

♦ ເສດຖະກິດ-ສັງຄົມ • 12:04 ໂມງ • ອ່ານ 24 ຄັ້ງ

ຈາກວຽກປະຈຳສູ່ຊີວິດກະສິກອນ: ບຸນທະໜອມ ວັງມະນີ ສ້າງລາຍຮັບ 200 – 400 ລ້ານກີບຕໍ່ປີ



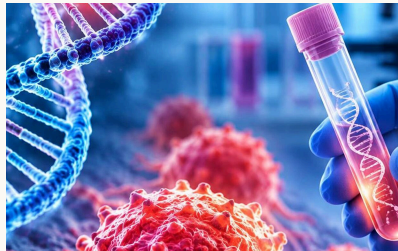
ດ້ວຍຄວາມດູໝັ່ນ, ການວາງແຜນປູກພືດ ໝູນວຽນ ແລະ ການນຳໃຊ້ເຕັກນິກກະສິກຳ ທັນສະໄໝ ຊາວກະສິກອນຈາກເມືອງຫີນບູນ ແຂວງ ຄຳມ່ວນ ສາມາດພັດທະນາອາຊີບປູກຝັງໃຫ້ກາຍເປັນ ແຫຼ່ງລາຍຮັບຫຼັກຂອງຄອບຄົວ.

ການມີລາຍຮັບທີ່ດີອາດເປັນເປົ້າໝາຍຂອງຫຼາຍ ຄົນ ແຕ່ສຳລັບ ທ້າວ ບຸນທະໜອມ ວັງມະນີ ຊາວບ້ານ ຫາດແຮ່ ເມືອງຫີນບູນ ແຂວງຄຳມ່ວນ ຄວາມສຳເລັດບໍ່ ໄດ້ວັດຈາກເງິນພຽງຢ່າງດຽວ ແຕ່ຍັງໝາຍເຖິງການໄດ້ຢູ່ ໃກ້ຊິດກັບຄອບຄົວ ແລະ ມີເວລາດູແລຄົນທີ່ຮັກ.

ຕໍ່ໜ້າ 2

♦ ສາລະໜ້າຮູ້ • 18:39 ໂມງ

ເປີດເຜີຍ 5 ສັນຍານສ່ຽງ ທີ່ຄວນຮູ້ເພື່ອວາງແຜນປ້ອງກັນເປັນ ມະເຮັງແຕ່ຕົ້ນ



ມະເຮັງສາມາດຖ່າຍທອດທາງພັນທຸກຳໄດ້ຫຼືບໍ່? ເປີດເຜີຍ 5 ສັນຍານສ່ຽງ ທີ່ຄວນຮູ້ເພື່ອວາງແຜນປ້ອງກັນແຕ່ ຕົ້ນໆ

ພະຍາດມະເຮັງເປັນໜຶ່ງໃນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຫຼາຍຄົນ ກັງວົນໃຈ ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດຄົນໃນຄອບຄົວເຄີຍ ເປັນມະເຮັງ. ເນື່ອງຈາກມະເຮັງບາງຊະນິດມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງ ກັບການຖ່າຍທອດຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງພັນທຸກຳຈາກ ພໍ່ແມ່. ການຮູ້ທັນຄວາມສ່ຽງແຕ່ເນື່ອງໆ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສາມາດ ວາງແຜນກວດຄັດກອງ ແລະດູແລສຸຂະພາບໄດ້ຢ່າງ ເໝາະສົມ.

ຕໍ່ໜ້າ 2

ໃນສະບັບນີ້

- 2 ເສດຖະກິດ-ສັງຄົມ
- 3 ສາລະໜ້າຮູ້
- 3 ຂ່າວຕ່າງປະເທດ
- 6 ມະຫາສານ ນີ້ນີ້: ນ້ຳມັນ, ເງິນ, ຄຳ, ຫວຍ, ອາກາດ
- 7 ທ້າຍສະບັບ



♦ ຂ່າວຕ່າງປະເທດ • 20:36 ໂມງ
ຄົ້ນທະເລໃຫຍ່ຊັດຝັ່ງຕາເວັນອອກໄດ້ຫວັ້ນ ຂະນະ ພາຍຸໄດ້ຝຸນ ຈຳປີ ເຄື່ອນເຂົ້າໃກ້
ອ່ານໜ້າ 3 ►



♦ ຂ່າວຕ່າງປະເທດ • 06:57 ໂມງ
Unitree ເປີດໂຕຫຸ້ນຍົນຮູບຮ່າງຄົມະນຸດ H2-X
ໂຊວທິກສະກັງຟູ ໂດດຈາກທີ່ສູງ ແລະຍົກລົດຊ່ວຍ
ຄົນ
ອ່ານໜ້າ 4 ►

ໃຫ້ແບຣນຂອງທ່ານ ຢູ່ໜ້າ 1 ທຸກເຊົ້າ

ໂຄສະນາໃນ ມະຫາສານ ລາຍວັນ — ໜັງສືພິມ PDF ທີ່ຄົນລາວດາວໂຫຼດ ແລະ ຮັບທາງອີເມວ ທຸກເຊົ້າ

WhatsApp 020 5888 6182

ຈາກວຽກປະຈຳສູ່ຊີວິດກະສິກອນ: ບຸນທະໜອມ ວັງມະນີ ສ້າງລ... (ຕໍ່ຈາກໜ້າ 1)

ຈາກອາຊີບທີ່ເຄີຍເຮັດເປັນວຽກປະຈຳ ລາວໄດ້ຕັດສິນໃຈກັບຄືນມາຢູ່ກັບຄອບຄົວ ຫຼັງຈາກແມ່ເຖົ້າເສຍຊີວິດ ເພາະເປັນຫວ່າງພໍ່ເຖົ້າທີ່ຂາດຄືນດູແລໃກ້ຊິດ. ການຕັດສິນໃຈໃນຄັ້ງນັ້ນ ໄດ້ກາຍເປັນຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຂອງການສ້າງອາຊີບກະສິກຳໃຫ້ເຕີບໂຕຢ່າງຈິງຈັງ.

