

Good Health

www.swesonemedia.org

NO. 494. WEDNESDAY

ကျန်းမာရေး နှင့် အာရုံစိုက်မှု

7.2014 - 8.7.2014



Cole
New Hair Growth
Spirulina Shampoo

Ygm: + 95 9 730 12000, 730 13000, 730 14000
Mdy: + 95 2 24490, 39985, 39725, 36122



AMERICAN VISION
PROFESSIONAL EYE CARE CENTER

ZEISS ZEISS MICROSCOPE ZEISS LASER

ZEISS LENSES ZEISS IOL LENS ZEISS Relaxed Vision Terminal

ဗဟိုနိုင်ငံလုံးရှိ ZEISS Medical Equipment ကော်ပိုရေးရှင်းမှတစ်ဆင့်
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် အကူအညီပေးသော အစီအစဉ်

American Vision မှ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက်

မှန်ကန် - ချောမွေ့ - အဆင်ပြေ (အမျိုးမျိုး) - မှန်ကန် - အဆင်ပြေ



PHILIPS
RESPIRONICS

အရည်အသွေး အမြင့်မားဆုံး
Oxygen Concentrator

MADE IN USA

Yangon: 01-246645, 392600, 385253, Mandalay: 02-24397, 09-200-7036
Taunggyi: 081-201345, Naypyitaw: 067-22530, Mawlamyaing: 057-24916

အထူးကုဆရာဝန်
ရွေးချယ်မှုများနှင့်ဆိုင်ရန်
ပါမောက္ခဦးကိုကို

မိုးရာသီတွင်
အမြဲများသော
ရောဂါများ
ပါမောက္ခဦးကိုကို

မိတ်ကပ်လိမ်းနည်း
အခြေခံအချက်များ

သင့်မှာ
အကြံဆုံးချိုးရောဂါ
ရှိနေသလား

ကျွန်းလား
ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

လက်အောက်ရမည့်
အစီအစဉ်
PAGE 5

စိတ်ညစ်တဲ့အခါ
သုဿချင်းတွေကို
ရင်ဖွင့်ပြောပြတဲ့
မိမိ



ဖျားနာကိုက်ခဲ ကင်းဝေးအောင်
အစိမ်းတောင် ပါရာဇာပေါ်မိ ဆေးဝါး
PARACAP

500mg Paracetamol

ကမ္ဘာ့ဖလား ပွဲကြည့်ပရိသတ်အတွက် ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်

အခုဆိုရင် ကမ္ဘာ့ဖလားဘောလုံးပွဲက နေ့တိုင်း လိုလို ကျင်းပနေတာကြောင့် ညဘက်တွေမှာ အိပ်ရေး ပျက်ခံပြီး ကြည့်ရှုနေကြသူတွေ များပါတယ်။ အိပ်ရေး မဝတာကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေပြီး နာမကျန်းမှု ပိုဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်တာကြောင့် အလုပ်မှာ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း ထိခိုက်မှုရှိကာ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေကို မြင့်မားစေပါတယ်။ အနှစ်သက်ဆုံး ဘောလုံးပွဲကြည့်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုအန္တရာယ် လျော့ကျစေဖို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အောက်ပါ အကြံပြုချက်တွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

■ အာဟာရလိုအပ်ချက် ပြည့်မီစေရန် စားသုံးပါ

ညဉ့်နက်တဲ့အထိ ဘောလုံးပွဲတွေ ကြည့်တဲ့အခါ လူအများစုက ဗိုက်ဆာလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ အဆင်သင့် ခေါက်ဆွဲထုပ်၊ အချိုရည် စတာတွေကို အလွယ်တကူ စားသောက်မိကာ ဗိုက်ပူပြီး ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နွားနို့၊ အဆီနည်း အသား၊ ငါးနဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးတို့လို ဝိတာမင် ဘီ၊ အဆီဓာတ်နဲ့ ပရိုတင်းဓာတ် များများပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ် စားသောက်ပါ။

ညဘက် ဗိုက်ဆာတတ်ရင် သီဟိုဠ်စေ့လို အခွံမာတဲ့ အစေ့အဆန်တွေကို ဝယ်ထားပြီး လက်တစ်ဆုပ်စာ စားပေးရင် ဘောလုံးပွဲ ကြာရှည်ကြည့်တာကြောင့် ခံစားရတဲ့ နံ့ချဉ်ညောင်းညာမှုကို ပြေလျော့စေပါတယ်။

■ ဆင်ခြင် သောက်သုံးပါ

ဖြစ်နိုင်ရင် ဘောလုံးပွဲကြောင့် အိပ်ရေးပျက်နေတဲ့အချိန်မှာ အယ်လ်ကိုဟော ပမာဏမပါတဲ့ အရည်ကို သောက်ပါ။ လက်ဖက်စိမ်း လက်ဖက်ရည် သောက်တာကြောင့် လန်းဆန်းစေသလို အစာခြေဖျက်မှုဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။

မနေနိုင်လို့ အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အရည်ကို သောက်မယ်ဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟော ပမာဏ လျော့ကျစေဖို့ ရေခဲများများ ထည့်သောက်ပါ။ အရက်ကို အသင့်အတင့်ပဲ သောက်သင့်ပါတယ်။

■ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

သင့်အသက်အရွယ်နဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဘောလုံးပွဲကြောင့် စွမ်းအင်နည်းပြီး အိပ်ငိုက်နေချိန်မှာ ကိရိယာသုံးရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ရှောင်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ပြီး အားရှိတဲ့အခါမှသာ အိပ်ပြင်ပ လေ့ကျင့်ခန်း ဒါမှမဟုတ် ကိရိယာတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။

■ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်အနားယူပါ

ညဘက် ဘောလုံးပွဲကို ညဉ့်နက်တဲ့အထိ ကြည့်ပြီး နေ့ဘက်မှာ အလုပ် ဆင်းရတဲ့အခါ အိပ်ရေးပျက်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ရတတ်သလို အလုပ်မှာလည်း အမှားအယွင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်တွင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘောလုံးပွဲကို ကိုယ်အကြိုက်ဆုံး အသင်းကန်မှသာ အားပေးပြီး တခြားအချိန်တွေမှာ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက် အနားယူပေးပါ။

■ ခန္ဓာကိုယ် အသံကို နားဆင်ပါ

ညတိုင်း ဘောလုံးပွဲကြည့်ပြီး ဘာမှမဖြစ်ဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်က အားအင်နည်းတာ၊ နံ့တာ၊ ပင်ပန်းတာ၊ အိပ်ရေးပျက်တာ၊ အားမရှိတာ စတဲ့ ပုံမှန်တဲ့ အသေးအမွှား လက္ခဏာတွေကို အချက်ပြနေပါတယ်။ အဲဒီအသံကို နားထောင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည် အားဖြည့်ပေးမှ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇွန်

နောက်ဆုံးရ ■ ကမ္ဘာ့ဆေးပညာသတင်းများ



ဓာတ်ခွဲခန်းမှတ်တမ်း ရယူခွင့်

စည်းမျဉ်းအသစ်အရ အမေရိကန် လူနာတွေအားလုံးကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှု အဖြေတွေကို တိုက်ရိုက်ရယူခွင့် ပြုလိုက်ပါတယ်။ ဓာတ်ခွဲခန်းပေါ် မူတည်ပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းအဖြေကို သိရှိနိုင်ဖို့ ဖုန်းခေါ်တာ၊ ဖက်စ်သုံးတာ၊ ဓာတ်ခွဲခန်း ဝက်ဘ်ဆိုက်ထဲ ဝင်ရောက် လေ့လာတာ စတဲ့ နည်းတွေကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအဖြေကို ယူပြီး ဆရာဝန်နဲ့ ပြကာ လိုအပ်သလို ကုသမှုခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေနိုင်

အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပိုဝဲတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက သုံးလကြာပြီးချိန်မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ပေါင်နီးပါး လျော့ကျမှု ရှိပြီး အာနိသင်မပါတဲ့ ဆေးသောက်ပြီး အစားလျှော့သူတွေကတော့ ခြောက်ပေါင်နီးပါး လျော့ကျမှု ရှိတယ်လို့ ဗြိတိန်အာဟာရ လေ့လာမှုအသစ်အရ သိရပါတယ်။



နှစ်ယောက်အတူ စိတ်ပူပင်ခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိစေနိုင်



ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဖွင့်ပြောဆိုလိုက်တာကြောင့် သင့်ကို စိတ်ခံစားမှု သိသိသာသာ ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။ တောင်ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူတွေက ဟောပြောဆွေးနွေးမှု တစ်ခုပေးရတဲ့ အမျိုးသမီး ၅၂ ဦးကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ သူတို့ကို နှစ်ယောက်အတူ တွေ့ဆုံစေပြီး စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဖွင့်ဟစေခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်း ကော်တီစောအဆင့်ကို ဆွေးနွေးမှု မတိုင်ခင်၊ ဆွေးနွေးနေချိန်နဲ့ ဆွေးနွေးပြီးချိန်တွေမှာ တိုင်းတာခဲ့တဲ့အခါ နှစ်ယောက်အတူတွေ့ဆုံတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ဆီးကျိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ခပ်မြန်မြန် လမ်းလျှောက်ပါ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရှိတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ လမ်းမြန်မြန် လျှောက်သူက ဖြည်းဖြည်း လျှောက်သူတွေထက် မြန်မြန် သက်သာစေပါတယ်။ ဆန်ဖရန်စစ္စကို၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အမျိုးသား ၅၇၂ ဦးရဲ့ ဆီးကျိတ်ရှိသွေးကြောတွေနဲ့ ရောဂါ မတွေ့ရှိခင် လှုပ်ရှားမှုအတိုင်းအတာကိုပါ ဆန်းစစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်နာရီအတွင်း ၃ ဒသမ ၃ မိုင်ကနေ လေးမိုင်ခွဲရောက်အောင် အမြန်ဆုံး လမ်းလျှောက်ခဲ့သူတွေက တစ်နာရီမှာ တစ်မိုင်ခွဲကနေ နှစ်မိုင်ခွဲကြား အနှေးဆုံး လမ်းလျှောက်သူတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ပိုကျန်းမာတဲ့ သွေးကြောတွေ ရှိတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။



နားစည်ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် အဆိုးဆုံး ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ

ဆရာဝန် သုံးပုံတစ်ပုံနီးပါးက နားစည်ပိုးဝင်တဲ့ ဝေဒနာအတွက် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး သောက်ဆေး ညွှန်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန် နားရောဂါ အကယ်ဒမီရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အသစ်အရ နားစည်ပိုးဝင်မှုအတွက် ထည့်တဲ့ အစက်ချဆေးတွေကို အစားထိုး လမ်းညွှန်ခဲ့ပါတယ်။ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသောက်ဆေးတွေက *Pseudomonas aeruginosa* ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နားစည်ပိုးဝင်တဲ့ အခြေအနေကိုတောင် မဖြေရှင်းနိုင်ဘူးလို့ လတ်တလောလေ့လာမှုတွေအရ သိရပါတယ်။ နားထဲ အစက်ချဆေးတွေက ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဇွန် (Ref;RD)



အသက်ရှည်လိုလျှင် သကြားရှောင်ပါ

ဆော်ဒါအချို့ရည်၊ ကွတ်ကီးမုန့်လို ကောက်နံ့အခြေခံ သရေစာနဲ့ သစ်သီး Juiceတွေလို သကြားပါဝင်မှုများတဲ့ အစာတွေကနေ ကယ်လိုရီ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း အနည်းဆုံး ရနေသူတွေဟာ သကြားကနေ ကယ်လိုရီ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက် လျော့ပြီး ရရှိသူတွေထက် နှလုံးရောဂါနဲ့ သေဆုံးနိုင်ခြေ သုံးဆ နီးပါး ပိုများတယ်လို့ လူတစ်သိန်းတစ်သောင်းကို ၁၈ နှစ်ကြာ လေ့လာတဲ့ JAMA ဆေးပညာ လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ သကြားပါတဲ့ အစာမှ ကယ်လိုရီ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျော် ရယူနေသူတွေက နှလုံးရောဂါနဲ့ သေဆုံးနိုင်ခြေ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပိုများတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။



အိပ်ရင်း ခေတ္တအသက်ရှူရပ်လိုက်၊ ပြန်ရှူလိုက်ဖြစ်ခြင်းအတွက် အခြား ကုထုံး

အိပ်စက်ချိန်မှာ အသက်ရှူခေတ္တရပ်ပြီး ဟောက်တတ်တဲ့ သူတွေအနေနဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်စေပါတယ်။ အဲဒီလူနာတစ်ဝက်ခန့်ကို CPAP လို့ ခေါ်တဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပွင့်ဖို့ ကူညီတဲ့ ကိရိယာပေးပြီး ကုသမှု ပေးခဲ့ပါတယ်။ အခုအခါမှာတော့ CPAPနဲ့ အဆင်မပြေတဲ့ လူနာတချို့အတွက် အစားထိုးကိရိယာအသစ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ခွဲစိတ်ထည့်သွင်းရတဲ့ အဲဒီကိရိယာကို လျှာအောက်မှာ ထားလိုက်ရင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကိရိယာကို FDAက အတည်ပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆိပ်တက်ပြီး ခြေလက်ဆုံးရှုံးသွားသူက ပြတိန်နိုင်ငံ၏ ပထမဆုံး လက်နှစ်ပက်စလုံး အစားထိုး ကုသမှုခံယူသူဖြစ်တော့မည်

အသက် ၄၄ နှစ်အရွယ် Corinne Huttonဆိုသူဟာ ချောင်းအလွန်ဆိုးပြီး နှုတ်သီးယားရောဂါဝင်သွားကာ သွေးဆိပ် တက်သွားရသူဖြစ်သွားပါတယ်။ ရောဂါအ ခြေအနေကြောင့် ဆရာဝန်တွေက သူ့ရဲ့ ခြေလက်လေးချောင်းစလုံးကို ခွဲစိတ်ဖြတ် တောက်ခွဲရပါတယ်။

ခြေလက်ဖြတ်ခံရပြီးနောက် ခြေတု တပ်ဆင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ယခုနှစ်ကုန်လောက် မှာ သူ့လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အစားထိုး ကုသမှု ခံယူပေးတော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။ အကယ်၍ ခွဲစိတ်မှု အောင်မြင်ခဲ့ရင် သူ ဟာ ခွဲပြီးပြီးချင်း ထိတွေ့မှုအာရုံ ပြန်ရနိုင်

ပေမယ့် လက်အသစ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် လပေါင်းများစွာ စောင့်ဆိုင်းရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ရဲ့ လက်နှစ်ဖက်ကို အစားထိုးကုသမှုပြုလုပ်ဖို့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန် အုပ်စုလေးစု လိုအပ်ပြီး အမာရွတ် မဖြစ်အောင် အလှူပေးမယ့် သူ့ရဲ့ လက်ဖျံ အရေပြားကိုပါ အသုံးပြုရ မယ်လို့ဆရာဝန်က ဆိုပါတယ်။လောလော ဆယ် သူ့အနေနဲ့ စက်ရုပ်လက်တပ်ဆင် ထားသူဖြစ်နေတဲ့အတွက် သူ့ဘာသာသူ ဖုန်းအသုံးပြုတာ၊ အဝတ်အစားဝတ်တာ၊ အလှပြင်တာတွေ ပြုလုပ်နိုင်တယ်လို့ သိရ ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



အသက် သုံးနှစ်အရွယ် ကျန်းမာတဲ့ သားသား လေးဟာ သူ့ရဲ့ညီဖြစ်သူ ရောဂါကင်းစင်သွားတာ ကြောင့် ဆေးရုံမှ ဆင်းပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ ဦး နောက်အမြွှေးရောင် ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့ပါ တယ်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အစက်အပြောက်တွေ ပေါ် လာတာကြောင့် မိခင်ဖြစ်သူက သူ၏ ညီဖြစ်သူ ရှစ်လ သားအရွယ် လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးရက်ခန့်က ဦးနောက်အမြွှေး

ညီဖြစ်သူ ဆေးရုံမှ ဆင်းပြီး နောက်တစ်နေ့တွင် သေဆုံးသွားသည့် သုံးနှစ်အရွယ်သားသား

ပါးရောင်ရောဂါကြောင့်တက်ရောက်ခဲ့ရတဲ့ ဆေးရုံကို သွားပြခဲ့ပါတယ်။ ဆေးရုံရောက်ပြီး လေးနာရီအကြာမှာသူ့မှာ လည်း ဦးနောက် အမြွှေးပါးရောင်ရောဂါရှိမှန်း သိခဲ့ရပါတယ်။ ညီဖြစ်သူက ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးလာခဲ့တဲ့ ကလေး ငယ်ဖြစ်ပြီး နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါရှိကာ အဖျားကြီးတာကြောင့် ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ခဲ့ရပါတယ်။ မိခင်ဖြစ်သူ ဟာ ညီဖြစ်သူ ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုစိုက်နေရတာကြောင့် သူ့ကို အဘိုးဖြစ်သူနဲ့ ထားခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ ညီဖြစ်သူကို စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကုသမှုခံယူပြီး ရောဂါအားလုံးကင်းစင်တဲ့အတွက် ဆေးရုံမှ ဆင်းခဲ့ပါ တယ်။ နောက်တစ်နေ့မနက်ပိုင်းမှာပဲ အစ်ကိုဖြစ်သူရဲ့ လက်မောင်းမှာ ခရမ်းရောင်အစက်အပြောက်လေးတွေ တွေ့ခဲ့တဲ့အတွက် ဆေးရုံကို ပို့ခဲ့ပေမယ့် ဆေးရုံရောက်ပြီး လေးနာရီအကြာမှာပဲ အစ်ကိုဖြစ်သူဟာ သေဆုံးသွားခဲ့ပါ တယ်။ 'ဘယ်လောက်ပဲ ကျန်းမာရေးကောင်းကောင်း၊ ဦးနောက်အမြွှေးရောင်ရောဂါရရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်း သိဖို့ လိုအပ်တယ်'လို့ မိခင်ဖြစ်သူက ဆိုပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ် လူပေါင်း ၃၄၀၀ ဟာ ဦးနောက်အမြွှေးရောင်ရောဂါ ရရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ကိုးယောက်နှုန်း ရောဂါဖြစ်ကြတာပါ။ ရောဂါဖြစ်သူ ၁၀ ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်း နေ့စဉ် သေဆုံးကြ ပါတယ်။ နောက်နှစ်ယောက်ကတော့ ဦးနောက်ပျက်စီးတာ၊ နားပင်းတာနဲ့ သွေးဆိပ်တက်ရောဂါကြောင့် ခြေလက် တွေ ဖြတ်တောက်ပစ်ကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးနောက်အမြွှေးပါးရောင်ရောဂါနဲ့ သွေးဆိပ်တက်ဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာတွေကို သိရှိထားဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

- အဖျားရှိခြင်း၊ အဖျားနဲ့တွဲပြီး အန်ခြင်း၊
- အလွန်အမင်းခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- အဆစ် ဒါမှမဟုတ် ကြွက်သား နာကျင်ခြင်း
- ခြေဖျားလက်ဖျားအေးခြင်း၊
- အရေပြားအရောင်ဖျော့တော့ခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် အစက်အပြောက်ပေါ်ခြင်း
- ဇက်ခိုင်ခြင်း
- အလင်းရောင်တောက်တောက် မကြည့်ချင်ခြင်း
- အိပ်ချင်နေခြင်း၊
- တက်ခြင်း၊

နို့စို့ကလေးငယ်တွေမှာ ငယ်ထိပ်ဖောင်းကြွနေတတ်ပါတယ်။ နို့တိုက်တာကို ငြင်းဆန်တတ်ပါတယ်။ အာခေါင် ခြစ်ပြီး အော်ဝံတတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေမှာ အဖျားရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

အသံအိုးအကြောသေရောဂါကြောင့်မသိနိုင်သည့် ကလေးငယ်

အခုအခါ သုံးလအရွယ်ရှိဖြစ်တဲ့ လီယာရက်ပ်ပါဆိုသူဟာ မွေးကတည်းက အသံအိုးနှစ်ဖက်စလုံး အကြောသေရောဂါ ပါဝင်လာ တဲ့အတွက် အသံထွက်ပြီး အော်မသိနိုင်သူ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဝမ်းနည်းတဲ့ မျက်နှာဒါမှမဟုတ် မျက်ရည်တွေကိုကြည့်ပြီးမှ သူတိတ်မ ကောင်း ဖြစ်နေတာကို သူမိခင်က သိခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့မိဘတွေက သူ့အသက်ရှူရခက်ခဲတဲ့ပြဿနာကို သတိထားမိရာမှ ဆေးရုံကို ပြသခဲ့ပါတယ်။ ကလေးဟာ အောက်ဆီဂျင်လုံလုံလောက်လောက်မရရှိတဲ့အတွက် တစ်ကိုယ်လုံး ပြာနှမ်းနေတာကြောင့် ဆရာဝန်တွေ က လည်ပင်းမှာ အပေါက်ဖောက်ပြီး လေကြောင်း (Tracheotomy) ဖွင့်ပေးခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့လည်ချောင်းကို စစ်ဆေးရာ မှ ကလေးရဲ့ အသံအိုးနှစ်ဖက်စလုံး အကြောသေနေတာကို သိရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ 'ကလေးဟာ ရေရှည်မှာ ဘာဖြစ်လာ မယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ လည်ပြွန်နေရာက ဖောက်ထားတဲ့အပေါက်ဟာ ဘယ်လောက်အထိ ထားရမယ်ဆိုတာ မခန့်မှန်းနိုင် ပါဘူး။ တစ်နှစ်လား၊ ငါးနှစ်လား၊ ၁၅ နှစ်လားဆိုတာ မသိတော့ပါဘူး'လို့ မိခင်ဖြစ်သူက ဆိုပါတယ်။ အသံအိုးဟာ ကလေးငယ်ဘဝမှာ ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ ကျောရိုးခွဲစိတ်စဉ် ဒါမှမဟုတ် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်တာ ဒါမှမဟုတ် အာရုံကြောပြဿနာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အသံအိုး တစ်ဖက်တည်း အကြောသေတဲ့ ကလေးငယ်တွေကို အသံကုထုံး (Voice Therapy)နဲ့ ကုသမှုပေးပါတယ်။ အသံအိုးနှစ်ဖက်စလုံး အကြော သေရင်တော့ ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး ချက်ချင်း ကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



Smart Ideas

အရွယ်တင်နုပျိုစေနိုင်သည့် နံနက်စာ

သင်စားတဲ့နံနက်စာဟာ သင့်တစ်နေ့တာလုံး အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအသစ်အရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အောက် ပါအရွယ်တင်နုပျိုစေနိုင်တဲ့ နံနက်စာနဲ့ နေ့တစ်နေ့ ကို စတင်လိုက်ပါ။

၁။ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုကောင်းအောင် ကြက်ဥ စားပါ

ကြက်ဥအကာမှာ ပါဝင်တဲ့ များစွာသော ပရို တင်းတွေက ကြွက်သားတည်ဆောက်မှု ကောင်းမွန် အောင် ကူညီနိုင်ပြီး ဇီဝရုပ်ဖြစ်စဉ်ကို မြှင့်တင်ပေး နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုတွေအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ နံနက်စာကို ကြက်ဥနှစ်လုံးစားသူတွေက ကြက်ဥ မစားသူတွေထက် ကိုယ်အလေးချိန် ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုလျော့ကျနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

၂။ အရေးကြောင်းကင်းစင်အောင် ဒိန်ချဉ် စားပါ

ဒိန်ချဉ်မှာ ပါဝင်တဲ့ များစွာသော လူ့အကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယားတွေက အစာခြေစနစ်ကို ကောင်း မွန်စေပြီး အရေးကြောင်းအပါအဝင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ အများစုနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

၃။ ဝမ်းဗိုက်ပူခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်အောင် ဂရိတ်ဖရုစားပါ

နေ့စဉ် ဂရိတ်ဖရုစားတဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာ လေးလအတွင်း ပျမ်းမျှ လေးပေါင်လောက် ကျဆင်း သွားတယ်လို့ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ တွေ့ရှိထားပါ တယ်။ ဂရိတ်ဖရုမှာ ပါဝင်တဲ့ ဖလေဗိုနိုက်တွေက အင်ဆူလင် လျော့ကျအောင် ကူညီနိုင်ပြီး အဆီစု ဆောင်းမှုကို ပိတ်ပင်ထားနိုင်တာကြောင့်ပါ။

၄။ နှလုံးကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင် ကောက်နံ့တစ်ခုလုံး ပါဝင်စာ စားပါ

သူ့မှာ အမျှင်ဓာတ်တွေ များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် အမျှင်ဓာတ် ၁၀ ဂရမ်စားတိုင်းနှလုံးသွေးကြော ရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ ချနိုင်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဖော်ထုတ် ထားပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မကောင်းတဲ့အဆီတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အပြင် ဝမ်း ဗိုက်ပြည့်တင်းမှု ရရှိစေနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ်အလေး ချိန် မမြင့်တက်အောင် ကူညီနိုင်ပါတယ်။

၅။ ကော်ဖီသောက်ပါ

နေ့စဉ် ကော်ဖီ နှစ်ခွက်မှ သုံးခွက် သောက်သူ တွေဟာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျနိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

Advertisement for POKKA Orange Ring Tab Promotion 2014. The ad features a yellow background with the POKKA logo and the tagline 'The Healthier Choice'. It shows four people (two women and two men) in circular frames, each holding a product. The products are labeled: -C = Iron, -U = Singletech Tablet, -L = Rice Cooker, and -Y = Table Fan. In the center, there are images of POKKA Orange Ring Tab products and a large orange ring. The text 'Orange Ring Tab Promotion 2014' is prominently displayed. At the bottom, there is a hotline number and a Facebook link. A red banner on the right side says 'မှတ်စုတင်ရန်ဆုတ်ရန် 30-Sep-2014 မှီ ၃ ဝယ်တင်မည်ဖြစ်သောပါသည်။' (Registration and withdrawal deadline 30-Sep-2014).



Q. သမီးလေးမှာ မွေးကတည်းက မွှေးအမည်းကြီး ပါလာပါတယ်။ အမွှေးတွေလည်း ကပ်နေပါတယ်။ အဲဒါကို သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

နီနီ ၊ ပုပ္ပား။

A. မွေးခွန်းအရ ဒါကို မွှေးရာပါ မွှေးအမည်းကြီးပေါ်မှာ အမွှေးပေါက်နေတာ (Giant Congenital Nevus) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် အရေပြားက ကြမ်းနေတတ်တယ်။ မွှေးကင်းအောင်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလို့ သတိထားရပါမယ်။ ရောင်ခြယ် ဆဲလ်ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး မွှေးကင်းအောင်ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။ မွှေးရာပါ မွှေးသေးသေးလေးကတောင် မွှေးကင်းအောင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။ မွှေးကင်းအောင်ဖြစ်ရင် ငါးရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုများနေရင် မွှေးကင်းအောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကာကွယ်မှုအနေနဲ့ နေပူလုံးဝ မခံရပါဘူး။ ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်တဲ့ စနစ်ကို ကျင့်သုံးရပါမယ်။ မွှေးကင်းအောင်ဖြစ်ရင် အရေပြား စစ်ဆေးမှုကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ပလတ်စတစ်ဆာဂျူရီနဲ့ ခွဲထုတ်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ Plastic Surgery ဌာနကို ပို့ရပါမယ်။

ဒေါက်တာ မြတ်စန္ဒာကျော်
(အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး)

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေမည့် အလွယ်နည်းများ



ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရေးနည်းတွေကို အများကြီး ကြားဖူးနိုင်ပေမယ့် ခက်ခဲလို့ မလုပ်နိုင် ဖြစ်နေသလား။ အောက်ပါ နည်းတွေက နေ့စဉ် သင် အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် နည်းတွေဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို တကယ် လျော့ကျစေပါတယ်။

ရေနွေးသောက်ပါ

ရေအေးသောက်တာထက် ရေနွေးသောက်တာက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျဖို့ ပိုအထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ ရေနွေးသောက်တာကြောင့် ဗိုက်ကို မြန်မြန် ပြည့်စေတဲ့အတွက် အစာကို အများကြီး မစားဖြစ်တော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေနွေးသက်သက် မသောက်ချင်ရင် ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ခြောက် ခတ်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

တီဗီလျော့ကြည့်ပါ

တီဗီကြည့်တာ၊ ကွန်ပျူတာ သုံးတာနဲ့ စာဖတ်တာတို့ လုပ်နေစဉ် အစာစားရင် အစာကို ပိုစားဖြစ်ပြီး ကယ်လိုရီပိုများများ ရရှိသွားတတ်ပါတယ်။ တီဗီကို ထိုင်ကြည့်တာကြောင့် လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှု နည်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တီဗီလျော့ကြည့်ပေးရင် ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှု များစေတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က တီဗီကြည့်တာနဲ့ စာရင် အိပ်တဲ့အချိန်မှာ ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှု ပိုများပါတယ်။

ဒါကြောင့် တီဗီကြာကြာ ကြည့်မယ့်အစား အိပ်ရာဝင်လိုက်ပါ။

ညအိပ်ဝတ်စုံဝတ်ပြီး အစာမစားပါနဲ့

လေ့လာမှုတွေအရ လျော့ရဲတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ထားချိန်မှာ အစာကို ပိုစားဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ တင်းကျပ်တဲ့ အဝတ်အစားဝတ်ထားချိန်မှာ အစာစားလိုက်ရင် သက်သေသက်သာမရှိတာကြောင့် အစာကို နည်းနည်းပဲ စားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညအိပ်ဝတ်စုံ ဝတ်ပြီးချိန်မှာ အစာကိုမစားမိအောင် ဆင်ခြင်ပါ။

ဘက်တီးရီးယားများစားပါ

ဘက်တီးရီးယားဆိုလို့ လန့်မသွားပါနဲ့။ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒီနံ့ချင်လို အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားပါတဲ့အစာကို စားတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အချို ထည့်စားပါ

လတ်တလော လေ့လာမှုတွေအရ ငရုတ်ကောင်းလို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေကို အစာထဲ ထည့်စားတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုကို မြှင့်တင်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကြယ်စင်

အမျိုးသမီးတို့ မေ့လျော့နေတတ်သော ကင်ဆာ သတိပေးလက္ခဏာများ

ကင်ဆာရောဂါအများစုက နောက်ကျတဲ့အထိ လက္ခဏာ မပြတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကင်ဆာတွေက အစောပိုင်းအဆင့်ကတည်းက လက္ခဏာ ပြတတ်ပေမယ့် အမျိုးသမီးအများစုက မေ့လျော့နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိထားရမယ်လို့ မထင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်းသိထားသင့်တဲ့ ကင်ဆာအစောပိုင်းလက္ခဏာတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းခြင်း

အထူးသဖြင့် သွေးဆင်းပြီးချိန်နဲ့ အသက်ကြီးချိန်မှာ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ရာသီသွေးဆင်းတာက ခဏလေးနဲ့ရပ်သွားရင်တောင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။ သွားဖုံးရောဂါမရှိဘဲ သွားဖုံးကနေ သွေးထွက်တာနဲ့ လက်ချောင်းထိပ်တွေ သွေးစို့တာတွေဖြစ်ရင်လည်း သွေးကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ပြသင့်ပါတယ်။ စအိုကသွေးထွက်တာ၊ ဝမ်း(မစင်)ထဲ သွေးပါတာ၊ ဝမ်းမည်းမည်း သွားတာတို့ကလည်း အများအားဖြင့် လိပ်ခေါင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပေမယ့် အူမကြီးကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာလည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ရောဂါရှာဖွေကာ ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

နာကျင်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်း

လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြားနဲ့ ပေါင်ခြံတွေမှာရှိတဲ့ သားနံရည်ကျိတ်တွေ ရောင်ရမ်းနေရင် ပိုးဝတ်တာကို ခန္ဓာကိုယ်က တွန်းလှန်တဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်တာကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေက နာကျင်မှုမရှိတဲ့ အလုံးအပူတွေဟာ ကင်ဆာလက္ခဏာတွေဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

ဗိုက်နာတာ၊ တင်ပါးဆုံကွင်း နာကျင်တာ၊ လေပွတာနဲ့ ဗိုက်ပြည့်သလို ခံစားရတာတွေကလည်း ရက်အနည်းငယ်ထက်ပိုပြီး ခံစားနေရရင် မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်တာကြောင့်



ဆရာဝန်နဲ့ စစ်ဆေးပြသသင့်ပါတယ်။

ရင်သား နီမြန်းရောင်ရမ်းတာ၊ တောင့်တင်းတာ စတာတွေကလည်း ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပါ။ ရင်သားမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အပြောင်းအလဲ ဥပမာ ပူတာ၊ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်တာ၊ ခရမ်းရောင်သန်းတာစတဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြပါ။

အသက်ရှူခြင်းနှင့် အစာမျိုခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

အသက်ရှူမဝတာနဲ့ ချောင်းဆိုးတာက အဆုတ်ကင်ဆာရဲ့ အစောပိုင်း လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် နှစ်ပတ်ကျော်ကြာ ခံစားနေရရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာ လူနာတွေအနေနဲ့ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ချိန်အတွင်း ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါလို လက္ခဏာမျိုး ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးတာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာနဲ့ လေပြန်ရောင်ရမ်းတာတွေကလည်း ကင်ဆာအမျိုးမျိုးရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစာမျိုရခက်တာ၊ လည်ချောင်းကို မကြာခဏ ရှင်းနေရတာကလည်း အစာရေမျိုပြွန်နဲ့ လည်ချောင်းကင်ဆာ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အူလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ

အစားအသောက်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်က

ရုတ်တရက် ပြုတ်ကျသွားရင် ကင်ဆာအမျိုးမျိုးရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည် ဗိုက်အောင့်တာ၊ ဗိုက်နာတာတွေဟာလည်း အူမကြီး၊ ပန်ကရိယနဲ့ အသည်းကင်ဆာလက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရက်အနည်းငယ်ကျော်ကြာတဲ့အထိ မသက်သာ ခံစားနေရရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်နေပါပြီ။

အရေပြား အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း

နို့သီးခေါင်းပုံစံ ပြောင်းလဲတာနဲ့ နို့သီးခေါင်းက အရည်ထွက်တာတို့က ရင်သားကင်ဆာလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နို့သီးခေါင်း ပြားချပ်တာ၊ ယားယံတာ၊ အနာဖြစ်တာ၊ ချိုင့်ဝင်တာ စတာတွေ ဖြစ်ရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

အမည်းစက်၊ မွှေးရာပါ အမှတ်တွေက အရောင်နဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်အပြောင်းအလဲဖြစ်ရင် အရေပြားကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်လို့ သတိထားပါ။ အနာမကျက်နိုင်တဲ့ အနာနဲ့ ကြာကြာ သွေးထွက်နေတဲ့ အနာတွေဟာ အရေပြားကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ရောဂါကို စောစော ရှာဖွေပြီး စောစော ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

နီနီ

ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို ဘယ်လို လျော့ချကြမလဲ

ကမ္ဘာ့ကင်ဆာ သုတေသနရန်ပုံငွေအဖွဲ့က ဖော်ပြထားတဲ့ ကင်ဆာကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ ထိန်းပါ

ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်ထက် လျော့နည်းတာမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ဖြစ်နိုင်ရင် သွယ်လျတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရအောင် ထိန်းသိမ်း သင့်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ခန့် လှုပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။

အပင်ထွက် အစားအသောက်များစားပါ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ သစ်သီးဝလံ၊ အခွံချွတ်မထားတဲ့ ကောက်နံ့စာနဲ့ အခြောက်အခြမ်းလုပ်ထားတဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး စတာတွေကို စားသင့်ပါတယ်။

စွမ်းအင်သိပ်သည်းသော အစာများကို ဆင်ခြင်စားသုံးပါ

သကြားများတဲ့ အချိုရည်ကို ရှောင်ပါ။ အဆီနဲ့ သကြား ပါဝင်မှုများပြီး အမျှင်ဓာတ်နည်းတဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစာ (စွမ်းအင်သိပ်သည်းတဲ့ အစာ)တွေကို ကန့်သတ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။

အသားကို လျော့စားပါ

ကင်ဆာအန္တရာယ် လျော့ကျစေဖို့ အမဲသား၊ ဝက်သားနဲ့ သိုးသားစတဲ့ အနီရောင်အသားတွေကို တစ်ပတ်မှာ ၅၀၀ ဂရမ် (ချက်ပြီးသား)ထက် ပိုမစားပါနဲ့။ ဝက်အူချောင်း၊ ဟော့ဒေါ့၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်စတဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ အသားတွေကိုရှောင်ပါ။

အရက် အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အရည်ကို ဖြစ်နိုင်ရင် ရှောင်ပါ။ မရှောင်နိုင်ပါက

အမျိုးသားတွေမှာ နှစ်ပတ်၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ တစ်ပတ်ပဲ သောက်သင့်ပါတယ်။

အားသေး

ကင်ဆာကာကွယ်ရေးအတွက် ဖြည့်စွက်ဆေး၊ အားဆေးတွေကို အားမကိုးပါနဲ့။

မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးပါ

သင့်ကလေးကို အသက်ခြောက်လအထိ မိခင်နို့ချိုတစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးတာက သင့်အတွက်ရော ကလေးအတွက်ပါ ကောင်းကျိုး ရှိပါတယ်။

Tips!

ကင်ဆာကို ကုသမှုခံယူထားသူတွေအနေနဲ့ အထက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ကင်ဆာ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာပေးရင် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

နီနီ

မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပြီး လက်ဆောင်တွေ ယူကြရအောင်...

