

မြန်မာ၊ ထိုင်းနှင့် တရုတ်တောင်ပိုင်းဒေသရှိ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု - သုံးစွဲမှုအလေ့အထများနှင့် အန္တရာယ်လျော့ချရေးလုပ်ငန်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း

ရေနံကာကီရာနှင့် သူရဲမြင့်လွင်

အဓိကသုံးသပ်တင်ပြချက်များ

- ရာစုနှစ်နှောင်းပိုင်းကတည်းက စိတ်ကြွဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံ၌သာမက ထိုင်းနှင့်တရုတ်တောင်ပိုင်း ဒေသတွေထိပါ အထူးတလည် တွင်ကျယ်ပျံ့နှံ့လာနေသည်။ ဈေးအတော်ပေါသည့် အခြေအနေမှ ဈေးပြန် တက်လာခြင်းမရှိသေးဘဲ အကျဇက်ကိုပင် ဦးတည်လာနေသည့်အတွက် နေရာတကာ၌ လွယ်လင့်တကူဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနေကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖမ်းဆီးရမိမှုနှင့် ဆက်စပ်အဖမ်းအဆီးများ တစ်ရှိန်တိုးမြှင့်တက်လာခဲ့ သော်လည်းဒေသကြီးတလွှား အလားတူအခင်းအကျင်းမျိုး အားကောင်းကောင်းဖြင့် အရှိန်ရလာခဲ့သည်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်က မက်အမ်ဖီတမင်း လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်မှုနှင့် သုံးစွဲမှုကိုလျော့ချရန် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုကို အသားပေးထားသည့် လက်ရှိမူဝါဒများ၏ ထိရောက်မှု အားနည်းပုံကို မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။
- တိုက်ဒေသကြီးတစ်ခုလုံး အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၌ မက်အမ်ဖီတမင်းသည် ရေပန်းစားလူကြိုက်အများဆုံး အမ်ဖီတမင်းအမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေး (ATS) ဖြစ်လာသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း "ရေခဲ" ဟုလူသိများသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည်သည်လည်း ဈေးကွက်တွင်းသို့ အားကောင်းကောင်းဖြင့် ဝင်ရောက်လာလျက်ရှိသည်။ မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးပြားများကို အငွေ့ပုံစံဖြင့်သာ ရှူရှိုက်ကြသော်လည်း ပိုမိုအာနိသင်ပြင်းသည့် မက်အမ် ဖီတမင်းအကြည်သည် အကြောထဲထိုးသွင်းအသုံးပြုနိုင်သည်အထိ ပျော်ဝင်နိုင်စွမ်းရှိနေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရေခဲ သည်ဖြစ်မှုဆိုင်ရာ တရားစီရင်ရေးရုထောင့်မှမဟုတ်သည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအမြင်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ရမည့် ဆက်စပ်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကိုပါ ဆောင်ကျဉ်းလာခဲ့သည်။
- သုံးစွဲမှုပုံစံချင်းသာ ကွာခြားမှုရှိသော်လည်း အလွှာပေါင်းစုံ၌ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် ခေတ်လူငယ်များအကြား၌သာမက ညဆိုင်းအလုပ်သမား များနှင့် ခက်ခဲပင်ပန်းသည့် ကာယလုပ်သားများအကြား၌လည်း ရေပန်းစားတွင်ကျယ်သည့် လူမှုရေးအလေ့ အထကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်လာသည်။ စိတ်ကြွဆေးပြားသုံးစွဲမှုကို ခြေခြေမြစ်မြစ်နားလည်သိမြင်လိုပါက အဆိုပါ ဆေးဝါးများက ဆောင်ကျဉ်းပေးလာနိုင်သည့် ကောင်းကျိုးအလားအလာများကိုပါ သုံးသပ်အသိအမှတ်ပြုရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ဆေးပြားသုံးစွဲသူများသည် ယင်းနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို သိမြင်နားလည်ထားကြသူများဖြစ်သည်။ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနှင့် ဆက် စပ်ထွက်ပေါ်လာသည့် အန္တရာယ်များကို လျော့ချရန်အတွက် သုံးစွဲသူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် နည်းနာ များကို များစွာလေ့လာသင်ယူရန် လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်။

- ATS နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘက်လိုက်မှုကင်း၍ ယုံကြည်အားထားရလောက်သည့် အထောက်အထားအခြေပြု သတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီနိုင်မှု အလွန်နည်းပါးလျက်ရှိသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် သုံးစွဲသူများ ကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကိုအရင်းပြု၍ လက်တွေ့စမ်းသပ် သုံးစွဲခြင်းဖြင့်သာလျှင် ဤဆေးဝါးများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို မြည်းစမ်းသင်ယူကြရတော့သည်။ အလွှာပေါင်းစုံမှ လူများစွာသည် မိမိတို့၏ ဘဝသက်တမ်းအတွင်း တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲရသည့် အတွေ့အကြုံကို မြည့်စမ်း တတ်ကြသဖြင့် နည်းပညာသစ်များ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို အများပြည်သူ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်လှမ်းမီလာနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။
- သီးခြားအန္တရာယ်လျော့ချရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို မိတ်ဆက်ကျင့်သုံး၍ အရှိန်မြှင့်ဖော်ဆောင်ခြင်းသည်မက် အမ်ဖီတမင်းကို အန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြင့် သုံးစွဲတတ်သည့် အလေ့အထများကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အငွေပုံစံရှူရှိုက်ရာမှ အကြောထဲထိုးသွင်းသည့် အလေ့အထမျိုး ပြန့်ပွားလာခြင်းမရှိစေရန် ကူညီ တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်လျော့ချရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ဆောင်လျက်ရှိသည့် အဖွဲ့ အစည်းများအနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူများ၏ လျော်ကန်သင့်မြတ်သည့် အတွေ့အကြုံများကိုအလေး အနက်ထား အသိအမှတ်ပြု၍ ပိုမိုဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် သုံးစွဲမှုအလေ့အထများကို ကြိုးစားကျင့်သုံး ဖြစ်လာစေရန် လိုအပ်သလို ပံ့ပိုးကူညီပေးသင့်ပါသည်။
- ပြဿနာရှိသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုပုံစံများအတွက် အထောက်အထားအခြေပြု ကုသရေးအစီအစဉ်များ ကိုလက်လှမ်းမီအသုံးချနိုင်မှု လွန်စွာနည်းပါးနေဆဲဖြစ်သည်။ လက်ရှိဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများသည် လုံးဝရှောင် ကြဉ်၍ ပိတ်လှောင်ဆေးဖြတ်ပေးခြင်းကိုသာ တစ်ခုတည်းသော ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ကုသရေးနည်းလမ်းအဖြစ် သဘောထား၍ ထိန်းသိမ်းကုသပေးသည့် နည်းလမ်းအပေါ် အပြည့်အဝမှီခိုလျက်ရှိသည်။ နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ် ကြည့်ပါက ရပ်ရွာအခြေပြု အခင်းအကျင်းမျိုး၌ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကုသပေးသည့် ကုထုံးများသည် ပိုမိုအစိုး နည်းဝန်ပါရှိ၍ အကောင်အထည်ဖော်ရ လွယ်ကူသည့်အပြင် ပြဿနာရှိသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသူအများ စု၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ အလိုက်သင့်ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့သောနိုင်ငံများ၌ဆိုး ဆိုးရွားရွား မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု ပြဿနာရှိသူများအတွက် ဒက်စ်အမ်ဖီတမင်းဖြင့် အစားထိုးကုသပေး သည့်ကုထုံးသည် ရလဒ်ကောင်းများ အတော်အသင့်ရရှိစေခဲ့သည်။ ဤကဲ့သို့သော အစားထိုးရောဂါကုထုံး များကို မိတ်ဆက်ကျင့်သုံးရန် အလေးအနက်ထား စဉ်းစားသင့်သည်။ ဘိန်းစာပင်နှင့် ဆေးခြောက်ကဲ့သို့သော အာနိသင်ပျော့သည့် အပင်အခြေပြု စိတ်ကြွဆေးဝါးများ၏ ကောင်းကျိုးအလားအလာများကို ရှေ့ပြေးစီမံကိန်း များ သို့မဟုတ် စနစ်တကျထိန်းချုပ်၍ အစမ်းသုတေသနပြုခြင်းဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာသင့်ပါသည်။
- မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ရွံ့ချဝေဖန်မှု အလွန်မြင့်မားလျက်ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ ဘဝများအပေါ် အဖက်ဖက်မှ ထိခိုက်စေလျက်ရှိသည်။ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့သည့်စိတ် သည်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ရယူသုံးစွဲလိုသူများအတွက် ကြီးမားသည့်အဟန့်အတားတစ်ခု လိုဖြစ်နေသည်။ အရေးယူပြစ်ဒဏ်ပေးမှုကို အခြေခံထားသည့် တည်ဆဲဥပဒေများသည် အကြောထဲထိုးသွင်းမှု ပုံစံသို့ ပြောင်းလဲမှုကဲ့သို့သော ပိုမိုအန္တရာယ်များသည့် သုံးစွဲမှုအလေ့အထများ ပေါ်ထွက်လာမှုကို တားဆီး ဟန့်တားနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ဤကဲ့သို့သော မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအပေါ် ဖယ်ကြဉ်မှုကိုသာ ထပ်လောင်းအား ဖြည့်ပေးလျက်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုအပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရေသုံးစွဲမှုအတွက် မက်အမ်ဖီ တမင်းဆေးပြား အနည်းအကျဉ်းလက်ဝယ်ထားရှိမှုကြောင့် ထောင်သွင်းပြစ်ဒဏ်ကျခံရခြင်းမရှိအောင်ဆောင် ရွက်ပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ခြုံငုံသုံးသပ်ရမည်ဆိုပါက အန္တရာယ်လျော့ချရေး ဆောင်ရွက်ရန် ယခု ထက်ပို၍ အလေးပေးအာရုံစိုက်၍ မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပုံစံကို စည်းကမ်းတကျထိန်းချုပ်နိုင်စေရန်နှင့် ပိုမိုဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် သုံးစွဲမှုအလေ့အထများကျင့် သုံး၍ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အလေးထားဂရုစိုက်နိုင်စေရန်အတွက် လုပ်သာကိုင်သာရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းများ ဖန်တီးပေးရန် ပိုမိုကြိုးပမ်းအားထုတ်သင့်ပေသည်။

အဖွင့်မိတ်ဆက်

အရှေ့တောင်အာရှသည် အမ်ဖီတမင်းအမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေးပြား (ATS)⁹ ထုတ်လုပ်မှုနှင့် သုံးစွဲမှုအများဆုံးဈေးကွက်အဖြစ် နာမည်ကျော်လူသိများသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံသည်ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရေးလုပ်ငန်းများတည်ရှိရာနိုင်ငံတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ မကြာခဏဆိုသလို မက်အမ်ဖီတမင်း စံချိန်တင်ဖမ်းဆီးရမှုများကလည်း သတင်းစာခေါင်းစီးများထက် ပုံမှန်နေရာယူလာခဲ့သည်။¹ ဤကိစ္စရပ်နှင့်ပတ်သက်၍စိုးရိမ်ဖွယ်ရာကောင်းသည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ်² ရှုမြင်သဘောထား၍ သတင်းမီဒီယာများပေါ်၌ အကျယ်တဝင့်ဆွေးနွေးငြင်းခုံ လာကြသော်လည်း ဤဆေးဝါးများနှင့် သုံးစွဲသူများအကြောင်း ယခုအချိန်ထိ ရေရှည်ရာရာနားလည်သိမြင်မှု နည်းပါးနေဆဲဖြစ်သည်။

အမ်ဖီတမင်းအမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေးများ၌ ကျယ်ပြန့်သည့် ဓာတ်ပြုဆေးဝါးပေါင်းများစွာပါဝင်လျက်ရှိသဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းမှု၊ ပုံစံအမျိုးအစား၊ အာနိသင်နှင့် ထုတ်လုပ်ပြင်ဆင်မှုပုံစံအပေါ်မူတည်၍ သိသိသာသာကွဲပြားခြားနားမှုရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ “ရာဘ” ဟုခေါ်ဆိုပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၌ “ရာမ” ဟု လူသိများသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးပြားများ၊⁹ အများအားဖြင့် “ရေခဲ” ဟု သိကြပြီး ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၌ “ရှာဘူ” ဟုလည်းခေါ်ဆိုသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည်နှင့် တရုတ်နိုင်ငံ၌ အထူးတလည် ရေပန်းစားလူကြိုက်များ၍ တရားဝင် ဆေးဝါးကုသရေးအတွက်ထုတ်လုပ်ထားသည့် အက်ဖီဒရင်းဆေးပြားများအားလုံးသည် ကျယ်ပြန့်သည့် ATS ခေါင်းစဉ်အောက်၌ အကျုံးဝင်သည့် ဆေးဝါးများဖြစ်သည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးပြားများ (“WY”၊ “ရာဘ”၊ “ရာမ”) နှင့်အပြိုင် မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည် (“ရေခဲ”၊ “ရှာဘူ”) - ဘာတွေများ ကွာခြားမှုရှိသလဲ။

ဆေးပြားများနှင့် “ရေခဲ” တို့သည် “မက်အမ်ဖီတမင်း” ဟုခေါ်ဆိုသည့် စိတ်ကြွစေတတ်သော ဆေးဝါးအုပ်စုတစ်ခုတည်းမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ မတူကွဲပြားသည့်ပုံစံများအပြင် မက်အမ်ဖီတမင်းပါဝင်မှုအချိုးအဆသည်လည်း သိသိသာသာကွာခြားမှုရှိသည်။ ဆေးပြားများ၌ မက်အမ်ဖီတမင်းပါဝင်မှုသည် ၁၀% မှ ၂၀% ခန့်သာရှိပြီး ကျန်သည့်ရာခိုင်နှုန်းအများစုသည် ကဖင်းနှင့် အခြားဓာတုဓာတ်ကူဆေးဝါးများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားတစ်ဖက်ရှိ “ရေခဲ” ဟုခေါ်သည့် ဆေးဝါး၌မူ မက်အမ်ဖီတမင်းပါဝင်ဖွဲ့စည်းမှု ၈၀% အထိရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးပြားများထက် အာနိသင်ပိုမိုပြင်းထန်ရုံမျှမက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း ပိုမိုများပြားသည့်အပြင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် မှီခိုစွဲလမ်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးဝါး၏ တရားမဝင်သည့် ထုတ်လုပ်မှု၊ ဖြန့်ဖြူးမှုနှင့် သုံးစွဲမှုသဘောသဘာဝကြောင့်လေ့လာဆန်းစစ်၍ သုတေသနပြုရန် အလွန်ခဲယဉ်းလျက်ရှိသည်။ ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းခံရမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကျသဖြင့် သုံးစွဲသူများကိုယ်၌ ဤကိစ္စရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးပြောဆိုရန်မဝံ့မရဲဖြစ်နေကြသည်။ အခြေအနေပေး၍ ဆေးဝါးပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်းများဖော်ဆောင်ရာတွင်လည်း မက်အမ်ဖီတမင်းက သုံးစွဲသူများ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် မည်မျှသက်ရောက်ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းနှင့် ဘဏ္ဍာရေးအရ မည်မျှချွတ်ခြံကျသွားနိုင်သည့် အလားအလာရှိကြောင်းကိုသာအသားပေးလေ့လာဆန်းစစ် လေ့ရှိသည်။³ သို့ရာတွင် ဤကဲ့သို့သော ဆေးဝါးရှုထောင့်မှ လေ့လာတွေ့ရှိသည့် ရလဒ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ပညာရှင်များက အချက်အလက်ကောက်ယူသည့် နည်းစနစ်များ၏ အားနည်းချက်များကို မီးမောင်းထိုးပြ၍ အဆိုပါရလဒ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များအပေါ် စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်မိကြောင်း စောဒကတက် ဝေဖန်ခဲ့ကြသည်။⁴

အရှေ့တောင်အာရှဒေသ လူထုလူတန်းစားများနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများအကြား တူညီသည့် အမြင်သဘောထားမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ပြဿနာရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာ၌ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်းသာလျှင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်ဟု လက်ခံယုံကြည်ထားကြခြင်းဖြစ်သည် (တိုက်ဒေသတစ်လွှားရှိ မူးယစ်ဆေးဝါးဥပဒေများနှင့် ပတ်သက်သည့် အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်ကို ဇယားကွက်၌ ကြည့်ရှုပါ။)။ မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်လုပ်မှု၊ ကုန်ကူးမှု သို့မဟုတ် အသုံးပြုမှု၌ ပါဝင် ပတ်သက်နေသူများကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းသည် အနာဂတ်၌ ကျူးလွန်လာနိုင် ခြေရှိသူများကို ကြိုတင်ဟန့်တား၍ တားဆီးကာကွယ်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်ဟုအကြောင်း ပြလေ့ရှိသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများကို ဆေးဖြတ်စခန်းများသို့ အတင်းအကျပ်ပို့ဆောင်၍ ကုသမှုခံယူစေသည့် အလေ့အထကိုလည်း တိုက်ဒေသကြီးတစ်လွှား တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်ကျင့် သုံးလျက်ရှိသည်။^၇ သို့သော်လည်း အစိုးရအရာရှိများအပါအဝင် လူထု၏ကျန်းမာရေးနှင့် လူ့ဂုဏ် သိက္ခာကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုသည့် အခြားချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းများ လိုအပ်လျက်ရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုသူများ တဖြည်းဖြည်းများပြားလာနေပြီဖြစ်သည်။^၈

အရှေ့တောင်အာရှဒေသ မူးယစ်ဆေးဝါးရေးရာမူဝါဒများ - လွှမ်းမိုးသုံးသပ်ချက်။

အရှေ့တောင်အာရှဒေသသည် ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ မူးယစ်ဆေးဝါးရေးရာ မူဝါဒများအနက် အတင်းကျပ် ဆုံးမူဝါဒများ ကျင့်သုံးရာဘူမိနက်သန်အဖြစ် ထင်ရှားသည်။^၉ အာဆီယံအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ ပြည်တွင်းဥပဒေများ ထက်ကျော်လွန်ကျယ်ပြန့်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်သော လူ့ဘောင်အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ် တည်ဆောက် မည့်ရည်မှန်းချက်ဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအမြစ်ပြုတ် တိုက်ဖျက်ရေးနည်းလမ်းကို အားပြုဆုပ်ကိုင်ထားကြခြင်းဖြစ် သည်။ ရိုးရှင်းသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံးအတွက် လက်ဝယ်ထားရှိမှုဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ထောင်သွင်းပြစ်ဒဏ် (ဥပမာ မြန်မာနိုင်ငံ၌ တစ်ကိုယ်ရေသုံးအတွက် အနည်းအကျဉ်းလက်ဝယ်ထားရှိမှုအတွက် ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်) ချမှတ်လျက်ရှိပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးကုန်ကူးမှုကဲ့သို့သော ကြီးလေးသည့်ပြစ်မှုများအတွက် တစ် သက်တစ်ကျွန်းထောင်ဒဏ် သို့မဟုတ် သေဒဏ်ပင်လျှင် ကျခံရနိုင်သည်။^{၁၀} အတင်းအကျပ် ဆေးဖြတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အချုပ်စခန်းများ၌ ထိန်းသိမ်းထားရှိ၍ ပြန်လည်ထူထောင်ပေးသည့် အလေ့အထများကိုလည်း တိုက် ဒေသကြီးတစ်လွှား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကျင့်သုံးလျက်ရှိသည်။^{၁၁}

ပြင်းပြင်းထန်ထန် အရေးယူပြစ်ဒဏ်ပေးသည့် ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းကြောင့် ဆိုးဆိုးရွားရွား ထောင်လူဦးရေပေါက်ကွဲ များပြားလာခြင်း၊ လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ ကျယ်ပြန့်လာခြင်း၊ HIV နှင့် အသည်း ရောင်အသားဝါစီပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမြင့်တက်လာခြင်းတို့အပြင် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကိုပါ တွင် ကျယ်ပျံ့နှံ့လာစေသည့် ရလဒ်များကြောင့် အောက်ခြေမြေပြင်၌ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြသည့် အရပ်ဖက် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများက စဉ်ဆက်မပြတ် ထောက်ပြဝေဖန်လာခဲ့ကြသည်။^{၁၂} ဤကဲ့သို့ ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း ကြောင့်သုံးစွဲသူများ၏ ဘဝအပေါ် သက်ရောက်လာသည့် ဆိုးကျိုးရိုက်ခတ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုသည့်အနေ ဖြင့်မြန်မာနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံအစိုးရတို့သည် အသေးစားမူးယစ်ဆေးဝါးပြစ်မှုများအတွက် တရားရေးစနစ်အပေါ်နည်း စနစ်ပိုင်းအရ မှီခိုအားထားရမှုကို လျော့ချရန် ရည်ရွယ်၍ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရေး၊ ကုသရေး၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို အလေးပေးထားသည့် ဥပဒေပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရေးလုပ်ငန်းများကို စတင်ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြသည်။^{၁၃}

ဤလေ့လာဆန်းစစ်မှုသည် အဓိကအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုအပေါ်ထဲထဲဝင်ဝင် နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ရှုပ်ထွေးလွန်းလှသည့် ဤဖြစ်ရပ်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်စေသည့် သီးခြားကိစ္စရပ်အချို့ကို မီးမောင်းထိုးပြခြင်းဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတွင်း အခြေအနေကို လည်းအနည်းအကျဉ်း လွှမ်းမိုးသုံးသပ်ထားပါသည်။ ဤလေ့လာဆန်းစစ်ချက်အားဖြင့် အခြေခံဆိုသော်လည်း အလွန်အရေးပါသည့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

- ဤဒေသကြီး၌ မည်သည့်စိတ်ကြွဆေး အမျိုးအစားများကို မည်သည့်ပုံစံဖြင့် သုံးစွဲနေကြသနည်း။
- မည်သူတို့က မည်သည့်အခြေအနေမျိုး၌ ဤဆေးဝါးများကို သုံးစွဲကြသနည်း။
- မက်အမ်ဖီတမင်းသည် သုံးစွဲသူများ၌ မည်ကဲ့သို့သောပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသနည်း။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့သော ကောင်းကျိုးများကို တွေ့ကြုံခံစားရသနည်း။
- မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုတိုင်း ပြဿနာရှိသလား။ မှီခိုစွဲလန်းသွားစေသလား။ ယင်းအန္တရာယ်များကို လျော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းများရှိပါသလား။ စည်းကမ်းတကျ ထိန်းသိမ်းအသုံးပြုနိုင်စေသည့် နည်းလမ်းများရှိပါသလား။

ATS ဆိုင်ရာပြဿနာများကို ပြေလည်သွားစေမည့် “နည်းလမ်းများ” ကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်လိုပါက ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ၏ ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များနှင့် အမြင်သဘောထားများအတိုင်း ၎င်းတို့၏နေရာမှ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ယခုထက်ပို၍ နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမှန်တကယ်လည်း ဤဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အကျွမ်းကျင်ဆုံးဖြစ်သည့် သုံးစွဲသူများထံမှ ဦးစွာလေ့လာသင်ယူမှုမရှိဘဲနှင့် မည်သည့်မူဝါဒကောင်း သို့မဟုတ် ထိရောက်သည့် အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်မျှ ထွက်ပေါ်လာနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤအစီရင်ခံစာသည် မူဝါဒချမှတ်သူများနှင့် အများပြည်သူအားစိတ်ကြွဆေးနှင့် ပတ်သက်၍ ယခုထက်ပိုမို နားလည်သဘောပေါက်လာစေရန်နှင့် အဆုံး၌ အထောက်အထား၊ လူထုကျန်းမာရေးနှင့် လူ့အခွင့်အရေးတို့အပေါ် အခြေခံ၍ ပိုမိုထိရောက်အကျိုးရှိသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများကို ပိုမိုယုတ္တိကျကျချမှတ်ကျင့်သုံးလာနိုင်စေရန်အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

လေ့လာဆန်းစစ်မှုပုံစံနှင့် နည်းစနစ်

ဤအစီရင်ခံစာသည် TNI ၏ မြန်မာနိုင်ငံ၊ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတွင်းရှိ အမ်ဖီတမင်းအမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေး (ATS) နှင့် အန္တရာယ်လျော့ချရေးဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက်အကျဉ်း၏ နောက်ဆက်တွဲလေ့လာ ဆန်းစစ်ချက်ဖြစ်သည်။^{၁၄} ယခင်ရေခံမြေခံ အနေအထားမျိုးကိုသာ ထပ်မံရွေးချယ်သုတေသနပြုထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း ယခုတစ်ကြိမ်၌ မြန်မာနိုင်ငံအခြေအနေကို ဦးစားပေး၍သုံးသပ်တင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုလေ့လာသုံးသပ်ချက်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကိုထဲထဲဝင်ဝင်စူးစမ်းလေ့လာရန် အထူးသဖြင့် ကုန်လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များအတွင်း TNI လက်ခံရရှိခဲ့သည့်နယ်ခံအရပ်ဖက်လူမှု အဖွဲ့အစည်းများ၏ မေတ္တာရပ်ခံတောင်းဆိုချက်များကို တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု နောက်ကွယ်ရှိ ပကတိအရှိတရားများ၏ ပင်ကိုရှုပ်ထွေးသည့် သဘောသဘာဝကြောင့် အရည်အသွေးကို ပဓာနပြု၍ လေ့လာဆန်းစစ်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ လက်တွေ့အားဖြင့်လည်း သုံးစွဲသူများ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်၍၎င်း တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရင်းခံစေ့ဆော်မှုများကို ထဲထဲဝင်ဝင်သိမြင်နားလည်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရာ၌ အသင့်လျော်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ခံစားမိပါသည်။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်ချက်အားဖြင့် အထက်တွင်ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် နယ်မြေဒေသများ၌တွင် ကျယ်ရေပန်းစားမှုအများဆုံး မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု အလေ့အထများကို လေ့လာသုံးသပ်၍ဖြစ် နိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်လျော့ချရေး လုပ်ငန်းများကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့၏ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနှင့် ဆက်စပ်၍ ထွက်ပေါ်လာ သည့်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်လျော့ချ၍ အများဆုံးအကျိုးကျေးဇူးရရှိ စေရန် စိတ်ကြံဆေးသုံးစွဲသူများကိုယ်တိုင် ဗျူဟာများချမှတ်၍ စည်းကမ်းတကျထိန်းသိမ်းအသုံး ပြုလျက်ရှိသည့် အလေ့အထများကို အထူးပြုလေ့လာဆန်းစစ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ် ၌လည်း ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဆိုးကျိုးသက်သက်မဟုတ်သည့် သုံးစွဲသူများ လက်ခံထားသည့်ကောင်း ကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ပတ်သက်သည့် အမြင်သဘောထားများကိုပါ မီးမောင်းထိုးပြရန် လိုအပ်သည် ဟု အခိုင်အမာလက်ခံယုံကြည် ထားပါသည်။ ယင်းတို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုပြုရသည့်ခံစား ချက်အတွေ့အကြုံများ၏ အခြေခံအကျဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဤသုတေသနစာတမ်း အတွင်းကနဦးအဆင့် မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုအပေါ် သက်ရောက်လွှမ်းမိုးနိုင်ခြေရှိသည့် လူမှုရေး ဆိုင်ရာစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် မောင်းနှင်အားအချို့ကိုလည်း သုံးသပ်တင်ပြထားပါသည်။ ကျွန်ုပ် တို့၏ သုံးသပ်ချက်ကို ရေးသားပြင်ဆင်ရာ၌ အလွန်အရေးပါသည့် ပီတာကိုဟင်၊ ဂျပ်စတပ်စ် အွတ် တာမာန့်နှင့် ဂရေဖီယာ ဇပ်ဖာကဲ့သို့သော သုတေသီများ၏ စာတမ်းများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ကိုလည်း အထူးတလည် အသိအမှတ်ပြု မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

