

Good Health

www.goodhealthmyanmar.com

NO. 780 WEDNESDAY

ကျန်းမာရေး နှင့် အလှအပ

29-1-2020 - 4-2-2020



AVAMIN
Spirulina with Extract

- Immune Plus
- Anti-Virus
- Minerals
- Vege-nutrient

JUNE PHARMACEUTICAL LTD.
www.junespirulina.com
Ygm + 95 9 730 12000, 730 13000, 730 14000
Mdy + 95 2 40 24490, 40 39985, 40 39725, 40 36122

AMERICAN VISION
PROFESSIONAL EYE CARE CENTER

ZEISS ZEISS MICROSCOPE ZEISS LASER

Cirrus HD-OCT(3D)

ZEISS LENSES ZEISS IOL LENS ZEISS Relaxed Vision Terminal

ဗဟိုနိုင်ငံတော် ZEISS Medical Equipment ဓာတ်ခွဲရင်းများကို
ဖြန့်ချိရောင်းချသည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြစ်သည်။
American Vision ဖုန်မှန်ရောင်းချရေးဗဟိုဌာန

ရန်ကုန် - ၃၉၇၊ ရွှေဘိုလမ်း (အပေါ်ဘလောက်)၊ ဖုန်း ၀၀-၂၄၂၇၇၆၊ ၂၄၀၈၉၇



**လိင်တံကို သတ္တုပိုက်ချောင်းထဲ
ထည့်ပြီး အာသာပြေရာမှ
ငါးရက်လုံး ပြန်ထုတ်မရ**

Pg-3

အားလုံးသိနေကြတဲ့
အဆုတ်ရောင်
ပိုင်းရပ်စ်အကြောင်း
>> Pg-4

ဆဲလ်မိုနိုလား
ဖိုးကြောင့်
ကြွက်သား
မစားသင့်ဘူးလား
>> Pg-8

မိတ်မတက်အောင်
ထိန်းထားနိုင်တဲ့
လျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြောပြတဲ့
အကျယ်
ပယ်ရီဒီ
>> Pg-7

PHOTO : A LINN YOUNG, DRESS : ZU YATI,
BAG&KANOTE : AYE THINZAR KHATNG

ဆံနွယ်တွေ
နက်မှောင်
သန်စွမ်းစေဖို့
>> Pg-13

ငိုလိုက်မှ
ဖျောက်ကင်းနိုင်သော
ကျန်းမာရေး
ပြဿနာများ
>> Pg-21

ဆီးချိုရှိရင်
ဘာတွေ
ရှောင်ရမလဲ
>> Pg-22



ထက်ထက်ထွန်း

>> Pg-22

ကပ်တိုးလေး ကုတ် မနေနဲ့



ဖန်ဂီဒန် (မ်)

မွေး၊ သဲဝဲ၊ ညှင်းအတွက်



fungiderm®
Anti fungal cream

လာလေသာဆေးရုံသို့ စောင့်ဆိုင်းနေရသူများအတွက် (သို့) သုံးခြင်း
မှန်မှန်လိမ်းစားပြီး ခပ်မြဲမြဲ၊ စေ့စပ်မြဲမြဲ၊ အထက်အစား
ရန်ကုန်မြို့နယ်

MM Reg. No. R 2306A3149

နို့စိုက်လေးတွင် ဦးခေါင်းမညီမညာဖြစ်ခြင်း



မိခင်အများစုကတော့ မိမိရဲ့ မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေရဲ့ ဦးခေါင်းမညီမညာဖြစ်တာကို သတိထားမိကြမှာပါ။ ဦးခေါင်းတစ်ခြမ်းပြားနေတာက အလှအပပြဿနာတစ်ခုတည်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးခေါင်းခွဲရိုးတွေရဲ့ အနေအထား မမှန်ကန်တာကြောင့် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ကလေးကို သိပ်တဲ့အခါမှာ အနေအထားမျိုးစုံပြောင်းလဲပြီးသိပ်ပေးပါ။ ကလေးမအိပ်ဘူးဆိုရင်လည်း ကလေးကို လှဲမထားဘဲ ချီထားပါ။ ကလေးခြောက်လအရွယ်မှာ ဦးခေါင်းပုံသဏ္ဌာန်မှန်သွားပါလိမ့်မယ်။

လည်ပင်းစောင်းခြင်း



မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့အတွက် မိခင်တွေက စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ ဆရာဝန်အများစုကတော့ လည်ပင်းစောင်းတာဟာ မိခင်ဝမ်းကြာတိုက်အတွင်း သန္ဓေသားအနေအထား မမှန်ကန်ခဲ့တာကြောင့် ဒါမှမဟုတ် မွေးဖွားစဉ် လေစုပ်စက်နဲ့ မွေးရတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးငယ်က ခေါင်းတစ်ဖက်တည်းကိုသာ စောင်းပြီးနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မိခင်တွေက သတိထားမိတတ်ကြပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကလေးကို မှောက်လျက်ထားပြီး ခေါင်းမစောင်းတဲ့ဘက်ကို အသာအယာလှည့်ပေးပါ။

W Position ထိုင်ခြင်း



တချို့ကလေးတွေက ဒီလိုထိုင်တာကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေကတော့ ဒီလိုထိုင်တာက သူတို့ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာရှိနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ W position ထိုင်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းက ငြိမ်နေတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် သက်ရောက်မှုက မျှတမှုမရှိတော့ပါဘူး။ ဒီပုံစံအတိုင်း အမြဲတမ်းထိုင်တတ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေက အဆစ်လွန်နိုင်ခြေ အလွန်များပါတယ်။ ဒီပုံစံအနေအထား

မိမိကလေးကို ကျန်းမာစေချင်သည့် မေမေတို့သတိထားသင့်သည့်အရာများ

.....■ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး ■



မွေးကင်းစနဲ့ နို့စိုက်လေးငယ်တွေက ပန်းလေးလိုပဲ နုနယ်လှပါတယ်။ သူတို့ကို ရှုထောင့်အစုံကနေ မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့် ဂရုစိုက်နိုင်မှ အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးငယ်လေးတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် မိခင်တွေအနေနဲ့ မိမိကလေးကို ကျန်းကျန်းမာမာကြီးပြင်းလာဖို့အတွက် သတိထားသင့်တဲ့အရာတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

က ကလေးတွေအဖို့ ထိုင်ရထရ လွယ်ကူလို့ ခဏတဖြုတ်ထိုင်ရင်တော့ အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအနေအထားကိုပဲ ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး တစ်ချိန်လုံး ဒီပုံစံအတိုင်းထိုင်နေမယ်ဆိုရင်တော့ သူတို့ထိုင်တဲ့အနေအထားပုံစံကို ပြောင်းလဲပေးပါ။

ခြေဖျားထောက်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း



တစ်ခါတလေမှာ ကလေးငယ်တွေ စတင်လမ်းလျှောက်ချိန်မှာ ဘဲလေးကကသလို ခြေဖျားထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး လမ်းလျှောက်နေတာကို မကြာခဏ တွေ့မြင်နေရင်တော့ အထူးကုဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်ပါတယ်။ ခြေဖျားထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို သေချာမသိရှိကြသေးပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးရာမှာလည်း ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်းပဲရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမျိုး အမြဲတမ်းလမ်းလျှောက်နေတာက ကိုယ်တွင်းမှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိနေနိုင်တယ်လို့လည်း ထင်မြင်ကြပါတယ်။

အိပ်နေစဉ် သွားကြိတ်ခြင်း



ဗိုက်ထဲမှာ တုတ်ကောင်ရှိတာကြောင့် အိပ်နေစဉ် သွားကြိတ်တာလို့ တချို့က ယူဆကြပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေကတော့ ကလေးတွေမှာ စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုများတာကြောင့် ဒီလိုသွားကြိတ်ရတာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်တာ၊ လူရှေ့ထွက်စကားပြောရတာ၊ ဆူခံရတာလို့မျိုး စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခြေအနေတွေ ကြုံရတဲ့ ညတွေမှာ အိပ်နေစဉ် သွားကြိတ်တတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သွားတွေရဲ့ အနေအထားမမှန်ကန်တာကြောင့်လည်း အိပ်နေစဉ် သွားကြိတ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာတော့ သွားစိုက်ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။

မျက်လုံးချင်း ဆုံမကြည့်ခြင်း



အများစုကတော့ ကလေးငယ်တွေ မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး မကြည့်တာကို အော်တစ်ခေါ်ရဲ့ လက္ခဏာလို့ သတ်မှတ်ကြပြီး စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ အော်တစ်ခေါ်ရဲ့ များစွာသောလက္ခဏာထဲက တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်အများစုက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်

မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး မကြည့်တတ်ကြပါဘူး။ များသောအားဖြင့် အသံကြားတဲ့အခါမှာ မျက်နှာကိုသာ ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို သူတို့ အော်တစ်ခေါ်လို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။ အော်တစ်ခေါ်ကလေးတွေမှာ မျက်လုံးချင်းဆုံမကြည့်တာအပြင် စကားမပြောနိုင်တာ၊ မျက်နှာအမူအရာ မပြသနိုင်တာနဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မညွှန်ပြနိုင်တာလို့မျိုး လက္ခဏာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလက္ခဏာတွေရှိရင်တောင်မှ ဆရာဝန်တွေက အော်တစ်ခေါ်လို့ ချက်ချင်းမသတ်မှတ်ကြသေးပါဘူး။ ကလေးငယ်တွေက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြီးထွားနှုန်း မတူညီကြပါဘူး။ တချို့က ကြီးထွားနှုန်းမြန်ဆန်ပြီး တချို့က ကြီးထွားနှုန်း နှေးကွေးတတ်ပါတယ်။

လက်ကိုင်ဖုန်း သို့မဟုတ် တက်ဘလက်ဖြင့် ဆော့ကစားခြင်း



ကလေးငယ်တွေက ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်ကိုင်ဖုန်းတွေ၊ တက်ဘလက်တွေနဲ့ ဆော့ရင် သူတို့အတွက် အလွန်အန္တရာယ်များပါတယ်။ လက်ကိုင်ဖုန်းတစ်လုံးက ၂၀၀ ဂရမ်လေးပြီး တက်ဘလက်တစ်ခုက ၅၀၀ ဂရမ်လေးပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေအနေနဲ့ ပက်လက်အိပ်ပြီး သူ့မျက်နှာပေါ်မှာ ဖုန်း ဒါမှမဟုတ် တက်ဘလက်ကိုင်ထားရင် မျက်နှာပေါ်ပြုတ်ကျနိုင်ခြေများပါတယ်။ အသက် ငါးနှစ်မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးငယ်တွေ မျက်နှာရိုးက အလွန်ပျော့ပျောင်းတဲ့အတွက် ဖုန်းပြုတ်ကျခဲ့ရင် မျက်နှာပုံပန်းပျက်စီး

သွားတာလို့မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ ဒီလိုထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုက မကြာခဏ မြင်တွေ့နေရပြီး ကမ္ဘာ့အန္တရာယ်အရှိဆုံး နံပါတ် ၅ နေရာမှာတောင် ရှိပါတယ်။

လေပူစောင်းဖြင့် ဆော့ကစားခြင်း



ဒီကစားစရာကလည်း ကလေးတွေအတွက် အန္တရာယ်များပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပါးစပ်ထဲကို အရာရာထည့်သွင်းတတ်တဲ့ ကလေးတွေအတွက်ပါ။ ပူစောင်းပေါက်သွားခဲ့ရင် ပူစောင်းစတွေက လည်ချောင်းထဲ ရောက်သွားပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို လုံးဝပိတ်ဆို့သွားနိုင်ပါတယ်။

မွေးပွားစဉ် ပျော့ပျော့အိမ် ခေါင်းအုံးများဖြင့် ကလေးကို သိပ်ခြင်း



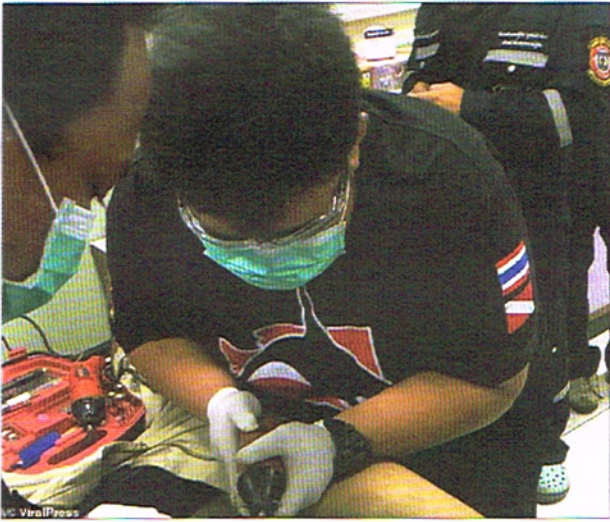
ဒါတွေက ကလေးအသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဖို့ အလားအလာအလွန်များပါတယ်။ ကလေးသေဆုံးနိုင်ခြေ ငါးဆမြင့်မားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးငယ်အိပ်နေစဉ် သူ့မျက်နှာပေါ် ကျရောက်နေတဲ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကလေးငယ်က မဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အတွက် ကလေးအသက်ရှူကျပ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးစီးကားထိုင်ခုံနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်း



တစ်ခါတလေ ကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဖုအပိမ့်တွေက ကားထိုင်ခုံနဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်တာကြောင့်ပါ။ ဒီအဖုအပိမ့်တွေက အဝတ်အစားကာမထားတဲ့နေရာတွေဖြစ်တဲ့ ခြေထောက်၊ တံတောင်ဆစ်နဲ့ ဦးခေါင်းနေရာတွေမှာ တွေ့မြင်ရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရာသီဥတုပူနွေးပြီး နိုင်လွန်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကားထိုင်ခုံကို အသုံးပြုရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ထိုင်ခုံမှာ ချည်သားအစွပ်စွပ်ပေးထားပါ။

လိင်တံကို သတ္တုပိုက်ချောင်းထဲထည့်ပြီး အာသာပြုရာမှငါးရက်လုံးပြန်ထုတ်မရ



ထိုင်းအမျိုးသားက လိင်တံကို သတ္တုပိုက်ချောင်းထဲထည့်ပြီး လက်တည့်စမ်းအာသာပြုကြည့်လိုက်တာ လိင်တံကို အဲဒီထဲကနေ ငါးရက်

လုံးလုံးပြန်ထုတ်လို့မရတော့ဘဲ လိင်တံလည်းပြီး ပျက်စီးလာပါ တော့တယ်။ အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ် အမျိုးသားက လိင်တံကို ခြေအိတ် ထဲထည့်ပြီး တော့မှ အဲဒါကို ပိုက်ချောင်းထဲထည့်ပြီး အာသာပြုတာပါ။ လိင်တံထောင်မတ်အပြီးမှာတော့ သွေးက နောက်ဘက်ပြန်မစီးနိုင် တော့ဘဲ လိင်တံထိပ်ဖျားရောင်ပြီး ဖောင်းကားလာပါတော့တယ်။ ဒီတော့ သူလည်း လိင်တံကို ပိုက်ချောင်းထဲကနေ ပြန်ထုတ်လို့မရတော့တာပါ။ ငါးရက်လုံးလုံး ပိုက်ထဲချောဆီတွေထည့်ကြည့်ပြီး တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်လုပ်ကြည့်သေးပေမယ့် ဘယ်လိုမှပြန်ထုတ်လို့မရပါဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ သူလည်း ရှက်ရှက်နဲ့ ဘန်ကောက်က ဆေးရုံမှာ သွား ပြရပါတော့တယ်။ အရင်ကလည်း ပိုက်ချောင်းနဲ့ နှစ်ခါအာသာပြုဖူး ပေမယ့် အဲဒီတုန်းကတော့ခြေစွပ်မသုံးပါဘူး။ သုံးကြိမ်မြောက်မှာတော့ သူက ခြေစွပ်ပါထည့်ပြီး လက်တည့်စမ်းတော့တာပါ။ ပိုက်ချောင်းကို ဆေးမှူးတွေက သုံးနာရီလုံးလုံး ကြိုးစားပမ်းစားဖြတ်ပေးလိုက်ရပါ တယ်။ လိင်တံက ငါးရက်လုံးလုံး ပိုက်ခေါင်းထဲမှာ တစ်နေတော့ အရေ ပြားရဲသွားပြီး အောက်ကတစ်သျှူးတွေကိုတောင် မြင်နေရပါပြီ။

(DM, 23.1.20) ချယ်ရီ

မိတ်ကျဝေဒနာဆေးနှင့်စာတ်မတည့်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူလောင်ခဲ့သူ



အမေရိကန်နိုင်ငံ အင်ဒီယားနားပြည်နယ် ဂရင်းဗီးလ်မြို့မှ ဂျီန သန်လိုင်ယာဒ်ဆိုသူ အသက် ၃၈ နှစ်အရွယ်အမျိုးသားက စိတ်အတက် အကျပြန်ရောဂါကြောင့် မှီဝဲနေရတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ပြင်းထန်တဲ့စာတ်မ တည့်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကနေပြန်ပြီးအပူလောင်နေတဲ့ရှားပါး အခြေအနေကို ခံစားခဲ့ရတာပါ။ Lamotrigine ဆေးပြားတွေကို တစ်လလောက်မှီဝဲခဲ့ပြီးတော့နောက် တပ်ကွေးလို့မျိုးလက္ခဏာတွေ ဖြစ် ပွားလာခဲ့ပြီး မျက်လုံးတွေမှာလည်း ဖန်ကွဲစေတဲ့စိန်နေသလိုမျိုး ရှူးရှူး ကျင်နေခဲ့ရပါတယ်။ လက္ခဏာတွေက အလျင်အမြန်ဆိုးရွားလာခဲ့ပြီး ပါးစပ်နံနံတစ်ခမ်းတွေမှာ အနီဖုနားတွေဖြစ်လာခဲ့ကာ အာခေါင်နဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာလည်း အနီဖုတွေဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဆေးရုံကိုသွား ပြခဲ့ပြီးတော့နောက် အတွင်းလူနာဆောင်မှာ သူ့ကို Stevens-Johnson syndrome (SJS) လူနာအနေနဲ့ ကုသမှုပေးခဲ့ပါတယ်။ ခုခံအားစနစ် က အရေပြား၊ သလိပ်မြွေ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါနဲ့ မျက်လုံးတွေကို တိုက်ခိုက် တဲ့ရှားပါးအခြေအနေဖြစ်ပြီး ဂျီနသန်ရဲ့မျက်နှာအရေပြားတွေက ပုပ် ဆွေးလာကာ အဖတ်လိုက်ကွာကျခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားလွှာမရှိ တော့တဲ့ သူရဲ့မျက်နှာကို ကူးစက်ပိုးတွေကနေ ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ဝက်ရဲ့အရေပြားနဲ့အုပ်ပေးထားရပါတယ်။ အလင်းဒဏ်ကိုလည်းမခံနိုင် တဲ့အတွက် ဂျီနသန်ရဲ့မျက်လုံးတွေကို နှစ်ပတ်ကြာအောင် ချုပ်တွဲကာ ပိတ်ပေးထားခဲ့ကြရပါတယ်။ ဆေးရုံကိုရောက်လာစကတည်းက ဆရာ ဝန်တွေက ဂျီနသန်ရဲ့အရေပြားတွေကို တတ်နိုင်သလောက်မဆုံးရှုံးရ အောင် ကြိုးစားစောင့်ရှောက်ပေးခဲ့ကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသည်း အသန်အခြေအနေနဲ့ ကုသမှုတွေခံယူခဲ့ရပေမယ့် လက်ရှိမှာတော့ ဂျီ နသန်က ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းနေခဲ့ပြီလို့သိရပါတယ်။

လုံပစ်ပြိုင်ပွဲကျင်းပရာသို့သွားလိုက်ရာ လုံတံက ကလေး၏ဦးခေါင်းထဲ ဖောက်ဝင်သွား

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ကိုးလ်ကတ္တားမြို့မှာ လုံပစ်ပြိုင်ပွဲနား ရောက်သွားတဲ့ ကလေးရဲ့ဦးခေါင်းထဲ လုံတံစိုက်ဝင်သွားမှုဖြစ်ပွားခဲ့ပါသတဲ့။ အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ် ကောင်လေးက ပြိုင်ပွဲကျင်းပနား ရုတ်တရက် ရောက်လာ တာဖြစ်ပြီး အဲဒီအချိန်မှာပဲ လုံတံချောင်းက ကလေးဆီ ဦးခေါ် ရောက် သွားတော့တာလို့ ကျောင်းအုပ်ကြီးက ဆိုပါတယ်။ ကျောင်းမှာ နှစ်တိုင်း အားကစားပွဲလုပ်ပြီး အဲဒီပွဲတွေမှာ ဆိုရာတိုဘာရာဆိုတဲ့ ၁၁ နှစ်သား လေးပုံမှန်ပါဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို အနားကလူတွေက ဆေးရုံအမြန် ဆုံးပို့လိုက်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ခေါင်းထဲစိုက်ဝင်နေတဲ့လုံကို ဆရာဝန် တွေ ခွဲစိတ်ထုတ်ပေးတာ တစ်နာရီခွဲတောင်ကြာသွားပါတယ်။ ကံဆိုး ချင်တော့ ဒီဒဏ်ရာကြောင့် ကလေးခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်ခြမ်းအကြော သေသွားပါတယ်။ ကလေးအခြေအနေကို ဆရာဝန်တွေက စောင့်ကြည့် နေပါတယ်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်ကလည်း အိန္ဒိယမှာ အလားတူအဖြစ်မျိုး



ဖြစ်ခဲ့ပါသေးတယ်။ အဲဒီကလေးကတော့ လုံတံခေါင်းထဲစိုက်ဝင်လို့ ဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ (DM, 23.1.20) ချယ်ရီ

၁၂ နှစ်သားကတည်းက ဆေးလိပ်စွဲသောက်လာခဲ့သည့်အမျိုးသား လျှာတစ်ခုလုံးနီးပါး ပြတ်တောက်ပယ်ရှားလိုက်ရ



အင်္ဂလန်နိုင်ငံ မန်ချက်စတာမြို့မှ ဟင်နရီပရင်ဒင်ဆိုသူ အသက် ၆၆ နှစ်အရွယ်အမျိုးသားက သူ့အသက် ၁၂ နှစ် သားအရွယ်ကတည်းက ဆေးလိပ်ကိုစသောက်ခြင်း နှစ်ပေါင်းများစွာတိုင် ဆေးလိပ်ကိုစွဲ သောက်ခဲ့တာကြောင့် လျှာမှာကင်ဆာဖြစ်ခဲ့ရပြီး လျှာတစ်ခုလုံးနီးပါးကို ဖြတ်တောက်ဖယ်ရှားခဲ့ရပြီလို့ သိရပါတယ်။ အသက် ၆၂ နှစ်အရွယ်မှာ အစားအသောက်တွေတော့အခါ အခါအခါတွေရှိလာတာကို စတင်သ တိကြုံမိခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဆေးရုံမှာ စစ်ဆေးပြသခဲ့ချိန်မှာတော့ သူ့မှာကင်ဆာ ခံစားနေရပြီလို့ သိရှိလိုက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ လျှာမှာဖြစ်နေတဲ့ ကင်ဆာ ကျိတ်ကို ၁၄ နာရီကြာအောင် ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားခဲ့ရပြီး ကင်ဆာကျိတ်နဲ့အတူ ဟင်နရီရဲ့သွား ၁၀ ချောင်းကိုပါ ဖယ်ရှားခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဖယ် ရှားလိုက်ရတဲ့လျှာနေရာမှာ ဟင်နရီရဲ့အရေပြားနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ လျှာ

အတွက်အစားထိုးတပ်ဆင်ထားတယ်လို့သိရပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ ဟင်နရီက မေးရီးထိန်းကိရိယာနဲ့ သတ္တုပြားကို မျက်နှာမှာတပ်ဆင်ထား ရတယ်လို့သိရပါတယ်။ စကားပြောဆိုနိုင်စွမ်းမှာလည်း ထိခိုက်မှုရှိခဲ့တဲ့ အပြင် သူ့အမြဲသောက်နေခဲ့တဲ့ဆေးလိပ်တွေကြောင့် သူ့ဇနီးမှာလည်း အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်လာရတဲ့အတွက် ကုသမှုခံယူနေရတယ်လို့ ဟင်န ရီက ဆိုပါတယ်။ သူ့ကိုရော သူ့မိသားစုဝင်တွေကိုပါ ထိခိုက်စေခဲ့တဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို အခြားသူတွေလည်း သတိပြု ဆင်ခြင်စေနိုင်ဖို့အတွက် ခုလိုအသိပေးခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာရမှုတွေမကြုံကြရစေဖို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြပါလို့ ဟင်နရီက တိုက်တွန်းသွားခဲ့ပါတယ်။

(MEN, 23.1.2020) သံသာ

Advertisement for EJTHANI and Zaw Maung Medical Services. Includes logos, text about 25th anniversary, and contact information for various branches in Myanmar.



ကျန်းမာရေး အမေးအဖြေ



Q.

အစာအိမ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါသလား။ ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

ဦးကျော်စံ (မအူကုန်း)

A.

မျိုးရိုးဗီဇပတ်သက်တဲ့ လေ့လာမှုတွေလည်း လုပ်ဆောင်လာမယ်။ နေထိုင်မှုစရိုက်တွေလည်း ပြောင်းမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်မယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းမယ်။ အော်ဂဲနစ်အစားအစာတွေပဲ စားမယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်ဘူး။ အရက်ကို အလွန်အကျွံမသောက်ဘူး။ အရက်သောက်တာ ဆင်ခြင်မယ်။ ကင်ထားတဲ့ မကျက်တကျက် အသားတွေစားတာ ရှောင်မယ်ဆိုရင်တော့ အတော်များများ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း (ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပါရဂူ)

သေချာစွာ အချိန်ဆိုတာ...



■ ထူးဒါလီကို(Mpharm)

“ခလုတ်ထိမှ အမိတ” ဆိုသလို မျိုးပါပဲ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် လူအများက ဖျားနာတော့မှ ကျန်းမာရေး တန်ဖိုးကို နားလည်ကြတာများပါတယ်။ နေကောင်းပြီး ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင် မြည်ဖြစ်နေချိန်မှာတော့ ဘယ်အရာမဆို လုပ်လိုက်ရင် ခဏလေးပါ။ အချိန်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ အေးဆေးပေါ့လို့ တွေးမိ ကြမှာပါ။ တကယ်တမ်း အိပ်ရာပေါ်လဲ နေရတဲ့အချိန်မှာတော့ ဘာတွေဘယ်လို ပဲ လုပ်စရာတွေရှိရှိ လုပ်နိုင်ဖို့က မသေချာတော့ပါဘူး။

ဘဝမှာ လိုလေသေးမရှိ ပြည့်စုံဖို့ကို လူတိုင်းတောင့်တကြပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ရှိတာကို စိတ်မချမ်းသာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ မရှိသေးတာကို မရသေးလို့ စိတ်ညစ်ရသူက ခပ်များများပါပဲ။ ဘာဖြစ်ရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ ညာဖြစ်ရင်တော့ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မယ်ဆိုပြီး မဖြစ်သေးတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုကို မျှော်လင့်ပြီး အသက်ရှင်နေကြတာ လူသဘာဝပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အသက်ရှင်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တကယ်တော့ ရလေ။ လိုလေနဲ့ မဆုံးနိုင်ဘူးဆိုတာကို သတိပြုမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အပျော်ရွှင်ဆုံး လူသားဆိုတာ အချမ်းသာဆုံးလူသား မဟုတ်သလို ပညာအတတ်ဆုံးလူသားလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာကျော်အောင် နာမည်ကြီးတဲ့ လူသားတွေလည်း အပျော်ရွှင်ဆုံး မဖြစ်ကြပါဘူး။ ဒါကို လူအများ သိကြ၊ လက်ခံကြပေမယ့် သတိထားဖို့ မေ့နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လို အခြေအနေပဲ ကြုံရကြုံရ ယောနိသော၊ မနုဿိကာရ စိတ်ထားမျိုး ထားနိုင်မှသာ အပျော်ရွှင်ဆုံးလူသား

ဖြစ်နိုင်မှာပါ။

လောကဓံတရားဆိုတာ လူတိုင်းကြုံတွေ့ရပါတယ်။ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားရုန်းကန်ကြရင်း လူအတော်များများဟာ အို၊ နာ၊ သေခြင်းတရားကို ကြုံရအုံးမယ်ဆိုတာကို မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဘယ်အရွယ်ရောက်ရင်တော့ ဘာတွေလုပ်မယ်။ ဘာတွေဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ကိုယ်စီနဲ့ နေ့စဉ် ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရည်မှန်းထားတဲ့ တစ်ချိန်ချိန်ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုထိ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါမယ်လို့ ဘယ်သေမင်းကမှ မိမိကို အာမခံချက်ပေးမထားတာကို မေ့နေကြပါတယ်။

သေချာတဲ့ အချိန်ဆိုတာကတော့ လက်ရှိရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အချိန်ကာလလေးပါ။ နောက်နှစ်ဆိုတာ မပြောခင် မနက်ဖြန်ဆိုတာတောင် သေချာမပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒီစာကို ဖတ်မိပြီး သေဖို့အတွက်ပဲ ပြင်ဆင်ရတော့မှာလားဆိုရင် မဟုတ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝရောက်ပြီးမှတော့ အရင်းမရှုံးဖို့လိုပါတယ်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေလည်းထားရှိပါ။ ကြိုးစားပါ။ အများကောင်းကျိုး သယ်ပို့နိုင်သလောက် သယ်ပို့ဆောင်ရွက်ပါ။ အချိန်ကျရင် သေမင်းနောက်လိုက်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာက ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ်ဖန်တီးတဲ့ ဝေဒနာတစ်မျိုးပါ။ အရာတိုင်းဟာ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်မှာ ဖြစ်ပြီး ပျက်ချိန်တန်ရင် ပျက်မှာပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထမ်းမထားပါနဲ့။ လုပ်စရာရှိတာတွေကို နေ့စဉ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ပဲ လုပ်သွားပါ။

အားလုံးသိနေကြတဲ့ အဆုတ်ရောင် မိုင်းရပ်စ်အကြောင်း



■ ဒေါက်တာဖြိုးသီဟ ■

ခုတစ်လော ပြည်သူအများသိချင်နေကြတဲ့အကြောင်းအရာကတော့တရုတ်နိုင်ငံမှာပျံ့နှံ့ကူးစက်နေတဲ့ မိုင်းရပ်စ်အကြောင်းပါ။ ဇန်နဝါရီလ ၂၁ ရက်နေ့ထိ တရုတ်မှာကူးစက်ထားကြောင်း အတည်ပြုထားတဲ့ လူနာ ၂၇၈ ဦးထိရှိနေပြီး တခြားနိုင်ငံတွေမှာလည်း တွေ့နေရပြီဖြစ်တဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

2019 Novel Coronavirus လို့ ခေါ်ပြီး တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဂူဟန်မြို့မှာတွေ့တာမို့ ဂူဟန်မိုင်းရပ်စ်လို့လည်း အလွယ်ပြောကြတယ်။ အဲဒီမိုင်းရပ်စ်မျိုးအုပ်စုထဲမှာ လူတွေကိုဖျားနာစေတဲ့ မိုင်းရပ်စ်တွေရှိသလို၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာဖြစ်တဲ့ မိုင်းရပ်စ်တွေလည်းရှိတယ်။ ရှားရှားပါးပါးအနေနဲ့ အဲလိုတိရစ္ဆာန်တွေကနေ အသွင်ပြောင်းလဲပြီး လူတွေဆီရောက်လာတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အရင်က ကျွန်တော်တို့ကြားဖူးတဲ့ ဆားစ်ရောဂါ (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS)၊ မားစ်ရောဂါ (Middle East Respiratory Syndrome - MERS) ဆိုတာအဲလိုမျိုး ဖြစ်လာတာပေါ့။ အခုဖြစ်နေတဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကလည်း အဲဒီလိုမျိုး ဖြစ်လာတယ်လို့ ယူဆရတယ်။ ဘာလို့ဆိုတော့ ပင်လယ်စာတွေ၊ အသားတွေ၊ တိရစ္ဆာန်အရှင်တွေရောင်းတဲ့ဈေးကနေ စဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ အများစုကတော့ အဲဒီလိုမျိုး တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ မထိတွေ့ထားဘူးဆိုတာကြောင့် လူလူချင်းပဲကူးစက်ထားတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဘယ်တိရစ္ဆာန်က စဖြစ်တယ်ဆိုတာ ခုချိန်ထိအတိအကျ မပြောနိုင်သေးပေမယ့် လူလူချင်းကူးနိုင်

တယ်ဆိုတာတော့ သေချာနေပြီ။ သေဆုံးနိုင်တဲ့အထိလည်း ဖြစ်နိုင်လို့ ခုချိန်မှာတော့ ဂူဟန်မြို့ကို အဝင်အထွက်ပိတ်လိုက်ပြီ။ အစိုးရကလည်း မြို့ကိုဆေးဖျန်းထားတယ်လို့ သိရတယ်။ သေချာလေးတော့ ထိန်းချုပ်နေကြပြီ။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစည်းကတော့ ဒီစာကိုရေးတဲ့ ဇန်နဝါရီ ၂၁ ရက်နေ့ထိ ဒီပြဿနာကို တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအဖြစ် ကြေညာစရာမလိုသေးဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံပြင်ပမှာ ဒီမိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှုက သိပ်မတွေ့ရသေးတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒါက ပြဿနာသေးတယ်လို့ ဆိုလိုတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေပေါ် မူတည်မယ်။ ဆိုးလာရင် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ပြောထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိတော့ထားဖို့လိုမယ်။ အထူးသဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံနဲ့လည်းနီး၊ ညည်သည်အဝင်အထွက်များတဲ့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံဆီ ပို့သတိထားသင့်တယ်။ ဒီမိုင်းရပ်စ်က ပိုးရှိသူကနေ ချောင်းဆိုးလိုက်၊ နှာချေလိုက်လို့ ထွက်လာတဲ့ အမှုန်အမွှားလေးတွေကနေ ကူးစက်တာ။ တုပ်ကွေးမိုင်းရပ်စ်လို့မျိုးပဲ။ ဒါပေမဲ့ အသစ်ဖြစ်နေတော့ သူရဲပြင်းထန်မှုက ခန့်မှန်းရခက်နေသေးတယ်။ အသက်သေတဲ့အထိလည်း ဖြစ်နိုင်သလို အနည်းအပါးဖျားနာပြီးဆေးရုံက ပြန်ဆင်းလာသူတွေလည်းရှိတယ်။ မိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရပြီဆိုရင် ဖျားမယ်၊ လည်ချောင်းနာမယ်၊ ချောင်းဆိုးမယ်၊ နှာစေးမယ်။ အသက်ရှူရခက်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ သာမန်ဖျားနာသလိုမျိုးနဲ့ ခွဲရခက်တဲ့

အနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းထန်လာရင်တော့ အဖျားပိုတက်လာမယ်။ အဆုတ်ရောင်မယ်။ နောက်ဆုံး အသက်သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထုံးစံအတိုင်း နှုတ်အခံရောဂါရှိသူ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ကလေးတွေကတော့ ပိုသတိထားသင့်ပါတယ်။

ဒီမိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ဆိုရင်တော့

- ▶ လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ▶ ဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ အပြဲဆေးမနေနိုင်တောင် အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ လက်သန့်ဆေးရည်သုံးပေးလို့ရပါတယ်။
- ▶ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကိုမဆေးထားတဲ့လက်နဲ့ထိတွေ့တာရှောင်ပါ။
- ▶ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ဘာအကာအကွယ်မှမပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့တာကိုလည်း ရှောင်ပါ။
- ▶ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ။
- ▶ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်တာကလူရဲ့ ကိုယ်ခံအားကို တက်စေနိုင်ပါတယ်။
- ▶ လူထုထဲသို့ နေရာတွေကို ဖြစ်နိုင်ရင် မသွားပါနဲ့။

တကယ်လို့ ကိုယ်ကဖျားနေရင်လည်း အိမ်မှာပဲနေပါ။ တခြားသူတွေနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်မနေပါနဲ့။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကိုပိတ်ပါ။ ခွဲခန်းသုံး နှာခေါင်းစည်းသုံးပါ။ အသုံးပြုထားတဲ့ တစ်ရှူးတွေကို အမှိုက်ပုံးထဲ သေချာပစ်ပြီးလက်ဆေးပါ။ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်ပါ။ လိုအပ်လာရင်၊ ပြင်းထန်လာတယ်ထင်ရင် ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ သတိရှိနေပါ။ မလိုအပ်ဘဲလည်း အကြောက်မလွန်ပါနဲ့။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစည်းလို၊ မြန်မာနိုင်ငံကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနလို စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်တွေကိုစောင့်ဖတ်ပါ။ အဲဒီလိုစိတ်ချရတဲ့သူတွေ၊ အဖွဲ့တွေကပြောတာကိုမှပဲယုံကြည်ပါ။ ညွှန်ကြားချက်တွေကိုလိုက်နာပါ။





သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာများ



● ဆရာမရဲ့ နာမည်နဲ့တာဝန်ယူထားတဲ့ အပိုင်းလေး ပြောပြပေးပါ။

ဆရာမက ပန်းလှိုင်စိလုံဆေးရုံရဲ့ သားဖွားနဲ့မီးယပ်အတိုင်ပင်ခံ အချိန်ပြည့်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး တွဲဖက်ပါမောက္ခဒေါက်တာဝင်းဝင်းမင်းပါ။

● သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။

သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားတာဆိုတာက မိရိုး ဖလာဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါ။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန်ရလာပြီဆိုတာတည်းက ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန် အပ်ရမယ်။ ကိုယ်ဝန်အပ်ပြီးတာနဲ့ အပ်ထားတဲ့ကိုယ် ဝန်ကို ဆရာဝန်တွေက ကြည့်ရှုပေးမယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်က မကျန်းမာရင် မိခင်ရော၊ ကလေးပါ ကျန်းမာအောင်ကုသပေးမယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဟာ ကျန်းမာတဲ့ ရင်သွေးကိုလွယ်ထားတဲ့ မိခင်ဆိုရင် ကလေးအနေအထားလေးလည်းမှန်ရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ခွဲမွေးဖို့အကြောင်းရင်းတွေမရှိခဲ့ရင် နေ့စဉ်လေ့ရှိတဲ့အခါ ဗိုက်နာပြီးတော့ မွေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ချောမောအောင်မြင်စွာ မွေးဖွားလာတာကို သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တချို့ သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားကြောက်တယ်ဆိုတာက ဗိုက်နာမှာကို ကြောက်တာပါ။ ဗိုက်နာမှာမကြောက်တဲ့သူတွေကတော့ သဘာဝအတိုင်း မွေးကြတယ်။ ဗိုက်နာတယ်ဆိုတာက အာရုံခံစားမှု တစ်ခုပါ။ ခွဲစိတ်မွေးတာကတော့ ဝမ်းဗိုက်အရေပြားကိုဖွင့်ပြီး ကြက်သားတွေကိုဖြယ်။ ပြီးမှ သားအိမ်ကိုဖွင့်ပြီး မွေးဖွားရတာပါ။ မွေးပြီးသွားရင် အလွှာအတိုင်းပြန်ချုပ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်ပိုင်းတွေကို ထိခိုက်စေတာပေါ့နော်။ သဘာဝအတိုင်းမွေးတာကတော့ ဗိုက်နာပြီးရင် ပြန်ပျောက်သွားတယ်။ ဘာ Effects မှမဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားတာကို အားပေးပါတယ်။

● သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားတဲ့အခါမှာ ဗိုက်မနာအောင်လုပ်လို့ရလား။

အခု ပန်းလှိုင်စိလုံ ဆေးရုံကြီးမှာ ဆောင်ရွက်ပေးနေပြီဖြစ်နေပါတယ်။ သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေကို ဗိုက်မနာအောင် ခါးကိုထုံဆေးထိုးပြီး မနာအောင်လုပ်ပေးတာပါ။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ Painless Labour နဲ့ မနာမကျင်အောင် မွေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း မွေးကြပါတယ်။ ခွဲမွေးတဲ့လူနာတွေကိုတော့ နာရိဝက်၊ တစ်နာ ရှိ မနာအောင် ထိုးပေးတယ်။ ရိုးရိုးမွေးတဲ့ သူတွေကိုတော့ သုံးလေး နာရီလောက်မနာအောင် ထိုးပေးရတယ်။ ရိုးရိုးမွေးတာကလည်း သုံးလေးနာရီလောက်ကြာတဲ့အတွက် ဒါကို Cover ဖြစ်အောင် ထိုးပေးရပါတယ်။ ထိုးတဲ့အခါမှာလည်း မေ့ဆေးဆရာဝန်ကြီးတွေက ချိန်ဆပြီးဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ထားခြင်းအားဖြင့် မွေးတဲ့အထိ ဗိုက်မနာတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မွေးတဲ့အချိန်ကြာတတ်တယ်။ ညှစ်တဲ့အခါမှာ အားပျော့တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဆရာဝန်တွေက ဝိုင်းဝန်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးပြီး ချောချောမောမောမွေးဖွားအောင် ကူညီပေးကြပါတယ်။ ဒီလိုဝန်ဆောင်မှုမျိုးကို ပန်းလှိုင်စိလုံဆေးရုံကြီးမှာရရှိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

● ခွဲမွေးတဲ့အတွက် နောက်ဆက်တွဲဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားတာကတော့ အနာဂတ်အတွက် ကောင်းတာပေါ့နော်။ တချို့က မွေးတဲ့အခါမှာ မနာဘဲနဲ့သုံးယောက်ခွဲမွေးပြီး သားကြော



တွဲဖက်ပါမောက္ခဒေါက်တာဝင်းဝင်းမင်း (ပန်းလှိုင်စိလုံဆေးရုံ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းကတော့ ရိုးရိုးမွေးဖို့ အာမခံနိုင်ပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားနိုင်ဖို့က မိခင်ကိုယ်တိုင် သားအိမ်ညှစ်အား ကောင်းရမယ်။ ဒါပေမဲ့ သားအိမ်ညှစ်အားမကောင်းရင် ညှစ်အား ကောင်းအောင် ဆေးထည့်လို့ရပါတယ်။ သားအိမ် ပွင့်တာကလည်း ပုံမှန်ဖြစ်ရမယ်။ မိခင်ကိုယ်တိုင် ကလည်း သဘာဝအတိုင်းမွေးဖို့ ပြဿနာတွေမရှိရဘူး။ ကျန်းမာတဲ့သူဖြစ်ရမယ်။ ကလေးပုံစံအနေအထားမှန်ရမယ်။ အနေအထားမမှန်ရင်တော့ ရိုးရိုးတန်းတန်း မထွက်လာနိုင်ဘူး။ မွေးတဲ့အချိန်မှာ တစ်ခါတလေ ကလေးက Labour ရဲ့ Stress တွေကိုမခံနိုင်ဘူး။ ကလေးနေမကောင်းဖြစ်ရင် ရေမြှော့တွေက နောက်လားမယ်။ ဒါတွေကို ရှုမိရင် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိမယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင်တော့

တော့ စောစောစီးစီးအပ်ရင်ကောင်းပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်တဲ့အချိန်ကစပြီး သုံးပိုင်း ပိုင်းထားတယ်။ ပထမသုံးလ၊ ဒုတိယသုံးလ၊ တတိယသုံးလ၊ ပထမသုံးလမှာ အရေးကြီးတဲ့အပိုင်းတွေရှိတယ်။ ကိုယ်ဝန်ထဲက သန္ဓေသားအနေအထား၊ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ နှလုံးခုန်သံမှန်ရဲ့လား။ သန္ဓေသားရဲ့ ရေအိတ်ကလေးကိုတိုင်းပြီး မွေးမယ့်ရက်ကို သေချာသိလို့ရတာပေါ့နော်။ ရက်လွန်ရက်ကျော်တာ၊ လမစေတာတွေဆိုရင် စောစောစီးစီး ကိုယ်ဝန်အပ်ထားရင် ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမသုံးလမှာ ကလေးကိုထိခိုက်စေမယ့် အစားအစာတွေ မစားမိအောင်၊ ရောဂါရှိတဲ့ မိခင်ကနေ ကလေးကို မထိခိုက်အောင် ဆေးတွေပြောင်းပေးရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါ့အပြင် ပန်းလှိုင်စိလုံ ဆေးရုံကြီးမှာ ပင်တိုင်အထူးကု



ဖြတ်လိုက်ရင် ကိစ္စပြီးပြီလို့ ပြောကြတယ်။ အမှန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အမျိုးသမီးတွေမှာ သားအိမ်ရှိ တယ်။ ဥအိမ်တွေ၊ ဥပြွန်တွေ ဗိုက်ထဲမှာရှိသေးတယ်။ ခွဲမွေးထားတဲ့ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကြောင့် အသက်အရွယ်ရလာတဲ့အခါမှာ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ဥပမာ - မီးယပ်ရောဂါဖြစ်ခဲ့ရင် ဗိုက်ထဲက ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကြောင့် ကုရမယ့် ဆရာဝန်အတွက်လည်း ခက်ခဲပြီး ခံရမယ့်လူနာအတွက်လည်းမသက်သာဘူး။ အမျိုးသမီးတွေမှာ သားအိမ်ဆိုတာ သားဖွားဖို့အတွက်ပဲ မဟုတ်ဘူး။ မီးယပ်ရောဂါတွေလည်းဖြစ်တတ်သေးတယ်။ ဒီလိုပြဿနာတွေဖြစ်လာနိုင်တဲ့အတွက် ရိုးရိုးပဲမွေးစေချင်ပါတယ်။ ဗိုက်နာမှာကြောက်ရင်တော့ ခုနကပြောသလို Painless Labour နဲ့ မွေးလို့ရပါတယ်။

● ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းက သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားလို့ရသလား။

ချက်ချင်းခွဲမွေးရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့ ညှစ်ပါလို့ပြောလို့တောင် မပြီးသေးဘူး။ ကလေးကထွက်လာပြီ။ ဒီလိုလွယ်ကူပြီး ညှစ်အားကောင်းတဲ့ မိခင်တွေလည်းရှိတယ်။

● ပန်းလှိုင်စိလုံ ဆေးရုံကြီးမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက် မှုတွေပေးနေသလဲ။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ဝန်စအပ်ပြီးတဲ့အချိန်ကနေ အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားနိုင်တဲ့အချိန်ထိ စောင့်ရှောက်မှုတွေပေးနေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ကို

ဆရာဝန်ကြီးတွေ ၂၄ နာရီရှိကြတယ်။ နောက်ပြီး On Call လို့ခေါ်တဲ့ အရေးကြီး လူနာတွေကို ကြည့်ပေးဖို့တာဝန်ယူပေးတဲ့အပိုင်း၊ လိုအပ်တဲ့ Facilities တွေလည်းရှိတယ်။ On Call System ဆိုတာက ဆေးရုံကို သားဖွားမီးယပ်လူနာရောက်လာတဲ့အခါ အထူးကုဆရာဝန်တွေက ကြည့်ရှုပြီး Second On Call အတိုင်ပင်ခံ ဆရာဝန်ကြီးတွေကို ချက်ချင်းသတင်းပို့ အကြောင်းကြားပေးပြီးတော့ အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်ကြီးတွေက လိုအပ်ရင် လိုအပ်သလို ညွှန်ကြားမှုတွေပေးပြီး ကုသစောင့်ရှောက်တာကိုပြောတာပါ။ ဒါက ဆရာမတို့ ပန်းလှိုင်စိလုံဆေးရုံတစ်ခုပဲ ဒီ System ရှိတာပါ။ Facilities တွေကလည်း နိုင်ငံခြားဆေးရုံတွေနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ပန်းလှိုင်စိလုံဆေးရုံမှာ ဘယ်အခန်းယူယူ ဝန်ဆောင်မှုပေးတာတွေကတော့ မကွာခြားပါဘူး။ သုံးတဲ့ပစ္စည်းတွေကလည်း အတူတူပဲ။ ဆရာဝန်တွေလည်းအတူတူပါပဲ။ ကိုယ်သုံးမယ့်ငွေပမာဏအပေါ်မူတည်ပြီး အခန်းအမျိုးအစားအလိုက် ကိုယ်စိတ်ကြိုက် Maternity Packages တွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပြီး မွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။

HEALTHTIPS

ဒေါက်တာဆင်စိုးမိုး

သဘောသီး အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းဆိုးကျိုး

သဘောသီးဟာ ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနည်းပြီး အရသာရှိတဲ့အတွက် လူတိုင်းကြိုက်နှစ်သက်တဲ့သစ်သီးထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ သူ့မှာ အာဟာရတန်ဖိုးလည်း မြင့်မားစွာပါဝင်ပြီး ကျန်းမာရေးအကျိုးပြုစာတိုင်းဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေလည်း ပေါကြွယ်ဝပါတယ်။ သဘောသီးအနေတော်တစ်လုံးမှာ ဗီတာမင်စီ က နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်ရဲ့ ၃၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအဆာပြေစာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သဘောသီးကို စားကောင်းကောင်းနဲ့အလွန်အကျွံစားသုံးရင်တော့ အောက်ပါဆိုးကျိုးတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ခြင်း

သဘောသီးစိမ်းကို ကလေးမလုံချင်သူတွေအနေနဲ့ ကလေးဖျက်ချဖို့အတွက် သဘာဝနည်းလမ်းသဖွယ်အသုံးပြုနေကြပါတယ်။ သဘောသီးစိမ်းမှာပါဝင်တဲ့ Latex ဆိုတဲ့ဓာတ်က သားအိမ်ကျွံဖို့အတွက် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ သဘောသီးအစိမ်းကို စားမိရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ၊ လမစေ့ကလေးမွေးတာ၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်ပါရှိတဲ့ကလေးမွေးတာနဲ့ ကလေးအသေမွေးတာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

သဘောရွက်မှာပါဝင်တဲ့ အင်ဒိုင်းပက်ပိန်းက အောက်ဆီတိုစင်နဲ့ ပရိုစတာက လန်ဒင်လိုမျိုးလုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းနှစ်မျိုးက သားအိမ်ကျွံနိုင်တာကြောင့် သန္ဓေသားကို ညစ်ချလိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ကလေးစောမွေးတာ ဒါမှမဟုတ် ကလေးအသေမွေးတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ မိခင်အနေနဲ့ မွေးပြီး သွေးသွန်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တာမို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့ သဘောသီးအစိမ်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

အသားဝါခြင်း

သဘောသီးကို ပမာဏများစွာ စားသုံးရင် သူ့မှာပါဝင်တဲ့ ပမာဏများစွာသော ဘီတာကယ်ရိုတင်းတွေကြောင့် အသားဝါလာနိုင်ပါတယ်။ အသည်းရောဂါကြောင့် အသားဝါခြင်းသလိုမျိုး မျက်လုံး၊ လက်ဖဝါးနဲ့ ခြေဖဝါးတွေအားလုံး အဝါရောင်သန်းနိုင်ပါတယ်။ Carotenemia လို့ခေါ်ပြီး အသည်းရောဂါနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာဖြစ်ပေါ်ခြင်း

သဘောသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ အင်ဒိုင်းပက်ပိန်းဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ ဓာတ်မတည့်မှု ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သဘောသီးကို ပမာဏများစွာစားသုံးတာက ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ နှာစေးနာပိတ်တာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့တာလိုမျိုး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။

ကျောက်တည်နိုင်ခြင်း

ငါးလက်မလောက် အရှည်ရှိတဲ့ သဘောသီးတစ်လုံးမှာ ဗီတာမင်စီက ၆၀ မီလီဂရမ်တောင် ပါဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်ရဲ့ ၃၀၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအစွမ်းထက် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းဟာ ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ကင်ဆာ၊ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ သွေးရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးကာ အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်ကိုတောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗီတာမင်စီ အလွန်အကျွံစားသုံးတာက ကျောက်ကပ်မှာ ကျောက်တည်နိုင်ခြေ များပါတယ်။

အစာအိမ်ပြဿနာဖြစ်ခြင်း

သဘောသီးကို အလွန်အကျွံစားသုံးရင် အစာအိမ်ပြဿနာဖြစ်ပြီး ဗိုက်အောင့်တာ၊ လေပွတာ၊ ပျို့တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာပါဝင်တဲ့ များစွာသော အမျှင်ဓာတ်နဲ့ သဘောသီးအခွံပေါ်က Latex ကြောင့်ဖြစ်တာပါ။

နို့တိုက်မိခင်များစားသုံးပါက အန္တရာယ်ရှိခြင်း

မြန်မာအမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ နို့ထွက်ကောင်းအောင် သဘောသီးစိမ်းကို စားသုံးဖို့ အကြံပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံတကာမှာတော့ နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့ သဘောသီးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။ သဘောသီးမှာ ပါဝင်တဲ့အင်ဒိုင်းတွေက နို့တိုက်ကလေးပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်ထွက်နိုင်ခြင်း

သဘောသီးမှာ များစွာပါဝင်တဲ့ ပက်ပိန်းအင်ဒိုင်းနဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေကြောင့် သူ့ကို Anti Aging Cream ထဲမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီခရင်မ်က အသားအရေအမျိုးအစားအားလုံးနဲ့ ကိုက်ညီမှုမရှိပါဘူး။ တချို့က သဘောသီးပါဝင်တဲ့ ဒီခရင်မ်ကို လိမ်းမိရင် အသားခြောက်တာ၊ ယားယံတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်

တစ်ပတ်အတွင်း ထူးထွေးဆန်းပြားသတင်းများ

ဝမ်းချုပ်သည့်ဝေဒနာကိုကုသရန် ငါးရှဉ့်အရင်နှစ်ကောင်မျှချခဲ့

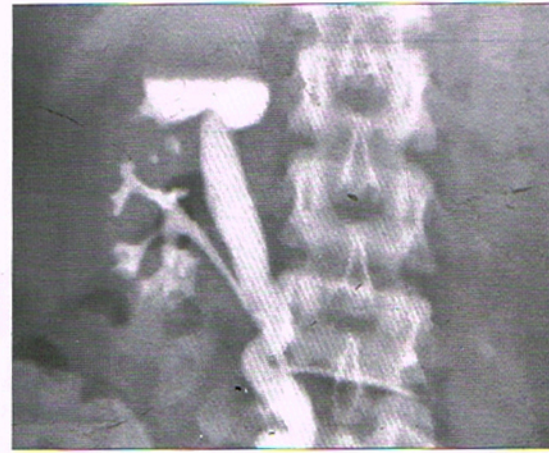
တရုတ်နိုင်ငံက အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ ဝမ်းချုပ်ဝေဒနာသက်သာပျောက်ကင်းစေဖို့ ငါးရှဉ့်အရင်နှစ်ကောင်ကို မျှချခဲ့တာကြောင့် အူတွေစုတ်ပြဲပြီး ရောဂါဦးဝင်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ငါးရှဉ့်တွေကို မျှချခဲ့ပြီးတဲ့နောက် မခံမရပ်နိုင်အောင် ဗိုက်နာပြီး Jiangsu Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine ကို ရောက်ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ CT Scan ရိုက်ကြည့်တဲ့အခါ လူနာရဲ့ ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှာ ငါးရှဉ့်ရဲ့အရိုးတွေကို မြင်တွေ့ရတာကြောင့် အရေးပေါ်ခွဲစိတ်



မူလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပါတယ်။ လူနာရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကိုဖွင့်လိုက်ချိန်မှာ အရွယ်အစား

ကြီးမားတဲ့ငါးရှဉ့်ကြီးနှစ်ကောင်ကို မြင်တွေ့လိုက်ရပြီးတော့ ငါးရှဉ့်တွေကြောင့် အူမှာအပေါက်တွေဖြစ်နေတာကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ငါးရှဉ့်တွေက အူကို ကိုက်ဖြတ်စားသုံးထားတာကြောင့် ရောင်ရမ်းပြီး ရောဂါဦးဝင်နေခဲ့သလို ဒီလိုရောဂါဦးဝင်ရောက်မှုမျိုးဟာ အသက်သေဆုံးတဲ့အထိဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှုလုပ်တဲ့အချိန်မှာ ငါးရှဉ့်တစ်ကောင်က အသက်ရှင်နေသေးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ (AP,23.1.2020) အေးယုနိုင်

ကျောက်ကပ်သုံးခုနှင့်အမျိုးသမီးတွင် ဆီးများက သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှ ယိုစိမ့်နေ

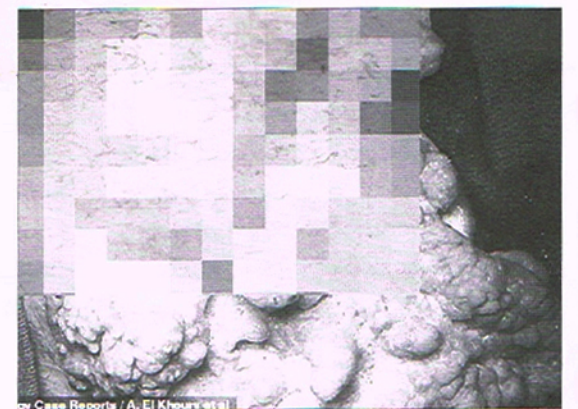


တရုတ်နိုင်ငံ ယူနန်ပြည်နယ်က Chuxiong People's Hospital ကို ရောက်ရှိလာတဲ့ အသက် ၃၆ နှစ်အရွယ် အမျိုး

သမီးလူနာမှာ ဆီးက ဆီးလမ်းကြောင်းအစား သားအိမ်လမ်းကြောင်းကနေထွက်ရှိနေခဲ့တယ်လို့သိရပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ ညာဘက်ကျောက်ကပ်က နှစ်ခုဖြစ်နေသလို ဆီးလမ်းကြောင်းနှစ်ခုကိုလည်း မြင်တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်ခုက ဆီးအိမ်ဆီကို မပေါက်ဘဲ သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ အပေါက်ဖြစ်စေတာကြောင့် ဆီးတွေက သားအိမ်လမ်းကြောင်းကနေ ထွက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်သုံးခုဖြစ်နေတာကို နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်ကြာတဲ့အထိမသိခဲ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားတဲ့နောက်မှ သတိထားမိခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ လူနာရဲ့ဆီးလမ်းကြောင်းကို ဆီးအိမ်ထဲဝင်အောင် ဆရာဝန်တွေက ခွဲစိတ်မှုလုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ကြပါတယ်။ လူနာအမျိုးသမီးက ခွဲစိတ်မှုခံယူပြီးတဲ့နောက်မှာ သားအိမ်လမ်းကြောင်းကနေ ဆီးယိုစိမ့်မှုမရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ (AP,23.1.2020) အေးယုနိုင်

လုံခြုံရေးရဲအရာရှိထံ သင်္ကာမကင်းဖွယ်ဟု စစ်ဆေးခံလိုက်ရမှု လိင်တံတွင် ပန်းဂေါ်ဖီကဲ့သို့ ကင်ဆာကျိတ်ဖြစ်နေမှန်း သိလိုက်ရ

အမေရိကန်နိုင်ငံ ဝက်စ်တက္ကနီးယားမှာ အသက် ၃၉ နှစ်အရွယ်အမျိုးသားတစ်ဦးက သူ့ရဲ့ဘောင်းဘီထဲ မသက်သာကြီးမားနေတဲ့အရာကြောင့် လုံခြုံရေးစစ်ဆေးတဲ့ရဲအရာရှိတစ်ဦးထံမှာ စစ်ဆေးရှာဖွေခံလိုက်ရပါတယ်။ ရဲက စစ်ဆေးခဲ့ပေမယ့် သူ့ရဲ့ဘောင်းဘီထဲမှာ ဂုဏ်ထူးတဲ့အရာမျိုးမရှိတဲ့အတွက် ပြန်လွှတ်ပေးခဲ့ပေမယ့် အဆိုပါအမျိုးသားက ရဲကတောင် သတိပြုမိလောက်အောင်ကြီးနေတဲ့ သူ့ရဲ့လိင်တံအနေအထားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးရုံမှာသွားရောက်စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။ စစ်ဆေးမှုရလဒ်တွေအရ သူ့ရဲ့လိင်တံမှာ ပန်းဂေါ်ဖီပုံစံလိုမျိုးအရွယ်အစားကြီးမားတဲ့ ကင်ဆာအကျိတ်ဖြစ်နေတာကို သိရှိလိုက်ရပါတယ်။ ရှားပါးတဲ့လိင်တံကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ဦးရပ်စ် HPV ကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုကနေကူးစက်တဲ့ရောဂါ STI လို့ သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုနဲ့ဓာတ်ကုထုံးတွေခံယူခဲ့ရပြီးတဲ့နောက် အဆိုပါအမျိုးသားက ပြန်လည်ကျန်းမာလာခဲ့ပြီဖြစ်ကာ လိင်တံကိုလည်း အကောင်းပကတိပြန်ဖြစ်



စေ့စပ် ဆရာဝန်တွေက လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီလို့ ဝက်စ်တက္ကနီးယားပြည်နယ်ဟန်တင်တန်မြို့ မာရှယ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ အန်ထော်နီအယ်ဂျီကဆိုပါတယ်။ (DM, 23.1.2020) သံသာ

အနုပညာအလုပ်တွေကို ပြန်လည် ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အကယ်ဒမီ မယ်ရီဒီ ကတော့ လက်ရှိမှာ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေ လက်ခံရိုက်ကူးနေသလို သူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အလှအပဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုတွေကိုလည်း မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

The Lake House ဆိုင်ကို အကျိုးတူ ဆောင်ရွက်ဖြစ်သွားတဲ့အကြောင်း လေး ပြောပြပေးပါ။

အဓိကကတော့ ရတနာပုံက ဦးဆောင်တာပါ။ ဒီဆိုင်အပြင် နောက်ဆိုင်တွေလည်းဖွင့်ဖို့ သူ့မှာအိုင်ဒီယာရှိတယ်။ အရှေ့မှာလည်း တိုင်းရင်းသားစားသောက်ဆိုင်လုပ်ကတည်းက မျိုးကပါဝင်ချင်ခဲ့တာ။ ဒါပေမဲ့ အခွင့်မသင့်ခဲ့ဘူး။ အခု ဒီဆိုင်လေးဖွင့်တော့ ပါဝင်ချင်လားမေးတဲ့အတွက် ဝမ်းသာအားရပဲ ပါဝင်ဖြစ်တာပါ။

အနုပညာလုပ်ရူးမှုတွေအနေနဲ့ ဘာတွေ ဆောင်ရွက်ဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို ပရိသတ်တွေကို အသိပေးပါဦး။

မျိုး လက်ရှိမှာ အောင်စေတင်မင်း ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်ရေးက ထုတ်လုပ်ရိုက်ကူးတဲ့ “အဆိပ်” ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားမှာ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြော်ငြာတွေကိုလည်း လက်ခံရိုက်ကူးဖြစ်နေပါတယ်။ အဆိပ်ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား ရိုက်ကူးပြီးတဲ့အချိန်မှာလည်း နောက်ထပ် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ကား ရိုက်ကူးဖို့အတွက် လက်ခံထားတာလည်း ရှိပါတယ်။

ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတွေကို ပြန်လည်ရိုက်ကူးနေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုကရိုက်တာမျိုးကို ရွေးချယ်ရိုက်ကူးဖြစ်သလဲ။

အသက်ရလာပြီဆိုတော့ အလုပ်တွေ ပြန်လုပ်တဲ့အချိန်မှာ ပိုပြီးအလုပ်တွေ လုပ်လို့ကောင်းတာပေါ့။ အလုပ်ပေါ်မှာလည်း ပိုနားလည်လာတယ်။ ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတတ်လာတယ်။ မျိုး နောက်ထပ် ရိုက်ကူးမယ့်ဇာတ်ကားကလည်း အဆိပ်ဇာတ်ကားနဲ့ ကာရိုက်တာမတူပါဘူး။ ကာရိုက်တာမတူတာလေးတွေကို ကြိုးစားပြီး သရုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ ကိုယ့်ကို အခွင့်အရေးပေးလာတဲ့အပေါ်မှာ ပရိသတ်တွေနဲ့ မဝေးချင်လို့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်နေပါတယ်။

ပရိသတ်တွေကလည်း ပိုလှလာတယ်လို့ ပြောကြတယ်နော်။

အမှန်တကယ်တော့ ပိုလှလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်းမြင်စိတ်က ကြီးစိုးလာတာ။ လူလာတယ်ဆိုတာက ပြောတဲ့လူရဲ့ စိတ်က ပိုလှလာတာပါ။ ဒီလိုကြားရတဲ့အတွက် မျိုးကိုယ်တိုင်ကလည်း ပျော်တာပေါ့နော်။ ဒီအရွယ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်ကြီးလာတာ၊ အိုလာတာတော့ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လှတယ်လို့ပြောတဲ့အတွက်ကြောင့် ပျော်တယ်။

လက်ရှိမှာ အနုပညာအလုပ် ပြန်လုပ်နေတဲ့အတွက် ဝိတ်မတက်အောင် ဘယ်လိုထိန်းဖြစ်လဲ။

အစားအသောက်တွေကို ဆင်ခြင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက်ရော၊ ခန္ဓာကိုယ်လှပဖို့အတွက်ပါ Power House GYM မှာ ပုံမှန်ကစားဖြစ်ပါတယ်။ အရင်ကတော့ မျိုး တစ်ရက်ကို ၃ နာရီလောက် ကစားဖြစ်တယ်။ အခုခေါင်းသိပ်လုပ်လို့မရတဲ့အတွက် တစ်နေ့တစ်

“ဝိတ်မတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြောပြတဲ့...”

အကယ်ဒမီ

■ မင်းအိုက်စွန်းနီ

မယ်ရီဒီ



နာရီလောက်ပဲ ကစားဖြစ်နေပါတယ်။ ခေါင်းမူးတတ်တဲ့ ရောဂါရှိလို့ပါ။ မျိုး အခုဆိုရင် အစားတွေလည်း လျော့တယ်။ ထမင်းကတော့ တစ်ပတ်ကို တစ်ရက်စားတယ်။ အရင်ကလို့ ငါးပိ၊ တို့ဝရာတွေနဲ့ အများကြီး မစားဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီရောဂါရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်က ဘယ်လိုဂရုစိုက်ဖြစ်နေလဲ။

ဒီရောဂါကတော့ ကုသလို့တော့ မရဘူးပေါ့နော်။ ဒါကြောင့် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရတယ်။ အိပ်ရေးပျက်မခံရဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်း များလို့မရဘူး။ နားထဲရေဝင်လို့မရဘူး။ ကလို့မရဘူး။ ဒီလိုရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစားအသောက် အနေအထိုင်တွေကအစ ဆင်ခြင်ဂရုစိုက်နေရပါတယ်။

အနုပညာအလုပ်တွေ ပြန်လုပ်နေတဲ့အတွက် သားရဲကျန်းမာရေးအတွက်ကိုကော ဘယ်လိုအချိန်ပေးဖြစ်နေလဲ။

သားကတော့ ကျန်းမာပါတယ်။ ချွံချာတဲ့ကလေးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မျိုးတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်ပေးဖြစ်သလို ကလေးဆရာဝန်နဲ့လည်း အမြဲတမ်းတိုင်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

တယ်။ ရှောင်မရှိတဲ့အချိန်တွေမှာတော့ သားအတွက် အချိန်ပေးဖြစ်ပါတယ်။ ရှောင်မရှိရင် မျိုးကိုယ်တိုင် ထမင်းကျွေးတယ်။ ရေချိုးပေးတယ်။ ကစားကွင်းတွေ အတူတူသွားကြတယ်။ သူစားချင်တဲ့ အစားအသောက်တွေ လိုက်ကျွေးဖြစ်တာပေါ့နော်။ ရိုက်ကွင်းကိုတော့ သားကို မခေါ်သွားဖြစ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပင်ပန်းတယ်လေ။ သားကလည်း အခုဆို ကျောင်းတက်နေပြီလေ။

သားသမီး ထပ်ယူဖို့ကော အစီအစဉ်ရှိသေးလား။

အဓိကကတော့ အချိန်မပေးနိုင်မှာ စိုးလို့ပါ။ အချိန်မပေးနိုင်တဲ့အခါမှာ ကလေးက မေတ္တာငတ်မှာစိုးလို့ပါ။ အခုဆိုရင် သားလေးကပဲ အမေမေတ္တာကို အပိုင်သိမ်းထားတယ်။

ပရိသတ်တွေအတွက် အမှတ်တရ စကားလေး ဆိုပါဦး။

သားသားကိုရော၊ မျိုးကိုရော ချစ်ပေးကြတဲ့ ပရိသတ်တွေအားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာပြီး လိုရာဆန္ဒတွေအားလုံး ပြည့်စုံကြပါစေ။

အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစုံစမ်းစစ်ဆေးခန်း၊ ဆေးခန်းများ

ဒီတစ်ခါသံယာဆေးရုံ
အမှတ် (၃၈)၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊ ဗိုလ်ချုပ်(၁)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၁-၅၄၅၇၈၂၊ ၀၁-၅၄၀၇၉၅
နင်းဆီကုန်း တိုးတားရိပ်သာဆေးရုံ
အမှတ် (၂၀/အေ)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၄၀၇၉၆-၉၇
နိဗ္ဗာန်သုခ
၂၆၁၊ အနောက်ထိပ်၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ထန်းတောကျောင်းတိုက်၊ ပိုက်ကျွန်းရပ်၊
ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။
ဖုန်း - ၀၂-၆၈၆၆၆၊ ၀၉-၆၅၀၀၇၅၂၊ ၉၁၀၀၇၃၆၁
ဒေါ်ခင်ကြည်ဆေးရုံ (ခ) ဗဟန်းအမျိုးသမီးဆေးရုံ
အမှတ် (၃၂)၊ ဗိုလ်ချုပ်ပြတိုက်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၅၅၄၈၅၆၊ ၅၅၇၆၄၅
ရွှေရောင်နင်းဆီကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း
အမှတ် (၁၈၅)၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း(အလယ်)၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၉၂၅၀၅၀၇၀၈၃၊ ၀၉၂၅၀၅၀၇၀၈၄
ရွှေပြည်ဟိန်းကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်း
ပြည်သာယာလမ်း၊ ကျိုက္ကဆံ စူပါဝမ်းအနီး၊ တာမွေလေးသံလမ်းအနီး၊ တာမွေမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၅၄၀၄၉၃၊ ၀၉၂၅၀၂၁၉၇
မွတ်စလင်ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးရုံ
အမှတ် (၁၉၆/၂၀၀)၊ မဟာဓနုလပန်းခြံလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၃၇၆၆၄၈၊ ၃၈၁၈၉၃
သံစစ် (ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်း)
အမှတ် (၃၃/၃၅)၊ ပုသိမ်လမ်း၊ ဝမ်းချောင်းမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၉၉၆၄၄၈၂၈၂၀၊ ၀၉၉၆၄၅၈၂၈၂၀
မြို့တော်ဆေးခန်း (မျက်စိအခမဲ့)
ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း ၆၅၁၈၉၂၊ ၆၅၁၈၉၃
လူငယ်စွံမြို့ရေးအစီအစဉ် (Myanmar Medical Association)
အမှတ် (၂၄၉)၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။ ဖုန်း-၃၉၉၀၂၀
ဦးလှထွန်း ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း
အမှတ် (၆၄-ဘီ)၊ ပထမထပ်၊ ရွှေဂူဇာယာလမ်း၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ့်ချင်းလမ်း၊
ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၄၀၄၉၅၊ 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 - ၀၉၃၁၂၈၉၉၃၆

လူ့အဖွဲ့အစည်း အခမဲ့စစ်ဆေးခန်း

- ၂၄ နာရီအခမဲ့ကုသိုလ်သည်။
ဖုန်း-၀၉၄၅၁၀၄၈၈၄၊ ၀၉၇၈၂၆၁၅၄၂၅၊ ၀၉၅၄၀၁၆၇၇
■ ERSSDO - ဖုန်း - ၅၃၃၀၂၂၄
■ မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်း
ဖုန်း - ၉၀၀၇၁၆
■ မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့
ဖုန်း - ၅၀၀၀၀၅
■ ဧရာဝတီဖောင်ဒေးရှင်း
ဖုန်း - ၂၅၅၈၁၉-၃၈
■ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ
ဖုန်း - ၅၈၅၁၁၆၊ ၅၈၅၁၁၅
■ ဦးလှထွန်းကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း
ဖုန်း - ၅၈၅၁၃၄၊ ၅၅၄၃၅၁၊ ၅၄၀၄၉၅၊ ၆၅၇၂၂၇
■ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း အရေးပေါ်လူနာအသက်ကယ်တင်ကုသပို့ဆောင်ရေး
ဖုန်း - ၁၈၃၀
■ Myanmar Red Cross
ဖုန်း - ၃၉၂၀၂၈၊ ၃၉၂၀၂၉

