

Good Health

www.swesonemedia.org

NO. 501, WEDNESDAY

ကျန်းမာရေး နှင့် အလှအပ

20.8.2014 - 26.8.2014

JUNE PHARMACEUTICAL LTD.

လူတိုင်းလူတိုင်း ကျန်းမာစို့

AVAMIN

Spirulina with Extract

ကိုသောက်ကြစို့

Natural Immune Plus

Anti-Virus

Minerals

Vege-nutrient

100 Plus

www.junepharmaceuticals.com

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

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

AMERICAN VISION

PROFESSIONAL EYE CARE CENTER

ZEISS ZEISS MICROSCOPE

ZEISS LASER

Cirrus HD-OCT(3D)

ZEISS LENSES

ZEISS IOL LENS

ZEISS Relaxed Vision Terminal

ရာခိုင်နှုန်းထက်ပို၍ ZEISS Medical Equipment စက်ကိရိယာများကို ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းဖြင့် အသုံးပြုသူများအတွက် အဆင်ပြေစေရန်

American Vision ၏ ဖြန့်ချိရောင်းချရေးနေ့စွဲ

ရန်ကုန် - ၃၃၅၊ ရွှေဘိုလမ်း (အပေါ်ဘလောက်)၊ ဖုန်း: ၀၀-၂၅၂၅၇၆၂၅၀၀၉၇

အရိုးများသန်မာစေရန်

OCIUM

Calcium + Vit D₃

Calcium စုပ်ယူမှုကို အားကောင်းစေသော Vitamin D₃ ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။

ရင်သားတစ်ဆာ
ရေဖြူပါ
ပါမောက္ခ ဒေါ်ရင်ရင်ထွန်း

ပိုင်းပြီး
လှောင်ပြောင်
နေကြတယ်ဆရာ
ပါမောက္ခ
ဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော်

ကျန်းမာစည်ကို
ကြောက်စော
ရောဂါ

ကာလသား
အိပ်မက်ကို
ဘယ်လို
ရပ်တန့်မလဲ

ခေတ်မီနည်းပညာကြောင့်
သင့်ကို နာမကျန်း
ဖြစ်စေနိုင်သည့်
အချက်များ

အသားအရေလှပြီး
ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းနိုင်အောင်
အသီးအရွက် ၁၀မျိုးကို
ပုံမှန်ဖျော်သောက်တဲ့
နန်းသေမား

လက်ငါးရပ်
အစီအစဉ်
PAGE 5

အရသာကောင်းလိုက်တာ !

ဆာကာတိုးနစ်

sakatonik

a-b-c

Multivitamin For Children

SAKAFARMA LABORATORIES INDONESIA

A B C

“အနံ့အရသာအကောင်းဆုံး ABC စာလုံးပုံ ကလေးအားဆေး”

Myanmar Reg No: 070845679, 070845680, 111248138

သင်က ချောက်လက်စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျှင်

ချောက်လက်မှာ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချောက်လက် စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေတာက သင့်ဆံပင်နဲ့ အရေပြားအတွက် အရေးပါတဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့နေကြောင်း ပြသရာ ရောက်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ရာသီလာပြီး ၁၅ ရက် အတွင်း သတ္တုဓာတ်အဆင့် လျော့ကျမှု ဖြစ်ပြီး ချောက်လက်စားချင်စိတ် ပြင်းပြတာကို ရာသီအကြိုဝေဒနာလို့ ထင်ကြပါတယ်။ အရက်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနဲ့ အမြှုပ်ထတဲ့ အချိုရည်တွေကို အလွန်အမင်းသောက်တာကလည်း မဂ္ဂနီဆီယမ် ချို့တဲ့မှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

■ စားပါ

သင်က ချောက်လက်စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေရင် ကိုကိုး အနည်းဆုံး ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းပါပြီး မဂ္ဂနီဆီယမ်များများ၊ သကြားဓာတ်နည်းနည်းပါတဲ့ အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ အခွံမာစေ၊ ဆန်လုံးညို၊ ပေါင်မုန့်ညို၊ ရွှေဖရုံစေ့နဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာလည်း မဂ္ဂနီဆီယမ် ပါဝင်မှုများပါတယ်။

သင်က ချောက်လက်စားချင်စိတ် ပြင်းပြတာနဲ့အတူ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဗိုက်အောင့်တာ၊ လေပွတာ၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တာစတဲ့ ရာသီအကြို ဝေဒနာလက္ခဏာတွေကိုပါ တွဲဖက်ခံစားနေရရင် မဂ္ဂနီဆီယမ် အားဆေး ဗိုဝဲဖို့ လိုအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်က ရေခဲ စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျှင်

ထူးထူးခြားခြား ရေခဲစားချင်စိတ် ပြင်းပြနေတယ်ဆိုရင် သွေးအားနည်းရော ဂါလက္ခဏာဖြစ်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတဲ့ အခြေအနေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတော့ ဆရာဝန်တွေ မသိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေခဲက ခံတွင်း ရောင်ရမ်းနာကျင်တဲ့ ဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ရေခဲစားချင်စိတ် ပြင်းပြပြီး စွမ်းအင်

■ ရေများများ သောက်ပါ

ဖျားနေချိန်မှာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှု ဖြစ်တတ်လို့ ရေကို များများသောက်ရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပါ။

■ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်ပါ

လူတွေကဖျားရင် အစာကို ဖြတ်ပစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အာဟာရချို့တဲ့ရင် ပြန်ကောင်းဖို့ မလွယ်ဘူး။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတက်လာအောင် အစာအာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝ စားပေးရပါမယ်။

■ ပါရာစီတမော သောက်ပါ

အဖျားကျအောင် ရေပတ်တိုက်ပေးပြီး ပါရာစီတမောကို အစာနဲ့ တွဲပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် သောက်ပေးပါ။

■ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလျှင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လက်ကိုင်ပဝါနှင့် အုပ်ပါ

တုပ်ကွေးပိုးက လေထဲမှာ ပျံ့နှံ့ရင် ကူးစက်တတ်တာကြောင့် ချောင်းဆိုး၊နှာချေတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ အုပ်ထားပါ။ လက်ကိုင်ပဝါ အလွယ်တကူမရှိရင် လက်တံတောင်နဲ့ အုပ်ပါ။

■ အနားယူပါ

တုပ်ကွေးဖျားတဲ့သူက လူထူထပ်တဲ့ နေရာကို သွားရင် သူတစ်ပါးကို ကူးစက်

ဝါးဖျားရင် ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ အုပ်ပါ၊ နှာချေတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ကို လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ အုပ်ပါ။

.....
သင်က ချောက်လက်စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေသလား။ ရေခဲမုန့် စားချင်နေသလား။ သင်စားချင်တဲ့ အစားအသောက်တွေက သင့်ကို တစ်ခုခု ပြောပြဖို့ ကြိုးစားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့အစာတွေကို စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေတာက အာဟာရဓာတ်တချို့ ချို့တဲ့နေကြောင်းပြသတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။
.....



လျော့နည်းနေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်း ပြသပါ။ လူဦးရေရဲ့ တစ်ဝက်နီးပါးဟာ သံဓာတ်ကို အလုံအလောက် မစားဖြစ်ကြပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ရာသီသွေးဆင်းမှုများလွန်းတာကြောင့် အမျိုးသမီးတချို့မှာ သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်နှုန်းများကြပါတယ်။

■ စားပါ

သံဓာတ် အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်ဖြစ်တဲ့ အနီရောင် အသားကို စားပါ။ သဖန်းသီး၊ မက်မွန်သီး၊ ပေါင်မုန့်ညို၊ ဟင်းနနယ်ရွက်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနဲ့ ပဲနီလေး

တို့လို သံဓာတ်ပါတဲ့ အပင်ထွက် အစာတွေထက် အသားကနေ သံဓာတ်ကို ပိုမိုစုပ်ယူရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဆားဒင်းငါးမှာလည်း သံဓာတ်ပါဝင်မှု များပါတယ်။

သင်က အချို့စာ စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျှင်

ဒါက ခရိုမီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသတ္တုဓာတ်က သွေးကနေ ဆဲလ်တွေထဲ ဂလူးကိုစ့် ပို့ဆောင်ဖို့ အင်ဆူလင်ကို ကူညီပေးပါတယ်။ ဆီးချိုလူနာတွေကို လေ့လာမှုအရ ခရိုမီယမ် သတ္တုဓာတ်တွေဟာ သွေးတွင်း သကြား

ဓာတ် ကမောက်ကမ မဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

■ စားပါ

အချို့စာစားချင်စိတ် ပြင်းပြနေရင် ခရိုမီယမ် ပါဝင်မှုများတဲ့ တိရစ္ဆာန် ဝမ်းတွင်း ကလီစာ(အသည်း၊ ကျောက်ကပ်)၊ အမဲသား၊ ကြက်သား၊ မုန့်လာဥနို့၊ အာလူး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ကညွတ်၊ အခွံချွတ်မထားတဲ့ ကောက်နံစာနဲ့ ဥအမျိုးမျိုးကို စားသင့်ပါတယ်။

သင်က အသား စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျှင်

အသားစားချင်စိတ်ပြင်းပြနေတာက သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ် လိုအပ်ကြောင်း ပြသနေတဲ့ လက္ခဏာပါ။ ဇင့်(သွပ်) ဓာတ်လည်း နည်းနေတယ်လို့ ဆိုလိုရာ ရောက်ပါတယ်။ အနီရောင် အသားကို အစားနည်းလာတာကြောင့် ဇင့်ဓာတ် အသင့်အတင့် ချို့တဲ့တာက ယူကေမှာ အဖြစ်များနေပါတယ်။

ဇင့်ဓာတ်ဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာမှာ အရေးပါသလို ဇင့်ဓာတ် နည်းနေရင် အအေးမိတာနဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါ ပိုဖြစ်လွယ်တတ်ပါတယ်။

ဇင့်ဓာတ်ဟာ ဆဲလ်ကွဲပြားဖို့နဲ့ အသားအရေ၊ ဆံပင်နဲ့ လက်သည်းခြေသည်း ကျန်းမာဖို့အတွက် အရေးပါပါတယ်။

■ စားပါ

အနီရောင် အသားဟာ ဇင့်ဓာတ် ပါဝင်မှု အများဆုံး အစာပါ။ ပုစွန်၊ ပဲနီလေး၊ ဟင်းနနယ်ရွက်၊ ရွှေဖရုံစေ့၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ပေါင်မုန့်ညိုတွေမှာလည်း ဇင့်ဓာတ် ပါဝင်တာကြောင့် စားသင့်ပါတယ်။ မကြာခဏ အအေးမိဝေဒနာ ခံစားနေရရင် ဇင့်ဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေး ဗိုဝဲပါ။

သင်က ဒိန်ခဲစားချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျှင်

ဒိန်ခဲစားချင်စိတ် ပြင်းပြနေရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကယ်လ်စီယမ် သတ္တုဓာတ် ချို့တဲ့နေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကယ်လ်စီယမ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါဆုံး သတ္တုဓာတ် တစ်မျိုးပါ။ အရိုးနဲ့ သွားတွေ ကျန်းမာအောင်

ထိန်းသိမ်းပေးရုံတင်မက နှာခွံကြောနဲ့ ကြွက်သား လုပ်ငန်းဆောင်တာအတွက်လည်း အရေးပါပါတယ်။ ကံမကောင်းတာက အသက် ၄၀-၅၀ အရွယ် အမျိုးသမီးတွေဟာ အရိုးပါးရောဂါကြောင့် အရိုးကျိုးနိုင်ခြေ မြင့်မားနေပါတယ်။ ဒါက ကယ်လ်စီယမ် ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

■ စားပါ

ကယ်လ်စီယမ် ပါဝင်မှုမြင့်မားတဲ့ နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဆယ်လ်မွန်ငါးနဲ့ ဆားဒင်းငါး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း စတာတွေကို စားပေးပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လ်စီယမ်ကို ကောင်းကောင်း စုပ်ယူနိုင်ဖို့ ဗီတာမင်ဒီလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့် နေခြည်နုနုခံယူရင်း ဗီတာမင်ဒီ ရယူပါ။

သင်က ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အစာ စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျှင်

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ပါဝင်မှုများတဲ့ ပေါင်မုန့်လို အစာတွေကို အဆက်မပြတ် စားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်နေရင် သင့်မှာ အပိုင်နီအက်စစ် ထရစ်ပတိုဖန်ချို့တဲ့နေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ထဲမှာ စိတ်ခံစားမှုကောင်းမွန်စေတဲ့ ဆီရိုတိုနင်ဓာတ်ကို ဟန်ချက်ညီမျှစေဖို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ထရစ်ပတိုဖန်ဓာတ် လိုအပ်ပါတယ်။ ထရစ်ပတိုဖန်ဓာတ်ချို့တဲ့နေရင် စိတ်ခံစားမှု မကောင်းတာ၊ ပူပန်စိတ်များတာနဲ့ အိပ်ရေးပျက်တာစတဲ့ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်မှာ ထရစ်ပတိုဖန်မပါရင်တောင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်တက်တာက ဦးနှောက်ဆီကို ထရစ်ပတိုဖန် ပို့ရောက်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

■ စားပါ

ထရစ်ပတိုဖန် ကောင်းစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေက ကြက်ဆင်သား၊ နွားနို့၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီး၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ငှက်ပျောသီးတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဇွန်

တတိယကမ္ဘာ့အဆုတ်ရောဂါနေ့

အအေးမိတာနဲ့ တုပ်ကွေးဖြစ်ရင် ဖျားပါတယ်။ အဖျားကျအောင်နဲ့ အမြန်သက်သာအောင် ခုခံစွမ်းအားတက်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။



ခိုင်တာကြောင့် မကူးစက်အောင် အိမ်မှာပဲ နားနေသင့်ပါတယ်။ အဖျားမြန်မြန် ပျောက်အောင် လေဝင်လေထွက်ကောင်း

တဲ့ နေရာမှာ နေပါ။ အခန်းတံခါးပိတ်၊ စောင်မြုံပြီး နေရင် ပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။ ထူထဲတဲ့ အဝတ်အစားတွေ မဝတ်သင့်ပါ

ဘူး။ ချောင်ချိုတဲ့အဝတ်အစားကို ဝတ်ပါ။



နောက်တစ်ကြိမ် တုပ်ကွေး မဖြစ်စေရန်

.....

ကိုယ်ခံစွမ်းအားက မြင့်တက်နေရင် ဖျားနိုင်ခြေ နည်းပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ရေကို များများသောက်ပါ။ သစ်သီးဝလံတွေ များစားပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေပါ။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့သူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး မနေပါနဲ့။ ရောဂါဖြစ်လာရင် ဆေးပြီးတိုတော့ မသောက်ပါနဲ့။ ဖျားတာက သုံးရက်လောက်ကြာလို့မှ မပျောက်ရင် တတ်သိနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကြယ်စင်

Health Tips!

Akkyfynf wifysfMunf cph&aoma0'em

ဗိုက်ချပ်ခါးစည်းကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဝတ်တာကြောင့် ခြေထောက်မှာ တင်းကျပ်တာနဲ့ ရောင်ရမ်းတာတို့ ခံစားရတတ်တယ်လို့ နယူးယောက်ဆေးဂျာနယ်မှာ အမေရိကန်ဆရာဝန် နှစ်ယောက်က ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာကို ဆေးပညာအရ **Panty girdle Syndrome** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဝေဒနာကြောင့် ခါးစည်းကြိုးတင်းကျပ်တဲ့ ရောဂါစုံ ခံစားရပြီး ဗိုက်အောင့်တာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်တာတို့ ဖြစ်ကာ အသက်ရှူရခက်ခဲစေနိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မိုးမိုး

ပထမကလေး ကိုးလအရွယ်တွင်
သုံးမြှာပူးကလေး ထပ်မွေးသည့် မိခင်



အကြံပေးခဲ့ပေမယ့် သူမက အဲဒီအကြံကို ငြင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၃၃ ပတ်အကြာမှာ ကလေး သုံးယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်က အခြေအနေမ ကောင်းတာကြောင့် အရေးပေါ် ဗိုက်ခွဲပြီး သုံးယောက်စလုံးကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ၃ ပေါင် ၁၂

အောင်ငယ် ၈ ပေါင် ၇ အောင်စနဲ့ ၃ ပေါင် ၁၄ အောင်စစီရှိတဲ့ ကလေးသုံးယောက်စလုံးကို အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း ကိုယ်ဝန်ထပ် မံရရှိတာဟာ နို့တိုက်မိခင်တွေမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မိခင်နို့တိုက်တာက သဘာဝ သန္ဓေတားဆေးလိုမျိုး ပြုပြန်တာကြောင့်ပါ။ မိမိကလေးကို မိခင်နို့ ပံ့ပိုးတိုက်ခဲ့ရင် ပရိုဂျက်စတန်းလိုမျိုး ဟော်မုန်းတွေ မြင့်မားနေတဲ့အတွက် ယာယီကလေးမရနိုင်တဲ့အခွင့်အရေးတွေ ရရှိသွားပါတယ်။

မိခင်နို့တိုက်သူတွေရဲ့ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သဘာဝပဋိသန္ဓေတားဆေးလိုမျိုး ပြုပြန်ပါတယ်။ ညအပါအဝင် တစ်နေ့ကို နို့အကြိမ်ကြိမ် တိုက်တဲ့မိခင်တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကလေး အသက် ခြောက်လအထိ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရရှိနိုင်ဘူးလို့ သိရပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မိုးမိုး

ဒေါက်တာ ခင်မိုးမိုး

um GEFnet

1) အာရိပ်မှန်းရောင်

၂) တပ်မတော်မှ နေရာထိုင်သူများသည် အစိုးရတပ်များနှင့် တွေ့ဆုံရန် အားပေးရန် နှိုးဆော်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

3) ပတ်ဝန်းကျင်

နေ့စဉ် ဦးရေပြားကို ၁၀ မိနစ်ခန့် နှိပ် နယ်တာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်း ကော်တီစောထွက်ရှိမှု နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ကော်တီစောက မွေးညှင်းပေါက်တွေ ပျက်စီးစေနိုင်ပြီး ဆံသားကြီးထွားမှု ရပ်တန့်နိုင်တာကြောင့်ပါ။

4) *qyifkifuspg*
rpnfxmycsh

ဆံပင်ကို သားရေပင်နဲ့ တင်းကျပ်စွာ စည်းထားရင် ဆံသားကို ဆွဲတင်းလိုက် သလို ဖြစ်ပြီး ဆံသားမွေးညှင်းပေါက်တွေ ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။

5) amufysmufcigjavnfnf
to kyg

Ketoconazole ပါဝင်တဲ့ ဇောက်
 ပျောက်ခေါင်းလျှော်ရည်ကို တစ်ပတ် နှစ်
 ကြိမ် အသုံးပြုပေးပါက ဆံပင်ကျွတ်တာကို
 မှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်ကျွတ်တာ
 ကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဦးရေပြားအတွင်း မှို့စွဲ
 ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တာ
 ကြောင့်ပါ။

၆) **Minoxidil** ၅ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တဲ့ ဆံသားအားဖြည့်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။ သုံးလအတွင်း ဆံပင်ပြန်ပေါက်နိုင်ပါတယ်။ နှစ်ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တဲ့ ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရင် ခြောက်လအတွင်း ဆံပင်ပြန်ပေါက်နိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



အခုချိန်မှာ အသက် ၂၆ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ဆာရာဇိုဗ်ဆိုသူအမျိုးသမီးဟာ အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ်ကတည်းက စိတ်ဖိစီးမှုများတာကြောင့် ဆံပင်တွေ အကွက်လိုက်ကျွတ်ကျွဲတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အသက် ၂၀ အရွယ်မှာ စတင်ထိပ်ပြောင်လာခဲ့ပြီး အသက် ၂၂ အရွယ်မှာတော့ မျက်တောင်နဲ့ မျက်ခုံးမွေးအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှ အမွှေးတွေ အားလုံးကျွတ်ကုန်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ထိပ်ပြောင်နေတာကြောင့် အပြင်ထွက်ထိုင်းခေါင်းမှာ စတင်ဖိပ်ပါစဉ်းသွားခဲ့ရကာ အမြဲတမ်း နောက်ပြောင်ခံခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လူတွေက သူ့ကို ကင်ဆာရောဂါကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်ကုန်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူဟာ မနှစ်က အဆုတ်ရောင်ရောဂါကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာထခဲ့တာကြောင့် ဆရာဝန်တွေက သူ့ကို စတိုးရွိုက်ဆေးဝါးပမာဏများများနဲ့ ရေထိုးကုသမှုပေးခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ စတိုးရွိုက်နဲ့ကုပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ မွေး ညှင်းပေါက်တွေကနေ ဆံသားတွေ ပြန်လည်ထွက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခုချိန်မှာ တစ်ခေါင်းလုံးနီးပါး ဆံပင်ပြန်ပေါက်ပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အပြင်ထွက်ရင် စတင်ဖိပ်ပါအသုံးပြုစရာမလို တော့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုလည်း ပိုရှိသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တချို့လေ့လာမှုတွေအရ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် ထိပ်ပြောင်တာ ပိုအဖြစ်များတယ်လို့ သိရပါတယ်။ လူ ၁၀၀ မှာ တစ်ယောက်နှုန်း ထိပ်ပြောင်နိုင်ပါတယ်။ ထိပ်ပြောင်တာကို စတိုးရွိုက်ထိုးဆေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် လိမ်းဆေးတွေနဲ့ ကုသနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းအတွက်ကတော့ ထိရောက်မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ စတိုးရွိုက်ဆေးဝါးကို သုံးလထက်ကြာပြီး ပိုမိုသုံးစွဲခဲ့ရင် ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာ၊ ကြွက်သားအားနည်းတာ၊ အရိုးပါးရောဂါဖြစ်တာ၊ သွေးတိုးတာ၊ အတွင်းတိမ်ဖြစ်တာနဲ့ အရေပြားပါးတာ အပါအဝင် ဆိုးကျိုးများစွာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ ခင်မိုးမိုး

ဒေါက်တာ ခင်မိုးမိုး

<p>လန်းဆန်း ကို ချစ်သောသူများအတွက်</p> <p>ဆေးကဒ်အခွံ(သို့မဟုတ်)ဆေးဘူးအခွံများနှင့်အတူနေရပ်လိပ်စာအပြည့်အစုံ၊ လန်းဆန်း အမှတ်တံဆိပ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မျှဝေလိုသော စံစားချက်၊ အတွေ့အကြုံများကိုရေးသား၍ စာတိုက်သေတ္တာ အမှတ်(၈၅၁)သို့ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံးပေးပို့သူအယောက် ၂၀၀၀အား လစဉ်ရွေးချယ်၍သုံးစွဲသူ၏လိပ်စာအတိုင်း အမှတ်တရလက်ဆောင်အဖြစ် Lensen Sport Shirt ကို ပြန်လည်ပို့ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။</p>	
<p>LEN SEN ခေါင်းကိုက်အမြန်ပျောက်ဆေး သုံးပြီးသား ကဒ်ခွံ(၂)ခု</p> <p>(or)</p> <p>(၄)လုံးတွဲ ကဒ်ခွံ(၅)ခု သို့မဟုတ်</p> <p>သို့မဟုတ်</p>	<p>LEN SEN အသက်(၂)နှစ်မှ(၆)နှစ်အထိကလေးငယ်များအတွက် SUSPENSION လန်းဆန်းကလေးကိုက်ခဲ ဖျားနာပျောက်ဆေးရည် ဘူးခွံ(၁)ခု</p> <p>သို့မဟုတ်</p>
<p>LenSen Syrup (60) ml အသက်(၂)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များအတွက် လန်းဆန်းကလေးအဖျားပျောက်ဆေးရည် ဘူးခွံ(၁)ခု</p> <p>သို့မဟုတ်</p>	<p>LEN SEN Cold တုတ်ကွေးဖျားနာအမြန်ပျောက် လန်းဆန်းကိုးလံကိုသောက် အပေါ်ကဒ်ခွံ(၃)ခု</p> <p>သို့မဟုတ်</p>

Promotion ကာလမှာ June ~ August ဖြစ်ပါသည်။



သင်းသင်း၊ မကွေး။

အယ်ဒီတာအဖွဲ့.

စကားလုံးခွဲ

“မင်းနေမကောင်းတာကိုစိတ်မကောင်းပါဘူး”

(1) $\text{rif} \circ \text{efmyg}, f$
 $'g \text{ub} \text{usm} \text{fnt} \text{E} \text{ldf} \text{syg}$

(2) b, f, h, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z

(3) $\text{bmuh} \text{D} \text{rvJ}$

ဒီမေးခွန်းမေးတဲ့အခါလှူနာတွေက



(4) $u \in \mathfrak{m}_b$, $\bar{a} \in \mathfrak{m}_b$

ကြယ်စင်



မင်္ဂလာဒုံ၊ အထူးကုဆေးရုံကြီး

ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါရှင်

1/ ~~tm[mjynp&tmifpmo&ci7~~

4/ tcfmif, oifmaomupufm*gm
xyfpmjci#oym-wBd&m*g

6/ HIV ykumilidjicqDmenfor
jcif

တချို့ သုတေသနပြုချက်တွေအရ သံဇာတ်က HIV ပိုးပွားများမှုကို အား

Ans 5:

○.

HIV y ~~15~~ Dao G m; en f v f

သံဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ သူတွေမှာ -

■ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှဝင်ရောက်တဲ့ရောဂါပိုးမွှားတွေကို တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းတဲ့

သံဓာတ်ကို လိုတာထက် ပိုမိုများနေတဲ့
သူတွေမှာ -

■ ခုခံအားစနစ်ရဲ့ ရောဂါပိုးတွေ့တုံ့ပြန်
တိုက်ခိုက်မှုကို အားနည်းစေပါတယ်။

ဒါကြောင့်ရောဂါခုခံအားစနစ်ပုံမှန်
အလုပ်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်တဲ့သံဓာတ်
ကိုလွန်ကြူးခြင်းမရှိစေဘဲနေ့စဉ်လိုအပ်
သလောက်မှီဝဲသင့်ကြောင်းတင်ပြအပ်
ပါတယ်။

Or fav maec self ompm; & rv J

pmoifomt pnrsm

အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားပါတဲ့ ဒိန်ချဉ်လို အစာတွေဟာ
ဝမ်းလျှော့တဲ့ ကာလကို တိုတောင်းသွားစေပါတယ်။

Scientific

အဆီများသော အစာ - ဆီကြော်စာတွေနဲ့ စေးကပ်တဲ့ အစာတွေက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတာကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။

နွားနို့ထောပတ်၊ ရေခဲမုန့်နှင့် ဒိန်ခဲ - ဝမ်းလျှောနေချိန်မှာ ဒီအစာတွေနဲ့ဝေးဝေးမှာနေပါ။ သင်ကနို့ထွက်မစွည်းတွေနဲ့ ယာယီဓာတ်မတည်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ရှောင်ခိုင်းတာ

အရက်နှင့် ကဖင်းပါသော အရည်များ - ဝမ်းပျက်ဝမ်း

ဆော်ဘီတောနှင့် အခြားအချို့တု - အချို့တုဟာ အစာ
ခြေစနစ်မှာ ဝမ်းလျှောစေတဲ့ အာနိသင်ဖြစ်စေပါတယ်။ သင်
ကဝမ်းလျှောနေရင်သကြားမပါတဲ့ချိုချဉ်၊ ပီကေး၊ အချိုရည်နဲ့
သကြားပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။

လေထစေသောအစာများ - သစ်သီးဝလံ၊ဟင်းသီးဟင်း
ရွက်တွေကိုများစားလို့ရပေမယ့်လေထစေတဲ့ဂေါ်ဖီထုပ်၊
ပဲ၊ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနဲ့ ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်တွေကို ဝမ်းလျှောနေချိန်မှာ
ရှောင်သင့်ပါတယ်။

အရောင်သန်းနေသောအစာ - ရေခဲသေတ္တာထဲမှာကြာကြာ ထည့်ထားတဲ့ အစာ၊ ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားတဲ့ အစာစတာတွေကို မစားပါနဲ့။ အနီရောင်အသားနဲ့ငါးတွေကို လည်းရှောင်ပါ။

ကြယ်စင်

Tip!

■ ဝမ်းလျှောတာကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးက ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာပါ။ ဒါကြောင့် ရေနဲ့ဓာတ်ဆားရည်ကို အလုံအလောက် သောက်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

■ ဝမ်းလျှောတာက ရက်အနည်းငယ်ထက်ပိုကြာနေရင် ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းသွားတာနဲ့ အတူသွေးပါတာ၊ လေထတာ၊ လေပူတာတို့တဲ့ဖြစ်နေရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသင်ပါတယ်။

မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပြီး လက်ဆောင်တွေ ယူကြရအောင်...

အောက်ပါမေးခွန်းတွေမှာ အဖြေမှန်တစ်ခုစီကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပြီး
ဖြေဆိုသူရဲ့ နာမည်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်၊ လိပ်စာ၊ အထက်ပါဖြတ်ပိုင်းနဲ့အတူ
Swesone Media Group, Central Tower ၊ ပထမထပ် (၇၉/၈၁)၊
အနော်ရထာ လမ်း၊ ၃၉ လမ်းနဲ့ လမ်း ၄၀ ကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့သို့ လိပ်မူပြီး ၂၆-၈-၂၀၁၄ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍
ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

အများဆုံးအဖြေမှန်သူ သုံးဦးသည် ၁၀၀% LADY WHITE မှ
Korean Ginseng Tea စုစုပေါင်း တစ်ဘူးစီ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။
အဖြေမှန်သူ သုံးဦးထက်ပိုလျှင် ကံစမ်းမဲနှိုက်ပြီး ရွေးချယ်ပေးပါမည်။

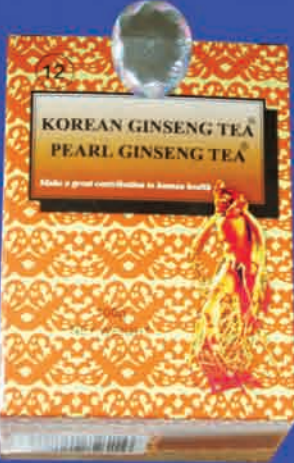
- ပညာအရည်အချင်း ▶ ဒုတိယနှစ် (ဥပဒေ) / မြန်မာစာ / စီးပွားရေး
Miss People ရသည့်ခုနှစ် ▶ ၂၀၁၁ / ၂၀၁၂ / ၂၀၁၃
ဒသမတန်းတက်ခဲ့သည့်ကျောင်း ▶ ဒဂုံ (၁) / ဗိုလ်တထောင် (၆) / TTC
အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ ▶ မုန့်ဟင်းခါး / ပီဇာ / ကောက်ညှင်းပေါင်း
အကြိုက်ဆုံးအရောင် ▶ အဝါ / အစိမ်း / အနက်

Celebrity Quiz - ပက်ထရပ်ရှာ အဖြေမှန်များ

• သုံးယောက်၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ ပန်းရောင်၊ စူးယုနိုင်၊
ကမ်းခြေအပန်းဖြေ။

- မခင်မာလွင် - ၁၀ / ပမန(နိုင်) ၀၇၇၅၇၄
- ခန့်ထက် - ၁၂ / တတန(နိုင်) ၀၅၉၆၄၈
- ဇနည်အောင် - ၁၃ / ကလန(နိုင်) ၀၈၁၉၁၈

အထက်ပါအဖြေမှန်သူများသည် မှတ်ပုံတင်နှင့်အတူ မိတ်ကပ် ဝတ်စုံ
ဆံပင်ပြင်ဆင်ပြီး AROMA HAIR & BEAUTY SPA တွင်
ဆံပင်ပေါင်းတင်ခွင့်ကတ် (တစ်ကြိမ်) တစ်လအတွင်း
လာရောက်ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။



Korean
Ginseng
Tea

မင်းအိုက်စွန်းနဲ့ စီစဉ်သည်။

ခိုင်သဇင်ယုဝါ ခိုင်သဇင်ယုဝါ
ခိုင်သဇင်ယုဝါ
ခိုင်သဇင်ယုဝါ



Celebrity
Quiz
(celebrity quiz)

KORESAM-D

သက်ဂျည်ကျန်းမာစေမည့်.. ကိုရီးယားဂျင်ဆင်းဆေးရည်



- စိတ်ပိစီးမှုလျှော့ကျပြီး စိတ်ရွှင်လန်းစေခြင်း
- သက်လုံကောင်းပြီး သွက်လက်ကျန်းမာစေခြင်း
- ကိုယ်ခံအား ကောင်းမွန်ပြီး သက်ဂျည်ကျန်းမာစေခြင်း
- အာရုံကြောစနစ် လန်းဆန်းစေပြီး မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားကောင်းမွန်စေခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များကို သန့်စင်ဖယ်ရှားပေးခြင်း



Product of Korea



tax

သန်ကောင်များအကြောင်း



အထူးကုဆရာဝန်တွေလည်း လိုကောင်း လိုအပ်ပါတယ်။

Tapeworm အန္တယ်ဝင် စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ သန်ပြားကောင်တစ်မျိုးကတော့ အဆစ် အဆစ်လေးတွေနဲ့ပါ။ *Taenia Saginata* လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မကျက်တကျက် ချက်ထားတဲ့ အမဲသားကို စားမိရင် အဲ့ဒီအမဲသားထဲက *Cysticerci* လေးတွေ လူရဲ့ အူလမ်းကြောင်းထဲရောက်၊ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး သက်ကြီးကောင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲ့ဒီသန်ပြားကောင်ကို *Beef Tapeworm* လို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။ မိတာများစွာ အရှည်ရှိတတ်ကြပါတယ်။ အူလမ်းကြောင်းထဲမှာပဲနေပြီး *Pork Tapeworm* လိုမျိုး လူရဲ့ ကြွက်သားတို့၊ ဦးနှောက်တို့မှာ *Cystecescosis* ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ အူလမ်းကြောင်းထဲမှာလည်း ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မပြဘဲ ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ စူးစူးစမ်းစမ်း ဝါသနာပါသူတွေနဲ့မှ ကိုယ့်ဝမ်းကိုယ် အမြဲတမ်း စစ်ဆေးကြည့်နေရင်း ဝမ်းထဲမှာ အဆစ်၊ အဆစ်လေးတွေ၊ အပိုင်း အပိုင်းလေးတွေ ပါနေလို့ ဆိုပြီး လာပြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီခေတ်က *Smart Phone* တွေပေါ်တော့ ဓာတ်ပုံလေး ရိုက်ယူခဲ့ပါဆိုရင် ရိုက်လာပါတယ်။ သွားတဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ဥတွေ ရှိ၊ မရှိကိုလည်း *Microscope* နဲ့ ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့ ကုတုံးကို ရက်ပြည့်အောင် ပေးလိုက်တော့မှလည်း အဆစ်အပိုင်းလေးတွေ ဝမ်းထဲမှာ မတွေ့ရတော့ပါဘူး။ ဒီမှာလည်း အရေးတကြီး ပြောလိုတာက အမဲသားကို နူးနပ်အောင် ချက်ပြုတ်စားသောက်ဖို့ပါပဲ။

အခုနောက်ပိုင်း ထပ်တွေ့ထားတဲ့ သန်ပြားကောင်တစ်မျိုးကတော့ *Taenia Asiaticae* ပါ။ အာရှဒေသမှာပဲ တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မကျက်တကျက် ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ ဝက်သားအပြင် ဝက်ကလီစာတွေကလည်း ကူးစက်ပါတယ်တဲ့။ ရောဂါလက္ခဏာနဲ့ ကုသမှုအပိုင်းကတော့ *Beef Tapeworm* နဲ့ တူပါတယ်။

သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်တွေကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါ၊ ဝေဒနာတွေ မဖြစ်အောင် အဓိကထား လုပ်ဆောင်ရမှာတွေကတော့...

