

# Good Health

www.goodhealthmyanmar.com

NO. 783 WEDNESDAY

ကျန်းမာရေး နှင့် အလှအပ

2-2020 - 25-2-2020

မူးဝေခင်းကိုကိုင်၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုကိုင်၊ ခိုက်ရင်သဘာဝ၊  
ပိုးမွှားကိုကိုင်၊ လိမ်းလျှော်၊ သက်သာပျောက်ကင်းစေ၊ ချိန်၊ ခဲ၊ နှောင့်၊ သေချာသုံးပါသည်။



ကမ္ဘာကျော် ပုဆိန်တံဆိပ်လေးဆေးဆီ

အသက်အရွယ်  
ကြီးရင့်တယ်လို့  
ထင်ရစေတဲ့  
ဖက်ရှင်အမှားများ

13

လက်ပြင်ကုန်းပြီး  
ကိုယ်နေဟန်ထား  
မမှန်ဘူးလား

22

အကြည့်တစ်ချက်နဲ့  
ဖမ်းစားနိုင်မယ့်  
မျက်တောင်မွေးတွေ  
ပိုင်ဆိုင်ဖို့

12

၂၀၂၀ အတွက်  
Plan  
ဆွဲပြီးပြီလား

8

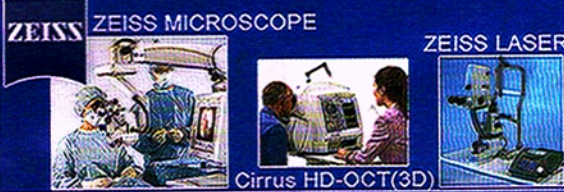
အိမ်ရှေ့

5



8 886442 362263

AMERICAN VISION  
PROFESSIONAL EYE CARE CENTER



ZEISS Relaxed Vision Terminal

ရာခိုင်နှုန်း ၉၀% ZEISS Medical Equipment စက်ဝတ္ထုများကို  
မြန်မာနိုင်ငံ၊ တစ်နိုင်ငံလုံးတစ်လွှားတစ်လွှာ  
American Vision နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတော်အတွက်

ရန်ကုန် - ဗဟု၊ ဝေဟင်္ဂ၊ (အထိ)၊ ဖုန်း ၀၀-၂၄၂၄၂၄၂၄

မိန်းမကိုယ်  
သန့်စင်ဆေးနဲ့  
နေ့စဉ်ဆေးကြော  
သင့်သလား

21

သိမ်ငယ်တုတ်  
တစ်သက်လုံးမရှိပါဘူး  
လျှင်တော်

အုန်းသီး

7

PHOTO : ALINN YAUNG

Pg-3

မျက်တောင်တုတ်ရမှ  
မျက်လုံးကနိုးလှည့်ပါးဖြစ်ခဲ့ရသူ

Acetaminophen Oral Suspension USP  
**Babygesic**  
Tasty Paracetamol Drops

Antipyretic  
Analgesic  
Infant Formula  
Free from Propylene Glycol  
100% NATURAL ORANGE FLAVOUR

MEYER

## Babygesic<sup>TM</sup>

Tasty Paracetamol Drops

လေးငယ်များ ဖျားနာခြင်းအတွက် လိမ္မော်အရသာဆေးရည်

100%  
Natural Orange  
Flavour

ASHRO

MEYER



**ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ညည်းတွားခြင်း**



ရန်ဖြစ်တာကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်များတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကလေးငယ်အတွက် ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ကြောင့် ကလေးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခုခံအားစနစ်နဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ။ ညည်းတွားတာကလည်း မိခင်အတွက် မကောင်းပါဘူး။ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ပျို့အန်တာနဲ့ အိပ်မပျော်တဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- များများအနားယူပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။
- တရားထိုင်ပါ။
- ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပါ။
- လမ်းထွက်လျှောက်ပြီး လေကောင်း လေသန့်ရှူလိုက်ပါ။

**သကြားအစားများခြင်း**



လေ့လာမှုအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ သကြားပမာဏ စားလွန်းတဲ့ မိခင်တွေကနေ မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးတွေမှာ သင်ယူမှုနဲ့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် ကျဆင်းတယ်လို့ သိရပါတယ်။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- အချို့စာတွေ စားမယ့်အစား သစ်သီးဝလံများစားပါ။
- ဆော်ဒါ စားသောက်မှုကို လျှော့ချပါ။

**စိတ်ထား အတက်အကျများခြင်း**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ စိတ်အပြောင်းအလဲများတာက အဖြစ်များတဲ့ ပြဿနာပါ။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားတာဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ဖိစီးတာတွေလို့မျိုးပါ။ မိခင်ကောင်းဖြစ်ပါမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ငွေရေးကြေးရေးအတွက် စိတ်ပူပန်နေရမလားဆိုတဲ့ အတွေးတွေကို တွေးမိနေတာကြောင့်ပါ။ ဒီအပြောင်းအလဲတွေက မိခင်ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်စဉ် ဒါမှမဟုတ် ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ဦးနှောက်အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိသေးတဲ့ အတွက်ပါ။

# ရင်သွေးငယ်ကိုသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့၏ အမှုအကျင့်များ



**ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး**

လေ့လာမှုတစ်ခုအရ စိတ်ကျဝေဒနာနဲ့ စိုးရိမ်စိတ်များတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေက လမစေ့ကလေးနဲ့ ပေါင်မပြည့်ကလေး မွေးနိုင်ခြေ အခွင့်အလမ်းပိုများတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေရဲ့ အမှုအကျင့်စရိုက်တွေကြောင့် မိမိမွေးလာမယ့်ကလေးမှာ အောက်ပါအတိုင်း သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တဲ့အတွက် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- လမ်းထွက်လျှောက်ပြီး လေကောင်းလေသန့်ရှူပါ။
- တရားထိုင်ပါ။
- သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ပါ။

**ရေနှေးငွေ့ဖြင့် ရေစိမ့်ချိုးပြီး အပန်းပြေခြင်း**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ပူလွန်းတဲ့ ရေနှေးငွေ့နဲ့ ရေစိမ့်ချိုးတာက စိတ်ဖြေလျှော့မှုရနိုင်ပေမယ့် ကလေးအတွက်တော့ မကောင်းပါဘူး။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- ရေနှေးကန်ထဲမှာ ၁၀ မိနစ်ထက် ပိုပြီးမနေပါနဲ့။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်နဲ့ ညီမျှတဲ့ ကြက်သီးနွေးရေလောက်သာ အသုံးပြုပါ။
- ဆရာဝန်နဲ့ ဦးစွာတိုင်ပင်ပြီးမှသာ ရေနှေးနဲ့ ရေစိမ့်ချိုးတာမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

**ငိုခြင်း**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ စိတ်အားငယ်ပြီး ငိုတာက ပုံမှန်အခြေအနေပါ။ ဒါပေမဲ့ အစာစားချင်စိတ်မရှိတာ၊ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရတာ၊ အိပ်လွန်းတာ၊ ဘာကိုမှ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိဖြစ်နေရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါပြီ။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- ဒီလက္ခဏာတွေ နှစ်ပတ်ထက်ကျော်နေရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။
- တခြားကလေးမိခင်တွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေနဲ့ စကားပြောပြီး သူတို့ရဲ့ နှစ်သိမ့်မှုကို ရယူပါ။

**စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်က အမြဲတမ်း အလွန်ရှုပ်ထွေးနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားတောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- အကယ်၍ ဒီလက္ခဏာတွေ ရှိနေရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**အိပ်စက်မှုပြဿနာဖြစ်ခြင်း**



လေ့လာမှုတွေအရ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ပုံမှန်အချိန်တွေထက် အိပ်စက်မှုပြဿနာ ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အိပ်ရေးမဝတာကြောင့် မိခင်တွေက အလွန်ပင်ပန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဖျို့တာနဲ့ စိတ်ခံစားမှုမကောင်းတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ တစ်ညကို ခြောက်နာရီထက်နည်းပြီး အိပ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေမှာ ကလေးမွေးတဲ့အခါ အချိန်ကြာတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- အိပ်စက်ချိန်အတွက် အချိန်ဇယား ဆွဲထားပါ။
- တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ခန့်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။
- နေ့လယ်ပိုင်းမှာ အရည်များများ သောက်ပေးပါ။
- အိပ်မပျော်ရင် အိပ်ပျော်ဖို့ အလွန်အမင်းမကြိုးစားပါနဲ့။ သင်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ စာအုပ်ဖတ်တာ၊ သီချင်းနားထောင်တာမျိုးတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ဘယ်လိုအနေအထားက အိပ်စက်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာကို ဆရာဝန်နဲ့ မေးမြန်းပါ။

**လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း**

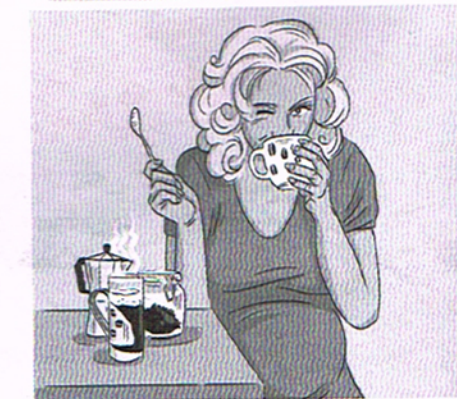


ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ အလေးချိန်အလွန်တက်တာက မွေးဖွားရာမှာ ခက်ခဲတာ၊ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာ၊ ကလေးမွေးပြီးနောက် မိခင်မှာ အဝလွန်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးငယ်မှာ အဝလွန်တဲ့ပြဿနာတွေပါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေတာကြောင့် မိခင်နဲ့ ကလေး ကိုယ်ရေစိတ်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။

**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သင့်တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက အကြံပေးထားပါတယ်။
- လမ်းလျှောက်ဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။ လမ်းလျှောက်တာကြောင့် ဦးနှောက်ထဲ အောက်ဆီဂျင်ရောက်ရှိမှု ပိုများသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါက စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

**ကဖင်းအလွန်အမင်းစားသုံးခြင်း**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ကဖင်းသောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကဖင်းဟာ အချင်းကနေတစ်ဆင့် သန္ဓေသားရဲ့ သွေးကြောထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်တာကြောင့်ပါ။

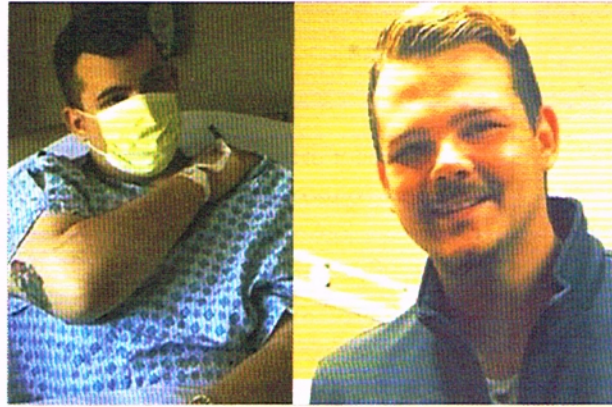
**ဘာလုပ်သင့်သလဲ**

- တစ်နေ့ကို ကော်ဖီတစ်ခွက်ကနေ နှစ်ခွက်ထက် ပိုမသောက်ပါနဲ့။



ပေါင် ၆၀ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချပြီး အမြွှာအစ်ကိုအတွက် ကျောက်ကပ်လှူဒါန်းခဲ့သည့်အမျိုးသား

အမေရိကန်နိုင်ငံ အိုကလာဟိုးမားပြည်နယ်မှ ကျမ်းစံဆိုသူ အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ်အမျိုးသားက သူ့ရဲ့အမြွှာအစ်ကိုမှာ ကျောက်ကပ် အစားထိုးဖို့လိုအပ်နေတာကို သိသိချင်းမှာပဲ လိုအပ်နေတဲ့ကျောက်ကပ် အတွက်လှူဒါန်းဖို့ အားတက်သရောသဘောတူညီခဲ့ပေမယ့် တကယ် တမ်းလက်တွေ့လှူဒါန်းနိုင်ဖို့ကိုတော့ ကျမ်းစံက သူ့ရဲ့ရှိရင်းစွဲ ကိုယ်အ လေးချိန်ကနေ ပေါင် ၆၀ လောက် ဦးစွာလျှော့ချနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းခဲ့ရ တယ်လို့ သိရပါတယ်။



လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ကာ ကိုယ်အ လေးချိန်လျှော့ချခဲ့ရတယ်လို့ ကျမ်းစံက ဆိုပါတယ်။ အစ်ကိုဖြစ်သူ ဒယ်လီတန်အတွက် ကျောက်ကပ်လှူဒါန်းဖို့ ပြောင်းလဲနေထိုင်ခဲ့ရပြီး နောက်ဆုံးမှာတော့ ပေါင် ၆၀ လောက်လျှော့ချနိုင်ခဲ့ကာ ကျောက်ကပ် အစားထိုးကုသမှုကိုလည်း အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ကျမ်းစံကဆိုပါတယ်။ ကျောက်ကပ်အစားထိုးမှုအတွက် အတတ်နိုင် ဆုံးကူညီပေးနိုင်ခဲ့လို့ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိပြီး လက်ရှိမှာသူ့ရဲ့ကျောက်ကပ် နဲ့ အစားထိုးကုသမှုခံယူထားတဲ့ အစ်ကိုဖြစ်သူဒယ်လီတန်ကလည်း ပြန် လည်ကျန်းမာလာနေပြီဖြစ်ပြီး မကြာမီအချိန်အတွင်းမှာ အလုပ်ပြန်လုပ် နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားကြတယ်လို့ ကျမ်းစံက ဆိုပါတယ်။

(Unilad, 14.2.2020) သံသာ

အမျိုးသမီး၏ သားအိမ်အပြင်တွင် ကြီးထွားနေသောကလေးကို မွေးဖွားပေးနိုင်ခဲ့



ရုရှားနိုင်ငံမှ အသက် ၃၇ နှစ်အရွယ် Evgenia Baturina အ မည်ရှိတဲ့အမျိုးသမီးရဲ့ သားအိမ်အပြင်ဘက်မှာ ကြီးထွားနေတဲ့ကလေး ငယ်ကို မွေးဖွားပေးခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လေးလမှာမှ ကလေးရှိနေတာသိခဲ့ပြီးတော့ ဆရာဝန်တွေက ကလေးရဲ့အခြေအနေ ကို သတိပေးခဲ့ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးက ကလေးကိုမွေးဖွားဖို့ဆုံးဖြတ် ခဲ့တာကြောင့် Anastasia အမည်ရှိတဲ့ကလေးငယ်ကို အောင်မြင်စွာ ခွဲမွေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ၅ ပေါင်အလေးချိန်ရှိတဲ့ကလေးငယ်ဟာ ကျန်းမာ သန်စွမ်းလျက်ရှိပါတယ်။ သားအိမ်အပြင်မှာသန္ဓေတည်တဲ့ကလေးကို မွေးဖွားနိုင်ခဲ့တာဟာ ကမ္ဘာမှာ ၁၇ ကြိမ်သာရှိပါသေးတယ်။ ဆရာဝန် တွေက ကလေးဟာအသက်ရှင်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ခဲ့ပေမယ့် ထူး ခြားစွာ အသက်ရှင်လျက်မွေးဖွားလာခဲ့တာကြောင့် ဆရာဝန်တွေက အံ့ အားသင့်နေကြတယ်လို့သိရပါတယ်။ (AP,13.2.2020) အေးယုနိုင်

မျက်တောင်တုဆက်ရာမှ မျက်လုံးကန်းလုနီးပါးဖြစ်ခဲ့ရသူ



ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ လိုင်နီပမ်မာဆိုသူ အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ် မိန်းက လေးက မျက်တောင်တုဆက်တဲ့အလှူအပြုပြင်မှုလုပ်ဆောင်ခဲ့တာမှာ မတတ်ကျွမ်းတဲ့သူကြောင့် မျက်လုံးကန်းလုနီးပါးဖြစ်ခဲ့ရတယ်လို့သိရ ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း မျက်တောင်တုဆက်တဲ့ပညာရှင်ဖြစ် စေဖို့ လေ့ကျင့်သင်ကြားနေသူဖြစ်ပြီး သူ့နဲ့အတူလေ့ကျင့်နေတဲ့အလုပ် သင်ဝန်ထမ်းအတွက် မော်ဒယ်အနေနဲ့ မျက်တောင်တုအဆက်ခံပေးခဲ့ တာမှာ မျက်တောင်တုတွေကို မျက်ခမ်းအပြင်ဘက်အနားမှာ ကော်နဲ့ ကပ်ပေးရမယ့်အစား မျက်ခမ်းအတွင်းသားထဲထိကပ်မိသွားခဲ့ပြီး အပ် နဲ့ထိုးနေသလိုမျိုးနာကျင်ခဲ့တဲ့အတွက် ဆက်မလုပ်ဘဲ ပြန်လာခဲ့ပေမယ့် နောက်တစ်ရက်အထိ မျက်လုံးကနာကျင်မှုပိုဆိုးလာခဲ့တာကြောင့် ဆေး ရုံကို ရောက်သွားခဲ့ရပါတယ်။ မျက်ခမ်းအတွင်းသားတွေမှာကပ်နေတဲ့ မျက်တောင်တုကပ်ကော်တွေကို ဆေးအဖွဲ့တွေက ကူညီဆေးကြော ပေးခဲ့ပေးပါတယ်။ နောက်ရက်တွေမှာ မျက်လုံးတွေက ရောင်ရမ်းလာခဲ့ ပြီး မျက်လုံးတွေအမြင်ကွယ်လုနီးပါးဖြစ်သွားခဲ့ရတာပါ။ ကုသမှုတွေ ကြောင့် သက်သာခဲ့ရပေမယ့် မျက်လုံးတွေက အရင်လိုခံနိုင်ရည်မရှိ၊ အထိမခံနိုင်ဘဲ မျက်တောင်တွေလည်း အရင်လိုပြန်မပေါက်တော့ဘဲ ကျွဲပါးသွားခဲ့တယ်လို့ လိုင်နီက ဆိုပါတယ်။ အဲဒီကတည်းက အတော် လေးကြောက်လန့်တုန်လှုပ်ခဲ့ရပြီး အခုနောက်ပိုင်းမှာ မျက်တောင်တု ဆက်တာတွေ၊ မျက်တောင်တုတပ်တာတွေ လုံးဝမလုပ်ရဲတော့ဘူးလို့ လည်း လိုင်နီက ဆိုပါတယ်။ (DS, 14.2.2020) သံသာ

ရှားပါးအခြေအနေတစ်ခုကြောင့် မျက်လုံးအလုံပိတ်နှင့် မွေးဖွားလာခဲ့သည့်ကလေးငယ်

ဒမ်ဘီးယားနိုင်ငံမှ Wells Chishala အမည်ရှိတဲ့ကလေးငယ် ဟာ ရှားပါးအခြေအနေတစ်ခုကြောင့် မျက်လုံးအလုံပိတ်နဲ့မွေးဖွားလာ ခဲ့ပြီးတော့ ခွဲစိတ်မှုခံယူနိုင်ဖို့အတွက် ရန်ပုံငွေလိုအပ်လျက်ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ Microphthalmia လို့ခေါ်တဲ့ရှားပါးအခြေအနေဟာ မျက်လုံးနှစ်ဖက်လုံးကို အရေပြားတွေဖုံးအုပ်လျက်နဲ့မွေးဖွားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က University Teaching Hospital မှာ မွေးဖွားခဲ့တဲ့ကလေးငယ်ဟာ မွေးပြီးပြီးချင်းနှစ်လလုံးလုံး ဆေးရုံမှာနေ ခဲ့ရပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ခွဲစိတ်ကုသမှုလုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကလေး မျက်လုံးပြန်ဖြင့်နိုင်တယ်လို့ဆိုတာကြောင့် ခွဲစိတ်စရိတ်အတွက် ရန်ပုံ ငွေရှာဖွေနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒေသခံအာဏာပိုင်တွေက အစိုးရရဲ့ ထောက်ပံ့မှုရရှိဖို့ တင်ပြပေးထားတယ်လို့ ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ (AP,13.2.2020) အေးယုနိုင်



Advertisement for EJTHANI hospital featuring a 25th anniversary logo, a diagram of a knee joint, and text in Burmese and English. It lists services for 'One Side' (289,000 Baht) and 'Both Sides' (510,000 Baht) for knee replacement surgery. It also includes contact information for ZAW MAUNG MEDICAL SERVICES and a list of branch locations.





# ကျန်းမာရေး အမေးအဖြေ



**Q.** မျက်ကြည်နာခြစ်တုံ့အခါ ဘယ်လိုလက္ခဏာမျိုးတွေ ခံစားရနိုင်ပါသလဲ ဆရာ၊  
မသက်ဝင် (အင်းစိန်)

**A.** မျက်ကြည်နာခြစ်တုံ့ဆိုရင် လူနာအနေနဲ့က မျက်စိကနီနေမယ်။ မျက်သားရောင်လို့ မျက်လုံးနီတာ။ မျက်စိနာလို့ မျက်လုံးနီတာထက် မျက်လုံးက ပိုပြီးနီရဲနေမယ်။ ပြီးရင် မျက်လုံးက ကိုက်ခဲနေမယ်။ မခံနိုင်အောင် ကိုက်နေတာကို ခံစားရမယ်။ နောက်ပြီး မျက်ကြည်လွှာက မှန်သွားမယ်။ မျက်ကြည်လွှာဆိုတာက လုံးဝကို ကြည်လင်ပြီး အထိအခိုက်ကင်းနေမှ ကြည်လင်ပြတ်သားမှုကို ခံစားရမယ်။ မျက်ကြည်လွှာအပေါ် ယံ ထိခိုက်မိသွားတာကြောင့် မျက်လုံးက ကြည်ချိန်မှာ မကြည်လင်တော့ဘဲ မှန်သွားတာကို ခံစားရပါမယ်။ ဒီတော့ လူနာအနေနဲ့ မျက်စိက နီမယ်၊ ကိုက်မယ်၊ မှန်မယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာသုံးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်ခံစားရမယ်။ ပြီးရင် မျက်ဝတ်တွေ ထွက်လာမယ်။ နောက်ပြီး မျက်လုံးကို ဓာတ်မီးနဲ့ ထိုးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကြည်လင်ပြတ်သားနေရမယ့် မျက်လုံးအမည်းဝိုင်းဝိုင်းမှာ အဖြူရောင်လိုလို၊ အဝါရောင်လိုလို ပြည်တည်နေတာကို တွေ့ရတတ်တယ်။ ဒါဆိုရင် မျက်ကြည်နာခြစ်တုံ့အခါ သိရမှာဖြစ်တယ်။  
ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း (မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

## လူငယ်တွေ ဘယ်လိုစာအုပ်မျိုး ဖတ်သင့်လဲ

ထူးဒါလီကိုကို (MPharm)

စာအုပ်စာပေလူမိတ်ဆွေပါတဲ့။ စာပေတွေက နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝအတွက် အများကြီး အကျိုးပြုနိုင်တာ အမှန်ပဲမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကိုလည်း စာဖတ်ပရိသတ်တို့ သဘောတူကြမှာပါ။ ခေတ်စနစ်ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ အိုင်တီနည်းပညာတွေအသုံးပြုများလာပြီး လူငယ်တွေ လက်ထဲကြည့်လိုက်ရင် စာအုပ်လေးတွေ အစား ဖုန်း၊ တက်ဘလက်၊ လက်ပတော့တွေပဲ အကိုင်များလာပါတယ်။ နည်းပညာတိုးတက်လာတာက စာပေတွေအလွယ်တကူဖတ်ရှုနိုင်ဖို့ ပိုပြီး လက်လှမ်းမီသွားတာဖြစ်သလို၊ စာပေတွေအစား တခြားအာရုံစိုက်စားတဲ့အရာတွေနဲ့လည်း ပိုပြီး အချိန်ဖြုန်းခြင်းဖြစ်သွားပေပါတယ်။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ အကျိုးရှိရှိ အချိန်ဖြုန်းချင်တယ်ဆိုရင်တော့ စာဖတ်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ စာဖတ်ဖို့ စာပေတွေ ရွေးချယ်တာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ "You are what you read" ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ဖတ်တဲ့စာတွေက ကိုယ့်ကို ပြန်အကျိုးပြုမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို အဆင်သင့်စေမယ့် စာမျိုးတွေ မရွေးချယ်မိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ လူငယ်တွေအနေနဲ့ ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်တွေကို အကြံပြုရေးသားလိုက်ပါတယ်။

**(၁) ကျန်းမာရေးစာပေများ**  
လူငယ်တွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးဒေါင်းဒေါင်းမြည်နေတာများပါတယ်။ ငယ်စဉ်မှာ ခန္ဓာကြီးက သန်မာပေမယ့် ကျန်းမာရေးနည်းညွတ်တဲ့ အလေ့အထ၊ စားသောက်မှုပုံစံတွေ မရှိဘူးဆိုရင် အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အခါ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတရရာ ဆောင်းပါးတွေကိုလည်း လက်လှမ်းမီသလောက် ဖတ်ဖို့လိုပါတယ်။

**(၂) ကိုယ်ရေးရာဇဝင်စာအုပ်**  
ကိုယ်ရေးရာဇဝင်စာအုပ်တွေဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်



လုံးကိုရင်းပြီး ရရှိလာတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပျံ့ဝေထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စာအုပ်မျိုးတွေ ဖတ်တာက ဘဝကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ မြင်တတ်စေပါတယ်။

**(၃) အရည်အချင်းပိုမြင့်တင်ပေးနိုင်သောစာအုပ်**  
ဒါကတော့ လူငယ်တို့ သင်ယူတတ်မြောက်ထားတဲ့ ပညာရပ်တွေကို ပိုပြီး အဆင့်မြင့်အောင် Upgrade လုပ်ဖို့အတွက်ပါ။ လေ့လာဆည်းပူးထားတဲ့ ပညာရပ်တွေကို ခေတ်နဲ့အညီ အစီအစဉ်ပြီး ဆက်လက်ဆည်းပူးပါ။

**(၄) လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတိုးတက်စေမည့်စာအုပ်**  
လူငယ်တွေအနေနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်တိုင်စီးပွားရေးလုပ်တဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ ရှိလာပါပြီ။ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ Social Skill ကောင်းဖို့ အဓိက လိုအပ်ပါတယ်။

**(၅) ဘာသာရေးစာအုပ်များ**  
လူငယ်တွေနဲ့ ဘာသာရေး စာအုပ်တွေ မဆိုင်ဘူးမဟုတ်ပါဘူးနော်။ အများအပြားတစ်ဦးတစ်ဦးမှ မပါလို့ ရာနဲ့နဲ့ ပြည်လိုက်နာနိုင်တဲ့ စာပေတွေဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာကြံ့ခိုင်ဖို့၊ လမ်းမှားမရောက်စေဖို့၊ စိတ်ထားတတ်ဖို့ သင်ပြပေးနိုင်ပါတယ်။ ■

# ဆေးဆိုင်များရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ



ဒေါက်တာမြိုးသီဟ

ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးတာဆိုတဲ့ကိစ္စက ကျွန်တော်တို့ဆရာဝန်တွေအတွက်ရော၊ ပြည်သူတွေအတွက်ပါ သိပ်စိမ်းတဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလို့မကျန်းမာကြတာလဲဆိုရင် ကျန်းမာရေးအသိပညာမရှိလို့လို့ အဖြေများကြပါတယ်။ ဟုတ်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း တကယ်တမ်း ကျွန်တော်တို့လုပ်တဲ့အလုပ်က ဘာလဲဆိုရင်တော့ အပြုအမူတွေ ပြောင်းပေးတာပါ။ ဘာအပြုအမူတွေလဲဆိုတော့ ကွန်ဇွန်းမသုံးတဲ့သူတွေသုံးလာအောင်၊ အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားဆေးမှုကို နည်းမှန်လမ်းမှန် သုံးတတ်လာအောင်၊ ကလေးမလိုချင်သေးတဲ့အချိန်မှာ ရမသွားဖို့ ကိုယ်ဝန်တားနည်းတွေ သုံးလာအောင် လုပ်ပေးတာပါ။ (သွေးတိုးရောဂါသမားတွေ အစားရှောင်လာအောင်၊ ဆေးမှန်မှန်သောက်အောင် လုပ်ပေးတာကလည်း ဒါပါပဲ။) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းမှာ လုပ်နေသူဖို့ အဲဒါတွေနဲ့ပဲ နမူနာ ပေးလိုက်တာပါ။

အဲဒီအတွက် အရင်ဦးဆုံး အသိပညာ (Awareness) ပေးပါတယ်။ လူကိုယ်တိုင်လာပြောတယ်။ ဂျာနယ်တွေမှာ ရေးတယ်။ ရေဒီယို၊ TV တွေကနေ အသိပညာ ပေးတယ်။ Facebook နဲ့ Website တွေကနေ ရေးတယ်။ လူငယ်ဆိုတာ အချင်းချင်း တိုးတိုးတိတ်တိတ် မေးချင်၊ ပြောချင်တာမို့၊ လူငယ်ချင်း ဆွေးနွေးအသိပညာပေးနိုင်တဲ့ Peer Educator တွေကနေတစ်ဆင့်လည်း အသိပညာပေးကြတာ ရှိတယ်။

ဒါဖြင့် အသိပညာရှိရုံနဲ့ လုံလောက်ပြီလား။ ကွန်ဇွန်းတော့ သုံးချင်တယ်။ ဝယ်မရဘူး။ လက်မောင်းထဲ ပစ္စည်းတွေ ထည့်ချင်တယ်။ ထည့်ပေးမယ့် ဆရာဝန် မရှိဘူး။ ဒီလိုဆိုရင်လည်း အပြုအမူတွေ ပြောင်းဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒုတိယ A ဖြစ်တဲ့ Accessibility (လက်လှမ်းမီမှု) ကိုလည်း လုပ်ပေးရပါတယ်။

Access မှာ သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

**၁) Physical access (ရပ်ဝှံဆိုင်ရာ အရ လက်လှမ်းမီမှု)**  
ရှင်းအောင်ပြောရရင် ရရှိနိုင်မှု Availability ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်လို့ရတယ်။ ကွန်ဇွန်းဆို Convenience store တွေမှာပါ ဝယ်လို့ရတယ်။ သားအိမ်ထဲ ပစ္စည်းထည့်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးခန်းအနီးအနားမှာ ရှိတယ်။ ဒီအတွက် သားဆက်ခြားပစ္စည်းတွေကို နေရာအတော်များများမှာ ဝယ်နိုင်အောင် ဖြန့်ထားတယ်။ ဆရာဝန်တွေကို သင်တန်းတွေ ပေးထားပါတယ်။

**၂) Financial access (ငွေကြေးအရ လက်လှမ်းမီမှု)**  
ငွေကြေးတတ်နိုင်မှု (Affordability) ပေါ့။ ဆေးဆိုင်မှာ ဆေးရှိတယ်။ ကွန်ဇွန်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈေးကြီးနေရင်လည်း လက်လှမ်းမီမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဝယ်

နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအတွက် ဈေးသက်သာသက်သာသန့် ဝယ်နိုင်အောင် လျှော့ထားပေးရတယ်။

**၃) Social access (လူမှုရေးအရ လက်လှမ်းမီမှု)**  
ဒီနောက်ဆုံးတစ်ခုကိုတော့ လက်ခံနိုင်စွမ်း (Acceptability) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆေးကလည်း ဆိုင်မှာ ရှိတယ်။ ဝယ်ဝရာငွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွားဝယ်တဲ့အခါ ရောင်းတဲ့သူက အထင်သေးသလို ကြည့်မယ်။ ကွန်ဇွန်းတစ်ဘူးပေးပါဆို ရောင်းတဲ့ ကောင်မလေးက ခပ်ခပ်ခပ်ခပ် ရယ်လိုက်မယ်။ အရေးပေါ်ဆေးသောက်ပြီး သွေးဆင်းလို့ ဆရာဝန်ဆို သွားမေးတာ အရင်မဖြေသေးဘူး။ နင်တို့က ငယ်ငယ်လေးတွေနဲ့ ပျက်စီးနေကြပြီဆိုတာမျိုး ဆူနေမယ်ဆိုရင်လည်း အဆင်မပြေပြန်ပါဘူး။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ဒါတွေကို ရှက်စရာအဖြစ် မကဲ့ရဲ့ကြဖို့ လိုပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည်အနေနဲ့က ဒါတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမေးမြန်းလို့၊ ဆေးခန်းသွားလို့ လွယ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လူမှုအတားအဆီးကို အဓိကကြုံရတာကတော့ အိမ်ထောင်မရှိသေးတဲ့ လူငယ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အခုလုပ်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းက ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က တက္ကသိုလ်ကျောင်းတွေမှာ လူငယ်တွေကို အသိပညာပေးတဲ့ စီမံကိန်းတစ်ခု လုပ်ပါတယ်။ သူတို့ဝန်ဆောင်မှုလိုချင်ရင် လွှဲပေးနိုင်ဖို့ ဆေးခန်းတွေနဲ့လည်း ချိတ်ဆက်ထားတယ်။ တစ်နှစ်တာအတွင်းမှာ အဲဒီလို ဆေးခန်းသွားပြတဲ့ လူငယ်အရေအတွက်ဟာ သိပ်နည်းပါတယ်။ သူတို့က လက်မောင်းထဲ ပစ္စည်းထည့်တာမျိုးလည်း လုပ်စရာ မလိုသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကွန်ဇွန်းတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ ဝယ်ချင်တယ်။ အရေးပေါ်ဆေးကိုတော့ သုံးချင်တယ်။ ဒါတွေအတွက်က ဆေးခန်းမသွားဘဲ ဆေးဆိုင်ကိုပဲ သွားကြတာ။ ဒါကြောင့် ဒီနှစ်မှာ ဆေးဆိုင်တွေအတွက်ပါ ဆွေးနွေးပွဲတွေလုပ်ဖို့ စီစဉ်ခဲ့ပါတယ်။

အခုလို ဆွေးနွေးပွဲတွေကြောင့် ဆေးဆိုင်တွေကနေပေးတဲ့ ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်တွေ ဒီထက်ပိုပြီး

မှန်လာမယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ လူငယ်တွေကြုံနေရတဲ့ လူမှုအတားအဆီးတွေ နည်းသွားမယ်။ အရေးပေါ်ဆေးလာဝယ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ကွန်ဇွန်းလာဝယ်တာဖြစ်ဖြစ် ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးတစ်ခု လာဝယ်သလိုပဲ ခံစားရအောင် လုပ်ပေးမယ်။

