

Good Health

www.swesonemedia.org

NO. 495, WEDNESDAY

ကျန်းမာရေး နှင့် နှလုံး

9.7.2014 - 15.7.2014

JUNE PHARMACEUTICAL LTD.

လူဝိုင်းလူဝိုင်း ကျန်းမာဖို့ **AVAMIN**

Spirulina with Extract
ကိုသောက်ကြဖို့

Natural

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

100 Plus Spirulina

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

ရာခိုင်နှုန်းလွန် **ZEISS Medical Equipment** ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးရန်
ဖြန့်ဖြူးရောင်းချသည့် ကုမ္ပဏီတစ်ခုအဖြစ်

American Vision မှ ဖြန့်ချိရောင်းချပေးနေပါပြီ။

ရန်ကုန် - ဗဟန်း၊ ရွှေဘိုလမ်း (အပေါ်အလောက်)၊ ဖုန်း ၀၀-၂၄၂၄၆၂၄၀၀၉၇

PHILIPS
RESPIRONICS

အရည်အသွေး အမြင့်မားဆုံး
Oxygen Concentrator

MADE IN USA

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

ပိုးကြောင့်
မျက်တောင်ရင်း
ရောင်ခြင်း

ပါမောက္ခ ဦးတင်ဝင်း

တုပ်ကွေး
ကကွယ်ဆေး
ထိုးသင့်
မထိုးသင့်

မျက်ခွံတွဲကျမှု
ကင်းစေရန်

လက်ဆောင်ရမည့်
အစီအစဉ်
PAGE 5

သေတာမှ
ကောင်းဦးမယ်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးတင်ဝင်း

ရုပ်နံ
လူမျိုးတို့၏ အသက်
၁၀၀ ရှည်ရခြင်း
လျှို့ဝှက်ချက်

သားလေးရောဂါကင်းပြီး
ညက်ကောင်းအောင်
နှိုးနှိုးတိုက်ကျွေးခဲ့တယ်ဆိုတဲ့
နှင်းထက်ထက်မေ

Photo : Aroma Zulu Studio

အရသာကောင်းလိုက်တာ !

ဆာကာတိုးနစ်

sakatonik
a-b-c

Multivitamin For Children

SAKAFARMA LABORATORIES INDONESIA

A B C

“အနံ့အရသာအကောင်းဆုံး **ABC** စာလုံးပုံ ကလေးအားဆေး”

Myanmar Reg No: 0708A5679, 0708A5680, 1112A8138

ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ အသက် ၁၀၀ ရှည်ရခြင်း လျှို့ဝှက်ချက်

ဂျပန်လူမျိုးတွေက အသက်ရှည် ရှည်နေနိုင်ပြီး ကင်ဆာရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နှုန်း လျော့နည်းမှု ရှိပါတယ်။ ယူကေမှာ နေထိုင်သူတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ဂျပန်လူမျိုးတွေက ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနဲ့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နှုန်း သိသိသာသာ လျော့နည်းမှု ရှိပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ဘဝနေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံ ရှိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သကြားစားသုံးမှု လျော့နည်းခြင်း

ဂျပန်လူမျိုးတွေက ထမင်းစားပြီး နောက်ဆုံးမှာ ပူတင်းစားလေ့မရှိဘဲ သစ်သီး ဒါမှမဟုတ် လက်ဖက်စိမ်းလက်ဖက်ရည်နဲ့ အဆုံးသတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေ သောက်လေ့ရှိတဲ့ ကော်ဖီမှာလည်း သကြားပါဝင်မှုက အနောက်တိုင်းသားတွေထက် ပိုနည်းပါတယ်။

သကြားက ကိုယ်အလေးချိန်ကို မြင့်တက်စေတဲ့အပြင် အဲဒါနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ စတဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ စစ်တမ်းတွေအရ သိရပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ သကြားစားသုံးမှုက တစ်နေ့မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၄၈ ဒဿမ ၈ ဂရမ် ရှိပြီး ဗြိတိန်လူမျိုးတွေက ၁၀၀ ဒဿမ ၄ ဂရမ်ရှိတဲ့အတွက် သကြားစားသုံးမှု လျော့နည်းတာကလည်း ကျန်းမာသက်ရှည်စေတဲ့ အချက်တစ်ခုပါ။

ပင်လယ်ရေညိုကဲ့သို့ ပင်လယ်ထွက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သုပ်စားခြင်း

ဂျပန်လူမျိုးတွေ သက်ရှည်ကျန်းမာရတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုက အဆီနည်းတဲ့ ပင်လယ်ရေညို၊ ကျောက်ပွင့် အစရှိတဲ့ ပင်လယ်ထွက် ဟင်းရွက်သုပ်တွေ စားလေ့ရှိတာနဲ့လည်း ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။

ပင်လယ်ထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ရောဂါကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေရှိတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ပင်လယ်ထွက် အပင်တွေမှာပါတဲ့ အဲလ်ဂျီးနိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆီစုပ်ယူမှုကို ရပ်တန့်ပေးပါတယ်။



ဂျပန်လူမျိုးတွေက ပင်လယ်ရေညိုနဲ့ ကျောက်ပွင့်တွေကို ရေထဲမှာ ငါးမိနစ်ခန့် စိမ်ထားပြီးမှ သုပ်စားလေ့ရှိပါတယ်။

ဗိုက်မပြည့်မီ ရပ်ခြင်း

အိုကီနာဝါ ဂျပန်ကျွန်းမှာ ကမ္ဘာ့အသက်ရှာကျော်ရှည်သူဦးရေ အများဆုံးရှိပါတယ်။ သူတို့တစ်တွေက အစာစားတဲ့အခါ ဗိုက်မပြည့်ခင် ရပ်လိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဗိုက်မပြည့်တင်းခင် အစာစားတာကို ရပ်လိုက်တာက အစာကို နည်းနည်းပဲ စားဖြစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် သွယ်လျကာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

အစာအိမ်က အစာစားရင်း ဗိုက်ပြည့်ကြောင်း ဦးနှောက်ဆီကို အချက်မပြခင် မိနစ် ၂၀ ခန့် အချိန်ယူလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာစားတဲ့အခါ ပန်းကန်ပြောင်တဲ့အထိ အပြည့်အတင်း မစားဘဲ ရပ်နားသင့်ပါတယ်။ ဒီလို လုပ်မှသာ ဗိုက်ပြည့်အောင် စားဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့နည်းသွားမှာပါ။

ဂျပန်လူမျိုးတို့ စားလေ့ရှိသည့် ဆူရီဆူရီမှာ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်

ပါဝင်မှုများတဲ့အတွက် ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေက နေ့တိုင်း ငါး ၈၀ - ၁၀၀ ဂရမ် စားလေ့ရှိပြီး ဗြိတိန်လူမျိုးတွေက အဆီများတဲ့ငါးကို တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်ပဲ စားလေ့ရှိပါတယ်။

ဂျပန်တွေက ငါးနဲ့ ပင်လယ်စာကို နှစ်မြိုက်စွာ စားလေ့ရှိတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နှုန်း လျော့ကျမှု ရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ အမေရိကန်လူမျိုးတွေနဲ့ ယှဉ်ရင် ဂျပန်လူမျိုးတွေရဲ့ သွေးကြောထဲမှာ ကိုလက်စထရော့နည်းနေတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ငါးများများပါတဲ့ အစာကို စားတာကြောင့် သွေးကြော ပိတ်ဆို့မှုကို ဟန့်တားနိုင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဂျပန်လူမျိုးတွေလို တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်ခန့် အဆီများတဲ့ ငါး ဒါ မှမဟုတ် ဆူရီ စားပေးပါ။

အလုပ်သို့ လမ်းလျှောက်သွားခြင်း

ဂျပန်လူမျိုးတွေက အများသုံး ယာဉ်စီးပြီး ဒါမှမဟုတ် လမ်းလျှောက်ပြီး အ

လုပ်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ လူအများစုဟာ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် လမ်းလျှောက်လေ့ရှိပြီး ကားစီးတဲ့ အချိန် သိသိသာသာ နည်းပါတယ်။ ဒါက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ပတ်မှာ နှစ်နာရီခွဲခန့် လမ်းလျှောက်တာကြောင့် ဘဝသက်တမ်းကို ခုနစ်နှစ်ပိုရှည်စေတယ်လို့ ဟားဗတ်လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။

ဘဝကို ဟန်ချက်ညီမျှစွာ နေထိုင်ခြင်း

ဂျပန် အရွယ်ရောက်သူ အများစုဟာ ထိုက်ချီကစားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာနဲ့ အလွန် နှေးကွေးပြီး ကျက်သရေရှိတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပေါင်းစပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုက်ချီကစားနည်းဟာ အဆစ်တွေပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု အနည်းဆုံး ဖြစ်တဲ့အတွက် အသက်ကြီးသူတွေအတွက် သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်နေဟန်နဲ့ လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေပါတယ်။

လေ့လာမှုအရ ထိုက်ချီကစားတာကြောင့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားကောင်းမွန်တဲ့အတွက် လဲမကျအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

အချဉ်တည်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားခြင်း

ဂျပန်လူမျိုးတွေက အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စားလေ့ရှိပါတယ်။ အချဉ်တည်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယား ပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အာဟာရ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းကို ကောင်းမွန်စေကာ အူလမ်းကြောင်းမှာ ကောင်းတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ ကြီးထွားအောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာမှုအရ အူလမ်းကြောင်းအကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေက ကိုယ်ခံအားစနစ်နဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားဆဲလ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းက အူလမ်းကြောင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ ပါတဲ့ လက်တစ်အက်စစ် ဘက်တီးရီးယားတွေက အူလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးဝင်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆုံးဝေဒနာ သက်သာစေသော တိုဟူးအစားများခြင်း

ဂျပန်အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သွေးဆုံးဝေဒနာဖြစ်နှုန်းက အမေရိကန် အမျိုးသမီးတွေထက် ပိုနည်းပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ပဲပုပ်စေ့၊ တိုဟူး အစရှိတဲ့ ပဲပိစပ်အစားအစာတွေကို များများ စားသောက်တာကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပဲပုပ်စေ့နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အစားအစာမှာ အိုက်ဆိုဗလေဗုန်းပါတာကြောင့် သက်လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးတွေမှာ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းရဲ့ သက်ရောက်မှုကို လျော့ကျစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်အမျိုးသမီးတွေက တစ်ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ်ခန့် တိုဟူးစားလေ့ရှိပါတယ်။ အချဉ်ဖောက်ထားတဲ့ ပဲပုပ်စေ့ကို စားရင် ပိုပြီး အစာကြေလွယ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုညီညွတ်ပါတယ်။

ဖွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ဝါကျပြန်ဆိုခြင်းက မဖြစ်နိုင်ပါဘူး

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ပြီး နာမကျန်းမှု ဖြစ်တဲ့အခါ ဖျားတာနဲ့အတူ တစ်ကိုယ်လုံးကိုက်ခဲနာကျင်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ပြီး ဖျားနာတဲ့အခါမှာလည်း ဖျားတာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကိုက်ခဲနာကျင်တာတို့ ဖြစ်တတ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းစနစ်တွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုက်ခဲနာကျင်နေချိန်မှာ လုပ်သင့်တဲ့ အချက်တွေကို လိုက်နာပေးမှ အနာကျက်မြန်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပါ

ဖျားတဲ့ လက္ခဏာနဲ့အတူ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲနာကျင်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားနေရရင် ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က သင် ကိုက်ခဲနာ



ကျင်ရတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး သင့်တော်တဲ့ ကုသမှုကို ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး နှိပ်ပါ

ဆရာဝန်ထံ သွားမပြနိုင်သေးတဲ့

အချိန်မှာ ဖျားနာတာနဲ့ ကိုက်ခဲနာကျင်တဲ့ ဝေဒနာ သက်သာစေဖို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး နှိပ်သင့်ပါတယ်။ လူသုံးများတဲ့ အိုင်ဗျူပရိုဖန်ဆေးက ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်မှု မဖြစ်အောင် ဟိုက်ပို

သားလမတ်စ်ကို ရပ်တန့်ပေးကာ ကိုက်ခဲနာကျင်မှု လျော့ကျစေပါတယ်။ ပါရာစီတမောဆေးက နာကျင်မှု ဖြစ်စေတဲ့ ပရိုစတာဂလင်းပရိုဂျင်းတွေကို လျော့ကျစေတဲ့နည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူချိန်မြင့်တက်မှု မရှိအောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

(၃) ဆေးလိမ်းပါ

တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲနာကျင်ပြီး အိပ်မပျော်နိုင်ဖြစ်နေရင် ကိုက်ခဲနာကျင်မှု ဝေဒနာ သက်သာလျော့ပါးစေမယ့် ဆေးကို လိမ်းပေးပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး နွေးထွေးပြီး အိပ်မောကျသွားပါလိမ့်မယ်။

(၄) အနားယူ အပန်းဖြေပါ

ဖျားတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်က ဗိုင်း

ရပ်စ်ပိုးတွေကို တွန်းလှန်နေတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။ ကိုက်ခဲနာကျင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ သက်သာလျော့ပါးစေဖို့ ကောင်းကောင်း အနားယူပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့အထိ စွမ်းအား ရှိမှာပါ။

(၅) ရေအေးဝတ်ကပ်ပါ

ရေအေးဝတ်ကပ်ပေးတာကြောင့် ကိုယ်အပူချိန်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။

(၆) ရေများများ သောက်ပါ

ဖျားနေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှု ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ရေနဲ့ အရည်များများ သောက်သုံးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လိပ်ခေါင်းဟု ရောဂါအမည်မှားတပ်ခံရသူက အူမကြီးကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးသွား

အသက် ၄၀ ကျော်အရွယ် မစ္စတာ Browne ဆိုသူဟာ ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းသွား ရာမှာ သွေးပါတဲ့အတွက် ဆေးခန်းကိုသွား ပြခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်က သူဟာ အူမကြီး ကင်ဆာဖြစ်ဖို့အတွက် ငယ်လွန်းတယ်လို့ ယူဆပြီး လိပ်ခေါင်းရောဂါလို့ သတ်မှတ် ပေးလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီရောဂါအတွက် ဆေးဝါးတွေ ပေးခဲ့ပေမယ့် တစ်နှစ်အကြာအထိ ဆက် လက်ပြီး ဝမ်းထဲသွေးပါနေတဲ့အတွက် ဆေးရုံသွားပြခဲ့ပါတယ်။ ဆေးရုံမှာ စအိုမှ တစ်ဆင့် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခဲ့ပြီး MRIရိုက် ကြည့်ရာမှ ခြောက်စင်တီမီတာ အရွယ်

ကင်ဆာအကျိတ်ကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီကင်ဆာအတွက် ခွဲစိတ် ကုသမှု၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုနဲ့ ကင် ဆာဆေးသွင်းကုသမှုတွေ ခံယူခဲ့ပါတယ်။ ကုသမှုခံယူပြီးနောက် ဆေးရုံကို ပြန်ပြရာ မှာ ရောဂါကင်းစင်ပြီလို့ ဆိုခဲ့ပေမယ့် နောက် ငါးလအကြာမှာ အဲဒီကင်ဆာကြောင့်ပဲ သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာဟာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ မှာ ဒုတိယအဖြစ်များဆုံးကင်ဆာအမျိုး အစားဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေ အနေနဲ့ ဝမ်းသွားရင် သွေးပါတာ၊ ဝမ်း ကြာ ကြာပျက်လိုက်၊ ဝမ်းချုပ်လိုက်လို့မျိုး ဝမ်း

သွားတဲ့ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲတာနဲ့ ကိုယ် အလေးချိန်ကျဆင်းသွားတာတွေဖြစ်တတ် ပါတယ်။ အူမကြီးကင်ဆာရောဂါရှိသူရဲ့ ၇၂ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော် သူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှု၊ဆေး သွင်းကုသမှုနဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသုံးပေါင်း စပ်ပြီး ကုသမှုပေးရပါတယ်။ အူမကြီးကင် ဆာကို စောစောစီစီအဆင့်မှာ သိရင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းနိုင်ပြီး ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ငါး နှစ်ကျော် အသက်ရှင်နေနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါ ဖြစ်မှန်း နောက်ကျမှ သိခဲ့ရင် ငါးနှစ် အသက်ရှင်နှုန်းဟာ ခြောက်ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



Smart Ideas

နေ့စဉ် ပန်းသီးတစ်လုံးစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

ဆေးဝါးအသုံးပြုသလိုမျိုး နှလုံးကို အကာအကွယ်ပေးပါတယ်

ပန်းသီး တစ်နေ့ တစ်လုံး စားတာ ကြောင့် စတက်တင် ဆေးဝါး သောက် ထားသလိုမျိုး နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းမ ဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ပန်းသီး မှာ ပါဝင်တဲ့ များစွာသော ကွာစီတင်တွေ က ပျက်စီးနေတဲ့ နှလုံးကြွက်သားတွေကို ပြန်လည်ဖြူပြင်နိုင်တာကြောင့်ပါ။ဆရာဝန် တွေက ကိုလက်စထရော မြင့်မားတာနဲ့ နှလုံးသွေးကြော မာကျောမှုအတွက် ကွာစီ တင်ကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

သီးသေးစေပါတယ်

ထမင်းမစားခင် ပန်းသီးတစ်လုံး စား တာကြောင့် ကယ်လိုရီရရှိမှု ၁၅ ရာခိုင် နှုန်း ပိုနည်းနိုင်တဲ့အတွက် တစ်လအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် သုံးပေါင်မှ ငါးပေါင်အထိ လျော့ကျနိုင်ပါတယ်။ ပန်းသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ အမျှင်ဓာတ် ပက်စတင်ဟာ ဗိုက်ပြည့်တင်း မှုကို ရရှိစေတာကြောင့်ပါ။ ဒါ့အပြင်ပန်းသီး ဟာ ငါးစားရတဲ့အတွက် တစ်လုံးကုန်ဖို့ အချိန်ယူရတာကြောင့် ဦးနှောက်ကို ဗိုက် ပြည့်တင်းနေကြောင်း သတင်းပေးပို့ဖို့ အချိန်ရသွားပါတယ်။

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်

နေ့စဉ် ပန်းသီးဖျော်ရည်တစ်ခွက် သောက်တာကြောင့် မှတ်ဉာဏ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ နျူယိုထရန်စမစ်တာ အဆင့်တွေ မြင့်မားလာနိုင်တယ်လို့ မက်ဆာချူးဆက် တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါ တယ်။ ဒါ့အပြင် ပန်းသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ် တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေက အသက်အရွယ် ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင် တဲ့အတွက် အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါမဖြစ် အောင်လည်း ကူညီနိုင်ပါတယ်။

Tips

- အမှည့်လွန်ပန်းသီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ လျော့နည်း သွားတတ်ပါတယ်။
- ပန်းသီးအစွဲပါ စားပါ။ ပန်းသီးအစွဲ မှာ အသားတွေထက် အရွယ်တင်နုပျိုစေ နိုင်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ခြောက် ဆခန့် ပိုပါဝင်တာကြောင့်ပါ။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



အသက် ၂၂ နှစ် အရွယ် Cassie Graves ဆိုတဲ့ အဆိုတော်မလေးဟာ ထရိုင်မီသိုင်းအပိုင်ယူရီးယားခေါ် ငါးညှီ

နို့ရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာစုကို ခံစားနေရ တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ်ချို့ယွင်း ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပြီး အသားနဲ့ ဥတွေ

ရောဂါကြောင့် ငါးညှီနို့ ထွက်နေသည့် အဆိုတော်မလေး

လိုမျိုး တချို့အစာတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ထ ရိုင်မီသိုင်းအမင်းကို ခန္ဓာကိုယ်က မမြဲခွဲ နိုင်တာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အဲဒီဓာတ် ပစ္စည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စုဆောင်းမှုဖြစ် လာရင် ချွေး၊ ဆီးနဲ့ အသက်ရှူရာမှ တစ် ဆင့် ငါးညှီနို့တွေ ထွက်ရှိလာတတ်ပါ တယ်။ မျိုးရိုးဗီဇလိုက်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပါ တယ်။ သူ့မှာ အဲဒီရောဂါရှိမှန်း သုံးနှစ် သမီးအရွယ်မှာမှ စတင် သိရှိခဲ့ပါတယ်။ သူနဲ့အတူနေတဲ့ သူ့အစ်မဖြစ်သူက သူ့ ခန္ဓာကိုယ်က ငါးညှီနို့ ထွက်တယ်လို့ ဆိုရာ မှ သတိထားမိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီ ရောဂါရှိသူတွေဟာ ဥအမျိုးမျိုး၊ အစိမ်း ရောင်ပန်းဂေါ်ဖီလိုမျိုး အစိမ်းရောင် ဟင်း

သီးဟင်းရွက်တွေ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပင်လယ် စာနဲ့ အဆီများတဲ့ငါးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရ ပါမယ်။ ပဋိဇီဝဆေးပမာဏအနည်းငယ် ကို ပေးတာကြောင့် ထရိုင်မီသိုင်းအမင်း ထုတ်လုပ်မှုကို ယာယီရပ်တန့်နိုင်ပေမယ့် အဲဒီရောဂါတကယ်ပျောက်ဖို့အတွက်က တော့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ “သမီးရဲ့ အနံ့တွေ အရမ်း ပြင်းလွန်းတဲ့အတွက် တချို့ရက်တွေမှာ ကျောင်းမသွားခိုင်းတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ တခြားကလေးတွေ သူ့ကို စနောက်တာကို မခံနိုင်တာကြောင့်ပါ” လို့ ဂရေစ်ရဲ့ မိခင် ဖြစ်သူက ဆိုပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

မွေးရာပါ တင်ပါးတွင်ပါသည့် အကျိတ်ကြောင့် မိခင် စွန့်ပစ်ခံရသည့် ကလေးငယ် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူနိုင်တော့မည်

တရုတ်ပြည်တောင်ပိုင်း ရှိရှိမြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့တဲ့ သားငယ်ဟာ မွေးကတည်း က တင်ပါးမှာ ဂရိတ်ဖရသီးအရွယ် အကျိတ်တစ်ခု ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ မိခင်ဖြစ်သူဟာ ကလေးငယ်မှာ ပါလာတဲ့အကျိတ်ကို တွေ့ရှိပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ကလေးကို စွန့် ပစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ ဘာလက္ခဏာမှ မတွေ့ခဲ့ရ ဘူးလို့ အဘွားဖြစ်သူက ဆိုပါတယ်။ မိဘတွေက အသက် ၂၀ ကျော် တွေဖြစ် ကြပြီး လက်လုပ်လက်စားများသာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကလေးကုသမှုအတွက် ပိုက် ဆံချေးငှားခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးရုံအများအပြားကို လိုက်လံအကူအညီ တောင်းခဲ့ပေမယ့် အကူအညီ မရခဲ့တဲ့အတွက် အဲဒီအကျိတ်ဟာ ဖရဲသီး အရွယ်လောက် ကြီးထွားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကလေးရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို မီဒီယာတွေက ဖော်ပြပေးတဲ့အတွက် အခုချိန်မှာ အလှူငွေအများအပြားရရှိလာပြီး မကြာခင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူလိမ့်ရတော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီအကျိတ်ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ခွဲထုတ်နိုင်မယ်ဆိုပြီး ခွဲထုတ်ပြီးရင် ကလေးငယ်ဟာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက မှတ်ချက်ပေးပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



begesic®

Stop the pain Move again

Distributed by - May San Company Limited.
အမှတ် - ၁၅၆၊ ပထမထပ်၊ ၄၅လမ်း (အထက်)၊ ဗိုလ်တစ်ထောင် ဖြူနယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - (၉၅-၉) ၂၅၀၀၂၃၀၉၊ (၉၅-၉) ၂၅၀၀၂၃၀၇၊ Email-maysan.myanmar@gmail.com

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေချက်ချင်းကင်းဝေးအောင် Begesic ကိုဆောင်ထားပါ။

- စေးကပ်ခြင်းမရှိ၊ စွန်းထင်းခြင်းမရှိပါ။
- အထိရောက်ဆုံး နှင့် အလျင်မြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- အဆစ်အမြစ်ယောင်ယမ်း၍ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
- လှုပ်ရှားမှုများ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောညစ်ခြင်း နှင့် ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်းများကို ပြေလျော့ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကုမ္ပဏီကို ပေးထားသော အရာအတိုင်း ညှပ်၍နီးစပ်ရာ ဆေးဆိုင်များတွင်
Begesic (၁)ပူးလျှင် Discount 200/- လျော့နှုန်းဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ (၃၁-၈-၂၀၁၄)ထိသာ

ဗိုက်ထဲမှာ လေပွတာက တကယ်ကို နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်နေစေပါတယ်။ လေပွရတဲ့ အကြောင်းရင်း အများအပြားရှိပါတယ်။ ဖြစ်တတ်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို သိရှိထားတာကြောင့် လေပွပြီး ဝမ်းဗိုက် မအီမသာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ လေပွရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းကတော့ သင့်ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က မချေဖျက်နိုင်တော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အစာခြေစနစ်အတွင်းမှာလည်း ဓာတ်ငွေ့တွေ ထွက်လာတတ်ပါသေးတယ်။ ဒီဓာတ်ငွေ့တွေကို မချေဖျက်နိုင်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက မစွန့်ထုတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ အစာအိမ်နဲ့ အူထဲမှာ စုလာပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာတော့ ဝမ်းဗိုက်ကြီးတင်းဖောင်းနေပြီး မအီမသာဖြစ်ကာ လေပွတဲ့ဒဏ်ကိုခံရပါတော့တယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို သတိထား သင့်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း

တကယ်လို့ သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုအလွန်များနေတယ်ဆိုရင် စိတ်ကို ဖြေလျှော့ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးလာပြီဆိုရင် အစာခြေစနစ်မှာ လိုအပ်တဲ့သွေးတွေ လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အစာကို ကောင်းကောင်း မချေနိုင်တော့ဘဲ ဓာတ်ငွေ့တွေ ထွက်လာပြီး လေပွတာနဲ့ ဗိုက်အောင့်တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်အာရုံက အစာစားရာမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘဲ အငမ်းမရစားတာ၊ လုံးဝမစားတော့တာနဲ့ အစာလွန်တာတွေဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေချိန်မှာ ဝမ်းထဲကို လေတွေ ပိုရောက်စေပါတယ်။ လေတွေကြောင့် အစာမကြေတာတွေ ဖြစ်တဲ့

သင်မသိဘဲ သင့်ကို လေပွစေနိုင်သည့်အချက်များ



အပြင် လေပွတာတွေလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်ဖို့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ယောဂကစားတာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတို့နဲ့ ရှင်းထုတ်လိုက်ပါ။

အစာလွန်ခြင်း

အစာလွန်တာက ဗိုက်ထဲမှာ လေခံစေတဲ့ အကြောင်းရင်း တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မထင်မှတ်တာတွေကြောင့် ဒီလိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဥပမာ- အလုပ်ကို ပြီးအောင် ဇွန့်လုပ်တာ အချိန်ကြာသွားတဲ့အခါမျိုးမှာ အစာလွန်သွားတတ်ပြီး လေပွတာနဲ့ လေခံတာတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ ကုသဆေးတွေနဲ့ တချို့ဆေးတွေဟာလည်း အစာကို ပုံမှန်မစားဖြစ်ဘဲ အစာလွန်သွားခဲ့ရင် လေပွတာတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အစာကို အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်း

တစ်ထိုင်တည်းမှာ အစာအများအပြားကို စားလိုက်ရင် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း

မှာ မချေဖျက်နိုင်တဲ့ လေတွေနဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေဖြစ်ပြီး လေပွလာစေပါတယ်။ အသားတုံး သေးသေးစားတာထက် အသားတုံးကြီးကြီး စားတာက အစာကြေဖို့ ပိုခက်ခဲပြီး လေပွတာကို ပိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်က သောက်စားပျော်ပါးနေရတာကို သဘောကျနေတယ်ဆိုရင် လေပွဖို့ အခွင့်အလမ်း များတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အစာများကို အလျင်အမြန်မျိုချခြင်း

အစာကို သေချာ မဝါးဘဲ အမြန်မျိုချတာနဲ့ အအေးတွေကို အလျင်အမြန် သောက်တာတွေကြောင့် လေတွေ အများအပြားပါသွားတတ်ပါတယ်။ အစာကို ကြေညက်အောင်လည်း မဝါးတဲ့အတွက် အစာခြေစနစ်ကို လျော့ ကျစေပါတယ်။ အစာခြေစနစ်က ထွက်လာတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေအပြင် လေတွေပါပါလာတဲ့အခါ အစာအိမ်နဲ့ အူအတွင်း လေတွေစုပြီး

ဝမ်းဗိုက်တင်းလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုံးမှာ လုပ်ငန်းခွင်မှာ အစာမြန်မြန်စားဖို့လိုတယ်ဆိုရင်လည်း နေ့လယ်စာကို အသားတုံးသေးသေးပဲချက်တာ စသဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ အစာနဲ့အတူ လေတွေပါသွားတာကို လျှော့ချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ်ငွေ့ထွက်စေသည့် အစာများလျှော့စားခြင်း

တချို့အစားအစာတွေက သဘာဝအစားအစာတွေဖြစ်ပေမယ့်လည်း အစာခြေတဲ့အချိန်မှာ လေထစေတဲ့ အစားအစာတွေရှိပါတယ်။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကိုက်လန်၊ ပန်းမုန့်လာ၊ ပန်းသီးနဲ့ ထောပတ်သီးတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြုပေမယ့် အလွန်အကျွံစားသုံးရင် လေပွစေနိုင်ပါတယ်။ အငန်အများအပြားစားရင်လည်း အစာချေဖျက်ချိန်မှာ ဓာတ်ငွေ့အများအပြား ထွက်စေနိုင်ပါ

တယ်။ တကယ်လို့ ဓာတ်ငွေ့ ထွက်စေတဲ့ အစားအစာတွေကို စားပြီး ရေအလုံ အလောက်မသောက်မိရင် ပိုပြီး လေပွစေမှာ အမှန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နွားနို့မှာပါတဲ့ လက်တို့စ်ဟာ ဒီလို လေပွစေတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေကို ချေဖျက်ရာမှာ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

နာတာရှည် ရောဂါဖြစ်ခြင်း

နာတာရှည်ရောဂါ အများစုဟာ လေပွတာနဲ့ ဆက်စပ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- သားဥ မမျိုးဥအိမ် ကင်ဆာ ဖြစ်ပါတယ်။ အူမကြီးရောဂါ တွေကတော့ လေပွ စေတဲ့ အဓိကရောဂါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အူမကြီးရောဂါတစ်ခုခုရှိရင် အစာကို လည်း ကြေညက်အောင် မချေဖျက်နိုင် ဘဲ အူထဲက အစာတွေကို အလျင်အမြန် ရွှေ့သွားစေပြီး ဓာတ်ငွေ့တွေ ထွက်ကာ ဝမ်းလျှောစေနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အချိန်ကြာကြာ လေပွတာနဲ့ ဗိုက်မအီမသာဖြစ်တာတို့ ခံစားရရင် ဆရာဝန်ဆီသွားပြဖို့ မမေ့သင့်ပါဘူး။ ပုံမှန်ဟုတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ လေပွတာတွေခံစားနေရရင် အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းဖို့အတွက် နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံတွေမှာ သွားရောက် ပြသသင့်ပါတယ်။

ရေဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်း

အဆီချဖို့ အစားမစားဘဲ နေတာမျိုးတွေနဲ့ အစာမစားဖြစ်ဘဲ အလုပ် ရှုပ်နေတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ်တွေလည်း ဆုံးရှုံးနေပါတယ်။ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးတာက အစာခြေစနစ်မှာ ဓာတ်ငွေ့တွေကို ချေဖျက်နိုင်စွမ်း လျော့ကျစေပါတယ်။ တကယ်လို့ သင် ရေငတ်နေပြီး လေပွနေတယ်လို့ ခံစားရရင် ရေတစ်ခွက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း သောက်ပေးပါ။

ကြယ်စင်

ကုန်အမှတ်တံဆိပ် သတိပေးကြေညာချက်

ရန်ကုန်မြို့၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ၈ ရပ်ကွက်၊ ဗိုလ်ဆွန်ပက်လမ်း၊ တိုက်အမှတ် ၂၈၅/၂၈၇၊ အခန်းအမှတ် ၇၀၁-D၊ ၇ လွှာနေ ဦးကာဆင် (၁၂/ပဘတ (နိုင်) ၀၀၃၀၃၉) Managing Director, MYANMAR VILLA TRADING CO., LTD. က အောက်ဖော်ပြပါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကို တစ်ဦးတည်းမူပိုင်အဖြစ် အသုံးပြုရန်အတွက် ရန်ကုန်မြို့၊ စာချုပ်စာတမ်းမှတ်ပုံတင်နံ့၌ ၂၃-၅-၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင် စာချုပ်အမှတ် ၄/၆၇၈၀ ဖြင့် မှတ်ပုံတင်သွင်းထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

OSAKA

SPINAL NEEDLE

၄/၆၇၈၀

အထက်ဖော်ပြပါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည်အမှတ်အသားကို ဦးကာဆင်က တင်သွင်းထုတ်လုပ် ဖြန့်ဖြူးရောင်းချလျက် ရှိသော ထုံဆေးထိုးအပ်များပေါ်တွင် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖိနှိပ်၍လည်းကောင်း၊ ကပ်နှိပ်၍လည်းကောင်း၊ ရိုက်နှိပ်၍လည်းကောင်း၊ ထုပ်ပိုး၍လည်းကောင်း အသုံးပြုကာ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး ဖြန့်ချိရောင်းချသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် အထက်ပါ ထုံဆေးထိုးအပ်ကို တည်ခင်းရောင်းချသည့်ဆိုင်များ၊ အဆိုပါ ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုမည့် စက္ကူဘူး၊ စက္ကူအိတ်၊ ပလပ်စတစ်အိတ်များ၊ ကော်ဘူးများ၊ လက်ကမ်းကြော်ငြာများ၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာများ၊ ကြော်ငြာ၊ ဆိုင်းဘုတ်များ၊ တံဆိပ်တုံး၊ ဘလောက်တုံးများ၊ ရုံးသုံးစက္ကူ၊ Letter Head၊ ငွေရပြေစာ ဖြတ်ပိုင်းများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်မည့် ကုန်တင်ယာဉ်များနှင့် Internet တို့အပေါ်တွင် ဖော်ပြပါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည် အမှတ်အသားကို အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး၊ အရောင်အမျိုးမျိုး၊ ဒီဇိုင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖိနှိပ်၍လည်းကောင်း၊ ကပ်နှိပ်၍လည်းကောင်း၊ ရိုက်နှိပ်၍လည်းကောင်း၊ အသားတံဆိပ်ပြုလုပ်၍လည်းကောင်း အသုံးပြုရောင်းချသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ဖော်ပြပါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည်အမှတ်အသားသည် ဦးကာဆင် တစ်ဦးတည်းမူပိုင်အဖြစ် အသုံးပြုလျက် ရှိသည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမည်အမှတ်အသားဖြစ်ကြောင်း၊ အခြားမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ အဆိုပါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုလုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ၊ ဆင်တူယိုးမှားဖြစ်စေ တုပပြုလုပ်၍ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်း၊ မှာယူတင်သွင်းခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ကြရန်၊ ပြုလုပ်ပါက ဦးကာဆင်၏ လုပ်ငန်းအကျိုးစီးပွားနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ထိခိုက်နစ်နာ ဆုံးရှုံးမှုအရပ်ရပ်အတွက် ဥပဒေနှင့်အညီ ထိရောက်စွာ အရေးယူဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးကြေညာပါသည်။

ညွှန်ကြားချက်အရ

ဦးလှရွှေ LL.B.