အချက်အလက်ကောက်ယူစုဆောင်းမှုကို ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလနှင့် ၂၀၁၈ ဖေဖော်ဝါရီ လအတွင်း ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။^{၁၅} မူးယစ်ဆေးဝါးကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူလျက်ရှိသော ထိန်းသိမ်းခံသုံးစွဲသူများထက်စာလျှင် လက်ရှိသုံးစွဲနေသူ အချင်းချင်းကြားရှိကွန် ရက်များမှတစ်ဆင့် ဖြေဆိုသူများကို ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်မေးမြန်းထားပါသည်။ အဓိကအားဖြင့်ပြဿနာ ရှိသည့်သုံးစွဲမှုအဆင့် သို့မဟုတ် မှီခိုစွဲလန်းသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်ခြေရှိသူများကိုသာတွေ့ ဆုံမေးမြန်းလေ့ရှိသည့် ဘက်လိုက်မှုကို ရှောင်လွှဲနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သို့ဆိုစေ ဤနည်းလမ်းအတွင်း၌လည်း အနည်းနှင့်အများဆိုသလို အကန့်အသတ်ရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နမူနာယူသည့် အတိုင်းအတာကျဉ်းမြောင်းမှု၊ ၎င်းတို့၏ သောက် ဖော်သောက်ဖက်များမှတစ်ဆင့် ဖြေဆိုသူများကို ချဉ်းကပ်ခြင်းနှင့် ဖြေဆိုသူများ ကိုယ်တိုင်ထုတ် ဖော်ပြောဆိုသည့်အတိုင်း ၎င်းတို့၏ အမူအကျင့်များကို ပုံဖော်ရသဖြင့် မပြည့်စုံမှုများရှိနေနိုင်ပါ သည်။

ဖြေဆိုသူများ၌ သုံးစွဲမှုရာဇဝင်၊ အသက်အရွယ်နှင့် လူမှုစီးပွားရေးနောက်ခံ အမျိုးမျိုးကွဲ ပြားလျက်ရှိသူများပါဝင်ခဲ့သည်။ တစ်ခုတည်းသော စံသတ်မှတ်ချက်အနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းကို အနည်းဆုံး ၆ လနှင့်အထက် သုံးစွဲခဲ့ဖူးသည့် အသက် (၁၈) နှစ်ပြည့်ပြီးသူများဖြစ်ရမည်ဟုသတ် မှတ်ခဲ့ပါသည်။ သုတေသနပြုရသည့် ရည်ရွယ်ချက်များကို ဦးစွာရှင်းလင်းပြောဆိုပြီးမှ မေးမြန်းခြင်း ဖြစ်ပြီးစကားပိုင်းမှလည်း အချိန်မရွေးထွက်ခွာခွင့်ပြုထားသည်။ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက် များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုမပြုဘဲ လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းပေးခဲ့သည်။ ဖြေဆိုသူများ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုအဆင့်သည်လည်း သိသိသာသာ ခြားနားကွဲပြားလျက်ရှိသည်။ အချို့သောသူများသည် “ရံဖန်ရံခါသုံးစွဲသူများ” သို့မဟုတ် “တော်ရုံတန်ရုံမျှသာသုံးစွဲသူများ” စာရင်းဝင်သည်ဟု သတ်မှတ် ရသော်လည်း အချို့သောသူများသည် အလွန်အကျွံသုံးစွဲသည့် အဆင့်သို့ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီး “မသောက်ရမနေနိုင် မှီခိုစွဲလန်းသူများ” အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော ကွဲပြား စုံလင်သည့် ရာဇဝင်များက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စူးစမ်းလေ့

လာနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုခဲ့သဖြင့် သုံးစွဲသူများကိုယ်တိုင် လက်ခံယုံကြည်ထားသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးနှစ်ဖက်စလုံးကို လွှမ်းခြုံစေသည့် ထူးကဲသည့် အမြင်သစ်များ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

တွေ့ရှိချက်များနှင့် သုံးသပ်တင်ပြချက်

ဈေးကွက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ မက်အမ်ဖီတမင်းအမျိုးအစား စိတ်ကြွဆေးပြားကို လွယ်လင့်တကူ ဖြင့်နေရာအနှံ့ ဝယ်ယူရရှိနေပြီဟု သုံးသပ်ယူဆမှုများ ကျယ်ပြန့်လာလျက်ရှိသည်။^{၁၆} မြန်မာနိုင်ငံ အတွင်း TNI မှကမကထပြု စီစဉ်ကျင်းပခဲ့သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးမူဝါဒရေးရာ အခမ်းအနားများ၌လမ်း ဘေးကွမ်းယာဆိုင်များအထိ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နီးပါး ရောင်းချလာနေသည် သို့မဟုတ် ကျောင်း သားများမှီခိုစွဲလန်းစေရန် ကနဦးပိုင်း၌ အခမဲ့ဖြန့်ဝေ၍ နောက်ပိုင်းဈေးတင်ရောင်းချမှုများ ရှိလာ သည်ဟု ပြောဆိုသုံးသပ်မှုများကို မကြာခဏကြားသိလာခဲ့ရသည်။ သုတေသနပြုရန် ကွင်းဆင်း အချက်အလက်များ ကောက်ယူလိုက်သည့်အခါ ဒေသအလိုက်ကွာခြားမှုများရှိသော်လည်း ပကတိ အရှိတရားများနှင့် အနီးစပ်ဆုံးပုံစံဖြင့် အဖက်ဖက်မှ ပိုမိုရှုပ်လုံးပေါ်လာခဲ့သည်။ သို့သော်လည်းဤ စွပ်စွဲပြောဆိုချက်များကို လောက်လောက်လားလားကျားကန်ပေးနိုင်သည့် အထောက်အထားများ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ခြင်းမရှိပေ။ ဤကဲ့သို့သော အဖြစ်အပျက်များ ရှိကောင်းရှိနေနိုင်သော်လည်း တိုက် ဆိုင်အတည်ပြုနိုင်သည့် အမှန်တရားများထက်စာလျှင် ရေရေရာရာမရှိသည့် တစ်ဆင့်ကြားဇာတ် လမ်းမျိုးနှင့် ပို၍ဆင်နေသည်ဟု သုံးသပ်ယူဆရသည်။

ခြုံငုံကြည့်လျှင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူ အများစုသည် ယခင်ကထက်စာလျှင် မက်အမ်ဖီ တမင်းစိတ်ကြွဆေးပြားများကို ဈေးသက်သက်သာသာဖြင့် အလွယ်တကူရရှိလာသည်ဟု အတည် ပြုပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း အချို့ကမက်အမ်ဖီတမင်းကို အလွယ်တကူရှာဖွေရယူနိုင် စွမ်းရှိ၊ မရှိသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အဆက်အသွယ်နှင့် ကွန်ရက်အပေါ်များစွာ မူတည်လျက်ရှိသည် ဟုသုံးသပ်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဥပမာ ရန်ကုန်မြို့နှင့် မြိတ်မြို့(မြန်မာနိုင်ငံတောင်ပိုင်း)၌ ဆေးပြား တစ်ပြား၏ ပျမ်းမျှတန်ဖိုးသည် လွန်ခဲ့သည့်ငါးနှစ်ဝန်းကျင်၌ ၅၀၀၀ (၃.၃ ဒေါ်လာ) ကျပ်ရှိရာမှ ယခု အချိန်၌ ၂၀၀၀ သို့မဟုတ် ၂၅၀၀ ကျပ် (၁.၃ မှ ၁.၆ ဒေါ်လာ) ဝန်းကျင်ခန့်အထိ ကျဆင်းသွားခဲ့သည်။

သို့သော်လည်း ယင်းအခြေအနေသည် မြစ်ကြီးနားမြို့ပေါ် အနေအထားနှင့် အနည်းငယ် ခြားနားလျက်ရှိသည်။ အမှန်တကယ်၌ အမ်ဖီတမင်းဆေးပြား၏ နှုန်းထားများသည်လတ်တလော နှစ်များအတွင်း တစ်ပြားလျှင်ပျမ်းမျှ ၂၀၀၀ ကျပ် (၁.၃ ဒေါ်လာ) ရှိရာမှ ၃၅၀၀ ကျပ် (၂.၃ ဒေါ်လာ) သို့ မြင့်တက်သွားခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ကချင်ပြည်နယ်၏ အခြားမြို့နယ်များဖြစ်သည့် ဝိုင်းမော် (တစ်ပြားလျှင် ပျမ်းမျှ ၂၅၀၀ ကျပ် - ၁.၆ ဒေါ်လာ)၊ မိုးကောင်း (ပျမ်းမျှ ၁၅၀၀ ကျပ် - ၁ ဒေါ်လာ) သို့မဟုတ် ဖားကန့်ကဲ့သို့သောဒေသများ၌ ပိုမိုဈေးပေါ့လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ပြည်နယ် မြို့တော်၌ မဆိုစလောက်ပိုမို ဈေးကြီးနေခြင်းသည် တားဆီးနှိမ်နင်းရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် “ပတ် ဂျဆန်” ဟုခေါ်သည့် ဒေသခံကိုယ်ထူကိုယ်ထ မူးယစ်ဆေးဝါးတိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့်တည်ရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်သော်လည်း ရှင်းလင်းအတည်ပြုနိုင်ရန် ခက်ခဲလျက်ရှိသည်။^{၁၇} ဖြေဆိုသူအမြောက်အများက ဈေးနှုန်းများနှင့် ရယူသုံးစွဲနိုင်စွမ်းသည် အမြဲ တမ်းလိုလို အထူးသဖြင့် ရဲတပ်ဖွဲ့၏ စီးနင်းဖြိုခွဲမှုများရှိချိန်၌ အတက်အကျရှိတတ်သော်လည်း နဂို မူလဈေးနှုန်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် ကာလအားဖြင့် များစွာကြာမြင့်လေ့မရှိဟုလည်း မီးမောင်း ထိုးပြခဲ့ကြသည်။ ထိုင်းနှင့် တရုတ်နိုင်ငံအတွင်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ရာ၌လည်း လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များ အတွင်းတည်ငြိမ်သည့် သို့မဟုတ် မြင့်မားသည့် နှုန်းထားများဖြင့် (ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်ပြားလျှင် ဘတ် ၄၀ (၁.၃ ဒေါ်လာ) မှ ဘတ် ၁၅၀ (၄.၇ ဒေါ်လာ) အတွင်း) လက်လှမ်းမီရရှိ နိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာသည်ဟု ဖြေဆိုခဲ့ကြသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို တူညီ သည့်ပုံစံမျိုးကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့သည့် နယ်မြေဒေသများရှိ ပျမ်းမျှအမ်ဖီတမင်းဆေးပြားနှုန်းထားများ (USD)

တည်နေရာ		ပျမ်းမျှမက်အမ်ဖီတမင်း ဆေးပြားနှုန်းထား	(၅) နှစ်အတွင်း ဈေးနှုန်း အတက်အကျ
မြန်မာနိုင်ငံ	ရန်ကုန်	၁.၃ - ၁.၆ ဒေါ်လာ	▼
	မြိတ်	၁.၃ - ၁.၆ ဒေါ်လာ	▼
	မြစ်ကြီးနား	၂.၃ ဒေါ်လာ	▲
	မိုးကောင်း	၁ ဒေါ်လာ	►
	ဝိုင်းမော်	၁.၆ ဒေါ်လာ	►
ယူနန် (တရုတ်နိုင်ငံ)		၅.၈ ဒေါ်လာ (ဖြေဆိုသူတစ်ဦးတည်း၏ အပြောအရ)	►
ထိုင်းနိုင်ငံ		၁.၃ - ၄.၇ ဒေါ်လာ	▲

လက်လှမ်းရယူသုံးစွဲနိုင်စွမ်း မြင့်မားလာခဲ့သော်လည်း တစ်ချိန်တည်းလိုလို၌ ဈေးကွက် အတွင်းအတွေ့များသည့် အမ်ဖီတမင်းဆေးပြားများ၏ အရည်အသွေးနှင့် အာနိသင် (ခံစားချက် အရသာ) ကျဆင်းလာခဲ့သည်ဟု ဖြေဆိုသူအားလုံးနီးပါး ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ ဤသုံးသပ်ချက် အမြင်နှင့် ပတ်သက်၍ ယင်းဆေးဝါးများကို သုံးစွဲလျက်ရှိသူများ၏ အချိန်နှင့်အမျှ ဆေးယဉ်ပါးမှု မြင့်တက်လာသည့် အခြေအနေဖြင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။ ဆေးယဉ်ပါးမှု မြင့်တက် လာနိုင်ခြေနည်းပါးသည့် တစ်ခါတစ်ရံ သို့မဟုတ် တော်ရုံတန်ရုံသာ သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် လာရောက် အမေးမြန်းခံခဲ့သူများကလည်း အလားတူအမြင်သဘောထားမျိုးကိုပင် မူဝေသွားခဲ့သည်။ ဈေးကွက် အတွင်းပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးပြားများ၏ ဖွဲ့စည်းပါဝင်မှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာ ရန်ပုံမှန်ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်၍ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းသည် မတူညီသည့်အာနိသင် သက်ရောက်မှုကြောင့် သုံးစွဲသူများ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် ရိုက်ခတ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်အတိမ်အနက်ကို နားလည်သိ မြင်နိုင်စေသည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှ စွာဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဤကဲ့သို့သော စူးစမ်းလေ့လာမှုများကို ပုံမှန်စည်းကြပ်ဖော်ဆောင်လေ့မရှိပေ။ ဖော်ဆောင်လျက်ရှိသည် ဆိုပါကလည်း အနည်းဆုံးအနေဖြင့် ရလဒ်သတင်းအချက်အလက်များ ကိုအများပြည်သူသိရှိနိုင်စေရန် ထုတ်ပြန်ပေးလေ့မရှိပေ။

အလေ့အထကောင်း - မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ ဖွဲ့စည်းပါဝင်မှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း။

နိုင်ငံအသီးသီးရှိ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများသည် မက်အမ်ဖီတမင်းအပါအဝင် လမ်းပေါ်၌ အများဆုံးတွေ့မြင်ရသည့် တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်ကုန်များ၏ ဖွဲ့စည်းပါဝင်မှုကို ဓာတုဗေဒ နည်းအရ ပုံမှန် လေ့လာဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်လျက်ရှိသည်။ မူမမှန်သည့် အာနိသင်မျိုးဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဆေးဝါးများကို စုံစမ်း ထောက်လှမ်းမိသည့်အခါတိုင်း အန္တရာယ်လျော့ချရေးလုပ်ငန်းတစ်ရပ် အနေဖြင့် ယင်းဆေးဝါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင် ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်များကို သုံးစွဲသူများ အချိန်မီသိရှိ နားလည်စေရန် သတိပေးစာထုတ်၍ အများပြည်သူကြား ဖြန့် ဝေပေးလျက်ရှိသည်။^{၁၈}

ခြုံငုံဆိုရသော် ဈေးကွက်အတွင်း၌ စိတ်ကြွဆေးပြားအမျိုးအစားပေါင်းများစွာ ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်လျက်ရှိပြီး "တံဆိပ်" မျိုးစုံ (WY၊ 88၊ 7၊ 8၊ 1)၊ အရောင်မျိုးစုံ (အနီ၊ လိမ္မော်၊ ပန်း၊ ပြာနှင့် မီးခိုးရောင်) နှင့် ကွဲပြားခြားနားသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် (အနည်းငယ်ပိုရှည်/တို/ပါး/ထူသည့် ဆေး ပြားများ၊ ဆေးပြားပေ ၌ သေးငယ်သည့် အမှတ်အသားမပါရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပါရှိခြင်း) ရောင်းချ လျက်ရှိသည်။ ထို့အပြင် ဖြေဆိုသူအများအပြားက မက်အမ်ဖီတမင်းထက် အဆပေါင်းများစွာ ဈေး ပိုကြီးသည့် "ရေခဲ" ဟုခေါ် သည့် မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည် (ရန်ကုန်မြို့တွင်း၌ တစ်ဂရမ်လျှင်

၆၀၀၀၀ ကျပ်မှ ၈၀၀၀၀ ကျပ်အထိပေးရသည့်) ကို အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်နှင့် မြိတ်မြို့များ၌ တဖြည်းဖြည်းဝယ်ယူရ ပိုမိုလွယ်ကူလာနေသည်ဟုလည်း ဖြည့်စွက်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။



ပုံ (၁) WY တံဆိပ်ပါ မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြားများ

အရေးအကြီးဆုံး အချက်အနေဖြင့် တိုက်ဒေသကြီးဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးကြည့်ရှု၍ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဈေးသက်သာသာသောဖြင့် အလွယ်တကူဝယ်ယူရရှိလာနေသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းလှိုင်းလုံးကြီးကို အလေးအနက်ထား လေ့လာဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်လာပြီဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ကြည့်မည်ဆိုပါကလည်း ကုန်လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များအတွင်း အခြားအရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများ၌လည်း အလားတူအခင်းအကျင်းမျိုး ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်။^၉ ဤအချက်က မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းအများအားဖြင့် လက်ခံယုံကြည်ထားသလို တားဆီးနှိမ်နင်းရေး လျော့ရဲမှုသက်သက်ကြောင့်သာ လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်မှု မြင့်တက်လာခြင်းမဟုတ်ကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။ အထက်တွင် ရှင်းလင်းတင်ပြထားသကဲ့သို့ပင် လက်တွေ့၌လည်း ဤနှစ်များအတွင်း မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြားဖမ်းဆီးရမိမှုများနှင့် ဆက်စပ်ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်းမှု အရေအတွက်များ သိသိသာသာမြင့်တက်လာခဲ့သည်။^{၁၀} ထို့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံထက် တားဆီးနှိမ်နင်းရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအထူးပြု အေဂျင်စီများအတွက် သိသိသာသာအရင်းအမြစ် ပိုလျှံသုံးစွဲနိုင်သည့် တရုတ်၊ ဗီယက်နမ် သို့မဟုတ် ထိုင်းနိုင်ငံကဲ့သို့သော နိုင်ငံများ၌လည်း ATS လက်လှမ်းမီရယူသုံးစွဲနိုင်မှု အလားတူမြင့်တက်လာလျက်ရှိကြောင်း တွေ့မြင်နေရ သည်။^{၁၁} ဤအချက်က တိုက်ကြီးတစ်လွှား မူးယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်ရေးနှင့် နှိပ်ကွပ်ရေးရည်မှန်းချက်များပေါ် အခြေခံ၍ အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် လက်ရှိမူဝါဒများသည်ထိရောက်မှုမရှိမှုမက လက်တွေ့ကျခြင်းလည်းမရှိကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းညွှန်ပြလျက်ရှိသည်။ ဤအခြေအနေ၌ အလုပ်မဖြစ်သည့် လမ်းဟောင်းအတိုင်းဆက်လိုက်ကာ ဖြိုခွဲနှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို တိုးချဲ့ဖော်ဆောင်ခြင်းထက် မူးယစ်ဆေးဝါးထိန်းချုပ်ရေးပျူဟာတစ်ရပ်လုံးကိုပြန်လည်သုံးသပ်၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အခြားရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းများဆီသို့ ဦးတည်လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သည့် အခြေမျိုးကိုရှာဖွေခြင်းက ပို၍လျော်ကန်သင့်မြတ်ပါလိမ့်မည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု အလေ့အထများ။

ယခုအချိန်ထိ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အိမ်နီးချင်းတရုတ်၏ ယူနန်ပြည်နယ်တွင်း လူကြိုက်များရေ ပန်းစားသည့် မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုနည်းလမ်းသည် အငွေ့ပုံစံဖြင့် ရှူသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူ အများစုသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုနှင့် ပစ္စည်းရရှိနိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ ပုံစံ နှစ်မျိုးဖြင့် အပြောင်းအလဲပြု သုံးစွဲလေ့ရှိသည်ဟု ဖြေဆိုခဲ့ကြသည်။ ပထမနှင့် အသုံးအများဆုံး အလေ့အထမှာ မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြားများကို အပူပေး၍ လက်ဖြစ်ရေပိုက်ကို (ပုံကို ကြည့်ပါ) ဖြတ်သန်း၍ အငွေ့ပုံစံဖြင့် ရှူရှိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးပြုရ သည့်ကိရိယာများကို ပြုလုပ်ရသည်မှာ အလွန်လွယ်ကူ၍ ရေသန့်ဗူးနှင့် အချိုရည်ပိုက် (ကွေးရလွယ် ကူစေရန် အရစ်ဖော်ထားသည့်ပိုက်) တို့ဖြင့် အလွယ်တကူ တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယမြောက် အသုံးများသည့် အလေ့အထမှာ ပို၍ရိုးရှင်းအခြေခံကျပြီး နဂါးလိုက်ခြင်း ဟု သုံးစွဲသူများအကြား ခေါ်ဆိုကြသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများမှာ အလူမီနီယံခဲပြားနှင့် မီးခြစ်တစ်လုံးသာဖြစ်သည်။ စိတ်ကြွဆေးပြားကို ခဲပြားပေါ်တင်၍ အောက်မှ မီးပျော့ပျော့ဖြင့် ရှို့ပေးရခြင်းဖြစ်သည်။ မီးညွှန့်သေးသွားစေရန်အတွက် အများအားဖြင့် မိမိတို့၏ မီးခြစ်ဓာတ်ငွေ့ပေါက်အတွင်း အပ်သော်လည်းကောင်း၊ သွားကြားထိုးသံကိုလည်းကောင်း ထိုးစိုက် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လောင်ကျွမ်းမှုကို လိုသလိုထိန်းညှိယူကြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် မီးပြင်းအားကို လျော့ချ၍ လောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးသွားစေခြင်းဖြစ်သည်။ လောင်ကျွမ်းရာမှ ထွက်ပေါ် လာသည့် အငွေ့များကို ဘောပင်အခွံ၊ အချိုရည်ပိုက် သို့မဟုတ် ပါးစပ်ဖြင့်တိုက်ရိုက် ရှူသွင်းကြ ခြင်းဖြစ်သည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းစိတ်ကြွဆေးပြားကို ရှူရှိုက်ရန်အတွက် အများဆုံးအသုံးပြုလေ့ရှိသည့် အလေ့အထများ



ပုံ (၂) အချိုရည်ပိုက်ကို ပလပ်စတစ်ဗူးအတွင်းသို့ ထိုးထည့်နေပုံ။ ပလပ်စတစ်ဗူးထက် ဝက်နီးပါးကို ရေ၊ အချိုရည် သို့မဟုတ် နွားနို့ ဖြည့်ထားလေ့ရှိသည်။

ပုံ (၃) နှင့် (၄) အလူမီနီယံခဲပြားပေါ် ဆေးပြားတင်၍ မီးခြစ်ဖြင့်အောက်မှ အပူပေးနေပုံ။ အငွေ့များကို ပိုက်မှတစ်ဆင့် ရေဖြည့်ထားသည့်ဗူးကိုဖြတ်၍ ရှူသွင်းရခြင်းဖြစ်သည်။

ပုံ (၅) ရေဖြည့်ထားသည့် ဗူးကိုအသုံးပြုခြင်းမရှိဘဲ အငွေ့များကို အချိုရည်ပိုက်ဖြင့် တိုက် ရိုက်ရှူသွင်းနိုင်သည်။ ဤနည်းလမ်းကို “နဂါးလိုက်ခြင်း” ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။



ဤအလေ့အထများနှင့် ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသည့် ကိစ္စရပ်အချို့ကို မီးမောင်းထိုးပြနိုင် ပါသည်။ ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းကို အငွေ့ပုံစံဖြင့် ရှူရှိုက်ရာ၌ အနည်းနှင့်အများ ဆိုသလို အန္တရာယ်ရှိသည် မှန်သော်လည်း (နောက်အခန်း၌ ကြည့်ရှုပါ) အကြောထဲထိုးသွင်းအသုံး ပြုမှုပုံစံထက်စာလျှင် များစွာအန္တရာယ်နည်းပါးသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အကြောထဲ

ထိုးသွင်းအသုံးပြုရာ၌ သန့်စင်ထားခြင်းမရှိသည့် ဆေးထိုးအပ်/ပြွန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွား တတ်သည့် HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါစီနှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အရဲ စွန့်ရမှုအန္တရာယ် မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ယူနန်ပြည်နယ် နှစ်ခုစလုံး၌ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းခဲ့သူများက လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များအတွင်း ၎င်းတို့၏ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနည်းလမ်းအ ပြောင်းအလဲမရှိခဲ့ဘဲ အကြောက်ထိုးသွင်းအသုံးပြုသူ မရှိသလောက်ရှားသည်ဟု ဖြေဆိုခဲ့ကြသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည့် ထိုင်းသုံးစွဲသူတစ်ဦးက မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည် ကိုနှစ်ပေါင်းများစွာ အကြာထဲထိုးသွင်းအသုံးပြုလာခဲ့သည်ဟု ပြောဆိုခဲ့ပြီး အခြားတစ်ဦးကလည်း အကြာထဲထိုးသွင်းအသုံးပြုသည့် အလေ့အထများ တဖြည်းဖြည်းတွင်ကျယ်လာသည်ဟု ဖြည့် စွက်ဖြေဆိုခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည် သို့မဟုတ် “ရေခဲ” လက်လှမ်း မီရရှိနိုင်မှု ကျယ်ပြန့်လာနေသဖြင့် လာမည့်ရှေ့အနာဂတ်၌ အကြာထဲထိုးသွင်းအသုံးပြုသည့် အလေ့ အထများ တွင်ကျယ်လာနိုင်သည်ဟု သုံးသပ်ရသည်။ အကယ်စင်စစ် “ရေခဲ” သည် မက်အမ်ဖီ တမင်းထက် နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေး အန္တရာယ်ကို ပိုမိုပြင်းထန်လာစေရုံမျှမက^{၂၂} အငွေ့ပုံစံ ဖြင့်ရှူရှိုက်ရာမှ အကြာထဲထိုးသွင်းအသုံးပြုသည့်ပုံစံသို့ပါ ဦးတည်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်။^{၂၃} သို့ဖြစ်၍ ထိုကဲ့သို့သော သုံးစွဲမှုပုံစံအပြောင်းအလဲကို ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရန် သီးခြားမဟာ ဗျူဟာများ ရေးဆွဲကျင့်သုံး၍ ပိုမိုအန္တရာယ်နည်းပါးသည့် သုံးစွဲမှုနည်းလမ်းများကို မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူများနှင့် လက်တွဲ၍ အားပေးမြှင့်တင်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည် (အန္တရာယ်လျော့ချရေး အခန်း၌ ကြည့်ရှုပါ)။