ປູກພືດໝູນວຽນ ສ້າງລາຍຮັບຕະຫຼອດປີ

ຈາກເດີມທີ່ເຮັດກະສິກຳເພື່ອລ້ຽງຊີບ ທ້າວ ບຸນທະໜອມ ໄດ້ຄ່ອຍໆປັບປຸງວິທີການຜະລິດ ໂດຍເນັ້ນການປູກພືດໄລຍະສັ້ນ ແລະ ປູກໝູນວຽນຕາມລະດູການ ເພື່ອໃຫ້ມີຜົນຜະລິດອອກຈຳໜ່າຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.

ພືດທີ່ປູກມີຫຼາຍຊະນິດ ເຊັ່ນ ໝາກແຕງ, ໝາກຖົ່ວ, ສາລີ, ໝາກໂມ, ໝາກຟັກ ແລະ ໝາກຮຸ່ງ ໂດຍປັບປ່ຽນຊະນິດພືດໃຫ້ເໝາະສົມກັບແຕ່ລະລະດູການ.

ໜຶ່ງໃນພືດຫຼັກທີ່ລາວໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແມ່ນ ໝາກແຕງ ເຊິ່ງສາມາດປູກໄດ້ປະມານ 3-4 ຮອບຕໍ່ປີ ໂດຍສະໜັບສະໜູນຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

ການວາງແຜນເຊັ່ນນີ້ ຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວມີໂອກາດເກັບກ່ຽວ ແລະ ຈຳໜ່າຍຜົນຜະລິດໄດ້ຫຼາຍໄລຍະຕະຫຼອດປີ ພ້ອມທັງຊ່ວຍກະຈາຍຄວາມສ່ຽງຈາກການປູກພືດພຽງຊະນິດດຽວ.

ໃຊ້ລະບົບນ້ຳຢອດ ຫຼຸດແຮງງານເພີ່ມຄວາມສະດວກ

ສິ່ງທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ການເຮັດສວນມີປະສິດທິພາບຂຶ້ນ ແມ່ນການນຳເອົາເຕັກນິກການປູກຝັງມາປັບໃຊ້ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ການກະກຽມດິນໄປຈົນເຖິງການດູແລຕົ້ນພືດ.

ສຳລັບການປູກໝາກແຕງ ລາວຈະໄຖດິນປະມານ 2 ເທື່ອ ແລ້ວຕາກດິນໃຫ້ແຫ້ງ ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດບັນຫາຈາກເຊື້ອໂຣກ ແລະ ເຊື້ອລາໃນດິນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງໃສ່ປຸຍ ແລະ ປຸຜ້າຢາງຄຸມໜ້າດິນ ເພື່ອຫຼຸດການເກີດຫຍ້າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການດູແລຮັກສາສະດວກຂຶ້ນ.

ອີກເຕັກນິກສຳຄັນແມ່ນ ລະບົບນ້ຳຢອດ ທີ່ຊ່ວຍສົ່ງນ້ຳໄປຫາບໍລິເວນຮາກພືດໂດຍກົງ ຊ່ວຍຫຼຸດເວລາໃນການທົດນ້ຳ ແລະ ສາມາດໃຫ້ປຸຍຜ່ານລະບົບນ້ຳໄດ້.

ເມື່ອຢອດເມັດລົງດິນ ໂດຍທົ່ວໄປປະມານ 2-3 ມື້ ເມັດໝາກແຕງກໍເລີ່ມງອກ. ຈາກນັ້ນ ລາວຈະຄອຍສັງເກດຄວາມຊຸ່ມຂອງດິນ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົ້ນພືດ ພ້ອມໃຫ້ປຸຍອິນຊີປະສົມກັບປຸຍທົ່ວໄປຕາມຄວາມເໝາະສົມ.

ເຖິງຈະມີລະບົບຊ່ວຍຫຼຸດແຮງງານ ແຕ່ການປູກພືດໃຫ້ໄດ້ຜົນດີຍັງຕ້ອງອາໄສການເບິ່ງແຍງຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ທັງການ

ໃຫ້ນ້ຳ, ການໃສ່ປຸຍ ແລະ ການປ້ອງກັນແມງໄມ້ກັບພະຍາດພືດ.

ລາຍຮັບ 200-400 ລ້ານກີບຕໍ່ປີ ແຕ່ຍັງມີຄວາມທ້າທາຍ

ຈາກການຜະລິດກະສິກຳຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ຄອບຄົວຂອງທ້າວ ບຸນທະໜອມ ສາມາດສ້າງລາຍຮັບໄດ້ປະມານ 200 ລ້ານຫາ 400 ລ້ານກີບຕໍ່ປີ ໂດຍຈຳໜ່າຍຜົນຜະລິດໃຫ້ພໍ່ຄ້າແມ່ຄ້າທົ່ວໄປ, ຊາວບ້ານໃນຊຸມຊົນ ແລະ ພໍ່ຄ້າຈາກເມືອງທ່າແຂກ.

ແນວໃດກໍຕາມ ອາຊີບກະສິກຳບໍ່ໄດ້ມີແຕ່ຜົນຕອບແທນທີ່ດີ ແຕ່ຍັງຕ້ອງຮັບຜົນກະທົບຈາກສ່ຽງເຊັ່ນ:

ແມງໄມ້ ແລະ ສັດຕູພືດ: ອາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຕົ້ນພືດ ແລະ ຫຼຸດປະລິມານຜົນຜະລິດ.

ຕົ້ນທຶນການຜະລິດ: ລາຄາປຸຍທີ່ປ່ຽນແປງ ສົ່ງຜົນຕໍ່ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ.

ສະພາບອາກາດ: ຄວາມປ່ຽນແປງຂອງດິນຟ້າອາກາດອາດກະທົບຕໍ່ການເຕີບໂຕຂອງພືດ.

ລາຄາຕະຫຼາດ: ລາຄາຜົນຜະລິດບໍ່ແນ່ນອນ ບາງຊ່ວງລາຄາສູງ ແຕ່ບາງຊ່ວງລາຄາຕົກຕໍ່າ ຫຼື ມີສິນຄ້າອອກສູ່ຕະຫຼາດຫຼາຍຈົນລົ້ນ.

ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ການວາງແຜນການຜະລິດຕ້ອງອາໄສທັງປະສົບການ, ການ

ສັງເກດ ແລະ ການຕິດຕາມສະພາບຕະຫຼາດຢ່າງໃກ້ຊິດ.

ບົດຮຽນຈາກສວນ: ດຸໝັ່ນ, ຮຽນຮູ້ ແລະ ວາງແຜນໃຫ້ດີ

ຈາກປະສົບການທີ່ຜ່ານມາ ທ້າວ ບຸນທະໜອມ ເຫັນວ່າ ການເຮັດກະສິກຳໃຫ້ປະສົບຜົນສຳເລັດ ບໍ່ໄດ້ອາໄສພຽງແຕ່ແຮງງານ ແຕ່ຕ້ອງມີຄວາມຮູ້, ຄວາມອິດທິນ ແລະ ການປັບປຸງວິທີການຜະລິດຢູ່ສະເໝີ.

ຊາວກະສິກອນຄວນຮຽນຮູ້ເຕັກນິກໃໝ່ໆ ເພື່ອຫຼຸດຕົ້ນທຶນ ເພີ່ມປະສິດທິພາບການຜະລິດ ແລະ ຫຼຸດຄວາມເສຍຫາຍຈາກສັດຕູພືດ ຫຼື ສະພາບອາກາດ. ຂະນະດຽວກັນ ການປູກພືດໝູນວຽນໃຫ້ເໝາະກັບລະດູການ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຕະຫຼາດ ກໍເປັນອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ຊ່ວຍກະຈາຍຄວາມສ່ຽງ ແລະ ສ້າງລາຍຮັບໃຫ້ມີຄວາມຕໍ່ເນື່ອງ.

ເລື່ອງລາວຂອງທ້າວ ບຸນທະໜອມ ວັງມະນີ ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນວ່າ ການກັບມາພັດທະນາອາຊີບຢູ່ບ້ານເກີດ ສາມາດສ້າງທັງຄວາມໝັ້ນຄົງທາງລາຍຮັບ ແລະ ເວລາອັນມີຄ່າໃຫ້ຄອບຄົວ ຖ້າມີຄວາມດຸໝັ່ນ, ຮູ້ຈັກວາງແຜນ ແລະ ພ້ອມຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່

ເປີດເຜີຍ 5 ສັນຍານສ່ຽງ ທີ່ຄວນຮູ້ເພື່ອວາງແຜນປ້ອງກັນເປັນມ... (ຕໍ່ຈາກໜ້າ 1)

ຂໍ້ມູນຈາກລາຍທາງວິຊາການ ລະບຸວ່າ ປະມານ 5-10% ຂອງຜູ້ປ່ວຍມະເຮັງມີສາເຫດກ່ຽວຂ້ອງກັບການຖ່າຍທອດຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງພັນທຸກຳຈາກພໍ່ ຫຼື ແມ່. ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຍືນກາຍພັນບາງຊະນິດອາດມີຄວາມສ່ຽງເປັນມະເຮັງສູງກວ່າຄົນທົ່ວໄປ. ແນວໃດກໍຕາມ ການມີຍືນກາຍພັນບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຈະຕ້ອງເປັນມະເຮັງຢ່າງແນ່ນອນ.

ມະເຮັງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບພັນທຸກຳເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ?

ໂດຍປົກກະຕິ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາມີຍືນທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຄວບຄຸມການເຕີບໂຕການແບ່ງຕົວ ແລະ ການສ້ອມແປງຄວາມເສຍຫາຍຂອງເຊວ. ຖ້າຍືນບາງຊະນິດເກີດການກາຍພັນ ກົນໄກຄວບຄຸມເຊວອາດເຮັດວຽກຜິດປົກກະຕິ ເຮັດໃຫ້ເຊວແບ່ງຕົວຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງ ແລະ ເພີ່ມໂອກາດເກີດມະເຮັງ.

ສຳລັບມະເຮັງທີ່ຖ່າຍທອດທາງພັນທຸກຳ ແມ່ນເກີດຈາກການໄດ້ຮັບຍືນກາຍພັນທີ່ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຈາກພໍ່ ຫຼື ແມ່. ຄວາມຜິດປົກກະຕິນີ້ສາມາດສົ່ງຕໍ່ໄປຫາລູກຫຼານໃນລຸ້ນຕໍ່ໄປໄດ້.

ຕົວຢ່າງຍືນສຳຄັນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມສ່ຽງມະເຮັງ ປະກອບມີ:

BRCA1 ແລະ BRCA2: ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມສ່ຽງມະເຮັງເຕົ້ານົມ ມະເຮັງຮັງໄຂ້ ມະເຮັງຕັບອ່ອນ ແລະ ມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກ.

MLH1, MSH2, MSH6 ແລະ PMS2: ກ່ຽວຂ້ອງກັບກຸ່ມອາການ Lynch Syndrome ທີ່ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງມະເຮັງລຳໄສ້ໃຫຍ່ ມະເຮັງເຍື່ອບຸລິດລູກ ມະເຮັງຮັງໄຂ້ ແລະ ມະເຮັງກະເພາະອາຫານ.

TP53: ກ່ຽວຂ້ອງກັບກຸ່ມອາການ Li-Fraumeni Syndrome ທີ່ເພີ່ມ

ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດ ໂດຍສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງໜຸ່ມ.

APC: ກ່ຽວຂ້ອງກັບພາວະ Familial Adenomatous Polyposis (FAP) ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຕັ້ງເນື້ອຈຳນວນຫຼາຍໃນລຳໄສ້ໃຫຍ່ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງມະເຮັງລຳໄສ້ໃຫຍ່.

5 ສັນຍານສ່ຽງທີ່ອາດປົ່ງບອກວ່າມະເຮັງກ່ຽວຂ້ອງກັບພັນທຸກຳ

ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດສະໜາພາຍໃນຄອບຄົວທີ່ເຂົ້າຂ້າຍລັກສະນະຕໍ່ໄປນີ້ ຄວນປຶກສາແພດເພື່ອປະເມີນຄວາມສ່ຽງ:

ມີຍາດສາຍກົງຫຼາຍຄົນເປັນມະເຮັງ: ເຊັ່ນ ພໍ່ ແມ່ ອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງ ຫຼື ລູກ.