လိင်မှုဆိုင်ရာနဲ့ပတ်သက်ရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုချင်းက မတူပါဘူး။ တချို့က လက်မထပ်ရသေးဘဲ လိင်ဆက်ဆံတာက မဖြစ်သင့်ဘူးလို့ ယူဆမယ်။ လူငယ်တွေကျတော့လည်း ဒါကို သာမန်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုလို့ပဲ လက်ခံထားမယ်။ ဘယ်သူ မှန်တယ်၊ မှားတယ် မရှိဘူး။ ကိုယ့်တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ်ပဲ။ သို့သော် မတူညီတာကို လေးစားပေးဖို့တော့ လိုမယ်။ ကိုယ်က လက်မထပ်ခင် လိင်ဆက်ဆံတာက မဖြစ်သင့်ဘူးလို့ လက်ခံထားပေမယ့် ဒါကို ဖြစ်သင့်တယ်လို့ ယူဆထားလို့ ကွန်ဇွန်းလာဝယ်တဲ့အရေးပေါ်ဆေးလာဝယ်တဲ့ လူငယ်ကိုလည်း တလေးတစားနဲ့ ဆက်ဆံပေးဖို့လိုမယ်။ အပြစ်မတင်မိဖို့ လိုမယ်။ ဒါကို Non-judgmental attitude လို့ ခေါ်တယ်။ ဆေးဆိုင်တိုင်းက ဝန်ထမ်းတိုင်းမှာ အဲဒီလို သဘောထားမျိုး ရှိနေခြင်းက လူငယ်တွေကို သူတို့လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေ၊ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပိုပြီး လက်လှမ်းမီစေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေးတောင့်ရောက်မှုမှာ ဆေးဆိုင်တွေက အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်နေပါတယ်။ လူတွေက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းပြဖို့ တွန့်ဆုတ်တယ်။ ဒီတော့ ဆေးဆိုင်သွားတယ်။ ဘာသောက်ရမလဲမေးတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း သောက်ကြတယ်။ ရှက်စရာလို့ ထင်နေကြတဲ့ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ဒါကြောင့် ဆေးဆိုင်တွေ အတွက် ရည်ရွယ်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်နေတာပါ။ သူတို့ကတစ်ဆင့် လူတွေ၊ အထူးသဖြင့် လူငယ်တွေ မှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေရလာမယ်။ ရှက်ရွံ့နေစရာမလိုဘဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးမြန်းဝယ်ယူလို့ရတဲ့ အနေအထားတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်လာမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ■



## ဒီလျော့ဖို့



အနုပညာအလုပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေရိုက်ကူးဖို့ရှိတယ်။ ဇာတ်လမ်းတွေလည်းပြောထားပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်ကတော့ အတတ်နိုင်ဆုံးကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ပါတယ်။ ဟိုတလောကနယ်ကားရိုက်ရက် တွေများတော့ Night Scen တွေဆို ဥနာရီ ၄နာရာ ဆက်တိုက်ရိုက်ရတာတွေ ရှိတဲ့အတွက် ပြန်ရောက်တော့ နေမကောင်းတောင်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးလည်း မထိခိုက်အောင် ဂရုစိုက်တဲ့အနေနဲ့ အာဟာရပြည့်စေမယ့် အစားအစာတွေရွေးစားတယ်။ မနက်စာကိုများများစားတယ်။ နေ့လယ်စာကိုတော့ သင့်တင့်အောင်ပဲစားတယ်။ ညစာကိုတော့ လျှော့တာပေါ့နော်။ အသီးအရွက်တွေ များများစားပြီး အဆီတက်စေမယ့် အစားအစာတွေကိုတတ်နိုင်သလောက်ရှောင်ကြဉ်တယ်။ အစားအစာတွေကို အချိန်မှန်အောင် ဂရုစိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အစာအိမ်ရောဂါရှိတဲ့အတွက် ဗိုက်ဆာတဲ့အချိန်မှာ အရံသင့်စားနိုင်တဲ့အစားအစာတွေတော့ ဆောင်ထားတယ်။ အသားအရေအတွက်ကတော့ ကိုယ့်အသားအရေနဲ့သင့်တော်တဲ့ Cosmetic တွေကို သုံးတယ်။ နယ်ကပြန်လာရင်တော့ Body Scrub တွေပြုလုပ်ဖြစ်တယ်။

## ရွှေဖြင့်ဖိုရ်



လက်ရှိမှာ အလှဆောင်ပုံတွေရိုက်ကူးဖြစ်ပြီး MTV တွေလည်း ရိုက်ကူးဖြစ်နေပါတယ်။ သရုပ်ဆောင်ပိုင်းကတော့ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်က လေအောင့်ရောဂါရှိတဲ့အတွက် သွားလေရာမှာ ဆေးတွေကို အမြဲဆောင်သွားတယ်။ အစ်ကိုကလည်း ဆရာဝန်ဖြစ်တဲ့အတွက် သူကလည်း ဂရုစိုက်ပေးတယ်။ လိုအပ်တဲ့ အကြံတွေ ကျန်းမာရေးအတွက် ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လှပမှုအတွက်ကတော့ တစ်ပတ် ၃ ရက်လောက် Gym ဆော့ဖြစ်ပါတယ်။ ညစာ မစားဘူး။ နဂိုကတည်းကလည်း အဆီများတဲ့အစားအစာတွေ၊ ခြေလေးရောင်းသားတွေ မစားဘူး။ ဆီပြန်ဟင်းတွေထက် အရည်သောက်ဟင်းတွေ စွပ်ပြုတ်တဲ့စားတာများတယ်။ အသီးအရွက်များများစားပြီး မနက်စာကို များများစားတယ်။ နေ့လယ်စာကို ဝက်ခွက်လေးနဲ့ တစ်ပန်းကန်လောက်ပဲစားတယ်။ ည ဘက်ကိုတော့ လုံးဝမစားဖြစ်တော့ဘူး။ စားရင်လည်း အသီးအနှံတွေပဲ စားတယ်။ Weight ထိန်းတဲ့အခါ အစားအသောက်က ၆၀ Gym က ၄၀ရာခိုင်နှုန်းဆိုတော့လေ အဲဒီလိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖြစ်ပါတယ်။

**■ မင်း အိုက် ဇွန်းနီ**

## ကလေးငယ်နှင့် မုသားချိုချို

❖ ထူးဒါလီကိုကို (MPharm)



ကလေးတွေ မုသားစကားဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုမုသားစကားမျိုး ပြောတာလဲ၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ ပြောတာလဲ၊ မုသားစကားရဲ့ ပြင်းထန်မှု အဆင့် စတာတွေကို အကဲခတ်ပြီးမှ ကလေးရဲ့ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာမှာ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုတွေလိုနေလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။ ဒီအတွက် Guideline မရှိပါဘူး။ မုသားစကားကိုအဆင့် သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင်တော့သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။

**အဆင့် (၁) မုသား**

ကလေးက သူ့အာရုံစူးစိုက်ခံချင်လို့ သူ့ကို အထင်ကြီးအောင်လို့ လိမ်ပြောတာမျိုးဆိုရင် လျစ်လျူရှုနိုင်ပါတယ်။ ကလေးက အရမ်းကြီး မဖြစ်နိုင်တာကို အဟုတ်လုပ်ပြောတာကို မိဘက အားပေးအားမြှောက်လုပ်တာမျိုးတော့ မလုပ်မိပါစေနဲ့။ အထူးသဖြင့် ကလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိလို့ မုသားစကားပြောတာကို အားပေးသလိုဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာလည်း ကလေးက မုသားစကားပြောပြီး သူများအထင်ကြီးအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အကျင့် ခွဲသွားစေပါလိမ့်မယ်။

**အဆင့် (၂) မုသား**

ပုံပြင်တစ်ပုဒ်လို့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်လို့ စိကပတ်ကုံးပြောပြပြီး မုသားစကားပြောတာပါ။ ဒီလိုမျိုးကလေးက ပြောလာရင် သားပြောတာ နားထောင်ရတာ ပုံပြင်လိုမျိုးပဲနော်။ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာကို ဖေဖေ့ကို နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ပြောပြပါလားဆိုပြီးပြောပါ။ ဒါဟာ ကလေးကို အမှန်အတိုင်း ပြောဖို့အချိန်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ ကလေးအတော်များများက နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ပြောတဲ့အခါ လိမ်ပြောတတ်ပါဘူး။

**အဆင့် (၃) မုသား**

ကလေးကနည်းနည်းကြီးလာပြီဆိုတဲ့အခါ သူ့ဘယ်သွားခွဲတယ်ဆိုတာ မှန်မှန်မပြောဘူး။ ကျောင်းစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မုသားတွေပြောတာ စတာတွေကပြင်းထန်တဲ့အကျိုးဆက်တွေ ရှိလာနိုင်တာမို့ ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် ကလေးကို သူ့မုသား စကားပြောတာရဲ့ အကျိုးအပြစ်ကိုလည်း သိစေဖို့၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်ပြုပြင်ဖို့လိုပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့အပြစ် ဒဏ်မျိုးပေးဖို့မလိုပါဘူး။ ဥပမာ - သူရဲ့ဖုန်းကို တစ်နာရီလောက်ယူသိမ်းတာ ဒါမှမဟုတ် အိမ်အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ခိုင်းတာမျိုးလုပ်ခိုင်းပါ။

## ကပ်တိုးလေး ကုတ် မနေနဲ့



## ဖန်ဂီဒန် (၆)

မွေး သဲဝဲ၊ ညှင်း အတွက်



သားယံသောနေရာသို့ ဆေးကိုတစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် (သို့) သုံးကြိမ် မှန်မှန်လိမ်းစားပါ။ ပုံပြင်၊ စပ်ခြင်း၊ ထောင့်နီခြင်း၊ အဝတ်အစား ဖွန်းထင်ခြင်းမရှိပါ။

MM Reg. No. R 2306A3149



# HEALTHTIPS

ယသင်တစ်ပတ်မှ အသက် -

■ ဆက်တက်ဆင့်မိုး

## ကြက်သွန်ဖြူကို အလွန်အကျွံစားတာက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလား



### မူးဝေနိုင်ခြင်း

၁၉၉၇ ခုနှစ်က ပြုလုပ်ထားတဲ့လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ပါဝင်သူတွေကို ကြက်သွန်ဖြူ ၁၆ ပတ်ကြာအောင် စားသုံးခိုင်းပြီး စစ်ဆေးကြည့်ရာ ပါဝင်သူတွေရဲ့ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းက ခေါင်းမူးတဲ့ဝေဒနာခံစားရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မတ်တတ်ရပ်နေတဲ့အခါမှာခေါင်းမူးကြတာပါ။ သွေးဖိအားအလွန်အကျွံကျဆင်းတာကြောင့်လို့ သုတေသီတွေက မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရာခိုင်နှုန်းက နည်းပေမယ့် သိထားသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပါ။

### နင်းရှုနိုင်ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူကို အချိန်ကြာကြာကိုင်တွယ်ရသူ (ဥပမာ စားဖိုမှူး၊ ဟင်းလျာရောင်းချသူ)တွေက အရေပြားယားယံမှုတွေဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့မှာပါဝင်တဲ့ အင်ဒိုင်း Allin Lyase ကြောင့်ပါ။

### အမြင်အာရုံပြောင်းလဲနိုင်ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူကို အလွန်အကျွံစားသုံးတာက မျက်စိရဲ့ မြင်လွှာနဲ့ မျက်ကြည်လွှာကြားနေရာမှာ သွေးယိုစိမ့်မှုဖြစ်နိုင်တယ်လို့ လေ့လာသူတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့အတူ သွေးကျဆေးမှီဝဲသူတွေက ဒီပြဿနာပိုမိုဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မျက်စိအတွင်း သွေးယိုစိမ့်မှုကြောင့် မျက်စိအမြင်အာရုံဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

### ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူကို အစိမ်းအတိုင်း စားသုံးတာက ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို သေချာမသိပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကနာကျင်မှုလမ်းကြောင်းဖြစ်တဲ့ အာရုံကြောမကြီးကို သက်ရောက်မှုရှိတာကြောင့်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူစားသုံးလိုက်တာကြောင့် ဒီအာရုံကြောမကြီးကနေ အချက်ပေးတဲ့မော်လီကျူးတွေထွက်လာပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ အမြှေးပါးဆီကို ရောက်ရှိသွားတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာလို့ ဆိုပါတယ်။

### သွေးဖိအားမြင့်တက်နိုင်ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူမှာ ပါဝင်တဲ့ အယ်လီဆင်တွေက သွေးဖိအားကို ကျဆင်းစေနိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပေမယ့် ကြက်သွန်ဖြူကို ချက်ပြုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အားလုံးပျက်စီးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို သွေးကျဆေးအနေနဲ့ မှီဝဲမယ်ဆိုရင် အစိမ်းအတိုင်းသာ စားသုံးပါ။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့အတွက် ဆိုးကျိုးရှိနိုင်ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ပမာဏများစွာ မှီဝဲတာက လူမစေ့ကလေးငယ်မွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။

### မိန်းမကိုယ်အတွင်း မှိုပိုးမွှားများလာနိုင်ခြင်း

တချို့အမျိုးသမီးတွေက မိန်းမကိုယ်ယားယံတာအတွက် ကြက်သွန်ဖြူကို အသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူက မိန်းမကိုယ်ရဲ့ နူးညံ့တဲ့တစ်သျှူးတွေကို ယားယံစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ကြက်သွန်ဖြူအသုံးပြုတာကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

### အချို့ဆေးဝါးများနှင့် ဓာတ်ပြုနိုင်ခြင်း

အူတာတက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ရောင်ရမ်းမှုအတွက် ကုသတဲ့ဆေးဝါး Rofecoxib နဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကြက်သွန်ဖြူကို အလွန်အကျွံစားသုံးတာကြောင့် ကြက်သားနာကျင်ကိုက်ခံတာ၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိတာ၊ ကျောက်ကပ်အတွင်း သွေးခဲမှုဖြစ်တာ၊ ပါးစပ်မှာ မူလယူလောင်ခြင်းတို့ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်လို့သိရပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကြောင့် Auto Immune ရောဂါလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ■ **ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး**

## တစ်ပတ်အတွင်း ထူးထွေဆန်းပြားသတင်းများ

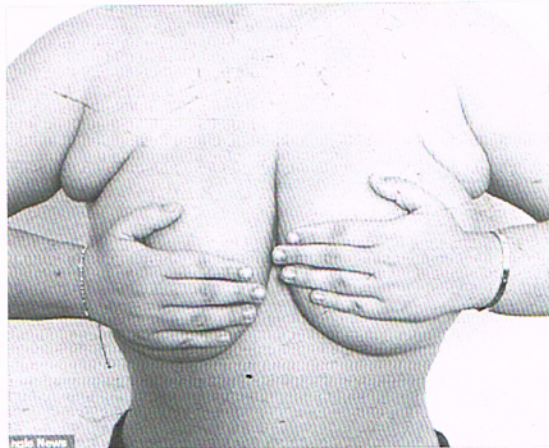
# ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ထင်ခဲ့သော်လည်း ၁၄ ပေါင်လေးသည့်အကျိတ်ကြီးဖြစ်နေ

ဗြိတိန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်းမိုက်တောင်းလာတာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်လို့ ထင်မှတ်ခဲ့ပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာတော့ ၁၄ ပေါင်လေးတဲ့ သားအိမ်အကျိတ်ကြောင့်ဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် Katie Holmes အမည်ရှိတဲ့အမျိုးသမီးဟာ ဗိုက်ပူလာတဲ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက္ခဏာတွေကိုလည်း ခံစားရတာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်ထင်မှတ်နေခဲ့တာပါ။ တစ်ရက်မှာ နေမကောင်းဖြစ်လို့ ဆေးခန်းသွားပြတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိတာမဟုတ်ဘဲ ၁၄ ပေါင်အလေးချိန်ရှိတဲ့သားအိမ်အကျိတ်ကြီးဖြစ်နေတာကို သိရှိခဲ့ရတာပါ။ အကျိတ်မှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ တစ်သျှူးတွေပါဝင်နေပေမယ့် ဆရာဝန်တွေက ကင်ဆာမပြန့်ပွားခင်မှာ အကျိတ်တစ်ခုလုံးကို အောင်မြင်စွာ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ခဲ့ပါ



တယ်။ ခွဲစိတ်မှုပြီးတဲ့နောက် ခြောက်လအကြာမှာ ကိုယ်ဝန်ရရှိခဲ့ပြီးနောက် အခုအခါမှာတော့ သမီးငယ်လေးကို မွေးဖွားပေးနိုင်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ (AP,13.2.2020) အေးယုနိုင်

## ရင်သားလေးခု ပါနေသည့် အမျိုးသမီး



အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာနေတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ ရင်သားလေးခုပါလို့ အကြီးအကျယ်စိတ်ညစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ရင်သားက ပုံမှန်ရှိ

နေကျနေရာမှာသာမက ချိုင်းနှစ်ဖက်အောက်မှာပါ အပိုတွေပါနေတာပါ။ သူ ၁၂ နှစ်သမီးအရွယ်ကတည်းက အဲဒီအလုံးနှစ်လုံး ထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့မှာ အကျိပ်ပွားကြီးတွေဝတ်ပြီး အဲဒါကို ဆယ်နှစ်လုံးလုံး ဖုံးဖိထားခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို အပိုကြီးပါနေတာကြောင့် သူ့မှာ သတ်သေချင်စိတ်တွေလည်း အကြိမ်ကြိမ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ချိုင်းအောက်မှာပါ ရင်သားတစ်သျှူးတွေပါနေလို့ အဲဒီလို ရင်သားနှစ်ဖက်အပိုပါနေတာလို့ ဆရာဝန်က ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခဲခွဲစိတ်ပေးဖို့ အစိုးရဆေးရုံဆီ တောင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခဲခွဲစိတ်မပေးနိုင်ဘူးလို့အစိုးရဆေးရုံက ဆိုလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ဆုံးမှာတော့ အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် သူဟာ ကိုယ့်ဘာသာခြစ်ကုတ်စုတ်စုတ်ပိုက်ဆံကို မိသားစုဆီကရတဲ့ပိုက်ဆံနဲ့ ပေါင်းပြီး ကိုယ့်စရိတ်နဲ့ကိုယ်ပဲ ခွဲစိတ်လိုက်ရပါတယ်။

(DM, 14.2.20) ချယ်ရီ

## နာခေါင်းထိပ်တွင် စပျစ်သီးများကဲ့သို့ဖြစ်နေသည့် အဖုလုံးများကို ဖယ်ရှားပေးခဲ့ရ

အမေရိကန်နိုင်ငံ လော့ဒ်အိန်ဂျလီယမြို့မှ တိုနီဆိုသူ လက်ကားဆိုင်ဝန်ထမ်းအမျိုးသားတစ်ဦးက သူရဲ့နာခေါင်းထိပ်ဖျားမှာ စပျစ်သီးတွေလိုမျိုး အမြတ်အခဲလိုက်ဖြစ်နေတဲ့ အဖုလုံးတွေကြောင့် ပုံမှန်အသက်ရှူနိုင်ဖို့အတွက်တောင်အခက်အခဲဖြစ်နေရပြီး အဆက်အနွှယ်ကြုံရနိုင်တဲ့အတွက် အဖုလုံးတွေကို ဖယ်ရှားတဲ့ကုသမှုခံယူခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ငါးနှစ်လောက်ကတည်းက နှလုံးကုသဆေးတွေ မှီဝဲနေခဲ့ရပြီးတဲ့နောက်နာခေါင်းထိပ်ဖျားမှာ အဖုလုံးတွေ စတင်ဖြစ်ပွားလာခဲ့တာလို့ သိရပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေချိန်မှာတောင် နာခေါင်းက အဖုလုံးတွေပိတ်တာကြောင့် အချိန်မရွေး အသက်ရှူရတာကုသသွားနိုင်တဲ့အခြေအနေထိ ဆိုးရွားလာခဲ့တဲ့အတွက် ဒေါက်တာဆန်ဒရာလီက ဖယ်ရှားကုသမှုပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါစစ်ဆေးရှာဖွေမှုအရ အဆိုပါအမျိုးသားဆီမှာ Rhinophyma ဆိုတဲ့အရေပြားအခြေအနေဖြစ်နေခဲ့တာလို့သိရပြီး ဒေါက်တာဆန်ဒရာလီက ဖယ်ရှားကုသပေး



ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကြည့်တိုင်း ယခင်က ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အသွင်မျိုးကနေ ဖယ်ရှားကုသမှုအပြီးမှာတော့ ပုံမှန်လူသားတစ်ယောက်ရဲ့အသွင်လိုမျိုးပြန်ပြန်ရခဲ့ခြင်း ယုံကြည်ချက်ပြန်ရခဲ့ပြီလို့ တိုနီက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

(DS, 14.2.2020) သံသာ

ADVISORY EDITOR  
DR. TIN TUN OO

EDITOR-IN-CHIEF  
DR. KHIN MOE MOE

EDITOR IN-CHARGE  
ZAR CHI WIN  
(UNIVERSITY OF PHARMACY)

ONLINE EDITOR  
DR. PHYU SIN KHINE

EDITORS  
DR. NU MYAT THEINGI OO  
HTOO DARLI KO KO  
M.Sc. in Pharm. (Clinical Pharmacy)  
MINN AIKE SOON

DISTRIBUTOR  
U THAN TUN  
DISTRIBUTION

CENTRAL TOWER (1<sup>st</sup> FLOOR),  
NO. 79/81, ANAWRAITA RD,  
(BETWEEN 39<sup>th</sup> & 40<sup>th</sup> ST) YANGON

COVER DESIGNER  
NI NI LWIN

LAYOUT DESIGNERS  
NI NI, HSU NWAY AUNG,  
MAI LAY, PHYO PHYO AYE

OFFICE STAFFS  
MO MO LWIN,  
CHAW KAY KHAINQ

ADVERTISING MANAGER  
THET MAR OO

ADVERTISING TEAM  
ZIN MAR WIN, EI EI NGE, HNIN HNIN WAI, THAZIN AUNG,  
ZAR NI NYEIN CHAN

CONTACT

PH : 01-385 293, 374 400, 392739  
www.swesonemedia.org, goodhealth@swesonemedia.org  
www.facebook.com / swesonemedia

မူပိုင်ခွင့် (၂၀၁၀/၁၁)၊ သိမ်းသန့်ဦးပိုင်တိုက်၊ အမှတ်-၁၂၊ ၃၄-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ရှိတိုက်၍ ဆက်တက်ဆင့်မိုး (ထုတ်ဝေခွင့်အမှတ်ထုဝေ)၊ ၉၊ ရေကန်လမ်း၊ ပုဏ္ဏားတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ထုတ်ဝေသည်။



ပရိသတ်တွေကို အမြဲပျော်ရွှင်အောင် ဖျော်ဖြေတတ်သလို ကိုယ်တိုင်လည်း ပျော်ပျော်နေတတ်တယ်ဆိုတဲ့ လူ့ရွှင်တော်အုန်းသီးနဲ့တွေ့ဆုံစဉ် သူ့ရဲ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့ရာမှာတော့...

x x x

◆ 'သောင်းတိုက်က ကြားစသေး'ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားမှာ သရုပ်ဆောင်တာ အတော်ကောင်းတာ တွေ့ရတယ်နော်။

အစ်ကိုက လူရွှင်တော်ဆိုတော့ အမြဲဆိုသလို ရယ်ရတဲ့ဇာတ်ကားတွေပဲရိုက်ကူးရတာများပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ 'သောင်းတိုက်ကကြားစသေး' ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားမှာတော့ တစ်မျိုးဖြစ်သွားတယ်။ လူရွှင်တော်ကို ပြောင်းပြန်လုပ်လိုက်တာလေ။ ရယ်ရတဲ့လူရွှင်တော်ကို ငိုအောင်လုပ်လိုက်တာ။ ဒီအတွက် အစ်ကိုရဲ့ဆရာ ဒါရိုက်တာ ထွန်းအောင်ဇော်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီလိုနေရာကို တော်ရုံဘယ်သူ့ကိုမှ မပေးဘူး။ Second မင်းသားတွေလောက်ပဲ ပေးတာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်လည်း ဇာတ်ဝင်ခန်းမှာ ဝတ်ရမယ့်အဝတ်အစားတွေက အစ သေချာပြင်ဆင်ပြီး ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

◆ အနုပညာလုပ်လာတာကြာပြီဆိုတော့အကယ် အိမ်မှန်းထားတာမျိုးကော ရှိသလား။

ဟင့်အင်း။ မပြောရဲပါဘူး။ အဲဒါက နတ်ကြီးတယ်။ ပေးရင်တော့ လိုချင်တာပေါ့။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် သမိုင်းမှတ်တိုင်ပေါ့နော်။ ဒါပေမဲ့လည်း အကယ်အိမ်ဆိုတာကို မမျှော်လင့်ရဲပါဘူး။ သူများတွေက အုန်းသီး ဒီနှစ် မင်းအကယ်အိမ်ရမယ်၊ ကျိန်းသေတယ်ဆိုပြီးပြောတဲ့အခါမှာ ပီတိတွေဖြစ်၊ အိပ်မပျော်တဲ့အထိ ဖြစ်မိတယ်။ တကယ်တကယ်တမ်းကျတော့ မရလည်းမရရော လွတ်တွတ်တွတ်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါမျိုးကိုကြောက်လို့ အကယ်အိမ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မတွေးရဲပါဘူး။

◆ လက်ရှိအခြေအနေမှာ မိမိအရေးကွက်ကလည်း ပျက်သွားတဲ့အတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခက်အခဲတွေဖြစ်စေလား။

အစ်ကိုကတော့ လူရွှင်တော်ဖြစ်တဲ့အတွက် အငြိမ့်က

သူများကိုလည်း မနာလိုစိတ်မထားဘူး။

◆ လက်ရှိမှာ ဇာတ်ဝင်ခန်းကြောင့် မျက်လုံးထိခိုက်သွားတယ်လို့ သိရတယ်။

ဒါကတော့ 'သောင်းတိုက်က ကြားစသေး' ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား ဇာတ်ဝင်ခန်းမှာ ငိုတာမျက်ရည်မထွက်ဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်လုံးကို ရာပန်းဆီသုတ်ပြီး ငိုလိုက်တဲ့အတွက် မျက်စိသွေးကြောပေါက်သွားပြီး ထိခိုက်သွားတာပါ။ အဲဒါကို ဆရာဝန်နဲ့ သေချာသွားပြပြီး ကုသမှုမယူလိုက်တာ အခုတော့ ကောင်းသွားပါပြီ။ အစ်ကိုလည်း အတော်လေး လန့်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ဆို မလုပ်ရဲတော့ဘူး။ မျက်လုံးကန်းသွားမှာလည်း ကြောက်တယ်။

◆ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အရက်သောက်တာ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာတွေကော ရှိသလား။

အစ်ကိုအရက်မသောက်တာကတော့ ရှစ်နှစ်ကျော်သွားပြီ။ အခုဆိုရင် ဆေးလိပ်လည်း မသောက်တော့ဘူး။ ကွမ်းတစ်မျိုးပဲစားဖြစ်တော့တယ်။

◆ ဘယ်လိုကြောင့် ဆေးလိပ်တွေ၊ အရက်တွေ ဖြတ်လိုက်တာလဲ။

ဆေးလိပ်နဲ့အရက်ကို ဘယ်သူမှ ဖြတ်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ မသောက်ချင်တော့လို့ ဖြတ်လိုက်တာပါ။ ဒါက စွဲလမ်းစိတ်ပါပဲ။ အစွဲအလမ်းကြီးရင် သရဲဖြစ်မယ်ဆိုတာ တကယ်ကိုမှန်ပါတယ်။ အရင်တုန်းက အစ်ကို တစ်နေ့ကို ဆေးလိပ်နှစ်ဘူးလောက်သောက်တယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အားကစားတွေ၊ ဘောလုံးကစားတာတွေ လုပ်ရင်အမောမခံနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီဆေးလိပ်သောက်လို့ မောတာဆိုပြီး ဆေးလိပ်ကိုလွှင့်ပစ်လိုက်တယ်။ နောက်နေ့ကစပြီး လုံးဝမသောက်တော့ဘူး။ အရက်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အရက်သောက်တုန်းက ညနေကျရင်သောက်ချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးတယ်။ ဒီအရက်ကို ညနေကျရင် သောက်ကိုသောက်ရမယ်လို့ ဘယ်သူကသတ်မှတ်ထားလဲ။ ဒီစိတ်ကို ငါရအောင် ဖျောက်မယ်ဆိုပြီး ဖြတ်လိုက်တာ အခုဆိုရှစ်နှစ်တောင်ကျော်သွားပါပြီ။

■ ■ ■

သိမ်ငယ်တဲစိတ် တစ်သက်လုံးမရှိပါဘူး လူရွှင်တော် အုန်းသီး - မင်းအိုက်စွန်းနီ

တယ်။ နောက်ပြီး ညီအရင်းလိုခင်တဲ့ မြို့ရွှေမန်းသားဖိုးချစ်ရဲ့ဇာတ်မှာလိုက်ကတယ်။ သူ့ဇာတ်ကလည်း ကိုယ့်ဇာတ်လိုပါပဲ။ နယ်တွေလိုက် ရမယ်ဆိုရင်လည်း လိုက်သွားတယ်။ အစ်ကိုရိုက်ထားတဲ့ဇာတ်ကားတွေလည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ အိမ်က အမျိုးသမီးကလည်း အလှပြင်ဆိုင်ဖွင့်ထားတယ်။ အလုပ်အကိုင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လက်ရှိမှာအစ်ကိုက အငြိမ့်ကတာ။ ဇာတ်ကတော့နဲ့လည်း ကျင်လည်နေတဲ့အတွက် အပြင်အလုပ်တော့ လုပ်စရာမလိုပါဘူး။ အစ်ကိုရဲ့ အမျိုးသမီးကလည်း အားမငယ်ဖို့အမြဲပြောတယ်။ ရုပ်ရှင်လောကကြီး နည်းနည်းရပ်ဆိုင်းသွားရင်လည်း မိန်းမမှာဝင်ငွေရှိတယ်လို့ပြောတယ်လေ။ ဒါက အစ်ကိုအတွက်တော့ အားတက်စရာပေါ့။

◆ ဒီလိုရိုက်ကူးမှုတွေနည်းသွားတဲ့အချိန်မှာ ကိုအုန်းသီးအနေနဲ့သိမ်ငယ်စိတ်တွေဖြစ်သလား။

သိမ်ငယ်တဲစိတ်က အစ်ကိုမှာ တစ်သက်လုံးမရှိပါဘူး။ အစ်ကိုက လူရွှင်တော်ဆိုတော့ ပျော်ပျော်နေတတ်တယ်။ အမျိုးသမီးကိုလည်း စိတ်ညစ်စရာစကားတွေဆို လာမပြောနဲ့လို့မှားပြီးသား။ လောကကြီးမှာ လောဘလည်း မကြီးနဲ့၊ ဘုရားပေးသလောက်ရမယ်။ သေသွားရင်လည်း ငါးပြားတောင် ယူသွားလို့မရဘူးလေ။ သေတဲ့အခါမှ ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေကို သူက ဒီပစ္စည်းယူ၊ ဒီလူက ဒီပစ္စည်းယူဆိုပြီး ခွဲခြားစိတ်ဖြာပေးလို့မရပါဘူး။ ကံရှိတဲ့သူပဲရမှာ။ ဒါကြောင့် အစ်ကိုက လောဘလည်းမကြီးဘူး။ ကောင်းတဲ့ စကားပဲ ပြောတယ်။



အမျိုးမျိုးမရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသော ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ

- စိတ်ဓာတ်အနည်းသောဆေးရုံ
အမှတ် (၃၈)၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ဗိုလ်ချို(၁)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၁-၅၄၅၇၈၂၊ ၀၁-၅၄၁၇၉၅
နှင်းဆီကုန်း ဘိုးဘွားရိပ်သာဆေးရုံ
အမှတ် (၂၀/အေ)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၄၁၇၉၆-၉၇
နီဇာန်သုခ
၂၆၁၊ အနောက်ထိပ်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ထန်းတောကျောင်းတိုက်၊ ပိုက်ကျွန်းရပ်၊
ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။
ဖုန်း - ၀၂-၆၈၉၆၆၊ ၀၉-၆၅၀၀၇၅၂၊ ၉၁၀၁၇၃၆၁
ဒေါ်ခင်ကြည်ဆေးရုံ (ခ) ဗဟန်းအမျိုးသမီးဆေးရုံ
အမှတ် (၃၂)၊ ဗိုလ်ချုပ်ပြတိုက်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၅၅၄၈၅၆၊ ၅၅၇၆၄၅
ရွှေရောင်နှင်းဆီကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း
အမှတ် (၁၈၅)၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း(အလယ်)၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၉၂၅၀၅၀၇၀၈၃၊ ၀၉၂၅၀၅၀၇၀၈၄
ရွှေပြည်ဟိန်းကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်း
ပြည်သာယာလမ်း၊ ကျိုက္ကဆံ စူပါဝမ်းအနီး၊ တာမွေလေးသံလမ်းအနီး၊ တာမွေမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၅၄၁၄၉၃၊ ၀၉၅၁၀၂၁၉၇
မွတ်စလင်ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးရုံ
အမှတ် (၁၉၆/၂၀၀)၊ မဟာဓနုလပန်းခြံလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၃၇၆၆၄၈၊ ၃၈၁၈၉၃
သံစစ် (ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်း)
အမှတ် (၃၃/၃၅)၊ ပုသိမ်လမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၉၉၆၄၄၄၈၂၀၊ ၀၉၉၆၄၅၈၂၀၀
မြို့တော်ဆေးခန်း (မျက်စိအစွဲ)
ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၆၅၁၈၉၂၊ ၆၅၁၈၉၃
လူငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ် (Myanmar Medical Association)
အမှတ် (၂၄၉)၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။ ဖုန်း-၃၉၉၀၂၀
ဦးလှထွန်း ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း
အမှတ် (၆၄-ဘီ)၊ ပထမထပ်၊ ရွှေဂူဇာတိလမ်း၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊
ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၄၁၄၉၅၊ ၇၂၁၆၂၄၊ ၅၅၄၃၅၁၊ ၅၈၅၁၃၄
အမှတ် (၂) လမ်းမကြီး ဒဂုံမြို့သစ် (အရှေ့ပိုင်း)မြို့နယ်။ ဖုန်း - ၀၁-၂၅၈၅၁၃၄
လူရည်ချွန်ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်း
မြို့ဦးစေတီ မျက်နှာချင်းဆိုင်၊ ကျန်စစ်သားလမ်းမကြီး၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်။
International HIV/ AIDS Alliance in Myanmar (Free)
၁၂-လွှာ၊ ပြည်သူ့ရိပ်သာ၊ ၇ မိုင်၊ ပြည်လမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၆၆၅၉၀၄
အဝေးပြေး/ကုန်စည်အသင်း အခမဲ့ဆေးခန်း
ခ/၂၃၊ ခရေလမ်း၊ (အာရုဏ်ဦးကားဂိတ်အပေါ်ထပ်)၊ ဘုရင့်နောင်။
ဖုန်း - ၀၉၃၁၂၈၉၃၆

လူ့ဇာတိဇာတ် အမျိုးမျိုးမရေးဝန်ဆောင်မှု

- ၂၄ နာရီအခမဲ့ကုသိုလ်
ဖုန်း-၀၉၄၅၁၀၁၄၈၈၄၊ ၀၉၇၈၂၆၁၅၄၂၅၊ ၀၉၅၄၀၁၆၇၇
■ ERSSDO - ဖုန်း - ၅၃၃၀၂၂၄
■ မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်း
ဖုန်း - ၉၀၀၇၁၆
■ မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့
ဖုန်း - ၅၀၀၀၀၅
■ ရောဂါတစ်ဆောင်ဒေးရှင်း
ဖုန်း - ၂၅၅၈၁၉-၃၈
■ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ
ဖုန်း - ၅၈၅၁၁၆၊ ၅၈၅၁၁၅
■ ဦးလှထွန်းကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း
ဖုန်း - ၅၈၅၁၃၄၊ ၅၅၄၃၅၁၊ ၅၄၁၄၉၅၊ ၆၅၇၂၂၇
■ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း အရေးပေါ်လူနာအသက်ကယ်တင်ကုသပို့ဆောင်ရေး
ဖုန်း - ၁၈၃၀
■ Myanmar Red Cross
ဖုန်း - ၃၉၂၀၂၈၊ ၃၉၂၀၂၉

