

ကျိပ်စစ် ခဉ် ၊ ခိုင်ခံ့ရေး

နှစ်

ရောက်တက်ရတရ

ဝင်းမျိုးသူ

ကိုဗစ် ၁၉၊ နိုင်ငံရေး
နှင့်
ရောက်တက်ရာရာ

ဝင်းမျိုးသူ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

* ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု - ၁၀၀၀

* မျက်နှာဖုံး

ရဲမင်းအောင်

* ထုတ်ဝေခြင်း

နှိုင်းဘာလ၊ ၂၀၂၀

* ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ပွင့်သစ်ငြိမ်းချမ်း (၀၂၀၆၂) Precious Book Publication။

တိုက်၂၀၊ အခန်း၂၂၊ ပြည်ရိပ်မွန်အိမ်ယာ၊ (၇) ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။

* ပုံနှိပ်သူ

* ဖြန့်ချိရေး

ဒေါ်ပွင့်သစ်ငြိမ်းချမ်း (၀၂၀၆၂) Precious Book Publication။

တိုက်၂၀၊ အခန်း၂၂၊ ပြည်ရိပ်မွန်အိမ်ယာ၊ (၇) ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။

၃၂၀.၉

ဝင်းမျိုးသူ

ကိုဗစ် ၁၉၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ရောက်တက်ရာရာ/ဝင်းမျိုးသူ

ရန်ကုန်၊ Precious Book Publication၊ ၂၀၂၀

၃၃၇ စာ၊ ၁၄ စင်တီ x ၂၂ စင်တီ

(၁) ကိုဗစ် ၁၉၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ရောက်တက်ရာရာ

မာတိကာ

စာရေးသူအမှာ

အပိုင်း ၁ - ကိုဗစ် ၁၉

♦ ခေတ်မှီသွားပြီ	၁၂
♦ ကူးစက်ဗိုင်းရပ်ရောဂါများနဲ့ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း	၁၃
♦ လင်းနို့မှ ဗိုင်းရပ်စ်	၁၆
♦ တစ်မိုးအောက်မှာ	၁၈
♦ မကူးသေးဘူး ကူးခဲ့သော်	၁၉
♦ ဖတ်ကြည့်ပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ရင်ဆိုင်ရေး	၂၁
♦ ကိုဗစ် ၁၉ စီးပွားကျရောဂါ	၂၃
♦ ရပ်ကျေးအရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးစီမံချက် Community Emergency Response Action for COVID19(CERA-COVID19) ..	၂၆
♦ ကိုဗစ်၁၉ နှင့် နိုင်ငံရေး	၂၉
♦ ဌာနေတိုင်းရင်းသားများ၏ ရိုးရာဓလေ့မြေနှင့် သယံဇာတ အသုံးချမှု	၃၃
♦ အညာကိုစိတ်ပူတယ်	၃၅
♦ အားတွေမဖြုန်းကြပါနဲ့	၃၇
♦ Community Choice or Lock Down?	၄၀
♦ Lock Down	၄၂
♦ ကိုဗစ်ကုသရေး မြန်မာ Version	၄၃
(Telemedicine or online care)	
♦ ကာလနာတိုက်ခံရခြင်း	၄၅
♦ ကိုဗစ်ကာလ ထောက်ပံ့ရေး	၄၆
♦ WHO အပေါ် စာရေးသူအမြင်	၅၁

◆ မိုးမပြိုဘူး ပြိုခဲ့သော်.....	၅၄
◆ ကိုဗစ် ဘယ်လောက်ထိဆိုးမလဲ Risk analysis	၇၀
◆ နှစ်ပင်လိမ်တဲ့ကိုဗစ်မုန့်ကြိုးလိမ်.....	၇၅
◆ ကင်းဝင်အောင်ကြိုးစားပါ	၈၃
◆ ကိုဗစ်၁၉ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး	၈၈
◆ စိမ်းလန်းအမိမြေအဖွဲ့၏ ပံ့ပိုးမှုများ.....	၉၃
◆ ကိုဗစ်အလွန် စီးပွားရေးကုစားခြင်း.....	၉၆
◆ မေ ၁၅ ရက်အလွန်.....	၉၈
◆ နေပူရင် မကူးဘူးလား???	၁၀၁
◆ ဖက်ဒရယ်နဲ့ ပြည်နယ်အစိုးရတွေအကြား ဘယ်လိုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မလဲ	၁၀၄
◆ စိုက်ကြ ပျိုးကြစို့	၁၀၇
◆ မျိုးဆက်အလိုက် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးပြဿနာInter-intra Genera- tional Problem and Burden amidst Covid 19.....	၁၁၀
◆ အမေရိကန်တွေရဲ့ ဒီမိုကရေစီ	၁၁၂
◆ အဆိုးထဲ ကအကောင်း၊ ကိုဗစ်အလွန် အစိမ်းရောင်စီးပွားရေး.....	၁၁၅
◆ ကိုဗစ်အလွန် စီးပွားရေးပြန်လည်ထူထောင်ရေးငွေ	၁၁၇
◆ စိုက်ပျိုးရေးတိုးချဲ့ပညာပေးရေး	၁၂၀
◆ သစ်ဆန်း ပုံမှန် ဖြစ်အင်	၁၂၂
◆ ဘုန်းကြီးခေါင်းခေါက်ပြီးမှ.....	၁၂၈
◆ ဒေါ်လာ ၁၈၅ သန်းဖိုး mask ဝယ်ကြမှာလား?.....	၁၃၁
◆ နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးသာ အလေးထားပါ.....	၁၃၆
◆ တပြေးညီ	၁၃၈
◆ လှေခွက်ချည်းကျန်အလံမလှဲ	၁၄၁
◆ 80% Masking သီအိုရီ	၁၅၉
◆ များများမြန်မြန် ကိုဗစ်စစ်ဆေးရန်	၁၆၁

♦ လာပြန်ပေါ့ကွယ့်	၁၆၂
♦ ဆရာဝန်နိုင်ငံရေး	၁၆၃
♦ Bio Chip Conspiracy	၁၆၇
♦ ဘယ်နည်းက ပိုထိရောက်မလဲ	၁၆၉
♦ လိုရာမဆွဲဖို့.....	၁၇၁

အပိုင်း ၂ - နိုင်ငံရေးနှင့် ရွေးကောက်ပွဲ

♦ ခေါင်းစီးတပ်နိုင်ငံရေး သို့မဟုတ် မြန်မာပြည်အတွက် ချီလီ သင်ခန်းစာ.....	၁၇၅
♦ အနာဂါတ်မဲ့သွားတဲ့ ပါတီ.....	၁၈၉
♦ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးရေးရံပုံငွေ ဗျူဟာ	၁၉၁
♦ ရှမ်းတောင်က တောင်သူတွေလှူတဲ့ ဂေါ်ဖီထုတ်တွေ သွားရောက်လှူ.....	၁၉၆
♦ မြေယာစီးပွားအခြေပြု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး Land based eco- nomic development.....	၁၉၇
♦ ကိုယ်အတတ်နဲ့ ကိုယ်စူး	၂၀၂
♦ နောက်လိုက်ကောင်း	၂၀၄
♦ No Justice No Peace.....	၂၀၈
♦ ငါ့အတ္တ ငါ့အဓိက.....	၂၁၂
♦ ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်အလွန်	၂၁၃
♦ ၂၉၁၊ ၂၀၇ နှင့် ၃၃၃.....	၂၂၀
♦ မဲရှာပုံတော်.....	၂၂၄
♦ ပြည်ခိုင်ဖြိုးရဲ့ မဲအခြေအနေ	၂၂၉
♦ ရှစ်ရှစ်လီခြောက်ဆယ့်လေး	၂၄၀
♦ စပ်ကြားသမ္မတစနစ်.....	၂၄၄
♦ ပိသုကာလိုနေသည်.....	၂၄၈