အောက်ပါမေးခွန်းများအနက် အဖြေမှန်တစ်ခုစီကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပြီး ဖြေဆိုသူ၏ နာမည်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်၊ လိပ်စာ၊ အထက်ပါဖြတ်ပိုင်းနှင့်အတူ Swesone Media Group, Central Tower ၊ ပထမထပ် (၇၉/၈၁)၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ၃၉ လမ်းနှင့် လမ်း ၄၀ ကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့သို့ လိပ်မူပြီး ၇-၇-၂၀၁၄ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အ များဆုံးအဖြေမှန်သူ ငါးဦးသည် 100% LADY WHITE မှ Korean Ginseng Tea စုစုပေါင်း တစ်ဘူးစီရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ အဖြေမှန်သူ ငါးဦးထက် ပိုလျှင် ကံစမ်းမဲ နှိုက်ပြီး ရွေးချယ်ပေးပါမည်။

- ပထမဆုံးရိုက်သည့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား ▶** ဟော့ရှော့ / အလန်းဇယား / ကျွန်တော့်ရည်းစား ဘုရားမှာနေသည်
- ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ချီးမြှင့်ခံရသည့်ဆု ▶** Miss Myanmar/ Miss Crown/ Missologist Choice
- အကြိုက်ဆုံးအနားယူမှု ▶** သီချင်းနားထောင် / ရှော့ပင်းထွက် / အိပ်
- ကျန်းမာရေးအားနည်းချက် ▶** သွေးတိုး / နှလုံး / သွေးပေါင်ကျ
- အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ ▶** ဟော့ပေါ့ / ပင်လယ်စာ / အသီးအနှံ

Celebrity Quiz - နေနေ အဖြေမှန်များ

လေးယောက်၊ ဆူးစူးသူ၊ ချဉ် ငန် စပ်၊ စီးပွားရေး၊ သီချင်းနားထောင်

မဇာနည်ဝင်း

၁၃/ကလန်(နိုင်) ၀၈၁၉၁၈

အထက်ပါအဖြေမှန်သူသည်

မှတ်ပုံတင်နှင့်အတူ AROMA ZULU STUDIO တွင် အလှဆတ်ပုံရိုက်ခွင့်ကတ် (တစ်ကြိမ်)ကို တစ်လအတွင်း လာရောက်ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။



Korean
Ginseng
Tea

ဤကဏ္ဍတွင်
Sponsor ပေးလိုသူများ
ဆက်သွယ်နိုင်ရန်



၇၉၂၇၃၉ ၊ ၃၈၅၂၉၃

ခင်စင်စင်



Celebrity
Quiz
(celebrity quiz)

လန်းဆန်းတဲ့ ချစ်သောသူများစာတွင် လန်းဆန်းတဲ့ ချစ်ပစ္စည်းလက်ဆောင်

ဆေးကုန်အဖွဲ့(သို့မဟုတ်)ဆေးဘူးအဖွဲ့များနှင့်အတူနေရပ်လိပ်စာအပြည့်အစုံ၊ လန်းဆန်းအမှတ်တံဆိပ်ဆေးဝါးများကို သုံးခွဲသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဖျာဝေလိုသော ခံစားမှုကိုအတွေ့အကြုံများကိုရေးသား၍စာတိုက်သေတ္တာအမှတ်(၅၈၁)သို့ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံးပေးပို့သူအယောက်၂၀၀၀အား လစဉ်ရွေးချယ်၍ သုံးခွဲသူ၏လိပ်စာအတိုင်း အမှတ်တရလက်ဆောင်အဖြစ် Lensen Sport Shirt ကို ဖြန့်လည်ပို့ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။



LEN SEN

ခေါင်းကိုက်အမြန်ပျောက်ဆေးသုံးပြီးသား ကုန်ခွံ(၂)ခု

(or)

(၄)လုံးတွဲ ကုန်ခွံ(၅)ခု

သို့မဟုတ်

သို့မဟုတ်

LEN SEN

SUSPENSION

အသက်(၂)နှစ်မှ(၆)နှစ်အထိကလေးငယ်များအတွက် လန်းဆန်းကလေးကိုက်ခဲဖျားနာပျောက်ဆေးရည် ဘူးခွံ(၁)ခု

သို့မဟုတ်

LenSen Syrup (60) ml

အသက်(၂)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များအတွက် လန်းဆန်းကလေးအဖျားပျောက်ဆေးရည် ဘူးခွံ(၁)ခု

သို့မဟုတ်

သို့မဟုတ်

LEN SEN Cold

တုတ်ကွေးဖျားနာအမြန်ပျောက် လန်းဆန်းကိုးလ်ကိုသောက် အပေါ်ကုန်ခွံ(၃)ခု

သို့မဟုတ်

Pharmaceuticals Myanmar Co., Ltd. မှတိုက်ရိုက်ဖြန့်ဖြူးသည်။

0r, A d f t q D s, u k t v G f u b q k l
en, v r, f s, j z i a v m c e a t m i f

A portrait of a middle-aged man with dark hair, wearing a white shirt, looking directly at the camera. The image is framed by a thin black border.

တော့ သွေးတိုးကြောင့် ဖြစ်တာ။ နားထဲ
မှာရှိတဲ့ အတွင်းသားကိုလာတဲ့ သွေး
ကြောလေးက ရုတ်တရက် ပိတ်သွား
တယ်။ ပိတ်သွားတော့ အတွင်းထဲ သွေး
မရတော့ဘဲ အာရုံခံဆင်လ်တွေက ပျက်စီး
သွားပြီးတော့ ရုတ်တရက် နားလေးသွား
တတ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါအစစ်ဆိုရင်တော့ ကာကွယ်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက အချိန်မရွေး ဝင်နိုင်လို့ပါ။ ဆရာတို့ တိုက်တွန်းနိုင်တဲ့အချက်ကတော့ ရုတ်တရက် နားလေးသွားမယ်၊ ချာချာလည်မှူးလို့ နားလေးတာနဲ့တွဲဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ချက်ချင်း ကုဖို့ပဲ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကံဆိုးတဲ့သူတွေက နားနှစ်ဖက်လုံး ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေကျတော့ ဆေးမှန်မှန် ကုသဖို့ လိုပါတယ်။

ဝမ်းပိုက်အဆီဖြစ်စေသည်များ

- ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှု နှေးကွေးခြင်း
- အထိုင်များပြီး လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း
- ညစာ နောက်ကျမှ စားခြင်း
- ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်ခြင်း
- သွေးဆုံးချိန်
- မျိုးရိုးရိုခြင်း

သံပရိသီး အသုံးပြုပါ

ဘယ်လိုသိစားပါ

လက်ဖက်စိမ်းရည် သောက်ပါ

ဗာဒံစေ့ စားပါ

အဆီလောင်ကျွမ်းစေသော အစားအစာများ
စားပါ

မှန်ကန်စွာ စားသောက်ပါ

ထိန်းသိမ်းပေးပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် - ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ တွေစုပြီး ဝလာစေပါတယ်။ တစ်ညက
ပန်း ဂေါ်ဖီစိမ်း၊ အရွက်သုပ်၊ ကိုက်လန်၊ အိပ်ချိန် ပုံပန်းရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ၅ နှစ်
ဂေါ်ဖီထုပ် ကြာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုအရ တစ်ည

အဆီ - သံလွင်ဆီ၊ ငါးကြီးဆီ၊ အစေ့အဆန်၊

ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါဝင်စာ၊ ဟင်း

အရည်များများသောက်ပါ

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မနက်စာစားပါ

ယောကကျင့်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်အဆီ
တွေကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်
တာ၊ ရွရွပြေးတာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်း
တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေကို ပုံမှန် ပြု
လုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သလို အ
စားအစာကိုလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီ
ညွတ်စွာ စားသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်များတာ၊ ညဉ့်နက်မှ အိပ်စက်တာတွေက ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေစုပြီး ဝလာစေပါတယ်။ တစ်ညကို အိပ်ချိန် ပုံမှန်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ၅ နှစ်ကြာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုအရ တစ်ညကို အိပ်ချိန် ၆-၇ နာရီ အိပ်စက်သူတွေဟာ တစ်ညအိပ်ချိန် ၅ နာရီအောက် အိပ်စက်သူတွေ၊ ၈ နာရီအထက် အိပ်စက်သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်အဆီတွေ လျော့ချနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ပါ

တစ်နေ့ကို ခြေလှမ်း ၅၀၀၀ ကျော် လှမ်းတာက ကျန်းမာရေးကို များစွာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ နေ့စဉ်လမ်း လျှောက်တဲ့ ခြေလှမ်းအရေအတွက် များ လေလေ၊ အဆီလောင်ကျွမ်းမှုများပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကျပ်လျစ်လှပမှုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင် လေလေဖြစ်ပါတယ်။

a&SIL0fg

(၁) စိတ်ပိုမီးမှုကို လျော့ချပါ

စိတ်ဖိစီးမှုများပါက ကော်တီဇော
ဟော်မုန်းများလာကာ ကြွက်သားတွေကို
ဖြိုခွဲလို့ ဝမ်းဗိုက်မှာ အဆီတွေ နေရာယူ
လာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို အတတ်
နိုင်ဆုံး လျှော့ချလိုက်ပါက ဝမ်းဗိုက်အဆီ
တွေကို လျှော့ချပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ အ
နားယူတာ၊ တရားထိုင်တာ၊ အသက်ရှူ
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေကို ပြုလုပ်ပြီး
စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာ
မင် ဗီ စားသုံးပြီး ကော်တီဇောဟော်မုန်း
ပမာဏကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

(၂) ဆော်ဒါပါဝင်သော အရည်များ
မသောက်ပါနှင့်

ဆောဒါပါဝင်တဲ့ အချိုရည်တွေ
သောက်သုံးတာက အာဟာရမရရှိဘဲ
ကယ်လိုရီရရှိမှုကိုသာ များစေပါတယ်။
ပြောင်းဖူးသကြားပါဝင်ပြီး ဝမ်းဗိုက်အဆီ
တွေ များစေပါတယ်။ အချိုရည်တွေ
သောက်သုံးမယ့်အစား လတ်လတ်ဆတ်
ဆတ်သစ်သီးတွေကို သဘာဝအတိုင်း
ဖျော်သောက်ပါ။

ပစ်တိုင်းထောင်ဆိုတဲ့ သူရဲ့ ဒုတိယမြောက်တစ်ကိုယ်တော်တေးစီးရီးကို ဇွန်လ ၂၉ ရက်နေ့က စတင်ထွက်ရှိခဲ့တဲ့ အဆိုတော် မိစန္ဒီရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ အလှအပဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်နေမှုတွေကို မေးမြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Q ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မိစန္ဒီအနေနဲ့ ဘယ်လိုဂရုစိုက်ဖြစ်နေသလဲ။

မိစန္ဒီက ဂီတကို ရူးသွပ်တဲ့သူဖြစ်တဲ့အတွက် ဂီတနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အစာမစားဖြစ်တာ၊ အဆာလွန်တာတွေလည်း ခဏခဏဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ အမေက မိစန္ဒီရဲ့ ဘေးကနေ ဂရုစိုက်ပေးနေပါတယ်။ အလုပ်တွေပြီးမှသာ စားတတ်တဲ့အကျင့်ကို ပြင်နေပါတယ်။

Q သီချင်းဆိုတဲ့အချိန်တွေမှာကော နေမကောင်းဖြစ်တာတွေ ကြုံဖူးလား။

အဓိကကတော့ နေမကောင်းဖြစ်ပြီး အသံဝင်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရှိုးပွဲတွေ ရှိတဲ့အခါမှာတော့ ကျန်းမာရေးကို ပိုဂရုစိုက်ဖြစ်တယ်။ အသံသွင်းတဲ့အချိန်မှာ ပြဿနာမရှိပေမယ့် ရှိုးပွဲတွေမှာက ပရိသတ်ကို ရှေ့ထွက်ပြရတဲ့အတွက် ရှိုးပွဲရှိတဲ့နေ့တွေမှာ အစားအစာတွေ ပုံမှန်စားတယ်။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်တယ်။ Brand ကြက်ပေါင်းရည်သောက်တယ်။

Q အသံပိုင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂရုစိုက်ရတာမျိုးကောရှိသလား။

အသံသွင်းဖို့ရှိတဲ့နေ့နဲ့ ရှိုးဆိုရမယ့်နေ့တွေမှာ ဆီကြော်မုန့်တွေ တတ်နိုင်သလောက်ရှောင်တယ်။ ရေခဲရေမသောက်ဘူး။ သီချင်းမဆိုခင် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက်မှာ ငုံဆေးဝံ့တယ်။ စကားသိပ်မပြောဘူး။ ရှိုးဆိုရမယ့်အချိန်ဆို အရင်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အားပါးတရ စကားပြောတာကြောင့် တကယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ အသံမထွက်တာတွေ ကြုံဖူးတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်း အဲဒီလိုနေ့တွေမှာဆို အိပ်ရေးဝဝအိပ်တယ်။ အသံကို လိုအပ်သလောက်ပဲ သုံးတယ်။

Q အနုပညာအလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာတွေ ကြုံဖူးသလား။

စိတ်ညစ်စရာတွေကတော့ ကြုံနေရတာပါပဲ။ အနုပညာအလုပ်လုပ်ချိန်တုန်းကဆို ပိုဆိုးတာပေါ့။ အထင်သေးတဲ့အကြည့်တွေ အကြည့်ခံရတဲ့အချိန်တွေ၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို မျှော်လင့်ပြီး ဖြစ်မလာတဲ့အချိန်တွေ၊ စွန့်လွှတ်လိုက်ရတဲ့အချိန်တွေ ကြုံလာတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ညစ်မိတယ်။ လူငယ်သဘာဝအရ အိမ်နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့အချိန်တွေမှာလည်း စိတ်ညစ်တတ်ပါတယ်။

Q စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုဖြေဖျောက်တတ်သလဲ။

မိစန္ဒီက စိတ်ညစ်လာတဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ်ခံစားနေရတာကို သူငယ်ချင်းတွေဆီ ရင်ဖွင့်တယ်။ အရမ်းခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာတော့ ရင်ထဲက ပေါ့သွားအောင် ငိုချလိုက်တယ်။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်တယ်။ မိစန္ဒီက ဂီတကို အရမ်းရူးသွပ်တဲ့အတွက် ဂီတမရှိရင် အသက်မရှင်နိုင်သလို စိတ်ညစ်တဲ့အချိန်တွေမှာဆို သီချင်းနားထောင်လိုက်တာနဲ့ ညစ်တာတွေ ပြေပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

Q ပရိသတ်တွေက မိစန္ဒီကို အရင်ကထက်ပိုလှလာတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အသားအရေကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ဖြစ်လဲ။

အသားအရေနဲ့ပတ်သက်ပြီး Body Lotion တွေကို စိတ်ကူးပေါက်တဲ့ အချိန်တိုင်းလိမ်းဖြစ်တယ်။ အရင်တုန်းကတော့ အသားအရေလှပစေတဲ့ ဆေးသောက်ပါတယ်။ နယ်တွေသွားတာများပြီး အသားအရေညှိသွားတယ်လို့ ထင်ရတဲ့အခါမှာ Body Scrub တွေ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကဆို ယောက်ျားဆန်တဲ့အတွက် မိတ်ကပ်တွေ မလိမ်းဘူး။ အခုနောက်ပိုင်း အနုပညာအလုပ်တွေ ပြုလုပ်လာတဲ့အချိန်မှာ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှ မိတ်ကပ်လိမ်းတယ်။ ပရိသတ်သိလာတာနဲ့အမျှ ပရိသတ်အမြင်မှာ အဆင်ပြေစေဖို့အတွက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ ကြည့်ကောင်းရှုကောင်းအောင် ပြင်ဆင်ရပါတယ်။ ■



စိတ်ညစ်တဲ့အခါ
သူငယ်ချင်းတွေကို
ရင်ဖွင့်ပြောပြတဲ့
မိစန္ဒီ
။ ပင်းအိုက်စွန်းနဲ့ ၊

ရင်ထားထင်ဆာတကြောင်း ဖယ်ဖြစ် အချယ် (၇) ချယ်

အခုအချိန်မှာ ရင်သားကင်ဆာရောဂါဒဏ် ခံနေရသူတွေ များပြားလှပါတယ်။ တကယ်တော့ ရင်သားကင်ဆာဟာ စောစောသိလို့ ချက်ချင်း ကုသလိုက်မယ်ဆိုရင် ပျောက်ကင်းပြီးလွှဲသက်တမ်းစေ့နေနိုင်တဲ့ ရောဂါပါ။ ဒီလို ရောဂါကို နောက်ကျမှသိရလို့ အသက်ဆုံးပါးသွားရတယ်ဆိုတာ တကယ်တော့မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်း ရင်သားကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးအသိရှိဖို့အတွက် မသိမမြင် အချက် (၇)ချက်ကို မျှဝေလိုက်ရပါတယ်။

(၁) ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းက အခုအချိန်မှာ အလွန်မြင့်တက်နေပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းက အခုအချိန်မှာ အလွန်မြင့်တက်နေပါတယ်။ ကင်ဆာတွေထဲမှာ ဒုတိယအမြင့်မှာဆုံးကင်ဆာဖြစ်သလို ၂၀၁၂ ဘက်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ရင်သားကင်ဆာ အသစ်တွေရှိသူ ဦးရေတစ်သန်းခွဲကျော် ရှိတယ်လို့ စစ်တမ်းတွေအရ သိရပါတယ်။



(၂) တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေကြောင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်

ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်ပေမယ့်တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေကိုရှူရှိုက်

ရတာကြောင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မက္ကဆီကို အမျိုးသမီး ၅၀၀ကျော်ကို လေ့လာမှုအရ ဆီမီမှာနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေကို ပုံမှန်ရှူရှိုက်နေရသူတွေဟာ ဆေးလိပ်ငွေ မရှူရှိုက်ရသူတွေထက် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နှုန်း သုံးဆပိုများကြောင်းသိရပါတယ်။

(၃) ရင်သားကင်ဆာမျိုးရိုးက အဓိက

အမျိုးသမီးအများစုဟာ မိဘအထူးသဖြင့် ဖခင်ဘက်မှ ရင်သားကင်ဆာမျိုးရိုးဟာ သူတို့နဲ့ သက်ဆိုင်မှု မရှိဘူးလို့ မှားယွင်းစွာယူဆထားကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ရင်သားကင်ဆာမျိုးရိုး လိုဆိုင်ရာမှာမိဘနှစ်ပါးလုံးနဲ့ဆက်စပ်နေပါတယ်။

(၄) ဝေဖန်ရလွယ် တစ်ဦးနှင့် ဝေသုံးခေ

အချိန် သုမိနစ် ကြာတိုင်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ ဝေသုံးနေတယ်

ဆိုတာသင်သိပါရဲ့လား။ ဒီလိုဝေသုံးနှုန်းများစေတဲ့ ရင်သားကင်ဆာရဲ့ မရှိ သိနိုင်တဲ့နည်းက မကော်ပါဘူး။ ရင်သားကင်ဆာရဲ့မရှိအမျိုးသမီးတိုင်း လစဉ် ကိုယ်ရင်သားကို မိမိဘာသာ စမ်းသပ်ပေးဖို့လိုအပ်တာပါ။

(၅) ဆေးစစ်ခွင့် အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံသင့်သည့် ဘဦး

ရင်သားကို စမ်းသပ်လို့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုနဲ့ အခုအချိန်တိုင်းပေါ်တာကို တွေ့ရင် ကိုယ့်ဘာသာမျိုးသိပ်မနေဘဲ၊ ရှက်ရွံ့မနေဘဲဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံးတွေ့ဆုံပြီး HER2 Test ကိုပါမဖြစ်မနေစမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ စစ်ဆေးမှု အရ HER2 Positive ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေရင် HER2 Negative နဲ့မတူဘဲ အလွန်ပြင်းထန်ဆိုးဝါးတဲ့ ရင်သားကင်ဆာအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ အတွက် HER2 Test ကို မဖြစ်မနေစစ်ဆေးသင့်တာပါ။



(၆) စောစီးစွာ စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်

အမျိုးသမီးရှင်ဦးအနက်တစ်ဦးနှုန်းဟာ ရင်သားကင်ဆာ ခံစားနေရတာကြောင့် ရောဂါကို စောစောစီးစီး စစ်ဆေးမှု ခံယူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာဟာ စောစောသိရင် ကုသပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်တဲ့ အပြင် ရင်သားကင်ဆာရဲ့မရှိ စစ်ဆေးနိုင်တဲ့ရင်သားဓာတ်မှန် (Mammogram) ရိုက်ခြင်း၊ HER2 စစ်ဆေးခြင်း စတာတွေကလည်း မြန်မာပြည်က ဆေးရုံအများစုမှာ အလွယ်တကူစစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။



(၇) သတင်းကောင်း

ရင်သားကင်ဆာကို စောစောကုသမှုခံယူတဲ့အမျိုးသမီး ဥပမာရင်နှုန်းဟာ ငါးနှစ်အတွင်း ကင်ဆာကင်းဝေးသွားပါတယ်။ ဒီလိုကင်းဝေးရတဲ့ အကြောင်းရင်းက ရင်သားကင်ဆာအတွက် ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသတဲ့ တင်မကဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာ အမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီး အဓိက ပစ်မှတ်ထားကုသနိုင်တဲ့ အထူးဆေးဝါး (Targeted Therapy) တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်တယ်ဆိုတဲ့ HER2 Positive ရင်သားကင်ဆာကိုတောင် ကုသနိုင်တဲ့ဆေးဝါးတွေပါ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရှိနေပြီဆိုတာကို သတင်းကောင်းပါးလိုက်ပါတယ်။



မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်၏ အတွေ့အကြုံ

မျက်လုံးတွင် မြင်နေရသည့် ရွှေလျားနေသော အရာများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့် လူနာကြား နားလည်မှု အလွဲများ

လူနာတွေက မျက်စိရွှေမှာ ယင် ကောင်လေး ပျံနေသလို မြင်ရလို့ တချို့ လူနာတွေဆို လိုက်ဖမ်းတာမျိုး လုပ်တတ်တယ်။ တကယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ လူနာတွေကျတော့လည်း မျက်လုံးထဲမှာ ရွှပ်နေတယ်။ မြင်ကွင်းထဲမှာ ပေါလော ပေါ်နေတဲ့ အရာတစ်ခု တွေ့နေရတော့ မျက်စိထဲမှာ ရွှပ်နေတတ်တယ်။ တချို့လူနာတွေကျတော့ မျက်စိထဲမှာ ကာဆီး ကာဆီးဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေ အားလုံးကို Eye Floater လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဓိကကတော့ Hyaluronic Acid နည်းသွားတဲ့ အခြေအနေအားလုံးက Floater ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက အသက်ကြီးလာတာ (Aging) ကြောင့် ဖြစ်တတ်သလို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာနဲ့ အနုတ်ပါဝါတပ်ရတာတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက Degenerative Changes (ခန္ဓာကိုယ် အိုမင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှု) ကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ဒါဆိုရင်တော့ မပျောက်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေပိုလည်း ပိုများလာနိုင်ပါတယ်။

လူနာတွေက ဒီလိုဖြစ်ရင် သူတို့ စိတ်ထဲမှာ မျက်စိထဲပြင်ပပစ္စည်းတစ်ခု ဝင်နေလို့လက်နဲ့ အသာလေး ဖယ်ပေးလို့ ရမယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအခြေအနေကို ကုသတဲ့အခါ ဆရာဝန်နဲ့ လူနာကြားမှာ နားလည်မှုရရှိ အခက်အခဲနည်းနည်း ရှိပါတယ်။ Floater ဖြစ်လို့ လာပြတဲ့အခါ အသက်ကြီးလို့ ဖြစ်တဲ့ အပြောင်းအလဲကြောင့်ဖြစ်ရင် ဆရာဝန်ရဲ့ တာဝန်က ရှင်းပြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“အဘ ဘာမှ မစိုးရိမ်နဲ့ . . . ဘာမှ မဖြစ်ဘူး”လို့ ပြောရတယ်။ ဆရာမှာတောင် ဘယ်ဘက်မျက်လုံးမှာ ရှိပါတယ်။ တချို့လူတွေကျတော့ အသက်ကြီးလို့ ဖြစ်တာလို့ ပြောရင် ဘာကြောင့် မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံး မဖြစ်ဘဲ တစ်ဖက်တည်း ဖြစ်ရတာလဲလို့ ပြန်မေးတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့မေးတာလည်း သဘာဝကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကြောင့်ဆိုတာ တော့မသိပါဘူး။ တချို့ဆိုရင် မျက်စိနှစ်ဖက်စလုံးဖြစ်ပြီး တချို့ကျတော့ တစ်ဖက်တည်းပဲ ဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကို ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း တချို့ အသက် ၇၀ကျမှ ဖြစ်ပြီး တချို့ အသက်၄၀ နဲ့ ဖြစ်တာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါက ဘာနဲ့ သွားတူသလဲ ဆိုတော့ ဆံပင်ဖြူတာနဲ့ တူပါတယ်။



ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

တချို့လူတွေကျတော့ အသက်ကြီးတဲ့အထိ ဆံပင်မဖြူပေမယ့် တချို့ကျတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆံပင်ဖြူတတ်ပါတယ်။ ဒီသဘောပါပဲ။ ဆံပင်က တစ်ချောင်းဖြူချင် ဖြူမယ်၊ တဖြည်းဖြည်း တစ်ခေါင်းလုံးဖြူချင်လည်း ဖြူလာနိုင်တယ်။

လူနာအများစုကတော့ ဆရာတို့က ရှင်းပြလိုက်ရင် လက်ခံသွားတာ များပါတယ်။ “ဒါက အဘွားကို ဘာမှ ဒုက္ခပေးမှာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်အေးအေးထားပါ”လို့ ပြောလိုက်ရင် လက်ခံသွားတတ်တယ်။ တချို့လူနာတွေကျတော့လည်း နောက်ဆရာဝန်တစ်ယောက် ပြောင်းပြပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်း ရှင်းပြလိုက်တော့ လက်ခံသွားပါတယ်။

ခေါင်းမာတဲ့ လူတချို့ကျတော့ ရောဂါရှိနေရင် ကုတဲ့ ကုပေးရမယ်၊ ဒီဆရာဝန်က သူမကုနိုင်လို့ ညာနေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာကြောင့် ညာနေတာလဲစသဖြင့် ပြောကြတယ်။ ဒီလိုနားလည် မှုလွဲတာကိုလည်း မကြာခဏ တွေ့နေရပါတယ်။

ဒါကို မကုဘဲထားလည်း ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ မျက်စိထဲ ရွှပ်နေတာတွေရှိပေမယ့် ဘာမှ ဒုက္ခမပေးပါဘူး။ ဆရာမှာလည်း ရှိနေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ ကျေနပ်တော့ အဆင်ပြေတာပါပဲ။

ဆရာမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆိုရင် အနုတ်ပါဝါ ထူထူကြီး တပ်ထားရတယ်။ သူက Floater ဖြစ်တော့ တတ်နိုင်တဲ့သူဆိုတော့ ဒီမှာပြတယ်၊ ကုလို့မရဘူး ဆိုတော့ စင်ကာပူသွားတယ်၊ အဲဒီကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ပြောတော့ ဩစတြေးလျကို သွားပြတယ်။ ဒီလိုပဲရှင်းပြတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သူလက်ခံလိုက်ရတယ်။ အဲဒီတော့ အေးချမ်းသွားတာပေါ့။ တချို့ကျတော့ မျက်စိကွယ်သွားမလား ထင်နေကြတယ်။ အဲဒီလိုလည်း မဖြစ်ပါဘူး။

ဥရောပအမျိုးသမီးတို့ ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျရခြင်း လျှို့ဝှက်ချက် ၁၀

အမေရိကန် အမျိုးသမီးတွေက ဥရောပ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သွယ်လျတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လေးစားအားကျနေတတ်ကြပါတယ်။ ဥရောပ အမျိုးသမီးတွေက သူတို့ ဆန္ဒရှိသလို စားသောက်တတ်ပေမယ့် သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။ ဒီအတွက် ရိုးစင်းတဲ့ အဖြေကတော့ ဘာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အသင့်အတင့်ပမာဏပဲ စားသောက်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို လမ်းလျှောက်သွားလာတာ၊ Spaမှာ အပန်းဖြေအနားယူတာ အစရှိတဲ့ အလေ့အထတွေလည်း ရှိပါတယ်။

(၁) ဝိုင်
ဝိုင်က ဥရောပ လူမျိုးတွေရဲ့ အစာအုပ်စုထဲ ပါနေကျပါ။ ဒါပေမဲ့ ဥရောပ အမျိုးသမီးတွေက ဝိုင်သောက်တဲ့အခါ အစာများများ စားလေ့မရှိပါဘူး။ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ဝိုင်ကို အသင့်အတင့် သောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေက အစာကို များများစားတဲ့ သူတွေထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို သွယ်လျအောင် ပိုပြီး ထိန်းနိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

(၂) သံပရာရေခွေး
နံနက် အိပ်ရာက နိုးထချိန်မှာ သံပရာရေခွေး တစ်ဖန်ခွက်သောက်တာကြောင့် အစာခြေစနစ်ကို နိုးကြားမှု ဖြစ်စေပြီး အူမကြီး သန့်စင်စေတယ်၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့အညီ ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ပြင်သစ် အမျိုးသမီး အများစုက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ မင်းသမီး လစ်ဟာလေကလည်း သံပရာရေခွေးသောက်လေ့ရှိပါတယ်။

(၃) အစွမ်းထက် ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်
Powerberry Juice လို့ ဆွစ်ဇာလန်မှာ ရေပန်းစားနေတဲ့ ဖျော်ရည်ဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက ဖျော်ရည်တွေကို ပေါင်းစပ်ဖျော်စပ်ထားတာပါ။ အီတလီက အနီရောင် စပျစ်သီး၊ သံပရာရည်နဲ့ စတော်ဘယ်ရီ စတာတွေပါတဲ့ ဖျော်ရည်၊ ဆွစ်ဇာလန်က ပန်းသီးနဲ့ မုန့်လာဥနီဖျော်ရည် စတာတွေကို ရောစပ်ထားတဲ့အတွက် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး စွမ်းအင်အဆင့်ကို တိုးစေပါတယ်။



ဒီဖျော်ရည်ကို ပုံမှန်သောက်တဲ့ ဥရောပ အမျိုးသမီးတွေက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

(၄) ကော်ဖီ
ဥရောပလူမျိုးတွေက ကော်ဖီ ကြိုက်သူတွေပါ။ ပြင်သစ်က ထုတ်တဲ့ ကော်ဖီကို သဘောကျပြီး ကော်ဖီမူန့်ကို နှပ်ပြီး သောက်လေ့ရှိပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ ကဖင်းဓာတ်မှာ ပိုလီဖီနောလို့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ပါတဲ့အတွက် အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းပြီး တက်ကြွလန်းဆန်းစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

(၅) ရှမ်ပိန်
ပွဲလမ်းသဘင်တွေမှာ ဥရောပ လူမျိုးတွေက ရှမ်ပိန် အနည်းငယ်ကို လှူမှုရေးအရ သောက်တတ်ပါတယ်။ ရှမ်ပိန် အနည်းငယ်သောက်တာက ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှု များစေပြီး ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပမာဏများများ မသောက်သင့်ပါဘူး။

(၆) နွားနို့
ဒတ်ချ်နဲ့ တခြား ဥရောပအမျိုးသမီးတွေက နွားနို့ကို မစွန့်လွှတ်နိုင်ပါဘူး။ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့က ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းပေးနိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို သွယ်လျစေတယ်လို့ အများစုက ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။ အဆီနည်း နို့မှာ ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု နည်းပြီး ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင် ဒီနဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တို့ ပါဝင်ကာ ဒီဓာတ်တွေအားလုံးက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ပါ။

(၇) အီတလီ ကော်ဖီ
အီတလီလူမျိုး သန်းပေါင်းများစွာက နံနက်ခင်းဆိုရင် Espresso ကော်ဖီကို သောက်သုံးကြပါတယ်။ အဲဒီကော်ဖီမှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့် နှစ်ဆ- သုံးဆ ပိုမို ပါဝင်မှု ရှိပါတယ်။ ဥရောပ လူမျိုးတွေက ဒီကော်ဖီကို သကြားတူနဲ့ အချို့တုတွေ မပါဘဲ ဘလက်ကော်ဖီအနေနဲ့ သောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။

(၈) လက်ဖက်ရည်
လက်ဖက်ရည်က သောက်ရေလိုပဲ ရေဓာတ် ပြည့်ဝစေပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်မှာ ပိုလီဖီနောအင်တီအောက်ဆီးဒင့် ပါဝင်တာကြောင့် ဆဲလ်ထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့ ဥရောပ အာဟာရဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

(၉) ရေ
ဥရောပ အမျိုးသမီးတွေက ရေကို အလွန်အလွန် သောက်သုံးကြတာပါ။ အမေရိကန်မှာ တစ်နေ့ ရေရှစ်ခွက်သောက်ဖို့ မကြာခဏ သတိပေးနေရပေမယ့် ဥရောပ အမျိုးသမီးတွေ၊ အထူးသဖြင့် ပြင်သစ်သူတွေဟာ သတိမှတ်ထားတဲ့ ပမာဏထက် နှစ်ခွက်လောက် ပိုသောက်တတ်ပါတယ်။

(၁၀) သစ်သီးဖျော်ရည်
ဥရောပ အမျိုးသမီးတွေက အဆင်သင့်သစ်သီး Juice ထက် လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးတွေကို ကြိတ်ဖျော်ထားတဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေကို ပိုမို သောက်သုံးလေ့ရှိပါတယ်။ နွန့်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

အကြိမ် ၂၀ ပြောက် ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်များညီလာခံ ကျင်းပမည်

.....

မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း၊ Surgical Society (Myanmar) ၏ 20th Biennial Surgeons' Conference ကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁၇ ရက်မှ ၁၉ ရက်နေ့အထိ Chatrium Hotel တွင် ကျင်းပပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပြီး ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပမှ ဆရာဝန်ကြီးများ ပါဝင်ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်၍ တက်ရောက်လိုသူများသည် ပါမောက္ခ ဦးထွန်းဦး (ဖုန်း ၀၉၅၀၀၁၄၈)၊ ဒေါက်တာ မျိုးမြင့် (ဖုန်း ၀၉၈၃၀၁၄၉၂) နှင့် တွဲဖက် ပါမောက္ခ ဒေါ်မိုးမိုးတင် (ဖုန်း ၀၉၅၁၅၆၈၇၉)သို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။ Pre-Conference Workshop အဖြစ် General နှင့် Speciality Laparoscopic Workshop

များပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး ၁၆ -၁၀-၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ၉ ကြိမ်မြောက် အာဆီယံ ကလေးခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ ညီလာခံကိုလည်း နိုဝင်ဘာ ၇ ရက်နှင့် ၈ ရက်နေ့များတွင် ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီး၌ ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိပါသည်။

PERSONALITY
INSIGHT



ဆောင်းတွင်းကာလ သဘောကျလျှင်
သင်က ငွေလုံ့လရှိသူပါ

ကလေးတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ဂိမ်း ကစားရတာ၊ မီးပုံဘေးမှာ စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဖတ်ရတာကို သဘောကျသူဆိုရင် ဆောင်းရာသီက သင့်အတွက် ချိုမြိန်တဲ့ ခံစားချက် ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဆောင်းရဲ့ အေးမြချမ်းတုန်မှုဟာ သင်ရဲ့ အခြေခံ စိတ် သဘာဝနဲ့လည်း ကိုက်ညီမှု ရှိပါတယ်။ သင်က စိတ်ရှည်သည်းခံပြီး အမြဲ အားတင်းထား တတ်ပေမယ့် ရည်မှန်းချက်ရောက်အောင် မဆုတ်မနစ်တဲ့ ဇွဲ၊ လုံ့လနဲ့ ကြိုးစားတတ်သူပါ။ ဆောင်းတွင်းမှာ ကျတဲ့ နှင်းမုန်တိုင်းကို မကြောက်သလို ဘဝလောကဒဏ်မုန်တိုင်း ကိုလည်း ခံနိုင်ရည် ရှိပါတယ်။

သင်အကြိုက်ဆုံးရာသီဥတုက
ပြောသော သင့်အကြောင်း

“ ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်တုန်းက အနှစ်သက်ဆုံး ရာသီဥတုဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ စာစီစာကုံး၊ အက်ဆေး စသဖြင့် ရေးခဲ့ဖူး ကြပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ တကယ်နှစ်သက်ခဲ့တဲ့ ရာသီဥတုက ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကိုလည်း ဖော်ပြပေးနိုင် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ”



နွေဦးကာလ သဘောကျလျှင်

သင်က အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူပါ

မွှော်လင့်ချက်အပြည့်၊ ကတိသစ္စာ အပြည့်နဲ့ အရာရာကို အကောင်းမြင်စိတ် ထားကာ ကြည့်တတ်ပါတယ်။ သင့်အတွက် နွေဦးရာသီဟာ လေထဲက လွင့်ပါလာတဲ့ ပန်းရနံ့တွေနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စရာ အတိ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဥယျာဉ်ထဲက ပွင့်လန်းစ ပန်းဖူးလေးတွေလိုပဲ သင့်အလုပ်စားပွဲမှာ ဘဝတက်လမ်းအသစ် အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတာတွေ အများကြီးပါ။ ပန်းတိုင် ရောက်တဲ့အထိ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြိုးစားသွားတတ်သူ လည်း ဖြစ်ပါတယ်။



နွေကာလ သဘောကျလျှင်

သင်က ရွှင်မြူးတက်ကြွစွာ အလုပ်လုပ်တတ်သူပါ

နွေရာသီဟာ သင့်ကို မျှော်လင့်ချက်တွေ တစ်ပုံတစ်ပင် ယူဆောင်လာတယ်လို့ ယူဆထား ပါတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းပြီး တက်ကြွတဲ့ သင်ဟာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင် နေရတာနဲ့ မိသားစု အပန်းဖြေခရီးထွက်ရတာကို သဘောကျသူပါ။ သင် ဘာပဲ လုပ်လုပ် ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကိုယ်ဟန်နဲ့ ပျော်ရွှင်မြူးထူးနေတတ်ပြီး သင့်စိတ်နှလုံးသားက နွေနေရောင်ခြည်လိုပဲ တောက်ပကြည်လင်နေပါတယ်။



ဆောင်းဦးကာလ သဘောကျလျှင်

သင်က အလုပ်မျိုးစုံ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူပါ

လေပြည်ညင်း တိုက်ခတ်တာကို သဘောကျပြီး သက်တံရောင်လို ဝေဖြာနေတဲ့ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ သင်က ဆောင်းဦးရာသီကို သဘောကျ ပါလိမ့်မယ်။ သင်က အလွန် စမတ်ကျပြီး ခေတ်မီသူပါ။ သင်က အလုပ်မျိုးစုံကို လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ဉာဏ် ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်ပါတယ်။

နေ့ပွဲအတွက် မျက်ဝန်းပြင်ဆင်မှု

အဆင့်(၁) နေ့ပွဲအတွက်ပြင်ဆင်မှုမှာ မျက်လုံးကို အရောင်အရမ်းမတောက်စေဖို့ သတိထားပြီး အရောင်ကိုရွေးပါ။

အဆင့်(၂) မျက်လုံးတစ်ဝိုက်ကို ညီညာ မှုရှိအောင် ကွန်ဆဲလ်လာသုံးပြီး ပြင်ဆင်ပါ။ မျက်ခုံးကို တိတိကျကျဆွဲပါ။ မျက်ခုံးအစပိုင်း ကို ထူထူလေးနဲ့ နောက်ပိုင်းကို တစ်ကြောင်း တည်း ရှည်ရှည်လေးဆွဲကာ အနားသပ်ပါ။

အဆင့်(၃) အိုင်းရှ်ဒိုးကို ဘရင်ရှ်အသေးနဲ့ ယူလိုက်ပြီး အပေါ်မျက်ခွံပေါ်မှာ ထူထူလေး ဆိုးပါ။ အရောင်လျော့သွားတဲ့ ဘရင်ရှ်နဲ့ မျက်ခွံတစ်ခုလုံးကို ဆိုးပါ။ ဒါမှ အရောင် ပြေပြေလေး ဖြစ်မှာပါ။

အဆင့်(၄) အပေါ်အောက် မျက်တောင်

အလှပြင်ဆင်မှုတစ်ခုမှာ မျက်လုံးရဲ့ ပြင်ဆင်မှုဟာ အဓိကကျလှပါတယ်။ လှပတဲ့အမျက်ဝန်းတစ်ဝိုက် သင့် မျက်နှာတစ်ခုလုံးကို လှပပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင် ထိန်းထားနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။



တွေကို မျက်တောင်ကော့ဆေးထူထူလေး သုံးကာ ဆိုးပေးပါ။ မျက်တောင်တုသုံးသူ ဆိုရင် ခပ်ပါးပါးနဲ့ သဘာဝကျတဲ့ မျက်တောင် မျိုးကို နေ့ပွဲအတွက် ရွေးချယ်ပါ။

ညပွဲအတွက် မျက်ဝန်းပြင်ဆင်မှု

အဆင့်(၁) ညပိုင်းကတော့ နေ့ဘက်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ ခပ်တောက်တောက် ပြင်ဆင်မှုမျိုး မဟုတ်ရင် သင့်ကို နေမကောင်း သူလို့ ထင်ရစေပါတယ်။

အဆင့်(၂) မျက်လုံးတစ်ဝိုက်ကို အားဖြည့်

ပြီးတာနဲ့ အပေါ်ရောအောက်မျက်ခမ်းကိုပါ အနက်ရောင် အိုင်းလိုင်နာတစ်လှိုင်းခြယ်ပါ။

အဆင့်(၃) အပေါ်မျက်ခွံပေါ်ကို အရောင် တောက်တောက် အိုင်းရှ်ဒိုးတွေအားဖြည့် ပြင်ဆင်ပါ။

အဆင့်(၄) မျက်ခုံးအရောင်ကိုလည်း အိုင်း လိုင်နာ အရောင်ထက် ပိုပြီး နက်မှောင်တာ မျိုး ရွေးချယ်ပါ။ အနက်ရောင်အိုင်းလိုင်နာ တစ်ကြောင်း ဆွဲပြီးတာနဲ့ အရောင်ရင့် အိုင်းရှ် ဒိုးတွေကို မျက်ခွံအနှံ့ခြယ်လိုက်ပါ။

အဆင့်(၅) မျက်တောင်ထူထူတွေကို သုံး လို့ ရပါတယ်။ ရွှေမှုန့်၊ ငွေမှုန့်တွေကလည်း ညပွဲနဲ့ သင့်တော်ပါတယ်။ မျက်တောင်တု တပ်ပြီးမှ မျက်တောင်ကော့ဆေးသုံးပါ။ ပါးနီနီနဲ့ နှုတ်ခမ်းနီကို အရောင်ရင့်ရင့် သုံးပါ။

သဲသဲ



• ထိုင်းနိုင်ငံ၊ မြောက်၊ အိတ်တိုက်မြို့၊ အလင်းပရီး

• ချောင်းဆိုး၊ ရွှေသလိပ်ပျောက်ကင်းအောင်

• ရွှေသလိပ်များကို ပျော်စေ၍ ချောင်းဆိုးခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

• ရွှေသလိပ်များကို လွယ်ကူစွာ ဟတ်ထုတ်နိုင်စေသည်။

• အသက်ရှူကွပ်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။

ချောင်းဆိုး၊ ရွှေသလိပ်ပျောက်ကင်းအောင်

ပလီးမက် (၆) ဆေးကိုဆောင်

Alcohol Free

ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှတ်စဉ် ၆၄ (64)

www.vbbs.com

ဆေးခန်းသွားဖို့ ပြင်နေတဲ့ မနက် ခင်းတစ်ခုမှာပေါ့။ ဧည့်သည်ဆိုတဲ့အသံ ကြောင့် ထွက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဧည့် ခန်းက ဆက်တီခုံမှာထိုင်နေတဲ့ လူငယ် တစ်ယောက်ကို တွေ့လိုက်ရတယ်။

“ဆရာမ၊ ကျွန်တော့် ကိုမှတ်မိ လား”

“.....”