ဒေသခံကျင့် ငှားရမ်းနိုင်သော နေရာများ

- GEC Oxygen ရောင်း၊ ဝယ်၊ ငှား
အမှတ် ၁၈၃/ ၁၈၅၊ လမ်းမတော်လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁-၂၄၃၅၁၉၊ ၀၉-၅၀၁၇၃၀၈၊ ၀၉-၄၉၂၂၄၄၆၂
မင်္ဂလာ အောက်ဆီဂျင် (လေ) ကုသိုလ်
ဦးချစ်မောင်လမ်းနှင့် မင်္ဂလာသိဒ္ဓိလမ်းထောင့်၊ မင်းလမ်းမှတ်တိုင်၊ ဆရာစံတောင်
(ဝဲပြ)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အေးရိပ်စံ
အမှတ် (၁၈၇)၊ လမ်းမတော်လမ်း (အပေါ်ဘလောက်)
ဖုန်း - ၀၉-၇၃၀၃၁၃၄၃၊ ၀၉-၅၁၁၆၈၀၁
ဝေရက်အထူးကုဆေးခန်း
အမှတ် ၁၊ ဦးလူမောင်လမ်း( အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်းနှင့် ဦးလူမောင်လမ်းထောင့်)၊
ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၉-၃၀၀၀၉၂၈၉၊ ၀၉-၉၇၂၇၁၅၉၆၅



# နိမယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သံသယရှိသူတွေကို ဘယ်လိုစောင့်ကြည့်နေလဲ

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သံသယရှိသူ ဘယ်နှယောက်ရှိနေပြီလဲ ဆရာ။

အခုလက်ရှိကတော့ စင်ကာပူကနေ ပြန်လာတဲ့အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးကို ဝေဘာဂီဆေးရုံမှာ စောင့်ကြည့်တာတွေ ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ဖေဖော်ဝါရီလ ၅ ရက်နေ့မှာ စင်ကာပူနိုင်ငံမှာ မြန်မာ အမျိုးသမီးငယ်အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အိမ်ရှင်အသုံးအဆောင်ဆိုင်တော့ မြန်မာ အမျိုးသမီးငယ်ကို မြန်မာပြည်ကို ပြန်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးငယ် က မြန်မာပြည်ကိုပြန်ရောက်တော့ တောင်ဒဂုံမှာ တည်းခိုပါတယ်။ ဖေဖော်ဝါရီ ၉ ရက်နေ့ ၈ နာရီ ၅၅ မိနစ်လောက်မှာ စင်ကာပူကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနရဲ့ International Health Regulations Network ကနေ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန CEU ကို အီးမေးလ်ကနေတစ်ဆင့် သတင်းလှမ်းပို့ပေးပါတယ်။ သတင်းရရချင်းမှာပဲ ကတ်တွေကို ပြန်ရှာပြီး တွေ့တဲ့အခါမှာ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကိုဆက်ပြီး ဖုန်းကိုင်တဲ့အခါ အဲဒီအမျိုးသမီးငယ်လေးက ခရီးစဉ်မှာပါလာတာဟုတ်တယ်။ သူမရဲ့ နယ်အိမ်ကိုပြန်ဖို့အတွက်လည်း လုပ်နေပြီလို့သိရတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက တာဝန်ရှိသူတွေ၊ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်တွေ၊ အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးမှူးတွေ၊ ရဲတွေ သွားကြည့်ပြီးတော့ သူမနဲ့ ဆွေးနွေးတာတွေ ဆောင်ရွက်ပြီး ဝေဘာဂီဆေးရုံမှာစောင့်ကြည့်ဖို့အတွက် ထားလိုက်တယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူမ စောင့်ရှောက်ခံတဲ့ အတိုးအိတ်ဟာ စင်ကာပူနိုင်ငံရဲ့ ၄၁ ဦးမြောက် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူဖြစ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူမနဲ့အနီးကပ်ရှိခဲ့သူ ၁၂ ဦးကိုလည်း ပြင်ပလူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်တာတွေ မလုပ်ဘဲ သီးသန့်နေထိုင်ဖို့အတွက် အသိပေးတာတွေလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။

ဝေဘာဂီဆေးရုံမှာဆိုရင် အဲဒီလို စောင့်ကြည့်ဖို့ထားတဲ့ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ရှိပါတယ်။ တစ်ဖွဲ့က စင်ကာပူကလာတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်ဖြစ်ပြီးတော့ နောက်တစ်ဖွဲ့ကတော့ ဂူဟန်ကနေပြန်လာတဲ့ ကျောင်းသားငါးယောက်ပါဝင်တဲ့ အဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံမှာလည်း PUI အနေနဲ့ စောင့်ကြည့်နေတာ နှစ်ယောက်ရှိပြီး သူတို့လည်း အခြေအနေကောင်းနေပါတယ်။ ယနေ့အချိန်အထိတော့ လူနာမရှိသေးပါဘူး။ သံသယအတွက် စောင့်ကြည့်နေတာတွေပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ လေဆိပ်၊ ရေဆိပ်တွေမှာ အထူးစောင့်ကြည့်တာတွေ ဆောင်ရွက်နေပြီး စစ်ဆေးတာတွေ ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ဂူဟန်မှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စပြီးဖြစ်ပြီဆိုတာတည်းက မြန်မာနိုင်ငံက ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ အထူးစစ်ဆေးတာတွေ၊ ဆေးရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့အရာတွေ၊ ဆေးရုံတွေအနေနဲ့ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေ၊ ဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကို စနစ်တကျ လုပ်



ဒေါက်တာထွန်းမြင့် ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ဆောင်နေပါတယ်။

## နာခေါင်းစဉ်တွေတပ်တာကော ဘယ်လောက် အထိ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသလဲ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် စပြီးဖြစ်ပြီဆိုတာတည်းက နာခေါင်းစဉ်တွေတပ်ဆင်တာများလာတော့ ဈေးကွက်ထဲမှာ ပြတ်တဲ့အထိ ဖြစ်လာတယ်။ ဈေးတွေလည်း အဆမတန်တက်လာတယ်။ ဈေးကွက်ထဲ ပြတ်တဲ့အထိဖြစ်လာတော့ နာခေါင်းစဉ် အုပ်မထားရင် မလုံခြုံဘူးလို့ ပြည်သူလူထုက ထင်လာကြတယ်။ နာခေါင်းစဉ်မှာ Surgical Mask နဲ့ Medical Mask ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ နာခေါင်းစဉ်ကို ဘယ်အချိန်မှာ တပ်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ့်မှာ နာခေါင်းစဉ် ချောင်းဆိုးဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ တခြားသူကို ကူးစက်တာမျိုး မဖြစ်ရလေအောင် နာခေါင်းစဉ် တပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေအနေနဲ့လည်း လူနာနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါမှာ နာခေါင်းစဉ် တပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူထုထဲမှာနေရတာလည်း မသွားဖြစ်ဘူး။ နာခေါင်းစဉ် ဖြစ်နေတဲ့သူနဲ့လည်း ထိတွေ့တာမျိုး ဖြစ်မနေဘူးဆိုရင် နာခေါင်းစဉ်တပ်ဆင်စရာမလိုပါဘူး။ တပ်ဆင်တဲ့အခါမှာလည်း တပ်ဆင်ထားတဲ့ပုံစံက စနစ်တကျဖြစ်နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပြီးတော့နာခေါင်းစဉ်ကို လက်နဲ့ ခဏခဏကိုင်တာမျိုး မလုပ်ဖို့နဲ့ နာခေါင်းစဉ် ပါးစပ်ပါလုံခြုံအောင် တပ်ဆင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဖြုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကြိုးကနဲကိုင်ဖြုတ်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲကို စနစ်တကျ ဖွင့်ပစ်ဖို့နဲ့ လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ Medical Mask ကိုတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ လူနာတွေနဲ့ထိတွေ့နေရတဲ့အချိန်မှာ တပ်ဆင်ထားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကိုကိုင်ကိုင် ပြီးရင် လက်ကို စနစ်တကျဆေးဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ နာခေါင်းစဉ်၊ ပါးစပ်တွေကို ခဏခဏ မကိုင်သင့်ပါဘူး။ ဒါတွေအပြင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့နဲ့ ကိုယ်ခံအားကောင်းအောင် အစားအသောက်များများစားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ လူစုလူဝေးရှိတဲ့နေရာတွေ မသွားဖို့နဲ့ နာခေါင်းစဉ် ချောင်းဆိုးသူတွေအနေနဲ့ နာခေါင်းစဉ်တွေ တပ်ဆင်ဖို့နဲ့ လက်ကိုင်ပဝါတွေ ဆောင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အတွက် စောင့်ကြည့်တာတွေ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဝေဘာဂီဆေးရုံအပြင် တခြားဘယ်ဆေးရုံတွေကို လျာထားတာတွေ ရှိသလဲ။

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအတွင်းမှာ ပြည်သူ့ဆေးရုံတွေ၊ ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံတွေ၊ ဟိုတယ်နဲ့ခရီးသွားလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူတွေကိုလည်း ခေါ်ယူအသိပေးပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုတယ်နဲ့ ခရီးသွားတွေကနေ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သံသယဖြစ်ဖွယ်လူနာတွေရှိခဲ့ရင် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ခရိုင်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ တိုင်းကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာန၊ ကုသရေးဦးစီးဌာနတွေကို သတင်းပေးပို့နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးအတွက်လည်း ဆေးရုံတွေအနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ထားပြီးပါပြီ။ ဆေးရုံတိုင်းမှာလည်း အနည်းဆုံး ခုတင်လေးလုံးစီထားနိုင်အောင်အတွက် ပြင်ဆင်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဘာဂီဆေးရုံမှာဆိုရင်လည်း အဆောင်သစ်နှစ်ဆောင် ဆောက်လုပ်နေတာက ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၆ ရက်နေ့မှာ ပြီးစီးမှာဖြစ်ပြီး အဲဒါတွေမှာလည်း လိုအပ်ရင် အခန်းတွေပြင်ဆင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ လှိုင်သာယာဆေးရုံဆိုရင် ခုတင် ၆ လုံးလောက်ထားနိုင်ဖို့အထိ ပြင်ဆင်ထားပြီးပါပြီ။ ဆေးရုံတွေကိုလည်း ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အခြေအနေတွေ၊ လိုအပ်တာတွေကို စစ်ဆေးဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ လိုအပ်ချက်ရှိတဲ့ ဆေးရုံအတွက်လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ အားကစားဝန်ကြီးဌာနကို တင်ပြပြီးတော့ လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခုလက်ရှိကတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရောဂါဖြစ်တဲ့လူနာမတွေ့သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဒီရောဂါက မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိတာကြောင့် ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဆေးရုံတိုင်းက လက်ခံကုသနိုင်ရပါမယ်။

## တရုတ်လူမျိုးတွေနဲ့ဆက်စပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူတွေကိုကော ဘယ်လိုပညာပေးတာတွေ ဆောင်ရွက်သွားမှာလဲ။

စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွေမှာ တရုတ်အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ လာရောက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြတာတွေရှိတယ်။ တရုတ်နှစ်ကူးကိုရောက်တော့ သူတို့တွေကပြန်သွားကြပြီးတော့ သူတို့မြန်မာပြည်ကိုပြန်လာတော့ မြန်မာအလုပ်သမားတွေက အလုပ်မဆင်းတာတွေရှိလာတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီထက်လည်း ဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေက မဖြစ်သင့်တာကြောင့် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ၊ စက်မှုဇုန်တွေက တာဝန်ရှိသူတွေကိုဖိတ်ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက ပဟောပြောမယ့်အစီအစဉ်တွေကို လုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေလုပ်ဆောင်တာက စက်ရုံပိုင်ရှင်တွေရော၊ စက်ရုံအလုပ်သမားတွေရော ပညာပေးအစီအစဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဆောင်ရွက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။  
■ ပေသက်ဇော်

# အလွန်အကျွံလုပ်တာကြောင့် ထိခိုက်စေနိုင်မယ့် ကျန်းမာစေတဲ့ အလေ့အကျင့် ၅ ခု

ကျခြင်းဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ကျန်းမာစေတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ ဆိုပေမယ့်လည်း လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘယ်အရာမဆို အလွန်အကျွံလုပ်တာမျိုးက မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်အရာတွေကို အလွန်အကျွံမလုပ်သင့်ဘူးလဲဆိုတာကို သိရှိစေဖို့ ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

## မိတာမင် အားဆေးတွေ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

မိတာမင် အစုံအားဆေးတွေ နေ့စဉ်သောက်သင့်၊ မသင့်ဆိုတာ အခုအချိန်ထိ ပညာရှင်တွေ ငြင်းခုံနေကြဆဲပါ။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ မိတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်ရဲ့ လေးဆလောက် သုံးစွဲနေပါက ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို မြင့်မားစေပါတယ်။ မိတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို တစ်နှစ်တာလုံး အလွန်အကျွံသုံးစွဲပါက ပုံမှန်ဆဲလ်ပွားများတဲ့ လမ်း

ကြောင်းကို ပိတ်ဆို့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိတာမင်ပိုတဲ့ အားဆေးတွေ ရွေးချယ်သောက်သုံးတဲ့အခါ တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်ထက် ကျော်လွန်စွာပါရှိတာမျိုးကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။

## သွား အလွန်အကျွံ တိုက်ခြင်း

သွားတိုက်တိုင်း သွားတွေကို ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာစေတယ်လို့ သင်ထင်မြင်မိပါသလား။ ဘယ်အရာမှ လိုအပ်တာထက်ပိုရင် မကောင်းပါဘူး။ တစ်နေ့ကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာမဝင်ခင်တစ်ကြိမ် သွားတိုက်တာ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ ၁၀ - ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက သွားကို လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး အလွန်အကျွံတိုက်တာကြောင့် သွားတွေလွှာတွေ ပျက်စီးရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သွားတိုက်တိုက် တစ်လတစ်ကြိမ် လဲလှယ်ဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။

## အမျှင်ဓာတ် အများအပြား စားခြင်း

၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ လူတွေက နေ့စဉ် လိုအပ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ်ပမာဏထက် ပိုပြီး



ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

# ၂၀၂၀ အတွက် Plan ဆွဲပြီးပြီလား

၂၀၂၀ အတွက် ဘာတွေ Plan ထားပြီးပြီလဲ စာဖတ်ပရိသတ်တို့ရေ...။ အခုဆိုရင် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်ရဲ့ ဒုတိယလဖြစ်တဲ့ ဖေဖော်ဝါရီတောင် ကုန်တော့မှာနေပါ။ တကယ်လို့ Plan မလုပ်ရသေးဘူးဆိုရင် စာရေးသူက ဒီအချက်လေးတွေကို အကြံပြုချင်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာတော့ အိပ်မက်တွေကိုယ်စီ ရှိကြမှာပါ။ ဖြစ်နိုင်တဲ့အိပ်မက်တွေရှိသလို၊ မဖြစ်နိုင်သေးတဲ့ အိပ်မက်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့အိပ်မက်တွေကတော့ တစ်နှစ်တည်း အချိန်ပေးရုံနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ မလုံလောက်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့အိပ်မက်တွေကတော့လည်း ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် အ

ကောင်အထည် ဖော်နိုင်တာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ အိပ်မက်တွေ ပြန်ကျနေရင် ဘယ်ကစပြီး လုပ်ရမလဲသိဘဲနဲ့ လမ်းပျောက်တတ်တယ်နော်။ ဒီအတွက် စာရေးသူအကြံပေးချင်တာက ရေတို Plan နဲ့ ရေရှည် Plan ဆိုပြီး ခွဲချလိုက်ပါ။

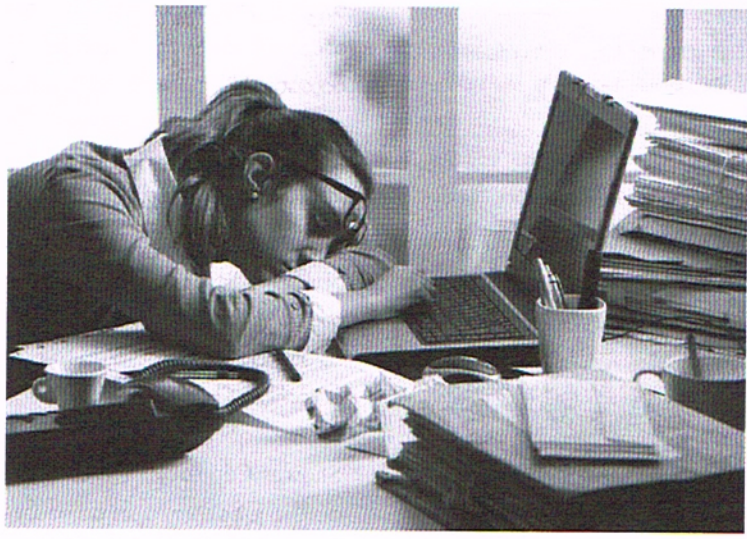
## ရေတို Plan

ရေတိုစီမံကိန်းထဲမှာ ဘာတွေထည့်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးပြီး လုပ်လို့ရတဲ့ အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေကို ချရေးပါ။ အသက်အရွယ်ရတုန်း၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တုန်း ဘာတွေလုပ်မလဲဆိုတာတွေ Plan လုပ်ပါ။

## ရေရှည် Plan

ရေရှည်စီမံကိန်းထဲမှာ တစ်နှစ်မက အချိန်ပေးမှ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်





စားသုံးကြတာကြောင့် လေပူတာ၊ လေထိုး လေအေးတာတွေ ခံစားကြရပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်ကို စားသုံးမယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တာစားသုံးတဲ့ အစာနှစ်ကြီးတွေ ကြားထဲမှာ နှစ်ကြိမ်လောက် ထည့်စားပေးပါ။ အဖြူရောင် ပေါင်မုန့်တွေအစား ကောက်နံ့တစ်ခုလုံးပါဝင်တဲ့ ပေါင်မုန့်မျိုးကို စားသုံးပေးပါ။

### အလွန်အကျွံ အိပ်ခြင်း

လူတစ်ယောက်က တစ်နေ့ကို ၇-၈ နာရီအောင် အိပ်စက်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အိပ်ပျက်များတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာက မထဘဲ နိုးလာလိုက်၊ ပြန်အိပ်လိုက်နဲ့ အလွန်အကျွံ အိပ်စက်တာမျိုးတွေက ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုဖြစ်စေပါတယ်။ ရုံးပိတ်ရက်၊ ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ ပုံမှန်အိပ်ချိန်ထက်ပိုပြီး အိပ်စက်တာကြောင့် နောက်ရက်တွေမှာ အိပ်ချိန် မမှန်တာ၊ ဇီဝနရီပြောင်းလဲတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မယ့် အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေကို ချရေးပါ။ အသက် ၆၀ ပြည့်ရင် အေးအေးဆေးဆေးနေနိုင်ဖို့ ငါဘာတွေ ပြင်ဆင်ထားမလဲဆိုတာကို ရေရှည် Plan ထဲမှာ ထည့်စဉ်းစားပါ။

### ဘာကို Focus ထားမလဲ

အရင်ဆုံး ရေတိုစီမံကိန်းကို အာရုံစိုက်ပြီး ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်နိုင်မယ့်အလုပ်တွေကို အရင်လုပ်ပါ။ ဒီအတွက် တစ်ပတ်စာ Plan၊ တစ်လစာ Plan၊ လအလိုက် Plan ဆိုပြီး အကြမ်းဖျင်းရေးဆွဲပါ။ ဒါဆို ကိုယ်ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ပြင်လာပါမယ်။ လအလိုက် Plan ဆွဲပြီးမှ တစ်လစာ၊ တစ်ပတ်စာအတွက် Plan အသေးစိတ်ကို ပြန်ချရေးထားပါ။

ရေတိုစီမံကိန်းတွေထဲမှာလည်း တစ်ခုက ရည်မှန်းချက်တွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ဦးစားပေး Priority အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ၊ ဘာက ဒုတိယဦးစားပေးလဲ၊ ဘာကို တတိယထားမလဲ စသဖြင့် အစဉ်လိုက် ထပ်စဉ်ပါ။ ဒါဆို ဘာက အဓိကအရေးကြီးတဲ့အလုပ်လဲ၊ ဘာတွေက အရေးမကြီးဘူးလဲဆိုတာ ပေါ်လွင်လာရင် မလိုအပ်ဘဲ အချိန်ဖြုန်းပြီးလုပ်မိနေတာတွေ တဖြည်းဖြည်းလျော့သွားပါလိမ့်မယ်။

### Copy များပါနဲ့

ဒီအချက်ကတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ Plan ဆွဲတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်က အသက်အရွယ်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ကြုံတွေ့ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊

လေ့လာမှုတွေအရ တစ်နေ့ကို ၉ နာရီကျော် အိပ်စက်သူတွေဟာ ပုံမှန်အိပ်စက်သူတွေထက် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို နှစ်ဆမြင့်တက်စေပါတယ်။

### လေ့ကျင့်ခန်း အလွန်အကျွံ လုပ်ခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိရင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာမှုလည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ လိုအပ်တာထက် ပိုပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပြန်တော့လည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပျက်စီးမှုတွေကိုသာ ဦးတည်စေပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ခန်းကို တစ်နေ့မိနစ် ၃၀ နဲ့ တစ်ပတ် ၅ ရက်သာ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီထက်ပိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေဖြစ်စေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်လည်း ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပြီး ရာသီသွေးဆင်း မမှန်တာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကျင့်လည်ရတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း၊ နောက်ခံမိသားစု Background စတာတွေ မတူညီတဲ့ပြားတာဖြစ်တဲ့အတွက် တခြားလူရဲ့ အိုင်ဒီယာအတိုင်းလိုက်လုပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်အတွက် သူနည်းသူဟန်နဲ့ အောင်မြင်နေပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်က လမ်းမှန်ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာပါ။ လမ်းမှားကို အချိန်ကုန်ခံပြီး မလျှောက်မိအောင် ကိုယ့်ဘဝအတွက် အသင့်တော်ဆုံးလမ်းကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် သေချာစဉ်းစားပါ။ ဒါကြောင့် သူလုပ်တဲ့အတိုင်း ငါလိုက်လုပ်မယ်ဆိုတာမျိုး မတွေ့စေချင်ပါဘူး။ သင့်ဘဝကို ဘယ်သူလွှမ်းမိုးတာမှ မခံပါနဲ့။ Brainwash အလုပ်မခံပါနဲ့။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ ကျန်းမာဖို့ အတွက်ပဲ ဦးစားပေးပါ။

လောကမှာ အပျော်ရွှင်ဆုံးလူသားဆိုတာ ကမ္ဘာကျော်အောင်နာမည်ကြီးတဲ့ လူသားမဟုတ်သလို အချမ်းသာဆုံးစာရင်းဝင်တဲ့လူသားလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပညာအတတ်ဆုံးလူသားတွေဟာလည်း အပျော်ရွှင်ဆုံးလူသား မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ လောကမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အမြင့်အနိမ့် ရေလှိုင်းတွေလို လောကဓံကို ခံစားရတာ လူတိုင်းပါပဲ။ ဒါတွေကို စိတ်မပျက် ရွဲမလျှော့ အားတင်းပြီး အကောင်းဆုံးလျှောက်လှမ်းနိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိသူကသာ အပျော်ရွှင်ဆုံး လူသားဖြစ်မှာပါ။ လူ့ဘဝသက်တမ်းဆိုတာကလည်း တိုတိုလေးပဲမဟုတ်ပါလား။ ဒါကြောင့် Plan ဆွဲတဲ့အခါမှာလည်း သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်စေနိုင်မယ့် ရည်မှန်းချက်တွေကို ဦးစားပေးရေးဆွဲပါ။

## ခါးနာတာနဲ့ ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းဖြုတ် လိုအပ်လား

ခါးနာရတဲ့အကြောင်းအရင်းကို ပြောပြပေးပါ ဆရာ။

အရင်ဆုံး ပြောချင်တာက ခါးနာတယ်ဆိုတာ ရောဂါမဟုတ်ဘူး။ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြချင်တယ်။ ခါးနာရတဲ့အကြောင်းအရင်းကတော့ အများကြီးရှိတယ်။ ဥပမာ မွေးရာပါ ရောဂါကြောင့် ခါးနာတာ၊ အရိုးကျိုးရင်လည်း ခါးနာတတ်တယ်။ ခါးရိုးတံဘီဖြစ်ရင်လည်း ခါးနာတတ်တယ်။ ခါးကင်ဆာဖြစ်ရင်၊ တစ်ခါတလေကျရင် ခါးထဲမှာ ရှိတဲ့ အာရုံကြောတွေ ထိခိုက်မိရင်လည်း ခါးနာတတ်တယ်။ ခါးကို ထိန်းထားတဲ့ အဆစ်တွေ၊ အရွတ်တွေ၊ ကြွက်သားတွေထိခိုက်တယ်ဆိုရင်လည်း ခါးနာတတ်တယ်။ ခါးနာတတ်တဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ခါးနာတယ်ဆိုတာက ခုနကပြောလိုက်တဲ့ရောဂါတွေ အများကြီးထဲက တစ်ခုခုဖြစ်နေရင် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပါ။ နောက်အကြောင်းအရာတွေကတော့ အမျိုးသမီးဆိုရင် အမျိုးသမီးပြဿနာတွေကြောင့် သားအိမ်အောင့်တာမျိုးတွေဖြစ်ပြီး ခါးနာတတ်တယ်။ ဗိုက်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေပေါ့။ အစာအိမ်ဖြစ်ရင်လည်း ခါးနာတယ်။ ပန်ကရိယမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ရင်လည်း ခါးနာတယ်။ ပန်ကရိယကင်ဆာဖြစ်ရင်လည်း ခါးနာတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တတ်တယ်။

### ဒါဆို ခါးနာတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်နေပြီဆိုတဲ့ သဘောမျိုးလားဆရာ။

နာတယ်ဆိုရင် တစ်ခုခုဖြစ်နေလို့ပေါ့။ ပုံမှန်မှ မဟုတ်တာ။ ပုံမှန်ဖျားနာရုံနဲ့ ခါးက မနာဘူး။ တစ်နေရာရာမှာ တစ်ခုခုနာနေတယ်ဆိုရင်တော့ ရောဂါရှိနေလို့ပါ။ ဖြစ်တဲ့ရောဂါပေါ်မူတည်ပြီး တခြား လက္ခဏာတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို လက္ခဏာတွေထဲမှာ ခါးနာတာကလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တယ်။

### အဖြစ်များတဲ့ခါးနာတာတွေက ဘယ်လို အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသလဲဆရာ။

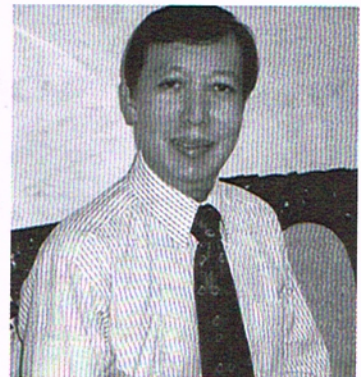
ခါးနာရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ အများအားဖြင့် အိမ်မှာ နေစဉ်ဖြစ်နေကျ ခါးနာတာတွေက အလေးအပင်မလိုက်လို့၊ အကြာကြီး အထိုင်များလို့၊ လုပ်နေကျအလုပ်တွေ မဟုတ်ဘဲ လုပ်မိတာတွေကြောင့် ခါးမှာရှိတဲ့ အရွတ်တွေ၊ ကြွက်သားတွေ ထိခိုက်ပြီး နာသွားတယ်။

### ဘယ်လိုအားကစားတွေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေ လုပ်တာက ခါးနာတာကို ပိုဖြစ်စေပါသလဲဆရာ။

ဘယ်အားကစားမဆို သူနဲ့ဆက်နွှယ်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာလေးတွေ ရတတ်တယ်။ ခါးသုံးရတဲ့အားကစားတွေဖြစ်တဲ့ ဥပမာ အလေးမတူအားကစားတွေ၊ ကုန်းကုန်းကွကွနဲ့လုပ်ရတဲ့အားကစားမျိုးတွေက ခါးနာစေပါတယ်။

### နာတာရှည်ခါးနာတာတွေ ခံစားရတာကကော ဘယ်လိုကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

အိမ်မှာဖြစ်နေကျကတော့ ရုတ်တရက် ခါးနာတာလို့ပြောတယ်။ တချို့



ပါမောက္ခဦးနေဝင်း  
အရိုးခွဲစိတ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ရောဂါတွေကြောင့် ခါးကတဖြည်းဖြည်းနာတယ်။ ဥပမာ ခါးရိုးတံဘီဖြစ်ရင် ခါးကတဖြည်းဖြည်းချင်း နာတယ်။ အောင့်တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ပြဿနာက ဒီရောဂါကို ဖြစ်နေတဲ့သူက ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်လို့ မသတ်မှတ်ဘူး။ တိတိရောဂါရဲ့ သဘောသဘာဝအရ ဖြည်းဖြည်းချင်းဖြစ်တဲ့ရောဂါဆိုတော့ နည်းနည်းနဲ့ အောင့်တောင့်တောင့်လေးနဲ့ ကြာရှည်နာလာတော့ ခါးအရိုးတွေက စားသွားရော၊ တိတိရောဂါကြောင့် ခါးအရိုးကြီးစားသွားလို့ ခါးနေရာမှာ ဖုတ်ကြီးဖြစ်လာမှ ဆရာတို့ဆီကို ရောက်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ နောက်ကျသွားပါပြီ။ ဒါကြောင့်ပဲ ခါးနာတာက နည်းနည်းကြာလာတယ်။ သိပ်ရှေးရှေးကြီးနာတာမဟုတ်ပေမယ့် အောင့်တောင့်တောင့်ကြီးနာနေတယ်။ ညဘက်တွေရော တစ်နေ့လုံး နာနေတယ်ဆိုရင် သိပ်အကြာကြီးအဖြစ်မခံဘဲနဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြသင့်တယ်။ တိတိရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတော့ အသိလေးတော့ရှိရမယ်။ စောစောစီးစီးပြဆိုတဲ့ သဘောက ရောဂါမှန်သမျှ စောစောစီးစီးကုရင် စောစောသက်သာတယ်။ ကုသရတာလွယ်တယ်။ လူနာမှာလည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ တိတိရောဂါ ဖြစ်လို့ ခါးအရိုးစားသွားလို့ ခါးနေရာမှာ အဖုကြီးဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် ကုလို့မရတော့ဘူး။ ခါးမှာအဖုလုံးကြီးနဲ့ပဲ တစ်သက်လုံး နေရတော့မယ်။ သိပ်စိုးရိမ်ရရင်တော့ နောက်ပိုင်းမှာ အောက်ပိုင်းသေတာတွေဖြစ်တတ်တယ်။ အမျိုးသမီးရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ခါးနာတာကိုလည်း စောစောစီးစီးကုသမှ အကောင်းဆုံးအဖြေကိုရမယ်။ ပန်ကရိယကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့အတွက် ခါးနာတာနဲ့ စောစီးစွာ ဆရာဝန်နဲ့ပြောလို့တယ်။ မဟုတ်ရင် ကုသရတာ ခက်သွားလိမ့်မယ်။

### ခါးမနာဖူးတဲ့သူဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲ ဆရာ။ ခါးနာတာက ဘယ်အရွယ်မှာ ပိုပြီး အဖြစ်များတတ်ပါသလဲဆရာ။

ခါးနာတာက အသက်အရွယ်တစ်ခုမှာ သတ်မှတ်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြားမရှိဘူး။ ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းက ကွာချင်ကွာမယ်။ လူကြီးလူငယ်လူရွယ်မရွေး ခါးနာတတ်တာပဲ။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ အသက်အရွယ်ရလာတဲ့သူ

တွေ ၈၅ နှစ်၊ ၉၀ နှစ်လောက်မှာ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တော့ ခါးနာတာ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

### ခါးနာတာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသလား၊ ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ကာကွယ်လိုရနိုင်မလဲ ဆရာ။

ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ကာကွယ်လို့ရတာလည်းရှိတယ်။ ကာကွယ်လို့ မရတာလည်း ရှိတယ်။ ကြွက်သားတွေ၊ အရွတ်တွေနာလို့ ဖြစ်တဲ့ ခါးနာတာက ကာကွယ်လို့ရတယ်။ အဲဒါက အလုပ်အကိုင် အနေအထိုင်နဲ့ ပတ်သက်တာပေါ့။ အကြာကြီးထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတယ်ဆိုလည်း ခါးနာတာပဲ။ နာရီဝက်၊ လေးဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် ထိုင်၊ အလုပ်လုပ်ပြီးရင် မတ်တတ်ရပ်ပြီး လမ်းလျှောက်၊ ပြီးမှ ပြန်ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။ အလေးအပင်တွေ မရင် ခါးကိုဆန့်ဆန့်ထား ဆောင်ကြောင့်ထိုင်ချ၊ ဒူးကို ကွေးချပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ နီးနိုင်သမျှ နီးအောင်ထားပြီးမှ ခါးကို ကွေးချ အဲဒါမှ မတ်တတ်ပြန်ရပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကဆန့်ပြီး ခါးနာတာမဖြစ်တော့ဘူး။ အလေးအပင်မတူအခါမှာ မ.မခင် စဉ်းစားရမှာက ဒီအလေးကို မနိုင်လား၊ မ.မနိုင်ဘူးလားဆိုတာကို အရင်စဉ်းစားရမယ်။ မလို့ မနိုင်ဘူးထင်ရင် တစ်ယောက်တည်း မ.မနဲ့ အများနဲ့ ပိုင်းမရမယ်။ နောက်တစ်ခုက အလေးမမယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာ ထားမလဲဆိုတာကို အရင်စဉ်းစားရမယ်။ မဟုတ်ရင် ဟိုနားချရမလို့ ဒီနားချရမလို့လုပ်ရင်းနဲ့ ခါးနာသွားတတ်တယ်။

### ခါးနာတဲ့အခါ အိမ်တွင်းကုသမှုတွေနဲ့ ကုသနိုင်ပါသလား၊ ထိရောက်မှုရှိနိုင်ပါသလားဆရာ။

အများအားဖြင့်တော့ တော်ရုံတန်ရုံ ခါးနာတာလောက်ကတော့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမပြဘူး။ နားနားနေနေနာ လိုက်၊ ဆေးလေးသောက်လိုက်၊ ဆေးလေးလိမ်းလိုက်နဲ့ သက်သာသွားတာ များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခါးနာတာက ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်တယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာတာတောင် မပျောက်ဘူး။ ဟိုဆေးသောက် ဒီဆေးသောက်နဲ့ မသက်သာဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ပြသင့်တယ်။ ခါးနာတာနဲ့ ချက်ချင်းကြီးတော့ ဆရာဝန်ကိုမပြဘူး၊ အနားယူလိုက်တာနဲ့ သက်သာသွားတာ များပါတယ်။

### ခါးနာတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြည့်စွက်ပြောကြားလိုတာများရှိရင် အကြံပြုပြောကြားပေးပါ ဆရာ။

ခါးနာတာက တစ်ခါတလေကျရင် တော်တော်ဆိုးတယ်။ ဒုက္ခတလို့ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ်နေတိုင်းလုပ် နေကျအလုပ်တွေကို လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ နိစ္စဒူဝလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေမှာ ခါးက အဓိကလိုတယ်။ ခါးမပါဘဲ လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်က မရှိသလောက်ပဲ။ ဒါကြောင့် ခါးကို ဂရုစိုက်ရမယ်။ အသက်အရွယ်နဲ့ မဆိုင်ဘဲ ခါးနာနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ခါးကိုထိခိုက်စေမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို သေချာဂရုစိုက်ရမယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။



