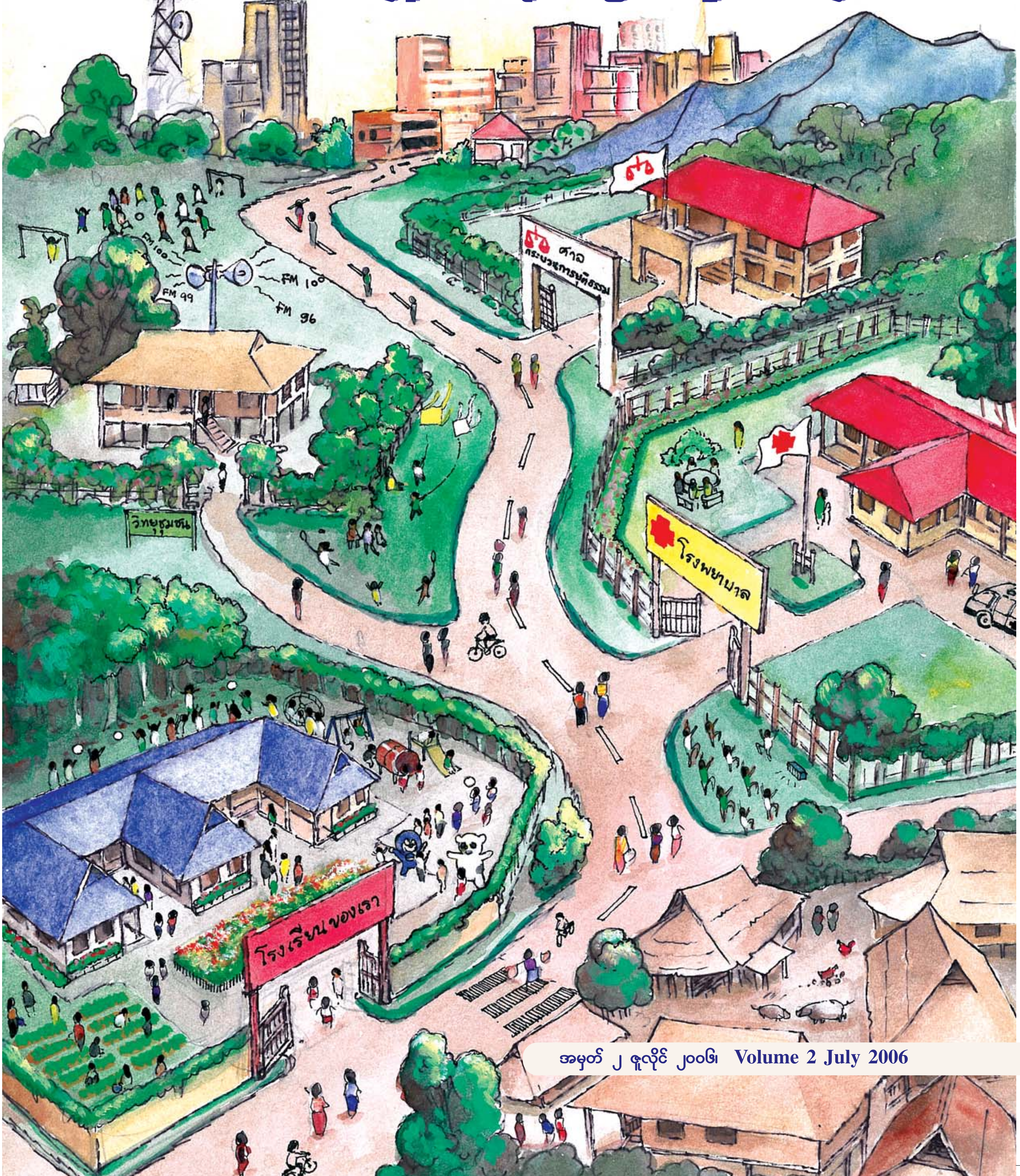
နေ့စဉ်တွက်တာ မှတ်စရာ

ကျန်းမာရေးအတွက် နိုးဆော်ချက်



အမှတ် ၂ ဇူလိုင် ၂၀၀၆ Volume 2 July 2006

layout HA Burmese.pmd 1 7/28/2006, 1:50 PM

မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းသည် မည်သည့်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေပါသနည်း

ယနေ့ကာလ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့ (အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်း) မြောက်များစွာ အခြေစိုက်လှုပ်ရှားနေကြပါသည်။ လူ့အခွင့်အရေးအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေကြသော ထိုအဖွဲ့အစည်းတို့သည် လူထုစားဝတ်နေထိုင်မှုဘဝနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝန်းပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာရေးတို့ကိုပါ အထောက်အကူပြုလျက်ရှိကြပါသည်။ အချို့အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့များသည် သဘာဝ ပါတ်ဝန်းကျင်ရေးရာကိစ္စရပ်များတွင်၎င်း၊ အချို့မှာဒီမိုကရေစီဖွံ့ဖြိုးရေးတိုးတက်မြှင့်တင်ရေး ကိစ္စရပ်များတွင်၎င်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပြီး အချို့အဖွဲ့များသည် လူထု၏အနာဂါတ်ဘဝအာမခံချက်ခိုင်မာရေး အထောက်အကူဖြစ်စေရန်ရေးရှု၍ လုံလောက်သောဝင် ငွေ ရရှိသည့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးကူညီနိုင်ရေးအတွက် ဒေသခံလူ့အသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်နေကြပါသည်။ မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းသည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ဘဝရေးရာကိစ္စရပ်များ အတွက် အလေးထားဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသော အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့အစည်းတခုဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့လက်ရှိအချိန်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း၌ မြန်မာနိုင်ငံသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဦးရေ တစ်သန်းခွဲကျော် ရောက်ရှိနေထိုင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ အများစုပါဝင်သော မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းလုပ် ငန်းအဖွဲ့သားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမှီသမျှ ကောက်ယူစုဆောင်း၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ဘဝတိုးတက်မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုအလုပ်သမားများအတွက်ရည်ရွယ်၍ သက်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသိပညာပေးနိုင်ရန် လက်ကမ်းစာ စောင် များ ပိုစတာများ ကက်ဆက်ခွေ စီဒီခွေများ စာစောင်မဂ္ဂဇင်းများကိုမပြတ် စီစဉ်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချီပေး လျက်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင်ပ ညာပေးအစီအစဉ်များကိုအက်ဖ်အမ်ရေဒီယိုလှိုင်းမှလည်းအသံလွှင့် လျက်ရှိပါသည်။ ပညာပေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များတွင် အောက်ပါ ကိစ္စရပ်များပါဝင်ပါသည်။

- ♦ အလုပ်သမားအခွင့်အရေး (အလုပ်သမားစည်းမျဉ်းနှင့်ဥပဒေများ)
- ♦ အမျိုးသမီးအခွင့်အရေး (လိင်တန်းတူညီမျှရေး နှင့်မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ)
- ♦ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း မူဝါဒ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများမှတ်ပုံတင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
- ♦ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ (အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်၊ပဋိသန္ဓေတားဆေးအသုံးပြုခြင်း နှင့်လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံ ရေးနှင့်ကျန်းမာရေး
- ♦ ပညာရေး မူဝါဒများ (သက်ကြီးပိုင်းနှင့် ကလေးသူငယ်များအပါအဝင်)

အကယ်၍ သင့် (ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား) အနေဖြင့် မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းမှထုတ်လုပ်သော ပညာပေးစာစောင်များ တိတ်ခွေ စီဒီခွေများ ရယူလိုလျှင်သော်၎င်း၊ ပညာပေးရေဒီယိုအစီအစဉ် ထုတ်လွှင့်ချိန် အချိန်ဇယား များသိရှိလိုလျှင်သော်၎င်းမက်ပ်ရုံးနှင့်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ စာစောင်များ တိတ်ခွေ စီဒီခွေများ ရေဒီယို အစီအစဉ်များကို ဖတ်ရှု နားဆင်ပြီးနောက် မက်ပ်အနေဖြင့်အနာဂါတ်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအစီအစဉ်များ စီစဉ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် သင်၏ထင်မြင်ချက် ဝေဖန်အကြံပြုချက်များကို မက်ပ်ရုံးသို့ပေးပို့ပြန်ကြားပေးစေလိုပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများမည်သို့ ကြိုးစားရုန်းကန်နေကြရပြီး မည်မျှခက်ခဲပင်ပမ်း၍ မည်မျှအလုပ်များကြသည်ကိုကျွန်ုပ်တို့ မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းမှနားလည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်တို့နှင့်ပုံမှန်တွေ့ဆုံခွင့် ရရန်လည်းမျှော်လင့်ပါသည်။လောလောဆယ် အားဖြင့်သင်တို့ထဲမှတချို့နှင့်အခါအားလျော်စွာတွေ့ဆုံ၍နှီးနှောဆွေးနွေးပွဲများကျင်းပကာ သင်တို့နှင့်ပတ် သက်သည့်အကြောင်းအရာပြဿနာများ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး ရေးရာကိစ္စရပ်များ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ စသည်တို့ကိုအပြန်အလှန်အမြင်ချင်းဖလှယ်ပြောဆိုနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များတွင်တတ်အားသမျှ အကူအညီပေးနေပါသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် စကားပြန်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်သလိုအထောက်အကူပြုပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။ မက်ပ်ရုံးသို့ ဖုန်းဆက်ပါက သို့မဟုတ် လာရောက်ဆက်သွယ်ပါကမည် သည့်ပြဿနာအကြောင်းအရာအသေးအဖွဲပင်ဖြစ်စေကာမူကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် သင်တို့ကိုကူညီရန်အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

layout HA Burmese.pmd 3 7/28/2006, 1:50 PM

ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်နေထိုင်ခဲ့ကြရစဉ်၌ရင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း မှီခိုနေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြရာတွင်ရင်း ရွှေ့ပြောင်းလုပ် သားများ၌ ဘဝပြဿနာအခက်အခဲပေါင်းများစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြ ရင်ဆိုင်နေကြရဆဲ ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိမြင်ပါသည်။ ထိုမျှသာမကကျွန်ုပ်တို့၏ အခြားသိမြင်တွေ့ကြုံချက်တစ်ရပ်မှာ မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့ပင်အခက်အခဲရှိနေစေကာမူ ဘဝတူလုပ်သားအချင်းချင်းတဦး ကိုတဦးရိုင်းပင်းကူညီကြခြင်းဖြင့် သွေးစည်းခိုင်မာ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားလူ့အသိုင်းအဝိုင်းများအဖြစ် ဆက်လက်ရပ်တည် ရှန်းကန် အသက်ရှင်နိုင်စွမ်းရှိလာကြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းသည် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများကို စေတနာအပြည့်ဖြင့် ထောက်ပံ့ ကူညီရေး၌ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ထမ်းဆောင်လိုသောဆန္ဒရှိပါသည်။ ဘဝတူ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားအသိုင်းအဝိုင်းများ အကြား အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အခက်အခဲပြဿနာများကို အတူတကွ မျှဝေဖလှယ် သိမြင်နိုင်လာကြမည်ဖြစ်ပြီး ထိုဘဝအခက်အခဲအခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရုန်းကန် ကျော်လွှားနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း အချင်းချင်းထံမှ လေ့လာသင်ယူသွားနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား မက်ပ်ရုံးမှတဆင့် အမြဲဆက်သွယ်မှု ပြုနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများဖြစ်သကဲ့သို့ သင်တို့သည်လည်းရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများပင်ဖြစ်ကြသဖြင့် ဘဝတူများပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝတူများအချင်းချင်း တဦးကိုတဦး ယိုင်းပင်းကူညီနိုင်ကြစေရန် အဆက်အသွယ်မပြတ်ပါစေနှင့်။

layout HA Burmese.pmd 4 7/28/2006, 1:50 PM

မာတိကာ

နိဒါန်း		စာမျက်နှာ
☐	ကျန်းမာရေးအကြောင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာများ။	၆
☐	ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်။	၈
☐	ဆေးဝါးသစ်များ စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ပါဝင်မှု	၁၂
☐	လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ခွင့်။	၁၄
☐	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာများ။	၁၉
☐	ကျန်းမာရေးအာမခံအကြောင်း သိကောင်းစရာများ။	၂၃
☐	လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူ အမျိုးသမီးနှင့် ခလေးသူငယ်များအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့။	၂၅

layout HA Burmese.pmd 5 7/28/2006, 1:50 PM

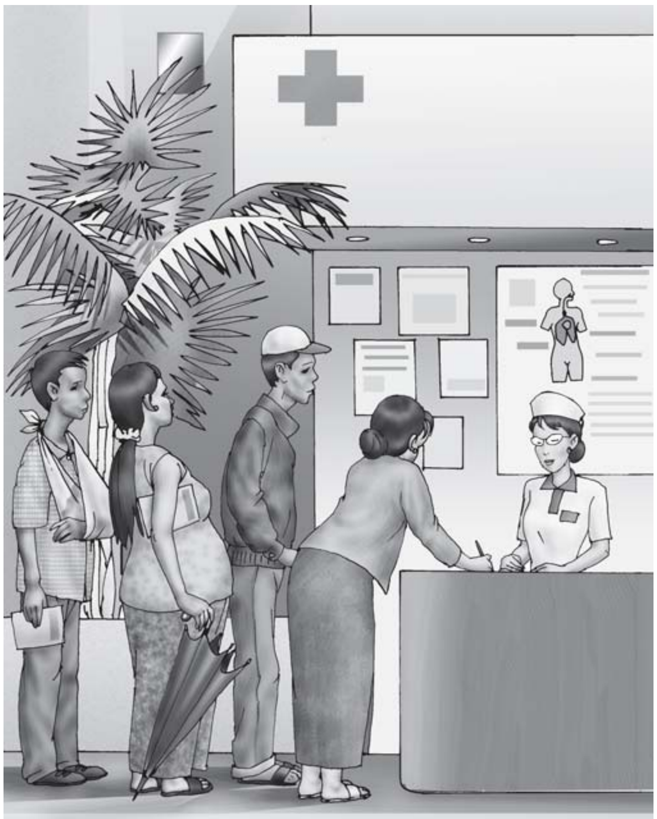
ကျန်းမာရေးအကြောင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

ကျန်းမာရေး ဟူသည် ဆေးဝါးကုသမှု ဆေးဝါးသောက်သုံးမှု ဆေးရုံ ဆေးခန်းများ ဆေးဆရာဝန် သူနာပြုဆရာမများနှင့်နီးနွယ်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာသာဖြစ်သည်ဟု လူအများက ထင်မှတ်နားလည်နေကြသည်။ အမှန်အားဖြင့်မူ ကျန်းမာရေးကို ဂရုတစိုက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မကျန်းမမာဖြစ်၍ကုသခြင်းထက် ပိုမိုအရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဦးတည်စဉ်းစားရလျှင်ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆေးဝါးကုသမှု နှစ်မျိုးစလုံးကို အတူတကွ အလေးထား၍ တပြိုင်တည်း အားပေးမြှင့်တင် ဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၌ အသေးစိပ်လုပ်ငန်းများစွာပါဝင်ပြီး အလွန်ကျယ်ပြန့်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ၊ လူတို့၏ နေထိုင် စားသောက်မှုဓလေ့ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ပုံနည်းလမ်း ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းဓလေ့ လူမှုရေးအကျင့်စရိုက် အစရှိသည့် လူမှုဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း အခြေခံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုလုပ်ငန်းများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာပေးရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကာယလေ့ကျင့်မှု အားကစားလှုပ်ရှားမှု အားပေးမြှင့် တင်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အချင်းချင်းခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှု အကြမ်းဖက်မှုရှောင်ရှားရေး စိတ်ဓါတ်ပြုပြင်ရေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုလုပ်ငန်းများ၊ တို့တွင် တဦးချင်းသော်၎င်းမိသားစုလိုက်သော်၎င်း လမ်းအလိုက်သော်၎င်း ရပ်ကွက်အလိုက်သော်၎င်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်းနေထိုင်သူတိုင်း သဘောပေါက်နားလည်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြခြင်းအားဖြင့် လူတိုင်းကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည့် လူတိုင်း၏ဘဝ သာယာချမ်းမြေ့စေမည့် အခြေခံကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးကို လက်တွေ့ခံစားရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းတခု၏ အဆိုအရ "Health is complete physical, mental, social, and spiritual well being" ဟုဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ရလျှင် " ကျန်းမာရေးဟူသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေးဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်း ပြည့်စုံမှုပင်ဖြစ်သည်" ဟုဆိုလိုပါသည်။

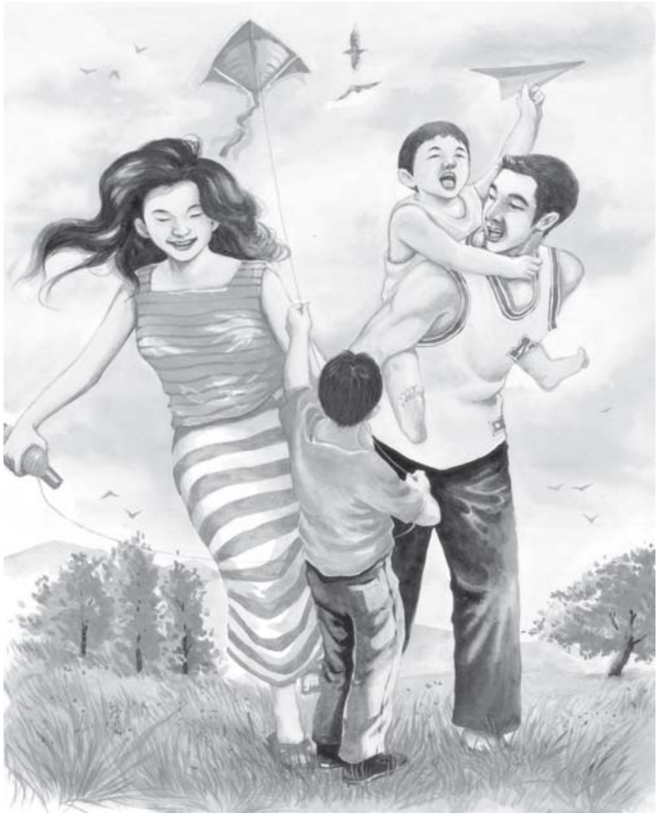
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းမြေ့ခြင်း ပြည့်စုံမှု ဆိုရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်း အင်အားပြည့်ဖြိုးခြင်း၊သွက်လက်ချက်ချာလန်းဆန်းခြင်း၊ ကျမ်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်း စီးပွားရေးတောင့် တင်းခြင်း၊ပစ္စည်းဥစ္စာလိုလေသေးမရှိဖြစ်ခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းခြင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများပြားခြင်း၊ ကျမ်းမာရေးအထောက်အကူပြုပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၌ နေထိုင်ရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဆိုရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဖြစ်ပျက်သက်ရောက်မှုများပါ ပါဝင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျမ်းမာရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေးအတွက် နေထိုင်စားသောက်ရာတွင်၎င်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင်၎င်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေမည့် လိုအပ်ချက်များအကာအကွယ်များရယူသုံးစွဲခြင်း၊ ဥပမာ အလုပ်လုပ်စဉ်ဘေးကင်းအကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာများအသုံးပြုခြင်း၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီး နင်း စဉ် ဦးထုပ်မာဆောင်းခြင်း၊ ကားမောင်းစဉ်ဘေးကင်းခါးပတ်ပတ်ထားခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံစနစ်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများသုံးစွဲပုံနည်းလမ်းမှန်ကန်စေရန်လေ့လာသင်ယူ၍ လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်း၊ ဥပမာ ထိုင်ခုံအနေအထားမှန်ကန်မှု အလေးအပင်မရာတွင် နည်းလမ်းမှန်ကန်မှုရှိမှသာ ကိုယ်ခန္ဓာထိခိုက်ဒဏ်ဖြစ်မှု ကိုက်ခဲညောင်းညာမှုကင်းရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းမြေ့ခြင်း ပြည့်စုံမှု ဆိုရာ၌ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ပျော်ရွှင်တက်ကြွမှုရှိခြင်း၊ သနားကြင်နာချစ်ခင်တွယ်တာမှုရှိခြင်း၊ အလှအပအနုပညာထိတွေ့ခံစားမှုမြတ်နိုးခုံမင်မှုရှိ



