

တံတိုင်းကျေးရွာများတွင် အသက် ၃၀ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးဟာ ပထမအကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က ကိုယ်ဝန် ၂၃ ပတ်အကြာမှာ အဲဒီကလေးနှစ်ယောက်ကို မွေးဖွားခဲ့ပြီး တစ်ယောက်စီရဲ့ အလေးချိန်ဟာ တစ်ပေါင်ခန့်သာ ရှိကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။



အသက် ၃၃ နှစ်အရွယ် Barbara Short ဆိုသူ အမျိုးသမီးဟာ ပထမအကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က ကိုယ်ဝန် ၂၃ ပတ်အကြာမှာ အဲဒီကလေးနှစ်ယောက်ကို မွေးဖွားခဲ့ပြီး တစ်ယောက်စီရဲ့ အလေးချိန်ဟာ တစ်ပေါင်ခန့်သာ ရှိကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သေးငယ်လှပြီး လက်တစ်ဖဝါးစာသာရှိကြတာ မွေးပြီး နာရီပိုင်းအတွင်း သေဆုံးသွားကြပါတယ်။ မိခင်ဟာ ကလေးသေဆုံးသွားလို့ ပူဆွေးသောကရောက်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ထပ် ကိုးပတ်အကြာမှာ နေမကောင်းဖြစ်တာကြောင့် ဆရာဝန်ပြန်ပြုကြည့်ရာ သူ့မှာ အမြွှာကိုယ်ဝန် ထပ်မံ ဆောင်ထားရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီကလေးနှစ်ယောက်ကို ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်မှာ မွေးဖွားပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မွေးဖွားကာစမှာ အမြွှာတစ်ယောက်ဟာ မွေးမွေးချင်းအသက်မရှည်ပေမယ့် ခြောက်မိနစ်အကြာမှာ အသက်ရှူနိုင်အောင် ဆရာဝန်တွေက ကုသပေးနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် အခုချိန်မှာ အသက် ခုနစ်လခန့် ရှိနေပြီလို့ သိရပါတယ်။

အခုချိန်မှာ အသက် ၂၀ နှစ်အရွယ်ရှိတဲ့ Xu Juan ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ ကလေးဘဝက အရိုးအတွင်း ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူ့နေထိုင်ရာအရပ်မှာ ဆေးခန်းပြရတာ အခက်အခဲရှိတာကြောင့် သူ့ရဲ့ ပေါင်ရိုးဟာ ဘက်တီးရီးယားတွေ လှိုက်စားခြင်းခံခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဟာ ညာဘက်ခြေထောက်ထက် ကိုးလက်မခန့် တိုတောင်းသွားတဲ့အတွက် လမ်းလျှောက်အထောက်အကူပစ္စည်းနဲ့သာ သွားလာခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ခြေထောက်တို့နေရုံသာမက ဒူးခေါင်းနဲ့ တင်ပဆုံရိုးဟာလည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းတဲ့အတွက် အစားထိုးကုသမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ သူ့ဆရာဝန်က ပြောပြပါတယ်။ “ဒါကြောင့် ကုသမှုပိုင်းမှာ နှစ်ဆင့်ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ပထမအဆင့်က ခြေထောက်အရှည်ချင်း တူညီအောင် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ဆွဲဆန့်ပေးရပါမယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ ဘယ်ဘက်ဒူးဆစ်နဲ့ တင်ပဆုံအဆစ်ကို အစားထိုးကုသပေးရပါမယ်”လို့ ဇူးရဲ့ ဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ သူ့ကို အောက်တိုဘာ ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှ အောက်တိုဘာ ၂၀၁၃ ခုနှစ် အတွင်း လေးကြိမ်တိုင်တိုင် ခြေထောက်ဆွဲဆန့်တဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ပြုလုပ်ပေးပြီး နောက် ၂၀၁၃ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလအတွင်းမှာ ဘယ်ဘက်ဒူးဆစ်နဲ့ တင်ပဆုံအဆစ်ကို အဆစ်အတူတွေနဲ့ အစားထိုးထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အခုနှစ်ဖေဖော်ဝါရီလကုန်မှာ ကုသမှုအားလုံး ပြီးဆုံးသွားတာကြောင့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို လအနည်းငယ်ပြုလုပ်ဖို့သာ လိုအပ်ပြီးနောက်မှာ ပုံမှန်အတိုင်းလမ်းလျှောက်နိုင်တော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။



အခုနှစ်ဖေဖော်ဝါရီလကုန်မှာ ကုသမှုအားလုံး ပြီးဆုံးသွားတာကြောင့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို လအနည်းငယ်ပြုလုပ်ဖို့သာ လိုအပ်ပြီးနောက်မှာ ပုံမှန်အတိုင်းလမ်းလျှောက်နိုင်တော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။



Karen Brammer ဆိုတဲ့ အသက် ၄၀ အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ အကြိမ် ၈၀ ခန့် သေဆုံးမလို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ အိမ်ပြင်သို့ထွက်တိုင်း သေဆုံးမလိုဖြစ်ခဲ့တာဟာ သူ့မှာ ဓာတ်မတည့်တဲ့ပစ္စည်းတွေများစွာရှိ တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့မှာ ဓာတ်မတည့်တဲ့ပစ္စည်းပေါင်း ၂၃ မျိုးခန့် ရှိနေပြီး ဈေးဝယ်ဖို့

တစ်ပေါင်ခန့်သာ ရှိကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အပြင်ထွက်ရင်တောင် သေမလောက်ထိ ခံစားရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ရာဘာနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ပြဿနာကြောင့် သူငယ်စဉ်က ရည်မှန်းထားတဲ့ သူ့နာပြုအလုပ်ကိုလည်း လက်လွှတ်လိုက်ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဓာတ်မတည့်တဲ့ ပြဿနာကြောင့် နွေရာသီကာလ အားလပ်ရက်တွေမှာလည်း အိမ်ပြင်မထွက်ဘဲ နေရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ မနှစ်တုန်းက အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်း နကျယ်ကောင်အကိုက်ခံရတာကြောင့် သေဆုံးမလိုဖြစ်ခဲ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သူဟာ ကီဝီသီး၊ ရာဘာ၊ နကျယ်ကောင်နဲ့ ပင်နီဆီလင်ဆေးဝါးတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ရာဘာပစ္စည်းကို ဘောလုံး၊ ကင်မရာ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ မီးပလတ်ခေါင်း၊ ဖိနပ်၊ တီဗီနဲ့ ဆက်စပ်ပစ္စည်း၊ ကားတာရာ၊ ရေချိုးခန်းဖျာ၊ ကွန်ပျူတာအစရှိတဲ့ အိမ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတော်တော်များများမှာ ပါဝင်တဲ့အတွက် သူ့အနေနဲ့ အဲဒီအရာတွေကို သတိနဲ့ အသုံးပြုနေရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူသွားလေရာမှာ ဓာတ်မတည့်မှုပြေပျောက်စေတဲ့ ထိုးဆေး၊ ချွဲဆေးစတဲ့ ဆေးပစ္စည်းတွေနဲ့ သူ့မှာ ဓာတ်မတည့်မှုရှိကြောင်း ရေးသားထားတဲ့ ကတ်ပြားလေးကို အမြဲတမ်းယူဆောင်သွားရကြောင်း သိရပါတယ်။

Smart Ideas

ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ပြုလုပ်သင့်သည့် ကိန်းဂဏန်းများ



- ◆ မိနစ် ၂၀ ဒီအချိန်ဟာ သင်အမျိုးသားထက် အိပ်ချိန်ပိုယူသင့်တဲ့ အချိန်ပမာဏပါ။ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အလုပ်မျိုးစုံ ပိုလုပ်ရတဲ့အတွက် အမျိုးသားတွေထက် အိပ်ချိန် ပိုယူသင့်တာပါ။ အလုပ်မျိုးစုံလုပ်ရတဲ့အတွက် ဦးနှောက်က ပိုပင်ပန်းတာကြောင့် ဦးနှောက်အနားပေးရတဲ့ အချိန်ပိုများသွားတာပါ။
- ◆ ယုဉ် ဒီကိန်းဂဏန်းဟာ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံချိန်မှာ သင့်ဖုန်းကို သင့်ရှေ့မြင်သာတဲ့နေရာမှာ မထားရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ မျက်စိရှေ့မှာ ဖုန်းကို မြင်နေရတာကြောင့် ဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ မပါတဲ့ တခြားသူတွေကို သတိရသွားနိုင်တဲ့အတွက် သင်နဲ့အတူရှိနေသူကြား ဆက်ဆံရေးတွေ ကျဲသွားနိုင်တာကြောင့်ပါ။

- ◆ နေ့စဉ် ခုနစ်ပုံ စားပါ ဆွီဒင်မှ သုတေသီတွေက နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံ ငါးပုံခန့် စားသူတွေဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အဲဒီလောက် မစားသူတွေထက် သုံးနှစ်အသက် ပိုရှည်တယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ခုနစ်ပုံ စားတာကြောင့် ဒီထက်ပိုပြီး အသက်ရှည်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ငါးပုံနဲ့ သစ်သီးနှစ်မျိုး စားပေးပါ။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

Sime Darby Healthcare

လေးရွာ့နိုင်ငံ နိုင်းဒါတီ - ဆေးဌာန

သင်္ဃန်းလင်နေသော အားသမီးရတနာရရှိရေးအတွက် Sime Darby Medical Centre မှစဉ်လေးသော မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုသမှုအစီအစဉ်များ

Sime Darby Medical Centre ၏ Subang Fertility Centre သည် ကလေးမရရှိနိုင်သော ခုံတွဲများအတွက် Assisted Reproductive Therapy ကို အသုံးပြုကာ ကူညီပေးလျက်ရှိသည်မှာ ၂၅ နှစ်တိုင်တိုင် သက်တမ်းချဲ့ခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာအဆင့်ပီ အောင်မြင်မှုများလည်း ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုများအရေပြင့်

- (1) In-vitro fertilization (IVF)
- (2) Intrauterine insemination (IUI)
- (3) Intra-cytoplasmic Sperm Injection (ICS)
- (4) Cryopreservation of embryos, sperms and testicular tissue
- (5) Shared Care Programme

အထူးကုသမှုအစီအစဉ်ခုံတွဲများအတွက် အထူးကုသမှု အစီအစဉ်တစ်ခုစာ ကုသငွေမှာ USD 3200 - 4000 ခန့် ဖြစ်သည်။

မြန်မာပြည်တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်ရုံး MEDICAL BUSINESS INTERNATIONAL CO., LTD.
No. 334/ 344, - Anawrahta Road, Bagan Housing, Lanmadaw Tsp., Yangon, Myanmar.
Email : medbizhealthcare@gmail.com

Tel : 227002, 227697, 227724 Hotline : 09-401623106, 09 5190373

မြန်မာအမျိုးသမီးများအတွက် အားလုံးသိသင့်သော အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ 'Thin Prep Pap Test' ဖြင့် ချွန်ချိတ်ဆေးစစ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



သင် ဒါမှမဟုတ် သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိချင်သမျှကို မေးမြန်းလိုပါက Good Health အယ်ဒီတာ၊ ကျန်းမာရေးအမေးအဖြေကဏ္ဍ၊ စွယ်စုံမီဒီယာ ဂရု(ပ်)၊ Central Tower ပထမထပ် (အနော်ရထာလမ်းနဲ့ ဥဇာလမ်းထောင့်)၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဒါမှမဟုတ် Good health@swesonemedia.org သို့လိပ်မူပြီး ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။

Q- တစ်နေ့ ပန်းသီးတစ်လုံးစားရင် ဆရာဝန်နဲ့ ဝေးဝေးမှာ နေရတယ်ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားက အခုထိ မှန်နေပါသေးသလားရှင်။

A. မှန်ပါတယ်။ ပန်းသီးတစ်လုံးမှာ ၅၀ ကယ်လိုရီအပြင် ဗီတာမင်အေ၊ စီ၊အီးနဲ့ ပိုတက်စီ ယမ်တို့ ပါဝင်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေရုံသာမက သွေးဖိအားကိုလည်း ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန် လေ့လာမှုတစ်ခုအရ နေ့လယ်စာမစားခင် ပန်းသီးတစ်လုံးစားသူတိုင်း နေ့လယ်စာစားချိန်မှာ ကယ်လိုရီ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ပြီး စားဖြစ်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အယ်ဒီတာအဖွဲ့

အမျိုးသမီးများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဖြည့်စွက်စာ ၄ မျိုး



၁။ ကယ်လ်စီယမ် ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ

ကယ်လ်စီယမ်ဟာ အရိုးတွေကို သန်မာစေရုံသာမက အာရုံကြောအချက်ပြစနစ်ကို အကူအညီပေးနေတဲ့ သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကယ်စီယမ် လုံလုံလောက်ရရှိထားတဲ့အခါ အရိုးကျိုးတာ၊ အရိုး အလွယ်တကူအက်တာနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာသွေးဆုံးလို့ ခံစားရတတ်တဲ့ အရိုးပါးရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။ အာရုံကြောတွေ သန်မာစေပြီး မှတ်ဉာဏ်လည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

နေ့စဉ်လိုအပ်သော ပမာဏ

အမျိုးသမီးတွေ အသက် ၁၉ နှစ်ကနေ အသက် ၅၀ အတွင်း တစ်နေ့ကို ကယ်လ်စီယမ်ပမာဏ ၁၀၀၀ မီလီဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။ ကယ်လ်စီယမ်ကို အုတ်ဂျုံ၊ မြေပဲ၊ ငါး၊ ပဲခူး၊ တို့ဖူး စတာတွေမှ အလွယ်တကူရယူနိုင်ပါတယ်။

၂။ ဗီတာမင် ဒီ ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ

ဗီတာမင် ဒီဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ကယ်လ်စီယမ် စုပ်ယူတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကပါဝင်ပါတယ်။ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားတာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာတွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်လိုအပ်သော ပမာဏ

ဆောင်းတွင်းလို အချိန်မျိုးမှာ ဗီတာမင် ဒီကို တစ်နေ့ ၂၀၀၀ IU ခန့် မှီဝဲသင့်ပြီး နွေရာသီမှာတော့ တစ်နေ့ ၁၀၀၀ IU

ခန့် မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။ မနက်ခင်း နေရောင်ခြည်များများ ထိတွေ့ရတဲ့နေ့မှာတော့ ဗီတာမင်ဒီ မှီဝဲစရာ မလိုပေမယ့် နေရောင်ခြည် ထိတွေ့တာဟာ ပူပြင်းတဲ့နေရောင်မျိုးမဟုတ်ဘဲ မနက်ခင်း နေခြည်နွေးနွေးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝထိတွေ့မှု ရရှိဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

၃။ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ် ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ

အိုမီဂါ ၃ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရှိတဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်းတာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်လိုအပ်သော ပမာဏ

တစ်နေ့ကို ၁၀၀၀-၂၀၀၀ မီလီဂရမ် လိုအပ်ပါတယ်။ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီး အက်စစ်ကို အဆီများတဲ့ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ သစ်ကြားသီး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ပင်လယ်စာတွေ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါတယ်။

၄။ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယား ဘာကြောင့်လိုအပ်တာလဲ

Probiotics တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ် အကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယားများစွာပါဝင်တာကြောင့် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းကိုက်ပြဿနာနဲ့ နှာစေးအအေးမိဝေဒနာတွေကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်လိုအပ်သောပမာဏ

ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်တာ ဒါမှမဟုတ် ဖျားနာတဲ့အခါ ကိုယ်တိုင်ဝယ်သောက်တာထက် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့အညီ သောက်သုံးတာက ပိုသင့်တော်ပါတယ်။

အိဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

လက်သန်း၊ ခြေသန်းက ပြောသော သင့်ကျန်းမာရေး



ယေဘုယျအားဖြင့် လက်သန်း၊ ခြေသန်းပြောင်းလဲမှုတွေက သိပ်အရေးမကြီးပေမယ့် တချို့ပြောင်းလဲမှုတွေက သင့်ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

လက်သန်း၊ခြေသန်း ဖြူဖျော့နေလျှင်

အသက်ကြီးတဲ့အခါ လက်သန်း၊ ခြေသန်း ဖြူဖျော့လာတတ်ပါတယ်။ တချို့ရောဂါတွေ ဥပမာ- သွေးအားနည်းရောဂါ၊ နှလုံးအားနည်းရောဂါ၊ အသည်းရောဂါတွေနဲ့ အာဟာရချို့တဲ့လွန်းတာတွေ ဖြစ်ရင်လည်း လက်သန်း၊ ခြေသန်းတွေ ဖြူဖျော့နေတတ်ပါတယ်။

လက်သန်း၊ ခြေသန်း ထိပ်ဖြူနေလျှင်

လက်သန်း၊ခြေသန်း အရင်းပိုင်းမှာ လခြမ်းပုံလို အဖြူပိုင်းရှိနေတာမျိုးက ပုံမှန်ဖြစ်ပေမယ့် အဲဒီ အဖြူက များလွန်းရင် အသည်းရောင်တာလိုမျိုး အသည်းမှာ ပြဿနာ တစ်ခုခုရှိနေပြီဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

လက်သန်း၊ ခြေသန်း ဝါနေလျှင်

လက်သန်း၊ ခြေသန်းတွေ ဝါနေရင် မှီခွဲရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။ အခြေအနေ ပိုဆိုးလာရင် လက်သန်း၊ ခြေသန်းအောက်ပိုင်း အရေပြား ကျုံ့သွားတာတွေ၊ ထူထဲမာကျော ကြပ်ဆတ်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လက်သန်း၊ ခြေသန်း ပြာနေလျှင်

လက်သန်း၊ ခြေသန်းတွေ ပြာနေတာက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် အလုံအလောက်မရှိဘူး ဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ အဆုတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေ (ဥပမာ - နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ) မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေမှာ လက်

သန်း၊ ခြေသန်း အနည်းငယ် ပြာနွမ်းနေတတ်ပါတယ်။

လက်သန်း၊ ခြေသန်းကွဲအက်နေလျှင်

သိုင်းရွိုက်ရောဂါရှိသူတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကွဲအက်ကြွေမှုနေပြီး အဝါရောင် အပိုင်းလေးတွေပါ ပဲ့ထွက်နေရင်တော့ မှီခွဲကပ်နာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လက်သန်း၊ ခြေသန်းအရင်းပိုင်း ရောင်ရမ်းနေလျှင်

လက်သန်း၊ ခြေသန်း အရင်းပိုင်းမှာ ရောင်ရမ်းဖောင်းကြွနေတာက ရောင်ရမ်းမှုလက္ခဏာပါ။ ကိုယ်ခံအား ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ပြဿနာတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လက်သန်း၊ ခြေသန်း ဗြူတ်ထနေလျှင်

လက်သန်း၊ ခြေသန်း မျက်နှာပြင်မှာ မညီမညာ ချိုင့်လေးတွေပေါ်ပြီး ဗြူတ်ထနေရင် ဆိုရိုးရေးစစ်အရေပြားရောဂါ ဒါမှမဟုတ် အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေရဲ့ အစောပိုင်းလက္ခဏာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်သန်း၊ခြေသန်း အရောင် ပြောင်းပြီး လက်သန်း၊ ခြေသန်း အောက်မှာ ကပ်နေတဲ့ အရေပြားဟာလည်း ပိုအရောင်ရင့်ပြီး နီညိုရောင်ပြောင်းနေမယ်ဆိုရင် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

လက်သန်းမညီမညာဖြစ်လျှင်

ဒါက လက်သန်းကိုက်လေ့ရှိတာကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်သန်းကိုက်တာက အကျင့်ဖြစ်နေတာ ဖြစ်နိုင်သလို စိတ်ပူပင်သောကများတာလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကြယ်စင်

မနက်စာမစားမီ ဆယ်မိနစ်လောက် အချိန်ပေးသင့်သည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များ

၁။ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

အိပ်ရာထဲက ထစရာမလိုဘဲ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်တွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ - ဒူးခေါင်းကို ရင်ဘတ်နားမှာထားပြီး အသက်ကို မှန်မှန်နဲ့ပြင်းပြင်းရှူပါ။ ဒူးခေါင်းကို ပြန်ချပြီး တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ကာ အသက် ပြင်းပြင်းရှူတာ ဆက်လုပ်ပါ။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ အူလမ်းကြောင်းကို နှိပ်ပေးသလိုဖြစ်စေပြီး အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

၂။ ရှောက်/သံပရာ ရေနွေးသောက်ပါ

ရှောက်သီး ဒါမှမဟုတ် သံပရာသီး တစ်စိတ်လောက်လှီးပြီး ရေနွေးနွေးလေးထဲ ညှစ်ထည့်ကာ မနက်စာမစားခင် တစ်ခွက်သောက်ပါ။ ညဘက်အိပ်လိုက်လို့ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ရေဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပြီး ဗီတာမင်စီဓာတ်ကိုလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိစေပါတယ်။

၃။ ဦးခေါင်းကို နှိပ်နယ်ပေးပါ

ဦးခေါင်းခွံနဲ့ နားထင်နေရာကို ဘယ်ညာနှစ်ဖက်လုံး အသာအယာ နှိပ်ပေးတာဟာ ဦးနှောက်စွမ်းအင်ပြည့်ဝပြီး တစ်နေ့တာလုံး လန်းဆန်းစေပါတယ်။

၄။ သင့်တစ်နေ့တာကို တွေးတောပါ

မနက်စာမစားခင် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ယူပြီး ဒီနေ့တော့ဘာတွေလုပ်မယ်၊ အခု လောလောဆယ် ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ ရှိနေလဲ စတာတွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း စာကြောင်းလေးတွေ ရေးထားလိုက်ပါ။ ဒါဟာ တစ်နေ့တာကို ကောင်းမွန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်



♦ အိဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

နဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အစပျိုးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ မွှေးပျံ့သည့် သင်းရနံ့တစ်မျိုးမျိုး ရှူရှိုက်ပါ

လာဗန်ဒါ၊ ရိုဖ်မယ်ရီ၊ Peppermint၊ လီမွန်နဲ့ ယူကလစ်ဆီစတဲ့ မရှိမဖြစ်ဆီမွှေး တစ်စက်လောက်ကို လက်ဖဝါးထဲ ထည့်ပြီး သုံးကြိမ် ပွတ်လိုက်ပါ။ လက်ဖဝါးမှာရှိနေတဲ့အမွှေးရနံ့ကို ရှူပေးပါ။ သက်သာတဲ့အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပြီး ငါးမိနစ်ခန့် အသက်မှန်မှန်လေး ရှူလိုက်ပါ။ စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးအောင် အကြောတွေဖြေလျှော့ပြီး မျက်စိမှတ်ထားပါ။ ကြည်နူးစရာကောင်းတာတွေ တွေးတောပြီး တစ်နေ့တာကို စတင်လိုက်ပါ။

မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပြီး လက်ဆောင်တွေ ယူကြရအောင်...

အောက်ပါမေးခွန်းများအနက် အဖြေမှန်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပြီး ဖြေဆိုသူ၏ နာမည်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်၊ လိပ်စာ၊ အထက်ပါဖြတ်ပိုင်းနှင့် အတူ Swesone Media Group, Central Tower ၊ ပထမထပ် (၇၉/၈၁)၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ၃၉ လမ်းနှင့် လမ်း ၄၀ ကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့သို့ လိပ်မူပြီး ၁၈-၃-၂၀၁၄ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အများဆုံး အဖြေမှန်သူ ၅ ဦးသည် DICE Shirt Maker မှ အမျိုးသားဝတ်ရှပ်အင်္ကျီတစ်ထည်စီ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ အဖြေမှန်သူ ငါးဦးထက် ပိုလျှင် ကံစမ်းမဲနှိုက်ပြီး ရွေးချယ်ပေးပါမည်။

- မွေးချင်း ► တစ်ယောက် / နှစ်ယောက် / သုံးယောက်
- အကြိုက်ဆုံး Cosmetics ► သနပ်ခါး / လိုးရှင်း / ခရင်မ်ပတ်စ်
- အကြိုက်ဆုံးအရောင် ► အဖြူ / အနီ / အစိမ်း
- နှစ်သက်သည့်အက ► မြန်မာအက / အိန္ဒိယအက / Under Ground
- အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ ► မုန့်ဟင်းခါး / ဒံပေါက် / ကြေးအိုး
- ပထမဆုံးပါဝင်သီဆိုသည့် တေးစီးရီး ► April Queen/ မောင်တို့သင်္ကြန် / ကာလာစုံသင်္ကြန်

Celebrity Quiz - နေတိုး အဖြေမှန်များ

နေလင်းအောင်၊ ဂျော်လီဆွေနှင့် သားများ၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ဖန်ဆင်းရှင်၊ မိုးညှအိပ်မက်မြူ။

မစုစုငြိမ်း - ၈/မကန(နိုင်) ၁၇၀၇၇၃

အေးအေးလွင် - ၁၄/ညတန(နိုင်) ၀၉၁၉၀၈

မစန္ဒာအေး - ၁၀/ ပမန(နိုင်) ၀၉၇၃၁၇

ဒေါ်စန်းစန်းထွေး - ၁၂/သဂက(နိုင်) ၁၀၉၈၄၄

အထက်ပါအဖြေမှန်သူများသည် မှတ်ပုံတင်နှင့်အတူ DICE Shirt Maker မှ အမျိုးသားဝတ်ရှပ်အင်္ကျီတစ်ထည်စီ တစ်လအတွင်း လာရောက်ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။



။ ပင်းအိုက်စွန်းနံ စိစဉ်သည်။ ။ ။

ပိုးယုစံ



ဤကဏ္ဍတွင်
Sponsor ပေးလိုသူများ
ဆက်သွယ်နိုင်ရန်
☎
၃၉၂၇၃၉ ၊ ၃၈၅၂၉၃

Celebrity Quiz
(celebrity quiz)



ສမိတိဘေ
SAMITIVEJ

ဆမ်မိတဝေးဆေးရုံကြီး

.....A Hospital like no other

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ၏ ရှေ့ဆောင်ဆေးရုံကြီး

SC (နိုင်ငံတကာအဆင့်မီအရည်အသွေးပြည့်) အပြင်အရေတောင်အာရှ ကျန်းမာရေးသိမ်းသွားလုပ်ငန်းများ အသိအမှတ်ပြုဆေးရုံကြီး

- ♦ ဝါရင့်ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်များ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
- ♦ ပြန်ဟစကားပြန်များ၏ နွေးထွေးသောဝန်ဆောင်မှု

မြန်မာပြည်ကိုယ်စားလှယ်ရုံး
Columbus Health Care Services

အမှတ် ၆၉/၇၀၊ ခြေညီထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း(AGD Bank ဘေး)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ ဇန်နဝါ - ၃၇၀၅၈၃၊ ၂၄၅၂၈၀၊ ၃၇၀၅၃၅၊ ၀၉ - ၇၃၀၀၇၉၅၅
မန္တလေးရုံးခွဲ၊ ဇန်နဝါ - ၆၀၉၅၆၊ ၀၁၁ - ၂၀၃၀၂၃၊ တောင်ကြီးရုံးခွဲ၊ ဇန်နဝါ - ၀၉ - ၅၀၉၃၇၄၅



အထွေထွေရောဂါကုသရာဝန်၏ ဆေးလောကအတွေးအကြံ

နှစ်သစ်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်ကျန်းမာရေးကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများ

ကျန်းမာရေးကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများ
မိသားစုတိုင်း နှစ်သစ်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး လုပ်ဆောင်ရမယ့် ကျန်းမာရေးကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း တစ်ချက်ကတော့ 'Prevention is better than cure' ဆိုတာကို ထိထိမိမိ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေရော၊ ကူးစက်မဟုတ်တဲ့ ရောဂါတွေပါ ဖြစ်လာအောင် အသိ၊ သတိရှိရှိနဲ့ နေထိုင်သွားဖို့ လိုပါတယ်။ မိသားစုအလိုက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းတာ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်တာတွေကို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အားပေး၊ လက်တွဲဆောင်ရွက်ပြီး ညီညွတ်ညွတ် လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ဒါမှသာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုဘဝကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံအောင် မီဒီယာမျိုးစုံကို မျက်ခြည်ပြတ်လေ့လာပြီး မိသားစုတွင်း ပြန်လည်ဖြန့်ဝေပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါမျိုးတွေအပြင် Outbreak (ကပ်ရောဂါအသွင်) ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေကို မီဒီယာတွေမှာ ဖော်ပြပေးလေ့ရှိတဲ့အတွက် ဖတ်ထား၊ မှတ်ထား၊ သိထားရင် တစ်အိမ်သားလုံး ဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။

မိသားစုဆရာဝန်၏အခန်းကဏ္ဍ

မိသားစုဆရာဝန်တွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက အရမ်းအရေးကြီးပြီး အရေးပါပါတယ်။ မိသားစုတိုင်းမှာ မိသားစုဆရာဝန်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်သိတဲ့

မိသားစုဆရာဝန်ဆို ဒီမိသားစုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်တွေကို 'ကကြီး' ကနေ 'အ' အထိ သိထားပါတယ်။ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အချိန်မှာ ဒီမိသားစုဆရာဝန်ဆီက Referral Letter မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အသေးစိတ်သာ ပါခဲ့မယ်ဆိုရင် အဲဒီစာဟာ လူနာကို ရောဂါကုသရာမှာ ရွှေထက်တောင် အဖိုးတန်လှပါတယ်။ အချိန်ကုန် သက်သာပြီး ရောဂါရှာဖွေရေး၊ ကုသရေး၊ ရောဂါမပြန်ပွားရေးတို့ကို ပြန်ပြန်ဆန်ဆန်လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ငွေကုန်ကြေးကျလည်း ပိုသက်သာစေပါတယ်။ အဲဒီတော့ မိသားစုတိုင်း ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံတိုင်း ယုံကြည်ကိုးစားလောက်တဲ့ မိသားစု ဆရာဝန်တစ်ဦးနဲ့ အမြန်ဆုံးပြသဆွေးနွေးပြီး ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါက ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုဘဝကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မိသားစုဆရာဝန်

မိသားစုဆရာဝန်လို့ဆိုရာမှာ ဆေးပညာဘွဲ့ MBBS ရရှိထားသူဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးပေါ် ဆေးသိပ္ပံဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်တွေနဲ့ အကျွမ်းဝင်ဖြစ်နေသူ၊ ရောဂါရှာဖွေရေး၊ ကုသရေးတွေမှာ Current Trend ကို သိနေသူဆိုရင်



ဒေါက်တာဟိန်းရှာကအောင်ကထိက/အထွေထွေရောဂါအထူးကုသမားတော်

မိသားစုဆရာဝန်တွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက အရမ်းအရေးကြီးပြီး အရေးပါပါတယ်။ မိသားစုတိုင်းမှာ မိသားစု ဆရာဝန်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်သိတဲ့ မိသားစုဆရာဝန်ဆို ဒီမိသားစုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်တွေကို 'ကကြီး' ကနေ 'အ' အထိ သိထားပါတယ်။

မိသားစုဆရာဝန်ပါ။ ဒါတွေကို သိနေဖို့နဲ့ သိနေကြောင်း အထောက်အထားရရှိဖို့အတွက်ကတော့ CME လို့ ခေါ်တဲ့ Continuous Medical Education Programme တွေကို တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ဆောင်ပေးနေပါတယ်။ တစ်နှစ်လုံးကို CME ဘယ်နှခု တက်ဖူးသလဲဆိုတဲ့ Log book မျိုးနဲ့ ပြန်ပြီး စိစစ်ပါတယ်။ နောက်မိသားစုကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာဒီပလိုမာဘွဲ့ (Diploma in Family Medicine) ကိုလည်း ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးနေပါတယ်။

မိသားစုဆရာဝန်၏အရေးပါမှု

ဆေးရုံတွေကို ရောက်လာတဲ့ လူနာရယ်၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ ပြသနေတဲ့ လူနာတွေရယ်၊ ဒီအရေအတွက်ဟာ တကယ်ဆိုရင် 'Tip of the iceberg' လို့ ဆိုရမှာပါ။ ပင်လယ်ထဲပျော်လာတဲ့ ရေခဲတုံးကြီးရဲ့ ထိပ်လေးပဲ မြင်ရသလိုမျိုးပေါ့။ တကယ်တမ်း လူနာအများစုက ဒီလိုနေရာတွေကိုအကြောင်းကြောင်းကြောင့် ရောက်လာနိုင်တဲ့သူတွေလူထုထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီသူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဟာ မိသားစု

ဆရာဝန်တွေရဲ့ လက်ထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။

မိသားစုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခန်းကဏ္ဍ

မိသားစု ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍဟာ အလွန်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ သာမန် နာစေး၊ ချောင်းဆိုးကနေ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည်တွေအလယ်၊ နာတာရှည်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တစ်ဦးရဲ့ နောက်ဆုံးဘဝနေဝင်ချိန် ပြုစောင့်ရှောက် ကုသပေးမှုမျိုးအထိ ပါဝင်နေပါတယ်။ လူတန်းစားပေါင်းစုံ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီကဏ္ဍကို အဓိက ကူညီပံ့ပိုးပေးနေသူတွေကတော့ မိသားစုဆရာဝန်တွေပါ။ အလုပ်တစ်ခုအောင်မြင်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုရင် Trust Building လို့ ခေါ်တဲ့ ယုံကြည်မှု(နှစ်ဦးနှစ်ဖက်) တည်ဆောက်ရတဲ့အဆင့်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံအနေနဲ့ မိသားစုဆရာဝန်တွေနဲ့ မိသားစုတွေအကြား ယုံကြည်မှု (Trust) ဟာ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ရှိခဲ့ပြီးသားပါ။ တစ်ဦးရဲ့ အရည်အချင်း၊ အရည်အသွေး လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို တစ်ဦးက ယုံကြည်သလို တစ်ဦးရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ခန့်တကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ အလေ့အထကိုလည်း တစ်ဦးက ယုံကြည်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီ ယုံကြည်မှု (Trust)သာ ယခင်ကထက် ပိုမိုခိုင်မြဲအောင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်ဆိုရင် မိသားစုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍဟာ ယခင်ကထက် ပိုမိုအကျိုးရှိ အောင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဝမ်းဗိုက်ချုပ်ရပ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းနိုင်မည့် ဖျော်ရည်ပြုလုပ်နည်းများ

သရက်သီးဖျော်ရည်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အတုံးလေးတွေ လှီးထားတဲ့ သရက်သီး၊ ခွက်တစ်ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ၊ ချေထားတဲ့ ထောပတ်သီးခွက်တစ်ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ၊ အဆီဖယ်ထားတဲ့ ဒိန်ချဉ်ခွက် တစ်ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ၊ ရှောက်ရည် လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ သကြားလက် ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ ရေခဲတုံးလေး - ခြောက်တုံး။

ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းတွေအားလုံးကို မွှေစက်ထဲ ထည့်ပြီး ရောမွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး သောက်သုံးနိုင်ပါပြီ။

နွားနို့နှင့်ဘလူးဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အဆီဖယ်ထားတဲ့ နွားနို့ တစ်ခွက်၊

အဆင်သင့်ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့ ဖျော်ရည်အမျိုးအစားတွေထက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သစ်သီးကို ဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပြီး သောက်သုံးတာက ဝမ်းဗိုက်ချုပ်ရပ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

အေးခဲထားတဲ့ ဘလူးဘယ်ရီသီးတစ်ခွက်၊ သံလွင်ဆီ လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း

ပြုလုပ်နည်း

နွားနို့နဲ့ ဘလူးဘယ်ရီသီးတွေကို မွှေစက်ထဲကို ထည့်ပြီး အချိန်တစ်မိနစ်လောက် မွှေပေးပါ။ ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီး သံလွင်ဆီ ထည့်မွှေပြီး သောက်ပါ။

မြေပဲထောပတ်နှင့်ငှက်ပျောသီးဖျော်ရည်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အဆီဖယ်ထားတဲ့ နွားနို့ ခွက် တစ်ဝက်၊ အဆီမပါတဲ့ ဒိန်ချဉ် ခွက်တစ်ဝက်၊ ဆားမပါတဲ့ မြေပဲထောပတ် လက်ဖက်စားဖွန်း နှစ်ဖွန်း၊ ပျားရည် လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ ရေခဲတုံးလေး လေးတုံး။

ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ အားလုံးကို မွှေစက်ထဲ ထည့်မွှေပြီး ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ကာ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဒိန်ချဉ်နှင့်ဘလူးဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ တစ်ခွက်၊ ဒိန်ချဉ် ခြောက်အောင်စ၊ ဘလူးဘယ်ရီသီး ခွက်တစ်ခွက်စာ၊ သံလွင်ဆီ လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ ရေခဲတုံးလေး သုံးတုံး။



ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို ရောပြီး မွှေစက်ထဲကို ထည့်ပြီး တစ်မိနစ်ကြာ မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး သံလွင်ဆီထည့်မွှေကာ သောက်သုံးပါ။

ချောကလက်နှင့်ရက်စ်ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပဲနို့ တစ်ခွက်၊ ဒိန်ချဉ် ခြောက်အောင်စ၊ ချောကလက် ခွက်တစ်ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ၊ ရက်စ်ဘယ်ရီသီး တစ်ခွက်စာ၊ ရေခဲတုံး အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို မွှေစက်ထဲ ရောမွှေပြီး ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ကာ သောက်သုံးပါ။

သစ်တောသီးဖျော်ရည်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

အဆီဖယ်ထားတဲ့ နွားနို့ တစ်ခွက်၊ သစ်တောသီး ခွက်တစ်ခွက်စာ၊ သံလွင်ဆီ လက်ဖက်စားဖွန်း နှစ်ဖွန်း၊ ရေခဲ အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

အားလုံးကို မွှေစက်ထဲ ရောထည့်ပြီး တစ်မိနစ်လောက် မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ကာ သံလွင်ဆီထည့်ပြီး သောက်သုံးပါ။

ဒိန်ချဉ်နှင့်လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်ပါဝင်ပစ္စည်း

ပဲနို့ ခွက်တစ်ခွက်၊ ဒိန်ချဉ် ခြောက်အောင်စ၊ လိမ္မော်သီး တစ်လုံး၊ သံလွင်ဆီ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ ရေခဲတုံး အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

လိမ္မော်သီးကို အခွံခွာပြီး အဖတ်လေးတွေရအောင် လုပ်ထားပါ။ အားလုံးကို မွှေစက်ထဲ ထည့်ပြီး တစ်မိနစ်လောက် မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ကာ သံလွင်ဆီ ထည့်မွှေပြီး သောက်သုံးပါ။

ပန်းသီးဖျော်ရည်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ပဲနို့ တစ်ခွက်၊ ဒိန်ချဉ် ခြောက်အောင်စ၊ ပန်းသီး တစ်လုံး၊ ရေခဲတုံး အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

ပန်းသီးကို အခွံခွာပြီး အတုံးလေးတွေ တုံးထားပါ။ တခြားပါဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ရောပြီး မွှေစက်ထဲ ထည့်မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

နာနတ်သီးဖျော်ရည်



ပါဝင်ပစ္စည်းများ

နို့ တစ်ခွက်၊ နာနတ်သီး တစ်ခြမ်း၊ သံလွင်ဆီ လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း၊ ရေခဲ အနည်းငယ်။

ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို မွှေစက်ထဲ ရောထည့် မွှေပြီး ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ကာ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

စတော်ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

နွားနို့ တစ်ခွက်၊ စတော်ဘယ်ရီသီး ခွက်တစ်ခွက်စာ၊ သံလွင်ဆီ လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဖွန်း။

ပြုလုပ်နည်း

ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို မွှေစက်ထဲ ရောထည့်ပြီး မွှေပါ။ ဖန်ခွက်ထဲ ထည့်ပြီး သံလွင်ဆီ ထည့်မွှေပြီး သောက်သုံးပါ။
စာခြေညှိဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

Missosologists Website က ပေးအပ်ချီးမြှင့်တဲ့ Missosologist Choice ဆုကို မတ်လ ၅ ရက်နေ့မှာ ရရှိခဲ့တဲ့ ခင်ဝင့်ဝါဟာ မိမိအိပ်ထက်ကားတွေ ဆက်တိုက် ရိုက်ကူးနေပါတယ်။ သူ့ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုတွေကို မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့ရာ -

Q မိမိအိပ်ထက်ကားတွေ ဆက်တိုက် ရိုက်ကူးနေတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုဂရုစိုက်ဖြစ်နေသလဲ။

ကျန်းမာရေးကတော့ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးတာပေါ့နော်။ ညီမအနေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဓိကကတော့ အစားအစာတွေကို အချိန်မှန်အောင် စားတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမယ့် အဆီအအိမ်တွေ၊ အငန်တွေ၊ အရမ်းချိုတဲ့အစားအစာတွေကို ရှောင်ဖြစ်နေပါတယ်။

Q အနုပညာအလုပ်တွေက ညီမအတွက် ပင်ပန်းတယ်လို့ ယူဆမိသလား။

အမှန်အတိုင်းပြောရရင် ညီမအနေနဲ့ ပထမသုံးကားလောက် ရိုက်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ Stress တွေ အရမ်းများပြီး ကားရိုက်ရတာ မပျော်သလို ဖြစ်လာတယ်။ အရမ်းလည်း ငြီးငွေ့လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဆရာသမားတွေ၊ ကိုယ်နဲ့အတူ သရုပ်ဆောင်တဲ့ စိန်ယာမင်းသား၊ မင်းသမီးကြီးတွေရဲ့ သင်ပြမှုတွေ၊ ပရိသတ်တွေရဲ့ အားပေးမှုတွေကြောင့်အလုပ်လုပ်ရတာ ပိုပြီးပျော်ရွှင်လာပါတယ်။

Q Stress တွေ များတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုအနားယူဖြစ်သလဲ။

အနားယူဖို့ သီးသန့်အချိန်တော့ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရှုတင်မရှိတဲ့ရက်တွေမှာတော့ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်တယ်။ ဘုရားရှိခိုးတယ်။ ကိုယ့်အတွက် ဗဟုသုတရစေမယ့် စာအုပ်တွေ ဖတ်တယ်။ တီဗီကြည့်တယ်။ သီချင်းနားထောင်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာက ညီမအတွက် ပင်ပန်းမှုတွေကို ပြေပျောက်စေပါတယ်။

မိတ်ဖိစီးမှုကို
ပရိသတ်အားပေးမှုနဲ့
ဖြေလျှော့နေတဲ့
ခင်ဝင့်ဝါ

Make-up, Photo & Dress : Azana Zulu Studio

Q ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လတ်တလောမှာ ချူချာတာမျိုးရှိသလား။
ညီမ အညာဘက်မှာ ကားသွားရိုက်တုန်းက အရမ်းပင်ပန်းပြီး သွေးပေါင်တွေကျလာတယ်။ ခေါင်းမူးတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် သတိထားပြီး ဂရုစိုက်ဖြစ်နေပါတယ်။

Q သွေးပေါင်ကျတတ်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုဆင်ခြင်ဖြစ်နေသလဲ။

နေအရမ်းပူတဲ့အခါမှာ အရိပ်ထဲမှာနေတယ်။ ချွေးထွက်များတဲ့အခါမှာ ဓာတ်ဆားရည်သောက်တယ်။ အရမ်းပင်ပန်းတဲ့အခါမှာ သွေးပေါင်ကျတတ်တဲ့အတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာတွေကို ရွေးစားဖြစ်တယ်။ Brand ငှက်သိုက်ရည်သောက်တယ်။

Q လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ဖြစ်နေသလား။

လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ တကူးတက မပြုလုပ်ပါဘူး။ ညီမက ရေချိုးခါနီးအချိန်တွေမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေအနေနဲ့ ဘယ်ရိုရိုက်တယ်။ ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

Q ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းတဲ့အနေနဲ့ အစားအသောက်လျှော့တာမျိုးရှိသလား။

ညီမက နဂိုပိုမိုသလည်းဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတလေ အလုပ်တွေဆက်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ မနက်စာနဲ့ နေ့လယ်စာ ပေါင်းစားရတာမျိုးတွေလည်းရှိတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ အစားအသောက်ချိန်မှန်အောင် ဂရုစိုက်ဖြစ်လာတယ်။ အခုတော့ မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာ ပုံမှန်စားဖြစ်နေပါတယ်။

Q အသားအရေလှပဖို့ ဘယ်လိုဂရုစိုက်နေသလဲ။

လက်ရှိမှာ နေ့တိုင်းလိုလို မိတ်ကပ်လိမ်းနေရတဲ့အတွက် မျက်နှာပေါ်မှာ ဝက်ခြံဖုတွေ ထွက်လာမှာ စိုးရိမ်မိတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာကို Cleansing သေချာပြုလုပ်တယ်။ Day Cream ၊ Night Cream ပုံမှန်လိမ်းတယ်။ မိတ်ကပ် လိမ်းပြီးတိုင်း Skin Care တစ်ခုခု အမြဲပြန်လိမ်းဖြစ်ပါတယ်။



ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ နှလုံးဌာန အထူးအစီအစဉ်

- (၉) နှစ်အတွေးအကြံရှိ ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ နှလုံးဌာန၏အထူးအစီအစဉ် အနေဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါများအတွက် ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှစ၍ အာဆီယံ နိုင်ငံများတွင် ပထမဦးဆုံးခေတ်မီစက်သစ်ကြီးဖြင့် ကုသပေးလျက်ရှိပြီး ပြည်ပသို့ သွားရောက်ကုသရန်မလိုတော့ဘဲ ပြည်တွင်း၌သာ အရည်အသွေးပြည့်ဝသော နိုင်ငံတကာအတွေးအကြံရင့်ကျက်သည့် နှလုံးရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်များဖြင့် အထူးဝန်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။
- နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်မီ နည်းပညာများ၏အားသာချက်များမှာ -
 - ဓါတ်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုကိုအနည်းဆုံးလျော့ချပေးခြင်း
 - ကြည်လင်ပြတ်သားသောပုံရိပ်ဖော်ဆောင်ပေးခြင်း
 - အလွန်သေးငယ်သည့်သွေးကြောများကိုပင်မြင်နိုင်ခြင်း
 - သွေးကြောပုံဖော်ရာတွင် အသုံးပြုရသော Contrast ဆေးအနည်းငယ်သာလိုအပ်ခြင်း
 - ကုသချိန်တိုတောင်းခြင်း
 - ကုသမှုစံယူသူအတွက် အပြည့်အဝလုံခြုံစိတ်ချရခြင်း
 - နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသာမကပဲ အခြားနှလုံးအဆို့ရှင်ရောဂါများကိုပါ မခွဲမစိတ်ရဘဲကုသပေးနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။



မတ်လ(၁၃)ရက်မှ(၁၆)ရက်နေ့အထိ

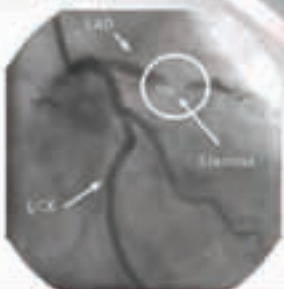
မြန်မာဆရာဝန်ကြီးများနှင့်စင်ကာပူနိုင်ငံမှနှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတို့ ပူးပေါင်း၍ လာရောက်ကုသပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ

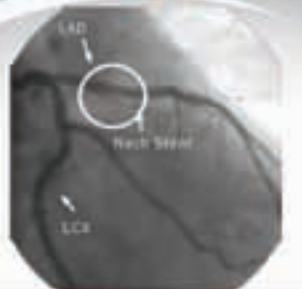
(၀၁) ၆၈၄၃၂၁၊ ၆၈၄၃၂၅၊ ၆၈၄၃၃၆ (၀၉) ၄၂၁၀၄၂၆၇၉

Email: enquiry.phih@spa.com.mm

မကုသမီ



ကုသပြီး



လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- အမည်းရောင် နှုတ်ခမ်းနီ
- အိုင်းလိုင်နာ အရည်
- မျက်ခုံးဆွဲ ခဲတံ
- အစိမ်းရောင် မျက်ကပ်မှန်
- အညိုဖျော့ရောင် အိုင်းရှိုင်း



tqi(၈)

အစပိုင်းမှာ အစိမ်းရောင် မျက်ကပ်မှန် တပ်ပြီး ဖောင်ဒေးရှင်း မိတ်ကပ်ကို လိမ်းပါ။ ပြီးရင် နှုတ်ခမ်းသားတွေ နူးညံ့စိုပြည်နေစေဖို့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေး အဆီကို ဆိုးပါ။

tqi(၉)



မျက်ခုံးဟာ မျက်နှာပုံစံကို ပေါ်လွင်အောင် ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ မျက်ခုံးကို အညိုရောင် မျက်ခုံးဆွဲ ခဲတံနဲ့ ဖြည့်ပြီး အပေါ် မျက်ဝန်းအပြင် ထောင့်တစ်လျှောက် အညိုရောင် အိုင်းရှိုင်းလိမ်းပါ။

tqi(၇)



အစပိုင်းက ဆိုးခဲ့တဲ့ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေး အဆီကို ဖျက်ပြီး အညိုရောင်နှုတ်ခမ်းဆိုးတောင်နဲ့ နှုတ်ခမ်းသားကို ပုံဖော်ပါ။ ပြီးမှ နှုတ်ခမ်းအလယ်ကို ဆိုးရောင်၊ ဘယ်ရီသီးရောင်၊ အညိုရောင်၊ အနက်ရောင် နှုတ်ခမ်းနီ လိမ်းပေးပါ။

ရီဟားနား ခပ်ဟော့ဟော့
reluav;toif
ပြောင်းနိုင်မည့် vofic, enf

tqi(၆)

အိုင်းလိုင်နာ အရည်နဲ့ ကြောင်မျက်လုံးလို ဆိုးပါ။



tqi(၄)



မျက်ဝန်း ပြူးကျယ်စေဖို့ မျက်တောင်ကို အရင်ဆုံးကော့ပြီး မက်စ်ကာရာ ဆိုးပါ။ မျက်တောင်တွေ တစ်မျှင်နဲ့ တစ်မျှင် ပူးကပ်မနေအောင် မျက်တောင်ဖြိုးတဲ့ ဘီးနဲ့ ဖြိုးပေးပါ။



tqi(၅)

အောက်မျက်ခမ်းကိုပါ ခဲတံနဲ့ ဆိုးပေးပါ။ ပြီးရင် မျက်ဝန်းအောက်မှာ လင်းလက်စေဖို့ အိုင်းရှိုင်းအဖြူ အနည်းငယ် လိမ်းပေးပါ။



tqi(၆)

မျက်ဝန်းအပေါ်နဲ့ မျက်ဝန်းအတွင်းတောင့်မှာ အိုင်းရှိုင်းလိမ်းပေးရင် မျက်ဝန်းကို ပိုပြီးထင်ရှားကာ လန်းဆန်းစေပါတယ်။ နှာခေါင်းဘေးတစ်လျှောက်မှာ အမည်းရောင်အရိပ်ထင်အောင်နဲ့ ပါးရိုးတွေပေါ်လွင်အောင် အညိုရောင်ပေါင်ဒါ ခပ်ပါးပါး ဖြယ်ပေးပါ။



နောက်ဆုံးမှာတော့ ဘေ့စ်ဘောကစားတဲ့ ဦးထုပ်ကို ဆောင်းပြီး သတ္တုလည်ဆွဲနဲ့ လက်ကောက်တွေကို ဝတ်ဆင်လိုက်ရင် ရီဟားနားလို ခပ်ဟော့ဟော့ မိန်းမဆိုးလေးပုံစံ ဖြစ်သွားမှာပါ။

စတိတ်စင်ပေါ်က နာမည်ကြီး မော်ဒယ်တို့၏ အလှအပရေးရာ နည်းငါးသွယ်

မော်ဒယ်လ်ရှိုးပွဲတွေမှာ စတိတ်စင်ပေါ် လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ မော်ဒယ်လ်တွေက စွမ်းအင်ပြည့်ဝပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုလည်းရှိကာ ကင်မရာထဲမှာ အမြဲကြည့်ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ သူတို့ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



စွမ်းအင်ပြည့်ဝစေရန်

မော်ဒယ်လ်ရှိုးပွဲတွေမှာ လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ စွမ်းအင်အပိုရှိနေစေဖို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ သရေစာကို မကြာခဏ စားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မော်ဒယ်လ်တွေက အခွံမာတဲ့ အစေ့အဆန်တွေကို စားလေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ် ရရှိစေပြီး အသားအရေ ချောမွေ့နေစေပါတယ်။

သန်စွမ်းစေရန်

စတိတ်စင်ပေါ်မှာ ဆွဲဆောင်မှု အရှိဆုံးဖြစ်နေဖို့ အားကစားကို အလုပ်တစ်ခုလုံး လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို မနက်ခင်း အိပ်ရာထ သွား

တိုက်တာ၊ မျက်နှာသစ်တာလိုမျိုး စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ပြီး မလုပ်မိရင် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတဲ့အထိ ဖြစ်နေတယ်လို့ မော်ဒယ်လ်တချို့က ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် တိတိကြည့်တဲ့အခါ ထိုင်ထလုပ်တာလို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း ကြည့်ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အသားအရေ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းစေရန်

မော်ဒယ်လ်တွေက နှင်းဆီရေကို သုံးပြီး အသားအရေ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းအောင် ပက်ဖျန်းလေ့ရှိပါတယ်။ မျက်ခုံးကို ထင်ရှားလှပအောင် ပြင်ဆင်ကာ အသားအရေ ထိန်းသိမ်းမှုကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါတယ်။

ညဘက် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်စေရန်

လေယာဉ်ကို ဘယ်လောက်ပဲ အချိန်ကြာကြာ စီးရပါစေ၊ အမြဲတမ်း ပုံမှန် အိပ်ချိန်ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားတယ်။ အိပ်ပျော်စေဖို့ ဆေးကိုလည်း ယူသွားပါတယ်လို့ Victoria's Secret မော်ဒယ်လ်က လေ့လာဆရာ ဆိုပါတယ်။

ချစ်သူနှင့် ချိန်းတွေ့ချိန်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိစေရန်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ရာအတွက် အကြံဉာဏ်က စူပါမော်ဒယ်လ်တစ်ယောက်လို သဘောထားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမဆန်ဆန် ခံစားရစေမယ့် အဝတ်အစား၊ အပြင်အဆင်တွေကို လိုက်နာပြီး အသားအရေကို ပြုပြင်ပါ။ တကယ်လို့ ချစ်စရာ ကောင်းတဲ့ အသွင်အပြင် ဖြစ်ချင်ရင် ဆွဲဆောင်မှု ရှိတဲ့ ဇာအင်္ကျီ ဝတ်ပါ။ အရောင်လွင်တဲ့ ပဝါကို ပတ်ပါ။

ကြယ်စင်

tot'héma

လျင်မြန်အားဖြည့် သံမိတ်ပြည့်ဝ
တော့ဟီးမား နဲ့မှ

သောက်သုံးသင့်သူများ

- ◆ သံမိတ်ချိုင့်မှုပြင်းထန်သူများ
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ
- ◆ ပြောဝကသွေးလျှော့ဒဏ်သူများ
- ◆ အပျိုသမီးများမှတစ်ဆင့်သွေးအားဖြည့်သူများ
- ◆ သွေးတွက်များသော ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်သူများ
- ◆ သံမိတ်ချိုင့်သော အသက်အရွယ်ကြီးသူများ

