



ကော်ပိုရေးရှင်း (COMP:)

အလှအပ

၁၉၉၅

အပျိုအသစ်

တျော်စရာရေလှေစဉ်

**ပုံနှိပ်မှုတိတမ်း\***

ထုတ်ဝေသူ

ဦးတင်ကိုကို (၁၆၂၀-ယာယီ) ရွှေသမီးစာပေ  
အမှတ်-၁၉၂၊ ၃၉လမ်းအလယ်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်း  
အတွင်းပုံနှိပ်

ဒေါ်စိန်စိန်(ရောင်စဉ်အောင်ဆက်)၊ မြ-၀၅၄၀၄  
အမှတ်-၁၆၃၊ (၄၈)လမ်း၊ ဝိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်း။

အုပ်စု - ၅၀၀



တန်ဖိုး - ၅၀၀

အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေခြင်း - ၂၀၁၃ခုနှစ်၊

ပြန်ဆိုရေး

သုခဘုံ စာပေ

C.P

808/8'1

ကေရီဝေဝေ၊ COMP:

အလှအပနှင့်အမျိုး၊ သမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

သုခဘုံစာပေ၊ ၂၀၁၃။

စာ - ၂၀၂၁၃.၃၄ x ၂၀.၉၆ စင်တီ။

www.burmeseclassic.com



အလှအပ



၂၀၁၆



အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်



၆ကရီ၆၀၆၀ (COMP:)

မာတိကာ

- (၁) အမျိုးသမီးများနှင့်အသားအရေ စိမ့်လှပစေရန် နည်းလမ်းကောင်းများ
- (၂) အမျိုးသမီးများနှင့် ဆံကေသာကောင်းမွန်စေရန် နည်းလမ်းကောင်းများ
- (၃) အမျိုးသမီးများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှပစေရန် နည်းလမ်းကောင်းများ
- (၄) အမျိုးသမီးများနှင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ
- (၅) အမျိုးသမီးများနှင့် ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ
- (၆) အမျိုးသမီးများနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ
- (၇) အမျိုးသမီးများနှင့် ရင်သားကင်ဆာ
- (၈) အမျိုးသမီးများနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
- (၉) အမျိုးသမီးများနှင့် အသွေးရောင်အသားဝါ
- (၁၀) အမျိုးသမီးများနှင့် သွေးတိုးရောဂါ



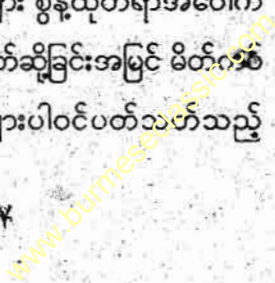
BURMESE  
CLASSIC

“အမျိုးသမီးများနှင့်  
အသားအရေလှပစေရန်  
နည်းလမ်းကောင်းများ”

“အသားအရေစိုပြေလှပစေဖို့”

မိန်းကလေးတိုင်း ကောင်းခြင်းငါးဖြာထဲတွင် အရေ၏ ကောင်းခြင်းမျိုးဖြစ်သည့် အသားအရေဝါဝင်း၊ နူးညံ့ချောမွေ့ခြင်းလက္ခဏာရှိဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အရေပြားဆိုင်ရာလက္ခဏာများကို ယေဘုယျသိထားရန် လိုပေသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား အုပ်ဖုံးထားသည့် အရေပြားဟုခေါ်သည့် အမွှေးတစ်မျိုးတွင် မွှေးညှင်းပေါက်ငယ်များ အစီအရီပါရှိသည်။ ထိုအစီအရီပါရှိသည့် မွှေးညှင်းပေါက်များမှ မလိုအပ်သည့်အဆီများ ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပစ်ရပါသည်။

ထိုသို့ အဆီအညစ်အကြေးများ စွန့်ထုတ်ရာအပေါက်ငယ်ကလေးများအား ချေးညော်များပိတ်ဆို့ခြင်းအပြင် မိတ်ကပ်ကဲ့သို့စေးထန်းသော ဓာတုပစ္စည်းများပါဝင်ပတ်သက်သည့်



ပိတ်ဆို့စေရာရောက်ပါသည်။ စွန့်ထုတ်အဆီအညစ်တို့ ပြင်ပသို့ မထွက်ရသောအခါ အသားနှင့်အရေပြားစပ်ကြားတွင် ပြန်လည် ခိုအောင်းနေကြရပြီး ကာလကြာလျှင်ဆဲလ်အညစ်အကြေးတို့ မှတစ်ဆင့် အဖု၊ အကြိတ်၊ အစပ်၊ အပြောက်အဖြစ် ပေါ်ထွက် စေနိုင်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်ကို ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊ မှဲ့ခြောက်ထွက် ခြင်း တင်းတိပ်ဖြစ်ခြင်းဟူ၍ အမည်နာမကွဲလွဲစွာပေါ်သော် လည်း ဖြစ်စဉ်မှာ မွေးညှင်းချွေးပေါက်ပိတ်ဆို့ခြင်းကြောင့် ဘေး ထွက်ဆိုးကျိုး ဖြစ်ကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။

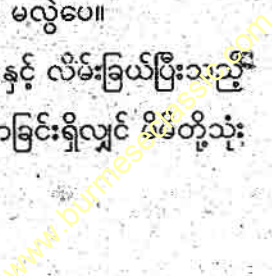
ထို့ကြောင့် အသားအရေ စိုပြေလှပလိုသောသူ တစ် ယောက်ဖြစ်စေရန် မွေးညှင်းပေါက်များ မပိတ်ဆို့မိစေရန် သတိ ထားရပေမည်။



### “ခါတွေကိုရှောင်ပါ”

မိန်းကလေးတစ်ဦးအဖို့ အမြဲတစေ မျက်နှာအား မိတ်ကပ်ထူထဲစွာဖို့ခြင်း၊ နေ့စဉ်ထူပိန်းသော လိမ်းခြယ်မှုကို မလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မျက်နှာအဆီပြန်ခြင်းသည် ကောင်းသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အချိန်မီ မိမိဖယ်ရှားသုတ်သင်ပစ်ဖို့သာ လိုအပ်သည်။ အချို့မိန်းကလေးတို့က မျက်နှာအဆီပြန်မှာ ကြောက်သဖြင့် မက်ဖက်တာ အလှကုန်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖို့လိမ်း၊ ခြယ်သထားခြင်းမှာ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အဆီထွက်ပေါက်များ ပိတ်ဆို့ခံလိုက်ရသဖြင့် ဝက်ခြံကဲ့သို့ အဖု၊ အပိတ်များ ထွက်လာမည်မှာ မလွဲပေ။

အချို့မိန်းကလေးများ ဤနည်းနှင့် လိမ်းခြယ်ပြီးသည့်နောက် အဖု၊ အပိတ်များ ထွက်ပေါ်လာခြင်းရှိလျှင် ပိမိတို့သုံး





သော အလှူကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် အဖု၊ အပိတ် ထွက်ပေါ်လာသည်ဟု ယူဆကြသည်။ အမှန်အား မွှေးညှင်းပေါက် ပိတ်ဆို့ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာဆိုးကျိုးဖြစ်ကြောင်း ပျိုမေတို့ သတိထားသင့်ပါသည်။

မကြာခဏ မျက်နှာအား ရေ(သို့မဟုတ်) ရေနွေးငွေ့ ဖြင့် ညင်သာစွာ သုတ်သင်ပေးခြင်းဖြင့် အဆီပြန်မှုကို ပြေပျောက်စေပါသည်။ အမြဲတစေ အဆီမပြန်စေရန်အတွက် နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ရေအေးအေးတစ်ခွက် သောက်ပေးသော အကျင့်နှင့် ဝမ်းမချုပ်စေသောအကျင့်ကို လုပ်ဆောင်ပေးရပေမည်။ အဆီပြန်ခြင်းတွင် ချွေးပေါက်မှ ယိုစိမ့်လာသော အဆီနှင့် ပြင်ပမှချေးညွှတ်၊ ဖုန်၊ အလှူကုန်လိမ်းကျပ်ပစ္စည်း စသည်တို့ ရောထွေးပေါင်းစပ်ပြီးသောအခါ ထပ်မံလျှက် ချွေးပေါက်များ ပိတ်ဆို့ကုန်စေပါသည်။

ဝက်ခြံကဲ့သို့ အဖု၊ အကျိတ်နှင့် အစက်အပြောက်များ တွေ့ရပြီဆိုပါလျှင် ချွေးပေါက်ပိတ်နေသည်ဟု သိလိုက်ပါ။ အစိုဓာတ်ပါသော သနပ်ခါးရည်ကျဲကျဲ လိမ်းပေးခြင်း၊ သခွားသီးကို အကွင်းလိုက် လှီးဖြတ်၍ ရရှိသော အအေးဓာတ်ဖြင့် ဆီများကို ဖယ်ရှားစေခြင်း၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ဂျယ်လီနှင့်ဖြင့်

ကောရီဂဝဝ (COMP.)

အအေးဓာတ်ရယူကာ အဆီများဖယ်ရှားပစ်ခြင်း၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ  
အကာရည်ဖြင့် လိမ်းခြယ်ပေးခြင်းဖြင့် အဆီများ ဖယ်ရှားစေ  
ပြီး ချွေးပေါက်များ ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း ရှင်သန်စေပါမည်။



“အရေပြားဆိုင်ရာ အကူအညီများ”

အရေပြားဆိုင်ရာ လှုပ်ချောမွတ်လာစေရန်နှင့် ဝါဝင်းသော အသားအရောင်၊ အေးမြသော ကိုယ်ရှိန်တို့ကို ရစေရန် ပျို့မေတို့ ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ မက်မွန်သီး တစ်လုံး၊ နှစ်လုံးအား ရေခဲနွေးဖျောပြီး အစေ့ထုတ်ကာ ကြိတ်လျက် အရည်ညှစ်ယူထားလိုက်ပါ။ သံပရာရည်နှင့် ခရမ်းချည်သီးရည် လက်ဖက်ရည်ငွန်း တစ်ငွန်းဆီ ရောမွှေလျက် မိမိခန္ဓာကိုယ်အား သုတ်လိမ်းပေးလိုက်ပါ။ အဆီပြန်မှု ကင်းဝေးသွားပြီး အေးမြသော အသားအရည်ကို ပိုင်ဆိုင်လာပါလိမ့်မည်။

ထို့အပြင် သခွားသီးအား အစေ့ထုတ်ပြီး အရည် ရသလောက်ညှစ်ယူထားပါ။ သံပရာရည်တစ်ငွန်းနှင့် ရေအေးအေးရောစပ်ကာ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် မျက်နှာနှင့်

ကောရီဝေဝေ (COMP)

ခြေလက်ခန္ဓာကိုယ်မကျန် လိမ်းကျံပေးခြင်းအားဖြင့် အသား  
အရေ တောက်ပြောင်လာပြီး ပူနေသောအသားတို့ အေးမြ  
လာကာလိမ့်မည်။ ဤနည်းသည် နေ့စဉ်ညအိပ်ယာဝင်တိုင်း  
အမြဲမပြတ် (သို့မဟုတ်) မကြာခဏပြုလုပ်ပေးပါက မျက်စိကြည်  
လင်ခြင်းအပြင် ဆီးရောဂါနှင့် သွေးပုတ်ကျန်အမျိုးသမီးများ  
အတွက် ရောဂါဘယများပါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါသည်။

ပါးရည်တွန့်ခြင်းနှင့် သောကဆိုင်ရာ ပြယုဂ်ဖြစ်သော  
နဖူးရည်တွန့်ခြင်းတို့မှာ အမျိုးသမီးတို့ အဖို့ လိမ်ညာ၍မရသော  
အရေပြားလက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ထို  
အရေးအကြောင်းများ အသားအရေတွန့်ခြင်းတို့အား ပြေ  
ပျောက်စေရန် နည်းလမ်းရှိပါသည်။ ယင်းမှာ ဂေါ်ဖီထုပ်မှ  
အလယ်ရွက်ဖြစ်သော အရည်ရွှမ်းမည့် အရွက်(၃)ရွက်ခန့်ကို  
တဆေးလက်ဘက်ရည်တစ်ဇွန်း၊ ပျားရည်လက်ဘက်ရည်တစ်  
ဇွန်း၊ ရောသမပွေ၍ အရည်ရအောင် ညှစ်ယူလိုက်ပါ။ ရရှိသော  
အရည်ကို မျက်နှာနှင့်လက်မောင်း၊ လည်ပင်း၊ ခြေလက်တို့အား  
လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဝင်းဝါစိုပြေလာပါလိမ့်မည်။



### “အမည်းကွက်နှင့်တင်းတိပ်”

အမျိုးသမီးများအဖို့ အမည်းစက်များနှင့် တင်းတိပ်များသည် မျက်နှာအလှကို ဖျက်ဆီးတတ်သော အသားအရည်ဖြစ်သဖြင့် ပြုပြင်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ မက်မွန်သီးနှစ်လုံးကိုချေပြီး နွားနို့နှစ်ဇွန်းခန့်၊ မုန်လာဥနီနှစ်လုံး၏အရည်နှင့် လိမ္မော်သီးရွယ်ရွယ်တစ်လုံး၏ အရည်တို့ကို ဆတူရောစပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အမယ်အားလုံး၏ အရည်အားလုံးတို့ကို ရောသမေ့လျှက် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားနှင့် တင်းတိပ်ရှိရာ မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံးကို သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အမည်းကွက်များကို ပျောက်ကင်းစေပါလိမ့်မည်။ အချို့မျက်နှာပြင်များ၊ ကျောကုန်းတစ်လျှောက်နှင့် လက်မောင်းတို့တွင်ရှိသော မွှေးညှင်းအနံ့ထွက်ပေါက်များ ကျယ်နေတတ်သည်။ ယင်းချွေးပေါက်ကျယ်

www.burmeseclassic.com

ထောင့်စေ့ (COMP:)

သည်အား ကျဉ်းလာစေရန်အတွက် အရမ်းချဉ်သီးအနှစ်နှင့် သံပရာရည်တို့ကို ဆတူရောပြွန်း၍ လိမ်းကျံပေးခြင်းအားဖြင့် ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ညှိုးနွမ်းခမ်းခြောက်နေသော ပျို့မေတို့အသားအရေ အတွက် ပြန်လည်လန်းဆန်းဆိုပြောလာစေရန် ဖရဲသီးစိမ်းညှစ် ရည်နှင့် သခွားသီးစိမ်းညှစ်ရည်တို့ကို ရောပြွန်းလိမ်းကျံပေးခြင်း အားဖြင့် ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။

နေလောင်နေသော အသားအရေအတွက် သခွားသီး စိမ်းညှစ်ရည်၊ သံပရာရည်၊ နန္ဒင်းမှုန့် ယင်း(၃)မျိုးအား ဆတူ ရော၍ လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကွယ်စေပါသည်။ ထို့ပြင် အာလူးစိမ်းရည်ကို ညအိပ်ယာဝင်ချိန်တိုင်း မျက်နှာ၊ လည်ပင်း နှင့်တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းကျံပေးခြင်းအားဖြင့် အသားကွက်ခြင်း၊ နီကျင်ခြင်းတို့ပြေစေပြီး အသားရောင် ညီညွတ်ဖြူဖွေးစေပါ သည်။

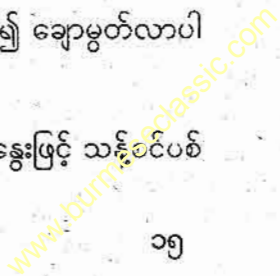


“အသားကြမ်းသူ လှပျိုဖြူ”

အသားအရေ ချောမွတ်သူရှိသလို၊ ကြမ်းတမ်းရှုတ်သည့် သဘာဝရှိသော အမျိုးသမီးကလေးများလည်း ရှိပေသည်။ ယင်းတို့အတွက် စိတ်မပျက်ဖို့ရာ နည်းကောင်းလေးများ ရှိပါသည်။ အသားအရေ ကြမ်းရှုတ်သူများအဖို့ မုန်လာဥနီသည် အကောင်းဆုံးသော ဆေးတမယ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

မုန်လာဥနီအား အရည်ရအောင်ညှစ်ယူပြီး ခပ်နွေးနွေးလေး အပူပေးထားသည့် ပျားရည်တစ်ဇွန်းနှင့် သမပြီ အသားအရေပေါ်တွင် စိတ်ရှည်လက်ရှည် စိမ့်ဝင်သွားစေသည်အထိ လိမ်းပေးပါက အသားကြမ်းရှုတ်မှု ပြေပျောက်၍ ချောမွတ်လာပါလိမ့်မည်။

နာရီဝက်ခန့်နေပြီမှ တစ်သျှူးနွေးနွေးဖြင့် သန့်စင်ပစ်



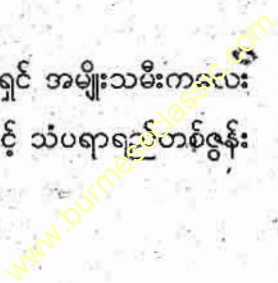
ထေးဇာတ် (COMP.)

လိုက်ပြီး လိုအပ်ပါက အထက်ပါအတိုင်း မကြာခဏနေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ပေးပါက ချောမွေ့သော အသားရည်ပိုင်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

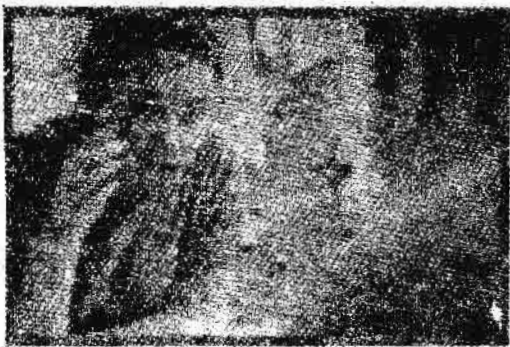
နေလောင်ထားသော အသားအရေအတွက်မူ ခရမ်း ချဉ်သီးအနှစ်နှင့် နို့ရည် ရောယှက်စပ်ထားသော ကရင်ဖြင့် လိမ်း ခြယ်ပေးပါက ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။ ဖြူစင်ဝင်းပသော အသားရောင်ရရှိဖို့မူ သခွားရည်နှင့် နွားနို့ရောစပ်ထားသော အရည်ဖြင့် မျက်နှာသစ်ပေးခြင်း၊ လည်ပင်း၊ လည်တိုင်နှင့် လက်မောင်းသားတို့အား လိမ်းခြယ်ပေးခြင်း ပြုနိုင်ပေသည်။

ဝက်ခြံဖုကလေးများမှာ ပျက်ဆီးသွားသော ဆဲလ် အသေများ ပြင်ပသို့ထွက်ရာ မွှေးညှင်းပေါက် ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေရာ ယင်းကိုဖယ်ရှားပစ်ပစ်ရန် သဘော်သီး စိမ်းကို ညက်စွာထောင်း၍ ရရှိသော အရည်၊ အဖတ်များဖြင့် မျက်နှာတစ်ခုလုံး (သို့မဟုတ်) ဝက်ခြံအများအပြား စုဝေးရာ နေရာတို့အား လိမ်းကျံကပ်အံ့ပေးခြင်း ပြုပါက မကြာမီအတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

အဆီပြန်တတ်သူ မျက်နှာပိုင်ရှင် အမျိုးသမီးကလေး များအဖို့ ပန်းသီး(အနီသီး) ဖျော်ရည်နှင့် သံပရာရည်တစ်ဇွန်း







တို့ ရောသမနယ်ပြီး မိမိမျက်နှာအား လိမ်းကျံပေးလျက် (၂၀)  
မိနစ် ကျော်ပါက မျက်နှာသစ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျံ့ဝေနေသော အဆီ  
များ ကပ်ပါသွားလျက် နောက်ထပ်အဆီပြန်ခြင်းမှ ကင်းဝေး  
သွားပါလိမ့်မည်။



“အသားအရေလှဖို့ နေ့စဉ်ဝတ္တရား”

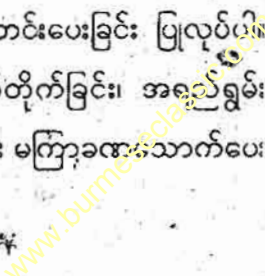
အမျိုးသမီးများအဖို့ အသားအရေ လှပစိုပြေ ဝါဝင်း ညက်ညောမှုရှိစေရန် မိမိခန္ဓာကိုယ်အား မိမိအထူး ဂရုစိုက်ပေး ရပေမည်။ အသားအရေ ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် အဓိကကျသော အချက်(၃)ချက်ကို နေ့စဉ်လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ယင်းကား . . . . .

(က) တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးအတွက် ကိုယ်လက် သန့်စင်မှု ပြုလုပ်ပါ။

(ခ) မျက်နှာနှင့် အသားရေအား အပူငွေ့ကြောင့် ချောက်ကပ် ခြင်း မဖြစ်စေရန် အစိုဓာတ် ဖြည့်တင်းပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

(ဥပမာ) မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ရေပတ်တိုက်ခြင်း၊ အရည်ရွှမ်း သစ်သီးဝလံစားသုံးပေးခြင်း၊ ရေအေး မကြာခဏသောက်ပေး



ခြင်း။

(ဂ) အသားအရေကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အန္တရာယ်တို့မှ ကာကွယ်ထားရန်။ (ဥပမာ) နေရောင်ခြည်ပြင်းများ ကျရောက်မှုဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် အင်္ကျီလက်ရှည်ဝတ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးနှင့် မိတ်ကပ်တို့ လိမ်းခြယ်ခြင်း။

(ဃ) ချွေးထွက်ပေါက်များ ပိတ်ဆို့မှု မဖြစ်စေရန် မကြာခဏ ခန္ဓာကိုယ်အား သန့်စင်ပေးပါ။

(င) နေ့စဉ်စားသုံးမှု၌ (၇၀%) ရှိစေလိုပါသည်။ အသားဓာတ်လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်စာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ဝိတာမင်ကို ဖြည့်စည်းနိုင်ပေသည်။ (ဥပမာ) ပဲအမျိုးမျိုးသည် အသားဓာတ်ပါသော အစာဖြစ်သည်။

(စ) အသားစားသုံးမှု ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်ခြင်းဖြင့် အဆီပြန်မှု၊ အသားကြမ်းမှု နည်းစေပါသည်။





အမျိုးသမီးများနှင့်

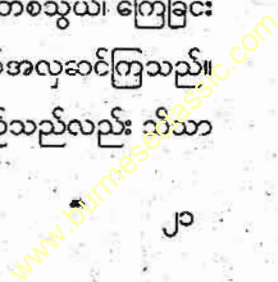
ဆံကေသာကောင်းမွန်စေရန်

နည်းလမ်းကောင်းများ

“ဆံပင်အလှနှင့် မသဘာဝ”

ယောက်ျားတို့ဘုန်းမှာ လက်ရုံးတွင်သကဲ့သို့၊ မိန်းမတို့၏ ဘုန်းမှာလည်း ဆံထုံးတွင်ရှိကြောင်း ရှေးထုံးဟောင်းများ ဖွင့်ဆိုကြသည်။ သို့သော် ယခုခေတ်တွင်ကား ခေတ်အမြင်၊ ခေတ်အတွေးများကြောင့် မတူဆန်းပြားနေခဲ့ကြပြီဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်အမျိုးသမီးများတွင် ဆံရှည်ထားခြင်းအလေ့ပင် နည်းပါးလာကြပြီ ဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ်အလိုက် ဆံပင်ပုံစံ ပြောင်းလဲထားခြင်းတို့ ရှိလာကြသည်။

ဆံပင်တိုတို၊ ဆံပင်ကုတ်ဝဲလေးများ၊ ကျောလည်ဖြန့်ကားနှင့်၊ ကောက်ခြင်းတစ်မျိုး၊ ပြောင့်ခြင်းတစ်သွယ်၊ ကြေခြင်းတစ်နည်းဖြင့် ဆံပင်ကို ပုံစံအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်အလှဆင်ကြသည်။ ဆံပင်ကို ပုံစံပြောင်းခြင်းအားဖြင့် နဂိုရုပ်ရည်သည်လည်း သိသာ



ထင်ရှားစွာ နုပျိုပြောင်းလဲသွားသည်။ ယင်းအချက်ကို မိန်းကလေးတိုင်း နှစ်သက်လေသဖြင့် ဆံပင်ကို အမြဲတစေ ပြုပြင်မွမ်းမံကြလေ့ရှိကြသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆံပင်ကို ဖြိုးလိမ်း ပြင်ဆင်မှု ပြုလာကြသည်။

မျက်နှာ၏အလှသည် ဆံပင်ပုံကလေး ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းအားဖြင့် နုပျိုခြင်း၊ ကြည်လင်ဝင်းပခြင်း၊ ပေါ်လွင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။

မိန်းကလေးများအဖို့ မျိုးရိုးဗီဇကို လိုက်လျက် ဆံပင်ကြမ်းခြင်း၊ နုနယ်ပျော့ပြောင်းခြင်း၊ အသွေးအရောင်နီခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ နက်ခြင်း စသည်တို့ ပြောင်းလဲမှုရှိသည်။ ကျန်းမာရေးအမြင်ဖြင့် ကြည့်သော် သာမန်မိန်းကလေးများအဖို့ ဗီတာမင်အီးခမ်းခြောက်ခြင်း ရှိနေပါက ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ အရောင်ပျော့ခြင်းများ တွေ့ရပြန်သည်။

အချို့မိန်းကလေးများမှာ ဆံပင်ကို မပြုမပြင် ပစ်ထားခြင်းကြောင့် ကျိုးခြင်း၊ ကြေခြင်း၊ အရောင်မွဲခြောက်ခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာကြပြန်သည်။ မိန်းကလေးတို့၏ အလှသည် ဆံကေသာတွင် (၃၀%) တည်ပြီး၊ မျက်နှာအလှမှာ (၂၅%)၊ ရင်သားအလှမှာ (၂၅%)၊ တင်သားအလှမှာ (၂၀%)

တည်ကြောင်း မိန်းမသူတေသနကျမ်းတွင် ဖွင့်ဆိုထားကြောင်း  
တွေ့ရသည်။

မိန်းမသားတို့ အလှကို ယေဘုယျကြည့်မည်ဆိုပါလျှင်  
ဆံပင်၊ မျက်နှာ၊ ရင်၊ တင် ဟူသော ဤ(၄)ချက်ကို  
သိမ်းကျုံးပွေ့ဖက်ကြည့်ပြီး ရှုတ်တရက်လှခြင်း၊ မလှခြင်း၊ ယဉ်  
ခြင်း၊ မယဉ်ခြင်းကို အကဲဖြတ်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤ  
(၄)ချက်ကို သိသော မိန်းကလေးတိုင်း ဆံပင်အလှကို အမြဲ  
တစေ ဂရုစိုက် စောင့်ထိန်းကြသည်။

ဆံကေသာအလှသည် မိမိသရဖူကို တစ်ဝက် ဆုပ်ကိုင်  
ထားကြောင်း မိန်းကလေးတိုင်း သဘောပေါက်သင့်သည်။



“ဆံကေသာ၏ မူလအစ”

ဆံပင်စထွက်ရာတွင် အဆီဂလင်းများ ရှိကြသည်။  
ယင်းတို့က ဆံပင်ပေါက်လာစေရန် အဆီဓာတ်များကို ထုတ်  
ပေး၏။ ထိုအဆီမှသာလျှင် ဆံပင်ကို သန်စွမ်းစေနိုင်ကြောင်း  
တွေ့ရသည်။ ဆံပင်၏ အဓိကဩဇာဓာတ်သည် အဆီဂလင်း  
များပင် ဖြစ်ကြသည်။

ဆံပင်နှင့် လက်သည်း ခြေသည်းတို့သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်  
သေဆုံးသွားသော်လည်း ရက် အတန်ကြာသည် အထိ  
ဆက်လက်ရှည်လာပြီး ရှင်သန်နေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ  
အဆီဂလင်းများ မပုပ်မသွေး၊ မပျက်မဆီးသမျှ ရှင်သန်နေပေ  
သေးသည်။ အဆီဂလင်းနှင့် ဟော်မုန်းများသည် ဆံပင်၏  
အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။





ဆံပင်သည်တစ်နေ့လျှင် ဒဿမ (၃) မီလီမီတာသာ ရှည်လာကြောင်း သုတေသီတို့က သတ်မှတ်ထားကြသည်။ အမျိုးသမီးတို့၏ ဆံကေသာရှိဆဲလ်များ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် ပျက်ဆီးသွားခဲ့လျှင် ထပ်မံပေါက်နှုန်း နှေးကွေးသွား တော့သည်။



“ဆံပင်၏အန္တရာယ်”

မိန်းကလေးများအဖို့ ဆံကေသာ လှပရှင်သန်စေရန် အတွက် စားဆေးစားခြင်း၊ ဆိုးဆေးဆိုးခြင်း၊ ဖယောင်းသွင်းခြင်း၊ ရွှေသွင်းခြင်း စသည်ဖြင့် မျိုးစုံလုပ်ဆောင်ကြပြီး လှပကျော့ရှင်းစေရန် အားထုတ်ကြသည်။ ပျိုမေတို့ သိမှတ်ရန်ကား ဆံပင်ဆိုးဆေးများအားလုံးသည် ဓာတုဆေးဝါး(ရေနံ)မှတစ်ဆင့် ဓာတ်ပြုယူထားသော ဆေးများဖြစ်သောကြောင့် စွဲမြဲသုံးစွဲလျှင် မကောင်းပေ။

ရေနံ၏ မူလအပူဓာတ်မှာ လုံးဝပျောက်ကွယ်မသွားသဖြင့် ထိုဆေး၏ အပူရှိန်ကြောင့် ဆံပင်များ ရေရှည်တွင် ကျွတ်ခြင်း၊ ဖြူခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ကော့စမစ်၊ ဖယောင်းတောင့်၊ ဗဆလင်၊ ဟဲယားကရင်၊ ပုံသွင်းကော်ရည် စသည်တို့

www.burmeseclassic.com

အလှူအပူပူနှင့် အမျိုးဆမ်းကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

မှာလည်း ရေနံမှ ထွက်သည့် ဖယောင်းကို အခြေခံကာ ထုတ်လုပ်ထားသော ပစ္စည်းများ ဖြစ်သဖြင့် မကောင်းလှပေ။

ပျိုမေတို့အဖို့ အကယ်၍ များ ဆံကေသာအရောင်သည် မွဲခြောက်နီသွေနေပါလျှင် မိမိ၏ဦးခေါင်းရည်ကို နှိပ်နယ်ပေးလိုက်ပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ဦးခေါင်းဦးရေကို နှိပ်နယ်ပေးရာတွင် လက်မနှစ်ချောင်းကို နားရွက်နောက်တွင် ထောက်ပြီးလျှင် ကျန်လက်ချောင်းများအား ငယ်ထိပ်ပေါ်ဖြန့်ကား၍ ဦးခေါင်းရည်ကို လှည့်ပေးလိုက်ပါ။

မကြာခဏ ဆံကေသာအား စိုစွတ်စေခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ကျန်းမာမှုကို လျှော့ပါးစေပါသည်။ ဆံပင်တွင်ပါရှိသော သဘာဝစွတ်စိုမှုသည် အအေးဒဏ်နှင့် အပူဒဏ်တို့ကြောင့် ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးကုန်ကြသည်။ အအေးဒဏ်ကြောင့် ဆံပင်များ ဆတ်ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ ပြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပျိုမေတို့ခေါင်း မကြာခဏ လျှော်ခြင်းအားဖြင့်လည်း အဆီဓာတ်များကို လျှော့ပါးစေပြီး ဆံပင်ကျန်းမာရေး ပျက်ဆီးစေပါသည်။ ဓာတုဆေးများဖြင့် ဆံပင်ကောက်ခြင်း၊ အမိုးနီးယမ်းပါသော ဓာတ်ဆေးများကြောင့် ဆံပင်ကျိုးကြေခြင်းနှင့် ကျွတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါသည်။

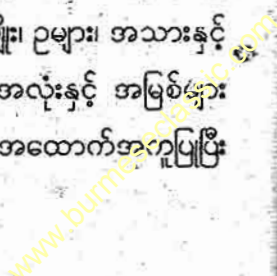
ဆံပင်၏ အကောင်းဆုံးသော သဘာဝပစ္စည်းကား

အကျဉ်းချုပ် (COMP:)

အုန်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ အနံ့ချွတ်ပြီးသော ကြက်ဆူဆီတို့ပင် ဖြစ်သည်။ စားသုံးမှုအဖြစ် ကြောင်လျှာသီး၊ နန္ဒင်းပြား၊ ဘုမ္မရာဇာ၊ လက်ဘက်၊ နှမ်းဆီ၊ သစ်စိမ့်ဆီ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဝိတာမင်အေ ချို့တဲ့ပါကလည်း အရေပြားမွဲခြောက်ခြင်း၊ ဆံပင်များ အဆီများခမ်းခြောက်၍ နီကြောင်ကြောင်ဖြစ်ကာ တဖြည်းဖြည်းကျွတ်လာတတ်သည်ဖြစ်၍ မိန်းကလေးများ သတိထားအပ်သည်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ ဦးခေါင်းရေပြားသည် လိုအပ်သည့် ဝိတာမင်အေကြောင့် ခြောက်သွေ့လာခြင်းဖြင့် ဆံပင်၏ မြစ်ခြေအိတ်အတွင်းရှိ Hair Follicles တို့ ချောင်လာကာ ဆံပင်အား အန္တရာယ်ပြုတော့သည်။ ဤအန္တရာယ်မျိုးကို ပျို့မေတို့ရင်ဆိုင်နေရပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ထို့အပြင် ကန်းစွန်းရွက်၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး စသည်တို့ စားသုံးနိုင်သည်။

ဆံပင်လှပ သန်စွမ်းမှုရှိစေရန် ပရိုတင်းဓာတ် များစွာ ပါဝင်သည့် အစားအသောက်ကိုလည်း ပျို့မေတို့ စားသုံးရမည် ဖြစ်သည်။ ပရိုတင်းဓာတ်တွင် ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဥများ၊ အသားနှင့် ဥအမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဆံပင်၏ အလုံးနှင့် အမြစ်များ သန်စွမ်းစေရန်အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်က အထောက်အကူပြုပြီး



အလှအပျဉ်း အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်စေသည့် သံဓာတ်ပါသော အစားအသောက်တို့ကိုပါ ရောယှက်စားသောက်ပေးရပါမည်။ သံဓာတ်ဖြစ်သည့် ဘီတာမင် (B 2) အများအပြားပါဝင်သည့် ဂျုံနှင့်လုပ်သော အစားအစာ၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အဆီလွတ်အသားများ စသည်တို့ကို ပျိုမေတို့ စားသုံးပေးရပါမည်။ ထို့အပြင် မဂ္ဂနီဆီယမ်များ ပါဝင်သည့် စိမ်းစို၍ အသီးအရွက်ရွမ်းသော သစ်သီး၊ သစ်ရွက်များ၊ အခွံမာအသီးများ၊ အစေ့အဆံပါသော အသီးများ စသည်တို့ကိုလည်း စားသုံးသင့်သည်။

B 6 ဓာတ်သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ဆံပင်သားကို ရရှိစေသည်။ ယင်းဓာတ်များကို တဆေးပါသော ဂျုံနှင့် အသည်းများမှ အများဆုံးရရှိသည်။ သွေးအားကျဆင်းခြင်းနှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်သော ကိုယ်ကာယအလှမယ် များအဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် ဆံပင်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆံပင်အားနည်းစေခြင်းနှင့် ကျွတ်ခြင်းတို့ဖြစ်စေပါသဖြင့် အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်မှုနှင့် ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ပျိုမေတို့ ရှောင်သင့်သည်။



www.burmeseclassic.com

“ဆံပင်ကောက်ခြင်းနှင့်ဖြောင့်ခြင်း”

ဆံပင်ကောက်ခြင်းနှင့် ဖြောင့်ခြင်းအမှုဖြင့် အလှပြင် လာကြသည်မှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုအမှတ်သဖွယ် လုပ်ဆောင် လာကြသော်လည်း အခန့်မသင့်ပါလျှင် ပျိုမေတို့အဖို့ ရောဂါ ငွေနှင့် ပေးဝယ်လိုက်သည့်နှယ် ဖြစ်ကြရသည်။ ယင်းအခန့် မသင့်သည့် ကာလအပိုင်းအခြားများကို ပျိုမေတို့ ရှောင်ရှား သင့်ရန် တင်ပြပေးလိုက်ပါမည်။

(၁) နေပူခံများသူများ၊ အပူထဲတွင် နေ့စဉ် အလုပ် - ဝတ္တရားများ လုပ်ဆောင်ရသည့် ပျိုမေများ၊ မောပန်းနွမ်းနယ် စိတ် ဖြစ်နေသူများနှင့် ရာသီသွေး ပေါ်ခါနီးချိန်၊ ကလေး မွေး ဖွားပြီးစ အချိန် ဆံပင်ကောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။ အလို့ သဖြင့် သွေးပေါ်ရန် ရက်အနည်းငယ်သာလိုတော့စဉ် ဆံပင်

စာလှူတပည့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

ကောက်ခြင်း၊ ဆံပင်ကောက်ဆေးသွင်း၍ အုပ်ဆောင်းဖြင့် အပူပေးခြင်းတို့သည် မီးယပ်သွေးထိန်ငုတ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဂယောင်ခြောက်ခြား ဖြစ်တတ်သည့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။

(၂) ဆံပင်ကောက်ပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ခေါင်းမလျှော်ပါနှင့်။ ဆံပင်ကောက်ပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ခေါင်းလျှော်လျှက်ဘီးနှင့်နာနာဖိသင်ခြင်း၊ ဆီလိမ်းခြင်းများသည် ဆံပင်ကောက်သားကို ပြေစေပြီး ကြေမွစေနိုင်ပါသည်။

(၃) မကြာခဏ ခေါင်းလျှော်တတ်သူများအဖို့ ဆံပင်နွယ်ပျော့ပြောင်းစေတတ်သော ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုသာ ရွေးချယ်အသုံးပြုပြီး ဆေးပြင်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ရပါမည်။

(၄) လျှော်ပြီးသော ကောက်ခေါင်းကို ချက်ချင်း ဘီးနှင့်ဖြီးသင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ လိုအပ်၍ ဖြီးသင်ချင်ပါက ဘီးကျဲကို အသုံးပြုပြီး ဖြီးသင့်သည်။ အကောင်းဆုံး မိမိလက်ငါးချောင်းဖြင့် ဆံနွယ်များကို ထိုးဖွပေးခြင်း၊ ဖိသင်ပေးခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

(၅) ဆံပင်ကောက်ပြီး ၂-ပတ်ကြာသော အခါမှသာ လျှင် ဆံပင်ကို ဆေးဆိုးလိုပါက ဆိုးနိုင်ပါသည်။ ကောက်ဆေးနှင့် ဆိုးဆေးတို့သည် ဆံပင်အတွင်း ဓာတ်ပြုကြသော အခါ



ကော်မတီ (COMP.)