ခြင်း၊ သတိဝိရိယ သစ္စာ သမာဓိပညာရှိခြင်း၊ စိတ်နေစိတ်ထားပြည့်ဝခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး တကိုယ်ကောင်းစိတ်ဓာတ်လျော့ နည်းကင်းစင်ရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ တကိုယ်ကောင်းစိတ်ဓာတ်ရှိနေလျှင် စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်း မရရှိနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိနေထိုင်ရာအသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူတိုင်းစိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းပြည့်စုံကြစေရေးအတွက် အချင်းချင်းကူညီစောင့်ရှောက်ကြရန် လူတိုင်းပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ဆိုးသွမ်းသောင်းကျန်းနေမှုများ၊ အကျင့်ပျက်စရိုက်များကင်းစင်ပပျောက်ရေး အချင်းချင်းစိတ်ဝမ်းကွဲပြားမသင့်မမြတ်ဖြစ်နေမှုများ ဖြေရှင်းရေးတို့တွင် လူတိုင်း၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ လူတဦး၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သော စိတ်ညစ်ညူးနောက်ကျိခြင်း စိတ်ပင်ပန်းညှိုးနွမ်းခြင်း၊ စိတ်ကုန်ခမ်းဥပက္ခာစိတ်ရှိလာခြင်း စိတ်ဖိစီးသောကဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်တင်းမာလေးလံခြင်းတို့ကိုမူကိုယ်တိုင်ပြုပြင်တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်တစ်ခုခုကိုကောက်လုပ်ခြင်း လမ်းထွက်လျှောက်ခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းကန်များ သို့သွားရောက် ခြင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများထံ သွားရောက်လည် ပတ်ခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်အပြောင်း အလဲဖြစ်၍စိတ်ပြေပျောက်မှုရှိလာနိုင်ပါသည်။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ ချမ်းမြေ့ခြင်း ပြည့်စုံမှု ဆိုရာ၌ လူအများအတူတကွ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ မိသားစုတွင်း အရာရာချမ်းမြေ့ပြည့်စုံခြင်း၊ ရပ်ရွာအတွင်း စည်းလုံးညီညွတ်မှုရှိခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း တန်းတူညီမျှမှု တရားမျှတမှု ငြိမ်ဝပ်ပိပြားအေးချမ်းမှု ရှိခြင်း၊ ပြည်သူ့အခြေပြု လူမှုရေးအသိုက်အမြုံအဖြစ်



အများကောင်းကျိုးအတွက် စည်းကမ်းစနစ်တကျ ဆောင်ရွက်မှုရှိခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ချမ်းမြေ့ခြင်း ပြည့်စုံမှုအတွက် လူမှုရေးကောင်းကျိုး ဦးတည်ဆောင်ရွက်ရန်မှာ သက်ဆိုင်ရာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ တိုသို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လူတန်းစားမရွေး လူမျိုးမရွေး အသက်အရွယ်မရွေး ကျား/မမရွေး ဘာသာမရွေး လူတိုင်းပါဝင်စေနိုင်ပြီး လူတိုင်းအတွက် ဖြစ်ရပါမည်။ လူတိုင်း၏ဘဝ ချမ်းမြေ့စွာ ရှင်သန်နေထိုင်သွားရေးအတွက်ကျန်းမာရေးသည် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်ပေရာ လူတိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီမှု အထောက်အပံ့ကာကွယ်စောင့် ရှောက်မှုများကို ခံစားပိုင်ခွင့် အခွင့်အလမ်းကိုယ်စီရရှိနိုင်စေရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ လူမှုရေး တန်းတူညီမျှမှု တရားမျှတမှု ရှိသောလူ့အသိုက်အမြုံတခုတွင် ယင်းအသိုင်းအဝင်းတွင်းရှိလူတိုင်းသည် အေး အေးချမ်းချမ်း ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် အတူတကွ နေထိုင် သွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်း ပြည့်စုံမှု ဆိုရာ၌ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုရခြင်း၊ မိမိတန်ဖိုးထားသည့် မက်မောဖွယ်ရာဆုလာဒ်တခုခု လက်ခံရရှိခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာသနား မေတ္တာထားမှု ဂရုဏာထားမှု တို့ကိုခံယူရရှိခြင်း ကြောင့် စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်း ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ တကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းနှင့်လည်းလုံးဝမပတ်သက်ပေ။ စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းသည် လူသားတဦးတွင် ကိလေသာ တဏှာ တို့မှ လွတ်ငြိမ်းကင်းရှင်းလာနိုင်ချိန်တွင် ပေါ်ပေါက် လာသည့် စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတမျိုးဟုလည်းဆိုနိုင်ပါသည်။ လောဘကင်းသဖြင့် စိတ်ရှင်းသန့်လွတ်လပ်မှု ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ရှိလာပြီး နေထိုင်စားသောက် မှုဘဝသန့်စင်ရိုးသားလာသည်၊ ဝမ်းမြောက် ကျေနပ်ဖွယ်ရာကောင်းသောစိတ်ချမ်းမြေ့မှု အစစ်အမှန်ကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိလာပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာရေး လည်းပြည့်စုံလာသည်။ လူမှုအသိုက်အမြုံတွင်းရှိလူအများတို့တွင် ကွဲပြားခြားနားသော ဘာသာရေးအယူဝါဒ အရစိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ နားလည်ယုံကြည်မှုအပိုင်းတွင်လည်း တူညီကြမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ချမ်းမြေ့ ခြင်း ပြည့်စုံမှု ရရှိနေသူတဦးဦးသည် ၎င်း၏ ဘာသာရေးအယူဝါဒခံယူချက်ကြောင့်လော၊ အစဉ်အလာယဉ်ကျေးမှု ခံယူချက်ကြောင့်လော၊ ရှေး ဟောင်းထုံးတမ်းဓလေ့ ခံယူချက်ကြောင့်လော၊ ဟူသည်ကို ဤနေရာတွင် မည်သူမျှတိတိကျကျ မပြောနိုင် မပြောသင့်ပေ။ သို့သော်သတိပြု ရန်အချက်တချက်မှာ စိတ်ချမ်းမြေ့မှု ပြည့်စုံခြင်းအတွက် ကိုးကွယ် ရာဘာသာမရွေး လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ယုံကြည်ချက် အပြည့်အဝထားရှိ၍ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းကျိုးချမ်းသာသုခကို လက်ငင်းရရှိနိုင်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဖြစ်စဉ်တရပ်လုံးသည် စေတနာ သဒ္ဓါ စိတ်နှင့်လည်းနီးနွယ်ပတ်သက်ကောင်း ပတ်သက်နေမည် ဖြစ်သည်။

layout HA Burmese.pmd 7 7/28/2006, 1:50 PM

ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်

အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် လိင်ကိစ္စတွင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သူနှင့်လိင်ဆက်ဆံမည့်ကိစ္စတွင်၎င်း၊ ကလေးယူမည့်ကိစ္စတွင်၎င်း၊ မိသားစုအိမ်ထောင်ရေးကိစ္စတွင်၎င်း အမျိုးသမီး များ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် ရှိသည်။

အဆိုပါ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ကို အချို့အမျိုးသမီးများ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေကြပါသည်။ သူတို့၏ချစ်သူရည်းစား (ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်း)နှင့် လိင်ဆက်ဆံရေးကိစ္စတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြပါသည်။ သူတို့၌ လိင်ဆက်ဆံလိုသောဆန္ဒရှိလျှင် လက်ခံနိုင်ပြီး ဆန္ဒမရှိလျှင် ငြင်းပယ်နိုင်သည်။ သူတို့၏ကြင်ဖော်ကို အသိပေး၍ဖြစ်စေ အသိမပေးဘဲဖြစ်စေ ပဋိသန္ဓေတားဆေးသုံးခြင်းကို အမျိုးသမီးများ ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသည်။ ထို့ပြင် သူတို့၏ကြင်ဖော်အား ကွန်ဒုံးအစွပ်အသုံးပြုရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများသည် သူတို့၏အိမ်ထောင်ဖက်ကိုလွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုကြမည်ကိုလည်း အမျိုးသမီးများ၌ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးယူမည် သို့မဟုတ် မည်သည့်အချိန်ထိ ကလေးမယူသေးဘဲ ပဋိသန္ဓေတားဆေးကို သုံးစွဲ သွားကြမည်ကို အိမ်ထောင်ဖက်အမျိုးသမီး အမျိုးသား နှစ်ဦးစလုံးမှ အတူတကွဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

သို့သော် ယနေ့ကာလအထိ အမျိုးသမီးများစွာတို့သည် ထိုရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်မျိုး အပြည့်အဝမရရှိနိုင်ကြသေးချေ။ အမျိုးသမီးများ အိမ်ထောင်ဖက်ရွေးချယ်ရာတွင် မိသားစု သို့မဟုတ် ဘာသာရေး၏ လွှမ်းမိုးမှု ရှိနေသည်။ လိင် ဆက်ဆံရေးကိစ္စတွင် သူတို့၏ ချစ်သူရည်းစား (ယောကျ်ားလေး သူငယ်ချင်း) သို့မဟုတ် လင်ယောကျ်ား၏ တဖက်သတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လက်ခံလိုက်လျောနေကြရသည်။ သူတို့၏ ချစ်သူရည်းစား သို့မဟုတ် လင်ယောကျ်ားကကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန်ငြင်းဆိုခြင်း နှင့် သူတို့အား ပဋိသန္ဓေတားဆေးသုံးခွင့်မပြုခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့နေကြရဆဲဖြစ်သည်။

တခါတရံတွင်မူ အမျိုးသမီးများ၌ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိပါသော်လည်း မေ့လျော့မှု ပေါ့လျော့မှု ကြောင့် တားဆေး စားသုံးရန်ပျက်ကွက်ခြင်း၊ စိတ်ဆန္ဒဇောကြောင့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန် သတိမထားမိခြင်းမျိုးဖြစ်တတ်လေ့ရှိပါသည်။ တခါတရံတွင်လည်း အသုံးပြုသောပစ္စည်းနှင့်သုံးစွဲနည်းလွဲချော်သောကြောင့် ပြဿနာကြုံရတတ်သည်။ ဥပမာ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုသော်လည်း ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲယိုယွင်းမှုကြောင့်၎င်း၊ တားဆေးမပျက်မကွက်စားသုံးသော်လည်း ရက်ရှည်ဝမ်းလျှောခြင်းကဲ့သို့သော ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးပြဿနာ တခုခုကြောင့် ဆေးအာနိသင်ပျက် ပြယ်မှုကြောင့်၎င်း မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ပါသည်။

ကလေးရယူရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အစီအစဉ်မရှိခဲ့သေးသော်လည်း ထိုကဲ့သို့ မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရလာခဲ့လျှင် အချို့သောအမျိုးသမီးများတွင် အဆင်ပြေသွားစေရန် ဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ ကလေးကိုမိ သားစုဝင်သစ်အဖြစ် ကြိုဆိုလက်ခံကျွေးမွေးသွားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကလေးကို မည်သို့ကျွေးမွေးပြုစုသွားမည် မည်သို့ စောင့် ရှောက်ပျိုးထောင်သွားမည် စသောမိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်သစ်များ ရေးဆွဲချမှတ်၍ ဆောင်ရွက်သွားရန်လိုပါသည်။ မိသားစုအနေဖြင့် အစီအစဉ်မရှိဘဲ မမျှော်လင့်ဘဲ မိသားစုဝင်သစ်တဦး တိုးလာခြင်းကို ဝမ်းသာကြည်နူး ဂုဏ်ယူပျော်ရွှင် နိုင်ကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် အမျိုးသမီးတိုင်း အတွက်မူ ထိုသို့နိုင်နင်းစွာဖြေရှင်းသွားနိုင်မည့် အခြေအနေမျိုး မရှိနိုင်ကြပါ။ ဥပမာ ကျောင်းသူတဦး ကိုယ်ဝန်ရှိလာခဲ့လျှင် အပြစ်တင်ခံရခြင်း ခွဲခြားနှိမ့် ချဆက်ဆံခံရအထီးကျန်ပစ်ပယ်ဖယ်ကျဉ် ခြင်း ခံရပါမည်။ သူမ၏ ကျောင်းပညာဆက်လက်သင်ကြားရေး အနာဂတ် ဘဝရှေ့ရေးတို့ကိုပါ ထိခိုက်မည်မှာမုချဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ နိုင်ငံရပ်ခြားတွင်အ

layout HA Burmese.pmd 8 7/28/2006, 1:50 PM

လုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးတဦး မမျှော်လင့်ဘဲကိုယ်ဝန်ရှိ၍ ကလေးမွေးလာလျင် ပို၍ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါသည်။ ခလေးရှိလာလျင် အလုပ်မလုပ်နိုင်၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်လျှင် စားဝတ်နေရေးအခက်တွေ့၍ အိမ်ပြန်ရပေမည်။ မူလရည်ရွယ်ချက်က အလုပ်လုပ်၍ ငွေရှာရန်လာခြင်းဖြစ်ရာ မိသားစုကလည်းငွေထုပ်ပိုက်၍အိမ်ပြန်လာမည်ကိုသာ မျှော်လင့်ကြမည်ဖြစ်ပြီး ကလေးတယောက်မွေး၍ အိမ်ပြန်ရခြင်းမျိုးကိုမျှော်လင့်မည်မဟုတ်ပါ။ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးဖြစ်ပါကလည်း ကလေးများလာလျင် ဝင်ငွေထွက်ငွေမမျှမတဖြစ်လာပြီး မိသားစုအဆင်မပြေဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အရွယ်မရောက်သေးသူ အမျိုးသမီးငယ်များ ခလေးရလာပါက ကူညီထောက်ပံ့မှုမရှိလျင် အမေရောကလေးပါ ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက် နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ ဒုက္ခပိုရောက်ကြမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ချစ်သူရည်းစား လင်ယောကျ်ားကိုယ်တိုင်က ကြောရရုံ အပျော်ကြံပြီး ပစ်ပယ်ကျောခိုင်းသွားပါက အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးငယ်၏ရှေ့ရေးမှာ စိုးရိမ်ပူပန်ဖွယ်ရာအတိပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ် အား တဦးတည်း တာဝန်ယူကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်သွားရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကလေးအမေ အမျိုးသမီးတဦးအနေဖြင့် သိမြင် လာပြီး တနည်းနည်းဖြင့်ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်ရသည့် အကြောင်း ရင်းပေါင်းများစွာ ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်လည်း အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အလွန်ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ရခြင်းမှာလည်း အများအားဖြင့် ကလေး ငယ်အတွက် ဦးတည်ရည်ရွယ်၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေလိုသော စေတနာဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် လူ့ဘောင်လောကထဲသို့ မမျှော်လင့်ဘဲ ရောက်ရှိလာသောကလေးငယ်အတွက် ချစ်ခြင်း မေတ္တာဂရုဏာနှင့် ဖေးမကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့မှုများ ထိုက်သင့်စွာ ရရှိခံစားနိုင်စေရန် အခွင့်အလမ်းရွေးချယ်ဖန်တီးပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်နည်းလမ်းများ ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

(မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာ၍ သို့မဟုတ် ကလေးရလာ၍ အခက် အခဲကြုံနေရလျှင်)

(က) ကလေးကို အပြီးအပိုင်မွေးစားစေရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ကလေးကို လူမှုဖူလုံရေးဌာနသို့ ပို့အပ် ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ထား၍ ကလေးအား အပြီးအပိုင်တရားဝင်မွေးစားမည့် မွေးစားမိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုတခုခု ရှာဖွေပေးရန် အကူအညီ တောင်း နိုင်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဤကိစ္စကို လူမှုဖူလုံရေးဌာနက အပြည့်အဝ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ လူမှုဖူလုံရေးဌာနက ကလေးမွေးစားလိုသူမိသားစုများအား ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာသို့ ဖိတ်ခေါ်၍ ခလေးများနှင့်တွေ့ဆုံစေသည်၊ ကလေးများနှင့် အတူတူစားသောက်ခြင်း ကစားခြင်းဖြင့် အချိန်ယူ၍လေ့လာရွေးချယ်စေနိုင်ရန် စီမံပေးသည်။ ကလေးမွေးစားလိုသူ မိသားစုများအား ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့ဆုံမေးမြန်း၍ လေ့လာအကဲဖြတ်သည်။ မွေးစားလိုခြင်းအကြောင်းရင်းကို မေးမြန်းစိစစ်သည်။ လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့် နှင့်အစစအရာရာပြီးပြည့်စုံမှသာ အပြီးအပိုင်တရားဝင်မွေးစားနိုင်ရန် ကူညီစီစဉ်ပေးသည်။ သို့သော်ကလေးတိုင်း မွေးစားခံရရန် တပ်အပ်သေချာမပြောနိုင်ပေ။ မွေးစားခြင်းမခံရသောကလေးများကို အစိုးရမိဘမဲ့ခလေးများ ဂေဟာသို့ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်အပ်နှံ၍ ဆက်လက်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်စေပါသည်။

(ခ) အချို့သောအမျိုးသမီးများသည် ကလေးကိုအပြီးအပိုင်မွေးစားစေရန် ဆုံးဖြတ်၍ မွေးစားမိဘကို ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေကြသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ပို၍ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ သေချာစွာလူဘဲမခတ်နိုင်သောကြောင့် ကံအကြောင်းမလှလျင် ခလေးရောင်းစားသူများနှင့်ကြုံရနိုင်ပြီး ထိုသူများက ကလေးကိုကိုယ် တိုင်မွေးစားမည်မဟုတ်ဘဲ အခြားသူများသို့ တဆင့်ရောင်းစားခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသူများသည် ကလေးကို အလုပ်သမားအဖြစ် ရောင်းစားခြင်း သို့မဟုတ် ကလေး နှင့်လိင်ဆက်ဆံသူများထံရောင်းစားခြင်း ပြုလေ့ရှိသည်။ ထိုကိစ္စ သည် အလွန်ဆိုးဝါးသော ကလေးအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်၍ ကလေး၏စိတ်ဓါတ်ရေးရာကို အကြီးအကျယ်ထိခိုက် ပျက်ပြားစေကာ ဘဝတလျှောက်လုံးနစ် နာဆုံးရှုံးစေပါသည်။ ကလေးသည် တစုံတဦးအပေါ် ချစ်ခင်စိတ် ယုံကြည်စိတ် ထားရှိရေး၌ အလွန်ခက်ခဲလာပြီး ဝေခွဲမရဖြစ်လာစေ သည်။ ကလေးသည် သိမ်ငယ်ခြင်း စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ခံစားလာ မည့်အပြင် မိမိဘဝဖြစ်ရပ်အပေါ် နက်ရှိုင်းစွာဝမ်းနည်း ကြေကွဲ ယူကြုံးမရဖြစ်လာကာ စိတ်ဓါတ်အား ပြန်လည်မြှင့်တင်ထူထောင်နိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့လောက်အောင် ဆိုးဝါးလာနိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အကယ်၍ ကလေးကိုအပြီးအပိုင်မွေးစားမည့် မွေးစားမိဘကို သင်ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ လျှင်ထိုမွေးစား မိဘမိသားစုအကြောင်းကို ကောင်းစွာသိရှိရန်ကြိုးစားပါ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်သူတို့အကြောင်းကို မေးမြန်းစုံစမ်းလေ့လာပါ၊ သင့်ကလေးမွေးစားခြင်းအတွက် ငွေကြေးလက်ခံရယူခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်၊ မွေးစားမိခင်သစ်နှင့်အတူ ရက်အနည်းငယ်ခန့်နေထိုင်၍ သင့်ကလေးငယ်အားမွေးစားမိခင်က မည်သို့ယုယချစ်ခင် နှောင်ဖွဲ့မှု ပြုသည်ကို လေ့လာပါ။ သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် မိသားစုကိုသာ သင့်ကလေးငယ်အားမွေးစားစေသင့်ပါသည်။