**ခေါင်းလျှော်ခြင်း**

ဆံပင်ဆိုးပြီးခါစအချိန်ကလို့ ၇၂ နာရီအတွင်း ခေါင်းမလျှော်ရပါဘူး။ ဆံပင်ဆေးဆိုးပြီးတာနဲ့ သိပ်မကြာခင်မှာ တင် ခေါင်းလျှော်ပစ်တတ်ကြတာက လူတွေအများဆုံးမှားတတ်တဲ့အမှားပေါ့။ တကယ်လို့အရောင်ဆိုးပြီးနောက် ပထမဆုံးအနေနဲ့ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါမှာလည်း အပူပေးစက်မသုံးဘဲ သဘာဝအတိုင်း ခြောက်စေသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ၇၂ နာရီမပြည့်ခင်လျှော်ရင် အရောင်တွေကျသွားဖို့ မှားပါတယ်။

ရှန်ပူမှာဆိုရင် ဆာလဖိတ်မပါတဲ့ (Sulfate-Free Shampoos) ခေါင်းလျှော်ရင်အဆိုးနဲ့ လျော်ပါ။ ဆံပင်ဆိုးထားသူတွေအတွက် ထုတ်ထားတဲ့ ပျော့ဆေးမျိုးသုံးပါ။ Color-Treated Hair လို့ရေးထားတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်တိုင်းက ကောင်းတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ Sulfate တွေက ဆံပင်ကို ခြောက်သွေ့ကြပ်ဆတ်စေတဲ့ အပြင်းစား Cleaning Agents တွေပါ။ ဆိုးထားတဲ့ဆံပင်အရောင်တွေကိုလည်း မြန်မြန်မိုက်သွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆံကေသာ ကျန်းမာသန့်စွမ်းချင်တယ်ဆိုရင် Sulfate မပါတဲ့ ပစ္စည်းမျိုးရွေးသုံးဖို့ လိုပါတယ်။ Sulfate-Free လို့လေဘယ်တပ်ထားတာဖြစ်ဖြစ်၊ တကယ်လို့ မတပ်ထားရင် ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းကို ဖတ်ကြည့်ပေါ့။

တကယ်လို့ ကိုယ်က ပန်းရောင်၊ အပြာရောင်၊ ခရမ်းရောင်၊ အစိမ်းရောင်တို့လို ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အရောင်တွေဆိုးထားရင် ကွန်ဒီရှင်နာသုံးတဲ့အခါ ဆိုးဆေးထည့်ပြီး သုံးပေးပါ။ ဘူးကို သေချာလှုပ်ပြီးမှ သုံးပါ။ တစ်ခါသုံးတိုင်း ဆိုးဆေးတွေက ဆံသားထဲကို ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။

တခြားသူတွေ မသုံးမီအောင်တော့ ဖယ်ထားပေါ့။ မဟုတ်ရင် သူတို့မှာ ဆံပင်အရောင်တွေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုးဆေးနဲ့ ရောသုံးမယ်ဆိုရင် အဖြူရောင်ကွန်ဒီရှင်နာပဲ သုံးပါ။ မဟုတ်ရင် တခြားအရောင် ပြောင်းသွားလိမ့်မယ်။ ဥပမာ အဝါရောင်ကွန်ဒီရှင်နာထဲ ဆေးအပြာထည့်သုံးရင် ဆံပင်ကအစိမ်းတွေဖြစ်ကုန်လိမ့်မယ်။ ကွန်ဒီရှင်နာသုံးပြီးရင် ဆံပင်ကို သေချာစင်ကြယ်အောင် ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အရေးကြီးတာက တစ်ပတ်ကို နှစ်



**အရောင်ဆိုးထားလို့ ဆံသားတွေ ပျက်စီးနေပြီလား**

■ ဒေါက်တာစိန်မိုးစိန် ■

ဆံပင်အရောင်ဆိုးတာဟာ လူကို နုပျိုလှပတဲ့သွင်ပြင်ဖြစ်စေတယ်ဆိုပေမယ့် အရောင်ကြာအောင် မထိန်းသိမ်းနိုင်ရင် ခဏလေးနဲ့ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေကြောင့် ဆံသားထိခိုက်ပျက်စီးရင် ပိုဆိုးတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဆံပင်အရောင်ချွတ်ပြီး ဆိုးထားတဲ့သူတွေဟာ ပုံမှန်လူတွေထက်ပိုပြီး ဆံသားကို ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်း လှပကျန်းမာပြီး သန့်စွမ်းတဲ့ဆံကေသာကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ။

ကြိမ်သုံးကြိမ်ထက်ပိုပြီး ခေါင်းမလျှော်ပါနဲ့။ အမှန်တကယ်လည်း ဒီထက်ပိုလျှော်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ မကြာခဏ ခေါင်းလျှော်ရင် ဆံပင်အရောင်တွေ ဖျော့လာမယ့်အပြင် ဆံသားတွေလည်း ပိုပြီး ခြောက်သွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ရေချိုးရင် ဆံပင်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ရေမစိုအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ Shower Cap ဆောင်ပါ။ ကိုယ့်ဦးရေပြားက အရမ်းအဆီပြန်တယ်ဆိုရင် Dry Shampoo သုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဒီအဆီတွေက ဆံသားကို ကျန်းမာစေတော့ အပြင်သွားစရာမရှိရင် ဒီတိုင်းထားစေချင်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ ရေအေး ဒါမှမဟုတ် ကြက်သီးနွေးလေးနဲ့ လျှော်ပါ။ ရေအေးကတော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ ရေနွေးပူတာနဲ့တော့ မလျှော်ပါနဲ့။ ဆံပင်အရောင်တွေကျတဲ့အပြင် ဆံသားကဖယောင်းလွှာတွေပါ ပွင့်ပြီး အရောင်တွေ ပိုကျပါတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်က ရောင်စုံဆိုးထားတယ်ဆိုရင် အရောင်တစ်ခုချင်းစီ ခွဲလျှော်စေချင်ပါတယ်။ အပြာတွေ၊ အစိမ်းတွေ၊ ခရမ်းရောင်တွေလို အရောင်

တောက်တောက်တွေဆိုးထားရင် ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်း ရောလျှော်လိုက်ရင် အရောင်တွေကူးပြီး ရောသွားတတ်ပါတယ်။

**ဆံပင်အခြောက်ခံခြင်း**

ဆံပင်ရေစိုတွေကို တတ်နိုင်သလောက် သဘာဝအတိုင်း ခြောက်ပါစေ။ မဖြစ်မနေ Hair Dryer သုံးရရင်လည်း အပူဒဏ်ကာတွဲ စပရေးဖျန်းပါ။ ဆံပင်အရင်းကို အဓိကထားခြောက်အောင်မှုတ်ပါ။ ဆံပင်ကို အခြောက်ခံတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြောင့်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ကောက်တာဖြစ်ဖြစ် လုပ်မယ်ဆိုရင် အပူဒဏ်ကာတွဲစပရေး မဖြစ်မနေ သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ အပူချိန်နည်းနည်းနဲ့ ပုံသွင်းပေါ့။ အပူချိန်မြင့်ရင် ဆံပင်အရောင်တွေကို ကျွတ်စေတယ်၊ မိုက်စေတယ်။

ဆံပင်ရေစိုကြီးနဲ့ မအိပ်ပါနဲ့။ ဆံပင်ရေစိုနဲ့အိပ်တာက ဆံသားတွေကို ပျက်စီးစေတယ်။ ကျိုးကြွေစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆံပင်ခြောက်အောင် အချိန်ပေး

ပြီးမှ အိပ်ပါ။ နောက်တစ်ခုက ဆံပင်ကို ပိုနီတေးလို ချည်ပြီး မအိပ်မိပါစေနဲ့။ ဒါကလည်း ဆံပင်ကိုထိခိုက်စေပါတယ်။

ဆံပင်ကို ယာယီကောက်တာ၊ ဖြောင့်တာတွေက အပူနဲ့ပဲလုပ်မှရတာမို့ ပွဲလမ်းသဘင်ရှိမှသာ ဒီလိုတွေလုပ်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။ အပူပြားကြီးတွေနဲ့ လိပ်မယ့်အစား ဆံပင်ရေစိုနေတုန်းမှာ ဆံပင်ကို လိပ်တာ၊ ခွေတာ၊ ပုံသွင်းတာတွေလုပ်ရင် အပူကြောင့်ဆံသားပျက်စီးတာ သက်သာတာပေါ့။ တတ်နိုင်သမျှ သဘာဝအတိုင်းလှအောင် ဖန်တီးပါ။

**ဆံကေသာကျန်းမာအောင် ပေါင်းတင်ခြင်း**

တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်တော့ အနည်းဆုံးပေါင်းတင်ပေးပါ။ Hair Mask တွေ

**Good Health ကျန်းမာရေးနှင့် အလှအပဂျာနယ်အတွက် ကျန်းမာရေးဆောင်းပါး စာမူရှင်များအား ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။**

အပြင် သဘာဝပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ အုန်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ Shea Butter ကြက်ဥစတာတွေသုံးပြီး ပေါင်းတင်ပါ။ Bleached or Color-Treated Hair အတွက်ထုတ်ထားတဲ့ Hair Mask တွေ၊ ဆာလဖိတ်မပါတာတွေသုံးပါ။ Hair Mask တွေ၊ အုန်းဆီတွေကို အပူနည်းနည်းလောက်ပေးပြီးမှ ပေါင်းတင်ရင် ပိုပြီးထိရောက်တာ တွေ့ရတယ်။ ပြီးရင် ရေနွေးစိမ်ထားတဲ့ တဘက်နဲ့ပတ်ပြီး ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ လောက်ထားပြီးမှ ရေပြန်ဆေးချပါ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ရင်လည်း ပေါင်းဆေးထည့်၊ Shower Cap အုပ်ပြီး Dryer နဲ့ အပူပေးပြီးမှ ပြန်ဆေးချလည်း ရပါတယ်။

အပြင်ထွက်ရင် ဆံပင်ကို နေရောင်ဒဏ်မခံရအောင် ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ ထီးဆောင်းပါ။ အပြင်မထွက်ခင် UV Protection Spray ခေါ် နေရောင်ကာစပရေးဖျန်းပါ။ နောက်တစ်ခုက နှစ်ပတ်တစ်ခါလောက် ဆံပင်အောက်အခြားလေးတွေ တိပေးဖြတ်ပေးပါ။ ဒါက ဆံပင်ကို ကျန်းမာစေပြီး အရှည်လည်း မြန်စေပါတယ်။ ဆံပင်အခြားမှာ ငြိမ့်နု၊ ရှုပ်နေတာတွေရှိရင် မဖြစ်မနေ တိကို တိပေးရတော့မယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။ ဆံပင်အရောင်ချွတ်တာ၊ ဆိုးတာတွေကို ခဏလောက်နားဖို့လိုပါတယ်။ အရောင်ကျသွားတယ်ဆိုပြီး ချက်ချင်းပြန်ဆိုးသေးဘဲ နဂိုသဘာဝအရောင်လေးတွေ ပြန်ထွက်လာဖို့ အချိန်လေးပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း အရင်းနားလေးတွေလောက်ပဲ ဆိုးချင်ဆိုးပေါ့။

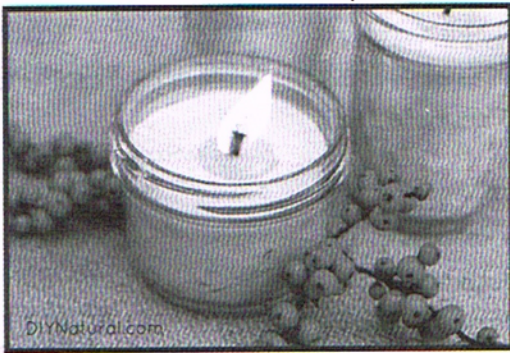
ပြီးရင် ဆံသားနဲ့ ဦးရေပြားကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းတဲ့ ဗီတာမင်စီ၊ ဘိုင်အိုတင်၊ သံဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ် စတာတွေပါဝင်တဲ့ ဖြည့်စွက်ဆေးတွေသောက်ပါ။ ဗီတာမင်စီဟာ ချဉ်တဲ့အသီးတွေမှာ ပါဝင်လေ့ရှိပြီး ကြက်ဥအနုနဲ့၊ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ မုန့်လာဥမှာ ဘိုင်အိုတင်ဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။ အသားနဲ့ ဥအမျိုးမျိုးကနေ သံဓာတ်ရရှိနိုင်သလို ဖြည့်စွက်ဆေးတွေ သောက်လည်းရပါတယ်။

ဒေါက်တာစိန်မိုးစိန်  
**For Your Health  
For Your Beauty**

**BEAUTY & HEALTH D.I.Y**

**လေထုသန့်စင်ပေးနိုင်သည့် ပယောင်းတိုင်ပြုလုပ်နည်း**

ဆူးမြာ



ကိုယ့်အိမ်ထဲ လေထုသန့်စင်စက်ကြီး တကူးတက ဝယ်တပ်နေစရာမလိုဘဲ ပယောင်းတိုင်လေးတစ်တိုင်ထွန်းရုံနဲ့ သန့်စင်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သင်သိပါရဲ့လား။ အခုဖော်ပြပေးချင်တာကတော့ အိမ်တွင်းလေထုကို သန့်စင်ပေးနိုင်မယ့် ပယောင်းတိုင်ပြုလုပ်နည်းလေးပါ။ ကဲ... ပြုလုပ်ကြည့်ရအောင်။

**လိုအပ်တာတွေက...**



- ပျားဖယောင်းခဲ - ၁၂ အောင်စ
- Organic Palm Oil - ၁၂ အောင်စ
- ဖန်ပုလင်းငယ် (မိမိအသုံးပြုလိုရာ)
- ပယောင်းတိုင်ပိုးကြိုးနဲ့ အောက်ခံသံကွင်းငယ်

**ပြုလုပ်နည်း**



- Measure Cup တစ်ခုထဲမှာ ပျားဖယောင်း ၁၂ အောင်စနဲ့ ထည့်ပါ။ အိုးတစ်လုံးထဲမှာ ရေထည့်ပြီး အိုးထဲကို Measure Cup ထည့်ကာ ပယောင်းတွေပျော်အောင် ရေပွက်ပွက်ဆူတဲ့အထိ ကျိုပါ။ (Double Boiling)။ ပယောင်းရည်ပျော်သွားရင် အိုးကို မီးအေးအေးနဲ့ ဆက်လက်အပူပေးထားပါ။
- ပယောင်းတိုင်ပိုးကြိုးကို မိမိအသုံးပြုမယ့် ဖန်ပုလင်းနဲ့ တိုင်းကာ ဖြတ်ပါ။ ပြီးရင် ခုနက ပယောင်းရည်ထဲကိုနှစ်ကာ သတင်းစာစက္ကူအဟောင်းပေါ်မှာ ဖြောင့်နေအောင်တင်ပြီး အအေးခံပါ။



အော်ဂဲနစ်ဆိုတာဘာလဲ

အော်ဂဲနစ်ဆိုတာ အသီးအနှံ၊ အသီးအရွက်၊ အစေ့အဆန်၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသား၊ ငါး စတာတွေကို စိုက်ပျိုးမွေးမြူတဲ့ နည်းစနစ်ကို ခေါ်တာပါ။ "Organic means working with Nature" ဆိုတဲ့အတိုင်း သဘာဝတရားကို အခြေခံပြီး သဘာဝစစ်စစ်ကနေ အစားအစာတွေ ရယူထုတ်လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အော်ဂဲနစ် လက်မှတ်ရရှိသည့် Certified လက်မှတ်တစ်ချို့ရရှိလည်း နှစ်စဉ် စံဝင်နေအောင် ကြိုးစားရပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်ရဲ့ နည်းစနစ်အရ မြေဆီလွှာနဲ့ ရေရဲ့ အရည်အသွေးကို ကောင်းအောင် လုပ်မယ်၊ လေထုညစ်ညမ်းတာတွေ မရှိရဘူး၊ တိရစ္ဆာန်တွေမွေးမြူရင်လည်း အန္တရာယ်ကင်းပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် မွေးမြူရမယ်၊ သဘာဝအလျောက် ရှင်သန်နိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အထောက်အပံ့တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အရာတွေကဖြစ်သလဲ

ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်တဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာတွေသုံးတာ၊ မိလ္လာရေကို မြေဩဇာအဖြစ်သုံးတာ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ အသုံးပြုတာ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ထုတ်လွှင့်ပြီး အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ တာရှည်ခံအောင်၊ ပိုးသေအောင်လုပ်တာ၊ အပင်ရဲ့ မျိုးစိတ်၊ ဗီဇကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး အထွက်နှုန်းတိုးအောင်လုပ်တာ (Genetic Modification)၊ အသီးအနှံတွေမှာ ဆိုးဆေးအသုံးပြုတာ၊ မွေးမြူထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးသုံးတာ၊ ကြီးထွားပေါက်ဖွားမှုတွေ တိုက်ကျွေးတာ မလုပ်ရပါဘူး။

အော်ဂဲနစ်စားစရာ

အော်ဂဲနစ်စားစရာတွေက သာမန်



အော်ဂဲနစ်နှင့် ကျန်းမာရေး

□ ထူးဒါလီဆိုဆို (MPharm) □

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ စားစရာ၊ မညီညွတ်တဲ့စားစရာဆိုပြီး ခွဲခြားသတ်မှတ်လိုက်တဲ့အခါ အော်ဂဲနစ်စားစရာတွေက ကျန်းမာရေးကို အထူးအကျိုးပြုနိုင်တဲ့ ထိပ်တန်းစားစရာတွေထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်စားသမျှအရာတိုင်းဟာ ကိုယ်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ပြန်အကျိုးပြုမှာပါ။ လျှာပေါ်က အရသာထက် စားစရာရဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးကို ပိုပြီး ဦးစားပေးရွေးချယ်ပေးပါ။

စားစရာတွေထက် ပိုပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သုတေသနတချို့မှာတော့ ဖော်ပြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်နွားနို့ဟာ ရိုးရိုးနွားနို့ထက် ဗီတာမင်၊ အိုမီဂါ၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်နည်းစနစ်နဲ့ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေဟာဆိုရင်လည်း ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်တဲ့ ဓာတ်မြေဩဇာသုံးထားတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေထက် အဆပေါင်းများစွာပိုများတာကို လေ့လာတွေ့ရှိ ထားပါတယ်။

အော်ဂဲနစ်နည်းပညာနဲ့ စနစ်တကျ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အော်ဂဲနစ်နည်းစနစ်နဲ့ မွေးမြူထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းတွေဟာဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ကင်း

ပြီး ဘေးဥပါဒ်နည်းတာ၊ အာဟာရဓာတ်ပိုကြွယ်ဝတာ၊ အရသာပိုကောင်းမွန်တာကြောင့် အော်ဂဲနစ်မဟုတ်တဲ့ စားစရာတွေထက် ဈေးအနည်းငယ်ပိုပေးရနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး ကောင်းကျိုးများ

(၁) ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ပိုကြွယ်ဝတယ်

အော်ဂဲနစ်စိုက်ခင်းတွေက ပြင်ပဓာတုပစ္စည်းတွေ အသုံးမပြုတာကြောင့် အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ သဘာဝအတိုင်းပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်တွေအပေါ် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မသက်ရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အော်ဂဲနစ်စနစ်နဲ့ စိုက်ပျိုးတဲ့

အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ အင်တီ အောက်ဆီးဒင့်လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တိုးမှုကို ဆန့်ကျင်ပေးနိုင်တဲ့ ခြပ်ပေါင်းတွေ ပိုပြီးပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ပိုးသတ်ဆေးကင်းစင်တယ်

အော်ဂဲနစ်စိုက်ခင်းတွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးမသုံးတဲ့အတွက် ပုံမှန်စိုက်ပျိုးတဲ့ စိုက်ခင်းတွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးသုံးလို့ ထွက်လာတဲ့ အော်ဂဲနစ်ဗီဇတွေပရပ်ဓာတ် မရှိပါဘူး။ ဒီအော်ဂဲနစ်ဗီဇတွေပရပ်ဓာတ်က လူသားတွေအတွက် အသုံးမဝင်ပါဘူး။ လူတွေခန္ဓာကိုယ်ထဲက ၈၀% အော်ဂဲနစ်ဗီဇတွေပရပ်ဓာတ်က ပိုးသတ်ဆေးသုံးထားတဲ့ စိုက်ခင်းတွေက စားစရာတွေကို စားမိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအော်ဂဲနစ်ဗီဇတွေပရပ်ဓာတ်က အော်တစ်ဇင်ရောဂါ၊ ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity

Disorder) တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(၃) နှလုံးကျန်းမာရေးကောင်းစေတယ်

အော်ဂဲနစ်စနစ်နဲ့ မွေးမြူထားတဲ့ နွားတွေဟာ မြက်ပဲစားတာမို့ ဒီကနေရတဲ့ နွားနို့ဟာ CLA (Conjugated Linoleic Acid) ဓာတ်အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။ ဒီ CLA က ဖက်တီးအက်စစ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး နှလုံးသွေးကြောနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(၄) ကိုယ်ခံအားစနစ်မြှင့်တင်ပေးတယ်

အပင်ရဲ့မျိုးစိတ်၊ ဗီဇကို ပြောင်းလဲပြီး ကြီးထွားအောင်လုပ်တာ၊ ဥပမာ - ခရမ်းချဉ်သီးကို သာမန်အရွယ်ထက် ခြောက်ဆပိုကြီးအောင်လုပ်ထားတဲ့ စိုက်ပျိုးသီးနှံတွေက လူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လို ကျန်းမာရေးအကျိုးတွေပေးလဲ ဆိုတာ သုတေသနတွေ အလုံအလောက် မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ စမ်းသပ်ခဲ့ရာမှာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကျဆင်းလာတာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစနစ်ကို ထိခိုက်တာ၊ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ အလာကိုဖြစ်လွယ်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

(၅) ပိုးသတ်ဆေး Resistance ရတာ နည်းစေတယ်

ဒီနေ့ခေတ်မှာ လူတွေက ပိုးသတ်ဆေးသောက်တာ၊ ရောဂါပိုး အသစ်ပေါ်တာနဲ့ Vaccines ထိုးဆေးထိုးတာတွေ လုပ်လာကြပါတယ်။ ဒါတွေက ပိုးသတ်ဆေးကို အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ယဉ်ပါးလာစေပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်မဟုတ်တဲ့ အသား၊ ငါးတွေ စားတာနေကလည်း ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်တွေ ရလာနိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အော်ဂဲနစ်မဟုတ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေ အသုံးပြုထားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေလည်း သောက်နေရတယ်၊ အော်ဂဲနစ်မဟုတ်တဲ့ အသား၊ ငါးတွေလည်း စားနေတယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပိုးသတ်ဆေးပမာဏများလာပြီး ပိုးသတ်ဆေးကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းကို ကျစေကာ Resistance ရစေပါတယ်။



စာမျက်နှာ (၂၀) ချင်ခြင်းတပ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး...မှ စာဆက် ➤

သင်က ရေခဲကို ချင်ခြင်းတပ်ချင်နေရင်

သင့်မှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတာကြောင့်လို့ လေ့လာမှုအများအပြားအရ သိရပါတယ်။ ရေခဲကို ဝါးစားနေတဲ့အတွက် သံဓာတ်ချို့တဲ့တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မောပန်းမှုဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်လို့ပါ။

ဘာကိုအစားထိုးအသုံးပြုနိုင်မလဲ

ရေခဲကို ချင်ခြင်းတပ်သူတွေကတော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ သင့်မှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ဝေဒနာခံစားနေရရင် ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ဟင်းနုနုကို ပိုမိုစားသုံးပါ။

ဘာကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို ချင်ခြင်းမတပ်ရတာလဲ

စိုက်ဆာတာကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အစာတစ်မျိုးမျိုးကို စားချင်နေတာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေပါတယ်။ အစာစားချင်စိတ်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါမှာ မိမိစိတ်ခံစားချက်ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် ဒီပါမင်းနဲ့ ဟော်မုန်းတွေ ထွက်ရှိလာတာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ပါးစပ်ထဲမှာ ချောကလက်တွေ ပျော်ဝင်သွားတာ ဒါမှမဟုတ် ဒိုးနပ်တစ်ကိုက်လောက် စားသုံးတာကြောင့် ဦးနှောက်ထဲမှာ ဒီပါမင်းတွေထွက်ဖို့ လှုံ့ဆော်လိုက်တဲ့အတွက် ချက်ချင်း စိတ်ခံစားမှုကောင်းမွန်သွားတာကြောင့်ပါ။ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက စိတ်ခံစားမှုကို ချက်ချင်းလှုံ့ဆော်မှုမပေးနိုင်တဲ့အတွက် သူတို့ကို ချင်ခြင်းမတပ်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



**SMART IDEAS TO MAKE YOU BEAUTIFUL!**  
Darlika



## အကြည့်တစ်ချက်နဲ့ ပမ်းစားနိုင်မယ့် မျက်တောင်မွေးတွေပိုင်ဆိုင်ဖို့...

မျက်တောင်လေးတွေဟာ မျက်ဝန်းရဲ့အလှကို အဓိက အားဖြည့်ပေးတဲ့ ဇာတ်ကောင်တွေဖြစ်ပါတယ်။ မျက်တောင်တု တွေမတပ်ကြတော့ဘဲ ဒီနေ့တော်မှာ သဘာဝကျကျပုံဖော်နိုင်မယ့် မျက်တောင်ဆက်တာတွေ လုပ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက် တောင်ဆက်တာမှာလည်း သူ Risk နဲ့သူရိုနေပြန်ပါတယ်။ မျက်တောင်ကော့ဆေးတွေ၊ မျက်စဉ်းခတ်တဲ့ ဆေးတွေကြောင့် လည်း မျက်တောင်ကျွတ်တာ အဖြစ်များပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ ကိုယ်ရဲ့နဂါးရိုရင်းစွဲမျက်တောင်လေးတွေ ကျန်းမာ အောင်၊ မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့က အဓိကပါပဲ။

### (၁) အုန်းဆီ

အုန်းဆီစစ်စစ် (Virgin Coconut Oil) က မျက်လုံးတစ် ဝိုက်မှာ အသုံးပြုဖို့ စိတ်ချရတဲ့အဆီတစ်မျိုးပါ။ သူကမျက် တောင်မွေးတွေကို အစိုဓာတ်ဖြည့်ပေးပြီး သန့်မာစေပါတယ်။ လက်ကို သန့်စင်အောင်အရင် ဆေးကြောပါ။ အုန်းဆီစစ်စစ်ကို လက်ညှိုးလေးနဲ့ယူပြီး မျက်တောင်လေးတွေကို ပွတ်သပ်ပေး လိုက်ရုံပါပဲ။ အုန်းဆီအပြင် သံလွင်ဆီနဲ့ ဗီတာမင် အီး အဆီကို လည်း မျက်တောင်လေးတွေ ကျန်းမာအောင် အသုံးပြုနိုင်ပါ တယ်။ ကုန်သွားပြီးပြီတဲ့ မျက်တောင်ကော့ဆေးပုလင်းရဲ့ မျက် တောင်မွေးကော့တံကို အသုံးပြုပြီး မျက်တောင်လေးတွေကို အဆီဆွတ်ပေးလို့လည်း ရပါတယ်။

### (၂) ဘိုင်အိုတင်

တချို့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေမျိုးတဲ့ရင် ဆံကောသပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်တောင်မွေးပွဲဖြစ်ဖြစ် သန့်စွမ်းကျန်းမာဖို့ အ နှောင့်အနှေးဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘိုင်အိုတင်မျိုးတဲ့ရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂၊ ဗီတာ မင်အီဒီနဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ပြည့်ဝအောင်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။

### (၃) မျက်တောင်ကော့ဆေး

မျက်တောင်ကော့ဆေးတွေက မျက်တောင်မွေးကို ထိ ခိုက်စေပါတယ်။ တစ်နေ့ကုန်ခံတဲ့ မျက်တောင်ကော့ဆေး တွေက ပိုပြီးတောင် ထိခိုက်စေပါတယ်။ မျက်တောင်ကော့ဆေး အသုံးမပြုခင်မှာ Primer တစ်ထပ်ခံတာ၊ ဗီတာမင် အီးလို အား ဖြည့်အဆီတစ်မျိုးမျိုးပါဝင်တဲ့ မျက်တောင်ကော့ဆေးအသုံး ပြုတာလုပ်ပါ။ ညမအိပ်ခင်မှာလည်း မျက်တောင်ကော့ဆေး တွေကို ပြောင်စင်အောင် သန့်စင်ပြီးမှ အိပ်ပါ။ ဒီတလွန်သွားတဲ့ မျက်တောင်ကော့ဆေးတွေကို အသုံးမပြုပါနဲ့။

### (၄) လက်ဖက်ခြောက်အိတ်

Green Tea လက်ဖက်ခြောက်က ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်း ပေါကြွယ်ဝစွာပါဝင်တာကြောင့် ပုံမှန်သောက်ပေးတာက အသားအရေရော၊ လက်သည်းကျန်းမာရေးကိုရော အထောက် အကူပြုပါတယ်။ လက်ဖက်ခြောက်ထုပ်ကို ရေနွေးစိမ်ပြီး သောက်ပါ။ အအေးခံပြီး မျက်လုံးပေါ်တင်ပေးမယ်ဆိုရင် မျက် တောင်မွေးတွေကို အားဖြည့်ပေးတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

### (၅) မျက်တောင်တု

မျက်တောင်တုကပ်တဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ကော်က မျက် တောင်မွေးတွေကိုထိခိုက်စေပါတယ်။ မျက်တောင်တု ပြန်ဖြုတ် တဲ့အခါမှာလည်း မျက်တောင်မွေးတွေပါ ကျွတ်ပါလာနိုင်ပါသေး တယ်။ ဒါကြောင့် မျက်တောင်တုကပ်တဲ့အခါ မျက်တောင်ရင်းနဲ့ အနည်းငယ်ခွာကပ်တာလုပ်ပါ။ ပြန်ဖြုတ်တဲ့အခါမှာလည်း အုန်း ဆီအသုံးပြုပြီး ကော်ကိုကွာအောင်အရင်လုပ်ပြီးမှ ခွာပါ။ မျက် တောင်တုတပ်ပြီး ဘယ်တော့မှ မအိပ်ပါနဲ့။

# ကျန်းမာတဲ့ဦးရေပြား တောက်ပြောင်တဲ့ ဆံနွယ်လေးတွေပိုင်ဆိုင်ဖို့

Darlika

## ဦးရေပြားပေါ်မှာ ဆံနွယ်လေးတွေပေါက်

တဲ့ ဆံချည်မျှင်အိတ်လေးတွေအပြင် ဦးရေ ပြားရဲ့အစိုဓာတ်ထိန်းဖို့ အဆီလင်းတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ တောက်ပြောင်လှပတဲ့ ဆံနွယ် လေးတွေ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ဆိုရင် ဦးရေပြားကျန်းမာ နေဖို့ အဓိက လိုအပ်ပါတယ်နော်။ ဒီတစ်ပတ် မှာ ပျို့မေတ္တာအတွက် ကျန်းမာတဲ့ ဦးရေပြား တောင်ပြောင်တဲ့ဆံနွယ်လေးတွေ ပိုင်ဆိုင်နိုင် စေဖို့ ဆောင်ရွက်၊ ရှောင်ရန်တွေကို ရေးသား လိုက်ပါတယ်။

### Healthy Tips!

ဦးရေပြားရဲ့ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက် တဲ့အခါမှာ ဖုန်း၊ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ဘက် တီးရိုးသားတွေသန့်စင်အောင် ခေါင်းလျှော် ပေးတာ၊ ဦးရေပြား ခြောက်တာမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်တာတွေက အခြေခံအချက်တွေ ဖြစ် ပါတယ်။

### ဆံလိပ်လိပ်ရှားပါ

ဦးရေပြားကလည်း အရေပြားလိုပဲ ဆံလိပ် အသားတွေထွက်လာလို့က်၊ ဆံလိပ်သေတွေဖြစ် လိုက်နဲ့ပဲ ဦးရေပြားပေါ်က ဆံလိပ်သေတွေ ဖယ်ရှားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ရည်မှာ ဆယ်လီဆိုက်လစ်အက်စစ်ပါတာက ဆံလိပ် သေတွေဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ် ကြိမ်အသုံးပြုပါ။ အစိုဓာတ်ထိန်းပေးပြီး မျက် နှာအရေပြားပေါ်က ဆံလိပ်သေဖယ်ရှားတဲ့ Facial Scrub မျိုးကိုလည်း ခေါင်းမလျှော်မီ ဦးရေပြားမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

### ဦးရေပြားမပြောက်အောင်

#### ဂရုစိုက်ပါ

ဦးရေပြားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာအ တော်များများက ဦးရေပြားခြောက်လို့ဖြစ်တာ



## ပျို့မေတ္တာတန်ဖိုးထားတဲ့ ဆံနွယ်

လေးတွေ ကျန်းမာသန့်စွမ်းဖို့ဆိုရင် ဦးရေပြားရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဆံကော သာကို အမျိုးမျိုးဂရုစိုက်ကြပေမယ့် ဆံကောသာတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ် တဲ့ ဦးရေပြားကိုတော့ လျစ်လျူရှုမိ တတ်ကြပါတယ်။ ဦးရေပြားဆိုတာ ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အရေ ပြားလိုပါပဲ။ တစ်သွားအလွှာများစွာနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာဖြစ်ပါတယ်။



ပါ။ ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ ရေပူနဲ့ ဦးရေ ပြားကိုမထိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ အတော်အသင့် နွေးတဲ့ ရေကတော့ ဦးရေပြားရဲ့ အစိုဓာတ်ကို ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ Hair Dryer နဲ့ အရင်းပူ အောင်မှုတ်ပြီး ဆံပင်အခြောက်ခံတာက လည်း ဦးရေပြားကိုခြောက်စေပါတယ်။

### နွယ်လေးပါ

ဦးရေပြားအောက်အရေပြားမှာ အောက် ဆီလွင်နဲ့အာဟာရဓာတ်တွေ သယ်ယူပို့ဆောင် ပေးတဲ့ သွေးကြောလေးတွေရှိပါတယ်။ ခေါင်း လျှော်တဲ့အခါ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ် ၅-၁၀ မိနစ်လောက် ဦးရေပြားကို လက်ချောင်းလေး တွေနဲ့ စက်ဝိုင်းပုံစံ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

### ဓာတုပစ္စည်းသန့်သန့် ဆုံးဖြတ်တာလျှော့ပါ

ဆံပင်ကောက်တာ၊ ဖြောင့်တာ၊ အရောင် ဆိုးတာတွေဟာ ဆံကောသာရဲ့အလှကို ပိုတိုး စေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပိုရှိစေ

တာတော့မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဓာတုပစ္စည်း တွေနဲ့ထိတွေ့ပါများရင် ဦးရေပြားကို ခြောက် စေပြီး ဓာတ်မတည့်တာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းပါတဲ့ Treatment တွေပြုလုပ် တဲ့အခါ သတိရှိပါ။ ဦးရေပြားလောင်တာ၊ သားယံတာတွေဖြစ်ရင် ဆက်မလုပ်ပါနဲ့။