ကျွမ်းစေ၊ ကြေစေ၊ ကျိုးစေပါသည်။ ကောက်ဆေးနှင့် ဆိုးဆေး တို့ ဓာတ်တည့်၊ မတည့်ကို သတိထားပါ။ ဓာတ်မတည့်ပါက ဆံပင်များ အကွက်လိုက် ကျွတ်ထွက်တတ်ကြောင်း ပျို့မေတို့ သတိချပ်စေချင်ပါသည်။

(၆) ဆံပင်တစ်ခါကောက်ပြီး အနည်းဆုံး (၆)လ ကြာ မှသာလျှင် နောက်ထပ်တစ်ခါ ထပ်မံကောက်ခြင်း ပြုလုပ်စေ ချင်ပါသည်။ ကောက်သားမပြေသေးသော ဆံပင်အား ထပ်မံ ဆန္ဒစော၍ ကောက်ပါက ဆံပင်များကျွမ်းပြီး ပြတ်ထွက်၊ ကျိုး ကြေစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက မိမိဆံပင်၏ အရှည်အတိုင်း အဆကို ကြည့်ပြီး ကောက်သားပို ဆံပင်များအား ညှပ်ထုပ်ပြီး မှ နောက်တိုးဆံပင်တို့အား ညှပ်ထုပ်ပစ်ပြီးမှ နောက်တိုးဆံပင် တို့အား ကောက်သင့်ပါသည်။

(၇) ပျို့မေတို့အတွက် ဆံပင်ပုံစံကို မကြာခဏပုံစံသွင်း ပေးပါ။ ကောက်သားသည် သို့မှသာ ပုံစံကျပြီး တာရှည်ကြည် ပျော်ဖြစ်နေပါမည်။

(၈) ကောက်သားပို ဆံပင်များကို ညှပ်မည်ဆိုပါလျှင် (၂)လကျော်ကြာမှ ညှပ်ခြင်းသည် အသင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး ဆံပင်ပုံစံ ကို လိုသလို ပုံသွင်းယူနိုင်ပေသည်။





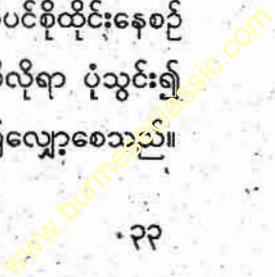
### “ဆံပင်ဖြောင့်ခြင်း”

ပျိုမေတို့ ကောက်ပြီးသောဆံပင်ကို ၂-ပတ်ကြာသည် နှင့် ပြန်လည်ဖြောင့်ချင်ပြီဆိုပါလျှင် . . . .

(၁) ဆံပင်ကို အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ခွဲကြောင်းများနှင့် ရှေ့မှ နောက်သို့လည်းကောင်း၊ နောက်မှရှေ့သို့လည်းကောင်း၊ အောက်ပိုင်းမှ အထက်ပိုင်းသို့လည်းကောင်း တစ်လွှာခြင်း ပြေလျှော့ ဆေးသုတ်လျှက် ဖြေပေးနိုင်ပါသည်။

(၂) ဆံပင်ပေါ်သို့ ဆီလိမ်း၍ ဆွဲပေးခြင်းဖြင့် ကောက်သားများ ပြန်လည် ဖြောင်းဆင်းစေနိုင်ပါသည်။

(၃) ထို့အတူ ခေါင်းလျှော်ပြီးစ ဆံပင်စိုထိုင်းနေစဉ် အတွင်း ကော်ရည်လိမ်းပြီး ဆူးလိပ်ဖြင့် မိမိလိုရာ ပုံသွင်း၍ ထားခြင်းဖြင့် ကောက်သားများ ပြန်လည်ပြေလျှော့စေသည်။



ကောရီစာအုပ် (COMP:)

(၄) ဆံပင်ခြောက်သွေ့နေသောအခါ ဘရပ်ရှ်နှင့် ခပ်ဖိဖိ ဖိးသင်ပေးခြင်း၊ မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၅) ကောက်သားပါသောဆံနွယ်၊ ဆံဖျားတို့အား မကြာခဏ ညှပ်ပစ်ခြင်းအားဖြင့် အဖြောင့်ဆံပင်ကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပါသည်။

(၆) ဆံပင်ရှည်သူ ပျိုမေများအတွက် ဆံပင်အား ကျစ်ဆံမြီး မကြာခဏ ကျစ်ထားပေးခြင်းဖြင့် ဆံကောက်သားတို့ ပြေလျော့စေပါသည်။

(၇) ဆံသားပြေဆေး၊ ပျော့ဆေးများသုံး၍ မကြာမကြာ ညှပ်ဆွဲပေးခြင်းဖြင့် ဖြောင့်သောဆံပင်ပိုင်ရှင်အဖြစ် ရယူနိုင်ပေသည်။

(၈) ဆီးဖြူသီးမှုန့် ၁-ဇွန်းနှင့် ကြက်ဆူဆီတို့ကို ဆတူရောစပ်၍ ဦးရေပြားကို လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ပျော့ခြင်း၊ နက်မှောင်ခြင်းများ ဖြစ်စေပါသည်။

(၉) ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း လေပူစက်ဖြင့် မှုတ်၍ ခြောက်သွေ့စေခြင်းမှာ ဆံပင်ကိုကြမ်းစေပြီး နှစ်ခွဲဖြစ်စေသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

(၁၀) နေလောင်ဆံပင်နှင့် မွဲခြောက်သော ဆံသားပိုင်

www.burmeseclassic.com



ရှင်တို့အဖို့ ပျားရည်၊ သံလွင်အဆီ၊ ကြက်ဥအကာ စသည်တို့ကို ဆတူရောစပ်၍ ဆံပင်ကိုလိမ်းကျံပေးခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်၏ ပရိုတင်းဓာတ်များ ပြန်လည်ပြည့်ဝစေပါလိမ့်မည်။

(၁၁) တမာရွက်၊ သတ္တုရည်ဖြင့် ခေါင်းလျှော်ပေးလျှင် ဦးရေပြားရှိ အဆီပေါက်များကို ပွင့်စေကာ ဆံပင်ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။



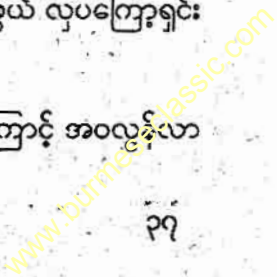
www.burmeseclassic.com

အမျိုးသမီးများနှင့်  
ခန္ဓာကိုယ်လှပစေရန်  
နည်းလမ်းကောင်းများ

“မော်ဒယ်လေးလို့လှစေဖို့”

မိန်းကလေးများအဖို့ အရွယ်ရောက်လာပြီး အပျိုဖော်  
ဝင်လာသည်နှင့်အမျှ ဟိုမုန်းပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာ၍  
တချိန်ထိုး ဝလာတတ်သည်။ အထူးသဖြင့် အပျိုရွယ်အထိ  
ဘာမျှမသိသေး၊ အဝကိုထိန်းထားနိုင်သော်လည်း အိမ်ထောင်  
ကျပြီးသည့်နောက် သွေးသားပြောင်းလဲမှုတစ်ဖန် ပြန်လည်  
ဖြစ်ပေါ်စေကာ လွန်လွန်ကဲကဲ ဝလာတတ်သည်။ အချို့ဆိုလျှင်  
ခန္ဓာကိုယ်အား ထိန်းသိမ်းရန်ခက်ခဲသည်အထိ အဝလွန်ဖြစ်စေ  
ပါသည်။ မိန်းကလေးအများစုမှာ အပျိုဖော်ဝင်စက တစ်သွေး  
တစ်မွေးအတိုင်း မော်ဒယ်မကလေးများသဖွယ် လှပကြော့ရှင်း  
စွာ ဖြစ်နေစေချင်ကြသည်။

မိမိ၏နေထိုင်မှု၊ စားသောက်မှုတို့ကြောင့် အဝလွန်လာ



ကေရီဝေဝေ (COMP.)

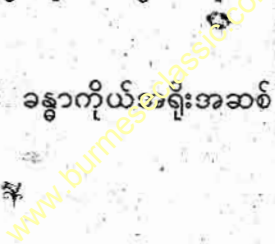
ခြင်းကို ဂရုမပြုမိပါက အလှအပကို ကျောခိုင်းသွားရသည့် အပြင် ရောဂါဘယ ဆိုးကျိုးများကိုပါ ဝင်ရောက်စေနိုင်ပေသည်။ ဝလွန်းသူများအဖို့ ရောဂါထူထပ်ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းများမှာ မနိုင်ဝန်ကို ထမ်းထားရခြင်းသဖွယ် ရှိသောကြောင့် ခါးနာရောဂါ၊ ခြေထောက်သွေးကြောများ ပြည့်တင်းခြင်းရောဂါ၊ တင်ပဆုံနှင့် ဒူးအောက်ပိုင်း အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲခြင်းရောဂါ၊ သည်းခြေအိတ်ရောင်ခြင်းရောဂါ၊ ကျောက်တည်ခြင်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးနှင့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ စသည့် နွယ်ယှက်သော ရောဂါပေါင်းစုံတို့ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ယင်းကြောင့် မိန်းကလေးများအဖို့ အဝမလွန်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်သည်။

အမျိုးသမီးများ ဝစေတတ်သော အကြောင်းအရင်းများကား . . .

(၁) အစားအသောက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသုံးခြင်း။

(၂) မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းအပြင် ခန္ဓာကိုယ်အရိုးအဆစ်



တည်ဆောက်မှုကြောင့် ဝလာခြင်း။

(၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးပြီး အစားနှင့် အအိပ်  
လွန်ကျူးနေခြင်း။

(၄) ဟိုမုန်းဓာတ်များ ပြောင်းလဲမှုကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊  
အထူးသဖြင့် သန္ဓေတားဆေးကဲ့သို့ ဆေးများ မှီဝဲစားသုံး လွန်း  
ခြင်း။

(၅) စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိခြင်း။ ဤအချက်၌ မိမိစိတ်  
ကို မိမိ မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ စားလိုစိတ်၊ အိပ်ချင်လိုစိတ်၊  
တို့အား မဖိဆန်နိုင်သဖြင့် စိတ်အလိုကြောင့် ဝလာခြင်းဖြစ်  
သည်။

(၆) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရောဂါ အခြေခံကြောင့် ဝလာ  
ခြင်း ဟူ၍ တွေ့ရပါသည်။



“ဝသောသူများပိန်စေ၍  
လှစေသည့် နည်းကောင်းများ”

(က) ယခင် မိမိစားနေကျ အတိုင်းအတာထက် လျော့စားသောက်ကြည့်ပါ။ ဗိုက်မပြည့်ဘူးဟု ထင်ခဲ့လျှင် ရေတဝသောက်ပစ်လိုက်ပြီး စားသုံးမှုကို ရပ်ပစ်လိုက်ပါ။ အထူးသဖြင့် မိမိစားသုံးမှုတွင် အချို့ဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်ပါသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ကွင်း စားသုံးသွားသင့်သည်။ ကျန်းမာစေရန်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝစေရန် ဉာဏ်လွှာ၍ စားသောက်ဖို့ လိုပါသည်။ အဆီဓာတ်လျော့ပါးစေရန်အတွက် မလိုင်ထုတ်ထားသော နို့ဆီ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများအပြင်၊ အရေခွံမပါသော ကြက်သား၊ ဘဲသားနှင့် ငါးတန်ခူတ်သား၊ ဝမ်းတွင်းခွံများကို ရှောင်ကွင်းစားသုံးရပါမည်။ ထို့ပြင် အမျှင်ပါသော



🌸 အလှအပျော်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးထမ်းညွှန် 🌸

အသီးအနှံနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ခဝဲသီးကဲ့သို့သော သီး  
နှံများကို များများ စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။

(ခ) အိပ်ယာမှ ခါတိုင်းထနေကျအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ  
ဝီရိယရှေ့ထား၍ အချိန်စော၍ ထကြည့်ပါ။ အိပ်ယာမှ နိုးသည်  
နှင့် ရေအေးအေးတစ်ခွက်သောက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား  
တစ်မျိုးမျိုးလုပ်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိပ်၊  
ထ၊ မ၊ စင် လုပ်ခြင်းမျိုး၊ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်  
မျိုးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အား လေ့ကျင့်ပေးလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် မိမိ  
အားသန်ရာ အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်လျှက် နံနက်ပိုင်း  
အချိန်ကို ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ချိန်ဟု သတ်မှတ်ပြီး အစဉ်  
တစိုက် ပြုလုပ်ပေးလိုက်ပါ။

(ဂ) ဗိုက်တွင် အဆီစုဝေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး  
အလေးချိန်တိုးကာ အဝလွန်လာပါသဖြင့် ပိန်ဆေးများ၊ အဆီ  
ကျဆေးများ၊ သုံးစွဲမည်ဆိုပါက မိမိသဘောဖြင့် မိမိဆုံးဖြတ်၍  
မသုံးပါနှင့်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်၊ ဆရာမများ  
နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ စားသုံးသင့်သည်။ တစ်ဆင့်ကြားဖြင့် ညွှန်ပြ  
သော ဆေးဝါးတို့ကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ ဘေးထွက်  
ဆိုးကျိုး ရောဂါတိုးမှုများ သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

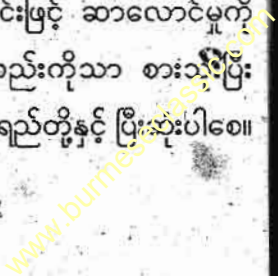
(ဃ) နေ့စဉ် ဝတ္တရားမပြတ် စားသောက်မှုလျှော့ချ

ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းများ ပြီးစီးပါက အိပ်ယာဝင်တိုင်း မိမိကိုယ်အလေးချိန်ကို စစ်ဆေးကြည့်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်လျှော့စားရာတွင် အသားနေရာ တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ပရိုတင်းပါသော ပဲအမျိုးမျိုးကို အစားထိုး စားသောက်သင့်သည်။ အသီးအနှံနှင့် အစိမ်းရောင် အရွက်များသည် မိန်းကလေးတို့၏ ဝမ်းဗိုက်သားကို ချပ်စေပြီး အသားအရေကို တင်းမာစေပါသည်။

(င) အစားစားရာတွင် ကြေညက်စွာဝါးခြင်းနှင့် တစ်ခါ တည်း များများမစားဘဲ နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏစားသုံးပေး ခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါက အဝလွန်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

(စ) ညစာကို ၆-နာရီ မတိုင်မီ စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါ သည်။ ထပ်မံစားသောက်လိုပါက အသီးအနှံနှင့် ဖျော်ရည်တို့ ကိုသာ စားသုံးပါ။ ည အိပ်ယာဝင် ကော်ဖီသောက်တတ်သော ဝေလေ့ကို လေ့ကျင့်ယူပါ။ သကြားလျှော့နည်းသော မိုင်လို ကော်ဖီ စသည်တို့ သောက်နိုင်ပါသည်။

(ဆ) ခန္ဓာကိုယ် အဝလွန်နေသူများအတွက် နံနက်စာ ကို ရေတစ်ခွက်နှင့် သစ်သီးစားသုံးခြင်းဖြင့် ဆာလောင်မှုကို ပြီးဆုံးပါစေ။ နေ့လည်စာ တစ်နပ်တည်းကိုသာ စားသုံးပြီး ညနေပိုင်းတွင်လည်း သစ်သီးနှင့် ဖျော်ရည်တို့နှင့် ပြီးဆုံးပါစေ။



အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

အိပ်ယာဝင်ကော်ဖီသောက်ခြင်းနှင့် ရေအေးသောက်ရန် အစဉ်လိုအပ်သည်။ အစားအစာ ချိုးခြံမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဟိုမုန်းများ ကျဆင်းပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ် ရှိလာပါလိမ့်မည်။ တစ်ပါတ်မျှ ဤသို့ လုပ်ကြည့်ပြီး မိမိကိုယ်ကို အလေးချိန် ချိန်ကြည့်ပြီး မှတ်တမ်းပြုကြည့်ပါ။

ဆေးဝါးမပါသော ဝသူများ ပိန်စေပြီး အလှတိုးစေမည့် လမ်းကောင်းများဖြစ်ပါသည်။ အချို့မိန်းကလေးများမှာ ဝါးခြမ်းပြားကဲ့သို့ ပိန်ကပ်နေပြီး မိန်းကလေးအလှ ပျောက်ကွယ်နေတတ်သည်။ မိန်းမသားတို့ အလှတွင် ဆံပင်၊ ရင်သား၊ တင်အလှနှင့် အသားအရေသည် ယေဘုယျအလှဖြစ်သည်။ အမြင်ပသာဒတွင် ဤအလှများမရှိပါက အကြည့်ရဆိုးတတ်သူ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ အချို့မိန်းကလေးများတွင် ဆံပင်သန်စွမ်းကောင်းမွန်၍ မျက်ခုံး၊ မျက်လုံး၊ နက်မှောင်၊ ဝိုင်းစက်လှုပ်နေလျှက် ကိုယ်ခန္ဓာအသွေးအသားမှာ မွဲခြောက်ပိန်ကပ်နေသဖြင့် အလှဂုဏ်မမြောက်တော့ချေ။ ရင်သင့်သည့်ရင်သား၊ တင်သားအလှနှင့် အရေးပြားအလှပိုင်ဆိုင်မှု လျော့နည်းနေခြင်းကြောင့် မလှမပ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။



www.burmeseclassic.com

“ပိန်သူမိန်းကလေးများ ဝခေ၊ လှစေပို့”

အချို့မိန်းကလေးများသည် အမျိုးမျိုးဖော်ဝင်သော်လည်း သွေးသားပြောင်းလဲသည့်တိုင်၊ ဟိုမုန်းပြောင်းလဲသည့်တိုင် ပိန် မြ၊ ပိန်လျှက်ရှိကြသည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်၌ . . . .

(၁) မျိုးရိုးလိုက်၍ဖြစ်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်တည်ဆောက် ပုံ မဝင့်ကြွားခြင်း။

(၂) အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အာဟာရ မပြည့်မီခြင်း။

(၃) အလွန်အမင်း၊ အရွယ်နှင့်မမျှအောင်အလုပ်ပင် ပင်ပန်းပန်းလုပ်ဆောင်ရခြင်း။

(၄) စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း။

(၅) မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး တွယ်ကပ် နှိပ်စက်နေတတ်ခြင်း။

(၆) အအိပ်၊ အစား မမှန်ကန်ခြင်း။

စသည်တို့ကြောင့် မိန်းကလေးများ အရွယ်ရောက်  
သော်လည်း ဝလာသင့်လျက် မဝလာခြင်းဖြစ်ပြီး၊ မဝလာခြင်း  
ပြီး မဝလာခြင်းကြောင့် အလှပျက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ မွေးရာပါ  
အရိုးအဆစ်တည်ဆောက်ခြင်း မဝင့်ကြွားခြင်းကြောင့် ထို  
မိန်းကလေးအဖို့ ဝလာစေရန် မလွယ်ကူပေ။ အချို့မိန်းကလေး  
များမှာ အရပ်ပုတိုတို့ဖြစ်နေခြင်း၊ အဆစ်(ခြေလက်)တိုတောင်း  
နေခြင်း၊ ဂုတ်တိုနေခြင်း၊ စသည်တို့မှာ ပြုပြင်၍ မရသဖြင့် ဝလာ  
ဖို့ တိုးပွားလာဖို့မှာ မလွယ်ကူပေ။

**ပိန်သူဝလာစေရန်အတွက် .....**

(က) မိမိစားသောက်နေကျ အစားအသောက်များအား ပြန်  
လည်သုံးသပ်ပြီး အဘယ်ကဲ့သို့သော ဝီတာမင်ဓာတ်များ မိမိ  
တွင် အမှန်တကယ်လိုအပ်နေကြောင်း သိဖို့လိုအပ်ပေသည်။  
သို့မှသာ လိုအပ်သော အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အသီးအနှံ  
ထို့ကို ဖြည့်စွက် စားသုံးနိုင်ပေမည်။

(ခ) နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ စားသုံးပေးခြင်း၊ သစ်သီးဖျော်ရည်  
ထို့ကို သောက်သုံးပေးခြင်းတို့ မပြတ်လုပ်ဆောင်ရပေမည်။

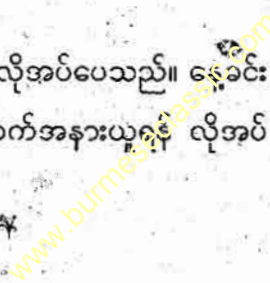
www.burmeseclassic.com

မိမိအသားအရေအား စစ်ဆေးကြည့်ပြီး တေဇောဓာတ်(အပူ) များနေပါက အအေးစာများစားသုံးခြင်း ကရမက်ကဲ့သို့သော အအေးကြိုက်နဲ့သာများ လိမ်းကျံပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

(ဂ) အလုပ်ကို အလွန်အကျွံလုပ်ခြင်းမှာလည်း မိမိဘဝ ရပ်တည်မှုအတွက် ဖြစ်သည့်တိုင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်အောင် မလုပ်သင့်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဝန်နှင့်အား မျှတသော အလုပ်ကိုသာ ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပေးပါက ပိန်ခြင်းမှ ကင်းဝေးပါလိမ့်မည်။

(ဃ) မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး နှိပ်စက်နေသဖြင့် ဝလာသင့်သော်လည်း ဝမလာခြင်းအတွက် ထိုရောဂါကို ရှာဖွေအမြစ်ဖြတ် ကုသပေးလိုက်ပါ။ ထိုမိန်းကလေးအဖို့ သစ်ပင်တစ်ပင်အား ညောင်ပင်သည် တွယ်ကပ်၍နေသကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ် ဝလင်လှပစေရန် အကျိုးပြုစားသောက်မှုတို့အား ရောဂါပိုးတို့ နှောက်ယှက်စားသောက်ဝါးမိ၍ ဟန့်တားနေကြသဖြင့် ပိန်နေရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါရှာဖွေကုသရန် လိုအပ်သည်။

(င) မိမိခန္ဓာကိုယ်အား အနားပေးဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ နေ့ခင်းဘက် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီခန့် အိပ်စက်အနားယူရန် လိုအပ်



ပေသည်။ စိတ်သောကများပြေပျောက်စေမှု၊ စိတ်အေးလက်အေး ပူပင်သောက မရှိမှုတို့သည် ဝလာစေခြင်း၏ အကြောင်းရင်း တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက် မည်မျှပင်ကောင်းစေကာမူ သောက အပူမီးတို့တောက်လောင်နေသူအဖို့ အဆီဓာတ် ခမ်းခြောက်စေပါသည်။ “ဆူဖြိုးသော ကျီးကန်းဟူသည် လောကတွင်မရှိ” ဟု ဆိုရိုးရှိပေသည်။ ကျီးကန်းတို့မည်သည် ရန်သူကို မျက်လုံးကစား၍ အမြဲအစာရှာရသည့်အတွက် သောကဖက်တွယ်နေသော သတ္တဝါများဖြစ်ကြသည်။ ယင်းတို့၌ အဆီခမ်းသော ဓာတ်ရှိနေသဖြင့် ဝလင်ဆူဖြိုးခြင်း မရှိကြပေ။ ထို့အတူ သောကမီးလောင်မြိုက်သူအဖို့ အဆီမရှိ ဝလင်လာရန် အကြောင်းမမြင်ပေ။

(၈) သင့်တင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမှအပ၊ အလွန်အကျွံ လေ့ကျင့်ပါနှင့်။ မိန်းကလေးများအဖို့ သွေးသားသည် သွေးလည်ပတ်မှု ပုံမှန်ရှိနေစေခြင်းသည်သာ အရေးကြီးပါသည်။ လူသည် အသက်နှင့်သွေးမှာ ယှက်နွယ်နေကြောင်း တိချပ်သင့်ပါသည်။



www.burmeseclassic.com

ကောရီစာပေ (COMP.)

“ဝသုနှင့် ပိန်သူအတွက်  
ကျန်းမာရေး အစားအစာ”

အဝလွန်မိန်းကလေးဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပိန်လွန်မိန်းကလေးများဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရောဂါဘယနှင့် ကင်းဝေးဖို့ အရေးကြီးပေသည် ထို့ကြောင့် နေထိုင်စားသောက်မှု၊ လူမှုဘဝမှာလည်း များစွာ လိုအပ်သည်။ ကျန်းမာ၍ အာဟာရပြည့်မှီသော အစားအစာများ မှီဝဲနေထိုင်စားသောက်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းပြီး ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရာအဖြစ် အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ် လိုအပ်ပေသည်။

ဗီတာမင်အေ

ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ကင်းပဲ့ရွက်၊ ဗူးညှန်

www.burmeseclassic.com



❀ အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးသမီးညွှန် ❀

ဒန့်ဒလွန်ရွက်စသည့် အစိမ်းရင့်ရင့်အရောင်ပါသော အရွက်များ  
တို့ စားသုံးပေးသင့်သည်။ ထို့ပြင် အဝါရောင် အသီးအနှံများ  
တို့လည်း စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။

**ပိတာမင်ဘီ**

ဆန်လုံးညို၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ထမင်းရည်။

**ပိတာမင်စီ**

သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ခရမ်း  
ချဉ်သီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ မကျည်းသီး၊ မကျည်း  
ရွက်၊ စသည့် အချဉ်ဓာတ်ပါသော အသီးအရွက်များ။

**ပိတာမင်ဒီ**

အရိုးပါဝါးစားနိုင်သော ငါးသေးငါးမွှားများ၊ ပုလွန်ငယ်  
နှင့် ငါးကြီးဆီ၊ ငါးဥ၊ ဥအနှစ်များ။

**ပိတာမင်အီး**

နေကြာစေ့၊ နေကြာဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ဂျုံကြမ်းနှင့်  
ဥအမျိုးမျိုး၊ အသည်းအမျိုးမျိုး။

အခြားအသားဓာတ်ပါဝင်သော ပဲနီလေး၊ ပဲပုတ်၊ ပဲစဉ်း  
နှင့် ပဲအမျိုးမျိုးကို စားသုံးသင့်သည်။ ဝသူဖြစ်ဖြစ်၊ ပိန်သူဖြစ်  
ဖြစ် အလွန်အကျွံမစားမိစေရန်မှာ အဆီနှင့် အငန်ဓာတ်များပင်

ကေရီဝေဝေ (COMP.)

ဖြစ်ပြီး ယင်းဓာတ်(၂)မျိုးကား လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား များစွာ  
နှောက်ယှက်ဖျက်ဆီးတတ်ကြသည်။

အဆီကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါဘယများနှင့်  
အငန်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဘယများသည် ခန္ဓာကိုယ်  
အား ညှိုးနွမ်းစေသဖြင့် ရှောင်ရှားအပ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများအဖို့ အရွယ်နှင့်အမျှ  
အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တင့်စွာ စားသောက်နေ  
ထိုင်တတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ လှသောသူများအား  
တိကျသေချာစွာ စုံစမ်းမေးမြန်းကြည့်ပါက ယင်းတို့ လိုက်နာ  
ဆောက်ရွက်နေသည့် စည်းကမ်းများမှာ မနည်းလှပေ။

လှချင်လျှင် ထိုနေထိုင်၊ စားသောက်မှုစည်းကမ်းကို  
လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ ချေးထူသူများဟု မထင်မှတ်စေ  
နေထိုင်၊ ပြုမှု၊ စားသုံးသွားပါက မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ အလှအပများ  
ကို မိမိကိုယ်တိုင် ထုဆစ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သိထားရပေမည်။



### “ကျစ်လစ်သွယ်လျ မိန်းမလှ”

ခန္ဓာကိုယ်လှပစေရန် အနေအထိုင်ထက် အစားအသောက်ကို ပိုမိုပြီး ဂရုစိုက်ရပေသည်။ မိန်းကလေးတစ်ဦးအတွက် မိမိစားသုံးလိုက်သည့် အစားအသောက်ပေါ်တွင် လိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီပမာဏထက် မပိုစေဖို့အတွက် ဂရုစိုက်ရပါသည်။ အချို့က အစားအစာတို့မှာ အဆီတိုးပွားစေသဖြင့် ခြိတ်ဆူခြင်း၊ မျက်နှာဖောင်းအစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။

ကိုယ်ကာယကို ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် ရှိနေစေရန် အထူးသဖြင့် ဆီနှင့် ဆီစိမ့်ဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဆီကြော်အစားအစာများ၊ ဇိတ်မုန့်စသည်တို့ကို ရှောင်ရှားဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ထို့အပြင် ပျားရည်၊ ရေခဲမုန့်၊ ချောကလက်၊ သကြားစသည် မလိုင်ခဲ စသည်များ စားသုံးခြင်းကိုလည်း ရှောင်သင့်သည်။

www.burmeseclassic.com

ကေရီသေဝ (COMP.)

ထို့အတူ အစေ့အဆံဖြစ်သော သီဟိုဠ်စေး၊ မြေပဲဆံ၊ ဗာဒံစေ့  
သစ်သော့သီး စသည်တို့ကိုလည်း မစားအပ်ပေ။ အယ်ကိုဟော  
ပါသောအရက်ပျင်း၊ အရက်ပျော့မှန်သမျှ ရှောင်ရပေမည်  
သစ်သီးများအနေဖြင့် ငှက်ပျောသီး၊ စပျစ်သီး၊ စတော်ဘယ်  
သီးတို့ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း မပြုရန် လိုအပ်သည်။

အာလူးနှင့် တွင်းထွက်ဥများဖြစ်သော ကန်စွန်းဥ  
ပိန်းဥ၊ ဝဥများကို မစားသင့်သော်လည်း မုန်လာဥကိုမူ စားသုံး  
ပေးသင့်သည်။ စားလိုရာ စားရန်အတွက် မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥ  
ဖြူ၊ ခရမန်းချဉ်သီး၊ သခွားသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ် စသည်တို့မှာ  
ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ပေ။

အမျိုးသမီးတို့အဖို့ ပရိုတင်းပါဝင်သည့် အစားအစာ  
များကို များများစားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ကယ်လိုရီပါဝင်နှုန်း  
များသော အစားအစား ချေဖျက်ပစ်စေသောကြောင့် အဆီတို့  
မူ အလွန်မှုကို တားဆီးရာရောက်ပေသည်။



www.burmeseclassic.com

### “ကိုယ်ခန္ဓာအလှနှင့် တင်သား”

မိန်းကလေးတို့၏အလှမှာ ပထမဆုံး ရုပ်ရည်ရှုပကာ ဆိုသော “ရှုပါ” မျက်နှာအလှပြီးလျှင် ဒုတိယအလှရှိနေရမည် ဟု “တင်သား” ဖြစ်သည်။ တတိယမှာ “ရင်သား” နေရာတွင် ရှိပါသည်။ ရုပ်ရည် မည်မျှလှပကြော့ရှင်းနေသော်လည်း တိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး သိမ်းကျုံးဆွဲငင်ကြည့်လိုက်သောအခါ ပြားချပ်ချပ် ပိန်ကပ်ကပ်ဖြစ်နေပါက သားကောင်းမိခင်တစ်ဦး ဖြစ်ဖို့မဆိုထားနှင့် ဘယ်ယောကျ်ားသားမျှ စိတ်ဝင်စားခြင်း ခံရ တော့မည်မဟုတ်ပေ။

အပျိုဖော်ဝင်ပြီး သွေးသားဟိုမှန်း ပြောင်းလဲလာသည် နှင့်အမျှ မိန်းကလေးတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားနှုန်း မြင့်တတ်လာ ကြသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ အဓိက ရင်သားကြီးထွား

www.burmeseclassic.com

ကောရီစာပေ (COMP.)