၁) အစာမစားမီနဲ့ အစာစားပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ နည်းစနစ်တကျ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောဖို့ (Proper Hand Washing)

၂) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အထူးဂရုစိုက်ဖို့၊

၃) လက်သည်းအတိုညှပ်ပြီး သန့်ရှင်းအောင် ထားဖို့၊

၄) အသားတွေ၊ ကလီစာတွေကို နူးနပ်အောင်၊ စနစ်တကျ အချိန်ယူချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားကြဖို့၊

၅) မိသားစုဝင်တိုင်း သုံးလတစ်ခါ သန့်ချဖို့၊

ဒါတွေကို အဓိကထားပြီး အကြံပေးတင်ပြပါရစေ။

ဘာကြောင့် တစ်ကိုယ်တည်း အဖော်မဲ့သူတွေ မရရှိနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးတွေ ရှိနေလဲလို့ သင်တွေ့နေမိပြီလား။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးတွေ ဖြစ်နေလို့ပါ။ သာယာပျော်ရွှင်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို ထူထောင်ထားနိုင်ကြသူတိုင်း အောက်ပါ ကျန်းမာရေးကောင်းကျိုးတွေကို မလွဲမသွေ ရရှိကြတာကို လက်တွေ့ ခံစားသိရှိနိုင်ပါတယ်။

(၁) အသက်ရှည်ခြင်း

ဒတ်ချ်တက္ကသိုလ် ဆေးပညာဌာနရဲ့ ၂၀၁၃ ခုနှစ်မှာပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုအရ သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို ထူထောင်ထားနိုင်သူတွေရဲ့ သက်လတ်ပိုင်း သေဆုံးနိုင်ခြေက တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေထက် တစ်ဝက်ခန့် လျော့နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှိသူတွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ စတာတွေကို အတူတိုင်ပင်ပြီး ဖြေရှင်းနိုင်တာကြောင့်လို့ လေ့လာသူတွေက သုံးသပ်ကြပါတယ်။

(၂) စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းခြင်း

ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခြေအနေမှာ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်တဲ့ ကော်တီဇောဟော်မုန်း ပမာဏက တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေမှာ ပိုများတတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းပမာဏများတာက ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း လျော့နည်းတာ၊ ခုခံစွမ်းအား လျော့နည်းတာနဲ့ အစာချေဖျက်မှု အားနည်းတာတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှိသူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများစေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အတူလက်တွဲ ဖြေရှင်းပြီး ကျော်လွှားနိုင်ကြပါတယ်။

(၃) နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေ လျော့နည်းခြင်း

၂၀၁၃ ခုနှစ်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုအရ အိမ်ထောင်ရှိသူတွေဟာ တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေထက် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေလျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရှိချက်ကို ဥရောပမှာ ထုတ်ဝေတဲ့ နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ ကာကွယ်ရေး ဂျာနယ်တစ်စောင်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်တွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေလို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်တွေကို စောစောစီးစီး သတိထားမိတာကြောင့်လို့ ခန့်မှန်းသုံးသပ်ကြပါတယ်။

(၄) အရိုးများသန်မာခြင်း

အိမ်ထောင်ပြုတာက အရိုးတွေရဲ့ သိပ်သည်းဆကို မြှင့်တင်ပေးပြီး အရိုးပါးနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သာယာချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို ထူထောင်ထားနိုင်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေထက် အရိုးသိပ်သည်းဆ ပိုမိုမြင့်မားပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက အရိုးသိပ်သည်းဆကို လျော့နည်းစေတာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနေပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်တွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဖိစီးမှုပမာဏကို လျော့ချပေးနိုင်တာဟာ အရိုးသိပ်သည်းဆကို သန်မာစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ချက်အဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။



(၅) အနာကျက်မြန်ခြင်း

အတ္တလန္တာတက္ကသိုလ်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ ခွဲစိတ်မှုတွေ ပြုလုပ်ပြီး အနာကျက်ကာ ပြန်လည်နာလန်ထတာက တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေထက် သုံးဆပိုမိုမြန်ဆန်စေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှိသူတွေဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားဖြင့် အားပေးမယ့်အဖော် ဘေးနားမှာ ရှိနေတာ၊ သူ့အတွက် အသက်ရှင်ရမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ထားရှိတာတွေကြောင့် အနာကျက်နှုန်းနဲ့ အသက်ရှင်သန်မှုနှုန်းတွေ ပိုမိုမြင့်မားရတာပါ။

(၆) အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်စေသော ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း

ဟူစတန်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုအရ အိမ်ထောင်ရှင်ပေါင်း တစ်သန်းကို နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကြာ လေ့လာမှုပြုလုပ်ခဲ့ရာ အိမ်ထောင်ကွဲထွာနေတဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေထက် အသက်အန္တရာယ်ထိ ခိုက်စေတဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်နိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

(၇) စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ လျော့နည်းခြင်း

အိမ်ထောင်ရှင်တွေဟာ တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေထက် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ လျော့နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှိသူတွေမှာ အိမ်ထောင်ဖက်အနေနဲ့ စိတ်ကျရောဂါရဲ့ အစောဆုံးလက္ခဏာကို စတင်သတိထားမိတတ်ကြပြီး ဆိုးရွားတဲ့ အဆင့်ကို မရောက်အောင်ကူညီပေးနိုင်တယ်လို့ နယူးယောက်မှ စိတ်ရောဂါပါမောက္ခက ပြောပါတယ်။

(၈) ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ လျော့နည်းခြင်း

အိမ်ထောင်မရှိ တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေက အိမ်ထောင်ရှိသူတွေထက် အသက်အန္တရာယ်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့ရင်လည်း အိမ်ထောင်ရှိသူတွေက ကုသပျောက်ကင်းနိုင်မှုမှာ ပိုမိုမြင့်မားတတ်ပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှိသူတွေဟာ ကင်ဆာရောဂါရဲ့ အစောဆုံးအခြေအနေမှာ သတိထားမိတတ်ကြပြီး ရောဂါကို ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်ကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရှင်တွေက အိမ်ရှင်မ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသောက်နိုင်ပြီး ဆေးလိပ်၊ အရက် စတာတွေကို အလွန်အကျွံ မသုံးစွဲမိစေဖို့လည်း အိမ်ရှင်မတွေက သတိပေးတိုက်တွန်းတတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေတာ၊ ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း ရောဂါ ပျောက်ကင်းသက်သာမှုကို မြန်ဆန်စေပါတယ်။

(၉) သက်ကြီးသတိမေ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ လျော့နည်းခြင်း

အိမ်ထောင်ရှိသူတွေဟာ အသက်ကြီးတဲ့အထိ သတိကောင်းပြီး မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားမြင့်မားစေတတ်ကြပါတယ်။ ဖင်လန်နိုင်ငံမှာ သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် လူ ၂၀၀၀ကျော်ကို နှစ်ပေါင်း ၂၀ကျော် လေ့လာခဲ့ရာ သက်ကြီးသတိမေ့ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အိမ်ထောင်ကွဲထွာနေသူတွေ၊ အိမ်ထောင်ဖက်သေဆုံးသွားလို့ အဖော်မဲ့တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်သူတွေမှာ သက်ကြီးသတိမေ့ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ခြောက်ဆပိုမိုမြင့်မားပါတယ်။ ၁၁၀ အဖော်မွန်ကောင်းရှိသူတွေဟာ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား မြင့်မားတတ်ကြပြီး အသက်ကြီးလာပေမယ့် ဖျတ်လတ်သွက်လက်စွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရတယ်လို့ လေ့လာသူတွေက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

(၁၀) နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ လျော့နည်းခြင်း

အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကြွက်သားနာကျင်တာ စတဲ့ နာတာရှည်ခံစားရတတ်တဲ့ ရောဂါတွေဟာ တစ်ကိုယ်တည်းသမားတွေနဲ့ အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုမရှိသူတွေမှာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများတယ်လို့ ကိုလံဘီယာမှ သုတေသီတွေက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုးမြင့်စိတ်ရှိတာ၊ ရန်လိုတာ၊ သူတစ်ပါးအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်မထားနိုင်သူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတာရှည်ဝေဒနာတွေ ခံစားရနိုင်ခြေ များစေပါတယ်။ သာယာချမ်းမြေ့ဖွယ်သိသားစုဘဝတွေကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကနေ ကင်းဝေးလို့ နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာတွေ ခံစားရနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

အသားအရေလှပြုံး ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းနိုင်အောင် အသီးအရွက် ၁၀မျိုး ပုံမှန်ဖျော်သောက်တဲ့ နန်းခေးမား

စူပါမော်ဒယ်လ်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ နန်းခေးမားဟာ ဖိုတိုမော်ဒယ်လ်အဖြစ် ခုနစ်နှစ်ကျော်ရပ်တည်လာခဲ့ပြီး လက်ရှိအချိန်မှာတော့အောင်မြင်နေတဲ့ မော်ဒယ်လ်တစ်ယောက်ဖြစ်တာကြောင့် သူရဲကျန်းမာရေးနဲ့အလှအပဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုတွေကို မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Q : ညီမအနေနဲ့ ယောဂကျင့်နေတယ်လို့ သိရတယ်။ အဲဒီရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောပြပါ။

ခေးမားက ယောဂကျင့်တယ်ဆိုပေမယ့် သူများတွေလို တော့ အများကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂကျင့်နည်းစာအုပ် တွေကို ဖတ်ပြီးလေ့လာတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကို ကျင့် တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်နေတဲ့အတွက် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းသလို စိတ်ကလည်းအမြဲလန်းဆန်းနေတယ်။ အဓိကကတော့ ဝင်လေထွက်လေမှတ်တယ်။

Q : ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအသောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆင်ခြင်ဖြစ်နေတာက ကော...။

အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဓိကတော့ အဆီအအိမ်၊ အချို၊ အငန် တွေကို လျှော့စားတယ်။ အဆီကို တတ်နိုင် သလောက်လျှော့တယ်။ အိမ်မှာ အသုပ် တွေ သုပ်စားတဲ့အခါ သံလွင်ဆီကိုပဲ သုံး ဖြစ်တာများတယ်။

Q : အသားအရေလှပမှုအတွက် ထွေထွေ ထူးထူးဂရုစိုက်ဖြစ်သလား။

လုံးရှင်းကတော့ ရေချိုးပြီးတိုင်း ပုံမှန် လိမ်းတယ်။ နေပူထဲ သွားမယ်ဆိုရင် UV



Photo-Ko Linn(Studio K)

ကာကွယ်တဲ့လုံးရှင်းလိမ်းတယ်။ အားတဲ့အချိန်မှာ Hello က မခိုင့်တို့ဆီသွားပြီး Body Scrub ပြု လုပ်တာတွေ၊ မျက်နှာပေါင်းတင်တာတွေ လုပ်ဖြစ်တယ်။ ခေးမားရဲ့အသားအရေက Sensitive ဖြစ်တဲ့အတွက် အပူအစပ်နဲ့ ပင်လယ်စာတွေ စားမိရင် အဖုတွေထွက်လာတတ်တာကြောင့် အဲဒါတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သလောက်ရှောင်ပါတယ်။

Q : သဘာဝအသီးအနှံတွေနဲ့ အသားအရေလှပအောင် အိမ်မှာပြုပြင်တာမျိုးရှိသလား။

ရှိပါတယ်။ အာလူးက မျက်ကွင်းညှိတာတွေကို သက်သာစေတဲ့အတွက် မျက်ကွင်း မညှိအောင် အာလူးကပ်တယ်။ ရေဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းတဲ့အနေနဲ့ မျက်နှာကို သခွား သီးကပ်တယ်။ အသားအရေလှပအောင် ရေများများသောက်သလို မုန့်လာဥနီဖျော်ရည် လည်း သောက်ဖြစ်ပါတယ်။

Q : မော်ဒယ်လ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လေ့လာမှုအပိုင်းတွေကို ပြောပြပေးပါ။

လေ့လာမှုအပိုင်းအနေနဲ့ နိုင်ငံခြားက မော်ဒယ်လ်တွေရဲ့အကြောင်းကို You Tube မှာလေ့လာတယ်။ မော်ဒယ်လ်တွေရဲ့ကြော်ငြာတွေ၊ ဓာတ်ပုံတွေ၊ ဗီဒီယိုတွေမှာ သူတို့ရဲ့အပြောအဆို၊ ဓာတ်ပုံရိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို Pose ပေးသလဲ၊ Mood ဘယ်လိုသွင်းသလဲ၊ ဓာတ်ပုံရိုက်တဲ့အခါမှာ သူတို့ရဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေ က ဘယ်လိုထားသလဲဆိုတာတွေကအစ လေ့လာဖြစ်ပါတယ်။

Q : မော်ဒယ်လ်တစ်ယောက်အတွက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုပိုင်းကလည်း အရေးကြီးတာကြောင့် အဲဒီအတွက်ကိုရော ဘယ်လိုလေ့လာသလဲ။

အွန်လိုင်းမှာခေတ်စားနေတဲ့ ပြည်ပမော်ဒယ်လ်တွေရဲ့ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေကို လေ့လာတယ်။ ခုခေတ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံက ဒီဇိုင်းနာတွေ ကလည်း Update ဖြစ်လာ ကြတဲ့အတွက် သူတို့နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ကိုယ်နဲ့လိုက်ဖက်မယ့် အဝတ်အစားတွေကို စီစဉ်ရတာပေါ့နော်။

Q : စင်ပေါ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိဖို့အတွက် ဘယ်လိုလုပ်သလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိဖို့ကတော့ အဓိကက ကိုယ်ရဲ့စိတ်ပါပဲ။ ခေးမား အလုပ်တစ်ခုကိုမလုပ်ခင်ကတည်းက ကိုယ်လုပ်နိုင်မယ့်အလုပ်ကိုပဲ ရွေးချယ်တယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်မယ့်ဆိုရင်တော့ ဘယ်အရာကိုမဆို ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝနဲ့လုပ်နိုင်မှာပါ။

Q : ညီမရဲ့နွားကိုယ်က ဝလာတယ်လို့မရှိဘူးနော်။ ဘယ်လိုထိန်းဖြစ်နေသလဲ။

ညစာလျှော့စားသလို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့လမ်းညွှန်မှုကြောင့် သဘာဝ အသီးအနှံတွေဖြစ်တဲ့ မုန့်လာဥ နဲ့၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းမုန့်လာအဖြူအစိမ်းဂေါ်ဖီ၊ ဟင်းနုနုနုနုနု အသီးအရွက် ဆယ်မျိုးလောက်ကို ရေနွေးနွေးဖြောင့်တယ်။ ဖျော်ဝက်ထဲမှာ ဖျော်လိုက်တယ်။ အဲဒီ အသီးအရွက်ဖျော်ရည်ကို တစ်နေ့ တစ်ခွက်ပုံမှန်သောက်ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါက ဝတ်ကျသလို အသားအရေ ကိုလည်း လှပစေတဲ့အတွက် ခေးမား အခုသောက်ဖြစ်နေတာ တစ်လ လောက်ရှိနေပါပြီ။

မင်းအိုက်စွန်းနီ

ရွှေရီဝင်းပတ္တမြား

အမှတ်တံဆိပ်

ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး

- ဆွေးသားဆန်စင် ကြည်လင်စင်းပ၍
- အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ဆန်ချက် တုံ့နေစေသော
- လူတိုင်းနေ့စဉ်စားဆုံးသင့်သည့် သဘာဝဓါတ်စာ



ကျား/မ ဘားလုံးအတွက်

ဆီး
ဝမ်း
သွေး
လေ

မှန်(၄)မှန်



Royal Ruby တိုင်းရင်းသားစီးပွားရေးလုပ်ငန်း
တိုက်(၃၀)၊ အခန်း(၁၀၀)၊ ကေားဝါလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - (၉၅၁) ၂၁၁၃၅၃၊ ၂၁၅၄၄၃၊ ၂၂၁၂၀၃

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး

အထူးကျွမ်းကျင်သော အရိုး၊ အကြောအဆစ် ရောဂါကုသမှုများ



အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး အေးရီ
Sports & Orthopedic Center မှ ခံယူထားသူများ

အရိုး၊ အကြောအဆစ်နှင့် ကြွက်သားများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြောင့်အရိုး အဆစ်များပျက်စီးလာခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အရိုး အဆစ်များအစားထိုးခြင်းနှင့် ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊ အားကစားသမားများအတွက် အရိုးအကြော အဆစ်များအား စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ အဟာရပြည့်ဝမှု၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ရေရည် ထိန်းသိမ်း ခိုင်ခံ့ရန် ကြွက်သားများ သန်စွမ်းလာစေရန်နှင့် ကျွမ်းကျင် မှုများ တိုးတက်လာစေရန် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့် ပေးမှုများ။

- JCI ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသော Clinical Care Program Certification (CCPC) အား ခွဲအစိတ်ကုသရောဂါ ကုသမှုအတွက် ဂုဏ်ယူဝင်ကြီးစွာ ရရှိထား ပါသည်။
- JCI - နိုင်ငံတော် သေဆုံးမှုအား စံနှုန်းချမှတ်ထားသည့် အဆင့်မြင့်ဆုံးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး အေးရီ
Revision Spine Center မှ ခံယူထားသူများ

ကျောရိုးရိုးဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်မှ ခါးနှင့် ကျောရိုးရိုးရောဂါများအားကုသခြင်း၊ အာရုံကြောပိုင်း ဆိုင်ရာကုသမှုများ၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ ကုသမှုပြီး နောက် လူနာအခြေအနေအား ပြန်လည်အကဲဖြတ် စစ်ဆေးခြင်း၊ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်နှင့် ပြန်လည်သန့်စွမ်းရေး ဆိုင်ရာဆရာဝန်တို့မှ စနစ်ကျလှသော နောက်ဆက် တွဲကုသမှုနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ် များ။

- JCI ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသော Clinical Care Program Certification (CCPC) အား နောက်ကျောရောဂါ ကုသမှုအတွက် ဂုဏ်ယူဝင်ကြီးစွာ ရရှိထားပါသည်။
- JCI - နိုင်ငံတော် သေဆုံးမှုအား စံနှုန်းချမှတ်ထားသည့် အဆင့်မြင့်ဆုံးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း



အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာများသည် JCI ပု ခိုင်တကာအဆင့်ရှိ အရည်အချင်းပြည့်ဆုံးရရှိသူများအဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ခံထားရသည့် သေဆုံးမှုဖြစ်ပါသည်။

အက်သွယ်ရန် မြန်မာပြည်ကိုယ်စားလှယ်ရုံး
● အမှတ် ၆၃/၇၁၊ ဧပြီထပ်၊ သုလောရာလမ်း (AGD Bank ဘေး) ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း- ၀၁-၂၄၅၂၀၀၊ ၃၇၇၇၃၊ ၀၉ ၇၃၀၀ ၇၃၅၅
● အမှတ် (၆၄)၊ ၇၃ လမ်း၊ (၂၆ နှင့် ၂၇)လမ်းကြား၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ဖုန်း - ၀၉ ၃၃၀၃ ၇၇၂၊ ၀၂ - ၆၀၂၆၆၊ ၀၁၁ - ၂၀၃၀၂၃



acwfbnfy nmaumi h oi bukmru xefz paf Ebnh tcsufm;



ခေတ်မီ နည်းပညာသုံး ပစ္စည်းတွေဟာ အရာရာ အဆင်ပြေချောမွေ့အောင် ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပေမယ့် သင်မသိဘဲ သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

(1) alumi h xw f e f

ဒီနေ့ခေတ် လူငယ်တွေဟာ မိုဘိုင်းဖုန်းမရှိမှာ ကြောက်တဲ့ အခြေအနေ "Nomophobia (no-mobile-phone phobia) ဖြစ်နေကြတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ လက္ခဏာအနေနဲ့ ဖုန်းမရှိမှစိတ်ပူပင်ရတာ၊ အွန်လိုင်းမှာ နောက်ဆုံးပေါ် အချက်အလက်တွေကို မကြည့်ရမှာ စိုးရွံ့တာ စတာတွေကို ခံစားနေရသလို ဂိမ်းကစားတာ၊ လောင်းကစားလုပ်တာတို့လို စွဲလမ်းမှုပြဿနာတွေလည်း ဖြစ်နေကြပါတယ်။

(2) okumi ft m; en fci f

လေ့လာမှုအရ ဝိုင်ဖိုင်အချက်ပြမှုဟာ သက်ကောင်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး သက်ကောင်ရွေ့လျားမှု ရပ်တန့်ကာ အမျိုးသားတွေမှာ မျိုးအောင်နိုင်စွမ်းဆိုင်ရာ အဟန့်အတား ဖြစ်တတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီလေ့လာမှုကို အတည်ပြုဖို့ နောက်ထပ်လေ့လာမှုတွေလိုအပ်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက မှတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။

(3) vuf & w f m i & fci f

လက်ကိုင်ဖုန်းနဲ့ ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုမှုများလာတာကြောင့် လက်မရွတ်ရောင်ရမ်းတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်နှုန်း မြင့်တက်လာတယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။ သတိပေးလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ လက်ထုံတာနဲ့ တစ်စစ်ကျဉ်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်ချောင်းတွေ နာကျင်နေရင် အနားပေးတာ ဒါမှမဟုတ် ကုသမှု ခံယူတာတို့

လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

(4) u h e [e f m; raumi fci f

တစ်နေ့လုံး ထိုင်ခုံမှာ ခါးကုန်းတဲ့ အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပြီး ကွန်ပျူတာထဲ စိတ်ဝင်တစား ကြည့်တာကြောင့် ခါးနာဝေဒနာဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ခါးနာဝေဒနာမရအောင် ခါးမတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်ပါ။

(5) w h m i f p e m i c i f

လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးရာမှာ လက်တံတောင်ဆစ်အနေအထား မမှန်တာ၊ တံတောင်စစ်ကို ကွေးရတာ၊ ဆန့်ရတာတို့ကြောင့် လက်မောင်းရှိ မရှိမဖြစ် နှာခွံကြောတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းက လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးရာမှာ ဖုန်းမကိုင်ဘဲ နားကြပ်နဲ့ သုံးပါ။

(6) q h i m e m r u x e f z p i c i f

လေ့လာသူတွေက ဒီအခြေအနေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ဇီဝဓာတ်ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ လူအများစုဟာ 3D ရုပ်ရှင်၊ ဖုန်း ဒါမှမဟုတ် တက်ဘလက် စတာတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းတာ များလာတဲ့အတွက် ဖျိုချင်အန်ချင်စိတ်ပေါ်တာနဲ့ ခေါင်းကိုက်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

(7) u e f w m t j r i f o' e m

ကွန်ပျူတာ စခရင်ရှေ့မှာ နာရီပေါင်းများစွာ ကြည့်တာက မျက်စိတွေကို အနားမရစေဘဲ ကွန်ပျူတာ အမြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာစုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လက္ခဏာတွေအနေနဲ့ မျက်စိညောင်းညာတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာနဲ့ အမြင်ဝါးတာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီဝေဒနာ သက်သာစေဖို့ ကွန်ပျူတာ မော်နီတာကို စိုက်ကြည့်တာကို လျှော့ချပါ။ မကြာခဏ မျက်တောင်ခတ်ပါ။ မကြာခဏ အနားယူပါ။

ဇွန် (Ref; RD)

စတ်ဆရာဝန်ကြီး ဆေးလောက အတေအကြံ

cl y l d i f r p m; & r n p l x / x

လူနာအတော်များများကတော့ မခွဲစိတ်ခင် အစားအသောက် မစားသောက်ရဘူးဆိုတာကို သိနားလည်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နယ်က လူနာအများစုကတော့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းလာပြလို့ ခွဲစိတ်ရမယ့် ကိစ္စဆိုရင် ခွဲစိတ်ရမယ့် အချိန်သတ်မှတ်ပေးထားပြီး မခွဲစိတ်ခင် ခြောက်နာရီအတွင်း ဘာအစာမှမစားနဲ့၊ လေးနာရီအတွင်း ဘာအရည်မှမသောက်နဲ့ဆိုပြီး မှာလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနာတွေက ချိန်းတဲ့ရက် ခွဲဖို့လာပြီဆိုတာနဲ့ "မနက်က ဘာစားခဲ့သေးလဲ" လို့ မေးလိုက်ရင် "မနက်ကတော့ ဘာမှမစားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခုနလေးတင် အစာသွားစားခဲ့တယ်" လို့ ဖြေကြပါတယ်။

"ဘာဖြစ်လို့ သွားစားတာလဲ" လို့ မေးလိုက်ရင် "ခွဲစိတ်ကုသမှုပြီးရင် ဘာမှမစားရမှာစိုးလို့" ဆိုပြီး ပြန်ဖြေတတ်ကြပါတယ်။

တချို့လူနာတွေကျတော့ မခွဲစိတ်ခင် ခြောက်နာရီအတွင်း ဘာမဖတ်မှမစားထားဘူး၊ လေးနာရီအတွင်း ဘာအရည်မှမသောက်ထားဘူး... အဆင်ပြေပြီ၊ ခွဲတော့မယ်ဆိုပြီး နာရီဝက်လောက် ပြင်ဆင်နေတုန်း လူနာက လှစ်ခနဲ ပျောက်သွားပါတယ်။ "လူနာဘယ်သွားတာလဲ" လို့ မေးလိုက်ရင် "ခွဲပြီး ဘာမှမစားရမှာစိုးလို့ တစ်ခုခု သွားစားတာ" လို့ လူနာရှင်တွေက ပြောတတ်ပါတယ်။

နယ်က လူအတော်များများ၊ ပညာတတ်တွေတောင် ဒါကို သိပ်မသိကြဘူး။ မခွဲခင် ခြောက်နာရီအတွင်း အဖတ်မစားနဲ့၊ လေးနာရီအတွင်း အရည်မသောက်နဲ့... ဒါတွေကို လိုက်နာခဲ့ပြီး နောက်မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ခွဲတော့မယ်ဆိုကာမှ အစားအသောက်ကို သွားစားသောက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေကို ဆရာခွဲစိတ်မှုပေးနေတဲ့ အခုတလောမှာ အတော်များများတွေ နေရပါတယ်။



ပါမောက္ခဦးအေးမန်
စတ်ဆရာဝန်ကြီး

လူနာက ခွဲခါနီးအစားအသောက် စားထားတော့ နောက်ထပ်အချိန် ခြောက်နာရီ ပြန်စောင့်ရပါတယ်။ နယ်မှာဆိုရင် လူနာက မနက်စောစောရောက်လာပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြီးတဲ့အခါ ညနေ ပြန်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစားအသောက်ကို ခွဲခါနီးမှာ သွားစားလိုက်တော့ ခွဲဖို့တစ်ခါပြန် စောင့်ရနဲ့ ညနေစောစော သွားပါတယ်။ လူနာတွေအတွက်လည်း အချိန်ကုန်ပြီး ဆရာဝန်တွေလည်း အလုပ်များသွားပါတယ်။

လူနာတွေ မခွဲခင် နာရီပိုင်းအလိုမှာ အစာမစားရဘူး။ အထူးသဖြင့် **မေ့ဆေးပေးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထုံဆေးပေးတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အစားအသောက်တွေမှာ ဆိုရင် ည ၁၀ နာရီနောက်ပိုင်း အစာမစားရဘူးဆိုပြီး စာလိုက်ကပ်ထားတာရှိပါတယ်။ ပြီးရင် လူနာတွေကို မနက်ပိုင်းမှာ အလှည့်ကျ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးလေ့ရှိပါတယ်။**

အပြင်ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ဆိုရင် အဖတ်ကို မခွဲစိတ်ခင် ခြောက်နာရီအလိုမှာ မစားရဘူး။ အရည်ကို မခွဲစိတ်ခင် လေးနာရီ အလိုမှာ မသောက်ရဘူးလို့ အပြသတိပေးပါတယ်။ ဒီလို သတိပေးတာက မေ့ဆေးပေးတဲ့အခါ အန်မှာစိုးလို့ပါ။ လူနာကို မေ့ဆေးပေးပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးနေတုန်းမှာ အန်လို့မဖြစ်ပါဘူး။ အဲဒီ

အချိန်မှာ အစာစားထားလို့ အန်လိုက်ရင် အန်ဖတ်ဆိုမှာစိုးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန်လူတွေ သာမန်အချိန်မှာ အစာစားပြီး အန်လိုက်ရင် လေပြန်ထဲ မရောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ်က ကာကွယ်ထားပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မေ့နေတဲ့အချိန်မှာတော့ လူနာက အန်လို့မဖြစ်ပါဘူး။ အန်ဖတ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ လူနာက မေ့ဘဲ ထုံနေမယ်ဆိုရင်လည်း လုံလျောင်းနေရတာကြောင့် လူနာက လှုပ်လို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် မခွဲစိတ်ခင်မှာ လူနာတွေရဲ့ အစာအိမ်ထဲ အစာမရှိအောင် ခဏတာ ဖြတ်ထားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ခွဲစိတ်ကုသမှုမျိုးမဆို Major ခွဲစိတ်မှုတွေချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘာခွဲခွဲ၊ ကုတင်ပေါ် လုံနေရတာပဲ ဆိုတော့ အစာအိမ်ထဲ အစာမရှိထားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ တကယ်လို့ ခွဲစိတ်နေတုန်း အစားအသောက်ရှိထားလို့ အော့အန်နေရင် ထလို့မရ၊ လှုပ်လို့မရနဲ့ အန်ဖတ်ဆို တတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်မှာ အစာရှိနေရင် တုန့်ပြန်မှု (Reflex) လုပ်တဲ့အနေနဲ့ အစာတွေပြန်အန်ထွက်နိုင်ပါတယ်။

လူကောင်းဆိုရင် အန်လို့ သီးတဲ့အခါ တွေးထုတ်လို့ရပေမယ့် မေ့နေတဲ့အခါ တွေးထုတ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လေပြန်မှာ အန်ဖတ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ခွဲပြီး သတိကောင်း ကောင်းရတယ်ဆိုရင် အစာစားရပါတယ်။ အရင်တုန်းက မခွဲခင် အစာမစားရဘူးဆိုတာ ရောဂါပေါ်မှုတည်ပြီး သတိမှတ်ခဲ့ကြတာရှိပါတယ်။ အခုကတော့ ဘာကိုပဲ ခွဲခွဲမခွဲခင် အစားအသောက်ကို ခဏဖြတ်ထားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အရေးကြီးလို့ သတိပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်လို့ အစားအသောက်ကို ခဏရှောင်ခိုင်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုလူနာတွေကို သိစေလိုပါတယ်။

bmaumi h v v n & w m v J

လေလည်တာက ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးပါတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ပါ။ လူအများစုဟာ တစ်နေ့မှာ လေတစ်ပိုင်းကနေ သုံးပိုင်းကြား ထွက်ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေလည်တာက သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ပဲတွေ ဒါမှမဟုတ် ဂေါ်ဖီထုပ်စားလိုက်ရင် ဒါမှမဟုတ် လေထဲစေတဲ့ အစာတွေကို စားရင် အစာအိမ်ထဲမှာ လေတွေခိုအောင်းပြီး အူသိမ်ထဲကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ပဲထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ သကြားအမျိုးအစားတွေက အူသိမ်နံရံက တစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်ပြီး ဘက်တီးရီးယားတွေ ခိုအောင်းနေတဲ့ အူမကြီးထဲ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားတွေက အစာကို ချေဖျက်ရာက လေ (Gas) တွေ ထွက်လာပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားတွေက အစာကို ချေဖျက်စဉ်အတွင်း ကာဘိုဒိုင်အောက်ဆိုက်၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်နဲ့ တချို့မီသိန်းဓာတ်တွေ ထွက်ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေက အနံ့မနံ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင်က ဂေါ်ဖီထုပ်လို ဆာလဖာပါတဲ့ အစာတွေကို စားထားရင် ဘက်တီးရီးယားက ထုတ်တဲ့ လေတွေက အနံ့ဆိုး နံတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေလောက် လေမလည်ဘူးဆိုတာ အယူအဆများပါ။ အမျိုးသမီးတွေက လူကြားထဲမှာ လေလည်ဖို့ ရှက်တာကြောင့် သိပ်ပြီး လေမလည်ဘူးလို့ ထင်ကြတာပါ။ လေလည်ချင်တာကို အောင့်ထားတာက ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာကလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လေလည်ချင်တာကို အောင့်ထားတဲ့အခါ မသက်မသာဝေဒနာကို ခံစားရပြီး ဗိုက်အောင့်တတ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကလည်း လေပြန်လည်လိုက်ရင် သက်သာသွားမှာပါ။

