

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ
မြေ့ကိုက်ရောဂါကာကွယ်ရေး



မြွေကိုက်ရောဂါ၏လက်ရှိအခြေအနေ

- မြန်မာနိုင်ငံတွင် တစ်နှစ်လျှင် မြွေကိုက်ခံရသူဦးရေ နှစ်စဉ် ပျမ်းမျှ (၈,၀၀၀) မှ (၁၀,၀၀၀) ခန့်ရှိပြီး မြွေဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေမှာ တစ်နှစ်လျှင် (၇၀၀) မှ (၁၀၀၀) ဦးခန့်ရှိပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူကို အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အဆိပ်ရှိ မြွေများ မှာ မြွေပွေး၊ မြွေဟောက်၊ ငန်းပုပ်၊ ငန်းတော်ကြား၊ ဂျပ်မြွေ၊ မြွေစိမ်းမီးခြောက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။
- မြွေကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေ၏ (၉၀%) သည် မြွေပွေးကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- မြွေကိုက်ခံရမှုအဖြစ်များသော ဒေသများမှာ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း ဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်း ဒေသကြီးနှင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးတို့ ဖြစ်ပါသည်။



မြွေကိုက်ရောဂါ၏လက်ရှိအခြေအနေ

- မြွေကိုက်ခံရသူအများစုမှာ လယ်သမားများနှင့် တောင်ယာလုပ်ကိုင်သူများ ဖြစ်ပြီး အသက် အပိုင်းအခြားအားဖြင့် (၂၀)နှစ်မှ (၄၅)နှစ်အတွင်း ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ အလုပ်လုပ်နိုင်သော အရွယ်များ ဖြစ်ကြခြင်းကြောင့် မိသားစုအတွက်သာမက တိုင်းပြည် အတွက် ကြီးမားသော လုပ်အားများ ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။
- မြွေကိုက်ခံရသူများ၏ အများစု (၈၀%)သည် လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်နေကြ သော တောင်သူလယ်သမားများ ဖြစ်ကြပါသည်။
- မြွေကိုက်ခံရပါက လိုက်နာရမည့် အချက်အလက်များအား မြွေကိုက်ခံရမှု များပြားသော ဒေသများ တွင် ပြည်သူများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိနားလည် နိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်မှာ အရေးကြီးလှပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံရှိ အရေးကြီးသော အဆိပ်ပြင်းမြွေများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူကို အန္တရာယ်ပြုသည့် အဓိက အဆိပ်ပြင်းမြွေအမျိုးအစားများမှာ

- (က) မြွေပွေး
- (ခ) မြွေဟောက်
- (ဂ) ငန်းတော်ကျားနှင့် အမျိုးအနွယ်သံကွင်းစွပ်မြွေများ
- (ဃ) ဂျပ်မြွေ
- (င) မြွေစိမ်းမြီးခြောက် တို့ဖြစ်ပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံရှိ အရေးကြီးသော အဆိပ်ပြင်းမြွေများ



မြွေပွေး

မြွေဆိုးကိုက်မှု၏ ၉၀% သည် မြွေပွေးကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်းသုံးမြှောင့်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းမှ အမြီးအထိ ပွေးကွက်လို အတန်း (၃) တန်း ရှိပြီး အလယ်တန်းရှိအကွက်များသည် အကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ထို အကွက်များသည် အညှိပိန်းပြီး အဖြူ၊ အဝါများနှင့် တွင်းထားသဖြင့် ပွေးကွက်များနှင့် တူသည်။ ဝမ်းခိုက်တစ်ခုလုံး အညို၊ အနက် (သို့မဟုတ်) မီးခိုးရောင် လခြမ်းကွက်များ ရှိသည်။ အမြီးသည် တိုပြီး ရုတ်တရက်သိမ်သွားသည်။ အစွယ်များရှိပြီး အထက်မေးရိုးတွင် ခေါက်ထားသည်။ မှတ်သော အသံများ ပြုလုပ်တတ်သည်။ (၄)ပေအထိ ရှည်တတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း၊ အထက်ပိုင်းနှင့်အောက်ပိုင်း တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ အကိုက်ခံရသူသည် သွေးများယိုစိမ့်၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။



