

# Health Digest

ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာဂျာနယ်

## JOURNAL

**HEALTHIER YOU**

**I ♥ VEGGIES**



**BANGKOK HOSPITAL**  
MYANMAR OFF. ☎ 20 2120, 29 97 97

၁၃၇၇ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း (၁၂)၊ အမှတ် (၄၇) စက်တင်ဘာလ (၂)ရက်၊ ၂၀၁၅



ရောင်းကြပြီး  
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး  
**သန္တာနွယ်ဝင်း**  
စာမျက်နှာ(၁၈)သို့

ဓာတ်ပုံ - ဣကာ၊  
Graphic - HtikeLinAung  
ဗိတ်ကပ် - ငယ်ဇေး  
(ညီညီမောင်မောင်ရေးရာစာ)  
ဒီဇိုင်းနာ - ယိုးယိုး

ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းမှ  
ကင်ဆာဆေးသွင်းပြင်ပလူနာဌာနဖွင့်လှစ်



စာ(၃၃)သို့

အာဆင်းနစ်များသောဒေသများ၏  
ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေး



စာ(၂၅)သို့

အရိုးပွခြင်းအတွက် . . အစွမ်းထက်ဆေး



**OCIMUM**  
Calcium + Vit D<sub>3</sub>

Calcium စုပ်ယူမှုပိုမိုအားကောင်းစေသော Vitamin D<sub>3</sub> ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။

ဆင့်မြဲသောစု တစ်ဦးလုံးဆုံးဖို့ အာဟာရဖိုက်တာ သောက်ကြဖို့

# AMORVITA

## Ginseng



**WHO GMP**

Marketed by  
Vital Pharmaceutical Co., Ltd.  
Ph: 09421123490

**VITAL**

[http://www.facebook.com/AMORVITA\\_GINSENG](http://www.facebook.com/AMORVITA_GINSENG)





ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း



(ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း ဟူသည်မှာ အရည်ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်ပြီး မကြာခဏသွားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်များစွာ ပါဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်သော်လည်း ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်းသည် အခြားသော နောက်ခံအကြောင်းရင်း

ရောဂါတစ်ခု၏ ဝေဒနာဖြစ်နိုင်ပါသည်။) အချို့လူနာများတွင် ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်းသည် ဗိုက်နာခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အနံ့ခြင်းတို့နှင့် တွဲ၍ဖြစ်တတ်သည်။ ဝမ်းလျှောသည်ပမာဏ များလျှင်

ရေခတ်ခန်းခြောက်သွားနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် နို့ရိုက်အရွယ် ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဝမ်းလျှောခြင်းများပါက အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။

ဝမ်းခဏခဏသွားခြင်းသည် အကယ်၍ အနံ့ခြင်းနှင့်တွဲ၍ ဖြစ်ပါက အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း (Gastroenteritis) သို့မဟုတ် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်မှုသည် ၃ ပတ်မှ ၄ ပတ်ကျော်အထိ ကြာနေပါက များသောအားဖြင့် အူလမ်းကြောင်း ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်သည်။

ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း အကြောင်းရင်းများ

(၁) နေကောင်းနေရာမှ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ဝမ်းပျက်လျှင် များသောအားဖြင့် အစားအသောက်ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် အစာနှင့် ရေထဲတွင် ရောဂါပိုးမွှား ကပ်ငြိနေခြင်း

ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ နာရီအနည်းငယ်မှသည် ၁၀ ရက်ခန့်အထိ ကြာတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက် အမျိုးအစားကို အခြားနိုင်ငံသို့ ခရီးသွားနေစဉ်တွင် ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသည်။

(၂) ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရပြီး ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သော အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်းသည် နို့ရိုက်အရွယ် ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင် အတွေ့ရများသည်။

(၃) ပဋိဇီဝဗိုင်းသတ်ဆေး သောက်နေရသူများတွင် ထိုဆေးက အူမကြီး

အတွင်းရှိ ပုံမှန်ရှိနေသော ဗက်တီးရီးယား၏ မျှခြေကို ထိခိုက်သွားလျှင် ရုတ်တရက် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ (၄) ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ခြင်း တောက်လျှောက်ဖြစ်နေလျှင် နာတာရှည် အူရောင်ရမ်းမှု ပြဿနာ ဥပမာ- ခရုန်းရောဂါ (Crohn's Disease) ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (၅) ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်းသည် အူသိမ်မှ အာဟာရဓာတ်များကို မစုပ်ယူနိုင်သော ရောဂါ (Celiac Disease) ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

(၆) နို့သကြား ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း (Lactose Intolerance) ခေါ် နွားနို့ထဲတွင် ပါဝင်သော အင်ဒိုင်း

တစ်မျိုးကို ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်းကြောင့် နို့ထဲတွင် ပါလာသော သဘာဝ သကြားဓာတ်ကို ချေဖျက်နိုင်ခြင်းမရှိသည့်အတွက် ဝမ်းလျှောတတ်ပါသည်။

(၇) ကပ်ပါးဗိုင်း ဥပမာ- အမြွေးပါးဗိုင်းကြောင့် တာရှည်ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

(၈) အူမကြီး ထိခိုက်ခံစားလွယ်သော ရောဂါလက္ခဏာ (Irritable bowel Syndrome) ဖြစ်လျှင် အူမကြီးအတွင်း ပုံမှန်သော လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ဝမ်းချုပ်လိုက် ဝမ်းလျှောလိုက် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကြက်နို့သတ်ဖို့ အလွယ်နည်းများ

◆ ရွားစောင်းလက်ပတ် (Aloe) - ရွားစောင်း လက်ပတ်ပင်မှ အရွက်တစ်ရွက်ချိုးလိုက်ပါ။ အစေးထွက်အောင် ညှစ်ပြီးယင်းအစေးကို ကြက်နို့ပေါ်တင်ပြီး ပွတ်ပေးပါ။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။ ရွားစောင်းလက်ပတ် အစေးထဲမှာပါတဲ့ Malic Acid ကြောင့်လို့ ထင်ရပါတယ်။

◆ ကြက်ဆီဆီ (Castor oil) - ကြက်နို့ကို ကြက်ဆီဆီနဲ့ နေ့စဉ် ပွတ်လိမ်းပေးပါ။ ကြက်ဆီဆီက ကြက်နို့ကို ပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

◆ ဗီတာမင် အီးအဆီ - ယင်း

အဆီကလည်း ကြက်နို့ကို သတ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗီတာမင် အီးဆေးတောင့်ပျော့တစ်လုံးကို ဖောက်ပြီး အထဲမှာဆီကို ကြက်နို့ပေါ်

လောင်းချပြီး ပွတ်ပေးပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

Ref : RD Home Remedies



Good Housekeeping အိမ်တွင်းမှုကဏ္ဍ

အစွန်းတကယ်ကျွတ်တဲ့ ကလပ်ဆိုဒါ (Club Soda)

တင်မြင့်မေ

စွယ်စုံအသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆိုဒါအမျိုးအစားကတော့ ကလပ်ဆိုဒါ (Club Soda) ပါပဲ။ အရင်တုန်းက သူ့ကို အဝတ်လျှော်ဖွပ်တဲ့ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာတွေထဲမှာ အများဆုံး သုံးခဲ့တာဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အစွန်းအထင်းတွေရှိတဲ့ အဝတ်တွေကို အစွန်းချွတ်ပေးနိုင်လို့ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဓာတုပစ္စည်းမဟုတ်တဲ့ သွေးပေအဝတ်များ၊ ကော်ဖီစွန်းများ၊ ဝိုင်အစွန်းအထင်းများ၊ ချောကလက်ပေခြင်းနှင့် အခြားအစားအသောက်များ၊ ဟင်းများစွန်းခြင်း၊ ဆီစွန်းခြင်းများကို ချွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလပ်

ဆိုဒါမျှန့်ကို ၁၀ မိနစ်ခန့် ဖြူးထားပြီးမှ ဆပ်ပြာနှင့် လျှော်ဖွပ်ပါ။



ဘယ်လိုအသီးအရွက်များက ဘယ်လို ကင်ဆာများအတွက် တောင်းသလဲ



◆ အဆုတ် ကင် ဆာအတွက် မုန်လာဥဝါနှင့် အရွက်စိမ်းစိမ်းဟေးဟေး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
◆ အူမကြီး ကင် ဆာအတွက် Cruciferous မျိုးဝင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီပန်းစသည်)

◆ အစာမျိုမြွန်၊ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း ကင်ဆာများအတွက် သစ်သီးဝလံများ  
◆ အသံခိုင်းကင်ဆာအတွက်သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
◆ အစာအိမ် ကင် ဆာအတွက်

သစ်သီးဝလံများနှင့် ဆလတ်ရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်း၊ ချဉ်းသီး၊ တရုတ်နံနံ (အထူးသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ)

◆ ပန်ကရိယကင်ဆာအတွက် သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
◆ ဆီးအိတ် ကင် ဆာအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (အထူးသဖြင့် မုန်လာဥဝါ) နှင့် သစ်သီးဝလံများ  
◆ သိုင်းမြိုက်ကင်ဆာအတွက် Cruciferous မျိုးဝင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ဂေါ်ဖီပန်းစသည်)

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

Ref: Best foods to block cancer.

Advertisement for FAME Chamomile Apigenin 50 mg. Includes text 'FAME Chamomile Apigenin 50 mg', 'ချာမီမိုင်းဆေး', 'ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်၊ ကုသရာ၌ အသုံးပြုရန်...', and images of the product packaging and chamomile flowers. Contact info: Tel: 01- 682199, 685083, 685609. Certifications: ISO 9001:2008, ISO 14001:2004, OHSAS 18001:2007, GMP Certified, Organic Certified.



# လူရည်ချွန် ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်းသို့ အလင်းရောင် (မီးစက်) လှူဒါန်း

ရွှေပါရမီတောရ အရှင်ဆန္ဒာမိက မှ ရန်ကုန်မြို့၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်၊ အောင်ဇေယျမြို့တော်၊ ကျန်စစ်သား လမ်းရှိ လူရည်ချွန်ကုသိုလ်ဖြစ် ဆေးခန်းအတွက် အလင်းရောင် (မီးစက်) လှူဒါန်းခြင်းအခမ်းအနားကို ၂၃-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့က အဆိုပါ ဆေးခန်းတွင် ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

လှူဒါန်းပွဲတွင် ငါးပါးသီလ ခံယူ ခြင်း၊ ပရိတ်တရားတော်များ နာကြား ခြင်း၊ ဆရာတော်အား လှူဖွယ်ပစ္စည်း

များ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းတို့ ပြုလုပ် ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာမိကမှ အလင်းရောင် (မီးစက်) ကို လှူဒါန်းရာ အတွင်းရေး မှူး ဦးကျော်ဌေးက လက်ခံရယူခဲ့ သည်။ ယင်းနောက် လူရည်ချွန် (၁၉၆၄-၈၈) အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာ တင်မျိုးဝင်းက ဝမ်းမြောက်ကြောင်း လျှောက်ထားခဲ့ပြီး ဆရာတော်မှ ဩဝါဒတရား ဟောကြားခဲ့ကာ ရေစက်ချ၍ အခမ်းအနား ပြီးဆုံးခဲ့ပါ



သည်။

ရွှေပါရမီဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာ မိကက “လူရည်ချွန်ကုသိုလ်ဖြစ် ဆေးခန်းမှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်ရန် အထူးလိုအပ်နေပြီး တစ်ခါတစ်ရံ မီးအားမပြည့်ခြင်း၊ မီးပျက်ခြင်းများ ဖြစ်သည့်အခါတွင် မဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် အရည်အသွေးကောင်းမွန်ကြာရှည်ခံ သည့် မီးစက်လိုအပ်နေသည်ဟု လာရောက် လျှောက် ထားသည်

အတွက် လှူဒါန်းသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း” မိန့်ကြားခဲ့သည်။

ဆရာတော် အရှင်ဆန္ဒာမိကမှ လူရည်ချွန် ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်းသို့ လှူဒါန်းသည့် အလင်းရောင် (မီးစက်) မှာ ငွေကျပ် သိန်းတစ်ရာတစ်ဆယ့် နှစ်သိန်းငါးသောင်း တန်ဖိုးရှိကြောင်း သိရပါသည်။ ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်း တွင်အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ကြီး ၅ ဦး၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီး ၁၀ ဦး၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီး ၂ ဦး၊ စုစုပေါင်း ၁၇ ဦး ဖိစိတဒါန ကုသပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။

TZ

## မင်္ဂလာပွဲနှင့် အခမ်းအနားများအတွက် Magnolia ပန်းအလှ ဝန်ဆောင်မှု



အလှူမင်္ဂလာ ဝတ်စုံအမျိုးမျိုး၊ သတို့သား၊ သတို့သမီး၊ အရံတို့၏ လက်ကိုင်ပန်း၊ ရင်ကပ်ပန်းနှင့် ပန်းကုံး၊ အမှတ်တရပန်းစည်း အမျိုးမျိုး၊ ဂုဏ်ပြု ပန်းခြင်း၊ သစ်သီးခြင်းဝန်ဆောင်မှု များအား ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့်

Magnolia Artistic Florist မက်ဂနိုလီးယားပန်းအလှဆိုင် အပါ အဝင် အခြားကုမ္ပဏီများ၏ ပံ့ပိုး ကူညီမှုဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော မင်္ဂလာ ဝတ်စုံ၊ မြန်မာပွဲတက်ဝတ်စုံ၊ ခေတ် ပေါ်ဝတ်စုံဖက်ရှင်ပြွဲကို ၂၃-၈-၂၀၁၅

ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့ နယ်၊ ဂန္ဓမာလမ်းနှင့် ဝေဇယန္တာ လမ်းထောင့်ရှိ Gandamar Whole-sale ကုန်တိုက်၊ တတိယထပ်၊ ဂန္ဓမာ ခန်းမကြီးတွင်ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါပြပွဲကို Excellent Model Agency မှ ဦးစီးကျင်းပ ခြင်းဖြစ်ပြီး Gandamar Whole-sale က အဓိက ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးဦးစွာ အဆိုတော်များက တေးသီချင်းများဖြင့် သီဆိုဖျော်ဖြေခဲ့ပြီး မော်ဒယ်လ်များက အလှစနစ်တီးရှင် များနှင့် ဒီဇိုင်းများ၏ မြန်မာမင်္ဂလာ ပွဲတက် ထိုင်မသိမ်းဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင် ပြသခဲ့ပါသည်။ စာမျက်နှာ(၁၇)သို့

## စင်ကာပူနိုင်ငံ၊ Raffles ဆေးရုံကြီး၏ (၁၄)ကြိမ်မြောက် နှစ်ပတ်လည် ဆေးပညာညီလာခံသို့ မြန်မာစာနယ်ဇင်းဆရာများ တက်ရောက်



စင်ကာပူနိုင်ငံ၊ Raffles ဆေးရုံ ကြီး၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ (၁၄) ကြိမ်မြောက် နှစ်ပတ်လည် ဆေးပညာ ညီလာခံသို့ တက်ရောက်ရန် မြန်မာ နိုင်ငံမှ စာနယ်ဇင်းဆရာ များဖြစ်သော Health Digest ကျန်းမာရေးနှင့်

ဆေးပညာဂျာနယ် အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်ထွေး (ဆေး-မန်း)၊ Health for All မဂ္ဂဇင်းမှ အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်တာမြင့်သန်း (ညောင်လေးပင်) နှင့် အဆိုပါ ဆေးရုံကြီး၏ မြန်မာပြည် ကိုယ်စားလှယ်ရုံးမှ ဒေါက်တာသူသူမင်း တို့သည် ၂၈-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ရန်ကုန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်မှ ထွက်ခွာသွားခဲ့ကြပါသည်။

အဆိုပါ ညီလာခံကို ၂၉-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်မှာဖြစ် ကြောင်း သိရပါသည်။

မအိ

## ဖတ်စရာ တစ်ပတ်စာ



အိမ်ထောင်ပြုစောပည့်သူ တစ်ဦးဦးမှာ B ဖိုရိုဒ်ပါလျှင် PAGE -19



ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အစားအစာထဲမှရှောင်ရမယ့်အဆိပ်အတောက်သတ္တုဓာတ်များ



အမှန်တကယ် နပျိုဆိုသူများ လိုက်နာဖို့ PAGE -32



မိတ်စာကျင့်သူများ မှန်းအချုံးများ PAGE -32



ဝါနေကျကဏ္ဍများ ကျန်းမာရေးစကားရိုင်း နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးအတိုအတွက် ပြည်တွင်းကျန်းမာရေးသတင်းများ ဟာသ စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။



ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်း PAGE -34



ကြက်ဦးသစ်ရိုးအဖျပ်နည်းများ PAGE -34

ငွေ့ငေါက်ရဲ့ငယ်သား PAGE -15



ဤဆောင်းပါးကို ရေးသားလိုသော စိတ်ရှိခဲ့သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်ပါသည်။ အလျဉ်းမသင့်သဖြင့်သာမရေးခြင်းမရှိဘဲ ၂၀၁၅ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ(၈-၁၃)ရက်နေ့ထုတ် Time Magazine တွင်ဖော်ပြထားသည့် "Energy Drinks Make Doctors Worried - But Business is Booming" ဟု သော ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုပြီးနောက်တွင် ဤဆောင်းပါးကို ရေးသားရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်အဖွဲ့၏ အလုပ်အမှုဆောင် ကော်မတီဝင်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာကြည်ကြည်သင်းနှင့်တိုင်ပင်ခဲ့ပါသည်။ မိမိတို့အလုပ် အမှုဆောင် အဖွဲ့ဝင်များ၏ ၈-၇-၂၀၁၅ ရက်နေ့ အစည်းအဝေးတွင် အခြားအကြောင်း အရာများအပြင်၊ အစားအစာအန္တရာယ်ကင်းစင်ရေး "Food Safety" အကြောင်း ကိုဆွေးနွေးရာ ဤဆောင်းပါးကိုစွဲကိုင်ပါထည့်သွင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

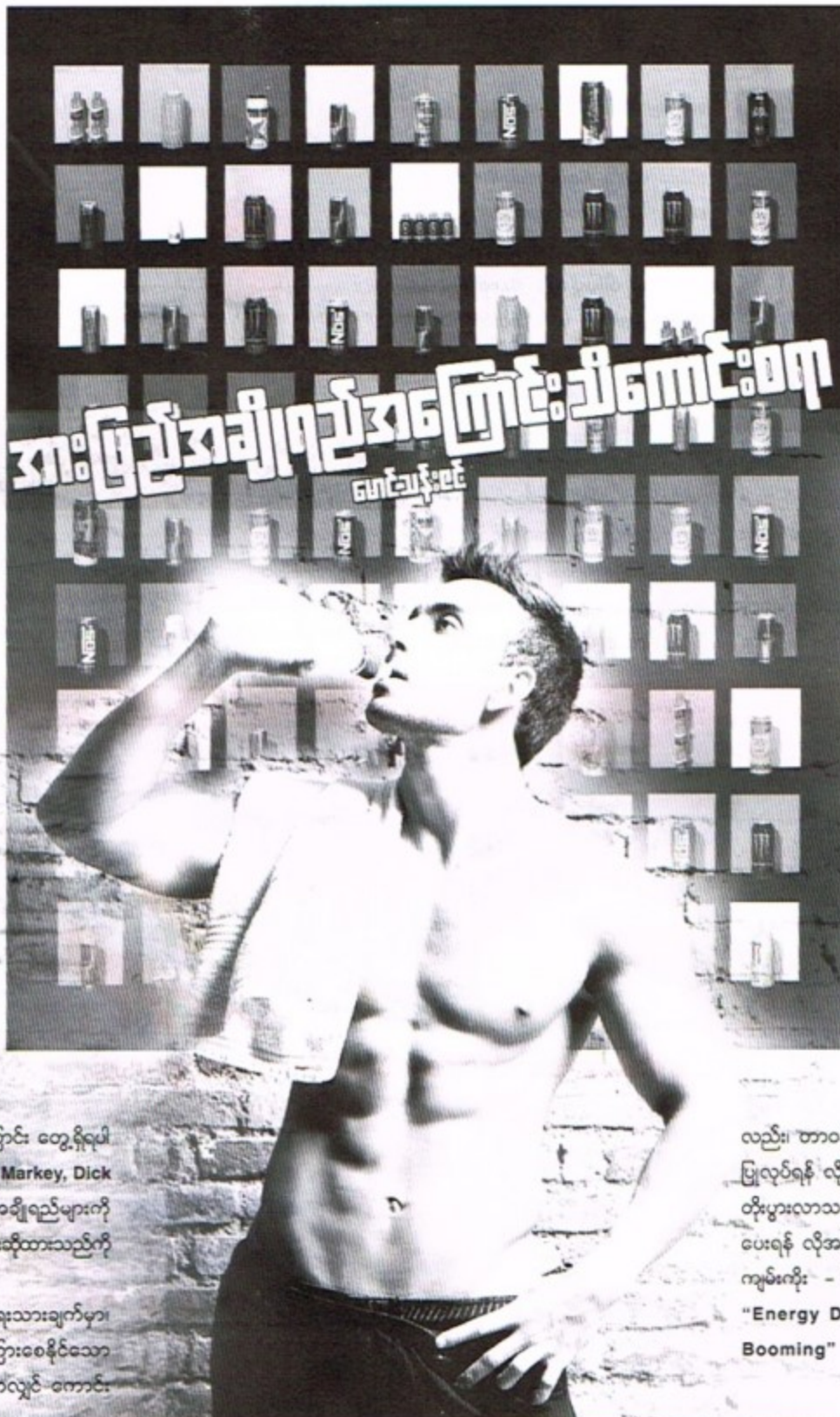
ပါမောက္ခဒေါက်တာ ကြည်ကြည်သင်း၏ မြန်ကြားချက်မှာ - အချို့ရည် သောက်သုံးမှုကို ၁၉၅၂ ခုနှစ် မတိုင်မီကာလက စခဲ့သော်လည်း ၎င်းနှစ်မှ စတင်ပြီး သကြားလုံးဝ မပါဝင်သော gingeraleခေါ်အရည်ကိုနယူးယောက် တွင် ဆီးချိုသမားများအတွက် No cal ဟု အမည်တပ်ပြီး ထုတ်လုပ် ရောင်းချခဲ့ပြီးနောက် ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် CocaCola ကုမ္ပဏီမှအချို့ရည် ထုတ်လုပ် ပို့ချမှုကိုလည်း ထုတ်လုပ် ရောင်းချခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် Diet Coke နှင့်နောက်ပိုင်း ဖျော်ရည်အမျိုးစုံ ထုတ်လုပ်ရောင်းချ မှုတွေ့ရှိရကြောင်း၊ အချို့ရည်ကို လူများသုံးစွဲမှု များပြား လာသဖြင့် လူများအဝလွန်ဘဝရောက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိ ရသဖြင့်သုတေသနပြုမှုတစ်ခုတွင် Randomized Study တွေ့ရှိချက်မှာ ကျန်းမာသော လူငယ်များ တစ်ရက်လျှင် ၂၀အောင် (အကြမ်းအားဖြင့် ကော်ဖီမနီးကန်လောက်) နေ့စဉ် မှန်မှန်အချို့ရည်သောက်သုံးလျှင် သုံးပတ်အတွင်း လူ၏ အတွင်းစိတ် လှုပ်ရှားမှုထိခိုက်လာကြောင်း တွေ့ရှိ သည်ဟုဖော်ပြထားပါသည်။ ပါမောက္ခဒေါက်တာကြည် ကြည်သင်း၏ ဆွေးနွေးချက်များကိုလည်း ဆောင်းပါး ဆက်ရေးသားပေးပါမည်။

Energy Drinks ဆောင်းပါးတွင် ရေးသားထားရှိချက် များကို မိမိတို့တိုင်းပြည်အတွက် သတိချပ်ဖွယ်ရာနှင့် ဆောင်ရွက်သင့်သည်များကိုဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ယခုကဲ့သို့ ပြန်လည် ကောက်နုတ်တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆောင်းပါးအရ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ အိုကလာဟိုးမားမြို့မှ ဘိုင်အိုလိုဂျီဘာသာရပ်ကို သင်ကြားသော ကျောင်းဆရာမ တစ်ဦးသည်၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ အားဖြည့် အချို့ရည် (Energy Drinks) များသောက်သုံးနေရာ ခြောက်နှစ်ကြာဆက်တိုက် သုံးစွဲနေကြခြင်းများကို တွေ့ မြင်သဖြင့် စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်လာကြောင်း ပြောကြားလာပါ သည်။ ၎င်းအပြင် Paediatrics ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြထား သည့် လေ့လာမှုအရ လူငယ်များ၏ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှု အဆိုပါအားဖြည့် အချို့ရည်ကိုသောက်သုံးကြပြီး၊ ၃၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် အစဉ်အမြဲ သောက်သုံးကြကြောင်း သိရှိရပါသည်။ Journal of Nutrition Education and Behavior တွင်လည်း၊ အဆိုပါ အချို့ရည် ကြော်ငြာ များတွင် MTV, Fuse နှင့် BET များ အထူးသဖြင့် တီးပွား လာကြောင်းနှင့် အဆိုပါအကြောင်းရင်းကြောင့် လူငယ်များ သောက်သုံးရန် အခွင့်အလမ်း ပိုများစေခဲ့ပြီး အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မည်ဟု ယူဆလာကြပြီး Centre for Science in the Public Interest အဖွဲ့အစည်းက Food and Drug Administration (FDA) သို့ သတိပေး နှိုးဆော်ထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါ သည်။ လွတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များဖြစ်ကြသော Edward Markey, Dick Durbin နှင့် Richard Blumenthal တို့မှလည်း ဖော်ပြပါအချို့ရည်များကို လူငယ်များ သောက်သုံးခြင်းမပြုရန် တားမြစ်သင့်ကြောင်း တောင်းဆိုထားသည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၎င်းပြင် American Academy of Paediatrics မှ ရေးသားချက်မှာ အထက်ဖော်ပြပါ အချို့ရည်များတွင် လူတို့၏ အာရုံကို နိုးကြားစေနိုင်သော ပစ္စည်းများ ပါဝင်နေခြင်းသည် ကော်ဖီနှင့် ဆိုဒါရည်များနှင့်စာလျှင် ကောင်း

ကျိုးပြုစေနိုင်မှုအတွက် သံသယဖြစ်နေကြောင်း သုံးသပ်ထားပါသည်။ Monster နှင့် Red Bull အမည်ရှိ အားဖြည့်အချို့ရည်များကို သောက်သုံးခြင်းကြောင့် လူငယ်များ အသက်ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဥပဒေကြောင်းအရ အရေးယူမှု များရှိကြောင်း ရေးသားထားပါသည်။ ပညာရှင်အချို့မှလည်း ဤအချို့ရည်များ သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ပြဿနာရှိသော်လည်း ဆိုဒါနှင့် ကော်ဖီသောက်ခြင်း တို့ကြောင့် ဒုက္ခပရောက်နိုင်ကြောင်းလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ Time

### ဆေးဝါးများကို ထိန်းချုပ်နေသကဲ့သို့ အစားအသောက်များကို ရှောင်တခင် စစ်ဆေးခြင်းကိုလည်း လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။



Magazine မှ Freedom of Information Act ၏ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ လမှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင် ဘာလထိ အစီရင်ခံစာတွင် အင်အားဖြည့် အချို့ရည် ၂၅ Hour Energy, Full Throttle, Jolt Energy Drink, Monster Energy Nos, Red Bull, Rockston, AMP Energy နှင့် Venom Energy စသည်တို့မှ ခြောက်မျိုးကို သောက်သုံးမိ၍ အသက်ဆုံးရှုံးမှုရှိကြောင်း အကြမ်းဖျင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

The American Beverage Association ၏ အဖွဲ့ဝင်များမှ ထုတ်လုပ် ထားသည့် အားဖြည့်အချို့ရည်များတွင် သောက်သုံးသူများအတွက် သတိပေး ချက် ရေးသားထားသည့်အပြင် အရွယ်မရောက်သေးသူများ မသုံးသင့်ဟု ဖော်ပြထားခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ကေဖီနီး (Caffeine) ဓာတ်ကို မိမိကိုယ်မှ လက်မခံသူများ သောက်သုံးခြင်းမပြုကြရန်နှင့် Red Bull နှင့် Monster အချို့ရည် ထုတ်လုပ်သူများမှ အရွယ်မရောက်သေးသူ များအား ရောင်းချခြင်းမပြုကြောင်း ရေးသားထားပါသည်။ FDA အဖွဲ့၏ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ Theresa Eisenman မှ အစာ...စာနှင့် ဆေးဝါး ကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနအနေဖြင့် Caffeineပါဝင်နေသောအစားအသောက်နှင့် အရည်များကို ဆက်လက်စူးစမ်း နေရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဦးစားပေးအနေဖြင့်

အရွယ်မရောက်သေးသော လူငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကို လေ့လာနေရ မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယခုအခါ အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန ရှိနေပြီးဖြစ်ရာ၊ ဆက်လက်၍ စိစစ်စရာများရှိနေသေးကြောင်း သုံးသပ်ပါသည်။ ဆေးဝါး များကိုထိန်းချုပ်နေသကဲ့သို့ အစားအသောက်များကို ရှောင် တခင် စစ်ဆေးခြင်းကိုလည်း လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ မကြာသေးသော ကာလက ဆီနှင့် ကြော်ငြာသော အစားအစာများကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကျွပ်နေစေရန်၊ ပလတ်စတစ်ဘူးခွံထည့်ကြောင်းသတင်း စာတွင်အသေးစိတ်ရေးသားထားခြင်းကို ဖတ်ရှုလိုက်ရ ပါသည်။ အလားတူပင်ဘူးခွံထည့်ထားသည့် အစားအစာ များတွင်လည်း ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည့် ဓာတ်သဘာဝ ပါဝင်နေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စစ်ဆေးရန် လိုသကဲ့သို့ မမှည့်သေးသောအသီးများ (ဥပမာ ငှက်ပျောသီး၊ သဘော သီးများ)ကို ဆေးစိမ်ခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်းများ ပြုလုပ်လျက် လျင်မြန်စွာ မှည့်စေရန်ပြုလုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ကင်းစင် စေရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ မိမိတိုင်းပြည်ရှိ မြို့နှင့် ကျေးရွာများတွင် အထူးသဖြင့် ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ အရက် သေစာ ရောင်းချနေသည့် ဆိုင်ငယ်များရှိ အရက်များ ကိုလည်း စစ်ဆေးသင့်သည်ဟုယူဆပါသည်။ မိသိုင်း အယ်လ်ကိုဟောမဟုတ်ဘဲ အီသိုင်းအယ်လ်ကိုဟော များ လည်း ပါဝင်ထိခိုက်ကြောင်း ရေးသားတင်ပြလိုပါသည်။ ယနေ့အချိန်အခါတွင် လူငယ်အများစုမှာ ပလတ်စတစ်နှင့် ထုတ်ဝိုးထားသည့် မုန့်ပဲ သရေစာများ၊ အချို့ရည်များ စားဆုံးမှု များပြားခြင်းကြောင့် အဝလွန်သော အနေအထား ရှိလာပြီး၊ အဆိုပါ Junk Food တနည်းအားဖြင့် အာဟာရ တန်ဖိုးနည်းပါးသော အစားအစာများစားသုံးခြင်း မပြုကြရန် ရေးသားချက်များ၊ များပြားလာပါသည်။ မိမိတို့ တိုင်းပြည် တွင်လည်း ဤဖြစ်ရပ်များ ကြုံတွေ့နေကြရာ၊ ကျောင်းများ တွင် ရောင်းချလျက်ရှိသော စားသောက်ဆိုင် များတွင်

လည်း၊ ဘာဝန်ရှိသူများမှ စဉ်ဆက်မပြတ် စစ်ဆေး၊ တားမြစ်မှု၊ အရေးယူမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆီးချို၊ သွေးတိုးစသည့် ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ တီးပွားလာသည့် အချိန်တွင် ပြည်သူများအား ပို၍အချိန်အဟန့်ဖြင့် အသိပညာ ပေးရန် လိုအပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ရေးသားလျက် နိဂုံးချုပ်လိုပါသည်။ ကျမ်းကိုး - Time Magazine 8 - 13 July, 2015

"Energy Drinks Make Doctors Worried - But Business is Booming"

**လမ်း(၃၀)ဆေးခန်း**  
**30 STREET CLINIC**

**WORLD CLASS DIAGNOSTICS AND HEALTH-CARE CENTRE**

CLINIC LABORATORY  
DNA / RNA MEASUREMENT  
MAMMOGRAM  
BONE DENSITOMETRY  
FIBROSCAN  
q - HBs Ag

ကျော့အဆင့်စိစစ်မှု၊  
ဗိုင်းရပ်စ်၊ ကောင်အရေအတွက် စစ်ဆေးခြင်း၊  
ရင်သားဆတ်မှန်  
အစိုးရောင်၊ တိုင်းတာခြင်း၊  
အသွေးခြောက်၊ ပရိုတက် စစ်သပ်ခြင်း၊  
အသွေးရောင် အသားဝါတီရောင်၊  
ပျောက်နိုင် မပျောက်နိုင် စစ်ဆေးခြင်း

အမှတ် ၁၅၁-၁၅၃၊ လမ်း-၃၀ (အထက်)၊ ယန်တန်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
Tel : (95-1) 371611, 371612, 246177 Fax : (95-1) 385900 Email : 30streetclinic@gmail.com

**အာယုသုခ**

**အထူးကုဆေးခန်း**

အစာအိမ်-အူလမ်းကြောင်း၊ အသဉ်း၊ သဉ်းခြေလမ်းကြောင်း၊  
နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် ...

