

# အာရောဂါ

**AROGYAM**  
Health Magazine



**BURMESE  
CLASSIC**  
.COM



အအေးမိဝေဒနာ အကြွင်းမဲ့ပျော့သေး

Arogyam ▲



BURMESE  
CLASSIC  
.com

# Nay San's Family

# Healthy Lifestyle

Presented by - Khaing Thida Tun  
Photo - Myat Thaw (94 Studio)  
(09-5011886) (09-8601287)





ကျွန်တော်တစ်နေ့တာကတော့ သိပ်ထွေထွေထူးထူးတော့ မရှိပါဘူး။ ကားရိုက်ရှိ  
တယ်ဆိုရင်တော့ မနက်မိုးလင်း Breakfast စားပြီး ရိုက်ကွင်းသွားပါတယ်။ ကားရိုက်  
မရှိရင်တော့ အိမ်မှာပဲနေဖြစ်ပြီး ကလေးထိန်းရတာပေါ့။

နောက်ကျွန်တော် မေတ္တသုတ်ရယ်၊ ခန္ဓသုတ်ရယ်၊ ပဋ္ဌာန်းအကျဉ်းရယ်၊ အကျယ်  
ရယ်ကို နေ့တိုင်းနီးပါးတော့ ရွတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးကတော့ အကုန်လုံး ရွတ်  
တတ်ပါတယ်။



အခုတော့ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုဝင်က လေး  
ယောက်ပေါ့။ အမျိုးသမီးနာမည်က မချောစု၊ သားလေးက  
တော့ ဘုန်းမဂ္ဂကောင်။ သမီးလေးကတော့ နာမည်မပေးရ  
သေးပါဘူး။ စဉ်းစားနေတုန်းပါပဲ။ သားအသက်က ပြီးခဲ့တဲ့  
မတ်လ ၂၄ ရက်နေ့ကမှ နှစ်နှစ်ပြည့်တာပါ။ မီးမီးကတော့  
အခုမှ သုံးလသမီးပဲ ရှိပါသေးတယ်။





သားကအခုနောက်ပိုင်း အဆော့မက် လာပါတယ်။ အရင်တုန်းက နေ့ခင်း ၁၂ နာရီ၊ ၁ နာရီလောက်ဆိုရင် အိပ်တတ်ပေမယ့် အခုဆိုရင် တစ်ခါတလေ ညနေ ၄ နာရီ၊ ၅ နာရီလောက်မှ အိပ်တတ်ပါတယ်။ သူ ဆော့နေရရင် မအိပ်တော့ပါဘူး။ သူ့ညီမလေးကို ချစ်တော့ချစ်ပေမယ့် အငယ်လေးကို ချီတာတွေ့ရင် သူ့ကိုပါ ချီခိုင်းတော့တာပဲ။







အရင်ကလေးမရှိတုန်းကတော့ တိပိကို ပိုကြည့်နှင်ဖြစ်ပါတယ်။ အား  
မွေးလာတော့ တိပိကို ဆေးချာကြည့်ဖို့ အချိန်ပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ အခု  
သမီးပါ နှစ်လောက်ဖြစ်သွားတော့ ဖိုဆိုးသွားပါတယ်။ တစ်ခါတလေ  
ပိသားရုတ်မိရော့ရောက်ရင်တောင် ကလေးတွေနဲ့ဆိုတော့ ဆေးချာ အေး  
အေးဆေးဆေး မကြည့်ရတော့ဘူးပေါ့။



ကျွန်တော်အင်တာနက်တွေ အာတွေ  
တော့ မဆိုးတယ်ပါဘူး။ ဂိမ်းတောင် အမျိုးသမီး  
ဆော့တာ ကြည့်ရင်းနဲ့ ကိုယ်ပါ ဝင်ဆော့မိ  
သွားတယ်။ ဂိမ်းဆော့တာကလည်း ခွဲပါတယ်။  
**Zombie** ဂိမ်းဆိုတော့ ခွဲခွဲလန်းလန်း ဆော့မိ  
ဆေးတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှသာ လိပ်ပ  
ဆော့ဖြစ်တော့တာပါ။ ဆော့ဖြစ်လည်း အား  
သားက ချူပါ ဆော့ချင်နေတော့ အားအဖ  
နှစ်လောက် ဆေးချာကို ဆော့လို့ပရုတ်ဖြစ်နေ  
တယ်။





ကျွန်တော်က အစကတည်းက အချိုတွေ၊ အဆီအဆိပ်တွေကို သိပ်မကြိုက်တတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်မှန်းသိပေမယ့် တညင်းသီးကိုတော့ ကျွန်တော် အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ နောက် ကန်စွန်းရွက်တို့၊ မုန်လာဥတို့လို အချဉ်ရည်ဟင်းတွေကိုလည်း ကြိုက်တတ်ပါတယ်။ အသီးအရွက်တွေကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။

သားသားကိုတော့ အသီးအရွက်လည်း ကျွေးသလို၊ အသားကိုလည်း ဥပမာ ကြက်သား ဆိုရင် ကြိတ်ပြီး ကြက်ဥတို့၊ ဂျုံတို့၊ ကော်မှုန့်တို့နဲ့ သေချာကြော်ပြီး ကျွေးပါတယ်။ နောက် မုန်လာဥဖျော်ရည်တို့၊ Fresh Fruit တို့လည်း သောက်ပါတယ်။ သားကဖရဲသီးတို့၊ ပိန္နဲသီးတို့ကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။ အားဆေးအနေနဲ့ကတော့ Champs ကိုတိုက်ပါတယ်။ သူကလိုင်စင်းဓာတ်ပါလို့ပါ။ နောက် ဂျယ်လီလို Civit ပါတဲ့ Yummy Gummyz ကိုလည်း တိုက်ပါတယ်။ နောက် Kid Vita အားဆေးကိုတော့ ဆရာဝန်တိုက်ခိုင်းလို့ တိုက်ပါတယ်။ သားက တစ်နှစ်လောက် အသိကတော့ ကောင်းပါတယ်။ နောက်ပိုင်းတော့ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းပျက်တာမျိုး ခဏ၊ ခဏ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းကျမှ ပြန်ကောင်းသွားတာပါ။







စာအုပ်ဖတ်တာကိုတော့ နှစ်သက်ပါတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ စာအုပ်ဆို ကျွန်တော်က အကုန်လုံးဖတ်တာပဲ။ နောက်ပိုင်း အိမ်ပြောင်းတာပြောင်းနဲ့ စာအုပ်တွေ တောင် အတော်နည်းသွားပါတယ်။ အခုလည်း အချိန်မရတဲ့ ကြားထဲကပဲ ညအိပ်ခါနီးဆိုရင်တော့ စာဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။

Presented by - Khaing Thida Tun  
Photo - Myat Thaw (94 Studio)  
(09-5011886)(09-8601287)



ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သွေးတိုးတော့ နည်းနည်းရှိပါတယ်။ အဲဒါတော့ သွေးတိုးကျဆေးကိုတော့ ကျွန်တော် အတော်ကြာကြာကတည်း နေ့တိုင်းစွဲပြီး သောက်နေရတာနှစ်နဲ့ ချီနေပါပြီ။ ပရိသတ်အားလုံးကိုလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂရုစိုက်ဖို့နဲ့ ကျွန်တော့်လို သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်အောင်လည်း ဆင်ခြင်ကြပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။





ဆွစ်ဇာလန် အစုပြုအသွေးမြင့် ဆိုင်မီပါ အသည်းအားဖြည့်ဆေး

# ဖြတ်သန်းခဲ့သော အထိတ်နေ့ရက်များ



အထက်တန်းကျောင်းတန်းက သူငယ်ချင်းတွေ စုပြီး အာစရိယပူဇော်ပွဲနဲ့ သူငယ်ချင်းဟောင်းတွေ ပြန်လည်ဆုံဆည်းမယ့် ပွဲကျင်းပမယ်ဆိုတာတည်းက ရည်မှန်ရင်တွေ ခုန်နေမိတယ်။ ကိုယ့်ကို စာသင်ကြား သွန်သင်ဆုံးမပေးခဲ့တဲ့ ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးတွေကို ကျေးဇူးဆပ် ပြန်လည် ကန်တော့ခွင့်ရတော့မယ့်အပြင် မတွေ့ရတာ ကြာလှပြီဖြစ်တဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းလေးတွေနဲ့လည်း ပြန်လည်ဆုံဆည်းခွင့် ရတော့မယ်လေ။ ငယ် သူငယ်ချင်းလေးတွေ ဆိုလို့ အသက် ၂၀- ၃၀ အရွယ်လို့တော့ မထင်လိုက်နဲ့ဦး။ ရည်မှန်တို့တစ်တွေရဲ့ အသက်က လေးဆယ်ကျော်လို့ ငါးဆယ်နီးပါးတောင် ချည်းကပ်လာနေပြီ။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်အိမ်မှာ လူကြီးမိဘဖြစ်လို့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိနေပေမယ့် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြန်ဆုံရမယ်ဆိုတော့ ဖျော်ရွှင်နေတဲ့ နှလုံးသားက တဆတ်ဆတ်ရန်ပြီး နှုတ်ခမ်းကပါ အလိုလို ပြုံးမိတာ အမှန်။

“ဟယ်... ရည်မှန်ပါလား၊ ငယ်ငယ်ကအတိုင်း ချောတုန်း၊ လှတုန်း”

အာစရိယပူဇော်ပွဲခန်းမထဲကို ဝင်ဝင်ချင်း လာနှုတ်ဆက်တဲ့ ဝဝဗိုင့်ဗိုင့် အမျိုးသမီးကို ရည်မှန်မမှတ်မိတာအမှန်။ ရည်မှန်ရဲ့ ဇဝေဇဝါအကြည့်ကြောင့် သူမက ရည်မှန်ကျောကို ပုတ်ပြီး “ငါ



## ဆိုင်မီပါ အသည်းအားဖြည့်ဆေးတွင်

- ဖျက်စီးနေသော အသည်းဆဲလ်များအားအသစ်ပြန်လည် အစားထိုးပေးနိုင်သော Silymarin နှင့်
- အသည်းထစ်ရှူးများ ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရေး အဆိပ်အတောက်များ သန့်စင်ဖယ်ရှားရေး အတွက်လိုအပ်သော ဗီတာမင် ဘီအပ်စု (၂)မျိုး ပါဝင်ခြင်းကြောင့် သင်၏ အသည်းကျန်းမာရေး အား (၂)ဆ ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

ဆွစ်ဇာလန် အစုပြုအသွေးမြင့် ဆိုင်မီပါ အသည်းအားဖြည့်ဆေး

လှလှသင်းလေ... အေးလေ ငါက ကျောင်းတန်းကနဲ့ မတူတော့ဘဲ တအားဝလာတာကို... နင် ဘယ်မှတ်မိပါတော့မလဲ” လို့ ပြောပြပါတော့တယ်။

အဲဒီတော့မှ ရည်မှန်လည်း “ဆောရီးပဲ သင်းရာ... ငါ မျက်စိမကောင်းလို့ ရုတ်တရက် ဇဝေဇဝါ ဖြစ်သွားတာပါ” လို့ ချော်လဲရှေ့ထိုင်လုပ်လိုက်ရတော့တယ်။

လှလှသင်းက တခြားသူငယ်ချင်းဟောင်းတွေနဲ့ ရည်မှန်ကို လိုက်လံမိတ်ဆက်ပေးပါတယ်။ နယ်မြေ၊ ဒေသတွေ ဝေးနေလို့ မတွေ့တာကြာပြီဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက ရည်မှန်ကို တွေ့တော့ အံ့အားသင့်ကြတယ်။ အံ့အားသင့်မယ်ဆိုလည်း သင့်စရာပဲလေ... သူတို့က အသက် ၄၀ကျော် ၅၀ နီးပါးအရွယ်ဆိုတာ သိသာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချို့အစားတွေနဲ့ ရည်မှန်နဲ့ တစ်ခုံတည်းထိုင်ခဲ့တဲ့ တင်တင်အေး ဆိုရင် သွေးတွင်းအဆီများတာ၊ အဝလွန်တာတွေကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေတောင် အစပျိုးနေပြီဆိုပဲ။

“ မြမြကို ငယ်ငယ်က ပိုးခဲ့တဲ့ ကိုထွန်းကိုလေ... သွေးတွင်းအဆီများရာက လေဖြတ် သွားတယ် ပြောတယ်၊ နှလုံးသွေးကြောလည်ပိတ်နေလို့တဲ့... ငါက ဒီအာစရိယပူဇော်ပွဲကို တက်ဖို့ ဖုန်းလှမ်းဆက်တော့ သူ့အမျိုးသမီးက ပြောတယ်...”

အာစရိယပူဇော်ပွဲဖြစ်မြောက်ရေး အဖွဲ့ထဲမှာ ပါတဲ့ နွယ်နွယ်ထွန်းရဲ့ ပြောပြချက်ကို ကြားတော့ ရည်မှန်တို့တစ်တွေ အံ့အားသင့်မိကြတယ်။ ကိုထွန်းကိုက ငယ်ငယ်က ကြည့်ကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကျန်းမာတဲ့ အသွင်ရှိသူလေ။

သူငယ်ချင်းဟောင်းတွေ ဆုံတော့ သားအကြောင်း၊ သမီးအကြောင်းတွေလည်း ပြောဖြစ်ကြတယ်။ အဓိကကတော့ ဘယ်သူ့ဘယ်ရောက်ပြီး ဘာအလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ ငယ်ငယ်တုန်းက အကြောင်းတွေ ပြောဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီလိုတစ်ယောက် တစ်ပေါက်ပြောကြရင် ကိုယ့်အသက်က အထက်တန်း တက်စဉ်က အရွယ်တွေလိုပျိုမြစ်နုနယ်သွား သလို ရည်မှန်ခံစား မိတယ်လေ။ ငယ်ဆရာဆရာမတွေကို ကန်တော့ရ တော့လည်း စိတ်ထဲ ကြည့်နှုတ်တာအမှန်

ဆရာကန်တော့ပွဲပြီးတော့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ ထမင်းစားရုံမှာလည်း စကားသံတွေက ပွက်လော့ရိုက်လို့။ အသီးအရွက်တွေကို အဓိက ရွေးစားနေတဲ့ ရည်မှန်ကို လှလှသင်းက “ငါ့အားလုံး ပုံပျက်ပန်းပျက် ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်နေပြီး နင်က အကြောက် ဒီလောက် လှနေရတာလဲ၊ ငါတို့ကိုလည်း နင်ရဲ့ လှလှသင်းချက်က



Sponsored by:

# ဆွစ်ဇာလန် အရည်အသွေးမြင့် ဗိုက်ထရွန် အားဆေး



ပြောပြပါဦး။ လို့ မေးခွန်းထုတ်လာခဲ့တယ်။ တခြားသူငယ်ချင်းတွေကလည်း ။ ဟုတ်တယ်။ ရည်မွန်နှင့် ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ နေ့ရက်တွေမှာဘယ် လိုနေထိုင်စားသောက်ခဲ့လို့ နှင်ဒီလိုကြည့် ကောင်းနေရတာလဲ။ လို့ ဝိုင်းဝပ်စုကြတယ်။

ရည်မွန်လည်း မနေသာတော့ဘဲ ။ အဓိကက ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်လိုပေါ့။ နေ့တိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့နာရီဝက်လောက် လုပ်တယ်။ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ စိမ့်လွန်း၊ အဆီများလွန်းတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားသောက်တာနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းနည်းပါးတာတွေကြောင့် သွေးတွင်း အဆီများစေတယ်လေ။

သွေးတွင်း အဆီဓာတ်မများဖို့အတွက် ရှောင်ရမယ့်အစားအသောက်မှာတော့ အဓိကက ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ၊ စားအုန်းဆီကို ရှောင်တယ်။ တခြားအဆီအအိမ်များတဲ့ အစားအစာ (Saturated Fat) တွေကိုလည်း ရှောင်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ အခန်းအပူချိန်မှာ ခဲသွားတဲ့ အဆီအပြင် ချိစ် (Cheese) တို့၊ ထောပတ်တို့ကိုလည်း လျှော့စားတယ်လေ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ထပ်ပြန်ကြော်ဆီတွေကို ရှောင်ရတာပေါ့။ ဥပမာ - အကြော်ကြော်ဖို့ ဆီတွေ အများကြီး ထည့်ပြီး ကြော်တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီဆီတွေနဲ့ပဲ ထပ်ခါ တလဲလဲကြော်နေရင်းနဲ့ ဓာတ်တွေက



ထပ်တိုးသွားပြီး မကောင်းတဲ့ဆီတွေ ဖြစ်သွားတာကို ထပ်ပြန်ကြော်ဆီလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီမကောင်းတဲ့ဆီကိုရှောင်နိုင်ဖို့ ငါ သိပ်ကြိုက်တဲ့ စမူဆာ၊ ဘယာကြော်တို့လို အကြော်တွေကို တတ်နိုင်သမျှတော့ ရှောင်ရတာပေါ့ဟာ။

“ ငါတို့က အကြော်တွေ အရမ်းစားတာ ဟုတ်တော့ လေ့ကျင့်ခန်းကလည်း မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ နွယ်နွယ်ထွန်းရဲ့ အပြောကို တခြား သူငယ်ချင်းတွေက ခေါင်းညိတ်ကြတယ်။

“ အဓိကကတော့ အဝမလွန်အောင်နဲ့ ခါးမတုတ်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ ဆိုရင် အစားအသောက် ရှောင်ရုံတစ်ခုနဲ့တင် မလုံလောက်ဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းက လုပ်ကိုလုပ်ရတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်က များလာလေ့ရှိတယ်လေ။ အရေးကြီးတဲ့ နောက်တစ်ချက်က အသက်လေးရလာလေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုက ပိုများလာလေပဲ။ ဟိုသားအတွက် ပူရ၊ ဒီသမီးအတွက်ပူရနဲ့လေ။ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့ချပြီး သွက်လက်တက်ကြတဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံနဲ့ နေထိုင်နိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးတယ်။ အစားအသောက်ကိုလည်း အာဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝရအောင် စားပြီး ဖြစ်နိုင်ရင် အားဆေးကို တစ်နေ့ တစ်လုံးမှီဝဲသင့် တယ်။

“ နှင်က ဘာအားဆေးစားတာလဲ။ ငါတို့ ကိုလည်း ပြောပြပါဦး။”  
“ ငါကတော့ ငါတို့ အသက်အရွယ်မှာ သွေးတွင်းအဆီမများအောင် ကာကွယ်ပေး ပြီး လိုအပ်တဲ့ ဝိတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကို ဖြည့်တင်းပေးတဲ့ အားဆေးကို မှီဝဲတယ်။”

“ အော် ။ ဒီလိုအချက်တွေကို နေ့တိုင်း မပျက်မကွက်လိုက်နာတာကြောင့် နှင်က အခုချိန်ထိ ကြည့်ကောင်းပြီး လှပနေရတာကိုး။”  
နွယ်နွယ်ထွန်းရဲ့ မှတ်ချက်ကို ကြားတော့ ရည်မွန် လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ပြုံးမိပါတော့တယ်။



**ဆွစ်ဇာလန် အရည်အသွေးမြင့် ဗိုက်ထရွန်အားဆေး တွင်**  
**ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တို့အပြင်**  
**သွေးတွင်း အဆီတူးစေသော တိုလင်း၊ အင်ဒိုစီတောလ်၊ ဗီသီအိုနင်း**  
**ဒြပ်ထိုင်(၃)ရီ၊ ဝိုပို ဝါဝင်သောကြောင့် အသည်း အဆီခုံးခြင်းနှင့်**  
**နုရုံးသွေးကြော ရောဂါများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။**

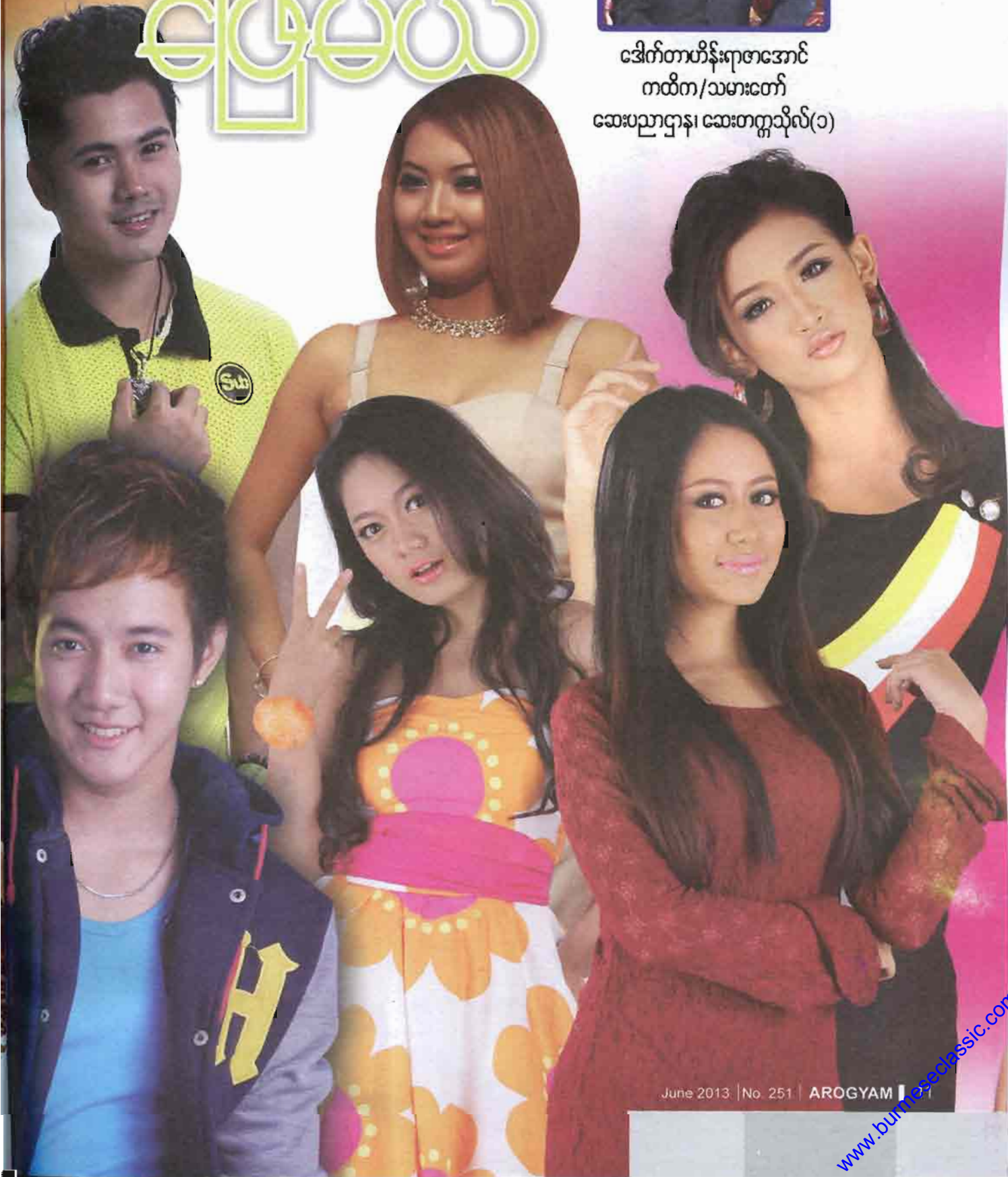
**ဆွစ်ဇာလန် အရည်အသွေးမြင့် ဗိုက်ထရွန် အားဆေး**



# မေးခွန်း ဖြေမယ်



ဒေါက်တာဟိန်းရှာအောင်  
ကထိက/သမားတော်  
ဆေးပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)







# ဟန်သီ

ငယ်ငယ်က သွေးတိုးမရှိပေမယ့် အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာတတ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါအကြောင်းကြောင့်ပါလဲ။

သွေးတိုးတဲ့အကြောင်းရင်းက နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါတယ်။ သွေးတိုးတဲ့လူနာတွေရဲ့ ၈၀-၉၀ ရာခိုင်နှုန်းက အကြောင်းရင်းသေချာရှာလို့ မရတဲ့လူနာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို Essential Hypertention လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ငယ်ရွယ်သူတွေမှာဖြစ်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါကတော့ ကုလို့ရတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက အဲဒီလို ရောဂါတွေ၊ ဥပမာ-ကျောက်ကပ်မကောင်းတာ၊ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်တာ၊ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောမကြီးမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေတာ၊ ဆေးတွေ အထူးသဖြင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေး၊ စတိုးရှိုက်ပိတ်ဆေး၊ နွယ်ချိုကဲတဲ့ဆေးတွေ အဲဒီလိုမျိုးတွေ သောက်ရင်လည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ခုနကပြောထားတဲ့ ၈၀-၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလို အကြောင်းရင်းသေချာမသိဘဲဖြစ်တဲ့ သွေးတိုးပါ။ ဒီလိုလူတွေရဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကတော့ Genetic မျိုးရိုးလိုက်တဲ့သူနဲ့ မွေးတုန်းက ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးတဲ့သူတွေဟာ အသက်ကြီးလာရင် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အလွန်တဲ့သူတွေ၊ အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်တဲ့သူတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့သူတွေနဲ့ အငန်ဓာတ်ကို လွန်လွန်ကဲကဲ စားသုံးတဲ့သူတွေမှာလည်း အသက်ကြီးလာရင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။





ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိသူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်ရမလဲဆိုတာ  
သိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ချစ်စရာ

ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်ဟာ လူကောင်းတွေ စားသလို  
 စားသောက်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို Healthy Diet နဲ့  
 စားသောက်ကြရမှာပါပဲ။ ဆီးချိုသမားအတွက်ရယ်လို့  
 ထူးထူးခြားခြား ဖော်ပြုလာထုတ်ပြီး လုပ်ထားတဲ့  
 အစားအသောက်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။  
 အစိကအာဟာရဓာတ်သုံးမျိုး (ကစီဓာတ်၊  
 အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်) ပါဝင်အောင်စားပါ။  
 ကစီဓာတ်ကို တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက်ရဲ့ ၄၀-၆၀ ရာခိုင်နှုန်း၊  
 အဆီဓာတ်က ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းအောက်လျော့စားပါ။ အသားဓာတ်  
 ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ် မူတည်ပြီး စားရပါမယ်။ (ဥပမာ ကိုယ်  
 အလေးချိန် တစ်ဂရမ်ဆိုရင် အသားတစ်ဂရမ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀  
 ဂရမ်ဆိုရင် အသား ၆၀ ဂရမ်) ရှောင်ရန်တွေကတော့ အများကြီးရှိပါတယ်။  
 ကစီဓာတ်လွန်ကဲတဲ့ အစားအစာ(ချိုလွန်းတာတွေ၊ အချိုရည်တွေ)၊ ကိတ်မုန့်၊  
 ဘီကပ်၊ အဆီဓာတ်ဆိုရင်လည်း အဆီအရမ်းများတဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ  
 ကို ရှောင်ရှားသင့်တယ်။ ဝိတာမင်စီ၊ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေ ပါဝင်တဲ့  
 အသီးအနှံတွေ၊ တစ်နေ့ကို အသီးအနှံငါးမျိုး(အချိုးအစား ငါးခုလောက်  
 ပါအောင်)စားရမယ်။ နောက်တစ်ခုက ဆားစားသုံးမှု လျော့ချရမယ်။  
 မြန်မာလူမျိုးတွေက ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်တွေ စားသုံးမှုများတဲ့  
 အတွက် အဲဒါတွေကို ရှောင်ရှားရပါမယ်။ သိပ္ပံနည်းကျပြောရရင်  
 တစ်နေ့ကို ခြောက်ဂရမ်အောက် လျော့ချစားသုံးဖို့လိုပါတယ်။  
 အစားအသောက်တစ်ခုတည်းနဲ့တင်မလုံလောက်ပါဘူး။ ဆီးချိုရှိတဲ့  
 သူတွေရော၊ သာမန်လူတွေပါ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။  
 လေ့ကျင့်ခန်းကလည်း ထွေထွေထူးထူးကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ပတ်မှာ  
 အနည်းဆုံး ငါးရက်၊ တစ်ရက်ကို အနည်းဆုံးနာရီဝက်လောက်  
 ချွေးထွက်အောင် လမ်းမြန်မြန်လျှောက်တာ၊ စက်ဘီးစီးတာ၊  
 ရေကူးတာစတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။





# ဝေင်ဘိုချမ်း



ကျွန်တော်အဖေက အသက် ၅၅ နှစ် ရှိပါပြီ။ အသက် ၇၀ ကျော်အရွယ်ထဲမှာ က ခါးနာရောဂါကို ခံစားနေရပါလိမ့်။ ဒီလိုနာတာရှည်ရောဂါကို မျှော်လင့်အောင် ထုထင် ချပါသလား။ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရွက်ဖို့ သိချင်ပါတယ်။

ခါးနာရောဂါက အတော်လေး ပြဿနာ ကြီးတဲ့အထဲမှာ ပါပါတယ်။ အသက် ၃၅-၅၅ နှစ်ကြားမှာ စပြီး ဖြစ်တယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာနဲ့ဆိုရင် ၁၃-၄၄ ရာခိုင်နှုန်းလောက် က ခါးနာတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါတယ်။ ခါးနာတဲ့ ဝေဒနာကို ၁၂ ပတ်အထိ ခံစားနေရ တယ်ဆိုရင် လတ်တလောခါးနာတာလို့ ခေါ်ပြီး ၁၂ ပတ်ကျော်လာပြီဆိုရင်တော့ နာတာရှည် ခါးနာရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ လတ်တလောပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာတာရှည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခါးနာရောဂါ ခံစားနေရတဲ့သူတွေရဲ့ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဘာအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာလဲဆိုတာကို ရှာမတွေ့ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေ အများကြီးရှိ ပါတယ်။ ကျောရိုးမကြီးမှာရှိတဲ့ အရိုးတွေ မကောင်းတာလား၊ အာရုံကြောတွေ မကောင်းတာ လား အဲဒါတွေကို ရှာဖွေရပါတယ်။ အဲဒါတော့ ဆောင်ရွက်၊ ရှောင်ရန်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ ခါးနာတတ်တဲ့သူက အလေးအပင်တွေ မ မ.ရ ဘူး။ ရုတ်တရက် ခါးကို ကွေးတာတို့၊ လှည့်တာ တို့ မလုပ်ရဘူး။ အနေအထား တစ်ခုတည်းမှာ အကြာကြီးထိုင်နေတာတို့၊ မတ်တတ်ရပ်နေ တာတို့ မလုပ်ရဘူး။ ထိုင်တာ အရမ်းကြာလာပြီဆိုရင် မတ်တတ်ရပ်မယ်၊ လမ်းလျှောက်မယ်၊ ဟိုနားဒီနား ခဏသွားမယ်။ အဲဒီလိုပဲ မတ်တတ်ရပ်တာ ကြာပြီဆိုရင်လည်း ခဏထိုင်ရမယ်။ အဓိကက ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို အပြောင်းအလဲလုပ်ပေးရမယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ သူတွေ၊ အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှု များတဲ့သူတွေ၊ အဲဒီလူတွေက ခါးနာတဲ့ ဝေဒနာကို ပိုပြီး ခံစားရပါတယ်။ အဲဒါတော့ စိတ်ကို ပျော်ရွှင်အောင် ထားရမယ်။ စိတ်ဓာတ်မကျအောင်နေမယ်။ တရားထိုင်တာ၊ ဇယာကျင့်တာတွေ လုပ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို တတ်နိုင်သလောက် လျော့ချမယ် ဆိုရင် ခါးနာတာ သက်သာလာနိုင်ပါတယ်။

ဆေးနဲ့ ကုသတာကတော့ တစ်ပိုင်းပေါ့။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ သောက်မယ်ဆို ရင် အထိုက်အလျောက် သက်သာနိုင်ပေမယ့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေမှာလည်း တစ် ဖက်က ဆိုးကျိုးတွေရှိနေပါတယ်။ အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ အစာအိမ်သွေးကြော ပေါက်တတ်တယ်။ အစာအိမ်အနာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတတ်တယ်။ ဒီဆေး တွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့မှ သောက်ရပါမယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးရပါမယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကာယပိုင်းဆိုင် ရာ(Physiotherapist)တွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး နှိပ်နယ်တာ၊ အပ်စိုက်ကုတာ၊ အပူဓာတ်ပေးပြီး ကုသတာ၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာစတာတွေနဲ့လည်း ကုသလို့ ရပါတယ်။



# မြနှင်းရည်လွင်

အမျိုးသမီးအများစုက အယောင်ကြွယ်လာတာနဲ့အမျှ အရိုးပါးရောဂါတွေဖြစ်တာ များတာပါပဲ။ အရိုးပါးရောဂါမဖြစ်အောင် ထားကွယ်နိုင်မယ့် အရောင်ဆုံးညှိုးလမ်းတွေကို သိရင်ပါတယ်။

အရိုးပါးရောဂါက အမျိုးသမီးသုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်၊ အမျိုးသား ရှစ်ယောက်မှာ တစ်ယောက်ဖြစ်နေကြတယ်လို့ ကမ္ဘာမှာ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သုတေသနတွေမှာ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲဆိုတာထက် ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို အရင်ဆုံးသိဖို့ လိုပါတယ်။ အရိုးပါးရောဂါဖြစ်တဲ့အချက်တွေထဲကမှ ပြုပြင်လို့ရတဲ့ အချက်ကို ပြုပြင်ပြီး ရှောင်ရမယ့် အချက်တွေကို ရှောင်မယ်။ ပြင်လို့ မရတာတွေကတော့ မတတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ မိန်းကလေးတွေမှာ ယောက်ျား လေးတွေထက် အရိုးပါးရောဂါအဖြစ်များတာ တွေ့ရပါတယ်။ မွေးတုန်းက ပေါင်မပြည့်ဘဲ မွေးလာတာနဲ့ Standard BMI ထက် လျော့နည်းပြီး အရမ်းပိန်နေတဲ့သူတွေမှာ အရိုးပါးရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အာရှတိုက်သားတွေ အမြဲတမ်းငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား မရှိတဲ့သူတွေမှာ တခြားသူတွေထက် အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ ကဇင်ဇာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ များများစားတဲ့သူတွေ၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့သူတွေ၊ ကယ်လ်စီယမ်စားသုံးမှုနည်းတဲ့သူတွေ၊ အရက်သောက်သူနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေ၊ စတီးရှိုက်ပါတဲ့ ဆေးတွေကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲနဲ့ အရောင်လျော့အောင်၊ အနာသက်သာအောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဝယ်သောက်တဲ့သူတွေ၊ သွေးဆုံးပြီးသူတွေမှာ ပိုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေထဲက ရှောင်လို့ရမယ့် အချက်တွေက ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနေတာကို တက်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ အဝမလွန်အောင် ထိန်းလို့ရတယ်။ ပြင်နိုင်တာက ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုအတိုင်း ပြုပြင်ယူပါ။ တစ်ချိန်လုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် မနေဘဲနဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေမယ်။ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို လုံလုံလောက်လောက် ပြည့်စုံအောင် စားမယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်။ အရက်ဖြတ်မယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲနဲ့ စတီးရှိုက်ပါဝင်တဲ့ဆေးတွေ မသောက်တာမျိုး။ အဲဒါတွေကို ပြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် အရိုးပါးရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုပြီး ကာကွယ်ထားလို့ ရပါတယ်။







# ဇင်ဇင်ဇော်မြင့်

အသက်ကြီးသူတွေမှာ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေများနိုင်ပါသလား။ မြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေများပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို အရင်ပြောပါမယ်။ သွေးတိုးရှိမယ်၊ ဆီးချိုရှိမယ်ဆိုရင် သွေးကြောတွေထဲမှာ နံရံတွေ ထူလာမယ်။ အဲဒီသွေးကြောနံရံတွေမှာ အဆီခဲတွေ၊ ကိုလာဂျင်၊ ကယ်လ်စီယမ်တွေ စုပုံလာမယ် ဆိုရင် သွေးကြောက ကျဉ်းလာမယ်။ အဲဒီအခါ ဦးနှောက်ကိုသွားတဲ့ သွေးကြောကျဉ်းရင် လေဖြတ်မယ်။ နှလုံးကိုသွားတဲ့ သွေးကြောကျဉ်းရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်မယ်။

ဒီလိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းသုံးခုရှိပါတယ်။ လုံးဝပြင်လို့ မရတဲ့ အကြောင်းတရားတွေရှိတယ်။ အထိုက်အလျောက်ပြုပြင်လို့ ရတာတွေ ရှိတယ်။ ပြင်လို့ရတာတွေ ရှိတယ်။ နံပါတ်တစ်က အသက်၊ ဒါက ဘယ်လိုမှ ပြင်လို့ မရဘူး။ ဒုတိယက လူမျိုး၊ ဒါကလည်း လုံးဝပြင်လို့ မရဘူး။ အစားအသောက် အနေအထိုင်နဲ့လည်း အများကြီးပတ်သက်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက Strong Family (အဖေ သို့မဟုတ် အဘိုးမှာ လေဖြတ်တာ၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်တာတွေ ရှိခဲ့ရင် သူ့ရဲ့မျိုးဆက်မှာ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်။ အဖေ သို့မဟုတ် အစ်မက အသက် ၆၅ နှစ်အောက်မှာ လေဖြတ်ဖူးတယ်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ မျိုးဆက်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေများပါတယ်) ဒါတွေက ဘယ်သူမှ ပြင်လို့ မရတဲ့ အချက်တွေပါ။

• ပြင်လို့ရတဲ့အချက်တွေက ကိုယ့်မှာ သွေးတိုးရှိရင် သွေးဖိအားကို ပုံမှန် ထိန်းထားမယ်၊ အဆီဓာတ်တွေ၊ ကိုလက်စထရောတွေ များနေရင် ထိန်းမယ်၊ ဆီးချိုရောဂါကို သေချာ ထိန်းထားမယ်၊ ဆီးချိုကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ တခြားရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ထိန်းထားမယ်ဆိုရင် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရမှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

လုံးဝပြင်လို့ရတဲ့ အချက်တွေ ရှိတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာကို ရှောင်ကြဉ်မယ်။ အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကို ရှေ့မှာ ပြောခဲ့သလို တစ်ပတ်ကို ငါးရက်၊ တစ်နေ့ကို နှစ်ရက်လောက်လုပ်ဖို့၊ အဝမလွန်အောင် ထိန်းဖို့၊ ကျန်းမာတဲ့နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ နေထိုင်ဖို့၊ ဆားလျှော့စားဖို့၊ အရက်ကို အလွန်အကျွံမသောက်ဖို့၊ ဒီလိုအချက်တွေကို ပြုပြင်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ကာကွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ သူများနိုင်ငံတွေမှာတော့ အရက်ကို အလွန်အကျွံမသောက်ဖို့ ပြောပါတယ်။ ဒီနိုင်ငံမှာတော့ အရက်သောက်ရင် အရက်စွဲ သွားတတ်တာများတာကြောင့် မသောက်ပါနဲ့လို့ပဲ ပြောချင်ပါတယ်။



# ထိုက်စံ

အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အများစုက အရိုးအဆစ်ကိုက်ခဲ နာကျင်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး ဘယ်သူတွေက ပိုအဖြစ်များပါသလဲ။ ဘယ်လိုရှောင်တတ်သင့်ပါသလဲ။

အရိုးအဆစ်ကိုက်ခဲနာကျင်မှုကို ပြောရရင် အတော်လေးကို ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းလေးခုလောက် ပြောလိုရပါတယ်။ အရိုးနာတာ၊ ကြွက်သားနာတာ၊ အရွတ်နာတာနဲ့ အဆစ်နာတာတွေရှိတယ်။ လူနာကို အဆစ်နာသလား၊ ကြွက်သားတွေ နာတာလား၊ အရိုးတွေ နာတာလား၊ အရွတ်တွေ နာတာလားဆိုတာ မေးရပါတယ်။ ပြီးရင် လတ်တလောဖြစ်တာလား၊ ရေရှည်ဖြစ်တာလားဆိုတာ ကြည့်ပြီး ပြောရပါတယ်။ ဝေဒနာခံစားရတာ ခြောက်ပတ်လောက်အထိသာ ခံစားရတယ်ဆိုရင် လတ်တလောဖြစ်တာ။ အဲဒီထက်ကျော်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ နာတာရှည် ဖြစ်သွားပါပြီ။ အဲဒီလိုနာနေတယ်လို့ ပြောတဲ့နေရာကို သေချာကြည့်လိုက်ရင် နာတဲ့နေရာမှာ ရောင်နေတာတွေ ရှိပါတယ်။ နာတာက နာရုံပဲလား။ ရောင်ပါရောင်နေသလား။ ဒါတွေ ပြန်ကြည့်ရပါတယ်။ ဘယ်အဆစ်တွေ နာတာလဲ။ နာတဲ့အဆစ်တွေက များလားဆိုတာကို ဆရာတို့က ရေတွက်ပြီးတော့မှ ပြောလိုရပါတယ်။ ရောဂါတွေကလည်း အများကြီးရှိတဲ့အတွက် သူမေးထားတာက အတော်လေးကို ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ဘယ်သူတွေမှာ ပိုဖြစ်သလဲဆိုတာ ပြောဖို့ အတော်လေး ခဲယဉ်းပါတယ်။ အသက်ကြီးလာရင် ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါထဲမှာတော့ နံပါတ်တစ်က အရွတ်တွေ ပါးသွားတာ၊ နံပါတ်နှစ်ကတော့ ဂေါက်ရောဂါ (အဆစ်ထဲမှာ ယူရစ်ပုံဆောင်ခဲလေးတွေ အနည်ထိုင်တာ) အဲဒီနှစ်ခုတော့ အတော်လေး အဖြစ်များပါတယ်။ ဒီနှစ်ခုကလည်း ယောက်ျားတွေမှာအဖြစ်များပါတယ်။ သူမေးခွန်းက ကျယ်ပြန့်တဲ့အတွက် ဆရာ ဒီလောက်ပဲ ဖြေလိုရပါမယ်။

► ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင် ဖြေကြားသည်။







# မိုးရာသီတွင် မသိမဖြစ် ဆံကေသာ ထိန်းသိမ်းနည်းများ

■ ဇွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

မိုးရာသီကို ရောက်လာတဲ့အခါ မိုးရေ စိုရွဲတဲ့နေ့ရက်တွေကို ကြိုရနိုင်သလို လေထုစိုထိုင်းဆမြင့်မားတာနဲ့ညစ်ပတ်တဲ့ မိုးရေ တို့ကြောင့် ဆံပင်သားနဲ့ ဦးရေပြားကို ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိုးတွင်းကာလ တစ်လျှောက်လုံး ဆံကေသာနဲ့ ဦးရေပြားပြုသနာ ကင်းဝေးပြီး မိုးရေတွေ ဘယ်လောက်စိုရွဲ ရှိ ဆံကေသာအလှပပျက်စေပို့ ရာအတွက် လိုက်နာသင့်တဲ့ ဆံကေသာ ထိန်းသိမ်းနည်းတွေကို အကြံပြုလိုက် ရပါတယ်။

## ဆံပင်ကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ

ဆံပင်ကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ တစ်နေ့မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဆံပင်အချောင်း ရေ ၅၀-၆၀ ခန့် ကျွတ်တတ်ပါတယ်။ မိုးရာသီအတော အတွင်း သတိမမူမိဘဲ ဆံပင်အချောင်းရေ ၂၀၀ နီးပါး ကျွတ်တတ်ပါ တယ်။ အကြောင်းကတော့ မိုးရေတွေ ပိုရွိရာက ဆံပင်သားဟာ ထိခိုက် ပျက်စီးကာ ကျွတ်လွယ်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် မိုးရေတွေနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ စိုရွဲနေပါစေ၊ ဆံပင်အလွန်အမင်းကျွတ်တာနဲ့ ဇောက်ထတာတို့လို ဦးရေပြားနဲ့ ဆံကေသာပြုသနာတွေ မဖြစ်စေဖို့ရာအတွက် ဆံပင်ကို အမြဲခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။

## ဆံပင်ပုံသွင်းသော ပစ္စည်းများကို လျော့သုံးပါ

သဘာဝအတိုင်း ကျန်းမာလှပတဲ့ ဆံကေသာအလှရှိတယ်ဆိုရင် ဆံပင်ကို ပုံသွင်းပြုပြင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ မသုံးသင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် မိုးရာသီမှာ ဒီလို ဆံပင်ပုံသွင်းတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရှောင်သင့် ပါတယ်။ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်က အပိုစိုထိုင်းဆ မြင့်မားတာကြောင့် ဆံပင် ပုံသွင်းတဲ့ ပစ္စည်းတွေထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ ဆံပင်သားကို အလွန်အမင်း စေးကပ်လွန်းကာနဲ့ အဆီပြန်လွန်းတာတို့ဖြစ်စေလို့ပါ။ ဒါ့အပြင် ဦးရေပြားကိုလည်း ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေပြီး ဇောက်ထစေနိုင်ပါ တယ်။





# Tips!

- ◆ ရေများများ သောက်ပါ။
- ◆ တစ်ပတ်အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ဆံပင်ကို သံလွင်ဆီ၊ အုန်းဆီစတဲ့ သဘာဝအဆီ လိမ်းပေးပါ။
- ◆ အနားကျယ်တဲ့ ဘီးနဲ့ ဖြီးပေးပါ။ တခြားသူတွေရဲ့ ဘီးကို အသုံးမပြုပါနဲ့။
- ◆ ဆံပင်သားစိုနေတုန်း ဆံပင်ကို မစည်းနေစင်ပါနဲ့။
- ◆ ဆံပင်လေမှုတ်စက်သုံးပြီး ဆံပင်ကို ခြောက်အောင် အပူမပေးပါနဲ့။
- ◆ ဆံပင်ရှည်ပြီး ထိန်းသိမ်းရခက်နေရင် ဆံပင်ကို ခပ်တိုတို ညှပ်ပေးပါ။



## ခေါင်းလျှော်တိုင်း ဦးရေပြားကို နှိပ်နယ်ပေးပါ

ဆံပင်ကို အလွန်အမင်း ခေါင်းလျှော်တာ ဒါမှမဟုတ် ဝန်ပိကျတဲ့ ခေါင်းလျှော်နည်းသုံးတာ တွေကြောင့် ဆံပင်သားကို ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်နည်းမမှန်တာကြောင့် ဆံပင်သားရဲ့ အရည်အသွေးကို ထိခိုက်စေပြီး ဆံပင်သားကြီးထွားသန်စွမ်းမှုကို လျော့ကျစေပါတယ်။ ဆံပင်သားခြောက်တွေ့ သူတွေဟာ တစ်ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး ခေါင်းမလျှော်သင့်သလို အဆီပြန်တဲ့ ဆံပင်သားရှိသူတွေကတော့ တစ်ရက်ခြား တစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်သင့်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ ဦးရေပြားကို နှိပ်နယ်ပေးတာက ဆံပင်သား ကြီးထွားသန်စွမ်းတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး ဦးရေပြားမှာ သွေးစီးဆင်းမှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဦးရေပြားနဲ့ ဆံပင်သား နောက်ထပ်ထိခိုက်မှု မဖြစ်စေဖို့ ကြက်သီးနွေးရေကို သုံးရပါမယ်။

## အပျော့စား ခေါင်းလျှော်ရည်ကို သုံးပါ

တောက်ထာ၊ ဆံပင်ကျွတ်တာနဲ့ ဦးရေပြားအဆီပြန်တာတို့ဖြစ်ရင် အပျော့စား ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ပုံမှန် ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။ မိုးရာသီမှာ ဆံပင်တွေ ပါးလှလာနိုင်ခြေများတာကြောင့် အပျော့စားခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ခေါင်းလျှော်ပြီး ဆံပင်သားကို တူထဲလှပအောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။ မိုးရေထိတွေ့ထားတဲ့ ဆံပင်သားကို နေ့စဉ် အပျော့စားရုံမပူနဲ့ ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။

## ရေညိုနေသော ဆံပင်ကို မျက်နှာပေါ်မကျပါစေနှင့်

ဆံပင်တွေက မိုးရေတွေနဲ့ စိုစွတ်နေရင် မျက်နှာပေါ် မကျပါစေနဲ့။ မျက်နှာပေါ်မကျအောင် သိမ်းဆည်းပြီး ခြောက်အောင် သုတ်ပေးပါ။

## ဆံပင်သားကို ပုံမှန် ကွန်ဒီရှင်နာ သုံးပါ

လေထုစိုထိုင်းဆ မြင့်တက်တာကြောင့် ဆံပင်သားကို ခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းစေကာ ညစ်နွမ်းစေပါတယ်။ ဆံပင်သားကို ပုံမှန်ကွန်ဒီရှင်နာလိမ်းပေးတာကြောင့် ဆံပင်သား ပျော့ပျောင်းနူးညံ့လှပစေပါတယ်။

## ထီးကို အမြဲဆောင်ထားပါ

အပြင်သွားတိုင်း ထီးတစ်လက်ကို ယူဆောင်သွားပါ။ နေသာနေခိုက် မိုးဖွဲဖွဲကျလာတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ရုတ်တရက် ကြုံလာချိန်မှာ အပြုံးမပျက် ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ထီးကို အမြဲဆောင်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စတိုင်ကျပြီး မိုးရေလည်းလုံ၊ နွေးလည်း နွေးစေတဲ့ မိုးကာအင်္ကျီကို ဆောင်ထားပါ။

## မိုးထိသွားလျှင် ချက်ချင်း ခေါင်းလျှော်ပါ

မိုးရေရုံနေတဲ့အချိန်မှာ ဆံပင်သား ပျက်စီးစေဖို့ ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါတိုင်း ဆံပင်သားကြမ်းတမ်းပျက်စီးမှု ကင်းဝေးစေဖို့ ကွန်ဒီရှင်နာ (Conditioner) လိမ်းပါ။ ခေါင်းလျှော်တာနဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာလိမ်းပြီး ရေဆေးချတာတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ ရေအေးကိုပဲ အသုံးပြုပါ။







### အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်ပြီးစားပါ

ဆံပင်သား ကျန်းမာလှပဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံး အာဟာရဓာတ်က ပရိုတင်းဓာတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆံပင်သား ကျန်းမာလှပမှုကို ဖြည့်စွက်ပေးရန်အတွက် ဥပမာ မျိုးမိုး၊ မုန်လာဥနီ၊ အခွံချွတ်မထားတဲ့ ကောက်နံ့စား၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲနီစေ့၊ အခွံမာသီး၊ အဆီနည်းတဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း အစရှိတဲ့ ပရိုတင်းများပါ တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသောက်သင့်ပါတယ်။

### ဆံပင်သန့်စွမ်းစေမည့် ဗီတာမင်တို့ကိုမှီဝဲပါ

တစ်နေ့ အားဆေးတစ်လုံး ပုံမှန်မှီဝဲတဲ့ သူတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အာဟာရလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရုံသာမက ဆံကေသာကိုလည်း ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်ကို ပုံမကျ ပန်းမကျ ညှပ်မိပြီး တိုသွားလို့ စိတ်အလိုမကျဖြစ်နေရင်တောင် ဗီတာမင်အားဖြည့်ဆေး မှီဝဲပေးမယ်ဆိုရင် ဆံကေသာကို မြန်မြန် သန့်စွမ်းစေပါတယ်။

### ဆံပင်အဖျားကို မကြာခဏ တိပေးပါ

ဆံပင်ကို ၆-၈ ပတ်ကြာတိုင်း အဖျားတိပေးရင် ဆံပင်သား ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဆံပင်အဖျားတိပေးတာက ဆံပင်သားရှည်ထွက်နှုန်းကို ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေသလို ဆံပင်အဖျား နှစ်ခွကွဲတာကိုလည်း ကင်းဝေးစေပါတယ်။ ပုံမှန် ဆံပင်အဖျားတိပေးတာကြောင့် ဆံပင်ရှည်နှုန်းကို မြန်ဆန်စေပါတယ်။

### ပြုပြင်ထားသော ဆံပင်သားကို ပေါင်းတင်ပါ

သင့်ဆံပင်က အရောင်ဆိုးထားရင် ဒါမှမဟုတ် ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ ပြုပြင်ထားရင် မိုးရေထိတွေ့မှုများတာကြောင့် ဆံပင်တွေ ကြမ်းတမ်းထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ်စေဖို့ ဆံပင်ကို မကြာခဏ ပေါင်းတင်ပေးပါ။

ပေါင်းတင်နည်းကတော့ ငှက်ပျောသီး တစ်လုံးနဲ့ ပျားရည်အနည်းငယ်ကို ရောမွှေပြီး သံလွင်ဆီအနည်းငယ်ထည့်ကာ ဆံပင်သားအနှံ့ သုတ်လိမ်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါ

တယ်။ နာရီဝက်လောက်ထားပြီးမှ ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။ ဒီနည်းဟာ ဆံကေသာကို တောက်ပြောင်ချောမွေ့စေတဲ့ နည်းဖြစ်သလို ဆံပင်သားကို သန့်စွမ်းကျန်းမာစေပါတယ်။

### အခြောက်ခံစက်မသုံးခင် ဆံကေသာကို ကာကွယ်ပါ

ခေါင်းလျှော်ပြီးတဲ့အခါ လေမှုတ်စက် ဒါမှမဟုတ် အပူပေးတဲ့ ကိရိယာတွေကို သုံးပြီး ဆံပင် ကောက်တာ၊ ဖြောင့်တာတွေ လုပ်မယ်ဆိုရင် မလုပ်ခင်မှာ ဆံပင်သားကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ စပရေ ဒါမှမဟုတ် လှီးရှင်းကို လိမ်းပေးပါ။ ဒါဆိုရင် ဆံပင်သား ပျက်စီးထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

### ဆံပင်ကို ဆံထိုးထုံးဖွဲ့ပါ

မိုးကြီးချိန်နဲ့ လေပြင်းတိုက်ချိန်မှာ ဆံထိုးထုံးလုပ်ပုံ ဆောင်းဆောင်း ဆံပင်သားကို စိုစွတ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆံပင်သား ရေရှိနေရင် အလှပျက်သွားနိုင်တာကြောင့် မိုးတွင်းမှာ ဆံပင်ပုံလှလှလေး ထိုးဖွဲ့ထားပါ။

မွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)





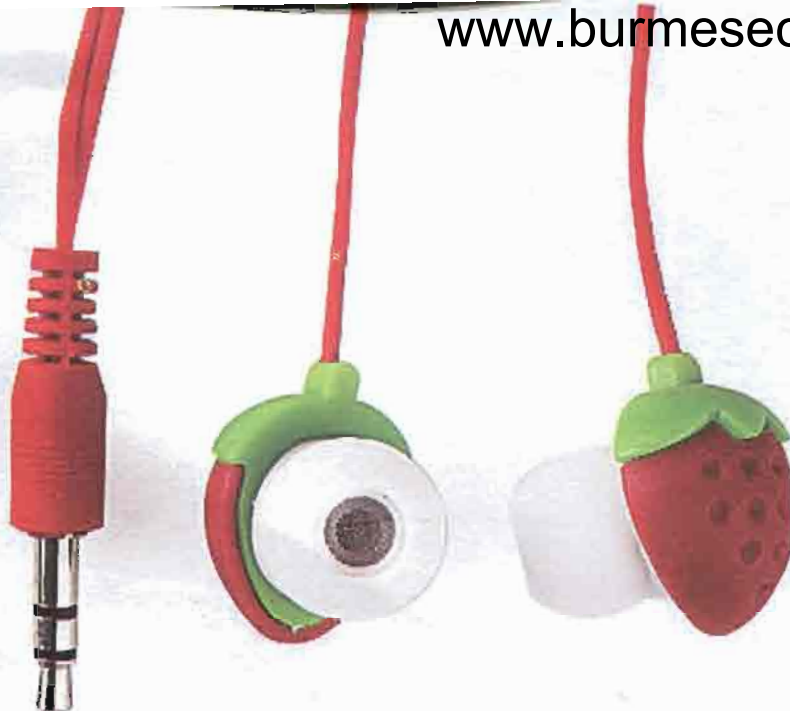
# သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်သည့် အခြေအနေများ

■ ဒေါက်တာ ခင် မိုး မိုး

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မယ့်အကြောင်းကို သင် သိစရာမလိုတော့ဘူးလို့ ထင်နေပါသလား။ သန့် ရှင်းရေးနဲ့ပတ်သက်လာရင် နေ့စဉ် ရေချိုးတာ၊ သွားနှစ်ကြိမ်တိုက်တာ၊ အစာမစားခင် လက်ဆေး တာ၊ အိမ်သာသွားပြီးတိုင်း လက်ဆေးတာလိုမျိုး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးတွေ ပြုလုပ်ရမယ်ဆို တာကိုတော့ သင် သိလောက်ပါပြီ။ အိမ်သန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးတွေအတွက်လို မျိုး နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေဟာ လည်း သင့်အတွက် အကျင့်တစ်ခုလိုဖြစ်နေ လောက်ပါပြီ။

ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ မီးဖိုချောင်ထဲက လက်ဆေး ခွက်ဟာ ရေချိုးခန်းအိမ်သာတွေထက် ပိုမိုညစ် ပတ်တယ်ဆိုတာတော့ မသိသေးလောက်ဘူးနဲ့တူ ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်အိမ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တချို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရုံနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့သွားကာ ပိုမိုပျော်ရွှင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သင်သိပါရဲ့လား။ အောက်ပါတွေဟာ သင်သန့်ရှင်း ဖို့လိုအပ်တယ်လို့ မသိထားသေးတဲ့ အရာတွေပါ။





### သင့်ဘုခါင်းငပိတ်တိုသင့်ရှင်းပါ

ပိုးသန့်ထားတဲ့ ဆားရည်နဲ့ နှာခေါင်းပေါက်အတွင်း သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တာကြောင့် အအေးမိဝေဒနာခံစား ရတဲ့ရက်တွေ လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပတ် လောက် ဖျားရမှာကို နှစ်ရက်ခွဲလောက်နဲ့ သက်သာသွား နိုင်ပါတယ်။ တစ်ရက်ကို သုံးကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့် တယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။



### သင့်ဘုကြပ်(Ear Phone)တိုသင့်ရှင်းပါ

နားကြပ်မှာ ဘက်တီးရီးယားတွေ အများအပြားရှိနေတတ်ရုံမက ပါဘူး။ နားကြပ်ရဲ့ ပူနွေးစွတ်စိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ဘက်တီးရီး ယားတွေ ပေါက်ဖွားဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူတတ်တယ်လို့ အိန္ဒိယဆေးတက္ကသိုလ် မှ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် နားအတွင်း ဝေရာဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ နားကြပ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတိုင်း နားကြပ် ကို Anti bacteria သန့်စင်ရည် ဆွတ်ထားတဲ့ အဝတ်နဲ့ သုတ်ပေးပါ။



### ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတိုင်း သင့်လက်တိုသေးငြောပါ

ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတိုင်း လက်ဆေးလေ့ရှိသူတွေဟာ မိမိရွေးချယ်မှုကို ယုံကြည်မှု ပိုမိုရှိတယ်လို့ မစ်ချီဂန်တက္က သိုလ်မှ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ လူတွေဟာ ဆုံးဖြတ် ချက်ချင်းနောက်ပိုင်းမှာ မိမိရွေးချယ်မှုကို စိတ်တိုင်းမကျဖြစ် တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရွေးချယ်ထားတဲ့အရာတွေအတွက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ မပျော်ရွှင်တတ်ပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် အားလပ် ရက်တွေမှာ ဂျပန်ကိုသွားဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပေမယ့် တကယ် သွားခါနီးကာမှ ကိုရီးယားသွားရင် ကောင်းသလိုလို့ တရုတ် သွားရင် ကောင်းသလိုလို့နဲ့ ဝေဝေဝါဝါဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးနောက် လက်ဆေးတာကြောင့် ဒီလိုဝေ ဝေဝါဝါဖြစ်မှုကို ရပ်တန့်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါ တယ်။ ဘာကြောင့်ဒီလိုဖြစ်သလဲဆိုတာကို မသိရှိပေမယ့် "မိမိပြောတဲ့စကားကို တည်သွားအောင် သန့်ရှင်းလိုက်တယ်" "Wipe the slate clean" ဆိုတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု တွေကြောင့်ပါလို့ သုတေသီတွေက ပြောပါတယ်။



### ဓာတ်ဆီထည့်တဲ့ပန်းတွေဟာ အညစ်ပတ်ဆုံးပစ္စည်းတွေဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကန်မှ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။

ဓာတ်ဆီထည့်တဲ့ပန်းတွေဟာ အညစ်ပတ်ဆုံးပစ္စည်းတွေဖြစ်တယ်လို့ အမေရိကန်မှ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ ဓာတ်ဆီထည့်တဲ့ပန်းလက် ကိုင်တွေရဲ့ ၇၁ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဘက်တီးရီးယား ဒါမှမဟုတ် မှိုပိုးတွေဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့ပမာဏထက် မြင့်မားစွာ ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဓာတ်ဆီ ပန်းကို မိမိဘာသာမိမိ အသုံးပြုရမယ်ဆိုရင် (အခုတော့ မြန်မာပြည်မှာ မရှိ သေးပါဘူး။ နောက်ဆိုရင် ရောင်းသူမရှိဘဲပိုက်ဆံထည့်ပြီး မိမိဘာသာ ဆီပန်းနဲ့ မိမိကားထဲကို ဆီထည့်ပြီး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆီဆိုင်တွေ ပေါ်လာနိုင် ပါတယ်) လက်အိတ်ဆောင်ထားတာ အကောင်းဆုံးပါ။ တစ်ခါသုံးလက် အိတ်တွေ ဝတ်ပြီးမှ ဆီပန်းကို ကိုင်တွယ်ပါ။





ပုန်စုပ်စက်အတွင်းက  
အပူပိုက်တံကို သန့်ရှင်းပါ



ပုန်စုပ်စက်အတွင်းနေရာမှာ ဆေးမိန့်  
လား၊ အပါအဝင် ဘက်တီးရီးယားတွေ မပါက  
ဖွားကတ်တယ်လို့ ငြိတိန်မှ သုတေသီတွေက  
တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ပုန်စုပ်စက်အတွင်း လေ  
တွေ ဝင်ရောက်တာကြောင့် လေမှတစ်ဆင့်  
ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဆန်ခါစစ်မပါတဲ့  
ဒါမှမဟုတ် ဆန်ခါစစ် ပျက်စီးနေတာကြောင့်  
လေစိမ့်ထွက်နေတဲ့ ပုန်စုပ်စက်မှာ ပြဿနာ  
အများဆုံးပေးနိုင်ပါတယ်။ ပုန်စုပ်စက်ကို အ  
သုံးပြုပြီးတိုင်း အပူပိုက်ကန်ကို သန့်ရှင်းရေး  
ပြုလုပ်ပါ။



ရေကူးကန်ထဲသွားခင် သင့်သွားတိုက်ကို သန့်ရှင်းပါ

ရေကူးကန်ထဲ မသွားခင် ရေချိုးရတယ်ဆိုတာ ရေကူးကန်တွေရဲ့ စည်းကမ်းတစ်မျိုးတည်း  
မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ရေကူးကန်ထဲက ရေတွေမှာ  
ပါဝင်တတ်တဲ့ ကလိုရင်းဟာ သင့်အရေပြားပေါ်က မိတ်ကပ်၊ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေ ဒါမှမဟုတ်  
ချွေးတွေနဲ့ ထိတွေ့ရာမှာ Disinfection by Products (DBPs) ခေါ်တဲ့ ခြပ်ပေါင်းတစ်ခု  
ထွက်လာပါတယ်။ DBPs ဟာ DNA ကို ပျက်ဆီးနိုင်တဲ့အတွက် ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်တာနဲ့  
ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ စိမ့်နံ့မှ သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒီလို ဇီဝပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်  
ကို သေချာနားလည်ဖို့၊ လေ့လာမှုတွေပြုလုပ်ဖို့ ထပ်မံလိုအပ်သေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။  
ရေမကူးခင် ရေချိုးတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးနဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့  
အတွက် ရေကူးကန်နဲ့ DBPsတွေ ထွက်ရှိမှု လျော့ကျသွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



ငရုချိုးပြီးတိုင်း  
ဒါမှမဟုတ်  
ငရုတူးပြီးတိုင်း  
မျက်ကပ်မှန်ကို သန့်ရှင်းငရုပြုလုပ်ပေးပါ



မျက်ကပ်မှန်ဟာ ရေနဲ့ ထိတွေ့တာကြောင့်  
ရေထဲမှ အမီးတူးပိုးလေးတွေက မျက်ကပ်မှန်  
မှာ တွယ်ကပ်နေတတ်ပြီး Acanthamoeba  
Keratitis ခေါ်တဲ့ မျက်စိထဲ ရောဂါပိုးဝင်  
ရောက်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်နှုန်းကနည်း  
ပါတယ်။ မျက်ကပ်မှန်တပ်သူ ၁၀ သိန်းမှာ  
၁ ဒသမ ၅ ယောက်သာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေမယ့်  
ရောဂါဖြစ်ရင် အမြင်အာရုံကွယ်တတ်ပါ  
တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ရေချိုးတာ၊  
ရေကူးတာတွေ ပြုလုပ်စဉ်မှာ မျက်ကပ်မှန်  
မတပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် Hydrogen  
Peroxide ပါတဲ့ မျက်ကပ်မှန် ဆေးရည်ကို  
အသုံးပြုပါ။ ဒီမျက်ကပ်မှန်ဆေးရည်ဟာ  
Acanthamoeba ပိုးကို ထိရောက်စွာ တွန်း  
လှန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်ကပ်မှန်တပ်  
နဲ့တော့ သင့်တော်မှုမရှိပါဘူး။



သင့်နှာခေါင်းပေါက်ကို သန့်ရှင်းပါ

ပိုးသန့်ထားတဲ့ ဆားရည်နဲ့ နှာခေါင်းပေါက် အတွင်း  
သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တာကြောင့် အအေးမိ ဝေဒနာခံစားရတဲ့  
ရက်တွေ လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ တစ်ပတ်လောက်  
ဖျားရမှာကို နှစ်ရက်ခွဲလောက်နဲ့ သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။  
တစ်ရက်ကို သုံးကြိမ် သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်တယ်လို့ အကြံ  
ပေးထားပါတယ်။





### သင့်အိပ်ရာကို သန့်ရှင်းပါ

သင့်မွေ့ရာဟာ သင့်အိမ်အတွင်းမှာ လျစ်လျူရှုခံရဆုံးပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ မွေ့ရာအတွင်း မှ ဖုန်ပိုးတွေဟာ ဓာတ်မတည့်မှုနဲ့ ပန်းနာထအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာခင်းလျှော် တိုင်း မွေ့ရာကို ဖုန်စုပ်စက်နဲ့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ မွေ့ရာရဲ့ အောက်ဘက်အခြမ်းကိုပါ ဖုန်စုပ်ပေးရပါမယ်။



### သင့်ချက်တို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

ကျွန်မတို့ရဲ့ချက်ထဲမှာ ဘက်တီးရီးယား မျိုးပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ခန့် နေထိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဘက်တီးရီးယားတွေထဲမှာ လူ့အကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယားတွေထက် မကောင်းတဲ့ ဘက်တီးရီးယား ပိုမိုပါဝင်တယ်လို့ လေ့လာ သူတွေက ဆိုပါတယ်။ သင်ရဲ့ချက်ထဲမှာရှိတဲ့ ကြေးတွေက သင့်ကို မနှစ်မြို့စရာဖြစ်နေမယ် ဆိုရင် သင့်ချက်ကို တစ်ပတ် သုံးကြိမ် သန့် ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးပါ။



### တိုတယ်ဒါပုစတုတ် တည်းခိုသန်းမှ ဖိးသလုတ်တွေကို ကိုင်ပြီးတိုင်းလက်သေးပါ



တည်းခိုခန်းထဲမှ မီးခလုတ်တွေဟာ မစင်မှ ဘက်တီးရီးယားပိုး အပါအဝင် ပိုးမွှား တွေ အများဆုံး စုဝေးရာနေရာဖြစ်တယ်လို့ ဟူစတန်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုအသစ်အရ သိရပါတယ်။ ဒီလိုပြောလိုက်တာကြောင့် သင် အားလပ်ရက်၊ ရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ ခရီး ထွက်တိုင်း ရော်ဘာလက်အိပ်တွေ ယူဆောင် သွားရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ပိုးသတ်ဆေး (Antiseptic) စွပ်ထားတဲ့အဝတ်နဲ့ မီးခလုတ် တွေကို သုတ်ပေးပါ။ တီဗီရီမုတ်တွေဟာ လည်း ပိုးမွှားတွေ အများဆုံးနေတဲ့ ဒုတိယ နေရာပါ။

■ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး



### အဝတ်လျှော်စက်အတွင်းက စည်ပိုင်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ



အဝတ်လျှော်စက်ထဲက အဝတ်ထည့်တဲ့စည်တွေထဲမှာ အီးကိုလိုင် ဘက်တီးရီးယားတွေ တွေ့ရှိတတ်တယ်လို့ အချို့နားတက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခက ဆိုပါတယ်။ အဝတ်လျှော်စက်ထဲ မျက်နှာသုတ်ပင်၊ ဒါမှမဟုတ် အတွင်းခံတွေပါ ထည့်လျှော်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအထည်တွေက ပိုးမွှားတွေဟာ တခြားအထည်တွေကိုပါ ကူးစက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါကူးစက်မှုနည်းအောင် မျက်နှာသုတ်ပင်၊ ဒါမှမဟုတ် အတွင်းခံပစ္စည်းတွေကို နောက်ဆုံးမှ သီးသန့်လျှော်ရမယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဝတ်လျှော်စက်အတွင်း ခိုအောင်းနေတဲ့ ပိုးမွှားတွေ ကင်း စင်အောင် တစ်လတစ်ကြိမ် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေနဲ့ အဝတ်လျှော်စက်ထဲက အဝတ်ထည့် ကန်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။





ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်  
အငြိမ်းစားညွှန်ကြားရေးမှူး  
(ကျန်းမာရေးပညာ)

ဒီလမှာ အရေးတကြီး ပြောစရာရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း အရေးကြုံလာကောင်း ကြုံလာနိုင်စရာလည်းရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ 'ကြက် တုပ်ကွေး' ပဲ။ ကြက်တုပ်ကွေးဟာ တရုတ်ပြည်မှာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုပေမယ့် ကြက်တုပ်ကွေးနှစ်ခုကြား မှာ မြန်မာပြည်ကလည်းပါပါတယ်။ ကြက်တုပ်ကွေးနှစ်ခုဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုတော့ အရင် တုန်းက ကြက်တုပ်ကွေးက H5N1ပါ။ H5N1 လက်ကျန်နဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ အာရုံနိုင်ငံတွေရှိပါတယ်။ ဥပမာ နီပေါ၊ ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် အဲဒီလိုနိုင်ငံမျိုးတွေပါ။

နောက်ထပ်ကြက်တုပ်ကွေး အသစ်အနေနဲ့ဖြစ်တာကတော့ H7N9 ပဲ။ ဒါလည်း တရုတ်ပြည်မှာပဲ အခြေစိုက်ပြီးဖြစ်တယ်လို့ ယူဆပေမယ့် မြန်မာပြည်ရဲ့အတွေ့အကြုံအရ ကြက်တုပ်ကွေးဖြစ်တိုင်း မြန်မာပြည်က ကူးစက်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ကူးစက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကြက်တွေကို ကူးစက်ရုံတင်မကဘူး။ လူတွေကိုပါ ကူးစက်တဲ့သဘောရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဒီအချိန်မှာ တိုင်းပြည်အတွက် အရေးတကြီး ကာကွယ်ရမယ့်အချိန်ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ပြောချင်ပါတယ်။

# မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလေးထားဂရုပြုရမည့် ကြက်တုပ်ကွေးရောဂါ





ပထမအကြိမ်ဖြစ်ခဲ့တုန်းက ကြက်တုပ်ကွေးဟာ ဘဲက နေတစ်ဆင့်ကူးခဲ့ပါတယ်။ တရုတ်ပြည်က သွင်းလာတဲ့ဘဲက နေပြီး ကျိုင်းတုံမှာ ကလေးတစ်ယောက်ကို ကူးပါတယ်။ ဒီ ကလေးက ရောဂါဖြစ်ပြီး ကျိုင်းတုံက ဆေးရုံကိုပဲ တင်ပါ တယ်။ ကံအားလျော်စွာပဲ ဒီကလေးက သူ့ဘာသာသူပဲ ပျောက်သွားပါတယ်။ ဆေးကောင်းလို့ ပျောက်သွားတာ မ ဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကျန်းမာရေးဌာနက ဆေးကုသတာ တော်လို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကလေးကံကောင်းလို့ ပျောက်တာသာ



၉၉  
တရုတ်ပြည်မှာ  
H7N9 ဆို  
ပြီးအသစ်ပြန်ဖြစ်  
လာပါတယ်။  
အခုဖြစ်လာတာလည်း  
အနည်းဆုံး  
သုံးပုံတစ်ပုံ  
သေပါတယ်။  
ဟိုတုန်းက  
နှစ်ယောက်ဖြစ်ရင်  
တစ်ယောက်သေ  
တယ်ဆိုတော့၊  
အခုက  
သုံးယောက်ဖြစ်ရင်  
တစ်ယောက်သေတဲ့  
သဘောရှိပါတယ် ...

ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုတစ်ယောက်တည်းဖြစ်ပြီး တစ်ယောက် တည်းပျောက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် မြန်မာပြည်မှာ ရာနန်း ပြည့်ရှင်တယ်လို့ ပြောချင်လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ကြက် တုပ်ကွေး H5N1ဟာ နှစ်ယောက်ဖြစ်ရင်၊ တစ်ယောက် သေတဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း အသေအပျောက် ရှိပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ခဲ့ရာကနေ အခု တရုတ်ပြည်မှာ H7N9ဆို ပြီးအသစ်ပြန်ဖြစ်လာပါတယ်။ အခုဖြစ်လာတာလည်း အ နည်းဆုံး သုံးပုံတစ်ပုံသေပါတယ်။ ဟိုတုန်းက နှစ်ယောက်ဖြစ် ရင် တစ်ယောက်သေတယ်ဆိုတော့၊ အခုက သုံးယောက် ဖြစ်ရင် တစ်ယောက်သေတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ တရုတ် ပြည်မှာလည်း သုံးယောက်တစ်ယောက် သေတဲ့အနေအထား ရှိပါတယ်။ အခုကျတော့ တရုတ်ပြည်ကနေ ဟာဝိုင်အီကျွန်း ဘက်ကို ပြန်ထွက်လာတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ တရုတ်ပြည် ကနေ အရှေ့တောင်ဘက်ကို ပြန်ထွက်လာတဲ့သဘော ရှိပါ တယ်။ ဟိုတုန်းကလည်း မြန် မာပြည်မှာ ကြက်တုပ်ကွေး ဖြစ်ခဲ့တုန်းက မြန်မာပြည် ကို လူတွေမဝင်အောင်၊ ရောဂါသည်တွေမဝင်အောင် လေဆိပ်တွေ၊ ရေဆိပ်တွေမှာကျန်း မာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့တာတွေ ရှိပါတယ်။ ကြက်၊ ငှက်တွေမဝင်အောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပေမယ့်လည်း တရုတ်ပြည်ကနေခိုး သွင်းလာတဲ့ ကြက်၊ ငှက်တွေဟာ သန်လျင်ကြမှ သွားမိတာ

မျိုးရှိသလို၊ တချို့ဆိုရင်ခိုးသွင်းလာတာတွေဟာ မော်လမြိုင် ရောက်မှ သွားမိတာမျိုးလည်းရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူတွေ ကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် လောလောဆယ်မြန်မာပြည်မှာ အလုပ်ဖြစ်သွားပါတယ်။

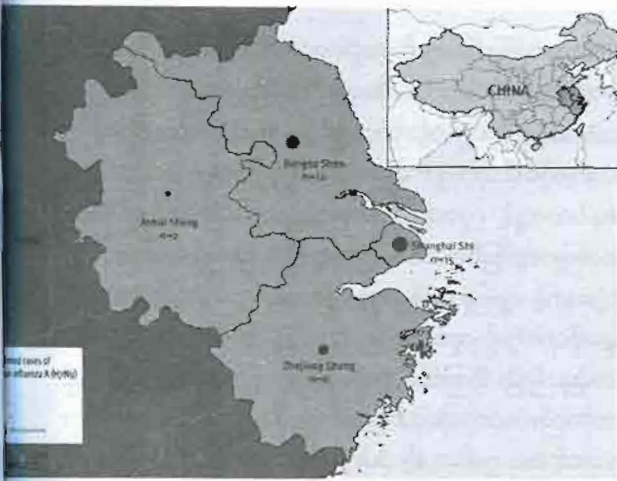
နောက်တစ်ခါ AHINI ဆိုတာ ဝက်တုပ်ကွေးပါ။ ဂျပန် ပြည်မှာစဖြစ်လာတဲ့ ဝက်တုပ်ကွေးဟာ ကမ္ဘာကိုပတ် လာပါတယ်။ မြန်မာပြည်ကိုလည်း ကူးစက်လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းကလည်း လူအတော်များများဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တုပ်ကွေးရဲ့ သဘာဝက အသေအပျောက် နည်းတဲ့အတွက် ကြောင့် မြန်မာပြည်မှာ တုပ်ကွေးကရပ်တန့်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ ယုံ့နဲ့တာမျိုး၊ အသေအပျောက်ရှိတာမျိုး မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ ဒီတုပ်ကွေးကိုတော့ ကြက်တုပ်ကွေးလို့ မခေါ် ပါဘူး။ ဝက်တုပ်ကွေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝက်ကနေတစ်ဆင့် လူကိုပြန်ပြီး HINI နဲ့ကူးခဲ့ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြက် တုပ်ကွေး၊ ငှက်တုပ်ကွေးလို့ ပြောနေရာကနေ လူတွေက ဘာဖြစ်လို့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးလို့ ပြောနေကြတာလည်း ဆိုတော့ အခုတရုတ်ပြည်မှာဖြစ်တဲ့ H7N9 ဆိုရင်မူရင်း ဆင်းသက်လာတာက သုံးမျိုးပေါင်းပြီး ဆင်းသက်လာတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ အဲဒီလို သုံးမျိုးပေါင်းလာတဲ့ အခြေအ နေကနေပြီး တုပ်ကွေးအသစ်တစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတုပ် ကွေးတွေရဲ့ သဘာဝက လူတွေမှာရော၊ သတ္တဝါတွေမှာရော အလွယ်တကူယုံ့နဲ့တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အများ စုကတော့ယုံ့နဲ့ပေမယ့် အသေအပျောက်နည်းပါတယ်။

အခုဖြစ်လာတဲ့ H5N1 ကြက်တုပ်ကွေးကတော့ နှစ် ယောက်ဖြစ်ရင် တစ်ယောက်သေတဲ့သဘောဖြစ်လာပါ တယ်။ နောက်ထပ် H7N9 ကျတော့လည်း အသေအပျောက် များတဲ့သဘော ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့သဘာဝကလည်း H နဲ့ N ဆိုတဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုထဲမှာပါတဲ့ နံပါတ်တွေပေါ်မူတည်ပြီးတော့ သူကအပြောင်းအလဲတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအပြောင်း အလဲတွေဖြစ်တာကို Reassessment လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီခိုင်း ရပ်မှာ ရှိနေတဲ့ Gene တွေကနေပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲတဲ့ အနေအထားမှာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့ အခါကျ တော့ အမြဲတမ်းပြောင်းလဲနေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် တုပ်ကွေး ကို ကာကွယ်တဲ့ ဆေးထိုးတဲ့အခါမှာ အလွန်ကို ခက်ခဲပါ တယ်။ အခုဆိုရင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုး ပါလို့ ပြော နေကြပေမယ့် အခုဖြစ်နေတဲ့ ကြက်တုပ်ကွေးကို ကာကွယ် နိုင်တဲ့ဆေးမပေါ်သေးပါဘူး။ ဒါ ကြောင့် တခြားကာကွယ်ဆေးနဲ့ ထိုးပေးမယ့်လည်း ဒီတုပ်ကွေးကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ မလွယ်လောက်ပါ ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအချိန်မှာ လုပ်နိုင် တဲ့နည်းက ရောဂါဖြစ်လာတဲ့လူကို မကူး စက်အောင် တားဆီးတဲ့နည်းပဲလို့ လူတွေ ကထင်နေတုန်းပါပဲ။ သမားရိုးကျနည်းနဲ့ တားဆီးလို့မရတာတော့ တရုတ်ပြည်မှာ ဖြစ်နေ တဲ့ ကြက်တုပ်ကွေး အနေအထားပါပဲ။



www.burmeseclassic.com





အဲဒီတော့ ကြက်၊ ငှက်တုပ်ကွေးဆိုပြီး ရှုပ်ထွေးအောင် ပြောရင်လည်းရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငှက်တွေမှာက အစက တည်းက ဖြစ်နေတာပါ။ ရောဂါမဖြစ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ငှက်ရိုင်းတွေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းခိုငှက်တွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းခိုငှက်တွေရဲ့ သဘာဝက ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဆောင်း ကျလာတဲ့ အချိန်ပူနွေးတဲ့ဒေသတွေကိုသွားပါတယ်။ ဧပြီလ ကုန်ကတည်းက မြန်မာပြည်မှာ အခုဆိုရင် ချိုင်းအကြီးစား တွေကိုတွေ့လာရပါပြီ။ ဒီချိုင်းတွေက ဆောင်းခိုငှက်တွေပါ။ ဒေသခံချိုင်းတွေလည်းရှိပါတယ်။ အခုဆိုရင် ချိုင်းအကြီးကြီး တွေ ရန်ကုန်မြို့ထဲကိုဝင်လာပါပြီ။ သူတို့က သီတင်းကျွတ် ဆိုရင်ပြန်သွားမှာပါ။ ဒီမှာ ရာသီဥတုပူတတ်တဲ့အတွက် အစား အသောက်ပေါများပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားပေါက်ပြီးပြီဆိုရင် သူတို့သား၊ သမီးတွေကိုသူတို့ခေါ်ပြီး အေးတဲ့ဒေသကို ပြန် သွားကြမှာပါ။ ဒါကရန်ကုန်မြို့မှာတင် မြင်နေရတာပါ။ မြန်မာပြည်တစ်ပြည်လုံးမှာလည်း အင်းတွေ၊ အိုင်တွေရှိတယ်။ ရေပျော်ငှက်တွေရှိတဲ့နေရာတွေ အများအားဖြင့် ရေပျော် ငှက်တွေက အင်း၊ အိုင်တွေကို အဝေးကြီးပျံပြီး ရောက်လာတဲ့ အခါမှာ ဒီရေပျော်ငှက်တွေနဲ့ ရေထဲမှာပျော်တတ်တဲ့ 'ဘဲ' တွေနဲ့ တွေ့ကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ ရောဂါတွေကူးစက်နိုင်ပါ တယ်။ အစောပိုင်းတုန်းကပြောခဲ့သလိုပဲ မြန်မာပြည်မှာ အိမ်မွေးဘဲကနေပဲ ကူးခဲ့တာပါ။ ဒီဘဲက တရုတ်ပြည်ကနေ သွင်းခဲ့တာပါ။ ဘဲက ရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်ထားပေမယ့် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ကြက်ကိုကူးတဲ့ အခါမှာ ကြက်တွေက သေ ကုန်ပါတယ်။ အရင်တစ်ခေါက် H5N1 တုန်းက မြန်မာပြည်မှာ ကြက်တွေအများကြီး သေခဲ့ပါတယ်။ ကြက်တွေသေရတဲ့ အကြောင်းက ကြက်တွေက H5N1ဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာ ကြက်ကနေ လူကိုတော့ မကူးလိုက်ရပါဘူး။ ဘဲကနေ တစ်ဆင့်တော့ ဒီဘဲကို ကိုင်တွယ်တဲ့သူကကူး သွား ပါတယ်။

ကြက်တွေသေသွားတဲ့ အခါမှာ ကြက်သားကို မစားဘဲနဲ့ ကြက်တွေကနေ ကျန်နေတဲ့ရောဂါကို လူကိုမကူးအောင် ကာကွယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုချိန်မှာ တရုတ်ပြည်မှာ ဖြစ် နေတဲ့ အနေအထားက ကြက်အတော်များများဟာ မသေဘဲနဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာရှိနေပါတယ်။ အဲဒီတော့ ရောဂါပိုးကိုသယ်

ဆောင်ထားပြီး ဒီကြက်တွေက ကျန်းမာနေ တဲ့အတွက် ကြောင့် ဒီကြက်တွေကနေ လူကိုကူးတဲ့နေရာမှာ အတော် ရှုပ်ထွေးပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ 'ခို' ပါ။ ငှက်ဖြစ်တဲ့ကိစ္စမှာ ခိုတွေ ကလည်းပြဿနာပါပဲ။ ခိုတွေက ဝေးဝေးလည်းပျံနိုင် တဲ့အတွက် ပျံသန်းရင်းနဲ့ ခိုတွေကနေကျလာတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ် ပိုးက လူတွေကိုကူးသွားနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာရှိပါတယ်။ အခုနောက်ဆုံး အနေအထားအရ တရုတ်ပြည်မှာ ရှိနေတဲ့ ဝက် Market လို့ခေါ်တဲ့ သား၊ ငါးရောင်းတဲ့ ဈေးတွေကနေ လူတွေကို ကူးတယ်လို့ သူတို့ရှာလို့ တွေ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကနေအထိလူလူချင်းကူးတဲ့အနေအထားကိုတော့ တရုတ် ပြည်မှာ မတွေ့ရသေးပါဘူး။ လူလူချင်းကူးပြီဆိုရင်လည်း အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အနေအထားကိုရောက် သွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ အခုလောလောဆယ် ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ အသေအပျောက် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားဟာ အခုဖြစ်နေတဲ့ ကြက်၊ ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါပါပဲ။

လူလူချင်း မကူးဘူးဆိုတာ လောလောဆယ်မှာ ဒီပိုး ကြောင့်မကူးတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကူးရင် လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝက် ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ပြီးပြောင်း လဲနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာရှိပါတယ်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးဟာ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်သွားပြီး သူတို့ကမျိုးစပ်ပြီး တော့ မျိုးပြောင်းနိုင်တယ်။ ဝက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုဝင် ပြီးတော့ မျိုးစပ်ပြီးတော့ မျိုးပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူနဲ့ဝက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်လာခဲ့ရင် တခြား ကြီးမားတဲ့ပြဿနာကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အခု ဆိုရင် H7N9 ဆိုတာ လူသေနိုင်တဲ့အနေအထားတွေ ဖြစ် လာပါတယ်။ H1N1 ပြောင်းတုန်းကတော့ လူတွေမသေခဲ့ ပါဘူး။ အခု ပိုးရိမ်ရတာက ကူးစက်ပြန့်ပြီး လူအသေအ ပျောက်မများတဲ့ တုပ်ကွေးမျိုးမပေါ်ပေါက်စေဖို့ပါ။ ဒါဟာ စိုးရိမ်တာပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ သူ့ဘာသာသူ သဘာဝ အတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူမှဒီဖြစ်ပျက်မှု ကို တားဆီးနိုင်တာမျိုးမရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝတစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးရဲ့ သဘာဝပြောင်းလဲသွားတာကို

မြန်မာပြည်တစ်ပြည်လုံး မှာလည်း အင်းတွေ၊ အိုင်တွေရှိတယ်။ ရေပျော်ငှက်တွေရှိတဲ့ နေရာတွေ အများအားဖြင့် ရေပျော်ငှက်တွေက အင်း၊ အိုင်တွေကို အဝေးကြီးပျံပြီး ရောက်လာတဲ့ အခါမှာ ဒီရေပျော်ငှက်တွေနဲ့ ရေထဲမှာပျော်တတ်တဲ့ 'ဘဲ' တွေနဲ့ တွေ့ကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ ရောဂါတွေ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။





မပြန်ပွား၊ မကူးစက်အောင်ဘဲ စားဆီးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက လူလူချင်းမကူးအောင်တားတဲ့နေရာမှာ လူနာကို ထိန်းချုပ်တဲ့အခန်းထဲကို ထည့်လိုက်တဲ့ တာဝန်လောက်ကလေးပဲ ထမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီလူတစ်ယောက်ဟာ ရောဂါပိုးရှိပြီး မဖျားမနာခင်မှာပဲ သူကနေတစ်ဆင့် ကူးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုကူးနိုင်တဲ့အတွက် ဥပမာအားဖြင့် ဆားစ်ရောဂါပိုးဆိုရင် ဓာတ်လှေကားထဲကနေ ကူးသွားတာပါပဲ။ တစ်ယောက်က နှာချေတယ်။ ချောင်းဆိုးတယ်ဆိုရင် တခြားဓာတ်လှေကားထဲမှာရှိတဲ့ သူတွေအကုန်လုံးကို ကူးသွားတဲ့အတွက် ဆရာဝန်တွေရဲ့ လက်ထဲကို ရောက်ပြီဆိုရင် အရမ်းကိုနောက်ကျသွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးဌာနက ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါကို ကြီးကြီးမားမား ကာကွယ်နိုင်တဲ့

ဖို့အတွက် ကြက်တွေကို မမွေးရတော့ဘူးလားဆိုတော့ မွေးတော့မွေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချိန်မှာအလေးအနက်ထားသင့်၊ စဉ်းစားသင့်တာကတော့ Good Farming Practice လို့ခေါ်တဲ့ GFP ဆိုတာက မွေးမြူရေးမှာ စည်းကမ်းစနစ်တကျနဲ့ လူတွေကို ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်တဲ့ စနစ်နဲ့ မွေးမြူရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်တဲ့စနစ်နဲ့ မွေးမြူတဲ့နေရာမှာ လူတွေနဲ့ကြက်တွေနဲ့ ထိတွေ့မှုမရှိရပါဘူး။ လူတွေနဲ့ကြက်တွေနဲ့ ထိတွေ့မှုနည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး ဒီကြက်တွေကိုထိတွေ့ ကိုင်တွယ်တဲ့ သူတွေကလည်း အာကာသယာဉ်မှူးတွေလိုပဲ ရောဂါပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ထားဖို့လိုပါတယ်။ အာကာသယာဉ်မှူးတွေဝတ်တဲ့ဝတ်စုံတွေက အာကာသထဲက ရောဂါပိုးတွေမပါလာအောင်၊ အာကာသထဲက ရောဂါပိုးတွေဟာ လူကနေ မပြန်အောင် ကာကွယ်ထားတဲ့သဘောတွေရှိပါတယ်။ ရောဂါပိုးတွေဟာ အခုလောလောဆယ်မှာတော့ ကြက်တွေ၊ ဘဲတွေ၊ ငှက်တွေ တိရစ္ဆာန်တွေကနေဖြစ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် အထူးသတိထားသင့်ပါတယ်။ အခု တိုင်းပြည်မှာရော၊ ကမ္ဘာမှာရော ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာက (ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင် လူတွေရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကာကွယ်တဲ့ အကျင့်မကောင်းတာတွေက ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ဖြစ်စေတာပါ။ ပြီးခဲ့တဲ့ ကြက်တုပ်ကွေးပြဿနာတုန်းက ကျွန်တော်တို့ပညာပေးဖို့ စဉ်းစားခဲ့ပေမယ့် ကြက်ကိုစီးပွားဖြစ်မွေးနေတဲ့ သူတွေက စီးပွားပျက်မှာကိုကြောက်ပြီး အမျိုးမျိုးတွေနဲ့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ လုပ်ကိုင်မှုအမှားတွေကို ကျွန်တော်တို့ ကြည့်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

အခုလည်း ကြက်တုပ်ကွေးရောဂါတွေဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ စီးပွားရေးအရ ထိခိုက်မှာစိုးတဲ့အတွက်ကြောင့် စည်းကမ်းကို တိတိကျကျမလိုက်နာတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ပိုပြီးတော့ ဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်စည်းကမ်းကျအောင်၊ စနစ်ကျအောင် မွေးမြူမယ်ဆိုရင် ပိုက်ဆံကတော့ ပိုကုန်မှာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ နေပြည်တော်မှာဆိုရင် ကြက်တုပ်ကွေးဖြစ်တဲ့အချိန် ကြက်သားမရောင်းရလို့ ဝိတ်ပင်တဲ့အချိန်မှာ ကြက်သားတွေကို ငါးနဲ့အုပ်ပြီး ဈေးထဲမှာ ရောင်းနေပါတယ်။ စီးပွားရေးအရတစ်ခုတည်းကိုကြည့်ပြီးပဲ ဒီလိုရောင်းနေရင် ကျန်းမာရေးဘက်က လူတွေက ဘာမှမတတ်နိုင်ပါဘူး။ ကြက်သားကို ငါးနဲ့အုပ်ထားပြီး ကျွန်တော်တို့ ကျန်းမာရေးဘက်က ထုတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းကိုရှောင်ရှားပြီး စီးပွားတစ်မျက်နှာကိုပဲကြည့်တဲ့သူတွေ ဒီတိုင်းပြည်မှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီလိုရှိနေသေးသရွေ့ ဖြစ်လာတဲ့ ကြက်တုပ်ကွေးရောဂါပြဿနာ၊ ကူးစက်ရောဂါကြီးမားတဲ့ပြဿနာတွေကို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကလည်း စင်းပြီးခံရမယ့် အနေအထားမှာရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံးရွေးစရာ ဘာရှိလဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ လူတွေရဲ့ အသက်ရှင်ရေးက အဓိကလား။ ကြက်တွေ၊ ဘဲတွေ အသက်ရှင်ရေးနဲ့ ပိုက်ဆံရရေးက အဓိကလားဆိုတာကို တကယ်လို့ ရွေးချယ်ဖို့လိုလားမယ်ဆိုရင်တော့ လူတွေရဲ့



အနေအထားမှာမရှိပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် ကာကွယ်ဖို့အတွက် အတော်ကိုခက်ခဲပါတယ်။ ဆားစ်ရောဂါ ကြက်တုပ်ကွေးမှာပါ လူတွေသေကြတဲ့အထဲမှာ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေ အသေအပျောက်အများဆုံးဟာ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လူနာတွေကို ကိုင်တွယ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။

ဒါကြောင့် ဒီလိုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရမယ့်အချက်တွေကို ကျွန်တော်ပြောပြချင်ပါတယ်။ နံပါတ်တစ်ကတော့ ကြက်တုပ်ကွေးလို့ ကျွန်တော် ထပ်ကာ၊ ထပ်ကာ ပြောထားတဲ့ ကိစ္စပါ။ အဲဒီလိုပြောရတာက လွဲသွားမှာကြောက်လို့ ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေနဲ့အနီးဆုံးနေတာက 'ကြက်' ပါ။ 'ဘဲ' ကတော့ ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ အခုတော့ ကြက်တွေကပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ခံနိုင်လာတဲ့အခါ လူတွေက ကြက်တွေကို ထိနိုင်နေတယ်။ အိမ်ထဲမှာ တစ်နိုင်မွေးမြူထားတဲ့ ကြက်တွေလည်းရှိတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အင်မတန်မှ ကြီးမားတဲ့ အန္တရာယ်တွေပါပဲ ...

၉၉

လူတွေနဲ့ အနီးဆုံးနေတာက 'ကြက်' ပါ။ 'ဘဲ' ကတော့ ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ အခုတော့ ကြက်တွေကပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ခံနိုင်လာတဲ့အခါ လူတွေက ကြက်တွေကို ထိနိုင်နေတယ်။ အိမ်ထဲမှာ တစ်နိုင်မွေးမြူထားတဲ့ ကြက်တွေလည်းရှိတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အင်မတန်မှ ကြီးမားတဲ့ အန္တရာယ်တွေပါပဲ ...



အသက်ရှင်ရေးအတွက် တာဝန်ရှိတဲ့ ဆရာဝန်တစ်ယောက် အနေနဲ့ လူတွေရဲ့ အသက်ရှင်ရေးကိုတော့ ဦးစားပေးကြပါ။ စီးပွားရေးသမားတွေရဲ့ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်မယ့်အစား လူတွေရဲ့ အသက်ကို ကာကွယ်ပါလို့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ပြောချင်တာကတော့ အပိုကိစ္စတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့လည်း ပညာပေးခဲ့၊ ပြောခဲ့ပါတယ်။ 'ခို' တွေက နေ ကူးနိုင်တယ်ဆိုတာကိုပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ခိုတွေကနေ ကူးနိုင်တယ်။ တခြားအကောင်တွေကနေလည်း ကူးနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြကြတယ်။ ခိုကိုကိုက်တဲ့ စားတဲ့ ကြောင်ကိုကူးတယ်။ နောက်ဆုံး ကြက်ကိုစားတဲ့ ကျားတောင် မှ ကြက်တုပ်ကွေးကူးပြီးသေခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတင် မဟပါဘူး။ ကျားလည်းသေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခိုတွေကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့မွေးတာက အတော်ကိုပြဿနာရှိပါတယ်။ ဒီ နိုင်ငံမှာကျတော့ ခိုတွေကိုမမွေးဘဲနဲ့ကျွေးနေကြတာပါ။ အဲဒီ တော့ စေတနာရှင်တွေ သဒ္ဓါပေါက်ပြီးတော့ ခိုတွေကို ပဲတစ် ပန်းကန်ပြားလောက်ကျွေးလိုက်တာနဲ့ ခိုတွေကအုပ်လိုက် တဝန်းဝန်းနဲ့ပျံ့လွှာတာဟာ ရန်ကုန်မြို့ လယ်ကောင်မှာပါ။ ဒီခိုတွေမှာ ကြက်တုပ်ကွေးမပါလာရင်တောင်မှ ငှက်ရောဂါ ဖိုးတွေ အများကြီးပါပါတယ်။ သူတို့အတောင်တွေကို ဖြန့်ပြီး မြေပေါ်ကို လှည်းဆင်းလာတဲ့ အခါမှာ အနားကဖြတ်သွားတဲ့ လူတွေမှာ အသက်ရှူလို့မရအောင်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ခိုစာ ကျွေးတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ စေတနာလို့ခေါ်တဲ့ စေတနာ ကတစ်ခု။ မြတ်သွားတာက ခိုမဟုတ်ပါဘူး။ ခိုစာရောင်းတဲ့ သူပါ။ ဒီလိုအပြုအမူတွေဟာ မပြုပြင်သေးသရွေ့ ရန်ကုန် မြို့ကြီးဟာ သူများနိုင်ငံက ကြက်၊ သူများနိုင်ငံက လူက ရောဂါသယ်လာမှ ရောက်လာတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ငှက်ဆို တာက ကောင်းကင်မှာ အဝေးကြီးပျံတတ်ပါတယ်။ အစော ပိုင်းကပြောသလိုပဲ ဆောင်းခိုငှက်တွေကနေ တစ်ဆင့်ပါ လာမယ့်ရောဂါဖိုးတွေဟာ မြန်မာပြည်မှာရှိတဲ့သူတွေဆီကို လည်း ကျလာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် H7N9 မျိုးလည်း တိုက်ရိုက်မြန်မာပြည်ကို ကူးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်းဖြစ်နေတဲ့ တရုတ် ပြည်ကနေဆင့်ပွားပြီးတော့ မြန်မာနိုင်ငံထဲဝင်ထွက်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုကူးတာကို ကာကွယ်ချင်ရင် (၁) အသိပညာကို လေ့ လာပါ။ (၂) ကူးစက်ရာမှာ အခြေခံကျတဲ့ ကြက်တွေ၊ ဘဲ တွေဒီလိုမွေးမြူရေးစနစ်တွေဟာ Good Farming Practice ဆိုတဲ့စနစ်ကျည်းကမ်းရှိတာဝန်သိစွာနဲ့ မွေးမြူတဲ့သူတွေ သာမွေးပါ။ ပစ်စလက်ခတ်၊ ပေါက်လွှတ်ပဲစားလွှတ် ကျောင်း

ပြီး မွေးတာမျိုးကို ဒီအချိန်မှာ ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။ (၃) အချက်ကတော့ ယုံနေတဲ့ ငှက်တွေကို အစာကျွေးတာမျိုး၊ နောက်မြို့လယ်ကောင်ကို ငှက်ရိုင်းတွေ ခေါ်လာပြီး ငှက်တွေ ကိုလွှတ်ဖို့အတွက် (နှင့်အသက်တစ်ခါလွှတ်၊ ငါ့အသက် ဆယ်ခါလွှတ်)လုပ်ကြတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ဘက်ကို ကြက်တုပ် ကွေးရပြီး ဆယ်ခါမလွှတ်ဘဲ ဒီကြက်တုပ်ကွေးငှက်ကို ကိုင်မိ ပြီးသေသွားနိုင်တဲ့အနေအထားတွေရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို သိရှိဖို့လိုပါတယ်။

ဒါတွေကိုမှ မကျော်လွှားနိုင်လို့ ဖျားနာပြီဆိုရင် ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်တွေ လက်ထဲကို စော စောရောက်ခဲ့ရင်တော့ စောစောစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ဆင့်ပွား ရောဂါဝေဒနာတွေကို ဆရာဝန်တွေကုသနိုင်တာ ရှိပါတယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ကုသနိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာကတော့ ဆရာဝန်ဆီကို ရောက်ဖို့အတွက်



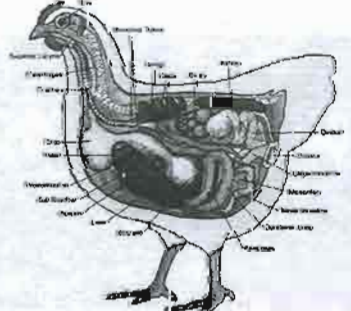
လမ်းက ဘယ်နည်းနဲ့လာ မှာလဲ။ လမ်းမှာလာနေတဲ့ အချိန်မှာ လမ်းတစ်လမ်းလုံးမှာ တခြားလူတွေကိုလည်း ကူးစက်လာနိုင် တယ်ဆိုတာကို အသိရှိနေဖို့လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက တော့ ဘယ်လိုကားမျိုးနဲ့ သယ်လာမှာလဲဆိုတဲ့ အပေါ်ကို မူ တည်ပြီးတော့ သယ်လာရာလမ်းတစ်လျှောက်လုံး ရောဂါမပြန့် အောင် တားဖို့ကလည်းလိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖြစ်နိုင်မယ့်ဆိုရင် ကြက်တုပ်ကွေးလို့ သတင်း ရရင် ရတဲ့နေရာကိုသွားကုသနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေး အရေး ပေါ်အဖွဲ့တွေ ရှိထားဖို့လိုပါတယ်။ နောက်သတင်းရတဲ့နေ ရာမှာ ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အ လျှင်အမြန်လုပ်ဖို့ဆိုတာကို အခုကတည်းက ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါတွေမရှိဘူးလားဆိုတော့ရှိပါတယ်။ ဒီမှာဖြင့် ဆင်ထားပါတယ်။ စာရွက်ပေါ်မှာလည်းရှိပါတယ်။ ဇာတ် လည်းတိုက်ကြပါတယ်။ ဇာတ်တိုက်ရုံနဲ့တော့ လူတွေရဲ့အ သက်ကိုမကယ်နိုင်ဘူးလို့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာစင်မောင်လွင် အငြိမ်းစားညွှန်ကြားရေးမှူး(ကျန်းမာရေးပညာ)

H7N9 မျိုးလည်း တိုက်ရိုက်မြန်မာပြည်ကို ကူးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လည်းဖြစ်နေတဲ့ တရုတ်ပြည်ကနေ ဆင့်ပွားပြီးတော့ မြန်မာနိုင်ငံထဲ ဝင်ထွက်နေတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ် ...

ဒီနိုင်ငံမှာကျတော့ ခိုတွေကိုမမွေးဘဲနဲ့ ကျွေးနေကြတာပါ။ အဲဒီတော့ စေတနာရှင်တွေ သဒ္ဓါပေါက်ပြီးတော့ ခိုတွေကို ပဲတစ်ပန်းကန် ပြားလောက် ကျွေးလိုက်တာနဲ့ ခိုတွေကအုပ်လိုက် တဝန်းဝန်းနဲ့ပျံ့လွှာတာဟာ ရန်ကုန်မြို့ လယ်ကောင်မှာပါ။ ဒီခိုတွေမှာ ကြက်တုပ်ကွေး မပါလာရင်တောင်မှ ငှက်ရောဂါဖိုးတွေ အများကြီးပါပါတယ် ...