“ဦး - - - ဒေါ် - - - တို့သားလေ”

ကြားလိုက်ရတဲ့နာမည်တွေက ကျွန်မ တို့မိသားစုရဲ့မိတ်ဆွေရင်းတွေ ဖြစ်နေပါ တယ်။ သူတို့တော့ ရပ်ဝေးကိုပြောင်းရွှေ့ သွားပြီးနောက် တရားဓမ္မနဲ့ပျော်မွေ့ ကြတဲ့ ငြိမ်းချမ်းသူတွေဖြစ်နေပါပြီ။ ဓမ္မ အရေခြုံနေကြတာမဟုတ်ဘဲ နှစ်နှစ်ကာ ကာကြည်ညိုစိတ်နဲ့ ဓမ္မအရိပ်ကို ခိုလှုံသူ များအဖြစ် အတွင်းသိအစဉ်းသိ သိထား လို့လည်း ချစ်ခင်လေးစားအပ်သော မိတ် ဆွေစာရင်းမှာ ထိပ်ဆုံးကထည့်ထားရသူ များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနာမည်တွေကြားလိုက် တာနဲ့ ကျွန်မမိဘတွေမျက်နှာဝင်းပသွား ကြပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဧည့်ခံစကား ပြော တာတွေ့ရတယ်။ မိဘတွေလောက် သဘောမကောင်းတဲ့ ကျွန်မကတော့ လှိုက်လှဲဟန်မပြဘဲ ခပ်တည်တည် မေး လိုက်တယ်။

“ဒေါ်၊ ဘာကိစ္စများပါလိမ့်”

“ဆရာမဆီက အကူအညီတစ်ခု တောင်းချင်လို့ပါ”

တကယ်တော့ သူ့မိဘတွေကသာ ကျွန်မတို့တစ်အိမ်လုံးနဲ့ ရင်းနှီးကြပြီး သူ ကိုတော့ မမြင်ဖူးကြပါဘူး။ တစ်ခါတုန်း က ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ဆေး ခန်းလာဖူးလို့ ကျွန်မနဲ့တော့တွေ့ဖူးထား တယ်။ အဲဒီတုန်းက အရက်သောက်လွန် ပြီး အစာအိမ်သွေးယိုတာလား၊ အသည်း ထိခိုက်တာလား၊ သေသေချာချာ မမှတ် မိပေမယ့် ပေါ့သေးသေးမဟုတ်ဘူး ဆို တာလောက်တော့ မှတ်မိနေတယ်။ ကမ်း ကုန်အောင် ဆိုးသွမ်းရမ်းကားတဲ့ သား ဆိုးဒဏ်မခံနိုင်လို့ မိဘတွေဟာ ငြိမ်း အေးရာကို ဖယ်ခွာသွားခဲ့ကြတာပါ။ ကာ

ယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ ကံသုံးပါးနဲ့ မိဘ နှစ်ပါးကိုပြစ်မှား ဖော်ကားပုံတွေက ဆိုး ရွားလွန်းလို့ ကြားရသူတိုင်း စိတ်ညစ် ညူးရတယ်။

ဒီလိုသတင်းဆိုးတွေနဲ့ ပူးတွဲပြီး သူ့ နာမည်ကြားဖူးထားတာဖြစ်ပေမယ့် ကျန်း မာရေးအခြေအနေ တကယ်ဆိုးတာမြင်ရ တော့လည်း ဆရာဝန်တစ်ယောက်ပီပီ မျက်နှာမလွှဲသာဘဲ လိုအပ်သလိုလမ်း ညွှန်ကုသကူညီပေးခဲ့ပါတယ်။ မကြာခင် မှာ မိဘတွေရောက်လာပြီး ကုန်ကျခဲ့သ မှုဆေးဖိုးတွေ (မတောင်းဘဲနဲ့) လာပေး သွားတယ်။ သားဆိုးအပေါ်မှာ နှောင့်ဖွဲ့ တဲ့သံယောဇဉ်နဲ့ ရောက်လာကြတာ မ ဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝကံ အကျိုးပေးအရ သွေးသားတော်စပ်ထားတာမို့ အကောင်း အဆိုးမှန်သမျှ သူတို့နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်ဆို တဲ့ တာဝန်ယူစိတ်နဲ့ လာခဲ့ကြတာ။

အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ဒီလူငယ် လည်း တခြားနယ်ဝေးမှာ အလုပ်သွား လုပ်နေပြီလို့ ကြားတာကလွဲလို့ ဘာမှ မသိတော့ပါဘူး။ ခုတော့ ဘယ်ကနေပြန်

.....

.....

.....

ပေါ်လာမှန်းမသိ၊ အရင်ရောက်ဖူးတဲ့ဆေး ခန်းကို ကျော်ပြီး အိမ်ထဲရှာရှာဖွေဖွေ ရောက်လာတာမို့ သတိထားစရာလို့ ထင် မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ...

“ဆေးခန်းဖွင့်ချိန်တောင် ရောက် နေပြီ၊ လူနာတွေ စောင့်နေလိမ့်မယ်၊ စ ကားပြောဖို့ အချိန်မရတော့ဘူး၊ ဆေးခန်း မှာ သွားစောင့်နေပါ၊ အဲဒီကျမှ ပြောကြ တာပေါ့”

ဒီလိုဆိုတော့ ကျွန်မမှာ အချိန်ပိုမရှိ ကြောင်း သိသွားပုံနဲ့ ခပ်သွက်သွက်ထွက် သွားခဲ့တယ်။

“ခုတော့ လိမ္မာသွားပြီထင်ပါရဲ့၊

တစ်လလောက်ကို သင်္ကန်းဝတ်လိုက် သေးသတဲ့၊ လူဝတ်လဲပြီးတော့ ဘယ် ကုမ္ပဏီမှာဆိုလား ဝင်လုပ်နေတာ၊ လစာ ကောင်းတယ်တဲ့၊ ခုပဲ ပြောပြနေတာ”

ရှေးလူကြီးပီပီ အတွေးအမြင်ရိုးရှင်း လွန်းတဲ့ ကျွန်မမိဘတွေကတော့ ခုမှမြင် ဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားတွေကို ယုံပြီး သူတို့မိတ်ဆွေတွေကိုယ်စား ဝမ်း သာနေတယ်။ လူတွေကို မယုံလွယ်တဲ့ ကျွန်မကတော့ သံသယများစွာနဲ့ ဆေး ခန်းကို ထွက်လာခဲ့တယ်။

လူနာအရင်ကြည့်ပြီးမှ အကူအညီ တောင်းလိုသူရဲ့အသံ နားတောင်လိုက် တဲ့အခါ ..

ကုမ္ပဏီအလုပ်၊ အိမ်ခြံမြေကိစ္စ၊ ရုံး တွေ သွားရ၊ စာရွက်စာတမ်း၊ အလုပ်ကိစ္စ မပြီးပြတ်၊ ရက်ကြာကြာ သောင်တင်နေ ရက ဝိုက်ဆံပြတ်၊ လိုအပ်ရင် အကူအညီ တောင်းဖို့ မိဘတွေကမှာလိုက်၊ စသည် စသည်ဖြင့် ဘာမှန်းမသိတဲ့ ရှင်းလင်းချက် တွေကို နားလည်ဖို့ အားမထုတ်ချင်တဲ့ အတွက် လိုရင်းပြောဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်

.....

.....

.....

တဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာ ပိုက်ဆံချေးတာ ဖြစ်နေပါတယ်။

လူနာဆက်ကြည့်ရဦးမှာမို့ အချိန် တိုတိုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ဖို့ ကျွန်မ ဦးနှောက်ကို လျှပ်တစ်ပြက်ဖိအားပေးလိုက်ရတယ်။

အမှန်အကန်စေတနာဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါ ကမ္ဘာ့မထိုးတဲ့ဒါနမျိုးပြုဖို့ ဝန်မလေးသ လို စေတနာမပါတဲ့အခါ ကန်တော့ဆွမ်း ပါလို့ ပြောဖို့လည်း အားမနာပါဘူး။ ဒါ ကြောင့် စေတနာရှိမရှိ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အရင်ပြန်ကြည့်လိုက်တယ်။ ပြန်ပေးပါ့ မယ်လို့ ကတိပြုချေးငှားသွားတဲ့ ငွေကြေး မှန်သမျှ ပြန်မရမချင်း စိတ်ထဲ ကျန်နေ

တတ်တဲ့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိတာမို့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းခံမှန်သမျှ ကြိုတင်ရှောင် ရှားရပါလိမ့်မယ်။

မနက်စောစောစီးစီး ပိုက်ဆံလာ ချေးနေသူကို ကြည့်လိုက်တော့ ကျန်းမာ သန်စွမ်းတဲ့ အားကောင်းမောင်းသန် လူ ငယ်တစ်ဦးဖြစ်နေတယ်။ အားနာရလောက် အောင် ခင်မင်ရင်းနှီးသူလည်းမဟုတ်ဘူး။ နောက်ကြောင်းကို ကြည့်လိုက်တော့ လည်း ပြောစမှတ်ပြုလောက်အောင် ရာ ဇဝင်ဆိုးတဲ့သူ။ ပြန်ပေးပါမယ်လို့ ဘယ် လိုကတိပေးပေး မယုံကြည်တာလည်း အမှန်ပဲ။ ပြန်ပေးမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာပေါက်ကို သိနေတယ်။ ဒီလိုဆို တော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး စေတနာရှိပါ့မလဲ။ မင်းမိဘတွေဆီ ဖုန်းဆက်မေးဦးမယ်၊ သူ တို့က ပေးလိုက်ပါဆိုမှပေးမယ်လို့ ပြော လိုက်ဖို့ ပြင်ပြီးမှ မကြာခင်က ကြားသိ ထားတဲ့ သတင်းစကားတစ်ခု ခေါင်းထဲကို ဖျတ်ခနဲဝင်လာခဲ့တယ်။

“အန်တီကြီးက သာသနာ့ဘောင် ကို အပြီးဝင်သွားပြီ၊ ဦးလေးကြီးက ဒုလ္လာဘရဟန်းဝတ်နေတယ်”

သူတို့တစ်တွေ သင်္ကန်းဝတ်ကြတာ က ကုသိုလ်ရဖို့မဟုတ်၊ အစစ်အမှန် သံ ဝေဂတရားနဲ့ ဗုဒ္ဓအရိပ်ကို ရိုရိုသေသေ ခိုဝင်ကြတာလို့ သိနားလည်ထားပါတယ်။ အနီးကပ်နေထိုင် ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့ကြစဉ် ကတည်းက သူတို့နှလုံးသားထဲက ဓမ္မ ကို မြင်ခဲ့ရတယ်။ ခုဆို နဂိုထက်ပိုပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာနေကြမှာပါ။ စိတ်အ ရောင်ဟပ်ပြီး ကြည်လင်နေကြမယ့် မျက် နှာတွေကို သင်္ကန်းဝတ်နဲ့ တွဲဖက်မြင် ယောင်ကြည့်ရင်း ကျွန်မစိတ်မှာ ပီတိ တွေစိမ့်ဝေလာတယ်။ အေးချမ်းငြိမ်သက် နေကြမယ့် သူတို့ရဲ့နားထဲကို အပူစကား တွေ မသွင်းလိုတော့ပါဘူး။

“အေးလေ၊ အရေးတကြီးလိုနေ တာဆိုရင် ပေးလိုက်ပါ့မယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီစာ ရွက်ထဲမှာ အကျိုးအကြောင်းရေးပြီး လက်မှတ်ထိုးပေးခဲ့ပါ”

ပိုက်ဆံထုတ်ပေးရင်း စိတ်ထဲမှာ ပြောမိတာက ..

“အရှင်ဘုရားတို့ကို ရည်မှန်းပြီး လှူဒါန်းပါတယ်၊ တကယ်လို့များ မမျှော် လင့်တဲ့ကြားက ဒီငွေကို ပြန်ရရင်လည်း အရှင်ဘုရားတို့ကို ပြန်ပြီးလှူမယ်”

စောစောစီးစီး ပိုက်ဆံလာချေးရသ လားလို့ ငြိုငြင်ချင်တဲ့စိတ်နေရာမှာ ကု သိုလ်စိတ်ကို အစားထိုးလိုက်တဲ့အတွက် ကျွန်မစိတ်လည်း ငြိမ်းအေးသွားတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ..

သတင်းတွေ ပြန်ကြားသိရတာက အဲဒီလူငယ်လေးဟာ ဆေးစွဲနေပြီး ဘာ အလုပ်မှ မရှိတဲ့အကြောင်း၊ မိဘတွေ နာ မည်သုံးပြီး လိမ်လည်မှုတွေ ကျူးလွန်နေ ကြောင်း။

လူထွက်လာပြီဖြစ်တဲ့ ဦးလေးကြီး ဆီက ဖုန်းဆက်ပြောပြတော့ ပေးလိုက် တဲ့ငွေကို သူဆပ်မယ်လို့ ဆိုတယ်။

“ပြန်ဆပ်ဖို့မလိုဘူး ဦးလေး၊ သိရုံ ပြောပြတာ၊ ဦးလေးတို့တရားအလုပ်လုပ် နေတုန်းမှာ စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ် စေရအောင် ကူညီမယ်ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ဦးလေးတို့ကို ရည်မှန်းပြီးလှူတာ၊ စာ ရွက်ထဲလက်မှတ်ထိုးခိုင်းတာက နောက် တစ်ခါမလာရအောင်လို့”

“ဟုတ်ပါပြီဗျား၊ ဒီလိုလုပ်တာသိပ် ကောင်းပါတယ်၊ ဦးလေးလည်း နောက် နှစ်ဆို သာသနာ့ဘောင်ကို အပြီးဝင်ဖို့ ရည်မှန်းထားတယ်၊ ခုတော့ ဆရာတော် ကြီးကို ပါရမီဖြည့်ရင်း ကျောင်းကိစ္စလေး လေးတွေ ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ဦးမယ်၊ ညည်းအဖေအမေတို့ကော နေကောင်း ကြလား၊ ကလေးတွေကော ..”

ဦးလေးကြီးနဲ့စကားပြောရတာ စိတ် ချမ်းသာလိုက်တာ။ ဆွေမျိုးမတော်ဘဲနဲ့ သွေးနှီးရလောက်အောင် အတွေးအမြင် တူတဲ့ ဗုဒ္ဓအရိပ်အောက်က သားချင်းတွေ နောက်ထပ်အများကြီး ရှိစမ်းချင်ပါဘိ တော့။ ပူလောင်တဲ့ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ နေ ပျော်အောင်လို့ပေါ့။

လမင်းမေ



Or Akyapnngrebvbsi ef

သံသ

avbsi ef(2)

ပက်လက်နေပြီး ခြေထောက်တွေ ကို ၄၅ ဒီဂရီလောက်မြှင့်တင်ထားပြီး တင်ပါးနေရာနဲ့ ထိန်းထားပါ။

မြှင့်တင်ထားတဲ့ခြေထောက်တစ် ဖက်ကို ရင်ဘက်နားထိကွေးတင်လိုက် ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကုန်းထလိုက် ပါ။ ငါးစက္ကန့်လောက်ထိန်းထားပြီး ပြန်ဖြေလျော့ကာ ခြေထောက် ဘယ် ညာပြောင်းပြီး သုံးကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။



ပိုက်ပူနေလို့ ပိုက်ချပ်အောင်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် နေ့စဉ် ငါးမိနစ် လောက်ပုံမှန်ပြုလုပ်ရုံနဲ့ ဝမ်းဗိုက်နေရာက အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်းစေပြီး၊ ကြွက် သားတွေကျစ်လျစ်စေမယ့် လေ့ကျင့်နည်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

avbsi ef(1)

ပက်လက်အနေအထားနေပြီး ခေါင်း အောက်မှာ လက်ထားကာ နူးတွေကို ၉၀ ဒီဂရီကွေးထောင်ထားပါ။ ခြေသလုံးတွေက ကြမ်းပြင်နဲ့ အပြိုင်ဖြစ်နေစေပြီး သင့်ခြေ ထောက်တွေကို ထိန်းထားပါ။

လက်တံတောင်နဲ့ နူးတွေကိုဝမ်းဗိုက် နေရာနားထိ ဆွဲပြီး ဗိုက်က ကြွက်သားတွေ ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရယူပါ။ ငါးစက္ကန့် လောက်ထိန်းထားပြီး သုံးကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက် မိန်းမကိုယ်ကနေ အနံ့ဆိုးထွက်တာဟာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ လူနေမှုဘဝထဲမှာ ရော၊ အိမ်ထောင်ရေးမှာပါ အနှောင့် အယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။ အနံ့ဆိုးတွေကင်းစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာကြည့်ရအောင်နော်။

ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုခံယူပါ

မီးယပ်ဆရာဝန်နဲ့ ခြောက်လ တစ်ကြိမ်လောက် ပုံမှန်တွေ့ဆုံပြီး သင့် ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးပါ။ မိန်းမကိုယ်က အနံ့ပြင်းပြင်းကို သင်ကိုယ်တိုင်တောင် မခံနိုင်အောင်ဖြစ်ရတယ်ဆိုရင် ရောဂါပိုးဝင်တာကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပြီး တခြားရောဂါတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။ အရမ်းစိတ်ဖိစီးနေဖို့မလိုပါဘူး။ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သေချာလိုက်နာနိုင်မယ်ဆိုရင် သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိပါစေ

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဟာ အရေးပါလှပါတယ်။ နေ့စဉ်ပုံမှန် ရေတစ်ခါတော့ချိုးပါ။ ရေချိုးချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းတွေထိ ဆပ်ပြာတိုက်တာမျိုးလည်းမလုပ်သင့်ပါဘူး။ မိန်းမကိုယ်အတွင်းပိုင်းက အရမ်းကို အထိခိုက်မခံတဲ့ နေရာဖြစ်တဲ့အတွက် သာမန်ရေချိုးဆပ်ပြာတွေနဲ့ အတွင်းနှိုက်ပြီး သန့်စင်တာမျိုးမလုပ်ပါနဲ့။ သဘာဝအစိုဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ပစ္စည်းတွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးပါ။

အတွင်းခံ သေချာရွေးဝယ်ပါ

သင်က မိန်းမကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အထိခိုက်မခံတာမျိုး၊ ဓာတ်မတည့်တာမျိုး ရှိတယ်ဆိုရင် အတွင်းခံကို ချည်သားမဝယ်ပါနဲ့။ ချည်သားက ချွေးစုပ်တယ်ဆိုပေမယ့် ချည်မျှင်တွေက သင့်ကိုယားယံမှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဇာနည်ပြုလုပ်ထားတာမျိုး၊ ပိုးသားနဲ့ပြုလုပ်ထားတာမျိုးတွေ ရွေးဝယ်ပါ။ ပူအိုက်နေတာမျိုးကြောင့် ယားယံတာမျိုးမဖြစ်စေဖို့ အတွင်းခံကို တင်ပါးနဲ့ ပေါင်ရင်းတွေ တစ်ခုလုံး ဖုံးအုပ်နေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ချက်အောက်ထိရောက်တဲ့ အတွင်းခံတွေကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

ပြေပျော်စရာ အငြိမ်းချမ်းမင်္ဂလာ



ဆေးဖက်ဝင်သော လက်ဖက်ရည်ဖြင့် ဆေးပါ

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဟာ အရမ်းကို ဆေးဖက်ဝင်တဲ့အရည်ပါပဲ။ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်လောက် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနဲ့ မိန်းမကိုယ်ကို ဆေးကြောပေးပါ။ ဈေးလည်းသက်သာပြီး ပြုလုပ်ရလွယ်ကူပါတယ်။ သန့်စင်တဲ့ ခွက်ကို အသုံးပြုဖို့တော့လိုပါတယ်။ ရေခဲနွေးကိုလက်ဖက်ခြောက်ခတ်ပြီး သန့်စင်တဲ့ခွက်ထဲမှာ အအေးခံကာ အေးသွားတဲ့ရေနဲ့ သန့်စင်ပါ။

နာနတ်သီးစားပါ

သင်စားတဲ့ အစားအစာကလည်း ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ကို ကိုယ်စားပြုနိုင်ပါတယ်။ နာနတ်သီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှ အနံ့ဆိုးမထွက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ရေများများသောက်တာကလည်း ချွေးထွက်ချိန်မှာ အနံ့ဆိုးထွက်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ အရက်၊ ကညွတ်၊ ငါး၊ ကဏန်း၊ လယ်ပုစွန်လုံးနဲ့ အစပ်စာတွေက သင့်ကိုအနံ့ဆိုးပိုထွက်စေပါတယ်။ တချို့ဆေးဝါးတွေကလည်း သင့်ကိုအနံ့ဆိုးထွက်စေပါသေးတယ်။ နွားနို့၊ ဟဒံစေ့၊ ပျားရည်စတာတွေက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ဆိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အားကစားခန်းမတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းသေဆုံးပါ

အားကစားပြုလုပ်တာက ကောင်းမွန်တဲ့အလေ့အထတစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ လေ့ကျင့်ရေးခန်းမတွေမှာ လူတိုင်းက ချွေးထွက်ကြတဲ့အတွက် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်တဲ့နေရာလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရေးခန်းမမှာ အသုံးပြုမယ့်အဝတ်အစား၊ ဈာ၊ တဘက်၊ ဖိနပ်၊ ရေချိုးဆပ်ပြာနဲ့ မျက်နှာသုတ်ပဝါတွေကို ကိုယ်ပိုင်ပဲထားပါ။ တခြားသူတွေနဲ့ မျှဝေသုံးစွဲတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။

လက်သည်းများဖြင့် ကုတ်ဖုခြင်း

မိန်းမကိုယ်ယားယံတဲ့အခါမှာ လက်သည်းရှည်တွေနဲ့ အတွင်းထဲထိ နှိုက်ကုတ်တာမျိုးဟာ ရောဂါပိုးဝင်ပြီး ပိုဆိုးတဲ့ အနံ့ ထွက်လာစေပါတယ်။ ယားယံလာတဲ့အခါမှာ ရေသန့်သန့်နဲ့သာ ဆေးကြောပါ။ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်ဆေးရည်တွေ ခဏလောက်ရပ်ထားပါ။ လက်သည်းရှည်တွေ ညှပ်ပါ။ သုံးရက်လောက်ကြာတဲ့အထိ မသက်သာဘဲ အနံ့ဆိုးနေသေးရင် ဆရာဝန်ဆီသွားကာ တိုင်ပင်ပါ။

နေပြည်တော်မှ ကလေးငယ်များအတွက် အခြေအနေအထား

ကလေးငယ်များအတွက် အခြေအနေအထား ဦးနှောက်ကင်ဆာ

ကလေးငယ်တွေမှာ အခြေအနေအထားဆိုးပါ။ မွေးကင်းစအရွယ် ဆဲလ်တွေ ကြီးထွားတဲ့ အရွယ်မှာ အခြေအနေအထားပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောမှာ ဖြစ်သလို ကျောရိုးမကြီးမှားလည်း အခြေအနေအထားတွေ့ရပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားနေတဲ့ ကလေးလေးယောက်မှာ တစ်ယောက်က ဦးနှောက်ကင်ဆာဖြစ်ပွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးကင်ဆာ အတော်များများက သေချာကုသမယ်၊ သေချာခွဲထုတ်မယ်၊ စောစောစီးစီး သိမယ်ဆိုရင် ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

အခြေအနေအထား

ဦးနှောက်ကင်ဆာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါလက္ခဏာက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူပါဘူး။ ဘယ်သူကမှ စောစောစီးစီး သိပ်မသိကြပါဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လာကြတယ်။ တချို့ကျတော့ မျက်စိအာရုံကြောနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကင်ဆာတွေမှာ လေ့ကားတက်ရင် လေ့ကားက နှစ်ဆင့်လိုမြင်နေတာမျိုး၊ မျက်ကြည်လွှာကလည်း ကြည့်လို့မကောင်း၊ မရတာမျိုး၊ အသက်ငယ်ငယ်လေးရှိသေး...ရှေ့ကို ကားမောင်းရင် ဘာမှမမြင်ရတာမျိုးတွေက မျက်လုံးကိုသွားတဲ့ အာရုံကြောမတွေ့နဲ့ ဆိုင်တဲ့နေရာမှာဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ဘယ်နံ့ညာနဲ့ သိပ်ပြီး Balance မလုပ်နိုင်တာ၊ သာမန်အားဖြင့် လမ်းမကျယ်ကြီးကို လျှောက်ရင် မသိသာဘူး၊ လမ်းကျဉ်းကျဉ်းလေးတို့၊ ပလက်ဖောင်းပေါ်တို့ လမ်းလျှောက်ရင် သူတို့တွေက Balance ထိန်းမရဘူး။ ကားအတက်အဆင်းမှာ ပြုတ်ကျတာ၊ စိပ်ပုတီးကိုင်ရင် စိပ်ပုတီးက မမြဲဘူး၊ ပြုတ်ကျတယ်၊ တစ်ခါတလေမှာ ထူးဆန်းတယ်။ တချို့ကျတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀-၁၅ နှစ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို အသေးစိတ်ပြန် မှတ်မိတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ ပြောင်းလဲသွားတာလေ စိတ်ထဲမှာ မှတ်မိနေတာ၊ တချို့ကျတော့လည်း မေ့သွားတာ၊ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့အရာတွေကထူးဆန်းတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သူမမြင်ဖူးတဲ့ဟာတွေ၊ မတွေ့ဖူးတဲ့ဟာတွေ တွေ့တာမျိုးလည်း တစ်ခါတလေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အဲဒါတွေက ဦးနှောက်နဲ့ ဆိုင်တာ။

ပုံစံအမျိုးမျိုး

ဒီလူနာတွေမှာ သနားဖို့ကောင်းတာက စိတ်ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ ထင်ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတချို့က ဦးနှောက်ကင်ဆာကြောင့် ဖြစ်နေတာကို မသိကြဘူး။ အဲဒါတွေကို သတိထားမိဖို့က မလွယ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိထား ကြည့်တယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Balance လေးတွေပျက်မယ်၊ အဲဒါမျိုးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြသင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ လျှပ်စီးလမ်းကြောင်းကို ထိသွားတဲ့အတွက် ဝက်ရူးပြန်သလိုဖြစ်တယ်၊ တကယ်က ဝက်ရူးပြန်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဦးနှောက်ရဲ့ လျှပ်စီးပတ်လမ်းမှာ အသားအကျိတ်ဖြစ်နေတာ။

ဦးနှောက်အကျိတ်ဟာ ကြက်ဥအရွယ်လောက်ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် (Space



ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ

Occupied Lesion-SOL) လို့ခေါ်တယ်။ SOL ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သွေးထဲမှာ ဖိအားများလာတယ်။ အဲဒီလိုရေဖိအားများလာတော့ ဦးနှောက်က နေရာဖယ်ပေးကြရတယ်။ ရေဖိအားတွေ တက်လာလေ၊ CSF-Cerebro Spinal Fluid တွေ များလာတယ်၊ အဲဒါတွေ များလာရင်လူက ခဏခဏအန်တယ်၊ များသောအားဖြင့် မနက်ပိုင်းမှာ အန်တယ်၊ သတိလစ်ချင်သလို ဖြစ်တယ်။ ဝက်ရူးပြန်သလို ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ကင်ဆာဖြစ်မယ့် လက္ခဏာတွေပါ။

Medical Check-up လုပ်ရမယ်

တချို့ကျတော့လည်း စောစောစီးစီး မပြုဖြစ်ပေမယ့် Medical Check-up လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ ရောဂါတွေ့တာမျိုးတွေရှိပါတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရင်သားကင်ဆာတွေ၊ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာတွေ၊ သားအိမ်ခေါင်းတို့၊ အဆုတ်ကင်ဆာတို့၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ဘာညာဖြစ်လို့ ရှာကြည့်ရင်းနဲ့ တွေ့သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ကားတိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခေါင်းရိုက်ခံရလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ချော်လဲလို့ဖြစ်ဖြစ် ရောက်လာတယ်။ ဘာများဖြစ်မလဲဆိုပြီး ခေါင်းကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တယ်၊ CT ရိုက် ကြည့်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ဦးနှောက်မှာ သွားတွေ့တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လာတဲ့ပုံစံကတော့ အမျိုးမျိုးပါပဲ။ အတော်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

ရောဂါအမျိုးမျိုး

မြန်မာနိုင်ငံအနေနဲ့ ဦးနှောက်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုများသလားဆိုတာကတော့ ပြောရခက်ပါတယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့တွေလုပ်သလိုမျိုး Cancer Registry အတိအကျ လုပ်နိုင်အောင် ဆရာတို့တစ်တွေ ကြိုးစားနေကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဌာနကရော၊ တပ်မတော်ပိုင်းကပါ ကြိုးစားနေပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ကင်ဆာရောဂါကုနိုင်တဲ့ ဌာနတွေက နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ တောင်ကြီးမှာလို ဖြို့အကြီးကြီးတွေမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်သူ များ၊ မများဆိုတာက ပြောရခက်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကျေးလက်ဒေသတွေ၊ မဖွံ့ဖြိုးတဲ့နေရာတွေ၊ နယ်စပ်တွေမှာ တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသကြတာ များပါတယ်။ တချို့တွေက ပယောဂဆိုပြီး ကုကြတယ်။ အတိအကျ ပြောဖို့တော့ ခက်ပါတယ်။

အခြေအနေအထား(3)

ပက်လက်အနေအထားနေပြီး ခြေထောက်တွေကို အပေါ်မြှင့်ထောင်ထားပါ။ ဇူးကို အနည်းငယ် အကွေး၊ အဆန့် ပြုလုပ်ပါ။

ခြေထောက်အရှိန်နဲ့ တင်ပါးနေရာကိုပါ ပင့်တင်ပြီး ငါးစက္ကန့်လောက်ထိန်းထားပါ။

အခြေအနေအထား(4)



ပက်လက်အနေအထားနေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်ကို ဆန့်တန်းထားလိုက်ပါ။ ခြေထောက်တွေကို အနည်းငယ်မြှင့်တင်ထားပါ။

အရှိန်ယူလိုက်ပြီး ခြေနဲ့လက်တွေကို ဆန့်တန်းကာ ထိလိုက်ပါ။ ချက်ချင်းလှမ်းထိပြီး ပက်လက်ပြန်နေပါ။ ငါးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ (လေ့ကျင့်ခန်း(၁) ကနေ (၄) ထိ၊ တစ်နေ့ကို ငါးကြိမ်လောက်လေ့ကျင့်ပါ။)



Smart Ideas to make you Beautiful!