- > သမားတော်ကြီးများနှင့် ပြဿနာရှင်တိုင်းပင်ခြင်း
- > တိုအီး(ရန်ကုန်)၏ မန္တလေး မှန်ပြောင်းကြည့်ငှာနှင့်
- > Echo, Color Doppler, Holter, Exercise Stress Test စက်များဖြင့် နှလုံးရောဂါ ရှာဖွေစမ်းသပ်ခြင်း
- > အီးစီဂျီ၊ X ray, အာထရာဆောင်းခေါတ်မှန်၊ အဆင့်မြင့်ခေါတ်ခွဲခန်း တို့ဖြင့် ရောဂါရှာဖွေ စမ်းသပ်ခြင်း . . .

ဆေးခန်းဖွင့်ချိန် - တနင်္လာ မှ ခုနက် (နံနက် ၈:၃၀ နာရီမှ ၂၂:၀၀ နာရီထိ)  
အမှတ် ၁၅၀၊ ၇၄ လမ်း ၃၀-၃၁ လမ်းကြား၊ နန်းမေအသက်မြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့ (မုန့်) ၀၂- ၂၄၄၄၂

**သိနေဟာ ဆေးတိုက်**

သားသမီးရလိုခြင်းအတွက် ဆေးစိစစ်ပေး ခြင်း၊ မီးယပ်ရောဂါများအမျိုးမျိုး၊ သားအိမ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အစိုးကျိုးပေါင်း၊ အသားဝါ၊ အသဉ်းရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ လေငန်းလေဖြတ်၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုနှင့် ကလေးရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ကုသပေးပါသည်။

- ❖ အမှတ်(၂)၊ ပြာသာဒ်လမ်း (၇)ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပျို့နယ်၊ (နံနက် ၈:၀၀-၁၁:၀၀ နာရီ၊ ၀၉-၇၃၂၀၇၅၅ (နံနက် ၁၀:၀၀ နာရီမှ ၂၂:၀၀ နာရီထိ)
- ❖ အမှတ်(၇၅)၊ ၁၃-လမ်း(အလယ်ဘလောက်)၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ (နံနက် ၉:၃၀ နာရီမှ ၂၂:၀၀ နာရီထိ) ၀၁-၂၂၇၈၇၈၊ ၀၉-၇၃၂၀၇၂၂





# ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အစားအစာထဲမှ ရောင်ရမယ့် အဆိပ်အတောက် သတ္တုဓာတ်များ

## ဒေါက်တာ ရည်ညွှန်ပေး

မိုးများမှုကြောင့် တစ်နိုင်ငံလုံး ရှိ ရေမြင်ရေယာတွေ ဟိုမှာဒီမှာ ကြား လာရတာ လူတိုင်းစိတ်မအေးနိုင်ပါ။ ရေတိုက်စားမှုကြောင့် မြေဆီလွှာပေါ် ရှိ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်ဆားတွေလည်း ပါသွား မှာဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တုဓာတ်ဆား များစွာဟာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ် တဲ့ အစားအစာမှာ မရှိမဖြစ် အစိတ် အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် အောက်ဖော်ပြပါ သတ္တုဓာတ် ဆားတွေကတော့ သေးငယ်သော ပမာဏမျှ စားမိတာတောင် လူကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သတိမေ့ လျော့ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု နှစ်ခြောက် များ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်လေ့ရှိခြင်း၊ ခုခံအားစနစ် နည်းပါးကျဆင်းစေ ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်တောင် ထိခိုက် ပျက်စီးတတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပြင်းထန်တဲ့ သတ္တုဓာတ်ဆား တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အိမ်ထဲ၊ အဆောက်အအုံတွေ၊ ဝတ်စုံအင်္ကျီတို့တွင် တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ သွားဖာ သွားစိုက်တဲ့အခါ သွားတွေအကြား သွားအခေါင်းတွေထဲ

သိပ်လေ့ရှိတဲ့ အရာထဲမှာလည်း ပါ တတ်ပြီး ကိုယ့်သွားတွေကပဲ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ် ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသေးတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ စက်မှုဇုန် သို့မဟုတ် လူနေရပ်ကွက်ထဲမှာ စက်ရုံ တွေ ရှိပါက ၎င်းတို့မှ စွန့်ထုတ် လိုက်တဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေထဲမှာ တွေ့ရတဲ့ သတ္တုဓာတ်ဆားတွေကြောင့် လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် သတိပေးစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။

### (၁) အလူမီနီယမ်

နည်းပညာတွေ တိုးတက်လာ တာနဲ့အတူ အကောင်းနဲ့အဆိုး အမြဲ ခွန်တွဲလာတတ်တာ တွေ့ရတယ်။ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအဖြစ် ထုတ်လုပ်တဲ့ ချိုင်းချွေးနဲ့ပျောက်ဆေးဘူး၊ ချက်ပြုတ် အိုးတွေ (ဒန်အိုး)၊ အစားအစာတွေ ထုပ်ပိုးတဲ့ ငွေရောင်စက္ကူများ (Foil)

မှာ အလူမီနီယမ်ဓာတ်ကို တွေ့ရ ပါတယ်။ အလူမီနီယမ်ဟာ သဘာဝ အားဖြင့် မြေကြီးထဲမှာနှင့် အစား အစာတွေမှာလည်း တွေ့ရမှာဖြစ် တယ်။ အစားအစာထဲမှာ ပါဝင်လို့ သဘာဝ အလူမီနီယမ် ၄၀ မှ ၅၀ မီလီဂရမ်ခန့် စားမိတာဟာ ပြဿနာ မရှိပေမယ့် အများကြီးစားမိရင် ပြဿနာပါပဲ။ ဥပမာရေခဲချဉ်သီးဆော့ လို အပူပေးပြီး ဆော့လုပ်ထားတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်များတဲ့ အစားအစာကို ဒန် (အလူမီနီယမ်) နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အိုးထဲ သို့မဟုတ် ငွေရောင်စက္ကူထဲ ထုပ်ပိုးထားတာဟာ ထိုပစ္စည်းများ ထဲက အလူမီနီယမ် သတ္တုဓာတ်တွေ စားစရာထဲ မြင့်မားတဲ့ ပမာဏရ တော့မှာ ဖြစ်တယ်။

အလူမီနီယမ်ကလည်း မုန့်ဖုတ် ဆိုဝါ၊ ဆားနဲ့ ခိုက်နာပျောက်ဆေးတွေ ထဲမှာ ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်အလူမီနီယမ်အဆိပ်အတောက် မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ရမယ့် အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ ဒန်အိုးနဲ့

ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ငွေရောင်စက္ကူဖြင့် အစာကို ထုပ်ပိုးခြင်း မလုပ်ရန် လိုပါတယ်။

အလူမီနီယမ် အဆိပ်အတောက် ရှိလာရင် အရေပြားမှာ အနီစက်တွေ ထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ အဖိုး နှင့် ကျောက်ကပ်အန္တရာယ် ရှိလာနိုင် ပါတယ်။

### (၂) အာဆင်းနစ်

အာဆင်းနစ်ကတော့ ကျန်းမာ ရေး သတင်းထဲမှာ အတော်ပေါ့ပြု လာပြန်ပြန်ပါပြီ။ ပင်လယ်စာ၊ ပေါင်း သတ်ဆေး၊ အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး များနှင့်ဟောင်းမွှမ်းစိုစွတ်တဲ့အဆောက် အအုံအိမ်နံရံဟောင်းတွေ၊ ရေမြေ ပစ္စည်းစိုနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မြေကြီး တွေမှာ အချို့ဆို အစားအစာတွေ မှာတောင် ပါဝင်နေကြလို့ သတိပေး များက သတိပေးနိုးဆော်နေပါပြီ။ ဆန်ကိုတောင် ပွတ်ပွတ်ဆွတ်ဆွတ် ရေစွန်းထဲ ၅ မိနစ်ခန့် စိမ်ပြီး ဆေးဖို့ အစိုးရိမ်ကြီးလာတာ၊ သတိပေးတာ

ဖတ်နေရပါပြီ။ ကောင်းတာကတော့ သင့်အိမ်မှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေ လှောင် ထားရင် လူနဲ့ နီးနီးနားနား မထား မိဖို့ပါပဲ။ တွင်းရေသောက်ရင်တောင် အာဆင်းနစ်ဓာတ်ပါဝင်မှု တိုင်းတာ ဖို့လိုပြီလို့ သိရပါတယ်။

အာဆင်းနစ်အဆိပ်အတောက် အကြောင်း ရှေးဘုရင်ဓာတ်လမ်းကြီး များ ရိုက်တဲ့ ဓာတ်ကားကြီးတွေမှာ ကြည့်ရတာတော့ ကြောက်စရာပါပဲ။

### (၃) ကက်ဒမီယမ်

ကက်ဒမီယမ်ဆိုတဲ့ သတ္တုက လည်း စီးကရက်သောက်သူများ စီးကရက်ဖင်စီမံမှာ ဆေးလိပ် ရှူရင်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်လာစေတာ မထူး ဆန်းလှပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အိမ်သစ် ဆောက်ပြီး အိမ်လှအောင် ပြင်ဆင် ရမှာ သုံးတဲ့ အိမ်နံရံသုတ်ဆေးတွေ၊ ရေ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်မှာလည်း ပါတတ်တယ်။ ဖြူဖွေးအောင် ပြုပြင် ထားတဲ့ အစေ့အဆန်တွေမှာ ကက်ဒမီ ယမ်ကို တွင်ကျယ်စွာ သုံးလေ့ရှိတယ်။

ကက်ဒမီယမ်ကို မြေကြီးထဲမှာ တွေ့ရ သလို ဇင့်ခေါ် သွပ်တူးတဲ့ မိုင်းတွေ နဲ့ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာတော့ ဇင့်ဓာတ်ရဲ့ လုပ်ငန်း တွေကို ကက်ဒမီယမ်က တားဆီး နှောင့်ယှက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအပြင် ခုခံအားစနစ်နဲ့ အမျိုးသားတွေရဲ့ ဆီး ကျိုတုံ့ပြန် အစိုးကျန်းမာရေးကိုလည်း ဟန့်တားနှောင့်ယှက်ပါတယ်။

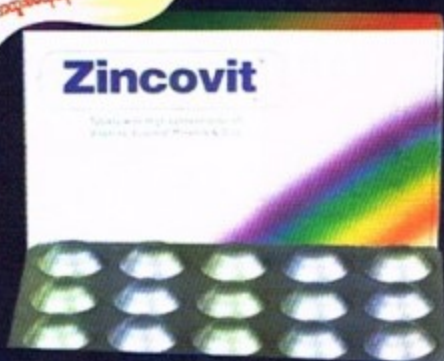
ကျောက်ကပ်တွေမှာ နှောင့် ယှက်ရင် သွေးတိုးခြင်းဖြစ်လာစေ နိုင်တယ်။ တော်သေးတာက ပြဒါး (မာကျူရီ) လောက် ဦးနှောက်ထဲ အဆိပ်အတောက်မများစေဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

သွပ်ခေါ် ဇင့်အားဆေးစားခြင်း ဖြင့် ကက်ဒမီယမ် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်ခြင်းမှ လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ ဒီ အပြင် သံဓာတ်၊ ဆယ်လီနီယမ်၊ ဗီတာမင် C နဲ့ ကော့ပါးစားပေး ခြင်းဖြင့် ကက်ဒမီယမ်ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်တယ် လို့ သိရပါတယ်။



## ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော နေ့ရက်တိုင်းဆီသို့

အလူမီနီယမ်အဆိပ်ခြင်း  
အလူမီနီယမ်အဆိပ်ခြင်း



# Zincovit



စားဆေး  
သောက်ဆေး  
ကလေးများအတွက် အစက်ချဆေးရည်

**Zinc ပါဝင်မှုအများဆုံးနှင့် ဆယ်လီနီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီနှင့် အခြားဗီတာမင်များ အချိုးညီစွာ ပေါင်းစပ်ထားသော အကောင်းဆုံးဗီတာမင်အားဆေး**

**Zincovit သည် အောက်ဖော်ပြပါဇရာဂါများအတွက် အထူးအားထားသောကုသဆေးပါသည်။**

- |  |                                 |                          |
|--|---------------------------------|--------------------------|
| ⇒ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်              | ⇒ အဆုတ်အအေးမိသောအခါ             | ⇒ အရေပြားလှပစေရန်        |
| ⇒ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများ              | ⇒ အအေးမိတုပ်ကွေးဖျားနာကာကွယ်ရန် | ⇒ မျက်စိအမြင်ကောင်းစေရန် |
| ⇒ မခွဲစိတ်မီနှင့် ခွဲစိတ်ပြီး လူနာများ | ⇒ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောသော          | ⇒ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။    |
| ⇒ Antibiotics များနှင့် တွဲသောက်ရန်    | ⇒ သက်ကြီးရွယ်အိုများ            |                          |

သောက်သုံးရန် • လူကြီး - တစ်နေ့ဆေးတစ်ပြား • ကလေး- ၅ မီလီလီတာ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်



Health Digest JOURNAL

စာပိုမုက်လုံး .....

စာဖြိုးမုက်နာ.....

နှလုံးသားမှာမုက်ရသန



လွင်သန်း(အေး-၂)

အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်ကွေး(အေး/မန်း)
အမှုဆောင်အယ်ဒီတာ ဒေါက်တာတင်တင်ဝေ
အယ်ဒီတာ တင်ဝင်းအောင်
လက်ထောက်အယ်ဒီတာ အိအိနောင်(သတင်း)
စာပိုမုက်လုံး ဒေါက်ကွေး(အေး/မန်း)
စာဖြိုးမုက်နာ ဒေါက်ကွေး(အေး/မန်း)
နှလုံးသားမှာမုက်ရသန ဒေါက်ကွေး(အေး/မန်း)

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သံယောဇဉ်ရှိပါ
လျက်၊ မလွဲမရှောင်သာ ခွဲခွာ သို့
မဟုတ် ကွဲကွာသွားတဲ့အချိန် တင်စား
ပြောဆိုတတ်တာက “အပိုမုက်လုံး၊
အဖြိုးမုက်နာ၊ နှလုံးသားမှာ
မုက်ရသန”ဆိုတာကိုပါ။

ဆီနည်းတဲ့ အသားနဲ့ငါးများမှာ အများ
ဆုံးပါဝင်နေတယ်။ သက်သတ်လွတ်
စားသူများ ဗီတာမင်ဘီမချို့တဲ့ရ
အောင် ပဲမျိုးစုံနဲ့ ဟင်းနုနုနု၊ ကန်စွန်း
ရွက်စတဲ့ အရွက်စိမ်းရင့်ရင့်များ စား
သုံးပေးရမယ်။

ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ လုပ်ပေးနိုင်ပါ
တယ်။
လည်ပင်းတစ်ဝိုက်အမည်း ကွက်
တွေ၊ အမည်းကွင်းတွေပေါ်လာရင်
အချို့စားတာများလွန်းပြီဆိုတာ သိ
သင့်ပါတယ်။ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိနေပြီး
အင်ဆူလင်ဓာတ် တွန်းကန်နေခြင်း
လက္ခဏာလည်းဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။
အင်ဆူလင်ဟာ သွေးတွင်းသကြား
ဓာတ်ကို ချေဖျက်ပေးတယ်။ အင်ဆူ
လင် လုပ်ငန်းထိခိုက်ရင် သွေးတွင်း

မယ်။
အနီရောင်ဖျော့ဖျော့ အပိတ်တွေ
လည်ပင်းနဲ့ မျက်နှာမှာပေါက်ပြီး ကွာ
ကျသွားရင် နေလောင်လို့၊ အပူ
လောင်လို့၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များ
လို့ဖြစ်တဲ့လက္ခဏာဖြစ်တယ်။ နေပူ
ထဲသွားရင် လုံလောက်တဲ့ အအုပ်၊
အဆောင်းနဲ့သွားရမယ်။ နေရောင်ခံ
ခရမ်းလွန်သွားရမယ်။ ၂ နာရီကြာ
တိုင်း ၁ ကြိမ်ထပ်လိမ်းရမယ်။ သနပ်
ခါးလိမ်းပေးနိုင်တယ်။



လည်ပင်းမှာအညိုကွက်အညိုအမည်း
တွေဖြစ်တာက သကြားစားသုံးမှုများ
လို့ဖြစ်တယ်။ သကြားလျော့ရင် ပြန်
ကောင်းတယ်။
မျက်နှာမှာသွေးကြောမျှင်ပေါ်
နေတာက “ပိုင်နီ”သောက်တာများလို့
ဖြစ်ပြီး လျော့ချင်ရင် “ပိုင်သောက်”
တာလျော့ရမယ်။ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း
နဲ့ ပါးစပ်တစ်ဝိုက် အဝါကွက်၊ အဆီ
ကွက်တွေထွက်လာရင် အဆီ(ကိုလက်
စထရောလ)များနေပြီဆိုတာ သိနိုင်ပါ
တယ်။ အဆီများလို့ မျက်လုံး၊ နှာ
ခေါင်း၊ ပါးစပ်တစ်ဝိုက် သွေးကြော
များထဲမှာ အဆီခဲများ အနည်ထိုင်
ပိတ်ဆို့ခြင်းဖြစ်ကာ သွေးကြောတွေ
ရောင်ရမ်းလို့ အဝါကွက်များ သဏ္ဌာန်
ထွက်လာခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

မျက်နှာဟာ စိတ်ရဲ့ပြတင်းပေါက်ဖြစ်တာနဲ့အညီ
လူရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ ရောဂါခံစားရမှုတို့က
မျက်နှာမှာ ထင်ဟပ်ဖော်ပြနေ

အရေပြားပိုမိုတွန့်နေတယ်။ စား
သောက်တဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်လျော့ကျ
ပျက်စီးတဲ့အခါ ပါးစပ်ရေများ စော
စောတွန့်တတ်ကြတယ်။ သွေးအတွင်း
အောက်စီဂျင်ပါဝင်နှုန်းနည်းပါးလို့
အရေပြားကို အာဟာရဓာတ်ရရှိနှုန်း
လျော့ကျသွားတာ။ အရွယ်နဲ့မလိုက်
အောင် အသားဓာတ်(ပရိုတိန်း) ပျက်စီး
သွားလို့ အရွယ်နဲ့မလိုက် ပါးစေ
နားရေ တွန့်တတ်ကြတယ်။ အချို့
ဆေးလိပ်သောက်၊ ကွမ်းစားများတဲ့သူ
တွေ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကွမ်းဖြတ်ဖို့လို
ပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းပတ်လည်မှာ ယားဖု
ကလေးကနေ၊ အနာဖတ်ကွာကျခြင်း
ဖြစ်ရင် နှုတ်ခမ်းကွဲနာ သို့မဟုတ်
ဗီတာမင်ဘီတူး ချို့တဲ့တာ၊ သံဓာတ်
တွေ လျော့နည်းတာတို့ဖြစ်စေတယ်။
ဗီတာမင်ဘီတူးနဲ့ သံဓာတ်တစ်နေ့ ၂
ကြိမ် စားပေးရမယ်။ တစ်ပတ်၊ ဆယ်
ရက်လောက်စားပေးရင် ပျောက်နိုင်
တယ်။
အရေပြားခြောက်ပြီး အဖတ်တွေ
ကွာကျခြင်း၊ အနီရောင်အကွက်များ
ဖြစ်ပေါ်လာရင်တော့ အရေပြားယား
နာတစ်မျိုး၊ ဝဲ သို့မဟုတ် ဝဲနင်းခူ
ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဝဲနင်းခူလိမ်းဆေး သို့
မဟုတ် စိတ်ငြိမ်ဆေးကွေးပြီး အိပ်စက်
စေရမယ်။ အားဆေး ဗီဗစ်၊ ဘီကွန်
ပလက် (Vit. B-complex) သောက်
ဖို့လိုပါတယ်။ နှစ်စဉ် ဖိညီနဲ့ ဖိနောင်း
တွေမှာ သန့်ချဆေးကျွေးဖို့လိုပါ
တယ်။

Health Digest ရာနယ်
အမှတ်(၈၁)၊ ၄၉လမ်း(အလယ်) ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၂၉၀၃၇၀၊ ၀၁-၂၉၄၇၆၂၊ ၀၁-၂၉၄၇၃၉
Email : healthdigest.journal@gmail.com
URL : www.foreverspace.com
: www.yoyarlay.com
: www.enjoy.net.mm



သမားတော်ကြီး ဦးကျော်စိန်(မိုးကုတ်) (တဆ ၀၃၂၈၉)
အသည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များ
မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသမည်ဆိုပါက
ဖြူစင်မေတ္တာဆေးတိုက်တွင် ကုသနိုင်ပါသည်။
ဆေးခန်းလိပ်စာ
အမှတ် - ၈၆(၅)၊ လမ်း၅၀၊ အလယ်ဘလောက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း - ၀၁-၂၀၁၂၁၂၊
မန္တလေးဆေးခန်း
အမှတ် - ၁၃၁၊ ၄၂လမ်း၊ ၈၃-၈၄လမ်းကြား၊ မန္တလေးမြို့၊ ဖုန်း - ၀၂-၃၃၃၁၁၁





ဒီလိုမြင်ကြတယ်

ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းမှ ကင်ဆာ ဆေးသွင်းပြင်ပလူနာများအတွက်



ပါမောက္ခဒေါက်တာ ရင်ရင်ထွန်း (အငြိမ်းစားခိုလ်မှူးကြီး)

ဥက္ကဋ္ဌ

ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း

ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ထဲမှာ စောစီးစွာ တွေ့ရှိပြီး ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ခြေရှိသည့် သို့မဟုတ်ကင်ဆာလူနာများကို ပြင်ပ လူနာအဖြစ် ကင်ဆာဆေးသွင်း ကုသပေးနိုင်ရန်ဆိုတဲ့အချက် ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အနေနဲ့ ယခုလို ကင်ဆာကု ပြင်ပလူနာများကို ဖွင့်လှစ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမှာဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မယ့် ဝန်ဆောင်မှုများကတော့ သို့မဟုတ် ကင်ဆာလူနာ များအနက် ရောဂါအဆင့်စောသိပြီးကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်ခြေရှိသည့် ပြင်ပ လူနာအဖြစ် ဆေးသွင်းကုသနိုင်သော အခြေအနေရှိပါက အခမဲ့ဆေးသွင်းကုသ ပေးခြင်း၊ ကင်ဆာလူနာများအား သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများမှ အခမဲ့အကြံ ဉာဏ်ပေးခြင်း၊ ကင်ဆာလူနာ၊ ကင်ဆာလူနာ၏ မိသားစုဝင်များအား အခမဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံဉာဏ်ပေးခြင်း စသည်ဖြင့် ၁၅ ခု ရှိပါတယ်။

ဒီမှာဆောင်ရွက်ပေးမယ့် ဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် အခန်းခတ်၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ဉာဏ်ပူဇော်ခတ်ဟာ အားလုံး စေတနာနဲ့ အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးတွေ၊ ဆေးပစ္စည်းတွေလည်း အားလုံး အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ Day Care သက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။

စာမျက်နှာ (၃၃) သို့



ဦးညီညီထွန်း

ဒါရိုက်တာ

KMD ကုမ္ပဏီ

အလှူရှင်တစ်ဦး

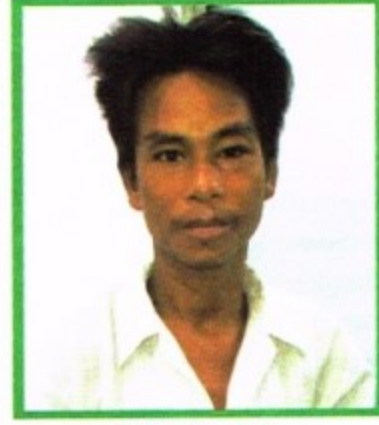
ရွှေရောင်နှင်းဆီကင်ဆာ ဖောင်ဒေးရှင်းကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာအထူးကုသမားတော်ကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဒေါ်ရင်ရင်ထွန်းဆိုတာ ကျွန်တော်တို့နီးပါးသိသလို ကျောင်းနေဘက် သူငယ်ချင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နီးပါးသိသလိုလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၇ နှစ်က ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခဲ့ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူခဲ့ပြီးနောက် ၁၀ နှစ် အကြာမှာ ဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

ရွှေရောင်နှင်းဆီကင်ဆာ ဖောင်ဒေးရှင်းတည်ထောင်တဲ့အခါ ကျွန်တော် တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာသည်များအတွက် ကူညီစောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းကို လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ ကင်ဆာ လူနာတစ်ယောက် ဆေးကုသစရိတ်အတွက် ကျပ် ၁၅ သိန်း လှူခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဒီနေ့လည်း ယခုလို ကင်ဆာ ဆေးသွင်းသော ဆေးကုခန်းဖွင့်လှစ် လာနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကျပ်တစ်သိန်း ထပ်မံလှူဒါန်းပါတယ်။

ကင်ဆာလူနာများတစ်ယောက်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်သော လှူဒါန်းမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

စာမျက်နှာ (၃၃) သို့



ကိုမင်းမင်းထွန်း

အသက် ၃၉ နှစ်

ဧရာဝတီမြို့နယ်

(ကိုမင်းမင်းထွန်းမှာ အုမကြီး ကင်ဆာခံစားနေရသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သူ၏ ခွင့်ပြုချက်အရ သူ့ကိုယ်တိုင် ပြောပြထားသော ဆေးစနစ်များနှင့် သူ၏ဘက်မှ သူ၏အမည်တို့ကိုပါ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ကျွန်တော်က ပင်လယ်ပြင်ထွက်ပြီး ငါးဖမ်းတဲ့အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အမှန် တော့ မရှိပါဘူး။ ဝင်ငွေလည်း အမှန်မရှိပါဘူး။ ပျမ်းမျှ တစ်လလျှင် ကျပ်ငါး သောင်းမှ ရှစ်သောင်းကြားပဲ ရှိပါတယ်။ အိမ်ထောင်လည်းရှိပြီး ကလေး ၄ယောက် ရှိပါတယ်။ အကြီးဆုံးကလေးက ၁၃ နှစ်၊ အငယ်ဆုံးက ၁ နှစ်နဲ့ ၆လပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၃ လလောက်ကတည်းက ဗိုက်အောင့်လို့ ဧရာဝတီမြို့နယ်ဆေး ခုံကိုသွားပြီးပြခဲ့ပါတယ်။ အစာအိမ်ပေါက်တာလို့ပြောတယ်။ ခွဲစိတ်ကုသ မှုခံယူခဲ့ရပါတယ်။ အာလ်ထရာဆောင်း ဖြစ်ပြီးတော့ ကင်ဆာဖြစ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကင်ဆာအကျိတ်ကိုတော့ ခွဲမထုတ်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီးကို သွားပြီး ညွှန်ကြားတဲ့အတွက် ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

စာမျက်နှာ (၃၃) သို့



Let's Get Healthy



The Greatest Gift Festival for MOM 2015

ကျွန်ုပ်တို့ချစ်သော မိခင်များကို ဂုဏ်ပြုလျက် ဘန်ကောက်ဆေးရုံကြီး၏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကုပွန်များကို အထူးနှုန်းများဖြင့် စီစဉ်ထားပါသည်။

အသက် (၃၀)နှစ်လူငယ်များမှစ၍ (၆၀)နှစ်နှင့်အထက် လူကြီးများအထိ ပြုလုပ်သင့်သော စစ်ဆေးမှုများကို အတွဲလိုက်အထူးနှုန်းများ ထားရှိပေးပြီး မြန်မာပြည်ရုံးတွင် ဝယ်ယူသူများအတွက် ထပ်ဆောင်းအထူးနှုန်းကိုပါ စီစဉ်ပေးထားပါသည်။

- ဝယ်ယူထားသော ကုပွန်ဖြင့် စက်တင်ဘာ (၃၀)ရက်နေ့အထိ ဘန်ကောက်ဆေးရုံကြီးတွင် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာပြည်ရုံး ၁၈၁၊ ဗိုလ်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

Tel: (01)20 21 20, 29 97 97 24/7 hotline: (09) 510 6666



ထိုင်းနိုင်ငံ (Samitivej Srinakarin Children's Hospital) မှ

ကလေးနှလုံးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး (Pediatric Cardiologist)

Dr.Nattipat Juthacharoenwong @ Dr.Kraisorn သည်

၂၀၁၅၊ စက်တင်ဘာလ ၁၀ရက်၊ ၁၁ရက် နေ့တွင် ပါရမီဆေးရုံသို့ လာရောက်မည်ဖြစ်ပါ၍

တွေ့ဆုံဆွေးနွေးအကြံဉာဏ်တောင်းလိုသည် (လူနာပေးစာ / လူနာသစ်) များသည်

အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းစာရင်းပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။

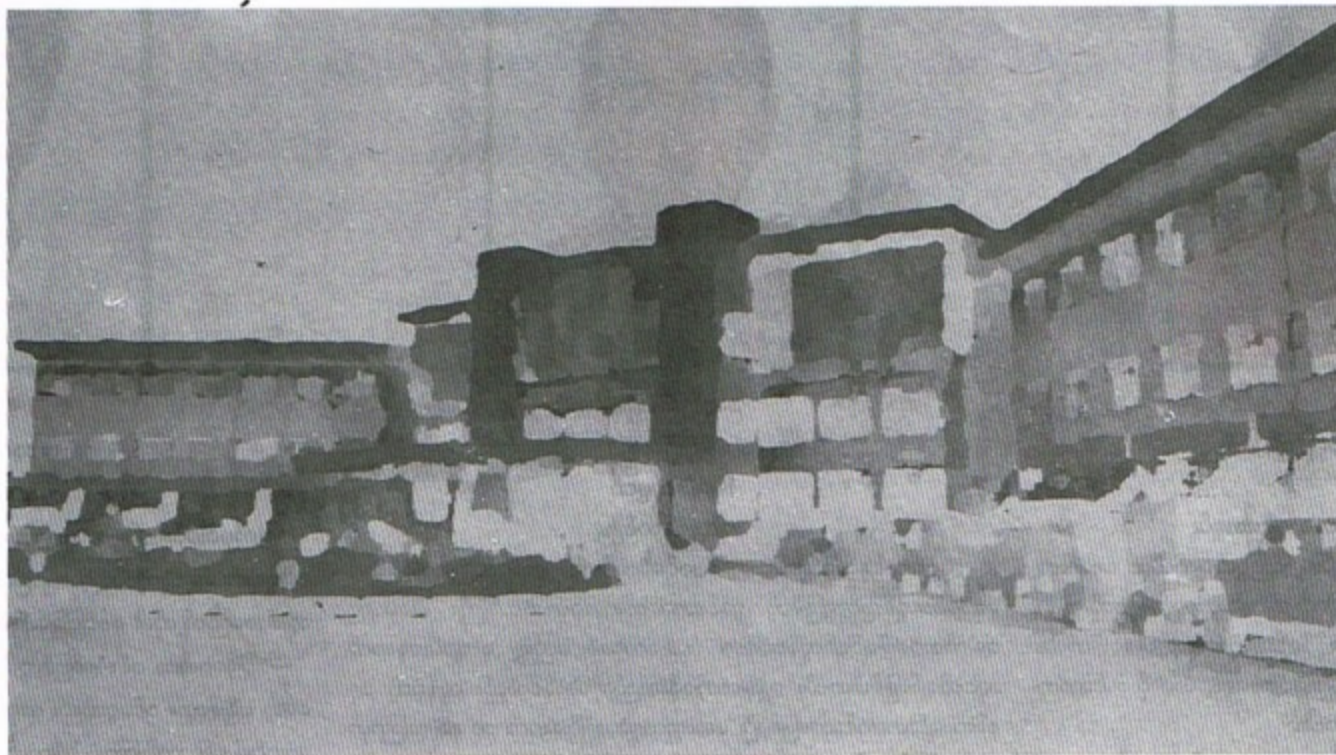
၀၉ ၇၃၁ ၃၃၅၆၅ ၊ ၀၉ ၂၅၀၂၀၅၄၃၈





ညီစေနေန

လင်း(ဆေး-၁)



