Good Health

www.swesonemedia.org

NO. 535, WEDNESDAY

ကျန်းမာရေး နှင့် အလှအပ

2.4.2015 - 28.4.2015

သင်္ကြန်ပွဲနွှဲပျော်ပြီးချိန်

ဖြစ်တတ်သည့်ဝေဒနာများကို ဖြေရှင်းနည်း

စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်စရာ

ကျန်းမာရေးပြဿနာ

အလွယ်ဖြေရှင်းနည်းများ

အတွင်းခံအကျီ

အချိန်ပြည့်ဝတ်ခြင်းကြောင့်

ရရှိနိုင်သောဆိုးကျိုးများ

သားသမီးရလိုသူ

စုံတွဲတို့အတွက်

အာဟာရ

သင်္ကြန်ပြီးချိန်မှာ

အသားအရေကို

ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်နေတဲ့

မာရီကိုးလ်

JUNE PHARMACEUTICAL LTD.

GINGARMIN

Spirulina with Ginger & Garlic

- အစာခြေချက်မှုကို အားပေးခြင်း။
- အစာအိမ်နာ၊ လေအောင့်လေနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း။
- ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ရွှင်လန်းတက်ကြွစေခြင်း။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါခြင်း။
- မကောင်းသော ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်ကို ကျဆင်းစေခြင်း။
- သွေးသား သန့်စင်စေခြင်း။

www.junepharmaceuticals.com

http://www.facebook.com/MyanmarSpirulinaProducts

Ygn: + 95 9 730 12000, 730 13000, 730 14000

Mdy: + 95 2 24490, 39985, 39725, 36122

AMERICAN VISION

PROFESSIONAL EYE CARE CENTER

ZEISS MICROSCOPE

ZEISS LASER

Cirrus HD-OCT(3D)

ZEISS LENSES

ZEISS IOL LENS

ZEISS Relaxed Vision Terminal

ဂျာမနီနိုင်ငံလုပ် ZEISS Medical Equipment စက်ပစ္စည်းများကို
မြန်မာပြည်၏ တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်အဖြစ်
American Vision မှ ဖြန့်ချိရောင်းချပေးနေပါပြီ။

ရန်ကုန် - ၃၉၃၊ ရွှေဘုံသာလမ်း (အပေါ်ဘလောက်)။ ဖုန်း ၀၁-၂၄၂၄၇၆၊၂၄၀၈၉၃

အရိုးပွခြင်းအတွက် . . အစွမ်းထက်ဆေး

OCIUM

Calcium + Vit D_3

Calcium စုပ်ယူမှုပိုမိုအားကောင်းစေသော Vitamin D_3 ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။

Royal-D Electrolyte Beverage အား R.Oasis Co.,Ltd. မှ တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်ယူ၍ မြန်မာတစ်ပြည်လုံး
ဖြန့်ဖြူးရောင်းချလျက်ရှိပါသည်။

မျက်နှာစာဘက်

ကျောဘက်

ဆင်တူယိုးမှား
အတုအပ
အထူးသတိပြုပါ။

pdwfodaxmufzpfp&m uef;ma&;yo em tvG,fajz&Sif;enf;rsm;

■ ဒေါက်တာနုမြတ်သိင်္ဂီဦး ■

ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာမှာ အရမ်းယားနေပေမဲ့ ကုတ်လို့ မသင့်တော်တဲ့အခြေအနေမျိုး၊ တိတ်ဆိတ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ချောင်းဆိုးနှာစေး ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေမျိုး၊ အပေါ့အလေးအရမ်းသွားချင်ပေမယ့် အိမ်သာမရှိတဲ့ နေရာရောက်နေတာမျိုးလို အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ တစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ဒီအခြေအနေတွေဟာ ကျန်းမာရေးအရ အရေးသိပ်မကြီးပေမယ့် ကသိကအောက်ဖြစ်ရတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒီလို ကသိကအောက်ဖြစ်စေမှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ta&;ay: tajctae (1)

rsufnfwG uvmawmh, ftajctaer;d

ဝမ်းနည်းတဲ့အချိန် ငိုပစ်လိုက်တာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ငိုလို့မသင့်တော်တဲ့ အခြေအနေ၊ ငိုချင်စိတ်ကို မျိုသိပ်ထားရမယ့် အခြေအနေမျိုးလည်း ကြုံတွေ့ကြဖူးမှာပါ။ အဲဒီအခြေအနေမျိုးမှာ မျက်ရည်မကျအောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းရှိပါတယ်။ သင်ရဲ့ လက်ချောင်းတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဖိအားတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ နေရာတွေပါဝင်တာကြောင့် လက်ချောင်းတွေကို နှိုးဆွပေးခြင်းအားဖြင့် ခံစားမှုပိုလွန်နေမှုတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ ထွက်ခွာသွားစေနိုင်ပါတယ်။ မျက်ရည်တွေ ဝဲလာပြီဆိုပါက လက်ချောင်းတစ်ချောင်းရဲ့လက်သည်းဘေးနှစ်ဖက်ကို ခပ်ပြင်းပြင်းလေးညှစ်လိုက်ပါ။ မျက်ရည်ကို ထိန်းထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကူးအမြင်အာရုံဖြင့်လည်း လှည့်စားနိုင်ပါတယ်။ မျက်လုံးရဲ့ နောက်ဘက်မှာ တံခါးရှိတယ်လို့ မြင်ယောင်ပြီး မျက်ရည်တွေ ရှေ့ကိုကျမလာဘဲ နောက်ဘက်တံခါးကနေ ပြန်ဝင်သွားကာ ခြေထောက်ရောက်တဲ့အထိ စီးဆင်းသွားတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ကူးစွမ်းအင်တွေက တကယ်ကို ထိရောက်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ta&;ay: tajctae (2)

ESmnfwGawmufwuf uaeayr , fwpfbL;r&Sdrsd

ဒီအတွက် ဖြေရှင်းနည်းကတော့ ခေတ်ပေါ် ဆေးဝါးကုသနည်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှေးဟောင်းတရုတ်ဆေးပညာကနေ ဆင်းသက်လာတာပါ။ တရုတ်အပ်စိုက်ရာ ပညာအရ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ K27 လို့ ခေါ်တဲ့ အမှတ်ဟာ နှာရည်ယိုမှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ K27 ဆိုတဲ့ အမှတ်ကို လည်ချောင်းအောက် နံရိုးထိပ်ရင်ဘက်ရိုးနှစ်ခုဆုံတဲ့နေရာမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာနှစ်ဖက်စလုံးကို လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်လောက် ဖိပေးလိုက်ရင် နှာရည်ခြောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ta&;ay: tajctae (3)

tpnf;ta0;vkyfaewkef atmufyk wtm;,m;,ftrdwmrsd

ခန္ဓာကိုယ်ယားနေပေမယ့် ကုတ်လို့ မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးဆို သိပ်ရုပ်ပျက်တာပေါ့။ တကယ်က ကုတ်လိုက်ရင် ယားတာခဏပဲ သက်သာပြီး တကယ်တမ်း ပိုဆိုးစေနိုင်တာပါ။ ဒီတော့ ကုတ်လို့မရတဲ့ အခြေအနေမျိုး ရောက်နေတယ်ဆိုတာပို တောင်ကောင်းပါသေးတယ်။ အရမ်း မခံမရပ်နိုင်အောင် ယားနေပါက အာရုံလွှဲလိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ယားတဲ့စိတ်ကနေ အာရုံလွှဲအောင် စကားထပြောတာတို့၊ သူများပြောတာတွေကို လိုက်မှတ်တာတို့ လုပ်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားနေရာတစ်ခုခုကိုလည်း ဆိတ်ဆွဲလိုက်ပါ။ နာကျင်မှု ခံစားရတဲ့အခါ နာကျင်မှုသင်္ကေတကို ဦးနှောက်ထဲပို့ဆောင်ပေးလိုက်တာကြောင့် ယားယံမှုကို ခဏတာမေ့လျော့စေနိုင်ပါတယ်။ အရမ်းယားနေပါက သန့်စင်ခန်းသို့ ခဏထွက်ကာရေအေးအေးနဲ့ သန့်စင်ဆေးကြောပေးပါ။ ဒါမှ ယားယံစေတဲ့အရာကို ဖယ်ရှားနိုင်မှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ် တခြားနေရာမှာ ယားနေပါက Body Lotion လို အစိုဓာတ်ထိန်းသိမ်းပေတဲ့ ခရင်မ်တစ်ခုခု လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွေ့ပါက ပိုပြီး ယားယံနိုင်စေတာကြောင့် မို့လို့ပါ။

ta&;ay: tajctae (4)

c&Drf;wpfufSqD&rf oGif;vmwmrsd

အဝေးပြေးကားလမ်းမကြီးပေါ် ခရီးသွားနေတုန်း ဆီးအရမ်းသွားချင်လာပြီး လမ်းတစ်လျှောက် အိမ်သာရှာမရတာမျိုး၊ ကားကို ရပ်ခိုင်းဖို့ မဖြစ်နိုင်တာမျိုး ဖြစ်ဖူးကြမှာပါ။ မရတော့တဲ့အဆုံး 'ကျန်းမာရေး ကျန်းမာရေး' လို့အော်ပြီး ကားရပ်ခိုင်းကာ လမ်းဘေးချုံတိုးရတဲ့အဖြစ်မျိုးပါ။ ဆီးအရမ်းသွားချင်တဲ့ အချိန်မှာ အောင့်ထားရတဲ့ ဒုက္ခက ဆိုးရွားလွန်းလှပါတယ်။ ဆီးထိန်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ယောနိအပေါက်နဲ့ စအိုဝကြားက နေရာကို ဖိအားပေးထားဖို့ပါ။ ခြေဖဝါးကို တင်ပါးအောက်ခုထိုင်ပြီး အဲ့ဒီနေရာကို ခြေဖနောင့်နဲ့ဖိထားပါက မိနစ် ၃၀ ကြာလောက် ထပ်ပြီး ဆီးထိန်းထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ta&;ay: tajctae (5)

rsufuyfrSuk rsuf;vkH;Sawmh G,mrsd

မျက်ကပ်မှန် တပ်ထားရက်နဲ့ ရုတ်တရက် မျက်လုံးထဲမှာ မျက်ကပ်မှန်ကိုရှာမတွေ့တော့တာမျိုး ဖြစ်ဖူးပါသလား။ မျက်လုံးပေါ်မှာလည်းမရှိ၊ မျက်လုံးအောက်ခြေမှာလည်း မရှိနဲ့ဆိုတော့ မျက်လုံးအနောက်ဘက်ထဲများဝင်သွားသလား ဆိုပြီး စိုးရိမ်ခဲ့ဖူးကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ မျက်လုံးအနောက်ဘက်ကို ရွှေ့သွားဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မျက်လုံး ကြွက်သားတစ်သျှူးတွေရှိနေတာကြောင့်ပါ။ ဒီတော့ ဖြစ်နိုင်တာက မျက်ကပ်မှန်အပြင်ကို ကျွတ်ထွက်လာတာ ဒါမှမဟုတ် မျက်လုံးအပေါ်က မျက်ခွံနားမှာ သွားကပ်နေတာမျိုးပါပဲ။ မျက်ခွံကနေ ကွာလာအောင် မျက်ရည်တုမျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။ ဒါမှထွက်မလာရင် မှန်ရှေ့မှာရပ်ကာ ကြမ်းပြင်ကို ကြည့်ပါ။ အပေါ်မျက်ခွံကို အသာလေးလှန်ပြီး ရှာကြည့်ပါ။ အောက်ကို ဆက်ကြည့်နေပြီး ခေါင်းကို အနောက်စောင်းလိုက်ပါ။ တခြား မျက်လုံး တစ်ဖက်ကနေ အပေါ်မှာ ကပ်နေတဲ့ မျက်ကပ်မှန်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုရှာရှာ မတွေ့ဘူးဆိုရင်တော့ မျက်စိဆရာဝန်ကို အမြန်ဆုံးပြသဖို့ လိုနေပါပြီ။

ta&;ay: tajctae (6)

0rf;t&rf;oGif;aewmrsd

ဝမ်းအရမ်းသွားချင်နေပေမယ့် ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ဖြစ်လို့ သွားချင်တာမျိုး မဟုတ်ရင် စိတ်မပူပါနဲ့။ ဝမ်းသွားချင်တဲ့ စိတ်ကို အာရုံလွှဲထားနိုင်ရင် အလိုလိုထွက်ကျလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေရင်တော့ အခြေအနေကပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။ အတွင်းညှစ်အားတွေ တအားများတဲ့အခါ ထိန်းထားဖို့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ မဖြစ်မနေထိန်းရမယ်ဆိုရင် တင်ပါးကြွက်သားတွေကို ညှစ်ပြီး ထိန်းတာမျိုး၊ ဆီးထိန်းတုန်းက နည်းလမ်းလို ယောနိနဲ့ စအိုဝကြားက နေရာကို ခြေဖနောင့်နဲ့ ခုထိုင်ကာ ဖိပြီး ထိန်းတာမျိုးလိုနည်းတွေက မိနစ်အနည်းငယ်အကြာတော့ ထိန်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ လွှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ထွက်ကျလာနိုင်တာမို့လို့ အိမ်သာကိုတော့ အမြန်ရှာထားသင့်ပါတယ်။

ta&;ay: tajctae (7)

um;rl;wmrsd

ကားမူး၊ လေယာဉ်မူးတတ်တယ်ဆိုရင် မမူးခင်၊ မစီးခင် အမူးပျောက်ဆေးကြိုသောက်ထားမှ အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ စမူးလာပြီးမှ ဆေးသောက်ရင် သိပ်မသက်သာပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ချင်းပါတဲ့ အရည်ဒါမှမဟုတ် သကြားလုံး ဒါမှမဟုတ် ဟင်းတစ်ခုခု စားလိုက်ရင်တော့ သက်သာစေမှာပါ။ ချင်းဟာ ပျို့အန်တဲ့ ဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတဲ့ အစွမ်းထက်ဂုဏ်သတ္တိပါရှိတာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချင်းလည်း ရှာမရ၊ ဆေးလည်း ရှာမရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာဆိုရင်တော့ အသက်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြင်းပြင်းရှူသွင်းရှူ ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းက ကားမူးခြင်းကို သက်သာနိုင်စေပါလိမ့်မယ်။

ta&;ay: tajctae (8)

rl;vaJwmh, ftajctaer;d

ပင်ပန်းလွန်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်မထိန်းနိုင်တော့လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် မူးမေ့လဲကျတော့မလိုလိုဖြစ်နေပါက မေ့လဲမကျအောင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပေးပါ။ လှုပ်ရှားရခက်နေပါက လက်သီးဆုပ်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ခြေချောင်းတွေကို ကုပ်ထားပါ။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သွေးဖိအားကို မြှင့်တင်ပေးတာကြောင့် မူးလဲမကျအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ta&;ay: tajctae (9)

tm;vkdwfqdwfaecsdrfS acsmif;qdkif;aewmrsd'grS[kwf ESmcaewmrsd

ချောင်းဆိုးခြင်းအတွက်ကတော့ လက်ညှိုးကို နားထဲထည့်ကာ ကလိနေလိုက်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နားနဲ့လည်ချောင်းအာရုံကြောတွေက ဆက်စပ်နေတာကြောင့် တချို့လူတွေမှာ နားကို ဆွပေးလိုက်တဲ့အခါ ချောင်းပါလိုက်ဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲလည်ချောင်းယားယံပြီး ချောင်းဆိုးချင်တဲ့အခါမျိုးမှာ နားကို ကလိလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ယားယံခြင်းကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။

နှာစေးခြင်းအတွက်ကတော့ နှာခေါင်းရိုးပေါ် လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ခပ်ဖွဖွလေး ဖိပေးလိုက်ပါ။ နှာခေါင်းရိုးရှိ Ethmoid အာရုံကြောကို နှိုးဆွပေးသလိုဖြစ်တာကြောင့် နှာချေခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။ နှာချေချင်ပေမယ့် မချေနိုင်ဘဲ တစ်ဆို့ဆို့ဖြစ်နေပါက မျက်ခုံးမွေးတစ်ချောင်းကို ဆွဲနုတ်လိုက်ပါ။ နှာချေခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ Trigeminal အာရုံကြောကို ဆွပေးလိုက်သလို ဖြစ်တာကြောင့်ပါ။

မျိုးရိုးလိုက်သည့်ရောဂါကြောင့် တွားသွားအရွယ်ထက် ပိုမကြီးနိုင်တော့သည့် ၁၉ နှစ်အရွယ် ပန်းချီဆရာမလေး

အသက် ၁၉နှစ်အရွယ် ဂီရီဂျာသည် တွားသွားအရွယ်ကလေးနှင့် တူနေပြီး **မွေးရာပါ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ မကြီးထွားနိုင်သော ရောဂါ (Congenital Agenesis)ကြောင့် တွားသွား အရွယ်ထက် ပို၍ကြီးထွားနိုင်မည် မဟုတ်**ပေ။ ထိုရောဂါကြောင့် ဂီရီဂျာ၏ အရပ်သည် နှစ်ပေခွဲသာ ရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန်က ၂၆ပေါင်ကျော်သာ ရှိသဖြင့် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်နှစ်နှစ်အရွယ် ကလေးနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တူညီနေသည်။

ဂီရီဂျာ၏ ဦးခေါင်းသည် သူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် အလွန်လေးလံနေသဖြင့် မထိုင်နိုင်ပေ။ ထို့ပြင် ကော်ဖီခွက်ကိုပင် သယ်မနိုင်စွမ်းမရှိပေ။ သို့ဖြစ်ရာ မိခင်၏ စောင့်ရှောက်မှုကို အချိန်ပြည့် ခံယူနေရသည်။

ဂီရီဂျာသည် **လည်ပင်းကို လျှင်မြန်စွာ လှည့်ရန်ကြိုးစားလျှင် အရိုးအက်နိုင်ခြေများကြောင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိကြောင်း ဆရာဝန်တို့က သတိပေးထား**သည်။ သို့ရာတွင် ဂီရီဂျာသည် အနုပညာ အလုပ်လုပ်ကာ သူ၏ အိပ်မက်က မိဘများကို ငွေရေးကြေးရေး ထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်ရန် လိုလားခြင်းဖြစ်သည်။

¨တခြားသူတွေက ကျွန်မကိုသနားတာ မကြိုက်ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ အစွမ်းအစတွေက ဘာလဲဆိုတာ လူတိုင်းသိစေချင်ပါတယ်။ ကျွန်မစားတာနဲ့ တခြား ပုံမှန်အလုပ်တွေ လုပ်တာတွေမှာ အမေက ကျွန်မကို ကူညီပါတယ်။ ပန်းချီဆွဲနေစဉ်မှာ ဘယ်သူ့အကူအညီမှ မလိုပါဘူး။ ကျွန်မ ကိုယ့်ဘာသာ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ လစဉ် ပုံငါးပုံ-ခြောက်ပုံလောက် ရောင်းရပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ရူပီးရှစ်ထောင်နဲ့ တစ်သောင်းကြားရပါတယ်¨ ဟု ဂီရီဂျာက ပြောကြားခဲ့သည်။

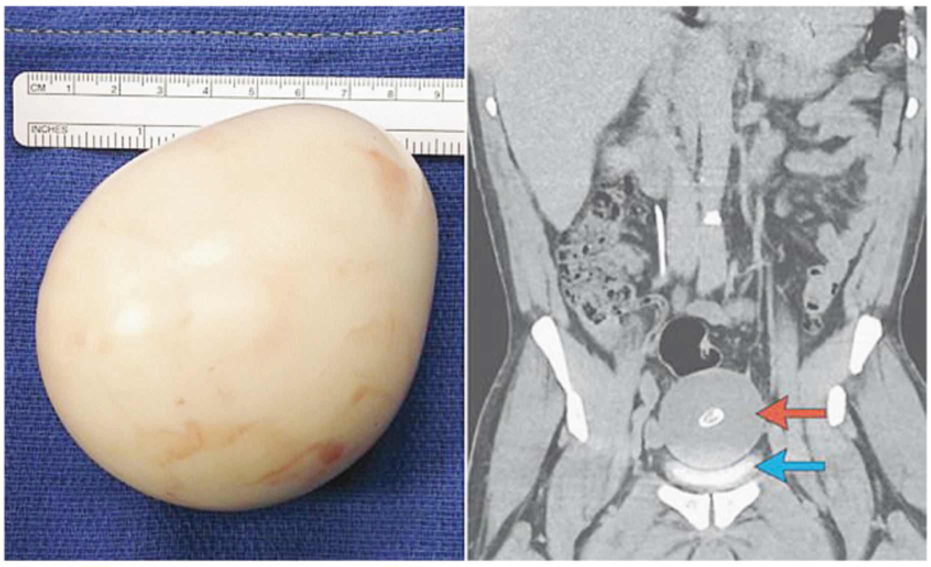
ဂီရီဂျာသည် မိသားစုနှင့်အတူ ဘန်ဂလောတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ **ZKO(Ref;DM)**

မကြာခဏ ဆီးသွားနေသည့် လူနာကိုယ်ထဲတွင် အဆီလုံးတစ်ခုတွေ့ရှိ

အသက် ၆၂နှစ်အရွယ် အမျိုးသား တစ်ဦးသည် အဆက်မပြတ် ဆီးသွားလိုစိတ်ဖြစ်နေသည်မှာ နှစ် ၂၀ ကျော်ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဟု ဆရာဝန်တို့အား ပြောကြားခဲ့ရာ ဆရာဝန်တို့က လူနာအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့သော်လည်း ထူးခြားချက်ကိုမတွေ့ခဲ့ရပေ။ သို့ဖြစ်ရာ **လူနာ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စီတီစကင်ရိုက်ပြီး လေ့လာခဲ့ရာ ဆီးအိမ်ပေါ်တွင် ဖိထားသည့် ကြီးမားသော အလုံးတစ်လုံးကို တွေ့ရှိခဲ့ရ**သည်။

ဆရာဝန်တို့က လူနာ၏ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ ကင်မရာတစ်ခုထည့်ကြည့်လိုက်ရာ လွတ်လပ်စွာ မျောနေသည့် ချောမွေ့တင်းမာသော အလုံးတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အဆိုပါအလုံးသည် အလျားအားဖြင့် ၁၀ စင်တီမီတာ ရှည်လျားပြီး ၇ ဒသမ ၅ စင်တီမီတာ ကျယ်ကာ ၂၂၀ ဂရမ်လေးကြောင်း၊ **ကြီးမားသော လိမ္မော်သီးတစ်လုံးထက်ပင် ပိုမိုလေးလံ**ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ထို**အလုံးသည် ကြက်ဥပြုတ်တစ်လုံးနှင့်ပင်တူပြီး ဝမ်းဗိုက်မြှေးအလုံး(Peritoneal Loose Body) ဖြစ်**ကြောင်း ဆရာဝန်တို့က ပြောကြားခဲ့သည်။ အူမကြီးအမြှေးပါးထဲတွင် အဆီများ တွန့်လိမ်ရာက ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အလုံးအခဲဖြစ်ဟန်တူပြီး အမျှင်လုံးဖြစ်ကာ ထုံးခါတ်များ အနည်ထိုင်ပြီး မာကျောသွားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆရာဝန်တို့က ယူဆထားသည်။ အဆိုပါ **အလုံးသည် သေးငယ်လျှင် မည်သည့်လက္ခဏာမှ မပြတတ်**ကြောင်း၊ **ကြီးမားသည့်အခါ အူကို ပိတ်ဆို့နိုင်ပြီး ဆီးအိမ်ကိုပိတ်ထားသဖြင့် ဆီးသွားချင်စိတ် အမြဲဖြစ်ပေါ်နေတတ်**ကြောင်း သိရသည်။



လူနာ၏အလုံးကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အခါ မကြာခဏဆီးသွားလိုစိတ် မခံစားရတော့ပေ။ ဆရာဝန်တို့က ထိုအလုံးကို အစိမ်းရောင်မင်ဆိုးပြီး မတူညီသည့်အလွှာများကို ခွဲခြားခဲ့ရာ မျှင်ထူတစ်သျှူး၊ ပရိုတင်းနှင့် အမျှင်လွှာတို့ပါသည့် အလွှာတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ရပြီး ထုံးခါတ်ပါတစ်သျှူးကွင်းဖြင့် ဝန်းရံထားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

ZKO(Ref;DM)

SMART Ideas

Lymph nodes
YOUR BRA MAY BE
KILLING YOU

အတွင်းခံအင်္ကျီ(ဘရာစီယာ)ကို အချိန်ပြည့်ဝတ်ထားခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

လေ့လာမှုငါးခုအရ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေနဲ့ ဘရာဇီယာကို အချိန်ပြည့်ဝတ်ဆင်ထားတာဟာ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဘရာဇီယာကို တစ်နေ့တာလုံးဝတ်ဆင်ထားတဲ့အတွက် ပြန်ရည်(Lymphatic)စီးဆင်းမှုကို ပိတ်ပင်ထားသလိုဖြစ်သွားကာ သားမြတ်အတွင်း အဆိပ်အတောက်တွေ စုပြုံလာတာကြောင့်လို့ဆိုပါတယ်။ လေယာဉ်ပျံအချိန်အကြာကြီးစီးရတဲ့အခါမှာ ပြန်ရည်တွေ စီးဆင်းမှုလျော့နည်းသွားကာ ခြေထောက်အတွင်း စုပြုံလာတဲ့အတွက် ခြေထောက်နဲ့ ခြေကျင်းဝတ်မှာ ဖောရောင်လာသလိုမျိုးနဲ့ပုံစံတူတယ်လို့ သုတေသီတွေက မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။ ဘရာဇီယာကို တစ်နေ့တာအတွက် ၁၂ နာရီကျော် ဝတ်ဆင်ခဲ့ရင် သားမြတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားပါတယ်။ ဘရာဇီယာကို ၂၄ နာရီလုံးလုံး ဝတ်ဆင်ထားသူတွေက ဘရာဇီယာဝတ်ဆင်ခဲသူတွေထက် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၁၂၅ဆ ပိုများပါတယ်။ **ညအိပ်ချိန်မှာ ဘရာဇီယာဝတ်ဆင်ပြီး အိပ်သူတွေက သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများ**ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဘရာဇီယာဝတ်ဆင်ထားသူတွေက သားမြတ်ကိုထောက်ပံ့ထားတဲ့ ကြွက်သားတွေ အားနည်းကာ နို့အုံတွဲကျနိုင်တယ်လို့သိရပါတယ်။ လေ့လာသူတွေက အသက် ၁၈နှစ်နဲ့ ၃၅ နှစ်ကြား အရွယ်အမျိုးသမီး ၁၀၀ ကျော်ကို ဘရာဇီယာဝတ်ဆင်တာကြောင့် သားမြတ်တွဲကျမှုအတွက် ၁၅နှစ်ကြာ စောင့်ကြည့်ခဲ့ရာ ဘရာဇီယာတစ်ခါမှ မဝတ်ဆင်သူတွေရဲ့ နို့သီးခေါင်းဟာ ဘရာဇီယာပုံမှန် ဝတ်သူတွေထက် နှစ်စဉ် ခုနစ်မီလီမီတာခန့် မြင့်တက်နေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘရာဇီယာဝတ်ဆင်တာကြောင့် နို့အုံတွဲမကျအောင် မကာကွယ်နိုင်တာဟာ သားမြတ်က ကြွက်သားနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ မဟုတ်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ နှလုံးဌာန အထူးအစီအစဉ်

PUN HLAING HOSPITAL
ISO 9001:2008
ISO 14001:2004

ဧပြီလ (၂၆) ရက်မှ (၂၈) ရက်နေ့အထိ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှာဖွေကုသခြင်းပေါင်းများစွာတို့ကိုအောင်မြင်စွာပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့သော
စင်ကာပူနိုင်ငံ Mount Elizabeth Hospital မှဆရာဝန်ကြီး
Dr. Jayaram Lingamanaicker နှင့်မြန်မာနိုင်ငံမှနှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများပူးပေါင်း၍

- နှလုံးသွေးကြောစစ်ဆေးခြင်း၊
- နှလုံးသွေးကြောထောက်ကိရိယာ (Stent) ထည့်သွင်းကုသခြင်း

စသည်တို့ကိုလာရောက်ကုသပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

LIKE US ON facebook
Pun Hlaing Hospital

ဆက်သွယ်ရန် - ရန်ကုန် (၀၁) ၆၈၄၃၂၃၊ ၆၈၄၃၂၅၊ ၆၈၄၃၃၆၊ (၀၉) ၄၂၀၀၄၂၆၇၉၊ (၀၉) ၂၅၀၉၅၀၈၁၇ / မန္တလေး (၀၉) ၄၃၂၀၇၇၈၁ Email : marketing-phih@spa-mm.com

ကျန်းမာရေး အမေးအဖြေ

Q. ကလေးတွေမှာ အရိုးကျိုးတာနည်းအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်လို့ရမလဲ ဆရာ။

မမီမီ၊ မုံရွာ။

A. ကလေးတွေမှာ အရိုးလုံးဝမကျိုးအောင် ကာကွယ်ဖို့ဆိုတာ ခက်တော့ ခက်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဆော့ကစားတာက ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝဖြစ်နေလို့ပါ။ သစ်ပင်တွေ၊ အမြင့်တွေ တက်တာ၊ တက်ပြီး ခုန်ချတာ အဲဒီလို ကစားနည်းတွေ ကစားရင်တော့ ဆရာ၊ ဆရာမ၊ မိဘတွေက စောင့်ကြည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေ မထိခိုက်မိအောင် ကစားဖို့ သတိပေးနေမယ်ဆိုရင် ကျိုးတာက လျော့သွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အရိုးကျိုးသွားရင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို အမြန်ဆုံးသွားပြဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။

ပါမောက္ခဦးနေဝင်း
အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး

aq;½Hkwufae&oltwGuf
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအသောက် jyifqifay;Ekdif&ef

သင့်မိသားစုဝင် ဒါမှမဟုတ် ခင်မင်ရတဲ့ မိတ်ဆွေ ဆေးရုံတက်ရတဲ့အခါ သူ အမြန်ဆုံးပြန်လည် နေကောင်းလာစေဖို့နဲ့ အာဟာရပြည့်ဝကာ ကျန်းမာစေဖို့အတွက် အစားအသောက်တွေ ပြင်ဆင်ပေးမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေဖို့ လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေ ရှိပါတယ်။

■ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမတို့ကို အရင်မေးမြန်းပါ

ဆေးရုံတက်နေရတဲ့ လူနာက ကူးစက်ပိုးဝင်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နေတာလား ဒါမှမဟုတ် သီးသန့်အစားအသောက် (ဥပမာ- အူရောင်ငန်းဖျားတိုက်ဖွိုက်ရောဂါဖြစ်ရင် အဖတ် မပါတဲ့ အရည်) ကို စားဖို့ လိုတာလား ဆိုတာကို ခွဲခြား သိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ဘယ်လို အစားအသောက်ကို ပြင်ဆင်ပေးရမယ်ဆိုတာ သိနားလည်မှာပါ။

■ အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ပြင်ဆင်ပါ

အစားအသောက် ပြင်ဆင်ရာမှာ ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီး အန္တရာယ်လုံးဝမရှိစေဖို့ အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

- သန့်ရှင်းအောင် ဂရုစိုက်ပါ - လက်၊ အိုးခွက်ပန်းကန်၊ စဉ်းတီတုံးစတာတွေကို အစားအသောက် မပြင်ဆင်ခင်၊ အသားစိမ်း၊ ပင်လယ်စာနဲ့ ဥအမျိုးမျိုးနဲ့ မထိတွေ့ခင်နဲ့ ထိတွေ့ပြီးချိန်မှာလည်း ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။

- သီးခြားစီ ခွဲထားပါ - အသားစိမ်း၊ ပင်လယ်စာ၊ မဆေးကြောရသေးတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စတာတွေကို ချက်ပြီးသား အစားအသောက်တွေနဲ့ သီးခြားစီ ခွဲထားရပါမယ်။

- ကျက်အောင် ချက်ပါ - အစားအသောက်တွေ၊ အထူးသဖြင့် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေကို ကောင်းကောင်းကျက်တဲ့အထိ ချက်ပြုတ်သင့်ပါတယ်။

- အေးခဲအောင် ထားပါ - တကယ်လို့ အစားအသောက်တွေကို ဆေးရုံသို့ မယူရသေးရင် အချိန်နှစ်နာရီအတွင်း ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ပြီး အေးအောင် ထားပေးရပါမယ်။

■ တစ်ပွဲစာသာ သယ်ဆောင်ပါ

လူနာအတွက် နေ့ရော ညပါ စားဖို့ အစာတွေကို တစ်ခါတည်း မယူသွားပါနဲ့။ လူနာအတွက် ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အစာ(ဥပမာ- ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်) ဆိုရင် တစ်ပွဲစာပဲ သယ်သွားပါ။

■ အခန်းအပူချိန်တွင် ပုပ်သိုးလွယ်သော အစားအသောက်များကို မထားပါနှင့်

အစားအသောက်တွေကို အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့နဲ့ စားချင်စိတ်မရှိတော့တာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ အခန်းအပူချိန်မှာ မထားပါနဲ့။ တစ်ချိန်လုံးနွေးမထားနိုင်ရင်ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပြီး အေးအောင်ထားပါ။

■ အစားအသောက်အားလုံးကို အညွှန်းတပ်ထားပါ

အစားအသောက်ထည့်ထားတဲ့ ဘူးတွေနဲ့ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ရက်စွဲတွေကို အညွှန်းသဖွယ် ကပ်ထားပါ။ ဒါမှသာ စားသင့်သလား၊ လွှင့်ပစ်ဖို့လိုနေပြီလားဆိုတာကို ခွဲခြား သိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဇွန် (Ref;mayoclinic)

aey&ejyi;jci;aumijzpwwon

ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

yg&rmu©Du&k
q&mEHSiftaxGaxG&m*g
txlukq&m0efuD

နွေရာသီမှာ နေပူရှိန်ပြင်းထန်လွန်းတဲ့အခါ အပူရှပ်တာ၊ အပူတွေများပြီး ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာစတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အပူဓာတ်တွေ အပြင်ကို ပြန်မထွက်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်တာကို အပူရှပ်တယ် (Heat Stroke) လို့ခေါ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ Heat Exhaustion လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေကတော့ လူနာက အပူတွေများတယ်၊ ပြီးတော့ ချွေးတွေတအားပြန်ပြီး ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ရာက ဆေးရုံကို ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဆိုရင်တော့ ဆေးသွင်းတာတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့်အပြင်က အပူချိန်က မြင့်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အပူချိန်ကလည်း လိုက်မြင့်လာတတ်ပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ အပူချိန်ထက် ကျော်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ အငွေ့ပြန်တဲ့နည်းနဲ့ ပြန်ထွက်လာအောင် လုပ်လိုက်ပါတယ်။ အပူချိန် ၂၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ရောက်လာတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေချွေးတွေထွက်လာပြီး အပူချိန်ကို ပြန်လျှော့ချပါတယ်။ အခန်းတွင်းအပူချိန်က ၄၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်ကျော်နေမယ်ဆိုရင် ဒီအပူဓာတ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်လာပါတယ်။

ချွေးထွက်တယ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ထဲကအပူဓာတ်ကို နည်းသွားအောင် ပြန်လုပ်ပေးတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ချွေးထွက်တာကကောင်းပါတယ်။ တချို့လူတွေက ပူပြင်းတဲ့ ရာသီဥတုမှာ ချွေးမထွက်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အပူဓာတ်က ၄၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ကျော်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ Heat Stroke ဆိုတဲ့ အပူရှပ်တာဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါက အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေမှာ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ ပြီးတော့ နေပူအောက်မှာ သွားလာတာ သိပ်များတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ အပူရှပ်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်ပူချိန်က ၁၀၄ - ၁၀၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်လောက်အထိ အဖျားတွေ တက်လာတတ်ပါတယ်။ အပူကြီးတာ အရမ်းဆိုးရင်တက်တာ၊ သတိမေ့သွားတာတွေတောင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အပူရှပ်တာက နမိုးနီးယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကူးစက်ပိုးဝင်တဲ့ အခြေအနေ (Infection) တို့နဲ့ မှားတတ်ပါတယ်။

သတိထားပါ

အပူရှပ်တာကိုလည်း သတိထားပြီးကုရပါတယ်။ သေချာမကုသရင် အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဖျားများနေရင် ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေက မခံနိုင်တော့ဘဲ သတိမေ့သွားတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ ရာသီဥတုက အရမ်းပူတဲ့အတွက် အထူးသဖြင့် အပြင်ထွက်ပြီးသွားလာလုပ်ကိုင်ရသူတွေမှာ အပူရှပ်တာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။

အပူရှပ်ပြီး အဖျားကြီးချိန် မလုပ်သင့်သော အပြုအမူ

လူတွေက အပူကြီးပြီး အဖျားတက်တယ်ဆိုရင် အဖျားကျအောင် စောင်တွေခြုံပြီး နေတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါက လွဲမှားတဲ့ အပြုအမူပါ။ အဲဒီလို စောင်တွေ ထပ်ခြုံလေလေ၊ ခန္ဓာကိုယ်က အငွေ့ပြန်တာ မဖြစ်လေလေ၊ အဖျားပိုကြီးလေလေ ဖြစ်လာပါတယ်။

အပူရှပ်ပြီး အဖျားကြီးတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင် အပူချိန်နည်းတဲ့ အဲယားကွန်းအခန်းတွေ လိုလာပါတယ်။ အခုလို နွေရာသီဆိုရင် ဆေးရုံတွေမှာ အပူရှပ်တာတွေအတွက် အခန်းတွေ ပြင်ဆင်ထားရပါတယ်။ အပူချိန် ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ကျော်တာနဲ့ Heat Stroke အခန်းထဲ ထည့်ခိုင်းထားတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်လို့ အဲယားကွန်းခန်း မရှိလည်း ရေပတ်တိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျအောင် လုပ်ပေးရပါတယ်။ တချို့က အပူများနေတဲ့ ချိုင်းတွေ၊ နဖူးတွေကို ရေခဲအုံပေးတတ်ကြပါတယ်။ ဆရာတို့ကတော့ ရေခဲကို မသုံးစေချင်ပါဘူး။ရေခဲက သွေးကြောတွေကို ကျဉ်းသွားစေ (Vasoconstriction)တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးရေကပဲ သွေးကြောတွေကို ကျယ်စေတဲ့ အာနိသင် (Vasodilation) ရစေတာကြောင့် ရိုးရိုးရေကိုပဲ သုံးပြီး ရေပတ်တိုက်စေချင်ပါတယ်။

နေပူဒဏ်ကြောင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ မဖြစ်စေရန်

အပူမရှပ်အောင် ကာကွယ်ဖို့ကတော့ နေပူထဲသိပ်မသွားပါနဲ့။ သွားရင်လည်း ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းပေးပါ။ အပူကိုစုပ်တဲ့ အနက်ရောင်လို အရောင်ရင့်အဝတ်အစားတွေ မဝတ်သင့်ပါဘူး။ ချွေးထွက်နည်းစေတတ်တဲ့ ကျပ်တဲ့ အဝတ်အထည်တွေကိုလည်း မဝတ်သင့်ပါဘူး။ ချောင်ချောင်ချိချိနဲ့ လေဝင်လေထွက် ကောင်းတဲ့အဝတ်အစားတွေကိုသာ ဝတ်သင့်ပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် လေဖြတ်တာတွေ၊ သတိလစ်တာတွေဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် အပူမရှပ်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ရာသီဥတု ပူပြင်းချိန်မှာ ချွေးထွက်လေ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ချွေးကို အောင်းမထားမိစေပါနဲ့။ လေဝင် လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာမှာ နေပါ။ အနွေး ထည်အထူကြီးတွေ ဝတ်တာ၊ စောင်တွေ ခြုံထားတာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ အပြင်ကနေ ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ရေမချိုးရပါဘူး။ ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်၊ ဒူး၊ ပေါင် အစရှိသဖြင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ရေလောင်းပြီးမှ ရေချိုးပေးရပါမယ်။ ပူပြင်းတဲ့အချိန်မှာ ချောင်းရေ၊ စမ်းရေတွေ ချိုးတာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။

ချောကလက်နှင့် တွဲဖက်စားသင့်သည့် အစားများ

ချောကလက်ကို စွယ်စုံရအစာဆိုပြီး အစာတွေကို အရသာရှိအောင် ထည့်စားတတ်သလို သရေစာအဖြစ်လည်း အဓိကစားလေ့ရှိပါတယ်။ ချောကလက်နဲ့ တွဲဖက်စားသင့်တဲ့ အစာတွေရှိပါတယ်။