ມີຄົນໃນຄອບຄົວເປັນມະເຮັງຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງໜຸ່ມ: ເຊັ່ນ ກ່ອນອາຍຸ 50 ປີ.

ຄົນຄົນດຽວເປັນມະເຮັງຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດ: ຕົວຢ່າງ ເຄີຍເປັນມະເຮັງ

ຊະນິດໜຶ່ງ ແລະ ຕໍ່ມາພົບມະເຮັງອີກຊະນິດໜຶ່ງ.

ເກີດມະເຮັງໃນອະໄວຍະວະທັງສອງຂ້າງ: ເຊັ່ນ ມະເຮັງເຕົ້ານົມທັງສອງຂ້າງ.

ມີສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຫຼາຍຄົນເປັນມະເຮັງຊະນິດດຽວກັນ ຫຼື ຊະນິດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັນ: ເຊັ່ນ ມະເຮັງເຕົ້ານົມ ແລະ ມະເຮັງຮັງໄຂ້.

ທັງນີ້ ການມີປະຫວັດຄອບຄົວຕາມລັກສະນະຂ້າງເທິງ ບໍ່ໄດ້ຢືນຢັນວ່າເປັນມະເຮັງຈາກພັນທຸກຳແນ່ນອນ ແຕ່ເປັນຂໍ້ມູນສຳຄັນທີ່ແພດສາມາດນຳໄປປະກອບການປະເມີນ ແລະ ພິຈາລະນາການກວດເພີ່ມເຕີມ.

ໃຜຄວນພິຈາລະນາກວດພັນທຸກຳເພື່ອປະເມີນຄວາມສ່ຽງມະເຮັງ?

ການກວດພັນທຸກຳບໍ່ແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນສຳລັບທຸກຄົນ ແຕ່ເໝາະສຳລັບຜູ້ທີ່

ເປີດເຜີຍ 5 ສັນຍານສ່ຽງ ທີ່ຄວນຮູ້ເພື່ອວາງແຜນປ້ອງກັນເປັນມ... (ຕໍ່ຈາກໜ້າ 2)

ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຫຼືມີປະຫວັດສະພາບທີ່ອາດບົ່ງບອກເຖິງກຸ່ມພະຍາດມະເຮັງທາງພັນທຸກຳ.

ຜູ້ທີ່ຄວນພິຈາລະນາປຶກສາແພດປະກອບມີຜູ້ທີ່ມີຄືນໃນຄອບຄົວຕັ້ງແຕ່ 2 ຄົນຂຶ້ນໄປເປັນມະເຮັງ ຜູ້ທີ່ມີຍາດເປັນມະເຮັງຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງໜຸ່ມ ຜູ້ປ່ວຍທີ່ມີລັກສະນະພະຍາດເຂົ້າຂ້າຍກຸ່ມອາການທາງພັນທຸກຳ ລວມທັງຜູ້ທີ່ຕ້ອງການວາງແຜນດູແລສຸຂະພາບໃຫ້ຕົນເອງ ແລະສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ.

ກ່ອນການກວດ ຄວນປຶກສາແພດຫຼືຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານພັນທຸກຳ ເພື່ອເຂົ້າໃຈປະໂຫຍດ ຂໍ້ຈຳກັດ ແລະຜົນກະທົບທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນຈາກຜົນການກວດ. ເນື່ອງຈາກການພົບຍີນກາຍພັນບາງຊະນິດ ເປັນພຽງການບົ່ງບອກລະດັບຄວາມສ່ຽງ ບໍ່ແມ່ນການຢືນຢັນວ່າຈະເກີດມະເຮັງໃນອະນາຄົດ.

ຍີນ BRCA ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງມະເຮັງເຕົ້ານົມຫຼາຍກວ່າ 60%

ໜຶ່ງໃນມະເຮັງທີ່ມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັບພັນທຸກຳຢ່າງຊັດເຈນ ແມ່ນມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ຂໍ້ມູນຈາກສະຖາບັນມະເຮັງແຫ່ງຊາດສະຫະລັດ (National Cancer Institute: NCI) ລະບຸວ່າ

ແມ່ຍິງທີ່ມີຍີນ BRCA1 ຫຼື BRCA2 ກາຍພັນຊະນິດທີ່ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດມີໂອກາດເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມຕະຫຼອດຊີວິດຫຼາຍກວ່າ 60%.

ຖ້າປຽບທຽບຄວາມສ່ຽງໃນຕະຫຼອດຊີວິດ:

ແມ່ຍິງທີ່ມີຍີນ BRCA1/BRCA2 ກາຍພັນຊະນິດກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດ: ຫຼາຍກວ່າ 60%.

ແມ່ຍິງທົ່ວໄປ: ປະມານ 13%.

ນອກຈາກນີ້ ຍີນ BRCA1 ແລະ BRCA2 ຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມສ່ຽງມະເຮັງຮັງໄຂ່ ມະເຮັງຕັບອ່ອນ ແລະມະເຮັງຕ່ອມລູກໝາກໃນເພດຊາຍ. ດັ່ງນັ້ນ ການປະເມີນຄວາມສ່ຽງຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການວາງແຜນສຸຂະພາບຂອງທັງຜູ້ຍິງ ແລະຜູ້ຊາຍໃນຄອບຄົວ.

ຮູ້ຄວາມສ່ຽງແລ້ວ ຈະຫຼຸດຄວາມສ່ຽງມະເຮັງໄດ້ແນວໃດ?

ເຖິງແມ່ນວ່າປັດໄຈທາງພັນທຸກຳຈະເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ ແຕ່ຜູ້ທີ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄວາມສ່ຽງສູງ ສາມາດວາງແຜນຫຼຸດຄວາມສ່ຽງ ແລະເພີ່ມໂອກາດກວດພົບພະຍາດໄດ້ແຕ່ໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ.

ແນວທາງການດູແລສຸຂະພາບປະກອບມີ:

ກວດຄັດກອງມະເຮັງໃຫ້ໄວຂຶ້ນ ຫຼືຖິ້ມຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດ.

ກວດສຸຂະພາບຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ. ຄວບຄຸມນ້ຳໜັກໃຫ້ຢູ່ໃນເກນເໝາະສົມ.