လာမှုနှင့် တင်သားပြည့်တင်းလာမှုသည် အချက်အချာကျပေ  
သည်။ တင်သားပြားကပ်နေသော မိန်းကလေးများအဖို့ အစာ  
အသောက်နှင့် အနေအထိုင်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် စွင့်ကာ  
သော တင်သားပိုင်ရှင်ဖြစ်လာရန် မဝေးကွာလှပေ။

နေမှုဘဝနှင့် အလုပ်ဆိုင်ရာ ဝတ္တရားများကြောင့်  
လည်း မိန်းကလေးအတော်များများ တင်သားအလှပိုင်ဆိုင်မှု  
မှ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးနေရကြောင်း တွေ့မြင်ရပါသည်။ အထူး  
သဖြင့် အထည်ချုပ်လုပ်သော မိန်းကလေးများအဖို့ အထိုင်များ  
သောကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းလာသောအခါ တင်သား  
အဖို့ စွင့်ကားစရာ အကြောင်းမမြင်ပေ။ ထို့အပြင် ရုံးအထိုင်  
အလုပ်၊ စာရေးအလုပ်၊ ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း၊ ကွန်ပျူတာ စသည့်  
အထိုင်ချိန်များစွာ ပေးရသော လုပ်ငန်းဆောင်တာတို့တွင်  
မိန်းကလေးများ တင်သားစွင့်ကား ဖွံ့ထွားမှု နှေးကွေးစေသည်။

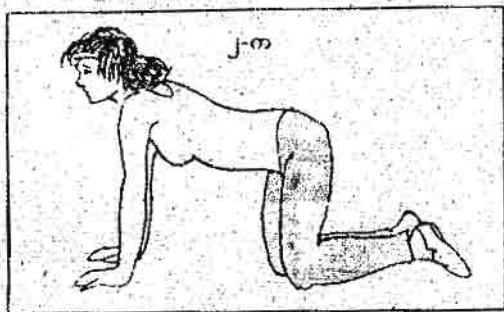


### “တင်သားအလှ လေ့ကျင့်ကြ”

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှ ကျန်းမာရေး လိုက်စားကြသော မိန်းမသားတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေကြပြီး၊ အောင်မြင်နေကြောင်း ဆေးဆောင်းပါး အများအပြားမှ ဖော်ပြထားသည့် နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာမိန်းကလေးတိုင်းလည်း ထိုလေ့ကျင့်နည်းအတိုင်း ပြုမူလေ့ကျင့်ပေးပါက ပြားချပ်သော တင်သားဘဝမှ စွင့်ကားဖွံ့ထွားသော တင်သားပိုင်ရှင်များ ဖြစ်လာပေတော့မည်။

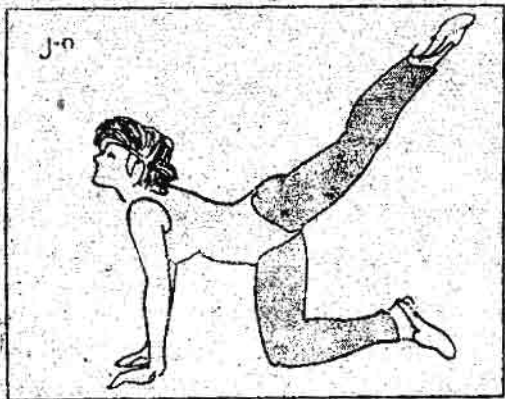
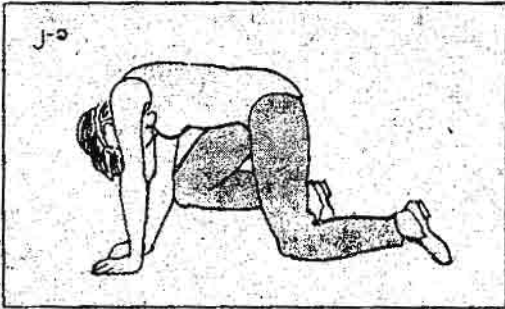
(၁) ညီညာသော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သင့်လက်ကို လေးဘက်ထောက်ထားလိုက်ပါ။ ညာဘက်ခွေကို ရင်ဘတ်ဘက် ကွေးတင်ပြီး ခေါင်းကို အသာညွတ်ချလိုက်ပါ။ ခပ်မှန်မှန်လှုပ်ပေးပြီး တင်ပါးကြွက်သားများ ဆန့်ထုတ်ပေးလိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

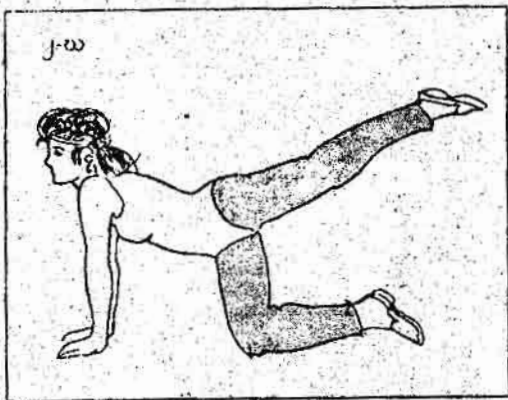


(၂) မိမိခေါင်းကို နောက်ဘက်မော့ထားလိုက်ပါ။ လက်ကိုကွေး၍ ခြေထောက်အား တင်ပါးဆုံပိုင်းပါ ပါအောင် အပေါ်ဘက် ၄၅-ဒီဂရီခန့် ဆန့်တန်းထားပါ။ ၉၀-ဒီဂရီထိ ဖြောင့်တန်းစွာ မြှောက်ရန်မလိုဘဲ ယင်းသို့ မြှောက်မိချေက ခါးဆစ်များ နာကျင်စေနိုင်ပါသည်။ ဦးခေါင်းကို မော့ထားလျှက် ထောက်ထားသောလက်ကို ဆန့်ဆန့်ထားဖို့လိုသည်။ ဘယ်၊ ညာဤကဲ့သို့ မြှောက်ထားခြင်းဖြင့် တင်ပါးကြွက်သားများ တက်ကြွ ဖွံ့ထွားလာစေပါမည်။





ကောရီစင်စေ (COMP:)



(၃) ညီညာသောကြမ်းပြင်တွင် လက်ကိုခုံထောက်လျက် ဒူးထောက်ပါ။ ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထား၍ ခြေတစ်ဖက်အား ၄၅-ဒီဂရီ ဆန့်တန်းပေးလိုက်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် ခြေကို ဘယ်ညာ ရွှေ့ပြောင်း လှုပ်ရှားမေးသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပေးပါက တင်သားအလှကို ပေါ်လွင်စေပါမည်။

ဤနည်းဖြင့် တင်ပါးအလှလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နည်းအဆင့် (၄)ဆင့်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါမည်။ နေ့စဉ် နံနက်နှင့် ညပိုင်း မှန်မှန်ပြုလုပ်သွားပါက တင်ပါးကြွက်သားများ နေသားတကျ ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားလာပြီး တင်ပါးခွင်ခွက်ခြင်း၊ ပျော့တွဲခြင်းများမှ ကင်းဝေးစေလျက် ဗိုက်သား အဆီစုမှုကိုပါ လျော့ချစေသည်။

“တင်ပါး ပိုမိုလှပလာစေရန်”

- (၁) မိမိခေါင်းကို မော့၍ ခါးကိုကော့ချထားလိုက်ပါ။
- (၂) ခြေချောင်းကို ရှေ့ဘက်သို့ အလိုက်သင့်မြောက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်း ရှိပါစေ။
- (၃) တင်ပါးဆုံပေါင်ရင်းကို ညှစ်ပြီး တင်ပါးအား မျဉ်းတစ်ပြေး တည်းရှုစေရန် ကျွဲပေးလိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် တင်ပါးပေါ်တွင် ရှိနေစေမှာ ဖြစ်ပါသည်။

“လှေကျင့်ရန်”

- (က) သင့်လျော်သော လက်ကိုင်အလေးမတုံး နှစ်ခုကို ကိုင်ပြီး ခြေနှစ်ဘက်အား တင်ပါးနေသားကျသည်အထိ ခြေခွဲ၍ ရပ်လိုက်ပါ။
- (ခ) ခြေတစ်ဘက်ကို ရှေ့သို့တက်ပြီး ဒူးကွေးညွတ်ပေးလိုက်ပါ။
- (ဂ) ခြေဖဝါးနှင့် ကြမ်းပြင်တပြေးညီကျရမည်ဖြစ်ပြီး ဒူးကွေးညွတ်သောအခါ ခြေချောင်းထိပ်ဖျားကလေးများ အပြင်ထွက်မသွားစေရန် ဂရုပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

(ဃ) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီလေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် တင်သား ဖွံ့ထွား စွင့်ကားလာပါလိမ့်မည်။

“တင်သားအလှစေ့ကျင့်ရန်”

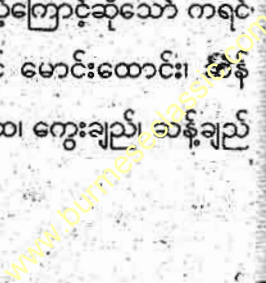
(က) ခြေကို တစ်ဘက်တည်း ရပ်လိုက်ပါ။

(ခ) ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဝက်တစ်ပျက်ညွတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိုင်ချကြည့်လိုက်ပါ။ ကြမ်းပြင်ထိ မဟုတ်သည့်တိုင် မိမိခံနိုင် အား ရှိသလောက် ထိုင်ချကြည့်ပါ။

(ဂ) ထိုင်ချည်၊ ရပ်ချည်လုပ်ရင်းဖြင့် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။

(ဃ) ဤနည်းအတိုင်း ဘယ်မှ ညာခြေသို့ ပြောင်းလဲပြီး ထိုင်၊ ထ ညွတ်ကွေး ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် တင်ပါးရှိတစ်သျှူးများ စွင့်ကားလာပါလိမ့်မည်။

မြန်မာအမျိုးသမီးများထက် ကရင်အမျိုးသမီးများမှာ တင်သားအလှပိုကြောင်း သူ့တေသီတို့က တစ်ညီတစ်ညွတ် တည်း အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကရင် အမျိုးသမီးလေးတို့၏ လူနေမှုဘဝတွင် မောင်းထောင်း၊ နှိပ် ဖွတ်၊ ယာလုပ်၊ မနေမနား၊ အထိုင်၊ အထ၊ ကွေးချည်၊ ခန့်ချည်



ပြုလုပ်ဖွယ်များသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအဆစ် ပြေပြစ်လာ  
တော့သည်။ အထူးသဖြင့် အထိုင်၊ အထသည် တင်ပါးအလှကို  
တောက်ပြောင်စေသည်။

လူ့ဘဝနေနည်းနှင့် အလှအပဆက်နွယ်နေကြောင်း  
အမျိုးသမီးတိုင်း သတိထားရမည့် အချက်ပင်ဖြစ်ပေသည်။  
လယ်တောတွင် ကောက်စိုက်နေကြသော တောသူလူ့မေအမျိုး  
သမီးတို့တွင် ခါးကို ကွေးချည်၊ ဆန့်ချည် လုပ်နေရသောကြောင့်  
ဗိုက်သားအတက်ခြင်း ကင်းဝေးပြီး ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်ရှိနေကြသည်။  
ခါးကျဉ်း၍ တင်ကား၊ ဗိုက်ချပ်နှင့် အလှပိုင်ဆိုင်မှု ရှိနေပေသည်။  
ခါး၊ တင်နှင့် ဗိုက်သား သုံးခုစလုံး အကျုံးဝင်သည့် လေ့ကျင့်  
ခန်းတစ်ခု ပျို့မေတ္တာအတွက် လိုအပ်ပေသည်။

“ခါး၊ တင်၊ ဗိုက်သားချပ်စေရန်”

(၁) ခြေနှစ်ဘက်အား စုရပ်လျှက် ရှေ့သို့ တည့်တည့်  
ကြည့်ပါ။

(၂) လက် ၂-ဘက်အား ဘုရားရှိခိုးသကဲ့သို့ ပူးယုတ်  
လက်ပြီး၊ ရင်ညွန့်အထက်တင် အဆင်သင့်နေရာယူထားပါ။

(၃) လက်နှစ်ဘက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်တန်းပြီး ဦးခေါင်းကိုနောက်သို့ လှန်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ၃၀-ဒီဂရီလှန်သွားသည်နှင့် သင့်ဗိုက်သားမှာ ရှေ့သို့ထွက်လာပြီး အကျောများ ပြေလျော့သွားပေမည်။

(၄) တစ်ဖန် နောက်လှန်ထားသော ခေါင်းကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ပြန်မော့ပြီး ဒူးနှင့်နဖူး ထိကပ်အောင် ရှေ့သို့ ပြန်လည်ကွေးညွတ်လိုက်ပါ။ မိမိလက်သည် ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် ခြေဖျားများကို ကိုင်ဆုပ်နိုင်သည်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်း လေ့ကျင့်ယူလိုက်ပါ။

နံပါတ်(၄) အချက် လုပ်ဆောင်မှုမှာ ခက်ခဲသော်လည်း အကျောပျော့ပြောင်းလာသည့်အခါ အလွယ်တကူဖြစ်လာပြီး တင်သား ဖွံ့ထွား စွင့်ကားလာပါမည်။ ထို့အတူ ရင်သားကြီးထွားမှုနှင့် ဗိုက်ချပ်ခြင်းအမှုကိုပါ တစ်ပါတည်း လေ့ကျင့်ပေးရာ ရောက်သဖြင့် ပျိုမေတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။

“အလှအပကို ပျက်ဆီးပစ်သည့်အဆီ”

မိန်းကလေးတိုင်း နေ့စဉ်စားသုံးနေကြနှင့် လူမှုဘဝ နေထိုင်မှုကျင့်စဉ်အတိုင်း နေထိုင်စားသောက်လာခဲ့ကြရာမှ တစ်စစနှင့် ပုခုံးသားများ တုတ်ခိုင်လာမှု၊ လက်မောင်းသားများ အဆီစုလာမှု၊ ဝိုက်သားများ အဆီစုလာမှုနှင့် ပေါင်းတွင်းသား များ အဆီစုလာမှုကို သတိမထားမိတတ်ကြချေ။

အချို့ မိန်းမပျိုကလေးများအဖို့ မေးအောက်ရှိ ထွက်သားများနှင့် ရောယှက်လျက် အဆီစုလာမှုကြောင့် ဂုတ်တို လာသည်ဟုပင် ထင်မှတ် လာကြရသည်။ အဆီပိုတို့ကြောင့် အလှအပဖော်ပြမည့် လက်မောင်းသေးသွယ်ခြင်း၊ လည်တိုင် ကြော့ရှင်းခြင်း၊ ခါးသေးကျပ်ခြင်း၊ ပေါင်တံသွယ်ပျောင်းခြင်း၊ သေည့် အလှပသာဒကို ပျက်ဆီးစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ နေ့စဉ်စားသုံးမှုနှင့် နေထိုင်မှုဘဝအား သတိချပ်ဖို့ လိုအပ်သည်။

နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများထဲတွင် ဓာတ်

(၆) မျိုး ပါဝင်ဖို့လိုကြောင်း ဆေးသူတေသနမှ ထုတ်ပြန်ထား သည်။

www.burmeseclassic.com

- (၁) ကစီဇာတ်
- (၂) အဆီဇာတ်
- (၃) အသားဇာတ်
- (၄) ရေဇာတ်
- (၅) သတ္တုဇာတ်

(၆) ဗီတာမင်သက်စောင့်ဇာတ်များ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ကစီဇာတ်မှာ လူ၏ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှား သွားလာနိုင်စေ  
 အတွက် လိုအပ်သောစွမ်းအင်နှင့် အပူဇာတ်များကို အများဆုံး  
 ပေးနိုင်သည်။ အစားအစာတိုင်းလိုလိုတွင် ကစီဇာတ်ပါဝင်မှု  
 အဓိကအားဖြင့် ကစီဇာတ် ပါဝင်မှုများသော အစားအစာများ  
 မှာ ဆန်၊ ပြောင်း၊ ဂျုံ၊ လူး၊ ဆပ်၊ သကြား၊ ငှက်ပျောသီးနှင့်  
 မျိုးစုံတို့ဖြစ်သည်။ အဆီဇာတ်သည် အဓိကအားဖြင့် စွမ်းအင်  
 နှင့် အပူဇာတ်ရရှိစေခြင်း၊ စွမ်းအင်ကို လိုအပ်သည့်အခါ ထုတ်  
 ယူရရှိနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆီများအဖြစ် စုပေါင်းသ  
 လှောင် ထားနိုင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ အဆီဇာတ်  
 ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ မြေပဲ၊ နှမ်း၊ နေကြာ စသော  
 အသီးအနှံ အစေ့များနှင့် ဝက်သား၊ ငါး၊ ပုဇွန်၊ နို့နှင့် နို့ထွက်  
 ပစ္စည်းများတို့ပင် ဖြစ်သည်။



အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးသမီးညွန့်

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသော အစားအသောက်အဆီနှစ်မျိုး ပါဝင်သည်။ ယင်းမှာ သားငါးတိရစ္ဆာန်မှ ရသော အဆီနှင့် အရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် အစေ့များမှ ရသော အဆီဟူ၍ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်နှင့် အသားမှရသော အဆီတို့ကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ဥပါဒ်ဖြစ်စေပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရောဂါများ တိုးပွားစေသည်။

သားငါးတို့မှ ရသော အဆီဓာတ်ထဲ၌ ကိုလက်စထရောဓာတ်များ ပါဝင်လေရာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးထဲ၌ ရှိသင့်သည့် ပမာဏထက် ကျော်လွန်၊ ပိုလျှံနေပါက သွေးကြောအတွင်းဘက်နံရံများအား ကိုလက်စထရောများ တွယ်ကပ်လာခြင်းအားဖြင့် သွေးကြောများ မာကျွတ်လာစေပါသည်။ အဆီခြင်းကြောင့် သွေးကြောကျဉ်းမြောင်းလာခြင်း၊ အဆီခဲများ ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေသည်။

ထို့ကြောင့် အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သူ အမျိုးသမီးကလေးများအဖို့ မိမိနေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအသောက်ကိုလည်း ရွေးချယ်စားသောက်သင့်သည်။

အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကြက်သားနှင့် အရှေ့

ကော်မတီ (COMP.)

တွင်း အဆီပါသော သားငါးတို့အား အလွန်အကဲစားသုံးလိုက်  
ပါက အူအတွင်း၌ အဆီဓာတ်များ များပြားစွာ ပါဝင်တွယ်ကပ်  
ကုန်ကြလေသည်။ သည်းခြေအိတ်မှ ထွက်ရှိသော သည်းခြေ  
ရည်သည် ထိုအဆီဓာတ်များကို ကုန်စင်အောင် ခြေဖျက်နိုင်  
စွမ်း မရှိသောအခါ အူအတွင်း ရောဂါ တွယ်ငြိစေသည်။

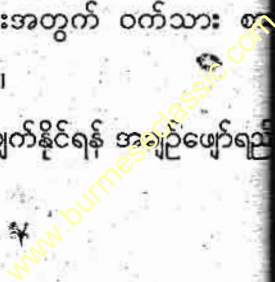
အဆီမစုစေရန်အတွက် ဆေးသုတေသန၏ စစ်တမ်း  
အလိုအရ ဤကဲ့သို့ လိုက်နာစားသောက်ပါလျှင် ပျို့မေတို့အဖို့  
ကျန်းမာ၍ အလှတိုးပေလိမ့်မည်။

(၁) အဆီ၊ အဆီမဲ့ပါသော အစားအစာများကို အလွန်  
အကျွံ မစားသုံးပါနှင့်။ ဥပမာ- ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ငါးတန်  
ငါးမြင်း၊ ပုဇွန်ဆီ၊ ဂဏန်းဆီ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း  
အမျိုးမျိုး။

(၂) ဟင်းချက်ဆီအဖြစ် မြေပဲဆီနှင့် နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ  
များကိုသာ သုံးခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရောပါဝင်မှုကို လျော့ပါး  
စေသည်။

(၃) အသက်-၄၀ ကျော်များအတွက် ဝက်သား စား  
သောက်မှု ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ပါ။

(၄) အဆီဓာတ်များကို ခြေဖျက်နိုင်ရန် အချဉ်ဖျော်ရည်



တစ်မျိုးမျိုး၊ အချဉ်သီးတစ်ခုခုကို နေ့စဉ် စားသုံး၊ သောက်ပေး  
သင့်သည်။

(၅) ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းအား စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့်  
ဝမ်းတွင်းရှိ ကိုလက်စထရောများကို ခြေဖျက်ပစ်စေပါသည်။

(၆) သွေးကြောနဲ့ အတွင်းဘက်တွင် ကိုလက်စထ  
ရောများ မတွယ်ကပ်နိုင်ရန် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးကို  
အနည်းဆုံး ၁၀-မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်သည်။

မိန်းကလေးများအဖို့ အဆီစုမှုကြောင့် လက်မောင်း  
တုတ်ခြင်း၊ ခါးတုတ်ခြင်း၊ ဗိုက်ပူခြင်း၊ ပေါင်သားနှစ်ဘက်ထိ  
ပွန်းခြင်းတို့ဖြစ်စေပြီး သွားလာလှုပ်ရှားမှုများ နှေးကွေးစေပါ  
သည်။

နေ့စဉ်ရေကို ၈-လီတာမှ ၁၀-လီတာအထိ သောက်  
ပေးခြင်း၊ အချဉ်ဓာတ်များများ စားသုံးပေးခြင်း၊ အရွက်စိမ်းများ၊  
အသီး(အမျှင်ပါ) တို့ စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း  
လေ့လားအပ်သော ကိုလက်စထရောများ ပျောက်စေပါသည်။

ဗိုက်သားလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် အိပ်ထမတင် ကဲ့သို့  
သော လေ့ကျင့်ခန်းကို အိပ်ယာထနှင့် ညနေပိုင်းတို့တွင် ပြု  
လုပ်နေကျအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ ဇက်(လည်တိုင်း)

www.burmeseclassic.com

ကော်မတီ (COMP.)

တုတ်ခိုင်မှုပြေပျောက်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့်  
အလှပေါ်လွင်လာစေပါမည်။

**ဗိုက်သား လေ့ကျင့်ခန်း**

(၁) ညီညာသောကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်အိပ်လိုက်ပါ။  
ဒူးနှစ်ချောင်းကို ၄၅-ဒီဂရီစောင်းထားပြီး လက်ကို ဖြန့်လျှက်သား  
ရင်ဘတ်ပေါ် တည့်တည့် ဆန့်ထုတ်ထားလိုက်ပါ။

ဘလူအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

၂) လက်နှစ်ဘက်ကို ခေါင်းနောက်ဘက်တွင်ထား ခြင်းအားဖြင့် ထိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို ရှေ့ဘက်ကုန်းသွားစေ ပါမည်။ ဖော်မတ်ထိုင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျောရိုးနှင့် စပ်ဆက်နေ သော အရိုးများကို စပလိန်ကဲ့သို့ အလျော့အတင်းပြုပေးသကဲ့ သို့ ဖြစ်စေပြီး တင်းမာမှုများ လျော့ပါးစေသည်။ ခြေထောက်ကို တြမ်းပြင်ပေါ် သို့ တန်းတန်းဆန့်ထားပေးခြင်းအားဖြင့် အကြော များပြေလျော့စေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

သောရီဂဏန်း (COMP.)

(၃) မိန်းကလေးများ ဝမ်းဗိုက်မှ မလိုအပ်သော အဆီ  
ပြင်များ လျှော့ကျသွားစေရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပေးရန်ဖြစ်  
သည်။ လက်နှင့်ခြေနှစ်ဘက်ကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း  
ထားကြည့်ပါ။

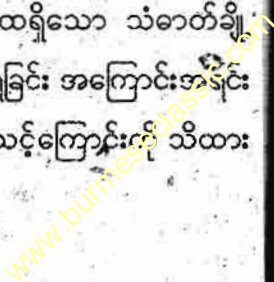
ခေါင်းနှင့် ကိုယ်အထက်ပိုင်းအား ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ဖြည်း  
ညင်းစွာ ကျောအလယ်နားအထိ မ ကွေးညွတ်လိုက်ပါ။ တင်ပါး  
ဆုံခွက်ကိုလည်း အပေါ်သို့ အနည်းငယ် မပေးလိုက်ခြင်းအား  
ဖြင့် ကျောရိုးအဆစ်များ ပြေလျော့စေပြီး ဗိုက်သား၊ ကြွက်သား  
တို့ အလျော့အတင်း ပြုလုပ်ပေးရာရောက်ပါသည်။ ပုံ-၃ပုံတွင်  
ပြထားသည့်အတိုင်း နံနက်အိပ်ယာထနှင့် ရေချိုးကာနီးတို့တွင်  
လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ပေးပါက ဗိုက်သားအဆီကျ၍ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်  
ဖြစ်လာကာ အလှတိုးလာပါလိမ့်မည်။



“အမျိုးသမီးများနှင့်သံဇာတ်ချို့တဲ့  
သွေးအားနည်းရောဂါ”

**သွေး** အားနည်းခြင်းဆိုသော စကားရပ်ကို လူတိုင်း ရင်းနှီးကြသော်လည်း သွေးအားနည်းခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းကို တိကျပြည့်စုံစွာ သိသူနည်းလှသည်။ အဓိကအားဖြင့် အရွယ်ရောက်သော အမျိုးသမီးငယ်များ၊ အပျိုဖော်ဝင်စ အမျိုးသမီးများတွင် လစဉ် ဓမ္မသွေးပေါ်ခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ချေများပြီး၊ အမျိုးသမီးထု၁၀%တွင် ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါဖြစ်သည်။

သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော လက္ခဏာများကို မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိသော ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုဟု သတ်မှတ်ကာ ထိရောက်စွာ ကုသခံမှု ပြုလေ့မရှိကြချေ။ အမျိုးသမီးအများထုတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော သံဓာတ်ချို့တဲ့၊ သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းအရင်း လက္ခဏာများနှင့် မည်သို့မည်ပုံ ကုသသင့်ကြောင်းကို သိထား







ရန်လိုအပ်ပေသည်။

သွေးအားနည်းခြင်းဆိုသည်မှာ သွေးအတွင်းရှိ သွေးနီဥပမာဏသည် သာမန်ရှိသည့်ထက် လျော့နည်းနေခြင်း၊ သွေးနီဥအတွင်းရှိ (ဟေမိုဂလိုဘင်) ပမာဏလျော့နည်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်၊ မဖြစ်ကို သွေးတွင်းရှိ သွေးနီဥအရေအတွက်ကို စစ်ဆေးခြင်း(ဟေမိုဂလိုဘင်) နှင့် (ဟေမာတိုခရက်) ပမာဏကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်သည်။ သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါရှိရသည့်အနက် သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော သွေးအားနည်းခြင်းသည် အဖြစ်အများဆုံး သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မတ်တပ်ရပ်လိုက်စဉ် မူးဝေခြင်းကို သွေးအားနည်းနေပြီဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထင်မှတ်မိကြသည်။ ယင်းလက္ခဏာကို သွေးအားနည်းခြင်းတွင်လည်း တွေ့ရပေသည်။ သို့သော် Orthostatic Hypotensiom နှင့် သွေးဖိအား Blood Pressure ကို မထိန်းချုပ်နိုင်သော အချိန်တွင် အဖြစ်များသည်။



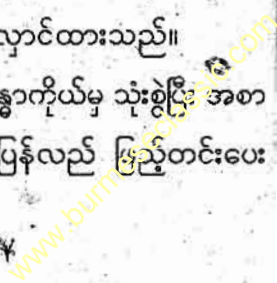
www.burmeseclassic.com

### “သံဓာတ်ချို့တဲ့၍ သွေးအားနည်းခြင်း”

သံဓာတ်နည်းပါး၍ သွေးနီဥတွင်းရှိ (ဟေမိုဂလိုဘင်) ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာခြင်းဖြစ်ရသည်။ သွေးအားနည်းခြင်း ရောဂါတွင် (၇၀%)သည် သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်စားသုံးသော အစာအာဟာရထဲတွင် သံဓာတ် ပြည့်ဝရန်လိုသည်။ တစ်နေ့တာ သံဓာတ်လိုအပ်မှုပမာဏမှာ လူတစ်ဦးလျှင်(၃. ၅ဂရမ်) လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းမှ (၆၀%) နှင့် (၇၀%)ကို ဟေမိုဂလိုဘင်ထုတ်လုပ်မှုတွင် သုံးစွဲပြီး ကျန် သော (၂၀%)နှင့် (၃၀%)ကို အသည်းနှင့် သရက်ရွက်အပြင်၊ အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများတွင် သိုလှောင်ထားသည်။

သံဓာတ်(၁ဂရမ်)ကို နေ့စဉ်ခန္ဓာကိုယ်မှ သုံးစွဲပြီး အစာ အာဟာရမှသုံးစွဲသော သံဓာတ်ကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေး



အလှူအတန်းအမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

သည်။ ပြန်မဖြည့်နိုင်ပါက သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းသော ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများတွင် သံဓာတ်ချို့ တဲ့သွေးအားနည်းခြင်း အဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် . . . .

(၁) လစဉ်ဓမ္မတာမှန်မှန်လာခြင်း။

(၂) အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်တွင် စားသုံးသော အာဟာရ ဌာ သံဓာတ်ပါဝင်မှုနည်းပါးခြင်း။

(၃) အာဟာရညီညွတ်မှုမရှိခြင်း

စသည့်အချက်တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအဖို့ အပျိုဖော်ဝင်စ ကြီးထွားချိန်၌ သံဓာတ်လိုအပ်မှု များပြားသောကြောင့် အာဟာရထဲတွင် သံဓာတ်နည်းပါးပါက သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ရန် သေချာပေ သည်။ မိန်းကလေးများအဖို့ ဤသံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်း ခြင်း ဖြစ်ရသော အဓိကအကြောင်းရင်း (၃)ချက်ရှိပေသည်။ ယင်းကား . . .

(၁) သံဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်း။

(၂) သံဓာတ်လိုအပ်မှုများခြင်း။

(၃) အာဟာရထဲတွင် သံဓာတ်ပါဝင်မှုနည်းခြင်း။



၁။ သံဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်း

ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးဆုံးရှုံးမှုများခြင်း၊ သွေးယိုစိမ့်မှု အချိန်ကြာမြင့်စွာဖြစ်ခြင်း၊ (ဥပမာ) အစာအိမ်အနာ၊ အူသိမ်-အူမကြီးအနာ၊ ဓမ္မတာလာချိန်ရက်ကြာမြင့်ခြင်းနှင့် သွေးအလွန်အမင်းဆုံးရှုံးခြင်း စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

၂။ သံဓာတ်လိုအပ်မှုများခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်ဖွံ့ဖြိုးစအချိန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အချိန်၊ နို့တိုက်စဉ်ကာလများတွင် သံဓာတ်ကို ပုံမှန်ထက်လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် နို့တိုက်စဉ်ကာလတွင် သံဓာတ်တစ်နေ့လျှင် အမျိုးသမီးများအဖို့ (၃၀ရမ်) လိုအပ်ပေသည်။

၃။ အာဟာရထဲတွင် သံဓာတ်ပါဝင်မှုနည်းခြင်း

အစားအစာထဲတွင် အာဟာရ ပါဝင်မှု မမျှတခြင်း၊ အလွန်အကျွံအစားလျော့ခြင်းတို့ကြောင့် သံဓာတ်လုံလောက်



မှုမရနိုင်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစာထဲတွင် သံဓာတ်ပါဝင်မှု လုံလောက်သောလည်း အစာလမ်းကြောင်းမှ အကြောင်း တစ်စုံ တစ်ရာတစ်ကြောင့် မစုပ်ယူနိုင်ပါက သံဓာတ်ရဲ့မူနည်းပါးပြီး သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

မိန်းကလေးများတွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းခြင်း လက္ခဏာများ ဤသို့တွေ့နိုင်သည်။ သံဓာတ်မလုံလောက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအောက်စီဂျင် မလုံလောက်မှုဖြစ်ကာ အောက်ပါလက္ခဏာများကို သိသာထင်ရှားစွာ တွေ့ရှိရသည်။

- (၁) မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- (၂) နှလုံးခုန်ရင်တုန်ခြင်း။
- (၃) အသက်ရှူမဝခြင်း။
- (၄) အသားအရည် ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း။
- (၅) ခေါင်းကိုက်တတ်ခြင်း။
- (၆) မူးဝေတတ်ခြင်း။
- (၇) လက်သည်းများချိုင့်ဝင်ခြင်း။
- (၈) အစားအသောက်ပျက်လာခြင်း၊ အစာမျိုရခက်ခဲခြင်း။

ကောရီသေဝေ (COMP:)

- (၉) နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းများ ကွဲခြင်း။
  - (၁၀) အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုနည်းခြင်း။
  - (၁၁) အလွန်အမင်းပင်ပန်းခြင်း။
  - (၁၂) ပုခုံးကြွက်သားများတောင့်လာခြင်း။
  - (၁၃) ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း၊ နည်းခြင်း။
- စသည်တို့ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

သွေးအားနည်းခြင်းလက္ခဏာများမှာ တစ်ဖြည်းဖြည်းခြင်းပေါ်လာတတ်သဖြင့် သတိမမူဘဲ၊ ရောဂါပြင်းထန်လာမှသာလျှင် ကုသမှုခံယူမိကြသည်။ သို့သော်လည်းအချိန်မီမကုသနိုင်ပါက နှလုံးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



“သင်သွေးအားနည်းနေခြင်းကို  
ဘယ်လိုသိနိုင်မည်နည်း”

သွေးနီဥ၊ ဟေမိုဂလိုဘင် ပမာဏနှင့် ဟေမာတိုခရက်  
ဇာဏကို တိုင်းတာကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။ ကမ္ဘာ့  
ဆန်းမာရေးစံနှုန်းအရ ဟေမိုဂလိုဘင်နှင့် ဟေမာတိုခရက်  
ဇာဏသည် အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားရှိ ပမာဏထက်  
နည်းနေပါက သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ကျား-မ	ဟေမိုဂလိုဘင်	ဟေမာတိုခရက်
ဆလေးများ(၆-၁၄)နှစ်	< ၁၂	< ၃၆
အမျိုးသား	< ၁၃	< ၃၉
အမျိုးသမီး	< ၁၂	< ၃၆
	< ၁၁	< ၃၃

ထို့အပြင် သံဓာတ်ပမာဏကိုလည်း စစ်ဆေးခြင်းအဖြစ်  
ဖြင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိမရှိ သိနိုင်သည်။  
(က) Serum Iron သွေးတွင်းရှိ သံဓာတ်ပမာဏကို စစ်ဆေး  
ကြည့်ခြင်း။

(ခ) သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုဒီဂရီကို စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း။

(ဂ) ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သံဓာတ်သိုလှောင်ထားမှုပမာဏကို  
စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။

Ferritin ပမာဏလျော့နည်းခြင်းကို သံဓာတ်ချို့တဲ့  
သွေးအားနည်းခြင်းတွင်သာ တွေ့မြင်နိုင်သည်။

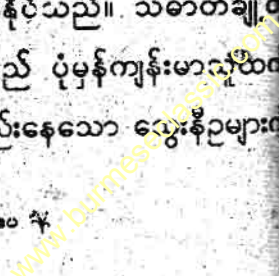
သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းခြင်းတွင်

- Fe (Serum Iron) လျော့နည်းခြင်း။

- UIBC (Unsaturated Iron Binding Capacity)  
မြင့်တက်လာခြင်း။

- Serum Ferritin လျော့နည်းနေခြင်းကို တွေ့ရသည်။

ထို့အပြင် သွေးနီဥကို စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းအားဖြင့်လည်း  
သွေးအားနည်းရောဂါကို သိမြင်နိုင်သည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့  
သွေးအားနည်းရောဂါရှိသူ၏သည် ပုံမှန်ကျန်းမာသူထက်  
ဟေမိုဂလိုဘင် ပမာဏ လျော့နည်းနေသော သွေးနီဥများ





❁ ဆယ့်တစ်နှစ်အစိုးသစ်ထွန်းစာအုပ်အကြောင်း ❁

တွေ့ရသည်။ ယင်းကို Microcytic Hypochromic  
Amaemia ဟုခေါ်သည်။ မိုက်ခရိုစကုတ်အောက်တွင်  
ခပ်ဆေးကြည့်ပါက သွေးနီဥတွင်း ဟေမိုဂလိုဘင်ထူထည်နှင့်  
ဆိပ်သည်းမှုသည် ပုံမှန်လူထက်လျော့နည်းနေခြင်း၊ သွေးနီဥ  
အရောင်ဖျော့နေခြင်းကို တွေ့ရသည်။



“သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းခြင်းကို  
ကာကွယ်ကုသခြင်း”

အခြေခံကုသခြင်းမှာ သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေး သော သုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါက သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပြီး သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးကို သုံးရန်လိုအပ်သည်။

သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းခြင်းတွင် သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေး စားသုံးခြင်းဖြင့် အဓိက ကာကွယ်ကုသလေ့ရှိသည်။ သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးကို တစ်လ(သို့မဟုတ်) နှစ် သောက်သုံးပြီးနောက် သွေးအားပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် လုံလောက်သော သံဓာတ်ပမာဏ

www.burmeseclassic.com

ရန် (၆-လ)ခန့် ဆက်တိုက်သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပေသည်။ သံဓာတ်  
ဖြည့်စွက်ဆေးကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အော့အန်လိုခြင်းများကို  
ကာကွယ်ရန် အစာကြေဆေး၊ ဝမ်းပျော့ဆေးများဖြင့် တစ်ခါ  
တစ်ရံ ပူးတွဲသောက်သင့်သည်။

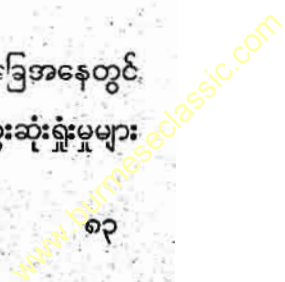
သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေး သုံးစွဲနေစဉ်အတွင်း မစင်သည်  
ဓည်းနေနိုင်သည်။ လက်ဘက်ကြမ်းခါးခါး၊ ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ ပဋိ  
ဇီဝဆေး၊ လက်ဘက်ရည်တို့သည် သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တား  
သည်။ သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးနှင့်အတူ . . . .