တွင်ကျယ်ရေပန်းစားသလို အန္တရာယ်ကြီးသည့် အလေ့အထ။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ သုံးစွဲသူများသည် ပိုက်အတွင်း သို့မဟုတ် ခဲပြားပေါ်၌ တင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည့် လောင်ကျွမ်းပြီးဆေးပြား၏ ချိုးများကို ခြစ်ချ၍ ပြန်လည်စုဆောင်းကာ ဒုတိယအကြိမ် လောင်ကျွမ်းခြင်းအားဖြင့် ထွက်ပေါ်လာသည့် အငွေ့များကို ထပ်မံရှူရှိုက်ကြသည်။ သုံးစွဲသူများက ယင်းကြွင်းကျန်ချိုးများကို ဘန်းစကားအားဖြင့် “ချေး” ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ သုံးစွဲ သူအနေဖြင့် ဆေးပြားကုန်သွားသော်လည်း လိုချင်သည့် ခံစားချက်မျိုးမရသေးသည့် အခါမျိုး၌ ဤသို့ပြုလုပ်တတ်ကြ သည်။ ချိုးများကို ပြန်ခြစ်သောက်ခြင်းဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်း၏ အာနိသင်ကို မြှင့်တင်ပေးရာရောက်သည်ဟု ယုံကြည် သူများရှိသလို ပြန်ခြစ်သောက်ရသည့် အရသာကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်သဖြင့် သုံးစွဲသူများလည်းရှိကြသည်။ သို့သော် လည်းဖြေဆိုသူအများစုက ဤအလေ့အထကို အန္တရာယ်ရှိ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုမရှိသည့် အလေ့အထအဖြစ်မှန် မှန်ကန်ကန်ရှုမြင် သုံးသပ်ခဲ့ကြသည်။

ATS ရှူရှိုက်ရန်အတွက် အသုံးများကြသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ပတ်သက်၍ နောက် ထပ်လေ့လာကြည့်ပါက အများအားဖြင့် အဆိုပါပစ္စည်းများသည် အလွန်ဈေးပေါ၍ ပြန်လည်သုံး စွဲနိုင်သည့် ပလတ်စတစ်ရေသန့်ဗူးများ၊ သို့မဟုတ် စီးကရက်ဗူးများ၊ ပိကေများနှင့် ကော်ဖီမစ်အထုပ် များ၌ ပါရှိသည့် ခဲစက္ကူများဖြစ်နေသည်။ ၎င်းတို့သည် လောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်စဉ်၏ မြင့်မားသည့်အပူ အင်အားခံနိုင်စေရန် သို့မဟုတ် ကနဦးကတည်းက မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ် လုပ်ထားသည့် ပစ္စည်းများမဟုတ်ကြပေ။ ရလဒ်အနေဖြင့် ၎င်းပစ္စည်းများကို မီးအပူပေးရာမှ ထွက် ရှိလာသည့် အန္တရာယ်ရှိသောအငွေ့များနှင့် ဓာတုဓာတ်များကိုပါ တိုက်ရိုက်ရှူရှိုက်မိသလို ဖြစ်သွား စေလျက်ရှိသည်။

"သုံးစွဲသူ၏ နောက်ခံရာဝင် အပေါ်မူတည်၍ သုံးစွဲသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးအစားများ ကွာခြားသွားလေ့ရှိသည်။ ချွေးသာသောသူများက မက်အမ်ဖီတမင်းစိတ်ကြွဆေးများကို ပုံမှန်ဆက်လက် သုံးစွဲနိုင်သော်လည်း ဆင်းရဲသားမိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် သုံးစွဲသူလူငယ်များအနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးများကို ဆက်လက်ဝယ်ယူသုံးစွဲရန် ငွေကြေးမတတ်နိုင်တော့သည့်အခါ ဘိန်းဖြူဖက်သို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပါသည်။"

ကချင်ပြည်နယ်အတွင်း အန္တရာယ်လျော့ချရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ဆောင်လျက်ရှိသည့် ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းတစ်ဦး

မူးယစ်ဆေးဝါး တစ်မျိုးမျိုးကို လက်လှမ်းမီရယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း မရှိစေရန် တင်းကြပ်လိုက်ခြင်းသည် ယင်းဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေသူများအား ပို၍ အန္တရာယ်ရှိသည့် ဆေးဝါးများနှင့် သုံးစွဲမှုအလေ့အထများဆီသို့ ကူးပြောင်းသွားစေရန် တွန်းပို့လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးထက်ပို၍ သုံးစွဲခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲလာသည့် အလေ့အထများ။

မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးထက်ပို၍ သုံးစွဲခြင်းသည်လည်း ဒေသတစ်လွှား တဖြည်းဖြည်းတွင် ကျယ်လာလျက်ရှိသည့် အမှန်တရားတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့သောဖြေဆိုသူများက မက်အမ်ဖီတမင်းစိတ်ကြွဆေးများကို ဘိန်းဖြူနှင့် ပူးတွဲအသုံးပြုခြင်းသည် မက်အမ်ဖီတမင်း၏ တက်ကြွစေသည့် အာနိသင်နှင့် ဘိန်းဖြူကပေးသည့် ခံစားချက်အငြိမ်/မိန်းမောအပန်းပြေမှုတို့ ပူးတွဲဆောင့်တက်လာသည့်ကောင်းချက်မျိုးကိုရရှိလို၍ အသုံးပြုကြခြင်းဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ အနည်းအကျဉ်းခန့်သည် စိတ်ကြွဆေးများကို "ရေခဲ" နှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွဲ၍ အသုံးပြုတတ်ကြပြီး ဤအလေ့အထသည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကျွန်ုပ်တို့ကွင်းဆင်းလေ့လာခဲ့သည့် နယ်မြေဒေသများ၌ တဖြည်းဖြည်းရေပန်းစားလာကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အချက်အနေဖြင့်စိတ်ကြွဆေးများကို "ရေခဲ" နှင့်တွဲ၍ ခြင်းဖြင့် ပိုမိုပျော်ရွှင်စရာကောင်း၍ နှေးကွေးသည့် လောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို ရရှိစေရုံမျှမက အာနိသင်ပိုမိုပြင်းထန်လာပြီး ကောင်းချိန်ကိုလည်း ရှည်ကြာလာစေသည်ဟု တစ်ဦးတစ်ဦးတည်း ဖြေဆိုသွားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ တွဲသုံးလေ့ရှိသူတိုင်းက ယခင်နှင့်မတူဘဲ အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းလွန်းသည့် စိတ်ကြွဆေးများ ပေါများလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု စောဒကတက်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် လက်ရှိဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးများအများစုသည် အရှိမခံဘဲ စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်း လုံးဝအငွေ့ပျံသွားသကဲ့သို့ လောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်စဉ် မြန်ဆန်လွန်းသည်ဟုလည်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသွားခဲ့ကြသည်။

ကချင်ပြည်နယ်မှ ဖြေဆိုသူတစ်ဦးက မက်အမ်ဖီတမင်းစိတ်ကြွဆေးများ ဈေးကြီးလာခဲ့သဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲရာမှ ဘိန်းဖြူကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲခြင်းမကြာမီ၌ အကြောထဲထိုးသွင်းသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားခဲ့ရသည်ဟု ဖွင့်ဟပြောဆိုသွားခဲ့သည်။

ဤအဖြစ်အပျက်များက ရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ၏ သုံးစွဲမှုမပြုရန် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းထက် တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ဖိဖိစီးစီးနှိပ်ကွပ်ရန်နှင့် ဖြိုခွဲနှိမ်နင်းရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများသည်ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်အပေါ်လိုက်၍ အပြောင်းအလဲပြုလုပ်မှုများဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်ပြီး "ရေခဲ" ကဲ့သို့သော အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုသည့် ရလဒ်မျိုး သို့မဟုတ် သုံးစွဲမှုနည်းလမ်းသစ်များ ပေါ်ထွက်လာစေခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ပို၍အန္တရာယ်များသည့် အလေ့အထများ (အကြောထဲထိုးသွင်းအသုံးပြုမှု) သို့ ပြောင်းလဲသွားစေကြောင်း သာကောပြဆိုလျက်ရှိသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတောင်ပိုင်းဒေသများ၌ ဘိန်းစာပင်သုံးစွဲမှု

ဘိန်းစာပင်ဆိုသည်မှာ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတောင်ပိုင်းဒေသတွင် ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသည့် အပူပိုင်းဒေသပေါက်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သုံးစွဲသည့် ပမာဏအနည်းအများပေါ်မူတည်၍ ဘိန်းစာရွက်သည် ညင်သာပျော့ပြောင်းစွာ တက်ကြွစေသည့် သို့မဟုတ် မိန်းမောအပန်းပြေစေသည့် ခံစားချက်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေသဖြင့် အာနိသင်သက်ရောက်မှုသည် ကွမ်းယာနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူသည်ဟု ခိုင်းနှိုင်းပြောဆို၍ ရနိုင်ပါသည်။ ဘိန်းစာရွက်ကို တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မွန်ပြည်နယ်တို့၌ ရိုးရာဓလေ့အရ သုံးစွဲလာခဲ့ပြီး ဆေးဝါးအာနိသင်ပါရှိသဖြင့်လည်း ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်ပါ သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ အရွက်များကို အခြောက်ခံ၍ အမှုန့်ကြိတ်ကာ အမှုန့်အတိုင်းစားသုံးခြင်းဖြစ်စေ၊ ရေနွေးခတ်၍ဖြစ်စေ သောက်သုံးကြခြင်းဖြစ်သည်။ မြိတ်မြို့ပေါ်ရှိ လူငယ်များအကြား၌ ဘိန်းစာမှုန့်များကို ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ကော်ဖီတို့ဖြင့် သောင်းပြောင်းရောစပ်၍လည်း အသုံးပြုလေ့ရှိပြီး အများအားဖြင့် "အာဆီယံ" ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ "၄ x ၁၀၀" (စီခွန်ရှိုင်း) စပ်ရည်သည် အနှစ်ကျအောင်ကျိုချက်ထားသည့် ဘိန်းစာရွက်၊ ကိုကာကိုလာ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးနှင့် ရေခဲတုံးများဖြင့် ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူများ။

အဖွင့်နှိဒါန်းပိုင်း၌ ရှင်းလင်းဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ပင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမည့်သူများကိုသောက သုံးသူအချင်းချင်း အရပ်တွင်းချိတ်ဆက်ထားသည့် ကွန်ရက်များမှတစ်ဆင့် ရှာဖွေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ကြောင်းရာဇဝင်များ၊ အသက်အရွယ်၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်း၊ ကျား-မ သို့မဟုတ် သုံးစွဲမှုပုံစံချင်း ခပ်ဆင်ဆင်တူသည့် အခြေအနေမျိုးသို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများသည် သောင်းပြောင်းရောထွေးနေသည့် လူအုပ်စုကြီးတစ်ခုကို မျှမျှတတ ကိုယ်စားပြုထားဆဲဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများသည် အသက် (၁၈) နှစ်မှ (၅၆) နှစ်ကြား အသက်အရွယ်ရှိသူများဖြစ်ကြပြီး အသက် (၂၀) နှင့် (၄၀) နှစ် အကြားရှိသောသူ များကို အများဆုံးတွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့စဉ်၌ အချို့သည် လက်ရှိ အလုပ်အကိုင်မရှိသူများဖြစ်ပြီး အများအပြားသည် ကျောက်စိမ်းတွင်းများ၌ ရာသီအလိုက်ပေါ်လာ သည့်အလုပ်အကိုင်များအပါအဝင် အလုပ်ကြမ်းမျိုးစုံကို ကြုံရာကျပန်း လုပ်ကိုင်နေကြသူများဖြစ် ပြီးအနည်းအကျဉ်းခန့်သည်သာလျှင် ပိုမိုအခြေတကျရှိသည့် ဆံပင်အလုပ်ပြင်သူ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းပြင် ဆိုင်အလုပ်သမား၊ အငှားယာဉ်မောင်း သို့မဟုတ် အဝေးပြေးကားယာဉ်မောင်း၊ ဆီအုန်းစိုက်ခင်း အလုပ်သမားနှင့် ညဈေးအရောင်းစာရေးကဲ့သို့သော အလုပ်အကိုင်မျိုးကို လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။

မက်အမ်ဖီတမင်း အကြာဆုံးသုံးစွဲခဲ့သူ၏ သုံးစွဲမှုသက်တမ်းသည် ၂၅ နှစ် (ဘိန်းစာပင် အကြာဆုံးသုံးစွဲခဲ့သူ၏ သုံးစွဲမှုသက်တမ်းသည် နှစ်ပေါင်း ၃၀) ခန့်ရှိပြီး အတိုဆုံးသုံးစွဲသူ၏ သုံးစွဲ မှုသက်တမ်းသည် ၂ နှစ်မျှရှိသည်။ ၎င်းတို့အနက်မှ နှစ်ဦးသည် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ချိန်၌ လုံးဝသုံးစွဲမှု မရှိတော့ပေ။ အရေးကြီးသည့် အချက်တစ်ခုအနေဖြင့် သုံးစွဲသူအားလုံးနီးပါးသည် အချိန်ကာလ သက်တမ်းအားဖြင့် ကွာခြားမှုရှိသော်လည်း အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်မျှ ခေတ္တနားခဲ့ဖူးသည် သို့မဟုတ် လုံးဝဖြတ်ပစ်ခဲ့ဖူးသည်ဟု သိရှိခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူများအကြား အလွန် ကျယ်ပြောသည့် ရာဇဝင်များနှင့် သုံးစွဲမှုပုံစံမျိုးစုံရှိနေကြောင်း ပြဆိုလျက်ရှိသည့် ဤကဲ့သို့သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် အလွန်အရေးပါလျက်ရှိသည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူပေါင်း ၃၇ ဦးအနက် ၇ ဦးသည်သာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။ သို့သော်လည်း ဤအရေအတွက်သည် နောက်ပိုင်းဆက်လက်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အမျိုးသမီး ထုတစ်ရပ်လုံးအကြားရှိ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု အတိုင်းအတာကို အပ်ကျမတ်ကျထင်ဟပ်လျက် ရှိသည်ဟု မဆိုလိုပေ။ အမျိုးသမီးသုံးစွဲသူ အရေအတွက် နည်းပါးနေခြင်းသည် အမျိုးသားများ သာပါဝင်မှုများပြားသည့် အရပ်ထဲမှ သုံးစွဲသူကွန်ရက်များအပေါ် မှီခိုအားထားရသည့် ရှာဖွေမေးမြန်း ရေးနည်းလမ်း၏ ဘက်လိုက်မှုရှိသည့် အားနည်းချက်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် မူးယစ် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်၍ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုပြင်း ထန်သည့် အခင်းအကျင်းမျိုး၌ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို သုတေသနပြုရသည့်အခါ ကြုံတွေ့ရ သည့်အခက်အခဲများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှုပ်လုံးပေါ်လာစေပါသည်။

ပထမဆုံး လေ့လာသုံးသပ်မိသည့်အချက်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူ အများ စုသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများနှင့် ပတ်သက်၍ အများတကာ ခိုင်းနှိုင်းပုံဖော်ကြသည့် ကူကယ် ၍မရတော့သောသူများနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့သည့် “ဆေးသမားများ” ဟူသည့်ပုံရိပ်မျိုး၌ အံဝင် နေကြသူများ မဟုတ်ကြပေ။ အမှန်တကယ်လည်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူ အများစုသည် အလုပ်လုပ် နေကြသူများဖြစ်ပြီး ကျယ်ပြန့်သည့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများရှိနေကြသလို ရပ်ရေးရွာရေးလုပ် ငန်းများ၌လည်း တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့်အပြင် မိသားစုနှင့် ကောင်းမွန် သည့်ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ထားနိုင်ကြသူများဖြစ်သည်။ အချို့သည် အိမ်ထောင်ရက်သားကျ ကာသားသမီးများ ထွန်းကား၍ ဝဝလင်လင်ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်နိုင်ကြသည့်အပြင် သားသမီး များ၏ ပညာရေးကိုလည်း အပြည့်အဝထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကြသည်။ သို့ရာတွင် မိမိတို့၏ မူးယစ်ဆေး ဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် ပြဿနာပေါင်းများစွာဖြင့် အခက်တွေ့နေရသူအချို့လည်း အမှန်တကယ်ရှိနေ ကြပါသည်။ သို့သော် သုံးစွဲသူများအားလုံးသည် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာ

နိုင်သည့် အရဲစွန့်ရမှု အန္တရာယ်များရှိနေပြီး ဆိုးရွားသည့် နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုများပေါ် ပေါက်လာနိုင်ကြောင်း (အန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်သည့်အခန်း၌ ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါ) ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ထားသူများဖြစ်ကြသည်။

ဖြေဆိုသူများအားလုံးက အရွယ်စုံ၊ အလုပ်အကိုင်မျိုးစုံ၊ လူမှုစီးပွားရေးအဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ကျား/မ မဟု လူ့အလွှာပေါင်းစုံ၌ မက်အမ်ဖီတမင်းကို နှစ်ခြိုက်သဘောကျ စွာသုံးစွဲလျက်ရှိသည်ဟု အတည်ပြုပြောဆိုသွားခဲ့သည်။

"လောင်းကစားဝါသနာ ပါသူတွေနဲ့ သူဌေးတွေက အဖီဒရင်းသုံးရတာကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်လေ့ ရှိတယ်။"

တရုတ်နိုင်ငံ ယူနန်ပြည်နယ် မှ ၂၆ နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦး

"လူငယ်တွေရော လူကြီးတွေ ရော မက်အမ်ဖီတမင်းသုံး ရတာကို သဘောကျကြ တယ်။ ညကားသမားတွေက အိပ်မက်အောင် သုံးကြ တယ်။ လူငယ်တွေက ကလပ်တွေတက်ဖို့ သုံးကြ တယ်။ တစ်ချို့ကျတော့ သီချင်းလေး တီးလိုက် ဆိုလိုက် လုပ်ဖို့သုံးသလို တစ်ချို့ကျ တော့လည်း အိမ်မှာအေးအေး ဆေးဆေးနားနေရင်းနဲ့ သုံး ဖြစ်ကြတယ်။ ချမ်းသာတဲ့သူ တွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ ဘောလုံးသမားတွေသာမက ရဲအရာရှိတစ်ချို့တောင် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးကြ တာပဲ။"

ရန်ကုန်မြို့မှ ၂၁ နှစ်အရွယ် ဖြေဆိုသူအမျိုးသားတစ်ဦး

လူငယ်များသည် အများအားဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာရန်နှင့် အပန်းဖြေရန် ရည်ရွယ်ချက်များ ဖြင့်မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုပြုရန် အထူးတလည် တိမ်းညွတ်လွယ်သူများအဖြစ် အစဉ်အဆက်ပုံ ဖော်ခံခဲ့ရခြင်းအပေါ် ထူး၍အံ့သြသင့်စရာတော့မရှိပေ။ အများအပြားကလည်း အမျိုးသားများအကြား ၌သာ ရေပန်းစားလူကြိုက်များသည့် ဘိန်းဖြူကဲ့သို့သော အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် ကင်းကင်း ရှင်းရှင်းရှိလင့်ကစား မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့် ပတ်သက်လာသည့်အခါ အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ သည်လည်း ရံဖန်ရံခါသုံးစွဲတတ်ကြသည်ဟု အခိုင်အမာပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ဆုံမေး မြန်းခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများက စိတ်ကြွဆေးပြားများ၏ ချောကလက်နှင့် အမွှေးရနံ့ချင်း ဆင်တူ၍ စိတ်ကိုတက်ကြွစေတတ်သည့် အာနိသင်သည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိလာစေပြီး လူမှု ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်လာစေသည့် အကျိုးရလဒ်မျိုးကို (အကျိုးကျေးဇူးနှင့် ပတ်သက်သည့် အခန်း၌ ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါ) ရရှိစေသဖြင့် အမျိုးသမီးထုအကြား နှစ်ခြိုက်သဘောကျခြင်းဖြစ် သည်ဟု ထောက်ပြပြောဆိုသွားခဲ့သည်။

ဖြေဆိုသူအားလုံးနီးပါးက ညဆိုင်းအလုပ်ဆင်းရသူများ သို့မဟုတ် ကာယလုပ်အား အလွန်အမင်းစိုက်ထုတ်၍ ပင်ပန်းပန်းလှုပ်ကိုင်ကြရသည့် အလုပ်သမားများသည် အလုပ်ပြီး မြောက်စေရန်နှင့် နီးနီးကြားကြားသတိရှိရန် လိုအပ်သဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲနိုင်သည့်အလား အလာပိုမိုမြင့်မားသည်ဟု တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်းပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ မကြာခဏ ရည်ညွှန်းကိုးကား တတ်ကြသည့် သာဓကများ၌ ကချင်ပြည်နယ်ရှိ ကျောက်စိမ်းတွင်း သို့မဟုတ် ရွှေတွင်းများ၌ လုပ် ကိုင်နေကြသူများ၊ မြိတ်မြို့နယ်ရှိ ငါးဖမ်းစက်လှေများပေါ်၌ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသူများ၊ အဝေးပြေး သို့မဟုတ် မြို့တွင်းအငှားယာဉ်မောင်းများ သို့မဟုတ် ၂၄ နာရီ ၇ ရက်လုံး လည်ပတ် လျက်ရှိသည့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ကွက်များရှိ ကာယလုပ်သားများပါဝင်လျက်ရှိသည်။

မည်သို့ဆိုစေ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် လူချမ်းသာများနှင့် စီးပွားရေးသမားများအကြား ၌လည်း အလွန်ရေပန်းစားလျက်ရှိကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် လူမှုစီးပွားရေးနောက်ခံရှိသူများသာ သုံးစွဲလေ့ရှိသည်ဟု ဖြေဆိုသူများရှုမြင်သည့် ဘိန်းဖြူနှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနားသွားခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဖျော်ဖြေရေးကဏ္ဍ (အိတ်ကိုနှင့် ကာရာအိုကေ) ၌ မိမိတို့၏ အလုပ်ကို (တစ်ညလုံး နီးကြားတက်ကြွနေစေရန်၊ အရှက်အကြောက်လျော့ပါးစေရန်၊ သီဆိုကခုန်နိုင်စေရန် စသည်ဖြင့်) ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အသုံးပြုသည့် မိန်းကလေးများအကြား၌သာမက ၎င်းတို့ ၏ဖောက်သည်များအကြား၌ပါ (ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားမှုအားကောင်းစေရန်နှင့် ခံစားချက်ဇောကို အရှိန်မြှင့်တင်ရန်) မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြားသုံးစွဲမှု တွင်ကျယ်ရေပန်းစားလျက်ရှိသည် ဟုဖြေဆိုသူများအကြား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံသဘောတူခဲ့ကြသည်။

ပထမဦးဆုံးအကြိမ် စတင်အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကာလရှည် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းများနှင့် အခြေအနေများ။

လူမှုရေးအရ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသည့် အလေ့အထ။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်ချက် ရလဒ်များက ပထမဦးဆုံးအကြိမ် စတင်သုံးစွဲစဉ်က အတူပါသည့် သူငယ်ချင်းများ၏ အလွန်အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍကို မီးမောင်းထိုးပြထားပြီး တိုက်ဒေသကြီး တစ်လွှား ရှေ့ပိုင်း၌ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့် သုတေသနတွေ့ရှိချက်များနှင့်လည်း ကိုက်ညီထင်ဟပ်မှုရှိ ပါသည်။^{၁၂} တကယ်တမ်း၌လည်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူတိုင်းက ပထမဦးဆုံးအကြိမ်၌ မက်အမ်ဖီ တမင်းကို “အပျော်” သဘောမျိုးဖြင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ စမ်းသပ်သုံးစွဲဖြစ်ခဲ့သည်ဟု ဖြေဆို ခဲ့ကြသည်။ သုံးစွဲသူများက ၎င်းတို့အချင်းချင်း ဆေးပြားများမျှဝေသုံးစွဲပုံကို ပြောပြရာ၌ တစ်ခါတစ်ရံ ပစ္စည်းကိရိယာများကို အနုစိတ်ရိုးရာဓလေ့တစ်ခုကဲ့သို့ ပြင်ဆင်နေရာချ၍ အချင်းချင်းစကားစမြည် ပြောစနောက်ကြရင်း ကံတာလေးတီး၍ သီချင်းလေးဆိုရင်း မက်အမ်ဖီတမင်းကပေးသည့် အာနိသင် နှင့် ခံစားချက်များကို အတူတကွရှုရှု ခံစားကြသည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် အချို့သောသူများ အထူးသဖြင့် နေ့စဉ်နီးပါးသုံးစွဲကြသည့် သုံးစွဲသူများက တစ်ဦးတည်းလည်းသုံး စွဲဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။ မည်သို့ဆိုစေ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် လူမှုရေးအတွေ့အကြုံ တစ်ရပ်အဖြစ် များစွာကျန်ရှိနေဆဲဖြစ်ပြီး သောက်ဖော်သောက်ဖက်များနှင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ များအား တွေ့ဆုံစကားပြောသည့် အခါသမယတစ်ခု ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်း၏ အမူအကျင့်အပေါ် သက်ရောက်လွှမ်းမိုးနိုင်စေရန် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး လက်ခံကျင့်သုံးလျက် ရှိသည့် စံများနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြင့် လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို လူမှုရေးအရ ထိန်းချုပ် ထားလေ့ရှိသဖြင့် ဤရှုထောင့်ကို အခြေခံကျကျ နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ အရဲစွန့်ရမှုမြင့်မားသည် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကြီးသည်ဟု အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး ရှုမြင် လက်ခံထားသည့် အလေ့အထများကို ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းထားခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းသည် သို့မဟုတ် လက်သင့်ခံနိုင်သည် ဟုယူဆရသည့် အမူအကျင့်များကို အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါ သည်။ မိမိဘာသာ စည်းကမ်းတကျ ထိန်းချုပ်အသုံးပြုနိုင်စေသည့် ယန္တရားများအားကောင်းလာ ပြီးအန္တရာယ်ကင်းသည့် သုံးစွဲမှုအလေ့အထများ ပေါ်ထွက်လာစေရန် ဥပဒေနှင့် လူမှုရေးအရ အထောက်အကူပြုသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးဖန်တီးပေးရန် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။^{၁၆}

“ဆေးခြောက်ပဲသုံးသုံး မက်အမ်ဖီတမင်းပဲသုံးသုံး ရပ်ထဲရွာထဲမှာတော့ ကိုယ့်ကို လူဆိုးတစ်ယောက်လိုပဲ မြင်ခံရလိမ့်မည်။ ဒါကြောင့် လည်း အများအားဖြင့် ကျနော်တို့က တစ်ခြားသုံးစွဲ သူတွေနဲ့ပဲ ရောနှော ပေါင်းသင်းဖြစ်သွားတာပါ။”

ရန်ကုန်မြို့၊ ဦးတည်အုပ်စု
ဆွေးနွေးပွဲ၌
ပါဝင်ဖြေကြားခဲ့သူတစ်ဦး

လူမှုရေးနှင့် ဥပဒေအရ တရားဝင်လက်ခံထားကြသည့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါး များကို သာဓကအနေဖြင့် နိုင်းယုဉ်ကြည့်ရှုပါက ဤသဘောတရားကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက် လာပါလိမ့်မည်။^{၁၇} ဝိုင်သောက်သုံးခြင်းသည် ဥရောပတောင်ပိုင်းဒေသ (အီတလီ၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ) များ၌ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ အခိုင်အမာလက်ခံကျင့်သုံးလျက်ရှိသည့် အလေ့ အထများဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အများစုသည် ဥပမာ အစာစားချိန်မျိုး၌ ဝိုင်ကိုပုံမှန်သောက် သုံးကြပြီး ဆယ်ကျော်သက်များကိုလည်း ဝိုင်စမ်းရင်းဖြင့် သောက်တတ်လာစေရန် မိဘများကိုယ် တိုင်မိတ်ဆက်ပေးလျက်ရှိသည်။ သို့သော် ဤနိုင်ငံများသည် ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းမရှိဘဲ ရံဖန်ရံခါ သာပမာဏအမြောက်အများ သောက်သုံးတတ်သည့် အခြားဥရောပနိုင်ငံများထက်စာလျှင် ပြဿနာ ရှိသည့် အရက်သေစာသောက်စားမှုနှုန်း အလွန်နည်းပါးကြောင်း တွေ့မြင်နေရသည်။^{၁၈} ဤကိစ္စ ရပ်ကို ရှင်းပြနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိနေသော်လည်း မြင်သာထင်သာသည့် အကြောင်း ရင်းတစ်ခုမှာ ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းသည် ဥရောပတောင်ပိုင်းဒေသ၏ ပင်မယဉ် ကျေးမှုစီးကြောင်း၌ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းပျော်ဝင် စီးပွားလာခဲ့သည်ဟူသည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အခါကြီးရက်ကြီးများ၌ မိုင်ကုန်သောက်စားမှုယစ်ကြသည့် ကိစ္စရပ်အပေါ် ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်သဘောကျ လက်ခံထားခြင်းမရှိသော်လည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်ထား ဘဲအနည်းဆုံးခြွင်းချက်အနေဖြင့် ဆက်လက်ခွင့်ပြုထားဆဲဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော စည်းမျဉ်းစည်း ကမ်းချမှတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်သည် လူမှုအသိုက်အဝန်းတစ်ခုလုံးက ကျင့်သုံးအပ်သည်ဟု သတ်မှတ်ယူဆထားသည့် အရပ်ထဲရှိ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များမှ အခြေခံ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အလေ့အထများကို ကြီးကြပ်ထိန်း ကျောင်းပေးလျက်ရှိသည်။

