မာတိကာ

ကွင်းဆင်း၍ ရောဂါလက္ခဏာများကိုကြည့်ပြီး ရောဂါအမည် သတ်မှတ်ရန် ၁
ကွင်းဆင်းလေ့လာခြင်း ၅
ပိုးမွှားစစ်ဆေးခြင်းအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်သော ထင်မြင်ချက်
ပိုးမွှားနှင့် ချက်ကဲ့သို့ ကိုက်ဖြတ်စားသောက်သော ပိုးမွှားများ ၆
အပင်ရောဂါဖြစ်စေသည့် သက်ရှိများ ၆
သတ္တုဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း ၆
အခြေခံကျသော လက္ခဏာရပ်များနှင့် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း အကြောင်းတရားများ ၁၇
- ပင်ညှိုးခြင်း ၁၇
- အရွက်စက်ပြောက် ၂၃
- တံမြက်စည်းပုံ ကိုင်းထွက်ခြင်း ၃၂
- အနာချိုင့်ခြင်း ၃၄
- ရောင်မညီကွက်ကြား ၃၅
- အရွက်ဝါခြင်း ၃၇
- အရွက်များပုံမမှန်ခြင်း ၄၄
- အရွက်ငယ်ခြင်း ၄၈
- ကျောက်များ/အဖုများ ၅၂
- ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ တစ်ရှူးများသေခြင်းနှင့် အင်းဆက်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရသည့် အပင်ရောဂါ ၅၃

ရှုပ်ထွေးမှု ဖြစ်ပေါ်စေသော မူလအရင်းအမြစ် ထောက်ခံချက်များပေးခြင်း ၇၁
ထောက်ခံချက်များပေးသောအခါတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ ၇၁
  ချွေတာရမည် ၇၁
  ထိရောက်မှုရှိစေရမည် ၇၂
  ဘေးကင်းရမည် ၇၂
  လက်တွေ့ကျရပါမည် ၇၃
  ဒေသတွင်းရနိုင်ရပါမည် ၇၃
ပိုးမွှားဇီဝအတ္တုပ္ပတ္တိ ၇၄
ဘက်စုံပိုးမွှားများစီမံခန့်ခွဲမှု ၇၆
ကွင်းဆင်းရောဂါရှာဖွေ၍ အမည်ဖော်ခြင်းနှင့် ထောက်ခံချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရှာဖွေ အမည်ပေးခြင်း ၇၉
နောက်ဆက်တွဲများ
နောက်ဆက်တွဲ (၁) ဖော်ပြထားသော သီးနှံများ၏ သိပ္ပံနာမည်များ ၈၃
နောက်ဆက်တွဲ (၂) အပင်နှင့်ဆိုင်သော ပိုးသတ်ဆေးသုံးခြင်း၏ မူဝါဒ ၈၄
နောက်ဆက်တွဲ (၃) အပင်အလိုက် ပိုးသတ်ဆေးအရောင်ပြစာရင်း ၈၅
နောက်ဆက်တွဲ (၄) ဝေါဟာရများ ၈၇
နောက်ဆက်တွဲ (၅) သွင်ပြင်လက္ခဏာများ၏ ဓာတ်ပုံများနှင့်ဆိုင်သော ဝေါဟာရများ ၉၃

အပင်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအား ကွင်းဆင်းဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်စာအုပ်

အပင်ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းများအတွက် ထောက်ခံချက်ပေးခြင်းနှင့်ပိုးမွှားကျရောက်မှု ပြဿနာရပ်များ ကာကွယ်ဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်ကောင်းများအား လမ်းညွှန်ပြသောစာအုပ်

Compiled by Dr. **Phil Taylor**
မူရင်းစာရေးဆရာ - ဒေါက်တာဖီးတေလာ

တိုးချဲ့ပညာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တောင်သူများ၏ အပင်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် မြန်ဆန်စွာသိချင်သော မေးခွန်းများဖြင့် နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။ စိုက်ပျိုးထားသည့် သီးနှံအများစုပေါ်တွင် သက်ရှိနှင့် သက်မဲ့တို့၏ ဖျက်ဆီးမှုတို့ကြောင့် သီးနှံအရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းပြီး အထွက်နှုန်းကို ကျဆင်းစေကာ အပင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများအတွက် ရောဂါစစ်တမ်း ခွဲခြားခြင်းနှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း ထောက်ခံချက်ပေးရာတွင် ခက်ခဲပါသည်။
အပင်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအား ကွင်းဆင်းဖြေရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် အပင်ကျန်းမာရေး ပြဿနာကို ဖြစ်စေသော အဓိကဖျက်ပိုးအုပ်စု (၇) စုနှင့် သက်မဲ့ဖျက်ဆီးမှု အုပ်စု (၂) စု အပါအဝင် အုပ်စု (၉) စုအတွက် ခွဲခြားနည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင် အဓိကဖျက်ပိုးအုပ်စု ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် တွေ့ရသည့်လက္ခဏာ၊ အဓိက ရောဂါဖြစ်စေသည့် သက်ရှိများ ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် တွေ့ရသည့်လက္ခဏာ၊ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် အပင်ပြလက္ခဏာရပ်တို့ကို ပုံဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲတွင် တိကျသော လက္ခဏာရပ်များကို ရောင်စုံဖြင့် ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။ မတူညီသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် တူညီသောလက္ခဏာရပ်များ၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကိုလည်း ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။
အထက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်စာအုပ်ရှိ အောင်မြင်သော ရောဂါအမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနည်းလမ်းများဖြင့် တောင်သူများ ရင်ဆိုင်နေရသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။ အခြေခံကျသည့် အကောင်းဆုံးသော အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ အဓိက ဖျက်ပိုး (ရောဂါဖြစ်စေသည့် သက်ရှိ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပေါင်း) များကို နှိမ်နင်းရာတွင် အဆိပ်ပြင်းထန်သည့် အများဆုံး ပိုးသတ်ဆေးများအစား ဘက်စုံပိုးမွှားကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရန် ထည့်သွင်းထားပါသည်။
CABI မှ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍမှ လက်တွေ့ကျကျ ဆောင်ရွက်နေသူ၊ သုတေသန ပညာရှင်၊ ကျောင်းသားများအတွက် သိပ္ပံနည်းကျကျ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အရည်အသွေးပြည့် စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။