အောက်ဖျား ငှက်ရိုးနှင့်သော ငှက်ရိုးများ

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
(စံပြ)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အေးရီဝံ
အမှတ် (၁၈၇)၊ လမ်းမတော်လမ်း (အပေါ်ဘလောက်)
ဖုန်း - ၀၉-၇၃၀၃၁၃၄၃၊ ၀၉-၅၁၁၆၈၀၁
ဧဝရက်အထူးကုဆေးခန်း
အမှတ် ၁၊ ဦးလူမောင်လမ်း(အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်းနှင့် ဦးလူမောင်လမ်းထောင့်)၊
ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၉-၃၀၀၀၉၂၈၉၊ ၀၉-၉၇၂၇၁၅၉၆၅

ရှောင်ရမ်းနာကျင်နေတဲ့ ရိုးဆစ်ပေါ်
ကို ရေခဲကပ်ပေးတာက အပူကပ်ပေးတာ

အရိုးအဆစ်များ ရောင်ရမ်းနာကျင်စွာကြောင့် အိပ်စက်ပို့ခက်ခဲနေလား



ကခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ထက် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ Breus က ပြောပါတယ်။

(ဂ) ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုကို ကုသပါ ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုဝေဒနာ ခံစားနေရပါက ခံစားနေရတဲ့ရောဂါကို ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပြီး ထိရောက်တဲ့ ကုသမှုကို ခံယူပါလို့ Bergman က ပြော ပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မလိုဘဲ သောက်လို့ရတဲ့ ဆေးတွေ၊ ဆရာဝန်ညွှန် ကြားချက်နဲ့မှ အသုံးပြုရမယ့်သောက် ဆေးတွေ၊ ထိုးဆေးတွေနဲ့ နာကျင်မှု သက်သာအောင် ကုသနိုင်ပါတယ်။

(ဇ) နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းနာကျင်မှု ခံစားနေ ရသူတွေမှာ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ က နာကျင်မှုကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ညဘက်မှာ ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်စေပါ တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ သင်လုပ် နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာပဲလုပ်ပါ။ အလွန်အ ကျွံ့မလုပ်ပါနဲ့။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး အချိန်မျိုး မှာလည်း မလုပ်မိပါစေနဲ့။

(ဃ) ပုံမှန်အိပ်ချိန်ထားရှိပါ အိပ်ချိန်ပုံမှန်ထားရှိပြီး ပုံမှန်နိုးထ

ပါ။ နောက်ကျမှ အိပ်ရာဝင်ပြီး အိပ်ရာထ နောက်ကျတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ နေရောင် ထွက်နေချိန်မှာ အိပ်စက်တာက စွမ်းအင် အပြည့်အဝ မရရှိနိုင်ပါဘူး။ အိပ်ချိန်အ ပြည့်အဝ အိပ်ပေးမယ့် အိပ်ရေးမဝသလို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

Tip

- ညအိပ်ခါနီးမှာ ကမင်းဓာတ်ပါရှိတဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ အချိုရည်နဲ့ ချောကလက် စားတာကို ရှောင်ပါ။
■ အိပ်ခန်းက မှောင်ပြီး အေးမေးချမ်းချမ်း ရှိမှသာ နှစ်နစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်စေဖို့ ကူညီရာ ရောက်ပါတယ်။
■ အိပ်ခန်းထဲမှာ တိမ်ထားပြီး မအိပ်ဘဲ တိမ်ကြည့်တာကိုရှောင်ပါ။
■ အိပ်ခါနီးမှာ ညစာကိုခိုက်တင်းအောင် အလွန်အမင်း မစားသင့်ပါ။
■ အိပ်ရာမဝင်မီ သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်ပါ။
■ သက်သောင့် သက်သာဖြစ်စေမယ့် အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ အိပ် စက်ပါ။

ထားမှ သင်က သားသမီးတို့ လျှောက် လှမ်းတဲ့လမ်း တည့်မတ်အောင် ဘေးက ကူညီပေးနိုင်မှာပါ။

(၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိအောင် အားပေးပါ

ဆယ်ကျောက်သက်အရွယ်မှာ သူ တို့ကိုယ်သူတို့ စိတ်တိုင်းမကျတာတွေ ကလည်း အများကြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။ မိဘ က လိုလေသေးမရှိပြည့်စုံအောင်ထားတာ ပဲ၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ အလိုမကျမှုတွေ မရှိရဘူး ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆယ်ကျော်သက် မှာလည်း သူ့အသက်အရွယ်၊ သူ့အတွေ့ အကြုံ၊ သူ့ခံစားမှုဆိုတာတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ချစ်မြတ်နိုးအောင်၊ တန် ဖိုးထားအောင်၊ သူတို့ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းအပေါ် ယုံကြည်အောင် အားပေးပါ။ သင့်သား သမီးရဲ့ အားသာချက်တွေ မြင်အောင်၊ ပေါ်လွင်အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

(၃) ကျောင်းကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်ပေးပါ

ကျောင်းမှာကျင်းပတဲ့ ပွဲတွေကို သွားပါ။ သားသမီးရဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမ တွေကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ကျောင်းစာ တွေကိုလည်း သိအောင်လုပ်ပြီး အိမ်စာ တွေမှာ သင်ကူညီနိုင်တာ ကူညီပေးပါ။ သင့်သားသမီး စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဘာသာ ရပ်တွေကိုလည်း သင်ကိုယ်တိုင်စိတ်ဝင် တစား သားသမီးနဲ့အတူ ဆွေးနွေးပေးပါ။ သင့်သားသမီး စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာကို သင်ဟာ စိတ်ဝင်တစားရှိပြီး ပံ့ပိုးပေးတာ ဟာ သင့်ကို သားသမီးက ယုံကြည်မှုပို တိုးစေပါတယ်။

(၄) သူငယ်ချင်းတွေကို သိအောင်လုပ်ပါ သင့်သားသမီးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ

ကိုသိအောင်လုပ်ပါ။ ဒီအတွက် သင့်အိမ် ကို သင့်သားသမီးရဲ့သူငယ်ချင်းတွေ လာခွင့်ပေးပါ။ သူတို့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ မိဘတွေနဲ့လည်း သိအောင်လုပ်ပါ။ သင့် သားသမီးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိဘတွေ ပါဝင်မယ့် ပွဲလမ်းသဘင်တွေကို တက် ရောက်ပါ။ ဒီကနေ သင့်သားသမီး ပေါင်း နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အခြေအနေ တွေကို အကဲခတ်နိုင်ပါတယ်။

(၅) အဝေးကနေ မျက်ခြည်မပြတ် စောင့် ရှောက်ပါ

အဝေးကနေလို့ ပြောတာဟာ ဘယ် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးကမှ သူတို့ရဲ့ အနီးနားကနေ မိဘက တစ်ဖဝါး မကွာ မျက်ခြည်မပြတ် လိုက်စောင့်ရှောက်နေ တာကို မကြိုက်နှစ်သက်လို့ပါ။ သင် ကိုယ်တိုင်မှာလည်း ငယ်ရာက ကြီးလာသူ ဖြစ်တာမို့ ဒါကို သင်နားလည်မှာပါ။ သင့် သားသမီး ဘယ်သွားလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့လဲ ဆိုတာကိုပဲ သိအောင်လုပ်ပါ။ သင့် သား သမီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားပါ။ သင့်သားသမီးကို သင်ယုံ ကြည်တယ်၊ သား၊ သမီးကတော့ဖြင့် မ ကောင်းတာကို အတုယူမှာ မဟုတ်ဘူးဆို တာကို ပြောပြပါ။ သားသမီးတွေကို ငယ် စဉ်သိတတ်စေအရွယ်နဲ့ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မှာကတည်းက ဘာသာရေးနဲ့ အ ထိန်းအကွပ်ရှိစေတာ၊ လိမ္မာရေးခြားရှိ စေတဲ့စာပေတွေနဲ့ လက်ဖွန်းတီး ရှိစေ တာတွေကလည်း ဆယ်ကျော်သက်တို့ လမ်းမှားမရောက်စေဖို့၊ ကိုယ်တိုင်ဆုံး ဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

အဆုတ်ရောင်ရောဂါ Coronavirus (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) အကြောင်း

အချစ်ပွားနေတဲ့ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ Coronavirus (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) အ ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါဆရာမ။

Coronavirus (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) ဟာ ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးနွယ်စုဖြစ်ပြီး မျိုးစိတ် အနေနဲ့ များပြားစွာရှိပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး သာမန်အ အေးမိတာကနေ ဖျားတာ၊ ချောင်းဆိုး တာ၊ အသက်ရှူကျပ်တာစတဲ့ အသက် ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ တွေ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီးတော့ ရောဂါပြင်းထန် တဲ့လူနာတွေမှာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (Pneumonia)၊ ဆားစ်ရောဂါ (SARS)၊ မားစ်ရောဂါ (MERS)၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးတာတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ကာ အသက် ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ Coronavirus (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) ရောဂါပိုးဟာ တိရစ္ဆာန် တွေမှာ အဓိကကူးစက် ပြန့်ပွားလေ့ရှိကြ ပြီး လူမှတစ်ဆင့်လူကို ကူးစက်နိုင်မှု နည်းပါးပေမယ့် တချို့ Coronavirus ပိုးတွေဟာ လူမှတစ်ဆင့် လူကို ကူးစက် နိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူနဲ့ အနီးကပ်နေထိုင်သူတွေ ဖြစ်တဲ့ အတူနေထိုင်သူတွေ၊ ကျန်း မာရေးဝန်ထမ်းတွေကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက လူအချင်းချင်း ကူးစက်နိုင် ပါသလား ဆရာမ။

Coronavirus တချို့က လူကလူ ကို ကူးစက်နိုင်ပေမယ့် အခု ၂၀၁၉ Novel Coronavirus (၂၀၁၉-nCoV) ရောဂါပိုးဟာ ဒီနေ့အချိန်အထိ လူအချင်းချင်းကူးစက်မှုအနေနဲ့ တိကျ ခိုင်မာတဲ့ အထောက်အထား မတွေ့ရှိရ သေးပါဘူး။ အရင်ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးတဲ့ SARS (ဆားစ်) ရောဂါနဲ့ MERS (မားစ်)ရော ဂါတို့ဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက တစ်ဆင့် ကူးစက်ခဲ့တဲ့အတွက် အခု Novel Coronavirus ပိုးဟာလည်း အ သက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ကူး စက်နိုင်ခြေရှိ၊ မရှိ သိရှိနိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက် နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အခု Novel Coronavirus ပိုးဟာ လူနာကတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးနေတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအချို့ကို ကူးစက် လျက်ရှိတာတွေ ရှိရတဲ့အ တွက် အခုရောဂါဖြစ်ပွားမှုဖြစ်စဉ်ဟာ လူ မှလူသို့ ကူးစက်နိုင်တာ ရှိ၊ မရှိနဲ့ပတ် သက်ပြီး "Limited Human to Human Transmission" လို့ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ဇန်နဝါရီ ၁၅ ရက် ရက်စွဲနဲ့ သတင်းထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာကော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူး စက်သူတွေ ရှိနေပါပြီလား။

ဇန်နဝါရီ ၂၄ ရက်အထိ မြန်မာနိုင်ငံ မှာ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိရသူ မရှိသေးပါဘူး။

နိဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးဟာ ကာ ကွယ်ဆေးနဲ့ ကာကွယ်လို့ရပါသလား။

အခုအချိန်ထိ နိဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်း ရပ်စ်ရောဂါပိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေး (Vaccine) တွေ မရှိသေးပါဘူး။ နိဗယ်



ဒေါက်တာဝင်းကြီး ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနမှ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးအတွက် တိကျ တဲ့ ရောဂါကုထုံးလည်း မရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူနာအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေကို ဆောင်ရွက်ရပါ တယ်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ဒီနေ့အထိ ရောဂါဖြစ်ပွား သူဦးရေနဲ့ သေဆုံးသူဦးရေ ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ (၂၃- ၁-၂၀၂၀) ရက်စွဲနဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ (၂၃-၁-၂၀၂၀) ရက်နေ့အထိ ကမ္ဘာ တစ်ဝန်း ရောဂါဖြစ်ပွားသူဦးရေ ၅၈၁ ဦး ရှိပြီး တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံမှာ ၅၇၄ ဦး၊ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လေးဦး၊ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ တစ်ဦး၊ တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ တစ်ဦး နဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ တစ်ဦး တွေ့ရှိရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ဂူဟန် မြို့မှာ ဇန်နဝါရီ ၂၃ ရက်အထိ ဓာတ်ခွဲအ တည်ပြု သေဆုံးလူနာ ၁၇ ဦးရှိကြောင်း သိရပြီး သေဆုံးသူအများစုမှာ အသက် အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါ အခံရှိသူတွေဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေ နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသူတွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက် တွေကို အထူးလိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

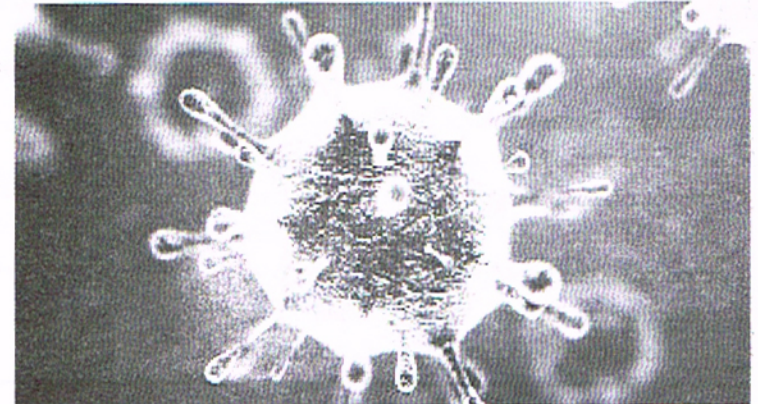
မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ ရောဂါစောင့်ကြပ်ကြည့် တဲ့အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ဆောင်နေပါသလဲ ဆရာမ။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ဗဟို ကူးစက်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲအနေ နဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်တွေဖြစ် တဲ့ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးနဲ့ နေပြည်တော် လေဆိပ်တွေမှာ Thermal Scanner

တွေနဲ့ အဖျားရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု တာကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ဆောင်ရွက်နေ ပြီး၊ နယ်စပ်ဝင် / ထွက်ပေါက်တွေဖြစ်တဲ့ မူဆယ်၊ တာချီလိတ်၊ မြဝတီတို့မှာ Thermal Scanner တွေ၊ Noncontact Thermometer တွေနဲ့ အဖျားရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုတာကို အထူးအရေး ပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ အပြည် ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်တွေမှာ သံသယလူ နာတွေ့ရှိပါက အချိန်မီလွှဲပြောင်းကုသ ဖို့အတွက် ရန်ကုန်က ဝေဘာဂီဆေးရုံ ကြီး၊ မန္တလေးက မန္တလေးပြည်သူ့ဆေး ရုံကြီး၊ နေပြည်တော်က ခုတင် ၁၀၀၀ ဆံ့ အထွေထွေရောဂါကု ဆေးရုံကြီးတွေ ကို သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ထားပြီး သီးသန့် လူနာခန်းတွေ ပြင်ဆင်တာ၊ ဆေးနဲ့ဆေး ပစ္စည်းတွေ အဆင်သင့်ရှိစေဖို့ စီစဉ်တာ တွေကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။ တုပ် ကွေးဆန်တဲ့ရောဂါ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု တဲ့လုပ်ငန်းအတွက် Sentinel Hospital တွေအဖြစ် ဆေးရုံကြီး ရှစ်ရုံကို သတ် မှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး သံသယလူနာ တွေထံမှ ဓာတ်ခွဲနမူနာတွေကို ပုံမှန်ရယူ ပြီး အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲမှုဆိုင် ရာဌာန (ရန်ကုန်)ကို ပေးပို့စစ်ဆေးလျက် ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန် များအသင်း (ရန်ကုန်၊ မန္တလေး) တို့နဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး ရောဂါစောင့်ကြပ် ကြည့်ရှု တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တာ၊ အခါအားလျော်စွာ ဟောပြောပွဲတွေ ပြု လုပ်တာတွေ ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကကော ဘယ်လို ရောဂါထိန်းချုပ်မှုတွေ ဆောင်ရွက်နေပါသလဲ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကလည်း တရုတ်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ၂၀၁၉ Novel Coronavirus (၂၀၁၉-nCoV) ရောဂါပိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင် ရာ ကျန်းမာရေးပြဋ္ဌာန်းချက် (၂၀၀၅) နဲ့အညီ ဇန်နဝါရီ ၂၂ ရက်နဲ့ ၂၃ ရက်တို့မှာ အရေးပေါ်အစည်းအဝေးတစ်ရပ် ကျင်းပ ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအစည်းအဝေးဆုံးဖြတ်ချက် အရ အချစ်ပွားနေတဲ့ ၂၀၁၉ Novel Coronavirus (၂၀၁၉-nCoV) ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရမှုဖြစ်စဉ်ဟာ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေ (Public Health Emergency of International Concern - PHEIC) ကြေညာဖို့ အချိန်စောလွန်းပြီး လိုအပ်တဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတွေ၊ ရောဂါကာကွယ် ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ဆက် လက်လုပ်ဆောင်သွားမယ်လို့ ကြေညာခဲ့ ပါတယ်။



ကျွန်မရဲ့ Page မှာ မေးလာတဲ့မေးခွန်းတွေထဲက အများအတွက် အသုံးဝင်မယ်ထင်တဲ့ မေးခွန်းလေးတွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြေကြားချက်တွေကို စုစည်းဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

မေး။ ဒေါက်ဖိနပ်အမြင့်တွေစီးတာကြာရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်လဲ။

ဖြေ။ High Heel Syndrome ဆိုတာ ကြုံကြုံရပါတယ်။ High Heel Syndrome ဆိုတာ အနည်းဆုံး နှစ်လက်မ အမြင့်ရှိတဲ့ ဒေါက်ဖိနပ်အမြင့်တွေကို တစ်ပတ်မှာ နာရီ ၆၀ လောက်စီးတဲ့သူတွေမှာ ခံစားရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲနာကျင်မှုတွေကို ခေါ်တာပါ။

ဖိနပ်အမြင့် ရေရှည်စီးတဲ့သူတွေ High Heel Syndrome ဖြစ်ရင် ဘာတွေ ခံစားရသလဲ

- ခါးက သဘာဝအတိုင်း ယိမ်းနဲ့တာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ခါးကြက်သားတွေ (Lumbar Erector Spinae Muscle) မှာ ဒဏ်ပိလာပြီး ခါးနာလာပါတယ်။
- ခူးခေါင်းအတွင်းဘက်နဲ့ ခူးဆစ်ရိုးအတွင်းဘက်မှာ အလေးချိန်ပိုသက်ရောက်တာကြောင့် ခြေထောက်ခေါက်လိမ်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေ ပိုများလာပါတယ်။
- ဒေါက်ဖိနပ်အမြင့်နဲ့ တာရှည်လမ်းလျှောက်တာ၊ မတ်တတ်ရပ်တာတွေ များလာတဲ့အတွက် ခြေသလုံးကြက်သားနဲ့ အရွတ်တွေ တိုလာပြီး တောင့်တင်းနာကျင်လာစေတယ်။ ခြေဖနောင့်နာလာမယ်။ လှုပ်ရှားမှု များများစားစားမလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ခြေချင်းဝတ်နားက အားခီလီအရွတ်ကို ထိတာကြောင့် ခြေချင်းဝတ် သိပ်မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ပါ။
- ဒေါက်ဖိနပ်အနောက်အရ ခြေချင်းဝတ်က အရှေ့ကို ငိုက်နေတာကြောင့် သွေးစီးဆင်းမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပြီး ခြေသလုံးသွေးကြောတွေ ပေါက်တာ၊ ဖောင်းလာတာ၊ ခြေသလုံးနာကျင်တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။
- ခြေသလုံးတွေကို ဖိညစ်ထားတဲ့အတွက် ခြေသလုံးပုံပျက်လာမယ်။ ခြေချောင်းထိပ်တွေ နာကျင်လာမယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်က ခြေထောက်ပေါ် မမျှမတ သက်ရောက်တဲ့အတွက်



■ ဒေါက်တာစိန်စိန်စိန် ■

ဒေါက်တာစိန်စိန်စိန် - ၃ -

အာရုံကြောတွေ တောင့်လာမယ်။ အဆစ်အမျက်တွေ၊ အရွတ်တွေ ရောင်ရမ်းနာကျင်လာပါတယ်။

- အထူးသဖြင့် ခြေညှိုးအောက်က အရိုးလုံးလေးမှာ ကိုယ်အလေးချိန်က လာပိတဲ့အတွက် အဲဒီနေရာမှာ အလွန်အမင်းနာကျင်ပါတယ်။

ချက်ချင်းသက်သာဖို့အတွက် နံရံကိုမှီပြီး ရပ်ပါ။ ပြီးရင် တင်းနပ်ဘောလုံးကို ခြေဖဝါးအောက်မှာထားပြီး တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့အလေးချိန်ကို စက္ကန့်ဝက်လောက် ဖိနှင်းပါ။ ပြီးရင် တစ်မိနစ်လောက် အရှေ့အနောက်၊ ဘယ်ညာလိုပဲပေးပါ။ အဲဒီပုံစံအတိုင်း ခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးလုပ်ပေးပါ။ ဒါအပြင် ခြေဖဝါးပျော့ပျော့မျက်နှာပြင်ကို လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ဖိနှိပ်ပေးပါ။ ဒီနှစ်နည်းလုံးကို တစ်လှည့်စီလုပ်ပေးတာက နာကျင်တောင့်တင်းမှုတွေကို သက်သာစေပါလိမ့်မယ်။ ရေရှည်မှာဆိုရင် တတ်နိုင်သလောက် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီးတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကို လျှော့ပါ။ ရံဖန်ရံခါလောက်ပဲစီးပါ။ ခြေချောင်းတွေ ကွေးလို့ဆန့်လို့မရလောက်အောင် နာကျင်လာရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြပြီး ကုသမှုခံယူဖို့ လိုပါတယ်။

မေး။ Intermittent fasting ဆိုတာ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေရှိလဲ။

ဖြေ။ Intermittent fasting ဆိုတာ ဝတ်ချတဲ့သူတွေအကြားမှာ ပေါ်ပြူလာ ဖြစ်လာတဲ့ နည်းတစ်ခုပါ။ Intermittent ဆိုတဲ့အတိုင်း အချိန်ကာလခြားပြီး fasting အဆာခံတဲ့နည်းပါ။ ပြောရရင်

ဘယ်အချိန်မှာစားပြီး ဘယ်အချိန်မှာ တော့ မစားရဘူးဆိုတာကို သတ်မှတ်ပေးထားတာပါ။ ဒီလိုအစားသောက်ကို အချိန်သတ်မှတ်ပြီး စနစ်တကျစားတာ၊ ရှောင်တာတွေကြောင့် ဝတ်ကျစေတယ်။ အဆီကျစေတဲ့အပြင် ကျန်းမာသက်ရှည်စေတယ်။ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ကို ထိန်းလျှော့တာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါလည်း သက်သာစေတယ်ဆိုပါတယ်။ Intermittent fasting ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပုံစံကွဲတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

ကြိုက်တဲ့အချိန် ရှစ်နာရီအပိုင်းအခြားကိုပုံမှန်စားနေကျ အစားအစာကိုစားပြီး ကျန်တဲ့ ၁၆ နာရီကို အစာမစားဘဲနေတဲ့ စားနပ်ရိက္ခာနည်း။ ၄ နာရီစားပြီးနာရီ ၂၀ အစာမစားဘဲနေတဲ့ ၂၀:၄ နည်းလမ်း။ တစ်ရက်တိုတိုစားနေကျအတိုင်း စားပြီး နောက်နေ့တစ်ရက်လုံး အစားမစားဘဲ ရှောင်တဲ့ ၂၄ နာရီနည်း။ ငါးရက်ကို ပုံမှန်စားပြီး နှစ်ရက်ကိုတော့ တစ်နေ့ ဖုန်းမျှ ၅၀၀ ကယ်လိုရီထိပဲစားရတဲ့ ၅:၂ နည်းလမ်း။ နေ့တိုင်း ၅၀၀ ကယ်လိုရီပဲပုံမှန်စားရတဲ့ တစ်လှည့်စီနည်းနဲ့ နောက်ဆုံးအစာစားချိန်ကနေ ၁၆ နာရီတိတိ အစားရှောင်ရတဲ့ ၁၆ နာရီ နည်းလမ်းဆိုပြီး ရှိပါတယ်။

ဒီလိုစနစ်တကျ အချိန်သတ်မှတ်ပြီး အဆာခံလိုက်တဲ့အခါ မကြာခဏစား ဖြစ်တာမျိုးတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်လည်း မတက်တော့ဘူး။ အစာမစားတဲ့အချိန်တွေမှာဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကိုထုတ်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကသိုလှောင်ထားတဲ့အဆီတွေကို

ဖြိုခွဲရတဲ့အတွက် အဆီကျလာပါတယ်။ နည်းလမ်းတွေ ပြင်းထန်လေလေ၊ ပိုပြီး ထိရောက်လေလို့ ပြောကြပါတယ်။

စလုပ်ခါစမှာတော့ အဆာမခံနိုင်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအတွက် သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်တာ၊ Green Tea သောက်တာ၊ သစ်သီးစားတာလုပ် လိုရပါတယ်။ အကျင့်ဖြစ်သွားရင်တော့ Green Tea၊ ရေ၊ ဘလက်ကော်ဖီ လောက်ပဲသောက်ပါ။ အရေးကြီးတာကတော့ အစာရှောင်ပြီး ပြန်စားတဲ့အချိန်တွေမှာ ဝမ်းသာအားရနဲ့ အချို့တွေ၊ အဆီတွေ၊ စားချင်တာတွေအကုန် အလွန်အကျွံ စားရင် ဘာမှထူးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း Intermittent fasting ရယ်၊ Diet စနစ်တကျရွေးစားတာရယ် ပေါင်းပြီးလုပ်ရင် ပိုပြီးထိရောက်သိသာတဲ့ ရလဒ်ကို ရစေပါတယ်။

မေး။ အစားလွန်တာကို ဘယ်လိုရပ်ရမလဲ။

ဖြေ။ အစာစားတာ ပုံမှန်ထက်ပိုမြန်တယ်။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ခိုက်ပြည့်အင့်တင်းနေတဲ့အထိ စားမယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ အတူတကွစားတဲ့အပြင် တစ်ယောက်တည်းလည်း စားတယ်။ ခိုက်မဆာတဲ့ အချိန်စားတာတောင် အများကြီး စားမိနေပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်ချေဖျက်နိုင်တဲ့ ကယ်လိုရီထက် ပိုစားမိနေတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာ၊ အဝလွန်တာ၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ Body goal မရောက်တာနဲ့ တခြားနောက်ဆက်တွဲတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအစားကြူးနေတဲ့အကျင့် ကြီးကိုရပ်တန့်ဖို့ လိုပါတယ်။

၁- အစာဖြည်းဖြည်းစားပါ။ ထမင်းစားနေစဉ်မှာရေမကြာခဏ သောက်ပေးတာ၊ အစာကိုကြေညက်အောင်ဝါးပြီးမှ မျိုချတာတွေဟာ အစာစားတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးစေအောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ခိုက်ပြည့်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရရှိဖို့ ၁၂ မိနစ်လောက်ကြာတဲ့အတွက် အစာဖြည်းဖြည်းစားတာက ဦးနှောက်အတွက် အချိန်ပိုရစေပါလိမ့်မယ်။

၂- သတိထားပါ။ အထူးသဖြင့် တစ်ခုခုလုပ်နေရင်း (တီဗွီကြည့်ရင်း၊ စာဖတ်ရင်း) အစာစားရင် ကိုယ်ဘယ်လောက် စားမိမှန်းမသိဘဲ ပိုစားမိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာစားတဲ့အခါ

ကိုယ်စားတဲ့ကယ်လိုရီပမာဏကို အာရုံစိုက်မယ်ဆိုရင် အများကြီးမစားမိအောင် သတိဖြစ်စေပါတယ်။

၃- ပိုသေးတဲ့ပန်းကန်တွေနဲ့ ပြောင်းစားကြည့်ပါ။ ဦးနှောက်က ပန်းကန်ကိုကြည့်ပြီး လုံလောက်တယ်၊ မလုံလောက်ဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပန်းကန်အရွယ်အစား သေးသေးလေးသုံးမယ်ဆိုရင် အစားသောက်အပြင်အဆင်ကို ပိုပြီးအာရုံစိုက်မိစေတဲ့အတွက် တော်တန်ရဲစားရန် လုံလောက်တယ်ဆိုတဲ့အသိမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အများကြီး စားချင်စိတ် မဖြစ်တော့ပါဘူး။

၄- အစားအသောက်ရွေးစားပါ။ နည်းနည်းစားရုံနဲ့ ကယ်လိုရီအများကြီးတက်တဲ့ အစားအသောက်တွေကိုရှောင်ပါ။ ချောကလက်၊ ချိတ်၊ မစ်ရိုတ်စတာတွေပေါ့။ အဲဒါတွေအစား အမျှင်ဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ရေဓာတ်တွေ အများကြီးပါတဲ့ အစားအစာတွေ ဥပမာ ဒိန်ချဉ်၊ အသီးအနှံ၊ အစေ့၊ ပဲ၊ ကြက်သား၊ ငါးစတာတွေကို ရွေးချယ်စားသောက်မယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီတွေအများကြီးမတက်ဘဲ ပြည့်အင့်တဲ့ခံစားချက်ကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။

၅- နောက်ဆုံးတစ်ချက်ကတော့ အချိန်မှန်စားပါ။ စားချင်တဲ့အချိန်စားတာ၊ နေ့လယ်စာ (သို့) ညစာမစားဘဲ ကျော်သွားတာတွေဟာ အစားပိုစားမိစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့တိုင်းစားနေကျ အချိန်မှာ ပုံမှန်စားတတ်တဲ့အကျင့်လုပ်ပါ။

မေး။ ခံတွင်းနံနံတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

ဖြေ။ အစာစားပြီးတဲ့အခါ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ အကြွင်းအကျန်တွေဟာ သွားကြိုကြားမှာရှိနေပြီး ဘက်တီးရီးယားပေါက်လာရာကနေ အနံ့ဆိုးတွေကို ဖြစ်စေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် စနစ်တကျသွားပုံမှန်တိုက်ဖို့အပြင် ပိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ ခံတွင်းဆေးရည်တွေနဲ့ အာလုတ်ကျင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ တချို့တွေကျတော့ အံကပ်တွေကိုသေချာမဆေးကြောရင်လည်း နံတတ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်လို အနံ့ပြင်းတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားတာ၊ ကွမ်းစားတာ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာတွေကြောင့်လည်း ခံတွင်းနံ နံတတ်ပါတယ်။

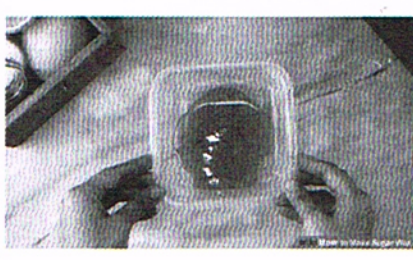
စာမျက်နှာ (၁၁) သို့ ➤

BEAUTY & HEALTH D.I.Y



အလုပ်ပြင်ဆင်တဲ့အတွက် နည်းလမ်းကောင်းလေးတစ်ခုပေးပါရစေ။ ကိုယ်တိုင်လုပ် Sugar Wax လေးကို သုံးပြီး မလိုချင်တဲ့အမွှေးအမှင်တွေကို ဖယ်ချင်လို့ လာကြတဲ့ Customer တွေကို လုံးဝမနာကျင်စေဘဲ (နာကျင်မှုအနည်းဆုံး) အမွှေးနုတ်တာ၊ ဖယ်ရှားတာတွေ လုပ်ပေးလို့ရနိုင်ပါပြီလို့။ အခုဖော်ပြပေးမယ့် Sugar Wax ဟာ Sensitive ဖြစ်တဲ့ အရေပြားပိုင်ရှင်တွေအတွက်ပါ အသုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်မှာပဲ ကိုယ်တိုင်အမွှေးအမှင်ဖယ်ရှားချင်သူတွေအနေနဲ့လည်း မွေးညင်းပေါက်တွေကို မပျက်စီးနိုင်တာမို့ ဒီနည်းလမ်းလေးကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

လိုအပ်တာတွေက...