■ **acsmuvufESihfjymif;zlay;ufay;uf**

ပူနွေးနေတဲ့ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ထဲကို အညိုရောင် ချောကလက်အရည် လောင်းထည့်လိုက်ရင် အရသာရှိစေပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းကျိုးများစေပါတယ်။

■ **acsmuvufESihf'dc0f**

အေးခဲနေတဲ့ ဒိန်ချဉ်ထဲကို အညိုရောင် ချောကလက်အရည်ထည့်စားတာကြောင့် အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ပိုမိုတိုးစေပါတယ်။

■ **acsmuvufESihfypf**

ပြုတ်ထားတဲ့ ပဲစိမ်းနဲ့ အညိုရောင် ချောကလက်တွဲဖက်စားတာကြောင့် အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ သရေစာဖြစ်စေပါတယ်။

အညိုရောင် ေ ာက က် ကောင်းက ိုး ား

■ အညိုရောင် ချောကလက်မှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့် များများပါဝင်တာကြောင့် နှလုံးသွေးကြောထဲမှာ အဆီပိတ်ဆို့မှုမဖြစ်အောင် မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောတွေကို လျော့ကျစေပါတယ်။

■ အညိုရောင် ချောကလက်မှာ မိုနိုမပြည့်ဝဆီ ပါဝင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းကျိုးရှိစေပါတယ်။

■ အညိုရောင်ချောကလက်မှာပါတဲ့ ဖီနိုင်းအီသိုင်းလမင်းဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို အန်ဒေါ်ဖင်ထွက်ရှိအောင် လှုံ့ဆော်ပေးတာကြောင့် ပျော်ရွှင်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတာကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

■ အညိုရောင်ချောကလက်ဟာ သွေးကြောတွေကို ပျော့ပျောင်းစေပြီး သွေးဖိအားကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။

■ အညိုရောင် ချောကလက်မှာ ဖလေဗနောပါတဲ့အတွက် အရေပြားကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ် မကျရောက်စေဖို့နဲ့ အမည်းစက်မထင်စေဖို့ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

■ အညိုရောင် ချောကလက်မှာပါတဲ့ သီအိုဘရိုမင်းဟာ သွားကြွေလွှာတွေကို မာကျောစေပါတယ်။

ကြယ်စင် (Ref;TOI)

Celebrity Health

သက်သခင်

ညီမက အရိုးကျီးပေါင်းတက်တဲ့ ရောဂါကြောင့် အနုပညာအလုပ်တွေကို ရှစ်လလောက် အနားယူခဲ့ရတယ်၊ အခုတော့ သက်သာနေပါပြီ၊ ဒါပေမဲ့လည်း ဆေးကတော့ သောက်နေရတုန်းပဲ၊ ဖြစ်တုန်းကတော့အရမ်းခံစားရတယ်၊ ခေါင်းလှုပ်လို့တောင် မရဘူး၊မူးပြီးအန်တာ အခုဆို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်းနေထိုင်တယ်၊ ကျီးပေါင်းသက်သာစေတဲ့ Exercise တွေ ပြုလုပ်တယ်၊ အဓိက လည်ပင်းကျီးပေါင်းတက်တာဆိုတော့ ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်တယ်၊ တခြား Exercise ကတော့ အချိန်ရရင် ရသလို အိမ်မှာရှိတဲ့ စက်တွေနဲ့ ကစားဖြစ်နေပါတယ်၊ အစားအသောက်ကတော့ အတက်စာတွေဖြစ်တဲ့ ပဲပင်ပေါက်၊ မှို၊ မျှစ်စတာတွေ ရှောင်တယ်၊ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ အသီးအရွက်တွေ ပိုစားတယ်၊ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေကတော့ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်လောက်တော့ ပြုလုပ်ဖြစ်နေပါတယ်၊ အခုဆို ညီမ အစားအစာကို အချိန်မှန်အောင် စားတယ်၊ အစာအိမ်ဖြစ်မှာလည်း ကြောက်တယ်၊ ဆီကြော်မုန့်တွေနဲ့ အဆီအအိမ့်လည်း ရှောင်တယ်၊ သွေးအားကောင်းအောင် လိုအပ်တဲ့ အစားအစာတွေစားသလို သံဓာတ်အားဆေး Ferrovit လည်းသောက်ပါတယ်၊ အခုရာသီဥတုကလည်း အရမ်းပူတော့ အပြင်က ပြန်လာပြီးပြီးချင်း အအေးအခန်းထဲတန်းဝင်တာတွေရေချိုးတာတွေကို ရှောင်တယ်၊ အဝတ်အစားဆိုလည်း အမည်းရောင်တွေ ရှောင်ပြီး ရွေးဝတ်ဖြစ်နေပါတယ်၊ ချွေးအရမ်းထွက်ရင်တော့ သီးစုံဓာတ်ဆားရည် သောက်တယ်၊အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီးအနှံတွေကို များများ စားဖြစ်နေပါတယ်၊

ဇင်ဇင်ဇော်မြင့်

အနုပညာအလုပ်အနေနဲ့ Video ဇာတ်ကားတွေ မရိုက်ဖြစ်တာကတော့ ခြောက်နှစ်လောက်တော့ရှိပါပြီ။ ကိုယ့်အတွက် လုပ်ကွက် ကောင်းပြီးနေရာရမယ်ဆိုရင်တော့ ရိုက်ကူးဖြစ်မှာပါ။ အနုပညာအလုပ်တွေကို ပြန်လုပ်တော့မှာဆိုတော့ အခုဆို Body Weight ချနေတယ်။ ဝနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် Personal Trainer နဲ့ Real Gym မှာ ကစားနေပါတယ်။ တစ်နေ့ကို မေလေး သုံးနာရီလောက်ပုံမှန်လေးတော့ ကစားဖြစ်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်ကတော့ မေလေး ခုနကပြောသလို လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပုံမှန်ပြုလုပ်နေတယ်။ အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံ များများစားတယ်။ ရေများများသောက်တယ်။ တစ်နေ့ကို အသားအရေလှအောင် ဒိန်ချဉ်တစ်ခွက်သောက်တယ်။ မျက်လုံးကတော့ ပါဝါရှိတုန်းပဲ ထပ်တော့ မတိုးလာဘူး။ မနက်တိုင်း အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ အပင်တွေကို အချိန်ရတိုင်း ကြည့်ပေးတယ်။ မျက်လုံးက အဝေးမှုန် ပါဝါကတော့ ၂၅၀ လောက်ရှိပါတယ်။ မျက်လုံးကျန်းမာရေးအတွက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း မျက်ကပ်မှန်ပဲ တပ်တာ များတယ်။ ဒါကြောင့် ခြောက်လတစ်ကြိမ်လောက် မျက်လုံးပါဝါတိုးလာသလားဆိုပြီး Check Up ပြုလုပ်တယ်။ မျက်ကပ်မှန်ကိုလည်း တစ်လတစ်ကြိမ် အမြဲလဲတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လည်း မျက်လုံးက မထိခိုက်တာပေါ့နော်။ မျက်ကပ်မှန်တပ်လာတာကလည်း ၁၆ နှစ်လောက်တော့ရှိပြီ။ ဒါပေမဲ့ ကမ်းခြေတွေသွားရင်တော့ ပိုဂရုစိုက်ရတယ်။ ဖုန်တွေ၊ သဲတွေ ဝင်တော့လေ။ ဒါကြောင့် ကမ်းခြေဆို မျက်ကပ်မှန် အမြဲချွတ်ထားတယ်။ မျက်မှန်တပ်တယ်။ ဒီလိုလေးတော့ ဂရုစိုက်ရပါတယ်။

မင်းအိုက်စွန်းနန်
စီစဉ်သည်

အဆင်သင့် အစာစားချင်စိတ် မရှိစေရန် သင့်ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားတဲ့ အဆင်သင့်အစာတွေက ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးသထက် တိုးလာစေနိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ သကြား၊ ဆား၊ အဆီနဲ့ တခြား ဓာတုပစ္စည်းတွေ ပါဝင်မှုများတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှု မရှိတာပါ။ အဆင်သင့်အစာတွေကို စားချင်စိတ်မရှိစေဖို့ အောက်ပါ နည်းလမ်းတွေ နဲ့ ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

(၁) ပါဝင်ပစ္စည်းငါးမျိုးစည်းမျဉ်းကိုသုံးပါ

အဆင်သင့်အစာ အညွှန်းမှာ ပါဝင်ပစ္စည်း ငါးမျိုးထက် ပိုပါနေရင် ဝယ်မစားပါနဲ့။

(၂) အရောင်သုံးရောင်ကိုဦးတည်ပါ

၂၀၁၂ ကော်နဲလ်လေ့လာမှုအရ လူတွေက အစာအမျိုးအစား သုံးမျိုးကိုသဘောကျပြီး သူတို့ပန်းကန်ထဲမှာ အရောင်ကွဲသုံးရောင်ပါတာကို ပိုစားလိုတတ်ပါတယ်။ အခွံမာစေ့၊ သစ်သီးစိတ်နဲ့ အမည်းရောင်ချောကလက်စတဲ့ အစာသုံးမျိုးကို ထည့်စားလိုက်ရင် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝပြီးအဆင်သင့်စားချင်စိတ်ပြေပျောက်စေပါတယ်။

(၃) အလေ့အကျင့်ကိုတည်ဆောက်ပါ။

အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ သီတင်းပတ်အနည်းငယ် အချိန်ယူရပါမယ်။ သင့်အနေနဲ့ အဆင်သင့်အစာ စားချင်စိတ်ပြင်းပြနေရင် ငါးမိနစ်လောက် လမ်းလျှောက်လိုက်ပါ။ အဆင်သင့်အစာ စားချင်စိတ်ကို တွန်းလှန်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

(၄) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာကို ရွေးချယ်ပါ

အကောင်းဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံး သရေစာကို စားနိုင်ဖို့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အနီရောင် စပျစ်သီးတွေ ထည့်ထားပြီး စားလိုက်ပါ။ သကြားပါတဲ့ အချိုစာတွေ စားချင်စိတ် လျော့ပါးစေပါလိမ့်မယ်။

(၅) လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုကြိတ်ဝါးပါ

အစာတွေကို လိုတာထက် ပိုမိုကြိတ်ဝါးလေလေ၊ အစာကို နည်းနည်းပဲ စားဖြစ်လေလေပါ။ အဆင်သင့်အစာတွေကို နောက်တစ်ခါ စားချင်စိတ်ပြင်းပြလာရင် အစာကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြိတ်ဝါးပြီး စားလိုက်ပါ။

ဇွန် (Ref;RD)

cpOf&Hif qmy&*\ aq;avmutawGuH

ကင်ဆာရောဂါရှာမတွေ့ဘဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်ရသောအကြောင်းရင်းများ

ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း

ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ

အဆုတ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အသည်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဦးနှောက်မှာဖြစ်ဖြစ် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်တဲ့အခါ အစက်အပြောက်လေးတွေ အများကြီး တွေ့ရပါတယ်။ SOL-Space Occupying Lesion လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တချို့လည်း အသည်းမှာ အတော်များတယ်။ တချို့လည်း အဆုတ် နှစ်ဖက်စလုံးမှာ တွေ့ရတယ်။ တချို့လည်း ဦးနှောက်မှာ အများဆုံးတွေ့ရတတ်တယ်။ အရိုးအဆစ်တွေကိုက်လို့ ကြည့်လိုက်တော့မှ အရိုးမှာ ကင်ဆာဖြစ်နေတာမျိုးလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုတွေ့ရပေမယ့် တချို့လူနာတွေမှာ ဘယ်ကလာတဲ့ကင်ဆာလဲဆိုတာ မှန်းရခက်ပါတယ်။ ဆေးပညာအရ Cancer of Unknown Primary လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကင်ဆာမှာ ရှာရခက်တဲ့ ကင်ဆာက ၂-၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိပါတယ်။

ဘာကြောင့် တဝဲလည်လည်ဖြစ်ရတာလဲ

ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ ကမ်းခြေတွေ များလာတယ်။ အများစုက ကမ်းခြေမှာ နေပူစာ သီးသန့်လှုံတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် ကမ်းခြေမှာ ရေကူးမယ်၊ ပြေးလွှားဆော့ကစားမယ်ဆိုရင် နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုတွေ များပါတယ်။ အဝတ်အစား ဝတ်စားမှုမှာလည်း အတို၊ အပြတ်တွေ ဝတ်ဆင်တာ များလာတော့ နေရောင်ခြည်က အရေပြားပေါ်ကျရောက်မှု များလာတယ်။ အဲ့ဒါတွေကြောင့် မှဲ့ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု များလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ မှဲ့ကင်ဆာက နေရောင်ခြည် ထိတွေ့မှုများတဲ့ ခြေထောက်နဲ့ လက်တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။

မှဲ့ကင်ဆာ

တစ်ခါတစ်ရံ မှဲ့က ကင်ဆာဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာယကံရှင်က မသိဘူး။ မှဲ့က ကြီးနေတော့ အလှပျက်လို့ဆိုပြီး ဆရာဝန်တစ်ယောက်ယောက်ဆီမှာ မှဲ့ကို ဖျက်တယ်။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖျက်လိုက်တဲ့ မှဲ့ကို အသားစစ်ဆေးဖို့ မပို့ဖြစ်ဘူး။ နောင် ၅-၁၀ နှစ်လောက်ကြာတော့မှ ကင်ဆာက တခြားနေရာဖြစ်တဲ့ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ဦးနှောက် စတဲ့ နေရာတွေကို ပြန့်တော့မှ ကင်ဆာဖြစ်မှန်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိတယ်။ အဲ့ဒီလို အခြေအနေမှာ ဘယ်နေရာက ကင်ဆာစဖြစ်လဲဆိုတာ ရှာမရဘူးဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အူအတက်ခွဲစိတ်ကုသခြင်း

အူအတက် ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါမှာလည်း အများအားဖြင့် အူအတက်ကို အသားစ စစ်ဆေးတာမျိုး မလုပ်တတ်ကြပါဘူး။ တချို့ အူအတက်တွေက ထူးခြားတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ အူအတက်မှာလည်း အူအတက်ကင်ဆာဆိုတာ ရှိတတ်ပါတယ်။ အူအတက်ကို ခွဲစိတ်လိုက်ပြီး နောင် ၃-၅ နှစ်လောက် ကြာတော့မှ အသည်းမှာ ကင်ဆာဖြစ်နေတာကို သွားတွေ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုအခါမျိုးမှာလည်း ကင်ဆာစဖြစ်တဲ့နေရာကို ရှာမရတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

သေးငယ်လွန်းခြင်း

အမျိုးသားတွေမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ရင် စဖြစ်တဲ့နေရာက အရမ်းသေးလို့ မတွေ့ပေမယ့် နောက်တစ်နေရာအဖြစ် အရိုးကို ပြန့်နေတာမျိုးတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတတ်တဲ့ ရင်သားကင်ဆာမှာ စဖြစ်တဲ့အကျိတ်လေးက သေးသေးလေးဖြစ်ပေမယ့် ကင်ဆာဆဲလ်တွေက အရိုး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်တွေကို ပျံ့နှံ့နေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကင်ဆာအကျိတ်က အရမ်းသေးလွန်းတော့ အစပိုင်းမှာရှာမရဘဲ ရင်သားဓာတ်မှန် (Mammogarm)ရိုက်တာ၊ MRI ရိုက်တာတွေ လုပ်မှသာ တွေ့ရပါတယ်။

ကင်ဆာအကျိတ်ပုန်းနေရခြင်းအကြောင်း

ကင်ဆာအကျိတ်က ပုန်းနေတာ (Hidden)ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက ကင်ဆာ စဖြစ်တဲ့နေရာကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားလိုက်လို့ မရှိတော့တာနဲ့ နောက်တစ်မျိုးကတော့ သေးငယ်လွန်းလို့ ရှာမတွေ့နိုင်တာပါ။ အူမကြီးမှာ ရိုးရိုးအကျိတ်ထင်ပြီး ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပေးလိုက်တယ်။ နောင် ၅ နှစ်လောက်ကြာမှ တခြားနေရာမှာ ကင်ဆာအကျိတ်ပေါ်တော့မှ သိရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကင်ဆာအကျိတ်လေးတွေက မထင်မှတ်တဲ့နေရာမှာ ပုန်းကွယ်ပြီး ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်ဖြစ်မှန်း မရှင်းပြနိုင်ခြင်း

လူတစ်ယောက်မှာ ကင်ဆာရှိပြီဆိုရင် မအီမသာဖြစ်တယ်၊ နုံးတယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျတယ်၊ မောပန်းတယ်၊ အစားအသောက် ပျက်တယ် စတဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဆုတ်မှာ ပြန့်တဲ့ကင်ဆာဆိုရင် ဆရာဆောင်းပါးတွေမှာ မကြာခဏ ပြောနေပါတယ်။ အဲ့ဒါက တစ်ခါမှ မဆိုးဘူးတဲ့ ချောင်းမျိုး၊ ဘာကြောင့် ဆိုးမှန်းလည်း မသိဘူး။ Unexplain causes ပေါ့။ နောက်တစ်မျိုးက Unexplain fever ပေါ့။ တချို့ ကင်ဆာတွေက ဘာကြောင့်မှန်း မသိဘဲ တာရှည်ဖျားနေတယ်။ ဘာကြောင့်မှန်း ရှာမရဘူး။ လင့်အကျိတ်ကင်ဆာ (Lymphoma)တို့မှာ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ ဖျားနာနေတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါမျိုးလေးတွေ သတိထားသင့်ပါတယ်။

---

aO'emtcsUudkvG,fulpm;&atmif

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ အသေးအဖွဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို အိမ်တွင်းမှာပင် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေနဲ့ အလွယ်ကုစားနိုင်ပါ။

vufonf;ajconf;uyfqwfjcif; rjzpfap&ef

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ သုံးပါ

ကြွပ်ဆတ်တာကြောင့် ကျိုးလွယ်ပဲ့လွယ်တဲ့ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေက သင့်အလှအပကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီနဲ့ ပွတ်လိမ်းပြီး လက်အိတ်စွပ်ထားပေးပါ။

vQmtyltavmifjcif;rSoufomap&ef

ရေခဲမုန့်စားပါ

ရေခဲမုန့်စားပါက လျှာအပူလောင်လို့ ရောင်ရမ်းတာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒိန်ချဉ်ရေခဲချောင်း၊ ရေခဲတုံး၊ အအေးစတာတွေကလည်း လျှာအပူလောင်တာကို သက်သာစေပါတယ်။

ajcz0g;tenHqdk;xGufjcif;rS oufomap&ef

ဘော်ကာသုံးပါ

ဘော်ကာအရက်မှာ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိလို့ ခြေဖဝါးအနံ့ဆိုးထွက်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယား၊ မှိုပိုးတွေက ခြေဖဝါးအနံ့ဆိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘော်ကာအရက်ကို အဝတ်စနဲ့ တို့ယူပြီး ခြေဖဝါးကို ပွတ်ပေးပါက ခြေဖဝါး အနံ့ဆိုးကင်းစေပါတယ်။

vrf;usyfjcif;aMumifh pdwfzdpD; uif;ap&ef

ပက်ပါးမင့်ပီကေဝါးပါ

အလျင်စလို သွားစရာကိစ္စရှိနေလို့ ကားကျပ်တဲ့လမ်းမှာ မောင်းနေရရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အလိုလိုဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ သစ်ကြံပိုးခေါက် ဒါမှမဟုတ် ပက်ပါးမင့်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပီကေဝါးပေးတာက ကားကျပ်လို့ စိတ်ရှုပ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်တာကို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းစေပြီး နိုးကြားမှု ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုကောင်းစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ပီကေမကြိုက်ပါက သစ်ကြံပိုးခေါက် အနံ့ ဒါမှမဟုတ် ပက်ပါးမင့်အနံ့ပါတဲ့ ရေမွှေးဆီကို ကားထဲ ထည့်ထားပါ။

ajcaxmufemusifjcif;rSoufomap&ef

တင်းနစ်ဘောလုံး အသုံးပြုပါ

ကြာရှည် မတ်တတ်ရပ်နေရတဲ့အခါ ခြေဖဝါးနာကျင်တာကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သက်သာစေဖို့ တင်းနစ်ဘောလုံးကို ခြေဖဝါးအလယ်ကောင်မှာ ထားပြီး ခြေဖဝါးနဲ့ ဖိကာ လှိမ့်ပေးပါ။ ပုလင်းထဲ ရေထည့်ပြီး ရေခဲထားပါ။ ပြီးနောက် ခြေဖဝါးပေါ် တင်ပြီး လှိမ့်ပေးပါကလည်း သက်သာစေပါတယ်။

t&nfMunfzkrsm; oufomap&ef

လစ်စရင်း သုံးပါ

လစ်စရင်းကို အရည်ကြည်ဖုတွေ ခြောက်သွားစေဖို့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဂွမ်းစနဲ့ လစ်စရင်းကို တို့ယူပြီး အရည်ကြည်ဖုပေါ် တစ်နေ့ သုံးကြိမ် လိမ်းပေးပါ။ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိတဲ့ လစ်စရင်းက အနာကျက်မြန်စေပြီး ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်အဖြစ် အသုံးပြုကြပါတယ်။

aoG;zdtm;jrifhjcif;rS oufomap&ef

iPod ဖြင့် သီချင်းနားထောင်ပါ

သီချင်းနားထောင်တာက အသက်ရှူတာကို နှေးစေပြီး သွေးဖိအားကိုလည်း လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ သီချင်းကို မိနစ် ၃၀ ကြာ နားထောင်ပါက သွေးဖိအား ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်လို့ တွေ့ရပါတယ်။

tom;ta&EkESrf;ap&ef

သဘော်သီး သုံးပါ

သဘော်သီးကို အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေတယ်လို့ လူသိများပါတယ်။ နောက်ထပ်အသုံးတစ်ခုကတော့ အသားအရေနူးညံ့ပြီး စိုပြည်လှပစေဖို့လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သဘော်သီးကို အခွံခွာပြီး ကြိတ်ခြေပါ။ အုတ်ဂျုံ ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းနဲ့ ကြိတ်ခြေထားတဲ့ သဘော်သီး ထမင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်းနဲ့ ရောကာ ခြောက်သွေ့တဲ့အရေပြားပေါ် လိမ်းပေးပါ။ ၁၀-၁၅ မိနစ် ထားပြီးမှ ရေနဲ့သန့်စင်ပေးပါ။ သဘော်သီးထဲက အင်ဇိုင်းပက်ပိန်းက ဆဲလ်သေတွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ဝက်ခြံမပေါက်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

qDrfauifyl;jcif;uk ajz&Sif;&ef

မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါသုံးပါ

မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ လက်ဖက်စားဇွန်းရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံကို ရေ လေးအောင်စ ထည့်ထားတဲ့ ဖန်ခွက်ထဲ ရောထည့်ပြီး မွှေပါ။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာကို စတင်ခံစားရတာနဲ့ အဆိုပါ ပျော်ရည်ကို သောက်ပေးပါက ဆီးအိတ်အတွင်းမှာ အယ်လ်ကာလိုင်းဖြစ်သွားလို့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေကို တားဆီးပေးပါတယ်။

uk'ÜdKifjcif;oufomap&ef

သကြားသုံးပါ

ကြို့ထိုးတဲ့အခါ သကြားလက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းကို မျိုချပေးလိုက်ပါ။ ရင်ဝမ်းခြား ကြွက်သားတွေ ကျုံ့ဆန့်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကြို့ထိုးတာကို သက်သာစေပါတယ်။ သတိပြုဖို့က ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တာကြောင့် သကြား အများကြီး မစားသင့်ပါ။

oG;zLap&ef

ပန်းသီးစားပါ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေ စားသုံးတာက သွားကြွေလွှာသန့်စင်စေဖို့ များစွာ ကူညီပေးပါတယ်။ ပန်းသီးကို မခွဲစိတ်ဘဲ အလုံးလိုက် ကိုက်စားတာက သွားကြွေလွှာကို ဖြူဖွေးစေပါတယ်။ ပန်းသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ မဲလစ်အက်စစ်က သွားကြွေလွှာတွေမှာ စွန်းထင်းနေတဲ့ အစွန်းအထင်းတွေကို ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။

acgif;udkufoufomap&ef

ခဲတံအသုံးပြုပါ

စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရတာများတဲ့အခါ သွားနဲ့ မေးရိုးတွေတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ အလွန်တင်းနေလို့ အဆစ်ကို ဆွဲတဲ့အခါ အားနဲ့ ဆွဲဆန့်ရတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ခဲတံကို အပေါ်သွားနဲ့ အောက်သွားကြားမှာ ထားပြီး ခပ်ဖွဖွကိုက်ထားပါ။ ကြွက်သားတွေ ပြေလျော့စေလို့ ခေါင်းကိုက်တာ သက်သာစေပါတယ်။

um;rl;jcif;rSoufomap&ef

သံပရာသီး စားပါ

ခရီးသွားရင်း ကားမူးတဲ့အခါ ခံတွင်းထဲမှာ တံတွေးများစွာ ထွက်လာပြီး ပျို့အန်ချင်သလို ဖြစ်လာပါတယ်။ သက်သာစေဖို့ သံပရာသီးကို အနည်းငယ်စုပ်စားပါ။ ကားမူးတာ အလျင်အမြန်သက်သာသွားစေပါတယ်။

tom;rmrsm;ukd,f&Sm;&ef

နွယ်ချိုကို သုံးပါ

နွယ်ချိုမှာ အီစထရိုဂျင်နဲ့တူတဲ့ဒြပ်ပေါင်းပါဝင်လို့ အသားမာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ နွယ်ချိုချောင်းကို ကြိတ်ခြေပြီး ရလာတဲ့ အမှုန့်ကို ရေနံချယ်လီ လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဝက်နဲ့ ရောပါ။ အသားမာရှိတဲ့အပေါ် ညင်သာစွာ ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

jywf&Szf&myf0ifap&ef

လေးညှင်းပွင့် သုံးပါ

လေးညှင်းပွင့်က သွားကိုက်တာကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ပြတ်ရှဒဏ်ရာတွေ အနာကျက်မြန်စေဖို့လည်း ကုသနိုင်ပါတယ်။ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိပြီး ပြတ်ရှဒဏ်ရာတွေမှာ ပိုးဝင်ရောက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ လေးညှင်းဆီထဲမှာ ယူဂျီနောပါဝင်ပြီး နာကျင်မှုကို သက်သာစေတဲ့အပြင် ပိုးသတ်အာနိသင်ကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

acsmif;qdk;jcif;rSoufomap&ef

ချောကလက် စားပါ

အညိုရောင်ချောကလက်မှာ အချိုဓာတ် ပါဝင်မှု နည်းပြီး ချောင်းဆိုးတာကို သက်သာစေပါတယ်။ အညိုရောင်ချောကလက် နှစ်အောင်စထဲမှာပါဝင်တဲ့ သီရိုဘရိုမင်းက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေမှာ ထည့်သွင်းထားတဲ့ သီရိုဘရိုမင်းပမာဏနဲ့ တူညီပါတယ်။ ဒီဒြပ်ပေါင်းက ချောင်းဆိုးတာဖြစ်စေတဲ့ လှုံ့ဆော်မှု သယ်ဆောင်လာတဲ့ အာရုံကြောတွေကို ဖိနှိပ်ပေးပါတယ်။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

သင်္ကြန်ပြီးချိန်မှာ အသားအရေကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်နေတဲ့ မာရီကိုးလ်

မော်ဒယ်သရုပ်ဆောင် **မာရီကိုးလ်**ဟာ ဗီဒီယိုဇာတ်ကားတွေရိုက်ကူးလျက်ရှိသလို လက်ရှိမှာ တစ်ကိုယ်တော် တေးစီးရီးထွက်ရှိနိုင်ဖို့ စီစဉ်နေပါတယ်။ မာရီကိုးလ်နဲ့ တွေ့ဆုံစဉ် သူရဲ့ကျန်းမာရေးနှင့်အလှအပဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုတွေကို မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

မေး - ညီမ ဟိုတစ်လောက မလေးရှားကို သွားရောက်ခဲ့တယ်ဆို။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ မလေးရှားနိုင်ငံမှာ ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ အာဆီယံရုပ်ရှင်ပွဲတော်အတွက် ဧပြီလ ၉ရက်ကနေ ၁၂ရက်ထိ ပြုလုပ်တဲ့ပွဲကို မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြုအနေနဲ့ တက်ရောက်ခဲ့ရတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီပွဲမှာ အာဆီယံနိုင်ငံက သရုပ်ဆောင်တွေ၊ ဒါရိုက်တာတွေအပြင် အခြားနိုင်ငံတွေကလည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

မေး-သင်္ကြန်မှာ ဘာတွေပြုလုပ်ဖြစ်သလဲ။

ဖြေ - ညီမသင်္ကြန်ကတော့ ချောင်းသာမှာ သွားရောက်ဖျော်ဖြေခဲ့ပါတယ်။

မေး- သင်္ကြန်တွင်းမှာ ပျက်စီးသွားတဲ့ အသားအရေကို ဘယ်လိုပြန်ထိန်းသိမ်းသလဲ။

ဖြေ-ညီမကတော့ သင်္ကြန်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အသားအရေ ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းတဲ့အနေနဲ့ Body Scrub တွေ ပြုလုပ်တယ်။ Spa လည်း သွားဖြစ်တယ်။ နေပူထဲထွက်တဲ့အခါမှာ SPF များများပါတဲ့ Body Lotion တွေကို လိမ်းဖြစ်နေပါတယ်။

မေး-ညီမအနေနဲ့ဒီရာသီမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်အောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေသလဲ။

ဖြေ-ရာသီဥတုအရမ်းပူတဲ့အတွက် ရေများများ သောက်တယ်။ ဈေးထွက်များရင်လည်း သီးစုံဖျော်ရည်တွေသောက်တယ်။ အသား၊ ငါးတွေထက် အသီးအရွက်တွေကို များများစားတယ်။ ဝမ်းမချုပ်အောင် အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့အစားအစာတွေကို ရွေးစားဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ညီမက သီချင်းလည်း ဆိုနေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အသံပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းနေသလဲ။

ဖြေ - အသံအတွက်ကတော့ ရေခဲရေတွေ ရှောင်တယ်။ ဆီကြော်မုန့်တွေလည်း မစားဘူး။ နောက်ပြီး ချွဲကျပ်စေတဲ့အချိုလွန်ကဲတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း ရှောင်ဖြစ်နေပါတယ်။

မေး - ညီမမှာ ထိပ်ကပ်နာ ရှိတဲ့အတွက် လက်ရှိမှာကော ဘယ်လိုဂရုစိုက်နေရသလဲ။

ဖြေ-အဲ့ဒါရောဂါက အရှင်းမပျောက်သေးတဲ့အတွက် ပုံမှန်သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေကိုသောက်နေရတုန်းပါပဲ။

မေး-ပိုမဆိုးလာအောင် ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရသေးလဲ။

ဖြေ- ညီမ အရင်တုန်းက ညပိုင်းတွေမှာ ခေါင်းလျှော်တာများတယ်။ ခေါင်းခြောက်အောင် မသုတ်ဘဲ အိပ်တဲ့အခါတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် ဒီဝေဒနာကို ခံစားလာရတယ်။ အခုဆိုရင် အအေးပတ်မခံဘူး။ ညဘက် ရေချိုးတာတွေလည်း မပြုလုပ်တော့ဘူး။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေတယ်။ အရမ်းဆိုးတဲ့ အနံ့ဆိုးတွေကိုလည်း မခံတော့ဘူး။

မေး - ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုစေတဲ့အားကစားတွေ ပြုလုပ်ဖြစ်နေသလား။

ဖြေ- အားကစား အနေနဲ့ကတော့ ခါးလှည့်တယ်။ အိပ်ထမတင်လုပ်တယ်၊ ဒါတွေကတော့ အချိန်ရရင်ရသလို ဆောင်ရွက်ဖြ စ်နေပါတယ်။ Body Weight မတက်အောင်အဓိကကတော့ အစားအသောက်နဲ့လည်းထိန်းဖြစ်နေပါတယ်။

မေး-ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို ရွေးစားပြီး ဘာတွေကို ရှောင်ဖြစ်နေသလဲ။

ဖြေ- ညီမက အစားအရမ်း ရှောင်တဲ့သူထဲမှာမပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာတွေကို ရွေးစားတယ်။ အဆီ၊ အအိမ့်များတဲ့အစားအစာ၊ အချိုလွန်ကဲတဲ့ အစားအစာ၊အရမ်းငန်တဲ့ အစားအစာနဲ့အစပ်တွေကိုလည်း ရှောင်ဖြစ်နေပါတယ်။

မင်းအိုက်စွန်းန်

Photo - Aroma (Zulu Studio)

မိန်းကလေးတိုင်းတွင် ရှိသင့်သော အလှပြင်ပစ္စည်းများ

မျက်တောင်ကော့ကိရိယာ

မျက်လုံးလှပမှုဟာ အလှပြင်ဆင်မှုတွေရဲ့အဆုံးသတ်တစ်ခုလိုပါပဲ။ လှပတဲ့မျက်ဝန်းဟာ ဆွဲဆောင်မှုပိုစေပါတယ်။ အလှပြင်ဆင်ပြီးချိန်မှာ သင့်မျက်တောင်ကို မျက်တောင်ကော့ကိရိယာနဲ့ ကော့ပေးလိုက်ရင် မျက်တောင်အတုသုံးစရာမလိုတော့ပါဘူး။

ခရင်မ်အမျိုးအစား အိုင်းရှဲဒိုးခဲတံ

အိုင်းရှဲဒိုးခဲတံတစ်ချောင်းလောက်တော့ ဝယ်ထားပါ။ ခရင်မ်အမျိုးအစားက ဖျက်ရ၊ဆိုးရတာ အဆင်ပြေစေတဲ့အတွက် အသုံးပြုရလွယ်ကူစေနိုင်ပါတယ်။

Compactပေါင်ဒါဘူး

Compact ပေါင်ဒါဘူး တစ်ဘူးလောက်တော့ သင့်မှာ ရှိသင့်ပါတယ်။ ပေါင်ဒါဘူးက မိတ်ကပ်မလိမ်းဖြစ်ဘူး ဆိုရင်တောင် မျက်နှာကို ဖြူဝင်းစေတဲ့အတွက် အရေးပေါ် အပြင်သွားဖို့ ကြုံလာတယ်ဆိုရင်တော့ မိတ်ကပ်လိမ်းစရာမလိုဘဲ ချက်ချင်းပြင်ဆင်နိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

လက်လိမ်းခရင်မ်

လက်မကြာခဏဆေးတာက ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်ဆေးပြီးချိန်မှာသင့်လက်က အရေပြားကို ခြောက်သွေ့တာမျိုး၊ လက်သည်းတွေ မာကျောတာမျိုးဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ရေဓာတ်ပါဝင်တဲ့ လက်လိမ်းခရင်မ်တစ်ဘူးလောက်တော့ မဖြစ်မနေဆောင်ထားဖို့လိုပါတယ်။

အဆီစုပ်စက္ကူ

အဆီစုပ်စက္ကူတွေကလည်း သင့်အတွက် လိုအပ်တဲ့အရာတစ်ခုပါပဲ။ မျက်နှာပေါ်မှာ အဆီပြန်လာတဲ့အချိန်အပေါ်က ပေါင်ဒါထပ်သုံးရင် ခဲသွားပြီး ကြည့်ရဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီစုပ်စက္ကူကိုသုံးပြီး သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ ထပ်မံပြင်ဆင်ခြယ်သနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကွန်ဆဲလ်လာ

အမည်းစက်နဲ့ အမာရွတ်တွေကို ဖုံးအုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ကွန်ဆဲလ်လာတစ်မျိုးတော့ ဆောင်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ပွဲတက်တွေ သွားဖို့ရှိတဲ့အချိန်မှာ သင့်မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံတွေရှိနေတယ်ဆိုရင် ကွန်ဆဲလ်လာက သင့်ကို ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ရေမွှေးတစ်ပုလင်း

ရေမွှေးတစ်ပုလင်းလောက်တော့ သင့်မှာရှိထားသင့်ပါတယ်။အနံ့သိပ်မပြင်းတဲ့ရေမွှေးက သင့်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပိုစေနိုင်ပါတယ်။ အနံ့ပြင်းတာတွေကိုမသုံးပါနဲ့။

နှုတ်ခမ်းနီတစ်တောင့်

အရောင်အနည်းငယ်ရင့်တဲ့နှုတ်ခမ်းနီတစ်တောင့်လောက်တော့ ရှိသင့်ပါတယ်။ အရောင်ရင့်ရင့်တွေက နေ့ဆိုရင်လည်း ခပ်ပါးပါးလေးပြင်ဆင်နိုင်ပြီး၊ ညပွဲဆိုရင်လည်းအပြည့်ဆိုးပြီး ပြင်ဆင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ကပ်ဖျက် တစ်ရှူးအစို

မိတ်ကပ်ဖျက်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ တစ်ရှူးအစိုတစ်ထုပ်လည်း ရှိသင့်ပါတယ်။ မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးတွေကို သုံးဖို့အချိန်မရဘူးဆိုရင် တစ်ရှူးအစိုက သင့်မျက်နှာကို အကောင်းဆုံး သန့်စင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လက်သည်းဆိုးဆေးအကြည်

လက်သည်းနီအရောင်တွေကို မကြိုက်ဘူးဆိုရင်တောင် လက်သည်းကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့လက်သည်းဆိုးဆေးအကြည်တစ်မျိုးလောက်တော့သင့်မှာရှိသင့်ပါတယ်။ လက်သည်းကတောက်ပြောင်ပြီး ကျန်းမာနေတယ်လို့ထင်ရစေပါတယ်။

လမင်းလေး

အောင်မြေသာစည်
သူနာပြုအကူ နှင့် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်မှု သင်တန်း

ပြည်တွင်း/ပြည်ပ ၌ သူနာပြုအကူ လုပ်ကိုင်လိုသူများ၊
ဆေးဆိုင်ဖွင့်လိုသူများ၊ ဆေးကုမ္ပဏီ၌လုပ်ကိုင်လိုသူများ၊
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသင်းအဖွဲ့(NGO) ၌လုပ်ကိုင်လိုသူများ
ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံ၊အထူးကုဆေးခန်းနှင့် ဆေးဆိုင်များတွင် လုပ်ကိုင်လိုသူများ၊
အခြေခံကျန်းမာရေးပညာသင်လိုသူများ၊
သက်ကြီးရွယ်အို၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်
ကလေးသူငယ်ပြုစုနည်းပညာသင်ကြားလိုသူများကို

မေလ(၂)ရက် တန်းခွဲသစ်ဖွင့်မည်

(၃) လ သင်တန်း
(၁၁၀၀၀၀ကျပ်)

ဆရာဝန်ကြီးများ ကိုယ်တိုင်ဦးစီး၍ လူနာပြုစုနည်းများ၊ ဆေးဆိုင်ဖွင့်နည်း၊ ဆေးဝါးထားသိုနည်း၊ ဆေးရောင်းနည်းစနစ်များ၊ ဆေးဆိုင်စီမံခန့်ခွဲမှုနည်းပညာ နှင့် ဆေးပညာ လုပ်ငန်းခွင် အသုံးချပညာရပ်များကို ကျွမ်းကျင်သည် အထိ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် စာတွေ့၊ လက်တွေ့သင်တန်းပို့ချပေးမည်။

အခြေခံဓါတ်ခွဲနည်းပညာများကို လက်တွေ့သင်ကြားပေးမည်။
နိုင်ငံတကာအသိအမှတ်ပြု သင်တန်းဆင်း လက်မှတ်ပေးမည်။
ပြည်တွင်းပြည်ပအလုပ်အကိုင်ရရှိရေးကူညီမည်။
ဆေးဆိုင်ဖွင့်လိုသူများအတွက် အစအဆုံးကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည်။

ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်မှု အဆင့်မြင့်သင်တန်း ဖွင့်လှစ်ပြီ။ (၁) လ သင်တန်း
လစဉ် တန်းခွဲ သစ်များဖွင့်သည်။

ရပ်ဝေးသင်တန်းသား / သူများအတွက် သီးသန့်ဘော်ဒါဆောင် စီစဉ်ပေးမည်။

ရန်ကုန် ➲ တိုက်(၅)၊ အခန်း(C-5 ,D-5)၊ ဦးထွန်းလင်းခြံလမ်း၊ (၁)ရပ်ကွက်၊
ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ (လှည်းတန်းမှတ်တိုင်)
:09-5138657, ☎ : 01-538578 , 514985 , 500805