# သွေး: ကင်ဆာ



ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း (ကင်ဆာနှင့် ခွဲစိတ်ပါရဂူ)

သွေးကင်ဆာဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းက အားလုံးနဲ့ တော့ ရင်းနှီးမှာပါ။ ဥပမာ - ကိုရီးယားဇာတ်လမ်းတွေ တွေထဲမှာဆိုရင် ဇာတ်ကောင်က လူကီးမီးယားလို့ ခေါ်တဲ့ သွေးကင်ဆာဖြစ်တယ်ဆိုတာမျိုးတွေ တွေ့ မြင်ကြမှာပါ။ ကင်ဆာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေ ထိန်းမရအောင် ပွားလာတာပါ။ ထိန်းချုပ် လို့လည်းမရဘူး။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားလာရတဲ့အကြောင်း ရင်းကို ဖယ်တာတောင်မှ ထပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွေး ကင်ဆာက မျိုးဗီဇပြောင်းလဲသွားတာမျိုးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။



သွေးကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်း

မြန်မာနိုင်ငံမှာ သွေးကင်ဆာဖြစ်နှုန်းက အသင့်အတင့်ရှိပါတယ်။ အတိအကျပြောလို့ရတာက ကင်ဆာလူနာတွေကို ကောက်ယူထားတဲ့စာရင်းက ရန်ကုန်မြို့၊ မန္တလေးမြို့နဲ့ နေပြည်တော်က လွဲလို့ ကျန်တဲ့နေရာတွေမှာ စုစည်းဖို့ ခက်လို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်နှုန်းကတော့ မနည်းလှပါဘူး။

သွေးကင်ဆာအမျိုးအစား

သွေးကင်ဆာထဲမှာ ရုတ်တရက်အပြင်းအထန်ဖြစ်တဲ့ Acute နဲ့ Chronic ဆိုတဲ့ နာတာရှည်ဖြစ်စေတဲ့ သွေးကင်ဆာရှိတယ်။ အဲဒီမှာမှ နားလည်အောင်ပြောရရင် Lymphoid Cells တွေမှာ အဓိကဖြစ်တဲ့ သွေးကင်ဆာတစ်မျိုးကတော့ Lymphoblastic Leukemia နဲ့ Myeloid Cells တွေမှာဖြစ်တဲ့ သွေးကင်ဆာက Myeloid Leukemia ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ သွေးကင်ဆာက အများအားဖြင့် ယေဘုယျအနေနဲ့ပြောရရင် ရုတ်တရက်နဲ့ နာတာရှည်ရှိတဲ့ထဲမှာ ရုတ်တရက်က ကလေးတွေမှာ ဖြစ်တာများပြီး နာတာရှည်ကတော့ အများအားဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ခုစလုံးကတော့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။

သွေးကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အကြောင်း

မျိုးရိုးဗီဇ အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီးပါပါတယ်။ အဲဒီမျိုးရိုးဗီဇကို ပြောင်းစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက ဓာတုပစ္စည်းတွေ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ပစ္စည်းတွေနဲ့ နျူကလီးယား ပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုတွေပါပါတယ်။

သွေးကင်ဆာကို သတိထားမိတာက ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးမှာပါ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မှာ အမေရိကန် ပုလဲဆိပ်ကမ်းကို ဝှံ့သွားကြတော့ အမေရိကန်က ဂျပန်တွေကို ပြန်တိုက်ရင်းနဲ့ ဟီရိုရီးမားနဲ့ နာဂါစကိုကို ၁၉၄၅ ခုနှစ် ဩဂုတ် ၆ ရက်နဲ့ ၈ ရက်နေ့မှာ နျူကလီးယား ဝှံ့ကြတယ်။ အဲဒီလိုကြတဲ့အချိန်မှာ နျူကလီးယားအရှိန်နဲ့ သေသွားတာတွေလည်း အများကြီးပဲ။ သိန်းချီပြီး သေတယ်။ အဲဒီမျိုးဆက်တွေက နောက် ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်ကြာတဲ့ အချိန်မှာ သွေးကင်ဆာဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝတ္ထုလေးတစ်ပုဒ် တကယ်ဖြစ်ရပ်ပါပဲ။ နာမည်တော့ ဆရာမမှတ်မိဘူး။ အဲဒီတုန်းက ဆရာတို့ဆီက ကျောင်းသားလေးနှစ်ယောက်ကို ပညာတော်သင်ဖို့ ဂျပန်နိုင်ငံ မြို့တော်တိုကျိုမှာ လွှတ်ထားတယ်။ ဟီရိုရီးမားမှာ ဝှံ့ကြတယ်ဆိုတော့ မြန်မာလူမျိုးပီပီ အဲဒီမှာ မြန်မာကျောင်းသားတွေလည်း လွှတ်ထားတယ်ဆိုတော့ လူတွေက ဒုက္ခရောက်နေတော့ သူတို့က ဟီရိုရီးမားမှာ သွားပြီး ကူညီကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူတို့ဈားတာတော့ နည်းနည်းရှိတယ်။ ပြန်ကောင်းသွားတော့ သိပ်မသိသာဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံပြန်လာပြီး တချို့ဆို တာဝန်

အကြီးကြီးယူတယ်။ စစ်တပ်မှာ စစ်သံပျိုးတို့ ဘာတို့ ဖြစ်လိုက်ကြသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အငြိမ်းစားယူခါနီးမှာ သူတို့မှာ သွေးကင်ဆာ ဖြစ်နေပြီ။ နျူကလီးယားနဲ့ထိတွေ့ပြီး ချက်ချင်းဖြစ်ပေမယ့် ၁၅ - ၂၀ နှစ်လောက်မှာမှ သွေးကင်ဆာဖြစ်လာပါတယ်။

ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများသူများ

တကယ်တော့ ဂျပန်တို့၊ ကိုရီးယားတို့မှာ နျူကလီးယားဓာတ်ပေါင်းဖို့တွေ ရှိတဲ့အတွက် အဖြစ်များတာ တွေ့ရပါတယ်။ ရုရှားမှာဆိုရင်လည်း နျူကလီးယားဓာတ်ပေါင်းဖို့ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေရဲ့ အကျိုးဆက်လေးတွေ စတွေ့နေရပါပြီ။ ဒါက ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ ဥပမာပါပဲ။ ဓာတုဗေဒဆေးဝါးတွေကြောင့်လည်း သွေးကင်ဆာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကလေးဘဝမှာ ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုသမှု ခံယူခဲ့တာတို့၊ တခြား ကင်ဆာဆေးဝါးတွေနဲ့ ကုသမှုခံယူတာတို့ဆိုရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအကြောင်းရင်းက ခရိုမိုဆုမ်းနဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အဖြစ်များတဲ့သူတွေကတော့ ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ ထိတွေ့တဲ့သူတွေ၊ နျူကလီးယားဓာတ်ပေါင်းဖို့မှာ ရှိတဲ့သူတွေ၊ အကုမူဝှံ့တွေကြခံရတဲ့ နေရာမှာရှိတဲ့သူတွေ၊ နျူကလီးယားဓာတ်ပေါင်းဖို့ စိမ့်ထွက်မှုတစ်ဝိုက်မှာ ကြုံခဲ့တဲ့သူတွေ၊ မျိုးရိုးဗီဇရှိခဲ့တဲ့သူတွေပါပဲ။

မျိုးရိုးဗီဇ

မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်တာကျတော့ တစ်ခါတလေကျရင် အဖေကနေ သားသမီးကို တိုက်ရိုက်မျိုးရိုးလိုက်တာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ အဘိုးအဘွားကနေ မျိုးရိုးလိုက်တာရှိတယ်။ ပန်းပွင့်လေးတွေလိုပဲ။ တစ်ခါတလေကျရင် ငုပ်ဗီဇဆိုတာမျိုး တွေ့ရတယ်။ ငုပ်ဗီဇဆိုတာ သားသမီးမှာ မပေါ်ဘူး၊ မြေးမှာ မပေါ်ဘူး၊ မြစ်ကျမှ သွားပေါ်တာမျိုးတွေပေါ့။

သွေးကင်ဆာရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ

သွေးကင်ဆာကို အမျိုးမျိုး သိနိုင်ပါတယ်။ သွေးကင်ဆာရဲ့ လက္ခဏာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် သိနိုင်တဲ့တွေကတော့ နုံးလွယ်တယ်၊ ကြည့်လို့ မရင်လည်း



www.burmeseclassic.com



ဖြူဖေဖြူရော်ကြီး ဖြစ်လာတယ်။ အစားအသောက်မစားချင်ဘူး။ အန်တယ်၊ တဖြည်းဖြည်း ဘယ်လောက်ပဲစားစား ဝိတ်လျော့လာတယ်။ ခဏခဏဈေးတယ်။ ဖျားတဲ့အခါကျတော့ သွေးဖြူဥတွေက ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူး။ တကယ်တော့ သွေးဖြူဥတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်လာတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကို တိုက်ထုတ်ရမှာ။ သူ့ကိုယ်တိုင်က ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် မတိုက်ထုတ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ခဏခဏ ဖျားတယ်။ ဝိတ်ကျတယ်။ နေမကောင်းဘူး။ အန်တယ်ဆိုတဲ့ လူနာတွေအနေနဲ့ နှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်ကျော်လာပြီဆိုရင် ဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသင့်တယ်။ သွေးဖြူဥတွေမကောင်းတော့တဲ့အတွက် ရိုးတွင်းခြင်ဆီပါထိလာပြီး နှာခေါင်းသွေးလျှံတယ်။ တစ်ခုခုနဲ့ ထိမိပွန်းမိရင်လည်း သွေးမတိတ်တာမျိုးတွေ၊ နှိပ်ကတည်းက အစာအိမ်မှာ အနာတွေရှိရင် သွေးစိမ့်တာ၊ ဝမ်းအမည်းတွေ သွားတာမျိုး၊ သွေးအန်တာမျိုးတွေ၊ သွားဖုံးက သွေးယိုတာ(သာမန်အားဖြင့် သွားဖုံးက သွေးယိုစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး။ ညင်ညင်သာသာ သွားတိုက်လည်း သွားဖုံးက သွေးယိုတာ) မျိုးတွေနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။

**ဝမ်းသပ်စင်ဆေးခြင်း**

တတိယအမျိုးအစားကတော့ Medical Check-up လုပ်ရင်းနဲ့မှ သိရတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သတိမထားမိဘူး။ Blood Film လုပ်ကြည့်မှပဲ သိကြတယ်။ သေချာသိချင်တယ်ဆိုရင် သွေးဖောက်ကြည့်ရတယ်။ လိုအပ်ရင် ရိုးတွင်းခြင်ဆီကိုယူပြီး Genetic Material တွေသိဖို့ ဆရာတို့ ပြန်ကြည့်ရပါတယ်။ ဘယ်နေရာကို ယုံနဲ့နေသလဲဆိုတာ သိရအောင် အာထရာဆောင်း၊ လိုအပ်ရင် CT၊ MR တွေနဲ့ စစ်ရမယ်။

**သွေးကင်ဆာကုသမှု**

သွေးကင်ဆာက ပြင်းထန်တဲ့ ကင်ဆာထဲမှာ ပါတယ်။ မြန်လည်း မြန်တယ်။ ဆဲလ်စွားနှုန်း တအားမြန်တယ်။ တကယ်တော့ သွေးကင်ဆာဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆရာတို့က ပိုပြီး သတိထားကုသရပါတယ်။ ဖြစ်ပွားမှု ပြင်းထန်ပြီး မြန်ဆန်တာကြောင့်ပါ။ သွေးကင်ဆာက ခွဲစိတ်ကုသလို့ရတာလည်း မဟုတ်တော့

ဆရာတို့က ကင်ဆာဆေး (Chemo Therapy) သွင်းပြီး ကုသပါတယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ ကုတာက ရှားပါးသွေးကင်ဆာတွေမှ ကုသတာ များပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကင်ဆာဆေးတွေနဲ့ပဲ ကုသပါတယ်။ ဆေးကိုပါးစပ်က တိုက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

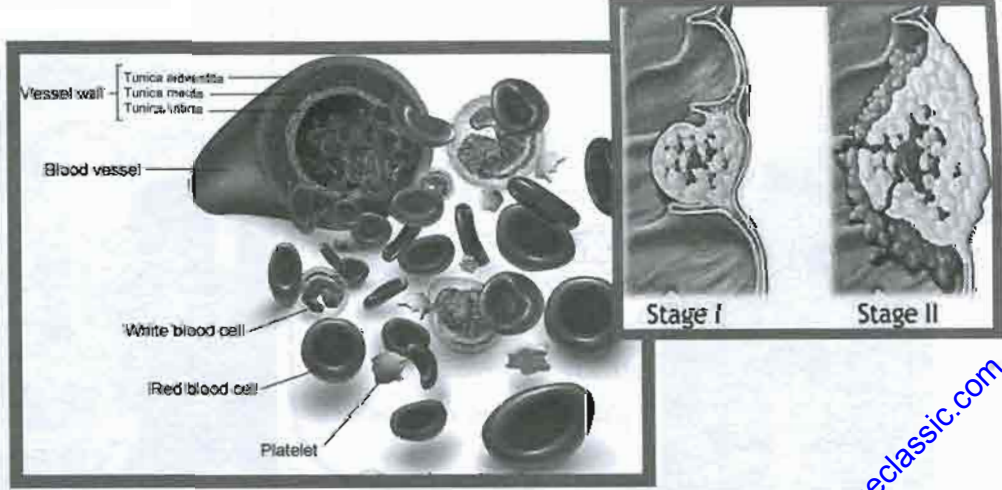
တချို့သွေးကင်ဆာတွေမှာတော့ ဆေးကို သုံး-လေးမျိုးလောက် စပ်ပြီးပေးရပါတယ်။ ဆေးက အနည်းဆုံး သုံး-လေးမျိုးကနေ ရှစ်မျိုး၊ ၁၀ မျိုးလောက် စပ်ပြီးတော့ ပေးရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ရက်အလိုက်၊ အပတ်အလိုက် ပေးတာလည်း ရှိပါတယ်။ ပုံမှန်ကုသရတာတော့ အနည်းဆုံး သုံးလကနေ ခြောက်လအထိ ကုသရပါတယ်။ ဆရာတို့က ဒီတိုင်းစပြီး အရင်ကုသထားလိုက်ပြီးတော့ ရောဂါကိုထိန်းထား(Maintainance) လိုက်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဆက်ပြီးကုသရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ လိုအပ်ရင် ရိုးတွင်းခြင်ဆီအစားထိုး ကုသရတာတွေရှိတယ်။

**သွေးကင်ဆာကကွယ်မှု**

မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးကင်ဆာက ကာကွယ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ အကျမြူဓာတ်ပေါင်းဖို့တွေမှာ လုပ်တယ်။ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဌာနတွေမှာ လုပ်တယ်။ ဓာတုဆေးဝါးပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ လုပ်တဲ့သူတွေဟာ လုပ်ငန်းခွင်မှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာမယ်ဆိုရင် သွေးကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အန္တရာယ်ရှိမယ်၊ IAEA စံနှုန်းထက် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကျရောက်မှုများမယ်ဆိုရင် အဲဒီနေရာမှာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဒါလေးတွေကို သတိထားသင့်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဖို့ဆိုတာက ပြောရတာတော့ ခက်ပါတယ်။ လူအချင်းချင်းကို ကူးစက်တဲ့ပိုးတွေလို မဟုတ်တာကြောင့်ပါ။ အဲဒီတော့ နျူကလီးယားပေါက်ကွဲမှုတွေမဖြစ်အောင် တားဆီးတာ၊ ဓာတ်ပေါင်းဖို့တွေကို ဝန်တကျ တည်ဆောက်ထားတာ စတာတွေလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇမှာ အဖေ့နဲ့အမေမှာ ဖြစ်ဖူးရင်၊ အဘိုးအဘွားတွေမှာဖြစ်ဖူးရင် ကလေးဘဝကတည်းက သွေးကင်ဆာနဲ့ပတ်သက်ပြီး စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။

ကုသတဲ့နည်းတွေကတော့ အတော်လေးကို တောင်းလာပါပြီ။ အခုနောက်ပိုင်း Stem Cell တွေ၊ နာနိုဆေးပညာ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုတွေ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အစားထိုးတာ (Bone marrow transplant) အတော်လေးလည်း ပေါ်ပေါက်လာပါပြီ။ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ ကုထုံးတွေ အများကြီး ပေါ်လာပါပြီ။ လူနာအတွက် အသက်ရှင်သန်မှုနှုန်းကတော့ အတော်လေးကို တက်လာပါတယ်။ တာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် မိသားစုအတွင်းမှာ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီးတော့ တကယ့်တတ်ကျွမ်းတဲ့ အထူးကုတွေနဲ့ ဆေးရုံကြီးတွေမှာ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးတော့ ကုသမှုခံယူပါလို့ ဆရာ့အနေနဲ့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း(ကင်ဆာနှင့် ခွဲစိတ်ပါရဂူ)



www.burmeseclassic.com



# လေးဖက်နာ ရောဂါရှိသူများ



## နှလုံး

### ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်

ပန်းနွယ်လေး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

သင့်မှာ အရိုးအဆစ်တွေ ရောင်ရမ်းနာကျင်ကိုက်ခဲ  
စေတဲ့ လေးဖက်နာရောဂါရှိတယ်ဆိုရင် နှလုံးရောဂါနဲ့  
နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေ နှစ်ဆများပြားပါတယ်။ အဆစ်  
ရောင်လေးဖက်နာအတွက် သောက်ရတဲ့ စတိုးရှိုက်ဆေး  
တွေ၊ စတိုးရှိုက်မဟုတ်တဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး  
တွေက နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ ပိုမိုတွန်းအားပေးပါတယ်။  
ဒါကြောင့် လေးဖက်နာရှိသူတွေမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွား  
နိုင်ခြေကို လျော့ချဖို့ အောက်ပါအချက်တွေ လုပ်ဆောင်  
ကြည့်ပါ။

### မှန်မှန်ကန်ကန်စားသောက်ပါ

နှလုံးကျန်းမာစေတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားပါ။ အစား  
အစာကို ပမာဏမှန်မှန်ကန်ကန်စားပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ် အလေး  
ချိန်မတက်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ လေးဖက်နာရောဂါအတွက်  
သီးသန့်စားသောက်နိုင်တဲ့ အစားအစာရယ်လို့မရှိပေမယ့်  
၂၀၀၃ခုနှစ်မှာ ဆိုဒင် ပညာရှင်တွေက ပြောထပ်လည်ဒေသအစား  
အစာတွေ စားသောက်တာ၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့  
သံလွင်ဆီလို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေတဲ့အဆီတွေကို  
စားသောက်တာက ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး လေးဖက်  
နာရောဂါကို သက်သာစေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။



### လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာက နှလုံး  
ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေး  
နိုင်ရုံသာမကဘဲ နာကျင်မှုတွေကို  
သက်သာစေပါတယ်။ အရိုးတွေကို  
သန်မာစေတယ်။ ကြွက်သားတွေကို  
တောင့်တင်းစေပါတယ်။ သင်နဲ့ သင့်  
တော်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကို  
လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးပါ။





### အိုမီဂါ-၃အဆီစားပါ

အိုမီဂါ-၃အဆီပမာဏ တစ်ဂရမ်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်စားပေးပါလို့ Dr. Matteson က ပြောပါတယ်။ ငါးအဆီက ရောင်ရမ်းမှုကို အနည်းငယ်သာ လျော့နည်းစေတယ်ဆိုပေမယ့် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဆယ်လ်မွန်ငါးကို စားသုံးပါက ကောင်းတဲ့အဆီဓာတ်ဖြစ်တဲ့ အိုမီဂါ-၃အဆီကို ရရှိနိုင်ပြီး အစေ့အဆန်တွေကလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အသားတွေ၊ အဆီထုတ်မထားတဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ ဆီကြော်စာတွေက ရောင်ရမ်းမှုကို အားပေးတာကြောင့် မစားသင့်ပါ။ သွေးကျဆေးတွေ သောက်နေရပါက အိုမီဂါ-၃ အဆီ ဖြည့်စွက်မသောက်သုံးခင်မှာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဖို့ လိုပါတယ်။



### သွေးပေါင်တိုင်းတာပါ၊ သွေးတွင်းကိုလက်စထရော့စ်ဆေးပါ

သင့်မှာ လေးဖက်နာရောဂါရှိပါက နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု မရှိအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုလက်စထရော့စ်ကို ပုံမှန်အတွင်းမှာရှိနေအောင် ထိန်းထားပါ။ အစားအသောက်နဲ့ ထိန်းသိမ်းမှုမလုံလောက်ပါက သွေးတွင်းအဆီကျဆေးတွေ သောက်ပေးပါ။ မကြာသေးမီက ပြုလုပ်ထားတဲ့လေ့လာမှုအရ လေးဖက်နာရောဂါသူတွေနဲ့ တခြားလူတွေမှာ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချဖို့အတွက် သုံးစွဲရတဲ့ သွေးတွင်းအဆီကျဆေး (စတေတင်) ဆေးသုံးစွဲမှု မတူညီတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သွေးပေါင်ကိုလည်း အပေါ်သွေး ၁၃၀ နဲ့အောက်သွေး ၈၅ အောက်မှာသာ အမြဲရှိနေအောင် ထိန်းထားပါတယ်။

### ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းပါ

ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်နေအောင် ထိန်းထားတာက နှလုံးနဲ့ အရိုးတွေကို ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကနေ ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါတယ်။ လေးဖက်နာရောဂါသူတွေအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အစားအစာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လေးဖက်နာရောဂါထတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျတာမျိုးလည်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ လေးဖက်နာရောဂါရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ပုံမှန်အောက်ကျဆင်းတာကလည်း နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးပွားစေပါတယ်။



### တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ

လေးဖက်နာရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ တခြားသူတွေထက် ဆရာဝန်ထံ ပြသဖို့ အကြိမ်ရေ ငိုသွားရတတ်ပါတယ်။ သင့်မှာ လေးဖက်နာရောဂါရှိပြီး မိသားစုမျိုးရိုးမှာ နှလုံးရောဂါရှိပါက နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားတာကြောင့် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး စစ်ဆေးမှုခံယူဖို့ လိုပါတယ်။



www.burmeseclassic.com



### ဆေးလိပ်သောက်တာက

ဆေးလိပ်သောက်တာက ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ ကောင်းကျိုးရရှိစေတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ လေးဖက်နာရောဂါရှိသူတွေမှာ ဆေးလိပ်သောက်တာက ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို တိုက်ခိုက်ပြီး ရေရှည်သောက်ပါက လေးဖက်နာရောဂါမရှိသူတွေကို ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်စေပြီး ရောဂါရှိပြီးသားသူများကို ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားစေပါတယ်။ မကြာသေးမီက လေ့လာခဲ့တဲ့ သုတေသနတစ်ခုအရ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ လေးဖက်နာရောဂါရှိသူတစ်ယောက်က ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့ ရောဂါရှိသူတစ်ယောက်ထက် ရောဂါဝေဒနာကို ပိုမိုခံစားရတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူတွေဟာ လေးဖက်နာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို များစေတယ် ဆိုတာကိုပါ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။



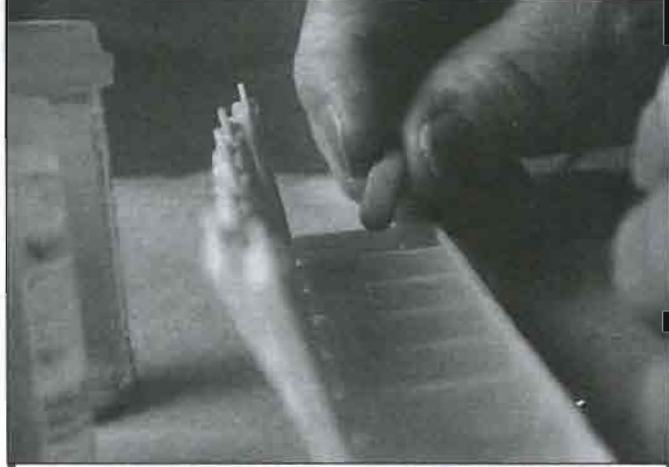
### သတိပေးလက္ခဏာများကို သိရှိအောင် လေ့လာပါ

သင့်မှာ လေးဖက်နာရောဂါရှိနေရင် ရုတ်တရက် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေလည်း များတာကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်တဲ့ သတိပေးလက္ခဏာတွေကို သိရှိအောင် လေ့လာထားဖို့ လိုပါတယ်။ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ရင်ဘတ်ကို ဖိထားသလို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဖြစ်နေတာ၊ အသက်ရှူမြန်တာ၊ ဟျို့အန်ချင်တာ စတာတွေက ရုတ်တရက် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်တဲ့ သတိပေးလက္ခဏာတွေပါ။ ထူးထူးခြားခြား ဖောပန်းပြီး နုံးချည်နေသလို ခံစားရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံးပြသတိုင်ပင်ပါ။



### ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ချပါ

လေးဖက်နာရောဂါကို ကောင်းစွာ ထိန်းထားနိုင်တာက နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အကောင်းဆုံးလျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ ရောင်ရမ်းမှုတွေကို လျော့ချပေးတာက လေးဖက်နာရောဂါရှိသူတွေမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို သိသိသာသာလျော့ကျစေပါတယ်။



### ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ကရပြုပါ

လေးဖက်နာအတွက် သောက်သုံးရတဲ့ ဆေးတွေက နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို များစေတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် လေးဖက်နာမှာ ရောင်ရမ်းမှုတွေကျစေဖို့ အသုံးပြုရတဲ့ စတီးရှိုက်ဆေးတွေက သွေးကြောတွေကို မာစေပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ စတီးရှိုက်ဆေးတွေကို ရေရှည်သောက်သုံးဖို့ ခွင့်ပြုထားပါဘူး။ လေးဖက်နာအတွက် သောက်သုံးရတဲ့ Methotrexate ဆေးကတော့ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။



ပန်းနွယ်လေး (ဆေးဝါးအကြံပေး)



# ပေါင်ခြံက ပေး

ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်  
အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်

မမြင်ကွယ်ရာ၊ အရှက်နေရာတွေမှာမှာ ယားရဲ့ရင် လူကြားထဲမှာ ကုတ်ဖို့ အတော်ကပ်ပါ  
တယ်။ ဒီလိုနေရာတွေမှာ ယားတဲ့ပြဿနာတွေထဲက အဖြစ်များတာကတော့ ပေါင်ခြံက ပေးပါပဲ။  
လူဝယ်တွေဆိုရင် မိဘကို ဖွင့်ပြောရမှာလည်း ရှက်တော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကျိတ်မိတ်ပြီး ဖုံးဖိထား၊  
တတ်သလို တွေ့ရာနေရာက လိမ်းဆေးလေးတွေနဲ့ လက်တည့်စမ်း၊ လိမ်းတတ်ကြပါတယ်။ ယားနာ  
တွေ အရင်းပြုန်လာတဲ့အခါကျမှ မိဘကို ဖွင့်ပြောပြီး ဆရာဝန်ဆီ လာပြတတ်ကြပါတယ်။



### ပေါင်ခြံပွေးဆိုတာ

ပွေးဆိုတာ အရေပြားပိုကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။ ပေါင်ခြံပွေးဟာ အရေပြားပိုတွေအနက် Tinea Rubra နဲ့ Tinea Mentagrophytes တို့ကြောင့် အဓိကဖြစ်ရတာပါ။ တစ်ခါတလေ ရီ(စ်)ပိုးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ကန်ဒီဒါ (Candida) ကြောင့်လည်း ပေါင်ခြံ ယားနာစွဲတတ်ပါသေးတယ်။ အများစုမှာတော့ ပွေးစွဲရင် ယားပေမယ့် တချို့ကတော့ ဘယ်လိုမှ မယားပါဘူးတဲ့။ ယားတော့ ကုပ်တယ်၊ ကုပ်တော့ ပြန်တယ်ပေါ့။ ပေါင်ခြံပွေးဆိုပေမယ့် ကြာရှင် ပေါင်အတွင်းဘက်တွေ၊ ဆီးခုံနေရာတွေ၊ တင်ပါးတွေ၊ စအိုဝန်းကျင်တွေအထိပါ ပြန့်နိုင်တာပါ။ ကြာလော ပြန်လေပါ။ ပြောရရင် ခါးပတ်လှိုင်းရဲ့ အောက်ပိုင်းအထိ၊ လုံချည် တင်းတင်းစည်းစည်းတဲ့ ခါးတစ်လျှောက်အထိ ပြန့်နိုင်တာပါ။

ပွေးဆိုတာ တကယ်တော့ နီနီရဲ့ရဲ့ အကွင်းပုံ အကွက်တွေပါ။ အနားသတ်နေရာကတော့ ခပ်ကြူကြူ၊ ခပ်ဖောင်းဖောင်းလေးရှိပေမယ့် အကွက်ရဲ့ အလယ်နေရာကတော့ အရေပြားနဲ့ တစ်ပြေးညီဖြစ်နေတာမျိုးပေါ့။ Central Clearing ပေါ့။

### နာတာရှည်သွားရင်

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဆေးမကုဘဲ ထားခဲ့ရင် စောစောကပြောသလို ပြန်သထက်ပြန်လာပါတယ်။ ယားလို့ ကုတ်ရာကတစ်ဆင့် လက်မသန့်တော့ ပြည်တည်နာတွေ ဖြစ်ပါလေရော။ တချို့ကျတော့ ရဲရာကနေ မည်းသွားပြီး အရေပြားဟာ ထူလှပျစ်ဖြစ်ပြီး ပြန့်သွားပါလေရော။ အရှက်နေရာဆိုတော့ ဆေးမကုဘဲ လချီ၊ နှစ်ချီပြီး ဖုံးဖိထားသူတွေလည်း အများသား။ ကိုယ်ရဲ့ ဒိမ်းဘူဒိမ်းသားတစ်ယောက်ယောက်က သိသွားတဲ့အခါမှ အတင်းတိုက်တွန်းလို့ ဆေးခန်းသွားပြတတ်ကြတာပါ။ ဖုံးလို့ရသလောက်တော့ ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ လူမျိုး၊ အပျိုပေါက်အရွယ်တွေဆို ပိုပြီးရှက်တာပေါ့။ အဖေထက် တိုးတိုးဖော်အဖေ ကိုခေါ်ပြီးမှ ဆေးခန်းလာပြတတ်ကြပါတယ်။

### ဘယ်သူတွေမှာ အဖြစ်များလဲ

ခုခေတ်လူငယ်တွေဟာ ကိုယ်ကျပ်ဘောင်းဘီတွေ အဝတ်များပါတယ်။ စတိုင်ပေါ့။ တချို့လူငယ်တွေကတော့ အတွင်းခံကျပ်ကျပ်ဝတ်တဲ့ကိစ္စက အူကျမှာစိုးလို့တဲ့။ ဘယ်လိုလွဲမှားတဲ့အသိလည်း မသိပါဘူး။ ဟာနီယာ (Hernia) ဆိုတဲ့ အူကျွဲတဲ့ပြဿနာကို ကာကွယ်ဖို့ဘောင်းဘီကျပ်ကျပ်ဝတ်တာနဲ့ မဆိုင်လှပါဘူး။ လူငယ်တွေမှာ အူကျွဲတာမျိုးလည်း ရှားပါတယ်။ အတွင်းခံဘောင်းဘီကလည်း တိုတိုကျပ်ကျပ်၊ အပြင်က ဘောင်းဘီကလည်း တင်းတင်းကျပ်ကျပ်၊ ဒီတော့ ပေါင်ခြံဝန်းကျင်ဟာ လေဝင်လေထွက် သိပ်မရှိဘဲ ချွေးတစိုစိုနဲ့ပေါ့။ ဒီလို စွတ်စိုလှောင်ပိတ်တဲ့ ပေါင်ခြံဝန်းကျင်ကို အရေပြားပိုတွေက အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမမရွေး ပေါင်ခြံမှာ ပွေးပေါက်နိုင်ပေမယ့် ကိုယ်အင်္ဂါဖွဲ့စည်းပုံ ကွာတာကြောင့် မိန်းမတွေမှာ အဖြစ်နည်းပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေ ကံကောင်းတာပေါ့။ လုံချည်ဝတ်သူနဲ့ ဘောင်းဘီဝတ်သူတွေမှာလည်း ပြန့်ပွားမှုနှုန်း ကွာပါတယ်။ ဘောင်းဘီအဝတ်များလေ ဒီပြဿနာ ပိုဖြစ်လေပါပဲ။ ဥပမာ - လုံခြုံရေး ဝန်ထမ်းတွေ၊ တပ်မတော်သားတွေ၊ ရဲဝန်ထမ်းတွေ၊ အားကစားသမားတွေမှာ အခန့်မသင့်ရင် ကြုံရတတ်တဲ့ပြဿနာပါ။ မြင်းစီးတဲ့ဂျော်ကီတွေမှာ အဖြစ်များလို့ ပေါင်ခြံပွေးကို တစ်ချိန်က Jock Itch လို့တောင် ခေါ်ပါတယ်။ ဂျော်ကီပွေးပေါ့။ ရေမှန်မှန် မချိုးတဲ့သူ၊ အများသုံးရေချိုးခန်းသုံးတဲ့သူ (ဥပမာ - အဆောင်နေ ကျောင်းသားတွေ)၊ အတွင်းခံ ဘောင်းဘီ မလျှော်ဖွပ်သူတွေမှာ ဒီပြဿနာမျိုးတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အလွန်သူတွေ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေ၊ စတီးရှိုက်ဆေး ရေရည်စွဲသောက်ရသူတွေမှာလည်း ပေါင်ခြံမှာ ပွေးစွဲနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ စတီးရှိုက်လိမ်းဆေးတွေ စွဲလိမ်းရာကတစ်ဆင့် အရေပြားပိုဝင်သွားတာမျိုးရှိပါတယ်။

တကယ့်အခြေခံအချက်ကတော့ အရေပြားပိုအကြိုက် စွတ်စိုပူအိုက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပေးမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မိုးရာသီနဲ့



ခွေရာသီ မှာ ပေါင်ခြံပွေးတွေ အဖြစ်များတာပါ။ ဒီရာသီတွေမှာ ပူအိုက်ပြီး ပေါင်ခြံတို၊ တင်ပါးတို့မှာ ချွေးတွေ တစိုစိုနဲ့ပါ။ စောစောကပြောသလို ဘောင်းဘီကျပ်ထုပ်ဝတ်ထားခဲ့ရင် ပိုပြီးချွေးထွက်ပါလေရော။ ဒီတော့ မှီတွေရဲ့အကြိုက်ပေါ့။ အလုပ်သဘောအရ အထိုင်များတဲ့သူတွေဟာ အထူးသဖြင့် ဝတ်သူတွေခမျာ ကြာကြာထိုင်ရရင် တင်ပါး၊ ပေါင်ကြားမှာ ချွေးတွေ ထွက်တော့တာပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အဝေးပြေးကားမောင်းရ တဲ့သူတွေပေါ့။ သူတို့တစ်တွေလည်း ပေါင်ခြံတင်ပါးမှာ ပွေး ဖြစ်တတ်တာပါပဲ။



“ယားတိုင်းလည်း ပွေးမဟုတ်၊ ရဲတိုင်းလည်း ပွေးမဟုတ်”

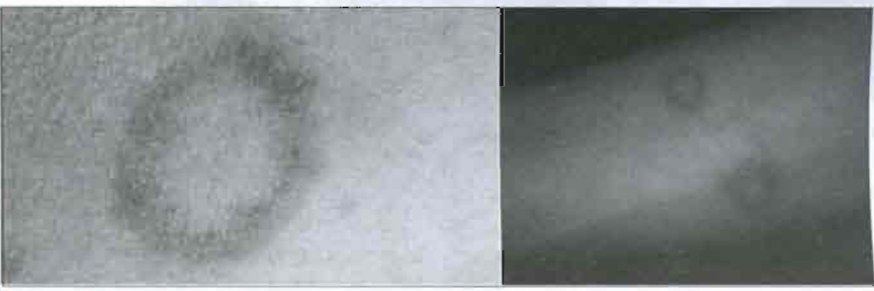
ပွေးနဲ့တူတဲ့ နီရဲရဲအရောင်ရှိတဲ့ တခြားအရေပြားရောဂါတွေလည်း ပေါင်ရင်းမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ - အင်တာထရီဂို (Intertrigo) လို့ခေါ်တဲ့ အသားလောင်တဲ့ ပြဿနာနဲ့လည်း လွဲတတ်ပါတယ်။ ဝတ်သူတွေမှာ ကြုံလေ့ရှိတဲ့ အသားချင်းပွတ်တိုက်ပြီး ပွန်းတဲ့၊ လောင်တဲ့ ပြဿနာပါ။ နောက်တစ်ခုက Corynebacterium Minutissimum ဆိုတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာရီသရပ်စ်မာ (Erythrasma) ပါ။ နီနီရဲရဲအကွက်ပါ။ ဒီပိုးကလည်း စွတ်စိုပူအိုက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြိုက်တာပါ။ နောက်ထပ်မှားနိုင်တဲ့ရောဂါတစ်ခုကတော့ ဆိုရီယားစစ်ပါ။ ပေါင်ကြား၊ ချိုင်းကြားမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ Inversed Type ပေါ့။ မြန်မာလို ဆီလျော်အောင် ရောဂါအမည် မပေးတတ်ပါဘူး။ ပွေးနဲ့ ဆင်တူတာမို့ တချို့ကတော့ ဂျက်ပွေးနာလို့ ခေါ်ကြလေရဲ့။ မှီကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ ပိုးကြောင့်လည်း မဟုတ်တဲ့ရောဂါပါ။ မကူးတတ်ပါဘူး။ ဒီရောဂါတွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် အနည်းအကျဉ်း ယားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေါင်ခြံတစ်ဝိုက်မှာ အလွန်ယားတတ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုကတော့ ဝဲပေါက်တာပါ။ ညအခါမှ ပိုပြီးယားတဲ့ ယားဖု လေးတွေပေါ့။ ယောက်ျားအင်္ကျီပေါ်မှာဆို ပိုပြီးတောင် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါင်ခြံယားတိုင်း ပွေးဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တာပါ။

### တခြားနေရာမှာ ပွေးရှိသလား

ပေါင်ခြံပွေးခွဲရင် ပေါင်ခြံ ဘယ်ညာရှိတာ များပါတယ်။ ဘယ်ညာညီညီပါပဲ။ တင်ပိုးမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ နောက်ပြီး တခြားနေရာမှာ ရှိသလားဆိုတာ သတိထားရပါမယ်။ အတွေ့ရတတ်ဆုံးက ခြေထောက်မှာလည်း ပိုခွဲနေတာပါပဲ။ ခြေချောင်းကြားလေးတွေ၊ ခြေဖဝါးစောင်းတွေမှာ အရေပြားပိုတွေ ခိုအောင်းနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အလုံပိတ် ရှူးဖိနပ်စီးတဲ့သူတွေမှာ ပိုပြီးအတွေ့များပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ပေါင်ခြံကပွေးကို ကုတ်ရင်း၊ ကုတ်ရင်းနဲ့ တခြားနေရာတွေကိုပါ ပျံ့ပါလေရော။ များသောအားဖြင့် လက်သည်းတွေ ပိုခွဲသွားပြီး ညှိညှစ်ညှစ်၊ ဝါတာတာ အရောင်ပြောင်းသွားတဲ့အပြင် အတွန့်အခေါက်တွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

### မှားတတ်တဲကိုစွ

ရက်ကြောက်စိတ်နဲ့ ဆေးခန်းမသွားဘဲ ဆေးဆိုင်က ဆေးဝယ်လိမ်းတာတို့၊ အသိမိတ်ဆွေတွေ၊ အပေါင်းအသင်း အမျိုးအဆွေတွေက ညွှန်တဲ့ဆေး လိမ်းတာတို့က တော်တော်ဆိုးတဲ့ အကျင့်ပါ။ အရေပြားလိမ်းဆေးတွေဟာ သောက်ဆေးတွေလောက် အရမ်းကာရော အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ ထင်နေတဲ့ အမှားပါ။ ပြောရရင် ပေါင်ခြံက ပွေးကို မှီသတ်ဆေး လိမ်းရမယ့်အစား စတီးရွိုက် လိမ်းဆေးတွေ စွဲလိမ်းလို့ ပေါင်ကြောပြတ် သွားတဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။ ဒီစတီးရွိုက် လိမ်းဆေးတွေဟာ ရောင်ရမ်းမှု၊ ယားယံမှုကို ချက်ချင်းသက်သာစေပေမယ့် အရေပြားမှိုကို သတ်နိုင်တဲ့ ဆေးမှ မဟုတ်ပါ။ ဒီတော့ ယာယီပဲ သက်သာပြီး မပျောက်တော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ အရေပြားက ပါးလာတယ်။ ပွေးတွေက ပိုပျံ့တယ်။ အကြောပြတ်တဲ့အစင်းတွေ ပေါ်လာတယ်။ မျက်နှာက ပွေပွေးဆိုးဆိုးနဲ့ ဆီးချိုပါစင် သွားနိုင်တယ်။ ခက်တကတ ဈေးကွက်ထဲမှာရှိတဲ့ လိမ်းဆေးတွေထဲမှာ စတီးရွိုက်ဆတ်ပါပါတယ်။ မဝါဘူးဆို အပူ သာမန်အရမ်းယားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သိမ့်မလွယ်ပါဘူး။ မြန်မာလိုရေးထားတာမှ ကျေတံ့တာ၊ ဒါကြောင့် မသိနားမလည်တဲ့ လိမ်းဆေးတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီးမှ အထုံးပြတာ အကောင်းဆုံးပါ။



### တခြားသူတွေဆီက ကူးတလား

ပွေးဆိုတာ ကူးစက်ရောဂါပါ။ တခြားတစ်ယောက်ဆီက ကိုယ့်ဆီ ကူးနိုင်သလို ကိုယ့်ဆီကလည်း နီးစပ်ရာတွေကို ကူးသွားနိုင်ပါတယ်။ လူအများ စုဝေးနေထိုင်ကြတဲ့ ဘော်ဒါဆောင်နေတဲ့သူတွေ၊ အကျဉ်းသားတွေ အလွန်ကြုံရတဲ့ပြဿနာပါ။ အများသုံး ရေချိုးခန်းတွေ၊ ရေသုတ်ပဝါတွေ၊ အိပ်ရာခင်းတွေ၊ အတွင်းခံအဝတ်အစားတွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်တာပါ။ ရေချိုးတဲ့ဒေသတွေမှာလည်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်ရင်၊ ရေမှန်မှန်ချိုးနိုင်ရင် ဖြစ်ကြတာပါပဲ။ နောက်ပြီး ပွေးရှိတဲ့သူနဲ့ လိင်ဆက်ဆံရာက တစ်ဆင့်လည်း ကူးနိုင်တာမို့ အထော်သတိထားရမှာပါ။ လိင်ဆက်ဆံဖက်တစ်ယောက်မှာ ပေါင်ခြံပွေးရှိခဲ့ရင် တခြားတစ်ယောက်ကို အလွယ်တကူ ကူးသွားနိုင်တာမို့ပါ။

### ကကွယ်ခြင်းသာ အကောင်းဆုံး

ပေါင်ကြားချွေးထွက်စေမယ့်ကိစ္စမျိုးကို ရှောင်ရမှာပါ။ အတွင်းခံဘောင်းဘီပွေ့လာ ဝတ်ပါ။ ဘောင်းဘီတိုကျပ်ကျပ် (Briefs) ဝတ်မယ့်အစား ဘောင်းဘီပွေ့ (Boxers) ပဲ ဝတ်ပါ။ မကြာခဏ မလျှော်ဖွပ်ပါ။ နေလှန်းပေးပါ။ တစ်ယောက်အပတ်အစားကို တစ်ယောက် ဖုတ်မသုံးပါနဲ့၊ မဝတ်ပါနဲ့၊ ငရမုန်မှန်ချိုးပါ။ အများသုံးရေချိုးခန်းသုံးရင် သီးသန့် ဖိနပ်စီးပါ။ အဝတ်လွန်းပါစေနဲ့။ ပေါင်ကြားကို ခြောက်သွေ့နေအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ချိုသတ်ပေါင်ဒါမုန့် ထည့်ပေးပါ။ လုံချည်စိုဖို့၊ ဘောင်းဘီစိုဖို့နဲ့ မကြာကြီး မနေပါနဲ့။ လိင်ဆက်ဆံဘက်မှာ ပွေးရှိခဲ့ရင် သတိထား ပါ။ ဒါဆိုရင် ပေါင်ခြံပွေးက ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်မှာပါ။

■ ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်

www.burmeseclassic.com





# ဆရာဝန် ဖြစ်ခဲ့စဉ်က



ကျွန်တော်တာဝန်ကျတဲ့ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းမှာ ငှက်ဖျားရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတော်များများ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့တွေ ဖျားနာ တရုတ်အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးတွေ ထိုးတာ တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်း သူတို့ထိုးနေတဲ့ ဆေးတွေကို ကျွန်တော် လိုက်ကြည့်တော့ အဲဒီဆေးတွေက အက်စပရင်လိုဟာမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

သူတို့တွေ ဖျားပြီဆိုရင် အဲဒီဆေးကို ထိုးထားတော့ အဖျားက မရှိတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူနာက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖြူဖျော့လာတယ်။ ကျွန်တော့်ဆီမှာ နေလို့ မကောင်းဘူး။ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုပြီး လာပြကြတယ်။ အဲဒီခေါင်းကိုက်တဲ့ လူနာက ဖြူဖျော့နေမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ငှက်ဖျားလို့ သတ်မှတ်တယ်။ အဲဒီမှာ ငှက်ဖျားဆေး ကွီနင်းပဲ ကျွန်တော်တို့ သုံးကြပါတယ်။

အဲဒီကို ရောက်ခါစတုန်းက ဘာတွေ ဒုက္ခရောက်လဲဆိုရင် ဆရာဝန်က ကျွန်တော်

တို့တစ်ယောက်တည်းပဲ ရှိတယ်လေ။ ဆရာမလည်း မရှိဘူး။ ဓာတ်ခွဲခန်းလည်း မရှိဘူး။ သွေးဖောက်ပြီး ငှက်ဖျားစစ်တဲ့စက်တွေလည်း ဘာမှမရှိတော့ မှန်းဆပြီး ကုခဲ့ရတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ ငှက်ဖျားဖောက်တဲ့ Kit







လေးတွေ ရလာတယ်။ လူနာတွေက သွေးအားအရမ်းနည်းနေတော့ သူတို့ကို ကွီနင်းပေးတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ သွေးသွင်းပြီးမှ ကွီနင်းပေးလို့ရပါတယ်။ သွေးအားမပြည့်ဘဲ ကွီနင်းသွင်းလိုက်ရင် လူနာတွေက ဆေးဒဏ်မခံနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ သွေးသွင်းဖို့ စဉ်းစားရပါပြီ။

သွေးသွင်းဖို့ကျတော့ သွေးကို တည့်၊ မတည့် စမ်းဖို့၊ သွေးအုပ်စုခွဲဖို့၊ သွေးသွင်းရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ ရှိ၊ မရှိစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော် တာဝန်ကျစဉ်ကတော့ အလွယ်ပဲ ရှင်းလိုက်ရတာတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ Asia World က ဝန်ထမ်းတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီဝန် ထမ်းတွေထဲက ငါးယောက်လောက်ကို ကျွန်တော် ခြို့ပေါ်ကို ခေါ်သွားပြီး ကူးစက်ပိုးတွေ ရှိ၊ မရှိစစ်လိုက်တယ်။ သူတို့ကို လည်း မေးတယ်။ သွေးလှူချင်လား၊ လှူချင်တယ်တဲ့။ သူတို့ကို စစ်ထားပြီးတော့ သွေးလိုရင် သူတို့ဆီကယူပြီး လူနာကို သွင်းပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပြဿနာတစ်ခုက လူနာရဲ့ သွေးနဲ့ သွေးလှူရှင်ရဲ့ သွေးတည့်၊ မတည့် မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာနဲ့စမ်းလဲဆိုရင် လူနာရဲ့ သွေးနဲ့ သွေးလှူရှင်ရဲ့ သွေးကို Direct Match လုပ်ပါတယ်။ အခု နောက်ပိုင်း ဆေးရုံတွေမှာ အဲဒီနည်းကို မသုံးကြတော့ပါဘူး။ ဟိုအရင်တုန်းကသာ သုံးခဲ့ကြတာပါ။ အဲဒီလို Direct Match လုပ်လို့ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီသွေးကို လူနာဆီ သွင်းပေးပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျ

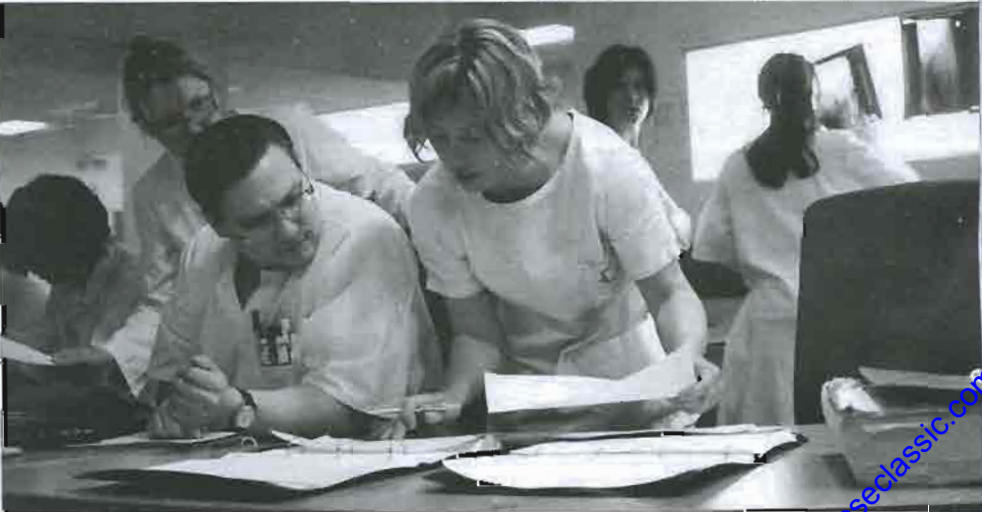
တော့ သွေးအမျိုးအစားစစ်တဲ့ ဆေးရည်လေးကို လားရှိုး အထိ တက်ပြီး ကျွန်တော် ရှာဝယ်ထားရ ပါတယ်။ သွေးစစ်တဲ့ အစက်လေးတစ်စက်ကို ၁၀၀ ပေးရတယ်။ လူတစ်ယောက်စစ်ရင် ၂၀၀ ကျတယ်။

တိုက်နယ်ဆေးရုံမှာ တာဝန်ကျစဉ်က အခက်အခဲတွေကတော့ နေရေးထိုင်ရေးအခက်အခဲ၊ ကုသရေးမှာ အခက်အခဲတွေ များစွာရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ဒီလိုပဲ ဖြေရှင်းရပါတယ်။ နောက်အခက်အခဲတစ်ခုက သွေးသွင်းရမယ့် ပုလင်း မရှိတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှာပြီး ဈေးကနေဝယ်ထားရပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ မှတ်မှတ်ရရ ကလေးလေးနှစ်ယောက် တစ်ရက်တည်းမှာ တစ်ပြိုင်တည်း ရောက်လာပါတယ်။ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲတွေတဲ့။ ကလေးတစ်ယောက်က ခြောက်နှစ်လောက်ရှိသွားပြီ။ နောက်တစ်ယောက်က နည်းနည်းငယ်ပါတယ်။ လေးနှစ်

လောက်တော့ ရှိမယ်ထင်ပါတယ်။ ကလေးနှစ်ယောက်စလုံးက ဖြူဆုတ်နေတာပဲ။ မေးကြည့်လိုက်တယ်။ ခေါင်းကိုက်တယ်တဲ့။ ကျွန်တော် ကွီနင်း တင်ရတော့မယ်။ မတင်ရင် မကြာခင် ဦးနှောက်ထဲ ငှက်ဖျားပိုး ဝင်သွားတော့မယ်။ ခက်တာက ကွီနင်းတင်ဖို့ အတွက်ကို သွေးသွင်းရတော့မယ်။ တော်သေးတာက အဲဒီအချိန်မှာ သွေးအုပ်စုခွဲဖို့က ဆေးရည်လေးတွေရှိနေတော့ တော်သေးတယ်။ သွေးအုပ်စု စစ်ကြည့်လိုက်တယ်။ သွေးအုပ်စုက တူနေတယ်။

သွေးသွင်းတော့မယ်ဆိုမှ သတိရတယ်။ သွေးသွင်းဖို့ ပုလင်းက တစ်ပုလင်းပဲ ရှိတော့တယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့အခါက ခြို့တက်ဝယ်တုန်းက ပစ္စည်းပြတ်နေလို့ နည်းနည်းပဲ ရလိုက်တယ်။ တစ်ယောက်ကို သွေးသွင်းနေရင် နောက်တစ်ယောက်က အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဉာဏ်နီဉာဏ်နက်ထုတ်ပြီး သုံးရတယ်။ သွေးတစ်ပုလင်းထဲကို နှစ်ယောက်သွင်းဖို့ လုပ်ရတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ တွက်လိုက်တယ်။ သွေးတစ်ပုလင်းထုတ်ပြီး နှစ်ယောက်စလုံးကို သွင်းဖို့ လုပ်ရတယ်။ သွင်းရမယ့် ပမာဏက နှစ်ယောက်ပေါင်းကို ၆၅၀ လောက်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးတစ်ပုလင်းကို ၅၀၀ ပဲ ဆိုတယ်။ လိုတာက ၆၅၀ လောက် လိုတာဆိုတော့ ကျွန်တော်က သွေးပုလင်းထဲကို သွေးတွေ အပြည့်ထည့်လိုက် မိတယ်။

တကယ်တမ်းက သွေးပုလင်းကို အပြည့်မထည့်ရဘူး။ သူ့မှာ ထည့်ရမယ့် level ရှိတယ်။ သွေးမခဲအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဓာတ်တွေရှိတယ်။ ကျွန်တော်က သွေးကို အပြည့်ထုတ်ပြီးတော့မှ သတိရတယ်။ ထုတ်





တာက ထုတ်ပြီးသွားပြီ။ သွေးမခဲတဲ့ဓာတ်က လျော့သွားပြီ။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းရတော့တယ်။ သွေးမခဲအောင် အမြန်သွင်းရတော့မယ်။ တကယ်လို့ သွင်းနေတုန်းသွေးခဲသွားရင် နောက်တစ်ယောက်က သေသွားမှာ။ ဒီတော့ အမြန်သွင်းရတယ်။ အဲဒီလို အမြန်သွင်းတော့ ဒီလိုကလေးတွေရဲ့ နှလုံးက အမြန်သွင်းတာ ကို မခံနိုင်ဘူး။ သွေးအားက နည်းနေတယ်။

ဒါတွေ ပြောတာကတော့ ကြားဝါတာ လည်း မဟုတ်သလို ကိုယ်ရည်သွေးတာ လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ချိန် တုန်းက ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတာ ကို နောက်က ညီငယ်ညီမငယ်တွေကို သိစေ ချင်လို့ပါ။ တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန်ကျရင် သူ တို့ ကြုံချင်ကြုံနိုင်သလို ကြုံချင်မှလည်း ကြုံ ရမှာပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်ကျော်ကတော့ ဒါမျိုးတွေ ရှိခဲ့တယ်ဆိုတာ သူတို့အနေနဲ့ ဝဟုသုတရအောင် ပြောပြပေးတာပါ။

ကလေးတွေကို ဆေးထိုးပြီးတော့ တောက်လျှောက်ကြည့် ပေးရတယ်။ ကံ ကောင်းချင်တော့ ကလေးအကြီးလည်း သွေး သွင်းဖြစ်တယ်။ အငယ်လည်း သွင်းဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော် အငယ်ကို အရင်ဦးစားပေးသွင်း တယ်။ နောက်မှ အကြီးကို သွင်းတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ် ရတာလည်းလို့ မေးစရာရှိတယ်။ ကျွန်တော့်



တိုက်နယ်ဆေးရုံနဲ့ မြို့ထဲကို သွားဖို့ လိုင်း ကားမရှိဘူး။ အနီးဆုံးမြို့နယ်ဆေးရုံနဲ့ ကျွန် တော် တာဝန်ကျတဲ့ရွာနဲ့ ၁၈ မိုင်ကွာတယ်။ ဆိုင်ကယ်နဲ့ သွားဖို့ ကျတော့ ဒီလောက် အသည်းအသန်ဖြစ်နေတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် သွားလို့ရပေမယ့် အရေး ကြီးတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုက သူတို့မှာ မှတ်ပုံ တင်မရှိကြဘူး။ ကလေးရှင်၊ လူကြီးအဖမ်းခံရ၊ ကလေးသေ၊ လူကြီးလည်း အဖမ်းခံရ ဒီလို တွေဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။ ဒါက ဒီမှာရှိနေတဲ့ ဒေသခံတိုင်းရင်းသားတွေရဲ့ အခက်အခဲ တွေပါ။ မြို့မှာ အသိရှိရင်တော့ သွားနိုင် တယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့က ဗမာစကား ကိုလည်း လည်လည်ဝယ်ဝယ် မတတ်ဘူး။ ရေလည်အောင်လည်း မရှင်းပြနိုင်ဘူး။

ကလေးဆေး မကုရခင်မှာဘဲ အဖမ်းခံရဖို့ အနေအထားမျိုးရှိပါတယ်။ ကလေးဆေး ကုနေရင်းနဲ့လည်း အခက်အခဲတွေ အများ ကြီးဖြစ်နိုင်တဲ့အနေအထားရှိတော့ သူတို့ တွေ မြို့ပေါ်သွားဖို့ အခက်အခဲရှိကြတာ ကြောင့် ကျွန်တော် ဒီမှာပဲ ကိုယ်စွမ်းရှိသ လောက်၊ ဉာဏ်စွမ်းရှိသလောက် လုပ်ရပါ တယ်။

ဒီလောက်သွေးတွေအများကြီး ဘယ်က ရသလဲလို့ မေးရင် ကလေးလေးတွေ ရောက် လာတဲ့အချိန်မှာ ဝန်ထမ်းငါးယောက်ဆီက သွေးထုတ်ထားတာ တစ်လလောက်ပဲ ရှိ သေးတယ်။ တခြားသူတွေကလည်း သွေးစစ် ထားတာမျိုး မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော့် သွေးပဲ ထုတ်ပြီး သွင်းပေးခဲ့ရပါတယ်။ ဒါတွေ ကတော့ အမှတ်တရတွေပါပဲ။





စာရေးဆရာ၊ ဆရာဝန်၏  
အရူးလွယ်အိတ်(၄၀)

စာအုပ်ကြီးကို  
ကိုယ်တိုင်  
ရှေးခိုင်ဖို့

ဒေါက်တာရီ (ကလေးအထူးကုဆရာဝန်)

သည်တစ်ခေါက် အရူးလွယ်အိတ်ကို နှိုက်လိုက်တော့  
စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ် ထွက်လာသည်။ ဘာစာအုပ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ  
သိပ်မသဲကွဲ။ အကြီးကြီးပဲဆိုတာတော့ သေချာသည်။  
နောက်မှသတိရသည်။



အသက်အရော၊ ပညာအရော၊ ရာထူးအရော လူငယ်အရွယ်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီးခဲ့သည့် နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ့်ကို စာအုပ်ကြီးသမား ဟု ကွယ်ရာမှာ နာမည်တပ်ကြသည်ကို တွေး နေမိတာကိုး။

**အငြင်းသန်သည့် ခေတ်လူငယ်တွေ**

သင်္ကြန်တွင်းက အိမ်တွင်းပုန်းနေခဲ့ သည်မို့ Facebook အတော်ဝင်ဖြစ်သည်။ Facebook မှာ ကိုယ်နှင့် မိတ်ဖွဲ့ထားတာ ကလည်း သားအရွယ်၊ သမီးအရွယ် လူငယ် တွေက များသဖြင့် လူငယ်တွေ တင်ထား သော စာတွေ အတော်ဖတ်ရသည်။ ဖတ် လည်း တမင်လိုက်ဖတ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်က သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်မှန်မှန်ဖတ်ဖြစ်သူဆို တော့ သူတို့စာတွေ ရေးထား၊ တင်ထားတာ လေးတွေ လိုက်ဖတ်လျှင် သတင်းစာ၊ ဂျာနယ် ဖတ်ရတာထက်တောင် စုံသေးသည်။ မိတ် ဆွေဖွဲ့ထားသူကလည်း Facebook ၏ စာရင်းပိတ်ဂဏန်း ငါးထောင်အထိဆိုတော့ စက္ကန့်တိုင်း အသစ်ဖတ်နေရ၍ စုံမှစုံ။

အဲသည်မှာ သတိထားမိသည့် အချက် ကတော့ ခေတ်လူငယ်တွေ အတော်အငြင်း အခုံသန်သည်ဆိုသည်အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဒီမိုကရေစီခေတ် ရောက်လာပြီဆို တော့ ငြင်းကြ၊ ခုံကြတာက အားပေးရမည့် အချက်ဖြစ် သည်။ သို့သော်ငြင်းခုံနိုင် လောက်အောင် ကြိုတင်လေ့လာမှုပြည့်ဝသူ လူငယ်တွေရှိသလို မလေ့လာဘဲ ငြင်းနေသူ တွေလည်း တွေ့ရသည်။

ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပြန်လည် ဆွေးနွေးနိုင်သော ပညာတို့အကြောင်းက ကျွန်တော် ရှေ့နှစ်လက အခန်းဆက်ရေးခဲ့ ပြီးပြီဆိုတော့ သည်လ ထပ်မရေးလိုတော့ပါ။

သည်လ ဆွေးနွေးချင်တာက စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းချထားသမျှ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် စာအုပ်ကြီးတွေထဲမှာ ရေးထားသ မျှ အမှန်ဟု ယူမှာလား။ ဒါမှမဟုတ် အားလုံး ကို လိုက်ငြင်းနေမှာလားဆိုတာပါ။

စာအုပ်ကြီး သမားတစ်ယောက် ၏ အမြင်ဟုလည်း ဆိုချင်ဆိုနိုင်ပါသည်။

**စာအုပ်ကြီးသမားဆိုတာ**

စာအုပ်ကြီးသမားဆိုသည့် ဝေါဟာရက ချီးကျူးချင်၍ ထွင်ထားသော ဝေါဟာရတော့ မဟုတ်။ လှေခါးထစ်သမားဟု ဆိုလိုသည်။



စာအုပ်ကြီးသမားဆိုသည့် ဝေါဟာရက ချီးကျူးချင်၍ ထွင်ထားသော ဝေါဟာရတော့ မဟုတ်။ လှေခါးထစ်သမားဟု ဆိုလိုသည်။ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို လိုက်၍ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတို့ကို လိုက်ဖက်ပေးတတ်သည့်သူပေါ့။



အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကို လိုက်၍ စည်း မျဉ်းစည်းကမ်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတို့ကို လို တိုးပို လျှော့ လုပ်မပေးတတ်သည့်သူပေါ့။

စစ်ဗျူဟာမှာတော့ 'ပြောင်းလဲပြင်လွယ် ရှိခြင်း(Flexibility)' ကို စစ်အောင်နိုင်ရာ သော အကြောင်းကြီးဟု ထင်သည်။ သည် တော့ 'စာအုပ်ကြီးသမား' ဆိုတာ 'စစ် မအောင်နိုင်သောသူ' တစ်နည်းအားဖြင့် ' အရေးကိစ္စတို့ကို အောင်မြင်အောင် ဆောင် ရွက်နိုင်စွမ်းမရှိသူ' ဟု ယူဆနိုင်သည်။

သတိရမိသော ဥပမာတစ်ခုက ယူကေ နိုင်ငံမှာ ဒေါက်တာရဲ နှစ်နှစ်ကြာ အလုပ်လုပ် ခဲ့စဉ်က အတူတူလုပ်ခဲ့ဖူးသော သူ့နာပြုဆ ရာမတွေအကြောင်း ဖြစ်သည်။ သူတို့ဆီမှာ ကလေးနှင့် မီးယပ်သားဖွားဆောင်က သူ့နာ ပြုဆရာမတွေကို Nurse ဟု မခေါ် Midwife ဟုသာ ခေါ်သည်။ သူတို့မှာလည်း တော်ဝင် ကောလိပ်ရှိသည်။ Royal College of Midwives ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ကလေး အထူးကုဆရာဝန်များ တော်ဝင်ကောလိပ် ထက်ပင် စော၍ ပေါ်ခဲ့သည်။ အဲသည်ကော လိပ်ကလည်း သူတို့ ဆရာမတွေအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း(Protocol)စာအုပ်တွေ ထုတ်ထားသည်။ အဲသည် စာအုပ်တွေကို သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံက ပြန်လည်ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်း၍ စာအုပ် ထပ်ထုတ်ထားသည်။ ဆရာမတွေက ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားတာကို ဒီအတိုင်း လိုက်လုပ်တာမဟုတ်။ စာအုပ်နှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပြီးမှ လုပ်တာဖြစ်သည်။

“ငါ့စာအုပ်အတိုင်းဆိုရင်”

အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်တွေ တစ်ချို့လုံး ကြားနေကျစကား။ တစ်ခါက Amoxicillin ဆေး၏ ပမာဏ ကို ကျွန်တော်က ၆၂ ဒဿမ ၅ မီလီဂရမ်ဟု

ရေးလိုက်သည်။ တာဝန်ကျဆရာမက သူ့စာ အုပ်ကို လှန်ကြည့်၍ တွက်သည်။ သူ တွက် ထားတာက ၆၈ မီလီဂရမ်ရသည်။ အဲဒါကို ပြု၍ သူက ကျွန်တော် မှားနေကြောင်း ငြင်း သည်။

“ဒီလိုကွာ Amoxicillin က တစ်ဇွန်း (ငါးမီလီလီတာ)မှာ ၁၂၅ မီလီဂရမ်ပါတယ်။ ၆၂ ဒဿမ ၅ လိုချင်ရင် မင်းဇွန်းတစ်ဝက် တိုက်ရဲ့ပဲ။ ၆၈ ဆိုရင် မင်း ဘယ်လိုတိုက်မ လဲ”

ဆရာမက ပြုံးပါသည်။

“မင်းတွက်တာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါ က ငါ့အလုပ်လေ။ ငါ့စာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ တွက်ထားတာနဲ့ မင်းတွက်ထားတာနဲ့ ကွဲလွဲ နေရင် ငြင်းရမယ်လို့ စာအုပ်ထဲမှာ ညွှန်ကြား ထားတယ်။ ဒီတော့ ၆၈ ပဲရေးပါ။ ဘယ်ရွှေ့ ဘယ်မျှ မီလီလီတာ တိုက်ရမယ်ဆိုတာ ငါ့ ဟာ ငါ ကြံဆပါမယ်”

ကျွန်တော် ဘာမှမငြင်းသာတော့။ ပခုံး တစ်ဖက်တွန့်၍သာ လက်ခံလိုက်ရသည်။

“အတော်လက်ပေါက်ကပ်တဲ့ မိန်းမ တွေ”ဟုလည်း မြန်မာပီပီ စိတ်ထဲက ရေရွတ် မိသည်။

ယခု ၁၅ နှစ်ကျော်ကြာပြီးမှ အဲသည် အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်တွေးမိတိုင်း သတိထား မိသည်မှာ စာအုပ်ကြီးအတိုင်း အလုပ်လုပ် သော သူတို့ဌာနတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ထက်တော့ ကလေးသေဆုံးနှုန်းအများကြီး နည်းသည် ဆိုတာ ငြင်း၍ မရဆို သည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

**စာအုပ်ကြီးသမား၏ ကောင်းကွက်**

စာအုပ်ကြီးသမားတွေကို နာမည်ရေးလှ ခေါ်တာလည်းရှိသည်။





Man of Principle တဲ့။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း တိတိကျကျ လုပ်တတ်သူပေါ့။

ကောင်းသည်နာမည်လေး ပေးထားမှ တော့ စာအုပ်ကြီးသမားတွေမှာလည်း ကောင်းကွက်လေးတွေရှိနေ၍ ဖြစ်ရတော့ မည်။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်းပဲ လုပ်တတ် သူတွေကို လူတစ်ဦးချင်း၏ အခက်အခဲ၊ ဆန္ဒ တွေအတွက် ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း လုပ်မပေးတတ် သူတွေဟု သမုတ်ကြသည်။ ထိုသို့ သမုတ်သူ တွေ မေ့နေတတ်သည့်အချက်ကတော့ အဲ သည်လိုလူမျိုးတွေသည် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အပေါ်မှာ တစ်ဖက်သား၏ ဆန္ဒသာ အစွက် ဖက်ခံတာ မဟုတ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်၏ ဆန္ဒနှင့် ယုံကြည်မှုတို့လည်း ဝင်မပါစေတာဘဲ ဖြစ် သည်။

တာဝန်တစ်ခုအပေးခံရပြီဆိုတာနှင့် အဲ သည်သူမှာ တာဝန်(Responsibility)နှင့် ညီမျှသော လုပ်ပိုင်ခွင့် (Authority)ရှိလာ သည်။ အဲသည်လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို သူ့ကို တာဝန် ပေးသူက ပေးလိုက်တာ ဖြစ်သည်။ တာဝန် ပေးသူက သူ့ကို လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့်တကွသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများပါ တစ်ခါတည်း သတ် မှတ်ပေးလိုက်တာဖြစ်သည်။ အဲသည်အလုပ် ကို အဲသလို အရည်အချင်းရှိသူ ဘယ်န ယောက် ပြောင်း တာဝန်ပေးပေး ရလဒ်က လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အညီပဲ ဖြစ်မည်ဟု တာဝန်ပေးသူ သို့မဟုတ် တာဝန်ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းက မျှော်လင့်ထားပေလိမ့်မည်။

အဲဒါကို လုပ်သူ၏ ဆန္ဒအလျောက် သော်လည်းကောင်း၊ Customer ခေါ်သူနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အများပြည်သူတစ်ဦးချင်းစီ ၏ ဆန္ဒအရသော်လည်းကောင်း လိုတိုးပို လျှော့ လုပ်ခဲ့ပါလျှင် Flexible ဖြစ်တယ် ဆို သည့် နာမည်လေးက သိပ်လှသော်လည်း တစ်ခုခု အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့ပါက တာဝန်ပေး သူက ကိုယ့်ဘက်မှာ ရပ်တည်မှာ မဟုတ် တော့။ ကိုယ့်သဘောနှင့်ကိုယ် ပြင်လုပ်သူ သာလျှင် အရာရာကို တာဝန်ယူရတော့မည် ဖြစ်လေသည်။

အရေးကြီးသော နေရာတစ်ခုမှာ သေ ရေးရှင်ရေး တာဝန်ယူထားသော လူတစ်ဦး အတွက် အဲသည်ကိစ္စက စွန့်စားလွန်းရာကျ မနေဘူးလားဟု တွေးမိသည်။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်တတ်သူ ကတော့ ဘေးကင်းရုံသာမက စဉ်းစားရ လည်း လွယ်ကူတတ်သည်။

အဲသလိုလူစားမျိုးတွေက အရေးကြီး သော ကိစ္စတစ်ခုကို ဆုံးဖြတ်တော့မည်ဆို တိုင်း မေးခွန်းနှစ်ခု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေး တတ်သည်။

“Who's got the right”

“Who's got the responsibility”

ဘယ်သူမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့်၊ သိပိုင်ခွင့်၊ ဆုံး ဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသလဲ...နှင့် ဘယ်သူမှာ လုပ်ဖို့၊ ဆုံးဖြတ်ဖို့ တာဝန်ရှိသလဲဆိုတာဖြစ်သည်။

သည်ဟာလေးကို ထင်ရှားစေဖို့ ကျွန် တော်ဖြေခဲ့ရသည့် နှုတ်ဖြေမေးခွန်းလေး တစ်ခုအကြောင်း ပြောပြချင်သည်။

လွန်ခဲ့သည့် ၁၂ နှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆေးလက်တွေ့ပါရဂူဘွဲ့ တွေ ပေါ်လာတော့ ကျွန်တော့်ထက်စီနီယာ ကျွဲပြီး တော်ဝင်သမားတော်ဘွဲ့ရထားသူ အစ် ကိုကြီး၊ အစ်မကြီးအများစုက အဲဒါမတက်ကြ သဖြင့် ကျွန်တော် တက်မည်ဟု ဆုံးဖြတ် လိုက်သောအခါ အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ တွင် ကလေးအထူးကုပါရဂူဘွဲ့အတွက် နှုတ် မေး၊ နှုတ်ဖြေ မလုပ်ရသည်မှာ နှစ်အနည်း ငယ်ကြာနေပြီဖြစ်နေသည်။

မေးတာက ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး သုံးဦး၊ ကျောင်းသားက တစ်ဦးပဲ ရှိ၍ တစ်ယောက် တည်းမေးတာကို သုံးယောက် ပိုင်းဆုံးဖြတ် ရသည်။

အဲသည်တုန်းက ဆရာမကြီးက သူ့လူ နာဆောင်ထဲတွင် သူ လတ်တလော ကြုံ ကြိုက်နေရသည့် ပြဿနာကို ပြော၍ အဖြေ ရှာခိုင်းသည်။

ကလေးအငယ်လေးတစ်ယောက်ကို အိတ်ချီအိုင်စီပိုးရှိသည်ဟု မသင်္ကာဖြစ် သည်။ ထိုစဉ်က အဲသည်သွေးစစ်တာကို အ မျိုးသားဓာတ်ခွဲခန်းမှာပဲ စစ်၍ရပြီး အဖြေကို ဖခင်ကို သွားယူခိုင်းသဖြင့် ဖခင်က တစ်ခုခု ပဲဟု ကြိုသိသွားသည်။ ပိတ်ထားမသာ စာ အိတ်ကို ဆရာမကြီးလက်ကို လာအပ်၍ အထဲ မှာ ပိုးရှိသည်ဟု ရေးထားသလား၊ ပိုးမရှိဘူး ဟု ရေးထားသလားတဲ့။ တကယ်လို့ ရှိနေ သည်ဆိုလျှင် သူ့ဇနီးကိုရော၊ အတူနေသည့် သူ့မိဘတွေကိုရော မပြောပြပါနှင့်တဲ့။ တား သည်။ အဲဒါ သူ့နေရာမှာ ကျွန်တော်ဆိုလျှင်

ဘယ်လိုလုပ်မလဲတဲ့။

ရုတ်တရက်စဉ်းစားလိုက်လျှင် အဲသည် မေးခွန်းက ခက်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလေးကို ပြန်စဉ်းစားလိုက် တော့ ရှင်းရှင်းလေးဖြစ်သွားသည်။

“Who's got the right”

“Who's got the responsibility”

“လူနာမှာတော့ သိပိုင်ခွင့် (Right) ရှိပါ တယ် မမ။ ကလေးအမေက လူနာမဟုတ် ပေမယ့် ပိုးက သူ့ဆီက လာတာဖြစ်လို့ သူ့ကို လည်း စစ်ဆေးရမှာ၊ ကုသရမှာ ဖြစ်တဲ့အ တွက် လူနာအနေနဲ့ပဲ သတ်မှတ်ရပါမယ်။ အဖေက မပြောနဲ့ဆိုပေမယ့် အဲဒါတွေ ကျွန် တော်တို့ ဆက်လုပ်ရင် အမေက မလွဲမသွေ သိသွားမှာပဲ။ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူးလို့ သူ့ကို ပြောပြပါမယ်။ ယောက္ခမတွေကတော့ အတူ နေရုံနဲ့ မကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက် သူတို့ကို လူနာလို့ မသတ်မှတ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ မသိ အောင် လျှို့ဝှက်ထားတာက လူနာရဲ့ လျှို့ ဝှက်ပိုင်ခွင့်(Patient's confidentiality) ဖြစ် ပါတယ်။ အဲဒါကို ထိန်းသိမ်းပေးဖို့ ကျွန် တော့မှာ တာဝန် (Responsibility) ရှိပါ တယ်။ ဒါကြောင့် မပြောပါဘူး”

အဲသည်မေးခွန်းတစ်ခုကနေ စဉ်းစား ကြကြေးဆိုလျှင် ရိုးရိုးလေးဟု ထင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာကလေးတွေမှာ အဲ သည်ရောဂါကြီးကြားကြီးကြား တွေ့လာခါစ အဲသည်လိုအချိန်မှာတော့ မေးခွန်းအသစ် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်မှာ အဖြေအဆင်သင့် မရှိပါ။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း(Principle)ကို လိုက်နာ(Stick to)ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်လို့ လွယ် သွားတာပါ။

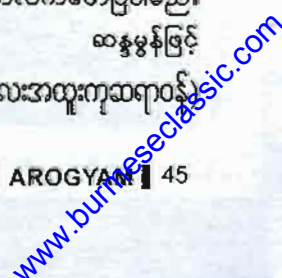
ဆရာတွေက အဖြေကို သဘောကျပါ သည်။ ကျွန်တော့်ကို ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲ အ အောင်ပေးလိုက်ရုံသာမက နောက်ပိုင်းတွင် အဲသည်အဖြေကို သင်ပေးဖို့ဟု ဆိုကာ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့လွန်ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသား တွေကိုတောင် ကျွန်တော့်ဆီ လွှတ်လိုက်ပါ သေးသည်။

စာအုပ်ကြီးသမားလည်း ကောင်းကွက် တော့ ရှိပါသည်ပေါ့။

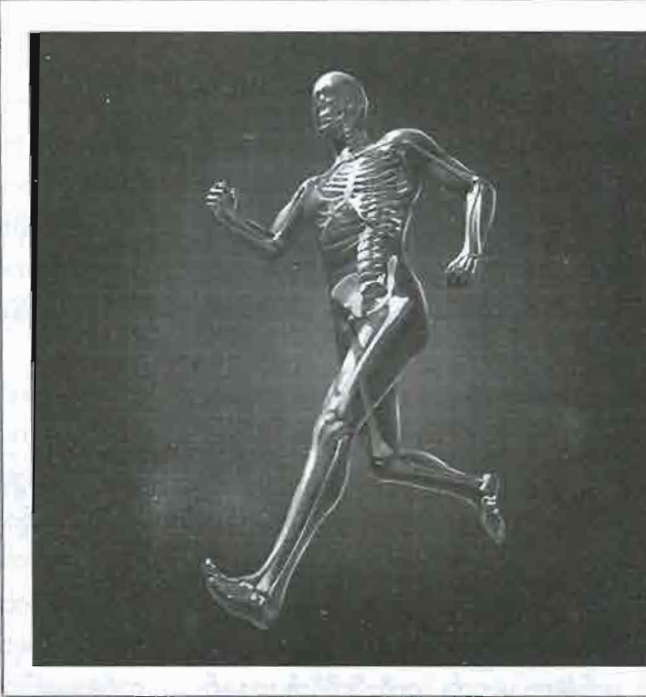
ရှေ့လဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ဆန္ဒမွန်ဖြင့်

ဒေါက်တာရဲ(ကလေးအထူးကုဆရာဝန်)







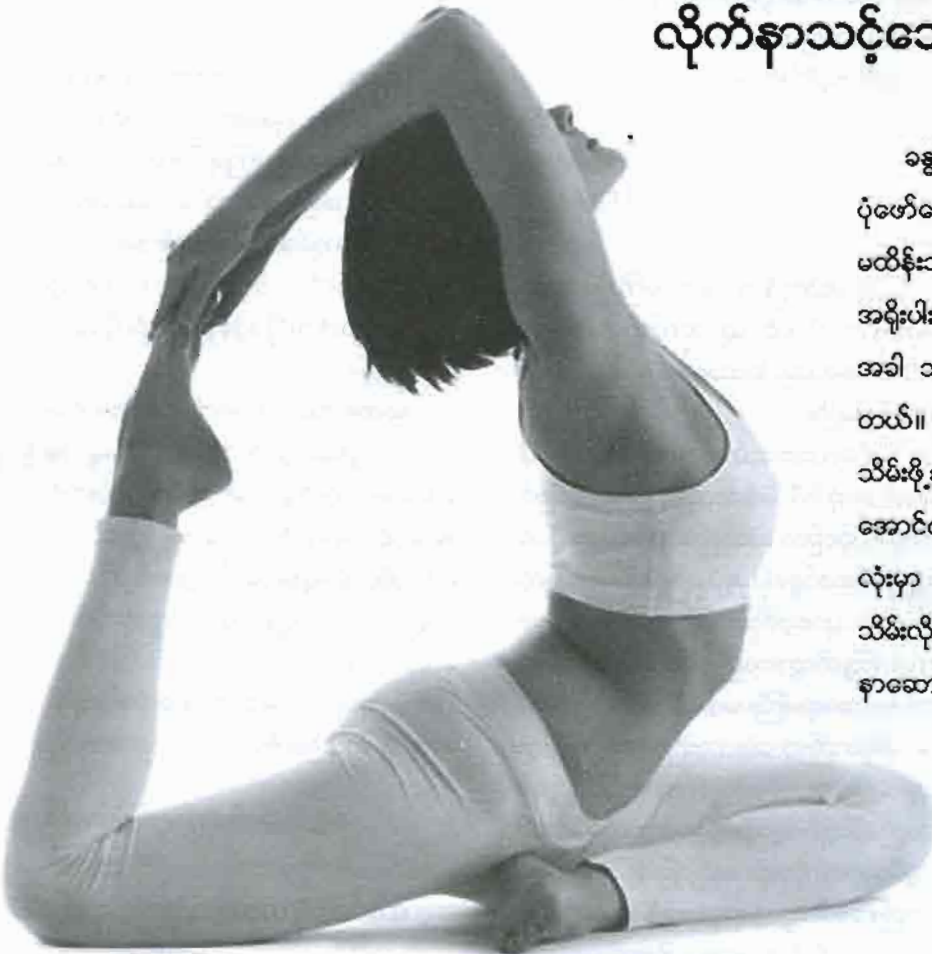
# BONE Health

စာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

**သင့်ဘဝတစ်ဇယျာကိုပေး**

## အရိုးများ သန်စွမ်းကျန်းမာစေရန်

**လိုက်နာသင့်သော အဆင့် ငါးဆင့်**



ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ပုံဖော်ပေးထားတာက အရိုးတွေပါ။ ဒီအရိုးတွေကို မထိန်းသိမ်းပါက အရိုးသိပ်သည်းဆလျော့နည်းလာပြီး အရိုးပါးရောဂါ ဖြစ်လာပါတယ်။ အရိုးတွေပါးလာတဲ့ အခါ သာမန်ထိခိုက်ရုံနဲ့တင် အရိုးကျိုးတာဖြစ်လာပါတယ်။ သင့်အရိုးတွေကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ဆိုရင် အရိုးသိပ်သည်းဆကို လျော့နည်းမသွားအောင်ထိန်းထားဖို့လိုပါတယ်။ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အရိုးတွေကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် အစဉ်ထိန်းသိမ်းလိုတယ်ဆိုရင် အောက်ပါအဆင့် ငါးဆင့်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြည့်ပါ။



■ အဆင့် (၅)

ကယ်လီစီယမ်နှင့် ဗီတာမင် ဒီလုံ့လောက်စွာ ဖြည့်စွက်ပါ

ကယ်လီစီယမ်က သန်မာတဲ့အရိုးတွေ တည်ဆောက်ပေးပြီး ဗီတာမင် ဒီကတော့ ကယ်လီစီယမ်စုပ်ယူမှုကို အားပေးပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးတွေမှာ အရိုးတွေ သန်စွမ်းကျန်းမာစေဖို့ တစ်နေ့ကို ကယ်လီစီယမ် ၁၂၀၀ မီလီဂရမ်နဲ့ ဗီတာမင် ဒီ ၄၀၀-၆၀၀ အိုင်ယူလိုအပ်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အမျိုးသမီးအများစုက တစ်နေ့ကို ကယ်လီစီယမ် ၅၀၀ မီလီဂရမ်လောက်သာ အစားအသောက်တွေကနေ ရရှိကြပါတယ်။ အသား အရေပေါ်ကို နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုကနေ ဗီတာမင် ဒီကို ထုတ်လုပ်နိုင်တယ် ဆိုပေမယ့် အသက်အရွယ်ကြီးလာသူတွေမှာ အရေပြားကနေ ဗီတာမင် ဒီကို လုံလုံလောက်လောက် ထုတ်ပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ကယ်လီစီယမ်နဲ့ ဗီတာမင် ဒီများများရရှိဖို့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို စားသုံးဖို့ လိုပါတယ်။

ရရှိနိုင်သော ပမာဏ

အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ ဒါမှမဟုတ် ပဲနို့ ရှစ်အောင်စကနေ ကယ်လီစီယမ် ၃၀၀ မီလီဂရမ်၊ ၁၆ အောင်စရှိတဲ့ ချိုကနေ ကယ်လီစီယမ် ၂၅၀-၄၀၀ မီလီဂရမ်၊ အဆီထုတ်ထားတဲ့ ဒိန်ချဉ် ရှစ်အောင်စကနေ ကယ်လီစီယမ် ၂၅၀-၄၀၀ မီလီဂရမ်၊ ဆယ်လ်မွန်ငါးသေတ္တာ တစ်ဖူးကနေ ကယ်လီစီယမ် ၁၈၀ မီလီဂရမ်၊ ကယ်လီစီယမ်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ လိမ္မော်ရည် တစ်ခွက်ကနေ ကယ်လီစီယမ် ၂၀၀-၂၆၀ မီလီဂရမ်၊ ချက်ထားတဲ့ဟင်းနုနယ်ခွက်တစ်ဝက်စာကနေ ကယ်လီစီယမ် ၁၀၀ မီလီဂရမ်၊ ချက်ထားတဲ့ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းခွက်တစ်ခွက်စာကနေ ကယ်လီစီယမ် ၄၀ မီလီဂရမ်ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သင့်စားသောက်မှုတွေက ကယ်လီစီယမ်ရရှိနိုင်တာတွေ မပါဝင်ဘူးဆိုရင်တော့ တစ်နေ့တာအတွက်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လီစီယမ် ပမာဏကို ဖြည့်စွက်သောက်သုံးဖို့ လိုပါတယ်။

ဖြည့်စွက် ကယ်လီစီယမ်

သင့် စားသောက်မှုတွေက နေမလုံလောက်လို့ ကယ်လီ

စီယမ်ဖြည့်စွက် သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ဈေးကွက်ထဲမှာ ကယ်လီစီယမ်ကာဗွန်နိတ်နဲ့ ကယ်လီစီယမ် စစ်ထရိတ်ဆိုတဲ့ ပုံစံနှစ်မျိုးနဲ့ တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ကယ်လီစီယမ် ကာဗွန်နိတ်က အစားအသောက်တွေကနေ ရတဲ့ပုံစံမျိုးဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးအများစုက ကယ်လီစီယမ်

**အရိုးတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ဆောင်ရွက်သင့်တာကတော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင်မှာ သင်လေ့ကျင့်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ တစ်နေ့ ဘယ်နှနာရီနဲ့ တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှကြိမ် လုပ်သင့်တယ် စတာတွေကို မိသားစုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ထားဖို့ လိုပါတယ် . . .**

ကာဗွန်နိတ်သောက်ဆုံးတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်မအိမသာဖြစ်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာစတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကယ်လီစီယမ်ကာဗွန်နိတ်ကို မဂ္ဂနီဆီယမ်နဲ့တွဲပြီး သောက်သုံးရင်တော့ ဝမ်းချုပ်တာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကယ်လီစီယမ်စစ်ထရိတ်က အစာမရှိဘဲသောက်သုံးရင် ဝမ်းဗိုက်

မအိမသာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကယ်လီစီယမ်ကို တစ်ကြိမ်သောက်သုံးရင် ၅၀၀ မီလီဂရမ် ထက် ပိုပါက ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ပြန်လည်စွန့်ထုတ်ပါတယ်။

ဗီတာမင် ဒီ

ကယ်လီစီယမ်အကြောင်းကို ပြောမယ်ဆိုရင် ဗီတာမင်ဒီအကြောင်းကို မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။ ဗီတာမင်ဒီကို နေရောင်ခြည်နဲ့ အရေပြားထိတွေ့ပြီး အရေပြားကနေ ထုတ်လုပ်တာကြောင့်ရရှိနိုင်သလို အစားအသောက်တွေဖြစ်တဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ တူနာငါး၊ အသည်းတွေကနေလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ပညာရှင်တွေက ဗီတာမင် ဒီသမားက ဗီတာမင် ဒီတူးထက် ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူအားပိုမိုကောင်းမွန်တယ်လို့ပြောပါတယ်။

■ အဆင့် (၂)

ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

ကယ်လီစီယမ် ဖြည့်စွက်သောက်သုံးတာနဲ့ အရိုးပါးရောဂါအတွက် သောက်သုံးရတဲ့ ဆေးဝါးတွေက အရိုးထုထည်ဆုံးရှုံးမှုကို ဟန့်တားပေးပြီး အရိုးတွေ သန်မာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရိုးတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ဆောင်ရွက်သင့်တာကတော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင်မှာ သင်လေ့ကျင့်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ တစ်နေ့ ဘယ်နှနာရီနဲ့ တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှကြိမ် လုပ်သင့်တယ် စတာတွေကို မိသားစုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ လမ်း



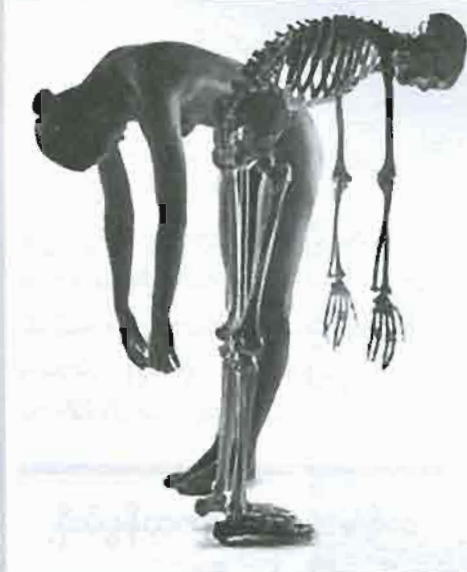
www.burmeseclassic.com



လျှောက်တာ၊ ရွရွပြေးတာ၊ အေရိုးပစ်ကစားတာ၊ စက်ဘီးစီးတာ၊ ရေကူးတာ စတာတွေက ကမ္ဘာမြေကြီးဆွဲငင်အားကို ဆန့်ကျင်လုပ်ရတာကြောင့် အရိုးတွေကို သန်မာစေပါတယ်။ ရေကူးတာက အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုတွေအတွက် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစ်ပတ်ကို ငါးရက်နဲ့ တစ်ကြိမ်ကို မိနစ် ၃၀ ကြာ လုပ်သင့်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက အကြံပြုထားပါတယ်။ ဗိုက်အဆီချတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း၊ ခါးနာသက်သာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ယောဂကျင့်တာ၊ ထိုက်ချိကစားတာ စတာတွေက ကျောရိုးကိုသန်မာစေပါတယ်။

**■ အဆင့် (၃)**  
**ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်၊ အရက် လျှော့သောက်ပါ**

ဆေးလိပ်မှာပါတဲ့ နှစ်ကိုတင်းက အရိုးအတွက် အဆိပ်တစ်ခုပါပဲ။ အရိုးထိခိုက် မှုမှကာကွယ်ဖို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးနေပါက အရိုးကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ ဖြည့်စွက်ဆေးပဲစားစား၊ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲလုပ်လုပ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ပတ်ကို တစ်ခါ-နှစ်ခါလောက် အရက်သောက်တာမျိုးက အရိုးကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် ထိခိုက်မှု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးပါက တစ်နှစ်ကို အရိုးသိပ်သည်းဆ ၂ ရာခိုင်နှုန်း ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။



ဆေးလိပ်သောက်သုံးပါကလည်း တစ်နှစ်ကို အရိုးသိပ်သည်းဆ ၂ ရာခိုင်နှုန်း ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ သင်က ဆေးလိပ်သောက်သုံးပြီး အရက်လည်း သောက်သုံးသူဖြစ်ပါက တစ်နှစ်ကို အရိုးသိပ်သည်းဆ ၈ ရာခိုင်နှုန်း အထိ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။

**■ အဆင့် (၄)**  
**ဆရာဝန်နဲ့ ပြသတိုင်ပင်ပါ**

အရိုးရဲ့ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ အချက်တွေ များစွာရှိပါတယ်။ အရိုးပါးရောဂါကို ကုသနေရတဲ့ ဆေးတွေ သောက်သုံးနေရတယ်ဆိုရင် ဆေးရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို သိရှိအောင် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းထားသင့်တဲ့ အရိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေ များစွာရှိပါတယ်။

■ အရိုးကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ဘာတွေ

- လုပ်သင့်လဲ
- ကယ်လ်စီယမ် ဘယ်လောက်သောက်သုံးသင့်လဲ
- ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုက အရိုးအတွက် ဘယ်လောက်ထိရောက်မှု ရှိနိုင်လဲ
- ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ဘာတွေရှိလဲ
- အရိုးကျိုးနိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိ
- ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေ လုပ်ဆောင်သင့်သလဲ
- နောက်တစ်ကြိမ် ဘယ်တော့လာပြသသင့်လဲ
- အရိုးကျိုးနိုင်ခြေကို ဘယ်လိုလျှော့ချသင့်သလဲ။

**■ အဆင့် (၅)**  
**အရိုးသိပ်သည်းဆ တိုင်းတာပါ**

အရိုးသိပ်သည်းဆတိုင်းတာမှုက အရိုးရဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို သိရှိနိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။ အရိုးသိပ်သည်းဆ ကို ဘယ်နှကြိမ်စစ်ဆေးသင့်တယ်ဆိုတာ ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ သင့်မှာ အရိုးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့အချက်တွေရှိနေခဲ့ရင်အရိုးသိပ်သည်းဆကို ခြောက်လတစ်ကြိမ်လောက် စစ်သင့်ပါတယ်။

ဇာမြည်ဝင်း  
(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)







# လက်မောင်းကြွက်သားဒဏ်ဖြစ်ပြီး အရွတ်ရောင်ရမ်းခြင်း (Tennis Elbow)



■ ဇွန်စိုင်းဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

လက်မောင်းရှိ ကြွက်သားတွေကို ဒဏ်ဖြစ်ပြီး လက်ဆန့်ထုတ်တဲ့အခါပါတဲ့ အရွတ်တွေ ရောင်ရမ်းတာကို Tennis Elbow လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Tennis Elbow ဆိုတဲ့ နာမည်ကြားတာနဲ့ တင်းနစ်ရိုက်လို့ ဖြစ်တယ်လို့လည်း ထင်ချင်စရာပါပဲ။ ဒါကြောင့် Tennis Elbow နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိတိကျကျ သိရှိ နားလည် ကာကွယ် နိုင်စေဖို့ အရိုးခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးနေဝင်းနဲ့ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ပါမောက္ခဦးနေဝင်း  
အရိုးခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်  
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း





နာမည်က အမျိုးမျိုး ခေါ်နေကြပေမယ့်  
ဆရာတို့တွေ နေရာတကာ တော့  
ဖြားပစ်လို့ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊  
သေနတ်ပစ်လို့ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊  
သာမန် နိစ္စရပ် အလုပ်လုပ်သူတွေ  
ဖြစ်တာတွေ ရပါတယ်။

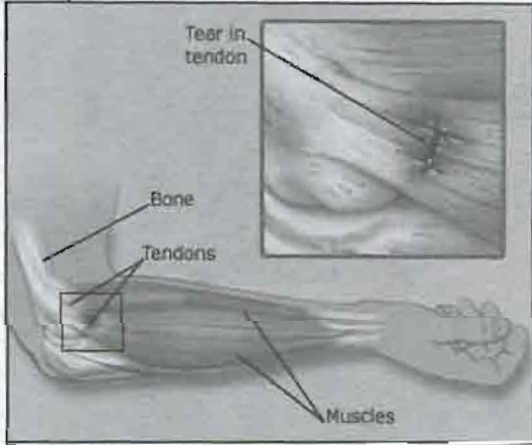
**Q. Tennis Elbow အကြောင်း သိပါရစေ ဆရာ။**

A. ရောဂါတစ်ခု နာမည်ပေးထားတာကို အစွဲပြုပြီးတော့ လူတွေက စဉ်းစားကြတယ်။ တွေးတောကြပါတယ်။ ဒီရောဂါကလည်း Tennis Elbow ဆိုတော့ တင်းနစ်ရိုက်လို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါ လို့ စိတ်ထဲမှာ ဖွဲ့နေကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီရောဂါကို Tennis Elbow လို့ ခေါ်သလိုပဲ Archer's Elbow လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဖြားပစ်သမားတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါလို့ ထင်စရာဖြစ်နေတယ်။ တချို့ကလည်း Shooter's Elbow ဆိုပြီး ခေါ်ကြတယ်။ ဆိုလိုတာက သေနတ်ပစ်တဲ့သူတွေထဲမှာ လည်း တချို့ဖြစ်တဲ့ သူတွေရှိတယ်။ ဖြားပစ်တဲ့ အထဲမှာလည်း ဖြစ်တဲ့သူ တချို့ရှိပါတယ်။ တချို့ကလည်း Lateral Elbow Pain ဆိုပြီး ခေါ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဆေးပညာစကား Lateral Epicondylitis လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ နာမည်က အမျိုးမျိုး ခေါ်နေကြပေမယ့် ဆရာတို့ တွေ နေရာတကာ တော့ ဖြားပစ်လို့ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သေနတ်ပစ်လို့ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သာမန် နိစ္စရပ် အလုပ်လုပ်သူတွေ ဖြစ်တာ တွေ ရပါတယ်။ တခြားအားကစားနည်းတွေ ဖြစ်တဲ့ ရေကူးတာ၊ တောင်တက်တာ၊ ဂီတာတီးတာတွေ ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သလို လက်လုပ်လက်စား အလုပ်လုပ်သူ၊ စားပွဲထိုးတဲ့ အလုပ်လုပ်သူ၊ အိမ်မှုကိစ္စအလုပ်လုပ်ရတဲ့သူ တွေနဲ့ အများအားဖြင့် လက်ကို ပိုသုံးရတဲ့ အလုပ်လုပ်သူတွေမှာ ပိုအဖြစ်များတာကို တွေ့ရ

ပါတယ်။ ဖြစ်တဲ့နေရာက တံတောင်ဆစ်အပြင်ဘက် အရိုးငေါက်နေတဲ့ နေရာမှာရှိတဲ့ Lateral Epicondyle အရိုးကို လက်ကောက်ဝတ် ကော့တဲ့ ကြွက်သားတွေက လာဆက်ပါတယ်။ ဒီလက်ကောက်ဝတ်ကော့တဲ့ ကြွက်သားတွေကို သိပ်အသုံးများတဲ့ အခါ ကျတော့ တံတောင်ဆစ်အပြင်ဘက် ငေါက်နေတဲ့အရိုးက ပိုနာတတ်ပါတယ်။ ဆရာတို့ဆီမှာ အတွေ့ရများတာကတော့ လက်ကို အားစိုက်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ၊ အိမ်ရှင်မတွေဆိုရင် အဝတ်ကြီးတွေ လျှော်ပြီး ရေညှစ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ လုပ်သူတွေမှာ တွေ့ရတာများပါတယ်။ သူများနိုင်ငံတွေမှာတော့ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာများပါတယ်။ ဆရာတို့ဆီမှာတော့ အားကစားလုပ်တဲ့သူနည်းတဲ့ အတွက် အားကစားနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်တဲ့သူက ရှားပါတယ်။

**Q. Tennis Elbow က လက်တံတောင် နှစ်ဖက်လုံးမှာ ဖြစ်တတ်ပါသလား ဆရာ။**

A. ညာသန်တွေများတဲ့အတွက် ညာဘက် တံတောင်မှာ ဖြစ်တာများပါတယ်။ လက်နဲ့ လုပ်ကိုင်ရတဲ့ အလုပ်တွေကို ပင်ပင်ပန်းပန်း သွားလုပ်လိုက်ရင် ညာဘက်လက်တံတောင်မှာ နာလာတတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါကို ပထမဆုံး စပြောတာက ၁၈၇၃ခုနှစ်က Runge ဆိုသူ ဖြစ်ပါတယ်။



**Q. Tennis Elbow ဖြစ်ရင် ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါသလဲ ဆရာ။**

A. Tennis Elbow ဖြစ်ရင် ပြသတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ တံတောင်ဆစ်အပြင်ဘက်က အရိုးလေးပေါ်မှာ နာတယ်။ လက်သီးဆုပ်ရင်၊ လက်ကောက်ဝတ်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ရင် ပိုနာပါတယ်။ ဥပမာ - လက်ဖက်ရည် ကရားငဲ့တာ၊ တံခါးဘုလုလို့ဝတာ၊ အတတ်လျှော်ရေညှစ်တာတွေ လုပ်တဲ့အခါ နာတတ်ပါတယ်။ အိမ်ရာထရင် ပိုနာတတ်ပါတယ်။ လက်က အားမရှိဘဲလို့ ဖြစ်နေတော့ အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်မပြေဘူး။ အဲဒီတော့ အားစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်လို့မရတာမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျရင် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရင်တောင် နာနေတတ်ပါတယ်။

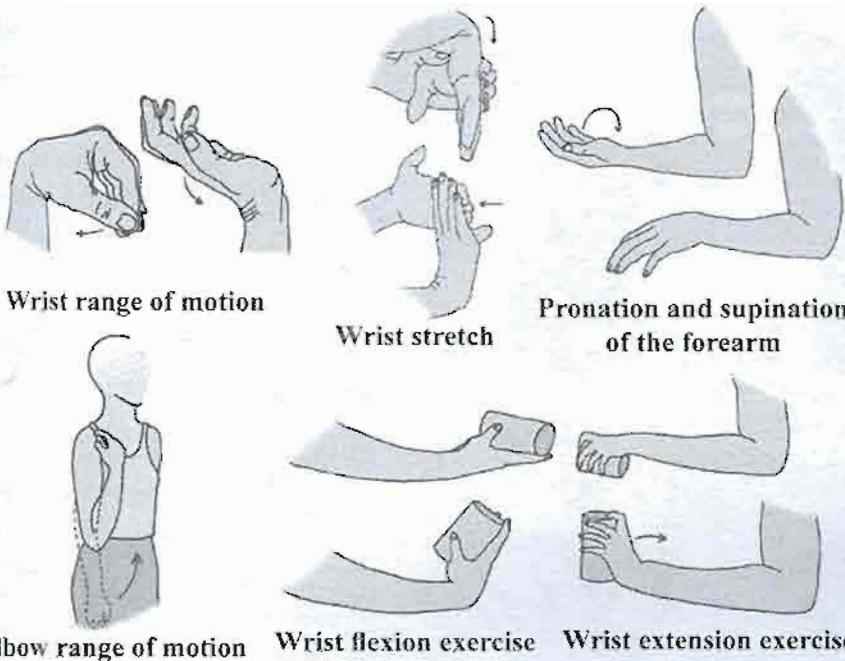
**Q. Tennis Elbow ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း ရှင်းတွေကို သိပါရစေ ဆရာ။**

A. Tennis's Elbow ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းကို ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ မသိကြပေမယ့်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com



### Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow) Exercises



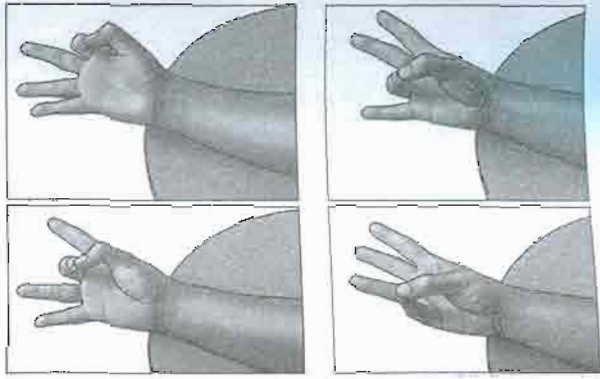
စောင့်ခြင်ထောင်တို့လို  
အဝတ်အထည်အကြီးတွေကိုလျှော်ပြီး  
ရေညှစ်တာကိုသတိထားသင့်ပါတယ်။  
အားကစားအမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း  
ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဘာအကြောင်း  
ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် လက်တံတောင်ဆစ်က  
နာတယ်ဆိုရင် အားကစားကိုလျှော့ပြီး  
နည်းနည်းအနားယူသင့်ပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြောကြပေမယ့် အများအားဖြင့် လက်ဖျံအပြင်ဘက်ကြွက်သား အများကြီးထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ECRB (Extensor Carpi Radialis Brevis) ကြွက်သား နည်းနည်းပြဲပြီး နာနေတာကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

#### Q. Tennis Elbow မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ဆရာတို့ဆီမှာ Tennis Elbow ဖြစ်ရတာက အားကစားနဲ့ ပတ်သက်မှုနည်းပါတယ်။ လက် ကောက်ဝတ်ကို ထပ်ခါတလဲလဲသုံးပြီး နေ့စဉ် ရက်ဆက်လုပ်ရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ အကြွေးကြီး လုပ်ရတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ လက် တံတောင်ဆစ်ကို ထိမိခိုက်မိရင် နာတတ်ပါတယ်။ တံတောင်ဆစ်ကို မထိခိုက်မိအောင် ရှောင်ပါ။ အလေးအပင်တွေကို တအားမသယ်မပါနဲ့၊ စောင့်၊ ခြင်ထောင်တို့လို အဝတ်အထည်အကြီးတွေကို လျှော်ပြီး ရေညှစ်တာကို သတိထားသင့်ပါတယ်။ အားကစားအမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် လက်တံတောင်ဆစ်က နာတယ်ဆိုရင် အားကစားကို လျှော့ပြီး နည်းနည်းအနားယူသင့်ပါတယ်။ တချို့လူတွေကနာနေရင် အားကစားကို ဆက်လုပ်တာ ကောင်းသွားမယ်လို့ ထင်ပြီး ဆက်လုပ်

ကြပါတယ်။ ဒါက အယူအဆ မှားပါ။ နာနေတယ်ဆိုရင် အားကစားလုပ်တဲ့ အချိန်ကို လျှော့ရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနားပေးရပါမယ်။ အထွေထွေကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကောင်းအောင် နေရပါမယ်။ အားကစားလုပ်တဲ့အခါ လက်မောင်းကြွက်သားပဲ အားရှိနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ လက်မောင်းအပြင် ပခုံးတို့လို တခြားကြွက်သားတွေလည်း အားရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါတယ်။ လက်တစ်ခုလုံး မျှမျှတတအားရှိသန်မာအောင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ကောင်းမွန်သင့်တော်တဲ့ သက်ဆိုင်ရာ အားကစားပစ္စည်းတွေကို သုံးပြီး အားကစားလုပ်သင့်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ နည်းလမ်းတကျလုပ်ရင်နာတာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။



#### Q. လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ သုံးတဲ့အကာတွေက Tennis Elbow ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသလားဆရာ။

A. အကာတွေက အများအားဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးတဲ့အခါ၊ စက်တံစီးတဲ့အခါတွေမှာ ဦးခေါင်း၊ တံတောင်ဆစ်၊ ခူး၊ ခြေချင်းဝတ်နေရာတွေမှာ တပ်ပြီး သုံးကြပါတယ်။ ဒါတွေက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ချော်လဲတဲ့အခါ

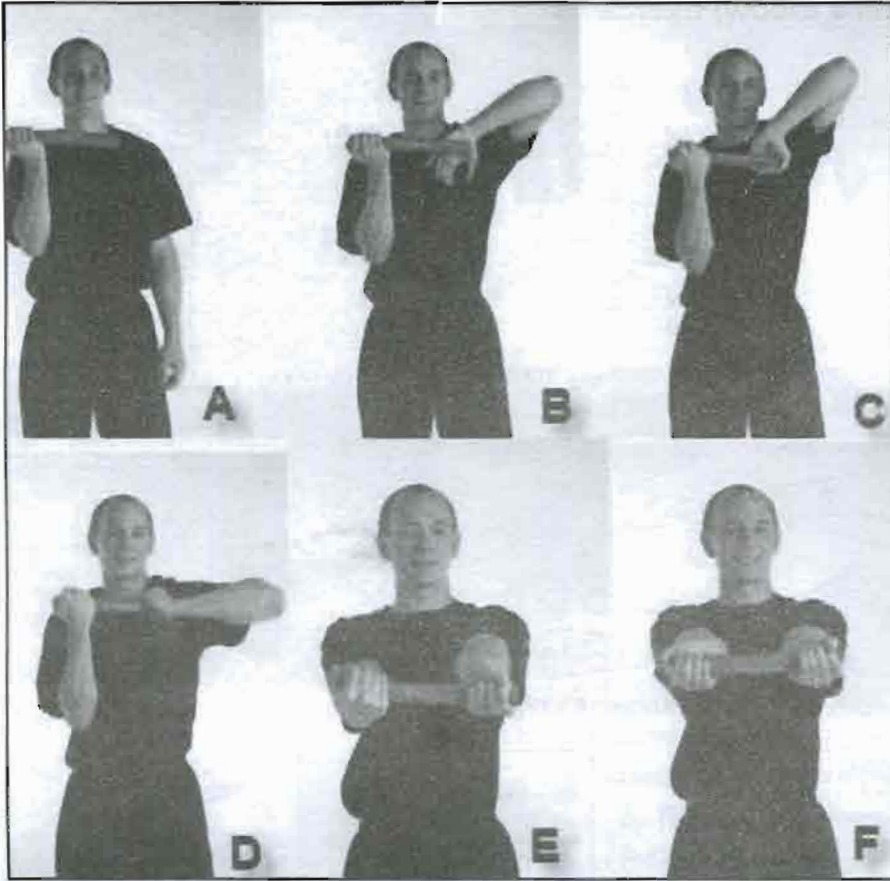
သက်သာအောင် သုံးကြတာပါ။ ဒါတွေသုံးလို့လည်း မမှားပါဘူး။

#### Q. Tennis Elbow ဖြစ်နေသလားဆိုတာ သိအောင် ဘယ်လိုရောဂါရှာဖွေသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. Tennis Elbow ဖြစ်မှန်းသိအောင် ဓာတ်မှန် (X-ray) ရိုက်တာကို မလုပ်ကြပါဘူး။ အရင်တုန်းက ထိမိခိုက်မိဖြစ်တဲ့ ရာဇဝင်ရှိရင်တော့ ဓာတ်မှန်ရိုက်တာက မမှားဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဆစ်နည်းနည်း ထိခိုက်သလား၊ အရိုးနည်းနည်း ထိခိုက်သလားဆိုတာ သေချာအောင် ဓာတ်မှန်ရိုက်ချင်လည်း ရိုက်ခိုင်းပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ Ultrasonography နဲ့ MRI ရိုက်ပြီး စစ်ဆေးလို့လည်း ရပါတယ်။ လက်တံတောင်မှာ ရောင်နေတာ၊ အရွတ်တွေ ပြဲနေတာတို့ဖြစ်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတို့ကတော့ လုပ်လေ့လုပ်လေ့ရှိ

www.burmeseclassic.com





ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် MRI ရိုက်တာက ဈေးကြီးလို့ လုပ်လေ့မရှိပါဘူး။ လူနာကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရှု လိုက်ရုံနဲ့ အလွယ်တကူ သိတာ များပါတယ်။ တံတောင်ဆစ်အရိုးကို ခေါက်ကြည့်ရင်လည်း နာတတ်ပါတယ်။ တံတောင်ဆစ်ကိုဆန့်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖိချလိုက်လို့ နာတယ်။ လက်ကိုကုပ်ပြီး ကြွက်သားကို တင်းအောင်လုပ်တယ်။ ပြီးမှ အောက်ကို ဖိချလိုက်ရင် နာတယ်။ ဒါကို Cozen's Test လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ သိတာများပါတယ်။

**Q. Tennis Elbow ဖြစ်ရင် ဘယ်လို ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသလဲ ဆရာ။**

A. Tennis Elbow ကို ကုသမှုက အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ Physical Therapy ပါတယ်။ Heat Therapy ပါတယ်။ Stretching Exerciseတွေပါတယ်။ အဲဒီ Stretching Exerciseထဲမှာ နောက်ပိုင်းပေါ်တာက Tyler Twist ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းက ခပ်ပျော့ပျော့ ရော်ဘာလုံး (Rubber Bar) တုတ်ကို လက်ကိုဆန့်တန်းရင်းကိုင်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို ကုပ်လိုက်၊ ကော့လိုက် လုပ်

ရင် အတော်ထိရောက်တယ်။ သက်သာတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆရာတို့ဆီမှာတော့ အဲဒီ ရော်ဘာလုံးတုတ်ကို ဘယ်လိုရှာရမှန်း မသိသေးတာနဲ့ မသွားဖြစ်သေးပါဘူး။

ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုရင် သောက်ဆေး အနေနဲ့ အနာသက်သာဆေး (NSAIDs) ပေးပါတယ်။ ကြွက်သား တင်းတောင့်မှုသက်သာစေတဲ့ဆေး (Muscle Relaxant) ပေးပါတယ်။ လိမ်းဆေး ပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ နည်းနည်း အနားယူခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သက်သာ သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီနည်းတွေနဲ့ မသက်သာရင် ဆေးထိုးပေးပါတယ်။ စတီးရှိုက်ထိုးဆေးထိုးပေးတာပါ။ စတီးရှိုက်ဆေးထိုးရင် ထိုးတဲ့နေရာမှာ အရေပြားက ဖြူသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကို လူနာကို ရှင်းပြရပါတယ်။ အသားညှိတဲ့ သူတွေမှာ သိသာလို့ အဖြူကွက်လို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အရေပြားက ပါးသွားပါတယ်။ဒါတွေက စတီးရှိုက်ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးပါ။ အများအားဖြင့်ကတော့ ဒီနည်းနဲ့ သက်သာတာ များပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်းအသစ်ပေါ်တဲ့ နည်းကတော့ Prolotherapy လို့ခေါ်တဲ့ လူတစ်

ယောက်ရဲ့သွေးထဲက Blood Plasma ကို ပြန်ထိုးတဲ့နည်းပါ။ နောက်တစ်နည်းက ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ဂလူးကိုက်ကို ထိုးတာပါ။ ဒီနည်းတွေက အမာရွတ်ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့နည်း (Fibrosing Agent) ဖြစ်ပြီး သက်သာပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းက Botulinum Toxin Type A နဲ့ လက်တံတောင်ဆစ် နာတဲ့နေရာမှာ ထိုးတဲ့နည်းပါ။ ဒီနည်းက ကြွက်သားကို Paralyse ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တဲ့ သဘောပါ။