### ခေါင်းပုံမှန်လျှော့ပါ

ဦးရေပြားအဆီအတွက်များသွေတွေအ နေနဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန် ခေါင်းလျှော်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ ပေမဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ရာသီဥတု အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ရက်ခြားလျှော်ပါ။ ခေါင်းလျှော်ရည်ကို အဆင်ပြေတာ၊ တွေ့တာ ကောက်ဝယ်မယ့်အစား ကိုယ်ရဲ့ဦးရေပြား လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး ရွေးချယ်ဝယ်ယူ ပေးပါ။ ဦးရေပြားအတွက် ပိုပြီး ထိရောက်စေ မှာပါ။

### နေရောင်ခြည်ကနေကာကွယ်ပါ

ဦးရေပြားကလည်း နေရောင်ခြည်ရဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ရင် ပျက်စီး ပါတယ်။ နေရောင်အောက် အချိန်ကြာကြာ သွားရမယ်ဆိုရင် ဦးထုပ်၊ ထီးအကာအကွယ် ရယူပါ။



### အာဟာရဂရုစိုက်ပါ

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံတွေက ဦးရေပြားကျန်း မာရေးကိုများစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အဝေအဆန် တွေကရတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ကလည်း ဦးရေ ပြားအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။





### ၁။ အရောင်ရင့်လွန်းသည့် သို့မဟုတ် ရွှေရောင် သန်းသည့် ဆံပင်ဆေးဆိုးခြင်း

အသက်ကြီးတာကို ဖုံးအုပ်ဖို့အတွက် ဆံပင်ဖြူ တွေကို ဆေးဆိုးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဆေးဆိုးတဲ့အခါ မှာ အနက်ရောင်ကိုဆိုးမိရင် မျက်နှာပေါ်က အသက် အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အရေးကြောင်းတွေကို ပိုမိုထင် ရှားသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်ကို အဝါရောင် ဒါမှမ ဟုတ် ရွှေရောင်ဆေးဆိုးလိုက်ရင်လည်း အသက် အရွယ်ကြီးရင့်တယ်လို့ ထင်ရနိုင်စေပါတယ်။ အဖြူ ကို ဖုံးချင်လို့ ဆံပင်ဆိုးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင်ရဲ့ ဆံပင် မူလအရောင်ထက် နှစ်ဆင့်လျော့တဲ့အရောင် မျိုးကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။



### ၂။ အရာရာပြည့်စုံလွန်းအောင် ဝတ်စားဆင် ယင်ခြင်း

Stylish ဖြစ်ချင်လွန်းလို့ နေရာတကာ အသေး စိတ်လိုက်ပြီး ပြည့်စုံအောင် ဆင်ယင်လွန်းတာက လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

### ၃။ သားရေမိနပ်နှင့် သားရေအဝတ်အစားများ ဆင်ယင်ခြင်း

အလင်းရောင် ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေက အရင်တုန်းကတော့ စွဲမက်ဖွယ်ရာလို့ ထင်ရပေမယ့် အခုခေတ်မှာတော့ ဒါတွေကိုအသုံးမပြုတော့ပါဘူး။



အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တယ်လို့ ထင်ရစေတဲ့

## ဖက်ရှင်အမှားများ

■ လှပစွာမြှား

ဝတ်စားဆင်ယင်တဲ့အခါမှာ ရှိရင်းစွဲ အသက်ထက်ငယ်ရွယ်နုပျိုသယောင် ထင်ရနိုင်သလို ပြင် လွန်းလို့ ဖင်ချွန်းသွားပြီး အိုစာသွားတာမျိုးလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးရင့်တယ်လို့ ထင်ရစေနိုင်တဲ့ ဖက်ရှင်ရွေးချယ်မှုမျိုးမပြုလုပ်မိအောင် ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



### ၄။ ဈေးချိုသည့် လက်ဝတ်လက်စားများ ဆင် ယင်ခြင်း

ပလတ်စတစ်နားကပ်၊ လက်စွပ်၊ လည်ဆွဲ၊ လက်ကောက်နဲ့ ရောင်စုံပစ္စည်းတွေက ကျောင်းသူ တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေအတွက် ကြည့် ကောင်းပေမယ့် အသက်ကြီးသူတွေကတော့ မဝတ် ဆင်သင့်ပါဘူး။ ဒီလိုပစ္စည်းတွေ ဝတ်ဆင်တာကြောင့် အရွယ်အိုမင်းတယ်လို့တောင် ထင်ရစေနိုင်ပါတယ်။



### ၅။ အနီရင့်ရောင် ဒါမှမဟုတ် အရောင် ရင့်ရင့် လက်သည်းနီဆိုးခြင်း

ဒီလက်သည်းနီအရောင်တွေက သင့်အရေပြား ပေါ်က အရေးကြောင်းတွေကို ပိုမိုပေါ်လွင်စေနိုင် ပါတယ်။ ဒီအရောင်ရင့်တွေကို သုံးချင်တယ်ဆိုရင် တော့ အသားရောင်အောက်ခံပေါ်မှာ အလှဆင်တာ မျိုးလောက်သာပြုလုပ်ပါ။



### ၆။ စာတန်းပါသော တီရှပ်ဝတ်ဆင်ခြင်း

စာတန်းပါတဲ့ တီရှပ်တွေဝတ်တာက ကလေး ဆန်တဲ့ အဆင်အယင်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။



### ၇။ ကြယ်သီးပါသော အနွေးထည်အပါး ဝတ် ဆင်ခြင်း

ဒီအနွေးထည်တွေက သင့်ကို ကြည့်ကောင်း စေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာရှိတဲ့အတွန့် အခေါက်တွေအားလုံး ပေါ်လွင်နိုင်ပါတယ်။ ပွရောင်း ရောင်းရှိတဲ့ အနွေးထည်မျိုးသာ ဝတ်ဆင်သင့် ပါတယ်။

### ၈။ ရောင်စုံဝတ်ဆင်ခြင်း

အဖြူနဲ့အမည်း၊ အနီနဲ့အမည်းလိုမျိုး အရောင် စပ်တွေက အရင်တုန်းကသာ အသုံးပြုခဲ့ပြီး အခု



ခေတ်မှာ အသုံးမပြုကြတော့ပါဘူး။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အရောင်မျိုးကိုသာ ဝတ်ဆင်တာက နုပျိုတယ်လို့ ထင်ရစေနိုင်ပါတယ်။



### ၉။ အသားရောင် အသားကပ် စတော့ကင်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း

အသားရောင် အသားကပ်စတော့ကင်တွေက တကယ့်အသားနဲ့ ခွဲခြားရ ခက်ခဲနိုင်တဲ့အတွက် သင့် ခြေတံလှပနေတာတောင်မှ မလှပသလို ဖြစ်သွားနိုင် ပါတယ်။ မိမိအသားနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ အနက် ရောင်စတော့ကင်မျိုးကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။



### ၁၀။ ဆံပင်တိုလွန်းခြင်း

ဆံပင်တိုတာက အရွယ်တင်တယ်လို့ ယူဆကြ ပေမယ့် အမှန်မှာတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်သာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဆံပင်ကို မညီမညာ စတင်မိလို့ ညှပ်လိုက်ပါမှ ပိုပြီး မော်အန်ကျကာ နုပျိုပေါက်ပါ လိမ့်မယ်။



### ၁၁။ ဆံပင်ကို သပ်ရပ်စွာ ပြင်ဆင်ထားခြင်း

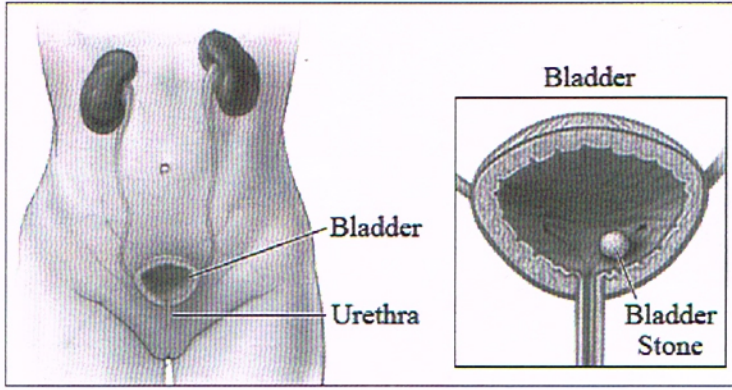
ဆံပင်ကိုကောက်ပြီး Hair Spray နဲ့ ဆက်တင် လုပ်တာ၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပြင်ဆင်တာက ဟိုးအရင် ခေတ်က စတင်ပါ။ အခုခေတ်မှာတော့ ဆံပင်ကောက် စရာမလိုဘဲ ဆံပင်အုံ့ထူအောင် ပြုလုပ်တဲ့ နည်းတွေ ပေါ်လာပါပြီ။ သဘာဝကျကျ ဆံပင်ခပ်ဖွေလေး ဖြစ်နေတာက သင့်ကိုနုပျိုပေါက်စေပါတယ်။



# ဆီးကျောက်ပြန်လည်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်း



◆ ပါမောက္ခဦးတိုးလွင် ◆  
ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ခွဲစိတ်  
အထူးကုဆရာဝန်ကြီး



ကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည်သည် အပူပိုင်းဒေသတစ်ခုဖြစ်သည့်အလျောက် ဆီးကျောက်ဝေဒနာကို များစွာခံစားရပါသည်။ အထက်မြန်မာပြည်တွင်ပိုများပါသည်။

ဆီးကျောက်တစ်ခွက်ပြီးလျှင် နည်းမျိုးစုံနှင့်ကာကွယ်သော်လည်း မျိုးရိုးဗီဇကိုမပြင်နိုင်သဖြင့် အခြားအခြားသော အကြောင်းရင်းခံရောဂါနှင့်ပြဿနာများကို ရာနှုန်းပြည့်ဖယ်ရှားရန်ခက်ခဲသဖြင့် တစ်နှစ်အတွင်းပြန်ဖြစ်ရန် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ငါးနှစ်အတွင်းပြန်ဖြစ်ရန် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၀ နှစ်အတွင်းပြန်ဖြစ်ရန် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိကြောင်း သုတေသနများမှသိရလေရာ ကျောက်ပြန်မဖြစ်အောင် တတ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးပေသည်။

ကျွန်တော်တို့ ဆေးကျောင်းတက်စဉ်က Surgery Textbook- Bailey & Love's Short Practice of Surgery စာအုပ် 17th Edition အထဲ Urinary Stone Chapter အစတွင် ဤသို့ ရေးထားပါသည်။

"I had removed your stone. God will cure you" "မင်းရဲ့ဆီးကျောက်ကိုတော့ ငါဖယ်ထုတ်ပေးပြီးပြီ ကျွန်တာကို ဘုရားသခင်ကပဲ ဆက်ကုလိမ့်မယ်" ဟုရေးထားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်အနေဖြင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာဖြစ်သော ဆီးကျောက်ပြန်တည်ခြင်းအတွက် တာဝန်ယူနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ကိုကုသပြီးရုံနှင့်မပြီးဘဲ ကျောက်ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း ရင်းကိုရှာဖွေစစ်ဆေးခံရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ မေ့ထားမိပါက ကျောက်အရွယ်ကြီးမပြန်တွေ့သဖြင့် ဆေးသောက်၍ မပျောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ လှိုင်းနှင့်ခြေရန် သင့်တော်သောအရွယ်မဟုတ်တော့ခြင်းကြောင့် မှန်ပြောင်းနှင့် ဖောက်ခြေရခြင်း၊ ဖောက်ခြေရန် မသင့်တော်တော့သဖြင့် ထပ်မံခွဲစိတ်ခံရခြင်းတို့ကို ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာတွေ့ကြုံရပါသည်။

## မည်သည့်တိုက်စစ်ဆေးခံသင့်ပါသနည်း

ကျောက်ပြန်ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများအနက် ဖြစ်တတ်သော အခြေခံ

ရောဂါများမှာ Primary Hyperthyroidism (ပါရာသိုင်းရွှက်ဂလင်းလုပ်ငန်းပိုလုပ်ခြင်း)၊ Enteric Hyperoxaluria (အူလမ်းကြောင်းအခြေခံသော အောက်စာလိပ်ဓာတ်များခြင်း)၊ Cystinuria (စစ်စတင်းဓာတ်များခြင်း)၊ Gouty Arthritis (ဂေါက်ရောဂါ)၊ Osteoporosis (အရိုးပွရောဂါ)၊ UTI (ဆီးပိုးတွယ်ခြင်း)၊ Distal Renal Tubular Acidosis (အစွန်းကျောက်ကပ်ပြန်တွင်အက်စစ်ဓာတ်များခြင်း) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းရောဂါများနှင့်ပတ်သက်သော ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းများကို လိုအပ်သလို ပြုလုပ်ခံရပါမည်။ ပထမအကြိမ်ပြန်ဖြစ်သော လူနာများကိုမူ အသေးစိတ်စစ်ဆေးရန်မလိုသော်လည်း ထပ်မံထပ်မံ ဖြစ်ပွားသူများကိုမူ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ တွေ့ရှိပါက ၎င်းရောဂါများကို ကုသသင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ကျောက်တည်ပါက အခြေခံ Metabolic disorders (အစားအသောက်အခြေခံဓာတ်မညီမျှမှုရောဂါ) ရှိနိုင်သဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စွာ ရှာဖွေသင့်ပါသည်။

မိဘညီအစ်ကို မောင်နှမတို့တွင် ကျောက်တည်သောသူရှိပါက အခြေခံ

ရောဂါရှာဖွေမှုကို ပိုအားစိုက်ရှာဖွေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါရောဂါအခံများ စစ်ဆေးခြင်းနှင့်အတူ အရေးကြီးသော အချက်မှာ ထိုသူသည် Calcium ပါသောဆေးများ သောက်နေသလား။ Vitamin C များ၊ Vitamin D များ၊ Steroids များ အလွန်အမင်း သောက်နေသလားတို့ကိုမေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အောက်ပါသွေးစစ်ဆေးခြင်းများကို လိုအပ်သလို ပြုလုပ်ရပါမည်။

- Serum Calcium
  - Serum Uric acid
  - 24 hour urinary excretion of Calcium
  - Intact parathyroid hormone level
  - urinalysis
  - (pH > 7.5 --> infective stone)
  - (pH < 7.5 --> Uric acid stone)
- ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- Urine culture - Urea-splitting organism ပေါက်ပါက infective stone ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
  - Qualitative cystine level - Cystine stone ကာကွယ်ရန်။

ထိုသို့ ဓာတ်သဘောအပါအဝင် အခြေခံရောဂါများကို ရှာဖွေစစ်ဆေးကုသခြင်းနှင့်အတူ အခြားအရေးကြီးသော အချက်မှာ ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်

လျှောက် ပိတ်ဆို့မှုတစ်ခုခုအားဖြင့် ကျောက်ကပ်အတွင်းရှိ အသေးဆုံးမြန်မှသည် ကျင်ကြောင်းအထိ လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်လုံးဝယ် စီးဆင်းမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်သည့် ပိတ်ဆို့မှုအပါအဝင် မည်သည့်အကြောင်းအရာမျှမရှိကြောင်း ရှာဖွေစစ်ဆေးခံရပါမည်။ အထူးသဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းနှစ်ဖက်စလုံးတွင် ကျောက်တည်သူများ တစ်ခါမက ကျောက်ပြန်ဖြစ်သူများအတွက် အတိအကျစစ်ဆေးခံရမည့်အချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမေးမြန်းခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကိစ္စသစ်ခြင်း Imaging ခေါ် ပုံဖော်စစ်ဆေးခြင်း (အာထရာဆောင်းရိုက်ခြင်း ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း စသည်တို့) ကို လိုအပ်သလိုစစ်ဆေးခံသင့်ပါသည်။ ထိုအပြစ်များရှိလျက် ကုသမှုမခံပါက သေချာပေါက် ကျောက်ပြန်ဖြစ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

## ဖြစ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ရေ၊ ရေသည်ဆေးဖြစ်သည်။ တစ်နေ့ ၂ လီတာ (ရေသန့်ဘူး နှစ်ဘူးစာ)၊ ရေအနေနှင့်သောက်ရမည်။ ချွေးထွက်များလျှင် ၂ လီတာခွဲမှ ၃ လီတာ သောက်ရမည်။

" ၃ လီတာထက်ပိုသောက်ရ၊ " ပိုသောက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်မှဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမည်၊ ဤအချက်ကိုမှတ်သားရပါမည်။

ပို၊ မျှစ်၊ ကလီစာ၊ ဘီယာ လုံးဝကို ရှောင်ရမည်။ နီသောအသား (အမဲသားနှင့် ဆိတ်သား) ကိုရှောင်ရမည်။ အရက်ကို လျော့သောက်ရမည်။

ပဲပင်ပေါက်၊ ဟင်းနုနု၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ အရိုးပါ ဝါးစားနိုင်သော ငါးသေးသေးလေး ပုစွန်ကျော့တို့ကို လျော့စားရမည်။

နို့၊ ချောကလက် လက်ဖက်ရည်နှင့် ကော်ဖီတို့ကို လျော့သောက်ရမည်။

ဆီ၊ သုတေသနများအရ ဆီအစားများသောသူများတွင် ဆီးကျောက်တည်ခြင်း ထပ်မံဖြစ်ခြင်းတို့တွေ့ရသဖြင့် ဆီလျော့စားခြင်းသည် ကာကွယ်ရာတွင် များစွာ အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆား၊ နောက်ပိုင်းတွေ့ရှိချက်များအရ ဆားသည်လည်း ဆီးကျောက်တည်ခြင်း ပြန်ဖြစ်ခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိရာ ဆားကိုလည်း လျော့စားရမည်။

ဆီးပိုးတွယ်ခြင်းသည် ကျောက်ဖြစ်ရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ဆီးပိုးတွယ်လျှင် ထိရောက်အောင် ကုသခံရမည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ကြီး၍ ဆီးအိမ်ဝိတ်ဆို့ခြင်း အပါအဝင် ကျင်ကြောင်းပိတ်ဆို့ခြင်း ဆီးပြန်ပိတ်ဆို့၍ ကျောက်ကပ်ဖောင်းခြင်းတို့ကိုလည်း မရှိစေရန် ကောင်းစွာ ကုသခံရမည်။

လွန်ကဲသော အချဉ်ဓာတ်နှင့် High Dose Vitamin C ။ ၎င်းတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အကျိုးရှိသော်လည်း ဆီးကျောက်အတွက်တော့ရှောင်ရမည်။ Oxalate Stone နှင့် Cystine Stone ဖြစ်တတ်သည်။

မိတ်ဆွေအပေါင်း  
ဆီးကျောက်တည်ခြင်းရောဂါမှ ကင်းဝေးကြပါစေ၊ ဖြစ်ပွားပြီးလျှင်လည်း ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်ကြပါစေနှင့်ဟု မေတ္တာပို့သအပ်ပါသည်။

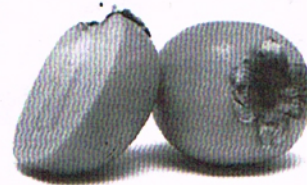
# Life Style Column သွေးကြောအတွင်းပိတ်ဆို့မှုကင်းရှင်းအောင် ဘာတွေစားသုံးကြမလဲ

ကခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးဏာမီ)

ရေပိုက်ထဲမှာ ရေတွေစီးနေသလို သွေးကြောထဲမှာ စီးနေတဲ့ သွေးတွေက သန့်စင်မှုမရှိရင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပိတ်ဆို့မှုတွေဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကိုတောင် ခြိမ်းခြောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးကြောသန့်စင်ပြီး ပိတ်ဆို့မှုမရှိအောင် အောက်ပါအစားအစာတွေ စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

## လိမ္မော်ရည်

လိမ္မော်သီးကနေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ယူရရှိတဲ့ လိမ္မော်ရည်ကို တစ်နေ့ နှစ်ခွက် သောက်ပေးပါက သွေးဖိအား မြင့်မားတာကို ထိန်းညှိပေးပြီး သွေးကြောတွေ ရောင်ရမ်းတာကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ လိမ္မော်ရည်မှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် ဗီများစွာ ပါဝင်လို့ သွေးကြောတွေကို သန့်စင်စေပြီး သွေးစီးကြောင်းအတွင်း ဓာတ်တိုးဖြစ်စဉ်တွေ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။



## တည်သီး

တည်သီးမှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေနဲ့ ပိုလီဖီနောတွေ များစွာပါဝင်လို့ သွေးတွင်း မကောင်းတဲ့အဆီတွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ တည်သီးမှာ အမျှင်ဓာတ်တွေ များစွာပါဝင်ပြီး သွေးဖိအားကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတာ၊ နှလုံးကျန်းမာစေတာ၊ သွေးလွှတ်ကြောတွေ သန့်စင်စေတာ စတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။

## အစေ့အဆန်

အစေ့အဆန်တွေက ဆံချည်မျှင် သွေးကြောတွေအထိ ကောင်းကျိုးအာနိသင်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ မိန့်မပြည့်ဝ ဆီ၊ ဗီတာမင် အီး၊ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ပရိုတင်းတွေ များစွာပါတဲ့ တဒ်ဇေမှာ ALA လည်း ပါဝင်တာကြောင့် သွေးဖိအားမတက်အောင် ကာကွယ်ပေးတာ၊ ရောင်ရမ်းမှု လျော့နည်းစေတာ၊ သွေးလွှတ်ကြောမပိတ်အောင် ကာကွယ်ပေးတာ စတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ရရှိစေပါတယ်။



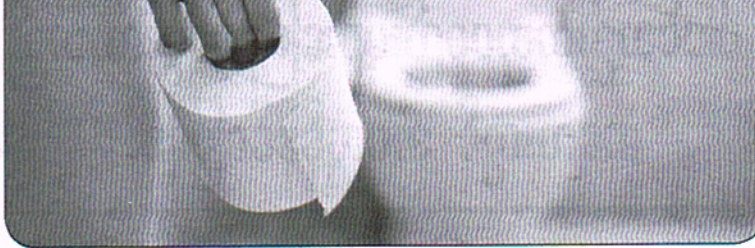
## သံလွင်ဆီ

သံလွင်ဆီမှာ မိန့်မပြည့်ဝဆီ အိုးလစ်အက်စစ် များစွာ ပါဝင်တာကြောင့် သွေးတွင်း မကောင်းတဲ့အဆီတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ သွေးကြောထဲမှာ ဓာတ်တိုးဖြစ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပွားမှုလည်း တားဆီးပေးပါတယ်။ မကြာသေးမီက လေ့လာမှုအရ သံလွင်ဆီက နှလုံးနဲ့ သွေးကြောတွေမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ၄၁ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ချပေးပါတယ်။ သံလွင်ဆီ ဝယ်ယူတဲ့အခါ အရည်အသွေး ကောင်းတာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူဖို့လိုပါတယ်။



ဆင့်မခင်ဆံ့မှာ အာတွေပါနော်

◆ ရန်သူ (ဆေးဝါး)



ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဘာတွေကို သတိထားကြည့်သင့်လဲဆိုတာ ရေးသား လိုက်ပါတယ်။

ဝမ်းသွားရင် အချွဲပါလား

အစာတွေ လွယ်ကူစွာ ဖြတ်သန်းနိုင် ဖို့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းရဲ့ ခံနိုင်ရည် လျော့နည်းလာတာကြောင့် ဝမ်းသွား တဲ့အခါ အချွဲပါတတ်ပါတယ်။ (IBS) ရောဂါရှိသူတွေမှာ အူမကြီး ကျုံ့ညှစ်မှုတွေ များတာကြောင့် ဝမ်းသွား တဲ့အခါ အချွဲပါတတ်ပါတယ်။ (IBS) ရောဂါမရှိဘဲ ဝမ်းထဲမှာ အချွဲပါနေတယ် ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး စစ်ဆေးမှု ခံယူ သင့်ပါတယ်။ ဇိုက်အောင့်တာ၊ လေပွတာ၊ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်တာ၊ ဝမ်းသွား တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ စတဲ့ ပြဿနာတွေ ခံစားရပြီဆိုရင် အစားအစာနဲ့ နေထိုင်မှု ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

ဝမ်းသွားရင် သွေးပါလား

ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဝမ်းထဲမှာ သွေးနီနီ ရဲ့ရဲ့တွေ ပါတာက လိပ်ခေါင်းရောဂါ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဆိုတာက အစာဟောင်းအိမ် ဒါမှမဟုတ် စအိုဝှမ်းရဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေ ရောင် ရမ်းတာကြောင့် ဝမ်းညှစ်သွားလိုက်တဲ့ အခါ သွေးပါလာတာပါ။ တချို့တွေမှာ တော့ (IBS)ရောဂါ ဒါမှမဟုတ် အူမကြီး ကင်ဆာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စတီးရှိုက်မဟုတ်တဲ့ ကိုက်ခဲမှုနဲ့ ရောင်ရမ်းမှုတွေကို သက်သာစေတဲ့ဆေး ဝါး (NSAIDs) တွေကြောင့် အူလမ်း ကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးယိုစီးမှုဖြစ်ပါ

က ဝမ်းသွားတဲ့အခါ အမည်းရောင်ဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။ စပိန်နိုင်ငံမှာ ပြုလုပ်တဲ့ သုတေသနတွေအရ NSAIDs တွေ ရေရှည်ခွဲသုံးသူတွေရဲ့ ၇၂ ရာခိုင်နှုန်းက အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း အပေါ်ပိုင်း မှာ သွေးယိုစိမ့်မှုတွေ ခံစားရနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ သံဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အား ဆေးတွေ သောက်သုံးတာနဲ့ တချို့အစား အစာတွေ စားသုံးတာကလည်း ဝမ်းမည်း မည်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားတိုင်း သွေးပါနေရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး စစ်ဆေး မှုတွေ ခံယူသင့်ပါတယ်။ အူမကြီးအတွင်း မှန်ပြောင်းကြည့် စစ်ဆေးတာတွေကို ပြုလုပ်ပြီး IBS၊ လိပ်ခေါင်း၊ အူမကြီးကင် ဆာ စတဲ့ရောဂါတွေ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးမှု တွေ ခံယူဖို့လိုပါတယ်။

ဝမ်းသွားရင် သန့်ကောင်ပါလား

ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဝမ်းထဲမှာ သန့် ကောင်တွေ ပါလာတာ၊ စအိုဝှမ်း ယားယံ တာ (အထူးသဖြင့် ညဘက်မှာ ခံစားရ တာ) စတာတွေ ဖြစ်နေပါသလား။ အဲဒါ သား၊ ဝက်သား စတဲ့ အသားတွေကို ကျက်အောင် ချက်မစားတာ၊ အိပ်ရာနဲ့ အိမ်သာတွေကနေ တုတ်ကောင်ဥတွေ ကူးစက်တာ စတာတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ထဲ သန့်ကောင်တွေ ရောက်ရှိရတာပါ။ သန့်ကောင်တွေရှိနေပါက သင်စားသုံး လိုက်တဲ့ အစားအသောက်တွေရဲ့ စုပ်ယူ မှုကို ဟန့်တားပါတယ်။ ဝမ်းထဲမှာ သန့် ကောင်တွေပါရင် သန့်ကောင်တွေရဲ့ ပုံ သဏ္ဌာန်ကို မှတ်သားပြီး ဆရာဝန်ကို သေချာစွာပြောပြကာ ကုသမှုခံယူပါ။ ဆရာဝန်က သင့်တော်တဲ့ဆေးဝါးတွေ ပေးပြီး ကုသမှုပေးပါလိမ့်မယ်။

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းမှာ ဗီတာမင် ကေ ပြည့်ဝစွာ ပါဝင်ပြီး သွေးကြောတွေ မာကျောမှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းထဲမှာပါဝင် တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေက မ ကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောအဆီတွေ ဓာတ် တိုးတာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောတွေ ဓာတ်တိုးတာ ကြောင့် နှလုံးနဲ့ သွေးကြောရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ် တဲ့အစာတွေ စားသုံးတာကြောင့် သွေးဖိအားကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။ သွေးဖိအား ပုံမှန်ဖြစ်တဲ့အခါ သွေးကြောတွေအပေါ် သက်ရောက်မှုနည်းသွားတာကြောင့် သွေးကြောတွေ ပျက်စီးမှုမှလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။



ပင်ပန်း

မန့်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ကျောက်ကျော ဖျော်ရည် သောက်တဲ့အခါ ထည့်သောက်တတ်တဲ့ ပင်ပန်းက နှလုံးကျန်းမာစေတဲ့ အစာပါ။ အမျှင်ဓာတ်၊ အယ်လ် ဖာလီနီလန်းနစ်အက်စစ်တွေပါဝင်လို့ သွေးကြော တွေကို သန့်စင်စေတာကြောင့် သွေးဖိအား ပုံမှန်ဖြစ်စေတာ၊ သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့အဆီ လျော့ နည်းစေပြီး ကောင်းတဲ့အဆီများစေတာ စတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိစေပါတယ်။



အလုပ်တစ်စက်နဲ့ပိုသက်ကြီးမိဘ၊ ဘိုးဘွားတွေကို ပြုစုဖို့ အခက်အခဲဖြစ်နေသလား



■ အခြေခံဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

အိမ်တစ်အိမ်မှာ အဘိုးအဘွားတွေ၊ အသက်အရွယ်ကြီးနေတဲ့ မိဘတွေ ရှိနေ တာက အိမ်ရဲ့ ကျက်သရေတစ်ခုပါ။ ဒီလို သက်ကြီးရွယ်အို မိဘ၊ အဘိုးအဘွားတွေ ရှိတဲ့အခါ သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ အတွက် သီးသန့်အချိန်ပေးဖို့တွေ လို လာပါတယ်။ အဲဒီအခါ သင်ရဲ့အလုပ် တာဝန်တွေကြားထဲမှာ ဗျာများနေရပါပြီ။ မအားလပ်တဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေလည်း ပြီးစီးအောင် လုပ်နိုင်ဖို့၊ အဘိုးအဘွား တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့လည်း အချိန် ပေးနိုင်အောင်ဆိုရင် ထိန်းညှိလုပ်ဆောင် နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းလမ်း တွေနဲ့ ထိန်းညှိနိုင်မလဲဆိုတာကို ရေး သားလိုက်ပါမယ်။

မေးခွန်းမေးပါ

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို စောင့် ရှောက်ဖို့အတွက် သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက် တွေကို သိရှိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကို သိရှိဖို့ဆိုရင် မေးခွန်းတွေကို စိတ်ရှည် လက်ရှည် မေးမြန်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ အဘိုးအဘွားတို့ရဲ့ အယူအဆတွေက အကောင်းဆုံးမဟုတ်ခဲ့ရင်တောင် သူတို့ ကို အတင်းပြင်းဆန့်ပြီး ဇွတ်အတင်း ပြောမယ့်အစား သူတို့ပြောတာကိုသာ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့ ပြောတာကို ကိုယ်နားလည်တယ်ဆိုတာ သိရှိကြောင်း အမှုအရာနဲ့ ခေါင်းညှိပြ တာဖြစ်စေ၊ နှုတ်နဲ့ဖြစ်စေ ပြန်လည် ပြောပြတာတွေ လုပ်ဆောင်ပါ။

အချိန်ယေးဆွဲပါ

သင့်အိမ်မှာ အဘိုးအဘွားတစ်ဦး ဦး ရှိနေတယ်။ သင်ကလည်း အလုပ်တစ် ဖက်နဲ့ ဖြစ်တာကြောင့် အချိန်ပြည့် ပြုစု နိုင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေ မျိုးမှာ ပြုစုပေးဖို့အတွက် မလစ်ဟင်း အောင် အချိန်ယေးဆွဲထားပေးပါ။ အ ဘိုးအဘွားကို အစားအစာ ကျွေးရမယ့် အချိန်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး လုပ်ရ မယ့်အချိန်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်၊ အနား ယူချိန် စတာတွေကို တစ်နေ့တာအတွက် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အချိန်ယေး ဆွဲထားပေးပါ။

စနစ်တကျ ထားရှိပါ

အိမ်မှာရှိတဲ့ အဘိုးအဘွားအတွက် ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းတွေ၊ ဆက်သွယ်ရမယ့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ဖုန်းနံပါတ်၊ မိသားစုဆရာဝန်နဲ့ ဆက်သွယ်

နိုင်မယ့် ဖုန်းနံပါတ်၊ အသက်အာမခံနဲ့ပတ် သက်တဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေ စတာတွေ ကို စနစ်တကျနဲ့ လိုအပ်ပါက အလွယ်တ ကူ ရယူနိုင်အောင် တစုတစည်းတည်း ထားရှိပါ။

ဆေးဝါးတွေကို စနစ်တကျ ထားရှိပါ

အသက်ကြီးသူတွေရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံ ကျော်က တစ်နေ့ကို မတူညီတဲ့ရောဂါတွေ အတွက် ဆေးဝါးငါးမျိုးလောက် သောက် သုံးနေရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီမတူညီတဲ့ ဆေးဝါးတွေ မှားယွင်းပြီး သောက်မိတာ မျိုးမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ သောက်သုံးရမယ့် ဆေးဝါးနဲ့ ဆေးပမာ ကမှန်ကန်အောင် ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်ကို သေချာစွာ မေးမြန်း မှတ်သားထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးဝါးတွေ ကို တစ်နေရာတည်းမှာ စနစ်တကျ ထား ရှိပြီး မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညသောက်ရမယ့် ဆေးတွေနဲ့ အစာမစားခင်၊ စားပြီးသောက် ရမယ့်ဆေးတွေကို သေချာစွာ မှတ်သား ထားပေးပါ။

ရိုးရှင်းတဲ့ အစာကို ပြင်ဆင်ပေးပါ

အစာကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် စားသုံး နိုင်အောင် ပြင်ဆင်ပေးပါ။ သင့်အလုပ် တွေကြောင့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ဈေးသွား ဝယ်ဖို့ အဆင်မပြေခဲ့ရင် တစ်ပတ်စာ ဝယ်ယူပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားကာ တစ်နေ့စာအတွက်ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ဈေး ဝယ်တဲ့အခါ အဘိုးအဘွားတွေ ကြိုက် တတ်တဲ့၊ စားတတ်တဲ့၊ သင့်တော်တဲ့ အစာကို ပါဝင်အောင် ဝယ်ယူဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာမှာ ဆီ၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်တွေ လျော့ထည့်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။

အိမ်တွင်း ထိခိုက်မှု မရှိအောင် စီမံပါ

အိမ်တွင်းမှာ အဘိုးအဘွားတွေ ချော်လဲတာ၊ ထိခိုက်မိတာတွေ မဖြစ် အောင် ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ရေချိုး ခန်းထဲမှာ အဘိုးအဘွားတွေ လက်ကိုင် ပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်အောင် တန်းလုပ် ပေးထားတာက ချော်လဲတာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်တွင်းမှာလည်း အဘိုးအဘွားတွေ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ နေရာ၊ ခလုတ်တိုက်မိနိုင်တဲ့နေရာတွေကို ပြင် ဆင်ပေးပါ။ မှောင်တဲ့နေရာတွေမှာ အဘိုး အဘွားတွေ ချော်လဲနိုင်တာကြောင့် အလင်းရောင်ရရှိအောင်ပြုလုပ်ပါ။ အထူး သဖြင့် လှေကားအတက် အဆင်းနေရာ

တွေက အလင်းရောင်ကောင်းစွာ ရရှိဖို့ လိုပါတယ်။

အကြံဉာဏ်ယူပါ

အဘိုးအဘွားတွေကို စောင့်ရှောက် ရမှာ အခက်အခဲတွေရှိနေတယ်ဆိုရင် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အထူး ပြု ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတွေဆီက အကြံ ဉာဏ်ကို ရယူဖို့ လိုပါတယ်။