ငှက်ပျောသီးအခွံခွာစားရသည်ထက် လွယ်လိုက်သမှ။ သမားစဉ်အတိုင်း၊ ကုသမှုမရဘဲ ခြို့တက် အသက်စွန့်ခဲ့သူ ကလေးအတွက် လက်ကသုံးတောင်ငွေစကား၊ ကံ-ကံ-၏ အကြောင်းတရား။

ညက၊ ညီနီညာကောင်နှင့် သူ့ ခန်းတို့ အိပ်ရာကပ်လာသည်။ ရောက် လာရခြင်း မူရင်းပင်မက သူတို့သမီး ကိစ္စ။ ကိုယ်တွေ့၏တူမ။ ဆရာဝန်မ။ MRCP ပထမပိုင်းအောင်ပြီးသား၊ ယခု စာကလေး၊ တော်ကြာဆီထမင်းကြော် ပေါ်လစီနှင့် ဆရာဝန်မဘဝ အသက် မွေးမှုလမ်းကြောင်း ခဏ ခဏပြောင်း လိုစိတ်ရှိရသူ။ ယခုသင်ကြားရေးဖက် ဝင်လိုစိတ်ထက်သန်နေပြန်ပြီဟုဆို သည်။ ယနေ့ည Online က ခုံနံပါတ် ထွက်မည်ဟုဆိုသည်။ မည်သည့် ခုံနံပါတ်ပါလဲဟု ဧည့်သည်သောအခါ ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့တွင် နှုတ် ဖြေဖြေရမည့် ခုံနံပါတ်ဟုဆိုသည်။ ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့က ယခင် ကဲ့သို့ ရေးဖြေမရှိတော့၊ နှုတ်ဖြေဖြင့် သာ အစိုးရအလုပ်ဝင်ခွင့် စိစစ်တော့ မည်ဟု သိရသည်။

ထိုအခါ၊ သူ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ သမားစဉ်အတိုင်း ဝင်ဖြေလိုက သူ့ သမီးနှင့်ဖြစ်ပါမလားဟု ဖခင်အလုပ်သူ က မိခင်ကိုမေးသည်။ ရာထူးဝန်အဖွဲ့ ကလည်း နားမည်ကြီး။ ကိုယ်တွေ့ငယ် စဉ် ဝင်ဖြေကြရကတည်းက၊ မင်္ဂလာ သုတ်ရွတ်ခိုင်းလိုရွတ်ခိုင်း၊ ယခုခေတ် ကျန်သောအခါ တစ်လတစ်ခါ ခြိုင်း ခြိုင်းဆိုင်ဆိုင် ကြာပန်းခိုင်းပမာ လက် ညှိုးညှိုးရာ ရေခြစ်ဆရာဆောက်ခိုင်းခဲ့ သော ဆည်သမိုင်း၊ အမျိုးအစား၊ အကျယ်အဝန်းနှင့်တကွ ဖြေပြကြရပြန် ရာ၊ သူ့သမီး အထွေထွေ ဗဟုသုတ မကြွယ်ဝသည်ကို ပူပန်သော ဖခင်က ရတက်မအေး။ မိခင်လုပ်သူက ကျွန်ုပ် မရှိ သို့သော်၊ ဘာသာစုံ စာအုပ် အကုန် ကျပ်ငွေသောင်းနှစ်ထောင်နှင့် ဝယ်ယူလေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်၏။

ကိုယ်တွေ့ကမူ ကြားဖူးနားဝ ဗဟုသုတဝေမျှသည်။ ယခုတုမဖြေရ မည့် နှုတ်ဖြေစာမေးပွဲတွင် ထင်ရာ မြင်ရာ မေးကြလင့်ကစား၊ ထိုထင်ရာ မြင်ရာ အမေးအတွက် မှန်ကန်သော အဖြေကို စစ်မေးသူက အလျဉ်းမပျော် လင့်၊ စစ်မေးသူသိလိုသောအဖြေမှာ၊ အဆိုပါအမေးပစ္စာကို မဖြေနိုင်သဖြင့် ချေးပြန်အခက်အခဲတွေ့နေသည့် အတိုင်း၊ အလုပ်ထဲ၊ ဘဝထဲတွင် အကြပ်အတည်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင် အဆိုပါဆရာ မည်သို့မည်ပုံ အောင် မြင်အောင် ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိခြင်းကို သိလိုရင်းဖြစ်သည်။ အလား တူ ဖြေဆိုသူ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကို ဖော်ထုတ်ရှာဖွေကြည့်ခြင်းဖြစ် သည်။

ဖြေဆိုသူ စိတ်ဆတ်သလား၊ စိတ်ရည်သလား၊ ယခုလောလျှောက် သော အလုပ်ကို အမှန်တကယ် စိတ်

ဝင်စားသည်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်(လ်) ကျင့်ဝတ်မည်မျှ ထိန်းသည်။ ယခုဖြေ မည့်အလုပ်ကို အမှန်တကယ် မြှုပ်နှံ လိုသလောက်သည်။ ဝမ်းစာသက်သက်သာ ရှာလိုသည်။ ပညာအလိုလောဘနည်း သည်းများသည်။ အများသူငှာ သူစိမ်း တစ်ရံဆံနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေ ထိုင်တတ်သည့် ပင်ကိုအရည်အချင်း များကိုသိစေရန် မေးမြန်းဆန်းစစ် ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကိုယ်တွေ့က ညည်းထောက်ခံမိသည်။

သူတို့ဝေဝဝဝကြည့်ဖြင့် ကြည့် သည်။ ကိုယ်တွေ့လည်း အလျဉ်းသင့် သဖြင့် စာရင်းဖွင့်သည်။ အရက်ဖက် အဖွဲ့အစည်းများအတွင်းက ဝန်ထမ်း များကို ရွေးရာတွင် ယင်းသို့ရွေးလေ့ရှိ ကြောင်း၊ အရပ်ဖက်က ဆရာဝန်များ ဘဝမှ တက်သွားသော အရပ်ဖက် ဆရာဝန်ဟောင်းက အရပ်ဖက်မဟုတ် သော အဖွဲ့အစည်းများဖက် မျက်နှာ လို မျက်နှာရနှင့် အရပ်ဖက်ဆရာဝန် များကို ကဲ့ရဲ့နှိမ့်ချသကဲ့သို့မဟုတ် ကြောင်း၊ အရပ်ဖက်ဆရာဝန်များ ထို တောင်ကို အရင်ကျော်ရကြောင်း၊ အဆိုပါစိတ်စရိုက်ဉာဏ်စစ်ဆန်ကာ ကွက်ကို ဖြတ်သန်းပြီးမှ ပြည်သူကို၊ လူထုကို အလုပ်အကျွေးပြုခွင့်ရ ကြောင်း ဆက်လက်ရှင်းပြသည်။

အရပ်ဖက် ဆရာဝန် ဖြစ်စေ၊

အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းကမဟုတ်သော ဆရာဝန်ဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်အစစ် ဝေ ကေန အမှန်ဖြစ်လျှင် အရာခပ်ရပ်နှင့် ကင်းပြတ်၍မရ။ ယင်းနှစ်ရပ်သည်၊ တစ်-ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် နှစ်၊ ပြည်သူလူထု(လူနာ)။ ဆရာဝန်များ အပေါ် အရိုအသေကြီးကြသော ခေတ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်များကို အနိုအသေတန်လာကြသောအခါကာလ တွင်ဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်အစစ်ဖြစ်အောင် ဆေးတက္ကသိုလ်များကသင်ကြားမပေး နိုင်။ ဆေးကျောင်းကစာကိုသာ သင် ပေးနိုင်သည်။ စာတတ်အောင်၊ စာပေးပွဲအောင်အောင်သာ သင်ပေး လိုက်နိုင်သည်။ ဆရာဝန်စစ်စစ် ကေန အမှန်ဖြစ်စေရန် သင်ကြားပေးလိုက် သော တက္ကသိုလ်ကြီးမှာ၊ ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီးများ (ဗဟိုအဆင့်မှသည် တိုက်နယ်ဆေးရုံအထိ)သာ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ပါးသော၊ ခေတ်ဟောင်း၊ ခေတ် သစ်၊ ခေတ်ပေါ်ရောဂါရုံရှိသော၊ အဆိုပါဆေးရုံများတွင် ကန့်ကွက်လက် လှည့်ဆရာနှင့် လက်ထပ်သင်ကြားရမှ သာ၊ ကုသမှုသိပ္ပံအတတ်၊ ကျန်းမာ ရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးတတ်သော အတတ်ကို တတ်မြောက်သော ဆရာဝန်အစစ်အမှန်ဘဝကို ရနိုင် သည်။

ညီတော်မောင်နှင့် သူ့ခန်းခေါင်း

စားသွားကြပုံရသည်။ ဘာလုပ်ရရင် ကောင်းမလဲဟု ညီတော်မောင်ခန်းက မေးသည်။ လက်ရှိအခြေအနေတွင် သင်ကြားရေးဖက် အားသန်နေသူကို သင်ကြားရေးသာလုပ်ခိုင်းလိုက်။ သို့ သော် သင်ကြားရေးဖြစ်စေ၊ ကုသရေး ဖြစ်စေ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံပိုင်ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဝင် လုပ်နိုင်မှသာ ဆရာဝန်ပညာတစ်ရပ် ရပ်နှင့် အသက်မွေးလိုသော ဆရာဝန် များအဖို့ ဘဝပွဲပြီးတိုးတက်မှုရှာတွေ့ နိုင်သည်။ ထိုတိုးတက်မှုကို ရယူနိုင်ဆိုင် လိုပါက၊ ပြည်ထောင်စုရာထူးဝန်အဖွဲ့ ၏ နှုတ်ဖြေစာမေးပွဲမှလောက်လေးကို ဖြင့် အားအသင့်တင့်သုံးကာ ဖြေဆို မြတ်သန်းရပါမည်။

အလွှာ၊ သလွှာ၊ စကားများ အတန်ကြာပြောဆိုပြီးနောက် ညီတော် မောင်လင်မယား ထပြန်သွားသည်။ သူတို့ပြန်ပြီးနောက် ငဏအကြာ ဖုန် ဘွတ်ပွတ်လိုက်ရာ၊ အိုကြီးအိုမ ဂုဏ် ထူးဆောင် ပါမောက္ခဆိုသော ဧရာ မျက်နှာဘယ်အိမ်သာသွားချိတ်ရမှန်း မသိ၊ ပထမသတင်းတစ်ပုဒ်၊ အင်္ဂလိပ် စာ အဓိကနောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသူ လေး၏ သက်သေခံတတ်ပုံ၊ ရောဂါက အရေးကြီးသည်။ သွေးလိုသည်။ ထို့ နောက် အသက်အကယ်ခံရမည့်လူနာ ကို ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့ အတို့၊

အထိ-သည့်။ သွေးသွားယူခိုင်းသော အခါ ညနေ ၄ နာရီကျော်ပြီဖြစ်ရ ကား သွေးဌာနပိတ်သွားပြီ။ မည်သည့် ကုသမှုမရဘဲ အရေးကြီးလူနာ၊ လူနာ ဆောင်ထဲပင်မရောက်လိုက်ရ။ တစ် ဘဝ လက်စသတ်။ အလောင်းပြန် သယ်ရေးကွပ်ကဲသောလောကလောက ငှာစာခံရပြီးမကုမရနိုင်သည်ကိုသိသဖြင့် လက်လျှော့ကာ ကိုယ့်သဘောနှင့် ကိုယ် အိမ်ပြန်ခေါ်ပါသည်ဟု ရေးပေး သောစာ ရင်နာစွာနှင့်လက်မှတ်ထိုး လိုက်မှ ကိစ္စပြီးခဲ့ရဟု ဆိုသည်။

မည်သည့်ဆရာဝန်မှန်းမသိ။ ထို ဆေးရုံက ဆရာဝန်ကြီးဆိုသူများ အတော်အဆင့်မြင့်သွားသည်။ ပုဂ္ဂလိ က ဆေးရုံကြီးများတွင်သာ အချိန်ပြုန်း ပျော်မွေ့နေသည့် ခရီးဆရာဝန်များ ဟု Post တင်သူက ကင်ပွန်းတပ် ထားသည်။ လက်ရှိ အထိတော့ အားလုံး တစ်ဖက်နားနှင့်သာအကြား။ နောက်တစ်ပုဒ်၊ ထိုသတင်းက စာမပါ ပါကလည်း ဓာတ်ပုံသုံးပုံကြည့်ရုံဖြင့် ရိပ်စားမိသာသည်။ မအေနှင့် ခေါင်း ငိုက်စိုက်ကလေးငယ်၊ ပလတ်စတစ် ကုလားထိုင်အနီတစ်လုံးပေါ်တွင် ထိုင် လျက်သား၊ ယင်းကား ပထမပုံ၊ ကျန် နှစ်ပုံက ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်နေပုံရ သော ပုဆိုးခါးတောင်းကျိုက်နှင့် လူငယ်တစ်ဦးဓာတ်ပုံများ။ စာအရ

ကလေးနေမကောင်း၍ လာပြရာ၊ ဆရာခြင်းခတ်နေ၊ စောင့်ဟုဆိုသဖြင့် နေမကောင်းသောကလေး သားအမိ၊ နေကောင်းထိုင်သာပို ကျန်းမာစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားနေသော နေကောင်းကျန်းမာသည့် ဆရာဝန်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရန် စောင့်စားနေသည်ဟုသိရသည်။ ယင်း သည်လည်း မျက်စိနှစ်လုံးဖြင့် အရပ် မြင်လင့်ကစား အသံကမူ နားတစ်ဖက် ကြား။ ဘုရား၊ ဘုရား။

ညီလင်မယား၊ ထိုသတင်းများ တွေ့မိ၊ ဖတ်မိကြပြီးသား ဖြစ်တန်ရာ ကောင်းသည်။ ကိုယ်တွေ့အပါအဝင် စီနီယာ၊ ဂျူနီယာဘဝတူ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းဖော်များက အဝေးကြီးက လှမ်းဆိတ်သော လက်သည်းအတွက် ဆတ်ဆတ်ခါ၊ ခေါင်းတရမ်းရင်း လည် တခါခါ။ နားမူတ်၊ သက်ပြင်းရည်ကြီး များချ၊ ထိုင်မရ၊ ထမရ အခါခါ။

ကိုင်း...၊ ဘယ်နှယ်ရှိစေ။ ငှက်ပျောသီးအခွံခွာစားရသည် ထက် လွယ်လိုက်သမှ။ သမားစဉ် အတိုင်း၊ ကုသမှုမရဘဲ ခြို့တက် အသက်စွန့်ခဲ့သူ ကသုံးတောင်ငွေစကား၊ ကံ-ကံ-၏ အကြောင်းတရား။ အစွပ်စွဲခံ ခရီးနီ ဒေါက်တာများအတွက် ဆီသယ်မ လက်နီး အကြောင်းပြချက်က တစ် လေလုံးအပေါ် အပုပ်နီ့လှိုင်စေသည့် ငါးခုံးမများ။ သို့မဟုတ်၊ စုန်းပြုံးဆို တာ နေရာတကာမှာရှိတာပါပဲဆိုသည့် မိုးကြိုးလွှဲထန်းလက်။

ဆရာဝန် မဟုတ်သည့်သူနှင့် ယောက်ပါမည်ဟု အတိတ်စိမ်းပေး ထားသည့် ၆၅ ဦးသော မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးကောင်စီဝင်များကို စတင်စီမံခေါ် နေပြန်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ မနိုးမရွံ ဖြစ် နေသောစိတ်နှင့် ခိုခို(တစ်ဖက်သံကြား) မှသည် စတီရီယို Stereo (ဝတ်ဒီယို Studio မဟုတ်)နှစ်ဖက်သံကြားရ ကာ၊ ပတ်လည်သံကြား (Surround Stereo) ဖြစ်လာစေခြင်းငှာ၊ ဖေ့စ် ဘွတ်ကို ထပ်ပွတ်ကြည့်သည်။

လား၊ လား။ အနက်ရောင်ဖဲပြား။ ဟာ၊ ဟာ၊ ဟာ၊ ဟာ၊ ရယ်စရာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညှင်းဆဲစမ်းနဲ့ ဓာတ် ထဲမှာပဲ ချစ်နိုင်ပါမယ်ဆရာ။ (Ref: တေးရေး ကိုကျော့မျိုး၊ တေးဆို တွဲ တေးသီန်းတန်၊ ချစ်စံပယ်၊ လူပြက် ကလေး မောင်ရွှေရိုးသီချင်းအချို့(၆) ရေးက ညာသံ၊ နားဝဆူလျှံ။ "ဒီလူ လေးများ-ဆိုသလေ"၊ "ဝေး"၊ "အေး-အပြင်-အိ မရှိကြဘူးလား ဟေ့" "ဝွမ်း"

Advertisement for 'Ming Ma Lan' (မိန်းမလက်ရာ) featuring a cartoon character and text about a book or product.



ကင်ဘက်ယဉ်ကျေးမှု ဗဟိုဌာန ခန်းမကြီးရှေ့တွင် ဘင်နင်းမြို့ခံ ဗီယက်နမ်ပြည်သူများနှင့် တာဝန်ရှိသူများ၊ ဗီယက်နမ်လူငယ် ဘင်ခရာတီးဝိုင်းတို့အပြင် ဘက်နင်းမြို့ တည်ရှိရာ ဒေသမှ ဗီယက်နမ်တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုတစ်စုဟု ထင်ရသော တူညီဝတ်စုံဝတ်ဆင်ထားသည့် ဗီယက်နမ် ပျိုဖြူလေးများကလည်း ကြိုဆိုနေကြတာဖြစ်သည်။

အနက်ရောင်ဂါဝန်ရှည် ဝတ်ဆင်လျက် အနီရောင်နှင့် အဝါရောင် ခါးစည်းကြီးများဖြင့် ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ထားသော ဗီယက်နမ်လူငယ်များ အတွင်းသို့ မဝင်ကြသေးဘဲ မိမိတို့ နိုင်ငံတကာ ကဗျာဆရာအဖွဲ့အား ကြိုဆိုသည့် အခမ်းအနားကို စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းကျဉ်းပသေးသည်။ ဖဲကြိုးဖြတ်၍ ဖဲပုံပေါင်းများကို တစ်ပြိုင်နက်တည်းလွှတ်တင်လိုက်ကြပြီး ငြိမ်းချမ်းရေး ခိုင်ခံ့ ကလေးများအားလည်း လွှတ်ပေးလိုက်ကြသည်။ ခိုလေးတစ်ကောင်ဟာ မိမိတို့အား စကားပြန်လုပ်ပေးရန် တွဲဖက်ပေးထားသော ဗီယက်နမ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူလေး တစ်ဦး၏ ပခုံးပေါ်လာပြီးနားသဖြင့် သူမအား ဓာတ်ပုံရိုက်ပေးလိုက်ရသေးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံဆန်စီမံကိန်းရသဖြင့် ပုံကောင်းကောင်းမရလိုက်ပါ။

လူငယ်ဘင်ခရာတီးဝိုင်းကလည်း ဗီယက်နမ်အမျိုးသားသီချင်းကို တီးမှုတ်ကာ ဂုဏ်ပြုသည်။ သူတို့ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင်



တစ်ချိန်က ရေပန်းစားခဲ့သေးသော လမ်းစဉ်လူငယ်ဘင်ခရာအဖွဲ့များကို သတိရမိသည်။ ကြိုဆိုပွဲအခမ်းအနားပြီးသော အခါ အားလုံး ခန်းမကြီးထဲသို့ ဝင်ကြသည်။ ကင်ဘက်ယဉ်ကျေးမှုဗဟိုဌာန ခန်းမကြီးမှာ အလွန်ပင် ကြီးမားလှသည်။ သည်ဘက်ခေတ်ရောက်မှ ဆောက်လုပ်သော ခန်းမကြီးဖြစ်သည်။ အလျားလိုက် အရှည်ကြီးတည်ဆောက်ထားရာ တစ်ဖက်စွန်းမှ အခြားတစ်ဖက်စွန်းသို့ တစ်မျှ တစ်ခေါ်ကြီးဖြစ်သည်။ အလယ်ဆင် ဝင်ပေါက်နှင့် တညီတညွှတ်မှာအဓိက

မွေးမွေး လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပူပူ နွေးနွေးကို တစ်ခွက်ပြီးတစ်ခွက် ယူပြီး သောက်ကြရ၏။ လက်ဖက်ခြောက် အရသာမှာကား လွန်စွာပင် ထူးထူးခြားခြား ကောင်းလှပါသည်။ စိတ်တိုင်းကျသောက်ပြီးကြတော့မှ ခန်းမထဲသို့ ဝင်ရောက်နေရာယူကြရသည်။ ခန်းမကြီးမှာ ရန်ကုန်မြို့မှ မြို့မကဇာတ်ရုံလိုပင် ထိုင်ခုံများက ရှေ့ဆုံးတန်းကနိမ့်ပြီး တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရှေ့ဆုံးတန်းတွင် တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များနေရာယူကြပြီး ကျန်အဖွဲ့များမှာ ကဏ္ဍအလိုက် စာတန်းတို့၌ နေရာချထားပေးသော ခုံများတွင် ထိုင်ကြရသည်။ ထိုင်ခုံတန်းတိုင်း၏ ရှေ့တွင် ခုံစောင်း သို့မဟုတ် စားပွဲကိုလည်း



အလျားလိုက် ပြုလုပ်ပေးထားရာ တစ်ကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်းများအား ခုံပေါ်တွင် တင်ထားနိုင်သေးသည်။ မိမိတို့ မြန်မာအဖွဲ့အတွက် ပေးထားသောနေရာမှာ အလယ်တန်း ရှေ့ဆုံး ၃ ခုံမြောက်ဖြစ်ရာ နေရာကောင်းဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ စတိတ်ခုံမှာ မိမိတို့၏ မျက်စိ မှည့်တန်းအောက်တွင် ရှိနေရာ အပေါ်စီးမှ မြင်နေရခြင်းဖြစ်သည်။ LED ဝိတ်ကားပေါ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် မြောက်အာရှ-ပစိဖိတ်ကဗျာပွဲတော်ကို ဘက်နင်းမြို့တွင်ကျင်းပသည့်အကြောင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့်ရော ဗီယက်နမ်ဘာသာဖြင့် ပါရေးသားဖော်ပြထားသည်။ အခမ်းအနားကို ကျင်းပသည့် အခါ ထုံးစံအတိုင်း ဘက်နင်းမြို့ ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၊ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်များ၊ ပါတီခေါင်းဆောင်များက အဖွင့် အမှာစကားများ ပြောကြားသည်။ ဘက်နင်းပြည်သူ့ ကော်မတီ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ငုရင်တုကွမ်း (Nguyen Tu Quynh) က အမှာစကားပြောကြားရာ ဗီယက်နမ် ကဗျာသည် ဗီယက်နမ်ပြည်သူတို့၏ ဖန်တီးနိုင်မှု စိတ္တကို အားပေးမြှင့်တင်ပေးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြောင်း၊ ဗီယက်နမ်ပြည်သူတို့၏ ဘဝမြှင့်တင်ရေးတွင် ဗီယက်နမ်ကဗျာများ၏ အခန်းကဏ္ဍက အရေးကြီးကြောင်း ယခုကဲ့သို့ နိုင်ငံတကာ ကဗျာဆရာများနှင့် ပြည်တွင်းမှ ဗီယက်နမ် ကဗျာဆရာများ၊ စာရေးဆရာများ အတွေ့အကြုံများကို အမြန်အလှန်



**Diabetone<sup>®</sup>**  
Sugar-free nutrients  
Capsules

One-a-day Vitamins & Minerals Capsules suitable for Diabetics

Product from UK

Marketed & Distributed in Myanmar by:  
**VIMAL COMPANY LIMITED**  
Tel: (95-1)559403-406, (95-2)36561

**VITABIOTICS**  
WHERE NATURE MEETS SCIENCE



**PUN HLAING + SILOAM HOSPITALS**

အရိုးအကြောနှင့် ကျီးပေါင်းရောဂါဝေဒနာရှင်များအတွက်သတင်းကောင်း

စက်တင်ဘာလ | ၄ | ရက်နေ့မှ | ၆ | ရက်နေ့အထိ

အရိုးအကြောနှင့် ကျီးပေါင်းရောဂါဆိုင်ရာစစ်ဆေးကုသမှုများအတွက် နိုင်ငံခြားသို့သွားရောက်ကုသရန်မလိုတော့ပါ....

မလေးရှားနိုင်ငံမှ နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွေ့အကြုံရှိသော အထူးကုဆရာဝန်ကြီးမှ

- လည်ပင်းအရိုးဘီးပေါင်းဆေးကုသမှု၊ အကြောညစ်စသောကျောရိုးဆစ်ကုသမှုများ (Minimally Invasive Spine Surgery)
- မှန်ပြောင်းဖြင့်အဆစ်အတွင်းရောဂါရှာဖွေကုသခြင်း (Arthroscopy)
- တင်ပါးဆံနှင့်ဒူးဆစ်ပိုင်ဆိုင်ရာအစားထိုးကုသခြင်းများ (Total Hip and Knee Replacement) နှင့်
- အခြားအရိုးအကြောဆိုင်ရာကုသခြင်းများကိုလားရောက်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကုသပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန် - ရန်ကုန်(၀၁) ၆၈၄၃၂၊ ၆၈၄၃၂၅၊ ၆၈၄၃၃၆၊ (၀၉) ၄၂၀၄၂၆၇၉၊ (၀၉) ၂၅၄၅၅၀၁၇ / မန္တလေး (၀၉) ၄၃၂၀၇၈၁ Email : marketing.phsh@spa-mm.com

LIKE US ON facebook  
Pun Hlaing Siloam Hospitals





အမျိုးသမီးများနှင့်  
တိုးတိုးတိုးတိုး  
အသက် (ဆေး/၁)



သားသုံးမွေးပြီးရင်

ချောချောလှလှ၊ ဖြူဖြူသန့်သန့်၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်။

မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှာ အနက်နဲ့ အညိုစပ်ရောင် ခြယ်နှိုင်းနှိုင်းကို စနစ်တကျ ခြယ်နှုန်းပြီး ဆွဲဆောင်မှုအပြည့် ဖန်တီးထားတဲ့ သူမပုံစံလေးက ခေတ်မီပွင့်လင်းတဲ့ ဟန်ပန်အပြည့်။

အလှည့်ကျလို့ နာမည်ခေါ်ချိန်မှာ အေးအေးဆေးဆေးပဲ တစ်ယောက်တည်းဝင်လာတော့ ရုတ်တရက် မမှတ်မိဘူး။ ပေးထားတဲ့ လူနာမှတ်တမ်း စာအုပ်လည်း ပျောက်သွားလို့တဲ့။ အဲဒီမှတ်တမ်းစာအုပ် မပါလာတာ၊ ပျောက်တာတွေကလည်း မကြာခဏ ဆူနေရတော့ ကြာတော့ မောတယ်။ မပြောချင်တော့ဘူး။ အခုလည်း စာအုပ်ပါမလာတော့ ဘာမှဖြစ်မှတ်မိတာ စိတ်ပျက်ရပြန်ရော။

ဒါနဲ့ ဘာဖြစ်လာသလဲလို့ အတိုချုပ်ပြန်မေးမှ ခိုက်အောင်အောင် နေလို့၊ နေရတာ မအီမသာနဲ့ အရင်လို ဖြစ်ဖြစ်လို့တဲ့။ အရင်ကဘာဖြစ်လို့လဲ မေးမှ ဟိုတလောကလည်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီး ကျွန်မဆီ လာဖူးတယ်။ ကျွန်မ ပြန်ချိန်တုန်းအချိန်မှာ အရေးတကြီး ခရီးထွက်သွားရလို့ ပြန်မလာနိုင်ခဲ့တာလို့ပြောမှ သူ ကျွန်မဆီ ရောက်လာဖူးတာ ခပ်ရေးရေး ပြန်သတိရတယ်။ သူ့ပုံစံက အဲဒီလို မျက်ဝန်းရောင်ခြယ် ခပ်ရင့်ရင့်နဲ့ ထူးထူးခြားခြားလေးကီး။

အဲဒီတုန်းကလည်း သွေးတွေ

ဆင်းပြီး အရေးတကြီး မျက်နှာငယ်လေးနဲ့ ကျွန်မဆီရောက်လာတာ။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီး သွေးမတိတ်တာပဲ ထင်ရဲ့။ လိုတာတွေ စစ်ဆေးတော့လည်း အကောင်းမို့ အာလ်ထရာဆောင်းရိုက်ခိုင်းလိုက်ပြီး ပြန်မလာဖြစ်တာလို့ သူပြောမှ သတိရတယ်။ အာလ်ထရာဆောင်းစစ်တဲ့ ဆရာဝန်က အကုန်ကောင်းတယ် ပြောပြီး သွေးလည်း တိတ်သွား၊ ခရီးလည်း ထွက်သွားရလို့ ကျွန်မဆီ ပြန်မလာဖြစ်တာတဲ့။

ပြဿနာက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီး နောက် ယောက်ျားရှိရာ နေပြည်တော် လိုက်သွားလို့လို့အပ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကြံပေး ဆက်လက်ဆွေးနွေးတာတွေ မလုပ်လိုက်ရတာ။ ဟိုမှာလည်းကောင်းနေတာမို့ ဘယ်မှမပြုဖြစ်ဘူးတဲ့။ အခု ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ချိန်မှာ ဆီးစပ်တွေ ကိုက်ခဲ၊ ခိုက်လည်းအောင်နေလို့တဲ့။ နေလို့ထိုင်လို့လည်း မကောင်းလို့ ကိုယ်ဝန်ပျက် ပြန်ရှိသလားလို့တဲ့။ သူများတွေက ကလေးတစ်ခါရှိပြီးရင် ချက်ချင်း ကလေးပြန် မရနိုင်ဘူးပြောတာပဲတဲ့။

ဒါနဲ့ အရင်တစ်ခါ ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးနောက်ပိုင်း ဘာအကာအကွယ်မှ မသုံးဘူးလားဆိုတော့ ကလေးတစ်ခါရှိပြီးရင် တစ်လခွဲကြာမှ တားဆေးထိုးရတယ်လို့ ပြောကြတာပဲတဲ့။ ဒါနဲ့ ဒီအတိုင်း နေမိတာတဲ့။



ဟုတ်တယ်။ ပုံမှန် ကလေးအကောင်းမွေးတဲ့ မိခင်တွေကတော့ ခြောက်ပတ်အတွင်း လင်မယား အတူမနေရတဲ့ ၄၅ ရက် ပြည့်တာနဲ့ သန္ဓေတားဆေး တစ်မျိုးမျိုး သုံးခိုင်းတာ။ ကိုယ်ဝန်ပျက်တယ်ဆိုတာကတော့ (ကလေးလည်း ချက်ချင်းယူဖို့ အစီအစဉ်မရှိသေးရင်) တားဆေးချက်ချင်း သုံးရတယ်။ တစ်လပြည့်အောင်၊ ၄၅

ရက်ပြည့်အောင်၊ နောက်တစ်ခါ ရာသီပြန်လာအောင် စောင့်နေရမှာ မလို့ဘူး။ အရင်တစ်ခါ ပြန်လာခိုင်းတာ အဲဒါတွေ ဆွေးနွေးပြောပြဖို့လေ ဆိုတော့ “အို- မသိလို့ပါ” တဲ့။