မန္တလေး ➲ ၈၁လမ်း၊ ၂၃ x ၂၄လမ်းကြား၊မန္တလေးမြို့။
: 09-5138657, 09-6810662, 095099468

မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းနေကြောင်း သတိပေးလက္ခဏာများ

ဆီးသွားတဲ့အခါ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်တာ၊ မိန်းမကိုယ်တစ်ဝိုက် ယားယံတာ၊ နီမြန်းတာ၊ မိန်းမကိုယ်ကနေ အနံ့ဆိုးပါတဲ့ အရည်တွေ ဆင်းတာစတဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရပါသလား။ ဒါက မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါက အလွန်အဖြစ်များကာ နှစ်စဉ်အမျိုးသမီး သန်းနဲ့ချီပြီး ခံစားနေရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတချို့ဟာ မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းနေပေမယ့် ဘာလက္ခဏာမှ မပြတတ်ပါဘူး။ တချို့တွေမှာတော့ လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- မကောင်းတဲ့ အနံ့အသက်နဲ့အတူ မိန်းမကိုယ်ကနေ ပုံမမှန်အရည်တွေ ဆင်းတာ၊
- ဆီးသွားချိန်မှာ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်တာ၊ နာကျင်တာ၊
- မိန်းမကိုယ်အပြင်ဘက်တစ်ဝိုက်ယားယံတာ၊
- လိင်ဆက်ဆံစဉ် မသက်မသာခံစားရတာ၊
- မိန်းမကိုယ်မှ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းတာ စတာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်တာ၊ ဖန်းဂတ်စ်မှိုစွဲတာ၊ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းတာ စတာတွေကြောင့် မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းတတ်ပါတယ်။

မိန်းမကိုယ်ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်နှုန်းလျော့ကျစေဖို့ အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

- မိန်းမကိုယ်တစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိုအလေးထားလုပ်ဆောင်ပါ။
- ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဆပ်ပြာတိုက်တာ၊ မိန်းမကိုယ်သန့်စင်တဲ့ စပရေးတွေဖြန်းတာတို့လို စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်စေတဲ့ အရာတွေကို ရှောင်ပါ။
- စအိုတစ်ဝိုက်ရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေက မိန်းမကိုယ်ထဲ မဝင်စေဖို့ အိမ်သာတက်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း အရှေ့ကနေအနောက်ကို သန့်စင်ဆေးကြောပေးပါ။

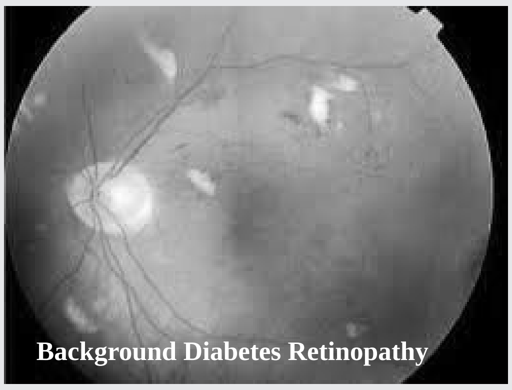
ကြယ်စင် (Ref;TOI)

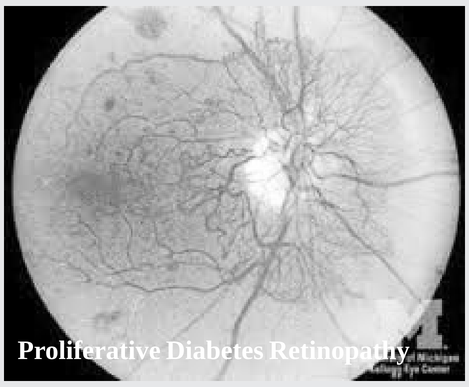
ပါမောက္ခဒေါ်သန်းသန်းအေး
ဆီးချိုရောဂါနှင့်အထွေထွေရောဂါ အထူးကုဆရာ န်ကီး

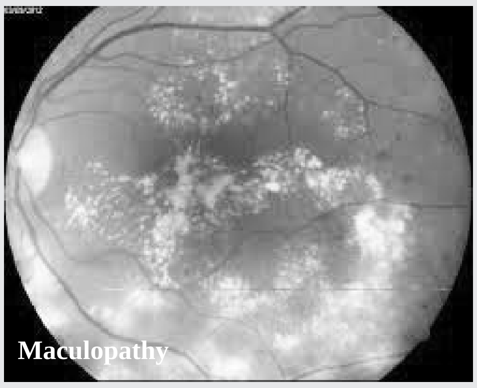
ကျွန် မ နှင့် ဆီး ချို ရော ဂါ ရှင် များ (၇)

နေကအ ိ ကန် က်စိ ကောင်းကောင်း င်ရတ ်

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်တွေရဲ့ အကြောက်ရဆုံး နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေထဲမှာ အမြင်အာရုံပျောက်ကွယ်သွားတာက တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အမြင်အာရုံပျောက်ကွယ်ရတာရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ Diabetes Retinopathy ဆိုတဲ့ ဆီးချိုကြောင့် မြင်လွှာပျက်ဆီးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၂၀ မှ ၇၄ နှစ်အတွင်း မျက်စိကွယ်ရတာရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မြင်လွှာရောဂါဟာ ထိပ်ဆုံးမှာပါဝင်နေပါတယ်။


Background Diabetes Retinopathy


Proliferative Diabetes Retinopathy


Maculopathy

ဆီးချို-မြင်လွှာရောဂါကို ပိုပြီးဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ဆီးချိုရောဂါရဲ့သက်တမ်းတာရှည်မှု (Duration of Diabetes)နဲ့ သွေးချိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ညံ့ဖျင်းမှုတွေက အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ထူးခြားချက်တစ်ခုကတော့ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်စဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေ(Young onset group)မှာ မျက်စိမြင်လွှာထိခိုက်တာ ပိုဖြစ်များပါတယ်။ ဆီးချိုသက်တမ်း ၁၀ နှစ်မှာ မျက်စိမြင်လွှာထိခိုက်မှုက ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ဆီးချိုသက်တမ်း ၁၅နှစ်မှာတော့ မြင်လွှာထိခိုက်နိုင်ခြေက ၈၀ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။

q;DdoG/defodfrESh r;ufpdrifvTxdkcif

(Glycemic control and Diabetes Retinopathy)

ကမ္ဘာပေါ်မှာခိုင်မာပြီး အကျော်ကြားဆုံး ဆီးချိုရောဂါသုတေသနတွေဖြစ်တဲ့ DCCT နဲ့ UKPDS တွေမှာ ထင်ထင်ရှားရှားထောက်ပြထားနိုင်တာကတော့ သွေးချိုထိန်းသိမ်းမှု ကောင်းမွန်ထိရောက်ရင် (Intensive Thearpy) မျက်စိမြင်လွှာထိခိုက်မှုကို သိသိသာသာကာကွယ်တားဆီးနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထိရောက်ဆုံး သွေးချိုထိန်းချုပ်နည်းက အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေမှာ ဆီးချိုကို ထိရောက်စွာထိန်းသိမ်းနိုင်ရင် မျက်စိမြင်လွှာထိခိုက်မှုကို ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျစေပြီး အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေမှာ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျစေပါတယ်။ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါရှင်တွေမှာ သွေးချိုထိန်းမှု HbA_{1c} ၁ရာခိုင်နှုန်း ထပ်မံလျော့ကျစေတာ (ဥပမာ ၈ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၇ ရာခိုင်နှုန်းကိုချပေးတာ)ကြောင့် မြင်လွှာရောဂါဖြစ်တာကို ၃၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးချိုရောဂါထိန်းသိမ်းမှု ကောင်း၊ မကောင်းကို ညွှန်ပြပေးနေတဲ့ HbA_{1c}ကို ၃ လဆိုရင် တစ်ကြိမ်အမြဲသွေးစစ်ကြည့်ပြီး အမြဲတမ်း ၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရရှိအောင်ကြိုးပမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။

aoGwk;a&m*ESifhq;Ddumifh jrifvTmysufpD;a&m*g

(Hypertension and Diabetes Retinopathy)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတွေရဲ့ သွေးတိုးကို ပိုပြီး ထိရောက်အောင် ကုသထားရင် ဆီးချိုကြောင့် မြင်လွှာပျက်စီးတဲ့ရောဂါက ၃၄ ရာခိုင်နှုန်း သက်သာသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို ထိရောက်အောင်ကုထားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

q;Ddumifjrifvmxdkcif ysufpD;wmukb,fvkdvJ

မြင်လွှာထိခိုက်တဲ့ အဆင့်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး သာမန်အဆင့် မြင်လွှာရောဂါ (Background Diabetes Retinopathy)နဲ့ မျက်စိကွယ်ဖို့ အလားအလာများတဲ့ ပိုဆိုးတဲ့အဆင့် (Proliferative Diabetes Retinopathy) ဆိုပြီး ခွဲခြားထားပါတယ်။

ပိုဆိုးတဲ့ Proliferative Diabetes Retinopathy အဆင့်မှာ သွေးကြောငယ်များစွာ ပွားများနေပြီး သွေးကြောပေါက်လွယ်၊ သွေးထွက်လွယ်ပါတယ်။ ရုတ်တရက် သွေးကြောပေါက်သွားရင်တော့ မျက်စိ ချက်ချင်းကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ မျက်စိမှုန်လာပြီးမှ ဖြစ်တာမဟုတ်လို့ ဘာလက္ခဏာမှ မပေါ်ဘဲ အမြင်အာရုံ အကောင်းကြီးကနေ ရုတ်တရက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့မြင်လွှာရောဂါတွေကတော့ Maculaလို့ခေါ်တဲ့ အလင်းတန်းတွေဆုံရာ မြင်လွှာနေရာ အကွက်လေးမှာ Exudate ခေါ် အဖြူရောင်အကွက်လေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာပြီး အမြင်အာရုံ တဖြည်းဖြည်း ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုပေါက်လုဆဲဆဲ ဖြစ်နေတဲ့ သွေးကြောနဲ့ သွေးကြောမျှင်လေးတွေကို လေဆာပစ်လိုက်တာကြောင့် သွေးကြောမပေါက်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေ မပိတ်ခင် မပေါက်ခင် ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

q;cdk-jrifvmTa&m*gu
ydkjzpapw
taMumif;&if;awGxJrm
q;cdka&m*g&J
oufwrf;wm&Snfr
(Duration of
Diabetes) e
aoG;cdkxdef;cdkyfEdkipr;
nD;if;rawGu
t"dujzpfygw, ...

ဒါဆို မျက်စိမှာ ဒီလို သွေးကြော ထုံးတာ၊ သွေးကြောတွေ ပွားနေတာ၊ အဖြူကွက်တွေပေါ်နေတာကို ကြိုပြီးသိဖို့ လိုပါတယ်။ အကွက်တွေ၊ သွေးကြောတွေ အနည်းငယ်စီ ပေါက်နေပေမဲ့ ဘာလက္ခဏာမှ မပေါ်ဘဲ အကောင်းပကတိလို မြင်နေရတော့ ရောဂါ ဖြစ်နေမှန်းမသိဘဲ ပေါ့နေမိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိကို မစစ်ဆေးကြည့်ဘဲ ကြိုတင် မသိနိုင်ပါဘူး။ ဆီးချိုအမျိုးအစား(၁)တွေမှာ ဆီးချိုစဖြစ်ပြီး ၅ နှစ်ကြာမှ စပြီးနှစ်စဉ် မျက်စေ့မြင်လွှာစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆီးချိုအမျိုးအစား(၂)မှာတော့ ရောဂါ စသိသိချင်းမှာ မဖြစ်မနေ တစ်ကြိမ် စစ်ကြည့်ရပါမယ်။ ကောင်းနေရင်လည်း နှစ်စဉ်ပြန်လည်စစ်ဆေးနေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါရှင် အမျိုးသမီးတွေ အားလုံး ကိုယ်ဝန်မရှိခင် မျက်စိကို စစ်ဆေးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိ လာပြီး ၃လအကြာမှာလည်း ထပ်ပြီး တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရပါမယ်။ ဆီးချို-မြင်လွှာရောဂါရှိသူတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက လျင်မြန်စွာဆိုးရွားသွားပြီး မျက်စိကွယ်တတ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်လွှာကို Ophthalmoscope လို့ခေါ်တဲ့ မျက်စိအတွင်းသို့ ကြည့်တဲ့ ကိရိယာနဲ့ ကြည့်မှ မြင်ရပါမယ်။ တချို့ မြင်လွှာဓာတ်ပုံ (Fundus Photography) ရိုက်ပြီး ကြည့်လို့ရပါတယ်။ မျက်စိတွင်းကြည့်ကိရိယာ(Ophthalmoscope)က ကျွမ်းကျင်မှု ပိုလိုပါတယ်။ Slit Lamp စက်ကိရိယာနဲ့ စမ်းသပ်တာကလည်း တိကျတဲ့ စစ်ဆေးချက်ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကို ချဲ့ပြီးကြည့်မှသာ ပိုပြီး ထိရောက်စွာ စစ်ဆေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်ပါက သွေးကြောကို ဆိုးဆေးထိုးပြီး ပုံဖော်ကြည့်ရင် အတိကျဆုံး စစ်ဆေးသိရှိနိုင်ပါတယ်။ မြင်လွှာဓာတ်ပုံရိုက်တာက အကြမ်းဖျင်း စစ်ဆေးပေးခြင်း (Screening Test)သာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်တဲ့ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်တွေနဲ့ စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ADVISORY EDITOR
DR. TIN TUN OO
EDITOR-IN-CHIEF
DR. KHIN MOE MOE
EDITOR IN-CHARGE
ZUN KHAING OO
(UNIVERSITY OF PHARMACY)
EXECUTIVE EDITOR
ZAR CHI WIN
(UNIVERSITY OF PHARMACY)

EDITORS
DR.NU MYAT THEINGI OO
THAE THAE OO
SOE EI PHYU AUNG
MINN AIKE SOON
DISTRIBUTOR
U THAN TUN
DISTRIBUTION
KNOWLEDGE BOOK CENTRE
9,YEGYAW ROAD,
PAZUNDAUNG TSP, YANGON.

COVER DESIGNER
CO AUNG
LAYOUT DESIGNERS
YWAT NU WAI WAI PHOO,
ZWE, NI NI, SU NWE AUNG
NYEIN NYEIN THU, PHYU LAE
OFFICE STAFFS
MO MO LWIN,
THIN MYAT MYAT TUN,
CHAW KAY KHAING

ADVERTISING MANAGER
THET MAR OO
FINANCE
MA NAN AYE
ADVERTISING TEAM
OHNMAR LWIN, ZIN MAR WIN, EI EI NGE, HNIN HNIN WAI,
THAZIN AUNG, SAN SAN NYUNT, THAZIN WIN,
MYINT MU, ZAR NI NYEIN CHAN

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

ဦးမြင့်ဦး(မြ/၀၁၅၈၃)၊ သိန်းသန်းဦးပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၁၂၀၊ ၃၄-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ရိုက်နှိပ်၍ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး(ထုတ်ဝေခွင့်အမှတ်၀၀၀၄၉)၊ ၉၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မှ ထုတ်ဝေသည်။

uk,f0ef;aqmifpOf rdef;rudk,frS aoG;qif;jcif;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးဆင်းတဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောမထားသင့်ပါဘူး။ အမျိုးသမီး ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အထက်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးဆင်းတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပထမသုံးလပတ်အတွင်းမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမြွှာကလေးတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရချိန်မှာ မိန်းမကိုယ်ကနေ ပိုပြီး သွေးဆင်းတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း မဖြစ်စေရန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတောအတွင်းမှာ မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးဆင်းတာက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ ဒါမှမဟုတ် တခြားပြဿနာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးဆင်းတာ ကင်းဝေးစေဖို့ အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

- ■ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။ ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုပါ တတ်နိုင်သမျှ မရှူရှိုက်မိအောင်နေပါ။ အယ်လ်ကိုဟော အပါအဝင် ဘာမူးယစ်ဆေးဝါးကိုမှ မမှီဝဲပါနဲ့။
- ■ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်ကို စားပေးပါ။
- ■ ဆရာဝန်နဲ့ ပုံမှန်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။
- ■ ဖောလစ်အက်စစ်ပေါကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးကို ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်ကော ဆောင်နေစဉ်အတွင်းမှာပါ သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်းနှင့်ဆက်စပ်နေသည့် အကြောင်းရင်းများ

ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလပတ်အတွင်း မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးဆင်းရတာက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ ဒါမှမဟုတ် စပျစ်သီးသန္ဓေတည်တာရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းတွေ့ဆုံသင့်တဲ့ အခြေအနေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ လေးလမှ ကိုးလအတွင်း မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးဆင်းရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ၊ အချင်းရွေ့ရောက်တာ၊ အချင်းကွာကျတာ စတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးထွက်ရတဲ့ တခြားအကြောင်းရင်းတွေကတော့ သားအိမ်ခေါင်းကူးစက် ပိုးဝင်တာ၊ ကလေးမွေးဖွားလိုကြောင်း ပြသတာ၊ လိင်ဆက်ဆံတာကြောင့် သားအိမ်ခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာစတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတတ်ပါတယ်။

တခြားရောဂါတွေနဲ့ ဆေးဝါးတွေကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သွေးဆင်းတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကတော့ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ သွေးထွက်တဲ့ ပုံစံ(သွေးထွက်ချိန်၊ သွေးထွက်တဲ့ ပမာဏ ၊ သွေးကို ပိုထွက်စေတဲ့ အခြေအနေ)ဟာ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ဖော်ပြနေတတ်ပါတယ်။

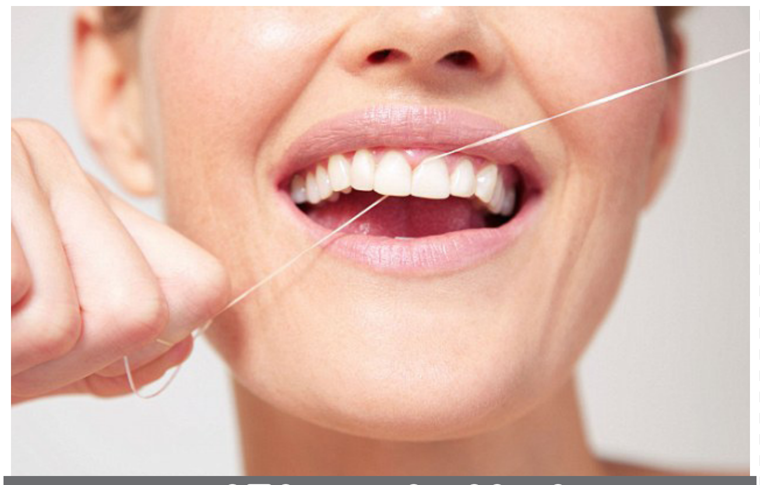
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းပါက သတိပြုရန် အချက်များ

- ■ မိန်းမကိုယ်ကနေ သွေးထွက်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို သေချာမသိသေးတဲ့အချိန်မှာ လိင်ဆက်ဆံတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။
- ■ သွေးထွက်တာနဲ့ ဗိုက်အောင့်တာတို့ကို ခံစားနေရချိန် အရည်ကိုပဲ အဓိက သောက်သင့်ပါတယ်။
- ■ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဘာဆေးဝါးကိုမှ မသောက်ပါနဲ့။

ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံသင့်သောအချိန်

- ■ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသွားနိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိရင်၊
- ■ မိန်းမကိုယ်သွေးထွက်ပြီး အချင်းရွေ့ရောက်နေရင်၊
- ■ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် သွေးစအနည်းငယ်စဆင်းနေရင် ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံးပြသသင့်ပါတယ်။

ကြယ်စင်



သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံးများ

ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ အပြုံးဟာ မှန်ရီဝေဝါးနေတဲ့ အခိုက်အတန့်ကိုတောင် လင်းလက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သင်သွားတိုက်တဲ့ အခါတိုင်း သွားဖုံးက သွေးယိုနေရင် သွားဖုံးရောင်ရမ်းတဲ့ ရောဂါကို အနည်းငယ် ခံစားနေရတာဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွားဖုံးသွေးယိုတာက အဖြစ်များတဲ့ ခံတွင်းပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ သွားဖုံးပြဿနာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ သွားဆရာဝန်နဲ့ သွားပြသင့်ပေမယ့် မသွားနိုင်သေးတဲ့ အချိန်ကာလမှာ အိမ်တွင်းကုထုံးတွေကို သုံးသင့်ပါတယ်။

(၁) လေးညင်းဆီ

လေးညင်းဆီက သွားဖုံးရောင်ရမ်းတဲ့ ဝေဒနာကို လျော့ပါးစေပြီး သွားဖုံးသွေးယိုတာကို ကာလအတန်ကြာ ရပ်သွားစေပါတယ်။ လေးညင်းဆီ အနည်းငယ်ကို ယူပြီး သွားဖုံးပေါ်မှာ ပွတ်ပေးပါ။ အနည်းငယ် ပူစပ်ပူလောင် ခံစားချက်ကို ရရှိစေပေမယ့် သွားဖုံးရောင်ရမ်းမှု သက်သာစေပါတယ်။

(၂) ရှားစောင်းလက်ပပ်

ရှားစောင်းလက်ပပ်မှာ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များစွာ ရှိပါတယ်။ အာနိသင်တစ်ခုက သွားဖုံးရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေပြီး သွားဖုံးသွေးယိုတာကို သက်သာစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်သားအနည်းငယ်ကို သွားဖုံးပေါ်တင်ပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ အာလုတ်မကျင်းခင် သွားဖုံးသားထဲမှာ ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်သား စိမ့်ဝင်နေပါစေ။

(၃) သွားတိုက်ခြင်းနှင့် သွားကြားထိုးကြိုး သုံးခြင်း

ကာကွယ်မှုက ကုသမှုထက် ဘယ်တော့မဆို ပိုကောင်းပါတယ်။ သွားဖုံးရောင်ရမ်းပြီး သွေးယိုနေရင် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပေးပါ။ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် သွားကြားထိုးကြိုးသုံးပေးပါ။ ဒီနည်းဟာ သွားတွေကို ပုလဲလို ဖြူစင်စေရုံသာမက သွားဖုံးနဲ့ သွားပြဿနာတွေကို ကင်းဝေးစေပါတယ်။

(၅) ဆားရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်း

အလွယ်ကူဆုံးနဲ့ အရိုးစင်းဆုံး အိမ်တွင်းကုထုံးတစ်ခုက ဆားရေနဲ့ ပလုတ်ကျင်းပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သီးနွေးရေထဲမှာ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တစ်နေ့ သုံးကြိမ် အာလုတ်ကျင်းပေးပါ။

(၄) လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက အထွေထွေ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက သွားဖုံးကျန်းမာရေးကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်ပါဝင်မှုများတဲ့အပြင် ဒါတွေကို ကြိတ်ဝါးတာကြောင့် သွားဖုံးသားအတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ သွားဖုံးသွေးယိုတာကိုလည်းလျော့ကျစေပါတယ်။ **ကြယ်စင် (Ref;TOI)**

အသက် ၅၅ နှစ်
အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ
အမျိုးသမီးတွေအတွက်
နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နှုန်း
မြင့်တက်လာပါတယ်။
ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေ
နှလုံးကျန်းမာစေဖို့
နည်းတချို့ကို
သိထားသင့်ပါတယ်။

trsdK;orD;rsm; နှလုံး usef;rmaprnhf enf;vrf;aumif;rsm;

■ နှလုံးရောဂါထခြင်း (Heart Attack) ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများကို သိနားလည်ပါ

နှလုံးရောဂါထတာ (Heart Attackက ရုတ်တရက်ဖြတ်တတ်ပေမယ့် အဲဒီလို မဖြစ်ခင်မှာ ရုတ်တရက် ရင်ဘတ်အောင့်တာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါက နှလုံးသွေးကြောတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ပိတ်ဆို့တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တခြားဖြစ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေက နုံးချည့်ညောင်းညာလွန်းတာ၊ အသက်ရှူမဝတာ၊ ပျို့ချင်အန်ချင်ဖြစ်တာ၊ ခါးနာတာနဲ့ အစာမကြေတာစတာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

■ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ

သင်ရဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို တွက်ချက်လိုက်ရင် သင့်မှာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ် ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ ခန့်မှန်းနိုင်မှာပါ။ ရောဂါ ရာဇဝင်၊ သွေးဖိအား၊ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် စတာတွေကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်လိုက်ပါ။ ဒါတွေက အန္တရာယ်ပြတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ်နေရင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များနေပါတယ်။

■ သွားဖုံးနှင့် သွားကျန်းမာရေးကို အလေးထားပါ

သင့်ကျန်းမာရေးဟာ သွားဖုံးနဲ့ သွားကျန်းမာရေးအပေါ်မှာလည်း မူတည်နေပါတယ်။ သွားဖုံးရောဂါရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက တခြားသူတွေထက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ခံစားရနိုင်ခြေ နှစ်ဆပိုများပါတယ်။ သွားဖုံးရောင်ရမ်းစေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေက သွေးကြောတွေကိုလည်း ထပ်တူထိခိုက်စေနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇွန် (Ref;TOI)

---

qm;0ufcH,fSenf;tqifhqifh

ဆားဝက်ခြံဆိုတာ ချွေးပေါက်တွေမှာ အဆီ၊ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ အရေပြားဆဲလ်သေတွေစုပုံရာက မေးစေ့၊ နှာခေါင်းထိပ်တစ်ဝိုက်နဲ့ နဖူးတွေမှာဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အရေပြားပြဿနာပါ။ ဆားဝက်ခြံကင်းစေဖို့လွယ်ကူတဲ့ နည်းအဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အဆင့် (၁) သန့်စင်ခြင်း

အမျိုးအစားကောင်းတဲ့ သန့်စင်ဆေးနဲ့ မျက်နှာကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သန့်စင်ဆေးကြောပေးပါ။ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးပြင်တွေလို အဆီပြန်လွယ်တဲ့ မျက်နှာအရေပြားနေရာတွေကို အဆီမပါတဲ့ သန့်စင်ဆေးနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။

အဆင့် (၂) မိတ်ကပ်အားလုံး ဖျက်ခြင်း

မိတ်ကပ်အားလုံးကို မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးနဲ့ သေချာဖျက်ပါ။

အဆင့် (၃) ကြေးချွတ်ခြင်း

ကြေးချွတ်တာက အရေပြားမှာ စုပုံနေတဲ့ ဆဲလ်သေတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းပါ။ မျက်နှာအရေပြားမှာ တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် – သုံးကြိမ်လောက် ကြေးချွတ်သန့်စင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

အဆင့် (၄) မျက်နှာကို ရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းတင်ခြင်း

မျက်နှာကို ရေနွေးဝတ်ကပ်ပြီး သန့်စင်ပေးတာ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးငွေ့ခံယူတာတွေကြောင့် အရေပြားရှိ အညစ်အကြေးတွေကို ကင်းစင်စေပြီး ချွေးပေါက်ပွင့်စေပါတယ်။

ဇွန် (Ref;TOI)

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် နာကျင်မှုမဖြစ်စေရန်

o&J

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုမဖြစ်စေဖို့ တချို့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အလေ့အကျင့်မရှိဘဲ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

tqDapaomavhusifhcef;

အဆီကျအောင် လေ့ကျင့်ရတဲ့ တချို့လေ့ကျင့်ခန်းတွေက သင့်ကိုအနည်းငယ်နာကျင်မှုရှိစေပါတယ်။ ဥပမာ ခါးနေရာကအဆီတွေကျဖို့ပြုလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုရင် ခါးနေရာကိုပဲ အဓိကထားပြီး လေ့ကျင့်ရတဲ့အတွက် စတင်လေ့ကျင့်ချိန်မှာ အကြိမ်ရေအနည်းငယ်လေ့ကျင့်ရင်တောင် နာကျင်မှုကိုခံစားကြရနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက အဆီတွေကျအောင် လေ့ကျင့်ရတာမျိုးကတော့ နာကျင်မှုက သိပ်မသိသာပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာချင်းစီက အဆီကျစေဖို့ လေ့ကျင့်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေက အနည်းငယ်နာကျင်ရတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

xdkifvQufaxmufrSwifxm;omavhusifhcef;

လေ့ကျင့်ရေးခန်းမတွေမှာ လေ့ကျင့်ရတဲ့ ပေါင်တွင်သားကျစ်လျစ်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေပါ။ ပေါင်တွင်းပိုင်းကကြွက်သားတွေကို ကျစ်လျစ်စေဖို့အတွက် ခြေသလုံးတွေပေါ်ကို လေးတဲ့စက်တစ်ခုတင်ထားပြီး ခြေထောက်က ဆွဲတင်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပါ။ သင့်ဒူးခေါင်းရိုးဆစ်တွေပေါ်ကို ဖိအားသက်ရောက်မှုများပြီး ဒဏ်ဖြစ်စေကာ ဒူးနာစေနိုင်တာကြောင့် သတိထားပြီးလေ့ကျင့်ဖို့လိုပါတယ်။

ajcaxmufwefuefxm;onfhavhusifhcef;

ခါးကိုဆန့်ထားပြီး နံရံတစ်ခုခုကို တွန်းကန်ကာ ခြေဆန့်ထုတ်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးဖြစ်တာကြောင့် ခါးနေရာကို ဒဏ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ခြေကန်ထုတ်လိုက်ချိန်မှာ သင့်ခါးနေရာကို ဖိအားသက်ရောက်မှုဖြစ်စေပြီး ဒဏ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ajcovkuubm;avhusifhcef;

ခြေထောက်ကို စက်ဝိုင်းပုံစံ လှည့်ပတ်ရပြီး ဘေးတိုက်၊ အလျားလိုက်ဆန့်တန်းထုတ်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေက ဒူးနေရာကို လှုပ်ရှားမှုများနေစေကာ ဒူးနာကျင်မှုကို ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ ခြေဖျားထောက်ပြီး ခြေသလုံးကြွက်သားလှပအောင်လေ့ကျင့်ခန်းမှာလည်း ဒူးနာကျင်မှုကိုခံစားကြရတတ်တာကြောင့် သတိထားဖို့လိုပါတယ်။

ajcaxmufaemufyefqefWifcif;

ခြေသလုံးနဲ့ ပေါင်တံကကြွက်သားတွေကျစ်လျစ်အောင်လေ့ကျင့်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်ရေးခန်းမမှာစက်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြန်ခြေသလုံးပေါ်မှာ စက်ကဖိထားပြီး ခြေသလုံးကိုကွေးတင်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပါ။ သင့်ခြေထောက်ရိုးဆစ်တွေပေါ် ဒဏ်ဖြစ်စေပြီး နာကျင်မှုကို ခံစားရစေနိုင်ပါတယ်။

tjypfxrwif

ပက်လက်အနေအထားကို အရှိန်နဲ့ထပြီးထိုင်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေပါ။ စတင်လေ့ကျင့်ချိန်မှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေနာကျင်တတ်ပြီး နောက်ကျောပြင်အောက်နေရာနားမှာ အခင်းတစ်ခုခံထားပြီး လေ့ကျင့်နိုင်မှ နောက်ကျောနာကျင်မှုကင်းစေမှာပါ။ အခင်းမပါတဲ့ကြမ်းပြင်ကြောင့် သင့်ကို နာကျင်စေနိုင်ပါတယ်။

0rfwefrSwifxm;omavhusifhcef;

ဝိတ်တန်းကို အလွတ်မဟုတ်ဘဲ စက်အသုံးပြုပြီး ဝိတ်တန်း မ၊ တင်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေက သင့်ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ကိုက်ညီမှုမရှိဘူးဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုဒဏ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင့်လက်မောင်းနဲ့ပခုံးပြင်ပေါ်တွေမှာ ဒဏ်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး နာကျင်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေမှန်း သိနိုင်မည့် လက္ခဏာအချို့

vrif;av;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တော့မယ်ဆိုတာနဲ့ အစောပိုင်းလက္ခဏာ တွေပြတတ်ပါတယ်။

&ifom;rsm;emusifcif;

ရင်သားနေရာက တစ်သျှူးတွေဟာ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် အထိမခံဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ HCG နဲ့ ပရိုဂျက်စတီရုန်းဟော်မုန်းတွေမြင့်မားနေတဲ့အချိန် ဖြစ်ပြီး သင့်ရင်သားနေရာတွေ တင်းရင်းနေတတ်ကာ တချို့တွေမှာ နာကျင်မှုကိုခံစားကြရတတ်ပါတယ်။

uuf;wufcif;

သင်အရင်က ကြွက်တတ်ဖူးတဲ့အကျင့်ရှိဖူးတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာလည်း ကြွက်တက်တာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်းနဲ့ မွေးဖွားခါနီးအချိန်အထိ ကြွက်တက်တာမျိုးတွေမကြာခဏဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ကြွက်သားတွေသက်သောင့်သက်သာရှိပါစေ။

aoG;enf;,Gifcif;

အမျိုးသမီးအများစုက ရာသီစက်ဝန်းနဲ့မှားယွင်းတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ရာသီပေါ်ချိန်လိုအများကြီးမဟုတ်တဲ့ သွေးအနည်းငယ်လောက်သာဆင်းတာမျိုးတွေဖြစ်တတ်ပြီး ပြန်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

armyef;EGrf;vsjcif;

လှုပ်လိုက်တိုင်း မောပန်းနေသလိုခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်မပါဘဲ မောပန်းနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က စွမ်းအင်တွေကုန်ဆုံးသွားသလိုခံစားရပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာမျိုးကို သိသိသာသာခံစားရတတ်ပါတယ်။

EdkYaoG;ifta&mifajymif;vJjcif;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတဲ့ အချိန်ကနေ ၁၀ ပတ်အတွင်းမှာ သင့်နို့သီးခေါင်းထိပ်တွေက သိသိသာသာအရောင်ရင့်လာတတ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေကနေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ဆဲလ်တွေက သင့်နို့သီးခေါင်းထိပ်ကို ပုံမှန်ထက် ပိုပြီးအရောင်ရင့်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးလို့ကလေးမွေးပြီးချိန်မှာ အရောင် ပြန်ပြောင်းသွားတတ်ပေမယ့် တချို့တော့ အရောင်က ရင့်နေတတ်ပါတယ်။

atmhtef;cif;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားချိန်မှာ အစောဆုံးပြတတ်တဲ့ လက္ခဏာရပ်တစ်ခုပါပဲ။ မူးဝေမှုနဲ့အတူ ပျို့အန်ချင်တဲ့ပြဿနာမျိုးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေရဲ့ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ခံစားကြရတတ်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်တိုင်းလိုလို ခံစားရနိုင်ပြီး အော့အန်ချင်လာတဲ့အချိန်မှာ လူက နေမကောင်းသလို ချက်ချင်းပြောင်းလဲခံစားရနိုင်ပါတယ်။

rlumPqDO;wjcif;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဆီးအိမ်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့ သားအိမ်က ဖိမိသလိုဖြစ်နေတဲ့အတွက် ပုံမှန်ထက် ဆီးပိုသွားချင်နေတတ်ပြီး မကြာခဏ ဆီးသွားနိုင်ပါတယ်။

wpfckckudkpm;csifpdwfpm;cspdwfrsm;jyif;jcif;

တချို့တွေက နေရာတစ်ခုခုကို သွားချင်လွန်းတာမျိုး၊ အစားအစာတစ်မျိုးကို မဖြစ်မနေစားလိုက်ချင်တာမျိုး၊ စားတဲ့အချိန်မှာလည်း ပုံမှန်စာတာထက်ပိုပြီး အလွန်အကျွံစားတာမျိုး စတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေပြတတ်ပါတယ်။

acgif;udkufcif;

သွေးဖိအားမြင့်တတ်ပြီး မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်တဲ့ဝေဒနာကိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွေကလည်း သင့်ကိုခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်စေနိုင်ပါသေးတယ်။

0rf;csKyfcif;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို စတင်တော့မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သားအိမ်ကအကောင်းဆုံးနေရာယူနိုင်ဖို့ ရင်သွေးလေးဖွံ့ဖြိုးလာချိန်မှာ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေဖို့ တင်ပါးဆုံနေရာက ကြွက်သားတွေအလုပ်လုပ်တာကြောင့် ဝမ်းချုပ်တာလိုမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

Fitness Column

ayguifwEdkifwifa&mrSonf;qdkaomtqDrsm;ukd,efqdkif&efatmif

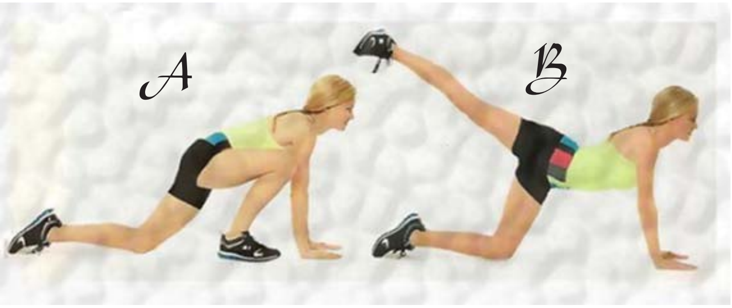
သဲသဲ

ပေါင်တံနဲ့တင်ပါးနေရာတွေမှာ
အဆီပိုတွေရှိနေရင်
သင့်အရေပြားကို
ဆွဲကြည့်လိုက်တာနဲ့
ကျစ်လျစ်မှုမရှိဘဲ
တွန့်ခေါက်နေတာကို မြင်ရမှာပါ။
ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းတွေက
ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

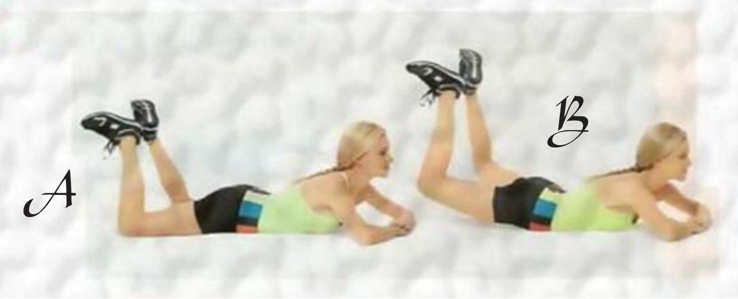
avhusifhcef;(1)

A. ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို သင့်ရှေ့ကြမ်းပေါ်ထောက်ထားလိုက်ပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို အနောက်ဘက်သို့ ဆန့်တန်းထုတ်လိုက်ပါ။

B. ဆန့်တန်းထားတဲ့ခြေထောက်ကို အပေါ်သို့ မြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင် မြှင့်တင်လိုက်၊ ပြန်ချလိုက် အကြိမ် ၂၀ စီ ခြေထောက်ဘယ်ညာပြောင်းကာ လေ့ကျင့်ပါ။



avhusifhcef;(2)



A. ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဝမ်းလျားမှောက်နေပြီး လက်တံတောင်တွေထောက်ထားကာ ခေါင်းထောင်ထားပါ။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကိုလည်း ဒူးကွေးထောင်ထားပါ။

B. ဒူးကွေးထောင်ထားတဲ့ ခြေထောက်တွေကို ပေါင်တံနေရာကပါ မြှင့်တင်ပြီး အပေါ်ကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

oifhfo;av;twGuf tm[m&jzpfaprnfhtpm;tpmrsm;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားချိန်နဲ့ ကလေးနို့တိုက်နေရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ အောက်ပါအစားအစာတွေကို ပါဝင်အောင်စားဖို့ လိုပါတယ်။

vrif;av;

eHufpmtwGuf auufyJoifhwmawG

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဝမ်းချုပ်တဲ့ပြဿနာကို ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ ကောက်နံ့တွေနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့အစားအစာတွေမှာ အမျှင်ဓာတ်တွေအများအပြားပါဝင်တာကြောင့်စားဖို့လိုပါတယ်။

yJrsdK;pHkyJDav;

ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာမျိုးပဲ ဖြစ်ပြီး တစ်နေ့ကို ၆၀ ဂရမ်လောက်သာ ပါဝင်အောင်စားဖို့ လိုပါတယ်။ ပဲအမျိုးမျိုးမှာလည်း အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်တာကြောင့် ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာစေပါတယ်။

yef;a*:zDpf

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေအတွက်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ဖောလိတ်ဓာတ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်အမျှင်ဓာတ်၊ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်နဲ့ ဗီတာမင်စီတွေလည်းကြွယ်ဝပါတယ်။

tqDrsm;aomEdkYrsm;