**Q. Tennis Elbow က ဘယ်လိုလူတွေ မှာ ပိုအဖြစ်များပါသလဲ ဆရာ။**

A. ဆရာတို့ အတွေ့ရများတာကတော့ Tennis Elbowက အမျိုးသမီးတွေ ပိုဖြစ်တာများပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက အိမ်မှုကိစ္စလုပ်တဲ့သူတွေဖြစ်လို့ အဖြစ်များတယ်လို့ တင်ပါတယ်။ အသက် ၄၀ကျော်သူတွေ ဖြစ်တာ ပိုများပါတယ်။ နာနေတဲ့သူတွေမှာ အားကစားလုပ်ရင် ပိုနာပါတယ်။ လက်တံတောင်နာလာပြီဆိုရင် ဘာကိုမှ လုပ်လို့မရအောင် နာတဲ့အတွက် ဆရာတို့ဆီ လာပြကြတာပါ။

**Q. Tennis Elbow ကို ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူ ရပါသလား ဆရာ။**

A. Tennis Elbow ကို ဆေးသောက်လည်း မသက်သာ၊ ဆေးထိုးလည်း မသက်သာ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မသက်သာဘဲ ဆိုးရွားတဲ့ အဆင့်ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးရပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူလိုက်ရင် အကုန်ချက်ချင်း ကောင်းသွားမယ်လို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခွဲပြီး အနားပေးရပါတယ်။ ကျောက်ပတ်တီးနဲ့ တစ်လလောက် နေရပါတယ်။ ကျောက်ပတ်တီးဖြုတ်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း အားကစားကို လျော့လုပ်ရပါတယ်။ အလေးအပင် မသယ်မရပါဘူး။ ခွဲပြီး တစ်ခါတည်းမပျောက်လို့ နှစ်ခါထပ်ခွဲရတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ခွဲတဲ့နည်းကလည်း အမျိုးမျိုးပါပဲ။ အဓိကကတော့ ဖြစ်နေတဲ့ ကြွက်သားကို ပြန်လျှော့တဲ့ ခွဲစိတ်မှုကို လုပ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသလိုက်ရင်တော့ အောင်မြင်တာ များပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။  
ဇွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com





# ကလေးဘဝတွင် အစပြုသော လေးဖက်နာရောဂါ

အပိုင်း ၂

(ခိုင်သိတာထွန်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်)



ပါမောက္ခဒေါက်တာလှမြင့်ထွန်း  
(ကလေးနုလုံးအထူးကု သမားတော်ကြီး)  
M.B.,B.S.,D.C.H, M.Med. Sc & (paed)  
Dr.Med.Sc, FACTM(Aus), FAsCC

လေးဖက်နာရောဂါ Rheumatic Fever ဟာ ကလေးဘဝမှာတည်းက အခြေတည်ခဲ့ပေမယ့် အဲဒီအချိန်မှာ သေချာကုသမှု မခံယူခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ လူကြီးဘဝအထိ လေးဖက်နာရောဂါကို ခံစားရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လေးဖက်နာရောဂါရဲ့ သဘောသဘာဝနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုခံယူသင့်သလဲ ဆိုတာတွေကို အပိုင်း ၂ အနေနဲ့ ကလေးနုလုံးရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာလှမြင့်ထွန်းကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းထားသမျှ ဆက်လက်ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

**Q** လေးဖက်နာရောဂါဟာ မျိုးရိုးလည်းလိုက်တတ်တယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်ဆရာ။ အဲဒီအကြောင်းလေး ပြောပြပေးပါဦး။

လေးဖက်နာရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်တာရှိပါတယ်။ မျိုးရိုးမှာ အဖေ၊ အမေ ဒါမှ မဟုတ် အဘိုး၊ အဘွား ဒီလိုမျိုးသူရဲ့ မိသားစုမှာ လေးဖက်နာရှိတယ်ဆိုရင် သူဟာလေးဖက်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုများပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေးဖက်နာရောဂါ သမားလာရင် ဆရာတို့က မျိုးရိုးမှာလေးဖက်နာရောဂါရှိသလားလို့ အမြဲမေးရပါတယ်။ မျိုးရိုးမှာလေးဖက်နာရှိတယ်ဆိုရင် သူလည်း လေးဖက်နာဖြစ်ဖို့များတယ်ဆိုပြီး ASO သွေးဖောက်ပြီးကြည့်လိုက်လို့ ASO ကများနေတယ်၊ မြင့်နေတယ်ဆိုရင် ဒါဟာလေးဖက်နာဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆရာတို့က ခန့်မှန်းပါတယ်။





**Q** လေးဖက်နာဖြစ်ရင် လက်ဆစ်၊ ခြေဆစ်လေးတွေမှာ ကိုက်တတ်တယ်ဆို ဆရာ။

မျိုးရိုးမှာဖြစ်မယ်၊ ဖျားမယ်၊ အာသီးနာမယ်၊ လက်ဆစ်လေးတွေရောင်မယ်၊ ကိုက်မယ် နောက်လက်ဆစ်၊ ခြေဆစ်လေးတွေကလည်း Weight Bearing လို့ခေါ်တဲ့ လက်တံတောင်ဆစ်၊ ဒူးဆစ်၊ ခြေသလုံးဆစ်အဲဒါလေးတွေက အများဆုံးဖြစ်ပြီး သူ့အဆစ်လေးတွေ ကိုက်တာက တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကိုရွှေ့ပြောင်းပြီး ကိုက်တတ်ပါတယ်။ တစ်နေရာတည်းမှာ အတိအကျ ရှိနေတတ်ပါဘူး။ ဟိုနေရာပြောင်းရွှေ့ကိုက်၊ ဒီနေရာပြောင်းရွှေ့ကိုက်နဲ့ Migratory လို့သူ့ကိုခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောင်းရွှေ့ပြီးကိုက်တာဆိုရင် လေးဖက်နာဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ Erythema Marginatum လို့ခေါ်တဲ့ အနီကွက်လေးတွေ ဝိုက်မှာပေါ်လာတာမျိုးလည်းရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း လေးဖက်နာရောဂါရဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ နောက်တစ်ခုကတော့ Erythema Nodosum လို့ခေါ်တဲ့ လေးဖက်နာ အဖုလေးတွေက အရိုးအဆစ်ရဲ့ အစွန်းထိပ် ဥပမာ ဦးခေါင်း ရဲ့အနောက်ဘက်၊ လက်တံတောင်ဆစ်ကိုမှာ ပေါ်တတ်ပါတယ်။



**Q** လေးဖက်နာရောဂါကြောင့် အကြောဆွဲတယ်ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာ။

မိန်းကလေးတွေမှာ Chorea လို့ခေါ်တဲ့ လေးဖက်နာ အကြောဆွဲရောဂါဟာ အဖြစ်များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကဖြစ်လည်းဖြစ်ခဲပါတယ်။ ဒီရောဂါက လက်ကလေးတွေ၊ ခြေထောက်ကလေးတွေက သူ့အလိုလိုဆတ်ခနဲ၊ ဆတ်ခနဲနဲ့ လှုပ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပစ္စည်းတစ်ခုကိုကိုင်ရင် ကြာကြာမကိုင်နိုင်ဘဲ လွတ်ကျတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာကလည်း ပြုံးပြီးပြီးနဲ့ ဖြစ်နေတတ်ပြီး စာရေးခိုင်းရင်လည်း ကောင်းကောင်းမရေးနိုင်ပါဘူး။

**Q** လေးဖက်နာရောဂါအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေကို ပြောပြပေးပါဆရာ။

လေးဖက်နာရောဂါမှာ (၁) အဆစ်ကြီးများ ရောင်ပြီးနာခြင်း၊ (၂) နှလုံး ရောင်ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ (၃) လေးဖက်နာအကြောဆွဲခြင်း၊ (၄) အရေပြားအနီကွက်ထွက်ခြင်း၊ (၅) အရေပြားအကျိတ်ကလေးများထွက်ခြင်းဆိုတဲ့ အချက်ငါးချက်ဟာ လေးဖက်နာရောဂါကို တည်မတ်နိုင်ဖို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး အချက်တွေပါ။ ဒီအချက် ငါးချက်မှာ ဘီတာဟောမိုလေးတစ် ဝေရက်တိုကော့ကိုင်းဆိုတဲ့ လည်ချောင်းနာတယ်လို့ သံသယဖြစ်ရင်တော့ သွေးဖောက်စစ်သင့်ပါတယ်။ ASO ဆိုတဲ့ သွေးစစ်တဲ့နေရာမှာ လေးဖက်နာနှလုံးရောဂါရှိပြီးတဲ့သူတွေ၊ လေးဖက်နာအကြောဆွဲ ဖြစ်တဲ့သူတွေ၊ လေးဖက်နာရောဂါသက်သာနေသူတွေမှာ ပိုးရှိတဲ့လက္ခဏာမတွေ့ရတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရင်သွေးစစ်တုန်းက ပိုးရှိတဲ့လက္ခဏာရှိနေပြီးမှ အခုတစ်ကြိမ် စစ်တဲ့အခါလက္ခဏာမရှိဘူးဆိုရင် လေးဖက်နာရောဂါ လုံးဝအလျှင်း ပျောက်သွားပြီလို့ လူတွေက အထင်မှားတတ်ကြပါတယ်။

**Q** ဒါဆိုရင်ဘယ်လောက်အထိ ကုသမှုခံယူသင့်ပါသလဲဆရာ။

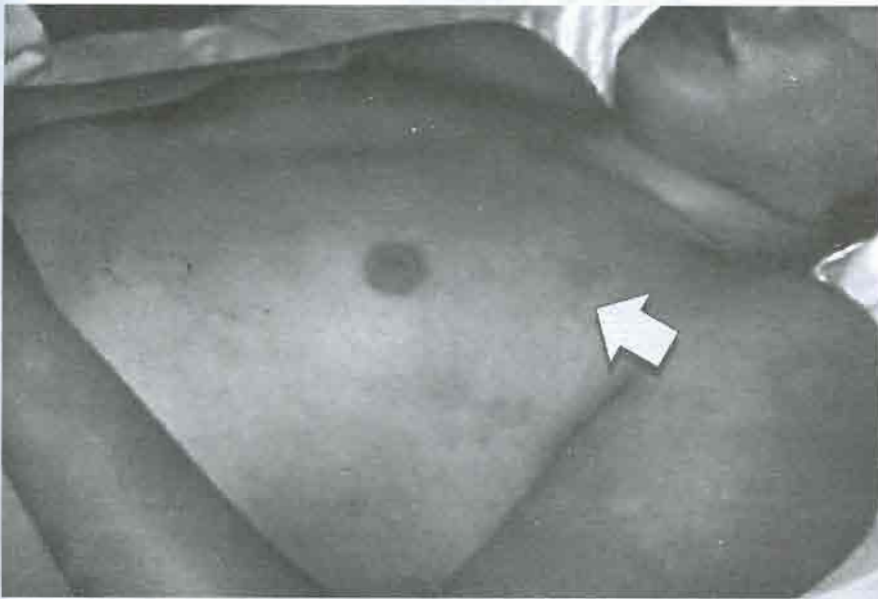
တကယ်တော့ လေးဖက်နာရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပြီးပြီဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ မဖြစ်စေဖို့အတွက် ကာကွယ်ရေးကိစ္စတွေကို သုံးနှစ်ကနေ ငါးနှစ်အထိ မဖြစ်မနေဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အဆင့်သုံးဆင့်ခွဲပြီး ကာကွယ်မှု ရှေ့နိုင်ပါတယ်။

**Q** လေးဖက်နာရောဂါကို ဘယ်လို ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကုသလို့ ရနိုင်ပါသလားဆရာ။

တစ်ချိန်တုန်းက ဆိုရင်တော့ ဆေးရုံကြီးတွေမှာ ဆရာဝန်ကြီးတွေ၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေက အသိအမှတ်ပြုပြီးတော့ အများအားဖြင့် လေးဖက်နာ လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပေမယ့် အခုဆိုရင်တော့ဆရာဝန်အားလုံးရော၊ ဆေးကျောင်းက ဆရာပုဂ္ဂိုလ်တွေရော လေးဖက်နာကိုသေချာရှာဖွေနိုင်ဖို့၊ အသိအမှတ်ပြုနိုင်ဖို့ သူ့လိုကို အတိအကျလေ့ကျင့်ပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေးဖက်နာဟာ ရိုးရိုးဆေးရုံတွေမှာပြုလို့ရ သလို၊ ရိုးရိုး ဆရာဝန်တွေမှာလည်း လေးဖက်နာရောဂါကို ပြုသဖြင့် ကုသမှုခံယူလို့ ရပါတယ်။







**Q** ရိုးရိုးအပူ၊ အအေးကြောင့် လည်ချောင်းနာတာနဲ့ လေးဖက်နာကြောင့် လည်ချောင်းနာတာ ဘယ်လိုမျိုးခွဲခြားလို့ ရနိုင်ပါသလဲဆရာ။

တိုးတက်ပြီး နိုင်ငံတွေမှာ လည်ချောင်းနာတာကတော့ ဝိုင်းရပ်စ်ကြောင့် နာတာလည်းရှိပါတယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာတော့ အေးတာ၊ ပူတာ ဒီလိုမျိုးကြောင့် လည်ချောင်းနာတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲနာနာ ဝိုင်းရပ်စ်ကြောင့်နာတာပါ။ ဝိုင်းရပ်စ်ဆိုရင် သုံးရက်၊ လေးရက်လောက်နေရင် ပျောက်ပါတယ်။ အပူ၊ အအေးကြောင့်ဆိုရင် ပူတာကို အေးအောင်လုပ်၊ အေးတာကို ပူအောင်လုပ်လိုက်ရင် ပြန်ပြီးသက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဆိုရင်တော့ ပင်နီဆီလင်ကို ၅ ရက် ဒါမှမဟုတ် ၇ ရက်မပေးဘူးဆိုရင် သူကမပျောက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတို့ဆီမှာ လူအတော် များများက ကျန်းမာရေးအသိပညာကို နားမလည်တာရယ်၊ နောက်မျက်နှာလွှဲတတ်တဲ့ သူတွေကတော့ လည်ချောင်းနာတာကို သာမန်ပဲဆိုပြီး နေပါတယ်။ အဲဒီလိုနေတဲ့ အချိန်မှာ ရိုးရိုးနေရင်း မပျောက်တာရယ်၊ အဆစ်ကလေးတွေနာတာ၊ နှလုံးပိုတုန်လာတာ၊ နှလုံး အောင့်လာတာ၊ မောတာ ဒီလိုလက္ခဏာတွေပြလာပါတယ်။ နောက် Chorea လိုမျိုး၊ အနီကွက်ထွက်တာမျိုး၊ အရိုးရဲ့အစွန်းထိပ်လေးတွေမှာ အဖုလေးတွေထွက်တာမျိုး ဆိုရင်တော့ ဒါတွေကပျောက်တာလည်း တော်တော်နဲ့ မပျောက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလို ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ နီးစပ်ရာဆေးရုံကိုသွားပြ သင့်ပါတယ်။

**Q** ASO စစ်တဲ့ နေရာမှာ ကော ဘယ်လိုသတ်မှတ်

ချက်ထားထားပါသလဲဆရာ။

ASO စစ်တဲ့နေရာမှာ လူကြီးဆိုရင် ၂၅၀ TU/ml ကလေး ဆိုရင် ၃၃၃ TU/ml ရှိမှ၊ ကျော်မှ လေးဖက်နာ လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ Chorea မှာတော့တချို့ကလေးတွေမှာ အာသီးကတော့ မနာတော့ပါဘူး။ လေးဖက်နာအနေနဲ့ နှလုံးရောင်ထားတယ်၊ နှလုံး



အဆစ်ကလေးတွေနာတာ၊ နှလုံးပိုတုန်လာတာ၊ နှလုံးအောင့်လာတာ၊ မောတာ ဒီလိုလက္ခဏာတွေပြလာပါတယ်။ နောက် Chorea လိုမျိုး၊ အနီကွက်ထွက်တာမျိုး၊ အရိုးရဲ့အစွန်းထိပ်လေးတွေမှာ အဖုလေးတွေထွက်တာမျိုး ဆိုရင်တော့ ဒါတွေကပျောက်တာလည်း တော်တော်နဲ့ မပျောက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီလို ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ နီးစပ်ရာဆေးရုံကိုသွားပြ သင့်ပါတယ် . . .

ဟထားတယ်။ ဒီလို ကလေးမျိုးတွေဟာ အာသီးမနာတဲ့ ကလေးတွေက မဖျားမနာဘဲနဲ့ လေးဖက်နာရဲ့ Activity လိုခေါ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ မပြသေးဘူးဆိုရင် ASO က ကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတလေ ASO မဖျားဘဲနဲ့ ကလေးကနှလုံးနဲ့ ပတ်သက်တာလေးတွေ နေတယ်ဆိုရင် ဒါကိုလေးဖက်နာနှလုံးလို့ အသိအမှတ်ပြုလို့ရပါတယ်။

**Q** လေးဖက်နာရောဂါကိုဘယ်လိုမျိုး ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရပါသလဲ ဆရာ။

ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ကတော့ အာသီးနာတယ်ဆိုရင် အာသီးပိုးကို ကုသမယ့် ပင်နီဆီလင်၊ မတည့်ရင် အီးမိုင်းစင်ဆိုတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးကို လေးရက်၊ ငါးရက်လောက်သောက်ရင် ပိုးသေသွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့လေးဖက်နာဖြစ်သွားရင်တော့ ၇ ရက်ကနေ ၁၀ ရက်အထိ တိုက်မယ်ဆိုရင် လေးဖက်နာရောဂါကို ကြောက်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။

ခိုင်သီတာထွန်း





### ဒေါက်တာကျော်ဇေယျ

(B.V.Sc) Vet Surgeon

တိရစ္ဆာန်ဆေးကု ဆရာဝန်နှင့်  
တွေ့ဆုံခြင်း



အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာ အရိုးထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမြင့်ကနေ ပြုတ်ကျလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အရိုးကိုထိခိုက်မိနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိထားသင့်ပါတယ်။ အရိုးထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေဖြစ်လာရင် အချိန်မီကုသနိုင်ပါမှ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာ နာကျင်မှုလည်း သက်သာပြီး ခံစားရလည်း သက်သာစေနိုင်မှာပါ။ ကိုယ်တိုင်က မသိလိုက်ဘူး ဆိုရင် တော့ သူတို့လေးတွေ ပြုပြင်ကုသခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာ ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့်ပဲဖြစ်စေ အရိုးကို ထိခိုက်မိတယ်ဆိုရင် အချိန်မီ သိရှိကာ ကုသမှုပေးနိုင်စေဖို့ ဒေါက်တာကျော်ဇေယျ (B.V.Sc) Vet Surgeon တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်က ပြောကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

# အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများတွင်ဖြစ်သော

# အရိုးကျိုးပဲ့ပျက်စီးခြင်း

**Q** အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာ ဘယ်လိုကြောင့် အရိုးကျိုးပဲ့ပျက်စီးမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါသလဲဆရာ။

A . အရိုးကျိုးပဲ့ပျက်စီးတယ်ဆိုတာက ပုံမှန်ရှိနေတဲ့ Normal bone fracture ကနေ ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်သွားတာကြောင့် အရိုးကျိုးတာ၊ ပဲ့တာတွေဖြစ်ပြီး အရိုးက အသားရဲ့ အပြင်ဘက်အထိ ဖွင့်ထွက်သွားတဲ့ Open Fracture နဲ့ အတွင်းမှာ ကျိုးသွားတဲ့ Close fracture ဆိုပြီး ဖြစ်နိုင်တယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေက ဣန္ဒြေလို့ပဲ ကုသမှုပေးရတယ်။ ကြက်လိုမျိုး တိရစ္ဆာန်ဆိုရင်တော့ ခြေထောက် အရိုးကျိုးသွားရင် ကျပ်စီးပေးထားလိုက်တာနဲ့ သူ့အလိုလို အရိုးက ပြန်ဆက်သွားတယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေဖြစ်တဲ့ ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးတွေမှာကျတော့ အလွယ်တကူ အရိုးက ပြန်မဆက်ဘူး။ ကလေးငယ်တွေမှာဖြစ်သလိုပဲ အရေးကြီးတယ်။ နောက်ပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ ပုံစံ

အမျိုးအစားကလည်း လူမှာဖြစ်တဲ့ပုံစံနဲ့ တူတယ်။ ဘယ်လိုကြောင့် အရိုးပျက်စီးမှုတွေဖြစ်ရသလဲဆိုရင် မတော်တဆထိခိုက်မိလို့ဖြစ်တာတွေရှိတယ်။ အမြင့်နေရာကနေ ပြုတ်ကျတာတွေရှိတယ်။ ဖိမိတာမျိုးတွေရှိတယ်။ ညပ်တာ (ထံခါးညပ်တာ) မျိုးတွေရှိတယ်။ ဘယ်လိုကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ အရိုးကို ထိခိုက်မိပြီး ကျိုးတာ၊ ပဲ့တာ၊ ပျက်စီးတာနဲ့ ဖွင့်ထွက်တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်တော့ ထိခိုက်ခံရမှုပေါ်မူတည်ပြီး ကုသမှုပေးပေးဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး တချို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာ ဖွေးရာပါ အရိုးတည်ဆောက်မှု မကောင်းဘဲ အရိုးပျော့တာကြောင့် အထိအခိုက်မခံဘဲ နည်းနည်းထိမိတာနဲ့ အရိုးကျိုးတဲ့အခြေအနေတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။



**Q** ဘယ်လို အရိုးထိခိုက်မှုမျိုးတွေက စိုးရိမ်ရပါသလဲဆရာ။

A. အရိုးထိခိုက်မှုရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ပမာဏက ထိခိုက်မိတဲ့အရိုးရဲ့ တည်နေရာ၊ အရိုးရဲ့ပုံစံ (လက်မောင်းရိုးလား၊ ပေါင်ရိုးလား) ဆိုတာကို သိဖို့လိုတယ်။ ပြီးတော့မှ အရိုးကိုထိသွားတဲ့ ပြင်းထန်မှုပမာဏကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရတယ်။ ဥပမာ ပြင်းထန်မှုပမာဏက တူတူပဲ ဒါပေမဲ့ လည်ပင်းရိုးကို ထိသွားတယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်ရတယ်။ ပေါင်ရိုးကိုထိတယ်ဆိုရင်တော့ ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ကုသပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် ထိမိတဲ့နေရာပေါ်မူတည်ပြီး စိုးရိမ်ရတဲ့အခြေအနေက ကွာခြားပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ ခါးရိုး၊ လည်ပင်းရိုးနဲ့ ငြီးညောင်းရိုးတွေကို ထိခိုက်မိတယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်ကောင်းဖို့ တော်တော်လေးခက်တယ်။ ဒါကြောင့် ထိခိုက်မိတဲ့ ပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်ပြီး ကြည့်ရသလိုပဲ ဘယ်နေရာကို ထိမိသလဲဆိုတာကလည်း အရေးပါတဲ့အချက်ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေ

ပေါ်မူတည်ပြီး ကုသမှုကကွာသလို စိုးရိမ်ရမှုတွေလည်း ကွာသွားမယ်။ ထိခိုက်မှုကြောင့် အရိုးကိုထိသွားမယ်ဆိုရင် ပုံမှန်ဖြစ်တာမျိုးက အရိုးကျိုးသွားမယ်၊ အရိုးအက်သွားမယ် ဒါက Normal Fracture ဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင် အရိုးပြန်ဆက်အောင် လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေပေးလိုက်ရင် ပြန်ကောင်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်တယ်။ စိုးရိမ်စရာ သိပ်မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ Open Fracture ပုံစံမျိုးဖြစ်တဲ့ အရိုးကျိုးပြီး ကြွက်သားကို ဖောက်ထွက်သွားတယ်။ အသားကိုလည်း ဖောက်ထွက်သွားပြီး အရိုးက အပြင်ကိုရောက်မယ်။ ပြင်ပလေ့နေ ရောဂါပိုးကလည်း ဝင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ နည်းနည်းတော့ အသေးစိတ်သေချာကုသမှုပေးရမယ့် အခြေအနေဖြစ်နိုင်တယ်။ ကုသရမယ့်အပိုင်းတွေ ပိုများတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကလည်း အရေးကြီးတယ်။



**Q** အရိုးကျိုးပဲ့ပျက်စီးတာကို အဆင့်ဘယ်နှဆင့်လောက် ကုသပေးရပါသလဲဆရာ။

A. အရိုးကျိုးပဲ့တာကျတော့ အဆင့်တွေနဲ့ ကုသတာမျိုးမရှိပါဘူး။ ဖြစ်ပွားတဲ့ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးမှုပုံစံပေါ်မူတည်ပြီး ကုသရပါတယ်။ ပုံမှန် အရိုးအက်တာမျိုးဆိုရင်တော့ ဆေးလိမ်းပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပြီး Restraint ပေးရတယ်။ Restraint ပေးတယ်ဆိုတာက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သန့်လိုက်တာမျိုးဖြစ်တယ်။ ငြိမ်သက်နေအောင်ထားတယ်။ သူ့နဲ့ကွက်တိဖြစ်စေမယ့် လှောင်အိမ်ထဲထည့် ထားတာမျိုး၊ မှိန်းပြီး အိမ်နေအောင် လုပ်ထားတာမျိုးဆိုရင် သုံးရက်လောက်ပုံမှန်ဆေးလိမ်း၊ ဆေးတိုက်နဲ့ ငြိမ်နေအောင်လုပ်ထားတာကြောင့် ပုံမှန်အရိုးအက်တာလောက်က သက်သာသွားနိုင်တယ်။ နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အရိုးကျိုးသွားတဲ့အခြေအနေဖြစ်တဲ့ Normal Fracture လိုမျိုးဆိုရင်တော့ Restraint ပေးသင့်ရင်ပေးရမယ်။ ကျောက်ပတ်တီးကိုင်ဖို့ လိုအပ်တာမျိုးဆိုလည်း ကျောက်ပတ်တီးပတ်ပေးထားရမယ်။ ခွဲစိတ်ဖို့လိုအပ်ရင်လည်း ခွဲစိတ်ရမယ်။

**Q** ဘယ်လို အရိုးကျိုးမှုပုံစံတွေက အဖြစ်များပါသလဲဆရာ။

A. အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေမှာဆိုရင် ခွေး၊ ကြောင်၊ ယုန်လေးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ အရိုးကျိုးမှုပုံစံက ပြုတ်ကျလို့ ဖြစ်တာများတယ်။ လေကားပေါ်၊ တိုက်ပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျတာတွေကြောင့် အရိုးကျိုးတာမျိုးအဖြစ်များတယ်။ အမြင်က ပြုတ်ကျတာကြောင့် အဖြစ်များတာက ခြေနဲ့လက်က အရိုးတွေကျိုးတာ အဖြစ်များတယ်။ ကြောင်တွေ၊ ခွေးတွေဆိုတာက သူ့ဟာသူ ခုန်ချတာမျိုးကြောင့် ကျတာက ပြဿနာမရှိဘူး။ မတော်တဆပြုတ်ကျတာမျိုးတွေကျတော့ ကိုယ့်အရှိန်ကို ကိုယ်မထိန်းနိုင်ဘဲ ပြုတ်ကျလာတဲ့ တစ်လျှောက်ထိခိုက်မိတဲ့အရာတွေပေါ်မူတည်ပြီးလည်း ခေါင်းနဲ့ ကျရင် ခေါင်းထိမယ်။ ခြေနဲ့ကျရင် ခြေထောက်ထိမယ်။ ခါးနေရာနဲ့ကျရင် ခါးနေရာထိမယ် စတဲ့အခြေအနေမျိုးတွေရှိတယ်။ ခါးနေရာကို ထိမယ်ဆိုရင်တော့ ခါးနောက်ပိုင်းနေရာနဲ့ စအိုနေရာတစ်ဝိုက်ကိုထိခိုက်မိမယ်ဆိုရင် လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ဘဲဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ကားတိုက်မိတာ၊ စက်ဘီးတိုက်မိတာ၊ ဆိုက်ကားတိုက်မိတာစသဖြင့် ဖြစ်တာမျိုး၊ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကိုက်ရာကနေ လှေကားကပြုတ်ကျတာမျိုး အဖြစ်များတယ်။ နောက်ဖြစ်တတ်တဲ့တစ်မျိုးက တံခါးညှပ်တာမျိုးတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ပစ္စည်းတစ်မျိုးက ပြုတ်ကျပြီး ပိမိ၊ ညှပ်မိတာမျိုးတွေရှိတယ်။ ဒါကိုကျတော့ သူ့ထိခိုက်သွားတဲ့ အရှိန်ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာနဲ့ ဖိအားဘယ်လောက်ခံရတယ်ဆိုတာပေါ်မူတည်ပြီး ကုသရတယ်။





**Q** အိမ်မှာ ရုတ်တရက် မတော်တဆ ဖြစ်တဲ့အခါ အရိုးကို ထိခိုက်မှန်း ဘယ်လိုသိနိုင် သလဲဆရာ။

A . အဓိကသိနိုင်တာကတော့ ပုံမှန်လမ်းလျှောက် နေကျပုံစံအတိုင်းမဟုတ်တော့ဘဲ ပုံစံပြောင်းသွား တတ်တယ်။ ဒါကိုကြည့်တာနဲ့ သိနိုင်တယ်။ ခါးထိရင် လည်း သိသာတယ်။ ခြေထောက်ထောင့်နဲ့ ထောင့်ဖြစ် တယ်။ နာလို့ အော်မယ်။ အစာမစားနိုင်တော့ဘူး။ ပိုင် နေမယ်ဆိုရင် အရိုးကိုထိထားတာလား။ ဘယ်နေရာကို ထိခိုက်မိတာလဲဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် Normal Fracture မှာခွဲစိတ်ဖို့လိုတာလဲဆိုရင် အရိုးဆက်သွားတဲ့ ပုံစံမမှန်ရင် ခွဲစိတ်ပြီး အရိုးကို မှန်အောင်ပြန်ဆက်တာမျိုးတွေကြောင့် လိုအပ်ရင် ခွဲစိတ်ပေးရတယ်။ နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Open Fracture ဆိုရင် အရိုးကအသား ပေါ်ကနေ ပွင့်ထွက်သွားတာဖြစ်တဲ့အတွက် အထက်မှာပြောခဲ့သလိုတွေ ကုသလို့မရ တော့ဘူး။ အသေးစိတ်ကုသမှုတွေလိုအပ်တယ်။ ခွဲစိတ်မှုတွေလုပ်ရမယ်။ အရိုးအပဲ့ တွေကိုဖွဲ့ထုတ်မယ်။ အရိုးအတွက်လိုအပ်တာတွေကို ပြန်ဖြည့်ရမယ်။ ပွင့်သွားတဲ့ ကြွက်သားနဲ့အသားတွေကို ပြန်ဖာထေးရမယ်။ အဲလို အဆင့်တွေများသွားမယ်။ အတွင်းက အရိုးက ဆက်သွားရုံနဲ့မပြီးဘူး။ အပြင်က ပွင့်ထွက်သွားတဲ့အသားကိုလည်း အနာကျက်အောင် ပြန်လုပ်ရသလို ကြွက်သားတည်ဆောက်မှုတွေလည်း ပြန်လုပ်ဖို့ လိုတယ်။ အပေါ်က အနာကကျက်ပြီး အရိုးက မကောင်းသေးရင်လည်း ကယ်လီစီ ယမ်တွေဘာတွေကျွေးပြီး ကုသရတာမျိုးတွေရှိတယ်။



**Q** အရိုးကျိုးနေချိန်မှာ ဘယ် လို ပြုစုပေးသင့်ပါသလဲဆရာ။

A . အဓိကတော့ ကျန်တဲ့အကောင်လေးတွေ နဲ့ ခွဲပြီး သီးသန့်လေးထားပေးသင့်တယ်။ ဆ ရာဝန်ပြောတဲ့အတိုင်း အနားပေးဖို့လိုရင် အနားပေးရမယ်။ အာဟာရပြန်လည်ဖြည့် တင်းပေးဖို့လိုတယ်။ နေ့တိုင်းဆေးခန်းပြုနေ လို့မရဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အရိုးကျိုးနေတဲ့ အတွက် ခဏခဏလှုပ်ရှားလို့မရဘူး။ လိုအပ် ရင် သူတို့ကို ထားတဲ့နေရာကို ဆရာဝန်က လိုက်ကြည့်ရတာမျိုးတွေရှိတယ်။



**Q** အချိန်အနေနဲ့ ဘယ်လောက်ကြာတတ်ပါသလဲဆရာ။

A . အချိန်က သတ်မှတ်ထားလို့တော့မရဘူး။ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ခြောက်ရက်ကနေ လနဲ့ချီပြီးကြာနိုင်ပါတယ်။



**Q** ပြန်ကောင်းနိုင်တဲ့အခြေအနေနဲ့ ပြန်မကောင်းနိုင် တော့တဲ့ အခြေအနေတွေရှိပါသလားဆရာ။

A . အရိုးကိုထိခိုက်မိလို့ ပြန်ကောင်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေဆိုတာက Normal Fracture ဖြစ်တဲ့အရိုးကျိုးပြီး ပြန်ဆက်တာမျိုးကတော့ ပြန်ကောင်းပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုခံယူပြီးရင် နဂိုအတိုင်း ပြန် ကောင်းနိုင်တယ်။ Open Fracture လိုမျိုးဆိုရင်တော့ သွေးဆိပ်တက် တာမျိုးဖြစ်ရင် သေတတ်ပါတယ်။ အသားက ပွင့်နေပြီး ဖုန်တွေက ကြွက်သားနဲ့ ရိုးတွင်းခြင်ဆိတ်ထဲဝင်ပယ်ဆိုရင်တော့ စိုးရိမ်ရတယ်။ နာ ဘာကြောင့် အစာမစားရင် အာဟာရချို့တဲ့ပြီး တခြားရောဂါတွေလည်း ဝင်နိုင်ပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး လည်ပင်းရိုးကိုထိမယ်။ ခါးရိုးကို ထိမယ်ဆိုရင်လည်း ပြန်ကောင်းဖို့ ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေပါ။ အရိုးက ကျိုးပြီး အစာမျိုး ဖြန့်ကိုထိမယ်။ အတွင်းကလီ စာတွေကိုထိမယ် ဆိုရင် လည်း စိုးရိမ်ရတယ်။ နောက်ပြီး အာရုံကြောကိုထိသွားမယ်ဆိုရင်လည်း ခါးအောက်ပိုင်းအာရုံကြောဆိုရင် အောက်ပိုင်းသေသွားတာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါက အရိုးတင်မဟုတ်ဘဲ အာရုံကြောကို ပါထိမိတာ ကြောင့် အရိုးကတော့ ဆက်သွားပေးမယ့် အာရုံကြောမကြီးကို ထိမိတာ ဆိုရင် နဂိုအတိုင်း ပြန်ကောင်းဖို့တော့ မလွယ်တော့ဘဲဖြစ်တတ်ပါတယ်။



**Q** အရိုးကျိုးပဲ့ပျက်စီးသွားတဲ့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ပိုင် ရှင်တွေအတွက် ဆရာအကြံပြုချက်ကိုပြောပြပေးပါဆရာ။

A . အရိုးထိခိုက်မိတယ်ဆိုပြီး အရမ်းကြောက်လန့်ဖို့မလိုပါဘူး။ လိုအပ် တဲ့ ကုသမှုကို ပေးနိုင်ရင် ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အရိုးကျိုးသွားတယ် ဆိုပြီး ကိုယ်က ပတ်တီးစည်းလိုက်ပေးမယ့် အရိုးကအထဲမှာ အတည့် မဟုတ်ဘဲ စောင်းပြီး ဆက်သွားတယ်ဆိုရင်လည်း အဖူဖြစ်ပြီး ကျိုးပေါင်း တက်တာမျိုး၊ အရိုးပုံစံမကျ ဆက်တာမျိုးတွေဖြစ်တတ်တာကြောင့် သေ ချာတည့်အောင်ဆက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခြေအနေတွေကို အထက်မှာပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စိုးရိမ်ရတဲ့အခြေအနေတွေကို သိထား သင့်တယ်။ ပုံမှန်ဖျားတာ၊ နာတာမဟုတ်တဲ့အတွက် သေချာကုသမှုပေးဖို့ လိုတယ်။ လိုအပ်တဲ့ကုသမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးမယ်ဆိုရင် ပြန် ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ အချိန်တစ်ခုကိုစောင့်ပြီး ကုသမယ်။ သေချာ အာ ဟာရဖြည့်အောင် ကျွေးမယ်။ လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေကိုလည်း လိုက်နာ ပေးမယ်ဆိုရင်တော့ ပြန်ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။



# စိုက်အောင့်ခြင်း



ပါမောက္ခဦးအေးမွန်  
ခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်  
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

လူတွေ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ဝေဒနာထဲမှာ စိုက်အောင့်တာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ စိုက်အောင့်တဲ့အခါ ရောဂါဝေဒနာကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ဝယ်သည်ဖြစ်စေ စိတ်အနှောင့်အယှက် ကြီးကြီးမားမား ခံစားရပြီး ပုံမှန်နိစ္စရူဝအလုပ်တွေကိုတောင် မလုပ်ကိုင်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရပါတယ်။ စိုက်အောင့်တာက ကြီးမားတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေရဲ့ လက္ခဏာလည်း ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် စိုက်အောင့်တဲ့အကြောင်းတွေနဲ့ စိုက်အောင့်တဲ့အခါ ဆောင်သင့်၊ ရှောင်သင့်တဲ့ အချက်တွေကို သိနိုင်အောင် မကွေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ ပါမောက္ခ ဌာနမှူးဖြစ်သူ ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးအေးမွန်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖော်ပြပေးလိုက် ပါတယ်။

ဌာနမှူး ဦးအေးမွန် (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



**Q** လူအများစုက ဘစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်မှာ ဗိုက်အောင့်လေ့ရှိကြပါတယ် ဆရာ။ ဘာအကြောင်းတွေကြောင့် ဗိုက်အောင့်တတ်သလဲ ဆိုတာကို သိပါရစေ ဆရာ။

ဗိုက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း၊ အသည်းနဲ့ သည်းခြေလမ်းကြောင်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ သွေးကြောလမ်းကြောင်းတွေ ပုံမမှန်ဖြစ်တာကြောင့် ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗိုက်နံ့ရံတွေမှာ ရှိတဲ့ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် မီးယပ်သားဖွားဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျရင် ဗိုက်နဲ့ မဆိုင်ဘဲ တခြားရောဂါတွေကြောင့် လက္ခဏာတစ်ခုအနေနဲ့ ဗိုက်အောင့်တာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Medical Causes အနေနဲ့ ဖြစ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကြောင့်လည်း ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။ အဆုတ်အမြှေးပါးရောင်ရင်လည်း ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါတအားဆိုးလာတာကြောင့်လည်း ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေကျတော့ ခွဲစိတ်ကုသစရာ မလိုပါဘူး။ အဲဒီရောဂါတွေကို ကုသမှုခံယူလိုက်ရင် ဗိုက်အောင့်တာ သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။

ဗိုက်အောင့်ရတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းက လေးမျိုးရှိပါတယ်။

- (၁) ရောင်ရမ်းတာ (Inflammation) ကြောင့် ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။
- (၂) ပိတ်ဆို့တာ (Obstruction) - အစာခြေလမ်းကြောင်းပိတ်တယ်။ သည်းခြေလမ်းကြောင်း ပိတ်တယ် စတဲ့ ပိတ်ဆို့မှု တစ်ခုခုကြောင့် ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။
- (၃) ပေါက်ထွက်တာ (Perforation) - အစာအိမ်လမ်းကြောင်း၊ အူလမ်းကြောင်း တစ်ခုခု ပေါက်ထွက်တာကြောင့် ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။
- (၄) သွေးစိမ့်ထွက်တာ၊ သွေးမဝဘဲ ပုပ်တာတို့ကြောင့် ဗိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။

**Q** ဝမ်းဗိုက် ညှာဘက်ပိုင်း အောင့်ရင် ဘယ်လို အကြောင်းရင်းတွေကြောင့်

ဖြစ်တတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ဝမ်းဗိုက် ဘယ်နေရာမှာ ဘာဖြစ်ရင် အောင့်တတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာဗေဒဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ ဆက်နွယ်မှု ရှိပါတယ်။ အလွယ်ပြောမယ်ဆိုရင် ဝမ်းဗိုက် ညှာဘက်အပေါ်ပိုင်း အောင့်တာက အသည်းနဲ့ သည်းခြေရောဂါဝေဒနာတွေကြောင့် ဖြစ်တာ များပါတယ်။ ညှာဘက်မှာ အောင့်တာက အူမကြီးရောဂါဝေဒနာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တီဘီရောဂါနဲ့ တိုက်ဖျက်ရောဂါတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက် ညှာဘက်ပိုင်း အောက်ဘက် အောင့်တယ်ဆိုရင် အူအတက်ရောင်တာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို Ileum လို့ခေါ်တဲ့ အူသိမ်အောက်ပိုင်း ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခု


ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အူသိမ် အောက်ပိုင်း Ileum မှာ တီဘီရောဂါနဲ့ တိုက်ဖျက်ရောဂါတို့ဖြစ်ရင်လည်း ဗိုက်အောင့်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးဖြူနံ့မှာ ကျောက်တည်ရင်လည်း ဝမ်းဗိုက် ညှာဘက်အောက်ပိုင်း အောင့်တတ်ပါတယ်။

**Q** ဝမ်းဗိုက် ညှာဘက်ပိုင်း အောင့်တဲ့အခြေအနေတွေထဲမှာ ဘယ်အခြေအနေက ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူဖို့ လိုပါသလဲ ဆရာ။

A. ဝမ်းဗိုက်ညှာဘက်ပိုင်းအောင့်တဲ့ အထဲမှာ အူအတက်ရောင်တဲ့ အခြေအနေ (Appendicitis) က အစိုးရိမ်ရဆုံးပါ။ ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဖို့ လိုပါတယ်။ အစာအိမ်ပေါက်တာ (Perforation of DU) ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သည်းခြေကျောက်တည်တာ၊ သည်းခြေအိတ်ရောင်တာ ဆိုရင်လည်း ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရတာများပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝမ်းဗိုက်ညှာဘက်အောင့်တာက ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရတဲ့ အခြေအနေတွေများပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ညှာဘက်ပိုင်း အောင့်တယ်ဆိုရင် ပိုပြီး အလေးထားဖို့ လိုပါတယ်။

**Q** ဝမ်းဗိုက် ဘယ်ဘက်ပိုင်းအောင့်ရင် ဘယ်လိုအကြောင်းရင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ဝမ်းဗိုက် ဘယ်ဘက်အပေါ်ပိုင်းအောင့်တယ်ဆိုရင် ဝေလုံး (Spleen) ကြီးတာ

  
**ဝမ်းဗိုက်ညှာဘက်ပိုင်းအောင့်တဲ့ အထဲမှာ အူအတက်ရောင်တဲ့ အခြေအနေ (Appendicitis) က အစိုးရိမ်ရဆုံးပါ။ ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူဖို့ လိုပါတယ်။ အစာအိမ်ပေါက်တာ (Perforation of DU) ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။**





ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဝန်ကရိယရောဂါနဲ့ ဘယ်ဘက်ကျောက် ကပ်တွေမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်တာ ကြောင့်လည်း ဝိုက်အောင့်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်း ဝိုက်ဘယ်ဘက်အောက်ပိုင်း အောင့်တယ် ဆိုရင် ဆီးဖြူကျောက်တည်တာနဲ့ အူမကြီး ရောဂါနဲ့ အူရောင်တာတွေကြောင့် ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

**Q** ဝမ်းဝိုက်ဘယ်ဘက်ပိုင်း အောင့်တဲ့အ ခြေအနေတွေထဲမှာ တယ်အခြေအနေ က ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူဖို့ လိုသလဲ ဆရာ။

A. ဝမ်းဝိုက်ဘယ်ဘက်ပိုင်းအောင့်တဲ့ အခြေ အနေဆိုရင်တော့ ချက်ချင်းခွဲစိတ်ကုသမှု ခံ ယူရတာ နည်းပါတယ်။ ဝမ်းဝိုက်ဘယ်ဘက် အောင့်တဲ့ ရောဂါတွေက ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်တာများပါတယ်။ အဲဒီတော့ အရေးပေါ် ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသရတာ နည်းပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝမ်းဝိုက်ညာဘက်ပိုင်း အောင့်တဲ့ ရောဂါတွေလောက်လည်း မဆိုးပါဘူး။

**Q** ဝမ်းဝိုက်အလယ်ရင်ညွန့်နေရာအောင့် ရင် ဘယ်လို အကြောင်းရင်းတွေ ကြောင့် ဖြစ်တတ်သလဲ ဆရာ။

A. ဝမ်းဝိုက်အလယ်အပေါ်ပိုင်း ရင်ညွန့် နေရာတွေမှာ အောင့်တယ်ဆိုရင် အစာအိမ် လေနာတာကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အ

လယ်ပိုင်းရင်ခေါင်း(Chest)ဝန်းကျင်မှာ လေ ထိုးတယ်။ လေအောင့်တယ် ဆိုရင် အူသိမ် (Small Intestine)မှာ ဝေဒနာတစ်ခုခုဖြစ်တာ ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မိန်းမရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်ရင် ဆီးခုံ ဘယ်ဘက်ပိုင်းရော ညာဘက်ပိုင်းပါ အောင့် တတ်ပါတယ်။

**Q** ဝမ်းဝိုက်တစ်ခုလုံး အောင့်တာကကော ဘယ်လို အကြောင်းရင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်သလဲ ဆရာ။



ဝမ်းဝိုက်ဘက်ဘယ်ပိုင်းအောင့်တဲ့ အခြေအနေဆိုရင်တော့ ချက်ချင်းခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရတာ နည်းပါတယ်။

ဝမ်းဝိုက်ဘယ်ဘက်အောင့်တဲ့ ရောဂါတွေက ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်တာများပါတယ်။

အဲဒီတော့ အရေးပေါ် ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသရတာ နည်းပါတယ်။

A. ဝမ်းဝိုက်တစ်ခုလုံး အောင့်တယ်ဆိုတာ တော့ မရှိပါဘူး။ စေ့ချင်း ညာဘက်မှာ အောင့်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ရောဂါ ရင့်လာတဲ့အချိန်မှာ ဝမ်းဝိုက်တစ်ပြင်လုံး အောင့်လာတတ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အူအတက်ရောင်တယ်ဆိုပါတော့။ စေ့ချင်း ဝမ်းဝိုက်ညာဘက်ပိုင်းမှာ အောင့်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းချင်း ညာဘက်မှာပါ အောင့်လာ တတ်ပါတယ်။ အစာအိမ်ပေါက်တယ်ဆိုရင် လည်း ပေါက်တဲ့ အရည်တွေက ထွက်ပြီး ဝမ်းဝိုက်တစ်ပြင်လုံး ပျံ့နှံ့ပြီး အကုန်အောင့် သွားတတ်ပါတယ်။ အူတွင်းအိမ် (Peritoneum) အထိ ရောက်သွားပြီဆိုရင် တစ်ပိုင်းလုံး ပြန် ပြီး အောင့်တတ်ပါတယ်။

အူလမ်းကြောင်းပိတ်တာဆိုရင် ဝမ်းဝိုက် အလယ်နေရာက စနာလာပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဝိုက်တစ်ပြင်လုံး အောင့်တတ်ပါတယ်။ တီဘီ ဖြစ်ဖြစ်၊ သန်ထိုးတာကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် အောင့် တတ်ပါတယ်။

**Q** ဝမ်းဝိုက်အောင့်တာက ဘယ်လို အ ခြေအနေမှာဆိုရင် ခိုးရိမ်ရသလဲ ဆရာ။

A. လူအများစုကတော့ မကြာခဏ ဝမ်းဝိုက် အောင့်လေ့ရှိပါတယ်။ ဝမ်းဝိုက်အောင့်ရင် တခြားလက္ခဏာတစ်ခုခုနဲ့ တွဲနေတဲ့အခါ စိုး ရိမ်ရပါတယ်။ အဓိကကတော့ -  
(၁) ဝိုက်အောင့်ပြီး အန်ရင် အရေးကြီးပါ





တယ်။

(၂) ဝမ်းဗျာအောင့်ပြီး အန်တယ်၊ လေမလည် ဘူး၊ ဝမ်းဗျာပုံနေတယ်ဆိုရင် အရေးကြီးပါတယ်။

(၃) ဝမ်းဗျာအောင့်ပြီး အန်တယ်၊ ဝမ်းလျှောနေရင် အရေးကြီးပါတယ်။

(၄) ဝမ်းဗျာအောင့်ပြီး ဝမ်းဗျာဖောင်းနေရင် (ပေကြိုးတိုင်းကြည့်လိုက်လို့ ဝမ်းဗျာဖောင်းနေရင်) ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

(၅) ဝမ်းဗျာအောင့်ပြီး ဖျားနေရင် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီအခြေအနေတွေက အများအားဖြင့် အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရဖို့ များပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗျာအောင့်တာနဲ့ တခြားလက္ခဏာတစ်ခုခု တွဲဖက်နေရင် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေ ဖြစ်လာရင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရချင်မှ ခံယူရနိုင်ပေမယ့် အရေးကြီးတာများပါတယ်။ ဝမ်းဗျာအောင့်တာနဲ့အတူ ဝမ်းဗျာဖောင်းလာတယ်၊ လေမလည်ဘူး၊ အဖျားတက်လာတယ်ဆိုရင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရဖို့ များနေပါတယ်။

**Q** ဝမ်းဗျာအောင့်တဲ့အခါ ရောဂါဝေဒနာ ရှိနေသလားဆိုတာသိအောင် တယ်လိုရောဂါ စစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်ရပါသလဲ ဆရာ။

A. ဝမ်းဗျာအောင့်တဲ့အခါ အခြေခံရောဂါ ဝေဒနာတစ်ခုခု ရှိနေသလားဆိုတာ သိအောင် လူနာကို ရောဂါရာဇဝင် (History Taking) ယူရပါတယ်။ ပြီးရင် ဝမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရပါတယ်။ ဒီအချက်နှစ်ချက်နဲ့တင် လူနာရဲ့ ရောဂါအခြေအနေကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သိနိုင်ပါတယ်။ လူနာကို မေးမြန်းစမ်းသပ်တာနဲ့တင် အစာအိမ်ရောင်နေတာလား၊ သည်းခြေရောင်နေတာလား၊ အူအတက်ရောင်နေတာလားဆိုတာကို အကြမ်းဖျင်းသိနိုင်ပါတယ်။ ပိုသေချာအောင် အာထရာဆောင်း (Ultrasound) ရိုက်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အူအတက်အခြေအနေ၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် မီးယပ်ရောဂါ စတဲ့ အခြေအနေတွေကို သိသွားနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းဗျာကို ဓာတ်မှန် (X-ray) ရိုက်တာကြောင့်လည်း အူဖောင်းနေတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ လူနာရဲ့ ရောဂါ



လူနာကို မေးမြန်းစမ်းသပ်တာနဲ့တင် အစာအိမ်ရောင်နေတာလား၊ သည်းခြေရောင်နေတာလား၊ အူအတက်ရောင်နေတာလားဆိုတာ အကြမ်းဖျင်းသိနိုင်ပါတယ်။ ပိုသေချာအောင် အာထရာဆောင်း (Ultrasound) ရိုက်ကြည့်လို့ရပါတယ်။



ရာဇဝင်ကို မေးမြန်းမယ်။ ရောဂါအခြေအနေကို စမ်းသပ်မယ်။ အာထရာဆောင်းရိုက်မယ်။ ဓာတ်မှန်ရိုက်မယ်ဆိုရင် ရောဂါရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို သိသွားပါတယ်။ ထူးထူးခြားခြား ရောဂါတွေဆိုရင်တော့ ထပ်ပြီး နောက်ထပ် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိတိကျကျ သိနိုင်ဖို့ ထပ်မံစစ်ဆေးရတာတွေ ရှိပါတယ်။ သွေးဖောက်စစ်ဆေး ကြည့်ရပါတယ်။ ပန်ကရိယရောင်၊ မရောင် စစ်ရတာ ရှိတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိ၊ မရှိ ဆီးစစ်ကြည့်ရတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရတာလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက နှလုံးရောဂါသမားတွေမှာဆိုရင် နှလုံးနေရာအောင့်တယ်ဆိုရင် ECG ရိုက်ကြည့်ရတာလည်း ရှိပါတယ်။ အခြေခံရောဂါနဲ့

ဆက်စပ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကို သိနိုင်ဖို့ ထပ်မံစစ်ဆေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြမ်းဖျင်းကတော့ ဖမ်းသပ်စစ်ဆေးတာနဲ့ ရောဂါရာဇဝင်မေးတာတွေကြောင့် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က သေချာသလောက် ရှိသွားပါတယ်။ မသေချာရင် ဆေးရုံတင်ပြီး စောင့်ကြည့်ရပါတယ်။ ဆေးရုံတင်ပြီး အချိန် ၄၈ နာရီအတွင်း ဝမ်းဗျာဖောင်းလာသလား၊ သွေးခနဲနဲနဲ ပိုပြန်လာသလားဆိုတာ ခဏစောင့်ကြည့်လိုက်ရင် ပိုသိသွားပါတယ်။ ဒါက မသေချာတဲ့အခြေအနေကျမှ လုပ်တာပါ။

**Q** ဝမ်းဗျာအောင့်စေတဲ့ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံ ရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. ဒါကို တိတိကျကျ ပြောလို့တော့ မရပါဘူး။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခြုံပြောရရင် အစားအသောက်အနေနဲ့ ကိုယ်တစ်ခါမှ မစားဖူးတဲ့ အစားအစာတွေကို စားတာ၊ အစာတွေအများကြီး စားတာနဲ့ အဆီအအိမ်စာတွေ အများကြီး စားတာတွေကြောင့် ဝမ်းဗျာအောင့်တတ်ပါတယ်။

ဝမ်းဗျာအောင့်စေဖို့ အစားအသောက်ကို မှန်မှန် စားရပါမယ်။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစာတွေကို စားရပါမယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဆေးလိပ်၊ အရက်ကို ရှောင်ရပါမယ်။

**Q** ဝမ်းဗျာအောင့်တာ မဖြစ်အောင် တယ်လိုရောဂါ ကာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။





A. ဝမ်းဗိုက်အောင့်တာ မဖြစ်အောင်ဆိုရင် ရောဂါတစ်ခုချင်းစီအလိုက် ပြောရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်ကို ရှောင်ရမယ်။ အစာကို အချိန်မှန်မှန် စားရမယ်။ ဝမ်းချုပ်မခံရဘူး။ အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေ များများစားပြီး ဝမ်းမှန်မှန် သွားအောင် နေထိုင်ရပါမယ်။ ရေများများ သောက်ရပါမယ်။

**Q** ဝမ်းဗိုက်အောင့်တဲ့ လူနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထူးထူးခြားခြား ဆရာအတွေ့အကြုံရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. ဝမ်းဗိုက်အောင့်တာက အဖြစ်များပါတယ်။ ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ပြီး ဆိုရင် လူနာအများစု လုပ်လေ့ရှိတာက ဟိုယုံဘာသာ ဆေးပြီးတိုနဲ့ ကုကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ နီးစပ်ရာ ဆေးတွေကို သောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်တယ်၊ ဝမ်းချုပ်တယ်၊ လေမလည်ဘူး၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းနေတယ် ဒီလိုအခြေအနေမှာဆိုရင် ကိုယ့်ဘာသာ ဆေးပြီးတိုတွေ မသောက်သင့်ပါဘူး။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလက်လှမ်းမီရာ ဆေးပြီးတိုတွေ သောက်နေတာကြောင့် ဆရာတို့ မြန်မာနိုင်ငံက လူနာတွေက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းရောက်လာပြီဆိုရင် ရောဂါက ရင့်နေတတ်ပါတယ်။ အူအတက်ရောင်တယ်၊ အစာအိမ်သွေးကြော ပေါက်တယ်၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်း ရောင်တယ်ဆိုရင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို ၂၄ နာရီအတွင်း ရောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ရောဂါ ဝေဒနာဖြစ်ပြီး ၂-၃-၄ ရက်လောက်နောက်

ဗိုက်အောင့်နေရင် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြပါ။ ကြားထဲမှာ အစာမာမာတွေ မစားပါနဲ့။ ဆန်ပြုတ်လို အစာပျော့ပျော့ကိုပဲ စားသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းမချူရပါဘူး။ ဗိုက်မနှိပ်ရပါဘူး၊ တတ်နိုင်သမျှ အူတွေကို အနားပေးပြီး ငြိမ်ငြိမ်ထားသင့်ပါတယ်။



ကျပြီး မခံမရပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကျမှ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို လာပြကြတော့ အများကြီး ရှုပ်ထွေးသွားပြီး ကုရတာ ခက်ခဲသွားတတ်ပါတယ်။ နောက်ကျပြီးမှ လာတဲ့အခါ ရောဂါလက္ခဏာတွေက ရောထွေးသွားပြီး ဝမ်းဗိုက်တစ်ပြင်လုံး ပျံ့နှံ့သွားတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားပါတော့တယ်။ ဗိုက်ခွဲလိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ဘယ်နေရာက ရောဂါ စဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိဖို့ တစ်ဗိုက်လုံးကို ရှာဖွေကြည့်ရှုစစ်ဆေးကုသရပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသတဲ့အခါ ရိုးစင်းလွယ်ကူတဲ့ ကုသမှု မဟုတ်တော့ဘဲ မေ့ဆေးပေးချိန် ကြာတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ပိုးဆိပ်ပျံ့တာ၊ ဗိုက်ထဲမှာ ပြည်တွေ ပျံ့နှံ့တာ၊ သွေးထွက်များတာတွေ ဖြစ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးက ပိုများပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ်ကိုလည်း ပိုစိုးရိမ်ရပါတယ်။

**Q** ဗိုက်အောင့်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူကို ပညာပေးလိုတာရှိရင် ဝေဒနာရစေ ဆရာ။

A. ဗိုက်အောင့်တဲ့အခါ ဘာရောဂါဝေဒနာတွေကြောင့်လဲ ဆိုတာ မသိသေးခင် မလုပ်သင့်တဲ့ အချက်သုံးရပ်ကို အကြံပြုလိုပါတယ်။

**(၁) ဗိုက်ကိုမနှိပ်ရ**

ဥပမာ လူတစ်ယောက်က အူအတက်စရောင်နေချိန်မှာ ဒီအတိုင်းနေရင် ဘာမှ အရမ်းစိုးရိမ်စရာမရှိပေမယ့် ဗိုက်ကို နှိပ်လိုက်တယ်ဆိုရင် ပေါက်ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ အထဲက ရောင်နေတဲ့ကလီစာတွေ ပေါက်သွားတာ၊ ပြဲသွားတာ၊ သွေးစိမ်းထွက်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မမျိုးဥအိမ် (Ovary) မှာ အရည်အိတ်ရှိနေပြီး အူနည်းနည်းရောင်နေချိန်မှာ ဗိုက်ကို နှိပ်လိုက်ရင် အူအတက်ရောင်တာ ပိုဆိုးသလို မမျိုးဥအိမ် အရည်အိတ် ပေါက်ထွက်သွားတာမျိုးတွေ မကြာခင် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

**(၂) အပတ်မစားရ**

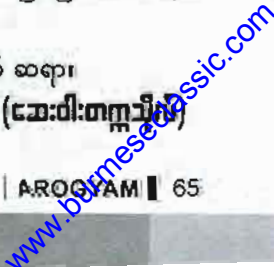
ဗိုက်ထဲမှာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု ရောင်ရမ်းနေပြီဆိုရင် အူက နာချင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အစာတွေ အများကြီးစားတာကြောင့် အူက ပြန်လှုပ်ရှားပြီး ပိုနာတတ်ပါတယ်။ အူတွေ လှုပ်ရှားမှုများပြီး ပိုးတွေ၊ ပြည်တွေ ဗိုက်ထဲမှာ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါတယ်။ သံသယရှိရင် အရည်ပဲသောက်သင့်ပါတယ်။

**(၃) ဝမ်းချူရ**

အူက ရောင်နေချိန်မှာ ဝမ်းချူလိုက်ရင် စအိုကို သွားဆွသလိုဖြစ်ပြီး အူတွေက လှုပ်ရှားမှု များသွားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အူတွေကို သွားပြီး ဖိအားပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတာကြောင့် ရောဂါအခြေအနေ ပိုဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဗိုက်အောင့်နေရင် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြပါ။ ကြားထဲမှာ အစာမာမာတွေ မစားပါနဲ့။ ဆန်ပြုတ်လို အစာပျော့ပျော့ကိုပဲ စားသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းမချူရပါဘူး။ ဗိုက်မနှိပ်ရပါဘူး၊ တတ်နိုင်သမျှ အူတွေကို အနားပေးပြီး ငြိမ်ငြိမ်ထားသင့်ပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။  
**ရွန်ဒိုင်း (ငေးဝါးတူဂျီ)**







အဆုတ်နှင့်ရင်ခေါင်းအထူးကု  
ဆရာဝန်ကြီး  
ဒေါက်တာရတနာကျော်နှင့်  
တွေ့ဆုံခြင်း



# တုပ်ကွေးအန္တရာယ်

လူအများသိလိုကြသော မေးခွန်းများ

■ ဇာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်။

မိုးကျလာပြီဆိုတာနဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါက တစ်ကျော့ပြန်ခေါင်းထောင်လာပါတယ်။ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်းမှာ တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝဟုသုတရစေမယ့်ပညာပေးဆောင်းပါးတွေ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒီနှစ်မှာတော့ တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အများသိလိုတဲ့မေးခွန်းတွေကို စုစည်းပြီး အဆုတ်နဲ့ရင်ခေါင်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာရတနာကျော်နဲ့ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

### မိုးရာသီက တခြားရာသီဥတုတွေထက် တုပ်ကွေးရောဂါအဖြစ်များရတဲ့အကြောင်းက ဘာပါလဲ။

ရာသီဥတုအနေနဲ့ မိုးရာသီက နွေရာသီထက် အပူချိန်နည်းပြီး စိုစွတ်တဲ့အတွက် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်(Influenza Virus)တွေ ရှင်သန်ပွားများတာက တစ်ကြောင်း၊ နောက်တစ်ခုက မိုးတွင်းမှာ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးအအေးမိတဲ့သူတွေများကြပါတယ်။ ဒီလိုများကြတဲ့အခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ဗိုင်းရပ်စ်အမှုန်အမွှားတွေထွက်တာများတဲ့အတွက် တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ရတာလည်းတစ်ကြောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိုးရာသီက နွေရာသီထက်စာရင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးတွေအတွက် ရောဂါကူးစက်ဖို့အခွင့်





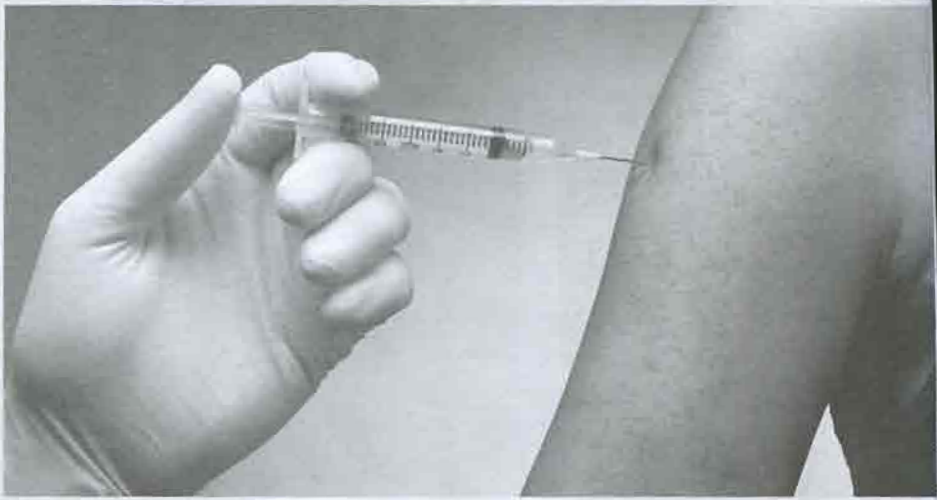
အခါကောင်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိုးတွင်းဟာ တခြားရာသီဥတုတွေထက် တုပ်ကွေးရောဂါ ပိုပြီးအဖြစ်များရတာဖြစ်ပါတယ်။

**တုပ်ကွေးရောဂါက အိမ်တစ်အိမ်မှာ တစ်ယောက်ဖြစ်ရင် တစ်အိမ်လုံး ကူးစက်ဖြစ်ပွားတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။**

တုပ်ကွေးရောဂါဆိုတာ အဓိကက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်လို့ပါ။ တုပ်ကွေးရောဂါရှိတဲ့၊ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်တဲ့ လူနာတစ်ယောက်က နှာချေလိုက်မယ်၊ ချောင်းဆိုးလိုက်မယ်၊ အဲဒီလို လုပ်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့ နှာချေချောင်းဆိုးတဲ့၊ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ သုံးမိုက်ခရိုမီတာ အောက်သေးငယ်တဲ့ Virus အမှုန်လေးတွေက ချောင်းဆိုးလိုက်တဲ့အခါ အရှိန်နဲ့ လွင့်ထွက်သွားပြီး အနားမှာရှိတဲ့ လူတွေဆီကို လေထဲကတစ်ဆင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကနေ ဝင်ပြီးတော့ ရောဂါကူးစက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒီဝိုင်းရပ်စ်ပိုးက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းက ထွက်တဲ့ အမှုန်အမွှားတွေ တင်မကပါဘူး။ နှပ်ကို လက်နဲ့ သုတ်လိုက်တယ်၊ တစ်သျှူးနဲ့ သုတ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီသုတ်ထားတဲ့လက်နဲ့ တံခါးလက်ကိုင်ဖုကို ကိုင်လိုက်တယ်၊ တံခါးကိုကိုင်လိုက်တယ်၊ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်လိုက်တယ်။ အဲဒီလို ကိုင်လိုက်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အဓိကကူးစက်မှုမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တာလည်းပါတယ်။ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်မှုကနေတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အိမ်တစ်အိမ်မှာ တစ်ယောက်ဖြစ်ရင်တစ်အိမ်လုံး တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တာ မထူးဆန်းပါဘူး။ ဖြစ်နေကျပါ။

**ဘယ်လိုလူတွေမှာ တုပ်ကွေးရောဂါအဖြစ်များတတ်ပါသလဲ။**

ကိုယ်ခံအားနည်းတဲ့သူတွေ၊ အစကတည်းက ရောဂါအခံရှိတဲ့သူတွေမှာ တုပ်ကွေးရောဂါ အဖြစ်များပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေမှာလည်း ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့ သူတွေထက်ပိုပြီး တုပ်



ကွေးရောဂါအဖြစ်များပါတယ်။ ကိုယ်ခံအားနည်းတဲ့သူတွေဆိုတဲ့အထဲမှာ နာတာရှည်အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ ဆီးချိုရောဂါသည်တွေ၊ ကင်ဆာရောဂါသည်တွေ၊ HIV ရောဂါသည်တွေ၊ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နာတာရှည်အသည်းရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေမှာ ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်။ လူနေထူထပ်တဲ့နေရာမှာ နေတဲ့သူတွေဟာလည်း တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်မှုများပါတယ်။ ဥပမာ ကျောင်းတွေ၊ လူတွေပြည့်ကျပ်နေတဲ့ အလုပ်ခွင်တွေ၊ ဘတ်စကားစီးတဲ့အခါ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်နေသူတစ်ယောက်က နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင်းနဲ့ တုပ်ကွေးရလာတယ်။ ဒါမျိုးတွေလည်းများပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူနေထူထပ်တဲ့နေရာမှာရှိတဲ့ သူတွေက လူနေကျတဲ့နေရာမှာရှိတဲ့သူတွေ

ထက်ပိုပြီး တုပ်ကွေးအဖြစ်များပါတယ်။

**တုပ်ကွေးဖြစ်တဲ့အခါ ခံစားရနိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သိချင်ပါတယ်။**

တုပ်ကွေးရောဂါစပြီး ဝင်လာပြီဆိုတာနဲ့ နှာစေးမယ်၊ ချောင်းဆိုးမယ်၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်မယ်၊ အဆစ်အပျက် ကိုက်ခဲမယ်၊ မလှုပ်ချင် မကိုင်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အဲဒီကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဖျားလာမယ်၊ နောက်ပိုင်းဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးတွေကတော့ အဖျားကြီးတယ်။ ၁၀၃-၁၀၄ (စင်တီဂရိတ်နဲ့ဆိုရင် ၃၈-၃၉ စင်တီဂရိတ်)လောက်အထိ ဖျားကြပါတယ်။ ကလေးတွေဆိုလည်း အဖျားကြီးပြီး မှိန်းမယ်၊ ဒီလိုအဖျားကြီးတာလည်း တုပ်ကွေးရောဂါဆိုရင် သုံး၊ လေးရက်တော့ ဖျားပါတယ်။ ဘာဆေးပဲပေးပေး၊ သုံးလေးရက်ဖျားပြီးမှပဲ အဖျားကကျပြီး လူကထူထူထောင်ထောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါတော့ ဝမ်းလျှောတဲ့ လက္ခဏာပါလာတတ်ပါတယ်။ အဆင်မသင့်ရင် လည်ချောင်းနာတာ၊ အစကတော့ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးအနေနဲ့ ဖျားပြီးတော့ အခံရောဂါရှိတဲ့ သူတွေက ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကနေနောက်ဆက်တွဲ လက္ခဏာ (Complication)အနေနဲ့ နမိုးနီးယားဖြစ်သွားတာ၊ ဦးနှောက်မြှေးရောင်တာ၊ ဦးနှောက်ရောင်တာ၊ တော်တော်နဲ့ နာလန်မထူတော့တာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ တုပ်ကွေးစတင်ဖြစ်ပွားတဲ့အချိန်ကနေ ကျန်းမာတဲ့အချိန်အထိ ငါးရက်-တစ်ပတ်ဆို ပျောက်ကင်းသွားတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အစကတည်းက အခံရောဂါရှိတဲ့ သူတွေဆိုရင်တော့ တုပ်ကွေးရောဂါမပျောက်ဘဲကြာနေတာ၊ တုပ်ကွေးကနေ တစ်ခတ်





တခြား ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ ရှုပ်ထွေးတဲ့ Complication တွေ ဝင်သွားတာမျိုးလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။

**တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရတဲ့အခါ သက်သာအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ။**

တုပ်ကွေးဆိုတာကတော့ ရက်ပိုင်းအတွင်း ခဏသာ ခံစားရတဲ့ရောဂါဖြစ်တဲ့အတွက် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ခွင်ကို မသွားဘဲ ခေတ္တနားနေလိုက်တာမျိုး၊ အဲဒီလိုနားနေလိုက်တာနဲ့ ကိုယ်ကတစ်ဆင့်



သူများကို ကူးစက်တာ နည်းသွားမယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်အိမ်မှာ အနားယူလိုက်မယ်။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေမယ်။ အစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားမယ်။ (အထူးသဖြင့် သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ)။ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ အကျင့်က နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုရင် အစာဖြတ်လိုက်တတ်ကြတယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါမှာ အစာဖြတ်စရာမလိုပါဘူး။ အာဟာရပြည့်ဝအောင်၊ ကလေးတွေကိုလည်း ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင် ပုံမှန်ကျွေးမွေးပေးဖို့လိုပါတယ်။ လိုအပ်ရင် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ သုံးစွဲလို့ရပါတယ်။

**တုပ်ကွေးရောဂါခံစားရတဲ့အခါ အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းဖို့အတွက် ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုနဲ့ အစားအသောက်မှာ ဘယ်အရာက ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပါသလဲ။**

Influenza တုပ်ကွေးကို တိုက်ဖျက်နိုင် တဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေ ရှိပါတယ်။ Tamiflu (Oseltamivir)၊ Amantadine၊ Rimantadine ဆိုရင် Influenza တုပ်ကွေးအတွက် သုံးစွဲနိုင်တဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက နိုင်ငံခြားမှာ သုံးစွဲနေပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနေအထားမှာကတော့ အလွယ်တကူမရနိုင်တာကတစ်ကြောင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်ဈေးနှုန်းကြီးတာကလည်းတစ်ကြောင်းကြောင့် မြန်မာလူနာအများ

စုကတော့ တုပ်ကွေးမှာသုံးတဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေကို မသုံးဖူးသလောက်ပါပဲ။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ ဒီဆေးတွေ သုံးကြပါတယ်။ နာမည်ကြီး ကြက်တုပ်ကွေးတုန်းကဆိုရင် WHO ကနေတစ်ဆင့် ဒီပဋိဇီဝဆေးတွေကို သောက်ဖို့ ဆော်ဩခဲ့တာတွေ၊ သောက်ခိုင်းခဲ့တာတွေရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ မြန်မာနိုင်ငံအနေအထားမှာတော့ ဒီတုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးဝါးသောက်သုံးမှု အခုချိန်အထိ မလုပ်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အများစုကတော့ ဒီဆေးဝါးသောက်သုံးမှု မရှိဘဲနဲ့လည်း လိုအပ်တာလေးတွေ လိုသလို လိုက်လံကုသပြီး ပျောက်ကင်းသွားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အနားယူကာ အစားအသောက်ပြည့်ဝအောင် စားမယ်ဆိုရင်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီထက်အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းချင်တယ်ဆိုရင်တော့ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုကအစားအသောက်ထက် ပိုပြီးထိရောက်မှုရှိပါတယ်။

**တုပ်ကွေးရောဂါခံစားရသူတွေ ကြက်စွပ်ပြုတ်သောက်ရင်၊ ချဉ်တဲ့ သစ်သီးတွေစားရင် ရောဂါသက်သာတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။ ရှင်းပြပေးပါ။**

အဓိကဆိုလိုချင်တာကတော့ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်ဖို့နဲ့ နားနေဖို့ပါပဲ။ ခုနက ပြောခဲ့သလိုပဲ အသားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေစုံလင်အောင် စားဖို့၊ ရေဓာတ်မချို့တဲ့အောင်နေဖို့၊ နားနားနေနေ အနားယူဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဘာစားရင်၊ ဘာသောက်ရင်ဆိုတဲ့ သဘောတရားထက်ကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်ဖို့ အဓိကပါပဲ။

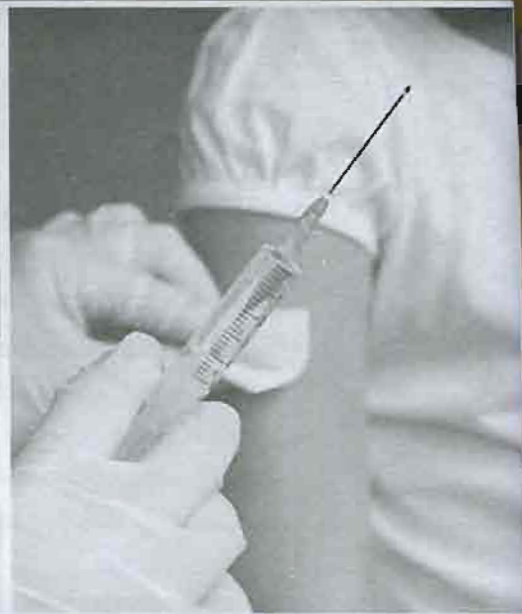
**တုပ်ကွေးရောဂါရှိသူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေရတဲ့အခါမျိုးမှာ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုရှောင်သင့်ပါသလဲ။**

တုပ်ကွေးကတော့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် အဓိကကူးစက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် တုပ်ကွေးရောဂါရှိသူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေပြီဆိုရင် မိမိကိုကူးစက်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းက ၃၀-၅၀ တော်များပါတယ်။ အဲ 'တော့ အခုနောက်ပိုင်းမှာ တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး (Influenza Vaccine) ကို မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း လက်လှမ်းမီတဲ့ အနေအထား ရောက်လာပါပြီ။ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်မီမိုးမကျမီ တစ်လအလို လောက်မှာထိုးထားမယ်ဆိုရင်တော့ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်မှုရတယ်လို့ အထောက်အထားတွေရှိထားပါတယ်။ ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားလိုက်ရင် တုပ်ကွေးလုံးဝမဖြစ်တော့ဘူးလားဆိုတော့ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းတော့မရနိုင်ပါဘူး။ အများစုကတော့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ တုပ်ကွေးမှာလည်း ဝိုင်းရစ်ပိုးတွေရဲ့ မျိုးစိတ် (Species) တွေက နည်းနည်းချင်းပြောင်းနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားရင်တော့ များများဖြစ်မယ့် ကိစ္စက နည်းနည်း

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး (Influenza Vaccine) ကို မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း လက်လှမ်းမီတဲ့ အနေအထားရောက်လာပါပြီ။ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်မီမိုးမကျမီ တစ်လအလို လောက်မှာထိုးထားမယ်ဆိုရင်တော့ တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်မှုရတယ်လို့ . . .







ဖြစ်တော့တယ်။ တချို့ဆိုလည်း လုံးဝမဖြစ်တော့ဘူး။ အတူနေရင်တော့ ကူးစက်ခံရဖို့ များပါတယ်။ အဲဒီတော့ တုပ်ကွေးရောဂါရှိသူနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်နေတယ်ဆိုရင်၊ လူနာကိုယ်တိုင်ကလည်း နာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင် Mask လေး တပ်ပြီး ဆိုးလိုက်တာ၊ လူတွေနဲ့ သိပ်နီးနီးမနေတာ၊ Infection Control ခေါ်တဲ့ လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောဖို့၊ လုပ်ထားဖို့လိုသလိုပဲ ဒီလူနာကို ပြုစုတဲ့လူနာစောင့်တွေ၊ မိသားစုဝင်တွေ အနေနဲ့လည်း ဖြစ်နိုင်ရင် အကာအကွယ်အဖြစ် Mask လေး တပ်ထားဖို့၊ လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင် သေသေချာချာဆေးကြောဖို့ လူနာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင်ကျွေးပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်ဝအောင်နေထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ လုံးဝတုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ရှောင်ရှောင်တယ်ဆိုရင် တော့လည်း ဘယ်သူမှ မရှိတဲ့နေရာမှာ တစ်ယောက်တည်းနေရင်တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။

**တုပ်ကွေးရောဂါက တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးရင် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ဖြစ်တာ အကြောင်းပါလဲ။**

အဲဒါကတော့ မြန်မာပြည်မှာ နှစ်စဉ်လည်ပတ်နေတဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါက အနည်းဆုံး ဝိုးတွင်းမှာ သုံးမျိုးသုံးစားလောက် ဖြစ်ပါတယ်။ Influenza A မှာကိုပဲ များသောအားဖြင့် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေအရဆိုရင် H3N2, H1N1အမြဲလိုလို ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး Influenza B လည်း အမြဲလိုလို ပါပါတယ်။ အဲဒီတော့ တစ်နှစ်တည်းမှာ တုပ်ကွေးရောဂါဝိုး သုံးမျိုးလည်ပတ်တယ်ဆိုတဲ့ အတွက် တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး တောင်မှ နောက်ထပ်နှစ်မျိုးဖြစ်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကြောင့် တကယ်လို့များတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးထားတယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နေကျတုပ်ကွေးကို ရောဂါဒဏ်ခံနိုင်အောင် ထိုးထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရင်တော့ တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး

ဒီလူနာကို ပြုစုတဲ့လူနာစောင့်တွေ၊ မိသားစုဝင်တွေ အနေနဲ့လည်းဖြစ်နိုင်ရင် အကာအကွယ်အဖြစ် Mask လေးတပ်ထားဖို့၊ လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်သေသေချာချာဆေးကြောဖို့၊ လူနာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် ကျွေးပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်ဝအောင်နေထိုင်ဖို့လိုပါတယ် . . .

နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းက အတော်နည်းပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာမ၊  
စာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

**တချို့က နှစ်စဉ်တုပ်ကွေးဖြစ်ပြီးဆိုတာနဲ့ သူတို့မှာ တုပ်ကွေးရောဂါအရင်းဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အကြောင်း အဲဒီလိုဖြစ်ရတာပါလဲ။**

အဲဒါကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကိုယ်ခံစွမ်းအား မတူညီမှုပါ။ တချို့တုပ်ကွေးလုံးဝမဖြစ်ဖူးတဲ့လူနာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း တစ်နှစ်မှာ တုပ်ကွေးကို တစ်ခါမက နှစ်ခါ၊ သုံးခါဖြစ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ ခြုံပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကိုယ်ခံအား(Immunity)တွေ ကွာခြားလို့ပဲ ပြောရမယ်ထင်ပါတယ်။







ရိုးရိုးအအေးမိခြင်း



တုပ်ကွေး

မကြာခင် ဆိုသလို  
 ရိုးရိုးအအေးမိနှာစေးခြင်းနှင့်  
 မှားယွင်းတတ်သောကြောင့်  
 လူအတော်များများမှာ  
 တုပ်ကွေးရောဂါကို  
 သတိမမူမိကြပါ။ အမှန်ဆိုပါက  
 တုပ်ကွေးရောဂါသည်  
 အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ  
 ပြင်းထန်နိုင်သော  
 ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

# “တုပ်ကွေးဆိုတာ ရိုးရိုးအအေးမိခြင်း မဟုတ်ပါ”

“ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည်သာ  
 အထိရောက်ဆုံးသောကာကွယ်မှု”

ယခုနှစ်တုပ်ကွေးရာသီအတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်ပါပြီ။  
 နီးစပ်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

Authorized Distributor;



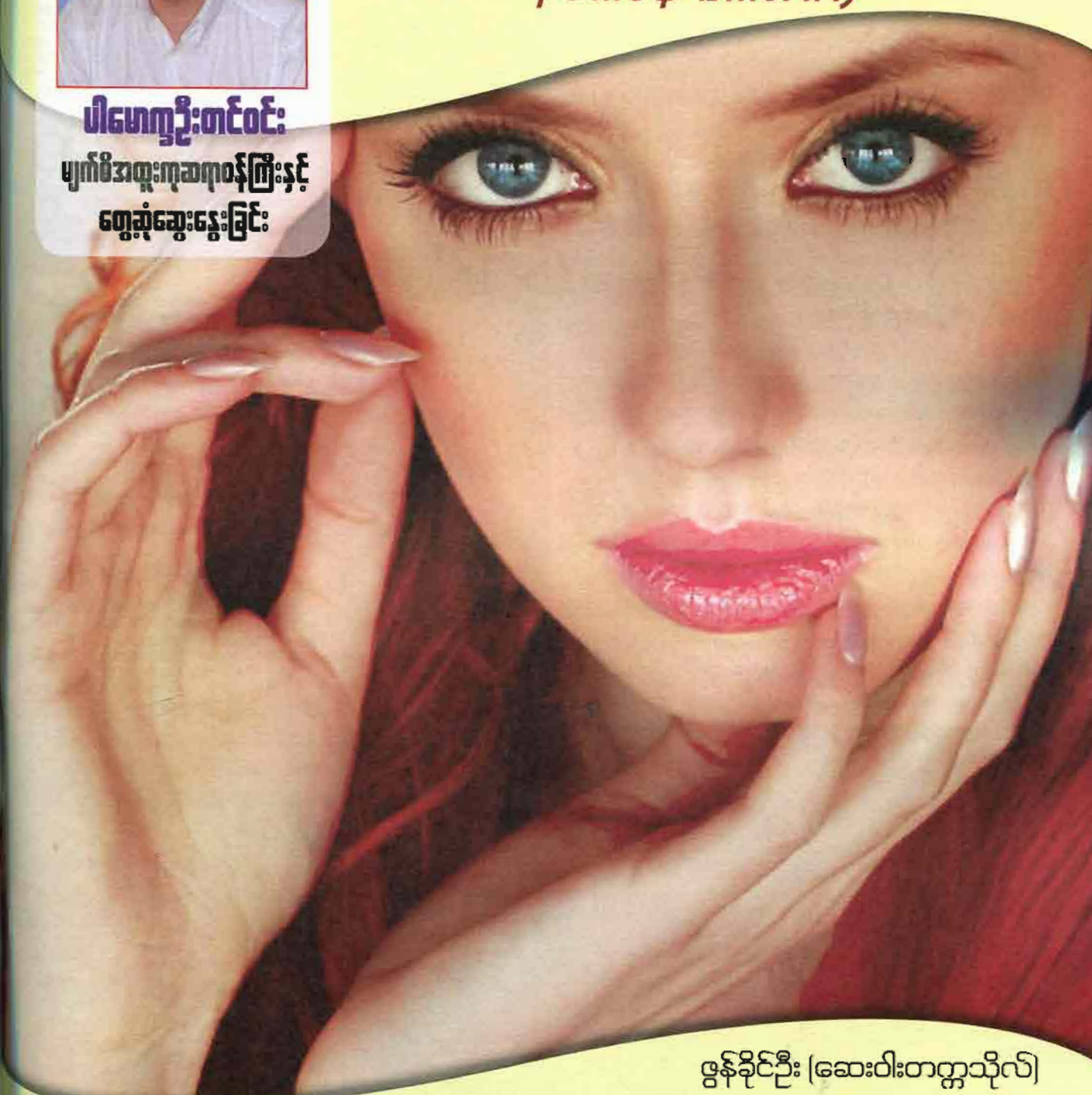
SANOVI PASTEUR 





# မျက်ကြည်လွှာထိခိုက်မှု (CORNEAL DYSTROPHY OR FUCH'S DYSTROPHY)

**ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်း**  
**မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်**  
**တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း**



**ဖွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)**

မျက်ကြည်လွှာထိခိုက်မှု (Corneal Dystrophy) ဒါမှမဟုတ် Fuch's Dystrophy က မြန်မာလူမျိုးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပြဿနာက ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ၊ ဘယ် အသက်အရွယ်မှာ အဖြစ်များရတာလဲ၊ ဘယ်လို လက္ခဏာတွေ ပြတတ်သလဲ၊ ရောဂါကို ဘယ်လို ရှာဖွေလေ့ရှိသလဲ၊ ဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုကုသမှုပေးလေ့ရှိသလဲ ... စတဲ့ အကြောင်းတွေကို သိနိုင်ဖို့ ရန်ကုန်၊ မျက်စိ ဆေးရုံကြီးနဲ့ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး ဖြစ်သူ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးတင်ဝင်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။





**Q Corneal Dystrophy အကြောင်းကို သိပါရစေ ဆရာ။**

**A** Corneal Dystrophy ကို Fuch's Dystrophy လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

အကြမ်းအားဖြင့် ပြောရရင် -

- (၁) Epithelial Dystrophy ၊
  - (၂) Stromal Dystrophy နဲ့
  - (၃) Endothelial Dystrophy ဆိုပြီး အုပ်စုကြီး သုံးခုရှိပါတယ်။
- အဲဒီအုပ်စုကြီးရဲ့ အောက်မှာမှ Fuch's Dystrophy ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။

**Q Fuch's Dystrophy က ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ အဖြစ်များပါသလဲ ဆရာ။**

**A** Fuch's Dystrophy ဖြစ်တာက အသက် ၄၀ ကျော် အရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အများအားဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေဖြစ်တာ များပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာ မျက်ကြည်လွှာ(Cornea)ရဲ့ Endothelial Cell အရေအတွက်နည်းတဲ့ ပြဿနာ (Cornea Guttata) ဖြစ်လာပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာရဲ့ Endothelial Cell တွေက လုပ်ငန်းတာဝန်အနေနဲ့ Pump Function ကို လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ မျက်ကြည်လွှာနဲ့ သူငယ်အိမ်(Pupil) ကြားမှာ ရှိတဲ့ ရေထည်(Aqueous)က မျက်ကြည်လွှာအထဲကို ရေစိမ့်မဝင်အောင် Pump အမြဲလုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ပေးတဲ့အတွက် မျက်ကြည်လွှာက ရေနဲ့ နောက်မနေတော့ဘဲ အမြဲကြည်လင်နေပါတယ်။ တကယ်လို့ Endothelial Cell အရေအတွက်က နည်းသွားလို့ အဲဒီ Pumpက ပျက်သွားရင် Corneal Edema ဖြစ်လာပါတယ်။

တကယ်ကုသမှုအနေနဲ့  
 လုပ်ရမှာကတော့  
 ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ  
 ကုသနည်းက  
 တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။  
 အဲဒါကတော့  
 Corneal Graft  
 (အရှေးပေါ် မျက်ကြည်လွှာ  
 အစားထိုးကုသမှု)  
 လုပ်တဲ့နည်းပဲ  
 ဖြစ်ပါတယ်။

Fuch's Dystrophy ဖြစ်တဲ့အခါ Endothelial Cells တွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာက ထိခိုက်လာ ပါတယ်။ အဲဒီတော့ Stroma ထဲမှာ Edema ဖြစ်လာပါတယ်။ Stromaထဲမှာ Edema ရောက်လာပေမယ့် ဒါက Stroma ရဲ့ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ Endothelial Cell တွေရဲ့ အခြေခံ ပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

**Q ဒီပြဿနာက ဖြစ်ရင် မျက်စိ တစ်ဖက်တည်းမှာ ဖြစ်တာလား၊ နှစ်ဖက်လုံး ဖြစ်တာလား ဆရာ။**

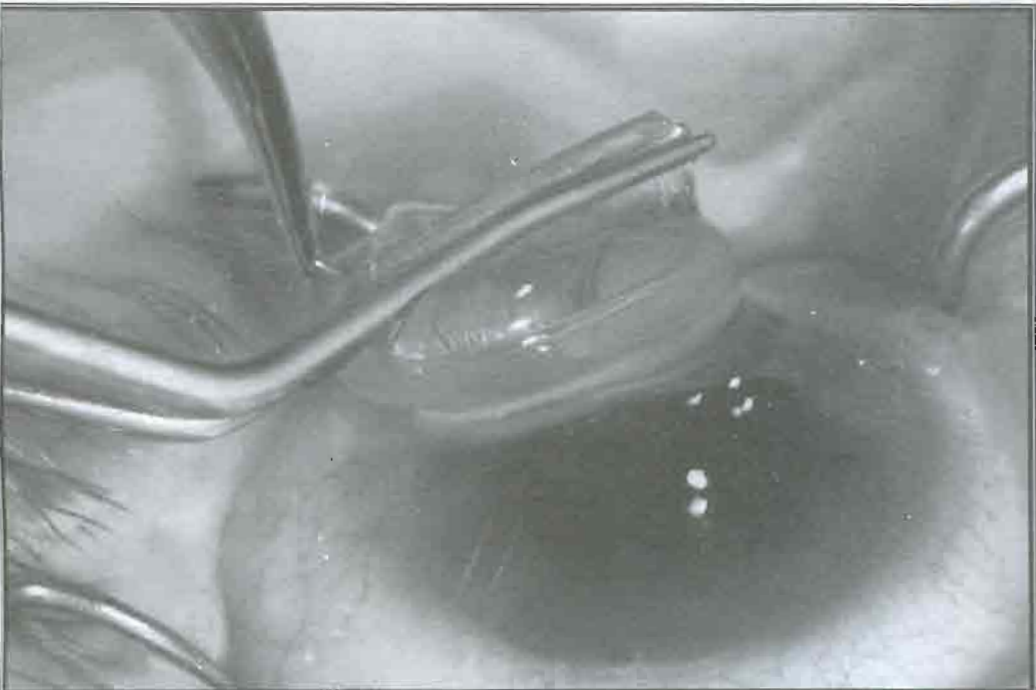
**A** ဖြစ်ရင် မျက်စိနှစ်ဖက်လုံးဖြစ်တာများပါတယ်။ Bilateral ဖြစ်ပါတယ်။ လူနာတွေမှာ ဒီပြဿနာဖြစ်တာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

**Q Fuch's Dystrophy ရှိ တဲ့သူတစ်ဦးက ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေရှိတတ်ပါသလဲ ဆရာ။**

**A** Fuch's Dystrophyဖြစ်တဲ့ လူနာတစ်ဦးဟာ Stroma က မကြည်လင်တော့တဲ့ အတွက် အမြင်ကျလာမယ်။ Irritation ဖြစ်ပြီး မကြာခဏ မျက်ရည်ကျနေမယ်။ မျက်စိက ခိုးလိုးခုလု ဖြစ်နေမယ်။ ဒီလို ပြဿနာတွေနဲ့ လာလို့ ဆရာတို့က စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်ရင် ဒါက Fuch's Dystrophy ဖြစ်နေတာပဲ ဆိုတာကို ဆရာတို့အနေနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။

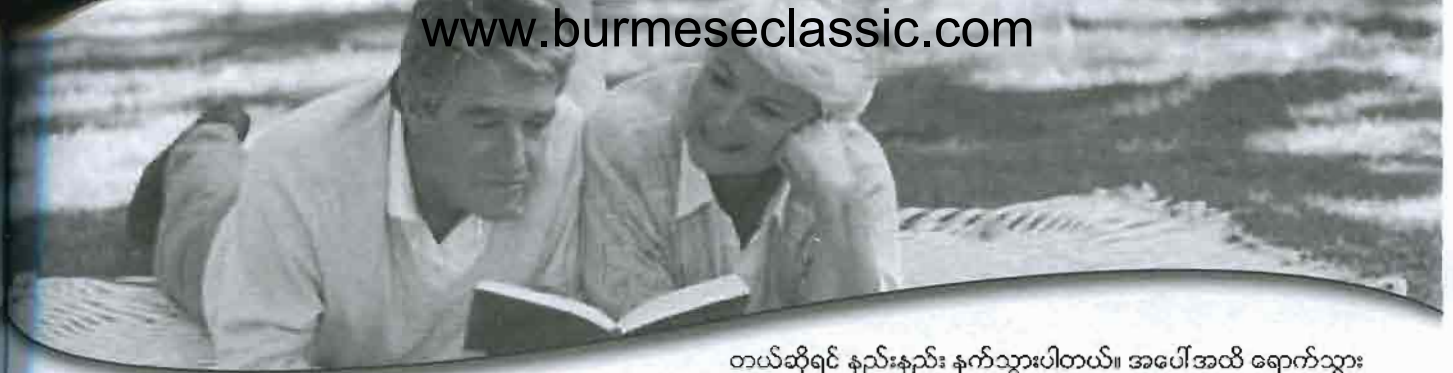
**Q Fuch's Dystrophy ဖြစ် တဲ့ လူနာကို ဘယ်လို ကုသမှုပေး နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။**

**A** မျက်စိက Irritation ဖြစ်ပြီး မျက်ရည်ကျတာ၊ မျက်စိ ခိုးလိုးခုလု ဖြစ်တာ သက်သာစေဖို့အတွက် မျက်ရည်တု (Artificial Tear) ထည့်ပေးပါလား။ တကယ်ကုသမှုအနေနဲ့ လုပ်ရမှာကတော့



www.burmeseclassic.com





ဒီလို ဖြစ်တဲ့အခါ ကုသနည်းက တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ Corneal Graft (အရေးပေါ် မျက်ကြည်လွှာ အစားထိုး ကုသမှု) လုပ်တဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**Q Corneal Graft လုပ်တဲ့ နည်းတွေကို သိပါကုစေ ဆရာ။**

**A** အရင်ကတော့ မျက်ကြည်လွှာ တစ်ခုလုံး ထည့်တဲ့ Full Thickness Corneal Graft လုပ်ပါတယ်။ အဲဒါကို PKP (Penetrating Keratoplasty)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းခေတ်မီလာတော့ Lamellar Graftဆိုတဲ့ နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ဒါက တစ်လွှာချင်းထည့်တဲ့နည်းပါ။ ဥပမာပြောရရင် Epithelium ၊ Stroma နဲ့ Endothelium ဆိုပြီး သုံးလွှာရှိတယ်။ တကယ်လို့ Endothelial မျက်ရင် Endothelial Transplant ဆိုတာ တစ်ခုထည့်ပါတယ်။

**Q Stroma အဆင့်အထိ ထိခိုက်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ကုသမှု ပေးသင့်သလဲ ဆရာ။**

**A** Stroma အဆင့် အထိ ဖြစ်

**အရင်က**

**Full Thickness**

**Corneal Graft**

**လုပ်ရတဲ့အတွက်**

**လူနာရဲ့ မျက်ကြည်လွှာ**

**မဟုတ်ဘဲ**

**တခြားသူရဲ့**

**မျက်ကြည်လွှာတစ်ခုလုံးကို**

**ပြောင်းထည့်လိုက်တာ**

**ဖြစ်တဲ့အတွက်**

**Antigenic Load က**

**ပိုများပါတယ်။**

တယ်ဆိုရင် နည်းနည်း နက်သွားပါတယ်။ အပေါ်အထိ ရောက်သွားတာဖြစ်တဲ့အတွက် Anterior Lamellar Corneal Graft ဆိုတဲ့ နည်းကို သုံးရပါတယ်။ အဲဒီမှာမှ ထိခိုက်တဲ့အဆင့်က Epithelium ပဲဆိုရင် Superficial Anterior Lamellar Graft လုပ်ပြီး အပေါ်အထိ ရောက်နေရင်တော့ Deep Anterior Lamellar Keratoplasty (DALK) လုပ်ပေးရပါတယ်။

အရင်တုန်းကတော့ Endothelial Transplant ဆိုတဲ့နည်းကို လုပ်တဲ့အခါမှာ DSEK(Descemet Stripping Endothelial Keratoplasty) ဆိုတဲ့နည်းကို လုပ်ပါတယ်။ ဒါက ဘာနဲ့ တူသလဲ ဆိုတော့ အတွင်းတိမ်ခွဲသလိုပေါ့။ အတွင်းတိမ်ကို လက် (Manual) နဲ့ ခွဲစိတ်ကုသတာ ရှိသလို ခွဲကြောင်းသေးသေးလေးပေးပြီး စက်နဲ့ ခွဲစိတ် ကုသမှုပေးတာလည်း ရှိပါတယ်။ အရင်ကတော့ PKP လုပ်ရင် ချုပ်ရိုး (Suture) ဝင် ချက် ထည့်ရပါတယ်။ အခုတော့ချုပ်ရိုး(Suture) မထည့်လည်း ရပါတယ်။ ချုပ်ရိုး(Suture) နှစ်ချက် - သုံးချက် လောက်ပဲ ထည့်ရတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

**Q ဒီကုသမှုရဲ့ အားသာချက်ကိုလည်း သိပါကုစေ ဆရာ။**

**A** အရင်က Full Thickness Corneal Graft လုပ်ရတဲ့ အတွက် လူနာရဲ့ မျက်ကြည်လွှာ မဟုတ်ဘဲ တခြားသူရဲ့ မျက်ကြည်လွှာ တစ်ခုလုံးကို ပြောင်းထည့်လိုက်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် Antigenic Load က ပိုများပါတယ်။ အဲဒီလိုများတဲ့အတွက် တုံ့ပြန်မှု (Rejection) ဖြစ်နိုင်ခြေက ပိုများလာပါတယ်။ အခု ဒီနည်းရဲ့ အားသာချက်ကတော့ တစ်လွှာချင်းထည့်တဲ့အတွက် တုံ့ပြန်မှု (Rejection) ဖြစ်နိုင်ခြေက နည်းသွားပါတယ်။ ခိုင်မာမှု (Integrity) က ပိုကောင်း သွားပါတယ်။

**Q မျက်ကြည်လွှာက တယ်လောက်အထိ ထိခိုက်နေသလဲ ဆိုတာကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ ဆရာ။**

**A** လူနာရဲ့ မျက်လုံး မျက်ကြည်လွှာကို Slit-Lampနဲ့ ကြည့်ရပါတယ်။ လူနာမျက်စိအခြေအနေကို ကြည့်ပြီး အပေါ်ယံလောက်ပဲ ထိခိုက်ရင် Superficial Anterior Lamellar Graft လုပ်ပေးရပါတယ်။ နက်နေရင်တော့ Deep Anterior Lamellar Keratoplasty (DALK) လုပ်ပေးရပါတယ်။ ဒါက လူနာရဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး လိုအပ်သလို ကုသမှု ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

ဇွန်နိုင်းဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



www.burmeseclassic.com





နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး  
ဒေါက်တာဝင်းထိုက်ကြည်  
နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း

**Q** ဆရာတို့နား၊နှာခေါင်း၊လည်ချောင်းအထူးကုဆရာဝန်တွေနယ်လှည့်ဆေးကုတဲ့အခါဘာတွေကိုအဓိကလုပ်ဆောင်ရပါသလဲ။  
ကျွန်တော်တို့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအထူးကုဆရာဝန်တွေ နယ်လှည့်ဆေးကုတဲ့အခါမှာ နားလေးရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်ကို လုပ်ရပါတယ်။ နားလေးရောဂါ ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးမှာရှိနေတဲ့ နားလေးရောဂါဖြစ်နေသူ ဦးရေကို လျှော့ချဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**Q** မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးမှာရှိတဲ့နားလေးရောဂါခံစားနေရသူဦးရေကို လျှော့ချဖို့ ဘာတွေလုပ်ဆောင်ပေးနေပါသလဲဆရာ။  
လျှော့ချတဲ့နေရာမှာလည်း နည်းလမ်းပေါင်းစုံ လုပ်ရပါတယ်။ ပညာပေးဟောပြောရတာတွေ ရှိတယ်။ နားလေးရောဂါကို ကုသပေးနိုင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေ မွေးထုတ်ပေးတာ၊ လေ့ကျင့်ပေးတာ၊ သင်ကြားပေးတာတွေရှိပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့စာရွက်စာတမ်းတွေလည်း ထုတ်ပေးတယ်။ အခွေတွေ ထုတ်ထားတာလည်း ရှိတယ်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနဲ့ နယ်လှည့်ပြီး နားခွဲစိတ်တာ၊ နားပြည်ယိုတာ ကုသပေးတာတွေလည်း ပါပါတယ်။

ကခြေညှိဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

တချို့နေရာတွေမှာ ရောဂါကုသဖို့အတွက် လက်လှမ်းမမီနိုင်တာတွေ ရှိနေပါတယ်။ ရန်ကုန်ကိုလာပြီး ဆေးကုသဖို့ဆိုတာ နယ်မှာနေသူတွေအတွက် အခက်အခဲတွေက အများကြီးပါ။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းရောဂါတွေကို နယ်လှည့်ဆေးကုသမှုတွေ လုပ်ဆောင်နေတယ်ဆိုတာ သိရှိရတာကြောင့် နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနယ်လှည့်ကုသမှုတွေမှာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဒေါက်တာဝင်းထိုက်ကြည်နဲ့ တွေ့ဆုံပေးပြန်ခဲ့ပါတယ်။



နား၊ နှာခေါင်း၊  
လည်ချောင်း  
အထူးကုဆရာဝန်များ၏  
နယ်လှည့်  
ဆေးကုသခြင်း



**Q** အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်နေတာအချိန်အတိုင်း အာဟာရအားဖြင့် ဘယ်လောက်ကြာပါပြီလဲ ဆရာ။

အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ လုပ်ဆောင် နေတာ ၁၀ နှစ်ကျော်လောက်ရှိပါပြီ။ ၂၀၀၃ - ၂၀၀၅ ခုနှစ်အတွင်းနဲ့ ၂၀၀၅ - ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်အတွင်းမှာ နားလေးသူဠီးရေ ဘယ် လောက်ရှိသလဲ၊ ဘယ်လိုရောဂါအကြောင်း ရှင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာလဲဆိုတာ စစ်တမ်း ကောက်ပါတယ်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ကချင်ပြည်နယ်၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး အတော်များများ စစ် တမ်းကောက်ထားပါတယ်။ ကောက်တဲ့ စစ် တမ်းတွေရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံလူ ဦးရေရဲ့ ၁၁ ရာခိုင်နှုန်းက နားလေးရောဂါ ဖြစ်နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆိုးဆိုးရွား ရွား နားလေးတဲ့သူတွေက တစ်ရာခိုင်နှုန်း လောက်ရှိပါတယ်။ ခွဲစိတ်ကုဖို့ လိုတဲ့သူတွေ က နှစ်ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ သုံးရာခိုင်နှုန်းကြားမှာ ရှိပါတယ်။

**Q** ဒီလိုတွေရှိမှုအပေါ်ဆရာတို့ရဲ့ဆောင်ရွက် ပေးမှုကိုလည်း သိပါရစေဆရာ။

ဒီတွေ့ရှိချက်တွေကို အခြေခံပြီး နယ် လှည့်ဆေးကုသတဲ့အဖွဲ့တွေ ဖွဲ့ကာ ကုသမှု တွေ ပြုလုပ်ကြရပါတယ်။

**Q** နယ်လှည့်ဆေးကုသရတဲ့အခါ ကြုံတွေ့ရ တတ်တဲ့ အခက်အခဲတွေရှိရင်လည်း ပြောပြပေးပါဆရာ။

နယ်လှည့်ပြီး ဆေးကုဖို့အတွက်ဆိုရင် စိစဉ်ရတာ အခက်အခဲ နည်းနည်းရှိပါတယ်။ ရန်ကုန်က အထူးကုဆေးရုံကို လာပြတဲ့လူနာ တွေအနေနဲ့ ဆေးရုံမှာ လာပြတယ်။ ခွဲစိတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုရင်လည်း ဆေးရုံမှာ ခွဲဖို့အ ဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားပြီးသားပါ။ နယ်လှည့် ကုသတဲ့အခါကျတော့ ခွဲစိတ်ဖို့အတွက်ဆိုရင် ပစ္စည်းပစ္စယတွေ လိုတယ်။ ခွဲပေးမယ်သူတွေ လိုတယ်။ နယ်မှာ တာဝန်ကျနေတဲ့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းကု ဆရာဝန်တွေဆိုမှာ အကူအညီတောင်းရတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ် အားအကူအညီကို ရယူပြီးလည်း လုပ်ရပါ တယ်။ နယ်မှာရှိတဲ့၊ ခွဲစိတ်ခန်းမှာရှိတဲ့ ဆရာ

ကျွန်တော်တို့ ကွင်းဆင်းပြီး နယ်လှည့်ကုသမှု လာမယ်ဆိုတာကို လူနာတွေ သိဖို့အတွက် Information

အရောက်သိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ နယ်က ဆေးရုံအုပ်ကြီးတွေ၊ သူနာပြုတွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေနဲ့ အကူအညီတွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။

■ - - - - - ဝန်၊ ဆရာမတွေလည်း လိုပါတယ်။

**Q** ဆရာတို့နယ်လှည့်ကုသမှုလုပ်တဲ့အခါ လူနာတွေသိရှိအောင် ဘယ်လိုဆောင် ရွက်ပါသလဲဆရာ။

ကျွန်တော်တို့ ကွင်းဆင်းပြီး နယ်လှည့် ကုသမှုလာမယ်ဆိုတာကို လူနာတွေ သိဖို့အ တွက် Information အရောက်သိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ နယ်က ဆေးရုံအုပ်ကြီးတွေ၊ သူ နာပြုတွေ၊ သားဖွားဆရာမတွေရဲ့ အကူအ ညီတွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ အဲဒီလိုကုဖို့ အတွက် ငွေရေးကြေးရေးလည်း လိုပါတယ်။ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာတွေလည်း လိုတယ်။ ကျွန်တော်တို့တတ်နိုင်သလောက် အခမဲ့ ကု လို့ ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။ အဓိကကတော့ နယ်လှည့်ဆေးကုဖို့အတွက် ကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေး ဦး စီးဌာနနဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့ကနေ ပူး ပေါင်းပြီးတော့ ကျွန်တော်အဖွဲ့ကို ထောက်ပံ့ ပေးပါတယ်။ အဲဒီကအထောက်အပံ့မတွေနဲ့ နယ်လှည့်ဆေးကုသတွေ ဆောင်ရွက်ကြတာ ပါ။ ရရှိတဲ့ အထောက်အပံ့ပေါ် မူတည်ပြီး တော့ တစ်နှစ် နှစ်ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် တစ်နှစ်



သုံးကြိမ်လောက် ထွက်ပါတယ်။

**Q** နယ်လှည့်ဆေးကုသမှုပေးခဲ့တဲ့နေရာတွေ အတော်များပါပြီလား။ ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

တစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ် သွားရောက် ဆေး ကုသခဲ့တဲ့နေရာတွေ မတူညီပါဘူး။ မနှစ်က ဆိုရင် ချင်းတောင်ကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ က ချင်ပြည်နယ်ကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနေရာ တွေမှာကျတော့ ထူးခြားလာတာ တစ်ခုရှိ တယ်။ နားအာရုံကြောအားနည်းတဲ့ ရောဂါ တွေ အဖြစ်များပါတယ်။ ငှက်ဖျားဆေးကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ တစ်ခါတလေကျတော့ တောင် တန်းဒေသမှာ နားပြည့်ယိုရောဂါမရှိဘူးလို့ တွက်ဆထားခဲ့ပေမယ့် ကုသခဲ့ရတာတွေ လည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီနှစ်ကတော့ ထားဝယ်၊ စစ်ကိုင်းနဲ့ မအူပင်မှာ နယ်လှည့် ကုသမှုတွေ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဒေ သမှာ ရှိတဲ့ နား၊ နှာခေါင်း လည်ချောင်းကု ဆရာဝန်တွေကတော့ တစ်လကျော်လောက် ကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါတယ်။ သူတို့ဆီမှာ ဘာပစ္စည်းတွေ ရှိလဲ၊ ဘာပစ္စည်း တွေ မရှိဘူးလဲ ဆိုတာ ကြိုတင် ဆက်သွယ် ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လာမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ရပ်ကွက်တွေထဲ ကြိုတင်အ ကြောင်းကြားထားကြတယ်။ ဝန်ကြီးဌာန တွေဆီကိုလည်း ခွင့်ပြုချက်တောင်း ရပါ တယ်။ အဲဒီလိုအဆင့်တွေ အများကြီး ကေဠု ဖြစ်ရပါတယ်။ လူနာတွေ လက်မမီးမိ