လိမ္မော်ရောင် နှုတ်ခမ်းနီဆိုးမယ်ဆိုရင်



သင်က လိမ္မော်ရောင်နှုတ်ခမ်းနီကို ကြိုက်နှစ်သက်သူဆိုရင် နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအရောင်ကို ပိုမိုထောက်ပံ့ပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းသားကို ပြင်ဆင်ပါ

နှုတ်ခမ်းသားအောက်ခြေမှာ အရောင်စွန်းထင်းမှုကင်းပါစေ။ အရင်ဆိုးနှုတ်ခမ်းကို သံလွင်ဆီနဲ့ သကြားအနည်းငယ်လိမ်းပြီး ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပေးလိုက်ပါ။

သွားပျားဖြူပါစေ

လိမ္မော်ရောင် နှုတ်ခမ်းနီကို ဆိုးမယ်ဆိုရင် သင့်သွားအရောင်က ဝါမနေဖို့ ဂရုပြုပါ။ ဝါနေတဲ့ သွားအရောင်ကြောင့် သင့် နှုတ်ခမ်းအလှပေါ်လွင်မှု နည်းသွားစေပါတယ်။ အရင်ဆိုး သင့်သွားတွေကို ဖြူဖွေးနေစေဖို့ သန့်စင်မှုတွေ ပြုလုပ်ပါ။

အရောင်မှန်ကန်ပါစေ

နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးကို အရောင်မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးပါ။ နှုတ်ခမ်းသားညှိသူတွေနဲ့ လိမ္မော်ရောင်နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးက လိုက်ဖက်မှုမရှိပါဘူး။ နှုတ်ခမ်းအရောင်ဖြူသူတွေနဲ့ ပိုပြီးလိုက်ဖက်ပါတယ်။ အသားညှိသူတွေနဲ့ လိမ္မော်ရောင်နှုတ်ခမ်းနီက လိုက်ဖက်မှု ရှိပါတယ်။

တိတိကျကျဆိုးပါ

သင့်နှုတ်ခမ်းကို ပုံဖော်ပြီး ဆိုးမယ်ဆိုရင်လည်း နှုတ်ခမ်းသားပေါ်မှာ သေချာတိတိကျကျ ဆိုးဖို့လိုပါတယ်။ ဘေးမှာ ပေနေတဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးက သင့်ကို ကြည့်ရဆိုးစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လိမ္မော်ရောင်နဲ့ အနီရောင်နှုတ်ခမ်းနီတွေကို ဆိုးမယ်ဆိုရင် သေချာတိတိကျကျဆိုးပါ။

လိုက်ဖက်ပါစေ

လိမ္မော်ရောင် နှုတ်ခမ်းနီဆိုးမယ်ဆိုရင် သင့်ပြင်ဆင်မှုတွေက လိုက်ဖက်မှုရှိ မရှိကို သေချာဂရုစိုက်ပါ။ သဘာဝကျတဲ့မျက်ဝန်းပြင်ဆင်မှုနဲ့ ကြောင်မျက်လုံးမျိုးလို ပြင်ဆင်မှုမျိုးက လိမ္မော်ရောင်နှုတ်ခမ်းလေးနဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်။

သဲသဲ



နေ့တက်တွေမှာ ပြုလုပ်လေ့ရှိတဲ့အလှ။ မင်္ဂလာဆောင်တွေကို သွားမယ်ဆိုရင် ဝတ်ဆင်နိုင်မယ့် ပွဲတက်ဖက်ရှင်တွေကိုရေးသားလိုက်ပါတယ်။

t 0wft pm;

ပွဲတက်ချိန်မှာ စုံတွဲတွေအနေနဲ့ အရောင်တူညီတဲ့ ရွေးချယ်မှုက ဖက်ရှင်ဖြစ်စေပါတယ်။ မိန်းကလေးမှာ ဝတ်ဆင်တဲ့ အရောင်ကို ယောက်ျားလေးရဲ့ ပုဆိုး ဒါမှမဟုတ် အပေါ်ထပ်အင်္ကျီတွေမှာ အရောင်တူ ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး အရောင်ဆင်တူပြီး ဒီဇိုင်းကွဲတဲ့ ချိတ်လုံချည်တွေကို ဝတ်ဆင်နေကြပါပြီ။ အင်္ကျီဆင်တူဝတ်ဆင်တာက နည်းနည်းတော့ရိုးနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် အရောင်တူပြီး ဒီဇိုင်းအနည်းငယ်ကွဲတဲ့ ပွဲတက်ဖက်ရှင်မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ အလှူနဲ့ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲတက်တွေမှာ လိုက်ဖက်ညီတဲ့ စုံတွဲလေးဖြစ်သွားစေမှာပါ။

v u 0 w f t p m ;

လက်ဝတ်ရတနာကတော့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အဆင်တန်ဆာတစ်ခုနေနဲ့ မရှိမဖြစ်ပါပဲ။ စုံတွဲပွဲတက်မယ်ဆိုရင်တော့ ဆင်တူဖြစ်စေတဲ့ နာရီနဲ့ လက်စွပ်ကိုသာ ဆင်မြန်းပါ။ သင်တို့က အဝတ်အစားအရောင်ကို တူညီအောင်မဝတ်ဘူးဆိုရင်တော့ အမျိုးသားဝတ်တဲ့ ဝတ်စုံအရောင်နဲ့ တူညီတဲ့ လက်ဝတ်ရတနာအရောင်ကို ဆင်မြန်းတာကလည်း သင်တို့ စုံတွဲအတွက် ဖက်ရှင်ဖြစ်စေပါတယ်။

z e l y E S v u f t d f

ကတ္တီပါမီနပ် အရောင်တူတွေကို ဆင်မြန်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင့်အမျိုးသားမိနပ်အရောင်မျိုး သင်က လက်ကိုင်အိတ်အရောင်သုံးပါ။ မြန်မာဆန်တဲ့ ဝတ်စုံအတွက် အလိုက်ဖက်ဆုံးကတော့ ကတ္တီပါမီနပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

t v d l z u r k t a m i w d u f l

နေပွဲတက်တွေအတွက် ရွှေရောင်နဲ့ ဖောက်တဲ့ ပွဲတက်ဝတ်စုံတွေကို ရွေးချယ်ပါ။ အနီနဲ့ ရွှေအိုရောင်၊ အပြာရင့်နဲ့ရွှေအိုရောင်၊ လိမ္မော်နဲ့ ရွှေအိုရောင်၊ နံ့သာရောင်၊ အသားရောင်နဲ့ အဝါရောင်တွေက အမျိုးသားနဲ့ပါ တွဲဖက်ဝတ်ဆင်လို့ လိုက်ဖက်စေမယ့် အရောင်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။



ALODISE

အလို့ဒိုက်စ်

- ✓ စိုပြေချောမွတ်သော အသားအရေ
- ✓ သန့်စွမ်းနက်မှောင်တဲ့ ဆံကေသာ
- ✓ တင်းရင်းသွယ်လျတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ

Anti - Aging Formula

Collagen

ပင်လယ်ငါးမှရသော ကော်လာဂျင်

Aloe Vera

ရွှားစောင်းသက်ပတ်

Vitamins

ဗီတာမင်

A C E



မြန်မာအမျိုးသမီးတွေ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်တယ် ဆိုတဲ့ ထားထက်ထက်

vwwvavmusefma& apmi h&hufi

အအေးမမိအောင် ဆင်ခြင်ရတယ်။ ရာသီဥတုက ပူလိုက်၊ အေးလိုက်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် အသေးစိတ် ဂရုစိုက်ဖြစ်တယ်။ နေထိုင်မကောင်းတာတွေဖြစ်မှာ စိုးရိမ်တဲ့အတွက် ရေချိုးတာတွေကအစ ဆင်ခြင်ပြီး အပြင်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေ ဆောင်သွားဖြစ်နေပါတယ်။

tpm;taomubqijci fi

ထားထက်ထက်က အစားအသောက် ရှောင်တာ မရှိပါဘူး။ အသားအရေလှပမှုအတွက် အသီးအရွက် အသီးအနှံ များများစားတယ်။ အားကစားပုံမှန် ပြုလုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။

bulvi emuG fi

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအနေနဲ့ ထားထက်ထက် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ် ဆေးထိုးထားပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးကတော့ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ထိုးထားတာ အကောင်းဆုံးလို့ ထင်ပါတယ်။ ရောဂါဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်၊ မဖြစ်လာဘူးဆိုတာသေချာ ပြောလို့မရဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းသွားတာပေါ့နော်။

y&dwft wGft buhy;pum;

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာက မြန်မာနိုင်ငံမှာအဖြစ်နည်းတယ်ဆိုပေမယ့် နိုင်ငံခြားမှာ အဖြစ်များပြီး သေဆုံးမှုတွေ များတယ်လို့ သိရပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံက အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အဲဒီလိုမကြုံတွေ့အောင် ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးထားသင့် တယ်လို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

မင်းအိုက်စွန်းနီ

Photo : Aroma (Zulu Studio)



အာရှတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကြောင့် (၄) မိနစ်တိုင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး သေဆုံးနေရပါတယ်



ကျွန်မတို့အားလုံး

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

ကို ကာကွယ်ထားကြပါတယ်



မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဟာ အဆင့်အတန်းမမီဘဲ နိုင်ငံတကာထက် နိမ့်ကျနေပြီလို့ ပြောနေကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေးစနစ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်နေပြီဆိုတာ အားလုံးလက်ခံကြမှာပါ။ အခုလည်း စတင်ပြောင်းလဲဖို့ အကောင်အထည်ဖော်နေကြပါပြီ။ ရုတ်တရက် သိသိသာသာ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အခက်အခဲပေါင်းများစွာ ရှိနေပြီး အချိန်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဆောင်းပါးကတော့ ပြည်သူလူထုတွေရဲ့ မိမိကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ဘယ်လိုရယူနေကြသလဲ (Health Seeking Behavior) ဆိုတာ ကျွန်မရဲ့ အမြင်ကို တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေနဲ့ ခြားနားပုံကိုလည်း သုံးသပ်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူနာတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပြီဆိုရင် ဘယ်သူ့ထံ စတင်ချဉ်းကပ်ကြရသလဲဆိုတာ ကြည့်ကြပါစို့။ မြို့မှာဆိုရင် ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းတွေမှာ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆရာဝန်တစ်ဦးဦးကို ရွေးချယ်ပြသကြပါတယ်။

တခြားဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံတွေမှာတော့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ရှိလို့ ကုန်ကျစရိတ်မလိုပါဘူး။ သူ့စနစ်နဲ့ သူ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံစံအတိုင်း ပြသကြရပါတယ်။ မိသားစုဆရာဝန် GP တစ်ဦးကိုသာ Register မှတ်ပုံတင်ထားရပြီး မိမိဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ထို GP ထံ အရင်ပြရပါတယ်...

တချို့က မိမိရပ်ကွက်ရှိ နီးစပ်ရာ မိသားစုဆရာဝန် (GP)ထံ ပြသကြပြီး တချို့ကလည်း အထွေထွေအထူးကု ဆရာဝန် တစ်ဦးဦးထံ ဖြစ်တာနဲ့ စတင်ချဉ်းကပ်ပြီး တချို့ကတော့ မိမိရဲ့စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ခံစားရတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်

လည်း ဘယ်သူ့ထံကမှ လွှဲစာယူစရာမလိုလို့ ပိုပြီး လွယ်ကူသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါတွေက မြို့တွေ၊ အထူးသဖြင့် မြို့ကြီးတွေမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူကြတဲ့ ဓလေ့ပါပဲ။

မြို့နယ်နဲ့ တောရွာတွေမှာကော

ဆီးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး၏ အတွေ့အကြုံ

အထူးကုဆရာဝန် ရွေးချယ်တော့မည်ဆိုလျှင် (၁)

အပိုင်းအလိုက် အထူးကု ဆရာဝန်တွေ (Specialists)ကို ရွေးချယ်ပြသကြပါတယ်။ ဥပမာ-ခေါင်းကိုက်ရင် ဦးနှောက်အာရုံကြောအထူးကုထံ ပြတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုတာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အစိုးရဆေးခန်းတွေကတော့ ဒေသန္တရဆေးခန်းတွေမှာ ရုံးချိန်အတွင်း ပြလို့ရပါတယ်။ ရုံးချိန်ပြင်ပမှာတော့ ပြလို့မရပါဘူး။ ဆေးရုံတွေရဲ့ အထူးကုပြင်ပလူနာဌာနတွေမှာ ဒေသန္တရက လွှဲစာနဲ့ အထူးကုတွေကို ပြသနိုင်ပါတယ်။ အထူးကုမျိုးစုံကိုပါ ပြနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆင့်များတဲ့အတွက် အလွယ်တကူ ချက်ချင်း မပြနိုင်ပါ။

ပြင်ပဆေးခန်းတွေမှာတော့ လွှဲစာ (Referral Letter)ရှိရင်ကောင်းပေမယ့်



ပါမောက္ခဒေါ်သန်းသန်းအေး
ဆီးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါ
အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဆေးကုသမှုကို ဘယ်လို ရှာဖွေကြရသလဲဆိုတာကိုလည်း ဖော်ပြပါဦးမယ်။ မြို့နယ်တွေမှာ မြို့ကြီးတွေနဲ့ သိပ်မကွာခြားပါ။ ဒါပေမဲ့ ရွေးချယ်စရာ အထူးကု မစုံလင်ပါဘူး။ ကိုယ့်မြို့နယ်မှာရှိတဲ့ GP မိသားစုဆရာဝန်ကိုပဲ အဓိကအားကိုးကြရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် GP မိသားစုဆရာဝန်က လွှဲအပ်တဲ့အခါ အထူးကုထံ ပြကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ နောက်ဆုံးအရေးပေါ်ဆေးရုံတက်ဖို့ လိုတော့မှ လူနာကို လွှဲကြတာလည်း တွေ့ရလို့ “ဒီထက်စောစော မလွှတ်ရကောင်းလား၊ အခုတော့ နောက်ကျသွားပြီ” စသဖြင့် ကြားနေရတာလည်း ရှိပါတယ်။ လမ်းပမ်းဆက်သွယ်ရေးမကောင်းတဲ့ တောရွာမှာကတော့ ကျန်းမာရေးမျိုး၊ သားဖွားဆရာမတွေကို အစားထိုးကြရပါတယ်။ ရောဂါကို တိတိကျကျ အမည်ဖော်ထုတ်ဖို့ ဓာတ်ခွဲခန်းနဲ့ ဓာတ်မှန်စက်တွေ မရှိတဲ့အတွက် မှန်မှန်မှားမှား လက်ခံကြရပါတယ်။

တချို့ဝေးလံခေါင်ဖျားနေရာတွေမှာတော့ ဆရာဝန်မရှိရင် ဆေးမှူးတွေ

သားဖွားဆရာမတွေမရှိရင်တော့ ရမ်းကုတွေကိုပဲ အားကိုးကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ နက်ရှိုင်းပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆေးပညာကိုတော့ ဆေးပညာ သေချာ မသင်ယူဘဲ မှန်ကန်တဲ့ ကုသမှုကို မရရှိနိုင်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာပေါ်မှာသာ အပေါ်ယံ ထင်ကြေးပေးပြီး ဆရာဝန်တွေရဲ့ ကုထုံးကို အတုခိုးကုသတာ ဖြစ်တော့ သူ့အလိုလိုအချိန်တန် ပျောက်ကင်းတဲ့ ရောဂါမို့ ပျောက်သွားတာ၊ ကုထုံး တည့်တည့်မှန်တာတို့ ရှိနိုင်သလို၊ မလုပ်သင့်တာကို ပြောင်းပြန် လုပ်မိတာမျိုးလည်း ရှိတတ်တာမို့ ကုသခံယူတဲ့သူ၊ ကုသပေးတဲ့သူ နှစ်ဦးရဲ့ ကံကြမ္မာပေါ်သာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြို့ကြီးမှာရော တောမှာပါ လူတော်တော်များများက တိုင်းရင်းဆေးမျိုးစုံကို သော်လည်းကောင်း၊ အနောက်တိုင်းဆေးမျိုးစုံကို သော်လည်းကောင်း မိမိရဲ့ ထင်မြင်ချက်နဲ့ ဝယ်ယူသောက်သုံးကြပါတယ်။ (Self Diagnosis / Self Medication)

မြို့ကြီး၊ မြို့ငယ်နဲ့ တောရွာတွေမှာ တချို့ ကျင့်သုံးတာကတော့ မိမိခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကို ဆေးရောင်းဆိုင်မှာ ပြောပြီး၊ မေးပြီး ဘာရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိသမျှ ဆေးပေါင်းစုံရောပြီး ထိလိုရာထိ ယာယီ သက်သာလည်း ပြီးတာပဲ ဆိုပြီး ဝယ်ယူသောက်သုံးတဲ့နည်းနဲ့ ကြိတ်မှိတ်ကုသနေကြတာတွေလည်း မနည်းပါဘူး။ ဒါကလည်း ဆရာဝန် ဆေးခန်းပြရတဲ့ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး သူတို့လည်း ဒီဆေးမျိုးတွေပဲ ပေးလေ့ရှိတာပဲဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ ရောဂါကြီးကြီးငယ်ငယ် ဒီစပ်ဆေးစုံတွေနဲ့ပဲ အကုခံနေကြပါတယ်။ ကြက်ကုန်းဆန်အိုးတိုးလို့ ပျောက်တာ၊ သက်သာသွားတာရှိ တတ်ပေမယ့် မလိုအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ကြုံရတာတော့ များတတ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘာအဖျား ဘာအနာမဆို ပြောသွား၊ ငုပ်သွားစေတဲ့ (Steroid) စတိုးရွိုက်တွေဖြစ်တဲ့ ပရက်နီစလုံးနဲ့ လိမ္မော်ရောင် ဒက်ဆာတွေကို ဆေးစုံစပ်တဲ့ ဆေးတွေထဲမှာ ထည့်ထားလို့ ဆိုးကျိုးမျိုးစုံ ရင်ဆိုင်နိုင်ရတာကို အရင်ဆောင်းပါးတွေမှာ ပြောပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးဆိုင်က စပ်ပေးတဲ့ ဒီဆေးတွေ သောက်လို့ မတည့်တာ တစ်စုံတစ်ခုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးလန့်တာ (Shock) ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်ကြပါဘူး။ သူ့လာဝယ်လို့ ရောင်းပေးရတာမို့ ရောင်းသူအပြစ်မဟုတ်ဘဲ ဝယ်တဲ့သူမှာလည်း အပြစ်ရှိလို့ ငြိမ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဆေးမျိုးကို ဆရာဝန်က ပေးမိလို့ မတည့်တာ ဖြစ်ရင်တော့ ဟိုးလေးတစ်ကျော် အပြစ်ဖြစ်လေ့ရှိကြတာကလည်း မှတ်သားစရာတစ်ခုပါပဲ။

ဒါတွေကတော့ လူနာတွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရွာဖွေချဉ်းကပ်ကြရသလဲဆိုတာ အကြမ်းဖျင်းမြင်တွေ့နိုင်အောင် တင်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

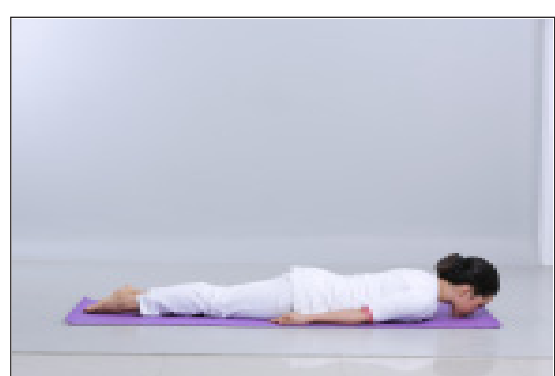
တခြားဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံတွေမှာတော့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ရှိလို့ ကုန်ကျစရိတ်မလိုပါဘူး။ သူ့စနစ်နဲ့ သူ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပုံစံအတိုင်း ပြသကြရပါတယ်။ မိသားစုဆရာဝန် GP တစ်ဦးကိုသာ Register မှတ်ပုံတင်ထားရပြီး မိမိဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ထို GP ထံ အရင်ပြရပါတယ်။ ပိုခေတ်မီတဲ့ တချို့ GP တွေမှာ အုပ်စုဖွဲ့ပြီးခွဲစိတ်၊ သားဖွားမီးယပ်၊ ကလေးအထူးကုနဲ့ အထွေထွေဆေးပညာအထူးကုပူးပေါင်းထားတဲ့ GP အဖွဲ့အစည်း (Group GP) ရှိပါတယ်။ ဒီ GP တွေကပဲ ဖြေရှင်းနိုင်သမျှ ဖြေရှင်းပေးပြီး လိုအပ်မှသာ အချိန်မီရောဂါဆက်လက်ရှာဖွေကုသနိုင်ဖို့ ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ဆေးရုံကြီးတွေကို လွှဲပြီး ကုသမှုခံယူစေကြရပါတယ်။ ရက်ချိန်းပေးတဲ့အတိုင်းသာ တွေ့ခွင့်ရှိပါတယ်။ တစ်ခုရှိတာက ဒီအထူးကုကို မကြိုက်လို့ နောက်အထူးကုတစ်ဦး နောက်ဆေးရုံတစ်ခုကို မိမိသဘောနဲ့ ကြိုက်သလို အလွယ်တကူပြောင်းပြလို့ မရပါဘူး။ ချိန်းတဲ့ရက်

LifeStyle Column

ပိုက်အဆီကျစေသည့် ကျိုင်းကောင်ပုံစံ ကျင့်စဉ်

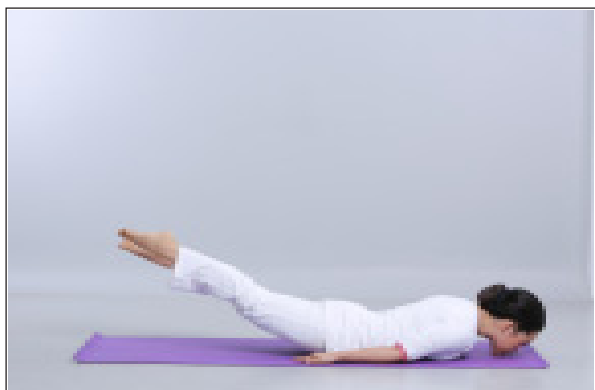
အဆင့် (၁)

ယောဂဗျာပေါ်မှာ မှောက်ပြီး နေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ လက်ကို ချထားပါ။ မေးစေ့ကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိကပ်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းမယ်။



အဆင့် (၂)

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပင့်တင်မယ်။ ပြီးရင် အသက်ရှူထုတ်ရပါမယ်။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချရပါမယ်။



မရောက်သေးရင်၊ အရေးပေါ်ကိစ္စမရှိရင် တစ်ရက်ခြားတို့၊ တစ်ပတ်ခြားတို့ သွား ပြချင်တိုင်းလည်း ပြလို့မရပါဘူး။ အထူး ကုထေ့ရဲ့ ရက်ချိန်းကာလနဲ့ချီပြီး ဝေးပါ တယ်။ ကြားကာလမှာ GP ကပဲ စောင့် ရှောက်ထားရပါတယ်။ ကုသတဲ့အခါမှာ လည်း ကျန်းမာရေး အာမခံမှ ငွေတွေနဲ့ ကုသရတဲ့အတွက် လူနာရော၊ ဆရာဝန် ပါ ဆေးကုသမှုအပိုင်းမှာ စိတ်ပူစရာ မ လိုပါဘူး။

မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ကျွန်မတို့ လူ နာတွေက ဘယ်ကစပြရမလဲ၊ ဘယ်သူက

ရှုပ်ထွေးနေရင် အထွေထွေ အထူးကု သမားတော်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ အထွေထွေ သမားတော်နဲ့ ရောဂါရှာဖွေ ကုသပြီး ပြီးမြောက်တာလည်း ရှိသလို ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အထူးပြဿနာတွေ ရှိလာရင် သက်ဆိုင်ရာသို့ ထပ်မံညွှန်ပြလွှဲ အပ်သင့်ပါတယ်။

အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆိုင်ရာ အထူး ကု တစ်မျိုးကို ခွဲစိတ်အထူးကုနဲ့ ဆေး ပေးပြီးကုတဲ့ အထူးကုဆိုပြီး နှစ်မျိုးထပ်မံ ခွဲခြားရှိတာကိုလည်း သိဖို့လိုအပ်ပါ တယ်။ ဥပမာ- ကျောက်ကပ်ရောင်တာ၊

toid Arthritis, SLE) လေးဖက်နာမျိုးစုံ အတွက် Rheumatologist ကို ရွေးချယ် ရမှာဖြစ်ပြီး အရိုးအဆစ် အကြောတွေ ကြောင့် တာရှည်စွာ နာကျင်ပြီး လှုပ်ရှားမှု မလုပ်နိုင်ရင်တော့ အရိုးအဆစ် ပြန်လည် သန်စွမ်းရေး (Rehabilitation) အထူးကု တွေနဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။ စက်ကိရိယာ တွေသုံးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာ၊ ဆေးပေး၊ ဆေးထိုးတာ စသဖြင့် ပြုလုပ် ပေးရင် ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်စေပါ တယ်။ အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါပေမယ့် ခံစားနေရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအလိုက် မိမိစိတ်ကူးအတိုင်း လိုက်ပြမယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေတာရှိနိုင် သလို အဆင်မပြေတာ၊ မထိရောက် တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ (Family Doctor)၊ မိသားစုဆရာဝန် GP ကို ပြသတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်ပါက သင့် တော်တဲ့ အထူးကုတွေထံ မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ် လွှဲအပ်ပေးမှသာ အထိရောက် ဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီထက်ပိုပြီး ရှုပ်ထွေးစေတာက တော့ လူနာတစ်ဦးတည်းမှာ၊ အထူး သဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ ဝေဒ နာမျိုးစုံ ခံစားနေရရင်သော်လည်းကောင်း၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းစုံ ပါဝင်ထိခိုက်နေ ရင်သော်လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာတစ်ခု အတွက်ပေးလိုက်တဲ့ ဆေးကြောင့် တခြား ဝေဒနာအသစ်တစ်ခု ထပ်မံပေါ် ပေါက် လာရင်သော်လည်းကောင်း၊ အထူး ကုမျိုးစုံလိုက်ပြီး ပြမိကြပါတယ်။ မိဘ တွေကို ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံးဖြစ် စေတတ်လို့ လိုတာထက် ပိုပြမိတာလည်း ရှိတတ်ကြပါတယ်။

ဥပမာ-ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါသည် တစ်ယောက်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သွေးချို ရယ်၊ သွေးအဆီရယ်၊ သွေးတိုးရယ် ထိန်း တဲ့ ဆေး ၁၀ မျိုးမက ပေါင်းပြီး သုံးရသ လို၊ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ ဝင်လာရင် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ပေါင်းစုံ ထိလာပါက အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အလိုက် အထူးကုပေါင်းစုံပါဝင် ကုသကြရတာ ရှိ လာတတ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ် အဆင့်ရောက်ရင် အထူးကုတွေဆီ သီး သန့် ထပ်လွှဲပေးရမလဲဆိုတာ သိသင့်ပါ တယ်။ **နောက်တစ်ပတ် ဆက်ဖတ်ပါရန်**

အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲနေပါသလား

၁။ **အိပ်ရာအသစ်လဲပါ**
အိပ်ပျော်ဖို့ အခက်တွေ့တာ၊ မနက် အိပ်ရာထရင် နောက်ကျောနာကျင်တာ စတာတွေ ခံစားနေရရင်တော့ အိပ်ရာမ ကောင်းတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှစ်အရမ်းကြာနေတဲ့ အိပ်ရာတွေဟာ မမြင်ရတဲ့ ပိုးမွှားအများအပြားရှိနေတတ် ပြီး အရေပြားရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့အထိ ပြင်း ထန်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံဟာ အိပ်စက်ရင်း ကုန်ဆုံးရတာကြောင့် ဘယ်လိုအိပ်ရာမျိုးက ကိုယ်နဲ့အသင့် တော်ဆုံးဖြစ်မယ်ဆိုတာသေချာစဉ်းစား ပြီး ဝယ်ယူပါ။

၂။ **ခြေစွပ်ဝတ်အိပ်ပါ**
ခြေဖဝါးတွေ အေးစက်နေတဲ့အခါ အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ဒါ ကြောင့် ခြေအိပ်တစ်စုံလောက် ဆောင် ထားကာ၊ မအိပ်ခင်ဝတ်ထားတာဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်ပါ။ ခြေဖဝါးတွေ နွေးနေတဲ့အခါ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အမြန်ဆုံး အိပ်မောကျပါလိမ့်မယ်။

၃။ **ရေနွေးနှင့် ရေချိုးပါ**
မအိပ်ခင် မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် ဒါမှမဟုတ် နာရီဝက်အချိန်ပေးပြီး ကြက် သီးနွေးရှိတဲ့ရေနွေးနဲ့ ရေချိုးလိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အိပ်ပျော်စေဖို့ သင့်တင့် တဲ့ကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိလိုက်နိုင်ပြီး အိပ်ပျော်ဖို့ အကောင်းဆုံး အခြေအနေ ကို ရရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

၄။ **အလုပ်ကိစ္စများ ရုံးမှာ ထားခဲ့ပါ**
ရုံးမှာ မပြီးပြတ်သေးတဲ့ကိစ္စတွေ ကို အိမ်ကိုယူလာပြီး လုပ်တဲ့အခါ အာရုံ အရမ်း စူးစိုက်နေရတာကြောင့် အိပ်ချိန် ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင် ရုံးမှာလုပ်ရမယ့် အလုပ်အားလုံး ရုံးမှာသာ အပြီးဖြတ်ခဲ့ပါ။ ဒါမှ အိမ်ရောက်တဲ့အခါ စိတ်လက်ချမ်း သာ အနားယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ **ခဏတစ်ဖြုတ် အိပ်စက်ခြင်း ရှောင်ပါ**
ညဘက် အိပ်ရေးမဝလို့ နေ့ခင်း ဘက်တွေမှာ နာရီဝက်-တစ်နာရီလောက် အိပ်စက်လိုက်တာဟာအားအင်ပြည့်သွား တယ်လို့ခံစားရပေမယ့် ဒါဟာ ညအိပ်ရေး ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါတယ်။ ည ဘက်အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ မြန်မြန်အိပ် ပျော်ချင်ပေမယ့် ရုတ်တရက်အိပ်မပျော်

နိုင်တာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
၆။ **နာရီ မကြည့်ပါနှင့်**
အိပ်မပျော်ဖြစ်နေတဲ့အခါ စိတ်အ နှောင့်အယှက် ပေးနေတဲ့အရာဟာ နာ ရီဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်လေ နာရီကို ကြည့်မိလေဖြစ်ပြီး အချိန်တွေ တဖြည်းဖြည်း ကုန်ဆုံးသွားပါလား ဆိုတဲ့ အသိက သင့်ကိုပိုပြီး ချောက်ချားစေပါ တယ်။ နာရီကိုကြည့်မိပြီး ဒေါသထွက် တာ၊ စိတ်မချမ်းသာတွေ ဖြစ်လာပြီး အိပ် စက်ရတာ ခက်ခဲလာတတ်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် နာရီလည်နေတာ မမြင်ရအောင် နံရံဘက်ကို လှည့်ထားတာဖြစ်ဖြစ်၊ ကြမ်း ပြင်ပေါ်ကို ချထားတာဖြစ်ဖြစ် လုပ်သင့် ပါတယ်။

၇။ **ရေတွက်သည့် နည်းကို သုံးပါ**
အိပ်လို့မပျော်တဲ့အခါ မျက်နှာ ကျက်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ မျက်စိက အလို လိုညောင်းလာပြီး တဖြည်းဖြည်း အိပ် ပျော်စေပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အသက် ပြင်းပြင်းရှူပြီး လှေကားကိုအတက် အ ဆင်းမှန်မှန်လေးလုပ်နေတယ်လို့ မျက်စိ မှတ်ပြီး စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ တစ်ဆင့် ချင်း ဖြည်းဖြည်းဆင်းပြီးအောက်ရောက်တဲ့ အခါ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်တက်လာသ လိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တွေးကြည့်ပါ။ ဒီ နည်းလမ်းဟာ အတော်လေးထိရောက် တယ်လို့လေ့လာသူတွေကဆိုထားပါတယ်။

၈။ **ဝမ်းဗိုက်ပေါ်လက်တင်ပြီး လေရှူပါ**
အိပ်မပျော်ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက် ပေါ်ကို လက်နှစ်ဖက်တင်ပြီး အသက်ပြင်း ပြင်းရှူလိုက်ပါ။အသက်ရှူလိုက်တိုင်း နိမ့် ချည်မြင့်ချည်ဖြစ်သွားတဲ့ လက်ကို အာရုံ စိုက်ကြည့်ပါ။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတဲ့ အတွေးတွေ လျော့ပါးပြီး ခဏ လေးနဲ့ အိပ်မောကျစေပါတယ်။

၉။ **ခြေထောက်နာလျှင် လျစ်လျူမရှုပါနှင့်**
နေ့ခင်းဘက်မှာ ခြေထောက် အ ကြောတွေ နာကျင်နေတာကို ပြင်းပြင်း ထန်ထန်မဟုတ်လို့ လျစ်လျူရှုပြီး နေ လိုက်တာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ တစ်ခါတ လေ ခြေထောက်အကြော နာကျင်ပြီး ကြွက်တတ်တာဖြစ်တတ်တာကြောင့် ည ဘက် အိပ်ပျော်နေရင်း ရုတ်တရက် လန့်နိုး ကာ ပြန်အိပ်လို့ မရတာတွေ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ **အိဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)**

အဆင့် (၃)

အသက်ရှူသွင်းပါ။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး ကို ပင့်တင်ပါ။ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းကို ကြမ်းမှခွာပါ။ ခေါင်းကို မော့လိုက်ပါ။ အသက်ကို ပြန်ရှူထုတ်ပါ။ ပြီးရင် ခြေထောက်ကို ပြန်ချပါ။



သတိပြုရန်

- ◆ ကျင့်စဉ်တိုင်းကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

အကျိုးကျေးဇူး

- ကလေးမွေးပြီးနောက်ပိုင်း လေ့ကျင့် ပါက ကောင်းမွန်ပါတယ်။
- ◆ ဝမ်းဗိုက်ရှိ အဆီကို ကျစေပါတယ်။
- ◆ ကျောပြင်သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်း မွန်စေပါတယ်။

ကြယ်စင်

စာမျက်နှာ(၂၁) ရင်ကျပ်ပန်းနာအတွက် သဘာဝကုထုံးများမှ အဆက်

မှန်ညှင်းဆီ

သလိပ်ထနေသူတွေရဲ့ ရင်ဘတ်ကို မှန်ညှင်းဆီနဲ့ လိမ်းပေးထားပါက အသက်ရှူရ ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။ ပရုတ်ဆီနဲ့ ရောလိမ်းရင် ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ယူကလစ်ဆီ

ယူကလစ်ဆီဟာလည်း သလိပ်ပျော်ဝင်စေနိုင်တဲ့အကျိုးရှိပါတယ်။ ယူကလစ်ဆီ ကို လက်ကိုင်ပဝါမှာ ဆွတ်ပြီးရှူပေးပါ။

သဖန်းသီး

သဖန်းသီးဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အထူးကောင်းမွန်ပါတယ်။ သလိပ် ပျော်ဝင်စေနိုင်တဲ့အတွက် အသက်ရှူရတာ အခက်အခဲမရှိတော့ပါဘူး။ သဖန်းသီး ခြောက်သုံးလုံးကို ရေတစ်ဖန်ခွက်နဲ့ တစ်ညတာ စိမ်ပြီး မနက်စောစော အိပ်ရာထခါစ မှာ သောက်ပေးပါ။

ပန်းသီးရှုလကာရည်

Apple cider vinegar ခေါ်တဲ့ ပန်းသီးရှုလကာရည်ကို နေ့စဉ်သောက်ပေးရင် ရင်ကျပ်ပန်းနာဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအရည်ဟာ အဆုတ်၊ အစာခြေစနစ်နဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို သန်မာစေနိုင်ပါတယ်။ အစာမစားခင် ထမင်း စားဖွန်းတစ်ဖွန်းစာ ပန်းသီးရှုလကာရည်ကို ရေတစ်ခွက်နဲ့ သောက်ပေးပါ။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

Quick Guide	
ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ	
ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းအိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ။ ဖုန်း - ၆၈၄၃၂၃။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
အကယ်ဒမီအထူးကုဆေးရုံ အမှတ် ၃၃၅၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံ။ ဖုန်း - ၂၁၂၈၉၀၊ ၂၁၂၈၈၆။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
အာရှတော်ဝင်ဆေးရုံ အမှတ် ၁၄၊ ဗဟိုလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ ဖုန်း - ၅၃၈၀၅၅၊ ၅၀၃၂၆၁၊ ၅၃၆၈၀၂။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
Green Cross ဆေးရုံ အမှတ်(၁၀၁)၊ လမ်းသစ်လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ဖုန်း-၂၃၀၀၅၅၁။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
ပြည်တော်ဦးဆေးရုံ ၁၂၆ အေ၊ ဓမ္မစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၅၂၄၈၅၁။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
မဟာမြိုင်ဆေးခန်း ၃၀၈ ပြည်လမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၀၄၉၂၇၊ ၅၀၃၈၂၅။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
ဆာကူရာဆေးရုံ ၂၃ ရှင်စောပုလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ ဖုန်း - ၅၁၂၆၆၈၊ ၅၁၀၀၇၉။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
သျှင်ပါကူ ၇၁/၇၃ ဖိုးစိန်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း -၅၅၇၄၄၄၊ ၅၄၈၇၇၉။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
OSC Hospital အမှတ် (၁၃၇)၊ သုဓမ္မာလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်။ ဖုန်း -၆၅၆၁၇၆။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
ဇေယျသီရိအထူးကုဆေးရုံကြီး ဇေယျသီရိမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်။ ဖုန်း - ၀၆၇ ၅၅၁၄၁၊ ၀၆၇ ၅၅၀၁၄၂။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
Guru Nanak Hospital ၂၆၆၊ သိမ်ဖြူလမ်း။ ဖုန်း - ၂၉၄၀၈၆။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
ဗဟိုစည်ဆေးရုံ တိုက် ဘီ - ၁/၂/၅/၆ ဘီ ၃၁/၃၆ ဗဟိုစည်အိမ်ရာ၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။	ဖုန်း - ၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။
ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြော အထူးကုဆေးခန်း	
ကုံကော်အထူးကုဆေးခန်း အမှတ် ၁၇၆/၁၇၈၊ ဝါးတန်းလမ်း (အပေါ်) လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၇၀၈၆၂၉။ ၃၄လမ်း၊ ၇၈ နှင့် ၇၉ လမ်းကြား၊ မန္တလေး။ ဖုန်း - ၀၂- ၃၃၂၅၈၊ ၀၂-၆၆၈၈၀။	

မျက်စိအထူးကုဆေးရုံ	ကင်ဆာကုဌာန
အမေရိကန်ဗိုးရှင်း ၃၉၇၊ ရွှေဘုံသာလမ်း။ ဖုန်း - ၂၄၂၄၇၆ ၂၄၁၈၉၇။	MCOC (Myanmar Centre of Chemotheapy) ၆၈၊ တော်ဝင်လမ်း၊ ငြိမိုင်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း ၀၁- ၉၆၆၆၁၄၁
ဓမ္မတ္တာဦး ၄၉၉၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း - ၅၂၇၃၈၁၊ ၅၂၇၃၉၀၊ ၅၃၄၂၈၁။	ကျောက်ကပ်သန့်စင်ဌာန SML Haemodialysis Centre S/၁၉၊ ဦးချစ်မောင်လမ်း၊ ဦးချစ်မောင်အိမ်ရာ၊ တာမွေ။ ဖုန်း - ၅၅၄၀၂၉
အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်း၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်း၊ မှန်ပြောင်းကြည်ဌာန	အိမ်တိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ဆေးခန်း
♦ အိုအီးစီ အမှတ် ၉၁/၉၃ အနော်ရထာလမ်း၊ လမ်း ၂၀ ထောင့်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၅၇၀၀၊ ၃၉၅၅၂၂။	Home Medical Service (HMS) ၃၀၊ ရွှေတောင်တန်းလမ်း၊ ဖုန်း - ၂၂၅၇၉၁။
♦ ဗဟိုစည် အထူးကုဆေးခန်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ဖုန်း - ၂၁၂၉၃၃ (အိုအီးစီ)	အေးရိပ်သာဆေးခန်း ဖုန်း - ၂၄၅၃၅၁ Keen Cie Health Care Services ပုလဲကွန်ဒို၊ C-(G-1)01/02/11၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း။ ဖုန်း-၅၅၇၄၄၈ Ext: ၈၉၉
♦ လမ်း(၃၀)ဆေးခန်း ၁၉၁/၁၉၃၊ လမ်း(၃၀)အထက်။ ဖုန်း-၃၇၁၆၁၁	Lin Clinic ဆေးခန်း/ဓာတ်ခွဲခန်း အမှတ်-၁၂၄၊ ပြည်ထောင်စုရိပ်သာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။ ဖုန်း-၃၈၄၃၄၆၊ ၃၈၄၃၄၉။
♦ အာယုသုခဆေးခန်း ၁၅၀၊ ၇၄လမ်း x လမ်း၃၀ နှင့် ၃၁ လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့။ ဖုန်း - ၀၂-၇၄၄၈၂၊ ၇၄၄၈၃။	ON CALL CLINIC - အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန် အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆။
♦ ကောင်းထက်အထူးကုဆေးခန်း အမှတ် ၅၇၊ ဘုန်းကြီးလမ်း၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၁၁၁၇၉၊ ၂၂၀၀၇၂။	ထက်အာရူ အထူးကုဆေးခန်း ၃၄၁၊ ရွှေဘုံသာအထက်လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်း ဖုန်း - ၀၁ - ၃၇၄၇၃၅၊ ၂၄၂၄၇၁။