ကြယ်စင်

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
AUNG WINT

LAYOUT DESIGNERS
CO AUNG, NG NG LATT,
YVAT NU WAI WAI PHOO,
MYINT MO, SU NWAY AUNG

OFFICE STAFFS
MO MO LWIN,
THIN MYAT MYAT TUN,
CHAW KAY KHAING

ADVERTISING MANAGER
THET MAR OO

ADVERTISING TEAM

OHNMAR LWIN, ZIN MAR WIN, EI EI NEG, HNIN HNIN WAI,
THAZIN AUNG, SAN SAN NYUNT, THAZIN WIN, NWAY NWAY,
THANDAR KYAW OO, SOE SOE HTET, MYINT MU

CONTACT

PH : 01-392 982, 385 293, 374 400, 392739, 09 730 391 94
www.swesonemedia.org, goodhealth@swesonemedia.org
www.facebook.com / swesonemedia



ဝိသုဒ္ဓိ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ နှစ်သက်မှု

သက်တမ်းရှည်ရေးရာ

သင့်မျက်နှာကို လေးထောင့်ကျကျ ဘောင် ခတ်ပေးနေတဲ့ သင့်နဖူးဟာ သင်ရဲ့ စွန့်စားတတ် တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို လှစ်ဟပြသနေပါတယ်။ အတား အဆီးနဲ့ အခက်အခဲမှန်သမျှ သင်ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးတတ်ပါဘူး။ စိန်ခေါ်မှုမှန်သမျှ ကြို ဆိုပြီး ဒါတွေက ကိုယ့်ကို စမ်းသပ်နေတဲ့ အရာ တွေအဖြစ် သဘောထားရင်ဆိုင်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်မာကျောတာကြောင့် ဆုလာဘ် အဖြစ် လုပ်ငန်းခွင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်မှုရရှိတတ်သူပါ။



ဝိသုဒ္ဓိ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ နှစ်သက်မှု

သင့်ဆံပင်လှိုင်းနဲ့ မျက်ခုံးမွေးထိပ် အကြား နေရာက အလွန်တိုတောင်းနေတယ်ဆိုရင် သင် က ခပ်မြန်မြန်စဉ်းစားအဖြေရှာနိုင်စွမ်းရှိသူပါ။ ဒါ့အပြင် ဇနီးမောင်နှံတို့ကြောင့် ကိုယ့်ခြေထောက် ပေါ်ကိုယ် မြန်မြန်ရပ်တည်နိုင်ပြီး ဘာပဲ သင်သင်၊ အချိန်ခဏအတွင်း တတ်မြောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ နှစ်သက်မှု

နဖူးပုံစံနဲ့ ဆံပင်လှိုင်းတွေက သင်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင် စွမ်းကနေ ပျော်ပျော်နေတတ်တဲ့ စိတ်နှလုံးသားအထိ လှစ်ဟဖော်ပြနေတယ်လို့ မျက်နှာဖတ်ကျွမ်းကျင်သူ ဘာဘရာရောဘတ်က ဆိုပါတယ်။ သင့်နဖူးကို ကြည့် ပြီး သင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်။

PERSONALITY INSIGHT

ဝိသုဒ္ဓိ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ နှစ်သက်မှု

သင်ရဲ့ လခြမ်းပုံစံ နဖူးဟာ သင်ရဲ့ နူးညံ့တဲ့ စိတ်ခံစား ချက်ကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ စိတ်နှလုံးသားက ကြင်နာတတ်ပြီး ထိရှလွယ်တဲ့ သင်ဟာ ချစ်တဲ့သူတွေအပေါ် နူးညံ့ပျော့ပျောင်း သူပါ။ သင့်မှာ သံလိုက်ဓာတ်ပါတာကြောင့် ဘယ်နေရာသွား သွား လူအများရဲ့ အာရုံစိုက်ချစ်ခင်မှု ခံရတတ်ပါတယ်။ ပါတီ ပွဲတိုင်းမှာ သင်လုပ်သမျှ ချစ်စဖွယ်အမှုအရာနဲ့ နွေးထွေးတဲ့ ယုံကြည်မှုအလှတရားကြောင့် လူအများရဲ့မေတ္တာသက်ဝင် မှုကို ရရှိတတ်သူပါ။



ဝိသုဒ္ဓိ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ နှစ်သက်မှု

သင့်နဖူးက သင့်နှာခေါင်းအလျားထက်ပိုရှည် တယ်ဆိုရင် သင်က ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက် သူပါ။ အလွန်စည်းစနစ်ကျကျ တွေးခေါ်တတ်ပြီး သင့် အတွေးတွေက လူသားချင်းစာနာစိတ်ကို ဦးတည် နေပါတယ်။ သင့်ကလေးကျောင်းက ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးအလုပ်တွေမှာ ပါဝင်ကူညီတာလည်း သဘောကျသလို ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အများအကျိုး အတွက် စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်ပေးချင်သူလည်း ဖြစ် ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ နှစ်သက်မှု

နဖူး ဆံပင်လှိုင်းမှာ 'V'ပုံ ဆံခွေရှိတာက ဖန် တီးနိုင်စွမ်း အားကောင်းမှုကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ Vပုံ ဆံပင်လှိုင်းက သင့်ကို ထူးခြားတဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန် ဖြစ်စေပြီး သင်ရဲ့ တမူဆန်းသစ်တဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ကြောင့် သင်လုပ်တဲ့ ပရောဂျက်တွေက အနုပညာ မြောက်တတ်ပါတယ်။ အနုပညာဆန်ပြီး ရည်မှန်း ချက်ကြီးမားကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်ပြီး လှုံ့ ဆော်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သင်ဟာ အိပ်မက်တွေဖြစ်လာအောင် အသေးစိတ် အာရုံစူးစိုက်လုပ်ဆောင်တတ်သူပါ။



tv\$ytwGf op၇၁၃ tp၆



tp၇၁၃ mi tpyp၇၁၃

အစိမ်းရောင် စပျစ်သီးမှာ အိုမင်းမှု ဟန့်တားပေး တဲ့ ရက်စိတရတရောဓာတ် ပါဝင်တာကြောင့် အသား အရေကို နုပျိုတင်းရင်းစေပါတယ်။

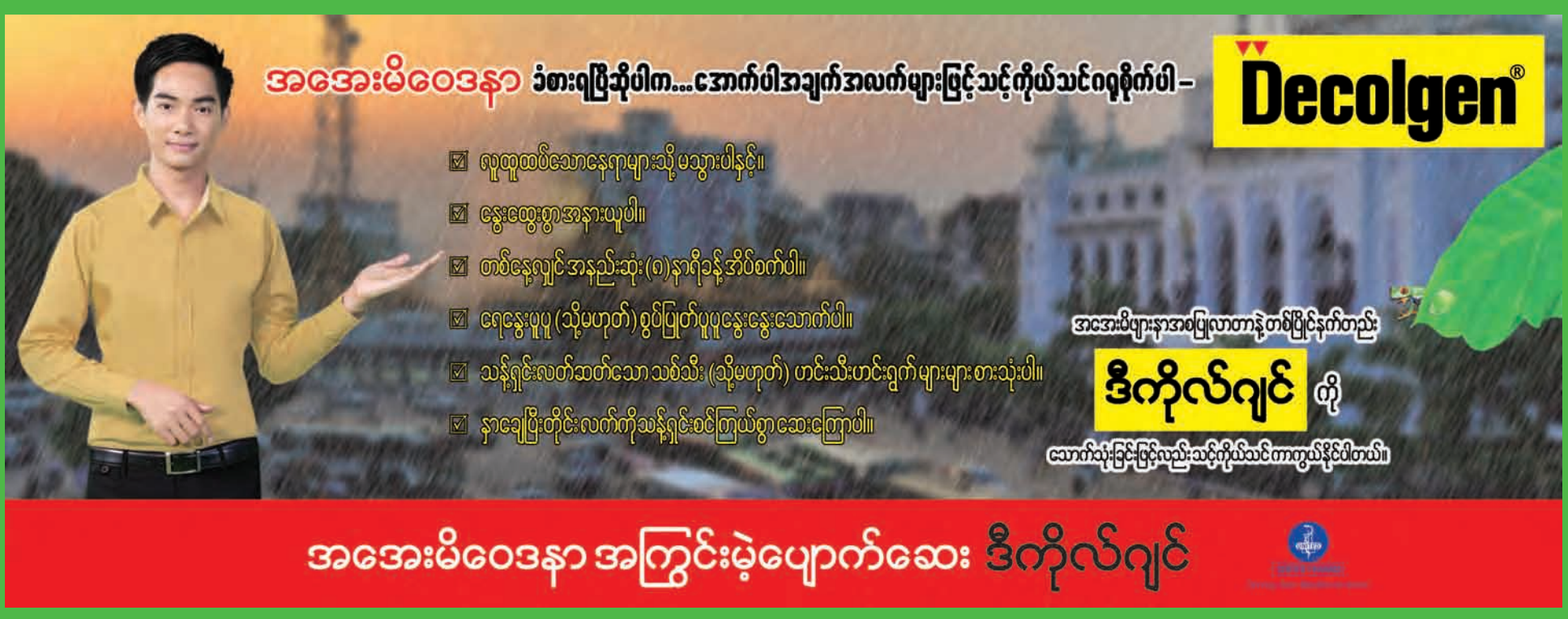
■ **ယံလို အသုံးဝင်သလ**
အစိမ်းရောင် စပျစ်သီးကို ပျားရည်၊ ဒိန်ချဉ်တွေနဲ့ ရောပြီး အရေပြားပေါ် သုတ်လိမ်းပေးတာကြောင့် အဆီပြန်တာနဲ့ ဝက်မြံ ပေါက်တာကို လျော့ပါးစေကာ အသားအရေကို စိုပြည်နုပျိုလာစေပါတယ်။

■ **ပဝံပဝံ**
ကီရီသီးကို ကြေးချွတ်ပေါင်းတင် ပစ္စည်းအဖြစ် သုံးတာကြောင့် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အသားအရေကို ကြည်လင်တောက်ပစေပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကီရီသီးမှာ အယ်လ်ဗာဟိုက်ဒရောဆီအက်စစ်၊ ဗီတာမင်အေနဲ့ ဗီတာမင်စီတို့ ပါဝင်လို့ပါ။

■ **ယံလို အသုံးဝင်သလ**
ကီရီသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး အနှစ်ရည်ရအောင် ကြိတ်ခြေကာ ဒိန်ချဉ်၊ အုန်းဆီအနည်းငယ်တို့နဲ့ ရောမွှေလိုက်ပါ။ ပြီးရင် မျက်နှာအရေပြားပေါ် သုတ် လိမ်းကာ မိနစ်အနည်းငယ်ထားပေးတာကြောင့် ညစ်နွမ်းနေတဲ့ အသားအရေကို လှပကြည်လင်လာ စေပါတယ်။

■ **ဝဏ္ဏဝဏ္ဏ**
သခွားမသီးမှာ ဗီတာမင်စီလို အင်တီအောက်ဆီး ဒင် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာပေါင်းတင်ကပ်စွာ သုံးလေ့ရှိသူတွေအနေနဲ့ သဘာဝနည်းကို ပြောင်းသုံး ချင်တယ်ဆိုရင် သခွားမသီးနဲ့ ပေါင်းတင်နိုင်ပါတယ်။

■ **ယံလို အသုံးဝင်သလ**
သခွားမသီးကို အလွန်ပါးလှတဲ့ အပိုင်းရတဲ့အထိ ပါးပါးလှီးပြီး မျက်နှာပေါ်မှာ ကပ်ပေးပါ။ မိနစ် ၂၀ ကြာမှ ဖယ်ရှားရမှာပါ။ **ကြယ်စင်**



အအေးမိဝေဒနာ ခံစားရပြီဆိုပါက...အောက်ပါအချက်အလက်များဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ပါ -

- ☑ လူထူထပ်သောနေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။
- ☑ နွေးထွေးစွာအနားယူပါ။
- ☑ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၈) နာရီခန့် အိပ်စက်ပါ။
- ☑ ရေဓာတ်ပို (သို့မဟုတ်) စွပ်ပြုတ်ပူပူ နွေးနွေးသောက်ပါ။
- ☑ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သစ်သီး (သို့မဟုတ်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးပါ။
- ☑ နှာချေပြီးတိုင်း လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။


Decolgen®

အအေးမိဖျားနာအစပြုလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်တည်း

ဒီကိုလ်ဂျင် ကို

သောက်သုံးခြင်းဖြင့်လည်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အအေးမိဝေဒနာ အကြွင်းမဲ့ပျောက်ဆေး ဒီကိုလ်ဂျင်



ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှတ်စဉ်(၇၁)

writer

ဒီအချိန်ရောက်ပြီဆိုရင် ပုံမှန်နဲ့မတူ တစ်မူထူးခြားတက်ကြွရွှင်လန်းတဲ့ မျက်နှာနဲ့ ဆေးခန်းကိုရောက်လာတတ်သူ တစ်ဦးရှိပါတယ်။ ကားမူးတတ်တဲ့အတွက် ခရီးမထွက်ခင် ကြိုကြိုတင်တင် အားဆေးလေးတိုးရင်း ကားမူးပျောက်ဆေးတဲ့ ပေးပါလို့ ပြောလေ့ရှိတယ်။ ဒီနှစ်တော့ ခရီးမထွက်ခင်ကြိုတင်လာရုံသာမက ခရီးအပြန်မှာလည်း ရောက်လာခဲ့တယ်။

“ဆရာမရေ မပြောချင်ပါဘူး၊ ပြန်ခါနီးကျမှ အစားမှားပြီး ဝမ်းလျှောလို့ သေလုမြောပါးခံလိုက်ရတယ်၊ သေပြီကိုမှတ်တာ၊ မန္တလေးဆေးရုံကြီးမှာ သုံးရက်တက်ရတယ်၊ မနေ့ကမှ ပြန်ရောက်တာ၊ အားဆေးလေး တိုးပေးပါဦး”

“ပွဲက တော်တော်စည်တယ်ဆို”
“စည်ချက်ကတော့ ခါတိုင်းထက် ပိုသေး၊ ကြက်ပျံမကျဆိုတာမျိုးပေါ့၊ ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေတဲ့ လူအုပ်ကြီးထဲ မြောက်မြောက်ပါသွားတာနဲ့ လမ်းလျှောက်စရာကို မလိုတော့ဘူး၊ အရှင်ကြီးများရဲ့ တန်ခိုးတော်ပဲ၊ ဆရာမတို့လို သိပ္ပံသမားတွေကတော့ ဝိဇ္ဇာလိုင်းကိုအယုံအကြည်နည်းမှာပေါ့၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောက်ဖူးအောင် တစ်ခေါက်လောက်တော့ သွားကြည့်စေချင်တယ်”

“အဒေါ်ကလည်း၊ ကျွန်မက သိပ္ပံသမားဆိုပေမယ့် ဝိဇ္ဇာလိုင်းကို မပစ်ပယ်ပါဘူး၊ ဗုဒ္ဓဟောပြောတဲ့ ဝိဇ္ဇာအတတ်တွေကို အကြွင်းမဲ့ယုံတယ်၊ ယုံလို့လည်းဗုဒ္ဓကလွဲလို့ တခြားဘာကိုမှ ရောထွေးမကိုးကွယ်တာ၊ မကိုးကွယ်ပေမယ့် ဗဟုသုတအဖြစ် ကိုယ်တွေ့မြင်ဖူး အောင်သွားလေ့လာဦးမယ်လို့တော့ စိတ်ကူးမိသား၊ ဒါပေမဲ့ အချိန်မပေးနိုင်တာနဲ့ပဲ ဒီအသက်အရွယ်ထိ တစ်ခေါက်မှမရောက်သေးဘူး”

“အဒေါ်ကတော့ အချိန်မရရအောင် လူပြီး နှစ်စဉ်သွားတယ်၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်တွင်းရေးတွေက အဆင်မပြေတာများလွန်းလို့ ဘယ်သူ့အားကိုးရမှန်းမသိဘူး၊ ပွဲတော်အချိန်ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ နှစ်သစ်အတွက်

အားပြန်တက်တယ်၊ ဒီတစ်ခါတော့ ကိုယ့်ကို မ.စနိုးပေါ့၊ နှစ်စဉ်ဝတ်မပျက်သွားပြီး ပူဇော်ပသနေလို့သာ ဒီလောက်ခံသာတာ၊ သွားများမသွားရင် ဘယ်လိုဒုက္ခတွေ ထပ်တွေ့ဦးမယ် မသိနိုင်ဘူး၊ အခုလည်း သွားရင်းလာရင်း ကောက်ကာ ငင်ကာ ဖြစ်လိုက်တာ၊ အရှင်ကြီးများစောင့်ရှောက်လို့သာ အသက်မသေတယ်မှတ်တာပဲ”

အရေးပေါ်အသက်ကယ်လိုက်တဲ့ ဆေးရုံကြီးက ဆရာများကို သူ့ကိုယ်စား အားနာမိတယ်။ ယုံကြည်စွဲလမ်းမှု အားကြီးသူနဲ့ အတိုက်အခံပြောနေရင် အချိန်ကုန် အာဇာနည်တာပဲ အဖတ်တင်မယ်ဆိုတဲ့အသိကြောင့်သာ ငြိမ်နားထောင်နေရတာ။ စိတ်ထဲကတော့ ပြောမိတာပေါ့။

(အရှင်ကြီးများက နှစ်စဉ်တာဝန်ကျေတဲ့ အဒေါ်ကိုသာ မ.စဖို့ မေ့နေတာ၊ နိုင်ငံအနှံ့အပြားက လာရောက်ဆက်ကပ်

ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ တုန်လှုပ်တဲ့စိတ်က ကိုယ့်ပြန်နိုင်စက်တာ ခံရမယ့်ဒုက္ခပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပြစ်ရှိသူလို ခံစားတွေ့ပြားအားငယ်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ သွားလာ လှုပ်ရှားနေသူဟာ အမှားတွေလုပ်မိဖို့ များလိမ့်မယ်၊ ကံသုံးပါးအပြုအမူမှားရင် ရလဒ်ကောင်းတွေနဲ့ လွဲတတ်တယ်လေ။)

“အိမ်နားက ဒေါ် -- တို့ဆိုရင် အရှင်ကြီးများ စောင်မ.လို့ စီးပွားတက်တာမို့ ခုထက်ထိ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် ဝတ်မပျက်ကြဘူး၊ ဒီအချိန်မှာ မေ့မေ့လျော့လျော့နေရင် တက်နေတဲ့စီးပွား တစ်ချက်တည်းပြန်ပျက်နိုင်တာမို့ သူတို့လည်း မနေရဘူး”

သူပြောတဲ့ ဒေါ် -- ကို ကျွန်မသိပါတယ်။ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်လုပ်ကိုင်လာတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုက အခြေတကျရှိသလို အမွေဆက်ခံသူတွေကလည်း တက်ညီလက်ညီ လုပ်ကိုင်ကြတာကြောင့် တရိပ်

ရမယ်ထင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အားကိုးပြီးမှ နေတတ်သူများအတွက် အားတက်စရာ စိတ်ခွန်အားကိုတော့ အရှင်ကြီးက ပေးစွမ်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

(နင့်ကိစ္စအဆင်ပြေအောင် ကူညီပေးမယ်၊ ငါကူညီလို့ အဆင်ပြေသွားရင် ငါ့ကို မေ့မယ်တော့မကြံနဲ့၊ အကြောင်းပြလိုက်မယ်လို့ စကတည်းက ပြောဆိုထားသူတစ်ဦးဆီက အကူအညီကို ကျွန်မသာဆိုရင် ဘယ်တော့မှ မယူဘူး၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သူများကိုကူညီမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ကျေးဇူးကို တစ်သက်လုံးပြန်ဆပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုး ဘယ်တော့မှ ထားမှာမဟုတ်ဘူး၊ အဒေါ်တို့နဲ့ ကျွန်မအတွေးချင်း မတူဘူးနော်၊ မတူတဲ့အတွက် မပြောတော့ပါဘူး၊ အဒေါ်ပြောတာပဲ နားထောင်တော့မယ်၊ ဆက်ပြော။)

“ဒီနှစ်ဆို ဒေါ် -- ကျန်းမာရေးမကောင်းရှာဘူး၊ စကားပြောတဲ့လေသံမှ ယဲ့ယဲ့လေး၊ ဟိုနားဒီနား ထသွားဖို့တောင် ခက်ခဲနေပြီ၊ ဒီလိုမထူမထောင်တဲ့ ကြားထဲကကိုပဲ ခရီးဝေးကြီးကားစီးပြီး ပွဲတော်ကို မရောက်ရောက်အောင် သွားတယ်”

(ဝတ်ပျက်မှုနဲ့ ဖြိုငြင်ခံရရင် ပျက်စီးခြင်းအလုံးစုံ ဆိုက်ရောက်ရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အကြောက်တရားကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ ကိုယ့်လိုဘဲ ပြည့်ဝပါစေဆိုတဲ့ လောဘကြောင့်လည်းမဟုတ်ဘဲ အဖြူထည်သက်သက်ယုံကြည်ချက်နဲ့ဆိုရင်တော့ ကြီးမားတဲ့သဒ္ဓါတရားကို သာဓုခေါ်ချင်ပါတယ်။ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဂုဏ်အင်္ဂါများစွာ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဂုဏ်တော်ကို ရည်မှန်းမှုဇောလိုစိတ်တွေသာ ဒီလိုထက်သန်ကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်များ ကောင်းလိုက်မှာလဲ။)

ကျွန်မဆီက တုံ့ပြန်စကားသံမကြားရတာ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ အဒေါ်ကြီးလည်း ပါးစပ်ပိတ်သွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီည အိပ်မက်ထဲမှာ အဒေါ်ကြီး

ရောက်လာပြီး မာန်တင်းတဲ့ မျက်နှာနဲ့ အခုလိုပြောတယ်။

“ဆရာမ စိတ်ထဲကပြောနေတာတွေ မကြားဘူးများထင်လား၊ ကိုယ်တော်ကြီး ဝင်ပူးပြီးပြောပြလို့ အားလုံးသိတယ်၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနဲ့ နားမျက်စိကျယ်တဲ့ အရှင်ကြီးတွေကို စိတ်နဲ့တောင် မပြစ်မှားဖို့ ဆရာမကို သတိပေးချင်တယ်၊ လောက်လောက်ငငစားနေရတဲ့ ထမင်းခွက်လေး ပျောက်သွားမှာ မကြောက်ဘူးလား”

အဒေါ်ကြီးဟန်ပန်က ဆရာလုပ်သံပါနေတာကြောင့် ကျွန်မလည်း ငေါက်ခနဲထပြီး ..

“အစ်သလိုအောက်သလို လာလုပ်မနေနဲ့အဒေါ်၊ ကျွန်မစိတ်ထဲ ပြောနေတာတွေကို အမှန်တကယ်ကြားပြီး ဉာဏ်နဲ့ နားထောင်မယ်ဆိုရင် သဘောထားကြီးတဲ့ ဘယ်အရှင်ကြီးကမှ မျက်မာန်ရှမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မတော်မတရားပြစ်မှား စော်ကားတဲ့စကား တစ်ခွန်းမှမပါလို့ပဲ၊ သူတို့ကို ပူဇော်ပသပါမယ်လို့ တစ်ခါမှ ကတိပြုမထားတဲ့အတွက် ပျက်ကွက်မှာလည်း ကြောက်စရာမလိုဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အားကိုးပါတယ်၊ အရှင်ကြီးတို့ကို အားမကိုးဘူးလို့ ပြောတာ ဘယ်သူ့ကိုမှ စော်ကားရာ မရောက်တဲ့အတွက် ကြောက်စရာလို့မထင်ဘူး၊ အဒေါ်တို့သာ မ. စ ပါ... မ. စ ပါနဲ့ အကူအညီတွေတောင်းတောင်းပြီး ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ပါမယ်လို့ ကတိတွေ အတန်တန်ပေးထားတော့ ကြောက်ရမှာပေါ့”

“ဝုန်း.....”
စကားလုံးတွေကြားမှာ အဒေါ်ကြီးဟာ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာပေါက်ကွဲပြီး အငွေ့ပြန်သွားခဲ့တယ်။ ဝန်းကျင်အနှံ့ ပြန်သွားတဲ့ အငွေ့တွေဟာ ဘယ်အရပ်ဘယ်ဌာနဆီ ဦးတည်သွားနေသလဲလို့ လိုက်ကြည့်နေဆဲမှာပဲ အိပ်မက်က လန့်နိုးသွားပါတော့တယ်။

လမင်းမေ

u lefu o x e i r m q b y r , i o z h e k f u b t y p f , f y b o l ?
A k a [n j y w h i z h e w w a w G b l
t u i f r h k l , f , k l h n f A k u v o b l
w j c m b m u k l d i a m a x G r u k l G f w m
r u k l G a y r , f a [k o w t j z p f
u b l a w f r i z l a t m i f o b a v k r m O D , f v l w m h
p w f u j r d m . . .

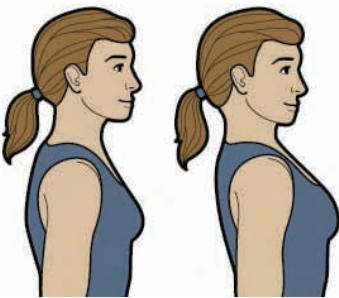
သမျှ ကွပ်ကဲစီမံရသူတွေကတော့ ပွဲတစ်ခါပြီးရင် တစ်မိသားစုလုံး ဘာမှ မလုပ်ဘဲ တစ်နှစ်ပတ်လုံးထိုင်စားနိုင်လောက်တဲ့ အထိ ကံထူးကြတယ်လို့ ကြားဖူးတာပဲ။)

(အဒေါ်ပြောတဲ့ထဲမှာ တစ်ခုပဲ ထောက်ခံချင်တယ်။ မသွားရင် ဒုက္ခပိုတွေ့မှာဆိုတဲ့ အချက်ကိုပေါ့၊ ဘယ်လိုဒုက္ခလဲဆိုတော့ ဒီတစ်ခါမသွားမိတဲ့အတွက် အရှင်ကြီးများက ငါ့ကိုဒဏ်ခတ်တော့မယ်၊ ဘေးဆိုးတွေကြုံတော့မယ်

ရိပ် ဇွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတာ ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်ပါ။ ချွေတာစုဆောင်းပုံကလည်း သူဌေးကြီးဒေါ်ကပ်စေးနှင့်သားသမီးမြေးမြစ်များလို့တောင် နာမည်ပြောင်ပေးခံရတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ခေတ်ကာလက ပေးအပ်လာတဲ့ အခွင့်အရေးမှန်သမျှ ရအောင်ယူတတ်ကြလို့ အပိုဆုတွေလည်း ပိုင်နေသေးတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ဒီလိုနေထိုင်လုပ်ကိုင်သူတွေ စီးပွားတက်ဖို့အရေး အရှင်ကြီးမကူလည်း

Fitness Column

avbsi tef(1)

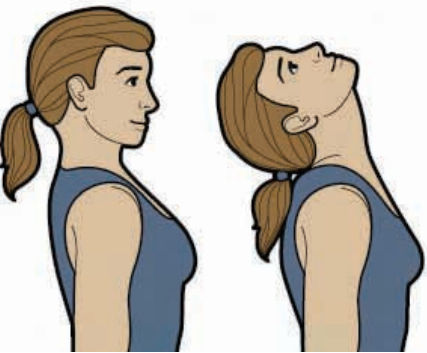


သက်သောင့်သက်သာ မတ်တတ်ရပ်နေရာက နေ ပခုံးကို မတ်မတ်ထားပြီး ရင်ဘတ်ကို ဖွင့်ထုတ်လိုက်တဲ့ပုံစံမျိုးပါ။ အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။

သံသ

avbsi tef(2)

ရင်ဖွင့်မတ်တတ်ရပ်နေရာကနေ ဦးခေါင်းကို အပေါ်လှန်ချလိုက်ပါ။ ခဏနေပြီး အတည့်ပြန်ထားပါ။ အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်ပါ။



avbsi tef(3)



မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ဦးခေါင်းပေါ် လက်တင်ကာ ဘယ်ကို ဆွဲချလိုက် ၁၅ ကြိမ်၊ ညာကိုဆွဲချလိုက် ၁၅ ကြိမ် ပြုလုပ် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

မေ့တတ်တာက လူတိုင်းကြုံဖူးကြတဲ့ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်မှာပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာချိန်နဲ့ အတွေးတွေ များလာချိန်မျိုးမှာ တချို့ရိုးရှင်းတဲ့ ကိစ္စတွေကိုပါ မေ့လျော့နေတာမျိုးဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဟင်းအိုးထဲကို ဆားထည့်ပြီးပြီလား၊ မနေ့က ဘာဟင်းနဲ့စားခဲ့သလဲ၊ ဒီလူနာမည်က ဘာလဲ စတဲ့ကိစ္စလေးတွေကို မေ့လျော့သွားတတ်တာမျိုးတွေကို ဖြေရှင်းကြရအောင်နော်။

www.vivamus.com

တစ်ချိန်တည်းမှာ အလုပ်အများကြီးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း လုပ်လေလေ အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့ အာရုံစိုက်ရခက်လေလေပါပဲ။ အလုပ်တစ်ခုချင်းစီကို တစ်ခုပြီးမှ နောက်တစ်ခုပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တိမ့်ကြည့်နေရင်း အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲမယ်ဆိုရင် တိမ့်ကို စိတ်ကရောက်သွားချိန် အလုပ်က ဘယ်ရောက်သွားမုန်းမသိ ဖြစ်ပြီး အချိန်ပိုကြာစေပါလိမ့်မယ်။

www.vivamus.com

သင်က နာမည်တွေကို မေ့လျော့တတ်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူတစ်ယောက်နဲ့ စတင်မိတ်ဆက်ချိန်မှာ နာမည်ကို မှတ်မိနေစေဖို့ သူ့ပြောပုံဆိုပုံနဲ့ အကျင့်ကိုကြည့်ပြီး နာမည်နဲ့ တွဲမှတ်ပါ။ ဒါဆိုရင် နောက်တစ်ခါပြန်တွေ့ချိန်မှာလည်း သင်က မေ့လျော့မနေတော့ဘဲ သတိတရဖြစ်နေစေပါလိမ့်မယ်။

www.vivamus.com

လေ့လာမှုတွေအရ အိပ်စက်ချိန် လုံလောက်မှုမရှိတဲ့ သူဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ မှတ်ဉာဏ် ဆုံးရှုံးလာစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ခြောက်နာရီနဲ့ ရှစ်နာရီလောက် အိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ပြီး တစ်နေ့နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက်သာ အိပ်စက်ရတာကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို ထိခိုက်စေကာ မေ့လျော့မှုတွေ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

www.vivamus.com

လေ့ကျင့်ခန်း အနည်းငယ်လောက်သာပြုလုပ်တာကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ



ကျန်းမာရေးနဲ့ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းကောင်းအထောက်အကူပြုတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေကဆိုပါတယ်။ တစ်နေ့ကို မိနစ် ၃၀ လောက်လမ်းလျှောက်တာမျိုးကလည်း ဦးနှောက်နဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကျန်းမာရေးကို အများကြီးအထောက်အကူပြုစေနိုင်ပါတယ်။

www.vivamus.com

ရယ်မောတာက အကောင်းဆုံးဆေးတစ်လက်လို့ဆိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာစေရုံသာမကဘဲ ဦးနှောက်ကိုလည်း နုပျိုလန်းဆန်းစေပါတယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပြီး ပျော်ရွှင်စရာအကြောင်းတွေ ပြောဆိုကာ ရယ်မောပါ။

www.vivamus.com

ဦးနှောက်နဲ့မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေဖို့ အစားအစာကလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ အိုမီဂါသစ်၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ လက်ဖက်စိမ်းလက်ဖက်

ရည်၊ ပိုင်နီ၊ စပျစ်သီး၊ ဘယ်ရီသီးနဲ့ မြေပဲလိုအစားအစာတွေကို စားပေးပါ။

www.vivamus.com

ဆူညံနေတဲ့အသံတွေနဲ့ ရှုပ်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လည်း သင့်စိတ်ကို ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ အချိန်ကြာကြာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဖြစ်လာသူက ဆူညံသံတွေကို သည်းမခံနိုင်ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ တိတ်ဆိတ် အေးချမ်းတဲ့နေရာမှာ သက်သောင့်သက်သာအနားယူပေးတာမျိုးကို မကြာခဏ ပြုလုပ်တာက ကူညီနိုင်ပါတယ်။

www.vivamus.com

အလုပ်တစ်ခုကို ပုံသေသတ်မှတ်ထားပြီး သမားရိုးကျပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင့်ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်ကို အလုပ်မပေးသလို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို အမြဲတမ်း လန်းဆန်းစေဖို့ အသစ်အသစ်ဖန်တီး တီထွင်မှုတွေကို တွေးတောစဉ်းစား၊ ဖန်တီးကြည့်ပါ။