**ဖောလစ်အက်စစ်**

**ဘီတာမင် ဘီတွဲ(B-12)**

သုံးမျိုးပေါင်းစည်းမှသာ သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်း  
တို့ ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပေမည်။ သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေး  
သည် သွေးနီဥအရည်အသွေးကို ပြည့်ဝစေသည်။ ဖောလစ်  
အက်စစ်သည် သွေးနီဥပမာဏကို လျှင်မြန်စွာ ကြီးထွားစေ  
သည်။ ဘီတာမင် B-12ဘီတွဲက သွေးနီဥများကို အားပေး  
သည်။

ဆေးမမြို့နိုင်သောသူများ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်  
အစာအိမ်ရောဂါပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှိသူများ၊ သွေးဆုံးရှုံးမှုများ



အဆုံးအမ (COMP.)

သူများ၊ အစာလမ်းကြောင်းမှ သံဓာတ်ကောင်းစွာ မစုပ်ယူနိုင်သူများ) သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးကို အကြောဆေးအဖြစ်ပေးကြသည်။ အကြောမှတစ်ဆင့် ထိုးပေးခြင်းဖြင့် သံဓာတ်ပမာဏများများကို လျှင်မြန်စွာ ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်သည်။

အကြောဆေးထိုးပေးခြင်းဖြင့် အဖျားတက်ခြင်း၊ တုန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အပြောတွင် အကွက်များပေါ်ခြင်း တွေ့မြင်နိုင်သည်။ သံဓာတ်ပမာဏကို များများပေးခြင်းကြောင့် *haper ferremia* ခေါ် ခန္ဓာကိုယ်တွင် *ferric ions* များနှင့် *ferric ions* များကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများလည်းပျက်စီးသွားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လိုအပ်သောပမာဏကိုသာ တွက်ချက်ပေးရန်၊ စားသုံးရန်လိုအပ်လှသည်။



“သံဓာတ်ပြည့်ဝစွာ ရရှိရန်  
နေ့စဉ်ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်များ”

၁) အာဟာရမျှတမှုရှိအောင် စားသုံးရန်။

သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းခြင်းသည် ပုံမှန် အာဟာရစားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးပြန်လည်ဖြည့်ရန်မလွယ်ကူပေ။ အာဟာရကို ဂရုတစိုက် နေ့စဉ်မျှတစွာ စားသုံးပြီး သံဓာတ်ဖြည့်ပုံစံဆေးကို ပူးတွဲသောက်သုံးမှသာ သွေးအားနည်းခြင်းကို အကွယ်နိုင်ပေမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားချိန် ကလေးများ၊ အပျိုသက်ဝင်စိမိန်းကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများနှင့် နို့တိုက်မိခင်များသည် သံဓာတ်ကို ပိုမိုလိုအပ်သောကြောင့်

www.burmeseclassic.com

ကော်မင် (COMP)

မမျှတသော အာဟာရစားသုံးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန် အစာကိုလျော့စားသောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပေ။

(၂) သံဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအသောက်များကို စားသုံးရန်။

သံဓာတ် သံဓာတ်တွင် Heme ပါဝင်သောအပိုင်းနှင့် Heme မပါဝင်သောအပိုင်းဟူ၍ အုပ်စုနှစ်ခုရှိပါသည်။ Heme ပါဝင်သောသံဓာတ်ကို အသားနှင့်ဥများက အများဆုံးရရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ ကောင်းမွန်စွာ စုပ်ယူနိုင်သည်။

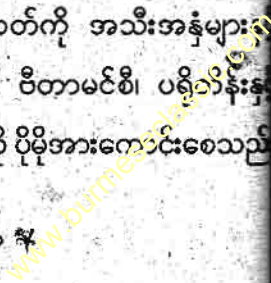
ယင်းတို့မှာ . . .

အသား၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုး

အနီရောင်ရှိသော အသားများ၊

Bomito နှင့် Tunac: တို့ဖြစ်သည်။

Heme ပါဝင်သော သံဓာတ်ကို အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှ ရရှိနိုင်ပြီး၊ ဝိတာမင်စီ၊ ပရိုဘီယိုးနစ် အတူစားသုံးပါက သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ပိုမိုအားကောင်းစေသည်။



🌀 အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 🌀

ယင်းတို့မှာ ဟင်းနုနွယ်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များ၊ ပင်လယ်ရေညှိ အမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်သည်။

(၃) ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။

သွေးအားနည်းနေပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားနေရသောကြောင့် ဟေမိုဂလိုဘင်ပမာဏ ပုံမှန်သို့ မရောက်မချင်း ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပေ။

သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် သွေးအားနည်းခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းအရင်းဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါလက္ခဏာများမှာ သတိပြုရန်ခက်ခဲသောကြောင့် ထိရောက်စွာ ကုသမှုမရှိကြချေ။ သံဓာတ်ချို့တဲ့သွေးအားနည်းခြင်းသည် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အခြားပြင်းထန်သော ရောဂါများ (ကင်ဆာ၊ သားဖွားမီးယပ်ရောဂါ)၏ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

သွေးအားနည်းခြင်းလက္ခဏာများတွေ့ရှိခြင်း (သို့မ

www.burmeseclassic.com

အောက်ဖော်ပြပါ (COMP.)

ဟုတ်) သွေးအားနည်းနေကြောင်း သိရှိရပါက ချက်ချင်း ဆေး  
ကုသခံယူခြင်း၊ သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ဆေးစားသုံးခြင်းများ ပြုလုပ်  
ရမည်။ ယင်းအပြင်နေ့စဉ်စားသုံးသော အာဟာရကိုလည်း  
သံဓာတ်ပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်ပေသည်။





“အမျိုးသမီးများ

နှင့်

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ”

ကော်မတီ (COMP.)

ဂလူးကို့စ်များသည် သွေးထဲမှာသာ ဆက်လက်တည်  
ရှိနေပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် မိမိ၏သွေးတွင်းဂလူးကို့စ်ပမာဏ  
အလွန်များပြားလာပြီး ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားစေ  
တော့သည်။\*



“ဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစား”

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် အသက်အရွယ် အပိုင်း အခြားမရွေး၊ ကျား-မ မရွေးဖြစ်ပွားသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ် သည်။ အဓိကအားဖြင့် အမျိုးအစား (၃)ခုရှိပါသည်။

အမျိုးအစား(၁)

ယခင်အင်ဆူလင်ပေါ်မှီခိုသော Insulim Depen-  
dant Diabetes Merritus (IDDM) ဟုခေါ်ပြီး များသော  
အားဖြင့် ကလေးဘဝ၊ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝနှင့် လူငယ်များ  
တွင် ပထမဦးဆုံးတွေ့ရှိရလေသည်။ ဤအမျိုးအစားတွင်  
ပန်ကရိယ၌ရှိသော ဘီတာကလာပ်စည်းများက အင်ဆူလင်ကို  
ဆက်လက်ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါ။ ဤကဲ့သို့သောသူများ  
တွင် ဆက်လက်ရှင်သန်ရန် အင်ဆူလင်ကို မှီခိုနေရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

အမျိုးအစား(၂)

ယခင်က အင်ဆူလင်ကို မှီခိုခြင်းမပြုသောဖြစ်ရပ်ကို ဆီးချို၊ သွေးချိုဟု ခေါ်ခဲ့ကြသည်။ အဖြစ်အများဆုံး ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ကလေးဘဝမှာပင် ဆီးချို၊ သွေးချို အမျိုးအစား(၂) ဖြစ်နိုင်လေ့ရှိသည်။ ဤအမျိုးအစားတွင် ပန်ကရိယ(ခေါ်) မုန့်ချိုအိတ်က လုံလောက်သော အင်ဆူလင် ထုတ်မပေးနိုင်ခဲ့ပေ။ အဆို၊ ကြွက်သားနှင့် အသည်းကလာပ်စည်းများသည် အင်ဆူလင်ကို ကောင်းစွာ အသုံးမချနိုင်ကြပေ။ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းသည်လည်း ဆီးချို၊ သွေးချို အမျိုးအစားအမှတ်(၂) ဖြစ်နိုင်ချေ အခွင့်အလမ်း ပိုများသည်။ ဤကဲ့သို့သော သူများအဖို့ ဆီးချို၊ သွေးချို ထိန်းသိမ်းပေးသည့် သောက်ဆေးသောက်ရန်နှင့် အင်ဆူလင် ထိုးရန်(သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးစလုံးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ယင်းတို့၏သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်ဖြစ်သည်။



“ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်  
ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ခြင်း”

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် လရင့်  
သာအခါ ဆီးချို သွေးချို ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ကလေးမွေးဖွား  
ပြီးနောက် ပျောက်ကင်းသွားတတ်သော်လည်း ဤကဲ့သို့သော  
အမျိုးအစားများတွင် နောက်အနာဂါတ်၌ ဆီးချို သွေးချို အမျိုး  
အစားအမှတ်(၂) ဖြစ်ပေါ်စေရန် အခွင့်အလမ်းပိုများသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆီးချို သွေးချိုဖြစ်ခြင်း  
အကြောင်းရင်းမှာ ထိုအချိန်တွင် ထွက်လေ့ရှိသော ဟော်မုန်း  
ဆွေးကြောင့် (သို့တည်းမဟုတ်) အင်ဆူလင်ထွက်ရှိမှု နည်းပါး  
သွားသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။

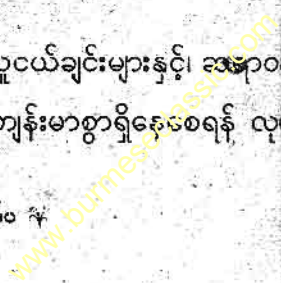


www.burmeseclassic.com

“ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား  
အမှတ်(၂) ရှိသူများအတွက် ဘဝနေထိုင်နည်း”

မိမိတွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုအမျိုးအစား အမှတ်(၂) ရှိနေပါ  
ဆိုပါစို့။ ဤအခြေအနေသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့် စားလိုက်  
သော အစားအစာများအား စွမ်းအင်အဖြစ် အသုံးချရန် ခက်ခဲ  
နေသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအ  
သည်မှာ ဘဝတစ်သက်တာလုံး ခံစားသွားရမည့် နှစ် ဘာရှည်  
ရောဂါမျိုးဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပိုဆိုးလာလေ့ရှိသည်  
သို့သော် မိမိအနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ ဆိုးဝါးမသွားစေရန် ထိန်းချုပ်  
နိုင်ပေသည်။

မိမိ၏မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်၊ အဘဝ  
၏ အကူအညီဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ကျန်းမာစွာရှိနေစေရန် လုပ်



ဆောင်နိုင်ပေသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါသည် မိမိအား မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းဟူသော ခံစားမှုနှင့် အင်အားတို့ ဆုတ်ယုတ်သွားပြီဟူသည့် ခံစားမှုမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မိမိတွင် ဤရောဂါမျိုး ရရှိခံစားနေရပြီဟု သိလိုက်ရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း တည်းဟူသော ခံစားမှုများ ကြုံတွေ့လာနိုင်သည်။

ဤခံစားမှုများ ပေါ်ပေါက်လာသည်မှာ ပုံမှန်သဘာဝပင်ဖြစ်၏။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို ဂရုတစိုက် ပြုစုခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ စွမ်းအင်များ ပိုမိုရရှိလာပြီး ပို၍သန်မာလာသည်ဟူသော ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ မိမိ၏အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်ရန် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိဘဝကို ထိန်းချုပ်ရာတွင်လည်း ပို၍ အထောက်အကူရစေနိုင်ပေသည်။

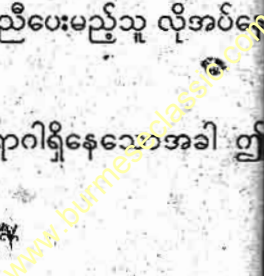
စွမ်းအင်ရရှိရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှ အစားအစာများကို လောင်စာအဖြစ်သို့ ဖြိုခွဲပြောင်းလွှဲပေးလိုက်သည်။ လူတစ်ယောက်တွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိနေသောအခါ ထိုသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အဖို့ လောင်စာများကို သုံးစွဲရာတွင် ဒုက္ခများ ကြုံတွေ့ရပေသည်။ မိမိ၏ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို ထိန်းသိမ်း

ကော်မတီ (COMP)

ကုသရန်အတွက် ကုသရာတွင် ပိုမိုနားလည်ရန်အတွက် ခန္ဓာ  
ကိုယ်ကြီးအနေဖြင့် စွမ်းအင်များ မည်ကဲ့သို့ရရှိလာသည်ဆို  
သည်ကို လေ့လာမှတ်ယူရမည်ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် စွမ်းအင်ကို မည်ကဲ့သို့  
ရရှိပါသလဲ ဆိုသည့် မေးခွန်းကို အဖြေထုတ်ကြည့်ရပေမည်။  
အစားအစာ(သို့တည်းမဟုတ်) သရေစာစားပြီးနောက်  
ထိုအစားအစာများ၏ အချို့သော အစိတ်အပိုင်းများကို ခြေ  
ဖျက်ဖြိုခွဲလိုက်ပြီး ဂလူးကို့စ်ဟုခေါ်သော လောင်စာအဖြစ်  
ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ရပေသည်။ ထိုဂလူးကို့စ်များက အစာလမ်း  
ကြောင်းမှထွက်ပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု လမ်းကြောင်းများအတွင်း  
ဝင်ရောက်စီးဆင်းသွားသည်။ ဤသို့သော ဖြစ်ပျက်မှုက ခန္ဓာ  
ကိုယ်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏ ဂလူးကို့စ်ပမာဏပို၍  
မြင့်တက်လာသည်။ ထိုဂလူးကို့စ်များသည် လောင်စာ အဖြစ်  
လောင်ကျွမ်းသွားစေရန် ကလာပ်စည်းများထံသို့ သွားကြရ  
သည်။ ကလာပ်စည်းများထံ ရောက်သောအခါ ကလာပ်စည်း  
များအတွင်းသို့ ဝင်ရန်အတွက် ကုဏ္ဍညီပေးမည့်သူ လိုအပ်နေ  
ပြန်၏။

မိမိတွင် ဆီးချို သွေးချိုရောဂါရှိနေသောအခါ ဤ





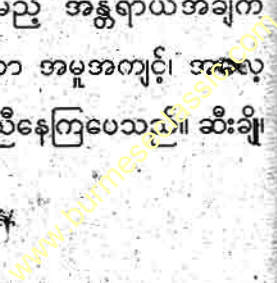
ရောဂါက ခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့် ဂလူးကို့စ်သုံးစွဲရာတွင် အခက်  
 အခဲတွေ့စေသည်။ အစားအစာများက ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ပြောင်း  
 လဲသွားနိုင်သေးသည်။ ဂလူးကို့စ်များသည်လည်း သွေးလည်  
 ပတ်မှုမှတစ်ဆင့် ကလာပ်စည်းများထံသို့ ရောက်သွားနိုင်သေး  
 သည်။ သို့သော် အင်ဆူလင်နှင့် ပတ်သတ်သော ပြဿနာများ  
 က ဂလူးကို့စ်ကို ကလာပ်စည်းများအတွင်း ဝင်ရောက်ရာတွင်  
 အခက်အခဲတွေ့စေလေ၏။



“ဂလူးကိစ္စနှင့် ပတ်သတ်သော ပြဿနာ”

ကလောင်စည်းများအဖို့ ဂလူးကိစ္စကို အလုံအလောက် မရသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့် လိုအပ်သောစွမ်းအင်များ မရရှိနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် မိမိအနေဖြင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း နှင့် အင်အားကုန်ခမ်းခြင်းဟူသော ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားစရာနေရာမရှိသည့် အလျောက် ဂလူးကိစ္စများ သည် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်အတွင်း စုပုံလာကြတော့၏။ ယင်းကို သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်မြင့်မားခြင်းဟု ဆေးပညာ အရခေါ်ဆိုသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုဖြစ်စေနိုင်မည့် အန္တရာယ်အချက် အလက်များကိုကြည့်သော် အချို့သော အမှုအကျင့်၊ အနာလု အထများနှင့် အခြေအနေများမှာ တူညီနေကြပေသည်။ ဆီးချို



❀ ကလေးတစ်ယောက်၏ နားထောင်ရေးစာစု ❀

သွေးချိုဖြစ်စေသော အချက်အလက်များမှာ . . . .

က) မိသားစုမျိုးရိုးထဲတွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိခြင်း။

ခ) ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း(ဝခြင်း)။

ဂ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အလွန်နည်းခြင်း။

ဃ) အသက် ၄၀-ကျော် အရွယ်ဖြစ်ခြင်း။

င) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်က ဆီးချို၊ သွေးချို ရှိခဲ့ဖူးခြင်း။

(သို့မဟုတ်) မွေးကင်းစကလေးသည် ကိုယ်အလေးချိန်

ပေါင်(၉)ပေါင်ထက်ကျော်လွန်နေခြင်း။

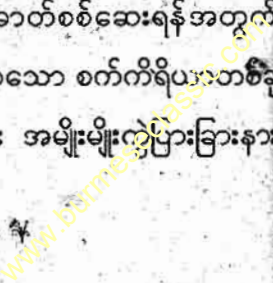
စသည်တို့ဖြစ်၏။



“သွေးတွင်းသကြားဓာတ်စစ်ဆေးခြင်း”

အမျိုးသမီးများအဖို့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန် စစ်ဆေး စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ကုသမှုအလုပ် ဖြစ်မဖြစ် သိနိုင်ပေသည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အနိမ့်အမြင့် ကို လိုက်၍ မည်ကဲ့သို့ တုန့်ပြန်ဆောင်ရွက်ကာ ကျန်းမာရေး နှင့် ညီညွတ်သော ပမာဏအတွင်းရှိရန် ထိန်းသိမ်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိ၏နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ကိစ္စများထဲတွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်စစ်ဆေးခြင်းသည် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်ပေသည်။

မိမိ၏သွေးတွင်း သကြားဓာတ်စစ်ဆေးရန်အတွက် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တိုင်းတာသော စက်ကိရိယာတစ်ခု လိုအပ်ပေသည်။ စက်များမှာလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနား



သော စက်အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။ အချို့စက်များက အချက်အလက်များကို သိမ်းထားနိုင်ပြီး ကွန်ပျူတာတွင် ဖွင့်ကြည့်နိုင်သည်။

မိမိ၏ဆရာဝန်မှ စက်ရွေးရန်နှင့် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ဆိုသည်ကို ကူညီပြသပေးပေလိမ့်မည်။ မိမိအနေဖြင့် သွေးတွင်းဂလူးကို့စ် ရည်မှန်းချက်ဘောင်အတွင်း ရရှိစေရန် ပြုလုပ်ရပေသည်။ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးမလည်း၊ ဘယ်လောက်မကြာခဏစစ်ဆေးမလည်း ဆိုသည်တို့ကို ဆရာဝန်နှင့် သဘောတူ သတ်မှတ်ထားရပေမည်။ အချို့သော အခြေအနေများတွင် ဆရာဝန်မှ မိမိ၏သွေး(သို့မဟုတ်) ဆီးထဲတွင်ရှိနေသော ကီတုန်း (Ketones) များကို စစ်ဆေးရန် အကြံဉာဏ်ပေးပါလိမ့်မည်။

မိမိ၏သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏများကို မှတ်တမ်းတင် သိမ်းဆည်းထားရပေမည်။ (A log) မှတ်တမ်းများက မိမိ၏သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပုံစံကို ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။ မိမိ၏ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံသည့် အကြိမ်တိုင်း ထိုမှတ်တမ်းကို ယူသွားရပေမည်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို long range ဖြင့် ဂိုင်း

ကောရီးဇာ (COMP.)

ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။ လွန်ခဲ့သည့် လအနည်းငယ် အတွင်း မိမိ၏သွေးသကြားဓာတ်ပမာဏ မည်မျှရှိခဲ့သည်ကို တိုင်းတာနိုင်သည်။ သွေးစစ်ဆေးမှုမှာ  $A_{1c}$  ( $HbA_{1c}$ ) ကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစမ်းသပ်မှုကို သုံးလတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဤစမ်းသပ်မှု၏ရလဒ်ကို (၇)ရာခိုင်နှုန်းအောက်တွင် ရှိနေစေသင့်၍ဖြစ်သည်။



### “ရှိုသင့်သည့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏ”

သာမန်လူများတွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏသည် (70 မှ 110 mg/dl) ရှိရသည်။ အစာစားပြီးနောက် သွေးတွင်းဂလူးကို့စ်တက်လာပေမည်။ သို့သော် (၁)နာရီမှ (၂)နာရီကြာသောအခါ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားပြန်သည်။

ဆီးချို သွေးချိုရှိနေသည့် အမျိုးသမီးအများစုအတွက် နှိုသင့်သည့်သွေးတွင်းဂလူးကို့စ် ပမာဏမှာ (80 မှ 110 mg/dl) ဖြစ်သည်။ ဤပမာဏသည် အစာမစားမီ ဥပမာ နံနက်စာ မစားမီ (သို့မဟုတ်) နောက်ဆုံးအစာစားပြီးနောက် (၄)နာရီမှ (၅)နာရီအကြာတွင် ရှိုသင့်သော ပမာဏဖြစ်သည်။

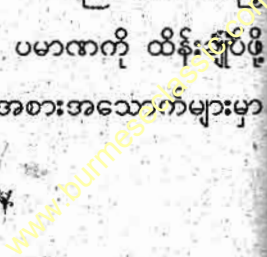
လူအများစုအတွက် အစာစားပြီး(၂)နာရီအကြာတွင် နှိုသင့်သော ပမာဏမှာ (140 mg/dl) (သို့မဟုတ်) ထို့ထက်

www.burmeseclassic.com

နည်းသော ပမာဏဖြစ်သင့်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်ဖို့ လိုအပ်လေသည်။ မျှတသော အစားအစာကို စားခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏကို ရည်မှန်းထားသည့် ဘောင်အတွင်း ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာဖြစ်ပြီး မိမိနှလုံးနှင့် သွေးကြောများကိုလည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေမှာဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သတ်မှတ် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ရရှိစေဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှုဖြစ်စေ ရန် အဆင့်ကား ကွဲပြားခြားနားသော အစားအသောက် အမျိုး မျိုးက မိမိ၏သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်နှင့် မိမိတစ်ကိုယ်လုံး ကျန်းမာရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေ သလည်း ဆိုသည်ကို လေ့လာရပေမည်။

စွမ်းအင်ဗီတာမင်နှင့် အမျှင်ရရှိရန်ကစီဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို စားရန်လိုပေ၏။ သို့သော် ကစီဓာတ်က သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို မြင့်တက်စေပါသည်။ မိမိစားသည့် သရေစာတိုင်းတွင် ကစီဓာတ်ပါဝင်မှု ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ ကစီဓာတ်ပါသော အစားအသောက်များမှာ





🌸 အလှအပနှင့်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 🌸

ကော်ဇာတ်အဖြစ် ပေါင်မုန့်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပဲအစို့  
အညောက်၊ ပြောင်းမှုန့်ဖြင့်လုပ်ထားသော ခါပါတွက်သို့သော  
အစားအစာများ၊ သကြားဓာတ်အဖြစ် သစ်သီးဝလံ၊ နို့နှင့်ပျား  
ရည်များတွင် သဘာဝအားဖြင့် သကြားဓာတ်ပါဝင်ပေသည်။  
အပိုဆောင်းသည့်သကြားများ၊ အချိုပွဲများ၊ သကြားပါအချိုရည်  
များနှင့် ဂရေစာများပါဝင်သည်။



### “အဆီလျှော့စားပါ”



အဆီဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ကယ်လိုရီများစွာ ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆီလျှော့စားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ပေ၏။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နှင့် သွေးဖိအားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ သွေးတွင် ကိုလက်စထရောလ် ပမာဏကိုလည်း ကျစေနိုင်သည်။ ဤကျေးဇူးများက သွေးကြောများနှင့် နှလုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေသည်။

နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရန် စားသောက်တတ်ရန်အတွက် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ တစ်ခါစားပမာဏ မည်မျှရှိသည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိစားသုံးသော အစားအစာများ၏ အမျိုးအစားကိုလည်းကောင်း သတိ

ထား စားဖို့လိုအပ်သည်။ ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) အာဟာရဓာတ်  
ကျွမ်းကျင်သူက မိမိစားသောက်မည့် အစားအသောက် အညွှန်း  
ကိန်းများကို ဖတ်တတ်ရန်၊ လေ့လာတတ်ရန် ညွှန်ကြားပေးဖို့  
လိုပေသည်။ မိမိကပင် မေးမြန်းစူးစမ်းဖို့ လိုအပ်သည်။ ဤနည်း  
ဖြင့် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာသည် မိမိနှင့် ကိုက်ညီ  
မညီကို ရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်၍ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ပေ  
သည်။



“ယောဘူယျ”



ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်ဆူလင်ခေါ်သည့် ဟော်မုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု ချို့ယွင်း၍ သော်လည်းကောင်း၊ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်းဓာတ်၏ အာနိသင် နည်းပါး၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော နာတာရှည် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

အစဉ်အလာအရ Diabetes Mellitus ဟူသော အင်္ဂလိပ်စကားကို ဆီးချိုရောဂါဟု ဘာသာပြန်ထားခြင်းဖြစ် သည်။ သို့သော်လည်း ယင်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများသည် သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ်များ များပြားလွန်းနေသောကြောင့်သာ ဖြစ်လာကြရ၍ သွေးချိုနေ ခြင်းကသာ အဓိကကျပါသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ရှေးထုံး

www.burmeseclassic.com

🌀 အလှူအတန်းအမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 🌀

ကိုလည်း မပစ်ပယ်ဘဲ ပိုမို၍လည်း တိကျမှန်ကန်စေရန် ယခု အခါ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဟု ခေါ်ဆိုဘာသာပြန်ထားကြ သည်။



### “အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း”



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါတွင် အဓိက ကျသော အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းဓာတ်ကို ဝမ်းတွင်းရှိ ပန်ကရိယခေါ် အကြိတ်မှ ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းဓာတ်သည် ကလာပ်စည်းများ ဆဲလ်အတွင်းသို့ ကလူးကိုဗ် သကြားဓာတ်ကို ဝင်နိုင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးပြီး၊ ကလာပ်စည်းများအတွက် အင်အားဓာတ်ရအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

လူတစ်ဦးတွင် အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို မထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်လာသော ဆီးချို သွေးချိုရောဂါကို အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုသွေးချိုဟု ခေါ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထုတ်လုပ်ပေးသော အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို အာနိသင်အပြည့်အဝနှင့် အကျိုးရှိအောင် အသုံးမပြုနိုင်လျှင် အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို

www.burmeseclassic.com

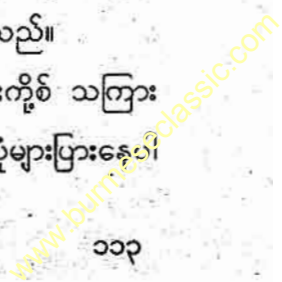
အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးတုန်းမာရူးသမီးညွှန် ❀

သွေးချို ရောဂါဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်လာလျှင် ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်ကို လူကောင်းများမှာကဲ့သို့ ပုံမှန် အသုံးမပြုနိုင်တော့ပေ။ ထိုအခါ သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်များ များပြားလာတော့သည်။ ဤသို့ သွေးအတွင်းသကြားဓာတ် ဂလူးကို့စ်များ များပြားလာခြင်းကို “သွေးချိုခြင်း” ဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ ယင်းမှာတစ်ဆင့် ရေတိုနှင့် ရေရှည် နောက်ဆက်တွဲ ရှုပ်ထွေးမှုရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ယင်းတို့အား မကာကွယ်နိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) မကုသဘဲထားခဲ့လျှင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချို၏ နောက်ဆက်တွဲ ရှုပ်ထွေးမှု ရောဂါများကြောင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှင်များသာမက ယင်းတို့၏ မိသားစုများတွင်ပါ လူ့ဘဝခံရည်၊ ခံသွေးများ ကျဆင်းစွာ နေထိုင်ရခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါ၏ ရေတို နောက်ဆက်တွဲ ရှုပ်ထွေးမှု ရောဂါအနေဖြင့် သွေးအတွင်း “ကီတုန်းအက်စစ်ဓာတ်” များပြားနေမှုဖြစ်စေသည်။

သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်နှင့် ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်နှင့် “ကီတုန်း” ခေါ်ဓာတ်ပစ္စည်းများ စုပုံများပြားနေပါ



ကောရီဝေဝေ (COMP)

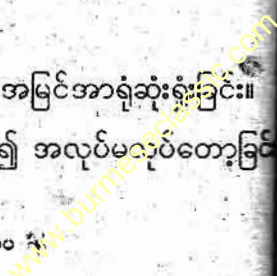
သည်။ ဤဝေဒနာရှိပါက သတိကြည်လင်မှုမရှိခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရေအငတ်လွန်ကဲခြင်း၊ နူးနေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း စသည်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်စေသည်။ ထို့နောက် သတိလစ်ခြင်းနှင့် အဆုံးစွန်တွင် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။

ထို့အပြင် အနာများအကြာခဏပေါက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များပြားလာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးများအား တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကျဆင်းလာကာ အနာများ မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။ ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များအား အင်အားမာတ်အဖြစ် လောင်ကျွမ်းအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းလာပြီး ပိန်လာခြင်းဖြစ်ပေါ်စေမည်ဖြစ်သည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအား ကုသထိန်းသိမ်းမှု မပြုလျှင် ရေရှည်တွင် ဆိုးဝါးပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါထွေးမှုရောဂါများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။

ယင်းတို့ကား . . . .

- (၁) မျက်စိအမြင်လွှာထိခိုက်၍ အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးခြင်း။
- (၂) ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပျက်စီး၍ အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း။





စာလှူအဖွဲ့နှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

(၃) အာရုံကြောများ ထိခိုက် ပျက်ဆီးခြင်း။

(၄) အာရုံကြောများ ထိခိုက်ပျက်ဆီးခြင်းကြောင့်၊  
သွေးလည်ပတ်မှုများ ပေါင်း၍ ခြေထောက်များ  
တွင် အနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ခြေပုတ်ခြင်း  
များ ဖြစ်ပေါ်လာကာ ခြေဖြတ်ပစ်ရသည်အထိ  
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်း။

(၅) နှလုံးနှင့် သွေးကြောများ ထိခိုက်မှုကြောင့် နှလုံး  
သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများ၊ ဦးနှောက်သွေးကြော  
ကျဉ်း၍ လေဖြတ်ခြင်းရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာ  
နိုင်သည်။

ယင်းရောဂါများကြောင့် နှလုံးခုန်ရုတ်တရက် ရပ်ဆဲ  
ခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ရခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်  
ထားနိုင်ပေသည်။



www.burmeseclassic.com

“ဆီးချို၊ သွေးချို အမျိုးအစား”

အဓိကအားဖြင့် အမျိုးအစား(၁)နှင့် အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အမျိုးအစား(၁) ဆီးချို သွေးချို ရောဂါဆိုသည်ကား . . . . .