သိလည်း မသိဘူး။ ပြန်လည်း မပြဘူး။ ဘေးက အများပြောစကားတွေ အဟုတ်ထင်ပြီး ထင်သလိုနေမိတော့ အခု ပြဿနာ တက်ပြန်ပြီလေ။ ကလေးရလည်း ကိစ္စမရှိဘူးဆိုတဲ့ သူတွေနဲ့ ပြဿနာအကြီးကြီး မဟုတ်ပေမယ့် နည်းနည်းတော့ ကသိလင်တနဲ့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူးပေါ့။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ချင်း ပြန်ရတယ်ဆိုတာ သွေးအားနည်းနေတဲ့ မိခင်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းမသင့်တော်ပါဘူး။ သူက မျက်ဝန်းတစ်ဝိုက် ရောင်ခြယ်ရင့်ရင့် ဆိုးထားပေမယ့် မျက်ဝန်းအောက် အတွင်းသားတွေက ဖြူဖျော့နေတာ။ နှုတ်ခမ်းလည်း ရင့်ရင့် ဆိုးထားပေမယ့် ဖြူနေမှာကို အရောင်တင်ထားတာထင်ရဲ့။ လက်ဖဝါး အတွင်းသားတွေကလည်း အသားသိပ်ဖြူတာမဟုတ်ဘဲ ဖြူဖျော့နေတာ။ ကိုယ်ဝန်ခဏခဏဆောင်ရတာ၊ ကလေးပျက်လိုက်၊ ဆက်တိုက်မွေးလိုက်ဖြစ်နေတာတွေက သွေးအားနည်းစေပြီး မိခင်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါတယ်။

သေမတတ် လိုချင်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတဲ့ သူတွေလည်း အများကြီးတွေ့ရပြန်တယ်။ အတွေ့အကြုံများလာရင်တော့ ဒါတွေကို ခွဲခြားသိနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာ သူ့ဘာသာသူ ဘယ်လိုပဲပျက်ပျက်၊ အမေမှာ အန္တရာယ်မရှိဘဲ။ ရှေ့ဆက် ဘာပြဿနာမှမရှိဘဲ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ မိသားစုဘဝလေး ဆက်တည်မြဲဖို့။

ဒါကြောင့် အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားပြီးရင် ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ၊ ဆက်ဖြစ်ရင်းရမယ့် ပြဿနာတွေကို ကာယကံရှင်များနဲ့ အသေအချာ ဆွေးနွေးရှင်းလင်းပေးရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိတာဆိုတိုင်း ကလေးကို အောင်မြင်စွာ မွေးနိုင်တာမဟုတ်ဘဲ ပျက်ဖို့ရာခိုင်နှုန်း ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး၊ ဆက်တိုက် ၂ ကြိမ်ပျက်ပြီးသား မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ပျက်ဖို့၊ အခွင့်အလမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မိန်းမတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်း ပျက်နိုင်ခြေ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း အမြဲရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ပြီး ကလေးမွေးပြီးတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ ခန့်မှန်းခြေ ၄၅ ရက်ကြာမှ အစောဆုံး မသားဥကြွေဖို့၊ အခွင့်အလမ်းရှိပေမယ့်ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အတွက်တော့ တစ်လအတွင်း (၂၁ ရက်အကြာမှာ) မသားဥ ပြန်ကြွေနိုင်ပါတယ်။

မိန်းမ တစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတာဟာ စိန်ခေါ်စဉ်းတွေ အကြီးအကျယ် ပြောလို့လဲမဖြစ်ရဘူး။ ကလေး တစ်ယောက်အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားသန့်စင်နိုင်ဖို့ မိခင်ရဲ့ ကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော၊ ဘဝခွန်အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အသွေးအသားဆိုင်ရာတွေ အများကြီးအောင်မြင်စေရပါမယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လောက်ပဲ ဖြစ်သလိုမွေးတယ်ဆိုတာတောင် မိခင်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အရင်းအနှီးများစွာ ပြင်ဆင်ပံ့ပိုးရမိပါမယ်။

ကလေးတစ်ယောက် အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားသန့်စင်နိုင်ဖို့ မိခင်ရဲ့ ကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော၊ ဘဝခွန်အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အသွေးအသားဆိုင်ရာတွေ အများကြီးအောင်မြင်စေရပါမယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ဘယ်လောက်ပဲ ဖြစ်သလိုမွေးတယ်ဆိုတာတောင် မိခင်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အရင်းအနှီးများစွာ ပြင်ဆင်ပံ့ပိုးရမိပါမယ်။

စွာ မွေးမလာဘဲ အချိန်မတိုင်မီ သားပျက်သားလျော့သူတွေမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်အင်အားပါ ပေးဆပ်ကြေလွင့်သွားတာပါပဲ။ မလိုချင်လို့ ဘယ်လိုပဲ ပျက်ချပစ်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အသွေးအသား၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှု၊ ခါးသီးမှုတွေကတော့ ရှိစေမယ်။ မြန်မာ့ဆိုဒိုးစကားမှာ “သားကောင်းတစ်ယောက် မွေးတာထက်၊ သားဆိုးတစ်ယောက် မွေးရတာ ပိုထိခိုက်တယ်” လို့ ဆိုထားပါတယ်။ “သားဆိုး” ဆိုတာ အကောင်းပကတိ မွေးမလာဘဲ ပျက်ကျသွားတဲ့ ကလေးကို ပြောတာပါ။ ဒါကြောင့် သားပျက်တဲ့ မိန်းမတွေမှာ ပုံမှန် ကလေးမွေးထားသူတွေထက်တောင် ပိုပြီး ထိခိုက်တတ်တယ်။ ကရုဏာရမယ်လို့ ဆိုချင်တာပါ။

ကလေးတစ်ယောက် မွေးပြီးသူတိုင်းမှာ (နောက်ကလေးတစ်ယောက် လိုချင်တယ်ဆိုရင်လည်း) လက်ရှိ ကလေးကို ပြုစုကျွေးမွေးသတ်သင်ရမယ့် တာဝန်တွေလည်း လေ့လာ၊ မိခင်ရဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြင်ဆင်အသားကျပြီး အားတွေတစ်ဖန် ပြည့်ချိန်ကျမှ နောက်ကလေးယူဖို့ ပြင်ဆင်ရမယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြား အနည်းဆုံး ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ် ခြားရမယ်လို့ ယေဘုယျ အဆိုပြုထားကြတာပါ။

သားပျက် သားလျော့ပြီးသူတွေမှာလည်း နောက်ကလေးတစ်ယောက်ယူဖို့ အချိန်အနည်းငယ်တော့ ပေးရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးပျက်ပြီးသူတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်နာဆုံးရှုံးမှုတွေ အများကြီးပါ။ ဒါတွေပြန်လည် ပြင်ဆင်အသားကျဖို့ အချိန်အတိုင်း အတာတစ်ခုတော့ ယူရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးပျက်ပြီး ချက်ချင်း ကလေးပြန်လိုချင်တယ်ဆိုရင်တောင် လိုအပ်တဲ့ အားဆေးတွေပေး၊ ပုံမှန် ရာသီပြန်လာအောင် ကွန်ဒုံးသုံးထားစသဖြင့် မိခင်ရဲ့ ပုံမှန် မသားဥကြွေတဲ့ စက်ဝန်း ပြန်လည်ပတ်အောင် အချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း အဖက်ဖက်က ချို့ယွင်းချက်မရှိဘဲ ပြည့်စုံကောင်းမွန်တဲ့ ရင်သွေးငယ်လေး မွေးဖွားပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာပါ။

အထူးသဖြင့် မိခင်က အသက်ကြီးနေရင်၊ သွေးအားနည်းနေရင်၊ ကလေးရဖို့ ခက်ခဲနေရင် တားဆေးတွေပေးဘဲ ကွန်ဒုံးလေးတော့

စာမျက်နှာ(၂၀)သို့

Advertisement for various health products including 'တောသိပ္ပံ' (Tora Dippon) and 'မိန့်သယက်' (Mint Dyan). It features images of product packaging and text describing their benefits for health and vitality.

Large advertisement for 'တောသိပ္ပံ' (Tora Dippon) featuring a large image of a person and text promoting its benefits for health and vitality. It includes contact information and a reference code TMR-002004 (0314).



# အဝမ်းရောင် တမုက်နာ

မောင်(ဆေးတက္ကသိုလ်)

## ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေနိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ခြင်း

## ဦးစားပေးအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲရာတွင် သော့ချက်ကျသည့် အချက်များ



(၁) လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားရမည်။  
(၂) ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ခြေ

ပြဿနာများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။  
(၃) လူတိုင်း အောက်ခြေကအစ

အမျိုးသားအဆင့်အဆုံး ပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ရေးဆွဲပြုစုထားသော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ရမည်။  
(၄) ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များသည် အသစ်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို၊ မူလရှိပြီးသား အစီအစဉ်များအား ပြင်ဆင်မွမ်းမံထားခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- ငှက်ဖျားတိုက်ဖျက်ရေး)  
(၅) လက်ရှိအနေအထားနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ထားနိုင်သည်။

(၁) ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်သည် အကျိုးကျေးဇူးရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိရမည်။  
(၂) ပြောင်းလဲနေသော အခြေအနေကို တုံ့ပြန်နိုင်သော မူဝါဒညီနီနီးမူပြုလုပ်ရန်လိုသည်။  
(၃) ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ နည်းနည်းပဲ အကုန်အကျခံမလား၊ များများအကုန်အကျခံမလားဆိုတာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။  
(၄) လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်နိုင်

စွမ်းရှိ၊ မရှိ သုံးသပ်ရမည်။



သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးလာတဲ့အခါ သစ်တောတွေ ပြုန်းတီးခြင်း၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ကျင်လည်ကျက်စားရာ စားကျက်မြေတွေ ရှားပါးခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ပျက်စီးလာရခြင်း အကြောင်းရင်းတွေ များစွာထဲမှာ လူသားတွေ လူဦးရေ ပေါက်ကွဲလာခြင်း၊ ဖြိုပြဲနေရာအသစ်၊ စက်မှုဇုန်နေရာအသစ်၊ မွေးမြူရေးဇုန်နေရာအသစ်တွေ ချဲ့ထွင်ခြင်း၊ အဝေးပြေးလမ်းမကြီးတွေ ဖောက်လုပ်ခြင်း စသဖြင့် လူသားတွေက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နေရာတွေကို နယ်ချဲ့

စတင်ခဲ့ခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။  
ဦးစွာအပတ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ညောင်ဦးမြို့နယ်အတွင်း တောဆင်ရိုင်း ၆ ကောင် နယ်ကျွံလာတဲ့သတင်း ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ ဒါဟာ လူသားတွေနဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေအကြားက နယ်မြေလူ ပဋိပက္ခရဲ့ ထင်လင်းတဲ့ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၄-၅-၆နှစ်က Health Digest ဂျာနယ်မှာပဲ "ကံဆိုးတဲ့ မိုမိုတို့၊ မိသားစု" ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါး လေး ရေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပဲခူးတိုင်း၊ ဥက္ကံ



လာခြင်းကြောင့် သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေ တုံ့ပြန်မှုအား အစာရေအလည်း ရှားပါးလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသားတွေရဲ့ လူနေရပ်ရွာတွေ၊ စိုက်ခင်းတွေဆီ နယ်ကျွံလာပါတယ်။ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာကြီးမှာ လူသားတွေနဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ကြားက ပဋိပက္ခဟာ လူသားတွေဘက်က

ရဲစခန်းအပိုင်မှာ ဆင်မလေးရယ်၊ ဆင်မလေးရဲ့ အဖော်ဆင်ထီးလေးရယ် အဆိပ်လူးမြားနဲ့ ပစ်သတ်ခံရလို့ သဘာဝအပင်နဲ့ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် ကာကွယ်ရေးဥပဒေနဲ့ အမှုခွင့် အရေးယူခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်လေးပါ။ ဆင်မောင်နဲ့ဟာ အဆိပ်လူးမြားနဲ့ အပစ်ခံရတဲ့ နေရာနဲ့ တစ်မိုင်ကျော်ခန့်အထိ ပြေး

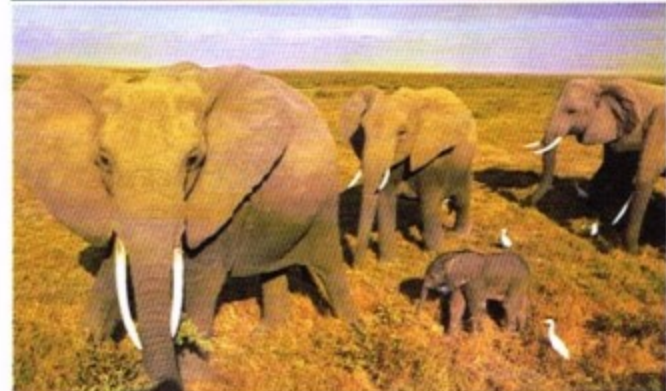
## သက်ကြီးရွယ်အို ၅ ဦးလျှင် ၁ ဦး ဘေးမကင်းသော အရက်ပမာဏသောက်နေကြ



ကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ လေ့လာချက်အရ သက်ကြီးရွယ်အို ၅ ဦးလျှင် ၁ ဦးနီးနီးသည် အရက်သောက်ရာမှာ

ဘေးမကင်းစိတ်ချရသော ပမာဏထက် ကျော်လွန်သောက်နေကြကြောင်း သိရပါတယ်။ လန်ဒန်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့

## လူသားနှင့် သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့ရဲ့ ပဋိပက္ခ ခိုင်မွန်ကျော်



လာနိုင်ပြီးမှ လဲကျသေဆုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ဆင်မလေးရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ထားတဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းစွာနဲ့ ရေးသားခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးပါ။ ယခုတစ်ခါ ညောင်ဦးဘက်၊ ကျောက်ပန်းတောင်းဘက်မှာ တွေ့တဲ့ ဆင်ရိုင်း ၆ ကောင် အုပ်စုနဲ့ ရွာသူ

ပဋိပက္ခ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အဆိုပါ ဖြစ်ရပ်တွေကို ပိုမိုအသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားက သိပ္ပံနည်းကျနဲ့ လူသားဆန်စွာချဉ်းကပ် ဖြေရှင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။  
**ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းခြင်း**  
ပဋိပက္ခကို ပြေလည်အောင်

ဆင်ရိုင်းတွေနယ်ကျွံလာခြင်းဟာ အစာရေစာ ရှားပါးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး အကြောင်းမဲ့ လူနေရပ်ရွာကို ချဉ်းကပ်လာတာမဟုတ်ပါဘူး။

ရွာသားတွေ ထိပ်တိုက်တွေ့တဲ့ ပဋိပက္ခဟာတော့ ရွာသားတစ်ဦး သေဆုံးခဲ့တယ်လို့ ဖတ်ရပါတယ်။ ဆင်ရိုင်းတွေ နယ်ကျွံလာခြင်းဟာ အစာရေစာ ရှားပါးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး အကြောင်းမဲ့ လူနေရပ်ရွာကို ချဉ်းကပ်လာတာမဟုတ်ပါဘူး။

ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းစနစ်တွေရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ လူသားနဲ့ တိရစ္ဆာန်နှစ်ဘက်စလုံးရဲ့ အသက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရေး၊ တိရစ္ဆာန်ကောင်ရေ (Animal Populations) ၊ တိရစ္ဆာန်တို့ရဲ့ နေထိုင်ကျင်လည် ရွာဖွဲ့စားသောက်ရာ စားကျက်

မြေနေရာ (Habitats) နှင့် အထွေထွေဝန်းကျင် မျိုးကွဲများ (General Biodiversity) စသည်တို့ကို ဘေးဥပဒ်မဖြစ်စေတဲ့ လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အဆိုပါနည်းလမ်းတွေဟာ အပြုသဘောဆောင်ပြီး ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ အစီအစဉ်တွေလည်း ပါဝင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။  
**ပဋိပက္ခဖြေရှင်းသည့် နည်းစနစ်များ**  
ပဋိပက္ခကို ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းစနစ်က အကြမ်းဖျင်း ၂ မျိုးရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ရိုးရာအစဉ်အဆက်က နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်အကောင်ရေကို ရတဲ့နည်းနဲ့ ထိန်းချုပ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းနေရာချထားပေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။  
ခေတ်ပေါ်နည်းစနစ်များကတော့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ ဂေဟစနစ်ကို နားလည်ခြင်းနှင့် သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ စိတ်ပညာ

တွေကို နားလည်ခြင်းတို့အပေါ်အခြေခံပါတယ်။ ၎င်းနည်းစနစ်များဟာ ပဋိပက္ခဖြစ်ရင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချထားတဲ့ အစီအမံတွေ ပါဝင်ပါတယ်။  
၎င်းအစီအမံတွေထဲမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်တန်ခြေတွေကို တွက်ချက်ပြီး ဖြေရှင်းတဲ့ နည်းတွေကတော့ -  
- လျှပ်စစ်ခြစ်ဦးမိုး (သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေအတွက် နယ်မြေသတ်မှတ်ပေးပြီး နယ်ကျွံမလာအောင် လျှပ်စစ်လွှတ်ထားတဲ့ အတားအဆီး)  
- မြေယာအသုံးချမှုအစီအမံများ (Land Use Planning)  
- လူထုအခြေပြု သဘာဝသယံဇာတစီမံခန့်ခွဲမှု  
(ဒါကတော့ ဒေသခံလူထုက လည်း သားရဲတိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ စားကျက်မြေနေရာတွေမှာ အလွန်အကျွံ ထုတ်ယူသုံးစွဲခြင်း မပြုရေး၊ စနစ်တကျ သုံးစွဲရေး၊ စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာရေးတို့အတွက် ဒေသခံလူထုပါဝင်မယ့် အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။) စာ (၁၇) သို့။



### ဆေးဝါးဝေဖန်ချက်များ အားထားခရာ

- အစာစိမ်း၊ အဆိပ်ဆိုးများကို အဆိပ်မရှိစေရန် ဖိစီးမှု၊ ဖိစီးမှု ဖြစ်စေရန် ခုံးတုတ်တာတွေပေးပြီး အနာများကို လျှင်မြန်စွာ သတ်သတ် ပျောက်ကင်းစေသည်။
- အစာစိမ်း၊ အဆိပ်ဆိုးများ ဖြန့်လည် မြှင့်စေရန် အတွက် တာတွယ်ပေးပါသည်။
- အစာစိမ်းလေရာ ရောဂါရှင်များ အမြဲဆောင်ထားသင့်ပါသည်။

# Medgel

## SUCRALFATE U.S.P.



သမီးလေး ဆောင်းနင်းမြို့

ကိုယ်စောင့်နတ်လေးက ကရော်ကရော်နဲ့ သရော်လှောင်ပြောင်နေပြီ။ ဟုတ်တယ်လေ။ ဦးဦးက ကိုယ့်မျက်ခွေးတော့ ကိုယ်မမြင်ဘဲ သူများရဲ့ မျက်ခွေးကိုတော့ မြင်တဲ့သူ ဖြစ်နေပြီကိုး။ “အရင်တစ်ပတ်ကတောင် ဒါဒင်းကလေး အပြစ်ဆိုရင် ငြင်းချင်သေးလား” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ အဲဒီဇာတ်လေးရဲ့ အတင်းအဖျင်းနဲ့ အသုံးမကျပုံတွေအကြောင်း သမီးကို ကောင်းကောင်းကြီး ဖောက်သည့်သူ ခဲ့သေးတယ်နော်။

“အရင်းစစ်က အမြစ်မြေ” ကဆိုတဲ့စကားလေးလိုပါပဲ။ တကယ်တမ်း သေသေချာချာ မညာစတမ်း မညာစတမ်း ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် ဒီပြဿနာဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စမှာ အဓိကတာဝန်ရှိသူ အဓိက တရားခံလို့ပြောရမယ့်သူဟာ ဦးဦးကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီကိစ္စကို ကိုယ့်ဘာသာသိသိကြီးနဲ့ သူများရဲ့ အပြစ်တွေကို လျှောက်လွှဲချဖို့ ကြိုးစားတဲ့ ဦးဦးကို ဦးဦးရဲ့ ကိုယ်စောင့်နတ်က သရော်လှောင်ပြောင်နေခြင်းဖြစ်တယ် သမီးရေ။

ဦးဦးလည်း ရှက်ရှက်နဲ့နဲ့ ကိုယ့်အစုတ်ထုပ် ကိုယ်ဖြေပြရဦးမယ်။ ဒီကိစ္စမှာ ဦးဦး ဘယ်လောက်တောင် ပေါ့တီးပေါ့ဆ လုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ဆိုတော့ ဒါလေးဟာ ပညာရှိ သတိရှိသူဆိုတဲ့ စကားလေးလို့ပဲ ဖြစ်ခဲ့တာလို့ ကြံဖန်ပြီး အပြစ်ကို ပေါ့သွားအောင် ဖော့တွေးရတာပေါ့လေ။ ဟုတ်တယ်သမီးရဲ့။ ဦးဦးတို့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ လူနာတွေ

ဆက်ဆံပေါင်းသင်း အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ အခါမှာ အင်မတန်ကို အရေးကြီးတဲ့၊ မဖြစ်မနေ လိုက်နာကျင့်ကြံရမယ့် အခြေခံကျလှတဲ့ အချက်အလက်လေးတွေရှိတယ်။ အဲသလိုမျိုး အခြေခံအချက်တွေကို တစ်ခါတလေကျတော့ ဦးဦးတို့ ဆရာဝန်တွေဟာ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ မသိချင်ဟန်ဆောင်ပြီး လိုက်နာဖို့ ပျက်ကွက်သွားတတ်ကြတယ်။

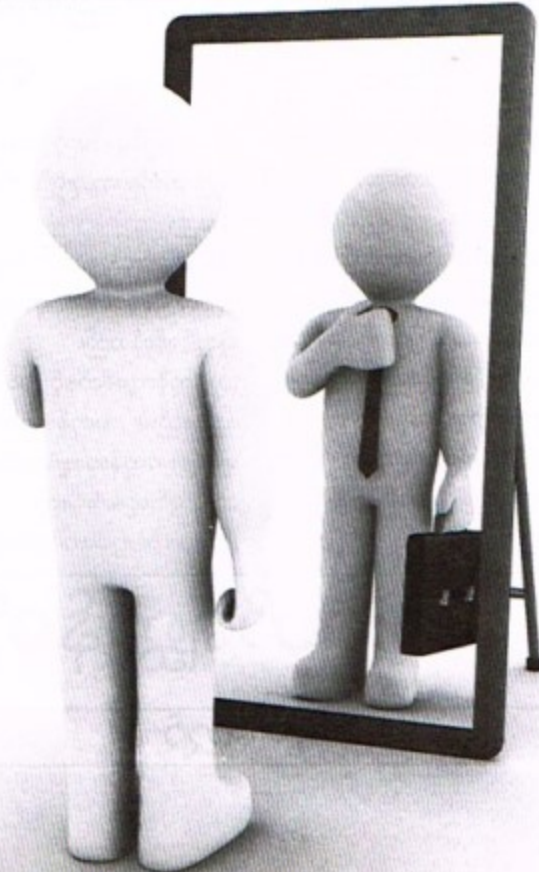
တစ်ခါတလေ ပျက်ကွက်ရာက နောက်တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နှစ်ခါနှစ်လေ ပျက်ကွက်တာဖြစ်လာမယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ မသိမသာနဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပျက်ကွက်လာရင်းလားလား အကျင့်ပါသွားတတ်တယ်။ အဲသလို အကျင့်ပါသွားပြီး ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကတောင် သတိမထားမိလိုက်ပါပဲ အဲဒီအလုပ်ကို သူ့အလိုလို လုပ်မိသွားရော။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လူလူချင်း ဆက်ဆံပေါင်းသင်းတာကိုပဲ ကြည့်လေ။ လူ့ကျင့်ဝတ်၊ လူ့သီလ၊ လူ့အချင်းချင်း ဆက်ဆံခြင်းရဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို လေ့လာကြည့်၊ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်တဲ့ “ငါးပါးသီလ” မှာ သူ့အသက် မသတ်ပါ။ သူ့ဥစ္စာ မနီးပါ။ သူများသားမယား မပြစ်မှား

ပါ။ လိမ်ညာမပြောပါ။ အရက်သေစာ မသောက်စားပါ စသဖြင့် လူမှန်ရင် မဖြစ်မနေ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တဲ့ စည်းကမ်းတွေရှိတယ်မဟုတ်လား။

အဲဒီ “ငါးပါးသီလ” လို အင်မတန်ကို အခြေခံကျလှတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို ဦးဦးတို့ လူသားတွေဟာ သိသိကြီးနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မသိ

တရားခံက မှန်တာလား သရုပ် ၆ ဒါ ကံက စိုး ၈၆



မသာပဲဖြစ်ဖြစ် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်နေမိတတ်တယ်။ အမှားကြာတော့ အမှန်ဖြစ်ဆိုတဲ့ စကားလေးလို့ပဲ လူတိုင်း လူတိုင်းက ဒီလိုမျိုး ဖောက်ဖျက်တာများလွန်းလာတဲ့အခါ အဲဒီလို လုပ်တဲ့လူကမှ ပုံမှန်လူ - အဲဒီလိုမျိုးမဟုတ်ဘဲ စည်းကမ်းအတိအကျ လိုက်နာတဲ့သူ ကိုကျတော့လူ့ကန့်လန့်လူ့စွစာ လူကြောင် လူထူးလူဆန်းလို့ သမုတ်ကြရော။

အဲသလောက် ပြောရင် ဒီကိစ္စဘာလဲဆိုတာ သမီးသိလောက်ပြီထင်တယ်။ ဟုတ်တယ် သမီးရေ အဲဒီကိစ္စကတော့ မသာဝါဒီ ဆိုတဲ့ လိမ်ညာလှည့်ဖျား၍ ပြောဆိုခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဦးဦးတို့ လူသားတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဆက်ဆံပေါင်းသင်းကြတဲ့အခါ ဘာရယ်လို့ မဟုတ်ဘူး အလိုလိုနေရင်း လိမ်ညာပြီးပြောမိတတ်တယ် မဟုတ်လား။

မဟုတ်မမှန်မှန်း သိသိကြီးနဲ့လည်း အဲဒီလိုစကားမျိုးတွေကိုပဲ ကြားရတာ သဘောကျနေကြတယ်။ ပြောတဲ့သူတွေကလည်း ပြောရင်း ပြောရင်းအကျင့်ပါသွားကြပြီး ကြားတဲ့သူရော ပြောတဲ့သူပါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်

သဘောတူညီမျှ ရေးသူဖတ်သူ အသံတူ ဆိုတာမျိုးဖြစ်သွားကြရော။ ဘယ်လောက်တောင် ဒီ စကားမျိုးကို နားဝင်ချိုသွားကြပြီလဲဆိုတာတော့ “မုသားမပါ လက်မချော” ဆိုတဲ့ စကားလေးက သက်သေသမီးရေ။ အထူးသဖြင့် ဦးဦးတို့ဆရာဝန်တွေဟာ အဲသလိုမျိုး မုသားစကားတွေကို မသိမသာနဲ့ ပြောရင်းပြောရင်း အကျင့်ကြီးကို ပါသွားကြတဲ့ လူတွေ ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်နေကြပြီ။

ဒါပေမယ့် ဦးဦးတို့က ဆရာဝန်တွေဆိုတော့ ကိုယ်ပြောတဲ့ မုသားစကားကို နာမည်လူလူလေးပေးပြီး ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်မှီးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားကြတော့တာပေါ့။ ဟုတ်တယ်။ မုသားတော့ မုသား၊ ဒါပေမယ့် “ဒီမုသားကတော့ အဖြူရောင်လေးပါကွယ်။” ဆိုတဲ့ မုသားဖြူ သို့မဟုတ် White Lie ဆိုတဲ့ နာမည်လူလူလေးလေ။ မုသားဆိုတာ မမှန်မကန် မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို လိမ်ညာ၍ ပြောဆိုခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ် မဟုတ်လား။ လိမ်ညာပြီး ပြောတဲ့ မုသားစကားမှာ အရောင်မျိုးစုံရှိသလား။ မုသားညို၊ မုသားဝါ၊ မုသားစိမ်း၊ မုသားပြာ၊ မုသားနီ၊ မုသားနက် စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်တွေကတော့ တစ်ပြားမှ မလျှော့ဘူး။ သူတို့ပြောတဲ့ မုသားက အဲသလို ဝါနီစိမ်းပြာ... အကြောင်အကြားတွေမပါ...တကယ့်ကို အဖြူရောင်လေးပါ...တဲ့။ ကိုင်းသမီးကရော ဆရာဝန်တွေပြောတဲ့ “မုသားဖြူ” ဆိုတဲ့ စကားကို သဘောတူသလား။

လိပ်ခေါင်းရောဂါကုသ လိုလျှင် ပိုလိုဆေးခန်းသို့ကြွခဲ့ပါ။ (ပါရဂူ ကိုယ်တိုင်ကုသခြင်းမခွဲစိတ်၊မနာကျင်၊ဆေးရုံတတ်ရန်မလို၊ပြန်လည်ဖြစ်ပွားခြင်းမရှိစေရ) ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း 09-4211 68222, 09-4211 68000

ကုသမှုထူးခြားချက်များ: တိုရိုဆားဒိုင်ဇ်အသစ်လွင်ဆုံးလွှတ်စစ်၊အူ/ဧအို ပုံငေါ်'မှန်ပြောင်း' နည်းပညာဖြင့်အဆင့်မြင့်ပိုင်းခြားစစ်ဆေး၍ မှားယွင်းစွာကုသခြင်းမှရှောင်လွှဲနိုင်ခြင်း။ USA Johnson PPH Micro နည်းပညာဖြင့် အူ/ဧအို ခွဲစိတ်မှု အနုစိတ်ကုသခြင်းပညာရပ်ဖြစ်သည်။ USA ၏ HCPT နည်းပညာနှင့် Cook သေနတ်နည်းစနစ်ဖြင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါကို မနာကျင်စေဘဲထုတ်တင်းစေရမည်။ ကုသမှုရောက်ရှိရန်: (လိပ်ခေါင်းမျိုးစုံ၊ဂရုဂျီနာ၊ဧအိုအက်ကွဲခြင်း၊ဧအိုဝယားယံခြင်း၊အူအဆုံးပိုင်းတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ၊ ဧအိုပတ်လည်ရောင်ကိုင်၊ပြည့်တည်ခြင်း၊သွေးဝမ်းပါခြင်း စသည့်များ.....) ကုသမှုအကျိုးရှိရန် အာမခံချက်ပေးသည်။

POLO အမှတ်(၁၂၉/၁၃၁)၊ ဗားဂရာလမ်း၊ ဗားဂရာကွန်ဒို၊ စမ်းချောင်း။





### စိတ်ဓာတ်မကျအောင် သဘာဝအလျောက် ဘယ်လိုကျော်လွှားကြမလဲ

စီဝင်း ။ ကိုဦးမာရ လူတွေဟာ ဘဝမှာ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို ကျော်ဖြတ်ရတော့ အောင်မြင်ကျော် လွှားနိုင်ရင် စိတ်ကျေနပ်မှုတွေရတယ်။ ရုံးခန်းပျက်စီးတဲ့အခါ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရနဲ့ ကြာကြာ

ခံစားရတော့ စိတ်ဓာတ်ပြန်မတက်နိုင် ဘဲ စိတ်ကျရောဂါတွေ ခံစားရပြန် တယ်။  
ဦးမာရ ။ အေးဗျာ၊ သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲလို့သာ ဆိုကြပေမယ့် လူဆို တာ လိုချင်တာရရင် ပျော်ရွှင်တာကြာ

လာပြီး မရနိုင်မှန်းသိလာတော့ De- pression ဝင်လာတာမို့ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ ဖြစ်လာတာအောင် ဆေးဝါးမကူဘဲ သဘာဝပင်ကို အတိုင်း စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာကြံ့ခိုင်လာ အောင် လုပ်ပေးချင်လိုက်တာဗျာ။