နယ်လှည့်ဆေးကုရင်  
Result  
ကောင်းအောင်  
ကျွန်တော်တို့  
တတ်နိုင်သလောက်  
Standard

အောင်ပါ။ နယ်ကလူ (ဥပမာ-မအူပင်) ဆိုရင် ရန်ကုန်ကို ဆင်းလာပြီး ကုသဖို့ သိပ်မဝေးဘူးလို့ ယူဆလို့ ရပါတယ်။ လိုင်းကားနဲ့ လာမယ်ဆိုရင် နှစ်နာရီလောက်ပဲ ကြာပြီး လှိုင်သာယာအဝေးပြေးဝင်းကို ရောက်ပါတယ်။ လာနိုင်တဲ့လူလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က မအူပင်လို ဆေးရုံမျိုးမှာ နားခွဲစိတ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းကိရိယာတွေ မရှိပါဘူး။ အဲဒီလို ခွဲစိတ်မှုတွေလုပ်ဖို့အတွက် အခက်အခဲရှိတာတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ သွားကူညီတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**Q အခက်အခဲတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးဆက်လက်ရှင်းပြပေးပါဆရာ။**

နယ်လှည့်ဆေးကုသရင် ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတစ်ခုကတော့ လျှပ်စစ်မီးပါ။ လျှပ်စစ်မီးကတော့ သိတဲ့အတိုင်း တစ်နိုင်လုံးမှာကို အခက်အခဲရှိနေတာပါ။ ရန်ကုန်မှာတော့ မီးပျက်တယ်ဆိုရင်တောင် ဆေးရုံတွေကို ဦးစားပေးတဲ့အတွက် မီးပျက်တာ နည်းတယ်။ နယ်သွားတော့ မအူပင်မှာဆိုရင် နှစ်ရက်တောင် မီးစက်နဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုလုပ်ရပါတယ်။ ပြောရောဂါတာက မိုက်ခရိုစကုပ်တို့၊ နားစမ်းတဲ့ စက်တို့ဆိုတာ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေပါ။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေက မီးအားအတက်အကျကို သိပ်မခံနိုင်ပါဘူး။ ချင်းတောင်တုန်းက မီးစက်နဲ့ သုံးတာ စက်တွေ ပျက်စီးသွားပါတယ်။ ကျွန်တော်က အဲဒါမျိုးဖြစ်မှာ အရမ်းကြောက်

ပြည့်အောင် ကြိုးစားပြီး  
လုပ်ပါတယ်။ Result တွေလည်း  
သိပ်ပြီးတော့ မဆိုးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့  
ဆေးရုံမှာ ခွဲစိတ်ကုသရသလောက်တော့  
မခံနိုင်သေးပါဘူး။

ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် မအူပင်သွားတုန်းက ကျွန်တော်တို့က မီးစက်ပါ ယူသွားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကံကောင်းချင်တော့ မအူပင်က မီးစက်က အသုံးပြုလို့ကောင်းကောင်းရပါတယ်။ နောက်အခက်အခဲတစ်ခုက ခွဲစိတ်ပစ္စည်းတွေမရှိတော့ ရှိတဲ့ ခွဲစိတ်တဲ့ ကိရိယာတွေ အကုန်လုံးကို သယ်သွားရပါတယ်။

**Q နယ်လှည့်ကုသမှုပေးတဲ့အခါဆရာတို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တာတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ်။**

ဒီအခက်အခဲတွေ အကုန်လုံး ကျော်လွှားပြီး ခွဲစိတ်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နေ့ကို အယောက် ၂၀ နဲ့ ပြင်ပလူနာက ၂၀၀ ကျော်ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ နားအကြားအာရုံကို စက်နဲ့စမ်းသပ်တာ၊ လိုအပ်ရင် နားကြားကိရိယာတပ်ဆင်တာတွေလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ အကြားအာရုံချို့တဲ့ပြီး နားလေးရတဲ့ အကြောင်းကို ပညာပေးဟောပြောတာတွေလည်း လုပ်ပါတယ်။

**Q နယ်လှည့်ကုသမှုကိုဆက်လုပ်ဖို့ကောင်းအစီအစဉ်ရှိပါသလား ဆရာ။**

အစီအစဉ်ရှိပါသလား ဆရာ။

နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းက ဆရာဝန်တွေ များလာသလို လူနာအတော်များများကလည်း ခရိုင်ဆေးရုံတိုင်းမှာ အလွယ်တကူ ပြသနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီခရိုင်ဆေးရုံမှာလည်း နားနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ခွဲစိတ်ကုပစ္စည်းကိရိယာတွေ အစုံရှိမယ်၊ ခွဲစိတ်ဖို့ပစ္စည်းတွေရှိမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ နယ်လှည့် ကုသရတဲ့ အကြိမ်ရေ လျော့လာမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အခုအဲဒါတွေ လတ်တလောမှာ အဲဒီလိုတွေ မပြည့်စုံသေးသရွေ့ ဒီလိုပဲ နယ်လှည့်ကုသမှုတွေ လုပ်နေရဦးမှာပါ။

**Q ဆရာတို့နယ်လှည့်ကုသတဲ့ပြုမူနား၊နှာခေါင်း၊လည်ချောင်းကုဆရာဝန်မရှိရင်ကုသမှုအတွက်အခက်အခဲဖြစ်နိုင်ပါသလားဆရာ။**

တစ်ခါတလေကျရင် နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းကု ဆရာဝန်တွေ မရှိတဲ့နေရာမှာ လူနာတွေအနေနဲ့ ဆေးကုလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နားခွဲစိတ်တာက အရေးကြီးသလိုပဲ ခွဲပြီးရင် Follow up ပြန်ပြုပြီးတော့ လိုအပ်တဲ့ကုသမှုပေးဖို့က အရေးကြီးတယ်။ ညီတူညီမျှ အရေးကြီးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နယ်လှည့်အဖွဲ့က ခွဲပြီးထားခဲ့ရင် လူနာတွေအတွက် ရလဒ်က မကောင်းပါဘူး။ နယ်လှည့်ဆေးကုရင် Result ကောင်းအောင် ကျွန်တော်တို့ တတ်နိုင်သလောက် Standard ပြည့်အောင် ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါတယ်။ Result တွေလည်း သိပ်ပြီးတော့ မဆိုးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခက်ခဲတဲ့ရောဂါ ခွဲစိတ်မှုတွေတော့ နယ်လှည့်ပြီး မလုပ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒါတွေကလည်း ခုနက ပြောသလို ပစ္စည်းကိရိယာအခက်အခဲတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

**Q ဆရာအနေနဲ့ပြည့်စွက်ပြောကြားလိုတာများရှိရင်သိချင်ပါတယ်။**

ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့က ရန်ပုံငွေရမယ်ဆိုရင်တော့ ဆက်ပြီး လုပ်ဆောင်သွားဖို့ ရှိပါတယ်။ ရန်ပုံငွေတွေလည်း လိုအပ်နေပါတယ်။ နယ်လှည့်ဆေးကုမယ်ဆိုရင် အများကြီး အားစိုက်မှ ရပါတယ်။ အားစိုက်မှုရှိသလောက် လူနာတွေရဲ့ အကျိုးရှိမှုလည်း များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလှူရှင်တွေကိုလည်း လိုအပ်နေပါသေးတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ၊  
ဇာမြည်ဝင်း(ဆေးဝါးကဏ္ဍသိုလ်)







ရွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



# CONTROL YOUR DIABETES FOR LIFE

တွဲဖက်ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးကိုကို  
အထွေထွေရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်  
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

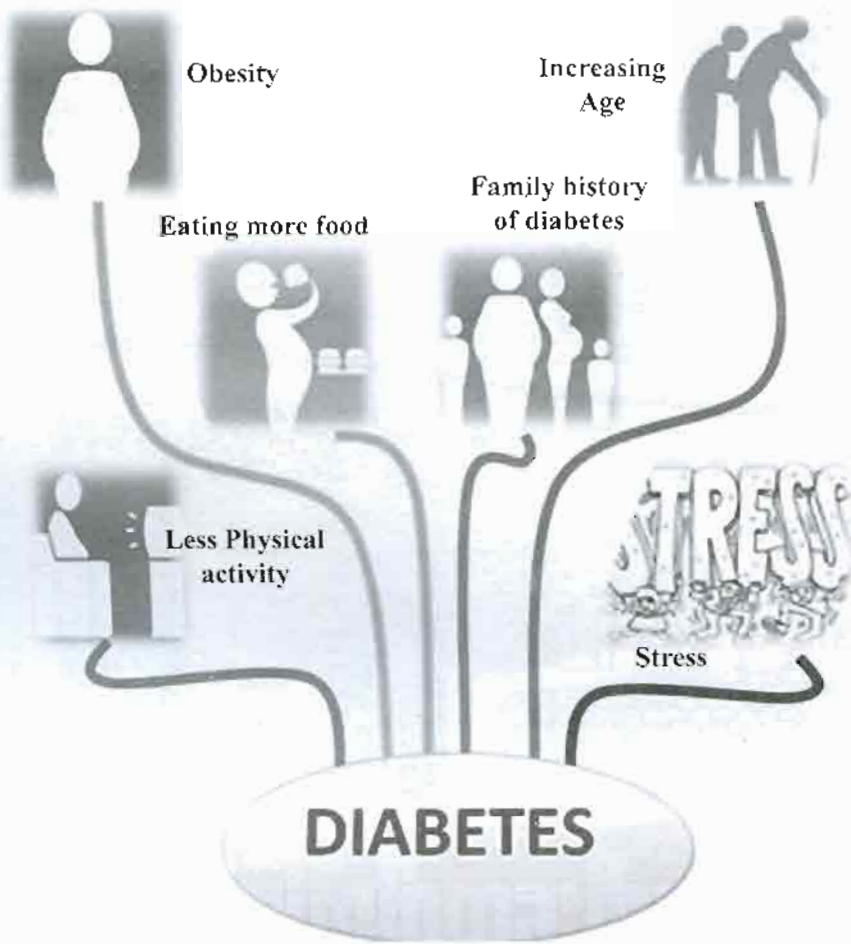


## ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါတွဲဖြစ်လျှင်

ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါတွဲဖြစ်တာကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေဖြစ် တတ်သလဲ၊ ဆီးချိုရှိသူတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါဝင်လာခဲ့ရင် ဘယ်လို ကုသမှုခံယူရမလဲဆိုတာကို အသေးစိတ် သိစေဖို့ရာအတွက် ရန်ကုန်၊ မြောက်ဥက္ကလာပဆေးရုံကြီးမှ အထွေထွေရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး တွဲဖက်ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးကိုကိုနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေး ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။







ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုကို ထိန်းထားနိုင်တဲ့ အတွက် ဆီးချိုရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါကိုတော့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါသည် ၁၀၀ မှာ ၅၉ ရာခိုင်နှုန်းက မျိုးရိုးကြောင့် ဖြစ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ရင်တော့ အဲဒီနှစ်ခုက ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်တတ်ပေမယ့် ကာကွယ်လို့တော့ မရနိုင်ပါဘူး။

**Q** ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါတွဲ ဖြစ်တာကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဘယ်လို ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသလဲ ဆရာ။

**A.** ဆီးချိုရောဂါကိုယ်တိုင်က လေဖြတ်နိုင်ခြေ အရမ်းများပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါကလည်း လေဖြတ်ဖို့လမ်းများပါတယ်။ ဆီးချိုကလည်း နှလုံးကိုထိတယ်။ သွေးတိုးကလည်း နှလုံးကို ထိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီရောဂါနှစ်ခု တွဲနေရင် လေဖြတ်ဖို့လည်း အရမ်းလွယ်သလို၊ နှလုံးရောဂါကိုလည်း ပိုပြီးဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ကိုလည်း ပိုပြီးပျက်စီးစေပါတယ်။ မျက်လုံးကိုလည်း ထိပါတယ်။ ရောဂါတစ်ခုချင်းကိုယ်တိုင်က အဲဒီ

**Q** ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသလားဆရာ။

**A.** ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါနဲ့အမြဲတွဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရယ်၊ သွေးတိုးရယ်၊ နှလုံးရောဂါရယ်၊ လေဖြတ်တာရယ်၊ အဆီများတာရယ် ဒီငါးမျိုးက အမြဲတမ်းတွဲနေတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုနဲ့သွေးတိုးက အစကတည်းက တွဲနေတာမျိုးရှိတဲ့အပြင် ဆီးချိုရောဂါက ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့အခါမှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆီးချိုနဲ့ သွေးတိုးက ပိုပြီးတော့ တွဲဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။

**Q** ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ဘယ်လောက်များပါသလဲ ဆရာ။

**A.** ဆီးချိုရောဂါရှိသူမှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နှုန်း ဘယ်လောက် များသလဲဆိုရင် ၃၀ကနေ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိရှိပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ

သွေးတိုးကလည်းမိဘမျိုးရိုးကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါပဲဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ဘာသာဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုကလည်းမိဘမျိုးရိုးကြောင့်ရောနေထိုင်မှုစရိုက် (Lifestyle) ကြောင့်ပါဖြစ်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုကို ထိန်းထားနိုင်တဲ့အတွက် ဆီးချိုရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့သွေးတိုးရောဂါကိုတော့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

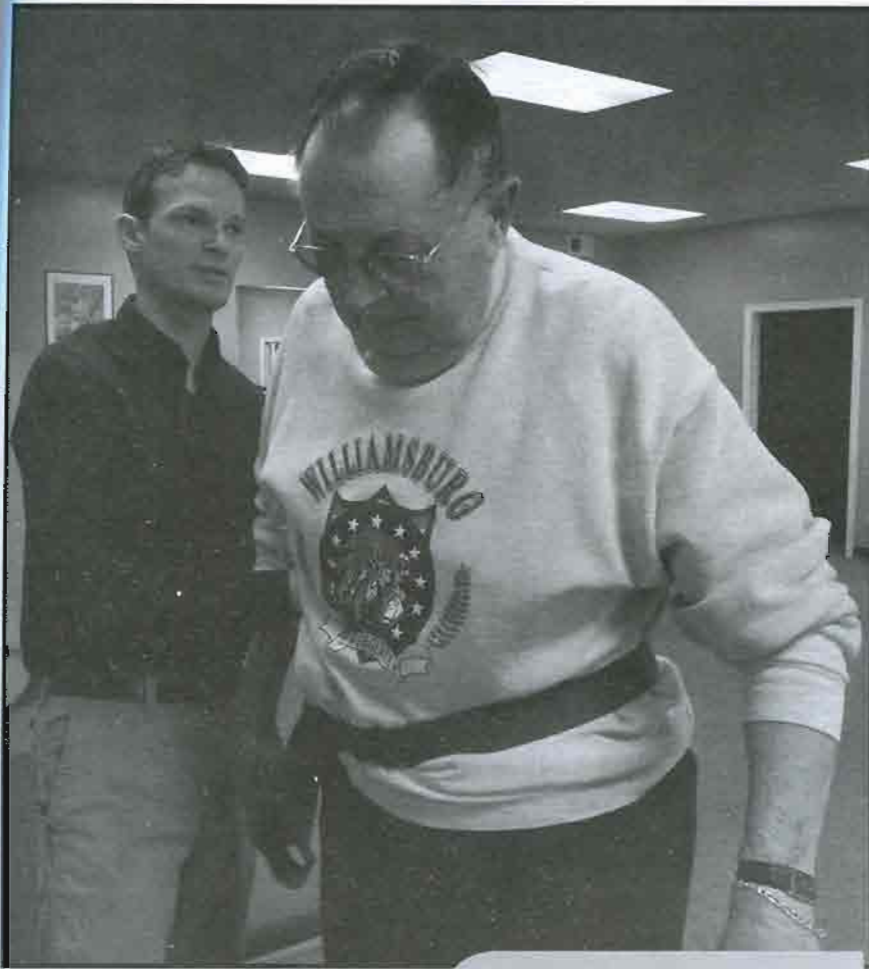
ကိုကောင်းကောင်းထိန်းနိုင်ရင် သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆီးချိုကို နိုင်အောင် မထိန်းရင်တော့ ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မယ်။ ကျောက်ကပ်ထိရင်တော့ သွေးတိုးက ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုကို ထိန်းထားနိုင်ရုံနဲ့တော့ သွေးတိုးကို ကာကွယ်နိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သွေးတိုးကလည်း မိဘမျိုးရိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ဘာသာဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုကလည်း မိဘမျိုးရိုးကြောင့်ရော နေထိုင်မှုစရိုက် (Lifestyle) ကြောင့်ပါ ဖြစ်လာတာ

အချက် လေးချက်ကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါနှစ်ခုပေါင်းလိုက်ရင် ပိုပြီးတော့ ဖြစ်ဖို့ လွယ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရောဂါ နှစ်ခုကြောင့် လေမဖြတ်အောင်၊ မျက်စိ မထိအောင်၊ နှလုံးနဲ့ ကျောက်ကပ်မထိအောင် အထူးဂရုပြုကာကွယ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

**Q** ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါတွဲ ဖြစ်ရင် ဘယ်လို ကုသမှုယူရပါသလဲ ဆရာ။

**A.** ဆီးချိုရောဂါအတွက် ဆီးချိုဆေးမှန်မှန်သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သွေးတိုး





ရောဂါအတွက်လည်း သွေးတိုးကျဆေးကို မှန်မှန်သောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်တဲ့ အဲဒီရောဂါနှစ်ခုကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ထိန်းလို့ရပါတယ်။ အချို့များလွန်းတာ၊ အဆီအိမ်များလွန်းတာ၊ အငန်များလွန်းတာတွေကို ရှောင်ရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန် လုပ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ Lifestyle က အရေးအကြီးဆုံးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရေများများ သောက်ပါ။ အသီးအရွက် များများ စားပါ။ တက်ကြွတဲ့လူနေမှုပုံစံဖြစ်အောင် နေပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုက ရောဂါနှစ်ခုလုံးကို ပိုဆိုးရွားစေတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့ချ ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

**Q ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ နှစ်မျိုး စလုံးဖြစ်တဲ့အခါ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရပါသလား ဆရာ။**

A. ဒီရောဂါနှစ်ခုလုံးတွဲဖြစ်နေရင် အသက်အန္တရာယ်လည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ လေဖြတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်သွား

**ဆီးချိုသမားနှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလို့ Stent ထည့်ရင်ဆရာဝန်တွေက ဆီးချိုကိုနိုင်အောင်ထိန်းဖို့ပြောရပါတယ်။ အက်စ်ပရင်ဆေးကိုမှန်မှန်သောက်ဖို့ ပြောရပါတယ်။ ချဲ့လိုက်တဲ့စတန့်က ပြန်ပိတ်သွားနိုင်လို့ပါ။**

နိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်လည်း ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရောဂါ နှစ်ခု ရှိတဲ့သူတွေ လိုက်နာဖို့ ABCDE ဆိုတဲ့ အချက်လေးကို ချမှတ်ထားပါတယ်။

A for Aspirin/Advice - အက်စ်ပရင်ဆေးသောက်ပါ ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။

B for Blood Pressure - သွေးဖိအားကို ၁၄၀ / ၉၀အောက် ထိန်းရပါမယ်။

C for Cholesterol - သွေးတွင်းကို

- လက်စထရောကို စစ်ဆေးရပါမယ်။
- HDL က ၅၀ အောက် ရှိရပါမယ်။
- LDL က ၁၀၀ အောက် ရှိရပါမယ်။
- TG( Trygliceride) က ၁၅၀ အောက် ရှိရပါမယ်။
- Total Cholesterol က ၂၀၀ အောက် ရှိရပါမယ်။

D for Diabetes - သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကိုလည်း ပုံမှန်အတိုင်းအတာအတွင်း ရှိနေအောင် စစ်ဆေးထိန်းသိမ်းရပါမယ်။

E for Exercise - လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။

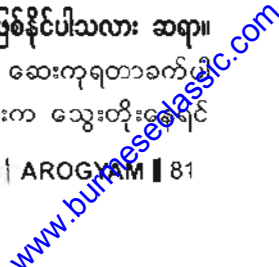
ABCDE ဆိုတဲ့ အလွယ်အချက်လေးတွေ ကျွန်တော်တို့ချမှတ်ထားပါတယ်။ နောက်ထပ် သိသင့်တာက ဆီးချိုသမားတွေက သွေးကြောတွေကျဉ်းသွားပါတယ်။ သွေးကြောတွေကျဉ်းသွားတဲ့ အတွက် ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးကို သွေးလည်ပတ်မှုက နည်းသွားပါတယ်။ အဲဒီအတွက် လေဖြတ်ဖို့ များပါတယ်။

**Q ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါတွဲဖြစ်နေရင် ဘယ်လို အစားအသောက်တွေကို ရှောင်ဖို့လိုအပ်ပါသလဲ ဆရာ။**

A. အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် အတွက်ကတော့ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီအိမ်များလွန်းတာရှောင်ပါ။ အသီးအရွက်၊ ငါးအစရှိတာတွေစားပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ဆေးက ဘောက်ရတာများပါတယ်။ ဆီးချိုသမား သွေးတိုးရင် အနည်းဆုံး ဆေးနှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုး သုံးရပါတယ်။ ဆီးချိုသမား နှလုံးရောဂါဖြစ်ရင် သွေးကြောက တစ်နေရာလေးပိတ်တာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ပြင်လိုက်ကြီး ကျဉ်းလာပြီး ပိတ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုသမား နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလို့ Stent ထည့်ရင် ဆရာဝန်တွေက ဆီးချိုကိုနိုင်အောင် ထိန်းဖို့ ပြောရပါတယ်။ အက်စ်ပရင်ဆေးကို မှန်မှန်သောက်ဖို့ ပြောရပါတယ်။ ချဲ့လိုက်တဲ့ စတန့်က ပြန်ပိတ်သွားနိုင်လို့ပါ။

**Q ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ နှစ်မျိုး စလုံးဖြစ်တဲ့အခါ ဆေးကုသမှုအပိုင်းမှာ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသလား ဆရာ။**

A. ဒီလိုလူတွေက ဆေးကုရတာခက်ပါတယ်။ ဆီးချိုသမားက သွေးတိုးနေရင်







အနည်းဆုံး နှစ်မျိုး - သုံးမျိုး ပေါင်းကုရပါ  
တယ်။ ဆီးချိုကလည်း ကျွဲဖိုသိပ်မလွယ်ပါ  
ဘူး။ အဲဒီဆေးအပြင် အက်စ်ပရင်ဆေးလည်း  
ထည့်ရပါတယ်။ နောက် ကိုလက်စထရောကို  
ကျစေတဲ့ ဆေးတွေလည်း ပေးရပါတယ်။  
အကောင်းဆုံးကတော့ မဖြစ်သေးခင် ကာကွယ်  
ပါ။ အဖေ့အမေမှာ ဆီးချိုနဲ့ သွေးတိုးရော  
ဂါ မျိုးရိုးရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အသက်  
ငယ်သေးလို့ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင် အဲဒီလူ  
တွေက ပိုပြီးသတိထား ပြီးနေသင့်ပါတယ်။  
ကျန်းမာတဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့အမြဲနေဖို့လိုပါ  
တယ်။ တစ်နေ့ နာရီဝက်၊ တစ်ပတ် ငါးရက်  
လောက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရပါမယ်။  
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် နည်းနည်း ရင်တုန်ရ  
မယ်။ ချွေးထွက်အောင်လုပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။  
ကာကွယ်နေရင်း ဖြစ်သွားခဲ့ရင်လည်း သတ်  
မှတ်ထားတဲ့အတိုင်းအတာအတိုင်း ဆီးချို  
သွေးချို ရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါကို နိုင်  
အောင် ထိန်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။

**Q ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ  
တွေမှာ အရက်ကြောင့် ဘယ်လိုထိခိုက်  
မှုတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။**

A. အရက်က သွေးတိုးရောဂါကို ဒုက္ခပေးပါ  
တယ်။ နိုင်ငံခြားက အေးတဲ့အတွက် အ  
ရက်မသောက်နဲ့လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ သူတို့  
ဆီမှာ အရက်မသောက်နဲ့လို့ ပြောလို့မရ  
တဲ့အတွက် ဆေးလိပ်မသောက်ရလို့ ပြော

ပေမယ့် အရက်မသောက်ရလို့ မပြောပါဘူး။  
အရက်ကို အလွန်အကျွံမသောက်ရ၊ အန္တ  
ရာယ်မရှိအောင် သောက်ပါလို့ ပြောထားပါ  
တယ်။ မသောက်တတ်တဲ့သူကိုတော့ သောက်  
ပါလို့ မပြောပါဘူး။ မသောက်နဲ့လို့ ပြောချင်  
ပါတယ်။ သောက်တတ်တဲ့သူကိုတော့ အန္တ  
ရာယ်မရှိအောင် သောက်ပါလို့ ပြောလိုပါ  
တယ်။ ယောက်ျားလေးဆိုရင် သုံးယူနစ်၊  
မိန်းမဆိုရင် နှစ်ယူနစ် တစ်ရက်အတွက်  
သောက်နိုင်ပါဖာယ်။ တစ်ယူနစ်ဆိုတာက  
တော့ အရက် တစ်ပက်၊ ပိုင်တစ်ခွက်နဲ့ ညီမျှ  
ပါတယ်။ ပိုင်အနီကို တစ်ပက်၊ နှစ်ပက်လောက်  
သောက်ရင် သွေးကြောတွေ ကျယ်လာပါ  
တယ်။ တစ်နေ့ကို တစ်ခွက်-နှစ်ခွက်လောက်  
သောက်တယ် ဆိုရင်၊ ပြီးတော့ အခွံမာတဲ့  
အသီးရယ်၊ သံလွင်ဆီရယ်၊ ငါးရယ်၊ အရွက်  
သုပ်ရယ် စားတဲ့သူတွေက အသက်ပိုရှည်  
တာကို တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အညို  
ရောင်၊ အမည်းရောင် ချောကလက် အနည်း  
ငယ်စားရင် သွေးကြောကျယ်စေတယ်။  
ကောင်းတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကယ်လိုရီများ  
တဲ့အတွက် ပမာဏ အနည်းငယ်ထက် ပိုစား  
လို့တော့ မကောင်းပါဘူး။ ဆေးလိပ်က သွေး  
ကြောကို ကျဉ်းစေပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချို  
ရောဂါနဲ့ နှလုံးသမားတွေက သွေးကြောကျဉ်း  
တတ်တဲ့အတွက် ဆေးလိပ်သောက်ရင်  
အန္တရာယ် အရမ်းများပါတယ်။ အရက်က  
သတ်မှတ်ထားသလောက် သောက်ရင် သွေး

ကြောကျယ်တယ်ဆိုပေမယ့် ပိုများသွားခဲ့  
ရင်တော့ ပြောင်းပြန်ပြန်ဖြစ် သွားပါတယ်။  
သွေးကြောတွေ ပြန်ကျဉ်းသွားပါတယ်။  
အသည်းကိုလည်း ထိလာနိုင်ပါတယ်။ ပိုပြီး  
သွေးတိုးစေပါတယ်။ အရက်က ကယ်လိုရီ  
တစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေကထမင်း  
မစားဘဲ အရက်ပဲ သောက်တယ်ဆိုပေမယ့်  
ကယ်လိုရီက တက်နေတတ်ပါတယ်။ အရက်  
က သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ပိုပြီး မတည့်ပါဘူး။

**Q ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း  
အများပြည်သူကို ပညာပေးလိုတဲ့ အချက်  
တွေရှိရင် ပြောပြပေးပါ ဆရာ။**

A. ဆီးချိုရောဂါနဲ့သွေးတိုးရောဂါ နှစ်ခု  
တွဲဖြစ်နေသူတွေက ဆေးအများကြီး သောက်  
ရတဲ့အတွက် ညည်းညူတတ်ကြပါတယ်။  
ဆီးချိုရောဂါကို သတိထားလည်း ဆေးက နှစ်  
မျိုး - သုံးမျိုး လောက် သောက်ရတယ်။ သွေး  
တိုးရောဂါကလည်း ဆေးက နှစ်မျိုး - သုံးမျိုး  
လောက် သောက်ရတယ်။ နောက်ပြီး  
လေမဖြတ်အောင် ကာကွယ်တဲ့ဆေးလည်း  
သောက်ရတယ်။ ကယ်လိုရီကျဆေးလည်း  
သောက်ရတယ်။ ကြားထဲ အားနည်းနေရင်  
အားဆေးလည်း ပေးရပါတယ်။ အားလုံး ၁၀  
မျိုးလောက်ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ဆေးတွေကို  
မိမိသဘောနဲ့ ဖြတ်ပစ်တတ်ကြပါတယ်။  
အဲဒါတွေက ရောဂါကိုပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။  
ဆီးချိုသမား ၁၀၀ မှာ ၇၀ က နည်း သွေး  
ကြောပိတ်ပြီး သေဆုံးကြတာပါ။ ၁၀ ရာခိုင်  
နှုန်းက ကျောက်ကပ်ကြောင့် သေဆုံးကြ  
ပါတယ်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းက လေဖြတ်ပြီး သေ  
ကြပါတယ်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကသာ ဆီးချို  
သွေးချိုရောဂါကြောင့် သေဆုံးတာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ အဲဒါတွေက ဆေးတွေ များတယ်ဆို  
ပြီး ဆေးတွေဖြတ်လိုက်တဲ့အတွက် ဖြစ်သွား  
တာပါ။ အများစုက ဆေးတွေသောက်တာ  
များတဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်ထိနိုင်တယ်  
လို့ထင်ပြီး ဖြတ်လိုက်တတ်ပါတယ်။ တကယ်  
တော့ ဆေးမသောက်ဘဲ ဆီးချို သွေးချိုရော  
ဂါကို မထိန်းခဲ့ရင်သာ ကျောက်ကပ်ကို ထိ  
စေနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။  
ဇွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com





# သေစေနိုင်လောက်သည့် ဆေးမှားယွင်းသုံးစွဲမှုများ

ဒေါက်တာကျော်စွာထွန်း(ဆေးဝါးဗေဒ)

**ကိုး** ဂဏန်းများက အံ့ဩဖွယ်ကောင်းပေစွ။ တစ်နှစ်တာကာလအတွင်း ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆေးမှားယွင်းသုံးစွဲမှုများကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာထိခိုက်ခြင်းတို့ ခံစားခဲ့ကြရသူများမှာ ၁.၅ သန်းခန့်ရှိပြီး လူပေါင်းတစ်သိန်းခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။ ထို့ပြင် ထိုသေဆုံးမှုအားလုံးသည် ကာကွယ်၍ရနိုင်သော အကြောင်းတရားများသာဖြစ်ပေသည်။ အဖြေကဘာပါလဲ။ ၎င်းမှာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရန်သာဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်အလက်များမှာ ပညာရှင်များက ပြောပြသည့်သေစေနိုင်လောက်သော သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာထိခိုက်စေနိုင်လောက်သော ဆေးမှားယွင်းသုံးစွဲမှုပုံစံများဖြစ်ကြပေသည်။

**၁။ နာမည်ဆင်တူသော ဆေးနှစ်မျိုးအား မှားသောက်မိခြင်း**  
ဤသို့သော မှားယွင်းသုံးစွဲမှုများမှာ ဆရာဝန်လက်ရေးကို ဖတ်မရခြင်း၊ ဆေးအရောင်းဆိုင် ကွန်ပျူတာအတွင်းသို့ ဆေးနာမည်မှားယွင်းရိုက်ထည့်မိခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးထားရာနေရာမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဆေးအရောင်းဆိုင်များတွင် ဆေးများအား အကွာရာစဉ်လိုက်စီထားလေ့ရှိခြင်းကြောင့် နာမည်တူဆေးများမှာလည်း ဘေးချင်းကပ်လျက်ရှိနေတတ်ပြီး ဆေးယူသူအနေဖြင့် မှားယွင်းထုတ်မိရန် လွယ်ကူပေသည်။ Medication Error Reporting





**ဆေးများမှာ  
အခြားဆေးတစ်မျိုး၏  
အာနိသင်ကို ပိုကောင်းအောင်  
လုပ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့  
အခြားဆေးတစ်မျိုး၏  
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို  
ပိုဆိုးအောင်လည်း  
လုပ်နိုင်ပေသည် . . .**

စားသွားပေးလိမ့်မည်။ သင်က ဆေးအညွှန်းဖြင့် ဆေးဆိုင်တွင် သွားရောက်ဝယ်ယူဖြစ်ပါက ဆေးဝယ်ပြီးနောက် ဆေးညွှန်းတွင် ပါဝင်သော ဆေးအမည်၊ ဆေးပမာဏ၊ သုံးစွဲပုံစံသည်တို့ တူညီခြင်း ရှိ၊ မရှိအား စိစစ်ရပေမည်။

**၂။ ဆေးတစ်မျိုးက တစ်မျိုး၏ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးအား ပိုဆိုးစေနိုင်သော ဆေးနှစ်မျိုး နှင့်အထက်သောက်သုံးမိခြင်း**

သင်သောက်သော ဆေးတိုင်းတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် တကယ်ပြဿနာက ဆေးနှစ်မျိုးနှင့်အထက် တစ်ပြိုင်တည်း သောက်ရသောအခါများတွင် ပို၍ ဆိုးတတ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို

သင့်သွေးပေါင်မှာ အလွန်အမင်းမြင့်တက် လာနိုင်ပေသည်။ ခေါင်းမူးစေတတ်သော ဆေး တစ်မျိုးတည်းမှာ သိပ်ကိစ္စမရှိလှသော်လည်း နှစ်မျိုးဆိုပါက မူးစေလဲကျကာ အရိုးကျိုးခြင်း များ၊ တို့ထက် ပိုဆိုးခြင်းများလည်း ဖြစ်ပေါ် လာစေနိုင်သည်။ သွေးခဲပျော်ဆေး သောက်နေ ရသူများမှာလည်း အလွန်ပင် သတိထားရပေ သည်။ ထိုသူများတွင် ဆေးနည်းသွား၊ များသွား ခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည် ထိ ဖြစ် နိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဆေးအတော်တော် များများ ကလည်း ပေါင်းစပ်အာနိသင် များရှိခြင်း ကြောင့် အလွန်ပင်သတိထားကာမှ တော်ရုံကျ ပေသည်။



Program ၏အဆိုအရ ဆေးနာမည်ဆင်တူ ခြင်းသည် ဆေးမှားယွင်းသောက်သုံးမှုအား လုံးအနက် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်အထိကို ဖြစ် ပေါ်စေနိုင်သည်ဟု သိရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ကျရောဂါအတွက်သုံးသော Paxil နှင့် သွေးကျဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သော Plavix၊ ADHD အတွက်ပေးသောဆေးနှင့် သွေးပေါင် ကျဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သော Inderal တို့အား မှားပေးမိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

ဆရာဝန်က ဆေးနာမည်ရေးပေးပါက ဘာအတွက်ပေးသည်၊ ဆေးအမည်နှင့်ပမာဏ တို့ကိုပါ ထည့်ရေးပေးရန်တောင်းဆိုပါ။ အ ကယ်၍ စိတ်ကျရောဂါအတွက် ပေးထားသည့် ဆေးက အစာအိမ်နာအတွက် ဆေးဖြစ်နေပါ က ဆေးရောင်းသူစဉ်းစားသွားပေးလိမ့်မည်။ သင်က ဆေးအညွှန်းဖြင့် ဆေးဆိုင်တွင် သွား ရောက်ဝယ်ယူဖြစ်ပါက ဆေးရောင်းသူ စဉ်း

သော် ဆေးအချင်းချင်း ပေါင်းစပ်အာနိသင်ပြ နိုင်သော နည်းလမ်းများစွာရှိသောကြောင့်ဖြစ် သည်။ ဆေးတစ်မျိုးသည် နောက်တစ်မျိုး၏ အာနိသင်အား ယုတ်လျော့အောင် လုပ်တတ် သည်ကိုတော့ အများစုက ကြားဖူးနားဝရှိပေ သည်။ သို့သော် ဆေးများမှာ အခြားဆေးတစ် မျိုး၏ အာနိသင်ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ပေး နိုင်သကဲ့သို့ အခြားဆေးတစ်မျိုး၏ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးကို ပိုဆိုးအောင်လည်း လုပ်နိုင်ပေ သည်။

ထိုသို့သော ပေါင်းစပ်အာနိသင်များ အနက် သွေးပေါင်တက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းမူး ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသော ပေါင်းစပ်အာနိသင် များမှာ ထင်ရှားပေသည်။ အကယ်၍ သင်က သွေးပေါင်မြင့်တက်လာစေနိုင်သော ဆေး တစ်မျိုးအား သောက်နေသည်ဆိုကြပါစို့။ သင် က အလားတူဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိသောနောက် ထပ်ဆေးတစ်မျိုးအား ထပ်သောက်ပါလျှင် ဆေးနှစ်မျိုး၏ ပေါင်းစပ်အာနိသင်ကြောင့်

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရောင်းသူအား သင်သောက်ရမည့်ဆေး၏ ဖြစ်နိုင်သော ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုးများအား မေးမြန်းပါ။ ဆေးဆိုင်မှ ဆေးအညွှန်းစာရွက်အား နောက်ပိုင်းတွင် ဖတ်ရှု နိုင်ရန်တောင်းယူပါ။ သင် သောက်နေရသော ဆေး များ၏အညွှန်းစာရွက်များ





အား ဖိုင်တစ်ခုတွင်စုစည်းထားပါ။ သင်သောက်ရမည့် ဆေးအသစ်များ၏အညွှန်းနှင့် အဟောင်းများ၏အညွှန်းအား တိုက်ကာဖတ်ကြည့်ပါ။ ဆေးတစ်ခုထက်ပိုပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်မျိုးတည်းပါနေသည်ကိုတွေ့လျှင် စိုးရိမ်စရာအခြေအနေရှိ၊ မရှိသင့်ဆရာဝန်အား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

**၃။ ဆေးအာနိသင်တူညီသော ဆေးနှစ်မျိုး တစ်ပြိုင်တည်းသောက်မိကာ ဆေးများခြင်း**

ဆေးအမျိုးမျိုးအား ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ပေးထားသော်လည်း ထိုဆေးများ၏ အာနိသင်မှာ အတူတူပင်ဖြစ်နေနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကို Health Ledger syndrome ဟု အမည်တပ်ကြသည်။ ဥပမာ နာကျင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်သောက ဝေဒနာနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းတို့အတွက် ဆေးသုံးမျိုးပေးထားပါက ထိုသုံးမျိုးစလုံးသည် အိပ်ချင်သော အာနိသင်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပေါင်းစပ်ပါက အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့သော ဆေးများလွန်ခြင်း အာနိသင်သည် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်အား ကျဆင်းစေသော ဆေးများတွင် အများဆုံး တွေ့ရတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဘီနီးအနွယ်ဝင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး codeine, benzodiazepines နှင့် barbiturate တို့ကဲ့သို့သော အိပ်ဆေးများ၊ စိုးရိမ်သောက ဝေဒနာအတွက် ဆေးသစ်များ၊ သို့သော် ဆေးများလွန်ခြင်းသည် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ဘာမိတွန်ကဲ့သို့ နာစေးပျောက်ဆေးများ၊ ချောင်းဆိုး၊ နာစေးပျောက်ဆေးများ စသည်တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ယခုကဲ့သို့ ဆေးအာနိသင်တူညီသော ဆေးများ တစ်ပြိုင်တည်းသောက်ခြင်းကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် လူရွယ်များတွင် ဆေးမှားယွင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် သေဆုံးခြင်းများ၏ အဓိက တရားခံဖြစ်ပေသည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

ဆေးများ၏ အညွှန်းများ၊ အခွဲများတွင် ပါဝင်သော သတိပေးစာတမ်းများအား သေချာ



စွာ ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။ အဓိကစာလုံးများမှာ အိပ်ချင်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်သောက်ရမည့် ဆေး၏ သတိပေးစာတွင် ကားမောင်းနေစဉ် မသောက်ရဟု ရေးသားထားပါက ထိုဆေးမှာ သင့်အား အိပ်ငိုက်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုကြောင်း သိထားရမည်။ ထိုဆေးအား အရက်၊ ဘီယာကဲ့သို့ ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်အား ကျဆင်းစေသော အရာများနှင့် တွဲဖက်မသုံးမိစေရန်လည်း သတိထားရပေမည်။

**၄။ ဆေးပမာဏ မှားသောက်မိခြင်း**

ဆေးများအား ပေးရာတွင် ပမာဏအား အတိုကောက်စာလုံးများဖြင့် ရေးသားဖော်ပြလေ့ရှိကာ ၎င်းက ဆေးပမာဏမှားသောက်မိစေရန်ဖိတ်ခေါ်နေသည်။ ဥပမာ ဒဿမလေး တစ်လုံးသည် ၁.၀ မီလီဂရမ်မှ ၁၀ မီလီဂရမ် ဖြစ်သွားစေကာ ဆေးပမာဏ ဆယ်ဆထိကွာဟသွားစေနိုင်သည်။ ဆယ်ဆကွာသွားသော ပမာဏသည် လူကိုပင် သေစေနိုင်သည်။ အဆိုးရွားဆုံး ဆေးပမာဏမှားယွင်းမှုများမှာ မီလီဂရမ်နှင့် မိုက်ခရိုဂရမ်မှားယွင်းခြင်းဖြစ်ပြီး အဆတစ်ထောင်များပြားသွားစေသည်။ ဆေးပမာဏမှားယွင်းခြင်းကဲ့သို့ ဆေးသောက်ရမည့် အကြိမ်ရေ ပိုသောက်မိခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်ပေသည်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာ သောက်ရမည့် ဆေးကို လေးကြိမ်သောက်မိခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

သင့် ဆရာဝန် က ဆေးအညွှန်းရေးပေးလိုက်စဉ်ကတည်းက လက်ရေးပီသစွာရေးပေးလိုက်သလား

**အဆိုးရွားဆုံးဆေးပမာဏမှားယွင်းမှုများမှာ မီလီဂရမ်နှင့် မိုက်ခရိုဂရမ်မှားယွင်းခြင်းဖြစ်ပြီး အဆတစ်ထောင်များပြားသွားစေသည်။ ဆေးပမာဏမှားယွင်းခြင်းကဲ့သို့ ဆေးသောက်ရမည့် အကြိမ်ရေ ပိုသောက်မိခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်ပေသည် . . .**

ကြည့်ပါ။ သင်တောင်ဖတ်မရလျှင် ဆေးရောင်းသူ၊ သူနာပြုများလည်း မှားဖတ်နိုင်ပေသည်။ သင်က ဆေးအညွှန်းဖြင့် ဆေးဆိုင်မှာ ဆေးဝယ်သူဖြစ်ပါက ဆေးညွှန်းထဲတွင် ရေးထားသည့် ပမာဏနှင့် သုံးစွဲနေကျ ပမာဏတူ၊ မတူကိုမေးမြန်းကြည့်ပါ။ ဆေးပမာဏ မှန်၊ မမှန်ကို သေချာစစ်ဆေးခိုင်းပါ။ သင့်ကိုဆေးမှားပေးနေပြီ သို့မဟုတ် ဆေးပမာဏမှားပေးနေပြီဟု သံသယဝင်ပါက ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် မကြောက်ပါနှင့်။

**၅။ ဆေးဝါးများအား အရက်ဖြင့် ရောသောက်ခြင်း**

ဆေးကတ်ပေါ်တွင် အဝါရောင်စတန်တာဖြင့် အရက်နှင့် ရောမသောက်ရန် သတိပေးထားသော ဆေးဝါးအတော်များများရှိပါ



www.burmeseclassic.com





သည်။ သို့ရာတွင် စတစ်ကာများ ကွာသွားခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အရင်ကတည်းက မပါခဲ့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် သင်က အရက်ကြိုက်တတ်သူဖြစ်ခြင်းကြောင့် "ဒီတစ်ခေါက်လောက်" တော့ဖြင့် ဘာမှဖြစ်နိုင်မယ်မထင်ပါဘူးဟု ယူဆခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဆေးများကို အရက်နှင့် တွဲသောက်မိတတ်သည်။ သို့ရာတွင် အရက်သည် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ၊ အိပ်ဆေးများနှင့် အခြားဆေးဝါးများတို့နှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်ပါက သေစေနိုင်သော အဆိပ်ရည်တစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ပညာရှင်များက "မည်သည့်ဆေးဝါး"ကိုမှ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ခြင်းမရှိဘဲ အရက်နှင့်တွဲမသောက်သင့်ဟု ပြောဆိုနေကြပြီဖြစ်သည်။ အရက်သည် နာစေးချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများနှင့်လည်း အန္တရာယ်ကြီးသော ပေါင်းစပ်အာနိသင်များရှိသည်။ အခြားသော ဆေးဝါးများနှင့် ပေါင်းစပ်ပါက အရက်သည် အချို့ဆေးဝါးများအား ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူမှုကို ထိခိုက်စေကာ ပြင်းထန်သော ဆိုးကျိုးများဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အရက်နှင့် စိတ်ကျရောဂါပျောက်ဆေးများရောသောက်ပါက သွေးပေါင်ချိန်ကို အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်အထိ တက်စေသည်။ အရက်နှင့် အိပ်ဆေးများတွဲသောက်ပါက သတိလစ်သည်အထိဖြစ်နိုင်သည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

သင့်ဆရာဝန်က ဆေးသစ်တစ်မျိုးပေးသောအခါ အရက်သောက်ထားချိန် ဆေးသောက်၍ မရမေးမြန်းပါ။ သင်က အရက်ချိုးဖြစ်နေပြီး ဆေးသောက်နေချိန် သေချာပေါက် အရက်သောက်မိမှာသေချာလျှင် ဆရာဝန်အား ကြိုပြောပါ။ သူက သင့်အား အခြားဆေးတစ်မျိုးပြောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးအားလုံးတို့၏ အညွှန်းများအား သေချာဖတ်ရှုပြီး အရက်နှင့် တွဲမသောက်သင့်ကြောင်း ရေး

ထားသလား။ ဆေးရည်ထဲတွင် အရက်ပါဝင်ကြောင်းရေးထားသလားသေချာဖတ်ကြည့်ပါ။

**၆။ ကုမ္ပဏီထုတ်အမည်နှင့် ဆေး၏ မူလအမည်ကွဲပြားနေသောဆေးတစ်မျိုးတည်းကို နှစ်ခါသောက်မိခြင်း**



၎င်းကဲ့သို့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုက နာမည်တစ်မျိုးဖြင့် ထုတ်ထားသော ဆေးနှင့် ဆေး၏မူလအမည်ဖြင့် ထုတ်ထားသော ဆေးများအား အတူတူမှန်းမသိဘဲ တစ်ပြိုင်တည်းသောက်မိခြင်းမှာ အလွန်အဖြစ်များသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူသုံးများသော ဆီးဆေးတစ်မျိုး၏ နာမည်မှာ Lasix ဖြစ်သည်။ လူနာသောက်သုံးသည့် ဆေးသည် Furosemide ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ဈေးကွက်တွင် ရောင်းချလေ့ရှိသော နာမည်မှာ Lasix ဖြစ် သည်။ လူနာတစ်ဦးသည် Furosemide နှင့် Lasix ကိုအတူတူမှန်းမသိပြီး တစ်ပြိုင်တည်းသောက်မိနိုင်သည်။ ထိုအခါ လူနာက ဆေးပမာဏနှစ်ဆကိုသောက်မိသွားသည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

ဆရာဝန်က သင့်အား ဆေးသစ်တစ်မျိုး စတင်ပေးပြီဆိုပါက သင်နေထိုင်ပိုင်း သို့သော် သင့်အချက်အလက်အားလုံးနီးပါးခြုံငုံမိအောင် မေးမြန်းရန်လိုပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ဆရာဝန်အားဆေးအမည်(ကုမ္ပဏီထုတ်အမည်များနှင့်ဆေး၏မူလအမည်)၊ ဆေးပမာဏ၊ သောက်ရ

မည့်အကြိမ်ရေ၊ သောက်ရမည့်အချိန်တို့အား ချရေးပေးရန်တောင်းဆိုပါ။ ထိုစာရွက်အား ကိုင်ထားပြီးနောင်ဆေးသောက်ရန် လိုအပ်သောအခါ သင်သောက်ရမည့် ဆေးပုလင်း၊ ဆေးကတ်များအား အထပ်ထပ်အခါခါ စိစစ်ပြီး ဆေးအမည်များနှစ်ခါထပ်နေသလား ရှာကြည့်ပါ။ ကုမ္ပဏီထုတ်အမည်ဖြင့် ရောင်းချသော ဆေးများတွင် ကုမ္ပဏီအမည်အောက်၌ ဆေး၏ မူလအမည်ကို စာလုံးသေးသေးလေးများဖြင့် ရေးထားသည်ကိုတွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

**၇။ ဆရာဝန်ကပေးထားသောဆေးများနှင့် ဆေးဆိုင်မှ အလွယ်တကူဝယ်၍ရသော**

**ဆေးများ သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းဆေးများနှင့် တွဲသောက်ခြင်း**

အနီးအနားရှိ စတိုးဆိုင်၊ ဆေးဆိုင်များမှ ဝယ်ယူခဲ့သော ဆေးများမှာ အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ယူဆတတ်ကြသည်မှာ မေ့တာဖြစ်သည်။ သို့သော် OTC drugs ခေါ်အလွယ်တကူဝယ်၍ရသော ဆေးများထဲမှ အချို့သည် ပြင်းထန်သော ပေါင်းစပ်အာနိသင်များကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အက်စပရင်သည် သွေးကို ကျစေသည်။ သို့သော် ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုလုပ်ခါနီး အက်စပရင်သောက်ခြင်းကို မရပ်လိုက်ပါက အသက်သေစေနိုင်လောက်သော သွေးထွက်လွန်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အပင်များမှ ထုတ်







အခြားသော ပေါင်းစပ်အာနိသင်များဖြစ်ပေါ်  
စေနိုင်သည့် အစားအစာများမှာ ကော်ဖီနှင့်  
သံဓာတ်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ဆရာဝန်များက  
မနက်ပိုင်းကော်ဖီသောက်ရင်း သံဓာတ်အား  
ဆေးသောက်သူများတွင် သွေးအားနည်းခြင်း  
သက်သာခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။  
ထိုသို့သောအစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးဆက်  
စပ်နေသော အကြောင်းတရားများ များစွာ  
ရှိနေသေးပေသည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

ဆရာဝန်ကဆေးပေးသောအခါ ဆေး  
အား အစာနှင့်သောက်သင့်၊ မသောက်သင့်၊  
အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်သောထူးခြား  
သည့်အကြောင်းအရာရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။

**၉။ ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် အသည်းမ  
ကောင်းသောအချိန်တွင် ဆေးပမာဏ ထိန်း  
ညှိရန်ပျက်ကွက်ခြင်း**

ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ် အသည်းမ  
ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်သော အချိန်  
တွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိပ်အတောက်များ၊  
အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်နိုင်စွမ်း နည်း  
ပါးသွားပေသည်။ ထို့ကြောင့်ဆေးများမှာလည်း  
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတွင် လိုအပ်သည်ထက် စုပုံ  
နေကာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သည်။  
ဆရာဝန်များ ကျူးလွန်လေ့ရှိ

တတ်သော အမှားအယွင်း  
ကြီးတစ်ခုမှာ လူနာက  
ကျောက်ကပ် သို့မဟုတ်  
အသည်းပျက်စီးစပြုလာချိန်  
တွင် ပေးနေကျဆေးများ  
၏ပမာဏကိုမလျှော့ချမိတတ်  
ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်  
နှင့်အသည်း၏ လုပ်  
ငန်းတာဝန် ပုံမှန်  
အလုပ်လုပ်၊ မ  
လုပ် စစ်ဆေး  
ပြီးမှပေးသင့်  
သော ဆေး  
များလည်းများ  
စွာရှိပေသည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

ဆေးတစ်မျိုးသောက်ရတော့မည်ဆို  
လျှင် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းတာ  
ဝန်နှင့် စပ်ဆိုင်သည်များ ပါ၊ မပါကို ရှာဖွေ  
ကြည့်ပါ။ တွေ့ပါက ဆရာဝန်အား စမ်းသပ်စစ်  
ဆေးမှုများလုပ်ရန် လို၊ မလိုမေးပါ။

**၁၀။ အသက်အရွယ်နှင့် မသင့်တော်သော  
ဆေးအား သောက်မိခြင်း**

အသက်အရွယ်ရလာသောအခါ ကျွန်  
တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်က ဆေးများအားကိုင်တွယ်  
ပုံမှာ ပြောင်းလဲသွားသည်။ အသက်ကြီးလာ  
သည်နှင့်အမျှ သတ်မှတ်ခြင်း၊ လဲကျခြင်း၊ သွေး  
တိုးခြင်းစသည့် ရောဂါများကလည်း ဝင်လာ  
သောအခါ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်လာသည်နှင့်  
အမျှ ဆေးတို့၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများခံစား  
ရရန် ပိုအခွင့်အလမ်းများလာပေသည်။ ၁၉၉၀  
ကျော်နှစ်များမှစ၍ Mark Beers, M.D.  
ဦးဆောင်သော သုတေသနအဖွဲ့က အသက်  
၆၅ နှစ်ကျော်သော သက်ကြီးသူများအတွက်  
လုံခြုံစိတ်ချရမှု မရှိသော ဆေးဝါးများစာရင်း  
Beers List ကိုထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

သင်ကိုယ်တိုင်၊ သို့မဟုတ် သင့်မိသားစု  
ဝင်က အသက် ၆၅ ကျော်သူဖြစ်ပါကဆရာဝန်  
အား သေချာစွာပြောပြပါ။ သင်ကလည်း အင်  
တာနက်များမှတဆင့် Beers List ကို ရှာဖွေ  
ဖတ်ထားပြီး သောက်ရမည့်ဆေးများ ထို  
စာရင်း တွင် ပါနေပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြန်  
တိုင်ပင်ပါ။

**ဒေါက်တာကျော်စွာထွန်း  
(ဆေးဝါးဗေဒ)**

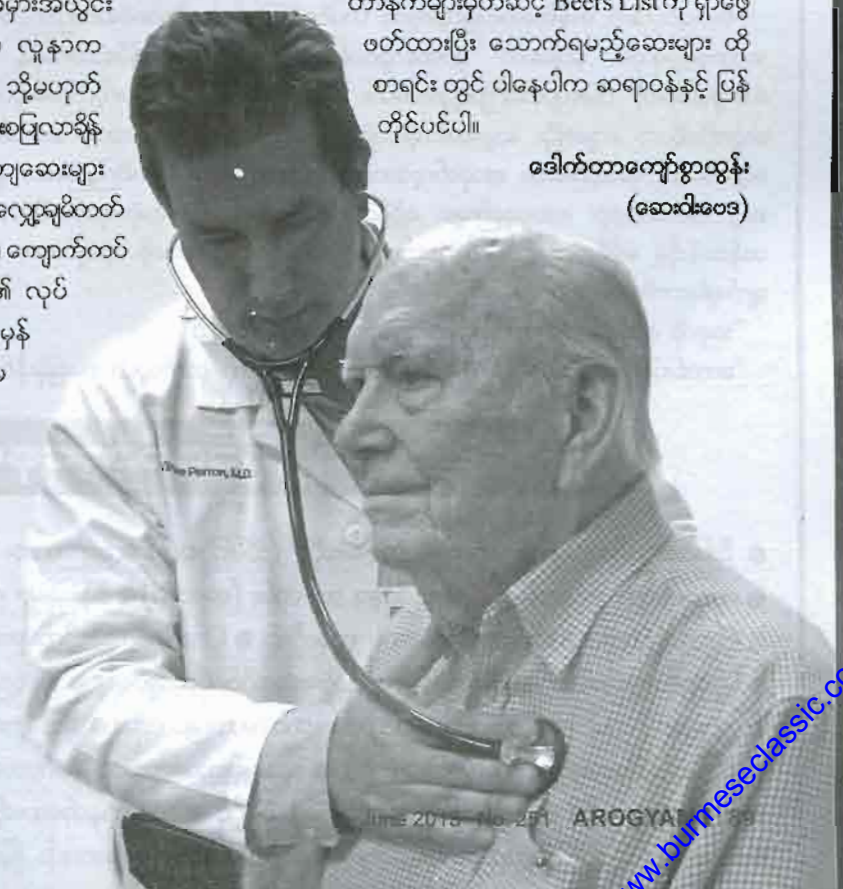
ထားသောဆေးတိုင်းလည်း အန္တရာယ်ကင်း  
သည်မဟုတ်ပေ။ ဥပမာ-ဦးနှောက်အာရုံ  
ကြောများအလုပ်လုပ်ပြီး မှတ်ဉာဏ်ကောင်း  
စေရန်ပေးကြသော ginkgo biloba အပင်မှ  
ထုတ်သည့်ဆေးများရှိသည်။ ၎င်းကိုသောက်  
သုံးနေချိန်တွင် အက်စပရင်ကဲ့သို့ သွေးကျစေ  
သော ဆေးများပေးပါက အစာအိမ်သွေးထွက်  
ခြင်းစသည့်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရနိုင်ပေသည်။

**ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ**

ဆရာဝန်ကသင့်အားသောက်သုံးရန်  
ဆေးအမည်များ ရေးပေးနေချိန်သည် သင်  
သောက်နေကျ ဆေးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးများ၊  
အားဆေးများအကြောင်း ပြောပြရန် အချိန်  
ကောင်းဖြစ်သည်။ သင်သောက်နေကျဆေး  
များနှင့် ပေါင်းစပ်အာနိသင်များ ရှိ၊ မရှိမသိရ  
သေးချင်းဆေးအသစ်တစ်မျိုးအား စမသောက်  
ပါနှင့်။

**၈။ ဆေးများနှင့် အစားအသောက်ကြား  
ဆက်စပ်မှုကို နားလည်မှုမရှိခြင်း**

အရေးကြီးဆုံးမှာ ဂရိတ်ဖရဖျော်ရည်ဖြစ်  
သည်။ ၎င်းသည် ဆေးအတော်များများနှင့်  
ပေါင်းစပ်အာနိသင်များရှိသည်။ ဂရိတ်ဖရ  
ဖျော်ရည်သည် အတက်ရောဂါပျောက်ဆေး  
များ၊ ကိုလက်စထရောကျစေသော ဆေးများ  
စသည့် ဆေးအမျိုးမျိုးတို့အား ချေဖျက်ပေး  
သော အင်ရိုင်းများအား အလုပ်မလုပ်နိုင်  
အောင် တားဆီးသည်။ ရလဒ်ကတော့အသည်း  
က ဆေးများအား ချေဖျက်ပေးနိုင်မှုမရှိခြင်း  
ကြောင့် ဆေးလွန်ခြင်းဖြစ်ကာ သေစေနိုင်  
လောက်သော ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။







အလင်း(ဆေးဝါး)

# အိမ်ထောင်သာယာရေးအတွက် အမျိုးသားများ တွင် အပြေစရာအောင်

အိမ်ထောင်ရေးမှာ အမျိုးသားရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ဆွဲဆောင်ထားနိုင်မှုကလည်း အဓိက ကျပါတယ်။ အမျိုးသားအများစုက တစ်နေ့ကုန် အလုပ်တွေနဲ့ မအားလပ်နိုင်သလို အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း အလုပ်တွေပါလာတာ၊ အလုပ်က စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အိမ်အထိ သယ်လာတာ၊ အလုပ်တွေ များတာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ်မှာပါ ကရုဏ်မူတွေ နည်းလာတာ၊ အပန်းဖြေမှု မရှိတာ စတာတွေကြောင့် သင်တို့အိမ်ထောင်ရေး သာယာပျော်ရွှင်မှုတွေ ပျောက်ကွယ်နေတတ်ပါတယ်။



# STRESS

## စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာ သိမ်းနေခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိုးဆော်မှုတွေက ဦးနှောက်က စတင်တာတပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေပါက လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိုးဆော်မှုတွေ မရှိတာကြောင့် ပန်းသေပန်းညှိုးတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းတာကို ကုသရတဲ့ဆေးတွေကလည်း စိတ်ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှုကို ဖိနှိပ်ထားတာကြောင့် ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို များစေပါတယ်။

## အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း

အရက် အနည်းငယ် သောက်တာက စိတ်အလိုလိုက်ပြီး Sex ကိစ္စကို အလွန်အကျွံလုပ်ဆောင်တတ်ကြပါတယ်။ အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူတွေကတော့ ခဏတာ Sex ကိစ္စဆောင်ရွက်နိုင်မှု မရှိတတ်ကြပါဘူး။ အရက်ကို သင့်တင့်အောင် သောက်သုံးပါက နှလုံးကျွန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် အများစုက အရက်ကို စွဲစွဲလမ်းလမ်းနဲ့ အလွန်အကျွံသောက်သုံးကြတာကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုတွေ ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်နေ့ကို အရက်အနည်းငယ်လောက်သောက်တာက နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေနဲ့ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်က အရက်စွဲသူတစ်ယောက်မဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

## ဆေးဝါးများ သောက်သုံးနေခြင်း

ပင်သောက်သုံးနေရတဲ့ ဆေးဝါးတွေ  
92 | AROGYAM | No. 251 | June 2013

ကြောင့်လည်း လိင်ကိစ္စမစွမ်းဆောင်နိုင်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်စေတဲ့ ဆေးဝါးတွေ များစွာရှိပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါအတွက် သောက်သုံးရတဲ့ သွေးဖိအားကျဆေးတွေ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသောက်သုံးနေရတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေဖို့ သောက်သုံးနေရတဲ့ ဆေးဝါးတွေက အမျိုးသားတွေမှာ လိင်ကိစ္စမစွမ်းဆောင်နိုင်ရည်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

## စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း

အလုပ်မှာ အိပ်မှာ သင့်စိတ်ကို ဖိစီးမှုများစေတဲ့အကြောင်းတွေ များစွာရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေအပေါ်ကို သက်ရောက်မှုသာမက အမျိုးသားတွေရဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း သက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချဖို့ သင်ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ပြောင်းလဲပါ။ အပန်းဖြေ အနားယူပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်စက်ပါ။ လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်ဆီမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

## ဒေါသကြီးခြင်း

ဒေါသထွက်နေတဲ့အချိန်မှာ သင့်မျက်နှာတစ်ခုလုံး နီရဲပြီး ကြောက်စရာလူသားတစ်



ဦးပုံစံဖြစ်နေတာကို သင်ကိုယ်တိုင် သဘိပထားမိတဲ့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်ဒေါသက သင့်အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှုအတွက် အနှောင့်အယှက်ထပ်စုပါ။ ဒေါသကြောင့် သင်ရဲ့ အိမ်သူသက်ထားနဲ့ ရန်ဖြစ် စကားများကြပြီး အိပ်ရာဝင်ချစ်ပုံပြင်တွေကို အကျည်းတန်အရပ်ဆိုမှုဖြစ်စေပါတယ်။

## ပိုက်ရွဲခြင်း

ပိုက်ရွဲခြင်း ကြည့်ရအုံးတဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ဆွဲဆောင်မှု လျော့နည်းစေရုံသာမက သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဝတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ ကျားဟော်မုန်းတက်စထရိုစတီရုန်း ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းတာကြောင့် လိင်စိတ်ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်မှုနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေ လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အလွန်တဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ သွေးဖိအားရောဂါဖြစ်



ပွားနိုင်ခြေများစေတဲ့အပြင် သွေးလွှတ်ကြော နံရံတွေ မာကျောနေတာကြောင့် အမျိုးသား အင်္ဂါတွေဆီ သွေးစီးဆင်းမှုလျော့နည်းကာ စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းစေပါတယ်။

**သပ်သပ်ရပ်ရပ်မနေခြင်း**

မှန်တဲမှာ သင့်ကိုယ်သင်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ သပ်ရပ်ကြည့်ကောင်းနေဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် သပ်ရပ်ကြည့်ကောင်းပြီး ယုံကြည်မှုရှိမှသာ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ဆွဲဆောင်မှု ပိုစေပါတယ်။

**စိတ်ဆန္ဒကျော့နည်းခြင်း**

စိတ်ဆန္ဒလျော့နည်းတာက ပန်းသေ ပန်းညှိုးတာနဲ့ မတူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကတော့ တူညီတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု လျော့နည်းတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ စိုးရိမ်စိတ်များတာနဲ့ တချို့ဆေးဝါးတွေ သောက်သုံးနေရတာတွေကြောင့် စိတ်ဆန္ဒ

လျော့နည်းတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**ကျန်းမာမှု မရှိခြင်း**

ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့အခါ အာရုံကြော၊ ကြွက်သား၊ သွေးစီးဆင်းမှုတွေကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာကြောင့် လိင်စိတ်ဆန္ဒတွေ လျော့နည်းတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးလွှတ်ကြောတွေ မာကျောနေတာ၊ ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ စတာတွေရှိနေရင် သင်တို့အိမ်ထောင်ရေးမှာ သာယာမှုတွေ ဆိတ်သုဉ်းနေတတ်ပါတယ်။ ဆီးကျိတ်နဲ့ ဆီးအိမ်မှာ ရောဂါရှိလို့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူထားတဲ့ အမျိုးသားတွေမှာ လိင်တံမာကျောဖို့ လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ အာရုံကြောနဲ့ သွေးကြောတွေ ထိခိုက်မှုရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာလည်း အမျိုးသားတွေရဲ့ စွမ်း

ဆောင်နိုင်ရည်ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

**ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသမှု မရှိခြင်း**

သင်ရဲ့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသဖို့ စိုးရွံ့နေတာမျိုးတွေကလည်း အမျိုးသားတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အခက်အခဲဖြစ်စေပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသမှသာ လိုအပ်တဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေ ရရှိနိုင်မှာပါ။ နေထိုင်မှု ပုံစံ ပြောင်းလဲတာ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချတာ၊ လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးသောက်သုံးတာ၊ ဖော်မုန်းကုသမှု ခံယူတာ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးတာ စတာတွေကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။







လိုက်နာသင့်သော အချက်များ

(၁) အစားအသောက်

အမျိုးသားတွေမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများစေတဲ့ အစားအသောက်တွေ စားသုံးတာက ပန်းသေပန်းညှိုးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောတွေမှာ သွေးစီးဆင်းမှု မကောင်းတာကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံနိုင်ခြေများစေပြီး လိင်တံဆီကို သွေးရောက်ရှိမှု နည်းစေပါတယ်။ အဆီများတဲ့ အစားအစာ၊ ဆီကြော်စာ၊ အဆင်သင့်ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ နှလုံးကျန်းမာရေး မကောင်းမွန်တဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ အိမ်ထောင်ရေးသုခကိုလည်း ကောင်းစွာ မရရှိတတ်ပါဘူး။ မကြာသေးမီက လေ့လာမှုအရ မြေထဲပင်လယ်စာဖြစ်တဲ့ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ ကောက်နံ့ကွေ့ကာ၊ အစေ့အဆန်၊ သံလွင်ဆီ၊ ငါးကြီးဆီစတာတွေကို စားသုံးတာက အမျိုးသားတွေမှာ အိမ်ထောင်မှုသုခတွေ ရရှိစေပါတယ်။

(၂) ဂိုဏ်းအလေးချိန် ထိန်းသိမ်းပါ

ကိုယ်အလေးချိန်များသူတွေဟာ အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အပါအဝင် တခြားကျန်းမာရေးပြဿနာမျိုးစုံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးမှုကလည်း အမျိုးသားတွေမှာ လိင်မှုဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်တွေကို ကျဆင်းစေပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါကြောင့် အမျိုးသားတွေရဲ့ လိင်တံကို ထောက်ပံ့ပေးနေတဲ့ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးတာကြောင့်လည်း ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

(၃) ငွှေ့ဆင့်အားပေး ငွှေ့ဆင့်အားပြုရမည်

ကိုလက်စထရောတက်များတာ သွေးဖိအားများတာတွေက အမျိုးသားတွေရဲ့ လိင်အင်္ဂါဆီကို သွားတဲ့ သွေးကြောတွေအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သွေးကြောတွေကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ သွေးတွင်းအဆီလျော့နည်းအောင် လျော့ချပြီး သွေးဖိအားကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းဖို့ လိုပါတယ်။

(၄) အရက်ရှောင်ပါ

အရက်ကို အလွန်အကျွံစွဲပြီး သောက်သုံးတာက အသင့်၊ အာရုံကြောနဲ့ တခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသားတွေရဲ့ ကျားဟော်မုန်းပမာဏမျှခြေဖြစ်မှုကို ထိခိုက်ပြီး ပန်းသေပန်းညှိုးတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။

(၅) ကျန်းမာရေး ပုံမှန်ပြုရမည်

ပြေးတာ၊ ရေကူးတာ၊ အေရိုဗစ်လေ့ကျင့်တာ စတာတွေကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ပေးပါက အမျိုးသားတွေမှာ အိမ်ထောင်မှုသုခကို တိုးပွားစေပါတယ်။ အားကစားလုပ်တဲ့အခါ အားကစားဘောင်းဘီဝတ်ဆင်ဖို့တော့ လိုပါ



တယ်။ အားကစားကြောင့် ကပ်ပယ်အိတ် တွေပေါ်မှာ ဖိအားနဲ့ အပူရှိန်မြင့်တာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။

(၆) Kegel ကျင့်သုံးရမည်

Kegel လေ့ကျင့်ခန်းက အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးတွေမှာပါ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ Kegel လေ့ကျင့်ခန်းက တင်ပါးဆုံကြွက်သားတွေကို သန်မာစေတာကြောင့် ဆီးထွက်ကျမှုမဖြစ်အောင်နဲ့ ပန်းသေပန်းညှိုးမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

(၇) ဟော်မုန်းဆေးပိုမပါ

အသက် ၄၀ အရွယ် အမျိုးသားတွေမှာ တက်စထရိုစတီရုန်းဟော်မုန်း ၁.၃ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းလာပြီး အသက် ၅၀ အရွယ်မှာတော့ သိသိသာသာ ပိုမိုလျော့နည်းလာပါတယ်။ တက်စထရိုစတီရုန်းဟော်မုန်း လျော့နည်းလာတာကြောင့် အမျိုးသားတွေမှာ ပန်းသေပန်းညှိုးတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်း ဆေးပိုမိုအတွက် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြသဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် မသောက်သင့်ပါဘူး။

(၈) ဟော်မုန်းဆေးများ မျှော်ကြည့်ပါ

အားကစားသမားတွေမှာ တားမြစ်ထားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားစေတဲ့ ဆေးတွေ သောက်သုံးတာက အမျိုးသားတွေရဲ့ ကပ်ပယ်အိတ်ကို ရှုံ့စေပါတယ်။ တက်စထရိုစတီရုန်းဟော်မုန်းကို အဲဒီကပ်ပယ်အိတ်က ထုတ်လုပ်တာကြောင့် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

(၉) ဆေးထိန်းခြင်းမပါ

ဆေးလိပ်သောက်တာက သွေးကြောတွေကို ထိခိုက်ပြီး အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါဆီ သွေးစီးဆင်းမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဆေးလိပ်မှာပါဝင်တဲ့ နှစ်ကိုတင်းက လိင်အင်္ဂါဆီသွားတဲ့ သွေးကြောကို ပျက်စီးစေပါတယ်။

(၁၀) စိတ်ဖိစီးမှုများကျရှောင်ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အင်ဒရယ်နလင်ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှု များလာပြီး သွေးကြောတွေကို ကျူးစေပါတယ်။ ဒါဟာ လိင်တံမာကျောဖို့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်အပန်းဖြေတာ၊ မိသားစုနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်တာ၊ အားကစားကျင့်တာ၊ တရားထိုင်တာတွေ လုပ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကျော့ချပါ။

အစားအသောက် (ဆေးဝါး)

www.burmeseclassic.com



# My Head

ဘာတွေအများဆုံး စဉ်းစားဖြစ်လဲ  
ဘဝရှေ့ရေ၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး

ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ  
ခေါင်းကိုက်တတ်လဲ  
ထင်မှတ်မထားတဲ့ သတင်းဆိုး  
တစ်ခုခုကြားရင်

တစ်ပတ်ကို ခေါင်းဘယ်နခါလျှော်လဲ  
ငါးခါ

ဘယ်လိုအခါမျိုးမှာ စိတ်တိုတတ်သလဲ  
သူ့တစ်ပါးက ကိုယ့်အပေါ်  
မကောင်းပြောရင်၊ မဟုတ်တာရင်

**15**  
minutes  
interview with

## မြနှင်းရည်လွင်

presented by  
**MINN AIKE SOON**

Photo : **aroma** (Zulu Studio)  
Makeup : Thurain  
Dress : My Wardrobe  
Taw Win Center Basement





# My Nose

နှာခေါင်းကို ခွဲစိတ်ပြုပြင်ဖို့ စိတ်ကူးရှိလား။  
မရှိပါဘူး။

နှာခေါင်းကို သီချင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ  
ကောင်းကောင်း အသုံးချတတ်သလား။  
သီချင်းမဆိုတတ်လို့ မသိဘူး။

ဘယ်လိုအခါမျိုးမှာ နှာရည်ယိုတတ်သလဲ။  
ပူလိုက်၊ အေးလိုက်။

နှာစေးရင် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်လဲ  
ဆေးသောက်ပြီး ခေါင်းကို နွေးနွေးထွေးထွေး ဖြစ်အောင်  
ဦးထုပ်ဆောင်းထားတယ်။

# My Leg

ဖိနပ်အသစ်စီးရင် ဖိနပ်ပေါက်တတ်သလား  
ပေါက်တတ်ပါတယ်။

• အသွားချင်ဆုံးခရီး  
Paris and Italy

အကြိုက်ဆုံးဖိနပ်  
ဖိနပ်ပါးပါးလေးတွေ

အနုပညာအပေါ် ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ရုပ်တည်လဲ  
ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့အရာကို တတ်နိုင်သလောက်  
ကြိုးစားလုပ်သွားမယ်။

ခြေထောက်ညောင်းတာ၊ ကြွက်တက်တာတွေ ဖြစ်တတ်သလား  
ကြွက်တက်တာ အဖြစ်များပါတယ်။

Food Massage လုပ်ရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ  
အညောင်းအညာ အရမ်းပြေပါတယ်။

ခြေထောက်သန့်ရှင်းရေးအတွက်  
သီးသန့်အချိန်ပေးတတ်သလား  
ပေးတတ်ပါတယ်။

Photo : aroma (Zulu Studio)  
Makeup : Thurain  
Dress : My Wardrobe  
Taw Win Center Basement



# My Mouth

တစ္စုတ်စုတ် စားတတ်တဲ့အကျင့်ရှိလား  
ရှိတယ်။

အကြိုက်ဆုံး နှုတ်ခမ်းနီအရောင်  
အနီရောင်

ပါးစပ်အနာ(အပူနာ)မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ရှိလား  
တစ်ခါတလေ

ဆောင်းတွင်းမှာ နှုတ်ခမ်းအက်ကွဲရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းလဲ  
နှုတ်ခမ်းကွဲရင် အဆီ Lip Balm လိမ်းတယ်။

သွားကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်သလဲ  
သွားကို သုံးကြိမ်တိုက်တယ်။

ခံတွင်းနံ့ဆိုးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို  
ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ  
ပျက်နာကွယ်ပြီး ဝေးကင်းပြောတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ယောက်ကိုတွေ့ရင် ဘာပြောမလဲ  
သူ့များတွေကိုလည်း ထိခိုက်လို့  
ဝေးဝေးမှာ သွားသောက်လို့ ပြောမယ်။

# My Hand

လက်ဆစ်ကိုက်(ရောင်)ဖူးသလား  
ရောင်ဖူးပါတယ်။

လက္ခဏာကြည့်ရတာ စိတ်ဝင်စားလား  
စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

လက်သည်းကိုက်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလား  
တစ်ခါတလေ စိတ်လှုပ်ရှားရင် ကိုက်မိပါတယ်။  
အမြဲ မဟုတ်ပါ။

လက်သည်းသန့်ရှင်းရေးကို ဘယ်မှာလုပ်လဲ  
Spa

တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြုစုယုယပေးခဲ့ဖူးတဲ့ ခံစားချက်  
မရှိပါဘူး။

တစ်နေ့ကို လက်ဘယ်နှုခါဆေးလဲ  
မှတ်မထားမိဘူး။ များများတော့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။

လက်သည်းရှည်ထားတဲ့  
ယောက်ျားလေးတွေကို သဘောကျလား  
မကျပါဘူး။







## My Heart

နှလုံးရောဂါဖြစ်မှာကြောက်လား  
ကြောက်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ မောတတ်သလဲ  
ပြေးတဲ့အချိန်၊ လှေကားထပ်များများတက်ရင်  
မေတ္တာတရားရဲ့ ကိုယ်တွေ့အေးမြမှုအမှတ်တရ  
မေတ္တာက ရောင်ပြန်ဟပ်လို့ အေးမြမှုကို  
မကြာခဏ ခံစားရပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ  
နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ထင်လဲ  
အရမ်းစိတ်ထိခိုက်ရင်



## My Hand

အသားအရေလှပအောင် ဆိုင်မှာ ပြုပြင်လေ့ရှိလား  
တစ်ခါတလေ

အိမ်မှာပြုပြင်တဲ့နည်းလမ်းပြောပြပါ  
သစ်သီးတွေ ကပ်တယ်။

အကြိုက်ဆုံး Skincare ပစ္စည်း  
SK II and Chanel

နေပူထဲထွက်ရင် အသားအရေမပျက်စီးအောင်  
ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ  
Sunblock လိမ်းတယ်။

တစ်နေ့ကို ရေ ဘယ်နှခွက်သောက်လဲ  
မမှတ်မိပါဘူး။ အများကြီးပါပဲ။

Photo : aroma (Zulu Studio)  
Makeup : Thurain  
Dress : My Wardrobe  
Taw Win Center Basement



# My Waist

ခါးအတိုင်းအတာ  
၂၆

ခါးသေးဖို့ ဘာတွေ့ဆောင်လဲ  
ခါးလှည့်တဲ့အပိုင်းနဲ့ လှည့်တယ်။

ဘာတွေ့ရှောင်လဲ  
အဆီအဆိမ့် မစားဘူး။

တင်ပါးလှအောင် ဘာတွေ့လုပ်လဲ  
ထိုင်ထ

ခါးနာမယ့်အခြေအနေကို ဘယ်လိုရှောင် ကြဉ်မလဲ  
အလေး မ မ.ဘူး။

ခါးကိုင်းတဲ့ မိန်းကလေးတွေကို ဘယ်လိုအကြံပေးချင်လဲ  
မတ်မတ်နေပါ။

# My Eye

မျက်စိနာနေရင် ဘာအရင်ဆုံးလုပ်လဲ  
မျက်စဉ်းခတ်ပါတယ်။

မျက်လုံးကို ဘယ်လိုအရောင်နဲ့ လှချင်လဲ  
ပီနိုးရောင်

မျက်မှန်တပ်ရလား  
တစ်ခါတလေ

အနီးမှန်၊ အဝေးမှန်၊  
အနီးမှန်

တစ်နေ့ပျမ်းမျှအိပ်ချိန်  
နှစ်ကြိမ်

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ မျက်ရည်ကျတတ်သလဲ  
ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ

နေကာမျက်မှန်တပ်လေ့ရှိလား  
ရှိပါတယ်။

ဘယ်အမျိုးအစားကို ကြိုက်နှစ်သက်သလဲ  
Ray Ban



BURMESE CLASSIC .com



# My Neck + Shoulder

မော်ဒယ်လ်သင်တန်းမှာ  
ပရုံးအနေအထား  
မြို့ပြင်လေ့ကျင့်ခဲ့ရဖူးလား။

လက်ပြင်မကုန်းအောင်  
ဘယ်လိုနေထိုင်သလဲ။  
မတ်မတ်ထိုင်တယ်။

ပရုံးပြောင်းတာဝန်အဖြစ် မိဘမိဘ  
ဘာကို လွှဲပြောင်းယူမလဲ

ဘယ်အချိန် ဇက်ကြောတက်လဲ  
ကွန်ပျူတာကြည့်တယ်။

ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ  
Neurobion သောက်မယ်။

ဘယ်လိုအဆင်တန်ဆာကို  
အကြိုက်ဆုံးလဲ  
စိန်လက်စွပ်



Photo : **aroma** (Zulu Studio)  
Makeup : Thurain  
Dress : My Wardrobe  
Taw Win Center Basement





# အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ



■ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

အောက်ပါနည်းလမ်းတွေဟာ သုတေသီတွေ ရှာဖွေထားတဲ့ အသက် ၁၀၀ ကျော်ရှည်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းသစ်တွေပါ။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး အသက်ရှည်ဖို့မှာ အထူးပြုထားတဲ့ အာဟာရတွေ ဒါမှမဟုတ် ဈေးကြီးတဲ့ ဆေးဝါးတွေ အသုံးပြုစရာ မလိုပါဘူး။ အောက်ပါလွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းတွေဟာ အသက်ရှည်ဖို့အတွက် အစွမ်းထက်နည်းလမ်း တွေဖြစ်ပြီး အသက်ရှာကျော်အောင် နေနိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက အကြံပေးထားပါတယ်။



**Tip** ⇨ ရွရွလေးပြေးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပေးရင် အင်ဆူလင်ခံနိုင်ရည်အားတွေ ပိုကောင်းလာပြီး နှလုံးပေါ်မှာ ဖိအား သက်ရောက်မှုမရှိဘဲ သွေးဖိအားကျဆင်းနိုင်ကာ ဘဝသက်တမ်း ၅ ဒသမ ၆ နှစ် ပိုရှည်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

## 1 အထိုင်လျော့ပြီး လှုပ်ရှားမှုပိုလုပ်ပါ

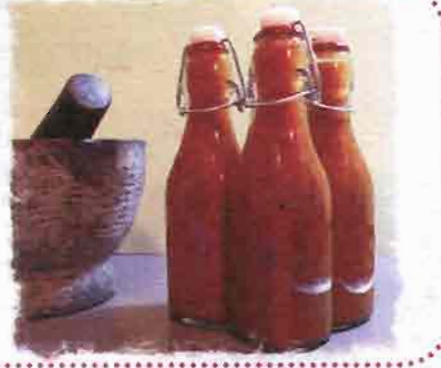
ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်ဖို့အတွက် အားကစားခန်းမတွေသွားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေရမယ်လို့ ထင်ပါသလား။ အသင့်အတင့် ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နိုင်ပေမယ့် သုတေသနပြုလုပ်ချက်အသစ်အရ တစ်ချိန်လုံးထိုင်ပြီး အလုပ်မလုပ်တာဟာ အသက်ရှည်စေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ တာရှည်စွာထိုင်နေတာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြွက်သားတွေမှ အင်ဇိုင်းတွေ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရောဂါဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တွေ မြင့်တက်လာနိုင်တာကြောင့်ပါ။ တစ်ကြိမ်ကို သုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ်လောက် လမ်းမြန်မြန်လျှောက်တာ ဒါမှမဟုတ် စက်ဘီးစီးတာလိုမျိုး အသင့်အတင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရင် သက်တမ်းသုံးနှစ်ပိုရှည်နိုင်တယ်လို့ လမ်းဆက်ဂျာနယ်မှ လေ့လာမှုအသစ်အရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာကြောင့် ကျန်းမာဖို့အတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်တဲ့ သွေးကြောတွေ သန်မာကာ အင်ဆူလင်ခံနိုင်အားလည်း ကောင်းလာပြီး အဝလွန်တာကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။





### 2 ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်စားပါ

ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်နဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး ဆော့စ်ကို စားတတ်သူတွေဟာ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာနဲ့ တခြားရောဂါတွေ ဖြစ်နှုန်း ၃၉ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျနိုင်ပြီး သက်တမ်း ရှစ်နှစ် ပိုမိုအသက်ရှည်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ထုတ်ဖော်ထားပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးမှာ များစွာပါဝင်တဲ့ အယ်လ်ဗာကယ်ရိုတင်းတွေဟာ ရောဂါဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တဲ့ ဆဲလ်ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ထားနိုင်တာကြောင့်ပါ။



### 3 မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့်မကြာခဏတွေ့ဆုံပါ

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မကြာခဏ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံတာကြောင့် ရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေတွေ ထားတာကြောင့် သွေးဖိအားကျဆင်းတာ၊ ခုခံအားစနစ်မြှင့်တက်တာနဲ့ ရောင်ရမ်းမှုတွေ လျော့ကျနိုင်တဲ့အပြင် မိမိအတွက် ခွန်အားတွေကိုပါ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ မကြာခဏပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာမှုအရ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အမြဲတွေ့ဆုံတဲ့သူတွေဟာ အထီးကျန်နေထိုင်သူတွေ ထက်စာရင် ဆိုးရွားတဲ့ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နှုန်းဟာ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပုံမှန်တွေ့ဆုံသူတွေဟာ သက်တမ်း ခုနစ်နှစ် ပိုရှည်နိုင်ပါတယ်။

### 4 ရိုသင့်တဲ့ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ထက် အနည်းငယ် ပိုများနိုင်ပါတယ်

မိမိရိုသင့်တဲ့ ခံအလေးချိန်ထက် ပေါင်အနည်းငယ်ပိုများသူတွေဟာ ပုံမှန်ခံအလေးချိန်ရှိသူတွေထက် အသက်ပိုရှည်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းငယ်မြင့်နေတဲ့အတွက် ဆရာဝန်တွေဆီကို မကြာခဏသွားပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေ ပြုလုပ်တတ်တာကြောင့် ရောဂါတွေကို စောစောစီးစီးတွေ့ရှိကာ ကုသမှုခံယူနိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အနည်းငယ် အလေးချိန်များနေတာကလည်း အဖျားဝေဒဏ်မှ အမြန်ပြန်လည်သက်သာအောင် ကူညီနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆီတွေက ခုခံအားစနစ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေတာကြောင့်လို့ သိရပါတယ်။



### Tip ⇨ အနည်းငယ်ခြင်းကြောင့် အရွယ်နုပျိုနိုင်

မျက်နှာအလှအပွဲစိတ်ပြုပြင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ အမြှောတွေအပေါ်မှာ လေ့လာမှုအရ ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းငယ်များတဲ့သူဟာ ကျန်အမြှောတစ်ယောက်ထက် ငါးနှစ် ပိုပြီး အရွယ်တင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းငယ်များတာကြောင့် အရေးပြားတင်းရင်းမှုရှိကာ အရေးကြောင်းတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အတွက် အရွယ်နုပျိုတဲ့အသွင် ပေါက်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။





### ၅ ပျော်ရွှင်စွာနေပါ

ပျော်ပျော်နေတတ်သူတွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်မျိုး အသက်ရှည်တတ်ပါတယ်။ သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ အသက် ၁၀၀ ကျော်ရှည်သူတွေဟာ ဟာသဖြစ်စေတဲ့ စကားတွေ ပြောတတ်ပြီး အကောင်းမြင်တတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဘဝမှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေပြီး အကောင်းမြင်တတ်သူတွေဟာ ရောဂါတွေကို တွန်းလှန်နိုင်ပြီး အရွယ်တင်နုပျိုတတ်ပါတယ်။ မကောင်းမြင်တတ်သူတွေမှာမှ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ မြင့်တက်ပြီး စုခံအားကျဆင်းကာ အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

### 6 အိုမိုဂါ-၃ အဆီ ပါဝင်အောင်စားပါ

ငါး၊ သစ်ကြားသီးလိုမျိုး အခွံမာသီး ဒါမှမဟုတ် အိုမိုဂါ-၃ အားဖြည့်ဆေးတွေ ခိုဝှဲရင် သူ့ဟာပါဝင်တဲ့ ဖက်တီးအက်စစ်က အသက်ရှည်ဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။ အိုမိုဂါ-၃ အားဖြည့်ဆေးတွေဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ကင်ဆာနဲ့ တခြားရောဂါတွေ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုတွေကို လျော့ချနိုင်တာကြောင့်ပါလို့ အိုဟိုင်းဒိုး တက္ကသိုလ်မှ မကြာခင်က ပြုလုပ်တဲ့လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသက်ရှည်ဖို့အတွက် ကူညီနိုင်တဲ့ DNA ပြောင်းလဲမှုဖြစ်အောင်လည်း လုံ့ဆော်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဆယ်လမှန်း၊ ငါးသလောက် ဒါမှမဟုတ် တူနာလိုမျိုး အဆီများတဲ့ငါးတွေကို တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ်စားပေးပါ။ နေ့စဉ် သစ်ကြားသီး ခွက်တစ်ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံကို အဆာပြေအစားအဖြစ် စားပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အိုမိုဂါ-၃ ငါး အဆီ အားဖြည့်ဆေးကို ခိုဝှဲပါ။



**Tip** ⇨ သစ်သီးတွေကို ရေခဲသေတ္တာထဲ သို့လှောင်မထားပါနဲ့။ အခန်းအပူချိန်ထဲ မှာထားတဲ့သစ်သီးတွေဟာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုပါဝင်တယ်လို့ USDA မှ သုတေသီတွေက ထုတ်ဖော်ထားလို့ပါ။



### 7 ဝိုင်သောက်

မိမိတို့အဖွဲ့ကုန်ဆုံးသုတေသီအရ အသက်ရှည်သူများကို ချဲ့နှင်းစာတစ်ခုမှာ အသက်ရှည်သူများ ဖြစ်လာရုံမဟုတ်ဘဲ နိုင်ခြေ ၄၈ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျနိုင်ပြီး တခြားမဟုတ်သူများ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဝိုင်အနိသောက်သူတွေဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် သက်တမ်း ၃ ဒသမ ၈ နှစ် ပိုရှည်တယ်လို့ ဒစ်ချီမှ သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဝိုင်အနိမှာ ပါဝင်တဲ့ ရိဗက်စထရောနဲ့ ပိုလီဖီနောတွေဟာ ကောင်းတဲ့ကိုလက်စထရော (HDL) အဆင့်ကို မြှင့်မားစေပြီး သွေးခဲမှုကို လျော့ချကာ သွေးကြောတွေ မပျက်စီးအောင် ကာကွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အလွန်တာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။





### 8 သင့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုများကို ဖွင့်ပြောပါ

သင့်မှာ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ကြုံလာခဲ့ရင် သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို ထုတ်ဖော်ပြီး ပြောပြလိုက်ပါ။ မိမိကို ဒေါသဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရင်ဖွင့်ပြောဆိုတာတို့ သူတွေဟာ သူများကို မပြောဘဲ မိမိစိတ်ထဲမှာ ကျိတ်ပြီးခံစားတတ်သူတွေထက် သက်တမ်းနှစ်နှစ် ပိုရှည်တယ်လို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ သင်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ရင်ထဲမှာ သိမ်းထားတာကြောင့် ကင်ဆာနဲ့ သွေးဖိအားမြင့်တက်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

### 9 ချောကလက်ကြောင့် အသက်ရှည်နိုင်ပါတယ်

နေ့စဉ် အညှို့ရင့်ရောင် ချောကလက် လက်မဝက် အရွယ်တစ်တုံး စာသုံး သူတွေဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျနိုင်ပြီး လေဖြတ်နိုင်ခြေ ၂၉ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။



**Tip** ဘုံ့သူဝယ်ချင်းတွေနဲ့ ချိန်းပြီး ဈေးဝယ်ထွက်တာ၊ နေ့လယ်စာ စိတ်ကျွေးတာ၊ အိမ်နီးချင်းနဲ့ အတူ လမ်းလျှောက် ထွက်တာ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကလေးငယ်တွေနဲ့ ကစားတာတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။



**Tip** ⇨ ထိုင်ခုံမှာ တစ်နာရီကြာထိုင်ပြီးတိုင်း ငါးမိနစ်ခန့် ထပြီး လမ်းလျှောက်ပေးပါ သို့မဟုတ် ဆွဲဆန့်လှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးပါ။

### 10 အဆာပြေစာအဖြစ် သစ်သီးများစားပေးပါ

ပန်းသီး၊ ဘယ်ရီသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံ အစရှိတဲ့ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အဆာပြေစာအဖြစ် ပိုမို စားသုံးကြည့်ရင် သက်တမ်းနှစ်နှစ်ခန့် ပိုရှည်နိုင်တယ်လို့ အီတလီမှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အပင်ခြပ်ပေါင်းတွေမှာ အယ်လီဂစ်ဆက်စစ်နဲ့ အန်သိုဆိုင်းရာနင်လိုမျိုး ခြပ်ပေါင်းတွေ များစွာပါဝင်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အဆိပ်အတောက်တွေ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းထိ ဓာတ်ပြယ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ဆဲလ်တွေ အရွယ်မတိုင်ခင် ပျက်စီးမှုနဲ့ ဆို မင်းမှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။  
နေ့စဉ် သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခုနစ်ပုံခန့် ပါဝင်အောင် စားပေးပါ။





PRESENTED BY MINN AIKE SOON  
PHOTO BY AROMA (ZULU STUDIO)

Healthy  
**Lifestyle**  
SOE  
NANDAR  
KYAW







မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ ပထမဆုံးမျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ရေမိုးချိုးပြီးတာနဲ့ ရှောင်မသွားခင် ဘုရားရှိခိုးတယ်။ ပြည်သူတွေအတွက်၊ ပရိသတ်အတွက် ခုနစ်ရက်သားသမီးတွေအတွက် မေတ္တာပို့ဆုတောင်းပြီးမှ ရှောင်ကို သွားဖြစ်တယ်။ ဒါကတော့ နေ့စဉ်မပျက်မကွက်ပြုလုပ်ဖြစ်နေတာပေါ့။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် အသီးအနှံတွေထဲမှာဆိုရင် အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီးအနှံတွေကို ပိုစားဖြစ်တယ်။ သမီးက ပန်းသီး၊ လိမ္မော်၊ ဂုတ်ပျောသီးစတဲ့ အသီးအနှံတွေကို ကြိုက်တယ်။

အစားအစာဆိုရင်လည်း အသည်းတွေ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အသားအမျိုးမျိုးစသဖြင့် တစ်လှည့်စီချက်ကျွေးတယ်။ ချက်ရင်လည်း ဆီကို လျော့စား၊ အချိုမှုန့်အစား ဟင်းခတ်မှုန့် သုံးတယ်ပေါ့နော်။ ဓက်သားဆိုလည်း အဆီတွေကို ရှောင်တယ်။ သမီးက ထမင်းစားရင် အရွက်ကြော်၊ အတို အပြုလေးတွေ စုံအောင်စားတတ်တယ်။







ဆိမ်မှာ ငါးလေးတွေလည်း မွေးထားတယ်လေ။ တစ်ခါတလေ အရမ်းပင်ပန်းလာရင် ငါးလေးတွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကူးခပ်နေတာကြည့်ရင်လည်း စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးမိပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ပရိသတ်တွေနဲ့ ချက်တင်ပြောတဲ့အခါ Facebook သုံးတဲ့အခါ ကွန်ပျူတာသုံးတယ်။ အပြင်မှာ တလည်း သူ့ငယ်ချင်းတွေ၊ အပေါင်းအသင်း တွေ နည်းတော့ ကွန်ပျူတာသုံးပြီး အင်တာနက်သုံးတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ တစ်နေ့တာ အနုပညာလှုပ်ရှားမှုတွေကို Facebook ပေါ်တင်တယ်။





သီချင်းနားထောင်တာလည်း Relax သီချင်းကို ဖြစ်စေတယ်ရှင် သီချင်းအေးအေးတွေကို ကြိုက်တယ်။ တစ်ယောက်တည်း အနားယူတဲ့အချိန်၊ စိတ်ရှုပ်လာတဲ့အချိန်တွေမှာတော့ သီချင်းတွေကို နားထောင်ဖြစ်ပါတယ်။



သမီးက စာဖတ်ရတာလည်း ဝါသနာပါတယ်။ အခုထွက်ရှိနေတဲ့ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ ဂျာနယ်တွေလည်း ဖတ်တယ်။ Fashion အကြောင်းတွေ၊ နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ဗဟုသုတရစေမယ့် အကြောင်းတွေ၊ အလှအပဆိုင်ရာအတွက် ဂရုစိုက်သင့်တာတွေကို လေ့လာတယ်။ ဖတ်တာပေါ့နော်။ တစ်ခါတလေမှာ စိတ်ညစ်လာတဲ့အခါ ဝတ္ထုစာအုပ်တွေ၊ ပျော်စရာ၊ ရယ်စရာစာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။











အားကစားကတော့  
အားကစားစင်တာတွေမှာတော့ မကစားဖြစ်ပေမယ့်  
အိမ်မှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် Hand Free လေးတွေ  
ကစားတယ်။ ခါးလှည့်တယ်။

Photo By Aroma Zulu Studio  
Presented By Minn Aike Soon



အခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ဝမ်းဗိုက်ပူပူနဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အလှ  
မပေါ်လွင်လို့ စိတ်ညစ်မနေပါနဲ့။  
ဝမ်းဗိုက်ပူစေတဲ့  
အကြောင်းအချက်တွေ များစွာ  
ရှိပါတယ်။ သင်သတိထားမိတာရော၊  
သတိမထားမိတဲ့ တချို့အချက်တွေရော  
လုပ်မိနေတာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်  
ပူနေတယ်ဆိုရင် အောက်ပါ  
အချက်တွေကို လိုက်နာကြည့်ပါ။

# ဝမ်းဗိုက်ချုပ်ရုပ်လို့သူတို့ လိုက်နာသင့်သော နည်းလမ်းများ

## (၁) လက်ဖက်စိမ်းလက်ဖက်ရည် သောက်ပါ

လေ့လာမှုများစွာအရ လက်ဖက်စိမ်းမှာ ပါဝင်တဲ့ အင်တီ  
အောက်ဆီးဒင့်က ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုကိုကောင်းစေပါတယ်။  
အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ကအဆီတွေ လောင်ကျွမ်းမှုကို အား  
ကောင်းစေပါတယ်။ သုတေသီအများစုက လက်ဖက်စိမ်းပါဝင်မှု  
ပမာဏများများနဲ့ စမ်းသပ်ခဲ့ကြပေမယ့် လက်ဖက်စိမ်းပမာဏ  
က အနည်းငယ်လောက် အသုံးပြုရင်တောင် ဝမ်းဗိုက်က အဆီ  
တွေအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ အာနိသင်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။





(၂) အရက်ကို ချိန်ဆသောက်ပါ

အရက်ဆောက်တာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေလောင်ကျွမ်းမှုနေ့ကွေးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုလျှံနေတဲ့အဆီတွေ သင့်ဗိုက်မှာ စုလာပြီး ဗိုက်ပူလာတာပါ။ သင်က အရက်ကို ကြိုက်နပ်သက်သာဖြစ်နေရင်တော့ တစ်နေ့ကို ဝိုင်ငါးအောင်စ၊ ဘီယာ ၁၂ အောင်စ လောက်သာ သောက်သင့်ပါတယ်။



(၂) ကြွက်သားသန်မာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

ကြွက်သားတွေက အဆီတွေထက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေ ပိုစေပါတယ်။ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုကောင်းတာက အဆီတွေလျှင်လျှင်မြန်မြန် လောင်ကျွမ်းစေတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်းသွားစေပြီး ကြွက်သားတွေကို သန်မာတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်က ၁၄၅ ပေါင်ဖြစ်ပါက တစ်ပတ်ကို ၁၄၅ မိနစ်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

(၄) အစားကို ပုံမှန်စားသုံးပါ

ဝမှာစိုးလို့ အစာကို နည်းနည်းလေးသာ စားတာက ဆာလောင်မှုဖြစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ လောင်ကျွမ်းဖို့ထက် အဆီစုတာ ပိုဖြစ်စေပါတယ်။ အစာကို နည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏစားပါ။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ကယ်လိုရီရရှိမှုနည်းတဲ့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေသာ စားပါ။

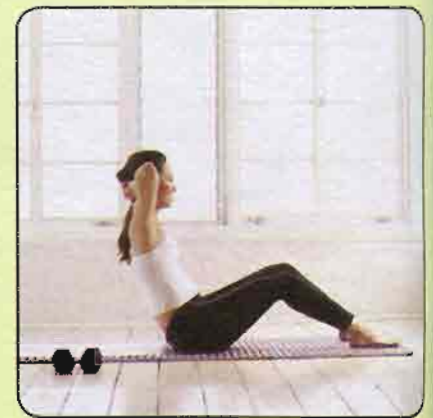


(၅) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

စိတ်ဖိစီးတာကြောင့် ကော်တီဇောဟော်မုန်းတွေ ပိုမိုထွက်ရှိလာပြီး အဲဒီဟော်မုန်းက ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေစုတာကို အားပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်မှာ အဆီတွေစုစေပါတယ်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာက စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှူသွင်းတဲ့အခါ တစ်ကနေငါးအထိ စိတ်ထဲမှာ ရွတ်ပြီး အသက်ပြန်ရှူထုတ်တဲ့အခါ တစ်ကနေ ၁၀အထိ ရွတ်ပါ။

(၆) မှန်ကန်သော ခါးကွင်းလှည့်နည်း အတိုင်းလှည့်ပါ

နာမည်ကျော်သရုပ်ဆောင်တွေကို လေ့ကျင့်ပေးနေတဲ့ နည်းပြက ခါးကွင်းလှည့်တဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုပုံစံသုံးမျိုးနဲ့ ပြုလုပ်ဖို့ အကြံပေးထားပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေကို ချဖို့ ခါးကွင်းလှည့်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှေ့အနောက်၊ အပေါ်အောက်၊ ဘေးတိုက်တွေ လှုပ်ရှားပြီး လှည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



(၇) အလွန်အကျွံ အိပ်စက်ပါနှင့်

၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း လေ့လာခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတွေအရ အလွန်အကျွံအိပ်စက်တာက အရေပြားအောက်မှာ အဆီဆဲလ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဲဒီအဆီဆဲလ်တွေက အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို ယဉ်ပါးစေပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာစေပါတယ်။ နေ့လယ်နေ့ခင်းတစ်ဖော် အိပ်စက်တာကလည်း ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို နှေးစေပြီး အဆီတွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အားပေးပါတယ်။



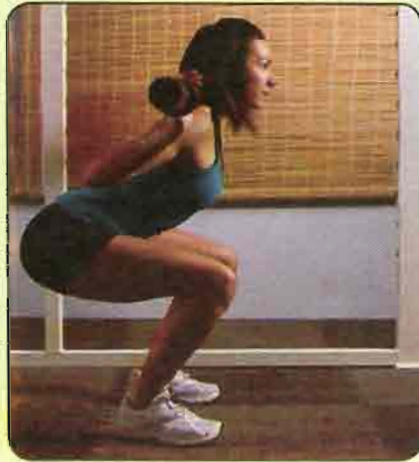


(၈) ယောဂလေ့ကျင့်ပါ

ယောဂလေ့ကျင့်မှုက ဝမ်းဗိုက်ချပ်ရပ်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းလျားမှောက်ပြီး လက် တံတောင်ကို ထောက်ထားပါ။ ခြေဖျားတွေကို ထောက်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကြမ်းပြင်မထိဘဲ အပြိုင်အနေအထားမျိုးနေပါ။ အသက်ကို ဖြည်း ဖြည်းနဲ့ မှန်မှန် ရှူသွင်းရှူထုတ် ငါးကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး ခဏနားပါ။ လေ့ကျင့်မှုကို ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

(၉) ပေါင်ကြွက်သားများ သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက် သားတစ်ခုတည်းကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ထက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားနေရာမှာရှိတဲ့ ဥပမာ-ပေါင်ကြွက်သား၊ ရင်အုပ်ပိုင်းကြွက်သား တွေကိုပါ လေ့ကျင့်တာက ကယ်လိုရီတွေ ပိုမိုလောင်ကျွမ်းတာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေအတွက် ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိပါတယ်။



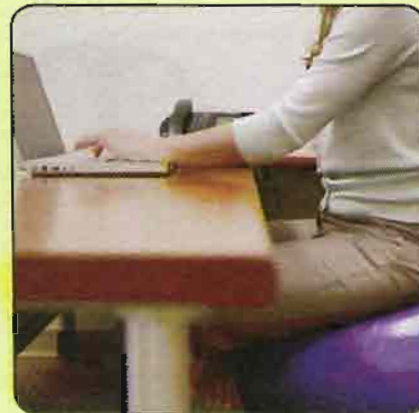
(၁၀) ဆီကြော်စားများကို ရှောင်ပါ

ဆီကြော်စားတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ အဆီတွေ က ချေဖျက်ရာမှာ အလွန်နေေးကွေးတာ ကြောင့် ဝမ်းဗိုက်မှာ အဆီစုစေပါတယ်။ သွေးကြောအတွင်းမှာလည်း အဆီခဲတွေ ဖြစ်စေပြီး သွေးကြောကျဉ်းတာကို ဖြစ်စေ တာကြောင့် ဆီကြော်စားတွေကို ရှောင်ပါ။



(၁၁) ဘောလုံးကို အသုံးပြုပါ

ကွန်ပျူတာအသုံးပြုတဲ့အခါ သင်ထိုင် မယ့် ထိုင်ခုံအစား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ ဘောလုံးပေါ်မှာ ထိုင်ပါ။ နာရီဝက်တစ်ခါ လောက် သင့်ခြေထောက် တစ်ဖက်ကို ဖြစ်စေ၊ ခြေထောက် နှစ်ချောင်းစလုံးဖြစ်စေ ကြမ်းပြင်နဲ့အပြိုင်ဖြစ်အောင် မပါ။ ကြွက်သား တွေ သန်မာစေပြီး အဆီတွေကို ချေဖျက် ပေးပါတယ်။



(၁၂) တောက်နို့တွေက စားသုံးပါ

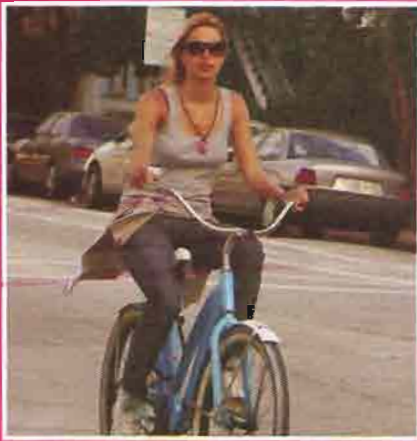
ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းနေသူတွေ ဟာ ကောက်နို့တစ်ခုလုံးပါဝင်စာတွေ စားသုံး ဖို့ မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ ကောက်နို့ တစ်ခုလုံးပါဝင်စာက ခန္ဓာကိုယ်က အဆီတွေ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်းစေပါတယ်။ ကောက်နို့တစ်ခုလုံး ပါဝင်စာတွေဖြစ်တဲ့ ပေါင်မုန့်၊ ကွေကာ စတာ တွေကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် စားသုံးပါက ဝမ်း ဗိုက်မှ အဆီတွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့နည်းသွားစေတယ်လို့ တက်ဖ်တက္က သိုလ်မှ ပညာရှင်တွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။



(၁၃) စာရွက်တစ်ရွက်မှာ ချရေးပါ

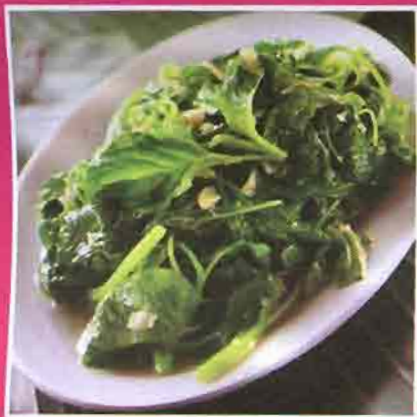
ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့အတွက် အစားအ သောက်ကို ထိန်းချုပ်စားသောက်သင့်တယ် လို့ ပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အစားအ သောက်ထိန်းချုပ်ရာမှာ သင်စားချင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စာရွက်တစ်ရွက်မှာ ရေးချပါ။ တယ်လို့အစားအသောက်စားတဲ့ အခါ အနည်းငယ်စားရုံနဲ့ပိုက်ပြည့်သွားတယ်၊ တယ်လို့ အစားအစာက စားပြီးတဲ့အခါ လေ့ပွစေတယ် စတာတွေကို စာရွက်အလွတ် မှာ ချရေးပြီး မှတ်သားထားပါ။





(၁၃) စက်ဘီးစီးပါ

ဝမ်းဗိုက်ချပ်ရပ်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေထဲမှာ စက်ဘီးစီးတာလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ၂၀၀၂ ခုနှစ်မှာ လေ့လာခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတွေအရ စက်ဘီးစီးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာက တခြားလေ့ကျင့်ခန်းတွေထက် ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေကို ပိုချွန်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ပါတယ်။