LABORATOIRE innotech INTERNATIONAL

K&Z Company Limited

ယုတ်မာ အမှတ်တံဆိပ်များ (၆၂)

◆ လမင်းမေ ◆

နှစ်ရှည်ခံ သားဆက်ခြားပစ္စည်း သားအိမ်တွင်းထည့်သွင်းခြင်းအလုပ်ကို အရှိန်အဟုန်နဲ့လုပ်နေရာက တုံ့ခနဲရပ်လိုက်တဲ့အခါ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ တာဝန်ရှိသူတွေက ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ နားမလည်ဘူးလို့ အံ့ဩတကြီးပြောကြပါတယ်။ အနီးကပ်သိမြင် နားလည်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းလေးတွေက ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ရှင်းပြကြပေမယ့် အထက်ဆရာတွေက လက်ခံချင်ကြပုံမရလို့ မကြာခင်ပြုလုပ်မယ့်အစည်းအဝေး ကျရင် မှတ်တမ်းမှတ်ရာတွေနဲ့တကွ ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ရှင်းပြမယ်လို့ အားခံထားလိုက်ပါတယ်။

ခုနောက်ပိုင်း ပစ္စည်းထည့်ချင်လို့ လာရောက်သူမှန်သမျှ တစ်ယောက်မှလက် မခံ ငြင်းပယ်လိုက်တယ်ဆိုပေမယ့် လုပ်မပေးတော့ဘူးလို့ တိုတိုတုတ်တုတ်မပြောပါဘူး။ အရှိန်ကောင်းတုန်း ရပ်နားလိုက်ရတဲ့အကြောင်းခြင်းရာတွေကို အချိန်ရရင်ရသလောက် စကားကြောရှည်ရှည် ပြောပြနေမိတယ်။ ဒီလုပ်ငန်းအပေါ် သံယောဇဉ်မပြတ်လို့ ပညာပေးဟောပြောမှုတွေ ဆက်လုပ်နေမိတာပါ။ လိုအပ်မှုနဲ့ အချိန်ကိုက်ပြောတဲ့စကားတွေဟာ နားထဲ ပိုစွဲစေတာဆိုတော့ ဒီအချိန်ဟာ အခွင့်အခါကောင်းဘဲ မဟုတ်လား။ လိုအပ်သူအတွက် အကျိုးများတဲ့ ကူညီမှုကို ပေးသူရှိပေမယ့် ရယူသူတွေက တန်ဖိုးထားပြီး အကျိုးရှိရှိသုံးတတ်ပါမှ အရှည်တည်တန့်နိုင်မယ်ဆိုတာ သိနားလည်စေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပေါ့။ ကျွန်မတွေ့တာ မမှားပါဘူး။ ခုချိန်မှာ ပြောသမျှနားထဲဝင်ပုံရတဲ့အပြင် စိတ်ဝင်တစားပြန်ဆွေးနွေးကြတာ တွေ့ရတယ်။

“ကျွန်မတို့ဆိုရင် အဲဒီလိုမလုပ်ပါဘူး။ သူများပြောတိုင်းလည်း မယုံပါဘူး။ ဆရာမတို့က ပိုသိတာပဲဟာ။ သိချင်တာရှိရင် ဆရာမကိုပဲ လာမေးမှာပေါ့။ အေးနော်၊ ပစ္စည်းထည့်ထားတဲ့ မိန်းမကိုယ်တိုင် တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း ပစ္စည်းကြောင့်လို့

ယိုးစွပ်တာက တော်ပါသေးတယ်။ သူ့သားအိမ်ထဲပစ္စည်းထည့်လို့ သူ့ယောက်ျား ပိန်သွားတယ် ပြန်ထုတ်ပေးပါ ဆိုတာက တော့ သိပ်လွန်သွားပြီ။ ဆရာမ စိတ်ပျက်မယ်ဆိုလည်း ပျက်ချင်စရာ”

“ဒါလောက်တင် ဘယ်ကပါမလဲ။ ဒီထက်ထူးဆန်းတာတွေ ရှိသေးတယ်။ တစ်ခါက မိန်းမတစ်ယောက်ရောက်လာပြီး ဘာပြောလဲဆိုတော့ ဒီမှာ ပစ္စည်းလာထည့်ထားတဲ့စာရင်းကို ကြည့်ချင်တယ်တဲ့”

“ဟင်၊ အဲဒီလိုပြောတယ်၊ အကြောကြီးနဲ့ပေါ့”

“ဟင်း...ဟင်း... အကြောကြီးနဲ့ ပြောတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရိုးရိုးအအနဲ့ အပြောအဆိုမတတ်တာ၊ နားမလည်တာလည်း ပါတာပေါ့။ ကျွန်မလည်း ကြားကြားချင်းတော့ ထောင်းခနဲဖြစ်သွားသေးတယ်။ နောက်မှ သူ့ရှင်းပြတာက မနှစ်တွန်းက သူ့သမီးဆိုလား။ တူမဆိုလား ပစ္စည်းထည့်ဖို့ ဒီကိုလာသေးတယ်တဲ့။ အတူလာတဲ့သူအားလုံးထည့်သွားရပြီး သူ့ကျတော့ မထည့်ရဘူးတဲ့။ သားအိမ်မကောင်းလို့ ဆိုပြီး ဆေးပဲ သောက်ခိုင်းတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် ရဲတိုင်လိုက်တာ အခုသူ့ယောက်ျားကို ဖမ်းချုပ်ထားပြီတဲ့။ အဲဒီတုန်းက သားအိမ်မှာ ဘာဖြစ်တာလဲဆိုတာ သိချင်တယ်တဲ့”

“ဟင်၊ မိန်းမမှာ သားအိမ်ရောဂါဖြစ်ရင် ယောက်ျားကို ရဲက ဖမ်းသလား”

“ပေါက်ပေါက်ရှာရှာ၊ သူတို့ဘာသာ အမှုတွေဖြစ်နေလဲမှ မသိတာ။ မဆီမဆိုင် ကျွန်မဆီလာရှုပ်နေတယ်။ မအားရတဲ့ကြားထဲမှာ ရှင်းပြရတာ အကြာကြီး၊ သားအိမ်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲ တိကျတဲ့ မှတ်တမ်းရချင်ရင် သားဖွားမီးယပ်ပါရဂူနဲ့ ပြလိုက်ပါလို့ ပြောတော့လည်း မတုန်မလှုပ်နဲ့၊ အဲဒီတုန်းကဖြစ်တာကိုပဲ သိချင်တာတဲ့။ မခက်ဘူးလား၊ မြန်မာစကားကို ရေ

ရေလည်လည် ပြောတတ်တာမဟုတ်တော့ ဘာဖြစ်ချင်နေမှန်း စဉ်းစားလို့ မရအောင် ဝေ့လည်ကြောင်ပတ်နဲ့ ပြီးသွားခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက သားအိမ်ခေါင်းရောင်နေတာတွေ့လို့ ထည့်မပေးသေးဘဲ ဆေးသောက်ခိုင်းခဲ့တာဖြစ်နိုင်သလို စိုးရိမ်စရာတွေ့လို့ ပါရဂူနဲ့ပြဖို့ ညွှန်လိုက်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘယ်မှတ်မိပါမလဲ”

“အေးလေ၊ ဆရာမကို စိတ်ရှုပ်အောင် အမျိုးမျိုးလာလုပ်နေကြတာကိုး၊ သူတို့လုပ်တာနဲ့ ကျွန်မတို့ပါ လာဘိတ်သွားပြီ၊ တခြားစိတ်ချရတဲ့ နေရာသွားရင် အပြင်နှုန်းနဲ့ဆိုတော့ ဈေးကြီးမှာပေါ့၊ ဈေးကြီးလည်း လုပ်ရမှာပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ တားဆေးတွေ မသုံးသင့်ဘူးလို့ သမားတော်ကြီးက ပြောတယ်။ ကွန်ဒုံးသုံးရင်သုံး၊ သားကြော ဖြတ်ချင် ဖြတ်၊ ပစ္စည်းထည့်ချင်ထည့်ပါတဲ့။ ကွန်ဒုံးကျတော့ သေချာမသုံးဖြစ်လို့၊ သားကြောဖြတ်ဖို့ကျတော့လည်း အဆင်မပြေသေးဘူး၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆရာမပဲ လုပ်ပေးပါလား၊ ပိုက်ဆံလည်း အပြင်နှုန်းအတိုင်း ယူပေါ့”

ကျွန်မ စိတ်မချမ်းမြေ့စွာ ခေါင်းခါလိုက်ရပါတယ်။

“ကျွန်မက စိတ်ကုန်သွားပြီဆိုရင် လုည့်ကို မကြည့်ချင်တာ၊ မလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးမှတော့ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့မှ မလုပ်ချင်တော့ဘူး”

အလွယ်ရခိုက်မှာ တန်ဖိုးမထားကြသူတွေကြောင့် အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးရတယ်လို့ သဘောပေါက်သွားကြရင် ကျေနပ်ပါပြီ။ အခုလိုအခွင့်ကြုံတုန်း ပြောလိုက်တဲ့စကားတွေ တစ်ဆင့်စကားနဲ့ ပြန်ပွားသွားပြီး သက်ဆိုင်သူတွေ (အဆင်ပြေနေတဲ့ ပစ္စည်းလေးကို အလကားနေရင်း ပြန်ထုတ်ပစ်လိုက်ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ) နားထဲ ပြန်ရောက်သွားမယ်ဆိုရင် ပို

ကောင်းပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်းကို ခုမှသတင်းကြားလို့ ခရီးဝေးကျေးလက်ကနေ ဝမ်းသာအားရရောက်လာကြတဲ့ နွမ်းပါးသူတွေကို အမောဆိုစေမယ့် စကားမျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ရတဲ့အခါ မျိုးမှာတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ သတင်းပေးသူကပေးလို့ ခရီးဝေးကနေ မေးမြန်း ရှာဖွေ ရောက်လာကြသူတွေကို..

“အရင်က ဒီမှာလုပ်ပေးတာ ဟုတ်တယ်၊ အခုမလုပ်ပေးတော့ဘူး” လို့ ပြောရတာ အားလည်း နာတယ်။ အလာကောင်းပေမယ့် အခါနှောင်းခဲ့ပြီလေ။

ဖိတ်ကြားထားတဲ့ အစည်းအဝေးရက်က နီးကပ်လာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မနည်းတူ ဝန်ဆောင်မှုပြုလုပ်နေကြတဲ့ မြန်မာပြည်အနှံ့ကဆရာဝန်တွေနဲ့ အတွေ့အကြုံ ဖလှယ်ရမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါတယ်။ အခါများစွာ နားထောင်သူအဖြစ်နဲ့သာ နေခဲ့ဖူးတဲ့စည်းဝေးပွဲမှာ ဒီတစ်ခါတော့ စကားအများဆုံးပြောသူဖြစ်ရတော့မယ်ထင်ပါရဲ့နော်။ သွားဖြစ်အောင် သွားမယ်လို့ အားခံထားခါမှ အနီးကပ်ဖုန်းသတင်း ဝင်လာခဲ့တယ်။

“အစ်မရေ၊ ဖိတ်ထားတဲ့ အစည်းအဝေးက ပျက်သွားပြီ၊ ဘယ်နေ့မှလုပ်ဖြစ်မလဲ မသိသေးဘူး၊ ကျွန်မတို့ ဆရာတွေ အရေးပေါ်အစည်းဝေးရှိလို့ နေပြည်တော်ကို သွားကြရတယ်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက မူဝါဒအသစ်တွေ ချမှတ် ထင်တယ်၊ အပြောင်းအလဲတွေကို နောက်မှ ပြောပြမယ် အစ်မ”

အဲဒီကနောက်ပိုင်း အပြောင်းအလဲတွေကို ကျွန်မလည်း သိပ်မသိတော့ပါဘူး။ အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အိုင်ယူဒီဝန်ဆောင်မှုကို ခေတ္တရပ်ဆိုင်းထားရဦးမယ်ဆိုတာ လောက်တော့ ကြားသိရတယ်။ ခုတော့ ပိုမိုတင်းကျပ်တဲ့ စည်းစနစ်တွေနဲ့ လုပ်

ငန်းပြန်စကြပြီ ထင်ပါတယ်။

မကြာခင်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့ ခရီးသွားဟန်လွှဲတွေ့ကြတဲ့အခါ အလုပ်တွေကြား ဗျာများနေတဲ့သူနဲ့ အချိန်လုပြီးစကား ပြောဖြစ်ကြတယ်။ အမြဲအလုပ်ရှုပ်နေတတ်တဲ့သူက ကျွန်မပါခဲ့ဖူးတဲ့ အိုင်ယူဒီလုပ်ငန်းမှာ ပါဝင်ကြောင်းလည်း ခုမှသိရပါတယ်။

“မနက်ဖြန် ငါ့ဆေးခန်းကို နိုင်ငံခြားသားတွေလာမှာ၊ အိုင်ယူဒီ ထည့်တာကို လာကြည့်မှာ၊ သူတို့ချမှတ်ထားတဲ့ စံချိန်စံညွှန်းတွေအတိုင်း တိတိကျကျလုပ်တယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ပြရမှာ၊ သူတို့နဲ့ ပြောဖို့ဆိုဖို့အတွက် စာကျက်ရဦးမယ်၊ ငါ့မှာ နေမကောင်းတဲ့ကြားထဲ အဲဒီအတွက်ပါ ဖိအားဖြစ်နေတယ်၊ ပိုက်ဆံက ဘာမှမရဘဲနဲ့ ခုလိုကြီးကျတော့လည်း မကောင်းပါဘူးဟယ်”

အလုပ်များမှ နေတတ်ပုံရတဲ့သူ၊ ခုလိုညည်းတာ ကြားရခဲပါတယ်။ အတော်နေမကောင်းပြီး ပင်ပန်းလွန်းလို့ ဖြစ်မှာ။ ကျွန်မစိတ်ထဲက အရင်းခံအတိုင်း အားပေးစကားပြောလိုက်မိတယ်။

“အဲဒီလိုလည်း မတွေးပါနဲ့ သူငယ်ချင်းရယ်၊ ပင်ပန်းတာနဲ့ ကာမိအောင် ပိုက်ဆံမရဘူးဆိုတာ သိသိကြီးနဲ့ လုပ်ခဲ့ကြတာပဲ၊ ကိုယ့်မှာ ဖိအားတွေဖြစ်ရပေမယ့် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ပိုကောင်းအောင် ကြပ်မတ်ကြတာမို့ ကောင်းတယ်လို့ပဲ မြင်သင့်တယ်”

“အင်းလေ၊ ဟုတ်ပါတယ်”

အချိန်မရလို့ ဒီထက်ပိုမပြောဖြစ်ကြပေမယ့် သူနဲ့ကျွန်မ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်မှုရှိတဲ့အကြည့်မျိုးနဲ့ အပြန်အလှန် ကြည့်လိုက်ကြတယ်။ ကျွန်မ ဒီအလုပ်ကို ရပ်လိုက်တဲ့အကြောင်းရင်းက ဒီလိုဖိအားမျိုးတွေကြောင့် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း အချိန်ရမှ ရှင်းပြရပါဦးမယ်။

လမင်းမေ



Murfwbfifavbsi fefyk/ykfatnif

အိမ်မှာကြမ်းတိုက်တာကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလို သတ်မှတ်ပြီး ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်းအလုပ်နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြီးစေတာကြောင့် အချိန်လည်း မကုန်တော့ပါဘူး။ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

'lau@Dajcacsmi faxmuftg



အိမ်တိုက်အဝတ်ပေါ်မှာ နင်းထားပြီး ခြေနဲ့လက်ကို ဆန့်ထားပါ။ ခူးတွေကို ကွေးလိုက်ချိန် ခြေချောင်းလေးတွေကို ထောက်ထားပါ။ ခဏလောက်နေပြီး ခူးတွေကို ပြန်ဆန့်တန်းပါ။ ငါးကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ajcaxmuwpxfaemufcekwftg

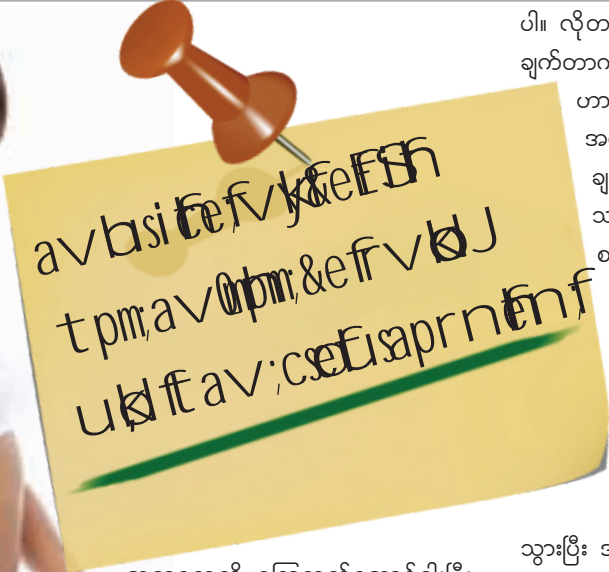


မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်အောက်မှာ အိမ်တိုက်ဝတ်ကိုထားပါ။ အိမ်တိုက်ဝတ်တင်ထားတဲ့ ခြေထောက်ကို နောက်ဆန့်ထုတ်ချိန် ကျန်ခြေထောက်ကို ကွေးထောက်ထားပါ။ ခဏလောက်နေပြီး မတ်တတ်ပြန်ရပ်ပါ။ ခြေထောက် ဘယ်၊ ညာပြောင်းပြီး ငါးကြိမ်စီလေ့ကျင့်ပါ။

tqi bkhifavbsi ftg



အိမ်တိုက်ဝတ်ပေါ်မှာ ခြေတစ်ချောင်းထောက်ပြီး လေးဖက်ထောက်နေပါ။ အိမ်တိုက်ဝတ်ကို ရှေ့ကို ဆွဲလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ပြန်ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကိုပါ ဆန့်ထုတ်လိုက်ကာ ဘေးတိုက်ပုံစံ ဆန့်တန်းထုတ်လိုက်ပါ။ ဖော်ပြပါအဆင့်သုံးဆင့်ကို ငါးကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်းကာ ငါးကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။



အစာတွေကို ကြေညက်အောင်ဝါးပြီး အစာစားချိန်ကိုယူပါ။

× **enfenpm;NyDrsm;rm;Ogyy**

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးနေလို့ လေ့ကျင့်ခန်းလည်းမလုပ်ချင်ဘူး အစားလည်းလျှော့မစားချင်ဘူးဆိုရင်တော့ အောက်ပါအချက်တွေက သင်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့ ကူညီပါလိမ့်မယ်။

enfenpm;NyDrsm;rm;Ogyy

အမှန်တကယ် ကိုယ်အလေးချိန်ကျချင်တယ်ဆိုရင် အစာကို သေချာကြေညက်အောင်ဝါးစားပါ။ ကြေညက်ပြီးသားအစာဟာ သင့်အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လိုရီသုံးစွဲမှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဗိုက်အရမ်းဆာချိန်မှာ မုန့်တစ်မျိုးစားလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းဗိုက်ပြည့်သွားတယ်လို့ မခံစားရပါဘူး။ အစာစားပြီးလို့ မိနစ် ၂၀ လောက်ကြာတော့မှ ဗိုက်ပြည့်တယ်ဆိုတာကို ဦးနှောက်ဆီ သတင်းပို့တာပါ။ ဒီတော့ မိနစ် ၂၀ အတွင်းမှာ သင်က အစာတွေ အများကြီးစားလိုက်မိမယ်ဆိုရင် တကယ်တမ်းဗိုက်ပြည့်ချိန်မှာ လိုအပ်တာထက် ပိုနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့

အစာလျှော့စရာမလိုဘူးဆိုပြီး မြင်သမျှ၊ တွေ့သမျှလျှောက်စားနေလို့ကတော့မဖြစ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် သီချင်းနားထောင်နေချိန်၊ တီဗီကြည့်ချိန်၊ ကားမောင်းနေချိန်၊ စာကျက်နေချိန်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေချိန်မှာ အစာတွေကို မစားပါနဲ့။ လေ့လာမှုတွေအရ လူအများစုဟာ တီဗီကြည့်ရင်း အစာစားတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ၂၈၈ ကယ်လိုရီလောက် ဝင်သွားတတ်ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ တစ်ခုခုစားချင်တယ်ဆိုရင် အသီးတစ်လုံးလောက် ကိုက်စားနေလိုက်ပါ။

tpmuk&rfsu&tmi frcuylE

အစာတွေကို ချက်ပြုတ်ချိန်မှာ စားလို့ရတဲ့အတိုင်းအတာထိသာ ချက်ပြုတ်



ပါ။ လိုတာထက်ပိုပြီး အချိန်ကြာကြာ ချက်တာက အစားအစာမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတွေ ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။ အရွက်ကြော်တာက အသားဟင်းချက်သလောက်တော့ မကြာသင့်ပါဘူး။ အာဟာရမပါတဲ့ အစားအစာတွေက သင့်ကို ဘယ်လိုမှ အကျိုးမပြုပါဘူး။

npmpm;ceduk &sem&Daum;ypE

ရှစ်နာရီနောက်ပိုင်းဟာ အိပ်စက်ချိန်နဲ့ အရမ်းနီးကပ်သွားပြီး အိပ်စက်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က ဇီဝဖြစ်စဉ်ကနေသွားတတ်တာကြောင့် စားထားတဲ့အစာတွေက ပိုလျှံသွားတတ်ပါတယ်။ ညစာမစားခင် သရေစာတွေ စားတာကို ရှောင်ပါ။

a&aomuk&efawGy

ရေများများသောက်တာက အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းစေပြီး၊ အစာရဲ့အာဟာရကိုလည်း ကောင်းစွာ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထမင်းမစားခင် ၁၅ မိနစ်နဲ့ ထမင်းစားပြီး ၁၅ မိနစ်အချိန်အတွင်းမှာတော့ ရေမသောက်ပါနဲ့။ ထမင်းစားရင်း သောက်မယ်ဆိုရင်တော့ အနည်းငယ်လောက်သာ သောက်ပါ။

xrifpm;ci fopbDm;yg

ထမင်းမစားခင် တစ်နာရီလောက် အလိုမှာ သစ်သီးစားထားပါ။ အသီးစားထားတာက ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့အကူအညီရသလို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းစွမ်းအင်ရရှိစေပြီး အဆိပ်အတောက်မဖြစ်စေပါဘူး။ အသီးစားထားတာကြောင့် ဗိုက်အရမ်းမဆာဘဲ အစာအများကြီးစားမိတာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပုံမှန်စားသူတွေက အစာခြေစနစ်ကို အကောင်းဆုံးအထောက်အပံ့ပေးနိုင်တာကြောင့် မဖြစ်မနေစားဖို့တော့ လိုပါတယ်။

သံသ့ဦး

ခမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က

အစာအိမ်ကင်ဆာအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ရောဂါရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း

အစာအိမ်ကင်ဆာရှိသူတွေ ဆေးခန်း လာပြကြရင် အစာမကြေဘူး၊ အစားအသောက် စားရတာ နည်းနည်းခက်တယ်၊ နေရထိုင်ရတာ မကောင်းဘူး တစ်မျိုးကြီးဖြစ်နေတယ် ဆိုပြီး ပြောတတ်ကြပါတယ်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ဒီလိုရောဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ လာပြခဲ့ရင် စမ်းသပ်ပြီးတာနဲ့ ဆေး စပေးပါတယ်။ ဆေးပေးပြီး ငါးရက်၊ တစ်ပတ်လောက်နေရင် လူနာကို ပြန်ကြည့်ပေးတယ်။ မသက်သာဘူးဆိုရင် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းအပေါ်ပိုင်းကို မှန်ပြောင်း(Upper GI Scopy) ကြည့်တယ်။ ရောဂါရှိတာကို မြင်လည်း မြင်ရတယ်။ မသက်သာစရာလည်း တွေ့တယ်ဆိုရင် မှန်ပြောင်းကြည့်ရင်းနဲ့ အသားစ (Biopsy)ပါ တစ်ခါတည်း ယူလို့ရတဲ့ အားသာချက်ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခု Barium Meal လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆေးအဖြူလေးသောက်ပြီး အစာအိမ်ကို ဆေးပေးပြီး ရိုက်တာပါ။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ အာထရာဆောင်းတို့၊ CT Scan တို့က နေရာတာကာမှာ ရိုက်လို့ရလာပါပြီ။ အာထရာဆောင်းက တော်ရုံတန်ရုံ ကင်ဆာဖြစ်နေတာသေးရင်တော့ မမြင်ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အသည်းနဲ့ အကျိတ်တွေ ကြီး၊ မကြီးကို ကြည့်လို့ရတယ်။ အကြောထဲကိုဆေးထိုး ပြီးတော့ CT Scan ရိုက်ရင်တော့ အစာအိမ်နံရံထူလာ၊ ပါးလာ၊ အလုံးရှိလာ၊ အသည်းဘယ်လိုနေလဲ၊ အကျိတ်တွေကော ရှိနေပြီလား အကုန်သိရပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ မှန်ပြောင်းကြည့်တာပါ။ မှန်ပြောင်းကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အနာလည်း ကြည့်လို့ရမယ်၊ ဘိုင်းအိုစီလည်းယူလို့ရမယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာလည်း သေချာပြောနိုင်ပါမယ်။

ထိရောက်သော ရောဂါကုသမှု

အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်မှန်း သေချာရင် ဘယ်လိုကုသနည်းတွေနဲ့ ကုနိုင်မလဲဆိုတော့ စောစောစီးစီးလည်း သိတယ်။ ခွဲလို့လည်း ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက လူနာမှာ အရမ်းဆိုးရွားတဲ့ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ သွေးကြောကျဉ်းတာတွေ မရှိဘူး။ ခွဲစိတ်လို့ ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးလည်းရှိမယ်၊ ရောဂါဖြစ်တာကို စောစောစီးစီးလည်း သိမယ်ဆိုရင် ဆရာတို့က အစာအိမ်ကင်ဆာကို ခွဲပါတယ်။ ခွဲတဲ့နေရာမှာလည်း အစာအိမ်ဖြစ်တဲ့ အပိုင်းတင်မကဘဲ ကောင်းတဲ့အပိုင်း အတော်များများကိုပါ ထုတ်ပေးပါတယ်။

အကျိတ်တွေကိုပါ ထုတ်ပေးတယ်

အကျိတ်ရှိရင်လည်း အကျိတ်တွေကိုပါ ထုတ်ပေးတယ်။ အသည်းကို ပြန်၊ မပြန် အသားစယူပေးတယ်။ အစာအိမ်ကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ကုသတာက အကြီးစားခွဲစိတ်ကုသမှု (Major Operation) ပါ။ ဆေးပညာစကားနဲ့ ပြောရင် သာမန်လူတွေအတွက် နည်းနည်းရှုပ်မှာ စိုးလို့ မပြောတော့ပါဘူး။

ခွဲစိတ်ပြီး ပြန်ဆက်တာကတော့ အမျိုးမျိုးပါပဲ။ တချို့လူနာတွေမှာ အူသိမ်းနဲ့ ပြန်ဆက်တယ်၊ တချို့လူနာတွေ ကျတော့လည်း အစာအိမ် အချင်းချင်း



ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ

ပြန်ဆက်တယ်။

ခွဲစိတ်ကုသမှုက အဓိကကျ

အစာအိမ်ကင်ဆာမှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုက အဓိက ကုသမှုလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံ သေးတဲ့ ကင်ဆာတွေကျတော့ ခွဲစိတ်ကုသမှုတစ်ခုတည်းနဲ့တင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသပြီး သွားရင်လည်း ဆရာတို့က အသားစယူပြီး စစ်ဆေးပါတယ်။ တခြားဘယ်အကျိတ်မှ မဖြစ်သေးဘူး။ အာလူးအရွယ် လောက်လေးပဲ ရှိသေးတယ်ဆိုရင် ခွဲစိတ်ကုသမှုတစ်ခုတည်းနဲ့ကိုပဲ လုံလောက်ပါတယ်။

ဆေးသွင်းကုသခြင်း

ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါမှာ ဗိုက်ထဲမှာရှိတဲ့ အကျိတ်ဂလင်းလေးတွေမှာ ကင်ဆာပြန့်နေတယ်၊ အစာအိမ်နံရံရဲ့ အလွှာလေးခုစလုံးလည်း ပေါက်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ခွဲပြီးနောက်ပိုင်းမှာ Chemotherapy (ဆေးသွင်း)နဲ့ ဆက်လက်ကုသပေးပါတယ်။ သုံးပတ်တစ်ကြိမ်၊ အနည်းဆုံး ခြောက်ကြိမ်ကနေ ဆယ်ကြိမ်အထိ ကင်ဆာဆေးတွေ သွင်းပြီး ကုပေးပါတယ်။ အကယ်လို့ အရိုးတွေအထိ ပြန့်သွားတယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်တဲ့နေရာကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးပြီး ကုသပေးပါတယ်။

ကုသအောင်မြင်မှု

အစာအိမ်ကင်ဆာရဲ့ ကုသအောင်မြင်မှုဟာ စောစောစီးစီး သိရတဲ့အပေါ် မူတည်ပါတယ်။ အဆင့်တစ်နဲ့ အဆင့်နှစ်မှာ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးနိုင်ရင် အသက်ရှင်ခြေရာခိုင်နှုန်းဟာ ငါးနှစ်ရှိပါတယ်။ ၆၀-၉၀ ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်မှုရှိပါတယ်။

အောင်မြင်မှုအကောင်းဆုံးနိုင်ငံ

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အစာအိမ်ကင်ဆာကုသမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အအောင်မြင်ဆုံးနိုင်ငံကတော့ ဂျပန်နိုင်ငံပါပဲ။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာဆိုရင် အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသားတွေဟာ တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို ဗိုက်ခရိုစကုပ် မကြည့်မနေရဆိုပြီး စီမံချက်ချပြီး သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ မှန်ပြောင်းကြည့်ပြီး စစ်ဆေးတော့ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ရင် အစောဆုံးတွေ့တယ်။ တွေ့တော့ ခွဲစိတ်ကုသမှုပေးလိုက်တဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ ရှင်သန်နိုင်တဲ့ သက်တမ်းက ငါးနှစ်မကဘူး၊ ဆယ်နှစ်နေနိုင်သွားပါတယ်။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အစာအိမ်ကင်ဆာကုသမှုက ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်မှု ရှိပါတယ်။

၁။ ခြေချောင်းနဲ့ လက်တံတောင်တွေကို ထောက်ပြီး ဝမ်းလျားမှောက်နေပါ။

ခြေချောင်းနဲ့ လက်တံတောင်တွေကို ထောက်ပြီး ဝမ်းလျားမှောက်နေပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်အောက်မှာ အိပ်တိုက်ဝတ်ထားကာ ခြေထောက်ကို ကွေးတင်၊ ပြန်ဆန့်ငါးကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ခြေထောက် ဘယ်ညာပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။



၂။ ခြေချောင်းထိပ်နဲ့ လက်ဖဝါးတွေကို ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ပြီး ဝမ်းလျားမှောက်နေပါ။

ခြေချောင်းထိပ်နဲ့ လက်ဖဝါးတွေကို ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ပြီး ဝမ်းလျားမှောက်နေပါ။ အိပ်တိုက်ဝတ်ကို လက်ဖဝါးတစ်ဖက်အောက်မှာထားပြီး ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက် ငါးကြိမ်လေ့ကျင့်ကာ တခြားလက်တစ်ဖက်ပြောင်းပြီးလည်း ငါးကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။



သံသ

Your Daily Requirements

Power-vita™

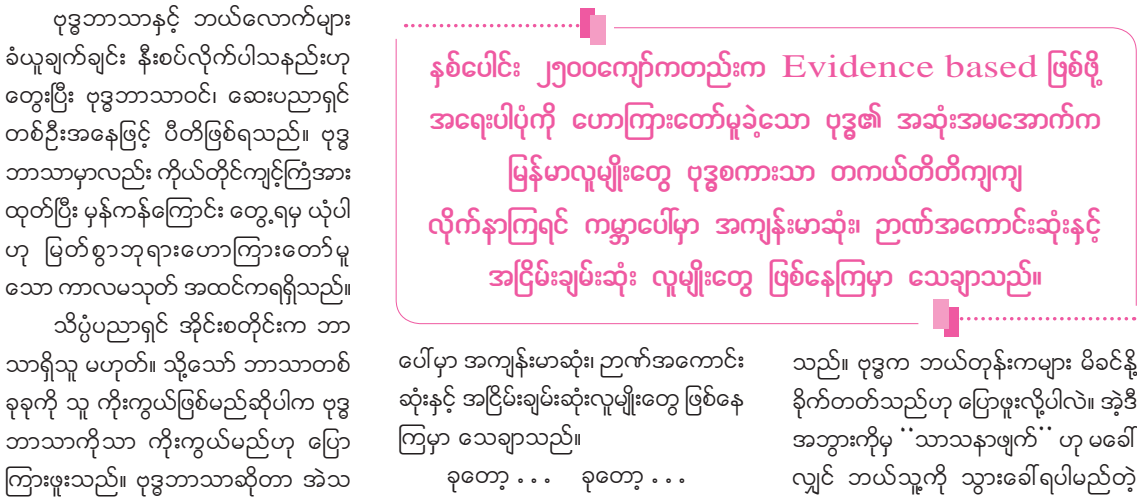
VITAMINS WITH MINERALS

သင်နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် "အာဟာရ" ဖြည့်ဆည်းဖို့
 "ပါဝါမိုက်တာ" ကိုသောက်ကြဖို့ ...

သကြားဓာတ်လုံးဝမပါသည့်အတွက်
 ဆီးချိုရောဂါသည်များနှင့်အဝလွန်သူများလည်း
 စိတ်ချရစွာသောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

အားဆေး

Marketed & Distributed by **1 SUPER ONE CO., LTD.** Tel : 202711, 293383, 202861, (02) 35383, 35014



လဲ။ ရှေ့က ဆုံးသွားသည့်ကလေးက
သေသေချာချာ မေးကြည့်တော့ မွေးရာ
ပါနဲ့လုံးရောဂါပါလာတာ ဖြစ်နေသည်။
မိခင်နို့နှင့် ဘာမှမဆိုင်။ သို့သော် အဲ့ဒီ
သားအမိကတော့ နို့ခန်းဆေး ကျွန်တော်
ထိုးမပေးတော့ ထိုးပေးသည့်နေရာ သွား
ကြတာပါပဲ။

ကလေးတွေ လည်ပင်းတွေ၊ ခါး
တွေမှာလည်း ဆွဲလိုက်ကြသည့် အဆောင်
တွေ၊ လက်ဖွဲ့တွေ၊ ကြိုးတွေကို စုံနေတာ
ပါပဲ။ နားကြပ်တင်စရာနေရာက မနည်း
ရှာရသည်။ အဲ့ဒီကြိုးတွေက အဝတ်
ကြိုးတွေဆိုတော့ ကြေး(ချေး)တွေက ဝတ်
နေတတ်သေးသည်။ ကလေး နေ့ရှိသမျှ
လေ့ရှိမည့်နေရာ။ ယခုတလောတော့
ရောင်စုံကျစ်ထားသည့် ကြိုးကွင်းလေး
တွေ ပေါ်လာပြန်သည်။ ကလေးမှာ နှစ်
ကွင်း၊ သုံးကွင်း၊ လူကြီးလည်း လက်မှာ
ဝတ်ဝတ်လာကြသည်။ ဗုဒ္ဓက အဆောင်
လက်ဖွဲ့တွေကို ဘယ်တုန်းကများ အား
ပေးခဲ့ဖူးပါသနည်း။

နေ့ဘက်က အစိုးရဆေးရုံမှာ အလုပ်
လုပ်ရတော့ ဆေးခန်းက ညပဲထိုင်ဖြစ်
သည်။ ညလာတော့ ကလေးတွေက
ဘယ်ဘာသာဝင်ဖြစ်ဖြစ် နဖူးမှာ အိုးမည်း
လေးတို့လို့။ သရဲမကပ်နိုင်အောင်တဲ့။
သရဲက အိုးမည်းတစ်စက်မြင်တာနှင့်
ပြေးရောဆိုတော့လည်း သရဲ ရှိတောင်
သရဲ သိက္ခာကျလှသည်။

မတ်ဇေ၊ ဆယ်ပြားဇေ၊ သော့.. အဲဒါ
တွေကလည်း ကြေး(ချေး) အလိမ်းလိမ်း။
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ယုံကြည်ရာ ဒီ
ထက်တော့ အများကြီး တိကျခိုင်မာကြ
စေချင်သည်။

■ ဆန္ဒမှန်ဖြင့်
ဒေါက်တာရဲ

ကလေးငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် လျော့ချနိုင်ရန်

၂၀၁၁ မှာ အသက် ငါးနှစ်အောက် ကလေး ၆ အသမ ၉ သန်းနီးပါး သေဆုံးနေကြပြီး ဒါက တစ်နှာ ရီကြာတိုင်း ၈၀၀ နီးပါး သေဆုံးနေတာနဲ့ ညီမျှတယ် လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)က ဆိုပါတယ်။

ကလေးတွေအတွက် အသက်အန္တရာယ်က မွေးပြီး ပထမဆုံးလအတွင်း အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်ပါ တယ်။ လမစေ့ကလေး မွေးတာ၊ ပေါင်မပြည့်ကလေး မွေးတာ၊ ကူးစက်ပိုးဝင်တာ၊ မွေးရာပါ ရောဂါရှိတာ အစရှိတဲ့အချက်တွေက မွေးကင်းစကလေး သေဆုံး မှု ဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ဖို့ -

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှု ပေးတာ၊
- ကျွမ်းကျင်တဲ့ သားဖွားမီးယပ်အထူးကု ဆရာဝန် နဲ့ မွေးဖွားတာ၊
- မွေးကင်းစ ကလေးကို စနစ်တကျ ၇ရက်စတင် ရှောက်တာတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မွေးကင်းစ ကလေးရဲ့ အသက်ရှူနှုန်း၊ ကလေးကိုယ်ပူနေ သ လား၊ ချက်ကြိုးနဲ့ အရေပြားသန့်ရှင်းမှုရှိသလားနဲ့ မိခင်နို့ချို တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးမှု အစရှိတဲ့ အချက်တွေနဲ့ ကလေးကို စောင့်ရှောက်ပေးဖို့ လို ပါတယ်။

မွေးကင်းစ လသားအရွယ်ကနေ အသက် ငါးနှစ်အရွယ်အထိ ကလေးငယ် သေဆုံးရတဲ့ အဓိ က အကြောင်းရင်းတွေက နှမ့်နီးယား အဆုတ်ရောင် ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ငှက်ဖျားရောဂါနဲ့ ဝက်သက် ရောဂါတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး အားလုံးသေဆုံး နှုန်းရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံကျော်က အာဟာရ ချို့တဲ့တာ ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

- နှမ့်နီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါဟာ အသက်

ငါးနှစ်အောက် ကလေးသေဆုံးရတဲ့ အဓိက အ ကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့တာနဲ့ အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းတာတို့လို အဓိက ဆိုး ကျိုးတွေကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး ကာကွယ် ဆေးထိုးတာ၊ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးတာတို့နဲ့ မဖြစ် အောင် ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။

- ဝမ်းလျှောတာက ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံက ကလေးတွေ နာမကျန်းမှုနဲ့ သေဆုံးနှုန်း ဖြစ်ရတဲ့ အဓိက အ ကြောင်းရင်းပါ။ မိခင်နို့ချို တိုက်ကျွေးတာက ကလေး ငယ်တွေ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမဖြစ်အောင် ကာကွယ် နိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းလျှောနေတဲ့ ကလေးကို ဓာတ် ဆားရည်တိုက်တာ၊ ဇင့်(သွပ်)ဓာတ် အားဖြည့်ဆေး တိုက်တာတို့ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။
- တစ်မိနစ်ကြာတိုင်း ကလေးတစ်ဦးဟာ ငှက်ဖျား ရောဂါနဲ့ သေဆုံးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေး ကို ဆေးစိမ် ခြင်ထောင်နဲ့ သိပ်တာနဲ့ ခြင်အကိုက် မခံရအောင် ကာကွယ်တာတို့ လုပ်ဆောင်ပေးရ ပါမယ်။
- HIV ရှိတဲ့ ကလေးငယ် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ မွေးဖွားစဉ် မိခင်ကနေ ကူးစက်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာ ပါ။ ဒီလိုမဖြစ်စေဖို့ ကလေးမွေးချိန်နဲ့ နို့တိုက်ကျွေး ချိန်တွေမှာ ARV ဆေးနဲ့ ကာကွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။
- ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ အသက်ငါးနှစ် အောက် ကလေး သေဆုံးနှုန်းရဲ့ ၂၀ ရာ ခိုင်နှုန်းကို ကာကွယ် လို့ ရပါတယ်။ ကလေးအသက် ခြောက်လအထိ မိခင်နို့ချို တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးတာနဲ့ ခြောက် လအရွယ်မှာ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ဖြည့်စွက်စာ ကျွေး တာ၊ အသက်နှစ်နှစ်ကျော်အရွယ်အထိ မိခင်နို့ချို ဆက်တိုက်တာတို့ ကို လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ WHOက တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

■ ဇွန်

ကလေးတွေမှာ လက်ကိုင်ဖုန်း ရှိသင့် သလား

■ ကလေးတွေ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေကိုင်တာကြောင့် ကလေးတွေဟာ တခြားသူတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းသွားတတ်သလို ကိုယ်ချင်းစာစိတ် နည်းပါးတတ်ပါတယ်။ ဖုန်းနဲ့ စာရိုက်လေ့ရှိတာကြောင့် တခြားသူတွေနဲ့ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှု မလုပ်နိုင်သလို တခြားသူတွေရဲ့ အမူအရာကိုလည်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။

■ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေက ကလေးတွေရဲ့ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးပစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ လက်ကိုင်ဖုန်းနဲ့ စာတိုမက်ဆေ့ချ်ရိုက်တာ၊ ဂိမ်းကစားတာနဲ့ ဓာတ်ပုံရိုက်တာတွေလုပ်ပြီး အချိန်ကုန်နေတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လက်ကိုင်ဖုန်းသာမရှိရင် ကလေးတွေက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားကြမယ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ဖြစ်မယ်၊ ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်အောင်မေ့ဖွယ်ရာ ငယ်ဘဝရဲ့ အမှတ်တရကောင်းတွေကို အတူတူဖန်တီးကြမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။

■ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေကြောင့် ကလေးတွေရဲ့ မျက်စိကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း အကြာကြီးသုံးတာကြောင့် မျက်စိခြောက်သွေ့တာနဲ့ အဝေးမှုန်တာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

■ လက်ကိုင်ဖုန်းကြောင့် ကလေးဟာ ဝမ်းနည်းပြီး အထီးကျန်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဇွန်

အမှတ် ၄၇၇ မှအဆက်

“မင်းယုံကြည်တဲ့အတိုင်း မင်းဖြစ်မှာ၊ အဲ့ဒါ အသေအချာ”

ဆိုသော စကားသည် ဒေါက်တာ ငြိမ်းချမ်း၏ရင်ထဲတွင် ပဲ့တင်ထပ်နေလေ၏။ မိမိဖြစ်ချင်သည်က ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက် . . သို့သော် အလုပ်သင်ဆရာဝန်ဘဝတွင် ကြုံခဲ့ရသော ဖြစ်ရပ်လေးတစ်ခုက သူ့ဘဝတွင် ကြီးစွာသော စိတ်ဒဏ်ရာကို ပေးအပ်ခဲ့လေသည်။ ငါ့လက်က ခွဲစိတ်ဆရာဝန်လုပ်ဖို့ မထိုက်တန်တဲ့လက်ပဲ။ ငါ ဒီလက်မျိုးနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ခွဲစိတ်လို့ရမလဲ။ ရခဲ့ရင်လည်း ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ခပ်ညံ့ညံ့ခပ်ချာချာ . . ခွဲတိုင်းသေမယ့် ဖွတ်ကျား ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ပဲဖြစ်မှာ ဆိုရင်တော့ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်လုပ်မယ့်အစား တခြားစားကိုင်စရာ မလိုတဲ့ ဆရာဝန်ပဲ လုပ်တာကောင်းပါတယ် ဟူ၍ သူ၏ ရည်မှန်းချက်က အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲသွားခဲ့လေတော့၏။

ကိုင်း . . စားမကိုင်ရတဲ့ဆရာဝန်ဆိုရင် ဘယ်လိုအထူးကုဆရာဝန်မျိုးလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ ဟူ၍ သူ အကြိမ်ကြိမ် စဉ်းစားတော့၏။ ဟုတ်သည်လေ . . ဤဆုံးဖြတ်ချက်သည် မှားယွင်းသွား၍ လုံးဝမဖြစ်။ ထိုအလုပ်က သူ့ဘဝတစ်လျှောက် တောက်လျှောက် ဘဝတစ်ခုလုံးနှင့် ရင်းနှီးကာ တစ်သက်လုံးလုပ်သွားရမည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက်မှားယွင်းချွတ်ချော်သည်နှင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အကြီးအကျယ်စိတ်ဆင်းရဲသောကရောက်ရတော့မည်။ ထိုသို့တော့ အဖြစ်မခံနိုင်ချေ။

အလုပ်သင်ဆရာဝန်ကာလ ပြီးဆုံး . . ဆရာဝန်ဘွဲ့ကို ပိုင်ပိုင်ရပြီးတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ကံကောင်းထောက်မစွာ လက်ထောက်ဆရာဝန်ရာထူးတွေ သတင်းစာက ကြော်ငြာခေါ်ယူနေသည်နှင့် တိုက်ဆိုင် . . စုစုပေါင်း လက်ထောက်ဆရာဝန် အယောက် ၁၀၀ ခေါ်သည့် ရာထူးအတွက် အလုပ်လက်မဲ့ဆရာဝန်ပေါင်း ၃၀၀၀ ကျော် ဝင်ဖြေသည့် စာ



စား မကိုင်ရဲတော့ဘူး ဆရာ (၂၆)

တဒိတ်ဒိတ် ခုန်နေသော ရင်နှင့် တဆတ်ဆတ်တုန်နေသော လက်များ

ဒေါက်တာစိုးလွင်

မေးပွဲတွင် သူက စွတ်ပြီးအောင်သွားခဲ့ပြန်၏။ လက်ထောက်ဆရာဝန်ဘဝရောက်တော့ သူ မည်သို့သော အထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်ချင်သည်ဆိုသည့် မေးခွန်းကို ဖြေရတော့မည်။ လုပ်သက်နှစ်နှစ် ရှိလျှင် အထူးကုဆရာဝန်သင်တန်း ဝင်ခွင့် စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုခွင့် ရတော့မည်မဟုတ်လား။

ခွဲစိတ်ဆရာဝန်လုပ်ဖို့ကတော့ လုံးဝလုံးဝ စိတ်မကူးတော့ပြီမို့ သမားတော်လုပ်လျှင် ကောင်းမလား . . ကလေးအထူးကုဆရာဝန်လုပ်လျှင် ကောင်းမလား၊ ချာချာလည်မူးအောင် သူ ရွေးချယ်စဉ်းစား၏။ စဉ်းစားရင်း . . စဉ်းစားရင်း ကလေးတွေကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်သည့် စိတ်အခံက သူ့ကို ကလေးအထူးကုဘဝကို ရွေးချယ်ပေးလိုက်တော့သည်။ အဲ့ဒီမှာပဲ သူသည် ကလေးဆေးပညာစာအုပ်တွေ စုဆောင်းကာ စတင်၍ ဖတ်ပါလေတော့သည်။ စာမေးပွဲဖြေဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီ။

လက်ထောက်ဆရာဝန်ဘဝတွင်တော့ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်တုန်းကမှ မမျှော်မှန်း . . အိပ်မက်ထဲတွင်ပင် ထည့်၍ မမက်ခဲ့ဖူးသော အိုဂျီဆရာဝန်ဘဝသို့ အရှင်လတ်လတ် ရောက်ရှိသွားစေတော့

မည့် ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးကွေ့လိုက်စေသော အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခုကို သူ ကြုံတွေ့ရပါတော့သည်။

ကရင်ပြည်နယ်ထဲက ရွာကလေးတစ်ရွာ . . အဲ့ဒီရွာလေးက တိုက်နယ်ဆေးရုံတစ်ရုံသို့ သူ လပိုင်းခန့် တာဝန်ချထားခြင်းခံရလေ၏။ လူနာတွေ စောင့်ရင်း ကလေးရောဂါစာအုပ်တွေ ဖတ်မည် . . ပြဿနာက သူ့ကို ရင်တုန်ပန်းတုန်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုး မကြုံပါစေနှင့်ဟု ဆုတောင်းရတာပါပဲ။ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုတော့ သူရောက်နေသည့် ရွာလေးမှ အနည်းဆုံး မြို့ဆေးခန်းသို့ သွားရန် အနည်းဆုံး နှစ်ရက်ခန့် အချိန်ယူရသည်။ ပြီးတော့ ထိုလမ်းခရီးက အန္တရာယ်များဘိခြင်း . . လမ်းခရီးတွင် မိုင်းပွဲတွေ ရှိသည်။ ချောင်းမြောင်းပစ်ခတ်ခံရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ရမည့် လူနာမလာပါစေနှင့်ဟူသည့် ဆုတောင်းကို တောင်းရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ည . . တစ်ည . . ထိုညကိုတော့ သူ့ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ မေ့နိုင်တော့မည်မဟုတ်။ ထိုညက အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခုက သူ့ဘဝကို အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်လို့ပါပဲ။ “ဆရာရေး . . အရေးပေါ်လူနာပါလာလို့

ပါ” ဟူသော အသံက သူ့နားထဲသို့ ငှက်ဆိုးထိုးသံအလား ဝင်ရောက်လာ၏။ “ဆရာ . . လူနာက သွေးတွေ အရမ်းသွန်နေတယ်” ဘုရား ဘုရား . . နှလုံးတွေ တုန်၊ ရင်တွေ တဒိတ်ဒိတ်ခုန်ရင်း သူ အရေးပေါ်လူနာကို ကြည့်ရတော့၏။

လူနာက တိုင်းရင်းသား ကရင်မလေးတစ်ယောက် . . သူ့နာမည်က နော်မြသွေး . . ဟိုဘက်ရွာမှာ ကလေးတစ်ယောက် သူ မွေးဖွားခဲ့သည်။ သူကဲ့သို့ပင် ဖြူဖွေးလှပသော အူဝဲလေးကို မွေးပြီး ကြမ္မာက ငင်ချေပြီ။ ပုံမှန်အတိုင်းဆိုလျှင် ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း နောက်ကလိုက်၍ ကွာထွက်ရမည်ဖြစ်သော ကိုရွှေအချင်းက တော်တော်ကို ဖင်ခေါင်းကျယ်၏။ သူ့ဘာသာသူလည်း ထွက်မလာ . . သူ့ပုံစံက ရွှေလက်နှင့် ခေါ်လည်းမလာ . . ငွေလက်နှင့် ခေါ်လည်းမလာ ဆိုသည့် ပုံနှယ်ပင်။ ကလေးမွေးပေးသူလက်သည် အဒေါ်ကြီး ချွေးတောက်တောက်ကျအောင် ဆွဲထုတ်ဖို့ ကြိုးစားပါသော်လည်း ထိုအချင်းက ခေါင်းမာလွန်းလှ၏။ ပြဿနာက အချင်းကသာ ကျမလတာ၊ အချင်းအစား နီနီရဲရဲသွေးတွေက မွေးလမ်းကြောင်းထဲ စီးဆင်းလာခြင်းပါပဲ။ အဲ့ဒီမှာပဲ လူနာမလေး နော်မြသွေးကို ဝါးပိုးဝါးပေါ် ပုခက်ဆင်၍ တစ်တောင်ဆင်း တစ်တောင်တက် သယ်ဆောင်ထုပ်ပိုးပြီး သူ့ရှိရာ အနီးဆုံး တိုက်နယ်ဆေးရုံလေးသို့ ခေါ်ဆောင်ခဲ့လေတော့သည်။

ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းတစ်ယောက် အကြီးအကျယ် မျက်လုံးပြူးသွားတော့၏။ သူသည် မွေးလမ်းကြောင်းထဲမှ တွဲလွဲကျနေသော ချက်ကြိုးကို တုန်ယင်နေသော လက်ဖြင့်ကိုင်ကာ အချင်းကို ဆွဲချဖို့ ကြိုးစားပါတော့သည်။ သူ ဘယ်လောက် ချော့ပြီးဆွဲဆွဲ . . ခြောက်ပြီးဆွဲ . . ဆွဲချင်သလိုဆွဲ . . ထို အချင်းအစုတ်ပလုတ်က ခေါင်းမာလွန်းလှသည်။ လုံးဝ သူ့ဆွဲခေါ်ရာသို့ မပါချေ။ နောက်ဆုံးတွင်တော့ သူသည် လူနာမလေးအား အိပ်ဆေးထိုးကာ မွေးလမ်းကြောင်းထဲ . . သားအိမ်ထဲ သူ့လက်ကို နှိုက်၍ ကပ်နေသော အချင်းကို ဆွဲခွာဖို့ ကြိုး

စားကြည့်တော့သည်။ အဲ့ဒီမှာပဲ သူ့မျက်လုံးတွေ အကြီးအကျယ် ပြူးကျယ်ပိုင်းစက်ကာ ဘာဆက်လုပ်၍ လုပ်ရမှန်းမသိအောင် ယောင်ချာချာ ဖြစ်ရပါတော့သည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

တကယ်တမ်းကျတော့ အချင်းဆိုသည့် နံပြားကဲ့သို့ ဝိုင်းဝိုင်းပြားပြား အရာက နံပြားဖိုထဲက နံရံမှာ ကပ်နေသကဲ့သို့ပင် လက်ကလေးနှင့် အနားလေးကို ကိုင်၍ အသာဆွဲလိုက်လျှင် ဖလတ်ခနဲ ကွာထွက်လာရမည့် လာတတ်သည့် အရာဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် နော်မြသွေး၏ အချင်းကတော့ နံပြားချပ်ကလေးကဲ့သို့ အသာလေးကပ်နေသည့် အဖြစ်မျိုး မဟုတ်ဘဲ ညောင်ပင်၏ အမြစ်က နံရံထဲ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နေသည့်အလား အချင်းတစ်ခုလုံးက သားအိမ်နံရံထဲ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ကာ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေ၍ပါပဲ . . မည်သို့မှ ခွာ၍မရတော့ပြီ။

ကိုင်း . . ငြိမ်းချမ်းရေ မင်းဘာလုပ်မလဲ . . လူနာမလေး နော်မြသွေး၏ နဂိုက ဖြူဖြူလေးထဲတွင် ခုတော့ ပိုးဟပ်ဖြူလေး ကဲ့သို့ ဖြူဆွတ်နေချေပြီ။ သူမ၏ မျက်လုံးပြူးပြူးပိုင်းပိုင်းလေးတွေက သူ့အား အားကိုးတကြီး ကြည့်နေရှာသည်။ ဆရာ ကျွန်မအသက်ကို ကယ်ပါဟူ၍ ပြောနေသည့်အလား . .