ကိုဦးမာရ သိထားတဲ့ မဟာသုတေသနတွေ ချီရင် ဝေမျှပါဦးလားဗျာ  
စီဝင်း ။ ကျွန်တော်ဖတ်မိတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာတော့ ဗြိတိန်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အမျိုးသမီးကြီး ဝမ်း ဦးကို ၂ ယောက်တစ်တွဲ ကိုယ် ကြိုက်နှစ်သက် သဘောကျ စကား ပြောချင်တဲ့လူချင်း တွဲပေး၊ မိတ်ဆွေ ဖွဲ့ပေးပြီး ပြောကြဆိုကြ၊ ရင်ဖွင့်ချင်သူ ရင်ဖွင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြပါလို့ လမ်းဖွင့်ပြောဆိုစေတာပေါ့ဗျာ။ အဲဒီ ဝမ်း ဦးအနက် မိစ္ဆာ ရာခိုင်နှုန်းဟာ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာကြောင်း တွေ့ရသတဲ့ဗျာ။ အမှန်က လူဆိုတာ ပုံမှန် လူမှုရေး အဆက်အသွယ် လေးလည်းရှိမယ့် ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်လေးရှိမှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး နေထိုင်ရ ပေါ့ပါးပျော်ရွှင် သွက်လက်လာစေတာ အမှန်က လူဆိုတာ ပုံမှန် လူမှုရေး အဆက်အသွယ် လေးလည်းရှိမယ့် ပတ်ဝန်းကျင် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်လေးရှိမှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး နေထိုင်ရ ပေါ့ပါးပျော်ရွှင် သွက်လက်လာစေတာ အမှန်ပါပဲ။

အမှန်ပါပဲ။ စိတ်ကြံဆေး မှီဝဲစရာ တောင် မလိုဘူးဗျာ။ စိတ်ပညာရှင်နဲ့ လည်း အပေးပြီး ကုသမှုခံယူစရာ မလိုပါဘူးဗျာ။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပုံမှန် ဆက်သွယ်မှုရနေရင်၊ မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ဦးနဲ့ ပြောဆိုတိုင်ပင်ခွင့် ရနေ ရင် အားရှိသလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိစေတာပေါ့ဗျာ။ မိမိ စိတ်ကို အကောင်းမြင်အောင်လည်း တစ်ဦးနဲ့ ပြောဆိုတိုင်ပင်ခွင့် ရနေ ရင် အားရှိသလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပိုပြီး ယုံကြည်မှုရှိစေတာပေါ့ဗျာ။ မိမိ စိတ်ကို အကောင်းမြင်အောင်လည်း

သလို ကျေနပ်နေတာမျိုး ရှိစေသတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ထိုသူရဲ့ ဦးနှောက်ဓာတ် ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဆီရိုတိုနင်နဲ့ အောက်စီတိုစင်တို့ကလည်း မြင့်တက် လာတော့ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလန်းဆန်း ပျော်ရွှင်လာစေပါသတဲ့။  
ဦးမာရ ။ ဒါဆိုရာ ခွေး သို့မဟုတ် ကြောင်တစ်ကောင်လောက် ဝယ်ထား ရမလို့ ဖြစ်နေပြီပေါ့ဗျာ  
စီဝင်း ။ ခွေး သို့မဟုတ် ကြောင် ဝယ်မှ မဟုတ်ပါဘူးဗျာ။ အိမ်နီးနား ချင်းမှာ ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးတွေ ရှိရင်လည်း သူတို့နဲ့တွေ့ရင် ပွေ့ပိုက် တာတို့၊ စကားပြောတာတို့၊ ခဏ ဆော့လိုက်တာတို့ လုပ်ပေးရုံနဲ့ စိတ် ပျော်သွားနိုင်ပါတယ်ဗျာ။ တချို့ဆိုရင် လမ်းဘေးက ခွေးလေး ခွေးလွင့်တွေ အစာကျွေးတာမျိုးလုပ်ပေးပြီး ဒီလို လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် နေထိုင်ကောင်းနေ တာပဲမဟုတ်လား။ တစ်ခုပဲ ရှိတယ် ခွေးပြန်ကာကွယ်ဆေး မလိုထားတဲ့ ဒါမှမဟုတ် မသန်စွမ်းတဲ့ခွေး၊ ကြောင် လေးတွေကိုတော့ သတိထားရှောင်ပေါ့။  
ဦးမာရ ။ ဟုတ်ပါဗျာ။ ခွေးသနား၊ ကြောင်သနားကိုကိုင်ခံရရင် မချောင့်တဲ့ အပြင် အမွေးတွေကြောင့် ဓာတ်မ တည်တာ ဖြစ်နိုင်သေးတယ်။ ခွေးမွှေး ပြန်ရောဂါကတော့ ကြောက်စရာပေါ့။ အသက် အန္တရာယ် ရှိတယ်လေ။ ဒါကြောင့် ခွေး၊ ကြောင်မွေးရင် ကာကွယ်ဆေး မှန်မှန်ထိုးပေးရမယ် မဟုတ်လား



## နာကျင်မှုကင်းဝေး ပေါ့ပါးအေးဆေး

**KALAXAN®**  
Ibuprofen 200 mg + Paracetamol 325 mg

ဖျတ်လတ်တက်ကြွနေတာ ကျွန်တော့်ရဲ့ လိုလားချက်ပဲ ဆိုပေမယ့် ဒီလိုဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါကွယ်က ဘာလဲ အရာတစ်ခုရှိနေတယ်... ဂျွတ်ဦးသိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်မှုမျှသမျှ ဖယ်ရှားပေးတဲ့ အယ်လက်ဇန် ပါပဲ...

အောင်မင်းရန် (မော်အယ်၊ သရုပ်ဆောင်)

သရုပ်ဆောင်ချက်တွေထဲမှာ ကွတ်လတ်မှုနဲ့ အနူးအညွတ် သာလို့ ဖြစ်ဆွဲထားလဲ သိလား ? ခဏတော့... ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်မှု ထူးစေတဲ့ ဂျွတ်ဦး ကျွန်ုပ်တို့ အင်္ဂလန်ပါပဲ...

ပက်ထရစ်ရှာ (မော်အယ်၊ သရုပ်ဆောင်)

ပြန်လည်ရန် ချောကိတ် နာကျင်ခြင်းလျော့နည်း

ပြန်လည်ရန် ချောကိတ် နာကျင်ခြင်းလျော့နည်း

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း နာကျင်ခြင်း အမြန်ပျောက်ကင်းစေရန် **KALAXAN®**

ပြောင်းလဲရသေးတယ်မဟုတ်လား။  
ဦးမာရ ။ ဟုတ်ပါတယ် ကိုဦးမာရ.. လူဟာ စိတ်ထားနည်းနည်း လူတစ်စက် သားကို မေတ္တာထားမယ်ဆိုရင် အရာရာ အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။ ကဲ...ဆက်ပါဦး  
စီဝင်း ။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်နဲ့ ပြေလည် အောင် လိုက်လျောညီထွေနေတာတို့၊ ထိုင်တာတို့၊ ပြောတာတို့၊ လိုသေး တယ်။ အဲဒီလိုမှ မနေချင်ရင် ကိုယ့်ကို ဘာမှပြန်မဝေဖန်နိုင်တဲ့ အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန်လေးတွေနဲ့ နေ့စဉ် လမ်း လျှောက်ထွက်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ကစားပေးတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ဝေယျာဝစ္စလေးတွေ လုပ်ပေး ကိုင်ပေးတာမျိုး လုပ်ရတာပေါ့ဗျာ။ ဒါမှ စိတ်မပျံ့လွင့်တော့ဘဲ တည်ငြိမ်

### ကလေးတွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေ တစ်နေ့ ဘယ်နှနာရီ အိပ်သင့်လဲ

အိပ်ရေးမဝလျှင် လူဟာ အစား တွေ အရမ်းစားမိပြီး အဝလွန်လာ တတ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်တွေ အဖို့ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၉ နာရီခန့် အိပ်သင့်ပါတယ်။ ကျောင်း တက်တဲ့ ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အရွယ် အတွင်း ကလေးများကတော့ တစ်နေ့ ၁၀ နာရီခန့် အိပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ၎င်း အောက်ငယ်သောကလေးတွေအဖို့ ၁၂ နာရီခန့် အိပ်ပေးရန် လိုတာမို့ မိဘတွေအနေဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ကလေး အိပ်ရေးဝရန် သတိထားပြီး စောစော

အိပ်ရာဝင်ကြဖို့ နှိုးဆော်ပါ။ အိပ်ရေး ဝပြီး အနားယူမှု ကျန်းမာပြီး ဉာဏ် ရည်ကောင်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝလုံလောက် အောင် ကျွေးမွေးရမယ့်အပြင် အိပ်ရေး ဝမှသာ ကလေးထွားကြိုင်း အရပ် ရှည်လာမှာဖြစ်သလို အဝလွန်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး ဉာဏ်ကောင်း လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဇေ  
Ref : Healthcare Asia,  
18 Aug 2015



အပိုင်း(၁)

၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်း အရေးပါသည့် ကျန်းမာရေးပြောင်းလဲမှုများ

ဒေါက်တာလွန်းမိုးမာန်

က အသက် ၁၈ လအရွယ်မှစ၍ ပြန်လာမပြတော့။ လာမပြတော့သဖြင့် ART ဆေးသုံးမျိုးပေါင်းကုသမှုလည်း ရပ်သွားသည်။ လပေါင်း ၃၀ သား အရွယ်မှ တစ်ခါပြန်လာပြသည်။ ထို

တစ်နှစ်ကျော်သွားပြီဆိုရင် ထိုတစ်နှစ်တာအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှ အရေးပါမှုအထက် ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ရစေ။ မဝေးလှသေးသည့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်း ကမ္ဘာတစ်လွှားဆေးပညာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများ ထူးခြားမှုများကိုပြန်လည်တင်ဆက်လိုက်ပါသည်။ နိုင်ငံစုံ၊ ဒေသစုံမှ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုများ ဖြစ်ပြီး အနောက်အာဖရိကအိတ်လာ ခိုင်းရပ်စ် ထက္ကမ္ပာသည် နောက်ဆုံးပေါ် ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးခွဲစိတ်မှုများ အထိ ပါဝင်ပါသည်။

အိတ်လာ ပြဿနာ



ကမ္ဘာပေါ်မှာအိတ်လာခိုင်းရပ်စ် ထက္ကမ္ပတာအကြိမ်ကြိမ်ပါ။ ဒါပေမယ့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်း အိတ်လာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သလောက်တော့ တစ်ကြိမ်မှ မဖြစ်ပွားခဲ့။ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

လောက်မှ အစပြု၍ အာဖရိက အနောက်ပိုင်းသုံးနိုင်ငံဖြစ်သည့် ဂွာနီယာ၊ လိုက်ဘေးရီးယားနှင့် ဆီရီလီယွန်နိုင်ငံများမှာစတင်ခဲ့သည့် စာတ်လမ်းပါ။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလအထိ အိတ်လာခိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံစားခဲ့ရသူ ၁၈၀၀၀ ကျော်ရှိခဲ့ပြီး ထိုလူနာများထဲမှ ၆၅၀၀ ကျော် ကွယ်လွန်ခဲ့ပါသည်။ အိတ်လာခိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရသူများထဲတွင် ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများသာမက သွားရောက်ကယ်ဆယ်

ရလေ့ရှိပါ။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်၊ မကျန်ရစ်ဆိုသည်ကစေတင်သော် ဆေးပညာအဆင့်အတန်းမြင့်ဆိုလျှင်ပင် မသေချာသည့် အခြေအနေမှာရှိပါသည်။ “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်း၏” ဆိုသလို အိတ်လာ ခိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုကိုကာကွယ်နိုင်ဖို့ အိတ်လာခိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုအဆုံးသတ်ရေးအတွက် ကိုယ်စားပြုသော ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့များသည် ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလမှစတင်လျက်ရောက်ရှိသည့် ဖြစ်ရပ်များမှာပင် ကာကွယ်ရေးဆေးစမ်းသပ်မှုတွေစတင်ကြတာပါ။ လူနာများ၏ သွေးနှင့်သွေးစည်းကြည်စမ်းသပ်မှုများအပြင် အိတ်လာခိုင်းရပ်စ်ကုသဆေးများကိုပိတ်တံဆိပ်သေကြေကြောင်း သိရသည်။

ဆေးယဉ်ပါးမှု တိုက်ဖျက်ခြင်း

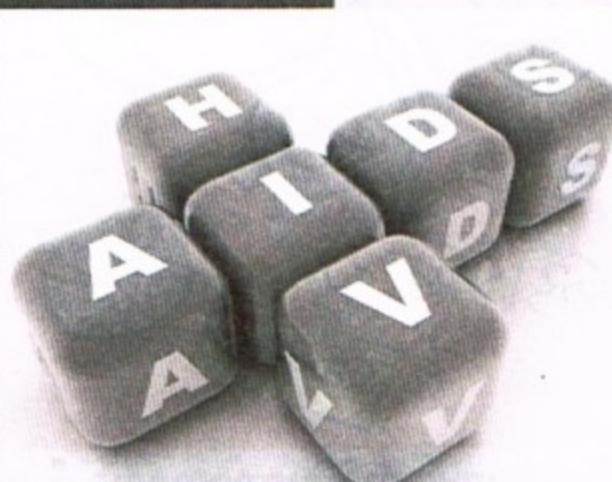
ကမ္ဘာတစ်လွှားဆေးယဉ်ပါးမှု ပြဿနာများကို ဟိုတစ်စ သည်တစ်စ ပြောဆိုနေခဲ့ကြတာကြာခဲ့ပါပြီ။ ပြီးခဲ့သည့် ၂၀၁၄ ခုနှစ်ကတော့ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကျယ်လောင်ဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံး အစပျိုးဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည့် နှစ်တစ်နှစ်ဟုဆိုရပါမည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လအတွင်း ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ ဆေးသုတေသနကောင်စီခန့်ခွဲလုံးမှ ပူးပေါင်းပြီး

ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကြမည်ဟုကြေညာခဲ့ပါသည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလအတွင်းမှာတော့ အမေရိကန်သမ္မတ အိုဘားမား၏ ကွပ်ကဲမှုဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုအန္တရာယ်ကို အမျိုးသားရေးအသွင် ဖိနှိပ်ချက်များဖြင့် တိုက်ဖျက်သွားမည်ဟုထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့ပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုရှိ၊ မရှိ အမြန်စစ်ဆေးပေးနိုင်မည့် ဆေးစစ်ချက်ကိုတီထွင်နိုင်ပါက အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်း ၂၀ ချီးမြှင့်မည်ဟုလည်း ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့ပြန်ပါသည်။ ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးကောကုသသည့် နိုင်ငံကြီးနှစ်နိုင်ငံမှ ကမ္ဘာထဲပြုလုပ်မည့် ဆောင်ရွက်ချက်များဖြစ်၍ ကမ္ဘာပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာ ထိန်းချုပ်ရေးမှာတစ်တစ်အားဖြစ်လာမည်ဟုခန့်မှန်းရပါသည်။

HIV အမြစ်ပြတ်နိုင်မည့်

မျှော်လင့်ချက် ရောင်ခြည်

HIV ပိုးဆိုတာကူးစက်ခံရပြီးပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကထွက်သွားဖို့ မရှိ၊ ပြန်ကြွမလာစေရန် တစ်သက်တာလုံးဆေးတွေသောက်ပြီးနေရမယ်ဆိုတာ အများသိပြီးကြပြီ။ ထိုခိုင်းရပ်စ်ထိန်းဆေးများကို ART ဟု အတိုကောက်ခေါ်ကြသည်။ ဆေးသုံးမျိုး



ပေါင်းစပ်ပြီးတိုက်ကျွေးရတာပါ။ HIV ပိုးသယ်ဆောင်သူမိခင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံလိုက်ရသော ကလေးငယ်များကိုလည်း ထို ART ဆေးများဖြင့်ပင် ကုသရပါသည်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ထိကြာအောင် ထိုဆေးများဖြင့် တိုက်ကျွေးကုသရမည်၊ မည်သည့်အချိန်မှာ ဆေးရပ်ရမည်ကိုဘယ်သူမှ မသိရှိခဲ့ကြပါ။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံလိုက်ရသော ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို Zidovudine, Lamivudine နှင့် Nevirapine ဆေးသုံးမျိုးနှင့် မွေးပြီးပြီးချင်းမှာ ၃၀ အကြာမှာ စတင်တိုက်ကျွေးခဲ့သည်။ ထိုကလေး

အချိန်မှာသွေးဖောက်စစ်ဆေးတော့ HIV ပိုးကောင်ရေကို ART သောက်နေသကဲ့သို့ပင် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တာကိုတွေ့ကြရသည်။ ၁၈ လသား အရွယ်မှာ ART ဆေးရပ်လိုက်ပြီးနောက် ၂ နှစ်အကြာမှာ(အသက် သုံးနှစ်ခွဲအရွယ်) HIV ပိုးကောင်ရေပြန်တက်လာတာကိုတွေ့ရသည်။ ထိုကလေး၏ အဖြစ်အပျက်ကြောင့် မွေးကင်းစကလေးငယ်များမှာ HIV ပိုးထိန်းချုပ်ဆေးတွေပေးကြသည့်အခါ ဘယ်အချိန်မှာ စ၊ ဘယ်အချိန်မှာရပ်ရမည်ဆိုသည့် သုတေသနအသစ်တွေ ထပ်လုပ်နိုင်ဖို့ လမ်းစဉ်စေသည်ဟုဆိုပါသည်။ ထိုကလေးကိုလည်း “မစ္စူပီဘောဘီ” ဟုအမည်ပေးလိုက်ကြပါသည်။



ORIENT CLINIC

အရှေ့တိုင်းဆေးခန်း

အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းတွင် စေတီစိုက်ကိရိယာများ၊ ထူးချွန်သောပညာရှင်များ၊ ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်များ၏ ကုသမှု၊ ဆေးခန်းအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများ၏ စေတီစိုက်ကိရိယာများဖြင့် ပြုစုကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါ

အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းသည် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး အသည်းကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အစာလမ်းကြောင်းတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ အရေပြားကင်ဆာ အစရှိသည်တို့ကို ကုသပေးပါသည်။ ကင်ဆာဆဲလ်များကို ဆေးစွမ်းကောင်းဖြင့် ပယ်သတ်ပေးသည်။ ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဆေးစသောကုသည့်ရက်မှစ၍ ချက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်သည်။ ဥပမာ ကင်ဆာနောက်ဆုံးအဆင့်ရှိသူသည် အလွန်နာကျင်လျှင် ဆေးသောက်ပြီး ချက်ချင်း နာကျင်မှုသက်သာစေနိုင်သည်။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ ရောဂါအခြေအနေထိန်းနိုင်ပြီး အသက်ပိုရှည်စေပါသည်။

အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း

အစာအိမ်အစာခြေစနစ်တွင်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ နာတာရှည်အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း၊ အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်း၊ အစာအိမ်အောင့်ခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အူမကြီးရောင်ရမ်းသွားချိန် မစင်အညစ်အကြေးများ ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကုသ၍ မသက်သာပါက အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းသို့ လာရောက်ကုသပါ။ ဆေးစသောကုသည့် ရက်တွင်ပင် ချက်ချင်း အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။ နာကျင်မှု သက်သာစေမည်။ အစာအိမ်ပိုကောင်းလာပြီး ဝမ်းမနံလာမည်။ ဆေးကုသချိန် တစ်ပတ်တည်းဖြင့် သက်သာနိုင်ပါသည်။ သက်သာပြီးလျှင်လည်း ရောဂါပြန်မဖြစ်နိုင်ပါ။



လာကောက်ကုသသောလူနာများအား ကြေညာစာစောင်အပါအဝင် ၃၀ ကျော်နှင့် လျှော့ပေးမည်။

အသည်းရောဂါ

အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းသည် အသည်းရောဂါအမျိုးမျိုး၊ နာတာရှည်အသည်းရောင်ခြင်းအစရှိသည်တို့ကို ကုသပေးသည်။ ဤရောဂါ၏ လက္ခဏာမှာ ချက်ချင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ ဆီးဝါရောင်ခြင်း၊ အသည်းနာကျင်ခြင်း၊ အစာမစားခြင်း၊ မောပန်းပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိန်လာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ အသည်းခြောက်၊ အသည်းကင်ဆာ၊ ရေဖျဉ်း၊ ဝမ်းဗိုက်ဆူလာပြီး ရောင်လာခြင်း အစရှိသဖြင့် ဖြစ်တတ်သောအသည်းရောဂါများကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အထူးသဖြင့် အသည်းထိရှိသော အဆိပ်အတောက်များကို လျှင်မြန်စွာ ဖယ်ထုတ်နိုင်သည်။ သောက်သည့်ရက်မှစ၍ ချက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ဖျက်စီးပါ၊ အသားဝါ၊ ဆီးဝါခြင်း အစရှိသည့် လက္ခဏာများကို ငါးရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အသည်းခြောက်၊ ရေဖျဉ်း၊ ဗိုက်ဆူတို့မှာ ခုနစ်ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ဆေးကုသရက် တစ်ပတ်အတွင်း သက်သာနိုင်ပါသည်။ ရောဂါကုသပြီး ထပ်မံပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိပါ။ သုံးနှစ်အတွင်း ထပ်မံဖြစ်လာပါက အခွဲကုသပေးမည်။

နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် နှာခေါင်းတွင်ဖြစ်သည့် နှာခေါင်းပိတ်ဆို့ခြင်း၊ နှာရေချခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းမှ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လည်ချောင်းနာကျင်ခြင်း၊ အသံထွက်အကြောကြီးထွားလာခြင်း၊ အသံအက်ကွဲခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း/ ကြီးခြင်း၊ အိပ်နေသည့်အခါ ဟောက်တတ်သည့်အကျင့်ရှိသူ စသည့် ဝေဒနာများကို ခွဲစိတ်စရာ မလိုဘဲ အချိန်တိုအတွင်း ပျောက်ကင်း၍ အမြစ်ပြတ်သည့်အထိ ကုသပေးပါသည်။





# ခွေးပေါက်စရဲ့ ငယ်သွား

ခွေးတွေဟာ ငယ်သွားကျိုးပါသလား

ခွေးပေါက်စလေး မွေးထားတဲ့သူတွေအဖို့ တစ်နေ့တစ်နေ့ ခွေးကိုယ် ကြီးထွားပြောင်းလဲလာတာကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပီတိဖြစ်ကြရပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တဲ့ ခွေးတစ်ကောင် ဖြစ်လာဖို့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုဟာ လပေါင်းများစွာ ကြာတတ်ပါတယ်။ ခွေးပေါက်စလေးမှာတွေ့ရတဲ့ သိသာတဲ့အပြောင်းအလဲတွေကတော့ အရွယ်အစား၊ အမွှေးအမှင်၊ အပြုအမူတို့ ဖြစ်တတ်ပြီး ရင်ကျက်လာခြင်း၊ သွားအပြောင်းအလဲတို့ကတော့ သိသာထင်ရှားမှု နည်းတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေပါ။

ခွေးပေါက်စရဲ့သွားက ဘယ်လိုပြောင်းလဲသလဲ

ငယ်ဘဝက အရွယ်ရောက်တဲ့



အထိ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အချိန်ကာလဟာလူတွေနဲ့ ခွေးတွေအကြား မတူညီကြသော်လည်း သွားကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်က အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ အသေးစိတ်ရှင်းပြရရင် ကလေးတွေလိုပဲ

ခွေးပေါက်စငယ်တွေမှာ မွေးဖွားလာစဉ်အခါက သွားမပါကြပါဘူး။ ထိုအရာက မိခင်နို့တိုက်ဖို့အတွက် လွယ်ကူစေပါတယ်။ နို့တိုက်တဲ့အခါ နာကျင်မှု မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ ခွေးတွေရဲ့ ငယ်သွားကို တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်များက Deciduous Teeth လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ငယ်သွားဟာ မွေးဖွားပြီး လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ပေါက်ပါတယ်။ ထိုအချိန်မှာ ခွေးပေါက်စလေးတွေဟာအစားအစာ စတင်စားနိုင်လာပါတယ်။ နောက်လအနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါ ငယ်သွားနေရာမှာ ကြီးသွားက အစားထိုးပေါက်လာပြီး ခွေးလေးတွေဟာ ပိုမိုမာကျောတဲ့အစားအစာတွေကို စားလာနိုင်ပါတယ်။

ငယ်သွားကနေ လမ်းလွဲပြီး ဘာဖြစ်သွားနိုင်သလဲ။

ခွေးပေါက်စတွေမှာ သွားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဟာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်းဆိုလျှင် အဆင့်အလိုက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးကြမှာဖြစ်ပေမယ့် တစ်ခုခု လွဲချော်သွားပြီး ပုံမှန်တဲ့သွားအဖြစ် ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ခွေးတွေဟာ မွေးဖွားလာစဉ်အခါက မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့သွားလို့ခေါ်တဲ့ Tooth buds တွေ ပါလာပါတယ်။ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ကြီးသွားဖြစ်ပေါ်လာပြီး ငယ်သွားဟာ ကြွေသွားရပါတယ်။ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုမှာ ငယ်သွားကို ကြီးသွားက တွန်းထုတ်ပြီး နေရာယူပါတယ်။

ခွေးပေါက်စတွေ သွားပေါက်မှု ပုံမှန်ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

ငယ်သွားက မကျွတ်ဘဲ ဆက်လက်ရှိနေတဲ့အခါ သွားနှစ်ထပ်ဖြစ်



လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ကာလကို သတိထား စောင့်ကြည့်ဖို့ တော့လိုပါတယ်။ သွားငယ်ငယ်လေးတွေဟာ တစ်နေရာတည်းမှာ စုပုံပြီး ရှိနေတာကိုတွေ့ရင် တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ငယ်သွား မကျွတ်ခြင်း ပြဿနာက အရွယ်သွားမှာ အဖြစ်များပြီး အံ့သွားနဲ့ ရွှေသွားမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ နည်းပါတယ်။ သွားပြဿနာက ဘယ်လောက်ထိ အရေးကြီးသလဲဟာလို့ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သလဲ

တဲ့အခါ ကြီးသွားပေါက်ဖို့ နေရာမရှိတဲ့အတွက် သွားတွေ မညီမညာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ငယ်သွားက ခေါင်းမာနေပြီး မကျွတ်တဲ့အခါ သွားတွေဟာ တစ်နေရာတည်း မှာစုပုံပြီး ပေါက်နေသလိုဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါ မေးရိုးအနေအထား မမှန်တော့ပါဘူး။ သွားတွေကို မပြုမပြင်ဘဲ ဒါအပြင် သွားများအကြား သာမန်ထက် နေရာလွတ်နည်းသွားတဲ့ အတွက် သွားတွေကြားထဲ အစာများ ညှပ်တတ်ပါတယ်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွားဖုံးရောဂါ၊ သွားရောဂါတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

သွားပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်သလဲ

အချိန်ကြာသည့်တိုင်အောင် မကျွတ်ဘဲ ကျန်နေတဲ့ သွားတွေကို အချိန်မီ ဖယ်ရှားပစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။



## နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီ (ဝေဌာနီဆေးရုံကြီး) ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့

### အရိုးအဆစ်အစားထိုးကု ဝင်တင် (၁၂)နှစ်ဖြည့် အထူးအစီအစဉ်

အကျိုးထိရောက်၍ အန္တရာယ်ကင်းသော နူးခေါင်းအစားထိုးကုသမှုဖြင့် သင့်မိဘများအား ကျန်းမာခြင်း နှင့် ပြည့်စုံသော ဘဝကို ဖန်တီးပေးစွမ်းပါ။

**MIS (Minimally Invasive Surgery)**  
နှင့် **CAS (Computer Assisted Surgery)** အသုံးပြု၍ **Mobile-bearing prosthesis** ကို အသုံးပြုပါသည်။

**အသေးစိတ်သိရှိလိုပါလျှင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။**  
(၁.၆.၂၀၁၅ မှ ၃၀.၉.၂၀၁၅) အထိသာ

**လေဆိပ်ကြီး/ဗို ဘာသာပြန် အဆင့်**  
**Zaw Maung Medical Services**  
ဒေါက်တာနယ်လီ ဝင်သန်းအေး

**Orthopedics Total Solution**

ရန်ကုန် - ဒေါက်တာ နယ်လီ ဝင်သန်းအေး အမှတ် (၁၆၆-အေ)၊ စမ်းချောင်းလမ်းအစန်း (၃-အေ)၊ မြေကိုးကုန်း City Mart အနီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း - (၀၁) ၅၂၇၉၃၀၊ ၀၉ ၅၁၅၄၀၄၇၊ ၀၉ ၄၂၀၀၁၁၂၇၊ ၀၉ ၇၃၀၉၀၈၆၄  
ပစ္စလေးရုံးခွဲ - အမှတ် (၂၅) ရေစင်ကွေ့အနီး (၈၂) လမ်းမဟာမြတ်မုနိဘုရားကြီးတောင်ဘက်၊ မန္တလေးမြို့ - ၀၉ ၂၅၀၀၉၃၇၇၃၊ ၀၉ ၉၁၀၀၅၇၀၁  
E-mail : [zawmaungservices@gmail.com](mailto:zawmaungservices@gmail.com)

**VEJTHANI**  
Authentic Hospital

## ထိခိုက်မှုမှာ ဒဏ်ရာတိုင်းအတွက် ဆောင်ထားအိမ်တိုင်း အိတာဒိုင်း

15 ml **Betadine®** Antiseptic Solution

Kills Bacteria, Viruses, Fungi within 30 seconds

For First Aid & Better Personal Hygiene

ပုစိခြင်း၊ ဓနိးထင်းခြင်း၊ မရှိပါ

**BACTERIA VIRUSES FUNGI**

# အိတာဒိုင်း

ဆောင်ထားအိမ်တိုင်း အနာကျက်ဆေးရည်

Market and Distributed by **MAXCARE**

Product of **munich pharma**

ဘိတာဒိုင်းသည် အနာကျက်မြန်စေ၍ ထိခိုက်မှုများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။





ရည် သို့မဟုတ် မုရားကြီးရွက်ပြုတ် ရည်နှင့်ရော၍ တိုက်နိုင်ပါသည်။

(၃) အစာမကြေ

လေထိုးလေအောင် ရောဂါ အစာကို အချိန်မရွေးစားသောက်ခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ်စားခြင်း၊ ခိုက်ပြည့်သည်ထက် ပို၍ စားသောက်ခြင်း၊ ကြေကွက်သော အစားအစာများ၊ လေချုပ်စေတတ်သော၊ အဖန်အရသာရှိသော အစာများ လွန်ကဲစွာ စားသောက်ခြင်း၊ တွဲဖက်၍ မစားသင့်သော အပူစာနှင့် အအေးစာများ တွဲဖက်၍ စားသောက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ခြေဖျားအောက်ပိုင်း အအေးခံခြင်း၊ အညောင်းအထိုင်များပြီး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီး လက်ဖက်စား ဇွန်း ၁ ဇွန်းစာရေနွေးဖြင့် သောက်နိုင်ပါသည်။ သွေးတိုးနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါမရှိသူများအတွက် လေဖျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၂)ကို မကြာမကြာ လျက်နိုင်၊ တိုက်နိုင်ပါသည်။ လေထိုးလေအောင် ဖြစ်ခြင်းအတွက် ပြုစုကုသနည်းမှာ လေထိုးလေအောင် ဖြစ်သည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်ကို လွန်မင်းစွာမနှိပ်ရန် အထူးဂရုပြုရပါမည်။ (အကယ်၍ နာကျင်သည့် နေရာသည် တစ်နေရာတည်းဖြစ်ပြီး ဝမ်းခေါင်းလည်း တဖြည်းဖြည်း တင်းလာပါက အစာအိမ်ပေါက်ခြင်း၊ အူအတက်ပေါက်ခြင်း၊ အူပေါက်ခြင်း စသည့် ဦးရီးဖွယ်အခြေအနေများ ဖြစ်တတ်၍ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံးပို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။) သာမန်လေထိုးလေအောင် ဖြစ်ပါက ဆားခါးကို ရေနွေးဖြင့် ဖျော်၍ဖြစ်စေ၊

၂ ပဲသား၊ ကလေး ၁ ပဲသားနွန်းဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးရပါမည်။ “အစာမကြေ/ လေထိုးလေအောင်ရောဂါအတွက်လိမ်းဆေး” အဖြစ် ယူကလစ်ဆီ၊ အရက်ပြန်၊ နှမ်းဆီသုံးမျိုးတို့ကို ဆတူစပ်ပြီး ပုလင်းထဲ၌ထည့်၊ ပုလင်းကို လှုပ်ပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ်၊ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ကို လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