♦ NLD က ပြည်သူ့ပါတီ၊	၂၅၁
♦ ရွေးကောက်ပွဲနှင့် အဂတိလိုက်စားခြင်း.....	၂၅၃
♦ ညွန့်ပေါင်းလား အောင်ပေါင်းလား.....	၂၅၅
♦ မဲပေးမဲ့သူ ၃၇ သန်း	၂၅၇
♦ ဘယ်နှယ်နေမလဲ	၁၅၉
♦ No Vote နဲ့ ရွေးကောက်ပွဲရလဒ်	၂၆၀
♦ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု အခြေအနေ	၂၆၂
♦ ရွေးကောက်ပွဲကြို မေးခွန်းNeoliberalism, Progressive Capitalism and Food-To-You	၂၆၅
♦ မောင်အာဂရဲ့ကြွေးကြော်သံ.....	၂၆၈
♦ ပြန်မျှဝေတာပါ.....	၂၇၁
♦ မင်းကင်းအရေး	၂၇၃
♦ ဘယ်လိုနှစ်ဆတိုးမလဲ	၂၇၇
♦ ချိုမိုင်မိုင်ကသူများ.....	၂၇၉
♦ နေပြည်တော်မဲ	၂၈၀
♦ ယှဉ်ပြိုင်မှုပြင်းထန်မဲ့ မန္တလေးတိုင်း.....	၂၈၂
♦ ကချင်ရွေးကောက်ပွဲ.....	၂၈၅
♦ ချင်းပြည်နယ် ဘယ်သူနိုင်မလဲ	၂၈၇
♦ မဲကုသိုလ်	၂၉၅
♦ ရွေးကော်နဲ့ ပစ္စာဇာတ ပစ္စယော	၁၉၇
♦ လောကပါလ တရားနှစ်ပါး.....	၃၀၀

အင်တာဗျူး

♦ One News Myanmar Interview....NEW NORMAL / NEW IDEA (30-8-2020).....	၃၀၅
--	-----

စာရေးသူ အမှာ

ကျွန်တော် ပတ်ဝန်းကျင်အရေး ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားသူ တစ်ဦးပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်သမား ဆိုလို့ သစ်ပင်စိုက်တာ၊ အမှိုက်ကောက်တာ လောက်နဲ့ မပြီးပါဘူး။ စိုက်ထားတဲ့သစ်ပင်တွေ အမြဲရှင်သန်စိမ်းလန်းနေဖို့၊ အမှိုက်ကောက်ထားတဲ့ လမ်းမကြီး အမြဲသန့်ရှင်း သပ်ရပ်နေဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်တဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ လိုပါတယ်။ ထို့အတူ ပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာ တရားမျှတမှုက ပိုလို့တောင် အရေးပါ ပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် ပြည်တွင်းမငြိမ်းချမ်းမှုတွေနဲ့ သက်ဆိုးရှည်နေတဲ့ ပဋိပက္ခတွေကို ကြည့်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်တရားမျှတမှု ကြောင့်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသာမြင်သာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ပတ်ဝန်းကျင်သမားတယောက်အနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးသာမက ဆက်စပ်နေတဲ့ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ စီးပွားရေးတွေကိုပါ ကျွဲကူးရေပါ ဆက်စပ်လေ့လာရပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အတွေးအမြင် ဆောင်းပါးတွေ သာမက ဆက်စပ်ကဏ္ဍတွေကိုပါ ဆောင်းပါးတွေ စာစုတွေ ရေးဖြစ်ပါတယ်။ ရေးရတဲ့ အကြောင်းရင်းက နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ အများပြည်သူ လူထုအနေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခြေခံဗဟုသုတ ရရှိဖို့နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဘဝကို ဒီ ပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာတွေက ဘယ်လိုလွှမ်းမိုး ဆက်စပ် သလဲ ဆိုတာ သတိပြုမိစေဖို့ပါ။ ဒီလိုများဖြစ်ခဲ့ရင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ နိုးကြားတဲ့ နိုင်ငံသားတွေအနေနဲ့ မိမိနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်မှ တဆင့် တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာ ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြေလို့ ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ကိုဗစ်၁၉ ကူးစပ်ကပ်ရောဂါဟာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း မြန်မာနိုင်ငံကို မတ်လ၂၃ ရက်နေ့မှာရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်ကတည်းက စပြီး အသွားအလာအနေအထိုင်တွေ ကန့်သတ်မှုကြောင့် စာရေးဖို့ အချိန်တွေရခဲ့တဲ့အတွက် ကိုဗစ်အကြောင်း အတွေးအမြင်တွေ ရေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ပင်ကိုယ်အယူအဆအရတော့ ဒီရောဂါကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ဆို

တာ အစိုးရတခုတည်း အနေနဲ့မဟုတ်ဘဲ၊ ပုဂ္ဂလိက လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ တက္ကသိုလ်အသီးသီးက ဘာသာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်အစုအဖွဲ့တွေနဲ့ ဒေသခံလူထု ပူးပေါင်းပါဝင်တဲ့ လူထုအခြေပြု ကာကွယ်ထိန်းချုပ် ကုသ ရေးစီမံချက်တွေ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မှ ခံသာမယ်၊ ရင် ဆိုင်နိုင်မယ်လို့မြင်မိပါတယ်။ ဒီလိုအတွေးရှိတဲ့အလျောက် အရေးရှိလာ ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ပုဂ္ဂလိကအမြင်ကို မိမိရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာ ကွန်ယက်မှာပဲ ရေးသားပြီးဖြန့်ဝေပါတယ်။ ကိုယ်ရေးသားတဲ့ Facebook အပေါ်မှာ ပြတ် တောင်း ပြတ်တောင်းရေးနေရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ဆိုလိုရင်း အပြည့် အဝမပေါ်လွင်ဘူးလို့ ခံစားလာရတဲ့အတွက် ရေးသမျှကို ပြန်စုစည်းပြီး စာအုပ်ထုတ်ဝေနိုင်ရင်ဖြင့် မှတ်တမ်းတစ်ခု အနေနဲ့ ကျန်မှာပဲလို့ တွေးမိ ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ စာစုတွေကို စုစည်းပြီး ထုတ်ဝေဖြစ်သွားပါတယ်။ ကိုဗစ် ၁၉ ဖြစ်ပွားစဉ်ကာလမှာပဲ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံအတွင်း နိုင်ငံရေး ရွေး ကောက်ပွဲတွေ ကျင်းပသွားရန်ရှိနေပြီး ကိုဗစ် ၁၉ နဲ့ နိုင်ငံရေးကလည်း အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေတဲ့သဘောရှိတာမို့ နိုင်ငံရေးနဲ့ ရွေးကောက်ပွဲ ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးတွေကိုလည်း တပေါင်းတစည်းတည်း စာအုပ် တစ် အုပ်အနေနဲ့ ထုတ်ဖြစ်သွားတာပါ။ မသေသေးလို့နေထိုင်နေရတဲ့ လူ့ဘဝ သက်တမ်းတစ်ခုအတွင်းမှာ ထူးခြားစွာကြုံတွေ့ရတဲ့ ဒီဖြစ်ရပ်နှစ်ခုဟာ မမေ့နိုင်တာ ဖြစ်တာမို့ ဒီစာအုပ်ဟာ မိမိအတွက်တော့ သိမ်းဆည်းရာ မှတ်တမ်းတစ်ခုအနေနဲ့ ကျန်နေရစ်စေလိုတဲ့ သဘောပဲ ပါ ပါတယ်။