"အရက်သောက်တဲ့သူတွေက မက်အမ်ဗီတမင်းသုံးစွဲတဲ့သူတွေနဲ့ သွားမရောကြဘူး။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲတော့ ကျနော်လည်း မသိဘူး။ ကျနော်တို့ကို သူတို့ဖက်က သိပ်အဆက်အဆံမလုပ်ချင်ကြတဲ့အတွက် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရင်းနှီးခင်မင်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ အရက်သောက်တဲ့သူတွေဖက်ကလည်း အတူတူပဲလို့ထင်ပါတယ်။ ဆိုင်ရာ သောက်ဖော်သောက်ဖက်တွေနဲ့ပဲ ပိုပြီးနေသားကျနေကြတာများပါတယ်။"

ရန်ကုန်မြို့၊ ဦးတည်အုပ်စု
ဆွေးနွေးပွဲ၌
ပါဝင်ဖြေကြားခဲ့သူတစ်ဦး

အလွန်မှီခိုစွဲလမ်းလွယ်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးဖြစ်သည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ကသတ်မှတ်ထားသည့် ဆေးရွက်ကြီးကို^{၁၆} ကြည့်မည်ဆိုပါကလည်း ဥပဒေမူဘောင်တစ်ခုက ဆေးလိပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီ၏ အလေ့အထများကို မည်ကဲ့သို့စည်းကြပ်ထိန်းကျောင်း၍လွှမ်းမိုးထားနိုင်ကြောင်း ထိထိမိမိသာကပြဆို လျက်ရှိသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ၁၅ နှစ်တာကာလအတွင်း နိုင်ငံပေါင်းများစွာသည် WHO ၏ ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ရေးကွန်ဗင်းရှင်း အသက်ဝင်လာပြီးနောက် ပိုင်းအန္တရာယ်လျော့ချရေး ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းတစ်ရပ် အနေဖြင့် ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ရေးမူဝါဒများနှင့် ဥပဒေသစ်များကို ရေးဆွဲပြဋ္ဌာန်းခဲ့ကြသည်။^{၁၇} တိတိပပဆိုရသော် အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များ၌ အဆောက်အဦများအတွင်း သောက်သုံးမှုမပြုရန် ကန့်သတ်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ကြော်ညာများကို ပိတ်ပင်ခြင်း၊ အခွန်တိုးမြှင့်ကောက်ခံခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီး၏ ကျန်းမာရေးအပေါ်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို အမြင်ဖွင့်ပညာပေးသည့် လူထုလှုပ်ရှားမှုများ ဖော်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ နီကိုတင်းအစားထိုး ကုသမှုအပါအဝင် ကုသမှုကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြင့် အလွယ်တကူလက်လှမ်းမီနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့လည်း ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့သောဥပဒေများကို အလေးအနက်ထား အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် နိုင်ငံများ၌ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုတစ်ရိန်တိုးကျဆင်းသွားခဲ့သည်။^{၁၈} ဤအချက်က လူမှုရေးနှင့် ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းအားဖြင့် မိမိဘာသာ စည်းကမ်းတကျ ထိန်းချုပ်သုံးစွဲမှုကို အားပေးအားမြှောက်ပြုသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတစ်ရပ် ပေါ်ထွက်လာစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအကြား မိမိဘာသာ စည်းကမ်းတကျ ထိန်းချုပ်အသုံးပြုတတ်သည့် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ် ထွန်းကားလာသည်အထိ အားပေးကူညီရန်အတွက် မက်အမ်ဗီတမင်းနှင့် အခြားစိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော အခြားဆေးဝါးများအတွက်လည်း အလားတူအန္တရာယ်လျော့ချရေး နည်းလမ်းမျိုးကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ မက်အမ်ဗီတမင်းသုံးစွဲမှုကို ပြစ်မှုကြောင်းအရ အရေးယူပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် ယင်းဆေးဝါးသုံးစွဲသူများကို ကာ ကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် သုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိဘာသာ စည်းကမ်းတကျ ထိန်းချုပ်အသုံးပြုနိုင်စေသည့် ၎င်းတို့၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုက်ရိုက်အားနည်းသွားစေလျက်ရှိပြီး ပိုမိုအန္တရာယ်ကြီးသည့် အလေ့အထများဆီသို့ တွန်းပို့လျက်ရှိသည့် အရေစွန့်ရမှုအန္တရာယ်များကိုသာ ကြီးထွားလာစေလျက်ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့သော ဥပဒေများကပေးသည့် ဥပဒေနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာများက မက်အမ်ဗီတမင်းနှင့် အခြားတားမြစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအား မမြင်ကွယ်ရာအရပ်များဆီသို့ တွန်းပို့လိုက်ပြီး ပင်မလူ့ဘောင်အသိုက်အဝန်းမှ ဖယ်ခွာ၍ အနည်းဆုံးမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် သီးခြားယဉ်ကျေးမှုနယ်ပယ် သို့မဟုတ် အသိုက်အဝန်းသစ်တစ်ရပ် ထူထောင်ဖြစ်စေရန် တွန်းအားပေးလျက်ရှိသည်။ ထို့အပြင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြင့် တော်ရုံတန်ရုံသာ သုံးစွဲသည့် အလေ့အထများနှင့် စည်းကမ်းတကျ မိမိဘာသာ ထိန်းချုပ်သုံးစွဲမှုပုံစံများ အားကောင်းလာခြင်းမရှိစေရန်လည်း ဟန့်တားပိတ်ပင်လျက်ရှိသည်။

လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝအရ မက်အမ်ဗီတမင်းသုံးစွဲခြင်း

မက်အမ်ဗီတမင်း စတင်သုံးစွဲခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် ဆက်လက်သုံးစွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အရေးပါသည့် မောင်းနှင်အားတစ်ရပ်မှာ အလုပ်နှင့် ကျယ်ပြန့်သည့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သည်။ မက်အမ်ဗီတမင်း စသုံးစွဲသူ သို့မဟုတ် ဆက်လက်သုံးစွဲနေသူ အများအပြားသည်၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ရန် သုံးစွဲခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းတို့အနက် ယခင်ဖားကန့် ကျောက်စိမ်းမှော်များ၌ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သူနှစ်ဦးက စွန့်ပစ်မြေစာပုံများအကြား ကုမ္ပဏီများမှ မျက်စိလျှမ်းကျန်ရစ်ခဲ့သည့် ကျောက်စိမ်းအတိုအစများကို နေ့မအိပ်၊ ညမအိပ်လိုက်လံရှာဖွေကြရသည့် အလုပ်ကြမ်းသမားများအတွက် မက်အမ်ဗီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် မရှိလျှင်မဖြစ်သည့် လိုအပ်ချက်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ဟု ရှင်းလင်းပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ ယင်းတို့အနက်တစ်ဦးဖြစ်သူက အဖက်ဖက်မှ ယိုယွင်းအားနည်းလျက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်အနေအထားကို ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်သည့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် တိုးတက်မြှင့်မားလာစေရန် ၎င်းနှင့် အခြားအလုပ်သမားများကို တစ်ညလျှင် မက်အမ်ဗီတမင်းသုံးစွဲပြီးစီ ပေးလေ့ရှိသည်

ဟုပင် ဖော်ထုတ်ပြောဆို သွားခဲ့သည်။ အနည်းဆုံးအားဖြင့် ကနဦးအစောပိုင်း ကာလများအတွင်း ဤနည်းလမ်းသည် ၎င်းအတွက် ပိုမိုကြီးမားသည့် အကျိုးအမြတ်များကိုရရှိစေခဲ့သည်။ သို့သော် လည်း နောက်ပိုင်း၌ ၎င်း၏သုံးစွဲမှု ပမာဏမြင့်တက်လာခဲ့သလို အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူကလည်း အပို ထပ်ယူသည့် ဆေးပြားများအတွက် ၎င်းတို့၏ လုပ်ခလစာမှ ဖြတ်တောက်လာသည်ဟု ပြောဆို ခဲ့သည်။

“ကျွန်ုပ်တို့ကတော့ ငါးဖမ်းစက်လှေမှာ အလုပ်လုပ် နေတာပါ။ မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးထားတဲ့အချိန်ဆို ရာသီဥတုဒဏ်၊ လှိုင်းဒဏ် လေဒဏ်တွေကို ကြုံကြုံခံနိုင်တယ်။”

မြတ်မြို့မှ ဖြေဆိုသူ အမျိုးသားတစ်ဦး

အလားတူပုံစံအတိုင်း အခြားသုံးစွဲသူများကလည်း အိပ်ငိုက်ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ညလုံးအလုပ် လုပ်နိုင်စေရန် (ယာဉ်မောင်းနှံဦး၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ညဈေးတန်းဈေးသည်တစ်ဦး၊ ဂိုထောင်စောင့်တစ် ဦး) သို့မဟုတ် ခြေကုန်လက်ပန်းကျ၍ ညောင်းညာကိုက်ခဲမှုကို ကြုံကြုံခံနိုင်စေရန် (မြိတ်တံငါ သည်တစ်ဦး) မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဖြေဆိုခဲ့သည်။

ဤတွေ့ရှိချက်များသည် အလုပ်အကိုင်နှင့် ငွေကြေးအခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသည့်အ လုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်၍^{၃၂} နေ့တွက်လုပ်ခလစာ ပိုမိုရှာဖွေနိုင် စေရန်^{၃၃} မက်အမ်ဖီတမင်းကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုလျက်ရှိကြောင်း လေ့လာဆန်းစစ်ထားသည့် အခြားဒေသတွင်း လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များ၏ ရလဒ်များနှင့်လည်း ကိုက်ညီလျက်ရှိသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ သတ္တုတူးဖော်ရေးနှင့် ငါးလုပ်ငန်းကဏ္ဍနှစ်ခုစလုံးသည် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင် စည်းကြပ်ထိန်းကျောင်းမှု အလွန်အားနည်းသည်ဟု နာမည်ကြီးလျက်ရှိပြီး အလုပ် သမားများသည် စီးပွားရေးအရ ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရနိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားလျက်ရှိသည်။ ဤအခြေ အနေများက အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်၌ မီးစင်ကြည့်ကရန် အရဲစွန့်၍ မက် အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲခြင်းသွားသည့် အခင်းအကျင်းမျိုးဆီသို့ တွန်းပို့လျက်ရှိပြီး နောက်ပိုင်း၌ မသောက် ရမနေနိုင် မှီခိုစွဲလမ်းသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားစေလျက်ရှိသည်။ ဤနယ်ပယ်ကဏ္ဍကို ယခု ထက်ပို၍ ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အလုပ်သမားများ ၏အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးတရားမျှတမှု တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန် ရည်ရွယ်သည့် အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များသည် ပြဿနာရှိသည့် မက် အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို ကုစားရာ၌ အလုပ်သမားများ၏ လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်အနေအထား တိုး တက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းမရှိဘဲ ၎င်းတို့အား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုမပြု ရန်ဟန့်တားပိတ်ပင်သည့် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရေး လူထုလှုပ်ရှားမှုများထက်စာလျှင် ပို၍ ထိရောက်အကျိုးရှိသည့် နည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာသက်သေပြလျက်ရှိသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုလမ်းကြောင်းများ။

အများအားဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်း၏ စွဲလမ်းစေတတ်သည့် သဘောသဘာဝသည် အလွန် အားကောင်းသဖြင့် ဤဆေးဝါးများကို အသုံးပြုမိသည်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ ဘဲစူးစမ်းသည့်အဆင့်မှ ရံဖန်ရံခါသုံးစွဲ ဖြစ်လာပြီး ယင်းမှသည် ပုံမှန်သုံးစွဲ၍ နောက်ဆုံး၌ မှီခိုစွဲလမ်း သည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်ဟု လက်ခံယုံကြည်တတ်ကြသည်။ လက်တွေ့၌ တောက်လျှောက် ထိုးတက်သွားသည့် လမ်းကြောင်းဟူ၍ တစ်ခုတည်းမရှိဘဲ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု ပုံစံမျိုးစုံနှင့် နောက် ခံအခင်းအကျင်းမျိုးစုံ ရှိနေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။^{၃၄} ကွင်းဆင်းသုတေသနအတွင်း တွေ့ဆုံမေးမြန်း ခဲ့သူများအကြား၌ အခြားလမ်းကြောင်းများထက်စာလျှင် အဆင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် ပို၍ အတွေ့များ သည့်လမ်းကြောင်းတစ်ခု ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

၁။ စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့် ရံဖန်ရံခါသုံးစွဲသည့် ကာလအတွင်း ပုံမှန်အားဖြင့် သုံးစွဲသည့် ပမာဏ နည်းပါး၍ အကြိမ်အရေအတွက် ကျဲပါးလေ့ရှိသည်။

၂။ မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြားသုံးစွဲသည့် အကြိမ်ရေနှင့် ပမာဏမြင့်တက်လာသည့်ပုံ စံသည် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် သိသိသာသာကွဲပြားခြားနား၍ အမြင့်ဆုံးသုံးစွဲမှုအဆင့်၌ ပြန် ၍အဆုံးသတ်လေ့ရှိသည်။

- ၃။ ခေတ္တနားလိုက် ပြန်သောက်လိုက်ဖြင့် သံသရာလည်လျက်ရှိပြီး ကာလအပိုင်းအခြားမတူဘဲ လုံးဝရှောင်ကြည်ချိန်နှင့် အလွန်အကျွံပြန်လည်သုံးစွဲသည့် အချိန်မျိုးရှိတတ်သည်။
- ၄။ သုံးစွဲသူက ပို၍ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း စီမံနိုင်သည်ဟု ယူဆရသည့်အဆင့်၌ မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှု ပြန်လည်တည်ငြိမ်သွားသော်လည်း တစ်ဦးချင်းအပေါ်လိုက်၍ သုံးစွဲသည့်အကြိမ်ရေ နှင့်ပမာဏအနည်းအများ ကွာခြားသွားလေ့ရှိပြီး အမြဲတမ်းမဟုတ်သော်လည်း တဖြည်းဖြည်း ဖြင့်ယခင်ကသုံးစွဲခဲ့သည့် အဆင့်ထက်စာလျှင် သုံးစွဲမှု ပြန်လည်လျော့ကျသွားတတ်သည်။

သို့သော်လည်း ဤပုံသေနည်းမှ လုံးဝကွဲထွက်သွားသည့် သုံးစွဲသူများလည်း ရှိနေတတ်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် သုံးစွဲသူတစ်ဦးက ၎င်းအနေဖြင့် လုံးဝဖြတ်တောက်ပစ်ရန် သို့မဟုတ် သုံးစွဲမှုပမာဏကို လျော့ချရန် စိတ်အားအ လွန်ထက်သန်နေလင့်ကစား မိမိ၏ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကိုလုံးဝထိန်းချုပ်ရန် မစွမ်းသာခဲ့ဟု ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ ယင်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဖက် ဖြစ်သည့် အခြားခြေဆိုသူတစ်ဦးက ကာလအတန်ကြာ ရေကုန်ရေခမ်း သုံးစွဲပြီးနောက်ပိုင်း လုံးဝ ကျောခိုင်းပစ်လိုက်သည်ဟု ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ဖြစ်ရန် တွန်းအားပေးခဲ့သည့် အကြောင်းရင်းမှာ ၎င်း၏မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုသည် ၎င်းအတွက် မည်သည့်အကျိုးအာနိသင် ကိုမျှ ရရှိစေခြင်းမရှိတော့ဟု ရှုမြင်လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မေးမြန်းခဲ့သည့်အချိန်၌ ၎င်းအနေဖြင့် ဆေးပြားလုံးဝ သုံးစွဲခြင်းမရှိသည်မှာ ၂ နှစ်မျှ ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ အခြားသိသိသာသာ ကွဲလွဲ သည့်ပုံစံတစ်မျိုး၌ သုံးစွဲသူသည် တော်ရုံသင့်ရုံသာ ပုံမှန်သုံးစွဲဖြစ်ခဲ့ပြီး မည်သည့်အခါမျှ တိုးမြှင့် သုံးစွဲခဲ့ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ပတ်လျှင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်ခါသောက်လျှင် နှစ်ပြားနှုန်းဖြင့် တစ်ကြိမ်မှ နှစ် ကြိမ်ခန့်သုံးစွဲပြီး အချို့ရက်သတ္တပတ်များ၌ လုံးဝသုံးစွဲခြင်းမပြုခဲ့ဟု ဖြေဆိုသွားခဲ့သည်။

တဖက်တွင်လည်း ပြန်လည်ဖြေဆိုခဲ့သူ အများစုသည် တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်၌ မိမိတို့ ၏မက်အမ်ဖီတမင်းသုံး စွဲမှုကို ခေတ္တရပ်နားဖြစ်ခဲ့ကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ ထိုသို့ရှောင်ကြည်သည့် ကာလများသည် သုံးစွဲသူများကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် မိမိတို့အတွက် ကောင်းကျိုးအာနိသင်ထက်စာလျှင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကိုသာ ပို၍ဆောင်ကျဉ်းလာသည် ဟုသိမြင်လာခြင်းကြောင့် ရပ်နားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိရှိခဲ့ရသည်။ အချို့သောသူများကလည်း မိမိ တို့၏ ဘဝအခြေအနေများ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲကြောင့် ရပ်နားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည် ဟုပြောဆိုသွားကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖြေဆိုသူတစ်ဦးက ၎င်းအနေဖြင့် ဖားကန့်ကျောက်စိမ်း တွင်းများ၌ အလုပ်လုပ်ခဲ့ချိန်၌ အသုံးများခဲ့ပြီး မိသားစုရှိရာ မြစ်ကြီးနားမြို့သို့ ပြန်လာသည့်အခါတိုင်း လျော့သုံးဖြစ်ခဲ့သလို လုံးဝမသောက်ဖြစ်ခဲ့သည့် အချိန်များလည်းရှိခဲ့သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောဆို သွားခဲ့သည်။ မကြာခဏဆိုသလို ငွေကြေးပြတ်လပ်မှုသည်လည်း ကာလတစ်ခုအထိ မက်အမ်ဖီ တမင်းသုံးစွဲမှုမရှိစေသည့် သို့မဟုတ် လျော့သုံးဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု လည်းပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဖြေဆိုသူများအနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို လျော့ချရာ၌ သို့မဟုတ် ဖြတ်တောက်ရာ၌ အခက်အခဲဖြစ်ရသည်ဟု ရှုမြင်သည့် အဓိကအချက်သည် ယင်းထသည့်ဝေဒနာ (ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ယားယံလာခြင်းနှင့် မရိုးမရွတ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်တိုဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း - နောက်အခန်း၌ အသေးစိတ်ဆက်လက်ဖော်ပြပါ) ပေါ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ကြောက်လန့်ခြင်းပင်ဖြစ် သည်။ သို့သော်လည်း မည်သည့်ပြဿနာမျှမရှိဘဲ နားလိုက်သည်ဟု ပြောဆိုသူများလည်းရှိသည်။

သုံးစွဲသူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဇာတ်လမ်းများက မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို အနည်းဆုံးကာလ တစ်ခုအထိ ရပ်ဆိုင်းထားခြင်း သို့မဟုတ် စည်းကမ်းတကျထိန်းချုပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့် လျော့ချရန်အတွက် အခြေအနေပေးသည့် အလားအလာများရှိနေသေးကြောင်း ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။ မိသားစု၏ အားပေး ကူညီမှု၊ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်များ (ဆေးပြားဝယ်ယူ သောက်သုံးနိုင်သည့်ငွေ ကြေးအင်အားမရှိတော့ခြင်း) သို့မဟုတ် အခြားမောင်းနှင်အားများက စေ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပုံမှန်သုံးစွဲဖြစ်သည်ဟု (တစ်ပတ်အတွင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ) ပြောဆိုခဲ့ကြသည့် သုံးစွဲ သူအများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများကို ထိခိုက်စေခြင်းမရှိစေရန် ဂရုတစိုက်ထိန်းချုပ် အသုံးပြုလျက်ရှိသည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်၍ သင့်

"ကျနော် မက်အမ်ဖီတမင်းကို အရင်ကတော့ ခဏခဏသုံး ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ ကြာကြာမှတစ်ခါလောက် သုံးဖြစ်တော့တယ်။ အသက် လည်း ကြီးလာပြီဆိုတော့ ကလေးလို ဆက်လုပ်နေလို့ မရတော့ဘူးလေ။ ဆေးပြားရဲ့ ကောင်းကျိုးကိုရော ဆိုးကျိုး ကိုရော သိထားတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုမထိခိုက်အောင် စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ ထိန်းချုပ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။"

မြတ်မြို့မှ ဖြေဆိုသူ
အမျိုးသားတစ်ဦး

တင့်မျှတသည့် ဝင်ငွေအတိုင်းအတာကို ရှာဖွေရယူကာ မိသားစုများကိုလည်း ကောင်းစွာကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်လျက်ရှိသည့် ၎င်းတို့၏ လက်ရှိလူမှုဘဝအပေါ် ရောင့်ရဲကျေနပ်လျက်ရှိပြီး ယခုအချိန် ထိ က်အမ်ဖီတမင်းဆက်လက်သုံးစွဲမှုသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် သိသိသာသာထိခိုက်လာ ခြင်းမရှိသလို အခြားနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများလည်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ ခြင်းမရှိပေ။ ဤအချက်က မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုပြုတိုင်း ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ပျောက်ဆုံးသွားလေ့မရှိကြောင်း သက်သေပြလျက်ရှိပြီး^{၁၅} လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်အရ နှစ်နာဆုံးရှုံးမှုမရှိစေဘဲ မက်အမ် ဖီတမင်းသုံးစွဲလျက်ရှိသူ အများအပြားရှိနေကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသူများ ကြုံတွေ့ရလျက်ရှိသည့် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများ။

ဤလေ့လာဆန်းစစ်ချက်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုမှာ သုံးစွဲသူများ၏နေရာမှ ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရလျက်ရှိသည့် အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် မက်အမ်ဖီတမင်း၏ နောက်ဆက် တွဲသက်ရောက်မှုများကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိ သည့်ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးနှစ်ဖက်စလုံးကို မျှမျှတတထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုမပြုဘဲ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု၏ ရှုပ်ထွေးခက်ခဲသည့် အရင်းခံအကြောင်းရင်းများကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၏ အကျိုးပြုအာနိသင်များကို မျက်ကွယ်ပြုငြင်းပယ်၍ အန္တရာယ် များကိုသာ သီးသန့်အလေးပေးအာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် နားလည်သိမြင်ခြင်းမရှိဘဲ ဘက်လိုက်သည့်သုံးသပ်ချက်မျိုးကိုသာ ပေါ်ပေါက်လာစေပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့သော သုံးသပ်ချက်မျိုးသည် သုံးစွဲသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ မက် အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနှင့် ဆက်စပ်ထွက်ပေါ်လာသည့် အန္တရာယ်များကို လျော့ချရာ၌ ကြောင်းကျိုး ဆီလျော်၍ ထိရောက်အကျိုးရှိသည့် မဟာဗျူဟာများနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များကိုချမှတ် ပြင်ဆင်နိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်များကို ယုတ်လျော့ကျဆင်းသွားစေသည့် ပြဿနာမျိုးကိုပေါ် ပေါက်လာစေသည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆေးပြားကရသည့် အာနိသင်များက ၎င်းတို့၏ အလုပ် အကိုင်များကို ဖော်ဆောင်ရာ၌ အခိုင်အမာအထောက်အကူပြုလျက်ရှိသဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံး စွဲမှုသည် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည့် သို့မဟုတ် ကာယခွန်အားစိုက်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည့်အခြေအနေ မျိုး၌ လုပ်ကိုင်နေကြရသူများအကြား ပို၍တွင်ကျယ်ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ တစ်နည်း ဆိုရသော် ၎င်းတို့ဖက်ကကြည့်လျှင် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် အနည်းဆုံးရေတိုကာလတစ်ခု အတွင်း ၎င်းတို့ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလျက်ရှိသည့် ပြဿနာများ (ကာယခွန်အား အလွန်အကျွံစိုက် ထုတ်ရသည့်အလုပ်) ကို တိုက်ရိုက်ပြေလည်သွားစေသည့် အဖြေတစ်ခုဖြစ်နေပြီး ၎င်းတို့၏ ရှင် သန်နေထိုင်မှုကို အထောက်အပံ့ပြုရာ၌ အရေးပါသည့် မီးစင်ကြည့်ကရေး ယန္တရားတစ်ခုဖြစ်နေ သည်။ ဤရှုထောင့်ကို ဥပေက္ခာပြု၍ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ အရေစွန့်ရမှု အန္တရာယ်များကိုသာ မီးမောင်းထိုးပြရုံမျှဖြင့် ဆေးပြားစသုံးရန်၊ သုံးစွဲရန် သို့မဟုတ် ရပ်နားပစ်ရန် စဉ်းစားသည့် သုံးစွဲသူ များ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် သက်ရောက်လွှမ်းမိုးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့၏ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် အခြားရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းနှင့် ပိုမိုသင့်လျော်သည့် ဖြေရှင်းရေးနည်းလမ်းများကို အဆိုပြုပေးနိုင် ခြင်းမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ၎င်းတို့ရင် ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာ များနှင့် သက်ဆိုင်ရာအခင်းအကျင်း၌ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုအားဖြင့် ရရှိလာနိုင်သည့် ရေတိုအကျိုး ကျေးဇူးများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ပိုမိုလက်တွေ့ကျ၍ ယုတ္တိတန်သည့် အရေးယူဆောင် ရွက်ချက်များဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ရေတို၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အန္တရာယ် များကို လျော့ချရာ၌ (မက်အမ်ဖီတမင်း မသုံးစွဲခင်ကတည်းက ကောင်းကျိုးများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို သုံးစွဲသူများသိရှိစေရန်နှင့် အန္တရာယ်ကြီးသည့် အလေ့အထများကို ဂရုတစိုက်ရှောင်ကြည်တတ် လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် စသည်ဖြင့်) များစွာအထောက်အကူပြုရုံမျှမက ရေရှည်၌လည်း ပြဿနာရှိသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၏ အရင်းခံဖြစ်မှုများကိုပါ ကူညီဖြေရှင်းနိုင်သလို အလုပ် သဘောသဘာဝအရ မူးယစ်ဆေးဝါးစတင်သုံးစွဲမှုကို အားပေးအားမြှောက်ပြုလျက်ရှိသည့် အခြေ အနေများကိုလည်း ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်သဘောသဘာဝအရ