(၄) အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ

ပူသောအစားအစာများ စားသုံးမှု လွန်ကဲခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အပူဓာတ်ကိုနီးအောင်းမှု လွန်ကဲခြင်း၊ သောက်သုံးရေ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအသောက်များ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာတွင် သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ မှိုတက်သော၊ ပုပ်သိုးသော အစားအစာများကို အမှတ်တမဲ့ စားမိခြင်း၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ် အဖြစ်များခြင်း၊ အညောင်း

သောက်စေခြင်း၊ နာနတ်သီးမှည့်ရည်နှင့် သကြား၊ ကလေးကိုရည် ရော၍ တိုက်ခြင်း၊ စပျစ်သီး စားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

(၅) သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ရောဂါ

ရာသီစာဖြစ်သော သရက်သီး၊ ပိန္နဲသီး၊ ကနုနီးသီး၊ မရမ်းသီး၊ နာနတ်သီး စသော အအေးစာများ အလွန်အကျွံစားမိခြင်း၊ နှစ်လလောက် ပြေးလွှားဆော့ကစားသဖြင့် လေတိုက်ခံ၊ အအေးခံခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ကလေးများအနေဖြင့် မသန့်ရှင်းသော လက်များဖြင့် အစားအစာများ စားသောက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပြုစုကုသနည်းမှာ မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၂၅) ကို ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်လဝဂ်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၃၅) ကို ဖြစ်စေ ရေနွေးပျော်ဖြင့် ကလေးအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁ ပဲသားခန့်၊ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်ခန့်၊ ၃ ရက် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ သန်ကောင်ရောဂါရှိသည့် ကလေးများအနေဖြင့် အင်အားကုန်ခန်းချသွားခြင်း၊ ကိုယ်ပျော့၊ အတက်၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းစသည့် ရောဂါများ မရှိပါက သန့်ချဆေး အဖြစ် ပုတက်စာဥကို သကြားနဲ့ရောစပ်ပြီး ဖြစ်စေ၊ သဘောစေးနှင့် ထန်းလျက်ကို တေ၍ဖြစ်စေ၊ ခုနစ်ပါး ဆေးဝါးလေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၄၇)၊ ရွှေးကြီး ၁ ရွှေးမှ ၃ ရွှေးအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ပျော့ လိမ်းဆေးအဖြစ် ခုနစ်ပါးဆေးဝါးလေး ၁ ရွှေးခန့်ကို သန့်ခါးရည်ကျဲကျဲဖြင့် ဖျော်လိမ်းပေးပြီး စောင့်ပါးပါးဖြို၊ လေလုံရာမှာ ထားပါ။ ချောင်းဆိုးပါက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးအဖြစ် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်းဖြင့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်နိုင်ပါသည်။ နာပိတ်ပါက ရှိရိုးခိုက် အုန်းဆီနှင့် နှာဝါငယ်ထိပ်တို့ကို အုပ်လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ပါသည်။

(၆) တုတ်ကွေးရောဂါ

အပူခံလွန်းခြင်း၊ အအေးခံလွန်းခြင်း၊ ပင်ပန်းလွန်းခြင်း၊ အပူအစပ်အချဉ်အစားအစာများ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းနှင့် ရာသီဥတု အပူအအေး ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အားနည်းခြင်း၊ အစာအာဟာရ မှားယွင်း၍ စားမိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ရောဂါပြုစုကုသနည်းမှာ အနီးအနားက သပွင့်ရွှေထွက်စေရန် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ မြက်ခံညင်း၊ ကြပ်ခိုး၊ ချင်း (ဂျင်း) တို့ကို ကျိုကာ (လေလုံသော နေရာတွင် စောင့်ခြုံလျက်) အကြမ်းပန်းကန်လုံး ၂ လုံးပမာဏ သောက်ပါ။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရွှေထွက်မည့်သေးပါက နေ့လယ် ၁ နာရီခန့်တွင် ကွမ်းရွက်၊ ထန်းလျက်၊ ချင်း (ဂျင်း) သုံးမျိုးပြုတ်ရည်ကို အကြမ်းပန်းကန် နှစ်လုံးပမာဏခန့် ထပ်သောက်ပါ။

မိုးတွင်းချိန်ခါ ကျန်းမာရေး အလေးဂရုပြုစရာများ

တင်ထွဋ်(အစိုးရတိုင်းရင်းဆေး)



ထိုင်မှုများခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားတစ်မျိုးတည်း ကြာရှည်စွာ အနေများခြင်း၊ ပူသောဥတု (လေပူ၊ ရေပူ၊ မီးပူများ) တွင် ထိတွေ့မှု လွန်ကဲခြင်းစသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပြုစုကုသနည်းမှာ အာရုံစေ့ရာအားဖြင့် အအေးခံခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်

အောက်ပိုင်း အအေးခံခြင်းများ မပြုမိစေဘဲ နွေးထွေးစွာ နေထိုင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို နွေးထွေးစွာနေစေခြင်း၊ ဆေးအနေဖြင့် လတ်ဆတ်သော ကင်ပွန်းချင်ရွက် သတ္တုရည် သို့မဟုတ် အရိပ်ထဲတွင် အခြောက်လှန်းထားသော တောင်ဆီးဖြူ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် ၂ လုံး ပမာဏကို သေမုတ်က မက်လင်ချည် သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁)နှင့် ဟလိဒူဇွန်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၆) ဆတူရောစပ်ပြီး ဆေးပမာဏ လူကြီးအတွက် ၂ ပဲသား၊ ကလေးအတွက် ၁ ပဲသားစပ်၍လည်းကောင်း၊ ကြက်သဟင်းပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ထိကာနုဆေးပေါက်ပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ကြာခတ်ဝါးပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန်လုံး ၁ လုံး ပမာဏကို ဆီးဆေးဖြူ (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၂၀) လူကြီးအတွက် ၂ပဲသား၊ ကလေးအတွက် ၁ ပဲသားစပ်၍လည်းကောင်း၊ ဇုလနာပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ဟင်းနုနယ် ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်တို့ကို သကြားနှင့်လည်းကောင်း၊ အဆိုပါဆေးများ အနက်ရရှိရာတစ်ခုခုကို တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ်သောက်စေခြင်း (ဆီးဆေးဖြူနှင့် တွဲဖက်တိုက်ရမည့် ဆေးကိုမူ နံနက်နှင့် နေ့လယ် ၂ ကြိမ်သာ တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။) အစာအဖြစ် ကျောက်မနုဿ၊ ဘူးသီးဟင်းချို ချက်စားစေခြင်း၊ ရေကို ကျိုချက်

ယခုရောက်ရှိလာသည့် ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့မှ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့အထိ ရက်ပေါင်း ၁၁၈ ရက်၊ လအနေဖြင့် လေးလတာ ကာလသည် မိုးဥတု (ဝဿန္တဥတု) ဖြစ်၍ ယင်းမိုးတွင်းကာလအတွင်း မိုးများပုံမှန်ရွာသွန်းခြင်း၊ အအေးဓာတ်များ တဖြည်းဖြည်း လွှမ်းမိုးလာခြင်း၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်တို့ ရေပြည့်လျှံခြင်းနှင့် သစ်ပင်၊ သစ်တောတို့ စိမ်းလန်းစိုပြည်လာခြင်း စသည့် ဩကာသ လောကဏီ လက္ခဏာများအဖြစ် တွေ့ရှိလာရမည့်နည်းတူ လူ၊ သတ္တဝါများအနေဖြင့်လည်း စိတ်အေးမြ ကြည်လင်သာယာရွှင်လန်းလာခြင်း၊ အအိပ်အစားမှန်ခြင်း၊ ခွန်အားပလပြည့်ဖြိုးခြင်း၊ အခါအရသာကို အကြိုက်များခြင်း စသည့် လက္ခဏာများကို ကျန်းမာသော ရုပ်လက္ခဏာများအဖြစ် တွေ့ရှိလာရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ဖော်ပြပါ ရုပ်လက္ခဏာများမှ သွေဖည်ဆန့်ကျင်စွာ တွေ့ရှိရပါက ကျန်းမာရေးယိုယွင်းပျက်ပြားနိုင်သည့်အတွက် ကြိုတင်သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မိုးရာသီကာလအတွင်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ရောဂါဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အချက်များနှင့် ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပြုစုကုသပုံတို့ကို ရေးသားတင်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

ဖန်၊ အေးသော အရသာရှိသည့် သရက်သီးကင်း၊ သီဟိုဠ်ရွက်၊ ပိန္နဲကွင်း၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး စသည့် (ရွှံ့၊ ဆောင်၊ ချုပ် အစာများ) ကို စားမိခြင်း၊ ရေချိုးမူးခြင်း၊ ယင်နားစာ၊ မကြေကွက်သော အစာနှင့် အမှည့်လွန်သော သီးနှံတို့ကို စားသုံးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပြုစုကုသနည်းမှာ ကော်ဖီခါးခါး ဖြစ်စေ၊ ရေနွေးကြမ်းခါးခါးဖြစ်စေ သကြားနှင့်စပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်းကန် ၂ လုံးပမာဏ၊ တစ်နေ့လျှင်

၃ ကြိမ်မှ ၅ ကြိမ် သောက်စေခြင်း၊ ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ပူပူကို သံပရာရည်ညှစ်ပြီး ဆားခတ်၍လည်းကောင်း၊ ထားဝယ်ခိုင်းရွက်ကို လက်သုပ်လုပ်၍ လည်းကောင်း၊ ငှက်ပျောသီး ဖိကြမ်းကို ပြုတ် သို့မဟုတ် ဖိကပ်၍ လည်းကောင်း ကျွေးခြင်းဖြင့် ပြုစုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သွေးဝမ်းသွားပါက ထမင်းခြောက်ကို မှုန့်အောင်ထောင်း၊ ထန်းလျက်ဖြင့် နယ်၍ဖြစ်စေ၊ မုရားကြီးရွက်ကို သကြားနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဓာတ်စာများအဖြစ် ဥသျှစ်ရွက်၊ ရောက်ရွက်၊ ဒန်သလွန်ရွက် ရရာတစ်ခုခုကို ကြက်သွန်ဖြူနီနီနှင့်ဖြင့် ဟင်းချိုချက်၍ဖြစ်စေ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ပါးပါးလှီး၊ အစေ့ကိုဖယ်ပြီး ပုစွန်၊ ငါးပိစိမ်းစား၊ ကြက်သွန်ဖြူ/ နီ၊ နနွင်း၊ ဆီနီနီနှင့်ဖြင့်ချက်၍ဖြစ်စေ၊ သကြားရည်၊ နာနတ်ရည်တို့ကိုဖြစ်စေ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(၂) ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ

မိုးရာသီအစကာလ (မိုးဦးကျ) တွင် ရာသီစာများဖြစ်သည့် သရက်သီး၊ ပိန္နဲသီး၊ ကနုနီးသီး၊ မရမ်းသီး၊ နာနတ်သီး စသည့် အစားအစာများ အလွန်အကျွံစားခြင်း၊ အဖန်အရသာရှိ အစာများစားခြင်း၊ မိုးရေများ ခြေထောက်တွင်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တွင်လည်းကောင်း အထိအတွေ့များ၍ အစာများ မကြေကွက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပြုစုကုသနည်းမှာ အပူဝမ်းဖြစ်ပါက အပူငြိမ်းသွေးဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁၆) ကို ရေနွေး၊ ဆီးဖြူသီး သို့မဟုတ် ဖန်ခါးသီး ခြောက်သွေးရည်တို့နှင့် ရောစပ်၍ သောက်နိုင်ပါသည်။ အအေးဝမ်းဖြစ်ပါက ဓာတ်လဝဂ်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၃၅) ကို ဆီးဖြူသီး သို့မဟုတ် ဖန်ခါးသီးသွေး

အတွက် ပြုစုကုသနည်းမှာ အစာကို မကျွေးဘဲ အစာအိမ်အတွင်း၌ အစာများ ခိုအောင်းနေပါက အန်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ သံပရာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်းနှင့် ဆားမီးဖုတ် ၁ မတ်သား ရောစပ်၍ ဖြစ်စေ၊ သံပရာရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်းနှင့် ပျားရည် သို့မဟုတ် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် ထမင်းစားဇွန်း ၁ ဇွန်းတို့ကို ရေနွေးပူဖန်ခွက်တစ်ခွက်ထဲတွင် ဆားလေးလေးထည့်၍ဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မီးယပ် သွေးပျက်ရောဂါရှိသူ၊ ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါ ရှိသူများ မဟုတ်ပါက သဗ္ဗဇေယျ ဆေးစပ်ကြီး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၂၉) တစ်ဆ၊ သကြား ရှစ်ဆရော၍

ကန်ကလာကို သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး ဆား၊ ပျားရည်တို့ ရော၍ ဖြစ်စေ၊ သဘောရှိဖြစ်စေ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ဖြစ်စေ တိုက်ကျွေးနိုင်ပြီး ကြေကွက်သော အစာကြမ်းများမကျွေးဘဲ စွပ်ပြုတ်ရည်ကျဲကျဲ တိုက်ကျွေးခြင်းပြုလုပ်ပေး၍ ထိုးအောင်သည့်နေရာတွင် ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးရပါမည်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါ မရှိသူများအတွက် လေဖျိုးရှစ်ဆယ် ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၂) ကိုဖြစ်စေ၊ မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်း ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၂၅) ကိုဖြစ်စေ၊ ဆားငါးပါး ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၃) ကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ကြိမ်လျှင် လူကြီး



တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ.....မှ

ညနေ ၅ နာရီခန့်တွင် ရှမ်းဆေးခန်းနှင့် ကန့်ကလားခါးတို့ကို သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ပြုတ်၍ ဆားလျော်ငန်နှင့် ပမာဏသောက်ပါ။ နံနက် ၇ နာရီ တွင် အပူငြိမ်းသွေးဆေး (တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁၆) ကို ကရမက်၊ နံ့သာဖြူ၊ ပျစ်ပျစ်သွေး လျက် ရေကျက်နွေးနှင့် တိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် တရုတ်ကောင်းခေါက်၊ ဥသွယ်ခေါက်ကိုသွေး၍ တိုက်ပါ။ ချင်း (ဂျင်း) ပါး ၇ လွှာနှင့် ထန်းလျက် ၃ လုံးထည့်၍ ရေသုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါက သက်သာပျောက် ကင်းနိုင်ပါသည်။

(၇) နာစေးချောင်းဆိုး

ရောဂါကိုဖြစ်သော ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်းဟူသော သမုဋ္ဌာန် ၄ ပါးအနက် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း (ပူရာမှအေး၊ အေးရာမှ ရုတ်တရက် ပူလာခြင်း)၊ အအေးမိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း အအေးခံခြင်း၊ အပူငုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ် ခံခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါ သည်။ ပြုစုကုသနည်းမှာ နာပိတ်၍ သလိပ်မရဘဲ အပူချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်ပါက နာပိတ်စေရန် မန်ကျည်းမှည့် ၈ ပဲသား၊ ဆား ၄ ပဲသားဖျော်၍ မကြာခဏ ရှူစေခြင်း၊ အကယ်၍ နှစ်ခဲနေပါက (နာခေါင်း) တစ်လျှောက် ရေနံဆီဖြစ်စေ၊ ပရုတ်ဆီပါးဖြစ်စေ လိမ်းပေးခြင်း၊ စားဆေးအဖြစ် သေမု ပုတီးက မက်လင်ချဉ် သလိပ်ပုပ် ပျောက်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁) ကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်စေပြီး၊ ခွဲပျော်လာစေရန် ကတိုးလိမ်းဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၄၄) ကို မန်ညင်းဆီနှင့် လိမ်းကောင်းရုံပမာဏ ရောစပ်၍ ရင်ဘတ်တွင် မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။ အကယ်၍ နာခေါင်းမှ နာရည် တရုတ် ကျဆင်းလျက် ခွဲသလိပ်များ ကျဆင်း ကာ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်ပါက စားဆေး အဖြစ် အပူငြိမ်းသွေးဆေး (တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁၆) လျှက် ၂ ပဲသား၊ ကလေး ၁ ပဲသားနွန်း၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် မုရားကြီးရွက်ပြုတ် ရည် အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံး ပမာဏ နှင့် သောက်ပါ။

(၈) အဆုတ်ပြန်ရောင်ရောဂါ

အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ဝက်သက် ရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ပြုစုကုသနည်း မှာ မုရားကြီးရွက် သို့မဟုတ် ကစော ခါးရွက်ပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် ၁ လုံးပမာဏကို သကြားနှင့်ရော၍ ဖြစ်စေ၊ သေမုပုတီးက မက်လင်ချဉ် သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး (တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် ၁) နှင့် ဟလီဒူစုစုဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်း

သုံး ဆေးအမှတ် ၆) တို့ကို ဆတူ ရောစပ်၍ လျှက် ၂ ပဲသား၊ ကလေး ၁ ပဲသားတို့ကို ကွမ်းရွက်စိမ်းရည် သို့မဟုတ် ရှောက်ရည်၊ ပျားရည် နှစ်မျိုး ဆတူ လက်ဖက်စားဖွန်း ၂ ဖွန်းနှင့်စပ်၍ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်ခန့် သောက်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ အစာ အနေဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ကျွေးရန် ဖြစ်သည်။ လိမ်းဆေး အနေဖြင့် မြင်းခွာရွက်အမှုန့်ကို ဖိဖြင့် နွေးရုံသာ အပူပေး၍ မန်ညင်းဆီဖြင့် ရင်ဘတ်ကို လူးပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

(၉) မျက်စိနာရောဂါ

နေပူခံ၊ ရေချိုးမှား၊ အပူအအေး လွန်ကဲစွာ ခံခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခံ ညဉ့်နက်သန်းကောင်ထိ နေခြင်း၊ ဝမ်း ချုပ်ခြင်း၊ အညောင်းအထိုင်များလွန်း ခြင်း၊ အပူစား၊ အတက်စားများ စား ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပြုစုကုသ နည်းမှာ မန်ကျည်းခေါက်ကိုသွေးပြီး မျက်စိကိုကွင်း၍ဖြစ်စေ၊ မန်ကျည်းရွက် ရေစိမ့်ကာ မျက်စိခင်းခတ်၍ဖြစ်စေ ပြု လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ စားဆေးအဖြစ် သေမုပုတီးက မက်လင်ချဉ် သလိပ်ပုပ် ပျောက်ဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁)၊ မျက်ကွင်းဆေး (တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၅၄) တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရေသားတင်ပြခဲ့သော ရောဂါ များနှင့် ဖြစ်ပွားခြင်းအကြောင်းရင်း ကို သိရှိခြင်းဖြင့် မဖြစ်ပွားရန် ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ရောဂါ၏ လက္ခဏာ များနှင့် ပြုစုကုသနည်းများကို သိရှိ ခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဆောလွှင် စွာ သိရှိ၍ ကနဦးကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း စသည့် အခြေအနေမှ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေမည့် အခြေအနေမျိုး မရောက်စေရန် (ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဝမ်းကိုက်ခြင်းမှ အူ၊ အစာလမ်းကြောင်း ကို ပေါက်စေခြင်း၊ အသည်းတွင် အနာဖြစ်စေခြင်း၊ အစာမကြေ လေထိုး လေအောင်ခြင်းမှ အစာအိမ်၊ အူ၊ အသည်း၊ သည်းခြေဆိုင်ရာ ရောဂါ တစ်ရပ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ အသည်း ရောင်အသားဝါရောဂါမှ အသည်း အမာရွတ်ဖြစ်ခြင်း၊ နာစေးချောင်းဆိုး ခြင်းမှ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဆုတ် ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိ/ အဆုတ် ပြန်ရောင်ခြင်း၊ ထိပ်ခတ်နာဖြစ်ခြင်း စသည်) နီးစပ်ရာ ဆေးပညာရှင်၊ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံများသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ကုသမှု ခံယူကြစေရန် အလေးဂရုပြုသင့်ပါကြောင်း ကျန်းမာ ရေးအထောက်အကူပြုအဖြစ်ရေးသား တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဓမ္မပါလဖောင်ဒေးရှင်း၊ ပညာပါရမီအဖွဲ့ (၆)နှစ်မြောက် နှစ်ပတ်လည်ဆုံစည်းပွဲ

ဓမ္မပါလ ဖောင်ဒေးရှင်း ပညာ ပါရမီအဖွဲ့ (၆) နှစ်မြောက် နှစ်ပတ် လည်ဆုံစည်းပွဲကို ၂-၈-၂၀၁၅ ရက် နေ့က ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ကြည့် မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ နတ်စင်လမ်း၊ သာဓု ကျောင်းတိုက်ဓမ္မပါလကျောင်း ခန်းမ တွင် ကျင်းပသည်။

ရှေးဦးစွာ ဖောင်ဒေးရှင်း ဦး ဆောင်နာယက ဆရာတော် အရှင် ပါကဏ္ဍလကင်္ခာရက အနုမောဒနာ စကား မြွက်ကြားသည်။ ဆက်လက်၍ ဖောင်ဒေးရှင်းဥက္ကဋ္ဌ ဦးစိန်မြင့်ထွန်းက ဗုဒ္ဓဘာသာသာသနာပြန့်ပွားထွန်းကား ရေး လူမှုအဖွဲ့အစည်း အကျိုးပြုရာ



အကျိုးပြုကြောင်း ကောင်းစွာ ဆောင် လွှက်နိုင်ရေး၊ ဓမ္မဆောင် အောင်မြင်ရာ စိတ်ဓာတ်ဖြင့် အားကျိုးမာန်တက် ဆောင်ရွက်စေလိုကြောင်း ပြောကြား သည်။ ထို့နောက် ဘာသာ၊ သာသနာ၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အတွက် စိတ်စေတနာအပြည့်အဝဖြင့်

ကူညီကြသောအလှူရှင်များ၊စေတနာ ရှင်များအား ဂုဏ်ပြုလွှာပေးအပ်ပြီး ကွန်ပျူတာသင်ကြားပေးသော နည်းပြ ဆရာများအား တာဝန်ရှိသူများက ဂုဏ်ပြုလက်ဆောင်များပေးအပ်သည်။ ပညာပါရမီအဖွဲ့ တွဲဖက်အကျိုးတော် ဆောင် ဒေါ်ပညာသီရိက ဝမ်းမြောက် မုဒိတာစကား ပြောကြားသည်။

ဆရာမောင်ဒီပ (ပညာရေး) က ပညာမြင့်မှ လူမျိုးတင့်မည် ခေါင်းစဉ် ဖြင့် ဟောပြောပြီး တက်ရောက်လာ သူများအား အော်ရီရူးဖုန်း ကံစမ်းပဲ ဖွင့်လှစ်ပေးကာအခမ်းအနားကို ရှုပ် သိမ်းလိုက်သည်။

စိန်ရွှေလွင်

ဇက်နာခြင်း၊ မြန်မာအကြောပြင်ပညာနှင့် အခြေခံဥပဒေများအကြောင်း ဟောပြော

မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ အသင်း (မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး) နှင့် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်တို့ ပူးပေါင်း စီစဉ်သော တိုင်းရင်းဆေးပညာ စဉ် ဆက်မပြတ်ပညာပေးရေး (Con- tinuing Traditional Medical Education- CTME) ကို ၁၈-၇- ၂၀၁၅ ရက်နေ့က တိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ် ဘွဲ့နှင်းသဘင်ခန်းမတွင် ကျင်းပသည်။

အခမ်းအနားတွင် သဘာပတိ များအဖြစ် ဂုဏ်ထူးဆောင်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးမိတ် [အရိုးအကြော



ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး၊ ဆေးတက္ကသိုလ် ပညာဌာန) က ဇက်နာခြင်း (Neck Pain) နှင့် မြန်မာအကြောပြင် ပညာအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဦးဝင်းနိုင် (လက်ထောက်ကထိက သိက္ခိ (နည်းပြ-အရိုးအကြောအဆစ် အကြော၊ အရိုး၊ အဆစ်ပညာဌာန)

က မြန်မာအကြောပြင်ပညာနှင့် အခြေခံဥပဒေများအကြောင်းကို လည်းကောင်း တင်ပြခဲ့ကြသည်။

ထို့နောက် တက်ရောက်လာကြ သူများ၏ မေးမြန်းမှုများကို ပြန်လည် ဖြေကြားပေးပြီး သဘာပတိများက ဖြည့်စွက်ပြောကြားပေးခဲ့သည်။ အဆို ပါ အခမ်းအနားကို အဓိက ပံ့ပိုးကူညီ သော ဦးကြည်လွင်မြင့် (မျက်တိုင်းရင်း ဆေးအထူးကုဌာန-မန္တလေး) အား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာ ပြန်လည်ပေး အပ်ခဲ့သည်။

စည်သူမြင့်လွင် (တိုင်းရင်းဆေး)

မိုးကုတ်မြို့ ၁၆ ခုတင်ဆုံ တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် ဝန်ထမ်းအိမ်ရာ တည်ဆောက်ပြီးစီးမှုအား ကွင်းဆင်းကြည့်ရှု

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး အစိုးရ အဖွဲ့ လူမှုရေးဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဝင်းလှိုင်သည် ၁၈-၇-၂၀၁၅ ရက် နေ့က တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ဦးစီးဌာနမှူး ဦးစိုးမြင့်၊ မိုးကုတ်မြို့နယ် ပြည်သူ့ လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်ဦးဘဌေး၊ မြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးဥက္ကဋ္ဌ၊ မြို့ နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဦးအောင်နိုင်ဦး တို့ လိုက်ပါလျက် မိုးကုတ်မြို့၊ လယ်ဦး ရပ်တွင် တည်ဆောက်လျက်ရှိသော ၁၆ ခုတင်ဆုံ တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် ၈



ခန်းတွဲ ၂ ထပ် ဝန်ထမ်းအိမ်ရာ တည် ဆောက်ပြီးစီးမှုအား ကွင်းဆင်းကြည့်ရှု စစ်ဆေးခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ တိုင်းရင်းဆေးရုံသစ်ကြီး နှင့် ဝန်ထမ်းအိမ်ရာများကို ပြည် ထောင်စုငွေလွှဲငွေရင်း ချထားရန်ပုံငွေ

ကျပ်သိန်းပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော် အကုန် ကုန်တည်ဆောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် မကြာမီဖွင့်လှစ်တော့မည့် တိုင်းရင်း ဆေးရုံသစ်ကြီးတွင် မိုးကုတ်မြို့နယ် အတွင်း ပြည်သူများသာမက မိုးမိတ်၊ မိုးလှဲ၊ မာဘိမ်းမြို့နယ်များမှ ပြည်သူ များပါ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး တိုင်း ရင်းဆေးရုံသို့ သွားရောက်ရန် မလို အပ်တော့ဘဲ မိုးကုတ်မြို့မှာပင် အဆင် ပြေချောမွေ့စွာ ဆေးကုသခံယူနိုင်ကြ တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

နေဝါ(မိုးကုတ်)

လူသားနဲ့ သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့ရဲ့ပဋိပက္ခ.....မှ

- အလျော်အစားပေးခြင်း (ဒါက တော့ တစ်နေရာမှာ သဘာဝပတ် ဝန်းကျင်ကို လူသားတွေက ထုတ်ယူ သုံးစွဲလိုက်ပြီဆိုလျှင် သားရဲတိရစ္ဆာန် တွေအတွက် စားပင်သီးပင်စိုက်ပေး တာ၊ နေရာဖန်တီးပေးတာတွေပေါ့) - သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေပြုလုပ်ပေးခြင်း - သဘာဝပတ် ဝန်းကျင် ကို မထိခိုက်စေဘဲထုတ်ကုန်တွေ(Wildlife

Friendly Products) ကိုသာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်း စတဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လာရောက်ဖျက်ဆီးမယ့် သားရဲတိရစ္ဆာန်မျိုးစိတ် အလိုက် တီထွင်ဆန်းသစ်တဲ့ ကာကွယ်နည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ - Mozambique မှာ ဒေသခံလူထု ဟာ ဆင်တွေက ငရုတ်သီးကို မနှစ်သက်ဘူးဆိုတဲ့ တွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံပြီး ရွာဘေးနဲ့သီးနှံစိုက်ခင်းဘေး တွေမှာ ငရုတ်သီးပင်တွေ ပိုမိုစိုက်ပျိုးထားခဲ့ကြပါတယ်။ လူသားနဲ့တိရစ္ဆာန်နယ်မြေအတွက်၊ အစာအတွက် ပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့ အထဲမှာ ဆင်က ဥပမာတစ်ခုသာဖြစ်ပြီး ဆင်၊ ဂေါ်ရီလာ၊ မျောက်ဝံများ၊ သမင်၊ ငှက်မျိုး စိတ်အချို့၊ ကြက်နှင့် အချို့အင်းဆက်များ ပါဝင်ပါ တယ်။

မင်္ဂလာပွဲနှင့်.....မှ

မိတ်ကပ်နှင့် ဒီဇိုင်းနာများမှာ လင်းလင်း(အောင်အောင် (တောင်ကြီး))၊ ညိုညိုမောင်(စမ်းချောင်း)၊ နီနီ (ဖက်ရှင်)၊ အေးဝင်းအောင်၊ ဦးမင်းနှင့် အဖွဲ့၊ ဌေးဌေးတင်၊ အေးအေးသွယ်၊ မကေသီ၊ ကိုသန့်ဇင်၊ သက်နှင်းဒါ၊ ယဉ်သူဌေး၊ မေမြတ်ဝါဆို၊ အေပရယ်အောင်၊ သီတာဌေးဇင်ဝင်း၊ အမရာတို့ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ ပြပွဲအား ကူညီပံ့ပိုးပေးသူများအား Magnolia ပန်းအလှပြင် ဆိုင်မှ ပန်းစည်းများပေး၍ဂုဏ်ပြုခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ Magnolia ပန်းအလှပြင်ဆိုင်များကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဒဂုံမြို့ နယ်၊ ပြည်ထောင်စုရိပ်သာလမ်း၊ အမှတ် ၆၁/အေနှင့် ရန်ကုန်မြို့၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ လမ်းသစ်လမ်း၊ အမှတ် ၇၅၊ ပထမထပ် (ဖုန်း-၀၉၂၅၇၀၀၉၀၃၄၊ ၀၉၂၅၇၀၀၉၀၃၅) တို့ တွင်ဖွင့်လှစ်ထား ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

မေ

Advertisement for 'ရွှေရတနာ အာရုံကြောဆေး' (Golden Treasure Brain Medicine). It includes a logo, text describing the medicine's benefits for brain health, and contact information for the distributor.

Advertisement for 'သီတာဓမ္မပြည်ပဒီဇိုင်း' (Sitha Mahla Design). It features a list of services offered, including logo design and branding, along with contact details.