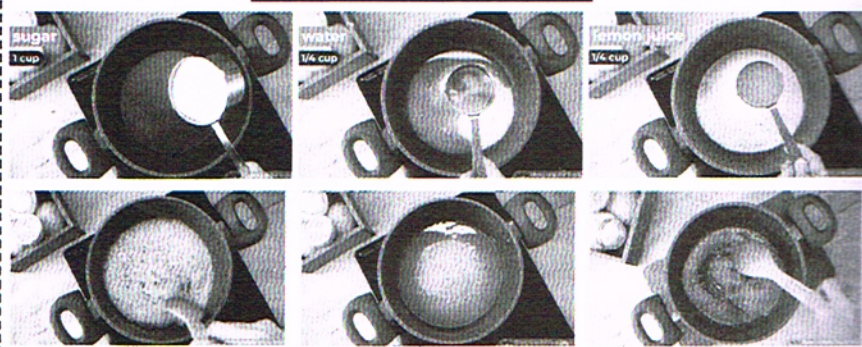


- အဖြူရောင်သကြား ခွက်တစ်ခွက်စာ
- သံပရိုရည် ထမင်းစားဖွန်း နှစ်ဖွန်းခွဲစာ
- ရေနွေး ထမင်းစားဖွန်း နှစ်ဖွန်းခွဲစာ

Sugar Wax

ဆူးမြှာ

ပြုလုပ်နည်း



- အိုးအရွယ်တော်တစ်လုံးထဲမှာ သကြားခွက်တစ်ခွက်စာကို ထည့်ပါ။
- အဲဒီထဲကို သံပရိုရည် ထမင်းစားဖွန်းနှစ်ဖွန်းခွဲစာနဲ့၊ ရေနွေး ထမင်းစားဖွန်းနှစ်ဖွန်းခွဲစာ ပေါင်းထည့်ပါ။
- ပြီးရင် ပွက်ပွက်ဆူအောင် ကျိုပြီး သစ်သားယောင်းမနဲ့ မွှေပေးပါ။ (သကြားပွက်ရည်တွေ မစဉ်အောင်တော့ ဂရုစိုက်ပါ)

စာမေးပွဲကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု မဖြစ်စေဖို့

စာမေးပွဲဆိုတာကို ကြားလိုက်ရုံနဲ့ လူအများမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ မူလတန်း၊ အလယ်တန်းနဲ့ အထက်တန်း စာမေးပွဲတွေပြီးရင်တော့ စာဖတ်မှတ်ရတဲ့ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးပြီဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီဆိုကာ တည်းက သင်ယူစရာတွေဆိုတာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးပြည့်နှက်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် ပညာရေးလမ်းကြောင်းကို လိုက်နိုင်ရင် လိုက်နိုင်သလောက် စာမေးပွဲတွေနဲ့ ကင်းလွတ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ စာမေးပွဲနဲ့ကြုံလာတိုင်း စိတ်ဖိစီးနေရမယ်ဆိုရင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ စာမေးပွဲနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသင့်တယ်ဆိုတာကို ဒီဆောင်းပါးက ညွှန်ပြပေးပါလိမ့်မယ်။

ထူးဒါလီကို (MPharm)



တည်း ဖတ်မှတ်ထားရုံနဲ့ မလုံလောက်တတ်ပါဘူး။ ရေးဆွဲထားတဲ့ အချိန်ဇယားအတိုင်းနေစဉ်ပုံမှန် ဖတ်မှတ်သွားပါ။ တစ်ခါတလေ စာမေးပွဲနဲ့မှတော့မရှိဘဲ ဖြစ်လာတတ်တာမို့ စာကို ကြိုတင်ဖတ်ထားပါ။

ဖြစ်စေမှာပါ။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ စားစရာတွေ စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ ငါး၊ အစေ့အဆန်တွေ စားပေးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ လိုအပ်ရင် ဖြည့်စွက်အားဆေးဖို့ပါ။

(၁) စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ

စိတ်ဖိစီးမှုများရင် ဦးနှောက်က ကော်တီစောဟော်မုန်းတွေထွက်ရှိစေပြီး အတွေးအခေါ်ပိုင်းနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည် ထိခိုက်စေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေရင် ဘာစာမှလည်း ကောင်းကောင်းဖတ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရင်ဆုံး စိတ်ထဲမှာ ပြင်ဆင်ထားရမှာက စာမေးပွဲဆိုတာ သူ့အချိန်တန်ရင်ရောက်လာမှာပဲ။ ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။ ဒီအတွက် ရတဲ့အချိန်နဲ့ အကောင်းဆုံး ဘယ်လို ပြင်ဆင်မလဲဆိုတာကိုပဲ စဉ်းစားပါ။ စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေးထားပြီး အစီအစဉ်ချဖို့ ဆောင်ရွက်ပါ။

(၂) အချိန်ကိုသေချာစီမံခန့်ခွဲပါ

စာမေးပွဲနားနီးမှ ယူလာခတ်ပြီး ဟိုဟာကြည့်ရမလို့၊ ဒီဟာကြည့်ရမလို့ မဖြစ်စေဖို့ အချိန်ကို သေချာစီမံခန့်ခွဲဖို့ လိုပါတယ်။ စာမေးပွဲရက်ကို သိပြီဆိုတာနဲ့ အချိန်ဇယားစဆွဲပါ။ ဖြေရမယ့် ဘာသာရပ်တွေရယ်၊ စာကြည့်ဖို့အချိန်ဘယ်လောက်ရလဲဆိုတာရယ်၊ ဘယ်နေ့တွေမှာ ဘယ်စာကို စပြီးကြည့်မလဲ စတာတွေကို အစီအစဉ်ကြိုတင်ချထားပါ။ Revision ပြန်ဖို့ အချိန်ကိုပါ ထည့်ဆွဲပါ။ တစ်ခါ

(၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်ပါ

ကျန်းမာနေမှလည်း သင်စာဖတ်မှတ်တဲ့အခါ လွယ်ကူစေမှာပါ။ ဒီအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့လည်း လိုပါတယ်။ တစ်နေ့ကုန်အခန်းတွင်းအောင်းပြီး စာကြည့်တာပဲလုပ်မယ်ဆိုရင် ရေရှည်မှာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်ဖို့အတွက် နာရီဝက်လောက် အချိန်ပေးပြီး လမ်းခဏထွက်လျှောက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အခန်းတွင်းမှာပဲ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ စက်ဘီးထွက်စီးတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်တာက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေပြီး မှတ်ဉာဏ်ပိုကောင်းစေပါတယ်။

(၄) ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စွာစားပါ

စာမေးပွဲနားနီးတဲ့အခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး အချို့တွေပိုစားမိတာ၊ ကဖင်းတွေ ပိုသောက်မိတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ စားစရာတွေစားပြီး စာဖတ်မှတ်တာက ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ကို အထောက်အကူ

(၅) မအိပ်ဘဲမနေပါနဲ့

စာမေးပွဲနားနီးလို့ စာကြည့်ရတာ မှန်ပေမယ့် အိပ်ချိန်မှာ အိပ်ပျော်ဖို့၊ အိပ်ချိန်ပြည့်ဝဖို့လည်းလိုပါတယ်။ အိပ်ခါနီး တစ်နာရီအလိုမှာ ဖုန်းစခရစ်မိကြည့်တာ၊ ကွန်ပျူတာကြည့်တာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ ဦးနှောက်ကိုလည်း အနားပေးမှ ဖတ်မှတ်နိုင်စွမ်း ကောင်းမှာဖြစ်လို့ အိပ်ချိန်မှာ နှစ်နှစ်မြှက်မြှက်အိပ်ပျော်အောင်အိပ်ပါ။

(၆) ဒါတွေကိုရှောင်ပါ

စာမေးပွဲနားနီးရင် ဖတ်မှတ်ရမယ့် စာတွေမှာပဲ အာရုံထားသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာအသုံးပြုတာ၊ ဂိမ်းဆော့တာတွေနဲ့ အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့။ ဒါတွေအတွက် အချိန်က နောက်မှာရှိပါတယ်။ ကဖင်းဓာတ်အလွန်အကျွံ အသုံးပြုတာရှောင်ပါ။ ကဖင်းဓာတ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုတိုးလာစေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ကော်ဖီတစ်ခွက်ထက် ပိုမသောက်ပါနဲ့။ နောက်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာတွေ ရှောင်ပါ။

စာမျက်နှာ (၈) ဆဲလ်ဖိုနဲလားပိုးကြောင့် ကြက်သားမစား... မှ စာသက်

အသားတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ ပိုးက NonTyphoidal အမျိုးအစားဖြစ်တာကြောင့် လူကို ရောက်လာခဲ့ရင်လည်း ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောတာတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးက တခြားနိုင်ငံတွေမှာလည်း ဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရပြီး ၂၄ နာရီအတွင်းမှာ ဆေးမသောက်ဘဲ ပြန်ကောင်းသွားပါတယ်။

အသားတွေကို ဆေးတဲ့အခါမှာ ဆေးလိုက်တဲ့ ရေက ကူးတော့ကော ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

ဆဲလ်ဖိုနဲလား ပိုးကောင်းရေဘယ်လောက်က ပါးစပ်ထဲကို ရောက်သွားရင် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သလဲဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကူးစက်နိုင်သလားဆိုတော့ ကူးစက်နိုင်ခြေရှိပြီးတော့ အပူတစ်သန်းပုံရင် ဘယ်လောက်ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာကို ပြန်ပြီးတော့ ဆန်းစစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆဲလ်ဖိုနဲလားပိုးက ကြက်တွေရဲ့အူထဲမှာ ရှိတာဆိုတော့ မွေးမြူရေးသမားတွေအနေနဲ့ ကြက်တွေကို မရောင်းချမှီ ဘာတွေ ဆောင်ရွက်သင့်သလဲ။

ဆဲလ်ဖိုနဲလားပိုးက ကြက်တွေရဲ့ အူထဲမှာရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကြက်ဖမ်းခါနီးမှာ အစာဖြတ်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာက အဲဒီထဲမှာရှိတဲ့ ပိုး နည်းပါးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သားရောင်းချသူတွေအနေနဲ့ ထုတ်လုပ်ပြီးသားကြက်သားတွေကို ဘယ်လိုရောင်းချသင့်သလဲ။

ထုတ်လုပ်ပြီးသား ကြက်သားတွေကို ရောင်းချတဲ့အခါ ဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အခြားနိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် အအေးခန်းထဲမှာ သိမ်းဆည်းပြီး ကြက်သားတွေကို ရောင်းချပေးမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရောင်းချနေတဲ့ ကြက်သားတွေက မနက်ပိုင်းကနေ ညနေပိုင်းအထိ ဒီအတိုင်းထားပြီး ရောင်းချနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားရောင်းချနေသူတွေအနေနဲ့ ဂရုစိုက်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။
မေသက်ဇော်

စာမျက်နှာ (၁၀) ဒေါက်တာစိန်မိုးမယ် (၃) ... မှ စာသက်

သွားပိုးစားတာ၊ သွားပိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ခံတွင်းနဲ့ ဆိုးတတ်သလို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ နမိုးနီးယား၊ လေဖြန်ရောင်တာ၊ နှာခေါင်းအရိုး ခေါင်းပေါက်အတွင်း ပိုးဝင်တာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါတွေရှိရင်လည်း ဖြစ်တတ်တာကို သတိထားရပါမယ်။

ခံတွင်းနဲ့ နံတအတွက်

သွားနဲ့ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အစာစားပြီးရင် သွားတိုက်တာ၊ ညအိပ်ရာဝင်ရင် သွားတိုက်တာ၊ လျှာကိုပါ သွားပွတ်တံနဲ့တိုက်တာ၊ ဖလိုရိုက်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးသုံးတာ၊ သွားကြားထိသန့်စင်တဲ့ ကြိုးလေးတွေအသုံးပြုတာ။

နှစ်လသုံးလတစ်ခါ သွားပွတ်တံအသစ်လဲလှယ်တာ၊ ညအိပ်ရင် အံကပ်ချွတ်ထားတာ၊ ပိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်နဲ့ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပလုတ်ကျင်းတာ စတာတွေကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါတယ်။

သွားနဲ့ခံတွင်းရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ခံတွင်းနဲ့ နံတမျိုးမဖြစ်အောင် သွားဆရာဝန်နဲ့ တစ်နှစ်ကို နှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ ကိုယ်စားတဲ့ အစားအစာ၊ သောက်တဲ့ဆေးတွေကို သွားဆရာဝန်ကို သေချာပြောပါ။ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကွမ်းစားတာရှောင်ပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

ဒေါက်တာစိန်မိုးမယ်
For Your Health
For Your Beauty

စာမျက်နှာ (၂၀) မိခင်နို့အောင်မြင်စွာတိုက်ကျွေးရေး (၉) ... မှ စာသက်

နေမကောင်းလို့ ငိုတာလား

ကလေးရဲ့ သွင်ပြင် လန်းဆန်းရဲ့ လား။ ကိုယ်အူချိန် ပုံမှန်လား။ နို့စို့နိုင်သလား။ ဆီးဝမ်းမှန်ရဲ့လား ဒါတွေ ဆန်းစစ်ဖို့လိုပါတယ်။ သံသယရှိရင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနဲ့တိုင်ပင်ပါ။

လေထိုးလို့ ငိုတာလား

Infantile colic လို့ခေါ်တဲ့ အကြောင်းရင်းမသိမည်ရရ ဘာမှရှာမတွေ့ဘဲ ဘာမှလုပ်စရာမလို့ အလိုလိုပြန်ပြန်ပျောက်သွားတတ်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့်လည်း ကလေးက ငိုတတ်ပါသေးတယ်။

ဆီး၊ ဝမ်းရို့နေလို့ ငိုတာလား

ဆီးရို့နေသလား။ ဝမ်းသွားထားသလား ကြည့်ပြီးချက်ချင်းလဲပေးရမှာပါ။

တစ်နေရာရာက နာနေလို့ ငိုတာလား

အရေပြားမှာ အနာဖြစ်နေတာ၊ Diaper လောင်တာ၊ ပုရွက်ဆိတ်ကိုက်တာ စတဲ့ နာစေတတ်တာတွေလည်း ထည့်စဉ်းစားရှာဖွေကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

အငိုနည်းစေတဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေ

- မိခင်ရင်ဘတ်နဲ့ အသားချင်းထိတွေ့ပေးခြင်း (Kangaroo Mother Care) ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဒီလိုလုပ်ပေးတာက စိတ်ဖိစီးတာလျော့စေပြီး လုံခြုံတဲ့စိတ်ကို ဖြစ်စေလို့ ကလေးအငိုနည်းစေပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအသေးစိတ်ကို အပိုင်း(၆)မှာ ရေးထားပါတယ်။

- ကလေးကို နီးနီးကပ်ကပ်ပွေ့ချိုထားပြီး စကားပြောတာ၊ သီချင်းဆိုပြတာ၊ အသာပွေ့လွှဲပေးတာတို့ ပြုလုပ်ပေးပါ။

- ကလေးရဲ့ လက်မောင်း၊ ခြေထောက်နဲ့နောက်ကျောတို့ကို ညင်ညင်သာသာနိပ်နယ်ပွတ်သပ်ပေးပါ။

ငိုနေတဲ့ကလေးကို ချောရာမှာ နို့ဘူးတိုက်ပြီးချောခဲ့ရင် နို့တိုက်မိခင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နို့မထွက်ဘူးလို့ ယုံမှားသံသယဝင်သွားပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတော့ပါ။

ရင်သွေးတို့ မိခင်နို့ချို အပြည့်အဝသောက်စို့နိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာသက်ထားရွှေစင်စင်
(ကလေးဆရာဝန်)

- ပွက်ပွက်ဆူလာတဲ့အခါမှာ မီးအရှိန်ကို နည်းနည်းလျှော့လိုက်ပြီး ဆက်တိုက်မွှေနေပါ။
- ညောင်စေးကျအောင် ကျိုရမှာမို့ အိုးမကပ်စေဖို့ ဆက်တိုက်မွှေနေရပါမယ်။
- ညောင်စေးကျသွားတဲ့အခါမှာ မီးဖိုပေါ်ကချပြီး အအေးခံနေစဉ် ဆက်မွှေပါ။
- ကပ်စေးနံမုန့်လို့ စေးပိုင်ပျစ်ခဲလာပြီဆိုရင်တော့ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲကို ထည့်လိုက်ပါ။

အသုံးပြုနည်း



- အသုံးပြုခါနီးမှာ wax က နွေးနွေးလေးဖြစ်နေရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ သင့်လက်နဲ့ wax အနည်းငယ်ကို ယူပါ။
- ပြီးရင် အမွှေးတွေဖယ်ရှားလိုတဲ့အရေပြားပေါ်တင်ပြီး ပုံအတိုင်း ဖြန့်လိုက်ပါ။
- စက္ကန့်အနည်းငယ်ထားပြီးနောက် အမွှေးတွေရဲ့ လားရာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ဆွဲကာ ခပ်ဖြန့်ဖြန့်ခွာလိုက်ပါ။
- တစ်နေရာတည်းအတွက် သုံးကြိမ်ခန့် ကပ်ခွာပေးပါ။
- မနာမကျင်ဘဲ အမွှေးတွေ ပြုတ်ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။



SMART IDEAS
TO MAKE YOU BEAUTIFUL!
Darliko



ဒီရောဂါတွေကိုနေရင် ဖိနပ်ဘယ်လို ရွေးချယ်မလဲ...?

တချို့ရောဂါအခြေအနေတွေက ဖိနပ်သေချာ ရွေးချယ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဖိနပ်က ခြေထောက်ကျန်းမာရေးအပေါ် များစွာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းက သက်သေသက်သာ ဖြစ်ဖို့ကို အဓိက ရွေးချယ်ရပါတယ်။

(၁) ခံနိုင်ရည်ရှိရန်

သင်ဟာ ဆီးချိုရောဂါရှိသူဆိုရင် ခြေထောက်ကို အထူး သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ခြေထောက်ကို သေချာသန့်ရှင်း ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ဒေါက်တာဖိနပ်တွေကို ရှောင်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အရမ်းကျပ်တဲ့ ဖိနပ်တွေ မစီးပါနဲ့။ သင်စီးတဲ့ဖိနပ်က လမ်းလျှောက်တိုင်းမှာ သင့်ခြေထောက်ကို သက်သေသက်သာဖြစ်စေဖို့ Sole ပါတဲ့ ရှူးဖိနပ်မျိုးရွေး ချယ်ပါ။

(၂) အဆင်ပြေအောင်ရွေးချယ်ရန်

သင်ဟာ အဆင်ပြေအောင်ရွေးချယ်ရန် သင့် အတွက် သက်သေသက်သာဖြစ်တဲ့ ဖိနပ်တစ်စုံကို အတော် ရှာရခက်နိုင်ပါတယ်။ ခြေနင်းပြားပျော့ပြီး အလေးချိန်ပေါ်တဲ့ ဖိနပ်မျိုးဖြစ်ရပါမယ်။ ခြေထောက်ကို ဝန်မပိ၊ ဒဏ်မဖြစ်စေတဲ့ ဖိနပ်မျိုးရွေးချယ်ပါ။

(၃) ခြေထောက်အရောင်တောက်ပြောင်ရန်

သင့်ခြေထောက်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းက ဖော ရောင်တတ်သူဆိုရင် ခြေထောက်နဲ့ ကွက်ထိ ဖြစ်တဲ့ဖိနပ်မျိုး ရှာရခက်ပါတယ်။ ဖိနပ်စီးတဲ့အခါလည်း ခက်၊ ပြန်ချွတ်တဲ့အခါ လည်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ခြေထောက်ဖောရောင်တတ်သူဖြစ်ရင် ခြေကုပ်ပြုစေတဲ့ အထိန်းကြိုးသိုင်းပါတဲ့ ဖိနပ်မျိုးရွေးချယ်ပါ။ အလွယ်တကူ ချော်မလဲစေနိုင်တဲ့ ဖိနပ်မျိုး ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။

(၄) တုံ့ပြန်လွယ်တဲ့ခြေထောက်ဖြစ်ရန်

တချို့လူတွေမှာ ဖိနပ်ပြုလုပ်ထားတဲ့ သားရေနဲ့ ဓာတ် မတည့်တာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ခြေထောက်မှာ အလာ ကျိတွေ ထလာစေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် ခြေထောက်နဲ့ ထိ တွေ့တဲ့နေရာက သားရေမဟုတ်တဲ့ ဖိနပ်မျိုးရွေးချယ်ပါ။ အလာကျိအရမ်းမဆိုးရွားရင် ခြေထောက်ကို တစ်ထပ်ခါပြီး ဝတ် ကြည့်ပါ။ ခြေထောက်အရေပြား ခြောက်တတ်သူမှာလည်းအလာ ကျိဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ခြေထောက်ကို သေချာသန့်စင်ပြီး အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် လိမ်းဆည်းပါ။

ဖိနပ်တွေကို လျှော့သိမ်းပါ

ဖိနပ်တွေကို ထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဘီရိုထဲကို ဖိနပ်တွေဒီတိုင်းပစ်ထားထားမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ နေ ရောင်နဲ့လည်း တိုက်ခိုက်ထိတွေ့တဲ့နေရာမှာ မသိမ်းပါနဲ့။ အရောင် မှိန်ပြီး ပျက်စီးလွယ်စေပါတယ်။ ဖိနပ်တစ်စုံရဲ့တစ်စုံ ကြားမှာ လည်းနေရာအလွတ် အနည်းငယ်ထားပြီး သိမ်းဆည်းပါ။

အားလပ်ရက်မှာ SPA သွားလုပ်မယ်

Darliko



Spa သွားကြမယ်လို့ကြားရုံနဲ့သင့်ကို စိတ်လှုပ် ရှားစေမှာအမှန်ပါ။ Spaဆိုတာစိတ်ရော၊ လူရော စင်စစ်နဲ့နှလုံးနှယ်တာတွေ ပျောက်စေတယ်မဟုတ် ပါလား။ လူတိုင်းအတွက်တော့ Spa သွားရတာကို စွဲလမ်းနေပြီးတချို့ကျတော့လည်း Spa သွားရတာ နဲ့ပတ်သက်ပြီး မကြိုက်တဲ့အချက်တွေရှိနေတတ် ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဝတ်တွေချွတ်ရတာကို စိတ်ထဲထောင်မကျတာမျိုး၊ နှိပ်နှယ်တာကို မကြိုက် တာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်...

(၁) Spa ဘယ်လို ရွေးချယ်မလဲ

Spa ရွေးချယ်တဲ့အခါ လူအများစုက အိမ်နဲ့နီးတာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အသုံးပြုမယ့် ငွေကြေးနဲ့ ကိုက်ညီတာကို ရွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် နောက်ထပ်ကြည့်ရမယ့်အချက် က ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ပြောဆို၊ ဆက်ဆံ၊ ပြုမူပုံ တွေကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အသေ အချာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ဝန်ထမ်းမဟုတ်ဘူး ဆိုရင် သင့်ကို စိတ်သေသက်သာသက်သာဖြစ်စေတဲ့ အပြင် စိတ်ရှုပ်စေမှာပါ။ သင်ရောက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း Spa နေရာက သန့်ရှင်းသပ်ရပ် ပြီး မွှေးရနံ့သင်းသင်းလေးရှိနေရတာ၊ အခန်း အပြင်အဆင် လှပတာ၊ ငြိမ်ငြောင်းတဲ့ သံစဉ်

သက်တဲ့ Treatment တွေပဲ ရွေးလိုလည်း ရ ပါတယ်။

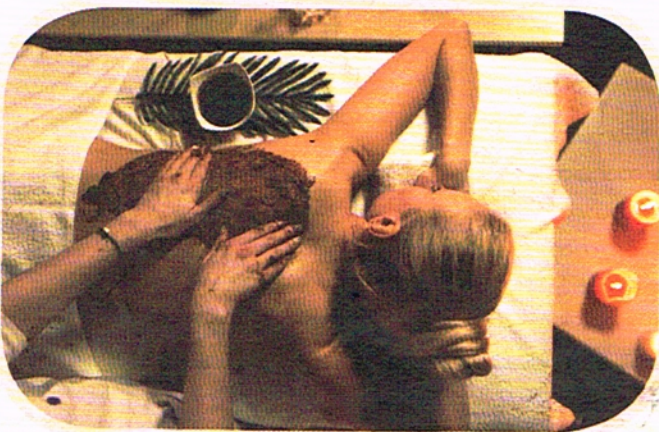
(၂) Spa မသွားခင် ဘာတွေပြင်ဆင်ရမလဲ

Spa မသွားခင်တစ်နာရီလောက်အလိုက တည်းက ဘာအစာမှ ထပ်မစားပါနဲ့။ Spa မှာ နှိပ်နှယ်တာ ပါမှာဖြစ်လို့ ဗိုက်ပြည့်တင်းနေရင် နေရထိုင်ရ အဆင်ပြေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ Spa လုပ်ငန်းခွင် အားလုံးပြီးသွားမှ ရေအဝသောက်

ကျင်တဲ့ အရေပြားဆရာဝန်လုပ်ပေးမှာရပါ တယ်။ အရေပြားအပေါ်ယံလွှာကို ပွတ်တိုက် ပေးတာကအသားအရေကို ချောမွတ်စေပြီး အသားရောင်ညီစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆဲလ် သေဖယ်ရှားတဲ့နည်းကို အလွန်အကျွံ ပြုလုပ် မယ်ဆိုရင်တော့ အသားအရေနဲ့မြန်းတာ၊ အရေပြားခြောက်တာ၊ ယားယံတာ၊ တုံ့ပြန် လွယ်တာတွေဖြစ်လာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် Body Scrub ကိုနေ့စဉ် မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ အများဆုံး တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်ကနေ သုံး ကြိမ်ထိပဲ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ အရမ်းကို ထိရှလွယ်ပြီး တုံ့ပြန်လွယ်တဲ့ အသားအရေ ရှိသူဆိုရင် တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်ကနေ နှစ် ကြိမ်ထိပဲ Body Scrub ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ Chemical Exfoliants တွေ အသုံးပြုမယ် ဆိုရင်တော့ နှစ်ပတ်ကိုတစ်ကြိမ်ပဲ ပြုလုပ် သင့်ပါတယ်။

(၃) စိတ်ကို သက်သေသက်သာစေပါ

Spa လုပ်တဲ့အခါနှိပ်နှယ်ဖို့ Scrub လုပ် ဖို့ အဝတ်တွေချွတ်ပြီး တစ်ခါသုံး အတွင်း



လေးတွေရှိနေပြီး အလင်းရောင် ခပ်မှိန်မှိန် လေးနဲ့ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းနေရပါမယ်။ Spa မသွားခင် ဖုန်းဆက်ပြီး စုံစမ်းကြည့်လို့ စကား ပြောတာ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် အဲဒီဆိုင်ကို သွားမနေပါနဲ့တော့။

(၂) ဘယ်လို Treatment ရွေးချယ်မလဲ

Spa တွေမှာ Treatment မျိုးစုံရှိပါတယ်။ တစ်ဆိုင်နဲ့တစ်ဆိုင်လည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ အသုံးပြုတဲ့ Products တွေမတူသလို ပေးတဲ့ နာမည်တွေလည်း ကွဲသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့်တော့ နှိပ်နှယ်တာပါမယ်။ မျက်နှာအတွက် Facial ပါမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် Body Scrub ပါမယ်၊ နောက်ပြီး လက်သည်း၊ ခြေသည်း အလှဆင်တာပါပါ မယ်။ ဆိုင်က လုပ်ထားတဲ့ Package အတိုင်း ယူလိုရသလို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကိုယ်နှစ်

ပါ။ Spa မှာ သင့်ပစ္စည်းတွေထားဖို့ Locker ရှိနိုင်ပေမယ့် အဖိုးတန်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုတော့ အိမ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ။

(၄) Body Scrub လုပ်ရင်ဘာတွေ သိထားသင့်လဲ

Body Scrub ဆိုတာ တစ်နည်းအားဖြင့် အပေါ်ယံ အရေပြားက ဆဲလ်သေဖယ်ရှားတဲ့ Exfoliation နည်းတစ်မျိုးပါ။ Exfolia tion မှာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ Physical Exfoliants နဲ့ Chemical Exfoliants ဖြစ်ပါတယ်။ Physical Exfoliants က ကိုယ် တိုင်ဝယ်ယူလို့ရတဲ့ Body Scrubs အမှုန် တွေ၊ ဘရင်ရှိတွေ၊ သပွတ်အူတွေ စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ Chemical Exfoliants ကတော့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ဖြစ်တဲ့ အက်စစ်ကိုအသုံးပြုတာပါ။ သူ့ကိုကျွမ်း

ခံဝတ်ပြီး တဘက်ခြုံထားရပါတယ်။ ဒါကို ဘာမှစိတ်ထဲမထားပါနဲ့။ ဘယ်သူမှ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုကြည့်ပြီး အကောင်း၊ အဆိုးဝေဖန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နှိပ်နှယ်တဲ့အခါ၊ Scrub လုပ် တဲ့အခါ သင်မထိစေချင်တဲ့နေရာတွေ ပြော နိုင်ပါတယ်။ သင်ရဲ့ စိတ်အလိုကျအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးမှာပါ။ Spa မှာ ရောင်းတဲ့ ကုန် ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ချင်မှဝယ်ပါ။ အားနာပြီး လည်း ဝယ်စရာမလိုပါဘူး။



ယနေ့ခေတ်ကာလအရ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးစလုံး အလုပ်လုပ်မှု အဆင်ပြေကြမယ့်အခြေအနေဖြစ်နေတာမို့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ နေ့စဉ် ဝတ်နေတဲ့ အဝတ်တွေကို တစ်နေ့ တစ်ခါ မလျှော်နိုင်တော့ဘဲ တစ်ပတ် တစ်ခါမှ စုပေါင်းပြီး လျှော်ဖွင့်ကြရပါတယ်။ အဝတ်တွေ ပုံနေတာကြောင့် အများစုက အဝတ်လျှော်စက်ကို အသုံးပြုနေကြပါပြီ။ ဒါကြောင့် အဝတ်လျှော်စက်အသုံးပြုရာမှာ သိထားသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

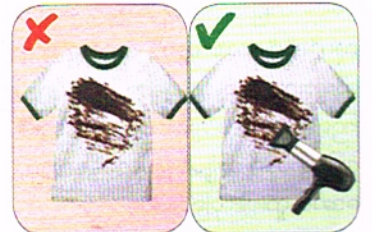


ထည့်လျှော်ရင် ဦးထုပ်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။



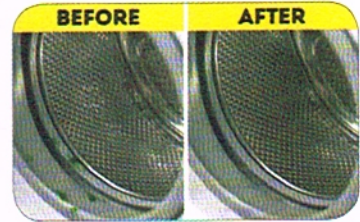
ညစ်ပေနေတဲ့ခြေစွပ်တွေကို လျှော်ဖွင့်ဖို့အတွက် ရေအေးအသုံးပြုပါ

ညစ်ပတ်နေတဲ့ခြေစွပ်တွေကို ရေနွေးနွေးလျှော်ဖွင့်ရင် ဖုန်တွေက ခြေစွပ်ထဲမှာ ကပ်ငြိပြီး ကျန်ရစ်နိုင်ပါတယ်။



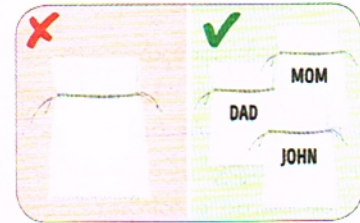
တီရှပ်ပေါ်က စွန်းထင်းရာတွေကို ဖျက်ဖို့ ဆံပင်ခြောက်စက်ကို အသုံးပြုပါ

တီရှပ်ပေါ်မှာ ရွံ့ငွက်ရာတွေ ဒါမှမဟုတ် ဖျော်ရည်တွေ စွန်းနေရင် သူတို့ကို ဆံပင်ခြောက်စက်နဲ့ အခြောက်ခံပြီး စွန်းထင်းရာပေါ် ဆပ်ပြာမုန့်သုတ်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် လျှော်စက်ထဲကို ထည့်ပြီး လျှော်ဖွင့်လိုက်ပါ။ အစွန်းအထင်းကို အခြောက်ခံလိုက်တာကြောင့် ဆပ်ပြာမုန့်က ပိုမိုထိရောက်စွာ သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။



အဝတ်လျှော်စက်သန့်စင်အောင် ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ

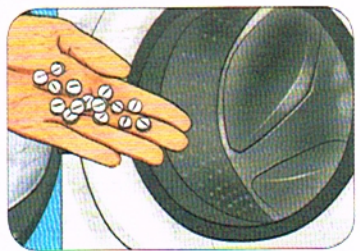
အဝတ်လျှော်စက်တွေကို ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီး သန့်စင်နေအောင် ပုံမှန်ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ အဝတ်လျှော်စက် သန့်စင်ဖို့အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ ဆပ်ပြာမုန့်တွေ ရှိပေမယ့် ခံတွင်းသန့်စင်ရည်ကိုလည်း လျှော်စက်သန့်ရှင်းရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဝတ်လျှော်စက်ထဲက ဆပ်ပြာမုန့်ထည့်တဲ့ခွက်ထဲကို ခံတွင်းသန့်စင်ရည် ခွက်တစ်ဝက်စာလောက်ထည့်ပြီး လျှော်စက်ခလုတ်ဖွင့်လိုက်ရုံနဲ့ လျှော်စက်ထဲမှာရှိတဲ့ မှိုတွေ၊ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ အားလုံးပျက်စီးသွားပါလိမ့်မယ်။



အတွင်းခံအင်္ကျီနဲ့ ခြေစွပ်တွေကို လျှော်ဖွင့်ဖို့အတွက် သီးသန့်အိတ်အသုံးပြုပါ

အတွင်းခံဘော်လီ (အထူးသဖြင့် သံကိုင်းပါတဲ့ အမျိုးအစား) တွေကို အဝတ်လျှော်စက်ထဲ ထည့်လျှော်တဲ့အခါမှာ ကိုင်းတွေ ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ခြေစွပ်လိုမျိုး သေးငယ်တဲ့ အဝတ်

အထည်တွေကလည်း အဝတ်လျှော်စက်ထဲမှာ ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို သီးသန့်အိတ်ထဲထည့်ပြီးမှ အဝတ်လျှော်စက်ထဲ ထည့်လျှော်ပါ။



သင့်အဝတ်အစားတွေ ဖြူဖွေးစေဖို့ အက်စပရင်ဆေးပြားတချို့ကိုအဝတ်လျှော်စက်ထဲ ထည့်ပါ

အက်စပရင်ဆေးပြားကို အဝတ်လျှော်စက်ထဲထည့်တာက သင့်အဝတ်တွေကို ဖြူဖွေးအောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာပါဝင်တဲ့ ဆယ်လီစီလစ်အက်စစ်ကြောင့်ပါ။ ဒါကြောင့် သင်ရဲ့ အင်္ကျီအဖြူတွေ ဝါကြန့်ကြန့်ဖြစ်နေရင် အဝတ်လျှော်စက်ထဲကို အက်စပရင်ဆေးပြားတချို့ ထည့်ပြီး လျှော်လိုက်ပါ။



အဝတ်ကို အလွန်အမင်းခြောက်သွေ့အောင် မလှန်းပါနဲ့

အဝတ်က ခြောက်သွေ့လွန်းရင်

မီးပူတိုက်ရ ခက်ခဲသွားနိုင်ပါတယ်။ စိုထိုင်းထိုင်းလေးဖြစ်နေပါမှ မီးပူတိုက်ရာမှာ ခေါက်ရာတွန့်ရာတွေ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ သင့်အဝတ်က ခြောက်သွေ့လွန်းနေရင် အဝတ်ကို ရေအနည်းငယ်ဖျန်းပြီးမှ မီးပူတိုက်ပါ။



ရေလျှော်ရာမှာ ကျုံ့သွားတဲ့အဝတ်အစားတွေအတွက် ကလေးခေါင်းလျှော်ရည်ကို အသုံးပြုပါ

ကလေးခေါင်းလျှော်ရည် ဒါမှမဟုတ် ကွန်ဒီရှင်နာတွေက ကျုံ့သွားတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို နုတ်ပုံမှန်အရွယ်အစားဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ရေနွေးလေ့ရှိတဲ့ ကလေးခေါင်းလျှော်ရည် ဒါမှမဟုတ် ဆံပင်ပျော့ဆေး အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကျုံ့နေတဲ့ အဝတ်အစားကို ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့် စိမ်ပေးပါ။ ပြီးရင် မျက်နှာသုတ်ပစ်ပါ။ အခြောက်ခံပြီး မီးပူနဲ့ အဝတ်ကို ကန့်လန့်ဖြတ်ဆွတ်လိုက်ပါ။



အဝတ်အစားတွေကို အရောင်ရွေးပြီး သတ်သတ်စီ မလျှော်ပါနဲ့၊ အထူအပါး

ရွေးပြီး သတ်သတ်စီ လျှော်ပါ

ထူတဲ့အဝတ်တွေက ပါးတဲ့အဝတ်တွေထက် ရေကို ပိုမိုစုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဝတ်အထူတွေနဲ့ အပါးတွေကို အတူတူလျှော်ရင် အဝတ်အပါးတွေက အလွယ်တကူ ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အဖြူရောင်အဝတ်အထည်တွေကိုတော့ သီးသန့်လျှော်ဖွင့်သင့်ပါတယ်။ အဝတ်လျှော်တဲ့ ရေကလည်း အရမ်းမပူလွန်းရပါဘူး။ ရေပူလွန်းတာကြောင့် အဝတ်အစားရဲ့ အရောင်တွေလွင့်ပြယ်သွားနိုင်ပါတယ်။



အဝတ်အစားပေါ်က မိတ်ကပ်တွေ ဖျက်ဖို့အတွက် မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခရင်မ်ကို အသုံးပြုပါ

တချို့မိတ်ကပ်နဲ့ နှုတ်ခမ်းနီအမျိုးအစားတွေက အဝတ်အစားမှာ စွန်းထင်းကျန်ရစ်ခဲ့တတ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ဖျက်ဖို့အတွက် အစွန်းအထင်းပေါ်မှာ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခရင်မ်ကို သုတ်လိမ်းပြီး လျှော်ဖွင့်လိုက်ပါ။

ဦးထုပ်တွေကို အဝတ်လျှော်စက်နဲ့ မလျှော်ပါနဲ့

အဝတ်လျှော်စက်ထဲကို ဦးထုပ်

ဆံ့နွယ်တွေ နက်မှောင်သန့်စွမ်းစေဖို့

ဘယ်လိုအာဟာရဓာတ်တွေ လိုအပ်သလဲ...?

