်တစ်လျှောက်ကို နာကျင်ကိုက်ခဲစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထိုင်များသူများအနေနဲ့ ယင်းကြွက်သားကို ဆွဲဆန့်ဖို့အတွက် ခါးအနည်းငယ်ဆန့်ခြင်း၊ ပုံစံပြောင်းခြင်းတို့ကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အကယ်၍ မဟုတ်ရင် အထိုင်များသူများဟာ ရက်အတော်ကြာလာရင် ခါးနာရောဂါ၊ ကျီးပေါင်းတက်ခြင်း၊နံရိုးအောက် အရိုးအကြောကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အထိုင်များသူများအနေနဲ့ ခါးကြောဆန့်ခြင်းကို အထိုင်ကြာလာတဲ့အခါတိုင်း QL ကြွက်သား တောင့်တင်းမှုမဖြစ်ရန် ဖြည်းဖြည်းသာသာ ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ဆရာဝန်များ တိုက်တွန်းထား ပါတယ်။

ရခိုင်ဒေသ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးနေ

ရခိုင်ကျေးလက်ဒေသများတွင် ကျန်းမာရေးအသိအားနည်းသဖြင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်မှ အသိပညာပေးခြင်းများလည်း ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါဒေသတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကူအညီများပေးခြင်းများရှိကြောင်း မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစီမံချက်မှ ဒေါက်တာထွန်းလင်းကျော် (စီနီယာပရောဂျက်မန်နေဂျာ)စစ်တွေက ပြောသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေးများအတွက် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များလည်းပေးကြောင်း ဒေါက်တာထွန်းလင်းကျော်က ပြောဆိုသည်။ ‘နောက်တစ်ခုက ရခိုင်ဒုက္ခသည်စခန်းရှိတယ်၊ အဲဒီမှာလည်း ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေ လုပ်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ ရခိုင်ရွာတွေကို လည်းသွားပါတယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတဲ့ရွာတွေကို ဦးစားပေးသွားပါတယ်၊ အလှမ်းဝေးတယ်၊ လာဖို့ခက်တယ်၊ အဲရွာတွေမှာလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပါတယ်၊ ဆေးအခမဲ့ပေးတယ်’ဟု ဒေါက်တာထွန်းလင်းကျော်ကဆိုသည်။

မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းသို့ လစဉ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သုံးရာကျော် ဆေးကုသခံယူမှုများရှိကြောင်း ဒေါက်တာထွန်းလင်းကျော်က ပြောသည်။ ‘သူများတွေက ပြောကြတယ် မျိုးဆက်ပွားဆေးခန်းမှာ သွားပြဆိုပြီး ပြောလို့ ပြတာပါ၊ ကလေးမွေးဖွားတဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီအဖွဲ့က မွေးဖွားစရိတ်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်’ ဟု မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းတွင် ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူနေသည့် စစ်တွေမြို့မှ ကလေးမိခင်တစ်ဦးက ပြောဆိုခဲ့သည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်မှာ ငါးနှစ်သက်တမ်းဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်များအသင်း၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပရောဂျက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်များအသင်း၏ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစီမံချက်မှာ စစ်တွေနှင့် ရသေ့တောင် မြို့နယ်တို့တွင် ရှိသော်လည်း ဘက်ဂျက်အခြေအနေကြောင့် စစ်တွေတစ်ခုတည်း၌သာ ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

မိုးဝေ

နှလုံးရောဂါအတွက် သိသင့်သော အရေးကြီး လက္ခဏာသုံးရပ်

၁။ ရင်ဘတ်အောင့်တာမပျောက်ရင်

ခါတိုင်းအောင့်နေကြပုံစံမဟုတ်ဘဲ ရင်ဘတ်အောင့်နေပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်း သက်သာသွားခဲ့ရင်နှလုံး ရောဂါကြောင့် ရင်ဘတ်အောင့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါဟာ အစာအိမ်မှ အက်ဆစ်တွေ အစာမျိုပြွန်ကို ဆန်တက်တာကြောင့် ရင်ပူတာပါ။ ရင်ဘတ်အောင့်တာ တဖြည်းဖြည်း ပိုဆိုးလာပြီး အနည်းဆုံး မိနစ်အနည်းငယ်ခန့်ထိ မပျောက်မှသာ နှလုံးရောဂါ အတွက် စိုးရိမ်ရမှာပါ။

၂။ အသက်ရှူမဝရင်

လူအများစုမှာ အသက်ရှူမဝတာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများတာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အသက်ရှူလို့ မရတဲ့ ခံစားမှုမျိုးဟာ Hyperventilation ကြောင့် ဖြစ်ပြီး သွေးထဲမှာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေ နည်းသွားပါတယ်။ Treadmill စက်မှာ လမ်းလျှောက်နိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်အပြီး အခြေအနေ ပိုမဆိုးရင် မစိုးရိမ်ရပါဘူး။ လူနာဟာ ဒီနေ့မှာ နေကောင်းနေပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ လှေကားတက်ရင် လှေကားထစ်တွေမှာ နားပြီး အသက်ဝအောင် ရှူပြီးမှ လှေကားထစ်တွေ တက်လို့ရတယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်စရာ အခြေအနေပါ။

၃။ တစ်ခါမှ မခံစားရဖူးသော ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းနာကျင်ရင်

တစ်ခါတစ်ရံ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာဟာ ရင်ဘတ်အောင့်တဲ့ လက္ခဏာ မပြတတ်ပါဘူး။ ရှေးဦးစွာ မေးရိုးမှာနာတာ၊ တံတောင်ဆစ်မှာ နာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သွားနာတာတွေ အနေနဲ့ လက္ခဏာပြတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာကြောင့် နာကျင်တာဖြစ်ပြီး အာရုံကြောမှတစ်ဆင့် ဘယ်ဘက်လက် ဒါမှမဟုတ် မေးရိုးကို နာကျင်တာတွေ ရောက်သွားတာပါ။ ဒီလို တစ်ခါမှ မခံစားရဖူးတဲ့ နာကျင်မှုအသစ်တွေ ခံစားရရင် လျစ်လျူရှု မထားပါနဲ့။

ခွဲခြားနိုင်သောနည်းလမ်းနှစ်ခု။ ။ အောက်ပါတို့မှာ သင်ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာကို လျစ်လျူရှုသင့်သလား ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ကို ပင့်ရမလားဆိုတာကို ခွဲခြားနိုင်တဲ့နည်းလမ်းနှစ်ခုပါ။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။

နှလုံးသန်မာဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် လုပ်နေရင် ကောင်းတဲ့ နာကျင်တာနဲ့ မကောင်းတဲ့ နာကျင်တာတွေကို သင်ခွဲခြားသိရှိနိုင်ပါတယ်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်နေရင်းနဲ့ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာပိုဆိုးလာရင် ဆရာဝန် ပင့်သင့်ပါတယ်။

၂။ သင့်မှာရှိသော ဖြစ်နိုင်ချေများကို လေ့လာပါ။

သင့်မိဘတွေဟာ အသက် ၉၀ အရွယ်ထိ အသက်ရှင်နေပြီး သင့်ရဲ့သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောအဆင့်ဟာ ပုံမှန်ဖြစ်နေရင် တံတောင်ဆစ်မှာ နာနေတာဟာ တင်းနစ်ကစားတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဟာ နှလုံးရောဂါ မှန်းမသေချာရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြဖို့ အမြဲသတိရပါ။မြဝတီ