တရားလွှတ်တော်ရှေ့နေ

စဉ် - ၈၉၁၂

အမှတ် ၂၂၊ ပထမထပ်၊ ၂၆ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း - ၀၉ ၅၁၇၉၇၈၆

ကျန်းမာရေး အမေးအဖြေ

Q. သွေးတွင်း ပိုတက်ဆီယမ်ဓာတ်များခြင်း အန္တရာယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆောင်းပါးမှာ ရေးထားချက်အရ ကျွန်မသောက်နေတဲ့ သွေးတိုးကျဆေးမှာ Telmisartan 40 mg ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မက သွေးတိုးရောဂါသည် တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ကျောက်ကပ်အားနည်းသူဖြစ်သဖြင့် ဘယ်လို သွေးကျဆေး အမျိုးအစား ပြောင်းရမယ်ဆိုတာကို သိလိုပါတယ်။

A. Telmisartan ဆေးအုပ်စုက ပိုတက်ဆီယမ်များစေနိုင်ပေမယ့် လူတိုင်းမှာ မဖြစ်တတ်ပါဘူး။ တချို့လူတွေမှာပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျောက်ကပ်ရောဂါ တာရှည် ခံစားနေရချိန်မှာ ပိုဆိုးမသွားစေဖို့ ဒီ Telmisartan ဆေးကို သုံးရပါမယ်။ သုံးတဲ့အခါ အဆင်မသင့်မှသာ ပိုတက်ဆီယမ် ပိုတက်နိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့အခါ ပိုတက်ဆီယမ် ပိုတက်ရင် ဆိုးနိုင်ပေမယ့် အထူးသတိပြုရမယ့် အချက်ကတော့ ပိုတက်ဆီယမ်ကို အခါအားလျော်စွာ ပြန်လည်စစ်ဆေးဖို့ကသာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိပြသနေတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်တိုင်ပင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပါမောက္ခဒေါ်သန်းသန်းအေး (ဆီးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး)

မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက် နေကာခရင်မ် လိမ်းသင့်သလား

မျက်ဝန်းအရေပြားက တခြားအရေပြားတွေထက် ၁၀ ဆပိုမိုပါးလျတဲ့အတွက် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် ထိခိုက်မှုကို ပိုခံရနိုင်ခြေများပါတယ်။ လူအများစုက မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်မှာ နေကာခရင်မ်လိမ်းလေ့မရှိတာကြောင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို စုပ်ယူမှုပိုများကာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဇင့် (သွပ်)ဓာတ်နဲ့ တိုက်တေနီယမ်ဒိုင် အောက်ဆိုက် အခြေခံ နေကာခရင်မ်ကို ရွေးချယ်လိမ်းပေးပါ။ နေကာခရင်မ်စွမ်း SPF ၁၅ ဆပါတဲ့ နေကာခရင်မ်လိမ်းရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အပြင်ထွက်တဲ့ အခါ နေကာခရင်မ်စွမ်းရှိတဲ့ နေကာမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ကြယ်စင်

မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပြီး လက်ဆောင်တွေ ယူကြရအောင်...

အောက်ပါမေးခွန်းများအနက် အဖြေမှန်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပြီး ဖြေဆိုသူ၏ နာမည်၊ မှတ်ပုံတင်နံပါတ်၊ လိပ်စာ၊ အထက်ပါဖြတ်ပိုင်းနှင့်အတူ Swesone Media Group, Central Tower ၊ ပထမထပ် (၇၉/၈၁)၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ၃၉ လမ်းနှင့် လမ်း ၄၀ ကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့သို့ လိပ်မူပြီး ၁၄-၇-၂၀၁၄ ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထား၍ ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ အများဆုံးအဖြေမှန်သူ ငါးဦးသည် အသားအရေ လှပစိုပြည်စေသည့် AVALON ဂျပန်ငါးကိုလာဂျင် ပရိုတင်းတစ်ထုပ်စီရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ အဖြေမှန်သူ ငါးဦးထက် ပိုလျှင် ကံစမ်းမဲနှိုက်ပြီး ရွေးချယ်ပေးပါမည်။

- အနုပညာလောကအဝ ▶ မော်ဒယ် / သရုပ်ဆောင် / အဆိုတော်
- မော်ဒယ်လ်သင်တန်းမှ ဆရာ ▶ ဂျွန်လွင် / တင်မိုးလွင် / ဘရိုင်ယန်
- ဝါသနာအပါဆုံး အလုပ် ▶ သီချင်းဆို / Cat Walk လျှောက် / ဂီတတီး
- အကြိုက်ဆုံးအရောင် ▶ အနီ / အဖြူ / အနက်
- အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ ▶ ဟော့ပေါ့ / ပင်လယ်စာ / ကြေးအိုး

Celebrity Quiz - မာရီနာ အဖြေမှန်များ

နာဂ၊ အနက်၊ နှစ်ယောက်၊ သီချင်း နားထောင်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်။

- မခင်သန်းအေး - ၁၀ / ပမန(နိုင်) ၁၄၃၆၂၂
- မောင်မောင်သန်း - ၁၂ / ကတန(နိုင်) ၀၅၉၆၄၈
- မမူမူမြင့် - ၁၂ / ကတန(နိုင်) ၀၀၅၁၃၉
- မေတ္တာစိုး - ၁၀ / ပမန(နိုင်) ၀၉၆၂၃၅
- မောင်ဘိုလင်း - ၁၂ / ကကက(နိုင်) ၀၆၈၆၄၇

အထက်ပါအဖြေမှန်သူများသည် မှတ်ပုံတင်နှင့်အတူ LADY WHITE အဆီကျ လက်ဖက်ခြောက်ဘူးကြီး တစ်ဘူး၊ ဘူးသေးတစ်ဘူး စုစုပေါင်း နှစ်ဘူးစီရရှိမည်ဖြစ်ပြီး တစ်လအတွင်း လာရောက် ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။



New-U

AVALON™

သက်ဝင် • စိုပြေ • နုပျိုနေ

ဂျပန်ငါး ကိုလာဂျင် ပရိုတင်း

Get Firmer Younger Skin
with 100 % PURE COLLAGEN

ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ထာဝရအလှ
အရေပြား၊ ဆံပင်၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ အမြင်အာရုံ
အရိုးပျဉ်းနှင့် အဆစ်အမြစ်တို့ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းလှပစေပါသည်



ဒေးဖြတ်သူ

ဤကဏ္ဍတွင်
Sponsor ပေးလိုသူများ
ဆက်သွယ်နိုင်ရန်
☎
၃၉၂၇၃၉ ၊ ၃၈၅၂၉၃

Celebrity Quiz
celebrity quiz



မလေးရှားနိုင်ငံ ကွာလာလမ်ပူမြို့မှ အကောင်းဆုံးဆေးရုံဆုများဆိုင်ရှင် အထူးချွန်ဆုံးကုသမှုတို့ ဆံ့ဆည်းရာ **စိုင်းငါမိ**



WELLNESS & LEISURE
5 Star Hotel တွင် နှစ်ညအိပ် ဘုံးဂျက် တည်းခိုရင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ဘထူးအစီအစဉ်
USD 659 သာ

- (1) Ramsay Sime Darby Healthcare တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
- (2) Grand Hyatt Kuala Lumpur တွင် နှစ်ညအိပ် တည်းခိုခွင့်
- (3) ဟိုတယ်မှ တည်ခင်းသော နေ့စဉ် နံနက်စာ
- (4) ဆေးရုံ အသွားအပြန် ကြို/ပို့
- (5) လေဆိပ် ကြို/ ပို့



မြန်မာပြည်တစ်ဦးတည်းကိုယ်စားလှယ်ရုံးခွဲ  **MEDICAL BUSINESS INTERNATIONAL CO.,LTD.**
No. 334/ 344, Anawrahta Road, Bagan Housing, Lanmadaw Tsp., Yangon, Myanmar.
Email : medibizhealthcare@gmail.com
Tel : 227002, 227697, 227724 Hotline : 09-401623106, 09 5190373

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

အနာပဆုပ်ဆိုတာ တကယ်တော့ သွေးစုနာ(မွေးကျွတ်နာ)အကြီးစားပါပဲ။ ဆေးလောကမှာတော့ ကာဘန်ကယ် (Carbuncle) လို့ အသိများပါတယ်။ သွေးစုနာထိပ်မှာ အပေါက်တစ်ခုရှိပေမယ့် အနာပဆုပ်ကျတော့ အပေါက်တွေ အများကြီးပဲ။ ပြောရရင် ဆန်ခါပေါက်လို အပေါက်သေးသေးလေးတွေအများကြီးပါ။ ညှစ်လိုက်ရင် သွေးစုနာဆိုရင် ပြည်တွေက အပေါက်တစ်ခုတည်းက ထွက်လာပေမယ့် အနာပဆုပ်ကျတော့ အပေါက်သေးသေးလေး အများကြီးကနေ ထွက်လာတာပါ။ သွေးစုနာဆိုတာ အမွေးအမှင်တစ်ချောင်းကို အခြေပြုပြီး ဖြစ်လာပေမယ့် အနာပဆုပ်ကျတော့ အမွေးအမှင်လေး၊ ငါး၊ ခြောက်ချောင်းလောက်အထိ ပျံ့နှံ့သွားတာမို့ အပေါက်တွေ များသွားတာပါ။ တကယ်တော့ သွေးစုနာထက် ပိုပြီး ကျယ်သလို ပိုပြီးတော့လည်း နက်ပါတယ်။ တချို့ဆို ဂေါက်သီးလုံး အရွယ်လောက်အထိ အုံနဲ့ ကျင်းနဲ့ကို အကျိတ်အခဲဖြစ်နေတာပါ။ နာလည်းနာ၊ ရောင်လည်းရောင်၊ ပူလည်းပူနဲ့ ပြည်တွေပေါက်မထွက်ခင် အကြာကြီးပြုနေတတ်ပါသေးတယ်။

အနာပဆုပ်ကို နောက်ကျော၊ လည်ကုပ်၊ ပေါင် စတဲ့နေရာတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လည်ကုပ်နေရာမှာ ပိုပေါက်တာ များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခြေမပီ၊ လက်မပီတဲ့ ကျောဘက်နေရာမျိုးမှာ အနာပဆုပ်ပေါက်တာမျိုး ကြုံတတ်ပါတယ်။ အနာပဆုပ် ကျောလုံးပုပ်ဆိုတဲ့ အဆိုတောင် ရှိပါတယ်။ တကယ်လည်း အနာပဆုပ်ဆိုတာမျိုးက ဆေးကုသမှုအချိန်မီခံရင် ဆိုးကျိုးဆိုးမွေတွေ တစ်လျှောက်ပေးတတ်တာပါ။

ဆိုးကျိုးပေးသော အနာပရုပ်

ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေဖြစ်တဲ့ *Staphylococcus*နဲ့ *Streptococcus* ပိုး နှစ်မျိုးဟာ အနာပျက်ဖြစ်စေတဲ့ အဓိက တရားခံတွေပါ။ ဒီပိုးတွေကြောင့် အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာ၊ အလယ်လွှာ၊ အောက်ဆုံးလွှာတွေတင်မကတော့ဘဲ အရေပြားအောက်ထဲ အထိကို ထဲထဲဝင်ဝင် ပိုးတွေ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မူလအကျိတ်အခဲနေရာကနေ ဘေးမဟပ်ပတ်လည်ကို ချပ်ခဲကြီးလို ပျံ့နှံ့သွားတတ်ပါတယ်။ နီရဲနေတဲ့ ခပ်ထူထူအပြင်ကြီးပါ။ Cellulitis လို့ ဆေးဝါးအခေါ် ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အနာပျက်ဟာ အရေပြားအောက်က ကြွက်သား၊ အရွက်၊ အရိုး စတာတွေကိုလည်း ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အနာပျက်ပေါက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီလိုပြန့်သွားတာမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ ကာယကံရှင်ဟာ ဖျားတာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ ကိုယ်လက် မဒီမသာဖြစ်တာတွေ ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး အနာပျက်ထဲက ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ သွေးကြောထဲ ဝင်သွားရင်တော့ တခြားအရေးကြီး ကိုယ်အင်္ဂါတွေဖြစ်တဲ့ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်၊ အဆစ် စတာတွေပါ ထိခိုက်ရောင်ရမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် အသက်ပါ ရန်ရာနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အနာပျက် ပေါက်ရင် အနိမ့်ဆုံးဆိုးကျိုးကတော့ အမာရွတ်ကျန်တတ်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အနာ



ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

တစ်ခုဖြစ်ရင် မပေါ့ဆဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

အနာပေါက်ခဲ့လျှင်

များသောအားဖြင့် သွေးစုနာလေး တစ်လုံးလောက်ပေါက်ရင် မြန်မြန်မှည့် အောင်ဆိုပြီး ထုံးတိုတာ၊ တိုင်းရင်းဆေး တို့တာ၊ ဆေးပြီးတိုအုံတာမျိုး လုပ်လေ့ရှိ ပါတယ်။ ဒါမှ အနာအပေါက်ပေါ်လာပြီး ညှစ်လို့ရမှာကိုး၊ ညှစ်လိုက်လို့ ပြည်ဝတ် ခဲတွေ ထွက်သွားရင်လည်း အမြစ်ပါ ထွက်သွားပြီဆိုပြီး စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ နေလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်လို့ ဘာ ပြဿနာမှ မရှိဘဲ အနာကျက်သွားတာ တွေရှိပေမယ့် စောစောက ပြောတဲ့ ပြဿနာတွေလည်း အနည်းနဲ့အများ ကြုံ ရနိုင်တာမို့ အထူးသတိထားစေချင်ပါ တယ်။

တကယ်တော့ အနာနဲ့ အနာရဲ့ ဝန်ကြွယ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အရက်ပြန်၊ ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်စတာတွေနဲ့ သန့်ရှင်းပေးရမှာပါ။ အဲဒီလို သန့်စင်ပေးတဲ့သူရဲ့ လက်ဟာလည်း သန့်နေ ဖို့ လိုပါတယ်။ ပြီးရင်လည်း လက်ကို ဆပ်ပြာရည်နဲ့ သေချာဆေးပေးရမှာပါ။ ပိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ၊ ပဋိဇီဝသောက်ဆေးတွေကိုတော့ ဆရာဝန်က လိုအပ်သလို ညွှန်ကြားမှသာသုံးစွဲစေချင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အတွင်းမှာ အောင်းနေတဲ့ ပြည်ပုပ်တွေ ထွက်သွားအောင် အနာကို ညှစ်ထုတ်မယ့်အစား စနစ်တကျ ခွဲထုတ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါလည်း ဆရာဝန်နဲ့ ကျွမ်းကျင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍပါ။

ကာကွယ်ကြပါ

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကတော့ အရေးကြီးဆုံးပါ။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မသန့်ရှင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ညစ်ပတ်တယ်ဆိုရင်တော့ အနာပြုသနာကြံမှာပါ။ ဆီးချိုရှိခဲ့ရင်လည်း ဆီးချိုကို စနစ်တကျကုသဖို့ လိုတဲ့အပြင် အရေပြားသန့်ရှင်းရေးအတွက် နေ့စဉ်ဂရုစိုက်ပေးရမှာပါ။ အဝလွန်သူတွေလည်း ပိတ်လျှော့ပါ။ ပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း ဝတော့ ချွေးတွေပိုထွက်ပြီး အမြဲလိုလို စိုစွတ်နေတော့ အရေပြားပိုးတွေ အကြိုက်ပေါ့။ မတော်တဆ အရေပြားမှာမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့ရင် (နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ များများပဲ ဖြစ်ဖြစ်) မပေါ့ဆဘဲ ဂရုစိုက်စေချင်ပါတယ်။ အပ်နဲ့တွင်းရမယ့်ကိစ္စ၊ ပုဆိန်နဲ့ပေါက်ရမယ့်ကိန်း မရောက်စေချင်လို့ပါ။ အားလုံး အနာဘယကင်းဝေးကြပါစေ။



မိုးရာသီမှာ ဖျားနာမှုမဖြစ်အောင်
အောက်ပါနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကာကွယ်နိုင်
ပါတယ်။

(၁) ပိတာမင် စီ သောက်သုံးပါ

ဗီတာမင်စီက အအေးမိနွှားဝေဒနာတွေကို ကုသနိုင်တယ်လို့ သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနတွေအရ ပညာရှင်တွေက အခိုင်အမာပြောဆိုထားပါတယ်။ ဗီတာမင် စီက အအေးမိဖျားနာတာကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင် စီ လုံလောက်နေပါက ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ် စတဲ့ ပိုးမွှားတွေ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဗိုင်းရာသီမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဗီတာမင် စီ လုံလောက်နေစေဖို့ အစားအသောက်ကနေ ရယူပါ။ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်သောက်သုံးပါ။

(၂) ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ

ဆေးလိပ်သောက်သူတွေအနေနဲ့ မိုးရာသီမှာ ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် နွေးထွေးတယ်လို့ ခံစားမိတတ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးတာက သောက်သုံးသူရဲ့ အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို အားနည်းစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိုးမိထားပါက အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲ ပိုးဝင်လွယ်ပြီး အအေးမိဖျားနာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ပိုများစေပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။ မဖြစ်နိုင်ပါက မိုးရာသီရဲ့ မိုးရွာတဲ့နေ့တွေမှာတော့ လျှော့သောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

(၃) ရွေးထုတ်လိုက်ပါ

မိုးရာသီမှာ ခန္ဓာကိုယ်က ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး အားမရှိသယောင် ခံစားနေရတာ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေး နောက်ကျိနေတာတွေ၊ ခံစားရတာတွေက တုပ်ကွေးဖြစ်ချင်လို့ ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေပါ။ ဒီလက္ခဏာတွေကို သက်သာသွားစေဖို့ ချွေးထုတ်လိုက်ပါ။ အကောင်းဆုံး ချွေးထုတ်နည်းကတော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လိုက်တာပါ။ အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်သလို သင့်အိမ်ထဲမှာပဲ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမျိုးလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ချွေးထွက်သွားတာကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာတွေ သက်သာသွားတဲ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကျန်းမာရေးကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။

(၄) စွပ်ပြုတ်ပူပူနွေးနွေး သောက်ပါ

မိုးရာသီမှာ စွပ်ပြုတ်ပူပူနွေးနွေး
သောက်ပေးတာက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း နွေး
ထွေးစေပြီး အအေးမိဖျားနာမဖြစ်အောင်
ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အိမ်အပြင်ထွက်
ရင်း မိုးမိခဲ့ရင် အိပ်ရောက်တဲ့အခါ ရေချိုး
ပြီး ရေရင်အောင် သုတ်၊ အဝတ်လဲပြီးတာ
နဲ့ စွပ်ပြုတ် ပူပူနွေးနွေးတစ်ခွက်လောက်
သောက်လိုက်ပါ။ နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်း၊
လည်မျိုပိုင်းတွေ နွေးနွေးပြီး ဘက်
တီးရိုးယားပိုးနဲ့ ပိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို သန့်
စင်စေပါတယ်။

(၅) စိတ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပါ။

လူရဲ့စိတ်က စွမ်းအားအကောင်းဆုံး
ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောဂါပိုး



မွှားမဝင်ရောက်ပေမယ့် နွမ်းနယ်ပြီး နေပေါ်
 ထိ ထိုင်မသော ဖြစ်နေတာမျိုးကြုံဖူးမှာပါ။
 ဒါဟာ အမှန်တကယ် နေမကောင်းဖြစ်
 တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ စိတ်က တွေးထင်နေ
 တာမျိုးပါ။ မိုးမီတဲ့အခါ သင့်စိတ်က ဖျား
 နာတော့မှာပဲဆိုပြီး စိုးရိမ်စိတ်ဝင်နေတာ
 မျိုးကလည်း နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်
 စေပါတယ်။ ပညာရှင်တွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်
 မှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းပြင်
 ပြီး ဖျားနာတော့မှာပဲဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး မပွေ့
 မိအောင် စိတ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ဖို့
 လိုပါတယ်။

(၆) ရေဓာတ် လုံလုံလောက်လောက်
ဖြည့်တင်းပါ

ရေကို လုံလုံလောက်လောက်
သောက်သုံးတာက ရောဂါပိုးတွေ မဝင်
အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ သွယ်ပိုက်တဲ့
နည်းလမ်းတစ်ခုပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေ
ဓာတ်ပြည့်ဝနေပါက အအေးမီးဖူးနာစေ
တဲ့ တုပ်ကွေးဝှမ်းရပ်စ်ပိုး မဝင်အောင်
တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ ရေက ခန္ဓာကိုယ်
တွင်းကို ဝင်ရောက်လာတဲ့ ပိုးမွှားတွေ
ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွန့်
ထုတ် အဖွဲ့အစည်းတွေကနေ တစ်ဆင့်
ဖယ်ရှားစွန့်ထုတ်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်
အတွက် လုံလောက်တဲ့ ရေပမာဏကို
ရရှိဖို့ တစ်နေ့ကို ရေ ၅၆၆ နှစ်သောက်
သုံးသင့်ပါတယ်။

(၇) အရက်သောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ပိ

မိုးရာသီမှာ ရေဓာတ်လုံလောက်နေတာက ရောဂါကာကွယ်နိုင်တဲ့အကောင်းဆုံး အချက်တစ်ချက်ပါ။ ရေသောက်တာ၊ စွပ်ပြုတ် သောက်တာတွေနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မလုံလောက်တတ်ပါဘူး။ အရက်သောက်တာကို လျှော့ချဖို့ ဖြစ်နိုင်ရင် မသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရက်လျှော့သောက်လိုက်တာ၊ လုံးဝမသောက်ဘဲနေတာက အအေးမိဖျားနာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပြီး ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း နေကောင်းမြန်စေပါတယ်။

(၈) လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသီးအနှံ
များကို စားပါ

ဆေးသိပ္ပံညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ အသီးအနှံတွေ စားသုံးတာက ပီတာမင် စီထက် အစွမ်းထက်တဲ့ ဖိုက်တိုကမ်မီကယ်တွေ ရရှိလို့ အအေးမိဖျားနာ

တာနဲ့ တုပ်ကွေးဖြစ်တာတွေကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဖျားနာခဲ့ရင်လည်း ပျောက်ကင်းသက်သာမှု မြန်ဆန်စေပါတယ်။

(၉) မစားသုံးရင် သန့်စင်ဆေးကြောပါ။

အသီးအနှံတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို မစားဘူးခင်မှာ သန့်စင်ဆေးကြော ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ပန်းဂေါ်ဖီတွေကိုတော့ ပိုးမွှားတွေ သေစေဖို့ ရေနွေးနဲ့ ဆေးကြောတာ၊ ဆားရည်နဲ့ ဆေးကြောတာတွေ လုပ်ပေးပါ။ သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောမထားတဲ့ အစားအစာတွေ စားမိတဲ့အခါ အသားပိရစ်စေနိုင်ပါတယ်။

(၁၀) အာဟာရ ညီညွတ်မှုတစွာ စားသုံးပါ

ပိုးရာသီမှာ ခန္ဓာကိုယ်က အစားအ
 စာ ချေဖျက်မှု နှေးကွေးတတ်ပါတယ်။
 အစာကို များများမစားဘဲ ဆာတဲ့အခါ
 နည်းနည်းနဲ့ ကြောခဏစားပေးပါ။ ခါးတွဲ
 အရသာရှိတဲ့ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ တမာနဲ့
 နွယ်ချို စတာတွေမှာ အင်တီအောက်ဆီး
 ဒင့်တွေ များစွာပါဝင်တဲ့ အပြင် ပိုးမွှား
 တွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းအာနိ
 သင်လည်း ရှိပါတယ်။ ချယ်ရီသီး၊ ငှက်
 ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ ဆီးသီး၊ လိုင်ဇျီးသီး၊
 ပန်းသစ်တော်သီး၊ တလဲသီးနဲ့ မုန်လျာ
 နီ၊ သကြားမုန်လျာ၊ စတာတွေကို နေ့စဉ်
 အစားအစာထဲမှာ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်
 မျိုး ပါဝင်အောင် စားပါ။ ငရုတ်ကောင်း၊
 နနွင်း၊ နံနံစေ့၊ စတာတွေက ခန္ဓာကိုယ်
 ခုခံအားကို ပြွင့်တင်ပေးပြီး အစာချေဖျက်
 မှုကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

(၁၁) မသန့်ရှင်းသော အပြင်စာ မစားပါ
နှင့်

မိုးရာသီမှာ အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး စားသုံးတာကို အထူးသတိပြုသင့်ပါတယ်။ ဆီကြော်စာတွေ၊ အဆင်သင့်အစာတွေ၊ အချိုရည်တွေ စားသုံးတာက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အပြင် မိုးရာသီမှာ အစာချေဖျက်မှုကို ပိုမို နှေးကွေးစေတာကြောင့်ပါ။ မိုးရာသီမှာ မသန့်ရှင်းတဲ့ လမ်းဘေးအစားအစာတွေ စားသုံးတာကြောင့်လည်း အစာအဆိပ်သင့်တာနဲ့ ဝမ်းရောဂါတွေကို ခြံစွဲပွားစေပါတယ်။

အခြေခံဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

မော်ဒယ်လ်သရုပ်ဆောင် နှင်းထက်ထက်ဝေဟာ သားဦးရတနာ လေးမွေးဖွားပြီးချိန်မှစလို့ အနုပညာအလုပ်တွေကို ခဏ အနားယူထား ပြီး လက်ရှိမှာ သူ့ရဲ့သားလေးအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေမှုတွေကို မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

Q သားလေးဖြစ်တဲ့ ပန်းဇော်ဦးက ဘယ်နှလရှိပြီလဲ။ လက်ရှိမှာ ကော ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုဂရုစိုက်ပေးဖြစ်သလဲ။

သားလေးက အခုဆိုရင် ခြောက်လရှိပါပြီ။ ဒီအရွယ်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုပဲ တိုက်ကျွေးခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ အာ ဟာရဖြည့်စွက်စာအနေနဲ့ အာဟာရမှန်တွေ စကျွေးနေပါပြီ။ ဒါ့ အပြင် မုန့်လာဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ၊ အာလူးစတာတွေကို နူးအောင် ပြုတ်ပြီး ချေကျွေးတာတွေ ပြုလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်မှုန့်ကိုတော့ နို့မှုန့်နဲ့ရောပြီး ကျွေးဖြစ်နေပါတယ်။

Q ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာကော ဘယ်လိုဂရုစိုက်ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

သားလေးကိုယ်ဝန်စရိတ်အချိန်ကစပြီး အိုဂျီတွေ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဂရုစိုက်နေထိုင်ဖြစ်တယ်။ သူတို့ချိန်းတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ပြုဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ အိုဘီမင်အားဆေး ပုံမှန် သောက်ဖြစ်သလို သားလေးလေးလရောက်တဲ့အထိ အဲဒီအားဆေးကို ဆက်သောက်ဖြစ်ပါတယ်။

Q မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မွေးဖွားစဉ်မှာ မိခင်နို့ဦးရည် တိုက်ကျွေးဖြစ်သေးလား။

သားလေးကို ခွဲမွေးတာပါ။ သားလေး မွေးမွေးပြီးချင်း မိခင်နို့ဦးရည်ကိုလည်း တိုက်ကျွေးပါတယ်။ မိခင်နို့ဦးရည်က ကလေး အတွက် ကျန်းမာသလို တော်ရုံရောဂါတွေလည်း မဝင်လာနိုင်ဘူး။ နောက်ပြီး ကလေးတွေကို ဉာဏ်ကောင်းစေတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။



Q မွေးပြီးကတည်းက ကျန်းမာရေးချူချာတာမျိုးရှိသလား။

သားလေးက အရမ်းကျန်းမာတယ်။ အအေးဒဏ်တွေလည်း ခံနိုင်တယ်။ ထွေထွေထူးထူး ဖျားတာတွေ မရှိဘူး။ ဖျားရင် လည်း တစ်ရက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ အခုမိုးတွင်းကာလမှာ နှာခေါင်းပိတ် ချင်တာကြောင့် သူ့ကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားတယ်။ ဆရာမကြီး ဒေါ်မြမြအုန်းနဲ့ တစ်လတစ်ကြိမ် ပြတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရမယ့် အချိန်မှာလည်း သေချာဂရုစိုက်ပြီး ထိုးပေးဖြစ်နေပါတယ်။

Q သားလေးကိုကော ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်သလဲ။

ညီမအမျိုးသားရဲ့ အဖေကလည်း မန္တလေးသိန်းဇော်ပါ။ အနု ပညာမျိုးရိုးရှိပေမယ့် သားလေးကိုတော့ သူဘာဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကိုပဲ အဓိကထားဦးစားပေးပုံပိုပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ အနုပညာ ဘက်ကို ဝါသနာပါမယ်ဆိုရင် ညီမတို့မိဘနှစ်ယောက်စလုံးက အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Q အိမ်ထောင်တစ်ခုမှာ ဘာတွေက အရေးကြီးမယ်လို့ လက်ခံထားသလဲ။

အိမ်ထောင်တစ်ခုတည်မြဲဖို့အတွက် အဓိကကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိရမယ်။ နားလည်မှုရှိပြီး အတ္တမကြီးဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ နောက်ပြီး တော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ လက်ရှိမှာတော့ ညီမတို့ရဲ့ မိသားစုလေးက သားလေးကြောင့် ပျော်ရွှင်အေး ချမ်းတဲ့ဘဝလေးကို ပိုင်ဆိုင်လို့နေပါပြီ။ ■

rsuAr lui fap&ef

မျက်ဝန်းအောက်က အရေပြားအလွှာတွေမှာ အလွန်နူးညံ့ပါးလွှာတဲ့ အလွှာရှိတာကြောင့် အသက် ကြီးလာတဲ့အခါမှာ တင်းရင်းမှုနဲ့ ပျော့ပျောင်းသန်စွမ်း မှုတွေ လျော့ကျကာ ကော်လာဂျင်ထုတ်လုပ်မှု လျော့ နည်းသွားသလို ပျော့ပျောင်းဆွဲဆန့်နိုင်စွမ်းလည်း လျော့ သွားပါတော့တယ်။ မျက်ဝန်းရဲ့အပေါ်နဲ့ အောက်တွေမှာ ဆွဲဆန့်နိုင်စွမ်း လျော့ကျလာတာ ကြောင့် အပေါ်မျက်ဝန်းတွေက ပိကျလာကာ အောက် မျက်ဝန်းတွေရဲ့ အခြေမှာလည်း အိတ်တွေလိုဖောင်း လာတတ်ပါတယ်။ မျက်ဝန်းရဲ့ အောက်အခြေမှာ သေးငယ်ပြီးအဆီများတဲ့ အိတ်ရှိတာကြောင့် အလွန် ပါးပြီး သဘာဝသန်စွမ်းကြုံခိုင်မှု လျော့ပါးနေတတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် မျက်ခွံအရေပြားမှာ တွဲကျမှုတွေ ဖြစ်တာက အသက်ကြီးတယ်ဆိုတာ ပေါ်လွင်စေပြီး မျက်ဝန်းကလည်း ပင်ပန်းနေသလို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကမ္ဘာ့မြေဆွဲအားကလည်း ဒီလို မျက်ခွံတွဲကျတာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါတယ်။

မျက်ခွံတွဲကျရတဲ့ အကြောင်းရင်း အများစုက ညောင်းညာပင်ပန်းတာ၊ အိပ်ရေးပျက်တာ၊ ရေဆွဲ အားများတာ၊ အဆိပ်တွေရှိတာ၊ ဆေးလိပ်သောက် တာနဲ့ သိုင်းရှိုက်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ပုံမှန်မဟုတ် တာတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိတ်ကပ်လိမ်း တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ မျက်ဝန်း တွေကို အပေါ်ကနေအောက် ဆွဲချတဲ့ ပွတ်သပ်မှု ကြောင့်လည်း မျက်ခွံတွေ တွဲကျတတ်ပါတယ်။

rsuAr lui fap&efumGefm

- အယ်လ်ကိုဟောကို ရှောင်ပါ။ အယ်လ်ကိုဟောက ရေဓာတ်စွဲယူမှုဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် မျက်ခွံတွဲကျ စေနိုင်ပါတယ်။
- တီဗီကို အလွန်အမင်းကြည့်တာက မျက်ဝန်းကို ညောင်းညာစေတာကြောင့် တီဗီကြည့်ချိန်ကို လျော့ ချပေးပါ။
- နံနက်ခင်းမှာ မျက်နှာကို ရေနဲ့ပတ်ဖျန်းကာ သစ် ပေးပါ။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။
- အိုမီဂါသရီးလို ငါးအဆီဖြည့်စွက်ဆေးက အရေ ပြားနဲ့ အထွေထွေကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေ ပါတယ်။
- မျက်နှာကို ညင်ညင်သာသာ နှိပ်ပေးတာက မျက်ဝန်းနဲ့ မျက်နှာအနံ့ အောက်ဆီဂျင်ရောက်ရှိနှုန်း များစေပါတယ်။
- မျက်ဝန်းကို ခပ်ပြင်းပြင်း မနှိပ်မိပါစေနဲ့။ မျက် ဝန်းတစ်ဝိုက်က အရေပြားတွေက တွန့်လွယ်လို့ပါ။
- မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက်ကို သဘာဝဝီတာမင်အီးနဲ့ ဗီ တာမင် B₃ပါဝင်တဲ့ မျက်ဝန်းလိမ်းခရင်မ်ကို လိမ်း ပေးပါ။
- မျက်ခွံတွဲကျမှုကင်းစေဖို့ အဆိပ်တွေကို ချေဖျက် ပေးနိုင်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေကို စားပေးပါ။

၆၆

ဖရိတ်သတ်အလယ် ရဲဝင့်စွာအောင်ပွဲခံနိုင်ဖို့ **Fungiderm**

ပေး၊ သိမ်း၊ ညှင်း၊ ယားနာအမျိုးမျိုး အတွက်

ဖန်ဂီဒန်(မ်)

အသေး/ကလေး/အ.ပျ.အ.ပျ. (၁၂) (၂၃)

MM Reg.No. R 1806A3149

ယားယံသောနေရာသို့ ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် (သို့) သုံးကြိမ် မှန်မှန်လိမ်းယမ်း၊ ပြင်းစွာ စင်ခြင်းစေရန်ကြိုးကြိုး အဝတ်အစား၊ ရွက်သင်ခြင်းမရှိပါ။

MAHARAJA PHARMACY
Distributor in Myanmar
(A Division of Fungiderm Co., Ltd.)