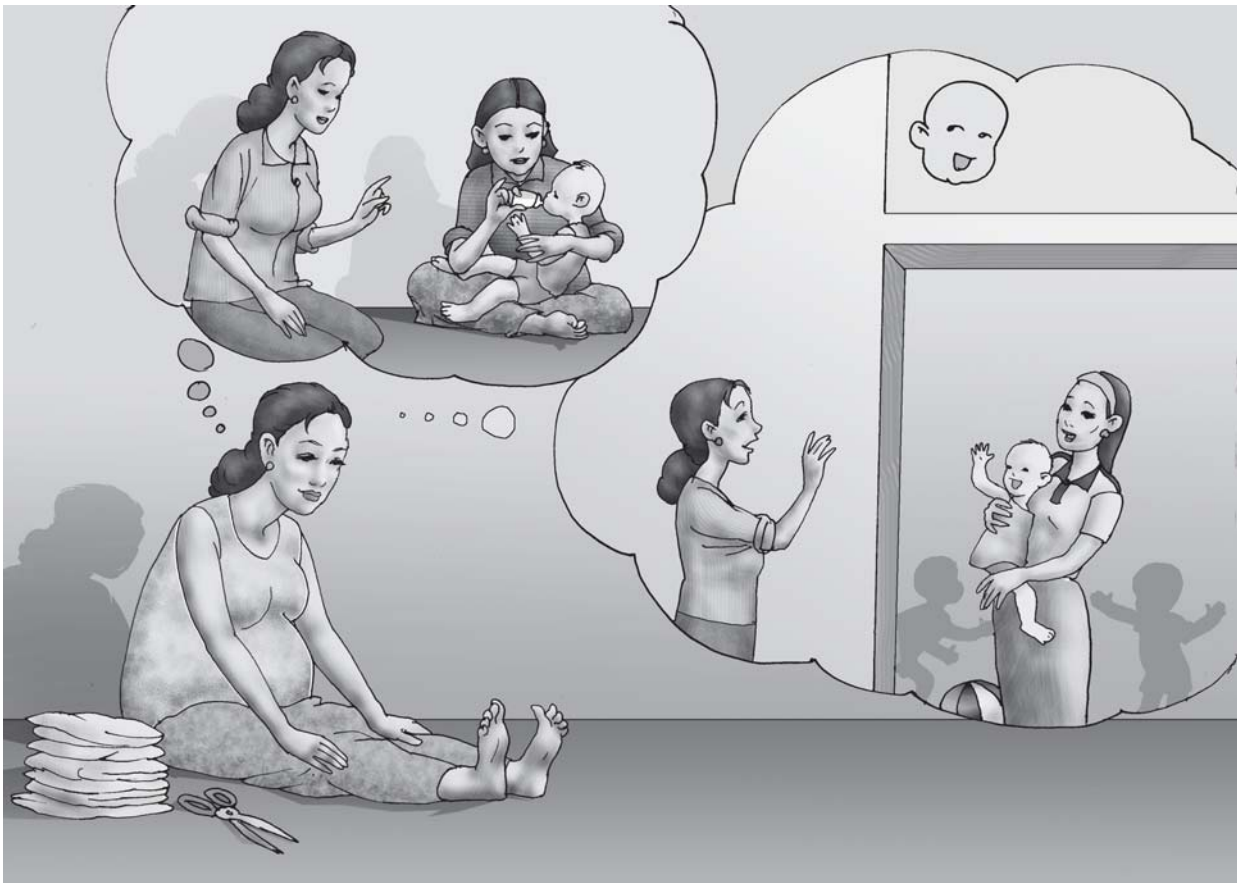
(ဂ) နိုင်ငံအချို့တွင် အမျိုးသမီးများသည် မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ကိုဖျက်ချပစ်ရန် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ ဗီယက်နမ် တရုတ် စသောအိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများတွင် အမျိုးသမီးများသည် ဆေးခန်းများ၌ပင် လွယ်လင့်တကူ တရားဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်ကြပါသည်။ ထိုဆေးခန်းများသည် တရားဝင်ဆေးခန်းများဖြစ်ပြီး ဆရာ

■ အကယ်၍ သင်သည် မည်သည့်သန္ဓေတားဆေးဝါးနည်းလမ်းကိုမျှ အသုံး မပြုဘဲလိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့မိပါက၃ ဝန်များသည်

layout HA Burmese.pmd 9 7/28/2006, 1:50 PM

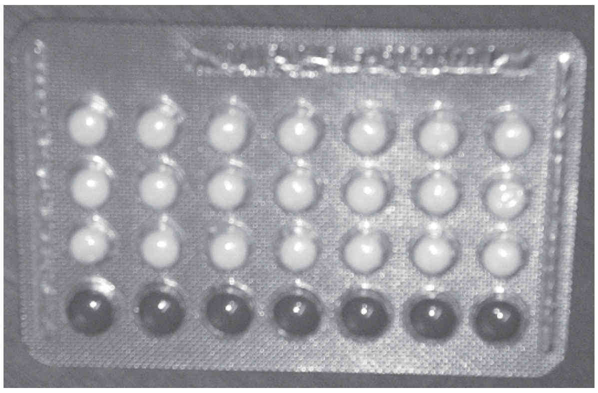
အရည်အချင်းပြည့်မှီသောဆရာဝန်များဖြစ်ကြကာ ပိုးမွှားကင်းစင်၍စိတ်ချရသောနည်းလမ်းနှင့်ကိရိယာများကို သုံးစွဲကြသည်။ သူတို့နိုင်ငံ၌ ၁၂ ပါတ်အောက်သက်တမ်း ရှိသန္ဓေသားလောင်းကိုဖျက်ချသောလုပ်ငန်းသည် အလွန်ရိုးစင်း လွယ်ကူလှသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အချိန်အားဖြင့်လည်း နာရီ ဝက်ခန့်ပင်မကြာပေ။ အကယ်၍ အရည်အချင်းပြည့်မှီသောဆရာဝန်က ပိုးမွှားကင်းစင်သောနည်းလမ်းနှင့်ကိရိယာများကိုအသုံးပြု၍လုပ်ဆောင်လျင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ဘေးကင်းစိတ်ချရသော သာမာန်ကိစ္စတရပ်သာဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း တရားဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့်မရှိသောနိုင်ငံများတွင် အရည်အချင်းမပြည့်မှီသူများက အခငွေကြေးမြောက်များစွာယူ၍ တိတ်တခိုး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးနေကြရာ အလွန်ပင် ဘေးအန္တရာယ်များလှပါသည်။ အချို့ ဒေါက်တာရမ်းကုများသည် မသန့်ရှင်းသော အန္တရာယ်ရှိသော နည်းလမ်းနှင့်ကိရိယာများ(သံချောင်း၊ အကျီချိတ် စသည်များ) ကိုပင် သားဖျက်ချရာတွင် အသုံးပြုကြပါသည်။ ထိုကိရိယာများကြောင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါဇတ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းတို့တွင် အနာဒဏ်ရာနှင့် ရောဂါများရစေနိုင်သည့်ပြင် အတွင်းအင်္ဂါများကို ဖြတ်တောက်ထိုး ဖေါက်မိစေနိုင်သည့်အတွက် အလွန်ဘေးအန္တရာယ်များလှပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တရားဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့်မရှိသည့် နိုင်ငံများတွင် နည်းလမ်းစနစ်မကျသော ဖြစ်ကတတ်ဆန်း ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရမှုကြောင့် အမျိုးသမီးမြောက်များစွာ အသက်ဆုံးရှုံးကြရပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချ ခြင်းသည် တရားမဝင်ပေ။ သို့သော်လည်း အချို့သောအခြေအနေများတွင် ချွင်းချက်အားဖြင့် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခွင့် တရားဝင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့် သတင်းအချက်အလက်များအသေးစိတ် ပိုမိုသိရှိလိုပါက မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်း သို့မဟုတ် သင်နှင့်နီးစပ်ရာ မိသားစုစီမံကိန်းဌာနတခုခုနှင့် ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။



layout HA Burmese.pmd 10 7/28/2006, 1:50 PM

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသည့်အချက်များ

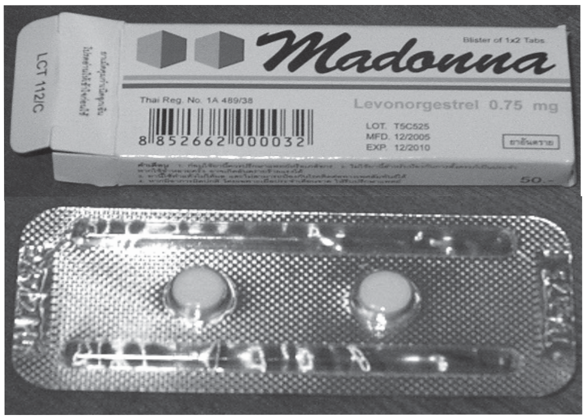


■ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အမျိုးသမီးသုံးပဋိသန္ဓေ တားဆေးကို မှန်မှန်သုံးစွဲပါ။

အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံး

အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံး

■ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်၎င်း၊အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် လိင်ရောဂါများကူးစက်မှုအားမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်၎င်း လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးအစွပ်ကိုအသုံးပြုပါ။



■ အကယ်၍ သင်သည် မည်သည့်သန္ဓေတားနည်းကို မျှအသုံးမပြုဘဲလိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့မိပါက ၃ရက်အတွင်းအမျိုးသမီးက အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး **ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน** (ယာခွန်း(မ်)ကမ်နွက်ချူ့ချိန်) ကိုသောက်ရန် လိုပါသည်။ သို့မဟုတ် ၅ ရက်အတွင်း အခြားသန္ဓေတားဆေးအမျိုးအစားတမျိုးမျိုးကို သောက်ပါ။

■ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး **ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน** (ယာခွန်း(မ်)ကမ်နွက်ချူ့ချိန်)ကို ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ ဆေးဆိုင်တိုင်းတွင်ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး တမျိုးမှာပိုစတီနော (Postinor) ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အခြားအမျိုးအစားများလည်း ရှိရာ ဆေးဝါးရောင်းသူ/ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူထံမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင်ဆေးသောက်နည်းအညွှန်းအသေးစိပ်ကိုပါ မေးမြန်းရန်လိုပါမည်။ ဆေးတစုံလျှင် ဘတ်၁၀၀ ထက် ပိုမပေးရပါ။ အသေးစိပ်ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် မက်ပ်ရုံးသို့ဆက်သွယ်မေးမြန်းစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးသစ်များ စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့ ၏ပါဝင်မှု

သင် ခေါင်းကိုက်လာလျှင် ပါရာစီတမောဆေး သောက်တတ် ပါသလား။ ထိုဆေး ဘေးကင်းစိတ်ချရကြောင်း သင်မည်သို့သိသနည်း။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် သန္ဓေတားဆေးပြားများကို သင်နေ့စဉ်သောက်သုံး နေပါသလား။ ထိုဆေးပြားများ ဘေးကင်းစိတ်ချရကြောင်းသင်မည်သို့သိသနည်း။

လူသုံးဆေးဝါးများကို ဆေးဆိုင်များ၌ရောင်းချခွင့်မပြုမီတွင် ဘေးကင်းစိတ်ချရမှု သေချာစေရေးအတွက် ဆေးဝါးတိုင်းကို လက်တွေ့စမ်းသပ်သုံးစွဲမှုအဆင့်များစွာ အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ကြရသည်။ အဆိုပါ စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းကို ဆေးဝါးသစ်များစမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်း (Clinical Trials) ဟုခေါ်သည်။

ဆေးဝါးသစ်တမျိုးတီထွင်ဖော်စပ်သောအခါ ဓါတ်ခွဲခန်းအတွင်း စမ်းသပ်ဖန်ပြွန်များထဲတွင် ပထမဦးစွာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြရသည်။ သို့မဟုတ် တခါတရံတွင် တိရစ္ဆာန်ငယ်များ၌အရင်စမ်းသပ်သုံးစွဲကြည့်ကြရပါသည်။ ဆေးဝါးသုတေသနပညာရှင်များက ထိုတိရစ္ဆာန်ငယ်များတွင် ဆေးဝါးကြောင့် ဆိုးဝါးသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိ မရှိကို စစ်ဆေးကြည့်ကြသည်။

အကယ်၍တိရစ္ဆာန်ငယ်များဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုရလာဒ်အဖြေ ကောင်းမွန်ပါက ဆေးဝါးအာနိသင်ထိရောက်မှု နှင့် ဘေးကင်းစိတ်ချရမှု ရှိ မရှိ သိရစေရန် လူသားများနှင့်ဆက်လက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးရပါသည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးတွင်ထိုသို့ ဆေးဝါးသစ်များ စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းများ ထောင်သောင်းချီ၍လုပ်ကိုင်နေလျက်ရှိကြပါသည်။ အာရှတိုက်တွင်လည်း ဆေးဝါးသစ်များစမ်းသပ်သုံးခြင်းများစွာဆောင်ရွက်နေကြရာအဓိကအားဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကုသရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဆေးဝါးများ၊ မွေးကင်းစ ခလေးငယ်အား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူး စက်မှုတားဆီးရန် ဆေးဝါးများ၊ အသည်းရောင်အသါးဝါရောဂါ ဟက်ပါတိုက်တစ် ဘီ (Hepatitis B) ကုသရန် ဆေးဝါးများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်ကာကွယ်ဆေး(Vaccines) ဆေးဝါးသစ်များစမ်းသပ်သုံး စွဲခြင်း ကိုလည်း ဆောင်ရွက် နေကြပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးသည် ကုသရန်မဟုတ်ဘဲ ရောဂါဖြစ်ပွါးခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်သာဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါးသစ်များ စမ်းသပ်သုံးစွဲရန်စစ်ဆေးခြင်း တစ်ရပ်တွင်လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိသည်။

ပထမ အဆင့်

လူနာဦးရေအနည်းငယ်တို့အား သုတေသီက ဆေးဝါးသစ်များ တိုက်ကျွေးစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြုမည်။ ဆေးဝါးပမာဏ အချိုးအဆမည်မျှကို ဘေးကင်းစိတ်ချစွာ သုံးစွဲနိုင်ကြောင်း သိရှိနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ အဆင့်

လူနာဦးရေအနည်းငယ်တို့အား သုတေသီက ဆေးဝါးသစ်များ တိုက်ကျွေးစမ်းသပ်စစ်ဆေးမည်။ ဆေးဝါးသစ်၏အာနိ သင်ထက်မြက်ထိရောက်မှုနှင့် ရောဂါကုသနိုင်စွမ်းကို သိရှိနိုင်စေ ရန်ဖြစ်သည်။

တတိယ အဆင့်

လူနာများစွာ(ထောင်ပေါင်းများစွာအထိ) တို့အား သုတေသီက ဆေးဝါးသစ်များ တိုက်ကျွေးစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြုမည်။ ဆေးဝါးသစ်သည် အခြားဆေးဝါးများထက် သာလွန်ကောင်းမွန်မှု ရှိ မရှိနှင့် ဆေးဝါးကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိ မရှိ သိရှိနိုင်စေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် လူနာအချို့အား ဆေးဝါးသစ်ကို တိုက်ကျွေးမည်ဖြစ်ပြီး လူနာအချို့ကိုမူ ဗလာဆေးပြားများကိုသာ တိုက်ကျွေးမည်ဖြစ်သည်။ ဗလာဆေးပြားဟူသည်မှာ မည်သည့်ဆေးဝါးမျှမပါရှိသော ဆေးပြားတုသာဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆေးဝါးသစ်ကိုသောက်သုံးသောလူနာနှင့် ဗလာဆေးပြားကို သောက်သုံးသော လူနာတို့အကြား ကွဲပြားခြားနားချက်ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးသစ်၏ အကျိုးအာနိသင်ကို သိရှိနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးသစ်များ စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းလုပ်ငန်းတွင် မည်သူတို့ကို ပါဝင်စေမည်နည်း။

ရောဂါတခုခုကိုကုသမည့်ဆေးဝါးသစ်တမျိုးကို စမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးလျှင် ၎င်းရောဂါဖြစ်နေသူတို့အား ထိုစမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်ကူညီရန် ဖိတ်ခေါ်မည်ဖြစ်သည်။

layout HA Burmese.pmd 12 7/28/2006, 1:50 PM

(ဥပမာ– အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ကုသရေး ဆေးဝါးသစ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းတွင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး စွဲကပ်နေသူများကို ဖိတ်ခေါ်အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။)

အကယ်၍ ရောဂါကာကွယ်ရေး (ဗက်ဇင်း) ကာကွယ်ဆေး ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်လျှင် ပကတိကျန်းမာနေသူများကို ဖိတ်ခေါ်အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသူများသည် ၎င်းရောဂါမျိုးစွဲကပ်ဖြစ်ပွားနိုင်မည့် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ၌ နေထိုင်သူများဖြစ်စေရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဥပမာအားဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ရေး ဗက်ဇင်း ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်စစ်ဆေး ရေးလုပ်ငန်းတွင် ငှက်ဖျားရောဂါကင်းရှင်းနေသူ သို့သော် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားမှု နှုန်းမြင့်မားသောဒေသများတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသူများကို ရွေးချယ်ဖိတ်ခေါ်အသုံးပြုမည် ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းလုပ်ငန်းကို နားလည်သဘောပေါက်သူများကိုသာ ဆေးဝါး စမ်းသပ်သုံးစွဲမှု ပြုနိုင်ပါသည်။ လူရွေးချယ်ပြီးနောက် ဆေးဝါးစမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးခြင်းမစတင်မီ လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိနားလည် လက်ခံသဘောတူညီချက် (informed consent) ပုံစံတစောင် ဖြည့်စွက်၍ လက်မှတ် ရေးထိုးရပါမည်။ ဆိုလိုချက်မှာ သင်သည် ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်း စစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိပြီးဖြစ်သည့်ပြင် အားလုံးကိုနားလည်သဘောပေါက်၍ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လက်ခံသဘောတူညီကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

မည်သို့သော စွန့်စားရမှု ဘေးအန္တရာယ်များ ရှိနိုင်ပါသနည်း။

ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးခြင်း လုပ်ငန်းတိုင်းတွင် စွန့်စားရမှု ဘေးအန္တရာယ်များ အမြဲရှိပါသည်။ ဆေးဝါး အသစ်ဖြစ်သဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိ မရှိ ကို သုတေသီကိုယ်တိုင်လည်း မသိသေးပေ။ အခန့်မသင့်လျှင် ဆိုးဝါးပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အကယ်၍ ဆေးပညာရှင်တဦးဦးက ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးခြင်းတွင် ပါဝင်ရန် သင့်အားဖိတ်ခေါ်ကမ်းလှမ်းလာလျှင် ထိုသူအား အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းရန် မလွှဲမသွေ လိုအပ်ပါသည်။