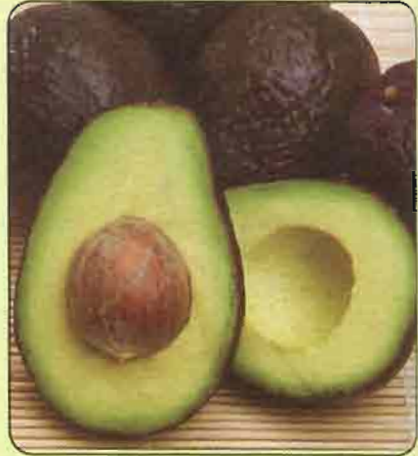


(၁၅) ပိုတက်စီယမ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားပါ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆိုဒီယမ်နဲ့ ပိုတက်စီယမ် ပမာဏတွေ မျှတမှုရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပိုတက်စီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ စားတာက ဝမ်းဗိုက်က ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆိုဒီယမ်နဲ့ ပိုတက်စီယမ်ပမာဏကို ညှိပေးစေတဲ့အပြင် ဝမ်းဗိုက်ပူတာ မဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ အခွံ ခွာယားတဲ့ အာလူး၊ ဖိဖုတ် တစ်လုံး၊ ခွက်တစ်ဝက်စာပါ၊ ချက်ထားတဲ့ ဟင်းနုနယ်ရွက် တစ်ခွက်စာ၊ စွန်ပလွံသီးခြောက် ၁၀ ခု စတာတွေထဲက တစ်မျိုးလောက်ကို နေ့စဉ်စားပေးပါ။

(၁၆) ကောင်းသောအဆီစားပါ

သံလွင်ဆီ၊ အစေ့အဆန်တွေနဲ့ ထောပတ်သီးတွေကနေ ပိုနိမ့်ပြည့်ဝဆီတွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ မပြည့်ဝဆီတွေက ကောင်းတဲ့ အဆီတွေက ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့အဆီတွေကို ဓာတ်တိုးမှုဖြစ်စေပြီး ချေဖျက်ပေးပါတယ်။ အဆီတွေမှာ ဘယ်အဆီမဆို ကယ်လိုရီရရှိမှုများတာကြောင့် မပြည့်ဝဆီတွေ စားသုံးတာက ဆာလောင်မှုမရှိလို့ တခြား ကယ်လိုရီရရှိစေတဲ့ အစားအစာတွေ စားသောက်မှုကို နည်းသွားစေပါတယ်။



(၁၇) ချွေးများများထွက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှာပြီး ဖြည်းဖြည်းသက်သာလုပ်နေပါက သင့်ဝမ်းဗိုက်အဆီတွေကို ချွန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ချွေးထွက်အောင်၊ မောပန်းတဲ့အထိ လေ့ကျင့်ပေးတာက ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်းသွားစေပါတယ်။

(၁၈) ဒိန်ချဉ်သောက်ပါ

အစာအိမ်ထဲမှာ အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေနဲ့ သဟဇာတဖြစ်နေတယ်ဆိုပေမယ့် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေ နည်းသွားတဲ့အခါ အစာချေဖျက်မှု နှေးကွေးသွားစေပါတယ်။ အဲဒီလို အစာချေဖျက်မှု နှေးကွေးတာက လေပူတာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒိန်ချဉ် ဒါမှမဟုတ် အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားပါဝင်တဲ့ ဖျော်ရည်ကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။



(၁၉) ဟားတိုက်ရယ်မောပါ

ရယ်မောတာက ဝမ်းဗိုက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ကျုံ့ညှစ်မှုဖြစ်စေတာကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ချပ်ရပ်စေဖို့ အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ပညာရှင်တချို့က ပြောပါတယ်။ ဟားတိုက်ရယ်မောစရာအကြောင်းမရှိဘဲ လုပ်ငန်းရယ်တာမျိုးကတော့ ထိရောက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။





(၂၀) ဆားလျှော့စားပါ

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆားလိုအပ်ပေမယ့် ဆားစားသုံးမှုများလို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆားဓာတ်များနေပါက အူတွေထဲမှာ ရေဓာတ်ကို ဆွဲထားတတ်ပြီး သင့်ဝမ်းဗိုက်ပူလာစေပါတယ်။ အိမ်မှာချက်ပြုတ်စားသောက်တဲ့ ဟင်းလျာတွေမှာ ဆားလျှော့ချက်လို့ရပေမယ့် အဆင်သင့်စာတွေ၊ စားသောက်ဆိုင်က ချက်ပြုတ်တဲ့ ဟင်းလျာတွေမှာတော့ ဆားနဲ့ ဟင်းခတ်မှုန့်တွေ များစွာပါဝင်တာကြောင့် သတိပြု စားသုံးသင့်ပါတယ်။

(၂၁) ပီကေဝါးသော အကျင့်ကို လျှော့ပါ

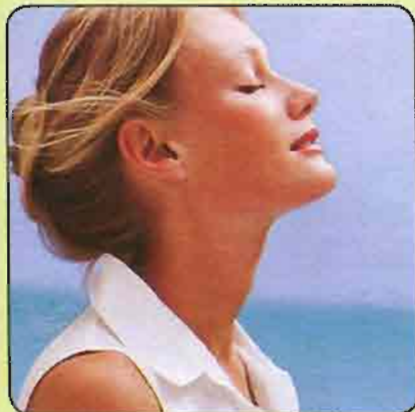
ပီကေဝါးတာက လေတွေကို မျိုချမိစေပြီး အစာအိမ်ထဲမှာ လေတွေ စုမိနေစေပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲမှာ လေတွေစုမိလာတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဘေးကို ကားလာတတ်ပါတယ်။ အစာကို နည်းနည်းနဲ့ မကြာခဏစားပြီး အစာအိမ်ထဲကို လေမဝင်အောင် ကာကွယ်ပါ။



(၂၂) သကြားလျှော့စားပါ

သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာမှုအရ အမေရိကန်တွေက တစ်နေ့ကို သကြား လက်ဖက်စားစွန်း ၁၀ စွန်းစာလောက် စားသုံးကြပါတယ်။ အဆင်သင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့အစားအစာတွေ စားသုံးရာကနေ ရရှိတာပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေ စားသုံးတဲ့ အခါမှာလည်း သကြားထည့်စားတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ - ဒိန်ချဉ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေထဲကို သကြားထည့်ဖျော်တာတွေက သကြားစားသုံးမှုကို များစေပါတယ်။ တစ်နေ့ကို သကြားလက်ဖက်စားစွန်း ၂၀ စာလောက် စားမိပါက ၃၂၅ ကယ်လိုရီ ရရှိပြီး အင်ဆူလင်ထုတ်လုပ်မှုကိုပါ များစေပါတယ်။ အင်ဆူလင်က ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုကို နှေးစေပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာစေပါတယ်။

(၂၃) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ပါ

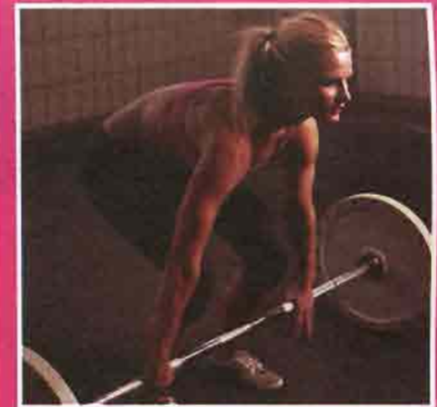


ဝမ်းဗိုက်ချပ်ရပ်ဖို့ အလွယ်တကူ လုပ်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အချိန်မပေးရဘဲ အလုပ်လုပ်ရင်း၊ စာဖတ်ရင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေလုပ်ရင်းနဲ့ သက်သောင့်သက်သာပဲ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကို ချပ်ထားလိုက်ပြီး တစ်ကနေ သုံးအထိ စိတ်ထဲက ရေတွက်ပါ။ ပြန်ဖြေလျှော့ပြီး တစ်ကနေ သုံးအထိ ရေတွက်ပါ။ အလေ့အကျင့်ရသွားတဲ့အခါ တစ်ကနေ သုံးအထိ ရေတွက်မှုကို သီးသန့်လုပ်စရာမလိုဘဲ လေ့ကျင့်မှု ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



(၂၄) လက်ဖက်ရည်ကြမ်းထဲ ချင်း(ဂျင်း) ထည့်သောက်ပါ

ချင်း(ဂျင်း)၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချိုမိုမိုင်း စတာတွေက အစာချေဖျက်ရာမှာ ကူညီပေးပြီး လေပူတာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါတွေကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တဲ့အခါ ထည့်သောက်ပေးပါ။ သင်က လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တာကို ကြိုက်နှစ်သက်မှု မရှိပါက နာနတ်သီးစားပေးပါ။ နာနတ်သီးမှာပါဝင်တဲ့ ဘရိုမိုလင်ဟော်မုန်းက အစာချေဖျက်မှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။



(၂၅) ၁၀% စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာပါ

ဝမ်းဗိုက်အဆီတွေကို ချဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပဲဆိုပြီး အစားအသောက်ကို ကြိုက်သလို စားသောက်လို့လည်း မရပါဘူး။ သင့်အားကစား လုပ်ချိန်တွေထဲက ၁၀ မိနစ်လောက်ကို ဝမ်းဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖို့ အချိန်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်နာရီ ပြုလုပ်ပါက ဝမ်းဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ခြောက်မိနစ် ပြုလုပ်ပါ။

အခြေခံဝင်း(ဆေးဝါး)တက္ကသိုလ်



ဇွန်လိုင်ဦး (သေးပါးတက္ကသိုလ်)



# ဖူးပွင့်စအရွယ် ဆယ်ကျော်သက်ငယ်တို့ အစဉ်ကျန်းမာ တက်ကြွနေစေရန်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကောင်းကောင်း၊ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း မရှိသေးပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင်နဲ့ ပျော် ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်အောင် ဘယ်လို ကြိုးစားသင့်တယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိကြသေးပါဘူး။ ကလေးဘဝကနေ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ထဲကို ချင်းနင်းဝင်ရောက်လာပေမယ့် သူတို့ စိတ်ထဲမှာ ကလေးစိတ်တစ်ဝက်၊ လူငယ်စိတ်တစ်ဝက်နဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို လိုက်စား သင့်တယ်ဆိုတာကိုလည်း အလေးမထားတတ်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်တို့ အစဉ်အမြဲ ကျန်းမာတက်ကြွနေတဲ့ ဘဝကိုရရှိဖို့ရာအတွက် ဆေးပညာရှင်တွေက အခုလို အကြံပြုပေးထားပါတယ်။



တစ်နေ့ ခြေလှမ်း တစ်သောင်း (ငါးမိုင်ခန့်) လှမ်းလျှောက်ပါ

တစ်ချိန်တည်းနဲ့တော့ ငါးမိုင်ရောက်ဖို့ လမ်းလျှောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ် ကျောင်းတက်ရတာ၊ ကျူရှင်သွားရတာနဲ့ အချိန်ပေးရတယ်မဟုတ်လား။ ကျောင်းသွား၊ ကျောင်းပြန် လမ်းလျှောက်တာ၊ အိမ်မှကိစ္စလုပ်ဆောင်တာ၊ ကျူရှင်သွားတာစတဲ့ အချိန်တွေမှာ လှုပ်ရှားမှုရှိပြီး တက်ကြွတဲ့ အနေအထား မျိုးရှိအောင် ကြိုးစားနေထိုင်သင့်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ လှုပ်ရှားမှု လုံးဝ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ တစ်နေ့ ခြေလှမ်း တစ်ထောင်လောက် လှမ်းလျှောက်ရင်း စတင်သင့်ပါတယ်။



ဘေးကင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ လှုပ်ဆောင်မှုကို ရံဖန်ရံခါ လှုပ်ဆောင်ပါ

အားကစား၊ ဝါသနာပါတဲ့ အရာနဲ့ တခြား လှုပ်ရှားမှုတွေက သင့်အတွက် ဘေးကင်းပြီး စိတ်လှုပ်ရှားရင်ခွန်ဖို့ ကောင်းတယ်ဆိုရင် တစ်ခါတစ်ရံ ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါတွေက စိတ်ကို ရွှင်လန်း တက်ကြွစေတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လို့ပါ။



ကာကွယ်ဆေးကို အမြဲထိုးနဲ့ပါ



နာကျန်းမှုမဖြစ်ခင် ကာကွယ်တာက အကောင်းဆုံးနည်းပါ။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးဝေဒနာတွေ မရှိအောင် အကောင်းဆုံးနည်းက ကာကွယ်ဆေးတွေကို အချိန်ကိုက် ထိုးနှံထားဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေအတွက် စာသင်ကျောင်းက တုပ်ကွေး ကူးစက်ရာ နေရာတစ်ခုလို ဖြစ်နေတာကြောင့် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် မညီသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ရှားပါ

ပြည့်ဝဆီ၊ ထရန်စ်ဖက်စ်၊ ပေါင်းစပ်ဖြည့်တင်းထားတဲ့ သကြား၊ အခွံချွတ်ထားတဲ့ ကောက်နှံစာစတာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးက ရှောင်ပါ။ အစားအသောက် အညွှန်းတွေကို ဖတ်ကြည့်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်နဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ ပါ၊ မပါ သေချာဖတ်ရှုပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ရမလဲဆိုတာ နားလည်ပါ

ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ အလွန်တုံ့ ပြဿနာက သတိထားဂရုပြုသင့်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါ။ အပြင်စာတွေ စားသောက်တဲ့အခါမှာ ဘာကို ရွေးချယ်စားသင့်တယ်၊ ဘာကို ရွေးချယ်သောက်သုံးသင့်တယ်၊ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်တွေကို ရှောင်သင့်တယ် စသဖြင့် သိရှိနားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ပြင်ပလွှမ်းမိုးမှုတွေ ကြုံဆုံရတဲ့အခါ သတိထားဆင်ခြင်နိုင်မှာ ဖြစ်လို့ပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံလိုက်နာသွားနှင့် ခင်မင်စွာ ပေါင်းသင်းပါ

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အလေ့အထတွေအကြောင်း သက်သောင့်သက်သာ ပြောဆိုနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းကို ရှာဖွေပေါင်းသင်းပါ။ အတူပေါင်းဖော်နေထိုင်တဲ့ လူမှုကွန်ရက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားစိတ်နဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူနေမှုစနစ်ကို တည်ဆောက်နိုင်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပြီး သင် သွားမယ့်ပန်းတိုင်နဲ့ တူတဲ့ အကောင်းမြင်တတ်သူတွေကို ရှာဖွေပေါင်းသင်းနေထိုင်သင့်ပါတယ်။



### အင်တာနက်ကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုပါ

အင်တာနက်မှာ သင်တင်တဲ့စာ၊ ပုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိထားပါ။ သင်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေါင်းသင်းတဲ့သူတွေကိုလည်း သတိထားပါ။ Facebook မှာ ပုံတင်လိုက်လို့ သူငယ်ချင်းတွေက Commentပေးကြ၊ Like လုပ်ကြ... ဒီအဆင့်က အန္တရာယ်ကင်းပေမယ့် သင့်ပုံကို မဖွယ်မရာ ပုံတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်တာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ သတိထားပါ။ အင်တာနက်ကတစ်ဆင့် ခင်မင်တဲ့သူတွေကို အယုံမလွယ်ပါနဲ့။



### တစ်ညလျှင် ၈-၉ နာရီခွဲခန့် အိပ်စက်ပါ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ တစ်ည ၈ - ၉ နာရီခွဲခန့် အိပ်ချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အခန်းကို အေးမြအောင် ထားပါ။ အိပ်ရာထဲမှာ ကျောင်းစာ မလုပ်ပါနဲ့။ ဂိမ်းမကစားပါနဲ့။ အိပ်ချိန်နဲ့ နီးလာရင် ဖုန်းအပါအဝင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေ အသုံးပြုတာကို ထိန်းချုပ်သင့်ပါတယ်။

### သစ်သီးစားပါ။ ဖျော်ရည်ရှောင်ပါ

သစ်သီးတွေကို စားသင့်ပေမယ့် အဆင်သင့် ဖျော်ရည်တွေကိုတော့ မသောက်သင့်ပါဘူး။ သစ်သီးအားလုံးက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အများအပြား ပါဝင်လို့ပါ။ ဖျော်ရည်မှာ မလိုအပ်တဲ့ သကြားဓာတ် အများအပြား ပါဝင်တာကြောင့် အစလွန်တဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ ရှောင်သင့်ပါတယ်။



### ဝက်ခြံကို မညှစ်ပါနှင့်

ဝက်ခြံတွေကို လက်နဲ့ ဖဲ့ဆိတ်တာကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပျံ့နှံ့မှုများကာ အမာရွတ်ထင်စေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းပြီး ဆပ်ပြာအပျော့စားနဲ့ သစ်ပါ။ ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ ဝက်ခြံအဖုအပိမ့်တွေ သက်သာဖို့ဆိုရင် အရေပြားဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။



### နေ့စဉ် စိတ်ဖိစီးမှု ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပါ

နေ့စဉ် ငါးမိနစ်လောက် အေးအေးဆေးဆေး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နေထိုင်တဲ့ နည်းနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပါ။ ယောဂကျင့်တာ၊ အကြောဆွဲဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ တေးသီချင်းနားဆင်တာစတဲ့ နည်းတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ။



### ခါးအတိုင်းအတာက သင့်အရုပ်(လက်မ) တစ်ဝက်ထက် လျော့နည်းနေပါစေ

သင့်ကိုယ်အလေးချိန်က ပုံမှန်အတိုင်းရှိနေရင် ကောင်းပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် အတက်အကျ အနည်းငယ်ဖြစ်နေရင်တောင် သိပ်စိုးရိမ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိနိုင်အောင် ခါးအတိုင်းအတာကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင့်အရပ်က ၆၆ လက်မရှည်တယ်ဆိုရင် သင့် ခါးအတိုင်းအတာက ၃၃ လက်မအောက် လျော့နည်းသင့်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေက ကောင်းမွန်တယ်လို့ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဆိုနိုင်ပါတယ်။



### မာလတီဗီတာမင်အားဖြည့်ဆေးကို ဖို့ဝဲပါ

နေ့စဉ် မာလတီဗီတာမင်အားဖြည့်ဆေးကို ဖို့ဝဲပါ။ ဒါ့အပြင် တစ်နေ့တာ လိုအပ်တဲ့ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင်ဒီနဲ့ ဒိုမိဂါ ၃ ဖက်တီး အက်စစ်ပမာဏတို့ကို စားသောက်တဲ့ အစား အသောက်ကတစ်ဆင့် ရယူဖြည့်တင်းပါ။

### နေ့စဉ်နီးပါး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

နေ့စဉ် နေ့တိုင်းနီးပါး လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားတချို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာ - နှလုံးသွေးကြောစနစ် ကောင်းမွန်စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကောင်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်ပါ။ တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်ပါ။ ချွေးအနည်းငယ်ထွက်ပါစေ။ သင့်အတွက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်ရာ အားကစားကို လုပ်ဆောင်တာကြောင့် သင့်စွမ်းရည်ကို တိုးတက် ကောင်းမွန်နေစေပါတယ်။

### အဆင်သင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအာဟာရကို မစားသင့်ပါ

သင်စားတဲ့ အစားအာဟာရ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအာဟာရကို ရှောင်ရှားပြီး အခွံချွတ်မထားတဲ့ ကောက်နုစာကို အစားထိုး စားသင့်ပါတယ်။



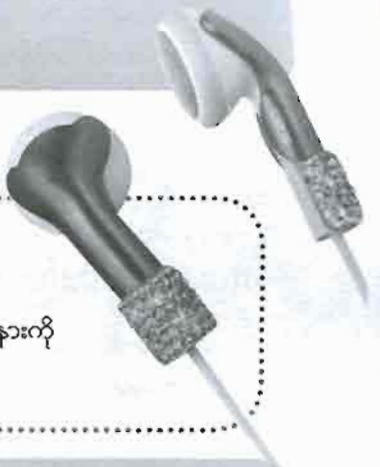
### တစ်နေ့ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဝါးကြိမ် စားပါ

ထမင်းပန်းကန်ထဲမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို တစ်ဝက်နီးပါး ထည့်စားသင့်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံကို အရောင်စုံ၊ အမျိုးအစားအစုံ စားနိုင်လေ ပိုကောင်းလေပါ။



### ဆူညံသံကြားရျှင် နားကို အကာအကွယ် ပြုထားပါ

ဆူညံသံတွေ ကြားတဲ့အခါ နားကြပ် တပ်ပြီး နားကို ကာကွယ်တဲ့နည်းကို လိုက်နာသင့်ပါတယ်။



### အရွက်ဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ

ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်၊ ကညွတ်စတဲ့ အရွက်ဖားဖား ဟင်းသီးဟင်းရွက်တချို့ကို များများ စားပါ။ ဒါတွေက ရောဂါဝေဒနာတွေကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့ အစားအာဟာရ ဖြစ်တာကြောင့် ဒါတွေစားပြီး ဖြေရင် သင်္ချာစာမေးပွဲမှာ ရလဒ်ကောင်းတွေ ရရှိပါလိမ့်မယ်။

သင့်အသွင်အပြင်လက္ခဏာဟာ သင်စားတဲ့ အစားအသောက်တွေအတိုင်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခုလက် ရှိသင်စားသောက်တဲ့ အစားအသောက်ပုံစံက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်ဆိုရင် နောင်တစ်ချိန် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာချိန်မှာ ရောဂါဝေဒနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်နေဖို့ မလိုကြောင်းလည်း ဖော်ပြနေပါတယ်။





### ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အလေ့အထများကို စတင်လုပ်ဆောင်ရန် ဘယ်သောအခါမှ နောက်ကျခြင်း မရှိ

ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆော်ဒါအချိုရည်နဲ့ အာလူးချောင်းကြော်တွေ စားပြီး အချိန်ကုန်ခဲ့ တယ်ဆိုရင်တောင် အခုဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ပြောင်းလဲဖို့ နောက်မကျသေးပါဘူး။ အခုအချိန်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းတဲ့ အလေ့အထတွေနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အလေ့အထတစ်ခုကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ အချိန်နှစ်ပတ်ပဲ ကြာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆော်ဒါ အချိုရည်နဲ့ အာလူးချောင်းကြော်တွေအစား ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းတွေကို စားသောက်ရင်း ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် တည်ဆောက်လိုက်ပါ။



အဆိပ်ကို အဆိပ်မှန်း သိပြီး ရှောင်တတ်ပါစေ

ဆေးလိပ်(ဆေးရွက်ကြီး)၊ ပလတ်စတစ်ထဲက BPA (bisphenol A) နဲ့ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရာမှာ တွေ့ရတဲ့ အဆိပ်ရှိပစ္စည်းနဲ့ အလှူကုန် ပစ္စည်း တချို့မှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တချို့ကို ရှောင်ပါ။ ဒါတွေက သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်အောင် အကြီးအကျယ် အနှောင့်အယှက်ပေးနေတဲ့ အရာ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။



### တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး နှစ်မိနစ်ခန့် သွားတိုက်ပါ။ သွားကြားထိုးကြိုးသုံးပါ

သွားနဲ့ ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို သွားမပေါက်ခင်ကတည်းက စတင်ထိန်းသိမ်းသင့်တယ်လို့ သွားဆရာဝန်တွေက ဆိုထားပေ မယ့် အခုအရွယ်မှာလည်း နောက်မကျသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် နံနက်နဲ့ ညမှာ သွားတိုက်ပါ။ သွားကြားထိုးကြိုး သုံးပါ။ ဒီအလေ့အထကို ပုံမှန် လိုက်နာသင့်ပါတယ်။

### ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ် ဆောင်းပါ

ဆိုင်ကယ်စီးတဲ့အခါ၊ စကိတ်စီးတဲ့အခါ၊ တောင်တက်တဲ့အခါ တွေမှာ အမာစား ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ကို ဆောင်းပါ။ ကားစီးတဲ့အခါ ထိုင်ခုံ ခါးပတ်ပတ်ပါ။ ဒီကာကွယ်မှုတွေက မတော်တဆ အန္တရာယ်ကြုံရ တဲ့အခါမှာ သင့်အသက်ကို ကာကွယ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



### ကားမောင်းစဉ် ဖုန်းမက်ဆွေချိ မရှိပါနှင့်

ကားမောင်းတဲ့အခါ လက်တွေကို အသုံးပြုပြီး ဖုန်းကလိတာ၊ တခြား အသုံးအဆောင်တွေကို ကလိတာတို့ မလုပ်ပါနဲ့။ ကားမောင်းရင်း ဖုန်းနဲ့ မက်ဆွေချိရိုက်တာ၊ အင်တာနက်သုံးတာတို့ကိုလည်း ရှောင်သင့်ပါတယ်။



### Sex နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘေးမကင်းသော စူးစမ်းမှုများကို လက်တွေ့မလုပ်ဆောင်မိပါစေနှင့်

အရွယ်ရောက်လာတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေက Sex နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စူးစမ်းလေ့ရှိတာတစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်က ငယ်လွန်းပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် Sex ကို လက်တည့် မစမ်းသင့်ပါ။ Sex ကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါပိုး တွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်တို့ မရရှိအောင် ကာကွယ်ရမယ့် နည်းလမ်းတွေကို အရင်ဆုံး သိနားလည်အောင် ကြိုးစား သင့်ပါတယ်။ ကျောင်းစာကိုသာ ကြိုးစား လေ့လာသင်ယူပြီး ပညာကို ဆုံးခန်းတိုင် သင်ယူရင်း ဘဝအနာဂတ်ကို ကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

■ ■ ဇွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



# နားကြပ်တပ် ယဉ်ကျေးမှု

■ မြတ်ထွဋ်ညွန့်(ဆေး-၂)

ဟိုး အရင်တုန်းဆီက သီချင်းတစ်ပုဒ် နားသောတဆင်ဖို့မလွယ်။ ခြေခင်းလက်သာသော ရာသီကာလ အငြိမ့်ပွဲ၊ ဇာတ်ပွဲများရှိပါမှ နားဆင်ခွင့်ရကြသည်။ ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ရေဒီယိုတွေပေါ်လာပြန်သည်။ ရေဒီယို မှုလာသမျှကို သတင်းလာလာ၊ သီချင်းလာလာ တခုတ်တရ နားဆင်ကြပြန်သည်။ နောက်ပိုင်းတော့ ကက်ဆက် တိပ်ခွေတွေပေါ်လာသည်။ ရေဒီယိုလို သူ့လွှင့်မှ နားထောင်ရတာမျိုးမဟုတ်တော့။ ကိုယ်ကြိုက်ရာအခွေ စိတ်ကြိုက်နားထောင်လာနိုင်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဝေါ့မန်ပလေယာခေါ် ဆိုနိုမှထုတ်သည့် သွားလေရာ သယ်သွားနိုင်သည့် ကက်ဆက်အပေါ့စား နားကြပ်သုံးကက်ဆက်လေးတွေ ပေါ်လာသည်။ ဆိုနိုနာမည်ကြီးသွား သလို သွားလေရာသယ်ဆောင်ကာ နားဆင်နိုင်သည့် နားကြပ် ယဉ်ကျေးမှုကို အစပျိုးလိုက် ခြင်းဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ပြီးခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်ပိုင်းမှစကာ အမ်ပီသရီးခေါ် အပေါ့စားဂီတဖွင့်စက်ငယ် လေးတွေ နေရာအနှံ့တွေ့လာရသည်။ လူငယ်တွေက စိတ်ကြိုက် သီချင်းတွေဖွင့်ဖို့၊ လူကြီးတွေက တရားနာဖို့ စသဖြင့် ရည်ရွယ် ချက်အသီးသီးဖြင့် ဝယ်လာကြသည်။ ဒီအခါတွင် ကက်ဆက် ကြီး တကူးတကသယ်ဖို့ မလိုတော့၊ အမ်ပီသရီးလိုမျိုး တွေကိုပင် တခုတ်တရဝယ်ဖို့ မလိုတော့၊ သူ့သူ ငါငါပင်လျှင် ခရီးသွားရင်း၊ လမ်းလျှောက်ရင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း မိဘိုင်း လက်ကိုင်တယ်လီဖုန်းမှ ကိုယ်ကြိုက်ရာသီချင်းကို နားကြပ်တပ် လျက် နားသောတဆင်နိုင်ကြပေပြီ။







တစ်လောက ခရီးသွားရင်း ကားပေါ် သတိထားမိတော့ လူငယ် တော်တော်များများ နားကြပ်ကိုယ်စီဖြင့် ကိုယ်ကြိုက်ရာ ကိုယ်နား သောတဆင်ရင်း ခရီးသွားနေတာ သတိထားမိသည်။ လမ်းလျှောက် လာနေသော လူတွေသည်ပင်လျှင် လမ်းလျှောက်ရင်း နားကြပ်တပ် သီချင်းနားထောင်သည့်ဟန်က စတိုင်တစ်ခုလိုဖြစ်လာနေသည်။ ဒီ ကိစ္စက ကိုယ့်နိုင်ငံတစ်ခုတည်းမှာတော့ မဟုတ်။ အခြားနိုင်ငံတွေ မှာလည်း ဒီနည်းနက်နက် သွားလေရာ သယ်သွားနိုင်သည့် မိုဘိုင်းဖုန်း နှင့်အတူ သွားလေရာတွင် စိတ်ကြိုက်ဂီတကို နားကြပ်တပ်နားဆင်နိုင် ခြင်းသည် ခေတ်သစ်ယဉ်ကျေးမှုအဖြစ် နှစ်သက်ဖွယ်ရာ၊ တိုးတက်မှု ပြယုဂ်လေလား မှတ်ထင်ယူဆ နိုင်သော်လည်း တစ်ချိန် တည်းမှာပင် နားကြပ်တပ်နားထောင်ခြင်း၏ ရေရှည်ကျန်းမာရေး သတိပြုစရာတွေ ကို စဉ်းစားတွေးတောသောအခါ ရင်မောစရာအတိ ဖြစ်ရပြန်သည်။

### တစ်ကိုယ်တော်သံစဉ်ကမ္ဘာ

နားကြပ်တပ်နားထောင်စဉ်က နားကြပ်ထဲကအသံနှင့် ပြင်ပ အသံတို့ကို သဟဇာတကျကျ ခွဲခြားတတ်မှုမရှိ။ ထို့ကြောင့် နားကြပ် တပ်နားထောင်နေသူကို သွားစကားပြောပါက သူ့စမ္မာ ကောင်းကောင်း မကြား။ ကြားသောအခါတွင်လည်း သူပြန်ပြောသောအခါ အခြားသူ များ မကြားမည်စိုးသည့်အလား အော်ကြီးဟစ်ကျယ် ပြောတတ်သည်။ ဒါကိုပင် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ သဘောကျကာ ရယ်မောခဲ့ကြဖူးသည်။ နောက်ကျတော့လည်း နားတွင်းကြားသည့် အသံနှင့် ပြင်ပအသံတို့ကို ကြားနေကျဖြစ်ကာ ကွဲပြားသွားသည့်အတွက် ဒီလိုမျိုး မဖြစ်တော့။ တွေးကြည့်လိုက်တော့ ဒီလို နားကြပ်တပ် သီချင်းနားထောင်တာ တစ် ကိုယ်ရေလွတ်လပ်မှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အင်မတန်ကောင်းသည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။ ဥပမာ ခရီးဝေး တစ်လေ့တည်းစီး၊ တစ်ခရီးတည်း သွားသူတွေထဲတွင် ဘာသာစုံ၊ လူမျိုးစုံပါနိုင်သည်။ ပန်ချာပီကြီးက ရိုးရာဗုံသံကို နားထောင်နေလိုချိန်တွင် ပေါက်ဖော်ကြီးက တရုတ်တေး

သံနှင့် ဒူးနံ့နေချင်မည်။ ခေတ်ပေါ်လူငယ်တွေက ဟစ်ဟော့ပဲသံစဉ် ပြင်းပြင်းကို နားဆင်နေလိုသော်လည်း ၃၀ ကျော်၊ ၄၀ တွေက ခပ် အေးအေးသီချင်းလေးတွေ ကြိုက်မည်။ လူကြီးတွေကျပြန်တော့ ခေတ် ပေါ်တေးထက် နှောင်းခေတ်စာရင်းဝင်တော့မည့် ကာလပေါ်လေး တွေကို လိုက်ညည်းရင်းနားဆင်နေချင်ပြန်သည်။ တစ်ခရီးတည်းသွား သူများအားလုံးလိုအပ်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြည့်စွမ်းပေးဖို့က မဖြစ်နိုင်။ ဒီလိုအခြေအနေတွင် နားကြပ်တပ်ကာ ကိုယ်ကြိုက်ရာသံစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ခံစားရသည်မှာ တစ်ပါးသူကိုလည်း အနှောင့်အယှက် မဖြစ် စေနိုင်သဖြင့် အတော်ပင်ကောင်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

### နားကြပ်သမိုင်း

နားကြပ်ကို ပထမဆုံးစတင်တီထွင်ခဲ့သူမှာ Nathaniel Baldwin ဖြစ်ပြီး သူ့အိမ်တွင်းမှာပင် တစ်ပိုင်တစ်နိုင် နည်းနည်းချင်း စတင်ထုတ်လုပ်ကာ အမေရိကန်လေတပ်သို့ ရောင်းချခဲ့သည်။ ထိုစဉ် က နားကြပ်သည် စစ်ဘက်သုံးသက်သက်သာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက် ပိုင်းတွင် ရေဒီယိုအသံလွှင့်လုပ်ငန်း၊ အသံသွင်းလုပ်ငန်းများတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးလာကြပြီး ယခုအခါ လူတိုင်းနှင့် အကျွမ်း တဝင်ရှိသော ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်လာနေပြီဖြစ်သည်။ လက်ရှိဈေးကွက် ထဲတွင်ရနိုင်သော နားကြပ်များမှာ အသွင်သဏ္ဍာန် ပုံစံကအစ ထူးထူး ခြားခြား သုံးကြည့်ချင်စရာဖြစ်လောက်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ နားဝ တပ်ကာ နားထောင်နိုင်သောပုံစံ၊ နားတစ်ခုလုံးကို ဖုံးအုပ်ထား နိုင်သည့်ပုံစံ၊ နားအတွင်းထဲထည့်ကာ နားထောင်နိုင်သည့်ပုံစံ စသည် ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ကြီးမားစွာသုံး နားကြပ်တွေ ကိုပါ တွေ့လာနေရသည်။ ကြီးရှုပ်တာကို မကြိုက်သော ကိုကို၊ မမ တွေအတွက် အတော်ပင်ဖြစ်သည်။

နားကြပ်၏ ကောင်းဆိုး နှစ်တန်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်သော အခါ အကောင်းရော၊ အဆိုးပါ ဒွန်တွဲနေတာ တွေ့ရသည်။ ကိုယ်ပိုင် လွတ်လပ်ခွင့်ဖြင့် စိတ်ကြိုက်ဂီတသံစဉ်တွေကို ခံစားနိုင်ခြင်းကသည် ပင်လျှင် အဟော့သုခ ချမ်းသာစွာ ဆိုနိုင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး အတွက် စိတ်ထွက်ပေါက်ရစရာ၊ စိတ်သက်သာရာ ရစရာတွေကို နားကြပ်က အခြားသူတွေမကြားစေနိုင်ဘဲ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သိရှိသက်သာရာ ရစေသည်။ အသံပလံ့ဆူညံလွန်းသော စက်မှု လုပ်ငန်းအချို့တွင်လည်း ပြင်ပအသံပလံ့ဆူညံသံကို တားဆီးရန် အတွက် နားကြပ်ကို သုံးကြရသည်။ တစ်ခုခု ညွှန်ကြားမှုကိုလည်း နားကြပ်ထဲမှာပင် ညွှန်ကြားနိုင်သည်။ ဒီလိုအခါမျိုးတွင် နားကြပ်က အကန့်အသတ်မဲ့ အသုံးဝင်သွားသည်။

### နားကြပ်နှင့် ယဉ်မတော်တရား

သို့သော် တစ်ချိန်တည်းမှာပင် နားကြပ်ကပေးသော ဆိုးပြစ် တွေကို သတိထားမိစေရမိလာရသည်။ နားကြပ်တပ်လျက် ဆိုင်ကယ် မောင်းသည်၊ ဆိုက်ကားနင်းသည်၊ စက်ဘီးစီးသည်၊ ကားမောင်းသည်၊





ကိုယ့်သီချင်းနှင့်ကိုယ် မောလို့မောမှန်းမသိ။ သီချင်းနှင့်အတူ လွင့်ဖျော နေစဉ် နောက်မှကား၏ ဟွန်းသံကိုမကြားမိ။ အော်ဟစ် သတိပေးသံ တွေကို သတိမပြုမိ။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုလာတိုက်မှပင် 'လာတိုက် ပြီဟ' ဟု သိရတော့မည်ကိန်းဖြစ်သည်။ ဒီလိုမျိုး လမ်းပေါ်တွင် အနေးယာဉ်၊ အမြန်ယာဉ်တွေ စီးနင်းရင်း နားကြပ်တပ် သီချင်းနား ထောင်မိသဖြင့် သတိပေးသံကို မကြားဘဲ ယာဉ်မတော်တဆတွေ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အခုခေတ်ဆိုတာကလည်း လမ်းဘေး လူသွား စကြိန်ပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်နေလျှင်ပင် စိတ်ချရသည်မဟုတ်။ မကြာခဏပင် လမ်းဘေးတွင် လမ်းလျှောက်လာသူကို ကားဝင်တိုက် သည့်ဖြစ်စဉ်တွေက မထိတ်သား၊ မလန့်သာ ကြားနေရသည်။ လမ်း လျှောက်နေတုန်း မော်တော်ကားကြီးအနားရောက်လာချိန်တွင် ကိုယ် က သီချင်းသံနှင့် ဇိမ်ကျနေပါက လူတွေ အော်ဟစ်သတိပေးသံကို မကြားနိုင်၊ ကားကြီးက ကဆုန်ပေါက်ပြေးလာသံကိုလည်း သတိ မပြုမိ ဖြစ်နိုင်သည်။ နောက်ပိုင်း ခေတ်မီနည်းပညာဖြင့် ထုတ်လုပ် ထားသော နားကြပ်တွေကလည်း ပြင်ပအသံဝလံများကို လိုသည် ထက် ပိုလုံစေသည်။ ဒီလိုဖြစ်စဉ်တွေအားလုံးက ယာဉ်မတော်တဆမှု တွေကို ဖြစ်စေသည်။

နားကြပ်နှင့် သောတဒဏ်ရုံထိခိုက်မှု

နောက်တစ်ချက်က နားအကြားအာရုံ ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း ဖြစ် သည်။ အချို့က ခပ်တိုးတိုးကြားရရုံသာ ဖွင့်တတ်သော်လည်း အချို့ ကျပြန်တော့ ခပ်ကျယ်ကျယ်လေး ဖွင့်တတ်ကြသည်။ ခရီးသွားလာ ရင်း သီချင်းနားဆင်သည့်အခါကျပြန်တော့လည်း စက်သံ၊ ပြင်ပ အသံဝလံတွေကို ကျော်လွန်ကာ ကြားနိုင်စေဖို့ အသံကျယ်ကျယ် ဖွင့်ဖို့လိုလာပြန်သည်။ ဒီလို အသံကျယ်ကျယ်ဖွင့်နားဆင်ခြင်းက ခဏတစ်ဖြုတ်ဆိုပါက သိပ်မသိသာလှသော်လည်း မကြာခဏဆိုသ လို ပုံမှန်ဆိုသလို ဖြစ်လာပါက နားသောတဒဏ်ရုံ ထိခိုက်စေနိုင် သည်။

နားကြပ်များတွင် အသံထုတ်ပေးနိုင်သောပမာဏကို ရေးသား ထားသော်လည်း သုံးစွဲသူအားလုံးနီးပါးက ဒါကို သတိမထားမိကြ။ အသံကောင်းမည်။ တပ်ဆင်ရသည်မှာ သက်သောင့်သက်သာရှိ သည်ဆိုလျှင် ပြီးရောဟု မှတ်ထင်တတ်ကြသည်။ နားကြပ်တို့တွင် အသံထုတ်ပေးနိုင်မှုကို ဒက်စီဘယ် မည်မျှရှိသည်ဟု ဖော်ပြတတ် ကြသည်။ အများအားဖြင့် 80-120dB/mw ကြားတွင် ထုတ်လုပ်တတ် ကြသည်။ သီချင်းနားထောင်ရုံသက်သက်ဆိုလျှင် dB နိမ့်နိမ့်လောက် နှင့် အဆင်ပြေသည်။ dB မြင့်လေလေ နားထိခိုက်ဖို့ ပိုများလေလေ ဖြစ်သည်။ 100dB ကို နားအကြားအာရုံထိခိုက်စေနိုင်သော ပမာဏ အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။ သို့သော် တာရှည် 80dB ပမာဏရှိသော အသံကို ကြားနေရလျှင်လည်း နားအာရုံ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ 130dB ထက် ပိုများသည့်အကြားအာရုံကို ရလျှင်တော့ ရုတ်တရက် အကြားအာရုံပျောက်သွားတာတွေအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးတ လည် စီမံထားသော နားကြပ်များမှ ကြားရသည့် အသံအရည်အသွေး

မှာလည်း ကောင်းသလို ပြင်ပအသံဝလံတွေကိုလည်း လျော့နည်း အောင် တီထွင်ထားသည်။ မိမိအိမ်တွင်း ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက် နိုင်သော နေရာလိုမျိုးတွင် တစ်ခုခုဖြစ်ပါကလည်း မိမိကို သတိပေး မည့်သူလည်း ရှိမည်ဆိုလျှင် ဒီလို အပြင်မှ အသံတွေ မကြားနိုင်သည့် နားကြပ်လိုမျိုးကို သုံးနိုင်သည်။ ကိစ္စမရှိ။ သို့သော် လမ်းပေး ခရီးသွား နေစဉ်လိုမျိုး တစ်ခုခုသော ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည့် အခြေအနေမျိုး ဒီလို အသံလုံနားကြပ်မျိုးကို နားထောင်ရသည်မှာ တော်တော်စွန့်စားရာကျသည်။

နားကြပ်တပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မလား

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်တာကောင်းသည်ဟု သိလာ ကြချိန်တွင် ကိုယ်နှစ်သက်ရာ အားကစားလုပ်ကြသူတွေ အများကြီး တွေ့လာရသည်။ အားရစရာ။ သို့သော် အချို့က နားကြပ်တပ်ပြီး သီချင်းနားထောင်ကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကြသည်။ မောလို့ မော မှန်းပင်မသိ ဖြစ်ရသည်ပေါ့။ သို့သော် ဤသည်လည်း မကောင်း။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနေချိန်တွင် နားကြပ်တပ် သီချင်းနားထောင်ခြင်း ကြောင့် အတွင်းနားမှ ခြေလက်များဆီ သွေးစီးဆင်းမှုတွေ ကမောက် ကမဖြစ်လာနိုင်သည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် အတွင်းနားထိခိုက်ကာ အကြားအာရုံထိခိုက်လာနိုင်သည်။ ဒီအချက်ကြောင့် ကျန်းမာရေး သုတေသီများက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်စဉ် နားကြပ် မတပ်ဖို့ အကြံပေးသည်။ အကယ်၍ တပ်ချင်သည်ဆိုလျှင်လည်း ပုံမှန် ဖွင့်နေကျအသံထက် တစ်ဝက်လျှော့ချပြီး အများဆုံး နာရီဝက် အထိသာ နားထောင်ဖို့ကို အကြံပြုထားသည်။

နားကြပ်၊ ဆူညံသံနှင့် ကျန်းမာရေး

နားကြပ်နှင့် နားထောင်ခြင်းသည် အသံကျယ်လွန်းပါက မိမိ နှစ်သက်သည့် သီချင်းပင်ဖြစ်စေကာမူ ဆူညံသံသဘော သက် ရောက်လာစေသည်။ နားကြပ်ဖြင့် အသံကျယ်ကျယ် နားဆင်ခြင်း ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆိုးပြစ်များစွာကို ဖြစ်စေသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု များခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု ကျဆင်းခြင်းတို့ကို







နာရီဝက်ထက်မပိုစေဘဲ နားထောင်ပါ။

တစ်ချိန်တုန်းဆိုကာ လူကုံထံများလက်ဝယ်တွင်သာ မိုဘိုင်း တယ်လီဖုန်းများရှိကြသော်လည်း ယခုအခါတွင် လူတန်းစားမရွေး လက်ကိုင်ဖုန်း ကိုင်လာနိုင်သည့်အခြေအနေသို့ ရောက်လာပြီဖြစ် သည်။ နည်းပညာတိုးတက်မှုကြောင့် လက်ကိုင်ဖုန်းများ၏ အရည် အသွေးကလည်း အံ့မခန်းလိလိဖြစ်လာသည်။ တယ်လီဖုန်းကို ဖုန်း ဆက်ရုံသာမက ဓာတ်ပုံရိုက်ကင်မရာအဖြစ် အပျော်တမ်းသုံးလာနိုင် သလို တေးသီချင်းနားထောင်နိုင်သည့် ဂီတဖွင့်စက်အဖြစ်ပါ သုံးနိုင် လာသည်။ ထိုအချိန်တွင် လမ်းပေါ်ကြည့်ကြည့်၊ ဘတ်စကားပေါ် ကြည့်ကြည့်၊ လှေသင်္ဘောပေါ် ကြည့်ကြည့်၊ မီးရထားပေါ်ကြည့်ကြည့် နားကြပ်တပ်သီချင်းဖွင့်ကာ ငြိမ့်နေသောလူတွေက အများအပြား တွေ့နေရသည်။ သို့သော် နားကြပ်တပ်ယဉ်ကျေးမှုကြောင့် ဖြစ်လာ နိုင်သည့် ရေတိုရေရှည် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို သူတို့ သတိပြုမိပုံ မရ။ နားကြပ်လေးတွေ ကိုယ်စီကိုယ်စီနှင့် ဟိုမှသည်မှ ဥဒဟို သူတို့ သွားလာဆဲ။ သူတို့တစ်တွေ တန်ဖိုးရှိသော တစ်သက်တာတွင် တန်ဖိုးရှိသော သောတအကြားအာရုံကို သက်ဆုံးတိုင် ထိန်းထားရင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပါစေဟူ၍သာ ။ ။

မြတ်ထွဋ်ညွန့် (ဆေး-၂)

အများဆုံး တွေ့ရတတ်သည်။ ဆူညံသံဖြစ်သည့်အဆင့်ထိ နားဆင် ပါက နားအကြားအာရုံကိုသာမက နှလုံးနှင့် သွေးကြောစနစ်များကိုပါ ထိခိုက်စေလာနိုင်သည်။ အသံကျယ်ကျယ်ကို ရှစ်နာရီနှင့်အထက် ကြားရသူများတွင် သွေးဖိအား ငါးမှတ်မှ ၁၀ မှတ်အထိ တက်လာနိုင် ကြောင်း သုတေသနတစ်ခုတွင် တွေ့ရသည်။

**နားကြပ်တပ်မိ သိစေချင်**

နားကြပ်တပ်ကာ သီချင်းပဲ နားဆင်နားဆင်၊ တရားပဲနာနာ၊ သင်တန်းပို့ချချက်များကိုပဲ ပြန်နားထောင် နားထောင်၊ နားကြပ်တပ် သည့်သူများအတွက် အောက်ပါအချက်များကိုတော့ မလွဲမသွေ သိရှိနားလည် လိုက်နာဖို့လိုပါမည်။

- ၁။ နားကြပ်တပ်နားထောင်ခြင်းသည် ဘေးကင်းစိတ်ချရမှုမရှိပါ။
- ၂။ နားကြပ်တပ်ကာ နားထောင်ခြင်းကြောင့် ပြင်ပမှ သတိပေးသံ များ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို မသိရှိနိုင်ဖြစ်ပြီး ယာဉ် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ၃။ နားကြပ်တပ်ပြီး နားထောင်နေစဉ် အသံကျယ်လွန်းပါက နား အကြားအာရုံကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ၄။ နားအူခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများလာခြင်း၊ သွေးဖိအား တက်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု မရှိခြင်းများသည် နားကြပ် တပ် နားထောင်မှုများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။
- ၅။ အားကစားလုပ်စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် နားတွင်း ဖိအားပြောင်းလဲစေနိုင်သဖြင့် နားတွင်း ထိခိုက်မှု ပိုများသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားစဉ် နားကြပ်တပ် နားထောင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ မရှောင်ချင်ပါက အသံတိုးတိုးကို

တစ်ချိန်တုန်းဆိုကာ လူကုံထံများလက်ဝယ်တွင်သာ မိုဘိုင်းတယ်လီဖုန်းများရှိကြသော်လည်း ယခုအခါတွင် လူတန်းစားမရွေး လက်ကိုင်ဖုန်းကိုင်လာနိုင်သည့်အခြေအနေသို့ ရောက်လာပြီဖြစ်သည်။ နည်းပညာ တိုးတက်မှုကြောင့် လက်ကိုင်ဖုန်းများ၏ အရည်အသွေးကလည်း အံ့မခန်းလိလိ ဖြစ်လာသည်။ တယ်လီဖုန်းကို ဖုန်းဆက်ရုံသာမက ဓာတ်ပုံရိုက်ကင်မရာအဖြစ် အပျော်တမ်းသုံးလာနိုင်သလို တေးသီချင်းနားထောင်နိုင်သည့် ဂီတဖွင့်စက်အဖြစ်ပါ သုံးနိုင်လာသည်။







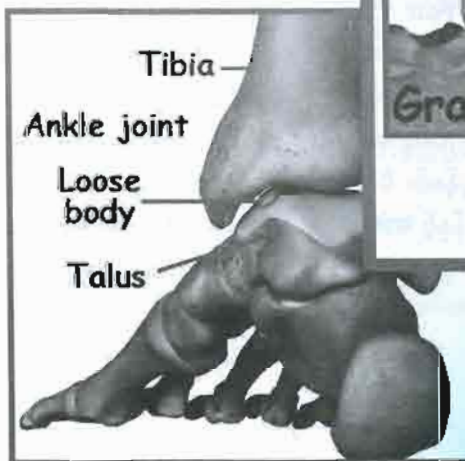
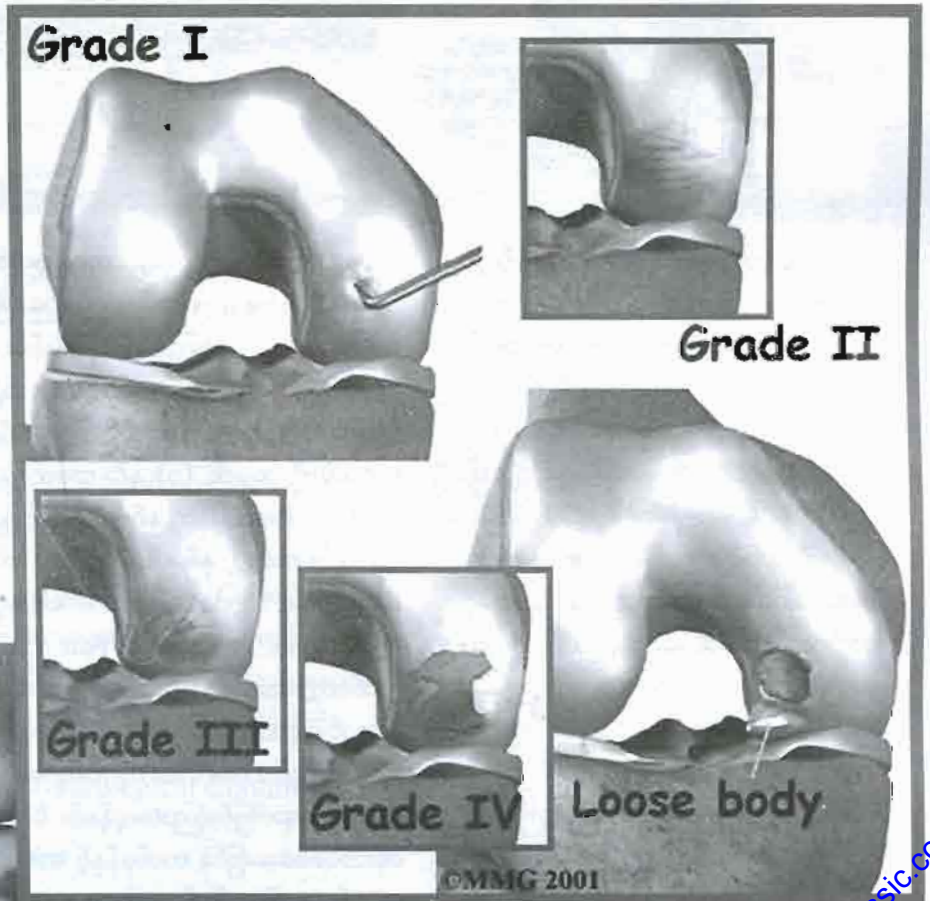
### ပြည်သူ့ကြားက အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

ဒေါက်တာ ဦးညီညီ  
တွဲဖက်ပါမောက္ခ (အငြိမ်းစား)  
အရိုးခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

# LOOSE BODIES IN ORTHOPAEDICS အရိုးရောဂါတွင် တွေ့ရှိရသော လူးစ်ဘော်ဒီများ

လွတ်လပ်ပြီး အထိန်းအချုပ်မရှိ ကာ ချည်နှောင်မထားသည့် အရိုးရောဂါ ပညာတွင် ရှိနေသည့် အစုအဖွဲ့အစည်းများကို ရိုးဆစ်များ (Joints) တွင် တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

လွတ်လပ်ပြီး အထိန်းအချုပ်မရှိ ကာ ချည်နှောင်မထားသည့် အရိုးရောဂါ ပညာတွင် ရှိနေသည့် အစုအဖွဲ့အစည်းများအကြောင်းကို တင်ပြဆွေးနွေးလိုပါသည်။





ယခင်လက တီဘီလူးစ်ဘောဒီးစ် (L.B.Loose Bodies) အကြောင်း တင်ပြ ဆွေး နွေးခဲ့ပါသည်။

စာရင်းပြုစုပြီး ပြန်၍ ကောက်သင်း ကောက်ကာ ဆွေးနွေးမည်ဆိုပါက အရိုး အထူးကုဆရာဝန်များအနေဖြင့် မိမိတို့ ကျင် လည် ကုသပေးလျက်ရှိသည့် လူနာများတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ဒူးဆစ်၌လည်းကောင်း၊ တံ တောင်ဆစ်၌လည်းကောင်း၊ အေးသောပြည် တည်နာများဖြစ်ပွားတတ်သော လက်ဖျံ တို့တွင် လူးစ်ဘောဒီးစ် (L.B.Loose Bodies) များကို တွေ့ရှိတတ်ပါသည်။ လူးစ်ဘောဒီးစ် များ မည်သည့်အချိန်တွင် ဒုက္ခပေးတတ် သနည်း။

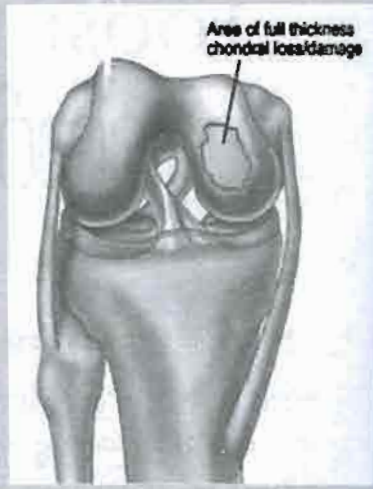
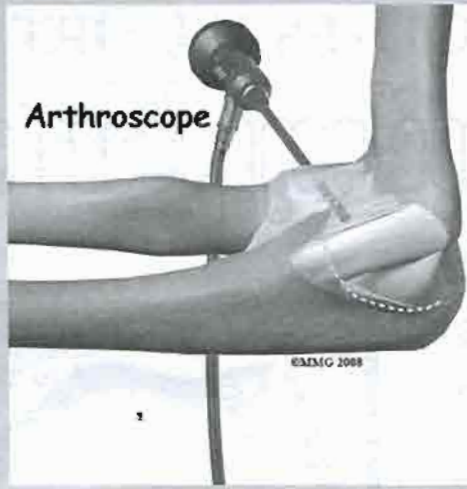
မောမော လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းများကိုလည်း တွေ့ ရှိကြရပါသည်။

၁၉၉၂ ခုနှစ်မှစ၍ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်အရိုးရောဂါပညာဌာနတွင် လက် ထောက်ကထိကအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင် ခဲ့ရပါသည်။ ထိုအချိန်က ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး မှာ ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးခင်မောင်တူဖြစ်ပါ သည်။

အရိုးရောဂါပညာ၊ ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာ မဟာသိပ္ပံကိုလည်း သင်ကြားပို့ချနေသည့် အချိန်အခါဖြစ်ပြီး စာမေးပွဲများကိုလည်း စစ် ဆေးခဲ့ကြပါသည်။ အရိုးရောဂါပညာဌာန၊ ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (အရိုးရောဂါ) မှာ နှစ်နှစ်သင်တန်းဖြစ်ပါသည်။

ow Up လိုက်ပုံအဆုံး၊ သေဆုံးပါ ကလည်း Post Mortem ရင်ခွဲပြီး အလောင်းစစ်ဆေး တွေ့ရှိချက်အထိ မေးလျှင် မေးသလို ဖြေဆို ကြရပါသည်။ မိမိဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဆရာ ကြီး တစ်ဦး၊ ပြင်ပမှ ပါမောက္ခ၊ အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်အထူးကု ပါမောက္ခ၊ ဆရာဝန်ကြီးတို့နှင့် ဖြေဆိုကြရပါ သည်။

Short Cases ငါးခုကိုတော့ မဲနိုက်ပြီး ဆရာဝန်ကြီးနှစ်ဦးနှင့်အတူ အမျိုးပေါင်း စုံလင်စွာ လက်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကျောရိုး၊ ခါးရိုး၊ မြီးညောင်းရိုးဆိုင်ရာ၊ ပေါင်ထိပ်၊ ဒူးဆစ်၊ လက်မောင်းရိုးဆစ်လူကြီး၊ အမျိုးသား၊ အမျိုး သမီး၊ ကလေးအကြော၊ အဆစ်၊ ထိခိုက်



လူ့ဘဝတစ်သက်တာ တစ်လျှောက်တွင် အဆင်ပြေစွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်စားသောက် လာကြသော်လည်း ကျမ်းတုံးများက ကားကြီး များတွင် ကုန်းတက်များ၌ နောက်ကို လိမ့်မ ကျစေရန် နောက်က ခု-ခုပေးရသကဲ့သို့ အဆစ်များတွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည့် လူးစ်ဘောဒီးစ်များက ခုခုလာတတ်ပါသည်။

ရိုးဆစ်များ လှုပ်ရှားသွားလာရာတွင် အဆင်ပြေနေသည့်အခါတွင် ပြဿနာမရှိ သော်လည်း အဆင်မပြေသည့်အခါ တိုလူးစ် ဘောဒီးစ်များက တစ်နေရာရာတွင် ညပ်နေ ပြီး မလှုပ်မရှားနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ အဆစ်များမှာ မလှုပ်မရှားနိုင်ပါဘဲ ခိုင်၍ သွားတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဒူးရိုးဆစ် နှင့် တံတောင်ဆစ်တို့တွင် ဖြစ်တတ်ကြပါ သည်။ အလွယ်တကူပြန်လည်၍ ချောချော

သင်တန်းတက်နေစဉ် ကာလအတွင်း Mock Examination ခေါ် အစမ်းစာမေးပွဲ စစ်ဆေးခြင်းကို နှစ်ကြိမ်နှစ်ခါပြုလုပ်ပေး လေ့ရှိပါသည်။ ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (အရိုးရောဂါ)အနေဖြင့် သီအိုရီခေါ် ရေးဖြေ စာမေးပွဲကို အမှတ် (၁) နှင့် အမှတ်(၂) (Paper I + Paper II) ကို နှစ်ရက် ဖြေဆိုကြ ရပါသည်။ စာတွေ့ နှစ်ရက်ဖြေဆိုပြီးနောက် Long Case, Short Cases, Vivavocae နှင့် Instruments, X-Rays နှင့် Pots တို့ကို လက်တွေ့ဆေးပညာ (အရိုးရောဂါ) ဖြေဆိုရ ပါသည်။ နှုတ်ဖြေစာမေးပွဲကို လူနာနှင့် ဖြေဆိုရာတွင် Long Case ကို အစမှအဆုံး လူနာ၏ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်၊ မိမိ၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ ဓာတ်မှန်နှင့် ဓာတ်ခွဲ ခန်းစစ်ဆေးခြင်းတို့နှင့်အတူ ကုသပုံ၊ Fall

ဒဏ်ရာ စသည့်မွေးရာပါ အရိုးရောဂါများကို မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးဆုံးဖြတ်ချက် မည်ကဲ့သို့ချ၍ မည်ကဲ့သို့ ခွဲစိတ်ကုသရမည် ကို သတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်ကာလအတွင်း ဖြေဆိုရပါသည်။ Short Cases ငါးခု သို့ မဟုတ် သုံးခုဖြေဆိုပြီးနောက် အစမ်းစာမေးပွဲ နှင့် အစဉ်စာမေးပွဲကြီး၊ ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသား ဦးရေပေါ် မူတည်ကာ X-Ray, Specimen Instruments of Viva Vocae တို့ကို ဖြေဆို ကြရပါသည်။

Specimen ဖန်ပုလင်းအတွင်း တာ ရှည်ခံဆေးရည်စိမ်ထားသော (ရောဂါ)အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်၊ ဘာဆာနှင့် အရိုး၊ ရိုးဆစ် နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါ များ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ မွေးရာပါရောဂါများ၊ ကြီးမား၍



တတ်သော ရောဂါများ၊ ကလေးဘဝတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောရောဂါများ၊ ကင်ဆာ နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူပြီး လူကို ဒုက္ခပေးနိုင် သော အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်ဘာသာရောဂါ များ၊ ကင်ဆာစဖြစ်စနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ကွမ်းနေသော ရောဂါများ၊ လက်ခြေထောက် တို့ကို ဒုက္ခပေးတတ်သော ရောဂါများကို ဖြတ်တောက်ပြီး ဆေးရည်စိမ်ဖန်ပုလင်းထဲ တွင် စိမ်ထားသော (Specimen)တို့ကို မေး လျှင် မေးသလို ဆရာကြီးတို့အား ဖြေဆိုကြရ ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြေဆိုရာတွင် အလုံး၊ အလုံး ကလေးများ၊ ကြီးကြီးငယ်ငယ်အရွယ်စုံ အလုံးကလေးများ၊ ဖန်ပုလင်းနှင့် ထည့်ထား သော အရိုးစ၊ အရိုးဆွေးများတို့တွင် ယခု

တစ်ရံ ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။

(ခ) ရိုးဆစ်လွဲချော်၍ သွားခြင်း (Dislocation)

ရိုးဆစ်လွဲချော်၍ သွားစဉ်အရိုးအပိုင်း အစနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ အရွတ်နှင့် တွဲ လျက်ရှိသော အရိုးထိပ်အပိုင်းအစပဲ့ထွက် သွားပြီး ရိုးဆစ်အတွင်းရောက်ရှိသွားခြင်း။

(ဂ) Repeated Minor Injury

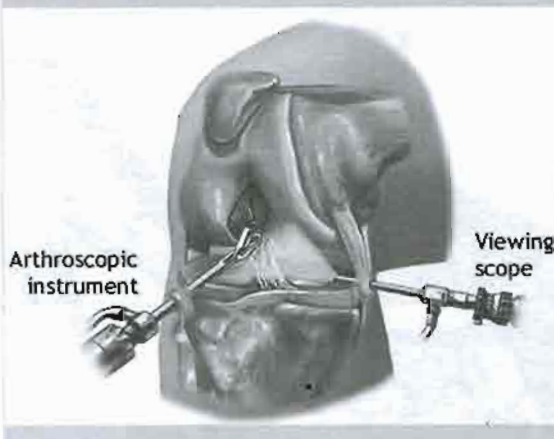
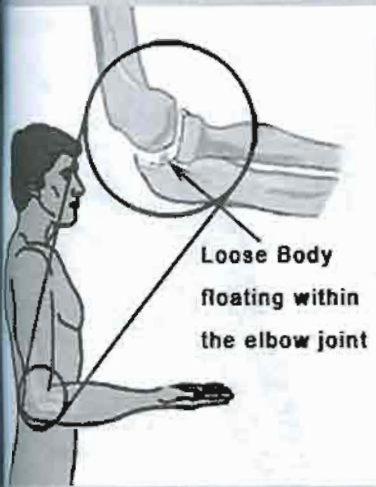
မကြာခဏ မဖြစ်လောက်စဖွယ် ထိ ခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းကလည်း ရိုးဆစ်အတွင်း ရှိ အရိုး၏ အစိတ်အပိုင်းမှ အစတစ ကွဲထွက် သွားပြီး ရိုးဆစ်အတွင်းရောက်ရှိသွားနိုင်၍ လူးစ်ဘော်ဒီဖြစ်၍ သွားပါတော့သည်။

- 4. Peripheral Neuritis Usually Diabetic
- 5. Others-Leprosy, Congenital Indifference to Pain

ချားကော့စ်ရောဂါတွင် ကြီးသော အရိုး အစအနများကို ရိုးဆစ်များအတွင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

**3** ဖူးရောင်စေသောရောဂါများ (Inflammation)

သေးငယ်သော အသားမျှင်၊ အကြော မျှင်များ စုပေါင်းပြီး ဖူးရောင်စေသော ရောဂါ များတွင် ရိုးဆစ်အတွင်း၌ ဖြစ်ပွားနိုင်သော် ပြီး ဤအခြေအနေတွင် လူးစ်ဘော်ဒီများက



တင်ပြဆွေးနွေးမည့် လူးစ်ဘော်ဒီ (Loose Bodies in Orthopaedics)များလည်း ပါကြ ပါသည်။ Specimen ၏ တစ်ခုခုကို ရွေးပါဆို လျှင် များသောအားဖြင့် ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာ မဟာသိပ္ပံသင်တန်းသားများက လွယ်ကူချော မောပြေပြစ်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ကြပါသော လူးစ် ဘော်ဒီပုလင်းများထဲက တစ်ခုခုကို ရွေးယူပြီး ဖြေဆိုကြပါသည်။

**Loose Bodies လူးစ်ဘော်ဒီ**  
**ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ Causes and Pathology ရောဂါဇာ**

**1** ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု

(က) ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အရိုးအပိုင်းအစ သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် ပဲ့ထွက် သွားပြီး ရိုးဆစ်ထဲသို့ရောက်ရှိသွားကာ တစ်ခါ

**2** ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားလာသော အခြေ အနေ (Degeneration)

(က) အိုအေနာတာရှည် ရိုးဆစ်ရောင်နာ ရောဂါ (Osteoarthritis) တွင် Osteophytes ပြုတ်ထွက်ပြီး ရိုးဆစ်အတွင်း ရောက်ရှိကာ ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။

(ခ) ချားကော့စ်ရောဂါ (Charcot's Disease) Neuropathic Joints အဆစ်၊ ရိုးဆစ် များတွင် နာကျင်မှုနှင့် နေရာ၊ တည်နေရာကို မသိရှိ၊ မမှတ်မိခြင်း၊ အသိပျက်ပြားခြင်း။

(ဂ) Neurological Conditions

- 1. Tabes
- 2. Syringomyelia
- 3. Myelomeningocele

ရိုးဆစ်အား သိပ်ဒုက္ခပေးသော်လည်း ဖူးရောင်စေသော ရောဂါများက ပို၍ ရိုးဆစ် အား နာကျင်စွာ ခံစားရသော ဒုက္ခပေါင်းစုံကို ပေးစေပါသည်။

**4** စိုင်နိုဝီးယားလ်တွန်ဒိုဂိုမာတိုးစစ် (Synovial Chondromatosis)

တစ်သျှူးတစ်ခု၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံသည် အခြားဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ မတူသည့် တစ်သျှူးတစ်ခုသို့ ပြောင်း သွားခြင်းကို မယ်တာပလေးစီးယား Metaplasia ဟူ၍ ဆေးအဘိဓာန်တွင် ခေါ်ဆိုကြ ပြီး အရိုးနုမှ အရိုးမာသို့ ပြောင်းလဲသွားသော အခြေအနေသည် အကောင်းဆုံးဥပမာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

မွေးဖွားခြင်း၊ ကြီးထွားလာခြင်း၊ အိ



မင်းရင့်ရော်လာခြင်းစရာမှ အရိုးနုအချို့တို့သည် မာသောအရိုးသို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ သဘာဝတရား၏ ရုပ်တရားတွင် ဖြစ်ပျက်၊ ပြောင်းလဲ၊ ပြုပြင်ခြင်းမျှသာဖြစ်ပါသည်။ အရိုးနုမယ်တာပလေးစီးယားမှ ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အတွင်းလွှာစိုင်နိုဗီယမ်သို့ ပြောင်းလဲ၍ လူးစ်ဘော်ဒီသေးသေးလေး များစွာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ လူးစ်ဘော်ဒီများ၏ ခန့်မှန်းခြေ အရေအတွက်များ**

- ၁။ Osteochondritis Dissecans (အော်စတီယိုကွန်ဒရိုက်တစ် ဒက်စီကင်စ်) (၁)မှ (၃) လူးစ်ဘော်ဒီ

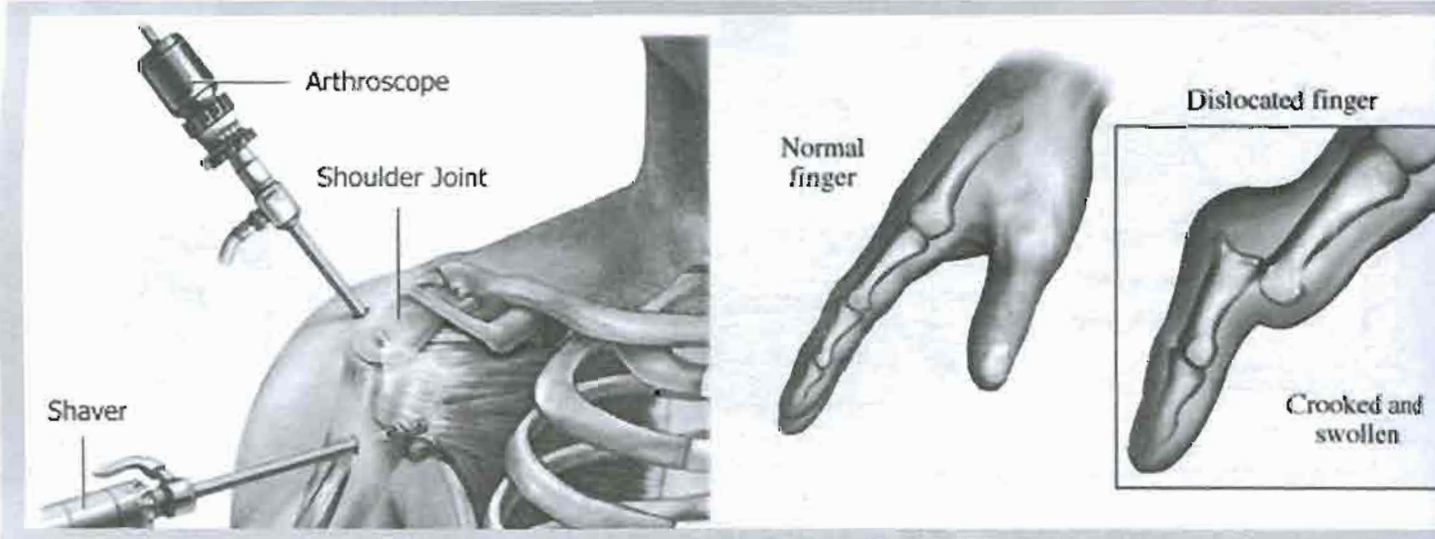
ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျွဲစိတ်ကုသပြီး ရှာဖွေစုဆောင်းကြသည်ဖြစ်၍ စာမေးပွဲတွင် သေချာပေါက်မေးကြမည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပါ။

**လူးစ်ဘော်ဒီ၏ရောဂါလက္ခဏာများ  
Symptoms and Signs**

- ၁။ Symptomless (မည်သည့်ရောဂါဝေဒနာမှ မပြပါ။)
- ၂။ Attacks of Sudden Locking Coith-out Injury (ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်း မရှိပါဘဲ ရုတ်တရက်လှုပ်ရှား၍ မရအောင် ဂျမ်း (Jammed) ဖြစ်နေသော ရိုးဆစ်အခြေအနေ)

လူးစ်ဘော်ဒီသည် အိုအေ (OA) နာတာရှည်ရိုးဆစ်ရောင်နာကြောင့် ဖြစ်ကြပါသည်။

- ၆။ ပထမအကြိမ်ရိုးဆစ်သည် လူးစ်ဘော်ဒီကြောင့် ဂျမ်းဖြစ်သွားပါက ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အတွင်းလွှာစိုင်နိုဗီယမ် (Synovium) က စိုင်နိုဗိုက်တစ် (Synovitis) ဖြစ်လာပြီး ရိုးဆစ်အတွင်းအရည်များ (Synovial Fluid) ထွက်လာတတ်ပါသည်။
- ၇။ A Pedunculated Loose Body ရိုးဆစ်အတွင်းအသားမျှင်၊ အကြောမျှင်တို့နှင့် ဆက်နွယ်နေသော လူးစ်ဘော်ဒီကို လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ပါက တွေ့ရှိနိုင်သော်လည်း တကယ်လွတ်လပ်ပြီး တွယ်တာမဲ့



- ၂။ Osteoarthritis or Osteoarthrosis (OA) အိုအေနာတာရှည်ရိုးဆစ်ရောင်နာ ရောဂါ (၁)မှ (၁၀) လူးစ်ဘော်ဒီ
- ၃။ Chip Fracture of a Joint Surface ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အရိုးကျိုးခြင်း၊ ပဲ့၍ ထွက်ခြင်းမှ လူးစ်ဘော်ဒီဖြစ်ပွားခြင်း (၁)မှ (၃) လူးစ်ဘော်ဒီ
- ၄။ Synovial Chondromatosis ဝိုင်နိုဗီးယားလ် ကွန်ဒရိုမာတိုစစ် (၅၀)မှ (၅၀၀) အထိ လူးစ်ဘော်ဒီများ  
ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာ (အရိုးရောဂါပညာ) တွင် Specimen နှင့် Pots ဖြေဆိုရပါက Loose Bodies များမှ တစ်ခုခုကို ဖြေဆိုကြရမည်ဖြစ်ပြီး ဆရာကြီးများမှလည်း တိဘီလူးစ်ဘော်ဒီမှစ၍ အခြားသော လူးစ်ဘော်ဒီများကို

- ၃။ ဂျမ်းဖြစ်နေသော ရိုးဆစ်သည် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ခါဂျမ်းဖြစ်တာချင်း မတူညီဘဲ လှုပ်ရှားနိုင်သည့် ရိုးဆစ်၏ အခြေအနေတစ်ခုခုတွင် ပြောင်းလဲပြီး ဂျမ်းဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ တစ်ခါတစ်ရံရိုးဆစ်အတွင်း လူးစ်ဘော်ဒီ ဂျမ်းဖြစ်နေခြင်းသည် ခေတ္တခဏသာဖြစ်ပြီးလျှင် လူနာသည် ရိုးဆစ်အား လှုပ်ရှား လိုက်ပါက ပြန်၍ ရိုးဆစ်အား လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း။
- ၅။ အသက်အရွယ်အားဖြင့် ဝိုင်းခြားခွဲခြားမည်ဆိုပါက များသောအားဖြင့် (က) လူငယ်ပိုင်းတွင် လူးစ်ဘော်ဒီသည် ဘော်စတီယိုကွန် ဒရိုက်တစ်ဒက်စီကင်စ်ကြောင့်ဖြစ်ပြီး (ခ) လူကြီးပိုင်းတွင်

နေသည့် လူးစ်ဘော် ဒီကို စမ်းသပ်၍ မရပါ။

**ကုသပုံ (Treatment)**

ဒုက္ခပေးလျက်ရှိသော လူးစ်ဘော်ဒီကို ခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်ပစ်ရပါမည်။ သို့သော် ရိုးဆစ်သည် OA နာတာရှည်ရိုးဆစ်ရောင်နာ အကြီးအကျယ်ဖြစ်နေပါက ခွဲစိတ်ပြီး လူးစ်ဘော်ဒီကို ထုတ်ပစ်ရန် သေသေချာချာစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုပါသည်။

Arthroscopic Removal of Loose Bodies အာထရိုစကုပ်နှင့် လူးစ်ဘော်ဒီရိုးဆစ်တို့အား အပေါက်ဖောက်၍ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းသည် နောက်ဆုံးပေါ်လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်သော အပေါက်သေးနှင့် ခွဲစိတ်မှုအား



တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အတွင်း ကောင်းနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

လူးစ်ဘော်ဒီအား ခွဲစိတ်၍ ကုသမည် ဆိုပါက လွယ်ကူစွာတွေးတောပြီး ပစ်စလက် ဖတ် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ မခွဲမိတ်မီ X-Ray/MRI တို့နှင့် စစ်ဆေးမည် ဆိုပါက ရိုးဆစ်အခြေအနေနှင့် လူးစ်ဘော်ဒီ များ၏ အခြေအနေ၊ တည်နေရာ၊ သွားလာ လှုပ်ရှားပုံကို သေချာဂယနကာသိရှိရပါမည်။

**အော်စတီယိုကွန်ဒရိုက်တစ်ဒက်စီကောင်စ်  
Osteochondritis Dissecans**

အနုစိတ်ခွဲစိတ်ထားသကဲ့သို့ ဖူးရောင်နေ သော အရိုး / အရိုးနု အပိုင်းအစလူးစ်ဘော်ဒီ

ဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံးကတော့ ရိုးဆစ် အား ထိခိုက်ဒက်ရရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ရိုးဆစ်

အတွင်းရှိ အရိုးသည် အပေါ်ယံအရိုးနှင့် ဖုံး လွှမ်းနေပြီး ကွဲထွက်သွားကာ လူးစ်ဘော်ဒီ ဖြစ်လာပါတော့သည်။

**တွေ့ရှိနိုင်သောနေရာများ (Common Sites)**

**1** ဒူးရိုးဆစ်

Medial Femoral Condyle ခေါ် ပေါင်ထိပ်ရိုးအောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ဘေး ဘက်ရှိ ပေါင်ရိုးအောက်ထိပ်ပိုင်းတွင် ဖြစ် ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ ခုံညင်းရိုးထိခိုက်မှု ရှိခြင်းသည် ရှားပါးလှပါသည်။ Articular-Cartilage အရိုးနုသည် ပို၍ ပျော့ပျောင်းလာပြီး အရိုးနု၏ အောက်ခြေရှိ အရိုးပါပုံ၍ ထွက်လာ ပြီး ပေါင်ထိပ်ရိုး၏ ထိပ်ပိုင်းမှပွဲ၍ ထွက်လာ ပါတော့သည်။ ဤကဲ့သို့ပွဲထွက်လာသော အရိုးနုနှင့် အရိုးတို့သည် ဒူးဆစ်အတွင်း တစ်ခုမှ နှစ်ခု၊ သုံးခုအထိရှိနိုင်ပါသည်။ ပွဲ

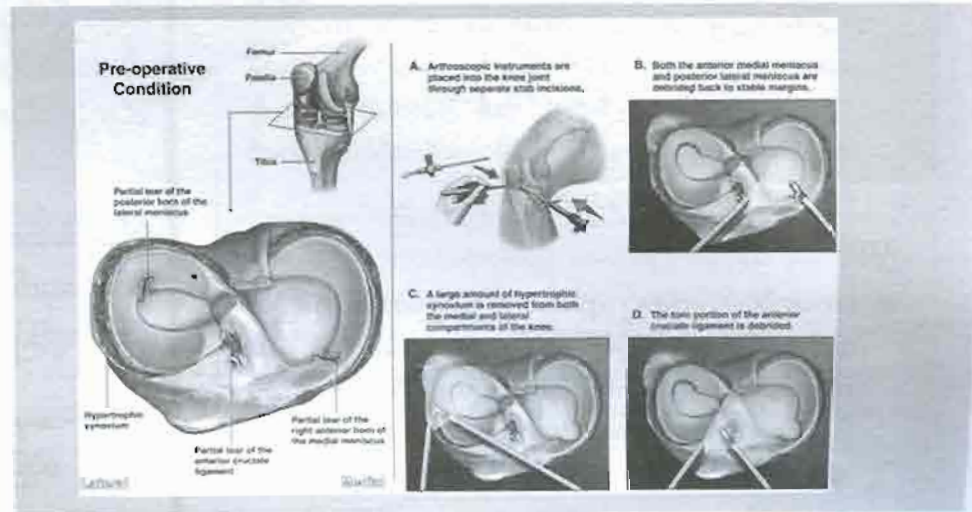
**4** ခြေချင်းဝတ်ရိုးဆစ်

ခြေချင်းဝတ်ရိုးဆစ်တွင်ရှိသည့် တေး လတ်စ် (Talus) အရိုးတွင်လည်း တစ်ခါတစ် ရံဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။

**ရောဂါလက္ခဏာများ**

အသက် ၁၅ နှစ်နှင့် ၂၀ နှစ်ကြား လူငယ်များသည် ဒူးနာ၍ သော်လည်းကောင်း၊ Swelling ခေါ်ဖုထွက်၍ လာခြင်းဖြင့်သော် လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံလာရောက်၍ ပြ သကြပါသည်။ ဒူးဆစ်သည် လမ်းလျှောက်၍ မကောင်းသကဲ့သို့ ညွတ်ညွတ်ကျ သွားတတ် ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတော့ Locking ခေါ် ဒူးဆစ် ၏ လှုပ်ရှားမှုတစ်နေရာ ရာတွင် ဂျမ်းဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှား၍ မရဖြစ်သွားသည်။ ဤကဲ့သို့ ဒူးရိုး ဆစ်ပြဿနာတက်လာ ပြီးနောက် အောက်ပါ နှစ်ချက်နှင့် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အသက် ၁၅နှစ်နှင့် ၂၀နှစ်ကြား  
လူငယ်သည်ဒူးနာ၍သော်  
လည်းကောင်း၊ Swellingခေါ်  
ဖုထွက်၍လာခြင်းဖြင့်သော်  
လည်းကောင်း ဆရာဝန်ထံ  
လာရောက်၍ ပြသကြပါသည်။  
တစ်ခါဒူးဆစ်သည်လမ်းလျှောက်၍  
မကောင်းသကဲ့သို့ ညွတ်ညွတ်ကျ  
သွားတတ်ပြီးတစ်ခါတစ်ရံ  
ကျလျှင်တော့ Locking ခေါ်  
ဒူးဆစ်၏လှုပ်ရှားမှုတစ်နေရာရာတွင်  
ဂျမ်းဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှား၍မရ  
ဖြစ်သွားသည်။



ထွက်လာသော ဒူးခေါင်းထိပ်တွင် ခွက်ကဲ့သို့ အရိုး ဂရေတာ (Crater) ခေါ် တွင်းတောင် ကျန်ရှိနေပါတော့သည်။

**2** တံတောင်ရိုးဆစ်

လက်မောင်းရိုး၏ ကက်ပီတီလမ် (Capitulum) ခေါ် အရိုးထိပ်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ် တတ်ပါသည်။

**3** ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်

အပေါ်ဘက် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ထိပ်ပိုင်း တွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(၁) အောက်ပိုင်းပေါ်ထိပ်ဒူးနားတွင် နာကျင် လျက်ရှိခြင်း။

(၂) ဝီလ်ဆင်လက္ခဏာ (Wilson's Sign) ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည့် ဒူးအား ကွေးပြီး အတွင်းဘက်သို့လှည့်ကာ တဖြည်းဖြည်း ဆွဲဆန့်လိုက်ပါက ဒူး ခေါင်းတွင် နာကျင်လာပြီး အပြင်ဘက် သို့ ပြန်၍ လှည့်လိုက်ပါက နာကျင်ခြင်း ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။

**X-Ray**

ဝဲဘက်ဒူးရိုးဆစ်အား ရှေ့၊ နောက်နှင့် ဘေးတိုက်ရိုက်ကြည့်ပါက ပေါင်ထိပ်အောက်

www.burmeseclassic.com



ဘက်တွင် ပဲ့ထွက်လျက်ရှိသော အရိုးအပိုင်းအစကို ကျန်သည့် အောက်ပိုင်းပေါင်ထိပ်ရိုးနှင့် Clear Zone နှင့် ခြား၍ထားပါသည်။

ကွဲထွက်လျက်ရှိသော အရိုးအပိုင်းအစသည် ရိုးဆစ်တစ်ဖက် တွင် ခုတုတု - ခုလျက်ရှိပြီး ရိုးဆစ်ထဲသို့ ရောက်ရှိသွားပါတော့သည်။ မည်ကဲ့သို့ပင် ဆိုစေကာမူ လူးစ်ဘော်ဒီအရိုးအပိုင်းအစအား တွေ့မြင် လျက်ရှိပြီး အရိုးအပိုင်းအစ၏ မူလပထမဖြစ်လာသော နေရာချိန် ကလေးကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ရိုးဆစ်အတွင်း အကျကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့်ဖောက်၍ အသေး စိတ်ကြည့်ရှုခြင်း (Arthroscopy)

၁။ ကျွမ်းကျင်သော အရိုးအထူးကုဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် ရိုးဆစ် အတွင်း အကျကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့် ဖောက်၍ အသေးစိတ်ကြည့်ရှု ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များက ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်ပါ သည်။

၂။ စောစောပိုင်းကာလများ၌ အော်စတီယို ကွန်ဒရိုက်တစ်ဒက်စီကင် ကို သာမန်အားဖြင့် မတွေ့ရှိနိုင်ပါ။ ကောင်းမွန်သော ရိုးဆစ် အတွင်းပိုင်းဟု ထင်ယောင်ထင်မှားရှိနိုင်သော်လည်း Probe ခေါ် ရိုးဆစ်အတွင်းသို့ စမ်းသပ်ကိရိယာဖြင့် ထိုးကြည့်ပါက ပျော့စိ ပျော့စိနေရာများ၏ မူလပထမဖြစ်လာသော ချိန်ကလေးကို စမ်းသပ်မိမည်မှာ မလွဲပေ။

၃။ နောက်ပိုင်းကာလများ၌ ပေါင်ထိပ်ရိုး၏ အောက်ထိပ်ပိုင်း ဒူးရိုး ဆစ်အတွင်း ကွဲထွက်ကျလျက်ရှိသော အရိုးအပိုင်းအစများကို သေချာဂယနက မြင်တွေ့လာရပေမည်။

**ကုသပုံ**

၁။ စောစောပိုင်းကာလများ၌ သူ့ဘာသာသူ ပြန်၍ ကောင်းလာမည်ဟု ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်နိုင်ကြသော်လည်း မျှော့ပတ်တီးနှင့် ထိန်း ထားနိုင်ပါက ဒူးရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အော်စတီယိုကွန်ဒရိုက်တစ် ဖြစ်ပွားနေသည့်နေရာအား အနားပေးပြီး အားကစားများကို ရပ်ထားပါက လူငယ်များတွင် ပြန်၍ အနာကျက်ကာ ကောင်းမွန် လာပါသည်။

၂။ နောက်ပိုင်းကာလများ၌ ဒူးအရိုးဆစ်သည် အိုအေကာတာရှည် ဒူးရိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်၍ လာနိုင်ပါသဖြင့် အချို့ချို့သော အရိုးအထူး ကုဆရာဝန်များက ဒူးရိုးဆစ်အား အာသရိုစကိုပီနည်းလမ်းဖြင့် ပဲ့ ထွက်လျက်ရှိသော အရိုးနှင့် အရိုးအပိုင်းအစတို့ကို သူ့နေရာသူ ရှိနိုင်ရန်ပင် Pin များဖြင့် ပြန်၍ တပ်ပေးထားနိုင်ပါသည်။

၃။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း စောစောစီးစီး ပြန်လည်၍ အာသရိုစကိုပီ နှင့် ကုသပါက နာတာရှည်ရိုးဆစ်ရောင်နာ ဖြစ်ပွားလာနိုင်သော် လည်း ပြန်လည်၍ ကောင်းမွန်လာမည်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။

ဒေါက်တာ ဦးညီညီ  
တွဲဖက်ပါမောက္ခ (အငြိမ်းစား)  
အရိုးခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး

# မိန်းကလေး

အမှတ်တံဆိပ်

## မီးယပ်သွေးပေါ်ဆေး



မီးယပ် သွေးပေါ်ချိန်တွင် မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်း၊  
မီးယပ် သွေးပေါ်နည်းခြင်း၊ မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊  
မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးပေါ်ခါနီးအချိန်၊  
မီးယပ်သွေးပေါ်နေစဉ်အချိန်တွင် ခါး၊ တင်၊ ပေါင်၊  
ဆီးစပ်၊ ဆီးအုံ ကိုက်ခဲနာကျင်နေသူ အမျိုးသမီးများ  
အတွက် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ်- TMR ၀၀၄၂၉၂ (၁၂၀၄)  
လိုင်စင်အမှတ် ၄/၂၀၁၀- တဆထလ/တိုး (၀၈၄၁)  
ကြော်ငြာခွင့်ပြုချက်- တဆဝက (စာနယ်ဇင်း) ၁၀၉/၀၉၁၄  
ပင်ရင်း- အမှတ်(၇၇၆)၊ ဗိုလ်လ(၁)လမ်း၊ (၃၁)ရပ်ကွက်၊  
ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

### ဖြန့်ချိရေး

- ✦ လူထုမေတ္တာ ဆေးမျိုးစုံဆိုင် (၂၄-လမ်း)
- ✦ ကိုဝင်းမြင့် + မဘောဘီ ဆေးမျိုးစုံဆိုင် (၁၅-လမ်း)
- ✦ သိမ်ကြီးဈေး
  - ၁။ မိဘမေတ္တာဆေးဆိုင်
  - ၂။ ဦးမြင့်စေ့ - သားများဆေးဆိုင်
  - ၃။ အာရောဂုံဆေးဆိုင်
  - ၄။ ကိုလှစိုးဆေးဆိုင်
- ✦ မင်္ဂလာဈေး
  - ၁။ NEO ဆေးမျိုးစုံဆိုင်
  - ၂။ ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင်
  - ၃။ သုခချမ်းသာဆေးမျိုးစုံဆိုင်
  - ၄။ အာရောဂုံဆေးဆိုင်
- ၅။ အောင်ဆေးဆိုင်





# ထူးထွေဆန်းဖြား ဆေးလောက သတင်းများ

SM

## အေးခဲထားမှသာ အသက်ရှင်ရသည့် မွေးကင်းစကလေး



Lily Cracknell ဆိုတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ မွေးပြီးပြီးချင်း မိနစ် ၃၀ အတွင်းမှာ အသက်မရှူတာကြောင့် သူ့ကို ရေခဲအိတ်နဲ့ ပတ်ထားရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းဖို့အတွက် အထူးပြုထားတဲ့ ရေခဲအိတ်နဲ့ သုံးရက်ကြာ ထားထားခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းမှု ကျဆင်းအောင် အေးခဲနည်း အသုံးပြုတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူမရဲ့ ဦးနှောက် ဟာ အပူလွန်ကဲပြီး ရောင်ရမ်းရင် ဦးနှောက်ပျက်စီးနိုင်တာကြောင့်ပါ။ သူမကို သူမရဲ့ မိခင်ဖြစ်သူ ဟက်စလာက ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်အကြာမှာ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်

တက်ရောဂါကြောင့် မွေးထုတ်ပေးခဲ့ရပါတယ်။ သူမကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မှာ မိခင်က အတက်ရောဂါရှိပြီ ကလေးရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်း ပုံမမှန်ဖြစ်သွားတဲ့ အတွက် သူမကို မွေးဖွားအောင် ပြုလုပ်ခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မွေးခါစ အလေးချိန်မှာ ငါးပေါင်သုံးအောင်စရှိပြီး မွေးပြီးပြီးချင်း ဦးနှောက်တွင်း ရောင်ရမ်းမှုတွေကျဆင်းအောင် ရေခဲအိတ်နဲ့ သုံးရက်ကြာ ထည့်ထားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မွေးပြီး နှစ်ပတ်အကြာမှာ ရောဂါအခြေအနေကောင်းမွန်လာတဲ့ အတွက် ဆေးရုံမှဆင်းခဲ့ပြီး ယခုအခါမှာ သုံးနှစ်အရွယ်ရှိပြီလို့ သိရပါတယ်။

## ပထမတစ်ယောက်မွေးပြီး ရှစ်ရက်ကြာမှ နှစ်မြွှာပူးထပ်မွေး

ဖန်ပြွန်သန္ဓေသားနည်းလမ်းနဲ့ သုံးမြွှာပူး ကလေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတဲ့ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၊ ဆစ်ဒနီမြို့မှ Sarita Sundaj ဆိုတဲ့ မိခင်တစ်ဦးဟာ ပထမကလေးမွေးပြီး ရှစ်ရက်အကြာမှာ အမြွှာပူး ကလေးနှစ်ယောက်ကို ထပ်မွေးခဲ့ပြီး ကလေးသုံးယောက် စလုံးအသက်ရှင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူမရဲ့ ကိုယ် ဝန် ၂၆ ပတ်အကြာမှာ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်တာကြောင့် အိမ်မှာပဲ ပထမသမီးကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ မွေးပြီး ပြီးချင်း မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း သူမရဲ့ အိမ်ပြင်ဘက် မှာ လူနာတင်ယာဉ် လေးစီးရောက်လာပါတယ်။ ကလေးသုံးယောက်အတွက် တစ်စီးစီဖြစ်ပြီး မိခင် အတွက် တစ်စီးရောက်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပထမ



သမီးမွေးပြီး မိခင်ကို ဆေးရုံတင်ထားခဲ့ရာ ဆေးရုံ ရောက်ပြီး ရှစ်ရက်အကြာမှာမှ နောက်ထပ်အမြွှာ သားနဲ့သမီးကို မိနစ် ၂၀ ခြားပြီး မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အချင်း သုံးခုလုံးကို ဖယ်ရှားခဲ့ရတဲ့အတွက် သွေးထွက် များခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အမြွှာပူးကလေးတွေကို သဘာဝအတိုင်း မွေးမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ် ယောက်ကြား နာရီဝက်သာခြားပြီး မွေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဗိုက်ခွဲမွေးမယ်ဆိုရင် မိနစ်ပိုင်းခန့်သာ ကွာခြားပြီး မွေး လေ့ရှိပါတယ်။ သူမကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ပြောစကားအရ ကျန်ရှိတဲ့ အမြွှာနှစ်ယောက်ကို မိခင် ဝမ်းကြော့တိုက်အတွင်း ကြီးထွားပြီး သန်မာစေဖို့အတွက် အချိန်ပေးထားခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



# မွေးကတည်းက သားအိမ်မပါလာခဲ့သူ

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ ပထမဆုံး သားအိမ်အစားထိုး ကုသမှု ခံယူဖို့ စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးငါးဦး ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသမီးငါးဦးထဲမှ အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် Sophi Lewis ဟာ မွေးရာပါသားအိမ်မပါတဲ့အတွက် အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ်က စတင်ပြီး သဘာဝအတိုင်း ကလေး မမွေးနိုင်ဘူးလို့ သိခဲ့ပါတယ်။ သူမလိုမျိုး မွေး ကတည်းက သားအိမ်မပါလာတာဟာ အမျိုးသမီး အယောက် ၅၀၀၀ မှာ တစ်ယောက်နှုန်းရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သားအိမ်အစားထိုး ကုသမှုခံယူမှု ပြုလုပ်လိုသူတိုင်း သူတို့ရဲ့ မမျိုးဥအိမ်က သန္ဓေသား ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် မမျိုးဥ ထုတ်လုပ်မှု ရှိ မရှိ သိနိုင်အောင် IVF နည်းလမ်းကို အသုံးပြုရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအသစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က မထွန်းလှန်နိုင်အောင် ခုခံအားကျဆင်းဆေးဝါး တွေကို မှီဝဲရပါတယ်။ ဒီဆေးဝါးတွေ အသုံးပြုရ တာကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ဖို့ အန္တရာယ်များပေ



မယ့် သန္ဓေသားကြီးထွားဖို့အတွက် သက်ရောက်မှု မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အကယ်၍ ကလေးရရှိခဲ့ရင်

လည်း ဗိုက်ခွဲပြီး မွေးရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ ဒါမှမဟုတ် လမစေ့ကလေးမွေးတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ မိမိလိုချင်တဲ့ ကလေး အရေအတွက် ရရှိသွားရင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှု နည်းအောင် သားအိမ်ကို ပြန်လည်ဖယ်ရှားပြီး ဆေးဝါးအသုံးပြုမှုကို ရပ်တန့်နိုင်တယ်လို့ သိရပါ တယ်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်အတွင်းက တူရကီနိုင်ငံမှ မွေးရာပါ သားအိမ်မပါသူ အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် Derya Sert ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ ယာဉ်တိုက် မှုကြောင့် သေဆုံးသွားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးထံမှ သားအိမ်ကို ရရှိပြီး ခုနှစ်နာရီကြာ အစားထိုးကုသမှု ခံယူခဲ့ပါတယ်။ ယခုအခါ သူမမှာ ကိုယ်ဝန် ခြောက်လရှိနေပြီမို့ သူမအနေနဲ့ သားအိမ်အစားထိုး ကုသမှုခံယူပြီး ကိုယ်ဝန်ရရှိတဲ့ ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး အမျိုးသမီးဖြစ်သွားပါတယ်။ Medical Team အနေနဲ့ အစားထိုးကုသမှု ခံယူထားတဲ့ သားအိမ် အတွင်း ၁၈ လကြာ အချိန်စောင့်ဆိုင်းပြီးမှ သန္ဓေ သားထည့်သွင်းပါမှ သန္ဓေသားအသက်ရှင်ဖို့ အခွင့် အလမ်းများတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

## နှလုံးနှင့် အသည်းချင်းဆက်နေသည့်အမြွှာ အောင်မြင်စွာခွဲစိတ်နိုင်



အမြွှာနှစ်ယောက်ဟာ ရင်ချင်းဆက်နေကြောင်း သိရပါတယ်။ အမြွှာနှစ်ယောက်ကို ၂၀၁၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၁၀ ရက်က ဗာဂျီးနီးယား ဆေးရုံမှာ ဗိုက်ခွဲပြီး မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ မွေးဖွားတဲ့အချိန် မှာ နှစ်ယောက်ပေါင်း အလေးချိန် ၁၀ ပေါင်ရှိပါတယ်။

အမြွှာကလေးငယ်တွေရဲ့ အသက်နှစ်ပတ်အကြာမှာ သူတို့ကို ပထမအကြိမ်အဖြစ် နှစ် ယောက်ကြားမှာ ဆက်နေတဲ့ အသည်းကို ခွဲဝေပေးလိုက်ပါတယ်။ အသည်းခွဲထုတ်ရာမှာ အောင်မြင်မှု ရှိပေမယ့် နှလုံးကို ခွဲထုတ်ဖို့ အခြေအနေ မပေးခဲ့ပါဘူး။ အမြွှာတစ်ယောက်က ကျောက်တပ် အလုပ် မလုပ်နိုင်ဖြစ်သွားပြီးနောက် တစ်ယောက်က နှလုံးကြွက်သားတွေ ကြီးထွားလာကာ နှလုံးအလုပ် မလုပ်နိုင်တာဖြစ်သွားလို့ပါ။ အဲဒီနှစ်ယောက်ဟာ ဆက်လက်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူမယ်ဆိုရင် သေဆုံး နိုင်တဲ့အန္တရာယ်ရှိတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အမြွှာနှစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး ကိုယ် အလေးချိန်တွေ တိုးလာမှ နောက်တစ်ကြိမ် ခွဲစိတ်ဖို့အတွက် စီစဉ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ယခုနှစ် ဧပြီလ ကုန်ပိုင်း ကလေးငယ် ခြောက်လသားအရွယ်မှာ အထူးကုဆရာဝန်အယောက် ၄၀ ပါဝင်တဲ့အဖွဲ့က ကလေးငယ်တွေကို တစ်ယောက်စီဖြစ်အောင် အပြီးသတ် ခွဲထုတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ခွဲစိတ်ချိန် ၁၄၀ မိနစ် ကြာမြင့်တယ်လို့ သိရပြီး ယင်းအမြွှာနှစ်ယောက်ကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် တစ်ယောက် ခွဲထားခဲ့ပါတယ်။ လက်ရှိအခြေအနေမှာ အမြွှာနှစ်ယောက်ရဲ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှာ ကောင်း မွန်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

နှလုံးနဲ့ အသည်းချင်းဆက်နေတဲ့ ခြောက်လ အရွယ်အမြွှာညီအစ်မကို အောင်မြင်စွာ ခွဲစိတ်နိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။ အမြွှာနှစ်ယောက်ရဲ့ မိခင်ဟာ ကိုယ်ဝန် ၁၂ လအရွယ်မှာ အမြွှာကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားတယ်လို့ သိရှိခဲ့ပါ တယ်။ တစ်ပတ်အကြာ အာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်ရာမှ

www.burmeseclassic.com



# သန္ဓေသားဘဝကတည်းက မမျိုးဥအိမ်တွင် ရေအိတ်ပါလာသူ



အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် Laura Horne ဆိုသူဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ သူမရဲ့ သန္ဓေသားဟာ မျှော်လင့်ထားတာထက် ကြီးထွားမှု ပိုမို မြန်ဆန်တာကြောင့် ဆရာဝန်တွေက အာထရာဆောင်း ရိုက်ကြည့်ပြီး ရောဂါကို ရှာဖွေကြည့်ခဲ့ရာ သူမသန္ဓေသားရဲ့ မမျိုးဥ အိမ်အတွင်း ရေအိတ် အကြီးကြီးတစ်ခုကိုတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ဟာ သန္ဓေသားရဲ့ အရေးကြီးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေပေါ်မှာ ဖိအားပေးနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲထွက်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ရေအိတ်

ပေါက်ကွဲသွားခဲ့ရင် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်နိုင်တာမို့ လော်ရယ်ကို အရေးပေါ် ဝိုက်ခဲ့ပြီး ကလေးမွေးဖွားပေးခဲ့ပါတယ်။ အခုချိန်မှာ သူမရဲ့သမီး ရှာဘီဟာ ၂၃ လအရွယ် ရှိနေပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

လော်ရယ်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်အပတ် ၃၀ ကတည်းက ရှိရမယ့် ကိုယ်ဝန်အရွယ်အစားထက် ပိုမိုကြီးမားနေပြီး ၃၆ ပတ်အရွယ်မှာ သုံးမြှော့ပူး ကလေးရှိတယ်လို့တောင် ထင်ခဲ့ရပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေမှာ မမျိုးဥအိမ် အတွင်း ရေအိတ်ရှိတာဟာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် သူ့ဘာသာသူ ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ရှာဘီလေးမှာမူ ပုံမှန်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ သူ့မှာ ရှိတဲ့ရေအိတ်ဟာ မပျောက်ကင်းဘဲ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေပေါ်မှာ ဖိအားပေးနေပြီး ပေါက်ထွက်မယ့်အန္တရာယ်ရှိနေပါတယ်။ ရှာဘီလေးကို အရေးပေါ်ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ခဲ့ပြီး မွေးဖွားခဲ့ကာ မွေးကင်းစအရွယ်မှာ ခုနစ်ပေါင်နဲ့ ခြောက်အောင်စရှိကာ မွေးပြီးပြီးချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုလုပ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ သူမရဲ့ ရေအိတ်ဟာ အချင်းနှစ်လက်မနီးပါးခန့်ရှိပြီး ခွဲပြီးပြီးချင်း သူမရဲ့ အလေးချိန် ပေါင်တစ်ဝက်ခန့် လျော့ကျသွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

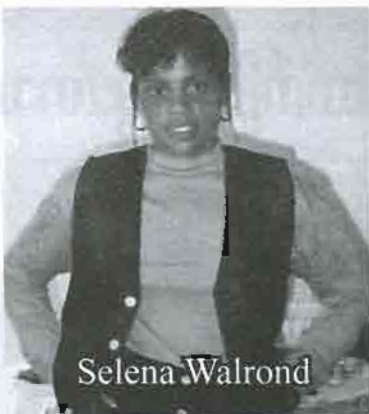
ရှာဘီလေးမှာ မမျိုးဥအိမ်တစ်ဖက် ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့အတွက် နောင်တစ်ချိန်မှာ ကလေးရဖို့ အခက်အခဲမရှိနိုင်ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ ရှာဘီလေးအနေနဲ့ မိခင်ဝမ်းအတွင်း ရှိစဉ်မှာ ဟော်မုန်းတွေအများကြီးကို စုပ်ယူလိုက်တာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

## တားမြစ်ထားသည့် အဆီချဆေးကြောင့် သေဆုံးသွားသည့် ဆေးကျောင်းသူ

Sarah Hoston ဆိုတဲ့ အသက် ၂၃ နှစ်အရွယ် ဆေးကျောင်းသူလေးဟာ ဆရာဝန်မိသားစုဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ မိဘနှစ်ပါး၊ အစ်ကိုနဲ့ အစ်မတွေ အားလုံးဟာ ဆရာဝန်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ သူမဟာ မိသားစုဝင်တွေမသိဘဲ တားမြစ်ထားတဲ့ အဆီချဆေးကို မှီဝဲခဲ့တာကြောင့် သေဆုံးသွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူမကို သူမရဲ့ အိမ်ခန်းအတွင်းမှာ သေဆုံးနေတာကို တွေ့ရှိတာကြောင့် စစ်ဆေးကြည့်ရာ သူမဟာ အဆီချဆေး ၃၈ လုံးကို သောက်သုံးထားပြီး သူမရဲ့ သွေးထဲမှာ ဆေးတွေကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ မသေဆုံးခင် တစ်ရက်အလိုမှာ သူမနေမကောင်းဖြစ်ပြီး အပူချိန်တက်လာတာကို ဆရာဝန်နဲ့ပြောပြ ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ သူမအနေနဲ့ DNP လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီချဆေးကို စိတ်ကျဝေဒနာ ပျောက်ဆေးနဲ့အတူ တွဲသောက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူမဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်ခန့်ကစပြီး အစာအလွန်အကျွံစားလိုက်၊ အန်ထုတ်လိုက် တစ်လှည့်စီဖြစ်တဲ့ Bulimia ရောဂါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ ပြသခဲ့ရပြီး သေဆုံးတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီရောဂါက သက်သာသွားပြီလို့ ဆိုပါတယ်။

DNP ဆိုတဲ့ ပိန်ဆေးဟာ တားမြစ်ဆေးဝါးဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အာဟာရပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်ကင်းတယ်ဆိုတာ မသိရှိလို့ပါ။ ဆေးဝါးရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူညီမှုမရှိပါဘူး။

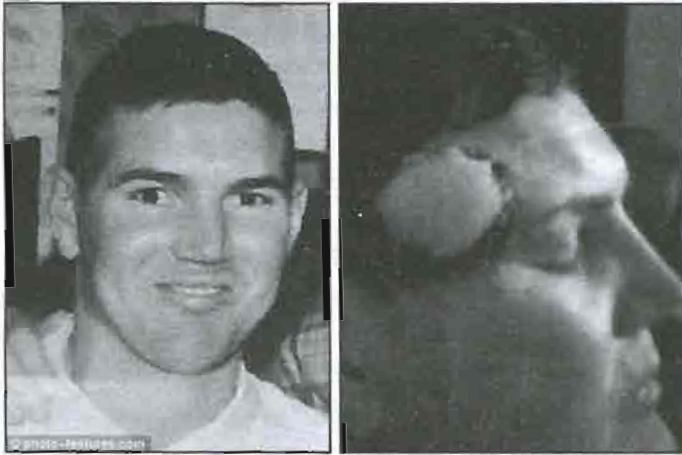
ဆရာဝန်ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ DNP နဲ့အတူ စိတ်ကျပျောက်ဆေးတွေရှိနေတာ



ကြောင့် DNP ရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဆိုးရွားစေပါတယ်။ DNP ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပမာဏများစွာရှိနေရင် ဆာရာမသေဆုံးခင် တစ်ရက်က ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာလိုမျိုး ဇီဝဖြစ်ပျက်နှုန်း မြင့်တက်လာကာ အပူချိန်တက်တာနဲ့ အသက်ရှူမဝတာတွေဖြစ်ပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းလည်း မြင့်တက်လာတတ်ပါတယ်။ DNP ကို အဆီချဆေးအနေနဲ့ တားမြစ်ထားပေမယ့် ပိုးသတ်ဆေး(Pesticide) အနေနဲ့လည်း တရားဝင်အသုံးပြုနိုင်တာကြောင့် စတိုးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဆာရာဟာ DNP ဆေးဝါးကို သူမ သောက်နေကျ စိတ်ကျပျောက်ဆေးနဲ့ တွဲသောက်နေတာကို ဘယ်သူမှ မသိရှိကြဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကလည်း အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် Selena Walrond ဆိုသူဟာ DNP ဆေးဝါးသောက်သုံးပြီး နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာကြောင့် သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ Sean Cleathero ဟာလည်း DNP သောက်ပြီး သေဆုံးဖူးပါသည်။