နိုင်ငံခြားတွင် ဆေးကုသလိုလျှင်	ဆက်သွယ်ရမည့် မြန်မာပြည်ရုံးခွဲများ
ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ	
ဘန်ကောက်ဆေးရုံ(ဘန်ကောက်) -၁၈၁၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ဖုန်း-၂၀၂၁၂၀၊ ၂၉၉၇၉၇၊ ၂၀၀၃၈၈၊ ၂၀၀၃၉၉။	
Paolo Memorial Hospital (ဘန်ကောက်) - အမှတ် ၁၊ မာလာမြိုင်လမ်း၊ ပြည်သာယာရိပ်သာ၊ ၁၆ ရပ်ကွက်၊ ရန်ကင်း။ ဖုန်း- ၀၁ ၄၀၀ ၇၈၉၊ ၀၉၅၁ ၇၃၂၂၄	
Bumrungrad International (ဘန်ကောက်) - အခန်း ၃၈၊ ဒုတိယထပ် Summit Parkview Hotel ၃၅၀၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။	
Phyathai Hospital - ၃၃၀၊ အလုံလမ်း၊ ရန်ကုန်အင်တာ နေရှင်နယ်ဟိုတယ်။ ဖုန်း - ၂၂၅၇၇၄-၆၊ ၂၂၂၇၈၃၊ ၂၂၃၂၂၅။	
ပရာရမ်ခိုင်းဆေးရုံ (ဘန်ကောက်) -အမှတ်(၄၅)၊ River View Garden Housing (အလုံတာဝါအနောက်)၊ ကမ်းနားလမ်း၊ အလုံ။ ဖုန်း- ၀၁ ၂၂၈၇၉၉၊ ၀၉-၇၃၁၄၆၉၈၈	
Piyavate Hospital (Bangkok) - The Grand Mee Ya Hta Executive Residences (372), Bogyoke Aung San Road, Pabedan Township, Yangon. Tel:256 355, Ext; 3206	
ဝေဌာနီဆေးရုံကြီး၊ မြန်မာပြည်ရုံးချုပ် (၁၂၅)စီ၊ အနောက်ရွှေဝုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း-၀၉၅၀၇၁၁၁၁၊ ၀၁-၅၅၅ ၄၄၈။	
Yanhee International Hospital - အမှတ် ၁၈၆/၁၈၈၊ ပထမထပ်(A)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊ ရှိုင်းကွန်ဒို၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ Ph: 388158, 385800	
ဆမ်မီတဝေးဆေးရုံကြီး (Samitivej Hospital) မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ အမှတ် ၆၉/၇၁၊ မြေညီထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ကျောက်တံတား။ ဖုန်း- ၂၄၅၂၈၀၊ ၃၇၈၅၃၅၊ အမှတ် ၆၄၊ ၇၃လမ်း၊၂၆လမ်းx ၂၇လမ်းကြား၊ မန္တလေး။ ဖုန်း၊ ၀၂-၆၀၉၅၆၊ ၀၉-၉၁၁-၂၇၁၅	
Life Health Care Services Co.,Ltd. (ကျောက်ဖုရားဆေးရုံကြီး) ၉၉၊ အခန်း(B)ပထမထပ်၊ ဓမ္မစေတီလမ်းမ(၁၀)ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။ Ph:09-73111294	
ဝိဖဝတီဆေးရုံကြီး ၂၁၄၊ ပထမထပ်(ယာ)၊ ဝေဇယန္တလမ်းမကြီး၊ သင်္ကန်းကျွန်း။ ၀၉-၇၃၁၆၅၀၄၅၊ ၀၉-၇၃၁၃၈၁၅၃။	
ဝေဌာနီဆေးရုံကြီး (Zaw Maung Medical Services) ဒေါက်တာနယ်လီခင်သန်းအေး - ၁၆၆ အေ၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ အခန်း(၃)အေ၊ ဒုတိယထပ်၊ မြေနီကုန်း City Mart အနီး။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၁၀၈၁၁၂၊ ၀၁-၅၂၇၉၃၀	
BANGPAKOK 9 International Hospital - 69(A)၊ အခန်း ၁၈၊ ပထမထပ်၊ ၉ ရပ်ကွက်၊ လှိုင်။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၇၃၂၇၉၂၉၊ ၀၉ ၃၁၃၇၀၉၁၃။	

စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ
ရွှန်ဟော့ကင်း စင်ကာပူအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဆေးရုံနှင့် တန်တောက်စင်းဆေးရုံကြီး မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ - MiraHealth IHBC ပထမထပ်၊ အခန်း (၂၁၁)၊ ၃၆၅/၃၆၇၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊ ကျောက်တံတား။ ဖုန်း - ၃၉၂၉၁၉၊ ၀၉ ၅၀၄၄၁၀၁၊ Email:appt.myanmar@imc.jhmi.edu,ttsh.mirahealth@gmail.com
စင်ကာပူအမျိုးသားဆေးရုံကြီး(NUH) မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ (Mascots Healthcare) ၃၆ ဘီ၊ မနော်ဘရီလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၈၃၆၉၊ ၀၉ ၇၃၁ ၆၆၆၀၁၊ ၀၉ ၄၃၁ ၉၉၉၉၅ ၁၅၅၊ ၇၃လမ်း၊ ၃၃လမ်းနှင့် ၃၄လမ်းကြား၊ ချမ်းအေးသာဇံ။ ဖုန်း (၀၂) ၇၃၁၁၈၊ ၂၃၃၃၄
Mount Elizabeth နှင့် Gleneaglesဆေးရုံ၊ Parkway Group Heathcare Hot Line : ရန်ကုန် ၀၉၄၃၀ ၆၆၆၆၆၊ မန္တလေး - ၀၉၄၃၀ ၆၆၆၆၇
Parkway Cancer Centre (Singapore) ရန်ကုန်ရုံးခွဲ - i Care Medical Group အခန်း(G-7)၊ မြေညီထပ်၊ ဒိုင်းမွန်းကွန်ဒိုမီနီယံ၊ တိုက်(A)၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉၅၁၃၆၅၈၄၊ ၀၁-၅၃၂ ၄၃၈၊ ၅၃၂ ၄၄၇
Singapore General Hospital မြန်မာဇာကွန်ကုမ္ပဏီလီမိတက် - ၃၆၅-၃၆၇၊ ဒုတိယထပ်၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊ ကျောက်တံတား၊ IHBC ။ ဖုန်း-၃၇၄၆၇၆၊၂၂၁၀၄၀
Raffles Hospital (Columbus Health Care Services) မြန်မာပြည်(ရုံးခွဲ) ရွှေပါရမီ အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်း M-3၊ မေခအိမ်ရာ၊ လေးထောင့်ကန်လမ်း၊ ဖုန်း-၀၁-၅၆၁၉၀၂၊ ၅၆၁၇၁၁
Raffles Hospital Patient Liaison Office Myanmar (Diamond Aces Services Co., Ltd.) ၅၅(ဘီ)၊ သာယာဝတီလမ်း၊ ဆရာစံရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၀၁ ၈၆၀၄၀၅၇၊ ၀၉ ၅၁ ၂၇၆၂၅
Mount Alvernia Hospital မာမာဝါကုမ္ပဏီလီမိတက် (၁၂-၀၁)၊ တာဝါ (ဘီ)၊ ပုလဲကွန်ဒို၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း- ၆၅၂၈၄၀၊ ၀၉၅၀ ၈၆၉၆၂

အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ
AMRI/FORTIS Hospital (အိန္ဒိယ) , Myanmar Vertex Co.,Ltd. အခန်း ၁၃၀၈၊ ပုလဲကွန်ဒို(စီ)ဆောင်၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း။ ဖုန်း ၀၉ ၇၃၀၉၃၆၅၉။
Apollo Gleneagles Hospital (၄၄၈/B)၊ ပထမထပ်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။ ဖုန်း-၂၉၆၄၄၆၊ ၀၉-၅၀၆၅၈၇၁။
Global Hospital India (Zar & Zar Co., Ltd.) ၅၃၊ ဆရာစံလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၀၁ ၅၅၅၈၁၇၊ ၅၅၅၈၁၂။
Indraprastha Apollo Hospitals, Delhi; Apollo Hospital Group Keen Cie Health Care Services ပုလဲကွန်ဒို၊ C-(G-1)01/02/11၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ဗဟန်း။ ဖုန်း-၀၁-၅၅၇၄၄၈Ext: ၈၉၉
မိဒန်တာဆေးရုံကြီး (Medanta Referral Centre) ဖုန်း - +၉၅ ၉၄၃၂၀၀၃၃ + ၉၅ ၁၅၃၅၉၁၈၊ +၉၅ ၁၃၃၁၄၆၇၂၇
Emerald Lotus Co., Ltd, Kiazen Health Care Services, India ၆၊ ဝေဇယန္တလမ်း၊ ၆ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။ ဖုန်း ၀၉ ၅၀ ၁၇၁၈၂၊ ၀၉ ၃၁ ၂၆၀၀၃၈
မလေးရှားနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ
Sime Darby Health Care - Medical Business International Co., Ltd. အမှတ် ၃၃၄/၃၄၄၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၂၇၀၀၂၊ ၀၉ ၄၀၁၆၂၃၁၀၆။
Gleneagles Kuala Lumpur အမှတ် (၁၀၂/C)၊ အင်းလျားလမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း-၅၁၂၇၂၄၊ ၀၉ ၅၂၃ ၂၀၄၄
Mahkota Medical Centre အမှတ် ၆၈၊ လှည်းတန်းလမ်း၊ လမ်းမတော် ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၁-၂၁၂၈၂၄၊ ၀၉ ၄၃၃၃ ၃၃၃၅
Sunway Medical Centre အမှတ် ၁၇၊ ၅ လွှာ၊ လမ်း ၁၅၀၊ တာမွေ။ ဖုန်း ၀၉ ၅၁၆၉၃၈၆၊ ၀၉ ၄၂၁၁၄၇၄၇၇
Pantai Hospitals and Gleneages Hospitals Information Centre ၈၁/၈၂၊ ဗဟိုစည်အိမ်ရာဝင်း၊ ဝါးတန်း(ကီလီ)လမ်း၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၀၉၅၀၀ ၃၄၄၈

အစိုးရဆေးရုံများ
ဗဟန်းအမျိုးသမီးဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၅၄၈၅၆
ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၂၂၂၈၀၄-၆၊ ၂၂၂၈၁၁
ဒဂုံမြို့သစ် (အရှေ့ပိုင်း) ဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၈၅၁၉၅
ဒဂုံမြို့သစ် (မြောက်ပိုင်း) ဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၈၄၀၇၁
ဒဂုံမြို့သစ် (တောင်ပိုင်း) ဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၉၀၀၇၄
နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၄၃၈၈၈၊ ၅၄၄၀၀၀
လှိုင်သာယာအထွေထွေဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၆၄၅၀၃၁
အင်းစိန်အထွေထွေဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၆၄၀၁၃၂၊ ၆၄၂၀၂၅၊ ၆၄၀၅၂၃
မြောက်ဥက္ကလာပအထွေထွေဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၉၆၉၉၄၂၊ ၆၉၉၄၂၃၊ ၆၉၉၄၂၄
ရွှေပြည်သာအထွေထွေဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၆၁၁၀၀၈
ဝေဘာဝီကူးစက်ရောဂါကုဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၆၉၆၀၁၁၈၊ ၉၆၉၀၁၁၉၊
၉၆၉၀၁၇၄
နိုင်ငံတကာမျက်စိဘက် ဖုန်း - ၅၅၇၉၅၆၊ ၅၄၁၃၀၆၊ ၅၄၉၆၃၈
စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး (ရန်ကုန်) ဖုန်း - ၇၂၈၈၁၄၊ ၅၈၅၁၁၆၊ ၅၈၅၁၁၅
မြန်မာ့မီးရထားဆေးရုံ ဖုန်း - ၆၄၂၄၄၆၊ ၆၄၂၄၄၇
အမျိုးသားပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဆေးရုံ ဖုန်း - ၆၆၀၈၉၈၊ ၆၀၆၇၁၅၊ ၆၆၀၈၉၈
(လိုင်းခွဲ - ၁၀၁ မှ ၁၀၈)
မျက်စိဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၅၂၇၀၈၊ ၅၂၇၀၈၈၊ ၅၂၇၀၈၆
တောင်ဥက္ကလာပမီခင် နှင့် ကလေးဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၅၆၂၅၂၂၊ ၅၆၂၅၃၃
သာကေတအထွေထွေ ဆေးရုံ ကြီး (ရှမ်းသာ) ဖုန်း - ၅၄၄၂၄၃
သင်္ကန်းကျွန်းစံပြအထွေထွေဆေးရုံ ဖုန်း -၅၇၉၈၉၀၊ ၅၇၉၈၉၁၊ ၅၇၉၈၉၆
တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၅၄၅၇၆၃၊ ၅၅၇၀၄၈
တီဘီရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဆေးရုံ ဖုန်း - ၆၄၅၇၄၉၊ ၆၄၇၇၅၀၊
၀၉၅၂၁၀၃၀၆
တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ (ရန်ကုန်) ဖုန်း - ၅၃၅၅၄၁
အလုပ်သမားဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၅၅၄၄၅၅၊ ၅၅၄၃၁၉၊ ၅၄၄၆၄၇
ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၂၂၂၈၀၇၊ ၂၂၂၈၀၈၊ ၂၂၂၈၀၉
ရန်ကုန်မျက်စိဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၅၅၇၉၅၅၊ ၅၅၇၉၅၆၊ ၅၄၉၁၆၉
ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းအထွေထွေ ဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၂၉၂၈၃၅၊ ၂၉၂၈၃၆၊ ၂၉၂၈၃၇
ရန်ကုန်အထွေထွေ ဆေးရုံသစ်ကြီး ဖုန်း - ၃၈၄၄၉၃-၅၊ ၃၇၉၁၀၆
ရန်ကုန် အနောက်ပိုင်းအထွေထွေ ဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၂၂၂၈၆၀၊ ၂၂၂၈၆၁
ရန်ကုန်အထွေထွေဆေးရုံ (YGH) ဖုန်း - ၂၅၆၁၁၂၊ ၂၅၆၁၂၃-၃၁
ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံ ဖုန်း - ၈၅၅၀၆၈၄-၇

မိတ်ကပ်ပညာရှင်တို့ ပြောသော မိတ်ကပ်လိမ်းနည်းအခြေခံ အချက်များ

အပြင်ထွက်တဲ့အခါ အမြဲ ကြည့်ကောင်းနေစေဖို့ မိတ်ကပ်လိမ်းတဲ့အခါ အရေးပါတဲ့ အခြေခံအချက်တွေကို မိတ်ကပ်ပညာရှင်တွေက အခုလို ပြောပြထားပါတယ်။

- (၁) အသားအရေ ထိန်းသိမ်းမှုက မိတ်ကပ်ကြောင့် လှပမှုအတွက် အရေးကြီးဆုံး ကဏ္ဍပါ။
- (၂) နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအရောင်ကို စိတ်ခံစားမှုအလိုက် ပြောင်းလဲပေးပါ။ တောက်ပရဲရင့်တဲ့ အသွင်ဆောင်ချင်ရင် လိမ္မော်နီရောင်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ အသွင်ဖြစ်ချင်ရင် ပန်းရောင် ဆိုးပါ။ သဘာဝကျကျ ဆွဲဆောင်မှု ရှိချင်ရင် နှုတ်ခမ်းပုံဖော်ခဲတံကို မသုံးဘဲ နှုတ်ခမ်းသားအတိုင်း တိုက်ရိုက်ဆိုးပါ။ နှုတ်ခမ်းထောင့်နဲ့ အစွန်းတွေကို လက်ချောင်းနဲ့ သုတ်ပြီး တောက်ပမှုမရှိအောင် လုပ်ပါ။



(၃) မိတ်ကပ်လိမ်းပြီးတဲ့အခါ မှန်နဲ့ နှစ်ဖေအကွာကနေ ခွာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြည့်ပါ။ ပါးနီတွေ များနေလား၊ မျက်နှာမှာ တောက်ပမှု နည်းနေလား စတာ

Beauty Tips!

Must Read
tom,ta&jyienf

ကြက်ဥအနှစ်မှာ ဗီတာမင်အေ ပါတဲ့အတွက် အသားအရေကို ပြန်လည် ပြုပြင်ပေးပြီး ဝက်ခြံတွေကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ ပြုလုပ်နည်းမှာ ကြက်ဥအနှစ်နဲ့ ထောပတ်သီးတို့ ရောမွှေပြီး မျက်နှာကို သုတ်လိမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဇွန်

ဝက်ခြံကင်းဝေးစေမည့် နည်းငါးသွယ်

ဝက်ခြံဆိုတာ အရေပြားအပြစ်အနာအဆာပါ။ ဒီလို အပြစ်အနာအဆာတွေကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လေးစားစိတ်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။ မျိုးဗီဇ၊ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲမှ ဝမ်းချုပ်တဲ့ ပြဿနာအထိ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝက်ခြံတွေ ထွက်စေတဲ့အတွက် ဝက်ခြံကင်းပြီး ပြစ်မျိုးမဲ့မထင် လှပတဲ့ အသားအရေ ဝိုင်ဆိုင်အောင် အောက်ပါနည်းငါးသွယ်ကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။



ချွေးပေါက်ကျဉ်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

အရေပြား ချွေးပေါက်တွေကို ကျဉ်းအောင် Toner လိမ်းပေးတာကြောင့် ဖုန်မှုန့်နဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ကင်းစင်စေပြီး ဝက်ခြံအဖုအပိမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ထိရောက်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးကို အိမ်မှာ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ နည်းလမ်းမှာ ပူဒီနာအရွက်အနည်းငယ်ကို ရေနွစ်ဖန်ခွက်ထဲ ပြုတ်ပြီး အရည်တစ်ဝက်ခန့် အငွေ့ပျံ့တဲ့အခါ အရည်ကို စစ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ရလာတဲ့ အရည်ကို အအေးခံပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ကာ မျက်နှာသစ်ပြီးတိုင်း လိမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိပ်မည်း ဆားဝက်ခြံ ကာကွယ်မှု

မျက်နှာပေါ်မှာ အဆီပိုနဲ့ အညစ်အကြေးတွေကပ်ငြိရာက ထိပ်မည်း ဆားဝက်ခြံတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အလှပြင်ဆိုင်တွေမှာ မျက်နှာကို ပုံမှန် ကြေးချွတ်ပေးရင် ထိပ်မည်း ဆားဝက်ခြံ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သလို ဝက်ခြံအဖုအပိမတွေ ကင်းတဲ့ ကျန်းမာတဲ့ အသားအရေ ဖြစ်လာစေပါတယ်။

ဉာဏ်ရှိရှိ ကုသခြင်း

ဝက်ခြံအဖုအပိမတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ

ဆေးပြီးတိုင်း လျှောက်သုံးတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ လက်နဲ့ ဖဲ့ဆိတ်တာကြောင့် ဝက်ခြံအဖုအပိမတွေ ပိုဆိုးလာပြီး အမာရွတ်ထင်နိုင်ခြေလည်း များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝက်ခြံအဖုအပိမတွေကို ပိုးသတ်ဆေးလိမ်းပြီး ကုသလိုက်ပါ။

သန့်ရှင်းရေး

မျက်နှာအရေပြားကို မထိတွေ့ခင် အရင်ဆုံး လက်တွေကို ဆေးကြောပြီး သန့်စင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ မျက်နှာနဲ့ ထိတွေ့တဲ့ တို့ဖတ်၊ ဘရင်ရှ်နဲ့ ရေမြှုပ်စတာတွေကိုလည်း ပုံမှန် သန့်စင်ပေးပါ။ မိတ်ကပ်တွေကို သက်တမ်းကုန်ရင် လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ ဒီနည်းလမ်းဟာ သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ ဝက်ခြံအဖုအပိမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ဆေးခြင်း

ဝက်ခြံအဖုအပိမတွေက တစ်ခါတလေ ဆံပင်ညစ်ပတ်တာနဲ့ ဖောက်ထတာတို့နဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ဆံပင်တွေကို အမြဲ သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ အဆီအနှစ်များပြီး ပူစပ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရှောင်ကာ နေ့စဉ် ရေများများ သောက်ပါ။

ကြယ်စင်



မော်ရှင်တဲ့မိသားစုဘဝအတွက် ကျန်းမာရေးဟာ အဓိကသော့ချက် တစ်ခုပါ။ မှန်ကန်တဲ့အစာအာဟာရကို နေ့စဉ်ရွေးချယ်စားသုံးခြင်းဟာ မိသားစုကို စောင့်ရှောက်ခြင်းပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပြီး အရသာရှိတဲ့ မိသားစုနေ့စဉ်အစားအစာများရှိ ပို့ခြင်းများအတွက် **Equal** ကိုယုံကြည်လိုက်ပါ။



Equal ဟာ သင့်မိသားစုရဲ့ မနက်စာကော်ဖီ၊ နေ့လည်စာဟင်းလျာများ၊ ညနေလက်ခက်ရည်နှင့် ညစာဟင်းချိများအတွက် ကယ်လိုရီတတ် ပါဝင်မှုနည်းပါးတဲ့ သကြားအစားထိုးအမှုန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေမယ့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှုမရှိတာကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုသင့်တော်ပြီး သဘာဝသကြားရဲ့ အချိန်တိုင်း ထင်တူညီတဲ့ **Equal** ကိုရွေးချယ်သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။



ပိုမိုကျန်းမာလှပစေဖို့ နည်းလမ်း (၅) သွယ်

- ၁။ အစားအစာကို ခြည့်ညှစ်စွာစားခြင်း၊ ကြေညက်စွာ ကုသနိုင်ခြင်းသည် အာဟာရ ရယူခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး အလွန်အကျွံစားခြင်းကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အချိန်မီ များနှင့် အသေခံစားရသည့်များစွာစားခြင်းသည် သင့်သွားစာအား ဖျက်ဆီးပစ်ပြီး၊ အချိန်မီမကျစွာစားခြင်းသည် နှော့ကိုယ်တွင်းရှိ သေတ္တာတွင် အချိန်တိုက် ကာမောက်ကာမဖြစ်စေနိုင်ဘဲ ဖိစီးမှုရောက်အောင်လုပ်စေပါသည်။ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ စသည့်ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- ၃။ အချိန်မီလက်ခက်စားသုံးခြင်းနှင့် အာဟာရကျန်းမာရေးပညာရှင်များက သကြားအစားထိုးမှုန့် ကို အသုံးပြုရန် အကြံပေးထားပါသည်။ သကြားအစားထိုးမှုန့် ချိုသည်မှာ ကယ်လိုရီပါဝင်မှုလျော့နည်းသောကြောင့် အစားအစာများကို ဆက်လက်ချိစေနိုင်သောအရာ ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ ကျန်းမာရေးအကြောင်းနှင့် အာဟာရထွက်ကုန်များစွာလည်းစားသုံးမှုနှင့် မှန်ကန်သည့် သကြားကိုရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာ **Equal** သကြားအစားထိုးမှုန့်သည် ဟိုင်ဒရိုလစ်စ် FDA အသိအမှတ်ပြုရသော ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- ၅။ အချိန်မီလက်ခက်စားသုံးမှုအစားအစာများအား အလွန်အကျွံစားပါနဲ့။

သင်သိရှိလား
Equal သည် လက်ခက်ရည်၊ ကော်ဖီများနှင့် သာမက မနက်စာနှင့် အချိန်မီများတွင်ပါ ထည့်သွင်းသုံးနိုင်ပြီး အထုပ်ထုပ်တစ်ထုပ် (သို့မဟုတ်) သကြားမဲ့လက်ဆောင်ရည်နှင့် သကြားလက်ခက်ရည်တို့နှင့် ညီမျှသော အချိန်တိုင်းနှင့် (၁၄) ကယ်လိုရီသာပါဝင်ပါသည်။

The No. 1 Low calorie sweetener



မေးရိုးနှင့် ခံတွင်း ဆရာဝန်ကြီး၏ အတွေ့အကြုံ

အဖြစ်များသည့် ခံတွင်းရောဂါများ

ခံတွင်းရောဂါလို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ သွားပိုးစားတာ၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၊ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါတွေလောက်ပဲ ပြောလို့မရပါဘူး။ မေးရိုးနဲ့ ပါးစောင်ထဲမှာဖြစ်တဲ့အနာကိုလည်း ကြည့်ရပါတယ်။ အနာဖြစ်နေရင် အနာက နီတာလား၊ ဖြူတာလား။ Stress ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အနာတွေလား။ HIV ပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အနာလား။ ကွမ်းယာ၊ ဆေးရွက်ကြီးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အနာလားဆိုပြီး သေချာကြည့်ရတယ်။ တချို့ခံတွင်းအနာတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်နေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ခံတွင်းထဲမှာ ဖြစ်လေ့ရှိသောအနာများ
အနာတွေက လျှာပေါ်မှာပေါက်တယ်။ လျှာအတွင်းပိုင်းနဲ့ပါးစောင်မှာပေါက်တယ်။ အာခေါင်မှာပေါက်တယ်။ မေးရိုးထဲမှာဖြစ်နေသလို အရိုးကနေ အပြင်ကို ထွက်လာတာလည်း ရှိပါတယ်။ ပါးစပ်အတွင်းမြွေး Surface Epithelium ကနေဖြစ်တဲ့ အနာ၊ အခွေမြွေး Mucosa မှာဖြစ်တဲ့ အနာ၊ Salivary Gland



ဝါမောက္ခဒေါက်တာ ဒေါ်ဆွေဆွေဝင်း
ဝါမောက္ခဌာနမှူး
မေးရိုးနှင့် ခံတွင်းဆေးပညာဌာန

မျိုးသားဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင် ဂရုပြုတာတွေ ပိုရှိတာကြောင့်လို့ပဲပြောရမှာပေါ့။အမျိုးသမီးတွေကတစ်ခုခုဖြစ်ရင် အမျိုးသားတွေထက် ကြိုပြီးသိတယ်။ လာရောက်ပြသ

ပါးစပ်ထဲမှာ သွားပိုးစားတာတွေများလာတဲ့အခါ ပိုးစားတဲ့ဘက်ခြမ်းက ပါးဖို့ခက်လို့ တခြားတစ်ဖက်ကိုပဲ အမီပြုဝါးရင်း အဲဒီဘက်ကအဆစ်ကို ဝန်ပိစေပြီး နာတာတွေဖြစ်လာပါတယ်။

ကဖြစ်တဲ့အနာ၊ မေးရိုးထဲမှာသွားကနေ တစ်ဆင့်ကျန်ခဲ့တဲ့ကလာပ်စည်းတွေက ဖြစ်တဲ့ အနာအကျိတ်ကြီးထွက်လာတာလည်းရှိပါတယ်။ အတွင်းကနေ အနာက အရမ်းကြီးပြီး ပါးစပ်အပြင်ဘက်ကို ထွက်လာတာတွေကတော့ ကင်ဆာလက္ခဏာပါ။ နောက်ပြီးအနာအရမ်းရောင်နေပေမယ့်ကင်ဆာမဖြစ်သေးတာလည်းရှိပါတယ်။

သွားဖြစ်ရင်း ကျန်ခဲ့တဲ့ ကလာပ်စည်းမှအနာ

သွားဖြစ်စေမယ့် ကလာပ်စည်းက သွားဖြစ်ပြီးလို့ ဆက်လုပ်စရာ မရှိတော့တဲ့အခါ မေးရိုးထဲမှာရှိနေပါတယ်။ အဲဒါလေးတွေက အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဥပမာမျိုးရိုးဗီဇ ဒါမှမဟုတ် Infection ဝင်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာဆဲလ်အရမ်းပွားလာပြီး Tumours ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပါ။ သွားကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ပစ္စည်းကနေတစ်ဆင့် ဖြစ်လာတဲ့အနာလို့ ပြောရမှာပါ။တစ်ခါတစ်လေကျရင် အဖုကြီးတွေ၊ အကျိတ်ကြီးတွေဖြစ်ပြီးအထဲမှာမေးရိုးတစ်ခုလုံးကိုစားသွားတာမျိုးလည်းရှိပါတယ်။

အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသား ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း

ဆရာမတို့ဆီလာတာတော့ အမျိုးသမီးလူနာများပါတယ်။ ဘာကြောင့်များနေတာလဲ။ အမျိုးသမီးတွေမှာပဲရောဂါပိုဖြစ်နေတာလားလို့မေးစရာရှိပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့အမျိုးသမီးနဲ့ အ

ကြတယ်။ ဒါတွေကြောင့်လည်း အမျိုးသမီးလူနာတွေများနေတာလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက တချို့ကိုယ်ခံအားနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ရောဂါတွေမှာပြန်ကြည့်ရင် အမျိုးသမီး တွေကပိုအဖြစ်များပါတယ်။ အမျိုးသမီးရဲ့ သဘာဝကိုက ကိုယ်ခံအားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ဖို့အခွင့်အလမ်းက ပိုများတဲ့အတွက် Autoimmune လက္ခဏာကတော့ အမျိုးသမီးမှာပိုဖြစ်တယ်။

အမျိုးသားတွေကျတော့ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများပြီး လာပြတာမျိုးတော့ သိပ်မတွေ့ရပေမယ့် သူတို့မှာလည်း ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုမရှိတာတော့ မဟုတ်ဘူးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတွေလောက်မသိသာဘူးပေါ့။အမျိုးသားတွေက ကွမ်းစားတယ်၊ အရက်သောက်တယ်၊ဆေးလိပ်သောက်တယ်။အဲဒါတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ရောဂါပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်မှ လာပြတာများပါတယ်။

အမျိုးသမီးမှာ ဖြစ်သည့် ခံတွင်းရောဂါများ

အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ဟော်မုန်းဓာတ်အပြောင်းအလဲ ပိုများတော့ သွေးဆုံးကိုင်တဲ့အချိန်လို့မျိုး၊ Stressများတာ၊ အလုပ်တာဝန်တွေပိတာနဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ ပူသလိုလို၊ စပ်သလိုလိုဖြစ်တယ်ဆိုပြီး လာပြကြပါတယ်။ ကြောက်စိတ်လည်း ပါတာပေါ့နော်။ အနာတွေပေါက်ရင်ပဲ ကင်ဆာဖြစ်တော့မလိုလို စိုးရိမ်စိတ်ကပိုများပါတယ်။သွေး

ဆုံးသွားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်းတွေထုတ်တဲ့ ဂလင်းတချို့ကလည်း အလုပ် လုပ်တာနွေးပြီး ချို့ယွင်းလာပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာ ပူတယ်၊ အာခြောက်တယ်။ လျှာကို ဘယ်လိုအနေအထားထားရမလဲ မသိဖြစ်နေတယ်။ အရသာတွေ ပြောင်းသွားတယ်။ တချို့ဆို ကြောက်တာတွေရော၊ စိတ်ပူတာတွေရောစုံတဲ့အခါ ရောဂါအခြေအနေပိုဆိုးပါပြီ ဆိုပြီး လာပြကြပါတယ်။ အဲလိုဖြစ်ရင် ဆရာမတို့က သူတို့ကို အားပေးရတယ်။ ဆေးပေးတဲ့အခါ လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်တွေ ထည့်ပေးရပါတယ်။

အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် မိန်းကလေးတွေကျပြန်တော့ အဆစ်နာတယ်ဆိုပြီးလာပြကြတာများပါတယ်။ စကားတွေအရမ်းပြောပြီး မေးရိုးအဆစ်တွေက ညောင်းပြီးနာလာမယ်။ ပါးစပ်ကိုမဟချင်တော့တာမျိုးတွေ၊ ဟလိုက်တိုင်း ကလစ်ကလစ်နဲ့ ဖြည်တယ်။ ရယ်လိုက်ရင် နာတယ်။ ဟလိုက်၊ ပိတ်လိုက်လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ ပါးစပ်က ဖွင့်မရတော့ဘူး။ အဲလိုမျိုး အဆစ်ပြဿနာတွေနဲ့လာပြတတ်ပါတယ်။စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်အရမ်းလုပ်တဲ့သူတွေတချို့မိန်းကလေးတွေဆို ကွန်ယူတာ အသုံးပြုပြီး အလုပ်လုပ်ရတာများလို့ အလုပ်မှာ အာရုံစိုက်ထားတဲ့အခါ သတိမထားမိဘဲ အံ့ကြိတ်ထားတာတွေရှိပါတယ်။အဲဒီအခါကျတော့ အဆစ်ကို ဝန်ပိစေတာမျိုးဖြစ်ပြီး အဆစ်ကကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တာမျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ပါးစပ်ထဲမှာ သွားပိုးစားတာတွေ များလာတဲ့အခါ ပိုးစားတဲ့ဘက်ခြမ်းက ပါးဖို့ခက်လို့ တခြားတစ်ဖက်ကိုပဲ အမီပြုဝါးရင်း အဲဒီဘက်ကအဆစ်ကို ဝန်ပိစေပြီး နာတာတွေဖြစ်လာပါတယ်။ သွားနုတ်ထားလို့ ဒီဘက်က မဝါးနိုင်လို့ တခြားဘက်ပဲ အမီပြု ဝါးရင် မခံနိုင်တာမျိုးဖြစ်လာတာလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့ သွားကဝါးတာကြာရင် မျက်နှာပြင်တွေက မညီတော့ဘူး။ အဆင်ပြေသလို လိုက်ဝါးရင်းဝါးရင်းနဲ့ပဲ တလွဲတွေဝါးပြီးတော့မှအဆစ်တွေ နာလာတာမျိုးပါ။

ကုသပုံ

အဲဒီတော့ ပျက်စီးနေတဲ့သွားတွေကို ပြင်ပေးရတယ်။ ဘယ်လိုဝါးရမလဲ ပြောပြရတယ်။ အဆစ်တွေကို အရမ်းမကစားပါနဲ့။ တချို့ကျတော့လည်း နာသေးလား၊ ဟကြည့်လိုက်၊ ပိတ်ကြည့်လိုက်လုပ်ရင်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နာလာပြန်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲလိုမျိုးတွေ ထပ်မလုပ်ဖို့ သတိပေးရပါတယ်။ ကွန်ယူတာ အကြည့်များတဲ့သူတွေ၊ အကြောတွေတက်တတ်တဲ့သူတွေကိုလည်း လည်ပင်းနဲ့ခေါင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ခိုင်းမယ်။ ဘယ်လိုမတ်တတ်ရပ်ရမလဲ။ ဘယ်လို စောင်းရမယ်။ ဒီလိုပုံစံဆို အနေအထားမမှန်ဘူး စသဖြင့် ပြောပြရပါမယ်။ ကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ကုသမှုပေးပါတယ်။

အိဖြူ(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



အသက် ၃၀ ကျော်သူတိုင်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အမျိုးသား ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း (Benign Prostatic Hyperplasia -BPH)

အသက်ရှည်ကြတဲ့ အမျိုးသားတိုင်းမှာ ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့လက္ခဏာရှိကြပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ဟာ သစ်ကြားသီးအရွယ်ဂလင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အမျိုးသား မျိုးပွားစနစ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းကို တာဝန်ယူပါတယ်။ သူဟာ ဆီးထုတ်ပြန်ကို ဝန်းရံထားပြီး သုက်ပိုးတွေကို အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ နို့ရောင်အရည် သက်ရည်ကို ထုတ်လုပ်ပေးကာ သိုလှောင်ပေးထားပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် အမျိုးသား ဟော်မုန်း အင်ဒရိုဂျင် လိုအပ်ပါတယ်။ တက်စတိုစတီရုန်းဟာ အဓိက အမျိုးသားဟော်မုန်းဖြစ်ပြီး ငှေးစေ့က အဓိက ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ဟာ သက်တမ်းတစ်လျှောက် တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလျက်ရှိပါတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်တိုင်း ကြီးထွားနှုန်းမြန်လာပြီး ဆီးထုတ်ပြန်ပေါ် ဖိအားသက်ရောက်လာကာ ဆီးစီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့နိုင်ပါတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်သူ အမျိုးသားတွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အသက် ၈၀ ကျော်သူ အမျိုးသားတွေရဲ့ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ BPH ရှိကြပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

BPH ရှိသူတွေရဲ့ တစ်ဝက်အောက်ဟာ ရောဂါလက္ခဏာ အနည်းငယ်သာ ပြတတ်တဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေး ပြောင်းလဲမှုမရှိပါဘူး။ BPH ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိပုံချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီကြပါဘူး။ အဓိကကတော့ ဆီးသွားရတဲ့ ပြဿနာတွေပဲဖြစ်ကြပါတယ်။

- * မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ညပိုင်း။
- * ရုတ်တရက် ဆီးသွားချင်စိတ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း။
- * ဆီးစတင်ထွက်ဖို့ နှေးကွေးနေခြင်း။
- * ဆီးစီးဆင်းမှုအားနည်းခြင်း။
- * ဆီးသွားစဉ် နာကျင်ခြင်း၊
- * ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း။
- * ဆီးတစ်မုံစိမ့်ထွက်ကျနေခြင်း။

BPH ရှိတဲ့ တချို့လူတွေဟာ ဆီးမသွားနိုင်မှသာ BPH ရောဂါရှိနေမှန်း သိကြပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို Acute Urinary Retention လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အအေးမိဝေဒနာသက်သာဆေး ဒါမှမဟုတ် ဗိုက်အောင့်တဲ့အတွက် သောက်ရတဲ့ဆေးဝါးတွေကို အသုံးပြုပြီးနောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အရက်သောက်တာ၊ ရာသီဥတုအေးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါကြောင့် အိပ်ရာထဲမှာ အကြာကြီးနေရသူတွေမှာလည်း BPH ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်း

တင်ပါးဆုံကွင်းအတွင်း အာထရာဆောင်း ရိုက်ကာ ဆီးကျိတ်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ရဲ့ အရွယ်ပမာဏကို တွက်ချက်ပြီး ဆီးအိတ်အတွင်း ကျန်ရှိတဲ့ ဆီး ပမာဏကိုလည်း တိုင်းတာပေးပါတယ်။ အသက် ၅၀ ကျော်သူတွေကို ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ ရှိ မရှိ သိနိုင်အောင် PSA Test စစ်ဆေးပါတယ်။

ကုသခြင်း

အာထရာဆောင်းအဖြေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ကုသမှုကို ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ ကုသတာနဲ့ ခွဲစိတ်ကုသတာ ဆိုပြီး နည်းလမ်းနှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း

ဆီးလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့တဲ့အခြေအနေဟာ အနည်းငယ်သာဖြစ်နေရင် ဆေးဝါးနဲ့ ကုသပေးပါတယ်။ ရေနွေးတင်တာ၊ ပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံမှုလုပ်တာ၊ တွေ့ပြုလုပ်ခိုင်းပြီး အရက် ဒါမှမဟုတ် အရည်များများသောက်တာကို ရှောင်ကြဉ်ခိုင်းတာတွေပြုလုပ်ရပါမယ်။ တစ်ကြိမ်တည်းမှာ ရေအများကြီးမသောက်သင့်ပါဘူး။ အအေးမိရောဂါအတွက် သောက်ရတဲ့ဆေးဝါး၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်တာတွေအတွက် သောက်ရတဲ့ဆေးဝါးတွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ သွေးဖိအားကျဆင်းဖို့ ကုသတဲ့ Alpha 1 blockers ဆေးတွေကို ဆီးလွယ်လွယ်ပေါက်နိုင်အောင် ဆီးအိတ်ထိပ် ကြွက်သားတွေ ပြေလျော့စေဖို့ အသုံးပြုပါတယ်။ ဆီးကျိတ်အရွယ်ပမာဏ လျော့ကျစေဖို့ ပရောစတိတ်ဟော်မုန်းလျော့စေမယ့် Finasteride ဆေးဝါးနဲ့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ နာတာရှည်ဆီးကျိတ်ရောင်ရမ်းမှုရှိသူတွေနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်သူတွေကို ပဋိဇီဝဆေးဝါးနဲ့ ကုသပေးပါတယ်။

ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

ဆီးမထိန်းနိုင်သူ၊ ဆီးထဲ မကြာခဏ သွေးပါသူ၊ ဆီးအိတ်ထဲ ဆီးကျန်သူ၊ မကြာခဏ ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်သူတွေကို ခွဲစိတ်ကုသပေးပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ရောဂါရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာ တဖြည်းဖြည်း ဆိုးရွားလာသူတွေအနေနဲ့ ရုတ်တရက် ဆီးမထွက်တာ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တာ၊ ဆီးကျောက်တည်တာ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်တာနဲ့ ဆီးထဲ သွေးပါတာတွေဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှုနဲ့ ကုသမှုခံယူပြီးရင်တောင် ဆီးကျိတ် ပြန်လည်ကြီးတတ်ပါတယ်။

ye fen& i Cisy& m* go ပပ်မာပ& e fye fa* : z ပြန်ပွဲ

လေ့လာမှုအရ ပြုတ်ထားသော ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းကို နေ့စဉ် စားခြင်းဖြင့်ပန်း နာရင်ကျပ်ရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ကြောင်း ဩစတြေးလျ လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

နေ့စဉ် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းပြုတ် တစ်ခွက် သို့မဟုတ် နှစ်ခွက် စားခြင်းသည်ပန်း နာ ရင်ကျပ်ရောဂါ လက္ခဏာများ သက်သာစေသည့် ကုထုံးအသစ်ဖြစ်ကြောင်း မဲလ် ဘုန်းလေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

အကြောင်းမှာ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနှင့် အခြား အန္တယ်တူ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစသည်တို့တွင် ဆာဖိုရာဗီန်းဒြပ်ပေါင်း ပါဝင်သောကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်၍ ဖြစ်သည်။

“ဩစတြေးလျမှာ လူ ၁၀ ဦးမှာ တစ်ဦးနှုန်း ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ခံစားနေရပါတယ်။ အခုတွေ့ရှိချက်က သတင်းကောင်းပါ” ဟု မဲလ်ဘုန်းတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူက ဆိုသည်။

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းတွင် ဗီတာမင် အေ၊ ဗီ၊ ဗီတာမင် B₆ တို့ ပါဝင်မှု မြင့်မားပြီး



သံဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် အမျှင်ဓာတ် ပါဝင်ကြောင်း သိရသည်။ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် မျိုးနွယ်တူဖြစ်၍ ကင်ဆာကို ဟန့်တားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ ရှိကြောင်းလည်း ယုံကြည်ထားကြသည်။

ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှုအရ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ် အစရှိသည့် မျိုးနွယ်တူအစားအစာများကို စားခြင်းသည် အဆုတ်ထိခိုက်မှုကို လျော့ကျစေပြီး ထိခိုက်နေသော အဆုတ်ကိုပင် ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေကြောင်း သိရသည်။

“ဒီလေ့လာမှုက လတ်တလောဆေးကုသမှုနည်းလမ်းတွေကို ယဉ်ပါးနေတဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်လူနာတွေအတွက် အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်” ဟု လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

လေ့လာမှုမှာ လက်တွေ့စမ်းသပ်ဆဲ အဆင့်တွင်သာ ရှိနေသေးကြောင်းနှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ထခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းတို့တွင်မူ ပုံမှန်ဆေးပညာအကြံဉာဏ်များလည်း ရယူသင့်ကြောင်း သုံးသပ်ထားကြသည်။

ဇွန်

t aMunfnpmjc i f z i f& ပစ်ပခာ 0' enu ပစ်ပပ်မာပ E& f

ဘလက်ကော်ဖီသောက်ခြင်းသည် အရက် နာကျခြင်းကို သက်သာစေကြောင်း ယူဆခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် နံနက်စာအဖြစ် ဆီကြော်စာ စားခြင်းက အရက်နာကျဝေဒနာကုသမှုအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

အရက် နာကျခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး ကုထုံးသည် ဂလူးကိုစ် ပြန်ဖြည့်ခြင်း ဖြစ်၍ အရက်နာကျချိန်တွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်စာစားခြင်းဖြင့် သကြားဓာတ်ကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ကြောင်း ကီလီတက္ကသိုလ်၊ စိတ်ပညာ ပါမောက္ခ ရစ်ချာဒ်က ဆိုသည်။

“အရက်နာကျတဲ့ ဝေဒနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းတစ်ခုက သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အလုံအလောက် ဖြည့်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗြိတိန်မှာ အရက်နာကျတာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ နံနက်စာ ကို



ကြက်ဥကြော်၊ ဝက်အူချောင်းကြော်၊ ပဲကြော် စတာတွေ စားလေ့ရှိပါတယ်။ အစာထဲမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အများအပြား ပါတာကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပြီး တကယ်ထိရောက်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်” ဟု လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

အရက်နာကျခြင်း သုတေသန အဖွဲ့ဝင် ပါမောက္ခစတီဗင်က ရောင်ရမ်းမှု လျော့ကျစေသော ဆေးဝါး (ဥပမာ အိုင်

ဗျူပရိုဖင်)သည်လည်း အရက်နာကျခြင်းကို သက်သာစေကြောင်း ဆိုသည်။

အရက်များများ သောက်လျှင် မိသနောက မချေဖျက်နိုင်ဘဲ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းစသည့် အရက်နာကျဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း သိရသည်။

အသက်ကြီးချိန်တွင် အရက်နာကျဝေဒနာ ဖြစ်နှုန်းလျော့နည်းသွားကြောင်း ယခင် လေ့လာမှုအရ သိရှိပြီးဖြစ်သည်။ ဇွန်

o i ba v; a u s n i f x m c x e f n a w n f p v x l o f a r f u p n y D y x f w f y o i f



ကလေးများကို စာဖတ်ပြခြင်းသည် ပညာရေးတွင် ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေနိုင်သဖြင့် မိဘတို့သည် မွေးစမှစ၍ ပုံပြင်များ ဖတ်ပြသင့်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က ဆိုသည်။

ပုံပြင်ဖတ်ပြခြင်းသည် အသက် အငယ်ဆုံး ကလေးများ၌ပင်လျှင် အကျိုးကျေးဇူး ရှိပြီး ဝေါဟာရ ကျွမ်းကျင်ကာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ကောင်းမွန်သဖြင့် နောင်အချိန်ကျောင်းတွင်းအဆင့် အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်ကြောင်း အမေရိကန်ကလေးအထူးကု အကယ်ဒမီက ဆိုသည်။

၁၀ အစောပိုင်းအချိန်တွင် ပုံပြင်ဖတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ပုံပြင်ပြောပြခြင်းက မူကြိုအတန်းတက်ရာတွင် ကလေးများ မည်သို့ စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းပေးနိုင်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က ဆိုသည်။

ကလေးများ အနီးဖြင့် ထုပ်ပိုးစအရွယ်ကတည်းက စာအုပ်စာပေတို့ဖြင့်

ထိတွေ့မှုရှိစေသင့်ကြောင်း၊ ပုံပြင်များဖတ်ပြခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် ကဗျာရွတ်ခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ စကားပြောခြင်းနှင့် သီချင်းဆိုခြင်းတို့ကို အရွယ်အလိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

“အသက် နှစ်လအရွယ်ကလေးကို စာ ဘယ်လို ဖတ်ရမလဲဆိုတာ သင်ပေးရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးပွေ့ကာထိုင်ပြီး ပုံပြင်ဖတ်ပြရန် ကလေးကို ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေပါတယ်” ဟု ဝါရှင်တန်ကလေးအထူးကု ဒေါက်တာဒန်နက်က ပြောသည်။

၂၀၁၁-၂၀၁၂ ကလေးကျန်းမာရေး လေ့လာမှုစစ်တမ်းတစ်ခုအရ အမေရိကန် ကလေး သုံးပုံတစ်ပုံသာလျှင် မွေးစမှ အသက် ငါးနှစ်အရွယ်အထိ စာဖတ်ပြခြင်း ခံခဲ့ရကြောင်း၊ အဆိုပါ ကလေး ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ဝင်ငွေများသော မိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသဖြင့် နေ့စဉ် စာဖတ်ပြချိန် ပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

t ou f n f x l o f w a D w p f e x l e h & m a s n i m n r m n f x f



တစ်နေ့လျှင် အချိန် သုံးနာရီနှင့် အထက် ကြည့်သူတို့သည် အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးနှုန်းများစေကြောင်း ဝါရှင်တန်လေ့လာမှုအသစ်အရ သိရသည်။

လူတို့သည် တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီ- နှစ်နာရီ ကျော်ကြာသည်အထိ တီဗီကြည့်ခြင်း၊ အထိုင်များသော အလုပ်များ လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ရန် စဉ်းစားသင့်ကြောင်း လေ့လာသူတို့က သတိပေးထားသည်။

အမေရိကန် နှလုံးအဖွဲ့ အစည်း လေ့လာသူတို့က စပိန်တက္ကသိုလ် ဘွဲ့ရ ကျန်းမာသူ လူငယ် ၁၃၂၈ ဦးအား အထိုင်များသည့်ပုံစံ သုံးမျိုး (တီဗီကြည့်ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာ သုံးခြင်းနှင့် ကားမောင်း

ခြင်း) နှင့် သေဆုံးမှုအန္တရာယ်များ အကြား ဆက်စပ်မှုတို့ကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။

ကွန်ပျူတာ သုံးသည့်အတွက် ထိုင်ခြင်းနှင့် ကားမောင်းသည့်အတွက် ထိုင်ခြင်း၊ စောစော သေဆုံးမှုအကြား ဆက်စပ်မှုကို သိသိသာသာ မတွေ့ရှိခဲ့ရသော်လည်း တီဗီကို အချိန်ကြာကြာ ကြည့်ခြင်းဖြင့် စောစော သေဆုံးနိုင်ခြေများကြောင်း လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

တစ်နေ့လျှင် တီဗီကြည့်ချိန် သုံးနာရီနှင့် အထက် ရှိသူတို့သည် တစ်နေ့ တီဗီကြည့်ချိန် တစ်နာရီနှင့် အောက်ရှိသူတို့နှင့်ယှဉ်လျှင် စောစော သေဆုံးနိုင်ခြေ နှစ်ဆ ပိုများကြောင်း လေ့လာမှုအရတွေ့ရှိရသည်။ ဇွန်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲကြောင့် လူအများချောင်းဆိုးတတ်ကြသည်

Bio Cough

HERBAL COUGH REMEDY

ပိဝင်သောဆေးပစ္စည်းများ
ပဲစိမ်း၊ ဖုရုကြီး၊ နှင်း၊ ချင်း၊ ကွင်းရွက်၊ သစ်စိန်သီး၊ နွယ်ချို၊ ဆေးပုလဲ၊ ဂီတု၊ ဟွတ်အား

သုံးစွဲနိုင်သောရောဂါများ
အဆုတ်ရောင်၍ချောင်းသီးခြင်း၊ အအေးဖိစုပ်ကျန်ရှိ၍ချောင်းသီးခြင်း၊ အအေးပိသောက်၍ချောင်းသီးခြင်း၊ လည်ချောင်းယာ၍ချောင်းသီးခြင်းနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းသောချောင်းသီးခြင်းတို့အတွက်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ပင်ရင်း -
သက်စောင့်မှူးဆေးတိုက်
(ဘေဘီဗိုက်တာဆေးဝါးထုတ်လုပ်ငန်း)

အမှတ် ၁၆/၁၃ A၊ ဧညာဉ်တန်းလမ်း၊
မင်းဆောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။
ရုန်း - ၀၁ - ၅၂၈၀၂၁၊ ၀၉ - ၅၁၀၉၅၂၊ ၀၉ - ၇၃၀၇၀၉၇
e-mail : babyvita.since1959@gmail.com
: biocough@gmail.com

တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးအမှတ် -
TMR 011839 (1215)
တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးလိုင်စင်အမှတ်
J/၂၀၁၃၊ တဆထလ(၂၄၃၂)
မြန်မာနိုင်ငံခြားဆေးဝါး - တဆထလ(ရန်ကုန်)မြို့နယ်/၁၃၁၃

ဦးနောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ
ရွာက အမျိုးတွေ လာလည်တယ် . . .

အသက် ၇၂နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ဦးမောင် ပုဟာ ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြောခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ လွှဲစာနဲ့အတူ ဆရာ့ဆီကို ရောက်လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာနဲ့ အတူ သွက်သွက်လက်လက် ရှိပုံရတဲ့ သမီးဖြစ်သူ လိုက်ပါလာတဲ့အတွက် လူနာရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ကို အခုလို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

“ ဒီလိုပါ ဆရာ.. အဖေက စစ်ချင်းမှာ အအေးမိပြီး ဖျားတာပါ.. အအေးမိဝေဒနာ ဖြစ်တော့ ငါးရက်လောက် အိပ်မပျော်ဖြစ်ခဲ့ရတယ် ဆရာ.. ကျွန်မတို့လည်း အအေးမိတာလောက်ကတော့ ခဏနေ သက်သာသွားမှာပဲ ဆိုပြီး ဆေးခန်းပြတာတွေ ဘာတွေ မလုပ်မိခဲ့ဘူး၊ သက်လည်း သက်သာသွားပါတယ် ဆရာ.. ဒါပေမဲ့ အအေးမိဝေဒနာ သက်သာပြီး သုံးရက်လောက် အတွင်းမှာ အဖေက ဧည့်ခန်းထဲ ထိုင်ပြီး “သမီးရေ.. အဖေ သူငယ်ချင်း ကိုဘမောင် လာတယ်ဟေ့၊ နေရာထိုင်ခင်း ပေးပါဦး” လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်မတို့လည်း ဧည့်ခန်းထဲ ထွက်ကြည့်တော့ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ “အဖေ ဘယ်သူမှလည်း မရှိပါဘူး” လို့ ပြောပြီး အိမ်ထဲ ပြန်ဝင်လိုက်တယ်။ နောက်



ပါမောက္ခဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော် (ဦးနောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီး) ပြောကြားသည်။

“သမီးရေ.. ရွာကအမျိုးတွေ လာ တယ်ဟေ့.. ကလေးတွေလည်း ပါလာတယ်၊ မုန့်တွေ ချကျွေးပါဦး”၊ “အဖေ သူငယ်ချင်း အုန်းမောင်ကြီး.. မတွေ့ရတာကြာပြီကွာ.. လာဟေ့.. သမီးရေ လာပြီး နေရာထိုင်ခင်း ပေးပါဦး” အိမ်ကိုဘယ်သူမှမလာဘဲ ဒီလိုစကားတွေ ကိုနေ့တိုင်း ကြားနေရတော့ ကျွန်မတို့

“သမီးရေ . . . အဖေ သူငယ်ချင်းကိုဘမောင် လာတယ်ဟေ့ ၊ နေရာထိုင်ခင်းပေးပါဦး” လို့ပြောတယ်။
ကျွန်မတို့လည်း ဧည့်ခန်းထဲ ထွက်ကြည့်တော့ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ “အဖေ ဘယ်သူမှလည်း မရှိပါဘူး” လို့ပြောပြီး အိမ်ထဲ ပြန်ဝင်လိုက်တယ်။
နောက်တစ်ခါ “သမီးရေ . . . ရွာက မမြတို့ လာတယ်ဟေ့ . . .”

တစ်ခါ “သမီးရေ . . ရွာက မမြတို့ လာတယ်ဟေ့.. လက်ထဲမှာလည်း လယ်ထွက် အသီးအနှံတွေ တစ်ပုံတစ်ပင်နဲ့ သူ့ခမျာ လေးနေရာမှာ.. ပစ္စည်းတွေ ယူလိုက်ဦး” လို့ ပြောပြန်တယ်။ တကယ်တမ်း ကျွန်မတို့ ထွက်ကြည့်တော့ ဘယ်သူမှ မရှိပြန်ဘူး ဆရာ.. အစပိုင်းကတော့ အဖေက လာနောက်နေတယ်လို့ ထင်ပြီး စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးတောင် ဖြစ်မိသေးတယ် ဆရာ.. နောက်ပိုင်းကျတော့ အဖေ ဒီလို ပြောတာ စိပ်စိပ်လာတယ်..

လည်း အဖေ့ကို ဆရာဝန်နဲ့ပြော ဖြစ်တော့ မယ်၊ အအေးမိပြီး အာရုံကြောတစ်ခုခု ဖြစ်သွားတယ်နဲ့ တူတယ်လို့ တွေးမိပြီး ဦးနောက်နဲ့ အာရုံကြော ခွဲစိတ်ဆရာဝန်နဲ့ ပြလိုက်တယ် ဆရာ.. ဆရာက ဆေးရုံတင်ပြီး ကုသမှုပေးဖို့ လိုတယ်ဆိုပြီး အိပ်မပျော်တာကြာနေလို့ အိပ်ပျော်စေမယ့်ဆေးပေးတယ်၊ အဲဒါလည်း အဖေက အိပ်မပျော်ဘူး၊ အဲဒါနဲ့ နောက်တစ်ရက်မှာ အိပ်ပျော်စေမယ့်ဆေးတစ်မျိုး ထပ်ပေးပြန်တယ်၊ မရဘူး ဆရာ.. ဒါနဲ့ နောက်တစ်

မျိုး ထပ်ပြောင်းပေးပြန်ရော.. အဲဒီလိုဆေးသုံးလေးမျိုး ပေးတာကို မအိပ်တဲ့အပြင် ဆေးရုံမှာလည်းအဖေက “ရွာက အမျိုးတွေ လာတယ်ဟေ့” တို့ “ငယ်သူငယ်ချင်း လှမင်း လာတယ်” ဆိုတာမျိုးတို့လည်း ပြောနေတာပါပဲ.. အဲဒါနဲ့ ဆရာက အဖေ့ကိုလိုအပ်တဲ့ သွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်း စတာတွေ စစ်၊ ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန် (CT Scan) ပါ ရိုက်ပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးခဲ့တယ်.. စမ်းသပ်မှု အဖြေတွေရတော့ စိတ်ပိုင်းနဲ့ ပိုဆိုင်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဆရာ့ဆီကို လွှဲလိုက်တာပါပဲ ဆရာ”

ဒါနဲ့လူနာ ဦးမောင်ပုကို ဆေးရုံတင်ပြီး နောက်ထပ်လိုအပ်တဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုနဲ့ မေးမြန်းမှုတွေလုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဦးမောင်ပုဟာ အအေးမိဝေဒနာရပြီး Viral Infection ဝင်ကာ အိပ်မပျော်ရာက လွှဲဆော်မှုမဲ့ အမြင်မှား၊ အကြားမှားတွေ ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးမောင်ပုခံစားနေရတဲ့ လွှဲဆော်မှုမဲ့ အမြင်မှား၊ အကြားမှားတွေ သက်သာစေဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေကို ပေးရတဲ့အပြင် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်စေမယ့် ဆေးကိုပါပေးရပါတယ်။ အစားအသောက်ကို ကောင်းကောင်း မစားတာကြာပြီလို့ သမီးဖြစ်သူပြောတာရယ်၊ ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှု အဖြေတွေရယ်ကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ပြီး သွေးအားနည်းနေတဲ့အတွက် အကြောကနေ လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေကို သွင်းပေးရပါတယ်။ အဲဒီလို စနစ်တကျ ကြပ်မတ်ကုသမှု ပေးလိုက်တဲ့အခါ နောက်တစ်နေ့မှာ ဦးမောင်ပုဟာ လွှဲဆော်မှုမဲ့ အမြင်မှား၊ အကြားမှားတွေရှိလို့ သူများ မမြင်တာကို မြင်ရတယ်ဆိုတဲ့ အပြောတွေ လျော့သွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေကိုချိန်ညှိပြီး တစ်ပတ်လောက် ဆက်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ဦးမောင်ပုခံစားနေရတဲ့ လွှဲဆော်မှုမဲ့ အာရုံမှားတွေက သိသိသာသာ လျော့ပါးသွားပါတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အဖျားကလည်း မရှိတော့တဲ့အတွက် ဆေးရုံကနေ ဆင်းခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာ လုံးဝ ကင်းစင်သွားအောင် လိုအပ်တဲ့ အားဆေးတွေ၊ လွှဲဆော်မှုမဲ့ အာရုံမှား သက်သာစေမယ့် လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေကို ဆက်လက်သောက်ဖို့ ညွှန်ကြားရင်း နောက်တစ်ပတ်မှာ ဆက်ဆက်ပြန်လာပြီဖို့ မှာလိုက်ရပါတယ်။

အားလုံး ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

v u hawlt o hcs
aq ;av mu

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

ရင်ကျပ်ပန်းနာအတွက်သဘာဝကုထုံးများ

ရင်ကျပ်ပန်းနာဆိုတာဟာ တစ်သူ့ကြောင့် ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် အဆုတ်နဲ့ လေပြွန်တွေ ရောင်ရမ်းတဲ့အခြေအနေပါ။ လက္ခဏာတွေအနေနဲ့ ချောင်းဆိုးတာ၊ တနှီနှီ မြည်တာ၊ အသက်ရှူရ ခက်ခဲတာနဲ့ အသက်ရှူမဝတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုရှိတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုရှိတာ၊ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်တာ၊ ရောဂါပိုးဝင်တာ၊ ဆေးဝါးတွေနဲ့ အစားအစာမှ ဓာတုပစ္စည်းတွေကြောင့် ရင်ကျပ်ပန်းနာထအောင် လွှဲဆော်နိုင်ပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ သဘာဝကုထုံးတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

နံနက် ၅ နာရီခန့် နေပူရောင်ခြည်ရတဲ့အခါ ရင်ကျပ်ပန်းနာကို ကုသရာမှာ အထူးအသုံးဝင်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေကို ကျယ်စေပြီး ကြွက်သားတွေကို ဖြေလျှော့ပေးနိုင်တဲ့အတွက် အဆုတ်အတွင်း လေစီးဆင်းမှု ကောင်းမွန်စေနိုင်တာကြောင့်ပါ။

ချင်းဟာလည်း ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေပြီး ကြွက်သားကို ဖြေလျှော့နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပါတယ်။ ချင်းအရည်၊ သလဲသီးဖျော်ရည်နဲ့ ပျားရည်ကို စပ်တူစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်ကို ထမင်းစားခွန်းတစ်ခွန်းစာနဲ့ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် သောက်ပေးပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်ဖြူဟာ သလိပ်ပျော်စေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ အစိမ်း လိုက်စားပေးပါ။

နံနက် ၅ နာရီခန့် နေပူရောင်ခြည်ရတဲ့အခါ ရင်ကျပ်ပန်းနာကို ကုသရာမှာ အထူးအသုံးဝင်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေကို ကျယ်စေပြီး ကြွက်သားကို ဖြေလျှော့နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ အစိမ်း လိုက်စားပေးပါ။

နံနက် ၅ နာရီခန့် နေပူရောင်ခြည်ရတဲ့အခါ ရင်ကျပ်ပန်းနာကို ကုသရာမှာ အထူးအသုံးဝင်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေကို ကျယ်စေပြီး ကြွက်သားကို ဖြေလျှော့နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ အစိမ်း လိုက်စားပေးပါ။

ကြက်သွန်နီမှာ များစွာ ပါဝင်တဲ့ ဆာလဖာဒြပ်ပေါင်းတွေဟာ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေပြီး သလိပ်ပျော်ဝင်နိုင်တဲ့အတွက် အသက်ရှူရ ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာကို ကုသဖို့အတွက် အစားအစာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ တချို့အစားအစာနဲ့ အစာထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကြောင့် ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါထနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ပါအကြောင်းအရာတွေက ပန်းနာရှိသူတွေအနေနဲ့ လိုက်နာသင့်တဲ့အစားအစာတွေပါ။

- ◆ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို ရှောင်ပါ။
- ◆ တတ်နိုင်သမျှ ဩဂဲနစ် အစားအစာတွေသာ စားပါ။
- ◆ တိရစ္ဆာန်မှ ရတဲ့ ပရိုတင်းထက် အပင်မှ ရတဲ့ ပရိုတင်းကို ရွေးချယ်ပါ။
- ◆ ထောပတ်နဲ့ ဆီကြော်စာတွေကို ရှောင်ပါ။
- ◆ သကြား၊ အချိုစာ၊ ပဲပိစပ်ထုတ်ကုန်တွေကို ရှောင်ပါ။
- ◆ နေ့စဉ်စားနေကျ အစာထဲမှာ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းနဲ့ နံနက်ကို များများ ထည့်စားပါ။
- ◆ ရေများများသောက်ပါ။ ကော်ဖီ၊ အရက်နဲ့ အချိုဖျော်ရည်တွေကို ရှောင်ပါ။
- ◆ မဂ္ဂနီဆီယမ်များစွာ ပါဝင်တဲ့အစားအစာတွေကို စားပေးပါ။ မဂ္ဂနီဆီယမ်က ကြွက်သားတွေကို ဖြေလျှော့နိုင်တဲ့အတွက် အသက်ရှူရ ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အခွံမာသီး၊ အစေ့အဆန်၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ထောပတ်သီးနဲ့ ငှက်ပျောသီးမှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်တွေ များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။
- ◆ ဗီတာမင်စီဟာလည်း ရင်ကျပ်ပန်းနာဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ မနက်အိပ်ရာထခါစမှာ သံပရာရည်ညှစ်ထားတဲ့ ရေခဲသောက်ပေးပါ။ မာလကာသီး၊ ကီဝီ၊ ဘယ်ရီ၊ အချဉ်အရသာရှိတဲ့အသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ သဘောသီးလိုမျိုး ဗီတာမင် စီများစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို လွှဲဆော်မှုပေးနိုင်သော ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ ဖုန်၊ အိမ်တွင်းမှိုနဲ့ ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်တဲ့ အိမ်သုံးပစ္စည်းတွေ၊ အလှကုန်တွေနဲ့ ထိတွေ့မှုနည်းအောင် ရှောင်ရပါမယ်။

ဗီတာမင် ဒီ ချို့တာနဲ့ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါထတဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုအများအပြားအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။

အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စ် အိုမီဂါ ၃ အဆီဟာ ရောင်ရမ်းမှုနဲ့ လေပြွန်ကျဉ်းမြောင်းမှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။ ဆယ်လမွန်ငါး၊ ငါးသတ္တာ၊ ငါးသလောက်၊ ငါးကွမ်းရှုပ်၊ သစ်ကြားသီး အစရှိတဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးပါ။

သန့်ရှင်းလွန်းခြင်း သင့်ကလေးတွေကို အသန့်လွန်အောင် မထားရပါဘူး။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဘက်တီးရီးယားတွေ ပိုင်းရပ်စ်တွေနဲ့ ထိတွေ့မှုပေးထားရင် သူတို့ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ဟာလည်း လွှဲဆော်မှုရရှိသွားနိုင်တဲ့အတွက် ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်အောင် ကာကွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။

Advertisement for a health product, featuring a large image of a bottle and text in Burmese. The text includes 'သမီးရေ' (My Daughter's Water) and mentions various health benefits and ingredients.

အမျိုးသားအတွက် အရေးပါသော အိပ်စက်ခြင်း

အရွယ်ရောက် အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ တစ်နေ့ကို အိပ်ချိန် ၈ နာရီလောက်ရှိသင့်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ တစ်ရက်ကို ၆ နာရီထက်လည်း နည်းပြီး မအိပ်သင့်သလို ၉ နာရီထက်လည်း ပိုမအိပ်သင့်ပါဘူး။

အခုခေတ်မှာ အိပ်စက်ချိန်လျော့နည်းလာကြပါတယ်။ အိပ်ချိန်နည်းလာစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကတော့ ညအိပ် ရင် မီးတွေဖွင့်ထားတာ၊ ညဉ့်နက်တဲ့အထိ ဘောလုံးပွဲကြည့်တာ၊ အိပ်ရာဝင်မယ့်အချိန်မှာ အလုပ်တွေ လုပ်တာ၊ ကွန်ပျူတာနဲ့ တီဗွီတွေကြည့်တာ၊ လက်ကိုင်ဖုန်းကလိတာစတဲ့ အချက်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာဝင်ပြီး ၁၀ မိနစ်နဲ့ ၁၅ မိနစ်အတွင်းမှာ အိပ်ပျော်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ခေါင်းချတာနဲ့ အိပ်ပျော်တာနဲ့ အ ကြာကြီးနေမှ အိပ်ပျော်တာတွေက ပုံမှန်မဟုတ်ဘူးလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

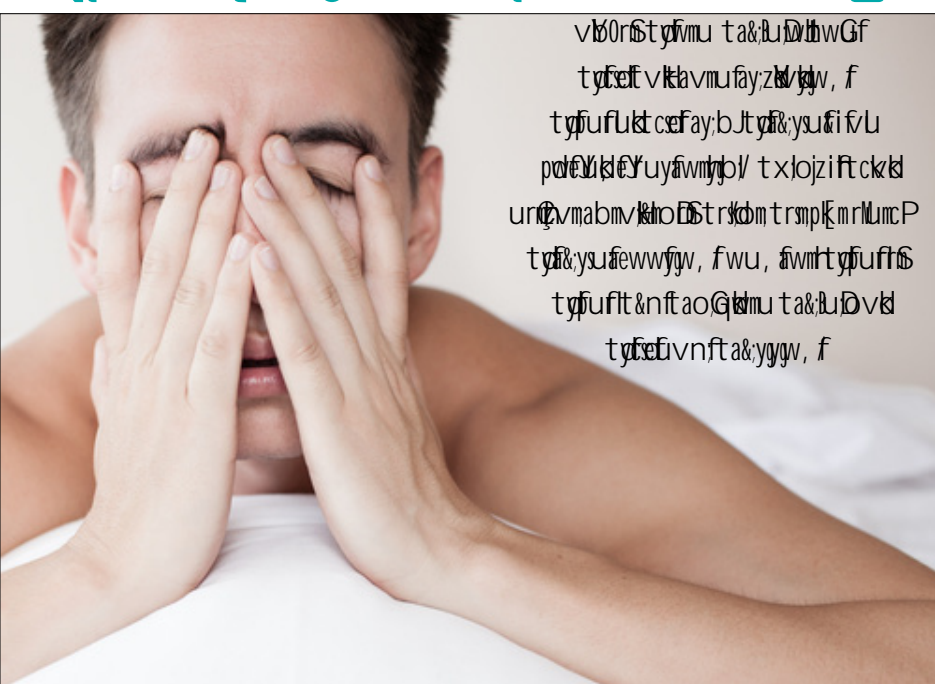
အိပ်ရေးမဝရင် ဦးနှောက်မကြည်တဲ့အတွက် တွေးခေါ်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအား လျော့နည်းလာပါတယ်။ အိပ်ရေးမဝတဲ့အတွက် အိပ်ပိုက်ပြီး ခဏလေးမှေးခနဲ အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေက သူတို့အိပ်ရေးမဝပေမယ့် အလုပ်တွေကို ပုံမှန်လုပ်နေနိုင်တုန်းပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ့် အမှန်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကသာ တခြားလူတွေ

အိပ်ရေးမဝရင် ဦးနှောက်မကြည်တဲ့အတွက်

လို လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်နေနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လုပ်နိုင်တယ်လို့ထင်နေတာပါ။ တကယ်စဉ်းစားတွေးခေါ်ရမယ်။ ခက်ခဲနက်နဲတာတွေကို ရှင်းရမယ်။ ကြီးကျယ်တဲ့ ကိစ္စတွေကို စီမံခန့်ခွဲရတော့မယ်ဆိုရင် အိပ်ရေးမဝတဲ့သူတွေကို မယှဉ်နိုင်တော့ပါဘူး။

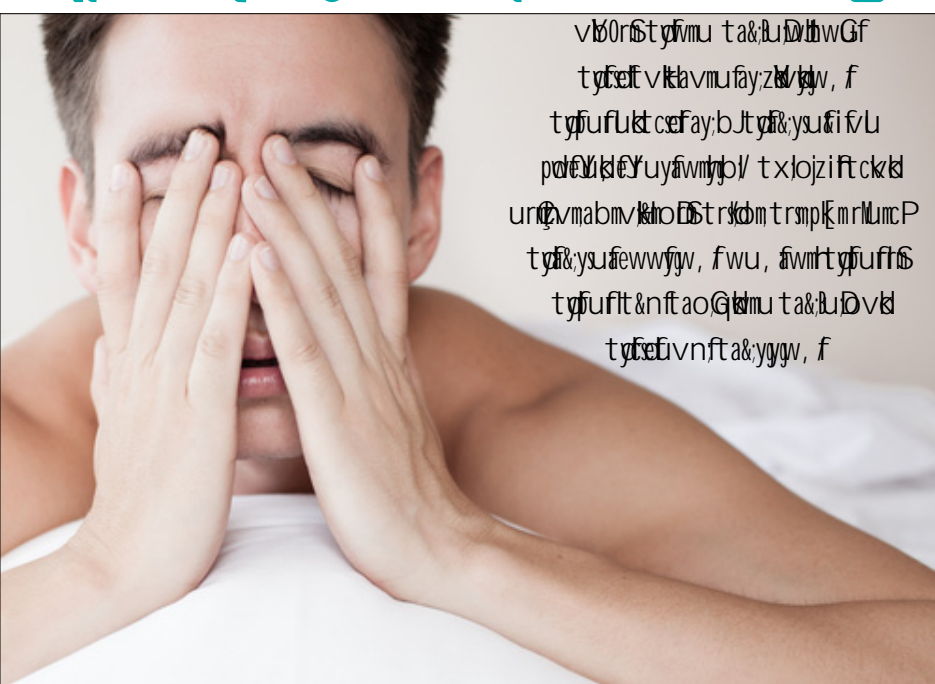
အိပ်ရေးမဝတဲ့အတွက် အိပ်ပိုက်ရာက ယာဉ်မ

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။



တော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရေးမဝတဲ့သူဟာ ဖြစ်နိုင်ရင် ကားကို ကိုယ်တိုင် မမောင်းပါနဲ့။ ယဉ်မောင်းတစ်ယောက်ကို မောင်းခိုင်းပါ။ မရှိရင် တက္ကစီ စီးသွားသင့်ပါတယ်။ အိပ်ရေးမဝရင် ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အအေးမိဗိုင်းရပ်စ်ပိုးလို ကူးစက်ပိုးတွေ ဝင်လွယ်စေပါတယ်။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။



တော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေ အဖြစ်များပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရေးမဝတဲ့သူဟာ ဖြစ်နိုင်ရင် ကားကို ကိုယ်တိုင် မမောင်းပါနဲ့။ ယဉ်မောင်းတစ်ယောက်ကို မောင်းခိုင်းပါ။ မရှိရင် တက္ကစီ စီးသွားသင့်ပါတယ်။ အိပ်ရေးမဝရင် ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အအေးမိဗိုင်းရပ်စ်ပိုးလို ကူးစက်ပိုးတွေ ဝင်လွယ်စေပါတယ်။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အိပ်ပျော်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောဖြေလျှော့ပြီး အနားပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒါကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်အိပ်ခန်း ပတ်ဝန်းကျင်က မည်းမှောင်ပြီး တိတ်ဆိတ်မှု ရှိရပါမယ်။ အခန်းက အေးမြနေသင့်ပါတယ်။

ညတွေမှာ အိပ်လို့ကောင်းဖို့အတွက် မနက်နဲ့ နေ့လယ်တွေမှာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း မှန်မှန်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အိပ်ခန်းမှာ ပိုက်အလွန်အမင်း ပြည့်အင့်နေတာမျိုး၊ ပိုက်ဆာနေတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ညစာကို ည ခုနစ်နာရီ မတိုင်ခင် စားထားပါ။

ညအိပ်ခန်းအချိန်မှာ ပိုက်ဆာနေရင် နွားနို့၊ ငှက်ပျောသီး၊ ကွတ်ကီးအစရှိတဲ့ မယ်လတိုနင်ဓာတ်ပါတဲ့ သရေစာကို စားပေးသင့်ပါတယ်။

ကေအမ်

အမျိုးသားတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေကင်းစင်စေဖို့ သက်ဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပေါ် မူတည်ပြီး လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နေပူထဲ သွားတိုင်း နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်ပါ။
- ◆ လူတင်၊ ဇီဇန်သင်းနဲ့ အန်သိုဆိုင်ယာနင်ဓာတ်တွေက မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတာကြောင့် အဲဒီဓာတ်တွေ ပါဝင်မှုများတဲ့ စိမ်းစိမ်းစိုစို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို စားပါ။
- ◆ မျက်စိကို အနားပေးပါ။ မျက်စိညောင်းညာမှု သက်သာအောင် ကွန်ပျူတာ၊ တီဗွီကြည့်ချိန်ကို ကန့်သတ်ထားပါ။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ ငါးကရတဲ့ အိုမီဂါ ၃ အဆီကို စားပါ။
- ◆ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ◆ တွေးခေါ်မြော်မြင်စဉ်းစားရတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- ◆ ကောင်းတဲ့ အပင်ထွက်ဆီကို စားပါ။

အမျိုးသားများ ဝေဒနာကင်းစေရန်

- ◆ အိမ်သန့်ရှင်းရေး လုပ်တဲ့အခါ သဘာဝသန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်း (ဥပမာ- ရှလကာရည်)ကို သုံးပါ။
- ◆ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။ သူတစ်ပါး သောက်တဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုလည်း မရှူပါနဲ့။
- ◆ အချို့စာ၊ အဆီအအိမ်အစာနဲ့ အခွံချွတ်ထားတဲ့ ကောက် နံစာတွေကို လျော့စားပါ။
- ◆ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။
- ◆ အဆီနည်းအသားကို စားပါ။
- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချပါ။
- ◆ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောပမာဏကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အတိုင်းအတာအတွင်း ထားရှိပါ။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ အချဉ်ဖောက်ထားပြီး တာရှည်ခံအောင် လုပ်

ထားတဲ့ အစာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။

- ◆ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားပါတဲ့ ဒိန်ချဉ်ကို သောက်ပါ။
- ◆ အခွံချွတ်မထားတဲ့ ကောက်နံ့တစ်ခုလုံးအစာကို စားပါ။
- ◆ အစာစားတဲ့အခါ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြိတ်ဝါးစားသောက်ပေးပါ။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ အိုမီဂါ ၃ အဆီနဲ့ ဂလူကိုဆာမင်းတို့က အဆစ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။
- ◆ ဗီတာမင် D₃ နဲ့ ဗီတာမင်ကေကို မှီဝဲပါ။
- ◆ နန္ဒင်းမှာပါတဲ့ ကာကူမင်ဓာတ်က အဆစ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ ချင်း(ဂျင်း)ကိုလည်း စားသင့်သလို ဘရိုမီလိန်းဓာတ် ပါတဲ့ နာနတ်သီးကလည်း အဆစ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။
- ◆ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ သဘာဝအပင်ထွက် အခွံချွတ်မထားတဲ့ အစာ၊ ဩဂန်နည်းနဲ့ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ အပင်ထွက်အစာတွေကို စားပါ။
- ◆ ကိုက်လန်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဟင်းနုနယ်တို့လို အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်တွေကို များများစားပါ။
- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်ကို သောက်ပါ။
- ◆ ကာရိုတီးနွိုက်ပါတဲ့ အစာ (ဥပမာ- မုန်လာဥနီ) နဲ့ အိုမီဂါ ၃ ပါတဲ့ အစာ (ဥပမာ- ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ အစေ့အဆန်)တို့ကို စားပါ။
- ◆ ချွေးထွက်အောင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။

အိပ်စက်တဲ့အခါမှာဖြစ်သလို အိပ်လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘယ်လိုနေရာမှာ အိပ်မယ်၊ ဘယ်လိုအဆင်ပြေအောင် အိပ်မယ်၊ ဘယ်လောက်အိပ်မယ်ဆိုတာတွေကို သေသေချာချာသတ်မှတ်ထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- ◆ ကမာ၊ ပုစွန် အစရှိတဲ့ ပင်လယ်စာတွေ၊ ကညွတ်၊ မုန်လာဥနီအစရှိတဲ့ အစာတွေကို စားပေးပါ။
- ◆ လိင်အပျော်အပါး မလိုက်စားပါနဲ့။ တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးပါ။
- ◆ ဆေးလိပ်ရှောင်ပါ။ အရက်ကို ရှောင်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ မရှောင်နိုင်ပါက အသင့်အတင့်ပဲ သောက်ပါ။

ကေအမ်

Darplex တစ်နေ့သုံးလုံး သုံးရက်သောက်။ ငှက်ဖျားရောဂါ အမြန်ပျောက်။

DARPLEX™

Dihydroartemisinin Piperazine Tablets

anti-malaria treatment

3 OD, 3 DAYS!
(60kg Body Weight)

Highly efficacious (greater than 90%) and it is recommended by WHO for uncomplicated Plasmodium falciparum and P. vivax Malaria.