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လ်စီယမ်ကို စုပ်ယူဖို့ အလိုအပ်ဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရင်သွေးငယ် ရိုးဆစ်သန်မာစေဖို့နဲ့ သွားတွေကျန်းမာစေဖို့ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။ အဆီထုတ်ထားတဲ့နို့ တစ်နေ့ကို နှစ်ခွက်လောက်သောက်ပါ။

iSufysmoD

ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝပြီးစွမ်းအင်တွေရရှိစေနိုင်တာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာဖြစ်တဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ မနက်ခင်းအချိန်မှာ ဒိန်ချဉ်တစ်ခွက်၊ ဘယ်ရီသီးနဲ့ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးစားပါ။

tqDrsm;tom;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ သံဓာတ်ပြည့်ဝနေဖို့လိုအပ်တာကြောင့် သံဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အသားတွေကိုစားပေးဖို့လိုပါတယ်။ သံဓာတ်အားနည်းတာကြောင့် သင့်ကိုပိုပြီးမောပန်းနွမ်းနယ်နေစေပါတယ်။

cspf

ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့အစား အစာမျိုးဖြစ်ပြီး ချိစ်တစ်အောင်စမှာ ကယ်လ်စီယမ် ၁၅၀ မီလီဂရမ်လောက်ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်ပရိုတင်းဓာတ်လည်းမြင့်မားတာကြောင့် ချိစ်စားလို့ရပါတယ်။

Orsm;

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဥအမျိုးမျိုးကို စားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကြက်ဥကြော်၊ ကြက်ဥပြုတ်စတာတွေကို နေ့တိုင်းပါဝင်အောင်စားပါ။ ဥတွေကို မနက်စာထဲမှာဖြစ်စေ၊ သရေစာအဖြစ် နေ့လယ်မှာဖြစ်စေ၊ ည တစ်ရေးနိုးလို့ ဗိုက်ဆာရင်ဖြစ်စေ စားပေးနိုင်ပါတယ်။

tpdrf;&ifhaom[if;oD;[if;&Gufrsm;

ဖောလိတ်ဓာတ်နဲ့သံဓာတ်တွေပြည့်ဝနေတဲ့ အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်တွေကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး သုပ်လို့ပဲဖြစ်စေ၊ တို့ပြီးဖြစ်စေ နေ့တိုင်းပါဝင်အောင်စားပါ။

vdar®mf oD;

ဗီတာမင်စီ၊ သံဓာတ်၊ ဖောလိတ်၊ ရေဓာတ်တွေပါဝင်တဲ့ ခံတွင်းတွေ့စေမယ့် အသီးတစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အော့အန်ချင်စိတ်ကို ပပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

taphtqefrsm;

တစ်နေ့ကို အစေ့အဆန် လက်တစ်ဆုပ်စာလောက် မဖြစ်မနေစားပေးပါ။ မြေပဲ၊ ဗာဒံစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့စတဲ့အစေ့အဆန်တွေကို တစ်နေ့လက်တစ်ဆုပ်စာ စားပါ။ မြေပဲနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုးဖြစ်တတ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ တခြားအစေ့အဆန်တွေကို အစားထိုးပြီးစားပါ။

tocGmufrsm;

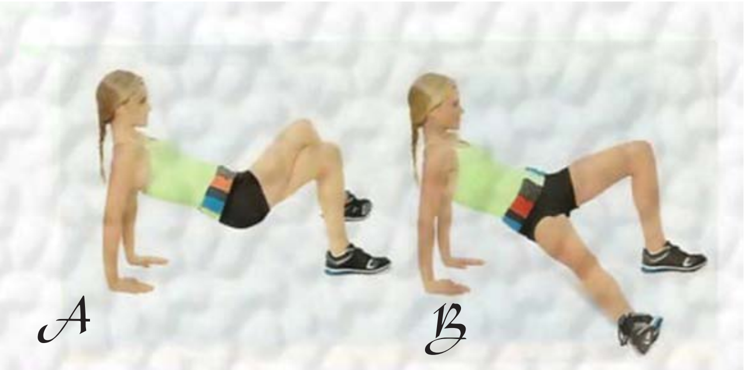
အသီးတွေကို အခြောက်ပြုလုပ်ထားတဲ့ချယ်ရီသီး၊ ဘယ်ရီသီး၊ စပျစ်သီးနဲ့ တခြားအသီးအနံ့တွေကို စားနိုင်ပါတယ်။ အချိုလွန်ကဲတာမျိုးမဖြစ်စေဖို့တော့ ဂရုပြုပါ။ အသီးခြောက်တွေက အဆီကျစေနိုင်ပါတယ်။

yJjyKvkyfxm;aomrkefYrsm;

မုန့်အမျိုးမျိုးကိုစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အသီး၊ ပဲစတာတွေနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ မုန့်တွေကိုရွေးစားပါ။ တိုဟူးကိုလည်းစားနိုင်ပါတယ်။ တိုဟူးခွက်တစ်ဝက်စာမှာ ပရိုတင်း ၁၀ ဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။

vrif;av;

avhusifhcef;(3)



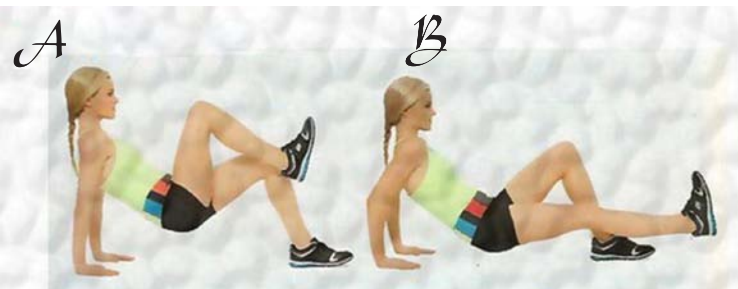
A. ပက်လက်အနေအထားကို လက်ဖဝါးနဲ့ ဒူးတွေကွေးထောက်ထားပါ။ ခြေထောက်ချင်းချိတ်ထားပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကြမ်းပြင်နဲ့ လွတ်နေရမှာပါ။

B. ချိတ်ထားတဲ့ခြေထောက်ကို ဘေးကိုဆန့်ကားထုတ်လိုက်၊ ပြန်ချိတ်ထားလိုက် အကြိမ် ၂၀ လေ့ကျင့်ကာ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ခြေထောက်ပြောင်းပြီးလည်း အကြိမ် ၂၀ လေ့ကျင့်ပါ။

avhusifhcef;(4)

A. ပက်လက်အနေအထားကို လက်ဖဝါးနဲ့ ဒူးတွေကွေးထောက်ထားပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်နားကိုဆွဲတင်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က ကြမ်းပြင်နဲ့ လွတ်နေရမှာပါ။

B. ကွေးတင်ထားတဲ့ခြေထောက်ကို ရှေ့တည့်တည့်ကို ကန်ထုတ်လိုက်၊ ပြန်ကွေးတင်လိုက် အကြိမ် ၂၀ စီ၊ ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းကာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။



အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

aq;rwnfhonfhjyóemrsm;

ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ကိုယ်သုံးစွဲတဲ့ဆေးတစ်ခုခုနဲ့ အရေပြား ဓာတ်မတည့်ခဲ့ရင် ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ပြဿနာတွေက သောင်းခြောက်ထောင်ပါ။ နည်းနည်းပါးပါး အဖုလေးတွေ ထွက်ပြီး ယားတာကနေ အရေပြားတွေ လန်ထွက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ အမျိုးမျိုးအထွေထွေကို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်သလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှု အတိမ်အနက်ပေါ်လည်း မူတည်ပြီး ဆေးမတည့်တဲ့ ပြဿနာတွေဟာ အသွင်အမျိုးမျိုးနဲ့ကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။

မျိုးစုံယားတဲ့ အယားဖုတွေ

မိတ်လို အင်ပျဉ်တွေ၊ ဝက်သက်လို အဖုသေးသေးလေးအင်ပျဉ်တွေအပြင် အင်ပျဉ်ကွက်တွေလည်း ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အလွန်ယားတဲ့ အယားဖုကြီးတွေလည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဆေးပညာမှာတော့ Lichenoid Reaction လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ အယားဖုတွေက လိုင်ကင်ပလေနင် (Lichen Planus) ဆိုတဲ့ အလွန်ယားတဲ့ အယားဖုရောဂါနဲ့တူလို့ပါ။ ငှက်ဖျားဆေး၊ သွေးကျဆေး၊ ဆီးဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး စတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့အခါ ရှားရှားပါးပါး ကြုံရတတ်တဲ့ ပြဿနာပါ။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ နီနီရဲရဲ အကွင်းလိုက် အယားဖုတွေပါ။ နေရောင်နဲ့ထိရင် သိသိသာသာ ပိုဆိုးတဲ့ အကွင်းအကွက်အဖုတွေပါ။ SLE (Systemic Lupus Erythematosus) ဆိုတဲ့ အရေပြားလေးဖက်နာမှာပေါ်တဲ့ အရေပြားလက္ခဏာတွေနဲ့ တူလွန်းလို့ Lupus Drug Reactionလို့တောင် ခေါ်ပါတယ်။ မီနိုဆိုက်ကလင်း (Minocycline) ဆိုတဲ့ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနဲ့ ဆီးဆေးတချို့ဟာ ဒီပြဿနာမျိုးပေးတတ်ပါတယ်။

ယားတာထက် နာလေ့ရှိတဲ့ နီရဲရဲ အဖုလေးတွေလည်း ခြေသလုံးမှာ ပေါ်တတ်ပါသေးတယ်။ ဒီအဖုတွေက အရေပြားပေါ်မှာ ကြွနေတာထက် အရေပြားထဲမှာ ငုံနေတာ များပါတယ်။ ကိုင်ကြည့်မှ အဖုဟာ အတော်ကြီးမှန်း သိရတာပါ။ ပူလည်း ပူပါတယ်။ Erythema Nodosum လို့ခေါ်ပါတယ်။ Erythema ဆိုတာ နီရဲတာ၊ Nodosum ဆိုတာ အဖုအကျိတ်ပါ။ ဒီတော့ အမိပ္ပာယ်က ပြီးပြည့်စုံပြီးသား ကိုယ်ဝန်တားဆေးသောက်ဆေးတွေ၊ ပင်နီဆီလင်၊ ဆာလဖာနဲ့ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်ရင် ကြုံရတတ်ပါတယ်။

အရည်ကြည်ဖုတွေလည်း ပေါက်တယ်

ဆေးမတည့်လို့ အဖုတွေ၊ အပြင်တွေ ပေါက်တာကို အသိများကြပေမယ့် အရည်ကြည်ဖုပေါက်တာကိုတော့ သိသူကြုံသူနည်း ပါလိမ့်မယ်။ မီးလောင်ဖုတွေလို အရည်ကြည်ဖုကြီးတွေ ပေါက်လာတာမျိုး ရှားရှားပါးပါး ကြုံရတတ်ပါသေးတယ်။ အရည်ကြည်ဖုပေါက်တဲ့ Bullous Pemphigoid လို အရေပြားရောဂါတစ်မျိုးနဲ့တောင် ဆင်တူပါတယ်။ ဒီအဖုတွေဟာ ပေါက်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်နဲ့ အတော်စိတ်ပျက်စရာကောင်းပါတယ်။ ကလိုရိုကွင်း(Chloroquine) ငှက်ဖျားဆေး၊ သွေးကျဆေးတချို့၊ မှိုသတ်ဆေးတချို့နဲ့ ပင်နီဆီလင်စတဲ့ဆေးတွေဟာ ဒီလို ပြဿနာမျိုးပေးတတ်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်လုံး နီနီရဲရဲ

တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အရေပြားဟာ ထုထုပိန်းပိန်းနဲ့ နီနီရဲရဲကြီးဖြစ်သွားတဲ့ ဆိုးကျိုးကိုလည်း ဆေးမတည့်ရင် အလွန်ရှားပါးစွာ ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ဆေးပညာဝေါဟာရကတော့ အာရီသရိုဒါးမား (Erytheroderma)တဲ့။ ဖြစ်သွားရင် ပေါ့ပေါ့ဆဆနေလို့မရပါဘူး။ လိုအပ်ရင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာအတွင်း လူနာအနေနဲ့ကို ကုသမှ စိတ်ချရတာပါ။ ဒီလိုဖြစ်စေ တဲ့ ဆေးတွေကတော့ စုံလို့ပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေ၊ အစာအိမ်ဆေးတွေ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေနဲ့ ဆာလဖာပါတဲ့ ဆေး စတာတွေပါ။ ဒီလို တစ်ကိုယ်လုံးနီရဲတာထက် အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာ အချပ်လိုက်ကွာသွားတဲ့ အဖြစ်ဆိုးကြီးလည်း ဆေးနဲ့ ဓာတ်မတည့်တဲ့အခါ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ အတိုအားဖြင့် TEN လို့ ခေါ်တဲ့ Toxic Epidermal Necrolysis ပါ။ အခန့်မသင့်ရင် ဒီလိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဆေးတွေကလည်း အများကြီးပါ။

လက်သည်းတွေ ခြေသည်းတွေလည်း ထိတာပဲ

ဆေးမတည့်ရင် ဆံပင်ကို မွေးထုတ်ပေးတဲ့ မက်ထရစ် (Matrix) ကလာပ်စည်းတွေ ထိသလိုပဲ လက်သည်းရင်းအောက်က လက်သည်းကို မွေးထုတ်ပေးတဲ့ မက်ထရစ် (Matrix)ကလာပ်စည်းတွေလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်း လက်သည်းအောက်နဲ့ဘေးက သွေးကြောငယ်လေးတွေကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ လက်သည်းမှာ ကန့်လန့်စင်းပေါ်တာ၊ လက်သည်းပါးတာ၊ ကြွပ်ဆတ်တာ၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်တာနဲ့ လက်သည်းတွေ ကျွတ်ထွက်သွားတာတွေပါပဲ။ လက်သည်းမွေးဖွားမှုယာယီရပ်တန့်သွားလို့ လက်သည်းမှာ ချိုင့်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ကန့်လန့်အစင်းကို Beau's Line လို့တောင် ခေါ်ပါတယ်။ ထုံးစံအတိုင်း အဓိက တရားခံဆေးတွေကတော့ ကင်ဆာဆေးတွေပါပဲ။ ပိုးသတ်ဆေးတွေရဲ့ ရက်တီနွိုက် (Retinoid) ဝက်ခြံပျောက်ဆေးတွေကြောင့်လည်း ဓာတ်မတည့်ရင် လက်သည်း၊ ခြေသည်းပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်တာပါ။ အဲဒီဆေးတွေ ဖြတ်လိုက်ပြီးလို့ လပေါင်း အတော်ကြာမှ မိမွေးတိုင်း ဖမွေးတိုင်း လက်သည်းတွေ ပြန်ဖြစ်လာမှာပါ။ အထူးသဖြင့် ခြေသည်းက လက်သည်းထက် ရှည်ထွက်မှုနှုန်း သုံးဆ ပိုပြီးနှေးတာကြောင့် ပိုပြီး ကြာနိုင်ပါတယ်။ လက်သည်းဆိုတာ တစ်လကြာမှ တစ်လက်မရဲ့ ဆယ်ပုံတစ်ပုံကျော်ကျော်လေးပဲ ရှည်ထွက်လာတာပါ။

■

နွေရာသီအတွက်
နေကာမျက်မှန်ဖက်ရှင်

Style SPY THAE THAE

နွေနေပူပူမှာ နေကာမျက်မှန်က မရှိမဖြစ်ပါပဲ။ နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်တာကြောင့်မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်နေလောင်တာကို သက်သာစေတဲ့အပြင် သင့်မျက်လုံးကျန်းမာရေးကိုလည်း ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်နေစေပါတယ်။ သင့်မျက်နှာနဲ့လိုက်ဖက်တဲ့နေကာမျက်မှန်တွေကို ဘယ်လိုတပ်မလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။

လေးထောင့်ကျသောမျက်နှာ

လေးထောင့်ကျတဲ့ မျက်နှာကျတွေဆိုရင် မျက်မှန်ကိုထောင့်ကွေးလေးတွေ ရွေးချယ်ပေးပါ။ လေးထောင့်ကျတာကို မရွေးပါနဲ့။

ဝိုင်းသောမျက်နှာ

မျက်နှာဝိုင်းတဲ့သူတွေအနေနဲ့ မျက်မှန်ကိုင်းကို သင့်မျက်ခုံးနဲ့တစ်ပြေးတည်းတန်းနေတဲ့ မျက်မှန်ကိုင်းမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

ဘဲဥပုံမျက်နှာကျ

အဝိုင်းပုံစံ မျက်မှန်တွေနဲ့ ဒီဇိုင်းခပ်ဆန်းဆန်းမျက်မှန်မျိုးတွေနဲ့လိုက်ဖက်ပါတယ်။ မှန်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အနည်းငယ်ခွာထားတဲ့ဒီဇိုင်းမျိုးကိုရွေးပါ။

အသည်းပုံစံမျက်နှာကျ

နဖူးပြင်ကျယ်ပြီး မေးစေ့ချွန်တဲ့မျက်နှာကျမျိုးတွေပါ။ မျက်မှန်အဝိုင်းတွေနဲ့ မလိုက်ဖက်ပါဘူး။ လေးထောင့်ဘောင်ခပ်ပါးပါးလေးတွေနဲ့ မျက်ဝန်းတစ်ခုလုံးကို အုပ်ထားတဲ့ အားကစားမျက်မှန်ပုံစံမျိုးတွေနဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်။

မျက်နှာကျရှည်သူ

မျက်နှာက ရှည်သွယ်တဲ့သူဆိုရင် အောက်ခွေလေးတွေပါတဲ့ မျက်မှန်မျိုးတွေနဲ့ မျက်မှန်ကိုင်းကြီးကြီးတွေက လိုက်ဖက်ပါတယ်။

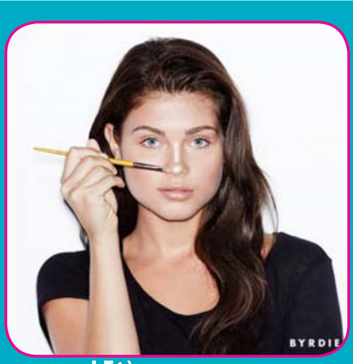
စိန်ပုံစံမျက်နှာကျ

မျက်ဝန်းနေရာနဲ့ နဖူးပြင်နေရာကျယ်တဲ့သူတွေပါ။ မျက်မှန်ခပ်ကြီးကြီးတွေနဲ့လိုက်ဖက်ပါတယ်။

BSMART IDEAS BEAUTIFUL! to make you

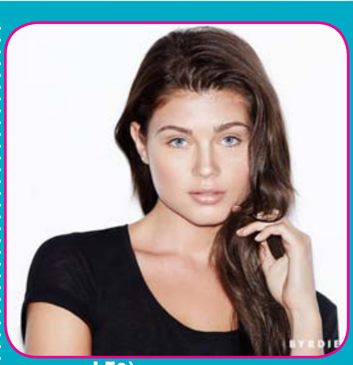
Ekwf:aprnh jyifqifenf;

နှုတ်ခမ်းပေါ်လွင်လှပစေမယ့် ပြင်ဆင်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို ရေးသားလိုက်ပါတယ်။



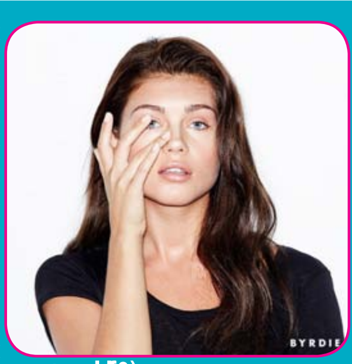
tqif(1)

မိတ်ကပ်ပြင်ဆင်ပြီးချိန်မှာ အရမ်းတောက်ပြီးလင်းတဲ့ အိုင်းရှဲဒိုးကို သင့်နှာခေါင်းပေါ်မှာ တစ်ကြောင်းဆွဲကာညှိလိုက်ပါ။



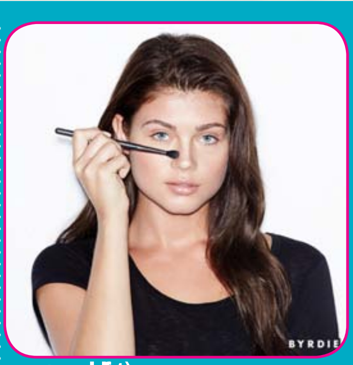
tqif(2)

နှာခေါင်းဘေးပတ်ချာလည်ကို ကွန်ဆဲလ်လာအနည်းငယ် အစက်ချပြီး ညှိလိမ်းပေးပါ။



tqif(3)

ဘရပ်ရှ်ကိုအသုံးပြုပြီး အပေါ်ကနေ အောက်ကို စွဲချကာညှိပေးပါ။



tqif(4)

နှာတံပေါ်လွင်လှပနေပြီဆိုရင် တခြားပြင်ဆင်မှုတွေကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

သဲသဲ

သမားစဉ်ဆက် ဆေးစွမ်းထက်မြက် စိန်ဘာယက် မြန်မာ့ရိုးရာ တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးမှ အစွမ်းထက်တိုင်းရင်းဆေးစွမ်းကောင်းများ
လေကွဲဆေး
အခိုးပွင့်ငန်းနီကျော်
အပူငြိမ်းသွေးဆေး
အကြောပြေသောက်ဆေး
အကြောပြေရှုလိမ်းဆေးအဆီ
ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်သောက်ဆေး
စစ်မှန်သော သဘာဝဆေးဘက်ဝင် ပရဆေးများဖြင့် ဖော်စပ်ထားသောကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိစေဘဲ ဆေးစွမ်းအာနိသင် ထက်မြက်စေပါသည်။

သကြ်န်ပြီးချိန် ဖြစ်တတ်သည့် အရေပြားပြဿနာများကို ထိန်းသိမ်းနည်း

သကြ်ံန်မှာ ရေကစားခဲ့တဲ့ ပျိုမေတွေအနေနဲ့ နေပူဒဏ်၊ လေပူဒဏ်တွေခံရတာကြောင့် အသားအရေ ထိခိုက်မှု ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲက အဖြစ်များတဲ့ အသားအရေ ပြဿနာတွေကို ပြန်လည် ပြုပြင်နိုင်ဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

■ ဝက်ခြံအဖုအပိမ့်တွေ ပေါက်နေသလား

နနွင်းမှုန့်နှင့် တမာရွက်သုံးပါ

ဝက်ခြံ အဖုအပိမ့်တွေ ပေါက်နေရင် နနွင်းမှုန့်နဲ့ ကြိတ်ခြေထားတဲ့ တမာရွက်တွေကို စေးပျစ်အောင် ရောမွှေပြီး အိပ်ရာမဝင်ခင် ဝက်ခြံအဖုအပိမ့်နေရာတွေပေါ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ မနက်ခင်းမှာ မျက်နှာသစ်လိုက်ရင် ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ အရေပြားကိုတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျားရည်မှာ အစိုဓာတ်ထိန်းအာနိသင်ရှိတဲ့အပြင် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကို ကင်းစင်စေတာကြောင့် ပျားရည်ကိုလည်း လိမ်းသင့်ပါတယ်။

■ အရေပြား မွဲခြောက်နေသလား

ပျားရည်နှင့် နွားနို့ကို သုံးပါ

ပျားရည်၊ နွားနို့နဲ့ ဂျုံမှုန့်တွေကို ရောမွှေပြီး မျက်နှာပေါ်ကို သုတ်လိမ်းပေးပါ။

အချိန် မိနစ် ၂၀ လောက် လိမ်းပြီးမှ ကြက်သီးနွေးရေနဲ့ ဆေးကြောလိုက်ပါ။ သဘာဝကျကျ လင်းလက်တောက်ပစေပါတယ်။

■ အရေပြား နီမြန်းနေသလား

ရေခဲနှင့် ရှလကာရည်သုံးပါ

သကြ်ံန်မှာ ရေဒဏ်၊ နေပူဒဏ်နဲ့ လေဒဏ်တွေကြောင့် အရေပြား နီမြန်းမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက အရေပြား ဓာတ်မတည့်တာ ဒါမှမဟုတ် ဖန်းဂတ်စ်မှိုပိုးဝင်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီနီမြန်းတဲ့ အရေပြား ပြဿနာ ကင်းစင်စေဖို့ ရေအေးဝတ် ကပ်ပေးပါ။ အရေပြား နီမြန်းတဲ့ နေရာမှာ အချိန် ၅-၁၀ မိနစ်လောက် ရေအေးဝတ် ကပ်ပေးရင် သက်သာရာရနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြက်သီးနွေးရေထဲမှာ ရှလကာရည် ခွက်တစ်ဝက်လောက်ထည့်ပြီး နီမြန်းတဲ့ အရေပြားနေရာကို ဆေးကြောပေးပါ။

■ အရေပြား အဆီပိတ်နေသလား

သစ်ကြားသီး သုံးပါ

သစ်ကြားသီးမှာ ကြေးချွတ်အာနိသင် ကောင်းကောင်း ရှိပါတယ်။ သစ်ကြားသီးသုံးလုံးကို ရေထဲမှာ တစ်ညတာ စိမ်ထားလိုက်ပါ။ မနက်လင်းတဲ့အခါ သစ်ကြားသီးအနှစ်နဲ့ နှင်းဆီရေကို ရောဖျော်ပြီး မျက်နှာပေါ် သုတ်လိမ်းကာ တစ်နာရီကြာမှ ကြေးချွတ်ကာ ရေနဲ့ ဆေးချလိုက်ပါ။

ကြယ်စင် **(Ref;TOI)**

မျက်ဝန်း ကြီးမားလှပစေမည့် မိတ်ကပ် ပြင်နည်း

လှပကြီးမားတဲ့ မျက်ဝန်းတွေက ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိပါတယ်၊ အဲဒီလို ဆွဲဆောင်မှုရှိရှိ ကြီးမားလှပတဲ့ မျက်ဝန်းတွေ ပိုင်ဆိုင်စေဖို့ မျက်ဝန်း ပြင်ဆင်နည်းတချို့ကို အကြံပြုပါရစေ၊

(၁) ကွန်ဆဲလ်လာ လိမ်းပါ

မျက်ဝန်းအောက်နဲ့ မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်မှာ ကွန်ဆဲလ်လာ အနည်းငယ် လိမ်းပေးပါ။ မျက်ကွင်းညိုတာကို ဖုံးကွယ်စေတဲ့အပြင် မျက်စိကို ပိုကြီးမားပြီး ပိုမိုလန်းဆန်းကြည့်ကောင်းစေပါတယ်။

(၂) မျက်ခုံးကို ပုံဖော်ပါ

မျက်ဝန်းမိတ်ကပ်ကို ဘယ်လိုပဲ လိမ်းထား၊ လိမ်းထား ပုံပန်းမကျတဲ့ မျက်ခုံးကို မဖုံးထားနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်ခုံးကို သင့်မျက်နှာနဲ့ လိုက်ဖက်အောင် ပုံဖော်လိုက်ပါ။ သင့်မျက်စိကို ချက်ချင်း ပိုကြီးမားလာစေပါလိမ့်မယ်။

(၃) အိုင်းလိုင်နာကို အပြည့်မဆိုးပါနှင့်

အိုင်းလိုင်နာကို မျက်စိအတွင်းလိုင်းအပြည့် မဆိုးပါနဲ့။ ဒီလို ဆိုးတာက မျက်စိကို ပိုကျဉ်းသွားစေပါတယ်။ အောက်မျက်တောင်တွေမှာ အိုင်းလိုင်နာ ဆိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ အောက်မျက်ခမ်းတွေကို အိုင်းလိုင်နာ မဆိုးပါနဲ့။

(၄) အဖြူရောင်အိုင်းလိုင်နာ သုံးပါ

အိုင်းလိုင်နာ အဖြူရောင် ဆိုးတာကြောင့် မျက်စိကို ပိုကြီးမားကြည့်ကောင်းစေပါတယ်။ မျက်စိ အတွင်းထောင့်နေရာတွေမှာ အဖြူရောင် အိုင်းရှဲဒိုး ဆိုးပေးလိုက်ရင် မျက်စိကို ပိုကြီးသွားစေပါတယ်။

(၅) မျက်တောင်ကော့ပါ

မျက်စိကြီးမားစေမယ့် အရိုးဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုက မျက်တောင်တွေကို ကော့ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်တောင်ကော့တံနဲ့ ကော့ပြီး မက်စ်ကာရာဆိုးပေးလိုက်ပါ။

ကြယ်စင် **(Ref;TOI)**

Dolfenal®
Menstrual Pain Specialist
တို့အားလုံးရဲ့
ဒေါ်လ်ဖီနယ်
ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာဆိုတာ
မိန်းမသားတွေအတွက် လစဉ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပါပဲ။
ဒီလို နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေရဲ့ အဖြေကို Dolfenal® မှာ
ရှာကြည့်လိုက်ပါ။
Calendar
UNITED PHARMA
Serving Your Healthcare Needs
Dolfenal® Mefenamic Acid 250 mg TABLET Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug
Dolfenal® Mefenamic Acid 500 mg TABLET Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug
လစဉ်ရာသီ ပန်းနုသွေး
ကိုက်ခဲနာကျင် ကင်းပျောက်ဝေး
Mefenamic Acid - 250 mg & 500 mg

မင်္ဂလာမောင်မယ် သက်လယ်စကားဝိုင်း

y;pyfvGt emay ufif

ပါးစပ်မှာ လူတိုင်းအနာပေါက်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီတစ်ပတ် မင်္ဂလာမောင်မယ် သက်လယ်စကားဝိုင်းမှာ "ပါးစပ်အနာ"နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

မောင် ။ ။ ပါးစပ်အနာအကြောင်း ဆွေးနွေးပေးပါဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ပါးစပ်အနာဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ဆိုရင် ယားပြီး ရေယုန် (Herpes) ကြောင့်ဖြစ်ကာဘက်တီးရီးယားဆိုရင် စထရပ်ပိုကော့ကပ်စ် (Streptococcus)ကြောင့် ဖြစ်တာပါ။

မယ် ။ ။ နမ်းရှုပ်ခြင်းက ကူးနိုင်ပါသလား ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ကူးနိုင်ပါတယ်။ လူအများစုမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့သဘာဝရှိပါတယ်။ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ အချိန်မှာ နမ်းရှုပ်ရင် ကူးနိုင်ပါတယ်။

သက် ။ ။ ကိုယ်ခံအားနည်းရင် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးနိုင်တယ် ဆိုတာဟုတ်လား ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားနည်းရင် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်ပြီး သဘာဝကိုယ်ခံအားစနစ်ချို့ယွင်းတာ (ဥပမာ- စိတ်ဖိစီးပြီး နေမကောင်း ဖြစ်တာ)၊ ပြင်းထန်တဲ့ နေရောင်ထိတွေ့မှုတို့ကနေ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးပါတယ်။

လယ် ။ ။ ရေယုန်ရဲ့ ပထမရောဂါ လက္ခဏာတွေက ဘာလဲ ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ နှုတ်ခမ်းပေါ်မှာ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ခံစားရတယ်။ အရည်ကြည်ဖု သေးသေးကနေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပေါက်ထွက်လာတယ်။ အရည်ကြည်ဖုတွေက ဝါဖျော့ဖျော့ အရည်တွေထွက်လာပြီး အနာဖြစ်စေပါတယ်။

မောင် ။ ။ ယားယံနာကျင်ရင် ကူးစက်တတ်ပါသလားဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ လူရဲ့ စိတ်က ယားယံနာကျင်ရင် ကုတ်ဖဲ့တတ်လို့ ၁၁ ရက်ကနေ ၁၄ ရက်အတွင်း ရောဂါရတယ်။

မယ် ။ ။ ပါးစပ်မှာ ပေါက်ရင် ဘယ်လို သိသာသလဲ ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ပါးစပ်မှာ ရေယုန် ပေါက်ရင် စပ်ပြီးရောင်ရမ်းလာတယ်။ အရည်တစိုစိုဖြစ်လာတယ်။

သက် ။ ။ ဗိုင်းရပ်စ်သတ်ဆေး ရှိသလား ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ အေဇီဆိုင်ကလိုဗာ (Acyclover) ဗိုင်းရပ်စ်ဆေး ရှိတယ်။ လိမ်းဆေးနဲ့လည်း လာတယ်။ အနာစပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ခံစားရတာကို ဆေးလိမ်းပေးရင်ခြောက်သွားပြီး အနာကျက်စေတယ်။

လယ် ။ ။ တခြားလူကို ကူးနိုင်တာပေါ့နော် ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ တခြားလူဆီ၊ လိင်ဆက်ဆံဖော်ဆီ နမ်းရှုပ်ရင်း ကူးနိုင်တယ်။ နောက်ဆက်တွဲ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ပဋိဇီဝဆေးဝါးနဲ့ ကုသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

မောင် ။ ။ ဘယ်လိုအစားအစာတွေ စားသောက်သင့်သလဲ ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ စိတ်ဖိစီးတဲ့အချိန်၊ ချည့်နဲ့လာတဲ့အချိန် ပါးစပ်မှာ အနာပေါက်ရင် ကိုယ်ခံအားမြှင့်တင်ပေးတဲ့၊ ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အစားအစာနဲ့ ရေလိုအပ်တယ်။ တချို့အစားအစာက ရောဂါပြင်းထန်စေဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။

မယ် ။ ။ ရောဂါကို ဆိုးရွားစေတဲ့ သဘောပေါ့နော် ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် ဘယ်အစားအစာက ဆိုးစေတယ်ဆိုတာကို သိကြပါတယ်။

သက် ။ ။ ပရိုတင်းတည်ဆောက်မှုမှာပါတဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်ပါဝင်မှုကကော ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ပရိုတင်းတည် ဆောက်မှုမှာပါတဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်ဓာတ်နှစ်မျိုးဟာ အနာပေါက်တာနဲ့ဆက်စပ်နေတယ်။ လိုင်စင်းဆိုတဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်ဟာ ထပ်ခါတလဲလဲ အနာပေါက်တာကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာကိုလည်း သက်သာစေတယ်။

လယ် ။ ။ အာဂျနင်နဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်ကကော ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ အာဂျနင် (Arginine) အမိုင်နိုအက်စစ်က ဗိုင်းရပ်စ်ကို အားပေးပြီး အနာပေါက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပေမယ့် အစားအစာကလည်း ရပါတယ်။

မောင် ။ ။ လိုင်စင်းပါတဲ့ အစားအစာတွေကကော ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ လိုင်စင်းပါတဲ့ အစာတွေကို များများစားသောက်တာ၊ အာဂျနင်ပါတဲ့အစာတွေ လျှော့စားတာက အနာဖြစ်တာကို လျော့ကျစေတယ်။ ပါးစပ်အနာပေါက်တာကနေ လျော့ကျစေပါတယ်။

မယ် ။ ။ စားသောက်ရမယ့်ပုံစံကို ပြောပြပါလား ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား၊ ဥအမျိုးမျိုးနဲ့ ငါးတို့ကို ပိုစားသင့်ပြီး ပဲဆီ၊ ပဲခြောက်၊ အခွံမာသီး၊ သစ်စေ့၊ စပျစ်သီးခြောက်နဲ့ ချောကလက်တို့ကိုလည်း များများစားပေးသင့်ပါတယ်။

သက် ။ ။ အစာအတွက် အကြံပေးပါဦး ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ပါးစပ်အနာမှာ ရေယုန်အပြင် တခြားအာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ကျီးကန်းပါးစပ်အနာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘီ-၂ အားဆေးအပြင် အသည်း၊ ကလီစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများစားပေးရင် ရပါတယ်။

လယ် ။ ။ ဗီတာမင် ကြွယ်ဝရင် ရောဂါပိုးကာကွယ်နိုင်တာပေါ့ ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ကြွယ်ဝတဲ့ စတော်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး၊ ကီဝီသီး၊ ရှောက်၊ သံပရာ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နဲ့ တခြားအစိမ်းရောင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားပေးရပါမယ်။

မောင် ။ ။ သွပ်ဓာတ်နဲ့ တခြားသတ္တုဓာတ်တွေကကော ဆရာ။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ ။ ။ သွပ်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာဟာ ခုခံအားကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ငါး၊ အခွံမာသီး၊ အသား၊ အသည်းအမြစ်၊ နံ့စားသီးနံ့၊ သစ်သီးတွေ စားသင့်တယ်။ ဆာလဖာ အပါအဝင် အရေးကြီးတဲ့ သတ္တုဓာတ် အများအပြားပါဝင်တဲ့ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုလည်း စားသုံးသင့်ပါတယ်။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ

&mo pDu fef;eD;dwGzpfwwf aom&ifom;emusifcift wGuf

ဓမ္မတာမလာခင် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေထဲမှာ ရင်သားတင်းပြီး နာကျင်တာကတစ်ခု အပါအဝင်ပါ။

Evening Primrose Oil

ရင်သားနာကျင်တာက ခန္ဓာကိုယ်အဆီ တစ်သျှူးတွေထဲမှာရှိတဲ့ ဂမိုလန်းနစ် အက်စစ် (GLA) လျော့နည်းတာကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ GLA လျော့နည်းတဲ့အခါ ရင်သားက နာကျင်မှု ဖြစ်လွယ်စေပါတယ်။ ရင်သားနာကျင်တာကို ခံစားရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံကို GLA ဖြည့်စွက်ပေးပါက ခံစားရတဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာ သက်သာစေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ Evening Primrose Oil ထဲမှာ GLA ပါဝင်ပြီး အမှန်တကယ်ထိရောက်မှုရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ၂၄၀-၃၂၀ မီလီဂရမ်ကို သုံးလဆက်တိုက်၊ ရာသီလာချိန်မှာ သောက်သုံးပါ။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး

တချို့မိန်းကလေးတွေက ရင်သား နာကျင်တဲ့အခါ ပါရာစီတမော ဒါမှမဟုတ် အိုင်ဗျူပရိုဖန်လို အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမျိုးတွေ သောက်သုံးလိုက်ရင် သက်သာသွားတတ်ကြပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ ဆီးဆေးတွေနဲ့ ဗီတာမင် B_6 လို ဆေးမျိုးတွေကရင်သားနာကျင်တာအတွက် ထိရောက်မှုမရှိပါဘူး။

ဟော်မုန်းအစားထိုးဆေး

ရင်သားနာကျင်တာက လေးလကျော်တဲ့အထိ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ဟော်မုန်းအစားထိုးဆေးတွေကို ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းအစား ထိုးဆေး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက်သုံးတာက ရင်သားနာကျင်ကို သက်သာစေပါတယ်။ ဆေးပမာဏများများ သောက်သုံးပါက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာ၊ ပျို့အန်ချင်တာ၊ အရေပြား အဆီပြန်တာ၊ အသံအောတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘရိုမိုခရစ်ပ်တင်း

ဒီဟော်မုန်းဆေးပြားကိုတော့ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဒါမှမဟုတ်နှစ်ကြိမ် သောက်သုံးရပါမယ်။ ခေါင်းမူးတာ၊ ပျို့အန်ချင်တာနဲ့ ဝမ်းချုပ်တာစတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေ့စဉ်မှာတော့ ဒီဆေးဝါးတွေ မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ ဒီဆေးကိုသောက်တဲ့အခါ တခြားဆေးဝါးတွေနဲ့ တွဲစပ်ပြီး မသောက်သုံးသင့်ပါဘူး။ ဟော်မုန်းဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးမယ်ဆို ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြား ချက်နဲ့သာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

အလင်း(ဆေးဝါး)

---

oBuFvGzxdk k;aon ta&jym;twGt on;tvSD;

ထိခိုက်လွယ်ပြီး မကြာခဏ ပြဿနာဖြစ်တတ်တဲ့ အသားအရေရှိသူတွေအတွက် အသားအလှဆီတွေကို သုံးတာကြောင့် အရေပြားဆဲလ်သေတွေနေရာမှာ အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Marzipan
Fragrance Oil
10ml

■ Am'aplq

သဘာဝ အရေပြား အစိုဓာတ်ထိန်းအဆီနဲ့ ဆံပင်ကွန်ဒီရှင်နာအဖြစ် ဗာဒံစေ့ဆီကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဗာဒံစေ့ဆီထဲမှာ ပျားရည်နဲ့ သံပရာရည် အနည်းငယ်ထည့်မွှေလိုက်ရင် မျက်နှာပေါင်းတင်ဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်ပြီး မျက်နှာအရေးကြောင်းထင်တာနဲ့ အရေးကြောင်းပါးပါး ထင်တာတို့ကို လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။ ဗာဒံစေ့ဆီကို ဆံပင်တောက်ပြောင်စေတဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာအနေနဲ့ သုံးနိုင်ပြီး ဆံပင်မှာ ဗာဒံစေ့ဆီ လိမ်းကာ မိနစ် ၂၀ ကြာမှ ရေနဲ့ ဆေးချလိုက်ပါ။