ဒီစာ စုတွေ၊ ဆောင်းပါးတွေမှာ ရေးသားထားတာတွေနဲ့ ပတ် သက်ပြီး ဖတ်ရှုမိတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်များအတွင်းတော့ မကြိုက်နှစ် သက်တာတွေ၊ သဘောမတူ အမြင်ကွဲတာတွေတော့ ရှိကြမှာ ကြိမ်းသေ ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဝေဖန်နိုင်ပါတယ်၊ ထောက်ပြနိုင်ပါတယ်။ အဓိက က တော့ မှန်တာမှားတာ၊ ကြိုက်တာမကြိုက်တာထက် စဉ်းစားစရာတစ်ခု အနေနဲ့ ဆွေးနွေးဖြစ် နေမယ်ဆိုရာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အကျိုးရှိ မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

မေတ္တာဖြင့်

ဝင်းမျိုးသူ

winmyothu@gmail.com

{ ကိုဗစ် ၁၉ }

ခေတ်မှီသွားပြီ

January 25th, 2020



ဂူဟန်တုတ်ကွေးထက်
ဘန်ကောက် လေထုညစ်ညမ်းမှု
က လူကို တခါတည်း နှုန်းခွေ
သွားစေတာမို့ မနေ့ကတည်းက
Mask လိုက်ရှာဝယ်တာမရပဲ
ဒီနေ့မှ ရလို့ တတ်ရတယ်။ တခု
ကို ဘတ် ၃၀ လောက်ကျတော့
မြန်မာငွေ ၁၅၀၀ကျပ်လောက်
ရှိမယ်။ တကယ် လို့ ရန်ကုန်မှာ
လေထုညစ်ညမ်းလို့ ဖြစ်စေ၊ ဂူ

ဟန်ဗိုင်းရပ်လို ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဖို့ဖြစ်စေ ခုလို မျက်နှာဖုံးတွေ
လိုလာရင်ဘယ်လို လုပ်မလဲစဉ်းစားမိတယ်။ ရန်ကုန်မှာ တစ်နေ့ လူနှစ်
သန်းလောက် နေ့စဉ် ခရီးသွားနေတာမို့ အနည်းဆုံးတစ်ဝက်လောက်ပဲ
တတ်ဆင်တယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ တစ်သန်း၊ မြန်မာငွေ သန်းတစ်ထောင်နဲ့
တစ်ထောင်ငါးရာကြားလိုမယ်။ ဒါ ဒေါ်လာတစ်သန်းပဲ။ ၁၀ ရက် ဆက်
တိုက် ဝတ်ရမယ်ဆိုရင် ဒေါ်လာ ၁၀ သန်း၊ တလဆိုရင် သန်း၃၀ မနည်း
မနေ့ငွေတွေပဲ။ ဒီ mask က ရန်ကုန်မှာ မလုပ်တော့ ပြည်ပကသွင်း
ရမယ်။ ဒီလို ကျမ္ဘာရေး အရေးပေါ် ကိစ္စတွေအတွက် ဘယ်လို စီမံထား
လဲသိချင်တယ်။ ကိုယ်တောင် မနေ့ညက ဝယ်မရလို့ ခေါင်းထဲ ငြီးစိစိဖြစ်
သေးတယ်။ တွေးရရင်တော့ ရင်မောစရာတွေချည်းပါပဲ။

သန့်ရှင်းတဲ့ လေရဲ့ တန်ဖိုးကို သိကြပါ။ ညစ်ညမ်းသွားပြီးရင်
နှစ်ပေါင်းများစွာ ငွေကြေး အကုန်အကျ များစွာနဲ့ ပြန်လည်ကုစားမှ
ရမှာမို့ပါ။

ကူးစက်ဗိုင်းရပ်ရောဂါများနဲ့ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း

February 3rd, 2020

ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လကမ္ဘာကြောင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ်မြင့်တက်လာတဲ့ ရေထု၊ လေထု၊ မြေထု အပူချိန်ဟာ လွန်ကဲတဲ့ မိုးလေဝသနဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနေနဲ့ဆိုရင် အပူချိန်တွေ မြင့်တက်လာပြီး မုတ်သုန်မိုးဟာ နောက်ကျပြီးမှ ရောက်လာပေမဲ့ စောပြီးပြန်ထွက်သွားပါတယ်။ ပုံမှန် မိုးတွင်း ရက်ပေါင်း ၁၄၅ ရက် လောက်ကနေ ရက်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်လောက်ထိ မိုးဥတု ကာလ မိုးရွာသွန်းရက်တွေ ပျောက်ဆုံးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင့်မားတဲ့ အပူချိန်ကြောင့် လေထုထဲ ရောက်နေတဲ့ ရေခိုးရေငွေ့တွေဟာ တိုတောင်းသွားတဲ့ မိုးရာသီကာလ အတွင်းမှာ အရင်ကထက်ပိုရွာတဲ့အတွက် မိုးရွာရင် အရင်ကနဲ့မတူပဲ သည်းထန်စွာ ရွာသွန်းတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုပုံမှန် သမရိုးကျမဟုတ်တော့တဲ့ အပူချိန်နဲ့ မိုးရွာသွန်းမှုဟာ အပင်တွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ နေထိုင်ကျက်စားမှုကို ပြောင်းစေပါတယ်။ ဥပမာ မိုးတွင်းကြီး ပိတောက်ပွင့်တာ တွေ့လာရတာမျိုးတို့၊ မြေကြွက်တွေ အဆမတန် ပေါက်ပွားလာတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ယခင်က အေးတဲ့ နေရာတွေ ပိုပူလာတော့ မေမြို့လိုနေရာမျိုး ခြင်တွေပိုကိုက်လာတာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် လူတွေရဲ့ ကျမ္မာရေးထိခိုက်လာတာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ပထမဆုံးသိသာတာကတော့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် (နာဂစ်

လိုမုန်တိုင်းမျိုး) တွေကြောင့် လူတွေသေဆုံးမယ်၊ ထိခိုက်ကျိုးပဲ့ အနာတရဖြစ်မယ်၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မယ်၊ ဒီပြဿနာတွေကြောင့် စီးပွားရေး ထိခိုက်ပြီး လူတွေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေ ပိုဖြစ်လာမယ်၊

ဒုတိယ ပြဿနာကတော့အပူချိန်မြင့်မားတဲ့အတွက် အပူရှုပ်တာ၊ အပူလွန်တာ၊ လေဖြတ်တာ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်တာ၊ တွေအဖြစ်များနိုင်ပါတယ်။

တတိယကတော့ ကူးစက်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားမှု ပိုဆိုးလာတာပါ။ ခြင်၊ ယင်အစရှိတဲ့ အင်းဆက်တွေ ကြွက်တွေ၊ ပက်ကျိ၊ တွေ ကြောင့် ကူးစက်ရောဂါရနိုင်ပါတယ်။ ငှက်ဖျားတို့ ဆင်ခြေထောက်တို့ က အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေပါ။ ရေတွေညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းရောဂါတွေ အသားရောင်အသားဝါတွေ ပိုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်၊ အရေပြားရောဂါတွေလည်းရနိုင်ပါတယ်။

စတုတ္ထကတော့ ကပ်ရောဂါလို့ပြောရမဲ့ ကြက်ငှက်တုတ်ကွေးတို့၊ ဝက်တုတ်ကွေး တို့၊ အီဘိုလာ၊ ဆား ရောဂါတို့ ဖြစ်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်တွေဟာ mutation လို့ခေါ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေ လျှင်မြန်စွာပြောင်းလဲပြီး၊ ဆေးယဉ်လာသလို နေရာအနှံ့နေထိုင် ကျက်စား၊ ကူးစက်နိုင်စွမ်း ပိုမြင့်လာတဲ့ သဘောရှိနေပါတယ်။ သူတို့ဟာ လင်းနို့၊ ကြက်ငှက်၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် တွေကနေတဆင့် လူကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