KONIMEX®
Pharmaceutical Laboratories

ဦးခေါင်းအား နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူး သုံးသွယ်



ဦးခေါင်းကို နှိပ်နယ်ပေးတာဟာ ဦးခေါင်းကို အပန်းပြေစေပြီး ဆံပင်သားကို သန်စွမ်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလှပြင်ဆိုင်မှာ သွားပြီး ခေါင်းလျှော်ကာ ဦးခေါင်းကို အနှိပ်ခံတာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ခေါင်းလျှော်ရင်း ဦးခေါင်းကို နှိပ်တာတို့ကြောင့် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

(၁) စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျခြင်း

ဦးခေါင်းကို နှိပ်ပေးတာကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျတဲ့အပြင် ဆံပင်မကျွတ်အောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ဆံပင်ကျွတ်စေနိုင်တဲ့ အဓိက တရားခံဖြစ်တာကြောင့် အိမ်နဲ့ အလုပ်ကြောင့်ရလာတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချသင့်ပါတယ်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်တာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာစတဲ့ အလွန်အမင်းဖိစီးမှုတွေခံစားရတာကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်တဲ့ အခြေအနေ (Telogen Effluvium)ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးအောင် ဆံပင်သားကို ဆံပင်လိမ်းဆီလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါ။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ ဦးခေါင်းကိုသာမက လည်ပင်းနဲ့ ကျောဘက်နေရာတွေမှာပါ တင်းအား လျော့သွားအောင် နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဒါဟာ

ခန္ဓာကိုယ်တင်းအားကို လျော့ပါးစေရုံသာမက စိတ်ခံစားမှုပါ သက်သာပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်မောကျကာ ဆံပင်တွေ သန်စွမ်းကျန်းမာနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ချွေးထွက်များတာဟာ ဦးရေပြားကို ထိခိုက်စေပြီး ဆံပင်ကျွတ်စေတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။ ဦးခေါင်းကို နှိပ်နယ်ပြီး ခေါင်းလျှော်ပေးတာက စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ချွေးထွက်များတာကို လျော့ပါးစေတာကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းကာ ဆံပင်သား သန်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ နှိပ်နည်းကိုသာသုံးမယ်ဆိုရင် ဦးခေါင်းနှိပ်ပေးတာကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းကာ ဆံပင်အရင်းအမြစ်နေရာတွေကိုပါ သန်စွမ်းစေပါတယ်။

(၃) ဆံပင်သားတွင် အဟာရ ပြည့်ဝခြင်း

ဦးရေပြားကို မနှိပ်ခင်မှာ သင့်တော်တဲ့ ဆံပင်အဆီလိမ်းပြီး နှိပ်ပေးတာကြောင့် ဆံပင်သားခြောက်သွေ့မှု ကင်းဝေးကာ ဗောက်ထတာမျိုး မဖြစ်စေပါဘူး။ ဆံပင်လိမ်းဆီဟာ ဆံပင်သားအတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရကို ရရှိစေပြီး ဆံပင်သား ကြမ်းတမ်းကြွပ်ဆတ်မှုကို ကင်းဝေးစေပါတယ်။

ကြယ်စင်

စာမျက်နှာ(၂၁) အိမ်တွင်းအနှိပ်ခံပြီး... မှအဆက်

အစာခြေစနစ် ပြဿနာရှိခြင်း

လက်နှစ်ဖက်ရဲ့ လက်ချောင်းတွေကို အချင်းချင်းယှက်ပြီး လက်ဖနောင့်နေရာ အချင်းချင်း ၆၀ စက္ကန့်ကြာအောင် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ခြေဖဝါးအောက်ပိုင်း ခြေဖနောင့်အပါအဝင် ခြေဖဝါးရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံနေရာတွေကိုလည်း နှိပ်ပေးပါ။

ရင်ကျပ်ပန်းနာနှင့် လေပြွန်ရောင်ခြင်း

ခြေချောင်းအောက် တစ်လက်မအကွာ ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံးကို နှိပ်ပေးရပါမယ်။ လက်ချောင်းနဲ့ လက်ဖဝါးထိစပ်တဲ့ လက်ဆစ်အောက်နေရာကို ဖိနှိပ်ပေးပါ။

ခါးနာခြင်း

ခြေဖဝါးအောက်ပိုင်း ခြေဖနောင့်အပါအဝင် ထက်ဝက်နေရာခန့်ကို နှိပ်ပေးပါ။ လက်မဘေးနေရာမှ စပြီး လက်ကောက်ဝတ်နေရာအထိ တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆက်တည်း နှိပ်ပေးရပါမယ်။

(ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အာရုံကြောနေရာတွေကို စာ(၂၁)ပုံမှာ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်) ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

အသက်အရွယ်မရွေး ကျန်းမာရခြင်း လျှို့ဝှက်ချက်

အသက်အရွယ်မရွေး စိတ်ခံစားချက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နေစေဖို့နဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေစေဖို့ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အချက်တွေကို ရေးသားလိုက်ရပါတယ်။

◆ အကြောဆန့်ခြင်းက နံနက်ခင်းတွင် လုပ်ရမည့် ပထမဆုံး အရာပါ

နံနက်တိုင်း ၁၀ မိနစ်ခန့် အကြောဆန့်တာကြောင့် ရရှိမယ့် ကောင်းကျိုးတွေက အများကြီးပါ။ အဲဒါတွေကတော့ နှလုံးရောဂါထတာကို သက်သာစေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ၁၀ ရက်အတွင်း သိသာထင်ရှားတဲ့ ကောင်းကျိုးကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အစပိုင်းမှာ တောင့်တင်းနေနိုင်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျော့ပျောင်းလာပြီး စွမ်းအင်ရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

◆ စောစော ပြီးအောင် ကြိုးစားပါ

ဘယ်အလုပ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ချိန်ဆို မှပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်ငါးမိနစ်လောက် နောက်ကျရင် ကြီးမားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေပြီး နာတာရှည် ရောင်ရမ်းမှုနဲ့ သွေးတိုးတာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လူအများစုက



အလုပ်မပြီးတာ၊ အလုပ်ချိန် နောက်ကျတာတို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများတာနဲ့ မအောင်မြင်မှုကြောင့် သွေးတိုးတာတို့ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဘာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်မီ စောစောပြီးအောင် လုပ်ထားရင် စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

◆ စွမ်းအင် ရှိစေရန် ကြိုးစားပါ

ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်းရှိစေဖို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်ခွန်အားနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတို့ ပေါင်းစပ်ပြီး လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

◆ မျှမျှတတ စားပါ

အစာတစ်ခုကို ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုက်ကြိုက် အစာပမာဏကို ထိန်းချုပ်

နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ လူတွေဟာ အကောင်းဆုံး အရသာကို ကြိုက်တဲ့အတွက် အစာကို နည်းနည်းစားပြီး ရေတစ်ဖန်ခွက် သောက်ရင်း လျှာပေါ်က အရသာတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် နောက်အစာတစ်မျိုး ပြောင်းစားပါ။

◆ ချစ်ခင်စွာ ပြောဆိုနေထိုင်ပါ

ဘဝမှာ အလုပ်အကိုင်၊ ဝါသနာ၊ ခင်မင်တဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ စတာတွေ ဝန်းရံပြီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်ပါ။ ဆရာ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ဆရာဝန်၊ အိမ်ထောင်ဖက်ကို လေးလေးစားစား ပြောဆိုနေထိုင်ပါ။

ဇန်

အမျိုးသမီးတို့အတွက် ထိပ်တန်း ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းများ



ကျန်းမာတဲ့ ဘဝကို လူတိုင်း လိုလားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက်စာရင် ကျန်းမာရေးကို ပိုအလေးထားတတ်တာကြောင့် ဘဝသက်တမ်း ပိုရှည်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်း လိုလားတဲ့ ကျန်းမာတဲ့ ဘဝ ရရှိဖို့ နေ့စဉ်လိုက်နာသင့်တဲ့ ကျန်းမာရေး စည်းမျဉ်းတွေကို ဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

◆ ဖောလစ်အက်စစ် အလုံအလောက် ပိုဝံပါ

သားသမီးယူဖို့ အစီအစဉ်မရှိသေးရင်တောင် နေ့စဉ် ဖောလစ်အက်စစ် ၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ် ပိုဝံပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်ပါတဲ့ ကလေး မွေးဖွားတာမျိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မှာပါ။

◆ နေရောင်ခြည်ဒဏ် ကာကွယ်ပါ

ပြင်းထန်တဲ့ အရေပြားကင်ဆာ အမျိုးအစား Melanoma ဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ကင်ဆာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အနဲ့ ဘီနစ်မျိုးစလုံး ကာကွယ်နိုင်မယ့် နေကာခရင်မ် လိမ်းပါ။ နေကာနိုင်စွမ်း SPF အနည်းဆုံး ၁၅ ဆပါတဲ့ ခရင်မ်ကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

◆ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ပုံမှန် ခံယူပါ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသံကို နားထောင်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ရှိလာရင် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုကို ခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

◆ သားအိမ်ခေါင်း အရွယ်အစားကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ

ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ခံယူ

တိုင်း ရိုးစင်းလွယ်ကူတဲ့ သားအိမ်ခေါင်းအရွဲ့ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူသင့်ပါတယ်။ စစ်ဆေးမှုအရ သိသာထင်ရှားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ တွေ့ရင် ကင်ဆာမဖြစ်ခင် ကုသမှုခံယူနိုင်သလို စောစောစီးစီး အဆင့်မှာကုသနိုင်ခဲ့ရင် ပျောက်ကင်းမှုရှိပါတယ်။

◆ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောမာဏကို စစ်ဆေးပါ

အသက် ၂၀ ကျော်တာနဲ့ အနည်းဆုံး ငါးနှစ်တစ်ကြိမ် သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော ပမာဏကို စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ကိုလက်စထရော များလွန်းတာက နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။

◆ ညဘက် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်အနား ယူပါ

အိပ်ရေးပျက်ရင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရုံမက ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာတို့ ဖြစ်ကာ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရွယ်ရောက်အမျိုးသမီးတိုင်း တစ်ညမှာ ခုနစ်နာရီနဲ့ ရှစ်နာရီကြား အိပ်ချိန် ရှိပါစေ။

◆ အမြဲတမ်း ဘေးကင်းသော လိင်ကိစ္စ ဖြစ်ပါစေ

သင်ရော သင့်ခင်ပွန်းပါ တစ်လင်တစ်မယားစနစ် ကျင့်သုံးဖို့ လိုပါတယ်။

ကြယ်စင်

ADVISORY EDITOR DR. TIN TUN OO	EDITORS DR. NU MYAT THEINGI OO THAE THAE OO SOE EI PHYU AUNG MINN AIKE SOON
EDITOR-IN-CHIEF DR. KHIN MOE MOE	
EDITOR IN-CHARGE ZUN KHAING OO (UNIVERSITY OF PHARMACY)	DISTRIBUTOR U THAN TUN
EXECUTIVE EDITOR ZAR CHI WIN (UNIVERSITY OF PHARMACY)	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	FINANCE MA NAN AYE
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	

PERSONALITY
INSIGHT

သင်အကြိုက်ဆုံး အခွံမာစေ့က ပြောသော သင့်အကြောင်း

ကြယ်စင်

မြေပဲ ကြိုက်လျှင် သင်က ယုံကြည်ထိုက်သူပါ

လူအများစုက သင့်ကို ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ယုံကြည်ထိုက်သူအဖြစ် လက်ခံ တတ်ကြပါတယ်။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ အတွက် အဖော်မွန်၊ တိုင်းပြည်အတွက် နိုင်ငံ့ သားကောင်း စသဖြင့် သတ်မှတ်ခံရတတ်ပါတယ်။



“ အခွံမာတဲ့ အစေ့အဆန်တွေမှာ အာဟာရ ဓာတ် အများအပြား ပါဝင်တဲ့အတွက် ကျန်းမာ ရေးကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင် အကြိုက်ဆုံး အခွံမာစေ့က သင့်ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေးကို ပြောပြနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ”

ဘရာဇီးသစ်စေ့ ကြိုက်လျှင် သင်က ဟာသဉာဏ်ရှိသူပါ

ပျော်ပျော်နေတတ်သလို ဟာသဉာဏ်ရွှင်တာ ကြောင့် အပေါင်းအသင်း ဝင်ဆံ့သူပါ။ ဘဝမှာ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်ပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အခြေအနေတွေကို မေ့ပျောက်ထားနိုင်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



သီဟိုဠ်စေ့ ကြိုက်လျှင် သင်က ရှေးဆန်သူပါ



ရှေးဆန်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံတွေကို သဘောကျတတ်သူပါ။ ရိုးသားသူဖြစ်သလို လူတကာရဲ့ စံပြပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

PECAN သစ်စေ့ကြိုက်လျှင် သင်က လူကြီးလူကောင်းဆန်သူပါ

ပွဲလမ်းသဘင် အခမ်းအနားတွေမှာ လူတွေက သင့်ကို အရေးပေးတတ်ပါတယ်။ သင်က အလုပ်ကို ကြိုးစားတတ်သလို စမတ်ကျကျ ဝတ်ဆင်နေထိုင် တတ်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



Pistachios ကြိုက်လျှင် သင်က ဉာဏ်ပညာရှိသူပါ

ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေတတ်ပေမယ့် ဉာဏ်ပညာရှိတာကြောင့် လူအများ သဘောကျ တတ်ပါတယ်။ သူများတွေနဲ့ မတူတဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ရှိတတ် တာကြောင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အတိုင်ပင်ခံ ဖြစ်တတ်သူပါ။

အလွယ်တကူရရှိနိုင်တဲ့ အုန်းဆီက သင့်ကျန်း မာရေးအလှအပကို ဘယ်လို အကျိုးပြုစေသလဲဆို တာကို လေ့လာကြည့်ရအောင်နော်။

ဟင်းချက်ဆီအဖြစ်သုံးနိုင်တယ်

အုန်းဆီမှာပါဝင်တဲ့ အဆီဟာ ကျန်းမာရေးအ တွက် အများကြီး အကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။ ဟင်းချက် ချိန်မှာ ဘယ်ဆီကိုမှ အများကြီးမသုံးသင့်ပါဘူး။ အ နည်းငယ်သာ သုံးသင့်တဲ့အတွက် ဟင်းရွက်ဆီလိုပဲ အုန်းဆီကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဟင်းချက်ချိန်မှာ အုန်းဆီ ကို အရမ်းပူတဲ့အပူချိန်နဲ့ မချက်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ဆီညှော်နံ့က သင့်ဟင်းအရသာကို ပျက်စေတာ ကြောင့်ပါ။

ဆံပင်ပေါင်းတင်နိုင်တယ်

ဆံသားတွေ ကြမ်းတမ်းပြီး၊ အရမ်းကို ပွဲခြောက် နေတယ်ဆိုရင်တော့ အုန်းဆီကို တစ်ခေါင်းလုံး ရွှဲ နေအောင်လိမ်းလိုက်ပြီး ၁၀-၁၅ မိနစ်လောက်ထား

အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အုန်းဆီ၏ အသုံးဝင်ပုံ

ကာ ပုံမှန်အတိုင်း ခေါင်းလျှော်လိုက်ပါ။ ဆံသား တွေပျော့ပျောင်းတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

လက်သည်းအားဖြည့်နိုင်တယ်

လက်သည်းကျိုးပဲ့ပျက်စီးလွယ်နေတယ်ဆိုရင် အိပ်ရာမဝင်ခင်အချိန်မှာ လက်သည်းတွေအပေါ်ကို အုန်းဆီဆွတ်လိုက်ပြီး အိပ်ရာဝင်လိုက်ပါ။ အိပ်နေ ချိန်မှာ သင့်လက်သည်းတွေကို အကောင်းဆုံးပြု ပြင်ပေးနိုင်ပြီး လက်သည်းအားဖြည့်ဆေးသဖွယ် အ ကျိုးရှိစေပါတယ်။

ထောပတ်အဖြစ်သုံးနိုင်တယ်

အုန်းသီးကို အရည်ညှစ်ယူလိုက်ပြီး ဆီထွက် အောင် ကျိုချက်လိုက်ပြီးချိန်မှာ ကျန်တဲ့အနှစ်ကို ထောပတ်သုံးသလို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

နှင်းခူကို ကုသနိုင်တယ်

အသားအရေခြောက်သွေ့နီရဲကာ ကုတ်ဖွဲပြီး မှိုပိုးဝင်ရောမှုတွေကြောင့် နှင်းခူဖြစ်စေပါတယ်။ အုန်းဆီမှာ အရေပြားကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ ရေ ဓာတ်အပြည့်အဝ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နှင်းခူ ဖြစ်နေတဲ့ပေါ်ကို မှိုရောဂါပျောက်ဆေးနဲ့အတူ အုန်း ဆီကို တွဲပြီး လိုးရင်းပုံစံမျိုး လိမ်းပေးပါက နှင်းခူကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့မှု ကင်းစေတယ်

အုန်းဆီက သဘာဝ Lip Balm တစ်ခုလို အ သုံးဝင်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်း ခြောက်သွေ့ကွဲအက်နေချိန် မျိုးမှာ နှုတ်ခမ်းသားတွေကို Lip Balm လိုပုံမှန်လိမ်း ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချောမွေ့တင်းရင်းတဲ့ နှုတ်ခမ်းသား

ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းနီကို အားဖြည့်ပေးတယ်

နှုတ်ခမ်းနီဆိုးပြီးချိန် တောက်ပတဲ့ နှုတ်ခမ်းတစ် စုံဖြစ်အောင် lip gloss အနေနဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါသေး တယ်။ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးပြီးချိန် အပေါ်က အုန်းဆီအ နည်းငယ်ကို ဝါဂွမ်းတံလေးနဲ့ တို့ဆိုးလိုက်ပါ။ တောက် ပါတဲ့ နှုတ်ခမ်းသားကို ရရှိမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခြေဖုနောင့်ကွဲတာကို ကုသနိုင်တယ်

ဆောင်းတွင်းမှာ ခြေထောက်ကွဲတာနဲ့ အရေ ခွံကွာတာကို သက်သာစေဖို့ အုန်းဆီကို အသုံးပြုနိုင် ပါသေးတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် အုန်းဆီကို ခြေဖုပါးနဲ့ လက်ဖဝါးတွေမှာ ရွှဲနေအောင် နှိပ်နယ်လိမ်းပေးပြီး ခြေအိတ်၊ လက်အိတ် ဝတ်အိပ်လိုက်ပါ။ ■ သဲသဲ



Your Daily Requirements

Power-vita™

VITAMINS WITH MINERALS

သင်နေစဉ်လိုအပ်သည့် "အာဟာရ" ဖြည့်ဆည်းဖို့
"ပါဝါမိုက်တာ" ကိုသောက်ကြစို့...

သကြားဓာတ်လုံးဝမပါသည့်အတွက်
ဆီးချိုရောဂါသည်များနှင့်အဝလွန်သူများလည်း
စိတ်ချစွာသောက်သုံးနိုင်ပါသည်။



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

ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှတ်တံဆိပ်လူနေမှုပုံစံ (၆၅)

write for

ဆေးခန်းလာတဲ့ လူနာတွေထဲမှာ တစ်မူထူးသူတို့အကြောင်း တစ်ခါတုန်းက ပြောပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဘာဖြစ်တာလဲ မေးရင် အခြေခက်သလို ရှိုးတိုးရှုန်တန် ဝါးတားတားနဲ့ စိတ်မရှည်အောင် လုပ်နေပြီးမှ ဇာတ်ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ပါဏာတိပါတက ကျူးလွန်ဖို့ သေဖော်လာညှိတာ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အမျိုးသမီးတွေပေါ့။ ဒီလိုလူတွေကို စိတ်ဆိုးပြီး ဘုဂလန့်ပြောမိတာနဲ့ ဒေါသအကုသိုလ်တွေလည်း အတော်လေးစုမိဆောင်းမိ ရှိသွားပါပြီ။

ဒီလူကျတော့တစ်မျိုး။ သူ့မိန်းမနဲ့ တခြားလူနာအကြောင်းကိုလည်း သူပဲဦးဆောင်ပြောပြနေတယ်။ အားလုံးထဲမှာလည်လည်ဝယ်ဝယ် အရှိဆုံးမို့ ခေါင်းဆောင်တင်လာကြတာ ဖြစ်မှာပါ။

“ကျွန်တော့်မိန်းမကလေးမရချင်လို့ ဒဘိုဝမ်ထိုးတာ၊ အကြာကြီးပဲ သွေးယိုနေတယ်၊ ကလေးကပ်ပြီ ထင်တယ်၊ ကလေးမရအောင် သွေးပိတ်ဆေးထိုးပေးပါ”

သုံးလခံ သားဆက်ခြားထိုးဆေးထဲက Depo M ဆိုတဲ့ တံဆိပ်ကိုကြားဖူးနားဝနဲ့သံယောင်လိုက်ခေါ်တာ ဖြစ်မှာလို့နားလည်မိတယ်။ သွေးအကြာကြီးလာနေလို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ စကားကို ရပ်ထားလိုက်ရင် အဆင်ပြေပါလျက်နဲ့ အပိုထည့်ပြောတဲ့နောက်ဆက်တွဲတွေကြောင့် သူဟာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ လုံးဝမရှိသူ ဖြစ်ကြောင်း လူသိအောင် ကြေငြာလိုက်သလို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ ဒါက ကျွန်မအထင်ပါ။ တကယ်တမ်းကျတော့ သူနဲ့ ပါလာသူတွေက ဒီစကားလုံးတွေကိုပဲ အထင်ကြီးနေကြပုံရတယ်။

“ဒီတစ်ယောက်က သွေးမှားဆေးထိုးချင်တာ၊ သူ့ကလေးကိုလည်း သူငယ်နာဆေးထိုးမယ်တဲ့”

ကာယကံရှင်ဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို နားလည်အောင်ရှင်းပြချင်ပေမယ့် ဗမာစကားရေလည်ပုံမရတာကြောင့် စိတ်လျှော့ထားပြီး ဒီလူနဲ့ပဲ ပြောရပါတယ်။

“ပုံမှန်သွေးဆင်းနေတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် သွေးထိမ်သွားတယ်ဆိုမှ ကိုယ်ဝန်လားလို့ သံသယဖြစ်ရမှာ၊ ခုဟာက ကိုယ်ဝန်လားလို့ သံသယဖြစ်စရာ အကြောင်းကို မရှိဘူး၊ ကလေးမရအောင် သွေးပိတ်ဆေးထိုးရတယ်လို့လည်း မကြားဖူးဘူး”

“ဒါဆို အခုသွေးဆင်းကြာနေတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ”

“သုံးလခံသားဆက်ခြားဆေး ထိုးထားလို့ပေါ့၊ ဒီဆေးတွေ ထိုးရင် သွေးအကြာကြီးလာချင်လာမယ်၊ လုံးဝ မလာဘဲ ပျောက်ချင်ပျောက်မယ်၊ လာလိုက်.. ပျောက်လိုက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အဲဒါရော ဂါမဟုတ်ဘူး၊ ကလေးကပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆေးတွေထိုးရင် ရာသီလာတာ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘဲ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်မယ်လို့သာ မှတ်ထားလိုက်၊ အဲဒီအတွက် ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး သွေးဆင်းတာ သိပ်များလွန်းနေရင်တော့ သွေးတိတ်ဆေးထိုးပေးဖို့ လိုကောင်းလိုမှာပေါ့၊ မများတောင်မှ ရက်သိပ်ကြာရင်တော့ သွေးအားနည်းမှာစိုးရတာပေါ့၊ အဲဒီအတွက် သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတစ်ခုခု သောက်ပေးရင်ရပြီ”

“ဘားပလက်အားဆေး တိုက်ထားတယ်”

ဘားပလက်ထဲမှာ သံဓာတ် မပါဘူးဆိုတာ မသိရကောင်းလားလို့ အပြစ်မတင်တော့ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့လက်ဖက်လုပ်ငန်းအကြောင်း ကိုယ်မသိသလိုပေါ့။ တစ်နေရာမှာသိပြီး တစ်နေရာမှာ မသိတာချင်းက သူနဲ့ကိုယ် အတူတူပဲ မဟုတ်လား။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်မသိတာကို မသိကြောင်း နားလည်ပြီး မသိသလိုနေတတ်ဖို့၊ အပေါ်ယံသိလေးကို အလွန်သိထင်ပြီး ဆရာကြီးမလုပ်မိဖို့။

ဒီလူကတော့ မသိနားမလည်မှုနဲ့ အမှားတွေထပ်ထပ်ပြောနေပေမယ့် လေသံနဲ့ အမူအရာက ရိုကျိုးနာခံဟန် ပေါက်တာကြောင့် သိသင့်သမျှ ရှင်းပြလိုက်တယ်။

“ကဲ...ပြောပါဦး နောက်တစ်ယောက်က ဘာဖြစ်တာလဲ၊ သွေးမှားဆေးဆိုတာကကော ဘယ်လိုမျိုးလဲ”

“သူကကျွန်တော်တို့ အိမ်နီးချင်းပါ၊ ကလေးမွေးပြီး အစားမှားလို့ ဖြစ်တာလေ၊ သွေးမှားတာပေါ့”

“ကလေးမွေးပြီး ဘာစားမိလို့ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ၊ ဖြစ်တာကို ပြောပြပါ”

“သူကတော့ ဘာမှမစားဘူးပြောတာပဲ၊ သူ့အမေက မယုံဘူး၊ မစားနဲ့ ပြောထားတာတွေ ခိုးစားလားမသိဘူးတဲ့၊ ဖြစ်တာကတော့ ခြေလက်တွေ ထုံကျဉ်တယ်၊ အားမရှိဘူးတဲ့၊ ကလေးကလည်း သူနဲ့စို့ပြီး တအားပိန်တယ်၊ ခဏခဏ ငိုတယ်၊ သူငယ်နာပေါ့”

ကလေးမွေးပြီး သွေးနုချိန်မှာ မစားရဘူးဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ မေးကြည့်တော့ နို့တိုက်မိခင်တွေ မဖြစ်မနေစားသင့်တဲ့ အရေးကြီးအာဟာရမျိုးစုံကို ရှောင်ခိုင်းထားတာ ဖြစ်နေပါတယ်။

“**မှားနေပြီ၊ အားလုံးပဲ မှားနေကြပြီ၊ နို့တိုက်နေတဲ့ ကလေးအမေကို အစာရှောင်ခိုင်းတာ သိပ်မှားတာပဲ၊ သူ့စားနေရတာတွေက အာဟာရမှ မစုံတာ၊ ခုဟာက အဲဒီလို အစားရှောင်လို့ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ဖြစ်တာ၊ မိခင်နို့က ချို့တဲ့တော့ ကလေးပါ ထိတာပေါ့**”

အမှားတွေ ဆက်တိုက်ပြောနေသူဟာ အခုလို ရှင်းပြတော့လည်း စိတ်ဝင်တစား နားထောင်တာတွေ့ရပါတယ်။

“ခင်ဗျားပြောတဲ့ သွေးမှားဆေးတို့ သူငယ်နာဆေးတို့တော့ ကျွန်မ မသိဘူး၊ လိုအပ်တဲ့ဆေးနဲ့ သင့်တော်သလို ကုသပေးပါဆိုရင်တော့ ကလေးအမေကိုရော ကလေးကိုပါ ကုပေးလို့ ရတယ်”

တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားနဲ့ အချင်းချင်းပြောဆိုတိုင်ပင်ပြီး ခဏကြာမှ... “ဆရာမ ကောင်းသလို ကုပေးပါ”

လို့ပြောတဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့ဆေးတွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ပစ္စည်းတွေ ခဏထားပြီး ဈေးထဲ

သွားဦးမယ်ဆိုလို့ ခေါင်းညှိတ်ပြလိုက်တယ်။ အလျှိုအလျှိုထွက်သွားကြပြီး နောက် အူတူတူ လူလည်တစ်ယောက်တည်း ယောင်လည်လည်နဲ့ ပြန်ဝင်လာတာ မြင်လိုက်ရတယ်။ ကျွန်မလည်း လူနာတွေ ဆက်ကြည့်နေတာပေါ့။ ဒီလူကြည့်ရတာ တစ်ခုခုပြောချင်နေသလိုလို။ လူအရှင်းကို စောင့်နေပုံရတယ်။ လူနာတစ်ယောက် ပြီးသွားတာတွေ့ရင် ပြန်ထိုင်လိုက်နဲ့ ဗျာများနေတာတွေ့ရတယ်။

ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ မသင်္ကာတော့ဘူး။ နီဒါန်းမှာ ပြောပြခဲ့တဲ့ တစ်မူထူးသူများလို သေဖော်ညီချင်လို့လားလို့ ထင်မိတယ်။ ရွာသူတစ်ယောက်ယောက်က သူ့ကို အကူအညီတောင်းလို့ ဖြစ်မှာပေါ့။ လူနာရှင်းသွားချိန်မှာ စိတ်ပျက်ပျက်နဲ့ လှမ်းကြည့်လိုက်တယ်။

“ဆရာမဆီ အကူအညီတောင်းချင်တယ်”

ဒီလိုစလကတည်းက မျှော်လင့်ထားတဲ့ စကားတွေ ကြားရဖို့ ကျိန်းသေသွားပြီပေါ့။ အကြိုဒေါသတောင် ထွက်ချင်မိသလို။

“ကျွန်တော်က ယူအင်ဒီပီအဖွဲ့နဲ့ ရော ဆက်စီနီရော အလုပ်လုပ်ဖူးတယ်၊ ဆက်စီက ငှက်ဖျားကုတဲ့လူနာတွေကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သွေးဖောက်ပေးရတယ်”

ဪ...သိပြီ၊ ဒီအဖွဲ့တွေက သူတို့လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ဒေသခံတွေကို လိုအပ်သလို ခေါ်ယူလုပ်ကိုင်ကြတာပဲ...ဥပမာ ငှက်ဖျားတိုက်ဖျက်ရေးမှာ ငှက်ဖျားပိုး အမြန်စစ်ကိရိယာနဲ့ သွေးဖောက် စစ်ဆေးတဲ့ အလုပ်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ဒေသခံတွေကိုခေါ်ယူ သင်တန်းပို့ချလေ့ကျင့်ပေးပြီး ပါဝင်လုပ်ကိုင်စေတယ်လို့ သိထားဖူးတယ်။ လက်ထိပ်က သွေးကို အပ်လေးနဲ့ ထိုးဖောက်ရဲမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ့ကို သင်သင် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း

တတ်မြောက်သွားမယ့် ရိုးရှင်းတဲ့လုပ်ဆောင်မှုပါ။ ဓာတ်ခွဲကျွမ်းကျင် ပညာရှင်တွေသာ လုပ်နိုင်မှာဖြစ်တဲ့ အနုကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ကြည့်ရတာမျိုးတော့ ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲ။

“ကျွန်တော် သွေးဖောက်ပေးဖူးတဲ့ လူတွေက ဆေးကုပေးဖို့ ပြောကြတယ်၊ ကျွန်တော်လည်း ဆရာမလိုဖြစ်ချင်တယ်၊ လူတွေကို ဆေးကုချင်တယ်၊ အဲဒါဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ”

ထင်ထားသလို သေဖော်ညီစကား မဟုတ်ပေမယ့် နားဝင်ဆိုးစေတဲ့ ဘောင်လွတ်စကားတော့ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘွဲ့ရတွေတောင် ပညာမတတ်ကြတဲ့ ကိုယ့်နိုင်ငံအကြောင်း ချက်ချင်းသတိရလိုက်တဲ့အတွက် တောကြိုဘုံကြားက ရွာသားတစ်ယောက်ရဲ့ မသိနားမလည်မှုကို စိတ်မဆိုးချင်တော့ပါဘူး။ ပညာလည်းရှိ ဥပဒေသီသူတွေတောင်မှ ငွေရလမ်းမှန်ရင် ဘောင်ကျော်လုပ်ဖို့ ဝန်မလေးကြတာ မြင်နေရတာမို့ ဘာမှကိုမပြောချင်တော့ဘူး။ နာမကျန်းတဲ့အခါ ဆေးကုပေးနိုင်သူတစ်ယောက် အနီးအနားမှာရှိစေချင်တာက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနဲ့ အလှမ်းဝေးတဲ့ရွာသားတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သလို ဒီကွက်လပ်ကို ဖြည့်ချင်တာက သူ့စေတနာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မှာပါ။ စိတ်ဆိုးတာ မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ခုတော့ပြောလိုက်တယ်။

“ဆရာမလိုဖြစ်ချင်ရင် ဆယ်တန်းကို ထူးချွန်အောင်ဖြေပြီး ဆေးပညာကို ခုနစ်နှစ်လောက်သင်ရမှာပေါ့”

“မဟုတ်ဘူး၊ အင်္ဂလိပ်စာမတတ်ဘဲ ဆရာမတို့လို အင်္ဂလိပ်ဆေးနဲ့ ကုတတ်တဲ့ လူတွေရှိတယ်၊ ကျွန်တော်က သူတို့လို ဖြစ်ချင်တာ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရ ..”