■ aelumq

နေကြာစေ့က အလွန်အရသာရှိပါတယ်။ နေကြာဆီက အလေးချိန်ပေါ့ပါးပြီး ထူးကဲတဲ့ အနံ့ရှိပါတယ်။ နေကြာဆီကို မျက်နှာအသားအရေ အစိုဓာတ်ထိန်းအဆီအဖြစ် တိုက်ရိုက်လိမ်းလို့ရပါတယ်။

■ ESfq

နှမ်းဆီကို အရင်ကနိုပ်နယ်ရာမှာ သုံးတဲ့ဆီအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးပြီး အဆိပ်အတောက် ပြေလျော့စေတာ သိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လက်တံတောင်နဲ့ ခြေဖနောင့်နေရာမှာ အက်ကွဲခြောက်သွေ့တာကို အနာကျက်စေပါတယ်။

om;0Drdwfyvkyfawmfonftrsm;

သားဦးကလေးကို မွေးဖွားပြီးကာစ မိခင်ဘဝကို ပထမဆုံးရောက်ရှိလာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ပြုလုပ်မိတတ်တဲ့ အမှားတွေကို ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ ဖော်ပြချင်ပါတယ်။

၁။ အမြန်ဆုံး နေကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

မိခင်ဖြစ်ခါစ အချိန်မှာ ပြုလုပ်မိတတ်တဲ့ အကြီးမားဆုံး အမှားကတော့ မီးဖွားပြီးပြီးချင်း အမြန်ဆုံးနေကောင်းချင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးမွေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခွဲမွေးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြန်နေကောင်းဖို့ လုံလောက်တဲ့အချိန် လိုအပ်ပါတယ်။ အရင်က ကိုယ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေ ပြန်လုပ်ချင်တာ၊ သွက်သွက်လက်လက်သွားလာချင်တာစတာတွေကြောင့်နည်းနည်းလေး နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းတာနဲ့ အပြည့်အဝကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာတွေ ပြုလုပ်နိုင်ပြီလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အမြန်ဆုံး နေကောင်းဖို့ မိမိစိတ်ကို ဖိအားပေးနေမယ့်အစား အချိန်တစ်ခုထိစောင့်ဆိုင်းသင့်ပါတယ်။

၂။ ကလေး နိုးနေချိန် လက်သည်း ညှပ်ခြင်း

ကလေးတွေကို လက်သည်းညှပ်ပေးရတာဟာ လွယ်မလိုနဲ့ ခက်တဲ့အလုပ်ဆိုတာ မိခင်တိုင်းသိကြပါတယ်။ ကလေးဆော့ကစားနေချိန်မှာ လက်သည်းညှပ်တာဟာ မိခင်တွေ လုပ်လေ့ရှိတဲ့အမှားပါလို့ လေ့လာသူတွေက ထောက်ပြထားပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးအိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာ လက်သည်းတွေကို ညှပ်ပေးတာဟာ ကလေးအတွက် အဆင်ပြေသလို မိခင်အတွက်လည်း လွယ်ကူစေပါတယ်။

၃။ ဖခင်ကို နေရာမပေးခြင်း

ကလေးကို စောင့်ရှောက်တဲ့နေရာမှာ အထူးသဖြင့် သားဦးမွေးထားတဲ့မိခင်တွေက ကလေးကို တခြားသူတွေထက် အဖြစ်သည်းတတ်ပါတယ်။ အပြင်သူစိမ်းတွေ မပြောနဲ့ မိမိရဲ့အမျိုးသားကိုတောင် ကလေးကို စောင့်ရှောက်တဲ့နေရာမှာ မလိုအပ်ဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ အမှားတစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် ကလေးရဲ့ဖခင်ဖြစ်တဲ့ အမျိုးသားအတွက်တော့ စိတ်ထိခိုက်စေတဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်လို့သိရပါတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါ ကလေးနဲ့ဖခင်ကြား သံယောဇဉ် လျော့နည်းသွားတတ်တာကြောင့် ဒီလိုအဖြစ်မျိုး မခံစားရလေအောင် မိခင်တွေအနေနဲ့ ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

၄။ မေးမြန်းရန် ရှက်ရွံ့ခြင်း

ကလေးမွေးပြီးကာစ မိခင်တွေကသူတို့မှာ မေးမြန်းစူးစမ်းချင်တဲ့ မေးခွန်းများစွာရှိနေပေမယ့် တကယ်တမ်းတော့ ထုတ်ဖော်မေးဖို့ "ငါမေးမယ့် မေးခွန်းက ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်နေမလား၊ ငါမေးလိုက်ရင် ဝိုင်းရယ်ကြမလား" စတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပြီး မမေးဖြစ်တာများပါတယ်။ တကယ်တော့ မိခင်တွေအတွက် ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်တဲ့ မေးခွန်းဆိုတာမရှိပါဘူး။ မိမိ တိုင်ပင်နေကျ ဆရာဝန်ဒါမှမဟုတ် ကလေးဆရာဝန်ဆီ သွားတဲ့အခါ မိမိသိချင်တာတွေ၊ စိတ်ထဲ မရှင်းတဲ့အရာတွေ ထုတ်ဖော်မေးမြန်းပါ။ ကျွမ်းကျင်သူတွေက သင့်မေးခွန်းတွေ အတွက် အကောင်းဆုံး အဖြေပေးဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

၅။ အကူအညီ ရယူရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း

မိခင်ဖြစ်ကာစမှာ ကလေးနဲ့တိုက်တဲ့အခါ အနည်းနဲ့ အများတော့ အခက်အခဲတွေ့တတ်ပါတယ်။ ရှက်သလိုလို၊ တခြားသူတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကြည့်နေမှာ ကြောက်သလိုလို စတဲ့ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပြီး အကူအညီတောင်းဖို့ မလိုဘူးလို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကလေးနို့တိုက်တာဟာ ရှက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝအရဖြစ်သင့်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်လို့ ကလေးကိုနို့တိုက်တဲ့အခါ အခက်အခဲတွေရှိရင် မိသားစုဝင်တွေကို မေးမြန်းပြောဆိုအကူအညီတောင်းခံသင့်ပါတယ်။

၆။ ဘယ်သူမှ အမှားမကင်းပါဘူး

ချို့ယွင်းချက်လုံးဝကင်းတဲ့ မိခင်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အမှားတစ်ခု မဟုတ် တစ်ခုတော့ လုပ်မိပါတယ်။ အမှားတွေ လုပ်မိတိုင်းလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေဖို့ မလိုပါဘူး။ အမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူပြီး နောက်ထပ် အမှားတွေ မလုပ်မိအောင် သတိထားကာ သား၊ သမီးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့မိခင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

အိဖြူ(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

▪ tkefq

အုန်းဆီလိမ်းတာကြောင့် ဆံပင် မည်းနက်သန်စွမ်းတာကို လူအများ သိပြီး ဖြစ်မှာပါ။ အုန်းဆီက အသားအရေအတွက်လည်း ကောင်းမွန်တဲ့အတွက် အစိုဓာတ်ထိန်းတဲ့ အဆီအဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်ကို ထိန်းသိမ်းရာမှာသာမက လက်နဲ့ ခြေထောက် အရေပြားအတွက်လည်း သင့်တော်တဲ့အဆီပါ။ အမွှေးရိတ်ရာမှာလည်း အမွှေးရိတ်ခရင်မ်အစား သုံးနိုင်ပါတယ်။ အုန်းဆီက အနာကျက်နှုန်းတိုးစေပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ အရေပြားမှာ ရေဓာတ်ထိန်းပေးပါတယ်။

▪ pyspfapkq

စပျစ်စေ့ဆီမှာ အိုမီဂါ ၆ ပါဝင်မှု မြင့်မားတာကြောင့် ဆိုးရိုးယေးစစ်အနာ၊ ဝက်ခြံနဲ့ တခြား အရေပြား ပြဿနာအများစုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်၊ ဗီတာမင် အီး၊ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ် ပါဝင်မှုများပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို ဟန့်တားပေးတဲ့ အစွမ်းရှိတာကြောင့် အသားအရေကို တင်းရင်းစိုပြည်စေပါတယ်။ စပျစ်စေ့ဆီကို အရေပြားသန့်စင်တာ၊ မိတ်ကပ်ဖျက်တာ စတာတွေမှာလည်း သုံးသင့်ပါတယ်။

▪ oHvGifq

သံလွင်ဆီကို အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် အဖြစ်သုံးပြီး မျက်နှာနဲ့ ဆံပင်သားကို ပေါင်းတင်ရာမှာ ထည့်သွင်းသုံးသင့်ပါတယ်။

ကြယ်စင် (Ref;TOI)

---

trsKd;orD;rsm; pdwf,kyfum;w,Jpaomtpm

အမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသားတွေလိုပဲ စိတ်ဆန္ဒအားကောင်းစေပြီး သားသမီးရရှိနိုင်ခြေများစေတဲ့ အောက်ပါအစာတွေကို စားသုံးဖို့ လိုပါတယ်။

◆ iSufysmoD;

ငှက်ပျောသီးထဲမှာ ဗီတာမင် B_6 ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်လို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးအောင် နိုင်စွမ်းကို မြင့်မားစေပါတယ်။ ဗီတာမင် B_6က မဟော်မုန်းကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပြီး အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါနဲ့ ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ငှက်ပျောသီးကိုနေ့စဉ် ပုံမှန်စားပေးပါက တစ်လတစ်ကြိမ် သားဥကြွေတာ၊ လစဉ်ဓမ္မတာ ပုံမှန်လာတာစတဲ့ အမျိုးသမီးရေးရာကိစ္စတွေကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။

◆ 0trdrd

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင် D ချို့တဲ့တာက သားသမီး မရနိုင်တဲ့ အကြောင်းတစ်ချက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင်သိပါရဲ့လား။ ဥအမျိုးမျိုးကနေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင် D ကို လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မနက်ခင်း နေခြည်နုနုကို ခံယူတာကလည်း ဗီတာမင် D ကို ငွေကြေးကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဗီတာမင် D လုံလောက်ပါက သားသမီး အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်စေပါတယ်။

◆ Am'dawh

ဗာဒံစေ့က အမျိုးသားတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည် မြင့်မားစေတယ်ဆိုတာ သိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း ထပ်တူထပ်မျှ အာနိသင် ရရှိစေပါတယ်။ ဗာဒံစေ့ထဲမှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် E များစွာ ပါဝင်လို့ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းတွေရဲ့ ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် သားဥရဲ့မျိုးဗီဇ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

◆ wdkyl;

မျိုးအောင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ဖို့ အတွက် တိုဟူးကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။တိုဟူးမှာ သံဓာတ်များစွာပါဝင်ပြီး သံဓာတ်က အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးအောင် နိုင်စွမ်းကို မြင့်မားစေပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ဓမ္မတာလာတာ ပုံမမှန်ဖြစ်တာ၊ သားဥကြွေတာ ပုံမမှန်တာ၊ သားဥမှာ ချို့ယွင်းမှုတွေဖြစ်တာ စတာတွေဖြစ်နိုင်လို့ သားသမီးရယူဖို့ ကြိုးစားနေသူတွေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ သံဓာတ်ကို လုံလောက်စွာရရှိအောင် တိုဟူးကိုစားသုံးပေးဖို့လိုပါတယ်။

◆ yJtrdrd

ပဲအမျိုးမျိုးကနေ ဇင့်ဓာတ်ကို ကြွယ်ဝစွာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဇင့်ဓာတ်က အမျိုးသားတွေမှာ စွမ်းဆောင်ရည်အား မြင့်မားစေသလို အမျိုးသမီးမှာလည်း စွမ်းရည်မြင့်မားစေပါတယ်။ ဇင့်ဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်းပမာဏကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိပေးလို့ အမျိုးသမီးတွေမှာ မျိုးအောင်နိုင်စွမ်းအားကို မြင့်မားစေပါတယ်။

◆ tcsOfrwfyaomopfoD;rsm;

အချဉ်ဓာတ်ပါတဲ့ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီးစတဲ့ သစ်သီးတွေမှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် C များစွာပါဝင်ပါတယ်။ အချဉ်ဓာတ်ပါတဲ့ သစ်သီးတွေက အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

◆ yifv,fpm ◆

လေ့လာမှုအရ ပင်လယ်စာတွေထဲမှာ ဗီတာမင် B_{12}များစွာပါဝင်လို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားနိုင်မှုကို များစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ မဟော်မုန်း အီစထရိုဂျင် ထုတ်လုပ်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းပေးလို့ သားဥကြွေတာကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။

◆ unfGwf ◆

ကညွတ်ထဲမှာ ဖောလစ်အက်စစ်ပမာဏ များစွာပါဝင်လို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားနိုင်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ သန္ဓေသားမှာ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်တွေ မဖြစ်အောင် ဖောလစ်အက်စစ် လုံလောက်စွာရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဖောလစ်အက်စစ်က ဖောလိတ်ရဲ့ ပေါင်းစပ်ဖန်တီးထားတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းဖြစ်ပြီး မျိုးဗီဇပြောင်းလဲမှု မဖြစ်အောင်နဲ့ သားဥကြွေတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

◆ q,fvfrGef; ◆

လေ့လာမှုများစွာအရ ဆယ်လ်မွန်ငါးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆီလီနီယမ်က အခြေခံကျပြီး သေးငယ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆီလီနီယမ်က အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဖြစ်ပြီး ဓာတ်တိုးပစ္စည်းတွေရဲ့ သားဥကို ဖျက်ဆီးမှုမှ ကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားနိုင်မှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သန္ဓေသားမှာ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက် မပါအောင်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ သားပျက်သားလျှော မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

◆ rufu&,f; ◆

မက်ကရယ်ငါးထဲမှာ မရှိမဖြစ်အဆီတွေ များစွာပါဝင်လို့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွား အင်္ဂါတွေကို သန်စွမ်းစေပါတယ်။ သားဥအိမ် အပါအဝင် မျိုးပွားအင်္ဂါတွေရဲ့ အမြွှေးပါးတွေပေါ် အာနိသင် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

အလင်း(ဆေးဝါး)

အရသာလည်းရှိ ကယ်လိုရီလည်း နည်းသည့် အစားအစာများ

စတော်ဘယ်ရီသီး

စတော်ဘယ်ရီသီးတွေက ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှုနည်းပြီး အရသာရှိတဲ့ အစားအစာထဲမှာ ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်ပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ စတော်ဘယ်ရီ တစ်ခွက်စာမှာ ကယ်လိုရီ ၅၃ယူနစ်သာရှိပြီး တခြားအာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဓာတ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စတော်ဘယ်ရီသီးကို ဖျော်ရည်လုပ်သောက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ မုန့်တွေ၊ ခရင်မ်တွေလုပ်စားတာဖြစ်ဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် စတော်ဘယ်ရီသီးမှာ သကြားဓာတ်အနည်းငယ် အစွမ်းထက် အင်တီအောက်ဆီးဒင့်နဲ့ ဗီတာမင်စီဓာတ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ငရုတ်ပွသီးအနီ

ငရုတ်ပွသီးအနီက တစ်နေ့တာလုံး မငြီးမငွေ့စားနိုင်တဲ့အစားအစာပါလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပြုထားပါတယ်။ ငရုတ်ပွသီးအနီက အစာစားချင်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်တာကြောင့် တစွတ်စွတ်စားတတ်တဲ့ အကျင့်ကို ဟန့်တားပေးနိုင်ပါတယ်။ ငရုတ်ပွသီးအနီတစ် တောင့်မှာ ကယ်လိုရီ ၄၀ယူနစ်သာရရှိပြီး အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်စီဓာတ်နဲ့ သကြား ၁ ဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီတော့ အစာရှောင်သူတွေအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျအောင် ကူညီပေးနိုင်မှာသေချာပါတယ်။ ငရုတ်ပွသီးကို ဒီအတိုင်း အစိမ်းစားနိုင်သလို အသုပ် သုပ်စားတာ၊ ဟင်းချိုချက်သောက်တာ၊ ကြော်စားတာစတာတွေလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ငရုတ်ပွသီးအနီက အသားအရေလှပ ကြည့်ကောင်းအောင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိလည်းရှိသေးတာကြောင့် စားဖြစ်အောင်စားဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

သခွားသီး

သခွားသီးရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တစ်ချက်ကတော့ ရေဓာတ်ကြွယ်ဝသလို အရသာလည်း ရှိတဲ့အသီးတစ်မျိုးဖြစ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ သခွားသီးတစ်ခွက်စာမှာ ကယ်လိုရီ ၁၆ ယူနစ်သာပါဝင်ပြီး ရေဓာတ် ၉၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။ ပိုတက်စီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ ဗီတာမင်စီနဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေအပြင် ဆံပင်၊ အရေပြားနဲ့ခြေသည်း လက်သည်းတို့အတွက် အကျိုးပြုသတ္တုဓာတ် ဆီလီကာလည်း ပါဝင်ပါသေးတယ်။ အသုပ်၊ ဟင်းချို၊ ဖျော်ရည်၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် စတာတွေအဖြစ် ပြုလုပ်စားသောက်နိုင်ပါတယ်။

ဟင်းနုနယ်

ဟင်းနုနယ် တစ်ခွက်စာမှာ ကယ်လိုရီ ၂၀ ယူနစ်ရှိပြီး ပြည့်စုံတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီနဲ့ ဗီတာမင်စီတို့ပါဝင်ကာ အဆီဓာတ်လုံးဝကင်းစင်တဲ့ ဟင်းရွက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာလိုအပ်တဲ့ ဗီတာအင်အေ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ သံဓာတ် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် ၃၀ရာခိုင်နှုန်းတို့လည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းရွက်ဖြစ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကဆဲလ်တွေအတွက် အကျိုးပြုတဲ့ ကယ်လိုရိုဖီးလ်လည်း အများအပြားရရှိနိုင်ပါတယ်။

ခရမ်းချဉ်သီး

ခရမ်းချဉ်သီးမှာ ကယ်လိုရီပါဝင်မှု နည်းကာ သဘာဝသကြားဓာတ်ရှိတာကြောင့် အရသာရှိတဲ့ အသီးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ ဗီတာမင်စီနဲ့လိုင်ကိုပင်းဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးသင့်လျော်တဲ့အပြင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့လည်း ကူညီနိုင်ပါတယ်။

မုန်လာဥနီ

မုန်လာဥနီတစ်ခွက်မှာလည်း ကယ်လိုရီ ၂၅ ယူနစ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေ၊ ဗီတာမင်အေဓာတ်တို့ပါဝင်ပါတယ်။ မုန်လာဥနီနေ့တိုင်းစားတဲ့အခါအသားအရေ ကြည့်ကောင်းလှပစေကာ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ကောင်းမွန်ပြီး စွမ်းအင်ပြည့်ဝကာ စိတ်ခံစားချက်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒီအတိုင်း အစိမ်းစားတာ၊ ကြော်စားတာ၊ သုပ်စားတာ၊ ဟင်းချိုနဲ့ စွပ်ပြုတ်စတာတွေမှာ ထည့်စားတာကလည်း အရသာလည်းရှိ အာဟာရလည်းပြည့်စုံစေပါတယ်။

ဆလတ်ရွက်

ဆလပ်ရွက်က ဈေးသက်သာပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစာဖြစ်တယ် ဆိုတာသိမှာပါ။ ဆလတ်ရွက် အရွယ်တော်တစ်စည်းမှာ ကယ်လိုရီ၃၀ယူနစ်ပါဝင်ကာ ဗီတာမင်စီနဲ့ အေဓာတ်တို့ အတော်လေးကြွယ်ဝတဲ့ ဟင်းရွက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို မြင့်မားစေတာကြောင့် အတို့အမြှုပ်စားတာဖြစ်ဖြစ်၊ အသုပ်သုပ်စားဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

အိဖြူ(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ရင်သွေးငယ်ကို အာဟာရပြည့်သော နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ စားသင့်တာများ

မိခင်တိုင်း အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ နို့ချိုတွေကိုသာ ကိုယ့်သားသမီးကို တိုက်ကျွေးလိုကြပါတယ်။ မိခင်ကိုယ်တိုင်က အစာအာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးမှသာ ကလေးငယ်ရော မိခင်ပါ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆယ်လ်မွန်ငါး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကတည်းက စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဆယ်လ်မွန်ငါးမှာ ကလေးငယ်ရဲ့ ဦးနှောက်အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ DHA ပါဝင်ပါတယ်။ DHA က မိခင်လောင်းတွေမှာ နို့ထွက်များစေပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် မိခင်တွေမှာ ကလေးမွေးပြီးဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတာမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆီနည်းအမဲသား

ကလေးငယ်ကို ပြုစုဖို့၊ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့နို့ချိုတွေတိုက်ကျွေးဖို့နဲ့ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့မိခင်ဖြစ်နေအောင် သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ စားသုံးပြီး စွမ်းအင်ပမာဏကို တိုးတက်အောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။ တခြားအစာတွေထက် အမဲသားမှာ ပရိုတင်းနဲ့ ဗီတာမင် B12 တွေ ပြည့်ဝစွာပါဝင်တာကြောင့် နို့တိုက်မိခင်တွေ မဖြစ်မနေ စားသင့်ပါတယ်။

အဆီနည်း နို့ထွက်ပစ္စည်း

ကလေးရဲ့ အရိုးတွေ သန်မာစေဖို့အတွက် မိခင်က နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ စားသုံးဖို့လိုပါတယ်။ နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲစတာတွေကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် စားသုံးပါ။ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီတွေအပြင် ပရိုတင်းနဲ့ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ နို့ထဲမှာပါဝင်တဲ့ ကယ်လ်စီယမ်က ကလေးရဲ့ အရိုးဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါ အစာ

မနက်စာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးတာက တစ်နေ့တာလုံး စွမ်းအင်ပြည့်ဝနေစေပါတယ်။ မနက်စာကို ဘလူးဘယ်ရီသီးနဲ့ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါဝင်စာကို စားသုံးပါ။

အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက မိခင်ရော၊ ကလေးငယ်အတွက်ပါ ကျန်းမာစေပါတယ်။ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်စတဲ့ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထဲမှာ ဗီတာမင်အေ၊ သံဓာတ်နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်တွေ များစွာပါဝင်ပါတယ်။ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေ များစွာပါဝင်လို့ နှလုံးကျန်းမာရေးကိုလည်းအထောက်အကူပြုပါတယ်။

ဆန်လုံးညို

ဆန်လုံးညိုက ကောက်နှံတစ်ခုလုံးပါဝင်စာဖြစ်ပြီး စွမ်းအင်ပမာဏကို ဖြည့်စွမ်းပေးပါတယ်။ နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့ကလေးငယ်အတွက် အာဟာရအပြည့်ဝဆုံး နို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ ဆန်လုံးညိုကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။ နို့ချိုကတစ်ဆင့် ကလေးငယ်ဆီကို ကယ်လိုရီအပြည့်အဝရရှိစေပါတယ်။

ဥအမျိုးမျိုး

ခန္ဓာကိုယ်အတွက်တစ်နေ့တာလိုအပ်တဲ့ ပရိုတင်းကို ဥအမျိုးမျိုးမှ ရယူနိုင်ပါတယ်။ မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနဲ့ညစာတွေမှာ ကြက်ဥပြုတ် ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဥကြော် ပါဝင်အောင် စားပါ။ ဆီနဲ့ ကြော်စားတာက ဆီပျော်ဗီတာမင်တွေပါ ပြည့်ဝစွာရရှိစေပါတယ်။

ပဲအမျိုးမျိုး

နို့တိုက်ကျွေးနေတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ နို့တိုက်ကျွေးချိန်မှာ ပဲအမျိုးမျိုးကို မဖြစ်မနေစားသုံးသင့်ပါတယ်။ ပဲမည်း၊ ပဲကြီး စတဲ့ ပဲတွေမှာ သံဓာတ်မြင့်မားတာကြောင့် စားသုံးသင့်ပါတယ်။

ဘလူးဘယ်ရီ

နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့ သစ်သီးနဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေကိုလည်း သောက်သုံးရပါမယ်။ တခြားသစ်သီးတွေထက် ဘလူးဘယ်ရီသီးက နို့တိုက်မိခင်တွေစားသုံးဖို့ ပိုမိုသင့်တော်ပါတယ်။ ဘလူးဘယ်ရီသီးမှာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်လို့ မိခင်ရောကလေးပါ ကျန်းမာစေပါတယ်။ **အလင်း(ဆေးဝါး)**

ငါးညှီနံ့ရသည့် ရောဂါစုအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒီရောဂါစုက အမျိုးသားတွေမှာထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ အနည်းငယ် ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ ဒါက ဖလေဗင်လို့ ခေါ်တဲ့ ပုံမှန်ထွက်နေကျ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုး ချို့ယွင်းတာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရှားရှားပါးပါး ရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အစာထဲက ထရိုင်မီသိုင်လမင်း (TMA)က ထရိုင်မီသိုင်လမင်းအောက်ဆိုက် (TMAO) အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အခြေအနေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ထရိုင်မီသိုင်လမင်းဓာတ်တွေ စုပုံလာပြီး ချွေး၊ ဆီးနဲ့ အသက်ရှူထုတ်ရာကတစ်ဆင့် ထွက်ရှိလာပြီး အနံ့ပြင်းတဲ့ ငါးညှီနံ့ကို ရစေပါတယ်။ ဒီရောဂါစုကို ၁၉၇၀ မှာ ဆရာဝန်တွေက စတင်တွေ့ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လို ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြတတ်သလဲ

ရှင်းပါတယ်။ ဒီရောဂါစုခံစားရသူတွေဟာ ချွေးထွက်တဲ့အခါ၊ ဆီးသွားတဲ့အခါ၊ မျိုးဆက်ပွားလမ်းကြောင်းက အရည်တွေ ထွက်တဲ့အခါနဲ့ အသက်ရှူထုတ်တဲ့ အခါတွေမှာ ပြင်းထန်တဲ့ ငါးညှီနံ့ထွက်တတ်ပါတယ်။ တခြား ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြတတ်ပါဘူး။ ဒီရောဂါစုဖြစ်သူတွေက ပုံမှန်အားဖြင့် ကျန်းမာနေဟန်ရှိပါတယ်။

အမျိုးသားတွေထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ အနည်းငယ် ပိုအဖြစ်များပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာ ဟော်မုန်းဆိုင်ရာအချက်အလက်တွေကြောင့် ရာသီစက်ဝန်းအတွင်း၊ သန္ဓေတားဆေးသောက်သုံးနေချိန်နဲ့ သွေးဆုံးချိန်တွေမှာ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။

အစားအသောက် လျှော့ချတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာနဲ့ ပုံမှန်ချွေးထွက်တဲ့ ပမာဏများတာတွေကြောင့် ငါးညှီနံ့ထွက်တာကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။

ဘယ်လို ရောဂါရှာဖွေသလဲ

ဒီရောဂါစု ရှိဟန်တူတဲ့သူတွေက စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။ ပုံမှန်စမ်းသပ်လေ့ရှိတဲ့ စစ်ဆေးနည်းက ဆီးထဲက ထရိုင်မီသိုင်လမင်းနဲ့ ထရိုင်မီသိုင်လမင်းအောက်ဆိုက်အချိုးကို တိုင်းတာဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကုသသလဲ

လက်ရှိမှာ ဒီရောဂါစုအတွက် ကုထုံးကို သေချာမသိသေးပါဘူး။ အဓိကအားဖြင့် လူနာကိုဒီရောဂါလက္ခဏာတွေအကြောင်း ပညာပေးတာကို လုပ်ဆောင်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ အနှစ်၊ ပဲသီး၊ အနီရောင်အသား၊ ငါး၊ ပဲနဲ့ ကိုလင်း၊ ကာနီတင်း၊ နိုက်ထရိုဂျင်၊ ဆာလဖာနဲ့ လက်ဆီသင်တို့ ပါဝင်တဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ တချို့ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး ပမာဏအနည်းငယ်ပေးတာကြောင့် အူထဲက ဘက်တီးရီးယားပမာဏကို လျှော့ချပေးရင်လည်း ဒီရော ဂါစုကို သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ စစ်တမ်းတချို့အရ သိရပါတယ်။ ကြေးနီဓာတ်လို တချို့အားဖြည့်ဓာတ် အနည်းငယ်ပေးရင် သက်သာစေတယ်လို့ လေ့လာမှုတစ်ခုကဆိုပါတယ်။

ဖွန် (Ref;TOI)

QuickGuide

ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ

ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ
ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းအိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ။ ဖုန်း - ၆၈၄၃၂၃။

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

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

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

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

မဟာမြိုင်ဆေးခန်း
၃၀၈ ပြည်လမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၅၀၄၉၂၇၊ ၅၀၃၈၂၅၊ ၅၃၇၉၁၈

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

သျှင်ပါကူ
၇၁/၇၃ ဖိုးစိန်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
ဖုန်း - ၅၄၈၇၇၉၊ ၅၅၄၈၀၅။

OSC Hospital
အမှတ် (၁၃၇)၊ သုဓမ္မာလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်။ ဖုန်း -၆၅၆၁၇၆၊ ၆၅၂၀၄၃။

Guru Nanak Hospital
၂၆၆၊ သိမ်ဖြူလမ်း။ ဖုန်း -၂၉၄၀၈၆။

ဗဟိုစည်ဆေးရုံ
တိုက် ဘီ - ၁/၂/၅/၆ ဘီ ၃၁/၃၆ ဗဟိုစည်အိမ်ရာ၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။
ဖုန်း -၂၃၀၀၅၀၂ to ၂၃၀၀၅၃၀။

လှထွန်း ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း
အမှတ် ၂ လမ်းမကြီး၊ ရွာသာကြီး၊ အင်းတိုင်။ ဖုန်း - ၇၂၁၇၁၅။

ဇမ္ဗူသီရိအထူးကုဆေးရုံကြီး
ဇမ္ဗူသီရိမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်။
ဖုန်း - ၀၆၇ ၅၅၀၁၄၁၊ ၀၆၇ ၅၅၀၁၄၂။

အောင်ရတနာဆေးခန်း
(၅/၂၄) သီရိဂုဏ်အိမ်ရာ၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ ၁၆/၂ ရပ်ကွက်၊ သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၈၅၅၁၃၅၅။
သုခကမ္ဘာ - ၆၁၅၊ မာလာမှတ်တိုင်အနီး၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း - ၅၂၆၃၂၉။

ရွှေပါရမီ အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်း
M-3၊ မေခအိမ်ရာ၊ လေးထောင့်ကန်လမ်း၊ သယ်န်းကျွန်း။ ဖုန်း-၅၆၁၉၀၂။

မိုးမေတ္တာဆေးရုံ
အမှတ် ၃၀၊ အောင်မြေသာစည် ၁ လမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း- ၅၂၃၅၆၈၊ ၅၂၃၅၆၄။

ဝိတိုရိယဆေးရုံကြီး
(၆၈)၊ တော်ဝင်လမ်း၊ ကိုးမိုင်၊ မရမ်းကုန်း။
ဖုန်း-၉၆၆၆၁၂၆၊ ၉၆၆၆၆၁၄၁။

ရွှေဂုံတိုင်အထူးကုဆေးရုံ (SSC)
၇ ၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း။
ဖုန်း - ၅၄၄၁၂၈၊ ၅၄၄၁၁၆။

မြတ်မွန်ရတနာ အထူးကုဆေးခန်း
၃၅၇၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။
ဖုန်း-၃၈၃၈၁၈၊ ၀၉ ၄၂၀၁၀၅၄၂။
ပါရမီ - ၆၀၊ ပါရမီလမ်း၊ ဖုန်း - ၆၆၇၂၂၇၊ ၆၅၁၆၇၄၊ ၆၆၀၀၈၃။
ပင်လုံ - ၉/၁၊ ဆရာစံလမ်း၊ မြောက်ဒဂုံ၊ ဖုန်း - ၇၀၃၃၀၁၊ ၅၈၁၃၂၉၊ ၅၈၁၆၁၆

ရွှေလမင်းဆေးရုံ
၁၂၄၅၊ သုဓမ္မာ လမ်းကြီး၊ ၂ ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပ။ ဖုန်း - ၆၅၆၂၀၃၊ ၆၅၆၂၀၄
ပုလဲသီတာဆေးရုံ - ၈၁/၈၂၊ ဗဟိုစည်အိမ်ရာဝင်း၊ ဝါးတန်း(ကီလီ)လမ်း၊ လမ်း မတော်။ ဖုန်း - ၀၁ ၂၂၂ ၄၉၁။

ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော အထူးကုဆေးခန်း

ကံ့ကော်အထူးကုဆေးခန်း
အမှတ် ၁၇၆/၁၇၈၊ ဝါးတန်းလမ်း (အပေါ်) လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၇၀၈၆၂၉။
၃၄လမ်း၊ ၇၈ နှင့် ၇၉ လမ်းကြား၊ မန္တလေး။ ဖုန်း - ၀၂- ၃၃၂၅၈၊ ၀၂-၆၆၈၈၀။

မျက်စိအထူးကုဆေးရုံ

အမေရိကန်ဗွီးရှင်း
၃၉၇၊ ရွှေဘုံသာလမ်း။
ဖုန်း - ၂၄၂၄၇၆ ၂၄၁၈၉၇။

မေတ္တာဦး
၄၉၉၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်။
ဖုန်း - ၅၂၇၃၈၁၊ ၅၂၇၃၉၀၊ ၅၃၄၂၈၁။

အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်း၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်း၊ မှန်ပြောင်းကြည့်ဌာန

◆ **အိုအီးစီ**
အမှတ် ၉၁/၉၃ အနော်ရထာလမ်း၊ လမ်း ၂၀ ထောင့်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၅၇၀၀၊ ၀၉ ၈၆၃၀၃၃၆

◆ **ဗဟိုစည် အထူးကုဆေးခန်း**
လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ဖုန်း - ၂၁၂၉၃၃ (အိုအီးစီ)

◆ **လမ်း(၃၀)ဆေးခန်း**
၁၉၁/၁၉၃၊ လမ်း(၃၀)အထက်။ ဖုန်း-၃၇၁၆၁၁-၁၂၊ ၂၄၆၁၇၇။

◆ **အာယုသုခဆေးခန်း**
၁၅၀၊ ၇၄လမ်း × လမ်း၃၀ နှင့် ၃၁ လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့။ ဖုန်း - ၀၂- ၇၄၄၈၂၊ ၇၄၄၈၃။

◆ **ကောင်းထက်အထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၅၇၊ ဘုန်းကြီးလမ်း၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၁၁၂၇၉၊ ၂၂၀၀၇၂။

ကင်ဆာကုဌာန

MCOC (Myanmar Centre of Chemotheapy)
၆၈၊ တော်ဝင်လမ်း၊ ၉မိုင်၊ မရမ်းကုန်း။
ဖုန်း ၀၁- ၉၆၆၆၁၄၁

ကျောက်ကပ်သန့်စင်ဌာန

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/ခာတ်ခွဲခန်း
အမှတ်-၁၂၄၊ ပြည်ထောင်စုရိပ်သာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။ ဖုန်း-၃၈၄၃၄၆၊ ၃၈၄၃၄၉။

ON CALL CLINIC - အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန်အင်တာနေရှင်နယ် ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆။

ထက်အာရှ အထူးကုဆေးခန်း
၃၄၁၊ ရွှေဘုံသာအထက်လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်း
ဖုန်း - ၀၁ - ၃၇၄၇၃၅၊ ၂၄၂၄၇၁။

နိုင်ငံခြားတွင် ဆေးကုသလိုလျှင် ဆက်သွယ်ရမည့် မြန်မာပြည်ရုံးခွဲများ

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ

ဘန်ကောက်ဆေးရုံ(ဘန်ကောက်)-၁၈၁၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ဖုန်း- ၂၀၂၁၂၀၊ ၂၉၉၇၉၇၊ ၂၀၀၃၈၈၊ ၂၀၀၃၉၉။

Paolo Memorial Hospital (ဘန်ကောက်)- တိုက် C, G1-10'၊ ပုလဲကွန်တို၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း- ၅၅၇၄၄၈Ext:848 ၊ ၀၉၂၅၄၂၁၉၉၀၉

Bumrungrad International (ဘန်ကောက်)- အခန်း ၃၈၊ ဒုတိယထပ် Summit Parkview Hotel ၃၅၀၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။

Phyathai Hospital - ၃၃၀၊ အလုံလမ်း၊ ရန်ကုန်အင်တာ နေရှင်နယ်ဟိုတယ်။ ဖုန်း - ၂၂၅၇၇၄-၆၊ ၂၂၂၇၈၃၊ ၂၂၇၂၂၅။

ပရာရမ်နိုင်းဆေးရုံ (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

ဝေ့ဌာနီဆေးရုံကြီး၊ မြန်မာပြည်ရုံးချုပ်

(၁၂၅)စီ၊ အနောက်ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း-၀၉၅၀၇၁၁၁၁၊ ၀၁-၅၅၅ ၄၄၈။

BANGPAKOK 9 International Hospital - ၁၂(အေ)၊ အင်းယားမြိုင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ Ph: 09250040684, 0973157870

ဆမ်မီတဝေးဆေးရုံကြီး **(Samitivej Hospital)** မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ

အမှတ် ၆၉/၇၁၊ မြေညီထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ကျောက်တံတား။ ဖုန်း-၂၄၅၂၈၀၊ ၃၇၈၅၃၅၊
အမှတ် ၆၄၊ ၇၃လမ်း၊ ၂၆လမ်း×၂၇လမ်းကြား၊ မန္တလေး။ ဖုန်း၊ ၀၂-၆၀၉၅၆၊ ၀၉-၉၁၀-၂၇၁၃၅

Life Health Care Services Co.,Ltd. (ကျောက်ဖရားဆေးရုံကြီး)

၉၉၊ အခန်း(B)၊ပထမထပ်၊ ဓမ္မစေတီလမ်းမ၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။ Ph:09-73111294

ဝိဖဝတီဆေးရုံကြီး ၂၁၄၊ ပထမထပ်(ယာ)၊ ဝေဇယန္တာလမ်းမကြီး၊ သက်န်းကျွန်း။ ၀၉-၇၃၁၆၅၀၄၅၊ ၀၉-၇၃၁၃၈၁၅၃။

ဝေ့ဌာနီဆေးရုံကြီး **(Zaw Maung Medical Services)**
ဒေါက်တာနယ်လီခင်သန်းအေး - ၁၆၆ အေ၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ အခန်း(၃)အေ၊ ဒုတိယထပ်၊ မြေနီကုန်း City Mart အနီး။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၁၀၈၁၁၂၇၊ ၀၁-၅၂၇၉၃၀

Sukumbit Hospital (ဘန်ကောက်) - ၊အမှတ် ၁၁၀၊ အခန်း ၃၁၊ သုံးလွှာ၊ ၈ မိုင် ပြည်လမ်း၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၀၀၈၁၀၉၇၊ ၀၉ ၂၅၄၁၈၁၆၃၆။

စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ

ဂျွန်ဟော့ကင်း စင်ကာပူအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဆေးရုံနှင့် တန်တောက်စင်းဆေးရုံကြီး မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ - MiraHealth

IHBC ပထမထပ်၊ အခန်း (၂၀၁)၊ 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၊ မနော်ဟရီလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၈၃၆၉၊ ၀၉ ၇၃၁ ၆၆၆၀၁၊ ၀၉ ၄၃၁ ၉၉၉၉၅
၁၅၅၊ ၇၃လမ်း၊ ၃၃လမ်းနှင့် ၃၄လမ်းကြား၊ ချမ်းအေးသာဇံ။ ဖုန်း (၀၂) ၇၃၁၁၈၊ ၂၃၃၃၄

Mount Elizabeth နှင့် **Gleneagles**ဆေးရုံ၊ **Parkway Group Heathcare**
Hot Line : ရန်ကုန် ၀၉၄၃၀ ၆၆၆၆၆၊ မန္တလေး - ၀၉၄၃၀ ၆၆၆၆၇

Parkway Cancer Centre (Sigapore)
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၊ ၂၂၀၁၄၀

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

မီဒန်တာဆေးရုံကြီး **(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၊ ပုံအိမ်ရာ၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၂၇၀၀၂၊ ၀၉ ၄၀၁၆၂၃၀၆။

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၊ ၅၅၇၂၀၇

လှိုင်သာယာအထွေထွေဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၆၄၅၀၃၁

အင်းစိန်အထွေထွေဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၆၄၀၁၃၂၊ ၆၄၂၀၂၅

မြောက်ဥက္ကလာပ အထွေထွေဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၉၆၉၉၄၂၂၊ ၆၉၉၄၂၃၊ ၆၉၉၄၂၄

ရွှေပြည်သာအထွေထွေဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၆၁၁၀၀၈

ဝေဘာဂီကူးစက်ရောဂါကုဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၉၆၉၀၁၁၈၊ ၉၆၉၀၁၇၀