မြွေဟောက်

မြွေဆိုးကိုက်မှု၏ ၁၀% သည် မြွေဟောက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနောက်တွင် (၀) ပုံသဏ္ဍန်အမှတ်အသား ရှိလေ့ရှိသည်။ မှတ်သော မြွေဟောက်တွင် မည်သည့်အမှတ်အသားမျှ မရှိဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ညောင်ရွက်ရေးရေးသာ ရှိတတ်သည်။ လည်ပင်း ရှေ့တွင် အမည်းစင်းများ တစ်ခုမှ သုံးခုအထိ ရှိတတ်သည်။ ပါးပျဉ်း ထောင်တတ်သည်။ အစွယ်များ တိုပြီး အထက်မေးရိုးအရှေ့တွင် တည်ရှိသည်။ မှတ်သော အသံများ ပြုလုပ်တတ်သည်။ မှတ်သော မြွေဟောက်သည် မှတ်သောအခါ အဆိပ်သည် (၄)ပေခန့်တွင် ရှိသော လူ၏ မျက်လုံးထဲသို့ တည့်တည့်မတ်မတ် ဝင်တတ်သည်။ (၉)ပေအထိ ရောက်နိုင်သည်။ မြွေဟောက်အဆိပ်သည် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်ပြီး အသက်ရှူရပ်တတ်သည်။ မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်း၊ အထက်ပိုင်း တွင် အတွေ့ရများပြီး နေရာဒေသမရွေး ရှိနိုင်သည်။

တောကြီးမြွေဟောက်/ငန်းပုပ်

(၁၈)ပေအထိ ရှည်နိုင်သည်။ ဦးခေါင်းငယ်သည်။ မီးခိုးရောင် (သို့မဟုတ်) ဇာဝါနု (သို့မဟုတ်) အမည်းရောင်ရှိပြီး ကန့်လန့်ဖြတ် အနက်ရောင်အစွယ်များ ရှိတတ်သည်။ ဝမ်းခိုက်အရောင် ဖျော့သည်။ တောထဲတွင် နေထိုင်လေ့ရှိသည်။ အကိုက်ခံရသူသည် အသက်ရှူရပ်၍ သေဆုံးတတ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံရှိ အရေးကြီးသော အဆိပ်ပြင်းမြွေများ

ဂျပ်မြွေ

အပြီးပြားသည်။ ကျောတွင် အနက်ရောင် ကန့်လန့်စင်းရှိသည်။ အရောင်မျိုးစုံရှိသည်။ အကိုက်ခံရသူသည် အသက်ရှုရမ်း၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီး၍ သေဆုံးနိုင်သည်။ မြစ်ကမ်းစပ်နှင့် ကမ်းရိုးဒေသ တစ်လျှောက်တွင် တွေ့နိုင်သည်။



မြွေစိမ်းမြီးခြောက်

အစိမ်းရောင်ရှိပြီး အပြီးညိုနေတတ်သည်။ ဦးခေါင်းမှ အပြီးအထိ အဖြူလှိုင်းများ ရှိတတ်သည်။ ဦးခေါင်းအကြေးခွံတို့သည် သေးသည်။ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးကြားတွင် အပူထောက်လှမ်းနိုင်သော အချိန်ရှိသည်။



အစွယ်များသည် ရှည်သည်။ နှာကျင်ရောင်ရမ်းပြီး သွေးမခဲပါ။ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ရှိသည်။

သံကွင်းစွပ်

အရည် (၃) ပေရှိသည်။ တစ်ကိုယ်လုံးမည်းပြီး ကန့်လန့်ဖြတ် အဖြူလှိုင်းရှိသည်။ ခေါင်းပိုင်းကျောရိုးတွင် အဖြူစက်များရှိတတ်သည်။ ဝမ်းဗိုက်ဖြူသည်။ အကိုက်ခံရသူသည် အသက်ရှုရမ်း၍ သေဆုံးတတ်သည်။ နေရာဒေသမရွေး ရှိနိုင်သည်။



ငန်းတော်ကျား



(၇) ပေခန့်ရှည်နိုင်သည်။ ချွန်သော ကျောရိုးတစ်လျှောက်ရှိ အကြေးခွံများသည် ခြောက်ထောင့်ကွက်ကြီးများ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ထည်သည် သုံးမြှောင့်ရှိပြီး အဝါတစ်ကန့်၊ အမည်းတစ်ကန့် ဖြစ်သည်။ အပြီးတုံးသည်။ အကိုက်ခံရသူသည် အသက်ရှုရမ်း၍ သေဆုံးတတ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် တွေ့မြင်ရသည်။



အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

- မြွေကိုက်သောအခါ မြွေ၏ မေးရိုးရှိ ကြွက်သားများက အဆိပ်အိတ်ကို ဖိနှိပ်သဖြင့် ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ထိုးသွင်းသကဲ့သို့ အဆိပ်များသည် ကိုက်သည့် နေရာအတွင်းသို့ ဝင်သွားပါသည်။
- ကြွက်သား ဖိအားဖြင့် ထိုးသွင်းခံရသော အဆိပ်ကို ပြန်ထုတ်ယူရန် မလွယ်ပါ။



အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

မြွေပွေး

- (၁) သွေးမခဲခြင်း၊ သွေးမတိတ်ခြင်း
- (၂) နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊
- (၃) အစာအိမ်သွေးယိုခြင်း
- (၄) ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးယိုစိမ့်ခြင်း
- (၅) သွေးပေါင်ကျခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း
- (၆) ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း
- (၇) ဆီးနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးမထွက်ခြင်း
- (၈) ဆီးထဲတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှုများခြင်း
- (၉) ချိုင်း/ပေါင်ခြံတို့တွင် အကြိတ်များကြီးလာခြင်း



အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

မြွေဟောက်

- (၁) မျက်ခွံလေးခြင်း၊ အာလေးလျှာလေးဖြစ်ခြင်း
- (၂) အပေါ်မျက်ခွံနှစ်ဖက်တွဲကျခြင်း
- (၃) အမြင်အာရုံဝေဝါးအားနည်းခြင်း
- (၄) စကားပြော ခက်ခဲ/လေးလာခြင်း
- (၅) ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း
- (၆) အသက်ရှူခဲယဉ်းရာမှ လုံးဝရပ်ခြင်း
- (၇) ကိုယ်ခန္ဓာပြာနှမ်းပြီး သတိလစ်၍ သေဆုံးခြင်း



အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ

မြွေကိုက်ခံရသော်လည်း အဆိပ်သင့်လက္ခဏာမပေါ်ပေါက်နိုင်သော အခြေအနေ (ကိုက် သော မြွေမှာ အဆိပ်ထိုးသွင်းရာ၌ အဆိပ် မပါသွားခြင်း - Dry Bite) များ လည်းရှိနိုင် ပါသည်။



မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

- (က) လုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားလာရာတွင် အထူးသဖြင့် နံနက်စောစောနှင့် ညနေနေဝင်ရီတရော အချိန်များတွင် တုတ်နှင့် ခြောက်လှန့်ခြင်း၊ ခြေသံပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်။
- (ခ) ကောက်ရိတ်ခြင်းနှင့် ကောက်လှိုင်း၊ ချုံနွယ်၊ သစ်ပုံ၊ ဝါးပုံ စသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ရွှေ့ပြောင်းလျှင် ဦးစွာရိုက်ပုတ်အသံပေး စစ်ဆေးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် (မှတ်ချက်) မြွေသည် နားမရှိသော်လည်း ကျယ်သောအသံ၊ လူသံ၊ ခြေနင်းသံများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော တုန်ခါနှုန်း များကို ခံစားရ၍ ကြောက်တတ်သည်။
- (ဂ) သွားလာရာတွင် လည်ရှည်ဖိနပ်ကို စီးနင်းအသုံးပြုရန်။



မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

- (ဃ) ညအချိန်တွင် သွားလာရာ၌ လွယ်ကူစွာ မြင်နိုင်ရန် ဓါတ်မီး (မီးတုတ်) သို့မဟုတ် မီးအိမ်ကို အသုံးပြုရန်။
- (င) တွင်းများနှင့် သစ်ခေါင်းစသည်တို့ကို လက်နှင့် ရမ်းနှိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်။
- (စ) နေအိမ်နှင့် ခြံဝင်းအတွင်း မြွေများ မခိုအောင်းနိုင်စေရန်အတွက် ချုံပုတ်နှင့် အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းလင်းထားရန်။
- (ဆ) မြွေများ အိမ်ပေါ်တက်တတ်၍ အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် အိပ်ရာကို ဂရုပြုစစ်ဆေးရန်၊ ခြင် ထောင်ထောင်အိပ်ရန်၊ အိမ်အတွင်းရှိ အိုးခွက်အဟောင်းများအတွင်း မြွေများ မခိုအောင်းနိုင်ရန် ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ မှောက်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်။



မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

- (ဇ) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များဖြစ်သော ခွေး၊ ကြောင်၊ ငန်းစသည်တို့၏ အော်သံနှင့် အမှုအရာကို ကြည့်ခြင်းအာဖြင့် မြွေရှိနေခြင်းကို သိနိုင်၍ ၎င်းသတ္တဝါများကို မွေး၍ မြွေဆိုးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်။
- (ဈ) အဆိပ်မရှိသော မြွေများကို ဘေးမဲ့ပေးရန်၊ မြွေ၏ သဘာဝ ရန်သူများဖြစ်သော သိန်းငှက်၊ ဇီးကွက်၊ မြွေပါ၊ ဒေါင်းငှက်များကို ဘေးမဲ့ပေးရန်။
- (ည) မြွေ၏အစာဖြစ်သော ကြွက်၊ ကြက်၊ ခို စသည်တို့အား အိမ်အနီး ဝန်းကျင်တွင် မထားရှိရန်။