မက်အမ်ဖီတမင်း မဖြစ်မနေသုံးစွဲရသည့် အခြေအနေမျိုး ဆိုက်ရောက်သွားခြင်းမရှိစေရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ လုပ်ခလစာတိုးမြှင့် ပေးခြင်းနှင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသည့် အရေးယူဆောင် ရွက်ချက်များကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ခြံ၍ဆိုရသော် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများသည် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ အကောင်းအဆိုး ခွန်တွဲလျက်ရှိသည့် ကိစ္စရပ်ကို ကောင်းစွာသိမြင်နားလည်ကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ ၎င်းတို့လို ချင်သည့် အကျိုးပြုအာနိသင်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သလို ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် အန္တရာယ်များ နှင့်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများဆီသို့လည်း ဦးတည်သွားစေနိုင်ကြောင်း နားလည် လက်ခံထားကြသည်။

လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိခြင်း၊ အားအင်ပြည့်ဝခြင်းနှင့် နိုးကြားတက်ကြွခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုခု ကိုဖောက်ချ၍ အာရုံစိုက်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတို့သည် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကြောင့်ရရှိသည့် အကြီး မားဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားကြသည်။ ဤနေရာတွင်လည်း ယင်း သက်ရောက်မှုအာနိသင်များသည် သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်သဘောသဘာဝအလိုက်သာ အသုံးဝင်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ဖြေဆိုသူအားလုံးက မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲရာ၌ ထွက်ပေါ်လာသည့် ချောက်လက် နှင့်အနံ့ချင်းခပ်ဆင်ဆင်တူ၍ မွှေးကြိုင်သည့် စိတ်ကြွဆေးပြား၏ အနံ့နှင့် တက်ကြွလာစေသည့် အာနိသင်ကြောင့်သာမက လူမှုရေးအလေ့အထတစ်ရပ်အနေဖြင့်လည်း နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ကောင်းသည့် ခံစားချက်အတွေ့အကြုံမျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်သဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါသုံးစွဲဖြစ်နေသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ချက်ခြင်းလက်ငင်းရရှိသည့် ဤပျော်ရွှင်မှုရသကဲ့သို့ အမြဲတမ်းလိုလို မျက်စိလျှမ်း သွားတတ်ကြသည်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ လူသားများဖြစ်ကြသဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုရသကဲ့သို့ ပေးစွမ်းနိုင် သည့်အတွေ့အကြုံမျိုးကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်လိုကြခြင်းဖြစ်သည် ဟူသည့်အချက်သည် အလွန် အရေးပါသည့် ရှုထောင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။

သမိုင်းကို လည်ပြန်ကြည့်ရှုခြင်း - စစ်ပွဲအတွင်း စစ်သားများ၏ ဒဏ်ခံနိုင်ရည်နှင့် တိုက်ရည်ခိုက်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် မက်အမ်ဖီတမင်းအသုံးပြုခြင်း။

"မက်အမ်ဖီတမင်းကို အရင်တုန်းက ဂျာမဏီမှာ တရားဝင်သုံးခဲ့ကြတယ်လို့ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်တုန်းက စစ်သားတွေရဲ့ ကြောက်စိတ်တွေကို ဖိနှိပ်ဖို့အတွက် သုံးခဲ့ကြတာပါ။ ဒါပေမယ့် အခုတော့ ကျနော်တို့ ရှုမြင်တဲ့ပုံစံလည်း ပြောင်းသွားပါပြီ။ စနစ်တွေလည်း ပြောင်းသွားပါပြီ။ အရင်တုန်းကရနိုင်ဖို့ (မက်အမ်ဖီတမင်း) အရမ်း ခက်ခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ လွယ်လွယ်ရနေပါပြီ။"

ရန်ကုန်မြို့ ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲ၌ ပါဝင်ဖြေဆိုခဲ့သည့် အမျိုးသားတစ်ဦး

လက်တွေ့လည်း စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေပြီး တိုက်ရည်ခိုက်ရည် မြှင့်တက်လာစေသည့် အာနိသင်သက်ရောက်မှုများ ကြောင့်ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း မဟာမိတ်ဖက်ကရော ရန်သူအင်အားစုများဖက်ကပါ အမ်ဖီတမင်းနှင့် မက်အမ်ဖီတမင်း ကိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။^{၃၆} အလားတူပင် အမေရိကန်လေတပ်သည်လည်း စစ်ရေးနယ်ပယ်အတွင်း ရှိမိမိတို့ စစ်သားများ၏ တိုက်ရည်ခိုက်ရည် မြှင့်တက်လာစေရန်အတွက် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို ဆက်လက်အား ပေးအားမြှောက်ပြုနေဆဲဖြစ်သည်။^{၃၇}

အကျိုးပြုအာနိသင်ကို ဦးတည်စဉ်းစားသည့် အခြားသာဓကများ၌ မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုယုံကြည် စိတ်ချမှုရှိလာခြင်း၊ ရဲတင်းသွက်လက်လာခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စကားပြောစွမ်းရည် တိုးတက် လာခြင်း၊ ညအချိန်၌ နိုးနိုးကြားကြားနေနိုင်စွမ်းရှိလာခြင်း သို့မဟုတ် ကာမဂုဏ်အာရုံစားမှု ထက်မြက် လာခြင်းတို့ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

ဤအကျိုးပြုအာနိသင်များသည် ဖြေဆိုခဲ့သူများ၏ တစ်ဦးချင်းအတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မတူကွဲပြားသည့် သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနပြု လေ့လာဆန်းစစ်ချက်အမြောက်အများ၌လည်း အနည်းဆုံးအားဖြင့် ရံဖန်ရံခါမျှသာ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသည့် အခြေအနေမျိုး၌ (အာရှရှုထောင့်မြက်စေသည့် အာနိသင်သက်ရောက်မှုများကြောင့်) အာရှစိုက်ပျိုးမှုထက်မြက်ရန်လိုအပ်သည့် အလုပ်အကိုင်များ၏ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အကျိုးရလဒ်များ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာကြောင်း သက်သေပြထားသည့် အချက်ကိုလည်း မဖြစ်မနေအသိအမှတ်ပြုရန်လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ပမာဏအမြောက်အများကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာထပ်ခါတလဲလဲသုံးစွဲခြင်းဖြင့် အာရှကြောအဆိပ်သင့်သည့် သက်ရောက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီး အမြင်အာရုံချွတ်ယွင်းသွားနိုင်သည်ဟုလည်း ယင်းလေ့လာဆန်းစစ်ချက်များအတွင်း ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။^{၃၀}

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိသည့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် ဖြေဆိုသူများ၏ အသိအမြင်ဗဟုသုတသည်လည်း စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်လာလျက်ရှိသည်။ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာဖြင့် ဤစိတ်ကြွဆေးများနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး အထောက်အထားပေါ် အခြေပြုထားသည့် အန္တရာယ်လျော့ချရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ကင်းမဲ့လျက်ရှိသဖြင့် သုံးစွဲသူများသည် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အလျော်အစားပြုလုပ်ကာ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် လေ့လာသင်ယူကြရသည်။

အများအားဖြင့် တစ်ညတစ်ညတည်း ရည်ညွှန်းပြောဆိုလေ့ရှိသည့် အန္တရာယ်များသည် ကျန်းမာရေးအပေါ် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် သက်ရောက်လာသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် (အိပ်မရသည့် ရောဂါ၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ အစိုးရိမ်လွန်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းနှင့် ယုံမှားသံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း စသည်ဖြင့်) သက်ဆိုင်လျက်ရှိသည်။

မည်သို့ဆိုစေကာမူ ဖြေဆိုခဲ့သူများသည် ဆေးဝါးအတွင်း ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည့် အာနိသင်များနှင့် သက်ဆိုင်မှု နည်းပါးသည့် ၎င်းတို့၏ ဥပဒေဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အများအပြားသည် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်ခုအနေဖြင့် ဖမ်းဆီးထိန်းသိမ်း၍ ထောင်သွင်းပြစ်ဒဏ်ကျခံရနိုင်သည့် အရံစွန့်ရမှုအန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဤကိစ္စရပ်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးအာနိသင် သက်ရောက်မှုများနှင့် မည်သို့မျှသက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ထောင်သွင်းပြစ်ဒဏ်ကျခံရခြင်းသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့် ဥပဒေများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု သက်သက်သာဖြစ်သည်။ အလားတူပင် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် အလုပ်ထုတ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်ရွာတွင်း ဖယ်ကြဉ်ခံရခြင်းတို့သည်လည်း ဆေးဝါးအာနိသင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်၍ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပြုသည့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများသာဖြစ်သည်။

ဇယား (၁) နှင့် (၂) ၌ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများ ထင်မြင်ယူဆသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ အဓိကကျသည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးနှင့် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားပါသည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်များသည် သုံးစွဲသူများကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် တစ်ဦးချင်းအတွေ့အကြုံများပေါ် အခြေခံထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ထပ်မံပြောကြားလိုပါသည်။

စာရင်းပြုစုထားသည့် တစ်ချက်ခြားကြည့်ရှုသွားခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းပြီးမြောက်မှုအပေါ်မူတည်၍ (ဥပမာ ထမ်းပို့ခဲ့သည့် အိတ်အရေအတွက်) လုပ်လေစာရရှိကြသည့် ကာယခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသည့် အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ် အဝေးပြေးယာဉ်မောင်းများကဲ့သို့သော ညပိုင်းအလုပ်လုပ်ကြရသူများအကြား အဘယ်ကြောင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု ရေပန်းစားတွင်ကျယ်လျက်ရှိကြောင်း အလွယ်တကူနားလည်သဘောပေါက် လာပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း ရံဖန်ရံခါ သုံးစွဲခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေသော်လည်း ပုံမှန်သုံးစွဲဖြစ်သွားသည့်အခါ

အနည်းဆုံးအနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်း မသုံးစွဲသည့်အခါ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် အလျဉ်းမရှိတော့သည့် အခြေအနေမျိုးသို့ တဖြည်းဖြည်းရောက်ရှိသွားနိုင်သည်ဟု ဖြေဆိုသူတစ်ဦးက မှတ်ချက်ပေးသွားခဲ့သည်။

ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုအဖြစ် တောက်လျှောက်ရည်ညွှန်းပြောဆိုသွားခဲ့ကြသော်လည်း ဆန့်ကျင်ဖက်အနေဖြင့် ဖြေဆိုသူတစ်ဦးက ယင်းကိစ္စရပ်ကို အကောင်းဖက်မှ လှည့်တွေးခဲ့ကြသည်။ မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုကြောင့် အလုပ်ပိုလုပ်လာနိုင်ပြီး ရလဒ်အနေဖြင့် လုပ်ခလစာပိုမိုရရှိရုံမျှမက ခံတွင်းပျက်နေခြင်းကြောင့် ထမင်းအနပ်ရေလျော့သွားသဖြင့် ထမင်းဖိုးချွေတာလာနိုင်သည်ဟု ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာကောင်းသည့် ဤဥပမာက စီးပွားရေးကျပ်တည်းမှုသည် ကျပန်းလုပ်သားများအား ပြဿနာရှိသည့် မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုပုံစံသို့ မည်သို့ဆွဲခေါ်သွားလျက်ရှိကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။

မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုကြောင့် ကာမဂုဏ်တောင့်တမှုနှင့် အားပါးတရဆက်ဆံလိုသည့် လိုအပ်ဆန္ဒ ပြင်းထန်လာခြင်းမှသည် ဆက်ဆံချိန်ကြာမြင့်စွာဖြင့် သာယာလိုကြသည့် ခံစားချက်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာစေသဖြင့် ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားမှုကို ပိုမိုထက်မြက်လာစေသည်ဟုလည်း အား

သတိပေးခြင်း။

မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲပြီးနောက် အာနိသင်သက်ရောက်မှုပုံစံများသည် သုံးစွဲသူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား သိသိသာသာ ကွာခြားလေ့ရှိသည်။ မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုနှင့် ဆက်စပ်ထွက်ပေါ်လာသည့် အန္တရာယ်များ၏ ပြင်းထန်မှုသည်လည်း သုံးစွဲမှုပမာဏများပြားမှု သို့မဟုတ် အကြိမ်ရေများပြားမှုနှင့်အညီ ပိုမိုပြင်းထန်လာသည်ဟု ယူဆရသည်။ သို့သော်လည်း အကြိမ်ရေနည်းနည်းဖြင့် ပမာဏအနည်းအကျဉ်းသာ သုံးစွဲခြင်းသည် လုံးဝဘေးကင်းသည်ဟု အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်ခြင်းမရှိပေ။ နောက်ပိုင်းဇယားများ၌ ဖော်ပြထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များသည် အားလုံးကို ဝါးလုံးရှည်ဖြင့်ရမ်း၍ ဆန့်ကျင်ရန်အတွက်မဟုတ်ဘဲ အရဲစွန့်ရမှုအန္တရာယ်များကို လျော့ချပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်အနေဖြင့်သာ သဘောထားရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဇယား (၁) သုံးစွဲသူများ ထင်မြင်ယူဆသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

အကြိမ်အရေအတွက်ဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်သည် - ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ် (+) ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် (++++)

- စွမ်းအင်တိုး၍ နိုးကြားတက်ကြွလာသည်။ (++++)
- လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်မြင့်မားလာပြီး ခက်ခဲသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ပြီးမြောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာသည်။ (++++)
- လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဇောက်ချ၍ အာရုံစူးစိုက် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း မြင့်တက်လာသည်။ (++)
- အချိန်ကြာမြင့်စွာ သို့မဟုတ် တစ်ညလုံးမအိပ်ဘဲ နေနိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ (++)
- စိတ်ကြည်လင်ခြင်း။ (++)
- ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည့် ရာသီဥတုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်အပါအဝင် ကာယနှင့် အားအင်စိုက်ထုတ်ရသည့် အလုပ်အကိုင်စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်တက်လာသည်။ (++)
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများကို ဖြေလျော့သက်သာစေသည်။ (++)
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် စကားပြောစွမ်းရည် တိုးတက်လာသည်။ (++)
- ပျော်ရွှင်မှုခံစားချက်မြင့်မားလာပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် တိုးတက်လာသည်။ (++)
- ပျော်ရွှင်သည့် ခံစားချက်များရရှိလာသည်။ (အနံ့နှင့် တက်ကြွသည့်အာနိသင် သက်ရောက်မှု) (++)
- ပိုမိုရဲတင်း သွက်လက်လာသည်။ (++)
- ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားမှု ထက်မြက်လာသည်။ (ကာမဂုဏ်နိုးကြားမှု၊ ကြာချိန်နှင့် ပြင်းထန်မှုဇော မြင့်မားလာခြင်း) (++)
- မူးယစ်ရီဝေသည့် လက္ခဏာရပ်မရှိခြင်း(++)
- စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း (+)

လုံးလိုလိုပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ဖြေဆိုသူအများအပြားက မိမိ၏ပုံမှန်ဆက်ဆံဖော်များသာမက အခကြေးငွေယူ၍ လိင်မှုဖျော်ဖြေပေးသူများနှင့် မဆက်ဆံမီ မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြားသုံးစွဲမှုသည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ခုခုသို့ ဖြစ်လာသည်ဟု အတည်ပြုပြောဆိုသွားခဲ့ ကြသည်။

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်များသည် မထင်မှတ်ထားလောက်အောင်ရှည်လျားသည်စာရင်းတစ်ခုဖြစ်နေသော်လည်း သုံးစွဲသူတိုင်း အဆိုပါနောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများအားလုံးကို ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ဤအချက်က မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသူများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည့်အခါ ကြုံတွေ့ခံစားလာရနိုင်သည့် အရေစွန့်ရမှုအန္တရာယ်များကိုအမှန်တကယ် ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်မှုရှိကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြဆိုလျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့အများစုက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများ အထူးသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ထိခိုက်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်ခြေနှင့် ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအတာသည် သုံးစွဲသည့်ပမာဏနှင့် အကြိမ်ရေ အစိပ်အကျပေါ် မူတည်၍ လိုက်လံမြင့်တက်လာသည်ဟုလည်း ထောက်ပြပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ နေ့စဉ်သုံးစွဲမှုပမာဏနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြေဆိုသူများအကြား သဘောထားအမျိုးမျိုး ကွဲပြားလျက်ရှိသော်လည်း အများစုက တစ်ရက်လျှင် ၄-၅ ပြားထက်ပို၍ သုံးစွဲခြင်းသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အရေစွန့်ရမှု အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်သည်ဟု ယူဆထားကြသည်။

ထို့အပြင် ဖြေဆိုသူအများအပြားက အချို့သောလက္ခဏာရပ်များ (အစိုးရိမ်လွန်ခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းများ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့သည့် အပြုအမူ၊ ယုံမှားသံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ဆန်ခြင်း) သည် ရက်ပေါင်းများစွာ မရပ်မနားသုံးစွဲနေစဉ်နှင့် သုံးစွဲပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အလားအလာရှိပြီး ကာလအတန်ကြာ အအိပ်ပျက်အစားပျက်မှုဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်ဟု သုံးသပ်ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။

ဇယား (၂) သုံးစွဲသူများ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် အန္တရာယ်များ - အကြိမ်အရေအတွက်ဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်သည် - ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ် (+) ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် (+++)
အများဆုံးဖြစ်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများနှင့် အန္တရာယ်များ။ • အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်း (အရပ်ကြီးပြတ်အိပ်ပျော်သွားခြင်း/ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အိပ်စက်သွားခြင်း) (+++) • ခံတွင်းပျက်ခြင်း (++) • ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ သွားကြိတ်ခြင်း (++) • စိုးရိမ်လွန်ခြင်း (++) • ဆေးယဉ်ပါးမှုမြင့်တက်လာခြင်း (ယခင်အာနိသင်မျိုးရရှိစေရန် ဆေးပြားပိုသုံးရခြင်း) (++) • ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် လည်ချောင်းယားယံခြင်း (+) • ရှူရှိုက်သည့်ဗူး မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကြောင့် TB ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်း (++)
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် သုံးစွဲမှုပမာဏမြင့်မား၍ဖြစ်စေ သုံးစွဲသည့် ကာလရှည်ကြာ၍ဖြစ်စေ ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည့် အလားအလာရှိသည်။ • ရင်တုန်ပန်းတုန်ဖြစ်ခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ဆန်လာခြင်း (+++) • သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်ပွားလာခြင်း (သွားပွဲကြွေခြင်းနှင့် သွားဆုံးရှုံးခြင်း) (++) • စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့သော အပြုအမူများ (++) • ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းနှင့် ယုံမှားသံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း (++) • ဆေးမှီခိုစွဲလမ်းလာခြင်း (++) • အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (+) • ချွေးထွက်လွန်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ် ခမ်းခြောက်ခြင်း (+) • ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း (+) • မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း (+) • စိတ်ကစဉ်းကလျားဖြစ်လာခြင်း/ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိလာခြင်း (+)

ဇယား (၂) သုံးစွဲသူများ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ နှင့် အန္တရာယ်များ - အကြိမ်အရေအတွက်ဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်သည် - ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ် (+) ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် (+++)

သုံးစွဲမှုရပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများ (ယင်းထခြင်း/ အငမ်းမရ တောင့်တခြင်း)

- ခန္ဓာကိုယ်ယားယံခြင်းနှင့် နေမထိထိုင်မသာဖြစ်ခြင်း (+++)
- စိတ်ဖိစီးခြင်းနှင့် စိတ်မရိုးမရွံ့ဖြစ်ခြင်း (+++)
- ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းနှင့် အရုပ်ကြိုးပြတ်ဖြစ်ခြင်း (++)
- စိတ်ခံစားချက်မကောင်းခြင်းနှင့် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်နည်းပါးခြင်း (++)
- အငမ်းမရတောင့်တခြင်း (++)
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း (+)
- ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း (+)
- နှာစီးချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း (+)
- စိတ်တိုဒေါသထွက်လွယ်ခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်း (+)

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည် သုံးစွဲခဲ့ဖူးသည့် ဖြေဆိုသူနှစ်ဦးက နောက်ဆက်တွဲသက်ရောက်မှုများ (အိပ်မရသည့်ရောဂါ၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းများ၊ ယုံမှားသံသယ စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းအဆမတန် မြန်ဆန်လာခြင်း စသည်ဖြင့်) သည်ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်သည်ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။ ဤအချက်သည် မက်အမ်ဖီတမင်းထက် ပို၍ အာနိသင် သိပ်သည်းပြင်းထန်သည့် ရေခဲအာနိသင်သက်ရောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံနည်းကျ ပြုစုထားသည့် အထောက်အထားများနှင့် ရှေ့နောက်ညီညွတ်လျက်ရှိသည်။^{၄၀}

မက်အမ်ဖီတမင်းယင်းထသည့် လက္ခဏာရပ်များ။

မက်အမ်ဖီတမင်းယင်းထသည့် လက္ခဏာရပ်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အဆင့် (၃) ဆင့်၌ မတူကွဲပြားသည့်ပုံစံဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိသည်။ ပထမ (၁-၃) ရက်အတွင်း လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်မရှိဘဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေ၍ အရုပ်ကြိုးပြတ်ဖြစ်လာခြင်း၊ ၇-၁၀ ရက်အထိ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုနှင့် စားချင်သောက်ချင်စိတ်ဖြင့် တက်လာခြင်း၊ နောက်ဆုံးအဆင့်သည် ဆိုးရွားပြင်းထန်မှုမရှိသော်လည်း လပေါင်းအတော်ကြာအထိ ခံစားရတတ်သည်။ ဤကာလအတွင်း ဦးနှောက်သည် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်စေရန် ချိန်ညှိယူလျက်ရှိပြီး ပုံမှန်အသိစိတ်မျိုး ပြန်လည်ရရှိလာစေသည်။ တစ်ချိန်တည်းလိုလို၌ သုံးစွဲသူအနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်ပါသည်။^{၄၁}

စည်းကမ်းတကျသုံးစွဲခြင်းနှင့် သုံးစွဲသူများကျင့်သုံးနေသည့် အန္တရာယ်လျှော့ချရေးနည်းလမ်းများ။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း ဖြေဆိုသူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အဖြစ်အပျက်များကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ပါက မတူကွဲပြားသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ သုံးစွဲမှုအတိုင်းအတာ တောက်လျှောက်ထိုးတက်လာခြင်းသည် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုဖြစ်စဉ်အများစုကို တိုက်ရိုက်ကိုယ်စားပြုသည်ဟု မဆိုလိုကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြထားသည့် အခြားလေ့လာဆန်းစစ်ချက်ရလဒ်များကို ဤအချက်က သွား၍ပဲ့တင်ထပ်လျက်ရှိသည်။^{၄၂}

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု အလွန်မြင့်မားသူများအပါအဝင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများအား လုံးသည် အနည်းဆုံး ၎င်းတို့၏ သုံးစွဲမှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စည်းကမ်းတကျထိန်းသိမ်း အသုံးပြုရန်နှင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်များကို လျော့ချကန့်သတ်ရန်အတွက် တိုက် ရိုက်သော်လည်းကောင်း သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်ကျင့် သုံးလေ့ရှိသည်။ သာဓကအချို့ကို ကြည့်ရှုမည်ဆိုပါက မိမိ၏ သုံးစွဲမှုကို ကန့်သတ်ခြင်းနှင့် ဆေးပြား ပမာဏမည်မျှ သုံးစွဲမည်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ နေ့စဉ်သုံးစွဲခြင်းမရှိအောင်ရှောင် ကြည်ခြင်း၊ ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် ခေတ္တခဏရပ်နားခြင်း၊ ညပိုင်းအိပ်စက်နိုင်စေရန်အတွက် သတ်မှတ်နာရီနောက်ပိုင်း သုံးစွဲမှုမပြုခြင်း၊ မသုံးစွဲမီ အစာဝေအောင် ဦးစွာစားသုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွားထိခိုက် ပျက်စီးမှုမရှိစေရန် သုံးပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သွားတိုက်ခြင်းစသည်တို့သည် သုံးစွဲ သူများချမှတ် ကျင့်သုံးလျက်ရှိသည့် မဟာဗျူဟာအချို့ဖြစ်သည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ချမှတ်ကျင့်သုံးနိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲလျှင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပျောက်ဆုံး၍ ကြောင်း ကျိုးညီညွတ်သည့် ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များကျဆင်းသွားသည်ဟု အများက သတ်မှတ်ထားလေ့ရှိသည့် ပုံစံခွက်နှင့် အံဝင်ခြင်းမရှိဘဲ ဆန့်ကျင်ကွဲလွဲလျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို အမြဲတမ်းလိုလို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲနိုင်သည်ဟု တလွဲအမိပ္ပိယကောက် ယူမှု မပြုစေလိုပါ။ လက်တွေ့၌လည်း ဖြေဆိုခဲ့သူအများအပြားက ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိမိတို့၏ မက် အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို စည်းကမ်းတကျထိန်းချုပ်အသုံးပြုနိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသည်ဟု ပွင့်ပွင့် လင်းလင်းဝန်ခံပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ဆိုစေ အနည်းဆုံး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှုရှိပြီး ပုံမှန် အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်စေရန်နှင့် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထား ရှိနိုင်စေရန် စည်းကမ်းတကျထိန်းချုပ် အသုံးပြုနေသူများကိုလည်း အများအပြားတွေ့ရှိရပါသည်။

ဖြေဆိုခဲ့သူများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအပေါ် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲခြင်း အားဖြင့် ရိုက်ခတ်လာနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အထူးတလည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိကြသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အားလုံးသောသူများသည် အခြားမက် အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲလျက်ရှိသူများနှင့် သုံးစွဲရန် စဉ်းစားလျက်ရှိသူများအတွက် အသုံးဝင်နိုင်သည် ဟု၎င်းတို့ယူဆထားသည့် အကြံဉာဏ်များကို မျှဝေပေးခဲ့ကြသည်။ အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာ ကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးမဟာဗျူဟာသည် လုံးဝစမ်းသပ် သုံးစွဲမှုမပြုဘဲ ရှောင်ကြည် ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ၎င်းတို့ယူဆထားသည့်အတိုင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုက်တွန်းအကြံပြုခဲ့ကြသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ၎င်းတို့အားလုံးနီးပါးက အချို့သောသူများသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ဆက်လက်သုံးစွဲရန်သာ ဆုံးဖြတ်ကြလိမ့်မည်ဟုလည်း အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ဤအကြံပြုချက် ၏နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်အနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့် ဆက်စပ်၍ အန္တရာယ်များပေါ်ပေါက် လာနိုင်သည့် အလားအလာနှင့် ပြင် ထန်မှုအတိုင်းအတာကို လျော့ချရာ၌ သို့မဟုတ် ကာကွယ် တားဆီးရာ၌ အထောက်အကူပြုနိုင်သည်ဟု ၎င်းတို့လက်ခံယုံကြည်ထားသည့် အခြားဖြည့်စွက် အကြံပြုချက်များ အမြဲတမ်းလိုလို ဒွန်တွဲပါလာလေ့ရှိသည်။