တစ်ပုံ - ဣကာ Graphic - HlikeLinAung  
မိတ်ကပ် - ငယ်မလေး(ညီညီမောင် - စမ်းမောင်)၊ ဒီဂရီနာ - လုံးလုံး

### ရောင်းကြပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေး သန္တာနွယ်ဝင်း

ယခုတစ်ပတ်မှာ ရှမ်းတိုင်းရင်းသူလေး၊ စကားပြောရင် နှုတ်ခမ်းလေးကိုထော်ပြီး ချစ်ဖို့ကောင်းအောင် ပြောတတ်သူလေး သန္တာနွယ်ဝင်းကို ဗျူးဖြစ်ခဲ့တယ်။ သန္တာနွယ်ဝင်းဟာ နောက်တက်လာတဲ့သူတွေထဲမှာ အောင်မြင်မှုရတဲ့သူ တစ်ဦးလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အခုဆိုရင် ဗီဒီယိုဇာတ်ကားတွေများစွာ ရိုက်ကူးခဲ့ရပြီး ရုပ်ရှင်ကားကြီးတွေတောင် ရိုက်ကူးနေရပါပြီ။ သန္တာနွယ်ဝင်းနဲ့တွေ့ဆုံတုန်း မေးမြန်းဖြစ်ခဲ့တာတွေကတော့-

မေး ။ ။ လတ်တလော အနုပညာလှုပ်ရှားမှုလေး ပြောပြပေးပါ

ဖြေ ။ ။ သတ္တ ကိုမြင့်မြတ်နဲ့ ဗီဒီယိုဇာတ်ကား၊ ကိုအောင်ရဲလင်းနဲ့ ဗီဒီယိုဇာတ်ကား ကလေးမှာ သွားရိုက်ဖို့ရှိပါတယ်။ ဗီဒီယိုကား ၆၀ ကားနဲ့ 'ရည်းစားဦး' ဆိုတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကြီး ရိုက်ကူးခဲ့ပြီးပါပြီ။

မေး ။ ။ ကလေးမှာ ဗီဒီယိုကားတွေ သွားရိုက်မယ်ဆိုတော့ ရန်ကုန်နဲ့ကလေး ရာသီဥတုကွာခြားမှုရှိတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုကြိုတင်ပြင်ဆင်သွားမှာလဲ

ဖြေ ။ ။ ကလေးက သတ္တ နေဖူးနေကျနေရာဆိုတော့ အထူးဂရုစိုက်စရာမလိုဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ အဆင်ပြေမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတော့ယူသွား ဖြစ်မှာပါ။

မေး ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ဖို့ရော ဘယ်လိုဂရုစိုက်လေ့ရှိလဲ

ဖြေ ။ ။ အသီးအနှံများများ စားဖြစ်တယ်။ ညစာမစားဘူး။ အဓိကတော့ အစားအစာကို ဆင်ခြင်ပြီး စားဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားအနေနဲ့ ရေကူးဖြစ်တယ်။ အခုမိုးတွင်းဆိုတော့ ခဏစားထားပါတယ်။

မေး ။ ။ သတ္တက သီချင်းလည်း ဆိုတယ်နော်။ သီချင်းဆိုဖို့အတွက်ကရော ဘယ်လိုပြင်ဆင်ခဲ့ရလဲ

ဖြေ ။ ။ သီချင်းက ၃ ပုဒ်ပဲ ဆိုဖူးတာပါ။ နယ်တွေမှာပဲ သီချင်းဆိုဖြစ်တာပါ။ သတ္တက အသံကောင်းတဲ့ အထဲမှာတော့ မပါပါဘူး။ အမှတ်တရအနေနဲ့ ဆိုဖြစ်တာပါ။

မေး ။ ။ သတ္တအနေနဲ့ မဖြစ်ချင်တဲ့ရောဂါဆိုရင် ဘာရောဂါဖြစ်မလဲ

ဖြေ ။ ။ ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ချင်ပါဘူး။ အရမ်းကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ သူက ရောဂါလွန်မှ သိရတာများတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်မှန်းသိပြီး သေတာအရမ်းမြန်လို့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မှာ ကြောက်ပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေး၊ ဘီဗီးကာကွယ်ဆေးတွေတော့ ထိုးထားပါတယ်။ ကိုယ်ကာကွယ်လို့ရတဲ့ အတိုင်းအတာလေးတွေကို ကာကွယ်ထားပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလည်း တစ်နှစ်တစ်ခါလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက်ရော ဘယ်လိုကူညီမှုတွေ လုပ်ပေးခဲ့လဲ

ဖြေ ။ ။ ရေဘေးသင့်ပြည်သူတွေအတွက် ကိုယ်တိုင်အလှူခံပေးတယ်။ ငွေကြေးနဲ့ အဝတ်အထည်တွေလည်း လှူခဲ့ပါတယ်... လို့ ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

ရေဘေးဒုက္ခသည်တွေအတွက် အစားအသောက်၊ အဝတ်အထည်၊ ငွေကြေးစသည်တို့လှူဒါန်းတာဟာ လတ်တလောပြဿနာအနေနဲ့ ပြေလည်သွားစေနိုင်တာမို့ အလွန်ပင်ကောင်းပါတယ်။ ရေဘေးဒုက္ခသည်တွေရောက်နေတဲ့နေရာကို အမြန်ဆုံးအရောက်သွားပြီး ချက်ချင်းလက်ငင်းပေးရတဲ့ အကူအညီတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ စိုက်ပျိုးရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ မွေးမြူရေးသက်သက်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း မွေးမြူထားကြသော ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်၊ ဝက် စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက်လည်း အကူအညီပေးရမှာဖြစ်တယ်။

ဒါတွေပြီးရင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက်က ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်တဲ့အခါမှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားသော လယ်မြေ၊ ယာမြေ၊ စိုက်ခင်းတွေကို အစားထိုးပြီး ပြန်လည်စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့အကူအညီတွေ ပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ရာသီမနှောင်းမီ စိုက်ပျိုးနိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် တောင်သူလယ်သမား စိုက်ပျိုးရေးသမားများ လိုအပ်နေသော ဖျိုးစပါး၊ ဖျိုးပဲ စသည်တို့အပြင် အခြားသော စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင် လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းကူညီကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုပါတယ်။



ဆားအင်္ဂါကြောင့် ခေါင်းကိုက်

ခေါင်းကိုက်ရခြင်း အကြောင်းရင်း အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် ဆားအငန်ဓာတ် ပြင်းမားစွာ ပါဝင်သော အစားအသောက် များစားခြင်းကလည်းအဓိကအကြောင်း ရင်းကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဗြိတိသျှ ဆေးပညာဂျာနယ်အဖွင့်မှာ ဖော်ပြ ထားသော လေ့လာမှုအသစ်တစ်ခု အရ လေ့လာခံပုဂ္ဂိုလ်များကို ၂ မျိုး ခွဲခြားလိုက်ပါတယ်။ ဆားဆီဒီယမ် ပါဝင်မှုနည်းသောအစားအသောက် စားသည့် အုပ်စု၊ အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် မြင့်မားစွာ ပါဝင်သော အုပ်စုဟူ၍ ၂ စုခွဲကာ ရက် ၃၀ ကြာတဲ့အခါ ပြန်လည်လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ လျှင် ဆား ၈ ဂရမ် သို့မဟုတ် စားပွဲ တင်ဇွန် ၁ ဇွန်ခွဲခွဲအထက်စားသည့် အုပ်စုက ဆားဓာတ်ပါဝင်မှု အများဆုံး



အုပ်စုဖြစ်ပြီး၊ ပါဝင်မှုနည်းသော  
အုပ်စုထက် ခေါင်းကိုက်ပြဿနာ  
ကြုံတွေ့ရမှု ၃ ပုံ ၁ ပုံ ပို၍များ  
ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာတတ်ပါဝင်မှုနည်းတဲ့ အုပ်စု  
ကတော့ ဆားဆိုးဒီယမ် တစ်နေ့လျှင်

၄ ဂရမ် စားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆား ပါဝင်မှုများခြင်းကြောင့် သွေးဖိအား တက်ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။

**မောင်**

Ref: R.D Aug 2015.

အူမကြီးအား CT Scan ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန်  
ဘာကြောင့် ရိုက်ကြတာလဲ



၁။ မျိုးရိုးတွင် အူမကြီးကင်ဆာ  
ရှိဖူးသော မိသားစုဖြစ်ခြင်း  
၂။ အသက် ၅၀ နှစ်နှင့်အထက်ဖြစ်  
ခြင်း (မျိုးရိုးရှိရှိ မရှိရှိ)  
၃။ ပုံမှန်မဟုတ် ဝမ်းသွားလျှင် သွေး

ပါခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်  
လိုက်ဝမ်းချုပ်လိုက်ဖြစ်ခြင်း  
၄။ အူမကြီးမှန်ပြောင်း ကြည့်တဲ့အခါ  
အသားပိုနှင့် မသကာစရာတွေ့ရှိ  
ရခြင်း

၅။ အူမကြီးရောင်ရမ်းမှု မကြာခဏ  
ဖြစ်ခြင်း  
၆။ သွေးဝမ်းမကြာခဏသွားခြင်း  
၇။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြူ  
ဖျော့လာတာကို ၆ လအတွင်း မ  
သက်သာဖူးတော့ရခြင်း

၈။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိရဘဲ ကိုယ်အလေးချိန်တဖြည်းဖြည်းကျကျလာခြင်း (ဥပမာတစ်နှစ်အတွင်း ၅ ကီလိုဂရမ်ကျသွားခြင်း) တို့ရှိပါက အမြန်စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နေပြီလို့ သံသယရှိပါက CT Scan ရိုက်ခြင်းဖြင့် အသေးစိတ်သိရှိနိုင်ပါတယ်။

64

Ref : Health News

အသားစားသူများ ကင်ဆာအဖြစ်များ

အသားများများစားသူများမှာ ပန်ကရိယ၊ အူမကြီး၊ အဆုတ်နှင့် ရင်သားကင်ဆာများ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ပြီး နေ့တိုင်း အစိမ်းရောင်နှင့် အဝါရောင် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို မစားပါရင် ယင်း အန္တရာယ်က ပိုလို့တောင် မြင့်မား သွားပါတယ်။ ယင်းသို့ ရေသားသူမှာ ဂျပန်နိုင်ငံ စီရင်စု ၆ ခုမှ အရွယ် ရောက်သူ ၂၆၅,၁၁၈ ဦးအား ၁၇ နှစ်ကြာ လေ့လာမှုအပေါ် အခြေခံပြီး အစီရင်ခံစာရေးသားသူ Institute of

Preventive Oncology (Tokyo) မှ Takeshi Hirayama ဖြစ်ပါသည်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ထမာ) Ref : Best foods to Block Cancer



အိမ်ထောင်ပြုတော့မည့်သူတစ်ဦးဦး မှာ B ပိုးရှိနေပါလျှင်

ရောဂါလက္ခဏာမပြတဲ့ နာတာရှည်အသည်းရောင်အသားဝါ B ခိုင်းရပ်စ်ဝိုး ကူးစက်ခံနေရကြောင်း သွေးစစ်ဆေးမှ သိရပါတယ်။ အိမ်ထောင်ပြု၍ ကြံ့ခွယ်ထားပါလျှင် မိမိ၏ ပါတနာကို မိမိမှာ ထိုခိုင်းရပ်စ်ဝိုး ကူးစက်ခံထားရသည်ကို ဖွင့်ပြောရန် လိုပါတယ်။ မိမိ၏ ပါတနာများမှာ လည်ထိုးနို့မို့ရုံ သွေးစစ်ဆေးထားရန် လိုပါတယ်။ တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံးမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ခိုင်းရပ်စ်ဝိုး ကူးစက်ခံနေရပါက မိမိတို့၏ ခိုင်းရပ်စ်ဝိုးအခြေအနေ (ပိုးကောင်ရေ) အား သိထားရန် (Viral Load) အား စစ်ဆေးရပါမယ်။ သို့မှသာ အခြားသူများအား မကူးစက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥလမ ဖိလကြာတိုင်း အသည်းအင်ဇိုင်းများကို စစ်ဆေးရပါမယ်။ မိမိတို့၏ အသည်းကို ဖိလမ တစ်နှစ်ကြာတိုင်း အာလ်

ထရာဆောင်းရိုက်၍ စစ်ဆေးပါ။ မိမိ ပါတနာနှင့် ဘေးကင်းစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဂိုက် အတူ တွဲမသုံးသင့်ပါ။ အခြားသူများအား သွေးလှူခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းလှူခြင်း၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ် ဓား သို့မဟုတ် သွားတိုက်တ် အတူ တူတွဲသုံးခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ မိမိမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိပါက ဆရာဝန်အား သင့်

တွင် အသည်းရောင်အသားဝါ၊ ချိုး  
ရိုးကြောင်း ကြုံတင်ပြောပြသားပါက  
သင့်ကလေးအား မကူးစက်နိုင်အောင်  
ကြုံတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။  
အသည်းထိခိုက်ပျက်စီးစေမည့် ဆေး  
ဝါးများ ရှောင်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်  
အိပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်  
အောင် စားခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယ  
လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။

Ref : Health News



ရင်သားကင်ဆာနှင့် အစားအစာ

- ◆ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို အားမပေးတဲ့ အစားအစာများ - ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (broccoli)

အခြား Cruciferous မျိုးဝင် ဟင်း  
သီးဟင်းရွက်များ (ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊  
ဂေါ်ဖီပန်း စသည်) ၊ ဗီတာမင် C

ကြွယ်ဝစွာပါတဲ့ အသီးများနှင့် ဟင်းသီး  
ဟင်းရွက်များ၊ ပဲသီးတောင့်များ  
(Beans)၊ ပဲပုပ် (Soybeans)  
အသီးများငါး၊ ဂျုံမှရတဲ့ဖွဲ့နု၊ သံလွင်  
ဆီ (Olive oil)

- ◆ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို အားပေးတဲ့ အစားအစာများ - အသား၊ ပြည့်ဝဆီပါ အစားအစာများ၊ အိုမိုဂဲ - ၆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ (ဥပမာအားဖြင့် - ပြောင်းဖူးဆီ)၊ အရက်

ဦးလှမြင့် (ဂန္ထမာ)

Ref : Best foods to Block

## Cancer



ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့သူတွေ

၁။ မျိုးရိုးတွင် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်  
ဖူးသူရှိလျှင်

၂။ သွေးဆုံးပြီး HRT ဟော်မုန်း  
အစားထိုးကုသုံး ၅ နှစ်ကျော်ခံယူခဲ့  
ဖူးလျှင်

၃။ အသက် ၁၂ နှစ်မပြည့်မီ  
စောစောရာသီလာသူနှင့် အသက် ၅၀  
ကျော်မှ သွေးဆုံးလျှင်

၄။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ အမြဲ  
မပြတ် ကြာရှည်သုံးစွဲခဲ့လျှင်  
ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး ရင်သား

ဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးထား သင့်ပါတယ်။ ရာသီလာခါနီးနှင့် လာနေသည့်ကာလကို ရှောင်ပါ။ ရင်သား

တတ်မှန်ရှိကံမည့်နေ့မှာ ပေါင်ဒါ  
သို့မဟုတ် လိုးရှင်း မလိမ်းပါနှင့်။

Ref : Health News







# လေးရှားနိုင်ငံတွာလာလစ်ပူမြို့ အထောင်းဆုံးဆေးရုံဆုများပိုင်ရှင် **ရစ်ဆေးစိုင်းဒါတီ**

သင်ပျော်လင်နေသော သားသမီးရတနာရရှိရေးအတွက် Ramsay Sime Darby Medical Centre ပုစိစဉ်ပေးသော ပျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုသမှုအထူးအစီအစဉ်များ Ramsay Sime Darby Medical Centre ၏ Subang Fertility Centre သည် ကလေးမရရှိနိုင်သော စုံတွဲများအတွက် Assisted Reproductive Therapy ကို အသုံးပြုကာ ကူညီပေးလျက်ရှိသည်မှာ ၂၅ နှစ်တိုင်တိုင် သက်တမ်းရှိခဲ့ပြီး နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ အောင်မြင်မှုများလည်း ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

**ဝန်ဆောင်မှုများအနေဖြင့်**

(1) In-vitro fertilization (IVF)  
 (2) Intrauterine insemination (IUI)  
 (3) Intra-cytoplasmic Sperm Injection (ICS)

(4) Cryopreservation of embryos, sperms and testicular tissue  
 (5) Shared Care Programme

**အထူးကုသမှုအစီအစဉ်**

စုံတွဲများအတွက် အထူးကုသမှု အစီအစဉ်တစ်ခုစာ ကျသင့်ငွေမှာ USD 3200 ~ 4000 ခန့် ဖြစ်သည်။  
 လူကြီးမင်းတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ဖြတ်မှုန်ရတနာအထူးကုဆေးခန်းကြီးမှ ဖိသားစုသဖွယ် အထူးစီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာပြည်တစ်ဦးတည်းကိုးစားလှယ်ရုံးခွဲ  **MYAT MON YADANAR SPECIAL HEALTH CARE CLINIC**



မြန်မာအမျိုးသမီးများအတွက် သားအိမ်ငေါက်ကင်ဆေးခြင်းကို နောက်ဆုံးပေါ်နည်းပညာ 'Thin Prep Pap Test' ဖြင့် ဈေးနှုန်း ချိုသာစွာဖြင့် စစ်ဆေးပေးနေပါပြီ။




အမှတ် ၃၅၇/၃၅၉၊ ပထမထပ်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ သိမ်ဖြူဈေးကားမှတ်တိုင်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ **Ph : 09 - 43074202 , 09 - 799629537 Hotline Ph : 09799629537**  
 Mail : [mmv.specialclinic@gmail.com](mailto:mmv.specialclinic@gmail.com) , [simedarby.mmyhealthcaremyanmar@gmail.com](mailto:simedarby.mmyhealthcaremyanmar@gmail.com) . Website : [www.ramsaysimedarby.asia](http://www.ramsaysimedarby.asia)



ရန်ကုန်မြို့၊ ရဲမြင်ကွင်းတွင် ကထူးခြားနေပါတယ်။ လမ်းဆုံလမ်းခွတိုင်းမှာလည်း လူတွေရုတ်ရုတ်သံသံ လှုပ်ရှားနေကြပါတယ်။ လူတွေရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာလည်း ထပ်တူညီစွာ လေးနက်တဲ့အသွင်ကို ဆောင်နေကြပါတယ်။ လူငယ်အချို့ကလည်း ထပ်တူယူနီဖောင်းတွေဝတ်လို့၊ ကပ်ထုပ်ပွားသဏ္ဌာန် ဗီဒီယိုကလေးတွေ ထောင်တဲ့သူကထောင်၊ ကြပ်ကြပ် အိတ်ကလေးတွေ ဖြန့်ပြီး အလှူခံတဲ့ သူက အလှူခံနဲ့ စည်ကားနေပါတယ်။ မြေနီကုန်းနားကျော်တံတားကြီး အောက်မှာတော့ ခေတ်ပေါ်တေးဂီတ ဝိုင်းတွေနဲ့တစ်မျိုး၊ အိုးစည်ခုံမောင်းနဲ့ တစ်သွယ် သီဆိုရောင်ခြေရင်း လူငယ် အဆိုတော်ကလေးတွေကလည်း အလှူခံနေကြတယ်။ မိုးသည်းသည်း ရွာချလိုက်ချိန်မှာ လမ်းပေါ်က လူငယ် ကလေးတွေရဲ့ နုနယ်လှပမှုတွေကို ပိုပြီးစိုပြည်စေသလားထင်မိတယ်။

မိုးနုတ်မင်းကြီးရယ်၊ စိန်ခေါ်လှ ချည်လား။

တစ်တိုင်းပြည်လုံးမှာ မိုးလုံးမည်း မျှ ရွာချေပြီပဲ။ မကျေနပ်သေးလို့ ရန်ကုန်မြို့ထဲ လိုက်လာသလား။ ဒီနေရာကလေးပဲ ကွက်ကုန်နေခဲ့လို့ လူ့ဖို့ တန်းဖို့ ကယ်ဆယ်ဖို့ တာဝန်တွေကို တစ်နိုင်ငံထမ်းဖို့ အုပ်စုံအုံ့ပြီး ထွက်လာတဲ့လူငယ်တွေကိုတော့ မတားဆီးစေချင်ပါ။ ရန်ကုန်မှာလုပ် တစ်တိုင်းပြည်လုံးက ရေဘေးဒုက္ခလွှတ်ရာနေရာ ကွက်ကွက်ကလေးတွေကနေ ထွက်လာတဲ့ မြန်မာပြည်သားတွေ ဒုနဲ့ဒေ။ ဘေးဒုက္ခရောက်နေသူတွေကို ကယ်ဖို့ သွားရင်း သေဘေးနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့ သူတွေအတွက် ထပ်ဆင့်ပြီး ဝမ်းနည်းရပြန်ပါပဲကော။

4TV, 5TV, SkyNet စတဲ့ မီဒီယာတွေကလည်း ချေကြီးရေလျှံတဲ့ သတင်းတွေသာမက ကိုယ်တိုင် ကမကထလုပ်ကြပြီး လှူကြ တန်းကြတဲ့ သတင်းဟာ တစ်သက်နဲ့တစ်ကိုယ် တစ်ခါမှ မမြင်ဘူးတဲ့ မြင်ကွင်းမျိုးပါပဲ။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုးတွေ ထပ်ကျော့မဆိုကြစေချင်ပေမယ့် ကိုယ့်ဆရာတောင်း မပြည့်နိုင်ဘူးဆိုတာလည်း သိပါတယ်။ ပုလဲကုံးရွယ်အလှ ရွာခဲ့ပြီးတဲ့ မိုးတွေဟာ ဆိုးနေပါပြီ။ အကန့်အသတ်မရှိ ဆိုးသွင်းလာပါပဲကော။

မိုးတွေက ဆိုးနေလိုက်သလောက် လူတွေက ကောင်းနေကြတာအတွက် ကိုတော့ ဝီတိလည်းဖြစ် အားလည်း ရှိလှပါတယ်။ နာဂစ်တုန်းက ဒါမျိုး မကြုံခဲ့ရဘူးလေ။ ရန်ကုန်မြို့ကြီးထဲမှာ

# ကျန်းမာရေးလောကကြီးထဲမှာပျ(၂၀) “ဟေ...ကလိုရင်းရေ” ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်



အလဲလဲအပြောင်း၊ မြို့ရွာနဲ့မြို့ဖျားတွေမှာ မုန့်တိုင်းဘေးဒုက္ခသည်တွေ တစ်ပုံပုံ၊ မရှိရှိတာနဲ့ ထကယ်ကြမယ်ဆိုပြီး ထွက်ကြရတဲ့ သူတွေမှာလည်း “အခြားဘေးဒုက္ခ”တွေ အပုံပုံ၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်က မြင်ကွင်းဟာ ဒီကနေ့ မြင်ကွင်းနဲ့ တခြားစီ၊ တခြားစီ။

“ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေထဲမှာ ဘာဆေးတွေသယ်ယူသွားရမလဲ”

ဒီမေးခွန်းကို သတင်းထောက် တစ်ယောက်က မေးလာပါတယ်။

“ရေကိုပဲ လုံလောက်အောင် ဖြန့်ကြပါ။ ရေကိုပဲ နိုင်သလောက် သယ်သွားပေးကြပါ။ ရေသန့်ဖြစ် အောင်လုပ်ပေးဖို့ပဲ ကြိုးစားကြပါ”လို့ ပြန်ဖြေရပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့ကို ရေလိုတာ နှစ်ဆယ်ဝင်ပုံး တစ်ပုံးလိုပါတယ်။ သောက်ရေ၊ သုံးရေ သန့်ရှင်းစေချင်ရင်ပေါ့။ မိသားတစ်ရပ်၊ ရပ်ကွက်တစ်ခုအတွက် ဘယ်လောက်လိုမလဲဆိုတာ တွက်ချက်သာကြည့်ကြပါတော့။

“ရေသန့်ဆေးတွေက ဘေးအန္တရာယ်ရှိတယ်ဆို”

နောက်ထပ်သတင်းထောက် တစ်ယောက်က မေးလာပြန်ပါတယ်။

“ရေသန့်ဆေးဆိုတာ အမျိုးမျိုး ရှိတယ်လေ။ ဘယ်ရေသန့်ဆေးကို ပြောတာလဲ”

ဒီလိုမေးတော့လည်း အဖြေမရှိပါ။

သန့်၊ ၄ သန့်၊ အလုပ်လုပ်ရင်း ကျွန်တော့် အသက်ထက်ဝက်မျှ အချိန်အတွင်းမှာ အလုံးစုံကောင်းတဲ့ ရေသန့်နည်းကို ရှာခဲ့ဖူးပါတယ်။

- ရေထဲက အနည်ကို ဖယ်နိုင်တယ်။ ရောဂါပိုးကို မဖယ်နိုင်ဘူး။

- ရေထဲက ရောဂါပိုးကို ဖယ်နိုင်တယ်။ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို မဖယ်နိုင်ဘူး။

မုာ ကလိုရင်း ပြေးခတ်ကြရတာပဲ။ လူတွေကလည်း ဘယ်သူဆေး ခတ်ခတ် ပြေးလာကြတယ်။

“ခဏနေဦး၊ ရေအရင် ခပ်လိုက် ဦးမယ်၊ ပြီးတော့မှ ဆေးခတ်”

ဒီလိုတောင်းပန်ပြီး ဆေးမခတ်ခင် ရေခပ်ကြတာပါပဲ။ ခုတ်ရာတလွဲ ရှုရာတခြားပဲ။ သူတို့ပိုင်တဲ့ ရေတွင်းကို ကျန်းမာရေးဌာနက ချဉ်းနင်းဝင်

လူတွေကပိုးကင်းတာလည်းကြိုက်တယ်။ ရေသန့်သွားတာကိုလည်း ကျေနပ်တယ်။ အဲ...ကလိုရင်းအနံ့ကတော့ လုံးဝလုံးဝ မကြိုက်ကြဘူး။ နိုင်ငံခြားသားတွေက အံ့သြယူရတယ်။ သူတို့နိုင်ငံမှာတော့ ကလိုရင်းနံ့ပါမှ စိတ်ချရတဲ့ရေ။

ရောက်လို့မရဘူးလေ။ ဒီလိုနဲ့ ဝါးတားဂတ် (Water Guard) ခေတ်ရောက်လာပြန်ပါရော။ PSI အဖွဲ့ကနေ ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိတယ်။ ကလိုရင်းဆေးရည်ပါပဲ။ လူထုကတော့ ဝါးတားဂတ်ရေသန့်ဆေးထဲက ကလိုရင်းဓာတ်ထက်အဲဒီဆေးကြော့ငြာထဲက သရုပ်ဆောင် “ဗျိုက်”ကို သတိပိုမိမှာပါ။

အဲဒီဝါးတားဂတ် ရေသန့်ဆေးကို ဝမ်းရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် သာမက ရေထဲမှာအာဆင်းနစ်ပါတဲ့ ပြဿနာကို ကုစားဖို့ပါ ကျွန်တော် သုံးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့သူတွေကို ကျန်းမာရေးဌာနက “အာဏာရှင်” တစ်စုက အရေးယူဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ရေသန့်ဆေးဆိုတာကို အယုံအကြည်

မရှိလို့ မသုံးရဘူးလို့ တားမြစ်ခဲ့ကြတယ်။ နာဂစ်ကာလမှာတော့ သူတို့ တစ်တွေပဲ ရွှေဆုံးကနေ ရေသန့်ဆေးဖြန့်နေကြတာ မြင်ရပြန်ပါရော။

ဝါးတားဂတ်ရဲ့ ပြဿနာက ဒီမှာ တင်မပြီးဘူး။

“ပိုးကင်းရေသန့်၊ ကလိုရင်းအနံ့”ဆိုတာလေးကိုပါထည့်ပြီး ကြော်ငြာရိုက်ရပြန်ပါတယ်။ လူတွေက

ပိုးကင်းတာလည်း ကြိုက်တယ်။ ရေသန့်သွားတာကိုလည်း ကျေနပ်တယ်။ အဲ...ကလိုရင်းအနံ့ကတော့ လုံးဝလုံးဝ မကြိုက်ကြဘူး။ နိုင်ငံခြားသားတွေက အံ့သြယူရတယ်။ သူတို့နိုင်ငံမှာတော့ ကလိုရင်းနံ့ပါမှ စိတ်ချရတဲ့ရေ။

ဟော၊ ဒီမိုကရေစီခေတ်ရောက်ပြီ။ နိုင်ငံခြားသားတွေ၊ နိုင်ငံခြားပြန်တွေနဲ့အတူ ရေသန့်ဘူးတံဆိပ် အမျိုးမျိုး၊ ရေသန့်စက်အမျိုးမျိုးအောက်ကို ဝင်လာပါရောလား။

“ပါပါ၊ ရေရှားတဲ့ခွေခေါင်ခေါင်မှာ ငါရေသန့်ဘူးထုတ်ရောင်းရမလား”

နာခေါင်းပီ၊ အသားဝါသားတော်မောင်က သူ့အဖေကို ခွင့်ပြုချက် တောင်းနေတာကို ကျွန်တော့်နားနဲ့ ဆတ်ဆတ်ကြားခဲ့ရတယ်။ မန္တလေး လေဆိပ်မှာပါပဲ။

ရေဒုက္ခထဲက ရေသုခရချင်သူတွေကလည်း အများသား။

နာဂစ်ကိုလွှမ်းမတ်။

နာဂစ်တုန်းကတော့ မြန်မာပြည်

မှာ ရေသန့်ရှားလို့ ဝါးတားဂတ်က ရွှေတန်းရောက်ပြီး အခုတော့ လုံးဝ ပျောက်ဆုံး။

မုန့်တိုင်းဘေးဒုက္ခသည်တွေ ဘေးနားမှာ ပုံနေတဲ့ ဆေးထုပ်တွေ၊ ရေပုလင်းတွေ အလှူပယ်။

ရေတွေ ဘယ်ကလာသလဲ။ လေယာဉ်ပျံနဲ့လာတယ်။

ရေပိုးကိုမမေးနဲ့။ လေယာဉ်ပျံ ချာတာတစ်စီးလုံး သုံးသိန်းခေါ်လာ။

အခုရေဘေးက ဖူလိုင်လကနေ ဩဂုတ်လထိ ကူးလာပြီ။

ရေစီးရာ ရေကြီးနေပြီ။

ရောဂါတိရစ္ဆာန်နေစီးလာတာ၊ အခု မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မှာ ရေကြီးနေပြီ။

ဟော-ရောဂါတိရစ္ဆာန် မိုးတွေကရွာ။

“နောက်တစ်ခါ လာပြန်ချည်သေး၊ ဟေ့ ဟေ့ ဝါး”ဆိုတဲ့ နားပန်း ဆံသီချင်းကို မိုးနုတ်မင်းကြီးလည်း အလွတ်ရပြီး သီဆိုနေလောက်ပြီပဲ။

ရောဂါတိရစ္ဆာန်များမှာ ရေတွေမိုးတွေ ဆင်းလာမှာတော့ ရှေ့ဖြစ်ဟောသော တောက်တဲ့ကြိုးပါးစပ် မပိတ်ခင် ရခိုင်၊ ချင်း၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးတွေထဲက မြစ်သိမ်မြစ်ဖျားကလေးတွေ လှံထွက်အောင် မိုးနုတ်မင်းကြီးက “သမ”လိုက်လို့ ပြေးဖို့ပင် အချိန်မရ။

ဒါတောင်မှ စက်တင်ဘာမှာ လာဦးမတဲ့။

“စက်တင်ဘာမှာ လာမလား၊ အောက်တိုဘာမှာလာမလား x x x မျှော်နေသူမှာ လွှမ်းမိုးတယ်”လို့ သီချင်းကလေး တအေးအေးဆိုနေမယ့်သူက လည်းရှိတယ်လေ။ “ရေကြီးရင် အေးအီးပျော်တယ်”ဆိုလားပဲ။

အေးအီးမပျော်ခင် အီးအီးတွေ ပျော်ဝင်နေတဲ့ရေတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းကြမလဲ။

“ဟောဒီမှာကြည့်၊ ဆေးထည့်ပြီး ရေကိုမွှေရင် တစ်ဖက်သတ်ပဲ မွှေရမယ်။ ဟိုဘက်မွှေလိုက် ဒီဘက်မွှေလိုက် မလုပ်ရဘူးနော်”

နောက်ဆုံးပေါ် ရေသန့်ဆေးမှုန့် ထုပ်သုံးနည်းပညာပေးနေကြပါလား။ အဲဒီဆေးထုပ်ကို အဲဒီလိုလုပ်ပြီး သုံးရတယ်ဆိုတာကို အခုမှပဲ ပညာပေးကြရသလား။

ဆေးထုပ်တွေ ဈေးကွက်ထဲမှာ ပြတ်လပ်သွားခဲ့တယ်။ အခုတော့ လိုသလောက်ထပ်ဝယ်နိုင်တယ်ဆိုပဲ။

“ကလိုရင်းရေ၊ မင်းကို သတိရလွှမ်းနေရပါတယ် x x x ရေတွေလှံရင် ဘာလုပ်မလဲ x x x ရေတွေကြီးရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ x x x နင်က မေးတော့တို့မပြောနဲ့ x x x”

တစ်ချိန်က ကျွန်တော့် လက်ထဲမှာ ကလိုရင်းဆေးပြားဘူးကြီးဘူးငယ်များစွာရှိခဲ့တယ်။ ဘယ်ဘေးဒုက္ခမှ မကြုံ။ ဆေးပြားတွေ သက်တမ်းကုန် ဒီတိုအောက်သွားတဲ့အခါမှာ ထုံးပဲ ကျန်ခဲ့တယ်။

ကလိုရင်းဆေးပြားလေးတွေကို ချေချေပြီး ရေညှိတက်နေတဲ့ ပလက်ဖောင်းမှာ ဖြူးလိုက်တာ ထုံးထက် သာသပေါ့။