# နေပူဆာလုံသော ဒဏ်ကြောင့် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်သွားသူ



အသက် ၄၉ နှစ်အရွယ် Freddie Bishop ဆိုတဲ့ အမျိုးသားဟာ နေပူဆာလုံရတဲ့အရသာကို စွဲလမ်းနေတာကြောင့် အပတ်စဉ် မကြာခဏ နေပူဆာလုံနေခဲ့တာဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်နေပြီလို့ သိရပါတယ်။ နေလောင်ဒဏ်ဟာ သူ့ကို ကျန်းမာပြီး ကြည့်ကောင်းစေတဲ့ အသွင်ဖြစ်စေတာ ကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်မှ လေးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို ၁၂ မိနစ်ခန့် နေပူဆာလုံတယ်လို့ သိရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်ကစပြီး သူ့ရဲ့ ညာဘက်နားထင်ပေါ်က အရေပြားအရောင်ပြောင်းလဲလာတာကို သူ့သူငယ်ချင်းတွေက သတိထားမိခဲ့ပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ အဲဒီလိုအရေပြားပြောင်းလဲတာဟာ အရေပြားကင်ဆာရဲ့ သတိပေးလက္ခဏာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဖရက်ဒီဟာ အဲဒီလက္ခဏာကို လျစ်လျူရှုခဲ့ပါတယ်။ အရေပြားအရောင်ပြောင်းလဲပြီး လအနည်းငယ်ကြာတဲ့ အခါမှာ အရေပြားပေါ်မှာ အနာဖေးဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက

ဆရာဝန်နဲ့ပြုဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့ပေမယ့် သူက ဆက်လက်ငြင်းဆိုခဲ့ပါတယ်။ အနာဖေးကွာကျပြီး ခေါင်းအုံးစွပ်ပေါ်မှာ သွေးစပေနေတာကို တွေ့သွားတဲ့ ဖရက်ဒီဟာ ဆရာဝန်နဲ့ပြုရမယ့်အစား အင်တာနက်ပေါ်ကနေတစ်ဆင့် သူ့ရောဂါကို ရှာဖွေရာ သာမန်အရေပြားရောဂါလို့သာ ထင်မှတ်ပြီး ဆရာဝန်နဲ့ မပြုခဲ့ပါဘူး။

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလက ဇွဲပိတ်ရက်အတွင်း တူရကီနိုင်ငံပဲ ပင်လယ်ကမ်းခြေကို အလည်သွားရောက်စဉ် နေပူဆာဆက်လက်လို့ပြီး နောက်ပိုင်း ညဘက်နားထင်ပေါ်က အနာဖေးဖတ်က ကြီးထွားလာပြီး ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်လာတဲ့အတွက် ဖရက်ဒီဟာ ဆရာဝန်နဲ့ပြုဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှာ ဖရက်ဒီကို အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ထံ လွှဲပြောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးစမ်းသပ်ရာမှာ Basal Cell Carcinoma (BCC)ခေါ်တဲ့ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နေကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

BCC ဟာ အဖြစ်များဆုံး အရေပြားကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး UV Rays နဲ့ ထိတွေ့ရာမှ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဖရက်ဒီဟာ နေရောင်နဲ့ မကြာခဏထိတွေ့မှုရှိပြီး BCC ရဲ့ စောစော 'းစီးလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ အရေပြားအရောင်ပြောင်းလဲတာကို လျစ်လျူရှုခဲ့တဲ့အတွက် အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ပြီး နှစ်နှစ်အကြာမှာမှ ကုသမှုခံယူရပါတယ်။ သူ့ရောဂါဖြစ်မှန်းသိရှိချိန်မှာ သူ့ရဲ့ အရေပြားမှာ Golf ဇိုက်တဲ့ ဂေါက်သီးဘောအရွယ်အစား အကျိတ်ရှိနေပြီး အရိုးကိုယုံ့နဲ့နေပြီလို့ သိရပါတယ်။ သူ့ရဲ့အကျိတ်ကို ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပြီး နောက်ပိုင်းမှာ နားထင်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့အပေါက်ကို ပေါင်မှအရေပြားယူကာ အစားထိုးကုသပေးခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

## ဖားခြေထောက်ဖြင့် မွေးလာသည့် သမီးငယ် လမ်းလျှောက်နိုင်ပြီ



အခုချိန်မှာ အသက်လေးနှစ်အရွယ် ရှိပြီဖြစ်တဲ့ Lillia ဆိုတဲ့ သမီးငယ်ဟာ မွေးခါစမှာ ခြေတစ်ဖက်စီမှာ ကြွက်သားနှစ်ခုပဲ ပါဝင်လာတာကြောင့် တခြားကလေးတွေ လမ်းလျှောက်နိုင်တဲ့



အရွယ်မှာ သူမအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်နိုင်ဖူးလို့ သိရပါတယ်။ လီလီယာဟာ မွေးရာပါ ကြွက်သားအားနည်းရောဂါရှိခဲ့ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ခြေထောက်တစ်ဖက်စီမှာ ကြွက်သား ၁၅ ခုစီရှိရမယ့်

အစား နှစ်ခုစီသာရှိတာကြောင့် သူမရဲ့ ဒူးခေါင်းဟာ အခြေတမ်းကွေးနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ဒူးခေါင်းနောက်က အရွက်ကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပြီး ခြေထောက်ဆန့်နိုင်ရန်အတွက် ခြေထောက်ကို ညှပ်စည်း(Splint) ပေးခဲ့ပါတယ်။ လီလီယာ ခြေထောက်ခွင်နေတာကို သူမမိခင်က ကိုယ်ဝန်အပတ် ၂၀ ကတည်းက စတင်သိရှိခဲ့ပါတယ်။ သူမကို မွေးရမယ့်အချိန်ထက် လေးပတ်စောမွေးခဲ့ပြီး မွေးကင်းစအလေးချိန်က လေးပေါင်ငါးအောင်စရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူမအသက် ၁၇ ပတ်အရွယ်မှာ သူမရဲ့ခြေထောက် ပြောင့်ပေးဖို့အတွက် ဆရာဝန်တွေက အထူးပြုလုပ်ပေးထားတဲ့ ဘွတ်ဖိနပ်ကို စီးခိုင်းစေခဲ့ပါတယ်။ သူမကို ခွဲစိတ်မှု ၁၃ ကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့ပေးခဲ့ပေမယ့် အောင်မြင်မှု မရရှိခဲ့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ အခုအခါမှာ သူမရဲ့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပုံမှန်ပြထားတဲ့သဏ္ဍာန်အတိုင်း အထောက်အပံ့ပေးထားတဲ့အတွက် သူမအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်နိုင်ပြီလို့ သိရပါတယ်။ သူမအနေနဲ့ယင်းပစ္စည်းကို ဖြုတ်ကာ သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



# ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

## လိုက်နာသင့်သော မွေးဖွားရလွယ်ကူစေရန်

### အချက်များ

သဲသဲ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအနေနဲ့  
ကလေးမွေးဖွားချိန်မှာ  
အခက်အခဲမရှိအလွယ်တကူ  
မွေးဖွားနိုင်စေဖို့ မျှော်လင့်တတ်ကြပါတယ်။  
ကလေးငယ်လည်းကျန်းမာပြီး  
မိခင်ပါ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမယ့်  
နည်းလမ်းတွေကို ကျွမ်းကျင်သူတွေက  
အကြံပြုထားပါတယ်။



### ပုံမှန်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ပါ

အသက်ပုံမှန်ရှူတဲ့လေ့ကျင့်မှုဟာ မွေးဖွားရလွယ်ကူစေပြီး သင့်အတွက်  
သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဆိုပါတယ်။  
ကလေးမွေးဖွားချိန်မှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းအသက်ရှူလေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်တာနဲ့  
သာယာတဲ့တေးသီချင်းသံတွေကို နားထောင်ပေးတာမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးပါ။  
သတိမပြတ်ထားပြီး သင်္ချာဂဏန်းတွေကို ရေတွက်တာမျိုးကလည်း  
အကျိုးရှိတဲ့ ရလဒ်တစ်ခုပဲလို့ဆိုပါတယ်။

အဆာပြေစာကို နည်းနည်းနဲ့မကြာခဏဆိုသလို  
စားသောက်တာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် တစ်  
ယောက်အတွက် စွမ်းအင်တွေ ပြည့်ဝစေနိုင်ပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ အဆီများလွန်းတဲ့အစာ၊ ပူစပ်တဲ့အစာနဲ့ အစာ  
ခြေဖို့ ခက်ခဲတဲ့အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။ ဗိုက်ကို  
ပြည့်တင်းနေအောင် စားတာကြောင့် အော့အန်တာမျိုး  
ဖြစ်စေပါတယ်။ အဆီများတဲ့ အစားအစာတွေကြောင့်  
ကလေးမွေးဖွား ချိန်မျိုးမှာ သတိလစ်တာမျိုးဖြစ်စေ  
နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဆိုပါတယ်။ မွေးဖွားဖို့  
အချိန်နီးလာပြီဆိုတာနဲ့ ရေသန့်နဲ့ အသီးဖျော်ရည်ကိုသာ  
သောက်ပါ။ တခြားဖျော်ရည်တွေ မသောက်ပါနဲ့။



### အဆာပြေစာကို ဂရုပြုပါ



### Fit ဖြစ်အောင်နေပါ

ကယ်လီဖိုးနီးယားမှ လေ့လာသူတွေက ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုပုံစံတွေကို နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးတာကြောင့် ကလေးမွေးချိန်မှာ လွယ်ကူစေတဲ့အပြင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျစ်လျစ်လှပနေစေဖို့လည်း အကူအညီပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေပြု လုပ်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်ဖို့ ဆရာဝန်က သီးသန့်ညွှန်ကြားထားတာ မျိုးမရှိဘူးဆိုရင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လို့ရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရေးခန်းမတွေမှာ ကလေးမွေးဖွားရလွယ်ကူစေဖို့ ပြု လုပ်နိုင်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းရယူတာကြောင့် အဝလွန်တာ၊ မအိမသာဖြစ်တာ၊ သက်သောင့်သက်သာမရှိတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တာနဲ့ စိတ်အားငယ်တာတွေကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။



### ခင်ပွန်းသည်၏ အကူအညီကိုယူပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေအနေနဲ့ နေမှု၊ ထိုင်မှု နည်းလမ်းတွေကို ကျွမ်းကျင်သူတွေ ဆီကနေ အမှန်ကန်ဆုံးသိထားဖို့လိုပါတယ်။ နေထိုင်မှုပုံစံ မှန်ကန်တာကြောင့် ကလေးမွေးဖွားချိန်မှာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ထိ နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နားလည်တဲ့ဆရာဝန်တွေ ညွှန်ကြားတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သင့်ခင်ပွန်းကိုလည်း နားထောင်ပါစေ။ ဒါမှ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ မွေးဖွားရလွယ်ကူစေနိုင်မှာပါ။

သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအနေနဲ့ ကလေးမွေးဖွားချိန်နီးလာလေလေ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေက များလာလေလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ ၁၂ နာရီ ဒါမှမဟုတ် ၁၄ နာရီ လောက်က စိုးရိမ်စိတ်တွေများနေတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ နောက်ကျောနေရာတွေမှာလည်း တင်းကျပ်တဲ့ဝေဒနာကို ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင်နေကာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးပါ။ ပေါ့ပါးမှုအရှိဆုံး အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ကာ မွေးဖွားဖို့ အချိန်နီးလာပြီဆိုရင် အတွင်းခံတွေကို မဝတ်ပါနဲ့။ ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ချိန်နဲ့ ရေချိုးချိန်တွေမှာ ခါးနေရာကို အထူးသတိထားပါ။



စိတ်ခြောက်ခြားခြင်း ကင်းပါစေ





## အလေ့အကျင့်ကောင်းများ၏ အကျိုးဆက်ကိုနားလည်ပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ သင်ပြုလုပ်နေထိုင်ခဲ့တဲ့အပြုအမူ ကောင်းတွေကြောင့် မွေးဖွားချိန်မှာ သင့်ကို အကောင်းဆုံးအကျိုးပြု ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်းမှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာ၊ တရားထိုင်တာနဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာ၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်တာ၊ ရေအလုံအလောက်သောက် တာနဲ့ Kegel လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာမျိုးတွေကြောင့် ကလေးမွေး ဖွားချိန်မှာ လွယ်ကူစေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအနေနဲ့ ကဖင်းဓာတ်ကို ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကဖင်းကြောင့် သင့်ကို မအိမ် သာဖြစ်စေပြီး ရင်တုန်မှုတွေဝေခံနိုင်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက် အနားယူတာကြောင့် မိခင်ရော ကလေးပါ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်း စေပြီး မိခင်အနေနဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းနေစေပါလိမ့်မယ်။

## ရေချိုးပါ

ကြွက်သားတွေ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်တာကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ရေ နွေးနဲ့ ရေစိမ်းချိုးတာထက် ရေနွေးနွေးကို နောက်ကျောကနေ လောင်းချိုးတာက သင့်ကို ပိုပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေး မွေးဖွားခါနီး ရေချိုးတာကြောင့် ကလေးမွေးချိန်မှာ နာကျင်မှုသက်သာစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။



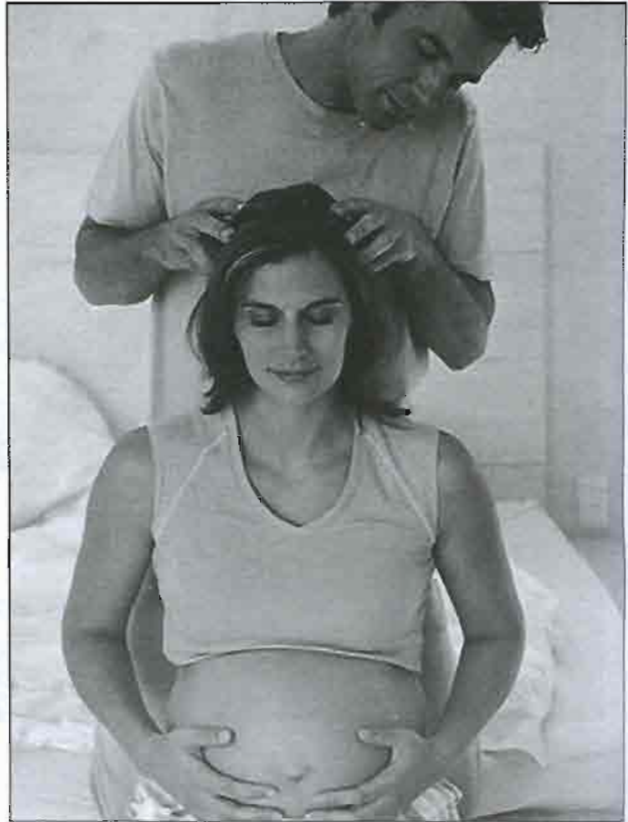
## ရေစိမ်းပါ

ရေထဲမှာ အချိန်အနည်းငယ် စိမ်နေတာဟာ ကလေးအနေအထားမမှန်မှုကို မှန်ကန်သွားစေဖို့ အကူ အညီပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကလေးမွေးဖွားရလည်း လွယ်ကူစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားရခက်ခဲ တဲ့ မွေးလူနာတစ်ယောက်ဟာ ၁၀ မိနစ် လောက်ရေစိမ်း ချိုးလိုက်ချိန်မှာ မွေးလမ်းကြောင်း အလွယ်တကူ ပွင့်လာပြီး ကလေးမွေးဖွားနိုင်ခဲ့ကြောင်း ကယ်လီဖိုး နီးယားမှ ဆရာဝန်တစ်ဦးက သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြ ခဲ့ပါတယ်။



### နှိပ်နယ်မှုကို ခံယူပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ အမျိုးသားရဲ့ ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးမှုကို ခံယူတာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဖြစ်တတ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ကလေးမွေးချိန်နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ပြင်းထန်တဲ့နှိပ်နယ်မှုတွေကို ခံယူသင့်ပါဘူး။ ဦးခေါင်းနဲ့ ခြေထောက်လိုနေရာတွေကို ခပ်ဖွဖွ နှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ခါးနဲ့ ရင်ဘတ်ပိုင်းတွေကို ပွတ်သပ်ပေးရုံနဲ့ သက်သာသောသက်သာဖြစ်စေပါတယ်။ ပုံမှန်လူတစ်ယောက်ကို နှိပ်နယ်သလို အပြည့်အဝ နှိပ်နယ်တာကိုတော့ ရှောင်ပါ။



### လဲမကျပါစေနင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ထိုင်တာ၊ ထတာနဲ့ သွားတာ၊ လှာတာတွေမှာ သတိရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဘေးမှာအဖော်တစ်ယောက် မရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထူးသတိထားဖို့လိုပါတယ်။ ရုတ်တရက် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်တာကြောင့် မူးမိုက်ကာ ပစ်လဲသွားတတ်ပြီး သတိမေ့နေတတ်ပါတယ်။ အနားမှာ အကူအညီ မရှိဘဲ လဲနေချိန်ဆို သင့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တာကြောင့် သတိထားဖို့လိုပါတယ်။

### ဆေးထိုးချိန် သက်သောင့်သက်သာရှိပါစေ

ဗိုက်ခွဲပြီးမွေးချိန်မှာ ခါးနေရာကို ဆေးထိုးမယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးအများစုဟာ နာကျင်မှုကို ကြောက်ရွံ့တာကြောင့် စိုးရိမ်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို "C" ပုံစံမျိုးဖြစ်အောင် ကွေးပြီးထိုးချိန်မှာ သင့်ကြွက်သားတွေက သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် နာကျင်မှုကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားချိန်မှာ အသုံးပြုရမယ့်ဆေးဝါးတွေရဲ့ အဆင့်တွေကို သင့်သိထားတာပြီးဖြစ်တာကြောင့် ကြောက်စိတ်နဲ့ စိုးရိမ်စိတ်တွေကို ပိုမိုလျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။





မိမိတို့  
 မိမိတို့  
 မိမိတို့  
 မိမိတို့



# တကယ့် ကလေး

တကယ့်ကလေးတို့၏ ချစ်စဖွယ်ပုံရိပ်တို့ကို ထင်ဟပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားတင်ဆက်လိုက်ပါသည်။

ယခုလအတွက် ရွေးချယ်ခြင်းခံရသော သမီးငယ် မဂ္ဂဇင်းအမေ - ၂နှစ်  
 အေးရိပ်ညို၊ ၁၄/၈၇၊ စိုက်ပျိုးရေးသိပ္ပံလမ်း၊ နေပြည်တော်။  
 အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း ၆ လစာကို မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် ပြန်လည်ပေးဆွဲပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ **အယ်ဒီတာအဖွဲ့**



### (၁) ပြည်ပန်းညို

ပြည်ပန်းညို ဟူသည် အရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ရသော ပင်ပျပ်တစ်မျိုးဟု မြန်မာအဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ရွာမှာတုန်းက ကျွန်တော်တို့ခြံထဲမှာ ပြည်ပန်းညိုပင်ရှိသည်။ ပင်လတ်ကလေးပါပဲ။ အရွယ်က ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ဆယ်ပေလောက်ပဲ မြင့်ပါသည်။ ပွင့်နေပါပြီ။ သီးနေပါပြီ။ အပွင့်က အဝါရောင်၊ ရနံ့က တသင်းသင်း။ လေပြည်ထဲမှာ အမြဲလိုပေ့ပေ့နေတတ်တဲ့ ရနံ့ပါ။ အသီးကတော့ အတောင့်ကလေးတွေပါ။

ပြည်ပန်းညိုဟာ အပူပိုင်းဒေသ ဇာတိပါ။ လီဂူမီနိုးစီး မျိုးရင်းဝင် ဖြစ်သည်။ ကက်ဆီယာ မျိုးစိတ်တွင် ပါဝင်သည်။ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ ကက်ဆီယာ ဂလောကား ဖြစ်သည်။ *Cassia Galuca (Senna Surattensis)*

မြန်မာလို ပြည်ပန်းရွှေ ဟု အချို့က ခေါ်ကြသော်လည်း ပြည်ပန်းညိုကသာ လူသိများပါသည်။ ရွက်ဖြာများ အပြိုင်ထွက်၍ ရွက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ရွက်ဖြာလေးများမှာ ဥပုံရှိ၍ ပါးပြီး ဝေပါသည်။

ဝါဝါဝင်းသော ပွင့်ချပ်လွှာ ငါးခုပါရှိ၍ ဝါစိမ်းစိမ်း ဝတ်ဆံကလေးများရှိသော အပွင့်များသည် အကိုင်းများတွင် အဆုပ်လိုက် အခိုင်လိုက် လှပစွာ ဖူးပွင့်ကြပါသည်။ ပြည်ပန်းညိုရွက်၊ ပြည်ပန်းညိုပွင့်တို့ကို နံသည်ဟု ပြောကြသည်။ ကျွန်တော် နှာခေါင်းထဲမှာ တော့ မွှေးပါသည်။

ပြည်ပန်းညို၏ အသီးတို့သည် အသီးတောင့်များ ဖြစ်ကြသည်။ ပြားပြားပါးပါး အသီးတောင့်များဖြစ်၍ တစ်ထွာတစ်စိုက်နီးနီး ရှည်သည်။ အထဲတွင် အစေ့ ၂၀-၃၀ ခန့် ပါပါသည်။

ပြည်ပန်းညိုရွက်နုများကို ဟင်းချိုချက်သောက်ကြသည်။ ရေနွေးဖြောင့် တို့စရာအဖြစ် စားကြသည်။ လက်သုပ် သုပ်စားကြသည်။

ပြည်ပန်းညိုရွက်က လူနာတို့အတွက် ဓာတ်ဓာတ်တို့ အပူလျှပ်၍ အသံဝင်သူများအတွက် သင့်လျော်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အညာ ကျေးလက်မှာတော့ ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ဆေးအဖြစ်သုံးကြသည်။ ကျွန်တော် ဘယ်ဘက် ခြေဖမ်းမှာ အနာပေါက်

တော့ အမေက ပြည်ပန်းညိုရွက်နှင့် ထမင်းကို ကြိတ်အုံပေးပြီး အဝတ်ဖြင့် စည်းပေးတာကို မှတ်မိပါသေးသည်။ ငယ်ငယ်တုန်းကပါ။

အခု ကျွန်တော်အိမ်မှာ ပြည်ပန်းညိုပင်မရှိ။ သို့သော် အိမ်နားမှာ ဈေးရှိတော့ ဟင်းရွက်စုံ ဝယ်၍ရပါသည်။ ပြည်ပန်းညိုတင်မကပါ။ ဟင်းရွက်စုံဝယ်လျှင် ဆူးပုပ်၊ ကင်းပုံလည်း ပါပါသည်။ အခြားသစ်ရွက်စုံလည်း ပါပါသည်။ သစ်ပကန်၊ လဲလျှာ၊ မြင်းခေါင်းနှာရောင် (အဘိဓာန်၌ မတွေ့) တို့လည်း ပါပါသည်။ ဘယ်ဟာက ဘာရွက်ဟု ကျွန်တော် ခွဲခြားမသိပါ။

ပဲဟင်းရည်လေးချက်ပြီး သစ်ရွက်စုံပဲခတ်ခတ်၊ ဟင်းရွက်စုံချည်း ငါးပိ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငံပြာရည်ကောင်းကောင်းလေးနဲ့ပဲချက်ချက်... စားလို့တော့ ကောင်းတာပါပဲ။ ထမင်းကပူ ဟင်းကပူ သောက်လို့အလွန်ကောင်း။ ချွေးတစို့ဖို့ နှာရည်တရွှေ့... ပြည်ပန်းညို ဟင်းရည်အရသာကို ကျွန်တော် ဟော့ပေးနဲ့ မလဲပါ။

ပြည်ပန်းညိုမျိုးပါလျက် ဆားကမြက် (ဆားကဇျက်) ၊ ပြည်ပန်းညို ဟင်းချိုသည် မူလအရသာ ချိုပါလျက် ဆားစွက် လွန်ကဲသဖြင့် အရသာပျက်ရသကဲ့သို့ မူလက ပြေလည်နေပါလျက် ဘေးမှ စွက်ဖက်သဖြင့် မပြေမလည် ဖြစ်ရသည်။

ပြည်ပန်းညို ဆိုရိုးစကားလေးတစ်ခုပါ။

### (၂) ကဏန်းနှင့် ပုစွန်

လတာမှာ နေလှန်းလို့ ကဏန်းက ယက်ကန်ကန် ပြူးတဲ့မျက်ဆန်။

(ဇော်ကျော်)

သတ်ပုံအမှားဆုံး စကားလုံးများတွင် ကဏန်း နှင့် ပုစွန် သည် ထိပ်ဆုံးက ပါပါသည်။

ကဏန်း = ပုစွန်လုံးတစ်မျိုး (မွန်၊ ခတ်)

ကဏန်းကို ဟိုးတုန်းက ဂဏန်း ဟု ဓာလုံးပေါင်းခဲ့တာကို မှတ်မိနေပါသေးသည်။ (ဂ-ဂဏန်းကောင် လက်မထောင်)

ဂဏန်း = (၁) ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉၊ ၀ ဟူသော သင်္ချာအမှတ်အသား (၂) ကိန်း အရေအတွက် (၃) ရေတွက်ခြင်းအတတ် (ပါဠိ၊ ဂဏနာ)

ကနန်း = (ဂနန်းဟုပဲ အသံထွက်သည်) တိဗက်၊ မြန်မာ = အုပ်စုဝင် ဘာသာစကားတစ်မျိုးကို ပြောသော မြန်မာတိုင်းရင်းသားတစ်မျိုး (ကသာဒေသ၊ အထက်ချင်းတွင်းဒေသတို့တွင် အများအားဖြင့် နေထိုင်ကြသည်။)

ပုစွန် = အခွံမာ၍ လက်မတစ်စုံ၊ ခြေလေးစုံရှိသော မျက်လုံးပြူးသည့် ရေသတ္တဝါတစ်မျိုး

ပုစွန် ဟု ရေးလျှင် မှားပါသည်။ သို့သော် ပုစွန်တောင် မြို့နယ်မှာမူ နာမည်မို့ ပုစွန်တောင်ဟု ပြင်ရေးဖို့မလိုပါ။

ပုစွန်လုံး = လယ်ကွင်း ရေတိမ်ကမ်းစပ်တွင် တွင်းနှင့် နေလေ့ရှိသော ကဏန်းတစ်မျိုး

စိုးသူတော်ဦးမင်း ၏ တောင်သူကြီး ဒုံးချင်းထဲက

ပုတတ် မွှေးကြိုင်စွာ  
ဇွန်လုံး ထိန်ထိန်ဝါ  
စာပိုဒဲထဲက ဇွန်လုံး ဟာ ပုစွန်လုံး ပါပဲ။  
ဗျိုင်းထက် ပုစွန် ပညာလွန်ထဲက  
ကောက်ကျစ်တဲ့ ဗျိုင်းရဲ့လည်ကို လက်မနှင့်  
ဖြတ်တဲ့ပုစွန်ဟာ ပုစွန်လုံးပါပဲ။  
ကိုက်ဖူးငယ်ညွန့်စီ  
ချဉ်ပေါင်နီကို  
ရာသီလေ့  
ပုစွန်လုံး ခွံဖုံးထေ့လို့။

### (၃) စိုးရိမ်သူ

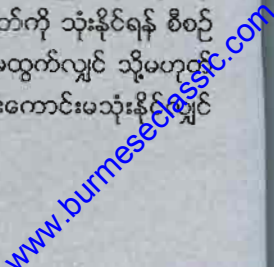
ကျွန်မမှာ ဆီးချို မရှိဘူး။ သွေးချိုပဲ ရှိတယ်။

ကျွန်တော်က ဆီးချိုနဲ့ သွေးချို ဘာကွာလဲ သိချင်တာ။

မေးခွန်းများစွာ ကြုံရပါသည်။ ရှင်းရပါသည်။ သွေးထဲတင် ချိုနေတာ သွေးချိုပေါ့။ ဆီးထဲမှာ ချိုရင် ဆီးချိုပေါ့ဟု အလွယ်ပြော၍ မရပါ။

အင်္ဂလိပ်လိုတော့ Diabetes Mellitus တစ်မျိုးပဲ သုံးပါသည်။ ဆီးရယ်၊ သွေးရယ် ခွဲခြားလေ့မရှိ။

လူ၏ Pancreas မှ Insulin ဖော်မုန်းထွက်သည်။ Insulin သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ Glucose သကြားဓာတ်ကို သုံးနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးသည်။ Insulin မထွက်လျှင် သို့မဟုတ် Insulin ကို ကောင်းကောင်းမသုံးနိုင်လျှင်





ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တော့သည်။

ဆီးချိုရောဂါရတာ ကြာပြီဆိုလျှင် ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ်တွေ ပါလာတတ်သည်။ ထိုသကြားဓာတ်ကို တိုင်းတာ၍ ရသည်။ ဓာတုဆေးရည်နှင့်ရောပြီး မီးအပူပေးကာ အရောင်ကို ကြည့်ရတာ ဖြစ်သည်။ လူနာစောင့်လည်း လုပ်တတ်သည်။ လူနာလည်း ချက်တတ်ပါသည်။

ဟိုး လွန်ခဲ့တဲ့ကာလတွေတုန်းက သွေးထဲက သကြားဓာတ်ကို ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ တိုက်ရိုက်မတိုင်းနိုင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ သွေးချိုတိုင်းစက်လေးတွေ တွင်ကျယ်လာတာ ၁၅ နှစ်လောက်ပဲ ရှိသေးသည်။

အခုတော့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အလွယ်တကူ တိုင်း၍ရသည်။ လူတိုင်းလိုလို တိုင်းတတ်ပါသည်။ ဆီးချက်ရတာလောက် မခက်ပါ။ လက်မဝင်ပါ။ ဘောပင်လိုအချောင်းလေးထိပ်မှာ အပ်ကလေးတပ်ထားသဖြင့် သွေးဖောက်ရတာလည်း မခက်ပါ။

ဟော... ဆီးချက်ကြည့်တော့ ပုံမှန်ပါ။ သွေးဖောက်ကြည့်တော့ အချို့က တက်နေပါပြီ။ (ကျောက်ကပ်က ကြားထဲက ဒဏ်ခံ ညှိနှိုင်းပေးထားသေးတာကိုး။) သည်တော့ လူနာ နားလည်အောင် သွေးချိုဆိုသော စကား ပေါ်လာပါတော့သည်။

သွေးနဲ့ ဆီးဆိုတာလည်း မြစ်တစ်စင်းရဲ့ မြစ်ဖျားနဲ့ မြစ်ခြေလိုပဲ။ မြစ်ဖျားမှာရှိတဲ့ ရေဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ မြစ်ခြေကို ရောက်လာသလိုပဲ။ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အချို့ဓာတ်ဟာ ဆီးထဲကို ဝင်လာမှာပါပဲ။

ယနေ့ကာလမှာတော့ သွေးကိုစစ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အမျိုးမျိုး ပေါ်နေပါပြီ။ သကြားကိုသာမက အခြားတိုင်းတာလို့ရတာတွေ ရှိနေပါပြီ။

ယနေ့ ဆီးကို မချက်ကြတော့ပါ။ ဒါဖြင့် ဆီးချိုဆိုတဲ့ရောဂါအမည်ကို ပယ်ဖျောက်ဖျက်သိမ်းပစ်သင့်နေပြီပေါ့။ "အင်ဆူလင်ဓာတ် မှားယွင်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်တက်ရောဂါ" ဆိုရင်ကော။ မျက်စိနောက်စရာကောင်းလိုက်တာဗျာ။ ဆီးချိုကို ဆီးချိုပဲထားတာက ပိုကောင်းတာပါပဲ။

"ဆီးသွားလျှင် ပုရွက်ဆိတ်တွေ အုံနေလို့ ဆီးချိုကို ပထမဆုံး သတိထားမိတာ" ဆိုသူတွေ အများကြီးပါ။ ကျေးလက်ဆိုတော့ မြေပြင်မှာ အပေါ့သွားတဲ့ ဓလေ့ရှိကြသည်။

ထိုအပေါ့သွားတဲ့ မြေပြင်မှာ ပုရွက်ဆိတ်နီတွေ အုံခဲ့လို့။ အင်္ကျီပေါ်က ပုံစံအတွက်ထဲမှာ ဆီးကွင့် (Sequence) လေးတွေ ဖြတ်သိပ်ထိုးသလိုပေါ့။

"အိမ်ကို အလည်လာတဲ့အခါကြီးက အိမ်ရှင် ကလေးတွေကို ငေါက်လွန်းသူလွန်းတော့၊ ကလေးတွေက အခေါ်ကြီး အပေါ့သွားပြီး အပြင်ပြန်အတွက်မှာ အိမ်သာထဲကို အချိုရည်လောင်းချတယ်။ အခေါ်ကြီး နောက်တစ်ကြိမ် အပေါ့သွားမယ်လုပ်ရော အိမ်သာကြော့ခွက်ထဲမှာ ပုရွက်ဆိတ်တွေ အုံခဲ့နေတာတွေ ရော။ အဲဒါ ဆီးချိုဖြစ်ပါပြီဆိုပြီး အိမ်ပြန်ပြေးရော"

သားကြီးက ပြောပြပါသည်။  
သူပြောတဲ့ ကာတွန်း ကျွန်တော် သိပါသည်။ သူဖတ်သမျှစာအုပ်ကို ကျွန်တော်က ဝယ်ပေးတာကိုး။

"ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတရှိတာ ကောင်းတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ မရိုးသားတဲ့ အပြုအမူကတော့ ရှုတ်ချစရာပါ။ မကောင်းဘူး"

ကျွန်တော့်သားကြီး မူကြိုဘဝကတည်းက ထိုကာတွန်း ဖတ်ဖူးတာပါ။ အခု ငါးတန်းရောက်ပါပြီ။

သည်နေညနေတော့ သူ ဘောလုံးကွင်းထဲမှာ ကစားနေရာမှ အမောတကော ပြေးလာပါသည်။ အထိတ်တလန့်နှင့် -

"ဖေဖေ၊ သား ဆီးချိုဖြစ်ပြီလား မသိဘူး"

အမောဖြေပြီးမှ ဆက်ပြောသည်။  
"သား ဆန္ဒမကင်းစားပြီး တွေးထားတဲ့ တံတွေးကွက်ပေါ်မှာ ပုရွက်ဆိတ်တွေ အုံခဲ့လို့" တဲ့။

က... ကျွန်တော့်သားကြီးက သည်လိုမျိုး စိုးရိမ်တတ်သူပါဆို။

(၄) သစ်ခွပျော်ရည်

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က နွေရာသီ နေပူပူမှာ လူကြီးတွေ သဒ္ဒါပေါက်လျှင် အချို့ရည် သောက်ရသည်။ ပုလင်းထဲက အချို့ရည် အပူစ်၊ အပြင်းကို သကြားနှင့် ရောဖျော်ပြီး သောက်ရတာပါ။ ရေခဲထည့်ဖို့ မထည့်ဖို့ ဆိုတာကတော့ အချေအတင် ငြင်းခုံနေကြတာကို အကြာကြီးပါ။ နေ့ ၁ နာရီလောက်က ငြင်းခုံကြ၊ ဆွေးနွေးလိုက်ကြတာ ညနေကျပဲ ပြီးဆုံးတော့သည်။

အစဉ်သဖြင့် ကျွန်တော့် အဒေါ်အလတ်က ရေခဲကို နှစ်သက်သူ Pro- ရေခဲ ဖြစ်သည်။ အဒေါ်အကြီးက ရေခဲဆန်ကျင်ရေးသမား Anti- ရေခဲ ဖြစ်သည်။ အမေနှင့် အဒေါ်အငယ်ဆုံးက ကြားနေ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အချို့ရည် အေးအေးလေးကို သောက်ချင်တာပါပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ အချို့ရည်အေးအေးလေးကို ပိုက်ကလေးဖြင့် စုပ်သောက်လိုသူဖြစ်သည်။

သို့သော် အချို့ရည်ထဲ ရေခဲထည့်မထည့် အဆိုကိုပင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန် အချေအတင် ဆွေးနွေးဆဲ ကာလဖြစ်ရာ ပိုက်ကလေး ဝယ်ယူရေးအဆိုကို ကျွန်တော် မတင်ဝံ့ပါ။ တစ်ခါတစ်ခါတော့ သဘောရိုးဖြင့် စုပ်ရကောင်းမလား စဉ်းစားမိသည်။ သဘောရိုးက အပူ၊ အစေးတွေနှင့်မို့ သုံးလို့ အဆင်မပြေပါ။ ကျွန်တော်တို့ရွာမှာနေတုန်းက ပိုက်နဲ့ကို မသောက်ခဲ့ရပါ။

ရေခဲ အရေး Crisis ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူ Decision Maker မှာ ဘကြီးဖြစ်သည်။ ဘကြီး ဆန္ဒရှိလျှင် ရေခဲမှာ သင့်လျော်၍ ဘကြီး မလိုလားလျှင် ရေခဲမှာ အန္တရာယ်ခံဖြစ်လေသည်။ ဘကြီးမှာ ဝီတိုအာကာ (Veto) ရှိသည်။

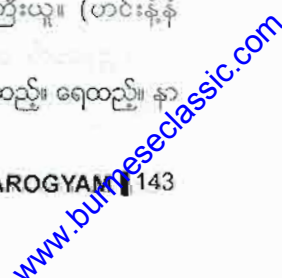
ဘကြီး ရေခဲစားလိုလျှင် "အေး၊ တစ်ခါတလေပဲ" ဟု ပြောပြီး ဘကြီး ရေခဲမစားချင်ပါက "ကရော်ကမည်ကွယ်" ဟု ပြောတတ်ပါသည်။

(ကရော်ကမည် - စေ့စပ်သေချာမှု မရှိဘဲ၊ ပြက်တီးပြက်ချော်)

"ကရော်ကမည်ကွယ်" ဟုဆိုလိုက်လျှင်တော့ ခေါင်းထဲမှာ ဖိုက်သွားပြီ။ ရင်ထဲမှာ ဟိုက်သွားပြီ။ ရေခဲနဲ့လွဲရပြီ။

"အေး၊ တစ်ခါတလေပဲ" ဆိုတဲ့အသံကတော့ ခိုင်လုံကြီး ခရာမူတ်လိုက်တဲ့အသံပါပဲ။ တစ်ယောက်က ရေခဲခိုင်ပြေး (ဝယ်ရဖို့လည်း ဆုတောင်းရသေးသည်။) တစ်ယောက်က အချို့ရည်ပုလင်းယ (သေချာ မကြမေ့။ လွတ်ကျမယ်။ ကွဲမယ်။) တစ်ယောက်က ရေအေးလေးခပ်။ (အမှန်မပါစေနဲ့။ ရေစစ်နဲ့ ထပ်စစ်။) တစ်ယောက်က သကြားသွားယူ။ (အညှိုက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီတာတဲ့။) တစ်ယောက်က ကြေချိုင့်ကြီးယူ။ (ဟင်းနံနံ နေဦးမယ်နော်။)

ချိုင့်ကြီးထဲ သကြားထည့်၊ ရေထည့်၊ နှာ





နာမေ့။ နာနာခေါက်။ ဂလောက်၊ ဂလောက်၊ ဂလောက်၊ ဂလောက်။ သကြားရည် ဖျော်ပြီး ချိုတယ်။ အနေတော်ပဲ။ နောက်ထပ် အချိုရည် ထည့်ဦးမှာလေ။

အချိုရည်ထည့်။ ခေါက်။ မွှေ။ အချိုရည် အနေတော်။ ရေခဲရလာပြီ။ တုတ်နဲ့ရိုက်ခွဲ။ ခလွမ်း၊ ခလွမ်း။ ဖန်ခွက်တွေထဲထည့်။ မတ်ခွက်တွေထဲထည့်။

ချို။ အေး။ မွှေးသော သစ်ခွဖျော်ရည်ရပါပြီ။ သူ့လက်မှာလည်း အချိုရည်ခွက်။ ကိုယ့်လက်မှာလည်း အချိုရည်ခွက်။ ရေခဲတုံးတွေ ဖျော်အောင် အသာအယာလေး လှုပ်လို့။

သစ်ခွဖျော်ရည်၏ ဖြားယောင်း သွေးဆောင်မှုအောက်မှာ ကျွန်တော် အရာရာကို မေ့ပြီ။ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်တောင် မေ့သွားတယ် ထင်တာပါပဲ။ ဆွေမျိုးမေ့တယ် ဆိုတာ ဘာဟုတ်သေးလဲ။

သစ်ခွအချိုရည်လိုသာ ရေးထားတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုကျတော့ Orchid လည်း မဟုတ်ပါလား။ Vanilla ဆိုပါလား။ ကျွန်တော် အဘိဓာန်မှာ ရှာကြည့်သည်။ ကျွန်တော် အသက်ဆယ်နှစ်ဝန်းကျင်ပါ။

ဗနီလာ Vanilla ဆိုတာ မွှေးယုံ့တဲ့ ပန်းတွေပွင့်တဲ့ အပူပိုင်းသစ်ခွ တစ်မျိုး . . . တဲ့။ ဗနီလာ အနံ့၊ အရသာကိုလည်း Vanilla ခေါ်တာပါပဲ။

Cordial ဆိုတာ ဘာပါလိမ့်။ ပုလင်းမှာ ပါတဲ့ စကားလုံးပါ။ သစ်သီးမှ ပြုလုပ်ထားသော အရက်မပါသည့်အချိုရည်တဲ့။ အမယ် Cordial ဆိုတာ ရင်းနှီးခင်မင်တာလို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရတာကိုး။

ကျွန်တော် အလယ်တန်းကျောင်းသား ဘဝမရောက်မီမှာကို Vanilla နှင့် Cordial စကားလုံး နှစ်လုံးကို သိနေပါပြီ။

အခု မန္တလေးမှာ အချိုရည်ပေါင်းစုံ ရနေပါပြီ။ သံဘူး၊ စက္ကူချပ်ဘူး၊ အချိုရည်အပျစ်ပုလင်းအစုံရပြီ။ ကျွန်တော် ဝယ်ထားပါသည်။

ကျွန်တော်က အချိုရည် သိပ်မတည့်၍ မသောက်ဖြစ်ပါ။ ကလေးတွေက အချိုရည်အပျစ်ဆို လိမ္မော်ပဲ ကြိုက်သည်။ စတော်ဘယ်ရီ မကြိုက်ပါ။ လိုက်ချီး၊ ဘလူးဘယ်ရီဆို ဝယ်ကို မဝယ်ဖြစ်ပါ။

ကျွန်တော် အချိုရည်မသောက်သော်လည်း ကလေးတွေကိုတော့ ဖျော်ပေးပါ

သည်။ သကြား၊ ဆားနည်းနည်း၊ သံပရာရည် ညှစ်၍ ဖျော်သောအခါ ကလေးတွေက ကြိုက်ကြသည်။

မန္တလေးမှာ သစ်ခွဖျော်ရည် မရှိတော့ဘူး။ ရေခဲမုန့်မှာတော့ Vanilla အရသာ ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သစ်ခွအရသာဟု မသုံးပါ။ ဗနီလာ အရသာတဲ့။ မြန်မာစကားလုံး တစ်လုံး ဆုံးရှုံးရသလိုပါပဲ။

“သစ်ခွဖျော်ရည် ပုလင်းရှိလား”

ကျွန်တော်မေးတော့ အရောင်းစာရေးမလေးက ဒါတွေပဲ ရှိတယ်ဟု ထိုင်ရာမထပြောပါသည်။ သစ်ခွဖျော်ရည်ဆိုင်မှာ မရှိ။ စာရေးမလေးမှာ Cordial (အချိုရည်)၊ (ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု) နှစ်ခုစလုံး မရှိ။

ယခု နေ့နေပူပူမှာ ငယ်ငယ်က သစ်ခွအချိုရည်သောက်ရတာ သတိရလာသည်။ သတိတရ စာလေးရေးမည်ဟု အာရုံရလာတော့ သစ်ခွဖျော်ရည် သောက်ချင်လာသည်။ အိမ်မှာ အနီးစပ်ဆုံး ဘာလီတော့ရှိသည်။ ကျွန်တော် ဘာလီဖျော်ရည် (Barley) ကို သစ်ခွအမှတ်နှင့် တစ်ဖုံစီမို့ သောက်ရင်း စာရေးနေတော့ ဇနီးသည်က -

“ဆီးချိုဝင်မှာစိုးလို့ အချိုလျှော့စားပါဆို ဘာလီဖျော်သောက်နေတယ်။ နောက်မသောက်နဲ့” ဟု တားမြစ်ပါသည်။

ဘကြီးသည် သူ၏ ဗီတိုအာဏာကို သူ၏ မြေးချွေးမအား လွှဲပေးထားခဲ့လေသလား မပြောတတ်ပါ။

ကျွန်တော့် နားထဲမှာတော့ “ကရော်ကမည်ကွယ်” ဟု ကြားမိသလိုလို။

(၅) ခါချဉ်

ခါချဉ် ဟူသည် သစ်ရွက်များကို အုံ့ဖွဲ့၍ နေသော ပုရွက်နီဟု မြန်မာအဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။ အတော်ပင် ပြည့်စုံသော ဖွင့်ဆိုချက် ဖြစ်လေသည်။ ပုရွက်နီ . . . ပုရွက်ဆိတ်ထက် အရွယ်အစားပို၍ ကြီးပါသည်။ အဆိပ်လည်း ပိုပြင်းပါသည်။ ကိုက်လျှင် အလွန်နာသည်။ ပျားတုတ်သလို ခါချဉ်တုတ်သည်ဟုလည်း ပြောကြတာ မှတ်မိပါသေးသည်။

ခါချဉ်ကောင်လေးတွေ သစ်ရွက်နှင့် အုံ့ဖွဲ့၍နေသည်ဟု အဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုတော့ ကျွန်တော်သည် ရွာက ခါချဉ်အုံများကို ပြေး၍ မြင်မိပါသည်။ အလွမ်းစိတ်ကလေးတောင် စိမ့်ဝင်လာသလိုပါပဲ။

ခါချဉ်တွေက သရက်ပင်တွေမှာ အုံ့ဖွဲ့တာများပါသည်။ သရက်ရွက်က ရှည်လျားကြီးမားသည်။ သရက်သီးမှည့်က ချိုပါသည်။ ထိုအချက်နှစ်ချက်ကြောင့် သရက်ပင်မှာ ခါချဉ်အုံတွေ ဖွဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါမည်။

သရက်ပင်ပေါ်က ခါချဉ်အုံဆိုတော့ အာဇာနည်မျောက်မင်းကို ပြေး၍ သတိရမိပါသည်။

“ငါ့သား အာဇာနည်ခေါင်းဆောင် မျောက်မင်းထံက သရက်သီးက ဘာလို့ ကျွန်နေတာလဲ”

သားကြီးက ဖြေပါသည်။

“ခါချဉ်အုံထဲ ကျန်နေတာ ဖေဖေ”

(တစ်နေ့သော် ခါချဉ်တို့ ပြုလုပ်သော သစ်ရွက်အုံတစ်ခုတွင် သရက်သီးတစ်လုံး သီးနေသည်ကို မျောက်တို့ မမြင်ဘဲ ကျန်ရစ်၏။ စတုတ္ထတန်း၊ မြန်မာဖတ်စာ)

“တခြား ခါချဉ်ပြုသနာသိလား”

သားကြီးက မသိပါ။ ကိုကြီးတာက သိပါသည်။

“ဆဒ္ဒန်ဆင်မင်းဇာတ်လေ”

“ဟုတ်လှချည်းလားကွ”

“ဆရာကလည်း ကျွန်တော်တို့ ခြောက်တန်းတုန်းက သင်ခဲ့ရတယ်”

(တစ်ရံရောအခါ ဆင်မင်းသည် အင်ကြင်းပန်းကို ဆင်မိဖုရားတို့အပေါ်သို့ ကြမြန်လေရာ (စုဠ) သုဘဒ္ဒါအပေါ်သို့ကျသော အင်ကြင်းပန်းတို့၌ ခါချဉ်ပါသွားလေရာ သုဘဒ္ဒါက ဆင်မင်းသည် မိမိကို မဟာသုဘဒ္ဒါလောက် မချစ်၍သာ ဤသို့ပြုကျင့်သည်ဟု အထင်မှားပြီးလျှင် ဆင်မင်းအား အဖြိုးထားလေ၏။ ဆဋ္ဌမတန်း၊ မြန်မာဖတ်စာ)

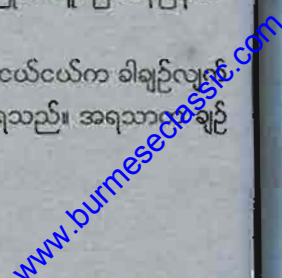
မြန်မာဖတ်စာထဲမှာတောင် ခါချဉ်ကို နှစ်ခါတွေ့ရသည်။ နှစ်ခါစလုံး ဒုက္ခပေးခဲ့တဲ့ ခါချဉ်တွေပါပဲ။

“ခါချဉ်ကောင် ဟန်ကြီးလို့ တောင်ကြီးကို ဖြိုမယ့်ဟန် ခါးက မသန်”

(မြန်မာ့ကြွေးကြော်သံ)

ဟော . . . ခါချဉ်ဟာ လေလုံးထွားတဲ့ အကောင်ဖြစ်နေပြန်ပါပကော။ အရည်အသွေးမပြည့်မီဘဲ ကြုံးဝါးသူ ဖြစ်နေပြန်ပါပကော။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က ခါချဉ်လျှော် ဆားဆိုတာ လျက်ရသည်။ အရသာအချဉ်





မြူးမြူးပါ။ တကယ့် ခါချဉ်ကောင်နဲ့လုပ်ထား  
မထားတော့ ကျွန်တော် မသိပါ။

ယနေ့ ကျွန်တော့်သားတွေ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖတ်  
နေကြသော ကာတွန်းထဲတွင် ခါချဉ်အုံပါလာ  
သည်။ သို့သော် ဆွဲထားတာက ပျားအုံပုံနှင့်  
တူနေသည်။ ကျွန်တော်သိထားတာက ခါချဉ်  
အုံဆိုတာ သစ်ရွက်အုံပါ။ ဘောလုံးလို လုံလုံ  
မြဲမြဲကြီးတော့ မဟုတ်ပါ။ အလုံးပုံတော့ ပေါ်  
ပါသည်။ လူကြီးကန် ဘောလုံးအရွယ်  
လောက် ရှိပါမည်။

ကျွန်တော် မသေချာ၍ အဘိဓာန်လှန်  
ကြည့်ပါသည်။ သေချာတော့ ကလေးတွေကို  
ရှင်းပြရပါသည်။ ဆွေးနွေးပါသည်။

ခါချဉ်ဟူသည် သစ်ရွက်များကို အုံဖွဲ့၍  
နေသော ပုရွက်နီ ဖြစ်လေသည်။

### (၆) iPad နှင့် ကက်ဆက်

iPad အကြောင်း ကျွန်တော်ကောင်း  
ကောင်း မသိ။ ယခုရေးသလောက်ကလည်း  
အင်တာနက်မှာ ဖျတ်ခနဲ ဖွင့်ကြည့်ပြီး ရေး  
နေတာပါ။ iPad ဟာ Tablet Computer  
တစ်မျိုးပါပဲ။ Apple ကုမ္ပဏီက ထုတ်သည်။  
Apple ၏ iOS စနစ်ကို သုံးသည်။ ပထမဆုံး  
iPad ကို ၂၀၁၀ ပြည့် ဧပြီလ ၃ ရက်မှာ  
ထုတ်သည်။ စတုတ္ထမျိုးဆက် iPad နှင့်  
iPad Mini ကို ၂၀၁၂ ခု နိုဝင်ဘာ ၂ ရက်က  
ထုတ်ခဲ့ပါသည်။ စုစုပေါင်း မျိုးဆက် ငါး  
ဆက်ပေါ့။

iPad မှာ ထိခလုတ်ပါသည်။ ကြိုးမဲ့အင်  
တာနက်စနစ် Wi-Fi ပါသည်။ အချို့မှာ  
Cellular Connectivity ပါသည်။

iPad ကို သုံး၍ မီဒီယံ ရိုက်နိုင်သည်။  
ဓာတ်ပုံရိုက်နိုင်သည်။ သီချင်းဖွင့်နိုင်သည်။  
Online အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်သည်။ ဂိမ်းက  
စားစရာတွေ၊ အကိုးအကားတွေ၊ မြေပုံစနစ်  
တွေ၊ လူမှုရေး ဆက်သွယ်မှုတွေ လုပ်နိုင်  
သည်။

iPad ရဲ့ ဖန်သားပြင်အရွယ်အစားက ၉  
ဒဿ ၇ လက်မ ဖြစ်သည်။ ဖန်သားပြင်အ  
ရွယ်အစားက iPad Mini မှာ ၇ ဒဿ ၉  
ရုံပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကုမ္ပဏီရဲ့ ဗျူဟာက ရိုး  
ရိုးစင်းစင်းလေးပါပဲ။ မယုံကြည်လောက်  
အောင် ကြီးမားတဲ့ ကွန်ပျူတာကြီးကို ကိုယ်  
နှံ့တစ်ပါတည်း သယ်ယူသွားနိုင်တဲ့ စာအုပ်အ

ရွယ် ပစ္စည်းလေးထဲမှာ ထည့်ထားမယ်။ ဒီ  
ပစ္စည်းကို သုံးတတ်အောင် လေ့လာဖို့ မိနစ်  
၂၀ ပဲ အချိန်ယူမယ်။ ရေဒီယိုဆက်သွယ်ရေး  
စနစ်ကို သုံးမယ်။ အခြား ကွန်ပျူတာကြီးတွေ  
နဲ့ ကြိုးမဲ့စနစ်နဲ့ ဆက်သွယ်မယ်။

စတီဗျော့ (၁၉၈၃ မိန့်ခွန်း)  
Steve Jobs

Apple ကုမ္ပဏီရဲ့ ပထမဆုံး Tablet  
Computer က Newton Message Pad  
100 ဖြစ်သည်။ ၁၉၉၃ မှာ စတုတ်သည်။

နောက်ပိုင်းမှာ iPad တွေ ပေါ်လာတော့  
မယ်လို့ ပြောလာကြပြီး i Tablet, i Slate  
စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။  
၂၀၁၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ ၂၇ လောက်မှ iPad  
ဆိုတဲ့ နာမည် တည်သွားခဲ့သည်။

ကျွန်တော့်တူမတွေ၏ iPad ကို ကိုင်  
ကြည့်ပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ ကျွန်တော့်သား  
နှစ်ယောက် iPad လိုချင်တယ် ဖြစ်ကုန်  
သည်။ iPad ရူးကြီး ရူးကြတော့သည်။

လက်ကိုင်ဖုန်း Handset တွေကတော့  
ရိုးသွားကြပြီပေါ့။ Laptop တွေကိုတော့ မင်း  
တုန်းမင်းကြီး ရတနာပုံနန်းမြို့တော်တည်စဉ်  
က ကွန်ပျူတာလောက်နီးနီး ပြောကြသည်။  
ကျွန်တော့် စားပွဲတင် ကွန်ပျူတာကြီးက  
တော့ ဘိုးတော်ဘုရားလေးဖက်တွားစဉ်က  
ပစ္စည်းကြီးပေါ့ဗျာ။ ခုနှစ်ဟောင်းရှစ်ဟောင်း၊  
ခုနှစ်အိုရှစ်အိုကြီးပေါ့ဗျာ။

“အရူး အမဲသားကျွေးတော့ နွားမြင်  
တိုင်း လက်ညှိုးထိုးလိုက်တယ်” ဟူသော စ  
ကားကြားဖူးသည်။ ရိုင်းသလို ခံစားရသည်။  
သို့သော် မလွန်ပါ။

ကျွန်တော့်သားနှစ်ယောက်ကား iPad  
မြင်တိုင်း လက်ညှိုးထိုးကြသည်။ ဂျာနယ်မှာ  
တွေ့လည်း iPad၊ TV ကြော်ငြာမှာ။ လမ်း  
ဘေးကြော်ငြာမှာလည်း iPad ။ ဆိုင်တွေမှာ  
လည်း iPad ။

iPad လက်ဆောင်ပေးမယ့် ပစ္စည်းဆို  
ဝယ်ဝယ်။ iPad ကံစမ်းမဲ ဖောက်မယ့် အစား  
အစာဆို စားစားပေါ့။

စားလည်း ဒီစိတ်။ သွားလည်း ဒီစိတ်။  
အိပ်လည်း ဒီ iPad ။ နောက်ဆုံး Toilet ထဲ  
မှာလည်း iPad ပါပဲ။

iPad မရှိဘဲ ရှင်သန်ရတဲ့ ဘဝဟာ  
အဓိပ္ပာယ်မဲ့၊ တန်ဖိုးမဲ့ဘဝလို့ သူတို့ခံယူလာ  
ကြသလိုပါပဲ။ မိဘဝတ္တရား ငါးပါးမှာတောင်  
iPad ဝယ်ပေးရမည့် ဝတ္တရားပါသလောက်

ယောင် သူတို့ပြောလာကြသည်။

“iPad တော့ မသိဘူး။ အိုင်ထဲမှာ ငါး  
ပက်တာပဲ သိတယ်” ဆိုတော့ သူတို့ မရယ်  
ကြပါ။ iPad မဲ့ဘဝမှာ အရယ်အပြုံးတွေ  
တောင် ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက်သွားသလိုပါ  
ပဲလား။

iPad တန်ဖိုးက ငါးသိန်းဝန်းကျင်ပါ။  
လင်မယား နှစ်ယောက်လခပေါင်းလည်း မ  
ဝယ်နိုင်သေးပါ။ စာမူခတွေ စုရင်ကော။  
ဘယ်နှ နှစ်စုရမှာပါလိမ့်။ အငယ်ကောင်က -

“သားတို့ မုန့်ဖိုးနဲ့ဝယ်မယ်” ဟု ပြော  
သည်။

သူတို့နှစ်ယောက်ပေါင်း စုဆောင်းငွေက  
iPad တစ်လုံးဝယ်ရလောက်အောင် နီးစပ်  
လာ ပြီဟု သူတို့သိတော့ ခပ်တင်းတင်း ပြော  
သည်။

“ဖေဖေတို့ကျောင်းမှာရော iPad တွေ  
အရစ်ကျ မရောင်းသေးဘူးလား”

သားကြီးက မေးသည်။

iPad ရရင် သူတို့ဘာလုပ်ကြမှာလဲ။

ဂိမ်းကစားကြလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ အ  
ရွယ်မရောက်တရောက်ဆို ကြည့်ချင်တာ  
ကြည့်ကြလိမ့်မည်။ စာကြည့်ချိန်ရှိမှာကို မ  
ဟုတ်တော့။ အားကစားလုပ်ချိန် ရှိမှာမဟုတ်  
တော့။ အစားအသောက်မှန်မှာ မဟုတ်  
တော့။

ကျွန်တော် သူတို့ကို iPad ဝယ်မပေး  
သေးပါ။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက အိမ်မှာ  
ကက်ဆက် ဝယ်မပေးတာ သတိရမိသည်။  
ကျွန်တော်တို့ ကက်ဆက် သိပ်လိုချင်သည်။  
အမေကလည်း ကြိုက်သည်။ ကက်ဆက်  
ဇာတ်လမ်းတွေ နားထောင်ချင်သည်။ ထွန်း  
ဝေ၊ ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်း၊ သုမောင်၊ မောင်  
ကြေးမုံ၊ ဘီအီးဒီအောင်သိုက်၊ တို့တင်ဌေး၊  
သီချင်းတွေ နားထောင်ချင်သည်။ လွမ်းမိုး၊  
ကိုင်းဇာ၊ မေဆွိ၊ မေခလာ၊ ကော်နီ။

အဖေက ကက်ဆက်ဝယ်မပေးပါ။

(၁) စာကျက်ပျက်မည်။

(၂) စိတ်လေမည်။

(၃) ပိုက်ဆံ မရှိ။

နံပါတ်သုံးသည် ကျွန်တော်တို့ အတွက်  
တက် အသနားခံ တောင်းပန်၍ မရသော အ  
ကြောင်းပြချက်လည်း ဖြစ်လေသည်။

ကက်ဆက်မရှိတော့ စာပိုဖတ်ဖြစ်တာ  
အမှန်ပါပဲ။ မောင်နှမတစ်တွေ စုစည်းစည်း





ပြောဖြစ်တာ အမှန်ပါပဲ။ စိတ်သိပ်မလေတာလည်း အမှန်ပါပဲ။

ပိုက်ဆံလည်း တတ်နိုင်လျက်နှင့် iPad ဝယ်မပေးတော့ ကလေးတွေက နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်ကြသည်။

ကျွန်တော်တို့ တက္ကသိုလ်မှာတော့ ဆရာတိုင်းလိုလို iPad ကိုယ်စီနဲ့ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် စာမေးပွဲ အခန်းစောင့်လျှင် iPad လေးတွေ ကိုယ်စီပါလာကြတာပါပဲ။ သူတို့ iPad သုံးနေတာက လူတစ်ကိုယ်လုံး iPad ထဲ ဝင်သွားသလိုကို သုံးနေကြတာပါ။

သူတို့ ဖန်သားပြင်ကို လက်ငါးချောင်းနဲ့ တို့ထိ သုံးစွဲနေပုံကို ကြည့်၍ ကောင်းလှပါသည်။ ဂီတသမားတွေ ကီးဘုတ်၊ စန္ဒရားခလုတ်ကိုတို့ထိ တီးခတ်နေပုံနှင့် တူသလိုပါပဲ။

သူတို့ (ဆရာဝန်၊ ကျောင်းဆရာဝယ်တွေ) လည်း စာဖတ်တဲ့အပြင် ဂိမ်းကို ပိုကစားကြတာပါပဲ။

“ငါ့သားတွေကတော့ နေ့စဉ် iPad ဝယ်ခိုင်းနေတော့တာပဲကွာ”

“ဝယ်မပေးနဲ့ဆရာ၊ ငယ်သေးတယ်”  
သူတို့က iPad ကို သုံးရင်း ကျွန်တော်ကို ပြောပါသည်။

သူတို့လေသံက အရက်သမားကြီးက ကလေးတွေ အရက်မသောက်ဖို့ ပြောနေသလိုပါပဲ။ ကျွန်တော် အခုထိတော့ iPad မဝယ်ပေးသေးပါ။

### (၇) စာတော်သူ

ကျွန်တော် သင်္ချာညီပါသည်။ အကွရာ သင်္ချာလည်း မတော်ပါ။ ကားကုလ (Calculus) သင်္ချာကျတော့ မတတ်ဟုတောင် မှတ်ချက်ချရပါမည်။ လော့ဂရက်သမ်လည်း ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် မသုံးဖူးခဲ့ပါ။ ဂျီဩမေတြီလေးတော့ သိပ်မဆိုးဖူးပျ။

အလီလည်း မရပါ။ ၁၂ အလီအထိပဲ ရပါသည်။ သုံးလေးတန်းဆို ၁၆ အလီအထိ ရသင့်သည်ဟု အချို့က ပြောပါသည်။ ၁၆ အလီရမှ လေးတန်းတက်ရမည်ဆို မောင်နိုင်လင်းထွန်းလေး ယခုအချိန်အထိ ပညာအရည်အချင်း တတိယတန်းပဲ ရှိပါသေးသည်။

သင်္ချာချိန်ဆို သိပ်ကြောက်ပါသည်။ သုံးတန်းနှစ်မှာ သင်္ချာဆရာကြီးကို အလွန်

ကြောက်ရပါသည်။ ဆရာကြီးက အလီအလွန်မေးသည်။ ဆရာကြီးက အလီကို Surprise Check မေးပါသည်။ ဖြတ်မေးပါသည်။ အစက ပြန်ဆိုလျှင် မမိပါ။

“ခွန်ရှစ်လီ”

“ခွန်တစ်လီခွန်၊ ခွန်နှစ်လီ ဆယ့်လေး၊ ခွန်သုံးလီ နှစ်ဆယ့်တစ် . . . ”ဒါနဲ့ အချိန်စေ့ပြီး အရိုက်ခံရတာပါပဲ။

တစ်တန်းလုံးမှာ ကြိုက်တဲ့အချိန်မေး၊ ကြိုက်သလိုမေး ရသူတစ်ယောက်တော့ ရှိသည်။ ကျွန်ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေ တစ်ယောက်မှ မရပါ။ မရတာကလည်း တစ်နှစ်လုံးပါ။ အံ့ဩစရာကောင်းတာက တစ်ယောက်မှလွဲ၍ တစ်တန်းလုံး စာသင်နှစ်တစ်နှစ်လုံး မရတာကိုဘဲ ဆရာကြီးက နေ့စဉ် မှန်မှန် မေးသွားတာပဲ ဖြစ်သည်။ နှစ်တိုင်းလည်း မေးနေတတ်ပါသည်။

“နော ဧက နော”

ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာတော့ ပါဠိလို ကျက်ကြသည်။ အင်္ဂလိပ်ကျောင်းတွေမှာတော့ Multiple တွေ Is equal to တွေနဲ့ ကျက်ကြတယ်ဆိုပဲ။

အလီကို စမ်းချင်တဲ့ဘက်က စမ်း၊ ကြိုက်သလို ဖြတ်မေး၊ အလွတ်ရအောင် ကျက်ခိုင်းကြတာ ကျွန်တော်ယခုထိ တွေ့နေရဆဲပါ။ ထိုသို့ အလွတ်ရသူကို ကျွန်တော် ချီးကျူးပါသည်။ သို့သော် အလွတ်မရသူကိုလည်း သင်္ချာ ညီသူလို သတ်မှတ်၍ ဓရပါ။

သင်္ချာမှာ အလီဆိုတာ ဟိုးအခြေခံလောက်ပဲ ရှိတာပါ။ အလီနဲ့မပတ်သက်တဲ့ သင်္ချာတွေ အများကြီးပဲ။ လေ့လာစရာတွေ အများကြီးပဲ။ သိပ်ပြီး ခက်ခဲနက်နဲတာတွေ အများကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော် သင်္ချာညီကြောင်း ပြောပြီးပါပြီ။

သင်္ချာဘာသာရပ်ရဲ့ အလီ ဆိုတာ မြန်မာဘာသာရပ်ရဲ့ လက်ရေး လိုပဲလို့ စဉ်းစားကြည့်မိပါသည်။ လက်ရေးလှတာကောင်းပါသည်။ သို့သော် လက်ရေးလှတာနဲ့ မြန်မာစာပေပညာရှင် မဖြစ်တာတော့ လူတိုင်းလက်ခံပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။

မူလတန်းအရွယ်ဆို ၁၂ အလီလောက်တော့ ရသင့်သည်ထင်ပါသည်။ ၁၂ တစ်လီက စဆိုနေလည်း သည်းခံစေချင်ပါသည်။ မှန်ရင် ပြီးတာပါပဲ။ သိပ်မကြာရင် ပြီးတာပါပဲ။ အလီမရတာနှင့် သင်္ချာကို ရှုံ့မှန်းကြောက်

လန့်သွားမှာ စိုးရိမ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သားကြီး တစ်တန်းနှစ်တုန်းက ကျူရှင်မှာ စိတ်ညစ်ရသည်။ ၁၆ အလီအထိ အလွတ်ပြန်ရသတဲ့။ ထစ်အ၊ ထစ်အနှင့် ကျက်ရှာသည်။ မရတစ်ဝက်၊ ရတစ်ဝက်ပါပဲ။

ဟော . . . သားငယ် တစ်တန်းကျတော့ သိပ်ဒုက္ခပေးဘူးဗျာ။ ၁၂ အလီအထိ ကျက်မှာတဲ့။ ဒီနေ့ ၅ အလီ ရနေပြီ။

“၅ x ၁၂ လီ = ၆၀

သူက အလီကို နှစ်အလီကစ၍ ပြန်ပြန် ကျက်သည်။

“၅ x ၁၂ လီ = ၆၀ ဆို ၁၂ x ၅ လီကော”

သားကြီးက ဉာဏ်စမ်းသည်။ သားငယ်ကား ငြိမ်ပြီး စဉ်းစားနေရှာသည်။ အားလုံးက ဝိုင်းထောက်ပေးကြသည်။ ကလေးမှ ၁၂ အလီမရသေးတာကိုး။

“၅ x ၁၂ လီနဲ့ ၁၂ x ၅ လီက ပြောင်းပြန်ပဲလေ”

သားငယ်က စိတ်သက်သာဟန်ဖြင့် ပြုံးသည်။ ပြီးမှ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဖြေပါသည်။

“၅ x ၁၂ လီ = ၆၀

၁၂ x ၅ လီ = ၆၀ တဲ့”

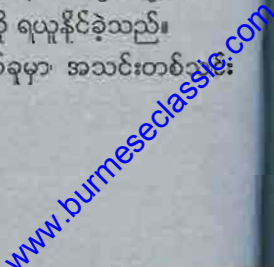
ပြောင်းပြန်လို့ ပြောတာကိုး။

### (၈) တည်ငြိမ်ခြင်း

မနေ့ညက ပရီးမီးယားလိဂ် ပွဲစဉ် ၃၄ အဖြစ် မန်ချက်စတာ ယူနိုက်တက် ဘောလုံးအသင်းနှင့် အက်စတွန်ဗီလာ ဘောလုံးအသင်းတို့ မန်ချက်စတာ ယူနိုက်တက်အသင်း၏ အိမ်ကွင်း အိုးထရက်ဖွဲ့ တွင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရာ တိုက်စစ်မှူး ဇန်နီစ် ၏ ဟက်ထရစ်ဂိုးနှင့်အတူ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးဖို့ လေးပွဲအလိုမှာ ချန်ပီယံအဖြစ် မန်ယူ အသင်း အောင်ပွဲခွင့် ရရှိခဲ့ပါသည်။

ပရီသတ် ၇၅၀၀၀ ၏ ရွှေ့ဖောက်မှာ မန်ချက်စတာ ယူနိုက်တက်အသင်း ၂၀ ဂဏန်း ဖြင့် အောင်ပွဲခံသောသူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အကြိမ် ၂၀ မြောက် အမှတ်ပေးချိန်ပီယံအဖြစ် အောင်ပွဲခံခဲ့သည်။ ကျောနံပါတ် ၂၀ ဝတ် ဇန်နီစ်၏ မိနှစ် ၃၀ အတွင်းသွင်းသော သုံးဂိုးဖြင့် ဖလားကို ရယူနိုင်ခဲ့သည်။

လိဂ်ပွဲစဉ်တစ်ခုမှာ အသင်းတစ်သင်း





ဖလားရတာ ဆန်းသလားဟု မေးလျှင် မဆန်းပါဟု ဖြေရပါမည်။ မန်ယူ အလံထူသွားလို့ ရေးနေတာ မဟုတ်လားဆိုရင်တော့ ဟုတ်ပါသည်ဟု ဝန်ခံရပါမည်။ ကျွန်တော်က အခြား အသင်းများထက် မန်ယူကို ပိုသိပါသည်။ ပြီးတော့ လူအတော်များများ မန်ယူ ကြိုက်ကြတာလည်း သိပါသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာကို မန်ယူ ပရိသတ်တွေ အများကြီးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း အများကြီးပါ။ မန္တလေးမှာလည်း အများကြီးပါ။ မန္တလေးမှာတော့ မန်ချက် ဟု ခေါ်ကြသည်။

မန်ချက်စတာယူနိုက်တက် ဝိုလ်စွဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို စဉ်းစားကြည့်သောအခါ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းပါသည်။ အားကျဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ အတုယူဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

မန်ချက်စတာယူနိုက်တက်သည် အကောင်းဆုံး ကစားသမားများ စုဝေးဆုံစည်းရာ နေရာ မဟုတ်ပါ။ စပိန်၊ အီတလီ၊ ဂျာမနီ ကလပ်များနှင့် ယှဉ်ဖို့ဝေးလို့ အင်္ဂလန်မှာတောင် အကောင်းဆုံး ကစားသမားတွေ သိပ်မရှိပါ။ ဒီရာသီဆို ဝန်ပီစီ၊ ရွန်နီ နှင့် ရာဇေးတို့လောက် ကောင်းတာပါ။ ဖာဂူဆန်ကြီးကတော့ ကာရစ် ကောင်းသတဲ့။ ကျန်ကစားသမားတွေက သာမန်ခြေစွမ်းပါ။ သို့သော် ယခုတော့ ချန်ပီယံ ဖြစ်သွားပါပြီ။

မန်ချက်စတာ ယူနိုက်တက်တွင် ချယ်ဆီး၊ မန်ချက်စတာ စီးတီးတို့မှာလို ကစားသမားကောင်းတွေမရှိပါ။ အာဆင်နယ်လို သွက်လက်ဖျိုမျှတဲ့ ကစားသမားလေးတွေ မရှိပါ။ ဝမ်း၊ လီဗာပူးတို့လို အံ့ဖွယ်ခြေရှိတဲ့ ကစားသမားတွေ မရှိပါ။

မန်ချက်စတာယူနိုက်တက်မှာ အားသာတာက စည်းလုံးတာပဲ ဖြစ်သည်။ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ငယ်သူကို လေးစားတာပဲ ဖြစ်သည်။ ပွဲချိန်တစ်လျှောက်လုံး ဝိုးသွင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတာပဲ ဖြစ်သည်။ ရှန်နီမူကို ရင်ထဲမှာ ကြာကြာမထားဘဲ အိပ်မက်ဆိုးမှ နိုးထလွယ်တာပဲ ဖြစ်သည်။ ဖာဂူဆန်လို ခေါင်းဆောင်ကောင်း၏ ဦးဆောင်မှုအောက်မှာ ရိုးရိုးသားသား ကြိုးစားနေကြတာပဲ ဖြစ်ပါသည်။

အလှည့်ကျ ကစားသမားစနစ်ကို ကျိုးကျိုးနွံနွံ နားလည်လက်ခံတာလည်း အောင်မြင်ခြင်း၏ သော့ချက်ဟု မီဒီယာများက သုံးသပ်ကြပါသည်။

အန်ရောင် ဂျာစီ အင်္ကျီဝတ်လိုက်တာနဲ့

အားလုံးတစ်ပြေးညီ သရဲနီအဖြစ် ညီညီညွတ်ညွတ် ကြိုးစားကြတာပဲ ဖြစ်သည်။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် AON ဆိုတဲ့ စပွန်ဆာ ကုမ္ပဏီရဲ့ စကားလုံးအဓိပ္ပာယ်ကလည်း ‘‘တစ်သားတည်း’’ ပါပဲ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်နှင့် မနာလိုစိတ်ကတော့ မမြင်ရသလောက်ပါပဲ။

မနှစ်တုန်းကတော့ နည်းနည်းလေးပေါ့ဆမိတာနဲ့ ဖလားကို လက်လွှတ်ခဲ့ရသည်။ သည်နှစ်တော့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ရပါသည်။

‘‘စိတ်ပျက်ခဲ့ရမှုတွေကလည်း တစ်နည်းတစ်ဖုံ အထောက်အကူ ပြုခဲ့ပါတယ်’’ ဟု ဝါရင့်ကစားသမား ရိုင်ယန်ဂစ် က ဆိုပါသည်။

သေချာပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ သည်ရာသီကို အရှုံးနဲ့စခဲ့ရတာပါ။ ပထမပွဲမှာ အဲဗာတန်ကို ရှုံးခဲ့ရတာပါ။ နိမိတ်မကောင်းဘူး၊ လာဘ်မကောင်းဘူးဟု အယူသီးဖို့ မလိုကြောင်း ယခု မန်ယူက သက်သေထူလိုက်ပါသည်။

ကလေးတွေက စာမေးပွဲတစ်ခုမှာ အမှတ်နည်းလျှင် စိတ်ညစ်လွယ်ကြသည်။ စာမေးပွဲကျလျှင် အားလျော့လွယ်ကြသည်။ အရှုံးပေးလိုစိတ်၊ လက်လျှော့လိုစိတ်ဝင်လွယ်ကြသည်။ တကယ်တော့ မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိအမြဲသတိကပ်ပြီး အမြဲလိုလို တိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားနေရမှာပါ။ ပုံမှန်ခရီးသွားနေမှ လိုရင်းရောက်မှာပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ ရှုံးနိမ့်မှုကို အားမပျက်ဘဲ၊ ပန်းတိုင်ဆီသို့ ဆက်လက်ချီတက်ရန် အားထုတ်ဖို့လိုကြောင်း၊ ကလေးတွေကို သတိပေးလိုသဖြင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေးပါသည်။ ပုံမှန်ခရီးနှင့်ချီတက်ခဲ့သော မန်ချက်စတာယူနိုက်တက်ကတော့ ပရီးမီးယားလိဂ်ဖလားကို အကြိမ် ၂၀ မြောက် စံချိန်တင် ဆွတ်ခူးသွားပါပြီ။

‘‘တည်ငြိမ်မှုကြောင့် ဖလားရတာပါ’’ ဟု ဆာအဲလက်စ် ဖာဂူဆန်က ဆိုပါသည်။ (Consistency has won us the league. Ferguson)

(၉) ခေါင်းဆောင်

‘‘မီးမီး၊ အိမ်သာထဲ ရေထည့်’’  
‘‘ကိုကြီး ထည့်ပါလား။ ကိုကြီးလည်း လက်ပါသားနဲ့’’

‘‘အောင်မာ။ နင့်ကို ငါခိုင်းနေတာ’’  
‘‘ခုနက ကိုလေး တက်သွားတာ’’  
‘‘အေးနော်၊ နင့်ကို ငါ ရေထည့်ခိုင်းနေတယ်နော်’’

အသံက နောက်ဖေးအိမ်မှ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။

နေ့နေပူပူမှာ နားကို ဆူနေတော့တာပါပဲ။ သူတို့ အိမ်သာက ကျွန်တော့်အိမ်ခန်းနဲ့ မလှမ်းမကမ်းပါ။ နံရံရယ်၊ ဝင်းထရံရယ်ပဲ ခြားပါသည်။ ကျွန်တော့်အခန်းက အုတ်ခုံမြင့်ခံထားသောကြောင့် သူတို့အိမ်သာနှင့်ဆို အပေါ်ထပ် အောက်ထပ်လို ဖြစ်နေပါသည်။ ဝင်းထရံက အမြင့်ကာထားတာမို့ သူတို့အိမ်သာကို မမြင်ရပါ။

နေ့နေပူပူမှာ မောင်နှမတစ်တွေ ရေထည့်ဖို့ တွက်ကပ်နေကြတာပါ။ မောင်နှမတစ်တွေကလည်း အသက်မတိမ်းမယိမ်းမို့ ဘယ်သူ့စကားမှ မတည်ပါ။ ဆရာမရှိ၊ တပည့်မရှိတွေပါ။

သူတို့အိမ်သာက မိသားစု လေးစုရဲ့ စုပေါင်းအိမ်သာပါ။ ဘုံအိမ်သာပါ။ မိသားစုဝင် အယောက် နှစ်ဆယ်လောက်ရဲ့ အိမ်သာပါ။ သို့သော် တန်းစီစောင့်ဆိုင်းရတာ၊ လူတက်နေကြတာတော့ မကြားရ၊ မတွေ့ရပါ။

နေပူပူမှာ နားအေးစရာ အသံကလေးတစ်ခုကို ကြားရပါသည်။ နှစ်လိုဖွယ် အသံလေးပါ။ ဖိုးခွားအသံဖြစ်သည်။ ဖိုးခွားလည်း အိမ်သာအသံပြုသူ ဂျယ်ယာဝင်တစ်ဦးပါပဲ။ ဖိုးခွားအသက် စုနှစ်နှစ်လောက်ရှိပါပြီ။ နှစ်တန်းတက်ရပါမည်။

‘‘ကျွန်တော် ရေဖြည့်မယ်’’  
ပြောပြောဆိုဆို ရေဖြည့်သံ တဝေါဝေါကြားရပါသည်။ တကယ်တော့ ရေစဉ့်အိုးက မဝေးပါ။ အိမ်သာနဲ့ ခြေလှမ်းလေးငါးဆယ်လှမ်းပဲ ဝေးတာပါ။

‘‘ကျွန်တော် အိမ်သာပါ ဆေးလိုက်မယ်’’  
ဖိုးခွားအသံကြားရပါသည်။ ရေဆေးသံ၊ ဘရပ်ရှ်ဖြင့် ပွတ်တိုက်သံကြားရပါသည်။

‘‘နေဦး ဖိုးခွား။ ငါကူဆေးမယ်။ ဆပ်ပြာခရင်မ်နည်းနည်းသွားယူမယ်။ ဆပ်ပြာနဲ့ဆို ပိုပြောင်တယ်ဟ’’

မီးမီးအသံကြားရသည်။ ဝမ်းကွဲမောင်နှမနှစ်ယောက် ဆေးကြဟန်တူပါသည်။ တစ်ချက်တစ်ချက် ဆပ်ပြာနဲ့တောင် ကျွန်တော်ဆီ ရောက်လာပါသည်။





“သန့်ရှင်းတောက်ပြောင်သွားတာပဲ”  
ဖိုးခွားနှင့် မီးမီးတို့၏ ရယ်သံကို ကြားရ  
သည်။

“ဘာတွေလဲ ကိုလတ်”  
ဖိုးခွားက မေးသည်။  
“ဂျာနယ်အဟောင်းတွေကွ။ အားကစား  
စား ဂျာနယ်တွေ။ အမေကြီးတို့က ရေ  
ကောင်းကောင်း မသုံးတတ်ဘူး။ အမေကြီး  
တို့ သုံးရအောင် ငါ ဂျာနယ်တွေ ယူလာတာ။  
ကတ်ကြေးနဲ့ အနေတော်ဖြတ်ပြီး မုန့်ပုံးချုပ်  
ဘူးခွဲထဲ ထည့်ထားမှာ”

“ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်”  
အိမ်သာကို သန့်ရှင်းရကောင်းမုန်းသိ  
နေကြတာကို ကျွန်တော် ဝမ်းသာသည်။ လူ  
ဆိုတာ ရွံတော့ရွံတတ်တာပဲပေါ့။ သို့သော်  
သန့်ရှင်းခဲဖို့ကလည်း လိုပါသေးသည်။ သူ  
များ အိမ်သာတွေ လိုက်ဆေးပေးနေရမယ်  
မပြောပါ။ ကိုယ့်အိမ်သာကိုယ် ကိုယ်အသုံးပြု  
ပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းပေးရင်ကို ရပါပြီ။

အချို့ကလေးတွေကျတော့ လူကြည့်  
တော့ မင်းသမီး မော်ဒယ်ဂဲလ်စတိုက်ပါ။ အိမ်  
သာကျတော့ ကိုယ့်သုံးပြီးတာနဲ့ တံခါးကို ဒိုင်း  
ခနဲ ဆွဲဖွင့်ပြီး အိမ်သာထဲက တစ္ဆေခြောက်  
လိုက်သလို ပြေးထွက်သွားတာပါ။ အိမ်သာ  
က ညစ်ပေ၊ နံနော်လို့ အမြင်မတော်သူ ရှင်း  
မယ်ပေါ့လေ။ အိမ်သာ သန့်ရှင်းတာ ရှက်စ  
ရာလို့ ထင်မြင်ထားပုံ ပေါ်ပါသည်။ အောက်  
ထန်းစားအလုပ်လို့ လက်ခံထားပုံ ပေါ်ပါ  
သည်။

ကိုရီးယားမှာတော့ အိမ်သာ သန့်ရှင်း  
ရေးကို အလေးထားကြပုံပေါ်ပါသည်။ အန်  
ချင်ရင်တောင် အိမ်သာအဖုံး ဆွဲလှန်ပြီး  
ခေါင်းငုံ့ အန်လိုက်ကြတာ တွေ့ရပါသည်။ ရွံ  
နေပုံမပေါ်ပါ။

မန္တလေးမှာတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းက  
အိမ်သာ (ကုဋီ) တွေကို သန့်ရှင်းပေးပြီး  
ကုသိုလ်ယူကြသော အသင်းအဖွဲ့တွေ ရှိပါ  
သည်။

လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း  
နေ့စဉ် ကုဋီတွေ ဆေးကြောပြီး ကုသိုလ်ယူ  
လေ့ရှိသည်ဟု ဖတ်ဖူးပါသည်။

ဂျပန်မှာလည်း အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးကို  
ဂရုစိုက်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အိမ်သာ  
ဆေးသူ ကံကောင်းသည်ဟု အယူရှိကြပါသ

တဲ့။ (Lady Luck is in the tub.)  
စောစောက အော်ဟစ်ငြင်းခုံ တွက်ကပ်  
နေသော ကလေးတွေသည် ယခု ပျော်ပျော်  
ရွှင်ရွှင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသူတွေ ဖြစ်  
နေကြပါပြီ။ အလုပ်လုပ်သော ဖိုးခွားက အလို  
လိုနေရင်း ခေါင်းဆောင်သဖွယ်ဖြစ်လာပါ  
သည်။

“ဖယ်ကြနော်၊ ဖယ်ကြနော်”  
စောစောက ဆရာကြီးလုပ်နေသော ကို  
ကြီးက ဆယ်ဝင်သံပုံး နှစ်ပုံးနှင့် အပြည့်ရေ  
ကို ထမ်းကာ အိမ်သာရှေ့က စဉ့်အိုးကို တ  
ဝေါဝေါဖြည့်၍ နေလေတော့သည်။  
နွေလယ်ကြီးဆိုပေမယ့် နေပူရှိန်တောင်  
လျော့ကျသွားသလိုပါပဲ။

(၁၀) သပွတ်အူ

“ငါ့မြေးကွာ ဘယ်လို ခြောက်ခြောက်  
မကြောက်ဘူး။ နောက်ဆုံး ဂျာနယ်ကို မျက်  
လုံးနေရာမှာ အပေါက်နှစ်ပေါက်ဖောက်ပြီး  
မျက်နှာဖုံးလို ရှေ့က ကာပြီးခြောက်မှ ကြောက်  
ပြီး အိမ်သွားတယ်”

ကျွန်တော့် ဦးလေးက ပြောဖူးသည်။ ဦး  
လေးမရှိတာကို ဆယ်နှစ်ကျော်ပါပြီ။ သူ့မြေး  
မလေးဆို ခုနစ်တန်းရောက်နေပါပြီ။

မြေးအဘိုး ပုံပြင်တွေကို အများကြီးပါ။  
ကလေးတွေကို နေ့လယ်နေ့ခင်း အိပ်စေချင်  
သည်။ ကလေးက မအိပ်ချင်။ လူကြီးက ပန်း  
လှပြီ။ လူကြီး ပင်ပန်းတာက အရေးမကြီးပါ။  
ကလေးအိပ်ချိန်ရောက်နေတာက အဓိကပါ။

ဒါကြောင့် ကလေးအိပ်ချိန်ရောက်ပြီဆို  
လူကြီးတွေက မလွဲသာ မရောင်သာရင်  
ခြောက်ကြရတော့တာပါပဲ။ The Last  
Resort ဟု ဆို ကြပါစို့။ အကြံ ကုန်  
ဂဠုန်ခြောက် လှန့်တော့တာပါပဲ။

“ဒေဝေါကြီး လာနေပြီ” ဆိုတာမျိုး  
ခြောက်ကြသည်။ ဘယ်သူက ကိုယ့်ကလေး  
ကို ကြောက်တတ်စေချင်မှာတု။ သတ္တိသွေး  
တွေ ပြည့်ဝစေချင်တာပါပဲ။

ချောသိပ်တော့လည်း အတော်မောပါ  
သည်။ ကျွန်တော့်သားကြီးဆို သားချောတေး  
အပုဒ် နှစ်ဆယ်လောက် အထပ်ထပ်ချော  
သိပ်မှ အိပ်ပါသည်။ ပင်ပန်းလှသည်။ အခြား  
အလုပ်လုပ်ချိန် မရှိပါ။

“ခံဂူးကြီး လာတော့မှာ” ဆို ကျွန်

တော့်တူမကြီး အိပ်တော့သည်။ ခံဂူးက သူ  
တို့ဆေးရုံက အလုပ်သမားပါ။ အခုတော့  
ကျွန်တော့်တူမက ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီ။ ဘကြီးခံ  
ဂူးကတော့ ဆေးရုံမှာ အလုပ်သမားကြီးအ  
ဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ဆဲပါပဲ။

“ဆရာဝန်ကြီး ခေါ်လိုက်မှာနော်။ ဆေး  
ထိုးခိုင်းလိုက်မှာနော်” ဆိုသော ခြောက်လုံး။  
လှန့်လုံးက သိပ်မကောင်းပါ။ ဆရာဝန်၊ ဆေး  
ခန်းကြောက်တာ မကောင်းပါ။ တကယ်နေ  
မကောင်းတော့ ဘယ်ဆေးကုလို့ရတော့မှာ  
တုံး။

“ဓာတ်ဆားမသောက်ရင် ကျွန်တော့်  
ခေါ်လိုက်။ ဆေးလာသွင်းမယ်။ ဗီမှာ ဆေး  
အပ်နဲ့ ဆေးပုလင်း”

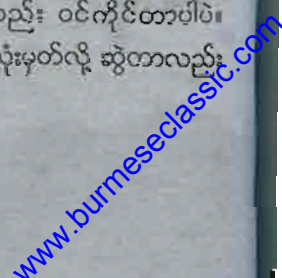
ကျွန်တော်က ကလေးတွေကို တစ်ခါ  
တစ်ခါ ခြောက်သည်။ အလုပ်ဖြစ်သရာ၊  
ချောတာထက် ထိရောက်သလိုပါပဲ။ အမှန်  
တကယ်လည်း ဓာတ်ဆားမဝင်ရင် ဆေး  
သွင်းရတာကိုး။

အကြောက်တရားကလည်း အတော်အ  
ရေးပါသည်။ အပယ်လေးပါးကြောက်တာ မ  
ကောင်းဘူးလား။ ဝရဲကြောက်တာ မကောင်း  
ဘူးလား။ ဟီရီ သြတ္တပူ တရားရှိတာ မ  
ကောင်းဘူးလား။ စာမေးပွဲကျမှာ ကြောက်  
တာ မကောင်းဘူးလား။ ပြည်သူလူထု ဗြဲဖြင်  
မှာ ကြောက်တာ မကောင်းဘူးလား။

မှန်တာဆို ခြောက်သင့်သည်။ မမှန်  
သော်လည်း ကလေးအကျိုးစီးပွားအရ ခြောက်  
တာဆို ခွင့်လွှတ်ဖို့ ကျွန်တော် တောင်းပန်  
ချင်ပါသည်။ ကျွန်တော့် ဦးကြီး၏ ဂျာနယ်၊  
ရှေးလူကြီးသူမတို့၏ ဒေဝေါ၊ ဆေးရုံကြီးက  
ခံဂူးတို့ကို “အဖြူရောင် ခြောက်လှန့်မှု”  
ဟု ဆိုကြပါစို့။

ကျွန်တော် အာကာကို ချစ်သည်။ သူ့အ  
သက် နှစ်နှစ်။ ကျွန်တော် အာကာကို အိမ်  
ခေါ်လာတတ်သည်။ ပြီးတော့ မထိန်းအားပါ။  
လူနာကြည့်၊ စာရေး၊ ဂျာနယ်ဖတ်။ ကျွန်တို့  
မိသားစုက တာဝန်ယူထိန်းကြရပါသည်။

အရပ်မှန်သမျှ အာကာအရပ်တို့။ တီပီ  
လေးကလည်း အာကာ တီပီတို့။ မုန့်လည်း  
အာကာမုန့်တို့။ ကွန်ပျူတာ ခလုတ်လည်း အ  
ငြိမ်မနေရ။ ဖုန်းလည်း ဝင်ကိုင်တာပါပဲ။  
ကမ္ဘာလုံးကို ဘောလုံးမှတ်လို့ ဆွဲတာလည်း  
ခဏခဏ။





“ဒီကောင်က သပွတ်အူကြောက်တယ်။ မနိင်ရင် သပွတ်အူနဲ့ ခြောက်လိုက်”

သူတို့အဘိုး ပြောတာ ကြားဖူးပါသည်။ ကျွန်တော် ခြောက်ကြည့်သည်။ ကြောက် သဗျာ။ မျက်လုံးကို ဝိုင်းလို့။ ချက်ချင်းကို အာကာပြန်မယ် ဖြစ်ရော။

“အိမ်မှာ ပန်းကန်ဆေးတဲ့ သပွတ်အူကို သူကြောက်တယ်။ စတီးဖတ်လည်း ကြောက် တာပဲ”

သပွတ်မပင် သည် အသီးရင့်လျှင် အ တွင်းအူတွင် အမျှင်များဖြင့် ရှုပ်ထွေးသော နွယ်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သပွတ်သီးအရင့် ၏ အတွင်းသား အမျှင်ထွေးဟာ သပွတ်အူ ပါပဲ။

“ဟေ့ကောင် အာကာ။ သပွတ်အူ နော်”

ကျွန်တော့်သားနှစ်ယောက်က ခြောက် သည်။ အာကာက ကျွန်တော့်သား၏ ဆိုင် ကယ်ကို တက်ခွရာမှ -

“ကိုကို ဂျီဂျီနဲ့ ဂျေဂျေလာဦး။ သပွတ် အူမှာ ခြေထောက်သုံးချောင်းပါတယ်။ တက် နင်းလို့ လူဆယ်ယောက်သေသွားတယ်။ ထော်လာဂျီလည်း ပြားသွားတယ်”

ကျွန်တော့်သားတို့၏ လှန့်လှဲ မအောင် မြင်ပါ။ ကလေး ကလေးချင်းကျ မကြောက် တူးထင်ပါရဲ့ ခက်တာက သူတို့က ကျွန်တော့် ကို သပွတ်အူလို့ ခေါ်နေကြတာပဲ ဖြစ်သည်။

အာကာကလည်း “ဆရာ သပွတ်အူ” တဲ့။ ကျွန်တော့်သားတွေကလည်း -

“ဂန္ထဝင် ဖေဖေ၊ ကောင်းကင်ဖေဖေ၊ ကရုဏာဖေဖေ၊ သပွတ်အူ ဖေဖေ” ဟု ခေါ် ကြပါသည်။

နာမည်နဲ့လူနဲ့ လိုက်သားပဲဟု ဇနီးသည် က မှတ်ချက်ပြုပါသည်။

ဥပစာ (ဥပမာ မဟုတ်) အားဖြင့် သ ပွတ်အူဟူသည် အရှစ်အထွေး ဖြစ်လေ သည်။

### (၁၁)ဘုတ်ငှက်

ဘုတ်ငှက် သည် ကိုယ်ထည်မည်း၍ အ တောင် နီညိုသော ငှက်တစ်မျိုးဟု မြန်မာ အဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ပဥမတန်း မြန်မာဖတ်စာမှာတော့ ဘုတ် ကို ကိုယ်ထည်မည်းနက်၍ အတောင်အုန်းခွံ ရောင်ရှိသော ငှက်တစ်မျိုးဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ဦးကြီး ရေးတဲ့ ဘယ်မြို့ပုံထားပါလိမ့် ကဗျာမှာ ဖွင့်ဆိုတာပါ။ အတောင်၏ အရောင်ပဲ အ နည်းငယ် ကွာပါသည်။ နီညိုရောင်နှင့် အုန်း ခွံရောင်။

“လေပြည်ငယ်သုတ်ပါလို့ ရွှေဘုတ်ကယ် အိုးအိ”

အိုးအိ သည် ဘုတ်မြည်သံ ဖြစ်သည်။

ဘုတ်ငှက်သည် ဥသြမျိုးနှင့်အတူ ကျူ ကျူလီဒီး မျိုးရင်းတွင် ပါဝင်၍ ပါဏဗေဒ အ လိုအားဖြင့် စင်ထရိုပတ် ဆိုင်နင်ဆစ် ဟု ခေါ်ပါသည်။ Centropus Sinensis ။ အင်္ဂလိပ်လို Crow Pheasant သို့မဟုတ် Greater Coucal ဖြစ်သည်။

ဥသြနှင့် မျိုးတူသော်လည်း မိမိအသိုက် နှင့် မိမိ ဥသည်။ အလျားတစ်ပေခွဲခန့် ရှည် သည်။ ကိုယ်ထည်မှာ မည်းနက်တောက် ပြောင်၍ အတောင်မှာ အုန်းခွံရောင် နီကြင့် ကြိုင်ဖြစ်သည်။ အတောင်နှင့် အပြီးသည် ကြီး ၍ လေးလေးယုံတက်သည်။ ဝိုးကောင်လေး တွေကို စားသည်။

မိုးရွာပြီးစတွင် နေပူဆာလှုံသော အ ကျင့် ရှိပါသည်။ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ ရွှေစက် တော်တော်လား၌ ဘုတ်ကို တွေ့ရပြန်ပါ သည်။

“ဘုတ်က ငြိမ့်ငြိမ့်၊ တအိမ့်အိမ့်လျှင် သိမ့်သိမ့် တောလုံး၊ သံပေါင်းရုံး၍”

အပြီးကို မ၍ ဖြန့်ကာ အော်လေ့ရှိသည်။ အသံမှာ လေးနက်၍ အ-အ ဟု ဖြည်းဖြည်း ချင်း မှန်မှန် အော်လေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် နွေဥတုတွင် အော်တတ်၍ အဝေးကပင် ကြားနိုင်ပါသည်။ တစ်ကောင်အော်လျှင် အများ ဝိုင်း၍ အော်ကြပါသတဲ့။ တစ်ခါတစ်ရံ ကု-ကု ဟုလည်း အော်တတ်သည်ဟု ဆိုပါ သည်။

ဘုတ်ငှက်သည် အသိုက်ကို ချုံပုတ်၊ မြက်တော၊ သစ်ကိုင်းခွဆုံတို့၌ ပြုလုပ်လေ့ ရှိပြီး မိုးဥတုတွင် သားပေါက်တတ်သည်။ တစ်မြုံလျှင် သုံးဥမှ ငါးဥအထိရှိ၍ ပုံ သဏ္ဍာန်မှာ ရှည်မျောမျောဖြစ်သည်။ ကြမ်းတမ်း၍ အစက်အပြောက်မပါဘဲ အဖြူ ရောင် ခပ်မွဲမွဲဖြစ်သည်။

အဖို၊ အမ နှစ်ဦးစလုံးပင် အိမ်ထောင် တာဝန်ကို မျှဝေ ထမ်းဆောင်ကြရာ ချီးကျူး ဖွယ် ငှက်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အရှေ့တိုင်း

နိုင်ငံ အနံ့အပြား၌ ဘုတ်ငှက်ကို တွေ့နိုင်ပါ သည်။

ရွှေသလင် သုတ်လေနှောပါလို့ နေဝင်ချိန် ဘုတ် တွေ ရောရင်ဖြင့် ဥရွှေသြရယ်က တွန်သံချီ

(ဦးကြော)

မြန်မာစကားပုံမှာတော့ ကျီးဘုတ်ရှိသေ၊ ဘုတ်ကျီး ရှိသေ ဟူ၍ရှိပါသည်။

“ရှေးအခါက တောအုပ်တစ်ခုတွင် ဘုတ်နှင့်ကျီးတို့ အဆွေခင်ပွန်းဖွဲ့ကာ နေကြ သည်။ တစ်နေ့သော် ကျီးသည် ဘုတ်အား အဆွေ၏ အမွေးသည် အနီတွင် အဝါရောင် သန်းလျက် မြတ်ဘုရား၏ သင်္ကန်းတော်နှင့် တူသဖြင့် အသင့်အား ရိုသေပါ၏ဟု ဆို၏။ ဘုတ်ကလည်း ကျီးအား အဆွေကျီး၏ အ မွေးအတောင်တို့သည် အနက်ရောင် တဖိတ် ဖိတ်ပြေးလျက် မြတ်ဘုရား၏ သပိတ်တော် နှင့် တူသဖြင့် အသင့်အား ငါရိုသေပါ၏ဟု ပြန်ပြောလေသည်”

(ပုံပြင်)

ကျီး ဘုတ်ရှိသေ၊ ဘုတ် ကျီးရှိသေ။ ကျီး နှင့်ဘုတ်တို့သည် တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် လေးစားရိုသေကြသကဲ့သို့ မိမိက သူတစ်ပါး ကို ရိုသေလေးစားခြင်းဖြင့် သူတစ်ပါးက မိမိ ကို ရိုသေလေးစားသည်။

ပြီးခဲ့သော တပေါင်းလက ရွာပြန်ဖြစ် သည်။ သရဖီပန်းတွေကတော့ အစဉ်အလာ မပျက် ထုံထုံယစ်ယစ် ဖူးပွင့်ဆဲ။ ဟိုး . . . လယ်တောတွေထဲက အိုးအိ၊ အိုးအိ ဘုတ် မြည်သံကိုလည်း ကြားခဲ့ရပါသည်။ သစ်ပင် ပန်းပင်ကြီးတို့သည် ဟိုးယခင် ကျွန်တော်တို့ ကလေးဘဝကထက်ကို အများကြီး ကြီးထွား မြင့်မားလျက်ရှိနေတာကို အံ့ဩဝမ်းသာ တွေ့မြင်ခဲ့ရပါလေသည်။ အမြဲတမ်း လှပနေ ဦးမည့် ကျွန်တော့် ဇာတိမြေပါ။

“လေသွေးရာချီ ရွှေဖီက မွှေး မဲဇာမြိုင် ရနံင်အုပ်မှာ ရွှေဘုတ်က ကြေး။

နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်း)





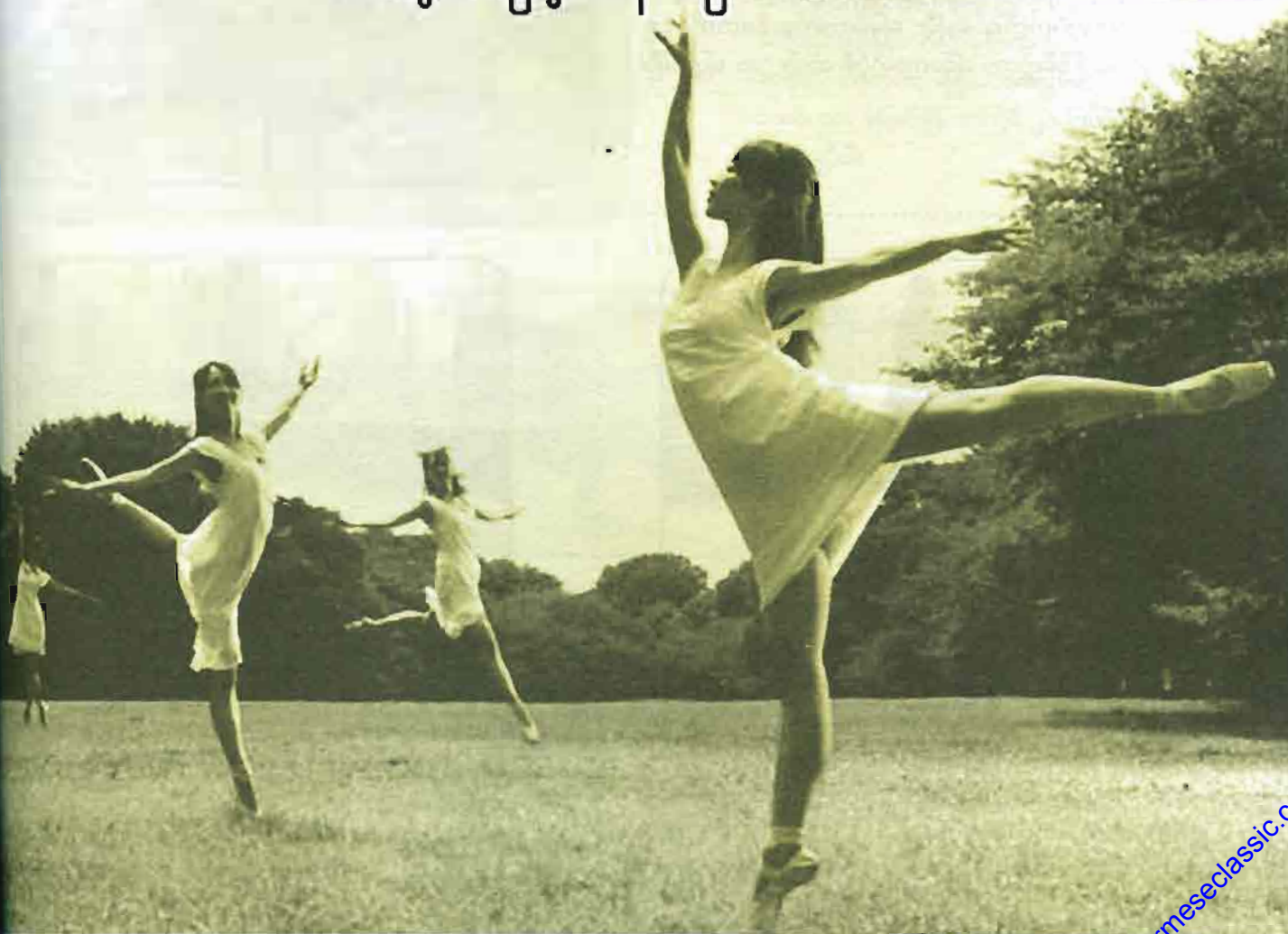
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လန်းဆန်း  
ပေါ့ပါးနေစေပြီး လှုပ်ရှားရလွယ်တူစေ  
တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဖော်ပြပေး  
လိုက်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းဖြိုလှုပ်ချိန်  
မှာ လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေကိုလည်း  
ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



# ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လန်းဆန်းပေါ့ပါးနေစေမည့်

## လေ့ကျင့်ခန်းများ

သဲသဲ







**လေ့ကျင့်ခန်း (၁)**

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပြုလုပ်ဖို့ စတင်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တအားကြီး ပြင်းထန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လေ့ကျင့်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့အတူ ပြုလုပ်ရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးက သင့်ကိုပိုပြီး အကျိုးပြုပါလိမ့်မယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်က စည်းချက်မှန်မှန်လှုပ်ရှားရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်တာကြောင့်။ အရင်ဆုံး အသက်ပုံမှန်ရှုရာကနေ လေ့ကျင့်မှုကို စတင်ပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၂)**

လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီမှာ သင့်ခါးနဲ့ ဝမ်းဗိုက်အတိုင်းအတာကို အရင်ဆုံးတိုင်းတာပါ။ ဝမ်းဗိုက်က အဆီတွေကို ကျသွားတဲ့ အထိ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ခါးအတိုင်းအတာကို တွက်ထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးလို့ တစ်လကြာချိန်မှာ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တိုင်းပါ။

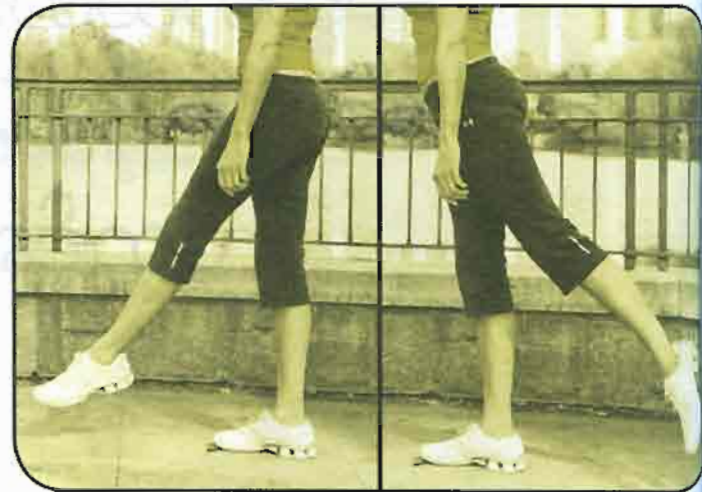


**လေ့ကျင့်ခန်း (၃)**

အမှီတစ်ခုကို ကိုင်ထားပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ထောက်ထားကာ ကျန်ခြေတစ်ဖက်က ခြေဖဝါးက ထောက်ထားတဲ့ ခြေလုံးပေါ်ကို တင်ထားပါ။ ငါးစက္ကန့်လောက် မတ်တတ်ရပ်နေပါ။ ဒီအတိုင်း ခြေထောက်ဘယ်ညာပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၄)**

ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ရှေ့ နောက်လွှဲတဲ့လေ့ကျင့်မှုမျိုးပါ။ ခါးထောက်မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ရှေ့နောက် ၁၀ ကြိမ်လွှဲကာ ခြေထောက်ပုံစံ ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၅)**

အေရိုးစစ်လေ့ကျင့်မှုမျိုးပါ။ ခါးထောက် မတ်တတ်ရပ်နေပြီး လက်တစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဆန့်တန်းချိန် ခြေတစ်ဖက်ကိုလည်း ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်းကာ အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၆)**

ခြေထောက်ကို နောက်ဘက်မြှင့်တင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပါ။ ခါးထောက်ကာ မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို နောက်သို့ဆန့်တန်းမြှင့်တင်ပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ၁၀ ကြိမ်စီ၊ ဘယ်ညာပြောင်းကာ မြှင့်တင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။





**လေ့ကျင့်ခန်း (၇)**

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တဲ့ ဘောလုံးနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်သလို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာလည်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပါ။ ခြေတစ်ဖက်တည်းက တခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိန်းထားတဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုးပါ။ ခြေထောက်ဘယ်၊ ညှာပြောင်းပြီး အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