ກິນອາຫານທີ່ມີຜັກ ໝາກໄມ້ ແລະທັນຍາພືດເຕັມເມັດ.

ອອກກຳລັງກາຍຢ່າງໜ້ອຍ 150 ນາທີຕໍ່ອາທິດ.

ງົດສູບຢາ ແລະຫຼີກລ່ຽງຄວັນຢາສູບ.

ຈຳກັດການດື່ມເຫຼົ້າ.

ຮັບວັກຊີນທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັງບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ ວັກຊີນ HPV ແລະວັກຊີນປ້ອງກັນໄວຣັສຕັບອັກເສບບີ ຕາມຄຳແນະນຳທາງການແພດ.

ສຳລັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຫຼາຍ ແພດອາດພິຈາລະນາໃຫ້ໃຊ້ຢາຫຼຸດຄວາມສ່ຽງ ຫຼືຜ່າຕັດເພື່ອຫຼຸດໂອກາດເກີດມະເຮັງບາງຊະນິດ. ການຕັດສິນໃຈຕ້ອງອີງໃສ່ຜົນການກວດພັນທຸກຳ ປະຫວັດຄອບຄົວ ແລະປັດໄຈສຸຂະພາບສ່ວນບຸກຄົນ.

ການແພດແມ່ນຍ່າ ຊ່ວຍວາງແຜນດູແລຜູ້ທີ່ສ່ຽງເປັນມະເຮັງ

ປັດຈຸບັນ ວົງການແພດໄດ້ນຳແນວຄິດການແພດແມ່ນຍ່າ (Precision

Medicine) ມາໃຊ້ໃນການດູແລຜູ້ປ່ວຍ ໂດຍນຳຂໍ້ມູນທາງພັນທຸກຳມາປະກອບກັບຂໍ້ມູນສຸຂະພາບ ແລະປັດໄຈອື່ນໆ ເພື່ອປະເມີນຄວາມສ່ຽງ ວາງແຜນກວດຄັດກອງ ແລະເລືອກວິທີຮັກສາທີ່ເໝາະສົມກັບແຕ່ລະຄົນ.

ການກວດພັນທຸກຳຈຶ່ງເປັນອີກໜຶ່ງເຄື່ອງມືສຳຄັນ ໂດຍສະເພາະສຳລັບຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດມະເຮັງໃນຄອບຄົວ ຫຼືມີຍາດຫຼາຍຄົນເປັນມະເຮັງຊະນິດດຽວກັນ ລວມທັງຜູ້ທີ່ເປັນມະເຮັງຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງໜຸ່ມ.

ສຳລັບຜູ້ທີ່ກຽມຕົວກ່ຽວກັບປະຫວັດມະເຮັງໃນຄອບຄົວ ຄວນເລີ່ມຈາກການລວບລວມຂໍ້ມູນສຸຂະພາບຂອງຍາດພີ່ນ້ອງເຊັ່ນ ເປັນມະເຮັງຊະນິດໃດ ແລະເລີ່ມເປັນຕອນອາຍຸເທົ່າໃດ ກ່ອນປຶກສາແພດເພື່ອປະເມີນຄວາມຈຳເປັນໃນການກວດພັນທຸກຳ.

ມະເຮັງຫຼາຍຊະນິດມີໂອກາດຮັກສາໃຫ້ຫາຍ ຫຼືຄວບຄຸມພະຍາດໄດ້ດີຂຶ້ນ ຖ້າກວດພົບໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ. ການຮູ້ທັນຄວາມສ່ຽງ ແລະກວດສຸຂະພາບຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພດ ຈຶ່ງເປັນກ້າວສຳຄັນໃນການປ້ອງກັນ ແລະຮັບມືກັບພະຍາດມະເຮັງ.

ຂ່າວຕ່າງປະເທດ

◆ ຂ່າວຕ່າງປະເທດ · 20:36 ໂມງ · ອ່ານ 8 ຄັ້ງ

ຄືນທະເລໃຫຍ່ຊັດຝັ່ງຕາເວັນອອກໄຕ້ຫວັນ ຂະນະພາຍຸໄຕ້ຝຸນ ຈຳປີ ເຄື່ອນເຂົ້າໃກ້



ຈຶ່ງຂໍໃຫ້ປະຊາຊົນຕິດຕາມຂ່າວສານຢ່າງໃກ້ຊິດ ແລະ ຫ້າມເຂົ້າໄປຫຼິ້ນນ້ຳ ຫຼື ຍິນເບິ່ງຄືນຢູ່ຕາມຊາຍຝັ່ງໃນຊ່ວງທີ່ມີຄືນສູງ.

ພາຍຸຈຳປີເຄີຍມີຄວາມຮຸນແຮງເຖິງລະດັບຊຸບເປີໄຕ້ຝຸນ ກ່ອນຈະອ່ອນກຳລັງລົງເລັກນ້ອຍ ແຕ່ຍັງສາມາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍຈາກລົມແຮງ ຝົນຕົກໜັກ ແລະ

ຄືນທະເລສູງໄດ້. ທາງການໄຕ້ຫວັນຈຶ່ງເນັ້ນຢ້ຳໃຫ້ປະຊາຊົນລະມັດລະວັງ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນຕໍ່ຄວາມປອດໄພເປັນຫຼັກ.

ທີ່ມາ: CBS News, Reuters ແລະ Focus Taiwan

◆ ຂ່າວຕ່າງປະເທດ · 06:57 ໂມງ · ອ່ານ 6 ຄັ້ງ

Unitree ເປີດໂຕຫຸ່ນຍົນຮູບຮ່າງຄືມະນຸດ H2-X ໂຊວັດທັກສະກຸ້ງຟູ ໂດດຈາກທີ່ສູງ ແລະຍົກລົດຊ່ວຍຄົນ



ບໍລິສັດ Unitree Robotics ຜູ້ຜະລິດຫຸ່ນຍົນຈາກເມືອງຫາງໂຈວ ປະເທດຈີນ ໄດ້ເປີດເຜີຍຫຸ່ນຍົນຮູບຮ່າງຄືມະນຸດລຸ້ນໃໝ່ H2-X Kung Fu Legend Guardian ໃນວັນທີ 21 ຕຸລາ 2026 ຜ່ານວິດີໂອສາທິດຄວາມສາມາດ ໂດຍສະແດງທັກສະການຕໍ່ສູ້ດ້ວຍກຸ້ງຟູ ການກະໂດດຈາກບ່ອນສູງ ແລະການຍົກລົດຍິນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ຕິດຢູ່ດ້ານລຸ່ມ.