လူနာဝင်လာလို့ သူ့စကားကို ရပ်လိုက်တာပါ။ ကျွန်မခေါင်းရမ်းပြရင်း စိတ်ထဲမှာ ပြောမိတာက ..

“ ---- ကို သွားမေးပါ” လို့။

လမင်းမေ



wi fyi b, EStmmvlyfyg

- ခါးထောက်ကာ မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- ခူးနေရာက သက်သောင့်သက်သာ ထားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အတည်အနေအထားအတိုင်းပဲ ဘယ်ဘက်ကို ၁၀ ကြိမ် တင်ပါးနေရာကပဲ ခါထုတ်ပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှူပြီး ညာဘက်ကို ၁၀ ကြိမ် ခါထုတ်ပါ။



wi fa&EStmmvlyfyg

- ခါးထောက်ကာ မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- ခူးနဲ့ပေါင်တံနေရာက သက်သောင့်သက်သာ ထားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အတည်အနေအထားအတိုင်းကနေ နောက်ကို ၁၀ ကြိမ် လှုပ်ပါ။ ရှေ့ကို ၁၀ ကြိမ်လှုပ်ပါ။ ရှေ့လှုပ်ချိန်မှာ ဝမ်းဗိုက်နေရာကို ချပ်ထားပြီး နောက်က တင်ပါးရဲ့ တွန်းအားသုံးပါ။

ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်စေတယ် ဆိုတဲ့

အိမ်ခြေသစ်

www.vamusefirm&; apmi h&hufi

မိုးရာသီဖြစ်ပေမယ့် ရှုတင်ကလည်း နေ့စဉ်ဆိုသလိုရှိနေတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်တဲ့အနေနဲ့ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး ဖြစ်ချင်ပြီထင်လာကတည်းက လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေကို ကြိုတင်သောက်ထားတယ်။ ကျန်းမာရေးကတော့ အရင်ကတည်းက ချူချာပေမယ့် လက်ရှိမှာ ကိုယ်ဝါသနာ ပါတဲ့အနုပညာအလုပ်တွေကို ပြုလုပ်နေရတဲ့အတွက် အခုပိုပြီးတော့တောင် ကျန်းမာနေပါတယ်။

usefirm&; twGfubivi fumuGfi

ညီမရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအပိုင်းကတော့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အရေးပါတဲ့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားတယ်။ ဒါကတော့ အမျိုးသမီးတိုင်း ထိုးထားသင့်တယ်လို့ ထင်သလို အမျိုးသမီးတွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

y&dwfwGft buby;csi fvmu

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးကို ညီမကိုယ်တိုင်လည်း ထိုးထားပြီးပါပြီ။ ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားတာက ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးပါ။ ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်စေတယ်ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ပရိသတ်တွေလည်း ထိုးထားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

မင်းအိုက်စွန်းနီ

Photo : Aroma (Zulu Studio)



အာရှတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကြောင့် (၄) မိနစ်တိုင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး သေဆုံးနေရပါတယ်

ကျွန်မတို့အားလုံး

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

ကို ကာကွယ်ထားကြပါတယ်



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

gsk do more feel better live longer

Vx2014-4

မျက်စိကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

မျက်စိဆိုတာ ကမ္ဘာမြေလောကကြီးကို လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်တဲ့ သင်ရဲ့ ပြတင်းပေါက်ပါ။ မျက်စိဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစွမ်းထက် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ မျက်စိဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အတက်ကြွဆုံး ကြွက်သားတွေထဲမှာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်အိပ်ရာထချိန်ကနေစပြီး ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ မျက်စိဟာ မနားမနေ အလုပ်လုပ်နေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို အသုံးဝင်လှတဲ့ သင့် မျက်စိကျန်းမာရေးအတွက် သိထားသင့်တဲ့ အခြေခံနည်းလမ်းတွေကို အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်

ဆေးလိပ်သောက်တာက နှလုံးနဲ့ အဆုတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာ သင် သိပြီးဖြစ်မှာပါ။ ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် အသက်ကြီးချိန် ဖြစ်တတ်တဲ့ မက်ကူလာ လိုယွင်းပျက်စီးမှုအတွင်းတိမ်နဲ့ စက္ကူအာရုံကြောထိခိုက်မှုတို့လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဆေးလိပ် သောက်တတ်တယ်ဆိုရင် ဒီနေ့ပဲ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အစီအစဉ်ချမှတ်ပါ။

နေကာမျက်မှန် တပ်ပါ

အပြင်ထွက်တဲ့အခါ နေရောင်ခြည်က ဖြာထွက်လာတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နေကာမျက်မှန် တပ်ဆင်ပါ။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေ (UVA)နဲ့ ဘီ (UVB)နှစ်မျိုးစလုံးကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ နေကာမျက်မှန်ကို ရွေးချယ်တပ်ဆင်ပါ။

အကာအကွယ်မျက်မှန် တပ်ပါ

အားကစား၊ တချို့အလုပ် (ဥပမာ-စက်ရုံအလုပ်၊ လယ်စိုက်ပျိုးတာ)နဲ့ တခြားလှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ မျက်စိထိခိုက်မှု မဖြစ်စေဖို့ မျက်စိကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အကာအကွယ်မျက်မှန် (Goggles) ကို တပ်ဆင်ပါ။ အားကစားစင်တာ ဒါမှမဟုတ် မျက်စိသုံး ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူ



ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကွန်ပျူတာသုံးရာတွင် ဆင်ခြင်ပါ

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကွန်ပျူတာကို ငုံ့ကြည့်ရတဲ့ အနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် နို့ခိုတဲ့ စားပွဲတစ်ခုပေါ် တင်ပါ။ ဒါမှ သာမျက်ခွံကို ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းဖွင့်ရစေပြီး မျက်စိခြောက်သွေ့မှု ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေကို ရှောင်လွှဲနိုင်မှာပါ။

ကွန်ပျူတာသုံးချိန်မှာ ပုံမှန်ထက် မျက်တောင်ခတ်နှုန်း လျော့နည်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာ သုံးချိန် နာရီဝက်ကြာတိုင်း မျက်စိကို ငါးစက္ကန့် ခန့် စုံမှိတ်ပြီး အနားပေးပါ။

မျက်စိကို လုံးဝ အနားရစေချင်ရင် ကွန်ပျူတာသုံးချိန် မိနစ် ၂၀ ကြာတိုင်း ပေ၂၀ အကွာကို စက္ကန့် ၂၀ ကြာငေးမောလိုက်ပါ။ တစ်နေ့လုံး ကွန်ပျူတာရှေ့မှာ ထိုင်ရင် နှစ်နာရီကြာတိုင်း ၁၀ မိနစ် အနားပေးကာ လမ်းထလျှောက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း = မျက်စိကျန်းမာစေခြင်း

ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ပါ။ အဝလွန်တာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်များတာ

တွေကြောင့် ဆီးချိုကြောင့် မျက်စိရောဂါ ဒါမှမဟုတ် ရေတိမ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ မိနစ် ၃၀ကြာတိုင်း နှလုံးကျန်းမာစေပြီး ခါးအတိုင်းအတာကို သွယ်လျစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိတွင်း ဖိအားသက်ရောက်မှုကို ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာကြောင့် ပြန်ရည်ကြောစနစ်ကို ကျန်းမာစေပြီး မျက်စိတွင်း ဖိအားကို လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။

အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ် ပိုဝဲပါ

အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်ဟာ နှလုံးကျန်းမာစေရုံသာမက အမြင်အာရုံကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ တစ်နေ့မှာ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ် ၁၀၀ မီလီဂရမ်၊ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ ၆၀၀ မီလီဂရမ် မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ အဆီများတဲ့ ငါး၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီး စတဲ့ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ် ပါဝင်တာကို စားပါ။

ကြယ်စင်

သခွားသီး ဘာကြောင့် စားသင့်သလဲ

၁။ ရေဓာတ်ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးခြင်း

အေးပြီးလတ်ဆတ်တဲ့ သခွားသီးတစ်လုံးမှာ ရေဓာတ် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်တာကြောင့် ရေဓာတ် အလျင်အမြန် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ပြီး ရေငတ်ပြေစေပါတယ်။

၂။ အပူ သက်သာစေခြင်း

ရင်ပူတာကို အမြန်ဆုံးသက်သာစေပြီး အရေပြားမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နေလောင်ဒဏ်ရာတွေကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

၃။ အဆိပ်အတောက်များကို ရှင်းလင်းပေးခြင်း

သခွားသီးမှာပါဝင်တဲ့ ရေဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပေးပါတယ်။ ပုံမှန်စားသုံးပါက ကျောက်ကပ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကျောက်တွေကို အရည်ပျော်စေပြီး ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၄။ ဗီတာမင်ဓာတ်ရရှိခြင်း

သခွားသီးမှာ ဗီတာမင် အေ၊ ဘီနဲ့ စီတို့ ပါဝင်တာကြောင့်ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့အပြင် စွမ်းအင်ပြန်လည်ဖြည့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၅။ အသားအရေအတွက်ကောင်းခြင်း

သခွားသီးမှာ ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ် နဲ့ ဆီလီကွန်တို့ အများအပြားပါဝင်တာကြောင့် အသားအရေထိန်းသိမ်းတဲ့ နေရာမှာ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

၆။ အလေးချိန်ကျစေခြင်း

ရေဓာတ်အများအပြားပါဝင်တာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့ ကြိုးစားနေသူတွေအတွက် သင့်တော်တဲ့ အစာဖြစ်ပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အတွက် အစာချေဖျက်တဲ့စနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ လေ့လာချက်တွေအရ သခွားသီးကို နေ့စဉ်စားပေးတာဟာ နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်တာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

၇။ ကင်ဆာရောဂါ တွန်းလှန်ပေးခြင်း

သခွားသီးဟာ ကင်ဆာရောဂါတွေကို တွန်းလှန်ပေးတဲ့Secoisolariciresinol,

Lariciresinol နဲ့ Pinorexinol တို့ ပါဝင်တာကြောင့် အဖြစ်များတဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာနဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာတို့ကို သက်သာစေနိုင်တယ်ပါတယ်။

၈။ ခံတွင်းအနံ့အသက်ကောင်းစေခြင်း

သခွားသီးရည်ဟာ ခံတွင်းအနံ့ကောင်းစေတဲ့အပြင် သွားဖုံးရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ သခွားသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး လျှာပေါ်မှာ မိနစ်ဝက်လောက်တင်ထားတဲ့အခါ ခံတွင်းထဲရှိ ဘက်တီးရီးယားတွေသေကုန်တာကြောင့် အနံ့ဆိုးတွေကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၇။ ဆံပင်နှင့် ခြေသည်း၊ လက်သည်းများကို ချောမွတ်စေခြင်း

သခွားသီးမှာပါဝင်တဲ့ Silica သတ္တုဓာတ်ဟာ ဆံပင်နဲ့ လက်သည်းခြေသည်းတွေကို ပိုမိုတောက်ပြောင်စေရုံသာမက ပိုမိုသန်စွမ်းစေပါတယ်။ ဆံပင်ပေါက်တာကိုလည်းအားပေးတာကြောင့် ဆံသားတွေလှပသန်စွမ်းချင်ရင်တော့ သခွားသီးစားဖို့ မမေ့သင့်ပါဘူး။

၉။ အရိုးအဆစ်များကို ကျန်းမာစေခြင်း

သတ္တုဓာတ်ဖြစ်တဲ့ Silica ပါဝင်တာကြောင့် အရိုးအဆစ်တွေကြားမှာရှိတဲ့ တွဲဆက်တစ်သျှူးတွေကို အားပေးပြီး အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သခွားသီးကို မုန့်လာဥနီနဲ့ ရောမွှေပြီး ဖျော်ရည်လုပ်သောက်တဲ့အခါ Uric Acid များလို့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဂေါက်အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ လေးဖက်နာရောဂါတွေကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

၁၀။ အရက်နာကျခြင်းကို ကုသပေးခြင်း

ညဘက် အရက် အလွန် အကျွံသောက်လို့ မနက်အိပ်ရာထတဲ့အခါ ခေါင်းကိုက်ပြီး မထနိုင်တဲ့အခါသခွားသီးနည်းနည်းလှီးပြီး စားလိုက်ပါ။ သခွားသီးဟာ ဗီတာမင် ဘီ၊ သကြားဓာတ်နဲ့ ဓာတ်ဆားဓာတ် ပါဝင်တာကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ စွမ်းအင်တွေကိုဖြည့်ပေးနိုင်ပြီး ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကိုသက်သာစေပါတယ်။

အိဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

Life Style Column

အဆင့် (၁)

ယောဂဗျာပေါ်မှာ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဘယ်ခြေထောက်ကိုကွေးပြီး ညှာပေါင်ရင်းမှာ တင်ထားပါ။



ကြာပန်းတစ်ပိုင်း ကျောဆွဲဆန့်နည်း ယောဂကျင့်စဉ်

အဆင့် (၂)

ခြေဖဝါးကို အတတ်နိုင်ဆုံးအပေါ်ကို လှန်ထားပါ။ ဘယ်ဒူးကို ကြမ်းပြင်က မခွာရ။



အရိုးခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး၏ ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံတို့၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသုံးပြုပုံများ

ခွန်အားဖြည့် ဝတ်စုံတွေကို ပထမဆုံး အမေရိကန် စစ်ဘက်ဆိုင်ရာက လူတွေ စတင် တီထွင်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်မြေပြင်သွားတဲ့ စစ်သားတွေအနေနဲ့ အလေးအပင်တွေ ပိုမိုခိုင်အောင်၊ ခရီးဝေးကို ပိုသွားလာနိုင်အောင်၊ စစ်သားတွေ သက်သက်သာသာ၊ မမောမပန်းဘဲ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စစ်မြေပြင်မှာ ပိုမိုစွမ်းဆောင်နိုင်ဖို့အပြင် သေနတ်ကျည်ဆန်တွေ၊ ဗုံးဒဏ်တွေကိုလည်း ပိုပြီးခံနိုင်စေဖို့ ဖန်တီးထားခဲ့တာပါ။ ဒီခွန်အားဖြည့် ဝတ်စုံတွေက စစ်သားအတွက်သာမက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနဲ့ တခြားနေရာအမျိုးမျိုးမှာလည်း အသုံးဝင်နေပါသေးတယ်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသုံးပြုမှုတွေမှာ ဆိုရင် ခါးအရိုးကျိုးပြီး အောက်ပိုင်းသေ သူတွေအတွက် ကောင်းကျိုးတွေရှိပါတယ်။ ဒီခွန်အားဖြည့်ကိရိယာတွေက အောက်ပိုင်းသေနေတဲ့သူတွေကို လမ်း

တဲ့ ကမ္ဘာ့ဖလား ဘောလုံးပွဲဖွင့်ပွဲမှာ အောက်ပိုင်းသေနေတဲ့ သူတစ်ယောက်က ဘောလုံးကို ကန်ပြလိုက်တဲ့ အခန်းလေးပါပါတယ်။ ဒီအခန်းလေးက သာမန် လေးတစ်ခုလို့ လူအများစု ထင်မြင်နိုင်ပေမယ့် ဆေးလောကအတွက်ကတော့ ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူဝတ်ဆင်ထားတဲ့ ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံက Brain to machine interface control လို့ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ကနေ စက်တွေကို တိုက်ရိုက် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်တဲ့ စနစ်တွေ သုံးထား



ပါမောက္ခဦးနေဝင်း အရိုးခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပြောကြားသည်။

လူကောင်းတစ်ယောက်လို ဘောလုံးကန်ထုတ်လိုက်နိုင်အောင် စွမ်းတဲ့ ဝတ်စုံကို စိတ်ကူးလေးနဲ့ပဲ ထိန်းချုပ်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက လေဖြတ်သွားတဲ့ လူနာတွေ လက်ကောင်းကောင်း လှုပ်လို့ မရတော့ရင်လည်း လက်လှုပ်နိုင်အောင် သီးသန့်လုပ်ပေးထားတဲ့ ခွန်အားဖြည့် ကိရိယာတွေရှိနေပါပြီ။ အရင်က ဆိုရင် ဒီလိုလူနာတွေဟာ ဘာမှကို ပြန်ပြီး မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ဘဲ ဘဝ ကုန်ဆုံးသွားရပါတယ်။ အခုတော့ သူတို့အတွက် သူများကိုတောင် အားကိုးနေစရာမလိုတော့ လောက်အောင် အစွမ်းထက်တဲ့ စနစ်တွေပေါ်ပေါက်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်မှာလည်း ဒီခွန်အားဖြည့် ဝတ်စုံတွေပြုလုပ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အသုံးပြုပုံကတော့ ဂျပန်လူမျိုးတွေက တဖြည်းဖြည်း အသက်ပိုရှည်လာကြတဲ့အတွက် အသက်အရွယ်ကြီးသူတွေဟာ စားဝတ်နေရေးအလုပ်အကိုင်တွေအပြင် အိမ်မှုကိစ္စအလုပ်တွေ လုပ်ရာမှာ အဆင်ပြေဖို့နဲ့ ဒီလို အသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့ လူ

တွေရဲ့ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အားတွေကို ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေဟာ လူနာတွေကို မ၊ရတာ၊ သယ်ရတာကြောင့် ခါးနာတဲ့ ပြဿနာတွေကလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒီလို သယ်မတဲ့အခါ ဒဏ်မဖြစ်စေဖို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကိုလည်း ဒီဝတ်စုံတွေ သုံးခိုင်းထားပါတယ်။

ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံက မီးသတ်သမားတွေအတွက်လည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။သူတို့ကို ထိခိုက်မှုတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် မီးအပူရှိန်ကို ခံနိုင်အောင် ကူညီပေးပါသေးတယ်။ လူတွေကို ကယ်တင်ရာမှာလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ ဆောင်ရွက်နိုင်သလို မီးငြိမ်းသတ်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ကိုင်နေစရာမလိုဘဲ တပ်ဆင်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဆောက်အအုံအမြင့်တွေက မီးလောင်ရင် မလွယ်ပါဘူး။ မီးသတ်ကားက အမြင့်ကြီးကို ရေမဖျန်းနိုင်ပါဘူး။ အားလုံးက အတိုင်းအတာတစ်ခုထဲပဲ အဆင်ပြေတဲ့အတွက် အထပ်မြင့်လွန်းတဲ့နေရာတွေမှာ မီးလောင်ရင် ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံဝတ်ထားတဲ့ မီးသတ်သမားတွေက အထပ်မြင့်တွေကို မဝင်မပန်းတက်ပြီး လူတွေကို ကယ်တင်ပေးနိုင်မယ်။ မီးကိုလည်း ငြိမ်းသတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆောက်အအုံတွေမြီတာ၊ မြေလျင် လှုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံ ဝတ်ထားသူတွေက ကယ်ဆယ်ရေးတွေကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်တယ်။ အလေးအပင်တွေ သယ်နိုင်တယ်၊ အကြမ်းလည်း ခံနိုင်တဲ့အတွက် လူအသက်ကို ကယ်တင်တဲ့နေရာတွေမှာ အများကြီး ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။

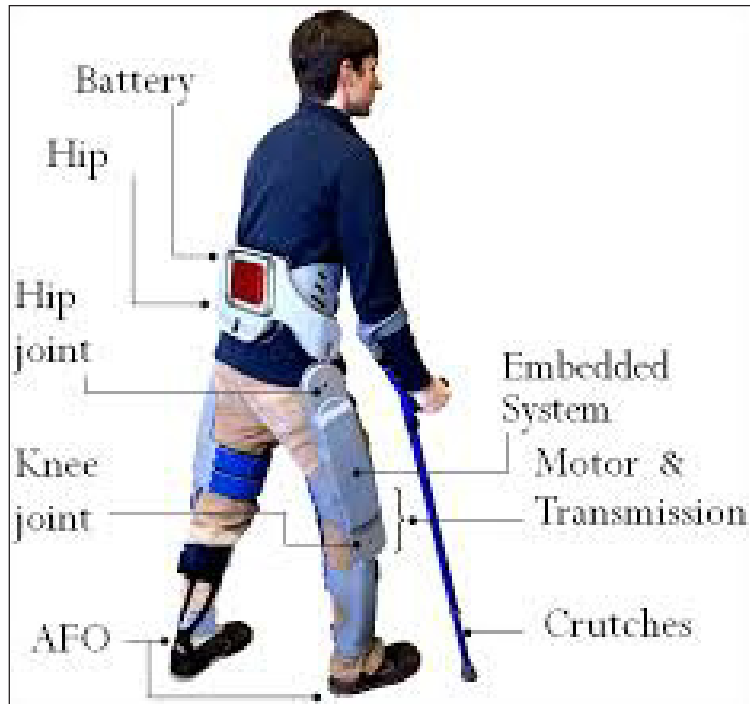
ဆေးပညာရပ်မှာ ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံတွေက များစွာ အသုံးဝင်လာပြီး ခွဲစိတ်

ကုသမှုတွေမှာလည်း ပိုမိုထိထိရောက်ရောက် ကူညီနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ကိုယ်လုံး သုံးလို့ရအောင် ဖန်တီးထားတဲ့ ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံရှိသလို၊ တခြားလိုအပ်ချက်တွေပေါ် မူတည်ပြီးတော့ လက်အတွက် သက်သက်၊ ခြေထောက်အတွက် သက်သက် ဖန်တီးထားတာတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒီခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံကိုယ်တိုင်က စက်ရုပ် တစ်ရုပ်လိုဖြစ်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာက ကြွက်သားတွေက အလုပ်လုပ်တော့မယ်ဆိုတာကို တစ်စက္ကန့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းအတွင်းမှာ စက်တွေက ကြိုသိလိုက်ပါတယ်။ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကို လှုပ်ရှားချင်နေလဲ၊ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ လှုပ်ရှားချင်နေလဲဆိုတာကို သိတဲ့ အာရုံခံကိရိယာ (Sensor System)တွေ



ရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ထားပြီးဆိုတာနဲ့ အဲ့ဒီလူရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို စက်ရုပ်က အံဝင်ခွင့်ကျ တစ်သားတည်း ရှိအောင် လှုပ်ရှားပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါ အလေးချိန် ပေါင် ၂၀၀ ကနေ ၃၀၀ ကြားအထိ သယ်နိုင်လာတယ်။ ပိုမြန်မြန် ပြေးနိုင်လာပါတယ်။

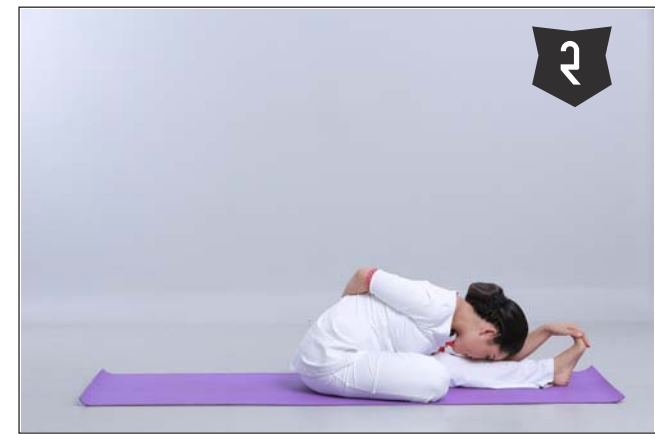


လျှောက်နိုင်လာအောင် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို အမေရိကန် FDA က ခွင့်ပြုထားပြီး ယူကေမှာဆိုရင် စောစောကတည်းက ခွန်အားဖြည့်ဝတ်စုံတွေကို သုံးခွင့်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။
အခု ၂၀၁၄ ဘုရားဖူးလမှာ ကျင်းပ

တာဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကနေ ဘောလုံးကို ကန်မယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ လှုပ်စစ်လှိုင်းလေးတွေက ဒီဝတ်စုံပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ကွန်ပျူတာကို တိုက်ရိုက်သွားပြီး ထိန်းချုပ်လိုက်ပါတယ်။ အခုလို အောက်ပိုင်းသေနေသူ တစ်ယောက်ကို

အဆင့် (၃)

ဘယ်လက်က ခန္ဓာကိုယ်အနောက်မှနေပြီး ဘယ်ခြေချောင်းကိုလှမ်းကိုင်ပါ။
ရှူသွင်းပါ။ ညာလက်ကို ခေါင်းရဲ့အထက်သို့ ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ ရှူထုတ်ပါ။
ရှေ့သို့ကွေးညွတ်ပါ။
(လက်ချောင်းတွေ မမိရင် မိသလောက်ပဲလုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် မလိမ်ပါစေနဲ့။)



သတိပြုရန်

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကို မလိမ်ပါစေနဲ့။

အကျိုးကျေးဇူး

- ◆ ခြေချင်းဝတ်ကို သွက်လက်စေပါတယ်။
- ◆ ပခုံးကို ဖွင့်ဟပေးပါတယ်။
- ◆ လက်ပြင်ကုန်းတာကို ပြုပြင်ပေးပါတယ်။

ကြယ်စင်

Singapore နိုင်ငံတွင် အချိန်တိုအတွင်း ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် ဟိုတယ်နှင့်စီးပွားရေး ဖိုင်ရာသာသနာ့များကို ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးဖြင့်တက်ရောက် နိုင်မည့်အခွင့်အရေး ...