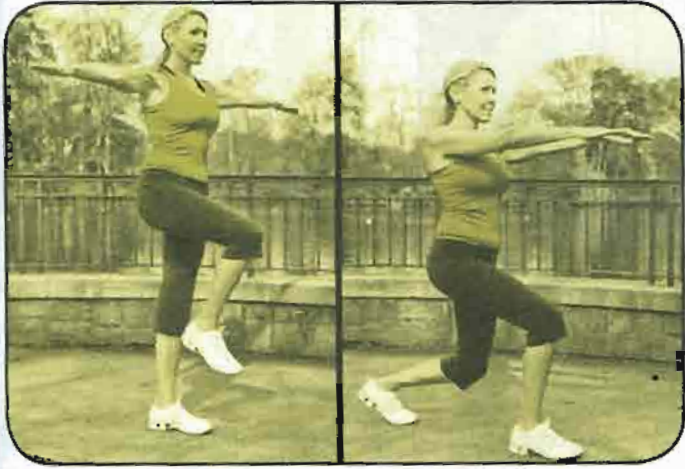
**လေ့ကျင့်ခန်း (၈)**

နောက်ကျောပြင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမယ့် လေ့ကျင့်မှုမျိုးပါ။ ဒူး အနည်းငယ်ကွေးလိုက်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို သင့်ရှေ့တည့်တည့်ပခုံးနဲ့တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းထားလိုက်ပါ။ ဒူးကွေးထားတဲ့ ခြေထောက်တစ်ဖက်က ခြေဖနောင့်ကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ ခြေထောက်ပုံစံ ဘယ်၊ ညှာပြောင်းကာ အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



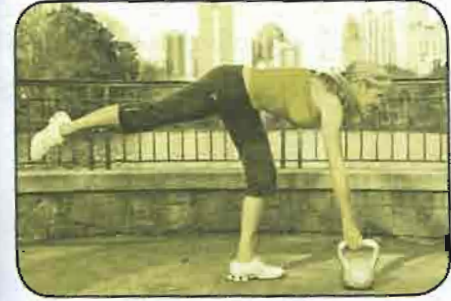
**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀)**

အရင်ဆုံး ဒူးတွေကို အနည်းငယ်ကွေးကာ ထိုင်ထဲ ပြုလုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုးကို စတင်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပုံမှန်ပြုလုပ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒူးတွေကို အနည်းငယ်ကွေးလိုက်၊ ဆန့်ထုတ်လိုက် နှစ်မိနစ်လောက် ကစားပေးပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၉)**

မတ်တတ်ရပ်နေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကိုဆန့်တန်းထုတ်လိုက်ကာ ဒူးတစ်ဖက်ကို ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ဒူးကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ပြန်ချချိန်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ကိုဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ ခြေထောက်မြှင့်တင်ပုံဘယ်၊ ညှာပြောင်းပြီး အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



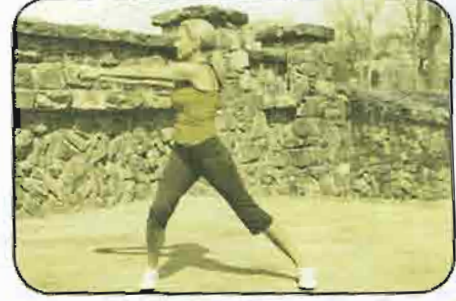
**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၁)**

အလေးမပစ္စည်းတစ်မျိုးကို အသုံးပြုပါ။ အလေးမပစ္စည်းကို ကိုင်ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေကာ၊ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး အလေးမပစ္စည်းကို ကိုင်ထားတဲ့ လက်ကိုလည်း ရှေ့ကြမ်းပြင်ကို ဦးတည်လိုက်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၂)**

အလေးမပစ္စည်းတစ်ခုကို ရှေ့တည့်တည့်မှာ လက်ဆန့်တန်းကိုင်ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ဘေးကိုကားထုတ်လိုက်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်နေပါ။ ခြေထောက်ပုံစံ ဘယ်ညှာပြောင်းကာ အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၃)**

အလေးမပစ္စည်းကို ရှေ့တည့်တည့်ကို ဆန့်တန်းထုတ်ရာကနေ ဘေးကို လှည့်ဆန့်တန်းကာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ လှည့်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပခုံးနေရာက အကြောတွေကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ ဘယ်၊ ညှာယိမ်းကာ အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်ပေးပါ။





**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၄)**

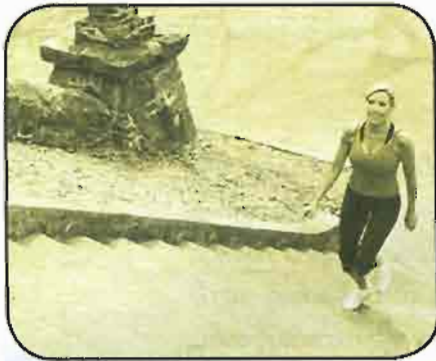
နံရံတစ်ခုကို ကိုင်ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ပေါ်ကို ကျန်ခြေထောက်တစ်ဖက်ကတင်ပြီး ထောက်ထားတဲ့ ခြေထောက်က ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅)**

တခြားအားကစားတစ်မျိုးအနေနဲ့ တင်းနစ်ကစားတာကလည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေတဲ့ ကစားနည်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို နာရီဝက်လောက် တင်းနစ်ကစားပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၆)**

အကလေ့ကျင့်မှုမျိုးတွေထဲမှာ ဝမ်းဗိုက်လှုပ်ပြီးကတာမျိုးနဲ့ ဘဲလေးအကတွေက လှုပ်ရှားရတာ သက်သောင့်သက်သာရှိစေသလောက် ကယ်လိုရီလည်း လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဖိနစ် ၂၀ လောက် အကလေ့ကျင့်ပေးပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၇)**

လေ့ကားထစ်တက်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကိုလည်း တစ်နေ့ကို ၁၀ မိနစ်လောက် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားပြီး လေ့ကားထစ်တွေကို တက်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၈)**

ခါးလှည့်တဲ့ အခင်းပြား၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာမှာသုံးတဲ့ဘောလုံး၊ အလေးမပစ္စည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းသုံးပစ္စည်းတွေကို ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းထားကာ တခြားသူတွေနဲ့ မျှဝေမသုံးပါနဲ့။ တခြားသူတွေဆီကနေ ရောဂါပိုးတွေ ကူးစက်ခံရမှုကို ကာကွယ်ရာရောက်ပါတယ်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၁၉)**

ခါးထောက်ကာ မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ကွေးတင်ချိန်၊ လက်တစ်ဖက်ကိုလည်း အပေါ်တည့်တည့် ဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ ဘယ်ဘက်ကို ၁၀ ကြိမ်၊ ညာဘက်ကို ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

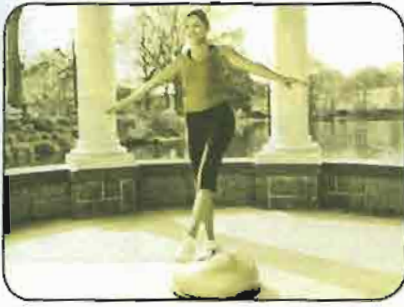


**လေ့ကျင့်ခန်း (၂၀)**

အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်တာကလည်း သင့်ကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပြုလုပ်သလိုပဲ အကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေ ရရှိစေပါတယ်။ အိမ်ဆေးသုတ်တာနဲ့ အိမ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တာ ၄၅ မိနစ်ကြာတိုင်း ကယ်လိုရီ ၁၀၀ လောက် လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။

**သံသ**





လေ့ကျင့်ခန်း (၇)

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တဲ့ ဘောလုံးနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်သလို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာလည်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပါ။ ခြေတစ်ဖက်တည်းက တခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိန်းထားတဲ့ လေ့ကျင့်မှုမျိုးပါ။ ခြေထောက်ဘယ်၊ ညှာပြောင်းပြီး အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



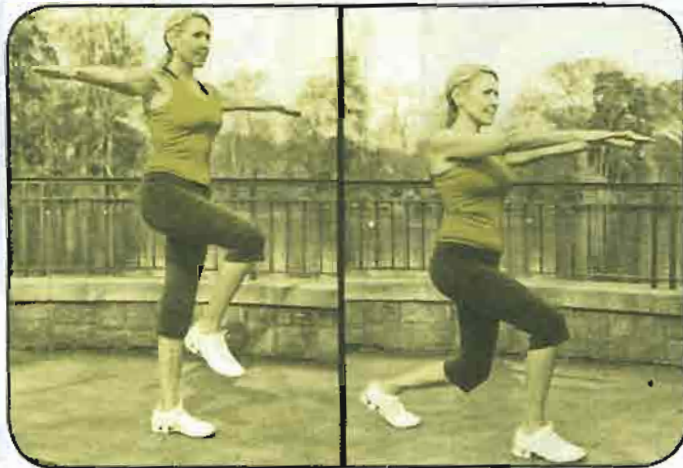
လေ့ကျင့်ခန်း (၈)

နောက်ကျောပြင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမယ့် လေ့ကျင့်မှုမျိုးပါ။ ဒူး အနည်းငယ် ကွေးလိုက်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို သင့်ရှေ့တည့်တည့်ပခုံးနဲ့တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းထားလိုက်ပါ။ ဒူးကွေးထားတဲ့ ခြေထောက်တစ်ဖက်က ခြေဖနောင့်ကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ ခြေထောက်ပုံစံ ဘယ်၊ ညှာပြောင်းကာ အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၀)

အရင်ဆုံး ဒူးတွေကို အနည်းငယ် ကွေးကာ ထိုင်ထ ပြုလုပ်ရတဲ့လေ့ကျင့်မှုမျိုးကို စတင်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပုံမှန်ပြုလုပ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒူးတွေကို အနည်းငယ်ကွေးလိုက်၊ ဆန့်ထုတ်လိုက် နှစ်ဖိနပ်လောက် ကစားပေးပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၉)

မတ်တတ်ရပ်နေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကိုဆန့်တန်းထုတ်လိုက်ကာ ဒူးတစ်ဖက်ကို ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ဒူးကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ပြန်ချချိန်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ကို ဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ ခြေထောက်မြှင့်တင်ပုံဘယ်၊ ညှာပြောင်းပြီး အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၁)

အလေးမပစ္စည်းတစ်မျိုးကို အသုံးပြုပါ။ အလေးမပစ္စည်းကို ကိုင်ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေကာ၊ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး အလေးမပစ္စည်းကိုင်ထားတဲ့လက်ကိုလည်း ရှေ့ကြမ်းပြင်ကို ဦးတည်လိုက်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၂)

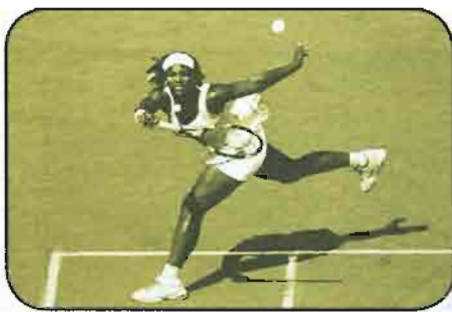
အလေးမပစ္စည်းတစ်ခုကို ရှေ့တည့်တည့်မှာ လက်ဆန့်တန်းကိုင်ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ဘေးကိုကားထုတ်လိုက်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်နေပါ။ ခြေထောက်ပုံစံ ဘယ်ညှာပြောင်းကာ အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၃)

အလေးမပစ္စည်းကို ရှေ့တည့်တည့်ကို ဆန့်တန်းထုတ်ရာကနေ ဘေးကို လွှဲဆန့်တန်းကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်တဲ့လေ့ကျင့်မှုမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပခုံးနေရာက အကြောတွေကို ပြေလျော့စေပါတယ်။ ဘယ်၊ ညှာယိမ်းကာ အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်ပေးပါ။





လေ့ကျင့်ခန်း (၁၄)

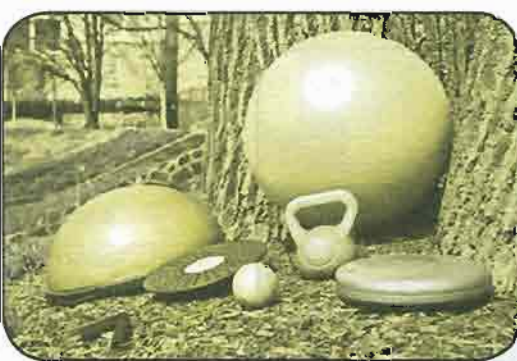
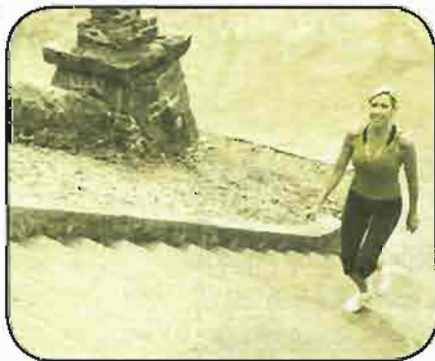
နံရံတစ်ခုကို ကိုင်ထားပြီး မတ်တတ်ရပ်နေပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ပေါ်ကို ကျန်ခြေထောက်တစ်ဖက်ကတင်ပြီး ထောက်ထားတဲ့ ခြေထောက်က ကွေးလိုက်။ ဆန့်လိုက် ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပုံစံပြောင်းကာ ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၅)

တခြားအားကစားတစ်မျိုးအနေနဲ့ တင်းနစ်ကစားတာကလည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေတဲ့ ကစားနည်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို နာရီဝက်လောက် တင်းနစ်ကစားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၆)

အကလေ့ကျင့်မှုမျိုးတွေထဲမှာ ဝမ်းဗိုက်လှုပ်ပြီးကတာမျိုးနဲ့ ဘဲလေးအကတွေက လှုပ်ရှားရတာ သက်သောင့်သက်သာရှိစေသလောက် ကယ်လိုရီလည်း လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ မိနစ် ၂၀ လောက် အကလေ့ကျင့်ပေးပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၁၇)

လှေကားထစ်တက်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကိုလည်း တစ်နေ့ကို ၁၀ မိနစ်လောက် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားပြီး လှေကားထစ်တွေကို တက်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၈)

ခါးလှည့်တဲ့ အခင်းပြား၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာမှာသုံးတဲ့ဘောလုံး၊ အလေးမပစ္စည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းသုံးပစ္စည်းတွေကို ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းထားကာ တခြားသူတွေနဲ့ မျှဝေမသုံးပါနဲ့။ တခြားသူတွေဆီကနေ ရောဂါပိုးတွေ ကူးစက်ခံရမှုကို ကာကွယ်ရာရောက်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁၉)

ခါးထောက်ကာ မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ကွေးတင်ချိန်၊ လက်တစ်ဖက်ကိုလည်း အပေါ်တည့်တည့် ဆန့်တန်းထုတ်ပါ။ ဘယ်ဘက်ကို ၁၀ ကြိမ်၊ ညာဘက်ကို ၁၀ ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၂၀)

အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်တာကလည်း သင့်ကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုပြုလုပ်သလိုပဲ အကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေ ရရှိစေပါတယ်။ အိမ်ဆေးသုတ်တာနဲ့ အိမ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တာ ၄၅ မိနစ်ကြာတိုင်း ကယ်လိုရီ ၁၀၀ လောက် လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။

သံသ





# Latest Health News Update

SM

## အခွံမာသီးကို စားသုံးပါက အဝလွန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် အသည်းရောဂါလက္ခဏာကို လျော့ချနိုင်

အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်၊ နေကြာဆီ၊ အခွံမာသီးနဲ့ ဟင်းနုနယ်ရွက်တွေဟာ အသည်းရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကို လျော့ချနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှု အသစ်အရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဝီတာမင် E မြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့အစားအစာတွေကို စားသုံးတာကြောင့် အဝလွန်တဲ့အတွက်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အသည်းရောဂါဆိုင်ရာလက္ခဏာတွေကို လျော့ချနိုင်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အဝလွန်တာကြောင့် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အသည်းမှာ အဆီတွေစုကာ အသည်းမှာ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်တဲ့ ရောဂါပါ။ အဝလွန်သူ၊ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ သွေးဖိအားမြင့်တက်သူ ဒါမှမဟုတ် ကိုလက်စထရောများသူတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အရက်သောက်တာကြောင့်မဟုတ်တဲ့ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါဖြစ်ပြီး ဆိုးရွားတဲ့ရောဂါ



ဖြစ်ကာ Cirrhosis ခေါ်တဲ့ အသည်းမှာ အမာရွတ်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါကြောင့် အသည်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တာနဲ့ အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

လေ့လာမှုတွေအရ ဝီတာမင် E ဟာ အဝလွန်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသည်းအဆီဖုံးရောဂါဝေဒနာတွေကို သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝီတာမင် E မှာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိတာကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာနဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါအပါအဝင် ရောဂါမျိုးစုံကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတစ်ယောက်အတွက် ဝီတာမင် E နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်ပမာဏဟာ လေးမီလီဂရမ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပဲပီစပ်၊ ပြောင်းဖူးနဲ့ သံလွင်ဆီမှာ ဝီတာမင် E တွေ အမြင်မားဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ အခွံမာသီးနဲ့ အစေ့အဆန်တွေမှာလည်း ဝီတာမင် E အမြောက်အမြား ပါဝင်ပါတယ်။ အားဖြည့်ထားတဲ့ ကွေကာနဲ့ အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်မှာလည်း ဝီတာမင် E များစွာပါဝင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

## အသက်ကြီးလာစဉ် အရပ်ပုသွားသည့်ဖြစ်စဉ်ကို သက်ကြီးဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက လွှမ်းမိုးနိုင်

အသက်ကြီးလာစဉ်မှာ မိမိရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဟာ အသက်ကြီးလာစဉ်မှာ မိမိရဲ့အရပ်ဘယ်လောက်လျော့နည်း သွားမလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးမှုရှိတယ်လို့ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အရပ်အမြင့်နဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ ငယ်စဉ်အရွယ်နဲ့ ကြီးလာစဉ် နှစ်မျိုးစလုံးမှာ ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ သင်ရဲ့အရပ် ဘယ်လောက်ရှည်ရှည် ကြီးလာစဉ်မှာ အရပ်အမြင့်ပေး လျော့နည်းသွားတာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ညွှန်ပြချက်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသက်ကြီးလာစဉ်မှာ အရပ်ပုသွားတာဟာ ရေတိုမှတ်ဉာဏ် ဆုံးရှုံးတာ၊ လွယ်ကူတဲ့ သင်္ချာကိန်းတွေကို တွက်ချက်နိုင်စွမ်းမရှိတာနဲ့ နေ့ရက်တွေကို မသိတာလိုမျိုး



ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျသွားတတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာစဉ် အရပ်ပုသွားတာဟာလည်း ပညာအရည်အချင်းနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၃ ဒသမ ၃ စင်တီ

မီတာနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ၃ ဒသမ ၈ စင်တီမီတာ အရပ်ပုသွားတတ်ပေမယ့် မူလတန်းအဆင့်သာ ပညာတတ်သူတွေမှာ ပိုပြီးအရပ်ပုတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အသက်ကြီးလာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတိုးလာတာနဲ့ အရိုးသိပ်သည်းဆ နည်းလာတာ အပါအဝင် ကိုယ်ကာယပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာကြောင့် အရပ်ပုသွားတတ်တာဟာ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ခါးဆစ်ရိုးရောင်ရမ်းတာ ဒါမှမဟုတ် အရိုးပါးရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်သလို အစားအစား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာလိုမျိုး ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



# ငါးစားနှုန်းများသူများ အသက်ရှည်နိုင်

အသက်ကြီးသူတွေမှာ ငါးများစားသူတွေဟာ ပင်လယ်စာ အစားနည်းသူတွေထက် အသက် ပိုရှည်နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ငါးမှ ရရှိတဲ့ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ်အဆင့် မြင့်မားစွာရရှိသူတွေဟာ အိုမီဂါ-၃ အဆင့်နည်းစွာ ရရှိသူတွေထက် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ် လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အမေရိကန်မှ သုတေသီတွေက အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူတွေကို ဘိနံကြာ လေ့လာမှုပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆယ်လ်မွန်၊ တူနာ၊ ငါးသေတ္တာ၊ ငါးသလောက်နဲ့ ငါးကွမ်းရှပ်လို့မျိုးငါး တွေမှာပါဝင်တတ်တဲ့ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ်တွေ သွေးထဲမှာ မြင့်မားစွာရှိသူတွေဟာ သွေးထဲမှာ အဆင့်နည်းစွာရှိသူတွေထက် ဗျမ်းမျှအားဖြင့် ၂ ဒသမ ၂၅ နှစ် အသက်ပိုရှည်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အိုမီဂါ-၃ ထဲမှာပါဝင်တဲ့ DHA ဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ နည်းပါးတာနဲ့ သိသိသာသာ ဆက်စပ်မှုရှိပြီး EPA ဟာ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ နည်းပါးတာ နဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတာ DPA မှာမူ လေဖြတ်တာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေနည်းပါးတာနဲ့ သိသိသာသာ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။



## အရှေ့တောင်အာရှတွင် သွေးတိုးရောဂါကြောင့် နှစ်စဉ် ၁ ဒသမ ၅ သန်း သေဆုံး



အရှေ့တောင်အာရှမှာ သွေးတိုးရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေဟာ နှစ်စဉ် ၁ ဒသမ ၅ သန်းခန့်ရှိ တယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ အသက်ကြီးသူ သုံးယောက်မှာ တစ်ယောက် နှုန်းဟာ သွေးတိုးရောဂါ (သွေးဖိအား မြင့်တက်တာ) ရှိတတ်ပါတယ်။ တိုင်းပြည်တိုင်းလိုလိုမှာ အမျိုး သားတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေထက် သွေးတိုးရောဂါ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဧပြီလ ၇ ရက်နေ့ ကို သွေးတိုးရောဂါနေ့လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ကာယလှုပ်ရှားမှု လုံလုံ လောက်လောက်မရှိတာ၊ တီဗီနဲ့ ကွန်ပျူတာရေ့မှာ တစ်ချိန်လုံးထိုင်နေတာ၊ ခန့်တိုလေးတွေကို လမ်း မလျှောက်ဘဲ ကားနဲ့သွားတာတွေဟာ ငယ်ရွယ်သူတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ အချက် တွေပါလို့ ဆိုပါတယ်။

## အမျိုးသားများတွင် ထိပ်ပြောင်ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်

ထိပ်ပြောင်တဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ ထိပ် မပြောင်သူတွေထက် နှလုံးပြဿနာ ဖြစ်နိုင်တယ် လို့ ဂျပန်မှ သုတေသီတွေက ဖော်ထုတ်လိုက်ပါ တယ်။ ထိပ်ပြောင်တဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ နှလုံး သွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၂ ရာခိုင်နှုန်း ပို များတယ်လို့ အမျိုးသားပေါင်း ၃၇၀၀၀ ကို လေ့လာမှုပြုလုပ်အပြီးမှာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရ ပါတယ်။ ထိပ်ပြောင်တာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ နှလုံး ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ဒါမုမဟုတ် အဝလွန်တာလောက် မများဘူးလို့ ဆက်ပြောပါတယ်။ အသက် ၅၀ အရွယ်ရောက် ရင် အမျိုးသားတွေ ထက်ဝက်ခန့်ဟာ ဆံပင် ပါးသွားကြပြီး အသက် ၇၀ အရွယ်မှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ထိပ်ပြောင်တတ်တယ်လို့ တိုကျို တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေက ပြောပါတယ်။

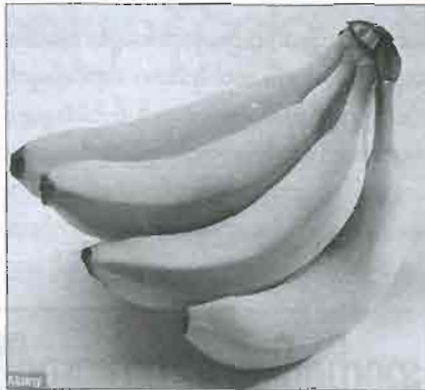
အမျိုးသားဟော်မုန်းအပေါ်မှာ တုံ့ပြန်မှု မြင့်မားလွန်းတာကြောင့် အင်ဆူလင်ခံနိုင်အားနဲ့ သွေးကြောတွင်းရောင်ရမ်းမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး နှလုံးနဲ့ ဆံပင်မှာ ထိခိုက်မှုတွေ ပြိုင်တူဖြစ်ပေါ် လာတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် မှာ ထိပ်ပြောင်စပြုလာရင် နှလုံးကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် ဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြုပြင် ရမယ်လို့ သုတေသီတွေက အကြံပေးထား ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီ ညွတ်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိတာနဲ့ လှုပ်လှုပ်ရှား ရှား နေထိုင်တာတွေလို့မျိုး ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတွေ ဟာ နှလုံးရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ထား နိုင်ပါတယ်။





# လေဖြတ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ငှက်ပျောသီး များများစားပါ

ပိုတက်စီယမ် များစွာပါဝင်တဲ့ သစ်သီးတွေဟာ သွေးဖိအားကို ကျဆင်းစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးဖိအားမြင့်မားတာ (သွေးတိုးတာ)ဟာ လေဖြတ်ဖို့ အဓိကအချက်ကြီးပါ။ ပိုတက်စီယမ် များစွာ ပါဝင်တဲ့အစာ စားသူတွေဟာ လေဖြတ်နိုင်ခြေ ၂၄ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းပါတယ်။



ပိုတက်စီယမ် သိရှိပါ။ သူတို့ရဲ့ ကျောက်ကပ်တွေဟာ ပိုလျှံနေတဲ့သွေးတွင်းက ပိုတက်စီယမ်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း လျော့နည်းနေတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ယခု လေ့လာမှုအရ ပိုတက်စီယမ်ဟာ ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက်

အတွက် ထိခိုက်မှုမရှိဘူးလို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ပိုတက်စီယမ် မြင့်မားစွာပါဝင်တဲ့ အသီးတွေထဲမှာ ငှက်ပျောသီးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးမှာ ပိုတက်စီယမ် ၄၂၀ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပြီး လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ် ပိုတက်စီယမ် လိုအပ်ချက်ပမာဏဟာ ၃၅၀၀ မီလီဂရမ် ဖြစ်ပါတယ်။

လေးပတ်တာလောက် ဆားလျှော့စားတာကြောင့် သွေးဖိအားကျဆင်းပြီး လေဖြတ်တာနဲ့ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေ လျော့ကျသွားတယ်လို့ လေ့လာမှုအရလည်း တွေ့ရှိထားပါတယ်။

ဆားလျှော့စားပြီး ငှက်ပျောသီးနဲ့ ဟင်းနုနယ်ရွက်လို ပိုတက်စီယမ်မြင့်မားစွာ ပါဝင်တဲ့ အစာ စားတာကြောင့် သွေးဖိအားကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး လေဖြတ်တာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

# သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်ဖူးသူများ ကော်ဖီသောက်သုံးသင့်

သားမြတ်ကင်ဆာရောဂါကြောင့် Tamoxifen ဆေးဝါးကို ခြုံငုံနေရသူတွေဟာ ကော်ဖီသောက်တာကြောင့် ကင်ဆာပြန်လည်ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့နည်းနိုင်တယ်လို့ ဆွီဒင်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာမှုအရ သိရပါတယ်။ ဒီဆေးဝါးကို အသုံးပြုပြီး နေ့စဉ် ကော်ဖီ နှစ်ခွက်နဲ့ နှစ်ခွက်ထက်ပိုသောက်သူတွေဟာ ဆေးဝါးအသုံးပြုပေမယ့် ကော်ဖီသောက်သူတွေထက်စာရင် ရောဂါပြန်ဖြစ်နှုန်း ထက်ဝက်ခန့် လျော့ကျနိုင်တယ်လို့

သုတေသီတွေက ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ ဆွီဒင်မှ သုတေသီတွေက သားမြတ်ကင်ဆာရှိသူ ၆၀၀ကို ငါးနှစ်တာ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီလူနာထဲမှ အယောက် ၃၀၀ ဟာ Tamoxifen ဆေးဝါးကို ခြုံငုံနေရသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးဝါးဟာ သားမြတ်ကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ကုသပြီး နောက်ပိုင်း အသုံးပြုတဲ့ ဟော်မုန်းဆေးဝါးပါ။ အီစထရိုဂျင် Receptor ကို ပိတ်ပင်ပြီး အကျိတ်အသစ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်တယ်လို့ ဆို

ပါတယ်။ ကော်ဖီမှာပါတဲ့ ကဖင်းက Tamoxifen ဆေးဝါးကို အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုကောင်းအောင် လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ အရင်ကလည်း ဆွီဒင်တက္ကသိုလ်မှ ကော်ဖီသောက်သုံးမှုနဲ့ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကဖင်းဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ ကြီးထွားမှုကို ရပ်တန့်နိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

# အနီရောင်အသားတွင် ပါဝင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းက နှလုံးပျက်စီးနိုင်

အသားပြားနဲ့ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်လို့မျိုး အနီရောင်အသားတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ နှလုံးအတွက်မကောင်းဘူးလို့ အမေရိကန်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အနီရောင်အသားမှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းက ကာနိုတင်းဟာ အူအတွင်းမှာ ဘက်တီးရီးယားတွေကြောင့် ဖြိုကွဲသွားပါတယ်။ ဖြိုကွဲသွားပြီး ကိုလက်စထရောအဆင့်တွေ မြင့်တက်လာကာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များလာပါတယ်။ ကာနိုတင်း အားဖြည့်ဆေးကို ခြုံငုံသူတွေမှာလည်း နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများတယ်လို့ အာဟာရပညာရှင်တွေက သတိပေးထားပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က နေ့စဉ်အနီရောင်အသား ဒါမုမဟုတ် ပြုပြင်ထားတဲ့အသားကို ၇၀ ဂရမ် ထက် ပိုမိုမစားသုံးရဘူးလို့ သတိပေးထားပါတယ်။ ဝက်ပေါင်ခြောက် နှစ်ပြားဟာ ၂၀ ဂရမ်နဲ့ ညီမျှပါတယ်။



www.burmeseclassic.com



# ဘယ်ရီသီးစားသုံးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်လုပ်ငန်းကျဆင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်

ဘယ်ရီသီးစားသုံးတာကြောင့် ဦးနှောက်ရဲ့ Autophagy လို့ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း အဆိပ်အတောက်ပစ္စည်းတွေကို အလိုအလျောက် ရှင်းထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ပိုမိုကောင်းမွန်နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဘယ်ရီသီးဟာ ရောင်ရမ်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ လေ့လာမှုများအပြားအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဘလူးဘယ်ရီနဲ့ စတော်ဘယ်ရီသီးတွေ ပါဝင်တဲ့အာဟာရတွေကို စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ ကြွက်တွေကို တိုက်ကျွေးကြည့်ရာ အပြုအမူပိုင်း ဆိုင်ရာနဲ့ ဦးနှောက်လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ တိုးတက်လာတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဘယ်ရီသီးဟာ ဦးနှောက်တွင်း စုဆောင်းနေတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အစွမ်းကြောင့် ဦးနှောက်လုပ်ငန်းဆောင်တာပေါ်မှာ ကာကွယ်မှုတွေရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အယ်လ်ပိုင်းမားနဲ့ ပါကင်ဆန်လိုမျိုး ဦးနှောက်ရောဂါတွေဟာ ဦးနှောက်တွင်း အဆိပ်ပရိုတင်း ပမာဏတွေ မြင့်မားနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆိပ်တွေကို ဦးနှောက်က အလိုအလျောက် ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်ရီသီးက အထောက်အကူပေးတယ်လို့ လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။

## အလွန်သည့် အမျိုးသမီးများ အရက်စွဲပါက အသည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ သုံးဆ ပိုမြင့်မားနိုင်

အလွန်ပြီး အရက်သောက်ပါက အသည်းအဆီဖုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားတယ်လို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အသည်းရောဂါ အဖွဲ့မှ လေ့လာမှုအရ ထုတ်ဖော်ထားပါတယ်။ အလွန်တဲ့ အမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အရက်သောက် သုံးရင် အသည်းရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ သုံးဆခန့် ပိုမြင့်မားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လေ့လာမှုအရ ပိန်တဲ့အမျိုးသမီးတွေ အရက်သောက်ရင် အသည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၁ ဒသမ ၈ ဆ ပိုများပါတယ်။ အရက်မသောက်ဘဲ အလွန်နေရင် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ၁ ဒသမ ၇ ဆ ပိုများပါတယ်။ ၀ လည်း ၀၊ အရက်လည်းသောက်ရင် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာ သုံးဆ ပိုများသွားပါတယ်။

အရက်သောက်တာကို ယူနစ်နဲ့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဝီစကီ ၂၅ ml ဒါမှမဟုတ် ဝိုင်ခွက်တစ်ခွက်ကို တစ်ယူနစ်လို့ သတ်မှတ်ပြီး အလွန်တာ ကို BMI နဲ့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ BMI ၂၅ ထက်ကျော်ရင် အလွန်တယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အမျိုးသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အရက်ကို နေ့စဉ် သုံး



ယူနစ်ထက် ပိုမသောက်သင့်တာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ နှစ်ယူနစ် ထက် ပိုမသောက်သင့်ဘူးလို့ အကြံပေးထားပါတယ်။

## ပီတာမင် D က အသည်းကြွပ်ရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးလက်နက်ဖြစ်လာနိုင်

အသည်းမှာ ဒဏ်ရာများစွာရပြီး အမာရွတ်တစ်သျှူးတွေ စုလာရင် အသည်းကြွပ်ရောဂါ ရတတ်ပါတယ်။ နာတာရှည်အသည်းရောဂါရှိသူ တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါယ်။ နာတာရှည်အသည်းရောင် ဗိုင်းရစ်ပိုးဝင်တာ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တာ၊ အလွန်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသည်း အဆီဖုံးရောဂါလို့မျိုး အသည်းမှာ ဒဏ်ရာရတာတွေကြောင့် အသည်းမှာ အမာရွတ်တွေ ဖုံးလာတတ်ပါတယ်။ ယခုလေ့လာမှုအသစ်အရ Cal- cipitriol ခေါ်တဲ့ ပီတာမင် D အမျိုး အစားဟာ ကြွက်တွေရဲ့ အသည်းဆဲလ် မှာ အမာရွတ်ဖြစ်စေတဲ့ တွန့်ပြန်မှုကို တားမြစ်နိုင်တယ်လို့ သိရှိရတဲ့အတွက် လူတွေမှာဖြစ်တဲ့ အမာရွတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေအတွက် ကူထုံးအသစ် ထွက်ပေါ်လာတော့မယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။

လက်ရှိအနေအထားမှာ အသည်း ကြွပ်ရောဂါအတွက် ထိရောက်တဲ့ ကုထုံး မရှိသေးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ လေ့လာသူတွေက အသည်းကို ပျက်စီးမှု ဖြစ်စေတဲ့ အသည်းအတွင်းက ကြယ်ပုံသဏ္ဍာန် စတင်လိတ်ဆဲလ်တွေကို အထူး အာရုံစိုက်ပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ စတင်လိတ်ဆဲလ်တွေဟာ ဒဏ်ရာကျရင်စေတဲ့ အမာရွတ်ပရိုတင်းတွေ ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ တစ်နေရာတည်းမှာ ဒဏ်ရာ တွေ ဒဏ်ခံရပြန်လာရင် အမာရွတ်ပရိုတင်းတွေ ထုတ်လုပ်တဲ့အတွက် အသည်း ကြွပ်ရောဂါဖြစ်ပါလာတာ အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်လာပါတယ်။

အသည်းရောဂါရှိနေသူတွေမှာ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကို မကုသနိုင်ရင် အသည်းရောဂါ မပျောက်ကင်းနိုင်ပါဘူး။ Calcipitriol လို့ခေါ်တဲ့ လူလုပ်ဗီတာမင် D တွေဟာ အမာရွတ်ဖြစ် စဉ်ကို ဖြိုခွဲနိုင်တယ်လို့ သိရပါ တယ်။

လူလုပ်ဗီတာမင် D တွေဟာ သဘာဝဗီတာမင် D ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ သဘာဝဗီတာမင် D တွေဟာ အစားအစာမှာ အနည်းငယ်ပါဝင်တဲ့အပြင် နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့ရာမှ ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြိုကွဲနှုန်းမြန်တယ်လို့ သိရပါ တယ်။ လူလုပ်ဗီတာမင် D မှာမူ ပြိုကွဲနှုန်း နည်းတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သဘာဝ ဗီတာမင် D ကို ရရှိတာများ လွန်းရင် သွေးတွင်းကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် တွေ မြင့်တက်လာပြီး ပျို့တာ၊ အန်တာ၊ မကြာခဏ ဆီးသွားတာ၊ ကြွက်သား၊ အားနည်းတာနဲ့ အဆစ်ကိုက်ခဲတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူလုပ်ဗီတာမင် D မှာမူ သွေးတွင်းကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် မြင့် တက်ခြင်းမရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ သဘာဝဗီတာမင် D ဟာ အသည်းအရွတ်ရောဂါ (အသည်းကြွပ်ရောဂါ) အတွက် ကုထုံးအသစ်ဖြစ်နိုင်သလို အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ မုန်ချိုအိတ် အပါအဝင် ကိုယ်တွင်းကလီစာတွေမှာ အမာရွတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ ကိုလည်း ကုသနိုင်တော့မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



# နေ့စဉ် ဆေးလိပ်အနည်းငယ်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့်မြင့်မားနိုင်

အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ နေ့စဉ် ဆေးလိပ် အနည်းငယ်သောက်ရုံနဲ့ လေးဖက်နာ အဆစ် ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆခန့် မြင့်မားတယ် လို့ လေ့လာမှုအသစ်အရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ဆေးလိပ်တစ်လိပ်မှ ခုနစ်လိပ်အတွင်း သောက်သူတွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေ ထက် အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာ နှစ်ဆ ခန့် မြင့်မားပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ၁၅ နှစ်ကြာရင်တောင်မှ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေဟာ နှစ် ဆခန့် ဆက်လက်မြင့်မားနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ RA လို့ခေါ်တဲ့ လေးဖက်နာအဆစ်ရောင်

ရောဂါဟာ မိမိရဲ့ဆဲလ်တွေကို မိမိရဲ့ခုခံအား စနစ်က ပြန်လည်တိုက်ထုတ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး အဆစ်တွင်းမှာ ရောင်ရမ်းနာကျင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ရောဂါပါ။ အဆစ်အပြင် အဆစ်ပတ် ဝန်းကျင်မှ တစ်သျှူးတွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှ တခြား အင်္ဂါတွေကိုပါ ရောင်ရမ်းတတ်ပါတယ်။ အစ ပထမမှာ လက်နဲ့ခြေထောက်က အဆစ်တွေ ရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်မှုဖြစ်ပေမယ့် နောက်ပိုင်း မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးမှ အဆစ်တွေကိုပါ နာကျင်မှုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ RA ရောဂါရှိတဲ့သူ တွေဟာ အဆစ်တွေ တောင့်တင်းနေတတ်ပါ

တယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ပေမယ့် အသက် ၄၀ ကျော်အရွယ်မှာ ပိုပြီးဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေ ထက် နှစ်ဆမှ သုံးဆ ပိုပြီးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မကြာခင်က လေ့လာမှုအရ ဆီးချိုရောဂါရှိတာနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာတွေဟာ RA ရောဂါဖြစ် နိုင်ခြေကို မြင့်မားစေတဲ့အချက်တွေလို့ သိရပါ တယ်။ နေရောင်ခြည် အထူးသဖြင့် Ultraviolet B နဲ့ ထိတွေ့ပါက RA ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

## မွေးပြီးပြီးချင်း ချက်ကြိုးဖြတ်ပါက မွေးကင်းစကလေးငယ်တွင် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်



ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း ချက်ကြိုးဖြတ်ခဲ့ရင် မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးငယ် မှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ ရနိုင်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူ တွေက ထုတ်ဖော်လိုက်ပါတယ်။ မွေးပြီးပြီးချင်း ချက်ကြိုးမဖြတ်ဘဲ မိနစ်

အနည်းငယ်ခန့် စောင့်ဆိုင်းနေတာဟာ မိခင်ရဲ့အချင်းမှ သွေးတွေ ကလေးဆီ ရောက်ရှိစေပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီးပြီးချင်း ချက်ကြိုးဖြတ်တာဟာ အကောင်း ဆုံးလို့ ၂၀၀၇ ခုနှစ်က ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂၀၀၉ ခုနှစ်က လေ့လာမှုအရ မွေးပြီးပြီးချင်း ချက်ကြိုးဖြတ်ခံရတဲ့ ကလေးငယ်တွေဟာ ခြောက်လသားအရွယ်ထိ သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သံ ဓာတ်ချို့တဲ့တာဟာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ပြဿနာဖြစ်တာနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီး နှစ်မိနစ်မှ ၄၆မိနစ်အထိ စောင့်ဆိုင်း ပြီးမှ ချက်ကြိုးဖြတ်တာဟာ ကလေးငယ်မှာ သံဓာတ်မချို့တဲ့အောင် ကူညီ နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကလေးငယ်မွေးကာစ အချိန်မှာ ကလေးငယ်ရဲ့ သွေးသုံးပုံတစ်ပုံခန့်ဟာ ချက်ကြိုးနဲ့ အချင်းထဲမှာ ကျန်ရှိနေတဲ့အတွက် မွေးပြီး ပြီးချင်း ချက်ကြိုးကို ဖြတ်လိုက်ရင် ကလေးမှာ သွေးရရှိမှု နည်းသွားကြောင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါကို ခံစားရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

## သရက်သီးစားခြင်းကြောင့် အဝလွန်သူများတွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်

သရက်သီးဟာ အဝလွန်သူတွေကြားမှာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိတယ်လို့ အမေရိကန် စမ်းသပ်ဇီဝ သိပ္ပံနာမမှ သုတေသီတွေက ထုတ်ဖော်လိုက်ပါ တယ်။ သုတေသနပြုသူတွေက အဝလွန်သူအ ယောက် ၂၀ ကို နေ့စဉ် ၁၂ ပတ်ကြာ သရက် သီးခြောက် ၁၀ ဂရမ်ကို စားစေပြီး စမ်းသပ် ခဲ့ပါတယ်။ စမ်းသပ်ကာလပြီးဆုံးချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ဟာ စမ်းသပ်ကာလ စတင်တဲ့အချိန်မှာထက် အများကြီး ကျဆင်းနေ တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဝလွန်သူတွေအ ပေါ်မှာ လေ့လာမှုတစ်ခုတည်းသာ ပြုလုပ်ရသေး

တာကြောင့် သရက်သီးရဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုး ကျေးဇူးကို သိရှိဖို့ လေ့လာမှုအများအပြား ပြုလုပ် ဖို့ လိုအပ်သေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဝလွန်တာကြောင့် အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါ၊ သားမြတ်နဲ့ အူမကြီး ကင်ဆာ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ လေဖြတ်တာ၊ သွေးတိုး ရောဂါ၊ အသည်းနဲ့ သည်းခြေအိတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့အပြင် သွေးတွင်းကိုလက်စထ ရော အဆင့်တွေ မြင့်တက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သုတေသီတွေက အဝလွန်တာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်ဖို့နည်းလမ်း တွေ ရှာဖွေလိုအပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သရက်သီး ၁၀၀ ဂရမ်မှာ ၆၀ ကယ်လိုရီ ပါဝင်ပါတယ်။ သရက်သီးမှာ ကျန်းမာရေးကောင်း မွန်စေတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ များစွာပါဝင်တဲ့ အပြင် လူ့အကျိုးပြုဘက်တီးရီးယားတွေ ကြီး ထွားဖို့လိုအပ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေလည်း များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း ဖြစ်တဲ့ ဗီတာမင် A နဲ့ C အပြင် ဗီတာမင် B, လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သရက်သီးမှာ ပါဝင်တဲ့ Triterpene နဲ့ Lupeol ဟာ ဆီးကျိတ်နဲ့ အရေပြားကင်ဆာ ကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အူမကြီးနဲ့ သားမြတ်ကင်ဆာကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်တယ် လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



# အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အခွံမာသီးစားသုံးသင့်

ကလေးတွေရဲ့ အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် နွားနို့နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်မှု များတဲ့အစာ ကျွေးသင့်တယ်လို့ မိဘတွေကို အကြံဉာဏ်ပေးထားကြပေမယ့် ယခုလေ့လာမှုအသစ်အရ ဖရုံစေ့၊ ဗာဒ်စေ့၊ အညိုရင့်ရောင်ချောကလက်နဲ့ ဆယ်လမွန်ငါးတွေဟာလည်း အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဝါရှင်တန်ဒီစီမှ ကလေးကျန်းမာရေးအဖွဲ့က မဂ္ဂနီဆီယမ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အရိုးတည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းမှာ အရေးကြီး ကဏ္ဍက ပါဝင်တယ်လို့ ထုတ်ဖော်လိုက်ပါတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်တွေမှာ ကယ်လ်စီယမ်စားသုံးဖို့ အရေးကြီးပေမယ့် မဂ္ဂနီဆီယမ် က ပိုမိုအရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကယ်လ်စီယမ် စားသုံးမှုဟာ အရိုး

သိပ်သည်းဆပေါ်မှာ သိသိသာသာထိရောက်မှုမရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ မဂ္ဂနီ ဆီယမ် စားသုံးမှုနဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ်ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူနိုင်မှုကသာ အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဆိုပါ တယ်။

ဖရုံစေ့၊ အုတ်စပါး၊ ဗာဒ်စေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပဲနီလေး၊ ငှက်ပျော သီး၊ အညိုရင့်ရောင် ချောကလက်နဲ့ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာ မဂ္ဂနီဆီယမ် အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေအနေနဲ့ ကယ်လ် ဆီယမ်နဲ့ မဂ္ဂနီဆီယမ် အပါအဝင် သတ္တုဓာတ် များစွာပါဝင်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှုတူမှုရှိတဲ့ အစားအစာကို စားသုံးဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

# ရှမ်းပိန် အသင့်အတင့် သောက်ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမွန်နိုင်



ရှမ်းပိန်အရက် သုံးခွက်ကို သောက်သုံးရုံနဲ့ မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ကောင်းမွန်နိုင်တယ်လို့ သု တေသီတွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရှမ်းပိန်အရက် ကို ပုံမှန်သောက်သုံးရင် သူငယ်ပြန်ရောဂါနဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါလိုမျိုး ဦးနှောက်ပြဿနာ တွေကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ က ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ ရှမ်းပိန်ကို ပြုလုပ်တဲ့ ပစ္စည်း အမည်းရောင် စပျစ်သီးမှာ ပါဝင်တဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတွေဟာ သတိမေ့တာမဖြစ်အောင် တားမြစ်နိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝိုင်အန် မှာ ပါဝင်တဲ့ စပျစ်သီးအနီကို လေ့လာမှုအများ အပြားပြုလုပ်ပြီး ဝိုင်အန်ရဲ့ကျန်းမာရေးအကျိုး

ကျေးဇူးကို လေ့လာရာမှာ ဝိုင်အန်ရဲ့ သွေးဖိအား ကျဆင်းစေမှုနဲ့ နှလုံးကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့အစွမ်း သတ္တိဟာ စပျစ်သီးမှာပါဝင်တဲ့ ဖလေဝိုနိုက်ဒြပ် ပေါင်းကြောင့်လို့ မှတ်ချက်ပြုထားကြပါတယ်။

ရှမ်းပိန်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်အထောက်အကူပြုစေ တဲ့ ဒြပ်ပေါင်းမှာမူ ဖီနောလစ်အက်စစ်လို့ ထုတ် ဖော်ထားပါတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်သူတိုင်း ရှမ်းပိန်ကို တစ်ပတ်မှာ နှစ်ခွက်မှ သုံးခွက် သောက်သင့်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အကြံ ပေးထားကြပါတယ်။ အသက် ၄၀ အရွယ်မှ စတင်ပြီး မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းတတ်တာကြောင့် လို့ ဆိုပါတယ်။

# အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါထက် ကြောက်စရာပိုကောင်းသည့် ပိုးမွှားတွေရှိ

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ရောဂါပိုးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဆီးပူညောင်းကျ ခေါ်တဲ့ ဂနိုလီးယားရောဂါပိုးဟာ အေအိုင်ဒီအက်စ်ထက် ပိုမိုဆိုးရွားနိုင်တယ် လို့ ပညာရှင်တွေက ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဂနိုလီးယားပိုးဟာ H041 အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ပဋိဇီဝဆေးကို ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်လို့ ဟာဝိုင်ယီမှ ကျန်း မာရေးသုတေသီတွေက ထုတ်ဖော်လိုက်ပါတယ်။ ဒီပိုးအမျိုးအစားကို ၂၀၁၁ခုနှစ်က ဂျပန်နိုင်ငံက ၃၀ နှစ်အရွယ် Sex Worker အမျိုးသမီးမှာ ပထမဦးဆုံး စတင်တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဟာဝိုင်ယီမှာ ၂၀၁၁ ခုနှစ် မေလအတွင်းက အမျိုးသမီးတစ်ဦးထံမှာလည်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခုချိန်မှာ ကယ်လီဖိုးနီးယားနဲ့ နော်ဝေးနိုင်ငံတွေမှာ ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့နေပြီလို့ သိရပါတယ်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ သေဆုံးသူ သန်းပေါင်း ၃၀ ရှိနေကြပေမယ့် အခုတွေ့ရှိတဲ့ ဂနိုလီးယားတက်တီးရီးယား အမျိုးအစားဟာ တိုက်ရိုက်စုကွပေးနိုင်တယ်လို့ ဆေးပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးနဲ့ ထိတွေ့သူတွေဟာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ရောဂါပျံ့နှံ့ပြီး သေဆုံးနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ယခုထက်ထိတော့ H041 ပိုးကြောင့် သေဆုံးခဲ့သူ မတွေ့သေးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ဂနိုလီးယားရောဂါဟာ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး ရောဂါရှိသူတွေမှာ လိင်အင်္ဂါမှာ အနာဖြစ်ပေါ်တာနဲ့ လိင်အင်္ဂါမှ အဖြူရည် ဆင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါတယ်။ ရောဂါမကုသဘဲထားရင် တင်ပဆုံ ကွင်းတွင်း ရောင်ရမ်းမှု ဖြစ်တာ၊ မြူတာ၊ နေရာလွဲပြီး သန္ဓေတည်တာနဲ့ သွေးကြောမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ရောဂါပျံ့နှံ့တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ယင်းရောဂါရဲ့ အနာရှိနေကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူ သွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဂနိုလီးယားရောဂါဟာ ၁၅ နှစ်နဲ့ ၂၄ နှစ်ကြား အရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များဆုံးပါ။ ပင်နီဆီလ်ဗဲနီ အခြားသောပဋိဇီဝဆေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အတွက် ဂနိုရောဂါကို ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်က စတင်ပြီးကုသ နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါဖြစ်နှုန်းဟာ တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာပြီး ၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်း ရောဂါဖြစ်နှုန်း ၇၄ ရာခိုင်နှုန်းထိ မြင့်တက်လာတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဂနိုရောဂါကို ကုသနိုင်မယ့် အခုနောက်ဆုံးပေါ် ပဋိဇီဝဆေး Cephalosporin ဆေးဝါးဟာ H041 အမျိုးအစားကို ထိရောက်စွာ ကုသမှု မရှိနိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါကို ထိရောက်စွာကုသနိုင်မယ့် ဆေးဝါးတွေကို ဒေါ်လာ သန်းပေါင်း ၅၄ သန်း အကုန်ကျခံကာ ရှာဖွေလေ့လာနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။







# WEB for Health

လစဉ်လတိုင်းဖော်ပြပေးနေတဲ့ ဒီဆေးပညာဝက်ဘ်ဆိုက်ကဏ္ဍမှာ ဒီလအတွက်တော့ ရောဂါတစ်ခုချင်းစီအတွက် အထူးပြု ပြီးလွှင့်တင်ထားတဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေကို ရွေးချယ်ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်အားလုံးဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံက ဆေး သိပ္ပံအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရောဂါတစ်ခုချင်းစီကိုအသေးစိတ်လေ့လာနေကြတဲ့ သူတွေအတွက် ကြီးမားတဲ့အထောက်အကူဖြစ်စေမှာပါ။



www.alz.org

ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်လေးကတော့ အသက်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ သတိ မေ့လျော့တတ်တဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာရ မယ့်အကြောင်းအရာတွေကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးထားတဲ့ဝက်ဘ် ဆိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ စပိန်၊ ကိုရီးယား၊ တရုတ်စတဲ့ ဝေါဟာရအသုံးအ နှုန်းတွေကလည်း ကြီးမားတဲ့အထောက်အကူဖြစ်မှာပါ။ အချက် အလက်ထပ်မံသိရှိလိုသူတွေအတွက် ချက်တင်ဝန်ဆောင်မှုကနေ တစ်ဆင့်ရယူနိုင်ဖို့စဉ်ပေးထားပါသေးတယ်။ အသက်ကြီးသတိမေ့ ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး လုံလောက်တဲ့အသိပညာပတ်ပတ်တတ်တတ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံရယူ နိုင်ဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ဝက်ဘ်ဆိုက်လေးပါပဲ။



www.cdc.gov

ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်ကတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံကျန်းမာရေးထောက်ပံ့ ရေးအဖွဲ့အစည်းရဲ့ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ ဝက်ဘ် ဆိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်ကနေတစ်ဆင့် လေ့လာလို့ရတဲ့ အပိုင်းများစွာရှိသလို ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း စဉ်တွေမှာလည်း လုံလောက်တဲ့အသိပညာကိုပေးပေးထားပါတယ်။ အဓိက ကျတဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ(AIDS)၊ ငှက်တုပ်ကွေးတွေအပြင် ကလေးရောဂါအများစုကိုလည်း ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ဖို့ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အားသာချက်ကတော့ သတင်းအချက် အလက်စုံလင်မှုရှိတာပါပဲ။



www.heart.org

နှလုံးရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခြေအနေအားလုံးကို အထူးပြုလေ့လာနိုင်မှာဖြစ်သလို ကလေးကျန်းမာရေးနဲ့ မိသားစုဘဝဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို ဖော်ပြပေးထားတဲ့ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးနဲ့ပတ် သက်ပြီး စွယ်စုံကျမ်းတစ်ခုသဖွယ် ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်ကို အား ကိုးလို့ရမှာဖြစ်သလို စပိန်ဘာသာနဲ့ဖော်ပြထားတဲ့အချက် အလက်များစွာကလည်း စပိန်ဘာသာစကားတတ်ကျွမ်း သူတွေအတွက် အားသာချက်ဖြစ်စေမှာပါ။ အမေရိကန် နှလုံးကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းရဲ့တရားဝင်ဝက်ဘ်ဆိုက် ဖြစ်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနပြုမှုတွေကိုလည်း ဖတ် ရှုလေ့လာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။







www.lung.org

အဆုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေအပြင် ဆေးရွက်ကြီးနဲ့ပူးယစ်ဆေးဝါးစတာတွေက ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေအကြောင်းကိုလည်း အသေးစိတ်ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အသုံးပြုဖို့ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ဝက်ဘ်ဆိုက်ရဲ့ပုံစံက အားသာချက်ဖြစ်သလို ပန်းနာရင်ကျပ်စတဲ့ ရောဂါတွေအတွက်လည်း သီးသန့်ဖော်ပြမှုတွေပြုလုပ်ပေးထားပါတယ်။ အဆုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်တတ်သမျှရောဂါအားလုံးအကြောင်းကို အကောင်းဆုံးလေ့လာနိုင်မှာဖြစ်သလို အဆုတ်ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံတွေကိုလည်း လေ့လာနိုင်ဖို့ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အိမ်မေးလ်ကတစ်ဆင့်ပို့တဲ့ဆောင်းပါးတွေအတွက်လည်း အခမဲ့ Sign up ပြုလုပ်ထားလို့ရမှာဖြစ်သလို လတ်တလောသုတေသနပြုချက်တွေကိုလည်း ဖတ်ရှုနိုင်ဖို့ကြိုးစားအားထုတ်ထားတာတွေရှိပါတယ်။ စပိန်ဘာသာစကားနဲ့လေ့လာနိုင်ဖို့ကိုလည်း သီးသန့်စဉ်ပေးထားပါတယ်။



www.aafa.org

ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနဲ့ဓာတ်မတည့်မှုဆိုင်ရာရောဂါတွေအတွက် သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာရှင်ဆွေးနွေးမှု၊ သုတေသနစစ်ဆေးချက်စတာတွေကို ထောက်ပံ့ပေးထားနိုင်တဲ့အချက်က ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်ကိုအင်မတန်အသုံးဝင်တဲ့ ဆေးသိပ္ပံဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုဖြစ်လာစေခဲ့ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစင်တာတွေကနေ အသစ်ကျင့်သုံးသင့်တဲ့ကုသမှုပုံစံသစ်တွေအကြောင်းကိုလည်း သုတေသနပြုလုပ်ချက်ရဲ့အားသာမှုတွေနဲ့အတူ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိလိုသူတွေအတွက်လည်း သီးသန့်ဖော်ပြပေးထားတဲ့ ကဏ္ဍတွေကို တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီရောဂါတွေနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကိုလည်း ဖော်ပြပေးနေမှာဖြစ်သလို လေ့လာတွေ့ရှိမှုအသစ်တွေကလည်း နိုင်ငံတကာမှာရှိတဲ့ ဆေးသိပ္ပံပါရဂူတွေကို ကုသရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။



www.diabetes.org

လူသားတွေရဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍမှာ သတိထားစရာကောင်းတဲ့ရောဂါအမျိုးအစားတစ်ခုက ဆီးချိုရောဂါပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာနဲ့ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါတွေလောက်တဒင်္ဂအခြေအနေမှာကြောက်စရာမကောင်းဘူးဆိုပေမယ့် ကုသမှုကိုစွဲမြဲစွာပြုလုပ်သူတို့အဖို့တော့ အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ရောဂါတစ်မျိုးပါပဲ။ ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်မှာတော့ ဆီးချိုရောဂါကာကွယ်ရေးနဲ့ဂရုစိုက်ကုသရေးဆိုင်ရာဗဟုသုတတွေကို အများအပြားဖော်ပြပေးထားသလို နောက်ဆုံးရဆီးချိုရောဂါသုတေသနပြုမှုတွေအပြင် သတင်းအချက်အလက်တွေကိုပါ ပံ့ပိုးပေးထားပါတယ်။ အိမ်မေးလ်ကတစ်ဆင့်လည်း ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ တွေ့ရှိမှုအသစ်တွေကို ပို့ပေးဖို့ပြုလုပ်ထားနိုင်မှာဖြစ်သလို လိုအပ်တဲ့အသိပညာတွေကိုလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



www.ada.org

ပါးစပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါအများစုကို အဓိကလေ့လာနိုင်ဖို့လွှင့်တင်ပေးထားတဲ့ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပြီး အလှအပဆိုင်ရာပြုပြင်မှုတွေရဲ့အကျိုးဆက်ကို ဆေးသိပ္ပံဘက်ကနေ သုံးသပ်ထားတဲ့အခန်းကဏ္ဍတွေကိုလည်းဖြည့်ဆည်းထားပါတယ်။ ပေါ့ပါးတဲ့လေ့လာမှုပုံစံပြုလုပ်နိုင်အောင် ကိမ်းတွေကိုထည့်သွင်းပေးထားပြီး သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးသိပ္ပံပိုမာရအသုံးအနှုန်းတွေကို ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်ကတစ်ဆင့် ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတွေအတွက် ထိရောက်တဲ့လေ့လာမှုတွေပြုလုပ်နိုင်မယ့် ဝက်ဘ်ဆိုက်လို့လည်း ညွှန်းဆိုချင်ပါတယ်။ ဆေးတက္ကသိုလ်တွေမှာ ပညာသင်ကြားဖို့ပေးနေတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေအတွက်လည်း အထောက်အကူပြုဝက်ဘ်ဆိုက်တစ်ခုအဖြစ် ရှိနေပါတယ်။



# စွယ်စုံမိဒီယာဂရု(ပ်)၏ ရဟန်းခံရှင်ပြုမင်္ဂလာ



စွယ်စုံမိဒီယာဂရု(ပ်)ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦးနှင့် မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုးတို့ကအမျိုးမျိုး၍ စွယ်စုံမိဒီယာဂရု(ပ်)၏ ရုံးဝန်ထမ်းများအား ဒုလ္လဘရဟန်းခံမင်္ဂလာကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းနှင့် ကြားတောရလမ်းထောင့်ရှိ မူလသံယုတ်ကျောင်းတိုက်တွင် ၁၁-၄-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ဆံ့ချမင်္ဂလာပြုလုပ်၍၊ ၁၂-၄-၂၀၁၃ ရက် နံနက်တွင် သိမ်တက် မင်္ဂလာပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ရဟန်းခံမင်္ဂလာ၌ ရဟန်း ၁၁ ပါးအား သာသနာ့ဘောင်သို့ သွတ်သွင်းခဲ့ပြီး လှူဖွယ်ဝတ္ထုများကို လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

# ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်၊ ဝေဠာနီဆေးရုံကြီး၏ မျက်စိကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း အစီအစဉ်

ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်ရှိ ဝေဠာနီဆေးရုံကြီး၊ မျက်စိရောဂါ အထူးကုဌာနမှ မျက်စိရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး Dr. Pipat Anuchatra koon, Dr. Warapat Wongsawad, Dr. Areenan Wisamitanan နှင့် Royal College of Ophthalmologists of Thailand မှ ဥက္ကဋ္ဌ Dr. Paisan Ruamvi boonsuk တို့သည် ရန်ကုန်မြို့၊ ဝိတိုရိယဆေးရုံကြီးမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့် မျက်စိရောဂါကုသရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဆေးရုံကို လိုက်လံလေ့လာခဲ့ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်အသင်း၊ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်များအဖွဲ့ငယ် ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ ဦးအောင်မြတ်စိုး၊ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ ပါမောက္ခဌာနမှူး ဒေါက်တာ ဦးတင်ဝင်း၊ ဒေါက်တာဒေါ်ခင်အေးစိုးတို့ နှင့်လည်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။



# KORESAM-D ဂျင်ဆင်းဆေးရည် ကုန်ပစ္စည်းသစ်မိတ်ဆက်ပွဲ



KORESAM-D ဂျင်ဆင်းဆေးရည်ကုန်ပစ္စည်းသစ် မိတ်ဆက်ပွဲကို ရန်ကုန်မြို့ PARKROYALဟိုတယ်တွင် ၄-၅-၂၀၁၃ရက်နေ့က ကျင်းပခဲ့သည်။ KORESAM-D ဂျင်ဆင်းဆေးရည်သည် ခြောက်နှစ်သက်တမ်းရှိ အဖိုးတန် ကိုရီးယား ဂျင်ဆင်းနီဆေးမြစ်များဖြင့် အထူးဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ထားသည့် ဆေးရည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်သည့် အာဟာရဓာတ်များ စုံလင်စွာပါရှိသော Gioscososides များပါဝင်သည်။ ကိုရီးယားဂျင်ဆင်းနီတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည့် လှုံ့ဆော်မှုများ(ဥပမာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ဝိတ်ဖိစီးမှု)မှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ယင်းဂျင်ဆင်းဆေးရည်ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် Zezawa Health Care မှ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။



# အဋ္ဌမအကြိမ် သုတစွယ်စုံစာပေဆု ချီးမြှင့်ပွဲအခမ်းအနား

အဋ္ဌမအကြိမ် သုတစွယ်စုံစာပေဆု ချီးမြှင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ၅-၅-၂၀၁၃ ရက် နံနက်က ရန်ကုန်မြို့ရှိ Chatrium Hotel ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ အခမ်းအနားတွင် ၂၀၁၀ ခုနှစ်အတွင်း ထုတ်ဝေသော စာအုပ်များထဲမှ သုတစွယ်စုံစာပေဆုရရှိသူကို ချီးမြှင့်ခဲ့၍ သုတစွယ်စုံစာပေဆုကို ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် စတင်ချီးမြှင့်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ အခမ်းအနားတွင် ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးအောင်ကြည်က အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားရာ၌ စွယ်စုံမီဒီယာဂရု(ပ်) ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာတင်ထွန်း ဦးက ဆုရွေးချယ်ခြင်းအကြောင်းရင်း၊ ရွေးချယ်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့် ဆုရစာအုပ်များအပေါ် သုံးသပ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ယင်းနောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးအောင်ကြည်နှင့် တာဝန်ရှိသူများက သုတစွယ်စုံ တစ်သက်တာစာပေဆုကို စာရေးဆရာ ဦးမြင့်ကြွယ် (ဆရာမောင်မြင့်ကြွယ်)၊ ဝိဇ္ဇာဘာသာရပ်အတွက် "ထီးသတင်း နန်းသတင်း" စာအုပ်ရေးသားသူ မောင်သန်းဆွေ (ထားဝယ်)၊ ဘာသာပြန်စာပေအတွက် "မြန်မာ့အောင်ဆန်း" စာအုပ်ရေးသားသူ မောင်မြတ်မိုး၊ အတ္ထုပ္ပတ္တိစာပေအတွက် "အိုးဝေ ဦးညိုမြဘဝနှင့်စာပေ" စာအုပ်ရေးသားသူ တက္ကသိုလ်စိန်တင်၊ စာပဒေသာအတွက် "လူနာ၊ သူနာပြု၊ ဆရာဝန်နှင့် ကျွန်တော်" စာအုပ်ရေးသားသူ မောင်မောင်တင်၊ ရည်ညွှန်းစာပေအတွက် "လူမှုရေးပထဝီဝင် အင်္ဂလိပ်-မြန်မာအဘိဓာန်" စာအုပ်ရေးသားသူ မကြင်ဌေး၊ သုတသိပ္ပံဘာသာရပ်အတွက် "ဗိသုကာ၊ ဗိသုကာပညာ" စာအုပ်ရေးသားသူ ပါဏိဗျိုးမြင့်နှင့် အသုံးချသိပ္ပံဘာသာရပ်အတွက် "မမွေးဖွားမီမှ အရွယ်ရောက်သည်အထိ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းများ" စာအုပ်ရေးသားသူ ပါမောက္ခရဲမြင့်ကျော်(ဒေါက်တာရဲ)တို့က ရရှိခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ ဆက်လက်၍ အခမ်းအနားတွင် စွယ်စုံမီဒီယာဂရု(ပ်)မှ ၂၀၁၃ ခုနှစ် စာဆိုတော်နေ့အထိမ်းအမှတ် သက်ကြီးစာပေပညာရှင်များ ပူဇော်ကန်တော့ပွဲအတွက် မြန်မာနိုင်ငံ စာရေးဆရာအသင်းသို့ ငွေကျပ် ၁၀ သိန်း၊ ဟင်္သာတမြို့နယ် နိဗ္ဗာန်ကျေးရွာရှိ ဦးဖိုးကျား အထိမ်းအမှတ် သုတစွယ်စုံစာကြည့်တိုက်အတွက် ငွေကျပ် ၁၀ သိန်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ပုံနှိပ်နှင့် ထုတ်ဝေသူလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းအတွက် ငွေကျပ် ၁၀ သိန်း၊ စုစုပေါင်း ငွေကျပ်သိန်း ၃၀ ကို လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ထို့နောက် သုတစွယ်စုံစာပေဆုရရှိသည့် စာရေးဆရာများကိုယ်စား ဆရာတက္ကသိုလ် စိန်တင်နှင့် သုတစွယ်စုံတစ်သက်တာ စာပေဆုရရှိသည့် ဦးမြင့်ကြွယ်(ဆရာမောင်မြင့်ကြွယ်)တို့က ကျေးဇူးတင်စကားပြန်လည်ပြောကြားခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။



# ကလေးကျန်းမာပညာဆိုင်ရာ ဆေးပညာနီးနှောဖလှယ်ပွဲ



Biogestic ကလေးအချားပျောက်ဆေးရည် တင်သွင်းဖြန့်ချိသော United Pharmaceutical ကုမ္ပဏီမှ စီစဉ်ပြုလုပ်သည့် ကလေးကျန်းမာပညာဆိုင်ရာဆေးပညာနီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ၄-၅-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့ နတ်မောက်လမ်းရှိ Chatrium ဟိုတယ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာရဲမြင့်ကျော်က သဘာပတိအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံကြီးမှ ပါမောက္ခဒေါက်တာကျော်အင်ဝေနှင့် ဖိလစ်ပိုင်မှ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး Prof, Benjamin P. Sablan တို့က ကလေးရောဂါဆိုင်ရာများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် United Laboratories, Inc မှ Dr. Kennie U. Dee က Making Good Medicine Event Better ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

# Health Communication Forum အား ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ပြန်လည်ကျင်းပခြင်း

Health Communication Forum ကို ၃-၅-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေး ပြတိုက်တွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ပြန်လည်ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ရာ အဆိုပါအခမ်းအနားတွင် အငြိမ်းစားညွှန်ကြားရေးမှူး (ကျန်းမာရေးပညာ)မှ ဒေါက်တာ ခင်မောင်လွင်က သဘာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ယခုနှစ်ကမ္ဘာကျန်းမာရေးနေ့၏ ဦးစားပေးခေါင်းစဉ်ဖြစ်သည့် "သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း" ကို နှလုံးရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ / ဌာနမှူး ဒေါ်နွယ်နွယ်နှင့် ဦးနောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ / ဌာနမှူး ဒေါ်ဝင်းမင်းသစ်တို့က အသီးသီး ဟောပြောခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဖိုရမ်ကို ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်ကတည်းက စတင်ကျင်းပခဲ့ပြီး ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပွဲများကို တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့သည်မှာ ၁၀ နှစ်တာကာလ ကြာမြင့်ခဲ့သည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သုံးနှစ်တာရပ်ဆိုင်းသွားခဲ့ပြီး ယခု ကျင်းပသည့်ပွဲမှာ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ပြန်လည်ကျင်းပသည့်ပွဲဟု သိရှိရသည်။

www.burmeseclassic.com



# နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ပတ်သက်သော သင်တန်းပို့ချမှု



မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန်အသင်းနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တို့ပူးပေါင်းပြီး နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ပတ်သက်သော သင်တန်းပို့ချမှုကို ၉-၅-၂၀၁၃ ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ သိမ်ဖြူလမ်းရှိ မြန်မာနိုင်ငံဆရာဝန် အသင်းခန်းမဆောင်(ဘီ)တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆုတ်နှင့် ရင်ခေါင်းအထူးကုဆရာဝန်များဖြစ်ကြသော တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာတိုးစန္ဒာ၊ တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာရီရီနိုင်နှင့် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ဒေါက်တာတင်မိုးဖြူတို့က အဆုတ်နှင့် ရင်ခေါင်းဆိုင်ရာရောဂါများအကြောင်းကို အသီးသီးပို့ချခဲ့ကြပြီး အဆုတ်နှင့် ရင်ခေါင်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီးပါမောက္ခ ဒေါက်တာရတနာကျော်က ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကုသရာတွင် ထိရောက်သော ရှုဆေး၊ ရှုပ်ရှုနည်းစနစ်တွေကို လက်တွေ့သရုပ်ပြရှင်းလင်းပို့ချခဲ့သည်။

## မူးဝေခြင်းနှင့်အိုမင်းရင့်ဂော်ခြင်းကာကွယ်နည်းများအကြောင်း ဟောပြော

Ranbaxy မှ ဦးစီးကျင်းပသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဟောပြောဆွေးနွေးပွဲကို ၂၇-၄-၂၀၁၃ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ရှိ PARKROYAL Hotel ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါဟောပြောပွဲ၌ ပါမောက္ခ ဗိုလ်မှူးကြီး ဒေါ်နွယ်နွယ်ဝင်းက 'မူးဝေခြင်း ထိန်းချုပ်နည်းများ' အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပါမောက္ခဒေါ် ခိုင်ခိုင်ဇော်က 'အိုမင်းရင့်ဂော်ခြင်းအတွက် ကာကွယ်နည်းများ' အကြောင်းကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သည်။ ယင်းနောက် Ranbaxy မှ တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးက Ginkgoherb, Alova, Koregin ဆေးများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းမိတ်ဆက်ခဲ့ပြီး တက်ရောက်လာကြသည့် ဧည့်သည်တော်များအား ကံစမ်းမဲအစဉ်ဖြင့် မဲနှိုက်ရွေးချယ်ပေးခဲ့ကာ ဆုရရှိသူများအား အမှတ်တရလက်ဆောင်များ ပြန်လည်ပေးအပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။



## သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး တစ်လတာ အစီအစဉ် မိတ်ဆက်ပွဲ



Colgate-Palmolive နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်များအသင်းတို့ ပူးပေါင်းကျင်းပသော သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးတစ်လတာ အစီအစဉ် မိတ်ဆက်ပွဲအခမ်းအနားကို ၃၀-၄-၂၀၁၃ ရက်က ရန်ကုန်မြို့ရှိ Junction Square ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါအခမ်းအနားတွင် သွားနှင့်ခံတွင်း

ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့သည်။ တက်ရောက်လာကြသော ဧည့်သည်တော်များအား သွားကျန်းမာရေးအတွက် အဝေစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ Colgate-Palmolive သည် ခံတွင်းကျန်းမာရေး လူ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အာဟာရအစာများကို အဓိက ထုတ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီဖြစ်ပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၂၀၀ ကျော်တွင် ရောင်းချနေကြောင်း သိရသည်။



# ချိုချဉ် မွှေးမြဲ ဆေးဟဒယ

■ များအိမ်စင်

## ငယ်ရည်စားကို ပြန်မှတ်မိသွားမှာစိုး

မိတ်ဆွေကြီး နှစ်ဦးဆုံကြရာ -

“ခင်ဗျားငယ်ရွယ်နုပျိုနေပါလားဗျ”  
 “ပင်စင်ယူပြီးကတည်းက နေ့တိုင်းလမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လို့လေ”  
 “လျှောက်တယ်သာပြောတယ်၊ အခုတလော မတွေ့တော့ ပါလား”  
 “မိန်းမက မလျှောက်ခိုင်းလို့ နားလိုက်ပြီ”  
 “ဘာဖြစ်လို့လဲဗျ”  
 “ဒီထက်နုပျိုသွားရင် ကလေးစိတ်ပြန်ပေါက်သွားမှာစိုးလို့တဲ့”  
 “ဟိုက်”



## ငွေကုန်ရကျိုးမနပ်လိုက်တာ



ရောဂါရှာဖွေသော အမျိုးသမီးက ဆရာဝန်အား -

“ကျွန်မ ဆေးစစ်ချက်မှတ်တမ်း ဘာထူးသေးလဲ ဆရာ”  
 “ဘာရောဂါမှမတွေ့ဘူး၊ ကျန်းမာရေးက ဒေါင်ဒေါင်မြည်ပဲ”  
 “ဟုတ်လား၊ ဒီလိုမှန်းသိရင် အရင်ကတည်းက ငွေကုန် ကြေးကျခံပြီး မစစ်ပါဘူး”  
 “ဟိုက်”

## တရားခံဘယ်သူလဲဟေ့



လက်တွင်ထိခိုက်သွားသော ခင်ပွန်း၏အခြေအနေကို ဇနီးက သိလို၍ မေးရာ . . .

“ခင်ဗျား ယောက်ျားရဲ့ လက်ဒဏ်ရာကောင်းလာပြီ၊ နောက်နှစ် ရက် သုံးရက်ဆို ဆေးရုံက ဆင်းလို့ရပြီ”  
 “ဒီနေ့ဆင်းလို့ရရင် ဆင်းခွင့်ပြုပါ ဆရာ၊ သူ့လက်ဒဏ်ရာ လုံးဝ ကောင်းနေတာ ကျွန်မသိတယ်”  
 “ဘာလဲ . . .ဆေးခန်းစရိတ်တွေ ပိုကုန်မှာစိုးလို့လား”  
 “ဟုတ်ဘူး၊ သူ့လက်မှာ လက်သည်းဆိတ်ရာတွေ တွေ့လို့”  
 “ဟိုက်”



# ချိုချည် မွေးမြဲ ဆေးဟာဒယ

■ မူးအိမ်ဝင်

## ရုံးမှာစာရေးမ အသစ်လေးတွေ ထပ်ခန့်ထားတယ်

ဆေးခန်းသို့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးရောက်လာပြီး ဆရာဝန်အား -  
 “ကျွန်မ ယောက်ျား စိတ်ကစဉ်ကလျား ဖြစ်သွားတယ် ဆရာ”  
 “သူဘာတွေပြောတယ်၊ ဘာတွေလုပ်တယ် သတိပြုမိလား”  
 “အိပ်ခါနီးလည်း အလုပ်ကိုပဲ သွားချင်တယ်ပြောတယ်၊  
 ကျွန်မကိုလည်း အရင်လို ယုယုယယမရှိတော့ဘူး”  
 “မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ အဲဒါ ယောက်ျားတွေရဲ့ ပုံမှန်စိတ်ပဲ”  
 “ဟိုက်”



## လူပျိုနာတွေ ဖြစ်မှာပေါ့!

ဆရာဝန်နှင့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးပြောကြသည်ကား -

“ဆရာက အမျိုးသားတွေ ကျန်းမာလာကြတယ်ပြောတယ်။  
 အခု တော့”  
 “အခုတော့ ဘာဖြစ်လဲ”  
 “မှတ်မှတ်ရရ။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလလောက်ကစပြီး ဆရာဆေးခန်း  
 မှာ ယောက်ျားလူနာတွေများလာတယ်နော်။ အထူးသဖြင့် လူပျို  
 လူလွတ်တွေများတယ်”  
 “ဟုတ်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးလလောက်ကပဲ ကျွန်တော့်ဆေးခန်းမှာ  
 Nurse ချောချောလေးခန့်လိုက်တယ်လေ”



## ဈေးကွက်ဝင်လိုက်ပုံက

“ဆေးခန်းဘေးမှာ ကျန်းမာရေးသင်တန်းဖွင့်လိုက်တော့ ဆရာဝင် ငွေ  
 မထိခိုက်ဘူးလား”  
 “မထိခိုက်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က အဲဒီသင်တန်းမှာ ကျန်းမာရေးလေ့  
 ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း လိမ်းဖို့၊ သုံးဖို့၊  
 ဆေးတွေဝယ်ဖို့ ကျွန်တော့်ဆီပြန်ညွှန်တယ်”  
 “အဆင်ပြေလှချည်လား”  
 “သင်တန်းဖွင့်ထားတာ ကျွန်တော့်မိန်းမလေ”  
 “ဟိုက်”





ပါဝင်သင့်သော

ခရီးဆောင်အိတ်ထဲတွင်

A-to-Z

အသုံးအဆောင်လမ်းညွှန်

၆၆၆၆  
ပြန်လှည့် (ဆေးဝါးဓာတ်သိုက်)



အားလပ်ရက် အပန်းဖြေခရီးသွားတဲ့အခါပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊  
အလုပ်ကိစ္စနဲ့ ခရီးထွက်ရတဲ့အခါပဲ ဖြစ်ဖြစ်  
သင့်ခရီးဆောင်အိတ်ထဲမှာ ပါဝင်သင့်တဲ့  
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေနဲ့  
ခရီးသွားလာရမှာ ဆောင်သင့်၊  
ရှောင်သင့်တဲ့ အကြောင်းတွေကို  
ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။



**A** Adventure  
စွန့်စားမှု

ပြည်ပကို ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ခရီးသွားလာရေးအကြံဉာဏ်ရဖို့အတွက် [www.fco.gov.uk](http://www.fco.gov.uk) နဲ့ ကမ်းခြေကို သွားမယ်ဆိုရင် [www.blueflag.org](http://www.blueflag.org) ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေကို ကြည့်ရှုလေ့လာသင့်ပါတယ်။



**E** Easy camping  
လွယ်ကူသော စခန်းချနေထိုင်မှု

အလွယ်တကူ စခန်းချနေထိုင်လိုပါသလား။ Vango AirBeam တဲဟာ အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်အောင် ဖန်တီးဖို့ နှစ်မိနစ်လောက်ပဲ အချိန်ပေးရပါတယ်။



**C** Calling home?  
အိမ်ကို ဖုန်းခေါ်လိုသလား

အခုဆိုရင် ငွေကုန်စရာမလိုဘဲ Viva နဲ့ ဖုန်းခေါ်လို ရနေပါပြီ။ အင်တာနက်ချိတ်ပြီး VZO၊ Skype တို့နဲ့ အခမဲ့ ဖုန်းပြောလို့ ရနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

**B** Bitten by the holiday bug?  
မြင်ကွက်ခံရလွယ်သလား

မြင်ကွက်ခံရလွယ်သူဆိုရင် DEET ပါဝင်တဲ့ အင်းဆက်ဖျန်းဆေးတွေက အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေပူထဲမှာ DEET ပါဝင်တဲ့ အင်းဆက်ဖျန်းဆေးတွေကို မသုံးပါနဲ့။ အဆီပြန်စေကာ အရေပြားကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်လို့ပါ။



**F** Fuzzy about maths?  
တွက်ချက်မှုမှာ ဝေဝေဝါဖြစ်နေသလား

ငွေကြေးလဲလှယ်တဲ့အခါ တွက်ချက်တဲ့ app က iPhone နဲ့ Android ဖုန်းတွေမှာ ပါပါတယ်။ အဲဒီမှာ အင်တာနက်ကော်နက်ရှင်မလိုဘဲ တွက်ချက်နိုင်ပါတယ်။



**D** Don't leave without one!  
ငွေကတ်မပါလျှင် မထွက်နှင့်

ခရီးသည်တွေအနေနဲ့ ပြည်တွင်းမှာပဲ သုံးလို့ရတဲ့ ချက်လက်မှတ်ကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ ဘယ်နိုင်ငံမှာမဆို ထုတ်ယူအသုံးပြုလို့ရတဲ့ ကတ်ကို ဆောင်ထားပါ။ ကတ်ပျောက်ရင်တောင် သင့်ငွေတွေ လုံခြုံစိတ်ချရစေဖို့ အကောင်ကို သေချာ Lock လုပ်ထားပါ။



# G

## Gadget power အသေးစားကိရိယာအစွမ်း

USBနဲ့ အားသွင်းလို့ရတဲ့ အရာကို ယူ သွားပါ။ ဒီလို အမျိုးအစားက ဖုန်း၊ လက် တော့စ်စတဲ့ လျှပ်စစ်ပစ္စည်း သုံးခု တစ်ပြိုင် နက် အားသွင်းလို့ရပြီး ခရီးသွားလာတဲ့အခါ သယ်ယူရ အဆင်ပြေလွယ်ကူစေပါတယ်။



# H

## Holiday hair care အားလပ်ရက် ဆံကေသာထိန်းသိမ်းမှု

ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ဆံပင် အခြောက်ခဲစက်ကို ဆောင်ယူသွား သင့်ပါတယ်။ ဆံပင်အခြောက်ခဲ စက်မှာ မတူတဲ့ အပူပေးစနစ်၊ အလိုအလျောက် ပိတ်နိုင်တဲ့ စနစ် စတာတွေ ပါဝင်တာမျိုး ရွေးချယ် ယူဆောင်ပါ။



# I

## In-car safety ကားတွင်း လုံခြုံစိတ်ချရမှု

ကလေးငယ်တွေနဲ့အတူ ခရီးသွားလာ တဲ့အခါ ကားထဲမှာ ဖြန့်လို့ရတဲ့ ထိုင်ခုံမျိုးကို ယူဆောင်သွားပါ။



# J

## Juice ဖျော်ရည်

ခရီးသွားတဲ့အခါ ချွေးထွက်ဖျားတာနဲ့ ဝမ်းလျှောတာတွေကြောင့် ရေဓာတ်ခန်း ခြောက်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ အဆင်သင့်သောက်နိုင်အောင် ဓာတ်ဆား ထုပ်၊ ဖျော်ရည်ဘူး စတာတွေကို ဆောင်ထား ပါ။



# K

## Kettle to go ခရီးဆောင် ရေနွေးအိုး

ခရီးဆောင် ရေနွေးအိုးမှာ ဇွန်းနှစ် ချောင်း၊ ဇွက်နှစ်ဇွက်ပါပြီး အမြန်ဆုံးနဲ့ အငြိမ်သက်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း သိရပါ တယ်။



# L

## Lighten your load ပေါ့ပါးသော ဝန်ဖြင့် ခရီးသွားခြင်း

ကမ်းခြေမှာ တစ်နေ့လောက် နေမယ် ဆိုရင် အဝတ်အစားတွေကို အများကြီး မ သယ်ပါနဲ့။ ဝန်ကို တတ်နိုင်သမျှ ပေါ့ပါး အောင် ထုပ်ပိုးပြီး ခရီးသွားလာသင့်ပါတယ်။







**O** Ouch!  
အောက်ရံ

နိုင်ငံရပ်ခြားကို ခရီးသွားတဲ့အခါ ရှေးဆိုင် ဒါမှမဟုတ် စားသောက်ဆိုင်က ငြိတိန်စတာလင်ပေါင်ကို ပေးမှာလား။ ဒေသသုံးငွေကို ပေးမှာလားလို့ မေးလာခဲ့ရင် ကတ်ပြားနဲ့ ရှင်းပါ။



**M** Must-have  
မရှိမဖြစ်

ခရီးသွားတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိသင့်ပါတယ်။ ခရီးဆုံးပန်းတိုင်တွေက စပိန်၊ ဂရိနဲ့ အမေရိကန်တွေဆိုရင် ကျန်းမာရေးကုန်ကျစရိတ် အကြီးဆုံးပေးရတဲ့ တိုင်းပြည်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။



**P** Parking  
ကားပါကင်

လေဆိပ်မှာ ပါကင်အတွက် ကြိုတင်စာရင်းပေးပါ။ [www.airparks.co.uk](http://www.airparks.co.uk) ကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါတယ်။



**Q** Quick, it spilled...  
ဖိတ်ကျခြင်း

စားပွဲထိုးကြောင့် သင်အနစ်သက်ဆုံးဝတ်စုံပေါ်ကို တစ်ခုခု ဖိတ်စဉ်ကျတယ်ဆိုရင် အမြန်ဆုံး အစွန်းချွတ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။



**N** Nice tan  
နေရောင်ခံခြင်း

နေရောင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ခရင်မ်ကို ဝယ်ယူအသုံးပြုပါ။ ဗြိတိန်အခြေစိုက်စင်တာရဲ့ လေ့လာမှုအရ အရင်နှစ်က သုံးခဲ့တဲ့ နေရောင်ကာ ခရင်မ်ဟာ ထိရောက်မှု နည်းနေပြီလို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် အရေပြားကို ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေမယ့် နေရောင်ကာ ခရင်မ်ကို ဝယ်ယူအသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

**R** Room on the roof  
ခေါင်မိုးပေါ်က အခန်း

ခရီးသွားတဲ့အခါ ကားထဲမှာ အိတ်တွေနဲ့ ပြည့်နက်နေသလား။ ခေါင်မိုးပေါ်မှာ အခန်းတစ်ခုလို့ ပစ္စည်းတွေ တင်နိုင်အောင် ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။





# S

## Sun protection tips

နေရောင်ကာကွယ်ရေးနည်းများ

ခရီးသွားတဲ့အခါ နေရောင်ကာကွယ်  
ရေးနည်းတွေကို သိထားသင့်ပါတယ်။ အထူး  
သဖြင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ပြင်းတဲ့ နံနက်  
၁၀ နာရီနဲ့ ညနေ သုံးနာရီကြားအချိန်မှာ  
အပြင်မထွက်သင့်ပါဘူး။



# T

## Tell your bank

ဘဏ်ကို ပြောပါ

နိုင်ငံခြားမှာ ခရက်ဒစ်ကတ်၊ Debit  
ကတ် စတာတွေကို သုံးချင်တယ်ဆိုရင်  
ဘဏ်ကို အရင် အသိပေးပါ။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ  
ဈေးဝယ်ရင်း အမှားတစ်ခုခု ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆို  
ရင် သင့်အကောင့်ကို ယာယီပိတ်ထားပါ။



# V

## Valuables

တန်ဖိုးရှိသော အရာများ



ငွေကြေး၊ ခရက်ဒစ်ကတ်ပြားတွေနဲ့  
သော့တွေကို လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နေရာမှာ  
သိမ်းထားပါ။ ရေကူးမယ်ဆိုရင် သင့်လည်  
ပင်းမှာ ရေစိုခံ ပလတ်စတစ် ပိုက်ဆံအိတ်ကို  
ဆွဲထားပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ထည့်  
ထားပါ။



# W

## Weigh it up

အလေးချိန်ပါ

အားလပ်ရက် အပန်းဖြေခရီးထွက်တဲ့  
အခါမှာ သက်သောင့်သက်သာ၊ စိတ်အေး  
လက်အေး ခရီးသွားချင်ရင် ခရီးဆောင်အိတ်  
ကို အရင်ဆုံး အလေးချိန်ထားပါ။ ဒါဆိုရင်  
အပိုဝန်အတွက် ငွေပိုပေးစရာ မလိုတော့ပါ  
ဘူး။

# X

## X-ray machines

ဓာတ်မှန်စက်များ

လေဆိပ်ရောက်ရင် ခရီးဆောင်အိတ်  
ထဲမှာ အရည်တွေ မယူရဆိုတဲ့ စည်းမျဉ်းကို  
လိုက်နာပါ။



# Y

## Yikes

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်သက်တမ်း



သင်ရဲ့ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်က သက်တမ်းရှိ  
သေးသလား။ နိုင်ငံရပ်ခြားကို ခရီးသွားမယ်ဆိုရင်  
နိုင်ငံကူးလက်မှတ်မှာ အနည်းဆုံး ခြောက်လ  
သက်တမ်းကျန်ရှိ လိုပါတယ်။

# Z

## Zzz...

အိပ်စက်မှု

ခရီးသွားလာနေစဉ် အေးအေးချမ်းချမ်း  
နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက် အိပ်စက်အနားယူပါ။ ည  
ဘက် အနားယူချိန်မှာ မီးရောင် မှိန်မှိန်ထွန်း  
ပြီး လိုက်ကာတွေ ချကာ အိပ်စက်အနားယူ  
သင့်ပါတယ်။





အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကောက်  
ကြောင်းလေးလှပဖို့ဆိုရင် ရင်သားတွေ ပြည့်  
ပြည့်ဖြိုးဖြိုးရှိတာ၊ ခါးသေးတာ၊ တင်ကားတာ  
စတာတွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုပါတယ်။ အမျိုးသမီး  
တွေမှာ လှပဖို့ ပိုင်ဆိုင်ထားရတာတွေက  
ရောဂါဘယတွေ ခံစားရနိုင်မှုနဲ့လည်း ရင်  
ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရင်သား  
ကင်ဆာဟာ အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့  
ကင်ဆာရောဂါတစ်ခုပါ။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့  
အသက်အရွယ်အလိုက် ရင်သားပြောင်းလဲမှု  
တွေနဲ့ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို သိရှိစေဖို့  
ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

**ဇာခြည်ဝင်း**  
(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

**အသက်အရွယ်အလိုက်  
ရင်သားပြောင်းလဲနိုင်ပုံများ**



# အသက် ၃၀ အရွယ်

မဟော်မုန်း အိစထရီဂျင်က ရင်သား တင်းရင်းအောင် ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ ရင်သားမှာ ကြွက်သားတွေပါဝင်မှု မရှိဘဲ အမျှင်တွယ်ဆက်တစ်သွား။ အဆီတစ်သွား။ နို့ရည်ထုတ်နိုင်တဲ့ ဂလင်းတစ်သွား။ စတာ တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ အသက် ၃၀ အရွယ်မှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရင်သားမှာ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ အကျိတ်အဖုတွေ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ဒီထက်ငယ်ရွယ်သူတွေမှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ အဖုအ ကျိတ်လေးတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ နာကျင်ပြီး အဖုအကျိတ်လေးကို လက်နဲ့စမ်းကြည့်ရင် ဟိုဘက်ဒီဘက်ပြေးနေတတ်ပါတယ်။ နာ ကျင်မှုက ရာသီလာခါနီးအချိန်တွေမှာ သိ သာတတ်ပြီး တချို့လည်း ရာသီလာပြီးနောက် ပိုင်းမှာလည်း နာကျင်တာကို ဆက်လက်ခံစား ရနိုင်လို့ အရိရီးနားသိပ္ပံပညာရှင်စင်တာမှ ပါမောက္ခ လီရီနာဒွန်းနေက ပြောပါတယ်။

### ရင်သားနာကျင်မှု သက်သာစေရန်

အော်ရီဂွန် ကင်ဆာပညာပေးစီမံချက်မှ ပါမောက္ခအဲလစ်ဘတ် စတီနီနာက ရင်သား နာကျင်မှု သက်သာစေဖို့ ကဖင်းဓာတ်ကို ရှောင်ဖို့ အကြံပေးထားပါတယ်။ အသက် ၃၀ အရွယ်မှာဖြစ်တဲ့ ရင်သားအဖုအကျိတ်က နာ ကျင်မှု ခံစားရနိုင်ပေမယ့် ကင်ဆာအဖြစ်ကို ပြောင်းမသွားနိုင်ပါဘူး။ သင့်မှာ မိဘမျိုးရိုးရှိ တာ၊ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတာတွေရှိ မယ် ဆိုရင်တော့ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူနိုင်ပါတယ်။

### ရင်သားကင်ဆာဖြစ်မှာ မစိုးရိမ်ပါနှင့်

ဒီအသက်အရွယ်မှာ အမျိုးသမီးအများ စုက အိမ်ထောင်တစ်ခုရဲ့ မိခင်ကောင်းတွေ အဖြစ် သားသမီးတွေကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးတာ က ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချ နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ကလေးကို ငယ်ငယ် နဲ့ နို့ဖြတ်လိုက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ အမျိုးသမီး တချို့က ကလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးတာ ကြောင့် ရင်သားတွေ လျော့ရိလျော့ရဲဖြစ်ပြီး တွဲကျလာမလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ ရှိနေပါ တယ်။ ကလေးငယ်ကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးတာက ရင်သားတစ်သွားတွေ လျော့ရဲမသွားစေပါ ဘူး။ နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်မှာတော့ ရင်သား တွေ ကြီးလာတာကြောင့် အရေပြားပေါ်မှာ အကြောပြတ်ရာမျိုးတွေ ထင်နိုင်ပေမယ့် ကလေးနို့ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ပုံမှန်အနေအ ထားကို ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။ ၂၀၀၇ ခု နှစ်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အမေရိကန်အစားထိုးခွဲ စိတ်ကု ဆရာဝန်ညီလာခံမှာ နို့ချိုတိုက်ကျွေး တာကြောင့် ရင်သားလျော့ရဲမှု မရှိပါလို့ ပြော ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ ရင်သားကို ကောင်းကောင်း ထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့ ဖွဲ့စည်းချောင်ချင် ဘရာ စီယာဝတ်တာ၊ ကလေးများများယူတာ၊ ဆေး လိပ်သောက်သုံးတာ၊ အသက်ကြီးတာတွေ ကြောင့်တော့ ရင်သားလျော့ရဲပြီး တွဲကျစေ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ရင်သားမှာ နို့ရည်ထုတ်ဂလင်းတွေနည်းပြီး အဆီတွေ များလာတာ တင်းရင်းမှုလည်း လျော့နည်းလာပါတယ်။

### ရင်သားတွဲကျမှုမှ ကာကွယ်ရန်

ရင်သားမှာ ကြွက်သားတွေ မရှိတာ ကြောင့် တင်းရင်းဖို့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာက ထိရောက်မှု မရှိ

ဘူးလို့ ပညာရှင်တွေက ပြောပါတယ်။ တချို့ ဆရာဝန်တွေက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ အ မျိုးသမီးအားကစားသမားတွေ ဝတ်ဆင် တဲ့ ဘရာစီယာမျိုးကို ဝတ်ဆင်ပြီး လုပ်သင့်တယ် လို့ အကြံပြုပါတယ်။ ပြေးလွှား ခုန်ပေါက်လုပ် ရတဲ့ လေ့ကျင့်နည်းတွေက ရင်သားမှာရှိတဲ့ အရွတ်တွေကို ဆွဲဆန့်သလိုဖြစ်ပြီး ရင်သား တင်းရင်းမှုကို လျော့နည်းစေတာကြောင့်ပါ။

### ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ

အသက် ၃၀ ကနေ ၃၉ နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီးတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွား နိုင်ခြေ နည်းပါတယ်။ အမျိုးသမီး ၂၂၉ ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းသာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ မိဘမျိုးရိုးမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ဖူးသူရှိရင် တောင် အသက် ၃၀ မှာ ရင်သားဓာတ်မှန် ရိုက်ဖို့ မလိုသေးပါဘူး။ အသက်ငယ်တဲ့ မိန်း ကလေးတွေရဲ့ ရင်သားမှာ တစ်သွားတွေနဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်းရှိတာကြောင့် ရင်သား ဓာတ်မှန်ရိုက်ပြီး စစ်ဆေးလည်း ရင်သားမှာ ကင်ဆာရှိ၊ မရှိကို မသိရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ လစဉ် ရာသီလာခါနီးရက်တွေမှာ လက် ချောင်းတွေနဲ့ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်မှုတွေတော့ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ရင်သားမှာ မသက်သာစရာ စမ်းသပ်တွေ့ရှိပါက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြ သပါ။





### စမ်းသပ်ပါ

သွေးဆုံးခါနီး အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် တော့ ရာသီစလာပြီးရက်ကနေ ၅-၁၀ ရက် ကြာရင် ရင်သားကို လက်နဲ့ ကိုယ်တိုင်စမ်း သပ်စစ်ဆေးရပါမယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဟော်မုန်း ဓာတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု မရှိတာကြောင့် ရင်သားမှာ အကျိတ်ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် တိတိကျကျ စမ်းသပ် တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

## အသက် ၄၀ အရွယ်

ဒီအသက်အရွယ်မှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ရင်သားပုံသဏ္ဍာန်က ပြောင်းလဲလာပါပြီ။ အ သက်အရွယ်ဒီထက်ကြီးလာလေလေ၊ တစ် သူ့တွေ နည်းပြီး အဆီတွေ များလာတာ ကြောင့် ရင်သားပြောင်းလဲမှုတွေ ပိုလာလေ လေပါ။ UCLA ရင်သားစင်တာက ပြုလုပ် တဲ့ လေ့လာမှုအရ အသက် ၄၀ အရွယ်တွေ မှာ ကင်ဆာမဟုတ်တဲ့ ရင်သားအကျိတ်ဖြစ် တာကို အများဆုံး တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအရွယ် အမျိုးသမီးအများစုမှာ တွေ့ရတဲ့ အကျိတ်တွေ က ကင်ဆာအကျိတ်မဟုတ်ပါ ဘူး။

### ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ

ဒီအသက်အရွယ်မှာ တချို့ အမျိုးသမီး တွေမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ နို့ရည်ထုတ်ဂလင်းထဲမှာ ပုံမမှန်ဆဲလ်တွေ ဖြစ်လာရာကနေ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်လာပါ တယ်။ အသက် ၄၀ ကနေ ၄၉ နှစ်ကြား အ မျိုးသမီးတွေကို လေ့လာမှုအရ အမျိုးသမီး ၆၈ ယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက် ရင် သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိတာကို တွေ့ခဲ့ပါ တယ်။

### စစ်ဆေးပါ

ဒီအရွယ်မှာ ရင်သားဓာတ်မှန်ရိုက်ပြီး စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ အမျိုးသားကင်ဆာ တက္ကသိုလ်က အသက် ၄၀ မှာ ရင်သားဓာတ် မှန် ရိုက်သင့်ပြီး နှစ်စဉ် ၁-၂ နှစ်ခြားပြီး 178 | AROGYAM | No. 251 | June 2013



ရင်သားဓာတ်မှန် ထပ်မံရိုက်သင့်တယ်လို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ မိဘမျိုးရိုးမှာ ရင်သား ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ဖူးသူရှိရင် တော့ အသက် ၄၀ ထက်စောပြီး ရင်သား ဓာတ်မှန် ရိုက်သင့်ပါတယ်။

### ဆရာဝန်နှင့် ပြသစစ်ဆေးပါ

အမျိုးသားကင်ဆာတက္ကသိုလ်က အောက် ပါအချက်တွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါက ဆရာဝန်နဲ့ စမ်း သပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူဖို့ အကြံပြုထားပါတယ်။

- ▶ ရင်သားနဲ့ ချိုင်းမှာ အကျိတ်တွေ့ခဲ့ရင်
- ▶ နို့သီးခေါင်းမှ နို့ရည်ထွက်နေရင်
- ▶ နို့သီးခေါင်း အတွင်းဘက်ကို ချိုင့်ဝင် နေရင်
- ▶ ရင်သားအရွယ်အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲရင်



## အသက် ၅၀ အရွယ်

သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာ ရင်သား အဆီတွေများလာပြီး ရင်သားအရွယ်အစား က ရှုံးလာပါတယ်။ ရင်သားမှာရှိတဲ့ နို့ရည် ထုတ်ဂလင်းတွေက မဟော်မုန်းအီစထရိုဂျင် ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေ များစွာရှိပါတယ်။ သွေးဆုံး ပြီးချိန်မှာ မဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုနည်းသွား တာ၊ နို့ရည်ထုတ်လုပ်ဖို့ မလိုတော့တာတွေ ကြောင့် နို့ရည်ထုတ်ဂလင်းတွေ ရှုံ့လာရတာပါ။

### ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ

ရာသီစလာစအရွယ်မှာ ကင်ဆာမ ဟုတ်တဲ့ အကျိတ်အဖုလေးတွေ ရင်သားမှာ ဖြစ်လာတတ်ပေမယ့် သွေးဆုံးချိန်မှာ သူ့အ လိုလို ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါတယ်။ အ သက် ၅၀ အရွယ်မှာတော့ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ရင်သားအကျိတ်တွေ ဖြစ်နိုင်ခြေ များလာပါ တယ်။ အသက် ၅၀ ကနေ ၅၉ နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး ၃၇ ယောက်မှာ တစ်ယောက်က ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်တာကို တွေ့ရပါ တယ်။

### စစ်ဆေးပါ

ဒီအသက်အရွယ်မှာ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ရင်သားဓာတ်မှန်ရိုက်ပါ။ သွေးဆုံးပြီးချိန်မှာ ကိုယ်အလေးချိန်များတာ ဒါမှမဟုတ် အဝ လွန်တာတွေ ရှိပါက ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွား နိုင်ခြေပိုများ ပါတယ်။

စာခြေညှစ်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



သင်သည် အသက် ၂၀ နှစ်များအတွင်းက သင်နှစ်သက်သော အစားအစာများကို စားနိုင်ပြီး ကျောက်သားပမာ မလှုပ်ရှားဘဲ နေနိုင်သည်။  
သင်သည် အသက် ၃၀ နှစ်များအတွင်း ရောက်လာလျှင် ကျန်းမာစေမည့် နေထိုင်စားသောက်နည်းများကို လိုက်နာရန် လိုအပ်လာချေပြီ။

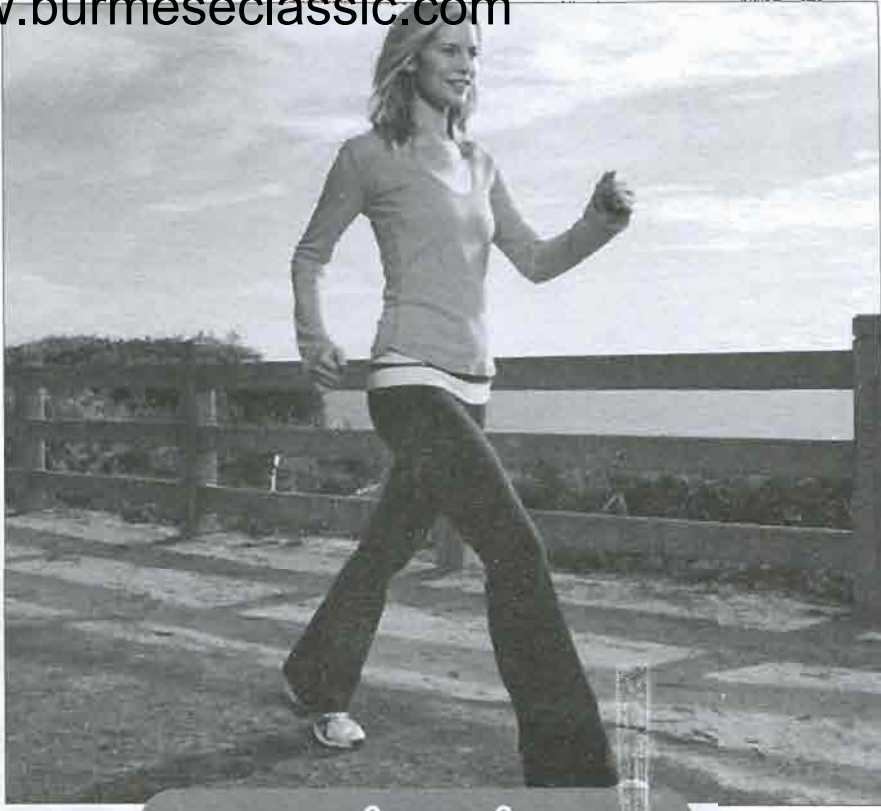
ဒေါက်တာလှဇေ

အသက် ၃၀ ကျော်ပြီးနောက်  
ကျန်းမာအောင်နေ့နည်း



ကံကောင်းသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နဂိုပုံအတိုင်း ရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုရှိပေရာ ၎င်းမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဟားဝတ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကျောင်းမှ ကပ်ရောဂါဗေဒသုတေသီ မတ်ခ်ပီရီရာ (Mark Pereira) က ပြောကြားပုံမှာ "လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ လက်တွေ့ဆန်ပါတယ်။ သင်ရဲ့ နေ့စဉ်အချိန်ဇယားမှာ အံ့ကိုက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်" ဟူ၏။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသော်လည်း အသက် ၃၀၊ ၄၀၊ ၅၀ နှစ်များတွင်ရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် ဉာဏ်ရှိသောနည်းဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းမှာ စတင်ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း အစီအစဉ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူသည်။ ထို့ပြင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အရိုးအဆစ်များကို ကျန်းမာစေသည်။ ဘောလားဆေးကောလိပ်မှ ကာယဆေးပညာနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ပါမောက္ခ (လက်ထောက်)ဖြစ်သူ ဒေးဗစ်ဘရင်နန် (David Brennan)က "လမ်းလျှောက်တာကို အပြေးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် သက်ရောက်မှုအန္တရာယ်ဟာ အနည်းဆုံး သုံးပုံတစ်ပုံအထိ လျော့နည်းသွားပါတယ်" ဟု ပြောကြားသည်။ ထိုအသက်များအတောအတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ အမျိုးသမီးများကို နာတာရှည်ရောဂါများအားလုံးမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ဤသည်မှာ ဆယ်စုနှစ်များ ဖြစ်သွားသည်နှင့်အမျှ လမ်းလျှောက်ခြင်းက သင့်ကို မည်သို့မည်ပုံ ကျန်းမာအောင် ထိန်းပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။



### အသက် ၃၀ နှစ်များ

အမျိုးသမီးအများစုသည် အသက် ၃၀ အရွယ်တွင် ၎င်းတို့၏ဘဝများကို လုံးဝ ထိန်းချုပ်ခြင်းကို စတင်ကြသည်။ ထို့နောက် သားသမီးများ၊ တာဝန်များ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုနေသော ကီလိုဂရမ်များက ရောက်လာသည်။ ဂျော့ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်ဆေးပညာစင်တာရှိ အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သုတေသနစင်တာမှ အစီအစဉ် ညှိနှိုင်းသူ ဝိန်းမီလာ (Wayne Miller) က "အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေက အသက် ၃၀ အတောအတွင်း လှုပ်ရှားမှု လျော့နည်းလာပါတယ်။ ဒါက သူတို့ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုလာတဲ့အချိန်ပဲ" ဟု ပြောကြားသည်။ အကယ်၍ သင်သည် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မစတင်ရသေးလျှင် အသက် ၃၀ အရွယ်သည် လမ်းစတင်လျှောက်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ပင်ဖြစ်သည်။

သင်သည် လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး ထိုင်၍လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်လုပ်ရချိန်တွင် သင်၏ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုမှာ နှေးကွေးသွားပြီး (အပူစွမ်းအင်) ကီလိုဂျူးလ် (Kilo Joules) အနည်းငယ်သာ လောင်ကျွမ်းစေသည်။ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်စွာ လမ်းလျှောက်ခြင်းက ကီလိုဂျူးလ်ကို လောင်ကျွမ်းစေရုံသာမက လမ်းလျှောက်ပြီးလျှင်လည်း ကီလိုဂျူးလ်ကို လောင်ကျွမ်းစေသည်။

မီလာက ပြောကြားသည်မှာ "အဆီမပါ

သော ကြွက်သားထုကို တည်ဆောက်ခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းက မြင့်မားသော ဇီဝဖြစ်စဉ် ထိန်းထားရာတွင် သင့်ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် တကယ်လို့ သင်ဟာ အဆီစားသုံးမှုဖြတ်တောက်တဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချဖို့ ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာပေါ့" ဟူ၍ပင်။ ၎င်း၏လမ်းညွှန်ချက်မှာ တစ်နေ့တစ်နာရီ လမ်းလျှောက်ပါ။ တစ်ပတ်တွင် သုံးကြိမ် သို့မဟုတ် လေးကြိမ် လျှောက်ပါ။ အင်အားလေ့ကျင့်မှု တစ်ပတ်နှစ်ခါ ပြုလုပ်ပြီး တစ်ခါလုပ်လျှင် မိနစ် ၃၀ သို့မဟုတ် မိနစ် ၄၀ အထိ ကြာပါစေ။