သူ ဘာဆက်လုပ်ရမည်နည်း . . အနီးဆုံး မြို့နယ်ဆေးရုံသို့ ပို့ရမလား . . သူ့ခေါင်းကို ယမ်းခါလိုက်၏ . . မဖြစ်နိုင် ထိုသို့လုပ်မည်အစား . . နော်မြသွေးကိုသာ တစ်ခါတည်း ခေါ်သွားပါတော့ . . ဒါဆိုလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း . . ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းနှစ်ခုရှိ၏ . . တစ်ခုကတော့ နော်မြသွေး သူ့လက်ထဲမှာပဲ အသက်ထွက်တဲ့ထိ ထိုင်ကြည့်နေဖို့ . . နောက်တစ်နည်းကရော . . စဉ်းစားလိုက်ရုံနှင့် သူ့ရင်တွေ တဒိတ်ဒိတ်ခုန်လာ၏ . . သူ့လက်တွေကိုကြည့်လိုက် . . ဘုရား . . ဘုရား . . လက်တွေကလည်း တဆတ်ဆတ်တုန်လှုပ်နေပါရောလား . .

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။
ဒေါက်တာစိုးလွင်



နံနက်တိုင်း ပြုလုပ်သင့်သော ယောဂကျင့်စဉ်



(၁) နေရောင်ခြည်ကို နှုတ်ဆက်သည့် ကျင့်စဉ်

မနက် အိပ်ရာနိုးနိုးချင်း အပြင်ထွက်လိုက်ပါ။ နံနက်ခင်း နေခြည်နုနုအောက်မှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ကောင်းကင်ကို လက်နှစ်ဖက် ဆန့်တန်းကာ နှုတ်ဆက်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် တစ်ကိုယ်လုံးကို ဘေးဘက်သို့ ကွေးညွတ်ပေးပါ။ လက်တစ်ဖက်ကို အထက်မြှင့်ထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးမှာထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ လည်ပင်းနဲ့ ဦးခေါင်းကို အနားပေးထားပါ။ ပြီးရင် တခြားဘက်ကို လှည့်ပေးပါ။ ငါးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။





(၂) စွမ်းအင်တိုးစေသည့် ကျင့်စဉ်

တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မျှပြီး စွမ်းအင်တိုးစေဖို့ လုပ်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပါ။ မတ်မတ်ရပ်ပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ကျန်ပေါင်ရင်းနဲ့ ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့် ထိကပ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းထားပေးပါ။



(၂) ခြေထောက် အကြောဆန့်ကျင့်စဉ်

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတစောင်းရပ်ပြီး ခေါင်းငုံ့ကာ လက်နှစ်ဖက်က ခြေချောင်းတွေနဲ့ ထိတွေ့ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကားထဲ အချိန်ကြာကြာထိုင်ရသူ၊ အလုပ်မှာ အထိုင်များသူတွေအတွက် ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်၀၀ ရှူပေးပါ။

ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး၏ ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

အူကျခြင်းအား ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူလျှင်

အူကျတုန်းက ပြန်ဝင်သွားတဲ့ အတွက် မခွဲဘဲထားပြီး အချိန်ကြာမှ ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်တတ်လဲဆိုရင် အူကျပြီး သုံးလလောက်ကြာရင် အူပိတ်နိုင်ခြေက သုံးရာခိုင်နှုန်းမြင့်တက်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အူကျတဲ့ အချိန်က ကြာလေလေ၊ အူပိတ်နိုင်ခြေ များလေလေဖြစ်ပါတယ်။

အူကျတာကိုခွဲတာက အရေးပေါ်ခွဲရတာလည်း ရှိပါတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးခွဲရတဲ့ အခြေအနေလည်း ရှိပါတယ်။ အူကျတဲ့ အဆင့်အနေအထားတွေကလည်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက ဗိုက်ဖိအား များလာပြီး လမ်းကြောင်း ပွင့်သွားတယ်။ ပေါင်ခြံဖောင်းလာတယ်။ ပြီးတော့ အူကျသွားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ



ပါမောက္ခဦးအေးမွန်
ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါက ဒုတိယ အဆင့်ပါ။

တတိယအဆင့်ကတော့ အူကျရုံတင်မဟုတ်တော့ဘဲ အူလမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံးပါ ပိတ်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဗိုက်ဖောင်းလာမယ်၊ အန်မယ်၊ အရမ်းနာမယ်။ . အစရှိတာတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ရောဂါပထမအဆင့်ဆိုရင် အေးအေးဆေးဆေး ရက်ပြန်ချိန်းပြီးမှ ခွဲပေးလို့ရပါတယ်။

ငယ်တုန်းအချိန်မှာ အူကျတာက ရောဂါ ပထမအဆင့်မှာ ဖြစ်တာဆိုရင် သက်သက်သာသာနဲ့ ခွဲစိတ်မှု ခံယူနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကလည်း ကြီးလာမှ အူကလည်း ကပ်နေတာတွေ၊ ပိတ်တာတွေ ဖြစ်လာမှ ခွဲမယ်ဆိုရင်တော့ ခွဲစိတ်ရတာလည်း ပိုပြီးခက်ခဲသလို ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကလည်း ပိုများတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအပြင် ပေါင်ခြံ အရမ်းဖောင်းနေတာတို့ ဘောင်းဘီဝတ်မရတာတို့လို အမြင်မတော်တာတွေလည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယအဆင့်ဆိုရင် ၆ နာရီ အတွင်း ဝင်အောင် စောင့်ကြည့်ပါတယ်။ မဝင်ရင်တော့ ချက်ချင်းခွဲရပါတယ်။

တတိယ အဆင့်ဆိုရင်တော့ ချက်ချင်းကို ခွဲစိတ်ကုသမှုပေးရပါတယ်။ တတိယအဆင့်မှာလည်း အူလမ်းကြောင်း ပိတ်သွားတဲ့အတွက် အူတွေပုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ခွဲတဲ့အချိန်မှာ အူတွေ မပုပ်သေးဖူးဆိုရင်တော့ လွယ်ကူပါတယ်။ အူတွေပုပ်နေပြီဆိုရင်တော့ ဖြတ်ထုတ်ရတာတွေပါ လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြတ်ထုတ်ရတဲ့အခါမှာတော့ နည်းနည်း အခက်အခဲတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ပြဿနာတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ အူကျရင် အမြန်ခွဲရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ အဲဒီလိုအူပိတ်သွားတာတွေ၊ ပုပ်တာတွေ မဖြစ်အောင် ခွဲခိုင်းရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အူကျပြီး သုံးလလောက်ကြာရင် အူပိတ်နိုင်ခြေက သုံးရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အူကျတဲ့အချိန်က ကြာလေလေ၊ အူပိတ်နိုင်ခြေ များလေလေဖြစ်ပါတယ်...

ပေါင်ခြံက ဖောင်းနေလား၊ ဘယ်လောက်ဖောင်းနေလဲ၊ အူက ကပ်ပယ်အိတ် ဘယ်လောက်အထိ ကွဲသွားသလဲ၊ အဆုံးအထိ ကွဲသွားလားဆိုတာတွေ ကြည့်ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ပေါင်ခြံ ဘယ်လောက်ဖောင်းဖောင်း၊ ပြန်ဝင်သွားနိုင်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါကိုတော့ ပထမအဆင့်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အဲဒါမျိုးဆိုရင် အေးအေးဆေးဆေးမှ ခွဲပါတယ်။

အူကျတာများသွားတဲ့အခါ၊ ပြန်မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်ခါတလေကျတော့ အူက နည်းနည်းစီ ကွဲနေပြီး အသားတွေက ကပ်သွားတာမျိုးဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း ပြန်မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒါမျိုးဖြစ်ရင် လူနာက အရမ်း နာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ခြောက်နာရီအတွင်း အူပြန်ဝင်ရင်ဝင်၊ မဝင်ရင် အူက ပုပ်သွားတတ်ပါတယ်။ ပုပ်သွားရင်တော့



(၄) ယုံကြည်မှု ရှိစေသည့် ကျင့်စဉ်
ဒီကျင့်စဉ်က တစ်နေ့လုံး ခန္ဓာကိုယ် သန့်စွမ်းပြီး စွမ်းအင်နဲ့ ယုံကြည်မှုတို့ တိုးစေတဲ့ ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ လေးဖက်ထောက်ပြီး ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားကာ မော့လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ခေါင်းကို ပြန်ငုံပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းငုံချိန်မှာ အသက်ရှူသွင်းပြီး ခေါင်းပြန်မော့ချိန်မှာ အသက်ရှူထုတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) အသက်ဝဝ ရှူသွင်းသည့်ကျင့်စဉ်
နံနက်ခင်းမှာ အသက်ဝဝ ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ထားရင် တစ်နေ့လုံး အဆုတ်အားကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ အသက် ပြင်းပြင်းရှူတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေပြီး မှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေပါတယ်။

ခန္ဓာနှင့် စိတ် ပေါင်းစည်းတည်ငြိမ်ကာ၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်၊ ပြီးပြည့်စုံသည့်ဘဝကို ဝိုင်ဆိုင်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးကို ရရှိချင်သူတိုင်း Jenny yoga သို့ ကြွလမ်းခဲ့ကြပါလို့ စိတ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်... (Great Promotion 2014 New Year Gift 30, 000 Ks)
Hot Line : 09 - 31395699, 09 4200 16773
Address : No.237-3A, Anawyaatha Road, Lamadaw Tsp, Yangon.
Facebook : yogajenny

ကြယ်စင်

ကင်ဆာအကြောင်း ပညာပေးရန်
ရွှေရောင်နှင်းဆီကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းက
ပထမဆုံးအကြိမ် ကာတွန်းပြိုင်ပွဲ ကျင်းပမည်

ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းသည် ကြိုတင်ကာကွယ်၍ ရသော ကင်ဆာရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်၍ မရသော ကင်ဆာရောဂါများကို စောစီးစွာ သိရှိရန်အတွက် အများပြည်သူအား ကျန်းမာရေး ပညာပေးရေးဆိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကာတွန်းပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပပြုလုပ်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ၈-၃-၂၀၁၄ ရက်နေ့က သိရသည်။

“ပြိုင်ပွဲဝင်ရမယ့် အဆင့်တွေကို အထက်တန်းအဆင့်၊ တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်အဆင့်နဲ့ အလွတ်တန်းအဆင့်ဆိုပြီး သုံးမျိုးခွဲထားပါတယ်။ အဆင့်သုံးဆင့်စလုံးမှာ ဆုတွေကို ပထမဆု၊ ဒုတိယဆု၊ တတိယဆုနဲ့ နှစ်သိမ့်ဆုနှစ်ဆုစီ ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပြီး ငွေကြေး ဆုချီးမြှင့်သွားမှာ

ဖြစ်ပါတယ်” ဟု ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း၏ အတွင်းရေးမှူးဖြစ်သူ ဒေါက်တာမိုးအောင်ကျော်နိုင်က ပြောသည်။

ကာတွန်းရေးဆွဲရာတွင် ပြိုင်ပွဲရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီရန်လိုပြီး A3 Size စက္ကူအရွယ်အစား၊ မင် (Ink)၊ ရေဆေး (Color)တို့ သုံးရမည် ဖြစ်ကာ တစ်ဦးလျှင် အများဆုံး ပေးပို့နိုင်သည့် ပုံအရေအတွက်မှာ သုံးပုံ ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါ ကာတွန်းများကို ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း ရုံးခန်း အမှတ်-၁၀၆၊ ၄၉ လမ်း(အလယ်လမ်း)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ် (ဖုန်း ၀၉ ၂၅၀၅၀၇၀၈၃၊ ၂၅၀၅၀၇၀၈၄)သို့ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ နံနက် ၁၀နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအတွင်း ပေးပို့နိုင်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သိလိုရာမေး
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော သင်သိလိုသည်များကို ဖုန်း ၀၁-၃၇၅၅၆၅ သို့ ရုံးဖွင့်ရက်များတွင် နံနက်(၁၀း၀၀) နာရီမှ ညနေ (၃း၀၀)နာရီအတွင်း ဆက်သွယ်မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အောက်မြန်မာပြည်)

ပညာခေတ် 80% Discount
[Mar 16 အထိသာ] သင်တန်းကြေး - 16,000 ကျပ်
သူနာပြုအကူနှင့် ဆေးဆိုင်ဖွင့်နည်း
- သင်တန်းပြီးလျှင် ဆေးဆိုင်ဖွင့်နိုင်သည်အထိ သင်ကြားပေးမည်။
- ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများ၊ ဆေးကုမ္ပဏီများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်လိုသူများ အတွက် လက်တွေ့အသုံးပြုပညာရပ်များ သင်ကြားပေးမည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ကလေးသူငယ်ပြုစောင့်ရှောက်နည်းပညာများနှင့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ သင်ကြားပေးမည်။
- ရှေးဦးသူနာပြုနည်းနှင့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်းများ သင်ကြားပေးမည်။
- သင်တန်းပြီးဆုံးလျှင် သင်တန်းဆင်းလက်မှတ် (Certificate in Nurse-Aid & Pharmacist) ချီးမြှင့်မည်။
- 17 Mar 2014 တွင် တန်းခွဲသစ် စမည်။
Mon-Fri 9:00-12:00 (တစ်ပတ် ၅ ရက် - ၁ လပြတ်)
Sat,Sun 12:00-3:00 (တစ်ပတ် ၂ ရက် - ၃ လပြတ်)
ယခုချက်ချင်း စုန်းဆက်စုံစမ်းပြီး သင်တန်းအပ်နံ့ လိုက်ပါ။
နယ်မှ သင်တန်းသားများ အတွက် အဆောင်စီစဉ်ပေးမည်။
ပညာခေတ် - 8/C3၊ ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်း၊
သမိုင်းလမ်းဆုံ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ (စေ့ရတ်ရွှေဆိုင်အနီး)
Ph : 09-730 94 217, 09-7311 7462



နေတိုင်းသောက် နေတိုင်းကျန်းမာ

ဘဝရဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေနဲ့ အောင်မြင်မှုတွေအတွက် ကျွန်မတို့ကလေးတွေကို
နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုမယ်။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့အာဟာရ အိုဗာတင်းမှာ
နို့၂ ခွက်နဲ့ညှိမျှတဲ့ ကယ်လ်စီယမ်၊ ပရိုတင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်
လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်တွေအများကြီးပါတယ်။
ဒါကြောင့် အိုဗာတင်းကို နေတိုင်း တိုက်တာပေါ့



အကောင်းဆုံးမေမေဖြစ်ဖို့ အိုဗာတင်းကို နေတိုင်း ရွေးချယ်ဖို့

Quick Guide

ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ

ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ
ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းအိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ။ ဖုန်း - ၆၈၄၃၂၃။

အကယ်ဒမီအထူးကုဆေးရုံ
အမှတ် ၃၃၅၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံ။ ဖုန်း - ၂၁၂၈၉၀၊ ၂၁၂၈၈၆။

အာရှတော်ဝင်ဆေးရုံ
အမှတ် ၁၄၊ ဗဟိုလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ ဖုန်း - ၅၃၈၀၅၅၊ ၅၀၃၂၆၁၊ ၅၃၆၈၀၂။

Green Cross ဆေးရုံ
အမှတ်(၁၀၁)၊ လမ်းသစ်လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ဖုန်း-၂၃၀၀၅၅၁။

ပြည်တော်ဦးဆေးရုံ
၁၂၆ အေ၊ ဓမ္မစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၅၂၄၈၅၁။

မဟာမြိုင်ဆေးခန်း
၃၀၈ ပြည်လမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၀၄၉၂၇၊ ၅၀၃၈၂၅။

ဆာကူရာဆေးရုံ
၂၃ ရှင်စောပုလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ ဖုန်း - ၅၁၂၆၆၈၊ ၅၁၀၀၇၉။

သျှင်ပါကူ
၇၁/၇၃ ဖိုးစိန်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း -၅၅၇၄၄၄၊ ၅၄၈၇၇၉။

OSC Hospital
အမှတ် (၁၃၇)၊ သုဓမ္မာလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်။ ဖုန်း -၆၅၆၁၇၆။

ဇေယျသီရိအထူးကုဆေးရုံကြီး
ဇေယျသီရိမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်။ ဖုန်း - ၀၆၇ ၅၅၁၄၁၊ ၀၆၇ ၅၅၀၄၂။

Guru Nanak Hospital
၂၆၆၊ သိမ်ဖြူလမ်း။ ဖုန်း - ၂၉၄၀၈၆။

ဗဟိုစည်ဆေးရုံ
တိုက် ဘီ - ၁/၂/၅/၆ ဘီ ၃၁/၃၆ ဗဟိုစည်အိမ်ရာ၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

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

နိုင်ငံခြားတွင် ဆေးကုသလိုလျှင်ဆက်သွယ်ရမည့် မြန်မာပြည်ရုံးခွဲများ

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ

ဘန်ကောက်ဆေးရုံ(ဘန်ကောက်)-၁၈၁၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ဖုန်း-၂၀၂၁၀၊ 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၊ ၂၂၇၂၂၅။
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၊ အနောက်ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း-၀၉၅၀၇၁၁၁၊ 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)၊ ဝေဇယန္တာလမ်းမကြီး၊ 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 ၄၂၅၃၂၇၉၂၉၊ 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 ၉၄၃၂၀၀၃၇၊ + ၉၅ ၁၅၃၅၉၁၈၊ +၉၅ ၁၇၃၁၄၆၇၂၇
Emerald Lotus Co., Ltd, Kiazen Health Care Services, India
၆၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ ၆ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။ ဖုန်း ၀၉ ၅၀ ၁၇၁၈၂၊ ၀၉ ၃၁ ၂၆၀၀၃၈

မလေးရှားနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ

Sime Darby Health Care - Medical Business International Co., Ltd.
အမှတ် ၃၃၄/၃၄၄၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ဗဟိုအိမ်ရာ၊ 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

နိုင်ငံတကာမျက်စိဘဏ်
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 (ရှုခင်းသာ)
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

အလုပ်လုပ်တဲ့ မိခင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်များတဲ့ သူပဲ ဖြစ်ဖြစ် ညအိပ်ရာမဝင်ခင် မိတ်ကပ်တွေ မဖျက်ဘဲ မအိပ်ပါနဲ့ တကယ်လို့ အလုပ်များပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွန်းနေရင် မျက်နှာ သန့်စင်စေတဲ့ ဂွမ်းစ(Pad)နဲ့ မျက်နှာတစ်ခုလုံး သန့်စင်တဲ့အထိ ခပ်မြန်မြန် သုတ်ပေးသင့်ပါတယ်။

Good Health ဂျာနယ်

ဖုန်း - ၃၀၅၂၉၃

အာမခံ(၃)နှစ် ခမ်းခမ်းဖြင့်စိတ်အေးရစေမည့် ငွေရေစက် MNZ

အချိန်ကုန် ငွေထွက်သက်သာပြီး အကြမ်းခံစို အဟောင်းအနွမ်းဆိုဒီဒီ ရေတွက်နိုင်မည့် ငွေရေစက် MNZ

လွန်ပြေးသော ဝင်ရန်ကပ်ငယ်ငယ် ပြုတ်ကျပြီပဲ ကွဲထားထား တစ်ပြားမျှပေးရန် မလိုသည့် ငွေရေစက် MNZ

ဇက်သမျှပေါင်း ၂၀ ကျော်ရှိပြီး ဇက်တန်နီအား

“တစ်ကျပ်ကျန် အာမခံရက် ဝင်ရွှာ ရက်”

တောင်မြင့်တက်ကြည့်လျှင်ပင် တန်လွန်းမကတန်ပါသည်။

တနိုင်ငံလုံး လျှပ်လည်ရန်ဆောင်ရွက်နေသည့် Service အဖွဲ့ရှိပါသည်။

MNZ ရေစက်များ

- ၁. ၂၅ (L) အရွယ်ကလေးတန်တစ်လုံးဖြင့် လူငယ်တစ်ယောက်နှင့် နှစ်-၀၅-၃၈၈ ၂၆၂
- (၆,၆၀) L အရွယ်ကလေး အရွယ်ကလေး နှစ်လုံး နှစ်-၀၅-၃၈၈ ၇၈၈, ၀၅-၀၀၀၀ ၆၈
- ၂. ၁၅၀ လီတာ အရွယ်ကလေးတစ်လုံးဖြင့် မိသားစု ၄-၆ ယောက် နှစ်-၀၅-၃၈၈ ၉၇၇, ၀၅-၀၀၀၀ ၆၈
- ၃. ၃၀၀-၅၀၀-၇၀၀ L အရွယ်ကလေး တစ်လုံးဖြင့် မိသားစု ၆-၈ ယောက် နှစ်-၀၅-၃၈၈ ၉၇၇

1. ၂၅ (L)

2. ၁၅၀ L

3. ၃၀၀-၅၀၀-၇၀၀ L

Marketing
 ၀၇-၈၆၁၀၇၇၇, ၀၇-၀၅၀၂၂၃၆၄,
 ၀၇-၃၀၀၈၇၄၅, ၀၇-၈၆၁၀၁၈၀

ဆီးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီး၏ ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

ဝေဒနာ ချက်ချင်းသက်သာသော စပ်ဆေးများအန္တရာယ်

ဆီးချိုရောဂါက သူဌေးရောဂါလား ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ပြဿနာဟာ တကယ်ပဲ ကြီးထွားလာနေပါတယ်။ အရင်ကတော့ ဒီရောဂါကို သူဌေးရောဂါ လို့ တင်စားပြောဆိုခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီတော့ သူဌေးတွေမှပဲ ဖြစ်သလိုလို၊ ချမ်းသာတဲ့ နိုင်ငံမှာပဲ ဒီရောဂါရှိသလိုလို ထင်ခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီရောဂါဖြစ်ရင်၊ ရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အခြေအနေတွေ ဝင်ရောက်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒါတွေကို နိုင်အောင် ကုဖို့ ငွေကုန်ကြေးကျ အလွန်များပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင်တော့ နှလုံးရောဂါကြောင့် သွေးကြောချဲ့ရသလို ပါပဲ။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကျောက်ကပ်ပျက်ပြီး ကျောက်ကပ်နဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ဆေးဖို့ Dialysis လိုတဲ့အခါ သူဌေးတွေကပဲ လုပ်နိုင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီလို တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသလားလို့တောင် ယူဆရမလို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူဌေးတွေမှာပဲ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်စစ်တမ်း ကောက်ယူကြည့်လိုက်တော့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းက ပိုတောင်များပြားလာပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ရှေ့လျှောက် ဒီနှုန်းအတိုင်း များနေဦးမယ်လို့လည်း ခန့်မှန်းထားကြပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကို ကုရတာ လွယ်သလိုလို ရှိပေမယ့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါပြဿနာပေါ်လာရင်တော့ ပြန်ပြင်လို့ မရတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာနောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဝေဒနာမှ မဝင်လာအောင် ရောဂါဖြစ်



ပါမောက္ခဒေါ်သန်းသန်းအေး ဆီးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဒါကတော့ စတီးရွိုက်(Steroid) လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးတွေအကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစတီးရွိုက်တွေက ဘာတွေကို ပြောတာလဲဆိုတော့ ပရက်နီစလုံး၊ ဒက်ဆာလို့ လူသိများတဲ့ ဒက်ဆာမီသာဇုံ၊ စတဲ့ဆေးတွေပါပဲ။ ဒီဆေးတွေအကြောင်းကို လူနာတချို့က မသိဘဲ သောက်နေကြပါတယ်။ ဆေးရောင်းတဲ့ ဆိုင်တချို့ကလည်း ဒီဆေးတွေရဲ့ အစွမ်းကို အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး ဆေးရောင်းသွက်အောင် လုပ်ကြပါတယ်။ လူနာတချို့မှာလည်း ဆေးခန်းသွားပြရတဲ့ အချိန်နဲ့ စမ်းသပ်ခ (Consultation Fees) မကုန်လိုကြတဲ့ အတွက် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒက်ဆာနဲ့ ပရက်နီစလုံးတွေကို ပြည်သူလူထုတွေက ဘာမှန်းမသိကြပါဘူး။ ဒီဆေးတွေရဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့ ကောင်းကျိုးကို လိုချင်

အနည်းဆုံး ဖျားနေမှန်းသိရင် ဖျားတဲ့အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ကိုရှာဖွေနေမိမှာပါ။ တကယ်လို့ ဒီအချိန်မှာ စတီးရွိုက်ဆေးတွေ သောက်ထားရင် မဖျားတော့၊ မနာတော့တဲ့အတွက် မီးခဲကို ပြာဖုံးထားသလို မသိလိုက်၊ မမြင်လိုက်ဘဲ ရောဂါကိုလည်း မရှာဖွေ၊ မကုသဖြစ်တော့တဲ့အခါ နောက်ဆုံး မီးကြီးလောင်မှ ထငြိမ်းလို့မရသလိုမျိုး ရောဂါပျံ့နှံ့ပြီး မထိန်းနိုင်တော့မှ လိုက်ကုရရင် အများကြီး နောက်ကျသွားတဲ့အတွက် ...