လက်ရှိ ဂူဟန်ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ အအေးလှိုင်းကျလို့ အပူချိန်ကျသွားစဉ်မှာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲသွားတဲ့ လင်းနို့တွေမှာတွေ့ရတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်လား ဆိုတာ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုနေပါတယ်။ တချို့ကလည်း မျိုးရိုးဗီဇကို လူတွေပြုပြင်ထားတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်လို့ သံသယရှိနေကြပါတယ်။ အမေရိကားက အထင်ကရ ဇီဝဓာတ်ခွဲခန်းတခုကတော့ လင်းနို့က လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ် ဖြစ်ဖို့ပိုများတယ်လို့ ယူဆသူက ယူဆနေကြတယ်။ တရုတ်အများစုကတော့ ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်ဟာ အမေရိကန်တွေ ဖန်တီးပြီး၊ တရုတ်ပြည်ထဲမှာ ပြန့်ပွားစေဖို့ တမင်တကာ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး အရ လုပ်ကြံထားမှုတခုလို့ ထင်မှတ်မှားလျက်ရှိပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကပ်ရောဂါတွေဟာ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုဆိုးလာ
တာကြောင့်၊ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါလို့ လျော့တွက်လို့မရပါဘူး။ ဘယ်ချိန်
မှာ ဖြစ်မှာလဲ ကိုသာ ကြိုတင်မှန်းဆထားဖို့ပါပဲ။ ဒီအတွက် ပညာရှင်
တွေ ကြိုတွက်ပြင်ဆင်ထားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဖြစ်မှ ဝူးဝါးလိုက်လုပ်လို့
မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကပ်ရောဂါစူးစမ်းကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ပညာရှင်
အဖွဲ့ကိုဖွဲ့စည်းထားသင့်ပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့က -

၁။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ နေရာပြ မြေပုံတွေကို ထုတ်ပြန်သင့်ပါ
တယ်။

၂။ ရွှေ့ပြောင်း ငှက်တွေရဲ့ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို နှစ်စဉ်လေ့လာ
မှတ်တမ်းတင်ထားရမယ်။

၃။ စွမ်းအားမြှင့်တင်သင်တန်းတွေပေးရမယ်။

၄။ လူထုကို ပြန်ကြားဆက်သွယ် သတင်းအချက်အလက်
ပေးရမယ်။

၅။ ဇီဝလုံခြုံရေး မူဝါဒတွေ guideline တွေ ရေးဆွဲရမယ်။

လင်းနို့မှ ဗိုင်းရပ်စ်

February 13th, 2020



အမေရိကန်သုတေသနအဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ စမစ်ဆိုနီယမ် အဖွဲ့က မြန်မာပြည်က လင်းနို့တွေမှာ SAR, MER တို့လိုမျိုး ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်တွေ တွေ့ရှိကြောင်း Newsweek မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်က ဖော်ပြထား တာပါ။ ဒီဗိုင်းရပ်စ်အသစ်ဟာ အဆိုပါ ကပ်ရောဂါတွေလိုမျိုး ဖြစ်ပွားနိုင် တဲ့ အန္တရာယ်ရှိလို့၊ စောင့်ကြည့်သုတေသနပြု ဖို့လိုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော့်အမြင်ပြောရရင် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်တဲ့အခါ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပျက်ဆီးတဲ့အခါ ဒီလို ဗိုင်းရပ်စ်တွေဟာ မျိုးရိုးဗီဇ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲသွားတတ်တဲ့ သဘောရှိပြီး၊ လူတွေထံကို ရောဂါပိုးအဖြစ် တိုက်ရိုက် သော်လည်းကောင်း၊ အခြား တိရိစ္ဆာန်များမှ တဆင့်သော်လည်းကောင်း ကျရောက်သွားပြီး၊ ကူးစက်ပြန့်နှံ့တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခြားနိုင်ငံတွေမှာတော့ ဒီတိရိစ္ဆာန်တွေကနေ လူတွေကို ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြေပုံကို ရေးဆွဲပြီး၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ပုံမှန်လေ့လာ စောင့်ကြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ လင်းနို့ သာမ

က၊ အခြားတိရိစ္ဆာန်များမှလည်း ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသောကြောင့် အထူးလေ့လာစောင့်ကြည့် သုတေသနပြုသော ဌာနတစ်ခုတော့၊ မြန်မာပြည်မှာ ထားရှိပြီး၊ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ထားသင့်ပါတယ်။

ကရင်ပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်တွေက ထုံးကျောက်တောင်မှာ လင်းနို့မျိုးစိတ်အသစ်တွေ တွေ့ရှိရပြီး၊ ဘိလပ်မြေစက်ရုံတွေ တိုးချဲ့ဆောက်လာသည်နှင့်အမျှ၊ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာဖျက်ဆီးခံရတာမို့ အထူးစောင့်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

Ref: [https://www.newsweek.com/new-sars-virus-discovered-myanmar-bats-1020810?](https://www.newsweek.com/new-sars-virus-discovered-myanmar-bats-1020810?fbclid=IwAR0BhZZZok0j7E8sKeRz0Gri8v--dz6ex4xKAcPvEG_fBoplZPQ_3hsLJjo)
fbclid=IwAR0BhZZZok0j7E8sKeRz0Gri8v--
dz6ex4xKAcPvEG_fBoplZPQ_3hsLJjo

“တမိုးအောက်မှာ”

February 14th, 2020



“ရေ၊ မြေ၊ လေ တောင်တန်းကြီးတွေ အရပ်ဒေသတွေ ကွဲပြားပေမဲ့
တို့တွေအားလုံး တမိုးအောက်မှာ”

ဂျပန်က တရုတ်ကို ဂူဟန်ဗိုင်းရပ်ကာကွယ်ဖို့ လှူဒါန်းတဲ့ အလှူ
ပစ္စည်းတွေမှာ ရေးထိုးထားတဲ့ ကဗျာပါ။ မူလက တရုတ်ကဗျာ ဖြစ်ပြီး၊
လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၃၀၀ က၊ တရုတ်ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ဂျပန်ဧကရစ်
ကိုဆက်သခဲ့ပြီး၊ ဘုရင့်ရဲ့ စိတ်ကိုတိမ်းညွှတ်စေကာ တရုတ်ပြည်မကြီးက
ဗုဒ္ဓဘာသာ ဂျပန်ကျွန်းစုတွေထိ ရောက်ရှိပြန်နံ့သွားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့
တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဒီကဗျာလေးကို တဖန်ပြန်လို့ ဂျပန်က အသက်သွင်းကာ ပေးပို့
စေခြင်းဖြင့် တရုတ်ပြည်သူတွေအကြားမှာ ဂျပန်ရဲ့ စိတ်စေတနာကို ပေါ်
လွင် ပီတိ ဖြစ်စေပါတယ်။

“အနုပညာသံတမန်ရေးရာ လှုပ်ဆိုရမလား”