ယခင်က အင်ဆူလင်မရှိခိုဆီးချိုသွေးချိုဟု ခေါ်ခဲ့၏။ ယင်းအမျိုးအစားသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အဓိကအားဖြင့် ကလေးများနှင့် လူငယ်လူရွယ်များတွင် အဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရသည်။ သွေးအတွင်း များပြားနေသော ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အင်ဆူလင် ဟော်မုန်းဓာတ် လိုအပ်ပါသည်။ အင်ဆူလင် ဟော်မုန်းဓာတ် မရရှိခဲ့လျှင် အမျိုးအစား(၁) သွေးချိုရောဂါရှင်များ သေဆုံးကြရသည်။

အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါဆိုသည်ကား . .

www.burmeseclassic.com

ယခင်က အင်ဆူလင်မရှိခဲ့သော ရောဂါဟုခေါ်၏။

ဤဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစားသည် အသက်အရွယ်  
ဦးသူများတွင် အဖြစ်များပြီး အထူးသဖြင့် အဝလွန်ကဲသူများ  
အဖြစ်များလေ့ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် လူငယ်များအတွင်း  
အဝလွန်ကဲလာခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းပါးလာခြင်းတို့  
ကြောင့် အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ကလေး  
များနှင့် လူရွယ်များတွင်လည်း အဖြစ်များလာပေသည်။ ဤ  
အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို သွေးချိုရောဂါခံစားရမှုကို ကုသရာတွင်  
အင်ဆူလင် ဟော်မုန်းဓာတ် အမြဲမလိုအပ်ပေ။ အာဟာရဓာတ်  
ဖြင့် ထိန်းသိမ်းကုသခြင်း၊ လိုအပ်လျှင် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့  
ချခြင်းနှင့် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မကြာခဏပင်  
သင်းဆီးချိုသွေးချို အမျိုးအစားကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

ဆီးချို သွေးချိုထိန်းသိမ်းမှုကို သောက်ဆေးများဖြင့်  
ပျောက်ကင်းစေသည်။ အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ  
သည် ကမ္ဘာ့ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှင်ပေါင်း၏ (၉၀% မှ ၉၅%)  
အထိ ရှိကြောင်းတွေ့မြင်ရသည်။



www.burmeseclassic.com

“ရောဂါလက္ခဏာများ”

အမျိုးအစား(၁) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှင်များသည် အောက်ပါလက္ခဏာများ ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပါသည်။

- (က) မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း။
- (ခ) ရေငတ်လွန်ကဲခြင်းနှင့် ပါးစပ်များခြောက်ကပ်နေခြင်း။
- (ဂ) နှုံးချိုနေခြင်း။
- (ဃ) အင်အားကုန်ခမ်းနေခြင်း။
- (င) ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေခြင်း။
- (စ) ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်တရက်လျော့နည်းလာခြင်း။
- (ဆ) အမြင်မှန်ဝါးခြင်း။
- (ဇ) အနာများ မကြာခဏပေါက်လာခြင်း။

စသည်ကိုဖြစ်သည်။

အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါသည်၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ တဖြည်းဖြည်းချင်းမှ ပေါ်လာတတ်သဖြင့် ရောဂါရှိနေကြောင်း သိရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အမျိုးအစား(၁) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါတွင် ပေါ်ပေါက်သော အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည်လည်း အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှင်များတွင် ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်မှုမရှိဘဲ ပေါ်ပေါက်နိုင်ပေသည်။

အချို့သော အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါရှင်များသည် ရောဂါလက္ခဏာများ လုံးဝမပြဘဲ ရှိနေတတ်ပြီး၊ ရောဂါဖြစ်ပြီး နှစ်များစွာကြာပြီးမှသာ ရောဂါရှိနေကြောင်း ရှာဖွေ တွေ့ရှိတတ်ပါသည်။ (၅၀%)ခန့်သော ဝေဒနာသည်များ၌ ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိချိန်တွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရှုပ်ထွေးမှု ရောဂါများရှိနေပြီး ဖြစ်နေတတ်သည်။

ကမ္ဘာတွင် အဖြစ်အပျက်များသော အမှတ်(၂) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနပြုချက်များတွင် တွေ့ရှိချက်အရ ယင်းရောဂါအား အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ သို့မဟုတ်

ရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာမည့်အချိန်ကို နှောင့်နှေးစေခြင်းဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကြောင့် ပေါ်လာနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများကိုလည်း ပေါ်ပေါက်လာမှု နောက်ကျစေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အမျိုးအစား(၂) ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို ကာကွယ် ရေးအတွက် . . .

(၁) အဝလွန်သူများတွင် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းစေခြင်း။ လက်ရှိ ကိုယ်အလေးချိန်ထက်(၅%မှ၇%)အထိ လျော့ချ နိုင်လျှင်ပင် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(၂) သွက်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိသော ဘဝနေထိုင်မှုဟန်များဖြင့် နေထိုင်ခြင်း၊ ဥပမာ-ဓာတ်လှေကားအသုံးပြုမည့်အစား လှေကားဖြင့်တက်ခြင်း၊ ကားစီးမည့်အစား လမ်းလျှောက် သွားခြင်း။

(၃) လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း။ တစ်ရက်လျှင် မိနစ်(၃၀) တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက်၊ တစ်ပတ်လျှင်စုစုပေါင်း မိနစ် (၁၅၀) ဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းဖြင့် အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါ သည်။

(၄) အဆီစားသုံးမှုပမာဏ (အထူးသဖြင့် ပြည့်ဝဆီစားသုံးမှု) ကို လျော့ချခြင်းဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကာကွယ်ရေးတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ပြည့်ဝဆီဆိုသည်မှာ အခန်းအပူချိန်တွင်ထားလျှင် ခဲသွားသောအဆီများကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်များမှ ရသောအဆီများဖြစ်ပြီး အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ ပုစွန်ဆီ၊ ကြက်ဘဲ အရေပြားနှင့် ကပ်နေသောအဆီ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(၅) အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆန်လုံးညိုစသည်တို့ဖြစ်သည်။



“ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ ကုသရေး”

- (၁) တတ်သိနားလည်သော ဆရာဝန်များနှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ ဆေးပြီးတိုများ မသုံးစွဲသင့်ပါ။
- (၂) တတ်သိနားလည်သော ဆရာဝန်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ သင့်လျော်သော ဆေးဝါးများ မှီဝဲခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- (၃) အချို့ဓာတ်လွန်ကဲသော အစာများ၊ အဆီများသော အစားအစာများနှင့် အငန်လွန်ကဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၄) အဝလွန်လျှင် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့်တိုင်ပင်၍ အကြံယူလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။



အလှအပနှင့်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ❀

- (၅) ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- (၆) မိမိ၏သွေးချိုဓာတ်ကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးပေးပါ။ စစ်ဆေးထားသော သွေးချိုဓာတ်များကို မှတ်တမ်းများဖြင့် စနစ်တကျသိမ်းထားပါ။
- (၇) သွေးပေါင်တိုင်းခြင်း၊ သွေးအတွင်းအဆီဓာတ်များလျှင်တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- (၈) သွေးတိုးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သွေးအတွင်းအဆီဓာတ်များလျှင်သော်လည်းကောင်း တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ဆေးကုသမှု ပုံမှန်ခံယူပါ။
- (၉) မျက်စိနှင့် အမြင်အာရုံကို အနည်းဆုံးတစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။
- (၁၀) ခြေထောက်များကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရရှိခဲ့လျှင် တတ်သိနားလည်သောဆရာဝန်များနှင့်ပြသ၍ ထိရောက်စွာ ကုသမှုခံယူပါ။ အနာအသေးမှစ၍ ခြေပုပ်သည်အထိဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့် ခြေလက်ဖြတ်ရ၍ ခြေလက်ဆုံးရှုံးမှုများမဖြစ်စေရန် ဂရုပြုပါ။
- (၁၁) ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ထေးရံခေ (COMP:)

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအား ပျောက်ကင်းစေရန် ကုထုံး  
မရှိသော်လည်း အာနိသင်ထက်မြက်သော ကုထုံးများ ရှိနေပြီ  
ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် . . . .

- သင့်လျော်သော ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း။
- အဆင့်မီသော လူနာကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများအား  
လိုက်နာနေထိုင်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလျှင် ဆီးချို၊ သွေး  
ချို၏ နောက်ဆက်တွဲရှုပ်ထွေးမှုရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို  
လျော့နည်းစေနိုင်ပြီး သာမန်လူကောင်းကဲ့သို့ပင် လူ့ဘဝကို  
တတ်ကြံစွာ နေထိုင်နိုင်ပေသည်။



### “ဆီးချိုဖြစ်စ”

ဆီးချို၊ သွေးချို ဝေဒနာဖြစ်စတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်သည်။ ဆီးချိုတက်ခြင်းကြောင့် . . .

- ရေ အဆမတန်ငတ်ခြင်း၊ ဆီးမကြာမကြာသွားခြင်း။
- မောပန်းမှုခံစားရခြင်း၊ မျက်စိအမြင်ဝေဝါးခြင်း။
- အကြောင်းရင်း ရှင်းမပြနိုင်ဘဲ အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း။
- ယားယံခြင်း၊ အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း။
- ကူးစက်ပိုး ဝင်ရောက်ခံရခြင်း။
- အနာနှင့် အရေပြားနာများ အကျက်နှေးခြင်း။

စသည်တို့ ခံစားရရှိစေသည်။

ဖော်ပြပါဝေဒနာများ ခံစားရပါက အောက်ပါအချက်များဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါလျှင် သက်သာစေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

ကောရီးဒေဗ (COMP:)

(၁) သကြားမပါသော ကဖင်းမပါသောအရည်များ ဥပမာ သို့မဟုတ် သဘာဝဆေးလက်ဘက်ခြောက်ခပ်ထားသော ရေခဲခဲကြမ်းကို သောက်သုံးပါ။

(၂) သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏသည် (၂၄၀ မီလီဂရမ်) အောက်ဖြစ်လျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ဥပမာ-အမြန်လမ်း လျှောက်ခြင်းပြုလုပ်ပါက ကျသွားစေနိုင်သည်။ (၂၄၀ မီလီဂရမ်) ထက်ကျော်လွန်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သင့်ပေ။

(၃) အင်ဆူလင်ဆေးထိုးနေရသူဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အင်ဆူလင်ထပ်ထိုးပါ။

(၄) ၂-နာရီမှ ၄-နာရီကြာတိုင်း သွေးထပ်စစ်ပါ။ ၂၄-နာရီအတွင်း မကျခဲ့လျှင် (သို့မဟုတ်) ဝေဒနာများ ပိုဆိုးလာလျှင် ဆရာဝန်အား ပြသပါ။



“သွေးတွင်းသကြားဓာတ်  
အလွန်ကျနေပါလျှင်”

သွေးတွင်း ဂလူးကိုစ်နည်းနေခြင်းကို သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ သွေးကျခြင်းဟုခေါ်ကြသည်။ ရောဂါကိုယ်၌က သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မကျစေပါ။ သို့သော် အချို့ဆေးကုသမှုပြု၌ ဥပမာ-သောက်ဆေးများ၊ အင်ဆူလင် တို့က သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ကျစေနိုင်ပါသည်။ ဆီးချို၊ သွေးချိုထိန်းဆေး အများကြီးသောက်လျှင်၊ အစာမစားဘဲနေ လျှင် (သို့မဟုတ်) အချိန်နောက်ကျပြီးမှ အစာစားလျှင်၊ သာ ဓာန်အချိန်ထက် ပိုမိုသော လှုပ်ရှားမှုများရှိပါက သွေးအတွင်း သကြားဓာတ် ကျစေနိုင်ပေသည်။ သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်

ကောရီဒဝေ (COMP.)

ကျဆင်းမှုကို အမြဲတမ်း မှန်ကန်စွာ ကုသဖို့လိုပေသည်။ သွေး  
အကျများပါက . . .

- ချွေးထွက်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားများအေးစက်လာခြင်း။
- ကတုန်ကယင်ဖြစ်လာခြင်း၊ ခေါင်းမူးဝေလာခြင်း။
- နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- စိတ်ရှုပ်ထွေးလာခြင်း၊ စိတ်တို စိတ်ဆက်လာခြင်း။

စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ယင်းဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်  
လာပါက သကြားဓာတ်အမြန်ရရှိစေသော သကြားခဲ (၁၅. ၈  
ဂရမ်- ၈လူးကိုစ်ဆေးပြား ၃ပြားမှ ၄ပြား) စားပေးပါ။ သစ်သီး  
ဖျော်ရည်၊ ဆိုဒါအချိုရည်နှင့် အဆီမပါသော နို့၊ သကြားတ  
ငွန်း၊ စသည်တို့ကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

၁၅-မိနစ်ကြာလျှင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပြန်  
တိုင်းကြည့်လျှင် သိနိုင်ပေသည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်  
ပမာဏ ပကတိအတိုင်းရှိလာမှသာလျှင် အစာစားနိုင်ပါသည်။  
ထို့အပြင် . . .

- သွေးဖိအားတိုင်းတာခြင်း။
- ကိုလက်စထရောနှင့် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်တိုင်းတာ  
ခြင်း။

❁ ဘယဘယနှင့် ဘမျိုးထမ်းကျန်းမာရေးထမ်းညွှန် ❁

- ကျောက်ကပ်ကောင်း၊ မကောင်း စစ်ဆေးခြင်း။

စသည်တို့ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်

ရပေမည်။



“ဆီးချိုသွေးချို ဝေဒနာနှင့်  
ခြေထောက်ဆိုင်ရာပြဿနာများ”

ဆီးချိုသွေးချိုရှိသော အမျိုးသမီးတို့အဖို့ သွေးတွင်  
ဂလူးကို့စ် (ခေါ်) အချိုဓာတ် ကာလကြာမြင့်စွာ များပြားမ  
ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ရေရှည်ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေကာ  
ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အာ  
ကြောများပျက်စီးခြင်း၊ ခြေထောက်များသို့ သွားသော သွေး  
ကြောများကျဉ်းကာ သွေးလျှောက်မကောင်းခြင်း၊ ရောဂါပိုးများ  
ဝင်လွယ်ခြင်းသည် အဓိကပြဿနာပင်ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံကြောများ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် နာကျင်မှုလေး  
နည်းလာခြင်း၊ ထုံခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုများလွန်သ  
မမူမိတော့ဘဲ ရှိနေတတ်ပါသည်။ သွေးကြောများ ကျဉ်းလာ

www.burmeseclassic.com



❁ အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးသမားညွှန် ❁

ခြင်းကြောင့် အနာကျက်နှေးခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ယင်း အနာများတွင် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်လာပါက နောက်ဆုံးအစွန်တွင် ခြေထောက်ပုပ်ပြီး ဖြတ်ပစ်ရသည်အထိ အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှင်များတွင် ဂရုပြုစွယ်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို သိထားရန် အရေးကြီးသည်။  
စင်းလက္ခဏာများမှာ . . .

ခြေဖမ်း၊ ခြေကျင်းဝတ်များ ရောင်ရမ်းခြင်း။

ခြေထောက်များ အလွန်အေးစက်နေခြင်း။

ခြေထောက်များ အရောင်ပြောင်းလဲလာခြင်း။

အနီ၊ အပြာ၊ အနက်သို့ ပြောင်းလဲလာခြင်း။

နားနေစဉ်၊ လမ်းလျှောက်စဉ် ခြေထောက်များ နာကျင်လာခြင်း။

ခြေထောက်ပေါ်တွင် အနာများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

မည်မျှသေးငယ်သည့် အနာပင်ဖြစ်ပါစေ အရေး

ကြီးပြီး၊ အနာအကျက်နှေးခြင်း။

ခြေစွယ်ငုတ်ခြင်း။

ခြေဖဝါးတွင် အသားမာတက်ခြင်း။

www.burmeseclassic.com

(၈) ခြေထောက်ပေါ်တွင် အမွှေးများ မပေါက်တော့ခြင်း။

သွေးချို၊ ဆီးချို ဝေဒနာရှင်များတွင် အထက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးမြီးတို့ဖြင့် မကုသဘဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်နှင့် အချိန်မီ ထိရောက်သော ဆေးကုသမှု ခံယူရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။



### “လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်”

(က) မိမိခြေထောက်၌ အကွဲ၊ အရှု၊ အရည်ကြည်ဖျ၊ အပူလောင်  
မှုများနှင့် အရောင်ပြောင်းခြင်း၊ ခြေထောက်ရောင်ခြင်းအပြင်  
ဖိနပ်ပေါက်ခြင်းများကို စစ်ဆေးပါ။ တွေ့ရှိပါက အချိန်မီကုသ  
ပါ။

(ခ) ခြေထောက်တွင် ဖိနပ်ပေါက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို မြင်နိုင်ရန်  
အလင်းရောင်ကောင်းစွာ မြင်နိုင်သောနေရာတွင် မှန်ဖြင့် စစ်  
ဆေးခြင်း၊ အခြားသူအား စစ်ဆေးခိုင်းခြင်းပြုလုပ်ပါ။

(ဂ) ခြေထောက်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် သင့်တော်သော  
ဖိနပ်ကို အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်ပါမကျန် ဝတ်ဆင်မှုပြုပါ။

(ဃ) ဖိနပ်အသစ်စီးလျှင် ခြေထောက်အပွန်း မပဲ့ ဒဏ်ရာမဖြစ်  
စေရန် သတိပြုပါ။



www.burmeseclassic.com

ကေရီစာပေ (COMP.)



ဆီးရိုဂျီလျှင် သတိယှဉ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက် သင့်ခြေထောက်

(င) ရူးဖိနပ်စီးလျှင် ထပ်ကျယ်သော၊ အောက်ခံသားရေထူပါ  
သော ဖိနပ်ကိုသာ ရွေးချယ်စီးပါ။ ခြေအိတ်ဝတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

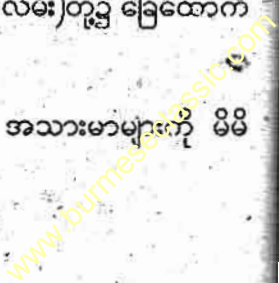
(စ) ခြေထောက်အား ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေး  
ပါ။ ခြေချောင်းကြားများကိုလည်း ဆေးကြောပါ။ ခြေထောက်ရှိ  
အထူးသဖြင့် ခြေချောင်းများကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။

(ဆ) ခြေသည်းများကို ဖြောင့်တန်းစွာ ညှပ်ပါ။ ခြေသည်းတွင်  
အချွန်များမဖြစ်အောင် သလိထားညှပ်ပါ။ ခြေထောက်တွင်  
အနာရှိပါက သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။



“သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်များ”

- ကျောက်ခဲချွန်ထက်သော အရာများရှိသည့်နေရာများတွင် ခြေထောက်မချမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ထိပ်ချွန်၊ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်များ၊ ကျပ်သော ဖိနပ်များစီးခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- ခြေထောက်ကို ဆေးကြောရာတွင် အလွန်ပူသောရေကို မသုံးစွဲပါနှင့်။ ခြေထောက်ကို နွေးထွေးစေရန် အလို့ငှာ ရေနွေး အိတ်၊ ရေနွေးပုလင်းတို့ကို မသုံးပါနှင့်။
- ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။ ပူသောနေရာများတွင် ဥပမာ(ကြွေပြား၊ ကျောက်ပြား၊ ကတ္တရာလမ်း)တို့၌ ခြေထောက် အား အပူမလောင်မိစေရန် ဂရုပြုပါ။
- ခြေထောက်၌ရှိသော ကြွက်နို့များ၊ အသားမာများကို မိမိ



ဘာသာ လှီးဖြတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

- အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

- ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်  
ခြေထောက်ကိုသွားသော သွေးကြောများကို ကျဉ်းစေနိုင်သည်။

- အနာဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် နာကျင်မှုရှိလင့်ကစား ခြေပုပ်ခြင်း၊  
ခြေထောက်များဖြတ်၍ ကုသမှုခံယူခြင်းများအထိ ဖြစ်လာနိုင်  
သည်ကို အထူးဂရုပြုသင့်သည်။

- နယ်ဝေးကားစီးလျှင် ခေါင်းခန်းပူသော စက်ဖုံးပေါ်တွင်  
ခြေထောက်တင်၍ မစီးရ။



ကျော်စော (COMP)

“အကျဉ်းမှတ်ရန်ကား”

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် . . . .

- (၁) အာရုံကြောပျက်စီးခြင်း၊ သွေးကျောကျဉ်းခြင်း။
- (၂) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရလွယ်ခြင်း။
- (၃) အနာဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- (၄) အနာမကျက်ခြင်း။
- (၅) ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်း။
- (၆) ခြေထောက်၊ ခြေဆစ်များ ဖြတ်တောက်ပစ်ရခြင်း။
- (၇) အသက် အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးခြင်း။





“အမျိုးသမီးများနှင့်  
ကျောက်ကပ်ရောဂါ”

- \* ၁၀-နှစ်အရွယ်မှ အသက် ၆၅-နှစ်အထိ
- \* ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပြီး
- \* ဆီးချိုသွေးချိုမှ ဆင့်ပွားမှာအဖြစ်တွေ့နိုင်သည်။

**ဆီး** ချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် မိမိ၏ကျောက်ကပ်  
 များ ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ကပ်များသည်  
 ခန္ဓာကိုယ်၏ အညစ်အကြေးများအား စစ်ထုတ်စွန့်လွှတ်  
 ပေးကြပါသည်။ ကျောက်ကပ်သည် သန်းပေါင်းများစွာသော  
 (ဂလိုမာရူလိုင်း)ခေါ်သည့် သေးငယ်သည့် စစ်ထုတ်ယူနစ်များဖြင့်  
 တည်ဆောက် ထားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

ယင်းသွေးစစ်ထုတ်ယူနစ်များသည် အလွန်သေးငယ်  
 သော သွေးကြောငယ်များ ပါဝင်ကြသည်။ သွေးသန့်စင် စစ်  
 ထုတ်သည့်အဆင့်တွင် သွေးများသည် သွေးကြောငယ်များ  
 အတွင်း ဖြတ်သန်းစီးဆင်းကြပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်  
 သော အညစ်အကြေးပစ္စည်းများအား ဆီးအတွင်းသို့ စွန့်ထုတ်  
 ပစ်ကာ ဆီးများသည် ဆီးအိတ်အတွင်းသို့ စီးဆင်းသွားကြပါ  
 သည်။



“ကျောက်ကပ်၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း  
လုပ်ဆောင်ချက်”

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျောက်ကပ် ဘယ်ညာ နှစ်လုံးရှိပြီး  
ယင်းတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပေသည်။

(က) မလိုအပ်သည့် အညစ်အကြေးများအား သွေးထဲမှ ပယ်  
ထုတ်ပစ်ပြီး ဆီးအတွင်းစွန့်ထုတ်ကာ၊ သန့်စင်ပြီးသွေးအား  
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်လည်ပတ်စေပါသည်။

(ခ) ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောရေ  
ပမာဏနှင့် သတ္တုဓာတ်များစွာတို့အား ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် ထိန်းချုပ်  
ပေးပါသည်။

(ဂ) ဖော်မုန်းဓာတ်များ ထုတ်ပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်၏အခြား  
လုပ်ဆောင်ချက်များအား ထိန်းချုပ်ပေးပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ဆက်နွယ်  
သော ဆင့်ပွားရောဂါများ ဖြစ်ကြသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုဝေဒနာ  
ရှင်အားလုံး၏ သုံးပုံတစ်ပုံတွင် တစ်ဆင့်ချင်းဖြစ်ပွားသော

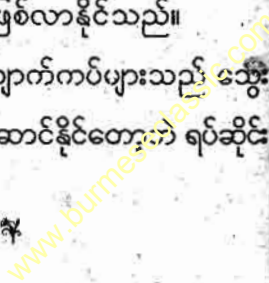
ကောရီစာအုပ် (COMP:)

နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပေသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာအရ ဆီးချိုသွေးချို၊ ကျောက်ကပ်လူနာပေါင်း ခန့်မှန်းခြေ သန်း(၆၀)ခန့်ရှိနေသည်။ သွေးအတွင်း ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်များ များပြားနေခြင်း သည် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ သွေးကြောငယ်များကို ထိခိုက်စေပါ သည်။ ယင်းသွေးကြောငယ်များသည် ပျက်စီးခြင်းနှင့် ကောင်း မွန်စွာ အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်းတို့ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ ကျောက် ကပ်အတွင်းရှိ သွေးငယ်များ ပျက်စီးသွားသောအခါ သွေး သန့်စင်မှု ဆောင်ရွက်မှုများ ထိခိုက်လာကြပေတော့သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မလိုအပ်သည့် အညစ်အကြေး ပစ္စည်းများ စုံပုံလာပြီး ပရိုတင်းခေါ်သည့် အသားဓာတ်ကဲ့သို့ သော အခြားအရေးပါလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ ဆီးအတွင်းသို့ ဖိတ်စင်ပါဝင်သွားကုန်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါ ပိုမိုတိုးပွား လာပါက ကျောက်ကပ်ပျက်ဆီးခြင်းနှင့် နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ(သို့မဟုတ်) ကျောက်ကပ်သေခြင်း၊ အလုပ် မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့သည့် ရောဂါဖြစ်လာနိုင်သည်။

ယင်းရောဂါအဆင့်တွင် ကျောက်ကပ်ပျားသည့် သွေး သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ လုံးဝမလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ဘဲ ရပ်ဆိုင်း



သွားတော့ပေ၏။ ယင်းရောဂါအား ဆေးကုသမှု မခံယူခဲ့ပါလျှင် အညစ်အကြေးပစ္စည်းများ ကိုယ်အင်္ဂါအတွင်း အဆိပ် အတောက်ဖြစ်နိုင်သည့် အဆင့်အထိ စုပုံလာပြီး သေဆုံးသွား နိုင်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရင်း များမှာ မူလ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိနေခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ ရှိခြင်း၊ ဂလူးကို့စ် သကြားဓာတ်များ သွေးအတွင်း များပြား နေခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း ဆီးချိုသွေးချို၊ သွေးတိုးနှင့်ကျောက် ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားဖူးသူရှိနေခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားစေသည်။ အမျိုးသမီးတို့မှာ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု နည်းပါးသဖြင့် အဖြစ်နည်းသော်လည်း၊ အချို့ဆေးလိပ်သုံးစွဲ သူ အမျိုးသမီးများအဖို့ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။

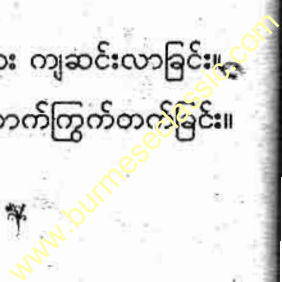


### “ရောဂါလက္ခဏာ”

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျောက်ကပ်ပျက်ဆီးနေသော်လည်း ထိုရောဂါအား မသိဘဲဖြစ်နေတတ်သည်။ ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ကျောက်ကပ်နှစ်ခုစလုံး လုံးဝအလုပ် မလုပ်တော့သည့်တိုင်အောင် မည်သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှ မပြဘဲဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း ဖော်ပြပါလက္ခဏာများကို ပထမပြု နေရန်လိုအပ်ပေသည်။

- (၁) ဆီးအတွင်း ပရိုတင်းဓာတ်ပါဝင်ခြင်း။
- (၂) သွေးတိုးနေခြင်း။
- (၃) ကျောက်ကပ်၏လုပ်ဆောင်မှုများ ကျဆင်းလာခြင်း။
- (၄) ခြေထောက်ရောင်ခြင်း၊ ခြေထောက်ကြွက်တက်ခြင်း။



❀ ကလေးတို့အတွက် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ❀

- (၅) ညဘက်တွင် ဆီးမကြာ မကြာသွားတတ်ခြင်း။
- (၆) အင်ဆူလင် (သို့မဟုတ်) သွေးချိုကျဆေးများ လိုအပ်မှု လျော့နည်းလာခြင်း။
- (၇) ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း။
- (၈) အားနည်းလာခြင်း။
- (၉) အသားအရည် ဖြူဖပ်ဖြူယော်ဖြစ်လာခြင်း။
- (၁၀) သွေးအားနည်းလာခြင်း။



“ကျောက်ကပ်ရောဂါကုထုံး”

ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးကာ သွေးသန့်စင်ခြင်း  
လုပ်ငန်းကို မလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အခါတွင် အရေးတယူ ကုသ  
ရန် လိုအပ်ပေသည်။ နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရော  
ဂါ ကုထုံးနည်းလမ်းများမှာ . . .

(က) သွေးသန့်စင်စက်ဖြင့် ကုသခြင်း။

(ခ) ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသခြင်း။

စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။

သွေးသန့်စင်စက်ဖြင့် ကုခြင်း၌ တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်  
သုံးကြိမ် နာရီပေါင်းများစွာ ဆက်သွယ်ရန်လိုအပ်သည့်  
သွေးများသည် သွေးသန့်စင်စက်အတွင်း အထူးပြုလုပ်ထား  
သော ဇကာမှ ဖြတ်သန်းစီးခြင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်



🌸 ဘလုအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 🌸

သော ပစ္စည်းများနှင့် အဆိပ်အတောက်များအား ဖယ်ထုတ်ပစ်  
ကာ သန့်စင်ပြီး သွေးအား လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ပို၍လည်ပတ်  
စေပါသည်။

အများစုမှာ သွေးသန့်စင်စက်ဖြင့် ကုသခြင်းအား  
ဆေးရုံဆေးခန်းတွင်သာ ပြုလုပ်ကြပြီး၊ အချို့သော တတ်နိုင်  
သည့်သူများသာ မိမိအိမ်မှာပင် သွေးသန့်စင်စက်ဖြင့် ပြုလုပ်  
ကြသည်။



“ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသခြင်း”

နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိနေသော အမျိုးသမီးများအဖို့ ကျောက်ကပ်အစားထိုး ကုသခြင်းမှာ ကုထုံး တစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။ ကျန်းမာကောင်းမွန်သော ကျောက်ကပ် အစား လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ လွှဲပြောင်း အစားထည့်ပေးခြင်း ဖြစ် သည်။

များသောအားဖြင့် သက်ရှိအလှူရှင်ထံမှ ကျောက်ကပ် အစားရယူပြီး အခြားရောဂါခံစားရသူထံ အစားထိုးကုသပေး နည်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ အစားထိုးလိုက်သောအခါတွင် အင်္ဂါ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအစား ခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါ တွင် ပြန်တွန်းလှန်သည့် အဖွဲ့အစည်းမှ “တစ်ဖမ်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း” အဖြစ်သတ်မှတ်ကာ တွန်းလှန်တိုက်ထုတ်ခြင်း ခံရကာ၊ နောက်



၉၆ အလှူအတန်းအမျိုးအစားများအားလုံးအတွက်

ဆုံး ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်သည်အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာခြင်းမှာ ကာကွယ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါတွန်းလှန်တုန့်ပြန်အဖွဲ့အစည်းအား ဖိနှိပ်ရန် ဆေးဝါးများပေးထားခြင်းဖြင့် အစားထိုးထားသော ကျောက်ကပ်အသစ်အား ခန္ဓာကိုယ်မှ လက်မခံခြင်းကို ကာကွယ်ရပြန်သည်။

ဤသို့ သွေးသန့်စင်စက်ဖြင့် သွေးသန့်စင်ခြင်းကုထုံးနှင့် ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်းကုထုံး နှစ်မျိုးစလုံးသည် စားရိတ်များစွာကုန်ကြပေသည်။ သွေးသန့်စင်စက်ဖြင့် ကုသခြင်းသည် လူတစ်ဦးအား တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ(၃၅၀၀၀)ကုန်ကျစေသည်။ ထို့အတူ ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုထုံးသည် ပထမနှစ်တွင် ဒေါ်လာ(၁၅၀၀၀)ခန့်ကုန်ကျ၍ နောင်နှစ်များ၌ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ(၆၀၀၀)နှုန်းခန့် ကုန်ကျစေသည်။

သို့ဖြစ်၍ တုန့်ကျစရိတ်ကြီးမားသောကြောင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါအား မဖြစ်ပေါ်လာစေရန်နှင့် စောစီးစွာ သိရှိဟန့်တားနိုင်ကြရန် လွန်စွာမှ အရေးကြီးနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချို ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ

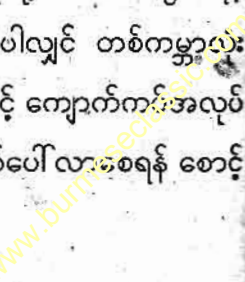


ကောရီဝေဝေ (COMP:)

သော ပြဿနာများမှာ ကြောက်လန့်ဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချို ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် မနာမကျန်းဖြစ်ပွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစရိတ်စကများအတွက် အဓိက အကြောင်းအချက်တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။

ထိုပြဿနာမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ဖြစ်ပွားနေပြီး လျှင်မြန်စွာဆိုးဝါးနေကြောင်းလည်း ထင်ရှားနေပါသည်။ အမျိုးသမီးတို့အဖို့ ဆီးချိုသွေးချို ကျောက်ကပ်ရောဂါအား ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သော ကုထုံးမတွေ့သေးသော်လည်း သတင်းကောင်းတစ်ခုမှာ ယင်းရောဂါ၏ဖြစ်ပွားနှုန်းထားအား နှေးကွေးစေရန်၊ သို့တည်းမဟုတ် ရောဂါတိုးတက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းအား ရပ်ပစ်စေရန်တို့ကိုမူ ယခုအခါ ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီ ဆိုသည့် အကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချို ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ အရေးပါမှုအား ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများ သတိမူကြရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့အား ကာကွယ်ရန် အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများ မပြုလုပ်ခဲ့ပါလျှင် တစ်ကမ္ဘာလုံး ဆီးချို သွေးချိုကြောင့် နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်တော့ခြင်း၊ ရောဂါများ တိုးပွားဖြစ်ပေါ်လာစေရန် စောင့်



❁ အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ❁

ဆိုင်းနေသကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့အား ပထမအဆင့်နှင့် ဒုတိယအဆင့် ကာကွယ်ရေးများ ပြုလုပ်ရန် ရည်ရွယ်သော အမျိုးသားစီမံကိန်းများ ရေးဆွဲရန် လိုအပ်လှ ပေသည်။ အမျိုးသမီး တစ်ရပ်လုံးအားလည်း ကျန်းမာရေး အသိစိတ်ဓာတ်ရှိစေရန် စီမံချက်ဖြင့် ပညာပေးလှုံ့ဆော်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအား စောစီးစွာ ဖော်ထုတ်ခြင်း အားဖြင့် နောက်ဆုံးအဆင့် ဆင့်ပွားဖြစ်စဉ်ဖြစ်သော ကျောက် ကပ်ရောဂါ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်ပေမည်။

ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်တော့သည့် ရောဂါများ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် သွေးသန့်စင်စက်ဖြင့် ကုသရန် လိုအပ်ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်အစားထိုး ကုသရန်လိုအပ်ခြင်း တို့အား ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။



www.burmeseclassic.com

“ကျောက်ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း”

- (၁) သွေးအတွင်းသကြားဓာတ် (ဂလူးကို့စ်) အား ကောင်းမွန်စွာ ကုသထိန်းသိမ်းထားခြင်း။
- (၂) သွေးပေါင်ချိန်အား (၁၃၀/၈၀) မီလီမီတာ မာကျူရီထက် မများစေရန် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန်အား လျော့ချခြင်း။
- (၃) အသားဓာတ်စားသုံးမှုအား လျော့ချခြင်း။
- (၄) ဆီးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်မှုအား ကုသမှုခံယူခြင်း။
- (၅) ဆီးအတွင်း အယ်လ်ဗျူမင်အသားဓာတ် ပါဝင်နှုန်းထားအား အနည်းဆုံးတစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးခြင်း။
- (၆) ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လိုအပ်လျှင် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းအောင် သမားတော်များ၏ ကြီး

အလှအပနှင့်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

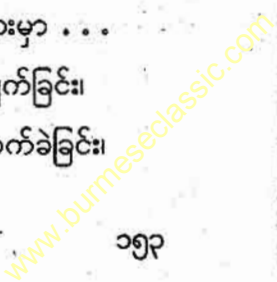
ကြပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

စသည်တို့သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

အမျိုးသမီးများအဖို့ ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောက်ကပ်တွင် သွေးအတွင်းမှ အညစ်အကြေးများကို ဆီးအဖြစ် စစ်ထုတ်ပေးသော ကိရိယာဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းစဉ်ပျက်စီးခြင်း အဆိုးဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ လျှပ်လိုက်ပစ္စည်း ဆိုဒီယမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကလိုရိုရိုက်တို့ များပြားလာပေမည်။

ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာသော အဆင့်တွင် လက္ခဏာအနည်းငယ်တွေ့ရှိရတတ်သည်။ သို့သော် ကျောက်ကပ်ပျက်ဆီးသည်အထိ ဖြစ်နေလျှင် နှေးကွေးစွာပျက်စီးစေဖို့ အချိန်နှင့် ကုစားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်းနှင့် ဆေးကြောခြင်းဟူသည့် ကုသနည်းနှစ်မျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြသည်။

- ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ . . .
- အော့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်စက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊



ကောရီစေတနာ (COMP:)

ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်နာကျင်ခြင်း၊

ယားယံခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊

အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း

စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် အရည်သိုလှောင်မှုများခြင်း၊ အဆုတ်ရေဝင်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သွေးတွင်းပိုတက်စီယမ်ရုတ်တရက်များလာခြင်း၊ နှလုံးလုပ်ငန်းစဉ်ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်လာရ၏။

ကျောက်ကပ်ကို ကာကွယ်နိုင်စေသော အစားအသောက်များကိုလည်း သိထားသင့်ပြီး အစဉ်တစိုက်စားသုံးသွားပါက နှေးကွေးစွာဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် ရောဂါဝင်ရောက်မှုကို ဟန့်တားစေသည်။

ကျောက်ကပ်ကို နိုင်စေသော အစားအစာများမှာ . .

- ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီပန်းပွင့်
- ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ
- ပန်းသီး၊ ဘလူးဘယ်ရီသီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး
- စပျစ်သီး၊ ငါးအမျိုး၊ ဥများ





- သံလွင်ဆီ

စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက် ပျက်စီးစေသော အစားအသောက်များအနက် ခေ့င်းသီးသည် အဆိုးဝါးဆုံးသော အဆိပ်သီးဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသမီးများ အဖို့ ခေ့င်းသီးအား ပြုတ်၍ တမျိုး၊ ဖုတ်၍ တစ်နည်း၊ ဟင်းချက်၍ တဖုံ စားတတ်ကျပြီး အလွန်အမင်းကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ အချို့မခေ့င်းသီးကို ဆားစိမ်၍ စားတတ်ကြသေးသည်။ ခေ့င်းသီးတွင် ပါဝင်သော ဓာတ်များမှာ ကျောက်ကပ်ထဲရှိ ဆူးချွန် သဏ္ဍာန်အခဲလေးများဖြစ်ပြီး၊ စစ်ထုတ်နိုင်သော ဇကာများကို ပျက်စီးစေသော စွမ်းအားပြင်းရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် ခေ့င်းသီး အလွန်အမင်းစားသုံးပါလျှင် ကျောက်ကပ်အလျှင်အမြန် ပျက်စီးကြောင်း သတိထားသင့်သည်။

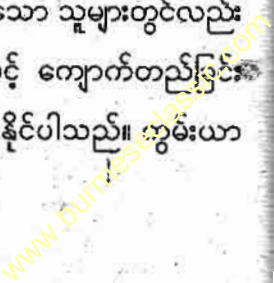
တားမြစ်ဆိုးဆေးနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာများ ပါဝင်သည့် အစားအစာများကလည်း ကျောက်ကပ်ကို ပျက်စီးစေပါသည်။ ဆိုးဆေးများကြောင့် ကျောက်ကပ်အပြင် ဆီးအိမ် ကင်ဆာကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်စားသောက်သင့်သည်။ အသားများနှင့်အတွင်း ကလီစာများကို အလွန်အကျွံ အစားများပါကလည်း ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးအတွက်

www.burmeseclassic.com

မကောင်းကြောင်း ကျန်းမာရေးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားကြောင်း တွေ့ရသည်။

တာရှည်ခံအောင် “ဖော်မလင်” တွေနှင့် စီမံထားသော အစားအစာများမှာ ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ အချို့ ပြန်ကြော်(နှစ်ပြန်ကြော်)ဟု အမည်တွင်နေသော လွှက်ပွဲတွင်ပါဝင်သည့် ပဲကြော်များနှင့် အကြော်ခံပစ္စည်းများကို ကြော်ရာတွင် ဆီအိုးထဲသို့ ရေသန့်ဘူး(၂)ဦးခန့် ထည့်ကြော်ခြင်းအားဖြင့် ရေကုန်ခမ်းခြင်း ကင်းဝေးစေသဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြသော်လည်း ဆီပူထဲတွင် ပလင်စတစ်(မယ်လမင်း) ဓာတ်ပြုပစ္စည်းများ ပါဝင်ရောနှောသွားသဖြင့် ဤနှစ်ပြန်ကြော်နှင့် နှစ်ပြန်ကြော်များကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကျောက်ကပ်ကို အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဆားနှင့် ငန်သော အစားအသောက်များမှာလည်း ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဦးစွာ သွေးတိုးရောဂါကို ရရှိခံစားပြီးမှ ဆင့်ပွားအဖြစ်ကျောက်ကပ်သို့ ရောဂါသက်ရောက်စေခဲ့သည်။ ကွမ်းယာအလွန်စားသော သူများတွင်လည်း ထုံးတွင် ပါဝင်သော ကယ်စီယမ်ကြောင့် ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်စစ်ဇကာများ ပျက်ဆီးနိုင်ပါသည်။ ကွမ်းယာ



တွင် ပါဝင်သော အိန္ဒိယဆေးဝါးများတွင် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ကို ပျက်ဆီးစေနိုင်သော ဓာတ်ပြုပစ္စည်းများ ပါဝင် သဖြင့် ကွမ်းယာကိုလည်း အလွန်အမင်း မစားသုံးသင့်ပေ။ ထို့ပြင် ကော်ဖီ၊ ဒျိုသော အစားအသောက်နှင့် ဆေးလိပ်တို့ကို လည်းရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

အဆိပ်ပြင်း ဓာတ်ငွေ့ဖြစ်သော မီသိုင်းဓာတ်ငွေ့၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးသုံး ပိုးသတ်ဆေးတို့မှ ထွက်ရှိသော အနံ့ ပြင်းများ၊ အက်စစ်ငွေ့များ၊ ဓာတုဓာတ်ပေါင်းများကို ကိုင်တွယ် ထိတွေ့နေသူများအဖို့ ကျောက်ကပ်ပျက်ဆီး ထိခိုက်စေပါ သည်။



“ကျောက်ကပ်၏လုပ်ဆောင်ချက်”

- ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေး အချိုးအဆနှင့် ပမာဏကို ထိန်းပေးသည်။
- သွေးအတွင်းမှ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးသည်။
- သွေးနီဥ ထုတ်လုပ်မည့် ဟော်မုန်းများကို ထုတ်ပေးသည်။
- အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်ပေးသည်။
- ကျောက်ကပ်အတွင်းရှိ ဇကာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ပမာဏ၊ သတ္တုပမာဏကို အလိုအလျောက် တွက်ချက် ထိန်းချုပ်ပေးသည်။



“ကျောက်ကပ်ကို ဂရုစိုက်သင့်အချက်များ”

- ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ သွေးများကို သန့်စင်ပေးသည်။
- ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေပမာဏကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းပေးသည်။
- ကျောက်ကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သတ္တုဓာတ်ကို ဟန်ချက်ညီစေရန် ထိန်းပေးသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ သွေးအမျိုးအစား PH ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ကူညီသည်။
- သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း၊ အရိုးသန်မာမှုကို ထိန်းခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးသည်။
- ကျောက်ကပ်သည် သွေးနီဥကို ထုတ်လုပ်ရန် ကူညီသည်။



www.burmeseclassic.com

### “ကျောက်ကပ်၏အလုပ်”

ကျောက်ကပ်သည် ဝဲယာ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ၌ ကျောတွင်ကပ်လျှပ် နှစ်လုံးပါရှိသည်။ ကျောက်ကပ်ကြောင့် ခါး နာခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ကျောက်ကပ်သည် (၁၂)မီတာခန့်ရှည်လျားပြီး ပဲကြီး စေ့နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူပါသည်။ ယင်းသည် နေ့စဉ်သွေး ၁၈၀-လီတာ(ပုလင်းဖြင့် ၁၈၀)ခန့်ကို ဇကာဖြင့် စင် ပေးနေရ သည်။ ကျောက်ကပ်အဖို့ ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးများအား နေ့စဉ် အကြိမ် (၅၀)ခန့် သန့်စင်ပေးနေရသည်။

တစ်မိနစ်လျှင် သွေး မီလီ လီတာ(၁၀၀၀မှ ၁၂၀၀) အထိ လက်ခံနေရသည်။ ကျောက်ကပ်တစ်လုံးတွင် အလုပ် လုပ်သည့်ဇကာနှင့်တကွ အစိတ်အပိုင်းပေါင်း တစ်သန်းစီ

ကြသည်။

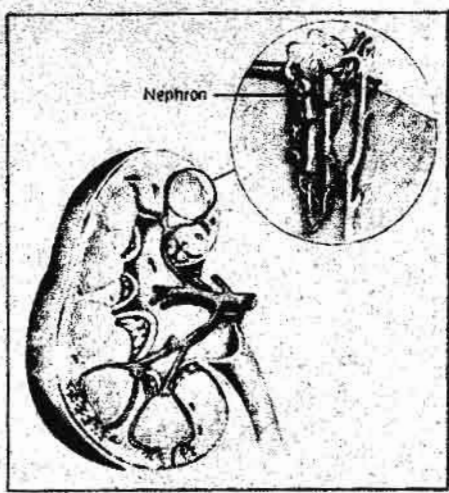
ထို့ကြောင့် အရေးပါ၍ နုနယ်သောကျောက်ကပ်  
မပျက်စီးစေရေးနှင့်၊ ကျောက်ကပ်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကျ  
စေမည့် အစားအသောက်များကို ရှောင်ရှားရင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်  
ကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုကြရန် လိုအပ်သည်။

အထူးသဖြင့် သွေးဖြင့် လည်ပတ်နေသော အမျိုးသမီး  
တို့သည် ဓမ္မတာသွေးနှင့် ကျော့ကပ်ကပ်မှ စစ်ထုတ်သန့်စင်ပေး  
သော သွေးစစ်ဇကာများ မပျက်စီးစေရေးအတွက် အလေးပြု  
ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။



www.burmeseclassic.com

ကော်မတီ (COMP:)



ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေပါသော ကျောက်ကပ်



“အမျိုးသမီးများနှင့်  
ရင်သားကင်ဆာ”

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေး စစ်တမ်းများအရ ရင်သားကင်ဆာကြောင့် အမျိုးသမီးများ ဒုတိယအများဆုံး ရောဂါဖြစ်ပြီး၊ သေပျောက်မှုအများဆုံးဖြစ်သော ရောဂါဖြစ် သည်။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ အများဆုံးရှိသူတို့အား ဤ သို့ တွေ့နိုင်ပေသည်။

(၁) ရာသီသွေး စောစော လာတတ်သော မိန်းမများ။

(၂) သွေးဆုံးနောက်ကျသူများ(၅၅နှစ်)။

(၃) အိမ်ထောင်မပြုသူများ။

(၄) အသက်ကြီးမှ အိမ်ထောင်ပြုသူများ။

(၅) အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေးမယူသူများ၊ ကလေးမရသူများ။

(၆) အိမ်ထောင်ပြုပြီး နောက်ကျမှ ကလေးရသူများ။

(၇) ကလေးမွေးဖွားပြီး မိမိနို့မတိုက်သူများ။

(၈) ကလေးမွေးဖွားပြီး မိမိနို့ရည် တိုက်ကျွေးသော်လည်း တစ်ဖက်မှ နို့မထွက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နို့သီးခေါ် ဝင်နေ၍ နှစ်ဖက်လည်းကောင်း၊ နို့မတိုက်ပါက ထိုဘက်တွင် ရင်သားကင်ဆာ ပိုဖြစ်နိုင်သည်။

🌀 အလှူအတန်း အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 🌀

- (၉) မွေးရာပါ နို့သီးခေါင်း ဝင်နေသူများ။
- (၁၀) မိမိ၏မွေးချင်းများ၊ မိခင်၊ အဒေါ်တို့တွင် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားပါက မိမိတွင်လည်း ဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများသည်။
- (၁၁) အဆီ၊ အစိမ့် များများစားသူများ။
- (၁၂) သွေးဆုံးပြီး အလွန်အမင်း ဝလာသူများ။

စသူတို့မှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်လာစေသူများ ရာနှုန်း ပြည့်ဖြစ်သည်။

ရင်သားကင်ဆာကား ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါ မဟုတ်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ထားကြောင်း တွေ့ရသည်။ သို့သော် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကြောင့် 'ခံစားရသော ဝေဒနာများနှင့် သေပျောက်နှုန်းများကို လျှော့ကျစေသည့် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ . . .

- (၁) မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်ရှုခြင်း။
- (၂) ရင်သားဓါတ်မှန်စက်ဖြင့် ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း။

ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။



www.burmeseclassic.com

“ရင်သား အကြိတ်ရှိ၊ မရှိ  
စောစောသိနိုင်ရန် နည်းလမ်းများ”

မိမိကိုယ်ကို ကိုယ်တိုင်ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်  
အောက်ပါအချက်တို့ကို လိုက်နာပါ။

(က) ရာသီသွေးပေါ်ပြီး (၅)ရက်မှ (၇)ရက်အတွင်း စမ်းသပ်  
မှုပြုရန် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။

(ခ) တစ်လတစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ပါ။

(ဂ) မသင်္ကာဖွယ်တွေ့ရှိက ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းသွားရောက်  
မြသရန်။

မိမိကိုယ်တိုင် မိမိကြည့်ရာတွင် ရှက်ရွံ့စရာ စိတ်ထဲ  
ကို ရှောင်ရှားပါ။ မှန်ရှေ့တွင် ရပ်ပြီး ခါးအထက်ပိုင်းရှိ အဝတ်  
အစားအားလုံးကို ချွတ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတွင်ချထားပါ။

www.burmeseclassic.com

အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကုန်းမာစုလမ်းညွှန်

မိမိရင်သားကို မှန်ထဲတွင် အသေအချာကြည့်ပါ။ မိမိကြည့်ရ  
ရမည့် အချက်များမှာ . . . .

- ရင်သားအရွယ်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲမှု၊ ထူးခြားမှု ရှိ၊ မရှိ။

- ရင်သားအရေပြား ပြောင်းလဲမှု၌ ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ ထူပိန်းခြင်း၊  
လိမ္မော်သီးခွံကဲ့သို့ နီမြန်းခြင်း၊ ယောင်ခြင်း။

- နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့သီးချောင်းတစ်ဝိုက်တွင် ပြောင်းလဲမှုများ  
တွင် သင်္ကေတ၊ သွေး၊ အစိမ်းရောင်ရည်၊ နို့ရည်များထွက်ခြင်း၊  
အတွင်းသို့ ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ အကြေးခွံကဲ့သို့ အဖက်များကွာခြင်း၊  
ယားခြင်း။

- မိမိလက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအထက်မြှောက်ထားပါ။ အထက်  
တွင်ပြဆိုသည့်အတိုင်း ရင်သားနှင့် နို့သီးခေါင်းတို့တွင် ပြောင်းလဲ  
မှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- မိမိလက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးပေါ်တွင် ထောက်၍ ရင်ဘတ်  
ကြွက်သားများကို တောင့်ထားပါ။ အထက်က ပြဆိုခဲ့သည့်  
အတိုင်း ရင်သား၊ နို့သီးခေါင်းတို့တွင် ပြောင်းလဲမှုရှိ၊ မရှိကြည့်  
ပါ။



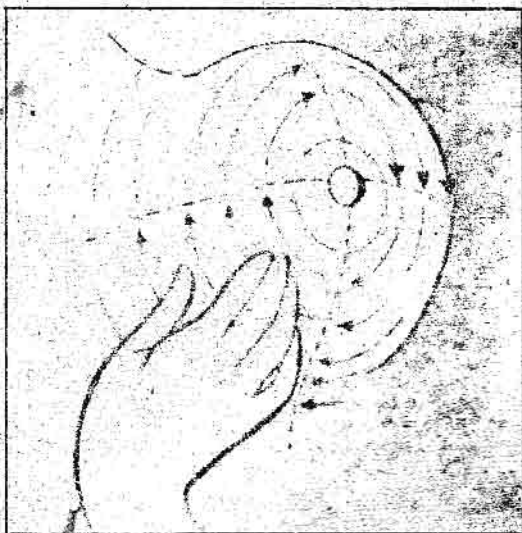
www.burmeseclassic.com

ကောသလ (COMP.)

“ပက်လက်အိပ်၍ စမ်းသပ်နည်း”

- ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လှဲချပါ။
- မျက်နှာသုတ်ပုဝါတစ်ထည်ကို ခေါက်၍ စမ်းသပ်လိုသော ရင်သားဘက်၏ ကျောပြင်အောက်တွင်ခုပါ။
- လက်ဝဲဘက်ရင်သားကို လက်ျာလက်ဖြင့် စမ်းသပ်ပြီး၊ လက်ျာဘက်ရင်သားကို လက်ဝဲလက်ဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက် စမ်းပါ။
- လက်ချောင်းများကိုစုလျှက် လက်ချောင်းအတွင်းဘက်သားဖြင့် စမ်းပါ။
- ရင်သားဘေးပတ်ပတ်လည်ကို စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန် လှည့်လည်၍ ရင်သားတစ်ခုလုံးတွင် နေရာလပ်မကျန်အောင် အဖူအကျိတ် ရှိ မရှိစမ်းသပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com



မိမိရင်သားအား မိမိလက်ဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း

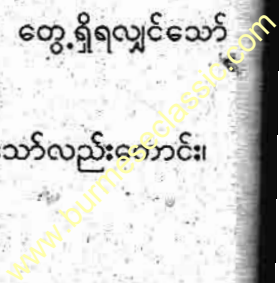
- ရင်သားနှစ်ဘက်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း စမ်းသပ်ပါ။
- မိမိချိုင်းကိုလည်း အဖုအကျိတ်ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ပါ။ လက်ဝဲဘက်ချိုင်းကို လက်ကျဲဘက်ဖြင့် စမ်းသပ်၍၊ လက်ရှာဘက်ချိုင်းအား လက်ဝဲလက်ဖြင့် စမ်းသပ်ပါ။
- နို့သီးခေါင်းကို လက်မ လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းဖြင့် ညင်သာစွာ ညှစ်ကြည့်ပါ။ သွေးအရည်ကြည်၊ အရည်ပျစ်ပျစ်များ ထွက်ခြင်း၊ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

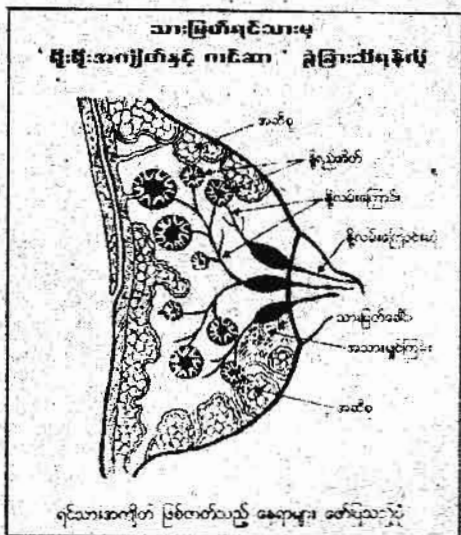
“ရင်သားကို ဓာတ်မှန်စက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း”

ဤနည်းမှာ ရောဂါ၏ (၉၅%)ကို တိကျသေချာစွာ ရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများအဖို့ မည်သည့် အချိန်တွင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သောဆရာဝန်ထံ ပြသရမည်ကို သုံးသပ်ရာ၌ . . . .

- မရေမရာ၊ မနာသော အစိုင်အခဲ တွယ်နေသည်ဟု ထင်နေသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊
- မရေမရာ၊ နာသော အစိုင်အခဲ တွယ်နေသည်ဟု ထင်နေသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊
- မနာသော အဖုလုံးအသေး၊ အကြီး တွေ့ရှိရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊
- နို့သီးခေါင်းဝင်နေခြင်းကို သိရှိရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊







- နို့သီးခေါင်းမှ သင်ရည်၊ သွေး၊ အစိမ်းရောင်အရည်၊ နို့ရည်များ ထွက်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း။

အမြန်ဆုံးဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ဓာတ်မှန်ဖြင့် ရောဂါရှာဖွေလိုက်ပါ။ အဖူးသတိပြုရန်ကား ရင်သားတွင် တွေ့ရသော အဖု၊ အကြိတ်များမှာ ကင်ဆာမဟုတ်ဘဲ သာမန်ကုသ၍ ရနိုင်သော အဖု၊ အကြိတ်များလည်း ဖြစ်နိုင်ပေသေးသည်။ ကင်ဆာဖြစ်လျှင်လည်း စောစီးစွာ သိခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန် အခွင့်အလမ်းရနိုင်ပါသည်။



### “အမျိုးသမီးတို့လိုက်နာရန်”

မိမိကိုယ်မိမိ မသင်္ကာဖွယ်တွေ့ရှိရ၍ ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသပါက ဆရာဝန်မှ လိုအပ်သည့် စမ်းသပ်မှုများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပြီး ကုသမှုများကိုလည်း ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တိတိကျကျ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

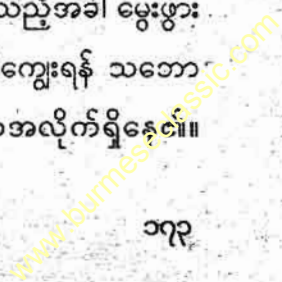
ကင်ဆာမဟုတ်သော အဖု၊ အကြိတ်များကိုလည်း ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆရာဝန်ကြီးများမှ သင့်တော်သော ကုသမှုကိုဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရင်သား ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားစေတတ်သော အကြောင်းများကို သိရှိထားခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စောစောတွေ့၊ စောစောစစ်သပ်

www.burmeseclassic.com

စောစောကုသခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု၊ ရောဂါခံစားရမှုနှင့် သေဆုံးမှုများကို များစွာ လျော့နည်းစေမည်ဖြစ်သည်။

ရင်သားကင်ဆာရောဂါကို စောစီးစွာ သိရှိကုသနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးမညာ ဗဟုသုတရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရင်သားခါတ်မှန်စက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရင်သားတွင် သေးငယ်သော အဖျား အကြိတ်တွေ့ရှိစဉ်ကပင် ဆရာဝန်နှင့် ပြသကုသခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကြောင့် ရောဂါခံစားရမှုဖြင့် သေဆုံးမှုများကို လျော့နည်းစေပါသည်။

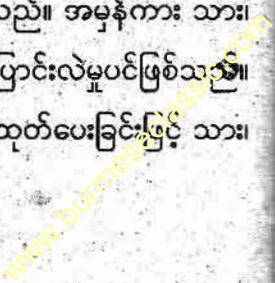
အမျိုးသမီးတို့၏ ရင်သားအစုံမှာ အဆီပြင်စုတို့စုပေါင်းနေသည့်ကြားတွင် အသားမျှင်ကြမ်းတို့ဖြင့် အနေအထိုင် ပုံပန်းမပျက်ထိန်းသိမ်းကာ နို့ရည်အိတ်နှင့် နို့ရည်လမ်းကြောင်းကို ပုံမှန်တည်နေရေး၊ ပုံမှန်နို့ရည် စီးဆင်းစေရေးတို့အတွက် သဘာဝက တာဝန်ယူထမ်းဆောင်ရန် အဆင့်ဆင့်ပြင်ဆင်ထားကြောင်း တွေ့ရသည်။ အပျိုဖော်ဝင်စမှအစ အရွယ်ရောက်သည်နှင့် မိခင်လောင်းတို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့်အခါ မွေးဖွားလာသည့် ရင်သွေးငယ်များအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် သဘောဆောင်သော ပြင်ဆင်မှုများကို သဘာဝအလိုက်ရှိနေ၏။



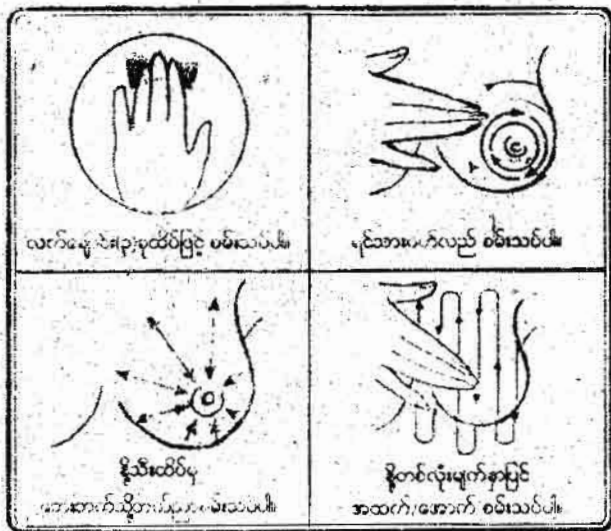
မွေးကင်းစမှ အစပြု၍ ပါလာသော ဟော်မုန်းဓာတ်တို့သည် မိန်းကလေးများအရွယ်ရောက်သည်နှင့် Female Hormone ဟိုမုန်းထိန်းသိမ်းမှုအောက်၌ တည်နေကာ၊ သဘာဝကပေး သည့်တာဝန်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ကြ ရသည်။

ယင်းဟော်မုန်းကြောင့် အမျိုးသမီးများအဖို့ ရင်သား သည်ငယ်ရာမှ ကြီးထွားလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းဟိုမုန်းဓာတ် ပြောင်းလဲခြင်းကို အပျိုဖော်ဝင်သည်ဟု ဆေးပညာကမှတ်ယူ ၏။ အမျိုးသမီးများအဖို့ လစဉ်ပြောင်းလဲနေသော ဓမ္မတာနှင့် အပျိုရွယ်၊ ကိုယ်ဝန်မရှိသေးသော အိမ်ထောင်ရှင်မတို့၏ ရင်သားတို့မှ နို့ရည်အိတ်သည် ဟိုမုန်းဓာတ်ပြုပြင်ခြင်းခံရသဖြင့် ဤဓမ္မတာအချိန်အခါတွင် နို့ရည်အိတ် အချို့တို့သည် ကြီးထွား လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် စမ်းကြည့်လျှင် အလုံးအခဲလေးများ တွေ့ရသည်။

ထိုအလုံးအခဲလေးများကို စမ်းမိသောအခါ ကင်ဆာ ကြိတ်လောဟု သံသယဝင်မိတတ်ကြသည်။ အမှန်ကား သား၊ သမီးရရှိစေရန် ဟိုမုန်းတို့၏ သဘာဝပြောင်းလဲမှုပင်ဖြစ်သည်။ သား၊ သမီးရရှိပါက နို့ချိုအိတ်မှ နို့ရည်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် သား၊



အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးသမီးညွှန်



သမီးတို့ကို ကျွေးမွေးနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဓမ္မတာလာ ပြီးသွားသောအခါ ထိုနို့အကြိတ်ကလေးများသည် ပြန်၍သေးငယ်သွားကြောင်းတွေ့ရပြန်သည်။ နို့အကြိတ်ကလေးများ ပြန်လည်သေးငယ်သွားသဖြင့် နို့တင်းခြင်း၊ နို့မာခြင်း ပြန်ဖြစ်တတ်ပြန်လေသည်။ ဤသည်မှာ လစဉ်ဖြစ်ပျက်နေကြ ဓမ္မတာသဘာဝတရားပင် ဖြစ်တော့သည်။



www.burmeseclassic.com

### “ရင်သားကင်ဆာ”

ရင်သားကင်ဆာအား အမျိုးသမီးများအနက် အသက် (၄၀)ကျော်အရွယ်များ၊ အိမ်ထောင်မရှိသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိမိရင်သွေးအား နို့ချိုမတိုက်ကျွေးသူများ အဖြစ်များလေ့ရှိကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ အမျိုးသမီးတို့ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်စတွင် အောက်ပါအချက်တို့ကို သတိထားကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

- ပထမဦးဆုံး ခံစားချက်မှာ သားမြတ်တွင် အကြိတ် အဖုပေါ်လာခြင်း၊ စမ်းမိခြင်းဖြစ်သည်။

ဤရောဂါသည် နာကျင်ခြင်း၊ အခြားနေထိုင်မကောင်းခြင်းတို့ မဖြစ်သဖြင့် သတိထားမိပါက ရောဂါဇစ်မြစ်ကို မသိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အပျိုဖော်ဝင်မိန်းကလေးများနှင့် ရင်သွေး

www.burmeseclassic.com

အလှူအတန်း အမျိုးသမီးကုန်းမားရဲသမီးညွန့်

ငယ်အား မိမိနို့မတိုက်သူ မိခင်များအဖို့ ရေချိုးသည့်အခါတွင် လည်းကောင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းသည့် အခါတွင်လည်းကောင်း၊ အမြဲမပြတ်စမ်းကြည့်၍ အဖု၊ အကြိတ်တွေ့ပါလျှင် ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းပြခြင်းဖြင့် စိတ်သောကကို ပြေပျောက်စေပါသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးချက်အဖြေပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်ပါက ထိုအကြိတ်ဖုအား ခွဲစိတ်ထုတ်ပယ်လိုက်ပါလျှင် ရောဂါကင်းသောအခြေသို့ ရောက်မည်သာဖြစ်သည်။

ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော ရင်သားအကြိတ်အား မည်ကဲ့သို့ စမ်းသပ်ရမည်ကို ပူတွဲပါပုံနှင့် တွဲ၍ကြည့်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ရင်သား၌ အသားမျှင်ကြမ်းတို့သည် အချို့အမျိုးသမီးတို့တွင် စုစုဝေးဝေးအလုံးငယ်မှ အလုံးကြီးအဆင့်ထိ ကြီးထွားလာသော အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။

ထိုအလုံးအကျိတ်တို့မှာ နှစ်ကြာမြင့်လာသောအခါ ကင်ဆာအဖြစ် ပြောင်းလဲလာတတ်ပြီး မိမိအသက်ကို ရန်ရှာသည်အထိ ရှိလာတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ရင်သားတွင်းအကြိတ်ကို စောလျှင်စွာ စမ်းမိပြီး၊ အလျင်အမြန်ခွဲထုတ်ခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်နှင့် ကင်းဝေးစေမည့် နည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။



www.burmeseclassic.com

ကော်မတီ (COMP:)

“အမျိုးသမီးများနှင့်  
သားအိမ်ခြေခင်းကင်ဆာ”

- \* အသက်(၂၀)မှ (၆၄)နှစ်အတွင်း
- \* လိင်ဆက်ဆံဖူးသောအမျိုးသမီးတိုင်းနှင့်
- \* သက်ဆိုင်သည်။



# မြန်

မာပြည်တွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါသည် အဓိက နံပါတ်တစ်နေရာတွင် ယူထားသည်။ ဒုတိယအများဆုံး ဖြစ်ပွားသော ရောဂါမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းများအရဆိုလျှင် တစ်စက္ကန့်လျှင် မိန်းမ သားများ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကြောင့် (၄)ယောက်နှုန်း သေဆုံးနေကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ထို့ကြောင့် သားအိမ် ခေါင်းကင်ဆာရောဂါအား အထူးဂရုပြုသင့်ကြသည်။

အမျိုးသမီးများ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အဖြစ်များကြ သည်ဆိုသော်လည်း ထိုသားအိမ်ဝန်းကျင်မှာပင် အဖြစ်များ သော အခြားယုတ်နွယ်သည့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိသည်။ မျိုးဥအိမ် ကင်ဆာရောဂါများလည်း အဖြစ်များသေး သည်။ သားအိမ်၏ အတွင်းထည်၊ အတွင်းလွှာမှ ဖြစ်ပွားသော

www.burmeseclassic.com

ကောရီသော (COMP:)

ရောဂါကို သားအိမ်ကင်ဆာဟု အမည်တပ်လေသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သိကြသည်မှာ ကင်ဆာရောဂါအား ကုသ၍ မပျောက်သောရောဂါ၊ အနှေးနဲ့အမြန် သေတွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသော ရောဂါဟု တွက်ဆထားကြပြီး စိတ်လျှော့အားငယ်ကြပေသည်။ အကယ်စင်စစ်မူ ရောဂါကျွမ်းခြင်း၊ ကုသမှုနှောင့်နှေးခြင်းတို့ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရမည်ကို တွက်ဆ၍ ရဆော်လည်း ဤရောဂါအား ကုသ၍ ရသည့် အဆင့်ရှိကြောင်း တွေ့ရပေသည်။



“ရောဂါ၏အခြေခံစာစီမြစ်”

အမျိုးသမီးတို့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ နိဒါန်းပျိုးမှု

ကား . . . .