40mg/320mg
Antimalarial/ Antipaludeen

KPC
KUNMING PHARMACEUTICAL CORP. P.R.CHINA

Marketed & Distributed by **SO SUPER ONE CO.,LTD.** Tel : (01)202711, 202003, 202000, (02) 20303, 20014, (03)20043,20006, (067)20320,20324,(091)27003,(099)01000

အကြံဆီးချိုရောဂါ ရှိနေမှန်း ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ

HbA1C စစ်ဆေးနည်းကို သုံးပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးတဲ့အခါ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်က ၆ နဲ့ ၆ ဒသမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းကြား ရှိရင် အကြံဆီးချိုရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ၆ ဒသမ၅ ဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းထွက်ရှိနေတဲ့ လက္ခဏာကို သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များတယ်လို့ ခေါ်ပြီး အဲဒီဟော်မုန်းကို ထိထိရောက်ရောက် မသုံးနိုင်တဲ့ အခြေအနေကိုတော့ အင်ဆူလင် Resistanceလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေမှာ သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်တွေ များလာပြီး သွေးကြောနဲ့ အာရုံကြောတွေ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ လက္ခဏာအနေနဲ့ အမြင်ဝါးတာ၊ မျက်စိရှေ့ ပုံရိပ်တစ်ခု ရွေ့လျားနေတာနဲ့ ရုတ်တရက် အမြင်ဆုံးရှုံးတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သကြားကြောင့် အကြံဆီးချိုရောဂါ ရနိုင်သလား

သကြားများများ စားတာက ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိပေမယ့် ဒီတွေ့ရှိချက်က မလုံလောက်ပါဘူး။

BMI ၂၅ နဲ့ အထက် ရှိရင်၊ အထူးသဖြင့် ခါးတစ်ဝိုက် အဆီတွေ စုပြီး ခန္ဓာကိုယ်က ပန်းသီးပုံ ဖြစ်နေရင် အကြံဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အဆီတွေက ပန်ကရိယအပါအဝင် အဓိက အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ စုပုံရင် အင်ဆူလင် ထုတ်နိုင်စွမ်း လျော့ကျသွားပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် သွယ်လျှင် အန္တရာယ်ကင်းသလား

ကိုယ်အလေးချိန်များတာက ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ အချက်ဖြစ်ပေမယ့် ပိန်သွယ်တဲ့သူတွေမှာလည်း အကြံဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။

အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါ မျိုးရိုး ဒါမှမဟုတ် သားဥအိမ်ရေအိတ်တည်တဲ့ ရောဂါစု ရှိရင် ကိုယ်အလေးချိန်က ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ဆီးချိုရောဂါ

သင့်မှာ အကြံဆီးချိုရောဂါ ရှိနေသလား



ဆီးချိုရောဂါရှိပြီး ကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ်ကုသမှု မခံယူတာကြောင့် ဘဝသက်တမ်းကို ခြောက်နှစ် ယုတ်လျော့စေပါတယ်။ ဗြိတိန် ဆေးကုန်နယ်ရှေ့ လေ့လာမှုအရ အရွယ်ရောက်သူ သုံးဦးအနက် တစ်ဦးဟာ အကြံဆီးချိုရောဂါ ရှိနေပြီး သူတို့မှာ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိမှန်း မသိကြဘူးလို့ သိရပါတယ်။ အကြံဆီးချိုရောဂါဆိုတာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပြီး ဒါကို သတိမပြုမိတာကြောင့် အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်စေပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ပေါင်ကျော်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားရင် အကြံဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။

သွေးတွင်း သကြားဓာတ် စစ်ဆေးမှု လုပ်သင့်သလား

သင့်မှာ အကြံဆီးချိုရောဂါရှိတယ်လို့ ထင်ရင် သွေးတွင်း သကြားဓာတ် စစ်ဆေးမှုကိုပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ သင့်အသက်က ၄၀နဲ့ အထက်ဖြစ်ပြီး BMI က ၂၅ ကျော်ကာ အကြံဆီးချိုရောဂါ ရှိတယ်ဆိုရင် သွေးစစ်ဆေးမှုကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်

သင့်ပါတယ်။

သကြားဖြတ်ရင် အဆင်ပြေမှာလား

ကယ်လိုရီများများ စားတဲ့ လူတွေအနေနဲ့ အကြံဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သကြားပါတဲ့ အမြှုပ်ထအချိုရည်နဲ့ သစ်သီးjuice ကို အလွန်အမင်း မသောက်သုံးဖို့ လိုပါတယ်။ သကြား၊ ပရိုတင်းနဲ့ အဆီကို လျော့ချပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ချသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပြီး မျှတတဲ့ အစာကို စားတာ၊ အမျှင်ဓာတ်များများ စားတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း များများ လုပ်တာတို့ကို လိုက်နာပြီး အကြံဆီးချိုရောဂါကို

တွန်းလှန်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ခြေလှမ်းနှစ်ထောင်ခန့် လျှောက်လှမ်းတာကြောင့် နှစ်နှစ် - သုံးနှစ်အတွင်း ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ထက်ဝက် လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါကို မထိန်းချုပ်ခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာ ရနိုင်

ဆီးချိုရောဂါကို စနစ်တကျ ထိန်းချုပ်ကုသမှု မခံယူတာကြောင့် နှလုံးရောဂါနဲ့ လေဖြတ်ဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။ တချို့သူတွေဟာ ခြေထောက် ဖြတ်ပစ်ရတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် မျက်စိမမြင်တဲ့ အခြေအနေအထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အကြံဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ရေး အတွက် သိထားသင့်သည်များ

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချတာက အကြံဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေတဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ငါးရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျရင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၅၈ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျရင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ခန့် လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းနုနုရွက်၊ ကိုက်လန်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနဲ့ ဆလတ်ရွက်တို့လို အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို နေ့စဉ် တစ်ခွက်စာ စားပေးရုံနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၁၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ တစ်ခွက်ခွဲ စားရင် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေပါတယ်။

အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် မြင့်တက်မှုဟာ မဂ္ဂနီဆီယမ် ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

သစ်ကြားသီး

သစ်ကြားသီးမှာ အဆီနဲ့ ကယ်လိုရီပါဝင်သော်လည်း ပုံမှန် အနည်းငယ် စားပေးရင် ကြာကြာ ဗိုက်ပြည့်စေတဲ့ အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သစ်ကြားသီးကို တစ်

ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ်နဲ့ ရှစ်ပတ်ကြာ စားတာက မစားသူတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၂၄ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေပါတယ်။

ဒိန်ချဉ်

ဒိန်ချဉ်မှာပါတဲ့ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားဟာ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အခွံချွတ်မထားသော ကောက်နံစာ

လေ့လာမှုတွေအရ ကောက်နံတစ်ခုလုံးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အစာကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် စားတာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၃၁ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကောက်နံစာထဲက အိုက်ဆိုဖလေဗုန်းပါတဲ့ အပင်ထွက် ခြံပေါင်းဟာ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။

ကော်ဖီ

ကော်ဖီထဲမှာ ပါတဲ့ ဖိုင်းတိုကမ်မီကယ်က သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပေမယ့် သကြားကိုတော့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

အရက်

လေ့လာမှုတွေအရ အရက်များများ သောက်တာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီးနှင့် ဘလူးဘယ်ရီသီး

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီးနဲ့ ဘလူးဘယ်ရီသီးတွေက သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ငါးနှင့် သံလွင်သိ

သံလွင်ဆီနဲ့ အဆီများတဲ့ ငါးပါတဲ့ အစာတွေကို စားတာက ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကြက်သား

အဖြူရောင် အသားက အနီရောင် အသားထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ အနီရောင်အသားကို နေ့တိုင်း စားရင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဇွန်ခိုင်ဦး(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ပျော်ရွှင်အေးချမ်းစရာ ငါးစာစားနည်း

လူအများစုဟာ ဘဝမှာ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်ဆိုသလို စိတ်ဓာတ်ကျရတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါ အတွေ့ရများဆုံး လက္ခဏာတွေက အကူအညီမဲ့တာ၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တာနဲ့ အားအင်မရှိ နုံးငွေတာတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်ပိုကျသထက် ပိုကျအောင် လုပ်တတ်တဲ့ အချက်တွေကို ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

(၁) အိပ်ရေးပျက်ခြင်း

အိပ်ရေးပျက်တာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာက ဆက်စပ်နေပါတယ်။ အိပ်ချိန်များလွန်းတာရော အိပ်ချိန်နည်းလွန်းတာပါ စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်တဲ့ သူတွေက အိပ်ရေးဝသူတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။

(၂) စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုရှိတာက သဘာဝအားဖြင့်ဆိုရင် လူကို နိုးကြားတက်ကြွမှုဖြစ်စေပြီး အန္တရာယ်ကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း ရှိစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရင် ကော်တီစော့ဟော်မုန်း အထွက်တိုးပြီး ဆီရိုတိုနင်ဟော်မုန်းလျော့ကျစေပါတယ်။ အဲဒီအခါ အစာစားချင်စိတ်၊ စွမ်းအင်နဲ့ အိပ်စက်မှု စတဲ့ ဖြစ်စဉ်



တွေမှာ ပြဿနာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

(၃) အစားအသောက် တချို့အစားအသောက်တွေက

စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။ ကဖင်းဓာတ်၊ အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ သကြားများများပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို

စားတာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။

(၄) အတိတ်က ဒဏ်ရာများ

စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ လူတွေက အတိတ်က နာကြည်းစရာ ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို မှတ်မိလွယ်တတ်သလို ပိုမို နာကျင်မှု ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ စိတ်နာဖို့ကောင်းတဲ့ အမှတ်တရဖြစ်ရပ်တွေကို ပြန်မတွေးတောဖို့ လိုပါတယ်။

(၅) အဆိုးမြင်သူများ

စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့ သူတွေကို ဝေးဝေးက ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သင် စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန် အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ အားပေးတတ်တဲ့ သူတွေ ရှိနေတာ အကောင်းဆုံးပါ။

(၆) လူမှုကွန်ရက်

စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်မှာ လူမှုကွန်ရက်ထဲက သင့်မိတ်ဆွေတွေ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ပုံ၊ လျှောက်လည်နေတဲ့ အကြောင်းတွေကို တွေ့ရလေလေ၊ ပိုအားငယ်ဝမ်းနည်းလေလေ ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

■ ဇွန်

သင်မျက်ခုံး ပိုပါးလာသလား

■ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ

သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်း ကျဆင်းတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အရေပြား ရောင်ရမ်းတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ဆံပင်နဲ့ မျက်ခုံးလို အမွေးအမှင်တွေ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေရှာ ကုသနိုင်ဖို့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

■ မျက်ခုံး ပုံသွင်းပါ

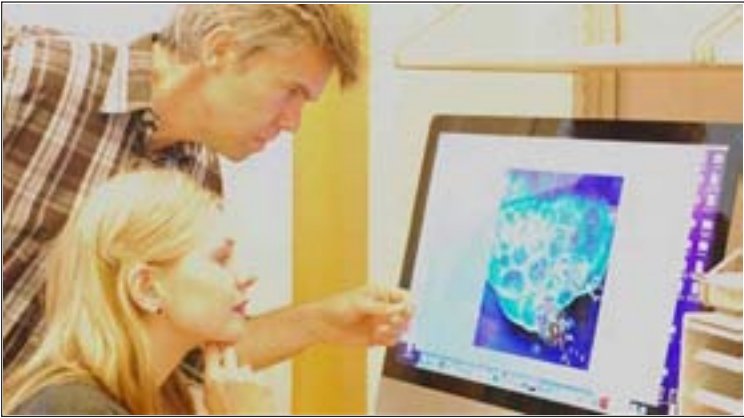
ပါးနေတဲ့ မျက်ခုံးတွေ ထူထဲလှပ ကြည့်ကောင်းလာစေဖို့ မျက်ခုံး ဖိုက်တဲ့နည်း၊ မျက်ခုံးအရောင်ဆိုးပြီး ပုံဖော်တဲ့နည်း စသဖြင့် ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်ဆူဆီ လိမ်းတာကြောင့်လည်း မျက်ခုံးတွေ တဖြည်းဖြည်း ထူထဲလာတတ်ပါတယ်။

■ အစားအသောက်ကို ဆန်းစစ်ပါ

ရောင်စုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အလုံအလောက် မစားဖြစ်ဘူးလား။ ပီတာမင် အေ၊ B₁₂၊ အီး၊ ဒီနဲ့ သံဓာတ် စတာတွေ ချို့တဲ့မှုကြောင့် မျက်ခုံး ပါးတတ်ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ် ပါဝင်မှုများတဲ့ အစာကို စားပါ ဒါမှမဟုတ် မာလ်တီဗီတာမင် အားဆေး ပိုဝါပါ။

■ ဇွန်

ကင်ဆာနှင့် အကျိတ်ဆဲလ်များကို သေစေနိုင်သော ပိုင်းရပ်စ်တွေရှိ



ပိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးသည် ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်နှင့် ထိုဆဲလ်များမှ ပေါက်ဖွားသော အကျိတ်များ သေဆုံးသွားရန် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း၊ ယင်းကို ကြွက်များတွင် စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်ကြောင်း နယူးယော့ခ် လေ့လာမှုအသစ်အရ သိရသည်။

ပိုင်းရပ်စ်က ကင်ဆာဆဲလ်များကို မည်သို့ သေဆုံးစေသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ရင်သားကင်ဆာအတွက် ကုထုံးအသစ် ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ် ရာရှိကြောင်း ပန်းပြည်နယ်ကောလိပ်မှ ကျန်းမာရေးလေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

ကင်ဆာ ကုထုံးများသည်လည်း အကျိတ်အရွယ်အစား မတူညီမှုကြောင့် လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိကြောင်း သိရသည်။ Triple-Negative ရင်သားကင်ဆာ အမျိုးအစားသည် ယေဘုယျ အားဖြင့် ပြင်းထန်ကြောင်း၊ ယခုပိုင်းရပ်စ်သည် ထိုအမျိုးအစား အတွက်အသုံးဝင် ထိရောက်မှုရှိကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါပိုင်းရပ်စ်သည် ကျန်းမာနေသော ဆဲလ်များကို ထိခိုက်ခြင်း မရှိဘဲ ကင်ဆာဆဲလ်များကိုသာ သေဆုံးစေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

လတ်တလောလေ့လာမှုအရ လေ့လာသူတို့က Triple-Negative ရင်သားကင်ဆာတွင် သက်ရောက်မှု ရှိသော ဆဲလ်များအတွက် AAV2၏ ထိရောက်မှုကို စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းရှိ ဆဲလ် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းကို သေစေနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

“ဒီရလဒ်က ထူးခြားပါတယ်။ အကျိတ်က ကုထုံးအပေါ် တုံ့ပြန်မှု ရှိတဲ့အတွက် ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးလိုပဲ ထိရောက်မှု ရှိတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်” ဟု လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားခြင်းက နာတာရှည်ရောဂါများ ကာကွယ်ရေး သော့ချက်



လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို များများစားခြင်းဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါ တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ဆေးပညာလေ့လာမှုအသစ်အရ သိရသည်။

အစားအစာနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အသည်းရောင်ခြင်း၊ ကင်ဆာအစရှိသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ၁၁ မျိုးအကြား ဆက်စပ်မှုကို အဲဒလိတ်တက္ကသိုလ်က လေ့လာခဲ့ရာ သစ်သီးပမာဏ များများစားသူတို့သည် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့နည်းကြောင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားခြင်းဖြင့် ရှိပြီး နာတာရှည်ရောဂါမှ နောက်တစ်မျိုး ဆက်လက်ဖြစ်ပွားမှု မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ကျန်းမာရေးကောင်းသူတို့သည် ဆန်ဖြူနုကိုထက် အခွံရွတ်မထားသော ကောက်နံ့တစ်ခုလုံးစာကို ပိုစားလေ့ရှိကြသည်။

လေ့လာသူတို့က တရုတ်လူမျိုးတစ်ထောင်ကျော်ကို ငါးနှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ရသည်။

လာခဲ့ရာ လေ့လာမှုအတွင်း နာတာရှည်ရောဂါ မဖြစ်ခဲ့သူတို့သည် တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှအားဖြင့် သစ်သီး ၅၇ ဂရမ်ကို စားသုံးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

“တကယ်တော့ တရုတ်တွေရဲ့ သစ်သီးစားနှုန်းက တော်တော် နည်းပါတယ်။ ဒါတောင်မှ အကျိုးကျေးဇူး ရှိတာကို သိသိသာသာ တွေ့ရပါတယ်” ဟု လေ့လာသူ ဒေါက်တာရှီက ဆိုသည်။

ကောက်နံ့စာတို့အား အခွံချွတ်လိုက်ပါက အမျှင်ဓာတ်နှင့် ဖိုင်တိုကမ်မီကယ် ပါဝင်မှု လျော့နည်းသွားကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ အမျှင်ဓာတ်နှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်သော ဆန်လုံးညို၊ အညိုရောင် ခေါက်ဆွဲတို့ကိုသာ စားသင့်ကြောင်း လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

“သံဓာတ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်၊ ဗီတာမင်စီ၊ ပိုတက်စီယမ်နဲ့ ဗီတာမင် B₁ စတာတွေ ပါတဲ့ အစားအစာတွေကို များများစားလေလေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှု ပိုရှိလေလေ ဖြစ်မှာပါ” ဟု ဒေါက်တာရှီက ပြောသည်။

အသုံးများသော အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးက အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်ဟုဆို

ခေါင်းကိုက်ရာတွင် သောက်သုံးသော အိုင်ဗျူပရိုဗင် အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးသည် အသက်ရှည် ကျန်းမာရေးတွက်လည်း လျှို့ဝှက်ချက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

လေ့လာစမ်းသပ်မှုများအရ အိုင်ဗျူပရိုဗင်က အသက်ကြီးနေသော ကြွက်များအား နုပျိုမှုကို ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

အသက်ကြီးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဆီးချိုရောဂါနှင့် သူငယ်ပြန် သတိမေ့ရောဂါရှိသူတို့တွင် အိုင်ဗျူပရိုဗင်ဆေးက အချိန်မတိုင်မီ အိုမင်းမှု မဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ကြောင်း နယူးကာဆယ်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူတို့က ပြောကြားသည်။

အိုင်ဗျူပရိုဗင်ဆေးကို တစ်နေ့လျှင်



ဗြိတိန် လူမျိုး ကိုးသန်းကျော် မှီဝဲနေကြပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးတို့အား ကုသရန် သုံး

စွဲနေကြသည်။ သို့ရာတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် အစာမကြေခြင်းနှင့် အစာအိမ်အနာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း နှင့် ရေရှည် ပမာဏများများ မှီဝဲလျှင် လေဖြတ်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ ထခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဆိုသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိဘာသာ ဆေးသောက်ခြင်းမပြုဘဲ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ကြောင်း လေ့လာသူတို့က အကြံပြုထားသည်။

နုပျိုချင်သဖြင့် အိုင်ဗျူပရိုဗင်ဆေး မှီဝဲခြင်းအစား ဘလူးဘယ်ရီသီးကဲ့သို့ အစားအသောက် စားခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းမှုကို တွန်းလှန်ပေးနိုင်ကာ ငယ်ရွယ်နုပျိုစေကြောင်း လေ့လာသူတို့က အကြံပြုထားသည်။

ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်းက သန္ဓေသားတွင် ဇော်တစ်ဇင်ရောဂါဖြစ်နှုန်း မြင့်တက်စေနိုင်

ပိုးသတ်ဆေး ဖျန်းပက်သော လယ်ကွင်းအနီးတွင် နေထိုင်သူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့သည် အော်တစ်ဇင် ရောဂါရှိသော ကလေးမွေးနိုင်ခြေ သုံးဆကျော် ပိုများကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ပိုးသတ်ဆေးထဲက ဓာတုပစ္စည်းများသည် မမွေးရသေးသော ကလေး၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှေးကွေးစေ၍ ဖြစ်ကြောင်း သုံးသပ်ထားသည်။

အင်းဆက်ပိုးတို့၏ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်စေသော အစွမ်းထက် ဓာတုပစ္စည်းများသည် လူတို့ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်မှာ အံ့အားသင့်ဖွယ်ရာ မရှိကြောင်း လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

“မိသားစုတွေကို ပိုးသတ်ဆေး ပြင်းပြင်းတွေ ပက်ဖျန်းတတ်တဲ့ နေရာနဲ့ နီးနီးနားနားမှာ မနေစေချင်ပါဘူး” ဟု လေ့လာသူ အိုင်ဗာကဆိုသည်။

ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူတို့က ပိုးသတ်ဆေးသုံးသော ဒေသတွင် နေထိုင်သူ မိခင်တစ်ထောင် နီးပါးကို လေ့လာခဲ့ရာ အော်ဂဲနစ်ဖော့စ် ဖိတ်ဟုခေါ်သော အသုံးများသည့် ပိုးသတ်ဆေးပတ်ဖျန်းသည့် ဒေသနှင့် တစ်မိုင်အတွင်း နေ



ထိုင်သူတို့သည် အော်တစ်ဇင်ကလေးမွေးနိုင်ခြေ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် နောက်ဆုံး သုံးလအတွင်း ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ရသူတို့သည် ပိုမိုအန္တရာယ်များပြီး အော်တစ်ဇင်ကလေး မွေးနိုင်ခြေ နှစ်ဆ ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

အခြား ပိုးသတ်ဆေး chlorpyrifos နှင့်ထိတွေ့လျှင်မူ အော်တစ်ဇင် ကလေးမွေး နိုင်ခြေ သုံးဆကျော်ပိုများကြောင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေး သုံးသပ်မှုဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ဝသူများ ကိုယ်အလေးချိန် ငါးရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျပါက စိတ်ခံစားမှုကောင်းပြီး တစ်ည မိနစ် ၂၀ ပိုအိပ်ပျော်နိုင်



အပိုကိုယ်အလေးချိန်တို့ လျော့ကျမှု ရှိခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေရုံသာမက ညဘက်တွင် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မောကျစေပြီး စိတ်ခံစားမှုကို ကောင်းမွန်

စေကြောင်း လေ့လာမှုအသစ်အရ သိရသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်၏ အနည်းဆုံး ငါးရာခိုင်နှုန်းခန့် လျော့ကျမှုရှိသော အဝလွန်သူတို့သည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချပြီးနောက်ပိုင်း နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မောကျစေကြောင်း လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိရသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် မည်မျှလျော့ကျသည်ဖြစ်စေ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အိပ်စက်မှု အရည်အသွေးကို တိုးတက်စေကြောင်း ချီကာဂိုအဖွဲ့အစည်းတွင် ပြုလုပ်သော အစည်းအဝေးတွင် ပြောကြားခဲ့သည်။

“လေ့လာမှုအရ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျမှုရှိတာက အိပ်ချိန်တိုးတာနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်” ဟု ပင်ဆဲလ်ဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုခေါင်းဆောင် အဲလ်ဖာရစ်က ဆိုသည်။

အဆိုပါလေ့လာမှုတွင် အဝလွန် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ၃၉၀ ဦးအား နှစ်နှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် အပြောင်းအလဲ၊ အိပ်ချိန်ကာလနှင့် အိပ်စက်မှု အရည်အသွေး၊ စိတ်ခံစားမှု အစရှိသည်တို့ကို လေ့လာရာမှ တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

မိုးရာသီတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါများ

Q. မိုးရာသီမှာ ဘယ်လို ရောဂါတွေ အဖြစ်များတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ တုပ်ကွေးနဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတွေ အဖြစ်များပါတယ်။

Q. သွေးလွန်တုပ်ကွေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်တဲ့အချက်တွေကို ပြောပြပေးပါ ဆရာ။

A. သွေးလွန်တုပ်ကွေးကတော့ ခြင်္ကျားကိုက်လို့ ဖြစ်တာပါ။ ကလေးတွေ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်ရင် အသက်အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖျား ၁၀၃၊ ၁၀၄၊ ၁၀၅ လောက်ရှိပြီဆိုရင် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေးနဲ့ တုပ်ကွေးကလည်း ရောနှင်ပါတယ်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးနဲ့ တုပ်ကွေးက အဖျားကြီးတာချင်း တူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်ရင် နှာစေးတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ လည်ချောင်းနာတာ သိပ်မဖြစ်ပါဘူး။ အသည်းနည်းနည်းကြီးတတ်ပါတယ်။ လည်ပင်းအကျိတ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မှိန်းတတ်ပါတယ်။ အညှိရောင် အနံ့တတ်ပါတယ်။ သေချာချင်ရင် သွေးဖောက်စစ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

သတိထားစေချင်တာက ကလေးတွေမှ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်တယ်ဆိုပြီး လူကြီးတွေက ကိုယ့်ဘာသာ တုပ်ကွေးထင်ပြီး ကျိတ်ကုနေတာမျိုး မလုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဖျားတက်ပြီး အဖျားကလည်း နှစ်ရက်- သုံးရက်လောက် ကြာတဲ့အထိ မကျဘူးဆိုရင် ဆေးမြီးတိုတွေနဲ့ ကုမနေပါနဲ့၊ သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ အမြန်ဆုံးပြကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

Q. သွေးလွန်တုပ်ကွေး မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. အိမ်အနားတစ်ဝိုက်မှာ ရေတိုင်ကို တွေ့ကို ဖုံးထားတာမျိုး၊ ရေတွေကို စစ်ပေးတာမျိုး၊ မသုံးတော့တဲ့ ရေအကြွင်းအကျန်တွေကို သွန်ပစ်တာမျိုး လုပ်ပေးရပါမယ်။ ကလေးတွေကို ညနေနေဝင်ဖို့ဖျားအချိန်မှာ ခြင်္မကိုက်အောင် ခြင်ကင်းစင်စေတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ လိမ်းပေးတာ၊ လက်ရှည်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ပေးတာ၊ ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ် ခြင်ထောင်ထောင်ပေးတာနဲ့ ခြင်လုံခန်းထဲမှာ နေစေတာတို့ လုပ်ဆောင်ပေးရပါမယ်။



ပါမောက္ခဦးကိုကို
အထွေထွေရောဂါအထူးကု
ဆရာဝန်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

Q. တုပ်ကွေးအကြောင်းကိုလည်း သိပါရစေ ဆရာ။

A. နှာစေးတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ လည်ချောင်းနာတာတွေဖြစ်ပြီး အဖျားကလေး- ငါးရက်အထိ မကျဘူးဆိုရင် တုပ်ကွေး ဗိုင်းရပ်စ်ဝင်တဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။ တုပ်ကွေးက အသက်အရွယ်မရွေးအဖြစ်များပါတယ်။ တုပ်ကွေးက လူလတ်ပိုင်းတွေမှာလည်း အဖြစ်များပါတယ်။ အသက်ငယ်လွန်းတဲ့ ကလေးတွေ၊ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ တုပ်ကွေး ဖျားရင် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ ရောဂါရှိသူတွေ၊ ကင်ဆာ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ပွရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာ တုပ်ကွေးဖြစ်ရင် အထူးဂရုစိုက်ရပါတယ်။ တုပ်ကွေးဖြစ်ပြီးချိန်မှာ နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာတွေ ရတတ်ပါတယ်။

Q. တုပ်ကွေးဖြစ်နေချိန် တခြားသူကို မကူးစက်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. တုပ်ကွေးဖျားနေသူတွေ ချောင်းဆိုးတာ၊ နှာချေတာတွေ လုပ်တဲ့အခါ လေထဲမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက ပြန့်သွားပါတယ်။ အဲဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို လေကို ရှုရှိုက်မိတဲ့သူက ကိုယ်ခံစွမ်းအား မကောင်းရင် တုပ်ကွေးက ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တုပ်ကွေး ဖြစ်နေသူတွေအနေနဲ့ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ လက်ကိုင်ပဝါလေး အုပ်ပြီး ဆိုး

ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်သူလူးလေးကာပြီး ဆိုးပါ။ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ရင် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါ လက်နဲ့ ကာလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီလက်နဲ့ ဘာပစ္စည်းမှ မထိတွေ့ရသေးခင် လက်ကို အမြန်ဆုံး ဆေးကြောလိုက်ပါလို့ မှာချင်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးကွေးနေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်နိုင်ရင် လူစည်ကားတဲ့ အရပ်ဒေသတွေကို မသွားသင့်ပါဘူး။ ဒါမှ သူများကို ကူးစက်နှုန်း လျော့နည်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Q. မိုးရာသီမှာ အအေးမိဝေဒနာ မရအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. အအေးမိ ဝေဒနာမရစေဖို့ဆိုရင် မိုးမမိအောင် နေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့ မဖြစ်မနေ မိုးရေထဲ သွားလာရပြီဆိုရင် ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း မိုးရေစိုနေတဲ့ အဝတ်တွေကို ချက်ချင်းလဲပစ်ရမယ်။ ဆံပင်တွေနဲ့ ကိုယ်လက်တွေ ရေစိုနေရင် ချက်ချင်းသုတ်ရမယ်။ ခြောက်သွေ့အောင်နေပြီးတော့ ရေနွေးကြမ်းပူပူ ကော်ဖီပူပူ သောက်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး နေရပါမယ်။ အအေးမိတဲ့အခါ ချမ်းတုန်တာ၊ နှာစေးတာ၊ ညောင်းညာတာ စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်တတ်လို့ အနားယူပေးရပါမယ်။

Q. အအေးမိတာနဲ့ တုပ်ကွေးကွေးတာ ဘယ်လိုကွာခြားချက်ရှိပါသလဲ ဆရာ။

A. တုပ်ကွေးဖြစ်ရင် ကူးစက်ပိုးဝင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဖျားနာတာ၊ အဆစ်အမျက် ကိုက်ခဲနာကျင်တာ၊ နှာစေးတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ အားနည်းတာ စတဲ့ဝေဒနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဖျားကလည်း လေး-ငါးရက်အထိ မကျတတ်ပါဘူး။

Q. အအေးမိတာနဲ့ တုပ်ကွေးဖျားတာတို့ အမြန်ဆုံး သက်သာအောင် ဘယ်လို နေထိုင်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. အဓိကအားဖြင့် ဒီအချိန်မှာ ထမင်းစားချင်စိတ်လျော့နည်းနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ရေစတဲ့ အရည်တွေ များများ သောက်ပေးရပါမယ်။ ပြီးတော့ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ နှာစေးပျောက်ဆေးတွေ မှီဝဲထားသင့်ပါတယ်။

Q. မိုးတွင်းကာလမှာ အဖြစ်များတဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောအကြောင်းကို

လည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာ။

A. ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ ယင်နားတဲ့ လမ်းဘေးအစား အသောက်တွေ စားသောက်မိလို့ပါ။ မိုးရာသီမှာ ယင်တွေက လည်းပေါပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ယင်နားစာတွေ အစားများပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဝမ်းလျှောပြီဆိုရင် အရည်တွေ သွားပါတယ်။ ပုံမှန်ဝမ်းငါးခါလောက် သွားတာကို ဝမ်းပျက်တယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ဝမ်းအရည်တွေ ချည်းသွားတာကို ဝမ်းပျက်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့ပမာဏနဲ့ အကြိမ်ရေအပေါ်မူတည်ပြီး ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ နည်းနည်း၊ အသင့်အတင့်နဲ့ အလွန်အမင်းဆိုပြီး အဆင့်သုံးဆင့် ခွဲခြားထားပါတယ်။

ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုက နည်းနည်းပဲဆိုရင် ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပေးရပါမယ်။ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်တာက သိပ်ဆိုးလာပြီဆိုရင် နံ့တယ်၊ မလှုပ်နိုင်ဘူး၊ သွေးပေါင်က ၉၀/၆၀ အောက်ပြုတ်ကျတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေဆိုရင် အမြန်ဆုံး ရေဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် မပေါ့ဆဖို့ လိုပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် အလွန်အမင်း ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ရာက အသက်အန္တရာယ်ရှိ တတ်ပါတယ်။

Q. ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. အဓိကက ယင်နားစာကို မစားဖို့၊ အမှည့်လွန်သစ်သီးတွေ မစားဖို့၊ အစားအသောက် ရောင်းချတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ လည်း ကိုယ်ရောင်းချတဲ့ အစားအသောက်က တတ်နိုင်သမျှ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်နေအောင် ဂရုစိုက်ဖို့၊ ယင်မနားအောင် ကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

Q. မိုးတွင်းကာလမှာ မကြာခဏ နာမကျန်း ဖြစ်တတ်သူတွေကို ဘာပညာပေးလိုပါသလဲ ဆရာ။

A. တချို့လူတွေက ကျန်းမာပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိပေမယ့် တချို့က ဖျားနာလွယ်ပါတယ်။ ဒါက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိုးတွင်းမှာ တုပ်ကွေးနဲ့ အအေးမိဝေဒနာမရအောင် Healthy Lifestyle လို့ခေါ်တဲ့ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းနေ၊ ကောင်းကောင်း အိပ်တဲ့ နည်းလမ်းကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးချိန် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း မဖြစ်စေရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကလေးမွေးပြီးချိန်မှာ အမျိုးသမီး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဆံပင်ကျွတ်နှုန်း များတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် ဆံပင်ကျွတ်လွန်းလို့ ဦးရေပြားကို မြင်ရမှာတောင် စိုးရွံ့နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးချိန်မှာ ဆံပင်ကျွတ်တာ ရပ်တန့်သွားစေဖို့ သိထားသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

(၁) အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအသောက် စားပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကတည်းက သင့်နဲ့ သင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် သာမက ဆံပင်သားနဲ့ ဦးရေပြား ကျန်းမာဖို့အတွက်ပါ အကျိုးရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ် စားသုံးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအစားအသောက်မှာ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အဓိက ပါဝင်သင့်ပါတယ်။ ဒီအစားအသောက်မှာ အထူးသဖြင့် အင်တီအောက်ဆီးဒင့်နဲ့ ဖလေဗိုနိုက် ပါတာကြောင့် ဆံခြည်မျှင်အိတ်တွေ မထိခိုက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သလို ဆံပင်သား သန့်စွမ်းကြီးထွားစေပါတယ်။ ပီတာမင်အီး၊ ပီတာမင်စီ၊ ပီတာမင်ဘီ အုပ်စုနဲ့ ဇင့် (သွပ်)ဓာတ်တွေက ဆံပင်သားကို သန့်စွမ်း ကျန်းမာစေတဲ့အတွက် ဒီဓာတ်တွေ ပါတဲ့ အစေ့အဆန်၊ ချဉ်တဲ့ အသီးအနှံတွေ၊ ကောက်နုတ်စုတ်လုံးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အစား၊ ပင်လယ်စာ စတာတွေကိုလည်း စားသင့်ပါတယ်။

(၂) ဆီလီကာ သို့မဟုတ် ဘိုင်အိုတင် ပါသော ရှပ်ပူကိုသုံးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဆီလီကာ ဒါမှမဟုတ် ဘိုင်အိုတင်ဓာတ်ပါတဲ့ ရှပ်ပူကို ရွေးချယ်ပါ။ ဒီပါဝင်ပစ္စည်းတွေက ဆံချည်မျှင်အိတ် ကြီးထွားမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ဆံပင်တွေကို သန့်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း ဆံပင်ကို ရေအေးနဲ့ စင်အောင် လောင်းချပေးတာကြောင့် ဆံပင်သားကို သန့်စွမ်းစေပါတယ်။

(၃) ဘီးကျဲဖြင့် ခေါင်းဖြီးပါ

ဆံပင်တွေကို ဘယ်တော့မှ မရှုပ်ထွေးပါစေနဲ့။ ဆံပင်တွေကို ရှင်းတဲ့အခါ ဘီးကျဲနဲ့ ဖြီးပေးပါ။ ဒါ့အပြင် ဆံပင်တွေကို ကျစ်ဆံမြီးကျစ်တာ၊ ပိုနီတေးစည်း နှောင်တာ စတာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။

(၄) စိတ်ဖိစီးမှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုများတာကြောင့် သင့်နဲ့ သန္ဓေသားရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့အပြင် ဆံပင်ကျွတ်နှုန်း များစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ တရားထိုင်တာ၊ ယောဂကျင့်တာ၊ သီချင်းနားထောင်တာ စတဲ့ နည်းတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချကာ အပန်းဖြေပါ။

ကြယ်စင်

နာနတ်သီး စားသင့်သော နောက်ထပ် ၁၀ကြောင်းပြချက် ငါးရပ်



နာနတ်သီးဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေချိန်မှာ စားသင့်တဲ့ အရည်ရွှမ်းသစ်သီးတစ်မျိုးပါ။ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်အ

ပြည့်အဝပါဝင်တဲ့ အသီးလည်းဖြစ်ပြီး သွေးကြောကျဉ်းတာ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ရောဂါတွေကို

တွန်းလှန်ပေးနိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နာနတ်သီး စားတာကြောင့် အစာကြေညက်စေပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို သန့်စွမ်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် နာနတ်သီး စားသင့်တဲ့ နောက်ထပ် ၁၀ကြောင်းပြချက်တွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

- (၁) နာနတ်သီးမှာ မဂ္ဂနီစ် ပမာဏ အများအပြား ပါဝင်တာကြောင့် အရိုး၊ အဆစ်တွေကို သန့်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။
- (၂) သကြားမပါတဲ့ နာနတ်သီးဖျော်ရည် တစ်ခွက်သောက်တာကြောင့် သွားဖုံးတွေကို ကျန်းမာစေပြီး သွားတွေကို သန့်စွမ်းစေပါတယ်။

(၃) နာနတ်သီးမှာ ဘီတာကယ်ရိုတင်း ပါဝင်မှု များတဲ့အတွက် အသက်ကြီးချိန် အဖြစ်များတဲ့ မက်ကူလာယိုယွင်းပျက်စီးမှုကို တွန်းလှန်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

(၄) နာနတ်သီးမှာ အမျှင်ဓာတ်များများ ပါဝင်ပြီး ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု နည်းတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျရေးမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါတယ်။

(၅) နာနတ်သီးစားတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုကို အားကောင်းစေပြီး ဆံပင်၊ အသားအရေနဲ့ လက်သည်းခြေသည်းတွေကို အားဖြည့်ပေးပါတယ်။

ကြယ်စင်

ဆေးလောကမှ ဟာသများ

ကိုယ့်အဖြစ်နဲ့ကိုယ်သာရှိပါစေကွယ်...