တစ်ခုချင်းစီ အလုပ်အများကြီး

အလုပ်အများကြီး

အလုပ်အများကြီး

www.vivamus.com

ပိုးလေးဖက်နာဖြစ်တဲ့လူနာတွေကို လေ့လာကြည့်တော့ နေရာကျဉ်းကျဉ်းမှာ လူများများစုနေရတဲ့ မိသားစုတွေမှာ အဖြစ်များတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ပိုးဝင်ပြီး ဒီရောဂါဖြစ်ရတာမို့ အိမ်တွေမှာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်၊ အလင်းရောင်ရအောင် လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ လူစည်ကားတဲ့ပွဲခင်းလိုနေရာမျိုးတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ပိုးဝင်လာရင် တိုက်ထုတ်မယ့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကောင်းအောင် လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားပြီး အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်သင့်ပါတယ်။ နာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင် လက်ကိုင်ပါ။ တစ်သျှူးစက္ကူတွေ သုံးသင့်ပါတယ်။ ပိုးလေးဖက်နာနဲ့ မတည့်တဲ့ အစားအသောက်ဆိုတာတွေ မရှိပါဘူး။

www.vivamus.com

ပိုးလေးဖက်နာအတွက် သုံးရတဲ့ပင်နီဆီလင်ဆေးကထိုးတာဖြစ်စေ၊ သောက်တာဖြစ်စေ အချိန်မှန်သုံးရတာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါသက်သာသွားလည်း သတ်မှတ်ထားတဲ့ နှစ်ကာလအထိ သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပြီးမှ ဆေးရုံရောက်လာသူတချို့မှာ ရောဂါဖြစ်ခါစ အစပိုင်းမှာတော့ ဆေးမှန်မှန် ထိုး/သောက်ခဲ့ပြီး နှစ်တွေကြာလာတော့ ရောဂါသက်သာသွားလို့ဆိုပြီး ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဆေးကို ရပ်ခဲ့တာတွေ တွေ့ဖူးပါတယ်။ နှလုံးအဆို့ရှင်တွေ ပျက်စီးသွားပြီးမှဆိုရင် ဆေးသောက်ရုံနဲ့ နဂိုကအတိုင်း အကောင်းပြန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ တွေ့ဖူးတဲ့လူနာထဲက နှစ်ယောက်လောက်မှာလည်း ရောဂါရဲ့ တခြားလက္ခဏာတွေ (ဥပမာ အဆစ်ရောင်တာ) မရှိဘဲ အကြောဆွဲတာ တစ်မျိုးတည်း ရှိပါတယ်။ သူငယ်နာအကြောဆွဲဆိုပြီး နီးစပ်ရာ ဆေးပြီးတိုင်း အချိန် အတော်ကြာအောင် ကျပြီး မသက်သာတော့မှ ဆေးရုံကို ရောက်လာတာပါ။

www.vivamus.com

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ပိုးဝင်တာ ကာကွယ်ဖို့ လူနေထူထပ်တဲ့ နေရာ၊ ဖုန်ထူတဲ့နေရာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အိမ်တွေမှာလည်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်၊ သဘာဝအလင်းရောင်များများရအောင် စီမံသင့်ပါတယ်။ ဖျားနာရင်၊ အာသီးရောင်လာရင်၊ အဆစ်တွေရောင်ရင် နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး သေသေချာချာ ကုသင့်ပါတယ်။ အချိန်မှန်အိပ်တာ၊ အချိန်မှန်စားတာ၊ အာဟာရဖြစ်မယ့် အစာတွေစားတာတွေ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

www.vivamus.com

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံမှာ ဖြစ်နေတာက ပိုးလေးဖက်နာမဟုတ်ဘဲ အဆစ်နာပြီး ASO များနေတိုင်း ပိုးလေးဖက်နာထင်ပြီး ပင်နီဆီလင်တွေ ထိုးကြ၊ သောက်ကြနဲ့ တချို့မှာ အနာတခြားဆေးတခြား ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ သွေး



အဆစ်နာ

အဆစ်နာ

အဆစ်နာ

လေးဖက်နာ (Rheumatoid Arthritis) လို့ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို ပိုးလေးဖက်နာလို့ပဲထင်ပြီး ကုသနေခဲ့မယ်ဆိုရင် တစ်ချိန်မှာ အဆစ်တွေ ကောက်ပြီး ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။ အဆစ်ရောင်တာ နှစ်ပတ်ကျော်ပြီဆိုရင် တတ်ကျွမ်းသူတွေနဲ့ ပြသပြီး စစ်ဆေးမှုခံယူပါလို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

www.vivamus.com

အဆစ်အပျက်ကိုက်တဲ့အခါ ASO လို့ခေါ်တဲ့ ပိုးလေးဖက်နာဓာတ်ကိုဖောက်စစ်ပြီး တက်နေရင် ပင်နီဆီလင်ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ကုနေတတ်ကြလို့ သွေးလေးဖက်နာအတွက် ဆေးကုဖို့ နောက်ကျတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါကို ကုနေပြီဆိုရင်လည်း သောက်ရတဲ့ ဆေးတွေက လိုအပ်တာထက်များသွားရင် ဒါမှမဟုတ် အခန့်မသင့်ရင် ဒုက္ခအတော်ပေးတတ်တာမို့ တတ်ကျွမ်းသူတွေနဲ့ သေသေချာချာကုသင့်ပါတယ်။ ရောဂါကို နှစ်တွေအကြာကြီးကုရတာမို့ စိတ်ရှည်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒီရောဂါနဲ့ ရှားရှားပါးပါးတဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့ အဆုတ်ရောင်၊ အဆုတ်ခြောက်ရောဂါ (Interstitial Lung Disease) က မျက်စိရဲ့ အပြင်လွှာရောင်တဲ့ ရောဂါ၊ သွေးကြောရောင်တဲ့ ရောဂါ၊ ဘေလုံးကြီးရောဂါတွေက ရှားပါးသလို ကုရလည်း ခက်ပါတယ်။ ရောဂါရှင်တွေအနေနဲ့ ပုံမှန် မဟုတ်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရရင် တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ မြန်မြန်ပြသသင့်ပါတယ်။

www.vivamus.com

သွေးလေးဖက်နာလို့ သံသယဖြစ်စရာရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပြီဆိုရင် အဆစ်တွေရောင်တာ နှစ်ပတ်ကျော်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆေးဝယ်သောက်မနေဘဲ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ပြဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ အရိုးအကြောအဆစ် ဆေးပညာဌာနရဲ့ ပြင်ပလူနာကြည့်ရက်တွေ ဖြစ်တဲ့ တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွေမှာ နေ့လယ်နှစ်နာရီမှာ ပြည်လမ်းနဲ့ မင်းရဲကျော်စွာလမ်းထောင့်က ဓုတ် ၅၀၀ ဆုံအထူးကုဆေးရုံကြီး ပြင်ပလူနာဌာနမှာလာပြလို့ရပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်၊ ဒေသန္တရ ဆေးပေးခန်းနဲ့ ဆေးရုံတွေက လွှဲစာယူခဲ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆစ်နာ(4)

မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ဦးခေါင်းကို တည့်တည့်ထားကာ ဘယ်လှည့်လိုက်၊ အတည့်ပြန်နေလိုက်၊ ညာကို လှည့်လိုက် အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



အဆစ်နာ(5)

ဦးခေါင်းပေါ်ကိုလက် နှစ်ဖက်တင်လိုက်ပြီး ဦးခေါင်းကို အောက်ကိုငဲ့လိုက်၊ ပြန်မတ်လိုက် အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်ပါ။

အဆစ်နာ(6)

လက်တံတောင်တွေကို ရင်ဘတ်နဲ့ တစ်ပြေးတည်းကွေးထားပြီး အနောက်ကို ထုတ်လိုက်၊ ပြန်ကွေးထားလိုက် အကြိမ် ၃၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



၂၀၁၄

၂၀၁၄ ခုနှစ်က လက်သည်းတစ်ချောင်းစီကို အရောင်တစ်မျိုးစီ ဆိုးတာမျိုး ခေတ်စားခဲ့ပေမယ့် ၂၀၁၄ မှာတော့ တစ်မျိုးပြောင်းလဲခဲ့ပါပြီ။ ဘယ်လိုလက်သည်းအရောင်နဲ့ ဒီဇိုင်းတွေက ခေတ်စားသလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရအောင်နော်...



၁။ လက်သည်းအရောင်

သင့်အသားအရောင်နဲ့ တူညီတဲ့ အရောင်ကို သဘာဝအရောင်လို့ ပြောရမှာပါ။ အသားရောင်လို လက်သည်းနီကို အပေါ်က လည်သည်းနီအကြည်ရောင် ထပ်အုပ်ပြီး သဘာဝကျတဲ့ လက်သည်းဒီဇိုင်းက သင့်အတွက် သပ်ရပ်စွာ လှပနေစေလိမ့်မယ်လို့ အလှအပရေးရာ ကျွမ်းကျင်သူတွေက ဆိုပါတယ်။

၂။ အဖြူအဖြူ

အဖြူဖောက်ထားတဲ့ အစိမ်းရောင်မျိုးပါ။ လူငယ်ဆန်ပြီး ခပ်ဟော့ဟော့နေ တတ်တဲ့သူတွေနဲ့ လိုက်ဖက်ပါတယ်။

၃။ အနီအနီ

၂၀၁၃ ကတည်းက ခေတ်စားခဲ့တဲ့ လက်သည်းတစ်ချောင်းစီမှာ အရောင် ရင့်တစ်မျိုးစီဆိုးတာက လက်ရှိအချိန်ထိ လူကြိုက်များနေဆဲပါ။

၄။ အဖြူအဖြူ

လက်သည်းပေါ်မှာ အရပ်တွေ၊ ပန်းတွေနဲ့ ကနုတ်တွေ ပုံဖော်တာမျိုးထက် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ စာလုံးတွေကို ပုံဖော်တာက ၂၀၁၄ မှာ ခေတ်စားလာပါတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူရဲ့ အမည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ စာလုံးတွေကို အတို ကောက်လေးပုံဖော်တာမျိုးပါ။

၅။ အဖြူအဖြူ

အမြဲတမ်းခေတ်စားနေတဲ့အရောင်လို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ ငွေမင်



ရောင်လက်သည်းနီကို တခြားလက်သည်းနီအရောင်တွေကြားမှာ တစ်ရောင်တည်းဆိုးတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် လက်ချောင်းတိုင်းကို ဆိုတာမျိုးပါ။

၆။ အဖြူအဖြူ

ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရောင်အနုနဲ့ အရင့်နှစ်မျိုးရွေးလိုက်ပြီး အရောင်ဖျော့ကို အောက်က ဆိုးကာ၊ အရောင်ရင့်ကို အပေါ်က ထပ်ဆိုးတဲ့ ဒီဇိုင်းမျိုးပါ။



Style SPY
Thae Thae

Smart Ideas to make you Beautiful!

၁။ လက်သည်းအရောင်

၂။ အဖြူအဖြူ

မိတ်ကပ်လိမ်းချိန်မှာ အများကြီး မသုံးပါနဲ့။ သင့်အရေပြားအရောင်က မိတ်ကပ်ထပ်ဖုံးဖို့ မလိုအပ်လောက်အောင် ကံကောင်းတဲ့သူလို့ ဆိုရမှာပါ။ အောက်ခံ မိတ်ကပ်ရွေးချယ်ချိန်မှာ ပျားရည်ရောင်နဲ့ ရွှေအိုရောင်အခြေခံတာကို ရွေးချယ်ပြီး ပန်းရောင်နဲ့ အဖြူရောင်ခြေခံတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။

၃။ အဖြူအဖြူ

ကွန်ဆဲလ်လာသုံးဖို့ပါ။ မျက်လုံးတစ် ဝိုက်က မည်းနေတာကို ညှိဖို့ အဝါရောင် အခြေခံတဲ့ ကွန်ဆဲလ်လာကိုသုံးပါ။

၄။ အဖြူအဖြူ

အရောင်တောက်တောက်ပါးနီတွေ ကို သုံးလို့ ရပါတယ်။ နှင်းဆီနီရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်နဲ့ ပန်းရောင်အရင့်တွေကို သုံးပါ။

၅။ အဖြူအဖြူ

ရွှေအိုရောင်မျက်ဝန်းက သံလွင် ရောင်အရေပြားပိုင်ရှင်တွေနဲ့ အလိုက်



ဖက်ဆုံးပါပဲ။ အပြာရောင်မျက်ဝန်းအတွက် လိမ္မော် ရောင်မျက်ဝန်းမျိုးကို ခြယ်သကာ အနက်ရောင်မျက် တောင်ကော့ဆေးကိုသာ သုံးပါ။

၆။ အဖြူအဖြူ

နှုတ်ခမ်းကို အရောင်ရင့်ရင့်နဲ့ အရောင်လင်းတာမျိုး ရွေးပါ။ အရောင်ဖျော့တွေ မရွေးပါနဲ့။

ကြယ်ဖြူ

White Star Specialist Clinic

အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်အထူးကုဆေးခန်း

Physical Therapy, Rehabilitation and Orthopaedic Specialist Clinic

- ★ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်များဖြင့် (အခမဲ့) ကြိုတင်တိုင်ပင်မေးမြန်းနိုင်ခြင်း
- ★ ဝိတ်ရည်ကြင်နာသော အထူးကုဆရာဝန်များက စမ်းသပ်ကုသပေးခြင်း
- ★ အရည်အသွေးမြင့် နောက်ဆုံးပေါ်စက်ပစ္စည်းများဖြင့် ဖော်ရွေ ကျွမ်းကျင်သော အကြောအဆစ်ပညာရှင်များက ကိုင်တွယ်ကုသပေးခြင်းဖြင့် ဝိတ်ချမ်းမြေ့ကျေနပ်စွာ ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။
- ♥ မထိုင်၊ မထနိုင်အောင်ခါးနာခြင်း၊
- ♥ လေ့ကားအတက်အဆင်း ချီးနားခြင်းများ၊ အသက်ကြီး၍ ချီးနားခြင်း
- ♥ လက်မြှောက်၍ မရအောင် ပခုံးနာခြင်း၊
- ♥ ခြေဖဝါး၊ ခြေဖနောင့် ထောက်မရအောင် တင်း၍ နာခြင်း၊
- ♥ လည်ပင်းကျိုးပေါင်းကြောင့် မူးစေခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်း
- ♥ ပေါင်တစ်လျှောက်ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း၊
- ♥ လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်းတို့ကြောင့် မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ အားမရှိခြင်းတို့ကို ပြန်လည်သန်စွမ်းလာစေရန် အထူးကုသပေးပါသည်။

ဆေးမထိုး၊ မခွဲမစိတ်လိုသော ချွေးနာဝေဒနာရှင်များအတွက် "Induction Electrode Shortwave Diathermy" ဖြင့် အထူးကုသမှုပေးနေပါပြီ။

ဆေးခန်းဖွင့်ချိန် - နံနက် ၁၀ နာရီမှ ည ၈ နာရီအထိ
အထူးကုဆရာဝန်ထိုင်ချိန် - ညနေ ၅ နာရီမှ ၈ နာရီအထိ

အမှတ် ၅၉ မြေညီ၊ ဩဘာလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉၂၅၀၅၀၅၃၈၉၊ ၀၉၇၃၀၅၁၂၅၃၊ ၀၉၅၅၃၇၀၀၀

သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာဖြစ်မှု အရမ်းကြောက်စရာ



ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရင်ကထက် ပိုဂရုစိုက်ဖြစ်နေပါတယ်။ အခုဆိုရင် ပြည်ပမှာ အိတ်လာရောဂါကလည်း ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကိုယ့်နိုင်ငံကို မဝင်လာသော်ငြားလည်း တတ်နိုင်သလောက် ဂရုစိုက်နေပါတယ်။ မိုးရာသီဖြစ်တဲ့အတွက် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးတာတွေကို မဖြစ်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်ထားသလို၊ ဖြစ်ချင်ပြီဆိုကတည်းက လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေကို ကြိုတင်သောက်ထားလိုက်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးဆိုရင်လည်း ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပတ်လောက်ကြာအောင် ဝေဒနာခံစားရတယ်။ ဖျားမှာလည်း အရမ်းကြောက်တယ်။ အသည်းရောင်အသားဝါကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့လည်း အစီအစဉ်ရှိပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ဆေးကတော့ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် ကာကွယ်ထားသင့်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးကို အပျိုဖော်ဝင်စကတည်းက စတင်ပြီး ထိုးထားသင့်တယ်လို့ ဒေါက်တာ တစ်ယောက်က ပြောပါတယ်။ အမှန်တကယ်လည်း ထိုးသင့်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာက အခုဆိုရင် မေတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း အဖြစ်များလာတာ တွေ့ရတယ်။ အသိတွေထဲမှာလည်း ဖြစ်ကြတာ တွေ့ရပြန်ရတဲ့အတွက် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်မှာကို မေကိုယ်တိုင်လည်း အရမ်းကြောက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလမှာ မဖြစ်မနေထိုးမယ်လို့ စိတ်ကူးထားပါတယ်။ မဖြစ်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်ထားတာက အကောင်းဆုံးပါ။ မေကိုယ်တိုင်ကလည်း သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ဆေးထိုးမှာ ဖြစ်သလို အမျိုးသမီးတိုင်းကိုလည်း ထိုးဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

Photo: Aroma (Zulu Studio)



အာရှတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကြောင့် (၄) မိနစ်တိုင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး သေဆုံးနေရပါတယ်

ကျွန်မတို့အားလုံး

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

ကို ကာကွယ်ထားကြပါတယ်



Reference : GLOBOCAN 2008(IARC), Section of Cancer Information



အမှတ်(၄၉၉)မှအဆက်...

ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းသည် လူနာတွေကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ကြည့်နေရင်း သူ့စိတ်ကူးအာရုံထဲတွင်တော့ ‘‘ခရေ’’ ဟုအမည်ရသည့် ထူးထူးဆန်းဆန်းလေးတောင်းဆိုလာသည့် လူနာမလေးက မည်သို့သော ထူးခြားသည့် ဖြစ်ရပ်ဆန်းကလေးများကို ဆောင်ကြဉ်းလာမည်နည်းဆိုသည့် စပ်စုချင်စိတ်ကလေးက ပြုတစ်ပြုတစ်နှင့် လာလာပေါ်နေတော့သည်။ ဟုတ်သည်လေ။ သူက လူတစ်ကိုယ် ဘဝသုံးမျိုးတွင် တစ်ပျိုတည်းကျင်လည်လှုပ်ရှားနေသူမဟုတ်ပါလား။

သူ့ဘဝပုံစံသုံးမျိုးသည် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် နည်းလမ်းမျိုးစုံနှင့် သူ့နေစဉ်လူနေမှုဘဝထဲတွင် အရောင်မျိုးစုံရောယှက်ပေါင်းစပ်လျက်ရှိနေပါသည်။ သူ၏တကယ့် မူရင်းအလုပ်က ဆရာဝန်တစ်ဦး... ပို၍တိတိကျကျ ပြောရမည်ဆိုလျှင်တော့ မိန်းမချောချောများကို အထူးစပါယ်ရှယ် ကုသပေးရသည့် သားဖွားမီးယပ်အထူးကု ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ သူ့အလုပ်က ဆေးကျောင်းသား ဆရာဝန်များကို သားဖွားမီးယပ်ဆေးပညာကို သင်ပေးရသည့် ကျောင်းဆရာတစ်ဦး... ပြီးတော့ ရှားရှားပါးပါးလေး မရမက ရှာဖွေယူရသည့် အချိန်ကလေးများကိုလု၍ မိမိဝါသနာထက်သန်ရာ စာပေများကို ရေးသားသီကုံးလျက်ရှိသော စာရေးဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခုလည်းကြည့်လေ... သူ၏ ပင်မအလုပ်ဖြစ်သော ဆေးကုသည့် ဆရာဝန်အလုပ်ကို လုပ်နေရင်းက စာရေးဆရာတစ်ဦး၏ နှလုံးသားက မကြာမီ သူ့ထံရောက်ရှိလာမည့် ထူးဆန်းဆန်းကြယ်သည့် ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ်ကို ရင်ခုန်ခြင်းများစွာနှင့် ငုံ့လင့်စောင့်စားလျက်ရှိလေသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဟို တစ်နေ့တုန်းက စာရေးဆရာ ဆရာဝန်တစ်ဦးအဖြစ် ဆေးတက္ကသိုလ် ပထမနှစ်ကျောင်းသားများအား အိပ်မက်ကမ္ဘာသို့ သွားရာလမ်းဟူသည့် ခေါင်းစဉ်ကလေးနှင့် ဟောပြောပွဲလေးတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့စဉ်က ကျောင်းသူလေးတစ်ယောက် မေးမြန်းလာသည့် မေးခွန်းလေးတစ်ပုဒ်ကို



အချစ်လား သွား! အလကား ဖွတ်ကျား (၄)

မြူးတုန်ပစ်ပစ်တစ်သွင်းသော မျက်လုံးခြမ်း

ဒေါက်တာစိုးလွင်

လည်းကြားမိရင်း တစ်ချက်ပြုံးမိလေ၏။ ဟုတ်သည်လေ... အဲဒီ ကျောင်းသူမလေးက စာပေကို ဝါသနာပါလွန်းလှသည်။ သူ့ရည်မှန်းချက်က စာရေးဆရာမကြီးဖြစ်ဖို့...သို့သော် ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျပြီး သူက ဆယ်တန်းစာမေးပွဲတွင် ဘာ

လုပ်လျှင် စာရေးဆရာမလုပ်ရဘူးဟူ၍ သူ့အာမည်သူကပြောသနည်း ။ တခြားအလုပ်တွေ အကြောင်းကတော့ သူကောင်းကောင်းမသိ။ စာရေးဆရာဖြစ်ဖို့ဆိုတာကျတော့ သူ့ကိုယ်တွေ့ သူ့ဘဝနှင့် ရင်းနှီးပြီး လက်တွေ့ကျကျသူအသိ

စာရေး ဆရာဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးမှာ
ဘာဖြစ်မှ...ညာဖြစ်မှ...
ဘယ်တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရမှ
ဆိုတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စာရေးခြင်းကို
အသက်တမျှ ချစ်မြတ်နိုးဖို့ ပြီးတော့ ထို...

သာစုံဂုဏ်ထူးထွက်ပြီး အမှတ်ကောင်းကောင်းနှင့် အောင်လိုက်၏။ အဲသည်မှာပဲ သူ့မိဘဆွေမျိုးအားလုံးက သူ့ကို ဆေးကျောင်းသို့ အတင်းရော - ဖွတ်ရော မသွားမနေရ တွန်းပို့ပါလေတော့၏။ အဲသည်မှာပဲ...သူ့ဝါသနာမပါသော ဆေးကျောင်းကြီးကို တက်ရင်း ဝါသနာပါသော စာရေးဆရာ တစ်ယောက်ဖြစ်မလာမှာကို စိုးရိမ်ပူပန်စွာနှင့် သူ ဘာလုပ်သင့်သနည်းဆိုသည့် မေးခွန်းကလေးကို မေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးကျောင်းတက်လျှင်...ဆရာဝန်

ဆုံး။ အဲ့သည်အချက်ကတော့ စာရေးဆရာဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးမှာ ဘာဖြစ်မှ...ညာဖြစ်မှ...ဘယ်တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရမှဆိုတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စာရေးခြင်းကို အသက်တမျှ ချစ်မြတ်နိုးဖို့...ပြီးတော့ ထိုသို့မိမိချစ်သည့် စာရေးခြင်းအလုပ်ကိုလည်း တကယ်တမ်းလက်တွေ့လုပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

စာပေ ဝါသနာပါတာနှင့်ပဲ ဆေးကျောင်းမတက်ရတော့ဘူးတဲ့လား။ ဆေးကျောင်းတက်ရင်းနှင့်ရော စာပေဝါသနာပါ၍မရတော့ဘူးတဲ့လား။ ဆေးကျောင်း

ကိုတက်... ဆရာဝန်ဘွဲ့ရပြီး... စာတွေရေးနေသည့် စာရေးဆရာ ဆရာဝန်တွေဟောဒီစာပေလောက ပန်းဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ များစွာများစွာ ဖူးပွင့်ဝေဆာနေသည်ကို တို့ဆေးကျောင်းသူလေး သိပါလေစ။

ဆရာဝန်ဖြစ်တော့မှ စာရေးဖို့ ပို၍ပင် အထောက်အကူပြုသေးသည်ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်း ထိုဆေးကျောင်းသူလေး သိစေချင်ပါသည်။ ဟုတ်သည်လေ - ‘‘စာရေး ဆရာ’’ဟူသည့် သူရေးရမည့် စာရေး‘‘စရာ’’ ကုန်ကြမ်းတွေအမြဲထာဝရလိုအပ်နေသည်မဟုတ်လား။ ထိုကုန်ကြမ်းတွေကို မည်သည့်နေရာမှ ရနိုင်သနည်း။ စာရေးဖို့ ကုန်ကြမ်းကို စာရေးဆရာတွေ ကွင်းဆင်းပြီးလိုက်လံရှာဖွေစုဆောင်းကြသည်ဆိုသည်ကိုရော ကြားဖူးပါစ။ ဆရာဝန်ဆိုသည့် အလုပ်ကိုလုပ်နေသူ ‘‘စာရေးဆရာ’’ကတော့ သူ့စာရေး ‘‘စရာ’’ ကုန်ကြမ်းတွေကို တခြားမှာ တကူးတကသွားရှာရန် လုံးဝမလိုအပ်ဘဲ ထိုကုန်ကြမ်းတွေက သူ့ကိုယူပါ။ သူ့အကြောင်းရေးပါဟူ၍ သူ့အလိုလိုအလှအယက်လာ၍ ပေးနေသည်ဆိုသည်ကတော့ သူ့ကိုယ်တွေ့ပဲဖြစ်ပါသည်။

ဟုတ်ပါသည်။ ယခုကိုပဲ ထိုအချက်ကို သူ့လက်တွေ့ကြုံနေရပြီကော။ ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်းသည် ‘‘ခရေ’’ အမည်ရသည့် လူနာမလေးကို သူ၏ မသိစိတ်အတွင်း တစ်နေရာမှ တွေ့ဆုံရဖို့ မျှော်လင့်စောင့်စားနေမိရင်း...သူ့စမ်းသပ်ခန်းထဲသို့ဝင်ရောက်လာသည့် လူနာအမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ထူးခြားသော အသွင်အပြင်နှင့် အမူအရာကို ချက်ချင်းသတိပြုမိလိုက်လေ၏။

ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံဖို့ စမ်းသပ်ခန်းထဲသို့ ဝင်ရောက်လာသည့် လူနာအမျိုးအစားတွေများစွာ များစွာရှိပါ၏။ တချို့လူနာတွေကတော့ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေမျိုးရင်းချာပမာအလား တစ်သွေးတည်းတစ်သားတည်း ခင်မင်ရင်းနှီးနေသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့သည်နှင့် ဝမ်းသာအားရ ဖက်လဲတကင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ နှုတ်ဆက်ကြမည်။ အလာပသလွှာပတွေ ပြောကြမည်။ တချို့လူနာတွေကတော့ ယခုကျမှ ပထမဆုံး တွေ့ကြဆုံ

ကြသည့် လူနာအသစ်တွေ၊ ဘဝတွင် တစ်ခေါက်တစ်ခါလေးတောင်မှကို မတွေ့ဖူး မမြင်ဖူးပါပဲ မျက်စိလည်လမ်းမှားပြီး ဘုမသိဘမသိနှင့် သူ့ဆေးခန်းထဲလမ်းကြွ၍၊ တိုက်ဆိုင်၍ ဝင်ရောက်လာသူများ။ သူတို့ကတော့ သူ့စိမ်းတွေပမာ။ လူနာအသစ်တွေထဲက တချို့တွေကတော့ သူ့အား သူ့ရေးသည့် စာအုပ်တွေ၊ ဆောင်းပါးတွေ ဖတ်ဖူး၍ တီဗီတွေ ရေဒီယိုတွေထဲက ကျန်းမာရေး ဟောပြောပွဲဆေးပညာ အင်တာဗျူးတွေထဲ မြင်ဖူးကြားဖူး၍ သတင်းစုံစမ်းပြီး မရောက်ရောက်အောင် လာပြကြသူများ...။ သူတို့ကတော့ ဆရာဝန်အား ယခုမှစတင်ဆုံစည်းပေမယ့် ကြိုတင်၍ ရင်းနှီးနေသည့် အသိအကျွမ်းများပမာ...။

ယခုဝင်ရောက်လာသည့် လူနာ၏ အမူအရာနှင့် အပြုအမူတွေကတော့ တခြားမည်သည့်လူနာနှင့်မှမတူဘဲ... ထူးခြားကွဲပြားလျက်ရှိလေ၏။ လူနာက စမ်းသပ်ခန်းထဲ ဝင်ဝင်ချင်း သူ့မျက်နှာသူ့ပုံစံအား မြင်တွေ့လိုက်ရသည်နှင့် ရုတ်ခြည်းပင် အမူအရာက ပြောင်းလဲသွား၏။ သူမ၏မျက်လုံးအစုံက ရုတ်တရက် ပြူးကျယ်ဝိုင်းစက်သွား၏။ သူ့ပါးစပ်တွေက အဝိုင်းသား... နှုတ်ခမ်းလေးတွေကလည်း ချွန်ထွက်သွားလေ၏... တအံ့တဩဖြစ်သွားသည့်ပုံစံကတော့ ထင်းနေအောင်ရှင်းလှပါ၏။ သူ့ကို မြင်တွေ့လိုက်ရသည်နှင့် သရဲသဘက်ကို မြင်လိုက်သကဲ့သို့ ကြောက်လန့်တကြားဖြစ်သွားသည်လား... အဲ့သလိုကြီးတော့လည်းမဟုတ်ချေ။

သို့သော်သူ့ပုံစံက လုံးဝမမျှော်လင့်ထားခဲ့သည့် မယုံကြည်နိုင်စရာ ထူးခြားဆန်းကျယ်သည့် အရာတစ်ခုခုကို မြင်လိုက်ရသည့် ပုံစံမျိုး ချက်ချင်းပင်သူ့နောက်က ကပ်ပါလာသည့် အဖော်ဖြစ်သူအမျိုးသမီးတစ်ဦးကို လက်တို့၍ နားနားကပ်ကာ တီးတိုးတီးတိုးပြောနေ၏။

ဘုရား ဘုရား... တစ်ခုခုတော့ တစ်ခုခုပဲ... ဘယ်နှာကြောင့်များသူ့ကို မြင်တာနဲ့ ဒီလိုမျိုး ထူးဆန်းတဲ့ အမူအရာတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်...။ သူ့စိတ်ထဲသိချင်စိတ်တွေက ပြင်းပြလို့ လာလေပြီ...။

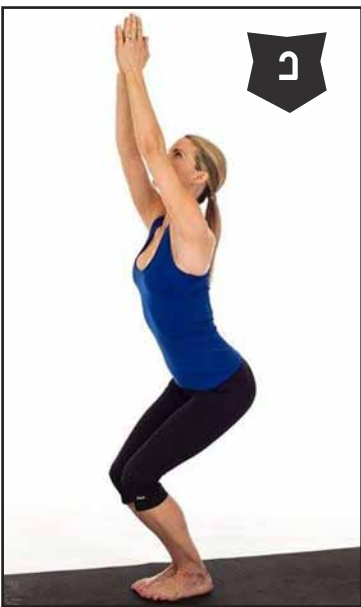
နောက်တစ်ပတ်ဆက်ရန်...