တစ်ရက်စာ စိတ်ကြွဆေးပြားသုံးစွဲမှုပမာဏနှင့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ထိန်း ချုပ်ခြင်းသည် ထင်သာမြင်သာအရှိဆုံး မဟာဗျူဟာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဖြေဆိုခဲ့သူ များသည် အောက်ပါဇယားအတွင်း အကျဉ်းချုပ်လွှမ်းခြုံ၍ ကျယ်ပြန့်ပြည့်စုံစွာ ရှင်းလင်းဖော်ပြထား သည့်ဖြေရှင်းချက်ပေါင်းများစွာကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ ယင်းတို့သည် မက်အမ်ဖီတမင်း နှင့်ဒွန်တွဲလျက်ရှိသည့် အန္တရာယ်များကို ကူညီလျော့ချပေးနိုင်သည့် အလွန်အားကောင်းသည့် အထင်ကရ အကြံပြုချက်များပင်ဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြင့် အလွယ်တကူနားလည်သဘောပေါက် နိုင်စေရန်အတွက် အချို့သောစကားရပ် ဝါကျအထားအသိုများကို အနည်းငယ်ပြန်လည်ပြင်ဆင် တည်ဆောက်ထားပါသည်။ သို့သော်လည်း အကြံပြုချက်များအားလုံးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများ မှတိုက်ရိုက်ထုတ်နုတ် တင်ပြထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဇယား (၃) သုံးစွဲသူများ၏ အန္တရာယ်လျှော့ချရေးနည်းလမ်းများနှင့် အကြံပြုချက်များ။

- ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ မက်အမ်ဖီတမင်းကို အစကတည်းက မသုံးမိအောင်ရှောင်ကြည်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။
- တကယ်လို့ ရှောင်လို့မရဘဲ သုံးဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရေချိန်ကိုယ်သိအောင်လုပ်ပြီး တစ်နေ့ကို နည်းနည်းပဲရပါ။ အလွန်အကျွံသုံးဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် မက်အမ်ဖီတမင်းရဲ့ အကျိုးပြုအာနိသင်တွေကို မခံစားရတော့ဘဲ မလိုလားအပ်တဲ့ အရဲစွန့်ရမှုအန္တရာယ်တွေပဲ ရိုက်ခတ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝနဲ့ ကျန်းမာရေးကိုပဲ ထိခိုက်လာစေလိမ့်မယ်။
- တစ်ခါသောက်ရင် တစ်ပြားလောက်ပဲ ဖြည်းဖြည်းလေးရှို့ပါ။ နောက်တစ်ပြား ဆက်မရှိခင် ခဏစောင့် ကြည့်ပါ။ တတ်နိုင်ရင်တော့ နေ့တိုင်းသောက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။
- တစ်ကြိမ်ထဲနဲ့ ဆေးပြားအများကြီး သောက်တာမျိုးက ခံရခက်ပြီး သာသာယာယာမရှိတော့တဲ့အတွက် မလုပ်ပါနဲ့။ စိုးရိမ်စိတ်တွေလွန်ကဲလာပြီး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အတွေးတွေဝင်လာနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။
- ခံစားချက်မကောင်းရင် သို့မဟုတ် စိတ်တိုနေရင် မသုံးပါနဲ့။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ မက်အမ်ဖီတမင်းသွားသုံးလိုက်မိရင် ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားချက်က ပိုဆိုးသွားလိမ့်မယ်။
- ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ အခြေခံစည်းမျဉ်းလေးတွေချထားပြီး တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မသောက်ခင်မှာ ဝါတော့ဒီနေ့ ဘယ်နှစ်ပြားပဲသောက်မယ်? ဘယ်နေ့မှာတော့ နားမယ်ဆိုတာမျိုးကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ သုံးထားတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေထိုင်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေ အပါအဝင် တစ်ချို့သောသူတွေက ကိုယ်ဆေးသုံးမှန်းသိသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုအထင်သေးသွားနိုင်တယ်။
- မကြာခဏ နားပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အကြီးအကျယ်သုံးစွဲပြီးတဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ်ခန္ဓာနုလ်ပြန်ထူနိုင်ဖို့အတွက် ကောင်းကောင်းအိပ်၊ ကောင်းကောင်းစားပါ။
- နေ့တိုင်း နာရီအနည်းငယ်လောက် မရရအောင်အိပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ရက်ရှည်မအိပ်ဖြစ်တဲ့အခါ ကျန်းမာရေးထိခိုက်လာပြီး မကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေ ပိုတိုးလာလိမ့်မယ်။
- မက်အမ်ဖီတမင်းလည်း သုံးဖို့ရှိတယ်။ ညဖက်မှာလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မနက်ပိုင်းအချိန်တွေမှာပဲ သုံးစွဲပြီးတော့ မွန်းလွဲတစ်နာရီနောက်ပိုင်း မသုံးဖြစ်အောင် ရှောင်ကြည့်ပါ။
- သောက်ပြီးတဲ့အခါ ဗိုက်မဆာတတ်တော့တဲ့အတွက် ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဆေးပြားမသောက်ခင်မှာ အာဟာရပြည့်အောင် အဝစားထားပါ။
- သောက်ပြီးတဲ့အခါ ပါးစပ်အရမ်းခြောက်တဲ့အတွက် ရေများများသောက်ပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ သုံးပြီးတဲ့အခါတိုင်း သွားတိုက်ပေးပါ။
- သုံးစွဲပြီးတဲ့နောက် မကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေ ဝင်လာမယ်ဆိုရင်လည်း ပျာယာမခတ်ဘဲ အေးအေးသက်သာ အနားယူနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမရှိအောင် ကာကွယ်တားဆီးတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ်သုံးတဲ့ ရေသန့်ဖူးနဲ့ ရှူ ရှိုက်တဲ့ကိရိယာတွေကိုတစ်ခြားသူတွေနဲ့ ပေါင်းမသုံးပါနဲ့။
- ပြဿနာမဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားပြီးတော့ အဖမ်းခံရနိုင်ခြေရှိတဲ့ အရဲစွန့်ရမှုအန္တရာယ်တွေကို လျှော့ချချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဥပမာ တစ်ခြားသူတွေဆီက ခိုးတာဝှက်တာတွေ သို့မဟုတ် တစ်ခြားသုံးစွဲသူတွေကို ဆေးပြားပြန်ရောင်းပေးတာမျိုးလို တစ်ချို့ကိစ္စရပ်တွေကို ကျိန်းသေရှောင်ကြည်ဖို့လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။
- ဆေးပြားရှိပြီးနောက် ချိုးကပ်ကျန်ခဲ့တဲ့ “ချေး” တွေကို ခြစ်သောက်တာက ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုပဲ ထိ ခိုက်စေတဲ့အတွက် ပြန်သုံးတာမျိုးမလုပ်မိပါစေနဲ့။
- ဆေးပြားယင်းထသလို ခံစားရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ရေအေးနဲ့ ရေတဝကြီးချိုးလိုက်တာက တော်တော်လည်း သက်သာရာရစေနိုင်ပါတယ်။
- ကိုယ့်ရဲ့ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို လျှော့ချလိုက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ပစ်လိုက်တာဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ အခါမျိုးမှာဘိန်းစာပင် သို့မဟုတ် ဆေးခြောက်နည်းနည်းပါးလောက် သုံးလိုက်တာက ယင်းထဲတွဲဝေဒနာတွေကို ကုစားတဲ့နေရာမှာ အများကြီးအကူအညီရစေပါတယ်။
- အိပ်လို့မရဘဲ အခက်အခဲဖြစ်လာရင် ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ဦး သို့မဟုတ် NGO တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့နဲ့ သွားတွေ့ဖို့ စဉ်းစားပါ။ သူတို့က ကိုယ်အိပ်လို့ပျော်အောင် ဆေးတွေပေးလိုက်နိုင်ပါတယ်။
- ကိုယ့်ရဲ့ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို လျှော့ချလိုက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ပစ်လိုက်တာဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖို့ကြိုးစားတဲ့ အခါမျိုးမှာ သောက်ဖော်သောက်ဖက် သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ကိုပြန်ဆွဲဆောင်လာနိုင်တဲ့အတွက် သူတို့နဲ့မတွေ့မိအောင် ရှောင်ကြည့်ပါ။
- မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုက ဗိုက်ထဲကကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးလာနိုင်တဲ့အတွက် အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်မှာ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို ခဏနားထားဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။

မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲနေကြသူများ အသုံးပြုလျက်ရှိသည့် မဟာဗျူဟာအချို့သည်တစ်ချို့သောအခြေအနေမျိုး၌ မလိုလားအပ်သည့် အခြားသောအရေစွန့်ရမှု အန္တရာယ်အမျိုးအစားသစ်များကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သုံးစွဲမှုပမာဏကို လျော့ချရန်နှင့် ယင်းထသည့် ဝေဒနာများကို ပို၍ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ကုစားနိုင်စေမည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေကြရာ၌ သွား၍မှန်ကန်လျက် ရှိကြောင်းတွေ့ရှိ ခဲ့ရသည်။ ထိုသို့လျော့ချ ဖြတ်တောက်လိုကြသူများသည် အထောက်အကူပြု ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများကို အများအားဖြင့် လက်လှမ်းမီအသုံးချနိုင်စွမ်းမရှိကြပေ။ နောက်ပိုင်းရလဒ်အနေဖြင့် ယင်းထသည့်ဝေဒနာများကို သက်သာရာရစေနိုင်သည့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော အခြားဆေးဝါးများကို အစားထိုးသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့သော အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ကြိုးစားကြည့်ရန် ဆွဲဆောင်ခံရနိုင်ပါသည်။ အချို့သောအခြေအနေမျိုး၌မက်အမ်ဖီတမင်းဆက်လက် သုံးစွဲနေခြင်းထက်စာလျှင် အာနိသင်ပိုပျော့သည့် အစားထိုးမူးယစ်ဆေးဝါးများက အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဖြေဆိုသူအများအပြားက ဘီယာသောက်သုံးကြကြောင်း ပြောဆိုခဲ့ကြပြီး အချို့ကလည်း မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကုသသည့်အနေဖြင့် ဆေးခြောက်သုံးစွဲကြသည်ဟုဖြေဆိုခဲ့ကြရာ၌ ယင်းထသည့်ဝေဒနာများကို လျော့ချပေးနိုင်သည့် ဆေးဝါးတစ်လက်အနေဖြင့် ဘိန်းစာပင်ကိုပါ ထည့်သွင်းပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျိန်းသေပေါက်ဘိန်းစာပင်ကို ယခုထက်ပိုအလေးပေးအာရုံစိုက်ကာ ဆေးဝါးသုတေသနပြုသင့်ပါသည်။ လတ်တလောနှစ်များအတွင်း လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ကြသည့် သုတေသနအချို့၌ ဆေးခြောက်၏ ခရက်ကိုကင်း^{၄၂} သုံးစွဲမှုကို လျော့ချရန်နှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို^{၄၃} လျော့ချရန် သို့မဟုတ် ယင်းထသည့်ကာလအတွင်း မအီမသာခံစားရမှုကို လျော့ပါးသက်သာစေရန် အကျိုးပြုနိုင်သည့် အလားအလာများကို မီးမောင်းထိုးပြခဲ့ကြသည်။ အလားတူပင် စိတ်ကြွစေသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အစားထိုး၍ အန္တရာယ်လျော့ချရေး မဟာဗျူဟာတစ်ရပ်အနေဖြင့် အသုံးပြုလျက်ရှိသည့် အခြားအပင်များလည်းအမြောက်အများရှိနေကြသည်။^{၄၄} အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း သုံးစွဲသူများကိုယ်တိုင်ချမှတ်ကျင့်သုံးလျက်ရှိသည့် မဟာဗျူဟာများသည် စိတ်ကြွဆေးပြားနှင့် အလားတူ သို့မဟုတ် ပို၍ပင် အန္တရာယ်ကြီးနေသည့် ကိစ္စရပ်မျိုးလည်းရှိနေပြီး ထင်သာမြင်သာအရှိဆုံး သာဓကတစ်ရပ်အနေဖြင့်ဆေးပြားဖြတ်ရန် ဘိန်းဖြူအကြောထဲ ထိုးသွင်းခဲ့သည်ဟု ဖြေဆိုသူနှစ်ဦး ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ လုံးဝရှောင်ကြည်သည့် နည်းလမ်းများအပေါ် အခြေခံမှုမပြုဘဲ ပိုမိုဘေးကင်း၍ ပိုမိုအထောက်အကူရစေသည့် လုပ်ငန်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြည့်ဆည်းထောက်ပံ့ပေးခြင်းသည် မိမိဘာသာရမ်းသန်းကုသ၍ ပိုမိုအန္တရာယ်ကြီးသည့် အလေ့အထများဆီသို့ ပြောင်းလဲသွားစေသည့်အရေစွန့်ရမှု အန္တရာယ်များကို ကျိန်းသေပေါက်လျော့ နည်းကျဆင်းသွားစေလိမ့်မည်။

"ကျနော်ကတော့ များသောအားဖြင့် ရှိရင်ရှိသလို သောက်လေ့ရှိပါတယ်။ အဖမ်းခံရနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အတွက် ပစ္စည်းကိုကိုယ်ပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှမထားပါဘူး။ အရေးပေါ်ဖြစ်လာရင် အဲဒါတွေကို လက်စဖျောက်ရတာမလွယ်ပါဘူး။ ဒီအတိုင်း မြို့ချလိုက်လို့လဲ မရဘူးလေ။ ဒါကြောင့် ရှိလာရင်လည်း အကုန်လုံးကုန်အောင် ရှို့ပစ်လိုက်တာပါ။"

မြစ်ကြီးနားမြို့မှ ဖြေဆိုသူ အမျိုးသားတစ်ဦး

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်းနှင့် အဖမ်းခံရနိုင်သည့် အရေစွန့်ရမှု အန္တရာယ်များက စည်းကမ်းတကျဖြင့် ဘေးကင်းစေရန် ထိန်းချုပ်အသုံးပြုသည့် ယန္တရားများကို ဟန့်တားပိတ်ပင်၍ သုံးစွဲသူများအား မသောက်ရမနေနိုင် ပိုမိုမိုမိုစွဲလန်းစေသည့် သုံးစွဲမှုပုံစံဆီသို့ တွန်းပို့လျက်ရှိသည်။

မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြားများထက် အာနိသင်ပိုမိုပြင်းထန်သည့် မက်အမ်ဖီတမင်းအကြည် လက်လှမ်းမီရရှိနိုင်မှု ကျယ်ပြန့်လာခြင်းကြောင့် အကြောထဲထိုးသွင်းအသုံးပြုနိုင်သည့် အရေစွန့်ရမှုအန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မားလာခြင်းသည် အလွန်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာကောင်းသည့် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ်ဖြစ်လာသည်။ မိမိတို့အနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲရာမှ ဘိန်းဖြူအကြောထဲ ထိုးသွင်းအသုံးပြုမှုဆီသို့ ပြောင်းလဲသွားခြင်းသည် စိတ်ကြွဆေးပြား ဈေးနှုန်းများ မြင့်တက်သွားခဲ့ပြီး ရှာဖွေရယူရန် ခက်ခဲလာသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူနှစ်ဦး ရှင်းလင်းပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ လုံးဝဖြတ်တောက်ရှောင်ကြည်မှုပေါ် အခြေပြုခြင်းမရှိဘဲ ပိုမိုဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများကို ဖန်တီးပေးခြင်းသည် ပိုမိုအန္တရာယ်ကြီးသည့် အလေ့အထများပေါ်ထွက်လာခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်တားဆီးရာ၌ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်လာသည်။ နိုင်ငံအများအပြား၌ ကာလအတန်ကြာကတည်းက အကောင်အထည်ဖော်လာခဲ့ကြသည့် ဒက်စ်အမ်ဖီတမင်း အစားထိုးကုသရေးကဲ့သို့သော အစီအစဉ်များက အကျိုးပြုရလဒ်ကောင်းများ ထွက်ပေါ်လာစေကြောင်း သက်သေပြလျက်ရှိသည်။^{၄၅} ၎င်းအစီအစဉ်များသည် အရှေ့တောင်အာရှ အခင်းအကျင်းမျိုး၌ အလွန်အသုံးဝင်သည့် ထောက်ကူပြုကိရိယာများဖြစ်ကြောင်းသက်သေပြနိုင်ပါသည်။

မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲနေကြသူများကိုယ်တိုင် အန္တရာယ်များကို လျော့ချရန်အတွက် ချမှတ်ကျင့်သုံးလျက်ရှိသည့် မဟာဗျူဟာများသာမက ၎င်းတို့၏ သောက်ဖော်သောက်ဖက်များ အားပေးပေးလိုသည့် အကြံဉာဏ်များက ကနဦးကတည်းက အန္တရာယ်လျော့ချရေးလုပ်ငန်းကို မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲလျက်ရှိသည့် တစ်သီးပုဂ္ဂလများ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်မောင်းနှင်သည့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် သဘောထားရန်လိုအပ်ကြောင်း ပြဆိုလျက်ရှိသည်။ မည်သို့ဆိုစေ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည့် လက်ရှိဥပဒေများသည် ပိုမိုဘေးကင်းသည့် အလေ့အထများကို ချမှတ်ကျင့်သုံး၍ စည်းကမ်းတကျ မိမိတို့၏ သုံးစွဲမှုကို ထိန်းချုပ်ကာ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်စေသည့် သုံးစွဲသူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ယုတ်လျော့အားနည်းသွားစေလျက်ရှိသည်။ ဆန့်ကျင်ဖက်အနေဖြင့် နိုင်ငံအများအပြား၌ ကျင့်သုံးအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် အရက်သေစာနှင့် ဆေးရွက်ကြီးထိန်းချုပ်ရေးမူဝါဒများက တရားဝင်ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့် အန္တရာယ်လျော့ချရေးပေါ် အခြေခံသည့် ဥပဒေမူဘောင်တစ်ရပ်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ဆက်စပ်ထွက်ပေါ်လာသည့် သုံးစွဲသူတစ်ဦးချင်းကိုသာမက လူ့ဘောင်အသိုက်အဝန်းတစ်ရပ်လုံးကိုပါ ရိုက်ခတ်လာနိုင်ခြေရှိ သည့်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို မည်ကဲ့သို့ကူညီလျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း သက်သေပြလျက်ရှိသည့် အကောင်းဆုံးသဘာဝများပင်ဖြစ်သည်။

သတင်းအချက်အလက်၊ အန္တရာယ်လျော့ချရေးနှင့် ကုသရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခံစားခြင်း။

သတင်းအချက်အလက်ကွာဟမှု။

ရှေ့အခန်းများ၌ ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ပင် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသူများသည် အမြဲတမ်းလိုလို ၎င်းတို့သုံးစွဲလျက်ရှိသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိသည့် အာနိသင်သက်ရောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်ကျွမ်းကျင်မှု အရှိဆုံးသောသူများဖြစ်ကြသည်။ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ဤကဲ့သို့သော အသိအမြင်ဗဟုသုတများသည် ပညာပေးခြင်း၊ အမြင်ဖွင့်လှစ်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်လျော့ချရေးကဲ့သို့သော အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်သာ လျှင်ရရှိလာခြင်းမဟုတ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရပါလိမ့်မည်။ အမှန်တကယ်လည်း အများစုသည် အမြဲတမ်းလိုလို ကိုယ်တိုင်တိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ ခံစားရာမှတစ်ဆင့် လက်တွေ့ ငါသိဖြင့် ရရှိလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြေဆိုခဲ့သူများသည် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သိရှိထားကြခြင်းသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အထိခိုက်ခံကာ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ် သုံးစွဲခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဒေသတွင်း၌ ဖော်ဆောင်ခဲ့သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ် အမြင်ဖွင့်အစီအစဉ်အများစုသည် မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်၍ အဖက်ဖက်မှ မျှမျှတတလွှမ်းခြုံ ဖော်ပြထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ထောက်ပံ့ပေးထားခြင်းမရှိဘဲ ရိုးရှင်းလွန်းသည့် သတင်းစကားများ (“လုံးဝဆန့်ကျင်ကြရန်”) နှင့် ခြောက်လှန့်သည့် နည်းဗျူဟာများ (“ခင်ဗျား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးမိတာနဲ့ စွဲသွားပြီးတော့ သချိုင်း ဒါမှမဟုတ် ထောင်ထဲကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်”) ကိုသာ အခြေခံထားသကဲ့သို့ သုံးသပ်ယူဆရပါသည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဝယ်ယူရရှိလာသော်လည်း ယင်းထုတ်ကုန်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဘက်လိုက်မှုမရှိဘဲ ယုံကြည်စိတ်ချရပြီး အထောက်အထားပေါ် အခြေပြုထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ လွန်စွာရှားပါးနေဆဲဖြစ်သည်။ ဖြေဆိုခဲ့သူပေါင်းများစွာက ၎င်းတို့သုံးစွဲခဲ့သည့် စိတ်ကြွဆေးပြားများအတွင်းအန္တရာယ်ရှိသည့် ဓာတ်ပြုပစ္စည်းများ ပါဝင်မှုရှိမရှိနှင့် မည်သည့်အရာများ အမှန်တကယ်ပါဝင်နေကြောင်း မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မသိရှိနိုင်ပါဟု စောဒကတက်ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့ အဓိကမကျေနပ်သည့်ကိစ္စရပ်မှာ မိမိတို့လိုချင်သည့် ခံစားချက်အာနိသင်မျိုး ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်းမရှိသည့် စိတ်ကြွဆေးပြား “အတု” များ ရောင်းချခံရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပုံမှန်သုံးနေကျ ဆေးပြား

အာနိသင်ထက် ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ထုတ်ကုန်များကြောင့် ဆေးလွန်၍ ရှောင်ရသည့် အခြေအနေ ဖျိုးကြုံတွေ့လာရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကိုလည်း အထူးတလည်စိုးရိမ်ပူပန်နေကြသည်။ ဥပမာအား ဖြင့်အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ဖန်တနိုင်း (Fentanyl) နှင့် ဆက်စပ်၍ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည့် ဆေး လွန်မှုဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းသည် သာဓကကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။^{၄၆} ဤကိစ္စရပ်သည် မက်အမ် ဖီတမင်း သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို တားမြစ်ပိတ်ပင်လိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ယင်းဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးမှုဖြစ်စဉ်ကို အထိန်းအကွပ်မရှိသည့် မှောင်ခိုဈေးကွက်များနှင့် ဇာတ် ကောင်များဆီသို့ “ပေးကမ်းလိုက်သကဲ့သို့” ဖြစ်သွားစေပြီး ယင်းဆေးဝါးများကို သုံးစွဲလျက်ရှိသူ များအား ပို၍အရဲစွန့်ရမှုအန္တရာယ်မြင့်မားသည့် အခြေအနေသို့ မည်သို့တွန်းပို့လျက်ရှိကြောင်း ရှင်း ရှင်းလင်းလင်း မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။

“ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး တွေက မကြာခဏဆိုသလို မူးယစ်ဆေးဝါးပညာပေး ဆွေးနွေးပွဲတွေကို စီစဉ်ကျင်းပ ကြပေမယ့် သူတို့တာဝန်ပို မှ်စိတ်ဝင်စားတာက မူးယစ် ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသုံးဝင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖြန့်ဖြူးပေးဖို့ထက် သုံးစွဲသူတွေရဲ့ သတင်းရရှိနဲ့ ဖမ်းဆီးထောင်ချဖို့ပဲ စိတ်ဝင်စားကြတာပါ။”

ဒြိုတ်မြို့မှ ဖြေဆိုသူအမျိုး သားတစ်ဦး

မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရန် ခွင့်ပြုပေးလိုက်လျှင် ချက်ခြင်းလက်ငင်းရလဒ် အနေဖြင့် ရေတိုကာလအတွင်း မတော်တဆဆေးလွန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အလားအလာများ ကိုကူညီလျော့ချ ပေးပါလိမ့်မည်။ ဤအစီအစဉ်များ၌ မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးဝါးများကို အခြေခံဓာတုဗေဒနည်းအရ လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သောကြောင့် ယင်းဆေးဝါးများကို သုံး စွဲလိုသူများအနေဖြင့် ဆေး၌ပေါင်းစပ်ပါဝင်သည့် ဓာတ်ပြုပစ္စည်းများ၊ ဆေး၏သန့်စင်မှုနှင့် မသမာ သည့်နည်းဖြင့် ရောစပ်ထားမှုရှိမရှိ စသည့်သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုလက်လှမ်းမီရရှိလာ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များသည် သုံးစွဲသူများ၏ သုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်များကို ထိထိရောက်ရောက် လျော့ချပေးနိုင် ကြောင်း သက်သေပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ကြီးမားသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ထောက်လှမ်း ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်သာမက မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲနေသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံ၍ အခြားအန္တရာယ် လျော့ချရေး သတင်းစကားများကို ဖြန့်ဝေပေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကိုလည်း ဖန်တီးပေးလျက် ရှိပါသည်။^{၄၇}

မက်အမ်ဖီတမင်းယုံတမ်းများ။

မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အထောက်အထားအခြေပြု သတင်းအချက်အလက်များ ကိုလက်လှမ်းမီရယူ သုံးစွဲနိုင်မှုမရှိခြင်းကလည်း စိတ်ကြွဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအကြား မှားယွင်းသည့် အယူအဆများနှင့် ယုံတမ်းများ ပျံ့နှံ့တွင်ကျယ်လာစေရန် အားပေးကူညီလျက်ရှိသည်။ လေ့လာ ဆန်းစစ်မှုတစ်လျှောက် ယင်းကဲ့သို့သော နမူနာသာဓကအများအပြား ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ အများ ဆုံးဆွေးနွေးဖလှယ်ခဲ့ကြပြီး တိကျသေချာမှုမရှိသည့် ယုံတမ်းစကားတစ်ခုမှာ ရေသန့်ဗူး သို့မဟုတ် ဗူးတစ်ခုခု (ရေ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ နွားနို့) တွင်ထည့်ထားသည့်အရည်ကို ဆေးဝါးလောင်ကျွမ်းမှု ကြောင့်ထွက်ပေါ်လာသည့် မီးခိုးငွေ့ဖြတ်သန်းချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟုယူဆရသည့် “စစ်ထုတ်ပေး သည့်” ရလဒ်ကြောင့် မက်အမ်ဖီတမင်းကို ရေပိုက်မှတစ်ဆင့်သုံးစွဲပါက ကျန်းမာရေးအတွက် ပို၍ ဘေးကင်းစိတ်ချရသည်ဟု ယူဆနေကြသည့်ကိစ္စဖြစ်သည်။ ဖြေဆိုခဲ့သူများက အငွေ့များကို ရေခဲခြင်းမရှိဘဲ သွားနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေသည့် သုံးစွဲမှုအလေ့အထများထက်စာလျှင် ဤနည်း လမ်းသည် ဆံပင် သို့မဟုတ် သွားပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ရာ၌ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု အစဉ် အဆက် လက်ခံယုံကြည် လာခဲ့ကြသည်။ အချို့ကလည်း နောက်တစ်ဆင့်ထပ်မံ “စစ်ထုတ်မှု” အနေဖြင့် ရေသန့်ဗူးအဝ၌ ပိတ်စစ်၍ရှူရှိုက်သည် သို့မဟုတ် ရေမခံထားသည့် ဆေးငွေ့များနှင့် သွားတိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကို လျော့ချရန်အတွက် ပါးစပ်အတွင်းပိုင်းအထိ ပိုက်ကိုင်၍ ရှူရှိုက်သည် ဟုဆက်လက်ဖြည့်စွက် ပြောဆိုခဲ့သည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူ အားလုံးလိုလိုက မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးဝါးများကို ရှူရှိုက်ပြီးသည့်အခါ ပါးစပ်အလွန်ခြောက်သည်ဟု အတည်ပြုပြောဆိုခဲ့ကြ သော်လည်း သွားပိုးစားပျက်စီးခြင်းသည် တိတိပပဆိုရသော် သွားနှင့် ရေမခံထားသည့် ဆေးငွေ့ များတိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုရလဒ်ကြောင့် ဆိုသည်ထက် အဓိကအားဖြင့် ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်း (Xerostomia) နှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းကျန်းမာရေး အားနည်းခြင်းတို့ တွေ့ဆုံရာမှ ဖြစ်ပွားလာခြင်းဖြစ် ကြောင်း ၎င်းတို့တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ဂရုပြုမိပုံမရကြပေ။