မှန်း သိတာနဲ့ အစောဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကုသဖို့ လိုပါတယ်။ ရောဂါကို ထိရောက်အောင်ကုရတဲ့ အကြောင်းအရာထဲမှာ သွေးတွင်း အချို့ဓာတ်ကို အကောင်းဆုံး သင့်တော်တဲ့ အဆင့်မှာ အမြဲထိန်းထားနိုင်ဖို့က အလွန် အရေးပါပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါကို ပိုဆိုးစေသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်

အခုပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ သွေးချိုကိုပိုဆိုးစေတဲ့အချက်ပါ။ ပြည်သူလူထုတွေ မသိဘဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် ဦးစားပေးပြီး ပြောကြားလိုပါတယ်။ အဲ

ကြပေမယ့် ဒီဆေးတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးဖုံးကွယ်နေတာ မသိကြပါဘူး။ ဒီဆေးတွေကို အများကျဆေး ဒါမှမဟုတ် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ ရောပြီး တစ်ခွက်စာ၊ နှစ်ခွက်စာ စသဖြင့် ဆေးဆိုင်တွေက လိုသလို ရောင်းတာကို လူနာတွေက အဆင်ပြေသလို သောက်နေကြတာလည်း အန္တရာယ် အလွန်ကြီးပါတယ်။ ဒီဆေးတွေအကြောင်းကို နားလည်တဲ့ ဆေးရောင်းသူတချို့အနေနဲ့ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖျားနာခဲ့ရင် ဒီဆေးတွေကို သောက်ကြမှာမဟုတ်သလို သူတို့ မိဘ ဆွေမျိုးတွေဖျားနာခဲ့ရင်လည်း သောက်ဖို့ ပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆို

တော့ စတီးရွိုက်ဆေးရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သိနားလည်ထားလို့ပါပဲ။

ဒီဆေးတွေကို သူဌေးဖြစ်အောင် လွဲမှားစွာအသုံးပြု(Abuse)နေသူတွေက တိုင်းရင်းဆေးတချို့ (ကျီးပေါင်းဆေး၊ လေးဖက်နာဆေး) တရုတ်တိုင်းရင်း ဆေးတချို့နဲ့ ဝမ်းနှုတ်ဆေးတချို့မှာလည်း ထည့်သွင်းထားတတ်ပါတယ်။

စတီးရွိုက်အကြောင်း

ဒီဆေးရဲ့ အာနိသင်ကြီးပုံကတော့ ဘာကြောင့်ပဲဖျားဖျား၊ ဘာကြောင့်ပဲ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲဖြစ်နေပါစေ၊ စတီးရွိုက်ပါတဲ့ ဆေးတွေကိုသောက်လိုက်ရင် ဝေဒနာတွေ ချက်ချင်း ငုပ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီနေ့သောက်ရင် နောက်တစ်နေ့မှာ ချက်ချင်းဆိုသလို ဝေဒနာ စတင်သက်သာပါတယ်။ ဒါကို လူတွေက ကြိုက်ကြတယ်၊ အထင်ကြီးကြပါတယ်။

ဒီဆေးတွေကို ပေးလိုက်ရင် နာမည်ကြီးတဲ့ ဆေးဆိုင်၊ နာမည်ကြီး ဆေးခန်း၊ နာမည်ကြီး ဆရာဝန်၊ နာမည်ကြီးတိုင်းရင်းဆေးခန်းတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဆေးတွေရဲ့နောက်ကွယ်မှာ လူအများမသိကြတဲ့ (ဆေးလောကသားတွေပဲ သိကြတဲ့) ဆိုးကျိုးတွေ များစွာ ရှိတယ်ဆိုတာကို အသိပညာပေးလိုပါတယ်။

စတီးရွိုက်ဆေး၏ နောက်ကွယ်မှာ

ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ရင် ဖျားတာ၊ နာတာ၊ ကိုက်ခဲနေတာတွေဟာ ခံစားရတဲ့ လူနာဘက်ကကြည့်ရင် မကောင်းပေမယ့် တကယ်တော့ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အန္တရာယ်တစ်ခုခု ကျရောက်နေတာကို သတိပေးနှိုးဆော်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ဖျားတာဟာ ရောဂါပိုးတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားတွေဖြစ်တဲ့ သွေးဖြူဥတွေက လိုက်သတ်နေလို့ ဖြစ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ကောင်းတဲ့ဘက်က ကြည့်ရင်တော့ အနည်းဆုံး ဖျားနေမှန်းသိရင် ဖျားတဲ့အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ကိုရှာဖွေနေမိမှာပါ။ တကယ်လို့ ဒီအချိန်မှာ စတီးရွိုက်ဆေးတွေ သောက်ထားရင် မဖျားတော့၊ မနာတော့တဲ့အတွက် မီးခဲကို ပြာဖုံးထားသလို မသိလိုက်၊ မမြင်လိုက်ဘဲ ရောဂါကိုလည်း မရှာဖွေ၊ မကုသဖြစ်တော့တဲ့အခါ နောက်ဆုံး မီးကြီးလောင်မှ ထငြိမ်းလို့မရသလိုမျိုး ရောဂါပျံ့နှံ့ပြီး မထိန်းနိုင်တော့မှ လိုက်ကုရရင် အများကြီး နောက်ကျသွားတဲ့အတွက် ရောဂါကျွမ်းပြီး ကုမရတော့လို့ အသက်ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးသွားသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဥပမာ တီဘီရောဂါဖြစ်တဲ့ လူနာက စတီးရွိုက်ဆေးသောက်ရင် လုံးဝမဖျားတော့ဘဲ ယာယီ နေကောင်းသလိုဖြစ်သွားပါတယ်။ လူနာကလည်း ရောဂါမရှာမိတော့၊ နောက်တော့မှ ပျံ့နှံ့တီဘီရောဂါ (Miliary TB) ဖြစ်သွားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သူတွေရှိကြပါတယ်။ ဒါကိုလည်း မဖော်ထုတ်ရင် ဒီဆေးကြောင့်မှန်း ဘယ်သူမှ မသိကြပါဘူး။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။



အသက် ၃၀ ကျော်သူတိုင်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

မျက်စိပြဿနာများ (Eye Problems)

အနီးမှန်ခြင်း

အနီးမှန်တာဟာ မျက်စိမှန်ဘီလူးမှ ဆုံမှတ်ကို ကြည့်ဖို့ စွမ်းအား တဖြည်းဖြည်း လျော့လာတဲ့ အသက်အရွယ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံ ပထမဆုံးပြောင်းလဲတဲ့အနေနဲ့ သေးငယ်တဲ့ ပုံနှိပ်စာလုံးတွေကို ဖတ်နိုင်စွမ်းအား လျော့ ကျသွားပါတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်သူတွေမှာ စာဖတ်ရခက်ခဲတဲ့ပြဿနာတွေ ရှိတတ် ပြီး ပုံနှိပ်စာလုံးတွေကို ကောင်းစွာဖတ်နိုင်ဖို့အတွက် သတင်းစာကို လက်မောင်းအနေအထား အကွာအဝေးလောက်မှာ ထားပြီး ဖတ်ရလေ့ရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ

မျက်စိက ဆုံမှတ်ကို ကြည့်နိုင်တဲ့စွမ်းအားဟာ မျက်စိမှန်ဘီလူးရဲ့ ဆွဲဆန်နိုင်စွမ်း (Elasticity) ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ မျက်စိမှန်ဘီလူးရဲ့ Elasticity ဟာ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာကြောင့် မှန်ဘီလူးဟာ ပိုပြီး တောင့်တောင့်ကြီးဖြစ်သွားတတ်ကာ မျက်စိအနီးမှာ ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေအပေါ်မှာ မြင်နိုင်စွမ်းအား လျော့ကျသွားပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတိုင်းမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အနီးမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို မြင်နိုင်စွမ်းအား လျော့ကျသွားတဲ့အတွက် အနီးရှိ ဝတ္ထုတွေကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ မျက်စိက အတင်းအားစိုက်ရတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။

ရောဂါစမ်းသပ်ခြင်း

- ◆ အမြင်အာရုံအတွက် မျက်စိစမ်းသပ်ခြင်း
- ◆ မြင်လွှာစစ်ဆေးခြင်း
- ◆ ဆီးချိုရောဂါ ရှိ၊ မရှိ သိရန်အတွက် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်း

ကုသခြင်း

အနီးမှန်အတွက် ပြုပြင်ရာမှာ ယခင်ကထက် ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီး ပိုလာပါတယ်။ မျက်မှန်တပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် မျက်ကပ်မှန် တပ်တာတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ မျက်မှန်ကို ရွေးချယ်ရာမှာလည်း စတိုင်လ်မျိုးစုံ၊ အရောင်အသွေးမျိုးစုံနဲ့ မိမိစိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ မျက်ကပ်မှန်တပ်တာနဲ့အတူ စာကြည့်မျက်မှန်တပ်တာကိုပါ တွဲဖက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

- ◆ **Bifocal မျက်မှန်** - အနီးမှန်ရှိတာကို ပြုပြင်ဖို့အတွက် Bifocal မျက်မှန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမျက်မှန်မှာ အဝေးမှန်ကို ကြည့်ရှုဖို့နဲ့ အနီးမှန်ကို ကြည့်ရှုဖို့အတွက် သီးသန့် လိုင်းတစ်လိုင်း ကာခြားထားပါတယ်။ ဒီမျက်မှန်တပ်ထားခြင်းအားဖြင့် အနည်းဆုံး အသက် ၄၀ ကျော်ပြီဆိုတာကိုတော့ မှန်းဆနိုင်ပါတယ်။
- ◆ **Multifocal မျက်မှန်** - ဒီမျက်မှန်ဟာ ကြည့်ရှုတဲ့ဧရိယာကို လိုက်ပြီး မှန်ဘီလူးက တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ အနီးကိုကြည့်ရှုဖို့နဲ့ အဝေးကို ကြည့်ရှုဖို့အတွက် သီးသန့်လိုင်းမထားထားပါဘူး။ ဒီမျက်မှန်တပ်ထားတာကြောင့် အနီး ဒါမှမဟုတ် အဝေး ဘယ်အကွာအဝေးမဆို ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့အတွက် လူငယ်တစ်ယောက်လိုမျိုး ထင်မှတ်နိုင်ပါတယ်။
- ◆ **Bifocal မျက်ကပ်မှန်** - ဒီမျက်ကပ်မှန်ဟာ အဝေးရော အနီးပါ ကြည့်ရှုနိုင်တဲ့ မျက်ကပ်မှန်ပါ။
- ◆ **Monovision Fits** - မျက်လုံးတစ်ဖက်က အဝေးကို ကြည့်ဖို့နဲ့ ကျန်မျက်လုံးတစ်ဖက်က အနီးကို ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက် မျက်စိမှန်ဘီလူးကို လေဆာနဲ့ ပြုပြင်ထားတာပါ။ အသက် ၆၅ နှစ်ဝန်းကျင်မှာ မျက်စိအနေနဲ့ အနီးမှ ပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး ကြည့်ရှုနိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ မှန်ဘီလူးရဲ့ Elasticity အများစု ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ မျက်စိအတွင်းတိမ် မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် မိမိနဲ့ ပါဝါကိုက်ညီတဲ့ မျက်မှန်နဲ့ စာဖတ်နိုင်ပေမယ့် သတင်းစာနဲ့ စာအုပ်တွေကို မိမိနဲ့နည်းနည်း ဝေးတဲ့နေရာမှာ ထားရပါမယ်။ သိပ်သေးငယ်တဲ့ ပုံနှိပ်စာလုံးတွေမဟုတ်ဘဲ စာလုံး အရွယ်အစားကြီးမားသင့်ပြီး စာဖတ်ရာမှာလည်း အလင်းရောင် လုံလောက်စွာ ရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

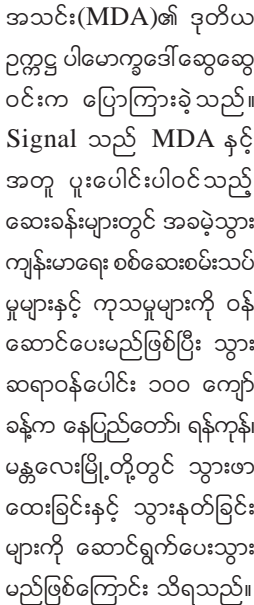
အထူးဈေးနှုန်း! အသုံး တပ်ဆင် ပေးပါသည်။

Mitsubishi	1Hp	267000/-
Panasonic	1Hp	257000/-
General	1Hp	255000/-
Chigo	1Hp	210000/-
Hisense	1Hp	192000/-
Midea	1Hp	210000/-

AAS Air.con Services

Thingangyun branch : 573 811, 578 957
Kabareye branch : 09 505 4228
Myawnyigone branch : 09 86 14140
Lanmadaw branch : 09 4200 33464

**ပန်းလှိုင်ဆေးရုံတွင် Learning , Education Centre နှင့်
Nursing Lounge ပွင့်လှစ်**



Signal ၏ မြန်မာ့သွားနှင့် ခံတွင်း ကျန်းမာရေး လသတ်မှတ်ခြင်း အခမ်းအနားကို ၁-၃-၂၀၁၄ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ပြည်သူ့ဥယျာဉ်တွင် ကလေးငယ်ပေါင်း ၇၀၀ ကျော်တစ်ပြိုင်နက် သွားတိုက်၍ ကျင်းပခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေ၏ ၁၀ ယောက်တွင် ရှစ်ယောက်မှာ သွားပိုးစားရောဂါခံစားနေကြောင်း၊ ကလေးငယ်အားလုံး၏ ငါးရာခိုင်နှုန်းသာ သွားပိုးစားခြင်းကင်းဝေးကြောင်းနှင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ရန် ပညာပေးရယူခြင်းကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံသွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်

နာမည်ကြီးအနုပညာရှင်များအား မိတ်ကပ်ပြင်ဆင်ပေးလျက်ရှိသည့် မိတ်ကပ်လင်းလင်း(လမ်းမတော်)၏ ဆိုင်သစ်ကို ၅-၃-၂၀၁၄ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ ဗဟိုစည်အိမ်ရာရှိ ရေကူးကန်အနီး၌ ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဆိုင်အနေဖြင့် ဆံပင်မိတ်ကပ်အလှပြင်ဆင်မှုများ၊ ပွဲနေပွဲထိုင်မိတ်ကပ်ပြင်ဆင်မှုများ၊ ဘွဲ့အလှဓာတ်ပုံများ အတွက် မိတ်ကပ်ပြင်ဆင်မှုများအား အကောင်းဆုံးစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။



ပန်းလှိုင်ဆေးရုံတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင် လျက်ရှိကြသော ဝန်ထမ်းများအား အရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ **Learning , Education Centre နှင့် Nursing Lounge** ကို ၂၈-၂-၂၀၁၄ ရက်က ရန်ကုန်မြို့၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်ရှိ ပန်းလှိုင်ဆေးရုံကြီး၌ ဖွင့်လှစ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ အဆိုပါ Education Centre ၌ ဆေးပညာဆိုင်ရာ စာအုပ်များ Hospital Management, Leadership, Business Management ၊ ဘာသာစကားလေ့လာမှုဆိုင်ရာ စာအုပ်များနှင့် အခြားအထွေထွေ ဗဟုသုတဆိုင်ရာ စာအုပ်များထားရှိထားကြောင်း သိရပြီး Nursing Lounge ၌ သူနာပြုဆိုင်ရာ လေ့လာဆည်းပူးရမည့် စာအုပ်များ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအပါအဝင် Continuous Nursing Education Program များ၊ Case Discussion များ၊ Nursing Workshop များ စဉ်ဆက်မပြတ်ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

Red Horse Dairy Industries Limited
မှ စီစဉ်ကျင်းပသည့် **PEP Family Photo Contest 2014** ဆုချီးမြှင့်သည့်အခမ်းအနားနှင့် အလှူငွေများ လှူဒါန်းသည့် အခမ်းအနားကို ၂-၃-၂၀၁၄ ရက်က ရန်ကုန်မြို့၊ သာကေတမြို့၊ နယ်၊ ရှုခင်းသာမြို့ပတ်လမ်းရှိ Red Horse Dairy Industries Limited ရုံးချုပ်၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ယင်းအခမ်းအနား၌ ပရဟိတလုပ်ငန်းများသို့

အလှူငွေများ ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ယင်းနောက် ရောင်းအားအကောင်းဆုံး အရောင်းကိုယ်စားလှယ်တော်များအား ဆုများ ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍ PEP Family Photo Contest 2014 အတွက် ဆုရရှိခဲ့ကြသော ဓာတ်ပုံဆရာများနှင့် ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးရာ၌ ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ကြသော မိသားစုတို့အား ဆုများအသီးသီးပေးအပ်ချီးမြှင့်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်
 မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန FDAတို့မှ
 ခွင့်ပြုချက် ရရှိထားပြီးသော **ဂျပန်နိုင်ငံ Itoen**
ကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်သည့် ဂျပန်ရေခန်းကြမ်း
Green Tea ငါးမျိုး မိတ်ဆက်သည့်အခမ်းအနားကို
 ရန်ကုန်မြို့ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ် ဂ
 ရပ်ကွက် လိပ်ကန်လမ်းရှိ အမှတ် ၂၅ ၌ကျင်း
 ပခဲ့သည်။ အဆိုပါရေခန်းကြမ်းများသည်
 သဘာဝအတိုင်း မူရင်းဂုဏ်သတ္တိမပျောက်
 ပျက်စေဘဲ ထုတ်လုပ်ထားသောကြောင့်
 ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်
 ကြောင်း သိရသည်။ အဆီကျခြင်း၊ ကင်ဆာ
 ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ သွားဖိုးစားခြင်း၊ သွေး
 တိုးရောဂါဖြစ် ပွားမှုများကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့်
 သွေးချိုဖြစ်ခြင်းများကိုလည်း ကာကွယ်
 ပေးသည့် အာနိသင်ရှိကြောင်း သိရပြီ။



**ZMH University Trading Co.,Ltd. မှ မြန်မာနိုင်ငံတွင်
ဖြန့်ချိလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။**

စာကို အလွတ်ကျက်မှတ်နိုင်တာ က တကယ် တတ်မြောက်တာလား???





စိန်ကန်ကောသိပ္ပန်
ကိုယ်ပိုင်အထက်တန်းကျောင်း
(ဂုတန်း မှ ၁၀တန်းအထိ)







**အမှန်တကယ်ရရှိနိုင်မည့် တန်ဖိုးရှိပညာရေး
လာရောက်လေ့လာနိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။**

လိပ်စာ	- အမှတ်(၃)၊ ၆၂လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
စုန်းနယ်	- ၀၁-၉၀၀၀၄၉၀၊ ၀၉-၇၃၂၄၄၇၄၃။
website	- www.skkp.edu.com
facebook	- www.facebook.com/skkp.edu.com

၂၀၁၄-၁၅ ပညာသင်နှစ်အတွက်
တန်းချိမ်းသင်များ
မတ်၊ ဧပြီ၊ မေလတွင် စမည်။

ဦးနော်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ



အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ် ဆယ်တန်း ဖြေမယ့် ကျော်ကျော်ဆိုတဲ့ ကောင်လေး ဟာ စာမေးပွဲနီးလာတဲ့အချိန်မှာ အစာကို ကောင်းကောင်း မစားတာ၊ ညဘက် ကောင်းကောင်း မအိပ်တာတွေ ဖြစ်ပြီး ဆေးရုံကို လာပြခဲ့ပါတယ်။ ကျော်ကျော် က တစ်ချက်တစ်ချက်မှာ တွတ်တွတ် တွတ်တွတ်နဲ့ စကားတွေကို ခပ်တိုးတိုး ပြောတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာ တစ်လ ကျော်ကြာပေမယ့် အစောပိုင်းက မသိ သာတဲ့အတွက် မိဘတွေက ကောင်း ကောင်း သတိမထားမိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အစက ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုးရှိတဲ့ ကျော်ကျော် က တဖြည်းဖြည်း ပိန်ပြီး နှုတ်ခမ်းတွေ လည်း ဖျော့တော့နေတဲ့အခါကျမှ မိဘ တွေက ဆေးရုံကို ခေါ်လာခဲ့တာ ဖြစ်ပါ တယ်။

“သားက အရင်နှစ်ကလည်း ၁၀ တန်း ကျထားတယ် ဆရာ.. သူက စာတော့ ကျက်ပါတယ်။ အတန်းထဲမှာ စာကိုလည်း လိုက်နိုင်တယ်လို့ ဆရာမက ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၁၀ တန်း ဖြေခါနီးဆိုရင် ကျော် ကျော်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များပြီး အစာ မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အခုတော့ သူက သိသိသာသာ ပိန်သွား တယ် ဆရာ”လို့ ကျော်ကျော်အမေက ဆိုပါတယ်။

“ဘာကြောင့် အစာကို မစားတာလဲ၊



ပါမောက္ခဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော် (ဦးနော်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီး) ပြောကြားသည်။

“ဆေးရောတိုက်လို့ရလား၊ အိမ်မှာ ဆေးဝင်အောင် စနစ်တကျ တိုက်နိုင်မ လား” လို့ ဆရာကမေးတော့ -

“အစာကိုတောင် ဝင်အောင်ကျွေး လို့ မရဘူးဆရာ၊ ဆေးတွေကိုလည်း ဝင် အောင် ကျွန်မတို့ တိုက်နိုင်မှာမဟုတ် ဘူး” လို့ မိဘတွေက ပြန်ဖြေပါတယ်။

“ကဲ.. ဆေးဝင်အောင်လည်း မတိုက် နိုင်ဘူး၊ အစာလည်း မဝင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဆေးရုံတင်ဖို့ လိုပါတယ်၊ ဆေးရုံချင်သ လား” လို့ မိဘတွေကို မေးလိုက်တော့ “စာမေးပွဲကလည်း နီးနေတော့ ဆေးရုံ တင်ပြီး ကုလိုက်တာက ကောင်းပါတယ် ဆရာ”လို့ ပြောတာနဲ့ ဆေးရုံတင်ခိုင်း

တယ်။ သူ့ကြည့်တဲ့နေရာကလည်း အခန်း တံခါးနဲ့ ဝင်လာတဲ့သူတွေကို ကြည့်တာ မဟုတ်ဘဲ တခြား ဘက်ကို ကြည့်နေတာ ဖြစ်တယ်လို့ သိရတဲ့အတွက် ကျော်ကျော် ဟာ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဆေးရုံဝန်ထမ်း တွေ မမြင်ရတဲ့ သူတွေကို မြင်နေရပြီး မကြားရတဲ့ အသံတွေကို ကြားနေရတယ်၊ စိတ်ရောဂါဝေဒနာအပြင်းစား ဖြစ်နေ တယ်လို့ အကြမ်းဖျင်း ကောက်ချက်ချမိပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် အစာလည်းမဝင်ဘူး၊ သောက်ဆေးလည်း ပေးလို့မရတဲ့အတွက် အကြောထဲကပဲ လိုအပ်တဲ့ အားဆေး တွေနဲ့ စိတ်ရောဂါဝေဒနာ လက္ခဏာတွေ သက်သာစေမယ့်ဆေးတွေကို ထိုးပေးရ ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ကောင်းကောင်းအိပ် ပေမယ့် အစာကိုတော့ ကောင်းကောင်း မစားသေးပါဘူး။ နောက်တစ်နေ့မှာလည်း “အပြင်ထွက်.. အပြင်ထွက်” ဆိုတဲ့ အသံတွေ အော်နေပါသေးတယ်။ လေး ရက်လောက်ကြာတော့မှ ကောင်းကောင်း အိပ်လာပါတယ်၊ အရင်က ဆီးနဲ့ ဝမ်းတွေ ကို အောင့်ထားတဲ့အတွက် မကြာခဏ ချူပေးနေရတဲ့ အခြေအနေကနေ ပုံမှန် သူ့ဘာသာ သွားနိုင်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ အစာလည်း စားလာပြီး စကားလည်း စပြောလာပါတယ်။ ဗိုက်ဆာတယ်၊ ထ မင်းကျွေးပါဆိုပြီး တောင်းလာတယ်လို့ သူ့မိခင်က ပြောပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဆေး တွေကို ချောတိုက်ခိုင်းတော့ မသောက် ဘူးလို့ ဆိုတာနဲ့ ထိုးဆေးပဲ ထိုးပေးရပါ တယ်။ ထိုးဆေးထိုးပြီး ခုနစ်ရက်ကြာ တော့ ဆရာက “သားဆီကို ဘယ်သူတွေ လာတာလဲ၊ ဘာတွေ ပြောကြလဲ”လို့ မေးကြည့်တော့-

“ဒီကောင်တွေက ဒုက္ခပေးမယ့်သူ တွေပဲ ဆရာ.. ခန္ဓာကိုယ် ခပ်ကြီးကြီး ကောင်တွေက လက်နက်တော့ မပါပါ ဘူး၊ သူတို့လက်နဲ့ ကျွန်တော့်ကို ဝိုင်းဖိ ဖို့နဲ့ ထိုးကြိတ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ် ဆရာ၊ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်က “လာမဖို့နဲ့၊ သွား.. သွား”လို့ အော်ပြီး တားမြစ်ရ တာပါ”လို့ ပြောပါတယ်။

ကျော်ကျော် အဖြေကြားမှ လှုံ့ ဆော်မှုမဲ့ အာရုံမှားတွေ မြင်ရ၊ ကြား ရတယ်ဆိုတာ သေချာသွားပါတယ်။ အဲ ဒါနဲ့ လိုအပ်တဲ့ စိတ်ရောဂါကုဆေးဝါး တွေကို ထိုးဆေးအစား သောက်ဆေး ပြောင်းတိုက်နိုင်ဖို့ စီစဉ်ရပါတယ်။ ကံ ကောင်းချင်တော့ ကျော်ကျော်အရမ်း ချစ်တဲ့ အစ်မကြီးက နယ်ကနေ ရောက် လာလို့ ဆေးကို ဝင်အောင် တိုက်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့အတွက် သောက်ဆေး ပြောင်း ပေးပြီး စနစ်တကျ မှန်မှန်တိုက်စေခဲ့တဲ့အ ခါ ပုံမှန်အိပ်၊ ပုံမှန်စားတဲ့အတွက် ၁၀ ရက်မြောက်မှာ သက်သာလာတာနဲ့ ဆေးရုံက ဆင်းခွင့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ရောဂါဝေဒနာလက္ခဏာ တွေ ထပ်မံမဖြစ်စေဖို့နဲ့ လုံးဝပျောက်ကင်း စေဖို့အတွက် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ပြန်လာ ပြဖို့နဲ့ ပေးထားတဲ့ ဆေးတွေကို စနစ် တကျ မှန်မှန်သောက်ဖို့ မှာလိုက်ရပါ တယ်။

အားလုံး ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

ဒီကောင်တွေက ဒုက္ခပေးမယ့်သူတွေပဲ ဆရာ.. ခန္ဓာကိုယ် ခပ်ကြီးကြီးကောင်တွေက လက်နက်တော့ မပါပါဘူး၊ သူတို့လက်နဲ့ ကျွန်တော့်ကို ဝိုင်းဖိဖို့နဲ့ ထိုးကြိတ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ် ဆရာ၊ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်က “လာမဖို့နဲ့၊ သွားသွား”လို့ အော်ပြီး တားမြစ်ရတာပါ..