Life Style Column

အဆင့် (၁)

ထိုင်ခုံဟန်ပန်

ခြေထောက်ကို စုံရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပူးမြှောက်ရင်း ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်နေတဲ့ ဟန်မျိုးနဲ့ တစ်ဝက် ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်ပါ။ ဒါက ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကို ဆွဲထားသလို ဖြစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အရှေ့ပိုင်းကို ဆွဲဆန့်စေပါတယ်။



အစာကြေညက်စေမည့် ယောဂကျင့်စဉ်

အစာမကြေရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ် တဲ့အခါ ရေများများ သောက်တာ၊ ပေါ့ပါးတဲ့ အစာစားတာနဲ့ ယောဂကျင့်တာတို့ဟာ အစာကြေညက်စေတဲ့ နည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် (၂)

ရှေ့သို့ဆတ်ခနဲလှမ်းပြီး ခန္ဓာကိုယ် လိမ်သော ဟန်ပန်

ညာဘက်ခြေထောက်နဲ့ ရှေ့ကို ဆတ်ခနဲလှမ်းပြီး ဘယ်ဘက် ခန္ဓာကိုယ် ကို လိမ်လိုက်ပါ။ ဘယ်ဘက်ခြေထောက် အပြင်ဘက်မှာ ညာဘက်လက် ချထားပြီး ဘယ်လက်ကို အပေါ်ဆွဲဆန့်ပါ။ ညာဘက်လက်ကို ခြေထောက်ဘေးမှာ ထောက်ထားပါ။ ဒီနည်းက ကြွက်သား အုပ်စုတစ်ခုလုံးကို အလုပ်လုပ်ဖြစ်စေတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။



မင်္ဂလာမောင်မယ် သက်လက်စကားစဉ်း

သားသမီးရတနာမရခြင်း

မောင် - သားသမီးရတနာမရနိုင်တာ ဘယ်သူကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာ၊
ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - သားသမီးရတနာ မရနိုင်တာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းက မိန်းကလေးတွေရဲ့ချို့ယွင်းချက်၊ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ယောက်ျားလေးတွေရဲ့ ချို့ယွင်းချက်၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဘာအကြောင်းကြောင့် မသိ ချို့ယွင်းချက်ဖြစ်တယ်။

သားသမီးမရတာက လက်ထပ်ပြီး တစ်နှစ်ကြာ ဘာသန္ဓေတား နည်းမျှမသုံးဘဲ၊ ပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံပေမယ့် ကလေးမရတာ ဖြစ်တယ်။

သက် - အမျိုးသမီးဘက်က ချို့ယွင်းလို့ သားသမီးမရနိုင်တာကို သိပါရစေဆရာ၊
ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - မိန်းကလေး အပြစ်ကြောင့် ကလေးမရနိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းမှာ မမျိုးဥ ဒါမှမဟုတ် ဥအိမ်အပြင် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းက သားအိမ်ပြွန်မကောင်းလို့ဖြစ်တယ်။

အပျော်အပါးလိုက်စားမိရာမှ၊ ကာလသား ရောဂါရှိတာ၊ ကလေးမရအောင် သားအိမ်ပြွန်ချည်ဖူး၊ ဖြတ်ဖူးတာ၊ ကလေးပျက်ဖူးတာ၊ ကလေးမွေးပြီး မီးတွင်းဖျားဖျားတာတို့ ဖြစ်တယ်။

အပျော်အပါးလိုက်စားရာမှ ရရှိတဲ့ ဂန်ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ ရှန်ကာနဲ့ သားဥပြွန်ကင်ဆာ၊ ဥအိမ်ကင်ဆာတို့ဖြစ်တယ်။ ရောဂါဖြစ်ရင် မောင်နဲ့မယ် နှစ်ယောက်ရှိရင် နှစ်ယောက်လုံးကုသသင့်တယ်။

မယ် - မကြာခဏ ကလေး ပျက်ကျရတာက ဘာကြောင့်ပါလဲ ဆရာ၊

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - ကလေးပျက်ရတာက မိခင်ဟာ အသက် ၃၆ နှစ်ထက်ကြီးလို့ သားအိမ်ကြွက်သားတွေ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်တော့တာ၊ စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်သောက်တာ၊ ဓမ္မဆေးနဲ့ ကင်ဆာ ရောဂါကုသတာ၊ ကင်ဆာဆေးပေးပြီး ကုသနေတာနဲ့ ဆိုင်ကယ်စီးတာကြောင့် ဖြစ်တယ်။

သက် - မျိုးဥကြွေခြင်းမရှိတာက ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ရှိနိုင်သလဲဆရာ၊
ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - မျိုးဥမကြွေတာက မိခင်လောင်းဟာ အသက် ၃၅ နှစ် အထက်ကြီးတာ၊ ဟော်မုန်းပါ သန္ဓေ တားဆေးတွေ သုံးလွန်းတာ၊ လူပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းမှုရှိတာ၊ အားကစားပြင်းထန်လွန်းတာနဲ့ လိင်ကိစ္စ အသုံးချများလွန်းတာတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

လယ် - ယောက်ျားရဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် ကလေးမရနိုင်တာကို သိပါရစေ၊
ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - ငါးပိုင်းပါဝင်ရာမှာ ငှေးစေ့မှ သုက်မထွက်နိုင်တာ၊ ငှေးစေ့မှ သုက်အိမ်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်း ပိတ်နေတာ၊ ကျင်ချောင်းထဲမှ မိန်းမရဲ့ ယောနီအင်္ဂါထဲသို့ သုက်မဝင်နိုင်တာ၊ ထွက်လာတဲ့ သုက်ရည် အရည်အချင်း၊ အရေအတွက်နည်းလွန်းတာ စတာတို့ဖြစ်ပါတယ်။

မောင် - ငှေးစေ့က သုက်မလွှတ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြပေးပါဆရာ၊

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - ကပ်ပယ်အိတ်ထဲ ဥနှစ်လုံး ဒါမှမဟုတ် တစ်လုံးမရှိတာ၊ ငှေးစေ့ပြွန်တွေက သုက်မထွက်တာ၊ ငှေးစေ့မှာ တီဘီ၊ ပါးချိုတ်ရောင်ရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါလို ရောဂါတွေရှိတာ၊ သုက်လှုံ့ဟော်မုန်းချို့တဲ့တာနဲ့ တခြားအကြောင်းရင်းတွေ ဖြစ်တယ်။

မယ် - ငှေးစေ့မှ သုက်အိမ်သို့ သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းပိတ်တာကော .. ဆရာ၊

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - ငှေးစေ့မှ သုက်အိတ်သို့ သွားတဲ့လမ်းကြောင်း ပိတ်နေတာက သုက်ပြွန်က မွေးရာပါ ပိတ်တာ၊ သုက်ပြွန်မှာ ရောဂါကြောင့် ပိတ်တာတို့ကြောင့် သုက်မထုတ်လွှတ်နိုင်တာပါ။

သက် - မိန်းမရဲ့ ယောနီအင်္ဂါထဲ သုက်မဝင်နိုင်တဲ့အကြောင်း ရှင်းပြပါဦး ဆရာ၊

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - မိန်းမရဲ့ ယောနီအင်္ဂါထဲ သုက်မဝင်နိုင်တာက ပန်းသေတာ၊ မပြီးမီ အပေါ်ယံမှာ သုက်လွှတ်တာ၊ ကျင်ချောင်းမှာ မွေးရာပါ အောက်

ဘက်အပေါက်ရှိပြီး ပုံမှန်တာ တခြားအကြောင်းရင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။
လယ် - ထွက်လာတဲ့ သုက်ရည်စံမမီခြင်းဆိုတာကော .. ဆရာ၊

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - ထွက်လာတဲ့ သုက်ရည်မှာ စံမမီတဲ့ သုက်ရည်၊ တစ်ခါ လွှတ်အနည်းဆုံး (၁-၅) မီလီလီတာ၊ တစ်မီလီလီတာမှာ သုက်ကောင်ရေ သန်း ၂၀ ပါရမယ်။ သုက်ကောင် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိမှသာ ရှေ့သို့သွားနိုင်တယ်။ သုက်ကောင်ရေ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ပုံသဏ္ဌာန်မှန်ရပါမယ်။

မောင် - လက်ထပ်ပြီး တစ်နှစ်အကြာမှာ သားသမီးမရရင် သူ့ကြောင့်၊ ကိုယ့်ကြောင့် မပြောသင့်ဘူးနော် ဆရာ၊

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ - လင်ဖြစ်စေ၊ မယားဖြစ်စေ တစ်ဦးဦးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးစလုံးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ စစ်ဆေးမယ်ဆိုရင်လဲ နှစ်ဦး သဘောတူ နှစ်ဦးစလုံး တက်ညီလက်ညီ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ တစ်လက်စတည်း HIV၊ အသည်းရောင်ဘီနဲ့ စီ နှစ်ဦးစလုံး စစ်ဆေးသင့်တယ်။ မရှိရင် အသည်းရောင် ဘီကာကွယ်ဆေး နှစ်ဦးစလုံးထိုးထားသင့်တယ်။ အပူပိုင်းဒေသမှ အလွန်အေးတဲ့ အာတိတ်အရပ်ကို သွားနေရရင်၊ သုက်ဖြစ်ထွန်းမှုမရှိလို့ ကလေးမရနိုင်ဘူး။ အကုသိုလ်ရောင်ခြည်ကျရောက်ရာ အရပ်မှာ နေရင်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့ရင် သိုင်းရွှံ့ဂလင်းကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်လို့ ကလေးမရနိုင်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ မြောက်ဗားပိုင်းက တရုတ်လူမျိုးတွေမှာ ``ဝါစေ့ဆီ``ကို သုံးစွဲကြလို့ ယင်းဒေသမှ အမျိုးသားတွေ သုက်ကောင်ရေနည်းသွားပြီး သားသမီးမရတာ (ယာယီ) ဖြစ်ကြတယ်။ ဝါစေ့ဆီအစား သီးနှံဆီ (မြေပဲ၊ နှမ်း) ပြန်ပြောင်းသုံးရင် ကလေးပြန်ရတာတွေ့ရတယ်။

ဒေါက်တာမင်္ဂလာ(ဆေး - ၂)

အစားအသောက်နှင့် ကင်ဆာအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲ ကျင်းပမည်
ရွှေရောင်နင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းကကြီးမှူး၍ ``ရွေးချယ်စားသုံးပါ၊ ကင်ဆာ ကာကွယ်မှု``ဆွေးနွေးပွဲကို ၂၃-၈-၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်၊ သူနာပြုတက္ကသိုလ်ခန်းမတွင် နံနက်ရှစ်နာရီခွဲမှ နေ့လယ် ၁၂ နာရီအထိ ကျင်းပမည်ဖြစ်ပါ၍ မည်သူမဆို တက်ရောက်နိုင်ပါကြောင်းနှင့် တက်ရောက်လိုသူများအနေဖြင့် **ဗုန်း ၀၉ ၇၃၁ ၅၄ ၉၇၄** သို့ ဆက်သွယ်စာရင်းပေးသွင်းနိုင်ပါကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

လေယာဉ်စီးချိန် Jet Lag မဖြစ်စေရန်



ကမ္ဘာ့စံတော်ချိန် တစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခုကို လေယာဉ်နဲ့ ကူးပြောင်းသွားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝနရီက အလိုက်သင့် လိုက်မမီတာကြောင့် ခံစားရတဲ့ ပင်ပန်းမှုဒဏ်ကို Jet Lag လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ညဘက်မှာ အိပ်မပျော်တာ၊ နေ့ခင်းဘက်မှာ အိပ်ပိုက်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာနဲ့ ခေါင်းကိုက်တာ စတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရပြီး ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝနရီက ဟန်ချက်မညီတော့တာမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ Jet Lagဟာ အချိန် ငါးနာရီကျော်ကြာ လေယာဉ် စီးရတဲ့အခါမှာ အဖြစ်အပျက်ဆုံးပါ။ ဒီဝေဒနာ မဖြစ်စေဖို့အတွက် ယာမဂူချီတက္ကသိုလ်မှ ဂျပန်လေ့လာသူတွေက အဖြေတစ်ခုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အင်ဆူလင် အဆင့်ကို မြှင့်တင်နိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝနရီကို ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် လိုက်နာသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အခုလိုအကြံပေးထားပါတယ်။

■ ခရီးမသွားမီ အိပ်စက်ချိန်ကို ပြောင်းလဲပါ

ခရီးမသွားခင် ဒါမှမဟုတ် ခရီးသွားနေစဉ် လေယာဉ်မစီးခင် သွားမယ့်ခရီးစဉ်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝနရီကို ဟန်ချက်ညီမှုအောင် ထိန်းထားပါ။ ဥပမာ အရှေ့အရပ်ကို ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ခရီးမသွားခင် နှစ်ရက် - သုံးရက်အလိုမှာ စောစောအိပ်တာနဲ့ စောစောထတာတို့ကို လိုက်နာပါ။ အနောက်အရပ်ကို ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် အိပ်ရာဝင်ချိန်၊ အိပ်ရာထချိန် နောက်ကျတာက အဆင်ပြေပါတယ်။ လေယာဉ်ပေါ်ရောက်တဲ့အခါ ဒေသစံတော်ချိန်အလိုက် နာရီကို ချိန်ညှိပြီး အိပ်စက်တာနဲ့ နိုးထတာတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ နိုးရမယ့်အချိန်မှာ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေရင် နိုးကြားနေစေဖို့ သံပရာသီးစိတ် ငုံပေးပါ။

■ ၁၂ နာရီအတွင်း အစာဖြတ်ပါ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကိုယ်တွင်း ဇီဝနရီ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ချိန်ညှိနိုင်ဖို့ ခရီးဆုံးပန်းတိုင်မရောက်ခင် ၁၂ နာရီကြာ ရေပဲသောက်ပြီး အစာမစားဘဲ နေရင် ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ နံနက် ၁၀ နာရီ မထိုးခင် ရောက်တယ်ဆိုရင် လေယာဉ်စိုက်တာနဲ့ အစာချက်ချင်း စားတာက ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝနရီကို လျင်မြန်စွာ ထိန်းညှိပေး

နိုင်ပါတယ်။ ပရိတင်းဓာတ် အပြည့်ပါတဲ့ နံနက်စာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး စားတာကြောင့် တစ်နေ့လုံး နိုးကြားနေစေပါတယ်။ နေ့လယ်စာစားပြီးချိန် ရောက်ရင် ညနေ ၄ နာရီမှာ ကာဖိုဟိုက်ဒရိတ်အခြေခံတဲ့ အစာစားပါ။

■ နံနက်ခင်းတွင် ပြတိုက် သွားလည်ပါ

အနောက်အရပ်ကို ခရီးသွားတယ်ဆိုရင် နံနက်ခင်းမှာ ပြတိုက်သွားပြီး နေ့ခင်းဘက်မှာ ပန်းခြံသွားသင့်ပါတယ်။ အရှေ့အရပ်ကို ခရီးသွားတယ်ဆိုရင် နံနက်ခင်းမှာ ပန်းခြံသွားပြီး နေ့လယ်ခင်းမှာ ပြတိုက်သွားပါ။ အလင်းရောင်နဲ့ ထိတွေ့မှုက ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝနရီ ဟန်ချက်ညီဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်ပါတယ်။

■ ပထမဆုံးညတွင် လေးနာရီကြာ အိပ်စက်ပါ

လေယာဉ်စီးပြီး ကိုယ်သွားချင်တဲ့ နိုင်ငံကို ရောက်တဲ့ ပထမဆုံးညမှာ အနည်းဆုံးလေးနာရီကြာ အိပ်စက်ပါ။ တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲ အလုပ်လုပ်တာကိုရှောင်ပါ။

■ မှန်ကန်သော လေယာဉ်ရွေးချယ်ပါ

Boeing Dreamlinerနဲ့ A380 လို့ လေယာဉ်အသစ်တွေဟာ Jet Lag ဖြစ်နှုန်း လျော့ကျအောင် တီထွင်ထားပါတယ်။ လေထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်တိုးအောင် လုပ်ထားတာကြောင့် ဒီလေယာဉ်စီးသူတွေဟာ သွေးနဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်တွေ တိုးစေပြီး နုံးချည့်ညောင်းညာတာနဲ့ ခေါင်းကိုက်တာတို့လို Jet Lag ဝေဒနာတွေကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒီလေယာဉ်ထဲက လေတွေက ပိုပြီး စိုစွတ်နေပါတယ်။

■ ရေဓာတ် ဖြည့်တင်းပါ

ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုက Jet Lag ဝေဒနာကို ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကဖင်းနဲ့ အရက်ကို ရှောင်သင့်တာပါ။

■ ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝနရီ ပန်းတိုင် ရွေးချယ်ပါ

နံနက်ခင်းမှာ စွမ်းအင်ပိုရှိတဲ့ လူတွေဟာ အရှေ့အရပ်ကို ခရီးသွားရာမှာ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ စောစော နိုးကြားပြီး စောစော အိပ်မောကျတတ်လို့ပါ။

ညဘက်မှာ စွမ်းအင်ပိုရှိတဲ့သူတွေက အနောက်အရပ်ကို ခရီးသွားဖို့ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။

ကြယ်စင်

အဆင့် (၃)

ကလေးဟန်ပန်

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အစာမကြေဖြစ်နေရင် ကလေးတစ်ယောက် ဟန်ပန်ယောဂကျင့်တာကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်စေပါတယ်။ ကြမ်းပြင်ပေါ် မှောက်လျက် အနေအထားနဲ့ နေပြီး ရှေ့လက်နှစ်ချောင်းကို ထောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းကို မြှင့်လိုက်ပါ။ ဒီအနေအထားဟာ ပခုံး၊ ခါးနဲ့ ဝမ်းဗိုက်တွေကို သက်သာစေတဲ့ နည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



ကြယ်စင်

**သမာဓိ ဓနိချွေရတနာဆိုင်**

 ကံစမ်းမဲကာလအတွင်း အလျော့ထွက် (လုံးစ) ပိုမယူပါ။

 အထူးအစီအစဉ်အနေဖြင့် (၁) ကျပ်သား MC ချွဲကြိုး + သံကြိုးများကို အလျော့ထွက် ၁ ပဲယူဘဲ ၆ ရွေးပြိုင်သာ ရောင်းချပေးသွားပါမည်။ (ကံစမ်းမဲကာလအတွင်းသာ)

 သိပ် ပဲရည်အခေါက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော လက်စွပ်၊ လက်ကောက်များကို အလျော့ထွက်ပါ။ လက်ခံပြိုင်သာ ရောင်းချပေးနေပါမည်။

 မည်သည့် ရတနာပစ္စည်းကိုမဆို တစ်မျိုးတည်းယူသူတိုင်း ကံစမ်းမဲကုန်တစ်စောင် ထုတ်ယူနိုင်ပါမည်။

အမှတ် (၅၇၃/၅၇၅)၊ မဟာဓမ္မလလမ်းနှင့် ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်းထောင့်၊ သိပ်ကြီးဈေးတံတားအနီး၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဗုန်း - ၃၇၉၉၇၇၊ ၂၅၄၁၆၇

မိုးကွင်းကာလ နာလူးကံစမ်းမဲ နာမိနာမိနာ

ဇွန်လမှ စက်တင်ဘာလအထိ

ပထမဆု - (၁၀) သိန်းတန်ရွှေတစ်ဆောင်သာ

ဒုတိယဆု - (၅) သိန်းတန် ရွှေတစ်ဆောင်သာ

တတိယဆု - (၅) သိန်းတန် ရွှေတစ်ဆောင်သာ

အခြားဆု - ဟန်းဆက် (၁၀) လုံးတို့ကို ကံစမ်းပေးသွားပါမည်။

ရွှေရည်အထူးပြည့်စုံစာမည်။

အလျော့ထွက် အထူးသက်သာစာမည်။

အာမခံချက်

သင့်ကလေး သွားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်တတ်စေရန်

သင့်ကလေးတွေကို သူတို့ရဲ့ သွားကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို စောင့်ရှောက်သင့်တယ်ဆိုတာ ငယ်စဉ်ကတည်းက သင်ပြထားဖို့လိုပါတယ်။



နည်းလမ်း(၁) သင့်တော်သော သွားတိုက်တံ ရွေးချယ်ခြင်း

(၁) ကလေးတွေအတွက် နူးညံ့တဲ့ သွားတိုက်တံကို ရွေးချယ်ပါ။ ကလေးတွေအတွက် သုံးတဲ့ သွားတိုက်တံ အမျှင်တွေက အလွန်နူးညံ့ပြီး လုံးဝင်းနေဖို့ လိုပါတယ်။

(၂) ကလေးရဲ့ သွားတိုက်တံမှာ ပဲစေ့ အရွယ် သွားတိုက်ဆေး ထည့်ပါ။ ကလေးက သွားတိုက်ပြီး ထွေးထုတ်နိုင်နေပြီဆိုရင်တောင် သွားတိုက်ဆေးကို နည်းနည်းပဲ ထည့်ပေးပါ။

(၃) ကလေးကို သွားတိုက်တဲ့အခါ အထက်အောက် ဒေါင်လိုက်တိုက်ဖို့ သင်ပေးပါ။ သွားမျက်နှာပြင်အားလုံး၊ ဘေးဘက်နဲ့ အနောက်ဘက်တွေပါ တိုက်ဖို့ သင်ပေးပါ။

(၄) တစ်နေ့ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ ၂-၃ မိနစ် သွားတိုက်ပါ။

(၅) ကလေးရဲ့ သွားမျက်နှာပြင်မှာ သွားချေးဖတ်တွေ ကပ်ငြိမှု ရှိ၊ မရှိ ပြန်လည်စစ်ဆေးပေးပါ။ သွားချေးအားလုံး မကင်းစင်ရင် သွားတိုက်တာကို လုံလောက်ပြီလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

(၆) ကလေးရဲ့ သွားတိုက်တံကို အနည်းဆုံး သုံးလတစ်ကြိမ် အသစ်လဲပေးပါ။ သွားတိုက်တံတွေ ဖွာနေရင် သွားဖုံး ထိခိုက်စေနိုင်လို့ပါ။

နည်းလမ်း(၂) နေ့စဉ် သွားကြားထိုးကြိုးသုံးခြင်း

(၁) ကလေးကို နေ့စဉ် နေ့တိုင်း သွားကြားထိုးကြိုး သုံးပေးဖို့ သင်ပေးပါ။ အသက် ၇-၈ နှစ်အရွယ်ဆိုရင် သွားကြားထိုးကြိုး သုံးဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။

နည်းလမ်း(၃) ဖလိုရိုက်သုံးခြင်း

(၁) ကလေး အသက်နှစ်နှစ်အရွယ် ရောက်လာချိန်မှာ ဖလိုရိုက်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို ရွေးချယ်ပါ။ ဖလိုရိုက်ဟာ သွားကြောလွှာကို သန့်စွမ်းစေလို့ သွားပိုးစားရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

နည်းလမ်း(၄) သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားပြခြင်း

(၁) ကလေးကို တစ်နှစ် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် သွားဆရာဝန်ထံ ခေါ်ကာ သွားစစ်ဆေးမှုကို ပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

နည်းလမ်း(၅) သွားပိုးစားရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

(၁) ကလေးကို သကြားပါတဲ့ အချိုရည်တွေ မတိုက်ကျွေးပါနဲ့။ သကြားကဲတဲ့ အချိုစာတွေဟာ ကလေးကို သွားပိုးစားစေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ ကပ်ငြိစေနိုင်ပါတယ်။

(၂) ကလေးကို အချိုရည်အစား ရေတိုက်ပါ။

(၃) သကြားပါတဲ့ သရေစာ အစား ကြိတ်ဝါးစားသုံးနိုင်တဲ့ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ကျွေးပါ။ **ကြယ်စင်**



ကလေးဆရာဝန်၏ နိုင်ငံယာရီ

ဒေါက်တာရဲ(ကလေးအထူးကုဆရာဝန်)

o'gvf30zefflu;av

ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေကို အရွယ်နှင့် မမျှအောင် စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်သဖြင့် ထင်ရှားသော သမီးငယ်တစ်ဦး၏ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အခြေခံပြီး သရဖူမှာ “ပန်းဒေါင်း” အမည်ဖြင့် အခန်းဆက် ဝတ္ထုရှည်တစ်ပုဒ် ကျွန်တော်ရေးနေသည်။

ထိုသမီးက Facebook ကနေ ကျွန်တော့်ဆီစာရေးဖူးသည်။ “ဆရာ့ဇာတ်ကောင် ခင်နွယ်စိုးက နိုင်ငံခြားမှာ ပညာသင်လာတော့ အမြင်ကျယ်တယ်။ လုပ်ပေးနိုင်တာတွေအများကြီးပဲ။ သမီးကတော့ ဘဝတူချင်း အတူတူ ကုန်ရန်ရတဲ့ သဘောလောက်ပါပဲ” တဲ့။ နဂိုကတည်းက မဝင်ကြွားတတ်သူမှန်းသိပြီး ပိုလေးစားပါသည်။

စဉ်းစားမိတာက “ပညာ” နှင့် “သဒ္ဒါ” ဘယ်ဟာက ပိုအရေးကြီးသလဲဆိုတာပါ။

“ပညာ” မပါသော သဒ္ဒါ လိုသလောက် ခရီးမရောက်တတ်တာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါသည်။ သို့သော် ပညာဆိုတာက နိုင်ငံခြားမှာ သွားသင်မှ တတ်ရမည့် ကိစ္စတွေကို ခေါ်တာမှ မဟုတ်တာ။ အများအကျိုးရှိမည့် ပညာကို ဆည်းပူးဖို့ဆိုတာ သဒ္ဒါက ဦးဆောင်ရမည် မဟုတ်ပါလား။

Empathy တဲ့။

တကယ်ချို့တဲ့နေသူတွေဘက်က

တကယ်အကူအညီလိုနေသူတွေဖက်က ဝင်တွေ့ကြည့်ပေးတတ်သည့် စိတ်ထား။ အဲသလိုတွေ့ကြည့်ပေးရာက ဘာလုပ်ပေးရမှာလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ပေးလျှင် သူတို့အတွက် အကျိုးများမှာလဲ ဆိုတာလေ့လာရင်းက သိလာသည့် ပညာ။ အဲသည့် ပညာကမှ တကယ်အကျိုးရှိ အသုံးတည့်

bmrS/kfay;bj
v/kfay;aeoawGld
a0zeffelluwmm
em;axmiæev
bmrSt u&dnf k
uleffwmfxi/fj

တော့ပေးမပေါ့။

နိုင်ငံခြားမှာ ပညာသွားသင်သူ အတော်များများ မိမိနှင့် မိမိမိသားစု အကျိုးများရာ ဟိုမှာပဲ အခြေချတတ်ကြတာ အများအသိ။ ပြန်လာသူ တချို့လည်း သည်က အခြေအနေတွေကြည့်ကာ “ဘာမှလည်း လုပ်လို့မရဘူး” ဆိုကာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေကြသူတွေ ဒုန့်ဒေး။

အဲသလိုအချိန်မျိုးမှာ ရသလောက် လုပ်ပေးမည် ဆိုသည့် စိတ်နှင့် နည်းလမ်း

ရှာဖွေကာ လုပ်ပေးနေကြသော ထိုသမီးငယ်နှင့် သူ့သူငယ်ချင်း လူငယ်ကလေးတစ်စုကို ကိုယ့်သား၊ ကိုယ့်သမီးကလေးတွေလို ကျွန်တော် ချစ်မိသည်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ပြန်မလာဘဲ ဟိုမှာပဲ အခြေချနေထိုင်သူ ဆရာဝန် အများစုက သည်ဘက်ကို တစ်စုလုပ်ပေးနိုင်ဖို့ အမြဲစဉ်းစားနေကြတာမှန်သော်လည်း အဲဒီထဲက “မြန်မာပြည်က ဆရာဝန်တွေ ဘာမှလည်းမတတ်ဘူး” ဟု ဝေဖန်နေကြသော မြန်မာပြည်မှာ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရသွားသည့် ဆရာဝန် တစ်စုကို သွားသတိရမိသည်။

သဒ္ဒါတူမှ ဝေဖန်ကြေးလေ။

ဝေဖန်မှ တိုးတက်တာဆိုပေမယ့် ဘာမှလုပ်မပေးဘဲ လုပ်ပေးနေသူတွေကို ဝေဖန်နေကြတာ နားထောင်နေလို့ ဘာမှ အကျိုးရှိမည်ဟု ကျွန်တော်မထင်ပါ။

အဲဒါကို ယခင်လ “အာရောဂျ်” ထဲမှာ “တော်ဝင် စာမေးပွဲများနှင့် မြန်မာဆရာဝန်များ” ဟု ကျွန်တော် ဆောင်းပါးရေးတော့ စာဖတ်အား အလွန်ကောင်းသည့် စာဖတ်သူတစ်ဦးက “လေသံကြမ်း” သော်လည်း နှစ်သက်ပါသည်ဟုတောင် ကျွန်တော့်ဆီ စာရေးဖူးသေးသည်။

ဆန္ဒမှန်ဖြင့် ဒေါက်တာရဲ

ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်အားဆေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင် မသိသေးလောက်တဲ့ အချက်တွေကို အမေရိကန်အာဟာရစင်တာမှ အာဟာရပညာရှင် ပက်ထရစ်က အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။

■ **မာလ်တီဗီတာမင်အားဆေး အားလုံးအတွက်ပဲဟု မထင်ပါနဲ့**

မာလ်တီဗီတာမင်အားဆေး အားလုံးကို အတူတူပဲလို့ မထင်ပါနဲ့။ အညွှန်းကိုဖတ်ပြီး Active Form ဗီတာမင်မျိုးကို

A Dr i f f b w k m v f m a q ; t a l u m i f o i f o a b ; a v n u f o m t c s u f m (1)

ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာပြောရရင် အရည်အသွေး ပိုကောင်းတဲ့ မာလ်တီဗီတာမင်အားဆေးအညွှန်းမှာ ဗီတာမင်ဒီရဲ့ Active Form ဖြစ်တဲ့ D₃ ဒါမှမဟုတ် ကိုလီကာယ်စီဖီရော၊ ဗီတာမင် B₁₂ ရဲ့ Active Form ဖြစ်တဲ့ methylcobalamin စသဖြင့် ရေးထားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ဖို့ပဲပါ။

- **ဗီတာမင်အားဆေးများကို လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီနှင့် မသောက်ပါနှင့်**
- **လက်ဖက်ရည်မှာ သံဓာတ် စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားတဲ့ ခြပ်ပေါင်း ပါဝင်ပါတယ်။ ကော်ဖီက ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ် စုပ်ယူမှုကို မထိခိုက်စေပေမယ့် အကူအညီမရပါဘူး။**
- **ဗီတာမင်အားဆေးများကို အစာနှင့် တွဲ**

သောက်ပါ

အစာစားလိုက်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ အစာအိမ်အက်စစ်တွေက အာဟာရဓာတ် ချေဖျက်ပြီး စုပ်ယူနိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

■ **ဗီတာမင်အားဆေးများကို အခြားဆေးများနှင့် အတူတူမသောက်ပါနှင့်**

ဗီတာမင်နဲ့ တခြားဆေးတွေကို တွဲ

သောက်ရင် အချင်းချင်းဓာတ်ပြုပြီး ဆေးနှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ အာနိသင်ကို လေ့ကျစေတာကြောင့်ပါ။ ဥပမာ-ကယ်လ်စီယမ်ဟာ သိုင်းရှိုက်ကုသဆေးရဲ့ အာနိသင်ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။ အက်စစ်တားဆေးဝါးနဲ့ အမျှင်ဓာတ် ဖြည့်စွက်ဆေးတွေလို ကိုယ့်ဘာသာ ဝယ်သောက်နိုင်တဲ့ ဆေးတွေတောင် ဗီတာမင်စုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေပါတယ်။

ဖန်



UNIMIN Capsules

Multivitamins & Minerals + The Power of Amino Acids

“ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး တစ်မိသားစုလုံး သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။”

တင်သွင်းဖြန့်ချိ - နီလေးနိုင် ကုမ္ပဏီလီမိတက်
ရန်ကုန် - ၀၁-၂၇၀၀၂၊ ၂၇၆၉၇၊ ၂၇၇၂၄၊ မန္တလေး - ၀၂-၇၄၀၄၇၊ ၀၉-၅၀၀၉၂၁



လူတိုင်းကျန်းမာညွှတ်ခွင့်... လူနီမင်



၁ ရေ

တောက်ပသော အသားအရေ
ချောမွေ့ပြီး ချွေးပေါက် ကျဉ်းကာ အရေးကြောင်းနည်းတဲ့ အသားအရေအမျိုးအစားပါ။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - အပျော့စား မျက်နှာသစ်ဆေးနဲ့ ဓာတုပစ္စည်း ပါဝင်မှု နည်းတဲ့ အသားအရေ ထိန်းပစ္စည်းတွေသုံးပါ။

အဆီပြန်သော အသားအရေ
အဆီတွေက အရေပြားကို ကာကွယ်ပေးကာ ရေဓာတ်ပြည့်ဝစေပြီး အရေပြားရဲ့ အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးစေပါတယ်။ အဆီများလွန်းတာကြောင့် အဖုအပိမ့် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - အပူနဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ သန့်စင်ဆေးတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့သုံးပါ။

ဘတ်မတည့်မ ြစ်လွယ်သော အသားအရေ
အသားအရေက ဘယ်လို အသားအရေထိန်းပစ္စည်းနဲ့မဆို အလွန်အမင်း တုံ့ပြန်တာနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာတို့ ဖြစ်တတ်တာပါ။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - အမွှေးနဲ့ မပါတဲ့ အသားအရေ ထိန်းပစ္စည်းတွေကို ရွေးချယ်သုံးပါ။ သင်သုံးတဲ့ အသားအရေထိန်းပစ္စည်းတွေထဲက ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို အမြဲဆန်းစစ်ပါ။ မဝယ်ခင်၊ မသုံးခင် အရေပြားမှာ အနည်းငယ် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ အရေပြား ချောမွေ့စေတဲ့ အစိုဓာတ်

ထိန်းခရင်မ်များများလိမ်းပြီး အရေပြားရဲ့ အကာအကွယ် ပေးတဲ့အရာကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းပါ။

ခြောက်သွေ့သော အသားအရေ
နှမ်းနယ်ခြောက်သွေ့ပြီး ကြမ်းတမ်းကာ ယားယံတတ်တဲ့ အသားအရေ အမျိုးအစားပါ။ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - အမွှေးနံ့မပါတဲ့ ဆပ်ပြာသုံးပြီး မျက်နှာအသားအရေ သန့်စင်ပါ။ ညဘက်နဲ့ မနက်ခင်းမှာ အစိုဓာတ်ကောင်းကောင်း ထိန်းပါ။ ရေပူမချိုးပါနဲ့။ သင့်အသားအရေအတွက် ကြက်သီးခွေးရေကိုပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။

ငှက်အစ်သော အသားအရေ
ဖောင်းအစ်တဲ့ အသားအရေမှာ အရည်ဓာတ် ပါဝင်မှုများလွန်းတာကြောင့် အရေပြားက ဖောင်းအစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - နူးညံ့တဲ့ မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာနဲ့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်တွေကို သုံးပါ။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ပေးတာနဲ့ မျက်နှာကို ကြေးချွတ်ပွတ်တိုက်ပေးတာကြောင့် ရေဆွဲအားများတာကို ပြေလျော့စေပါတယ်။

အမည်းစက်များသော အသားအရေ
နေဒဏ်နဲ့ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် အရေပြားမှာ အမည်းစက်၊ တင်းတိပ်တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - နေ့စဉ်

နေ့တိုင်း နေကာနိုင်စွမ်း SPF အဆ ၃၀ ပါတဲ့ နေကာခရင်မ်ကို သုံးပါ။

နီမြန်းသော အသားအရေ
သွေးကြောကျယ်ပြီး နီမြန်းတဲ့ အသားအရေရှိသူတွေက အထူးသဖြင့် ပါးပြင်၊ နှာခေါင်း၊ မေးစေ့နဲ့ ပါးစပ်တစ်ဝိုက်မှာ နီမြန်းနေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - နေပူဆာလှံတာ၊ လေပူနဲ့ ထိတွေ့တာ၊ ရေခဲခွေးငွေ့၊ ခံယူတာစတာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။ ဓာတ်မတည့်မှု နည်းပါးတဲ့ မျက်နှာသန့်စင်ဆေးနဲ့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို သုံးပါ။

ပါးလှသော အသားအရေ
တွဲကျတာ၊ ပါးလှတာ၊ အရေးကြောင်းထင်တာနဲ့ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောတွေ မြင်ရတဲ့အထိ ကြည်လင်နေတာတို့တွေ ရတတ်တဲ့ အသားအရေပါ။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် အစိုဓာတ်ထိန်း ခရင်မ်လိမ်းပေးပါ။ ချောဆီပါဝင်မှုများတဲ့ အလှကုန်သုံးပါ။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ကြေးချွတ်ကာ အရေပြားဆဲလ်သေတွေကို သန့်စင်ပါ။

အိုမင်းသော အသားအရေ
ထူထဲကာ အရေးကြောင်း နက်နက်တွေ တွေ့ရတဲ့ အသားအရေအမျိုးအစားပါ။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - သင့်အသားအရေကို အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ စစ်ဆေးပြီး နေဒဏ်ခံရမှုကို ပြန်လည်တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်း ရှာဖွေပါ။ နူးညံ့တဲ့ အသားအရေထိန်း ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဆဲလ်သစ်ထွက်ရှိအောင် ကြေးချွတ်သန့်စင်ပါ။ အရေပြားကင်ဆာအတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

ဝ နွမ်းနယ် ိုခိုက်နေသော အသားအရေ
နွမ်းနယ်ပြီး ခြောက်သွေ့ကာ ချွေးပေါက်ကျယ်ကြီးတွေထင်ပြီး အရေးကြောင်းထင်နေတဲ့ အသားအရေအမျိုးအစားပါ။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းသင့်သလဲ - အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် များများ လိမ်းပါ။ ဗီတာမင်အေ (ရက်တီးနိုက်) ပါတဲ့ ခရင်မ်လိမ်းပေးတာကြောင့် အသားအရေအိုမင်းမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ **ကြယ်စင်**

t a&jym; t x l u l q & m 0 e f u D ... a q ; a v m u t a w ၀ B u H . .