နိုင်ငံတကာမျက်စိဘဏ်
ဖုန်း - ၅၅၇၉၅၆၊ ၅၄၁၃၀၆

စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး (ရန်ကုန်)
ဖုန်း - ၇၂၈၈၁၄၊ ၅၈၅၁၁၆၊ ၅၈၅၁၁၅

မြန်မာ့မီးရထားဆေးရုံ
ဖုန်း - ၆၄၂၄၄၆၊ ၆၄၂၄၄၇

အမျိုးသားပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဆေးရုံ
ဖုန်း - ၆၆၀၈၉၈၊ ၆၀၆၇၁၅၊ (လိုင်းခွဲ - ၁၀၁ မှ ၁၀၈)

မျက်စိဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၅၂၇၀၈၊ ၅၂၇၀၈၈၊ ၅၂၇၀၈၆

တောင်ဥက္ကလာပမိခင်နှင့်ကလေး ဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၅၆၂၅၂၂၊ ၅၆၂၅၃၃

သာကေတအထွေထွေဆေးရုံကြီး (ရှုခင်းသာ)
ဖုန်း - ၄၅၀၇၉၁-၂၊ ၀၉၄၂၁၁၇၁၄၆၅

သယ်န်းကျွန်းစံပြအထွေထွေဆေးရုံ
ဖုန်း - ၅၇၉၈၉၁၊ ၅၇၉၈၇၆

တိုင်းရင်းဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၅၄၅၇၆၃၊ ၅၄၂၃၄၆

တီဘီရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဆေးရုံ
ဖုန်း - ၆၄၅၇၄၉၊ ၆၄၅၇၅၀၊

တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ (ရန်ကုန်)
ဖုန်း - ၅၃၅၅၄၁

အလုပ်သမားဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၅၅၄၄၅၅၊ ၅၅၄၃၁၉

ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၂၂၂၈၀၇၊ ၂၂၂၈၀၈

ရန်ကုန်မျက်စိဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၅၅၇၉၅၅၊ ၅၅၇၉၅၆

ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းအထွေထွေ ဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၂၉၂၈၃၅၊ ၂၉၂၈၃၆

ရန်ကုန်အထွေထွေ ဆေးရုံသစ်ကြီး
ဖုန်း - ၃၈၄၄၉၃-၅၊ ၃၇၉၁၀၆

ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းအထွေထွေ ဆေးရုံကြီး
ဖုန်း - ၂၂၂၈၆၀၊ ၂၂၂၈၆၁

ရန်ကုန်အထွေထွေဆေးရုံ (YGH)
ဖုန်း - ၂၅၆၁၁၂၊ ၂၅၆၁၂၃-၃၁

ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံ
ဖုန်း - ၈၅၅၀၆၈၄-၉

HIGH QUALITY PRODUCTS
FROM JAPAN
HIGH QUALITY PRODUCTS

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ကိုယ်ခံစွမ်းအားအတွက်

အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှု

morinaga
チルスクール
chil-school
Choline
ALA & LA
DHA
Iron
Lactulose
Prebiotic
Lactoferin
4
Powder Milk for
3-12 years
Vanilla flavor
NET WEIGHT: 400 g
KALBE

ဘက်စုံထူးချွန်ထက်မြက်သော
မျိုးဆက်သစ်များအတွက်

ဘက်စုံထူးချွန်ထက်မြက်သော စွမ်းဆောင်ရည်များ ရရှိနိုင်စေရန် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အာဟာရများဖြစ်သည့် **Choline, ALA, LA, DHA, Iron & Inositol** တို့ ပါဝင်ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။

BODY
DEFENSE

ကိုယ်ခံစွမ်းအားအတွက် အစာခြေစနစ်ကိုကောင်းမွန်စေသော **Prebiotic (Lactulose)** သည် အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းအတွင်း ကောင်းသော ဘက်တီးရီးယားများကို ပွားများစေပြီး ခုခံအားစနစ်ကိုကောင်းစေသော **Lactoferin, Vitamin A & Zinc** တို့ ထူးခြားစွာပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

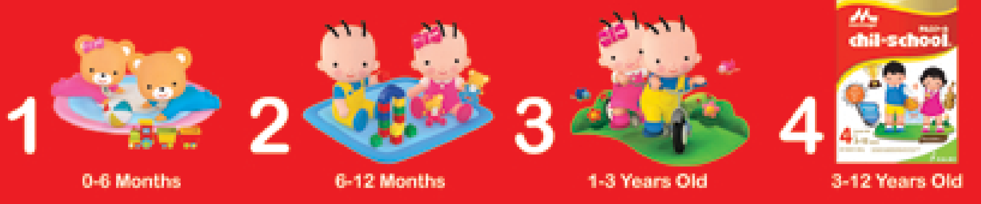
ဝယ်ယူအားပေးကြသော Customer များအတွက် အထူးလက်ဆောင်

morinaga
chil-school

(၁)ဗူး
ဝယ်ယူတိုင်း
400g
➤
ဓာတ်ဗူး
(၁)ဗူး
လက်ဆောင်
ရယူပါ

morinaga
chil-school

(၁)ဗူး
ဝယ်ယူတိုင်း
800g
➤
ဓာတ်ဗူး
(၂)ဗူး
လက်ဆောင်
ရယူပါ


1
0-6 Months
2
6-12 Months
3
1-3 Years Old
4
chil-school
3-12 Years Old

KALBE

နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေး အယူအဆအမှားများ

ဒေါက်တာရဲ(ကလေးဆရာဝန်)

uav;q&m0efwGvnfwpfa,mufwpfrsdK;2

တီဘီရောဂါ ရှိ၊ မရှိ သတ်မှတ်ရာတွင် ကလေးဆရာဝန်တွေ တစ်ယောက်တစ်မျိုးဟု အပြောခံရလေ့ရှိကြောင်းနှင့် ကလေးမှာ တီဘီပိုးဝင်လျှင် ရောဂါဖြစ်ပွားဖို့ ရာခိုင်နှုန်း လူကြီးထက်များကြောင်း အရင်အပတ်က ကျွန်တော် ဆွေးနွေးပြခဲ့ပြီးပြီ။

သည်အပတ်မှာ ကလေးတွေကို တီဘီရောဂါ ရှိ၊ မရှိ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုသတ်မှတ်ကြကြောင်း နည်းနည်း ဆက်ရှင်းပြချင်သည်။

ကလေးတွေမှာ တီဘီရောဂါ ဖြစ်စေသော ပိုးကို သလိပ်က ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ဆိုတာ အလွန်ခက်ခဲသော ကိစ္စဖြစ်သည်။ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ ကလေးက သလိပ်မဟပ်တတ်တာပဲဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးပေါ် ပိုးမွှားရောဂါရှာဖွေသည့်နည်းတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းလာကောင်းလာ၊ တိုးတက်လာ တိုးတက်လာ သလိပ်မဟပ်သည့် ကလေးဆီက သလိပ်မရပါလျှင် ပိုးရှာမတွေ့နိုင်၊ ပိုးရှာမတွေ့နိုင်ပါမှတော့ ဘယ်ကလေးဆရာဝန်က ကလေးမှာ တီဘီပိုး ရှိမရှိကို ''လက်ဖြတ်ကြေးလောင်း'' ရဲပါ့မည်တဲ့လဲ။

သွယ်ဝိုက်သော အချက်အလက်များကိုသာ အားကိုးရတော့သည်။ သွယ်ဝိုက်သော အချက်အလက်များဆိုတာက

၁။ တီဘီရောဂါ လက္ခဏာ ရှိ၊ မရှိ။
၂။ တီဘီရှိသည့် လူကြီးနှင့် အထိအတွေ့ ရှိထား၊ မထား။
၃။ အရေပြား စမ်းသပ်မှုနှင့်
၄။ ဓာတ်မှန်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

တခြားဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုတွေလည်း ရှိသေးသော်လည်း များသောအားဖြင့် အဖြေတွေက ''ဘယ်ဘက်ကယူယူ ရသည်'' ဆိုတာမျိုးတွေများသဖြင့် ကလေးတွေမှာ စောစောက လေးချက်ပေါ်မှာ မူတည်၍ စဉ်းစားတာပဲများသည်။

လက်တွေ့ကျတော့ ၁။ ကတည်းကစပြီး ပြဿနာတက်တာပါပဲ။ ကလေးတွေမှာ အဆုတ်ထဲရေဝင်တာ၊ အဆုတ်တခြမ်းခဲသွားတာ၊ အဆုတ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခဲသွားတာစသဖြင့် သိသာထင်ရှားသော တီဘီ၏ လက္ခဏာများက လူကြီးမှာလောက် များများစားစားမတွေ့ရ။ ချောင်းနာတာရှည်ဆိုးတာ ရှိသော်လည်း ချောင်းနာတာရှည်ဆိုးနိုင်သည့် တခြားအကြောင်းရင်းများ (ဥပမာ ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ ကြက်ညှာ အစရှိသည်)ကလည်း ရှိနေသေးသည်။ ချောင်းဆိုးရင်း သွေးပါသည်ဆိုတာကလည်း ကျွန်တော်တို့တောင် မမြင်ဖူးသလောက်။ ညနေပိုင်း ချွေးတွေပြန်ပြန်နေသည့် ကိစ္စက ဆေးကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေကို ကျွန်တော်တို့ တော်တော်သင်ပေးသည့် ကိစ္စဖြစ်သော်လည်း လက်တွေ့မှာ မိဘတွေက သိပ်သတိမထားမိ။ သတိထားမိသည့် မိဘတွေကျတော့လည်း တီဘီဖြစ်၍ ချွေးပြန်နေတာကို သတိထားမိတာမဟုတ်ဘဲ သူတို့ကလေး ဝတုတ်ကြီးတွေ အိုက်၍ ချွေးပြန်နေတာကို အစိုးရိမ်လွန်နေကြတာဖြစ်နေသည်။

ကလေးပေါင်ချိန်မတက်သည့် ကိစ္စက မိဘတိုင်းကို တီဘီစိတ်ပူစေသောကိစ္စဖြစ်သည်။ သည်နိုင်ငံမှာနေပြီး ကလေးပေါင်ချိန်မတက်လျှင် တီဘီရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးသင့်တာ မှန်သော်လည်း ပေါင်ချိန်မတက်တိုင်း တီဘီကြောင့်တော့လည်း မဟုတ်ပြန်။ ကလေးမှာ ပေါင်ချိန်မတက်ဘဲ နေနိုင်သည့် ကိစ္စတွေ မြောက်များစွာ ရှိလေသည်။

လည်ပင်းက အကျိတ်တွေကလည်း မိဘတွေကို တီဘီနှင့်ပတ်သက်၍စိတ်ပူစေသော ကိစ္စဖြစ်သည်။ တကယ်တော့ အကျိတ်ဆိုတာရောဂါမဟုတ်။ ရောဂါကို ပြန်တွန်းလှန်သည့် ကိုယ်ခံအားဖြစ်သည်။ အကြိတ်ရှိတိုင်း တီဘီကြောင့် မဟုတ်သလို တီဘီကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင်လည်း တီဘီပျောက်တာနှင့် အကျိတ်က အလိုလိုပြန်ဝင်သွားမည် မဟုတ်ပါ။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဆန္ဒမွန်ဖြင့်
ဒေါက်တာရဲ

---

uav;i,fatmfwpZifvu©Grm;uk
apmpD;m cefrSefo&Ekap&ef

အော်တစ်ဇင်ရောဂါ (Autism) ရောဂါဆိုတာ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ စွမ်းဆောင်ရည်တချို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မညီမျှတာကို ဆိုလိုပါတယ်။အော်တစ်ဇင်ရောဂါဖြစ်ရင် စောစောခန့်မှန်းသိရှိလေလေ၊ ပိုကောင်းလေလေပါ။ ဒါပေမဲ့ အော်တစ်ဇင် ကလေးအများစုရဲ့ မိဘတွေက သူတို့ကလေးတွေမှာ အော်တစ်ဇင်ရောဂါ ရှိမှန်း အချိန်ကြာမြင့်မှ သိကြတာများပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးမှာ အော်တစ်ဇင်ရောဂါရှိတယ်လို့ သံသယဝင်ရင် ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံး တွေ့ဆုံပြသသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကလေးငယ်အတွက် သာမန်ကလေးတွေနည်းတူ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ရပ်တည်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို အမြန်ဆုံးအဖြေရှာထိန်းကျောင်းပေးနိုင်မှာပါ။

■ ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အကဲခတ်ပါ

အော်တစ်ဇင်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး လက္ခဏာတစ်ရပ်က ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှေးကွေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းနဲ့ လေ့လာသင်ယူမှုပိုင်းတွေမှာ ပြဿနာရှိနေသလားဆိုတာ အကဲခတ်သင့်ပါတယ်။ တိုးတက်မှုတွေက အသက်အရွယ်နဲ့စာလို့ အလွန်နှေးကွေးနေရင်တောင် မထိတ်လန့်ပါနဲ့။ ဒါက တခြား အခြေအနေတစ်ခုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

■ စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့်

ကလေးတွေမှာ အော်တစ်ဇင် ရောဂါဖြစ်မှာ မိဘတိုင်း စိုးရိမ်တတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါအကြောင်း ကြားသိရချိန်မှာ ကလေးအတွက် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှု ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် အလွန်အမင်း စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။ ကလေးတိုးတက်စေဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ရှာဖွေပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီရောဂါရှိတဲ့ ကလေးတွေကို ငယ်စဉ်ကတည်းကစပြီး လေ့ကျင့်မယ်၊ ကုသမယ်ဆိုရင် သူတို့ခြေထောက်ပေါ် သူတို့ရပ်တည်နိုင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ သင့်အတွင်းစိတ်ကို ယုံကြည်ပါ

တချို့သော အခြေအနေတွေမှာ မိဘတွေဟာ သားသမီးအကြောင်း စိတ်ထဲကနေ အလိုလို သိနေတတ်ပါတယ်။သင့်ကလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက် တချို့ကို လက်မခံနိုင်ရင် အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မယ့် တခြား ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။

ဖွန် (Ref;TOI)

---

aE&GoDWGoi;fhav;uk
မဖြစ်မနေ ကျွေးသင့်သည့်
t&nf&Tfopfo;Dsm;

နွေရာသီ အားလပ်ရက်မှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လှုပ်ရှားဆော့ကစားနေကြတဲ့ ကလေးတွေကို အရည်ရွှမ်းတဲ့ သစ်သီးဝလံတွေ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ယင်နားတဲ့ အစာမဖြစ်ဖို့နဲ့ အမှည့်မလွန်စေဖို့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

■ နာနတ်သီး

နာနတ်သီးမှာ ဘရိုမီလိန်းအင်ဇိုင်းတစ်မျိုး ပါဝင်တဲ့အတွက် အဆီနဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေကို ချေဖျက်ရာမှာ ပါဝင်ကူညီပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီ၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်နဲ့ ပိုတက်စီယမ်တို့လို ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ အများအပြားပါဝင်တဲ့အတွက် အအေးမိဝေဒနာကို ကာကွယ်ပေးပြီး အရိုးတွေကို သန်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။ သွားဖုံးကျန်းမာပြီး သွားတွေကို ခိုင်မာစေပါတယ်။

■ ဖရဲသီး

ရေဓာတ် ပါဝင်မှုများတဲ့ ဖရဲသီးက သင့်ကို ရေဓာတ်ပြည့်ဝပြီး အေးမြနေစေမှာပါ။ လိုင်ကိုပင်းဓာတ် ပါဝင်တဲ့အတွက် အရေပြားဆဲလ်တွေကို နေဒဏ်ကြောင့် ထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ပိုတက်စီယမ်၊ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်၊ ကာရိုတီးနွိုက်၊ ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင် B_6နဲ့ ဗီတာမင် စီ၊ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေ အများအပြား ပါဝင်နေပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ဖရဲသီးစိတ်အနည်းငယ်စားတာကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်တာ၊ အစာခြေစနစ်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာ၊ မျက်စိအမြင်အာရုံ ထိခိုက်တာနဲ့ နှလုံးရောဂါထတာ (Heart Attack) တို့မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

■ အုန်းသီး

ပူပြင်းတဲ့ နွေရက်တွေမှာ အုန်းရည်သောက်တာကြောင့် ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။ အုန်းရည်နဲ့ အုန်းဆန်မှာ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေနဲ့ ဓာတ်ဆားတွေ ပါဝင်တာကြောင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေကင်းဝေးစေပြီး ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တာကို ကုသပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီးကျောက်တည်တာကို ထိထိရောက်ရောက် ကုသပေးပါတယ်။

■ သရက်သီး

သရက်သီးမှာ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဒြပ်ပေါင်း ပါဝင်တဲ့အတွက် အူမကြီး၊ ရင်သားနဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာတွေ မရအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောကို လျှော့ကျစေပြီး အသားအရေကို ကြည်လင်စေကာ မျက်စိကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

■ စတော်ဘယ်ရီသီး

စတော်ဘယ်ရီသီးမှာ ဗီတာမင်၊ ပရိုတင်း၊ စစ်ထရစ်အက်စစ်၊ အဆီ၊ သံဓာတ်နဲ့ ဖော့စ်ဖရပ်စ်ဓာတ်တွေ များစွာ ပါဝင်တာကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်တဲ့ ပြဿနာကို သက်သာစေပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ စတော်ဘယ်ရီသီး တစ်ခွက်စာ စားတာကြောင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး သွေးတွင်းမကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော လျှော့ကျစေကာ သွေးဖိအားကို ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။ ဗီတာမင်ဘီ တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဖောလိတ်ဓာတ်က သန္ဓေတားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

ဖွန် (Ref;TOI)

Health Tips

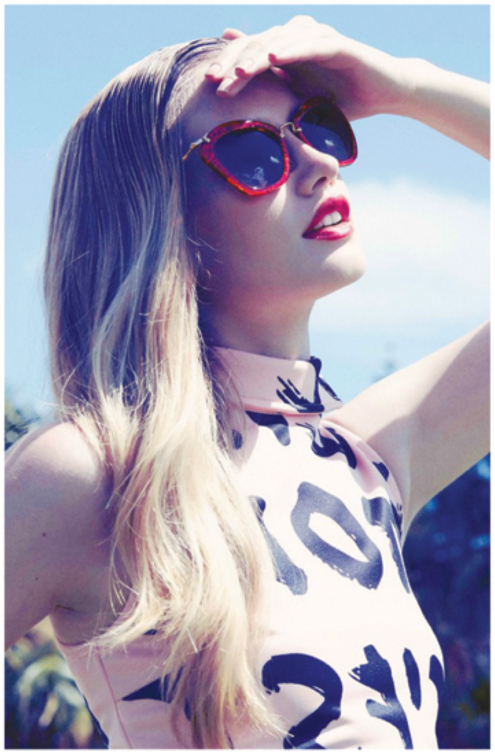
aE&GoDwGuav;rsm;
uef;rmpGmaexkdkEk&ef

- မနက်စာ ကျွေးဖြစ်အောင် ကျွေးပါ။
- အရည်ရွှမ်းတဲ့ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို နေ့တိုင်းစားတတ်တဲ့ အကျင့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။
- နေကာ ခရင်မ် လိမ်းပေးပါ။
- နေကာမျက်မှန် တပ်ပေးပါ။
- အနားယူချိန်ပေးပါ။ ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ ကလေးတွေကို အနားယူချိန် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပေးပါ။
- ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုပါ။
- တက်ကြွလန်းဆန်းနေပါစေ။

ရေများများသောက်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ဖြစ်အောင်

- အချိုရည်ထက် ရေကို ဦးစားပေးသောက်တတ်တဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်းတဲ့ ကလေးက ရေများများသောက်ဖို့ တကူးတက သတိပေးနေစရာမလိုပါဘူး။ လူကြီးတွေသောက်သလို လိုက်သောက်တတ်တာကြောင့် အကျင့်လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။
- ကလေးတွေ ရေကို အလွယ်တကူ သောက်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးထားပါ။ ဥပမာ- ရေဘူးပေးတာမျိုး ပြုလုပ်ပါ။
- ထမင်း မစားခင် ဒါမှမဟုတ် စားပြီးချိန်၊ အဆာပြေစာ စားချိန်တွေမှာ ရေသောက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- နွေရာသီမှာ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး စတာတွေကို အစိတ်သေးသေးလေးတွေ ပြုလုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာရဲ့ ရေခဲတဲ့အခန်းမှာ ထားပါ။ ကလေးတွေ ရေဆာတဲ့အခါ အေးခဲထားတဲ့ သစ်သီးတွေကို ကျွေးပါ။
- ရေအရသာကို ကလေးတွေ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် သစ်သီးဖျော်ရည် အနည်းငယ် ရောစပ်ပြီး တိုက်ပါ။

အိဖြူ(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



နေပူရှိန်ကြောင့် မျက်စိမထိခိုက်စေရန် စောင့်ရှောက်နည်းများ

နေပူရှိန် မြင့်တက်လာချိန်မှာ မျက်စိကို အလေးထားကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

■ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ကာကွယ်သည့် နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်ပါ

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် အသားအရေကို ထိခိုက်စေသလို မျက်စိထဲ ဝင်ရောက်လာတဲ့အခါ အတွင်းတိမ်ဖြစ်တာ၊ မျက်စိအာရုံခံလွှာ ထိခိုက်တာနဲ့ တခြား မျက်စိပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နွေရာသီမှာ အပြင်သွားတိုင်း အပြားကြီးတဲ့ နေကာမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်ပါ။

မျက်စိကို အကာအကွယ်မယူထားရင် မျက်စိနီတာနဲ့ မျက်ကြည်လွှာထိခိုက်တာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိမှာ အလွန်အမင်း ဒဏ်ဖြစ်တာကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်သင့်ပါတယ်။

■ ရေကူးကန်ထဲတွင် မျက်စိအကာတပ်ပါ

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်က ရေကူးကန်နဲ့ ပင်လယ်ရေထဲမှာတောင် အလင်းပြန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေကူးတဲ့အခါ ရေကူးမျက်မှန်အကာကို တပ်ဆင်ပေးပါ။ ရေကူးကန်ထဲမှာ ကလိုရင်းနဲ့ တခြားဓာတုပစ္စည်းတွေ ရှိတတ်တဲ့အတွက် မျက်မှန်အကာတပ်ထားရင် မျက်စိကို ဘေးကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေကူးကန်ကြောင့် မျက်မြှေးရောင်ပြီး မျက်စိနာတာနဲ့ မျက်စိကျိန်းစပ်တာတွေ မဖြစ်စေတော့ပါဘူး။ ရေကူးကန်ထဲက ထွက်တာနဲ့ မျက်စိကို ရေသန့်နဲ့ ဆေးကြောပေးပါ။

■ မျက်စိ ချောမွေ့စေသည့် မျက်စဉ်းခတ်ပါ

နွေရာသီမှာ မျက်စိခြောက်သွေ့နှုန်းများတဲ့အတွက် မျက်စဉ်း (Lubricating Eye Drops) ခတ်ပေးပါ။

■ အဲကွန်းရှေ့တည့်တည့်တွင် မထိုင်ပါနှင့်

အဲကွန်းခန်းထဲမှာ ထိုင်တဲ့အခါ မျက်စိနဲ့ အဲကွန်းလေ အတည့် မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် မျက်စိ ခြောက်သွေ့တာနဲ့ ကျိန်းစပ်တာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

■ အကာအကွယ် မျက်မှန်တပ်ဆင်ပါ

နွေအားလပ်ရက်မှာ အပြင်ထွက်ပြီး စက်ဘီးစီးတာ၊ တောင်တက်တာ၊ ပျော်ပွဲစားခရီးထွက်တာ စတာတွေလုပ်ဖြစ်နေရင် အကာအကွယ်မျက်မှန် တပ်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။

Did you know? အကာအကွယ်မပါဘဲ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့တာကြောင့် အတွင်းတိမ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်စိနီမြန်းတာနဲ့ မျက်စိဝါတာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

Tip! ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်မှု ပေးနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးမြင့် နေကာမျက်မှန်ကို ရွေးချယ်တပ်ဆင်ပါ။

ဇွန် (Ref;TOI)

Complete and balanced nutrition
Ensure Life
ပြည့်စုံမျှတ နေ့စဉ်အာဟာရ
COMPLETE AND BALANCED NUTRITION
no.1 Adult Nutrition Brand From USA
1 6x
2 195 ML
3
နေ့
ည

Ensure Life မှာ အသားဓါတ်၊ ကဆီဓါတ် နှင့် အဆီဓါတ် ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်များ ပြည့်စုံမျှတစွာ ပါဝင်ပါတယ်။

Omega 3,6,9 တို့ အချိုးကျစွာ ပါဝင်သောကြောင့် နှလုံးနှင့် သွေးကြောကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

အရိုးများ သန်မာစေဖို့ Calcium၊ Vit D3 နှင့် Vit K တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

FOS နှင့် Inulin ကဲ့သို့ အမျှင်ဓာတ်များ ပါဝင်သောကြောင့် အစာချေစနစ်ကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။

မနက် တစ်ခွက် ည တစ်ခွက် နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်သုံးရန်

PAHTAMA GROUP

Abbott Nutrition Careline 01-8551428 09 260 35 62 62
Feel free to contact our nutrition advisors for enquiry or advice.

Abbott

ရာသီအကြိုဝေဒနာ သက်သာစေရန်

ဆောင်သင့်၊ ရှောင်သင့်သည့် အစာများ

အမျိုးသမီးအများစုဟာ လစဉ် ရာသီစက်ဝန်းနီးတိုင်း ရာသီအကြိုဝေဒနာအဖြစ် စိတ်တိုတာ၊ အစာစားချင်စိတ် ပြင်းပြတာ၊ နံ့ချည့်ညောင်းညာတာ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်တာ၊ နေရထိုင်ရ မသက်မသာဖြစ်တာ အစရှိတဲ့ ဝေဒနာလက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ဝေဒနာတွေ ခံစားရလည်း အမျိုးသမီးတွေက ဒါဟာ ပုံမှန်ပဲလို့ သဘောထားပြီး အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေသောက်တာ၊ ချောကလက်စားတာ၊ ရေနွေးအိတ်ကပ်တာ စတဲ့နည်းတွေနဲ့ သက်သာရာရအောင် ကြိုးစားနေတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ရာသီအကြိုဝေဒနာ ခံစားရတာက ပော်မုန်းလက်ခံရာစင်တာတွေ မကျန်းမာလို့ ဖြစ်ရတာပါ။ ဒါက နာတာရှည်ရောင်ရမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ရောင်ရမ်းမှုတိုးစေတဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ပြီး ရောင်ရမ်းမှု လျော့ကျစေမယ့် အစာတွေကို စားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

☒ ရှောင်ရန်

■ ရောင်ရမ်းမှုတိုးစေသည့် အစာများ

ရောင်ရမ်းမှုတိုးစေတဲ့ အစာတွေက ထပ်ပြုန်ကြော်ဆီနဲ့ ကြော်ထားတဲ့ အစာ၊ အချိုပွဲနဲ့ အချိုရည်တွေလို သကြားပါဝင်မှုများတဲ့ အစာတွေ ဖြစ်တာကြောင့် ဒီအစားအသောက်တွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သကြား ပါဝင်မှုများတဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်ကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သကြားနဲ့ ထပ်ပြုန်ကြော်ဆီက လူတိုင်းကို ရောင်ရမ်းမှုတိုးစေပါတယ်။ တချို့လူတွေက နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းလို တချို့အစာတွေကို တုံ့ပြန်မှုဖြစ်လွယ်ကာ ရောင်ရမ်းမှုတိုးတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအစာတွေကြောင့် နှင်းခူလို ဝေဒနာတွေ ဖြစ်စေသလို ရာသီအကြိုဝေဒနာကိုလည်း ပိုတိုးစေနိုင်ပါတယ်။

☑ ဆောင်ရန်

■ ရောင်ရမ်းမှုလျော့ကျစေသည့် အစာများ

ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေတဲ့ အစာတွေက သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်ရီသီး၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်နဲ့ ကိုက်လန်တို့လို တောက်ပတဲ့ အရောင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ဖောလိတ်နဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ်တို့လို မရှိမဖြစ် အာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်တဲ့အတွက် ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် ဖိုင်တိုကမ်မီကယ်လည်း ပါဝင်တာကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို တိုးတက်စေပြီး ရောင်ရမ်းမှု တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းကိုလည်း လျော့ကျစေပါတယ်။

■ ရောင်ရမ်းမှု လျော့ကျစေသော အားဆေးများ

ရောင်ရမ်းမှုလျော့ကျစေတဲ့ အားဆေးက မဂ္ဂနီဆီယမ် သတ္တုဓာတ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် B_6နဲ့ ပေါင်းပြီး မဂ္ဂနီဆီယမ်ဟာ ရာသီအကြိုဝေဒနာကို သက်သာစေပါတယ်။

ဇွန် (Ref; DM)

ဦးနှောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ

o&Jwapäawj Gifae&w , fq&m

သင်္ကြန်အတက်နေ့မှာ ဆေးရုံကို ကတုံး တုံးထားတဲ့ အမျိုးသားနှစ်ဦး ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသား တစ်ဦးက ''ဟိုဘက်မှာ သရဲတွေရှိတယ်၊ ဒီဘက်မှာ တစ္ဆေတွေ ရှိတယ်၊ သူတို့ ပြေးဖို့ ငါပရိတ်ရွတ်မှ ဖြစ်မယ်၊ ဘုရားစာရွတ်ရင် ပြေးသွားနိုင်တယ်'' ဆိုပြီး ပလုံးပထွေး အော်ဟစ်နေပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသားကို ဘေးက အဖော်လိုက်လာဟန်တူတဲ့ မိတ်ဆွေက ချုပ်ပြီး ခေါ်လာပါတယ်။

''ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ နှစ်ယောက်စလုံးက ကတုံးတွေ တုံးထားတော့ သင်္ကြန်လျှောက်လည်ဖို့ ဖက်ရှင်အနေနဲ့ ကတုံးဆင်တူတုံးထားကြတာလား''လို့ ဆရာက မေးလိုက်ပါတယ်။

''မဟုတ်ရပါဘူး ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော်တို့ သင်္ကြန်လျှောက်မလည်ခဲ့ကြပါဘူး။ ဒီနှစ်သင်္ကြန်မှာ အကုသိုလ်မရချင်လို့ ကုသိုလ်လေးများ ရမလားဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတွေ ဒုလ္လဘရဟန်းဝတ်ကြတာပါ ဆရာ. . ဒါကြောင့် ကတုံးတွေ ဖြစ်နေကြတာပါ''လို့ လူနာနဲ့ အတူပါလာတဲ့ အမျိုးသားက ပြောပြပါတယ်။

''ဒုလ္လဘရဟန်းဝတ်တာ ကောင်းတာပေါ့၊ ဒါနဲ့ ဒီနေ့ အတက်နေ့ပဲ ရှိသေးတယ်၊ ထွက်လာကြပြီလား'' လို့ ဆရာက မေးလိုက်တော့–

''ဒီလိုပါ ဆရာ၊ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတွေက ဒုလ္လဘရဟန်းဝတ်တုန်း ခုနစ်ရက်လောက်တော့ ဝတ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားကြတာ . . ဒါပေမဲ့ ဒီကောင်မျိုးဆွေကြောင့် ထွက်လာခဲ့တာပါ ဆရာ၊ ကျွန်တော်တို့က အရက်ကို ရံဖန်ရံခါတော့ သောက်ဖြစ်ပါတယ်ဆရာ . . ဒါပေမဲ့ မျိုးဆွေက လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်ကျော်လောက်ကတည်းက အရက်ကို အမြဲလို သောက်ခဲ့တာ၊ အရင်ကတော့ ကျွန်တော်တို့လိုပဲ ညနေဘက်လောက်ပဲ နည်းနည်း သောက်တာပေါ့ ဆရာ၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ သူက ညတင်မက မနက်ရောနေ့လယ်ပါသောက်လာတယ်၊ သူသောက်

yarmuC©ujufwmÓP0if;aumf

(ဦးနှောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး
အထူးကုဆရာဝန်ကြီး)
ပြောကြားသည်။

တဲ့ ပမာဏကလည်း များလာတာပေါ့ ဆရာ . . ကျွန်တော်တို့ ဒုလ္လဘရဟန်းကြီးဝတ်မယ်ဆိုတော့ သူကလည်း လိုက်ဝတ်မယ်လို့ပြောတယ်၊ ''အရက်မသောက်ရဘူးနော်၊ ဖြစ်ပါ့မလား''လို့ ကျွန်တော်တို့က ပြောပါသေးတယ်။ သူက ''ရပါတယ်၊ တစ်ပတ်လောက်ပဲဟာ၊ ငါနေနိုင်ပါတယ်'' ဆိုပြီးဝတ်တာ။ ကျွန်တော်တို့ သင်္ကြန်အကြိုနေ့ ညနေက စဝတ်တာပါ ဆရာ၊ မနက်ပိုင်းမှာတော့ သူက အရက်တွေ သောက်ထားတော့ အဲဒီညနေမှာ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး ဆရာ၊ နောက်ရက်တွေမှာတော့ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ပြီး ပြောချင်တာတွေ လျှောက်ပြောတယ်၊ ပြီးတော့ ဟိုအသံ၊ ဒီအသံတွေ ကြားရတယ်ဆိုပြီးလည်း အော်ဟစ်သောင်းကျန်းလာတယ် ဆရာ၊ ညဘက်တွေမှာလည်း မအိပ်ဘူး၊ အော်လိုက်၊ ဟစ်လိုက်၊ စကားများလိုက် ဖြစ်လာပြီး နောက်ပိုင်း သရဲ၊ တစ္ဆေတွေကိုလည်း မြင်ရတယ်လို့ ပြောလာတယ်။ အဲဒီလို သူက သောင်းကျန်းနေတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းက တခြားသူတွေအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာတာပေါ့ ဆရာ၊ ညညဆိုသူက ထထ အော်တာနဲ့ တခြားဘုန်းကြီးတွေလည်း ကောင်းကောင်း မအိပ်ရဘူး၊ စိတ်တည်ငြိမ်သွားအောင် ဆိုပြီး တရားမှတ်တာ၊ တရားထိုင်တာတွေ လုပ်ခိုင်းတော့လည်း တရားထိုင်ရင်း သူက ထထအော်တဲ့အတွက် ဘေးကတရားထိုင်တဲ့သူတွေလည်း အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရတယ်ဆရာ၊ အဲဒါနဲ့ ဒီနေ့ပဲသူ့ကို ဆေးရုံပို့မှ ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ကျွန်တော်တို့ လူထွက်ပြီး ဆရာနဲ့လာတွေ့တာပါဆရာ'' လို့ ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

မျိုးဆွေကို မေးကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ''သရဲ၊ တစ္ဆေတွေကို မြင်ရတယ် ဆရာ၊ ကျွန်တော်က စျာန်လည်းရနေပါပြီ၊ သရဲ၊ တစ္ဆေတွေကတော့ ဘုရားစာရွတ်လိုက်ရင် ထွက်ပြေးပါတယ်၊ အခုကျွန်တော်က သမာဓိရပြီး တရားပေါက်နေပါပြီ၊ သရဲ၊ တစ္ဆေတွေကို နှိမ်နင်းဖို့ ရွတ်သင့်တာတွေလည်း ရွတ်နေပါတယ် ဆရာ''လို့ မျိုးဆွေက ဆိုပါတယ်။

မျိုးဆွေဟာ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ပြီး အော်ဟစ်သောင်းကျန်းနေတဲ့အတွက် သူ့ကိုတည်ငြိမ်သွားအောင် လိုအပ်တဲ့စားဆေး၊ ထိုးဆေးတွေကို အရင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ သူ့အခြေအနေကို ပြောပြရရင် အရက်ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အလွန်အကျွံသောက်ထားပြီး ရုတ်တရက် အရက်ဖြတ်လိုက်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အရက်ပြတ် ဝေဒနာ လက္ခဏာတွေကို ခံစားနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးဆွေကို သွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်းစတဲ့ အခြေခံ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေ စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါမှာ အသည်းထိခိုက်နေတာနဲ့ သွေးအားနည်းနေတာတွေကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ညည အိပ်ရေးပျက်တဲ့အပြင် အစားအသောက်ကိုလည်း သေချာမစားတာကြောင့် အာဟာရဓာတ်တွေလည်း ချို့တဲ့နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျိုးဆွေကို ဆေးရုံမှာတင်ပြီး လိုအပ်တဲ့ စားဆေး၊ ထိုးဆေးတွေနဲ့ တခြားကုသမှုတွေကို ပေးထားရပါတယ်။

အားလုံး ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

> u efawmfwb uEft udeY
> naeu p0wfvmy q&m?
> reufyfd;ra&awmh
> olu t&ufawGomufxm;awmh
> tJDaerSbmrSjzpfao;bl,q&m?
> aemuf&ufawGawmh.