လမ်းလျှောက်ခြင်းမှရသော အခြားအကျိုးအမြတ်မှာ တစ်နေ့ကုန်ရသော စွမ်းအင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ အေရိုဗစ်စွမ်းရည် (Aerobic Capacity) ကို တိုးတက်စေသည်။ အင်အားများစွာရှိခြင်းဟု ပြန်ဆိုနိုင်သည်။

"တကယ်လို့ သင်ဟာ ကျန်းမာတောင့်တင်းပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်စဉ် အောက်ဆီဂျင်ကို အသုံးပြုရာမှာ သင်ဟာ ငိုမို စွမ်းဆောင်နိုင်ရုံသာမက တစ်နေ့တာလုံး သင်ဟာ ပိုမိုအားအင်ပြည့်ဝနေပုံကို ခံစားနေရပါမယ်" ဟု ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှ အာဟာရ၊ အစားအစာနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သိပ္ပံဌာနမှ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ရောဘတ်မော့ဖက် (Robert Moffett) က ပြောကြားသည်။



### အသက် ၄၀ အရွယ်

အသက် ၄၀ နှစ်များအတွင်း အမျိုးသမီးအများစုသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဆက်တိုက်တွေ့နေရသည်။ ၎င်းတို့သည် မိသားစုများကို စောင့်ရှောက်ရသည့်အပြင် ၎င်းတို့၏ဘဝများအတွက် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

#### (က) စိတ်ဖိစီးမှု

အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရလျှင် သင့်သွေးဖိအား မြင့်တက်လာပြီး သင့် နှလုံးခုန်နှုန်း မြင့်မားလာသည်။ ထို့ပြင် သင့်သွေးထဲသို့ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ဟော်မုန်းများသည် စုပုံပုံဝင်လာကြောင်း ဒါးလက်စ်ပြည်နယ် အေရီးဗစ်သုတေသနအတွက် ကူးပါးသိပ္ပံ (Copper Institute) ရှိစဉ် အဆက်မပြတ် ပညာရေးဒါရိုက်တာဖြစ်သူ ဆူစန်ဂျွန်ဆင်က ပြောကြားသည်။ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုသည် သင့်ခုခံကာကွယ်ရေးစနစ်ကို အားနည်းစေပြီး သင့်အား အအေးမိရောဂါမှသည် ကင်ဆာအထိ အလွယ်တကူဖြစ်စေနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းက သင့်ဦးနှောက်အား စိတ်အခြေအနေ မြှင့်တင်ပေးသော “ဘီတာအင်ဒေါ်ဖင်” (Beta Endorphins) ကို ထုတ်လုပ်စေသည်။ ထို့ပြင် စိတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း မဖြစ်အောင် သင့်ကို တားဆီးရာတွင် ကူညီပေးသည်။



#### (ဂ) ကြွက်သားဆုံးရှုံးခြင်း

ဖလော်ရီဒါပြည်နယ်ဆေးရုံမှ မော့ဖ်ဖက် (Moffatt) က “ကျွန်တော်တို့ အသက်ရလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားထု ဆုံးရှုံးတာပဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကြွက်သားဆုံးရှုံးခြင်းအပေါ် သက်ရောက်နေတဲ့ အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်ကို လျှော့ချရာမှာ ကူညီပေးတယ်” ဟု ပြောကြားသည်။ အင်အားဖြည့်ပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်မှာ အချိန်အနည်းငယ် ပြုလုပ်ခြင်းက ကြွက်သားဆုံးရှုံးခြင်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အပြင် ကြွက်သားကိုပါ တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။



### အသက် ၅၀ အရွယ်

အသက် ၅၀ ဝန်းကျင်တွင် အမျိုးသမီးများသည် သွေးဆုံးခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရသည်။ ကျန်းမာခြင်း၏ လုံးဝဥသံ့ရောင်စဉ်အသစ်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ အီစတရိုဂျင် (Estrogen) ကို လျော့ပြီး စတင်ထုတ်တော့သည်။ အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်သည် အသက် ၅၀ အရွယ်တွင် စတင်အရှိန်ရလာသည်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်သော အမျိုးသမီးများက ထိုင်ပြီးနေတတ်သော အမျိုးသမီးများထက် အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကို လျော့နည်းပြီး ခံစားရသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အိုမင်းခြင်းကို ဆန့်ကျင်ပေးသည့် ဆေးရည်ကို ရှာနေပါလျှင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းသည်ပင် ဆေးရည်ဖြစ်ပါ၏။



(က) သွေးဆုံးခြင်း

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သွေးဆုံးသည် အမျိုးသမီးများကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ကူညီပေးသည်။ အောက်ပါတို့မှာ အနည်းငယ်ဖြစ်သည်။

- နှလုံးကို ကာကွယ်ပေးသော အီစထရိုဂျင် ဆုံးရှုံးခြင်းက နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ကို မြင့်တက်စေသည်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်းက HDL (ကောင်းသောကိုလက်စထရော) ပမာဏကို မြင့်တက်စေပြီး LDL (မကောင်းသောကိုလက်စထရော)ကို လျှော့ချပေးသည်။ သွေးဖိအားကို လျှော့ချပေးသည်။
- ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ဦးနှောက်က ထွက်သော ဘီတာအင်ဒေါ့ဖင် (Beta Endorphins) က သွေးဆုံးခြင်း၏ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သည်။
- အီစထရိုဂျင်ဆုံးရှုံးခြင်းက အိပ်မပျော်ခြင်းကို သယ်ဆောင်လာသည်။ သို့သော် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းက အိပ်ခြင်း၏ အရည်အသွေးနှင့် အိပ်ချိန်ကို တိုးတက်စေသည်။
- အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုက သွေးဆုံးခြင်း၏ ပြဿနာအများအပြားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ ဟော်မုန်းအစားထိုးကုထုံးနှင့်တွဲ၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုထုံးမပါဘဲဖြစ်စေ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အသိတရားကို ဖြစ်စေသည်။



(ခ) အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းသော ရောဂါ (Osteoarthritis)

လူသန်းပေါင်းများစွာသည် အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းရောဂါကို ခံစားနေရသည်။ ထိုရောဂါတွင် အရိုးအဆစ်ရှိ အရိုးနုမှာ ယိုယွင်းပျက်စီးလာသည်။

အသက် ၅၀ နှင့်အထက်တွင် အဖြစ်များပြီး လက်များ၊ ခြေထောက်များ၊ ဒူးများ၊ တင်ပဆုံရိုးများတွင် ထိခိုက်သည်။ ကာလရှည်ကြာစွာကပင် ဆရာဝန်များက အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းရောဂါကို (လမ်းလျှောက်ခြင်းမှ) ဆိုင်းငံ့ထားရန် အကြံဉာဏ်ပေးခဲ့သည်။ သို့သော် အပေရီကန်နိုင်ငံ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဆိုင်ရာ အမျိုးသားသိပ္ပံက ငွေကြေးထောက်ပံ့သော ၁၉၉၇ ခုနှစ်လေ့လာချက်အရ ဆိုးရွားသည့် ဒူးဆစ်ရောင်ရောဂါ ခံစားရသူများသည် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို အသင့်အတင့် ပြုလုပ်ထားလျှင် အထိုင်များသော အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းရောဂါများထက် နာကျင်မှုကို လျော့နည်းပြီး ခံစားရသည်။ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ် မတက်မီ အန္တဂုဏ်ကင်းရှင်းရန်အတွက် သင့် (မိသားစု)ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

(ဂ) အရိုးပါးရောဂါ

လူသန်းပေါင်းများစွာသည် အရိုးပါးရောဂါ ခံစားနေသည်။ အရိုးပါးရောဂါသည် အရိုးဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်ကာ အရိုးကျိုးခြင်းအား ဦးတည်စေနိုင်သည်။ အရိုးများကို အမျိုးသမီးများ သွေးမဆုံးမီကာလအတွင်း အီစထရိုဂျင်က ကာကွယ်ပေးသည်။ အီစထရိုဂျင်သည် ကယ်လ်စီယမ်နှင့် အခြားသတ္တုဓာတ်များကို အရိုးများတွင် ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ သို့သော် သွေးဆုံးပြီးနောက် အရိုးများကို အခေါင်းပေါက်များအဖြစ် ကျန်ရစ်စေပြီး ကြွပ်ဆတ်စေသည်။ လေ့လာချက်များက ဖော်ပြသည်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းပေးသော ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - လမ်းလျှောက်ခြင်း)က အရိုးသိပ်သည်းဆကို တိုးပွားစေသည်။

အဆိုပါ ကျန်းမာရေးပတ်သက်မှု အားလုံးအပြင် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် သင့်ဘဝကို အရည်အသွေး ထပ်လောင်းပေးနိုင်ခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်သူ မည်သူမဆို မိမိကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ အပေါင်းလက္ခဏာ အမြင်ရရှိခြင်းစသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိပေမည်။ ကူးပါးသိပ္ပံ (Cooper Institute) မှ ဂျွန်ဆင်က ပေါင်းစပ်ပြောကြားပုံမှာ "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခက်ခဲမှုတွေဟာ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်သူတွေမှာ ပေါ်ပေါက်နိုင်ပြီး အဲဒီအခက်အခဲတွေကို တီထွင်ပြင်ဆင်ကြားကြည့်ပြီး အချိန်ဖြုန်းသူတွေ ရိုးရိုးကြည့်သလို မကြည့်ပါနဲ့" ဟူ၏။

ဒေါက်တာလုစေ  
Ref : RD မှ Alice Lesch Kelly

"The way to fit stay fit after thirty" ဆောင်းပါး

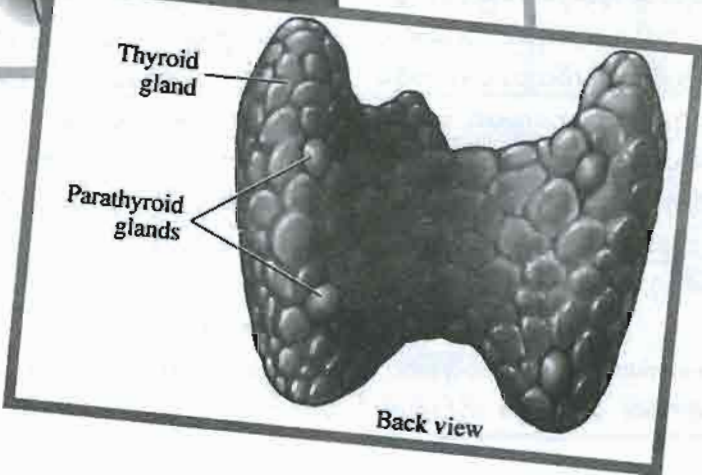
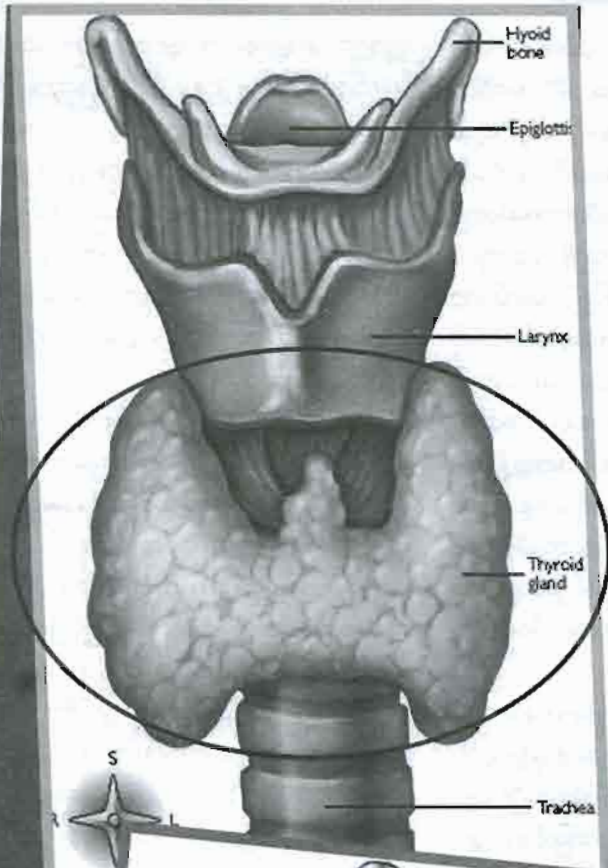
www.burmeseclassic.com



# သိုင်းရွိုက်ပြဿနာ အဖြေရှာကြပါစို့။

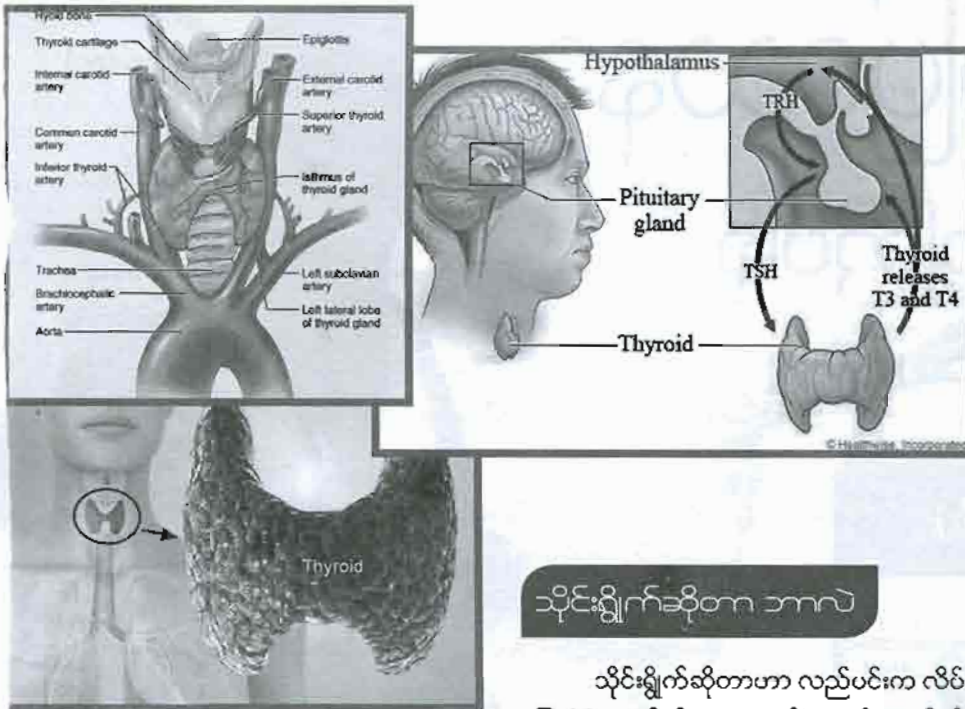


နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး)



တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အခါမှာ ညောင်းညာနေတတ်တာလား။ ဦးနှောက်တွေ ရှုပ်ထွေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတာ၊ ချမ်းပြီးတော့ တုန်နေတာ၊ ဆံပင်တွေ ကျွတ်တာမျိုးတွေ ဖြစ်နေလား။ ချွေးထွက်များပြီး နံ့နေတာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ နေတာတွေ ဖြစ်နေလား။ ဒီမေးခွန်းတွေထဲက အတော်များများကို ဟုတ်တယ်လို့ စဉ်းစား မိရင်ပဲ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေ မှားယွင်းနေပြီလဲ ဆိုတာကို ပြန်ပြီးတော့ စစ်ကြည့်ရပါတော့မယ်။ အဖြစ်နိုင်ဆုံးက တော့ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ ပြဿနာရှိနေတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေ နိုင်ပါတယ်။





**သိုင်းရွိုက်ဆိုတာ ဘာလဲ**

သိုင်းရွိုက်ဆိုတာဟာ လည်ပင်းက လိပ်ပြာပုံစံ အကျိတ်အဖုလေးပါပဲ။ အဲ့ဒီ အကျိတ်အဖုလေးကနေ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် ဟော်မုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီ ဟော်မုန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို ထိန်းညှိဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်က ပရိုတင်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ဆဲလ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဖို့၊ ပျက်စီးသွားတဲ့ဆဲလ်တွေကို ပြန်ပြင်ဖို့အတွက် ကောင်းကောင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ထုတ်ဖို့၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ သွေးစီးဆင်းတာ ကောင်းစေဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကနေ အောက်ဆီဂျင်ကို သုံး စွဲနိုင်ဖို့၊ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

အဲ့ဒီတော့ သိုင်းရွိုက်မှာ ပြဿနာတစ်ခုခု ရှိလာပြီဆိုတာနဲ့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုမှာ အဟန့်အတားတွေဖြစ်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေဟာ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ဟော်မုန်းပမာဏနည်းတာ၊ များတာတွေရှိလာပြီး တပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ ကျွန်မတို့ဆီမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ တနည်းမဟုတ် တစ်နည်းပြလာကြပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေဟာ အန္တရာယ်သိပ်မရှိတဲ့ လည်ပင်းကြီးတာကနေ အန္တရာယ်ပေးလောက်တဲ့ ကင်ဆာအထိဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Autoimmune Disorder တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Graves' disease ရောဂါဟာ သိုင်းရွိုက်

အကျိတ်ကနေ ဟော်မုန်းတွေအများကြီးထွက်စေပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း သိုင်းရွိုက်ထဲမှာရှိတဲ့ Lumps ငယ်လေးတွေကြီးလာရာကနေ Toxic Adenomas ကြောင့် ဟော်မုန်းထွက်တာ များလာတတ်သလို ရုတ်တရက် သိုင်းရွိုက်အကျိတ် ရောင်သွားတာကြောင့်လည်း ဟော်မုန်းတွေ များသွားတတ်ပါတယ်။ သူဟာ ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း များစွာကနေ လပေါင်းများစွာအထိ ကြာမြင့်တတ်ပါတယ်။ တချို့သူတွေမှာလည်း Pituitary gland ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တာ၊ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ကြီးထွားမှုတွေကြောင့်ပဲ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု များသွားတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များနေတဲ့သူတွေဟာ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ၊ အရိုး ကြွတ်ဆတ်တာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အသက်ရှူမဝတာ၊ ပူနေတာ၊ ရင်တုန်တာ၊ ဆံပင်ကျွတ်တာ၊ ဝမ်းလျှောလွယ်တာ၊ ဂဏ္ဍာမငြိမ်ဖြစ်တာ၊ မျက်လုံးစွေလာတာ၊ အသားများပူပြီးစိုစွတ်နေတာ၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျလာခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တချို့သူတွေမှာလည်း ကြွက်သားတွေ အားပျော့လာတာ၊ တုန်နေတာ၊ ဝမ်းသွားတာ၊ အမြင်အာရုံ ဝေဝါးတာ၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးပေါ်တာတို့ကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

လူအများစုမှာ အဖြစ်များတာကတော့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ နည်းနေတာပါပဲ။ အဲ့ဒီလို နည်းရတဲ့ အဓိက အကြောင်းအရာတွေထဲမှာ Hashimoto's disease ရောဂါလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ သူဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ပြောင်းလဲချို့ယွင်းသွားတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပြီးတော့ သိုင်းရွိုက်ကို တိုက်ခိုက်စေပါတယ်။ တစ်သူ့တွေ သေဆုံးသွားပြီး သိုင်းရွိုက်ပျက်စီးသွားရာကနေ ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှုတွေ ရပ်တန့်သွားတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တစ်ခုခုကြောင့် သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ကို ခွဲစိတ်လိုက်ရတာ၊ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့ရတာတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ဟော်မုန်းနည်းသွားတတ်သလို Lithium တွေ၊ အအေးမိသက်သာစေတဲ့ဆေး၊ နှလုံးရောဂါအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေမှာပါဝင်တဲ့ အိုင်အိုဒိုင်းတွေကြောင့်လည်း သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ နည်းသွားတတ်ပါတယ်။

Pituitary Gland ကနေ Thyroid Stimulating Hormone ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့အခါမှာ ဟော်မုန်းတွေ

**သိုင်းရွိုက်ဆိုတာဟာ လည်ပင်းက လိပ်ပြာပုံစံ**

အကျိတ်အဖုလေးပါပဲ။ အဲ့ဒီ အကျိတ်အဖုလေးကနေ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် ဟော်မုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီ ဟော်မုန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို ထိန်းညှိဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်က ပရိုတင်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ဆဲလ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဖို့၊ ပျက်စီးသွားတဲ့ ဆဲလ်တွေကို ပြန်ပြင်ဖို့အတွက် ကောင်းကောင်း ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။



နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ မကုသဘဲ ထားလိုက် တဲ့အခါမှာ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးထိခိုက် မှုတွေ ရှိလာပါတယ်။ အရေပြားခြောက်ခြင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်းတွေ ကြွတ်ဆတ်လာ ခြင်း၊ လက်တွေ ထုံကျင်လာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရာသီမမှန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စဉ်းစားတွေ့ခေါ်နိုင်မှုနဲ့ ပြဿနာကို အာရုံ စိုက်နိုင်စွမ်း လျော့ကျလာခြင်း၊ အဆီဓာတ်မြင့် တက်လာခြင်း၊ အရေပြားများ ခြောက်သွေ့လာ ခြင်း၊ ရာသီမမှန်ခြင်း၊ အစားအစားတို့ကို ရှဉ်ခြင်းတပ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာ ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ခြေလက်များ အေးစက်နေခြင်း၊ နေရောင်မခံ နိုင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဆံပင်ပါးလာခြင်း။ ညဘက် ဆီးသွားလွယ်ခြင်း၊ သွေးခြည်ဥလွယ် ခြင်းတို့ကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

**အမျိုးသမီးများနှင့် သိုင်းရွိုက်ရောဂါ**

အမျိုးသားတွေနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင်တော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း လျော့နည်းတဲ့ပြဿနာကို အများဆုံး ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်း လျော့နည်းလာတာ နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ လေးလံနေကျေး ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ကို ခံစားလာရပါတယ်။ သွေးဆင်းတာလည်း မမှန်တော့သလို အရေပြားတွေ၊ လက်သည်း တွေလည်း ခြောက်သွေ့လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီပြဿနာတွေဟာ အမျိုးသမီးတွေကို ရာနှုန်းပြည့် သက်ရောက်နိုင်ပေမယ့် အမျိုး သားတွေမှာတော့ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

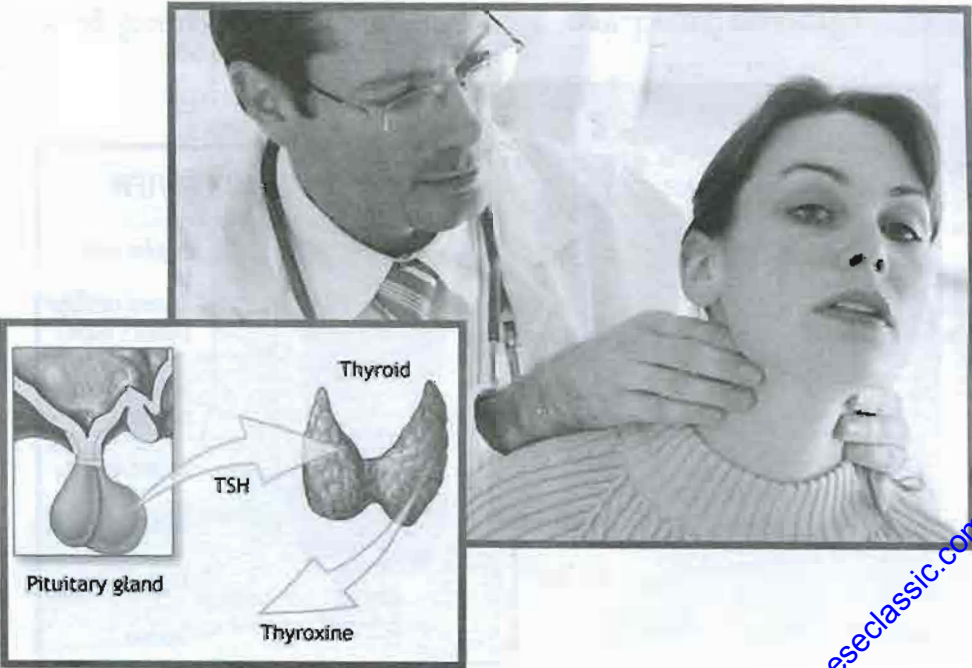
ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နဲ့ နို့တိုက်မိခင် တွေက အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်လာ မယ့် သိုင်းရွိုက်ပြဿနာကို ပိုပြီးတော့ သတိ ထားရပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟာ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့ ဟော် မုန်းဖြစ်ပြီး သူ့ကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့နေရာမှာ အိုင်အိုဒင်းဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အိုင်အိုဒင်း ချို့တဲ့လို့ သိုင်းရွိုက်တွေ နည်းသွားတဲ့အခါ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက် ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွေ နှေးကွေးသွား တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သည်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့ တနေ့ကို အိုင်အိုဒင်း ၁၅၀ ခါ မက်ခရိုဂရမ်လောက် ပါဝင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြည့်စွက်အားဆေး တွေကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။

အမျိုးသမီး ၁၀ ယောက်မှာ တစ်ယောက် လောက်ကတော့ မီးဖွားပြီးလို့ လအတော်တော် ကြာတဲ့အထိ သိုင်းရွိုက်ရောင်ရမ်းတာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းတွေကလည်း အပြင်ကို ထွက်လာ တာကြောင့် ဟော်မုန်းပမာဏလည်း မြင့်တက် သွားပါတယ်။ တကယ်တော့ အမျိုးသမီးတွေမှာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတာ၊ များတာရဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ ရောထွေးနေပါသေးတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိန်လာတာတွေ အဖြစ်များလာပြီး တချို့အမျိုးသမီးတွေကျ တော့လည်း စိတ်ပူပန်မှုတွေ မြင့်တတ်လာ တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေမှာဖြစ် တတ်တဲ့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းတာ၊ များ တာတွေဟာ ရက်သတ္တပေါင်းများစွာ ကြာမြင့် တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး တိုင်းက ဒီပြဿနာကို ကြုံတွေ့ရတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် ၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကတော့ အမြဲတမ်းသိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် မကြာခဏ ဆောင်တတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ဖြစ်တတ်ပြီးတော့ ကိုယ် ခံစွမ်းအား အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ တစ်ခုခု ရှိနေတဲ့သူ ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်ချေများပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဟာ အမျိုးသမီးတစ် ယောက်ရဲ့ ရာသီသွေးပေါ်မှုကို ဘယ်လို သက် ရောက်တယ်ဆိုတာကို တိတိကျကျ ပြောလို့

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နဲ့ နို့တိုက်မိခင် တွေက အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်လာမယ့် သိုင်းရွိုက်ပြဿနာကို ပိုပြီးတော့ သတိထားရပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟာ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့ ဟော် မုန်းဖြစ်ပြီး သူ့ကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့နေရာမှာ အိုင်အိုဒင်းဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အိုင်အိုဒင်း ချို့တဲ့လို့ သိုင်းရွိုက်တွေ နည်းသွားတဲ့အခါ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက် ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွေ နှေးကွေးသွားတတ်ပါတယ်။





သိုင်းရွိုက်ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ ရာသီ မှန်မှန် မလာတာ၊  
 စိတ်နေစိတ်ထား ပြောင်းလဲတာ  
 တွေဟာ တစ်ခါတလေကျတော့  
 သွေးဆုံးတဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့  
 မှားယွင်းတတ်ပါတယ်။  
 တကယ်လို့ သိုင်းရွိုက်နဲ့  
 ပတ်သက်တယ်လို့ သံသယ  
 ရှိနေတယ်ဆိုရင် သွေးထဲမှာရှိတဲ့  
 သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းပမာဏကို  
 ခန့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။  
 အကောင်းဆုံးကတော့  
 အသက် ၃၅ နှစ်ပြည့်ပြီးတဲ့  
 အချိန်ကစပြီးတော့ ငါးနှစ်မှာ  
 တစ်ခါလောက် သိုင်းရွိုက်ကို  
 ခန့်ကြည့်သင့်တယ်လို့  
 လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။

ပရပေမယ် သိုင်းရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရောဂါရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကတော့ သွေးပေါတာ မမှန်တတ်ပါဘူး။ သွေးမပေါတာ၊ သွေးနည်းတာ၊ ရာသီလာစဉ်ကိုက်ခဲနာကျင်တာ၊ သွေးအလွန်အကျွံဆင်းတာ၊ သွေးပေါတဲ့ကာလ တိုသွားတာတို့ကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ၁၀ နှစ်မပြည့်ခင်တည်းက သွေးပေါတတ်တဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တွေဟာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများတာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အသက် ၁၅ နှစ် ပြည့်ပြီးမှ ရာသီသွေး စပေါ်တတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ချို့တဲ့မှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ သွေးပေါတဲ့ကာလကြာရှည်တယ်ဆိုတာကလည်း အမြဲတမ်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ သွေးပေါတဲ့ရက်ဟာ ပိုများလာတာ၊ နည်းသွားတာ၊ ၂၈ ရက် တစ်ကြိမ်အစား မကြာခဏ သွေးပေါတာမျိုးကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ သွေးပေါတဲ့ကာလဟာ တိုတောင်းသလို သွေးပေါတဲ့ အကြိမ်ရေလည်း နည်းသွားပါတယ်။ တချို့ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် သွေးပေါတာ ရပ်တောင်မှ ရပ်သွားတတ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ၂၁ ရက်ထက် ပိုစောပြီး သွေးပေါခြင်း၊ သုံးလခန့် သွေးမဆင်းတာ၊ သွေးဆင်းစဉ် အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲတာ၊ သုံးရက်ထက်ပိုပြီး သွေးဆင်းတာ၊ သွေးဆင်းချိန် တစ်ပတ်ထက် ပိုကြာတာ၊ အသက် ၁၀ နှစ် မပြည့်ခင် သွေးပေါတာ၊ အသက် ၁၆ နှစ် ကျော်တဲ့အထိ သွေးမပေါတာတို့ ရှိလာရင်

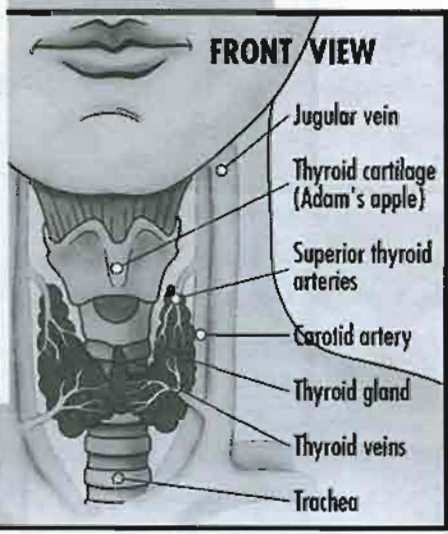
တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပိုပြီးတော့ တွေ့ဆုံသင့်ပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ ရာသီမှန်မှန် မလာတာ၊ စိတ်နေစိတ်ထား ပြောင်းလဲတာတွေဟာ တစ်ခါတလေကျတော့ သွေးဆုံးတဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ မှားယွင်းတတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သိုင်းရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်တယ်လို့ သံသယ ရှိနေတယ်ဆိုရင် သွေးထဲမှာရှိတဲ့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ပမာဏကို စစ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အသက် ၃၅ နှစ်ပြည့်ပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ ၅ နှစ်မှာ တစ်ခါလောက် သိုင်းရွိုက်ကို စစ်ကြည့်သင့်တယ်လို့ လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာရှိတဲ့သူ၊ ရှိတယ်လို့ သံသယထင်နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ မကြာခဏ စစ်ကြည့်ဖို့ သင့်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းတဲ့ ပြဿနာဟာ အသက် ၆၀ အထက် အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။

**ဘယ်လိုကုသကြမလဲ**

လူတစ်ယောက်ဟာ သိုင်းရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သံသယရှိနေတယ်ဆိုရင်လည်း သွေးစစ်ပြီးတော့ အဖြေကို တိတိကျကျ ရှာလို့ရပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ဆောင်မှုကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ Thyroid Stimulating Hormone (TSH) ဟော်မုန်း တိုင်းတာခြင်းအားဖြင့် အခြေအနေတွေကို ခန့်မှန်းလို့ရပါတယ်။ TSH တွေ များနေတာဟာ သိုင်းရွိုက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ လျော့နည်းနေတာဖြစ်ပြီးတော့ TSH နည်းနေရင်တော့ သိုင်းရွိုက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ လွန်ကဲနေတယ်လို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ ဒါတွေအပြင် ဆရာဝန်ဟာ တခြား သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေကို စစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဓါတ်မှန်ရိုက်တာ၊ အသားစနမူနာယူပြီးတော့လည်း သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ရဲ့ အခြေအနေတွေကို စစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။

တကယ်လို့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေ နည်းနေတာမျိုးဆိုရင်တော့ လိုအပ်တဲ့ သိုင်းရွိုက်ပမာဏကို ရောက်အောင် ဆရာဝန်က ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သိုင်းရွိုက်ဆေးတွေ သောက်တာဟာ နှစ်ပတ်လောက်အတွင်းမှာပဲ သိသိသာသာ တိုးတက်မှု ရှိလာပါတယ်။ ကြာရှည်စွာ သုံးတယ်ဆိုရင်တော့ စွမ်းအင် ပိုမိုတော့ လိုအပ်တာ၊ သွေးထဲက အဆီကုန်တာ၊





တဖြည်းဖြည်းချင်း ပိန်လာတတ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းနေတဲ့သူတွေဟာ ကျန်နေတဲ့ သူတို့ရဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးဖို့လိုအပ်နေတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းတွေများနေတာဆိုရင်တော့ Antithyroid Medication ကို ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပြီးတော့ သူတို့က သိုင်းရွိုက်တွေ နည်းအောင် ကူညီပေးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ ဆေးတွေသုံးပြီးတော့ မကြာခင်မှာ သက်သာသွားတတ်ပေမယ့် အချိန်အတော်ကြာတော့ ဆေးတွေကို ဆက်သုံးနေရပါတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ သွေးချန်နှုန်းမြန်တာ၊ တုန်တာလိုမျိုး လက္ခဏာတွေ သက်သာဖို့ တခြားဆေးတွေကိုလည်း သုံးစွဲရပါတယ်။ Radioactive Iodine ကတော့ ၆ ပတ်ကနေ ၈ ပတ်အတွင်းမှာပဲ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ကို သက်ရောက်မှုပေးပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ပျက်စီးသွားတာ၊ ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီးတာနဲ့တပြိုင်နက် လူနာအများစုဟာ သိုင်းရွိုက်ဆေးကို သောက်ဆေးအနေနဲ့ သုံးစွဲရမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ကို ခွဲထုတ်ပစ်တာဟာ သိုင်းရွိုက်များနေတဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ပေမယ့် ဆေးတွေ အလုပ်မလုပ်တဲ့အခါ လည်ပင်းတအားကြီးနေတဲ့အခါမှာသာ ဒီနည်းလမ်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်။ အဲဒီလို ခွဲစိတ်မှုလုပ်ပြီးသွားရင်တော့ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းလျော့နည်းမှုကနေ ကာကွယ်ဖို့အတွက် နေ့တိုင်း သိုင်းရွိုက်ဆေးတွေကို သောက်ရပါတယ်။

**ဘယ်သူတွေမှာ သိုင်းရွိုက်ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်သလဲ**

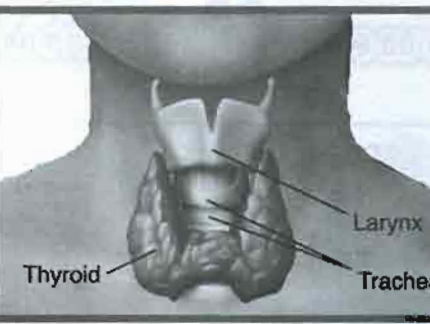
အစားအစာထဲမှာပါဝင်တဲ့ အိုင်အိုဒင် ပမာဏပေါ်မူတည်ပြီးတော့ သိုင်းရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာ အမျိုးအစားတွေ၊ ရောဂါဖြစ်တဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်တွေဟာ ကွာခြားမှုရှိနေပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာကလည်း သိုင်းရွိုက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို တိုးစေပါတယ်။ စားသောက်လိုက်တဲ့ ဆားမှာ အိုင်အိုဒင် ပါဝင်မှုနည်းနေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို နွားနို့၊ ပေါင်မုန့်လိုမျိုး အစားအသောက်တွေကတော့ အိုင်အိုဒင် ပါဝင်မှုကနည်းနေပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရောဂါခံစားရသူတွေထဲက တချို့ကတော့ မျိုးရိုးနဲ့

ဆက်စပ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါက တစ်ခါတလေကျတော့ အစားအသောက်တွေ၊ ပြင်ပအကြောင်းအရာတွေကလည်း သက်ရောက်မှုပေးပါတယ်။ Chronic fatigue syndrome, Glandular fever & Fibromyalgia တို့လိုမျိုး ရောဂါအခြေအနေတွေကြောင့်လည်း သိုင်းရွိုက်ရောဂါတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူ၊ သားဥအိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါရှိတဲ့သူ၊ Hashimoto's disease ရောဂါရှိတဲ့သူတွေ၊ Graves disease တွေ၊ အိုင်အိုဒင် ချို့တဲ့မှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ညဘက်မှာ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ရဲ့ သားနဲ့ နေ့ခင်းပိုင်းတွေမှာ နားနေတာ၊ အစားအသောက်ကို ပုံစံတကျစားသောက်တာတောင်မှ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချလို မရဖြစ်နေတာ၊ အရေပြားတွေ ပူနေတာ၊ တစ်ခုခုကို အလွယ်တကူ မေ့သွားတာမျိုးတွေရှိလာရင် သိုင်းရွိုက်ကို ပြန်စစ်ကြည့်ဖို့လိုပါပြီ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သတိမထားမိလောက်တဲ့ သေးငယ်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာ ကျွန်မတို့ကို လွှမ်းမိုးနေတာက ထူးဆန်းပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အဲဒီသိုင်းရွိုက်ဟာ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ပိုပြီးတော့ သတိထားစရာပါပဲ။ အရင်ကထက်ပိုပြီးတော့ အေးလွယ်သလား၊ မကြာခဏ မေ့တတ်လာသလား၊ အချိန်အတော်များများမှာ စိတ်တိုလွယ်လာ သလား၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနေသလား၊ အချိန်အတော်ကြာကြာသားနဲ့ အဆစ်တွေ ကိုက်ခဲတာ၊ ကြွက်သားနာကျင်တာတွေ ဖြစ်သလားဆိုတာကို ကျွန်မတို့တစ်တွေ သတိထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သိုင်းရွိုက်ကို ခြေရာခံမိမှာပါ။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုပေါ်မှာ မှန်မှန်ကန်ကန် ကုသပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်မယ့် အန္တရာယ်ကို ကောင်းစွာ ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

— နင်းနလွင် (ဆေးဝါး)



လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အဲဒီသိုင်းရွိုက်ဟာ ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ပိုပြီးတော့ သတိထားစရာပါပဲ။ အရင်ကထက် ပိုပြီးတော့ အေးလွယ်သလား၊ မကြာခဏ မေ့တတ်လာသလား၊ အချိန်အတော်များများမှာ စိတ်တိုလွယ်လာသလား၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနေသလား၊ အချိန်အတော်ကြာကြာ သားနဲ့ အဆစ်တွေ ကိုက်ခဲတာ၊ ကြွက်သားနာကျင်တာတွေ ဖြစ်သလားဆိုတာကို ကျွန်မတို့ တစ်တွေ သတိထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သိုင်းရွိုက်ကို ခြေရာခံမိမှာပါ။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုပေါ်မှာ မှန်မှန်ကန်ကန် ကုသပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်မယ့် အန္တရာယ်ကို ကောင်းစွာ ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com



# သင့်ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားက ဘယ်လို **ခန္ဓာ** ကိုယ်ပိုင်ရှင်မျိုးလဲ



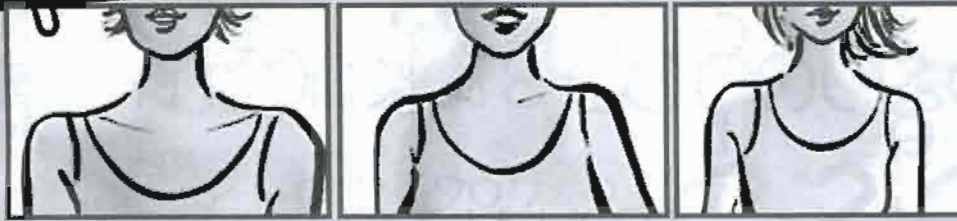
လမင်းလေး

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို တွက်ချက်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းလေးတွေပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံက ဘယ်လိုပုံစံဖြစ်မလဲဆိုတာကို သင့်ပန်းအကျယ်အဝန်း၊ သင့်ရင်သားပုံစံ၊ သင့်ခါးအနေအထားပုံစံ၊ သင့်တင်ပါးအနေအထားပုံစံနဲ့ သင့်အရပ်ကို တိုင်းတာပြီး တွက်ချက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သင်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်စေမယ့် အပိုင်းတွေကို ရွေးချယ်ပြီး အဖြေလေးတွေကို ဖက်ကြည့်ပါ။ ဒါဆို သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပုံစံကို သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖတ်တဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ ဖက်ရှင်တွေကို ရွေးချယ်တတ်စေမှာပါ။



ဟော်ပြီပိပုံပေးတွေထဲက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတိုင်းအတာကို ဖော်ပြပေးကြည့်ပါ

သင့်ပခုံးအနေအထား

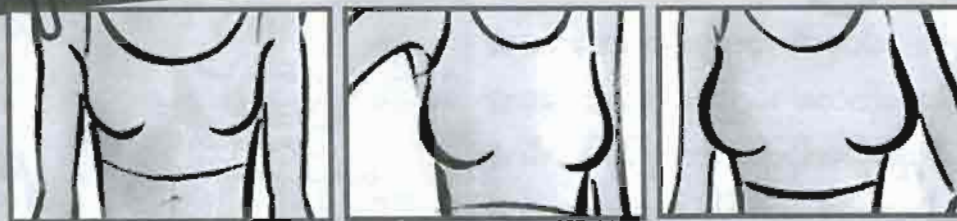


(၁) ပခုံးကျယ်

(၂) ပခုံးအနေတော်

(၃) ပခုံးကျဉ်း

သင့်ရှင်ဘတ်အနေအထား

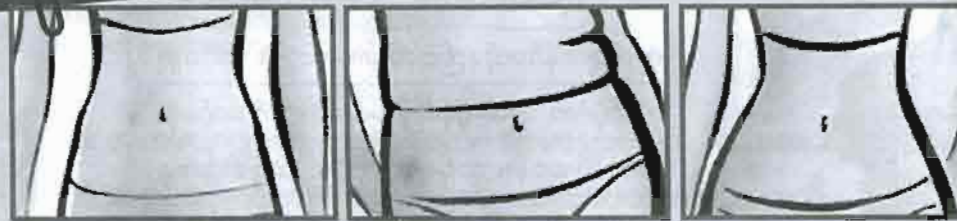


(၁) ရင်သားသေး

(၂) ရင်သားအနေတော်

(၃) ရင်သားကြီး

သင့်ခါးအနေအထား



(၁) ခါးအနေတော်

(၂) ခါးထုတ်

(၃) ခါးသေး

သင့်တင်ပါးအနေအထား

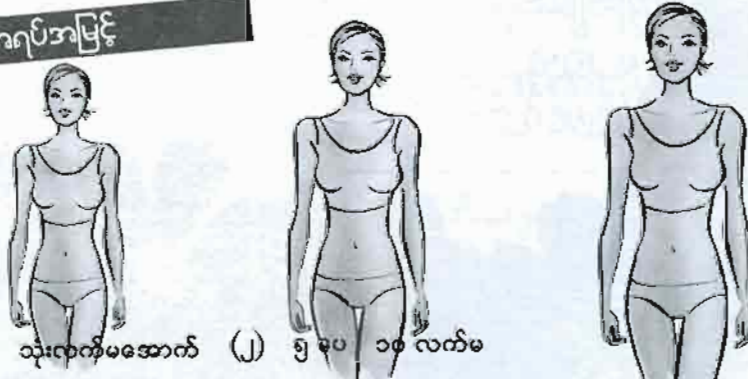


(၁) တင်ပါးသေး

(၂) တင်ပါးအနေတော်

(၃) တင်ပါးနေရာကျယ်

သင့်အရပ်အမြင့်



(၁) ၅ ပေ သုံးလက်မအောက် (၂) ၅ ပေ ၁၀ လက်မ

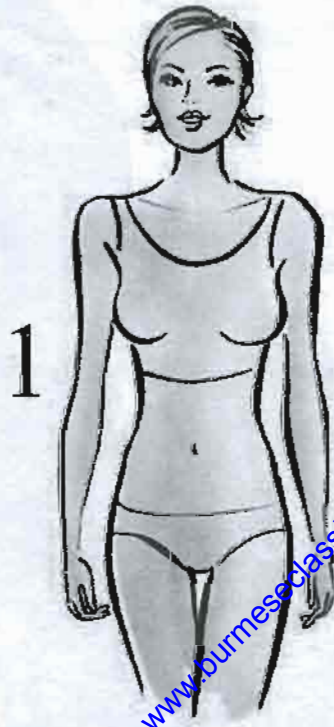
(၃) ၅ ပေ ၁၀ လက်မအထက်

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံတွေကို ဖော်ပြပေးကြည့်ပါ

(၁) သင့်အမြောက်

(ပခုံးကျယ်၊ ရင်သားသေး၊ ခါးအနေတော်၊ တင်ပါးသေး အရပ်က ၅ ပေ ၃ လက်မ အောက်) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က စိန်ပုံစံ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်ပါ။

သင့်မှာ ပခုံးကျယ်ကျယ်ဝန်းဝန်းရှိပြီး တင်ပါးနေရာက သေးငယ်ပါတယ်။ ဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်တွေက သင့်ပခုံးနေရာနားကို သတိမထားမိအောင် ဝတ်ဆင်ပေးသင့်ပြီး သင့်တင်ပါးနေရာ သေးတာကို မသိသာစေဖို့ အောက်ရှူးဖက်ရှင်တွေကိုတော့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အရောင်ရင့်အဝတ်အစားနဲ့ ပိုမိုအောက်ပတ် အဝတ်အစားမျိုးဝတ်ဆင်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းလို့ရပါတယ်။ သင့်ပခုံးနေရာက ကျယ်နေတာကြောင့် ပခုံးမှာ အပွင့်တွေ၊ အခက်တွေ ပါတာမျိုးကို ဝတ်ဆင်မိလိုက်တာနဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုပြီး သေးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ပေါင်ရင်းပိုင်းမှာ ကျပ်ပြီး ခြေမျက်စိနေရာနားကို ကားသွားတဲ့ဘောင်းဘီမျိုးကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ V ပုံစံ လည်ပင်းပေါက်ပါတဲ့အင်္ကျီမျိုးကို ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ ရင်သားကို အနည်းငယ် ပုံပေါ်စေမယ့် ဖော့ပါအတွင်းခံမျိုးကို ဝတ်ဆင်ပေးပြီး သင့်ပခုံးကျယ်တာကို ထိန်းလို့လည်းရပါတယ်။





(၂) သင့်အခြေက...

(ပန်းအနေတော်၊ ရင်သားအနေတော်၊ ခါးတုတ်၊ တင်ပါးအနေတော် အရပ်က ၅ပေ ၃ လက်မမှ ၅ပေ ၁၀ လက်မ) ဆိုရင် သင့် ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်အနေတော်နဲ့ ပိန်သွယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

သင်က အတော်လေးကို ပြီးပြည့်စုံပြီး လှပတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်မျိုးပါပဲ။ အရပ်က အရမ်းတော့မရှည်ပေမယ့် အနေတော် အရပ်အမောင်းဖြစ်တာကြောင့် ဘယ်လို အဝတ်အစားမဆို ဝတ်ဆင်ရတာ သင့်အတွက် အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောက်ကြောင်းပေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပန်းနေရာကို အားဖြည့် ဝတ်ဆင်နိုင်သလို တင်ပါး သေးသွယ်စေမယ့် အဆင်မျိုးတွေကို ရွေးချယ်ပေးသင့်ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကောက်ကြောင်းကို ပေါ်ချင် တယ်ဆိုရင် ဂျင်းဘောင်းဘီထူထူတွေအစား စကင်ဘောင်းဘီ အကျပ် အရောင် ရင့် လေးတွေ ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပေးတာက သင့် ခါးနေရာကို သေးသွယ် သွားစေမှာပါ။ ဂျာကင်နဲ့ ကုတ်အင်္ကျီမျိုးတွေ ထပ်ဝတ်တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့လည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်က လိုက်ဖက်မှု ရှိပါတယ်။ သင်ရဲ့ သေးသွယ်လွန်းတဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ပိုပြီးသေးသွားအောင် ဆင်ယင် တတ်ဖို့တော့ လိုတယ်နော်။

(၃) သင့်အခြေက...

(ပန်းကျယ်၊ ရင်သားကြီး ဒါမှမဟုတ်

အနေတော်၊ ခါးသေး၊ တင်ပါးကျယ် ဒါမှ မဟုတ် အနေတော် အရပ်က ၅ပေ ၁၀ လက်မ အထက်) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်ရှည်ပြီး သဲနာရီပုံစံ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင် ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ လူတကာ ငေးရ လောက်အောင် ကံကောင်းတဲ့ ပုံစံမျိုးပါပဲ။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက် အရပ်က လည်းခပ်မြင့်မြင့် သဲနာရီပုံစံ ခန္ဓာကိုယ်လေး ကိုလည်းပိုင်ဆိုင်ထားတာကြောင့် ပြီးပြည့်စုံ တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်လို့တောင်ပြောလို့ရပါတယ်။ ခါးနေရာကို သိမ်ထားတဲ့ ဝတ်စုံမျိုးကို ဝတ်ဆင်ပေးပြီး ဘောင်းဘီအကျပ်တွေက သင့်ခြေထောက်အလှကိုအကောင်းဆုံးပံ့ပိုး နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လှပပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကောက် ကြောင်းပေါ်စေတဲ့ ဘယ်ဝတ်စုံနဲ့မဆို လိုက် ဖက်ပေမယ့် ရင်ဘတ်နေရာမှာ အတွန့်တွေ ထားပြီး ခါးနေရာကိုပါ တည့်ဆင်းသွားတဲ့ ဂါဝန်မျိုးတွေကိုတော့ ရှောင်သင့်ပါတယ်။ လည်ပင်းဟိုက်ဟိုက်လေးတွေနဲ့ လှပတတ် ပြီး ဝတ်စုံတစ်စုံဝတ်တော့မယ်ဆိုရင် သင့် ခန္ဓာကိုယ် ကောက်ကြောင်းကို အကောင်းဆုံး ထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့ ဝတ်စုံမျိုးဖြစ်အောင် အမြဲစဉ်းစားတတ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

(၄) သင့်အခြေက...

(ပန်းကျယ်၊ ရင်သားအနေတော် ဒါမှ မဟုတ် ရင်သားကြီး၊ ခါးအနေတော်၊ တင်ပါး အနေတော် ဒါမှမဟုတ် တင်ပါးနေရာကျယ် အရပ်က ၅ပေ ၃ လက်မအောက်) ဆိုရင်

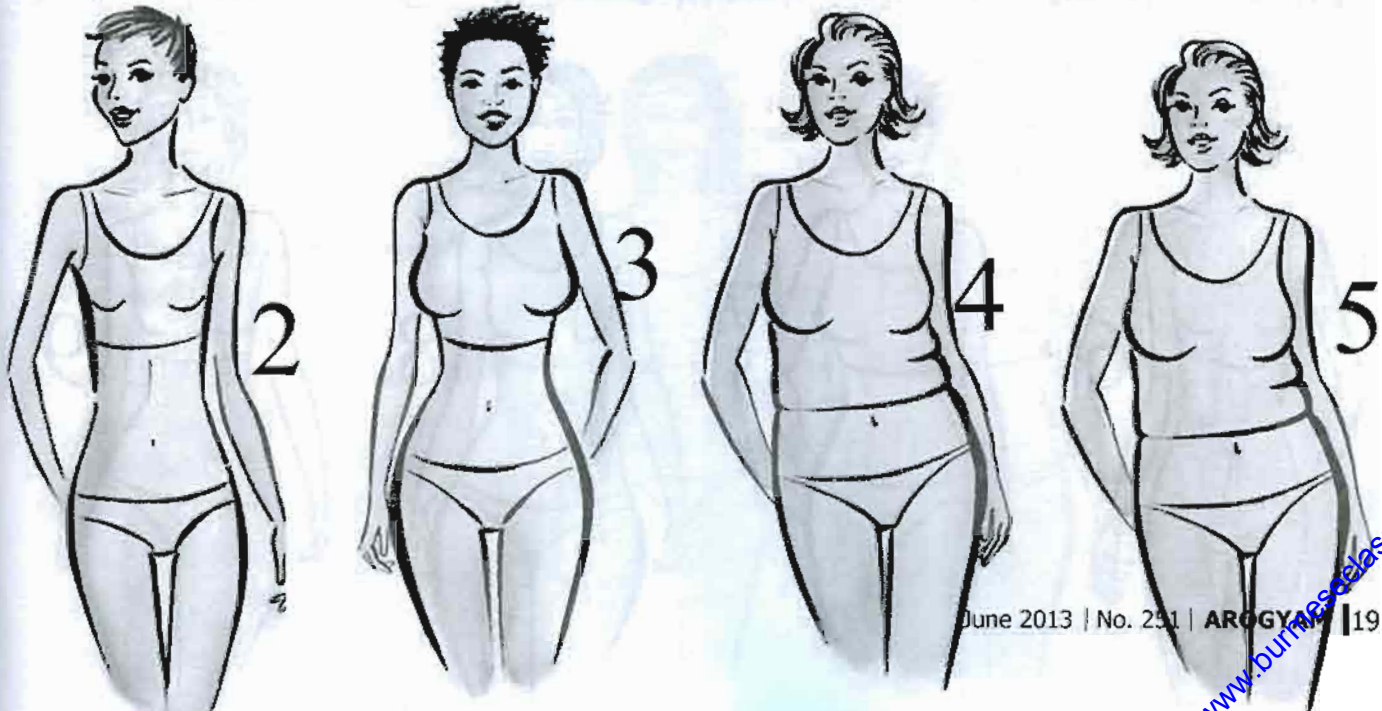
သင့် ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်ပိုပြီး ပန်းသီးပုံစံ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ သစ်သီးတစ်လုံး လို ခန္ဓာကိုယ်မျိုးပါပဲ။ ခပ်ပြည့်ပြည့် ခန္ဓာ ကိုယ်မျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူပါ။ လက်ရှိအခြေ အနေထက် ပိုပြီး ဝမလာအောင် ထိန်းထား နိုင်မှ တော်ကာကျမှာပါ။ သင့်ခါးနေရာကို သတိထားမိစေမယ့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမျိုးကို တော့ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ရှပ်အင်္ကျီတွေက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒေါင်လိုက်အစင်းတွေပါတဲ့ ဝတ်စုံမျိုးက သင့်ခြေထောက်တွေကို ပိုပြီး ရှည်တယ်လို့ ထင်ရစေနိုင်ပါတယ်။ တည့်ပွသွားတဲ့ ဘောင်း ဘီမျိုးကိုရှောင်ပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်နဲ့ ကွက်တိဖြစ်စေမယ့် ဘောင်းဘီမျိုး ကိုရွေးချယ်ပေးပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုပြီး ပုကာ လုံးသွားစေမယ့် ဝတ်စုံမျိုးကို မဝတ် မိစေဖို့ အထူးဂရုစိုက်ပါ။ ခါးစည်းကြိုးနဲ့ ခါးပတ်ပါထည့်ဝတ်ရတဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကွက်တိဖြစ်တဲ့ ဝတ်စုံအတိုလေးတွေကို သင့်ကို ချစ်စဖွယ်ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

(၅) သင့်အခြေက...

(ပန်းအနေတော်၊ ရင်သားအနေတော်၊ ခါးအ နေတော်၊ တင်ပါးအနေတော် အရပ်က ၅ပေ ၃ လက်မမှ ၅ ပေ ၁၀) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်က အရပ်အနေတော်နဲ့ ပန်းသီးပုံစံ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

အမေရိကန်က အမျိုးသမီးအတော်များ များက ဖော်ပြပါပုံစံ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးကို ပိုင်





ဆိုင်ထားလေ့ရှိကြပါတယ်။ ခါးနေရာ အနည်းငယ်တုတ်တာကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကောက်ကြောင်းပေါ်ဖို့တော့ အနည်းငယ် ပုံ ဖော်ဝတ်ဆင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ လည်ပင်းနေ ရာက သိုင်းဝတ်ထားတဲ့ အင်္ကျီမျိုးတွေက သင့်ခါးနေရာကို သေးသွယ်သွားစေပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်နဲ့ အောက်ကို မျှတ အောင်ဝတ်ဆင်တတ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အမေရိကန်မှ အမျိုးသမီးအတော်များများရဲ့ ဖက်ရှင်ကို အတုယူဖို့ မရှက်ပါနဲ့။ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်မှုရှိပါတယ်။ အပွင့်အခက် တွေပါတဲ့ ဝတ်စုံအစား ပြောင်အမျိုးအစားကို သာရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပေးပါ။

**(၆) သင့်အမြေက ...**

(ပခုံးကျဉ်း၊ ရင်သားသေး၊ ခါးအနေ တော်၊ တင်ပါးသေး အရပ်က ၅ပေ ၁၀ လက်မအထက်) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်ရှည်ပြီး ပိန်သွယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင် ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က မော်ဒယ်လ်တစ်ယောက် လို အမျိုးအစားရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်မျိုးပါ ပဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း လူအများက အားကျကြပါလိမ့်မယ်။ ဘောင်းဘီခပ်ပွပွ လေးတွေကို တင်ဒေါက်လေးတွေထည့်ဝတ် တာမျိုး၊ ချည်သားဘောင်းဘီရှည်လေးတွေ ဝတ်တာမျိုးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကောက် ကြောင်းကို ပေါ်လွင်စေပါတယ်။ အောက် ဘက်ကို ကားပြီး ရှည်သွားတဲ့ စကတ်အရှည် မျိုးနဲ့ တိုက်စကတ်အတိုလေးတွေက သင့်

ခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်းကို ပေါ်လွင်စေပါ တယ်။ စကတ်အတိုကို ရေလှိုင်းပုံစံအတွန့်ပါ တာမျိုးနဲ့ အထပ်ထပ်လေးတွေပါတဲ့ စကတ် မျိုးကိုရွေးချယ်ပေးပြီး အရမ်းကပ်လွန်းတဲ့ စ ကတ်တွေက သင့်ကိုပိုပြီး ပိန်သွယ်စေတာ ကြောင့်ပါ။ အစင်းတွေနဲ့ လိုင်းတွေပါတဲ့ ဘောင်းဘီရှည်မျိုးတွေကို ရှောင်ပါ။ ဝမ်းစက် ဝတ်မယ်ဆိုရင်တော့ အရောင်ခပ်ဖျော့ဖျော့ လေးတွေကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး အရောင်ရင့်ဆို ရင်တော့ အရောင်နုနု အပေါ်အောက်တွဲ ဝတ်ပါ။ သင်က မော်ဒယ်လ်တစ်ယောက်လို ခန္ဓာကိုယ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့် ဈေးဝယ်ထွက် ချိန်မျိုးမှာ မော်ဒယ်လ်လေးတွေ ဝတ်စားထား တဲ့ပုံစံကိုအတုယူပြီး ဝယ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**(၇) သင့်အမြေက ...**

(ပခုံးအနေတော် ဒါမှမဟုတ် ပခုံးကျယ်၊ ရင်သားကြီး၊ ခါးတုတ်၊ တင်ပါးကျယ် အရပ် က ၅ပေ ၃ လက်မ ကနေ ၅ပေ ၁၀ လက်မ) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်အနေတော်နဲ့ သဲနာရီပုံစံ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

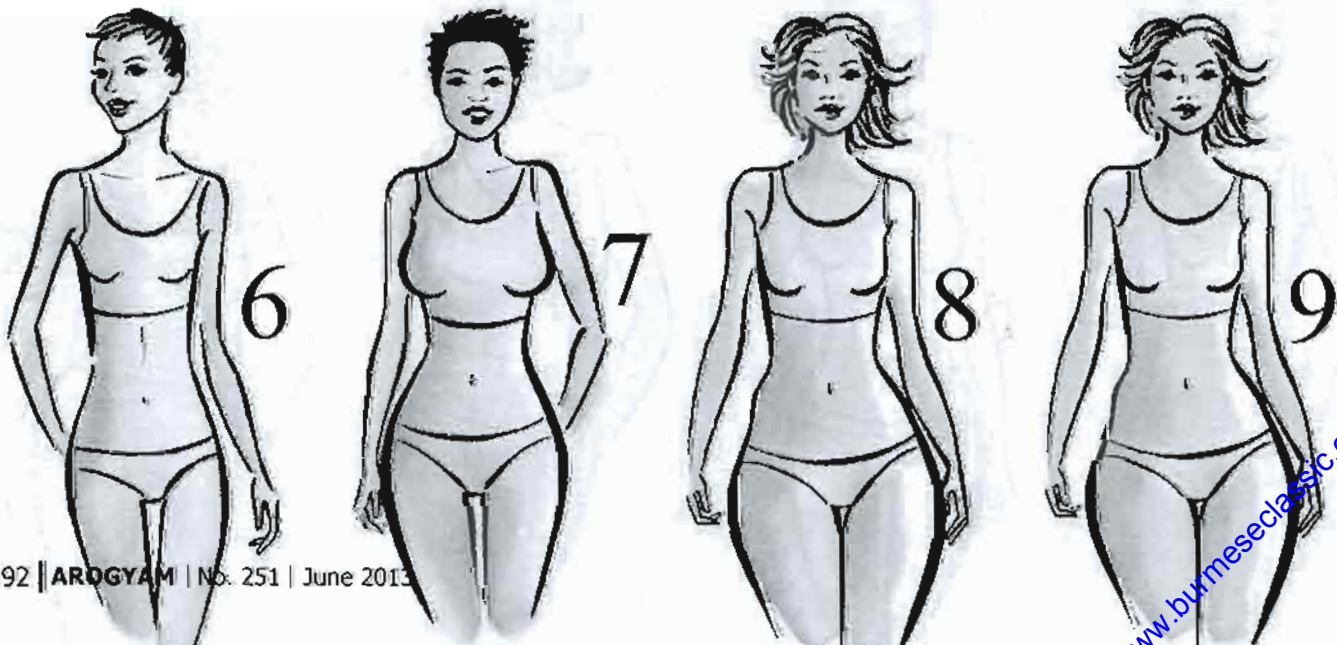
သင့် ခန္ဓာကိုယ် ကတော့ လူပတ် တွဲ ကောက်ကြောင်းလေးနဲ့မို့ အရမ်းကို ကံ ကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်မျိုးပါပဲ။ သင့် တော်တဲ့အရပ်အမောင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် အဝတ်အစားမရွေးဘဲ ဝတ်ဆင်နိုင်ပါလိမ့် မယ်။ ဝတ်စကတ်အတိုလေးတွေကို ခါး နေရာမှာ ကြိုးလေးစည်းပြီး ဝတ်ဆင်တဲ့ ပုံစံ မျိုးက အလိုက်ဖက်ဆုံးဖြစ်နေမှာပါ။ သေး သွယ်တဲ့ သင့်ခါးအလှကို အကောင်းဆုံးပုံစံ

နိုင်မယ့် ဝတ်စုံမျိုးကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင် ပေးပါ။ ပေါ်ပင်အဝတ်အစားမျိုးတွေကို မရွေးဘဲ ကိုယ်ပိုင်စတိုင်လေးဖန်တီးပြီး ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ သင့် ကို လူအများက အားကျအတုယူပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းပုံဖော်ရတဲ့ ဂါဝန်အရှည်နဲ့ စကတ်အကျပ်အရှည်ပုံစံမျိုးတွေက မြေ တစ်လှမ်းလှမ်းလိုက်တိုင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကောက်ကြောင်းကို ပေါ်လွင်လှပနေစေပါ လိမ့်မယ်။ ဈေးဝယ်ထွက်ချိန်မှာတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကောက်ကြောင်းပေါ်လွင်စေတဲ့ ခပ် မိုက်မိုက်ဝတ်စုံလေးတွေက သင့်အတွက် ဆွဲဆောင်မှု ပိုစေပါတယ်။

**(၈) သင့်အမြေက ...**

(ပခုံးအနေတော် ဒါမှမဟုတ် ပခုံးကျဉ်း၊ ရင်သားသေး၊ ခါးသေး၊ တင်ပါးကျယ် အရပ် က ၅ပေ ၁၀ လက်မ ဒါမှမဟုတ် ၅ ပေ ၁၀ လက်မအထက်) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်ရှည်ပြီး သစ်တော်သီးပုံစံ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်ရှည်ပြီး တင်ပါး နေရာမှာ လှပနေစေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်မျိုးပါပဲ။ အရပ်ရှည်ပြီး ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်လှပတာ ကြောင့် သင့်ကိုလည်း လူအများက ဝေးရမှာ ပါပဲ။ ခပ်ကျပ်ကျပ်နဲ့ သင့်ခါးနေရာကို သေး သွယ်သွားစေမယ့် ဝတ်စုံမျိုးကိုရွေးချယ်ဝတ် ဆင်နိုင်ပြီး လည်ပင်းမှာ ခပ်ကြီးကြီးကျောက် တွေနဲ့ ဖန်စီတွေကိုအလှဆင်ထားတဲ့ ဆွဲကြိုး ကြီးကြီးတွေကို ဆွဲပေးပါ။ ဒါမှ ပခုံးနေရာ





သေးသွယ်တာကြောင့် အပေါ်ထပ်အင်္ကျီမျိုး တွေနဲ့လည်း လိုက်ဖက်မှုရှိပါတယ်။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အရောင်တောက် တောက်အဝတ်အစားတွေ မဆင်မြန်းဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကိုသာ အရောင် တောက်တောက်ဆင်မြန်းပေးပါ။ ဈေးဝယ် ထွက်မယ် ဆိုရင်တော့ မိန်းမဆန်တဲ့ ဝတ်စုံ မျိုးတွေက သင်နဲ့အလိုက်ဖက်ဆုံးဖြစ်နေ ဖွာပါ။

**(၉) သင့်အဖြေက ...**

(ပခုံးကျယ်၊ ရင်သားသေး၊ ခါးတုတ်၊ တင်ပါးသေး၊ အရပ်က ၅ပေ ၃ လက်မ မှ ၅ ပေ ၁၀ လက်မ) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်အနေတော်နဲ့ စိန်ပုံစံ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင် ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က စတော်ဘယ်ရီးသီး လေးတစ်လုံးလို ဖြစ်နေမှာပါ။ ပခုံးကျယ် ကျယ်မှာ ရင်သားကသေးပြီး ခါးနဲ့တင်ပါးနေ ရာက ပြည့်တင်းနေတဲ့ အနေအထားဖြစ်ပါ တယ်။ စကတ်ကားကားတွေနဲ့ အရောင်ရင့် ရင့်ဘောင်းဘီတွေကို ဝတ်ဆင်ဖို့ ဘယ်တော့ မှ ဝန်လေးနေစရာမလိုပါဘူး။ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ခါးရှည်ဝတ်စုံတွေကို ခါးနေရာကနေ ကြိုး စည်းထည့်ဝတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လက်မောင်းနေ ရာမှာ အတွန်နဲ့ အပွင့်တွေ ထည့်ဝတ်တာမျိုး ကိုတော့ရှောင်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံနဲ့ လိုက် ဖက်တဲ့ အသင့်ချုပ်ထားတဲ့ဝတ်စုံမျိုးကို ရှာ ဝယ်တာထက် တိုင်းပြီးချုပ်တာမျိုးက သင့်ကို ပိုပြီး ပုံကျစေမှာပါ။

**(၁၀) သင့်အဖြေက ...**

(ပခုံးအနေတော်၊ ရင်သားအနေတော်၊ ခါးတုတ်၊ တင်ပါးကျယ်၊ အရပ်က ၅ပေ ၃ လက်မမှ ၅ ပေ ၁၀ လက်မ) ဆိုရင် သင့် ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်အနေတော်နဲ့ သစ်တော် သီးပုံစံ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ဝမ်းဗိုက်နေရာ ပြား ချပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်းအရမ်းမ ပေါ်ပေမယ့် ပြည့်တင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအ စားထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ သင့်ပေါင်တံနေရာ မှာ အရမ်းကျပ်ထုပ်နေတာမျိုးကိုရှောင်ပါ။

ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်နဲ့ ဂျင်းဘောင်းဘီတွဲဝတ်ပြီး ခေါင်းစွပ်တီရှပ်တွေနဲ့က သင့်အဖို့လိုက်ဖက် မှုရှိစေပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ဝတ်ရတဲ့ ဘောင်း ဘီတွေကို ကိုယ်ကျပ်အင်္ကျီတွေနဲ့ တွဲမဝတ်ပါ နဲ့ ခါးနေရာရှည်သွားစေတာကြောင့်ပါ။ ချပ် ပြုတ်မဟုတ်တဲ့ ဂျင်းဘောင်းဘီကတော့ သင် ဈေးဝယ်ထွက်ချိန် အရွေးသင့်ဆုံးပါပဲ။

**(၁၁) သင့်အဖြေက ...**

(ပခုံးကျယ်၊ ရင်သားသေး၊ ခါးတုတ်၊ တင်ပါးအနေတော်၊ အရပ်က ၅ပေ ၃ လက်မ မှ ၅ ပေ ၁၀ လက်မ ဒါမှမဟုတ် ၅ ပေ ၃ လက်မ အောက်) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်အနေတော်နဲ့ အားကစားသမားပုံစံ ခန္ဓာ ကိုယ်ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က မိန်းမမဆန်တဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ပိုင်ရှင်မျိုးပါပဲ။ သင့်မှာ ကောက်ကြောင်း ပေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးမရှိတတ်ပါဘူး။ ယောက်ျား ဆန်ဆန်နေတတ်သူမျိုးဖြစ်တတ်ပြီး အမျိုး သားဝတ်ဖက်ရှင်တွေက သင့်ကို ပိုပြီး ယုံ ကြည်မှုပိုစေတယ်လို့ ခံစားရမှာပါ။ ခန္ဓာ ကိုယ်ကောက်ကြောင်းပေါ်စေတဲ့ ဝတ်စုံမျိုး တွေနဲ့ မိန်းမဆန်တဲ့အဝတ်အစားတွေက သင့်အတွက် အခက်တွေ့စေနိုင်တဲ့အဝတ်အ စားထဲမှာ ပါဝင်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျပ် အင်္ကျီတွေအစား တီရှပ်နဲ့ စပိုရှပ်လှလှတွေ ကို ဂျင်းဘောင်းဘီနဲ့ တွဲဝတ်ပါ။ အရပ်က ၅ ပေ ၃ လက်မအောက်ဆိုရင်တော့ သင့် အရပ်က ပုတဲ့အထဲမှာပါသွားမှာ ဖြစ်တာ ကြောင့် ခပ်ကျပ်ကျပ် ဂျင်းဘောင်းဘီတွေကို

ရှောင်ပြီး ပုံမှန်အရွယ်အစားကိုသာ ရွေးချယ် ဝယ်ယူပါ။ အရမ်းပွလွန်းတဲ့ ဝတ်စုံမျိုးတွေကို တော့ အရပ်ပုတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ရှောင်သင့် ပြီး။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အနေတော်ဖြစ်စေမယ့် အရွယ်အစားကိုသာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူပေးပါ။

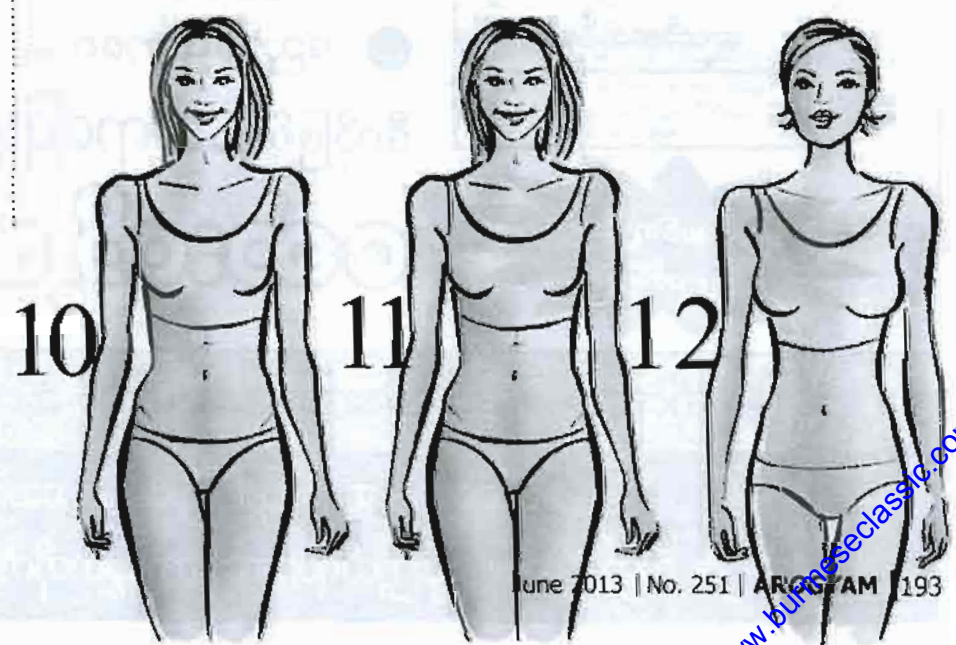
**(၁၂) သင့်အဖြေက ...**

(ပခုံးကျယ်၊ ရင်သားသေး၊ ခါးတုတ်၊ တင်ပါးအနေတော်၊ အရပ်က ၅ ပေ ၁၀ လက်မ အထက်) ဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အရပ်ရှည်ပြီးအားကစားသမားပုံစံ ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ရှင်ပါပဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ထွားကျိုင်းသန်မာတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်လိုဖြစ်နေမှာပါ။ ဆွဲ မက်စရာကောင်းတဲ့ ကောက်ကြောင်းမျိုးကို မပိုင်ဆိုင်ထားပေမယ့် အရပ်မြင့်မြင့် ခပ်ပြည့် ပြည့်နဲ့ ကြည့်ကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီး တစ် ယောက်အသွင်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတာပါ။ ချစ် စဖွယ် လှပတဲ့ဝတ်စုံလေးတွေအစား တီရှပ်နဲ့ စပိုရှပ်တွေက သင့်အတွက်ပိုပြီး လိုက်ဖက်မှု ရှိစေပါလိမ့်မယ်။ အရောင်ရင့်တွေကို ကုတ် အင်္ကျီနဲ့ စတိုင်ဘောင်းဘီလေးတွေချုပ်ပြီး ဝတ်ဆင်ကာ ခါးနေရာမှာ ခါးပတ်နဲ့ ခါးစည်း ကြိုးထည့်ဝတ်တာမျိုးက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးထောက်ပံ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။



■ လမင်းလေး



www.burmeseclassic.com



နေရောင်ခြည်ဖျော့ဖျော့အောက်ရှိ  
 တစ်ညနေတွင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ပြီး  
 သစ်ပင်ရိပ်မှာ စာဖတ်နေသော ဖေဖေကို  
 ငေးကြည့်ရင်း ကျွန်မ၏ အတွေးများ  
 အတိတ်ဆီသို့ ပြန်ရောက်သွားကြသည်။  
 ထိုစဉ်တုန်းက ဖေဖေသည် အခုလို  
 ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ သက်သောင့်သက်သာထိုင်  
 နေနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးမဟုတ်။  
 အိပ်ရာပြင်ပေါ်တွင် ညည်းညူအော်ဟစ်ရင်း  
 ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရသည့်  
 ရောဂါသည်ပုံစံမျိုး။ ထိုစဉ်တုန်းက  
 ကျွန်မတို့ မောင်နှမများသည်လည်း  
 အခုလို ပူပင်သောကလျော့ပါးနေသည့်  
 အနေအထားမျိုး မဟုတ်ပြန်။  
 ဖေဖေကိုလည်း အခုလို ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ  
 ချစ်ခင်ကြည်ညိုစွာငေးမောကြည့်နေနိုင်သည့်  
 အခြေအနေမျိုးမှာ မရှိ။ အခုတော့ ကျွန်မတို့  
 ဘယ်လောက် စိတ်အေးချမ်းရသလဲ။



# မေတ္တာတရား ဟူသည် ငွေစုစုံ



လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးသော်လည်း ရောဂါဝေဒနာကင်းစင်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နှင့် ငြိမ်းအေးစွာ နေနိုင်သော ဖခင်ရယ်၊ ကျန်းမာဖျတ်လတ်ပြီး ချစ်ခင်ရသော မိခင်ရယ်၊ ပြီးတော့ ကျွန်မတို့ မောင်နှမများ . . . နှင့် အရာရာကို ရောင့်ရဲစွာ နေတတ်သော မိသားစုတို့၏ ထုံးစံအတိုင်း အေးအေးဆေးဆေးရှိလှသည်။ ကျွန်မတို့ကို လွှမ်းခြုံထွေးပိုက်ထားသော အိမ်ငယ်လေးသည်လည်း သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များ၏ အလယ်တွင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်လျက်။ ဪ . . . ဒီလိုဆိုတော့လည်း လောကကြီးက နေထိုင်ချင်စရာ ကောင်းပါရဲ့နော် . . .

သို့ပေမယ့် အရင်တုန်းကတော့ ဒီလိုအေးချမ်းမနေခဲ့ပါလေ။ ဟိုစဉ်ကတော့ ကျွန်မတို့ မိသားစုကို ပူဆွေးဝမ်းနည်းစရာ တစ်ခုက လွှမ်းခြုံထားခဲ့ဖူးသည်။ သို့ဆိုတော့ ကျွန်မတို့ကလည်း ပုထုစဉ်လူသားများပီပီ ပူပင်သောက ဟူသမျှကို ရင်နှင့်မဆံ့အောင် လူးလို့မိပူဆွေးမိခဲ့တာပါ။

ထိုစဉ်က ကျွန်မအသက် ဆယ်နှစ်နှစ်၊ မောင်လေးအသက်က ဆယ်နှစ်၊ အကြီးဆုံးမမကမှ ဆယ်ငါးနှစ်ဆိုတော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကလေးတွေပဲ ရှိသေးသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်မတို့သည် အခြားကလေးတွေလို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဆော့ပြီး မကစားနိုင်ကြချေ။ အေးအေးချမ်းချမ်းလည်း စာမကျက်နိုင်ကြပါ။ စိတ်ကို တင်းထားသော်လည်း ပြင်းထန်နာကျင်လှသော ဝေဒနာကို မခံရနိုင်စွာ တစ်ချက် တစ်ချက် အကြိတ်ရင်း လွင့်ထွက်လာသော ဖေဖေ၏ ညည်းတွားသံကို ကြားရင်း မျက်စိမျက်နှာပျက်ခဲ့ရသည်။ ဖေဖေမြေသလုံးများ၊ လက်များ၊ ပခုံးများကို နှိပ်ပေးရင်း ရောဂါဒဏ်ကြောင့် ယခင်နှင့်မတူ ပိန်ချိုးကျလာသော ဖေဖေကို ကြည့်ရင်း သနားကာရုဏာသက်စွာ မျက်ရည်ရစ်စဲနေကြသည်။ ဝဲလာသမျှ မျက်ရည်စတို့ကို ဖေဖေမမြင်အောင် ပုတ်ခတ် ပုတ်ခတ်လုပ်ရင်း၊ ထိန်းမနိုင်သိမ်း မရဖြစ်လာသည်အခါ ကျအံ့ဆဲဆဲ မျက်ရည်စတို့ကိုအဝေးတစ်နေရာတွင်းရှိကိုင်ငံငိုကြွေးရင်း ပူဆွေးဝမ်းနည်းရမှုဒုက္ခဆိုတာကို ထိုစဉ်ကတည်းက ခံစားနေတတ်ကြပြီလေ။

ကိုယ်လိုချင်တာ မရလို့ ကိုယ်ပူဆာတာ မရလို့ ဆိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲရသည်ဆိုသည် ကလေးအတွေးမှ ကိုယ်မိမိ အားကိုးနေရသော မိဘတို့၏ ဝေဒနာကြောင့်၊ ကိုယ်ချစ်ခင်မြတ်

နိုးရသော မိဘတို့ကိုဆုံးရှုံးမှာ စိုးသောကြောင့်၊ မိဘဆိုသည့် အားထားရာ၊ နားခိုရာ အရိပ်ကြီး တစ်ခုခု ပဲ့ကျပြိုပျက်သွားမှာ စိုးသောကြောင့် . . . ထို့ပြင် ကိုယ့်မိဘခံစားနေရသော ဝေဒနာ ယုတ်လျော့နည်းပါးပြီး ပျက်ပြားစေချင်သော ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရသည်ဆိုသည့် တည်ငြိမ်သော အတွေးဝင်လာခဲ့ရသည်မှာ ဖေဖေ နေမကောင်း စဖြစ်လာသည် အချိန်မှာပေါ့။

ဖေဖေ အရိုးကျည်းပေါင်းတက်ရောဂါ (ဆရာဝန်တို့ ပြောသည်ဟု ကျွန်မမိခင်က ရှင်းပြသည့်ရောဂါ) ဖြစ်မည်လို့ မသိသေးမီ အချိန်က ကျွန်မတို့ မောင်နှမသုံးယောက် စိတ်လက်ပေါ့ပါး ပျော်ရွှင်ခဲ့ဖူးသည်။ ရောဂါ စဖြစ်တော့ လက်တွေ့၊ ခြေထောက်တွေ ထုံကျဉ်ပြီးလေးလံ၍ မလှုပ်ရှားနိုင်ရာမှ စသည်။ ကျွန်မတို့ကတော့ ဖေဖေ ထိုင်ပြီး စာဖတ်တာများလို့ . . . လမ်းလျှောက်တာ နည်းလို့ . . . ကိုယ်အလေးချိန်များလို့ ဖြစ်တာပါ ဟု ထင်ကာ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲနေသော လက်နှင့်ခြေထောက်များကို နင်းပေး၊ နှိပ်ပေးကြသည်။ စာဖတ်ချိန်လျှော့ဖို့ ဖေဖေကို ပြောဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းမိသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါက သက်သာမလာ၊ ပို၍သာ ဆိုးလာသည်။ နီးစပ်ရာ ဆေးဇွဲတို့များ သုံးသော်လည်း အိပ်ရာပေါ်တွင် လှဲပြီး နေနေရသည့်အခြေအနေသို့သာ ရောက်လာသည်။ ဗြိ.မှဆရာဝန်များကလည်း ``လေဖြတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လက်တွေ့ . . . ခြေထောက်တွေ ထိတော့လည်း သိတယ် . . . ဒီလိုဆိုရင် မန္တလေးသွားပြီး Medical Check up (ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု) လုပ်ပြီး အဖြေရှာသင့်တယ်`` ဟု ပြောကြသည်။ ထိုစဉ်က ကျွန်မတို့ နယ်မြို့လေးမှာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန် ကိရိယာအစုံအလင်မရှိသေးပါ။

သည်လို့နှင့် ဖေဖေကို မန္တလေးတွင် ဆေးကုသဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က ဖေဖေနှင့် အတူ မေမေလည်း လိုက်ပါပြုစုရန်လိုသည် မို့ ကျောင်းတက်နေရဆဲ ကျွန်မတို့မှာ ဦးလေး၏ အုပ်ထိန်းမှုအောက်တွင် နေခဲ့ရသည်။ ထိုအချိန်က ကျွန်မတို့ မောင်နှမသုံးယောက် သည် ညအခါ ဘုရားစင်ရှေ့တွင် မျက်နှာငယ်လေးများနှင့် ``ကျေးဇူးရှင်ဖခင်ကြီးကျန်းမာစေဖို့`` ဆုတောင်းကြသည်။ ပြီးတော့ အိပ်ရာမဝင်မီ တိတ်တိတ်လေး ငိုကြပြန်သည်။

တစ်ယောက်ငိုတော့ တစ်ယောက်က လိုက်ငိုနှင့် မောင်နှမသုံးယောက် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်ဖက်ကာ ငိုရှိက်ရင်း အိပ်ပျော်ခဲ့ရသည်။ ကြောက်စရာကောင်းသော အိပ်မက်ဆိုးတို့၏ ခြောက်လှန့်မှုကြောင့် လန့်နိုးရင်း အိပ်ရေးပျက်ခဲ့ရသော ညများသာ ကြီးစိုးခဲ့ရသည်။

နှစ်လခန့်ဆေးကုသပြီး ဖေဖေ ပြန်လာတော့ ရောဂါက သက်သာပျောက်ကင်းပြီလို့ မဟုတ်ပြန်။ ဖေဖေမှာ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို စသည့် ဝမ်းတွင်းရောဂါ ဘာမှမရှိ။ သို့ရာတွင် နာတာရှည်ဆန်ဆန် စိတ်ရှည်လက်ရှည် ပြုစုကုသရမည့် ရောဂါ(အရိုးကျည်းပေါင်းတက်ရောဂါဟုသာ ဆေးပညာနားမလည်သော ကျွန်မမိခင်က ပြောနိုင်သည်။ ကျွန်မတို့ ကြီးပြင်းလာချိန်ရောက်မှ အထူးကုဆရာဝန်များအား မေးမြန်းကြည့်ရာ အဆစ်ရောင်နာနှင့် နာမကျန်းမှုတွဲဖြစ်ခဲ့ပြီး ထိုအနေအထားအတိုင်း နေချိန်ကြာသွားသဖြင့် အဆစ်များ ခိုင်သွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။) ကတော့ အကြီးအကျယ်စွဲကပ်မခံလေပြီ။ ထိုရောဂါသည် ဖေဖေအား အိပ်ရာပေါ်မှ မထနိုင်အောင်၊ ကွေးနေသော ဒူးကိုဖြောင့်တန်းစွာ ချမထားနိုင်အောင် ချုပ်ကိုင်ထားခဲ့ပြီး၊ ကွေးနေသော လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းတို့ကို သွက်လက်စွာ မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ချုပ်နှောင်ထားခဲ့ပြီ။

တကျွတ်ကျွတ်ညည်းညူရင်း ဝေဒနာကို တရားရှုမှတ်ကာ အိပ်ပျော်သွားသော ဖေဖေကို စောင့်အသာခြုံပေးပြီး ခြင်ထောင်ချပေးခဲ့ရင်း ဖေဖေအပါးမှ ကျွန်မတို့ ခွာခဲ့ကြသည်။ ဖေဖေကွယ်ရာမှာ ဖေဖေမသိအောင်၊ မမြင်အောင်၊ မကြားအောင် ရှိုက်ငင်ငိုကြွေးခဲ့ရသော မျက်ရည်များလည်း ရှိခဲ့ပြီ။ ဖေဖေ စိတ်မထိခိုက်အောင် တိုးတိတ်စွာ ပြောရမည့် စကားတို့လည်း ရှိလာခဲ့ပြီ။

ဥပု သ် နေ့မှ တစ်ပါး မေမေက အိမ်မှာ အနား မနေရပေ။ ဈေးမှာ ဖွင့်ထားသော မုန့်ဆိုင် တွင် ဈေးရောင်းရင်း ဝင် ငွေ ၅၇၁ နေရသည်။ ဖေဖေကို အနီးကပ်ပြုစုရန် ဦးလေးနှင့် ကျွန်မတို့သာ အိမ်မှာ ရှိတာ များသည်။ ဖေဖေ မကြားနိုင်သော နေရာတွင် ကျွန်မတို့စကား ပြောကြသည်။ ကျွန်မတို့ ထုတ်ဖော်မပြောသော်လည်း ဖေဖေ၏ အသက်အန္တရာယ်ကို





ပင်စိုးရိမ်နေကြကြောင်း အချင်းချင်းသိနေကြသည်။ ကျွန်မတို့၏ စိုးရိမ်ရေမှတ်သည် ကျွန်မတို့၏ မျက်ဝန်းများ၊ မျက်နှာများတွင် ထင်ဟပ်ပေါ်လွင်နေသည်ကိုး။

ကျွန်မ၏ စကားသံသည် ခပ်တိမ်တိမ်၊ ခပ်အက်အက် . . ကိုယ့်အသံကိုပင် ပြန်မမှတ်မိနိုင်လောက်အောင် တုန်နေသည်။

“ဖေဖေက အရင်လို ဝဝဖြိုးဖြိုးလည်းမဟုတ်တော့ဘူး။ တစ်နေ့တခြား ပိန်လာလိုက်တာ . . မနက်က ထမင်းကျွေးတော့လည်း ကောင်းကောင်းမစားနိုင်ဘူး။ ဖျော်ရည်ပဲနည်းနည်းသောက်တယ်”

ဘယ်သူ့ကို ဘယ်သူ့ကမှ မနှစ်သိမ့်နိုင်လောက်အောင် တမ်းနည်းမှုကကြီးစိုးနေသည်။ မမကတော့ တိတ်တဆိတ် မျက်ရည်ဝဲရင်း မျက်နှာလွှဲထားသည်။ မောင်လေးကတော့ ယောက်ျားလေးမျိုးလားမသိ။ အေးဆေးသော ပုံစံနှင့် တတ်သလောက် နှစ်သိမ့်ရှာသည်။

“အဲဒီလောက် စိုးရိမ်မနေပါနဲ့ . . ဖေဖေက အသက်ရှည်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အရင်လို လမ်းပြန်လျှောက်နိုင်ပါ့မလား မသိဘူးနော်”

ထိုစဉ်တုန်းကတော့ ကျွန်မတို့၏ စိုးရိမ်ပူပင်မှုသည် ဖေဖေ ခံစားနေရသော ဝေဒနာများ ညည်းညူနေရသော ကိုက်ခဲမှုများ ကင်းလွတ်သွားလျှင်ပင် ကျေနပ်ပြီ။ ဖေဖေ၏ ဝေဒနာသာ သက်သာလျော့ပါးပါစေဟု ဆန္ဒပြုမိခဲ့သည်။ ကျန်တာက တဖြည်းဖြည်းကောင်းလာလိမ့်မယ် . . လောလောဆယ် ဖေဖေကောင်းကောင်း စားနိုင်၊ သောက်နိုင်ပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာ အိပ်နိုင်၊ အေးအေးဆေးဆေးစာ ဖတ်နိုင်လျှင် ကျေနပ်ပါပြီ။

မောင်လေး ပြောသည့် ပူပင်မှုမျိုးကတော့ လအနည်းငယ်ကြာမှ ကျွန်မ၏ ရင်ထဲသို့ ရောက်ရှိလာသည်။ ထိုအချိန်ကျတော့ ဖေဖေသည် အိပ်ရာနှင့် ကျောချင်းကပ်နေရသည့် အခြေအနေမှ ဟိုဘက်၊ သည်ဘက် လှည့်နိုင်၊ စောင်းနိုင်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်လာပြီ။ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်ခဏတစ်ဖြုတ်ထိုင်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေပြီ။ ပက်လက်အိပ်နေသည့် ဖေဖေကို ကျွန်မတို့က ထမင်းခွံကျွေး၊ မုန့်ကို ခွံကျွေး၊ ရေကို တော့ကာ တိုက်ရသည့်အနေအထားမှ ထိုင်နေသည့် ဖေဖေကို ကောင်းစွာ ကျွေးမွေးပြုစုလာနိုင်ပြီ။ ပြီးတော့ စာဖတ်ဝါသနာကြီးပါလျက်နှင့် စာမဖတ်နိုင်သည့်ဖေဖေ

ကို ဘေးမှ ဖတ်ပြရသည့် အခြေအနေမှ ထိုင်နေသည့် ဖေဖေ ပေါင်ပေါ်ကို စာအုပ်တင်ပေးပြီး စာကြည့်မျက်မှန်တပ်ပေးကာ ကိုယ်တိုင် စာဖတ်နိုင်သော အခြေအနေသို့ တိုးတက်လာပေပြီ။ သို့သော် ဖေဖေ လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးပါ။ ထိုအခါကျမှ ကျွန်မ၏ ရင်ထဲသို့ မောင်လေး၏ ပူပင်မှုမျိုး ဝင်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

“ငါတော့ ဒီလို လုပ်မယ်စိတ်ကူးတယ်”

ကျွန်မရော မောင်လေးပါ စကားစလာသည့် မမကို ကြည့်မိသည်။ ပိန်ပိန်ပါးပါးမမ၏ မျက်ဝန်းမှ စိုးရိမ်ပူပင်မှုအရိပ်တချို့ကို မှန်းဆပြီး ဖေဖေအကြောင်း ပြောမှာပဲ ဟု သိလိုက်ပြီ။ ဖေဖေ လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးသည့် ကိစ္စကို မမလည်း စိတ်ပူနေပြီလေ။

“ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ”

ဆယ်တန်းကျောင်းသူ မမရယ်၊ ခုနစ်တန်းကျောင်းသူ ကျွန်မရယ်၊ ခြောက်တန်းကျောင်းသားမောင်လေးရယ်က ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ တခြားကျောင်းသားတွေလို မပျော်နိုင်ဘဲ ဖေဖေအကြောင်း ဆွေးနွေးနေကြပြန်သည်။

“ဒီလိုလေဟာ . . မီးမလောင်ပေမယ့် မီးလောင်လို့မျိုး မီး မီး ဆိုပြီး အော်ရအောင်။ မီးလောင်လို့ . . မီးလောင်လို့ . . ဆိုပြီး ငါတို့က ဖေဖေနဲ့ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ ပျာယာခတ်ပြီး တအားအော်ကြရအောင်။ ဘယ်သူမှ ဖေဖေကို ပြေးမပွေ့နဲ့၊ ငါတို့ဘာသာ ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိ ဖြစ်နေသလိုမျိုး နေကြမယ် . . ဖေဖေ ခေါ်လည်း မကြားချင်ယောင်ဆောင်နေ”

“အင်း . . အဲဒါကောင်းတယ် . . ဒါမှ ဖေဖေ အထိတ်တလန့်နဲ့ လမ်းထလျှောက်လာမှာ”

တက်ကြွစွာ ထောက်ခံပြီး ကျွန်မက ဇဝေဇဝါ ဖြစ်လာသည်။

“ဒါပေမဲ့ ငါတို့အိမ်နဲ့ တခြားအိမ်တွေက ဒီလောက်နီးနေတာ . . သူများတွေက မအော်ဘဲ ငါတို့ချည်းပဲ အော်နေရင် ဖေဖေယုံပါ့မလား၊ အောင်မြင်ရင်တော့ ကောင်းပါရဲ့ . . မအောင်မြင်ရင် ဖေဖေ နှလုံးရောဂါရနေဦးမယ်။ ဖေဖေက အစိုးရိမ်က ကြီးက ကြီးနဲ့”

ကျွန်မ စကားဆုံးတော့ အားလုံးငြိမ်သွားပြန်သည်။ မောင်လေးက စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ထပ်ပြောသည်။

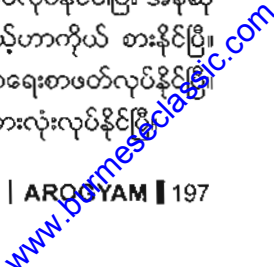
“ဒါဖြင့် အိမ်နီးချင်းတွေကို တိုင်ပင်ထားရအောင်လေ”

“ဒါတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သူတို့က အလိုလိုမှာ ဖေဖေကို သနားနေတာ . . အရက်မသောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက် . . မကောင်းမှုမှန်သမျှ ဘာမှမလုပ်တဲ့သူမှ ဒီလိုဖြစ်ရလားဆိုပြီး စုတ်တသပ်သပ်ဖြစ်နေတာ၊ သွားပြောရင်လည်း ဖေဖေ စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ပါနဲ့လို့ တားမှာပဲ”

မမ စကားဆုံးတော့ အားလုံးလက်မှိုင့်ချရပေပြီ။ သက်ပြင်းကိုယ်စီချပြီး ငိုနေမိကြသည်။ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာတော့ တစ်ခုတွေ့မိသေးသည်။ ကားတစ်စီးနှင့် ဖေဖေကို မြို့ပြင်တစ်နေရာသို့ ခေါ်သွားမည်။ လူတချို့က တိုင်ပင်ထားပြီး ကျွန်မတို့ကို ဆွဲလား၊ ရမ်းလားလုပ်နိုင်မည်။ သည်တော့ ဖေဖေက သားသမီးဇောနှင့် လမ်းလျှောက်ပြီး ကယ်ဖို့ ကြိုးစားမည်ပေါ့လေ . . ကျွန်မရဲ့ စိတ်ကူးက အဲဒီလို . . သို့သော်ကျွန်မတို့ကလေးတွေနှင့် အလှမ်းကွာဝေးနေသည်က ကားက ဘယ်ကရမလဲ၊ ကျွန်မတို့လို လူသာမန်မှာ ကားက မရှိပြီးတော့ ကားရှိသည်ပဲ ထားဦး၊ ဘယ်သူက ကားမောင်းမလဲ၊ ရန်ဖြစ်နေခိုက် ကားမောင်းသမားက ဘယ်သွားနေမလဲ၊ အိပ်ရာထဲလှဲနေတာသာ များသည့် ဖေဖေကရော ဘာကိစ္စအတွက် ကားနှင့်မြို့ပြင်လိုက်မလဲ။ အမေးသာရှိပြီး အဖြေမဲ့သည့် ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်သည် ရုပ်ရှင်ဆန်လွန်းလှသည်ဟု တွေးမိပြီး ထိုအတွေးကို ကိုယ့်ဘာသာပင် မျှီသိပ်ပစ်လိုက်မိပါတော့သည်။

ထို့ပြင် ထိုနေ့က ကြံစည်သမျှ၊ တွေးတောသမျှ၊ တိုင်ပင်သမျှသည်လည်း ဘာမှ အကောင်အထည် မဖော်ဖြစ်ခဲ့ပါ။

ဖေဖေနေမကောင်းဖြစ်စဉ်က အသက် ၁၂နှစ်သာ ရှိသေးသော ကျွန်မသည် အခုဆိုလျှင် ၂၁နှစ်ပင် ပြည့်ခဲ့ပြီ။ ဖေဖေသည် လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးသည်က လွဲလျှင် ကျန်အနေအထားအားလုံးသည် သာမန်ကျန်းမာရေးကောင်းသော လူအတိုင်းပဲ ဖြစ်သည်။ အရင်တုန်းက လှုပ်ပင်မလှုပ်နိုင်သော၊ ကွေးညွတ်နေသော လက်ချောင်းများသည် ကျွန်မတို့လိုပင် ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ပါပြီ။ အခုဆိုလျှင် ထမင်းကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် စားနိုင်ပြီ။ ရေသောက်နိုင်ပြီ။ စာရေးစာဖတ်လုပ်နိုင်ပြီ။ ရေချိုး၊ အဝတ်လဲ အားလုံးလုပ်နိုင်ပြီ။





အရင်က မောင်နှမသုံးယောက်စလုံး ဖေဖေကို နှစ်ယောက်က ချိုင်းတစ်ဖက် တစ် ချက်ဆီမှကိုင်၊ တစ်ယောက်က ခြေထောက် နှစ်ချောင်းကို ကိုင်ပြီး ဖေဖေ ရွှေ့လိုသည့်နေ ရာသို့ ခက်ခက်ခဲခဲရွှေ့ပေးနေရာမှ အခုဆို လျှင် ဖေဖေက လမ်းလျှောက်ရင်း တစ် ယောက်တည်းက ဖေးမကိုင်၍ပင် ရွှေ့နိုင် သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်လာပြီ။

ခြံထဲသို့ ဆင်းလိုလျှင်၊ လေကောင်းလေ သန့်ရှူလိုလျှင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ် ဖေး မကာ တင်ပေးလိုက်ရုံနှင့် ဖေဖေဘာသာ သွား လို့ ရနေပြီ။

အခုဆိုလျှင် အိမ်လာလည်သည့် ဧည့် သည်တိုင်း ဖေဖေကို မြင်လျှင် အံ့အားသင့် သွားကြသည်။

“အိုး . . . အံ့ဩစရာပဲနော်၊ အရင်တုန်း က ပိန်သွားလိုက်တာ . . . နေ့လား၊ ညလားလို့ တောင် ထင်မိတယ်၊ အခုဆိုကြည့်ပါဦး . . . သားသမီးတွေနဲ့အပြိုင် နပျိုပြီး ဝါဖြိုးနေတာ ပဲ၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်သေးတာ တစ်ခုပါပဲ၊ ကျွန်တာကတော့ တကယ်လူကောင်းအတိုင်း ပဲ”

ဧည့်သည်၏ စကားကို ပြုံးရွှင်စွာ နား ထောင်နေသည့် ဖေဖေကို ကြည့်ရင်း ကျွန်မ တို့ ပီတိဖြစ်ကြရသည်။

“ကလေးတို့အဖေ အခုလိုပြန်ပြီး နေ ကောင်းလာတာ ကလေးတို့အပြုအစုကောင်း လို့လည်း ပါတယ်နော်”

ထိုစကားကိုလည်း ကျွန်မတို့ ပြုံး၍သာ နားထောင်နေပါသည်။ ထိုစကား မှန်သည် လော မပြောတတ်ပါ။ သို့ပေမယ့် ကျွန်မတို့ သည် ဖေဖေ ခံစားနေရသည့် ရောဂါဝေဒနာ များ လျော့ပါးသက်သာစေချင်သဖြင့် ဖေဖေ ရောဂါ ပျောက်ကင်းမည်ဆိုလျှင် နေရာချင်း ပင် လဲပေးလိုရပါက လဲပေးချင်ခဲ့သည်။ ထို့ ကြောင့် ကျွန်မတို့ တတ်နိုင်သမျှတော့ ဖေဖေ ကို ပြုစုစောင့် ရှောက်ခဲ့ကြတာပဲ ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတုန်းက ဖေဖေကို ကုသပေး သော ဝိနောဆရာတစ်ယောက်ရှိခဲ့သည်။ ထို ဆရာ၏ ကုသပေးမှုကြောင့် အခန့်မသင့်၍ ဖေဖေ သတိလစ်သွားခဲ့သည်။ ထိုမြင်ကွင်းကို မြင်လိုက်ရသည့် ကျွန်မတို့မှာ ဆောက်တည် ရာမရ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အားကိုးရာမရ စိတ်ထိ ခိုက်ခဲ့ရသည်။ ခဏတာဖြစ်ပျက်သွားသည့် ထိုမြင်ကွင်းကြောင့် ကျောင်းတက်ရသည်ကို

ပင် စိတ်မဖြောင့်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ကျောင်းပိတ် ရက်ဆိုလျှင် အိမ်မှမခွာနိုင်တော့၊ ဖေဖေအ ပါးမှ မခွာနိုင်တော့။ သို့အတွက် ကျွန်မတို့၏ ငယ်ဘဝများသည် ကလေးတို့သဘာဝအ တိုင်း ဆော့ကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ကြည်နူး စရာများနှင့် ပြည့်နှက်မနေခဲ့။ အိမ်၏ အမေ ရှာသော တစ်ခုတည်းသော ဝင်ငွေနှင့် ဖခင် ၏ကျန်းမာရေးအကြောင်းတို့ကို သိတတ်နား လည်ကာ လူကြီးဆန်ဆန်ကြီးပြင်းခဲ့ရသည်။

သို့ပေမယ့် ကျွန်မသည် ထို့အတွက် တော့ ဘယ်သောအခါကမှဝမ်းမနည်းခဲ့ဖူးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အချိန်များ ကျော် လွန်လာခဲ့သည်နှင့်အမျှ ပြန်၍ တွေးတော ကြည့်လိုက်လျှင် ကျွန်မတို့သည် လွန်ခဲ့သော အချိန်များကို တန်ဖိုးရှိစွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ခဲ့ သည်ဟု ယူဆသောကြောင့်ပင်။ ပြီးတော့ ထို အရာများထက် ကျွန်မတို့ ပိုမိုရရှိခဲ့သည်က ဖခင်တစ်ဦး၏ မေတ္တာနှင့်စေတနာဖြစ်သည်။ ဖေဖေသည် သူနေကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ တတ်ထားသမျှ အသိပညာများကို ဖြန့်ဖြူး လေ့ရှိသည်။ ကျောင်းဆရာဟောင်းပီပီ ဆိုဆုံး မရာတွင် တစ်ဖက်ကမ်းခတ် ကျမ်းကျင်လှ သည်။ ပြီးတော့ စာအုပ်များနှင့် ကြီးပြင်းမွေ့ လျော်တတ်အောင်၊ စာဖတ်ဝါသနာပါအောင် ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် အဖိုးတန်မျိုးစေတစ်ခုကို ချပေးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ကောင်းနိုးရာရာ စာ အုပ်များ ရွေးချယ်ပေးပြီး ကျွန်မတို့တာသာ စိစစ်ရွေးချယ်နိုင်သည်အထိ သင်ကြားပေး သည်။

ထိုအရာများထက် ကျွန်မတို့ ရခဲ့သည်က ဖေဖေ၏ အရိပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ဖေဖေ၏ အ ရိပ်သည် ကျွန်မတို့ကို ခြုံမိုး၍ နွေးစေသည့် အတွက် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း သုံးရာသီစလုံး ကျွန် မတို့ ရာသီဒဏ်မခံခဲ့ရပါ။ သူငယ်ချင်းများအ ကြားမှာ “ငါတို့အဖေကလေ” ဆိုပြီး ပြော ခွင့်ရှိသည်ကပင် အားတစ်ရပ်ပဲ မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်း အိပ်မပျော်သည့် ညများမှာ ဖေဖေဟောက်သံကြားနေရလျှင် ပင် ကြောက်စိတ်များ လွင့်ပြယ်ကာ လုံခြုံ ချမ်းမြေ့စေသည် မဟုတ်လား။

ထို . . . ထိုအရာများထက် ကျွန်မတို့ရခဲ့ သည်ကတော့ ဖေဖေကို အခွင့်သာခိုက် ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ခွင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

တစ်နေ့ ဖေဖေက ကျွန်မကို အရင်ဝေ ဒနာခံစားနေခဲ့ရစဉ်က အကြောင်းများကို

ပြန် ပြောပြရင်း စကားတစ်ခွန်း ပြောပါသည်။

“သမီးရေ . . . ဖေဖေကတော့ အဲဒီတုန်း က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေပြီလို့ မှတ်တာ၊ ရော ဂါကလည်း မလှုပ်နိုင်အောင် တုပ်ထားပြီး ဝေ ဒနာကလည်း ဆိုးရွားလှတော့ မသက်သာ တော့ဘူး။ ဒီအခြေအနေကနေ ဘယ်လိုမှ တက်မလာနိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ တအားကျသွားလိုက်တာ၊ လူက လဲ၊ စိတ်က လဲ ဆိုတော့ ဖေဖေ လုံးပါးပါးပြီး ပိန်လာလိုက် တာ၊ သမီးတို့အားလုံးကတောင် ဖေဖေကို သေပြီ မှတ်ကြတာလေ၊ ဖေဖေကလည်း ဆေးကုစရိတ်က ကုန်၊ ပြုစုဖို့လည်း လူတွေ လိုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူပိုတစ်ယောက်လို့ သဘောထားမိတော့ သေလည်း မထူးတော့ ပါဘူးလို့ တွက်တယ်လေ . . .

ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ သမီးတို့ သားတို့ က ဝိုင်းဝန်းပြီး ပြုစုကြတော့ ဖေဖေစိတ်တစ် မျိုးပြောင်းသွားတယ် . . .

သမီးက ဖေဖေကို ထမင်းကျွေးနေတော့ ဖေဖေက မစားနိုင်ဘူးလေ . . . အဲဒီအချိန်မှာ သမီးက ‘တစ်လုတ်လောက်တော့ စားလိုက် ပါဦး ဖေဖေရယ် . . . ဒါလေးတော့ ကုန်အောင် စားလိုက်ပါဦး’ ဆိုပြီး ကလေးထမင်းကျွေး သလို အမျိုးမျိုး ချောကျွေးတယ်လေ၊ အဲဒီ တော့မှ အတွေးဝင်လာတယ် . . . ငါသေသွား ရင် ဒီကလေးလေးတွေ မျက်နှာငယ်ပြီး ကျန် ရစ်ကြမှာပဲ ဆိုတဲ့အတွေးငါက သေသွားလို့ ဝေဒနာလွန်မြောက်သွားပြီလို့ မှတ်နိုင်ပေ မယ့် သားသမီးလေးတွေကျတော့ လောကအ လယ်မှာ ဖတေဆိုးလေးတွေအဖြစ်နဲ့ စိတ်ထိ ခိုက်ရှာမှာပဲ ဆိုတဲ့အတွေး . . .

အဲဒီတော့မှ ဒီရောဂါကို ငါကလေးတွေ အတွက် တိုက်ရဦးမယ်၊ ဒီရောဂါသက်သာမှ ငါ့သားသမီးတွေ အားရှိမယ်ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ် ကို ပြန်ပြီး အားတင်းခဲ့ရတာ သမီးရေ၊ စိတ် ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဆိုတာ သမီးတို့ကြည့်ပြီးမှ ဖေဖေ ဖန်တီးရယူခဲ့ရတာပေါ့ သမီးရယ်”

ဖေဖေစကားအဆုံးတွင် အမျိုးအမည် မသိ စိတ်တစ်ခုက ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံးကို နွေးသွားအောင် လွှမ်းခြုံသွားစေပါသည်။ ■

ငွေစုစုံ

(၂၀၁၃ ဇွန်လ ၁၆ရက်နေ့တွင် ကျရောက် သော ဖခင်များနေ့အား ဤဝတ္ထုဖြင့် ဂုဏ်ပြု အပ်ပါသည်။)