- ဤဆေးဝါးကို တနေရာရာတွင် စမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေး ခြင်းပြုခဲ့ဖူးပါသလား။ မည်သို့သော ရလဒ်များရရှိခဲ့ပါသနည်း။
- ဤစမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးမှုမှ မည်သည့်လေ့လာတွေ့ရှိချက်ရရှိရန် သင်မျှော်လင့်ထားပါသလဲ။
- ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မည်သည့်စမ်းသပ်မှုမျိုးနှင့် ကုသမှုမျိုးလိုအပ်မည်လဲ။
- ကျွန်ုပ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် မည်သူက ကြီးကြပ်တာဝန်ယူမည်လဲ။
- ကျွန်ုပ်၏ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် စမ်းသပ်လေ့လာချက်ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်ရရှိမည့်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုအကြား မည်သည့်ကွဲပြား ခြားနားချက်များ ရှိနိုင်မည်နည်း။
- အစမ်းကုသမှု မည်မျှကြာရှည်မည်နည်း။
- လုပ်ငန်းပြီးသွားလျှင် နောက်ဆက်တွဲစစ်ဆေးမှုအတွက် ကျွန်ုပ်မကြာခဏပြန်လာရန် လိုအပ်ပါသလား။
- ကျွန်ုပ်၏ လက်ရှိအခြေအနေအပေါ် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများရှိနိုင်သနည်း။
- ရေတိုကာလနှင့် ရေရှည်ကာလ စွန့်စားရမှု ဘေးအန္တရာယ်များ မည်သို့ ရှိနိုင်ပါသနည်း။
- မည်သည့် ဘေးထွက်ဆေးဆိုးကျိုး ဖြစ်နိုင်ဘွယ်ရာများ ရှိသနည်း။
- စမ်းသပ်ကုသမှု ခံယူရရာတွင် သက်တောင့်သက်သာရှိ မရှိ။
- ကျွန်ုပ်အား နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။ မည်မျှ ကြာရှည်ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။
- ကျွန်ုပ်၏ ကျမ်းမာရေးအတွက် မည်သို့တာဝန်ယူ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု ပြုပေးမည်လဲ။
- စမ်းသပ်လေ့လာမှုတွင် အခြားကုန်ကျစရိတ်များအတွက်ပါ တာဝန်ယူပေးနိုင်ပါမည်လား။
  (ခရီးသွားလာရေး၊ အစားအသောက် စသည်များ)
- စမ်းသပ်လေ့လာမှုကကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝကို မည်သို့မည်ပုံ ပြောင်းလဲထိခိုက်စေနိုင်မည်လဲ။
- ဤဆေးဝါးသစ်စမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးမှု၌ ဗလာဆေးပြားများ အသုံးပြုပါမည်လား။ အကယ်၍ ဆေးဝါး သစ်သုံးစွဲရသောလူနာများ အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်လာလျှင် ဗလာဆေးပြားတိုက်ကျွေးခြင်းကိုရပ်ဆိုင်း၍ စမ်းသပ်ခံလူနာအားလုံးအား ဆေးဝါးသစ် သုံးစွဲစေမည်လား။

အကယ်၍ ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲစစ်ဆေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တခုတွင် သင်ပါဝင်မည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းကြီးကြပ်သူနှင့် ဦးစွာပြောဆိုဆွေးနွေးရန်လိုပါသည်။ သင်သည် ဆရာဝန်နှင့်သုတေသီတို့၏ လုပ်ငန်းကို ဝင်ရောက်ကူညီသူဖြစ်သည်။ သင်သည် ဆေးဝါးပညာတိုးတက်ရေးကို လက်တွေ့အကူအညီပေးအပ်သူဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လူသားထောင်ပေါင်းများစွာ၏အကျိုးအတွက် ကူညီနေရသူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်၌ မေးခွန်းများမေး မြန်းရန် အခွင့်အရေးရှိသည်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ယူဆထင်မြင်လျှင် သင့်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို လှစ်ဟာထုတ်ဖော်တင်ပြပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အဆုံးစွန်ဆိုရလျှင် ထိုစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုလုပ်ငန်းမှ အပြီးအပိုင်နှုတ်ထွက်သွားနိုင်သည့်အခွင့်အရေးအပြည့်အဝရှိပါ သည်။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူအားလုံးသည်လည်း စေတနာ့ဝန် ထမ်း များ ဖြစ်ကြရ ပါမည်။

layout HA Burmese.pmd 13 7/28/2006, 1:50 PM

ဤအကြောင်းအရာများကို မည်သည့်အတွက် ကြောင့် သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဆေးဝါးသစ် သုံးစွဲစမ်းသပ်ခြင်းလုပ်ငန်း များစွာရှိနေပါသည်။ ထိုဆေးဝါးစမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအနည်းငယ်သာ ပါဝင်ပါတ်သက်လျက်ရှိကြသည်။ အကယ်၍ သင်၌ ရောဂါတခုခုစွဲကပ်နေပါက ဆေးဝါးစမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်းတခုခုတွင် ပါဝင်လိုသောဆန္ဒ ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများသည်လည်း ဆေးဝါး သစ်စမ်းသပ်မှုများတွင် ပါဝင်ပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း သင်တောင်းဆိုလိုပါက တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ယေဘုယျ လိုအပ်ချက်မှာ ဘေးကင်းစိတ်ချရမှုပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် တခါတရံတွင် သုတေသီ သို့မဟုတ် ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီအချို့က သူတို့၏ဆေးဝါးများကို အခြားအပြိုင်အဆိုင် ကုမ္ပဏီများထက် လက်ဦးမှုရယူကာထုတ်လုပ်နိုင်ရေးအတွက် ဆေးဝါးသစ်များကို အမြန်စမ်းသပ် ပြီးစီးစေရန် အလျင်စလို လုပ်တတ်ကြလေ့ရှိသည်။ သို့အတွက် ရံဖန်ရံခါတွင် အမြန်ဆုံးပြီးမြောက်စေလိုသည့် ဆေးဝါးသစ်စမ်းသပ်မှုလုပ်ငန်း၌ပါဝင်ရန် လူအများကို တနည်းနည်းဖြင့် (ငွေကြေးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အတင်းအကြပ်ပြု၍ဖြစ်စေ) ဖြားယောင်းသွေးဆောင် ခေါ်ယူ အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ ရှေ့အနာဂါတ်ကာလတွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ ဆေးဝါးသစ် စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းလုပ်ငန်းများ မြောက်များစွာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ချေရှိသည်။ အကြောင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကျန်းမာရေးစနစ်လွန်စွာ နိမ့်ကျလှသဖြင့် ရောဂါပေါင်းစုံမြောက်များစွာ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိရာ ဆေးဝါး သစ်စမ်း သပ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက် လွယ်ကူ အဆင်ပြေမည့် နေရာဒေသဖြစ်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာ နိုင်ငံသားများအတွက် အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သင်တို့၏ ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးများကို သိရှိနားလည်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆေးဝါးသစ်စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းလုပ်ငန်းတခုတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်လျှင် စေတနာ့ ဝန်ထမ်းသက်သက်သာဖြစ်သင့်ပြီး၊ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သိရှိနားလည်မှုနှင့် လက်ခံသဘောတူညီချက် (informed consent) လက်မှတ်ထိုးထားစေ၍ စမ်းသပ်မှုဘေးကင်းစိတ်ချရခြင်းမရှိလျှင် အချိန်မရွေး နှုတ်ထွက်၊ ထွက်ခွာပိုင်ခွင့် ရှိရပေမည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ကြရ ပါမည်။

လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ခွင့်

- ■ လူအများနှင့်သက်ဆိုင်သော လူတိုင်း (Universal) ဟူသည်မှာ မည်သည်ကို ဆိုလိုသနည်း။
- ■ လက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ခြင်း (Access) ဟူသည်မှာ မည်သည်ကို ဆိုလိုသနည်း။
- ■ လူအများနှင့်သက်ဆိုင်သော လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ခြင်း (Universal Access) ရှိရန် အဘယ်ကြောင့်လိုအပ်ပါသနည်း။
- ■ ယနေ့တိုင် အေအာရ်ဗွီ (ARV)ဆေးကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ခြင်း မရှိသေးသည်မှာ အဘယ် ကြောင့်နည်း။
- ■ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ကိစ္စနှင့် ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြားပြဿနာများအတွက် ဝန်ဆောင်မှု အကူအညီတောင်းဆိုရယူနိုင်သော ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိဌာနများစာရင်း။

ယူနီဗာဆယ် (Universal) ၏ဆိုလိုရင်းမှာ အရာဝတ္ထုတခုခု အကြောင်းအရာတခုခုသည် လိင်မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ နိုင်ငံသားမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အသားအရောင်မရွေး၊ အတန်းအစားမရွေး လူတိုင်းလူတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်ကြောင်း လူအများနှင့်သက်ဆိုင်ကြောင်းကို ဖေါ်ညွှန်းပါသည်။ ဉပမာ လူ့အခွင့်အရေး ယူနီဗါဆယ် ကျေညာချက်သည် လူအများနှင့်သက်ဆိုင်၍ လူသားတိုင်းအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

လက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ခြင်း (Access) ၏ဆိုလိုရင်းမှာ အရာဝတ္ထုအကြောင်းအရာတခုခုကို မိမိလက်ရောက်ခံစားရ ရှိပိုင်ခွင့် သို့မဟုတ် ပါဝင်ပတ်သက်ပိုင်ခွင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ဉပမာ တရားဝင်အကြံပြုလမ်းညွှန်မှု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှုကို လက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ခြင်း။

တီဘီ (TB)အဆုပ်နာရောဂါနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါအချို့အတွက် ဆေးဝါးကုသမှုအထောက်အကူနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ပညာပေးခြင်း စသည်တို့ကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီခံယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း ရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါးကုသမှုအထောက်အကူနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပညာပေးအစီအစဉ်တို့တွင် လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီခံယူရရှိပိုင် ခွင့်ရှိရန် အဘယ့်ကြောင့် လိုအပ်ရပါသနည်း။

တီဘီ (TB) အဆုတ်နာရောဂါနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါ ကဲ့သို့သောကူးစက်ရောဂါအချို့အတွက် ဆေးဝါးကုသမှုအထောက်အကူနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ပညာပေးခြင်းစသည်တို့ကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီခံယူသုံးစွဲ နိုင်ခြင်း ရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါးကုသမှုအထောက်အကူနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပညာပေးအစီအစဉ်တို့တွင် လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီခံယူရရှိပိုင်ခွင့်ရှိရန် အဘယ့်ကြောင့် လိုအပ်ရပါသနည်း။

တီဘီ (TB) အဆုပ်နာရောဂါနှင့် နူနာ(အနာကြီး)ရောဂါစသည့် နာတာရှည်ကူးစက်ရောဂါအချို့ စွဲကပ်ဖြစ်ပွါးနေသူများသည် အကယ်၍ သူတို့ရောဂါအတွက် မှန်ကန်စနစ်ကျသည့် ဆေးဝါးကုသမှု အပြည့်အဝ လက်လှမ်းမှီ ခံယူရရှိသုံးစွဲနိုင်ကြလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့သောရောဂါဖြစ်နေသူ လူတိုင်းလူတိုင်း ကုသမှု လက်လှမ်းမှီ ခံယူရရှိသုံးစွဲနိုင်ကြပါက ထိုရောဂါဖြစ်ပွါးခြင်း အပြီးအပိုင် ပပျောက်စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့ ထံမှတပါးသူသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

ယနေ့တိုင် အေအာရ်ဗွီ (ARV)ဆေးကို လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီ သုံးစွဲနိုင်ခြင်း မရှိသေးသည်မှာ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

မှတ်ချက် – (အေအာရ်ဗွီ) ARV= Anti Retroviral Drugs ဆေးသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်အတွက် ဆေးဝါးတမျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးသည် ရောဂါဖြစ်ခြင်းကို အလျဉ်းပပျောက်စေရန် မစွမ်းသာသော်လည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ပေါက်ပွါးများမှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်းဖြင့် ရောဂါကိုဟန့်တားပေးနိုင်သည်။)

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး စွဲကပ်နေသူများအား အကူအညီပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများသည် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့်အတူရှင်သန်နေထိုင်လျက်ရှိသူတိုင်းအတွက် အေအာရ်ဗွီ ဆေးရရှိသုံးစွဲနိုင်ကြစေရေးကို လက်တွဲကြိုးပမ်းလျက် ရှိကြပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း(WHO)နှင့်ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ပူးတွဲအစီအစဉ် (UNAIDS)တို့သည်လည်းကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်အတူ ရှင်သန်နေထိုင်လျက်ရှိသူ ၃ – ၆ သန်းတို့အတွက် သက္ကရာဇ် ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှစ၍ အေအာရ်ဗွီဆေးနှင့် ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြားဆေးဝါးအကူအညီများ ရရှိသုံးစွဲသွားနိုင်ကြစေရေးကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ချမှတ်၍ ကြိုးပမ်းစီစဉ်ဆောင်ရွက်နေကြပါသည်။

အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကုသမှု (ART=ARV Treatment) ပိုမိုရရှိသုံးစွဲနိုင်ရေးကိစ္စတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် အတားအဆီးအခက်အခဲများ

♦ အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကုသမှု (ART) အတွက် ကုန်ကျစရိတ်များပြားခြင်း

♦ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဆေးဝါးပညာရှင်၊ ဓါတ်ခွဲခန်းပညာရှင်လူထုကျမ်းမာရေးလုပ်သားများ အပါအဝင် ကျမ်းမာရေးဆေးဝန်ထမ်းများအတွက် လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများ အပြည့်အဝပေးအပ် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ရန် အခက်အခဲ အဟန့်အတားရှိနေသေးခြင်း။

♦ ကမ္ဘာ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဆဲနိုင်ငံအများစုတွင် ကျမ်းမာရေးစနစ်အားနည်းနေသေးခြင်း။

♦ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဆိုင်ရာပညာပေးရေးလုပ်ငန်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေပြန်ကြားရေးလုပ်ငန်းများ နည်းပါးနေသေးခြင်။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကုသမှု လက်လှမ်းမှီရရှိသုံးစွဲခြင်း အခြေအနေ။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့်အတူ ရှင်သန်နေထိုင်နေရသူများအတွက် အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကုသမှုရရှိသုံးစွဲရေးလုပ်ငန်းကို ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တိုးတက်လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ခန့်မှန်းချက်အားဖြင့် ၂၀၀၅ ခုနှစ်အတွင်း ရောဂါသည် ၆၀၀၀၀ ခန့် အေအာရ်ဗွီဆေးဝါး ရရှိ သုံးစွဲနေကြရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကုသရန် လိုအပ်သောထိုင်းနိုင်ငံသားများကို အခမဲ့ ဖြန့်ဝေသုံးစွဲစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကုသမှုကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမှီရယူသုံးစွဲပိုင်ခွင့်ရှိလာစေရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ဖေါ်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်နည်း။

လူတိုင်း လက်လှမ်းမှီ ရယူသုံးစွဲပိုင်ခွင့်ရှိလာစေရေးအတွက် အခြေခံအချက် များကို တိုးတက်မြှင့်တင်ခြင်း အားဖြင့်၎င်း၊ လူလူချင်း ရှုတ်ချပစ်ပယ် ဖယ်ကျဉ်မှုနှင့် ခွဲခြားနှိမ့်ချ ဆက်ဆံမှု လျော့ကျ ပပျောက်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့်၎င်း၊ ဆေးဝါးများအား လူတိုင်းအလွယ်တကူအ လုံအလောက်ရရှိသုံးစွဲနိုင်ရေးကို ပိုမိုအားစိုက် ကြိုးပမ်းခြင်းအား ဖြင့်၎င်း၊

layout HA Burmese.pmd 15 7/28/2006, 1:50 PM

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ /အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ထိခိုက်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားနေကြရသူများ အထူးသဖြင့် မိဘမဲ့ခလေးများ စိတ်အားငယ်နေသည့် အရွယ်မရောက်သေးသူခလေးသူငယ်များအား စိတ်ဓါတ်ကျအားငယ်မှု လျော့ကျစေရန် အလေးထား အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း စောင့်ရှောက်ကူညီမှုပြုခြင်းအားဖြင့်ရင်း ရှုထောက်စုံအမှ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားကြရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်မြောက်စေရန် စီစဉ်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိသုံးစွဲစေနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ အောင်မြင်စေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင် စွမ်းရှိခြင်းတို့သည် ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ပညာပေးအစီအစဉ်များကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမှီခံယူရရှိသုံးစွဲနိုင် ရေး မြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် အထူးအရေးပါသော အချက်များ ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြားပြဿနာများအတွက် ဝန်ဆောင်မှု အကူအညီတောင်းဆိုရယူနိုင်သော နေရာများ

ရောဂါ	ဆေးရုံ/ဌာန	ကုန်ကျစရိတ်		ဖုန်းနံပါတ်
		အခမဲ့	အခကြေးငွေ	
တီဘီ	အမ်အက်စ်အက်ဖ် တီဘီအစီအစဉ်(မဲဆောက်)	အခမဲ့	–	– ၀၅၅-၅၄၂ ၂၂၃
	တီဘီ စင်တာ (ချင်းမိုင်)	အခမဲ့	–	၀၅၃-၂၇၆ ၃၆၄ ၀၅၃-၂၀၆ ၄၈၄
ငှက်ဖျား	မယ်တော်ဆေးခန်း (မဲဆောက်)	အခမဲ့	–	၀၅၅-၅၆၃ ၆၄၄
	ငှက်ဖျား စင်တာ (ချင်းမိုင်)	အခမဲ့	–	၀၅၃-၈၉၄ ၂၇၀ ၀၅၃-၈၉၄ ၂၇၂
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ်	မဲဆောက် ဆေးရုံ		အေအာရ်ဗွီအတွက် ပေးရန်လို	၀၅၅-၅၁၁ ၀၂၄ ၀၅၅-၅၁၁ ၀၂၅
	နခွမ်းဖင်း ဆေးရုံ (ချင်းမိုင်)	အေအာရ်ဗွီ အခမဲ့ သုတေသနအစီအစဉ်	ပေးရန်လို	၀၅၃-၈၉၀ ၇၅၅
	ဆွန်တောက် ဆေးရုံ (ချင်းမိုင်)	အေအာရ်ဗွီ အခမဲ့ သတေသနအစီအစဉ်	ပေးရန်လို	၀၅၃-၂၂၀ ၁၂၂
အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် တီဘီ	အမ်အက်စ်အက်ဖ် တီဘီ အစီအစဉ် (မဲဆောက်)	အေအာရ်ဗွီ အခမဲ့		၀၅၅-၅၄၂ ၂၂၃
	နခွမ်းပင်း ဆေးရုံ (ချင်းမိုင်)		ပေးရန်လို	၀၅၃-၈၉၀ ၇၅၅
	ဆွန်တောက်ဆေးရုံ (ချင်းမိုင်)		ပေးရန်လို	၀၅၃-၂၂၀ ၁၂၂
အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်အိုအိုင်အက်စ်	မယ်တောင်း ဆေးခန်း (မဲဆောက်)	အိုအိုင်အက်စ် အခမဲ့		၀၅၅-၅၆၃ ၆၄၄
	နခွမ်းဖင်း ဆေးရုံ (ချင်းမိုင်)	အိုအိုင်အက်စ် ၃၀ ဘတ်	ပေးရန်လို	၀၅၃-၈၉၀ ၇၅၅
	ဆွန်တောက် ဆေးရုံ (ချင်းမိုင်)	အိုအိုင်အက်စ် ၃၀ ဘတ်	ပေးရန်လို	၀၅၃-၂၂၀ ၁၂၂