အောက်ပါ သာသနာ့များထက်ရောက်ရှိရန် အတွက် အင်္ဂလိပ်စာ အရည်အချင်းစစ်စမ်းမှု စစ်ဆေးပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ✓ ဟိုတယ်နှင့်စီးပွားရေးအသိအမြင်များအစီအစဉ်အရ အင်္ဂလိပ်စာအသိအမြင်
- ✓ ဟိုတယ်နှင့်စီးပွားရေးအသိအမြင်များအစီအစဉ်အရ အင်္ဂလိပ်စာအသိအမြင်
- ✓ အစားအသောက်ဖြင့်ဆင်ရက်ပြုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဒီပလိုမာ
- ✓ စီးပွားရေးဆိုင်ရာဒီပလိုမာ
- ✓ ဘဏ္ဍာရေးနှင့်စာရင်းအင်းဆိုင်ရာဒီပလိုမာ
- ✓ ဟိုတယ်နှင့်စီးပွားရေးအသိအမြင်များအစီအစဉ်အရ အင်္ဂလိပ်စာအသိအမြင်
- ✓ စီးပွားရေးဆိုင်ရာဒီပလိုမာနှင့် ဂျာနယ်ဒီပလိုမာ
- ✓ ဟိုတယ်နှင့်စီးပွားရေးအသိအမြင်များအစီအစဉ်အရ အင်္ဂလိပ်စာအသိအမြင်
- ✓ စီးပွားရေးဆိုင်ရာဒီပလိုမာနှင့် ဂျာနယ်ဒီပလိုမာ

Nearest Intake : August 2014

အရည်အချင်းစစ် စာမေးပွဲ
19. July.2014 (Sat)
(10:00 am - 12:00 noon)
@ Dimensions Education Center

➡ ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေးများ
➡ ပညာသင်ဆု
➡ အလုပ်သင်အခွင့်အလမ်းများ
➡ DIC ၏ Free Services များ

ဝေခွဲတို့ကို လည်း အသေးစိတ် တစ်ဦးချင်း ဝေးဝေးမှ ရင်းရင်း မြေကြားပေးသွားမှာဖြစ်ပါသည်။

ပညာသင်ထောက်ပံ့ကြေး 20% - 40%

မြန်မာပြည်နယ် - Dimensions Education Center ကြိုတင်စာရင်းစစ်ဆေးရန်
အခန်း (၈၀၃) ၈ လွှာ၊ ပန်နီတောင်၊ မြန်မာတန်း၊ ဝမ်းရောင်မြို့နယ်၊ **09450044117 , 09421076858**

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး သိလိုရာမေး

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

ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(ဒေသကုန်ကျပြည်)

BRAND'S®

ကျန်းမာပြီးအောင်မြင်သော ဘဝရဲ့ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ဘရင်ဒီဇံက မရှိမဖြစ်ပါပဲ



Signature

၂၀၁၃ ခုနှစ်မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းပထမဆုရှင်၊
ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသား
သန်နေဆု

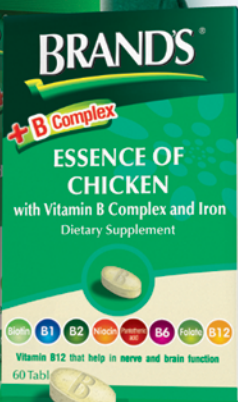


Signature

၂၀၁၂ ခုနှစ်မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းပထမဆုရှင်၊
ဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသား
သော်စစ်နိုင်



ယခု
ဆေးပြားပုံစံဖြင့်လည်းရရှိနေပါပြီ။



ဦးနှောက်စွမ်းရည် ပိုမို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့ ဘရင်ဒီဇံကြက်ပေါင်းရည်ကို နေ့စဉ်သောက်ပါ

Quick Guide

ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ	
ပန်းလှိုင်ဆေးရုံ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းအိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ။ ဖုန်း - ၆၈၄၃၂၃။ အကယ်ဒမီအထူးကုဆေးရုံ အမှတ် ၃၃၅၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံ။ ဖုန်း - ၂၁၂၈၉၀၊ ၂၁၂၈၈၆။ အာရှတော်ဝင်ဆေးရုံ အမှတ် ၁၄၊ ဗဟိုလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ ဖုန်း - ၅၃၈၀၅၅၊ ၅၀၃၂၆၁၊ ၅၃၆၈၀၂။ Green Cross ဆေးရုံ အမှတ်(၁၀၁)၊ လမ်းသစ်လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ဖုန်း-၂၃၀၀၅၅၁။ ပြည်တော်ဦးဆေးရုံ ၁၂၆ အေ၊ ဓမ္မစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၅၂၄၈၅၁။ မဟာမြိုင်ဆေးခန်း ၃၀၈ ပြည်လမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၀၄၉၂၇၊ ၅၀၃၈၂၅။ ဆာကူရာဆေးရုံ ၂၃ ရှင်စောပုလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ ဖုန်း - ၅၁၂၆၆၈၊ ၅၁၀၀၇၉။ သျှင်ပါကူ ၇၁/၇၃ ဖိုးစိန်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း -၅၅၇၄၄၄၊ ၅၄၈၇၇၉။ OSC Hospital အမှတ် (၁၃၇)၊ သုဓမ္မာလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်။ ဖုန်း -၆၅၆၁၇၆။ ဇေယျသီရိအထူးကုဆေးရုံကြီး ဇေယျသီရိမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်။ ဖုန်း - ၀၆၇ ၅၅၁၄၁၊ ၀၆၇ ၅၅၀၁၄၂။ Guru Nanak Hospital ၂၆၆၊ သိမ်ဖြူလမ်း။ ဖုန်း -၂၉၄၀၈၆။ ဗဟိုစည်ဆေးရုံ တိုက် ဘီ - ၁/၂/၅/၆ ဘီ ၃၁/၃၆ ဗဟိုစည်အိမ်ရာ၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။	 ဖုန်း -၂၃၀၀ ၅၀၃၊ ၂၃၀၀ ၅၀၄။ လှထွန်း ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း အမှတ် ၂ လမ်းမကြီး၊ ရွာသာကြီး၊ အင်းတိုင်။ ဖုန်း - ၇၂၁၇၁၅။ အောင်ရတနာဆေးခန်း (၅/၂၄) သီရိပုဏ်အိမ်ရာ၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ ၁၆/၂ ရပ်ကွက်၊ သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၅၆၁၈၇၈။ သုခကမ္ဘာ - ၆၁၅၊ မာလာမှတ်တိုင်အနီး၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း - ၅၂၆၃၂၉။ ရွှေပါရမီ အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်း M-3၊ မေခအိမ်ရာ၊ လေးထောင့်ကန်လမ်း၊ သင်္ဃန်းကျွန်း။ ဖုန်း-၅၆၁၉၀၂။ မိုးမေတ္တာဆေးရုံ အမှတ် ၃၀၊ အောင်မြေသာစည် ၁ လမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း- ၅၂၃၅၆၈၊ ၅၂၃၅၆၄။ ဝိတိုရိယဆေးရုံကြီး (၆၈) တော်ဝင်လမ်း၊ ကိုးမိုင်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း-၉၆၆၆၁၂၆၊ ၉၆၆၆၁၄၁။ ရွှေဂုံတိုင်အထူးကုဆေးရုံ (SSC) ၇ ၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း - ၅၄၄၁၂၈၊ ၅၄၄၁၁၆။ မြတ်မွန်ရတနာ အထူးကုဆေးခန်း ၃၅၇၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။ ဖုန်း-၃၈၃၈၁၈၊ ၀၉ ၄၂၁၀၀၅၄၂။ ဝါရမီ - ၆၀၊ ဝါရမီလမ်း၊ ဖုန်း - ၆၆၇၂၂၇၊ ၆၅၁၆၇၄၊ ၆၆၀၀၈၃။ ပင်လုံ - ၉/၁၊ ဆရာစံလမ်း၊ မြောက်ဒဂုံ၊ ဖုန်း - ၇၀၃၃၀၁၊ ၅၈၁၃၂၉၊ ၅၈၁၆၁၆ ရွှေလမင်းဆေးရုံ ၁၂၄၅၊ သုဓမ္မာ လမ်းကြီး၊ ၂ ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥတ္တ လာပ။ ဖုန်း - ၆၅၆၂၀၃၊ ၆၅၆၂၀၄ ပုလဲသီတာဆေးရုံ - ၈၁/၈၂ ဗဟိုစည်အိမ်ရာဝင်း၊ ဝါးတန်း(ကီလီ)လမ်း၊ လမ်း မတော်။ ဖုန်း - ၀၁ ၂၂၂ ၄၉၁။

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

မျက်စိအထူးကုဆေးရုံ	ကင်ဆာကုဌာန
အမေရိကန်ဗိုးရှင်း ၃၉၇၊ ရွှေဘုံသာလမ်း။ ဖုန်း - ၂၄၂၄၇၆ ၂၄၁၈၉၇။ မေတ္တာဦး ၄၉၉၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း - ၅၂၃၃၈၁၊ ၅၂၃၃၉၀၊ ၅၃၄၂၈၁။	MCOC (Myanmar Centre of Chemotheapy) ၆၈၊ တော်ဝင်လမ်း၊ ၉မိုင်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း ၀၁- ၉၆၆၆၁၄၁
အစာအိမ်၊ အူလမ်းကြောင်း၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်း၊ မှန်ပြောင်းကြည်ဌာန	ကျောက်ကပ်သန့်စင်ဌာန
အိုအီးစီ အမှတ် ၉၁/၉၃ အနော်ရထာလမ်း၊ လမ်း ၂၀ ထောင့်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၅၇၀၀၊ ၃၉၅၅၂၂။ ဗဟိုစည် အထူးကုဆေးခန်း ၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ဖုန်း - ၂၁၂၉၃၃ (အိုအီးစီ) လမ်း(၃၀)ဆေးခန်း ၁၉၁/၁၉၃၊ လမ်း(၃၀)အထက်။ ဖုန်း- ၃၇၁၆၁၁ အာယုသုခဆေးခန်း ၁၅၀၊ ၇၄လမ်း x လမ်း၃၀ နှင့် ၃၁ လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့။ ဖုန်း - ၀၂-၇၄၄၈၂၊ ၇၄၄၈၃။ ကောင်းထက်အထူးကုဆေးခန်း အမှတ် ၅၇၊ ဘုန်းကြီးလမ်း၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၁၁၁၇၉၊ ၂၂၀၀၇၂။	SML Haemodialysis Centre S/၁၉၊ ဦးချစ်မောင်လမ်း၊ ဦးချစ်မောင်အိမ်ရာ၊ တာမွေ။ ဖုန်း - ၅၅၄၀၂၉ အိမ်တိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ဆေးခန်း Home Medical Service (HMS) ၃၀၊ ရွှေတောင်တန်းလမ်း၊ ဖုန်း - ၂၂၅၇၉၁။ အေးရိပ်သာဆေးခန်း ဖုန်း - ၂၄၅၃၅၁ Keen Cie Health Care Services ပုလဲကွန်ဒို၊ C-(G-1)01/02/11၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း။ ဖုန်း-၅၅၇၄၄၈ Ext: ၈၉၉ Lin Clinic ဆေးခန်း/ဓာတ်ခွဲခန်း အမှတ်-၁၂၄၊ ပြည်ထောင်စုရိပ်သာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။ ဖုန်း-၃၈၄၃၄၆၊ ၃၈၄၃၄၉။ ON CALL CLINIC - အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန် အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆။ ထက်အာရူ အထူးကုဆေးခန်း ၃၄၁၊ ရွှေဘုံသာအထက်လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်း ဖုန်း - ၀၁ - ၃၇၄၇၃၅၊ ၂၄၂၄၇၁။

နိုင်ငံခြားတွင် ဆေးကုသလိုလျှင်	ဆက်သွယ်ရမည့် မြန်မာပြည်ရုံးခွဲများ
ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ	
ဘန်ကောက်ဆေးရုံ(ဘန်ကောက်) -၁၈၁၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ဖုန်း-၂၀၂၁၂၊ ၂၉၉၇၉၇၊ ၂၀၀၃၈၈၊ ၂၀၀၃၉၉။ Paolo Memorial Hospital (ဘန်ကောက်) - တိုက် C, G1-10'၊ ပုလဲကွန်တို၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း- ၅၅၇၄၄၈Ext:848 ၊ ၀၉၂၅၄၂၁၉၉၀၉ Bumrungrad International (ဘန်ကောက်) - အခန်း ၃၈၊ ဒုတိယထပ် Summit Parkview Hotel ၃၅၀၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။ Phyathai Hospital - ၃၃၀၊ အလုံလမ်း၊ ရန်ကုန်အင်တာ နေရှင်နယ်ဟိုတယ်။ ဖုန်း - ၂၂၅၇၇၄-၆၊ ၂၂၂၇၈၃၊ ၂၂၃၂၂၅။ ပရာရမ်ခိုင်းဆေးရုံ (ဘန်ကောက်) -အမှတ်(၄၅)၊ River View Garden Housing (အလုံတာဝါအနောက်)၊ ကမ်းနားလမ်း၊ အလုံ။ ဖုန်း- ၀၁ ၂၂၈၇၉၉၊ ၀၉-၇၃၁၄၆၉၈၈ Piyavate Hospital (Bangkok) - The Grand Mee Ya Hta Executive Residences (372), Bogyoke Aung San Road, Pabedan Township, Yangon. Tel:256 355, Ext; 3206 ဝေဌာနီဆေးရုံကြီး၊ မြန်မာပြည်ရုံးချုပ် (၁၂၅)စီ၊ အနောက်ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း-၀၉၅၀၇၁၁၁၁၊ ၀၁-၅၅၅ ၄၄၈။ Yanhee International Hospital - အမှတ် ၁၈၆/၁၈၈၊ ပထမထပ်(A)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊ ရှိုင်းကွန်ဒို၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ Ph: 388158, 385800 ဆမ်မီတဝေးဆေးရုံကြီး (Samitivej Hospital) မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ အမှတ် ၆၉/၇၁၊ မြေညီထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ကျောက်တံတား။ ဖုန်း- ၂၄၅၂၈၀၊ ၃၇၈၅၃၅၊ အမှတ် ၆၄၊ ၇၃လမ်း၊၂၆လမ်းx ၂၇လမ်းကြား၊ မန္တလေး။ ဖုန်း၊ ၀၂-၆၀၉၅၆၊ ၀၉-၉၁၁-၂၇၁၃၅ Life Health Care Services Co.,Ltd. (ကျောက်ဖုရားဆေးရုံကြီး) ၉၉၊ အခန်း(B)ပထမထပ်၊ ဓမ္မစေတီလမ်းမ(၁၀)ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။ Ph:09-73111294 ဝိဖဝတီဆေးရုံကြီး ၂၁၄၊ ပထမထပ်(ယာ)၊ ဝေဇယန္တာလမ်းမကြီး၊ သင်္ဃန်းကျွန်း။ ၀၉-၇၃၁၆၅၀၄၅၊ ၀၉-၇၃၁၃၈၁၅၃။ ဝေဌာနီဆေးရုံကြီး (Zaw Maung Medical Services) ဒေါက်တာနယ်လီခင်သန်းအေး - ၁၆၆ အေ၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ အခန်း(၃)အေ၊ ဒုတိယထပ်၊ မြေနီကုန်း City Mart အနီး။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၁၀၈၁၁၂၊ ၀၁-၅၂၇၉၃၀ Sukumbit Hospital (ဘန်ကောက်) - ၊အမှတ် ၁၁၀၊ အခန်း ၃၁၊ သုံးလွှာ၊ ၈ မိုင်ပြည်လမ်း၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၂၁၀၈၁၀၉၇၊ ၀၉ ၂၅၄၁၈၁၆၃၆။	

စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ
ရွှန်ဟော့ကင်း စင်ကာပူအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဆေးရုံနှင့် တန်တောက်စင်းဆေးရုံကြီး မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ - MiraHealth IHBC ပထမထပ်၊ အခန်း (၂၁၁)၊ ၃၆၅/၃၆၇၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊ ကျောက်တံတား။ ဖုန်း - ၃၉၂၉၁၉၊ ၀၉ ၅၀၄၄၁၀၁၊ Email:appt.myanmar@imc.jhmi.edu,ttsh.mirahealth@gmail.com စင်ကာပူအမျိုးသားဆေးရုံကြီး(NUH) မြန်မာပြည်ရုံးခွဲ (Mascots Healthcare) ၃၆ ဘီ၊ မနော်ဘရီလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၈၃၆၉၊ ၀၉ ၇၃၁ ၆၆၆၀၁၊ ၀၉ ၄၃၁ ၉၉၉၉၅ ၁၅၅၊ ၇၃လမ်း၊ ၃၃လမ်းနှင့် ၃၄လမ်းကြား၊ ချမ်းအေးသာဇံ။ ဖုန်း (၀၂) ၇၃၁၁၈၊ ၂၃၃၃၄ Mount Elizabeth နှင့် Gleneaglesဆေးရုံ၊ Parkway Group Heathcare Hot Line : ရန်ကုန် ၀၉၄၃၀ ၆၆၆၆၆၊ မန္တလေး - ၀၉၄၃၀ ၆၆၆၆၇ Parkway Cancer Centre (Singapore) ရန်ကုန်ရုံးခွဲ - i Care Medical Group အခန်း(G-7)၊ မြေညီထပ်၊ ဒိုင်းမွန်းကွန်ဒိုမီနီယံ၊ တိုက်(A)၊ ပြည်လမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉၅၁၃၆၅၈၄၊ ၀၁-၅၃၂ ၄၃၈၊ ၅၃၂ ၄၄၇ Singapore General Hospital မြန်မာဇာကွန်ကုမ္ပဏီလီမိတက် - ၃၆၅-၃၆၇၊ ဒုတိယထပ်၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊ ကျောက်တံတား၊ IHBC ။ ဖုန်း-၃၇၄၆၇၆၊၂၂၁၀၄၀

Raffles Hospital (Columbus Health Care Services) မြန်မာပြည်(ရုံးခွဲ) ရွှေပါရမီ အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်း M-3၊ မေခအိမ်ရာ၊ လေးထောင့်ကန်လမ်း၊ ဖုန်း-၀၁-၅၆၁၉၀၂၊ ၅၆၁၇၁၁ Raffles Hospital Patient Liaison Office Myanmar (Diamond Aces Services Co., Ltd.) ၅၅(ဘီ)၊ သာယာဝတီလမ်း၊ ဆရာစံရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၀၁ ၈၆၀၄၀၅၇၊ ၀၉ ၅၁ ၂၇၆၂၅ Mount Alvernia Hospital မာမာဝါကုမ္ပဏီလီမိတက် (၁၂-၀၁)၊ တာဝါ (ဘီ)၊ ပုလဲကွန်ဒို၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း- ၆၅၂၈၄၀၊ ၀၉၅၀ ၈၆၉၆၂
--

အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ
AMRI/FORTIS Hospital (အိန္ဒိယ) , Myanmar Vertex Co.,Ltd. အခန်း ၁၃၀၈၊ ပုလဲကွန်ဒို(စီ)ဆောင်၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း။ ဖုန်း ၀၉ ၇၃၀၉၃၆၅၉။ Apollo Gleneagles Hospital (၄၄၈/B) ပထမထပ်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။ ဖုန်း-၂၉၆၄၄၆၊ ၀၉-၅၀၆၅၈၇၁။ Global Hospital India (Zar & Zar Co., Ltd.) ၅၃၊ ဆရာစံလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၀၁ ၅၅၅၈၁၇၊ ၅၅၅၈၁၂။ Indraprastha Apollo Hospitals, Delhi; Apollo Hospital Group Keen Cie Health Care Services ပုလဲကွန်ဒို၊ C-(G-1)01/02/11၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ဗဟန်း။ ဖုန်း-၀၁-၅၅၇၄၄၈Ext: ၈၉၉ မိဒန်တာဆေးရုံကြီး (Medanta Referral Centre) ဖုန်း - +၉၅ ၉၄၃၂၀၀၃၇၊ + ၉၅ ၁၅၃၅၉၁၈၊ +၉၅ ၁၇၃၁၄၆၇၂၇ Emerald Lotus Co., Ltd, Kiazen Health Care Services, India ၆၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ ၆ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။ ဖုန်း ၀၉ ၅၀ ၁၇၁၈၂၊ ၀၉ ၃၁ ၂၆၀၀၃၈
မလေးရှားနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ
Sime Darby Health Care - Medical Business International Co., Ltd. အမှတ် ၃၃၄/၃၄၄၊ အနော်ရထာလမ်း၊ ဗဟိုအိမ်ရာ၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၂၃၀၀၂၊ ၀၉ ၄၀၁၆၂၃၁၀၆။ Gleneagles Kuala Lumpur အမှတ် (၁၀၂/C)၊ အင်းလျားလမ်း၊ ကမာရွတ်။ ဖုန်း-၅၁၂၇၂၄၊ ၀၉ ၅၂၃ ၂၀၄၄ Mahkota Medical Centre အမှတ် ၆၈၊ လှည်းတန်းလမ်း၊ လမ်းမတော် ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၀၁-၂၁၂၈၂၄၊ ၀၉ ၄၃၃၃ ၃၃၃၅ Sunway Medical Centre အမှတ် ၁၇၊ ၅ လွှာ၊ လမ်း ၁၅၀၊ တာမွေ။ ဖုန်း ၀၉ ၅၁၆၉၃၈၆၊ ၀၉ ၄၂၁၀၄၇၄၇၇ Pantai Hospitals and Gleneages Hospitals Information Centre ၈၁/၈၂၊ ဗဟိုစည်အိမ်ရာဝင်း၊ ဝါးတန်း(ကီလီ)လမ်း၊ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၀၉၅၀၀ ၃၄၄၈

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

သွားနှင့်ခံတွင်းကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ

သွားအကြောကုသခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်ရသည့်အခြေအနေ

သွားအကြောကုသခြင်း

တကယ်လို့သွားက အနာက အထဲသို့ ရောက်နေရင်တော့ ဆရာတို့ အကြောကုပေးရပါတယ်။ သွားမှာ ကြွေလွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်နဲ့ Pulp Champer ဆိုပြီး ရှိတယ်။ Blood Supply နဲ့ Nerve Supply ဆိုပြီး ထောက်ပံ့ထားတယ်။ သွားအကြောကုတယ်ဆိုတာ အဲဒီအာရုံကြောကို Devitalize လုပ်လိုက်တာကို ခေါ်တာပါ။ လွယ်လွယ်ပြောရရင် သွားအခေါင်းပေါက် ကျန်ခဲ့တယ်ပေါ့။ အာရုံခံတဲ့ အကြောကတော့ လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ အကြောကုတဲ့အခါမှာလည်း ၃၊ ၄ ရက်တစ်ခါ ဆေးလဲပေးရပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ၄၊ ၅ ခေါက်လောက် လုပ်ပေးပြီးရင်တော့ အကြောပိတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ပိတ်ပြီး သွားရင်တော့ Crown စွပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အရင်တုန်းက သွားနာရင်အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး သွားဖာပေးတယ် ဒါမှမဟုတ် နုတ်ပေးတယ်ဆိုပြီး ဒီနှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ အကြောကုတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သွားတွေ အရမ်းနာရင် ပထမစစချင်း ဖာလို့ရမလား အဆင့်ဆင့် ဆရာတို့စစ်ဆေးကြည့်ပါတယ်။ ဆေးထည့်ပေးရင်ရမလား၊ ဆေးထည့်လို့ အဆင်ပြေသွားရင်ပြန်ဖာပေးလိုက်ပါတယ်။ ဖာလို့မရရင် အကြောကု၊ အကြောကုလို့ မရမှ နောက်ဆုံးနုတ်ပေးလိုက်ရတယ်။

အကြောကုပြီး နောက်ဆက်တွဲ ပြုလုပ်သင့်သည်များ

သွားတွေက အကြောကုပြီးတဲ့ အ



ဦးသိန်းအောင်
သွားနှင့်ခံတွင်းကုဆရာဝန်
အကြောကုသခြင်း

အဲဒီတော့ အမှတ်တမဲ့နဲ့ အကြောတွေကို ထိသွားနိုင်ပါတယ်။ တချို့လူနာတွေ ကျတော့ နဂိုကြိုတင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးတာတွေ မရှိဘူး။ နာတယ်ဆိုတာနဲ့ နုတ်လိုက်မယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သွားဆရာဝန်တွေမှာ သွားနုတ်တာမဟုတ်ဘဲ အဆင်ပြေသလို နုတ်လိုက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ သွားမနုတ်မီ ပိုးသတ်ဆေးကြိုသောက်ထားဖို့တော့လိုပါတယ်။ အဲဒီမှာ အာရုံကြောနာကျင်တာတွေ မထင်မှတ်ဘဲ ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီနာကျင်မှုကို ကုသဖို့ ရိုးရိုး အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေးရုံနဲ့ မရပါဘူး။ Tegretol လို ဆေးမျိုးသင့်သလို ဆရာတို့ပေးရပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးလောက်နဲ့ မရတော့ပါဘူး။

ခွဲစိတ်သင့်သည့် အခြေအနေ

ခွဲစိတ်တာကျတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ

တချို့လူနာတွေကျတော့ ကြိုတင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးတာတွေ မရှိဘူး။ နာတယ်ဆိုတာနဲ့ နုတ်လိုက်မယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သွားဆရာဝန်တွေမှာ သွားနုတ်တာမဟုတ်ဘဲ အဆင်ပြေသလို နုတ်လိုက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်...

ခါ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာစတဲ့ ခံစားမှုတွေမရှိတော့သလို၊ ခိုင်ခံ့မှု Strength လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ပြီး အစားအသောက် စားတဲ့အခါ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ပုံစံနဲ့ ကြိုက်သလို စားတဲ့အတွက် ဒီအကြောကုထားတဲ့သွားကို ဂရုစိုက်ဖို့ဆရာတို့ သတိပေးပေးမယ့် လူနာတွေက တစ်ခါတလေသတိမထားမိတဲ့ အချိန်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ဘေးကအစားဝါးတဲ့ force တွေကို မခံနိုင်တော့ဘဲ ကွဲထွက်တာ၊ ပွန်းပဲ့ကြွေ ထွက်တာတွေဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အပေါ်ကနေအစွပ် Crown စွပ်ပေးဖို့လိုက်လိုအပ်ပါတယ်။

Trigeminal Neuralgia (အာရုံကြောတစ်လျှောက် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း)

Trigeminal Neuralgia က သွားနုတ်တဲ့အခါ မလိုအပ်ဘဲ အကြောကို သွားထိမိရာကဖြစ်တာပါ။ တချို့သွားတွေနုတ်တဲ့အခါ လွယ်လွယ်ကူကူ နုတ်လို့ရသလို၊ ခွဲစိတ်ပြီးမှ နုတ်လို့ရတဲ့သွားတွေလည်းရှိပါတယ်။ တချို့သွားတွေကအထဲကိုအရမ်းဝင် နေတော့အရိုးကို ခြစ်ထုတ်ပြီးမှ နုတ်ရပါတယ်။

နုတ်လို့မရတဲ့သွားမျိုးတွေကို ခွဲစိတ်ပြီး နုတ်ရပါတယ်။ သွားမြစ်တွေ ကားနေတာ၊ မြစ်စုံက ထုတ်ဖို့ ခက်ခဲတာ ဒါမျိုးတွေကို ခွဲပြီးလုပ်ပေးရပါတယ်။သွားဖုံးကို လှန်ပြီး အမြစ်တွေကို ဖြတ်ပစ်ရပါတယ်။ နောက်ပြီး Ball in socket ဖြစ်နေတာမျိုးပါ။ အမြစ်တွေလုံးနေတယ်။ သွားတွေ အရမ်းဆွေးနေတာမျိုး၊ သွားတွေ အရိုးထဲမှာ လျှိုဝင်နေတာမျိုး၊ သွားတွေ စောင်းပြီး ပေါက်နေတာ၊ ပါးဘက်ကို စောင်းတာဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုမျိုးတွေကို ခွဲစိတ်ရပါတယ်။ သွားကအမှန်တကယ်ဆို ၉၀ ဒီဂရီ အတိုင်းပေါက်ရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ စောင်းပြီး ပေါက်တဲ့ အခါကျတော့ ဘေးမှာရှိတဲ့ တစ်သျှူးတွေကို ထိကုန်၊ နာကုန်ပါတယ်။ ကြာတော့လည်း မခံနိုင်တော့ဘူး။ သွားပေါက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့အားနဲ့ ဖိနှိပ်တဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် တစ်သျှူးအပျော့တွေ မခံနိုင်တာဖြစ်လာပါတယ်။

အတွင်းငုပ်လျှိုးသည်သွားများ

အတွင်း ငုပ်လျှိုးတဲ့ သွားတွေက နံပါတ် ၈ တွေဖြစ်တာများပါတယ်။ သွားတွေ အားလုံးက ၂၈ ချောင်း၊ အံသွားလေးချောင်းနဲ့ ပေါင်းမယ်ဆိုရင် စုစု

ပေါင်း ၃၂ ချောင်းပေါ့။ အပေါ်က နံပါတ် ၈ ဘယ်တစ်ချောင်း၊ ညာတစ်ချောင်း၊ အောက်က နံပါတ် ၈ ဘယ်တစ်ချောင်း၊ ညာတစ်ချောင်း၊ ဒီလေးချောင်းက အတွင်းငုပ်လျှိုးတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာဆို ဒီအခြေနေမျိုးဖြစ်မလာအောင် စောစောကတည်းက နုတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီမှာကတော့နာမှ နုတ်ပေးပါတယ်။ တချို့ဆို ထွက်လို့မရလို့ Pressure ကြောင့်နာလို့ နုတ်ကြပါတယ်။ ငုပ်လျှိုးတဲ့ သွားတွေဟာ အောက်ထဲကို ရောက်ပြီး နေရာတွေ မှားနေတာကြောင့် ဓာတ်မှန် ရိုက်ကြည့်မှသေချာ မြင်ရပါတယ်။ အရမ်း အောက်ရောက်နေရင်သွားဖုံးတွေဖြတ်ပြီးမှ ထုတ်ရတာပေါ့။

သွားပေါက်သည့် ပုံစံများခြင်း

နေရာမှားတာက မေးရိုးကြီးထွားမှုနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ မေးရိုးနေရာကကျဉ်းပြီး သွားအရွယ်အစားကကြီးနေတာမျိုးပါ။ နေရာလပ်မရှိ၊ ထွက်စရာမရှိတော့ သွားက ရသလိုထိုးထွက်ရတယ်။အဲဒီအခါကျတော့ဘေးမှာရှိတဲ့ structure တွေက မခံနိုင်ဘူးပေါ့နော်။ တစ်သျှူးပျော့တွေ ထိကုန်တယ်။တချို့ကျတော့လည်း မထိုးထွက်၊ မနာကျင်ဘဲ ဒီအတိုင်းလေး ရှိနေတာမျိုးလည်း ရှိပါသေးတယ်။

သွားကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ

သွားကနေ ကင်ဆာအဆင့်ကို ရောက်သွားတာမျိုးတော့မဟုတ်ဘဲအသစ်စွပ်ထားတဲ့သွားတုတွေက ချွန်ထက်ပြီး ဘေးက တစ်သျှူးတွေကို ခဏခဏ ထိခိုက်မိရင်း အနာတွေ ဖြစ်လာတာကနေ ကင်ဆာ ဖြစ်သွားမျိုးပါ။ နောက်တစ်ခုက foreign body တွေ၊ သတ္တုတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို၊ စွပ်ထားတာက နေရာမကျဘူး၊ ချောင်နေတယ်၊လွတ်နေမယ် စတာတွေကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကင်ဆာမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

လူနာက ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာတဲ့ပေါ်မှာလည်း မူတည်တယ်။ နောက်ပြီး တစ်ခုခု စူးနေမယ်၊ ရှိနေမယ်၊ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နေမယ်။ တစ်ခုခု ထိုးနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်တွေဆီ ပြန်ပြဖို့ သင့်နေပါပြီ။

အတွေ့အကြုံ

ဆရာအတွေ့အကြုံအရ ပလက်တီနမ်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့သွားတွေဆိုရင် အားနဲ့ဖိလိုက် ကျိတ်လိုက်တော့ သွားတုတွေက ပုံစံပြောင်းပြီးအခြေတွေနဲ့လာတာ၊ ကားထွက်လာတာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီမှာ သွားတုအောက်ထဲကို အစာတွေ၊ အရည်တွေဝင်ပြီး အထဲက သွားကိုထိခိုက်တော့တာပါပဲ။ တချို့ဆို ကျဉ်တယ်၊ နာတယ်ဆိုပြီး ဖြုတ်လိုက်တဲ့အခါအထဲမှာ သွားတောင်မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါတွေကတော့ ပလက်တီနမ်သွားတွေရဲ့ဆိုးကျိုးပါ။ သုံးနှစ်လောက်ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ အရည်အသွေးမကောင်းတာ သုံးလို့အခြေအနေ အတော်လေးဆိုးတဲ့ သွားမျိုးတွေလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူထက်အမျိုးအစားကောင်းတဲ့သွားမျိုး စွပ်သင့်ပြီး စွပ်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း သွားကိုပုံမှန် ဂရုစိုက်သန့်ရှင်း ပေးသင့်တယ်လို့ ဆရာအကြံပြုချင်ပါတယ်။

အိဖြူ(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ကျန်းမာရေးလျှို့ဝှက်ချက်များ

အသက် ၃၀ ကျော်သူတိုင်း ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ (Prostate Cancer)

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဟာ အမျိုးသားတွေမှာ အဖြစ်များဆုံးကင်ဆာအမျိုးအစား တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ကြတဲ့ အမျိုးသားတွေထဲက လေးပုံတစ်ပုံကျော်ဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်သူတွေပါ။

ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် အချက်များ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို သေချာမသိရှိသေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အောက်ပါ အကြောင်းအရာတွေက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ အချက်တွေလို့ ဆိုပါတယ်။

- * **အသက်အရွယ်**
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဟာ အသက် ၅၅ နှစ်ကျော် အမျိုးသားတွေမှာ များသောအားဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါရှိမှန်း သိရှိကြတဲ့ ပျမ်းမျှအသက်က ၇၀ နှစ်ပါ။
- * **မိသားစုရာဇဝင်**
မိမိရဲ့အဖေ ဒါမှမဟုတ် ညီအစ်ကိုထဲမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်သူရှိရင် မိမိမှာလည်း ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်။
- * **အစားအစာ**
တိရစ္ဆာန်အဆီမြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့အစာ စားသူတွေဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများပြီး သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစွာ ပါဝင်တဲ့အစာစားသူတွေဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ခါစမှာ ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မပြတတ်ပါဘူး။ ရောဂါ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာတဲ့အခါမှ ဆီးကျိတ်ကြီးတဲ့ လက္ခဏာမျိုးတွေ ပြတတ်ပါတယ်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်း

- ◆ PSA စစ်ဆေးခြင်း
သွေးတွင်း PSA ပမာဏကို စစ်ဆေးပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရှိသူ၊ ဆီးကျိတ်ကြီးသူ ဒါမှမဟုတ် ဆီးကျိတ်တွင်း ရောဂါပိုးဝင်သူတွေမှာ PSA အဆင့် မြင့်မားတတ်ပါတယ်။
- ◆ Prostatic Acid Phosphatase (PAP) သွေးတွင်းပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
- ◆ စအိုမဟစ်ဆင့် အာထရာဆောင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်း
- ◆ ဆီးအိတ်ကို မှန်ပြောင်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း
- ◆ အသားစမဟစ်ဆင့် ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း
အထက်ပါစစ်ဆေးမှုတွေမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်တယ်လို့ သံသယရှိနေရင် ဆီးကျိတ်အသားစကို အပ်နဲ့စုပ်ယူပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါတယ်။ ကင်ဆာရှိနေရင် ကင်ဆာရဲ့အဆင့်ကိုပါ သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ကုသခြင်း

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို ကုသရာမှာ ကင်ဆာအဆင့်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကုသရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လူနာရဲ့ အသက်အရွယ်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေဆိုးကျိုးတွေကိုပါ ထည့်စဉ်းစားပြီး ကုသပေးရပါတယ်။ ကုသရာမှာ စောင့်ကြည့်စနစ်၊ ခွဲစိတ်ကုသနည်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ကုသနည်း ဒါမှမဟုတ် ဟော်မုန်းနဲ့ ကုသနည်းဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

- ◆ **စောင့်ကြည့်ကုသနည်း**
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရဲ့ ကြီးထွားနှုန်း နှေးကွေးပြီး စောစောအဆင့်ရှိသူတွေမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတွေ ဒါမှမဟုတ် ဆိုးရွားတဲ့ကျန်းမာရေးပြဿနာ ရှိသူတွေအတွက်လည်း အသုံးပြုပါတယ်။
- ◆ **ခွဲစိတ်ကုသနည်း**
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ စောစောစီးစီးအဆင့်ရှိသူတွေမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်မှာ ခွဲစိတ်ရာပေးပြီး ဆီးကျိတ်တစ်ခုလုံးနဲ့ Lymph အကျိတ်တွေကို ခွဲထုတ်နည်း၊ စအိုနဲ့ ကပ်ပယ်အိတ်ကြား ခွဲစိတ်ရာပေးပြီး ဆီးကျိတ်ခွဲထုတ်နည်းဆိုပြီးရှိပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်နေသူတွေကို ဆီးထုတ်ပြန်မှတစ်ဆင့် ဆီးကျိတ်အပိုင်းအစတချို့ကို ဖယ်ရှားတဲ့နည်းလမ်းကိုလည်း အသုံးပြုပါတယ်။
- Lymph အကျိတ်တွေမှာ ကင်ဆာဆဲလ်ကို တွေ့ရှိနေရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားနေရာတွေကိုလည်း ရောဂါပျံ့နှံ့နေပြီလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ တခြားနေရာကို ပျံ့နှံ့နေရင် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- ◆ **ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသနည်း**
ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ စောစောစီးစီးအဆင့်မှာ ခွဲစိတ်ကုသမယ့်အစား ဓာတ်ရောင်ခြည်အသုံးပြုတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ခွဲစိတ်ပြီးနောက် ဓာတ်ရောင်ခြည်အသုံးပြုတာတွေ ပြုလုပ်လို့ ရပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းဟာ နာကျင်မှုဝေဒနာလည်း သက်သာနိုင်ပါတယ်။
- ◆ **ဟော်မုန်းဖြင့် ကုသနည်း**
ပျံ့နှံ့ပြီးဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာအမျိုးအစားအတွက် အသုံးပြုပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ခွဲစိတ်ပြီး ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးနဲ့ ကုသမှုခံယူပြီး လူနာတွေကို ရောဂါထပ်မံမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက် အသုံးပြုပါတယ်။

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



Decolgen®



အအေးမိဝေဒနာ ခံစားရပြီဆိုပါက...အောက်ပါအချက်အလက်များဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ-



- ☑ လူထူထပ်သောနေရာများသို့ မသွားပါနှင့်။
- ☑ နွေးထွေးစွာ အနားယူပါ။
- ☑ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၈) နာရီခန့် အိပ်စက်ပါ။
- ☑ ရေငွေ့ပူပူ (သို့မဟုတ်) စုပ်ပြုတ်ပူပူ နွေးနွေးသောက်ပါ။
- ☑ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သစ်သီး (သို့မဟုတ်) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးပါ။
- ☑ နှာချေပြီးတိုင်း လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

အအေးမိဖျားနာအစပြုလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း

ဒီကိုလ်ဂျင် ကို

သောက်သုံးခြင်းဖြင့် လည်း သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အအေးမိဝေဒနာ အကြွင်းမဲ့ပျောက်ဆေး **ဒီကိုလ်ဂျင်**



ဦးနှောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်၏ ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ

သေတာမှ ကောင်းဦးမယ် . . .