ဆံ့နွယ်တွေ ပိုးသားလေးလို ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ပြီး သန့်စွမ်းနက်မှောင်နေစေဖို့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အောက်ဂါအစားအစာတွေကိုစားသုံးပါ။

ဗီတာမင် အေ

အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်အေက ဆံ့နွယ်တွေနဲ့ ဦးရေပြားမှာ အဆီထွက်တာကိုအားပေးတာကြောင့် ဆံ့နွယ်တွေကို နက်မှောင် လှပစေပါတယ်။ နို့၊ ချို၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဟင်းနုနုနု၊ မုန့်လာဥနီ၊ ကြက်ဥနဲ့ ကညတ်တွေကနေ သဘာဝဗီတာမင်အေကို အများအပြား

ရရှိနိုင်ပါတယ်။ National Institutes of Health က လူတစ်ယောက် တစ်နေ့ကို ဗီတာမင်အေ ၃၀၀၀ အိုင်ယူလိုအပ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဗီတာမင်အီးနဲ့ နိုင်ယာစင်

ဦးရေပြားတစ်ဝိုက်မှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေတာကြောင့် ဆံပင်တွေကို သန့်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်တွေ၊ ပဲပိစပ်၊ အစေ့ဆန်တွေနဲ့ ဟင်းရွက်ဆီတွေမှာ ဗီတာမင် အီးကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပါတယ်။ နိုင်ယာစင်ကိုတော့ ငါး၊ ဂျုံ၊ ကြက်ဆင်သားတွေကနေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ဗီတာမင် အီး ၄၀၀ အိုင်ယူထက်မပိုစေဘဲ နိုင်ယာစင်ကို

တော့ တစ်နေ့ ၄-၇ မီလီဂရမ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ဘီစစ်

ဗီတာမင်ဘီစစ်က ဆံ့နွယ်တွေကို နက်မှောင်စေတဲ့ မယ်လနက်ထွက်စေပြီး ဆံပင်ကျွတ်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်ဥ၊ အသည်းနဲ့ ကောက်နုတ်ခဲလုံးကနေ ဗီတာမင်ဘီစစ်ကို ပေါများစွာရရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ဗီတာမင်ဘီစစ် ၁.၆ မီလီဂရမ်လိုအပ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်စီ

ဦးရေပြားနဲ့ ဆံ့နွယ်တွေအတွက် အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ အာလူး၊ အစိမ်းရောင်၊ အနီရောင်ရှိတဲ့ ငရုတ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီးနဲ့ ကိရိသီးတွေမှာ သဘာဝအင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင်စီဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ဗီတာမင်စီ ၆၀ မီလီဂရမ်လိုအပ်ပါတယ်။

❖ ပန်းနွယ်လေး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



“ဆရာကိုကြည့်ရတာ ပုံမှန်မှ ဟုတ်သေးရဲ့လားလို့ပါ” ဟူသော သူငယ်ချင်းဆရာဝန်ကြီး၏စကားကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်၍ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ကြည့်မိလေသည်။ ဟုတ်ပါရဲ့ သူ့အဖြစ်က တော်တော်ထူးဆန်းသည်ဟု ပြောချင်စရာပုံစံမျိုး ဖြစ်နေသည်ကိုး... မှန်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းဆရာဝန်ကြီးပြောသည့်စကားက သွေးထွက်အောင်မှန်ကန်လှပါသည်။ အဲသည်အချိန်တုန်းက ဖန်ခါးမြေ ဆေးတက္ကသိုလ်ဟူသည့် ဆေးတက္ကသိုလ်တွင် အားလုံးထဲမှာ မဲဇာမြေဟု နာမည်ဆိုးနှင့် ကျော်ကြားလှသည့် နေရာတစ်ခုဖြစ်၏။

အဲသည်နေရာကို ပြောင်းရွှေ့တာ ဝန်ထမ်းဆောင်ရတော့မည်ဆိုလျှင် တိကောင်ကို ဆားနှင့်တို့လိုက်သလိုမျိုး တွန့်သွားကြသည်ချည်း ဖြစ်ပါသည်။ တွန့်မည်ဆိုလျှင်လည်း တွန့်ချင်စရာဖြစ်ပါသည်။ ဖန်ခါးမြေဆိုသည့် နယ်မြေက ရာသီဥတုကလည်း ပူပြင်းခြောက်သွေ့ မီးကလည်း မှန်မှန်မလား၊ ရသည့်လခလေး နှစ်ပတ်ခြောက်ပတ်ခွဲခွဲ စားဝတ်နေရေးက အဆင်မပြေနိုင် အပိုင်ငွေရနိုင်သည့် အပြင်ဆေးခန်းဖွင့်ဖို့ကလည်း အဆင်မပြေ။ တခြားဆရာဝန်တွေနှင့် မတူဘဲ သူတို့အိုဂီတွေအတွက် အဆိုးရွားကြီး ဆိုးရွားသည်က သူတို့တွေ အလုပ်လုပ်ကြရသည့် အလုပ်ခွင်သည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာဟူ၍ မှူး၍ပင်ရှုရမရှိလောက်အောင် ရှားပါးလှခြင်းပါပဲ။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလွန်းလှသည့် အလုပ်ခွင်တွင် ပျော်ရွှင်စရာဟူ၍လည်း မရှိ ဝင်ငွေကလည်း နုတ္တိ၊ အလုပ်ကပင် ပန်း၊ စိတ်ကလည်းပင်ပန်းဖို့ ဆရာဝန်တွေအနေဖြင့် ဤနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ရသည်ကို မပျော်မရွှင် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရသည်မှာ သဘာဝကျလွန်းလှပါသည်။ ရောက်စက သူသည်လည်း ထိုနေရာတွင် စိတ်အညစ် ကြီးညစ်ခဲ့ရ၏။ သူက စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ပတ်ရက်တွင် ခြုံတော်ရန်ကုန်သို့ အရောက်ပြန်၍ ဝင်ငွေရပေါက်ရလမ်းလေးတွေ ရှာဖွေတတ်သည်။ ရန်ကုန်က သူ့ဆရာမ ပါမောက္ခကြီးများအား ခွဲစိတ်ခန်းတွင် အကူအညီပေးရင်း အပိုင်ငွေလေးများ ရှာဖွေဖို့ ကြိုးစားခဲ့သည်။

ဆေးလောကထဲသို့ပေါ်က လူနာမျိုးစုံကပ်လမ်းအပုံစံ

ဖန်ခါးမြေဟာ ကန္တာရမဟုတ် ... နတ်ဘုံနတ်ရင်း

..... □ ဒေါက်တာစိုးလွင် □

ကံဆိုးသည်လား၊ ကံကောင်းသည်လား ဒါကတော့ ခံယူသူနှင့်သာ အဓိကသက်ဆိုင်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သူ့အထက်အကြီးအကဲက ပိတ်ရက်တွေမှာ ခရီးထွက်သည်ကို လုံးဝခွင့်မပြုချင်။ ထို့ကြောင့်လည်း နည်းလမ်းမျိုးစုံသုံးကာ ဝန်ထမ်းတွေ ခရီးမထွက်နိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်သည်။ ပထမတော့ ရနေသည့် အပိုင်ငွေလေး မရတော့ပြီမို့ အကြီးအကျယ် မကျေမနပ်ဖြစ်ရသည်ပေါ့။ သို့သော် ရန်ကုန်သို့မပြန်ဘဲ ဖန်ခါးမြေမှာပဲ ပိတ်ရက်တွေမှာပါ ကျောက်ချနေထိုင်ရင်း ပျော်ရွှင်စရာတွေ ရှာဖွေတွေ့ရှိလာခဲ့ပါတော့သည်။ ယခင်က အပိုင်ငွေလေး နည်းနည်းပါးပါးရသည်။ သို့သော် ပင်ပန်းလှပါသည်။ တနင်္လာမှ သောကြာထိ ဆေးရုံမှာအလုပ်လုပ်။ သောကြာညနေခင်း ရန်ကုန်ပြန်ဖို့ ကားဂိတ်ဆင်း တစ်ညလုံး ကားစီး၊ မနက်ခင်း ရန်ကုန်ရောက်သည်နှင့် ခွဲခန်းတကာလည်၍ ခွဲရင်း စိတ်ရင်း အချိန်ကုန်၊ တနင်္ဂနွေညမှာ မကွေးကားဂိတ်ကို ဆင်း တစ်ညလုံး ကားစီး၊ မကွေးကိုရောက်ရောက်ချင်း အလုပ်ခွင်ပြန်ဝင်။ အိပ်ရေးတွေပျက်၊ ကားစီးရသည်ကလည်း ပင်ပန်းပါသည်။ ဝိုက်ဆံကလေး လိုချင်၍သာ ပြန်ရသည်။ တကယ်တမ်းကျတော့ မပြန်ချင်ပါ။

ကြံဖန်ပြီး ကျေးဇူးတင်မည်ဆိုလျှင်တော့ တော်တော်ကို ကျေးဇူးတင်ဖို့ ကောင်းပါသည်။ ဝိုက်ဆံလိုချင်၍ ပိတ်ရက်တွေကို ရန်ကုန်ပြန်နေသော ဒုက္ခမီးကို ငြိမ်းသတ်ပေးလိုက်သော အကြီးအကဲကို ဘယ် လောက် တောင်ကျေးဇူးတင်ဖို့ ကောင်းလိုက်ပါသနည်း။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေပတ်ရက်တွေမှာ ရန်ကုန်ကို မပြန်ရခြင်းကြောင့် သူ့ဘဝသည် ဖန်

ခါးမြေ၌ ပျော်စရာ၊ ရွှင်စရာ၊ ကျေနပ်စရာတွေ မြောက်မြားစွာကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရလာပါတော့သည်။

စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ပတ်ရက်တွေသည် အလွန်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော နေ့တွေ ဖြစ်လာပါသည်။ မနက်မနက်ဆိုလျှင် စောစောထ အလွန်လှပသော ဧရာဝတီမြစ်ကမ်းနဘေးသို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ကြသည်။ အိမ်မှာ စားစရာမျိုးစုံ ချက်ပြုတ်၍ စားသောက်ကြသည်။ ပြီးတော့ နေ့လည်နေ့ခင်းတွေမှာ ဝတ္ထုစာမူလေးတွေ များစွာကို ပျော်ပျော်ကြီး ရေးဖြစ်သွားပါတော့သည်။

သူ၏ စာရေးဆရာဘဝတွင် ရသဝတ္ထုတိုများကို အရှိန်အဟုန်နှင့် အများဆုံးရေးနိုင်ခဲ့သည်မှာ ဖန်ခါးမြေတွင် နေထိုင်ခဲ့သည့် အချိန်လေးတွေပဲ ဖြစ်ပါသည်။ အဲဒီတုန်းက အခုလိုလည်း အင်တာနက်တွေ၊ Viber တွေ မရှိသေး။ သူသည် ရသမျှအားလပ်ချိန်လေးများတွင် ဝတ္ထုစာမူလေးတွေကို မပြီးပြီးအောင် သွန်၍ရေးသည်။

ရေးစရာကုန်ကြမ်းတွေကလည်း များလှပါတ်ခြင်း။ ဖန်ခါးမြေ ဆေးတက္ကသိုလ်တွင် နေထိုင်အလုပ်လုပ်ခဲ့သည့် အချိန်ကာလလေးအတွင်းတွင် သူ့အတွက် မေ့မရနိုင်စရာ အမှတ်တရ ဘဝအတွေ့အကြုံပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားရရှိခဲ့ပါသည်။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်အတွက် အရေးကြီးသည့် လိုအပ်ချက်တစ်ခုမှာ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ စုံလင်ဖို့ဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလား။ ကျောင်းဆရာဘဝတွင်လည်း တပည့်လေးများနှင့် အနီးကပ်ဆုံး သံယောဇဉ်တွေ တွယ်ရစ်ကာ ချစ်ခင်ရင်းနှီးခဲ့သည့်

နေရာက ဖန်ခါးမြေဆေးတက္ကသိုလ်ပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူလေးများ၏ ဘဝတွေ၊ ခံစားချက်တွေကိုလည်း နီးနီးကပ်ကပ် ခံစားနားလည်ခဲ့ရသည်။ ကျောင်းသားလေးတွေနှင့် ပတ်သက်သည့် ရသဝတ္ထုတိုလေးပေါင်း မြောက်မြားစွာကို သူ့ခံစားရေးဖွဲ့ နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဘယ်လောက်တောင် စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်ဖို့ ကောင်းလိုက်ပါသနည်း။ သူက စာတွေကို မပြီးပြီးအောင် ကြိုးစားပြီးရေး၊ သူ့တပည့်လေးတွေက ဆိုင်ကယ်နှင့် ဘေးမှအဆင်သင့်စောင့်ကာ သူ့ဝတ္ထုစာမူကို စောင့်ယူ။ ပြီးတော့ အဝေးပြေးကားဂိတ်သို့ အပြေးမောင်းကာ ရန်ကုန်သို့သွားမည့် အဝေးပြေးကားကြီးများနှင့် ရန်ကုန်သို့ စာမူကို အစီပို့ပေးရပါသည်။ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတို့ကိုမှ လူငယ်လေးများက အဝေးပြေးကားဂိတ်သို့ သူ့စာမူကိုယူသွားပြီး ဖောင်ပိတ်ချိန်မီအောင် ပြေးရလွှားရသည်။ သူ့ဘဝမှာ ရသဝတ္ထုတွေ အဆက်မပြတ် ရေးနိုင်ခဲ့သည့် အချိန်ကတော့ ဖန်ခါးမြေသို့ ရောက်ရှိနေသည့် အချိန်ကာလလေးများပဲ ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးဆရာတစ်ဦးအတွက်ရော၊ ကျောင်းဆရာတစ်ဦးအတွက်ရော ပျော်ရွှင်ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးအချိန်လေးများကို သူသည် ဖန်ခါးမြေဆေးတက္ကသိုလ်တွင် ပိုင်ဆိုင်ရရှိခဲ့ပါသည်။ ဒါဆိုလျှင် ဖန်ခါးမြေတွင် လူဆင်းရဲ၊ အစားဆင်းရဲ၊ ရာသီဥတု ဆိုးရွားခြင်း စသည့် စသည့် အရာတွေအတွက်ကောဟု မေးလာလျှင်တော့ ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်း တစ်ယောက် ကောင်းကောင်းကြီး ရယ်မောလိုက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဟုတ်သည်လေ...မော်ဖေဟု အမည်ရသည့် ဟိုး...တရုတ်ပြည်နယ်စပ်နားက တိမ်ခိုင်းတိမ်လိပ်တွေပေါ်မှာ မိုးနင်းစက်တွေနှင့် မည်းမှောင်မိုက်အေးစိမ့်နေသည်။ နွားတွေ ကျွဲတွေကို ကိုက်သော ဖြုတ်တွေ ပေါများလှသည်။ စားစရာသောက်စရာဟူ၍ ငါးခြောက်ကိုသာ နတ်သဒ္ဓါတမျှ အကောင်းဆုံးဟုသတ်မှတ်ပြီး စားခဲ့ရသည်။ လူသူကင်းဝေးသည့် တောကြီးမျက်မည်းထဲတွင် ထောင်ကျနေသည့် အကျဉ်းသမားတစ်ဦးကဲ့သို့ လပေါင်းများစွာ နေထိုင်ခဲ့ရသော အချိန်လေးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါဘိ။

ဖန်ခါးမြေဆေးတက္ကသိုလ်သည် သူ့ကျင်လည်လှုပ်ရှားနေထိုင်ခဲ့ဖူးသော မော်ဖေအမည်ရသည့် ရှေ့တန်းစခန်းတစ်နေရာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်ပါက မိုးနှင့်မြေ၊ နံ့သာဆီနှင့်အီးပမာ ကွာခြားလွန်းလှသည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်း၏ ဗိုလ်ငြိမ်းချမ်းအတွက် ဖန်ခါးမြေဆေးတက္ကသိုလ်သည် နတ်ဘုံနတ်ရင်းနန်းသဖွယ် ပျော်ရွှင်စဖွယ် နေချင်စဖွယ် ကောင်းလှသည့် ပန်းဥယျာဉ်လေးကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်ဟုပြောလျှင် တခြားသူတွေ သူ့ကိုနားလည်နိုင်ပါမည်တဲ့လား။

ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းသည် သူ့သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်ကြီး၏ မှတ်ချက်စကားလေးကို သတိတရ ကြားယောင်နေမိပါသည်။ ဖန်ခါးမြေဆေးတက္ကသိုလ်လို နေရာမျိုးတွင် ပျော်ပျော်ပါးပါးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ပျော်ရွှင်မှု အပြည့်အဝရနေသည့် ပုံစံမျိုးပေါက်နေသည့် သူ့အဖြစ်သည် ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် ကောင်းနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် ပုံမှန်ကော ဟုတ်သေးရဲ့လားဟူ၍ ပြောခဲ့သည့် မှတ်ချက်စကားလေးပဲ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သော လူသားတစ်ဦး သို့မဟုတ် ဖန်ခါးမြေကန္တာရတောထဲတွင် နတ်ဘုံနတ်ရင်းပေါ်ရောက်နေသူလို ပျော်ရွှင်နိုင်သူဖြစ်ရခြင်းမှာ ဟိုးစစ်သားဘဝ တောကြီးခေါင်ခေါင် တောင်ကြီးမြင့်မြင့်ပေါ်က ရခဲ့သည့် ရတနာများ၏ ကျေးဇူးပဲဟုဆိုလျှင် အသင်စာဖတ်သူ သဘောတူနိုင်မည်လား...။

Life Style Column

ရေချိုးရာမှာ အရေပြားမထိခိုက်အောင် ဘာတွေလိုက်နာဖို့လိုလဲ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် (အေဘီစီအို)

နေ့စဉ် ရေချိုးနေတာမို့ လူတိုင်းအတွက် ရေချိုးတာက အဆန်းတကြယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေချိုးတဲ့အခါ သင်သတိမမူမိဘဲ များလွန်းစွာ ပြုလုပ်မိတဲ့ အပြုအမူတွေက သင့်အရေပြား အလွန်ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။

ရေပူလွန်းခြင်း

အရေပြားခြောက်သွေ့ပြီး ယားယံနေပါသလား။ ရေခဲနွေးနွေးချိုးပေးမယ့် ရေက ပူလွန်းနေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရေပူချိုးတာကြောင့် အရေပြားခြောက်သွေ့တာနဲ့ ယားယံတာတွေ အပြင် နှင်းခူရောဂါလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်လို့ အရေပြားအထူးကု Dr. Piliang က ပြောပါတယ်။ ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ရေရဲ့ အနွေးဓာတ်ကို အရင်ဆုံးလက်နဲ့ စမ်းပြီးမှ သင့်တော်တဲ့ အနွေးဓာတ် လောက်နဲ့သာ ချိုးသင့်ပါတယ်။

ဆပ်ပြာအကြမ်း အသုံးပြုခြင်း

ရေချိုးတဲ့အခါသုံးတဲ့ ဆပ်ပြာက ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆပ်ပြာ ဒါမှမဟုတ် ကြမ်းတမ်းတဲ့ဆပ်ပြာတွေ အသုံးပြုတာက အရေပြားကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ အရေပြား စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်ပြီး သဘာဝအဆီတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားမှာရှိတဲ့ သဘာဝအဆီတွေက ချောဆီအဖြစ် အသားအရေကို နူးညံ့စိုပြည်စေပါတယ်။ အရေပြားမှာ သဘာဝအဆီ အကာအကွယ်သာမရှိရင် အသားအရေကို ထိခိုက်လွယ်စေပါ



တယ်။ ဆပ်ပြာထဲမှာ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိတဲ့ ထရီကလိုဇန်က ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ အမေရိကန် FDA က လူသားတွေကို

အဆီပဲဖြစ်စေတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းကို တိရစ္ဆာန်တွေမှာ စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဟော်မုန်းပမာဏကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေတာတွေ ရပါတယ်။ နောက်ထပ်စမ်းသပ်မှု

တွေအရ ဒီဒြပ်ပေါင်းက ပိုးသတ်ဆေးတွေကို ဆေးယဉ်ပါးစေတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

အလွန်အကျွံ ကြေးချွတ်ခြင်း

ဆပ်ပြာနဲ့ အဓိက သန့်စင်သင့်တဲ့ နေရာက ချိုင်းကြားနဲ့ ပေါင်ခြံကြားနေရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီနေရာတွေက ချွေးထွက်များပြီး ရေနံတင် သန့်စင်ဖို့ မလုံလောက်တာကြောင့်ပါ။ တခြားနေရာတွေကိုတော့ အလွန်အကျွံ ကြေးချွတ်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။ အရေပြားမှာ သဘာဝအဆီတွေရှိပြီး ကြေးချွတ်တာကြောင့် သဘာဝအဆီတွေ မရှိတော့ရင် ဘက်တီးရီးယားတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အပြင် အရေပြားခြောက်

စာမျက်နှာ (၂၃) ကူးစက်မြန်နှိုးနှောကူးစက်ရောဂါမှတစ်ဆင့်

ကပ်ရောဂါဖြစ်လာလျှင်

ရောဂါသည်တွေနဲ့ ထိတွေ့နေထိုင်ခဲ့သူတွေကို Cifran 500 mg မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပြီး ခိုအောင်းနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို ရှင်းလင်းပစ်ရပါမယ်။ လူနာကိုသေချာစွာ တောင့်ကြည်ပြီး ကြပ်မတ်ကုသရပါမယ်။ ရောဂါရှိသူ နေထိုင်ခဲ့တဲ့နေရာတွေကို ရောဂါပိုးသန့်စင်စေဖို့ ဆေးမှုတ်တာ (Fogging) လုပ်ရပါမယ်။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေဖို့ အလင်းရောင်ရအောင် ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်ပါက ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါမျိုးစုံအလိုက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကာကွယ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

အကြံပြုချက်

ဒီရောဂါက ကူးစက်မြန်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါက အဝတ် ဒါမှမဟုတ် တစ်သျှူးနဲ့ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်

တွေကို ပိတ်ပြီးမှသာ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသင့်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပါက အရေးပေါ်ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပွားပါက ချက်ချင်းအဆင့်ဆင့် သတင်းပို့ဖို့ လိုပါတယ်။ ရောဂါရှိသူအနီးကပ်နေထိုင်ခဲ့တဲ့နေရာမှာ ထိတွေ့ခဲ့တဲ့အရာတွေနဲ့ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခဲ့တာတွေကို ပိုးသတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရောဂါရှိသူနဲ့ အနီးကပ်နေခဲ့သူတွေဟာလည်း ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူ (Carrier) ဖြစ်နေနိုင်တာကြောင့် ရောဂါပိုးကင်းစင်အောင် ပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးသောက်သုံးဖို့ လိုပါတယ်။ ဖြစ်ပွားတဲ့ ရောဂါမျိုးစုံကို သိရှိပါက အဲဒီမျိုးစုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကာကွယ်ဆေးတွေရှိနေပြီဖြစ်တာကြောင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး မဖြစ်အောင်ကာ ကွယ်နိုင်ပါတယ်။

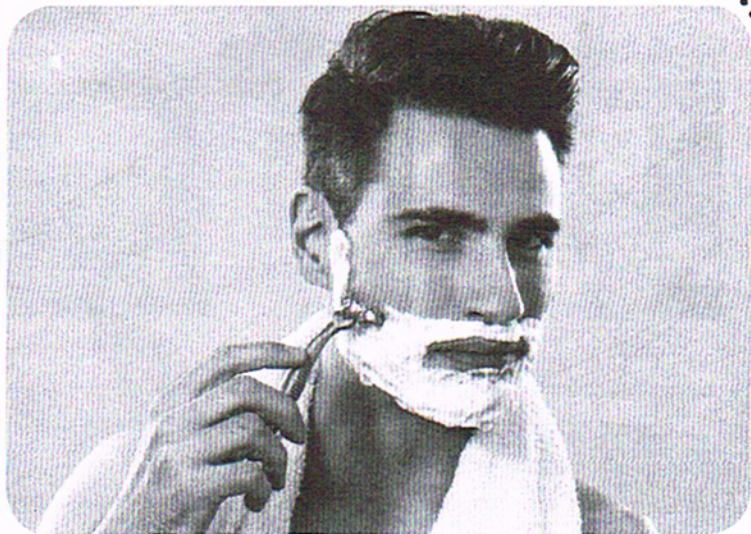
ဒေါက်တာဦးဦးကျော် (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

“စွန့်ပစ်အမှိုက်မှသည်စွမ်းအင်သိသို့” CSR စီမံကိန်း စတင်အကောင်အထည်ဖော်



ပီတိတိအိမ်ပိ မြန်မာ့စီမံကိန်းက မြန်မာနိုင်ငံတွင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့် ၎င်း၏ ပထမဆုံးသော “စွန့်ပစ်အမှိုက်မှသည်စွမ်းအင်သိသို့” CSR စီမံကိန်းကို စတင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၂၀-၁-၂၀ ရက်က ထုတ်ပြန်ကြေညာလိုက်ပါသည်။ အဆိုပါစီမံကိန်းအရ PTTEP Myanmar Asset သည် ဇီဝအခြေခံစွန့်ပစ်အမှိုက်များကို ချက်ပြုတ်ရေးနှင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးတို့တွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဇီဝဓာတ်ငွေ့လောင်စာဆီ နှင့် ဓာတ်မြေဩဇာအရည်များအဖြစ် ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဒေသခံလူထု၏ ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်

ပေးနိုင်မည် ဇီဝဓာတ်ငွေ့သုံး မီးစက် (၃၁) လုံးကို ကံပေါက်ဒေသတွင် ယခုလအတွင်း စတင်တပ်ဆင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဇီဝဓာတ်ငွေ့သုံး မီးစက်တစ်လုံးစီသည် စွန့်ပစ်အမှိုက် (၄.၅) ကုမီတာကို ၂ ရက် ၃ ရက်ကြာအောင် ဆက်တိုက် အသုံးခံသည့် ဇီဝဓာတ်ငွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် တောင်သူလယ်သမားများအတွက် သီးနှံအထွက်နှုန်းတိုးစေမည့် ဇီဝဓာတ်မြေဩဇာရည်ကိုလည်း ထုတ်လုပ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။



သွေ့မှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့်ပါ။ မှတ်ဆိတ်ရိတ်စား သန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း အရေပြားပေါ်၊ မုတ်ဆိတ်နဲ့ နှုတ်ခမ်းမွေးတွေထဲမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေ များစွာရှိပြီး မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားပေါ်မှာ အများကြီး ကပ်ငြိနေနိုင်ပါတယ်။ နောက်

ပြီး ရေချိုးခန်းလို မှောင်ပြီးစိုစွတ်တဲ့နေရာမှာ ထားတာကြောင့်လည်း ပိုးမွှားတွေ ပေါက်ပွားရှင်သန်မှုကို အားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားကို အသုံးမပြုခင်မှာ ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီးဆေးကြောဖို့ မိချီကန်တက္ကသိုလ်မှ ပညာရှင်က အကြံပြုထားပါတယ်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဝင်ရောက်နိုင်အောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ထားလဲ

၂၀၁၉ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလနဲ့ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလတွေအတွင်း တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ ဝူဟန်မြို့မှာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပွားလျက်ရှိတာကို သိရှိခဲ့ရပါတယ်။

ရောဂါပိုး အတည်ပြု

Wuhan Municipal Health Commissions ရဲ့ ကနဦးထုတ်ပြန်ချက်အရ အခုဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရောဂါပိုးဟာ ဓာတ်ခွဲအတည်ပြုနိုင်ခြင်း မရှိသေးဘဲ ဝူဟန်မြို့ရှိ ပင်လယ်စာ လက်ကားဈေးတစ်ခုနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းနဲ့ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်ကစပြီး ဒီဈေးကို ပိတ်သိမ်းခဲ့ပြီးတော့ ပိတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဇန်နဝါရီ ၇ ရက်မှာတော့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က တရုတ်နိုင်ငံမှာ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိတဲ့ Virus ရောဂါပိုးဟာ Novel Coronavirus ပိုးအမျိုးအစားဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုကြေညာခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိဖြစ်ပွားနေတဲ့ ၂၀၁၉ Novel Coronavirus (၂၀၁၉-nCoV) ဟာ အရင်ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ဆားစ်ရောဂါ (SARS) နဲ့ မားစ်ရောဂါ (MERS) တွေကို ဖြစ်ပွားစေခဲ့တဲ့ Virus ပိုးတွေနဲ့ မျိုးနွယ်အုပ်စုတူတဲ့ ရောဂါပိုးအမျိုးအစားဖြစ်သော်လည်း လက်ရှိဖြစ်ပွားနေတဲ့ အခြေအနေဟာ လူမှတစ်ဆင့် လူကိုကူးစက်နိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ (၁၅-၁-၂၀၂၀) ရက်စွဲနဲ့ ထုတ်ပြန်ချက်အရ “Limited Human to Human Transmission” ဟုသိရှိရပြီး Novel Coronavirus (နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်) ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဟူးစက်စေရန်

ဈေးနာတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာ စတဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားနေရတဲ့သူတွေနဲ့ အနီးကပ်နေထိုင်တာကနေ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ လူထူထပ်တဲ့ နေရာတွေကို သွားလာတာကနေ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အဝတ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုတာ၊ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ အကာအကွယ်မရှိဘဲ (တိုက်ရိုက်ထိတွေ့တာကနေ ရှောင်ကြဉ်

တာ၊ လူနာနဲ့ထိတွေ့တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို အသုံးပြုကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်းနဲ့ လူနာနဲ့ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ပြီးတဲ့အခါတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စနစ်တကျ ဆေးကြောတာ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရပြုဆောင်ရွက်တာ၊ ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်အနားယူတာ၊ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစား အစာတွေ စားသုံးတာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်တာ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေအနေနဲ့ လူနာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရတဲ့ အချိန်တိုင်း မိမိကိုယ်မိမိ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရမှု မရှိစေဖို့ Infection Prevention and Control ကို အထူးဂရုပြုလိုက်နာတာ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်တွေကို လေကြောင်းခရီးမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်လာတဲ့ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပခရီးသွားတွေအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်ထားတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခရီးသွားတွေအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက် (Travel Advice) ကို လိုက်နာတာ၊ ရောဂါလက္ခဏာတွေ တွေ့ရှိတယ်လို့ယူဆပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေထံ သတင်းပို့ပြီး ကုသမှုခံယူတာတို့နဲ့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါကူးစက်နိုင်မှုနဲ့ သေဆုံးနိုင်မှု အခြေအနေ

ရောဂါရဲ့ ကူးစက်နိုင်စွမ်းအား Infectivity က ၁ ဒသမ ၅ ကနေ ၂ ဒသမ ၅ ဝှိပ်ပါတယ်။ ဝက်သက်ရောဂါဆိုင်ရာတောင် ၁၂-၁၅ ရှိပါတယ်။ သေဆုံးမှုနှုန်းအနေနဲ့ SARS က ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ Ebola က ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ရာသီတုပ်ကွေးက ၄ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အနုလက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ ဝူဟန်နမိုးနီးယား (၂၀၁၉ nCoV) က ၄ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်တဲ့အတွက် လောလောဆယ် သူရဲ့ CFR က ရာသီတုပ်ကွေးနဲ့ အတူတူလောက်ပါပဲလို့ ဒေါက်တာခင်ခင်ကြီးထံမှ သိရပါတယ်။ ဒီရောဂါနဲ့ သေဆုံးသူအများစုမှာ အသက် ၆၅ နှစ်အထက်နဲ့ နှုတ်ရောဂါအခံရှိသူအမျိုးသားတွေဖြစ်လို့ အသက်ကြီးသူတွေကို အထူးဂရုစိုက်ကြဖို့ သတိပေးလိုပါတယ်။

စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ WHO, US CDC, ASEAN SOMHD, FETN တို့နဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ်သတင်းရယူပြီး လိုအပ်တဲ့ အစီအမံတွေကို ပေါင်း

စပ်ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ရန်ကုန်လေဆိပ်၊ မန္တလေးလေဆိပ်၊ နေပြည်တော်လေဆိပ်တွေမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ Infrared thermal scanner ဟာ WHO အသိအမှတ်ပြုစက်ဖြစ်ပြီး တခြားတိုင်းပြည်တွေမှာလည်း လက်ရှိအသုံးပြုနေတဲ့စက်ဖြစ်ပါတယ်။ စက်ရဲ့ Maintenance ကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာကုမ္ပဏီတွေနဲ့ အမြဲမပြတ်စစ်ဆေးနေပါတယ်။ ရန်ကုန်လေဆိပ်အနေနဲ့ ဖျားနေသူ ၄ ဦး၊ မန္တလေးလေဆိပ်အနေနဲ့ ၂ ဦးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပေမယ့် သံသယလူနာနဲ့ ကိုက်ညီမှုမရှိပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့စစ်ဆေးမှုတွေကို သေချာဆောင်ရွက်ပြီး လိပ်စာတွေကို ရယူထားပြီး surveillance လုပ်ငန်းကို ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။

မကြာမီ တရုတ်ကပြန်လာတဲ့ ခရီးသည်တွေကို Health alert card ဖြည့်စွဲပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာနနဲ့ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နေကြောင်း သိရပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ပြင်ဆင်ထားရှိမှုတွေကို ဘက်စုံထောင့်စုံမှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရှိပြီး ရောဂါထောက်လှမ်းကြည့်ရှုတာကိုလည်း အထူးအားဖြည့် ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ သံသယလူနာတွေရင်လည်း အချိန်နဲ့တစ်ပြေးညီ ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့် အစီအမံတွေလည်း ထားရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဝူဟန်နမိုးနီးယား (၂၀၁၉ nCoV) က virus ဖြစ်တဲ့အတွက် ကာကွယ် ဆေးမရှိသေးပါ။ Specific treatment လည်း မရှိသေးပါ။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါဖြစ်လာရင် ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မဝင်လာစေရန်

Coronavirus မျိုးစုဝင်အများစုက လူကိုမကူးစက်နိုင်ပေမယ့် တချို့ပိုးတွေက လူကိုကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့အထိ လူကိုကူးစက်နိုင်တဲ့ ပိုး ၆ မျိုးရှိပြီး ယခုပိုးအသစ်နဲ့ပေါင်းရင် ၇ မျိုးရှိပါတယ်။ အခုလို ရောဂါအသစ်အဆန်း ပေါ်ပေါက်လာချိန်မှာ ကိုယ့်မြန်မာနိုင်ငံကို ရောဂါပိုးမဝင်ရောက်လာနိုင်ရေးအတွက် သက်ဆိုင်ရာဌာန အသီးသီးက ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နေသလို ပြည်သူလူထု တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေနဲ့လည်း ပူးပေါင်းပါ ဝင်ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

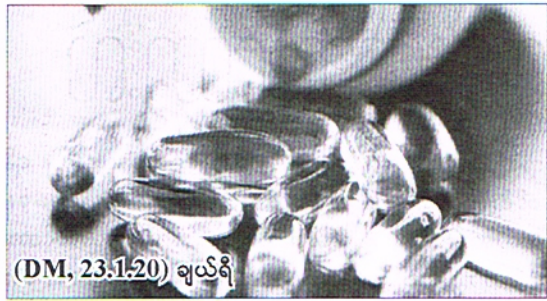
တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ

တုပ်ကွေးရောဂါ၊ အအေးမိရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါလိုမျိုး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေက ရောဂါဖြစ်နေတဲ့လူနာက နှာချေတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် နှပ်ညှစ်တာတွေ ပြုလုပ်ရာကနေ ရောဂါပိုးတွေက လေထဲကတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့သွားပြီး တခြားသူကို ကူးစက်တာပါ။ ဒီရောဂါရှိတဲ့ဗိုင်းရပ်စ်တွေရှိတဲ့နေရာ (ဥပမာ တံခါးလက်ကိုင်ဘု၊ တယ်လီဖုန်း၊ အရပ်၊ စားပွဲ)တွေနဲ့ ထိတွေ့ထားတဲ့သင့်လက်ဟာ သင့်နှာခေါင်း၊ မျက်စိ

ဒါမှမဟုတ် ပါးစပ်ကို ကိုင်တွယ်မိတဲ့အခါမှာ သင့်ထံကို ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါရှိသူတွေက ရောဂါဖြစ်ပြီး ၂-၃ ရက်အတွင်း သူတို့ထံမှ တခြားသူတွေကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ ရောဂါလက္ခဏာမပြခင် တစ်ရက်ကတည်းကစတင်ပြီး တခြားသူတွေကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပြီး ၅-၇ ရက်အတွင်းလည်း တခြားသူထံကို ကူးစက်နိုင်ပါသေးတယ်။

နှာတစ်ခါချေလိုက်တိုင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပေါင်း ၄၀၀၀၀ ကျော်က လေထဲကို ပျံ့နှံ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရအောင် ရောဂါရှိသူ၊ ဖျားနာသူတွေနဲ့ အနည်းဆုံး ခြောက်ပေအကွာအဝေးမှာ နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ သက်ပိုစွမ်းတွေပေါ်မှာ နှစ်ရက်အထိ အသက်ရှင်သန်နေနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရအောင် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း သင့်လက်ကို ၂၀ စက္ကန့်ကြာအောင် ဆေးကြောပါ။ ဒေါက်တာခင်ခင်ဦး

ငါးကြီးဆီသောက်လျှင် ဝှေးစေ့ကြီးလာနိုင်



(DM, 23.1.20) ချယ်ရီ

ငါးကြီးဆီသောက်ပေးရင် ဝှေးစေ့ကြီးလာနိုင်ပြီး သုက်ပိုးအရေအတွက် ပိုများလာနိုင်တယ်လို့ လေ့လာချက်က ဆိုပါတယ်။ Omega-3 ဖက်တီးအက်စ်စ် ပါတဲ့ဆေးသောက်တဲ့ အမျိုးသား

တွေဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဝှေးစေ့ကြီးပြီး သုက်ပိုးထုတ်တာလည်း ပိုများတာတွေ့ရတယ်လို့ လေ့လာချက်က ဆိုတာပါ။ ပျမ်းမျှအသက် ၁၈ နှစ်ရှိပြီး ငါးကြီးဆီကို ပြီးခဲ့တဲ့ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွင်း ရက်ပေါင်း ၆၀ လောက်သောက်ခဲ့တဲ့ လူငယ်အမျိုးသားတွေကို ငါးကြီးဆီ ပုံမှန်သောက်တဲ့လူလို့ သုတေသီတွေက သတ်မှတ်ပြီးလေ့လာခဲ့တာပါ။ ဝှေးစေ့ကြီးတာနဲ့ သုက်ပိုးအရေအတွက် ပိုများတာဟာ ကျားဟော်မုန်းများတာနဲ့ဆက်စပ်နေပြီး ဒီလိုများတဲ့လူတွေဟာ မျိုးပိုအောင်တတ်ပါတယ်။ ဒီလေ့လာချက်ဟာ သေသေချာချာလေ့လာထားတဲ့ လေ့လာချက်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေကဆိုပေမယ့် ငါးကြီးဆီကြောင့် အမျိုးသားတွေ မျိုးအောင်နိုင်ခြေ ပိုများလာမယ်လို့တော့ သက်သေထူမထားပါဘူး။