	မဲဆောက် ဆေးရုံ	ပီအမ်စီတီ အတွက် အေအာရ်ဗွီ အခမဲ့	–	၀၅၅–၅၁၁ ၀၂၄ ၀၅၅–၅၁၁ ၀၂၅
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးစွဲကပ်သူကိုယ် ဝန်ဆောင်	မယ်တော် ဆေးခန်း(မဲဆောက်)	ပီအမ်စီတီ အတွက် အေအာရ်ဗွီ အခမဲ့	–	၀၅၅–၅၆၃ ၆၄၄
	နခွမ်းဖင်း ဆေးရုံ	ပီအမ်စီတီ အတွက် အေအာရ်ဗွီ အခမဲ့	–	၀၅၃–၈၆၀ ၇၅၅
	ဆွန်တောက် ဆေးရုံ (ချင်းမိုင်)	ပီအမ်စီတီ အတွက် အေအာရ်ဗွီ အခမဲ့	–	၀၅၃–၂၂၁ ၁၂၂

အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါမည်လား။

အကယ်၍ အေအာရ်ဗွီဆေးဝါးကို လူတိုင်းလက်လမ်းမှီသုံးစွဲနိုင်ရန် အလုံအလောက် စီစဉ်ဖြန့်ဝေလာနိုင်ခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အတွင်းရေးကိစ္စ စေတနာ့ဝန်ထမ်း အကြံပေးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးသည့် (VCCT) ဌာနများသို့ လူများပိုမိုသွားရောက်စစ်ဆေး၍ တိုင်ပင်အကြံဉာဏ်ရယူ လာကြပေ လိမ့်မည်။ ထို့နောက် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်သည်လည်း အဆုပ်နာ တီဘီရောဂါကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါတမျိုးပင်ဖြစ်ကြောင်း လူများ ပိုမိုသဘောပေါက်၍ အမြင်ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှဝေဒနာသည်များအပေါ် ရှုတ်ချပြစ်တင်ခြင်း ပစ်ပယ်ဖယ် ကျဉ်ခြင်းနှိမ့်ချခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းတို့ တဖြည်းဖြည်းလျော့ကျရော့နည်းလာပေလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးတွင် အိပ်ချ် အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ကိစ္စတွင် လူတိုင်း ပိုမိုအမြင်ရှင်း၍ စိတ်ထားပွင့်လင်းလာကြကာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်အကြောင်းလှစ်ဟပြောဆိုရန်ရှက်ကြောက်အားငယ်စိတ်တို့သည်လည်း အလိုလို လွင့်ပြယ်ပပျောက်သွားလိမ့်မည်။

အေအာရ်ဗွီဆေးကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမှီသုံးစွဲလာနိုင်ခဲ့လျှင် မည်သည့် အကျိုးဆုတ်ယုတ်မှုများ ရှိနိုင်ပါသနည်း။

အေအာရ်ဗွီဆေးကို လူတိုင်း လက်လှမ်းမှီသုံးစွဲလာနိုင်ခဲ့လျှင် လူပေါင်းများစွာတို့သည် လွယ်လွယ်ရရှိနိုင်သော ဆေးဝါးများစွာကို ပိုမိုသုံးစွဲနိုင်စွမ်းရှိလာကြပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လာလျှင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်သည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် သာမာန်ကူးစက် ရောဂါတမျိုးသာဖြစ်သည်ဟု လူအများကို စတင်အထင်အမြင်လွဲလာစေနိုင်ပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်စွဲကပ်မှု အကျိုးဆက်အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု နည်းပါးလာနိုင်ပါသည်။ သို့နှင့်အမျှ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှု အကာအကွယ်များအသုံးပြုကြရန် (ကွန်ဒုံးအစွပ်သုံးစွဲရန်) အလေးမထားခြင်းများပြားလာနိုင်ပါသည်။ နောက်တချက်မှာ ဆေးသောက်သုံးသူများသည်ဆေးမှန်မှန်မသောက်မိ၍သော်၎င်း ၊ ဆေးဖြတ်လိုက်၍သော်၎င်းစသည်တို့ကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုများဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဆေးယဉ်သွားပါကဆေးပြောင်းသောက်ရမှု ကြောင့် ငွေကြေးကုန်ကျမှုပိုမိုများပြားစေနိုင်သည့်ပြင် ဆေးယဉ် သွားသူထံမှ အခြားသူကိုကူးစက်သွားလျှင် ဆေးကုသရ ပို၍ ခက်သွားနိုင်ပါသည် ။

ထို့ကြောင့် အေအာရ်ဗွီဆေးအပေါ် ခုခံတုန့်ပြန်မှုများဖြစ်ပေါ်ကြီးမား လာနိုင်သဖြင့် ဆေးမတိုးတော့ဘဲ ဆေးဝါးကုသမှု ထိရောက်အောင်မြင်ခြင်းကို ထိခိုက် အကျိုးဆုတ်ယုတ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ဖန်များလာခဲ့လျှင် အေအာရ်ဗွီဆေးအမျိုးအစားကို မကြာခဏပြောင်းလဲ သောက်သုံးစေရခြင်းကြောင့် ငွေကြေးကုန်ကျမှု ပိုမိုများပြားစေနိုင်သည့်အပြင် ဆေးဝါးအာနိသင်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် လူတိုင်း လက်လှမ်း မှီသုံး စွဲနိုင်ခြင်းဟုသည်မှာ အေအာရ်ဗွီဆေးသုံးစွဲရန် လိုအပ်သူတိုင်းအား ဆေးမှန်မှန်သုံးစွဲနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးကူညီစီစဉ်မှသက် သက်သာမဟုတ်ပေ။ထို့ထက်များစွာ ပိုမိုကျယ်ပြန့် နက်ရှိုင်းပါသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းအားအိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ် များ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုတစိုက်ကုသစောင့်ရှောက်မှုခံယူရရှိရေး အစီအမံများ စသည်တို့အပြင် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်အတူ ရှင်သန်နေထိုင် လျက်ရှိ သူများနှင့် သူတို့ ၏မိသားစုဝင်များအားလုံးအတွက် လိုအပ်သော လူမှုရေးအထောက်အပံ့ ဝန်ဆောင်မှုများ အားလုံးအကြုံးဝင်သည်ကို မမေ့အပ်ပေ။

အတိုကောက်များ အညွှန်း

- အေအာဗွီ = အဲန်တီ ရီထရိုဗိုင်ရယ် ဆေး
  (ARV: Anti Retroviral Drugs)
- အိုအိုင်အက်စ် = အခွင့်ကောင်းယူ၍ ဝင်ရောက်စွဲကပ်သော ရောဂါများ
  (OIs: Opportunistic Infections)
- ပီအမ်စီတီ = မိခင်မှ မွေးကင်းစကလေးငယ်သို့ရောဂါပိုးကူးစက်မှု ကာကွယ်ခြင်း
  (PMCT: Prevention of Mother to Child Transmission)
- အမ်အက်စ်အက်ဖ် = (MSF: Medicins Sans Frontieres) နယ်စည်းမခြား ဆရာဝန်များအဖွဲ့
- အေအာရ်တီ = အဲန်တီ ရီထရိုဗိုင်ရယ်ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း (ART: Antiretroviral Treatment)
- ဒပလျူအိပ်ချ်အို = ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO: World Health Organization)
- ယူအဲန်အေအိုင်ဒီအက်စ် = ကုလသမဂ္ဂ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် ပူးတွဲအစီအစဉ်
  (UNAIDS: Joint United Nation Programme on HIV/AIDS)

မိမိဆန္ဒအလျောက် လျှို့ဝှက်စွာ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှု ခံယူခြင်းနှင့် သွေးစစ်မှုခံယူခြင်း
(VCCT: Voluntary Confidential Counseling and Testing)

- တီဘီ = အဆုပ်နာရောဂါ (TB: Tuberculosis)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည်ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး အသက်အရွယ်မရွေး လူတိုင်းအပေါ်သက်ရောက်ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပွားခံစားရသူ၏ဘဝကို သာမကထိုသူနှင့် နီးစပ်ပတ်သက်သူများ၏ ဘဝကိုပါ အနှောက်အယှက်ပြု ကသောင်း ကနင်း ဖြစ်စေပါသည်။ လူ ၄ ဦးလျှင်တဦးမှာ ဘဝတချိုးတကွေ့ တနေရာရာ တချိန်ချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာ တစုံတရာကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်ဟုဆိုပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာဖိစီးမှုခံစားနေကြရသူများသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ရှုတ်ချပြစ်တင်ပစ်ကျဉ်မှုနှင့် ခွဲခြားနှိမ့်ချဆက်ဆံမှုတို့ကိုလည်း ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ကြရလေ့ရှိပါသည်။ အလုပ်ရှင်များသည်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာ ရှိနေသူများကို မိမိအလုပ်တွင် ခန့်အပ်ရန်တွန့်ဆုတ်တတ်ကြပါ သည်။ ထို့အပြင် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများသည် နေရင်းတိုင်းပြည်သို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင် ခြင်းခံရနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာရှိနေသူ များကို လူမှုရေးအားဖြင့် ထိုကဲ့သို့ ဆက်ဆံပြု မူခြင်းအထီးကျန်ဖြစ် စေခြင်းတို့သည် သူတို့၏အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးဝါးလာစေနိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေမှုဖြစ်စေရန် ဦးတည်တွန်းပို့နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် လူသားတိုင်းအတွက် ကောင်းမွန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျမ်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်စောင့်ရှောက်ကာကွယ်မှုရှိသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် နေထိုင်လိုကြ သည်သာဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် စိတ်ဖိစီးမှုပြဿနာကြုံတွေ့နေ ရ သူများအပေါ် မျှတကြင်နာစွာ စာနာလေးစားစွာ သင့်တော်ကောင်းမွန်စွာ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားရှိ၍ ပြုမူဆက်ဆံ ကြစေရန် လိုလားဆန္ဒရှိကြသည်သာဖြစ်ပါသည်။

layout HA Burmese.pmd 18 7/28/2006, 1:50 PM

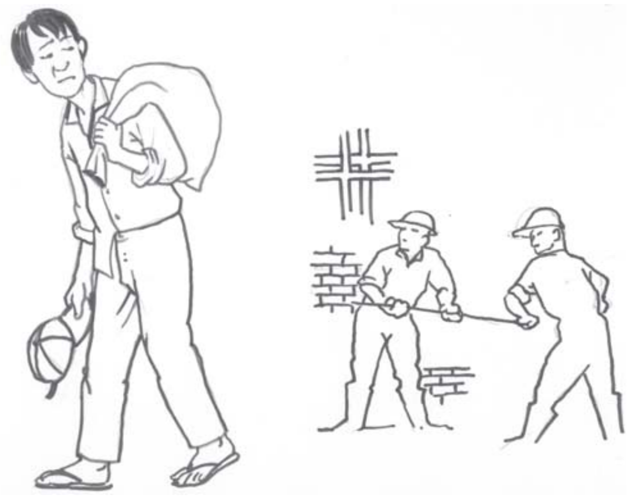
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ၌ ကွဲပြားခြားနားသောပုံစံများစွာရှိပါသည်။

အချို့သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် လူ့ဦးနှောက်အတွင်း ဓါတုဓါတ်ပစ္စည်းများ ဟန်ချက်မညီကမောက်ကမ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရာ ဓါတ်စာ ဆေးဝါးနှင့်သက်ဆိုင်နေသဖြင့် ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးကုသရပါမည်။

အချို့သောသူများသည် ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်ခြင်း (autism) ကဲ့သို့သော မွေးရာပါ စိတ်ဓါတ်မူမမှန်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ကြီးသူတို့တွင်ဖြစ်လာတတ်လေ့ရှိသော (Alzheimers) ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါများဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ သို့သော် အဖြစ်များသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမူမမှန်ခြင်းအများစုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေထိုင်မှုဘဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးရိုက်ခတ်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွါးရခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့လူများသည် အလွန်စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ် တခုခုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရမှုကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါဖိစီးခြင်း ဖြစ်လာကြရပါသည်။ အထူးသဖြင့် မတော်မတရား ကျင့်ကြံခြင်းခံခဲ့ကြရသူ ကလေးများစွာတို့သည် သူတို့၏နောက်ပိုင်းကာလဘဝတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများကို ခံစားလာကြရပါတော့သည်။ သူတို့၌ စိတ်ထိခိုက်သောကဖိစီးမှုအမြဲဖြစ်ပေါ်နေကာ ပျော်ရွှင်မှုမရှိနိုင်ကြတော့ပေ။ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း ခံခဲ့ကြရသောအမျိုးသမီးများသည် ဖြစ်ရပ်ဆိုးကို ပြန်လည်မြင်ယောင်နေတတ်၍ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ယုံကြုံမရဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက် ခြင်း၊ မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရကာ တတ်ဦးတည်းအထီးကျန်နေလိုစိတ်ရှိလာကြပါသည်။ အလွန်စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်ဆိုးတခုခုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရခြင်းအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှု၌ အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများ မတူညီကြပေ။ အမျိုးသားများ၌ အကြမ်းဖက်အပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အခြားသူများအပေါ် ရန်လိုတိုက်ခိုက်လိုစိတ်ရှိလာခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ အမျိုးသ မီးများ၌မူ မိမိ ကိုယ်ကိုမိမိ အပြစ်ပေးထိခိုက်လိုစိတ် ရှိလာတတ်ကြပြီး အနာဒဏ်ရာဖြစ်စေသည်ထိ မိမိကိုယ် မိမိရိုက်ပုတ် လှီးဖြတ်ခြင်း ဦးခေါင်းကို တခုခုဖြင့်ဆောင့်ခြင်း လုပ်တတ်ကြသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အမျိုးသားဖြစ်စေ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသောဖြစ်ရပ်ဆိုးကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးထိခိုက်မှုများကို မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် မှန်ကန်စွာရင်ဆိုင်ကျော်လွှားသွားနိုင်မည်ကို သင်ယူလေ့လာသွားကြရန် မလွဲမသွေ လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ မိမိချစ်ခင်သူတဦးဦး သေဆုံးသွားလျှင်သော်၎င်း၊ အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးသွားလျှင်သော်၎င်း၊ အကြောင်း တစုံတခုအတွက် အလွန်စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင်သော်၎င်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၌ စိတ်ပူပင်သောကဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ် ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလွန်လေးလံသောဝန်များ မနေမနား ထမ်းဆောင်ရပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲနာကျင်မှုကို ဖြစ်စေပါမည်။ ထိုသို့ နေ့စဉ်ရက်ဆက်တာရှည်ထမ်းဆောင်ရလျှင် ကြာလာသောအခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကိုပိုမိုဆိုးဝါးစွာထိခိုက်လာစေပြီး ကျောနာ ခါးနာခြင်း ပြဿနာဖြစ်လာကာ ဆေးဝါးများသောက်သုံးရန် လိုအပ်လာမည်၊ သို့မဟုတ်အထူးကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ရန် လိုအပ်လာမည်။ ထိခိုက်နာကျင်မှုဒဏ် လုံးဝကင်းရှင်းသက်သာစေရန်အတွက် အလေးအပင်မခြင်းကို ရှောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်သည်လည်း အလားတူစွာပင်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်အ ချိန်တိုင်းတွင် အလွန်လေးလံသောပြဿနာများကို စိတ်တွင်းသယ်ဆောင်ထား

layout HA Burmese.pmd 19 7/28/2006, 1:50 PM



ပါက စိတ်ကိုထိခိုက်စေ၍ စိတ်လေးလံပင်ပန်း ဖိစီး သောက ဖြစ်လာပါမည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်စူးစိုက်မှုလျော့ပါး ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတို့ ကြုံတွေ့လာရပါမည်။ ထိုပြဿနာများ ပပျောက်သွားစေရန် မကြိုးစားဘဲ စိတ်အတွင်းဆက်လက်၍ တာရှည်သယ်ဆောင်ထားလျှင် ကြာလာသော် စိတ်ကိုပိုမိုဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးလာစေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပြန်လည် တည်ငြိမ်မြင့်တက်လာစေရန် စိတ်ကျင့်စဉ်များ လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ခြင်းတို့အပြင်လက်ရှိဖြစ်ပွားနေသောပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင် စွမ်းရှိမည် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေ၍ဖြေရှင်းသွားရန် မုချလို အပ်ပါသည်။ အကယ်၍ ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ဘာမျှမ လုပ်ပါက စိတ်တင်းကြပ်မှု ပိုမိုလွန်ကဲလာကာ လက်ရှိပြဿနာများကို လျစ်လျူရှုပစ်ပယ်ထားလိုစိတ်ပေါက်ဖွားလာပါမည်။ ဤသို့ ဖြစ်လာလျှင် မိမိစိတ်ကိုမိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိသည့်အခြေအနေ၊ ပြဿနာကိုအရှုံးပေးလိုသောစိတ်၊ စိတ်ဓါတ်အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်းဆက်လက်ပေါ်ပေါက်လာ၍ မိမိအပေါ် ဖြစ်ပွားထိခိုက်လာမည့် မည်သည့်အရာကိုမျှ လုံးဝ ဂရုမစိုက်တော့ပေ။ ထိုသို့ ဖြစ်လာခြင်းသည် အလွန်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အန္တရာယ်အဆင့်ပင်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိကိုယ်မိမိ အနာတရဖြစ်အောင်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်ကိုမိမိထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းနည်းပါးသည့် စိတ်ကျဆင်းခြင်းများလက္ခဏာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် စိတ်ရောဂါဆေးရုံသို့တက်ရောက်ပြသကုသကာအချိန်ယူ၍ စိတ်ကိုအနားပေးခြင်း ပြန်လည်ပြုစုတည်ဆောက်ခြင်း ပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ပြောင်းလဲကြောင့်ခြင်း ၎င်း၊ ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်း အာရုံကြော သွေးကြောမျှင်ငယ်များကို ပျက်စီးခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ဦးနှောက်၏ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုများကို ပျက်ယွင်းစေသည့်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုရောဂါအချို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ယာဘ ခေါ် အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးဝါးကို တာရှည်သုံးစွဲလျှင် ယုံမှားသံ သယစိတ် ထင်ယောင်ထင်မှားစိတ် မူမမှန်မှု ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ လူများကမိမိကိုသတ်ရန် ကြံစည်ကြိုးစားနေကြသည်ဟု ယုံကြည်မှတ် ယူနေခြင်း သို့မဟုတ် လူအချို့က မိမိနောက်ကို လိုက်လံ ချောင်းမြောင်းနေသည်ဟု ယုံမှတ်မှား နေခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အချို့ဆေးဝါးများကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမူမမှန်ခြင်း အများစုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ပြုမူပုံနည်းလမ်း နေထိုင်ရာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်တို့နှင့် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ပတ်သက်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် ပိုမိုသင့်တော် ကောင်းမွန်သော လူမှု ပတ် ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ယူနိုင်ပါသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝပြဿနာများကို ပိုမို ကောင်းမွန်ထိရောက်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ရင်ဆိုင်အနိုင်ယူကျော်လွှားရေးတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် လေ့လာသင်ယူနိုင်ကြပါသည်။