ການສາທິດດັ່ງກ່າວມຸ່ງສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງທ່າແຮງຂອງຫຸ່ນຍົນໃນດ້ານການຮັກສາຄວາມປອດໄພ ແລະການຊ່ວຍເຫຼືອໃນສະຖານະການສຸກເສີນ.

ພາຍໃນວິດີໂອຄວາມຍາວປະມານ 1 ນາທີ H2-X ໄດ້ສະແດງທ່າຊີກ ແລະໃຊ້ເຂົ້າໂຈມຕີລົດຍິນ ກ່ອນຈະກະໂດດຕີລົງຈາກແທ່ນສູງປະມານ 4 ແມັດ ແລະລົງສູ່ພື້ນໄດ້ຢ່າງໜັ້ນຄົງ.

ນອກຈາກນີ້ ວິດີໂອຍັງມີສາກຈຳລອງທີ່ຫຸ່ນຍົນເຂົ້າ

ຂັດຂວາງຜູ້ກໍ່ເຫດຊົງຊັບ ແລະຍົກລົດຍິນເພື່ອຊ່ວຍຄົນທີ່ຕິດຢູ່ດ້ານລຸ່ມ. ແນວໃດກໍຕາມ ສາກເຫຼົ່ານີ້ເປັນພຽງການສາທິດເທັກໂນໂລຊີ ບໍ່ແມ່ນການທົດສອບໃນເຫດສຸກເສີນຈິງ.

H2-X ເປັນການພັດທະນາຕໍ່ຍອດຈາກຫຸ່ນຍົນ H2 ທີ່ເປີດໂຕໃນປີ 2025. ຫຸ່ນຍົນ H2 ລຸ້ນພື້ນຖານມີຄວາມສູງປະມານ 180 ຊັງຕີແມັດ ນ້ຳໜັກ 70 ກິໂລກຣາມ ມີຂໍ້ຕໍ່ເຄື່ອນໄຫວ 31 ຈຸດ ແລະມີລາຄາເລີ່ມຕົ້ນ 29,900 ໂດລາ ສະຫະລັດ ຫຼືປະມານ 1 ລ້ານບາດ. ແຕ່ຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຂອງ H2 ລຸ້ນພື້ນຖານ

ແລະຍັງບໍ່ແມ່ນຂໍ້ມູນສະເພາະຂອງ H2-X ທີ່ຍິນຍັນແລ້ວ.

ສໍາລັບ H2-X ບໍລິສັດລະບຸວ່າ ຫຸ່ນຍົນສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ສູງສຸດ 8 ຊົ່ວໂມງ ຕໍ່ການສາກໄຟໜຶ່ງຄັ້ງ ເມື່ອທຽບກັບ H2 ລຸ້ນກ່ອນທີ່ມີລາຍງານວ່າໃຊ້ງານໄດ້ປະມານ 3 ຊົ່ວໂມງ. ແຕ່ສື່ເຕັກໂນໂລຊີ TechRadar ໄດ້ຕັ້ງຂໍ້ສັງເກດວ່າ ໄລຍະເວລາ 8 ຊົ່ວໂມງອາດໝາຍເຖິງການຍິນຫຼືເຮັດວຽກໃນລັກສະນະທີ່ໃຊ້ພະລັງງານຕໍ່າ ບໍ່ແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວໜັກ ຫຼືສະແດງທ່າກຸ້ງຟູຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຕະຫຼອດເວລາ.

ກ່ອນໜ້ານີ້ Unitree ເຄີຍນຳຫຸ່ນຍົນຂອງຕົນຂຶ້ນສະແດງສິລະປະການຕໍ່ສູ້ໃນລາຍການສະຫຼອງຕຸດຈີນ ເມື່ອເດືອນກຸມພາ 2026. ການເປີດໂຕ H2-X ຈຶ່ງເປັນການຕໍ່ຍອດຈາກການສະແດງທັກສະດ້ານການເຄື່ອນໄຫວ ໄປສູ່ແນວຄິດການພັດທະນາຫຸ່ນຍົນທີ່ອາດຊ່ວຍປົກປ້ອງ ແລະຊ່ວຍເຫຼືອມະນຸດໃນອະນາຄົດ.

ຢ່າງໃດກໍດີ ບໍລິສັດຍັງບໍ່ໄດ້ເປີດເຜີຍລາຄາ ຫຼືກຳນົດວາງຈຳໜ່າຍຂອງ H2-X ຢ່າງເປັນທາງການ. ຜູ້ຊ່ຽວຊານຍັງເຫັນວ່າ ເທັກໂນໂລຊີນີ້ຕ້ອງຜ່ານການ

ທົດສອບດ້ານຄວາມປອດໄພອີກຫຼາຍຂັ້ນຕອນ ກ່ອນຈະນຳໄປໃຊ້ງານຈິງ.

ໃນປັດຈຸບັນ H2-X ຍັງຢູ່ໃນຂັ້ນສາທິດເທັກໂນໂລຊີ ບໍ່ແມ່ນຫຸ່ນຍົນຄຸ້ມກັນສ່ວນຕົວທີ່ພ້ອມນຳໄປໃຊ້ງານທົ່ວໄປ. ເຖິງວ່າຈະສະແດງຄວາມສາມາດດ້ານການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຢ່າງໂດດເດັ່ນ ແຕ່ສິ່ງທ້າທາຍສໍາຄັນຄື ການເຮັດໃຫ້ຫຸ່ນຍົນສາມາດຕັດສິນໃຈ ແລະຕອບສະໜອງຕໍ່ເຫດການທີ່ບໍ່ຄາດຄິດໃນຊີວິດຈິງໄດ້ຢ່າງແມ່ນຍໍາ ໂດຍບໍ່ສ້າງອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ.