မကူးသေးဘူး ကူးခဲ့သော်

March 7th, 2020

မြန်မာပြည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါ မရှိသေးဘူးဆိုတာ ကပြောစရာတခုဖြစ်လာတယ်။ ယုံရခက်ပေမဲ့ ကူးစက်မှုလုံးဝမရှိစေချင်ပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက အကောင်းဆုံးတုန့်ပြန် လုပ်ဆောင်နေတယ်လို့ယူဆရပြီး၊ အချိန်နဲ့တပြေးညီ သတင်းထုတ်ပြန်ပေးနေတာမို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အစိုးရဌာနဆိုရင် အကောင်းမမြင်တဲ့စိတ်က ကဲနေတာမို့ သံသယစိတ်ကလည်း တဖြိုင်တည်းခွန်တွဲနေပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်သူတွေအဆိုအရ ပညာပေးလုပ်ငန်းဟာ ကာကွယ်ရေးအတွက်ရော ကုသရေးအတွက်ပါ အရေးကြီးပြီး၊ အစိုးရက လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ ပိုကျယ်ပြန့်အောင် အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရင်တော့ ကောင်းမှာပဲလို့ စိတ်ထဲထင်မိပါတယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေ မကြာခင် စာမေးပွဲစစ်ပြီး ပိတ်တော့မှာမို့ တော်သေးရဲ့လို့လည်း တွေးမိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဌာနက ထုတ်ပြန်သလိုပဲ လက်ရှိအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်သူမရှိဘူးဆိုပေမဲ့ အံ့လိုက်ကျင်းလိုက် ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားနိုင်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတာမို့၊ သတိ၊ ဝီရိယ အပြည့်နဲ့ တစက်လေးမှ မပေါ့ဆသင့်ဘူးလို့ထင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသိချင်တာက တကယ်လို့များ ခုလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ကျန်းမာရေးဌာနက ဘယ်လိုလုပ်ဖို့ စီစဉ်ထားလဲဆိုတာ ကိုပါ။ ဒီအတွက်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမယ်လို့ ခန့်မှန်းမိပါတယ်။ သို့သော် အင်အားကြီးတဲ့ တရုတ်နိုင်ငံမှာတောင်မှ လူသောင်းချီ ကူးစက်ခံရတဲ့အခါ၊ ဆေးရုံနဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း မလုံလောက်မှု ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ အကယ်လို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကူးစက်လူနာ ရာချီထောင်ချီ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ contingency plan ကော ရှိသလားတွေးမိပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ တရုတ်နိုင်ငံမှာလိုပဲ အားကစားရုံတွေ၊ စာသင်ကျောင်းတွေကို ယာယီ

ဆေးရုံအဖြစ် ပြောင်းလဲဖို့ လိုမယ်ထင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ၊ ဘုရားစေတီတွေကိုပါ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစခန်းတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲရ မယ်ထင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း မလုံလောက်တာလဲဖြစ်နိုင်တာ မို့ အရံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ ဘယ်လို ကြိုတင်လေ့ကျင့် စုစည်းထား မလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားထားရမယ်ထင်ပါတယ်။ ဒီလို ကြိုတင်ပြင်ဆင် တဲ့ လုပ်ငန်းကို လူထုနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်မှ အောင်မြင်နိုင်မှာမို့ တာဝန်ရှိသူတွေစဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ ဒီလို လုပ် ခြင်းက လူထုကို ပိုကြောက်သွားအောင် လှန့်လိုက်သလိုမျိုး ဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ သဘာဝဘေးတွေ၊ ကူးစက်ရောဂါ အန္တရာယ်တွေထူပြောတဲ့ အနာဂတ် အတွက်လည်း လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်မှာမို့ အထက်မြန်မာပြည် အောက် မြန်မာပြည် နဲ့ နယ်စပ်မြို့ကြီး တစ်ခုမှာ ရှေ့ပြေး လုပ်ဆောင်ထားသင့် ကြောင်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါတယ်။

ဖတ်ကြည့်ပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ရင်ဆိုင်ရေး

March 15th, 2020

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ရောဂါကူးစက်ခံရရင် ကုသဖို့ဆေး မရှိသေးပါ။ ကံကောင်းတာကတော့ သေဆုံးမှုက ၃% လောက်ပဲရှိပြီး အသက်ကြီးသူ၊ ရောဂါအခံရှိသူတွေများပါတယ်။ ကူးစက်ခံရသူအများစုဟာ ပြန်ကောင်းလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ခံအားကောင်းလာအောင်လုပ်ရေးဟာ ကာကွယ်ဖို့ရော၊ ကုသဖို့ရောအတွက် အရေးပါပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဆိုတဲ့အမေးရှိလာပြီး၊ အင်တာနက်ထဲတော့ အမျိုးမျိုးပြောနေကြတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် CNA က ရှာဖွေပြီး အကောင်းဆုံးလို့ စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို စုစည်းပေးထားပါတယ်။

ပထမ က စိုးရိမ်ပူပန်မှု လျှော့ချဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပူပန်တာတွေများရင် ရောဂါဖြစ်လွယ်လို့ စိုးရိမ်စိတ်တွေလျှော့ချဖို့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ဒါမှမဟုတ် တရားထိုင်ပါလို့ အကြံပြုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ကလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။

ဒုတိယက ဗိုက်တာမင် ဒီ သောက်ပါလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်သွေးထဲက ဗိုက်တာမင် ဒီ ပမာဏကို ဆေးခန်းမှာသွားစစ်ဆေးပြီး၊ ဗိုက်တာမင်ဒီ ဖြည့်စွက်ဆေးကို သောက်ရပါမယ်။ ဗိုက်တာမင်ဒီက ဘက်တီးရီးယားတို့ ဗိုင်းရပ်တို့ကို နှိမ်နင်းဖို့ ခန္ဓကိုယ်တွင်း ဓာတ်တိုးပစ္စည်း တွေထုတ်လုပ်ဖို့ကို အားပေးလို့ပါ။

တတိယက အိပ်စက်မှုပါ။ သူက အနည်းဆုံး ၇ နာရီလောက် အိပ်ပါလို့ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အချိန်နာရီထက်စာရင် quality of sleep ကို အလေးပေးပြောလိုပါတယ်။ အလေ့အကျင့်အရ အိပ်စက်ချိန်တိုပေမဲ့ နိုးလာတဲ့အခါ လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိပြီး၊ အိပ်ရေးဝသလို ဖြစ်နေရင် ကိုယ်ခံအားကောင်းစေပါတယ်။

အစားအသောက် မျှတဖို့ကလည်း ကိုယ်ခံအားကောင်းစေပေမဲ့ ဘယ်အရာတွေက အထိရောက်ဆုံးလဲဆိုတာ တပြေးညီ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် သုတေသနပြု လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ အကြံပြုချက်မရှိပါလို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့က ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းပြုတ်ရည်၊ ဆန္ဒမီး အစရှိသဖြင့် ရည်ညွှန်းပြောကြပေမဲ့၊ သူတို့ရဲ့ ထိရောက်မှုကို အတည်ပြုထားတဲ့ သုတေသနက အနည်းအကျဉ်းပဲ ရှိသေးတာမို့၊ ကံသေကံမ ပြောလို့ မရ သေးပါဘူးတဲ့။ ကျွန်တော်ကတော့ အဲ့လို သုတေသန ရလဒ်တွေ များ များစားစား မရှိသေးလို့ ဒါတွေက မထိရောက်ဘူးလို့လည်း၊ ပြောမရဘူး လို့ နှစ်ဘက်မျှပြန်တွေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကိုသုံးစွဲသူများအနေနဲ့ ကိုယ့်အတွက် သိသာတဲ့ထူးခြားမှုရှိတယ်ထင်ရင် သုံးစွဲသင့်တယ်လို့ မြင် ပါတယ်။ သုတေသနမရှိတိုင်း ငြင်းပယ်မယ်ဆိုတာကလည်း အစွန်း ရောက်ရာ ရောက်ပါတယ်။ လိုသလို ချင့်ချိန်နိုင်ဖို့က အဓိကပါ။ CNA ဆောင်းပါးအရ ကြက်ပြုတ်ရည်ကလည်း ကိုယ်ခံအားကောင်းရေးကို အကျိုးပြုတယ်လို့ဆိုတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျင်းနိုင်နိုင် ထည့်ပြီး သောက် လိုက်ရင် အဆင်ပြေမယ်လို့ယူဆပါတယ်။

ကိုယ်ခံအားကောင်းရေးအတွက် အရက်အလွန်အကျွံမသောက် ဖို့လည်း သတိပေးထားတာလေးပါ အဆုံးသတ် ရေးသားရင်း မိမိဉာဏ် ရှိသလောက်သာ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ပါစေလို့ ဆိုလိုက်ရပါတယ်။

ကိုဗစ်၁၉ စီးပွားကျရောဂါ

March 19th, 2020

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်နဲ့အတူ စီးပွားရေး ထိခိုက် ကျဆင်းမှု ဖြစ်အင်တွေက ဒွန်တွဲပါလာပါတယ်။