သင့် ရေ ာတွင် င းမင်ကောင် သို့မ ုတ် တက်တ ိုးတွေမည် ိုလင်



င က်တမတ်စ ာကျော် အရေပြားအ ူးကု ဆရာဝန်ကီး

ဆေးမင်ကြောင် ဒါမှမဟုတ် တက်တူထိုးတော့မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး တွေးသင့်တာက ဆေးမင်ကြောင်က တစ်ခါထိုးပြီးတာနဲ့ ရာသက်ပန် အမြဲ အသက်သေဆုံးတဲ့တိုင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရှိနေတော့မှာဆိုတာ အမြဲတွေးထားရပါမယ်။ တက်တူ ထိုးရာမှာ သတိထားရမှာတွေက -

■ သန့်ရှင်းရေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပ်၊ မင်အိုး၊ ထိုးတဲ့သူရဲ့ လက်အိတ်၊ သုံးတဲ့ပစ္စည်းစတာတွေ သန့်ရှင်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးပြီးတဲ့နေရာကို အနာမကျက်ခင် ဖုံးအုပ်ထားရပါမယ်။ လိုအပ်ရင် ပိုးသေဆေး စားဆေး၊ လိမ်းဆေးသုံးရပါမယ်။ အနာမကျက်ခင် အနာဖေးကို ဆွဲမခွာရပါဘူး။

■ မဲ့ရှိတဲ့ နေရာ၊ မွေးရာပါ အမှတ်ရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ တက်တူ ထိုးရင် အရေပြားကို စစ်ဆေးရခက်လို့ မထိုးသင့်ပါဘူး။ အရိုးပေါ် အရေတင်ဖြစ်နေတဲ့ နေရာတွေမှာလည်း အနာကျက်ခံလို့ တက်တူးမထိုးသင့်ပါဘူး။ မျက်လုံးတစ်ဝိုက် အရေပြားက ပါးလွန်းတော့ တက်တူထိုးရင် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။

■ တက်တူထိုးပြီး ပြန်ဖျက်ချင်တယ် ဆိုရင် တကယ်တော့ ဘယ်တက်တူပဲ ဖြစ်ဖြစ် အနာရွတ်မကျန်အောင် ဖျက်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေရဲ့ ဆေးမှင်ကြောင်က ပိုဖယ်ရခက်တတ်ပါတယ်။

■ ဆေးမင်ကြောင်ဟောင်းတွေက ဖျက်ဖို့ ပိုခက်ပါတယ်။ ခြေထောက်က တက်တူဆိုရင်လည်း ဖျက်ဖို့ ပိုခက်ပါတယ်။

■ နှုတ်ခမ်း၊ မျက်ခွံ၊ မျက်ခုံးတွေမှာ စုတ်ထိုးခြယ်သ အလှပြင်ထားရင် ဆေးမင်မှာ Metallic Base ပါတတ်ပါတယ်။ လေဆာနဲ့ ဖယ်မရပါဘူး။

■ အသားရောင်ရင့်သူတွေက တက်တူဖယ်ရ ပိုခက်ပါတယ်။

■ တက်တူကို တစ်ခါထိုးပြီးတဲ့အခါ ပုံစံပြောင်းချင်ရင် ပြောင်းလို့ မရတော့ပါဘူး။

■ တက်တူက တစ်ခါတလေ ထိုးတာ

ကြာလာရင် မှိန်သွားတတ်ပါတယ်။ ထိုးထားတဲ့ ပုံစံ မှိန်သွားပြီး မပီသဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တက်တူကို ကြိုက်နှစ်သက်လို့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ထိုးတော့မယ်ဆိုရင် -

■ ဆုံးဖြတ်ချက် သေချာမှ ထိုးသင့်ပါတယ်။

■ အရက်၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းကာ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတတ်တဲ့ ဆေးတွေ သောက်သုံးထားချိန်မှာ တက်တူထိုးမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မချသင့်ပါဘူး။

■ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ တက်တူထိုးတဲ့ အလေ့အထတွေ ရှိရပါမယ်။

■ သီးသန့်နဲ့ ပိုးကင်းစင်တဲ့ အလေ့အထတွေ ရှိရပါမယ်။

■ စုတ်ထိုးမယ့် သူက အပ်အသစ်နဲ့ မင်အိုးအသစ်ကို တက်တူမထိုးမီ အချိန်လေးကျမှ တပ်ဆင်လိုက်တာကို မိမိရဲ့ မျက်စိနဲ့ တပ်အပ်မြင်ဖို့လိုပါတယ်။ လက်အိတ်အသစ်တစ်စုံ သုံးတာ၊ မင်မထည့်မီ အပ်အသစ်တပ်လိုက်တာတို့ကို စစ်ဆေးရပါမယ်။

■ တက်တူဆိုင်အပြင်အဆင်နဲ့ တက်တူသမားရဲ့ အသွင်အပြင်မှာ ဆေးခန်း တစ်ခုကို ရောက်နေသလို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှ စိတ်ကျေနပ်သင့်ပါတယ်။

တက်တူထိုးပြီးတဲ့အခါမှာ လိုက်နာသင့်တဲ့အချက်တွေကတော့ -

■ တက်တူထိုးပြီးရင် ဆပ်ပြာကြမ်းကြမ်း ပွတ်တိုက်တာမျိုး မလုပ်ရပါဘူး။ ရေပန်းပြင်းပြင်းနဲ့ ရေချိုးတာတောင် မဖြစ်စေရဘူး။ အဝတ်အစား ကျပ်ကျပ်မဝတ်ရဘူး။ ကုတ်တာ၊ ဖဲ့တာ မလုပ်ရပါဘူး။

■ တက်တူထိုးထားတဲ့ နေရာကို လက်နဲ့ မကိုင်ရဘူး၊ မပွတ်ရဘူး၊ အနာဖေးကို ဆွဲမခွာရဘူး။ အနာမကျက်ခင် ရေစိမ်၊ ရေစိုတာမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ ရေကူးတာ၊ ရေခွေးပူစိမ်တာ မပြုလုပ်ရပါဘူး။ အနည်းဆုံး နှစ်ပတ် နားရပါမယ်။

■ နေဒဏ်ကြောင့် တက်တူအရောင်မှိန်သွားတတ်လို့ နေပူမခံရဘူး။

■ တက်တူကို စည်းထားတဲ့ ပတ်တီး ထူရင် ချွေး / ရေစိုပြီး အနာမကျက်တတ်ပါဘူး။

■ တက်တူထိုးပြီးချိန်မှာ သေချာ ဂရုစိုက်ရင် အနာပိုးဝင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက အရေပြားက နာလာမယ်၊ နီလာမယ်၊ ရောင်လာမယ်၊ ဖုတ်ကလာမယ်၊ ပြည်တည်မယ်၊ ကိုင်ကြည့်ရင် ပူလာမယ်၊ ဖျားလာမယ်၊ ဒါကြောင့် ပိုးမဝင်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကာကွယ်ရပါမယ်။

■ အရေပြားကင်ဆာက တက်တူ ထိုးထားတဲ့ အရေပြားမှာလည်းဖြစ်တတ်လို့ နေရောင်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ရပါမယ်။

မှား ိုင်းသော မိတ်ကပ် င်မှုကောင့် မျက်ှာမ်းလျနေသင ၁င် င်ရစေသည်များ

အရောင်တစ်မျိုးတည်း အသုံးပြုခြင်း
မျက်နှာတစ်ပြင်လုံးကို အရောင်တစ်မျိုးတည်းနဲ့ ခြယ်သထားတာကြောင့် မျက်နှာနွမ်းလျနေသယောင် မဖြစ်စေဖို့ မျက်ခုံးမွှေး၊ မျက်လုံး၊ ပါးမို့နဲ့ နှုတ်ခမ်းနီစတာတွေကို ဝတ်ဆင်တဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ လိုက်ဖက်ညီစွာ ပြင်ဆင်ပေးရပါမယ်။

မျက်ဝန်းအောက် ကွန်ဆယ်လာအသုံးပြုမှု မှားယွင်းခြင်း
မျက်ဝန်းအောက်မှာ အသုံးပြုတဲ့ ကွန်ဆယ်လာအရောင်က သင့်အသားအရေထက် ဖျော့လွန်းတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အရောင်ရင့်သွားတာမျိုးကြောင့်လည်း နွမ်းလျတဲ့ မျက်နှာပုံစံမျိုးဖြစ်စေပါတယ်။ ကွန်ဆယ်လာကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ သင့်အသားအရောင်နဲ့ ကိုက်ညီတာမျိုးကို ရွေးချယ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မျက်ဝန်းမိတ်ကပ် မလိမ်းခြယ်မိခြင်း
မျက်ဝန်းမိတ်ကပ်မလိမ်းခြယ်ဘဲ မျက်ဝန်းအောက်ဘက်မှာ Eyeliner ခြယ်ပါက အမည်းရောင်ပြန့်ပြီး မျက်

ကွင်း ညိုသယောင်ဖြစ်တာကြောင့် သင့်မျက်နှာက နွမ်းလျနေသယောင် ထင်ရစေပါတယ်။ မျက်ဝန်းမိတ်ကပ်အသုံးမပြုပါက ရေစိုခံ Eyeliner ကို ရွေးချယ်သုံးပါ။

ပေါင်ဒါမှုန့် အလွန်အကျွံ အသုံးပြုခြင်း
ပေါင်ဒါမှုန့်ကို အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမိတာကြောင့် မျက်နှာနွမ်းလျပြီး အရွယ်အိုမင်းသယောင် ထင်ရစေပါတယ်။ အသားအရေကို သဘာဝကျကျနဲ့ နူးညံ့ချောမွေ့နေသယောင် ထင်ရစေဖို့က ပေါင်ဒါမှုန့် အလွန်အကျွံအသုံးပြုတာကနေ ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အစိုဓာတ်ထိန်း ခရင်မ်မလိမ်းခြင်း
အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် မလိမ်းဘဲ မိတ်ကပ်လိမ်းတာကြောင့် အသားအရေခြောက်သွေ့ပြီး သင့်မျက်နှာက နွမ်းလျနေပုံ ထင်ရစေပါတယ်။ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို နေရောင်ခြည်ဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ SPF ပါဝင်တာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကြောင့်

သင့်အသားအရေ နူးညံ့စိုပြည်နေစေပါတယ်။

Eyeliner အရောင် ရွေးချယ်မှု မှားယွင်းခြင်း
မျက်နှာပုံစံ တည်ငြိမ်အေးဆေးသူတွေ ကြေးညိုရောင် ဒါမှမဟုတ် ရွှေရောင် Eyeliner သုံးပါက မျက်နှာနွမ်းလျနေသယောင် ထင်ရစေပါတယ်။ မျက်နှာပုံစံက ခေတ်မီပြီး ခပ်သွက်သွက်ရှိသူတွေအနေနဲ့ ငွေရောင် Eyeliner သုံးတာက ကြည့်ရဆိုးစေပါတယ်။ မျက်နှာအလှပျက်စေတဲ့အရောင်တွေ ရှောင်ပြီး ပြင်ဆင်ပေးပါ။

မီးခိုးရောင်မိတ်ကပ် အသုံးပြုခြင်း
မီးခိုးရောင်ဘက်သန်းတဲ့ မိတ်ကပ်မျိုးအသုံးပြုပါက အသားအရေအရောင်ကို မီးခိုးရောင်ဖြစ်သွားပြီး နွမ်းလျနေသယောင် ထင်ရစေပါတယ်။ နုပျိုပြီး တက်ကြွတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်လို့ ထင်ရစေဖို့ မီးခိုးရောင်သန်းတဲ့မိတ်ကပ်ကို ရှောင်ပါ။

ပန်းနွယ်လေး(ဆေးဝါး)တတ္တသိုလ်

ကလေးငယ်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော လူတင်ဓာတ်

Added
80%
more **Lutein** to
support brain & eye
development

လူတင်ဓာတ်ဆိုတာ သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ သဘာဝ တွေ့ရှိရတဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကလေးတွေရဲ့မျက်စိနဲ့ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ လူတင်ဓာတ်၊ ဘီတာကယ်ရိုတင်းနဲ့ လိုင်ကိုပင်းဓာတ်တွေလို ကာရိုတီးနိုက်တွေက အပင်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို တောက်ပတဲ့အရောင်ဖြစ်စေပါတယ်။ လူတင်နဲ့ တခြား ကာရိုတီးနိုက်တွေက အင်တီအောက်ဆီးဒင့် ဂုဏ်သတ္တိရှိတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မကောင်းတဲ့ ဗရီးရယ်ဒီကယ်တွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကို တွန်းလှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းဆောင်တာများ

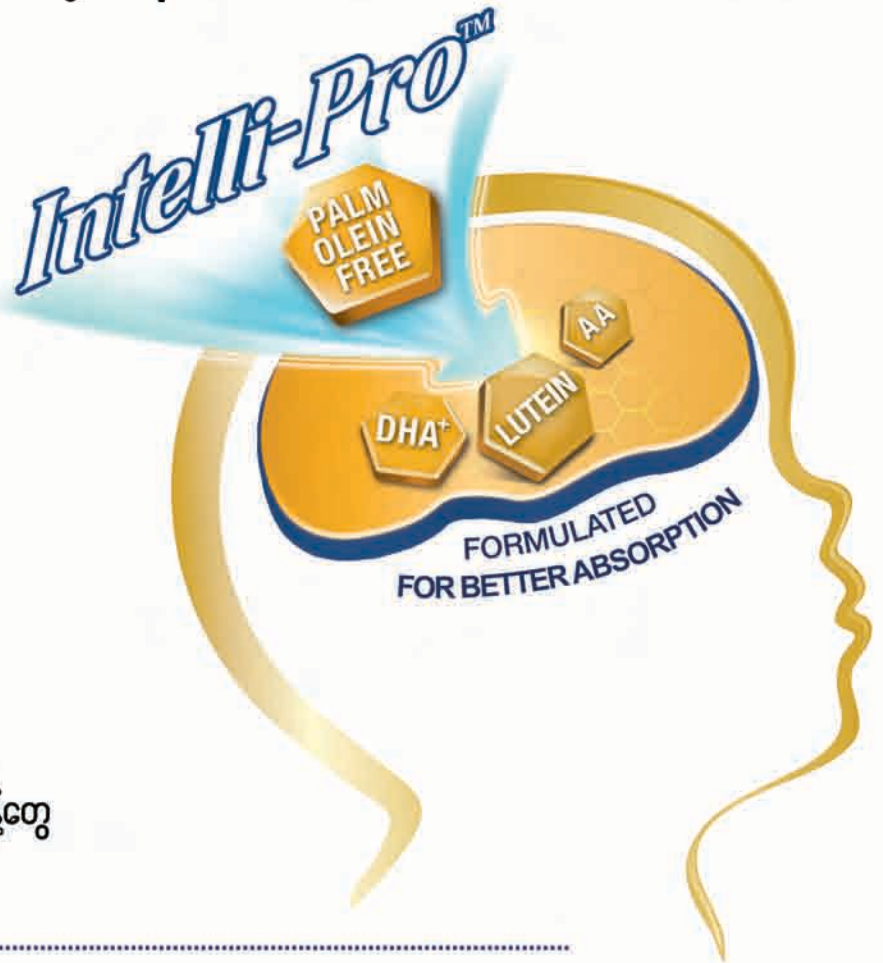
- လူတင်ဓာတ်က အရွယ်ရောက်သူတွေမှာ ကင်ဆာနဲ့ အတွင်းတိမ်လို မျက်စိရောဂါဝေဒနာတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကလေးတွေမှာ မျက်စိ ကျန်းမာစေပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ အလင်းရောင်ကြောင့် မျက်စိထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကလေးတွေရဲ့ဦးနှောက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါပါတယ်။

လူတင်ပါဝင်သော အစားအစာများ

လူတင်ဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေကို ကိုက်လန့်၊ ဟင်းနုနု၊ ရောဖီထုပ်နဲ့ အစိမ်းရောင်ပဲတွေ ဖြစ်သလို အဝါရောင်နဲ့ လိမ္မော်ရောင်သစ်သီးတွေဖြစ်တဲ့ သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ မက်မွန်သီးနဲ့ လိမ္မော်သီးတို့ထဲမှာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

ကလေးများ လူတင်ပါဝင်သော အစားအစာများလျှင်

ကလေးတွေက အစားအသောက်ရိုးများတတ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ကို မျှတတဲ့ အာဟာရရရှိအောင်လည်း မစားဖြစ်တတ်ကြပါဘူး။ ဒီလိုကလေးတွေအတွက် လူတင်ဓာတ်ရရှိဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းက ဖြည့်စွက် အာဟာရမှုန့်တွေ ကျွေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



သင့်ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတို့အတွက်

Similac Gain IQ^{Intestinal quality}® Kid

Intelli-Pro Formula တွင်
Lutein 80% ပိုမိုပါဝင်တာကြောင့်

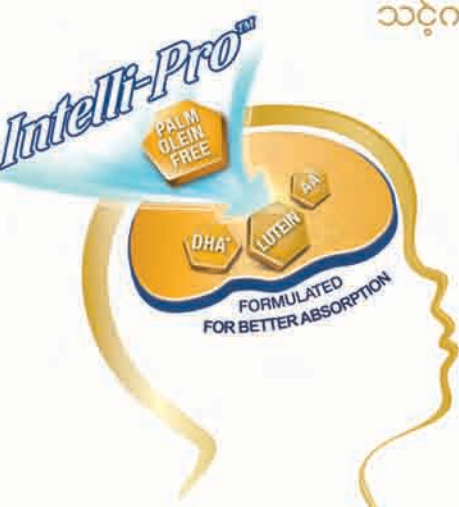
အာဟာရတွေကို ကောင်းမွန်စွာ စုပ်ယူစေပြီး ဦးနှောက်နှင့် အမြင်အာရုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။



အသက် (၃) နှစ်အထက် ကလေးများအတွက်



GIQ020714M



ဆီးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး၏ ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

အသက် ၃၀ ကျော်သူတိုင်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အမျိုးသမီးပြဿနာများ

om:jrwfu i 6m

အားဆိုတာ ဘာလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်ဂျင်စက်တစ်ခုလို သဘောထားပြီး နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လောင်စာဆီနဲ့တူတဲ့ အာဟာရ - ဂလူးကိုစ့်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်ဂျင်စက်ဖြစ်တဲ့ ကလာပ်စည်း(Cell)ထဲကို ရောက်အောင် အရင်သွင်းပေးရမယ်။ ပြီးတော့ လောင်စာ လောင်ကျွမ်းဖို့ အင်ဂျင်စက်ဖွင့်ရမယ် ဒါမှမဟုတ် မီးရှို့ရမယ်။ ကလာပ်စည်းမှာတော့ လောင်စာဂလူးကိုစ့် လောင်ကျွမ်းဖို့ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ရရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအောက်ဆီဂျင်ကို သုံးပြီး စက်လည်စေရပါမယ်။ ခွန်အားထွက်အောင်၊ အင်ဂျင်လည်ပတ်တာ ချောမွေ့အောင် ကူညီပေးတဲ့ ချောဆီတွေကတော့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးရရှိတဲ့ ပါဝါ ဒါမှမဟုတ် ခွန်အား (Energy)ကို ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ် နေရာအနှံ့မှာ သုံးရပါတယ်။ အသက်ရှင်ဖို့ အခြေခံလိုအပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေမှာ သုံးရပါတယ်။ ဥပမာ အစာခြေမယ်၊ နှလုံးပုံမှန် ညှစ်နေမယ်၊ အူတွေလှုပ်နေမယ်၊ အသက်ရှူနေမယ်။ ပျက်စီးတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ ပြန်လည် ပြုပြင်နေမယ်။ အားလုံး အလိုအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေပေမယ့် ခွန်အားကိုသုံးရပါတယ်။ ဒါဟာ အသက်ရှင်သန်ဖို့ အခြေခံ လိုအပ်တဲ့ ခွန်အား (Energy)



ပါမောက္ခဒေါ်သန်းသန်းအေး ဆီးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

တင်းဓာတ်ခေါ်တဲ့ အသားဓာတ်တွေလည်းလိုအပ်ပါတယ်။ အဆီဓာတ်ကတော့လိုအပ်တဲ့အခါ ထုတ်သုံးဖို့ သိုလှောင်ထားတဲ့ လောင်စာတွေလိုပါပဲ။ အစာမရှိရင် သူ့ကိုထုတ်သုံးရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေခံလောင်စာဖြစ်တဲ့အစာအာဟာရမှာ ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်အားလုံး မျှတစွာပါဝင်ရပါမယ်။ နေမကောင်းတဲ့အခါမှာတော့အစာ မချေနိုင်တဲ့အတွက် ချေဖျက်ပြီးသားအလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ သကြားဓာတ်၊ ဂလူးကိုစ့်ဓာတ်ကိုစားတာ၊ အစာပိုက်မှ

လျော့ပြီး ပိန်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။ နေမကောင်းရင် အစာမကျွေးဘဲထားတာ မမှန်ပါဘူး။ စားနိုင်ရင် ကျွေးရပါမယ်။ မစားနိုင်ရင် အကြောထဲက အာဟာရသွင်းပေးရပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဓာတ်ပို့ပစ္စည်းအဖြစ် ကူညီရမယ့် ဗီတာမင်တွေလည်း ပိုပြီးလိုအပ်တဲ့အတွက် ထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။

အားဆေးမျိုးစုံသောက်ရင်ပိုအားရှိလာမလား

ဆီးချိုရောဂါလူနာတစ်ဦးရဲ့တောင်းဆိုချက်လေးကို ဆက်လက်ပြီး တင်ပြပါဦးမယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်တာ ၁၀ နှစ်ခန့်ရှိတဲ့ လူနာအမျိုးသမီး တစ်ဦးက တောင်းဆိုလာပါတယ်။

“ဆရာမရေ၊ ကျွန်မ အားကိုမရှိဘူး၊ တစ်ချိန်လုံး နုံးချည့်နေတယ်။ အခုပေးထားတဲ့ အားဆေးက သိပ်မစွမ်းဘူး ထင်တယ်။ နောက်ထပ် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ အားဆေး အကောင်းစားရှိရင် ဈေးကြီးရင် ကြီးပါစေ ညွှန်ပေးပါဦး” လို့ လူနာက ပြောပါတယ်။

“အားဆေးတစ်မျိုးသောက်ရင်ရပါပြီ။ ရောင်စုံ အမျိုးစုံသောက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ အဒေါ်ကြီး အားမရှိသလို ခံစားနေရတာက တကယ်တော့ သွေးချိုထိန်းတာမကောင်းလို့ပါ။ သွေးချိုသိပ်များနေတော့ ဆီးထွက် များမယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မယ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်တွေ ဆီးထဲပါကုန်ပြီး ကြွက်သားတွေ ပျော့မယ်၊ ဒါတွေကို အရင်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလိုက်ရင် အားပြန်ရှိလာမှာပါ” လို့ ဆရာမက ရှင်းပြတော့ -

“ဗီတာမင်တွေ အများကြီးပိုသောက်ရင် အားပိုရှိမယ် ထင်နေမိတာ” လို့ လူနာက သူ့ထင်မြင်ချက်ကို ပြောပါတယ်။

“ဟုတ်ပါတယ်။ အားဆေးတွေ နှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုးအများကြီးသောက်ရင် ပိုက်ဆံ ကုန်ရဲပဲရှိမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က တစ်နေ့ကို ဗီတာမင်ဓာတ်နည်းနည်းပဲ သုံးပြီး နည်းနည်းပဲလိုတာ။ သူ့လိုအပ်ချက် ပြည့်နေရင် ဆီးနဲ့ ဝမ်းထဲကပြန်ပြီးထုတ်ပစ်လိုက်တာပါပဲ။ ပိုတဲ့ အမှိုက်သွန်ပစ်လိုက်သလိုပဲလေ။ နေ့စဉ် မှန်မှန်လိုအပ်သလောက် နည်းနည်းစီပဲ ဖြည့်ပေးရင်ရပါပြီ”

“ဒါဆို ကျွန်မသွေးချိုကျအောင် သေသေချာချာ ထိန်းကြည့်လိုက်ပါမယ်။ အားရှိဖို့ အားဆေးတစ်ခုတည်း အားကိုးလို့ မရတာ သိရလို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”

မှတ်ချက် ။ ခွန်အားရှိဖို့၊ အားရှိဖို့အတွက် မှန်မှန်အိပ်တာ၊ မျှတမှန်ကန်စွာ စားတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းအောင် နေထိုင်တာဟာ အကောင်းဆုံးဆေးတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

■ အားမရှိတာက ရောဂါတစ်စုံတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အကြောင်းရင်း ရှိ၊ မရှိ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ရှာဖွေသင့်ပါတယ်။

■ ဗီတာမင်အားဆေးကို လိုအပ်နေတဲ့သူ၊ ဗီတာမင်ဓါတ် ချို့တဲ့နေတဲ့ သူတွေမှာပေးရင် ပိုပြီးအကျိုးရှိပါတယ်။

■ ဆေးခန်းတွေမှာ ဂလူးကိုစ့် အကြောဆေးနဲ့ အားဆေးသွင်းတော့မယ် ဆိုရင် ဆီးချိုသွေးချို ရှိ၊ မရှိ အရင်စစ်ကြည့်ပါ။

အားဆေးတွေ နှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုး အများကြီးသောက်ရင် ပိုက်ဆံ ကုန်ရဲပဲရှိမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က တစ်နေ့ကို ဗီတာမင်ဓာတ်နည်းနည်းပဲသုံးပြီး နည်းနည်းပဲလိုတာ။ သူ့လိုအပ်ချက် ပြည့်နေရင် ဆီးနဲ့ဝမ်းထဲက ပြန်ပြီးထုတ်ပစ်လိုက်တာပါပဲ။ ပိုတဲ့အမှိုက်သွန်ပစ်လိုက်သလိုပဲလေ။ . . .

ပါ။ ဒါ့အပြင် မရှိမဖြစ် မဟုတ်ပေမယ့် နေ့စဉ် သွားလာ၊ လှုပ်ရှားပြီး မိမိလိုရာ ခရီးရောက်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ စဉ်းစားအကြံထုတ်နိုင်ဖို့ကတော့ ခွန်အားတွေ ထပ်လိုပါသေးတယ်။ ဒါတွေ မလုံလောက်ရင်၊ ပါဝါအပြည့်မဖြည့်တင်းထားနိုင်လို့ အားနည်းနေတဲ့ စက်လိုပါပဲ။ စောစောရပ်သွားမလား၊ မလှုပ်ချင်၊ လှုပ်ချင်နဲ့ နှေးနေမလား၊ ဒီလိုဖြစ်တာ အားမရှိတာနဲ့ အလားတူပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ လောင်စာဖြစ်တဲ့ ဂလူးကိုစ့်လို အခြေခံ အာဟာရလည်း လိုသလို၊ လောင်စာတွေကို ပုံမှန်သုံးဖို့၊ လောင်ကျွမ်းနေဖို့ ဓာတ်ကူပစ္စည်းတွေ အဖြစ် အထောက်အကူပေးတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တု ဓာတ်တွေကလည်း လုံလောက်စွာရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အခုဆိုရင် ဗီတာမင်တွေဖြစ်တဲ့ အားဆေးတစ်ခုတည်းက အားဖြစ်စေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိရှိသွားပြီလို့ ယူဆရပါတယ်။ အစာအာဟာရဖြစ်တဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်(ကစီဓာတ်)တွေကို စားသုံးရမယ်။ ဥပမာ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူးမှ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစာတွေဟာ အူထဲမှာ ချေဖျက်ပြီးရင် ဂလူးကိုစ့်ဆိုတဲ့ အခြေခံလောင်စာတွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရာမှ ပရို

သွင်းပေးတာ ဒါမှမဟုတ် သွေးကြောထဲမှ သွင်းပေးတာတို့ကို ပြုလုပ်ရပါတယ်။

ဖျားနာရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ အခိုက်မှာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပိုလိုသလားလျှော့လိုသလား ကြည့်ကြပါစို့။ နေမကောင်းရင် ရောဂါပိုးတွေ တိုက်ထုတ်ဖို့ ခွန်အားတွေ ပိုအသုံးပြုရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်မြင့်တက်စေဖို့ အပူဓာတ်ထွက်စေဖို့ အင်ဂျင်ကိုပိုပြီး လည်ပတ်စေရပါတယ်။ လောင်စာတွေလောင်ကျွမ်းတာ (Metabolic rate) ပိုမြန်လာပါတယ်။ အင်ဂျင်ပိုလည်ရရင် လောင်စာဖြစ်တဲ့ အစာအာဟာရ ဂလူးကိုစ့်ကို ပိုသုံးရပါတယ်။ ဗီတာမင်တွေကိုလည်း ပိုပြီးသုံးရပါတယ်။

နေမကောင်းစဉ်မှာ အစားပျက်တာ၊ အစာမခြေနိုင်တာ၊ အူနဲ့ကလီစာတွေ ပုံမှန် မလှုပ်ရှားတာကြောင့် အာဟာရရရှိမှု နည်းပါးနေတတ်ပါတယ်။ဒီလိုအချိန်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရှိတဲ့ အဆီဓာတ်တွေ၊ အသားဓာတ်တွေကို ဖြိုဖျက်ပြီး ကစီဓာတ်(ကာဗွန်ဟိုက် ဒရိတ်)ဖြစ်တဲ့ ဂလူးကိုစ့်အဖြစ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး သုံးရပါတယ်။ အပြင်က လောင်စာမရလို့ ကိုယ်တွင်းမှ လောင်စာရအောင် ဖြိုဖျက်ယူရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် နေမကောင်းရင် ကြွက်သားနဲ့ အဆီတွေ

အသက် ၃၀ ကျော်သူတိုင်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အမျိုးသမီးပြဿနာများ

om:jrwfu i 6m

ကင်ဆာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆဲလ်တွေက ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့အခြေအနေဖြစ်တဲ့ရောဂါအုပ်စုကို ခေါ်တာပါ။ အဲဒီဆဲလ်တွေက အလျင်အမြန်ပွားများလာကာ အကျိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ဆဲလ်တွေက သားမြတ်တစ်သျှူးမှာ စတင်ပြီးဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် သားမြတ်ကင်ဆာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတတ်ပေမယ့် အမျိုးသားတွေမှာလည်း သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်သူအားလုံးရဲ့ ငါးရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ အမျိုးသားတွေမှာဖြစ်တဲ့ သားမြတ်ကင်ဆာပါ။

သားမြတ်ဆိုတာဟာ နို့ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ အဆီတစ်သျှူးနဲ့ ဂလင်းတွေ စုပေါင်းထားတဲ့ အင်္ဂါတစ်ခုပါ။ နို့ထုတ်ပေးတဲ့ဂလင်းတွေကို လိုဗျူးလို့ခေါ်ပြီး အဲဒီလိုဗျူးနဲ့ နို့သီးခေါင်းကို ဆက်သွယ်နေတဲ့ ပြွန်ကို နို့ပြွန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လိုဗျူးရဲ့ အမြှေးပါး ဒါမှမဟုတ် နို့ပြွန်မှာ ဆဲလ်တွေ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ရင် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ လိုဗျူးမှာ ဖြစ်တဲ့ အမျိုးအစားကို လိုဗျူလာကာစီနီးမား(Lobular Carcinoma)လို့ ခေါ်ပြီး နို့ပြွန်မှာ ဖြစ်တဲ့ အမျိုးအစားကို ဒုက်တာကာစီနီးမား(Ductal Carcinoma)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သားမြတ်ကင်ဆာ ဖြစ်သူတွေရဲ့ ၇၀-၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ နို့ပြွန်မှ စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

သားမြတ်ဆဲလ်တွေ မူမှန်ဖြစ်တာက အလွှာအနည်းငယ်သာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က တစ်သျှူးတွေ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို ပျံ့နှံ့မရှိခဲ့ရင် ဘီနိုင်း(Benign) အမျိုးအစားလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်သျှူးဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကိုပါ ပျံ့နှံ့နေရင် မလစ်ဂနန်(Malignant) ဒါမှမဟုတ် ကင်ဆာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကျိတ်ထဲမှ ဆဲလ်တွေက ပြိုကွဲသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားနေရာတွေကို ရောက်ရှိကာ အဲဒီနေရာမှာ ကြီးထွားမှုဖြစ်နေရင် Metastasis (ကင်ဆာပျံ့နှံ့နေပြီ)ဖြစ်ပါတယ်။ သားမြတ်ကင်ဆာဟာ အဆုတ်၊ အရိုး၊ အသည်းနဲ့ ဦးနှောက်လိုမျိုး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေမှာ ပိုပျံ့နှံ့တတ်ပါတယ်။ သားမြတ်ကင်ဆာ ပျံ့နှံ့ရင် အရင်ဆုံးစတင်တွေ့တဲ့နေရာဟာ ချိုင်းအောက်မှာရှိတဲ့ Lymph အကျိတ်တွေဖြစ်ပါတယ်။

ဘကြောင့်ဖြစ်သလဲ

သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ မသိသေးပါဘူး။ အောက်ပါအချက်တွေက သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပါ။

■ အသက် ► သားမြတ်ကင်ဆာဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဖြစ်နိုင်ခြေများလာပါတယ်။ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်သူ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသက် ၅၀ ကျော်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၃၅ နှစ်အောက်အမျိုးသမီးတွေမှာ သားမြတ်ကင်ဆာအဖြစ်နည်းတတ်ကြပါတယ်။ မိသားစုရာဇဝင်မှာ သားမြတ်ကင်ဆာရောဂါရှိသူတွေကလွဲလို့ပေါ့။

■ မိသားစုရာဇဝင်တွင် သားမြတ်ကင်ဆာရှိသူ ► သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်သူတွေ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ မိမိရဲ့မိသားစုထဲမှာ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်တဲ့ ရာဇဝင်ကို ဖော်ထုတ်မထားပါဘူး။ ကျန် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းထဲမှ သုံးပုံ တစ်ပုံဟာ မိသားစုရာဇဝင်မှာ သားမြတ်ကင်ဆာရှိသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ မိမိရဲ့ မိခင်၊ အစ်မ ဒါမှမဟုတ် သမီးလိုမျိုး အနီးစပ်ဆုံးဆွေမျိုးတွေမှာ သားမြတ်ကင်ဆာရှိရင် မိမိမှာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆမြင့်မားပါတယ်။ မိမိရဲ့ ဆွေမျိုးတွေမှာ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်တာဟာ မီးယပ်သွေးဆုံးမတိုင်ခင် ဒါမှမဟုတ် သားမြတ်နှစ်ဖက်စလုံးမှာ ဖြစ်နေရင် မိမိမှာဖြစ်နိုင်ခြေဟာ လေးဆမှ ငါးဆအထိ မြင့်တက်သွားပါတယ်။

■ ဟော်မုန်း ► သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေဟာ လိင်ဟော်မုန်း (အထူးသဖြင့် အီစထရိုဂျင်)နဲ့ အကြာကြီးထိတွေ့မှုများသူတွေမှာ မြင့်မားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ပါအမျိုးသမီးတွေမှာ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားပါတယ်။

- * အမျိုဖော်ဝင်စောသူ - အသက် ၁၂ နှစ်မတိုင်ခင် ဓမ္မတာ စတင်လာသူ
- * မီးယပ်သွေးဆုံးချိန် နောက်ကျသူ
- * ကိုယ်ဝန်လုံးဝမရှိသူ
- * အသက် ၃၀ နောက်ပိုင်းမှ ကိုယ်ဝန်ရရှိသူ
- * ပဋိသန္ဓေထားသောက်ဆေးအသုံးပြုသူ

ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုလို့ သိရှိထားတဲ့ အီစထရိုဂျင်အစားထိုးကုသမှုဟာ မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်မှာဖြစ်တတ်တဲ့လက္ခဏာတွေ သက်သာဖို့အတွက် အသက်ကြီးသူအမျိုးသမီးတွေ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ လေ့လာမှုအများအပြားအရ အီစထရိုဂျင်အစားထိုးကုသမှုကို ရေရှည် အသုံးပြုသူတွေ(၁၀ နှစ်ကျော်)ဟာ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမြင့်မားပါတယ်။

■ သားမြတ်ရောဂါ(Benign) ► သားမြတ်(Benign)ရောဂါ ဥပမာအားဖြင့် ဓမ္မတာလာချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သားမြတ်အတွင်း ယာယီပြောင်းလဲမှု ဖိုက်ဘရိုစစ်စတစ် ရောဂါ(Fibrocystic Disease) ဟာ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို မမြင့်မားနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆဲလ်အရေအတွက် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ အလွန်များပြားလာတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများလာပါတယ်။

■ အရက်သောက်ခြင်း ► နေ့စဉ် အရက်တစ်ခွက်သောက်တဲ့အမျိုးသမီးတွေက သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ အနည်းငယ်မြင့်မားပါတယ်။ နေ့စဉ် သုံးခွက်ထက် ပိုသောက်ပါက ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆများသွားပါတယ်။

■ အခြားဖြစ်နိုင်ခြေများသည့်အချက်များ

* အစားအစာအဆီ - အဆီဟာ အီစထရိုဂျင် ထုတ်လုပ်မှုအတွက် အထူးသဖြင့် မီးယပ်သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးတွေမှာ အဓိကနေရာက ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဝလွန်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အီစထရိုဂျင်အဆင့်တွေ မြင့်မားတဲ့အတွက် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေလည်း များပြားပါတယ်။

* ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း - ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ မမြင့်မားနိုင်ပေမယ့် ဆေးလိပ်သောက်တာက သားမြတ်ကို ခွဲစိတ်ရာမှာ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်...