ຮັບ ມະຫາສານ ລາຍວັນ ທາງອີເມວ ຟຣີ

ໜັງສືພິມສະບັບໃໝ່ ສົ່ງເຖິງອີເມວທ່ານ ທຸກເຊົ້າ ກ່ອນເຂົ້າວຽກ. ສະແກນ QR ຫຼື ເຂົ້າ mahaxan.com/newspaper



ໂຄສະນາ

ລົງໂຄສະນາ ໃນ ມະຫາສານ ລາຍວັນ

ໜັງສືພິມ PDF ປະຈຳວັນ · ຈອງເປັນລາຍວັນ, ລາຍອາທິດ ຫຼື ລາຍເດືອນ · ທີ່ມາຈາກອອກແບບໃຫ້ຟຣີ

[WhatsApp 020 5888 6182](https://mahaxan.com/whatsapp)



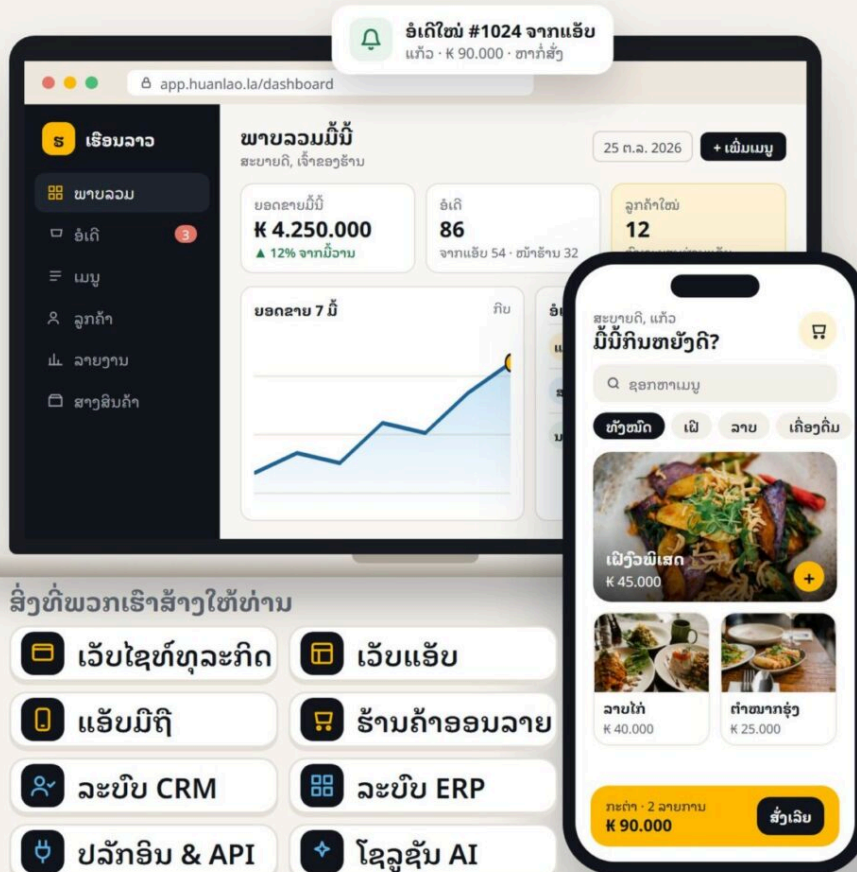
ແນວຄິດ → ອອກແບບ → ເປີດໃຊ້ງານ

ຮັບອອກແບບ ແລະ ພັດທະນາ ເວັບໄຊທ໌ · ແອັບ · ລະບົບທຸລະກິດ

ທ່ານມີແນວຄິດ?

ພວກເຮົາຊ່ວຍສ້າງໃຫ້ເປັນຈິງ

ບໍ່ວ່າທ່ານຢາກເຮັດລະບົບຫຍັງ, ພວກເຮົາຊ່ວຍໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ແລະ ສ້າງໃຫ້ເປັນຈິງໄດ້

ຢາກມີລະບົບ ເປັນຂອງ
ຕົວເອງບໍ່? ເຮົາສ້າງໃຫ້

ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາສ້າງໃຫ້ທ່ານ

- ເວັບໄຊທ໌ທຸລະກິດ
- ເວັບແອັບ
- ແອັບມືຖື
- ຮ້ານຄ້າອອນລາຍ
- ລະບົບ CRM
- ລະບົບ ERP
- ປລັກອິນ & API
- ໂຊລູຊັນ AI



ຕິດຕໍ່ໄດ້ເລີຍ, ໃຫ້ຄໍາປຶກສາຟຣີ

020 58886182

← ສະແກນ QR ເພື່ອແຊັດ WhatsApp · eds.la



ສະໜັບສະໜູນໂດຍ [ແບຣນຂອງທ່ານ] · ພື້ນທີ່ນີ້ວ່າງ — ໜ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄົນເປີດເບິ່ງທຸກມື້

WhatsApp 020 5888 6182

ໂຄລາຄານ້ຳມັນ 18 ແຂວງ ກີບ/ລິດ · ມີຜົນ 22/10/2026

ແຂວງ	ໂຄລາຄານ້ຳມັນ 18 ແຂວງ	ໂຄລາຄານ້ຳມັນ 18 ແຂວງ	ໂຄລາຄານ້ຳມັນ 18 ແຂວງ
ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ	▼ 40,230	▼ 34,490	▼ 34,040
ແຂວງວຽງຈັນ	▼ 40,230	▼ 34,490	▼ 34,040
ຜົ້ງສາລີ	▼ 41,220	▼ 35,480	▼ 35,030
ຫຼວງນ້ຳທາ	▼ 40,720	▼ 34,990	▼ 34,530
ອຸດົມໄຊ	▼ 40,900	▼ 35,160	▼ 34,710
ບໍ່ແກ້ວ	▼ 40,330	▼ 34,590	▼ 34,140
ຫຼວງພະບາງ	▼ 40,740	▼ 35,000	▼ 34,550
ຫົວພັນ	▼ 40,740	▼ 35,000	▼ 34,550
ໄຊຍະບູລີ	▼ 40,550	▼ 34,820	▼ 34,370
ຊຽງຂວາງ	▼ 40,430	▼ 34,680	▼ 34,230
ໄຊສົມບູນ	▼ 40,650	▼ 34,910	▼ 34,470
ບໍລິຄຳໄຊ	▼ 40,280	34,540	▼ 34,090
ຄຳມ່ວນ	▼ 40,260	▼ 34,520	—
ສະຫວັນນະເຂດ	▼ 40,260	▼ 34,520	▼ 34,070
ສາລະວັນ	▼ 40,510	▼ 34,780	▼ 34,330
ເຊກອງ	▼ 40,510	▼ 34,770	▼ 34,330
ຈຳປາສັກ	▼ 40,290	▼ 34,550	▼ 34,100
ອັດຕະປື	▼ 40,560	▼ 34,820	▼ 34,370