အထိခိုက်ဆုံးကတော့ ခရီးသွားလုပ်ငန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘုရားဖူး ခရီးသွားလုပ်ငန်းဟာ ကျေးလက်ဒေသ တွေအတွက် အလုပ်ကိုင်အခွင့်လမ်းတွေ အများကြီး ဖန်တီးပေးပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ မန်းစက်တော်ရာ၊ ကျိုက်ထီးရိုး ဘုရားဖူးသွားသူဟာ သန်းချီရှိမယ်လို့ ခန့်မှန်းပါတယ်။ နွေရာသီ မှာ off farm income ရရှိနိုင်တဲ့ အထူးသဖြင့် တစ်နေ့လုပ် တစ်နေ့စား လုပ်အားကို အခြေပြု ဝင်ငွေရှာသူတွေအတွက် ဝင်ငွေရရှိစေတဲ့ ဘုရားဖူးဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွေဟာ ကိုဗစ် ၁၉ ကူးစက်ရောဂါကြောင့် ရပ်ဆိုင်းသွားပါပြီ။ ဒီ အခြေခံလူတန်းစားတွေဟာ လက်ရှိ နိုင်ငံတော်က ကိုဗစ်၁၉ ရောဂါအထူးရံပုံငွေမှ ထုတ်ပေးမဲ့ သက်သာ ချေးငွေ ရရှိစရာလည်း အကြောင်းမရှိပါဘူး။ လုပ်ငန်းရှင်မဟုတ်ဘဲ နေ့စား လုပ်သားတွေ အများစုဖြစ်နေလို့ပါ။ ကျေးလက်အညာဒေသတွေမှာ စိုက်ပျိုးရေးရာသီချိန်ကုန်လို့ နွေရောက်ပြီဆိုရင် ကျေးရွာက နေ့စားလုပ်အားကို အမှီပြု ရပ်တည်ရတဲ့ မိသားစုတွေဟာ ဟိုတုန်းကဆိုလျှင်ရှမ်းပြည်တက် လက်ဖက်ခူး လုပ်ရင်လုပ်၊ မလုပ်ရင်လည်း မော်ချီ မိုင်းသွား၊ အဆက်သွယ်ရှိရင် ဖားကန့် ကျောက်တူးသွား၊ မွန် တနင်္သာရီ နှစ်ရှည် စိုက်ခင်းတွေသွား အလုပ်လုပ်။ မသွားနိုင်တဲ့ သူတွေက အနီးအနား ဘုရားပွဲတွေမှာ ရရာလုပ် ငန်းလေးတွေလုပ်ရင်း ရပ်တည်ကြ၊ နွေရာသီအသက်ရှင်ရပ်တည်ရေး ရုန်း ကန်ရတာပါ။ ခု ကူးစက်ရောဂါအရှိန်နဲ့ ဘုရားဖူး ခရီးသွားလုပ်ငန်းတွေ ရပ် ကုန်တော့တော်တော်လေး ခက်ခဲ ကုန်မှာ အမှန်ပါပဲ။ သူတို့ကို ဘယ်လို ကူညီမလဲဆိုတာကတော့ တွေးဆလို့မရနိုင်ဘူး ဖြစ်နေမိပါတယ်။

ခရီးသွားလုပ်ငန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ စားသောက်ဆိုင်၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဖြေဖျော်ရေးလုပ်ငန်းတွေလည်း ရပ်တန့်သွားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ထိခိုက်မှုဟာ မသေးပါဘူး။ သင်္ကြန် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းပမာဏကလည်း မသေးလှပါဘူး။ သင်္ကြန်နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အထည်အလိပ် အသုံးအဆောင် အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်း၊ ဖျော်ဖြေမှုလုပ်ငန်း၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေလည်း ထိခိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေလည်း ထိခိုက်မှာ အသေအချာပါပဲ။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေအနေနဲ့ သင်္ကြန်နဲ့ ကထိန်ကာလတွေမှာရှိတဲ့ အလှူအတန်းတွေ အပေါ်မူတည်ပြီး၊ သံဃာကိစ္စအဝဝအတွက် လိုအပ်တဲ့ အလှူငွေတွေကို အားထားရတာဖြစ်ပြီး၊ လက်ရှိမှာတော့ ဒီလို ရရှိနိုင်ဖို့ အတော်လေး အားနည်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘုန်းကြီးကျောင်းတွေက ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး social protection service ကလည်း (မိမိမဲ့ကလေး၊ လူအိုရဲ့၊ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု၊ ဆေးပေးခန်း) အတော်လေး ယိုင်နဲ့သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်ပါ အခက်အခဲတွေအပြင် ပြည်ပမှာ လုပ်အားနဲ့ အမှီပြုလုပ်ကိုင်နေရသူတွေ၊ သူတို့ရဲ့ ပြန်ပို့ပေးတဲ့ ငွေနဲ့ ရှင်သန်ရပ်တည်နေရတဲ့၊ ကျန်ရစ်ခဲ့ မိသားစုတွေကတော့ ကူးစက်ရောဂါ စီးပွားရေးကျဆင်းမှုဒဏ်ကို ခံစားရမယ်ထင်ပါတယ်။

လောလောဆည်တော့ တရုတ်နယ်စပ်ကုန်သွယ်ရေးက ပြန်ဖွင့် လာတာမို့ အသက်ရှူချောင်သွားပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်တွေဝယ်လို အားသိပ်မထိခိုက်စေဖို့ပဲ ဆုတောင်းနေရပါတယ်။ စိုးရိမ်စရာတစ်ခုကတော့ ရေနံနဲ့ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ လုပ်ငန်းပါ။ ရေနံဈေးတွေပက်ပက်စက်စက် ကျသွားတဲ့အတွက် ဆိုးကျိုးနှစ်ခုရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်က အစိုးရက ရည်ရွယ်နေတဲ့ ရေနံလုပ်ကွက် တင်ဒါပွဲမှာ လာရောက်ဝင်ပြိုင်မဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒုတိယက လက်ရှိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံနေသူတွေလည်း ငွေထပ် မထည့်၊ လုပ်ငန်းမထိန်းနိုင်တာ၊ မချဲ့နိုင်တာတွေ ဖြစ်လာရင် စွမ်းအင်နဲ့ လျှပ်စစ် ထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းတွေ ထိခိုက်နိုင်မှုပါ။ ဒါဆိုလျှင် တနွယ်ငင် တစင်ပါ ပြည်တွင်းထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းတွေပါ ထိခိုက်လာမဲ့ သဘောပါပဲ။

ဒီတော့ ကိုဗစ်ဟာ တတိယလှိုင်းမလာပဲ ဒုတိယလှိုင်းမှာတင် လူသားတွေက အနိုင်ရဖို့ အရေးကြီးလိုအပ်လျှက်ရှိပါတယ်။ စီးပွားရေး ကျရင်တော့ လူတွေလုပ်လေ့ရှိတာ ကတော့ တောထဲသွား သစ်ခုတ် ထင်းရှာ မီးသွေးဖုတ် ကျောက်တူး ရွှေရှာ မို့လို့ ကြားထဲကနေ ငထွား ခါးနာရ ပတ်ဝန်းကျင် ပိုပျက်စီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည်ပမှပြန်လာသူများနဲ့ စောင့်ကြည့်ရေး

အနောက်နိုင်ငံက လေယဉ်ပျံနဲ့ ပြန်လာသူတွေ ၁၄ ရက်စောင့်ကြည့်စခန်းကိုပို့တယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံက ပြန်လာသူတွေကြတော့ များလွန်းလို့ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်အိမ်မှာ ဘယ်မှမသွားဘဲ ရောဂါစောင့်ကြည့်ဖို့ ပြောတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံက ပြန်လာသူတွေကတော့ ပြန်လာမှန်းတောင် မသိလိုက်ဘူး။