ညဘက် ဘာကြောင့် မအိပ်တာလဲ”လို့ မေးကြည့်တော့ “အဲဒါကို ကျွန်မတို့လည်း မမေးကြည့်မိတော့ မသိဘူး ဆရာ”လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။

“စကားကို တွတ်တွတ် တွတ်တွတ်နဲ့ ဘာကြောင့် ပြောနေတာလဲ ဆိုတာ ကော မေးကြည့်သေးလား”

“အဲဒါလည်း မမေးကြည့်မိဘူး ဆရာ” လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာလည်း ကျော်ကျော်ကို “ဘာကြောင့် အစာကို မစားတာလဲ”လို့ မေးကြည့်တော့ ကျော် ကျော်က ဆရာမေးတာကို ပြန်မဖြေဘဲ အဝေးတစ်နေရာကိုပဲ ငေးကြည့်နေပါ တော့တယ်။

“ကျော်ကျော်.. ဆရာ မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီး ဆရာမေးတာကို ဖြေပါဦး”လို့ ပြောတော့လည်း အဝေးကိုပဲ ဆက်ငေး နေပါတော့တယ်။ အဲဒါနဲ့ “အဲဒီမှာ ဘာ ရှိလို့လဲ”လို့ မေးတော့လည်း ဘာမှ ပြန် မဖြေပါဘူး။

လိုက်ပါတယ်။

ကျော်ကျော်ကို သွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်းတွေ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တော့ ဆီးနဲ့ ဝမ်းက ပုံမှန်ပဲ ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ သွေးအား နည်းပြီး သွေးဖြူဥနည်းနည်း များနေတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖျားတော့ မဖျားပါဘူး။ ဒါနဲ့ အာဟာရဓာတ် ပြည့် ပြည့်ဝဝရဖို့အတွက် အကြောဆေး၊ အား ဆေးတွေ သွင်းပေးရတဲ့အပြင် အစာကို မှန်မှန် ကျွေးဖို့လည်း ပြောရပါတယ်။ ပြီး တော့ ဆေးရုံဝန်ထမ်းတွေကို ကျော် ကျော်အခြေအနေအတွက် အသေးစိတ် စောင့်ကြည့်ခိုင်းတော့ တစ်ချက် တစ် ချက်မှာ ကျော်ကျော်က “လာမဖို့ကြနဲ့၊ မလာနဲ့၊ သွားကြ၊ သွားကြ”လို့ အော် တတ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ အသံကြား လို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက “အဲဒါ ဘာကို ပြောတာလဲ၊ ဘယ်သူ့ကို ပြော တာလဲ”လို့ မေးတော့ ပြန်မဖြေဘဲ တစ် နေရာကိုပဲ စိုက်ကြည့်နေတယ်လို့ ဆိုပါ

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အံ့ဩဖွယ်ရာအချက်များ

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

တရုတ်သီးသီးစားပါ

Prune ခေါ်တဲ့ တရုတ်ဆီးသီးဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံး၊ ကင်ဆာ ကို အတွန်းလှန်နိုင်ဆုံး အသီးအနှံတစ်ခု ဖြစ်ရုံသာမက ကာမဆန္ဒကို နှိုးဆွနိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိလည်းရှိပါတယ်။ ဂရိနိုင်ငံက အချစ်နတ်သားက သူရဲမြားကို ဆီးသီးဖျော် ရည်မှာ နှစ်လေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

အချစ်အတွက် မြေထဲပင်လယ်စာများ

Pistachios နဲ့ Pine nut လိုမျိုး အခွံမာသီးတွေကို မြေထဲပင်လယ်သူတွေက ကာမဆန္ဒနှိုးဆွနိုင်တဲ့ အစာလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သစ်ကြံပိုးခေါက်နဲ့ ဇာတိပို့လ်သီးဟာလည်း အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးနှစ်ဦးစလုံးမှာ ဆန္ဒတွေဖြစ်ပေါ်စေ တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အသက်ရှည်ရန်အတွက် လက်ထပ်ပါ

လက်ထပ်ထားတဲ့သူတွေဟာ လူပျိုကြီး၊ အပျိုကြီးတွေထက် ကျန်းမာစေနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေ ပိုမိုပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ လက်ထပ်ထားသူတွေဟာ တက်တက်ကြွကြွ နေလေ့ရှိပြီး နံနက်စာ စားသုံးတဲ့အကျင့်လည်း ပြုလုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးလိပ် ဖြတ်လိုက်တာ၊ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ကျန်းမာရေးအတွက် အားပေးကူညီတာတွေပြုလုပ် ကြပါတယ်။

ချောကလက်ပေးပါ

ချစ်သူများနေ့မှာ ချစ်သူအချင်းချင်း ချောကလက်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ချောကလက် စားတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရရှိစေတဲ့ အင်ဒိုမင်းတွေ ပိုမိုထွက်ရှိနိုင် တဲ့အတွက် ပိုမိုစိတ်အေးချမ်းလန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။

ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေပါ

ချစ်သူအချင်းချင်း ငြင်းခုံရန်ဖြစ်တာကြောင့် ခုခံအားစနစ်တွေ ကျဆင်းနိုင်ပြီး ရောဂါအလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီထောက်ပံ့ကြတဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်တွေဟာ အိမ်ထောင်ရေးမသာယာသူတွေထက် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဆို့နိုင်ခြေ နည်းပါးပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

ခြေထောက်အညောင်းပြေစေမည့် နည်းလမ်းခြောက်သွယ်

ခြေထောက်ညောင်းညာတာက အ ဖြစ်များတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပါ။ လမ်းသွား တာများလို့ဖြစ်စေ၊ မတ်တတ်ရပ်တာများ လို့ဖြစ်စေ၊ ခြေထောက်အသုံးပြုတာများ လို့ဖြစ်စေ ခြေထောက်ညောင်းတတ်ကြ ပါတယ်။ အမြန်သက်သာစေမယ့်နည်း လမ်းတွေရှိပါတယ်။

(၁) ခြေထောက်ရေစိမ်ပါ

ရေအေးဖြစ်စေ၊ ရေနွေးဖြစ်စေ သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ် မယ်ထင်တဲ့ ရေတစ်မျိုးနဲ့စိမ်ပါ။ ရေအေး အေးကတော့ ပိုကောင်းပါတယ်။ ထိုင်ခုံ တစ်လုံးပေါ်မှာ အေးဆေးထိုင်ပြီး ရေ အေးအေးနဲ့ ငါးမိနစ် စိမ်ပါ။ ငါးမိနစ်ကြာ ပြီးနောက် ကြက်သီးနွေးရေထဲကို ခြေ ထောက်နှစ်လိုက်ပါ။ သွေးကြောတွေဖွင့် ပြီး သွေးလည်ပတ်မှုလည်းကောင်းစေပါ တယ်။ ရေသုတ်ပြီး ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ဆီ တစ်မျိုးလိမ်းကာ ၁၀ မိနစ်လောက် ခြေ စွပ်ဝတ်ထားလိုက်ပါ။

(၂) နှိပ်နယ်ပေးပါ

ဂေါက်သီးတစ်လုံးကို ခြေဖဝါး အောက်မှာထားပြီး လှိမ့်နင်းတာက ခြေ ထောက်ကို နှိပ်နယ်သလိုပါပဲ။ သံလွင်ဆီ ဒါမှမဟုတ် နှမ်းဆီသုံးစက်လောက်ကို ခြေထောက်မှာလိမ်းပြီး ခြေဖဝါးပြင်ကို လက်မရဲ့ ဖိအားသုံးပြီး စက်ဝိုင်းပုံစံမျိုး ၁၀ မိနစ်လောက် နှိပ်နယ်ပေးပါ။

(၃) ခြေခံပြားသုံးပါ

ခြေထောက်နာသက်သာစေဖို့သုံး တဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးပါ။ ခြေဖဝါးနဲ့ ဖိနပ် ကြားမှာ ကြားခံပစ္စည်းတစ်ခုအနေနဲ့ သုံး

တဲ့ ခြေခံပြားကိုသုံးပေးပါ။ ဆေးပစ္စည်း ရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေမှာ မေးဝယ်နိုင်ပါတယ်။

(၄) ခြေဖဝါးလှေကျင့်ခန်း လုပ်ပါ

ကြမ်းပေါ်မှာ ခဲတံဖြစ်စေ၊ သရေ ကွင်းဖြစ်စေ စတာတွေကိုသင့်ခြေချောင်း တွေအသုံးပြုပြီး ကောက်ယူတဲ့ လှေကျင့် မှုမျိုးကို လှေကျင့်ပေးပါ။ ပစ္စည်းကို ကောက်ယူပြီးချိန်မှာ အချိန်အနည်းငယ် လောက် ကိုင်ထားပါ။

(၅) ခြေဖနောင့်လှေကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

ခြေဖနောင့်နေရာနာကျင်မှုဟာ မ နက်အိပ်ရာထချိန်မှာ ပိုမိုသိသာနာကျင် တတ်ပါတယ်။ ခြေချောင်းနဲ့ ခြေဖနောင့် က တစ်ဥျားတွေက စပ်ဆက်မှုရှိတာ ကြောင့်ပါ။ လူက ပတ်လက်နေပြီး ခြေ ထောက်တွေကို နံရံမှာ မှီထောင်ထားပါ။ ခူးတွေကို အကွေး၊ အဆန့်ပြုလုပ်ပေးပါ။ ခြေဖဝါးတွေကို ကြမ်းပြင်မှာ ကပ်ကာ ခဏလောက်နေပါ။ ခြေဖဝါးပေါ်မှာ ဂေါက်သီးတစ်လုံးလောက်တင်ထားပြီး ၁၀ စက္ကန့်လောက်ထိန်းကိုင်ထားပါ။ ခြေ ဖနောင့်နာကျင်မှုကိုလည်း သက်သာစေ ပါတယ်။

(၆) နာကျင်မှုကို ကုသပါ

ခြေထောက်က နာကျင်နေပြီဆိုရင် တော့ ညောင်းတာထက်ပိုတဲ့ ခံစားချက် ကို ပေးစွမ်းနေပါပြီ။ ဒီအချိန်မှာ ဒဏ် ကြေဆေးတစ်မျိုးတော့လိမ်းဖို့လိုပါတယ်။ ဆေးအနည်းငယ်နဲ့ ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံး ကို လိမ်းကာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီးမှ ဆေးလိမ်းရင် ပိုပြီး အာနိသင်ရှိ ပါတယ်။

သဲသဲဦး

ဇွန်ရိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

BRAND'S®

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့သက်သေ
နုပျိုလှပခြင်းအတွက်
ဘရင်းငှက်သိုက်ရည်



MONDE SELECTION
INTERNATIONAL
GOLD AWARD 2013

ကျွန်မရဲ့အသားအရေ နုပျိုလှပနေတာ
နေ့စဉ်သောက်တဲ့ ဘရင်းငှက်သိုက်ရည်
ကြောင့်ပါ။ ၁၀၀% ငှက်သိုက်စစ်စစ်ကနေ
ထုတ်လုပ်ထားတာကြောင့်
Monde Selection International
Gold Award 2013 ရရှိထားပါတယ်။
နေ့စဉ်သောက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကျန်းမာပြီး
အသားအရေကို စိုပြည်ဝင်းပစေပါတယ်။

ဘရင်းဟာ ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မရဲ့ရင်သွေးတို့ရဲ့ချစ်ခြင်းကို
ဖော်ညွှန်းတဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်ရှင်...

ကျန်းမာ လှပ... နုပျို ထာဝရ



အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေသူတွေအနေနဲ့ သွေးဖိအားနဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်တက်နိုင်ပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေး သာသာယာယာမရှိသူတွေဟာ စိတ်ကျဝေဒနာဖြစ်နိုင်ခြေလည်း အလွန်မြင့်မားပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေး မသာမယာဖြစ်တာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှု ရှိနိုင်တယ်လို့ အမေရိကန်မှ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။

နှလုံးရောဂါဖြစ်သူအများစုဟာ ကာကွယ်လို့ရတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုကြပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့အချက်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတာဟာ ကာကွယ်ဖို့အတွက် ထိရောက်မှုရှိနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှ အိမ်ထောင်ပြုတာဟာ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တဲ့ အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သာယာတဲ့အိမ်ထောင်ရေးရှိသူတွေအနေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထောက်အကူရရှိပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေနိုင်ပေမယ့် အိမ်ထောင်ရေး မသာမယာဖြစ်သူတွေမှာမူ စိတ်ကျဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေသူတွေအနေနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာလိုမျိုး ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အကျင့်တွေ ရရှိစေနိုင်တဲ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်း



တွေလည်း မြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းတွေကြောင့် သွေးဖိအားနဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းတွေ မြင့်တက်လာပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ် တယ်လို့ သုတေသီတွေက ရှင်းပြပါတယ်။

အသက် ၅၀ ကျော် အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အသားများများ စားသုံးသူတွေဟာ အသားနည်းနည်းသာ စားသူတွေထက် စောစောစီးစီး သေဆုံးနိုင်ခြေ နှစ်ဆမြင့်မားနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ လေးဆ ပိုများပါတယ်။ ဒါဟာ ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ မြင့်မားတဲ့ ကိန်းဂဏန်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ အသား၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥနဲ့ တခြားတိရစ္ဆာန်ထုတ်ကုန်တွေမှာ ပါဝင်တတ်တဲ့ ပရိုတင်းတွေဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေအတွက် အာဟာရဖြစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် ဆဲလ်တွေ အိုမင်း

ပြစ်စဉ်အတွက် အားပေးကူညီနိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက
 သုတ်ဖော်လိုက်ပါတယ်။ အသက် ၅၀ ကျော်အရွယ်မှစပြီး
 အသားဟင်းနဲ့ တိရစ္ဆာန် ထုတ်ကုန်တွေကို လျော့စားသင့်ပြီး ငါးနဲ့
 အမျိုးမျိုးမှသာ ပရိုတင်းဓာတ်ကို ရယူသင့်တယ်လို့ အကြံပေး
 ထားပါတယ်။

ဗြိတိန်မှ ကျွမ်းကျင်သူတွေအနေနဲ့လည်း ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ် မသောက်ဖို့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်အတွင်း မှာ ထိန်းထားဖို့၊ အရက်အသင့်အတင့်သာ သောက်ဖို့နဲ့ လှုပ်လှုပ် ရုန်းရုန်းနေဖို့ အကြံပေးထားကြပါတယ်။ အမေရိကန် ကျန်းမာ ရေးဌာနကလည်း စားသုံးတဲ့ ကယ်လိုရီထဲက ၄၀% တစ်ပုံဟာ ရရှိတင်းမှ ဖြစ်ရမယ်လို့ အကြံပေးထားပေမယ့် ပရိတ်စား စားသုံး ကာဟာ ကယ်လိုရီစုစုပေါင်းရဲ့ ၁၀ မှ ၁၉ ရာခိုင်နှုန်း ရှိရင် တောင်မှ အန္တရာယ်ကြီးမားတယ်လို့ ဗြိတိန်မှ သုတေသီတွေက သတိပေးထားပါတယ်။

အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူတွေမှာမူ ပရိုတင်းများစားသုံးသူတွေဟာ ပရိုတင်း နည်းနည်းသာစားသူတွေထက် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၂၈ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပရိုတင်းကို စုပ်ယူနိုင်မှု နည်းသွားတာကြောင့်ပါလို့ ဆိုပါတယ်။

သကြားစားသုံးမှုဟာ တစ်နေ့တာ လုံးရရှိမယ့် ကယ်လိုရီရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ဖြစ်သင့်တယ်လို့ WHO က အကြံပေးထားပါတယ်။ ဒါဟာ အဝလွန်တာ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ တခြားဆိုးရွားတဲ့ ရောဂါတွေမှ ကာကွယ်နိုင်အောင် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ခြောက်ဖွန်းစာသာ စားသုံးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဆင်သင့်စားသုံးလို့ရတဲ့အစာ၊ ဒီဇံချဉ်၊ ဖျော်ရည်၊ အမြှုပ်ထတဲ့အချိုရည် အစရှိတဲ့ အစားအစာ

တွေမှာ သကြားတွေ များစွာပါဝင်တာမို့ အဲ့ဒီအစာတွေကိုလည်း ရှောင်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုကာကိုလာ သံဗူဇတစ်ဗူးမှာ သကြား လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ခုနစ်ဖွန်းစာပါဝင်တာကြောင့်ပါ။ သကြားစားတာကြောင့် အဝလွန်တဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ အဝလွန်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးဟာ ဆေးလိပ်သောက်သလောက်နီးပါးခန့် ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



ဆေးလိပ်သောက်တဲ့မိဘတွေက မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးငယ်တွေရဲ့ သွေးကြောတွေဟာ ပျက်စီးနိုင်ခြေ မြင့်မားတယ်လို့ သုတေသီတွေက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးစလုံး ဆေးလိပ်သောက်ပါက ကလေးတွေရဲ့ သွေးကြောနံရံဟာ ထူထပ်လာနိုင်တဲ့အတွက် အဲဒီကလေးတွေ အသက်ကြီးလာရင် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေနဲ့ လေဖြတ်နိုင်ခြေ မြင့်မားနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအရ အကြံပေးထားပါတယ်။ မိဘတွေ ဆေးလိပ်သောက်သုံးတာကြောင့် အိမ်တွင်းတစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ရတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ကြီးလာရင် သူတို့ရဲ့ သွေးကြောတွေက ရှိသင့်တဲ့ အရွယ်ထက် ၃ ဒသမ ၃ ပိုကြီးရင့်တယ်လို့ သုတေသ

သီတွေက ခန့်မှန်းကြပါတယ်။
မိဘတွေအနေနဲ့ အိမ်ထဲမှာ ဆေး
လိပ်သောက်တဲ့အကျင့်နဲ့ အိမ်ပြင်ထွက်
ပြီး ဆေးလိပ် သောက်တဲ့အကျင့်ပေါ်မူ
တည်ပြီး ကလေးငယ်ပေါ် ထိခိုက်မှု ကွဲ
ပြားနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး ဆေး
လိပ်သောက်ပါက တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်
ငွေ၊ ရှူရှိုက်ရခိုင်ခြေ နည်းပါးသွားနိုင်ပါ
တယ်။ **မိဘတွေအနေနဲ့ ဆေးလိပ်
သောက်တတ်သူဖြစ်ရင် မိမိမွေးထားတဲ့
ကလေးငယ်ပေါ်မှာ ထိခိုက်မှုမရှိအောင်
ဆေးလိပ်ဖြတ်တာဟာ အကောင်းဆုံး
ပါ။** အကယ်၍ ဆေးလိပ်မဖြတ်နိုင်ခဲ့ရင်
တောင် နေအိမ်ထဲ၊ ကားထဲမှာ ဆေးလိပ်
မသောက်သင့်ပါဘူးလို့ အကြံပေးထားပါ
တယ်။

A close-up photograph of a white plate featuring several deviled eggs. The egg yolks are filled with a creamy, orange-colored mixture and topped with small, dark, round garnishes. Fresh green herbs, including a large sprig of dill and a green onion, are scattered around the eggs. The plate has a subtle, wavy pattern.

ကြက်ဥစားတာဟာ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး သူငယ်ပြန်ဖြစ်နိုင်ခြေကို ကာကွယ်နိုင်သလားဆိုတာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ရှာဖွေမှုပြုလုပ်ကြပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ခြောက်လတာ လေ့လာမှုမှာ ပါဝင်သူတွေရဲ့ ထက်ဝက်ခန့်ကို နေ့စဉ် ကြက်ဥနှစ်လုံးစားစေပြီး ကျန်တစ်ဝက်ကို ကြက်ဥမကျွေးဘဲထားခဲ့ပါတယ်။ အုပ်စုနှစ်ခုစလုံးကို မှတ်ဉာဏ်၊ အကျိုးအကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်မှု၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု အစရှိတဲ့ သူငယ်ပြန်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။

ကြက်ဥစားရသူအုပ်စုဟာ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက် သိသိသာသာ တိုးတက်ကောင်းမွန်နေတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ အမေရိကန် ကာဖီတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။

ကြက်ဥဟာ လူတိန်းနဲ့ ဇီယာဇန်သင်း ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းနှစ်မျိုး အများဆုံး ပါဝင်တဲ့အစာတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ဒီဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေဟာ ဦးနှောက်စွမ်းအားကို ထက်သန်စေနိုင်တယ်လို့ ယခင်လေ့လာမှုတွေက တွေ့ရှိထားတယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။



အဝလွန်ရောဂါအတွက် နောက်ဆုံးပေါ် ကုထုံးများ(၂)

Q. အခုခေတ်မှာ ဘာကြောင့် ပိုပြီး အဝလွန်လာရတာပါလဲ ဆရာ။

A. Thifty သီအိုရီအရ ကျောက်ခေတ် မှာ လူတွေက ထမင်း၀၀ မစားခဲ့ရပါဘူး။ အမဲရမယ စားရတယ်။ အမဲမရရင် မစားရ ပါဘူး။ အမဲရပြီဆိုရင်တော့ ရတဲ့နေ့မှာ များများစားကြတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မှာ အဆီအနေနဲ့ သိုလှောင်ထားတတ် တယ်။ အစာမစားတဲ့ နေ့တွေမှာ သို လှောင်ထားတဲ့ အဆီကနေ ပြန်ယူတယ်။ စွမ်းအင်က (၁) ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ (၂) အဆီနဲ့ (၃) ပရိုတင်းဆီကနေ ရယူတယ်။ အဲဒီမျိုးဗီဇက တောက်လျှောက်ပါလာပါ တယ်။ အခုခေတ်မှာ အစာကို နေ့တိုင်း စားတယ်။ တစ်နေ့တာ စားသင့်တဲ့ ပမာ ဇာထက် ပိုစားတဲ့အတွက် ပိုသမျှ အစာ တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆီ ဖြစ်သွား တယ်။ အဲဒီတော့ ပိုဝလာပါတယ်။

Q. ဝတဲ့ သူအများစုက ပတ်ဝန်းကျင် ကြောင့်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဆက်စပ် မှု ရှိပါသလား ဆရာ။

A. လူတွေ ဝရတဲ့ အကြောင်းရင်း နှစ် ရပ်က (၁) ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ (၂) အဝလွန် တဲ့ ဗီဇကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာက ဝအောင် ဖန်တီးတဲ့ ဆီကြော်စာတွေ၊ ဥပမာ- ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ကြက်ကြော် စတဲ့ အ စာတွေ၊ ဆီများများနဲ့ ကြော်ထားတဲ့ ဒန် ပေါက်၊ အကြော်စုံ စတာတွေကြောင့် ဝ ဖို့ အခွင့်အလမ်းများစေပါတယ်။ ဒီလိုအ ခြေအနေမှာ နေ့တိုင်း လှုပ်ရှားမှု မရှိရင် ပိုဝစေနိုင်ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာအသုံးများ ပြီး တီဗီအကြည့်များတာကလည်း ဝ စေတဲ့ အချက်ပါပဲ။

Q. အဝမလွန်အောင် ကိုယ်အလေး ချိန်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ထိန်းနိုင်ဖို့ ဘယ် လို နည်းလမ်းတွေကို လိုက်နာသင့်ပါသ လဲ ဆရာ။

A. နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ အဝင်နဲ့ အထွက် မျှရပါမယ်။ ဒိုးနတ်မုန့်တစ်ခုကို စားလိုက် ရင် ကယ်လိုရီ ၂၅၀ ရသွားပါတယ်။ အဲ ဒါကို ပြန်ကျေချင်ရင် အချိန်နှစ်နာရီခွဲ ကြမ်းတိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဟမ်ဘာဂါ တစ်လုံးစားရင် ရမယ့် ကယ်လိုရီက ၄၅၀ ဖြစ်ပြီး အဲဒီကယ်လိုရီတွေ ပြန်လောင် ကျွမ်းဖို့ဆိုရင် တစ်နာရီ အလေးမဖို့ လိုပါ တယ်။ ကယ်လိုရီ အဝင်အထွက် မညီမျှ တာကြောင့် အဝလွန်နိုင်တဲ့အတွက် အ ဝင်အထွက်မျှအောင် လုပ်ပေးရင် ကိုယ် အလေးချိန်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ထိန်းသိမ်း ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်တက်စေပြီး လူအ များစု မသိတဲ့ အရာက အချို့ရည်တွေ ပါ။ ပက်စီကိုလာကို တစ်နေ့ တစ်ဘူး ပုံ မှန်သောက်သွားရင် တစ်နှစ်မှာ ကိုယ်အ လေးချိန် ၅၇ ပေါင် တက်နိုင်ပါတယ်။

Q. အဝလွန်တာကို ဘယ်လို ကုသ လေ့ရှိပါသလဲ ဆရာ။

A. အဝလွန်တာ လျော့ကျစေဖို့က တစ် သက်လုံး ဆင်ခြင်ရမယ့် အရာ ဖြစ်ပါ တယ်။ တချို့လူတွေက အဝလွန်တာကို ပိန်ချင်လို့ ခြောက်လလောက် ကြိုးစား လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ကို လျော့ လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်က နှစ်ဆပိုတိုးလာတယ်။ ပင်ပေါင်ကစားသ လိုဖြစ်နေတယ်။ ဝလာရင် ဆေးကုဖို့ စဉ်း စားသင့်ပါတယ်။



တွဲဖက်ပါမောက္ခဦးကိုကို အထွေထွေရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

ဝတာကို လျော့ချတဲ့ နေရာမှာ သိ ထားသင့်တဲ့အချက်က အဆီကျဆေးနဲ့ ပိန်ဆေးဆိုတာ မတူပါဘူး။ အခုနောက် ပိုင်း ဝတာကို ကုသမှုပေးတဲ့အခါမှာ ဟော်မုန်းတွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့ အပိုင်းတွေ ပါလာပါတယ်။ ဆာလောင်မှုကို ထိန်းချုပ် ပေးတဲ့ လက်ပ်တင်ဟော်မုန်း အလုပ်မ လုပ်ရင် ဝလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခု နောက်ပိုင်း ဆေးတွေမှာ လက်ပ်တင် ဟော်မုန်းကို ထည့်လာပါတယ်။

Q. ဘယ်လောက် ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုရင် အဝလွန်တာကို ကုသသင့်ပြီလဲဆရာ။

A. BMI ၃၀ ထက်ကျော်ရင် ဆေးပေး ပါတယ်။ BMI က ၄၀ ကျော်ရင်တော့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးရပါတယ်။ BMI ၂၇ နဲ့ ၃၀ ကြားဆိုပေမယ့် အဝလွန်တာအ ပြင် ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံး ရောဂါ အစရှိတဲ့ ရောဂါတွေရှိနေရင် ပိန်ဆေးထည့်ပေးလို့ရပါတယ်။ BMIက ၃၅ ဆိုပေမယ့် အဲဒီလို ရောဂါတွေရှိနေ ရင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးရပါတယ်။

- လူတစ်ယောက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေဖို့ရာအတွက်
- (၁) အစားအသောက်၊
- (၂) လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၃) အပြုအမူ ကုထုံး၊ (၄) ဆေးကုသမှု ဆိုတဲ့ အချက်လေးချက်ကို လိုက်နာရပါမယ် . . .