ပေါင်ချိန်နည်းသည့် မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို မိခင်ကထွေးပွေ့ပေးထားလျှင် အသက်ရှင်နိုင်ခြေပိုများ

ပေါင်ချိန်နည်းတဲ့မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေကို မိခင်ကတစ်နေ့လုံး ခန္ဓာကိုယ်နီးနီးကပ်ကပ်ထွေးပွေ့ပေးထားမယ်ဆိုရင် ကလေးက အသက်ရှင်နိုင်ခြေပိုများတယ်လို့ သုတေသနတစ်ရပ်မှာ ဖော်ပြပါရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုစောင့်ရှောက်မှုကို Kangaroo Care လို့ခေါ်ပြီး သားပိုက်ကောင်က ပိုက်ကပ်အိတ်ထဲမှာ ကလေးတွေကို အကာအကွယ်ပေးတဲ့အဓိပ္ပာယ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်လေးတွေကို မွေးပြီးပြီးချင်းပထမဆုံးလမှာ မိခင်က တစ်ရက်ကို ၁၂ နာရီလောက် သိုင်းကြီးနဲ့ချီပေးထားတာက ကိုယ်အလေးချိန်နည်းတဲ့ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းကြောင့် မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမဆုံးလမှာ ကလေးရဲ့ အသက်ရှင်နိုင်ခြေက ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်ပြီး ခြောက်လအတွင်းမှာ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တယ်လို့



(AP, 23.1.2020) အေးယုနိုင်

Maternal and Child Health at the University of Bergen မှ သုတေသီတွေက ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဆံပင်ဖြူစေနိုင်ကြောင်း ပညာရှင်များအတည်ပြု



စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဆံပင်ဖြူစေနိုင်တာကို ပညာရှင်တွေက အတည်ပြုပြောဆိုခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကြွက်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ရာမှာ အလွန်အမင်းနာကျင်မှုကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု

ဟာ အရေပြားနဲ့အမွှေးအရောင်ကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ပင်မဆဲလ်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်တာ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ စမ်းသပ်မှုမှာ အမည်းရောင်ကြွက်ဟာ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း အမွှေးတွေက အဖြူရောင်ပြောင်းသွားတာကို မြင်တွေ့ရပါတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်ကြောင့် ဆံပင်ဖြူစေနိုင်တဲ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်လာနိုင်လိမ့်မယ်လို့ အမေရိကန်နဲ့ ဘရာဇီးသုတေသီတွေက ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ဆံပင်နဲ့အရေပြားအရောင်အတွက်တာဝန်ယူထားတဲ့ မယ်လာနင်ကိုထုတ်လုပ်ပေးနေတဲ့ Melanocyte ပင်မဆဲလ်နဲ့ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ကြွက်တွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုက အေဒရီနယ်လင်နဲ့ ကော်တီဇုန်းထုတ်လုပ်မှုကိုဖြစ်စေလို့ နှလုံးခုန်မြန်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်လာတဲ့အခါ အာရုံကြောစနစ်ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်က မြန်ဆန်လာတဲ့အခါ မယ်လာနင်ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ပင်မဆဲလ်တွေလည်း လျော့ကျနှုန်းမြန်လာတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ (AP, 23.1.2020) အေးယုနိုင်

မလိုင်ထုတ်ထားသည့် နွားနို့ကိုသောက်လျှင် နပျိုနိုင်

မလိုင်ထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ကို သောက်ရင် ဒီအန်အေရင်ဇေယျ နေ့စဉ် နွားသွားနိုင်တယ်လို့ လေ့လာချက်က ဆိုပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက လူပေါင်း ၆၀၀၀ ရဲ့ မျိုးဗီဇဒီအန်အေနဲ့ သူတို့စားတဲ့အစားအစာ၊ သူတို့သောက်တဲ့ အရာတွေကို မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ ခရိုမိုရမ်းတွေရဲ့ တချို့အစိတ်အပိုင်းအရည်တွေကိုကြည့်ပြီး ဒီအန်အေရင်ဇေယျ သက်တမ်းကို သိနိုင်ပါတယ်။ ရင်ရော်လာတာနဲ့အမျှ အဲဒါတွေ တိုလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်သောက်တဲ့ နွားနို့ထဲမှာ အဆီပါဝင်မှု တစ်ရာခိုင်နှုန်း များလာတိုင်း ဒီအန်အေရင်ဇေယျလာလိုက်တာ အဲဒီရင်ရော်မှု



ဟာ လေးနှစ်ကျော်ရင်ရော်မှုနဲ့ တူညီပါတယ်။ အဆီပါဝင်မှုနည်းတဲ့ နွားနို့သောက်တဲ့လူတွေဟာ အဆီပါဝင်မှုများတဲ့ နွားနို့သောက်တဲ့လူတွေထက် နပျိုနိုင်ပါတယ်။ နွားနို့မှာပါတဲ့ အဆီကြောင့် ဆဲလ်တွေမှာ ဖိစီးမှုဖြစ်လာပြီး ဆဲလ်တွေပျက်စီးလာပါတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တစ်သျှူးတွေ သေဆုံးဖို့အကြောင်းဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်လာတဲ့အကျိုးကိုပဲကြည့်ပြီး အကြောင်းရင်းကို မကြည့်တဲ့အတွက် အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကို သုတေသီတွေ သက်သေ မပြနိုင်သေးပါဘူး။ (DM, 23.1.20) ချယ်ရီ

Weekly Health News Update

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပေးခြင်းတို့ကြောင့် အချိန်မတိုင်မီ သွေးဆုံးမှုဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့နည်း



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ဖူးသူတွေ၊ ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပေးခဲ့ဖူးသူတွေမှာ အချိန်မတိုင်မီသွေးဆုံးမှုဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးစေတယ်လို့ သုတေသနလေ့လာမှုတွေအရသိရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလမှာ မျိုးဥကြွေတာ ယာယီရပ်တန့်သွားပြီး ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ်မှာလည်း မျိုးဥကြွေမှုဖြစ်စဉ်လျော့နည်းတာတို့၊ မမျိုးဥတွေကို အချိန်မတိုင်မီသွေးဆုံးမှုဖြစ်နိုင်ခြေတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားတာက သွေးဆုံးမှုဖြစ်ပေါ်တဲ့အချိန်ကျရောက်မှုအပေါ် သက်ဆိုင်မှုရှိနေတာကို တွေ့ရတယ်လို့ မက်ဆာချူးဆက်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီခရစ္စတင်းလန်

တန်က ဆိုပါတယ်။ ၂၆ နှစ်တာကာလအတွင်း အမျိုးသမီးစုစုပေါင်း ၁၀၈၈၈၇ ဦးရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုနဲ့ သွေးဆုံးမှုဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်းအချက်အလက်တွေကို လေ့လာခဲ့ကြတာလို့ ခရစ္စတင်းလန်တန်က ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ဖူးသူအမျိုးသမီးတွေမှာ အသက် ၄၅ နှစ်အရွယ်မတိုင်မီ သွေးဆုံးမှုဖြစ်နိုင်ခြေလျော့နည်းတာကို တွေ့ရပြီး တစ်ကြိမ်ဆောင်ဖူးသူတွေမှာ ၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ နှစ်ကြိမ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသူတွေမှာ ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ သုံးကြိမ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသူတွေမှာ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းနိုင်တာကို တွေ့ခဲ့ကြတာလို့ ခရစ္စတင်းလန်တန်က ဆိုပါတယ်။ (NS, 23.1.2020) သံသာ

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးများထက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုလွယ်ဟု ဆို



လုပ်ငန်းခွင်မှာ အမျိုးသားတွေက အမျိုးသမီးတွေထက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုလွယ်တယ်လို့ သုတေသနသစ်တစ်ရပ်မှာ ဖော်ပြပါရှိခဲ့ပါတယ်။ Anglia Ruskin University မှ သုတေသီတွေဟာ အလုပ်သမားပေါင်း ၂၀၀၀ နဲ့မန်နေဂျာ ၂၅၀ ကို လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ရာမှာ အမျိုးသားတွေဟာ သူတို့ရဲ့အကြံဉာဏ်တွေ လျစ်လျူရှုခံရတာ၊ ဝေဖန်ခံရတာ၊ အခက်အခဲကြုံလာရတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေထက် နှစ်ဆလောက်စိတ်လှုပ်ရှားမှုပိုလွယ်တာကို မြင်တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဒီလိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမှာလည်း အမျိုး

သားတွေက အော်ဟစ်တာ၊ အလုပ်ထွက်တာတို့ လုပ်နိုင်ခြေနှုန်းဆုံးများသလို အမျိုးသမီးတွေကတော့ ငိုကြွေးနိုင်ခြေနှုန်းဆုံးများပါတယ်။ ပျမ်းမျှလုပ်သား ၅၉ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က လုပ်ငန်းခွင်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားရတဲ့တိုင်အောင် ထုတ်ဖော်မပြဘဲ လျှို့ဝှက်ထားလေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက်ကိုထိန်းချုပ်တာဟာ ခေါင်းဆောင်တွေနဲ့မန်နေဂျာတွေအတွက် ရှိသင့်တဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် ထုတ်ဖော်ပြသဖို့မသင့်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ထားကြတာဖြစ်ပါတယ်။ (AP, 23.1.2020) အေးယုနိုင်

ဆေးလောကမှ ဖြစ်သမျှ

မိတ်မိမိဆိုင်ရာလေ့ကျင့်မှု

မှူးအိမ်

ဆေးခန်းသို့လူတစ်ဦးရောက်လာပြီး ဆရာဝန်အား
 “ညကမကပ်ဘဲအိပ်မက်နစ်နာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်နေလို့။ အဲဒါရောဂါ
 အခြေအနေလေးကြည့်ပေးပါဦး ဆရာ”
 “ဘယ်လိုမကပ်လို့လဲ”
 “တစ်ခုက ကျွန်တော့်အိပ်ရာမှာ ယောက္ခမကြီးလာနေတယ်မကပ်လို့”
 “အိပ်မက်ဆိုတာ တကယ်မှမဟုတ်တာ။ နောက်အိပ်မက်တစ်ခုက ...”
 “ယောက္ခမကြီးအပြန်မှာ အိပ်က ခယ်မလေးကို အပြီးပြန်ခေါ်သွားလို့တဲ့”
 “ဟိုက်”

တစ်ခေါ်တည်း ရင်ဆိုင်ရမည့် ဖြစ်ရပ်

နံနက်တိုင်း ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်လေ့ရှိသောအဘိုးအား လူငယ်တစ်ဦးက
 “အဘိုးအသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ”
 “၈၀ အတော်ကျော်လို့ ၉၀ နားကပ်နေပြီဆိုပါတော့”
 “အဘိုးက ဒီအသက်အရွယ်ထိ သန်တန်းမြန်တန်းမို့ အရမ်းကံကောင်းတာပဲနော်”
 “မင်းက ကံကောင်းတာပဲလို့ပြောတာ။ ကံဆိုးတာမှ မသိသေးပဲ”
 “အဘိုးက ဘာတွေကံဆိုးခဲ့လို့လဲ”
 “ကံဆိုးတယ်ပြောရမှာပေါ့ကွယ်။ အိပ်ထောင်တွေက မပြေဘူး။ အခုဆို အိပ်ထောင်ကိုးဆက်
 ရှိပြီ”
 “ဟိုက်”



အလုပ်ကိုအနားပေးလို့ ဟိုဟိုချည်ချည်လည်လည်ပတ်ပတ်



၂၀၂၀ သက္ကရာဇ်တစ်ခုကို မောင်
 မှူးတို့ ဖြတ်သန်းနေကြပါပြီ။ ဖြတ်သန်း
 ရာမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာ
 စေတဲ့အနုပညာတစ်ခုကို ခင်းကျင်းကြရ
 အောင်လား။

ပထမဆုံးအခင်းအကျင်းမှာ တွေး
 မိတာကတော့ ကဗျာဆရာဝေဇာတ်မန်း
 ဆိုတဲ့အနုပညာတစ်ခုကို သိရင်းတစ်ဝိုင်းတစ်ဝိုင်းပဲ။
 “အလုပ်ကိုအနားပေးလို့ ဟိုဟိုချည်
 ချည်လည်လည်ပတ်ပတ်” ဟိုလိုလိုနဲ့
 ကျွန်ုပ်တို့အဖို့အသုံးပြုပါသည်။ ခြေသလုံး
 အိပ်မက်တစ်ခုမှာတစ်ဦးရဲ့လွင်လွင်မျှော်စင်
 ဒဿနတစ်ခုကို ဖွဲ့ဆိုထားတာဖြစ်မယ်။
 စိတ်လွတ်ကူလွယ်လွယ်ပျော်ရွှင်မှုအနု
 ပညာတစ်ခုပါပဲ။ ကြီးတော် အပျိုကြီးမ
 တင်ရွှေကြားတော့ “ဝိညာဉ်တွေကိုစိတ်
 ခေါ်တယ်ဆိုတော့ သူနဲ့လည်ပတ်ဖို့ သေ
 ပေးရတော့မယ့်အတိုင်း။ သေဖို့ နေနေ
 သာသာ ဒီမှာ ကျန်းမာရေးက မာလွန်းလို့
 တောင်နေသေးသတဲ့ မိမိမိ။

တစ်နှစ်တာအတွက် ပျော်ရွှင်ကျန်း
 မာစေဖို့ အမှတ်တရဖြစ်စေမယ့် ခရီး
 စဉ်သစ်တွေကို ထွက်ပေးပါလို့ ဖတ်ရ
 မှတ်ရဖူးပါတယ်။ ခရီးစဉ်သစ်လေးတွေ
 ထွက်ပြီး အပန်းဖြေခြင်းဖြင့် မိသားစု၊ ညီ
 အစ်ကိုမောင်နှမ၊ ချစ်သူများစွာတို့ရဲ့သံ
 ယောဇဉ်၊ ဆက်ဆံရေးနဲ့ဘဝတစ်

လျှောက်အမှတ်တရတွေ ဖန်တီးပေးနိုင်
 သတဲ့။

မောင်မှူးတို့မိသားစုလည်း ပြီးခဲ့တဲ့
 တနှစ်နှစ်ရက်မှာ ချောင်းသာကမ်း
 ခြေကို နေချင်းပြန်အပန်းဖြေသွားခဲ့ကြ
 ပါတယ်။ မြို့နဲ့ချောင်းသာက နေချင်းပြန်
 ခရီးလောက်ပဲကွာဝေးတာမို့လို့ပါ။ အ
 မှတ်တရကတော့ ရေကူးဝတ်စုံကြီး မ
 ထော်မနန်းဝတ်ပြီး ရေဆင်းကူးတဲ့ မဒမ်
 မှူးကို မြင်သူတိုင်းက ဘာပြောတယ်မှတ်
 သလဲ။ ဘာလားပင်လယ်အော်ကမျော
 လာတဲ့ ဝေလငါးကြီးသောင်တင်နေတဲ့
 အတိုင်းပဲတဲ့။ ဝေလငါးမို့တော်ပါသေးရဲ့။
 ရေရက်မကြီးသာဆို ...မိမိမိ။

နောက်တစ်ခါ ၂၀၂၀ ကို ပျော်ရွှင်
 စွာဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ အယ်လ်ဘင်လေးတစ်
 ခုထားရှိပါတဲ့။ အယ်လ်ဘင်ထဲမှာ ဓာတ်ပုံ
 လေးတွေသာမက ခရီးသွားခဲ့တဲ့လက်
 မှတ်လေးတွေ၊ စုပေါင်းကတ်တွေမှာ ဈေး
 ဝယ်ခဲ့တဲ့ ဖြတ်ပိုင်းလေးတွေ၊ ချစ်သူ၊ ဇနီး
 မောင်နှမတွေဆိုလည်း အတူကြည့်ခဲ့တဲ့
 ရုပ်ရှင်လက်မှတ်ဖြတ်ပိုင်းလေးတွေ၊
 ဖြစ်နိုင်ရင် အတူထိုင်ခဲ့ဖူးတဲ့နေရာက
 သစ်ရွက်ကြွေလေးတစ်ရွက်ဖြစ်ဖြစ် ယူ
 လာပြီး အယ်လ်ဘင်ထဲမှာ ညှပ်ထားလိုက်
 ပါတဲ့။

မိသားစုတွင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အ

ခန့်မသင့်လို့ ကတောက်ကဆဖြစ်ကြတဲ့
 အခါ အယ်လ်ဘင်လေးကို ပြန်လှည့်ကြည့်
 လို့ အတိတ်ကကြည့်နဲ့ခဲ့တာတွေ၊ အ
 မှတ်တရတွေပြန်ပြန်ယောင်ရင်း စိတ်
 တွေပြေလျော့လာပါလိမ့်မယ်။ အချစ်
 သစ်တွေနဲ့ကြားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်နှစ်တာပျော်ရွှင်စေဖို့ မိသားစု
 အတွင်း ခိုင်ယာရီစာအုပ်လေးလည်းထား
 ပေးပါတဲ့။ ခိုင်ယာရီစာအုပ်ထဲမှာ ပျော်
 ရွှင်စရာလေးတွေ၊ ဝမ်းနည်းစရာလေး
 တွေ၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒလေးတွေ ပွင့်ပွင့်
 လင်းလင်းရေးသားပါတဲ့။ အဲဒီလိုရေး
 သားခြင်းဖြင့် အခိုင်အမဲတွေ ကြွေကျပြီး
 စိတ်ပေါ့ပါးလွန်းလို့ ကျန်းမာရေးအ
 တွက် များစွာအထောက်အကူပြုပါသတဲ့
 ဟု။

အဲ နောက်ဆုံးတစ်ချက်ကတော့
 မောင်မှူးစိတ်အဝင်စားဆုံးပဲ။ အိမ်
 ထောင်သည်ယောက်ျားဆို ကိုယ့်မိန်းမ
 အပြင် တခြားအမျိုးသမီး၊ မိန်းမဆိုရင်
 ကိုယ့်ခင်ပွန်းအပြင် တခြားအမျိုးသား
 တွေ ကိုကြည့်ပါ။ ချစ်သူရည်းစားတွေဆို
 လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒီလိုကြည့်ခြင်းဖြင့်
 စိတ်အာရုံသစ်တွေ၊ စံစားခြင်းတို့အ
 သစ်တွေရရှိပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်စွာနဲ့တစ်နှစ်
 တာကို ဖြတ်သန်းနိုင်ပါပြီတဲ့။

ဒီအဆိုအမိန့်ကို ထောက်ခံတဲ့
 မောင်မှူးလည်း တစ်နေ့ ဝိုင်းချုပ်ဈေးထဲ
 မှာ မဒမ်မှူးနဲ့အတူတူနေတုန်း စကားလှ
 လှလေးနဲ့ကောင်းမချောလေးကို ခိုးကြည့်
 လိုက်တာပေါ့။ ကံဆိုးချင်တော့ မဒမ်မှူး
 နဲ့မိသားစုလေးတွေ၊ စိတ်ဆိုးပြီးအနားက
 ထွက်သွားတဲ့သူကို ချောလိုက်တာ တစ်
 ခါတည်းပြီးတော်မူသွားပါလေရော။
 ချောလိုက်ပုံက “ကောင်းမလေးကို ကြည့်
 ချင်လို့ ကြည့်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ မင်းငယ်
 ငယ်ကနဲ့ တူလို့ပါကွာ”လို့ ... မိမိမိ။

မိမိကလေးအရပ်ရပ်မှလည်းကောင်း သိအောင်တွက်ချက်နည်း

ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့လူကြီးဖြစ်လာရင် ရှိရမယ့်အရပ်ကိုသိချင်
 ရင် မိဘတွေရဲ့အရပ်ကို စင်တီမီတာနဲ့တိုင်းပါ။ အဖေအရပ်ကနေ ၁၂ ဒသမ ၅ စင်တီ
 မီတာနဲ့တိုင်းပါ။ အမေအရပ်ကနေမိန်းမ ၂ နဲ့တိုင်းပါ။ ရလာတဲ့အရပ်က ကလေးရှိနိုင်တဲ့ ပျမ်း
 မျှအရပ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်၊ အိပ်ချိန်နဲ့အားကစားလှုပ်ရှားမှုပေါ်မူတည်ပြီး
 အပေါ်ရှစ်စင်တီမီတာ၊ အောက် ရှစ်စင်တီမီတာအတိုင်းအလျော့ရှိတတ်ပါတယ်။

BMI တွက်ချက်နည်းများ

အရပ် အမြင့်	ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် (ပေါင်)										
၅' ၀"	၉၇	၁၂၃	၁၂၈	၁၃၃	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၃	၁၆၈
၅' ၁"	၁၀၀	၁၂၇	၁၃၂	၁၃၇	၁၄၂	၁၄၇	၁၅၂	၁၅၇	၁၆၂	၁၆၇	၁၇၂
၅' ၂"	၁၀၄	၁၃၁	၁၃၆	၁၄၁	၁၄၆	၁၅၁	၁၅၆	၁၆၁	၁၆၆	၁၇၁	၁၇၆
၅' ၃"	၁၀၇	၁၃၄	၁၄၀	၁၄၅	၁၅၀	၁၅၅	၁၆၀	၁၆၅	၁၇၀	၁၇၅	၁၈၀
၅' ၄"	၁၁၀	၁၃၇	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၃	၁၆၈	၁၇၃	၁၇၈	၁၈၃
၅' ၅"	၁၁၄	၁၄၀	၁၄၆	၁၅၁	၁၅၆	၁၆၁	၁၆၆	၁၇၁	၁၇၆	၁၈၁	၁၈၆
၅' ၆"	၁၁၈	၁၄၃	၁၄၉	၁၅၄	၁၅၉	၁၆၄	၁၆၉	၁၇၄	၁၇၉	၁၈၄	၁၈၉
၅' ၇"	၁၂၁	၁၄၆	၁၅၂	၁၅၇	၁၆၂	၁၆၇	၁၇၂	၁၇၇	၁၈၂	၁၈၇	၁၉၂
၅' ၈"	၁၂၅	၁၄၉	၁၅၅	၁၆၀	၁၆၅	၁၇၀	၁၇၅	၁၈၀	၁၈၅	၁၉၀	၁၉၅
၅' ၉"	၁၂၈	၁၅၂	၁၅၈	၁၆၃	၁၆၈	၁၇၃	၁၇၈	၁၈၃	၁၈၈	၁၉၃	၁၉၈
၅' ၁၀"	၁၃၂	၁၅၆	၁၆၂	၁၆၇	၁၇၂	၁၇၇	၁၈၂	၁၈၇	၁၉၂	၁၉၇	၂၀၂
၅' ၁၁"	၁၃၆	၁၅၉	၁၆၅	၁၇၀	၁၇၅	၁၈၀	၁၈၅	၁၉၀	၁၉၅	၂၀၀	၂၀၅
၆' ၀"	၁၄၀	၁၆၃	၁၆၉	၁၇၄	၁၇၉	၁၈၄	၁၈၉	၁၉၄	၁၉၉	၂၀၄	၂၀၉
BMI	၁၉	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	၃၁	၃၂	၃၃
ကျန်းမာရေး ကောင်း	အလွန်					အလွန်					

BMI (Body Mass Index) တွက်နည်း

$$BMI = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)}}{\text{အရပ်အမောင်း(လက်မ)}^2} \times ၇၀၄$$

ဥပမာ - ကိုယ်အလေးချိန် ၁၄၀ ပေါင်၊ အရပ်အမောင်း ၅ ပေ ၄ လက်မ (၆၄ လက်မ)ရှိရင်

$$BMI = \frac{၁၄၀}{၆၄ \times ၆၄} \times ၇၀၄ = ၂၄$$

သတ်ပြရန်- အာရှတိုက်သားတွေအတွက် BMI ၂၃ နဲ့အထက်ဆိုရင် ကျန်းမာ
 ရေးပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။

လေဖြတ်ခြင်းခံစားရလျှင်

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်သည့် လူနာများအား နာရီပိုင်းအတွင်း ပျောက်
 ကင်းသက်သာစေမည့် ထိုးဆေးဖြင့် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးတွင် စတင်ကုသပေးနေပါပြီ။
 လေဖြတ်ဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၃ နာရီမှ ၁၂ နာရီအတွင်း ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့
 အမြန်ဆုံးရောက်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင် သွေးလိုပါလျှင် အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ပုညကုသလ ဗဟုကရ	၂၀၆၆၈၅	၂၄ နာရီ အချိန်ပြည့် ကူညီပါသည်
မြတ်မေတ္တာအဖွဲ့	၀၉ ၅၁၂ ၂၀၈၈	
သာဓကကျောင်းတိုက်	၅၁၀၅၆၆	
ရှိုင်းဟုလူမှုရေးအဖွဲ့	၅၁၄၇၆၈	
သွေးမေတ္တာအဖွဲ့	၀၉ ၃၀၉၀၆၇၆၊ ၀၉ ၇၃၁၆၆၇(တောင်ဒဂုံရုံးခွဲ)	
ရင်ခွန်သံအဖွဲ့	၇၂၁ ၅၇၈၊ ၂၄၃၅၄၂	
လင်းလက်	၀၉ ၅၀၂ ၆၀၉၇	
မွေရောင်ခြည်	၀၉ ၂၅၃၀၀၁၁၉၁၊ ၀၉ ၄၂၀၂၄၈၀၀၈	
ဒါနဥပပါရမီသွေးလှူရှင်အဖွဲ့	၀၉၅၀၀ ၄၆၆၅၊ ၀၉ ၅၁၃ ၉၇၃၃	
HIV Free Blood Pool	၃၉၉၀၂၁	
အဖြူရောင်လူမှုကွန်ရက်	၀၉ ၄၂၀၃၉၉၂၂	၀၉ ၃၁၀၅၄၃၉၅၊ ၀၉ ၂၅၈၅၃၅၅၆
မွန်မြတ်စေတနာ	၀၉ ၃၁၂၅၈၅၀၅	
သာဓကသွေး	၀၉ ၃၀၅၀၄၁၇	
မြတ်နိုးသွေးလှူရှင်အဖွဲ့	၀၉ ၇၃၁၂၀၀၅၇၊ ၀၉ ၇၃၁၂၀၀၅၆	
မင်္ဂလာသွေး သွေးလှူရှင်အဖွဲ့	၀၉ ၅၀၀၆၆၅၊ ၀၉ ၇၃၀၃၉၂၆	
အရိမဂ္ဂသွေးလှူရှင်	၀၉ ၇၃၂၀၃၁၇၉	၀၉ ၃၁၀၅၄၃၉၅၊ ၀၉ ၂၅၈၅၃၅၅၆
လောကဧည့်သည် RH (Negative)	၀၉ ၃၁၀၅၄၃၉၅၊ ၀၉ ၂၅၈၅၃၅၅၆	

HIV ရောဂါအတွက် ART ဆေးရရှိနိုင်သော နေရာများ

HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသူတို့သောက်သုံးရသည့် ART ဆေးကို ရန်ကုန်တိုင်း
 ဒေသကြီးအတွင်းအစိုးရဆေးရုံများဖြစ်သည့်ရန်ကုန် အစိုးရပိုင်း၊အနောက်ပိုင်း၊ဆေး
 ရုံကြီးများ၊ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊စံပြဆေးရုံကြီးနှင့် တခြားသောမြို့နယ်ဆေးရုံ
 များအပါအဝင် စုစုပေါင်း ဆေးရုံကြီး ၁၁ ရုံတွင် အခမဲ့ထုတ်ပေးလျက်ရှိသည့်အပြင်
 Burnet Institute၊ PSI၊ MSI ကဲ့သို့ NGO အဖွဲ့စည်းများနှင့်ချိတ်ဆက်
 ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် ဆေးခန်းများတွင်လည်း ART ဆေးအခမဲ့ထုတ်ယူကုသ
 နိုင်ပါသည်။

EUSHIDO ၏ တတိယအကြိမ်ကံထူးရှင်များ ဆုပေးအပ်ပွဲကျင်းပ



EUSHIDO ၏ "ဆံသားလည်းလှ ကားလည်းရ အစီအစဉ်" မှ တတိယအကြိမ် ကံထူးရှင်များ ဆုပေးအပ်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ရှိ မြန်မာပလာဇာတွင် ၁၉-၁-၂၀၂၀ ရက်က ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါပွဲတွင် Toyota Belta ကားတစ်စီး၊ Kenbo ဆိုင်ကယ် သုံးစီး၊ OPPO ဖုန်း ၁၀ လုံး၊ ရွှေတစ်မတ်သား ၁၅ ဆု၊ ငွေ ကျပ် တစ်သိန်း ၁၀ ဆုနှင့် EUSHIDO Products ၁၀၀ ကို ရွေးချယ်ချီးမြှင့်ပေးအပ်ခဲ့ပြီး နာမည်ကျော်အနုပညာရှင်များလည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ရွှေပြည်နန်းအသားဖြူမျက်နှာသစ် ဆပ်ပြာ မိတ်ဆက်



ရွှေပြည်နန်းမြန်မာ့သနပ်ခါးမှ အသစ်ထပ်မံ ထွက်ရှိသော ရွှေပြည်နန်းအသားဖြူမျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာမိတ်ဆက်ပွဲကို ၁၉-၁-၂၀၂၀ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ဆူးလေဘုရားလမ်းရှိ ဆူးလေရှန်ဂရီလာဟိုတယ်၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ရွှေပြည်နန်းအသားဖြူမျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာကို အမေရိကန်နည်းပညာဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားပြီး၊ ရွှေပြည်နန်း ရှင်မတောင်အပွေး အသားဖြူသနပ်ခါး မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာ၊ ရွှေပြည်နန်း အသားဖြူနီသနပ်ခါး မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာ၊ ရွှေပြည်နန်း သံပရာအသားဖြူသနပ်ခါးမျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာ၊ ရွှေပြည်နန်းနုရောင်လက်ပတ်အသားဖြူသနပ်ခါး မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာဟူ၍ ထုတ်လုပ်ထားကြောင်း သိရသည်။

Little Mister & Miss လေးများကို Media များနှင့် မိတ်ဆက်



Soe San Event Production & Agency မှဦးစီးကျင်းပသော Little Mister & Miss & Talent ပြိုင်ပွဲကြီး Winner ဆုများထွက်ခဲ့သည့် Little Mister & Miss လေးများကို Media များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခြင်းနှင့် ဂုဏ်ပြုညစာစားပွဲကို ဇန်နဝါရီလ ၁၉ ရက် ညပိုင်းက Central Hotel တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ Soe San Event Production & Agency မှ Mister နှင့် Miss များကို မွေးထုတ်ပေးလျက်ရှိသလို ဆုရရှိသူ များကို ပြည်ပခြံငွေများသို့လည်း ဝေလွှတ်ယှဉ်ပြိုင်သွားမည်ဟုသိရသည်။

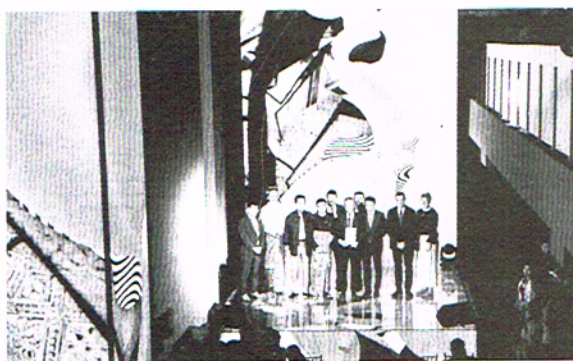
Fabric Conditioner ဖြစ်သော Comfort ထုတ်ကုန်အသစ် မိတ်ဆက်

Unilever Myanmar က အကောင်းစားရေမွှေးရနံ့များ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ထားသည့် Fabric Conditioner ဖြစ်သော Comfort အမှတ်တံဆိပ်ကို ရန်ကုန်မြို့ရှိ Wyndham Hotel တွင် ၂၂-၁-၂၀၂၀ ရက်က စတင်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ Unilever ၏ မြန်မာ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနှင့် လာအိုနိုင်ငံ အတွက် Home Care Marketing Director ဖြစ်သူ Ms. Trisha Mukherjee က ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားပြီး Comfort Brand Manager မကျော့မွန်နိုင်က ထုတ်ကုန်သစ်အကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ Comfort ကို Elegance နှင့် Romance ရနံ့နှစ်မျိုးဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် 20ml နှင့် 600ml အထုပ်များရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး 800ml ဘူးများကိုလည်း မကြာမီ ဖြန့်ချိသွားမည်



သည်။ အဆိုပါမိတ်ဆက်ပွဲသို့ ဖွေးဖွေး၊ မဝင်းမင်းသန်းတို့နှင့်အတူ ဖော်ဒယ်များတက်ရောက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

AIA ၏ 'UN' အမည်ရဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား



အသက်အာမခံကုမ္ပဏီဖြစ်သော AIA သည် "UN" အမည်ရ အနုပညာနှင့်ယဉ်ကျေးမှုများ ရောနှောပေါင်းစပ်ထားသည့် ဖွင့်ပွဲ

အခမ်းအနားကို ၁၈-၁-၂၀၂၀ ရက်က Junction City တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါအနုပညာပြခန်းစုံပြပွဲအသွင်ပြုလုပ်ထားသည့် ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသည် AIA ၏ အာရှပစိဖိတ်ဒေသအတွင်း နောက်ဆုံးနှင့် ၁၈ နိုင်ငံမြောက်ဖြစ်သော မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင် ဝိုက်ထူခဲ့သော မိုင်တိုင်များအတွက် ဂုဏ်ပြုကျင်းပခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားသို့ AIA Group မှ AIA Group Chief Executive and President ဖြစ်သူ Mr. Ng Keng Hooi, AIA ၏ Asia-Pacific Regional CEO ဖြစ်သူ Mr. Tan Hak Leh, AIA Myanmar ၏ CEO ဖြစ်သူ Mr. Nhon Ly (Luc), AIA ၏ မိတ်ဖက်များ၊ မီဒီယာများနှင့် AIA Myanmar မှ ဝန်ထမ်းများ တက်ရောက်ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

အွန်လိုင်းအစားအသောက်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း foodpanda ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား

အွန်လိုင်း အစားအသောက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း foodpanda ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၁-၁-၂၀၂၀ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ရှိ Times City outdoor area တွင် မိတ်ဆက်ခဲ့သည်။ ကုန်သည်များနှင့် ဝက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းချုပ် ဒုဥက္ကဋ္ဌ ဆရာဦးသောင်းတင်၊ စီးပွားရေးနှင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးတင်လတ်၊ စားသုံးသူရေးရာဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဗိုလ်ကြီးကျော်ကျော်လွင်၊ အနုပညာရှင်များ၊ ဖိတ်ကြားထားသော ဧည့်သည်တော်များ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ foodpanda သည် ရန်ကုန်မြို့ရှိ စားသောက်ဆိုင်ပေါင်း ၁,၀၀၀ ကျော်မှ စားသောက်ဖွယ်ရာများကို မှာယူသူများထံသို့ အချိန်တိုအတွင်း အဆင်ပြေလွယ်ကူစွာဖြင့် အရောက်ပို့ဆောင်ပေးသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။



လိပ်သုံးကောင်တိုင်းရင်းဆေးဝါးများမိတ်ဆက်



လိပ်သုံးကောင်တိုင်းရင်းဆေးဝါးများမိတ်ဆက်ပွဲကို ၁၈-၁-၂၀၂၀ ရက်က ရန်ကုန်မြို့၊ ကန်တော်ကြီးဝင်းအတွင်းရှိ မင်းလမ်းမုန့်တီဆိုင်၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ FDA ဖွင့်ပြုချက်ရထားသော အကြောအားတိုးဆေးမှုန့်၊ အကြောအားတိုးဆေးတောင့်၊ အမျိုးသားအားတိုးဆေး၊ အာရုံကြောဆေးဝါးတို့ဖြင့် ဆေးဝါးများကို FDA သို့ တင်ပြထားသော ဆေးဝါး ၁၁ မျိုးရှိသေးကြောင်းသိရသည်။ ယင်းအပြင် နောက်ထပ်အသစ် ထုတ်လုပ်ရန် ဆေးဝါး ၁၆ မျိုးကိုလည်း ဝမ်းသပ်လုပ်ဆောင်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရပြီး လာမည့်နှစ်တွင် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးနှင့် နှုတ်ပျောက်ဆေးများကို အာဆီယံနိုင်ငံများသို့ တင်ပို့သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