ແຫຼ່ງ: ລາຍການລາຄາ ລັດວິສາຫະກິດນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟລາວ · mahaxan.com/today/fuel ·
▲ ຂຶ້ນ ▼ ລົງ ທຽບກັບລາຄາກ່ອນ (17/09)

ປະຕິທິນ ວັນສຳຄັນ ທີ່ໃຊ້ມາເຖິງ

26/10		ວັນພຣະ · ວັນບຸນອອກພັນສາ
27/10		ວັນບຸນຊ່ວງເຮືອ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ
03/11		ວັນພຣະ
09/11		ວັນພຣະ

ໂຄສະນາ

ລົງໂຄສະນາ
ໃນ ມະຫາສານ
ລາຍວັນ

ໜັງສືພິມ PDF ປະຈຳວັນ
· ຈອງເປັນລາຍວັນ, ລາຍ
ອາທິດ ຫຼື ລາຍເດືອນ ·
ທີມງານອອກແບບໃຫ້ຟຣີ

WhatsApp 020 5888 6182

ອັດຕາແລກປ່ຽນ ກີບ · BCEL 23/10/2026

ສະກຸນເງິນ	ຊື່ (ເງິນສົດ)	ຂາຍ
USD ໂດລາ ສະຫະລັດ	▲ 22,277	▲ 22,623
THB ບາດ ໄທ	▼ 669.57	▼ 682.50
CNY ຢວນ ຈີນ	▲ 3,327	▲ 3,392
EUR ເອີໂຣ	▲ 25,011	▲ 25,511
VND ດັ່ງ ຫວຽດນາມ	0.86	0.87
JPY ເຢັນ ຍີ່ປຸ່ນ	▲ 141.88	▲ 144.56
SGD ໂດລາ ສິງກະໂປ	▲ 17,081	▲ 17,762
GBP ປອນ ອັງກິດ	▲ 29,780	▲ 30,372

ສະເລ່ຍທະນາຄານ (ທຫລ): USD ຊື້ 22,398 · ຂາຍ 22,621 · ▲ ຂຶ້ນ ▼ ລົງ ທຽບກັບມື້ກ່ອນ

ໂຄລາຄຳ ກີບ · ຂາຍ

ຄຳຮູບປະພັນ 1 ບາດ

44,750,000

▼ 60,000

ຄຳແທ່ງ 99.99% · 1 ກຣາມ

2,981,600

▼ 40,000

ອັບເດດ 25/10 17:00 ·
mahaxan.com/today/gold

ຫວຍພັດທະນາ ງວດ 181

ອອກວັນທີ 23/10/2026

740111

ງວດ 180 · 22/10 278077

ງວດ 179 · 21/10 435208

ງວດ 178 · 20/10 697767

ງວດ 177 · 19/10 046331

ພະຍາກອນອາກາດ ວັນຈັນ 26 ຕຸລາ 2026

ເມືອງ	ຕໍ່າ-ສູງ	ສະພາບ
ວຽງຈັນ	23.4–30.2°C	ມີຝົນ
ຫຼວງພະບາງ	23.4–31.1°C	ແຈ້ມໃສ
ໂພນສະຫວັນ	18.0–26.5°C	ເມກບາງສ່ວນ
ຊຳເໜືອ	18.6–24.9°C	ມີຝົນ
ສະຫວັນນະເຂດ	23.6–31.3°C	ແຈ້ມໃສ
ປາກເຊ	24.3–31.6°C	ແຈ້ມໃສ

ແຫຼ່ງ: MET Norway · ຂໍ້ມູນສິດ: mahaxan.com/today



ຕົວເລກປ່ຽນທຸກມື້ — ເບິ່ງສົດ

ລາຄານ້ຳມັນ, ເງິນ, ຄຳ, ຫວຍ ແລະ ອາກາດ ອັບເດດສົດ ທີ່
mahaxan.com/today

ເຂົ້າເຖິງຜູ້ອ່ານຄົນລາວ ທຸກເຊົ້າ

ໜ້າຫຼັງ ແມ່ນໜ້າທີ່ເຫັນທຸກຄັ້ງທີ່ບິດໜັງສືພິມ. ຈອງເປັນລາຍວັນ, ລາຍອາທິດ ຫຼື ລາຍເດືອນ · ທີມງານອອກແບບໃຫ້ຟຣີ.

ເບິ່ງລາຄາ: mahaxan.com/media-kit

ໂຄສະນາ



ຮັບ ມະຫາສານ ລາຍວັນ ທາງອີເມວ ຟຣີ

ໜັງສືພິມສະບັບໃໝ່ ສົ່ງເຖິງອີເມວທ່ານ ທຸກເຊົ້າ ກ່ອນເຂົ້າວຽກ. ສະແດງ QR ຫຼື ເຂົ້າ mahaxan.com/newspaper



ມະຫາສານ ລາຍວັນ ຈັດພິມໂດຍ ມະຫາສານ (mahaxan.com) · 302/3B ຊັ້ນ 3 ອາຄານວຽງວັງ, ຖະໜົນບໍລິຈັນ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ · info@mahaxan.com · WhatsApp +856 20 5888 6182
ຂ່າວໃນສະບັບນີ້ ເຜີຍແຜ່ໃນ mahaxan.com ວັນສຸກ 23 – ວັນອາທິດ 25 ຕຸລາ 2026. ສົ່ງຕໍ່ PDF ນີ້ໃຫ້ໝູ່ໄດ້ຟຣີ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງແກ້ເງື່ອນ.