(၁) ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့် ပတ်သတ်၍ မူမမှန်ခြင်း၊ စောခြင်း၊  
နောက်ကျခြင်း၊ ထိန်ချုပ်ခြင်း၊ များခြင်း။

(၂) မျိုးပွားအင်္ဂါရပ်နှင့် ပတ်သတ်၍ ပြောင်းလဲမှုရှိခြင်း။

ရာသီလာချိန် မူမမှန်မှု၌ စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်း၊  
ထိန်ချန်ခြင်းတို့တွင် အချို့သမီးများသည် သွေးအဆင်း  
များလျှက် အနံ့မကောင်းခြင်း ရှိကြတတ်သည်။ သွေးစပ်စပ်  
ဆင်းပြီး အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်နေသည့်အခါ ဆက်ဆံပြီးသည်  
နောက် သွေးဆင်းခြင်း စသည်တို့လက္ခဏာပြုတတ်သည်။  
ဤသို့ သာမန်ထက် ထူးခြားမှုရှိလာပါလျှင် ဆရာဝန်တို့နှင့် ပြသ

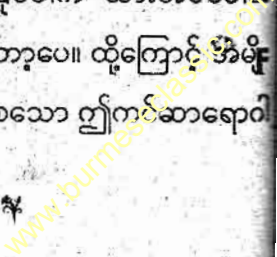
www.burmeseclassic.com

ကောရီစေ့ (COMP:)

ကြည့်ရန် ဝန်မလေးသင့်ပေ။ ထိုလက္ခဏာတို့သည် သားအိမ်  
ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေရန် အလားအလာ အများဆုံးသော  
အချက်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ် ဆရာဝန်စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ သာမန်  
ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မှ ဖောက်ပြန်မှုအား လက်ဦးစွာ တားဆီးနိုင်သဖြင့်  
ကင်ဆာဖြစ်နိုင်မည့် ရောဂါအလားအလာအား ဖော်ထုတ်နိုင်  
သောကြောင့် မိမိအခွင့်အလမ်း မဆုံးရှုံးတော့ပေ။

အမျိုးသမီးတို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိလျှင်လည်း  
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါအား ဖိတ်ခေါ်ဘိသကဲ့သို့ ရှိချေ  
သည်။ အရှက်အကြောက်ကြီးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အသိ  
ပညာချို့တဲ့၍လည်းကောင်း၊ ရေရှားပါးမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊  
ရေအိမ်၊ ရေချိုးခန်း လုံခြုံမှုမရှိသဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ကိုယ်  
ရေသန့်ရှင်းမှုကို စိတ်ကြိုက်မပြုလုပ်နိုင်ပါက ရေရှည်တွင်  
အလားအလာမကောင်းပေ။ ခြုံ၍ကြည့်လျှင် သန့်ရှင်းမှုဆိုရာ၌  
မိမိအင်္ဂါဇာတ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အစိတ်အပိုင်းတို့အား သန့်ရှင်း  
စင်ကြယ်စွာ သုတ်သင်မှု မပြုလုပ်နိုင်ပါက သားအိမ်ခေါင်း  
ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေရန် မခက်ခဲတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် အမျိုး  
သမီးတို့သည် မိမိအသက်ကို ရန်ရှာစေသော ဤကင်ဆာရောဂါ





အစပျိုးစေမည့် မိမိ၏တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

အမျိုးသမီးများ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်ပေါ်စေခြင်း အဓိကအချက်မှာ တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကို မကျင့်သုံးသော ယောက်ျားများ အချို့မိန်းကလေးများအဖို့ အဖြစ်များကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ လိင်ဆက်ဆံဖော်များသော မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားသားတို့ကြောင့် ဆက်ဆံမှုအကြိမ်အရေအတွက် များလာသည်နှင့်အမျှ ကာလသားရောဂါဖြစ်ပေါ်ရန် အခွင့်အရေးပိုရရှိလေသည်။

ဆက်ဆံသည့်အမျိုးသား၌ ကာလသားရောဂါရှိနေခဲ့ပါလျှင် ဆစ်ဖလစ်ပိုး၊ ဂနိုပိုးနှင့်အတူ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာစေရန် နောက်ဆက်တွဲ ဆက်နွယ်မှုများ ရှိပေသည်။ လိင်အင်္ဂါ၌ ကြွက်နို့ဖြစ်စေတတ်သော ဗိုင်းရပ်စ် တစ်မျိုးလည်း ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထိုဗိုင်းရပ်စ်မှ မျိုးကွဲများသည် ဆင့်ကဲပေါက်ကွဲလျက် သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာရောဂါအား ဖြစ်ပွားစေရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။

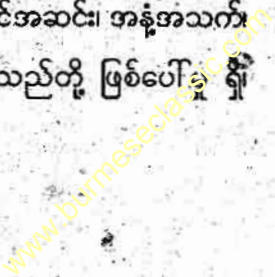
သားအိမ်ခေါင်း ရောင်ရမ်းခြင်းမှတစ်ဆင့်၊ ဆဲလ်များ ကွဲပြားလာလျက် ကင်ဆာအဆင့်သို့ အသွင်ကူးပြောင်းလာကြ

ထေးလှော် (COMP)

တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်လင်တစ်မယား မကျင့်သုံးသူများ နှင့် လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားကြသူများ(ပြည့်တန်ဆာ)အဖို့ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရရှိရန် ဖြစ်နိုင်ချေ အများဆုံးဖြစ်ကြ သည်။

သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းရှိ ဆဲလ်များမှာ မူမမှန်ပြောင်း လဲသွားမှုကြောင့် အနာလုံးကလေးများ၊ အသားပိုများ၊ သဖန်း သီးကဲ့သို့ အလုံးများ၊ စပျစ်သီးခိုင်ကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဍာန်များ၊ အကြိတ် အခဲများ အဖြစ်ဖြင့် သားအိမ်ထဲတွင် (၁၅)နှစ်မှ နှစ်(၃၀)အထိ ကိန်းအောင်းသန္ဓေပျိုးနေတတ်ကြသည်။ အသေးစိပ်မစစ်ဆေး ပါက ထိုပြဿနာများကို သတိထားမိခြင်း၊ တွေ့သိခြင်း ရှိနိုင် မည် မဟုတ်ပေ။

သာမန် သွေးဆင်း၊ သွေးထိန်၊ သွေးငုတ် စသည်ဖြင့် အထင်ရောက်လျက် ရောဂါကိန်းအောင်း သန္ဓေပျိုးမှုကို မသိ သာပေ။ ကောက်ကာငင်ကာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရသော ရောဂါ လက္ခဏာမျိုးမဟုတ်သဖြင့် အလွန်ဂရုစိုက်သင့်သည်။ မိမိအင်္ဂါ ဇာတ်နှင့် လိင်အင်္ဂါအတွင်း သွေးအရောင်အဆင်း၊ အနံ့အသက်၊ သွေးသင်္ဃန်း၊ ဖြူခြင်း၊ နီခြင်း အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်မှု ရှိ မရှိ အမြဲမသွေ ဂရုပြုသင့်သည်။



ဇာတိအသွင်အမျိုးအစားအရအဆင့်များ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၏ ရှေ့ပြေးအဖြစ် ရောဂါ  
လက္ခဏာပြယုဂ်ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

(က) သွေးအလွန်အမင်းဆင်းခြင်း။

(ခ) အဖြူဆင်းခြင်း၊ အနံ့ဆိုးဝါးခြင်း။

(ဂ) ရာသီလာချိန်မမှန်ခြင်း၊ စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်း၊  
ထိန်ငုတ်ခြင်း။

(ဃ) မိမိခင်ပွန်းနှင့် ဆက်ဆံပြီးတိုင်း သွေးဆင်းခြင်း၊  
အနံ့ဆိုးဝါးခြင်း၊ အရည်ကြည်ဆင်းခြင်း။

စသည့်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရပါက သက်ဆိုင်ရာဆရာ  
ဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးပြလျှက် ကုသမှု ခံယူသင့်ပေသည်။



### “ကင်ဆာရောဂါနှင့်ကြောက်စိတ်”

အမျိုးသမီးများအဖို့ “ကင်ဆာ” ဟူသော စကားကို ကြားလိုက်ရသည်နှင့် သေမင်းခေါ်သံအလား ကြောက်စိတ်ဝင်၍ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှုကို ဖြစ်ကြလေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကင်ဆာရောဂါသည် ကြောက်လန့်ဖွယ်ကောင်းသော ရောဂါဖြစ်ကြောင်း အများလက်ခံထားလျက် ကုသလျှင်လည်း ရှင်းရှင်းမပျောက်၊ သေရမှာမူချဟူယူဆကြသည်။

မိမိအမျိုး၊ မိမိမိသားစုဝင်တွင် ဤရောဂါဖြင့် သေဆုံးသွားခဲ့ပါက မျိုးရိုးဗီဇလိုက်ရောဂါအဖြစ် တစ်ထစ်ချ ယုံကြည်စွဲလမ်းလျက် ကြောက်စိတ်ပိုမို လွန်ကဲကြပြန်သည်။ ဗဟိုအမျိုးသမီးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာနမှ သုတေသနပြုချက်များအရ အမျိုးသမီးတို့သည် ကင်ဆာရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြောက်တရား

www.burmeseclassic.com



ထောင့်စုံ (COMP)

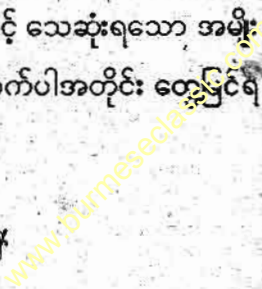
နှေးမှု ဖြစ်စေခဲ့ပြီး ကုသမှုခံယူရာတွင် အခြေနေဆိုးဖြင့် ကြုံတွေ့ရပြီး အသက်ဆုံးပါးခဲ့ရသည်။

အကယ်စင်စစ် မိမိကျန်းမာရေးအား မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုဖြင့် ဆောလျင်သမျှ ဆောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူပါက အဖိတ်အစင်နည်းမျှသာဖြစ်ပြီး၊ အသက်အန္တရာယ်နှင့် ကင်းဝေးမည်ဖြစ်သည်။ ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်ရှားလျက် ကျန်းမာရေးအသိဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ မသင်္ကာပါလျှင် ဆေး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်မှသာလျှင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပေသည်။

ရန်ကုန်ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီး၊ ကင်ဆာရောဂါဌာန၏ (၇)နှစ်တာ စာရင်းဇယားများတွင် တွေ့ရှိရချက်များ၌ . . .

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများ၏ ကင်ဆာရောဂါအားလုံးအနက် အများဆုံးဖြစ်ပွားနေသော ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရင်သားကင်ဆာမှာ ဒုတိယအများဆုံးရောဂါဖြစ်ပြီး၊ အဆုတ်ကင်ဆာသည် တတိယရောဂါဖြစ်နေပေသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးရသော အမျိုးသမီးများကို လေ့လာကြည့်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရသည်။



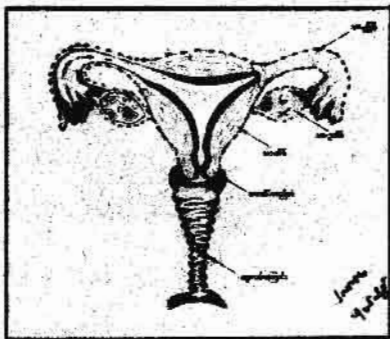


ကင်ဆာ (COMP)

သည်။ ထိုအဆင့်မှာ သားအိမ်လည်တံအတွင်းရှိ ဆဲလ်ကလေးများသည် ကင်ဆာဖြစ်သလို မူမမှန်ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်လာတတ်သည်။

ထိုသို့ ပြောင်းလဲလာနေသော Pap Smear ဆဲလ်ကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ကြိုတင်တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ ယင်းမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်စမ်းသပ်ပြီး ကုသမှုခံယူပါလျှင် ကင်ဆာဖြစ်များမတွယ်သေးသည့်အတွက် သားအိမ်လည်တံကင်ဆာကို မဖြစ်မြောက်အောင် တားဆီးနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ ဧဝာလျင်စွာ သိခြင်း၊ ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်း၏ (၈၀%) လျော့နည်းသွားနိုင်ကြောင်းတွေ့မြင်ရသည်။





### သားအိမ်လည်တံဝုံ

ဆေးပညာအနေဖြင့် သားအိမ်လည်တံကို “သားအိမ်  
ခေါင်း” ဟုလည်းကောင်း၊ “သားအိမ်ဝ” ဟုလည်းကောင်း၊ ခေါ်  
ဆိုပါသည်။

သားအိမ်ကိုယ်ထည်၏ အောက်ဆုံးပိုင်းသားအိမ်ဝနား  
ရှိ အစိတ်အပိုင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။



### “သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ”

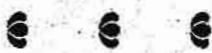
သားအိမ်လည်တံ ကင်ဆာဆိုသည်မှာ သားအိမ်ခေါင်း (သို့မဟုတ်) သားအိမ်လည်တံထိပ်တွင် ကင်ဆာအနာဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါမှာ အဆင့်(၄)ဆင့်ရှိ၍ အဆင့် (၁) မှာ စောသည့်အဆင့်ကို ခေါ်ဆိုသည်။ သားအိမ်လည်တံမှာသာ အနာရှိပြီး ရောဂါမပြန့်သေးပါ။ ထို့နောက် ဘေးဘက်သို့ ရောဂါပြန့်ပွားသွားပြီး အဆင့် (၂)(၃)(၄) သို့ မြင့်တတ်လျက် ကင်ဆာမြစ်များပွားလာပါသည်။

သားအိမ်လည်တံကင်ဆာမဖြစ်ခင် တွေ့ရှိရသော CIN (စီအိုင်အင်) အဆင့်ဆိုသည်မှာ ဤရောဂါတွေ့ရှိမှုတွင် ကင်ဆာဟု အမည်မတပ်ခေါ်နိုင်သေးပေ။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာမဖြစ်ခင် သားအိမ်လည်တံတွင်ရှိသော ဆဲလ်များမှာ

❁ အလှအပွင့်အချိုးသမီးကျန်းစာရေးဆမ်းညွှန် ❁

ကင်ဆာဖြစ်သကဲ့သို့ မူမမှန်ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်လာမှုအား တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ယင်းအဆင့်ကို CIN ဟုခေါ်ဆိုပြီး ကုသမှုစောလျှင် ပျောက်ကင်းစေပေသည်။

ထိုဆဲလ်များ ပြောင်းလဲခြင်း အဆင့်တွင်လည်း CIN(1) သည် သာမန်ဖြစ်ပြီး CIN(2)မှာ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲမှုများလာမှုကို သတ်မှတ်သည်။ မှာ CIN(3) ပြင်းထန်သော ပြောင်းလဲမှုကြောင့် အန္တရာယ်နီးကပ်နေချိန်ဖြစ်သည်။ CIN(3) အဖြစ် ဆဲလ်များ မူမမှန်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် နာတာရှည်ရောဂါဆိုးကြီးသဖွယ် ခံစားလာရပြီး အနံ့ဆိုးများထွက်၍ ယားယံမှုရောဂါများ ဒရစပ်ခံစားရလေသည်။



အေအေအေ (COMP:)

“သားအိမ်လည်တံကင်စာ  
ဘာကြောင့်ဖြစ်သနည်း”

ဤရောဂါကင်ဆာနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ဆက်နွယ်နေသော အန္တရာယ်အကြောင်းရင်းများ၊ လူနေမှုအဆင့်၊ အပြုအမူ၊ အလေ့အထများကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့မြင်ရသည်။

(က) အမျိုးသမီးတို့သည် အသက်(၂၀)အောက် ငယ်ငယ်ရွယ် ရွယ်နှင့် စောစီးစွာ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခြင်း။

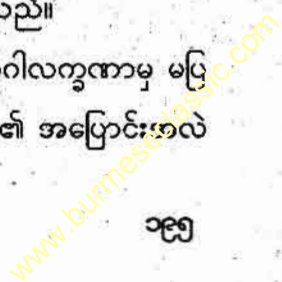
(ခ) အိမ်ထောင်ဆက် တစ်ဆက်ထက်များသော အမျိုးသမီးများ (သို့မဟုတ်) အိမ်ထောင်ဆက်၊ လိင်ဆက်ဆံဘက်များသော အမျိုးသား၏ဇနီးများ။

(ဂ) မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်တွင် ကြွက်နို့ပေါက်ဖူးသူများ

ကြွက်နို့သည် HPV ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုမှ တစ်ဆင့် ဖြစ်လာသောကြောင့် သားအိမ်လည်တံကြောင့် သားအိမ်လည်တံနှင့် ဆက်စပ်မှုများလေသည်။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာကို ခံစားနေရသော အမျိုးသမီးများတွင် ပိုပြီး တွေ့ရသည့်အတွက်ကြောင့် ထို HPV ကြွက်နို့ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အဓိက တရားခံဖြစ်ကြောင်း လက်ခံရရှိသည်ထိုပိုဝင်ခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက် ပျိုရွယ်သူ အမျိုးသမီး များတွင်ဖြစ်ပါက ကင်ဆာဖြစ်ရန် ပိုပြီးအလားအလာ ရှိလေ၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဆယ်ကျော်သက်အမျိုးသမီးများ၏ သားအိမ်လည်တံသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲအချိန်ဖြစ်ပြီး ပိုးဝင်လွယ် သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေးမွေးပြီးစသားအိမ်လည်တံမှာလည်း အန္တရာယ်ပိုပြီး များကြောင်း သိနိုင်ပေသည်။

(ဃ) ဆေးလိပ်သောက်သူများမှာ သားအိမ်လည်တံ ကင်ဆာ ဖြစ်ရန် အန္တရာယ်ပိုများသော်လည်း မြန်မာအမျိုးသမီး တော်တော်များများအဖို့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ကင်းဝေးသဖြင့် အနည်းငယ်သာဖြစ်ကြောင်း တွေ့နိုင်ပေသည်။

CIN အဆင့်တွင်လည်း ဘာရောဂါလက္ခဏာမှ မပြု သဖြင့် သာမာန်ဖြင့် မသိနိုင်ပါ။ ဆဲလ်များ၏ အပြောင်းအလဲ





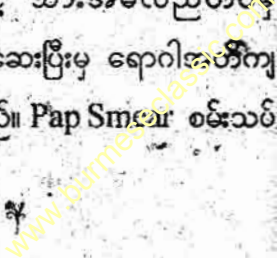
အထွေထွေ (COMP.)

ရိုနေကြောင်းကို Pap Smear ခေါ် ကြွေကျသည့်ဆဲလ်များကို မှန်ဘီလူးဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်မှသာလျှင် သိနိုင်ပေသည်။ သာမန်မျက်လုံးဖြင့် သားအိမ်လည်တံကို ကြည့်၍ မရနိုင်ပါ။

တင်ဆာအဆင့်သို့ ဆဲလ်များ ကူးပြောင်းသွားလျှင် ကား သိနိုင်ရန်မခဲယဉ်းတော့ပေ။ အဖြူဆင်းခြင်း၊ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ အရည်နောက်များဆင်းခြင်း၊ ရာသီပေါ်ရမည့် အခါမဟုတ်ဘဲ မူမမှန်သွေးဆင်းခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံပြီးချိန်တွင် သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးအချိန်တွင် သွေးပြန်ဆင်းခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတွင် နာကျင်ခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းတွေ့နိုင်သည်။

ထိုရောဂါ အလွန်အကျွံဖြစ်လာသောအခါ မိန်းမအင်္ဂါမှ ဆီးများ၊ ဝမ်းများယိုထွက်ခြင်း၊ ခြေထောက်မှဖောယောင်ခြင်း၊ သွေးဆင်းများမှုကြာလာသည်နှင့်အမျှ သွေးအားလျော့နည်းသွားခြင်းကြောင့် ဖြူဖတ်ဖြူယော်ဖြစ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း စသည်တို့နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အချို့ စမ်းသပ်မှုအနေဖြင့် သားအိမ်လည်တံဝှေ့အသားစကို ညှပ်ယူ၍ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးပြီးမှ ရောဂါအတိကျအဖြေနှင့် ကုသမှုကို ပြုလုပ်ကြပေမည်။ Pap Smear စမ်းသပ်



🌸 အလှအပွင့်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 🌸

နည်းအဖြစ် သားအိမ်လည်တံမှ ကြွေကျသော ဆဲလ်လေးများကို စမ်းသပ်ကိရိယာနှင့် ညင်သာစွာခြစ်ယူပြီး မှန်ပြားပေါ်တင်၍ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်နည်းဖြစ်သည်။

ယင်းဆဲလ်များကို မှန်ဘီလူးဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်ရှုလျှင် သားအိမ်ခေါင်းမှ ဆဲလ်များမှာ ကင်ဆာဖြစ်လာရန် မူမမှန်ပြောင်းလဲမှု အခြေအနေရှိ၊ မရှိ စောစီးစွာ သိနိုင်စေသည်။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အဖြေကို သိရပြီး သတိပေးနိုင်သည့် စမ်းသပ်ချက်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော ဆဲလ်များသာမက၊ ကင်ဆာဖြစ်နေသော ဆဲလ်များကိုပါ တွေ့နိုင်သောကြောင့် ကင်ဆာမပြန်ခင် စောစီးစွာ သိနိုင်၍ ထိရောက်စွာ ကုသမှုကို ခံယူစေနိုင်သည်။ Pap Smear ယူရန် စစ်ဆေးသည့်အချိန်တွင် ဆရာဝန်မှ ကင်ဆာရောဂါဟု သံသယဖြစ်ဖွယ် အနာရှာဖွေတွေ့ရှိလျှင် အသားစယူစစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် အသက်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် အရွယ်ရောက်သူ အမျိုးသမီးတိုင်း ဤစမ်းသပ်မှုကို သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် ခံယူသင့်ပေသည်။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာအား လိင်ဆက်ဆံဖူးသူအားလုံးတွင် အကန့်အသတ်မရှိဘဲ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

❀ ဆယ့်သုံးနှစ်အမျိုးသမီးကျမ်းစာရေးသားကြွယ် ❀

ပိုလျှက် စစ်ဆေးမှုကိုပင် မခံယူချင်ကြောင်း ထုတ်ပြန်ခဲ့ကြသည်။ အသေးစိပ်လေ့လာချက်တို့အရ အမျိုးသမီးတို့သည် ကင်ဆာရောဂါအပေါ် ကြောက်စိတ်(၆)မျိုး ဖြစ်ပေါ်ခံစားရကြောင်း မှတ်တမ်းရှိသည်။ ထိုအချက် (၆) ချက်မှာ . . .

- (၁) ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ရမှာကိုကြောက်ခြင်း။
- (၂) ကင်ဆာရောဂါ ရှိ မရှိ သွားရောက်စစ်ဆေးခံရမှာကို ကြောက်ခြင်း။ မသိချင်ခြင်း။
- (၃) စစ်ဆေးပြီးသော် ကင်ဆာရောဂါရှိကြောင်းအဖြေကို ကြားသိရမှာ ပို၍ ကြောက်ခြင်း။
- (၄) ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း သိပြီးနောက် ကုသမှုဆိုင်ရာဖြစ်သော ဓာတ်ကင်ခြင်း၊ ခွဲစိပ်ခြင်း၊ ကင်ဆာဆေးသွင်းခြင်း၊ ငွေကြေး အကုန်အကျများမှာ ကြောက်ခြင်း၊ စသည်တို့ကို ထိပ်လန့်ခြင်း။
- (၅) ကင်ဆာကြောင့် တဖြေ့ဖြေ့သေမည့်ရက်ကို မျှော်လင့်စောင့်စားလျက် နေရမည်ကို ကြောက်ခြင်း။
- (၆) အသေမဖြောင့်ခြင်း။ (သား၊ သမီး၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ် အပေါ် မခွဲမခွာလိုစိတ်ဖြစ်ခြင်း)။

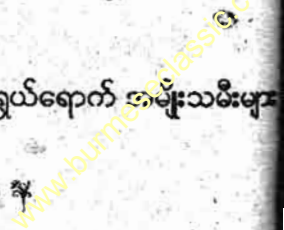
အထက်ပါ ကြောက်စိတ် (၆)ချက်ကြောင့် အချိန်နှင့်

မီးယပ်ဆုံးပြီးနောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောကြောင့် စစ်ဆေး  
မှုပြုရန် လိုအပ်ပေသေးသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုဖူးသော အပျိုကြီးများတွင် သား  
အိမ်လည်တံ ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်း မှတ်တမ်းမရှိပေ။ သားအိမ်  
လည်တံကင်ဆာအတွက် ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်များက သားအိမ်  
ကို ထုတ်ပစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများအား Pap  
Smear စီမံချက်အရ အိမ်ထောင်ကျဖူးသူ၊ လိင်ဆက်ဆံဖူးသူ  
အမျိုးသမီးများအားလုံး အသက်(၂၀)မှ (၆၄)နှစ်ထိ ရှိသူများကို  
စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ကြရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ညွှန်ကြားခဲ့  
ပေသည်။ ယင်းမှာ သားအိမ်လည်တံဖြစ်ပွားမှုနှုန်း လျော့ချနိုင်  
ရန်နှင့် စောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူရန် စီမံခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းစမ်းသပ်မှုတွင် မီးယပ်ပေါ်ချိန်အတွင်း စမ်းသပ်  
မှုပြုလုပ်ရန် မရပြန်ချေ။ မိန်းမအင်္ဂါတွင်းရှိ သုတ်ပိုးများ သေ  
ဆေးရန် တားဆေးများ ထည့်ထားပါက (၂၄)နာရီကျော်ပြီးမှ  
သာ စမ်းသပ်၍ ရနိုင်ပေသည်။ မီးယပ်ပေါ်သည့်အချိန်မှ ကျော်  
လွန်ပြီး (၈)ရက်မှ (၁၂)ရက်သည် စမ်းသပ်ရန် အသင့်လျော်  
ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။

ယင်းစမ်းသပ်မှုအတွက် အရွယ်ရောက် အမျိုးသမီးများ



❀ ဆရာတော်တို့၏အကျိုးစီးပွားစာအုပ် ❀

အဖို့ မြန်မာနိုင်ငံ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း (ဗဟို)ရှိ ဘက်စုံ အဆောက်အဦးဝင်းအတွင်း၊ ရောဂါရှာဖွေရေး ဆေးခန်း၌ စမ်းသပ်နိုင်ကြသည်။ သားဖွားမီးယပ် ပါရဂူများရှိ သော ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင်လည်း စမ်းသပ်မှုကို ခံယူနိုင် ပေသည်။

အမျိုးသမီးများအဖို့ လိင်ဆက်ဆံဖူးသူတိုင်း (၂၅)နှစ်ယ မှစ၍ ပထမတစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ပြီး၊ (၃)နှစ်တစ်ကြိမ် ဆက်လက် စမ်းသပ်ရန် သင့်တော်ပေသည်။ အခြေအနေ အခက်အခဲရှိပါ က (၃၅)နှစ်မှ (၆၄)နှစ်အထိ (၁)နှစ်မှ (၃)နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပေးပါလျှင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။ ဤစစ် ဆေးခြင်းဖြင့် သားအိမ်လည်တံဖြစ်ပွားနှုန်း (၉၀%)ကျော် လျော့ နည်းစေမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။



www.burmeseclassic.com

“သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအတွက်  
သိမှတ်ထားပွယ် အဓိကအချက်များ”

(၁) သားအိမ်ခေါင်းလည်တံကင်ဆာသည် ကာကွယ်နိုင်သော ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သည်။

(၂) Pap Smear ကို သုံးနှစ်တစ်ကြိမ် အသားစယူခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းလည်တံ ကင်ဆာရောဂါအား (၉၀%) လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

(၃) သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ မဖြစ်ခင် သားအိမ်လည်တံရှိ ဆဲလ်များသည် ကင်ဆာဖြစ်သကဲ့သို့ မူမမှန်ပြောင်းလဲခြင်းများ ကြိုတင်ဖြစ်လာကြသည်။ ပြောင်းလဲနေသော အဆင့်ကို CIN ဟုခေါ်၍ အဆင့်(၃)ဆင့် ရှိပါသည်။ CIN အဆင့်များကို ကြိုတင်စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းလည်တံကင်ဆာ

❀ ဆယ့်နှစ်နှစ်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးသစ်ညွှန် ❀

ဖြစ်မည့် အန္တရာယ်ကို ကြိုတင် သိရှိနိုင်သည်။

(၄) CIN အဆင့်မှာ ကုသမှုခံယူလျှင် သားအိမ်ခေါင်းလည်တံ ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်သဖြင့် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

(၅) ဤရောဂါမျိုးသည် စောစီးစွာ ကုသပါလျှင် ပျောက်ကင်း နိုင်သည်။

(၆) အိမ်ထောင်ရှင်များ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသော အမျိုးသမီးများ အားလုံး Pap Smear စမ်းသပ်မှုကို ခံယူပါ။

(၇) သားအိမ်ခေါင်းလည်တံကင်ဆာ အန္တရာယ်ရှိသော အမျိုး သမီးတိုင်း ရောဂါအကြောင်း သိရှိစေနိုင်ရန် ပညာပေးရပါမည်။

(၈) ကုသမှုတွင် သားအိမ်လည်တံထုတ်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့် လျှို့ခြင်း၊ ဓာတ်ကင်ခြင်း၊ ကင်ဆာဆေးသွင်းခြင်း စသည့်ကုသ မှုများကြောင့် အသက်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေသည်။



www.burmeseclassic.com

❀ ဆယ့်တစ်နှစ်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ❀

ဖြစ်မည့် အန္တရာယ်ကို ကြိုတင် သိရှိနိုင်သည်။

(၄) CIN အဆင့်မှာ ကုသမှုခံယူလျှင် သားအိမ်ခေါင်းလည်တံကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်သဖြင့် စမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

(၅) ဤရောဂါမျိုးသည် စောစီးစွာ ကုသပါလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

(၆) အိမ်ထောင်ရှင်များ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသော အမျိုးသမီးများ အားလုံး Pap Smear စမ်းသပ်မှုကို ခံယူပါ။

(၇) သားအိမ်ခေါင်းလည်တံကင်ဆာ အန္တရာယ်ရှိသော အမျိုးသမီးတိုင်း ရောဂါအကြောင်း သိရှိစေနိုင်ရန် ပညာပေးရပါမည်။

(၈) ကုသမှုတွင် သားအိမ်လည်တံထုတ်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့် လျှို့ခြင်း၊ ဓာတ်ကင်ခြင်း၊ ကင်ဆာဆေးသွင်းခြင်း စသည့်ကုသမှုများကြောင့် အသက်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေသည်။





“မိန်းကလေးများနှင့်

အသည်းရောင်၊ အသားဝါရောဂါ”

- \* အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားတတ်သော
- \* ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

### “အသည်းရောင်အသားဝါ”

အသားများဝါ၍ အသည်းရောင်သော ဤရောဂါမျိုးသည် ကျား၊မ မရွေး ဖြစ်ပွားသည့်အပြင် အရွယ်မရွေးဖြစ်ပွားသော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် အသားဝါခြင်း ခွန်တွဲ၍ ဖြစ်ပွားတတ်သော ဤရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ငယ်ရွယ်သူများတွင်အဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရသည်။

(၇)နှစ်အရွယ်မှ (၄၀)နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးများ အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်ပွားမှုများကြောင်း တွေ့ရသည်။ အသက်ကြီးရင့်သော (၄၀)အထက် အမျိုးသမီးများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါအစား သည်းခြေအိတ်ရောင်ရောဂါသည် သည်းခြေပြန်ရောင်ရောဂါတို့ ပြောင်းလဲဖြစ်ပွားသည်။ အဘယ့်

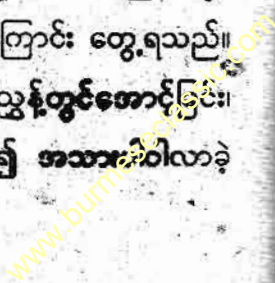
www.burmeseclassic.com

ထောင့်ပေ (COMP)

ကြောင့်ဆိုသော် အသက်ကြီးသူများတွင် အသည်းရောင်ပိုင်းရပ် ပိုး 'အေ' အမျိုးအစားကို ကာကွယ်နိုင်သော ကိုယ်ခံဓာတ်များ ရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ပိုင်းရပ် 'ဘီ' နှင့် အခြား ပိုင်းရပ်ပိုးတို့ကြောင့်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ကြီးသူများတွင် အသားဝါလက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်ပေသေးသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါသည် A.B.C.D.E စသည် ဖြင့် မျိုးကွဲများစွာရှိသည်။ အမျိုးသမီးတို့စားသုံးသော အစား အသောက်နှင့် သောက်သုံးရေတို့မှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ပြန့်ပွား ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါများက နောင်အခါတွင် မည်သို့မျှ ဒုက္ခ မပေးတတ်ပေ။ သို့သော် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီအမျိုး အစားက ကြောက်စရာအလွန်ကောင်းပေသည်။ သုတေသီ များ၏ လေ့လာချက်အရ ထိုရောဂါပိုးသည် နိုင်ငံအသီးသီး၌ ပြန့်ပွားပျံ့နှံ့နေကြောင်း တွေ့ရသည်။

ထိုအသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်ပွားပြီးသူ (၉၅) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ရောဂါလက္ခဏာပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရောဂါများကို ဖြန့်ဖြူးနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤရောဂါ ကူးစက်ခံရသောသူမှာ ရင်ညွန့်တွင်အောင်မြင်၊ နာခြင်း၊ ခံစားရပြီး အသည်းရောင်လာ၍ အသားဝါလာခဲ့



စတုရန်းသုံးဆယ့်သုံးကျိပ်စာရေးဆွဲ

သည်။ သို့သော် တစ်လ၊နှစ်လလောက်တွင် အလိုအလျောက် ပြန်ကောင်းသွားပြန်၏။ လူမှာ နှုန်းခွေ၍ ကျန်နေတတ်ပြီး၊ ရောဂါမှာလည်း အရှင်းပျောက်သွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ (၁၀)နှစ်မှ (၂၀)နှစ်အထိ ငုတ်လျှိုးနေတတ်သည်။ ယင်းနောက် ဤရောဂါ ငုတ်လျှိုးနေသူတွင် အသည်းကြွပ်နာနှင့် လေဖျဉ်းစွဲရောဂါများ ပေါ်ပေါက်ခံစားရလေ့ရှိသည်။

ထို့နောက်တွင်ကား အသည်းကင်ဆာအဆင့်သို့ ကူးပြောင်းခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ရောဂါလက္ခဏာဆိုးများ ပေါ်လာခြင်းမှာ အလားအလာမကောင်းတော့ဘဲ အသက်အန္တရာယ်နှင့် နီးကပ်နေပြီဖြစ်သည်။

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါမှာ ကာကွယ်ကုသ၍ ရသောရောဂါဖြစ်သဖြင့် အဆိုးဝါးကြီးမဟုတ်ပေ။ အဖိတ်အစင်နည်းသော ရောဂါလည်းဖြစ်သည်။



“အသည်းရောင်အသားဝါ၏  
ရောဂါလက္ခဏာ”

အသည်းရောင်ခြင်းဆိုသော်လည်း ရောဂါမှာ မျိုးစုံ ရှိလေ၏။ မည်သည့် အသည်းရောဂါပင်ဖြစ်စေကာမူ အောက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းတွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။
- ဆီးဝါခြင်း။
- ကိုယ်ပူ၍ အဖျားရှိလာခြင်း။
- အသည်းရှိရာနံနိုးအောက်(ညာဘက်)မှ အောင့်ခြင်း။
- အစားအသောက်ပျက်လာကာပျို့အန်ခြင်း။
- အသားဝါလာခြင်း။

၆ သတ္တဝါနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၁၆

စသည်တို့ ဖြစ်လာပါသည်။ အသည်းရောဂါများ ရရှိ  
ပါက ညာဘက်နံရိုးအောက်မှ အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်  
ပျက်ခြင်းနှင့် အသားဝါခြင်းတို့မှာ ထင်ရှားသော လက္ခဏာများ  
ဖြစ်၏။ အစားအသောက်ပျက်ရာတွင် အသည်းရောဂါဖြစ်သော  
အမျိုးသမီးတို့သည် စားချင်စိတ်ကင်းလာပြီး အစားပျက်လာ  
ချေသည်။ ယင်းနောက် (၅)ရက်မျှ မစားချင်ဖြစ်ပြီး ဆီးသွား  
သည့်အခါ ဝါလာပေသည်။ ဆီးဝါလာပြီး (၄)ရက်၊ (၅)ရက်ခန့်  
မှာပင် ကိုယ်အပူချိန်မှာလည်း သိသိသာသာ တက်လာ၍  
ညာဘက်နံရိုးအောက်ရှိ အသည်းနေရာမှ အောင့်လာပေမည်။

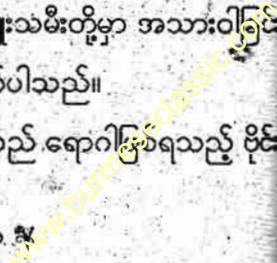
အသည်းသည် ကြီးလာပြီး ရောင်ရမ်းလာသဖြင့် နံရိုး  
နှင့် အသက်ရှူရှိုက်တိုင်း ထိလာတတ်သဖြင့် အောင့်လာပေမည်။  
ထို့ကြောင့် လှုပ်ရှားမှုအနည်းဆုံးဖြစ်အောင် နေထိုင်ရာလိုအပ်  
သည်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှုရသော၊ မောပန်းစွာလုပ်ဆောင်ရ  
သော အလုပ်များနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းပြင်းပြင်း  
လျှောက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရသည်။ အသည်းအောင့်ပြီးမှ  
အသားဝါသည်။ အသားဝါပြီးမှ ဖျားလာပေမည်။ (၃)(၄)ရက်  
ကြာသောအခါမှ အဖျားကျတတ်သည်။ အစားအသောက်ပျက်  
မှုများလာပါက ပျို့တတ်အန်တတ်ပြီး ရောဂါရှိသူသည် အားဝါ

ကျမ်းဂန် (COMP.)