၁။ Sugar-free gum and Hard candy

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ ခံတွင်းချဉ်တာကိုကာကွယ်ဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် အပျင်းပြေစေဖို့ Sugar-free ပီကော ဒါမှမဟုတ် သကြားလုံးတွေကို ငုံထား တယ်ဆိုရင်တော့ လေယာဉ်ပေါ်မတက် ခင်စွန့်ပစ်လိုက်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုစား ဝေရာတွေကို ငုံထားတဲ့အချိန်၊ ဝါးနေတဲ့ အချိန်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်ထက် ပိုပြီးတော့ မျိုချနေမိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ လိုမျိုးချနေမိတဲ့အရာတွေဟာ လေတွေပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ ဘယ်သူမှ သတိမထားမိတတ်ကြပါဘူး။ အဲဒီအထဲ ကမှ Sugar-free gum နဲ့ Hard candy တွေရဲ့ ဝမ်းဗိုက်အပေါ်မှာ သက်ရောက် မှုက ပိုပြီးတော့ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ သူတို့မှာပါဝင်တဲ့ Sorbitol ဟာ အချို့ ဓာတ်ရေအောင် ထပ်ပေါင်းထည့်ထားရတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီးတော့ သူ့ကို အူတွေက ကောင်းကောင်းမချေဖျက်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ Sorbitol တွေဟာလူတချို့ ဆီမှာ အစာမကြေတာ၊ ဝမ်းဗိုက်ကယ် တာတွေကို ခံစားရစေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Irritable Bowel Syn- drome ရှိနေတဲ့သူတွေမှာပိုပြီးတော့ သိသာတယ်လို့ Readers' Digest Magazine မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

၂။ ပဲနင့်အရွက်များ

အာဟာရဓာတ်တွေ ပြည့်ဝနေတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ Salad တွေ ဟာ အားလုံးအတွက် ကောင်းမွန်တယ်ဆို တာ လူတိုင်းသိနေကြပါတယ်။ ပန်းဂေါ်ဖီ စိမ်း၊ ကိုက်လံ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့ကိုဥ တောတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အသုတ် တွေဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှိပြီး ကယ်လိုရီ ထိန်းထားလို့သူတွေအတွက် တကယ်ကို သင့်တော်တဲ့ အစားအသောက်တွေဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို လေယာဉ်စီးခါနီး အချိန်မှာ စားတာကိုတော့ သတိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အစာအိမ် ကနေ Gas တွေ အများအပြားထွက် အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပြီး လေယာဉ် ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် မအိမ်သာဝေဒနာ တွေကို ခံစားရစေတတ်ပါတယ်။ New Zealand Medical Journal မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ခုအရတော့ ဒီလိုအရွက်တွေ စားထားမိတာဟာ လေ ယာဉ်ပျံသန်းနေစဉ်မှာလေပူတာ၊ အစာ အိမ်နာတာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ စတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် လေပူတာ ဟာ လေထုဖိအား ပြောင်းလဲလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ပိုဆိုးလာတတ်တာကြောင့် အထူးသတိပြုရမယ်လို့ အဆိုပါဂျာနယ်မှ အာဟာရပညာရှင်တစ်ဦးက သတိပေး ထားပါတယ်။

၃။ ကဖင်းပါဝင်သောအဖျော်ယမကာများ

မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ ကော်ဖီ တစ်ခွက်လောက်ကို သောက်တာဟာ လေ ယာဉ်မတက်ခင်အထိတော့ ဘာမှထူးထူး ခြားခြား ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကော်ဖီခွက်ကြီး တစ်ခွက်လောက် သောက်လိုက်မိတယ် ဆိုရင်တော့ ပြဿနာရှိသွားပါပြီ။ ကဖင်း ပါဝင်နေတဲ့ သောက်စရာအမျိုးမျိုးဟာ လူတစ်ယောက်ကို ခေါင်းကိုက်တာ၊ အိပ်မပျော်တာ၊ နှလုံးခုန်စည်းချက်မမှန်

လေယာဉ်စီးခင်မှာ ရှောင်သင့်သော အစားအသောက်များ

■ နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး) ■



လေကြောင်းခရီးစဉ်တစ်ခုကို အဆင်ပြေပြေပြီးသွားဖို့ဟာ စိတ်မိမီးမှုအတော်ကိုများတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ လေဆိပ်ကို အချိန်မီရောက်နိုင်ဖို့၊ မှန်ကန်တဲ့ Check In Counter ဆီကိုရောက်ဖို့၊ ရှည်လျားတဲ့ လူတန်းကြီးကိုဖြတ်ကျော်ဖို့ စတဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ပဲ မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်လိုတွေ စားသောက်မိတယ်ဆိုတာကို သတိမထားမိနိုင်တော့ဘဲ Jet Bloat ကို ခံစားရပါတော့တယ်။ Jet Bloat ဆိုတာဟာ လေယာဉ်စီးတဲ့အချိန်၊ အထူးသဖြင့် အမြင့်ကိုတက်လာတဲ့ အချိန်တွေမှာ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းထဲမှာရှိတဲ့ Gas Expansion ကြောင့် မအိမ်သာဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေလို့ Indiana University Health မှ အာဟာရပညာရှင်တွေက ဆိုထားပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဒီလိုမျိုး သက် သောင့်သက်သာမရှိတဲ့ဝေဒနာတွေကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုတွေကို ရှောင်သင့်တယ်ဆိုတာကိုပါ ပညာရှင်တွေက အသိပေးထားကြပါတယ်။

တာအပါအဝင် လေယာဉ်စီးတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ Jet Lag တွေကို ပိုဆိုးစေ တတ်ပါတယ်။ အနောက်ဘက်နိုင်ငံတွေ လိုမျိုး Timezones သိသိသာသာ ကွာခြားတဲ့ဒေသတွေကို ခရီးသွားတဲ့အခါ မှာ ကော်ဖီသောက်တာဟာ Jet Lag ကို ကာကွယ်နိုင်ပေးမယ့် အရှေ့ဒေသဘက် တွေဆီကို လေယာဉ်စီးခရီးသွားတဲ့သူ တွေအဖို့တော့ ကော်ဖီများများသောက် တာကို သတိထားသင့်တယ်လို့ အကြံ ပေးထားကြပါတယ်။

၄။ အရက်

ခရီးသွားတာနဲ့ အလုပ်များတတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်အဖို့ ရေဓာတ်ကိုထိန်း ထားနိုင်တာဟာ အလေ့အကျင့်ကောင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရောက်လာရာ လေ ဆိပ်ထဲမှာ ယုံကြည်စိတ်ချလို့ရတဲ့ ရေဘူး ကို လက်တစ်ကမ်းအကွာမှာ ရနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအစားလေ ဆိပ်မှာ ထိုင်နေရင်း အရက်ပါဝင်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို သောက်မိတတ်ပါတယ်။ အရက် ပါဝင်တဲ့အရာတွေဟာ သောက် သောက်ချင်းမှာတော့ သက်သောင့်သက် သာရှိနေပေမယ့် နာရီပိုင်းလောက် အကြာမှာပဲ အာနိသင်တွေ စတင်ပြလာ ပါတယ်။ အရက်ဟာရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ လေယာဉ်ထဲမှာရှိတဲ့ လေဟာ ပြင်ပကလေထက် ပိုခြောက် သွေပြီး Humidity Levels ကလည်း

၁၀ - ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိရှိတတ် ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေတွေနဲ့ ပေါင်း စပ်လိုက်တဲ့အခါ အရက်ဟာခန္ဓာကိုယ် အတွက် မသက်သာဖြစ်မှုတွေကို ပိုဆိုး ရွားသွားစေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားတဲ့အခါ အရက်ပါဝင်တဲ့ အရာ တစ်ခုခုကို သောက်မယ့်အစား ရိုးရိုး ရေကိုသာရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

၅။ ကာဗွန်နိတ်ပါသောသောက်ဖွယ်များ

Carbonated beverages တွေ ဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် မသက် သာဖြစ်မှုတွေကို လျော့ပါးနိုင်တယ်ဆို ပေမယ့် အဲဒါဟာ လေယာဉ်ရဲ့ပြင်ပမှာပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ Carbonated beverages တွေဟာ လေယာဉ်ပျံသန်းနေတဲ့ အချိန်မှာပဲ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အစာအိမ် ကနေ Gas တွေထွက်လာအောင် လှုံ့ ဆော်ပေးပြီး လူကိုမအိမ်သာဖြစ်စေပါ

တယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ လေယာဉ် အောက်မှာရှိနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ လမ်းထလျှောက်လိုက်ရင် သက်သာသွား နိုင်ပေမယ့် လေယာဉ်စီးနေတဲ့ လူတစ် ယောက်အဖို့ ငြိမ်ထိုင်နေရုံကလွဲပြီး ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို သတိ ချင်သင့်ပါတယ်။

၆။ Gas ပါသောအသီးအနှံများ

တချို့သောအသီးတွေမှာ Sor- bitol လို့ခေါ်တဲ့ သကြားတစ်မျိုးပါဝင်ပြီး သူတို့မှာဝမ်းသွားစေတာနဲ့ Gas အထွက် များစေတာတို့လို အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိနေ ပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အသီးတွေကလည်း Gas တွေကို ထွက်ပေးစေတတ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေနဲ့ တိုက်စပ်ကြည့်လိုက်ရင် သတိထားသင့်တဲ့ အသီးအနှံတွေဟာ ပန်းသီး၊ သစ်တောသီး၊ မက်မွန်သီး၊



ဆီးသီးတွေ ဖြစ်တယ်လို့ အာဟာရပညာ ရှင်တွေက ဆိုထားကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ Gas ထွက်စေတာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဗိုက်ပွတာ စတာတွေကို ခံစားရစေတတ် ပါတယ်။ အသီးအများစုဟာ လေယာဉ် မပျံသန်းခင် စားသောက်ရင် အန္တရာယ် ကင်းနိုင်ပေမယ့် ဒီလိုအသီးတွေကို သတိထားဖို့၊ တကယ်လို့ ပန်းသီးလို အသီးမျိုးကို စားမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အခွံခွာပြီးစားတာက အခွံပါတာတွေ စား တာထက် ဝမ်းဗိုက်ပြဿနာတွေ လျော့ နည်းစေတတ်တယ်လို့ အကြံပြုထား ကြပါတယ်။

၇။ နို့ထွက်အစားအစာများ

လူတိုင်းလိုလိုဟာ လေယာဉ်ပေါ် တက်ဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့အချိန်မှာ ဗိုက် ဆာတာကို ဖြည့်တင်းဖို့အတွက် စား သောက်ဆိုင်တွေဆီကို အလိုလို ခြေဦး တည်မိတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ အလွယ်တကူ ဝယ်စားလို့ရတဲ့ အစား အသောက်အတော်များများဟာ နို့ ဒါမှ ဟုတ် နို့ပါတဲ့အရာတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထား တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကနေ နို့မှာပါဝင်တဲ့ Lactose Sugar ကတော့အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါ တယ်။ ဒါဟာလူတိုင်းလိုလိုမှာ ဖြစ်တာ မျိုးမဟုတ်ပေမယ့် Lactose ကိုချေ ဖျက်ဖို့ ခက်ခဲတတ်တဲ့သူတွေအဖို့တော့ ဝမ်းဗိုက်နာတာ၊ အန်တာ စတာတွေဖြစ် ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။

၈။ အစေ့အဆန်များ

တချို့လူတွေကတော့ လေယာဉ် ပေါ်မှာ အစာအများကြီး စားမိမှာစိုးတဲ့ အတွက် မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့ စတာတွေကို အဆာပြေလေးအနေနဲ့ စားတတ်ကြပါ တယ်။ ဒီလိုမျိုးအစေ့အဆန်တွေဟာ တခြားအစားအသောက်တွေထက် ဆိုဒီ ယမ်ဆား ပါဝင်မှုများနေပြီးတော့ ရေ ငတ်တာ၊ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ သူတို့ကို နည်း နည်းချင်းစားပြီး ရေကိုအာရုံစိုက်လောက် ပဲ သောက်မယ်ဆိုရင်တောင်မှ ခဏ အတွင်းမှာ လေပူတာကို ခံစားရစေပါ တယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ သူတို့ကိုစားမယ် ဆိုရင်တောင်မှ စတိထက်ပိုပြီး မဝါးမိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၉။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြက်သွန်နီ

သူတို့ရဲ့အနံ့အသက်ဟာ မိမိကိုယ် တိုင်ရော အနားမှာထိုင်နေတဲ့သူအတွက် ပါ သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်စေဘူးဆို တာကို အားလုံးက သိထားကြပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြက်သွန်နီပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေဟာ အငွေ့ပြန်နိုင်တဲ့ Sulfurous Substances တွေပါဝင်နေပြီး သူတို့ဟာ ချွေးကနေတစ်ဆင့် ပြင်ပကို လွင့်ပျံ့လာပါတယ်။ သူတို့ကိုစားပြီးတဲ့ နောက်မှာ သွေးကြောနဲ့အဆုတ်တွေက နေ့ ဝပ်ယူထားလိုက်ပြီးတော့ ခံတွင်းနဲ့ ဆိုးနဲ့ ကိုယ်နဲ့ဆိုးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ် ပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် ဟချို့အစား အသောက်တွေကို ကြော်တဲ့နေရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ဆီတွေကလည်း မသန့်ရှင်း ရာကနေ ဒီလိုမျိုးအနံ့ဆိုးတွေ ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Hydr- ogenated oils တွေဟာအလွယ်တကူ မချေဖျက်နိုင်ဘဲ ကပ်နေရာကနေ ခံတွင်း မှာ အနံ့ဆိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။

မိခင်နို့ အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးရေး (၉)

စိတ်ချမ်းသာ နှင့် နို့တိုက်ခြင်း

ခေါင်းစဉ်မြင်လိုက်တော့ ကလေးငိုတာနဲ့ နို့တိုက်တာက ဆက်စပ်လို့လားလို့ မေးစရာရှိလာပါတယ်။

သိပ်ကိုဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ အရင်ဆုံးဖြေပါရစေ။

“ကလေးက တစ်ချိန်လုံးငိုနေတာပဲ။ နို့မဝဘူးထင်တယ်။ နို့ဘူးကုန်ရမယ်ထင်တယ်” ဆိုတဲ့ စကားစုတွေက မီးဖွားပြီး ခါးပထမသုံးလအတွင်းမှာ မိခင်သားက မိသားစုဝင်တွေဆီကပါ အကြားရဆုံး ဆရာဝန်တွေဖြေရှင်းရဆုံးဖြစ်သလို မိသားစုဘက်ကကြည့်ပြန်တော့လည်း စိတ်အဖိစီးရဆုံး၊ ဆုံးဖြတ်ရအခက်ဆုံးပြဿနာတစ်ခုလို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်က တစ်ခုခုဆို ငိုပဲပြန်မှာပါ။ သူလုပ်တာတာ ဒါပဲရှိတာကို။ ငိုရတဲ့အကြောင်းတွေ အများကြီးထဲကမှ ရမည်အရာခံရဆုံးကတော့ “နို့မဝလို့ ငိုတာနေမှာ” ဆိုပြီး နို့ဘူးဖျော်တိုက်ကြတာပဲ။ အဲဒီမှာ အလွန်အမိုးတန်တဲ့ “Exclusive Breast Feeding” ဆိုတဲ့ ကလေးအသက်ခြောက်လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်တာ” က ပျက်စီးတော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကလေးငိုရတဲ့အကြောင်းတွေကို စဉ်းစားပိုင်းခြားတတ်ဖို့လိုသလို၊ အင်္ဂုတိတစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုပါ သိနားလည်ထားရတော့ မိခင်နို့အောင်အောင်မြင်မြင်တိုက်ကျွေးနိုင်ရေးအတွက် အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကလေးငိုတာတို့အကြောင်းရင်းတွေနဲ့ ကလေးအင်္ဂုတိတစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေမျှဝေလိုက်ပါတယ်။

ငိုတတ်သောအကြောင်းရင်းများနှင့် ကလေးအင်္ဂုတိတစ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

ငိုက်ဆာလို့၊ အိပ်ချင်လို့၊ လေထိုးလို့၊ ဆီးဝမ်းရဲနေလို့၊ အပူအအေးမမျှလို့၊ နေမကောင်းလို့၊ တစ်နေရာရာ နာနေလို့။

ငိုက်ဆာလို့ ငိုတာလား

မိခင်နို့တိုက်ကြည့်ပါ။ ဆာလို့ငိုတာဆိုရင်တော့ ဆာတာအတော်ကြာနေပြီဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ငိုတယ်ဆိုတာ နောက်ဆုံး



ဒေါက်တာသက်ထားရွှေစင်ဝင်း
ကလေးဆရာဝန်

အဆင့်ဆင့်ထုတ်ဖော်မှုပါ။ ရှေ့ကအပိုင်းတွေမှာ ရေးခဲ့ပြီးတဲ့ ကလေးနို့ဆာကြောင်းအစောပိုင်းလက္ခဏာတွေကို သတိထားမိဖို့လိုပါတယ်။ နို့တိုက်လိုက်တာနဲ့ အားရပါးရရှိပြီး ငိုက်ပြည့်တဲ့အခါ ကျေကျနပ်နပ်အိပ်ပျော်သွားတယ်ဆိုရင် သေချာပါတယ်။ ဒါ ငိုက်ဆာလို့ငိုတာပါ။ နို့တိုက်လိုက်တဲ့အခါ နို့စို့ဖို့ ငြင်းဆန်ပြီး ဆက်ငိုနေမယ် ဒါမှမဟုတ် ခဏပဲငိုပြီး နို့လွှတ်လိုက်မယ်၊ ဆက်ငိုနေမယ်ဆိုရင် ငိုက်ဆာလို့ငိုတာ မဟုတ်ဖို့များပါတယ်။ တခြားအကြောင်းတွေ စဉ်းစားရမှာပါ။

အိပ်ချင်လို့ ငိုတာလား

အိပ်ချင်လို့ ငိုတာလား။ ဒါလည်း ငိုရတဲ့အဓိကအကြောင်းတွေထဲက တစ်ခုပါ။ ပထမ သုံးလအတွင်းမှာ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အိပ်ချိန်ဟာ အသားမကျ၊ နေ့ညမမှန်သေးတာနဲ့ မိဘတွေအဖို့ ပင်ပန်းကြရပါတယ်။ သူတို့လေးတွေ အိပ်ပျော်ဖို့ ဝန်းရံပေးပေးရပါတယ်။ အိပ်ချင်တာနဲ့ ကျိကျတတ်ပြီး၊ အလွယ်တကူအိပ်ပျော်ဖို့လည်း မလွယ်တဲ့အခါတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သူတို့လေးတွေ လုပ်ပြတာတာက ငိုတာပါပဲ။ သက်သေသက်သက်အဖြစ်အပျော်စေဖို့ ကူညီပေးရမှာပါ။

အပူအအေး မမျှလို့ ငိုတာလား

ပူလွန်းအေးလွန်းတာက သူတို့ကို အနေရခက်စေတဲ့ အတွက် ငိုရတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးကို သက်သေသက်သက်သာသာရှိစေမယ့် အဝတ်အစားမျိုး ဝတ်ပေးဖို့လိုပါမယ်။

စာမျက်နှာ (၁၁)သို့ ▶

သင့်အစာခြေလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းနေပြီလား

ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းရင် ခေါင်းမခဲဘူးဆိုတဲ့စကားက သိပ်မှန်ပါတယ်။ ခုခံအားစနစ်ရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်းမှာရှိ နေတာကြောင့် သင့်အစာခြေလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးမကောင်းခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာလည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံအနည်းငယ်ပြောင်းလဲရုံနဲ့ ဝေဒနာတွေ သက်သာနိုင်ပါတယ်။

လေပွတာမဖြစ်အောင်

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ လေပွတာဖြစ်တတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သုတေသနပြုသူတွေက လေပွတာဟာ ပျားရည်၊ သစ်သီးနဲ့ ဆေးသကြားလိုမျိုး တချို့အစားအစာတွေကို ခံနိုင်ရည်မရှိလို့လို့ ဆိုပါတယ်။ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီးနဲ့ ပျားရည်မှာပါဝင်တဲ့ ဖရက်တိုစ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိဘူးဆိုတာဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သကြားကို မဖြိုခွဲနိုင်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် ဘက်တီးရီးယားတွေက ဓာတ်ငွေ့တွေ များစွာထုတ်လုပ်ပြီး လေပွတာနဲ့ ငိုက်အောင့်တာဖြစ်လာတာပါ။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ

သင့်အစာစားပြီးတိုင်း ထဘီလျှော့ဝတ်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ခါးပတ်လျှော့ထားပါ။ ဖရက်တိုစ်ပါဝင်တဲ့အစာ (ဥပမာ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ခြံ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်)၊ ဖရက်တိုစ်ပါဝင်တဲ့အစာ (ဥပမာ ပျားရည်၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီးနဲ့ ဖရဲသီး)နဲ့ ဂလက်တစ်ပါဝင်တဲ့ အစာ(ပဲအမျိုးမျိုး) တွေကို လျှော့စားပေးရင် ဝေဒနာသက်သာနိုင်ပါတယ်။

အစာမကြေမဖြစ်အောင်

အစာမကြေတာကြောင့် ရင်ပူတာ၊ လေချဉ်တက်တာ၊ ငိုက်အောင့်တာ၊ လေပွတာနဲ့ ပျို့ချဉ်တာတွေဖြစ်အောင် သင် စားသောက်တဲ့ အပြုအမူနဲ့ သင်အစာ စားနေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ သင်အစာစားတဲ့ အနေအထား မမှန်ကန်ရင် သင်ရဲ့ အစာခြေလမ်းကြောင်းလည်း အနေအထားမမှန်တာကြောင့် အစာခြေစနစ်အနေနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။

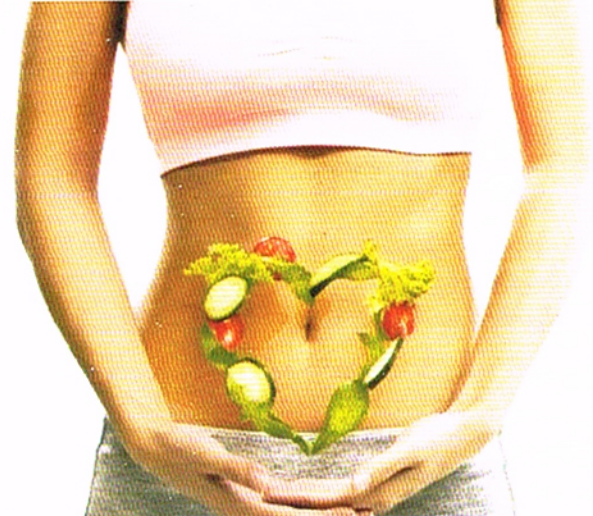
ဘာလုပ်သင့်သလဲ

အေးအေးချမ်းချမ်းရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်နဲ့ အစာစားပါ။ အစာစားစဉ်မှာ တိတိကြည့်တာတွေလိုမျိုး သင်စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့အရာတွေကို ရှောင်ပါ။ အစာစားတာ မြန်သွားတာ ဒါမှမဟုတ် အလွန်အကျွံ အစာစားတာတွေ ဖြစ်နိုင်လို့ပါ။ သင်စားတဲ့အစားအစာပေါ်မှာ အာရုံထားပြီး အစာကို သေသေချာချာ ဝါးစားပါ။ အစာစားစဉ်မှာ မတ်မတ်ထိုင်ပြီး အကျိပ်ပွကို ဝတ်ထားပါ။ ကိုယ်ကျပ်အကျိပ်၊ ဘောင်းဘီတွေ ဝတ်မထားပါနဲ့။

ဝမ်းချုပ်တာသက်သာအောင်

လူငါးယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းလောက်က ဝမ်းချုပ်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားရင် အားစိုက်ပြီး ညှစ်ရတာ၊ စမြင်းတုံးသွားတာ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ရက်သုံးရက်လောက် ဝမ်းမသွားတာ၊ လေပွတာ ဒါမှမဟုတ် ငိုက်တောင့်တင်း

(အေးအေးချမ်းချမ်းရှိတဲ့) ခိုင်ခံ့စွမ်းအား



နေတာတွေဟာ ဝမ်းချုပ်တာရဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်တာတွေဟာ ဝမ်းချုပ်တာဖြစ်နိုင်တဲ့ အဓိကသော့ချက်တွေပါ။ လှုပ်ရှားမှုမရှိတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် အူတွေရဲ့လှုပ်ရှားမှုလည်း နည်းသွားလို့ပါ။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် အူတွေလှုပ်ရှားမှုရှိအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ အတွက် နေ့စဉ် မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ လောက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။ သင်စားတဲ့ အစားအစာထဲမှာလည်း အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်အောင်စားဖို့မမေ့ပါနဲ့။ ရေများများသောက်ပေးပြီး ဝမ်းသွားချင်စိတ်ပေါ်လာတာနဲ့ အောင့်မထားဘဲ အိမ်သာကို သွားလိုက်ပါ။

ရင်ပူတာသက်သာအောင်

အစာအိမ်မှာရှိနေတဲ့ အက်စစ်တွေဟာ အစာဖိုပြွန်ထဲကို နောက်ပြန်ဆန်တက်လာတဲ့အခါ ရင်ပူတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာခံစားရတဲ့အခါမှာ ဆားလျှော့စားပါ။ လေ့လာမှုအရ အငန်(ဆား) များတဲ့အစာကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ် သုံးကြိမ် စားသုံးသူတွေဟာ အငန်များတဲ့အစာမစားသူတွေထက် ရင်ပူဝေဒနာဖြစ်နိုင်ခြေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများပြီး မိမိစားတဲ့ပုံမှန်အစာထဲမှာ နေ့စဉ် ဆားထည့်စားသူတွေအနေနဲ့ ဆားမထည့်စားသူတွေထက် ရင်ပူဝေဒနာဖြစ်နိုင်ခြေ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆားအများကြီး စားသုံးသူတွေဟာ အဆီများတဲ့အစာတွေ ဆီကြော်စာတွေကိုလည်း စားတတ်သူတွေဖြစ်တာမို့ ရင်ပူဝေဒနာဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ

ရင်ပူဝေဒနာက သိပ်မဆိုးရွားရင် သင်စားတဲ့အစာထဲမှာ ဆားလျှော့စားရုံနဲ့ ဝေဒနာသက်သာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲပြီး လုပ်ဆောင်ရင် ဝေဒနာ ဖြစ်သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ၊ အရက် လျှော့သောက်တာ ဒါမှမဟုတ် အရက်မသောက်တာတွေ ပြုလုပ်သင့်ပြီး သင့်အစာအိမ်နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့အစာကို မစားတာနဲ့ အစာစားပြီး ချက်ချင်း လဲလျောင်းတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပေးပါ။

သည်းခြေကျောက်

မတည်နိုင်အောင်

သင့်တစ်ကိုယ်လုံး ကျန်းမာရေးနဲ့

အစာခြေစနစ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်အတွင်း ရှိအောင် ထိန်းထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် နေပါက နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရုံသာမက သည်းခြေအိတ်မှာကျောက်တည်နိုင်ခြေလည်း မြင့်မားလာပါတယ်။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ

သည်းခြေအိတ်အတွင်း ကျောက်တည်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို မသိရှိပေမယ့် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်တာဟာ သည်းခြေကျောက်တည်နိုင်ခြေနည်းပါးနိုင်တယ်လို့ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဆီးချိုရောဂါ၊ အစာခြေစနစ်နဲ့ ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ တက္ကသိုလ်က ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်း လျှော့ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် အမြန်လျှော့တာဟာ သည်းခြေကျောက်ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။ အဆီများတဲ့အစားအစာနဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်လိုက်တာကလည်း သည်းခြေကျောက် ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျှော့ကျနိုင်ပါတယ်။

အက်စစ်ဆန်တက်တာ သက်သာအောင်

လူထုရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အက်စစ်ဆန်တက်တဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ သင့်မှာ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါရှိရင် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုမြင့်မားပါတယ်။ ရင်ကျပ်ဝေဒနာရှိသူရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အက်စစ်ဆန်တက်တဲ့ဝေဒနာ ခံစားရတတ်တယ်လို့ သုတေသနတွေအရ သိရပါတယ်။ အစာအိမ်မှာ အက်စစ်တွေဆန်တက်ပြီး လေပြွန်ကို ယားယံစေကာ ရင်ကျပ်ပြီး တချို့ရှိသည့် ဒါမှမဟုတ် ချောင်းဆိုးတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘာလုပ်သင့်သလဲ

ရင်ကျပ်ပန်းနာနဲ့ အက်စစ်ဆန်တက်တဲ့ ဆက်စပ်မှုအကြောင်းကို သေသေချာချာနားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။ အစာကို တစ်ကြိမ်နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏစားပါ။ အိပ်ရာမဝင်ခင် နာရီခြားပြီးမှ အစာစားပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းပါ။ အဆီပါဝင်မှုများတဲ့အစားအစာ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နဲ့ အရက်ကိုကန့်သတ်ပြီးသာ စားသုံးပါ။

စင်ကာပူနိုင်ငံမှ တင်သွင်းသော ဒီဇယ် မီးဖိုများ

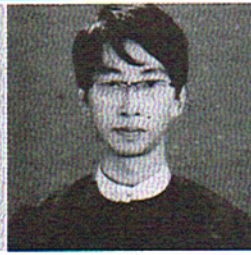
Model No. 2457
မီးစာတိုင် ၁၀ တိုင်

Model No. 2668
မီးစာတိုင် ၁၄ တိုင်

* ရွှေလွှာ (၂၂-B) အောင်စေ့လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့နယ်၊ ရမ်း - ၀၁ - ၅၇၉၀၇၄၊ ၈၅၆၉၀၀၀၊ ၀၉ - ၇၃၁၀၉၀၉၄
 * အရောင်းမြဲနံပါတ် (၁) အမှတ် - ၁၁၅ - အနောက်မြို့နယ်၊ တောင်ဦးမြို့နယ်၊ ရမ်း - ၀၉၆၉၄၉၅၀၂၅
 * အရောင်းမြဲနံပါတ် (၂) အမှတ် (၁၆)၊ ဖိလ်လားတိုက်နံ၊ ၃၄ လမ်း၊ ၇၀ x ၇၉ လမ်းကြား
 ကုမ္ပဏီမတီရပ်၊ ရွှေလမ်းအောင်စေ့လမ်း၊ ပုသိမ်မြို့၊ ရမ်း - ၀၉ - ၇၀၉၀၄၀၄၀၄၊ ၀၉ - ၄၂၀၀၀၇၇၆၃

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် အစားအသောက်

ခေတ်သစ်ရီဝက



တစ်ရက်သော ညနေခင်းတွင် တပည့်ကျော် အောင်မောင်နဲ့ ဆရာတပည့်နှစ်ယောက် လက်ဖက်ရည်သောက်ထွက်လာကြရာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် ဘကြီးအောင်နှင့်တွေ့ပြီး စကားလက်ဆုံကျမိကြ၏။

ဘကြီးအောင် ။ ။ အခုတစ်လော သတင်းတွေထဲမှာ ဟိုကိုးရီးယား အဆိုတော်လေးတွေ စိတ်ဓာတ်ကျလို့ သတိမပြန်ပြီ၊ ဘာဖြစ်ပြန်ပြီ၊ ညာဖြစ်ပြန်ပြီဆိုပြီး ဖတ်ဖတ်မိနေရတယ် ဆရာလေ။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအကြောင်းလေး နည်းနည်းလောက် ဘကြီးတို့ တီးမိခေါက်မိရုံအောင် ပြောပြပေးပါလား။

အောင်မောင် ။ ။ ဟုတ်တယ် ဆရာ။ ကျွန်တော်လည်း သိချင်နေတာ။

ဇီဝက ။ ။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို သဘာဝအလျောက် တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးပါပဲ။ ဥပမာ - ဆွေမျိုးရင်းချာတစ်ယောက်ဆုံးလို့ ပူဆွေးတာ၊ ငွေရေးကြေးရေးအခက်အခဲတွေကြောင့် သောကရောက်တာ စတာတွေပေါ့ဘကြီးရာ။ ဒီလိုအခြေအနေတွေကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ အတိအကျပြောလောက်တဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ရှိတတ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အချိန်ဟာလည်း အများအားဖြင့် တိုတောင်းတတ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာကတော့ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ဖြစ်တတ်ပြီး အချိန်လည်း ပိုကြာနိုင်ပါတယ်။

ဘကြီးအောင် ။ ။ ဘယ်လို ကုသမှုမျိုးတွေ ခံယူသင့်သလဲဆရာလေ။

ဇီဝက ။ ။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့လက္ခဏာတွေကို သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေလည်း သတိထားမိဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှ သူ

တို့ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီနိုင်မှာပါ။ တစ်ယောက်တည်း လွှတ်ထားမိရင် သေကြောင်းကြုံစည်မိတဲ့အထိ ဆိုးရွားစွာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကုသုံးတွေကတော့ စိတ်ရောဂါကုသုံးတွေရယ်၊ ဆေးဝါးတွေရယ်က အဓိကပေါ့လေ။

ဘကြီးအောင် ။ ။ အစားအသောက်တွေကော သတိထားဖို့လိုဦးမလားဆရာလေ။

ဇီဝက ။ ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ ခံတွင်းမလိုက်၊ စားချင်စိတ်မရှိသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝစေဖို့ ဂရုစိုက်ပြီး စားသုံးဖို့ လိုပါတယ်။ ဝိတာမင်အေ ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားပေးပါ။ တိရစ္ဆာန် အသည်းတွေ၊ မုန့်လာဥနို့၊ ကန်စွန်ဥ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ တရုတ်နံနံ၊ သရက်သီး၊ ဟင်းနုနု၊ ငရုတ်သီး၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ စတာတွေပေါ့။

ဘကြီးအောင် ။ ။ ဒါတင်ပဲလား ဆရာလေ။

ဇီဝက ။ ။ ဒါ့အပြင် ဝိတာမင် ဗီ ပါဝင်တဲ့ ရှောက်သံပရာမျိုးနွယ်ဝင် အသီးတွေ၊ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ အသီးအရွက်တွေ၊ ပန်းငရုတ်၊ ဂေါ်ဖီစိမ်း၊ တရုတ်နံနံ၊ မာလကာသီး စတာတွေကိုလည်း စားသုံးပါ။ ဝိတာမင် ဒီ ပါတဲ့ ငါးကြီးသီး၊ အဆီများတဲ့ ငါးတွေဖြစ်တဲ့ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကိုလည်း များများ စားပေးဖို့ လိုမယ်။

အောင်မောင် ။ ။ တချို့တွေကတော့ ချောက်လက်တို့၊ အာလူးကြော်တို့ အစားများကြတယ်နော်။ ဟီး-ရင်ရှင်တွေထဲမှာ တွေ့တာ ပြောတာပါဆရာ။

ဇီဝက ။ ။ စိတ်ဓာတ်ကျသူတချို့ဟာ အချို့ဓာတ်များတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ ဆီကြော်စာတွေ (ဥပမာ ချောက်လက်၊ အာလူးကြော် စတာတွေ)ကို တစုတစည်းတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဆီရှိတဲ့နပ်ပမာဏနည်းသွားလို့ပါ။ ဒါကြောင့် ဆီရှိတဲ့နပ်ဓာတ်ပြန်များအောင် အာလူး၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ငှက်ပျောသီး၊ စွန်ပလုံသီးနဲ့ သစ်ကြားသီး စတာတွေ စားသုံးပေးပါ။ ဒါ့အပြင် ဆီရှိတဲ့နပ်ထုတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဝိတာမင်ဘီစစ်ပါတဲ့ အသား၊ ကလီစာ၊ အစေ့နဲ့ အခွံမာအသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုလည်း စားသုံးပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဘကြီးအောင် ။ ။ တခြားကော ဘာတွေများ စားသင့်သေးလဲ။

ဇီဝက ။ ။ ပရိုတင်းဓာတ် များများစားပါ။ အသားနဲ့ ကလီစာတွေ စားပါ။ ဆီလီနီယမ်ပါတဲ့ ပင်လယ်စာ၊ ကလီစာတွေ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အနံ့တွေ၊ အခွံမာသီးတွေ စားသုံးဖို့လည်း လိုပါတယ်။

အောင်မောင် ။ ။ ဘီယာတို့၊ ဘာတို့ကော သောက်လို့ရသလား ဆရာ။

ဇီဝက ။ ။ အောင်မောင်တို့ကတော့ ကိုယ်သန်ရာသန်ရာ မေးပြီဟေ့။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေအနေနဲ့ အရက်သေစာတွေကို မသောက်သုံးသင့်ဘူးကွ။ အသည်းကို ထိခိုက်စေတဲ့အပြင် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။ ကဖင်းဓာတ်ဟာလည်း စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာတွေကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကဖင်းပါတဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာတွေကိုလည်း မသောက်သင့်ဘူး။

ဘကြီးအောင် ။ ။ ဘယ်လို နေထိုင်သင့်သလဲ ဆရာလေ။

ဇီဝက ။ ။ အစားကို ပုံမှန် အချိန်မှန်စားပါ။ သွေးတွင်း အချိန်နည်းတာကလည်း စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတာကို ပိုဖြစ်စေဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။ ကစိဓာတ်များတဲ့ အဆီအအိမ်တတွေကိုတော့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။

အောင်မောင် ။ ။ ကျေးဇူးပါပဲ ဆရာရယ်။ အခုမှ ရေလည်တော့တယ်။

ဘကြီးအောင် ။ ။ အေးကွာ။ အခုမှ ဘကြီးလည်း သေချာသိတော့တယ်။

ဇီဝက ။ ။ ရပါတယ်ဗျာ။ ■

လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးလောက

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

ငိုရိုက်မှုပျောက်ကင်းနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ



လေ့လာမှုအများအပြားအရ အမေရိကန်မှ အမျိုးသမီးတွေက တစ်လကို ၃ ဒသမ ၅ ကြိမ်ခန့် ငိုကြွပြီး အမျိုးသားတွေက တစ်လကို ၁ ဒသမ ၉ ကြိမ် ငိုတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ငိုတာက စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တယ်လို့ လူအများက သတ်မှတ်ကြပေမယ့် ဝမ်းနည်းတဲ့အခါမှာ မျက်ရည်ကို အောင်မထားဘဲ ငိုသလိုလိုလိုက်ပါလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပေးထားပါတယ်။ ငိုတာက သင်ထင်ထားတာထက် ကျန်းမာရေးအတွက် အောက်ပါ ကောင်းကျိုးတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းနိုင်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုများနေတဲ့အချိန်မှာ ငိုချလိုက်တာက စိတ်ဖြေလျှော့မှုရရှိနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအများအပြားအရ သိရပါတယ်။ ငိုတာက အာရုံကြောစနစ်ရဲ့ မသိစိတ်ကို လွှဲဆော်မှုပေးတာကြောင့် ဦးနှောက်ကို အေးချမ်းမှုရရှိစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သွေးဖိအားကျဆင်းနိုင်ခြင်း

သွေးဖိအားမြင့်တက်တာ၊ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် လေဖြတ်တာ၊ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာ၊ နှလုံးအလုပ်မလုပ်တာနဲ့ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာလိုမျိုး ဆိုးရွားတဲ့ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုအများအပြားအရ ငိုတာကြောင့် သွေးဖိအားကို ကျဆင်းနိုင်ရုံသာမက သွေးဖိအားပုံမှန်ဖြစ်အောင်လည်း ကူညီနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အဆိပ်အတောက်များဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်ခြင်း

ငိုတာကြောင့် ကျလာတဲ့မျက်ရည်ထဲမှာ ဖုန်မှုန့်တွေ၊ ဆေးလိပ်ငွေ့တွေ၊ မျက်ခွေးတွေ ပါဝင်သွားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ငိုလိုက်တဲ့အခါမှာ မျက်ရည်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စုစည်းနေတဲ့အဆိပ်အတောက်တွေကိုပါ ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအဆိပ်အတောက်တွေ ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကော်တီစောပမာဏလျော့ကျသွားပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးသွားနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုအပြောင်းအလဲကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း

သင့်အနေနဲ့ ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လိုက်၊ ဝမ်းနည်းလိုက် ဖြစ်နေတာက စိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲဖြစ်တာကြောင့်ပါ။ စိတ်ခံစားမှုတွေ ပြောင်းလဲရတဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မဂ္ဂနီဇီယမ် စုဆောင်းမှုများနေတာကြောင့်ပါ။ ငိုချလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ထဲမှာ ပိုလျှံနေတဲ့ မဂ္ဂနီဇီယမ်တွေက မျက်ရည်နဲ့အတူ ထွက်ကျသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားပြီး အာရုံစိုက်မှုကောင်းမွန်သွားနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်မှုပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း

ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်လွန်းတဲ့အခါမှာ မျက်ရည်တွေက အလိုအလျောက် ထွက်ကျလာတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်မှုကို သဘာဝနည်းလမ်းအတိုင်း လျှော့ချပေးလိုက်တာပါ။ သုတေသီတွေကတော့ စိတ်ခံစားမှုကြောင့် ကျလာတဲ့ မျက်ရည်တွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အောက်ဆီတိုစင်နဲ့ အင်ဒိုဖင်တွေထွက်ရှိလာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီအတုပစ္စည်းတွေက လူရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပြီး နာကျင်မှုဝေဒနာကို သက်သာနိုင်ပါတယ်။

■ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

Good Health DID YOU KNOW?