အောက်တွင်ဖေါ်ပြထားသောကျွမ်းကျင်မှုစာရင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တကွ ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိစ္စတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် လေ့လာသင်ယူသင့်သည့် အချက်များပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသင်ယူသင့်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ

၁။ မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ အားကိုးအားထားပြုနိုင်မည်နည်း။

၂။ ကူညီပြုစုသူတစ်ဦးအဖြစ် မည်သို့ နိုင်နင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

၃။ ကျားမခွဲခြားမှုရှိနေခြင်းကို မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။

၄။ အထီးကျန်ဖြစ်မှုကို မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။

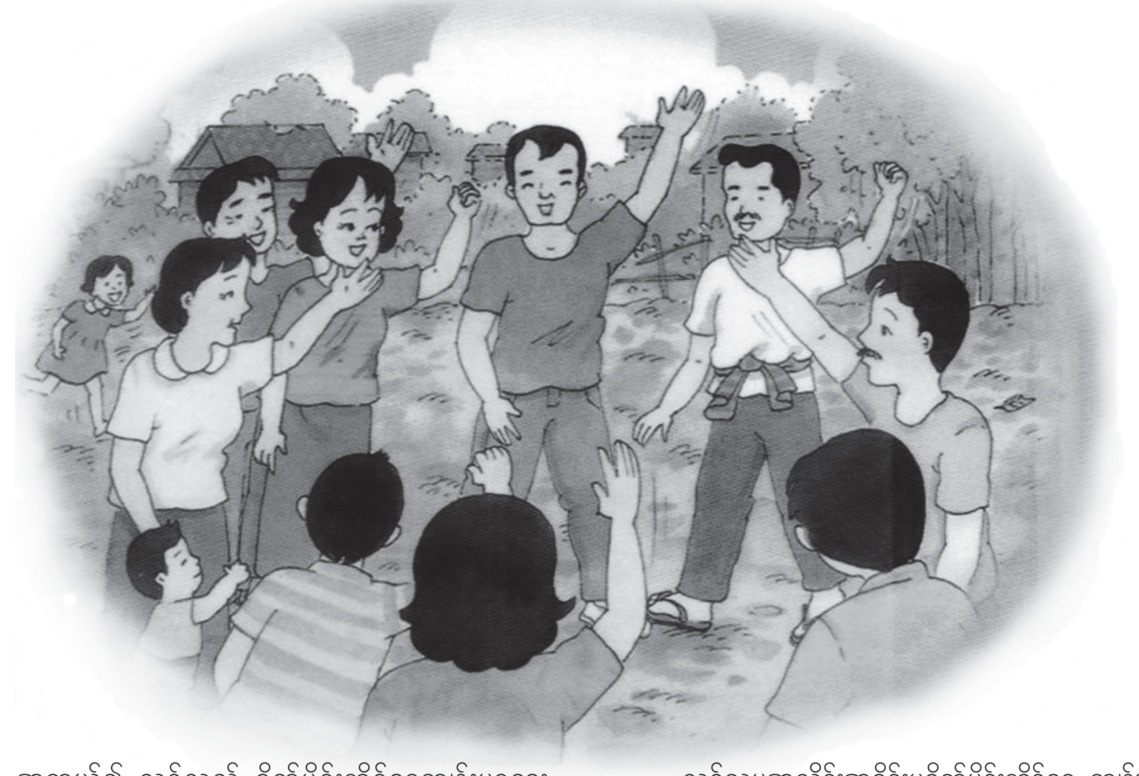
၅။ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုကို မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားနိုင်မည်နည်း။

layout HA Burmese.pmd 20 7/28/2006, 1:50 PM

၆။ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကြီးစွာဖြစ်လာလျင် မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။
၇။ ဆက်ဆံရေးပြဿနာများကို မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။
၈။ ပြောင်းရွှေ့ဝင်ရောက်နေထိုင်ရသူဘဝစိတ်ဖိစီးမှုကို မည်သို့နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။
၉။ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။ (ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးများမြင်မက်ခြင်း စသည်များ)
၁၀။ လူလူချင်း ခွဲခြားနှိမ့်ချဆက်ဆံခံရခြင်းကို မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်းရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။
၁၁။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်နေသူအား မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။
၁၂။ သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို မည်သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သွားနိုင်မည်နည်း။ သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းကျိုး စိတ်ချမ်းသာရေးကို မည်သို့ တိုးတက်မြှင့်တင်သွားနိုင်မည်နည်း။
၁၃။ သင့်ကိုယ်သင် လေးစားတန်ဖိုးထားမှုကို မည်သို့တိုးတက်ပွားများသွားနိုင်မည်နည်း။
၁၄။ သင်သေရေးရှင်ရေးအကြပ်အတည်းကြုံနေရစဉ် ကလေးမိဘတစ်ဦးအနေနှင့် မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသွားမည်နည်း။
၁၅။ စိတ်ပူပင်သောကရောက်မှု အစပျိုးလက္ခဏာများကို မည်သို့ သိရှိနိုင်မည်နည်း။
၁၆။ စိတ်မထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်ဝေဒနာမှလွတ်မြောက်ပြီး နောက်ပိုင်းသင့်ဘဝကို မည်သို့ပြန်လည်ထူထောင်သွားနိုင်မည်နည်း။
၁၇။ အကြမ်းဖက်မှုကို စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်လိုစိတ်ပေါ်ပေါက်လာလျှင်မည်သို့ ထိန်းချုပ်နိုင်မည်နည်း။
၁၈။ မိသားစုဘဝ တည်မြဲ ရှင်သန်ရေးအတွက် မည်သို့ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နိုင်မည်နည်း။
၁၉။ စိုးရိမ်ပူပန်သောကဖြစ်နေမှုကို မည်သို့လျှော့ချရပ်တန့်နိုင်မည်နည်း။
၂၀။ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမလာမီ စိတ်တင်းကြပ်မှုကို မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း။
၂၁။ အမျိုးသမီးများသွေးဆုံးချိန်ရောက်လာလျှင်မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း
၂၂။ ဆေးစွဲခြင်းကို ဖြတ်တောက်ရန် မည်သို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရင်ဆိုင်သွားမည်နည်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာအများစုမှာ ဆေးရုံသို့တက်ရောက်ကုသရန် မလိုအပ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သည်တို့မှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုရန် အပေါင်းအဖော်များ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာ၊ အပန်းဖြေအနားယူခြင်း၊ တိုင်ပင်အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်း နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ၊ သက်သာကောင်းမွန်လာ စေရေးအတွက် အထောက်အပံ့ပြုအချိန်ပေးသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဆေးသောက်ကုသရန် လိုအပ်လာပါက တတ်သိနားလည်ကျွမ်းကျင်သည့်ဆရာဝန်၏ ဆေးညွှန်းအတိုင်းသောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အ ပြင်ဆေးဆိုင်များမှဆေးများကို မိမိဖါသာ ဝယ်ယူသောက်သုံးခြင်း မပြုရသင့်ပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ ဆရာဝန်ပေးသည့်ဆေးဝါးများကို တဦးဦးက တာဝန်ယူသိမ်းဆည်းထား၍ စိတ် ကျန်းမာရေးဝေဒနာရှင်အား အချိန်မှန် တိုက်ကျွေးခြင်းပင်ဖြစ် သည်။ အကြောင်းမှာ ဝေဒနာရှင် စိတ်ဓါတ်အလွန်ကျလာလျင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေရန်အတွက် ရှိသမျှ ဆေးဝါးအားလုံးကိုတကြိမ်တည်း သောက်ပစ်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဝေဒနာရှင်သည်ဆေးသောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်း သောက်ရမည့်ဆေးအမျိုးအစား အရေအတွက် အချိန်တို့ကို မမှတ်မိနိုင် ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။

တခါတရံတွင် သင့်ပါတ်ဝန်းကျင်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ တဦးဦးသည် အထူးကုသ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန် လိုအပ်သည့်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျမ်းမာရေး ပြဿနာတမျိုးမျိုးရှိနေသည်ကို တွေ့ကြုံရနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင်ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ချင်းမိုင်ရှိ ဆွန်ပရုန်းဆေးရုံသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝေဒနာအထူးကုဆေးရုံတခုဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့သွားရောက်ပြသနိုင်ပြီး ထိုဆေးရုံမှတဆင့်သက်ဆိုင်ရာအထူးကုဆေးရုံသို့ လိုအပ်သလိုလွှဲပြောင်းပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဝေဒနာသည် အခြေအနေအလွန်ဆိုးဝါးနေလျှင် သူ့ဖာသာမည်သို့မျှ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ၊ သို့ဖြစ်လျှင် ဆွေမျိုးသားချင်း မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက အစစ အရာရာ ကူညီပို့ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးရုံတွင် ဘာသာစကားအခက်အခဲတွေ့ရလျှင် ဆေးရုံ၌ဘာသာပြန်ပေးနိုင်သူ ရှိ မရှိ မေးမြန်းဆောင်းဆိုပါ၊ မရှိလျှင် အဲန်ဂျီအိုအဖွဲ့အစည်းတခုခုနှင့်ဆက်သွယ်၍ အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။



အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ပြဿနာ ရှိခဲ့ဖူးလျှင် သို့တည်းမဟုတ် စိတ်ဝေဒနာအခြေ ခံရှိနေလျှင်နီး စပ်ရာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအား ထိုအကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ဟပြောပြထားသင့်သည်။ သူတို့အား သင့်အရင်အတွေ့အကြုံများအကြောင်းပြောပြ၍ စိတ်ဝေဒနာထပ်မံ ပေါ်လာနိုင်ချေရှိလျှင် မူမမှန်သောလက္ခဏာများ တွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါ။ ဥပမာ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်လွန်းခြင်း၊ အလွန်ဝမ်းနည်းတတ်ခြင်း၊ သတိမေ့လျော့လာတတ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အအိပ်အနေနည်းခြင်း ဖြစ်လာလျှင် ထိုအပြုအမူများသည် သင်၌ စိတ်ဝေဒနာထပ်မံခံစားနေရသည့် အစဦးလက္ခဏာများဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားပါ။ သို့မှသာ သင်၌ ထိုသို့တဖန်ဖြစ်လာသည်ကို သင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများတွေ့ရှိ သတိထားမိလာလျှင် လိုအပ်သော ပြုစုကုသမှုများခံယူရရှိစေနိုင်ရန်ကူညီနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများသည် သင်ထိုသို့ဖြစ်နေရသည့်အကြောင်းရင်းမှန်ကို သိရှိနားလည်ထားခြင်းမရှိလျှင် သူတို့ က သင့်ကိုဆေးရုံသို့အချိန်မှီ ပို့ဆောင်ရန် မဆုံးဖြတ်နိုင်မီ သင့်အခြေ အနေ ပိုမိုဆိုးဝါးလာနိုင်ပါသည်။

သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများတွင် တဦးကိုတဦး အပြန်အလှန်ကူ ညီစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အမျိုးသမီး အမျိုးသား ကလေးသူငယ် သက် ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည် များ မသန်မစွမ်း ဒုက္ခိတများ အပါအဝင် လူတိုင်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး စိတ်ချမ်းမြေ့သာယာရေး တိုးတက်မြှင့် တင်နိုင်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို ဆထက်တမ်းပိုး တိုးတက် လက်တွဲပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံ ကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် တစုံတဦး၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာ တစုံတရာ ကြုံတွေ့လာခဲ့သော် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများ နည်းတူထောက်ပံ့ကူညီမှုများ အကြံပြုလမ်းညွှန်မှုများနှင့် လိုအပ်သလို ကုသပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများ ခံစားရရှိ နိုင်လိမ့်မည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။ အဆိုပါအခြေအနေများအား သင်တို့အနေဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ ရင်ဆိုင်ရုန်းကန်လျက် ရှိနေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား သိရှိခွင့်ပေးနိုင်လျှင် ကျေးဇူးပြု၍ မျှဝေအသိပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံ ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံအကြောင်း သိကောင်းစရာများ

မေး။ အထွေထွေကျန်းမာရေးအာမခံဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဖြေ။ အထွေထွေကျမ်းမာရေးအာမခံဟူသည်မှာ ထိုင်းအစိုးရ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒအရဆောင်ရွက်နေသော ကျန်း မာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုင်းပြည်သူများ၌ ကျန်းမာရေးအာမခံချက်ရှိစေရန်နှင့် မကျန်းမမာဖြစ်လာလျှင် စိတ်ချလက်ချကုသမှုရရှိနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ နေမကောင်းဖြစ် လာလျှင် ဆရာဝန်ထံသွားရောက်ပြသ၍ စစ်ဆေးမှု လမ်းညွှန်မှု ကုသမှု နှင့် ဆေးဝါးများ ခံယူရရှိနိုင်သည်။ ရောဂါတခုခုဖြစ်နေလျှင်လည်း ဆေးဝါးကုသရေးကုန်ကျမှုအတွက် ပူပင်စရာမလိုပေ။ (ကုန်ကျစရိတ်အတွက် ပူပင်မှုကြောင့် အချို့လူနာများသည် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန် လစ်ဟင်းလေ့ရှိသည်။) ကျန်းမာရေးအာမခံရှိလျှင်မူ ကုသခ ဆေးဖိုးဝါးခအတွက် သတ်မှတ်ထားသည့်နှုန်းအတိုင်း အစိုး ရက တာဝန်ယူပေးချေပေးပါသည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့များ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ရောဂါတားဆီးကာကွယ်ပေးမှုများ ခံစားရရှိနိုင်ကြပါသည်။ လူနာတိုင်းအတွက် ဆေးဝါးနှင့်ကုသပြုစုမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရေး စိတ်အင်အားဖြည့် ဆည်းရေးအတွက် အထွေထွေကျမ်းမာရေးအာမခံဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတိုးချဲ့မြှင့် တင်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပြည်သူများကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခွင့်အတွက်လည်း လမ်းဖွင့်ပေးထားပါသည်။

မေး။ ရောဂါတိုင်းအတွက် တကြိမ်ကုသလျှင် ဘတ် ၃၀ ဝန်ဆောင်မှု စီမံချက်ဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဖြေ။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ဆေးဝါးကုသခြင်း တကြိမ်အတွက် လူတဦးလျှင် ဘတ် ၃၀ နှုန်းသာပေးချေရသော အစိုးရစီမံချက်လုပ်ငန်းတခုဖြစ်သည်။ အပြင်လူနာဖြစ်စေ ဆေးရုံ တွင်ညအိပ်ရသည့် အတွင်းလူနာဖြစ်စေ ငွေကြေးထပ်မံပေးရန် မလိုပေ။ သို့သော်ကလေးမွေးဖွါးခြင်း မွေးဖွါးလာသောကလေးနေမကောင်း၍ ဆေးဝါးကုသရခြင်းတို့တွင် ကလေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များပေးချေရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးရုံမှဆင်းသွားပြီး နောက်ထပ်တကြိမ်လာရောက်ကုသရာတွင်လည်း ကလေးအတွက်ဆေးဖိုးဝါးခ ကုသခများ ပေးရပါမည်၊ ကလေးငယ်သည် ဘတ် ၃၀ ဝန်ဆောင်မှုတွင် အကြုံးမဝင်သေး သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မေး။ ယခင်ကတည်းက ထိုအခွင့်အရေးရခဲ့သူများအနေဖြင့် ဆက်လက်၍ရနိုင် ပါမည်လား။

ဖြေ။ ဥပဒေအရ ထိုအခွင့်အရေးရှိသူများ သို့မဟုတ် ယခင်ကတည်းက ချမှတ်ထား သောစည်းမျဉ်းများနှင့် ကိုက်ညီသူများသာ ဆက်လက်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများမှာ–

- ☐ အစိုးရဝန်ထမ်းများ၊ နိုင်ငံတော် အမြဲတမ်း အမှုထမ်းများ နိုင်ငံတော်အဖွဲ့အ စည်း အမှုထမ်းများ၊နိုင်ငံတော်အချိန်ပိုင်းဝန်ထမ်း အမှုထမ်းများနှင့် သူတို့ ၏မိသားစုဝင်များ
- ☐ အာမခံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း၏ ရပ်ကွက် ကျေးရွာအဆင့် အလုပ်သမားများ
- ☐ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပေးထားသောကျန်းမာရေးအာမခံ လက် မှတ်ရှိသူများ
- ☐ ကျန်းမာရေးဆေးစစ်မှုခံယူပြီး၍ ကျန်းမာရေးအာမခံအတွက် တနှစ်လျှင် ဘတ် ၁၃၀၀ ပေးသွင်းဝယ်ယူ ထားပြီးဖြစ်သည့် တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ထားသူ ပြောင်းရွှေ့အလုပ်သမားများ

မေး။ ရောဂါတိုင်းအတွက် တကြိမ်ကုသခ ဘတ် ၃၀ ဝန်ဆောင်မှုတွင် ပါဝင်လိုပါက မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

ဖြေ။ ပြောင်းရွှေ့အလုပ်သမားများသည် ကျန်းမာရေးဆေး စစ်မှုသွားရောက်ခံယူပြီးဆေးစစ်ခနှင့် ကျန်းမာရေးအာမခံခ ဘတ် ၁၉၀၀ ပေးချေလျှင် ကျန်းမာရေးအာမခံ လက်မှတ်ရရှိပါမည်။ ကျန်း မာရေးအာမခံလက်မှတ်ကို ပြောင်းရွှေ့အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ကဒ်၌ တပါတည်းပူးတွဲပေးမည်ဖြစ်သည်။ နောက်နောင်တွင် ထိုကဒ်နှင့်လက်မှတ်ကို မည်သူကမှ ဖမ်းဆီးသိမ်းဆည်းသွားခြင်းမပြုနိုင်စေရေး ဥပဒေ ချမှတ်ပေးရန် အလားအလာရှိပါသည်။ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ထားသူ ပြောင်းရွှေ့အလုပ်သမားများသည် အဆိုပါ ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်လက်မှတ်ရှိပါက သတ်မှတ်ထားသောဆေးရုံတိုင်းတွင် ဆေးဝါးကုသပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။

မေး။ ကျန်းမာရေးအာမခံလက်မှတ် ဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဖြေ။ ကျန်းမာရေးအာမခံလက်မှတ် ဟူသည်မှာ ရောဂါတိုင်းအတွက် တကြိမ်ကုသခ ဘတ် ၃၀ ဝန်ဆောင်မှု အခွင့်အရေးသုံးစွဲပိုင်ခွင့် သက်သေခံလက်မှတ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးရုံသွား လျှင် အဆိုပါလက်မှတ်နှင့် ပြောင်းရွှေ့အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ကဒ် ၂ မျိုးစလုံးကို အမြဲတမ်းယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ထိုင်းအစိုးရမှထုတ်ပေးထားသော အခြားအထောက်အထားလက်မှတ်များ ယူဆောင်သွားရပါမည်။

မေး။ ဆရာဝန်ထံပြသရန် မည်သည့်နေရာများသို့ သွားရောက်ရပါမည်နည်း။

ဖြေ။ ဆေးရုံများ၊ ဗဟိုကျန်းမာရေးဌာနများ သို့မဟုတ် အနီးဆုံးဒေသန္တရကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းနှင့် အလုပ်ရုံစက်ရုံ ဆေးခန်းများရှိ ဆရာဝန်ထံ ပြသနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအာမခံလက်မှတ်တွင် ရေးသားသတ်မှတ်ပေးထားသော ဆေးရုံများတွင် သွားရောက်ပြသကုသနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးအာမခံ လက်မှတ်တွင် တခါတရံ၌ အခြားကွန်ယက်ဆေးရုံများကိုပါ ညွှန်းထားပါက ထိုဆေးရုံများသို့လည်း သွားရောက် ပြသကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။