တိုင်းပြည်က ဆင်းရဲတဲ့တိုင်းပြည်မို့ ဒီထောင်ပဲ့နင်းဖြစ်နေတာ တော့မဆန်းပါဘူး။ ကျန်းမာရေးဌာနက အကောင်းဆုံးလုပ်နေတယ်လို့ ယုံကြည်ရပေမဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အကောင်းဆုံးနိုင်ငံတွေတောင် ဖယိုဖရဲ ဖြစ်နေတာမို့ အစိုးရ ကျန်းမာရေးစနစ်တစ်ခုတည်းနဲ့တော့ ဒီအန္တရာယ်ကို ကျော်လွှားဖို့ မလွယ်တာတော့အမှန်ပဲ။

ဗိုင်းရပ်က မတွေ့ရသေးဘူးဆိုပေမဲ့ မရှိဘူးလို့ပြောတာမဟုတ်ဘူးလို့ ကျန်းမာရေးတာဝန်ရှိသူတွေက ပြောကြတယ်။ စိုးရိမ်မိတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုက ဗိုင်းရပ်စ်က မြန်မြန်ဆန်ဆန် mutation ဗီဇပြောင်းလဲနေပြီး၊ ပုံစံတမျိုးနဲ့ ကူးစက်နေတာမို့ ကြာလေ ရောဂါပြင်းထန်လာတဲ့ ပုံစံဖြစ်နေတာပါပဲ။ အစိုးရတာဝန်ရှိသူပြောသလို ဖြစ်ရင်တော့ အိုလိုက်ကျင်းလိုက် ထိန်းမရအောင်ဖြစ်မဲ့ပဲ။

နောက်ဆုံး အစွဲရေး က ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးပြောသလို လူဦးရေရဲ့ ၆၀% လောက်ကူးစက်ခံရမှ လူတွေရဲ့သဘာဝ အလျှောက် တန်ပြန်ခုခံအား က ဗိုင်းရပ်စ်ကို ပြန်တိုက်နိုင်ပြီး ကျော်လွှား နိုင်မဲ့ သဘောပဲ။

March 23rd, 2020

ရပ်ကျေးအရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးစီမံချက်

Community Emergency Response Action for COVID19
(CERA-COVID19)

March 23rd, 2020

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု များသောအခါ အနောက်နိုင်ငံများတွင် တွေ့နေရသလို၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ တွင် ကုသနိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့သည့်အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မိမိနေအိမ်တွင် သီးခြားခွဲခြား ကုသရန်ဆိုသော်လည်း လက်ရှိတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့်အိမ်ထောင်စုများ၌ နေထိုင်ရန်ပင်အခက်အခဲများ ရှိသည့်အလျှောက် အဆိုပါညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာရန်အခက်အခဲရှိပေမည်။

ဆေးရုံတွင်လည်း ကုသခွင့်မရ၊ မိမိနေအိမ်တွင်လည်း အနားယူ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အခြေအနေမရှိသောအခါ၊ ကူးစက်ရောဂါအနေနှင့် အုံ့လိုက်ကျင်းလိုက် ကူးစက်မှု ဖြစ်ပွားသွားနိုင်သောကြောင့် ရပ်ကျေး အခြေစိုက် ကူးစက်ရောဂါ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု စီမံချက်ကို အဆိုပြုအပ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်အနေဖြင့် အခြေခံအိမ်ထောင်စုများ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် ကုသမှု မရခင်စပ်ကြား (၁)ဝေဒနာရှင်များ ပိုမို သင့်တော်သော ကျမ္ဘာရေး စောင့်ရှောက်မှု အကူအညီများရရှိစေရန် (၂)ကူးစက်ရောဂါ ပြန့်ပွား ကူးစက်မှုကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအနေဖြင့် လျှော့ချနိုင်ရန် - ဖြစ်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်

(၁) ရပ်ကျေး ကျန်းမာစောင့်ရှောက်မှု ကူညီရေးအဖွဲ့ကို ရပ်ကျေးများတွင်ရှိသော နာရေးကူညီမှုအသင်း၊ သွေးလှူရှင်အဖွဲ့၊ ကြက်ခြေနီ၊ ဆွမ်းလောင်းအသင်း၊ လူငယ်စာကြည့်တိုက် အစ

ရှိသည့် လူမှုရေး အသင်းအဖွဲ့များနှင့် အုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့များ ပူးပေါင်းဖွဲ့ စည်းရန်။

(၂) လုပ်အားပေးလူငယ်အဖွဲ့၊ လုပ်အားပေး ကျန်းမာရေး ကူညီ အဖွဲ့ (ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတွေ့အကြုံရှိသူများ) များ ထပ်ဆင့်ဖွဲ့ကာ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့များနှင့်ချိတ်ဆက်မှု ပြုထားရန်။

(၃) ကျွမ်းကျင်သူများဖိတ်ခေါ်၍ လိုအပ်သော သင်တန်းများ ပို့ချထားရန်။

(၄) ရပ်ကွက်အတွင်း ကူးစက်ရောဂါ လူနာများ ယာယီ ထားရှိ နိုင်မည့် အဆောက်အဦး(ဘာသာရေး၊ အဆောက်အအုံ၊ ကစားကွင်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ ဇရပ်၊ ပုဂ္ဂလိက တည်းခိုခန်းများ) ရှာဖွေ၍ အသုံးပြုနိုင်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ညှိနှိုင်းထားရန်။

(၅) ရပ်ကွက်အတွင်း ပုံမှန် လှည့်လည်၍ ကူးစက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေပေးရန်၊ သံသယရှိလူနာ စာရင်းကောက်ယူထားရန်။

(၆) လိုအပ်သည့် အခြေခံ အရင်းအမြစ်များ ဥပမာ PPE, လူနာ တင်ကား၊ အစရှိသည်များ ကြိုတင်စုဆောင်းထားရန်။

(၇) အုပ်ချုပ်သူတာဝန်ရှိသူများနှင့်ပူးပေါင်း၍ လူစုလူဝေး ဖြစ်နိုင်သည်များကို ကြိုတင်သတိပေး ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ရန်။

(၈) ရပ်ကွက်တွင်း ကူးစက်လူနာရှိလာပါက ဆေးရုံတွင် စောင့်ရှောက်မှုမရနိုင်လျှင် ရပ်ကွက်အတွင်း ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး ရိပ်မြို့တွင် ထားရှိရန်။ (မိမိအစီအစဉ်ဖြင့် အိမ်တွင်း ခွဲခြား နေထိုင်နိုင်သူများမပါ)

(၉) ရပ်ကျေး ကျန်းမာရေးကူညီစောင့်ရှောက်ရေးရိပ်မြို့ တွင် ထားရှိသော လူနာများအား သက်ဆိုင်ရာ နေအိမ်များမှ လိုအပ်သော အစားအစာ ဆေးဝါးများ ပံ့ပိုးနိုင်ရန် ကြားခံဆောင်ရွက်ပေးရန်၊ လူနာရှင်အိမ်မှ မပံ့ပိုးနိုင်သည့် အခြေအနေတွင် အလှူ

ရှင်ရှာ၍ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ပေးရန်။
(၁၀) သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ဌာနများနှင့်ဆက်သွယ်၍ လို
အပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိရန် ပေါင်းကူး
စောင့်ရှောက်ပေးရန်၊ ရပ်ကျေးအတွင်း ကူးစက်ရောဂါအခြေ
အနေ ပုံမှန် သက်ဆိုင်ရာသို့ သတင်းပို့ရန်၊ သေဆုံးလူနာများ
အတွက်နာရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်။

“ဘာကျန်ဦးမလဲ၊ ဆက်ဖြည့်ကြပါဦး”