အသက် ၄၅ နှစ်အရွယ် ဦးကိုထွေးဟာ အစားအသောက်တွေကို မစားချင်/မသောက်ချင်၊ အလုပ်အကိုင်တွေကိုလည်း မလုပ်ချင်/ မကိုင်ချင် ဖြစ်နေပြီး ဘာကိုမှလည်း စိတ်မဝင်စားဘဲ အားမရှိသလို ခံစားနေရပါတယ်။ ဦးကိုထွေးရဲ့ အမျိုးသမီးက ဘယ်လောက်ပဲ စားချင်၊ သောက်ချင်လာအောင် ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ ပြင်ဆင်ကျွေးကျွေး ဦးကိုထွေးက ဘာကိုမှ စားချင်/သောက်ချင်စိတ် မရှိဘူးလို့ ပဲ ဆိုပါတယ်။ ပြီးတော့ အိမ်မှာ အခန်းအောင်းပြီး တစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်ဆိုပြီး မကြာခဏ ပြောသလို အမျိုးသမီးကိုလည်း အော်ဟစ် ဆူပူတာတွေ မကြာခဏ လုပ်လာတာကြောင့် ဘယ်မိသားစုဝင်မှ ဦးကိုထွေး အနားမကပ်ရဲတော့ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဦးကိုထွေးက “လောကကြီးထဲ မနေချင်တော့ဘူး၊ သေသွားတာမှ ကောင်းဦးမယ်”ဆိုတဲ့ စကားတွေအထိ ပြောလာတော့ အမျိုးသမီးက စိုးရိမ်လာပါတယ်။

ဖြစ်ပုံက ဦးကိုထွေးက အသည်းရောဂါ ခံစားနေရလို့ အသည်းရောဂါ လုံးဝ



ပါမောက္ခဒေါက်တာဉာဏ်ဝင်းကျော် (ဦးနှောက်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်ကြီး) ပြောကြားသည်။

ကုသမှုတွေပေးနေပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဦးကိုထွေးက အစာကို ကောင်းကောင်းမစား၊ အိပ်လည်း မအိပ်၊ အလုပ်လည်း ကောင်းကောင်း မလုပ်တော့ဘဲ အခန်းထဲအောင်းနေပါတယ်။

“အခုအတိုင်းဆိုရင် ဆေး အလုံး ၃၀ ကျော် ဘယ်တော့ ပြည့်ပါတော့မလဲ၊ လုပ်

အိပ်လို့လည်း မပျော်ဘူး၊ အစာလည်း မစားချင်ဘူး၊ ဘာကိုမှလည်း စိတ်မဝင်စားဘူး” ဆိုပြီး ပြောနေတဲ့အတွက် အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးက ဆရာကို ကူညီပြီး အတူတွဲကြည့်ပေးဖို့ ညွှန်းပို့လာတာကြောင့် ဆရာသွားကြည့်ခဲ့ပါတယ်။

ဦးကိုထွေးရဲ့ သွေးစစ်ထားတဲ့ အဖြေနဲ့ တခြား ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုရလဒ်တွေကို ကြည့်လိုက်တော့ သူ့ရဲ့ အသည်းရောဂါ အခြေအနေက အတော်လေး ကောင်းမွန်နေပါပြီ၊ တိုးတက်မှုတွေလည်း အများကြီး ရှိနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အရေပြားမှာ အစက်အပြောက်ပေါ်တာ၊ အဖုအပိမ့်ထတာ၊ ဖျားနာတာစတဲ့ ဝေဒနာတွေပေါ်လာတာကြောင့် ဆေးကုသမှုကို စနစ်တကျပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဦးကိုထွေးရဲ့ စိတ်ဓာတ်မြင့်တက်လာစေဖို့ လိုအပ်တဲ့ စိတ်ကုထုံးတွေကို ပေးရတဲ့အပြင် အားနည်းနေတဲ့ အတွက် အားရှိစေမယ့် ဆေးတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ သက်သာစေမယ့် ဆေးတွေကို ပေးရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အိပ်မပျော်တာ နှစ်ပတ်ကျော်ကြာနေပြီလို့ ဆိုတဲ့အတွက် အသည်းကို ထိခိုက်မှုနည်းတဲ့ အိပ်ပျော်စေမယ့် ဆေးတွေကိုလည်း ပေးရပါတယ်။

“လူ့အသက်ဆိုတာ ရခဲပါတယ်။ အခုကလည်း အခြေအနေ အများကြီး ကောင်းနေပြီပဲ၊ ခဏလေး အားတင်းလိုက်ရင် လုံးဝ ကောင်းသွားမှာပါ။ စိတ်ဓာတ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံထားပါ။ စိတ်ဓာတ် မြင့်တက်လာမှ ရောဂါဒဏ်ကို ပိုခံနိုင်မှာ၊ ဒါမှ မြန်မြန် ကျန်းမာလာမှာပေါ့”လို့ သေချာရှင်းပြပြီး ဆေးတွေ မှန်မှန်သောက်ဖို့နဲ့ အစားအသောက်ကို မှန်မှန်စားသောက်ဖို့ ပြောရပါတယ်။

အဲဒီညမှာတော့ ဦးကိုထွေးက ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆေးရုံတင်ပြီး ၃-၄ ရက်အကြာမှာပဲ ဦးကိုထွေး ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာက သိသိသာသာ သက်သာလာပါတယ်။ အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးကလည်း လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးတွေပေးနေရင်း ဖျားနာတာနဲ့ အဖုအပိမ့်ထွက်တာတွေ သက်သာလာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် နှစ်ပတ်အကြာမှာ ဆေးရုံက ဆင်းခွင့် ပြုရင်း နောက်တစ်ပတ် အကြာမှာ ပြန်လာပြဖို့ မှာလိုက်ရပါတယ်။

အားလုံး ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

“လူ့အသက်ဆိုတာ ရခဲပါတယ်။ အခုကလည်း အခြေအနေ အများကြီး ကောင်းနေပြီပဲ၊ ခဏလေး အားတင်းလိုက်ရင် လုံးဝ ကောင်းသွားမှာပါ။ စိတ်ဓာတ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံထားပါ။ စိတ်ဓာတ် မြင့်တက်လာမှ ရောဂါဒဏ်ကို ပိုခံနိုင်မှာ၊ ဒါမှ မြန်မြန် ကျန်းမာလာမှာပေါ့ . . .”

ပျောက်ကင်းဖို့အတွက် ဆေးထိုးတာ၊ ဆေးသောက်တာတွေကို မှန်မှန် လုပ်ဆောင်နေရသူပါ။ သူ ခံစားနေရတဲ့ အသည်းရောဂါ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေဖို့ ဆေးက အလုံး ၃၀ ကျော်ထိုးရမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ဆေး အလုံး ၂၀ ထိုးပြီး ချိန်မှာ ဖျားနာတာ၊ အရေပြားမှာ အဖုအပိမ့်ထွက်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ အစရှိတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားလာရပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာတွေ သက်သာအောင် ဆရာဝန်တွေက ဆေးထိုးတာကို ခဏရပ်နားထားပြီး လိုအပ်တဲ့

ဝန်းတွေကိုလည်း မတိုးချဲ့နိုင်တော့ဘူး၊ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်၊ သေတာမှ ကောင်းဦးမယ်” ဆိုပြီး ဦးကိုထွေးက ညည်းညူနေတဲ့အတွက် အမျိုးသမီးဖြစ်သူက သူပြနေတဲ့ အသည်း အထူးကု ဆရာဝန်ကို ပြန်တိုင်ပင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးက ဦးကိုထွေးရဲ့ ဝေဒနာတွေ သက်သာစေဖို့ ဆေးရုံတင်ကာ လိုအပ်တဲ့ ကုထုံးတွေကို ပေးနေပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဦးကိုထွေးက - “ဆေးကိုလည်း ဆက်မကုချင်တော့ဘူး၊

ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အောက်မြန်မာပြည်)မှ သုတေသနပညာရှင်များနှင့် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ဗဟို အမျိုးသမီးဆေးရုံကြီးမှ သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သော “သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်သည့် ဆေးခန်း”ကို ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အောက်မြန်မာပြည်)တွင် ဖွင့်လှစ်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးလိုသူ အမျိုးသမီးများကို အပတ်စဉ် အင်္ဂါနေ့နှင့် သောကြာနေ့ နံနက် ၁၀ နာရီမှ ၁၂ နာရီအတွင်း အခမဲ့စစ်ဆေးပေးလျက်ရှိပါသည်။

v u hawlt o hcs aq ;av mu

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

အိပ်တွင်း အနှိပ်ခံပြီး ရောဂါများကို ကုသနည်းများ

အနှိပ်ခံတယ်ဆိုတာဟာ ဘဝအရည်အသွေးကောင်းမွန်ဖို့အတွက် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးသဘာဝနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖဝါးနဲ့ ခြေဖဝါးပေါ်က အာရုံကြောတွေကို နှိုးဆွတဲ့နည်းလမ်းပါ။ အဲဒီမှာရှိတဲ့အာရုံကြောတွေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအားလုံးနဲ့ ဂလင်းတွေရဲ့ အာရုံကြောအခွဲတွေပါ။ အနှိပ်ခံတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာ၊ အအေးမိတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာနဲ့ တခြားသက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့နေရာတွေအားလုံးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

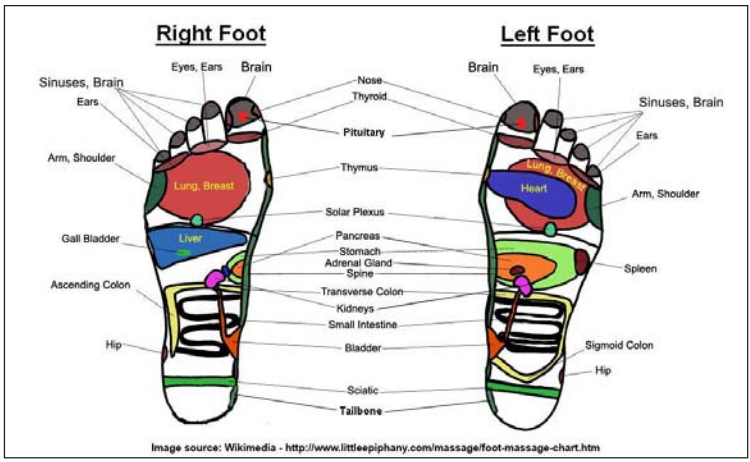
အနှိပ်ခံတာ ထိရောက်ဖို့ ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ

အနှိပ်ခံတာကြောင့် အကောင်းဆုံးရလဒ်တွေ ရရှိအောင် ဘယ်အာရုံကြောကို လှုံ့ဆော်ဖို့လိုအပ်သလဲဆိုတာနားလည်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခြေထောက်တစ်ဖက်မှာတင် အာရုံကြောပေါင်း ၇၀၀၀ ကျော်ရှိတဲ့အတွက် အဲဒီအာရုံကြောတွေကို လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ပိတ်ဆို့နေတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ဖွင့်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှိပ်နယ်ရာမှာ အဆီတွေ၊ လုံးရှင်းတွေကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အနှိပ်ခံတာကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကျနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဖြေလျော့မှုတွေရရှိနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင်တွေ ထိထိရောက်ရောက်ဖြန့်ဖြူးနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်နေတဲ့ ကြွက်သားတွေ ဖြေလျော့မှုရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

အနှိပ်ခံတာက ဘာအတွက် ကောင်းမွန်ပါသလဲ

ဇက်ကြော၊ ပခုံး၊ ခါးနောက်ကျော၊ ခြေထောက် အစရှိတာတွေမှာရှိတဲ့ ကြွက်သား နာကျင်မှုမျိုးစုံ သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာပြဿနာ၊ အစာခြေစနစ်ဆိုင်ရာပြဿနာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်စိတ်များတဲ့ ပြဿနာ၊ အိပ်မပျော်တာတွေအတွက်လည်း အနှိပ်ခံတာကြောင့် အကူအညီရရှိနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပါတို့ဟာ ရောဂါသက်သာအောင် နှိပ်နယ်နိုင်တဲ့ နေရာတချို့ပါ။



ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ခေါင်းကိုက်တာအတွက် ခြေဖဝါးပေါ်က အာရုံကြောတွေကို အဓိက လှုံ့ဆော်မှုပေးရပါမယ်။ ခြေမနေရာမှာ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန် နှိပ်နယ်တာကြောင့် ဇက်ကြောတက်တာ သက်သာနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ဆက်သွယ်နေတဲ့ အာရုံကြောတွေကို ပစ်မှတ်ထားဖို့ ခြေချောင်းတိုင်းရဲ့ အပေါ်နေရာကို ဖိအားပေးရပါမယ်။ လက်ချောင်းနှစ်ဖက်စလုံးရဲ့ အပေါ်တစ်ပိုင်းကိုလည်း နှိပ်ပေးရပါမယ်။

အိပ်မပျော်ခြင်း

ဝိကျူထရီအကျိတ်နေရာကို ပစ်မှတ်ထားပြီး နှိပ်ပေးရပါမယ်။ လက်မရဲ့လက်ဗွေနေရာပါ။ လက်သည်းဘေးဘက်နေရာကိုလည်း တိုက်ရိုက်ဖိအားပေးနိုင်ပါတယ်။ ခြေဖဝါးဘက်အခြမ်း ခြေမရဲ့ အလယ်နေရာကို နှိပ်နယ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း

သင်ရဲ့ လက်မနဲ့ လက်ကောက်ဝတ်နေရာကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်နှိပ်ပေးပြီး လက်ညှိုးနဲ့ လက်ရဲ့အရှေ့နဲ့အနောက်ကို အကြိမ် ၂၀ ခန့်လှည့်ပေးပါ။

အအေးမိတုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်း

သင်ရဲ့ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ အဆုတ်နဲ့ နှာခေါင်း Sinus နေရာကို ပစ်မှတ်ထားရပါမယ်။ ခြေမဘေးနေရာ၊ ခြေချောင်းတိုင်းရဲ့ အလယ်နေရာနဲ့ ခြေချောင်းအောက်တစ်လက်မအကွာနေရာတွေကို ဖိနှိပ်ပေးပါ။ လက်ဆစ်နေရာတွေကိုလည်း နှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အစာခြေစနစ် ပြဿနာရှိခြင်း

လက်နှစ်ဖက်ရဲ့ လက်ချောင်းတွေကို အချင်းချင်းယှက်ပြီး လက်ဖနောင့်နေရာ အချင်းချင်း ၆၀ စက္ကန့်ကြာအောင် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ခြေဖဝါးအောက်ပိုင်း ခြေဖနောင့်အပါအဝင် ခြေဖဝါးရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံနေရာတွေကိုလည်း နှိပ်ပေးပါ။

အပူပိုင်းဒေသများ၏ အခြေအနေ အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်သည့် အခမ်းအနား



အပူပိုင်းဒေသများ၏ အခြေအနေ အစီရင်ခံစာ ထုတ်ပြန်သည့် အခမ်းအနားကို ၂၉-၆-၂၀၁၄ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ ကန်တော်ကြီးပဲလွှတ်တိုက်တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ Prof; Sandra Harding က အဖွင့်အမှာ စကားပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌ၊ နိုင်ငံတော်အောင်ဆန်းစုကြည်က ကမ္ဘာကြီးအနာဂတ်အတွက် အပူပိုင်းဒေသများကို ရရှိစိုက်ပေးရန် ပြောကြားခဲ့သည်။

“အပူပိုင်း ဒေသများ၏ အခြေအနေ အစီရင်ခံစာ”သည် ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ သုတေသနအဖွဲ့အစည်းပေါင်း ၁၂ ခု၏ ပထမမြေလှမ်းဖြစ်ပြီး ယင်းတွင် အပူပိုင်းဒေသများကို ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေး၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ၊ ပထဝီဇီဝဓာတ်ဆိုင်ရာ

ဖြစ်တည်မှုနေရာများအဖြစ် ခြေခြေမြစ်မြစ်ရှိပြီး သမာသမတ်ကျသော အကဲဖြတ်မှုများကို ထည့်သွင်းရေးသားထားကြောင်း သိရသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်အသင်း၏ စဉ်ဆက်မပြတ်သွားနှင့် ခံတွင်းပညာရပ်ဆိုင်ရာဟောပြောပွဲ ကျင်းပ

မြန်မာနိုင်ငံ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်အသင်း၏ "စဉ်ဆက်မပြတ် သွားနှင့် ခံတွင်းပညာရပ်ဆိုင်ရာဟောပြောပွဲ" ကို ၂၉-၆-၂၀၁၄ ရက်နေ့က နတ်မောက်လမ်းရှိ မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးကောင်စီ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ယင်းဟောပြောပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံသွားနှင့်ခံတွင်း ဆရာဝန်များအသင်း(ဗဟို) ဥက္ကဋ္ဌ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးပွင့်ဖူးမှ အဖွင့်အမှာစကားပြောကြားပြီး အခမ်းအနားကို စတင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ် သွားတုဆေးပညာဌာနမှ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးသန်းဆွေမှ "Peripheral Tracing in Prosthodontic" ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေါက်တာဦးမြင့်ထိန်မှ "How to Survive in GP" ခေါင်းစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း အသီးသီးဟောပြောခဲ့ပြီး တက်ရောက်လာတဲ့ ဆရာဝန်များ သိလိုသည်များ မေးမြန်းဆွေးနွေးကာ ဂုဏ်ပြုလက်ဆောင်များပေးပြီးအခမ်းအနားကို ရုတ်သိမ်းခဲ့သည်။



၂၀၁၄ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အန္တရာယ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အသိပညာများကို လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပုံစံပြောင်းနိုင်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ



လူမှုပညာရှင်နဲ့ Reader's Digest တို့ ပူးပေါင်းပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းက စုံတွဲပေါင်း ရှစ်ထောင်ကျော်ကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ လိင်ကိစ္စ၊ ယုံကြည်မှုအစရှိတာတို့အပေါ် အခြေခံပြီး အပျော်ရွှင်ဆုံးဖြစ်ရတဲ့ စုံတွဲတွေ ဆီက လေ့လာနိုင်တဲ့ ထိပ်တန်း သင်ခန်းစာတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

အပျော်ရွှင်ဆုံး စုံတွဲ လေးပုံတစ်ပုံကျော်ဟာ ကိုယ်ပိုင်လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ကိုယ့်ဘာသာပဲ သိမ်းထားတတ်ပါတယ်။ မိသားစု၊ ဇနီးမောင်နှံနဲ့ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုပဲ ပြောပြလေ့ရှိပါတယ်။

အပျော်ရွှင်ဆုံး စုံတွဲ ၇၈ ရာခိုင်နှုန်းက မကြာခဏ ငြင်းခုံလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ရန်ဖြစ်တဲ့အခါ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှုကို ထိခိုက်စေမယ့်၊ တစ်ဦးရဲ့ အားနည်းချက်ကို ဖိနှိပ်တဲ့ အပြောအဆိုမျိုးကို ရှောင်လေ့ရှိပါတယ်။

အပျော်ရွှင်ဆုံး စုံတွဲ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦးတန်ဖိုးထားပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ အပြုအမူ၊ အလေ့အထတွေကို အတူလုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီစုံတွဲ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ အိမ်ထောင်ရေးက အလွန်ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အပျော်ရွှင်ဆုံး စုံတွဲထဲက အိမ်ထောင်ဖက်တစ်

ရာခိုင်နှုန်းကသာ ဆိုဖာပေါ်မှာ တစ်ကြိမ် အိပ်ဖူးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းက နှစ်ယောက် အိပ်ခွတင်ပေါ်မှာပဲ အိပ်လေ့ရှိပါတယ်တဲ့။

ခင်မင်မှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ လိင်ကိစ္စစတာတွေထက် အဝေးရောက်ချိန် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဆက်သွယ်စကားပြောတာက အိမ်ထောင်ရေးမှာ စိတ်ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးအချက်ဖြစ်တယ်လို့ အပျော်ရွှင်ဆုံး စုံတွဲ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဆိုပါတယ်။

အပျော်ရွှင်ဆုံး စုံတွဲ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းက တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ကျောကုတ်ပေးတာ၊ ကျောပွတ်ပေးတာတို့ မကြာခဏ လုပ်ဆောင်ပေးကြပါတယ်။

အပျော်ရွှင်ဆုံး စုံတွဲ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ အိမ်ထောင်ဖက်တွေက သူတို့အတွက် ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံး ဖြစ်နေဆဲ၊ ဆွဲဆောင်မှု မရှိလို့ ထင်မြင်ချိန်မှာလည်း ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့အချက်ကို ရှာဖွေနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးမှာ အလွန်ပျော်ရွှင်တဲ့ စုံတွဲ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းက အိမ်ထောင်သက်တမ်း နှစ်၂၀ ကျော်လွန်ပြီးတာတောင် တစ်ပတ်မှာ ၃-၄ ကြိမ် လိင်ကိစ္စရှိကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံကို အသွင်ပြောင်းလိုသလား။ ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရောက်စေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတချို့က သင့်ကို ကူညီနိုင်ပါတယ်။

ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာပြီး အလွယ်တကူ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းက ကြိုးခွန်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးခွန်တာကြောင့် တစ်မိနစ်မှာ ကယ်လိုရီများစွာ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကြိုးခွန်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျစ်လျစ်သန်စွမ်းစေပါတယ်။

ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆီပိုတွေကို လျော့ကျစေပြီး ပေါင်တံနဲ့ တင်ပဆံ့ရှိ ကြွက်သားတွေကို သန်စွမ်းကျစ်လျစ်စေပါတယ်။ ကယ်လိုရီကို ပိုမိုလျော့ကျပြီး နှလုံးခုန်းနှုန်း မြင့်တက်စေချင်ရင် ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းကို ခပ်သွက်သွက် ပြုလုပ်လိုက်ပါ။

လက်ထောက်မှောက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရတာ ခက်ခဲတဲ့အတွက် လူအများစု ရှောင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ပခုံးနဲ့ လက်မောင်းရှိ ကြွက်သားအမျိုးမျိုးကို အလုပ်ဖြစ်စေတဲ့အတွက် တကယ် ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။ လက်ထောက်မှောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်မှာ ရက်အနည်းငယ်ကြာ လုပ်ပေးရင် လက်မောင်းကို သန်စွမ်းစေပါတယ်။

ရေကူးပါ။ ရေကူးတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားအုပ်စုအမျိုးမျိုးကို အလုပ်လုပ်ဖြစ်စေပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို သန်စွမ်းကျစ်လျစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုက်ပူတဲ့သူတွေ လုပ်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။



ခြေပေါ်တွင် အတွက် ကောင်းကျိုးတွေက အများကြီး ရှိပါတယ်။ ခြေတင်ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာကို သက်သာစေပါတယ်။ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းစေပြီး အထွေထွေကျန်းမာရေးကိုလည်း ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ နံနက်ခင်းမှာ ခြေရင် စိတ်ရွှင်လန်းကျန်းမာစေပါတယ်။

စက်ဘီးစီးတာကြောင့် ခွေးထွက်များပြီး ခြေသလုံးနဲ့ ပေါင်တံကြွက်သားတွေကို သန်စွမ်းကျစ်လျစ်စေပါတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးနဲ့အတူ စက်ဘီးစီးကာ စကားစမြည်ပြောဆိုတာကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ လျော့ပါးစေပါတယ်။

အထူးကုတွေ သုံး-လေးဦးပေါင်းပြီး ကုပြန်ရင်လည်း ဆေးချင်းထပ်တာ၊ ဆေးချင်း မသင့်တာ စတာတွေကို သတိပြုရပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးက ဝေဒနာလက္ခဏာတစ်ခုကို နောက်ရောဂါအသစ်တစ်ခုလို့ ထင်မိတတ်တာလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခါက အဲဒီလို ထင်လို့ အထူးကုတွေ စုံအောင် ပြသခဲ့တဲ့ နှစ်ရှည်ဆီးချိုလူနာ တစ်ဦးနဲ့ ဆုံခဲ့ရပါတယ်။

“သွေးချိုက သိပ်မဆိုးပါဘူး ဆရာမ ကျွန်မ ဒီတစ်ခါ ရန်ကုန်မြို့ရောက်တုန်း အထူးကုမျိုးစုံပြထားလိုက်ပြီးပြီ၊ နယ်ကိုပြန်ရင် ပိုစိတ်ချသွားရအောင်လို့ပါ။ ဆရာမ အရင်တစ်ခေါက်က ပြောတဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေ နည်းနည်း ဝင်နေတယ်ဆိုလို့ပါ” လို့ လူနာက ပြောပါတယ်။

“ဟင်... ဒါတွေ အားလုံး ဆရာမ စစ်ဆေးထားတာ သိပ်မဆိုးသေးလို့ လိုအပ်တဲ့ ဆေးတွေ အားလုံး ပေးထားပြီးပြီလေ”

“ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ အိမ်က အမျိုးသားက စိတ်ပူလို့ အားလုံးစုံအောင် ပြဖို့ ပြောတာကြောင့်ပါ။ အခုတော့ ဒီမှာ ဆေးတွေ ကျွန်မဝယ်လာတာ ကြည့်ပါဦး။ ကျွန်မကို ဘယ်ဆေးကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲဆိုတာ ဆရာမရှင်းပြပေးနိုင်မလား၊ ဆေးများလွန်းတော့ ရှုပ်ထွေးကုန်လို့ပါ”

“ဟင်..ဆေးတွေက အိတ်ကြီးနဲ့ တစ်ထုပ်ကြီးပါလား၊ ရွာရောက်ရင် ဆေးဆိုင်တောင် ဖွင့်ရောင်းလို့ ရတော့မယ်။ ဘယ်အထူးကုတွေကို ဘာတွေ ပြထားလဲ၊ စာအုပ်တွေ ပါရင် ပြပါဦး”

“ကျောက်ကပ်တော့ မဖြစ်သေးဘူး ဆိုပေမယ့် ခြေထောက်က ရောင်နေတာ မိသားစု ဆရာဝန်ပေးတဲ့ ဆီးဆေးသောက်တာတောင် မကျတာနဲ့ ကျောက်ကပ်အထူးကုနဲ့ ပြလာခဲ့တယ် ဆရာမ၊ သူကတော့ ဆရာမ ဆေးတွေပဲ ထပ်သောက်ခိုင်းထားတယ်၊ သွေးတွေ၊ ဆီးတွေတော့ ထပ်စစ်ထားသေးတယ်”

“အို..ခြေထောက်ရောင်တာက သွေးကျဆေး Amlodipineတို့၊ အမ်လောင် (Amlong)တို့ သောက်နေလို့ ဖြစ်တာပါ။ ကျောက်ကပ်က မဆိုးသေးပါဘူး။ စိတ်မပူပါနဲ့။ ဆီးဆေး သွားသောက်ဖို့ မလိုပါဘူး၊ ဒီလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိတယ်ဆိုတာကို ဆရာမတို့ သေသေချာချာ မပြောထားမိလို့ အခုလို ဖြစ်သွားတာပါ။ နောက်ကော ဘယ်အထူးကုတွေနဲ့ ပြခဲ့သလဲ”

“အီးစီဂျီမှာ နှလုံးသွေးကြော နည်းနည်းကျဉ်းနေပြီဆိုတော့ နှလုံးကိုလည်း ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒီမှာ ဆေးတွေ တစ်ထုပ်ကြီး ထပ်ပိုလာတယ်”

“ဟင်..ဒီမှာ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပေးထားပြီးသားလေ။ ဆေးစာ မပြလိုက်ဘူးလား”

“ပြလိုက်ပါတယ်ဆရာမ..သူက ပိုကောင်းမယ့် ဆေးလေးတွေနဲ့ လဲပေးလိုက်လို့ပါ”

“ဪ... ဒါဆို အရင်ဆေးတွေ ဖယ်လိုက်ဦးနော်။ အတူတူ ရောသောက်မိဦးမယ်။ နာမည်မတူပေမယ့် အထဲက ဆေးက တူတာဖြစ်တတ်တယ်။ ဆေးရောင်းတဲ့ ကောင်တာမှာ ပြပြီး သေသေချာချာ ရှင်းပြခိုင်းဦးနော်”

ဆေးလောကအတွေ့အကြုံ

တစ်ခုနဲ့တစ်ခု (2)

“ကျွန်မ ကျီးပေါင်းတက်ပြီး ခါးနာနေလို့ အရိုးအထူးကုလည်း ပြခဲ့တယ်။ သူ့ဆီကလည်း ဆေးလေးမျိုးလောက် ထပ်ပေးလိုက်တယ်”

“ဟင်... ဆီးချိုရောဂါကြောင့် အကြောတွေက ပိုနာတတ်တယ်လေ။ ဒါနဲ့ နောက်ထပ် ဆေးလေးမျိုးမှာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို အကြာကြီး စွဲမသောက်နဲ့ဦးနော်။ အစာအိမ်နဲ့ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်တတ်တယ်”

“အဟုတ်ပါပဲ ဆရာမရယ်။ ကျွန်မလည်း ရွာမှာ ဆေးဆိုင်က ဆေးတွေ စပ်ပြီး သောက်မိလို့ လေထဲပြီး ဗိုက်နာနေလို့ အစာအိမ်အထူးကု ပြထားတယ်။ မနက်ဖြန် အစာအိမ်မှန်ပြောင်းကြည့်ဖို့ ချိန်းထားပြီးပြီ ဆရာမ”

“ဗိုက်နာတာ မသက်သာရင် အစာ



.....
yarmu@oefoefat;
qDv&m* f Sft ax&x&mm* g t x|uk&m0efuD
t x|uk&m0efuD
.....