သွားများအပေါ် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုသည် နောက်ပိုင်း၌ မိမိ တို့၏ သွားထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို လျော့ချပေးသည် သို့မဟုတ် လျော့ပါးသက်သာစေသည်ဟု ထင်မြင်

ယူဆထားသည့် အလေ့အထများကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ကြိုးပမ်းလာခဲ့သည့် သုံးစွဲသူအများစု ကအထူးတလည် စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့ကြသည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်လျော့ချရေးဝန်ဆောင် မူလုပ်ငန်းများကို ဖော်ဆောင်နေကြသည့် အဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် သုံးစွဲသူများကိုယ်တိုင် မိမိတို့ နှင့်လုံးဝသက်ဆိုင်မှုရှိသည်ဟု ယူဆထားကြသည့် ဤခေါင်းစဉ်ဖြင့် သုံးစွဲသူများကို ထိတွေ့ဆက် ဆံ၍ အမှန်တကယ်သွားကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည့် အထောက်အထားအခြေပြု သတင်းအချက် အလက်များကို ဖြန့်ဝေပေးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဤဥပမာ သည် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များသည် လွှဲမှားနေ သည့်ယုံတမ်းအစွဲများကို ပြန်လည်တည်မတ်ပေးနိုင်ပြီး မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို သုံးစွဲသူများကိုယ် တိုင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်များ တိုးတက်အားကောင်းလာစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင် ကြောင်း ပြဆိုလျက်ရှိသည့် သာကေတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

မှားလေ့မှားထရှိသော်လည်း ရှေ့တစ်ခုထက်စာလျှင် အတွေ့နည်းသည့် နောက်ထပ်အယူ အဆအလွဲတစ်ခုမှာ မက်အမ်ဖီတမင်းကို အစားထိုးကုသရာ၌ ထိရောက်သည့် ဆေးဝါးတစ်လက် အဖြစ်မက်သုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်မှားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် တိကျ သေချာမှုမရှိသဖြင့် သုံးစွဲသူများ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် အရေစွန့်ရမှုအန္တရာယ်များ သက်ရောက်လာ စေနိုင်ပါသည်။^{၄၀}

ဖြေဆိုသူတစ်ဦးကလည်း မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးပြား ၂၀၀ ပါ အထုပ်တစ်ခုစီတိုင်း ၌သီးခြားအရောင် ကွဲထွက်နေသည့် ဆေးပြားတစ်ခု ပါရှိလေ့ရှိသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။ ၎င်းက အဆိုပါဆေးပြားသည် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် ဆေးအာနိသင်သက် ရောက်မှုကို ချက်ခြင်းပြေလျော့သွားစေသည့် “ဖြေဆေး” တစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုသွားခဲ့ သည်။ ၎င်းပြောသည့်အတိုင်းဆိုပါက ဆေးလွန်သည့်အခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့နေရသူကို ယင်းဆေး ပြားပေးရှုလိုက်ပါက ချက်ခြင်းယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းသက်သာသွားစေသဖြင့် များများရရှိရန် လိုအပ်သည်ဟု သိရှိရသည်။ ဤကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိ၍ တိကျသေချာမှုမရှိသည့် အယူအစွဲကို နောက်ထပ်ဦးတည်အုပ်စု ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ထပ်မံအစ်အောက်မေးမြန်းခဲ့ရာ၌ ဖြေဆိုကြသူသုံးဦး စလုံးကလည်း မက်အမ်ဖီတမင်း အထုပ်ကြီးများ၌ အရောင်ကွဲထွက်နေသည့် ဆေးပြားတစ်ခုစီပါ လာတတ်သည်ဟု ဆက်လက်အတည်ပြု ပြောဆိုသွားခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ဆိုစေ ယင်းဆေးပြား၏ အာနိသင်သက်ရောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့သုံးဦး၏ အမြင်သဘောထားအသီးသီး ထပ်တူမကျ ဘဲကွဲပြားသွားခဲ့သည်။ ယင်းတို့အနက် ဖြေဆိုသူတစ်ဦးက ဆေးလွန်၍ ကြောင်သွားသည့်အခါ၌ ဖြေဆေးကဲ့သို့ အမှန်တကယ်အသုံးဝင်နိုင်သည်ဟု တွေးထင်ခဲ့သည်။ အခြားတစ်ဦးက ပိုမိုအရည် အသွေးသန့်စင်၍ အာနိသင်ပိုမိုပြင်းထန်သည့် စိတ်ကြွဆေးပြား ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆခဲ့သည်။ နောက် ဆုံးဖြေဆိုသွားသည့်သူက အဆိုပါဆေးပြားသည် မည်သည့်အာနိသင်မျှ မရှိသည့် ဗလာဆေးပြား တစ်ခုသာဖြစ်သည်ဟု ရှုမြင်သွားခဲ့သည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ဖြေဆိုသွားခဲ့သူတစ်ဦးက မက်အမ်ဖီတမင်းသည် ကွန်ဒုံးကဲ့သို့ပင် လိင်ဆက်ဆံရာ၌ HIV ကူးစက်ခံရခြင်းမရှိစေရန် ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟု အမှတ်မှားနေခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဥပမာများသည် မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အထောက် အထားပေါ်အခြေခံ၍ အန္တရာယ်လျော့ချရေးကို ဦးစားပေးထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ကိုလက်လှမ်းမီ အသုံးပြုနိုင်မှုမရှိခြင်းသည် စိတ်ကြွဆေးသုံးစွဲသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဆိုးရွား ရွားထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည့် တိကျသေချာမှု မရှိသော အယူအစွဲများပျံ့နှံ့တွင်ကျယ်လာစေရန် ကျားကန်ပေးလျက်ရှိသည်။ တစ်ဦးချင်းအသေးစိတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရာ၌ ဖြေဆိုသွားခဲ့သူတစ်ဦး ကထိုကဲ့သို့သော သတင်းအချက်အလက်များကို လက်လှမ်းမီအသုံးပြုနိုင်ခြင်းသည် လူငယ်များ နှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများကိုသာ အကျိုးပြုခြင်းမဟုတ်ဘဲ မက်အမ်ဖီတမင်းဆေးပြားများ၊ သုံးစွဲ လျက်ရှိသူများအတွက် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အရေစွန့်ရမှုအန္တရာယ်များရှိနေကြောင်း စူးစမ်း လေ့လာရန် ဆန္ဒရှိသည့် မိဘများအတွက်ပါ အကျိုးရှိစေသည်ဟု ထောက်ပြပြောဆိုခဲ့သည်။ ဤကဲ့ သို့ကွာဟ ပျောက်ဆုံးလျက်ရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြည့်ဆည်းဖာထေးရာ၌ သီးခြား

အန္တရာယ်လျော့ချရေး အစီအစဉ်များအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း အင်တာနက်၊ လူမှုကွန်ရက် သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဖုန်းအပလီကေးရှင်းကဲ့သို့သော နည်းပညာသစ်များကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လွှဲပြောင်းသိရှိထားသည့် အသိအမြင်များကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေရှိသည့် အန္တရာယ်များကို ကူညီလျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ သုံးစွဲသူများ၏ ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲရာမှ ရရှိလာသည့် အတွေ့အကြုံများနှင့် အသိအမြင်များ သာမက အခြားသူများဘေးကင်းစေရန် လမ်းညွှန်အကြံပေးလိုကြသည့် သုံးစွဲသူများ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုအားပေးအားမြှောက်ပြုကာ အထောက်အထားအခြေပြု သတင်းအချက်အလက်များကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်လှမ်းမီလာနိုင်အောင် ထောက်မကျားကန်ပေးသင့်ပါသည်။

အန္တရာယ်လျော့ချရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခံစားခြင်း။

ဘိန်းဖြူကိုပါ အကြောထဲထိုးသွင်း အသုံးပြုနေကြသူများမှလွဲ၍ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူအများစုသည် အန္တရာယ်လျော့ချရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်လျက်ရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လောက်လောက်လားလား အဆက်အသွယ်မရှိကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ တစ်ဦးချင်းအသေးစိတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးအပ်လျက်ရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းများမှ ကွင်းဆင်းဆေးဝါးအကူသုံးဦးက ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးအကြောထဲ ထိုးသွင်းအသုံးပြုသူများ၏လိုအပ်ချက်များကိုသာ အများဆုံးဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်ဟု ဝန်ခံပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုသည်သာလျှင် မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သီးခြားသတင်းအချက်အလက်များပါရှိသည့် လက်ကမ်းစာစောင်များကို ရေးဆွဲပြင်ဆင်ကာ စိတ်ကြွဆေးပြားများကိုရှူရှိုက်ရာ၌ အသုံးပြုနိုင်သည့် စားသောက်ကုန်သုံး အပူဒဏ်ခံခံပြားများနှင့်အတူ ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။

အထက်တွင်ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ဤနှစ်များအတွင်း မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု ပို၍ရေပန်းစားတွင်ကျယ်လာခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများနှင့် ထိတွေ့ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ စုဖွဲ့ထားသည့် ကိုယ်ထူကိုယ်ထအဖွဲ့များအနေဖြင့် ပိုမိုထိရောက်အကျိုးရှိမည့် အခြားတုံ့ပြန် ဖြေရှင်းရေးနည်းလမ်းများကို ရေးဆွဲဖော်ဆောင်နိုင်ရန် ပိုမိုကြိုးပမ်း အားထုတ်သင့်နေပြီဖြစ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် လက်ရှိဖော်ဆောင်လျက်ရှိသည့်လုပ်ငန်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ လိုအပ်သလိုမွမ်းမံပြင်ဆင်ကာ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုကျယ်ပြန့်ပြည့်စုံသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။ သီးသန့်လက်ကမ်းစာစောင်များကို ရေးဆွဲပြင်ဆင်၍ ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်း၊ မီးခြစ်များနှင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာ၌ အသုံးပြုသည့် ခဲပြားများနှင့်အတူ ရှူရှိုက်ရာ၌ ပိုမိုဘေးကင်းစေသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ပေးအပ်ထောက်ပံ့ခြင်းတို့သည် ရိုးရှင်းလွန်းသကဲ့သို့ ယူဆရသော်လည်း အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၏ ဆန်းသစ်ဖန်တီးထားသည့် ကာရစ္စမားစ်ရှာဘူ ထောက်ပံ့မှုပြုစီမံကိန်း (Karisma's Shabu Outreach Project) မီးမောင်းထိုးပြထားသကဲ့သို့ပင် စိတ်ကြွဆေးပြားသုံးစွဲသူများနှင့် ခိုင်မာသည့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်၍ အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ရာ၌ အလွန်ထိရောက်သည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။^{၁၉} အလွယ်တကူ ပုံတူကူးချ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အခြားနိုင်ငံများရှိ အောင်မြင်သည့် အခြေခံအရေးယူ ဆောင်ရွက်ချက်များ၌ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် အခြားအာဟာရဖြစ်စေသည့် အစားအစာများကို အခမဲ့ဝေငှပေးသည့်ဌာနများ ဖွင့်လှစ်ခြင်းအပါအဝင် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို အားပေးမြှင့်တင်သည့် သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်တံဖြန့်ဝေရေး လုပ်ငန်းလည်း ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ဤသုတေသနပြု လေ့လာဆန်းစစ်ချက်အတွင်း ပါဝင်ဖြေဆိုခဲ့ကြသူတိုင်းက မက်အမ်ဖီတမင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် သီးသန့်သတင်းအချက်အလက်များကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိစေသင့်သည်ဟူသည့် အမြင်သဘောထားအပေါ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လက်ခံကြုံဆိုခဲ့ကြခြင်းသည် အံ့သြသင့်စရာ ကိစ္စရပ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

မိမိတို့၏ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားမှု အားကောင်းစေရန် မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲကြသူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းသည့် ကာမဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် သီးခြားပညာပေးအချက်အလက်များ ရေးဆွဲပြင်ဆင်ခြင်းသည်လည်း အလွန်အကျိုးရှိကြောင်း သိသာထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ လိင်လုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဖောက်သည်များ၊ လိင်တူချင်းစုံ

မက်ကြသူများနှင့် ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်သူများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးလျက်ရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် အမြဲတမ်းလိုလို မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုနှင့် အန္တရာယ်များသည့် လိင်ဆက်ဆံမှု အမူအကျင့်များ (ဥပမာ အကာအကွယ်မသုံးဘဲ လူပေါင်းများစွာနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း) ကို ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်သည့် ယင်း၏သက်ရောက်မှုကို ရှိသမျှလျှော့ချပေးသွားလေ့ရှိသည်။^{၁၀} အလားတူပင် အန္တရာယ်လျော့ချရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ဆောင်နေကြသူများကလည်း မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ၏ လိင်ဆက်ဆံမှုအလေ့အထများကို ဥပေက္ခာပြုလျက်ရှိသည်။ သို့မဟုတ် အပေါ်ယံဆန်လွန်းသည့် သတင်းစကားများကိုသာ ယေဘုယျဆန်ဆန် သုံးစွဲနေကြသည်။^{၁၁} သို့ဖြစ်ပါ၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားသုံးစွဲသူ နှစ်ဖက်စလုံး၏ လိုအပ်ချက်များကို မျှမျှတတ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သီးသန့်ချမှတ်ဖော်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ကုသရေးနှင့် အစားထိုးဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခံစားခြင်း။

အချို့သော ဖြေဆိုသူများသည် ဤနယ်မြေဒေသအတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးကုသရေး ဝန်ဆောင်မှုပုံစံ တစ်ချို့ရှိနေကြောင်း သိရှိထားကြပြီး အထူးသဖြင့် ကချင်ပြည်နယ် မြစ်ကြီးနားမြို့ပေါ်ရှိ အစိုးရကုသရေးစခန်းများနှင့် ဘာသာရေးအခြေပြု ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စင်တာများကိုတော့ အနည်းဆုံးသိရှိသည်ဟု ရည်ညွှန်းပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ဆိုစေ ၎င်းတို့သည် အဓိကအကြောင်းပြချက်နှစ်ခုဖြင့် ရေရာသေချာမှုရှိသည့် ရွေးချယ်စရာ မဟုတ်သည့် ဤဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ငြင်းပယ်ခဲ့ကြသည်။ ပထမအချက်အနေဖြင့် ဤစခန်းများသည် ပိတ်လှောင်ကုသပေးသည့် အခင်းအကျင်းမျိုးဖော်ထုတ်ဖန်တီး၍ လုံးဝကင်းရှင်းသွားသည်အထိ ဖြတ်တောက်ပေးရန် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရည်မှန်းထားသည့် “မူးယစ်ကုသရေး” ဝန်ဆောင်မှုများကို အဆိုပြုထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယင်းစခန်းများ၌ သွားရောက်ကုသမှု ခံယူကြသူများသည် ဝင်ရောက်သွားသည်နှင့် ပြန်ထွက်လာ၍မရတော့ဘဲ ၎င်းတို့၏ “ကုသမှု” အောင်မြင်ပြီးဆုံးသည်အထိ မဖြစ်မနေဆက်လက်နေထိုင်ရတော့မည်ဖြစ်သည်။ ထိန်းသိမ်းကုသပေးသည့် ကာလများကွဲပြားလေ့ရှိသော်လည်း အစိုးရစခန်းများ၌ ရက်သတ္တပတ် သုံးလေးပတ်ခန့်ကြာမြင့်တတ်ပြီး ဘာသာရေးအခြေပြု ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာများ၌ဆိုပါက လပေါင်းအတန်ငယ် ကြာမြင့်တတ်သည်။ ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူများက ဤစခန်းများ၌ ပေးအပ်လျက်ရှိသည့် ဆေးဝါးအထောက်အပံ့များလုံလောက်ပြည့်စုံမှုမရှိဟု ဝေဖန်ပြောဆိုခဲ့ကြပြီး အထူးသဖြင့် ဘာသာရေးအခြေပြု ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာများ၌ ယင်းထု/ယင်းကန်သည့် ဝေဒနာများကို ကုစားပေးသည့်ဆေးဝါးများ လုံးဝပေးအပ်ထောက်ပံ့ခြင်းမရှိခဲ့ဟု ပြောဆိုသွားကြသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသည်ဟု ဝန်ခံပြောဆိုလိုက်သည်နှင့် ကြုံတွေ့လာရနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုများကြောင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို လျော့ချလိုသော်လည်း သို့မဟုတ် ရပ်တန့်ပစ်လိုသော်လည်း ဆရာဝန်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကဆေးကုခန်း တစ်ခုခုသို့ သွားရောက်အကူအညီတောင်း၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုပြုရန် မစွန့်စားရဲကြဟု ဖြေဆိုသူအချို့ ရှင်းလင်းပြောဆိုသွားခဲ့သည်။

ပြဿနာရှိသည့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) က မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူစုစုပေါင်း၏ ၁၁% ခန့်သည်သာလျှင် မှီခိုစွဲလမ်းသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ကြုံတွေ့ရသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားကြသည်ဟု ခန့်မှန်းပြောဆိုခဲ့သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် သုံးစွဲသူ ၁၀ ဦးအနက် ၉ ဦးခန့်၏ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် ၎င်းတို့အတွက် မည်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာကိုမျှ သယ်ဆောင်လာလိမ့်မည် မဟုတ်ပါဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဖြေဆိုခဲ့သူတစ်ဦးဆိုလျှင် မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်စေရန် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးပမ်းခဲ့ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် ရန်ကုန်မြို့ပေါ်ရှိ ကုသရေးစခန်းများ၌ နှစ်ပေါက်အောင်နေခဲ့ဖူးသလို ကချင်ပြည်နယ်ရှိ ဘာသာရေးအခြေပြု ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာ တစ်ခု၌လည်း သွားရောက်နေထိုင်ခဲ့ဖူးသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့သည်။ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ကြိမ်

စားခဲ့သော်လည်း ၎င်းအနေဖြင့် မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ချိန် မဟုတ်တစ်ချိန် ပြန်လည်သုံးစွဲဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိကြခြင်းမရှိသော်လည်း မက် အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှု ပြဿနာရှိသူများအတွက် အစားထိုးဆေးဝါးတစ်မျိုးအဖြစ် ဗြိတိန်နိုင်ငံ၌ ဒက်စ် အမ်ဖီတမင်းဟုခေါ်သည့် ဆေးဝါးကို သုံးစွဲလာခဲ့သည်မှာ အနည်းဆုံး ၂၅ နှစ်ကျော်လာခဲ့ပြီဖြစ် သလို သြစတြေးလျနိုင်ငံ၌လည်း လွန်ခဲ့သည့် ၁၀ နှစ်ကျော်ကတည်းက စတင်သုံးစွဲလာခဲ့သည်။^{၅၂} အကျိုးပြုရလဒ်များ ရှိနေလင့်ကစား ဤအစီအစဉ်များကို အားပေးမြှင့်တင်မှု လွန်စွာနည်းပါးခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ ဤကဲ့သို့သော အစားထိုးကုသမှုကိုသာ ရရှိနိုင်ခဲ့မည်ဆိုလျှင် ဤသုံးစွဲသူအတွက် သာမက လုံးဝကင်းရှင်းသွားစေရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ကြသည့် သမားရိုးကျကုသရေးအစီအစဉ်များ၌ အောင်မြင်ခဲ့ခြင်းမရှိသည့် အခြားသူများအတွက်ပါ စစ်မှန်သည့် အပြောင်းအလဲတစ်ခုကို ဆောင်ကျဉ်းပေး နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။

လူမှုရေးနယ်ပယ်၌ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှု။

မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲမှုအပေါ် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှု အလွန်ပြင်းထန်လျက်ရှိသည်။ ဖြေဆိုခဲ့သူ အားလုံးနီးပါးက ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲသူများအပေါ် အလွန်အဆိုးမြင်လျက် ရှိသည်ဟု အတည်ပြုပြောဆိုသွားခဲ့ကြသည်။ ဤကဲ့သို့အဆိုးမြင်ခြင်းက ၎င်းတို့၏ မိတ်ဆွေသူ ငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အခြားသူများနှင့် ၎င်းတို့အကြားရှိ ဆက်ဆံရေးအပေါ်ရိုက် ခတ်လာနိုင်သည့် သက်ရောက်မှုများ အထူးသဖြင့် မိမိတို့၏ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို လူသိသွား သည့်အခါ သို့မဟုတ် သုံးသည်ဟု ကြားသိသွားသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် ရိုက်ခတ်မှုများ ကိုကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုသွားခဲ့ကြသည်။ ဖြေဆိုသူအနည်းအကျဉ်းက ဘိန်းဖြူ သုံးစွဲသူများအပေါ် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုသည် ၎င်းတို့ထက်ပင် ပို၍ဆိုးရွားပြင်းထန်နိုင်သည်ဟု ထောက်ပြ ပြောဆိုသွားခဲ့သည်။ မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူများသည် အများအားဖြင့် အလုပ်အကိုင်များကို မပျက်မယွင်း ဆက်လက်လုပ်ကိုင်၍ ပုံမှန်ဘဝမျိုးဖြင့် နေထိုင်တတ်ကြသလို ဘိန်းဖြူထက်စာလျှင် ဟန်မပျက်ဖုံးကွယ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူပြီး ကာလတစ်ခုအထိ အများမသိရှိရလေအောင် နေထိုင်နိုင် ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်ဟု ရှင်းလင်းပြောဆိုသွားခဲ့သည်။

မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုကို လူသိရှင်ကြားသိရှိသွားခြင်းသည် အလုပ်အကိုင်ရရှိနိုင်သည့် သို့မဟုတ် ရှာဖွေနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများကို လျော့ကျသွားစေသည့် မောင်းနှင်အားတစ်ရပ်ဖြစ် သည်ဟု တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း ဖြေဆိုသွားခဲ့ကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည်ဟု သိရှိသွား ခြင်းကြောင့် အလားအလာရှိသည့် အလုပ်အကိုင်မှ ဖယ်ကြဉ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်ပယ်ခံရခြင်း သည်၎င်းတို့၏ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေးအတွက် မည်သည့်အကူအညီမျှ မရရှိစေကြောင်း ဂရုပြု မှတ်သားသင့်ပေသည်။ ယင်းအစား လူ့အသိုက်အဝန်းပြင်ပသို့ ရောက်ရှိသွားစေရန် တွန်းပို့ပစ်နိုင် သည့်မောင်းနှင်အား တစ်ရပ်သာဖြစ်နေပြီး သုံးစွဲသူအား ပြဿနာရှိသည့် သို့မဟုတ် မှီခိုစွဲလမ်း သည့်သုံးစွဲမှုအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားစေနိုင်သည့် အရဲစွန့်ရမှု အန္တရာယ်များကိုသာ မြင့်တက်လာ စေလျက်ရှိသည်။ ဖြေဆိုခဲ့သူတစ်ဦးက ခွဲခြားဆက်ဆံမှုသည် အများအားဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲ သူများအား ၎င်းတို့နှင့် သောက်ဖော်သောက်ဖက်များအကြားရှိ ဆက်ဆံရေးကိုသာ ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားစေရန် တွန်းပို့လျက်ရှိသဖြင့် မပြီးဆုံးနိုင်သည့် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုနှင့် ဖယ်ကြဉ်ခံရမှု စက်ဝန်း၌သာ သံသရာလည်စေလျက်ရှိသည်ဟု မချီတင်ကံပြောဆိုသွားခဲ့သည်။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းစဉ်အတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်၍ မည်မျှထိ ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုများ တွင်ကျယ်ပျံ့နံ့လျက်ရှိကြောင်း ပိုမိုရပ်လုံးပေါ်လာခဲ့သည်။ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူအချို့၌ မူးယစ်ဆေး ဝါးသုံးစွဲသူများအပေါ် အမြဲတမ်းလိုလို အဆိုးမြင်တတ်သည့် အမြင်သဘောထားများ၏ စိမ်းလွမ်း မိုးမှုဒဏ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားထားရပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခဲ့ပြီးနောက် ရပ်တန့်ပစ်ရန် မစွမ်းသာ ကြသဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ကို အားနည်း၍ ယုံကြည်စိတ်ချ၍ မရသူများအဖြစ် သတ်မှတ် လာကြကြောင်း ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ တွေ့မြင်ခဲ့ရသည်။ ဤအချက်ကလည်း ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေသူများ၏ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုတန်

"ကိုယ်မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးမှန်း လူတွေသိရင်ကိုယ့်ကိုအထင် တော့သေးကြပေမယ့် ဝိုင်းပယ် တဲ့အထိတော့ မလုပ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘိန်းဖြူသုံးတဲ့သူဆိုရင် တော့ကရင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အပယ်ခံဖြစ်သွားပြီ။ အဲ့ဒါ ထက်ဆိုးတာ မရှိတော့ဘူး။"

မြစ်ကြီးနားမြို့မှ
ဖြေဆိုသူအမျိုးသားတစ်ဦး

"မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတဲ့အတွက် လူတွေ ကျနော်တို့ကိုမဆန့်ကျင် ဘဲနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ အလုပ်အကိုင် မျိုးရှာဖွေနိုင်အောင် ကူညီပေး ကြပြီး တစ်ခါလောက်အခွင့် အရေးပေးကြမယ်ဆိုရင် သိပ် ကောင်းမှာပဲလို့ မျှော်လင့်မိတယ်။ ကျနော်တို့အပေါ် စီရင်ဆုံးဖြတ် ပြီးစွန့်ပစ်ကြမယ့်အစား အခွင့် အလမ်းနဲ့ အကူအညီတစ်ခါ လောက်ပဲ ပေးကြည့်ပါလို့ ကျနော်ပြောချင်ပါတယ်။"

ရန်ကုန်မြို့မှ
ဖြေဆိုသူအမျိုးသားတစ်ဦး

"ဆင်းရဲတဲ့သူတွေက မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲကြပြီး တော့ ချမ်းသာတဲ့သူတွေက အက်ဖီဒရင်းကို သုံးစွဲကြတယ်။ သူတောင်းစားတွေပဲ ဘိန်းဖြူသုံးကြတာပါ။"

၅၆ နှစ်အရွယ်
ဖြေဆိုသူအမျိုးသားတစ်ဦး၊
ယူနန်ပြည်နယ်၊ တရုတ်နိုင်ငံ

ဖိုးထားမှုကို မည်သို့ချိန့်အားနည်းသွားစေလျက်ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝများကို ထိန်းချုပ်စီမံနိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည်များကိုပါ လှိုက်စားလျက်ရှိကြောင်း ပိုမိုပေါ်လွင်ထင်ရှားလာစေခဲ့သည်။