မြွေကိုက်မခံရအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများ

- (၄) မြွေနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ပါက ဒေါသထွက်အောင် ရန်ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- (၅) မြွေအသေကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်လည်း သတိထားရှိရန် (အစွယ်များနှင့် မတော်တဆ ထိမိရာမှလည်း အဆိပ်ဝင်နိုင်ပါသည်။)
- (၆) မြွေအသေနှင့် အခြားသူများကို စနောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် (မြွေမှာ မသေသေး ဘဲ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- (၇) ညအိပ်သည့်အခါ ခြင်ထောင်ကြီးကြီး၏ အလယ်တွင် အိပ်ပါ။ အိပ်နေစဉ် မြွေကိုက် ခံရတတ်ပါသည်။



အယူအဆများများ

၁။ မြေဆိပ်ကို ပိုမို ပျံ့နှံ့စေပြီး အသက်အန္တရာယ် ရှိစေနိုင်သော အယူအဆများမှာ

(က) မြေကိုက်ဒဏ်ရာကို ဓားနှင့် ခွဲခြင်း

(ခ) မြေကိုက်ဒဏ်ရာကို မီးစဖြင့် ထိုးခြင်း

(ဂ) မြေကိုက်ဒဏ်ရာကို စုတ်ဖြင့် ထိုးခြင်း

(မြေကိုက်ဒဏ်ရာ တစ်ပိုက်ကို သွေးအသွားအလာ ပိုမိုများစေပြီး အဆိပ်ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့စေပါသည်။)

(ဃ) မြေကိုက်ခံရသူအား အရက်တိုက်ခြင်း

(အရက်သည် သွေးကြောကို ကျယ်စေသောကြောင့် အဆိပ်ကို ပိုမိုပျံ့နှံ့စေပါသည်။)



အယူအဆမှားများ

- ၂။ မှန်ကန်သော ကုသမှု ရရှိရန် နှောင့်နှေးစေသော အယူအဆများ
- (က) မန်းမှုတ်ခြင်း
 - (ခ) မြွေမီးကို ဖြတ်၍ မျိုချခြင်း



အယူအဆမှားများ

- ၃။ အခြားအယူအဆမှားများ
- (က) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကို မြွေကိုက်လျှင် မြွေဆိပ်မတက်ပဲ ကလေးမွေးပြီးမှ မြွေဆိပ်တက် သည် ဟု ယူဆခြင်း
 - (ခ) မြွေဆိပ်ပြီးစေသည့် ဆေးမင်ကြောင်များ ထိုးထားခြင်းဖြင့် မြွေကိုက်ပါကအဆိပ်ပြီးသည်ဟု ယူဆခြင်း။
 - (ဂ) ပထမအကြိမ် မြွေကိုက်ခံရစဉ်က အဆိပ်မတက်သူသည် နောက်ထပ်မြွေကိုက်ခံရပါကလည်း မြွေဆိပ်မတက်နိုင် ဟုယူဆခြင်း။
 - (ဃ) လယ်ယာလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်စဉ် လည်ရှည် ဖိနပ်ကို စီးလျှင် ကွင်းပိုင်မကြိုက်သဖြင့် ဒုက္ခရောက်နိုင်သည် ဟု ယူဆခြင်း။



အယူအဆမှားများ

- (င) မြွေကိုက်ခံရပြီး ဆီးမထွက်သူများအား ရေများများ သောက်ခိုင်းခြင်း၊ အုန်းရည် တိုက်ခြင်း (ဆီးအထွက်များမှသာ အုန်းရည် တိုက်ခြင်း၊ ရေများများ သောက်ခြင်းပြုလုပ်ရပါမည်။)
- (စ) မြွေကိုက်ဒဏ်ရာကို ပါးစပ်နှင့်စုပ်ခြင်းဖြင့်မြွေဆိပ်များကို ပြန်လည်စုပ်ထုတ်ယူနိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
(မြွေ၏ အစွယ်မှ အဆိပ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဆေးထိုးပြန်ဖြင့်ထိုးသွင်းသကဲ့သို့ ဝင်ရောက်သွားပြီး ဖြစ်သဖြင့် ပါးစပ်ဖြင့် အဆိပ်ကို စုပ်ယူရန် ကြိုးစားခြင်းသည် ထိရောက်မှု မရှိပါ။)
- (ဆ) မြွေကိုက်ခံသူအား ငရုတ်သီးကျွေးပြီး စပ်ပါက မြွေဆိပ်မတက်ဟု ယူဆခြင်း။