- ရေချိုးတာ၊ အဝတ်အစား လဲပေးတာ
- ဆီးသွားတာ၊ ဝမ်းသွားတာနဲ့ ပတ် သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ
- ဘိုးဘွားတွေကို ထူမရာမှာ မိမိကိုယ် ကိုယ် နာကျင်မှုမဖြစ်အောင် (ဒူးနာ၊ ခါးနာ)
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပြီး ဘိုးဘွား တို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ အစားအစာတွေ
- အိမ်တွင်းဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိစေဖို့ စတဲ့ အချက်တွေကို အကြံဉာဏ်တောင်း ခံပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့ လိုပါတယ်။

မိသားစုဝင်တွေ တာဝန်ကိုယ်စီ ခွဲဝေယူပါ

သင်က အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ဖြစ်တာ ကြောင့် အဘိုးအဘွားကို ပြုစုဖို့ တာဝန် တွေကို အကုန်မယူနိုင်ပါဘူး။ မိသားစု ဝင်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်စီက အဘိုး အဘွား ပြုစုရမယ့်တာဝန်တွေကို ခွဲ ဝေယူထားမယ်ဆိုရင် သင်လည်းအလုပ် အကိုင်လည်းမပျက်၊ ပြုစုရာမှာလည်း လစ်လပ်မှုတွေ မဖြစ်စေတော့ပါဘူး။

ဆေးရုံဆေးခန်း ပြုပါ

အဘိုးအဘွားတို့ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်တဲ့အခါ ပြုစုကုသမှုမှာ တာဝန်တွေ ပိုမိုလာပါတယ်။ ရောဂါကြီးကြီးမားမား မဟုတ်ဘဲ အအေးမိ၊ ဖျားနာတာဆိုရင် တောင် အဘိုးအဘွားတွေက ရောဂါဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်အားနည်းတာကြောင့် မိသား စု ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ ဆေးခန်းကို ပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွေကို သိရှိပါစေ

သင့်အိမ်မှာ အဘိုးအဘွားတွေရှိရင် အရေးပေါ်ပြသဖို့ လိုအပ်တဲ့ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေကို သိရှိထားဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ အသက် ရှူကျပ်တာ၊ မူးဝေတာ စတဲ့ အခြေအနေ တွေမှာ အရေးပေါ် ပြုစုကုသဖို့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေကို အချိန်မီရောက်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။



# လူတစ်ဦး၏ဘဝတွင် အတူနေသူ ၁၀ ဦး အထိရှိခဲ့ပါက ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုများ



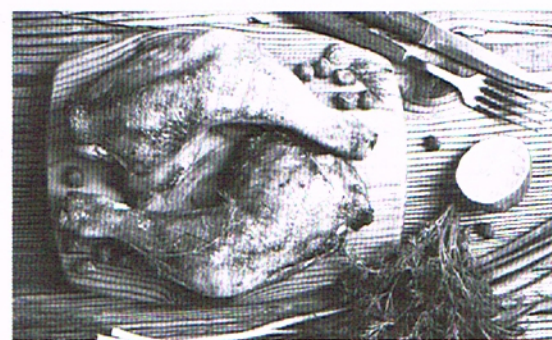
လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အတူနေခဲ့ဖူးသူ ၁၀ ယောက် အထိရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုများ နိုင်တယ်လို့ သုတေသနတစ်ရပ်မှာ ဖော်ပြပါရှိပါတယ်။ Anglia

Ruskin University မှ သုတေသီတွေဟာ ပျမ်းမျှအသက် ၆၄ နှစ်ရှိတဲ့လူပေါင်း ၅၇၂၂ ဦး ကို လေ့လာခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာအတူနေသူ ၁၀ ဦးရှိခဲ့ဖူးသူတွေဟာ တစ်ဦးတည်းနဲ့ နေခဲ့သူတွေထက် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းပိုများတယ် လို့ဆိုထားပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ ပရောစတိတ်ကင် ဆာနဲ့ခွဲကွဲကင်ဆာလို ကင်ဆာရောဂါမျိုးတွေဟာ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာရောဂါပိုးကူးစက်မှုတွေဖြစ်တာကြောင့် အတူနေသူ အရေအတွက်ပိုများသူတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေပိုများတယ် လို့ဆိုကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အတူနေသူအရေအတွက်များသူတွေ မှာ ကင်ဆာရောဂါတွေအပြင် ဆီးချိုနဲ့နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ လည်း ပိုများတယ်လို့ သိရပါတယ်။

(AP,13.2.2020) အေးယုနိုင်

## တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် ကြက်သားစားခြင်းက နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးနိုင်ခြေများနိုင်

တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်ကြက်သားစားတာက နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင် ခြေကို မြင့်တက်စေနိုင်တယ်လို့ သုတေသနတစ်ရပ်မှာ ဖော်ပြ ပါရှိပါတယ်။ ကြက်သားတင်မကဘဲ ဟော့ဒေါ့၊ ဝက်ပေါင် ခြောက်နဲ့ကြက်အူချောင်းတွေကို တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ်စားသုံး မယ်ဆိုရင်လည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေနိုင်ခြေပိုများပါတယ်။ Northwestern နဲ့ Cornell တက္ကသိုလ်တွေမှ သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးသားလူပေါင်း ၃၀၀၀၀ နီးပါး ကို လေ့လာခဲ့ရာမှာ ကြာရှည်ခံအောင်မြင်လုပ်ထားတဲ့ အသား တွေကိုစားသူတွေက နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံးဖြစ်ပြီး တော့ အနီရောင်အသားစားသူတွေမှာတော့ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ သေဆုံးနိုင်ခြေက သုံးရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။ ငါးစားမယ်ဆိုရင် နှလုံးကို ထိခိုက်မှုမရှိနိုင်ဘူးဆိုပေမယ့် ဆော်လ်မွန်နဲ့တူနာ



ငါးတွေကို ပြောင်းလဲစားသုံးမယ်ဆိုရင်တော့ နှလုံးကိုတောင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုထားတာတွေ့ရပါတယ်။

(AP,13.2.2020) အေးယုနိုင်

## အသီးအနှံတွင်ပါသည့်ဓာတ်က အယ်လ်ဇိုင်းမားဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်



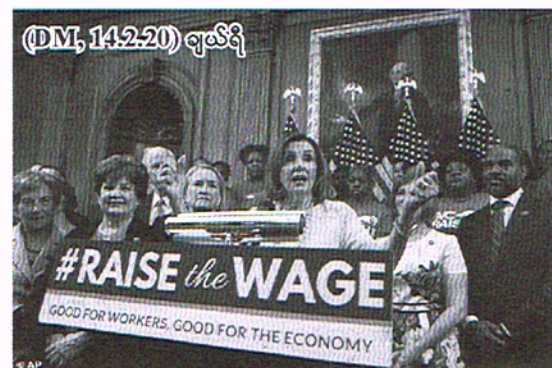
(DM, 14.2.20) ချယ်ရီ

အသီးအနှံတွေ ပုံမှန်စားပေးရင် အဲဒီမှာပါတဲ့ Flavonols ဆိုတဲ့ဓာတ်က အယ်လ်ဇိုင်းမားဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင် ဖွယ်ရှိတယ်လို့အသစ်ထွက်လာတဲ့လေ့လာချက်က ဆိုပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်က အင်တီအောက်ဆီးဒင့်အမျိုးအစားအုပ်စုထဲမှာ ပါ

ပါတယ်။ ကိုက်လန်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ပန်းသီးအစရှိတဲ့အသီးအနှံ တွေမှာ အဲဒီဓာတ်အင်မတန်မှ ကြွယ်ဝပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ် အိုပေါင်း ၉၀၀ ကျော်ကို ခြောက်နှစ်လုံးလုံး လိုက်လေ့လာကြည့် တော့ အဲဒီဓာတ်အများဆုံးစားသုံးသူတွေအနက် ငါးပုံတစ်ပုံ ဟာ အဲဒီဓာတ်စားသုံးမှုအနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့လူတွေနဲ့ယှဉ်ရင် အယ်လ်ဇိုင်းမားဖြစ်နိုင်ခြေ ၄၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိနည်းနေတာ တွေ့ရပါသတဲ့။ အဲဒီဓာတ်က သက်ကြီးသတိမေ့ရောဂါကို တိုက် ဖျက်ပေးတာတွေမဟုတ်ပါဘူးလို့ သုတေသီတွေက အလေးအ နက်သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့အသီးအနှံ လိုမျိုးကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေ စားပေးရင် ဦး နောက်ရင်ရော်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ သက်သေ ကိုတော့ သူတို့လေ့လာတွေ့ရှိချက်က ပိုခိုင်မာသွားစေပါတယ်။

## အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ တစ်ဒေါ်လာ တိုးလာတိုင်း သတ်သေမှုနှုန်း ခြောက်ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းလာ

အထက်တန်းပညာရေးအဆင့်အထိ ရထားတဲ့လူတွေဟာ အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခတိုးလာတိုင်း သတ်သေမှုကြောင့် သေဆုံး နိုင်ခြေနည်းလာနိုင်တယ်လို့ အသစ်ထွက်လာတဲ့လေ့လာချက် က ဆိုပါတယ်။ ပညာရှင်တွေက အသက် ၁၈ နှစ်ကနေ ၆၄ နှစ် အထိရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေကို ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်ကနေ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အထိ လိုက်လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရတဲ့တစ်နာရီ အနိမ့်ဆုံး လုပ်အားခ၊ အလုပ်လက်မဲ့မှုနှုန်းထားနဲ့ သတ်သေမှုနှုန်းထားကို ပါ သုတေသီတွေက လေ့လာခဲ့တာပါ။ လေ့လာမှုလုပ်နေတဲ့ကာ လအတွင်းမှာ အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ အပြောင်းအလဲ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့အနိမ့်ဆုံးလုပ်အားခ တစ်ဒေါ်လာ တိုး လာတိုင်း သတ်သေမှုနှုန်းထားဟာ ၃ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိကျလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထက် တန်းအဆင့်ထိပဲ ပညာသင်ကြားဖူးတဲ့လူတွေမှာပဲ သတ်သေမှု



နှုန်း အဲဒီလိုကျလာတာပါ။ အထက်တန်းထက် ပိုပြီးပညာတတ် ထားတဲ့လူတွေရဲ့သတ်သေမှုနှုန်းထားကတော့ အနိမ့်ဆုံးလုပ် အားခတက်လာလည်း ဘာမှထူးမလာပါဘူးတဲ့။

(DM, 14.2.20) ချယ်ရီ

## Weekly Health News Update

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အလှကုန်သုံးစွဲပါက ပါဝင်သည့်ဓာတ်ပစ္စည်းများကြောင့်မွေးလာသည့် ကလေးတွင် အလွန်နိုင်ငံခြေများ

**WHEN LOOKING Good IS BAD FOR BABY.**  
How to Avoid Toxic Personal Care Products During Pregnancy

The European Union has removed over 1,000 ingredients from cosmetic products. The U.S. has banned just eight.

168 unique chemical ingredients including probable reproductive and developmental toxins that can harm growing babies - are found in the twelve personal care products women use on average daily.

1/3 of all cosmetic products contain possible carcinogens.

(HDN, 14.2.2020) ဆီဆာ

ပါရာဘင်တွေ ပါရှိနေတဲ့အလှကုန် ပစ္စည်းတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ အသုံးပြုတဲ့အခါ သူတို့ကနေမွေးဖွားလာ တဲ့ကလေးတွေမှာ အလွန်နိုင်ငံခြေပိုများ နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအသစ်အရသိရ ပါတယ်။ ပါရာဘင်တွေက အလှကုန်ပ ဓာတ်တွေနဲ့ အသားအရေထိန်းသိမ်းတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေမှာ တာရှည်ခံစေဖို့အ တွက် ထည့်သွင်းကြတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ လည်းဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ ပါရာဘင်တွေက ခန္ဓာကိုယ်မှာ အီစထရို ဂျင်လိုမျိုးတူပြီး ဟော်မုန်းတွေရဲ့ ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ချက်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ် စေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုတွေမှာဆိုပါ

တယ်။ ယခုလေ့လာမှုမှာတော့ နေ့စဉ် မိတ်ကပ်လိမ်းတာ၊ အသားလှ Body Lotion တွေလိမ်းတာနဲ့ မျက်နှာအစိုဓာတ် ထိန်းခရင်မ်တွေလိမ်းနေတဲ့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်တွေရဲ့ ဆီးကို စစ်ဆေးခဲ့တာမှာ ဆီးတွင်းပါရာဘင်တွေကို တွေ့ရှိထားခဲ့ ကြပြီး ဆီးတွင်းပါရာဘင်ပမာဏပိုမြင့်မား တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေကနေ မွေးတဲ့ ကလေးတွေမှာ အသက် ရှစ်နှစ် အရွယ်လောက်ကစတင်ပြီး အလွန်နိုင် ခြေရှိဖို့ အလားအလာပိုများတယ်လို့ နယူးယောက်စီးတီး၊ Mount Sinai's Icahn ဆေးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီ အီဇာတန်နာက ဆိုပါတယ်။

## တရားမဝင်သွားဖြူစေသည့်ဝန်ဆောင်မှုများကြောင့် အပူလောင်နာများဖြစ်စေပြီး သွားများပျက်စီးစေ



တရားမဝင်လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ သွားဖြူဖွေးစေမယ့်ဝန်ဆောင်မှုတွေ ကြောင့် ဆိုးရွားတဲ့အပူလောင်နာတွေ ဖြစ်စေပြီး သွားတွေပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေ လည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာစုံစမ်း မှုအရသိရပါတယ်။ လျှို့ဝှက်လုပ်ဆောင် ခဲ့တဲ့လေ့လာမှုအရ အရည်အချင်းပြည့်မီ ခြင်းမရှိတဲ့ အလှပြုပြင်သူတွေကနေ ဖြူ ဖွေးလုပ်တဲ့သွားလေးတွေဖြစ်စေဖို့ သွား ဖြူစေမယ့်ဝန်ဆောင်မှုမျိုးတွေကို တရား မဝင်လုပ်ဆောင်လာနေကြတာဖြစ်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ အထွေထွေသွားကျန်းမာ ရေးကောင်စီမှာ မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ ကျွမ်း ကျင်ပညာရှင်တွေကသာလျှင် သွားဖြူ ဖွေးစေမယ့်ဝန်ဆောင်မှုကို လုပ်ဆောင်

နိုင်တဲ့ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာတောင်မှ တရားမ ဝင်သွားဖြူဖွေးစေမယ့်ဝန်ဆောင်မှုတွေ ၂၆ ရာခိုင်နှုန်းထိ တိုးမြင့်လာခဲ့ပြီလို့ လေ့ လာမှုမှာဆိုပါတယ်။ အရည်အချင်းပြည့် ဝမှုမရှိသူတွေဆိုမှာ အရည်အသွေးမ ကောင်းတဲ့ကိရိယာတွေအသုံးပြုပြီး သွား ဖြူမှုဝန်ဆောင်မှုတွေ လုပ်ဆောင်တာ ဟာ အလွန်အန္တရာယ်များပြီး သွားတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးရတာ၊ ခံတွင်းအပူလောင် နာတွေဖြစ်တာနဲ့ ရည်ကြည်ဖုတွေထတာ တွေပါ အပြင်းအထန်ခံစားရနိုင်တယ်လို့ ခံတွင်းကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်းဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာဘင်အက်ကင်းစ်က ဆို ပါ တယ်။

(BBC, 14.2.2020) သံသာ



ဆေးလောကမှ တာသမျှ

စမ်းသပ်စာ တစ်သောင်း

မှူးချီမင်း

ဆေးခန်းကပြန်လာသူအား မိတ်ဆွေတစ်ဦးက
ဘယ်ဆေးခန်းက ပြန်လာတာလဲဗျ်
ဟိုဘက်လမ်းမှာ ဖွင့်ထားတဲ့ဆေးခန်းက
အိဒီဆေးခန်းက အထူးကုဆရာဝန်ကြီးက ကုသတဲ့နေရာမှာ အရမ်းတော်တာပဲ။ ဆေး
လည်းလိုက်တယ်
ဟုတ်ကဲ့။ ဆရာဝန်ကြီး ဆေးလိုက်သလို လူနာတွေငွေလိုက်ရတာလည်းပြောဦးလေ
ဟိုက်

ဆရာဝန်လောကမှ တောက်ချလိုက်မယ်

ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းအမျိုးသမီးနှစ်ဦး ဆုံကြရာဝယ်
နင်နဲလက်ထပ်လိုက်တဲ့အမျိုးသားက ဆရာဝန်ဆိုပြီးမြောက်မနေနဲ့
သူငယ်ချင်း၊ လူဆိုတာ သူကနဲ့သူ။ မြောက်ချင်တိုင်းမြောက်လို့ရတာမဟုတ်ဘူး
ငါလည်း မကြာခင် မြောက်နိုင်တော့မှာပါနော်
ဘာလဲ။ နင်ယူမယ့်အမျိုးသားကလည်း ဆရာဝန်ပဲလား
ဒီထက်သာတယ်။ ပုဂ္ဂလိကအထူးကုဆေးရုံပိုင်ရှင်
ဟိုက်



ခွေးလေးကိုကြိုးနဲ့ဆွဲကာခေါ်သွားမလား



လူငယ်လူရွယ်တိုင်းက နောင်တစ်
ချိန်မှာ အဘိုးအဘွားတွေဖြစ်ကြရဦးမှာ
ပါ။ ဒီအခါ ဘာဖြစ်သန့်မူပုံရိပ်အမျိုး
မျိုးရဲ့စွန်းထင်းအရောင်တွေ ကြောင့်
စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တာလည်း ကြုံရမယ်။
သတိမေ့လျော့တာတွေရှိမယ်။ သူငယ်
ပြန်တာစတဲ့ ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးခံ
စားရတာတွေ ရှိမယ်။ မောင်မှူးတိုးတိုးဆို
သူငယ်ပြန်ပြီး ဘာသိချင်းဆိုတယ်မှတ်
သလဲ ငါ့ဇနီးက မင်းဇနီးထက်ပိုမိုက်
တယ်။ မင်းဇနီးထက် ငါ့ဇနီးကပိုမိုက်
တယ်တဲ့ ...မိမိမိ။
ခန္ဓာကိုယ်ကအိုမင်းပါစေ၊ အတွင်း
စိတ်နုပျိုအောင်နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။
သင်ရဲ့နုလုံးသားကို လူငယ်တစ်
ယောက်လို နုပျိုစွာသိမ်းဆည်းထားပါ။
အလေ့အကျင့်ရသွားလို့ အရွယ်အိုမင်းပြီး
သေဆုံးချိန်ရောက်တဲ့အခါ လူငယ်လေး
တစ်ဦးရဲ့နုလုံးသားနဲ့သေရပါမယ်တဲ့။
မောင်မှူးရဲ့စကားကို သင်ဖြူဖျာ
ရက်နေတဲ့ ကြီးတော်အပျိုကြီးမတင်ရွှေ
ကြားတော့ မှန်လိုက်လေကွယ်။ ဥပမာ

ရုပ်ပျိုအားတိုးဆေးမှီဝဲလို့ နုနယ်နေတဲ့ငါ့
ကိုပဲကြည့်တဲ့ မှတ်တောင်ထားရဦး
မယ်။ သွားစိုးစားနေတဲ့မယ်ကုဝဏ် သံပ
ရာသီးထဲထားတဲ့ရုပ်ကများ ... မိမိမိ။
မောင်မှူးလည်း မနေသာတော့
ရှင်းပြရပြန်ပြီ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေး
တွေ မွေးထားသူတွေဟာ အသက်ကြီး
လာတဲ့အခါ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ
တို့၊ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တာတို့၊ သူငယ်ပြန်တာ
တို့ဖြစ်ပွားနိုင် ခြေလျော့နည်းတဲ့ အ
ကြောင်း၊ ဒါကြောင့် ကြိုတင်စီမံကိန်းအ
ရ မောင်မှူးလည်း ခွေးလေးတစ်ကောင်
မွေးမယ်။ ကြီးတော်ထက်တော့ ပိုအသုံး
ဝင်မှာပေါ့လို့ အမြင်ကတိကတိနဲ့ပြော
လိုက်တဲ့အခါ မောင်မှူးကို ခွေးသားလေး
တို့။ ဒီလိုပြောလိုက်တဲ့အတွက် သူ့ကိုယ်
တိုင် ခွေးသားလေးကြီးတော်ဖြစ်သွားမှန်း
မသိလိုက်ရှာဘူး မိမိမိ။
အထူးသဖြင့် အလုပ်က အငြိမ်းစား
ယူသွားတဲ့သူတွေဟာ ဘဝကိုပြန်ရပ်
သိမ်းသွားသလို ခံစားရပါတယ်။ ဒီအခါ
သောကတွေဖိစီးလို့ စိတ်ထောင်းကိုယ်
ကြေဖြစ်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့် ပင်စင်စား

ကြီးများ၊ အသက်အရွယ်အိုမင်းသူများ၊
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်
လေးတွေ၊ ယုန်လေးတွေ၊ ငါးလေးတွေ
မွေးရင် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေမှာပါ။
အရွယ်ရှိတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေမှာတွေ့ရ
လေ့ရှိတဲ့ Microbiome က လူသားတွေ
ထံစုံအားစနစ်ရောက်ရှိသွားပြီး လွှမ်းမိုး
တာ၊ မျိုးရိုးဗီဇအရ စိတ်ကစဉ်ကလျား
ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမှုကို ဆန့်ကျင်ပေးတာ ဒါမှ
မဟုတ် လျော့နည်းစေတာ ဖြစ်မယ်လို့
ယူဆရကြောင်း မောင်မှူးဖတ်ရမှတ်ရ
ဖူးပါတယ်။ ခွေးစတဲ့တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို
စောစောမွေးထားလေ မွေးသူရဲ့စုံအား
စနစ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့အားပေးမြှင့်တင်
ပေးလေဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆိုရာမှာ ခွေး
လေး၊ ကြောင်လေးတွေလည်းဖြစ်နိုင်
တယ်။ ယုန်လေးတွေ၊ အလှမွေးငါးလေး
တွေ၊ ကျေးငှက်လေးတွေလည်းဖြစ်နိုင်
တယ်။ ကြက်ကလေးတွေ၊ ဝက်ကလေး
တွေလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့လေး
တွေနဲ့ တရင်းတနီးနေရင်း လူစကားကို
နားလည်တဲ့ သဘောတွေမြင်ရတွေ့ရ
မှာပါ။
အချစ်တော်ခွေးလေးတွေ မွေးတာ
ကတော့အများဆုံးပေါ့။ ခွေးကလေးရဲ့
ကျောလေးကိုသပ်ပြီး ယုယတဲ့အခါ စိတ်
က နုပျိုသွားစေတယ်။ ခွေးကလေးကို
ကြိုးနဲ့ဆွဲပြီး ဟိုနားသည်နားခေါ်သွားရင်
အပျင်းပြေစိတ်ချ လန်းစေတယ်။
တိရစ္ဆာန်လေးတွေက ဘဝအမောတွေကို
ပြေစေတယ်ပေါ့ဗျာ။
ခွေးလေးကို ကြိုးလေးနဲ့အခေါ်
ကောင်းလို့ပေါ့။ တစ်မနက်မှာ ခွေးလေး
က လမ်းထဲကအရက်သမား ကိုလှည့်
အိမ်ရှေ့မှာ ရှူရှူတွေ၊ အိအိတွေပါချ
တော့ ကလေးတုတ်ခံရဖူးလေရဲ့။ ခွေး
လောက်တောင် မလိမ္မာတဲ့အကောင်၊
ကိုယ့်အမျိုးကိုယ်ကြည့်ထိန်းထားတဲ့။

မိမိကလေးအရပ်ရပ်မှရှာသလိုကို
သိအောင်တွက်ချက်နည်း
ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့လူကြီးဖြစ်လာရင် ရှိရမယ့်အရပ်ကိုသိချင်
ရင် မိဘတွေရဲ့အရပ်ကို စင်တီမီတာနဲ့တိုင်းပါ။ အဖေအရပ်ကနေ ၁၂ ဒသမ ၅ စင်တီ
မီတာနုတ်ပါ။ အမေအရပ်နဲ့ပေါင်းပြီး ၂ နဲ့စားပါ။ ရလဒ်အရပ်က ကလေးရှိနိုင်တဲ့ ပျမ်း
မျှအရပ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်၊ အိပ်ချိန်နဲ့အားကစားလှုပ်ရှားမှုပေါ်မူတည်ပြီး
အပေါ်ရှစ်စင်တီမီတာ၊ အောက် ရှစ်စင်တီမီတာအတိုးအလျှော့ရှိတတ်ပါတယ်။

Table with BMI values and corresponding weight ranges. Columns include BMI, ကျန်းမာရေးကောင်း, အလွန်, အလွန်ဝ.

BMI (Body Mass Index) တွက်နည်း
BMI = (ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်) / အရပ်အမောင်း(လက်မ)²) x ၇၀၃
ဥပမာ - ကိုယ်အလေးချိန် ၁၄၀ ပေါင်၊ အရပ်အမောင်း ၅ ပေ ၄ လက်မ (၆၄ လက်မ)ရှိရင်
BMI = (၁၄၀ / ၆၄ x ၆၄) x ၇၀၃ = ၂၄
သတိပြုရန်- အာရှတိုက်သားတွေအတွက် BMI ၂၃ နဲ့အထက်ဆိုရင် ကျန်းမာ
ရေးပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။
လေဖြတ်ခြင်းခံစားရလျှင်
ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်သည့် လူနာများအား နာရီပိုင်းအတွင်း ပျောက်
ကင်းသက်သာစေမည့် ထိုးဆေးဖြင့် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးတွင် စတင်ကုသပေးနေပါပြီ။
လေဖြတ်ဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ၃ နာရီမှ ၁၂ နာရီအတွင်း ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့
အမြန်ဆုံးရောက်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

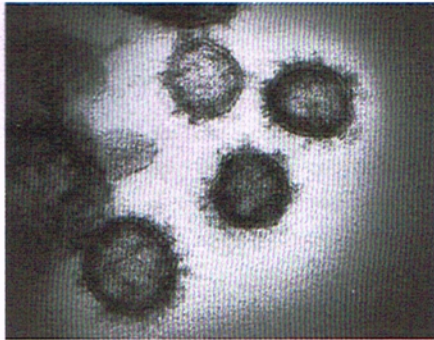
သင် သွေးလိုပါလျှင် အောက်ပါစုံစမ်းမှုများသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်
၂၄ နာရီ အချိန်ပြည့် ကူညီပါသည်
ပုညကုသလ ဗဟုကရ မြတ်မေတ္တာအဖွဲ့ ၂၀၆၆၈၅
သာဓုကျောင်းတိုက် ၀၉ ၅၁၂ ၂၀၈၈
နှိုင်းဟင်လူမှုရေးအဖွဲ့ ၅၁၀၅၆၆
သွေးမေတ္တာအဖွဲ့ ၅၁၄၇၆၈
ရင်ခွန်သံအဖွဲ့ ၀၉ ၃၀၉၀၆၇၆၊ ၀၉ ၇၃၁၆၆၇(တောင်ဒဂုံရုံးခွဲ)
လင်းလက် ၇၂၁ ၅၇၈၊ ၂၄၃၅၄၂
ဓမ္မရောင်ခြည် ၀၉ ၅၀၂ ၆၀၉၇
ဒါနဥပပါရမီသွေးလှူရှင်အဖွဲ့ ၀၉ ၂၅၃၀၀၁၃၁၊ ၀၉ ၄၂၀၂၄၈၀၁၈
HIV Free Blood Pool ၀၉၅၀၀ ၄၆၆၅၊ ၀၉ ၅၁၃ ၉၇၁၃
အဖြူရောင်လူမှုကွန်ရက် ၃၉၉၀၂၀၊
မွန်မြတ်စေတနာ ၀၉ ၄၂၀၀၃၉၉၂၂
သာဓုသွေး ၀၉ ၃၁၂၅၈၅၀၅
မြတ်နိုးသွေးလှူရှင်အဖွဲ့ ၀၉ ၃၀၅၀၄၁၇
မင်္ဂလာဈေး သွေးလှူရှင်အဖွဲ့ ၀၉ ၇၃၁၂၀၀၅၇၊ ၀၉ ၇၃၁၂၀၀၅၆
အရိမဂ္ဂသွေးလှူရှင် ၀၉ ၅၀၀၆၆၅၊ ၀၉ ၇၃၀၁၃၉၂၆
၀၉ ၇၃၂၀၃၁၇၉
လောကဧည့်သည် ၀၉ ၃၁၀၅၄၃၉၅၊ ၀၉ ၂၅၈၅၃၅၅၆
RH (Negative)

HIV ရောဂါအတွက် ART ဆေးရရှိနိုင်သော နေရာများ
HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသူတို့သောက်သုံးရသည့် ART ဆေးကို ရန်ကုန်တိုင်း
ဒေသကြီးအတွင်းအစိုးရဆေးရုံများဖြစ်သည့်ရန်ကုန် အရှေ့ပိုင်း၊အနောက်ပိုင်းဆေး
ရုံကြီးများ၊ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ပဲခူးဆေးရုံကြီးနှင့် တခြားသောမြို့နယ်ဆေးရုံ
များ၊အပါအဝင် စုစုပေါင်း ဆေးရုံကြီး ၁၁ ရုံတွင် အခမဲ့ထုတ်ပေးလျက်ရှိသည့်အပြင်
Burnet Institute၊ PSI၊ MSI ကဲ့သို့ NGO အဖွဲ့စည်းများနှင့်ချိတ်ဆက်
ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် ဆေးခန်းများတွင်လည်း ART ဆေးအခမဲ့ထုတ်ယူကုသ
နိုင်ပါသည်။



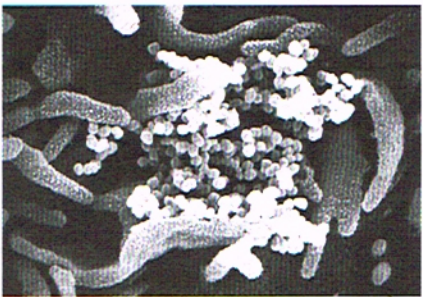
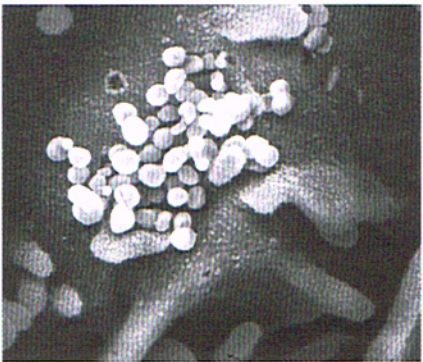
# လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရသူ ၂၁ ဦးထဲမှ ၁၃ ဦးတွင် ပိုးရပ်(စ်)ပိုး မရှိကြောင်းထုတ်ပြန်

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် 2019-nCoV လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ ၁၄-၂-၂၀၂၀ ရက်၊ ၂၁ ဦးထဲမှ ၁၃ ဦးရှိပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ ၁၃ ဦးတွင် 2019 Novel Coronavirus ပိုးရပ်(စ်)ရောဂါပိုးမရှိကြောင်းကို ၁၅-၂-၂၀၂၀ ရက် မနက်ပိုင်းတွင် အဆိုပါဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။



တောင်ကြီးစစ်ဆေးမှုဌာနသည် ဆေးရုံကြီးမှ (၁၉) နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦး၊ ပုတီးကုန်းတိုက်နယ်ဆေးရုံမှ (၃၂) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ ပုဏ္ဏားကျွန်းမြို့နယ်ဆေးရုံမှ (၁၈) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ မကွေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ (၄၅) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ မန္တလေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ (၅၃)

နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦး၊ မန္တလေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ (၂၄) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ ဝေဘာအီအထူးကုဆေးရုံမှ (၂၉) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး (စင်ကာပူနိုင်ငံမှ (၅-၂-၂၀၂၀)ရက်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့သူ အမျိုးသမီး)၊ မောင်တောပြည်သူ့ဆေးရုံမှ (၂၁) နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦး၊ ပေါက်မြို့နယ်ဆေးရုံမှ (၃၄)နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ မောက်မယ်မြို့နယ်ဆေးရုံမှ (၄၄) နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦး၊ မောက်မယ်မြို့နယ်ဆေးရုံမှ (၄၄) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ မောက်မယ်မြို့နယ်ဆေးရုံမှ (၁၉) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် မောက်မယ်မြို့နယ်ဆေးရုံမှ (၁၆) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးတို့ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။ သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံများတွင် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုကုသမှု ခံယူနေသော ကျန်လူနာများ၏ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုအဖြေများကိုလည်း သတင်းရရှိပါက ဆက်လက်ထုတ်ပြန်ပေးသွားမည်ဟု သိရသည်။



လက်ရှိတွင် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၄ နိုင်ငံရှိ သည့်အနက် ၂၅ နိုင်ငံတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုရှိနေသည်။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တစ်ခုတွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးများသည် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံရှိ လင်းနီများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

အလားတူ တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် လူတို့ထံသို့ ရောဂါပိုးများကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း အထူးသဖြင့် သားသတ်ရုံများမှအစပြု၍ ရောဂါပိုးများကူးစက်ပျံ့နှံ့ခဲ့သည့် ဖြစ်စဉ်များလည်း ရှိသောကြောင့် သားသတ်ရုံများကို အထူးကြပ်မတ်စစ်ဆေးမှုများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြည်သူများအနေဖြင့် သားရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် သာမန်စားသုံးနေကျမဟုတ်သည့် ထူးခြားသော အသားဟင်းလျာ (ဥပမာ လင်းနီ)များ စားသုံးခြင်းကို သတိပြုရှောင်ရှားကြစေလိုပါကြောင်း ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ၁၄-၂-၂၀၂၀ ရက်က ပြုလုပ်သော ညှိနှိုင်းအစည်းအဝေးတွင် ထည့်သွင်းပြောကြားခဲ့သည်။

အင်တာနက်၊ လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာများပေါ်တွင် ပြည်သူများ ထိတ်လန့်စေရန် သော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးအမြတ်တစ်မျိုးမျိုးရရှိရန်သော်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် သတင်းအမှားထုတ်ပြန်သူများတွေ့ရှိရမှုအခြေအနေနှင့် တည်ဆဲဥပဒေများဖြင့် အရေးယူနိုင်မှုများကို ဆွေးနွေးခြင်းအပါအဝင် နောက်ဆုံးသတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ပြိုင်နက်၊ ဝေမျှခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပြုခြင်းများကို အဆိုပါဆွေးနွေးပွဲတွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ■ ZCW

# ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်းသော နာကျင်မှု သက်သာစေသည့်များ



pylori ပိုးကူးစက်မှုကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖယ်ရှားနိုင်တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ခရစ်မာယ်ရီသီးဖော်ရည်ကို သကြားမထည့်ဘဲ သဘာဝအတိုင်းသာ သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သကြားက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းမှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့်ပါ။