ဥပဒေ၏ သက်ရောက်မှုရှိကတ်စာ

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူ အားလုံးနီးပါးသည် မူးယစ်ဆေးဝါးပြစ်မှုများအတွက် လက်ရှိဥပဒေများ၌ ချမှတ်ထားသည့် ထောင်ဒဏ်များသည် ပြစ်မှုနှင့်ပြစ်ဒဏ်မျှတမှုမရှိဘဲ မတရားပြင်းထန်လွန်းသည်ဟု ရှုမြင်ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့အများစုသည် တည်ဆဲဥပဒေများကို ကောင်းစွာတီးမိခေါက်မိရှိသူများဖြစ်ကြပြီး အများအပြားက မက်အမ်ဖီတမင်း စိတ်ကြွဆေးတစ်ပြားလေးမိရုံမျှဖြင့် အနည်းဆုံးထောင်ဒဏ် (၅) နှစ်ချမှတ်ခံရနိုင်သည်ဟု ထောက်ပြပြောဆိုခဲ့ ကြသည်။ အများဆုံးလိုချင်တောင့်တကြသည့် အပြောင်းအလဲတစ်ခုအနေဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ပြစ်မှုကြောင်းအရ အရေးမယူဘဲဖြေလျှော့ပေး၍ လက်ဝယ်ထားရှိခွင့်အတွက် ပမာဏများသတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပေးရန်နှင့် ယင်းပမာဏအောက်လက်ဝယ်တွေ့ရှိပါက တရားစွဲဆိုတင်ပို့၍ ထောင်သွင်းပြစ်ဒဏ်ချမှတ်မှုများ မပြုလုပ်ရန်လိုလားနေကြသည်။ ၎င်းတို့အနက် ဖြေဆိုသူတစ်ဦးက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုအတွက် ထောင်သွင်းပြစ်ဒဏ်ချမှတ်မှုများ မရှိတော့လျှင် မက်အမ်ဖီတမင်း သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ပုန်းကယ်နေရန် မလိုအပ်တော့ဘဲ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို အလွယ်တကူလက်လှမ်းမီ ရယူခံစားနိုင်လာမည်ဖြစ်သည်ဟု မီးမောင်းထိုးပြခဲ့သည်။

ဖြေဆိုသူအများအပြားက ၎င်းတို့၏ပြစ်ဒဏ်များကို လျော့ပေါ့ပေးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် တရားစွဲဆိုမှုမပြုမီ ပြန်လွတ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းမြင့်မားလာစေရန် ရဲ့ သို့မဟုတ် တရားသူကြီးဖြစ်သူအားလောက်ထိုးရသည့်အချက်ကို မကွယ်မဝှက်တမ်းဖွင့်ပြောသွားခဲ့ကြသည်။ ထို့အပြင် ထောင်သွင်းပြစ်ဒဏ်ကျခံနေကြရသူ အများစုထက်ပိုသည့် ထောင်သားများသည် သာမန်သုံးစွဲသူများသာဖြစ်ကြပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးကုန်ကူးသည့် မှောင်ခိုရာဇာများကို ဖမ်းဆီးထောင်ချသူ မရှိသလောက်ရှားပါးသည်ဟုလည်း ထောက်ပြပြောဆိုသွားခဲ့ကြသည်။ တန်းတူညီမျှမှုမရှိသည့် တရားရေးစနစ်၏ အခြားတစ်ဖက်ရှိ ဤကဲ့သို့သော ဖွင့်ဟဝန်ခံချက်များက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအား ပြစ်မှုကြောင်းအရ အရေးယူပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည် အစိုးရဌာနများနှင့် အရာရှိများ၏ အကျင့်ပျက်ခြစားမှုကိုမည်ကဲ့သို့အားပေးအားမြှောက်ပြုလျက်ရှိကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။

ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ မူးယစ်ဆေးဝါးအပေါ် ရှုမြင်သဘောထားမှုပုံစံကို မက်အမ်ဖီတမင်း သို့မဟုတ် အခြားတရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝ၌အဆိုးရွားဆုံး ကြုံတွေ့လာရနိုင်သည့် ပြဿနာတစ်ခု သို့မဟုတ် အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု အလိုအလျောက်နီးပါး မိုးခါးရေသောက်မိစေရန် ပုံဖော်ပေးလျက်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သူ အများစုသည် သင့်လျော်သည့် အလုပ်အကိုင်မျိုးဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြု၍ နေထိုင်စားသောက်နိုင်မည့် ကိစ္စရပ်သည် ၎င်းတို့အတွက် အကြီးမားဆုံးသော စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲနှင့် အဓိကစိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်သည်ဟု ရိုးရိုးလေးပင် ဖြေဆိုသွားကြသည်။ ဖြေဆိုခဲ့ကြသူများအားလုံးအနက် တစ်ဦးတည်းသာလျှင် မက်အမ်ဖီတမင်းအပေါ် မှီခိုစွဲလမ်းခြင်းသည် ၎င်းအတွက် အကြီးမားဆုံးသောပြဿနာဖြစ်သည်ဟု ဖြေဆိုသွားခဲ့သည်။ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို ငြင်းဆန်နေခြင်းမဟုတ်သလို အမှန်တကယ်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေပေါင်းများစွာရှိနေပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ ဤဖြေဆိုချက်များကလူတစ်ဦး၏ဘဝ၌ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ရန်လိုအပ်သည့် အဓိကအကျဆုံးကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် သဘောထားသည့်ကျွန်ုပ်တို့၏ မူးယစ်ဆေးဝါးအပေါ် ရှုမြင်သဘောထားမှုပုံစံကို ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန်ဦးတည်သွားစေသင့်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုအပေါ် ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုကို အဆုံးသတ်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခံစားနိုင်စေရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုသည့် လူထုလှုပ်ရှားမှုများသည် လက်ရှိအရေးယူပြစ်ဒဏ်ပေးသည့် ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများထက်စာလျှင်ပိုမိုအသီးအပွင့်ဝေဆာသည့် အကျိုးပြုရလဒ်များကို ဆောင်ကျဉ်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

"တကယ်ပဲ လူတွေကို ဖမ်းကိုဖမ်းရမယ်ဆိုရင် ရဲတွေအနေနဲ့ ဆင်းရဲသားကျောမွှေတွေထက်စာရင် တကယ့်လက်ကြီးသမားတွေ မှောင်ခိုရာဇာတွေကို လိုက်ဖမ်းသင့်တယ်။ အဖမ်းခံရပြီး ထောင်ကျသွားခဲ့မယ်ဆိုရင် ပြန်ထွက်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဆီမှာ ဘာမှကျန်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ အလုပ်တစ်ခုရှာပြီး နေထိုင်စားသောက်နိုင်ဖို့မလွယ်တော့ဘူး။ အသက်ကလည်း ကြီးသွားပြီလေ။ ကျနော်ပြောချင်တာက ဘယ်သူ့ကိုများ (မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးရုံနဲ့) ထိခိုက်နာကျင်စေသလဲ ... "

ရန်ကုန်မြို့မှ ဖြေဆိုသူအမျိုးသားတစ်ဦး

"ခင်ဗျားလက်ထဲမှာ ဆေးပြားတစ်ပြားနဲ့ အဖမ်းခံခဲ့ရရင် အနည်းဆုံး (၃) နှစ်ကနေ (၅) နှစ်အထက် ထောင်ကျသွားနိုင်ပေမယ့် သူမီးတွေ သို့မဟုတ် လူသတ်သမားတွေကိုကျတော့ တစ်ခါတစ်လေ ရက်အနည်းငယ်လောက် ထိန်းသိမ်းထားပြီးရင် ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်ကြတာပဲ။ ကျနော်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆိုရင် အဖမ်းခံခဲ့ရပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း (၁၀) နှစ်ထောင်ချခံလိုက်ရတယ်။ တကယ်တော့ ဒါမျိုးတွေ လုံးဝမဖြစ်သင့်ပါဘူးဗျာ။"

ရန်ကုန်မြို့မှ ဖြေဆိုသူအမျိုးသားတစ်ဦး

နိဂုံးချုပ် သုံးသပ်ချက်

"ကျနော်တို့ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး
သော စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲ
ကဘာလဲ။ အရင်တုန်းက
ကျနော်တို့ကရက်ကို
တစ်ရက်နှစ်ပူးလောက်
သောက်ဖြစ်ခဲ့ပေမယ့်
အိမ်ထောင်ထပ်ပြုပြီးတော့
ကျနော်တို့တို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်
ဆုံးဖြတ်တာဖြစ်တဲ့အတွက်
ရအောင်တော့လုပ်ရမယ်။
အခုတော့ ကျနော်တစ်ရက်ကို
တစ်လိပ်စီ ဖြည်းဖြည်းချင်း
လျော့သောက်နေပါတယ်။"

ရန်ကုန်မြို့မှ
ဖြေဆိုသူအမျိုးသမီးတစ်ဦး

ရဲတပ်ဖွဲ့၏ အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့် သိမ်းဆည်းရမိသည့် အရေအတွက် နှင့်ဆက်စပ်ဖမ်းဆီးမှုများ မြင့်တက်လာခဲ့သော်လည်း လွန်ခဲ့သည့်နှစ်များအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံ၊ ထိုင်း နိုင်ငံနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းရှိ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုများ ဆက်လက်မြင့်တက်နေခဲ့သည်။ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲမှုသည် လူကြိုက်များရေပန်းစားလာခဲ့ပြီး အထူးသဖြင့် လူငယ်လူရွယ်များ အကြား၌သာမက ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင်မျိုး၌ လုပ်ကိုင်ကြရသည့် အလုပ် သမားများအကြားသို့တိုင် ပျံ့နှံ့ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာဖြင့် ဤဆေး ဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကို စတေးခံရသော လေ့လာဆည်းပူးနေ ကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍ မက်အမ်ဖီတမင်းသုံးစွဲလျက်ရှိသူများအတွက် တိကျသေချာ၍ အထောက် အထားကို အခြေပြုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အန္တရာယ်လျော့ချရေးနှင့် ကုသရေးဝန် ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီရယူခံစားနိုင်စေရေးကို ဦးစားပေးတစ်ရပ်အနေဖြင့် သဘောထားဆောင် ရွက်သင့်ပါသည်။ ဤဆေးဝါးများကို သုံးစွဲကြသူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် အသိအမြင်ဗဟုသုတ များကို အသိအမှတ်ပြု၍ အားပေးမြှင့်တင်ကာ ပိုမိုဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် သုံးစွဲမှုအလေ့အထ များကို ချမှတ်ကျင့်သုံးနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည့် ၎င်းတို့၏ အားထုတ်မှုများကို အားပေးထောက် ခံ၍ လိုအပ်သလို ပံ့ပိုးကူညီပေးသင့်ပါသည်။ တိုက်ဒေသကြီးအဝှမ်း အရေးယူပြစ်ဒဏ်ပေးရန်ချဉ်း ကပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းများသည် မက်အမ်ဖီတမင်း သုံးစွဲသူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝ များအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ဤနည်းလမ်းများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ပိုမိုအန္တရာယ်များသည့် အလေ့အထများ ပေါ်ထွန်းလာမှုကို ကြိုတင်ကာ ကွယ်တားဆီးရာတွင်လည်း ထိရောက်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုမရှိပေ။ အားလုံးအတွက် ပိုမိုကျန်းမာသန် စွမ်း၍ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းများကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ဖိနှိပ် ချုပ်ချယ်သည့် ဥပဒေများကို လူ့အခွင့်အရေးနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ပိုမိုလေးစားအသိအမှတ်ပြု၍ ဒုပေနာပေခံသည့် လူထုကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များဖြင့် အစားထိုးပစ်ရန် အပူတပြင်းလိုအပ်နေပြီ ဖြစ်သည်။

1. UNODC, Global Synthetic Drugs Assessment: Amphetamine-type stimulants and new psychoactive substances, 2017.
https://www.unodc.org/documents/scientific/Global_Synthetic_Drugs_Assessment_2017.pdf
Also see 2018 World Drug Report, UNODC.
<https://www.unodc.org/wdr2018/>
2. Dr. Bibhu Prasad Routray, Narco Economy in Myanmar: from Opiates to ATS. ISPSW Strategy Series: Focus on Defence and International Security. Issue no. 552, May 2018.
<http://www.css.ethz.ch/content/dam/ethz/special-interest/gess/cis/center-for-securities-studies/resources/docs/ISPSW-552%20Routray.pdf>
Also see:
<https://edition.cnn.com/2018/11/02/asia/asia-methamphetamine-golden-triangle-intl/index.html>
<https://www.mmtimes.com/national-news/24791-record-year-for-myanmar-meth-pill-seizures.html>
<https://www.straitstimes.com/asia/se-asia/myanmar-makes-record-drug-bust-with-30-million-meth-pills>
3. For example see:
<https://www.voanews.com/a/meth-synthetic-drug-escalation-a-new-threat-for-asia-communities/3906070.html>
4. Although the term originates in Thailand, users in Myanmar often refer to methamphetamine tablets as “Ya Ma”
5. Grant I, Heaton JH, Matt JE, Meyer RA, Scott JC, Woods SP (2007). Neurocognitive effects of methamphetamine: a critical review and meta-analysis. *Neuropsychol*, review 17. 275-297
6. Carl L Hart, Caroline B Marvin, Rae Silver, Edward E Smith. Is cognitive functioning impaired in methamphetamine users? A critical review. *Neuropsychopharmacology* (2012) 37, 586 – 608. Published online 16 November 2011.
7. Amon JJ, Cohen JE, Pearshouse R, Schleifer R. Compulsory drug detention in east and southeast Asia: evolving government, UN and donor responses. *Int J Drug Policy*. 2014 Jan;25(1):13-20. doi: 10.1016/j.drugpo.2013.05.019. Epub 2013 Jul 4.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23830970>
8. See:
<https://www.voanews.com/a/new-drug-policy-aims-to-eliminate-myanmars-drug-scourge/4282423.html>
9. Notably see: Gen Sander, The death penalty for drug offences: global overview 2017, Harm Reduction International
<https://www.hri.global/files/2018/11/13/HRI-Death-Penalty-Report-2018-v2.pdf>
10. *ibid*
11. Adeeba Kamarulzaman, John L McBrayer, Compulsory drug detention centers in East and Southeast Asia, *International Journal of Drug Policy*, Volume 26 supplement 1, 1 February 2015, Pages S33-S37
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955395914003351>
12. Notably see International Drug Policy Consortium (IDPC) page on East and Southeast Asia: <https://idpc.net/policy-advocacy/regional-work/east-and-south-east-asia>
13. Notably see TNI commentary on drug policy reform in Myanmar: <https://www.tni.org/en/article/will-myanmar-complete-its-transition-towards-an-evidence-based-approach-to-drug-control>
14. Tom Blickman. Amphetamine type stimulants and

harm reduction. Experiences from Myanmar, Thailand and Southern China. Transnational Institute. Drug policy briefing nr. 37, October 2011.

<https://www.tni.org/files/download/brief37.pdf>

15. 24 people who use or have ever used methamphetamine were interviewed in Myanmar, in and around the cities of Yangon, Myitkyina and Myeik. The choice of these locations reflected our willingness to include different settings and drug scenes: from urban to rural (some interviews took place in villages), and from north to south. One focus group discussion was also organised in each site, and three outreach workers from organisations providing harm reduction services were interviewed as key informants. An additional five interviews with people who use or have ever used methamphetamine were conducted in Yunnan Province - China, and eight interviews were conducted in Thailand, in Bangkok and Chiang Mai.

16. <https://frontiermyanmar.net/en/high-education-yangons-university-drugs-epidemic>

17. The “Patjasan” is a community-led movement that launched an anti-drug campaign in Kachin and Northern Shan States. The self-appointed committee decided to take law enforcement into their own hands, considering that the government was not doing enough to stop the flow of harmful drugs into their communities. For more information, see:

<https://www.tni.org/en/article/peoples-war-on-drugs-in-kachin-state-indication-of-failed-policies>

18. <https://www.jellinek.nl/wp-content/uploads/2014/12/XTC-waarschuwing-december-2014.jpg>

19. UNODC, Global Synthetic Drugs Assessment: Amphetamine-type stimulants and new psychoactive substances, 2017.

https://www.unodc.org/documents/scientific/Global_Synthetic_Drugs_Assessment_2017.pdf

Also see 2018 World Drug Report, UNODC.

<https://www.unodc.org/wdr2018/>

20. See chart on regional seizures of ATS: <https://edition.cnn.com/2018/11/02/asia/asia-methamphetamine-golden-triangle-intl/index.html>

21. *Ibid*

22. Campbell, A. (2000). *The Australian Illicit Drug Guide*. Melbourne: Black Inc.

23. Thomas Kerr, Julio S.G. Montaner, Jo-Anne Stolz, Stephanie A. Strathdee, Evan Wood, Ruth Zhang. Circumstances of first crystal methamphetamine use and initiation of injection drug use among high-risk youth. *Drug and alcohol review*, Volume 27 (2008). P 270-276.

24. For more information on Kratom, see: Pascal Tanguay. Kratom in Thailand: decriminalisation and community-control? TNI and IDPC. Series on legislative reforms of drug policy, nb 13, April 2011.

25. Apinun Aramrattana, David D. Celentano, Danielle German, Susan G. Sherman, Bangorn Siroj, Nick Thompson. Initiation of methamphetamine use among young Thai drug users: a qualitative study. *J Adolescent health*, 2008 January. 42(1): 36-42.

26. Grazia Zuffa. Cocaine: towards a self-regulation model. New developments in Harm Reduction. TNI and Forum Droghe. Series on legislative reforms of drug policies nr. 24. February 2014.

<https://www.tni.org/en/briefing/cocaine-towards-self-regulation-model>

27. The example of alcohol presented below was convincingly used by Grazia Zuffa (see previous note), while the example of tobacco was added to further support the argument.

28. Sara Barbier, Geert Loosveldt, Celine Wuyts. Comparison of alcohol consumption in European countries, and some methodological thoughts. Presented in session: "Health care: causes and consequences" at the 3rd International ESS Conference, 13-15th July 2016, Lausanne, Switzerland.
https://www.europeansocialsurvey.org/docs/about/conference/WUYTS_Comparison-of-alcohol-consumption.pdf
29. See:
http://www.who.int/tobacco/publications/gender/en_tfi_gender_women_addiction_nicotine.pdf
30. See:
http://www.who.int/fctc/text_download/en/
31. Jeffrey Drope, Farhad Islami, Ahmedin Jemal, Michal Stoklosa. Global and regional patterns of tobacco smoking and tobacco control policies. *European Urology Focus* 1 (2015) 3 - 16
[https://www.eu-focus.europeanurology.com/article/S2405-4569\(15\)00002-4/pdf](https://www.eu-focus.europeanurology.com/article/S2405-4569(15)00002-4/pdf)
32. Apinun Aramrattana, David D. Celentano, Danielle German, Susan G. Sherman, Bangorn Sirirojn, Nick Thompson. Initiation of methamphetamine use among young Thai drug users: a qualitative study. *J Adolescent health*, 2008 January. 42(1): 36-42.
33. Gideon Lasco. Pampagilas: Methamphetamines in the everyday economic lives of underclass male youths in a Philippine port. *International Journal of Drug Policy* 25 (2014) 783-788.
34. Peter D. A. Cohen, Justus Uitermark. Amphetamine users in Amsterdam: Patterns of use and modes of self-regulation. *Addiction research and theory*, April 2006, 14 (2): 159-188.
35. Grazia Zuffa. Cocaine: towards a self-regulation model. New developments in Harm Reduction. TNI and Forum Droghe. Series on legislative reforms of drug policies nr. 24. February 2014.
<https://www.tni.org/en/briefing/cocaine-towards-self-regulation-model>
36. E. Newlands, *Civilians Into Soldiers: War, the Body and British Army Recruits, 1939-45* (Manchester: MUP, 2014), 92-93; S. Plant, *Writing on Drugs* (London: Faber & Faber, 1999), 115.
37. Thomas M. Hunt. Performance enhancers: from battlefield to playing field. 6 March 2018. <https://worldview.stratfor.com/article/performance-enhancers-battlefield-playing-field>
38. Grant I, Heaton JH, Matt JE, Meyer RA, Scott JC, Woods SP (2007). Neurocognitive effects of methamphetamine: a critical review and meta-analysis. *Neuropsychology*, review 17. 275-297
39. Final report of the national ice task force, Commonwealth of Australia, Department of the Prime Minister and Cabinet, 2015.
40. See fact sheet:
<https://adf.org.au/wp-content/uploads/2016/10/nswicewhatistv2.pdf>
41. Peter D. A. Cohen, Justus Uitermark. Amphetamine users in Amsterdam: Patterns of use and modes of self-regulation. *Addiction research and theory*, April 2006, 14 (2): 159-188.
42. M-J Milloy and M. Eugenia Socias, Study: cannabis may reduce crack use, *The Conversation*, May 19, 2017. <https://theconversation.com/study-cannabis-may-reduce-crack-use-77954>
M. Eugenia Socías, Thomas Kerr, Evan Wood, Huiru Dong, Stephanie Lake, Kanna Hayashi, Kora DeBeck, Didier Jutras-Aswad, Julio Montaner, M.-J. Milloy, Intentional cannabis use to reduce crack cocaine use in a Canadian setting: A longitudinal analysis, in: *Addictive Behaviors* 72 (2017) 138-143. http://www.druglawreform.info/images/stories/documents/Intentional_cannabis_use_to_reduce_crack_cocaine_use_in_a_Canadian_setting.pdf
43. Fisher B, Kuganesan S, Galassi A, Malcher-Lopes R, Van Der Brink W, Wood E. Addressing the stimulant treatment gap: A call to investigate the therapeutic benefits potential of cannabinoids for crack-cocaine use. *International Journal of Drug Policy*, Dec 2015, 26(12) - 1177-82
44. Joost Brecksema, Rafaela Rigoni, Sara Woods. Speed Limits: Harm Reduction for people who use stimulants, pages 35 to 37. Mainline, 2018. http://mainline-eng.blogbird.nl/uploads/mainline-eng/2018_Mainline_-_Harm_Reduction_for_People_Who_Use_Stimulants_-_Full_Report.pdf
45. Rupert White. Dexamphetamine substitution in the treatment of methamphetamine abuse: an initial investigation. *Addiction*, 2000, 95 (2) - 229-238.
John Merrill, Andrew McBride, Richard Pates, Lesley Peters, Anthony Tetlow, Chris Roberts, Karin Arnold, Jennifer Crean, Sophie Lomax, Bill Deakin. Dexamphetamine substitution as a treatment of Amphetamine dependence: Two-centre randomised trial. Final report submitted to the Department of Health. London School of Hygiene and Tropical Medicine, Drug Misuse Research Initiative, Department of Health. December 2004.
Also see experience in Australia: <https://www.dailytelegraph.com.au/newslocal/city-east/could-adhd-drug-solve-the-ice-epidemic-sydney-doctor-starting-clinical-trial-at-st-vincent-hospital/news-story/9f59d7fd7d1c8e2ae07379696ba031be>
46. Leo Beletsky, Corey S Davis. Today's fentanyl crisis: Prohibitions' iron law, revisited. *International Journal of Drug Policy*. 46 (2017) 156 - 159.
47. See drug checking fact sheet:
https://www.infodrog.ch/files/content/nightlife/de/2017_4_factsheet_drugchecking_en.pdf
48. Methadone is a synthetic opioid medication that is used primarily in the detoxification and maintenance of patients who are dependent on opiates, in particular heroin. It is not an effective substitute for methamphetamine, which is a non-opioid drug.
49. Joost Brecksema, Rafaela Rigoni, Sara Woods. Speed Limits: Harm Reduction for people who use stimulants, pages 101 to 112. Mainline, 2018. http://mainline-eng.blogbird.nl/uploads/mainline-eng/2018_Mainline_-_Harm_Reduction_for_People_Who_Use_Stimulants_-_Full_Report.pdf
50. Based on informal discussions with personnel working for organisations who engage with these populations.
51. Ibid
52. Rupert White. Dexamphetamine substitution in the treatment of methamphetamine abuse: an initial investigation. *Addiction*, 2000, 95 (2) - 229-238.
John Merrill, Andrew McBride, Richard Pates, Lesley Peters, Anthony Tetlow, Chris Roberts, Karin Arnold, Jennifer Crean, Sophie Lomax, Bill Deakin. Dexamphetamine substitution as a treatment of Amphetamine dependence: Two-centre randomised trial. Final report submitted to the Department of Health. London School of Hygiene and Tropical Medicine, Drug Misuse Research Initiative, Department of Health. December 2004.
Also see experience in Australia: <https://www.dailytelegraph.com.au/newslocal/city-east/could-adhd-drug-solve-the-ice-epidemic-sydney-doctor-starting-clinical-trial-at-st-vincent-hospital/news-story/9f59d7fd7d1c8e2ae07379696ba031be>

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤပုံနှိပ်မှတ်တမ်းကို ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ မူးယစ်ဆေးဝါးရေးရာ မူဝါဒများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးမိတ်ဖက်ဆောင်ရွက်မှု (GPDPD) ၏ ရန်ပုံငွေအထောက်အပံ့ဖြင့် ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ GPDPD သည် ဖက်ဒရယ်ပြည် ထောင်စုအစိုးရ၏ မူးယစ်ဆေးဝါးကော်မရှင်နာ၏ နိုင်ငံရေးဦးဆောင်မှုအောက်၌ စီးပွားရေးပေါင်းစည်းရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးဌာန (BMZ) ၏ ကိုယ်စား Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH မှ အကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့်စီမံကိန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤပုံနှိပ်မှတ်တမ်းပါ အကြောင်းအရာများအားလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ TNI ၌သာလုံးလုံးလျားလျားတာဝန်ရှိပြီး မည်သည့်အခြေအနေတွင်မျှ အလှူရှင်၏ ရပ်တည်ချက်သဘောထားကိုထင်ဟပ်သကဲ့သို့ မှတ်ယူခြင်းမရှိစေရ။

ရေးသားပြုစုသူများ

ရေနံကာကီရာနှင့် သူရဲမြင့်လွင်

"ဤပုံနှိပ်မှတ်တမ်းသည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၀ ရက်နေ့တွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သွားခဲ့သည့်ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆွေနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ကိုသူရဲမြင့်လွင်အတွက် ရည်စူးထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုသူရဲမြင့်လွင် ပါဝင်ကူညီခဲ့ခြင်းမရှိပါက ဤအစီရင်ခံစာကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့မည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ကိုသူရဲမြင့်လွင်၏ မနားမနေကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို အစဉ်အောက်မေ့သတိရ ကျေးဇူးတင်နေမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကျန်ရစ်သူဇနီးသည်နှင့် အိမ်သူအိမ်သားများအားလုံး ဤဆုံးရှုံးမှုကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်သည့် ဉာဏ်ပညာနှင့် ခွန်အားများရရှိကြပါစေကြောင်း မေတ္တာဖြင့် လိုက်လျှောက်လိုလှ ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။"

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်းပါ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

ဤအစီရင်ခံစာပါ အကြောင်းအရာများကို အကျိုးအမြတ်အတွက်မဟုတ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် မူလသတင်းရင်းမြစ် <http://www.tni.org/copyright> ကိုလျော်ကန်သင့်မြတ်စွာ ရည်ညွှန်းဖော်ပြ၍ ကိုးကားအသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

TRANSNATIONAL INSTITUTE (TNI)

De Wittenstraat 25, 1052 AK Amsterdam, The Netherlands

Tel: +31-20-6626608, Fax: +31-20-6757176

E-mail: drugs@tni.org

www.tni.org/drugs



@DrugLawReform



Drugsanddemocracy



Transnational Institute (TNI) သည် တရားမျှတ၍ ဒီမိုကရေစီထုံးနည်းစံကျကာ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသည့် မြေကမ္ဘာကို တည်ဆောက်ရန် သမိုင်းတစ်ချက်တည်း နိုင်ငံတကာသုတေသနနှင့် စည်းရုံးအရေးဆိုရေး အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ TNI သည် နှစ်ပေါင်း (၄၀) ကျော်မျှ လူထုလှုပ်ရှားမှုများအကြား သီးခြားဆက်ထုံးတမ်းအဖြစ် ပေါင်းကူးပေး၍ ပညာရှင်များနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများနှင့် ထိတွေ့ဆောင်ရွက်လာခဲ့သည်။

www.TNI.org