နည်းလာပြီး နေရင်းထိုင်ရင်း အလိုလိုမောလာကာ အသက်ပြင်း  
ပြင်း ဝဝရှု၍ မရဖြစ်တတ်သည်။

အချို့ ဤရောဂါခံစားရသူ အမျိုးသမီးများမှာ ဝမ်း  
အနည်းငယ်ပျက်တတ်ပြီး အထူးသဖြင့် အန်လိုက်၊ ဝမ်းပျက်  
လိုက်၊ ဗိုက်နာလိုက်နှင့် အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ဖြစ်လာတတ်  
သည်။ ထို့ကြောင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါသည် တစ်ခါ  
တစ်လေ အစာမကြေ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် မှားယွင်း  
တတ်ပေ၏။ အသားဝါသည့် ရောဂါလက္ခဏာစတင်ပြပြီး တနင်္ဂ  
နွေတစ်ပါတ် အကြာတွင် အသားဝါခြင်းသည် အမြင့်ဆုံး  
အရောင်သို့ ဖြစ်လာပြီး၊ ဒုတိယအပါတ်တွင် မဝါတော့ဘဲ တနင်္ဂ  
နေတတ်ကာ၊ တတိယပါတ်တွင် အဝါရောင်ပျောက်သွားတတ်  
သည်။ အသည်းရောင်အသားဝါခြင်းသည် ကြာချိန်မှာ တနင်္ဂ  
နွေသုံးပါတ် (သို့မဟုတ်) တစ်လခန့်ကြာတတ်သည်။ အသည်း  
နာခြင်း၊ အောင့်ခြင်းသည် တနင်္ဂနွေနှစ်ပါတ်ဆိုပါက ပျောက်  
ကွယ်သွားတတ်သော်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရောဂါကြာပုံချင်း  
မတူညီကြပေ။ အချို့ရောဂါရှင် အမျိုးသမီးတို့မှာ အသားဝါခြင်း  
မှာ (၃)လမှ (၄)လအထိ ကြာတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ရသည့် ပိုင်း



မလ္လာဘဝနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

ရပ်ပိုးပေါ်မူတည်၍ မသိမသာ ကွာခြားပါသည်။ ဗိုင်းရပ်ပိုး  
ဘီကြောင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဖြစ်ပွားပါလျှင်  
(၁၀%) နှုန်းသည် နာတာရှည်ရောဂါအဖြစ် ဆက်လက်ဖြစ်ပွား  
ဖို့ သေချာပေသည်။ နာတာရှည်ရောဂါမှ တစ်ဆင့် အသည်း  
ကြွပ်နာအဖြစ် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားပြီး နာလံထရန် မလွယ်ကူ  
တော့ချေ။

ဗိုင်းရပ်ပိုးအကြောင့် အသည်းရောင်ဖြစ်ပါက လူဦး  
ရေ(၁၀၀)ဖြစ်လျှင် (၂)ဦးခန့် အသေအပျောက်ဖြစ်တတ်သည်။  
သို့သော် ဗိုင်းရပ်ပိုးအသည်း နာတာရှည်ရောဂါသည် အဖြစ်  
မရောက်ရှိစေဘဲ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားတတ်ပါသည်။  
ဗိုင်းရပ်ပိုးဘီကြောင့် ဖြစ်သော အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ  
မှသာလျှင် နာတာရှည်ဖြစ်နိုင်ချေများပါသည်။

- အသည်းရောင် ရရှိသူများသည် . . . . .
- အဆစ်ဖျားနာခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနီစက်လေးများ ပေါ်လာခြင်း။
- စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။
- အသားဝါမှုများလာပြီး နှုတ်ကဲ့သို့ ထိန်ထိန်ဝါနေ
- ပါက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယားယံလာမည်ကို သတိထားရပေမည်။



ထောင့် (COMP.)

အသည်းရောဂါဖြစ်၍ အသားဝါလာခြင်းမှာ သွေးထဲ၌ရှိသော ဘီလီရူဘင်ဓာတ်သည် ရှိသင့် သည်ထက် များနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



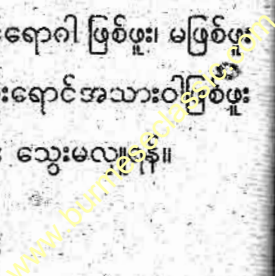
“အသည်းရောင်အသားဝါကို  
တယ်သို့ ကာကွယ်မည်နည်း”

ဤရောဂါမှာ အစားအစာမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ဖြစ်ပွား  
တတ်သော ရောဂါဖြစ်သဖြင့် အစားအသောက်ကိုပင် ဂရုပြု  
ရန်လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် . . . .

- လက်ဆတ်သော အစားအစာများကို ကျက်သည် အထိ  
ချက်ပြုတ်၍ စားသောက်ရန်။
- တို့စရာ၊ သစ်သီးသစ်ရွက်တို့ကို ရေနွေးဆူဆူတွင် ဖျောနှစ်ပြီးမှ  
စားသုံးရန်။
- ယင်ကောင်များမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်မှုရှိသဖြင့် ယင်လုံ  
အိမ်သာ အသုံးပြုကြရန်။
- ယင်နားသော အစားအစာရွှေ့ကြဉ်ရန်။

ကောရီပုဇွန် (COMP.)

- အစာမစားမှီ လက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန် ဆေးကြောရန်။
- မလိုအပ်သော ဆေးထိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- ဆေးထိုးမည်ဆိုပါက ဝိုင်းရပ်ပိုးများသေစေရန် အပ်နှင့် ဆေးထိုးပိုက်ကို ရေနွေးဆူဆူနှင့် ပြုတ်သုံးရန်။
- လမ်းဘေးမသန့်မပြန့်ရောင်းချသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရေအေး၊ ရေခဲစသည်တို့နှင့် ပြုလုပ်သော မသန့်ရှင်းသည့် အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- တိရစ္ဆာန်မှတစ်ဆင့် အခြား အသည်းရောင်အသားဝါတစ်မျိုး၊ ကူးစက်တတ်ပါက ကြွက်သေ၊ ကြွက်မစင်များ အစားအသောက်ထဲမဝင်မီစေရန်အိမ်တွင်း သန့်ရှင်းရေးကို တရုတ်စိုက်ပြုလုပ်ပါရန်။
- မသန့်မပြန့်သော ရေမြောင်း၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်များ ထဲကွင်းရေချိုးခြင်းမပြုလုပ်ရန်။ သုံးရေအဖြစ် သုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ရန်။
- လွေးလှူမည်ဆိုပါက အသည်းရောင်ရောဂါ ဖြစ်ဖူး၊ မဖြစ်ဖူး မေးမြန်း၍ မှတ်တမ်းပြုပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်ဖူး ခဲ့ပါက ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အတွင်း သွေးမလှူရန်။



❁ ဆယ့်နှစ်ဆယ့်နှစ်ကျမ်းစာရေးသားညွှန် ❁

- ဆေးကုသရာတွင် ထိရောက်ရေးအတွက် အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါဝေဒနာရှင်များ ကျန်းမာရေးဆေးကုဌာန များသို့သွားရောက် ကုသမှုခံယူကြရန်။



“အမျိုးသမီးနှင့်

သွေးတိုးရောဂါ”

- \* အပျိုဖော်ဝင်စမှသည်
- \* အနှစ်(၆၀)အတွင်း။

**လွှဲ:** တိုးရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းကို အောက်ပါ

အတိုင်း တွေ့ရသည်။

- ပီရုကြောင့်လည်းကောင်း။
- ဝလွန်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း  
(အမျိုးသမီးများမပါ)။
- အဆီအခဲမဲ့ အစားလွန်လွန်းသဖြင့်လည်းကောင်း။
- အငန်ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကြောင့်လည်း  
ကောင်း။
- လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးလွန်းသောကြောင့်လည်းကောင်း။
- အနားမရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။
- အအေးခံလွန်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း။
- စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့်

ထောင့်စေ့ (COMP:)

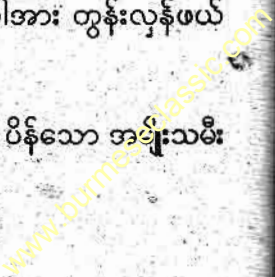
လည်းကောင်း။

စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

မွေးရာပါပီလသည် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားစေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မိမိမျိုးဆက်ထဲတွင် သွေးတိုး ရောဂါရှိပါက မိမိတွင်လည်း တစ်နေ့သွေးတိုးရောဂါရှိလာနိုင် ကြောင်း မမေ့အပ်ပေ။ မျိုးရိုးပီလသည် ရှောင်လွှဲ၍ရသော အရာ မဟုတ်သောကြောင့် တစ်နေ့နေ့တွင် ဖြစ်လာမည့်ရောဂါအား ရင်ဆိုင်ရန်အသင့်ပြင်ထားဖို့ လိုပေသည်။

မိမိတွင် သွေးတိုးရောဂါ ပီလရှိသည်ဟု သတိပြုဆင်ခြင် ပါက ဒုက္ခမရောက်နိုင်ပေ။ သတိကြောင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု များကို အသင့်လုပ်ဆောင်နိုင်နေသည်က တစ်ပမ်းသာနေပေ သည်။ သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါတို့မှာ နှလုံး ရောဂါနှင့် လေငန်းရောဂါတို့ ဖြစ်ကြသဖြင့် သတိကြီးစွာ ထား ဖို့ လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက် အနေအထိုင်မှ စ၍ ဆင်ခြင်ခဲ့ပါမူ ပီလပါ သွေးတိုးရောဂါအား တွန်းလှန်ဖယ် ရှားနိုင်ပေမည်။

ဝလွန်းသော အမျိုးသမီးများအဖို့ ပိန်သော အမျိုးသမီး



အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

တို့ထက် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ရန် အများဆုံး အခွင့်အရေးရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ လူပိန်များလည်း သွေးတိုးမဖြစ်ဟု တစ်ထစ်ချ ဆို၍ မရပေ။ ဝခြင်းဟူသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကယ်လိုရီများသည် ခြေဖျက်စွန့်ထုတ်ပစ်ရမည်။ အဆီများအား မဖယ်ရှား နိုင်တော့သောကြောင့် စုဝေးသိုလှောင်ထားမှုကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပိုက်ပူ၊ ပိုက်ရွဲသော အဝလွန်အမျိုးသမီးများကို တွေ့မြင်ရပါက ယင်းတို့တွင် သွေးတိုးရောဂါ ဧကန်မလွဲရှိမည်ကို သိနိုင်ပေသည်။

ဆင့်ပွားရောဂါဖြစ်သော နှလုံးအဆီပိတ်၊ သွေးကြောကျဉ်းနှင့် လေငန်းလေဖြတ်ရောဂါတို့ကိုလည်း ဖိတ်ခေါ်ရာ ရောက်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ အဝလွန်မိစေရန် နေထိုင်စားသောက်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားသော်လည်း အမျိုးသမီးများအဖို့ ဆေးလိပ်နှင့် နီကိုဒင်းပါသော ဆေးဝါး အငွေ့အသက်များ သုံးစွဲမှုနည်းသဖြင့် ချို့ယွင်းချက် အနေဖြင့် သွေးတိုးမရှိနိုင်ဟု ဆိုရပေမည်။ ဆေးလိပ်သောက်သော၊ တရားလွန်သုံးစွဲလွန်းသော ယောက်ျားများ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားမှု မြန်ဆန်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

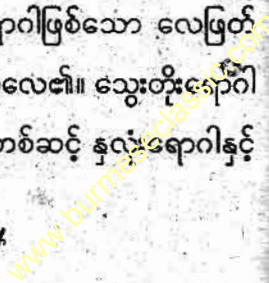


ကောသလ (COMP.)

အချို့ အမျိုးသမီးတို့သည် အဆီအဆိမ့်ကို မက်မော  
 တွယ်တာစွာ စားသုံးကြသည်။ ကျန်းမာရေးအသိ နည်းပါးသော  
 ကြောင့် စားသုံးကြခြင်းလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေမည်။ “အဆီ  
 စား၍ အသားမဖြစ်” ဆိုသော စကားပုံမှာ လွန်စွာ ကျန်းမာရေး  
 အတွက် အထောက်အကူပြုသော စကားဖြစ်သည်။ အဆီသည်  
 လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသုံးမိပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆေး  
 မဖြစ်ဘဲ ဘေးဖြစ်စေပါသည်။

အုန်းနို့၊ နွားနို့၊ ချောက်လတ်၊ ထောပတ်၊ ရေခဲမုန့်၊ စား  
 အုန်းဆီ၊ သားငါးအဆီ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ ဘဲဥအနှစ်၊ ဝက်သား၊  
 အမဲသား၊ ငါးသလောက်၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲနှင့် တိရစ္ဆာန်အရေ  
 ပြားမှ အဆီများ စသည့် အဆီအဆိမ့်များ ကြိုက်နှစ်သက်စွာ  
 စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဆီအဆိမ့်များသော ထိုအစားအစာများကို စားသုံး  
 သော အမျိုးသမီးများအဖို့ တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ သွေးတိုးရော  
 ဂါနှင့် ခံစားထိတွေ့လာရမည်မှာ မလွဲတော့ပေ။ သွေးတိုးရော  
 ဂါရှိပြီးသူ ဖြစ်ပါကလည်း ဆင့်ပွားရောဂါဖြစ်သော လေဖြတ်  
 ခြင်းကို ခံစားရရန် ဖိတ်ခေါ်သည်နှင့်တူလေ၏။ သွေးတိုးရောဂါ  
 မှာ မူလအခြေခံရောဂါဖြစ်ပြီး ယင်းမှတစ်ဆင့် နှလုံးရောဂါနှင့်



အလွတ်အမြတ်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

လေငန်းရောဂါကို ဆင့်ပွားဖြစ်စေကြောင်း သတိမူရပေမည်။

အချို့ထင်မှတ်ကြသည်မှာ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ မာဂျရင်း ခေါ် ဟင်းရွက်ဆီ စသည်တို့ကို စားပါက သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်စွမ်း မရှိဟု ထင်မှတ်ကြသော်လည်း ဆီဟူသမျှသည် လိုအပ်သည် ထက် ပိုမိုသုံးစွဲပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ကယ်လိုရီခြေဖျက်မှုစွမ်းအား လျော့ပါးလျှင် အနည်းနှင့်အများ သွေးတိုးရောဂါ ခံစားရခြင်း မည်သာဖြစ်သည်။ ထိုဖော်ပြပါ ဆီတို့မှာ အခြားဆီများထက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု နှေးကွေးခြင်းသာ ဖြစ်စေပါသည်။ ယင်း ကြောင့် ဆီဟူသမျှ သွေးကြောများကို ကျဉ်းမြောင်းစေသော ကြောင့် လိုအပ်မှသာလျှင် စားသုံးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ် ပေသည်။

ထို့အပြင် အချို့မူန့်၊ ဆိုဒါပါသော အစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းပါသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ယောကျ်ားများအဖို့ အရက်သောက်ခြင်းကိုလည်း နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ရှောင်သင့်ပါသည်။ ဘီယာသောက်ခြင်းအလေ့ အမျိုးသမီးများတွင်ရှိသောကြောင့် သွေးတိုးရောဂါနှင့် ဆန့်ကျင် လေသောကြောင့် မသောက်သင့်ပေ။

အချို့အမျိုးသမီးတို့မှာ အငန်ကို အလွန်အမင်းစားသုံး

ကောသလ (COMP.)

ကြကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ အငန်လွန်ကဲသော အစား အသောက်ဖြစ်သော ငါးပိရည်၊ ငံပြာရည်ချက်၊ ငါးဆားနယ်၊ ငါးပိကောင် စသည်တို့ စားသုံးခြင်းဖြစ်သည်။ အငန်ဟူသမျှ သွေးကြောများကို ကျဉ်းမြောင်းစေရုံသာမက မာကျောစေတတ် သောကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။

သွေးကြော၊ လေကြောဟူသမျှ အစဉ်သဖြင့် ချေးညော် အညှိပိတ်ဆို့ခြင်း ကင်းစေပါမှ ပျော့ပြောင်းနေသော သွေးလမ်း လေလမ်း ပြောင့်ဖြူနေပါမှ နှလုံးမှ ပို့လွှတ်သော သွေးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် သူ့နေရာနှင့်သူ နှန်ပြန်စွာ စီးဆင်းသွား နိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းသွေးကြောတို့တွင် အငန်များပတ် ဆို့ အနည်ထိုင်ခြင်းဖြင့် သွေးကြောများတင်းမာနေပါက သွေး လမ်း၊ လေလမ်း မပြောင့်ဖြူနိုင်တော့ဘဲ သွေးစီးဆင်းနှုန်း နှေး ကွေးသွားရပေမည်။

သွေးလမ်း၊ လေလမ်းပိတ်ဆို့ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး အတွက် ဖောက်ပြန်မှုအစပင်ဖြစ်ပြီး၊ နှလုံးမှထုတ်လွှတ်လိုက် သော သွေးတို့နှင့် ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသော သွေးနှင့်လေ တို့မှာ ညင်ညင်သာသာ မရောက်လာတော့ဘဲ ရံဖန်ရံခါဆောင့် ၍ ဆောင်း၍ တွန်းထိုးစီးဆင်း ဝင်ရောက်ကြရသည်။ ဤသို့

❁ ဘလုအသုံးအမျိုးသမီးကျန်းမာရေးထိန်းညွှန် ❁

ဖြစ်ခြင်းမှ အစပြုလျှက် သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါခြင်း အဆို ကျယ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေတော့သည်။ ယင်းကြောင့် ငါးဝါး ငါးခြောက်နှင့် အခြားအငန်ဓာတ်လွန်ကဲခြင်းရှိသော အစားအသောက်တို့အား အမျိုးသမီးတို့ ရှောင်ကြဉ်အပ်ပေသည်။

လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလွန်းသော အမျိုးသမီးများအတွက် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ကျန်းမာရေးသုတေသနမှ ဖော်ပြထားပါသည်။

အချိန်ရှိသရွေ့ အလုပ်ထဲတွင် နစ်မြုပ်နေပြီး လှုပ်ရှားမှုမပြုသောသူသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ထုံထိုင်းလာပေမည်။ ထုံထိုင်းလာသောအခါ သွေးပုံမှန်လည်ပတ်မှုမရှိသဖြင့် ရောဂါဝင်ရောက်ရန် အနှေးနဲ့အမြန်သာ ဖြစ်လေ၏။ လှုပ်ရှားမှုမပြုသောကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှုနှေးကွေးလေးလံလာပြီး၊ သွေးအနည်ထိုင်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းလာခြင်းတို့ ပေါ်ပေါက်စေသည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သွေးကြော၊ လေကြောများ လှုပ်ရှားသွက်လက်စေရန် ပင်မဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုလည်း သင့်ကင့်လျှောက်ပတ်စွာ လှုပ်ရှားပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတို့ သဘာဝမှ သိမ်မွေ့စွာ နေထိုင်၊

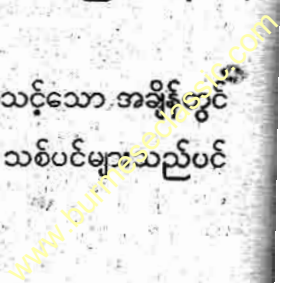
သော့ခေမ (COMP:)

သွားလာ၊ လှုပ်ရှားရသည် ဖြစ်သည့်အပြင် အသက်(၃၀) အရွယ်  
ကျော်လာပါက လှုပ်ရှားသွားလာမှု နှေးကွေးခြင်း၊ လေးလံခြင်း  
တို့ ဖြစ်လာပါသည်။ သည့်နောက် အသက်(၃၅)နှစ်နောက်ပိုင်း  
အဝ တိုးတိုးလာကြောင်း အများဆုံးတွေ့မြင်ရသည်။ ယင်းသို့  
ဝလာခြင်း၊ နှေးကွေးလာခြင်း၏နောက်တွင် သွေးတိုးရောဂါ  
ဖြစ်လာစေရန် မဝေးတော့ကြောင်း သတိထားရပေမည်။

အဝလွန်ခြင်းကို တိုက်ဖျက်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ  
မဖြစ်စေရန် အမျိုးသမီးများ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။  
အဝလွန်မှုကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် အထူးအရေးပါသော  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် အမျိုးသမီး  
များ တစ်ကိုယ်ရေလှပစေဖို့ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။

အချို့သောအမျိုးသမီးများမှာ အလုပ်နှင့်လက် မပြတ်  
လုပ်ကြရလျှင် အလုပ်ချိန်ရှည်ခြင်းသည် ရေရှည်၌ သွေးတိုး  
ရောဂါဖြစ်စေပါသည်။ နားချိန်မရခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏  
လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စည်းပေးရာမရောက်သောကြောင့် ရောဂါ  
ဖြစ်စေရန် လမ်းပွင့်စေသည်။

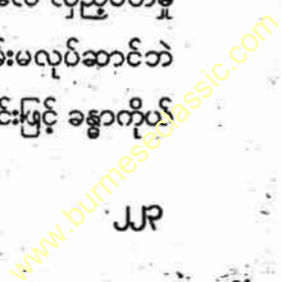
သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ အနားယူသင့်သော အချိန်တွင်  
အနားယူကြမည်မှာ သဘာဝဖြစ်သည်။ သစ်ပင်များသည်ပင်



ညအခါ အိပ်စက်အနားယူကြကြောင်း ရုက္ခဗေဒတို့က ဘွင် ဖွင့်ဆိုပြထားသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည် မနားတမ်း အလုပ်လုပ်ကြသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မျက်စိများလေးကန်အိပ်ချင်လာမှု၊ ခြေလက်များ နှေးကွေးလေး လံလာမှု၊ စိတ်များနောက်ကျိမှုဝေလာမှု စသည့် ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားများ လျော့နည်းလာကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးသည် တရစပ် အလုပ်လုပ်နေကြ သော်လည်း အချို့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုမူ အနားပေးရပေ သည်။

ဥပမာ- အိပ်ချင်လာခြင်း၊ လှဲနေချင်ခြင်း၊ စသည်တို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်သည် စိတ်အလိုကို မလိုက်နိုင်တော့သဖြင့် တောင်းဆို လာသော လိုအပ်ချက်တို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့တောင်းဆိုလာပါ လျှက် မိမိကအနားမပေးလျှင် မျက်စိနှင့်တကွ ခန္ဓာကိုယ်၊ ခြေ လက်အပါအဝင် အတွင်းအင်္ဂါတို့တွင် ရောဂါတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု မုချဝင်ရောက်ဖြစ်ပေါ်လာမည် မလွဲပေ။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးလေ လှည့်ပတ်မှု တို့သည် မှန်ကန်စေရန် အလုပ်ကို မနားတမ်းမလုပ်ဆောင်ဘဲ အနားယူသင့်သည့် အချိန်တွင် အနားယူပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်



ကောရီခေမေ (COMP.)

အား ကျန်းမာလန်းဆန်းစေသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပေါ်စေခြင်း နောက်တစ်ချက်မှာ အအေးခံခြင်းပေါ်မူတည်၍ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အအေးခံသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ သွေးကြော၊ လေကြောများ လှည့်ပတ်မှုမှန်ကန်ရန် အပူအအေးမျှတမှုလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လွန်းမင်းသော အေးစေမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖောက်ပြန်မည့် သွေးကြောကျုံ့စေခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အအေးခံပါများလာသောအခါ သွေးကြော၊ လေကြောတို့ ကျုံ့ဝင်လာခြင်း၊ ကျဉ်းမြောင်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်စေလျက် သွေးလည်ပတ်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေလေသည်။ နှလုံးမှ လွတ်လိုက်သော သွေးလွတ်ကြောတို့သည်လည်းကောင်း၊ နှလုံးမှပြန်လာသော သွေးပြန်ကြောတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘာမှန်လိုသည်ထက် ပို၍ တွန်းအားပေးရတော့ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆောင့်တွန်း၍ ပို့ပေးရတတ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ လေဖြင့် ထိုသို့ ဆောင့်တွန်းတွန်းရဖန်များရာမှ ဖြစ်လာသောရောဂါမျိုးဖြစ်သဖြင့် နွေရာသီ၍ ဆောင့်၍ မတွန်းရသော သွေးကြောများမလျဉ်းစေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများအဖို့ နံနက်စော

🌀 အလှအပနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 🌀

စော ရေအေးဖြင့်ချိုးခြင်း၊ ညအချိန်ရေချိုးခြင်း၊ ပန်ကာလေခံခြင်း၊ လေဟာပြင်ထွက်၍ အိပ်စက်ခြင်း၊ လေအေးစက်ဖြင့် အခန်းအောင်းလျှက် အအေးခံခြင်း စသည်တို့ ရှောင်သင့်ပေသည်။

ထို့အပြင် ရေချိုးချိန်ကြာမြင့်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ကြာမြင့်ခြင်း၊ မကြာမကြာ နံနက်စောစော ခေါင်းလျှော်တတ်ခြင်း၊ စသည်တို့အား ရှောင်ကြဉ်ပါမှ သွေးတိုး၊ လေငန်း၊ နှလုံး၊ စသည့် ရောဂါမျိုးစုံဘေးမှ သက်သာရာ ရပေမည်။





“စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော သွေးတိုး”

အမျိုးသမီးများအဖို့ အိမ်ထောင်တာဝန်ကို စောင့်ကြပ် ထိန်းသိမ်းရသည့်တာဝန်မှာ အရွယ်ရောက်သည်မှ အစပြု၍ သက်ကြီးပိုင်းအထိပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေးနှင့် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေးမကျန် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရသည့်အခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကို မေ့လျော့ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဖျား ကိုက်ခြင်း၊ စသည် ရုပ်ပိုင်းကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုကို သိသာမြင်သာ သော်လည်း စိတ်ပိုင်းချို့တဲ့ မကျန်းမာမှုကိုကား မသိမြင်တတ်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် စိတ်ကျန်းမာရေး ထောင့်မှကြည့်လျှင် များစွာလိုအပ်ချက်များရှိနေပြီး စိတ်ကြော ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးရကြလျက် ထိုအတဲမှာမှ သွေးတိုး

အထွတ်အမြတ်အမျိုးအစားအရင်းနှီးမြှုပ်နှံ

ခြင်းဟူသော ရောဂါသည် ကပ်ညှိလာပေတော့သည်။

စိတ်မွန်းကြပ်ခြင်း၊ သောကများခြင်းတို့သည် သွေးတိုးရောဂါကိုလျှင်စွာဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပူပန်စိတ်နှင့် ဒေါသစိတ်သည် သွေးကို ဆူပွတ်၊ လောင်စေလျက် သွေးစီးနှုန်းကို မြင့်တက်စေကြောင်း သတိဝေးချန်လိုအပ်သည်။ စိတ်အေးချမ်းသူများ သွေးတိုးမဖြစ်ခြင်းနှင့် ပူပန်စိတ်သောကရှိသူ ဒေါသအားကြီးသူတို့၌ သွေးတိုးသည် “ဒိုင်းကနဲ” ဆောင့်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဒုက္ခရောက်စေပါသည်။ အသက်ပါဆုံးရှုံးသွားသူများ မြင်ကြားရပါသည်။ ဦးနှောက်ကြောပျက်ခြင်းဟူသည်မှာ လေ၏ဆောင့်တွန်းလိုက်သောသွေးတို့ သွေးကြောအတွင်းလျှင်စွာ ထုံပိုင်းထုံပိုင်း စီးမျောခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးတို့အဖို့ စိတ်တင်းကျပ်မှု ပြင်းထန်လာပါလျှင် သို့တည်းမဟုတ် သောကဖိစီးမှုများလာပါလျှင် သွေးတိုးဖြစ်လာမည်မှာ မဝေးတော့ကြောင်း သတိထားရပေမည်။

လူတစ်ဦး၏ ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်ကို သတ်မှတ်ရာ၌ . .

$$\frac{\text{အပေါ်သွေး}}{\text{အောက်သွေး}} = \frac{120}{80} \text{ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။}$$

www.burmeseclassic.com

ကောရီးစော့ (COMP:)

အသက်အရွယ်ကြီးသူများတွင် (၁၄၀/၉၀)အထိ မြင့်တက်လာကြသည်။ ယင်းနှိုင်းယှဉ်ချက် နှစ်မျိုးထက် ကျော်လွန်များပြားနေသည်ကို တွေ့ရပါက သွေးတိုးရုံနေပြီဟု သိသာပေသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်သည် (၁၂၈/၈၀) မှ အချိုး (၁၈၀/၁၀၀)ထိ ရှိတတ်ပြီး (၂၀၀/၁၂၀) ထိ မြင့်တက်လာကြသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။

အလားတူပင် လူတစ်ယောက်၏ သာမန်သွေးခုန်နှုန်းမှာလည်း တစ်မိနစ်လျှင် (၇၂)ကြိမ် ခုန်လှေ့ ခုန်ထ ရှိပေ၏။ သို့သော်လည်း စိတ်တင်းကြပ်မှု၊ သောကဖိစီးမှုများလာပါက တစ်မိနစ်လျှင် သွေးခုန်နှုန်းသည် (၇၂)ကြိမ် မကတော့ဘဲ အကြိမ်(၁၀၀)နှင့်အထက် မြင့်တတ်လာကြောင်း တွေ့ရပေသည်။



လူတစ်ဦး၏ သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် သွေးပေါင်ချိန်နှင့် သွေးခုန်နှုန်းတို့ ပြောင်းလဲမြင့်တက်လာပြီဆိုပါက သွေးတိုးရောဂါသာမက နှလုံးရောဂါပါ ဖြစ်ရန်မဝေးတော့ပြီဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးတို့အဖို့ သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်စေရန် . . .

- သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ခြင်း။

www.burmeseclassic.com

🌸 အလှအပနှင့်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆေးညွှန်း 🌸

- ဆားအင်လျှော့စားခြင်း။
- အလွန်အမင်း မဝအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း။
- အဆီအဆိမ့်နှင့် အချိုကိုလျှော့စားခြင်း။
- သင့်တော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း။

စသည်တို့ကို လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ အစားအသောက်အနေဖြင့် သွေးတိုးမဖြစ်စေလိုပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို စားသုံးပါဟုဆိုသော်လည်း အောက်ပါတို့ကိုမူ ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပြန်ပေသည်။

- တညင်းသီး၊ မှို၊ မျှစ်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်
- ဆူးပုတ်ရွက်၊ တမာချဉ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း
- မြေပဲ၊ ပဲပင်ပေါက်၊ အင်ဥ၊ ကိုင်းဥ



စသည်တို့သည် သွေးတိုးကို ဖြစ်စေသဖြင့် ရှောင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးတို့အဖို့ ရှောင်လွှဲ၍မရသော သဘာဝလွန် ပဋိဇီဝဆေးများကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးများကို တစ်စိုက်မတ်မတ်စားခြင်း၊ တားဆေးထိုးခြင်းနှင့် သားကြောဖြတ်ထားသဖြင့် ဆင့်ပွားဖြစ်စဉ်နှင့် ဝင်ရောက်လာသော သွေးတိုးရောဂါများ

www.burmeseclassic.com

ထေးရံ (COMP.)

သည် အမျိုးသမီးတို့အတွက် ရလဒ်ကောင်းများ မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် သဘာဝလွန်ပစ္စည်းများ၊ ဆေးများကို မသုံး  
စွဲပါလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရန်အတွက် များစွာအထောက်  
အကူ ဖြစ်ပါသည်။



## “သွေးတိုးရောဂါနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ”



သွေးတိုးရောဂါ ရှိလာပြီဆိုသည်နှင့် ပူးတွဲပါရောဂါများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ဝင်ရောက်လာကြမည် မှာ မလွဲပေ။ ထိုရောဂါများကား . . . . .

- (၁) လေဖြတ်ခြင်း။
- (၂) မျက်စိကွယ်ခြင်း။
- (၃) သွေးကြောမကြီး ရောင်ခြင်း။
- (၄) နှလုံးရောင်ခြင်း။
- (၅) နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း။
- (၆) ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း။

(၇) သွေးလွှတ်ကြောများကျဉ်းခြင်း။

စသည့်ရောဂါများ ယှက်နွယ်ဝင်ရောက်လာကြမည် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးဆုံးနှင့် နာတာရှည်ရောဂါမှာ ကျောက် ကပ်ရောဂါပင်ဖြစ်သည်။

ကျောက်ကပ်တွင်းရှိ ရောဂါများမှာ သွေးတိုးသည် ဒဏ် ကြောင့် ပျက်ဆီးယိုယွင်းလာကာ နောက်ဆုံး၌ ကျောက်ကပ် အားနည်းရောဂါ ဖြစ်စေလေသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ ကို မဖြစ်မီတားနိုင်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါနုစဉ်အတွင်း ၌ သော်လည်းကောင်း၊ ကုသခြင်းဖြင့် သွေးတိုး၏ နောက်ဆက် တွဲ ရောဂါအန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ပေမည်။



သွေးပေါင်ချိန်သည် အပေါ်သွေး (၁၄၀)အထက်နှင့် အောက်သွေး (၉၀ မှ ၉၅)အတွင်းရှိနေပါက ဆား၊ အငန်ဓာတ် ပါသော ငါးပိ၊ ငါးခြောက်တို့ကို လျှော့စားဖို့လိုအပ်ပေသည်။ ဝနေသော အမျိုးသမီးများအဖို့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေရန် အချို့နှင့်ကော်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို လျှော့စားရပေမည်။

ငယ်ရွယ်သူအမျိုးသမီးများ သတိထားရမည့်အချက်မှာ လေးဘက်နာ နှလုံးရောဂါဖြစ်သည်။ လေးဘက်နာ နှလုံးရောဂါ မှာ (၅နှစ်မှ ၁၅နှစ်အတွင်း) စတင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး အသက်

အရွယ်ကြီးရင့်သည်အထိ နာတာရှည်ရောဂါအဖြစ် တုန်ခါခြင်း နေတတ်သည်။ ထိုရောဂါကြောင့် လည်ချောင်း ပသိရောင်ခြင်း အဆစ်အမြစ်များကိုက်ခဲခြင်း၊ ရေရှည်တွင် နှလုံး၏အညှာကို ထိခိုက်ပျက်ဆီးစေလေသည်။

ယင်းမှတစ်ဆင့် နှလုံးအဆို့ရှင်များ ပျက်ဆီးစေပြီး မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း၊ အဆုတ်အအေးပတ်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော့ခြင်း စသည့် အထွေထွေရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။



အချို့အမျိုးသမီးငယ်များမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်က ရောဂါစဖြစ်ပြီး လူလတ်ပိုင်းရောက်မှ ဝေဒနာများ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဤအဆင့်သို့ရောက်သောအခါ နှလုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင်ထက် ပိုဆိုးမလာစေရန်သာ ကုသပေးရုံသာရှိပေတော့သည်။ ထိုရောဂါ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ လည်ချောင်းအာသီးကို နာစေ၊ ရောင်စေသော ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လည်ချောင်းနာ၊ ပသိရောင်လျှင် လေးဘက်နာ၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်သဖြင့် လည်ချောင်းနာသည့် အခါဖြစ်

www.burmeseclassic.com



ကျော်ဇော (COMP:)

စေ၊ လည်ချောင်းမနာဘဲ အဆစ်မြစ်ကိုက်ခဲ့သည့်အခါဖြစ်စေ  
ရောဂါပိုဆိုးမလာစေရန် ထိန်းထားရန် ကုသမှုခံယူဖို့ လိုအပ်ပေ  
သည်။

ကျော်ဇော (COMP:)