## ဆယ်လ်မွန်နီအားသိမ်း

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှူးများပြီး အိုမီဂါ-၃ အဆီပါဝင်မှုများတွင် ငါးတွေ စားသုံးတာက ခါးနာတာကို သက်သာစေပါတယ်။ ခါးဆစ်ရိုးတစ်လျှောက် ရောဂါကင်းပါမှ သွေးစီးဆင်းမှုကောင်းပြီး အရိုးဆစ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားရှိ အဆစ်ပြားစိုင်းတွေဆီကို အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ရောက်ရှိမှု ကောင်းစေပါတယ်။ ငါးကနေရရှိတဲ့ အိုမီဂါ-၃ အဆီက သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းစေပြီး သွေးကြောတွေနဲ့ အာရုံကြောတွေ ရောင်ရမ်းမှုကို ကောင်းစေပါတယ်။ ငါးစားသုံးမှုကနေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်တဲ့ပမာဏကို မရရှိနိုင်တာကြောင့် ဖြည့်စွက်ဆေး သောက်သုံးသင့်တယ်လို့ လေ့လာမှုတစ်ခုမှာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို EPA နဲ့ DHA ၁၂၀၀ မီလီဂရမ်နဲ့အထက်သောက်သုံးပါက ခါးနာတာနဲ့ လည်ပင်းနာတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ငါးကြီးဆီသောက်သုံးတာကြောင့် နောက်ထပ်အပိုဆောင်းရရှိနိုင်တာကတော့ စိတ်ခံစားမှုကို ကောင်းစေတာ၊ နှလုံးနဲ့ သွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို သက်သာစေတာတွေပါ။ ဒါ့အပြင် ဦးနှောက်ကျုံ့တာဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

## နွန့်

ဟင်းချက်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ နွန့်က နာကျင်မှုတွေကို သက်သာစေပြီး အစာချေဖျက်မှုကိုလျှင်မြန်စေပါတယ်။ အဲဒီအာနီသင်တွေအပြင် နွန့်နဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေတဲ့အာနီသင်က တစ်သျှူးတွေ ပျက်စီးမှုကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ၊ အဆစ်တွေ ရောင်ရမ်းမှု လျော့နည်းစေတာနဲ့ အာရုံကြောလုပ်ငန်းတွေ ကောင်းမွန်စေတာ စတဲ့ အာနီသင်တွေကို ပညာရှင်တွေက ထပ်မံရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နွန့်ထဲက ကာကွယ်ဓာတ်များစွာ ထွက်ရှိသလို ငရုတ်ကောင်းနဲ့အတူ တွဲဖက်ချက်ပြုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

## ဒိန်ခွက်

အမေရိကန်တွေရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အဖြစ်များတတ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်မအီသောဖြစ်

တဲ့ လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒိန်ခွက်ထဲမှာ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေ ပါဝင်ပြီး အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းဝေဒနာတွေကို သက်သာအောင် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်အောင့် ဗိုက်နာတာ၊ ရောင်ရမ်းတာ၊ လေပွတာတွေကို နေ့စဉ် ဒိန်ခွက်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။

## ကော်ဖီ

မနက်ခင်းမှာ ကော်ဖီသောက်သုံးဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ပါသလား။ ကော်ဖီက သောက်တတ်ရင် ဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ကဖိနာဓာတ်ကျယ်နေတဲ့ သွေးကြောတွေကို ကျဉ်းစေပြီး နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါတယ်။ ကော်ဖီကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ဆန့်ကျင်ဘက် အာနီသင်ကို ရရှိစေပြီး ခေါင်းကိုက်တာကို ဖြစ်စေပါတယ်။

## ပုဒီနာ

ပုဒီနာဟာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်က ခံတွင်းရနံ့ဆိုးကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြွက်သားကျုံ့တာကို လျော့နည်းစေလို့ ဝမ်းဗိုက်မအီသောဖြစ်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ပုဒီနာထဲမှာပါဝင်တဲ့ မရှိပ ဖြစ်အဆီတစ်မျိုးက ခေါင်းကိုက်တာကို လည်း သက်သာစေပါတယ်။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ပုဒီနာ လက်ဖက်ရည်သောက်သုံးတာက နာကျင်မှုအားလုံးကို သက်သာစေပါတယ်။ ခွက်တစ်ခွက်ထဲကို ပုဒီနာရွက်ထည့်ပြီး ရေနွေးဆူဆူကိုလောင်းထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက်ထားပြီးရင် သောက်သုံးနိုင်ပါပြီ။

## ဇက်သီး

ငရုတ်သီးရဲ့ အရသာက လျှာကိုပူစပ်စေပြီး ပူစပ်လွန်းလို့ မျက်ရည်ဝတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးထဲမှာပါဝင်တဲ့ ကပ်ဆိုက်စင်က အာရုံကြောတွေရဲ့အဆုံးပိုင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး နာကျင်မှုသတင်းတွေ ဦးနှောက်ဆီသို့ဆောင်ရာမှာ နှောင့်နှေးစေပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်လိမ်းဆေးတမျိုးမှာ ကပ်ဆိုက်စင်ထည့်ပြီး ဖော်စပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းမှုတွေအတွက် ကပ်ဆိုက်စင်ပါဝင်တဲ့ လိမ်းဆေးတွေက ထိရောက်ပါတယ်။ ငရုတ်သီးကို စားသုံးမယ်ဆိုရင်တော့ နာကျင်မှုတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ငရုတ်သီးကို ဟင်းထဲ ထည့်ချက်စားတာ၊ အသုပ်ထဲထည့်သုပ်စားတာမျိုးတွေ ပြုလုပ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ■

**Good Health HEALTH TIPS!**

ပျားရည်မှာ သကြားထက် ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနည်းပါတယ်။ သူက ခုခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေတဲ့အတွက် သကြားအစားထိုး အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

## အင်တာနယ်ရှင်းချက်

အစာအိမ်နဲ့ အူသိပ်နံရံကို H. pylori ပိုး တိုက်ခိုက်တာကြောင့် အစာအိမ်အနာဖြစ်တာကနေ သက်သာစေဖို့ ခရစ်မာယ်ရီသီး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ခရစ်မာယ်ရီသီးက H. pylori ပိုး အစာအိမ်နံရံအတွက်မကပ်ပိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပြီး အနာဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ ဆေးဝါးမမှီဝဲဘဲ တစ်နေ့ကို ခရစ်မာယ်ရီသီးဖော်ရည်တစ်ခွက်နဲ့ သုံးပတ်သောက်သုံးပါက H.



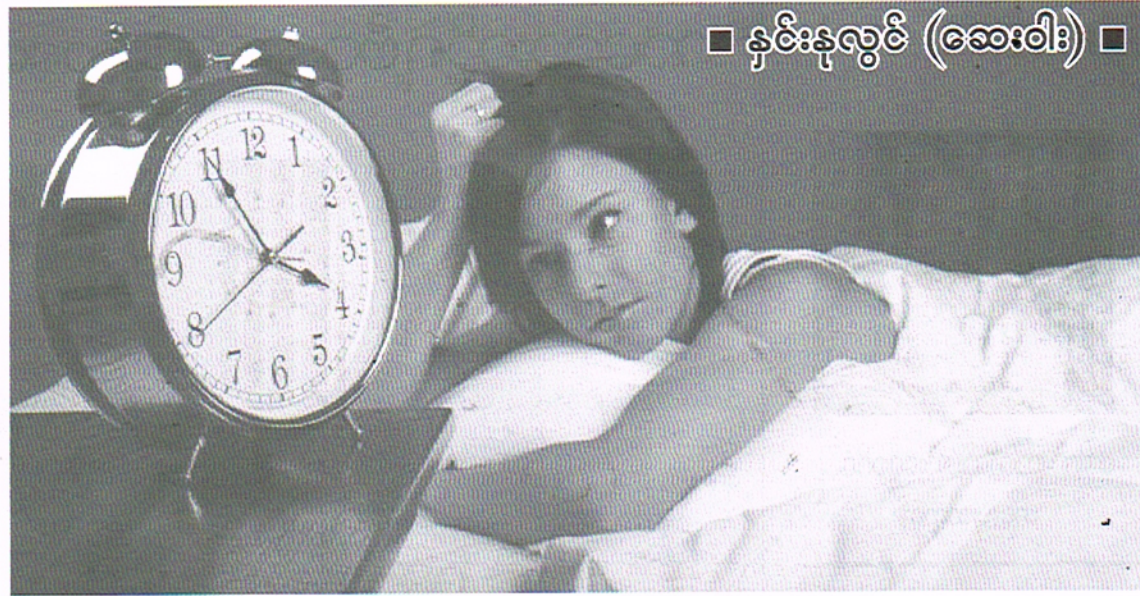
ညဘက် အိပ်ပျော်နေရင်းနဲ့ နိုးလာတာဟာ လူတိုင်း ကြုံတွေ့နေကျ အဖြစ် အပျက်တစ်ခုပါပဲ။ စိုက်ဆာရင်း၊ ရေငတ်ရင်းနဲ့ နိုးလာတာမျိုးတွေ ရှိသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်တစ်ခုခုကြောင့် နိုးလာတာမျိုးတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလို နိုးလာတဲ့လူတွေထဲက အတော်များများဟာ ပြန်အိပ်ပျော်သွားနိုင်ပေမယ့် တချို့လူတွေကတော့ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပြီး ထလိုက်ရတဲ့ လူတစ်ယောက်လို မျက်လုံးတွေ ပြူးကျယ်ပြီးတော့ ပြန်အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး နိုးနေတတ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုမျိုးတွေ ပြုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို National Sleep Foundation က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုထားပေးပါတယ်။

**၁။ ဖုန်းကို မကိုင်မိပါစေနင့်**

ညဘက် အိပ်နေရင်းနဲ့ နိုးလာတဲ့အချိန်မှာ ဖုန်းကို ကောက်ကိုင်ပြီးတော့ မေးလ်တွေစစ်တာ၊ Facebook ကို ကြည့်တာမျိုးကို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေက နေထွက်လာတဲ့ အပြာရောင်အလင်းရောင်ဟာ အိပ်စက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတယ်လို့ Harvard Research မှ သုတေသီတွေက ထုတ်ဖော်ပြောကြားထားပါတယ်။ တကယ်လို့ ဖုန်းဆီကို လက်က လှမ်းနေမိခဲ့တယ်ဆိုရင် တောင်မှ "Social Media တွေထဲမှာ တက်လာသမျှ သတင်းတိုင်းကို အကုန်ဖတ်မိဖို့မလိုသလို ဝင်လာသမျှအီးမေးလ်တိုင်းဟာလည်း တစ်ညတည်း စောင့်ရှုနဲ့ဘာမှ ပြောင်းလဲသွားလို့ မရဘူး" ဆိုတာကို မိမိကိုယ်မိမိ သတိပေးထားသင့်ပါတယ်။ မဖြစ်မနေ ဖုန်းကို အနားမှာ ထားအိပ်ရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ ဖုန်းရဲ့ အလင်းရောင်စူးစူးကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချထားပေးပြီး သာယာနာပျော်ဖွယ် သီချင်းတွေ၊ စိတ်အေးချမ်းစေမယ့် တီးလုံးလေးတွေကို နားထောင်ပြီးတော့ ပြန်အိပ်ပျော်သွားအောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။

**၂။ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့ အခန်းလေးတစ်ခု ဖြစ်အောင်လုပ်လိုက်ပါ**

ညသန်းခေါင်မှာ နိုးနေရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေထဲမှာ အဓိကအချက်အနေနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေပါရှိနေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများတာနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေများနေတာတွေဟာ လူတစ်ယောက်ကို အိပ်စက်ခြင်းကနေ အပြင်ကို ဆွဲထုတ်ပစ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ ညဘက်ရောက်တာနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းစက်ဝိုင်းထဲကို ဝင်ရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီစက်ဝိုင်းထဲကို ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ နိုးနေကောင်း နိုးနေနိုင်ပေမယ့် ဘာကြောင့်ဆိုတာကို ရေရေရာရာမသိလိုက်ခင် အချိန်မှာပဲ ပြန်အိပ်ပျော်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်သောကတွေများနေတဲ့သူအဖို့ကတော့ အဲဒီလိုလည်ပတ်မှုကြီးက ရပ်တန့်သွားတယ်လို့ Family Sleep Institute မှ အတိုင်ပင်ခံတွေက အတည်ပြုထားကြပါတယ်။ အဲဒီအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ အိပ်ခန်းကို တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းနေအောင် လုပ်ထားဖို့ပါပဲ။ လုံလောက်တဲ့ အေးမြမှုနဲ့ အမှောင်တွေဟာ Sleep Cycle ကို ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မိမိအိပ်ဟာ ဆူညံတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတာဆို



■ နှင်းနုရောင် (ဆေးဝါး) ■

# ပြန်အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲသူတို့ ကျော်လွှားနိုင်မည့် အချက်များ

ရင်တော့ အသံကို ဟန့်တားနိုင်တဲ့ နားဆို့ Earplugs နဲ့ အလင်းရောင်ကို ကာကွယ်ပေးမယ့် Eye Mask တို့ကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

**၃။ အိပ်ရာထဲကနေ အပြင်ထွက်ဖို့ မကြိုးစားပါနင့်**

ညဘက် အိပ်ပျော်နေရင်းနဲ့ နိုးလာပြီးတော့ လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိနေသလိုမျိုး ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ထူးဆန်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်တော့ပါဘူး။ National Sleep Foundation ရဲ့ လေ့လာမှုတွေအရတော့ ညဘက် အိပ်မပျော်ခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်နိုးနေတာကို ရပ်တန့်သွားစေတဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ယိုယွင်းသွားတာဖြစ်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့လူတွေထဲမှာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဒါမျိုးကို ခံစားရတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး နိုးထနေတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းဆုံးကတော့ အိပ်ရာကနေ မထလိုက်မိစေဘဲ စိတ်ကို ငြိမ်သက်သွားစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုဖို့ပါပဲ။ အသက်ကို ၅၅ သွင်းရှုထုတ်လုပ်တာ၊ သာယာနာပျော်ဖွယ် Soothing Music တွေကို နားထောင်တာဟာ အိပ်ရာကနေထ၊ မီးဖွင့်ပြီး စာအုပ်ဖတ်တာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ သတင်းတွေ ဖွင့်နားထောင်တာထက် အိပ်ပျော်ဖို့အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

**၄။ ညစားစားပြီးတဲ့အချိန်မှာ အရက်သောက်တတ်တဲ့အလေ့အထကို ပြုပြင်ယူလိုက်ပါ**

အိပ်မပျော်ခြင်းကို ခံစားရတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ညဘက်မှာ အရက်သောက်လိုက်ပြီး အိပ်ရာကို နောက်ကျမှ သွားတာဟာ ကျန်ရှိနေတဲ့ တစ်ညတာလုံးကို နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်ခြင်းနဲ့ ဖြတ်သန်းနိုင်မယ်လို့ တွေးထင်နေတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အရက်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို အလွယ်တကူအိပ်ပျော်သွားစေနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်သလို နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်နေရမယ့်အချိန်ဖြစ်တဲ့ ညသန်းခေါင်မှာ ပြန်နိုးလာစေတဲ့ Depressant တစ်ခုလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ အရက်ဟာ REM လို့ခေါ်တဲ့ Rapid Eye Moment ကို သွားပြီးတော့ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေကာ ဦးနှောက်ရော၊

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေအနားယူမှုကိုပါ အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အရက်ကြောင့်ပဲ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ပြီး လည်ချောင်းတွေခြောက်တာ၊ ရင်ပူတာ စတာတွေကို ခံစားရပြီး ပြန်နိုးလာစေကာ ပြန်အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်ကို အိပ်စက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အရာအနေနဲ့ မှားယွင်းစွာ မှတ်ယူနေခြင်းကို ပြန်လည်ပြုပြင်သင့်ပါတယ်။

**၅။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ**

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် သင့်တော်တဲ့နည်းလမ်းကို ရှာဖွေနေသူတွေအတွက် နောက်ထပ် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုကတော့ အိပ်မပျော်ဖြစ်စေတတ်ခြင်းပါပဲ။ ဆေးလိပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း အိပ်၊ ထ Natural Circadian Rhythm ဖြစ်စဉ်ကို လာပြီးတော့ သက်ရောက်စေကာ အိပ်စက်ခြင်းကို ဟန့်တားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူဟာ တခြားသူတွေထက် ဟောက်သံပိုပြင်းထန်ပြီး ညဘက်အိပ်နေစဉ် အသက်ရှူမဝတဲ့ အခြေအနေကို ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် အိပ်နေရင်း နိုးလာတာ၊ ပြန်အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲတာတွေကို ပိုပြီးတော့ ကြုံတွေ့ရပြီး နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဝလွန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းစတာတွေကို ခံစားရစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ အိပ်မပျော်လို့ ညဘက်မှာ ဆေးလိပ်ထသောက်တဲ့သူတွေဟာ တခြားသူတွေထက် ပြန်အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲနေပြီး Temporary Insomnia ကို ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေအနေနဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုမယ့်အစား ဆေးလိပ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်းစိတ်ဖြတ်လိုက်ကာ အိပ်မပျော်ခြင်းကို ကုစားသင့်ပါတယ်။

**၆။ အကြိုက်ဆုံးအရာတစ်ခုကို ထပ်မံထပ်မံ နှုတ်တိုက်ခတ်ကြည့်ပါ**

ညဘက်နိုးလာပြီး ပြန်အိပ်ပျော်ဖို့အတွက် အချိန်မီနပ် ၂၀ ထက်မနည်းယူနေရပြီးဆိုတဲ့အချိန်မှာ ကလေးဘဝက မှတ်ဉာဏ်တွေကို ပြန်ခေါ်ကြည့်တာ၊ ကျောင်းတက်ချိန်က အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်

ခေါ်တာ၊ မိမိအကြိုက်ဆုံး ရုပ်ရှင်ဇာတ်ဝင်ခန်းတွေကို ပြန်တွေးစေတာတွေဟာ အိပ်ပျော်နိုင်ဖို့အတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို အထပ်ထပ်အခါခါ ပြန်ပြီးတော့ တွေးယူတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချမ်းမြေ့သွားစေပြီး ဦးနှောက်ကို ပြေလျော့စေကာ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်အိပ်ပျော်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့်ပဲ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ သီချင်းလေးကို တိုးတိုးလေးထပ်ခါထပ်ခါ ကျော့ဆိုနေတာဟာ ပျင်းရိဖွယ်ကောင်းပေမယ့် မြန်မြန်ပြန်ပြီးတော့ အိပ်ပျော်သွားစေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။

**၇။ ကော်ဖီသောက်တာ လျှော့ပါ**

အိပ်ခန်းအချိန်ရောက်မှ ကော်ဖီသောက်တာဟာ ပြင်သင့်တဲ့ အလေ့အထတစ်ခုပါပဲ။ တချို့လူတွေကတော့ ကဖင်းဓာတ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အိပ်စက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ တစ်ထစ်ချ ယုံကြည်နေပေမယ့် ဒါဟာ အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိလောက်ပဲ မှန်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိချပ်သင့်ပါတယ်။ ကဖင်းဓာတ်ဟာ လူတိုင်းကို တက်ကြွလန်းဆန်းစေတဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး အသက်အရွယ်မရွေး အိပ်စက်မှုကို ခက်ခဲစေနိုင်ပါတယ်။

**၈။ ကြွက်သားများ ပြေလျော့နေအောင်ထားပါ**

ကြွက်သားများ ပြေလျော့နေစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ဦးနှောက်ကိုလှည့်လည်စေတဲ့ ဖိစီးမှုတွေ နည်းစေတာ၊ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို လျော့နည်းစေတာဟာ ညဘက် ပြန်အိပ်မပျော်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ကောင်းကောင်းထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ မိမိမှာ ညဘက် ပြန်အိပ်မပျော်တဲ့ အခြေအနေတွေကို မကြာမကြာ ကြုံတွေ့ရပြီး နေခင်းဘက်တွေမှာပါ နွမ်းနယ်မှုကို ခံစားနေရပြီဆိုတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းမှုတွေကို လေ့ကျင့်ပေးသူတွေနဲ့တွေ့ဆုံကာ သင့်တော်တဲ့ နည်းလမ်းကို အကြံဉာဏ် ရယူသင့်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်လိုတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ ကြွက်သားတွေကို တင်းနေအောင် စက္ကန့်အနည်းငယ်လောက် အာရုံ

စိုက်ထားပြီး ပြန်ပြေလျော့စေတာမျိုးဟာ အလွယ်တကူဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ခြေထောက်ကနေ စတင်ပြီး ခေါင်းအထိ ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့သွားအောင် လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ နောက်ထပ် အလွယ်တကူဆုံးတစ်ခုကတော့ ၄-၇-၈ လို့ခေါ်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပြီးတော့ အသက်ကို ၄ စက္ကန့်အတွင်း ရှူသွင်းပြီး ၇ စက္ကန့်လောက်ကိုတော့ ငြိမ်သက်နေစေကာ ပြန်ရှူထုတ်ဖို့အတွက် ၈ စက္ကန့်လောက်ကို အချိန်ယူတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။ အဲဒီအထဲက တစ်ခုခုကို အသုံးပြုတာဟာ ညဘက်ကို နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် ပြန်အိပ်ပျော်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

**၉။ အကြောင်းအရာတွေကို ချရေးပါ**

တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ခံစားမှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်အကြောင်းတွေကို တွေးမိလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြန်အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ချရေးလိုက်တာဟာ ပြန်အိပ်ပျော်သွားစေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိစ္စတစ်ခုချင်းစီကို ချရေးပြီးတော့ မနက်ဖြန်မှာ အရေးအကြီးဆုံး ဘယ်အရာကနေ စပြီးတော့ လုပ်နိုင်မလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်နိုင်ခြင်းဟာ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို လျော့သွားစေပြီး လွယ်လင့်တကူပဲ ပြန်အိပ်ပျော်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

**၁၀။ အိပ်ဆေးတွေအားပြုခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ**

လူတစ်ယောက်ဟာ ရုတ်ချည်း နိုးလာပြီးတဲ့အချိန်မှာ ပြန်အိပ်ပျော်နိုင်ဖို့အတွက် အိပ်ဆေးတွေကို အသုံးပြုတာထက်ပိုပြီးတော့ ထိရောက်တဲ့ သဘာဝနည်းလမ်းတွေ အများအပြားရှိနေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှုကို သက်ရောက်မှုပေးနိုင်တဲ့ အိပ်ဆေးတွေဟာ အစပိုင်းမှာသာ ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်နိုင်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဆေးယဉ်ပါးမှုတွေဖြစ်စေကာ သောက်နေကျပမာဏထက် ပိုတိုးသောက်ရတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ဆေးတွေသောက်ပြီးတော့ ပြန်အိပ်ပျော်သွားတာထက် သင်းယဲ့တဲ့ ပန်းရနံ့ကို ရှူရှိုက်ပြီးတော့ အိပ်ပျော်စေတဲ့နည်းလမ်းတွေ၊ အိပ်ရာမှထတဲ့ တစ် ကနေ စရေတွက်ခြင်းတွေကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

**၁၁။ အိပ်ရာထဲမှာ အစားအသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ**

အိပ်ရာထဲမှာ အိပ်စက်အနားယူတဲ့ နေရာသာဖြစ်သင့်ပြီး မုန့်စားရမယ့် နေရာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်ထားခြင်းဟာလည်း မြန်မြန် ပြန်အိပ်ပျော်သွားအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ညအချိန် ပြန်မအိပ်ပျော်နိုင်သေးခင်မှာ အစားအသောက်တစ်ခုခုကို အိပ်ရာထဲယူလာပြီး စားလိုက်တာဟာ စိုက်လေးပြီး အိပ်ပျော်သွားနိုင်တာထက် လူတစ်ယောက်ကို နိုးနေစေတယ်လို့ Aria Health System မှ သမားတော်တစ်ယောက်က သတိပေးထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ဆားပါတဲ့ မုန့်တွေဟာ လည်ချောင်းခြောက်စေပြီး ရေဓာတ်ခန်းသောက်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မုန့်စားပြီးချိန်မှာတောင်မှ အပေါ့သွားချင်စိတ်တွေ ပိုတိုးလာကာ အိပ်ရာကနေ ခဏခဏ ထနေမိစေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညဘက်နိုးနေတာမျိုး ရှောင်နိုင်ဖို့ အခန်းထဲ စားစရာယူထားတဲ့အကျင့်ကို ပြင်သင့်ပါတယ်။



# မိခင်နို့ အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးရေး (၁၁)

oooooooooooo

ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်မရဲ့ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံအရ လက်တွေ့ကျတဲ့ အချက်အလက်တွေ ကြိုတင်စီစဉ်နိုင်ဖို့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဗိုက်ကနေ ခွဲစိတ်မီးဖွားမယ့် မိခင်လောင်းတွေအတွက် ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ပါ။

ကျွန်မက အသက် ၃၅ ကျော်မှ ကလေးမွေးတာကြောင့် Elderly primigravida လို့ ခေါ်တဲ့ အသက်ကြီးမှသားဦးမွေးတာမို့ Elective LSCS ဆိုတဲ့ ကြိုတင်စီစဉ်ပြီးခွဲစိတ်မီးဖွားတဲ့နည်းနဲ့ မွေးခဲ့တာပါ။

မလိုအပ်ဘဲ ခွဲစိတ်မီးဖွားတာက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဟန့်တားတဲ့ အချက်တစ်ချက်အနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငယ်ရွယ်ကျန်းမာတဲ့မိခင်တွေအတွက်တော့ ဖြစ်နိုင်ရင် ရိုးရိုးမွေးကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

မီးဖွားစဉ် သတိထားရောလေးတွေရှိပါတယ်။

## ၁။ ဆေးရုံနဲ့ညှိနှိုင်းပါ

မွေးဖွားစဉ် အနားမှာ အားပေးဖော်ခေါ်ထားခွင့်ကို ကျွန်မတို့နိုင်ငံက တချို့ဆေးရုံတွေမှာ ခွင့်မပြုပါဘူး။ ဒီအတွက် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းသင့်ပါတယ်။

## ၂။ မေးဆရာဝန်နဲ့ ညှိနှိုင်းပါ

တကယ်လို့ ခွဲစိတ်မွေးမယ်ဆိုရင် ဗိုက်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးတွေပေးတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အမေအိပ်ပျော်နေလို့ မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း နို့မတိုက်နိုင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မမီးဖွားစဉ်က မေဆေးဆရာဝန်ကို ကြိုတင်ခွင့်တောင်းပြီး အိပ်ဆေးမထိုးခိုင်းဘဲထားတာမို့ ခွဲစိတ်နေတုန်းတစ်လျှောက်လုံးရော၊ မီးဖွားပြီးပြီးချင်းမှာရော အိပ်မပျော်ဘဲ၊ ချက်ချင်းနို့တိုက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

## ၃။ ကလေးပြုစုပေးမယ့်သူတွေကို ကြိုတင်သိပြထားပါ

တချို့ဆေးရုံတွေမှာ ကလေးကြည့်ပေးတဲ့ ဆရာမလေးတွေရှိပါတယ်။ ဒီဆရာမလေးတွေအများစုက ကျွမ်းကျင်တာမို့ ကလေးပြုစုဖို့ ကြိုတင်လေ့လာထားပြီးသားမို့ မိခင်လေးတွေအနေနဲ့ သူတို့



ဒေါက်တာသက်ထားရွှေစင်ဝင်း  
ကလေးဆရာဝန်

ဆီက လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ယူရာရောက်သလို၊ မသိနားမလည်သေးတဲ့ မိခင်တွေအဖို့လည်း လေ့လာကြည့်ရှုပြီးမှတ်သားသင့်ပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကို ကူညီလို့ ကလေးပြုစုပေးမယ့်သူတွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် သင်ကြားပြသပေးဖို့ လိုပါသေးတယ်။

## ၄။ ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှုပြည့်စုံမရလေ့လာပါ

မွေးမယ့်ရက်၊ မွေးမယ့်အချိန်မှာ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမွေးသူများနေရင် လူနာအများအပြားအတွက် ဆေးရုံဝန်ဆောင်မှု ပြည့်စုံရဲ့လား လေ့လာပါ။

မွေးပြီးတဲ့အခါ မွေးခန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ခွဲစိတ်ခန်းအပြင် စောင့်ကြည့်နေရာမှာ မိခင်ကို ခဏထားတတ်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတစ်ခုခုပေါ်လာမလား စောင့်ကြည့်တာပါ။ အဲဒီအချိန်က ခဏပဲဆိုရင် ပြဿနာမရှိပေမယ့် အချိန်အတော်ကြာထားခံရတဲ့အခါ ကလေးနို့တိုက်ဖို့ နောက်ကျတတ်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်မွေးဖွားတဲ့ရက်က ဝေဒကိန်းခန်းအရ ရက်ကောင်း၊ ရက်မြတ်ဖြစ်တဲ့အခါ မွေးသူများတဲ့အချိန်ဖြစ်နေချင်ရင် ခွဲမွေးပြီးလူနာကို အခန်းပြန်ဖို့တာ နောက်ကျတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်မွေးမယ့်ရက်က လူကြိုက်များတဲ့ရက်ဖြစ်နေချင်ရင် အဲဒီအခက်အခဲကြုံရနိုင်ပါတယ်။

ရင်သွေးတို့ မိခင်နို့ချို အပြည့်အဝ သောက်စို့နိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသက်ထားရွှေစင်ဝင်း  
(ကလေးဆရာဝန်)

# ကလေးတို့ရဲ့ဗီဇအကျင့်(ကလေးလူမှုစိတ်ပညာ)

ကလေးငယ်ဟာ ကလေးဘဝမှာ သူနဲ့ အရင်းနှီးဆုံးမိခင်ကို တွယ်တာတတ်ပါတယ်။

ကလေးကို ထိန်းကျောင်းရတာ၊ သွန်သင်ရတာ၊ အစားအသောက်ပြဿနာ၊ ဆီးပြဿနာနဲ့ ဝမ်းပြဿနာတွေက မိခင်တွေအတွက် ပင်ပန်းပေမယ့်လည်း ခေါင်းခဲစရာ၊ သိပ်စိတ်ရှုပ်စရာမဟုတ်သေးပါဘူး။

မိခင်တွေအတွက် ခေါင်းခဲစရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာအကောင်းဆုံးနဲ့ အလုပ်အများဆုံး ကိစ္စရပ်ကတော့ ကလေးရဲ့စရိုက်၊ ကလေးရဲ့ အမူအကျင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။  
**ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံတွေမှာ ကလေးတွေရဲ့ အမူအကျင့်နဲ့ပတ်သက်လို့ အကြီးအကျယ် ရေးသားထားတယ်။ အနည်းငယ် ပြင်ပေးရုံ၊ လမ်းညွှန်ပေးရုံနဲ့ ကလေးတိုင်း လိုလို နောင်တစ်ချိန်မှာ လူကြီးလူကောင်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်တဲ့။**

ခြောက်လအရွယ်ကလေးဟာ သူရဲ့ သဘောကို ပြသတယ်။ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်တယ်။ ကြွေးများတတ်တဲ့ကလေးဟာ အစားအစာကို ကြွေးများမယ်၊ လူကြီးကျွေးရင် မစားဘူး၊ မကျွေးရင်စားတယ်။ သူ စိတ်မထင်ရင် ဟင်းတွေ ထမင်းတွေ သွန်သင်သလို သူစားချင်ရင် သိပ်ပြောစရာမလိုဘဲ စားမယ်။ ၁၀ လအရွယ်မှာ ကလေးဟာ ပိုပြီးသိတတ်လာပြီး အစွမ်းပြချင်လာပါတယ်။ ကလေးက လူကြီးတွေ စားရင် ဝင်ပါမယ်။ ခြေလက်တွေ အသုံးပြုနိုင်လို့ လူကြီးတွေ တင်ထားတဲ့ အရေးကြီးတဲ့စာရွက်စာတမ်းတွေ၊ ငွေစက္ကူတွေ ဘာရယ်မဟုတ်ဆွဲထုတ်၊ ဆုတ်ဖြုတ်တတ်တယ်။ ကလေးကိုအော်ရင် ကလေးက ပြန်အော်ပါတယ်။ လူကြီးက သူ့အလိုကို မလိုက်ရင် ငိုလို့ မဆုံးတော့ပါဘူး။ အဝတ်အစားကလေးက ငိုလို့ကျချင်တယ်။

၁၈ လအရွယ်မှာ ပိုပြီးတိုးတက်လာမယ်၊ အိမ်မှာ ငိုလို့ဖြစ်လာမယ်၊ ငိုလို့ဖြစ်အောင် ဒါတွေ သုံးမယ်။

၁။ မိဘရဲ့ ဂရုစိုက် အရေးယူမှုကို မရ ရအောင် လုပ်မယ်။

၂။ သူ မြင်တွေ့ရတဲ့ အရာဝတ္ထု မှန်သမျှအကြောင်းကို စပ်စု၊ စုစမ်း လေ့လာမယ်။

မိဘတွေရဲ့ ဂရုစိုက်အရေးယူမှုကို မရရအောင် လုပ်စဉ်နေရာမှာ ကလေးတွေက နည်းမျိုးစုံတတ်ကျွမ်းပါတယ်။ ကလေးတို့ရဲ့ မူရာမာရာက အစားအသောက်၊ ဝမ်းသွားတာ၊ ဆီးသွားတာနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ သူတို့ကို လူကြီးမိဘတို့ ဂရုမစိုက်တတ်ရင် သူတို့က ထမင်းမကျွေးရင် မစားဘဲ နေတယ်။ အတင်းကျွေးရင် ထမင်းပန်းကန်မှောက်ပစ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ထမင်းပန်းကန်ပေါ်တက်ပြီး ခြေဆောင့်လိုက်ပါသေးတယ်။ ဒီလိုမလုပ်ရ



ဒေါက်တာလွင်သန်း

ရင် ကျွေးတဲ့ထမင်းကို ဝါးပြီး ပြန်ထွေးပစ်တတ်ပါတယ်။

ဝမ်းသွားချိန်မှာလည်း မပါချင်ဘဲ ပါချင်ယောင်ဆောင်တာ၊ အိုးပေါ်မှာ နာရီဝက်လောက်ထိုင်မယ်။ ဧည့်ခန်း၊ အိပ်ခန်းမှာ အတင်းပါမယ်။ လူကြီးတွေ အော့ကြောလန်အောင် လက်နဲ့နယ်၊ ခြေနဲ့နယ်ပါတော့တယ်။ လူကြီးတွေ အော်လိုက်ရင် ဟစ်အော် ငိုကြွေးနေပါတော့တယ်။

နေဘက်မှာ ကလေးဟာ အမူအရာ အမျိုးမျိုးသုံးပြီး လူကြီးတွေ စကားပြောရင် ဝင်ဆော့တယ်။ ဧည့်သည်လာရင် ဧည့်သည်ရဲ့ ခြေသလုံးကို ဆွဲဆိတ်တယ်။ လူကြီးတွေ ဂရုမစိုက်သေးရင်၊ ဧည့်သည်ရဲ့ လှံချည်၊ ထာဘီတွေကို ဆွဲချွတ်တယ်။ အမေအလုပ်လုပ်နေရင် မေမေ မေမေနဲ့ အဆက်မပြတ်အော်ခေါ်ကာ မိခင်ရဲ့ နားကပ်ပြီး နေတယ်။

ညဘက်မှာ ကလေးက အိပ်ချင်ရင် တောင် မအိပ်၊ အဖေအမေကို ပုံပြောခိုင်း၊ နားထောင်လို့ ဝမှ အိပ်တတ်တယ်။ ဂိမ်းဆော့တတ်နေရင် ဂိမ်းနိပ်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်တယ်။ အတင်းအိပ်ရာပေါ်သိပ်ရင် ရေသောက်ဦးမယ်၊ မီးဖွင့်ပေး၊ အမှောင်ကြောက်တယ်၊ သရဲကြောက်တယ်ဆိုပြီး ဂျီကျနေတတ်ပါတယ်။