အိမ်ထောင်ကျစလူပျိုကြီးတစ်ဦးအဖြစ်ကား...
“ခင်... မိုးလင်းပြီထတော့၊ မျက်နှာသစ်သွားတိုက်တော့”
“မထချင်သေးဘူးကိုကြီးရယ်... ခင့်ကိုကူညီပါလား”
“ဘာကူညီရမှာလဲ”
“ခင်ရဲ့သွားအံပုံ ဘေစင်မှာတင်ထားတယ်၊ ယူပြီး တိုက်ထားနှင့်နော်”
“ဟိုက်”

မှူးအိမ်ငင်

သဝန်တိုတယ်...

သူငယ်ချင်း အမျိုးသမီးနှစ်ဦးဆုံကြရာဝယ်...
“နင်က ဒေါင်ဒေါင်မြည်တဲ့သူ၊ အခုဆရာဝန်ကတော်ဖြစ်မှ ခဏခဏဖျားနေရသလား”
“အဖျားကို မွေးထားတာဟ”
“ဘာဖြစ်လို့လဲ”
“သူက တခြားလူနာချောချောလေးတွေကို ပိုဂရုစိုက်လွန်းလို့”
“ဟိုက်”

ဆရာလက်ထဲ အပ်ပါတယ်...

အေးကမ္ဘာ ဒေါက်တာချစ်

ဆရာလက်ထဲ အပ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံး လှလှလေးတွေကို ကြားရတာက ဆရာဝန်တွေအတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဖြစ်စေတာမဟုတ်ပါလား။ ဒီစကားလေးတွေကို ဆရာဝန်တွေဟာ တစ်နေရာရာမှာ၊ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အနည်းဆုံးကြားဖူးကြမှာပါ။
အဲဒီစကားကြားပြီးတဲ့နောက် သတိပြုဆင်ခြင်စရာတွေများစွာရှိလာပါတယ်။ လက်ထဲအပ်တယ် ဆရာသဘောတဲ့။ ဟီး... ဟီး မကောင်းရင်တော့... မကောင်းရင်တော့...။
ကျွန်ုပ်ကတော့ တစ်ခုပြန်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အပ်တာတော့ဟုတ်ပါပြီ၊ အသင်တို့ရဲ့ ရောဂါအတွက် အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ လုပ်ပေးပါမယ်။ သို့သော် ပျောက်စေဆရာတော့မဟုတ်။ သို့မဟုတ်ပါလျှင် သက်ဆိုင်ရာသို့သွားပြနိုင်ပါသည်။ ဒီ

လေတော့ အဲဒီလိုရောဂါတွေ မဖြစ်ကြတဲ့သူတွေက ကံကောင်းတယ်ဆိုရမယ်။ ရောဂါတိုင်း အနာရှိရင် ဆေးရှိတယ်ဆိုတာမဟုတ်ပါဗျာ။
အခါတစ်ပါးမှာ သီရိမင်္ဂလာဈေးမှာဈေးရောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်လာပြပါတယ်။ မျက်နှာမှာ(တိတိကျကျပြောရရင် ညာဘက်နှုတ်ခမ်းအောက်တစ်လက်မကျော်ကျော်မှာ)ဖောင်းကြွနေတဲ့ အမာရွတ်နဲ့ ဒဏ်ရာတစ်ခု၊ ဒဏ်ရာက အနာမကျက်သေး။ (ဒဏ်ရာရရှိပုံ-ဓားခုတ်ဒဏ်ရာ အရှည်လိုက်ဒဏ်ရာတစ်ခုနှင့် ‘ဂ’ငယ်ပုံဒဏ်ရာတစ်ခု။ ‘ဂ’ငယ်ပုံဒဏ်ရာရဲ့ ထိပ်ချွန်းကမကျက်တကျက်ဖောင်းနေတာကလည်း အဲဒီ‘ဂ’ပုံဒဏ်ရာ) နံနက်စောစောမှာ ဈေးရောင်းနေတုန်း အပြီးအတေးနဲ့ခုတ်သွားတာ။ ဒဏ်ရာရချင်း ဆေးရုံကို သွားပြတယ်။ ဦး

တော့ အလှအပဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြလို့ညွှန်လိုက်ပါတယ်။ မရပါဘူး။ ဆရာလက်ထဲအပ်တယ်တဲ့။ ရော်... ခက်ပြီ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီလုပ်ရမယ်ပေါ့။ ပြောလို့မရတဲ့အဆုံး စကားပလွှင်ခံပြီး ခွဲပေးလိုက်ရပါတယ်။ အရေပြားကိုလွှာလိုက်ပြီး သာသာလေး ဆွဲလှန်လိုက်ရုံနဲ့ လှန်လို့ရတော့ အောက်ဘက်ကြည့်လိုက်တော့ အဝါရောင် အဆီပြင်စူအန်းအန်းတွေ့ရလို့ အသာအယာ ဓါးနဲ့ခြစ်ထုတ်၊ ပြန်ပြီးအရေပြားကပ်ကြည့် ညီညီညာညာ၊ ပြန်ပြန်ပြုံးပြုံးဖြစ်သွားတော့မှ ပြန်ချပ်လိုက်ရတယ်။ ခုတော့ အနာတောင်ကျက်လို့ နောက်တစ်ခု လုပ်ချင်သေးတယ်ဆိုပြီး ကြိုတင်တွက်ကင်လုပ်ထားတယ်။
ဆေးကုရတာ တစ်ခါတလေ ကိုယ်က မလုပ်ချင်ပါဘူး။ ဆိုင်ရာကိုသွားဆိုတော့ ငိုမဲ့မဲ့နဲ့၊ ပြဿနာက အလုပ်ရှုပ်တယ်။ ဆေးရုံတက်ရမှာ ကြောက်တယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျများတယ်။ ရက်ချိန်းခဏခဏကို စိတ်မရှည်။ ရင်းနှီးမှုမရှိတော့ မပြောရဲ၊ မဆိုရဲ။ ဆရာပဲလုပ်ပါ။ သေလည်း ဆရာလက်ထဲမှာ သေပါရစေ။ အစရှိသဖြင့် အပူကပ်ကြတယ်။ စဉ်းစားစရာက ဆေးရုံသွားရင်ပျောက်စေ၊ သက်သာမှာ စတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ရှိနိုင်ရဲ့လား။ မျှော်လင့်ချက်ဝေဝါးနေရင်၊ တကယ်ကိုဝေဝါးနေရင် ဒုက္ခပေးသလိုဖြစ်မှာစိုးရတယ်။ တချို့ဆရာဝန်က ကိုယ့်လက်က လွတ်ရင်ပြီးပြီ။ မရမှန်းလည်းသိနေရက်နဲ့ ကုန်းတစ်တန်၊ ရေတစ်တန်၊ လေတစ်တန်နဲ့ မရောက်ရောက်အောင်သွားခိုင်းကြတယ်။ သူ့အတွေးနဲ့ သူတွေ့ကြမှာပေါ့။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ဘယ်ဘက်က အလေးသာသလဲဆိုတော့ ဆရာဝန်ရဲ့အတွေးအကြံ၊ လူနာရှင်ရဲ့ဆန္ဒ၊ ဝေဒနာသည်ရဲ့ဒုက္ခ၊ ဒါတွေနဲ့ ယှဉ်ပြီးဆုံးဖြတ်ရတာ မရနိုင်တာကို ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ပေးတာ။ ရနိုင်ရဲ့သားနဲ့ ကိုယ်က မလုပ်ပြန်ရင် ကိုယ်ရဲ့မှားယွင်းတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်။
အဲဒီတော့ စဉ်းစဉ်းစားစားတော့ လုပ်ရပါမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်ရပါမယ်။ Professional ဆိုတာ ဒါတွေဖြစ်ပါတယ်။ မမှားသောရှေ့နေ၊ မသေသောဆေးသမားဆိုတာမရှိ။ ဆရာလက်ထဲအပ်ပါတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး၊ အဖြစ်နိုင်ဆုံးတော့ လုပ်ပေးချင်ကြတာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ စေတနာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာ လက်ထဲအပ်ပါတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး၊ အဖြစ်နိုင်ဆုံးတော့ လုပ်ပေးချင်ကြတာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ စေတနာဖြစ်ပါတယ်...

တော့ ကိုယ့်ဘက်က ကြိုတင်ကျားကန်ပြီးပြီ။ ဟုတ်တယ်လေ သိကြားမင်းမှမဟုတ်တာ။ တစ်ခါတလေ ဆေးရုံက ဆင်းလာတဲ့ ရောဂါကျွမ်းနေတဲ့လူနာကို ဆရာလက်ထဲအပ်ပါတယ်ဆိုတော့ မခက်ပေဘူးလား။
လူနာကိုကြည့်ရတဲ့အခါ ရောဂါအတော်ကျွမ်းနေတာကိုကြည့်ရရင် အတော်စိတ်ညစ်ရပါတယ်။ ပျောက်စေ၊ ကောင်းစေချင်တာပေါ့။ ကိုယ်ကလည်း ဒီထက်မစွမ်းနိုင်။ တစ်ခါတလေ အားငယ်စိတ်ဖြစ်ရတယ်။ ပျောက်စေချင်တဲ့ခံစားချက်ဖြစ်ရတယ်။ ယနေ့ထက်တိုင် ဆေးနည်းမရှိတာတွေ ထိရောက်တဲ့ဆေးဝါးမရှိသေးတဲ့ ရောဂါတွေက ရှိနေ

နောက်နဲ့အာရုံကြောဌာနလွှတ်တယ်။ အဲဒီက ဆေးရုံကြီးပြန်လွှတ်တယ်။ ဟိုဘက်ဒီဘက်လွှတ်နေကြတာနဲ့ ဒဏ်ရာမချုပ်ဖြစ်။ အချင်းချင်းလည်း ဖုန်းနဲ့အချေအတင်ပြောကြတယ်ဆိုပဲ။ ဘော်လီဘောပတ်နေတာနဲ့ကြားက လူနာရဲ့ ဒဏ်ရာက ညနေစောင်းမှပဲ ချုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုပဲ။ ချုပ်ရိုးဖြေတော့ အနာက ဖောင်းနေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်လို့ လူနာက မေးတော့ ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီ လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်သူ့ဆီဆိုတာမပြော။ အဲဒီလိုနဲ့ ဒီဒဏ်ရာရုပ်ဆိုးတယ်ဆိုပြီး အဲဒီဖောင်းနေတဲ့အရေပြားကို လှီးပစ်မယ်ဆိုပြီး လာပြသတဲ့ဗျာ။
မျက်နှာအလှဆိုတာ အရေးကြီးလေ

ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြော ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး၏ အတွေ့အကြုံ

ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာများ

ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာက လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ သေဆုံးမှုနဲ့ မသန်စွမ်းမှုတို့ ဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာက အသေးအမွှားကနေ အပြင်းအထန် ထိခိုက်မှုအထိ ကျယ်ပြန့်ပြီး သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
ဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာမှာ ဦးရေခွံ၊ ဦးခေါင်းရိုး၊ ဦးနှောက်မြွှေးနဲ့ ဦးနှောက် ထိခိုက်မှု စတာတွေပါဝင်ပါတယ်။
ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောခွဲစိတ်ကုဌာနမှာ ၂၀၀၅ ခုနှစ် စာရင်းအရ စုစုပေါင်း ဆေးရုံတက် ရောက်သူ ၄၅၀၀ဦး အနက် ဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူဦးရေက ၃၄၀၀ဦး (၇၅ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း) ရှိပြီး စုစုပေါင်း သေဆုံးသူဦးရေက ၂၀၀ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ခွဲစိတ်ကုသဖို့လိုတဲ့ ဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူဦးရေက ၃၅၉ ဦးရှိပါတယ်။
ဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေသော အကြောင်းများ

- ◆ ယာဉ်မတော်တဆ ထိခိုက်မှုကြောင့် ၄၀-၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊
- ◆ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှုကြောင့် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊
- ◆ ချော်လဲတာ၊ အမြင့်ကနေ ပြုတ်ကျတာနဲ့ လေဖြတ်တာ၊ နှလုံးရောဂါ စတဲ့ အခြေအနေတို့ကြောင့် သတိလစ်မေ့မြောပြီး လဲကျတာတို့ကြောင့် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း၊
- ◆ လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ စက်ရုံတွေမှာ အလုပ်လုပ်ရတာ၊
- ◆ အားကစားကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊
- ◆ စစ်ပွဲအတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာနဲ့ တခြားအကြောင်းတွေကြောင့် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ရတတ်ပါတယ်။

ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း အမျိုးအစားများ
(၁) ဦးရေခွံ ထိခိုက်မှု - သွေးခဲဖြစ်တာ၊ ပွန်းပဲ့ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အနာဖြစ်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
(၂) ဦးခေါင်းရိုး ထိခိုက်မှု - ရိုးရိုးဒဏ်ရာနဲ့ ပွင့်နေတဲ့ ဒဏ်ရာ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။
(၃) ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဦးနှောက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာမှာ Primary နဲ့ Secondary ဆိုပြီး အမျိုး



ပိမောက္ခဦးမြင့်သိန်း ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြော ခွဲစိတ် ဆရာဝန်ကြီး

အစား နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။
Primary Brain Injury
ဒီထိခိုက်မှုမှာ အသေးအမွှား၊ အသင့်အတင့်နဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အမျိုးအစားဆိုပြီး သုံးခုရှိပါတယ်။
Secondary Brain Injury
မူလ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့အခြေအနေပါ။
ဦးနှောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးသင့်သလဲ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို စစ်ဆေးရပါမယ်။ တကယ်လို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ ပြင်ပပစ္စည်းတွေ ရှိရင် ရှင်းလင်းပေးရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် အောက်ဆီဂျင်ပေးရပါမယ်။

သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို စစ်ဆေးရပါမယ်။ ပြင်ပ သွေးထွက်နေတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ဆန်းစစ်ရမှာ ဖြစ်သလို အရေပြားအရောင်၊ သွေးဖိအား စတာတွေကို စစ်ဆေးရပါမယ်။

သတိလစ်နေတယ်ဆိုရင် နာကျင်မှုကို တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိလား၊ ဘယ်လောက်နိုးကြားမှု ရှိသလဲ စတာတွေကို ဆန်းစစ်ရပါမယ်။

မျက်စိသူငယ်အိတ်တွေရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံနဲ့ တုံ့ပြန်ပုံတွေကို ဆန်းစစ်ရပါမယ်။

လူနာရဲ့ အဝတ်အစားတွေက တင်းကျပ်နေသလား ဆိုတာ ဆန်းစစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဆန်းစစ်ရပါမယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ လိုအပ်သလို စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ဆောင်ပြီး သင့်တော်တဲ့ ကုသမှု ပေးသင့်ပါတယ်။

Study in Singapore
Dimensions International College
Diploma in Professional Cookery & Food Preparation

ကျွမ်းကျင်စားနပ်ရိက္ခာထုတ်လုပ်မှုအတွက် အမျိုးမျိုးအတွင်း အသက်သာဆုံးကျောင်းစနစ်ဖြင့် စင်ကာပူတွင် တက်ရောက်နိုင်မည့် အစားအသောက် နှင့် အမျက်အပြုတ်ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်

Nearest Intake : August 2014

Diploma in Professional Cookery & Food Preparation

စာတွေ့ (၆) လ + လက်တွေ့ (၆) လ

Study Grant S\$ 2000 ++

ဝင်တန်းအောင်တက္ကသိုလ်တက်ဆုံးဘွဲ့ရ

မြန်မာနိုင်ငံ - Dimensions Education Center Phone : 09450044117, 09421076858
နေပြည်တော် - ဘုန်းတော်ကြီးလမ်းမတိုက်ဆိုင်ရာ Website: www.dimensions.edu.sg, Email : dimensions.yangon@gmail.com

ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် BMI

မိမိ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပေါင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အရပ်အမောင်းကို ပေါလက်မဖြင့်လည်းကောင်း သိထားရုံနှင့် BMI တွက်နိုင်ပါတယ်။ BMI 18.5 မှ 24.9 ကြားမှာရှိရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးပါ။ BMI 18.5 ထက်နည်းရင် ကိုယ်အလေးချိန် စုံမပြည့်သူလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ BMI ၂၅ နဲ့ ၂၉ ဒသမ ၉ ကြားမှာရှိရင် အဝလွန်သူလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ BMI ၃၀ နဲ့အထက်ရှိသူတွေကို အလွန်ဝသူလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ သင်ရဲ့ BMI ကို အလွယ်တကူသိရှိနိုင်ဖို့ သင့်အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုတိုင်းတာပြီး အောက်ပါဇယားမှာ ကြည့်ရှုပါ။

	ကျန်းမာရေး		အဝလွန်					အလွန်ဝ				
BMI	၁၉	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	၃၅	၄၀	၄၅	၅၀
အရပ်												
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)												
၄'၁၀"	၉၁	၁၁၅	၁၁၉	၁၂၄	၁၂၉	၁၃၄	၁၃၈	၁၄၃	၁၆၇	၁၉၁	၂၁၅	၂၃၉
၄'၁၁"	၉၄	၁၁၉	၁၂၄	၁၂၈	၁၃၃	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၇၃	၁၉၈	၂၂၂	၂၄၇
၅'၀"	၉၇	၁၂၃	၁၂၈	၁၃၃	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၇၈	၂၀၃	၂၂၇	၂၅၂
၅'၁"	၁၀၀	၁၂၇	၁၃၂	၁၃၇	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၈၃	၂၁၁	၂၃၈	၂၆၄
၅'၂"	၁၀၄	၁၃၁	၁၃၆	၁၄၂	၁၄၇	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၄	၁၉၁	၂၁၈	၂၄၆	၂၇၃
၅'၃"	၁၀၇	၁၃၅	၁၄၁	၁၄၆	၁၅၂	၁၅၈	၁၆၃	၁၆၉	၁၉၇	၂၂၅	၂၅၄	၂၈၂
၅'၄"	၁၁၀	၁၄၀	၁၄၅	၁၅၁	၁၅၇	၁၆၃	၁၆၉	၁၇၄	၂၀၄	၂၃၂	၂၆၂	၂၉၁
၅'၅"	၁၁၄	၁၄၄	၁၅၀	၁၅၆	၁၆၂	၁၆၈	၁၇၄	၁၈၀	၂၁၀	၂၄၀	၂၇၀	၃၀၀
၅'၆"	၁၁၈	၁၄၈	၁၅၅	၁၆၁	၁၆၇	၁၇၃	၁၇၉	၁၈၆	၂၁၆	၂၄၇	၂၇၈	၃၀၉
၅'၇"	၁၂၁	၁၅၃	၁၅၉	၁၆၆	၁၇၂	၁၇၈	၁၈၅	၁၉၁	၂၂၃	၂၅၅	၂၈၇	၃၁၉
၅'၈"	၁၂၅	၁၅၈	၁၆၄	၁၇၁	၁၇၇	၁၈၄	၁၉၀	၁၉၇	၂၃၀	၂၆၂	၂၉၅	၃၂၈
၅'၉"	၁၂၈	၁၆၂	၁၆၉	၁၇၆	၁၈၂	၁၈၉	၁၉၆	၂၀၃	၂၃၆	၂၇၀	၃၀၄	၃၃၈
၅'၁၀"	၁၃၂	၁၆၇	၁၇၄	၁၈၁	၁၈၈	၁၉၅	၂၀၂	၂၀၉	၂၄၃	၂၇၈	၃၁၃	၃၄၈
၅'၁၁"	၁၃၆	၁၇၂	၁၇၉	၁၈၆	၁၉၃	၂၀၀	၂၀၈	၂၁၅	၂၅၀	၂၈၆	၃၂၂	၃၅၈
၆'၀"	၁၄၀	၁၇၇	၁၈၄	၁၉၁	၁၉၉	၂၀၆	၂၁၃	၂၂၁	၂၅၇	၂၉၄	၃၃၁	၃၆၈
၆'၁"	၁၄၄	၁၈၂	၁၈၉	၁၉၇	၂၀၄	၂၁၂	၂၁၉	၂၂၇	၂၆၅	၃၀၂	၃၄၀	၃၇၈
၆'၂"	၁၄၈	၁၈၆	၁၉၄	၂၀၂	၂၁၀	၂၁၈	၂၂၅	၂၃၃	၂၇၂	၃၁၁	၃၅၀	၃၈၉
၆'၃"	၁၅၂	၁၉၂	၂၀၀	၂၀၈	၂၁၆	၂၂၄	၂၃၂	၂၄၀	၂၈၁	၃၁၉	၃၅၉	၃၉၉

BMI (Body Mass Index) တွက်နည်း

$$BMI = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)}}{\text{အရပ်အမောင်း(လက်မ)}^2} \times ၇၀၃$$

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

$$BMI = \frac{၁၄၀}{၆၄ \times ၆၄} \times ၇၀၃ = ၂၄$$

သတိပြုရန်- အာရှတိုက်သားတွေအတွက် BMI ၂၃ နဲ့အထက်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။

သင် သွေးလိုပါလျှင် အောက်ပါပုန်းနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ပူညကုသလ ဗဟုကရ	၂၁၆၆၈၅
မြတ်မေတ္တာအဖွဲ့	၀၉ ၅၁၂ ၂၀၈၈
သာဓုကျောင်းတိုက်	၅၁၀၅၆၆
ရှိုင်းဟုပ်လူမှုရေးအဖွဲ့	၅၁၄၇၆၈
သွေးမေတ္တာအဖွဲ့	၀၉ ၅၅၄ ၉၄၃၄
ရင်ခွန်သံအဖွဲ့	၇၂၁ ၅၇၈၊ ၂၄၃၅၄၂
လင်းလက်	၀၉ ၅၀၂ ၆၀၉၇
ဓမ္မရောင်ခြည်	၃၇၁ ၈၀၀ လိုင်းခွဲ ၃၄၆
ဒါနဥပပါရမီသွေးလှူရှင်အဖွဲ့	၀၉၅၀၀ ၄၆၆၅၊ ၀၉ ၅၁၃ ၉၇၁၃
HIV Free Blood Pool	၃၉၉၀၂၀၊

၂၄ နာရီ အချိန်ပြည့် ကူညီပါသည်

မိမိကလေး အရပ်မည်မျှ ရှည်မလဲ သိအောင်တွက်နည်း

ပျမ်းမျှအားဖြင့်တော့ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ လူကြီးဖြစ်လာရင် ရှိရမယ့် အရပ်ကို သိချင်ရင် မိဘတွေရဲ့အရပ်ကို စင်တီမီတာနဲ့တိုင်းပါ။ အဖေအရပ်ကနေ ၁၂ ဒသမ ၅ စင်တီမီတာနုတ်ပါ။ အမေအရပ်နဲ့ပေါင်းပြီး ၂ နဲ့စားပါ။ ရလာတဲ့အရပ်က ကလေးရှိနိုင်တဲ့ ပျမ်းမျှအရပ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်၊ အိပ်ချိန်နဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုအပေါ်မူတည်ပြီး အပေါ် ရှုစင်တီမီတာ၊ အောက် ရှုစင်တီမီတာ အတိုင်းအလျော့ ရှိတတ်ပါတယ်။

Essential Guide

သင့်အတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်လိုလျှင်

- အကယ်ဒမီအထူးကု ဆေးရုံ** ဖုန်း - ၂၁၂၈၉၀၊ ၂၂၉၇၄၆၊ ၂၁၂၈၈၆/၇/၉ ။
- အာရှတော်ဝင် နှလုံးအထူးကုဆေးရုံ** ဖုန်း - ၅၃၈၀၅၅။
- ဗဟိုစည် အထူးကုဆေးကုခန်း** ဖုန်း - ၂၃၀၀၅၁။
- ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံ** ဖုန်း - (ဆေးရုံအုပ်)၂၂၁၀၁၃၊ ၂၂၂၈၁၁၊ ၂၂၂၈၀၄။
- Green Cross အထူးကုဆေးခန်း** ဖုန်း -၂၃၀၀၆၅၂၊ ၂၃၀၀၆၅၃။
- ဦးလှထွန်းကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း** ဖုန်း- ၇၂၁၇၁၅၊ ၇၂၁၆၂၄။
- ကုံကော် အထူးကုဆေးခန်း** ဖုန်း - ၇၀၈၆၂၉၊ ၀၉ ၇၃၁ ၅၃၈၁၅၊ ၀၉ ၇၃၁ ၅၃၈၁၆။
- မဟာမြိုင်အထူးကုဆေးခန်း** ဖုန်း - ၅၀၄၉၂၇၊ ၅၀၃၈၂၅။
- စိတ်ရောဂါအထူးကုဆေးရုံ** ဖုန်း - ၇၂၈၈၁၄၊
- ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ** ဖုန်း - ၆၈၄၃၂၃၊ ၆၈၄၃၂၁၊ ၆၈၄၃၂၃၊ ၆၈၄၃၂၅။
- ဆာကူရာအထူးကုဆေးရုံ** ဖုန်း - ၅၁၂၆၆၈၊ ၅၁၂၆၆၉၊ ၅၁၀၀၇၉။
- ရွှေဝုံတိုင်အထူးကုဆေးရုံ** ဖုန်း - ၅၄၄၁၂၈၊ ၅၄၄၁၁၆၊ ၅၄၁၄၅၇။
- သုခကမ္ဘာအထူးကုဆေးခန်း** ဖုန်း - ၅၂၆၃၂၉၊ ၅၀၄၅၄၅၊ ၅၀၀၁၀၀။
- တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ** ဖုန်း- ၅၃၅၅၄၁၊ ၅၁၄၉၇၂။
- အလုပ်သမားဆေးရုံ** ဖုန်း - ၅၅၄၄၄၄၊ ၅၅၄၄၅၅။
- ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီး** ဖုန်း - ၂၂၂၈၀၇၊ ၂၂၂၈၀၈၊ ၂၂၂၈၀၉။
- ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး** ဖုန်း - ၂၅၆၁၁၂၊ ၂၅၆၁၂၃။
- ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံကြီး (ဂန္တီ)** ဖုန်း - ၂၉၂၈၃၇၊ ၂၉၂၈၃၆။
- ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းဆေးရုံကြီး** ဖုန်း - ၂၂၈၆၀၊ ၂၂၂၈၆၁။
- ရန်ကုန်ဆေးရုံသစ်ကြီး (ဂျပန်)** ဖုန်း - ၃၈၄၄၉၃၊ ၃၈၄၄၉၄။

၂၄ နာရီပွင့်သည့် ဆေးခန်းများ

- ၁။ ON CALL CLINIC**
အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန်အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆၊ ၀၉ ၇၃၀ ၉၆၆၆၈၊ ၀၉ ၇၃၀ ၇၃၁၆၇
- ၂။ ဒဂုံဆေးကုခန်း** ၁၀/ဘီ၊ ဦးဝိစာရလမ်း၊ ၄၁ တိုးချဲ့ မ/ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၅၈၄၅၃၄၊ ၅၈၆၂၄၅။
- ၃။ အေးရိပ်သာဆေးခန်း**
အမှတ် ၃၄၀၊ ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ၁၈၇ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၄၅၃၅၁။
- ၄။ လမ္ဗီနီအထူးကုဆေးခန်း**
ကျန်စစ်သားလမ်း၊ လှိုင်သာယာ။ ဖုန်း - ၆၄၅၁၀၀၊ ၆၄၅၂၀၀။
- ၅။ ရွှေဗဟိုအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၁/၃၃၊ သမိန်ဗရမ်းလမ်းမကြီး၊ ကျိုက္ကဆံလမ်းနှင့် သမိန်ဗရမ်းလမ်းထောင့်။ ဖုန်း - ၅၄၅၁၉၈။
- ၆။ EWP (အရှေ့အနောက်ပါရမီ အထူးကုဆေးခန်း)**
အမှတ် ၆၄၀၊ ပင်လုံလမ်းနှင့် မြတ်မွန်လမ်းထောင့်၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်။ ဖုန်း - ၅၈၄၀၅၄၊ ၅၈၄၁၀၀။
- ၇။ ကန်တော်လေးအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၈၆၊ ဒေါ်သိန်းတင်လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။ ဖုန်း - ၃၈၄၀၄၂၊ ၃၈၄၀၄၃။
- ၈။ ကောင်းအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၉၁၄၊ (အောက်) မင်္ဂလာဒုံလမ်းမကြီး၊ ဖော့ကန်ဈေးအနီး၊ အင်းစိန်။ ဖုန်း - ၆၄၀၅၆၉၊ ၆၄၇၆၄၈။
- ၉။ နိုက်တင်ဂေးအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၂၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၆၈၀၆၆၁၊ ၆၈၀၆၄၉။
- ၁၀။ မြင့်မြတ်တော်ဝင် (ဦးနောက်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထူးကုဆေးရုံ)**
အမှတ် ၅၀၇၊ ပြည်လမ်း၊ တက္ကသိုလ်စိန်ရတု။ ဖုန်း -၅၂၅၄၉၆။
- ၁၁။ တက်လမ်းအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၆၁၊ သံသုမာလမ်း၊ ၇ ရပ်ကွက်၊ မြင်သာ တ/ဥက္ကလာ။ ဖုန်း - ၅၆၄၅၈၅၊ ၀၉ ၅၁၅၄၆၆၄။
- ၁၂။ ဘုရင့်နောင်အထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၃၃၇၊ တပင်ရွှေထီးလမ်းနှင့် ကျန်စစ်သားလမ်းထောင့်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း- ၆၅၂၇၉၉၊ ၆၅၃၃၅၃၊ ၆၅၃၃၆၃၊ ၆၅၃၄၂၄၊ ၆၅၃၄၂၂။
- ၁၃။ Parami General Hospital**
60(G-1)၊ ပါရမီလမ်းသစ်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - (+၉၅၁) ၆၅၁၆၄၇၊ ၆၆၀၀၈၃။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် ECP ကုထုံး

- သုခအထူးကုဆေးခန်း**
သုခမှတ်တိုင်အနီး၊ ရန်ကုန်-အင်းစိန်လမ်း။ ဖုန်း - ၅၃၄၀၇၄။
- ချမ်းမေတ္တာအထူးကုဆေးခန်း**
၁၇၁/၁-၂၇လမ်း၊ ၈၀-၈၁ လမ်းကြား။ ဖုန်း -၀၂-၆၄၃၉၂။

အိမ်တိုင်ရာရောက် သူနာပြု ဝန်ဆောင်မှု (ရန်ကုန်)

Keen Cie Health Care Services
ပုလဲကွန်ပို၊ C-(G-1)01/02/11၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ဗဟန်း။ ဖုန်း-၀၁၇၃၀၇၆၄၀၄၊ ၀၁-၅၅၇၄၄၈ Ext: ၈၉၉

ON CALL CLINIC
အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန်အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆၊ ၀၉ ၇၃၀ ၉၆၆၆၈၊ ၀၉ ၇၃၀ ၇၃၁၆၇

မျက်နှာနှင့် အရေပြား ခွဲစိတ် ပြုပြင်သည့် ဆေးခန်းများ

Kembangan Radiant
၃၆၅/၃၆၇၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်းအထက်(IHBC) ကျောက်တံတား။ ဖုန်း - ၃၉၂၉၅၅၊ ၃၉၂၅၉၀၊ ၃၈၉၈၂၄

Laser Face
၁၆ (က)၊ အင်းယားရိပ်သာ၊ ကမ္ဘာအေး။ ဖုန်း - ၆၆၄၉၇၂၊ ၆၇၃၄၂၅။

Asia Pacific
၈၁၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း - ၅၄၈၀၂၂။

မြင့်အင်ဆန်း - ၄၄၄၊ ပထမထပ်၊ ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ဖုန်း - ၃၈၂၂၄၇။

အခမဲ့ကုသနိုင်သည့် ဆေးခန်းများ

Muslim Free Dispensary & Medical Relief Society

၁၉၆/၂၀၀ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း -၃၇၆၆၄၈။

မြို့တော်ဆေးခန်း (မျက်စိအခမဲ့)

ကျိုက်ပိုင်းဘုရားလမ်းနှင့် အင်းစိန်လမ်းထောင့်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၆၅၁၈၉၂ ၊ ၆၅၁၈၉၃။

ရွှေပြည်ဟိန်း - ကျိုက္ကဆံ (စူပါဝမ်းအနီး)၊ တာမွေလေးသံလမ်းအနီး။ ဖုန်း - ၅၄၁၄၉၃။

ဇီဝိတဒါန သံယာဓိဆေးရုံ - အမှတ်(၃၈)၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ်ချင်းလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း- ၅၄၅၇၈၂၊ ၅၄၁၇၉၅၊ ၅၅၇၇၃၃။

နင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာဆေးရုံ

အမှတ်(၂၁)၊ ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၅၄၁၇၉၆၊ ၅၄၁၇၉၇။

နိဗ္ဗာန်သုခ - ၂၆-ဘီ၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ထန်းတော ကျောင်းတိုက်၊ ပိုက်ကျုံးရပ်၊ ချမ်းအေး သာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။ ၀၂-၆၈၉၆၆

အဝေးပြေး/ကုန်စည်အသင်း အခမဲ့ဆေးခန်း - ၁/၂၃၊ ခရေလမ်း (အာရုဏ်ဦးကားဂိတ်အပေါ်ထပ်)၊ ဘုရင့်နောင်။ ၀၉၃၁ ၂၈၉၉၃၆

အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ် လူနာများအတွက် အထူးကုဆေးခန်း ကာယကုသမှု (Physiotherapy)

၁။ ရွှေနဒီအထူးကုဆေးခန်း
အမှတ် ၃၃၃၊ ရွှေဘုံသာအထက်လမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၆၈၅၁

၂။ ကုမ္ပဏီ - အမှတ် ၁၄၄၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၅၁၀၇၅၈

၃။ ရွှေခြင်္သေ့ - အမှတ် ၁၁၁၊ လသာလမ်း၊ လသာ ရဲစခန်းရှေ့၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း - ၃၉၅၅၄၄၊ ၀၉-၇၃၀၁၃၁၄၄

၄။ Mother's Care
အမှတ် ၃၃-၈၉ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။ ဖုန်း - ၃၉၄၉၅၇

၅။ Royal Oasis (Physiotherapy & Rehabilitation Unit)

တိုက် A၊ ၀၀၃ AB မြေညီထပ်၊ ယုဇန Highway Complex၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၃၀ ၆၅၀၇၅

၆။ ဇီဝကအထူးကုဆေးခန်း - ၅၇၊ တိုက် ၂/1D၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊ သင်္ဃန်းကျွန်း၊ ဖုန်း -၀၁၈၅၁၃၇၁၊ ၈၅၁၃၇၂

အောက်ဆီဂျင် ရောင်း၊ ငှား

GEC - အမှတ် ၁၈၃/၁၈၅ လမ်းမတော်လမ်း၊ ဆေးရုံကြီး၊ အရေးပေါ်ရှေ့။ ဖုန်း - ၂၄၃၅၁၉။

အမှတ် ၄ ၊ ခေမာဝတီလမ်း၊ မ/ဥက္ကလာဆေးရုံရှေ့။ ဖုန်း - ၀၉-၅၀-၁၇၃၀၈၊ ၀၉-၅၁၆- ၁၀၈၆

Get lucky twice



မြန်မာ့အသံဘဏ်

“နှစ်ကြိမ်တိုင် ကံကောင်းမည်အခွင့်အရေးကြီး”

Travel with MAB Visa Card & Win many prizes

Many Prizes

13

x Exciting Holiday Packages to Hong Kong / Macau trip



20

x Samsung Galaxy S5



Promotion Period:
6th of June – 30th of September, 2014



Hotline: +959 250 944773 - 5
www.mabbank.com

AVALON™

သက်ဝင် • စိမ့်ခြေ • နုပျိုနေ

ဂျပန်ငါး ကိုလာဂျင် ပရိုတိန်း

Get Firmer Younger Skin with 100 % PURE COLLAGEN

ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပထာဝရအလှ

- အရေပြား အရောင်ပြောင်းလွယ်မြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး ရွှန်းစိုတောက်ပစေခြင်း။
- လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ သန့်စွမ်းလှပစေခြင်း။ အမြင်အာရုံ အားကောင်းစေခြင်း။
- ကြွက်သား ကွေးလွယ်သန့်လွယ်မှုကို အားကောင်းစေခြင်း။ အဆစ်အမြစ် ကွေးလွယ်သန့်လွယ်မှုကို အားကောင်းစေခြင်း။
- အရိုးများကို အားကောင်းစေပြီး အရိုးပျော့ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း။
- သွေးကြောများကို ကာကွယ်ပေးပြီး ပျော့ပြောင်းစေခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကိုလာဂျင် ပြန်လည်တိုးပွားစေခြင်းကို အားကောင်းစေခြင်း။



100% Pure & high
quality Collagen

Easily absorbed
by the body



Distributed by : New-U Company Limited.,
No. 673, Myawutyi St, Yadanar Rd, SaiKha Qtr, Thingangyun Tsp, Yangon
Tel: 09 43049981, 09 43141902 E-mail: sanaung@newumyanmar.com <https://www.facebook.com/AvalonMyanmar>