ရပ်ကျေး အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေကနေတစ်ဆင့် ဒီလုပ်ငန်း
လုပ်ရင် မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ အတွေ့အကြုံရှိ အရပ်ဖက်အဖွဲ့စည်းများ
နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်မှသာလျှင် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။ အစိုးရမှ “ဤ
သို့ဆောင်ရွက်နိုင်သည်” သတင်းစာမှ ကြေငြာလျှင် လုပ်ကိုင်မည့်
အဖွဲ့များပေါ်ပေါက်လာပါမည်။ ရောဂါကိုရှာဖွေ တွေ့ရှိသည်အထိ အ
ချိန်ဆွဲမထားပါနှင့်။ PANDEMIC ဖြစ်သည့်အတွက် Proactive
ဖြစ်ဖို့လိုပါသည်။

**အဆိုးဆုံးကို မျှော်လင့်ပြီး
အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားဖို့လိုမယ်။**

ကူးစက်ခံရတဲ့ လူနာတွေ ရုတ်ခြည်းများလာတာလည်း
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မတုန်မလှုပ် အကြောက်မလွန်ဘဲ ကိုယ်ခံအား
ကောင်းအောင် တစ်ကိုယ်ရည်ပြင်ဆင်သင့်ပါတယ်။ တစ်ယောက်
နဲ့ တစ်ယောက်အပြစ်ပုံချပြောနေခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါ ပျောက်မ
သွားနိုင်ပါဘူး။ အသိစိတ်ဓာတ်ကိုယ်စီနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု
ကသာ ဒီကပ်ဆိုး ကို လွန်မြောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်

March 24th, 2020

ကိုဗစ်၁၉ နှင့် နိုင်ငံရေး

March 25th, 2020

ကူးစက်ရောဂါ ကိုဗစ်၁၉ ဖြစ်ပွားနေသောလူနာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိအထိ ၃ ဦးရှိကြောင်း၊ အစိုးရက ထုတ်ပြန်ထားသည်။ သူတို့သည် အနောက်နိုင်ငံမှ ပြန်လာသူများဖြစ်ပြီး၊ သူတို့၏ကျန်းမာရေးက ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မရှိသလို သူတို့ ထိတွေ့ ဆက်ဆံခံရသူများကို သက်ဆိုင်ရာမှ အချိန်မှီ စုံစမ်း ရှာဖွေ၍ လိုအပ်သော အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ထားရှိနိုင်သေးသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထိုလူနာများ၏ နေထိုင်ရာဒေသများတွင် နောက်ထပ် ကူးစက်လူနာ ထပ်မံတွေ့ရလျှင် အတော်အသင့်စိတ်အေးရာ၏။ သို့သော် မည်သူမျှ ကံသေကံမ မသိသောအချက်ကား ထိုင်းနိုင်ငံမှ အလုံးအရင်းနှင့် တရားဝင်ရော တရားမဝင်ပါ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီး၊ နယ်အသီးသီးသို့ ပြန့်နှံ့ရောက်ရှိသွားသည့်သူများ၏ အခြေအနေဖြစ်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ဇန္နဝါရီလဆန်းပိုင်း အတွင်း ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို စတင်တွေ့ရှိသော်လည်း ပြန့်ပွားမှုသိပ်မရှိလှ။ သို့သော် နေ့ချင်း၊ ညချင်း မတ်လလယ် ကျော်သည့်ကာလမှစ၍ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု တဟုန်ထိုး မြင့်တက်လာသည်။ ယူဆချက်တစ်ခုမှာ ပထမဖြစ်ပွားသော လူနာများမှာ ရောဂါ၏ မူလဘူတ ဖြစ်သော ဂူဟန်မှ တိုက်ရိုက် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ နောက်ပိုင်းကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှာ made in Thailand များ ဖြစ်နေမလားဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံကို ဝင်ရောက်လာသော ဂူဟန်ဗိုင်းရပ်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ရေမြေတောတောင် ရာသီဥတုနှင့် လူထု အခြေအနေနှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေ ဗီဇပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပွားသွားသလားဟူသော သံသယအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် ထိုင်းတို့နှင့် တူညီမှုများစွာရှိသော မြန်မာများ အတွက်လည်း စိုးရိမ်စရာပင်ဖြစ်သည်။

နယ်စပ်မြန်မာပြည်သို့ ပြန်ဝင်သည့်ဂိတ်ပေါက်များတွင် တိုးဝေ့
နေသည့် ပြည်တော်ပြန်မြန်မာများကို ကြည့်ရသည်မှာ မသက်မသာရှိလှ
သည်။ အစိုးရက ကြိုတင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုရှိမှာ ဖြစ်သော်လည်း ပြိုကြ
လာသော လူအုပ်ကို ထိန်းဖို့ရာ မစွမ်းသာ ဖြစ်ပုံရ၏။ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ကျော
သားရင်သားမခွဲခြားဘဲ၊ သူပြည်တွင်းနေထိုင်သူ မည်သူ့ကိုမဆို ကူးစက်
ရောဂါ ကာကွယ်ကုသ စောင့်ရှောက်မည်ဟု ကြားစဉ်ကာလက ထိုင်းနိုင်
ငံရောက် ကိုရွှေမြန်မာများအတွက် စိတ်ပူပန်မှု အတော်အတန်သက်သာ
သွားသော်လည်း ယာယီခဏသာဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုင်းတွင်ကူးစက်ရောဂါ
ပြန့်နှံမှု များလာချိန်တွင် အစိုးရက lock down လုပ်ငန်းများ ကန့်သတ်
ထိန်းချုပ်လိုက်သောအခါ တစ်နေ့လုပ်တစ်နေ့စား တရားမဝင် အလုပ်
လုပ်ကိုင်နေသော မြန်မာများ ရပ်တည်ဖို့ ခက်လာသည်နှင့်အမျှ နေရပ်
ကို ပြန်ဖို့အကြောင်းဖန်လာပုံရသည်။ တရားဝင်လုပ်ကိုင်နေသူများအ
တွက်လည်း အလုပ်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အာမခံချက် လျော့နည်း
သွားသည့်အပေါ် မူတည်၍ အုံ့နဲ့ကျင်းနဲ့ ပြန်လာခြင်း ဖြစ်ဟန်တူ၏။
လာအိုနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံးတွေ့ရှိရသော လူနာမှာ ဘန်ကောက်မြို့တွင်
အစည်းအဝေးတက်၍ ပြန်လာရာမှ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းကြောင့်၊ ပြည်
တော်ပြန်မြန်မာများတွင်လည်း လက်ရှိကိုယ်မပူသေးသော်လည်း ရောဂါ
သယ်ဆောင်သူ မည်မျှပါနိုင်သနည်းဆိုသည်မှာ မတွေ့ချင်သော်လည်း
မေ့ထားလို့မရသည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

ပြန်လာသည့်သူများမှာလည်း တစ်သိန်းထက်မနည်း ရှိမည်ဟု
ခန့်မှန်းရသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်၏ ပြန့်ပွားပုံမှာ exponential ဆတိုးကိန်းပမာ
ဖြစ်သည်။ ၂ ယောက်မှ ၄ ယောက်၊ ၄ ယောက်မှ ၁၆ ယောက်၊ ၁၆
ယောက်မှ ၂၅၆ ယောက် နှေ့ခြင်းညှစ်ခြင်း ဘိုးဘိုးအောင် ၀ လုံး တိုးသလို
တိုးသွားနိုင်၏။ လက်ရှိ ကျန်းမာရေးသုတေသီများ၏ လေ့လာခန့်မှန်းမှု
အရ ရောဂါရှိသူတယောက်သည် ဆရာဝန်များ အကြံပြုသည့် အတိုင်း
social distancing အခြားသူများနှင့် ရောနှောခြင်း မပြုဘဲ နေထိုင်ခြင်း
ကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက၊ ငါးရက်အတွင်း အခြား လူ ၂.၅ ဦးကိုကူးစက်
နိုင်ပြီး၊ ထိုလူများမှ တဆင့် နောက်တစ်လအတွင်း နောက်ထပ် ၄၀၆ ဦး