မိခင်က ကလေးကို ယုယ ပိုက်ထွေးလိုတာ မှန်တယ်။ ၂၄ နာရီလုံး ရင်အုပ်မကွာပြုရချင်တာ မှန်တယ်။ မိခင်မှာ ဝေယျာဝစ္စရှိသေးတယ်။ ကိုယ်လည်း အိပ်ပြီး အနားယူချင်လို့ပါ။ သူနဲ့ချည်း ဂရုစိုက်အောင် ချွန်ဆိုးနေလို့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ တချို့ အိမ်ဖော်နဲ့ ပစ်ထားတော့ အိမ်ဖော်လုပ်သမျှ ခံရတယ်။

၁။ ကိုယ့် ကလေး မူရာမာရာများ တတ်တာကို သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဧည့်သည်ရဲ့ လှံချည်ဆွဲချွတ်တာမျိုး၊ ဧည့်သည်ပြန်သွားရင် နောက်မလုပ်ရအောင် ဆုံးမရမယ်။ ရိုက်ဖို့ မလိုဘူး။ ကစားစရာမဝယ်ပေးတာ၊ မုန့်ဝယ်မကျွေးတာတွေနဲ့ နောင်မလုပ်အောင် အပြစ်ပေးရမယ်။

၂။ ကလေးစိတ်ဝင်စားတဲ့ ကစားစရာ

တွေ ပေးရမယ်။ မြေနဲ့ လုပ်တဲ့အဖိုးမတန်တဲ့ ချိုးရုပ်အိုးပုတ်တွေ၊ ဈေးရောင်းတမ်းကစားလို့ရတဲ့စနားတွေ၊ နိုင်ငံခြားကလာတဲ့ ဓာတ်ခဲနဲ့မောင်းလို့ရတဲ့ ကားတွေ၊ တိရစ္ဆာန်အရုပ်တွေ၊ သံချပ်ကာကားတွေ ဝယ်မပေးဘဲ နေလိုက်ရင် နောင်အခါ ဧည့်သည်ကို ရုပ်ဆိုးအောင် လုပ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၃။ ကလေးကို ဂရုစိုက်ကြောင်း၊ ချစ်ကြောင်း ကလေးသိအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ၂၄ နာရီပတ်လုံး ကလေးကို နမ်းနေရ၊ ကလေးအကြိုက် လိုက်လျောနေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တခြားအလုပ်တွေရှိသေးတယ်။ ကလေးကစားချင်ရင် ကစားပေးတာ၊ သွားလာလိုရင် သွားလာပေးတာ၊ တစ်ခုခုအာရုံရောက်အောင် လုပ်ပေးသင့်တယ်။

၄။ ကလေးရဲ့ အဓိကသဘောမှာ မြင်ရတွေ့ရတဲ့ အရာဝတ္ထုမှန်သမျှအကြောင်းကို စပ်စပ်စုစု စုစမ်းတာဖြစ်တယ်။ ကလေးကို လမ်းလျှောက်တတ်ရင် လမ်းလျှောက်ခေါ်သွားမယ်။ ကလေးမေးသမျှ ဖြေမယ်။ ဥပမာ လူတွေက ဖိနပ်စီးပြီး ခွေးတွေကြောင်တွေက ဘာလို့ လမ်းပေါ်သွားတာလဲ။ ငှက်တွေက ဘာလို့ အော်မြည်နေတာလဲ။ လူကြီးတွေက ကလေးတွေကို ဘာကြောင့် အော်ငေါက်နေကြတာလဲ။ ထင်ရာမေးလိမ့်မယ်။ တချို့လည်း ပန်ကာလည်နေတာကို လက်ထိုးကြည့်ချင်တယ်။ ဖယောင်းတိုင်မီးကို လက်နဲ့ ကိုင်ချင်တယ်။ ပူရင် ရပ်သွားလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေဟာ တစ်ခါခါဖူးရင် နောက်ထပ် ပြန်စမ်းသပ်ဖို့ မကြိုးစားတော့တာ မိဘတွေ သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၅။ မူကြိုအရွယ်မှာ ကလေးကို မူကြိုကျောင်းပို့သင့်တယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက မူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိတဲ့ကလေးဟာ ကျောင်းသားဘဝမှာ ကျင့်သားရလုပ်ဆောင်သွားချင်ရင် လူကြီးဘဝမှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ မူကြိုကျောင်းမသွားဘဲ ငိုနေရင် မိဘက အလိုမလိုက်ဘဲ မူကြိုကျောင်းလွှတ်ပေးဖို့တော့ လိုပါတယ်။

■ ■ ■

**FARFALLA**

1 YEAR WARRANTY

**စင်ကာပူနိုင်ငံမှတင်သွင်းသော အဝတ်လျှော်စက်**

Model No. FWM-75AS (7.5 KG)  
Washing Machine Fully Automatic

- RATE INPUT POER OF WASH: 400W
- RATE INPUT POER OF SPIN: 310W
- CRYSTAL BLACK AUTO SOFT COVER, IN GREY COLOR BODY
- WITH WATER DISCHARGE PUMP
- WITH ONE WATER INLET
- WITH AIR DRY FUNCTION (30 TO 120) MINS
- WITH DELAY WASH FUNCTION
- WITH 8 WASHING PROGRAMME
- FUZZY CONTROL
- CHILD LOCK
- WITH COMBINATION OF PROCESS SOAK, WASH, RINSE, SPIN
- WITH 8 WATER LEVEL
- WATER CONSUMPTION: 11.40 LITRES
- SIZE (WASH/SPIN: 7.5KGS)

NEW ITEM

Buy 1 Get 1

Model No. FRC-D06(0.6L)

\* မိုးရွာ (၂၂-၆) အောင်လေးလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့နယ်၊ ရမ်း - ၀၁ - ၅၇၈၇၄၊ ရွှေစင်ဝင်း၊ ၀၉ - ၇၃၁၁၉၀၉၄

\* အရောင်းမြဲခန်း (၁) အမှတ် - ၁၁၅ - အမှတ်ကြီး၊ ပြင်ဦးလွင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရမ်း - ၀၉၆၉၇၄၅၀၂၅

\* အရောင်းမြဲခန်း (၂) အမှတ် (၁၆) မီးရထားတိုက်ခန်း၊ ၁၄ လမ်း၊ ၇၀ - ၇၉ လမ်းကြား၊ ကမ္ဘာ့ကုမ္ပဏီ၊ ရမ်းအောင်လမ်း၊ မန္တလေးမြို့၊ ရမ်း - ၀၉ - ၇၉၉၁၄၀၁၄၀၉ - ၄၂၀၀၈၇၇၆၃

Good Health

**HEALTH TIPS!**

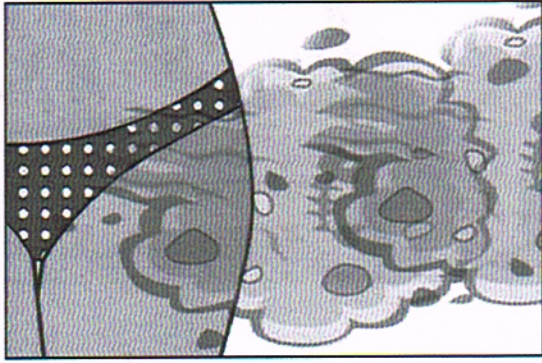
**အနာကျက်ဖို့အတွက် ဆားရည်နဲ့ အာလုတ်ကျင်းပါ**

ဆားရည်က လူကို ဒုက္ခပေးတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ရှင်းထုတ်နိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါပိုးမဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ ဆားရည်နဲ့ အာလုတ်ကျင်းသူတွေက ခံတွင်းအတွင်းမှ အနာတွေ သိသိသာသာ အကျက်မြန်တယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။



မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးနဲ့ နေ့စဉ် ဆေးကြောသင့်လား?

ဒေါက်တာခင်စိုးစိုး



“နောက်တစ်ယောက်”

ဒီဝက် ဆေးကုန်းထဲသို့ သက်လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီး တစ်ဦး ဝင်လာချေ၏။

ဒီဝက် ။ ။ ဘာဖြစ်လို့ လာပြတာလဲ။

လူနာ ။ ။ ကန်တော့နော် ဆရာ။ မိန်းမကိုယ်က ယားပြီး အဖြူဆင်းလို့ပါ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ တခြားဘာဖြစ်သေးလဲ။

လူနာ ။ ။ တခြားတော့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ ဖြစ်နေတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။

လူနာ ။ ။ ၄-၅ ရက်လောက်ရှိပြီ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ အဖြူဆင်းတာ များသလား၊ ပျစ်သလား၊ ကျဲသလား။

လူနာ ။ ။ မနည်းမများပါဘဲ ဆရာ။ နည်းနည်း ပျစ်သလားလို့။

ဒီဝက် ။ ။ မိန်းမကိုယ်မှာ အနာတွေ ဘာတွေရှိသလား။

လူနာ ။ ။ မရှိပါဘူး ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ မိန်းမကိုယ် ရောင်ရမ်းတာတွေကော ရှိသလား။

လူနာ ။ ။ သတိမထားမိဘူး ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ ဘာလုပ်ရင် ပိုဆိုးတာ၊ ပိုသက်သာတာ ရှိသလဲ။

လူနာ ။ ။ အဲဒီလိုတော့ သတိမထားမိပါဘူးဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ ဆီး၊ ဝမ်းကော ကောင်းသလား။

လူနာ ။ ။ ဟုတ်၊ ကောင်းပါတယ်။

ဒီဝက် ။ ။ တခြားဘာရောဂါအခံရှိသလဲ။

လူနာ ။ ။ ထွေထွေထူးထူးတော့ မရှိပါဘူး။

ဒီဝက် ။ ။ ဆေးမတည့်တာ ဘာညာ ရှိသလား။

လူနာ ။ ။ မရှိပါဘူးဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ အိပ်ထောင်ရှိသလား၊ ရာသီကော ပုံမှန်လာလား။

လူနာ ။ ။ အိပ်ထောင်ရှိပါတယ် ဆရာ။ ရာသီကတော့ ဆေးကတ်သောက်နေတယ် ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ ဖြစ်နိုင်တာက မိန်းမကိုယ်ထဲ ပိုးဝင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

လူနာ ။ ။ ဟုတ် ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ အခု မိန်းမကိုယ်ထဲ ဆေးတောင့်ထည့်ဖို့ရော၊ သောက်ဆေးပါ ပေးလိုက်မယ်။ လောလောဆယ် အမျိုးသားနဲ့ အတူနေရင် ကွန်ဒုံးသုံးမယ်။

လူနာ ။ ။ မိန်းမကိုယ် သန့်စင်ဆေးကော ထည့်ဖို့ လိုသလား ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးကို အမျိုးသမီးတွေကြား ဖူးနားဝနဲ့ တစ်ခါမဟုတ်တစ်ခါ သုံးဖူးကြမှာပါ။ ဘာလို့ သုံးကြတာလဲ သိလား။

လူနာ ။ ။ မိန်းမကိုယ် ပိုသန့်ရှင်းအောင် မဟုတ်ဘူးလားဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ အတော်များများက မိန်းမကိုယ် ပိုသန့်ရှင်းအောင်၊ အနံ့ပျောက်အောင်၊ ရာသီသွေးမစွန်းထင်းအောင်၊ မိန်းမကိုယ်ထဲ ပိုးသေအောင် တတာတွေ ပြန်ဖြေတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါတွေက မှန်သလားဆိုရင် အကုန်မမှန်ဘူးလို့ပဲ ဖြေရပါလိမ့်မယ်။

လူနာ ။ ။ ဘယ်လိုများလဲ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ ပုံမှန်အားဖြင့် မိန်းမကိုယ်ထဲမှာ အက်စစ်ဓာတ်ဟာ ၄ ဒသမ ၅ ကနေ ၅ လောက်ဝန်းကျင်ရှိပါတယ်။ သဘာဝအားဖြင့်လည်း မိန်းမကိုယ်ထဲမှာ Vaginal Flora ဆိုတဲ့ ပိုးကောင်လေးတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ပင်ကိုအားဖြင့်တော့ မိန်းမကိုယ်က အနံ့အသက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ မိန်းမကိုယ်သန့်ဆေးရင် အသုံးလွန်ရင် အဲဒီအက်စစ်ဓာတ်မျှခြေပျက်သွားပြီး ပိုးကောင်လေးတွေ ပိုများလာတာကြောင့် ပိုးဝင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

လူနာ ။ ။ ဪ အဲဒီလိုလားဆရာ။ ဒါနဲ့ အဲဒီသန့်စင်ရည်တွေမှာ ဘာတွေများပါလို့လဲ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ မိန်းမကိုယ်ကို သန့်စင်ရာမှာ တချို့တွေက ရေနဲ့ Vinegar အရည်တွေကို ရောစပ်ပြီး သုံးသလို စတိုးဆိုင်ဆေးဆိုင်တွေက အလွယ်တကူဝယ်နေကြတဲ့ ဘာ Care၊ ညာ Care ဆိုတာတွေမှာတော့ Anti-septic ပိုးသန့်ဆေးရည်နဲ့ အမွှေးနံ့သာတွေကို အသုံးပြုထားပါတယ်။

လူနာ ။ ။ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးရည်တွေကို ဘယ်လိုသုံးသင့်သလဲ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးတွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသလိုပဲ အသုံးပြုသင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ် အက်စစ်ဓာတ်နည်းသူတွေဆို သုံးသင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ နေ့စဉ် ရက်ဆက်တောက်လျှောက် သုံးရောမလိုပါဘူး။

လူနာ ။ ။ ဒါဆို တစ်ပတ် ဘယ်နှရက်လောက် သုံးသင့်သလဲ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ တစ်ပတ်တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်လောက်ပဲသင့်တယ်။ မိန်းမကိုယ်ပိုသန့်သွားအောင်ဆိုပြီး ဒီထက် ပိုသုံးရောမလိုပါဘူး။

လူနာ ။ ။ လိုတာထက် ပိုသုံးမိရင် ဘာတွေ ဖြစ်တတ်သလဲ ဆရာ။

ဒီဝက် ။ ။ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးကို လိုတာထက် ပိုသုံးမိရင် မိန်းမကိုယ်ထဲပိုးဝင်ပြီး အဖြူဆင်းမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အဖြူဆင်းရင်၊ ပိုးဝင်ရင် လမစေ့ကလေးတွေမွေးနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါတွေဖြစ်တဲ့ သားအိမ်၊ သားဥပြွန်၊ သားဥ စတာတွေ ရောင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်မယ်။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်မက သုံးတာကြာတဲ့သူတွေမှာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

လူနာ ။ ။ တခြားနည်းတွေနဲ့ကော သန့်စင်လို့ရသေးလား။

ဒီဝက် ။ ။ အထူးတလည် ဈာများစရာ မလိုပါဘူးဗျာ။ မိန်းမကိုယ်သန့်ဖို့က ရေနဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးကြောရင်တောင် မိန်းမကိုယ်ကို သန့်စင်ပေပါတယ်။

လူနာ ။ ။ အဲဒီတော့ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးကို အမြဲစွဲမသုံးသင့်ဘူးပေါ့နော်။

ဒီဝက် ။ ။ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးကို စွဲသုံးသင့်သလားလို့ မေးရင် အမေရိကန် မီးယပ်နဲ့သားဖွားကောလိပ်အဆိုအရစွဲမသုံးသင့်ပါဘူး။ ပုံမှန်အားဖြင့် မိန်းမကိုယ်မှာ အနံ့အသက်ရှိမှာပဲ။ အဲဒီအနံ့အသက်က ပုံမှန်ထက်ပိုဆိုးရွားလာရင်တော့ မိန်းမကိုယ်ထဲ ပိုးဝင်ပြီလို့ သိနိုင်တယ်။ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်အောင်တော့ အထက်မှာပြောခဲ့သလို ရေ၊ ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးရင်ကတည်း လုံလောက်ပါပြီ။

လူနာ ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ။ မှတ်ထားပါမယ်။

လက်တွေ့ အသုံးချ ဆေးလောက

ဒေါက်တာခင်စိုးစိုး

ချင်ခြင်းတပ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး

ချင်ခြင်းတပ်တာကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲထားပါတယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်လွန်းတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ချင်ခြင်းတပ်တာနဲ့ ဘယ်လိုအစားအစာမျိုးပဲလာလာ စားချင်စိတ်ဖြစ်နေတဲ့ ချင်ခြင်းတပ်တာမျိုးပါ။ ဘယ်လိုအစားအစာမျိုးမဆို စားချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတာက သင် ဗိုက်ဆာနေတာ ဒါမှမဟုတ် ရေငတ်နေတာကြောင့် ဖြစ်ပြီး တစ်မျိုးတည်းကိုသာ စွဲစွဲလမ်းလမ်းစားချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်တာက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဓာတုဖြစ်စဉ်နဲ့ စိတ်ခံစားမှုပြောင်းလဲတာကြောင့် ဦးနှောက်ကို အချက်ပြနေတာပါ။ အောက်ပါတို့ဟာ စွဲစွဲလမ်းလမ်းချင်ခြင်းတပ်တာနဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာဆက်စပ်မှုတွေပါ။

သင်က ချောက်လက်ကို ချင်ခြင်းတပ်သူဖြစ်နေရင်

ချောက်လက်ကို ချင်ခြင်းတပ်တာက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့နေတာကြောင့်ပါ။ မဂ္ဂနီဆီယမ် ချို့တဲ့တာကြောင့် ဝှေးရောင်ရောင်ချောက်လက်ကို နေ့စဉ် ၁၀၀-၄၀၀ ဂရမ်အတွင်း စားသုံးတာက စိတ်ကျဝေဒနာကို ကုသရာမှာ ပျောက်ကင်းနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဈေးကွက်ထဲမှာ ရောင်းနေကျ ပုံမှန်ချောက်လက်မျိုးမဟုတ်ဘဲ အညိုရောင်ချောက်လက်ကို စားမှသာ ထိရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘာကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်မလဲ

ဗာဒီဇွန်ကို ချောက်လက်အစားထိုး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာခံစားရရင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။

သင်က ခိုးနပ်စ်လိုမျိုး အချိုစာတွေကို ချင်ခြင်းတပ်သူဖြစ်နေရင်

အိပ်ရေးမဝတာကြောင့်ပါ။ အဝလွန်တာနဲ့ အိပ်စက်ချိန်နည်းတာက ဆက်စပ်မှုအလွန်ရှိပါတယ်။ ဒါက သင် အိပ်ရေးမဝလို့ ပင်ပန်းလွန်းတဲ့အခါမှာ အချို့စာကို ချင်ခြင်းတပ်တာကြောင့်ဖြစ်တာပါ။ အချို့စာအများစုမှာ ဖွပ်ဖွပ်ဖြူဖြူအောင်ပြုပြင်ထားတဲ့ သကြားဖြူနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် အချို့စာ စားသုံးတဲ့အကျင့်က သင့်ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဘာကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်မလဲ

ခိုးနပ်စ်၊ ကိတ်မုန့်လိုမျိုး အချို့စာတွေ စားသုံးမယ့်အစား ဖရဲသီး၊ မက်မွန်သီး၊ ချယ်ရီသီးလိုမျိုး အသီးအနှံတွေ စားသုံးပေးပါ။ စပျစ်သီးခြောက်ကလည်း သင့်ကို အာသာပြေစေနိုင်ပါတယ်။

သင်က ချစ်(ဒိန်ခဲ)လိုမျိုး အစားအစာတွေကို ချင်ခြင်းတပ်သူဖြစ်နေရင်

ချစ်တွေမှာ ဒိုပါမင်တွေအများကြီးပါဝင်တဲ့အတွက် ချင်ခြင်းတပ်တာလား၊ ချစ်ကို စွဲနေတာလားဆိုတာကို သိရှိနိုင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ သင်က အဆီနည်းတဲ့ အစားအစာကိုသာ စားသုံးနေပြီး ချစ်ကို ချင်ခြင်းတပ်နေရင်တော့ ဗီတာမင် အေ ဒါမှမဟုတ် ဗီတာမင် ဒီ ချို့တဲ့တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်မလဲ

ဗီတာမင်တွေ ပါဝင်ပြီး အဆီပါဝင်မှုနည်းတဲ့ အာဟာရဖြည့်စွက်စာတစ်ခုကို စားပေးပါ။ Feta ဒါမှမဟုတ် Mozzarella ချစ်အမျိုးအစားလည်း စားနိုင်ပါတယ်။

သင်က အလူးကြော်၊ အလူးချောင်းကျော်လိုမျိုးအစားအစာတွေကို ချင်ခြင်းတပ်သူဖြစ်နေရင်

သင့်မှာ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အဆီ ချို့တဲ့နေပါပြီ။ အာလူးကြော်၊ ဘူးသီးကြော်လိုမျိုး ဆီကြော်စာတွေကို စားချင်စိတ်ပြင်းပြနေရင် သင့်မှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ အိုမီဂါ ၃ လိုမျိုး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်တဲ့အဆီတွေ ချို့တဲ့နေတာကြောင့်ပါ။ ဆီကြော်စာတွေမှာ ဆီဒီယမ်တွေ ပါဝင်မှုအလွန်မြင့်မားပြီး ဆီဒီယမ်ချို့တဲ့တာကြောင့် အလွန်အမင်းချို့တဲ့နိုင်ပါတယ်။

ဘာကိုအစားထိုးအသုံးပြုနိုင်မလဲ

အာလူးကြော်စားချင်တယ်ဆိုရင် သံလွင်ဆီနဲ့ ကြော်ပါ။ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ အခွံမာသီးနဲ့ ထောပတ်သီးလိုမျိုး အစားအစာတွေ များများစားသုံးပါ။ သင့်မှာ ဆီဒီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့နေတယ်လို့ ယူဆရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။

သင်က ဆော်ဒါကို ချင်ခြင်းတပ်သူဖြစ်နေရင်

ကိုလာလိုမျိုး ဆော်ဒါပါဝင်တဲ့ဖျော်ရည်တွေမှာ ကဖင်းဓာတ်တွေ များစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် သင့်ကိုနိုးကြားမှုရှိနိုင်ပေမယ့် စားသောက်တဲ့ပမာဏများလွန်းရင် စွဲလမ်းမှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆော်ဒါကို ချင်ခြင်းတပ်တာက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ချို့တဲ့နေတာကြောင့်ပါ။

ဘာကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်မလဲ

ကဖင်းပါဝင်မှုပမာဏများတဲ့အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဆော်ဒါမှာ သကြားဓာတ်တွေလည်း များစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ရေရည်သောက်သုံးရင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ပင်ပန်းလွန်းရင် အညိုရောင်ချောက်လက်စားတာ၊ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်လောက်သောက်တာမျိုးတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

စာမျက်နှာ (၁၁) သို့ ▶

Good Health

ကျန်းမာရေးနှင့် အလှအပလှနယ်အတွက် ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးစာမူရှင်များအား ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

HE Good Health Ph: 01 385293, 8392739



**ပွင့်ဦးပရိဘောဂဆိုင်ရုံ (၁၁) ဆိုင်ဖြောက်ဆိုင်ခွဲသစ်ဖွင့်ပွဲ**



၁၉၉၅ ခုနှစ်ကစတင်တည်ထောင်ခဲ့သော ပွင့်ဦးပရိဘောဂဆိုင်ရုံ(၁၁)ဆိုင်ဖြောက်ဆိုင်ခွဲသစ်ဖွင့်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ (၈)ရပ်ကွက်၊ ရတနာလမ်းရှိအမှတ်(၈၀/က)၌ ၁၂-၂-၂၀၂၀ ရက်က ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဆိုင်ဖွင့်ပွဲသို့ အဆိုတော်တော်စုံတို့ ဇနီးမောင်နှံ၊ သရုပ်ဆောင်ပြည့်စုံ၊ ဂျင်းနီနှင့် မော်ဒယ်သရုပ်ဆောင် အဆိုတော်ဆုပွင့်ဦးတို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဆိုင်ဖွင့်ပွဲအထိမ်းအမှတ်အနေဖြင့် အိမ်သုံး၊ ရုံးသုံး၊ ကျောင်းသုံး ပရိဘောဂများ၊ မီးဖိုချောင်သုံး ပရိဘောဂများ၊ ဓမ္မရာနှင့်မင်္ဂလာခန်းဝင် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖေဖော်ဝါရီလ(၁၂)ရက်နေ့မှ (၁၆)ရက်နေ့အထိ (၁၀)ရာခိုင်နှုန်းလျှော့ချေးနှင့် ရောင်းချပေးသွားမည်ဟု သိရသည်။

**နိုင်ငံတကာစံချိန်စံညွှန်းပညာသစ်များဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော အိတ်ခွံအမျိုးမျိုး မိတ်ဆက်**



အိတ်ခွံထုတ်လုပ်မှုသက်တမ်း ၂၅ နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည့် Kaung Thu Kha Trading Co.,Ltd မှ နိုင်ငံတကာစံချိန်စံညွှန်းပညာသစ်များဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော အိတ်ခွံအမျိုးမျိုး မိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ရှိ Novotel Hotel ၌ ၁၁-၂-၂၀၂၀ ရက်က ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီမှ ယခုအခါ Bearing များအပြင် ဂျပန်၊ ထိုင်ဝမ်ပိန့်အိတ်ချုပ်စက်များ၊ Recycle Shopping Bag များ၊ ပလတ်စတစ်ထုတ်ကုန်များအတွက် စရိတ်လျှော့ချနိုင်သော Calcium Filler များကိုလည်း ဖြန့်ဖြူးရောင်းချနေပြီဖြစ်ကြောင်းသိရပြီး ယင်းကုမ္ပဏီမှ တည်ဆောက်ထားသော San Kaung Bag Manufacturing စက်ရုံသည် အရှေ့တောင်အာရှတွင် အကြီးဆုံးစက်ရုံဖြစ်ကြောင်းလည်း သိရသည်။

**Derrich Herbal အလှကုန်ပစ္စည်းသစ်များ မိတ်ဆက်**



Red Peacock Co.,Ltd မှ Derrich Herbal အလှကုန်ပစ္စည်းသစ်များမိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ရှိ Chatrium Hotel ၌ ၉-၂-၂၀၂၀ ရက်က ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါအလှကုန်ပစ္စည်းများသည် သဘာဝပစ္စည်းများကိုသာ အခြေခံထုတ်လုပ်ထားသလို မြန်မာ့ရာသီဥတုနှင့်လည်း ကိုက်ညီကြောင်းသိရသည်။ ယင်းအခမ်းအနားတွင် နာမည်ကျော်အဆိုတော်များဖြစ်ကြသော ဖြိုးပြည့်စုံ၊ အေသင်ချိုဆွေနှင့် သရုပ်ဆောင်အဆိုတော်ပွင့်တို့က သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

**ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ**

ကိုယ်နေဟန်ထားမမှန်ရင် နာတာရှည် နောက်ကျောအောင့်တာ၊ ခါးနာတာ၊ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းတက်တာ၊ ခြေထောက်၊ ဒူးခေါင်းနဲ့ တင်ပါးဆုံမှာ ဒဏ်ရာရတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ မောပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ ကြွက်သားအားနည်းတာ၊ အသက်ရှူရခက်ခဲတာ၊ အစာခြေ လမ်းကြောင်းမှာ ရောဂါဖြစ်တာစတာတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

**ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ**

ရိုးမှာ အထိုင်များတဲ့အလုပ် လုပ်ရတာ၊ အချိန်ကြာကြာ ဖုန်းပြောတာ၊ စာတိုပေးပို့တာ၊ မထတမ်းကမ်းဆော့တာ၊ ကား၊ လေယာဉ်၊ ရထားစီးနေစဉ်မှာ ကိုယ်ကို ကုန်းထားတတ်တာ၊ လေးလံလွန်းတဲ့ ကျောပိုးအိတ်တွေ၊ ပိုက်ဆံအိတ်တွေ လွယ်တတ်တာ၊ ငယ်စဉ်က လည်ပင်း၊ ပခုံးနဲ့ ကျောရိုးမှာ ဒဏ်ရာ ရဖူးတာ၊ ကွန်ပျူတာရှေ့မှာ တစ်နေ့ကုန် အလုပ်လုပ်ရတာ၊ ခြေထောက်တွေ အားနည်းတာ၊ အရပ်ရှည်လွန်းတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာတွေကြောင့် ကိုယ်က ရှေ့ကို ကုန်းလာတတ်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်တောင် သတိမပြုမိခင် ကိုယ်နေဟန်ထား မမှန်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

**ဘယ်လိုပြုပြင်မလဲ**

**၁။ ကြိုးကို စိတ်ကူးပါ**

မျက်နှာကြက်ကနေ ကျလာတဲ့ ကြိုးတစ်ချောင်းက ခေါင်းကို အပေါ်သို့ ညင်ညင်သာသာ ဆွဲထားတယ်လို့ စဉ်းစားပြီးနေပါ။ ခေါင်းက ကိုယ်ရှေ့ကိုထွက်ပြီး လက်ပြင်ကုန်းနေတာကို ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**၂။ ဓာတ်ပုံရိုက်ပါ**

ကိုယ်နေဟန်ထား ပေါ်လွင်အောင် ရိုက်ထားတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကို ပရင့်ထုတ်ပြီး အလွန်တကူ မြင်နိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ကပ် ထားပါ။ ခါးကို မတ်မတ်ထားပြီး ကိုယ်နေ ဟန်ထား မှန်မှန်နေမိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး သတိပေးမိသွား ဖြစ်အောင် မကြာခဏ ကြည့်ပေးပါ။

**၃။ ခေါင်းငုံ့ပြီး လမ်းလျှောက်ပါနဲ့**

စာအုပ်အထူကို ခေါင်းပေါ်တင်ပြီး ပြုတ်မကျအောင် ထိန်းပြီး လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်တာမျိုးလုပ်ပါ။

**၄။ မတ်မတ်ထိုင်ပါ**

ခါးကို မတ်မတ်ထား၊ ပခုံးကို ဖွင့်ပြီး ထိုင်ပါ။ အထိုင်များတဲ့ အလုပ်လုပ်ရရင် သင့်အရပ်၊ အလေးချိန်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ဒီရိုင်းထုတ်ထားတဲ့ ထိုင်ခုံမျိုးကို အသုံးပြုပါ။ အဲဒီလို ထိုင်ခုံမျိုး ရှာမရနိုင်ခဲ့ရင် နောက်မှီထိုင်ဖို့အတွက် ခေါင်းအုံး၊ သေးသေးလေးတစ်လုံးကို ခါးနောက်မှာ ထားပြီး ထိုင်ပါ။

**၅။ ကွန်ပျူတာကို နေရာရွှေ့ပါ**

ကွန်ပျူတာထားတဲ့အနေအထား မမှန်ကန်တာကြောင့်လည်း ကိုယ်နေဟန် ထားကို ပျက်စေပါတယ်။ မော်နီတာကို မျက်လုံးနဲ့ တစ်ပြေးညီ တစ်တန်းတည်းမှာ ထားပါ။ တံတောင်နဲ့ လက်ကောက်ဝတ်ဟာ ကီးဘုတ်ပေါ်မှာ ၉၀ ဒီဂရီ ရှိနေပါစေ။ လက်ကဖြောင့်နေရင် သင်က ကွန်ပျူတာနဲ့ အရမ်းဝေးလွန်းနေပြီး၊ တံ



**လက်ပြင်ကုန်းပြီး ကိုယ်နေဟန်အနေအထားမမှန်ကန်လို့ စိတ်ညစ်နေလား...**

■ ဇာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ကိုယ်နေဟန်ထား မှန်ကန်တဲ့လူ တစ်ယောက်ဟာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့အသွင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အပြင် အရိုးအဆစ်နဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အကျိုးများစွာ သက်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ မတ်တတ်ရပ်နေတဲ့အခါ ကျောကတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်နေပြီး နားကနေ ပခုံး၊ တင်ပါးဆုံ၊ ဒူးနဲ့ ခြေမျက်စိဟာ မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

တောင်နဲ့ လက်ကောက်ဝတ်အနေအထားက ၉၀ ဒီဂရီထက် ပိုနေပြီဆိုရင်လည်း ကွန်ပျူတာနဲ့ အရမ်းကပ်လွန်းနေပြီးခန္ဓာကိုယ်က ရှေ့ကို ကုန်းလွန်းနေပြီဆိုတာ သတိပြုပါ။

**၆။ လှုပ်ရှားဖြစ်အောင်နေပါ**

အထိုင်များတာကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ဟန်အနေအထားကို ပုံမှန်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး တစ်တောက်လျှောက်လုံး ထိုင်နေတာမျိုး မလုပ်ဘဲ ခဏနားပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်တာမျိုးတွေ၊ ဖုန်းပြောတဲ့အခါ ထိုင်မပြောဘဲ လမ်းလျှောက်ပြီးပြောတာမျိုးတွေ၊ ရေထသောက်တာမျိုးတွေ၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး ခဏလောက် ထလုပ်တာမျိုးတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။

**၇။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ**

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖို့အတွက် ဗိုက်ဖောင်းတဲ့အထိလေကို အဝရှူလိုက်ပါ။ စက္ကန့်အနည်းငယ် လောက်အသက်အောင့်ထားပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ တကူးတက အချိန်ပေးစရာ မလိုဘူး။ ဘယ်လိုနေရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်လုပ်နေရင်းတောင် သတိရတိုင်း ပြုလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျစေဖို့နဲ့ ကိုယ်နေဟန်ထားကို ကောင်းမွန်စေဖို့ အထောက်အကူ များစွာဖြစ်ပါတယ်။

**၈။ ခြေလှမ်းနဲ့ လမ်းလျှောက်ပါ**

မြက်ခင်းပြင်ပေါ်၊ သဲသောင်ပြင်ပေါ်နဲ့ မြေကြီးပေါ်တွေမှာ ခြေလှမ်းနဲ့ မကြာ

ခဏ လမ်းလျှောက်ပေးတာက ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေပြီး ကိုယ်နေဟန် အနေအထားကိုလည်း မှန်ကန်စေဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

**၉။ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်တွေ ရှောင်ပါ**

အရမ်းမြင့်လွန်းတဲ့ ဒေါက်ချွန် ဖိနပ်တွေ စီးတာက ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ခုလုံး ဖန်တီးပေါ်ကို သက်ရောက်စေတဲ့အတွက်ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ဖိနပ်အမြင့် စီးချင်တယ်ဆိုရင် တော့ အရှေ့အနောက် တစ်ပြေးညီမြင့်တဲ့ ဖိနပ်တွေကို စီးပေးနိုင်ပါတယ်။

**၁၀။ ပက်လက် အိပ်ပါ**

အိပ်စက်တဲ့အနေအထားကလည်း ကိုယ်နေဟန် အနေအထားပေါ်ကို များစွာ သက်ရောက်မှုရှိစေပါတယ်။ ပက်လက်အိပ်တာက မှောက်ခုံအိပ်တာထက် စာရင် ပခုံးတွေကို ဖြောင့်တန်းစေပြီး ကျောရိုးကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပါတယ်။

**၁၁။ ယောဂလေ့ကျင့်ပါ**

ယောဂလေ့ကျင့်တာဟာ ကိုယ်နေဟန် အနေအထားကိုမှန်ကန်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။

**၁၂။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ**

သင့်မှာ ခါးနာရောဂါ ဒါမှမဟုတ် မွေးရာပါ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မညီတာတွေရှိနေရင် ကာယပညာရှင်တွေ၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး သင့်တော်မယ့် နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကုသနိုင်ပါတယ်။