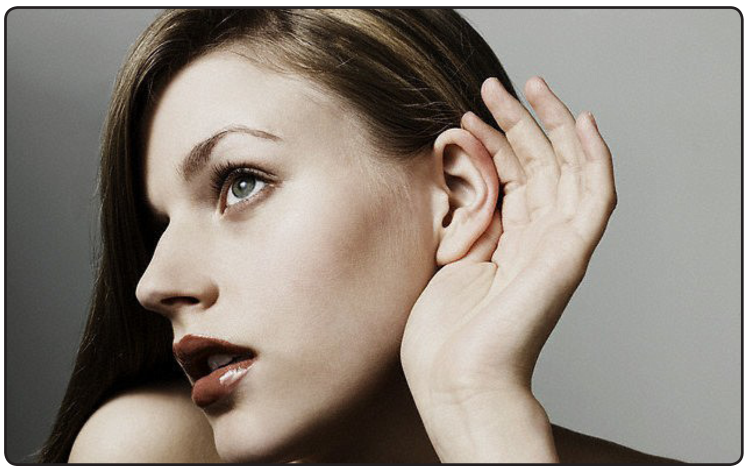
GOOD HEALTH JOURNAL တွင် ကြော်ငြာခြင်းဖြင့်
သင့်လုပ်ငန်း အောင်မြင်မှုကိုရယူပါ။ ဖုန်း - ၃၉၂၉၇၂ ၊ ၃၉၂၉၂၀
www.swesonemedia.org

---

v uawUt o;cs aq;avmu

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း နားပိတ်ဆို့ခြင်းမှ သက်သာစေမည့်နည်းလမ်းများ



နားထဲမှာတစ်ခုခုပိတ်ဆို့နေသလို ခံစားနေရတာကြောင့် နားလေထွက်တာ၊ နားထဲမှာ အသံမြည်တာနဲ့ နားလေးတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နားထဲမှာ နားဖာချေးတွေများနေတာ၊ အလယ်နားအတွင်း လေဖိအား ကွာခြားမှုရှိနေတာ၊ ယူစတေးရှင်းပြွန်အတွင်း လေကြောင်းပိတ်နေတာနဲ့ အအေးမိနှာစေးတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ နားပိတ်ဆို့စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ နားပိတ်ဆို့တာက အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ကလေးငယ်တွေမှာ (အထူးသဖြင့် အအေးမိဝေဒနာခံစားရချိန်မှာ) ပိုပြီးအဖြစ်များပါတယ်။ နားပိတ်ဆို့တာကနေ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း သက်သာစေဖို့အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

၁) နှာခေါင်းမှ လေညှစ်ထုတ်သည့်နည်း

ပါးစပ်ပိတ်ထားပြီး သင့်လက်ချောင်းနဲ့ နှာခေါင်းပေါက်ကိုပိတ်ကာ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ ပြီးရင် နှာခေါင်းမှလေတွေကို ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ လုပ်ပုံလုပ်နည်းမှန်ကန်ရင် ယူစတေးရှင်းပြွန် ပိတ်နေတာ ပြန်ပွင့်သွားနိုင်ပါတယ်။

၂) သံလွင်ဆီ အသုံးပြုနည်း

နားပိတ်ဆို့တာဟာ နားဖာချေးတွေကြောင့်ဖြစ်ရင် သံလွင်ဆီကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သံလွင်ဆီအနည်းငယ်ကို အစက်ချပြွန်နဲ့ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ နားထဲကို တစ်စက်၊ နှစ်စက်ထည့်ပေးပါ။ နားဖာချေးတွေ ပျော့ဝင်သွားအောင် ၁၀ မိနစ်ခန့် စောင့်ပြီးမှ ခေါင်းကို တစ်ခြမ်းစောင်းလိုက်ပြီး သံလွင်ဆီကို ထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် နားဖာကလော်တံနဲ့ နားဖာချေးကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

၃) အရက်ပြန်နှင့် ပန်းသီးရှလကာရည်ကို အသုံးပြုနည်း

နားပိတ်ဆို့တာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေ သေစေဖို့အတွက် အရက်ပြန်နဲ့ ပန်းသီးရှလကာရည်ကို ပေါင်းစပ်ပြီး အသုံးပြုပေးရပါမယ်။ အရက်ပြန်နဲ့ ပန်းသီးရှလကာရည်ကို ဆတူရောစပ်ပြီး ပိတ်ဆို့နေတဲ့ နားအတွင်း အစက်ချပြွန်နဲ့ တစ်စက်၊ နှစ်စက် ထည့်ပေးပါ။ ပြီးရင် အဲဒီနားထဲကို ဝါဂွမ်းလုံးလေးနဲ့ ပိတ်ထားပေးပါ။ ငါးမိနစ်– ၁၀ မိနစ်ခန့် ထားပြီးမှ နားဖာချေးနဲ့ ဂွမ်းလုံးတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

၄) ရေနွေးဖတ်ကပ်နည်း

အအေးမိ ဒါမှမဟုတ် နှာပိတ်တာကြောင့် နားပိတ်ဆို့တာဖြစ်ခဲ့ရင် ရေနွေးဖတ်ကပ်တဲ့နည်းက အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။ ချွေးသုတ်ပဝါကို ရေနွေးနဲ့ စိမ်ပြီး ရေညှစ်ကာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ နားပေါ်မှာ ၅–၁၀ မိနစ်ခန့် တင်ထားပေးပါ။ ရေနွေးပုလင်းကို မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ ပတ်ပြီး အဲဒီနည်းအတိုင်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

၅) ရေနွေးငွေ့ ရှူနည်း

ရေနွေးငွေ့ရှူတဲ့နည်းလမ်းဟာ အအေးမိဝေဒနာခံစားရတာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နားပိတ်ဆို့မှုအတွက် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းပါ။ ရေနွေးငွေ့ကြောင့် ချွဲတွေ ပျော့ဝင်စေနိုင်သလို နားဖာချေးတွေလည်း ပျော့ဝင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဇလုံကြီးတစ်ခုထဲကို ရေနွေးထည့်ထားပါ။ သင့်ဦးခေါင်းကို မျက်နှာသုတ်ပဝါနဲ့ အုပ်ပြီး ရေနွေးငွေ့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပါ။ ရေနွေးငွေ့ရှူမယ့်အစား ရေနွေးနဲ့ ဆယ်မိနစ်ခန့် ရေချိုးပေးရင်လည်း နားပိတ်ဆို့တာကနေ သက်သာနိုင်ပါတယ်။

၆) ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုက် အသုံးပြုနည်း

အစက်ချပြွန်ကို အသုံးပြုကာ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ နားအတွင်း ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုက် သုံးရာခိုင်နှုန်းကို နှစ်စက်ခန့် ချပေးပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း အမြှုပ်ထသံကြားရပါမယ်။ အမြှုပ်ထသံ ရပ်တဲ့အထိ ဒါမှမဟုတ် ၁၀ မိနစ်ကြာတဲ့အထိ စောင့်ပြီး ဦးခေါင်းကို စောင်းကာ အဲဒီအရည်တွေကို ထုတ်လိုက်ပါ။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

Vitix & Viti-Color ypöifopfrdwfqufyGEsify

Golden Glory International Co.Ltd, နှင့် Sim Health Care Pte Ltd တို့ ပူးပေါင်းကျင်းပပြီး ပြင်သစ်နိုင်ငံ ACM မှတင်သွင်းလာသော ပစ္စည်းသစ် **Vitix & Viti-Color မိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနား**ကို ၄.၄.၂၀၁၅ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့ Park Royal ဟိုတယ်၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ယင်းအခမ်းအနားတွင် ဒေါက်တာဦးတင်အေးမှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီး Sim Health Care Pte Ltd မှ Mr. Rithy SIM က ကုမ္ပဏီအကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြကာ ACM ၏ President Director General Mr. Thierry Leveille Nizerolle က Vitax & Viti-Color ပစ္စည်းသစ်အကြောင်းနှင့် Vitiligo ခေါင်းစဉ်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြပေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် အရေပြား အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဦးညွန့်တင်က Update Management of Vitiligo အကြောင်း ရှင်းပြပြီး တက်ရောက်လာကြသည့် ဧည့်သည်တော်များ၊ ဆရာဝန်ကြီးများက သိလိုသည်များ ဆွေးနွေးခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

The Line Plastic Surgery

rdwfqufjcif; tcrf;tem;

ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဆိုးလ်မြို့ရှိ နာမည်ကြီး ဆေးရုံတစ်ခုဖြစ်သည့် Korea The Line Plastic Surgery Clinic နှင့် Myanmar Zircon Co.,Ltd တို့ ပူးပေါင်းကျင်းပသည့် **Korea The Line Plastic Surgery Clinic မိတ်ဆက်ပွဲ အခမ်းအနား**ကို ၅-၄-၂၀၁၅ ရက်နေ့က Park Royal ဟိုတယ်၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ထိုမိတ်ဆက်ပွဲတွင် ကိုရီးယားနိုင်ငံမှ ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး Dr. Cho Yong Hyum က The Line Plastic Surgery နှင့် About the South Korea Beauty အကြောင်း မိတ်ဆက်ဆွေးနွေးတင်ပြပြီး တက်ရောက်လာသော ဧည့်သည်တော်များ၊ အနုပညာရှင်များက သိလိုသည်များကို မေးမြန်းခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။

o uefjGEaymfy;Def

jzpfwwfonf a0'emrsm; uk

ajz&Sif;enf10

သင်္ကြန်ပွဲမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆင်နွှဲခဲ့ပေမယ့် သင်္ကြန်ပွဲပြီးဆုံးချိန်မှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အသားအရေနေလောင်တာ၊ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်တာ အစရှိတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီဝေဒနာတွေ ကင်းစင်စေဖို့ အမျိုးသားတွေ လိုက်နာသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဝေမျှလိုက်ပါတယ်။

(၁) အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်အနားယူပါ

သင်္ကြန်ကာလမှာ လျှောက်လည်တာ၊ ကခုန်တာ၊ အရက်ဘီယာသောက်တာ စတာတွေနဲ့ ပျော်ပါးခဲ့တယ်ဆိုရင် သင်္ကြန်ကာလ ပြီးဆုံးချိန်မှာ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်အနားယူဖို့ အချိန်တန်နေပါပြီ။ အိပ်စက်အနားယူတာကြောင့် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အပန်းပြေစေပါတယ်။

(၂) ကြေးချွတ်ပြီး ရေချိုးပါ

သင်္ကြန်ကာလ နွှဲပျော်ပြီးချိန်မှာ အရေပြားက နေဒဏ်၊ လေဒဏ်နဲ့ ရေဒဏ်တွေကြောင့် ညစ်နွမ်းထိခိုက်နေနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားကို ကြေးတွန်းကျောက် ဒါမှမဟုတ် ရေမြှုပ်စတာတွေနဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ အရေပြားတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေတဲ့အပြင် အရေပြား သန့်ရှင်းကြည်လင်သွားစေပါတယ်။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွားစေပါတယ်။

(၃) ရေများများ သောက်ပါ

သင်္ကြန်ကာလ ဆင်နွှဲပြီးချိန်မှာ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး နွမ်းနယ်နေတတ်ပါတယ်။ ရေများများ သောက်ပါ။ ရေက ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တဲ့ ပြဿနာကို ကင်းစင်စေတဲ့အပြင် အဆိပ်အတောက်တွေကို ပြေလျော့စေပါတယ်။

(၄) နေဒဏ်ကို ရှောင်ပါ

သင်္ကြန်ပွဲတော်ရက်တွေမှာ တစ်ပတ်လုံး အပြင်ထွက်ခဲ့တာကြောင့် နေဒဏ် ခံခဲ့ရပြီးပြီဆိုရင် နေပူရှိန်ပြင်းထန်တဲ့ အချိန်တွေမှာ အပြင်မထွက်ဘဲ ခဏတာ နားနေပါ။ တီဗီကြည့်တာ၊ စာဖတ်တာ စတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်ပါ။

(၅) အစားအသောက်ကို ကောင်းစွာ စားသောက်ပါ

သင်္ကြန်ပွဲ ဆင်နွှဲနေချိန်မှာ အမျိုးသားအများစုက အစားအသောက်ကို ဖြစ်သလိုစားတတ်ကြပါတယ်။ အဆင်သင့်အစားစားတာနဲ့ဘီယာအရက်သောက်တာတွေကြောင့် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့သစ်သီးဝလံအများစုကို စားပါ။ အိမ်မှာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသင့်ပါတယ်။

(၆) တေးသီချင်း နားဆင်ပါ

အတာပွဲမှာ ဆူညံနေတဲ့ သီချင်းသံတွေ၊ ကားသံတွေကြောင့် သင့်နားတွေ အူနေတတ်ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ ညင်သာအေးဆေးတဲ့ တေးသီချင်းကို နားဆင်ပေးပါ။

(၇) ရယ်မောပါ

ဘယ်လောက်ပဲ နာကျင်နေပါစေ၊ ရယ်မောလိုက်တာကြောင့် နာကျင်မှုတွေ ပြေလျော့သွားပါတယ်။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာနဲ့ ခေါင်းကိုက်တာတွေ ခံစားနေရရင် အားရပါးရ ရယ်မောလိုက်ပါ။

(၈) လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ

လမ်းလျှောက်တာလို ညင်သာတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာကြောင့် စိတ်ခံစားမှုကောင်းစေတဲ့ အန်ဒေါ်ဖင် အထွက်တိုးစေပါတယ်။ ချွေးထွက်တဲ့အထိ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် အရက်နာကျတဲ့ ဝေဒနာကို သက်သာလျော့ပါးစေပါတယ်။

(၉) ကဖင်းဓာတ်ကို ရှောင်ပါ

အရက်အလွန်အကျွံသောက်ပြီးတဲ့ကာလမှာ ကဖင်းဓာတ်ပါတဲ့ ကော်ဖီ၊ ကိုလာ စတာတွေကို ရှောင်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ ကဖင်းဓာတ်က ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်စေတဲ့အပြင် အရက်နာကျတဲ့ ဝေဒနာကို ပိုကြာကြာ ခံစားရစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေကိုပဲ များများသောက်ပါ။

(၁၀) အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လုပ်ဆောင်ပါ

အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးတာကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ပြေလျော့စေသလို သက်သောင့်သက်သာ ရှိသွားတတ်ပါတယ်။

ကေအမ် (Ref;life)

အမျိုးသားတို့ လျစ်လျူရှုထားတတ်သည့်

tjzpfrsm;aom usefrma&;jyóemrsm;

အမျိုးသားတွေက အရေးကြီးတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ဖြစ်ရင်တောင် အများအားဖြင့် လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြပါတယ်။ လျစ်လျူရှုထားတတ်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေမှာ ကြီးမားတဲ့ အခြေခံ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိတာကို သတိပြုသင့်ပါတယ်။

■ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း

အမျိုးသားအများစုရဲ့ ရင်ဘတ်အောင့်တဲ့ ဝေဒနာက နှလုံးရောဂါထတာ (Heart Attack) နဲ့ ဆက်စပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ အဆုတ်သွေးပြန်ကြောတွင်း သွေးခဲပိတ်ဆို့တာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ စတဲ့ အဆုတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေကလည်း ရင်ဘတ်အောင့်တာနဲ့ ဆက်စပ်နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေစားတာ၊ ရင်ပူတာ၊ အစာအိမ်အနာဖြစ်တာ စတာတွေက အမျိုးသားတွေမှာအဖြစ်များတဲ့ ပြဿနာတွေဖြစ်ပြီး ဒီအခြေအနေတွေကြောင့် ပြင်းထန်တဲ့ ရင်ဘတ်အောင့်ဝေဒနာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

■ အသက်ရှူမဝခြင်း

အသက်ရှူမဝတာက အမျိုးသားတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာဖြစ်ပြီး နှလုံးသွေးကြောစနစ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ နာတာရှည် အဆုတ်ပွပန်းနာရောဂါ၊ နာတာရှည် လေပြွန်ရောင်ရမ်းတာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ စတဲ့ အဆုတ်ရောဂါတွေကြောင့်လည်း အသက်ရှူမဝတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်ရှူမဝတာက သွေးအားနည်းရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

■ နုံးချည့်ညောင်းညာခြင်း

အမျိုးသားအများစုက အလွန်အမင်း မောပန်းတာနဲ့ စွမ်းအင်လျော့နည်းတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ တက်ကြွမှု မရှိတာ၊ အဆိုးမြင်တာနဲ့ အိပ်ရေးပျက်တာတို့လည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသားတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ နုံးချည့်ညောင်းညာတဲ့ ဒီဝေဒနာတွေက ပြင်းထန်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကင်ဆာ၊ နှလုံးလုပ်ငန်းဆောင်တာ ချို့ယွင်းတာ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်တာ၊ အဆစ်ရောင်တာ၊ ကူးစက်ပိုးဝင်တာ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ အသည်းရောဂါတွေက နုံးချည့်ညောင်းညာတာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အားနည်းတာနဲ့လည်း ဆက်နွှယ်မှုရှိပါတယ်။

■ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

အမျိုးသားအများစုက စိတ်ဓာတ်ကျနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အမျိုးသားတွေက မိသားစုနဲ့ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် ကြိုးပမ်းနေရတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု များတတ်လို့ပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ ဦးနှောက်အတွင်းက ဓာတ်တွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ကမောက်ကမ ဖြစ်နေတာကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

■ မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းခြင်း

မေ့လျော့တာက အမျိုးသမီးတွေထက် အမျိုးသားတွေမှာ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ မေ့လျော့တာက အသက်ကြီးတာကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ ဦးနှောက်အကျိတ်ရောဂါ၊ ဦးနှောက် ထိခိုက်မှုနဲ့ ရောင်ရမ်းမှုတွေလို ပြင်းထန်တဲ့ အခြေခံ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေနဲ့လည်း ဆက်စပ်နေတတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုကြောင့်လည်း မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းတတ်ပါတယ်။

■ ဆီးထဲ သွေးပါခြင်း

အမျိုးသမီးတွေလိုပဲ အမျိုးသားတွေဟာ ဆီးထဲ သွေးပါတာကို လျစ်လျူရှုမထားသင့်ပါဘူး။ ဆီးထဲ သွေးပါရင် ဒါမှမဟုတ် ဆီးသွားရ ခက်ခဲရင် ဒါက ကျောက်ကပ်နဲ့ အသည်းရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ ဆီးထဲ သွေးပါတာက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျောက်တည်တာ၊ ဆီးအိမ်ရောင်ရမ်းတာ စတာတွေရဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ကြီးတာနဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကလည်း အမျိုးသားတွေမှာ အဖြစ်များပြီး လျစ်လျူရှုထားတတ်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကေအမ် (Ref;TOI)

om;om;?r;DDvdltdcxmifonfkWÉf pm;oifhom taumif;qkH;tpm;rsm;

အိမ်ထောင်သည် စုံတွဲခုနစ်တွဲမှာ တစ်တွဲနှုန်းက ကလေးရဖို့ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်သင့်တော်တဲ့ အစာအာဟာရဟာ သုက်ကောင်တွေနဲ့ သားဥကို ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေတယ်လို့ အာဟာရပညာရှင်တစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ မရှိမဖြစ် အဆီဓာတ်နဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ပါဝင်တဲ့ အစာအာဟာရဟာ အိမ်ထောင်သည်စုံတွဲတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန္ဓေအောင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးတယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

(၁) ေ ၁ပတ်သး

ထောပတ်သီးမှာ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ မရှိမဖြစ် အဆီဓာတ်၊ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အီး ကောင်းစွာ ပါဝင်တဲ့အတွက် သားအိမ်နံရံကိုလည်း ကျန်းမာစေပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်တွေအနေနဲ့ သားဥမျိုးအောင်နှုန်းများပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိလာတတ်ပါတယ်။ ထောပတ်သီးမှာ ဖောလိတ်ဓာတ် ကောင်းစွာ ပါဝင်တာကြောင့် သန္ဓေသားမှာ မွေးရာပါ ကျောရိုးနှစ်ခွပါတဲ့ ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

Top Tip!

ထောပတ်သီးမှည့်ကို ရွေးပြီး ပင်စိမ်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ သံလွင်ဆီစစ်စစ် စတာတွေနဲ့ ရောစားရင် အာဟာရရှိပြီး အရသာတိုးစေပါတယ်။

(၂) ဖ ံအ ါ

အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ဖရုံအဝါမှာ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေအပြင် အမျှင်ဓာတ်လည်း သိသိသာသာ ပါဝင်မှုများပါတယ်။ ဘီတာကယ်ရိုတင်းပါတဲ့အတွက် ပရိုဂျက်စတီရုန်းဟော်မုန်းအထွက်တိုးစေကာ သုက်ကောင်အရည်အသွေးနဲ့ အရေအတွက် မြင့်တက်စေပါတယ်။

Top Tip!

ဖရုံအဝါက စွယ်စုံရ အစာပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စမုန်စပါးနဲ့ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တွေနဲ့ ရောချက်ပြီး အရသာရှိတဲ့ ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးပါ။

(၃) န (Beetroot)

အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ရက်စ်ဗာရထရော ပါဝင်တဲ့အတွက် အသက်ကြီးလို့ ဖြစ်တဲ့ မျိုးမအောင်တဲ့ ပြဿနာကို တွန်းလှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥနီမှာ နိုက်ထရိတ်လည်း ပါဝင်တာကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ အားကစားသမားတွေမှာ သက်လုံကောင်းစေပါတယ်။ ဖန်ပြွန်သန္ဓေသားကုထုံး ခံယူတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ သားအိမ်ထဲ သွေးစီးဆင်းမှု ကောင်းစေဖို့ ဥနီစားသင့်ပါတယ်။

Top Tip!

ဥနီကို သံလွင်ဆီ၊ ရှလကာရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူတွေနဲ့ ဟင်းလျာချက်ပြုတ်စားပါ။

(၄) ဆ ်လ်မွန်ငါး

ပရိုတင်းများစွာ ပါပြီး အာဟာရဓာတ်အမြောက်အများ၊ အထူးသဖြင့် ရောင်ရမ်းမှု လျော့ကျစေတဲ့ အိုမီဂါ ၃ အဆီ ပါဝင်မှုများပါတယ်။ အိုမီဂါ ၃ အဆီများများ ပါဝင်တဲ့အတွက် အမျိုးသမီးတွေ မျိုးမအောင်တာကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဆယ်လ်မွန်ငါးက နှလုံးသွေးကြောစနစ်ကို ကျန်းမာစေပြီး ဦးနှောက်လုပ်ငန်းဆောင်တာနဲ့ မျက်စိကျန်းမာရေး ကောင်းစေပါတယ်။

Top Tip!

ဆယ်လ်မွန်ငါးကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ရောကြော်စားပါ။

( ) သလသး

သလဲသီးဟာ မျိုးအောင်နိုင်စွမ်းရှိစေတဲ့ အစာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ သလဲသီးဖျော်ရည်သောက်တာကြောင့် ကလေးတွေမှာ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သလဲသီးမှာ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ကေ၊ ဖောလစ်အက်စစ်နဲ့ တခြား ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်တွေ များများ ပါဝင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိုမင်းမှုကို ဟန့်တားနိုင်စွမ်းရှိပြီး ကင်ဆာတွန်းလှန်ပေးကာ နှလုံးသွေးကြောစနစ်နဲ့ အရိုးစနစ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ ရောင်ရမ်းမှု ကျစေပြီး သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုကို အားကောင်းစေပါတယ်။

Top Tip!

သလဲသီးကို သစ်ကြားသီးနဲ့ တွဲစားပါ။

( ) အမျိုးမျိုး

ဥအမျိုးမျိုးဟာ သင်စားနိုင်တဲ့ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစာပါ။ ကိုလင်းဓာတ်များစွာ ပါဝင်တာကြောင့် သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် သိသာတဲ့ ကောင်းကျိုးရရှိစေပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစေပါတယ်။ ဥအမျိုးမျိုးမှာ မတူညီတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပါဝင်တဲ့အပြင် မရှိမဖြစ် အဆီဓာတ်နဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်လည်း ကောင်းစွာပါဝင်ပါတယ်။

Top Tip!

ဥအမျိုးမျိုးကို ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း စတာတွေနဲ့ ရောကြော်စားပါ။

( ) သစ်ကြားသး

သစ်ကြားသီးမှာ ကင်ဆာတွန်းလှန်နိုင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်ပြီး ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနဲ့ ရင်သားကင်ဆာ အန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။ သုက်ကောင် အရည်အသွေးကို ကောင်းမွန်စေပြီး အိုမီဂါ ၃ အဆီနဲ့ ဗီတာမင်ဘီ၊ ပရိုတင်းနဲ့ ဗီတာမင်အီးပါဝင်တဲ့အတွက် သား အိမ်အတွင်းလွှာကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ နေ့စဉ် သစ်ကြားသီး လက်တစ်ဆုပ်စာပမာဏ စားတာက သုက်ကောင် လှုပ်ရှားမှု၊ အရည်အသွေး စတာတွေကို ကောင်းမွန်တိုးတက်စေပါတယ်။

Top Tip!

သစ်ကြားသီးကို ဟင်းရွက်သုပ်တွေမှာ ထည့်စားပါ။

( ) က ွတ်

ကညွတ်မှာ အစွမ်းထက် အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ဗီတာမင်စီနဲ့ ဖောလိတ်ဓာတ် (ဖောလစ်အက်စစ်)တွေ များစွာပါဝင်နေတာကြောင့် အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ မျိုးအောင်နိုင်စွမ်းကောင်းစေပါတယ်။

Top Tip!

ကညွတ်ကို အနည်းငယ်ပြုတ်ပြီး ကြက်ဥပြုတ်၊ ဘဲဥပြုတ်နဲ့ ရောကာ ရှလကာရည်ထည့်စားပါ။

ဗွန် (Ref;DM)

နွေရာသီမှာ မသန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာနဲ့ ယင်နားစာတွေကို စားမိတာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတဲ့ရောဂါ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ အရေးပါပုံကို အလေးထားနိုင်ဖို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့မှာ အစာဘေးကင်းရေးကို ဦးတည်ပြီး ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့ စစ်တမ်းအရ အစာနဲ့ ရေမသန့်ရာက တစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါတွေကြောင့် နှစ်စဉ်ကလေးအများစု အပါအဝင် လူနှစ်သန်းခန့် သေဆုံးနေကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာဘေးကင်းရေးအတွက် နေ့စဉ် သိထားသင့်တဲ့ ရှေ့ရောင်စည်းမျဉ်းတွေကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

သန့်ရှင်းရေး အင း ၁းပါ

အစားအစာကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်စေဖို့ သန့်ရှင်းတဲ့ ချက်ပြုတ်နည်းကို အလေးထားရပါမယ်။ ချက်ပြုတ်ရာမှာ သန့်ရှင်းရေးမကောင်းတာကြောင့် လက်တွေမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ပိုးမွှားတွေ ကပ်ငြိတာ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်၊ လက်သုတ်ဝတ်၊ အထူးသဖြင့် စဉ်းတီတုံးတွေမှာ ပိုးမွှားကပ်ငြိတာတို့ ဖြစ်ကာ ချက်ထားတဲ့ အစာတွေမှာ ပိုးတွေရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒီအစာတွေကို စားရာက အစာအဆိပ်သင့်တာနဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသားနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို လှီးဖြတ်ရာမှာ သုံးတဲ့စဉ်းတီတုံးတွေကို သီးသန့်ခွဲခြားထားရှိပါ။

အစာစိမ်းနှင့် ချက် ပးသားအစာတိုကို ခွ ၁းပါ

အစာစိမ်းနဲ့ ချက်ပြီးသားအစာတွေကို သီးခြားစီ ခွဲထားပေးမှသာ ပိုးမွှားကူးစက်ပျံ့နှံ့တဲ့ အန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေမှာပါ။ ဘက်တီးရီးယားတွေက အစာစိမ်းကနေ လက်တွေဆီကို ပျံ့နှံ့ပြီး လုပ်ငန်းခွင်မျက်နှာပြင်၊ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင် စတာတွေကနေ ချက်ပြီးသား အစာတွေအထိ ပျံ့နှံ့ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အသားစိမ်းကို ချက်ပြီးသား အစာတွေပေါ်တင်ပြီး သိမ်းထားရင် သွေးနဲ့ အရည်တွေက ချက်ပြီးသားအစာထဲ စိမ့်ဝင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်စေဖို့ သီးခြားစီ ခွဲသိမ်းပါ။

ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ်ပါ

အစာတွေကို ကောင်းကောင်း ချက်ပြုတ်တာကြောင့် ပိုးမွှားအားလုံးနီးပါး သေစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားတွေကို လုံလောက်တဲ့ အပူချိန်နဲ့ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုတော့ အကျက်မလွန်ပါစေနဲ့။ ကျက်လွန်းရင် အာဟာရတန်ဖိုး ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။

အနရာယ်ကင်းသော အပချိန်တွင် ၁းရှိပါ

ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အခန်းအပူချိန်မှာ ထားရှိသင့်ပါတယ်။ အစာကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေကို ရှောင်လွှဲနိုင်ဖို့ ချက်ထားတဲ့ အစာတွေကို ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်သိမ်းတာက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ စားခါနီးမှ ပြန်နွှေးစားပါ။

ဗွန် (Ref;TOI)

---

pGifGajcwlHvSwGenf;vrf;aumif;rsm;

- ခြေဖနောင့် အက်ကွဲတာ သက်သာစေဖို့ အနည်းဆုံး သုံးပတ်လောက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးရပါမယ်။ ခြေဖနောင့်နဲ့ အက်ကွဲနေတဲ့ အရေပြား ချောမွေ့နူးညံ့သွားစေဖို့ ရေချိုးတဲ့အခါ ကြေးတွန်းကျောက်နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ပြီးရင် ခြေထောက်လိမ်းခရင်မ်ဒါမှမဟုတ် ရေနံဂျယ်လီလိမ်းပေးလိုက်ပါ။ အိပ်ခါနီးမှာ လိမ်းတဲ့အခါ ခြေအိတ်ဝတ်ပြီး အိပ်ရာဝင်ပါ။
- ခြေချောင်းထိပ်တွေကို ညစ်ပတ်စေတဲ့ ထိပ်ပိတ်ဖိနပ်တွေ မစီးပါနဲ့။
- ကြက်သီးနွေးရေထဲမှာ ခြေထောက်ကို မှန်မှန် စိမ်ပေးရင် ခြေထောက်မှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ အသားမာတွေကို လျော့ပါးစေပါတယ်။
- ခြေသည်းကို မှန်မှန်ညှပ်ပေးပါ။ ဒါမှသာ ခြေသည်းအောက်မှာ စုပုံနေတတ်တဲ့ ဖုန်မှုန့်နဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ခြေသည်းညှပ်တဲ့အခါ ဆိုးတစ်ဝက်၊ ပျက်တစ်ဝက် ဖြစ်နေတဲ့ ခြေသည်းနီတွေကို ဖျက်ပေးပါ။ ပြီးမှ ဝတ်မယ့် ဝတ်စုံနဲ့ လိုက်တဲ့ ခြေသည်းနီကို ဆိုးပေးပါ။

ဗွန် (Ref;TOI)

သင့်ကို ချက်ချင်းပျော်ရွှင်သွားစေမည့် တစ်မူထူးခြားသော နည်းလမ်းကောင်းများ

ဘဝဆိုတာ အကောင်းတွေနဲ့ချည်း ပြီးပြည့်စုံနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆိုးနဲ့တွေ့ရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်မညစ်ဘဲ၊ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ နေထိုင်ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ဖို့အတွက် တစ်မူထူးခြားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

ဖွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)
(Ref;goodhousekeeping)

■ လိမ္မော်သီးကို အခွံနွှာပါ

ဂန္ဓာရုံဆိုင်ရာ နာ့ဗ်ကြောတွေက ဦးနှောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ဆိုင်တဲ့စနစ်နဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကောင်းတဲ့ အနံ့အသက်တွေက စိတ်ပျော်ရွှင်တဲ့ ခံစားချက်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်လို့ပါ။ လိမ္မော်ခွံအနံ့က စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေပြီး ပူပင်သောကကို လျော့ကျစေပါတယ်။

■ တိတ်ဆိတ်သော အချိန်ကို ရှာဖွေပါ

ပရော့ဂျက်တစ်ခုအတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ရောက်တော့မှာမို့ စိတ်ဖိစီးမှု များနေပါသလား။ သင့်လုပ်လက်စ အလုပ်ကို ခဏ ရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာမှာ ခဏတာ အနားယူလိုက်တာကြောင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအားကို ပိုကောင်းလာစေပါတယ်။ သင့်ဦးနှောက်က အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့အတွက် ပုံမှန် အနားယူပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်နာရီကြာ အလုပ်လုပ်ပြီးတိုင်း အချိန် ၁၀-၂၀ မိနစ် အနားယူပေးပါ။

■ သင့်အရည်အချင်းကို ဖော်ပြပါ

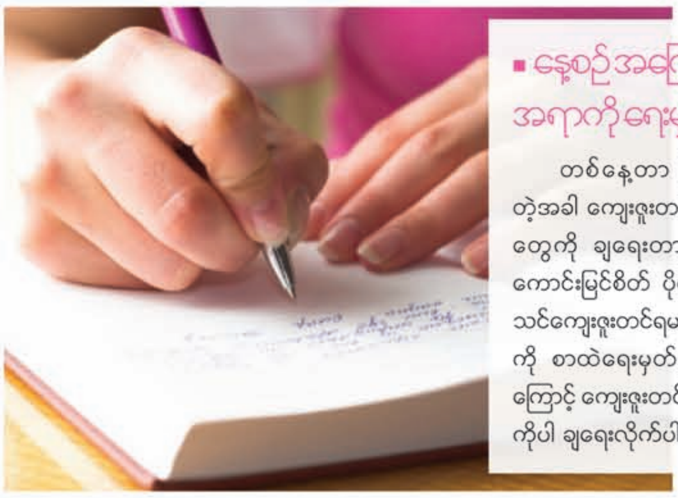
ဘောပင် ဒါမှမဟုတ် စုတ်တံတစ်ချောင်းကို ယူပြီး တစ်ခုခုကို ဖန်တီးရေးဆွဲလိုက်တာကြောင့် နှီးချည့်ညောင်းညာမှု ကင်းစင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျတာကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

■ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းပါ

တစ်ခုခုအတွက် ရည်မှန်းပြီး ငွေကြေးတွေကို စုဆောင်းသိမ်းဆည်းတာကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုမို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

■ ကျွေးမွေးပါ

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ကော်ဖီတိုက်တာက ငွေအနည်းငယ်ဝင်တာထက် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုရရှိစေပါတယ်။ တခြားလူအတွက် ငွေငါးထောင်လောက် သုံးလိုက်ရတာက တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးချိန်မှာ သိသာတဲ့ စိတ်ကြည်နူးမှုကို ရရှိစေတယ်လို့ ဗြိတိန် ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ် လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။



■ နေ့စဉ် အကြောင်း အရာကို ရေးမှတ်ပါ

တစ်နေ့တာ ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်ရမယ့်အရာတွေကို ချရေးတာကြောင့် အကောင်းမြင်စိတ် ပိုရှိစေပါတယ်။ သင်ကျေးဇူးတင်ရမယ့် အရာတွေကို စာထဲရေးမှတ်ထားပြီး ဘာကြောင့် ကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုတာကိုပါ ချရေးလိုက်ပါ။

■ မုန့်ဖုတ်ပါ

ဒါက စိတ်ခံစားမှု ကုထုံးတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ ပေါင်မုန့်ဖုတ်တာ၊ ကွတ်ကီးမုန့်လုပ်တာစတာတွေကို လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်မှာ အောင်မြင် ပြီးမြောက်သွားတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ကို တိုးစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သင်လုပ်ထားတဲ့ မုန့်တွေကို အိမ်နီးနားချင်း ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ကျွေးလိုက်ပါ။

Otsuka

ION SUPPLY DRINK
POCARI SWEAT

ION SUPPLY DRINK
ION ဖြည့်အချိုရည်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီး ချွေးထွက်များသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရေဓာတ်သာမက
ION ဓာတ်လည်း လျော့နည်းသွားသည့်အတွက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါလိမ့်မည်။
ထိုအချိန်မျိုးတွင် ရေသောက်ရုံဖြင့် မလုံလောက်တော့ပေ။ **POCARI SWEAT** ကသာလျှင်
ကုန်ခမ်းသွားသည့် ION ဓာတ်များကို အမြန်ဆုံး ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။

Another quality products distributed by
MDG
Customer Care Hotline : 09 500 4558

WEEKLY HEALTH NEWS UPDATE

ဌေးနိုင်ဦး(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ကွဲကွာသော မိဘတို့၏ကလေးက ပန်းနာရင်ကျပ် ထနိုင်ခြေ သုံးပုံတစ်ပုံမြင့်မား

မိသားစု ပြိုကွဲခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်တို့တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ သုံးပုံတစ်ပုံနီးပါး မြင့်တက်မှုရှိကြောင်း လေ့လာသူတို့က သတိပေးထားသည်။

မိဘကွဲကွာခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းတွင် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးပြဿနာနှင့် ရန်ပွဲများရှိခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးငယ်တို့တွင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားကြောင်း၊ ကလေးဘဝတွင် ထိုသို့သော အခြေအနေများနှင့် ကြုံကြိုက်ရပါက ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၈ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်မှုရှိကြောင်း လေ့လာမှုအသစ်အရ တွေ့ရှိရသည်။

အဆိုပါ လေ့လာမှုကို အမေရိကန် ဓာတ်မတည့်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါနှင့် ကိုယ်ခံအားဆိုင်ရာ စာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ယူကေသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကလေးသူငယ်ဘဝ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အမြင့်မားဆုံး နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးငယ် တစ်ဒသမ တစ်သန်းသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ခံစားနေရပြီး ယူကေ ကလေး ၁၁ ဦးလျှင် တစ်ဦးနှုန်းသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ခံစားနေရကြောင်း သိရသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုသည် အသက်ရှူရခက်ခဲသော ဝေဒနာလက္ခဏာကို ပိုဆိုးစေပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို လှုံ့ဆော်နိုင်ကြောင်း သိရသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်စေသော အခြေအနေဖြစ်ပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်လျှင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း မသက်မသာဖြစ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း နံရံတစ်ဝိုက်ရှိကြွက်သားများ တောင့်တင်းကျဉ်းမြောင်းကာ ရောင်ရမ်းမှု ဖြစ်ပြီး အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် အခြား လက္ခဏာများ ခံစားရတတ်သည်။

"ကလေးတွေဟာ အိမ်ထဲ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ လေထုညစ်ညမ်းတာစတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်တာ သိရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ **အခုအခါ အိမ်တွင်းရေး အဆင်မပြေမှုတွေကြောင့် ကလေးတွေမှာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဝေဒနာ ထစေတယ်ဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိရ**တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု လေ့လာသူ ဂျိမ်းစ်က ပြောကြားသည်။

(Ref;DM)

တစ်နေ့ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ တစ်လုံး စားခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်နိုင်

ကြက်ဥ၊ ဘဲဥကြိုက်သူများအတွက် သတင်းကောင်းပါ။ **ကြက်ဥ၊ ဘဲဥကို တစ်နေ့တစ်လုံးစားခြင်းဖြင့် အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါ အန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေနိုင်**ကြောင်း လေ့လာမှုအသစ်အရ သိရသည်။

အမေရိကန် အာဟာရဂျာနယ်၏ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ တစ်ပတ်လျှင် အများဆုံး ကြက်ဥ/ဘဲဥလေးလုံးစားလေ့ရှိသည့် အမျိုးသားတို့သည် တစ်ပတ်လျှင် တစ်လုံးသာ စားလေ့ရှိသူတို့ထက် အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၇ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျမှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

အမျိုးအစား (၂)ဆီးချိုရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ဖြစ်နှုန်း မြင့်မားလာသောရောဂါဖြစ်သည်။ အရှေ့ဖင်လန်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူတို့က ၁၉၈၄-၁၉၈၉ အတွင်း အသက် ၄၂ နှစ် နှင့် ၆၀ နှစ်ကြား အမျိုးသား ၂၃၃၂ ဦး၏ အစားစားသည့် အမူအကျင့်များကို အကဲခတ် လေ့လာခဲ့ကြရာ ၁၉ နှစ်တာ လေ့လာမှုအတွင်း အမျိုးသား ၄၃၂ ဦးသည် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ လေ့လာသူတို့အား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားခြင်း အစရှိသည်တို့ကိုပါ ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

လေ့လာမှုအရ **ကြက်ဥ/ဘဲဥစားခြင်းသည် သွေးတွင်း သကြားဓာတ်လျော့ကျသည့်အတွက် အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နှုန်း လျော့ကျမှုနှင့်ဆက်စပ်နေ**ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

(Ref;DM)

ဒေါင်းရောဂါစုအတွက် ပိုကောင်းသော သွေးစစ်ဆေးနည်း

ဗိုက်ထဲကသန္ဓေသားတွင် ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစုခေါ် မွေးရာပါဦးနှောက်ချို့ယွင်းသည့် ရောဂါ ရှိ၊ မရှိသိနိုင်ရန် **ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏သွေးကို စစ်ဆေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုထွက်ပေါ်လာ**ကြောင်း လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။ အဆိုပါ စစ်ဆေးနည်းအကြောင်းကို နယူးအင်္ဂလန်ဆေးဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ယူကေတွင် လတ်တလောကာလ၌ သန္ဓေသားတွင် ဒေါင်းရောဂါစု ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်ပြီး အာထရာဆောင်းစကင်ရိုက် စစ်ဆေးသည်။ လိုအပ်ပါက အချင်းနမူနာ သို့မဟုတ် ရေမြွှာရည်ကို ထုတ်ယူပြီး ဆက်လက်စစ်ဆေးသည်။ သို့ရာတွင် ထိုစစ်ဆေးနည်းမှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ခြေမြင့်မားကြောင်း သိရသည်။

ယခု စစ်ဆေးနည်းအသစ်မှာမူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ အချင်းမှ ဒီအင်န်အေအပိုင်းအစကို သွေးစစ်ဆေးမှုဖြင့် ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ ဒေါင်းရောဂါစု (Down's Syndrome) ဆိုသည်မှာ ခရိုမိုဇုမ်းတစ်ခု အပိုပါသော မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ မွေးရာပါချို့တဲ့မှုဖြစ်စေသည့် ရောဂါဖြစ်ပြီး **ထိုရောဂါရှိသူတို့သည် မျက်နှာပြားခြင်း၊ လက်ချောင်းများတိုပြီး ဘေးကျယ်ခြင်း၊ မျက်စိ၊ နားတို့တွင်ချို့ယွင်းမှုပါရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်မှုမမှန်ခြင်းနှင့် နှလုံးတွင်ချို့ယွင်းမှုများဖြစ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများပါလာ**လေ့ ရှိသည်။

ယခုသွေးစစ်ဆေးနည်းသည် အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် လက်ရှိသုံးနေသော စစ်ဆေးနည်းများကို အစားထိုးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဆန်ဖရန်စစ္စကို၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် အသင်းက ဆိုသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ၁၆၀၀၀ဦးနီးပါးကို လေ့လာခဲ့ရာ သွေးစစ်ဆေးနည်းက ဒေါင်းရောဂါစုရှိသူ ၃၈ ဦးကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး လက်ရှိစစ်ဆေးနည်းကမူ ၃၀ ဦးကိုသာလျှင် တွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

(Ref;BBC)

အဆီများသော ငါးစားသူ ကင်ဆာလူနာများ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိဟု ဆို

ဟာအင်းငါး၊ မက်ကရယ်ငါး စသည့် အဆီများသော ငါး စားခြင်း သို့မဟုတ် အိုမီဂါ ၃ အားဆေး မှီဝဲခြင်းတို့ ပြုလုပ်သည့် ကင်ဆာလူနာတို့သည် ကင်ဆာဆေးသွင်းကုထုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိကြောင်း လေ့လာမှုတစ်ခုက သတိပေးထားသည်။

ထို**အဆီများသည် ငါးစားခြင်းဖြင့် သွေးထဲတွင် အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်ပမာဏ မြင့်တက်မှုရှိကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ ကင်ဆာဆေးသွင်းခြင်းကြောင့် ရရှိတတ်သော ဆိုးကျိုးများကို လျော့ကျစေနိုင်ဖွယ်ရာရှိ**ကြောင်း လေ့လာသူတို့က ပြောကြားခဲ့သည်။

သို့ရာတွင် နောက်ထပ် လေ့လာမှု မပြုမီ ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသမှု မခံယူမီနှင့် ခံယူပြီးနေ့များတွင်မူ အဆီများသော ငါး သို့မဟုတ် ငါးကြေးဆီကို ရှောင်သင့်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ဆိုသည်။

အဆီများသော ငါးဖြစ်သည့် ဆာဒင်းငါး၊ ဆယ်လ်မွန်ငါးနှင့် မက်ကရယ်ငါးတို့သည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ အသက်ကြီးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အမြင်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် သူငယ်ပြန်မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းရောဂါတို့မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်တွန်းလှန်နိုင်သည်။ ဗီတာမင်ဒီ၊ ဗီတာမင်ဘီအချို့၊ ဆီလီနီယမ်နှင့် အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်လည်း ပါဝင်မှုများသည်။

ကြွက်များတွင် အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်ပမာဏနှင့် ကင်ဆာတားဆေးဝါးတို့၏ သက်ရောက်မှု ဆက်စပ်ပုံကို လေ့လာခဲ့ရာ အိုမီဂါ ၃ အဆီသည် ကင်ဆာတားကုထုံး၏ ဆိုးကျိုးကို လျော့ကျနိုင်ဖွယ်ရာရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သော်လည်း **နောက်ထပ် လေ့လာမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေသေး**ကြောင်း သိရသည်။

(Ref;DM)

lumq,laygujcif;

a'gufwmjrwfpEÁmausmf

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

wcsdKUuav;awGrSmukq,lulum&Sdayguf,D
raysmufEdkbj,zpfaewwfygw,f
ta&jym;yguf,faewwfygw,f
'DvdkrsdK;udkawGxrAwDrif tay;yD
ukndkyr,f'rSaysmufbJ;qdkf..