မေး။ အကယ်၍ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း။

ဖြေ။ မတော်တဆဒဏ်ရာရလျှင် အနီးဆုံးဆေးရုံ ကျန်း မာရေးဌာနရှိဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးမှူးထံအလျင်အမြန်သွားရောက် ပြသ ရပါမည်။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆေးမှူးတို့မှစစ်ဆေးကြည့်ပြီးနောက် သူတို့ အနေဖြင့် ကုသရန် မတတ်နိုင်ပါက အခြားဆေးရုံများသို့ လိုအပ်သလို ဆက်လက်လွှဲပြောင်းပေးမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အနီးဆုံးဆေးရုံ ကျန်းမာရေးဌာနများက ထိုသို့သောဒဏ်ရာများ ကိုကုသပေးနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း ကြိုတင်သိရှိထားခဲ့လျှင် ဖြစ်ဖြစ်ချင်း အနီးဆုံးဆေးရုံကြီးတစ်ခုခုသို့ တိုက်ရိုက်ပို့ဆောင်ကုသစေခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်သင့်တော်ပါသည်။

မေး။ ကျန်းမာရေးအာမခံဆိုင်ရာ မူဝါဒပေါ် လစီများကို ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်မှုပြုရန် လိုအပ် ပါမည်လော။

ဖြေ။ မုချ လိုအပ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သောကာလတွင်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများစွာတို့ကျန်းမာရေးအာမခံအရ ဆေးဝါးကုသမှုသွားရောက်ခံယူရာတွင် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရသည့် ရှုပ်ထွေးမှုများ အခက်အခဲများတို့ကို အချက်အလက်စုဆောင်းရရှိထားပါသည်။ အဆိုပါအ ချက်အလက်များကို အခြေပြုသုံးသပ်၍ အလေးထားသင့်သည့် မဟာဗျူဟာဆိုင်ရာ တင်ပြအကြံပြုချက်အဖြစ် သက်ဆိုင်ရာသို့ တင်သွင်းပေးပို့နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လက်တွဲ ကြိုးပမ်းသွားသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ –

❶

အထောက်အထားလက်မှတ်မပြသနိုင်ကြသဖြင့်လက်ရှိ ကျန်းမာရေးအာမခံစ နစ်အရ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနိုင်ခြင်းမရရှိသေးသူများ ကိစ္စကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ အမြန် ဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စီစစ်ကြည့်ရှု၍နည်းလမ်း ရှာဖွေဖြေရှင်းပေးသွားရန် လိုအပ်သည်။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအရ၎င်း လူ့အခွင့်အရေးအ ရ၎င်း နိုင်ငံတော်အနေ ဖြင့်လည်း ထိုသူများ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးဝါးကုသ စောင့်ရှောက်မှုခံယူရရှိရေးကိုငြင်းပယ်လျစ်လျူရှုထားခြင်းမပြုသင့် မပြုနိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ပြောင်းရွှေ့အလုပ်သမားများ၏ ခလေးငယ်များ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ မသန်မစွမ်းဖြစ်နေရသူများ ရေရှည်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းနေသူများ စိတ်ရောဂါခံစားနေရသူများအတွက်လည်း အထူးအလေးထားစဉ်းစားသင့်ပါသည်။ သို့အတွက်အထူးရုံပုံငွေ ဘတ် ဂျက်တရပ် ချမှတ်တည်ထောင်၍ ကူညီဖြေရှင်း သွားသင့်ပါကြောင်း တင်ပြအကြံပြုလိုပါသည်။

❷

ထိုသူများအတွက် ကျန်းမာရေးဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှု တိုးချဲ့ရေး အစီအစဉ် အဆင့်ဆင့်တွင် အစိုးရဆေးရုံဆေးပေးခန်းများသာမက ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းများကိုပါ မျှဝေ တာဝန်ယူစေသင့် ပါသည်။

❸

အစိုးရ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမူဝါဒပေါ်လစီများ ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှု လက်တွေ့ ဖော်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်တွင် တာဝန်ရှိသူများနှင့်အတူ ထိုင်းပြည်သူလူထုအလုပ်ရှင်များ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ လက်တွဲပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခွင့် ရရှိစေရေးနှင့် စစ်ဆေးစိစစ်ခွင့် ရရှိစေရေးအတွက် နိုင်ငံတော်မှ ထောက် ခံအားပေးမှု ပြုရန်။

❹

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အရေးကြီးသောထုတ်ပြန် ကျေညာချက်များ၊ သတင်းလွှာများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စနစ်စည်းမျဉ်း လုပ်ထုံးနည်းလမ်းပညာပေးစာစောင်များ၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ စနစ်အခွင့်အလမ်းနှင့် ပါဝင်လိုသူများအတွက် နည်းလမ်းသတ်မှတ်ချက်များ၊ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရေးအတွက် အဆိုပြု ရွေးချယ်ရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် အထောက်အကူပြု အချက်အလက်များစသည်တို့ကို ထိုင်းနိုင်ငံရှိ တိုင်းရင်းသားဘာသာဖြင့်၎င်း၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ ဘာသာ များသို့၎င်း၊ ဘာသာ ပြန် ဆို၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့် ပြန့် ဖြန့်ဝေရန်။

❺

လူတိုင်း၏ ဘဝလုံခြုံမှုအာမခံချက်ပိုမိုရရှိရေးနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတိုင်း၌ လူမှုဖူလုံရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ဦးတည်ရည် ရွယ်သည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ချမှတ်ဖော်ဆောင်ရာတွင် နိုင်ငံရေးပါတီအဖွဲ့အစည်းများ အလုပ်ရှင် အလုပ်သမားအဖွဲ့ အစည်းများ၊ လူထုလူတန်းစားအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် လူနှင့်လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဘေးကင်း လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ နေထိုင်စား

layout HA Burmese.pmd 24 7/28/2006, 1:50 PM

သောက်မှု ပါတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ စနစ် နည်း လမ်း လုပ်ငန်းအခြေအနေအကြောင်းအချက် များကို လေ့လာစိစစ်၍ အလေးထားထည့် သွင်းစဉ်း စားသွားရန် မလွဲမသွေလိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။

ကျင့်ထုံးနည်းလမ်းဖြေရှင်းရေးကိစ္စ ကျွန်ုပ်တို့တင်ပြသင့်သည့် အဆိုပြု ချက်များ

■ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ တာဝန်ခံအရာရှိများခန့်အပ်၍ ဆေးရုံ များ ဒေသကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ပူးတွဲတာ ဝန်ချထားပေးသင့်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြေရှင်း နိုင် ကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဌာနတာဝန်ခံ များ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားရေးရာဌာန တာ ဝန်ခံများ နားလည်လက်ခံလာစေ ရေးအတွက် အဖက်ဖက်မှ ဝိုင်းဝန်းတွန်းအားပေးကြိုးပမ်း သွားကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ် သမားများတရားဝင်မှတ်ပုံတင်ခြင်း လုပ်ငန်းကို မူအစိုးရ၏ သတ်မှတ်အတည်ပြုချက်ဖြင့် သီး ခြားလုပ်ငန်းအစီအစဉ်တခုအဖြစ် ကိုင်တွယ် ဆောင်ရွက်သွားစေသင့် ပါသည်။

■ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် လည်း အလုပ်သမား များပင်ဖြစ်ပေရာ ထိုင်းနိုင် ငံသားအလုပ်သမားများနည်းတူ လူမှုဖူ လုံရေး၏ ပံ့ပိုးထည့်ဝင်ခွင့်နှင့်ခံစားခွင့် အခွင့်အရေးရှိသင့် ပါသည်။ ထို သို့ရှိခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းပြဿနာ အရှုပ် အထွေး ရှိလာလျှင် သော်၎င်း၊ မကျန်းမ မာဖြစ်လာလျှင်သော်၎င်း၊ လုပ်ငန်း ခွင်တွင်းထိ ခိုက်ဒဏ်ရာ ရလာလျှင်သော်၎င်း၊ အခြားအမှုအ ခင်းများ ကြုံလာလျှင်သော်၎င်း၊ လူမှုဖူလုံရေးခံ စားခွင့်များရ ရှိစေနိုင်ခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်သူအား လုံးအတွက် တရားမျှတမှုနှင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု ပိုမိုရှိလာစေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

■ မှီခိုသူ ကလေးသူငယ်များသည်လည်း မိဘများ နည်းတူ ကျန်းမာရေးအာမခံ အခွင့်အ လမ်း ခံစားမှု ရရှိစေသင့်ပါသည်။ ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများမှာ – မိသားစု ကျန်းမာ ရေးအာ မခံ စနစ် တီထွင်ကျင့်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် အထူးရံ ပုံငွေတရပ်ချမှတ်တည်ထောင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများကို မိဘများနည်းတူ ကျန်းမာရေး အာမခံ ဝယ်ယူစေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဘတ် ၃၀ ကျန်းမာရေးအာမခံ လက်မှတ်

■ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကျန်းမာရေးဆေးဝါးကုသ စောင့်ရှောက်မှုခံ ယူရာတွင် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော အခက်အခဲ ပြဿနာများချို့ ယွင်းလစ်ဟင်းမှုများ မကျေနပ်ချက်များကို ဖွင့်ဟ ကန့်ကွက်အရေးဆိုပိုင်ခွင့်နှင့် သာလွန်ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများ တိုးတက်ခံစားရရှိရေးနည်းလမ်းအကြံဉာဏ်များ တင်ပြအဆိုပြုပိုင်ခွင့်တို့ကို ရဲဝံ့ပွင့်လင်းစွာ ကျင့်သုံးလာနိုင်ကြစေရန် လိုအပ်ပါ သည်။ သို့မှသာလျှင် ကျန်းမာရေးအာမခံငွေထည့်ဝင်ပေးသွင်းထားသဖြင့် ယင်းအခွင့် အရေးအရ ဆေးဝါးကုသမှုလာရောက်ခံယူသူနှင့် ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု တာ ဝန် ယူဆောင်ရွက်ပေးရသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးစိတ်ကျေနပ်စွာ အကျိုးရှိစေမည့် ကြံ ဆပြုပြင်မှုများကို အဖက်ဖက်မှ ဝိုင်းဝန်းလက်တွဲဖေါ်ဆောင်၍ တိုးတက်ဖြစ် ထွန်း မှုများရရှိလာပေမည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအပါအဝင် လူ တိုင်းအတွက် ရောဂါတိုင်းကို ဆေးဝါးကုသပေးမှုတိုင်း တန်းတူရည်တူဖြင့် စိတ်ကျေ နပ်မှုအစစ်အမှန် အပြည့်အဝရရှိစေရန် စွမ်းဆောင်နိုင်ပြီဟု ဆိုနိုင် မည်ဖြစ်သည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူ အမျိုးသမီးများနှင့် ခလေးသူငယ်များအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ “One Stop Crisis Center” ၏ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်မှာ “လိင်အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စအပြီးအစီးကူညီရေး ဗဟိုအဖွဲ့” ဖြစ်သည်။ လိင်အကြမ်း ဖက်မှု တခုဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင် ဆေးစစ်ခြင်း၊ ဆေးဝါးကုသခြင်း၊ ရဲစခန်းတွင် တိုင်တန်း အမှုဖွင့်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်သူကို တရားရုံးတွင်တရားစွဲဆိုခြင်း၊ လိင်အကြမ်းဖက်မှု ခံရသူအားလိုအပ်သလို စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထောက် ပံ့ကူညီခြင်း၊ စသောလိုအပ်ချက်များအားလုံးကို တစ်နေရာတည်းတွင်အပြီး ကူညီစီစဉ်ဆောင် ရွက်ပေး သောနေရာဖြစ်သည်။ (သို့သော်ထိုင်းနိုင်ငံ၌ “ခိုလှုံရေး ဗဟို” ဟု အဘယ်ကြောင့်ပြောင်း လဲအမည်ပေးခေါ်တွင်နေကြသည်ကို မသိရပေ။)

layout HA Burmese.pmd 25 7/28/2006, 1:50 PM

အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ လိင် အကြမ်းဖက်မှု ခံရလျှင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများ ကူညီ စောင့် ရှောက်သော ဌာန သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတခုခုတွင် ချဉ်းကပ်ခိုလှုံနိုင်သော အခြေခံအခွင့်အရေး ရှိကြပါသည်။ ထိုမျှသာမက လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု လျော့ပါးသက်သာရေးနှင့် လိင်အကြမ်းဖက်မှုအပေါ် တန့်ပြန်ရင် ဆိုင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းအစီအစဉ် အကူအညီများရရှိရေးအတွက်လည်း တရားဝင်အခွင့်အရေးရှိကြပါသည်။ အထက်ပါအတွေးအမြင်သည် ထိုင်းနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံတကာ၏ စုစည်းထုတ်ဖော်ထားချက်တခု ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်အများစုတွင်မူ အကယ်၍ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူတဦးဦးသည် တရားဥပဒေလမ်းကြောင်းအရ ရင်ဆိုင်ရန် ရဲစခန်းသို့သွားရောက်တိုင်ကြားကာ လိင်အကြမ်း ဖက်မှုကျူးလွန်သူအပေါ် အရေးယူပေးပါရန် အမှုဖွင့် တရားစွဲဆိုပါက နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုများစွာ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ထိုလိင် အကြမ်းဖက်မှုခံရသူသည်များပြားလှသော လုပ်ငန်းစဉ်စနစ်အ ဆင့်ဆင့်အတွက် ဆေးရုံ ရဲစခန်း တို့သို့ အခေါက်ခေါက်အခါခါ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဝင်ထွက်ဆောင်ရွက်ရသည်မှာ အချိန်များစွာကုန်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးရုံမှတာဝန်ရှိသူ ရဲစခန်းမှ အမှုတာဝန်ခံအရာရှိဖြစ်သူတို့က လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူ၌ မည်မျှထိခိုက် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုကြီးမားနက်ရှိုင်းပြီး အကျိုးဆက်ဆိုးဝါးလှသည်ကိုနား လည်သဘောပေါက်ခြင်းမရှိလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် တမင်တကာ ညစ်၍ဖြစ်စေ အမှုကို လျစ်လျူရှုဆွဲဆန့်ထားလျှင် လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူ အဖို့ နောက်ထပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျင့်ကြံစော်ကားခြင်းဆက်လက်ခံရစေနိုင်ပါသည်။ တာဝန်ရှိသူတို့က ထိုသို့ကိုင်တွယ်ပြုမူခြင်းသည် ဝတ္တရားပျက်ကွက်မှု တခုဖြစ်သည့်အပြင် လိင်အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူအပေါ် လူ့အခွင့်အရေးဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်မှုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ၁၉၉၉ ခုနှစ်ဦး၌ စီမံကိန်းတရပ်ရေးဆွဲချမှတ် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားရေးအတွက် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး ဗဟိုဌာနတည်ထောင်လိုက်ကြောင်း ထိုင်းအစိုးရက ထုတ်ပြန်ကြေညာသည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူ အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးသူငယ်များကို ကူညီစောင့်ရှောက်သွားရေး အတွက် အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး ဗဟိုကို ၂၀၀၀ ခုနှစ်စပိုင်းတွင်ထိုင်းနိုင်ငံအမျိုးသမီးရေးရာကွန်ယက်အဖွဲ့နှင့် ဘန်ကောက်မြို့တော်ဆရာဝန်များအသင်းတို့ ပူးတွဲတည်ထောင်ခဲ့ကြပြီး ဘန်ကောက်မြို့တော်တွင်းရှိ ဆေးရုံ ၇ ရုံတွင် အဖွဲ့ခွဲများ ရုံးစိုက်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ထိုနောက်ပိုင်းတွင် ၁၉၉၉ ခုနှစ် အတွင်း နိုင်ငံတဝှမ်းလုံးရှိ ဒေသအသီးသီးတွင် တည်ထောင်ဖွဲ့စည်းထားသည့် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့များကို ထိုင်းဝန်ကြီးများအဖွဲ့မှနေ၍ အသိအမှတ်ပြုခဲ့သည်။

အဆိုပါ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်တို့၏ လုပ်ငန်းစည်းမျဉ်းများအနက်အရေးပါသော တွေးခေါ်မျှော်မြင်မှုတရပ်မှာ လျှို့ဝှက်မှု ပင်ဖြစ်သည်။ လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးများ ခလေးသူငယ်များ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ချက်အဖြစ် တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ကျင့်သုံးထိန်းသိမ်းထားခြင်းအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးအားဖြင့် မှန်ကန်ပြီး ရှက်ရွံ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် လျော့ပါးစေနိုင်သည့်ပြင် အားကိုးယုံကြည်စိတ်ပိုမိုရရှိလာစေသောကြောင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် မြန်ဆန်ချောမွေ့မှု တိုးတက်လာပါသည်။ အရေးကြီးသောအခြားအချက်တရပ်မှာ တာဝန်ရှိအဖွဲ့ဝင်များအတွက် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းပင်ဖြစ်သည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံခဲ့ရသူများတွင် မည်သို့သောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်ခံစားနေရသည်တို့ကို ၎င်းတို့၏တုန့်ပြန်မှုအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန်အကဲဖြတ် သိရှိနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ၊ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သူတို့နှင့်မည်သို့ ဆက်ဆံသွားသင့်သည့် နည်းလမ်းများ၊ အထူးသဖြင့် သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားနေရမှု လျော့ချရေး ပြန်လည်ထူထောင်တည့်မတ်ရေး အထောက်အကူပြုကူညီနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ၊ ကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆေးဝါးကုသမှုများနှင့် တပြိုင်တည်း မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်မည် အစရှိသည်တို့ အသေအချာနားလည်၍ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အသုံးချသွားစေနိုင်ရန် အတွေ့အကြုံရှိသူများထံမှ မျှဝေလေ့လာသင်ယူနိုင်ကြပါသည်။ ထိုသူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် အရေးပါသောအချက်မှာ ငြင်သာနူးညံ့ နွေးထွေးသောဆက်ဆံရေးရှိရန်၊ ၎င်းတို့၏ယုံကြည်ကိုးစားမှုရရှိရန်၊ မိတ်ဆွေရင်းချာ သူငယ်ချင်းပုံစံ ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိရန် တို့အပြင်သူတို့အပေါ်ကျရောက်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များမှပါ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် စေတနာ မေတ္တာအပြည့် ရှိကြောင်း သူတို့သိရှိနားလည်စေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းရှိ ဆေးရုံနှင့်ရဲစခန်း များတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပုံ အမျိုးသမီး တိုင်းအတွက် သိမှတ်ထားသင့်သောအချက်များ

- ♦ လိင်အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စအတွက် မည်သည့်ဆေးရုံနှင့် ရဲစခန်းသို့သွားသင့်သနည်း။
- ♦ ဆေးရုံတွင် မည်သို့ ဆက်လုပ်ရမည်နည်း။ ရဲစခန်းတွင် တိုင်ကြားရန်မည်သို့ ဆက်လုပ်ရမည်နည်း။
- ♦ မည်သည့် အဖွဲ့အစည်းများကို မည်သို့ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းသင့်သနည်း။

layout HA Burmese.pmd 26 7/28/2006, 1:50 PM

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် သိမှတ်ထားသင့်သောအချက်များဆိုရာ၌ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးသူငယ်များ လိင်အရစော်ကားမှု မုဒိမ်းကျင့်မှု လိင်အကြမ်းဖက်မှု ခံရလျှင် မည်သည့်အခွင့်အရေးများရှိသည် မည်သို့ ဆက်လုပ်သင့်သည်တို့ပါဝင်သည်။ ထိုကိစ္စအတွက် ဆေးရုံသို့သွားရောက်လျှင် မည်သူ့ထံပြောဆိုပြသသင့် အကူအညီယူသင့်သည်၊ ဆေးရုံသို့မသွားလိုလျှင် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းနှင့် မည်သို့ ဆက်သွက်အကူအညီတောင်းသင့်သည်၊ အကယ်၍ ရဲစခန်းသို့ သွားရောက်တိုင်ကြားအမှုဖွင့်အရေးယူပေးစေလိုလျှင် မည်သည့်သက်သေအထောက်အထားများလိုအပ်သည် စသည့် အကြောင်းအချက်များအသိပညာပေးရန် လိုအပ်သည်။