အိမ်မှန်ပြောင်းတော့ ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ မကင်းရင်တော့ ဗိုက်က ပြန်နာနေဦးမှာပဲ။ နောက်တစ်ခုက မက်ဖော်မင်တွေ အများကြီး သောက်နေရရင် လေထိုးသလို ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းလည်း ပျက်တတ်တယ်နော်။ တချို့ဆို မက်ဖော်မင်ကြောင့် ဝမ်းသွားတာ ဆရာမကို ပြန်မတိုင်ပင်တော့ အူမကြီးကိုလည်း မှန်ပြောင်းကြည့်ပြီး စစ်ဆေးခဲ့တာလည်း ရှိတတ်တယ်။ မက်ဖော်မင်လျှော့လိုက်၊ ဖြတ်လိုက်ရင် လုံးဝပျောက်သွားတတ်ပါတယ်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အစာအိမ်ဆေးလည်း ထပ်ပါလို့ ဘယ်ဆေးကို အရင်သောက်

ပြီး ဘယ်ဆေးနောက်မှ သောက်ရမယ်ဆိုတာ မသိတော့ဘူး”

“နောက်ထပ် ဘယ်အထူးကုပြတာ ကျန်သေးလဲ”

“မနက်ဖြန်တော့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောပြဖို့ ချိန်းထားသေးတယ်။ ခေါင်း၊ နောက်စေ့နဲ့ ဇက်ကြောက ထိုး ထိုးကိုက်နေလို့ ဦးနှောက်ထဲ တစ်ခုခု ဖြစ်နေမှာစိုးလို့ပါ။

“အို.. ဒါကတော့ ဇက်ကြောကနေ ဦးခေါင်းအနောက်ဘက်ကို ထိုးထိုးပြီး နာနေတာ.. လည်ပင်းရိုးက ကျီးပေါင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်တာပဲလေ။ ဆရာမ ပေးထားတဲ့ အာရုံကြော ထိန်းတဲ့ဆေး

တွေ ဆက်သောက်ကြည့်ပါဦး။ အရိုးဆရာဝန်ရဲ့ ကျီးပေါင်းအတွက် ဆေးတွေ သောက်ရင် လုံလောက်ပြီ ထင်ပါတယ်”

“အို.. ဒါဆို တော်သေးတာပေါ့။ ကျွန်မ ဆေးတွေ သောက်ပြီး သက်သာလား စောင့်ကြည့်လိုက်ပါဦးမယ်”

“ဒါ အကုန်ပဲလားဟင်.. ဘယ်အထူးကု ထပ်ပြခဲ့ရသေးလဲ”

“ဪ .. တစ်ခုကျန်သေးတယ်။ ကျွန်မ ချောင်းဆိုးနေတာ၊ နယ်က မိသားစုဆရာဝန်ကုပေးနေတာ၊ ဘယ်ချောင်းဆိုးဆေးမှ မပျောက်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးလည်း စုံနေပြီ။ အခု တီဘီသံသယဝင်တယ် ပြောလို့ အဆုတ်အထူးကုလည်း ပြဖို့ စီစဉ်ထားပါတယ်။ သန့်ဘက်ခါ ချိန်းထားတယ်”

“အို.. ချောင်းဆိုးတာ ဆရာမကို ဘာလို့ ပြန်မပြောရတာလဲ။ ဒီမှာ အဒေါ်ကို ပေးထားတဲ့ ကိုတဆီးလ်ဆိုတဲ့ ACEI သွေးကျဆေးအုပ်စုတွေက လူတစ်ရာမှာ ဆယ်ယောက်လောက် ချောင်းခြောက်ဆိုးတတ်တယ်။ ဒီဆေး မရပ်မချင်း ချောင်းဆိုးမပျောက်ဘူးလေ။ ဒါဆို ဒီသွေးကျဆေးကို ရပ်လိုက်ပြီး တခြားသွေးကျဆေး ပြောင်းပေးပါမယ်။ ဆရာမတို့က ဒီဆိုးကျိုးကို သေသေချာချာ မမှာလိုက်မိတာလည်း ပါပါတယ်”

“ဪ... ဒီလိုဖြစ်တတ်မှန်း မသိလို့ပါ။ အဒေါ်တို့က ဗဟုသုတ နည်းတော့ ကိုယ့်ထင်မြင်ယူဆချက်နဲ့ကိုယ် လုပ်နေမိကြတာလေ။ ကျွန်မတို့က သက်ဆိုင်ရာ အထူးကုက သူရဲ့ သက်ဆိုင်ရာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကိုပဲ ကုတယ် ထင်ပြီး တခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို မကုတတ်ဘူး။ မဆိုင်ဘူး ထင်လို့ပါ”

“ဒီလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အထူးကုတိုင်းဟာ အထွေထွေအထူးကု သင်တန်း၊ ဖြစ်တဲ့ ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံတဲ့ (M.Med.Sc) အတွက် သုံးနှစ်သင်တန်း၊တက်တုန်းက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို နားလည်တတ်ကျွမ်းပြီးမှ ပိုပြီးအတွင်းကျကျ ထိထိရောက်ရောက် ကုတတ်အောင် ဘာသာရပ်အလိုက် အထူးကု ပါရဂူဘွဲ့ သင်တန်း (Dr. Med.Sc)တွေ ထပ်တက်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကြမ်းအားဖြင့် ကုလို့ တတ်ပါတယ်။ ကုလို့ရပါတယ်။ ခက်ခဲနက်နဲလာရင်၊ အထူးကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်လာရင်တော့ သီးသန့်ထပ်ပြီး ပြသင့်ပါတယ်။

ဥပမာ ဆီးချိုကြောင့် ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်လို့ ခရီးယာတနင်း (Creatinins) များလာရင် ကျောက်ကပ် အထူးကုကို ထပ်ပြမယ်။ အထွေထွေ အထူးကုက ဆီးချိုထိန်းမယ်၊ ပေးချင်တဲ့ ဆေးချင်းတူရင် ကျောက်ကပ်အထူးကုက အကြံပြုတဲ့ ပိုကောင်းမယ့်ဆေးကို ပြောင်းပြီးသုံးဖို့ ညွှန်ကြားလာရင် ပြောင်းပေးလိုက်မယ်။ ဒါဆို ပိုပြီး စည်းဝါးညီတဲ့ ကုထုံး ရလာမှာပါ”

“ဆရာမရှင်းပြတော့ ပိုရှင်းသွားပါပြီ။ ဒီလိုနက်နဲမှန်း စောစောက မသိခဲ့ပါဘူး။ မောရင် အမောပြေဆေး၊ နာရင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ဖောရင် ဆီးဆေး၊ ဒီလို လိုက်ပေးရင် ရပြီလို့ ထင်ခဲ့တာကိုး”

“ရောဂါကို ဝေဒနာက စဖော်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဓိကကျတာက ဘာကြောင့် ဒီလိုဝေဒနာဖြစ်စေသလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပြီး ကုသတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာ စက်တစ်ခုက အသံအကျယ်ကြီးဖြစ်နေရင် နားကို ဝှမ်းနဲ့ပိတ်ထားတာက ဝေဒနာကို လိုက်ကုနေတာနဲ့ တူပြီး အသံဆူညံနေတဲ့ စက်ရှိတဲ့နေရာကို ရှာပြီး ပြုပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ရောဂါရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို ကုတာနဲ့ တူပါတယ်။ ဒါဆို ဘယ်လိုကုတာက ပိုထိရောက်နိုင်လဲ အဒေါ် စဉ်းစားလို့ ရသွားပြီပေါ့”

“အို ဟုတ်ပါရဲ့။ ကျွန်မတို့က အပေါ်ယံဝေဒနာကို ကုတာလောက်ပဲ စဉ်းစားနေကြတာကိုး။ ဒါဆို ဘယ်လိုအထူးကုတွေနဲ့ ပြသင့်သလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင် လျှောက် မဆုံးဖြတ်ဘဲ ဆရာမပဲ လိုအပ်သလို ထပ်ဆင့်ညွှန်ပြပေးပါနော်”

“ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒီအထူးကုတွေဆို အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီး စုံအောင် ပြတာက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ကားမောင်းတဲ့အခါမှာ လူတွေအများကြီး တာဝန်တစ်ခုစီ ခွဲထားပြီး တစ်ဦးက လီဗာနင်းမယ်၊ တစ်ယောက်က စတီယာရင် လှည့်မယ်၊ တစ်ဦးက ဘရိတ်ကို နင်းမယ်ဆိုရင် ချိန်ကိုက်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်သလိုပေါ့။ တစ်ဦးတည်းက အားလုံးကို သူ့အချိန်အဆနဲ့ သူ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းမယ်ဆိုရင် ဒီတစ်ဦးတည်း ကုတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ခက်ခဲတဲ့အခါ၊ တောင်ပေါ်တက်တာ၊ ခရီးကြမ်းသွားတာတွေဆိုရင် အဲဒီဘက်မှာ ပိုကျွမ်းကျင်မယ့်သူကို အကြံဉာဏ်တောင်းဖို့ လိုရင် လိုသလို ပိုင်းဝန်းလုပ်ရင် ပိုထိရောက်မှာပဲပေါ့။ တစ်မျိုးစီမှာ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ နှစ်မျိုးစလုံးရှိတတ်ပါတယ်”

“ကောင်းပါပြီ။ ဆေးကောင်တာမှာတူတဲ့၊ ထပ်နေတဲ့ ဆေးတွေကို ပြန်ရွေးခိုင်းရဦးမယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်”

မှတ်ချက် ။

(၁) မိမိဝေဒနာကို မိသားစုဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးဦးနဲ့ အရင် တိုင်ပင်ပါ။ Provisional Diagnosis ဖြစ်နိုင်တဲ့ရောဂါ အမည်ဖော်ထုတ်ပါ။

(၂) လိုအပ်ပါက ရောဂါဆက်လက်ရှာဖွေ၊ ကုသဖို့ GPတွေက သက်ဆိုင်ရာ ဒါမဟုတ် သင့်လျော်တဲ့အထူးကုကို ရွေးချယ်ပေးပြီး ၎င်းအထူးကုရှိနိုင်မယ့်နေရာ၊ အချိန် စသဖြင့် တိကျစွာ လွှဲအပ်စာနဲ့ (Referral letter) လွှဲအပ်ညွှန်ကြားပေးသင့်ပါတယ်။

(၃) ဝေဒနာတစ်ခုစီ၊ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် အထူးကုတစ်ဦးစီ ပြဖို့မလိုဘဲ အဓိက ပြဿနာရှိတဲ့ရောဂါအတွက် အထူးကုကိုသာ ရွေးချယ်ပြသသင့်ပါတယ်။

(၄) ညွှန်ကြားပေးသူတွေကလည်း လူနာရဲ့ ရောဂါနဲ့ ပြသင့်တဲ့ အထူးကုကို သင့်တော်အောင် ရွေးချယ်ပေးမိစေဖို့ အထူးသတိပြုသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ နေထိုင်စားသောက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်စဉ်ကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေနိုင်



ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ ရှိခဲ့လျှင် အသက် ၅၀ အရွယ်တွင် အဆိုပါ အကျင့်ဆိုးများကို စွန့်ပစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် အညီနေထိုင်စားသောက်ပါက နှလုံးသွေးကြောရောဂါပိုဆိုးလာသော ဖြစ်စဉ်ကို ပင် ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားစေနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ သို့ရာတွင် အသက်ကြီးချိန်အထိ အကျင့်ဆိုးများကို အပိုဆောင်း ပြုလုပ်လျှင် သွေးကြောများအပေါ် ပိုမိုဆိုးရွားသော သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း လေ့လာသူတို့က သတိပေးထားသည်။

လေ့လာမှုအသစ်အရ အသက် ၃၀၊

၄၀ အရွယ်တို့က ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ နေထိုင်စားသောက်လျှင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်စဉ် တိုးတက်မှုကိုပင် သိသိသာသာ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားစေနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

“ငယ်ငယ်က ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေ ရှိခဲ့ရင်တောင် အခုအချိန်မှာ ပြောင်းလဲဖို့ နောက်မကျသေးပါဘူး။ ပြောင်းလဲလိုက်ရင် နှလုံးအတွက် ကောင်းကျိုး ရှိပါလိမ့်မယ်” ဟု လေ့လာသူတို့က ဆိုသည်။

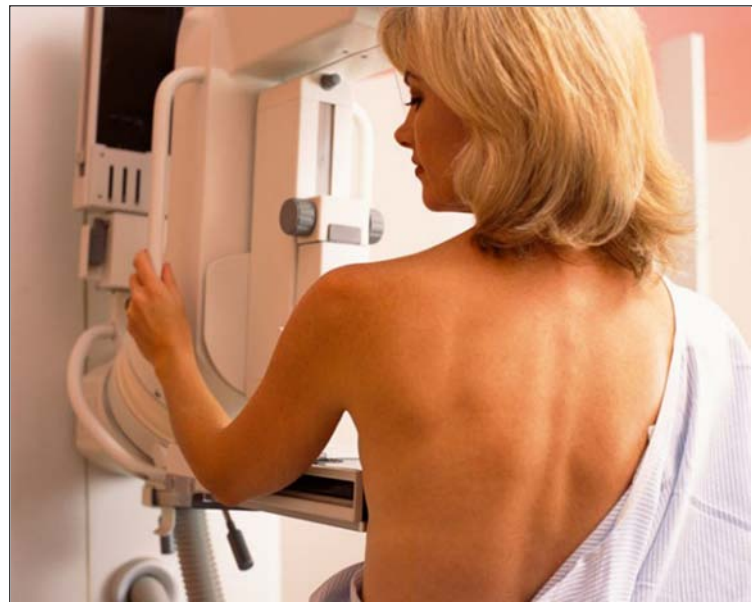
နှလုံးသွေးကြောရောဂါသည် နှစ်စဉ် ယူကေတွင် လူရှစ်သောင်းနှစ်ထောင်ဝန်းကျင်ကို သေဆုံးစေပြီး အမျိုးသား ငါးဦး

လျှင် တစ်ဦးနှုန်း၊ အမျိုးသမီး ရှစ်ဦးလျှင် တစ်ဦးနှုန်း ရောဂါ ခံစားနေရကြောင်း သိရသည်။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းမှာ အဓိက လက္ခဏာဖြစ်ပြီး နှလုံးသွေးကြောများတွင် အဆီခဲများ ပိတ်ဆို့ခြင်း သွေးထောက်ပံ့မှုမကောင်းခြင်း ဖြစ်တတ်ကာ အချိန်ကြာလာလျှင် နှလုံးသွေးကြော မာကျောကျဉ်းမြောင်းခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော အဆင့် များခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းနှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါတို့ကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ မဖြစ်စေရန် လိုက်နာသင့်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အလေ့အထများမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကျန်းမာရေးနှင့် အညီ ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ နေခြင်း၊ တစ်နေ့ အနည်းဆုံး ၃၀ မိနစ် နှင့် တစ်ပတ် ငါးကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်းအသင့်အတင့် လုပ်ခြင်း၊ အရက်ကို မသောက်ရ မနေနိုင်ပါက အမျိုးသားများတွင် နှစ်ပတ်၊ အမျိုးသမီးများတွင် တစ်ပတ်ထက် ပိုမသောက်ခြင်း၊ သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါသည့် အမျှင်ဓာတ်များ ပိုမိုသုံးစွဲခြင်း၊ ဆီဒီယမ်နည်းပါးသော အစာကိုစားခြင်းတို့ဖြစ်ကြောင်းသိရသည်။

ဇွန်

ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများကြောင်း ၁၀ နှစ် ကြိုတင် သတိပေးမည့် သွေးစစ်ဆေးနည်းအသစ်



အမျိုးသမီးတို့အား သူတို့၏ ဘဝ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံက ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်မြင့်မားကြောင်း သွေးစစ်ဆေးမှုအသစ်တစ်ခုက သတိပေးပြောကြားလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ သွေးစစ်ဆေးနည်းသည် ရင်သားကင်ဆာ လက္ခဏာမပြသမီ ၁၀ နှစ်ကြိုတင်၍ အန္တရာယ်ရှိသူများကို သတိပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ဆိုသည်။ ထိုအချိန်တွင် ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်များ နေလျှင် လျော့ချခြင်းကဲ့သို့သော ကာကွယ်နည်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ဖြစ်နှုန်း လျော့ချနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အသက် ၅၀-၆၀ အရွယ် အမျိုးသမီးများသည် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိ သိရှိနိုင်ရန် ပုံမှန် စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း၊ ယခု စစ်ဆေးနည်းဖြင့် စစ်ဆေးလျှင် ရင်သားကင်ဆာရှိသူ

အမျိုးသမီးဦးရေကို သိသိသာသာ လျော့ချနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့က မျှော်လင့်ထားသည်။

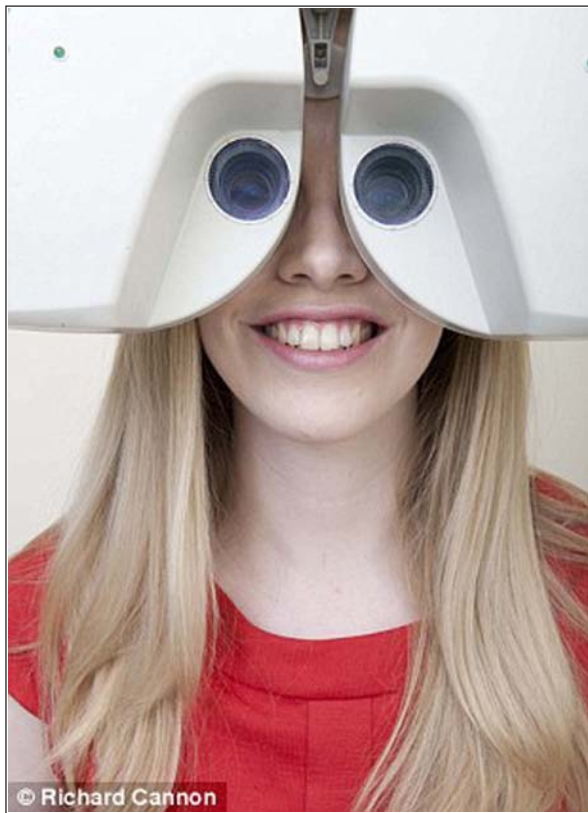
ယခုစစ်ဆေးနည်း အသစ်ကို သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးများတွင် ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဗြိတိန် အမျိုးသမီး ငါးသောင်းဝန်းကျင်သည် နှစ်စဉ် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနေကြပြီး ယင်းတို့အနက် ငါးဦးလျှင် တစ်ဦးနှုန်းသည် သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြသည်။

UCL လေ့လာသူတို့က သွေးဆဲလ်တို့၏ ဒီအင်န်အေ အမှတ်အသားတစ်ခုသည် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ကြောင်း ခန့်မှန်းနိုင်သည်ကို သတိပြုမိခဲ့သည်။ ယခုသွေးစစ်ဆေးနည်းသည် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများကြောင့် မျိုးဗီဇထိခိုက်ပုံများကို ဆန်းစစ်အဖြေရှာသည့် နည်းဖြစ်သည်။

ဇွန်

လေဖြတ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်မည့် မျက်စိ စစ်ဆေးနည်း



ရိုးစင်းသော မျက်စိစစ်ဆေးနည်းက လူနာများတွင် လေဖြတ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိ ခွဲခြမ်းဖော်ထုတ်နိုင်ကြောင်း အမေရိကန် လေ့လာမှုအရ သိရသည်။

စတုလင်ပေါင် ၂၀ တန်သည့် ထိုစစ်ဆေးနည်းသည် မျက်စိအာရုံခံလွှာကို ဓာတ်ပုံများ ရိုက်ယူစစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။ မျက်စိ အာရုံခံလွှာသည် မျက်အိမ်နောက်ဘက်ရှိ ဆဲလ်များ၏ အလင်းရောင် ထိခိုက်လွယ်သော အလွှာဖြစ်ပြီး သွေးတိုးပါက

ထိခိုက်မှု ဖြစ်တတ်သည်။

လေ့လာမှုအရ သွေးတိုးပြီး မျက်စိအာရုံခံလွှာထိ ခိုက်သော အခြေအနေ ခံစားရသူတို့သည် လေဖြတ်နိုင်ခြေ မြင့်မားစေကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ ယခုစစ်ဆေး နည်းသည် လေဖြတ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်သော နည်းလမ်းသစ် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

သွေးတိုးခြင်းသည် လေဖြတ်နိုင် သည့် နံပါတ်တစ်အန္တရာယ် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ယူကေတွင် တစ်နှစ်လျှင် လေဖြတ်သူ တစ်သိန်းခွဲကျော်အနက် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် သွေးတိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရ ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူအများစုတွင် သွေးတိုးသော သတိပေးလက္ခဏာများ ပြသခြင်း မရှိသဖြင့် ဆိုးကျိုးကို သတိမပြုမိကြပေ။

မျက်စိအာရုံခံလွှာသည် ဦးနှောက် သွေးကြောများ၏ အခြေအနေကို တန်ဖိုးရှိသော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သော ယခုစစ်ဆေးနည်းသည် လေဖြတ်ခြင်း အန္တရာယ်အတွက် ပုံမှန် စစ်ဆေးမှုအဖြစ် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုလာသင့်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က သုံးသပ်ထားသည်။

ယခုစစ်ဆေးနည်းသည် အလွန်ရိုး စင်းပြီး မျက်စိဆရာဝန်တို့က မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျယ်ပြန့်လာစေရန် အထူး မျက်စဉ်းဆေးခတ်ကာ မျက်စိအာရုံခံလွှာ ဓာတ်ပုံကို ရယူနိုင်သည်။ ထို့နောက် Fundus ကင်မရာဖြင့် မျက်စိနောက်ဘက်သို့ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။

“ဒီစက်က လောလောဆယ်မှာ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် သွေးကြောထိခိုက်မှု အပြောင်းအလဲတွေကို စစ်ဆေးရာ မှာ သုံးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်”ဟု မျက်စိဆိုင်ရာ တော်ဝင် ကောလိပ်မှ အတိုင်ပင်ခံ မျက်စိဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဘာနီက ပြောသည်။

ဇွန်

လမစေ့ကလေးများတွင် ပိုးသတ်ပဝါများသုံးလျှင် အပူလောင်တတ်ကြောင်း ဆရာဝန်တို့သတိပေး



လမစေ့ကလေးငယ်များတွင် ပိုးသတ်ပဝါ (Antiseptic wipe) သုံးသည့် အခါ အပူလောင်ခြင်းနှင့် အခြား ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရတတ်သဖြင့် သတိထားသင့်ကြောင်း ဆရာဝန်တို့က သတိပေးထားသည်။

အထူးသဖြင့် Chlorhexidine ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးရည်သည် လမစေ့ကလေးငယ်များတွင် အပူလောင်ခြင်းနှင့် အခြား ပြင်းထန်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရတတ်ကြောင်း၊ အဆိုပါ ပိုးသတ်ဆေးရည်သည် ကလေးငယ် သုံးဦးကိုပင် သေဆုံးစေခဲ့ဖူးကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့က ပြောကြားခဲ့သည်။

ယူကေတွင် မွေးကင်းစကလေးငယ် ၂၈ ဦးအား ပြွန်သေး (Catheter) မထည့်မီ ထိုပိုးသတ်ပဝါဖြင့် ပိုးသတ်ပြီးနောက် အပူလောင်ရာများကို သတိပြုမိခဲ့ရာ လန်ဒန်အခြေစိုက် ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အေဂျင်စီမှ ကျွမ်းကျင်သူတို့က သတိပေးပြောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

Chlorhexidine ပိုးသတ်ဆေးကို လမစေ့ကလေးများတွင် ပြွန်သေးနှင့် ဆက်စပ်သော သွေးစီးဆင်းမှုဆိုင်ရာ ပိုးဝင်မှုများ ကာကွယ်ရန် မကြာခဏ သုံးလေ့ရှိသည်။ ယူကေတွင် ၂၀၀၅၌ ကလေးတစ်ဦးသည် ကျောက်ကပ် အလုပ်မလုပ်ဘဲ သေဆုံးခဲ့ရာ ထိုဆေးရည်ကြောင့်ဟု ထင်မြင်ခဲ့ကြသည်။

ဇွန်

ပိုးကြောင့် မျက်တောင်ရောင်ခြင်း

Q. မျက်တောင်ရောင်တာက ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ ဆရာ။

A. မျက်တောင်ရောင်တာမှာ အဓိကအကြောင်းရင်း နှစ်ခု ရှိပါတယ်။ တစ်ခုက Staphylococcal Blepharitis ပါ။ စတင်ပိုင်းလိုကော့ကပ်စ်ရောဂါပိုးကြောင့် မျက်တောင်ရောင်တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် မျက်တောင်ရောင်တာ (Allergic Blepharitis) ပါ။ ဒီအကြောင်းရင်း နှစ်ခုအနက် မျက်ခမ်းမှာ ပိုးဝင်ပြီး မျက်တောင်ရောင်ရမ်းတာ အဖြစ်များပါတယ်။



ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း
မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

Q. ဘာကြောင့် မျက်ခမ်းမှာ စတင်ပိုင်းလိုကော့ကပ်စ်ပိုးဝင်ပြီး မျက်တောင်ရောင်ရမ်းမှု ဖြစ်ရတာပါလဲ ဆရာ။

A. မျက်ခမ်းမှာ ပုံမှန် မျက်တောင် ရှိသလို အမြွှေးပါး (Conjunctiva) လည်း ရှိတယ်။ မျက်တောင်ကို လှန်ကြည့်လိုက်ရင် Conjunctivaနဲ့ တစ်ဆက်တည်းရှိတာတွေ့လိမ့်မယ်။ အဲဒီမှာ ဘက်တီးရီးယား Flora လည်းရှိပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယား

ဆံချည်မျှင်အိတ်(Hair Follicle)တွေ ရှိပါတယ်။ မျက်တောင်မှာလည်း ပိုး (Infection) ကျရောက်ပြီး မျက်တောင်က ရောင်လာနိုင်ပါတယ်။ မျက်တောင်တွေ

မျက်ခမ်းရောင်တာကြောင့် မျက်စိကို ထွေထွေထူးထူး ထိခိုက်စေနိုင်တာမျိုးတော့ မရှိပါဘူး။ မျက်ခမ်းရောင်နေရင် မျက်စိက နေရောက်တာတော့ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အရာဝတ္ထုတွေကို ကြည့်ရတာ ဝါးတားတား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံက မှန်သွားတာ မဟုတ်ပေမယ့်...

ယားFloraမှာ အများဆုံး ကျရောက်တာက စတင်ပိုင်းလိုကော့ကပ်စ်ပိုး (Staphylococcus) ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတစ်ပိုက်မှာ စတင်ပိုင်းလိုကော့ကပ်စ်ပိုးက အမြဲရှိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် မျက်တောင်ရောင်ပြီဆိုရင် ဒီပိုးကြောင့်ပဲ ရောင်တာ များပါတယ်။

Q. မျက်တောင်ရောင်တာက ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ ဆရာ။

A. မျက်တောင်ဆိုတာ တကယ်တော့ ဆံပင်နဲ့ အတူတူပဲ။ မျက်တောင်ရင်းမှာ

ရောင်လာပြီဆိုရင် မွေးကျွတ်နာ (Stye) ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကို တချို့ကလည်း မျက်စိစွန်နာဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ မျက်စိစွန်ပြီဆိုရင် အဲဒီမျက်တောင်လေးကို ဆွဲနုတ်လိုက်ရင် သက်သာသွားတတ်ပါတယ်။

ပိုးကြောင့် မျက်တောင်ရောင်ရင် ရောင်နေတဲ့ မျက်ခမ်းတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ မျက်တောင်အရင်း ဆံချည်မျှင်အိတ် (Hair Follicles)တွေက ရောင်နေသလား ဆိုတာကို ကြည့်လိုက်

လို့ ရောင်နေတယ်ဆိုရင် ဒါက Staphylococcal Infection ကြောင့် ရောင်တာများပါတယ်။

မျက်တောင်ကို ကြည့်လိုက်လို့ မျက်တောင်က ရောင်နေတာ များတယ်။ ပြီးရင် မျက်စိအဆီဖု (Chalazion) သေးသေးလေးတွေက အများကြီးဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း Staphylococcal Infectionကြောင့် ရောင်တာဖြစ်ပါတယ်။

Q. မျက်တောင်ရောင်တာကို ဘယ်လို ကုသသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်းဆေးကိုပဲ တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်လောက် မျက်ခမ်းပေါ်ကို လိမ်းပေးရပါမယ်။ မျက်ခမ်းက ရောင်ရမ်းမှု ပိုများတယ်ဆိုရင်တော့ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးနဲ့ စတီးရွိုက် ပါဝင်တဲ့ မျက်စဉ်းဆေးခရင်မ် (Eye Ointment)ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် လိမ်းပေးရင် ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မျက်စဉ်းဆေးကို လိမ်းခိုင်းရင် ဈေးသက်သာပေမယ့် လူနာအတွက် အဆင်မပြေဘူး။ မျက်ခမ်းကို ဘယ်လို မျက်စဉ်းဆေး Ointment ကို မဆိုလိမ်းရင် မျက်ခမ်းမှာ စေးကပ်၊ စေးကပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ အခန့်မသင့်ရင် မျက်စိထဲကို အနည်းနဲ့ အများဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ပြဿနာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မျက်လုံးရှေ့မှာ ဖယောင်းကာထားသလို ကြည့်ရတာ ဝါးတားတား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကို လူတွေက မကြိုက်ကြဘူး။ ဒီတော့ မျက်စဉ်းဆေးကိုလည်း ကောင်းကောင်းမလိမ်းချင်ကြဘူး။

Q. မျက်တောင်ရောင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူကို ပြောလိုတာ ရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. မျက်ခမ်းရောင်တာကြောင့် မျက်စိကို ထွေထွေထူးထူး ထိခိုက်စေနိုင်တာမျိုးတော့ မရှိပါဘူး။ မျက်ခမ်းရောင်နေရင် မျက်စိက နေရောက်တာတော့ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အရာဝတ္ထုတွေကို ကြည့်ရတာ ဝါးတားတား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အမြင်အာရုံက မှန်သွားတာ မဟုတ်ပေမယ့် ပုံရိပ်ရဲ့ ကြည်လင်ပြတ်သားမှုအားကတော့ မကောင်းတော့ပါဘူး။ မျက်ခမ်းရောင်တာကြောင့် မျက်စိကွယ်တာမျိုးတော့ ရှားပါတယ်။

ပဲနို့၏ ကျန်းမာရေး ကောင်းကျိုးများ



ပဲပိစပ်နဲ့ ရေနဲ့ကို ကြိတ်ခြေ ရောမွှေပြီး ကြိုထားတဲ့ ပဲနို့ဟာ တကယ်ကို အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ သောက်သုံးစရာ တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပဲပိစပ်ဟာ သဘာဝအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ်အပြင် ပရိုတင်း၊ အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီသဘာဝဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ အင်အားတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ပဲပိစပ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပဲနို့မှ ရရှိနိုင်တဲ့ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

၁။ ကျန်းမာသော အသိဖြစ်စေခြင်း

ပဲနို့ရဲ့ အားသာချက်ကတော့ သွေးထဲမှာ ရှိသင့်တဲ့ အဆီတွေကိုသာ ဖြစ်စေတာဖြစ်ပါတယ်။ တခြားနို့တွေဟာ ပြည့်ဝဆီတွေနဲ့ ကိုလက်စထရောတွေ အများအပြား ပါဝင်တတ်ပြီး ပဲနို့ကတော့ မပြည့်ဝဆီသာ ပါဝင်တဲ့အပြင် ကိုလက်စထရောလည်း လုံးဝ မပါဝင်ပါဘူး။ ဒီမပြည့်ဝဆီတွေဖြစ်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ်ဟာ သွေးထဲကို ကိုလက်စထရောတွေ မရောက်အောင်လည်း တားဆီးပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲနို့ကို နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ထရိုင်းဂလစ်စရိုက်နဲ့ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော (LDL) တွေကို လျော့နည်းစေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးတွေရှိစေမယ့် ကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော (HDL) တွေကို သွေးတွင်းမှာ မြင့်တက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးတွင်း ကိုလက်စထရော များနေတဲ့ သူတွေနဲ့ နှလုံးရောဂါ မျိုးရိုးရှိသူတွေက ပဲနို့ကို နေ့စဉ် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

၂။ သွေးကြောများကို သန်မာစေနိုင်ခြင်း

အိုမီဂါ-၃ နဲ့ အိုမီဂါ-၆ လို အစွမ်းထက် အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေပါတဲ့ ပဲနို့ဟာ သွေးကြောထိခိုက်မှုတွေကို ကာကွယ်ပေးပြီး သွေးကြောတွေကို ပိုမိုသန်မာလာစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးကြောရဲ့ မျက်နှာပြင်ကို ပိုမိုသန်မာစေပြီး ထိခိုက်မှုအမျိုးမျိုးကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရုံသာမက ကိုလက်စထရောတွေ အနည်းမထိုင်စေဖို့လည်း ကာကွယ်ပေးပါသေးတယ်။ ပဲနို့ထဲက သဘာဝဓာတ်တွေဟာ သွေးကြောမျက်နှာပြင်ကို သန်မာစေတဲ့အပြင် သွေးကြောကိုလည်း ပျော့ပျောင်းလွယ်စေတဲ့ အတွက် သွေးတိုးတာကြောင့် သွေးကြောအပေါ် ထိခိုက်မှုတွေကို လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

၃။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခြင်း

ပဲနို့ဟာ တခြားနို့တွေထက် သကြား

ဓာတ်နည်းပါတယ်။ နွားနို့ တစ်ခွက်မှာ သကြား ၁၂ ဂရမ်ပါဝင်ပြီး ပဲနို့မှာတော့ ၇ ဂရမ်သာ ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲနို့တစ်ခွက်မှာ ၈၀ ကယ်လိုရီသာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မပြည့်ဝဆီ ဖြစ်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ်တွေသာ ပါဝင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သွေးတွင်း အဆီတွေ ပျော်ဝင်မှုလည်း နည်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ မလိုအပ်တဲ့ အဆီတွေမပါတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာမျိုး မရှိတဲ့အပြင် အဆီပိုတွေကိုပါ လျော့ချပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကောင်းကျိုးတွေအပြင် ပဲနို့မှာပါတဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေကလည်း အစာခြေစနစ်ကို ကူညီနေတဲ့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချရာမှာ အထောက်အကူများစွာဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

ပဲနို့မှာ တက်စတိုစတီရုန်း ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ဟော်မုန်း Phytoestrogen များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ တက်စတိုစတီရုန်း ထုတ်လုပ်မှု ထိန်းချုပ်နိုင်တာက အမျိုးသားတွေမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ပဲပိစပ်ကို ပုံမှန် စားသုံးပေးပါက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို ထိရောက်စွာ လျော့ကျစေနိုင်ကြောင်း လေ့လာစမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ သွေးဆုံးကိုင်ချိန် ဝေဒနာများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

သွေးဆုံးချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အီစထရိုဂျင်ထုတ်လုပ်မှုက အနိမ့်ဆုံးကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ အီစထရိုဂျင် ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းသွားတာနဲ့အမျှ ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ သွေးဆုံးကိုင်ချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ အဝလွန်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်များလာပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်တာတွေ၊ အိပ်မပျော်တာနဲ့ တခြား စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပဲနို့မှာပါတဲ့ ပိုင်းတိုအီစထရိုဂျင်ဟာ အီစထရိုဂျင်ဓာတ်ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲနို့ကိုသာ ပုံမှန်သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် သွေးဆုံးတာကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာတွေနဲ့ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေကို သက်သာလျော့နည်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

၆။ အရိုးပျော့ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

အရိုးပျော့ရောဂါဟာ အသက်အရွယ်၊ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ပဲနို့မှာပါတဲ့ ပိုင်းတိုစထရိုဂျင်ဟာ အရိုးသိပ်သည်းမှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကယ်လ်စီယမ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စုပ်ယူမှုအားကောင်းစေဖို့ များစွာ အထောက်အကူပြုပါသေးတယ်။ အရိုးပျော့ရောဂါမဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နိုင်ဖို့က ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်-ဒီ အားဖြည့်ထားတဲ့ ပဲနို့ကို ပုံမှန်သောက်သုံးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ကြယ်စင်

စပ်ပျဉ်းပျဉ်းဖြစ်နေသော အရေပြားအတွက် နိမ့်စွန်းကုသမှုများ

(၁) အသားအရေ ကြမ်းတမ်းမှု လျော့ပါးစေရန် အုန်းဆီသုံးပါ

အုန်းဆီက အရေပြား ခြောက်သွေ့တာ၊ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးရင်း နို့သီးခေါင်း နာကျင်တာ၊ ကလေးတွေမှာ သေးစိုခံဘောင်းဘီ (Diaper) ကြောင့် အနီကွက်ထတာတို့ကို ကုသရာမှာ အသုံးဝင်ပြီး ထိရောက်မှု ရှိပါတယ်။ အုန်းဆီကို ရေချိုးကန်ထဲ ထည့်ပြီး ချိုးပေးတာကြောင့် အရေပြားကို အနာကျက်စေပြီး နူးညံ့စိုပြည်စေပါတယ်။

(၂) မီးပူလောင်ခြင်း သက်သာစေရန် လာဗန်ဒါဆီနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်သုံးပါ

မီးပူလောင်တဲ့ ဒဏ်ရာ သက်သာစေဖို့ လာဗန်ဒါဆီ လိမ်းပေးပါ။ ပြီးရင် ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်သားကို ထပ်မံ

လိမ်းပေးပါ။

(၃) အယား ပျောက်စေရန် အာလူးသုံးပါ

အာလူးကို ပါးပါးလှီးပြီး ယားယံတဲ့ အရေပြား၊ အင်းဆက်အကိုက်ခံရတဲ့ အရေပြားနဲ့ မီးပူလောင်တဲ့ အရေပြားနေရာတွေမှာ ကပ်ပေးပါ။ သက်သာစေပါတယ်။

(၄) အရည်ကြည်ဖု သက်သာစေရန် ရေအေးသုံးပါ

မီးလောင်ဖု၊ အရည်ကြည်ဖုပေါ်မှာ ရေခဲတုံး မကပ်ပါနဲ့။ ရေအေးကို လောင်းချပေးပါ။ သက်သာစေပါတယ်။

(၅) အင်ပျဉ်းကြောင့် ယားယံမှု သက်သာစေရန် ဂျုံမှုန့်သုံးပါ

ဂျုံမှုန့်ထည့်ထားတဲ့ ရေထဲစိမ်းချိုးပေးတာကြောင့် အင်ပျဉ်းနဲ့ ယားယံတဲ့ ဝေဒနာကို သက်သာစေပါတယ်။

ကြယ်စင်

ဆေးလောကမှ ဟာသများ

နေသာထိုင်သာရှိအောင်လို့ပါ...

ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲ ကျင်းပရန် စီစဉ်ရာဝယ်...
“လူက အယောက် ၃၀ လောက်ပဲတက်မှာ”
“ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆရာ”
“မင်း စီစဉ်ထားတဲ့အခန်းက အယောက် ၅၀ စာလောက်ရှိတော့ မကျယ်လွန်းဘူးလား”
“တက်ရောက်မယ့်သူတွေထဲမှာ အဝလွန်သူက အယောက် ၂၀ လောက်ပါလို့ ဆရာ”
“ဟိုက်”

မှူးအိမ်ငင်

ဒါဆို ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်တယ်...

ဆေးခန်းသို့ လူတစ်ဦးရောက်လာပြီး ဆရာဝန်အား...
“ကျွန်တော် သွေးတိုးရောဂါ ရနေပြီဆရာ”
“မျိုးရိုးရှိလား”
“မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ မိန်းမဆီက ကူးတာဖြစ်မယ်”
“မဖြစ်နိုင်တာဗျာ၊ သွေးတိုးက ကူးတတ်တာမှမဟုတ်တာ”
“ကူး၊ မကူးတော့မသိဘူး၊ သူက ကျွန်တော့်လစာကို နှစ်ရက်တည်းနဲ့ ကုန်အောင်သုံးပစ်တတ်လို့”
“ဟိုက်”

ဆရာကိုတောင် သတိရမိသေးတယ်...

အေးကမ္ဘာ ဒေါက်တာချစ်

လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာ အဲဒီလူမရှိမှ ပိုသိကြတာမဟုတ်လား။ ရှိနေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် တန်ဖိုးထားရကောင်းမွန်းမသိကြဘူး။ ထို့အတူပဲ ကိုယ်နဲ့ဆက်ဆံ၊ ထိတွေ့နေစဉ်တုန်းမှာ နမော်နမဲ့နဲ့ ခဏတာ ခရီးလွန်နေတာ။ ဆေးခန်း ပိတ်ချိန်ရောက်မှ ကိုယ်က နေထိုင်မကောင်းဖြစ် ကိုယ်ပြနေကျဆရာနဲ့ပြလို့မရ။ ဝေဒနာကလည်း အချိန်မတော်မှထ။ အို. . . ဒုက္ခ။
ဝေဒနာဆိုတာကလည်း ဆေးခန်းတွေဖွင့်ချိန်မှာ မဖြစ်ဘဲ ကိုယ်ပြနေတဲ့ဆရာဝန် ဆေးခန်းပိတ်ချိန်ရောက်မှ ရောဂါထဖောက်။ အဲဒီထဲမှာ အဆိုးဆုံးက

ရင် ဇီးဖြူကုန်းကျေးရွာ၊ လက်ပံတန်းမြို့မှာပေါ့။ ညဘက်ကောင်းကောင်း မအိပ်ရပါဘူး။ လာလာပြီး မွေးနေကြလို့၊ ရိုးရိုးလား၊ ညှပ်ဆွဲမလား။ သေသေချာချာလေ့ကျင့်ထားတာ။ ခုတော့ မြို့ပေါ်ရောက်ပြီဆိုတော့ စိတ်လျော့ထားရတာ။ ဒါတောင် မွေးပေးချင်နေသေး။ ပညာကမနေဘူးမဟုတ်လား။ မွေးဖြစ်သွားတာကလည်း ကိုယ်မှမကယ်ရင် ဒုက္ခဆိုတော့ရွာမှာက သားဖွားဆရာမပဲရှိတာ။ မလုပ်ချင်လည်းလုပ်ရမှာပဲ။ တာဝန်ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် ရွာမှာ နာမည်ကြီးရော. . . အထင်သိပ်မကြီးလိုက်ပါနဲ့။ ဘယ်သူမှ မရှိတော့လုပ်ရမှာပဲ။ ဘယ်သူမှမရှိတော့

ကျွန်ုပ်ထံပြနေကျ ဘုရားအကျိုးတော်ဆောင်တစ်ယောက်။ သူက သူကိုးကွယ်နေတဲ့ ဆရာတော် နယ်တကာတရားလိုက်ဟောရင် ကားလိုက်မောင်းပို့နေရတာ။ ကားမောင်းပို့ပေးတယ်ဆိုလို့ ဒရိုင်ဘာလို့ မထင်နဲ့။ မေတ္တာနဲ့လိုက်ပို့တာ။ တစ်ခါတလေ သူပိုင်ကားနဲ့ လိုက်ပို့တာ ဆရာတော်က တရားစင်မြင့်မှာ သူကတော့ ခပ်လှမ်းလှမ်းတစ်နေရာ။ ထမင်းလည်းမစားရ၊ ဧည့်ခံတဲ့သူက ဆရာတော်ကိုပဲ စိတ်ဝင်စား၊ ဝယ်စားလို့ရတဲ့နေရာရှိသလို ရွာမှာဆိုရင် ဆိုင်မရှိတော့ သူ့ခမျာထမင်းငတ်။ ဒီလိုနဲ့ အစာအိမ်ရောဂါက ခဏခဏပြန်ဖြစ် တရားပွဲက ပြန်လာရင် ဆေးခန်းတန်းရောက်။ အဲဒီလို ဖောက်သည်ဟောင်းကြီးတစ်ယောက် တစ်နေ့မှာ ညဉ့်နက်မှ ရောဂါထပါလေရော။ ဆေးခန်းရှေ့က ဖြတ်ပြီး ညလုံးပေါက် ဖွင့်နေတဲ့ဆေးခန်းကို သွားပြရရှာသတဲ့။ အဲဒီမှာ လွမ်းလွမ်းဆွေးဆွေးနဲ့ ပိတ်ထားတဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဆေးခန်းကို ကြည့်သွားသတဲ့။

မရင်းနှီးသေးတဲ့ဆေးခန်းမှာ သွားပြတော့ သိပ်အဆင်မပြေချင်။ ကုသတာ၊ ပြောတာ၊ လုပ်တာ ကိုင်တာကအစ အမျိုးမပြေတဲ့။ ဘာတွေအမျိုးမပြေသလဲဆိုတာတော့ မပြောတော့ပါဘူး။ အထူးသဖြင့်ကတော့ ပြောဆိုဆက်ဆံတာပါပဲ။ အော်. . . မာနမင်းသား၊ မင်းသမီးတွေ AIDS ကြောက်တတ်တဲ့ တက်သစ်စ လူငယ်ဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေရဲ့ လုပ်ပုံတွေပေါ့ဗျာ။ လူနာခမျာ အားကိုးမဲ့လို့သာ သွားရတာ။ ပြန်ပြောချင်လိုက်တာ ပါးစပ်ယားနေတာပဲတဲ့။

ဒါတွေထားလိုက်ပါတော့။ ကိုယ်ပြနေကျအထာသိနေတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ပဲပြချင်ကြတာက အဓိကကတော့ ပြောဆိုဆက်ဆံတာတွေ လုပ်ကိုင်တာတွေ ပျောက်ကင်းမှုရှိမရှိဆိုတာတွေ၊ မျှတတဲ့ဈေးနှုန်းတွေကြောင့်သာ လူဟောင်း၊ မိတ်ဟောင်း၊ မိသားစုဆရာဝန်တွေနဲ့ပဲ ဆိုးတိုင်ပင်၊ ကောင်းတိုင်ပင် ပြချင်ကြတာ။ နောက်ဆုံးသေရင် ဆရာလက်ထဲမှာပဲ အသေခံမယ်တွေ ဘာတွေဖြစ်လို့ အဲဒီတော့ ဆရာကို လွမ်းတယ်ဆိုတာ ဘာဆန်းတာ မှတ်လို့။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာ အဲဒီလူမရှိမှ ပိုသိကြတာ မဟုတ်လား။ ရှိနေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် တန်ဖိုးထားရကောင်းမွန်း မသိကြဘူး...

ဖွားလူနာ၊ သူတို့တွေ ဗိုက်နာပြီးဖွားရတော့မယ်ဆိုရင် ညဉ့်နက်သန်းခေါင်၊ ဒါကဘာလဲတော့မသိနိုင်။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ကျမှ လူခြေတိတ်မှမွေးကြတာ။ နေခင်းကြောင်တောင်ဆိုရင် ရှက်၍လားမဆိုနိုင်။ သို့မဟုတ် စတင်ချိန်နဲ့ ကလေးဖွားချိန်နဲ့ တစ်ထပ်တည်းကျတာလား မပြောတတ်။ ဒီအချိန်စလို့ ဒီအချိန်မွေးတာလားဗျာ။
ကျွန်ုပ်နယ်မြို့မှာ ဆေးခန်းဖွင့်တုန်းက နယ်မြို့ရဲ့တောရွာတစ်ရွာမှာ ပြောရ

အားကိုးကြတာပါ။ အတော်လေးအတွေ့အကြုံလည်းရပါရဲ့။ ရယ်စရာ လွမ်းမောစရာတွေလည်းဖြစ်ခဲ့ရပါသေး။
ခုတော့ အဲဒီကလူတွေ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကောင်းကောင်းရနေပြီလားမသိ။ တချို့လည်းရောက်လာကြတယ်။ လွမ်းတယ်၊ ပြန်လာပါလား ဆရာရယ်တဲ့။ ကိုယ်ကလည်း ဒီမှာအထိုင်ကျနေပြီဆိုတော့။ ဒါကြောင့် ပြောတာပေါ့။မရှိမှ တန်ဖိုးထားရကောင်းမွန်းသိကြတာပါလို့။

အသက် ၄၀ အရွယ် ကျော်လာပြီဆိုလျှင်



အမျိုးသမီးတွေ အသက် ၄၀ ကျော်လာပြီဆိုရင် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုခံယူဖို့နဲ့ လိုအပ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးနှံဖို့ ပိုအရေးကြီးလာပါတယ်။

(၁) ရင်သားဓာတ်မှန်ရိုက်ပါ

အသက် ၄၀အရွယ်ကစပြီး အမျိုးသမီးတိုင်း နှစ်စဉ် ရင်သားဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူအများစုက ဆိုပါတယ်။

(၂) ဆီးချိုရောဂါ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ

အသက် ၄၀ အရွယ်မှာ ဆီးချိုရောဂါ သိသိသာသာ အဖြစ်များတတ်တာကြောင့် ဆီးချိုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ဆီးချိုရောဂါ မျိုးရိုးမရှိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ အသက် ၄၅ နှစ် အရွယ်ကစပြီး အနည်းဆုံး သုံးနှစ်တစ်ကြိမ် သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။

(၃) ကယ်လိုရီ ရယူမှုကို ဆန်းစစ်ပါ

အသက် ၄၀ ကျော်ပြီးချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုက ကျဆင်းလာပါတယ်။ သင်လိုအပ်တာထက် အစာကို ပိုမစားရင်တောင် ကိုယ်အလေးချိန်က မြင့်တက်လာနိုင်တဲ့အတွက် အစာကို ချိန်ဆစားသုံးဖို့ လိုပါတယ်။ အစာကို နည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏ စားတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာစေပါတယ်။

(၄) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ပါ

လေ့လာမှုအရ တစ်နေ့ ၂၀-၃၀ မိနစ်ခန့်နဲ့ တစ်ပတ်မှာ ရက်အများစု လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချချင်ရင် တစ်နာရီခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အလေးမတာ၊ ပြေးတာတို့ လုပ်ဆောင်မှ ကြက်သားထုထည်ကို ထိန်းနိုင်မှာ ဖြစ်သလို အရိုးသိပ်သည်းဆကို လည်း ထိန်းနိုင်မှာပါ။

(၅) နှလုံးကျန်းမာရေး အသိရှိပါစေ

ကိုလက်စထရောများတာနဲ့ သွေးဖိအား များတာတို့လို နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ အချက်တွေကို အလေးထားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးပြီး ချိန်မှာ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းရဲ့ ကာကွယ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့တာကြောင့် အသက် ၅၀ ကျော်ချိန်မှာ အမျိုးသမီးတွေမှာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်လာပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ မျိုးရိုးရှိရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ သွေးတိုးတာ၊ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောများတာ၊ အဝလွန်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါတို့ ရှိရင်နှလုံးရောဂါ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးသင့် ပါတယ်။

(၆) အူမကြီးကင်ဆာ စစ်ဆေးပါ

အူမကြီး အသားလုံးရှိရင် မှန်ပြောင်းကြည့်ပြီး စစ်ဆေးတဲ့နည်းနဲ့ ကင်ဆာ ရှိမရှိ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ လူအများစုက အူမကြီးကင်ဆာစစ်ဆေးမှုကို အချိန်ရွှေ့ဆိုင်းနေတတ်ပါတယ်။ ကင်ဆာမျိုးရိုးမရှိရင်တောင် တစ်ကြိမ် စစ်ပြီး မရှိရင် နောင် ၁၀ နှစ်ကြာမှာ ထပ်စစ်သင့်ပါတယ်။

(၇) သွေးဆုံးပြီးချိန် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆွေးနွေးပါ

သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာတွေ ဖြစ်တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ပူနွေးတာနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားတာတို့ သက်သာစေဖို့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

(၈) နှစ်စဉ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးပါ

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးက အသက်အရွယ်မရွေး နာမကျန်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၅၀ ကျော်ချိန်မှာ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ထိုးနှံဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ကြီးလာလေလေ၊ တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြင်းထန်တဲ့ ရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

(၉) အရိုးသိပ်သည်းဆ စစ်ဆေးပါ

အသက် ၄၀-၅၀ အရွယ်ကတည်းက အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။ အသက် ၆၀ အတွင်းမှာ အရိုးပါးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့အတွက် အရိုးသိပ်သည်းဆ စစ်ဆေးမှု (DXA Scan) ကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အရိုးပါးနေရင် ဆေးကုသမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

(၁၀) ဗီတာမင် B₁₂ မှီဝဲပါ

အမျိုးသား ကျန်းမာရေးနဲ့ အာဟာရ စစ်တမ်းအရ အသက် ၆၀ ကျော် အရွယ်တွေမှာ ဗီတာမင် B₁₂ ဓာတ် ကျဆင်းလာတတ်တဲ့အတွက် မှီဝဲဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ပင်လယ်စာ၊ အမဲသားနဲ့ အားဖြည့်ကွေကာတွေမှာ ဗီတာမင် B₁₂ ပါဝင်တာကြောင့် ကျန်းမာတဲ့ သွေးနီဥ ထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့နဲ့ အာရုံကြောစနစ်ကို ကာကွယ်ပေးဖို့စားပေးသင့်ပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ ဗီတာမင် B₁₂ ဟာ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

(၁၁) နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ မရစေရန် ကာကွယ်ပါ

နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရောဂါ မဖြစ်စေဖို့ ၆၅ နှစ်အရွယ်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံထားသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် BMI

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

	ကျန်းမာရေး		အဝလွန်					အလွန်ဝ				
BMI	၁၉	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	၃၅	၄၀	၄၅	၅၀
အရပ်												
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)												
၄'၁၀"	၉၁	၁၁၅	၁၁၉	၁၂၄	၁၂၉	၁၃၄	၁၃၈	၁၄၃	၁၆၇	၁၉၁	၂၁၅	၂၃၉
၄'၁၁"	၉၄	၁၁၉	၁၂၄	၁၂၈	၁၃၃	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၇၃	၁၉၈	၂၂၂	၂၄၇
၅'၀"	၉၇	၁၂၃	၁၂၈	၁၃၃	၁၃၈	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၇၈	၂၀၃	၂၂၇	၂၅၂
၅'၁"	၁၀၀	၁၂၇	၁၃၂	၁၃၇	၁၄၃	၁၄၈	၁၅၃	၁၅၈	၁၈၃	၂၁၃	၂၃၈	၂၆၃
၅'၂"	၁၀၄	၁၃၁	၁၃၆	၁၄၂	၁၄၇	၁၅၃	၁၅၈	၁၆၃	၁၈၈	၂၁၈	၂၄၃	၂၆၈
၅'၃"	၁၀၇	၁၃၅	၁၄၁	၁၄၆	၁၅၂	၁၅၈	၁၆၃	၁၆၈	၁၉၃	၂၂၃	၂၄၈	၂၇၃
၅'၄"	၁၁၀	၁၄၀	၁၄၅	၁၅၁	၁၅၇	၁၆၃	၁၆၈	၁၇၃	၂၀၃	၂၃၃	၂၅၈	၂၈၃
၅'၅"	၁၁၄	၁၄၄	၁၅၀	၁၅၆	၁၆၂	၁၆၈	၁၇၃	၁၇၈	၂၁၃	၂၄၃	၂၆၈	၂၉၃
၅'၆"	၁၁၈	၁၄၈	၁၅၅	၁၆၁	၁၆၇	၁၇၃	၁၇၈	၁၈၃	၂၁၈	၂၄၈	၂၇၃	၃၀၃
၅'၇"	၁၂၁	၁၅၃	၁၅၉	၁၆၆	၁၇၂	၁၇၈	၁၈၃	၁၈၈	၂၂၃	၂၅၃	၂၇၈	၃၀၃
၅'၈"	၁၂၅	၁၅၈	၁၆၄	၁၇၁	၁၇၇	၁၈၃	၁၈၈	၁၉၃	၂၂၈	၂၅၈	၂၈၃	၃၁၈
၅'၉"	၁၂၈	၁၆၂	၁၆၈	၁၇၆	၁၈၂	၁၈၈	၁၉၃	၁၉၈	၂၃၃	၂၆၃	၂၈၈	၃၂၃
၅'၁၀"	၁၃၂	၁၆၇	၁၇၄	၁၈၁	၁၈၈	၁၉၅	၂၀၂	၂၀၉	၂၄၄	၂၇၄	၃၀၄	၃၃၈
၅'၁၁"	၁၃၆	၁၇၂	၁၇၉	၁၈၆	၁၉၃	၂၀၀	၂၀၈	၂၁၅	၂၅၀	၂၈၀	၃၁၅	၃၅၀
၆'၀"	၁၄၀	၁၇၇	၁၈၄	၁၉၁	၁၉၉	၂၀၆	၂၁၃	၂၂၁	၂၅၆	၂၈၆	၃၁၆	၃၅၆
၆'၁"	၁၄၄	၁၈၂	၁၈၉	၁၉၇	၂၀၄	၂၁၂	၂၁၉	၂၂၇	၂၆၂	၃၁၂	၃၄၇	၃၈၂
၆'၂"	၁၄၈	၁၈၈	၁၉၄	၂၀၂	၂၁၀	၂၁၈	၂၂၅	၂၃၃	၂၇၃	၃၁၃	၃၅၃	၃၈၉
၆'၃"	၁၅၂	၁၉၂	၂၀၀	၂၀၈	၂၁၆	၂၂၄	၂၃၂	၂၄၀	၂၈၀	၃၂၀	၃၆၀	၃၉၉

BMI (Body Mass Index) တွက်နည်း

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

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

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

သတိပြုရန်-

အာရှတိုက်သားတွေအတွက် BMI ၂၃ နဲ့အထက်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။

သင် သွေးလိုပါလျှင် အောက်ပါပုန်းနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

ပူညကသလ ဗဟကရ မြတ်မေတ္တာအဖွဲ့ သာဓုကျောင်းတိုက် ရှိုင်းဟုပ်လူမှုရေးအဖွဲ့ သွေးမေတ္တာအဖွဲ့ ရင်ခွန်သံအဖွဲ့ လင်းလက် ဓမ္မရောင်ခြည် ဒါနဥပပါရမီသွေးလှူရှင်အဖွဲ့ HIV Free Blood Pool

၂၁၆၆၈၅ ၀၉ ၅၁၂ ၂၀၈၈ ၅၁၀၅၆၆ ၅၁၄၇၆၈ ၀၉ ၅၅၄ ၉၄၃၄ ၇၂၁ ၅၇၈၊ ၂၄၃၅၄၂ ၀၉ ၅၀၂ ၆၀၉၇ ၃၇၁ ၈၀၀ လိုင်းခွဲ ၃၄၆ ၀၉၅၀၀ ၄၆၆၅၊ ၀၉ ၅၁၃ ၉၇၁၃ ၃၉၉၀၂၀၊

၂၄ နာရီ အချိန်ပြည့် ကူညီပါသည်

မိမိကလေး အရပ်မည်မျှ ရှည်မလဲ သိအောင်တွက်နည်း

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



Essential Guide

သင့်အတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်လိုလျှင်

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

၂၄ နာရီပွင့်သည့် ဆေးခန်းများ

- ၁။ ON CALL CLINIC

အမှတ် ၃၃၀၊ အခန်း ၂၀၈၊ ရန်ကုန်အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်၊ အလုံလမ်း၊ ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၂၁၆၄၆၆၊ ၀၉ ၇၃၀ ၉၆၆၆၈၊ ၀၉ ၇၃၀ ၇၃၁၆၇
- ၂။ ဒဂုံဆေးကုခန်း

၁၀/ဘီ၊ ဦးဝိစာရလမ်း၊ ၄၁ တိုးချဲ့ မ/ဒဂုံ။ ဖုန်း - ၅၈၄၅၃၄၊ ၅၈၆၂၄၅။
- ၃။ အေးရိပ်သာဆေးခန်း

အမှတ် ၃၄၀၊ ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ၁၈၇ လမ်းမတော်။ ဖုန်း - ၂၄၅၃၅၁။
- ၄။ လမ္ဗီနီအထူးကုဆေးခန်း

ကျန်စစ်သားလမ်း၊ လှိုင်သာယာ။ ဖုန်း - ၆၄၅၁၀၀၊ ၆၄၅၂၀၀။
- ၅။ ရွှေဗဟိုအထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၁/၃၃၊ သမိန်ဗရမ်းလမ်းမကြီး၊ ကျိုက္ကဆံလမ်းနှင့် သမိန်ဗရမ်းလမ်းထောင့်။ ဖုန်း - ၅၄၅၁၉၈။
- ၆။ EWP (အရှေ့အနောက်ပါရမီ အထူးကုဆေးခန်း)

အမှတ် ၆၄၀၊ ပင်လုံလမ်းနှင့် မြတ်မွန်လမ်းထောင့်၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်။ ဖုန်း - ၅၈၄၀၅၄၊ ၅၈၄၁၀၀။
- ၇။ ကန်တော်လေးအထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၈၆၊ ဒေါ်သိန်းတင်လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။ ဖုန်း - ၃၈၄၀၄၂၊ ၃၈၄၀၄၃။
- ၈။ ကောင်းအထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၉၁၄၊ (အောက်) မင်္ဂလာဒုံလမ်းမကြီး၊ ဖော့ကန်ဈေးအနီး၊ အင်းစိန်။ ဖုန်း - ၆၄၀၅၆၉၊ ၆၄၇၆၄၈။
- ၉။ နီကတင်ဂေးအထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၂၊ ဘုရင့်နောင်လမ်းမကြီး၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၆၈၀၆၆၁၊ ၆၈၀၆၄၉။
- ၁၀။ မြင့်မြတ်တော်ဝင် (ဦးနောက်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထူးကုဆေးရုံ)

အမှတ် ၅၀၇၊ ပြည်လမ်း၊ တက္ကသိုလ်စိန်ရတု။ ဖုန်း - ၅၂၅၄၉၆။
- ၁၁။ တက်လမ်းအထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၆၁၊ သံသုမာလမ်း၊ ၇ ရပ်ကွက်၊ မြင်သာ တ/ဥက္ကလာ။ ဖုန်း - ၅၆၄၅၈၅၊ ၀၉ ၅၁၅၄၆၆၄။
- ၁၂။ ဘုရင့်နောင်အထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၃၃၇၊ တပင်ရွှေထီးလမ်းနှင့် ကျန်စစ်သားလမ်းထောင့်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။ ဖုန်း- ၆၅၂၇၉၉၊ ၆၅၃၃၅၃၊ ၆၅၃၃၆၃၊ ၆၅၃၄၂၄၊ ၆၅၃၄၂၂။
- ၁၃။ Parami General Hospital

60(G-1)၊ ပါရမီလမ်းသစ်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - (+၉၅၁) ၆၅၁၆၄၇၊ ၆၆၀၀၈၃။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် ECP ကုထုံး

သုခအထူးကုဆေးခန်း

သုခမှတ်တိုင်အနီး၊ ရန်ကုန်-အင်းစိန်လမ်း။ ဖုန်း - ၅၃၄၀၇၄။

ချမ်းမေတ္တာအထူးကုဆေးခန်း

၁၇၁/၁-၂လမ်း၊ ၈၀-၈၁ လမ်းကြား။ ဖုန်း - ၀၂-၆၄၃၉၂။

အိမ်တိုင်ရာရောက် သူနာပြု ဝန်ဆောင်မှု (ရန်ကုန်)

Keen Cie Health Care Services

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

ON CALL CLINIC

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

မျက်နှာနှင့် အရေပြား ခွဲစိတ် ပြုပြင်သည့် ဆေးခန်းများ

Kembangan Radiant
၃၆၅/၃၆၇၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်းအထက်(IHBC) ကျောက်တံတား။ ဖုန်း - ၃၉၂၉၅၇၊ ၃၉၂၅၉၀၊ ၃၈၉၈၂၄
Laser Face
၁၆ (က)၊ အင်းယားရိပ်သာ၊ ကမ္ဘာအေး။ ဖုန်း - ၆၆၄၉၇၂၊ ၆၇၃၄၂၅။
Asia Pacific
၈၁၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း - ၅၄၈၀၂၂။
မြင့်အင်ဆန်း - ၄၄၄၊ ပထမထပ်၊ ရွှေဘုံသာလမ်း၊ ဖုန်း - ၃၈၂၂၄၇။

အခမဲ့ကုသနိုင်သည့် ဆေးခန်းများ

Muslim Free Dispensary & Medical Relief Society
၁၉၆/၂၀၀ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း - ၃၇၆၆၄၈။
မြို့တော်ဆေးခန်း (မျက်စိအခမဲ့)
ကျိုက်ပိုင်းဘုရားလမ်းနှင့် အင်းစိန်လမ်းထောင့်၊ မရမ်းကုန်း။ ဖုန်း - ၆၅၁၈၉၂ ၊ ၆၅၁၈၉၃။
ရွှေပြည်ဟိန်း - ကျိုက္ကဆံ (စူပါဝမ်းအနီး)၊ တာမွေလေးသံလမ်းအနီး။ ဖုန်း - ၅၄၁၄၉၃။
ဇီဝိတဒါန သံယာဓာတု - အမှတ်(၃၈)၊ ကိုယ့်မင်းကိုယ်ချင်းလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း- ၅၄၅၇၈၂၊ ၅၄၁၇၉၅၊ ၅၅၇၇၃၃။
နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာဆေးရုံ
အမှတ်(၂၁)၊ ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း။ ဖုန်း-၅၄၁၇၉၆၊ ၅၄၁၇၉၇။
နိဗ္ဗာန်သုခ - ၂၆-ဘီ၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ထန်းတော ကျောင်းတိုက်၊ ပိုက်ကျိုးရပ်၊ ချမ်းအေး သာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။ ၀၂-၆၈၉၆၆၆
အဝေးပြေး/ကုန်စည်အသင်း အခမဲ့ဆေးခန်း - ၁/၂၃၊ ခရေလမ်း (အာရုဏ်ဦးကားဂိတ်အပေါ်ထပ်)၊ ဘုရင့်နောင်။ ၀၉၃၁ ၂၈၉၉၃၆

အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ် လူနာများအတွက် အထူးကုဆေးခန်း ကာယကုသမှု (Physiotherapy)

၁။ ရွှေဒီအထူးကုဆေးခန်း

အမှတ် ၃၃၃၊ ရွှေဘုံသာအထက်လမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၆၈၅၁

၂။ ကုမ္ပဏီ

အမှတ် ၁၄၄၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၅၁၀၇၅၈

၃။ ရွှေခြင်္သေ့

အမှတ် ၁၁၁၊ လသာလမ်း၊ လသာ ရဲစခန်းရှေ့၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၉၅၅၄၄၊ ၀၉-၇၃၀၁၃၁၄၄

၄။ Mother's Care

အမှတ် ၃၃-၈၉ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး။ ဖုန်း - ၃၉၄၉၅၇

၅။ Royal Oasis (Physiotherapy & Rehabilitation Unit)

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

၆။ ဇီဝိတအထူးကုဆေးခန်း

- ၅၇၊ တိုက် ၂/1D၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊ သင်္ဃန်းကျွန်း၊ ဖုန်း - ၀၁ ၈၅၁၃၇၁၊ ၈၅၁၃၇၂

အောက်ဆီဂျင် ရောင်း၊ ငှား

GEC

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

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