Q. အရေပြားပေါ်မှာပေါက်တဲ့ ကြာဆူးအကြောင်းသိပါရစေ ဆရာမ။

A. ကြာဆူးဆိုတာ အဖုစူးစူးလေးတွေဖြစ်တာကို ပြောတာပါ။ အရေပြား အပေါ်လွှာမှာ ရှိတဲ့ ပရိတင်းတစ်မျိုးက မွေးညင်းပေါက်ပေါ် မှာ စုပုံလာပြီး ဖြစ်တာပါ။ အရေပြားကို ပွတ်ကြည့်ရင် မာမာကြမ်းကြမ်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဖြူရောင် အဖုလေးအနေနဲ့ တွေ့ရမှာပါ။

Q. ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လို့ ကြာဆူးဖြစ်ရတယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်၊ မှန်ပါသလား ဆရာမ။

A. မှန်ပါတယ်။ ဗီတာမင်-အေ ချို့တဲ့လို့လည်း ကြာဆူး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မွေးညင်းပေါက်လေးတွေ နေရာနားက အရေပြားထူလာပြီး အဖုလေးတွေအဖြစ်မြင်ရတတ်တာပါ။ ဖားပြုတ်အရေပြား (Toad Skin)လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။

ကလေးတွေမှာ ကြာဆူး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အာဟာရထဲမှာပါတဲ့ အဆီဓာတ်ကို မစုပ်ယူနိုင်တဲ့ ရောဂါရှင်တွေမှာ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းရောင်တာ၊ လျှာရောင်ရမ်းတာ၊ မျက်ခွံရောင်တာ၊ ညဘက်မှာ မျက်စိမမြင်ရတာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ကြွက်သားပျော့တာ၊ အာရုံကြောရောင်တာတွေနဲ့ တွဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တခြား ဗီတာမင် ချို့တဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့လည်း တွဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။

◆ ဗီတာမင်အေသာမက ဗီတာမင် အီး၊ ဗီတာမင် ဘီအုပ်စုနဲ့ လိုအပ်တဲ့ အဆီ (Essential Fatty Acids) စတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ချို့တဲ့ရင် အဖုလေးတွေ (Follicular hyperkeratosis) ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

◆ အစာကို ကောင်းကောင်း မစုပ်ယူနိုင်တဲ့ ရောဂါ၊ ဥပမာ- အူဖြတ်ပြီး ခွဲစိတ်ထားတာ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ ပန်ကရိယရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ သူတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

◆ ကယ်လိုရီစားသုံးမှု နည်းလွန်းတဲ့ လူတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ အဆီမစားတဲ့သူတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Q. ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လို့ ဘယ်သူတွေက ကြာဆူးအဖြစ်များတတ်ပါသလဲ ဆရာမ။

A. ကလေးငယ်တွေ၊ အာဟာရကောင်းကောင်း မစားရသူတွေ၊ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း ရောဂါရှိသူတွေ၊ မိသားစုထဲမှာ ဗီတာမင် ချို့တဲ့သူတွေ၊ အစားအသောက် ကြေးများသူတွေဟာ ကြာဆူးအဖြစ်များတတ်ပါတယ်။

Q. ကြာဆူးပေါက်တာ သက်သာစေဖို့ ဘာတွေ စားသင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

A. ဗီတာမင် အေ၊ ဗီတာမင်ဘီအုပ်စု၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင် အီးပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေ (ဥပမာ- အစိမ်းရောင်၊ အနီရောင်၊ အဝါရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ မုန် လာဥနီ၊ နို့၊ ဥ၊ ငါး၊ ငါးကရတဲ့ အဆီ၊ ပဲနို့၊ နေကြာဆီ၊ ပြောင်းဆီ၊ မြေပဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်တွေနဲ့ အသည်းအမြစ်တွေကို လုံလောက်အောင်စားရပါမယ်။ သရက်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဆယ်လမွန်ငါး၊ တူနာငါး၊ ပဲနဲ့ ကြက်သားစတာတွေကိုလည်း စားပေးသင့်ပါတယ်။

Q. ကြာဆူးက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဘယ်နေရာတွေမှာ အဖြစ်များပါသလဲ ဆရာမ။

A. တံတောင်အရေပြား၊ ဒူးတွေရဲ့ဆန့်တဲ့ အရေပြားနေရာမှာ ကြာဆူးအဖြစ်များပါတယ်။

Q. ကြာဆူးမပေါက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ် သင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

A. အာဟာရလုံလောက်စွာ စားရပါမယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချသူတွေ ကြာဆူး ပေါက်တတ်လို့ သတိထားရပါမယ်။

Q. ကြာဆူးက ကူးစက်တတ်ပါသလား ဆရာမ။

ကြာဆူးက မကူးစက်တတ်ပါဘူး။ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Q. တချို့လူတွေမှာ ကြာဆူးက အချိန်ကြာတာတောင် မပျောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

A. တချို့လူတွေမှာ ကြာဆူးက ကြာရှည်ပေါက်ပြီး၊ မပျောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အရေပြားပါ ကြမ်းနေတတ်တယ်။ ဒီလို လူနာတွေကို ပထမ ဗီတာမင်အေပေးပြီး ကုကြည့်ရပါမယ်၊ ဒါမှ မပျောက်ဘူးဆိုရင် တခြားဆင်တူပေမယ့် မတူတဲ့ အရေပြားရောဂါတစ်ခုခုကို စဉ်းစားရပါတော့မယ်။

Q. ကြာဆူးကို ဘယ်လို ကုသသင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

A. ကြာဆူးက ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လို့ဖြစ်တာဆိုရင် ဗီတာမင်အေနဲ့ တခြား အာဟာရဓာတ်တွေပါတဲ့ ပြည့်ဝပြီးမျှတတဲ့ အာဟာရ ကျွေးရပါမယ်။ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ အစုံအလင်ပါတဲ့ ဆေးတွေပေးပြီး ကုသရပါမယ်။ ပြီးရင် အရေပြားကိုသက်သာစေမယ့် တခြားထိန်းသိမ်း ကုသနည်းတွေ သုံးပြီး ကုသရပါမယ်။

Q. ကြာဆူးနဲ့ လွဲမှားတတ်တဲ့ တခြား အရေပြား ပြဿနာတွေရှိရင် သိပါရစေ ဆရာမ။

A. ကြာဆူးထင်နေတဲ့ တခြား အရေပြား ပြဿနာတွေကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒါက တုံ့ပြန်လွယ်တဲ့ အရေပြားရောဂါနဲ့တွဲဖြစ်တတ်တဲ့ ကြက်အရေပြားလို မွေးညင်းပေါက်ဘေးနားမှာ အဖုလေးတွေဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါပါ။ ကြာဆူးဖြစ်ရင် ဘဲငန်းအရေပြားလိုဖြစ်တတ်ပြီးကြည့်ရဆိုးပါတယ်။ မျိုးရိုးနဲ့ ဆက်နွယ်မှုရှိတတ်ပြီး ကြမ်းကြမ်းမာမာ၊ အနီရောင် အဖုလေးတွေအနေနဲ့ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ လက်မောင်း၊ ပေါင်အပြင်ဘက်၊ တင်ပါး၊ မျက်နှာတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးကလွဲလို့ တစ်ကိုယ်လုံး နေရာအနှံ့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မွေးညင်းပေါက်တွေမှာ အရေပြားအကြေးခွံလေးတွေ ပိတ်လို့ဖြစ်တာပါ။

မွေးညင်းပေါက်တွေမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးနဲ့ မှိုပိုးတွေဝင်ပြီး၊ ဝက်ခြံဆန်တဲ့ အဖုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပွတ်မိ၊ ခိုက်မိတဲ့အခါ၊ ရာသီဥတုပူတဲ့အခါ၊ ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ မတည့်တဲ့အခါ၊ နွေရာသီမှာ နေရောင်ကာခရင်မ် ခပ်ပျစ်ပျစ်တွေ သုံးတဲ့ အခါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကြမ်းသုတ်ဆီတွေပေါ်မှာ လှဲအိပ်ပြီး ဆော့ကစားတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ လက်မောင်းမှာ အဆီကျိတ်ပိတ်လို့ ဝက်ခြံဆန်တဲ့ အဖုတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

Q. ကြာဆူးပေါက်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ အများပြည်သူကို ထပ်မံပညာပေးလိုတာရှိရင် သိပါရစေ ဆရာမ။

A. ကြာဆူးကို နည်းမှားနဲ့ မကုသမိစေဖို့ ပညာပေးချင်ပါတယ်။ အရေပြား အဖုလေးတွေက အကျီကျပ်ကျပ်နဲ့ ပွတ်မိတာ၊ ကျောက်ကြမ်းနဲ့ ပွတ်တိုက်တာ၊ အရောင်ကျလိမ်းဆေးဖြစ်တဲ့ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေး များများလိမ်းမိတာမျိုး ပြုလုပ်ရင် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ဆင်ခြင်စေချင်ပါတယ်။ မွေးညင်းပေါက်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ဝင်တတ်ပါတယ်။ အရေပြားပါးတတ်ပါတယ်။ စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးရဲ့ ဆိုးကျိုးဖြစ်တဲ့ မှိုပိုးဝင်တာတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

---

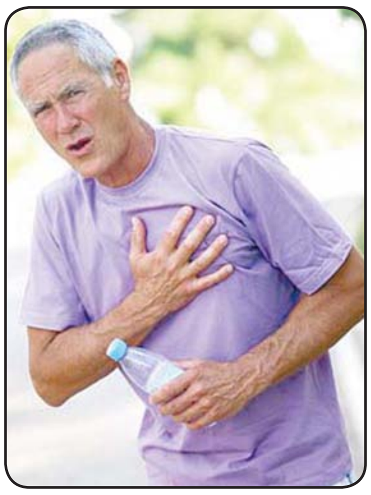
uifqmaO'emcHpm;&olrsm;wwif

armyef;EGrf;e,fzpfapaomta'umif;rsm;

ကင်ဆာအမျိုးအစား၊ ကုသနည်းနဲ့ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေ ကွာခြားပေမယ့်လည်း အကြောင်းရင်းရှာမရဘဲ မောပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ဝေဒနာကိုတော့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်အများစုမှာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ကီမိုဆေးသွင်းကုသခြင်း

ကီမိုဆေးသွင်း ကုသမှု ခံယူသူတွေမှာ မောပန်းနွမ်းနယ်နေတာကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဆေးသွင်းပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာတဲ့ တိုင်အောင် မောပန်းနေတာကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ လူနာတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အနည်းငယ် ကွာခြားမှုရှိပြီး တချို့လူနာတွေကတော့ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အထိ ခံစားရရှိနိုင်ပါတယ်။



ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း

ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုသမှုခံယူသူတွေမှာလည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအဖြစ် မောပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်ပါတယ်။ ၃-၄ ပတ်လောက်ကြာတဲ့အထိ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ တချို့လည်းလနဲ့ချီပြီး ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ အစားထိုး ကုသခြင်း

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ အစားထိုး ကုသမှု ခံယူသူတွေမှာ နှစ်နဲ့ချီပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်နေတာကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း

ကင်ဆာဆေးဝါးတွေဖြစ်တဲ့ အင်တာထရွန်နဲ့ အင်တာလူကင်တွေက သဘာဝပရိုတင်းဆဲလ်ဖြစ်တဲ့ ဆိုက်တိုကိုင်းတွေဖြစ်ပြီး သွေးဖြူဥတွေကို သဘာဝအတိုင်း ထွက်ရှိစေပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့ သွေးဖြူဥတွေက ရောဂါတွေကို တိုက်ထုတ်ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆိုက်တိုကိုင်းတွေက ခုခံစွမ်းအားနဲ့ အတွင်းဂလင်းစနစ်ရဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သယ်ယူမှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပြီး သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီဆိုက်တိုကိုင်းတွေ များလာခဲ့ရင် အဆိပ်ဖြစ်ပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်တာကို ခံစားရပါတယ်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

ဆေးဝါးကုသမှုကြောင့် ပျို့တာ၊အန်တာ၊ ခံတွင်း အရသာပျက်တာ၊ ပါး စပ်မှာ အနာပေါက်တာတွေကြောင့် အစားအသောက်ပျက်လို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာဟာရချို့တဲ့လာပါက အားအင်ကုန်ခန်းကာမောပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်ပါတယ်။

သွေးအားနည်းခြင်း

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသတဲ့အခါ သွေးနီဥတွေ ပြိုကွဲပျက်စီးတာကြောင့် သွေးအားနည်းတာကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သွေးနီဥတွေ နည်းသွားတာကြောင့် ဆဲလ်တွေဆီကို အောက်ဆီဂျင် သယ်ယူပို့ဆောင်တာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

နာကျင်ခြင်း

နာတာရှည် နာကျင်မှုကို ခံစားနေရတဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေမှာ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်လာစေပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခါ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုက ရောဂါဝေဒနာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကုသရတဲ့ ဆေးဝါးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းတရား၊ မိသားစုရေး၊ ငွေရေးကြေးရေးစတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးတာတွေက မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုနည်းခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုနည်းရင် တခြားခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုလည်း နှေးလာစေပါတယ်။ အစာတွေကိုဖြိုခွဲမှု နှေးလာတဲ့အခါ စွမ်းအင်ရရှိမှုလျော့နည်းလာလို့ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရတဲ့အပြင် ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ တက်လာတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လည်ပင်းကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ပေးရတဲ့ လူနာတွေ၊ လည်ပင်းမှာရှိတဲ့ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားလိုက်ရတဲ့လူနာတွေမှာ တွေ့ရတာများပါတယ်။

အလုပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ခြင်း

ကင်ဆာဝေဒနာကို ကုသမှု ခံယူနေသူတွေအနေနဲ့ အလုပ်ကနေနားပြီး အေးအေးသက်သာ အနားယူသင့်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေတဲ့ နိစ္စဓူဝလုပ်ငန်းတွေကိုတောင် လွန်လွန်ကျူးကျူး မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်း

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသတဲ့ ဆေးဝါးတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုက မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားရစေပါတယ်။

သတိပေးလက္ခဏာများကို သိရှိပါစေ

မောပန်းနွမ်းနယ်မှုနဲ့အတူ မျက်လုံးတွေ မဖွင့်ချင်လောက်အောင်ဖြစ်တာ၊ ခြေလက်တွေ မသယ်ချင်လောက်အောင်ဖြစ်တာ၊ ပခုံးတွေ လှုပ်ရှားလို့ မရနိုင်တော့တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လေးလံပြီး မလှုပ်ရှားချင်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စွမ်းအင်တွေ မရှိတော့ဘူးလို့ ထင်မြင်တာ၊ စိတ်အာရုံစုစည်းမရတာ၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်တာ၊ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းနေတာ စတဲ့ လက္ခဏာတွေပါ အတူတွဲပြီး ခံစားနေရပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ဆေးလောက ဟာသများ

လေပွေတွေက တဟူးဟူးတိုက်. . .

မျိုးအိမ်ဇင်

ဆေးခန်းတွင် လူငယ်တစ်ဦးအား စမ်းသပ်အပြီး ဆရာဝန်က . . .

``နေမကောင်းဖြစ်ချင်တဲ့ အချိန်မှာ နွေးနွေးထွေးထွေးနေသင့်တယ်။ မင်းတို့က လူငယ်တွေဆိုတော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပဲထားတယ်။

``သိပါတယ် ဆရာကြီး၊ ကျွန်တော်က တက္ကသိုလ်တောင် တက်နေပါပြီ``

``ဒါဆို ပိုတောင်သိရမှာပေါ့ကွ``

``တက္ကသိုလ်ကျောင်းတွေက မြို့ပြင် လယ်ကွင်းထဲမှာလေ``

``ဟိုက်``

မျှော်တော်ယောင် ရောဂါ . . .

ဆေးခန်းသို့ လူကြီးတစ်ဦး ရောက်လာပြီး ဆရာဝန်အား . . .

``ကျွန်တော် အုံးလွဲသွားလို့ ကြည့်ပေးပါဦးဆရာ``

``အိပ်တာ အနေအထားမမှန်ရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်``

``အဲသလို မဟုတ်ဘူးဆရာ``

``ဒါဆို ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဗျ``

``ရပ်ကွက်ထဲမှာ မီးခဏခဏ ပျက်လို့ မျှော်ရင်းခုလို ဖြစ်သွားတာပါ``

``ဟိုက်``

acifukdcifESifacifwpfcrfukdcifukd vMqmEkom tcuf;

လူအများစုဟာ ဘဝမှာ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်ဆိုသလို ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်တာဟာ ရေရှည်ခံစားရပြီဆိုရင် အခြေခံကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေနိုင်ပေမယ့် အများအားဖြင့် ထိပ်ကပ်နာဖြစ်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာနဲ့ စိတ်တင်းကျပ်တာစတဲ့ ဝေဒနာတွေကြောင့် ဖြစ်တာများတတ်ပါတယ်။ အခုလို နွေရာသီမှာ နေပူဒဏ်ခံရတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တတ်သလို အစားအသောက်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ တချို့အကြောင်းတွေကလည်း ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာရအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။

■ အစာလျှော့ခြင်း

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တဲ့ မျိုးရိုးရှိတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာတွေအပြင် အစားအသောက်တွေကို လျှော့ချတာကလည်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်နဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနေပါတယ်။ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ အိပ်စက်တာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ စတာတွေက ခေါင်းကိုက်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်သလို ကယ်လိုရီနည်းလွန်းတဲ့ အစာတွေကို စားတာကလည်း ခေါင်းကိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

■ တိုင်ယာမင်းဓာတ်

တိုင်ယာမင်းဓာတ်ဟာ ဦးနှောက်ထဲက ဆီရိုတိုနင်အဆင့်ကို လျော့ကျစေပြီး သွေးကြောတွေကို ကျယ်ပြန့်စေတဲ့အတွက် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်တဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ် တစ်မျိုးပါ။ တိုင်ယာမင်းဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေက ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအစားအသောက်တွေက ဝိုင်နီ၊ ချိစ်၊ ချောကလက်၊ အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ အသားတချို့တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

■ အယ်လ်ကိုဟောပါသည့် အစားအသောက်များ

ဝိုင်နီမှာ ဖီနောလို့ခေါ်တဲ့ ဖိုင်တိုကယ်မီကယ် တိုင်ယာမင်းဓာတ် ပါဝင်တာကြောင့် ခေါင်းကိုက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တချို့လူတွေဆိုရင် အရက်အနည်းငယ်သောက်ရုံနဲ့တင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ရတတ်ပါတယ်။ ဘီယာ၊ ဝီစကီနဲ့ ဝိုင်နီထဲမှာပါတဲ့ တခြားဒြပ်ပေါင်းတွေက ဦးနှောက်ထဲက ဆီရိုတိုနင်ဓာတ်နေရာမှာ အစားထိုးလိုက်တာကြောင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါရအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

■ ချောကလက်

ချောကလက်မှာ တိုင်ယာမင်းဓာတ်ပါဝင်မှုများတဲ့အတွက် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါရအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အချိန်နဲ့ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်ချိန်အတွင်း ချောကလက် စားချင်စိတ်ပြင်းပြသူအမျိုးသမီးတွေက ချောကလက်စားပြီးချိန်မှာ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ရတတ်ပါတယ်။

■ ကော်ဖီ

ကော်ဖီသောက်နေကျလူတွေက ကော်ဖီကို ရုတ်တရက်ဖြတ်လိုက်တာကြောင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ရနိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ ကော်ဖီဟာ စွဲစေတတ်ပြီး စိတ်တက်ကြွစေကာ အာရုံစူးစိုက်မှု ကောင်းစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကော်ဖီကို ရုတ်တရက်ဖြတ်လိုက်ရင် ခေါင်းကိုက်တာ၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တာနဲ့ တခြား လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

■ သကြား

သကြားပါတဲ့ အစာတွေကို များများစားရင်လည်း တချို့လူတွေမှာ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တာနဲ့ ခေါင်းကိုက်တာ စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဖွန် (Ref;TOI)

---

bmaMumifnsufpelwmv

မျက်စိနာတာက မျက်စိရဲ့အပြင်ဘက်ဆုံးအလွှာမှာ ပိုးမွှားကူးစက်တာကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရောင်ရမ်းမှုတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ မျက်ဝန်းနီရဲပြီး ယားယံတတ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်းများ

ပိုးမွှားကူးစက်တာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ပိုးမွှားကူးစက်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပိုးမွှားကူးစက်မှုမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဒါမှမဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပိုးမွှားကူးစက်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မျက်စိနာတာက ဓာတ်မတည့်တာနဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့တာတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝတ်မှုန်၊ ဖုန်မှုန့်စတဲ့ ဓာတ်မတည့်စေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကြောင့် မျက်စိနာနိုင်သလို အက်ဆစ်၊ အိမ်သုံးသန့်စင်ဆေးရည်၊ မီးခိုးငွေ့၊ စက်ရုံထုတ် ညစ်ညမ်းပစ္စည်းတွေ မျက်စိထဲ တခြားဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ဝင်ရောက်တာ စတာတွေက ပိုးမွှားကြောင့် မဟုတ်တဲ့ မျက်စိနာတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခုခံအားစနစ် လျော့နည်းတာ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာနဲ့ တခြားသူထံမှ ကူးစက်တာတွေကြောင့်လည်းဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ယားယံခြင်း
- နီရဲခြင်း
- မျက်ရည်ကျခြင်း
- ရောင်ရမ်းခြင်း
- မျက်ချေးထွက်ခြင်း
- နာကျင်ခြင်း
- အလင်းရောင် မကြည့်နိုင်ခြင်း

ကူးစက်နိုင်ခြင်း

ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကြောင့် မျက်စိနာတာက တစ်ယောက်ကနေတစ်ယောက်ကို ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ လက်ကို သန့်ရှင်းစွာ မထားလို့ တခြားတစ်ယောက်ကို ကူးစက်နိုင်သလို မျက်စိနာနေသူတွေရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကနေ တစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်မတည့်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မျက်စိနာတာကတော့ တစ်ယောက်ကနေ တစ်ယောက်ကို မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။

ကုသနည်းများ

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မျက်စိနာတာအတွက် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးကို မျက်စဉ်းဆေးရည်၊ လိမ်းဆေးခရင်မ်တွေ၊ သောက်ဆေးတွေနဲ့ ကုသနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

အအေးမိတုပ်ကွေးဖြစ်တာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်တဲ့အချိန် ၄-၇ ရက်အထိ ကြာနိုင်ပါတယ်။ လက်နဲ့ပွတ်သပ်တာ၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။

ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် မျက်စိနီရဲပြီး ယားယံတာ၊ ရောင်ရမ်းတာတွေဖြစ်တတ်ပေမယ့် နာကျင်မှု ခံစားရတာမျိုးတော့ မရှိတတ်ပါဘူး။ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် နှာချေတာ၊ နှာရည်ယိုတာနဲ့ လည်ချောင်းယားယံတာတွေလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဓာတ်မတည့်တာကြောင့် မျက်စိနီရဲနေခဲ့ရင် မျက်စိကို သန့်စင်တဲ့ရေနဲ့ အရင်ဆုံး ဆေးကြောပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း

ဓာတုပစ္စည်းတွေကြောင့်ဖြစ်ရင် မျက်စိကို သန့်စင်တဲ့ရေများများနဲ့ ဆေးကြောပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးတာနဲ့ မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံးပြသဖို့ လိုပါတယ်။ အိမ်သန့်ရှင်းရေးမှာ အသုံးပြုတဲ့ ကြေးချွတ်ဆေးရည်တွေနဲ့ ပရိဘောဂအရောင်တင်ဆေးတွေက မျက်စိ ထိခိုက်မှုကို ပိုများစေနိုင်လို့ မျက်စိထဲ မဝင်အောင် ပိုမိုသတိထားသင့်ပါတယ်။ **အလင်း**

Did you Know?

လူတွေက လစဉ်လတိုင်း အရေပြား အပြင်လွှာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသစ်အစားထိုးရင်း သူတို့ဘဝ တစ်သက်တာမှာ အရေပြားအလေးချိန် ပေါင် ၄၀ လောက် ကွာကျမှု ရှိပါတယ်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သိလိုရာမေး

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော သင် သိလိုသည်များကို ဖုန်း ၀၁-၃၇၅၅၆၅ သို့ ရုံးဖွင့်ရက်များတွင် နံနက်(၁၀း၀၀) နာရီမှ ညနေ (၃း၀၀) နာရီအတွင်း ဆက်သွယ်မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အောက်မြန်မာပြည်)

ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် BMI

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

	ကျန်းမာရေးကောင်း		အဝလွန်					အလွန်ဝ				
BMI	၁၉	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	၃၅	၄၀	၄၅	၅၀
အရပ်အမြင့်	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	၁၆၃	၁၆၉	၁၉၇	၂၂၅	၂၅၄	၂၈၂
၅'၄"	၁၁၀	၁၄၀	၁၄၅	၁၅၁	၁၅၇	၁၆၃	၁၆၉	၁၇၄	၂၀၄	၂၃၂	၂၆၂	၂၉၁
၅'၅"	၁၁၄	၁၄၄	၁၅၀	၁၅၆	၁၆၂	၁၆၈	၁၇၄	၁၈၀	၂၁၀	၂၄၀	၂၇၀	၃၀၀
၅'၆"	၁၁၈	၁၄၈	၁၅၅	၁၆၁	၁၆၇	၁၇၃	၁၇၉	၁၈၆	၂၁၆	၂၄၇	၂၇၈	၃၀၉
၅'၇"	၁၂၁	၁၅၃	၁၅၉	၁၆၆	၁၇၂	၁၇၈	၁၈၅	၁၉၁	၂၂၃	၂၅၅	၂၈၇	၃၁၉
၅'၈"	၁၂၅	၁၅၈	၁၆၄	၁၇၁	၁၇၇	၁၈၄	၁၉၀	၁၉၇	၂၃၀	၂၆၂	၂၉၅	၃၂၈
၅'၉"	၁၂၈	၁၆၂	၁၆၉	၁၇၆	၁၈၂	၁၈၉	၁၉၆	၂၀၃	၂၃၆	၂၇၀	၃၀၄	၃၃၈
၅'၁၀"	၁၃၂	၁၆၇	၁၇၄	၁၈၁	၁၈၈	၁၉၅	၂၀၂	၂၀၉	၂၄၃	၂၇၈	၃၁၃	၃၄၈
၅'၁၁"	၁၃၆	၁၇၂	၁၇၉	၁၈၆	၁၉၃	၂၀၀	၂၀၈	၂၁၅	၂၅၀	၂၈၆	၃၂၂	၃၅၈
၆'၀"	၁၄၀	၁၇၇	၁၈၄	၁၉၁	၁၉၉	၂၀၆	၂၁၃	၂၂၁	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
၆'၄"	၁၅၆	၁၉၇	၂၀၅	၂၁၃	၂၂၁	၂၃၀	၂၃၈	၂၄၆	၂၈၇	၃၂၈	၃၆၉	၄၁၀

BMI (Body Mass Index) တွက်နည်း

$$\text{BMI} = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)}}{\text{အရပ်အမောင်း(လက်မ)}^{၂}} \times ၇၀၃$$

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

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

သတိပြုရန်- အာရှတိုက်သားတွေအတွက် BMI ၂၃ နဲ့အထက်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။

သင် သွေးလိုပါလျှင် အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ပုညကုသလ ဗဟုကရ	၂၁၆၆၈၅
မြတ်မေတ္တာအဖွဲ့	၀၉ ၅၁၂ ၂၀၈၈
သာခုကျောင်းတိုက်	၅၁၀၅၆၆
ရှိုင်းဟုပ်လူမှုရေးအဖွဲ့	၅၁၄၇၆၈
သွေးမေတ္တာအဖွဲ့	၀၉ ၅၅၄ ၉၄၃၄
ရင်ခုန်သံအဖွဲ့	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

ပိမိကလေး အရပ်မည်မျှ ရှည်မလဲ သိအောင်တွက်နည်း

ပျမ်းမျှအားဖြင့်တော့ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ လူကြီးဖြစ်လာရင်ရှိရမယ့် အရပ်ကို သိချင်ရင် မိဘတွေရဲ့အရပ်ကို စင်တီမီတာနဲ့တိုင်းပါ။ အဖေအရပ်ကနေ ၁၂ ဒသမ ၅ စင်တီမီတာနုတ်ပါ။ အမေအရပ်နဲ့ပေါင်းပြီး ၂ နဲ့စားပါ။ ရလာတဲ့အရပ်က ကလေးရှိနိုင်တဲ့ ပျမ်းမျှအရပ်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်၊ အိပ်ချိန်နဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး အပေါ် ရှစ် စင်တီမီတာ၊ အောက် ရှစ် စင်တီမီတာ အတိုးအလျှော့ ရှိတတ်ပါတယ်။

Essential Guide

သင့်အတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်လိုလျှင်

အကယ်ဒမီအထူးကု ဆေးရုံ ဖုန်း - ၂၁၂၈၉၀၊ ၂၁၂၈၈၆/၇။
အာရှတော်ဝင် နှလုံးအထူးကုဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၃၈၀၅၅။
ဗဟိုစည် အထူးကုဆေးကုခန်း ဖုန်း - ၂၃၀၀၅၂၁။
ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံ ဖုန်း - (ဆေးရုံအုပ်)၂၂၁၀၁၃၊ ၂၂၂၈၁၁၊ ၂၂၂၈၀၄။
Green Cross အထူးကုဆေးခန်း ဖုန်း -၂၃၀၀၆၅၂၊ ၂၃၀၀၆၅၃၊ ၂၃၀၀၅၅၁။
ဦးလှထွန်းကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း ဖုန်း- ၇၂၁၇၁၅၊ ၇၂၁၆၂၄။
ကံ့ကော် အထူးကုဆေးခန်း ဖုန်း - ၇၀၈၆၂၉၊ ၀၉ ၇၃၀ ၅၃၈၁၅၊ ၀၉ ၇၃၀ ၅၃၈၁၆။
မဟာမြိုင်အထူးကုဆေးခန်း ဖုန်း - ၅၀၄၉၂၇၊ ၅၀၃၈၂၅။
စိတ်ရောဂါအထူးကုဆေးရုံ ဖုန်း - ၇၂၈၈၁၄၊
ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ ဖုန်း - ၆၈၄၃၂၁၊ ၆၈၄၃၂၃၊ ၆၈၄၃၂၅။
ဆာကူရာအထူးကုဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၁၂၆၆၈၊ ၅၁၂၆၆၉၊ ၅၁၀၀၇၉။
ရွှေဂုံတိုင်အထူးကုဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၄၄၁၂၈၊ ၅၄၄၁၁၆၊ ၅၄၁၄၅၇။
သုခကမ္ဘာအထူးကုဆေးခန်း ဖုန်း - ၅၂၆၃၂၉၊ ၅၀၀၁၀၀၊ ၅၀၅၂၀၀၊ ၅၃၆၅၀၀။
တက္ကသိုလ်ဆေးရုံ ဖုန်း- ၅၃၅၅၄၁၊ ၅၁၄၉၇၂။
အလုပ်သမားဆေးရုံ ဖုန်း - ၅၅၄၄၄၄၊ ၅၅၄၄၅၅၊ ၅၅၄၃၁၉၊ ၅၄၄၆၄၇။
ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၂၂၂၈၀၇၊ ၂၂၂၈၀၈၊ ၂၂၂၈၀၉။
ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၂၅၆၁၁၂၊ ၂၅၆၁၂၃။
ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံကြီး (ဂန္ဒီ) ဖုန်း - ၂၉၂၈၃၅။
ရန်ကုန်အနောက်ပိုင်းဆေးရုံကြီး ဖုန်း - ၂၉၂၈၃၆။
ရန်ကုန်ဆေးရုံသစ်ကြီး (ဂျပန်) ဖုန်း - ၃၈၄၄၉၃၊ ၃၈၄၄၉၄။

၂၄ နာရီဖွင့်သည့် ဆေးခန်းများ

၁။ **ON CALL CLINIC**
အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန်အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆၊ ၀၉ ၇၃၀ ၉၆၆၆၈၊ ၀၉ ၇၃၀ ၇၉၁၆၇
၂။ **ဒဂုံဆေးကုခန်း** ၁၀/ဘီ၊ ဦးဝိစာရလမ်း၊ ၄၁ တိုးချဲ့၊ မ/ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၅၈၆၂၄၅၊ ၀၉ ၇၃၀၆၄၅၁၄
၃။ **အေးရိပ်သာဆေးခန်း**
အမှတ် ၃၄၀၊ ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ၁၈၇ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၄၅၃၅၁။
၄။ **လုမ္ဗိနီအထူးကုဆေးခန်း**
ကျန်စစ်သားလမ်း၊ လှိုင်သာယာ။ ဖုန်း - ၆၄၅၁၀၀၊ ၆၄၅၂၀၀။
၅။ **ရွှေဗဟိုအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၁/၃၃၊ သမိန်ဗရမ်းလမ်းမကြီး၊ ကျိုက္ကဆံလမ်းနှင့်သမိန်ဗရမ်းလမ်းထောင့်။ ဖုန်း - ၅၄၄၀၉၀၊ ၅၄၅၈၅၁၊ ၅၄၈၃၆၇။
၆။ **EWP (အရှေ့အနောက်ပါရမီ အထူးကုဆေးခန်း)**
အမှတ် ၆၄၀၊ ပင်လုံလမ်းနှင့် မြတ်မွန်လမ်းထောင့်၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်။ ဖုန်း - ၅၈၄၀၅၄၊ ၅၈၄၁၁၀။
၇။ **ကန်တော်လေးအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၈၆၊ ဒေါ်သိန်းတင်လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။ ဖုန်း - ၃၈၄၀၄၂၊ ၃၈၄၀၄၃၊ ၂၄၆၅၃၁။
၈။ **ကောင်းအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၉၁၄၊ (အောက်) မင်္ဂလာဒုံလမ်းမကြီး၊ ဖော့ကန်ဈေးအနီး၊ အင်းစိန်။ ဖုန်း - ၆၄၀၅၆၉၊ ၆၄၅၆၄၈။
၉။ **နိုက်တင်ဂေးအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၂ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၆၈၀၆၆၁၊ ၆၈၀၆၄၉။
၁၀။ **မြင့်မြတ်တော်ဝင် (ဦးနှောက်နှင့် 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- ၆၅၃၃၅၃၊ ၆၅၃၃၆၃၊ ၆၅၃၄၂၂။
၁၃။ Parami General Hospital
60(G-1)၊ ပါရမီလမ်းသစ်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - (+၉၅၁) ၆၅၁၆၇၄၊ ၆၆၀၀၈၃။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက် 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

ပုလဲကွန်ဒို၊ C-(G-1)01/02/11၊ ကမ္ဘာအေး ဘုရားလမ်း၊ဗဟန်း။ ဖုန်း- ၀၁၇၃၀၇၆၄၀၄၊ ၀၁-၅၅၇၄၄၈ Ext: ၈၉၉

ON CALL CLINIC

အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန်အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆၊ ၀၉ ၇၃၀ ၉၆၆၆၈၊ ၀၉ ၇၃၀ ၇၉၁၆၇

မျက်နှာနှင့် အရေပြား ခွဲစိတ်ပြုပြင်သည့် ဆေးခန်းများ

Kembangan Radiant

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

Laser Face

၁၆ (က)၊ အင်းယားရိပ်သာ၊ ကမ္ဘာအေး။ ဖုန်း - ၆၆၄၉၇၂၊ ၆၅၃၄၂၅။

Asia Pacific

၈၁၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း - ၅၄၈၀၂၂။
မြင့်အင်ဆန်း - ၄၄၄၊ ပထမထပ်၊ ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ဖုန်း - ၃၈၂၂၄၇။

အခမဲ့ကုသနိုင်သည့် ဆေးခန်းများ

Muslim Free Dispensary & Medical Relief Society

၁၉၆/၂၀၀ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း -၃၇၆၆၄၈။

မြို့တော်ဆေးခန်း (မျက်စိအခမဲ့)

ကျိုက်ဝိုင်းဘုရားလမ်းနှင့် အင်းစိန်လမ်းထောင့်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၆၅၁၈၉၂၊ ၆၅၁၈၉၃။
ရွှေပြည်ဟိန်း - ကျိုက္ကဆံ (စူပါဝမ်းအနီး)၊ တာမွေလေးသံလမ်းအနီး။ ဖုန်း - ၅၄၁၄၉၃။
ဇီဝိတဒါန သံဃာ့ဆေးရုံ - အမှတ်(၃၈)၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ်ချင်းလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း- ၅၄၅၇၈၂၊ ၅၄၁၇၉၅၊ ၅၅၇၇၃၃။
နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာဆေးရုံ
အမှတ်(၂၁)၊ ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၅၄၁၇၉၆၊ ၅၄၁၇၉၇။
နိဗ္ဗာန်သုခ - ၂၆-ဘီ၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ထန်းတော ကျောင်းတိုက်၊ ပိုက်ကျိုးရပ်၊ ချမ်းအေး သာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။ ၀၂-၆၈၉၆၆
အဝေးပြေး/ကုန်စည်အသင်း အခမဲ့ဆေးခန်း - ခ/၂၃၊ ခရေလမ်း (အာရုဏ်ဦးကားဂိတ်အပေါ်ထပ်)၊ ဘုရင့်နောင်။ ၀၉၃၁ ၂၈၉၉၃၆

အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ် လူနာများအတွက် အထူးကုဆေးခန်း ကာယကုသမှု (Physiotherapy)

၁။**ကြယ်ဖြူ** (အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ် အထူးကုဆေးခန်း)
အမှတ်၅၉ မြေညီသြဘာလမ်း၊ ကျောက်မြောင်းတာမွေ။ဖုန်း-၀၉-၅၅၃၇၀၀၀
၂။ **ရွှေနဒီအထူးကုဆေးခန်း**
အမှတ် ၃၃၃၊ ရွှေဘုံသာအထက်လမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၆၈၅၁
၃။ **ကုမုဒြာ** - အမှတ် ၁၄၄၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၅၁၀၇၅၈
၄။ **ရွှေခြင်္သေ့** -အမှတ်၁၁၁၊ လသာလမ်း၊ လသာရဲစခန်းရှေ့၊ ဖုန်း-၀၉-၇၃၀၃၁၃၄၄
၅။ **Mother's Care**
အမှတ် ၃၃-၈၉ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။ ဖုန်း - ၃၉၄၉၅၇
၆။ **Royal Oasis (Physiotherapy & Rehabilitation Unit)**
တိုက် A၊ ၀၀၃ AB မြေညီထပ်၊ ယုဇန Highway Complex၊ ကမာရွတ်။ဖုန်း - ၀၉ ၄၃၀ ၆၅၀၇၅
၇။ ဇီဝကအထူးကုဆေးခန်း - 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