ဆေးပညာနီးရောဖလှယ်ပွဲနှင့် ကုန်ပစ္စည်းသစ်မိတ်ဆက်ပွဲ

Thit Saw Sinကုမ္ပဏီမှ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ တရားဝင်ဖြန့်ချိမည့် နယ်သာလန်မှတင်သွင်းသည့် **ဆေးထိုးအပ်မလိုသော အင်ဆူလင်အလွယ်တကူထိုးနိုင်ရန် နည်းပညာမြင့်အပ်မဲ့ဆေးထိုးစက် အင်ဆူဂျက်မိတ်ဆက်ပွဲနှင့် ဆေးပညာနီးရောဖလှယ်ပွဲ** ကို ၉-၈-၂၀၁၄ရက်က ရန်ကုန်မြို့ရှိ PARK ROYAL Hotel ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ယင်းအခမ်းအနားတွင် ဆီးချိုရောဂါကုသခြင်း နှင့်နည်းပညာကုထုံးများအကြောင်းကို ပါမောက္ခဦးတင့်ဆွေလတ်နှင့် ပါမောက္ခဦးကိုကိုတို့က ရှင်းလင်း ပြောကြားခဲ့ကြောင်းသိရသည်။ အဆိုပါ အပ်မဲ့ဆေးထိုးစက်အင်ဆူဂျက်အကြောင်းကို Thit Swe Sin ကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ရှိသူများက ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

ကာလသားအိပ်မက်ဆိုတာ လူပျိုဖော်ဝင်စကောင်လေးတွေဟာ အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း မသိဘဲ သုက်လွှတ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကာလသားအိပ်မက်ဆိုသည်မှာ

လူပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်မှာ လိင်အင်္ဂါကို အဝတ်အစား ဒါမှမဟုတ် အိပ်စက်တဲ့ အနေအထားစတာတွေနဲ့ လွှဲဆော်မှုရှိတဲ့အခါ အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာပဲ အလိုလို သုက်လွှတ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက လိင်အင်္ဂါကို လွှဲဆော်မှုမရှိဘဲလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာသာတရား ကိုးကွယ်တာနဲ့ မဆိုင်သလို ယဉ်ကျေးမှု မရှိတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင်က ပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိရင် ဆီးကျိတ်ကနေ သုက်ရည်အပိုတွေ ထွက်လာပြီး လိင်အင်္ဂါတင်းလာတဲ့အတွက် ကာလသားအိပ်မက် ပိုဖြစ်လွယ်စေပါတယ်။

ဘယ်အချိန်ဖြစ်တတ်သလဲ

လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်အတွင်း ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်တာကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ကာလသားအိပ်မက်ပိုမက်လွယ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် အိပ်ပျော်နေချိန်မှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အမျိုးသား ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ဟာ ဘဝမှာ အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်တော့ ကာလသားအိပ်မက်မက်တတ်ကြပါတယ်။ တချို့က လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဖြစ်တတ်ပေမယ့် တချို့က အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ ဆက်လက်ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကာလသားအိပ်မက်အကြောင်း အယူအဆအမှားများ

ကာလသားအိပ်မက်မက်တာက ရုပ်ပိုင်း ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်ဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုဆိုပြီး တချို့က ထင်မြင်ကြပါတယ်။ ဒါက အယူအဆအမှားပါ။

တကယ်တော့ သင့်မျိုးပွားစနစ် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ပြဿနာမဟုတ်သလို ရှက်စရာ

umv om; t of u f u b, f by five f v J



လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၀၀-၃၀၀ အကြာက ကာလသားအိပ်မက်မက်သူတွေကို သုက်ရည် အားနည်းတယ်လို့ ထင်ပြီး ကုသမှုလုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကလည်း အယူအဆအမှားပါ။ ဒါက သုက်ရည်အားနည်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကာလသားအိပ်မက် မက်တာက အပြစ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က သဘာဝအတိုင်း လုပ်ဆောင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပြစ်ရှိသလို ခံစားနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ရှက်စရာမလိုသလို ကြောက်ရွံ့ဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ အိပ်ရာ နိုးတဲ့အခါ လိင်အင်္ဂါကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေသုံးပြီး သန့်ရှင်းရေလုပ်ပါ။ အိပ်ရာခင်းကို လဲလိုက်ပါ။

ကာလသား အိပ်မက်ရပ်တန့်စေရန်

(1) tem, yg

တချို့သော အခြေအနေတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ အချိန်နဲ့ အပြောင်းအလဲအကြီးအမားတွေ ဖြစ်ချိန်တွေမှာ အပန်းပြေနေချိန်မှာထက် ကာလသားအိပ်မက်ပိုမက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်အနားယူပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အလုပ်ရှုပ်တဲ့ နေ့ရက်တွေမှာ အချိန်ပေးပြီး အနားယူပါ။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေပါတဲ့ ဝါသနာကို မွေးမြူပြီး အပန်းပြေအောင် နေထိုင်ပါ။

(2) yu f u f i f t p u f y

အဝတ်အစားကို သက်သောင့်သက်သာ လျော့တိလျော့ရဲ ဝတ်ဆင်တာနဲ့ ပက်လက်လှန် အိပ်စက်တာကြောင့် အိပ်စက်ချိန်မှာ ကာလသားအိပ်မက်

မက်ဖို့ လွှဲဆော်မှု နည်းသွားပါတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် တရားထိုင်တာ၊ သုရားရှိခိုးဆုတောင်းတာစတာတွေ လုပ်ရင်လည်း ကာလသားအိပ်မက်မက်နိုင်ခြေ လျော့ကျသွားပါတယ်။

(3) yby f om t p m t a om p f m a & m f y

ငရုတ်သီးစိမ်းနဲ့ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်တွေ ပါတဲ့ ပူစိတ်တဲ့ အစာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ အစာနည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏစားတာ၊ ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင် ကြိုးစားတာ၊ အိပ်သာမကြာခဏသွားတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတို့ကြောင့် စိတ်တင်းအားကို သက်သာပြေလျော့စေပါတယ်။

(4) v b y m f w f om t & m m a & m f y

ညစ်ညမ်းဓာတ်ပုံတွေ၊ အပြာဇာတ် ကားတွေနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွှဲဆော်တတ်တဲ့ အရာတွေ၊ အတွေးတွေကို တတ်နိုင် သမျှ ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

(5) a, m* u s i f y

ယောဂကျင့်တာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ပြေလျော့ကာ စိတ်သက်သာရာရပြီး အပန်းပြေအနားရစေပါတယ်။

(6) t c f x m i n g n f u f w p f i f w p f, m p e p u s i b i k y

သင်က အိမ်ထောင်သည်ဆိုရင် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးပြီး စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝအောင် နေထိုင်ပါ။ ဒါ့အပြင် ကာလသားအိပ်မက် မက်တတ်ရင် ပြောပြထားပါက စိတ်သက်သာရာရစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Tip!

လာဇံဒါရနဲ့ဆီ၊ နင်းဆီရနဲ့ဆီ၊ စန္ဒကူးရနဲ့ဆီနဲ့ ပူရှိန်းရနဲ့ဆီ တစ်မျိုးမျိုးကို အစက်အနည်းငယ်ထည့်ထားတဲ့ ကြက်သီး နွေးရေချိုးပေးတာကြောင့် ကာလသား အိပ်မက်မက်နှုန်းကို လျော့ကျသွားစေပါတယ်။

ကေအမ်

GOOD HEALTH JOURNAL Ph : 392739, 385293

“နုလုံး”

အမှတ်တံဆိပ်

အဆီကျဆေးရည်

➡ ခန္ဓာကိုယ် နှင့် သွေးအတွင်း အဆီများနေသူများ၊ သွေးအတွင်းအဆီများမှုကြောင့် နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ နုလုံးအောင့်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်းစသည့် ဝေဒနာခံစားနေရသူများအတွက် အထူးစိမ့်စိတ်ထုတ်ထားပါသည်။

➡ သဘာဝပစ္စည်းများဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်စုံတစ်ရာမရှိပါ။

ပင်ရင်း - ပိုတန်တိုင်းရင်းသေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး
အမှတ်(၄/၆၆)၊ ပိုလ်ဆွန်ဟက်လမ်း(အောက်)၊ ပန်းဘဲတန်းပြို့နယ်ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊
မုန်း-၀၁-၂၄၀၇၂၊ ၀၁-၂၄၀၀၂၃

tr k b m w b u b w f o m j c i f z i f u s e f r m a u n i f r i p E k f

လေ့လာမှုတွေအရ တိရစ္ဆာန်အဆီနဲ့ တိရစ္ဆာန်ကရတဲ့ ပရိုတင်းတွေကို စားသုံးတာကြောင့် လူတွေမှာ ကင်ဆာရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ရှူမတို့က်အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ တခြား နာမကျန်းမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားကြောင်း သိရပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာအစောပိုင်းအဆင့် ခံစားနေရတဲ့ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ သက်သတ်လွတ်စားတာကြောင့် ဝေဒနာတိုးပွားတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ရပ်တန့်သွားနိုင်ကြောင်း ဆီးလမ်းကြောင်း ဂျာနယ်လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။

Dr.Fresh & Heart

Herbal Soap Transparent Soap

Handmade

မျက်နှာဆေးဆပ်ပြာ မန်ကျည်းဆပ်ပြာ

Heart Soap ရှားစောင်းဆပ်ပြာ

Men Women

သွားဆပ်ပြာ ပျားရည်ဆပ်ပြာ

E-mail : dr.fresh.heart@gmail.com

စက်ရုံလိပ်စာ - အမှတ် (၅၁)၊ နားကူးတောင်မကျေး-တောင်တွင်းကြီးလမ်းအနီး၊ မကွေးမြို့၊ ဇန်နဝါရီ - ၀၆၃-၂၀၃၉၂၊ ၀၉-၄၃၀၀၉၅၃၉၊ ၀၉-၃၀၄၅၆၅၉
ရန်ကုန်ရုံးခွဲ - အမှတ် (၀၉၂)၊ ၈-၈လမ်း၊ မြို့သစ် (က+၈) ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဇန်နဝါရီ - ၀၉-၇၃၂၄၀၀၅၆၊ ၀၉-၈၆၃၆၂၇၇၊ ၀၉-၂၅၄၂၃၀၄၄၊ ၀၉-၄၉၂၅၁၄၄၀
မန္တလေးရုံးခွဲ - ဘီ (၁၁၄)၊ (၄၂) လမ်း၊ (၆၆x၆၇) ကြား၊ မဟာမြိုင် (၁) ရပ်ကွက်၊ မန္တလေးမြို့၊ ဇန်နဝါရီ - ၀၉-၂၀၁၀၁၁၉၊ ၀၉-၉၁၀၀၂၁၁၉၊ ၀၉-၉၁၀၀၇၁၁၉

ဦးနောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ

ဝိုင်းပြီး လှောင်ပြောင်နေကြတယ် ဆရာ..

“သမီးကိုလာပြီး လှောင်ပြောင်တဲ့ သူတွေက အခုတလော ပိုပြီးဆိုးလာတယ် ဆရာ.. အဲဒါကြောင့် သမီး အိပ်လို့လည်း မရဘူး၊ စားလို့လည်းမဝင်ဘူး ဆရာ”

၁၉ နှစ်အရွယ် မီးငယ်ဟာ ဆယ် ကျော်သက်အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင်နှမ်း လျကာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ဟန်နဲ့ ပြောပါတယ်။

“သမီးကို ဘယ်သူတွေက လှောင်ပြောင်နေကြတာလဲ၊ ဘယ်လို လှောင်ပြောင်နေကြတာလဲဆိုတာ ဆရာ့ကို အသေးစိတ်ပြောပြပါဦး”လို့ ဆရာက မေးလိုက်တော့ -

“လှောင်ပြောင်တဲ့ သူတွေက မိန်းကလေးနှစ်ယောက်၊ ကောင်လေး သုံးယောက်ပါ ဆရာ.. မိန်းကလေးတွေက တစ်ယောက်တစ်မျိုး လှောင်ပြောင်ကြတာပဲ ဆရာ.. တစ်ယောက်ကဆိုရင် သမီး ဝတ်စားနေထိုင်တာကို ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်တယ် . .သမီး ဘာပဲဝတ်ဝတ် “နင် ဝတ်တာ ပုံမလာ၊ ပန်းမလာနဲ့ ဘယ် ကောင်လေးက နင်ကို ကြိုက်မှာလဲ၊ နင်က အပြောအဆိုကလည်း မတတ်၊ အနေအထိုင်လည်းမတတ်နဲ့ ဘယ်တော့မှ ယောက်ျားရမှာ မဟုတ်ဘူး”လို့ ပြောတတ်တယ် ဆရာ . .နောက်တစ်ယောက်



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဥဏ်ဝင်းကျော် (ဦးနောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီး) ပြောကြားသည်။

ရင် သူတို့ကို မမြင်ရဘူး ဆရာ . . သူတို့ လှောင်ပြောင်တာကိုလည်း မခံရဘူး၊ မရင်းနှီးတဲ့ သူတွေနဲ့ နေတဲ့အခါကျမှ သူတို့ရဲ့ အော်သံ၊ ဆူသံ၊ လှောင်ပြောင်သံတွေကို ကြားရတာ.. အခုနောက်ပိုင်းကျတော့ သူတို့က ပိုအတင့်ရဲလာတယ် ဆရာ . .လူအများကြီး ရှေ့မှာတောင် မကောင်းတာတွေ လာပြောတတ်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ လူအများကြီးထဲမှာ သမီး နေနေပေမယ့် ဘယ်သူ့ကိုမှ မမြင်တော့ဘူး၊ သူတို့

“မခံရဖူးပါဘူး ဆရာ၊ မြန်မာပြည် ပြန်ရောက်ပြီး တစ်နှစ်အတွင်းမှာ သူတို့ကလ လှောင်ပြောင်ကြတာပါ။ အစကတော့ နည်းနည်းပါးပါးပဲ ပြောတာပါ။ . လူလစ်တုန်းမှာပဲ ပြောတာ . .အခုနောက်ပိုင်းကျတော့ နေ့ရော၊ ည ပါဝိုင်းလှောင်ပြောင်တတ်သလို လူကြားထဲလည်း မရှောင်တော့ဘူး ဆရာ ..သမီး ဘယ်လိုမှကို နေလို့မရ၊ ထိုင်လို့မရဖြစ်အောင် လိုက်နာခွင့်ယှက်နေတာ ဆရာ၊ တစ်ခါတစ်ခါ ရင်တွေပါ တလုပ်လုပ်တုန်လာတယ် ဆရာ။ ခေါင်းတွေလည်း မူးတာ၊ ကိုက်တာတွေ ရှိတယ် ဆရာ” လို့ မီးငယ်က ပြန်ဖြေပါတယ်။

မီးငယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သိရအောင် သွေး၊ ဆီး၊ ဝမ်း စစ်ဆေးတာ၊ ECG ရိုက်တာ၊ MRI နဲ့ CT Scan ရိုက်တာတွေကိုပါ လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့တဲ့ အခါ အိပ်ရေးပျက်တဲ့ ညတွေများတာနဲ့ အစားအသောက်ကို ဖြစ်သလို စားတာတို့ကြောင့် သွေးအားနည်းတာနဲ့ သွေးတွင်းကိုလက်စထရော အနည်းငယ် မြင့်တက်နေတာတို့ကိုသာ တွေ့ရပြီး တခြား ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှုတွေကို မတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။ ECG အဖြေကလည်း ကောင်းမွန်နေတာကြောင့် MRIနဲ့ CT Scan အဖြေတွေ မရသေးခင်မှာပဲ သူ့ကို အရိပ်မည်းမည်းတွေနဲ့ လိုက်နာခွင့်ယှက်တာ၊ ဝိုင်းလှောင်ပြောင်တာတွေ လှုံ့ဆော်မှုပဲ့ အာရုံမှားတွေ မြင်တာ၊ ကြားတာ လျော့ကျစေဖို့ စိတ်ရောဂါ ကုသတဲ့ဆေးနဲ့ အားဆေးတွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။ အစာကို မှန်မှန်စားဖို့နဲ့ ညနေ မိသားစုနဲ့ အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ဖို့ပြောပြီး နောက်တစ်ပတ်မှာ ပြန်လာဖြု် ချိန်းလိုက်ပါတယ်။ MRIနဲ့ CT အဖြေတွေရလာတော့ ထူးထူးခြားခြား ထိခိုက်တာ၊ ပုံမမှန်ဖြစ်တာတွေ မတွေ့ရပါဘူး။ မီးငယ်က သူတို့ပြောတဲ့ အသံတွေတော့ နည်းနည်းလျော့လာပြီ၊ ဒါပေမဲ့ လူလို အရိပ်တွေကို တစ်ခါတစ်ခါ မြင်နေရသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် ထပ်လှောင်ပြောင်မှာကို ကြောက်နေတယ်လို့ ဆိုတာကြောင့်၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားနဲ့ အကြောတွေ ဖြေလျှော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဖို့ စနစ်တကျ သင်ပေးရင်း စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ ကြောက်စိတ်တွေ လျော့ကျစေမယ့် ဆေးတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေမယ့် ဆေးတွေကို ချိန်ညှိပေးလိုက်ပါတယ်။ တတိယ တစ်ပတ်မှာတော့ ဆေးမှန်မှန် သောက်တဲ့အတွက် မိန်းကလေးတွေရဲ့ အော်သံတွေ၊ ကောင်လေးတွေရဲ့ခေါ်သံတွေ မကြားရတော့ဘူး၊ ကောင်းကောင်းစားဝင်ကာ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်ပျော်လာပြီ၊ မိသားစုနဲ့လည်း အဆင်ပြေပြေ နေထိုင်ပြောဆိုနိုင်ပြီ၊ လူတွေကြားထဲလည်း ကြောက်စိတ် မရှိဘဲ သွားလာနိုင်နေပြီလို့ ပြောတာကြောင့် ဆေးတွေကို ရပ်မယ်ဘဲ ဆက်သောက်ဖို့နဲ့ နှစ်ပတ်တစ်ခါ ပြန်လာဖြု် မှာလိုက်ရပါတယ်။

အားလုံး ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

သမီး ဘာပဲဝတ်ဝတ် “နင်ဝတ်တာ ပုံမလာ၊ ပန်းမလာနဲ့ ဘယ်ကောင်လေးက နင့်ကို ကြိုက်မှာလဲ၊ နင်က အပြောအဆိုကလည်း မတတ်၊ အနေအထိုင်လည်းမတတ်နဲ့ ဘယ်တော့မှ ယောက်ျားရမှာ မဟုတ်ဘူး”လို့ ပြောတတ်တယ် ဆရာ..နောက်တစ်ယောက်ကကျတော့ သမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို ဝေဖန်တယ်..

ကကျတော့ သမီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို ဝေဖန်တယ်။ “နင်ရဲ့ ငါးဖောင်ရိုး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်သူက စိတ်ဝင်စားမှာလဲ၊ နင်က စာလည်း မတတ်၊ ဗဟုသုတကလည်းမရှိတော့ ဒီလို အသုံးမကျတဲ့ မိန်းမကို ဘယ်ယောက်ျားက ယူမှာလဲ” ဆိုပြီး ပြောတတ်တယ် ဆရာ . .ကောင်လေး သုံးယောက်ကတော့ သမီးကို “ငါတို့ဆီ လာခဲ့စမ်း”ဆိုပြီး သမီးကို မကြားဝံ့မနာသာ စကားလုံးတွေနဲ့ အမျိုးမျိုး လှောင်ပြောင်နေတတ်တယ် ဆရာ . .အရင်ကတော့ သမီး တစ်ယောက်တည်း နေတဲ့အချိန်မှာ သူတို့က ဝိုင်းပြီး လှောင်ပြောင်ကြတာ . . သူတို့ကြောင့် သမီး ကောင်းကောင်း အိပ်လို့လည်း မရဘူး ဆရာ.. တစ်ယောက်တည်း နေနေရင် အသုံးမကျဘူး၊ ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ သူတို့ ဝိုင်းပြီး လှောင်ပြောင်တဲ့ အသံတွေ ကြားရမှာကို ကြောက်ပြီး စိတ်တွေ လှုပ်ရှားနေတတ်တယ်။ အရင်ကတော့ သမီး အရမ်းရင်းနှီးတဲ့ မေမေတို့၊ အစ်ကိုတို့နဲ့ နေနေ

ကိုပဲ မြင်တော့တယ် ဆရာ” လို့ ပြောပြပါတယ်။

မီးငယ်က အစ်ကိုတစ်ယောက်၊ မောင်တစ်ယောက်ရှိပြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက အနေအသွယ်ပါ။ ၁၀တန်း အောင်ပြီး ချိန်မှာ စင်ကာပူမှာ ကျောင်းသွားတက်ခဲ့တယ်လို့ သူ့အမေက ပြောပြပါတယ်။

“ သူက Management နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒီပလိုမာသင်တန်းတစ်ခု သွားတက်တာပါ ဆရာ . .စင်ကာပူမှာတုန်းက သမီးက မကြာခဏ မူးလဲတတ်တယ် ဆရာ၊ အဲဒီလို ခဏ ခဏ မူးလဲတတ်လို့ စင်ကာပူက ဆရာဝန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေလည်း လုပ်ခဲ့ရဖူးတယ်၊ ဒီလို ခဏ ခဏ မူးလဲနေလို့ မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး ကျွန်မတို့က မြန်မာပြည်ကို ပြန်ခေါ်လိုက်တာပါ ဆရာ..”လို့ သူ့အမေက ပြောပြပါတယ်။

“စင်ကာပူမှာတုန်းကရော ဒီလို ဝိုင်းလှောင်ပြောင်တာ ခံရဖူးလား”လို့ မီးငယ်ကို မေးကြည့်တော့ -

v u lawt o hcs aq ;av mu

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

acgi fwpjcrfu h0'em oubmEbfntb0enfrfrn;

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာဟာ သာမန်ခေါင်းကိုက်တာနဲ့မတူပါဘူး။ ခေါင်းထဲမှာ အလွန်အမင်းထိုးကိုက်နေကာ ပျို့တာ၊ အန်တာ၊ အဖျားရှိတာ၊ တုန်တာတွေနဲ့ပါ တွဲပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အလင်းရောင်၊ အသံနဲ့ အနံ့ဒဏ်တွေကို မခံနိုင်တာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပြီး ရောဂါဖြစ်လာရင် ဝေဒနာခံစားရသူဟာ အလုပ်မသွားနိုင်တဲ့အထိ ဆိုးရွားနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါတို့ဟာ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေပါ။

၁) ရေများများသောက်ပါ၊ အစားရှောင်ပါ

ရေဓာတ်ချို့တဲ့နေရင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီ ဒါမှမဟုတ် ဆော်ဒါပါဝင်တဲ့အအေးတွေ သောက်မယ့်အစား ရေများများ သောက်ပေးပါ။ တချို့ အစားအစာတွေဟာလည်း ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ တာရှည်ခံပစ္စည်း၊ ပြုပြင်ထားတဲ့အစားအစာ၊ ဆေးသကြား၊ အချိုမှုန့်၊ ကဖင်းနဲ့ အယ်လ်ကိုဟောတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။

၂) မဂ္ဂနီဆီယမ်အားဖြည့်ပါ

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရသူတွေဟာ များသောအားဖြင့် မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့တတ်ပါတယ်။ ဟင်းနုနုနု၊ ရုံးပတီသီး၊ အစိမ်းရောင်ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဗာဒီစေ့လိုမျိုး မဂ္ဂနီဆီယမ်များစွာပါဝင်တဲ့အစားအစာတွေ စားပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဆားခါးရည်နဲ့ ရေချိုးပါ။

၃) အိုမီဂါ ၃ အဆီ မှီဝဲပါ

ဦးနှောက်အတွင်းမှ တစ်သျှူးတွေ ရောင်ရမ်းနေရင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အိုမီဂါ ၃ အဆီက ရောင်ရမ်းမှုဝေဒနာကို လျော့ချနိုင်တဲ့အတွက် မှီဝဲသင့်တဲ့ အားဖြည့်ဆေးပါ။

၄) စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပါ၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုများတာက ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် တရားထိုင်တာ၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ဒါမှမဟုတ် အနှိပ်နယ်ခံတာတွေပြုလုပ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကလည်း အန်ဒိုဖင်တွေ ထွက်ရှိနိုင်တဲ့အတွက် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

၅) အပ်စိုက်ကုထုံး အသုံးပြုပါ

အပ်စိုက်ကုထုံးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း နာကျင်မှုသက်သာစေတဲ့ဓာတုပစ္စည်းတွေ ထွက်ရှိလာနိုင်တဲ့အတွက် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာနိုင်ပါတယ်။ မျက်ခုံးအောက်နေရာကို မိမိဘာသာ နှိပ်နယ်ပေးရင်လည်း အန်ဒိုဖင်တွေ အများကြီး ထွက်ရှိလာနိုင်ပါတယ်။

၆) ကဖင်း အနည်းငယ် ရယူပါ

ကဖင်းဟာ အသွားနှစ်ဖက်ပါတဲ့ ဓားသွားလိုပါပဲ။ အများကြီးသောက်မိရင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပေမယ့် အနည်းငယ်သောက်ရင်တော့ နာကျင်မှုဝေဒနာတွေ လျော့ကျနိုင်ပါတယ်။

၇) ငရုတ်သီး အသင့်အတင့် စားပါ

ငရုတ်သီးဟာ အစာအိမ်နဲ့ ထိတွေ့တာနဲ့ ဦးနှောက်က သဘာဝအကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးဖြစ်တဲ့ အန်ဒိုဖင်ဓာတ်တွေ ထွက်ရှိလာပါတယ်။

၈) ရေဖျော်စပ်လှည့် ရေအေးတစ်လှည့် အသုံးပြုပါ

ရေချိုးစဉ်မှာ ရေဖျော်စပ်လှည့် ရေအေးတစ်လှည့်အသုံးပြုသွားပါ။ သင်ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် အပူချိန်ရှိတဲ့ ရေခဲနွေးနွေး ရေအရင်ချိုးပြီး နှစ်မိနစ်အကြာမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိလောက်တဲ့ ရေအေးနဲ့ ချိုးပေးပါ။ မိနစ် ၂၀ ခန့် ချိုးပေးပါက သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။ သင့်ခြေထောက်ကို ရေအေးမှာ စိမ်းထားပြီး ဇက်နေရာကို ရေခဲနွေးဖတ်ကပ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းဟာလည်း ဦးနှောက်မှ သွေးတွေက ခြေထောက်ထဲကို ရောက်ရှိစေနိုင်တဲ့အတွက် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာသက်သာနိုင်ပါတယ်။

၉) ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို အသုံးပြုပါ

ချင်းဟာ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပျို့အန်တာကိုသက်သာစေနိုင်တဲ့အပြင် သဘာဝအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ Feverfew နဲ့ တွဲဖက်ရင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုရှိနိုင်ပါတယ်။ Feverfew က သွေးကြောတွေ ကျယ်စေနိုင်တဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း ဓာတုပစ္စည်းထွက်ရှိမှုကို တားမြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။

၁၀) ရနံ့ကုထုံး အသုံးပြုပါ

ပက်ပါမေ့၊ လာဗင်ဒါ၊ စန္ဒကူး၊ ပင်စိမ်း၊ ယူကလစ်၊ ရို့စ်မေရီ ဒါမှမဟုတ် ပန်းသီးစိမ်း အနံ့တွေက ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီရနံ့ဆီကို အသုံးပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ နှိပ်နယ်တာ၊ မျက်နှာပေါင်းတင်တာ၊ နားထင်နေရာကို နှိပ်ပေးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ရေစိမ်ချိုးတာတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။

၁၁) အောက်ဆီဂျင်ကုထုံး အသုံးပြုပါ

ပုံမှန်အခန်းဖိအားအတွင်း အောက်ဆီဂျင် ရှူရတဲ့ နှောင့်မတ်ရစ်အောက်ဆီဂျင်ကုထုံး (Normobaric Oxygen Therapy) အသုံးပြုပေးပါ။ ဖိအားပေးထားတဲ့ အခန်းထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်ရှူသွင်းရတဲ့ ဟိုက်ပါဘဲရစ်အောက်ဆီဂျင်(Hyperbaric Oxygen Therapy) ကုထုံးဟာလည်း ရေငုပ်သမားတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

BRAND'S®

ကျန်းမာပြီးအောင်မြင်သော ဘဝရဲ့ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ဘရင်္ဂံက မရှိမဖြစ်ပါပဲ



Signature

၂၀၁၃ ခုနှစ်မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းပထမဆုရှင်၊
ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသား

သန်နေဆု



Signature

၂၀၁၂ ခုနှစ်မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းပထမဆုရှင်၊
ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသား

သော်စစ်နိုင်



ဦးနှောက်စွမ်းရည် ပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့ ဘရင်္ဂံကြက်ပေါင်းရည်ကို နေ့စဉ်သောက်ပါ

ဝိသုဒ္ဓိစာပေအသင်း

သက်ရှည်ကျန်းမာတဲ့ ဘဝကို ထိခိုက်စေတဲ့ အချက်တွေရှိပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေက ဘဝသက်တမ်းကို ထိခိုက်အောင် လုပ်ဆောင်နေတဲ့အတွက် သတိထားပြီး ရှောင်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အချစ်စစ်ကို ရှာရ ခက်ခဲနေလျှင်

ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး ချစ်သူ ဒါမှမဟုတ် အစစ်မှန်ဆုံး အိမ်ထောင်ဖက် ရှာရခက်ခဲနေရင်၊ အဲဒီအတွက် စိတ်ပင် ပန်းနေရင် ဘဝသက်တမ်းကို ထိခိုက်စေ နိုင်ပါတယ်။ ဟားဗတ်ဆေးကျောင်းလေ့ လာမှုအရ ဘယ်တော့မှ လက်မထပ်ဘဲ တစ်ဦးတည်း အထီးကျန်နေထိုင်တဲ့သူ တွေက ဘဝသက်တမ်းအတွင်း စောစော သေဆုံးနိုင်ခြေ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်မှု ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများကို လျစ်လျူရှု ထားလျှင်