Q. လူတစ်ယောက် ပိန်ဖို့ရာမှာ ဘယ် လိုအချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. လူတစ်ယောက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေဖို့ရာအတွက် (၁) အစားအ သောက်၊ (၂) လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၃) အပြု အမူကုထုံး၊ (၄) ဆေးကုသမှု ဆိုတဲ့ အ ချက်လေးချက်ကို လိုက်နာရပါမယ်။ ပိန်ဖို့အတွက် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လုံး ဝမစားဘဲ လျော့တဲ့နည်းဆိုတာ ရှိပါ တယ်။ တကယ်ထိရောက်ပေမယ့် လိုက် နာနိုင်တဲ့သူ မရှိတဲ့အတွက် မအောင်မြင် ပါဘူး။ အဲဒီတော့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် နည်း နည်း၊ အဆီနည်းနည်း အစာ (Low Carbohydrate, Low Fat) ကို စားတာ က အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုး သားဆိုရင် တစ်နေ့ ၁၅၀၀ ကယ်လိုရီ၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် တစ်နေ့ ၁၂၀၀ ကယ်

လိုရီထက် ပိုမစားသင့်ပါဘူး။ မြန်မြန် ပိန် ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နေ့ ကယ်လို ရီ ၈၀၀ အောက်ပဲ စားသင့်ပါတယ်။ အ ရွက်များများ၊ အသားများများ၊ အဆီနဲ့ ထမင်းနည်းနည်း စားရပါမယ်။ မနက်စာ ကို မစားဘဲ မနေပါနဲ့။ မနက်စာမစားတဲ့ သူတွေက တစ်နေ့လုံး ပိုစားဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ သရေစာတွေကို ရှောင်ရ ပါမယ်။ သရေစာအနေနဲ့ စားချင်ရင် အ ရွက်သုပ်၊ အသီး စတာတွေကို စားပေး နိုင်ပါတယ်။ အဆီကို နည်းနည်း စားရင် တော့ ရပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ဆီကိုရှောင် ပြီး အပင်ထွက်ဆီကို စားပေးရပါမယ်။

အစားအသောက်စားတဲ့အခါ စား တဲ့ ပမာဏကို လျော့ရပါမယ်။ ကြေးအိုး ပွဲကြီး စားနေကျဆိုရင် ပွဲသေးပြောင်း စားတာ၊ ထမင်းကို စားနေကျထက် နှစ် လုတ်၊ သုံးလုတ်လျော့စားတာ၊ အချို့ရည် လျော့သောက်တာတို့ကို လိုက်နာရပါ မယ်။ အပြင်စာကို မစားပါနဲ့။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေကို စားပါ။

အဓိကက ဘယ်နှစ်လအတွင်း ဘယ်လောက်ပိန်အောင် လျော့ချမယ်ဆို တဲ့ ပန်းတိုင်ချမှတ်ထားရပါမယ်။ တစ် ပတ်တစ်ခါ ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းလိုက် လို့ တစ်ပတ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် တစ် ပေါင်ကျရင် အဆင်ပြေပါတယ်။ ခြောက် လကြာလို့ ၂၄ ပေါင် ကျသွားရင် အောင် မြင်ပါတယ်။

ခြောက်လပြည့်တဲ့အခါ ကိုယ်အ လေးချိန်ကို ထပ်ချမလား၊ ဒီအတိုင်းအ တာကိုပဲ ဆက်ထိန်းထားမလားဆိုတာ စဉ်းစားရပါမယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်အ လေးချိန်က မကျဘူးဆိုရင် သောက်ဆေး ကို စဉ်းစားရပါတယ်။ သောက်ဆေးမှာ Orlistatဆိုတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးပဲ စိတ်ချရ ပါတယ်။ တစ်နေ့ တစ်လုံးနဲ့ သုံးကြိမ် ထမင်းစားပြီး တစ်နာရီမှာ သောက်ရပါ တယ်။ ဒါက အဆီရော ကိုယ်အလေးချိန် ပါ ကျပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်း နိုင်ငံခြားမှာတော့ Locaserinဆိုတဲ့ ဆေးနဲ့ Qysmia ဆို တဲ့ဆေးနှစ်မျိုး ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီဆေး တွေ သောက်လို့ မကျရင်တော့ ခွဲစိတ်ကု သမှုကို စဉ်းစားရပါတယ်။ ခွဲစိတ်နည်း မှာလည်း အစာအိမ်ဝလည်ကွင်းတပ်ပြီး ဗိုက်မဆာအောင် ညှစ်တဲ့နည်းနဲ့ အစာ အိမ်ရဲ့ လေးပုံသုံးပုံကို ဖြတ်တဲ့ နည်းဆိုပြီး နှစ်နည်း ရှိပါတယ်။

Q. အဝလွန်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အ များပြည်သူကို ပညာပေးလိုတာ ရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. ကျန်းမာဖို့ရာအတွက် အဝမလွန် အောင် ထိန်းသင့်ပါတယ်။ ပိန်ပြီး ကျန်း မာတဲ့သူ (Thin, Metabolically Heal thy)၊ ပိန်ပြီး မကျန်းမာတဲ့သူ (Thin, Metabolically Unhealthy)၊ ဝပြီး ကျန်းမာတဲ့ သူ (Obese, Metaboli cally Healthy)၊ ဝပြီး မကျန်းမာတဲ့ သူ (Obese, Metabolically Unhealthy) ဆိုပြီး လေးမျိုးမှာ ဝပြီး မကျန်းမာတဲ့သူ က ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်အများဆုံးပါ။ ဝပြီး ကျန်းမာတဲ့သူနဲ့ ယှဉ်ရင် ပိန်ပြီး အဆီများတဲ့သူက ပိုအန္တရာယ်များပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တင် မက ခါးအတိုင်းအတာကိုလည်း စစ်ဆေး ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ခရင်မ်ဘယ်ရီသီးနှင့် ခရင်မ်ဘယ်ရီ ဖျော်ရည်၏ ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးများ



ခရင်မ်ဘယ်ရီသီးနဲ့ ခရင်မ်ဘယ်ရီသီးဖျော်ရည်ကို ပုံမှန်စားသုံးတဲ့သူတွေဟာ ပုံမှန် မစားသုံးသူတွေထက် ခါးအရွယ်အစား သေးသွယ်တာ၊ မှတ်ဉာဏ် ပိုမိုကောင်းမွန်တာနဲ့ နှလုံးကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတာ အစရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခရင်မ်ဘယ်ရီသီးက ကူးစက်ပိုးဝင်တာ၊ သွားပိုးစားတာတို့ကို တွန်းလှန်ပေးပြီး ကင်ဆာလို ရောဂါတွေကိုတောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအများစုက ဆိုပါတယ်။ အင် တီအောက်ဆီးဒင့်၊ ဗီတာမင်စီနဲ့ မိုက်ခရို အာဟာရဓာတ်တွေ အများအပြား ပါဝင် တဲ့ ခရင်မ်ဘယ်ရီသီးမှာ အံ့အားသင့်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ကောင်းကျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ခရင်မ်ဘယ်ရီသီးမှာပါတဲ့ မိုင်ရီစီတင်ဟာ ကင်ဆာတား အာနီသင်ရှိတယ်လို့ အာဟာရနဲ့ ကင်ဆာအကြောင်း လတ်တလောလေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။

ခါးသွယ်လျခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေး ချိန် လျော့နည်းခြင်း

အံ့အားသင့်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ လေ့ လာမှုအသစ်အရ ခရင်မ်ဘယ်ရီဖျော်ရည် မှာ သကြားနဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင် မှုရှိရင်တောင်မှ ဒီဖျော်ရည် သောက်သုံး တာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျမှုတို့က ဆက်စပ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အာ ဟာရဂျာနယ်က ပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာမှုအ ရ အရွယ်ရောက်သူ ၁၀၈၉၁ ဦးအား လေ့လာခဲ့တဲ့အခါ ခရင်မ်ဘယ်ရီဖျော် ရည်ကို ပုံမှန်သောက်သုံးသူတွေက ကိုယ် အလေးချိန်မများအောင်နဲ့ အဝမလွန် အောင် ထိန်းနိုင်တဲ့အပြင် ခါးအရွယ်အ စား သေးသွယ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

နှလုံးရောဂါထနှုန်း လျော့နည်းခြင်း

ခရင်မ်ဘယ်ရီဖျော်ရည်မှာ နှလုံး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အာနီသင် ရှိ ပါတယ်။ ကယ်လိုရီနည်းတဲ့ ခရင်မ်ဘယ် ရီဖျော်ရည်ဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အန္တရာယ်နှစ်ခုကို တွန်းလှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက မ ကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော(LDL)နဲ့ ရောင်ရမ်းမှုတွေကို လျော့ကျစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ LDLက သွေးလွှတ်ကြော တွေထဲမှာ အဆီစုပုံမှု ဖြစ်စေပြီး ရောင် ရမ်းမှုက နာတာရှည်ရောဂါနဲ့ နှလုံးရော ဂါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကူးစက်ပိုးဝင်မှုကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်း

အစားအစာနဲ့ အာဟာရလေ့လာမှု တစ်ခုအရ ခရင်မ်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေနဲ့ သက် လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးတွေမှာ ဆီးလမ်း ကြောင်း ပိုးဝင်မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်

နိုင်တဲ့ သဘာဝနည်းဖြစ်ပါတယ်။ အ ကြောင်းကတော့ ခရင်မ်ဘယ်ရီဖျော်ရည် မှာ ပါတဲ့ ခြပ်ပေါင်းတွေက အီးကိုလိုင် လို ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကို ဟန့်တား ပေးနိုင်တာကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ပိုးကပ်ငြိမှု မဖြစ်စေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရင်မ်ဘယ်ရီသီးဟာ အစာအိမ်မှာ H.Pylori ပိုး ကြီးထွားမှု မဖြစ်အောင် လည်း ကူညီပေးနိုင်တာကြောင့် အစာ အိမ်အနာဖြစ်နှုန်းကို လျော့ကျစေပါ တယ်။

သွားပိုးစားရောဂါကို တွန်းလှန်နိုင် ခြင်း

ခရင်မ်ဘယ်ရီဖျော်ရည်ကို သွားအ တွက် ဆေးဝါးလို့ တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြပါ တယ်။ အကြောင်းကတော့ သွားမှာ ကပ် ငြိတတ်တဲ့ သွားပိုးစားစေတဲ့ ဘက်တီးရီး ယားတွေကို ခရင်မ်ဘယ်ရီဖျော်ရည်က ဟန့်တားပေးနိုင်တာကြောင့်ပါ။ ခရင်မ် ဘယ်ရီသီးဟာ သွားချေးဖတ်စုပုံမှု မဖြစ် အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အပြင် ခရင်မ် ဘယ်ရီသီးမှာ ပါတဲ့ ပိုလီဖီနောဟာ ခံ တွင်း ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်နှုန်းကို လျော့ကျ စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွားပိုးရောဂါ မ ဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ် ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း

အသက် ၆၀ နဲ့အထက် လူ ၅၀ကို လေ့လာခဲ့တဲ့အခါ တစ်နေ့ ခရင်မ်ဘယ် ရီဖျော်ရည် နှစ်ကြိမ် သောက်သူတွေအ နေနဲ့ အာနီသင်မရှိတဲ့ ဖျော်ရည်သောက် သူတွေထက် မှတ်ဉာဏ် ၂၇ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုကောင်းမွန်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိ ခဲ့ရပါတယ်။

ဆေးလောကမှ ဟာသများ

အထင်သေးမိတာ ဘွားတေး . . .

ဆရာဝန်က ဆေးဆိုင်တွင် အချိန်မှန်မှန် ဆေးစစ်မှုပြုလုပ်နေသော လူကြီးအား -
“အခုလို အချိန်မှန် ဆေးစစ်တော့ အန်ကယ်ကြီးအတွက် ကျန်းမာရေးစိတ်အေးရတာပေါ့”
“စိတ်မအေးလို့လည်း မရဘူးလေ၊ အန်ကယ်ကြီးက”
“ဘာလဲ လူပျိုကြီးလား၊ တစ်ခုခုဖြစ်ရင် ပြုစုမယ့်သူ မရှိဘူးဆိုပါတော့”
“ဟုတ်ဘူး၊ မိန်းမ ငယ်ငယ်လေးရထားလို့”
“ဟိုက်”

မှူးအိမ်ငင်

အရွဲ့တိုက်လိုက်ပုံက . . .

ပင်စင်စားကြီးတစ်ယောက် ဆေးခန်းသို့ ရောက်လာပြီး ဆရာဝန်အား -
“ဆရာ. . ကျွန်တော် လိင်ပြောင်းလို့ရမလား”
“အသက်ကြီးမှ ကြံကြံဖန်ဖန် အန်ကယ်ကြီးရာ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ”
“ဒီအရွယ်ထိ မိန်းမက ဈေးသွားခိုင်းနေလို့”
“ဟိုက်”

အားရှိမှု ဖြစ်မှာ

အေးကမ္ဘာ ဒေါက်တာချစ်

နက်ဖြန်ဆိုလျှင် အခြေခံပညာအထက်တန်း စာမေးပွဲ စတင်စစ်ဆေးပြီး ရင်ခုန်စရာလေးပါ။ ဘိုးဘိုးဘွားဘွားတွေလည်း ရင်ခုန်၊ မိဘညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေလည်း စိတ်မော၊ ဖြေဆိုမယ့် ကျောင်းသားကတော့ ဆိုဖွယ်ရာမရှိ။ ဘွဲ့ရခဲ့တဲ့ လူတိုင်း ဒီခရီးကို ဖြတ်သန်းခဲ့ကြရတာ။ နှစ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲကြာကြာ ငယ်စိတ်တွေ ပြန်ပေါ်လာခဲ့ရတာ။ အဲဒီဆယ်တန်းစာမေးပွဲစစ်ချိန်ရောက်တိုင်း ငယ်မူငယ်သွေး ထခဲ့ရတာ။ ဒါလည်း အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ မှတ်နိုင်စွမ်းအားဆိုတာ ကိုယ်က နဂိုကတည်းက မှတ်ဖို့၊ သားဖို့ ဦးနှောက်ထဲမှာ စနစ်တကျ နေရာချထားခဲ့ရတာ။ သူ့အကန့်နဲ့သူ တစ်ကန့်နဲ့ တစ်ကန့် ချိတ်ဆက်ထားရတာ။ အဲဒီ

ပြလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ မာန်လေးထည့်လိုက်ရင် အေးဆေးပါ။ တချို့ပြောကြတယ်။ ချွတ်ချော်သွားတယ်။ မြင်းကောင်းခွာလိပ်ဖြစ်တတ်တယ်။ မဖြေခင် မတော်တဆမှုရယ်၊ မတော်တဆ ကျန်းမာရေးကြောင့် မဟုတ်ရင်တော့ အစကတည်းကိုက မကြိုးစားခဲ့တာလို့ပဲ မှတ်ရမှာပဲ။ မေးချင်တာမေးစမ်းပါ။ ဒီဖတ်စာအုပ်ထဲမှာ အကုန်ရှိတယ်။ အပြင်က မေးခွန်းဖြစ်လည်း ပြဌာန်းထားတဲ့ စာပေနဲ့ နှီးနွယ်နေတာပဲ၊ ဆက်စပ်မစဉ်းစားတတ်လို့သာ မေးခွန်းလှည့်ထားတယ်တို့၊ ဘာတို့ ဖြစ်သွားတာ၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်တတ်ဖို့က အဓိကဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်က သိပ်အိပ်ချင်ပြီဆိုရင် ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့၊ မစဉ်းစားနိုင်တော့၊ ရင်တုန်စရာရှိနေလို့သာ မအိပ်နိုင်တာ။ ဒါကလည်း စာတွေ ရထားပြီ

စာမေးပွဲဖြေမယ့်ကျောင်းသားကို အားဆေးပုလင်း လွှတ်ပါပြီ။ လူနာအဖော်ဖြစ်တဲ့ မိခင်ကိုကြည့်တော့ အားမရှိသလို နွမ်းလျနေလေရဲ့၊ ပါးစပ်ကလည်း တဝါးဝါးသမ်းနေလေရဲ့၊ အိပ်ရေးပျက်လို့လား မေးတော့ - “ဟုတ်ပါတယ်” တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲမေးတော့ “သူ စာကျက်နေတာကို စောင့်ကြည့်နေရလို့” တဲ့။ ဘာလို့စောင့်ကြည့်တာလဲဆိုတော့...

လို မမှတ်ခင် နားလည်နိုင်မှုဆိုတာ ရှိရတယ်။ ဘာသာရပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်တော့ ရေးချင်တာ လျှောက်ရေးမှန်နေတာပဲ။ ဒါကြောင့် စပြီးကျက်ပြီဆိုကတည်းက စနစ်တကျဖြစ်မှ ဆရာရဲ့ နှလုံးသားထဲကို ရိုက်ထည့်နိုင်မယ်။ အရေးအသားတွေနဲ့ တင်ဆက်လိုက်ရင် အမှတ်တွေ ငှီးပေါလအော ရသွားရော။ အစကောင်းခဲ့ရင် သိပ်မကြောက်ရပါဘူး။ စကတည်းက မှန်မှန်ကျက်၊ မှန်မှန်အိပ်၊ မှန်မှန်စား အချောင်ရမယ့် မေးခွန်းကို မစဉ်းစားနဲ့၊ သူများထက်သာအောင် ဖြေ

ဆိုရင် စိတ်ချလက်ချအိပ်ရဲမှာပါ။ အဲဒီလို စာမေးပွဲရက်နီးရင် စာဖြေကျောင်းသားကို အားရှိအောင် အားဆေးသွင်းရတာနဲ့၊ လူကြည့်တော့ မအိပ်ရတဲ့ မျက်နှာပိန်ကပ်ကပ်နဲ့ သနားချင်စရာ။ နီးမှ အသေအကျေ ကျက်မှတ်နေကြတာ။ အဲဒီတော့ ဦးနှောက်က မလန်းဆန်း၊ စိတ်က မရွှင်လှ။ စက်တောင် နာရီပေါင်းများစွာ မောင်းထားရင် ပူလာမယ်။ စက်စွမ်းရည်ကျဆင်းမယ်။ မကြာခင်ပျက်မယ်။ လူတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အစားအသောက်က ပျက်၊ မအိပ်နိုင်။ စာတွေကို မှတ်နေ

ရတာနဲ့ ရှိသမျှ စွမ်းအင်တွေ ကုန်နေပြီ။ ကိုယ်ခန္ဓာက စက္ကန့်မလပ် အလုပ်လုပ်နေကြတယ်။ သူတို့အတွက် အာဟာရဓာတ် ဆိုတဲ့ စွမ်းအားတွေ လိုတယ်။ စွမ်းအင်တွေကို မြန်မြန်ချေဖျက်နေတယ်။ စာကျက်စာဖတ်တာလည်း ပင်ပန်းတာပေါ့။ ဦးနှောက်က အလုပ်များစွာ လုပ်ရတယ်။ အာဟာရဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ဂလူးကို့စ် (အချို့ဓာတ်)တွေ လိုတယ်။ အဲဒီတော့ မဖြေခင် အချို့ရည်သောက်မှ ဆေးသကြားပါတဲ့ ချိုလွန်းတဲ့ အရည်သောက်မိပြီး ချောင်းဆိုးနေပါဦးမယ်။ အဲဒီတော့ စားမေးပွဲရက်နီးရင် ကျွဲရိုင်းကတော့ ရောင်းကောင်းပြီ။

စာမေးပွဲဖြေမယ့်ကျောင်းသားကို အားဆေးပုလင်း လွှတ်ပါပြီ။ လူနာအဖော်ဖြစ်တဲ့ မိခင်ကိုကြည့်တော့ အားမရှိသလို နွမ်းလျနေလေရဲ့၊ ပါးစပ်ကလည်း တဝါးဝါးသမ်းနေလေရဲ့။ အိပ်ရေးပျက်လို့လား မေးတော့ - “ဟုတ်ပါတယ်” တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲမေးတော့ “သူ စာကျက်နေတာကို စောင့်ကြည့်နေရလို့” တဲ့။ ဘာလို့စောင့်ကြည့်တာလဲဆိုတော့ အိပ်ငိုက်နေမှာ စိုးလို့တဲ့။ ပျင်းမှာ စိုးလို့တဲ့။ ကလေးက အိပ်ပျော်သွားတာတောင် မိခင်တွေက ဟိုတွေးဒီတွေးနဲ့တော်တော်နဲ့ အိပ်မပျော်ဖြစ်ကြရတယ်။ သားတွေရဲ့ အပူဇောတွေ မိခင်ဆီကို ကူးစက်ကြကုန်သတည်း။ မိဘတွေက ပိုပြီးစိုးရိမ်နေကြတယ်။ များစွာ ရင်းနှီးထားရတာဆိုတော့။

တစ်ခါက ၁၀ တန်းကျောင်းသူ၊ စာမေးပွဲမဖြေခင် နှစ်လလောက်က အစ်မဖြစ်သူနဲ့ ဆေးခန်းလာပြတယ်။ သွေးမပေါ်လို့တဲ့။ စမ်းကြည့်တော့ လေးလငိုက်။ ရင် သားမှာ နို့ရည်တွေထွက်နေပြီ။ ကျူရှင်တစ်ခုမှာ တက်နေတာ။ သိုးသိုးသန့်သန့်ကြားလို့ နောက်တစ်ခု အိမ်နဲ့ နီးနီးမှာ ပြောင်းထားလိုက်တာ။ ခုတော့ ၁၀ တန်း စာမေးပွဲကလည်း နှစ်လလောက်ပဲ လိုတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ စာမေးပွဲအတွက် အားရှိအောင် လုပ်ရသလို၊ ရင်သွေးအတွက် အားရှိအောင် လုပ်ရမယ်။ အားတွေရှိတော့ စာမေးပွဲကို ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်မယ်၊ တက္ကသိုလ်ရောက်မှ ရည်စားထားမယ်၊ အိမ်ထောင်ပြုမယ်။ အခုတော့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့တဲ့ မိဘတွေကတော့ အားတွေ ပျက်ရော။ ဩော် ဒုက္ခ ဒုက္ခ။

အေးကမ္ဘာ ဒေါက်တာချစ်

သိပ္ပံနည်းကျ အတည်ပြုထားသည့် သင့်ကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေသော နည်းများ



◆ ဇွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ရာသီဥတုအခြေအနေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် လူတွေမပျော်မရွှင်ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေက ရုံးပိတ်ရက်မှာ ပျော်ပေမယ့် ရုံးဖွင့်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဆိတ်သုဉ်းသွားတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အရက်သောက်ရမှ မဟုတ်သလို ငွေကုန်မှ ရတဲ့အရာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို တကယ်ပျော်ရွှင်စေနိုင်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) မျက်နှာပေါ်မှာ အပြုံးရှိပါစေ

ပြုံးလိုက်တာက သင့်စိတ်ခံစားမှုကို ပိုမို ပျော်ရွှင်လာစေပါတယ်။ အပြုံးက ကူးစက်တတ်တာကြောင့် သင်ပြုံးတဲ့အခါ တခြားသူတွေလည်း ပျော်ရွှင်နေပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ခံစားချက် ကောင်းမွန်စေဖို့ အကောင်းမြင်အတွေးတွေနဲ့ ပြုံးလိုက်ပါ။ မိချီဂန်တက္ကသိုလ်လေ့လာမှုအရ ခပ်ပြုံးပြုံးနေတတ်တဲ့ ဈေးရောင်းသူတွေဟာ အလုပ်မှာ ပိုအောင်မြင်တိုးတက်မှု ရရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာမဆို အကောင်းမြင်အတွေး တွေးပြီး ပြုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားလိုက်တာက စိတ်ခံစားမှုကို ပိုကောင်းစေပါတယ်။

(၂) လိုအပ်နေသူကို ကူညီပါ

ကြင်နာတဲ့ အပြုအမူ၊ အကူအညီဟာ တခြားသူတွေကို ပျော်ရွှင်စေရုံသာမက သင့်ကိုလည်း အပြန်အလှန် ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။ တခြားသူတွေကို ကူညီတဲ့အစွမ်းကို ဂျာမနီလေ့လာမှုတစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အခါ သူတစ်ပါးကို ကူညီလေလေ၊ ဘဝနေထိုင်မှုအပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှု ပိုများလေလေဖြစ်ပြီး ဘဝမှာ ပိုမိုပျော်ရွှင်ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

(၃) သူတစ်ပါးဆီက အကူအညီ နည်းနည်းသာ ရယူပါ

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင် ပေါင်းဖော်တာက သင့်ကို ပျော်ရွှင် ကျန်းမာစေတာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ ခင်တဲ့ သူတွေ ဖြစ်ပါစေ သူတစ်ပါးဆီက အကူအညီနည်းနည်းပဲ ရယူသင့်ပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ လူမှုဆက်ဆံရေး မကောင်းဘဲ အထီးကျန်နေတတ်သူတွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ အရက်သောက်တာလိုမျိုး ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု ဖြစ်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

(၄) တေးဂီတ ဖွင့်ပါ

စိတ်ထိုင်းမှိုင်းပြီး နွမ်းနယ်နေတဲ့ အခါ တေးဂီတကို အသံမြှင့်ပြီး နားဆင်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို တေးဂီတ နားထောင်တာကြောင့် စိတ်ခံစားမှုကို ပိုပြီး ကောင်းမွန်လာစေပါတယ်။

(၅) လက်နှင့် ခြေထောက်ကို အကြောဆန့်ပါ

အလုပ်များတဲ့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်နိုင်ရင် အလုပ်လုပ်ရင်း လက်နဲ့ ခြေထောက်တွေကို ဆွဲဆန့်ပေးတာကြောင့် စိတ်ခံစားမှုကို ကောင်းမွန်စေကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ အန်ဒေါ်ဖင်ဓာတ်ဟာ သင့်ကို ပြုံးပျော်ကြည်နူးမှု ဖြစ်စေပါတယ်။

(၆) နေခြည်နုနုဖြာကျချိန် အပြင်ထွက်ပါ

နွေးထွေးတဲ့ နေခြည်နုနုအောက်မှာ အပြင်ထွက်ပေးတာက စိတ်ခံစားမှုကို ကောင်းမွန်စေတဲ့အပြင် ဗီတာမင်ဒီရိုနို ပြီးလန်းဆန်းတက်ကြွစေပါတယ်။ အမေရိကန် လူမှုအဖွဲ့အစည်း လေ့လာမှုတစ်ခုအရ နေခြည်နုနု ခံယူတာက အိမ်ထဲမှာ အချိန်ကြာကြာနေတာထက် လန်းဆန်းပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေပါတယ်။

(၇) အားလပ်ရက် အပန်းဖြေခရီးထွက်ပါ

အားလပ်ရက်မှာ အပန်းဖြေခရီးထွက်ကာ ဖွေစံဘွတ်ခ်ပေါ် တင်တာကြောင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို တိုးစေပါတယ်။ ဘဝအရည်အသွေးအကြောင်း လေ့လာမှုအရ အားလပ်ရက်အတွင်း အပန်းဖြေခရီးထွက်ပေးတာကြောင့် ပုံမှန် အလုပ်တွေကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့အထိ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ရရှိစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

(၈) အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်အနားယူပါ

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်ပြီး လန်းဆန်းတာက သင့်ကို စွမ်းအင်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေ တိုးမြှင့် ရရှိစေပါတယ်။ အိပ်စက်တာက ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးနိုင်သလို အလုပ်ကိစ္စတွေမှာ ပိုမို အာရုံစိုက်နိုင်တဲ့အတွက် အလုပ်တွင်ကျယ်စေပါတယ်။ အလုပ်မှာ အဆင်ပြေအောင် မြှင်လေလေ၊ ပျော်ရွှင်ရလေလေ ဖြစ်လာပါတယ်။

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	၁၇၉	၂၀၄	၂၃၀	၂၅၅
၅'၁"	၁၀၀	၁၂၇	၁၃၂	၁၃၇	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၈၅	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	၁၆၄	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	၂၅၈	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	၂၇၉	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

ပုညကုသလ ဗဟုကရ	၂၁၆၆၈၅
မြတ်မေတ္တာအဖွဲ့	၀၉ ၅၁၂ ၂၀၈၈
သာဓုကျောင်းတိုက်	၅၁၀၅၆၆
ရှိုင်းဟုင်လူမှုရေးအဖွဲ့	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

ပီပီကလေး 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 ရှုန် စင်တီမီတာ၊ အောက် ရှုန် စင်တီမီတာ အတိုးအလျော့ 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 - ၂၃၀၀၅၂။

ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံ ဖုန်း - (ဆေးရုံအုပ်)၂၂၁၀၁၃၊ ၂၂၂၈၁၁၊ ၂၂၂၈၀၄။

Green Cross အထူးကုဆေးခန်း ဖုန်း -၂၃၀၀၆၅၂၊ ၂၃၀၀၆၅၃။

ဦးလှထွန်းကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း ဖုန်း- ၇၂၁၇၁၅၊ ၇၂၁၆၂၄။

ကံ့ကော် 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 (ဂန္ဓီ) 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။ နီကံတင်ဂေးအထူးကုဆေးခန်း**
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
ပုလဲကွန်ဗို၊ 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 - ၃၉၂၉၅၇၊ ၃၉၂၅၉၀၊ ၃၈၉၈၂၄

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

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

မြင့် အင်ဆန်း - 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။

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

နိဗ္ဗာန်သုခ - ၂၆-ဘီ၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ထန်းတော ကျောင်းတိုက်၊ ပိုက်ကျုံးရပ်၊ ချမ်းအေး သာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။ ၀၂-၆၈၉၆၆၆

အဝေးပြေး/ကုန်စည်အသင်း အခမဲ့ ဆေးခန်း - 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။ ဇီဝိကအထူးကုဆေးခန်း** - ၅၇၊ တိုက် ၂/1D၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊ သင်္ဃန်းကျွန်း၊ ဖုန်း -၀၁ ၈၅၅၁၃၇၁၊ ၈၅၅၁၃၇၂

အောက်ဆီဂျင် ရောင်း၊ ငှား

GEC - အမှတ် ၁၈၃/၁၈၅ လမ်းမတော်လမ်း၊ ဆေးရုံကြီး၊ အရေးပေါ်ရှေ့။ ဖုန်း - ၂၄၃၅၁၉။
အမှတ် ၄ ၊ ခေမာဝတီလမ်း၊ မ/ဥက္ကလာဆေးရုံရှေ့။ ဖုန်း - ၀၉-၅၀-၁၇၃၀၈၊ ၀၉-၅၁၆- ၁၀၈၆