ထိုသို့ပညာပေးရာတွင် မီဒီယာဆိုင်ရာနည်းလမ်းပေါင်းများစွာကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ စာအုပ်စာတမ်းများ လက်ကမ်းစာစောင်များ စီစဉ်ဖြန့်ဝေနိုင်သည်။ ဆေးရုံ ဆေးခန်း ရဲစခန်းများတွင် ပိုစတာများချိတ်ဆွဲ၍ အသိပညာပေး နိုင်သည်။ အဓိကအချက်မှာ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများအား မိတ်ဆွေကဲ့သို့ ရင်းရင်း နှီးနှီး ဆက်ဆံသောပုံစံဖြင့် သူတို့သဘောပေါက်နားလည်လွယ်စေရန် ရှင်းလင်းစွာ ရေးသားဖေါ်ပြသင့်သည်။ နောက်ထပ်အရေးပါသောအချက်တရပ်မှာ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူနှင့်သက်ဆိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်မှန်သမျှအား အထူးလျှို့ဝှက်ပေးထားမည်ဖြစ်ကြောင်း အတိအလင်း အာမခံချက်ပေးရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်ကိစ္စတွင် မည်သည့်နေရာများသို့ မည်သို့ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းခံနိုင်ကြောင်း ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာ ပုဂ္ဂိုလ်သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပါတ်များ ကိုပါ ထည့်သွင်းဖေါ်ပြပေးထားရမည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူ အမျိုးသမီးများ ခလေးသူငယ်များ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့များသည် ဆေးရုံများတွင် တွဲဖက်တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြပါသည်။ ထိုအဖွဲ့မှတာဝန်ရှိသူနှင့်ဆရာဝန်တို့က လိင်အကြမ်းဖက်ခံရသူကို မေးမြန်းခြင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ဆေးစစ်ခြင်း ပြုကြမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်သည် အမျိုးသမီးဆရာဝန်ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်က ပဋိသန္ဓေကာကွယ်ဆေး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်ကာကွယ်ဆေးများ တိုက်ကျွေးမည်ဖြစ်သည်။ (ကာကွယ်ဆေးများကို ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင်မှ စတင်ပေးခဲ့ပါသည်။) ထို့အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု လျှော့ပါးသက်သာရေး ကုသမှုကိုငှင်း တရားဥပဒေအရ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်များအတွက်ငှင်း ဆက်လက်ကူညီစီစဉ် ဆောင်ရွက်ပေးကြပါမည်။ အကယ်၍ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူက ရဲစခန်းသို့မသွားရောက်လိုပါက အမှုဖွင့် တိုင်ကြားစာတွင် ဖြည့်စွက်ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် တာဝန်ခံက ရဲစခန်းသို့ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား၍ ရဲစခန်းမှတာဝန်ရှိသူတဦးဦးအား ဆေးရုံသို့စေလွှတ်ပေးပါရန် ညှိနှိုင်းစီစဉ်နိုင်ပါသည်။ ရဲစခန်းမှလည်း လိင်အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စအတွက် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားပြီးသော သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံရှိသူ အမျိုးသမီးရဲအရာရှိတဦး ပို့လွှတ်ပေးလာမည်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးရဲအရာရှိသည် လိင်အကြမ်းဖက်မှုကူညီရေးအဖွဲ့မှ တာဝန်ခံအမျိုးသမီးတဦး၊ ရှင်းလင်းပြောပြသူအကျိုးဆောင်တဦးတို့နှင့်အတူ လိင်မှုအကြမ်းဖက်ခံရသူအား တွေ့ဆုံ၍ လိုအပ်သလို ဆက်လက်မေးမြန်းကြမည်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်ပါက အသံသွင်းယူထားခြင်း ဗွီဒီယိုရိုက်ကူးမှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း ပြုလုပ်ထားရပါမည်။

ထိုမှနောက်ပိုင်းတွင် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့မှ ဆက်လက်တာဝန်ယူရမည့်အပိုင်းသို့ရောက်လာပါမည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအား ဆက်လက်ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနိုင်ရန် အကူအညီပေးခြင်း၊ ရဲစခန်းမှ ဥပဒေကြောင်းအရ အမှုဖွင့်နိုင်ရန် ကျူးလွန်သူတရားခံအား အရေးယူ၍တရားရုံးသို့ တရားစွဲဆိုတင်ပို့နိုင်ရန် လိုအပ်ချက်များ ကူညီစီစဉ်ပေးခြင်း ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအတွက် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေး စီးပွါးရေး နေထိုင်စားသောက်မှု ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ကိုယ်စိတ်အနားယူမှု လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ပြန်လည်ဝင်ဆန့်နိုင်မှု စသော လိုအပ်ချက် အစစအရာရာကို ထောက်ပံ့ကူညီ စီမံပေးခြင်းတို့ကိုပါ တပါတည်း အပြီးအစီး အပြည့်အစုံဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူသည်ငှင်း၊ ကျူးလွန်သူသည်ငှင်း၊ အရွယ်မရောက်သေးသော ခလေးသူငယ်ဖြစ်ပါက ခလေးသူငယ်များကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဌာနအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်သွားရန်လိုအပ်ပါမည်။ ထိုသို့သော ကိစ္စရပ်များအားလုံးအတွက် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအနေဖြင့် ငွေကြေး တပြားတချပ်မျှ သုံးစွဲကုန်ကျစရာမလိုပေ။ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အနေဖြင့်လည်း သီးခြားဘတ်ဂျက်ရံပုံငွေ အလုံအလောက်ရှိရန်လိုအပ်ပြီး လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူ၏ ခရီးသွားလာရေးစရိတ်များနှင့် အခြားလိုအပ်ချက်စရိတ်များအတွက်ပါ သုံးစွဲကုန်ကျပေးသင့်ပါသည်။

သို့သော် ယနေ့တိုင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအမျိုးသမီးများ ခလေးသူငယ်များ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကို ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဗဟိုအဖွဲ့မှ ရည်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိ သေးသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဗဟိုအဖွဲ့၏အဆိုအရမူ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေပါသော်လည်း သူတို့၏လုပ်ငန်းကို ဆေးရုံအများစုက အပြည့်အဝ ကူညီပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု နည်းပါးလှသဖြင့် လုပ်ငန်းဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ခြင်း နှောင့်နှေးနေရသည်ဟုဆိုပါသည်။ တခါတရံတွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများက အခြားဆေးရုံများသို့ပြသပြီးမှ ဗဟိုအဖွဲ့သို့ရောက်လာသဖြင့် သူတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကိစ္စအဖြစ် လျှို့ဝှက်ပေးရေးမှုနှင့်လည်း ဆန့်ကျင်နေသဖြင့် အခက်အခဲရှိနေကြောင်း သိရပါသည်။ နောက်တချက်မှာ လိင်အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော အမျိုးသမီးဆရာဝန်များ လုံလောက်စွာ မရှိသေး၍ ဟုဆိုပါသည်။ ထို့ပြင် မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသူအမျိုးသမီးများအချို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန်လည်း ဆေးရုံများက လစ်ဟင်းပျက်ကွက်နေသည့်အပြင် လိင်

layout HA Burmese.pmd 27 7/28/2006, 1:50 PM

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ ကူညီရေးအဖွဲ့၏ ဆိုင်းဘုတ်

အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့နှင့်အတူပူတွဲစစ်ဆေး မေးမြန်းရေး၌လည်း အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် ကျွမ်းကျင်သူဝန်ထမ်း အလုံအလောက်မရှိ ဟုဆိုပါသည်။ တပြည်လုံးတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လိင်အကြမ်းဖက်မှု မုဒိမ်းမှုပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ပွားနေသည်နှင့်နှိုင်းစာလျှင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုကိစ္စအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ထားသူ စစ်ဆေး ရေးကျွမ်းကျင်သူအမျိုးသမီး လက်ရှိအားဖြင့် ၃၀ ဦးခန့်သာရှိနေရာဝန်နှင့်အားမမျှဖြစ်နေသည်မှာ သိသာထင်ရှားပါသည်။

မေး။ ဒုက္ခသည်များ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အနေဖြင့် လိင်မှုအကြမ်းဖက်ခံရသူအမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များကူညီစောင့်ရှောက်ရေး ဗဟိုအဖွဲ့များတွင် သွားရောက်အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါမည်လား။

ဖြေ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အမြင့်ဆုံးအခြေခံဥပဒေအရ လူတိုင်းတန်းတူညီမျှအခွင့်အရေးရှိသည် လူလူချင်းခွဲခြားခြင်း အလျဉ်းမရှိစေရ ဟုဆိုထားရာ ဒုက္ခသည်များ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည်လည်း ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး ဗဟိုအဖွဲ့၏ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုခံယူရရှိရန် ယေဘူယျအခွင့်အရေးရှိသည်။ သို့သော်အလှမ်းဝေးသော နယ်စပ်ဒေသများတွင် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ မရှိသေးသဖြင့် ထိုဒေသတွင်းနေထိုင်သူများအတွက် အခွင့်အလမ်းကင်းမဲ့နေပါသည်။ အချို့ဒေသများတွင်မူ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ရှိသော်လည်း အဖွဲ့တာဝန်ခံများကဒုက္ခသည်များ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအပေါ် စာနာနားလည်မှုမရှိခြင်း၊ ဘာသာစကားမပေါက်ကြခြင်းစသော အဟန့်အတားများရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒေသခံစကားပြန်များရှာဖွေ၍ အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး ဗဟို၏ မူလရည်ရွယ်ချက်များ အထမြောက်အောင်မြင်မှုအတွက် ဆက်လက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများစွာ ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများ ခိုလှုံမှုပေးခြင်းလုပ်ငန်းတမျိုးတည်း ဆောင်ရွက်ပေးရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ ဗဟို၏ မူရင်းလုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွင် လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူတိုင်းအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးဝါးကုသ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ဘဝပြန်လည်ထူထောင်ရေးထောက်ပံ့ကူညီခြင်း တို့အပြင် ရဲစခန်းနှင့် တရားရုံးတို့တွင် တရားဥပဒေအရ အရေးယူနိုင်စေရေးစီစဉ်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအထိ အစအဆုံးအပြီး အစီးကူညီမှုပြုနိုင်ခြင်း ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်လာစေရန် အဖက်ဖက်မှ ဆက်လက်ကြံဆ ဖေါ်ဆောင်သွားရန် လိုအပ်နေပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင်အဓိကတာဝန်ယူနေသည့် ဗဟိုအဖွဲ့များ ဆေးရုံများ ရဲစခန်းများ သာမကလူမှုဖူလုံရေး လူ့အသိုင်းအဝိုင်းလုံခြုံရေးအဖွဲ့များနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ အကြားပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ကူညီမှု ခွဲဝေတာဝန်ယူမှုများ ပိုမိုတိုးချဲ့ လုပ်ကိုင်သွားနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ ဖေါ်ထုတ် ကျင့်သုံးသွားကြရပါမည်။ နိုင်ငံတော်အဖွဲ့အစည်းများ အစိုးရဌာနဆိုင်ရာများအနေဖြင့်လည်း အားပေးကူညီခြင်း အထောက်အကူပေးခြင်းလိုအပ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အသိုက်အဝန်းအထိ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူများ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးဗဟိုအား ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် မြို့နယ်ဆေးရုံများ ရပ်ကွက်ကျေးရွာဆေးခန်းများအထိ လုပ်ငန်းတိုးချဲ့စေရန် ထိုင်းအစိုးရကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ စီမံကိန်းတရပ်ရေးဆွဲချမှတ် လမ်းညွှန်ထားကြောင်း သိရပါသည်။ ထိုမျှသာမက လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူအမျိုးသမီးများ ကလေးသူငယ်များအား အပြည့်အဝ အစအဆုံး ထိထိရောက်ရောက် ကူညီစောင့်ရှောက်နိုင်စေမည့် အထက်ပါစီမံကိန်းအမြန်ဆုံးဖြစ်မြောက် အကောင်အထည်ပေါ်လာစေရေးအတွက် ထိုင်းအစိုးရအဆင့်ဆင့် အာဏာပိုင်များမှ ဖိဖိစီးစီးတွန်းအားပေး ကြိုးကြပ်လုပ်

အကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးများ၏ အတွင်းပိုင်းအင်္ဂါစစ်ဆေးရာနေရာ

ဆောင်သွားရန် ညွှန်ကြားချက်ထုတ်ပြန်ထားသည်ဟုဆိုပါသည်။ ဘတ်ဂျက်ရံပုံငွေ မလုံလောက်သောကြောင့် လူအင်အား ပစ္စည်းကိရိယာ မပြည့်စုံမှုအစရှိသော အကြောင်းပြချက်များဖြင့်ဆင်ခြေမပေးသင့်တော့ပါ။ ရပ်ကွက်ကျေးရွာပြည် သူထုထု၏ လိုလားချက်နှင့်အပြောင်းအလဲအပေါ် အကောင်းဖက်မှ တုန့်ပြန်မှုများ ပါဝင်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများသည်လည်း အဓိက ကျသောအချက်တချက်ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ကာလတွင် ဗဟိုအဖွဲ့မှနိုင် ငံတဝှမ်းလုံးရှိဒေသပေါင်း ၁၄၀ တွင် (၂၀၀၀ ခုနှစ်ကတည်းက ဒေသအနှံ့တွင် အခြေစိုက်နိုင်ရန် ရည်မှန်းခဲ့သော်ငြားလည်း) အခြေစိုက်၍ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်လျက်ရှိ ပါသည်။

လိင်အကြမ်းဖက်မှုခံရသူ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့တည်ရှိရာ ဆေးရုံများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ –

ဘန်ကောက်

☎ ဝါ့ခ်ျီရာ့ ဖယာ းပန်း ဆေးရုံ	02 246 1400
☎ ဆဲန့်ထရန့် ဆေးရုံ	02 221 6141-50
☎ တတ်ဆင် ဆေးရုံ	02 437 1206
☎ စရိန်းကရုန်း ပချားရတ် ဆေးရုံ	02 289 1153, 02 289 0224
☎ နောင်စောက် ဆေးရုံ	02 543 1307, 02 543 1150
☎ လုံဖေ့ါ ထဝီးဆတ် ဆေးရုံ	02 429 3055
☎ လတ်ကပန်း ဆေးရုံ	02 326 7239 လိုင်းခွဲ 2 မှ 3

ထိုင်းနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်း ဒေသ

☎ ဖိုးထရမ်း ဆေးရုံ	03 235 5300-15 လိုင်းခွဲ 479, 480
☎ ရတ်ပူရီ ဆေးရုံ	03 232 7901-8 လိုင်းခွဲ 1307
☎ ဆွမ်လိတ် ဖရာ့ဖွတ့်ထာ့လိတ်လာ ဆေးရုံ	03 472 3044-9 လိုင်းခွဲ 6118
☎ ဆာရာပူရီ ဆေးရုံ	03 622 3812
☎ ပန်မီ ဆေးရုံ	03 662 8031
☎ ပထုမ်းထာနီ ဆေးရုံ	02 581 1297

ထိုင်းနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း ဒေသ

☎ နန့်မ်းဖင်း ဆေးရုံ	053 890 755-64 လိုင်းခွဲ 272, 274, 128, 703
☎ ချင်းရိုင်း ပချားနုခရော့ ဆေးရုံ	053 711 300 လိုင်းခွဲ 285,703
	053 756 537 (hot line)
☎ ချင်းခမ်း ဆေးရုံ	054 451 300-1 လိုင်းခွဲ 316
☎ ဖဲ့ယောင်း ဆေးရုံ	054 410 501-11 လိုင်းခွဲ 1116, 1520
☎ ဖွတ်ထာ ချင်းနရတ် ဆေးရုံ	055 219 844 လိုင်းခွဲ 2132
☎ ဖရဲ့ ဆေးရုံ	054 511 584
☎ လမ်းပန်း ဆေးရုံ	054-223 623-31 လိုင်းခွဲ 1200-1, 054 217 045
☎ ဥထရာတစ် ဆေးရုံ	055 414 484-8 လိုင်းခွဲ 575
☎ မဲဆောက်မြို့နယ် တာ့ခ်ခရိုင်ဒေသ ဆေးရုံ	055 532304, 01 3240 449
☎ မယ်ဟောင်ဆောင် ဆေးရုံ	053 611 398 လိုင်းခွဲ 5006, 1502

ထိုင်းနိုင်ငံ အရှေ့ပိုင်း ဒေသ

☎ ချွန်ပူရီ ဆေးရုံ	038 274 200-7 လိုင်းခွဲ 538
☎ ရာ့ယောင်း ဆေးရုံ	1669, 038 617 451-8 လိုင်းခွဲ 2136

ထိုင်းနိုင်ငံ အရှေ့မြောက်ပိုင်း ဒေသ

☎ ခွန်ကင် ဆေးရုံ	043 336 789 လိုင်းခွဲ 1258
☎ မဟာရတ် နခွန်းရတ်ဆီမား ဆေးရုံ	044 341 310-38 လိုင်းခွဲ 1199
☎ ရွှိုက်အေ ဆေးရုံ	043 518 200 လိုင်းခွဲ 152, 043 527 168
☎ ဥတွန်းထာနီ ဆေးရုံ	042 245 555, 042 246 655 လိုင်းခွဲ 3132
☎ ဆီဆကိတ် ဆေးရုံ	045 611 503, 045 611 389, 045-616 380-3
☎ အမ်းနတ်စရိန်း ဆေးရုံ	045 511 941-8 လိုင်းခွဲ 1221-3
☎ လွေး ဆေးရုံ	042 813 527-8, 042 811 541 လိုင်းခွဲ 231

ထိုင်းနိုင်ငံ တောင်ပိုင်း ဒေသ

☎ ကရာပီ ဆေးရုံ	075 611 212 လိုင်းခွဲ 2017
☎ ချွမ်းဖွန်း ဆေးရုံ	077 505 940, 01 737 1615
☎ တာကိုပါ ဆေးရုံ	076 421 770 လိုင်းခွဲ 5016, 1118
☎ ယာ့လား ဆေးရုံ	073 212 558
☎ ဆူရတ်ထာနီ ဆေးရုံ	077 272 2318, 077 284 700 လိုင်းခွဲ 2073
☎ ရနောင်း ဆေးရုံ	077 812 630-3 လိုင်းခွဲ 2128

Supported By:

MAP Foundation
For the Health and Knowledge of Ethnic Labour
P.O. Box 7, Chiangmai Uviversity, Chiangmai 50202
Tel/Fax: + 66 (0) 53 811 202.
Email: map@mapfoundationcm.org

www.mapfoundationcm.org

ဤစာအုပ်သည် အခမဲ့ဖြန့်ချီခြင်းသာဖြစ်၍ ရောင်းဝယ်ခြင်းသည်းခံပါ။

layout HA Burmese.pmd 32 7/28/2006, 1:50 PM