လူမှုဆက်ဆံရေး ညံ့ဖျင်းလွန်းတဲ့သူ တွေဟာ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းသူတွေ ထက် စောစော သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများ တယ်လို့ ဘရိုင်ဟမ်တက္ကသိုလ်နဲ့ မြောက် ကယ်ရိုလီးနားတက္ကသိုလ် လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ အထီးကျန်ပြီး တခြားသူ တွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု မပြုတတ်သူ တွေဟာ တစ်နေ့မှာ စီးကရက် ၁၅ လိပ် သောက်သလိုမျိုး ဘဝသက်တမ်းကို ထိ ခိုက်စေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အများ အပြားနဲ့ နေထိုင်တဲ့ အသက်ကြီးသူတွေ ဟာ စောစော သေဆုံးနိုင်ခြေ ၂၂ ရာခိုင် နှုန်း လျော့နည်းမှုရှိတာကိုလည်း လေ့ လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ အပေါင်းအသင်း တွေနဲ့ ပေါင်းဖော်နေထိုင်တာကြောင့် အသက်ကြီးသူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ကျန်းမာ ရေးကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

တိပီကြည့် အချိန်ကြာကြာ နေလျှင်

တစ်နေ့မှာ တိပီကြည့်ချိန် နှစ်နာရီ ရှိတိုင်း အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးနိုင်ခြေ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေတို့ ကို မြင့်တက်စေတယ်လို့ ဟားဗတ်လေ့ လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။ တိပီကြည့်တာ ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဆိုးကျိုးဟာ အထိုင်များ တာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဆိုးကျိုးနဲ့ ဆင်တူပါ တယ်။ အသက် ၂၅ နှစ်ကျော်ချိန်မှာ တိပီကြည့်ချိန် တစ်နာရီရှိတိုင်း ဘဝ သက်တမ်း ၂၁ ဒဿမ ၈ မိနစ် လျော့ကျမှု ရှိတယ်လို့ လေ့လာသူတွေကဆိုပါတယ်။

အဆင်သင့်အစာများကို အစားများလျှင်

အဆင်သင့်အစာတွေကို အစားများ တာကြောင့် ဘဝသက်တမ်းကို ၂၀ ရာ ခိုင်နှုန်းကျော် တိုတောင်းစေတယ်လို့ လေ့ လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ အဆင်သင့်အစာ တွေဟာ အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်းရောဂါ၊ လေဖြတ်တာတို့နဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို ရှာဖွေနေရဆဲ ဖြစ်လျှင်

အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်တာကြောင့် လူ တစ်ယောက်ရဲ့ စောစော သေဆုံးနိုင်ခြေ ကို ၆၃ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်စေနိုင်တယ် လို့ ကနေဒီယန်းလေ့လာသူတွေက ဆိုပါ တယ်။ တိုင်းပြည် ၁၅ ခုမှ လူဦးရေ သန်း ၂၀ ကို နှစ် ၄၀ ကြာ လေ့လာဆန်းစစ်မှု အရ အလုပ်မရှိတာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက် တာတွေဟာ လူတွေကို စောစောသေ ဆုံးနှုန်း မြင့်မားစေတဲ့ အချက်တွေ ဖြစ် တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စီးပွားရေး ကျဆင်းချိန်အတွင်း အလုပ် ရပ်နားလိုက်ရတဲ့ အသက်ကြီးသူတွေဟာ ဘဝသက်တမ်း သုံးနှစ်ခန့် လျော့ကျမှုရှိ တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

နေ့တိုင်း အိမ်နှင့် အလုပ်ခွင် အချိန်ကြာ ကြာ အသွားအပြန် လုပ်ရလျှင်

အိမ်နဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကြား အချိန် တစ် နာရီခန့် အသွားအပြန် လုပ်ရတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး အထိုင်များတာလို ဆိုး ကျိုးတွေလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အိမ်နဲ့ အလုပ်ခွင် ခရီးရှည်သွားရတဲ့ အ မျိုးသမီးတွေရဲ့ ဘဝသက်တမ်းဟာ သိသိ သာသာ တိုတောင်းမှုရှိတယ်လို့ ဆွီဒင် တက္ကသိုလ်လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အချိန်ကြာကြာ နေ့ စဉ် သွားလာရတာဟာ အဝလွန်ရောဂါ၊ အိပ်မပျော်တာနဲ့ အိပ်ထောင်ကွဲခြင်း စတာတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတာကြောင့် ဖြစ် တယ်လို့ လေ့လာသူတွေကဆိုပါတယ်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အဆင်မပြေ လျှင်

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ကောင်း ကောင်း ဆက်သွယ်မှုရှိသူတွေက အ သက်ရှည်ရှည် နေရပါတယ်။ တယ်လ်အဲ

ဗစ်တက္ကသိုလ် လေ့လာမှုအရပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်တာကြောင့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်ပြီး ဘဝသက်တမ်း ကို တိုးမြှင့်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဆန္ဒပြီးမြောက်မှု နည်းလျှင်

လေ့လာမှုအရ ဆန္ဒပြီးမြောက်မှု နည်းတဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ မကြာခဏ ဆန္ဒပြီးမြောက်တဲ့ အမျိုးသားတွေထက် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတယ် လို့ သိရပါတယ်။

အိပ်ရေး မဝလျှင်/ အိပ်ချိန်များလွန်း လျှင်

တစ်ညမှာ အိပ်ချိန် ကိုးနာရီကျော် ဒါမှမဟုတ် ငါးနာရီအောက် ရှိတာက ဘဝသက်တမ်းကို သိသိသာသာ လျော့ ကျစေနိုင်တယ်လို့ ဟားဗတ်ဆေးကျောင်း လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ လူအများစု ဟာ အိပ်ချိန်များလွန်းတာထက် နည်း လွန်းနေတတ်ပြီး အိပ်ချိန်နည်းလွန်းတာ ကြောင့် ကြာလာရင် နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကင်ဆာရော ဂါတချို့၊ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင် မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်တာနဲ့ စောစော သေဆုံးတာတို့ ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ပုံမှန် ကောင်း ကောင်းလုပ်နိုင်ဖို့ တစ်နေ့ အိပ်ချိန် ရှစ် နာရီလိုအပ်ပါတယ်။ အိပ်ချိန် ခုနစ်နာရီ အောက် လျော့ကျတာကြောင့် ဘဝသက် တမ်းကို လျော့ကျစေပါတယ်။

သေဆုံးမည်ကို ကြောက်နေလျှင်

သေဆုံးမှာကို တွေးကြောက်နေတဲ့ ကြောက်စိတ်ဟာ ဘဝသက်တမ်းကို တို တောင်းစေနိုင်ပါတယ်။ ၂၀၁၂ လေ့လာ မှုတစ်ခုအရ သေမှာကို စိုးကြောက်နေတဲ့ သူတွေဟာ ပူပန်သောကြောင့် သေ ဆုံးမှုကို မြန်စေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကင်ဆာလူနာတွေမှာ သေဆုံးမှာကို စိုးကြောက်နေရင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နှုန်း ၃-၅ ဆ ပိုများစေတယ်လို့ အမေရိကန်လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ သေမှာကို ကြောက်စိတ်ပေါ်လာရင် လေ့ ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ အညီ စားသောက်တာတို့ကို လိုက်နာလိုက်ပါ။ စိတ်ခံစားချက် ကောင်းမွန်ပြီး ကြောက် စိတ်ပြေလျော့သွားစေပါလိမ့်မယ်။

အထိုင်များလွန်းလျှင်

တစ်နေ့မှာ သုံးနာရီကျော်ကြာ ထိုင် တာကြောင့် ဘဝသက်တမ်း နှစ်နှစ်ခန့် ယုတ်လျော့စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ၁၁ နာရီကျော်ကြာ ထိုင်ရင် နောင်သုံးနှစ် အတွင်း သေဆုံးနိုင်ခြေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်စေတယ်လို့ JAMA ဆေး ပညာ ဂျာနယ်ရဲ့ လေ့လာမှုအရ သိရပါ တယ်။

ဇွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



ဆုံးရှုံးမှုကို ကြောက်တာ၊ အရှုံးကို ရင်မဆိုင်ရတာ၊ မလိုချင်ဘဲ ရလာမှာကို ကြောက်ရွံ့တာ စတာတွေကို ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ လွန်လွန်ကဲကဲ ခံစားနေရရင် ဘဝနေ ထိုင်မှုပုံစံကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လုပ်ဆောင်မှုတချို့ကို ကြိုးစားဖို့ အခက်အခဲရှိတတ် ပါတယ်။ ကျွန်းမည်ကို ကြောက်တဲ့ သူတွေက ဆုံးရှုံးမှုရဲ့ အကျိုးဆက်ကို လက်မခံ နိုင်လို့ ဘာကိုမှ မစွန့်စားနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုအလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့နေတာကြောင့် ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုဆိုတာကိုလည်း ရရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်းမည်ကို ကြောက်ခြင်း အကြောင်း ရင်းများ

မျိုးဗီဇ၊ မျိုးရိုးလိုက်တာ၊ ဦးနှောက် ဓာတ်သဘာဝနဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး ကျွန်းမည်ကို ကြောက်တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်လာတယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါ တယ်။ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ မိဘတွေက နှိမ့်ချတာ၊ အရှက်ရစေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ကြုံရတာ စတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ဘဝအစောပိုင်းကာလမှာ ခံစားခဲ့ရတဲ့ အခါ ဒါမှမဟုတ် ကြီးမားတဲ့ အရှုံးတွေ ကြောင့် ဘဝပျက်မတတ် ခံစားခဲ့ရတဲ့အခါ စတဲ့ အခြေအနေတွေကြောင့် ကျွန်းမည် ကြောက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဖြစ်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

ကျွန်းမည် ကြောက်တဲ့ ရောဂါ ခံစား နေရသူတွေဟာ နှလုံးခုန်နှုန်း ပုံမှန်ဖြစ် တာ၊ အသက်ရှူမဝတာ၊ အသက်ရှူမြန် တာ၊ ဖျို့ချင်အန်ချင် ဖြစ်တာ၊ စိုးရိမ်ပူပန် ထိတ်လန့်တာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ ဗိုက် အောင့်တာ၊ မျက်နှာနီမြန်းတာ၊ ချွေးစေး ပြန်တာ၊ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းတာ၊ သတိမေ့ချင်သလို ဖျော့တော့တာ၊ က တုန်ကယင်ဖြစ်တာ စတာတွေကို ခံစားရ တတ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်က စာမေးပွဲဖြေ ဆိုတဲ့အခါ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း မအောင်ဘူး လို့ ယုံကြည်ပြီး ကျွန်းမည်ကို ကြောက်တဲ့ အခါ ဒီလက္ခဏာတွေ ခံစားရတတ်ပါ တယ်။ ဒီလို ဝေဒနာတွေ ခံစားရတာကို စစ်ဆေးမှု မခံယူရင် ရောဂါ လက္ခဏာ တွေက ပိုဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်



ရှင်းလင်းပြတ်သားသော အိပ်မက် မက်သူများသည် ပြဿနာများကို ဖြေ ရှင်းနိုင်စွမ်း သိသိသာသာ ကောင်းမွန်မှု ရှိကြကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့ကဆိုသည်။ နှစ်မြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နေစဉ် မက် သော အိပ်မက်များကို မှတ်မိသော သူတို့ သည် နိုးလာချိန်တွင် အိပ်မက်များကို မ မှတ်မိသူတို့ထက် ပြဿနာများကို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုဖြေရှင်းနိုင်ကြကြောင်း လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့တွင် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်း ပိုရှိ သောကြောင့် ဖြစ်ပြီး သူတို့ ဦးနှောက်များ သည် အိပ်မက်ထဲတွင် ရှိနေသည်ကိုပါ ဆန်းစစ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာမှု အသစ်အရ သိရသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုဗဟိတရ် သတင်းကောင်း

Bayer's CONTOUR™ TS

- စတုန်နီ အတွင်းမှန်ကန်သောအဖြေကိုဖော်ပြပေးခြင်း
- လွယ်ကူစွာကိုင်တွယ်အသုံးပြုနိုင်ခြင်း



ဆီးချိုသွေးချိုတိုင်းကိရိယာ



CONTOUR™ TS

သွေးချိုတိုင်းစက်တစ်လုံးဝယ်သူတိုင်း အတွက်
သွေးဖောက်အပ် (Microlet Lancets)
၁၀၀ - ချောင်းလက်ဆောင်



အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက



ရန်ကုန် ➤ ၀၉-၄၁၀၀၃၆၄၀၊ ၀၉-၅၁၅၆၅၂၀

မန္တလေး ➤ ၀၉-၂၀၅၂၈၁၁၊ ၀၉-၂၀၅၈၃၉၇

AVALON™

သက်ဝင် • စိုပြေ • နုပျိုနေ

ဂျပန်ငါး ကိုလာချင် ပရိတ်နီး

Get Firmer Younger Skin

with 100 % PURE COLLAGEN

ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပထာဝရအလှ

- အရေပြား အရောင်ပြောင်းဖွဲ့ခြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး ရွှန်းစိုတောက်ပစေခြင်း။
- လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ သန့်စွမ်းလှပစေခြင်း။ အမြင်အာရုံ အားကောင်းစေခြင်း။
- ကြွက်သား ကွေးလွယ်ဆန့်လွယ်မှုကို အားကောင်းစေခြင်း။ အဆစ်အမြစ် ကွေးလွယ်ဆန့်လွယ်မှုကို အားကောင်းစေခြင်း။
- အရိုးများကို အားကောင်းစေပြီး အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း။
- သွေးကြောများကို ကာကွယ်ပေးပြီး ပျော့ပြောင်းစေခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကိုလာချင် ပြန်လည်တိုးပွားစေခြင်းကို အားကောင်းစေခြင်း။



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

WEEKLY HEALTH NEWS UPDATE

ဇွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ဝ စကန် ကာ အ က်ရ မစစ်ဆေးနည်းက

ပန်းနာရင်ကပ်လက ဘမားကုလောကစေ့



အချိန် ၁၀ စက္ကန့်သာပေးရမည့် အသက်ရှူမှု စစ်ဆေးနည်းတစ်ခုသည် လူနာများ ခံစားနေရသော ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါထခြင်းကို ထက်ဝက်ခန့်လျော့ကျသွားစေနိုင်ကြောင်းလေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

အဆိုပါ စမ်းသပ်နည်းကို NHS ကထောက်ခံခဲ့ပြီး လူနာအသက်ရှူထုတ်လိုက်သောနိုက်ထရစ်အောက်ဆိုက်ပမာဏကိုတိုင်းတာမည့် လက်ကိုင်ကိရိယာကိုသုံးကာ စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို

စမ်းသပ်နည်းက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမည်မျှရောင်ရမ်းနေသည်ကို ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်ပြီး လူနာလိုအပ်သော ဆေးဝါးနှင့်ဆေးပမာဏကိုသိရှိရန်ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

လူနာ ၁၈၇ ဦးပါဝင်သော ဆွီဒင်လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ယခုစမ်းသပ်နည်းကို သုံးပြီး နိုက်ထရစ်အောက်ဆိုက်ပမာဏကိုသိရှိကာ သင့်လျော်သော ဆေးဝါးမှီဝဲထားသူတို့သည် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါထနိုင်ခြေ ပိုမိုနည်းပါးကြောင်း သိရသည်။

အခြားစမ်းသပ်မှုတစ်ခုအရ ကလေး ၂၄ ရာခိုင်နှုန်းအား ယခုစမ်းသပ်နည်းခံယူစေခဲ့ရာ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါလက္ခဏာများ သိသိသာသာ လျော့ကျမှုရှိကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။

သို့ဖြစ်၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးကုများက ဆရာဝန်များနှင့် သူနာပြုများကို ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှင်တို့၏ နိုက်ထရစ်အောက်ဆိုက်ပမာဏကို စမ်းသပ်ရန် တိုက်တွန်းထားကြသည်။

သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှု ထိခိုက်နိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

ဘက်တီးရီးယားတား ဆပ်ပြာမသုံးသင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် မိခင်နှင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ဘက်တီးရီးယားတား ဆပ်ပြာများကို ရှောင်သင့်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ဆိုသည်။

ဘက်တီးရီးယားတား ဆပ်ပြာထဲက ဓာတုပစ္စည်းများ ထိတွေ့မှုနှင့် မွေးကင်းစကလေး ပေါင်မပြည့်ခြင်းအကြား ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့ကလေ့လာဖော်ပြခဲ့သည်။ ဘက်တီးရီးယားတား ခြပ်ပေါင်းများသည် တိရစ္ဆာန်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် လူတို့တွင်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း အချို့နားပြည်နယ်တက္ကသိုလ်လေ့လာမှုအရသိရသည်။

၂၀၁၀ လေ့လာမှုအရ ဘက်တီးရီးယားတားဆပ်ပြာထဲတွင် ပါသော ထရိုင်းကလိုစန်ဓာတ်သည် အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်း၏ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေကြောင်းသိရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ထိုအင်ဇိုင်း oestrogen sulfo-transferase သည် အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းကို ချေဖျက်ရန် ကူညီပြီး ဖွံ့ဖြိုးနေသော သန္ဓေသားဆီသို့ အချင်းမှတစ်ဆင့် ရွေ့လျားသွားလာသည်။ အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မျိုးဗီဇထိန်းချုပ်မှုတို့တွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေကြောင်း လေ့လာသူတို့က ပတ်ဝန်းကျင်ဥပဒေတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ဘက်တီးရီးယားတား ဆပ်ပြာများတွင်ပါသော ဖြည့်စွက်ဆေးများသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးယဉ်ပါးမှုကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်



ကြောင်း လေ့လာမှုအချို့က အကြံပြုထားသည်။

Triclosan နှင့် Triclocarban ဓာတ်တို့ကို ဈေးကွက်ထဲရှိ သွားတိုက်ဆေး၊ ဆပ်ပြာ၊ ကြေးချွတ်ဆေး၊ ကော်ဇော၊ ဆိုးဆေးနှင့် အရပ်များကဲ့သို့ အမျိုးအမည် ၂၀၀၀ ကျော်တွင် ထည့်သွင်းထားကြောင်း သိရသည်။ ယခုအခါ FDA နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကာကွယ်ရေးအေဂျင်စီတို့သည် အဆိုပါ ခြပ်ပေါင်းများ၏ အသုံးဝင်ပုံနှင့် သက်ရောက်မှုတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။

အဆင်သင့်ခေါက်ဆွဲထုပ်စားခြင်းဖြင့်

နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါ

ဖြစ်နန်း မြင့်တက်စေနိုင်

တစ်ပတ်လျှင် အဆင်သင့်ခေါက်ဆွဲထုပ်ကို ၂-၃ ကြိမ်စားခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့ ပါဝင်သော ရောဂါစုဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်မားစေကြောင်း အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်တို့က တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

အဆိုပါ တွေ့ရှိမှုကို အာဟာရဗျာနယ်တွင် ဖော်ပြထားပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး အဆင်သင့်အစားစားခြင်း၏ အန္တရာယ်ကို မီးမောင်းထိုးပြသလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။



ဘောလာနှလုံးသွေးကြောဆေးရုံ ကိုယ်စားပြုလုပ်သော လေ့လာမှုဦးဆောင်သူ ဒေါက်တာရှင်းက အဆင်သင့်ခေါက်ဆွဲထုပ်နှင့် Ramen အမည်ရှိ ဂျပန်ခေါက်ဆွဲထုပ်ပြုတ်တို့သည် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

အာရှလူမျိုးများတွင် Ramen စားသုံးမှုများပြီး တောင်ကိုရီးယားလူမျိုးများသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဆင်သင့်ခေါက်ဆွဲစားသုံးမှု အများဆုံးလူမျိုးများ ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ လတ်တလောနှစ်များတွင် တောင်ကိုရီးယားလူမျိုးများသည် အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်နိုင်ခြေ သိသိသာသာ မြင့်တက်မှုရှိပြီး အဝလွန်သော အရွယ်ရောက်သူဦးရေလည်း မြင့်မားလာကြောင်း လေ့လာသူ ဒေါက်တာရှင်းက ဆိုသည်။

ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများကဲ့သို့ အဆင်သင့်ခေါက်ဆွဲထုပ်တွင် ဆားပါဝင်မှုများ သဖြင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း အန္တရာယ်ကို မြင့်တက်စေနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

ယခုနှစ်အစောပိုင်းက အစာအိမ်အူ လမ်းကြောင်းအထူးကု ဘရာဒန်က ခေါက်ဆွဲခြောက်ကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်က မည်သို့မည်ပုံ ချေဖျက်သည်ကို သေးငယ်သော ကင်မရာဖြင့် ကြည့်ရှုခဲ့ရသည်။ အဆင်သင့်ခေါက်ဆွဲခြောက်အများစုတွင် ရေနံစက်ရုံများတွင် သုံးသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ဖြူတိန်း ကဲ့သို့ အစာဖြည့်စွက်ဓာတ် TBHQ (Tertiary-butyl hydroquinone) ပါဝင်မှု ရှိကြောင်း သူက ဆိုသည်။

“အဆင်သင့်ခေါက်ဆွဲခြောက်တွေက တခြားခေါက်ဆွဲတွေထက် အစာ ချေဖျက်နှုန်း ပိုမိုနေးကွေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေအကြား လိင်ဟော်မုန်းတွေနဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုလို ခြားနားချက်တွေဖြစ်ပေါ်တာကြောင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုပြီး ထိခိုက်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်” ဟု သူက ပြောသည်။

ကလေးမားေ ြင်း ငေ ခလုံးတုက် င်းက

အလန်အ ရာ ျမင်မား

ဘောလုံးကန်ခြင်းသည် ဗြိတိန်တွင် ကလေးဘဝအမှတ်အသားတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ခေါင်းဖြင့် ဘောလုံးတိုက်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များသဖြင့် ကလေးများခေါင်းတိုက်ခြင်းကို တားမြစ်သင့်ကြောင်း ဦးနှောက်ခွဲစိတ် ဆရာဝန်တို့က ဆိုသည်။

အကြောင်းမှာ ကလေးများ၏ လည်ပင်းကြွက်သားများသည် ဘောလုံးအား ခေါင်းတိုက်သည့်အခါ ဖြစ်တတ်သော သက်ရောက်မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဘာမင်ဟမ်တက္ကသိုလ်မှ အာရုံကြောအထူးကု ဒေါက်တာဂရေးက ဆိုသည်။

ဘောလုံးကို ခေါင်းဖြင့် တိုက်လေ့ရှိသော ဘောလုံးသမားများ၏ ဦးနှောက်ကို စကင်ရိုက်စစ်ဆေးကြည့်ရာ

ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု သိသိသာသာ ဖြသနေသဖြင့် ကလေးများခေါင်းဖြင့် ဘောလုံးမတိုက်ရန် သတိပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

“ကလေးတွေကို ဘောလုံးမကန်ရလို့ မတားမြစ်သင့်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဝလွန်ရောဂါက ကပ်ရောဂါဖြစ်လာလို့ အားကစားလုပ်ဖို့ အားပေးရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေ ဘောလုံးကန်တဲ့အခါ ဘောလုံးကို ခေါင်းနဲ့ မတိုက်ဖို့ သတိပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ လည်ပင်းက ဘောလုံးနဲ့ ခေါင်းတိုက်တဲ့အခါ ခေါင်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အလုံအလောက် ခံနိုင်ရည် မရှိသေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်” ဟု အာရုံကြော အထူးကု ဆရာဝန်တို့က အကြံပြုထားသည်။

ရင်သားကင်ဆာ ဂရုပြုပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ပါ

၂. ကင်ဆာဆိုတာ ဘာကို ခေါ်ပါသလဲ ဆရာမ။

A. ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှာ ပုံမှန်ဆဲလ်တွေက ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့၊ မမှန်တဲ့ ဆဲလ်တွေအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး အတားအဆီးမဲ့ လျင်မြန်စွာ ကွဲပွားသွားတဲ့ ဆဲလ်တွေကို ကင်ဆာဆဲလ်တွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီကင်ဆာဆဲလ်တွေကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါကို ယေဘုယျအားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါကြောင့်သေဆုံးရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းက ကင်ဆာဆဲလ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးထဲက ဖြစ်ဖြစ်၊ ပြန်ရည်က တစ်ဆင့်ဖြစ်ဖြစ် ပျံ့နှံ့မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

၃. ကင်ဆာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာပါလဲ ဆရာမ။

A. ကင်ဆာ ဖြစ်တဲ့သူတွေက ဘာကြောင့်ကိုယ့်ကျမှ ဖြစ်ရတာလဲဆိုပြီး မေးတတ်ကြပါတယ်။ ကင်ဆာဆဲလ်ပြောင်းလဲတဲ့ ဖြစ်စဉ်က လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ မွေးရာပါ ဗီဇ (ဒီအင်နီအေ) ကွဲပွားမှုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ပြင်ပအကြောင်းအချက်တွေ (ဥပမာ - ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အဝလွန်တာ) အကြား တုံ့ပြန်သက်ရောက်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။



ပါမောက္ခ ဒေါ်ရင်ရင်ထွန်း ဥက္ကဋ္ဌ၊ ရွှေရောင်နင်းဆီ ကင်ဆာဗောင်ဒေးရှင်း



ကာကွယ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရောဂါကို စောစောစီးစီး တွေ့ရှိတာကသာ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စောစော ရှာဖွေတွေ့ရှိရင် ရင်သားကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးမှုကို လျော့ချနိုင်မှာပါ။ စောစောစီးစီး တွေ့ရှိတာ၊ ရောဂါ အဆင့်နိမ့်နိမ့် (အဆင့် ၁၊ ၂)မှာ တွေ့ရှိတာ၊ တွေ့ရှိတာနဲ့ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံ အချိန်မီ လွှဲပြောင်း

တစ်ဦးထက်ပိုဖြစ်ရင် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမြင့်တက်လာပါတယ်။မျိုးရိုးဗီဇရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက တစ်ဘဝလုံး အတွက် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်အနေနဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ အများဆုံး ဆိုပေမယ့် အမျိုးသားတွေလည်း ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာမရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်တဲ့ အမျိုးသား သုံးယောက်လောက် တွေ့ဖူးပါတယ်။

၃. ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ များတဲ့ အချက်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါ ဆရာမ။

A. မိခင်၊ ညီအစ်မ၊ အဘွားနဲ့ အဒေါ်တွေမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးသူ၊ အသက် ၁၂ နှစ်မတိုင်မီ စောစီးစွာ ရာသီစလာသူ၊ အသက် ၅၅ နှစ်နောက်ပိုင်းမှ သွေးဆုံးသူ၊ အမျိုးသမီးဟော်မုန်းတွေကို ငါးနှစ်အထက် အသုံးပြုသူ၊ ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းသူ၊ အဝလွန်သူနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူတွေက ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။ သတိပြုရမယ့်အချက်က ဘယ်လို ဖြစ်နိုင်ခြေမှ မရှိပေမယ့်လည်း ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်လာလေ၊ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်း များလာလေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပြီး စောစော ရှာဖွေသင့်ပါတယ်။ စောစော တွေ့ရှိလေ၊ ကုသမှု အောင်မြင်နိုင်လေ ဖြစ်လို့ပါ။

၃. ရင်သားကင်ဆာရဲ့ သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သိပါရစေ ဆရာမ။

A. ရင်သားနဲ့ ချိုင်းနေရာမှာ အလုံး၊ အကျိတ်ပေါ်လာတာ၊ ရင်သား အရေပြား ရောင်ရမ်းတာ၊ အရောင်ပြောင်းလာတာ၊ ရင်သားအရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲသွားတာ၊ ရင်သားအရေပြား ချိုင့်ဝင်တာ၊ နို့သီး ယားယံတာ၊ နို့သီး အနာဖေးတက်တာ၊ နို့သီးခေါင်းက အတွင်းကို ချိုင့်ဝင်သွားတာ၊ နို့သီးခေါင်းကနေ အရည်နဲ့ သွေးထွက်တာ၊ ရင်သား တစ်နေရာတည်းမှာ တင်းတာ၊ နာတာစတာ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်သားအပေါ် အပြင်ဘက်မှာ အလုံး၊ အကျိတ်တွေ့ရင်အထူး သတိထားပြီး စစ်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။

၃. ရင်သားမှာ ပုံမှန်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို သတိပြုနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

A. မိမိရင်သားကို မိမိဘာသာ စမ်းသပ်တာက စရိတ်စကလည်း မရှိဘဲ လွယ်ကူရိုးစင်းပြီး ထိရောက်တဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၂၀ ကျော် ချိန်ကစပြီး မိမိရင်သား မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်မှုကို စတင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ လစဉ် ရာသီလာနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ရာသီပေါ်တဲ့ နေ့ရက်ကနေ တစ်ပတ်အကြာမှာ စမ်းသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလို စမ်းသပ်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အသွင်အပြင်၊ ခံစားမှု၊ ရင်သားပြောင်းလဲမှု မှန်သမျှ သတိပြုမိတာနဲ့ ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်း အသိပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

oi fo sho; aom & thapmi f v u fy ft o k i f k e p f s d



ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်သားမှာ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေနဲ့ ရောင်ရမ်းမှု လျော့ကျစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ပါရှိတာကြောင့် အင်းဆက်အကိုက်ခံရတာကနေ ဆံပင်သား ချောမွေ့အောင် ထိန်းသိမ်းတာအထိ အသုံးဝင်နေပါတယ်။

(၁) အင်းဆက်ပိုးမွှားအကိုက်ခံရခြင်းကို ကုသမှု

ယားယံပြီး ရောင်ရမ်းနီမြန်းနေတဲ့ ခြင်္သေ့ကိုက်ဖုတွေကြောင့် စိတ်ညစ်နေပါသလား။ ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်သားကို ခြင်္သေ့ပေါ် သုတ်လိမ်းပေးလိုက်ပါ။ ယားယံတဲ့ ဝေဒနာ သက်သာစေပြီး ကုတ်ခြစ်ရတာကို သက်သာစေကာ အဖုအပိမ့်ရဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

(၂) မိတ်ကပ်ဖျက်ခြင်း

ဈေးသက်သာပြီး အရေပြားကို စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းမဖြစ်စေနိုင်တဲ့ မိတ်ကပ်ဖျက်ဆေးအဖြစ် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ သံလွင်ဆီစစ်စစ်နဲ့ ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်ရည်ကိုရောပြီး ပျက်နာပေါ် ညင်ညင်သာသာ ပွတ်သပ်သန့်စင်ပေးတာကြောင့် အသားအရေကို စိုပြည်ကာ သစ်လွင်လာစေပါတယ်။

(၃) အမွှေးရိတ်ဂျဲလ်အဖြစ် သုံးနိုင်ခြင်း

ရှားစောင်းလက်ပပ်ဟာ ရေဓာတ်ပြည့်ဝစေတာကြောင့် အမွှေးရိတ်ဂျဲလ်အစား သုံးနိုင်ပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပပ် သုတ်လိမ်းပြီးမှ အမွှေးရိတ်တာကြောင့် ဓားရှာရာကြောင့် ရောင်ရမ်းတာနဲ့ နီမြန်းတာတို့ကို သက်သာစေသလို အရေပြား ခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းမှု မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၄) အရည်ကြည်ဖုများကို အနာကျက်စေခြင်း

အရည်ကြည်ဖုပေါ်မှာ ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်သား လိမ်းကာ ပွတ်ပေးပါ။ အရည်ကြည်ဖုကြောင့် ရောင်ရမ်းနီမြန်းမှုကို သက်သာစေပြီး အနာကျက်နှုန်းမြန်ဆန်စေပါတယ်။

(၅) နေလောင်ဒဏ်ရာ သက်သာစေခြင်း

နေလောင်နေတဲ့ အရေပြားပေါ် ရှားစောင်းလက်ပပ် အနှစ်သား သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ရဲ့ အေးမြတဲ့ အစွမ်းကြောင့် အရေပြား အနာကျက်စေပြီး အနာဖေး မြန်မြန်ကွာကာ အသားအရေစိုပြည်စေပါတယ်။

(၆) အသားအရေကို အစိုဓာတ်ထိန်းပေးခြင်း

ရှားစောင်းလက်ပပ်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် အကောင်းဆုံး အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ပါ။ အရေပြားကို စေးကပ်ကပ် မဖြစ်စေဘဲ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ကျစေတာကြောင့် ဝက်ခြံဖုတွေကို အနာကျက်စေပြီး အမာရွတ်တွေကို မှိန်ဖျော့သွားစေပါတယ်။

(၇) ဆံပင်သား ထိန်းသိမ်းခြင်း

ဆံပင်အတွက် ပုံမှန် ကွန်ဒီရှင်နာ သုံးမယ့်အစား လက်ထဲကို ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်သား ထည့်ပြီး ဆံပင်တွေကို သုတ်လိမ်းကာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ရေနဲ့ မဆေးကြောခင် ငါးမိနစ်ခန့် ထားလိုက်ရင် ဆံပင်သားကို သဘာဝကျကျ နူးညံ့ချောမွေ့စေပါတယ်။

ကြယ်စင်

နားကြပ်ဖြင့် သီချင်းနားထောင်လျှင် သတိထားပါ

သေးငယ်တဲ့ နားကြပ်တွေကို တပ်ဆင်တာဟာ နားတွင်း ပိုးဝင်တာကြောင့် နားကိုက်တဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ သိပ္ပံဆိုင်ရာ အွန်လိုင်းဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

လူငယ် ၅၀ ဦးကို လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ နားကြပ်ကို ပုံမှန်အသုံးပြုတဲ့ သူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ သီချင်းနားထောင်သူတွေထက် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်နိုင်ခြေ ထောင်ပေါင်းများစွာ ပိုများတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။ နားကြပ်တွေက ဘက်တီးရီးယားတွေ ရှင်သန်ချင်စရာ စိုစွတ်ပြီး ပူနွေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေတာကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တကယ်လို့ နားကြပ်တွေကို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မျှဝေသုံးစွဲမယ်ဆိုရင် ပိုဆိုးပါတယ်။

ဒါဟာ နားအကြားကိရိယာကို ရေရှည်သုံးတာကြောင့်လည်း ဒီလိုမျိုး နားပိုးဝင်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေပါတယ်။