အသက်ရှည်အောင် ပီတာမင် စီ မှီပဲပါ

ပီတာမင် စီ ဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ တခြားရောဂါတွေဖြစ်နိုင်ခြေနည်းအောင် လျှော့ချပေးရုံသာမက အသက်ရှည်အောင်လည်း ကူညီပေးပါတယ်။ လေ့လာမှုအများအပြားအရ ခန္ဓာကိုယ်သွေးထဲမှာ ပီတာမင် စီ များစွာရှိသူတွေက အသက်ပိုရှည်တယ်လို့ သိရပါတယ်။



ထက်ထက်ထွန်း



အနုပညာအလုပ်တွေဆောင်ရွက်နေတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်တယ်။ ကျန်းမာမှုလည်း ကိုယ်ဝါသနာ ပါတဲ့အနုပညာအလုပ်တွေကိုပေါ်ပေါက်စွာဆောင် ရွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ဆင် ခြင်တဲ့အနေနဲ့ ရာသီဥတုနဲ့ ကိုက်ညီစေမယ့် အစားအစာတွေကို ရွေးစားတယ်။ အပြင်စာ တွေကိုသိပ်မစားဘူး။ Body Weight အတွက် ဆိုရင် အဆီများတဲ့ အစားအစာတွေကိုရှောင် တယ်။ Vitamin စုံအောင်စားတယ်။ ကိုယ် တိုင်ကလည်း အရင်ကတည်းက အသီးအရွက် ကြိုက်တဲ့သူဖြစ်တဲ့အတွက် အသီးအရွက်ကို တော့ များများစားသုံးဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ချူချာတာတွေလည်း မရှိပါဘူး။ နောက်တစ် ခုက အိပ်ရေးဝအောင် အိပ် တယ်။ ရေများများသောက် တယ်။ အားလပ်ရက်တွေမှာ ခရီးထွက်ဖြစ်တယ်။ သန့်ရှင်း တဲ့လေ့ရှိတယ်။ ဒါကလည်း စိတ်ကို Relax ဖြစ်စေတယ်။ အသား အရေအတွက်ကတော့ Spa ပုံမှန် မသွားဖြစ်ပေမယ့် အိပ်မှာပဲသဘာဝ အသီးအနှံတွေနဲ့ မျက်နှာပေါင်းတင် တာတွေပြုလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

■ မင်း အိုက် စွန်းနီ


သခံ



လက်ရှိမှာတော့ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကိုလပ် ဘိုမြို့မှာ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၅ ရက်ကနေ ၂၆ ရက်နေ့အထိ ကျင်းပပြုလုပ်မယ့် Miss Globe International 2020 ပြိုင် ပွဲကို သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ အ တွက် လိုအပ်တဲ့ပြင်ဆင်မှုတွေ ကို ဆောင်ရွက်နေပါ တယ်။ အစားအ သောက်ပိုင်း အတွက်

ကတော့ အ ဆီတက်စေမယ့် အ စားအစာတွေ၊ အချို၊ အငန်လွန်ကဲတာတွေကို လည်း လျှော့စားတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် အာဟာရဖြစ်စေ မယ့် အစားအစာတွေကို ရွေးစားတယ်။ ကျန်း မာရေးအတွက်ရော Body Beauty ပိုင်းအ တွက်ပါ Gym ပုံမှန်ကစားဖြစ်တယ်။ အစား အစာတွေကို အရမ်းကြီး မရှောင်ဘူး။ မနက် စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာပုံမှန်စားတယ်။ ဒါပေမဲ့ Limit လေးနဲ့တော့စားတယ်။ ညပိုင်းတွေ ကိုတော့ လျှော့စားတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ကျန်း မာရေးစစ်ဆေးမှုတွေကိုလည်း ပြုလုပ်ဖြစ် တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်တိုင် လည်း ဂရုစိုက်ဖြစ်သလို မိသားစုတွေက လည်း ဘေးကနေ ဂရုစိုက်ပေးပါတယ်။

ဆီးချိုရောင် ဘာတွေ ရောင်ရမလဲ..?



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်တဲ့အခါ ဘာတွေစား လိုရလဲ။ ဘာတွေရှောင်ရမလဲဆိုတာ အမေးများတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က စားလို့ရတာ တွေကို မစားဘဲ စားလို့မရတာတွေကို စားနေမိ တတ်ပါတယ်။ အစားတွေလျှော့စားပြီး ရှောင်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နေ့စဉ်လှုပ်ရှားသွား လာနိုင်ဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် ကောင်းမွန်ဖို့၊ ကောင်းစွာ လေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့ စတာတွေအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီ ညွတ်တဲ့စားစရာတွေစားဖို့လိုပါတယ်။ အစားအစာရွေးချယ်တဲ့အခါ အခြေခံ အုပ်စုကြီးငါးစုကို မှီတအောင်စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချို သွေးချိုရောဂါရှိသူ တွေအတွက် အစားအစာရွေးချယ် တဲ့အခါ အောက်ပါအချက်တွေ က အထောက်အကူပြုနိုင်မှာပါ။

(၁) ကစီစာတ်
ကစီစာတ်ကို လုံးဝ ရှောင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါဝင်တဲ့ပေါင်မုန့်၊ ဆန်လုံးညို၊ အုတ်ဂုံ၊ Quinoa၊ ကန်စွန်းဥ မီးဖုတ် စတာတွေကို စားပေးပါ။ ဖြူဆွတ်အောင် ဆွတ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်းဖြူ၊ ဂုံဖြူ၊ အာလူးကြော်၊ သကြားစာတ်အ များကြီးပါတဲ့ Cereals တွေကို လျှော့စားပါ။

(၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက်
လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံ၊ ကိုက်လန်၊ မုန့်ညင်း၊ ဆလတ်ရွက်၊ မုန့်လာဥ၊ ငရုတ်ဖျော့အနီရောင်၊ ခရမ်းသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူတွေ စားပေးပါ။ စည်သွတ်ဘူးတွေနဲ့ ထည့်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ ထောပတ်၊ ချိစ်၊ အငန်အချဉ်ရည်တွေနဲ့ ချက်ထားတဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေ၊ ဆားစိမ်ချဉ်ဖတ်တွေမစားပါနဲ့။

(၃) အညိုအနီ
လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံ၊ သကြားရည်မစိမ်

ထားတဲ့ သဘာဝစစ်စစ် အသီးအနှံတွေကို ရွေး ချယ်စားပါ။ အချိုရည် စိမ်ထားတဲ့ အသီးအနှံ၊ စည် သွတ်ဘူးထဲထည့်ထားတဲ့ သစ်သီးတွေ၊ သစ်သီး ယို၊ ဂျယ်လီ၊ သစ်သီး ဖျော်ရည်တွေရှောင်ပါ။

(၄) ပရိုတင်
ပရိုတင်းရရှိဖို့ အစေ့အဆန်၊ တိုဟူး၊ ပင်လယ် စာ၊ ကြက်သား(ရင်အုံသား)၊ ဥအမျိုးမျိုးစားပါ။ ရှောင်ရမှာက အသားကင်၊ အဆီပါတဲ့ အသား (နံရိုး)၊ ဆားနယ်ကျပ်တင်ထားတဲ့ ဝက်သား ခြောက်၊ ငါးကြော်၊ ချိစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) နှံ့နှံ့ထွက်ပစ္စည်း
အဆီလျှော့ထားတဲ့ ဒိန်ချဉ်၊ အဆီ လျှော့ထား တဲ့ ချိစ်၊ အဆီလျှော့ထားတဲ့ နွားနို့၊ အဆီမပါတဲ့ ခရင်မ်တွေ စားလို့ရပါတယ်။ အဆီများတဲ့ နွားနို့၊ ချိစ်၊ ရေခဲမုန့်နဲ့ အချိုစာတွေရှောင်ပါ။

❖ ထူးဒါလီကို(MPharm)



ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး သတိပြုစရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြာဖြာ

ယခုစာအုပ်က ရောဂါတစ်ခုချင်းစီရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ၊ ရောဂါအစပျိုးချိန်၊ ရောဂါကြာချိန်၊ ဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းရင်း၊ အိမ်တွင်းပြုစုကုသနည်း၊ ဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်တဲ့အချိန်၊ ဆရာဝန်ကုသပေးနိုင်တဲ့နည်းလမ်း၊ ကာကွယ်နည်းနဲ့ ရောဂါအခြေအနေအပြည့်အစုံကို ဖော်ပြပေးထားတဲ့အတွက် စာဖတ်သူတို့အနေနဲ့ အထိုက်အလျောက် အသုံးဝင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတို့ရဲ့ စာအုပ်စင်မှာ ဆေးပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ Dictionary တစ်ခုလိုမျိုးဖြစ်မှာ မလွဲပါဘူး။

City Mart နှင့် အမြို့မြို့ဆိုင်တိုင်းတွင် ရရှိနိုင်ပါပြီ...

မန္တလေး တွန်းဦးစာပေ၊ နဂါးစာပေ

ဖြန့်ချိရာဌာန SweSone Media Group

ပုန်း - ၀၁၃၈၅၂၉၃၊ ၀၁၈၃၉၂၇၃၉၊ ၀၁၃၇၄၄၀၀

Central Tower ပထမထပ်၊ အနော်ရထာလမ်း(ဥလမ်းထောင့်)၊ ရန်ကုန်။

မကြာမီ ထွက်တော့မည်

ကျောင်းသားနှင့်စိတ်ပညာ



စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပြေပြစ်မှုကို ဆိုလိုတာပါ။ စိတ်ရွှင်လန်းမှုနဲ့ တင်းတိမ်ကျေနပ်မှုရှိတာ၊ နေ့စဉ်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်တာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို လက်ခံရရှိတာ၊ မိမိရဲ့ရည်ရွယ်ချက်လိုအပ်ဆန္ဒပြည့်ဝတာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံတတ်တာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေနားလည်လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်တာတွေ ပဲဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာခြင်းကိုအခြေခံသော အကြောင်းရင်းများ

စဉ်းစားတွေးတာ (Thought)၊ ခံစားထိတွေ့တာ (Feeling)၊ စကားတပေတို့နဲ့တင်ပြတာ (Action)တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာလေးရပ်ကို အစဉ်အဆက်ကောင်းတဲ့အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်ပြုမူစဉ်းစားလုပ်ကိုင်သွားသူတစ်ဦးကို စိတ်ကျန်းမာသူတစ်ဦးလို့ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာနေတဲ့သူတစ်ယောက်မှာ လူမှုရေးရာ လုံခြုံမှုခံမြဲတည်တံ့မှု (Security) ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဒီလိုလူတစ်ယောက်ဟာ အထိုက်အလျောက်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းနေလို့ မိသားစုသာသာယာယာနဲ့ မိတ်သဟာတွေနဲ့ပြေပြစ်အောင် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းသွားနိုင်တဲ့အခြေအနေခိုင်ခိုင်လုံလုံရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ လူမှာအမြဲတမ်း သာယာရွှင်လန်းနေတယ်လို့ တရားသေမဆိုသင့်ပါ။

စိတ်ညစ်တာ၊ မုန်းတီးတာ၊ ခိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာစတဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင် တတ်နိုင်သရွေ့ ပြေလည်အေးဆေးစွာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့စွမ်းအားရှိသူလို့ဆိုပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာရှိတာကို ဆိုနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာနေသူတစ်ဦးဟာ အစစအရာရာမှာ လျော်ကန်သင့်မြတ်မှုတိုင်း တက်ညီလက်ညီ အစွမ်းမထွက်ဝေဖန်ပိုင်းခြားဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းနိုင်ရုံသာမက ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝကတည်းက အစပြုပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ကလေးဘဝကို စခဲ့

ဖူးသူ၊ စိတ်ကျန်းမာတဲ့မိသားစုကနေ ပျိုးထောင်ပေါက်ဖွားလာခဲ့သူ၊ သာယာဖြောင့်ဖြူးတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်း နေထိုင်ခဲ့သူဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့ အခြေခံအနေနဲ့ခံစားရမယ့် အကြောင်းအရာမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ နှစ်သက်ကြည်နူးတာ၊ မြှောက်စားချီးမွမ်းထောပနာပြုတာ၊ တိုက်တွန်းအားပေးအားမြှောက်ပြုတာတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းသားလူငယ်တွေ စိတ်ကျန်းမာရေးအစဟာ ပထမလူမှုဆက်ဆံရေးခေါ် Soacial၊ မိဘသားသမီးဆက်ဆံရေး (Family Relationship) ကနေ စတင်ပျိုးထောင်ပေါက်ဖွားလာခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ မိသားစုမှာ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ကလေးသူငယ်ဟာ စိတ်ကျန်းမာမယ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာမယ်၊ ကာယစိတ္တအားလုံး ကျန်းမာပြေပြစ်မယ်။ ကျောင်းသားဘဝရောက်လာပြီဆိုရင် ဒုတိယလူမှုဆက်ဆံရေး (Secondary Socialization)နဲ့ကျောင်းသားလူငယ်တွေ တွေ့ကြုံလာကြပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာ၊ ဆရာမတွေ သင်ကြားပေးလို့ရတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ငါးနှစ်သားအရွယ်ကစပြီးရပါပြီ။ မိဘကသင်ပေးတဲ့ အသိတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖွမ်းဖံပေးရင် ပညာတတ်လာမယ်။ ကျောင်းကျန်းမာရေးကနေရတဲ့ အသိနဲ့ကျန်းမာတဲ့နေ့ထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို သိနေပြီဖြစ်လို့ စိတ်ကျန်းမာတာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာတာကို ခံစားနေရပြီဖြစ်တယ်။ ပြည့်ပြည့်ဝဝခံစားတတ်မှသာ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ ကလေးငယ်လို့ သိမြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးဘဝစိတ်ပညာဟာ အလွန်နူးညံ့ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုစိတ်မဝင်စားဘဲ ချောင်တစ်ချောင်မှာကုပ်နေတတ်တဲ့ အော်တစ်ဇင်ဆန်တဲ့ကလေးတွေ၊ ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ချက်မှအငြိမ်မနေဘဲ တစ်ချိန်လုံးလှုပ်ရှားနေတဲ့ ဂဏာမငြိမ်ကလေးတွေ တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။

ပြည့်ပြည့်ဝဝခံစားသိတတ်တဲ့ စိတ်ကျန်းမာနေတဲ့ကလေးသူငယ်ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့်ရှိပြီး လောကကြီးရဲ့လူမှုရေးပြဿနာတွေမှာလည်း လုံခြုံမှုရှိဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြပါပြီ။ ကလေးတွေဟာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပြေလည်

ဒေါက်တာလွင်သန်း

အောင် ဆက်ဆံတတ်သူတွေဖြစ်လာကြတယ်။

စိတ်ကျန်းမာမှုပြည့်ဝရေးဟာ အရေးကြီးတဲ့ ကဏ္ဍမှာပါဝင်နေတယ်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ မိမိတို့စာသင်ခန်းမှာ အစစအရာရာ စည်းကမ်းရှိရင်၊ မိမိတို့ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး ကောင်းတဲ့လမ်းဆီ ဆက်လက်သွားနိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်နိုင်တာ (Self Control and Self Direction) နဲ့ အဲဒီလို စည်းကမ်းရှိတဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးလာတဲ့ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေဟာ နောင်တစ်ခေတ်မှာ ခေါင်းဆောင်တွေဖြစ်လာကြမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

တတိယလူမှုဆက်ဆံရေး (Tertiary Socialization) နဲ့တွေ့ကြုံရပါဦးမယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းက အတွေ့အကြုံတွေ၊ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တွေနဲ့ရင်ဆိုင်လာရဦးမယ်။ လုပ်ငန်းမှာစည်းကမ်းတွေ ဆက်လက်ကြိုးစားလိုက်နာသွားတာက လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမှာစိတ်ကျန်းမာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ တတိယလူမှုဆက်ဆံရေးအောင်မြင်နေဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းသားဘဝမှာ စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာရေးဆိုတာ ကလေးရဲ့စိတ်ပညာကို အခြေပြုလို့ ဆရာ၊ ဆရာမတို့က နောက်တစ်တန်းအောင်နိုင်မယ့်အရည်အချင်းရှိသူတွေကိုသာ နောက်တစ်တန်းအောင်မြင်အောင်တက်လှမ်းခွင့်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကေဂျီတန်းကစလို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာရေးစတင်ခဲ့ရမှာ စတုတ္ထတန်း (ခရိုင်စစ်)၊ အဋ္ဌမတန်း (ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးစစ်)၊ ဒဿမတန်း (တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း-အစိုးရစစ်)၊ သတ်မှတ်လိုက်တဲ့နောက်ပိုင်းမှာ အရည်အချင်းမရှိသူ၊ ပညာရေးမှာ ပါရမီမရှိသူတွေ၊ အောင်မြင်ဖို့မထိုက်သူတွေ တက္ကသိုလ်ပညာရေးအထိ ရောက်လာဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာသင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

အခြေခံကျောင်းတွေမှာ ကျောင်းသားတို့စိတ်ပညာဘာသာရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားပေးတာ မရှိသလောက်ပါ။ ကျောင်းကျန်းမာရေးအဖွဲ့က လာရောက်စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ပုံစံမမှန်တဲ့စိတ်ရောဂါရှိကျောင်းသားတွေ ကြိုကြားကြိုကြားတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ချက်မှာ မျိုးရိုးလိုက်တာဖြစ်ပြီး ဒုတိယတစ်မျိုးကရောဂါကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးဘဝတက်တာ၊ အဖျားတက်တာ၊ ငှက်ဖျားစတဲ့ အဖျားကြီးလွန်းတာ၊ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တာတွေကြောင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်တာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေနဲ့ သေချာပြသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီး ကျောင်းသားသင့်တဲ့ကလေးတွေကို သီးခြားကျောင်းတွေမှာ သင်ပေးဖို့ စီစဉ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ကလေးအနာဂတ်ဆုံးဖြတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ကူးစက်မြန် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ



ဒေါက်တာဦးဦးကျော် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး

ကူးစက်မြန်ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါက ဘက်တီးရီးယားပိုး Neisseria Meningitis ကြောင့် ဖြစ်ပွားတာပါ။ ဦးနှောက်နဲ့ ကျောရိုးအတွင်းရှိ အာရုံကြောမကြီးကို ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အမြှေးပါးကို ပိုးဝင်ပြီး ရောင်ရမ်းစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၄ ခုနှစ်မှာ အာဖရိကနိုင်ငံ ၁၉ နိုင်ငံမှာ ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု (Outbreak) ဖြစ်ပွားခဲ့ရာ ရောဂါသည်ပေါင်း ၁၁၉၀၈ ဦး ရှိခဲ့ပြီး ၁၁၄၆ ဦး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ Neisseria Meningitidis ဘက်တီးရီးယားပိုးမှာ မျိုးကွဲပေါင်း ၁၂ မျိုးရှိပြီး A, B, C, W, X နဲ့ Y စတဲ့ ခြောက်မျိုးက ကပ်ရောဂါအသွင် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါတယ်။

ကူးစက်ပုံ
ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသူရဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲမှာ ရောဂါပိုးရှိ



နေပြီး နာချေတာ၊ ချောင်းဆိုးတာတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့အမှန်အမှားတွေမှာ ရောဂါပိုးတွေပါလာပြီး တခြားသူတွေကို ကူးစက်ပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးထိတွေ့ မိတာ၊ နှမ်းရှုပ်တာတွေကနေတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ရောဂါရှိသူနဲ့ အတူနေထိုင်တာ၊ အစားအသောက်အတူစားသုံးတာ၊ ပန်းကန်၊ ရေခွက်တွေကို အတူသုံးစွဲတာစတာတွေကြောင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ
ကူးစက်မြန်ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါက ရောဂါပိုးဝင်ပြီးလေးရက်လောက်မှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေက ကိုယ်အပူချိန်ကြီးတာ၊ အလင်းရောင်ကို မနှစ်သက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အန်တာနဲ့ စိတ်ရှုပ်တွေနေ

တတ်တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ
ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါနဲ့ ဦးနှောက်ထိခိုက်တာ၊ အကြားအာရုံထိခိုက်တာ၊ စာသင်ကြားလို့မရတာစတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ သွေးဆိပ်တက်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးယိုစီးတတ်ပါတယ်။ လျင်မြန်စွာ သွေးလန့်တာဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားမှာ ထင်ရှားတဲ့ အနီကွက်ကြီးတွေလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ရောဂါသတ်မှတ်အတည်ပြုခြင်း
ဦးနှောက်အမြှေးရောင်တာ ဟုတ်၊ မဟုတ် သေချာစွာ သိရှိနိုင်အောင် ခါးရိုးဖောက်ပြီး အာရုံကြောမကြီးမှအရည်ကို ယူကာ စစ်ဆေးရပါတယ်။ ဒီလိုစစ်ဆေးတာက ရောဂါပိုးမျိုးစုနဲ့ ဘယ်လိုပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲပါက ပိုမိုထိရောက်နိုင်မလဲဆိုတာကို စစ်ဆေးပြီး ရောဂါကို ထိန်းချုပ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်ရာမှာ အရေးကြီးပါတယ်။

ကုသခြင်း

ဆေးရုံမှာ အရေးပေါ် ကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပင်နီစီလင် (Penicillin)၊ အမ်ပီစီလင် (Ampicillin)၊ ကလိုရမ်ဖီနီကော (Chloramphenicol)၊ ဆပ်ထရီဆန်း (Ceftriaxone) စတဲ့ ဆေးတွေပေးပြီး ကုသရပါတယ်။

ကာကွယ်ကုသခြင်း
ကပ်ရောဂါမဖြစ်မီ ဖြင့်ဆင်ခြင်

ကူးစက်မြန် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါကို ကပ်ရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့ရာသီတွေမှာ စောင့်ကြည့်တာ၊ ရောဂါသည်တွေကို ဆောလျင်စွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ရောဂါကို

တတ်ခွဲခန်းမှာ အတည်ပြုနိုင်တာ၊ ရောဂါမျိုးစု A, C, Y နဲ့ W အတွက် ကာကွယ်ဆေးတွေရှိနေပြီဖြစ်လို့ အသက်တစ်နှစ်ကနေ ၂၉ နှစ်အရွယ်တွေကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသင့်ပါတယ်။ လူနေထူထပ်တဲ့နေရာတွေ၊ လူစုလူဝေးနဲ့ ချီတက်သွားလာနေထိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် အဲဒီနေရာတွေကို အထူးစောင့်ကြည့်ပြီး ကြိုတင်ကာလုနာကို ဆောလျင်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ အလေးပေး ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ကုသခြင်း

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်နေတဲ့ လူနာကို ဆေးရုံမှာအရေးပေါ် (Medical Emergency) အနေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးတွေပေးပြီး ကုသပေးရပါမယ်။



မျက်နှာပေါ်မှာ ချွေးပေါက်ကျယ်ကြီးတွေ ထင်ရှားလို့ စိတ်ညစ်နေပြီလား..?

အရေပြားပေါ်မှာ ချွေးပေါက်တွေ ထောင်ပေါင်းများစွာ ရှိနေပါတယ်။ အရေပြားပေါ်က အမွှေးအမှင်တွေရဲ့ အရင်းမှာရှိပြီး အရေပြားကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေဖို့နဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ဖြည့်ပေးပါတယ်။ အဆီတွေ၊ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ ပြည့်တင်းလာတဲ့အခါ ချွေးပေါက်တွေ ကျယ်လာတတ်ပါတယ်။ ကျယ်လာတဲ့ ချွေးပေါက်တွေကို ပြန်ကျဉ်းသွားစေဖို့ ပြုလုပ်ရတာခက်ခဲပြီး အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။ အောက်ပါနည်းလမ်းတွေကတော့ သဘာဝအတိုင်း ချွေးပေါက်တွေကို ပြန်ကျဉ်းသွားစေဖို့ ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

■ စနစ်တကျ (ဆေးဝါးကုသမှု)

နည်းလမ်း (၁)

ကြက်ဥအကာနဲ့ ပေါင်းတင်ပေးတာက ချွေးပေါက်တွေကို ကျဉ်းစေပါတယ်။ ကြက်ဥအကာက အရေပြားကို တင်းရင်းစေပြီး ဝက်ခြံခြစ်ပွားမှုမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်ဥတစ်လုံးကနေ အကာကိုရယူပြီး သံပရာရည်အနည်းငယ်နဲ့ရောပြီး မျက်နှာအနှံ့လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်အောင်ထားပြီးမှ ရေနဲ့သန့်စင် ဆေးကြောပါ။

နည်းလမ်း (၂)

ပန်းသီးရလကာရည်မှာ အရေပြားကို တင်းရင်းစေတဲ့ သဘာဝအာနိသင်ရှိပါတယ်။ ပန်းသီးရလကာရည်ကို ရေနဲ့ ရောပြီး တိုနာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ပန်းသီးရလကာရည် အနည်းငယ်နဲ့ ရေရောထားတဲ့အထဲကို ဝှမ်းနဲ့ တို့ပြီး မျက်နှာပေါ်လိမ်းပေးပါ။ ချွေးပေါက်တွေကို ကျဉ်းစေပြီး ဝက်ခြံကြောင့် အရေပြား ရောင်ရမ်းမှု ဖြစ်တာကိုလည်း တားဆီးနိုင်ပါတယ်။

နည်းလမ်း (၃)

ဒိန်ချဉ်က အံ့ဩစွာကောင်းလောက်အောင် အရေပြားနဲ့ ချွေးပေါက်တွေထဲမှာ ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်စင်မှုပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဒိန်ချဉ်ထဲမှာ ပါတဲ့ လက်တစ်အက်စ်က ချွေးပေါက်တွေထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပြီး အရေပြားကို တင်းရင်းစေပါတယ်။ ဒိန်ချဉ်လက်ဖက်စားစွန်း တစ်စွန်းကို မျက်နှာပြင်အနှံ့လိမ်းပြီး ၁၀ မိနစ်ထားပြီးမှ ရေနဲ့ သန့်စင်ဆေးကြောပါ။ ဒိန်ချဉ်က မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ အရေကြောင်းတွေကိုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။

နည်းလမ်း (၄)

မျက်နှာကို အလွန်အကျွံသန့်စင်တာက အရေပြားခြောက်သွေ့ပြီး ချွေးပေါက်တွေကနေ အဆီထုတ်လုပ်မှုများလို့ ချွေးပေါက်ကျယ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာကို အလွန်အမင်း သန့်စင်တာကနေ ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

နည်းလမ်း (၅)

မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ဖျော်ပြီး မျက်နှာအနှံ့စက်စိုင်းပုံအတိုင်း ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ ထားပြီးမှ ရေနဲ့သန့်စင်ဆေးကြောပါ။ ချွေးပေါက်တွေထဲမှာရှိတဲ့ အ

ညစ်အကြေးတွေ သန့်စင်ပြီး ချွေးပေါက်တွေ ကျဉ်းသွားစေပါတယ်။ မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါက မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ ဝက်ခြံနဲ့ ဆားဝက်ခြံတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။

နည်းလမ်း (၆)

မျက်နှာကြေးရွာသန့်စင်မှုကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။ သကြား၊ အုတ်ဂျုံနဲ့ သံလွင်ဆီကိုရောပြီး မျက်နှာပြင်အနှံ့လိမ်းကာ ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက် နှိပ်နယ်ပြီးမှ မျက်နှာကို ရေနဲ့ သန့်စင်ဆေးကြောပါ။

နည်းလမ်း (၇)

ကြက်သီးနွေးရေနဲ့ ရေချိုးပြီးတဲ့အခါ မျက်နှာကို ရေအေးနဲ့ သစ်ပေးပါ။ ချွေးပေါက်တွေကို ကျဉ်းစေပါတယ်။ လတ်တလော ချွေးပေါက်တွေ ကျဉ်းဖို့အတွက်ဆို ရင် ရေခဲတုံးနဲ့ မျက်နှာအနှံ့ ပွတ်ပေးတာမျိုးလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

နည်းလမ်း (၈)

ခရမ်းချဉ်သီးက အရေပြားကို သန့်စင်ပေးပြီး အသားအရေတင်းရင်းစေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အကွင်းလိုက် ပါးပါးလှီးပြီး မျက်နှာပြင်အနှံ့ပွတ်လိမ်းပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးအသားတွေက ချွေးပေါက်တွေထဲ ဝိဓိဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ၂-၃ မိနစ်လောက် ထားပြီးမှ မျက်နှာကို ရေနဲ့ သန့်စင်ဆေးကြောပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးက မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ ကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးမှ တိုနာလိမ်းပေးပါ။

နည်းလမ်း (၉)

စန္ဒကူးမှုန့်က မျက်နှာပေါ်ရှိ ချွေးပေါက်တွေကို ကျဉ်းစေပြီး အမည်းစက်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါတယ်။ စန္ဒကူးမှုန့်အနည်းငယ်ကို ပရဆေးဆိုင်က ဝယ်ယူပြီး ရေနဲ့ရောကာ ခပ်ပျစ်ပျစ်ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။ မျက်နှာပြင်အနှံ့လိမ်းကာ ၁၀-၂၀ မိနစ်ထားပြီး မျက်နှာသန့်စင်ပေးပါ။

နည်းလမ်း (၁၀)

ခပ်နွေးနွေးရေထဲကို ဝှမ်းစနစ်ပြီး မျက်နှာပြင်အနှံ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ချွေးပေါက်တွေ ပွင့်စေပြီး ကြေးတွေလည်း ကင်းစင်စေပါတယ်။ ၂-၃ မိနစ်လောက် ပြုလုပ်ပြီးပါက ရေအေးအေးနဲ့ မျက်နှာသန့်စင်ပေးပြီး တိုနာလိမ်းပေးပါ။

နည်းလမ်း (၁၁)

လိမ္မော်သီးက အရေပြားကို တင်းရင်းစေတဲ့ ကော်လာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုကို အားပေးပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ ကျွံ့နိုင်ဆန်နိုင်စွမ်းကို ကောင်းမွန်စေပြီး မျက်နှာပေါ်ရှိ ချွေးပေါက်တွေကို ကျဉ်းစေပါတယ်။

နည်းလမ်း (၁၂)

အဆီမပါဝင်တဲ့ အသား၊ ကောက်နံ့တစ်ခုခုစား၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အိုမီဂါ -၃ ကို စားပေးပါ။ အချိုရည်တွေ၊ ကော်ဖီတွေ သောက်မယ့်အား ရေများများသောက်ပါ။ အဆီဖယ်မထားတဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို လျော့စားပါ။

Pacific
Beautex

Women
Whitening &
Anti-Aging Cream

နုပျိုဖြူဝင်း
ထားစဉ်လှပခြင်း



အရေးအကြောင်းကင်းစင် ဖြူစင်ဝင်းပစေသောရောင်(မိ)

Women Whitening & Anti-Aging Cream သည် မျက်နှာအသားအရေကို ဖြူဝင်းစေရုံသာမက နုနယ်ပျိုမြိန်မှုကိုလည်း ထာဝစဉ်ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေပါသည်။

Women Whitening & Anti-Aging Cream တွင် သဘာဝအစွမ်းထက်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သဖြင့် အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်တတ်သော အသားအရေလျော့ရခြင်းများ၊ ညိုမည်းပျက်စီးခြင်းများ၊ အစက်အပြောက်နှင့် တင်းတိမ်များ၊ အသားအရောင်ပြောင်းလဲခြင်းများကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

Women Whitening & Anti-Aging Cream သည် ထိရောက်လျင်မြန်စွာ ဖြူဝင်းစေသောကြောင့် နေစဉ်သုံးခြင်းဖြင့် နုပျိုလှပသော မျက်နှာအသားအရေကို ပိုင်ဆိုင်စေကာ ထင်ရှားပေါ်လွင်စွာ လှပနေစေပါသည်။



YGN OFFICE : 09 441 385 780, 09 441 385 781
MDY OFFICE : 09 798 536 285

ကျန်းမာခြင်းနှင့် လှပမှု... သင့်ကိုယ်တွင်းက အမြဲ
HEALTH & BEAUTY WITHIN YOU