“ဟေ့...ကလိုရင်းရေ၊ ခုတော့ ငယ်ကျွမ်းဆွေ x x x ခုလို ပြန်လည်ဆုံတွေ့ရတာ ဝမ်းသာမဆုံးနိုင်ပေ x x x”

## အမျိုးသမီးများနှင့်တိုးတိုးတိတ်တိတ်.....မှ

သုံးထားသင့်ပါတယ်။ အားလုံးပြည့်စုံပြီး ရာသီပုံမှန် ပြန်ဆင်းပြီဆိုမှ ကလေးယူမယ်ဆိုရင် သန္ဓေသားသက်တမ်း အတိအကျ တွက်နိုင်တာ၊ မိခင်ရဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါများ ကောင်းမွန်ပြီး သူ့လုပ်ငန်းသူကျွမ်းကျင်အောင်ဆောင်နိုင်တာ၊ မိခင်ရဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြင်ဆင်အသားကျနေလို့ ကိုယ်ဝန်ကို ကောင်းစွာကုန်နိုင်တာ စသဖြင့် ကိုယ့်မိသားစုလေး ပြည့်စုံအောင်မြင်ဖို့ အုတ်မြစ်သေသေချာချာ ချသကဲ့

သို့ ပြင်ဆင်ရာ ရောက်မှာပါ။

အသက်ငယ်သူတွေ ကျန်းမာရေး ကောင်းသူတွေမှာလည်း နှစ်သက်ရာ သန္ဓေတားနည်းတစ်မျိုးမျိုးကို ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနဲ့ စနစ်တကျ တိုင်ပင်ရွေးချယ်ပြီး နောင်ရလာမယ့် ကိုယ်ဝန်အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားနိုင်ဖို့ အချိန်ယူ သန္ဓေတားထားပါ။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးသူတွေမှာ သန္ဓေတားနည်းကို ချက်ချင်းသုံးရမှာ ဖြစ်ပြီး ကလေးမွေးပြီးသူတွေလို ၄၅

ရက်စောင့်ပြီးမှ တားဆေးသုံးရင် အလွန်နောက်ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ သင့်တော်တဲ့ သန္ဓေတားနည်းကိုတော့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင် ရွေးချယ်ပါ။

အခု မျက်ဝန်းမျက်တောင် ရင့်ရင့် မှိုင်းမှိုင်းနဲ့ အမျိုးသမီးငယ်မှာ တော့ ကိုယ်ဝန်ပျက်ပြီးပြီးချင်း တားဆေးမသုံး၊ အကာအကွယ်မသုံး မိလို့ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တော့ ဆီးစစ်မှာ အချောင်းလေးနှစ်ချောင်း

ပြနေတာနဲ့ နောက်ကလေး တန်းရှိနေတာဖြစ်ပြီး အထူးဂရုစိုက်ဖို့၊ လိုတာတွေ စစ်ဆေးပြင်ဆင်ဖို့ ညွှန်ကြားရပါတယ်။

သားပျက်ထားတဲ့ မိခင်ရဲ့ သားအိမ်လေးဟာ လုံလောက်တဲ့ ပြင်ဆင်ထူထောင်မှု မရှိခင် နောက် သန္ဓေအောင် သားဥလေးတစ်ခုကို လက်ခံပြင်ဆင်ရတာမို့ ချို့ယွင်းအားနည်းတာတွေ ရှိကောင်းရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကိုတော့ သူ့စိတ်မကောင်းမှာ

စိုးလို့ ထုတ်မပြောတော့ဘဲ ကိုယ့်ဘက်က စိတ်ရောကိုယ်ပါ အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်အားပေးပါ။ ဆိုင်ရာ ဖိယပ်သားဖွားအထူးကုနဲ့ အစောဆုံး ပြသတိုင်ပင်ပါလို့ နှစ်သိမ့်အားပေးလိုက်ပေမယ့် လနနလေးနဲ့ ဝိုက်အောင့်ကိုက်ခဲနေတဲ့ အဲဒီမိန်းကလေးရဲ့ သားအိမ်လေးကိုတော့ သနားနေမိပါတော့တယ်။





သမာဓိကောင်းရင် ကိုယ်တွင်းက ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ရတယ်ဆိုပေမယ့် ဒေါသ၊ ဟနု၊ လောဘ၊ နှာ၊ မမြင်ဘူးတဲ့။ ဥ ရက်ဆိုတာ နည်းနည်းတိုနေတယ်။ စခန်းက ထွက်ပြီး ပြန်လာတဲ့အခါ “ဆရာရေ၊ တစ်ပတ်သာ ပျောက်သွားလို့ တော်တော်တယ်။ နိုင်ငံရေး၊ ကျန်းမာရေးတွေ အများကြီး ပြောင်းနေတယ်” လို့ ဆိုတယ်။ “နားထောင်ကြည့်၊ ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါဦး” လို့ ပြောတယ်။ သမားတော် ဦးညွန့်ရွှေက “ကိုယ်သံရယ်၊ လူငယ် အမြင်နဲ့ လူကြီးအမြင်ကတော့ တူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ် ဆရာဝန်ဘဝက တပ်မှာ ဆေးပညာ အင်အားနည်းလို့ မန္တလေးက သမားတော်ပါမောက္ခ ဦးတင်အောင်ဆွေတို့ OG de Siloeer တို့က တပ်ကို သွားကြည့်ပေးရတယ်။ အဲဒီတုန်းက လစာ ၁၂၀၀-၁၄၀၀ ဆိုတာ အများကြီး။ တပ်က ချီးမြှင့်ငွေ ၃၀၀-၄၀၀ ထပ်ပေးတယ်။ ဓာတ်မှန်ဆရာဝန် ဦးကျော်မြင့်ရဲ့ ဓာတ်မှန်ဆရာဝန် ငယ် တပ်ဆရာဝန်ဘဝက အရပ်ဖက် သမားတော် ဦးလှထွန်းလာပြီး ဆေးတပ်ကို ကူညီတာကို ဖတ်ရမိတယ်။ နောက်ဆုံးနှစ် အပိုင်း (ခ) အောင်ပြီးတဲ့အခါ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ ကိုတိုးအေးနဲ့ ပျက်စီးတစ်ဘက် အားနည်းတဲ့ ကျွန်တော်ကို ချန်ထားပြီး ယောကျ်ားလေး တော်တော်များများဟာ မေမြို့အခြေချစစ်ဆေးရုံမှာ အလုပ်သင်ဆရာဝန် လုပ်ရတယ်။ အလွန်ခက်ခဲတာမျိုးတယ်။ သေဆုံးလူနာအားလုံးရဲ့ သုံးသပ်ချက် (Review)၊ အတွင်းလူနာ (Case



## အမျက်ဖြေလင်္ကာ

ပါမောက္ခဒေါက်တာသံစစ်

Presentation) စသဖြင့် သင်ရတဲ့ အတွက် နှုတ်နည်းခဲ့တဲ့ ယခု ပါမောက္ခ ဦးတင်အောင်ဆွေဟာ နှုတ်စာအာရုံစဉ်း အင်အားနည်းလို့ အပြောကောင်းသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ နေရာ၊ စားစရာမပူရဘူး။ အဲဒီအချိန်က အလုပ်ထဲကို ဝင်တဲ့အခါ အမျိုးသား ဆရာဝန်တွေ စစ်မှု ၃ နှစ်ထမ်းရတယ်။ ပြည်တွင်းစစ်က ပြင်းထန်နေချိန်ဆိုတော့ ရှေ့တန်းတွေပါသွားကြရတယ်။ တချို့က ၃ နှစ်ကြာတဲ့အခါ အရပ်ဘက်ကို မပြောင်းဘဲ ဆေးတပ်ဆွယ်မှာ ဆက်လက်အမှု ထမ်းကြတယ်။ စစ်မှုမထမ်းပေမယ့် အရပ်ဘက် ဝန်ထမ်းဆရာဝန်တွေဟာ သိမ်းပိုက် ရှင်းလင်းပြီးတဲ့ နယ်မြေအတွင်းမှာ ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် တပ်နဲ့အတူ တိုက်ပွဲမြေပြင်

ကို လိုက်ကြရတာလည်းရှိပါတယ်။ ဆေးတက္ကသိုလ်(၂)ဆိုတာ စစ်ဆေးတက္ကသိုလ် မပေါ်ခင်အထိ မင်္ဂလာဒုံမှာရှိခဲ့တဲ့ တပ်တစ်တိုင်း အရပ်တစ်တိုင်း ဆေးကျောင်းပါ။ မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံက သမားတော်ကြီး တစ်ယောက်ဟာ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁)မှာ ဆေးပညာပါမောက္ခဌာနမှူး၊ ပါမောက္ခချုပ်၊ ဆေးပညာဦးစီးညွှန်ချုပ် ကျန်းမာရေး ခုဝန်ကြီးအထိ လုပ်ခဲ့ဖူးသေးတယ်။ ကျွန်တော်ဆရာ ဆရာမောင်မောင်ဝင်းကတော့ပြောင်းပြန်၊ သူက ညွှန်ချုပ်အဖြစ်က အငြိမ်းစားယူပြီးတော့မှ တပ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ပါမောက္ခချုပ်သွားလုပ်ရသေးတယ်။ စစ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ဘွဲ့လွန်တွေလည်းပေးတယ်။ ပါရဂူဘွဲ့ကျတော့ အခက်အခဲ ရှိတယ်။ နယ် Posting တွေ

ထွက်ထွက်နေရလို့လို့ ပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ဆေးသိပ္ပံတက်တဲ့ အခါ ဗိုလ်ကြီးရင်ရင်ထွန်း၊ ဗိုလ်ကြီး ဌေးမြင့်တို့နဲ့အတူ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီးမှာတက်ရတယ်။ ရန်ကုန် နေချင်တဲ့ ဗိုလ်ကြီးဌေးမြင့်ကို အမြင်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ရှိတဲ့ မန္တလေးက ပါမောက္ခဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်ထံမှာ တက်စေတယ်။ မန္တလေးမှာတက်ချင်တဲ့ ကျွန်တော်ကိုတော့ DG ဆရာကြီး ဦးကျော်မောင်က “တောသား၊ ရန်ကုန် မြို့ကြီးကိုရောက်ဖူးလုပ်ဖူးအောင် ထားတာ” လို့ ဆိုတယ်။ MRCP စာမေးပွဲတွေပိတ်ထားတာ ကြာနေပြီ။ ပြန်ပြီး ဖွင့်တဲ့အချိန်မှာ MRCP ကို UK မှာ သွားပြီး ခြေကြမယ် ကိုကို၊ မမတွေနဲ့လိုက်ပြီး ရန်ကုန်ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီးမှာ တစ်လှည့် မြောက်ဥက္က

လာဆေးရုံမှာတစ်လှည့်၊ အမှတ် (၂) စစ်ဆေးရုံမှာတစ်လှည့် လူနာနဲ့ လက်တွေ့သင်ကြားကြရတယ်။ ဗိုလ်မှူးကျော်ဝင်း၊ ဗိုလ်မှူးဦးဦး၊ ဗိုလ်မှူးအောင်တင်၊ ဗိုလ်မှူးဒေါ်မာလာသန်းတို့က ဒီတိတ်ကျသမားတော်တွေပဲ။ ဗိုလ်မှူးကျော်ဝင်း UK သံအမတ်ဖြစ်တဲ့အခါကဆာ Society က ဥက္ကဋ္ဌက ငါမအားလို့ အခမ်းအနားတစ်ခုမှာ မင်းနှုတ်ခွန်းဆက်စကား ပြောလိုက်ပါဦးလို့ ပေးတဲ့တာဝန်ကို ယူနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ BCC Hard Talk မှာလည်း ကောင်းကောင်းပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်သူဖြစ်တယ်။ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့လွန်သင်တန်းတွေဟာ သူ့ကျောင်းမေးခွန်း၊ ကိုယ့်ကျောင်းမေးခွန်းနဲ့ တကွတပြားစီဖြစ်ပြီး သူ့ ကျောင်းက ကျောင်းသားကို သူ့ ကျောင်းမှာပဲစစ် ကိုယ့်ကျောင်းက

ကျောင်းသားကို ကိုယ့်ကျောင်းမှာပဲ စစ် မလုပ်တော့ဘဲ တရုတ်စည်းတည်း အလှည့်ကျ ကျောင်းတစ်ခုစီမှာ စာမေးပွဲ စစ်ကြတယ်။ အရည်အသွေးထိန်းဖို့တဲ့။ လစဉ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆေးပညာဆွေးနွေးပွဲကိုလည်း ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး၊ မြောက်ဥက္ကလာ ဆေးရုံ၊ အမှတ် (၂) စစ်ဆေးရုံ၊ မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံတို့မှာ အလှည့်ကျ ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်မှ အရည်အသွေးတဖြည်းဖြည်းကျလာတာတော့ မတတ်နိုင်ဘူး။ ဆေးကျောင်းတွေမှာ အဆမတန် အရေအတွက် ဝင်ခွင့် ပြုလိုက်တယ်။ ဒါ အရည်အသွေး ကျခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ဆရာဝန် ထုတ်လုပ်မှုဦးရေမှာ အမျိုးသမီးဆရာဝန် ထုတ်လုပ်မှုက အလွန်များပြားလာတယ်။ ဒါကြောင့် ၃ နှစ်တပ်အမှုထမ်းခေါ်ဖို့၊ ရှေ့တန်းပို့ဖို့ခက်ခဲလာတယ်နဲ့တူတယ်။ တပ်မတော် ဆေးကျောင်းဖွင့်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ယောက်ျားဆေးဝါးဗေဒကကိုကြံအောင်၊ ခန္ဓာဗေဒက ခေါ်ခင်ခင်ဝင်းတို့ကို ဆေးစစ်ကျောင်း ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) က ငှားတယ်။ ပင်စင်ယူတဲ့အထိ ပြန်မပေးတော့ဘူး။ ဒီလိုအလဲအလှယ် ဖလှယ်မှုရှိကြတဲ့အရပ်-တပ်ဓာတ်လမ်းဟာ တပ်ဖက်လစာတွေကို အဆမတန်တိုးပေးလိုက်တဲ့အခါ ရပ်သွားတယ်။ တပ်ရဲ့ဆေးပညာကို စင်ကာပူက ပညာရှင်တွေက မကြာခဏ ထိန်းသိမ်းပေးနေတယ်။ သူတို့ စင်ကာပူကိုလည်း ခဏခဏ သွားပြီး ပညာသင်ကြတယ်။ စာမေးပွဲစစ်တော့ အတူတူ စစ်ကြတုန်းပါပဲ။

# “ရန်ကုန် Polo ဆေးခန်း”

ကျွန်တော်များ ပိုလိုဆေးခန်းသည် ခေတ်သစ်ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီးရန်ကုန်မြို့လယ်တွင်တည်ရှိ၍ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းပြီးသွားလာမှုလွယ်ကူသောအထူးကုဆေးခန်းဖြစ်ပါသည်။အတွေ့အကြုံများပြားသောဆရာဝန်များကိုယ်တိုင်ဆေးခန်းထိုင်၍ သင့်အတွက်ကြာရှည်စွာကုသ၍ပျောက်နိုင်သောရောဂါဝေဒနာများကိုအထူးစစ်ဆေးကုသပေးလျက်ရှိသည်။

**ဆရာဝန်များအချိန်ပြည့်ဆေးခန်းထိုင်ပါသည်။ (ကြိုတင် “တိုက်” ယူရန်မလိုပါ)**

အမျိုးသမီးရောဂါ နား/နာခေါင်း၊ လည်ချောင်း	သားမြှူခြင်း အမျိုးသားရောဂါအမျိုးမျိုး	အူနှင့်လိပ်ခေါင်းရောဂါအမျိုးသားရောဂါ အမျိုးသမီး/အမျိုးသား လိပ်ခေါင်းရောဂါ
---	---	--

**အထူးကုသပေးသောရောဂါများ**

အမျိုးသမီးရောဂါအမျိုးမျိုး - ဖီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊သားအိမ်လည်တံရောင်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊အမြူသင်းများခြင်း၊ရာသီမမှန်ခြင်း၊ကာလသားရောဂါ၊ (HPV)ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသောကူးစက်ရောဂါများ၊ 'မိန်းမကိုယ်တွင်ကြွက်နီအမျိုးမျိုးထွက်ခြင်း'၊ ဆီးချိုရောင်ယမ်းခြင်းစသည်များ...

အမျိုးသား/အမျိုးသမီးသားဆက်မြှူရောဂါ - သားဥပြန်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊သားဥအိမ်ရောင်ယမ်းခြင်း၊ 'မ' မျိုးအောင်ဥမပွံ့ခြင်းစသည်များ...

အမျိုးသားများဆိုင်ရာသုင်ရွတ်နည်းခြင်း၊သုင်မျိုးအောင်ဥသေခြင်း၊သုင်ရွတ်မြန်ခြင်း၊ပန်ချီး၊ပန်ဆသခြင်းများစသည်များ...

လိပ်ခေါင်းရောဂါအမျိုးမျိုး - ဝမ်းသွားရွှင်သွေးပါခြင်း၊စေ့ဝနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ယားယံခြင်း၊စေ့အက်ကျခြင်း၊ဂရင်ဂျီနာစသည် အူ/စေ့ရောဂါများ.....

နား/နာခေါင်း/လည်ချောင်းရောဂါများ - နာခေါင်းရောင်ခြင်း၊အာသီးရောင်ခြင်း၊အလယ်နားရောင်ခြင်း၊နားအူခြင်း၊နားပင်းခြင်း၊ နာခေါင်းအသားဆီထွက်ခြင်း၊ပါးကျိတ်ရောင်ယမ်းခြင်းစသည်များ.....

အမျိုးသားဆိုင်ရာရောဂါများ - အမျိုးသားအင်္ဂါအမြှေးစုံအုပ်စုညှစ်လွန်ခြင်း၊လက်ပတ်နီ၊နီခြင်း၊ပန်ချီးခြင်း၊သုင်ရွတ်မြန်ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ရောင်ယမ်းခြင်းနှင့်လိပ်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့် ကာလသားရောဂါအမျိုးမျိုး...

**ဆေးခန်းဖွင့်ချိန် - နံနက် (၈:၀၀) မှ ည (၆:၀၀) အထိ**

**နိုင်ငံခြားကုသရေးစက်ပစ္စည်းများဖြင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးနေပါသည်။**



ဗီတာမင် B12 ချို့တဲ့နေလား



လမ်းလျှောက်ရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊ အဆစ်အပျက်များလွန်စွာ ကိုက်ခဲခြင်း နှင့် အရေပြားဝါလာခြင်းတို့အပြင် အသက်ရှူရကျပ်ခြင်းတောင် ရှိတတ်ပါ တယ်။ ဒီပြင်ပလေ့လာခြင်း၊ စဉ်းစား လို့မမှတ်မိတော့ခြင်းနှင့် ဒက်ဆီမေပြော

လန့်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားမစားသူဖြစ်ရင် ဗီတာမင် B12 အားဆေးမှန်မှန်သောက်ရပါမယ်။ ဤဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုကို အသက် ၆၀ ကျော်လူကြီးများနှင့် ဆီးချိုသွေးချို ကြောင့် Metformin ဆေးပြား အမြဲသောက်နေရသူများနှင့် ကလေး မရ (မြူ) သူ အမျိုးသမီးကြီးတွေ မှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အပင်က ရတဲ့ ဗီတာမင် B12 (ဥပမာ-စပိရူ လိုင်းနား သို့မဟုတ် အချဉ်ဖောက် ထားတဲ့ ပဲပိစပ်) ကို စားပါက ၎င်းတို့ ထဲမှာပါတဲ့ Cobalamide ကိုတယ် လခိုက်များက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တကယ်လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင် B12 အစစ်များအား အူမှစုပ်ယူရန်လွယ် ရောက် နေသလိုတတ်ပါတယ်။ အသားနှင့် နို့/ဥ အမျိုးမျိုးထဲက ဗီတာမင် B12 ဟာ မိသိုင်းလ်ကို ဘယ်လမ်းက မethylcobalamine လို့ခေါ်ပြီး အကောင်းဆုံးဗီတာမင်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref : Healthcare Asia

ဗီတာမင် B12 ကို အသားနှင့် ဥအမျိုးမျိုး၊ ခွားနို့တို့မှ အများဆုံး ရရှိနိုင်တယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားများသူ၊ အသားရောင်သူ၊ သက်သတ်လွတ်စားသူတွေမှာ ဗီတာမင် B12 ကျခံနိုင်စွမ်းနည်းစွာ ရှိတတ်သလို အသက် ၆၀ ကျော်လူကြီးတွေမှာလည်း အမြဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင် B12 ချို့တဲ့ ပါက ခြေလက်များ ထုံကျဉ်လာခြင်း၊

နိုင်၊ မသိနိုင်ဖြစ်ခြင်းတို့ တွေ့ရပါ တယ်။ ဗီတာမင် B12 ဆုံးသီးဝါးဝါး ချို့တဲ့ပါက အသားဝါလာပြီး သွေး အားနည်းတတ်ကာ လျှာကိုစစ်ဆေး ကြည့်ပါက ရောင်ရမ်းနေတတ်ပြီး အားအင်ယုတ်လျော့ မောပန်းလွယ် ပါတယ်။ ကြာရှည် စိတ်ကျရောဂါဖြစ် ပွားတတ်တယ်။ စိတ်ကယောင်ချောက် ချားဖြစ်ကာ သူကြားချင်ရာ ကြားပြီး

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများ ဖုန်းအသုံးများ



စေတီဖုန်း အသုံးပြုမှု အချိန်၊ စေတီဖုန်း ရောက်ရှိခဲ့သည့် နေရာ (Location) ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ထိုသူသည် စိတ်ဓာတ်ကျနေလား၊ မကျနေဘူးလား ဆိုတာကို စာရင်းတင်စာရင်းတင် ခန့်မှန်းနိုင် ပါတယ်လို့ မကြာသေးမီက သုတေ သနတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ပညာရှင် များက ဆိုပါတယ်။ မည်သို့အကြောင်း ကြောင်းကြောင့် ဖုန်းကို သုံးသည့် ဖြစ်စေ ပြင်ပလက်တွေ့ ကမ္ဘာနှင့် ထိတွေ့မှုနည်းပြီး ဖုန်းကိုသာ သုံး နေခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ၏ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ကြောင်း

တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဓာတ် ကျရောဂါ လက္ခဏာများ ခံစားနေရ သလား။ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်မှု ရှိနေသလဲဆိုတာကို မေးခွန်းတွေ မမေးဘဲနဲ့ ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်ပါတယ်လို့ Northwestern University Feinberg School of Medicine က ခေါင်းဆောင်သုတေသီကသတင်း ထုတ်ပြန်ချက်တွင် ပြောထားပါတယ်။ ယခုလေ့လာမှု၏ အဓိကပန်းတိုင် မှာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာကို ခံစား နေကြောင်း သိရှိနိုင်မည့် နည်းလမ်း ကို ရှာဖွေရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျ

အခြေအနေ ဖြစ်နေနိုင်သည့်သူများ၏ စိတ်ခံစားမှုအဆင့်ကို သိရှိနိုင်ရန်ဖြစ် ပါတယ်။ အိပ်တွင် အချိန်ဖြုန်းမှု များခြင်း၊ အပြင်ထွက်နည်းခြင်း၊ နေ့စဉ် ပုံမှန်ပြုလုပ်သည့် လုပ်ငန်း ဆောင်တာ နည်းခြင်းတို့သည် စိတ် ဓာတ်ကျခြင်းအခြေအနေကို ပြသ နေပါတယ်။ ဖုန်းရောက်ဖူးခဲ့သည့် နေရာများ Location ကို GPS တွင် စစ်ဆေးကြည့်သည့်အခါ အသွား အလာနည်းနေခြင်းကို တွေ့ရပါက ဖုန်းပိုင်ရှင်သည် စိတ်ဓာတ်ကျ အခြေ အနေ ရှိကောင်းရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ထို့အပြင် ဖုန်းကို အသုံးပြုမှု Data Usage ကို စစ်ဆေးကြည့်သည့်အခါ တစ်ချိန်လုံး သုံးနေသည့်သူတစ် ယောက် ဟုတ်မဟုတ် သိရှိနိုင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ပညာရှင် များက သိရှိနိုင်ပါတယ်။ လွယ်ကူစွာ သိရှိပြီး စောစီးစွာ ဆေးကုသမှု ခံယူဖို့ ပညာရှင်များက ရည်ရွယ်ကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ဇင်မာမြင့်

Ref : www.health24.com

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းက သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် အမျိုးသားများတွင် အရိုးပျက်စီးခြင်းကို ပြန်ကောင်းမွန်စေနိုင်

ကျန်းမာသော သက်လတ်ပိုင်း အရွယ် အမျိုးသားများသည် အလေး မခြင်း၊ ခုန်ခြင်း စသည့် လေ့ကျင့် ခန်းအမျိုးအစားကို အနည်းဆုံး ၆ လကြာ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အသက် အရွယ်ကြောင့် ယိုယွင်းပျက်စီးသော အရိုးများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန် စေသည်ဟု တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ယင်းလေ့လာမှုသည် ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းကို အခြေခံပြီး အရိုး ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနည်းလမ်းက အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းကောင်း ပေးနိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်ခဲ့သည့် လေ့လာမှုတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ အသက် ကြီးလာသည့်အမျှ အရိုးပျက်စီး ခြင်းကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေ နိုင်သော ဆေးအဖြစ် ညွှန်ကြား နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ လေ့လာမှုတွင် သုတေသီ များသည် သက်လတ်ပိုင်းအရွယ် လူငယ်များတစ်ကြွစွာ နေထိုင်လေ့ရှိ



သည်။ လေ့လာမှုအစတွင် အမျိုး သားများ၏ အရိုးသိပ်သည်းဆကို တိုင်းတာခဲ့ကြပြီး လေ့လာမှုအဆုံး တွင် တစ်ဖန်ပြန်လည်တိုင်းတာ ခဲ့ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် ကျောရိုးဆစ်တို့၏ အရိုးသိပ်သည်း ဆသည့် သိသာစွာ မြင့်တက်လာ ကြောင်း လေ့လာမှုအဆုံးတွင် တွေ့ရှိ ခဲ့ကြပေသည်။ အရိုးသိပ်သည်းဆ မြင့်တက်လာခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် သာမက အရိုးကြီးထွားမှုအတွက် မြှင့်တင်အားပေးကြောင်း သုတေသီ များက ဆိုသည်။ တစ်ပတ်လျှင် မိနစ် ၆၀ မှ မိနစ် ၁၂၀ ခန့်ထိ ပြုလုပ်ပြီး ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အိပ်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပစ္စည်း ကိရိယာများလည်း မလိုအပ်ဘဲ ရိုးရှင်း သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ပေသည်။

ဇင်မာမြင့်

Ref : www.health24.com

အမှန်တကယ် နုပျိုလိုသူများ လိုက်နာဖို့



လှပပြီး နုပျိုချောမွေ့တဲ့ အသား အရေကို လူတိုင်းပိုင်ဆိုင်လိုပါတယ်။ ဒီလိုအသားအရေ ရရှိလာဖို့အတွက် အားစိုက်ထုတ်မှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ အရေပြားကို အမှန် တကယ် နုပျိုလိုတယ်ဆိုရင် မလိုက် မနာမဖြစ် လိုက်နာရမယ့် အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေကို

သင့်အနေနဲ့ ကြားဖူးကောင်း ကြားဖူး ပါလိမ့်မယ်။ ရှေးကြီးပေးကာ အလှပြင် ပစ္စည်း၊ အသားအရေ ထိန်းပစ္စည်း တွေကို ဝယ်ယူသုံးစွဲစရာမလိုဘဲနဲ့ နုပျိုသော အသားအရေကို ပိုင်ဆိုင် စေနိုင်တဲ့ အခြေခံအချက်များကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။  
- နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။  
- နေလောင်ဒဏ်ခံ ကာကွယ်ဆေး လိမ်းပါ။  
- နေရောင်ကို ကာကွယ်နိုင်မည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။  
- ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။  
- အစိုဓာတ်ခံနိုင်စွမ်းဆေး လိမ်းပေးပါ။

ဇင်မာမြင့်

Ref : www.webmd.com

အိပ်ပျော်အောင် အိပ်ရာမဝင်မီ ဘာစားသင့်သလဲ

- ကြက်သား သို့မဟုတ် ကြက် ဆင်သားတစ်ချပ် ဒါမှမဟုတ်  
- ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးစားပါ။  
ယင်းအစားအစာတွေမှာ ထရပ် တိုဖန် (tryptophan) ဖြစ်ပေါင်း ပါ ဝင်တယ်။ ထရပ်တိုဖန်ကဆီရိုတိုနင် (serotonin) ပြုလုပ်ရာမှာ ပါဝင်တဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဆီရိုတိုနင်က သင့်ကို အိပ်ပျော်စေတဲ့ ဦးနှောက်မှ ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ သို့သော် အစားအစာများ မစားမီဖို့ သတိထားရမယ်။ အစာဝလွန်းရင် အိပ်မရပါ။



တယ်။ ဒါကြောင့်  
- ပူပူနွေးနွေး နို့တစ်ဖန်ခွက် (နို့ထဲမှာ ထရပ်တိုဖန်ပါဝင်) နှင့် ကွတ်ကီးတစ်ချပ်စားပါ။ ဒါမှမဟုတ်

- နို့ပူထဲ ပျားရည်တစ်စွန်းထည့် သောက်ပါ။  
ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)  
Ref : RD Home Remedies

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းက မှတ်ဉာဏ်တည်ဆောက်မှုကို သက်ရောက်မှုရှိစေ

အိပ်ချိန်အနည်းငယ်သာ ရှိသော သူများအတွက်မှတ်ဉာဏ်တည်ဆောက် မှုသည် အားမကောင်းကြောင်း သုတေသနတစ်ခုက ဆိုသည်။ ည ဘက်တွင် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ပြီး အိပ်ရေးဝခြင်းက အမြစ်အပျက်များကို ပိုမိုမှတ်မိစေနိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှု အခြေ အနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ပိုမို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သိရှိရပါ သည်။ လေ့လာမှုတွင် လေ့လာခံ ၅ ဦးအား အရာဝတ္ထုများ၏ တည် နေရာနှင့် လက်ချောင်းလေးများ လှုပ်ရှားမှုကို သင်ကြားပေးခဲ့ကြသည်။ ထိုလေ့လာခံများထဲမှ အချို့ကို လေး နာရီသာ ပေးအိပ်ပြီး အချို့ကို ၈ နာရီ အိပ်ခွင့်ပေးခဲ့ကြသည်။ တွေ့ရှိခဲ့သည်မှာ ထိုအုပ်စုနှစ်ခု စလုံး သင်ကြားခဲ့သည်များကို မှတ်မိ



သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများသည် အခြေအနေကို ဖန်တီးပေးလိုက်သော အခါ အိပ်ရေးမဝသူများ၏ တုံ့ပြန် မှုသည် အိပ်ရေးဝသူများလောက် မကောင်းမွန်ကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြ သည်။ ယင်း သုတေသီတို့၏ နောက် ထပ်ခြေလှမ်းတစ်ခုမှာ နာတာရှည်

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းနှင့် နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုများက အတိတ်က အမြစ် အပျက်များကို မှတ်မိနိုင်စွမ်းအား မည်သို့မည်ပုံ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသနည်း ဆိုသည်ကို လေ့လာ မည်ဟု သိရှိရသည်။ ဇင်မာမြင့်  
Ref : www.upi.com



ကလေးဦးနှောက်သင်ယူရေးတွင် ကစားခြင်း၏ ကျေးဇူးပြုပုံ

အပိုင်း (၄)

မောင်(ဆေးတက္ကသိုလ်)

ကစားခြင်းအတွေ့အကြုံများဟူသည်မှာ သင်ယူခြင်းအတွေ့အကြုံများသာ ဖြစ်သည်။

ကလေးများ ကစားခြင်းဟာ ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် သင်ယူလေ့လာခြင်းများ ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုတာ သံသယရှိနေသူများအတွက် အောက်ပါအချက်များကို စဉ်းစားကြည့်စေလိုပါတယ်။ သို့မှသာ ဒီယူဆချက်မှန်ကန်ကြောင်း သဘောပေါက်လာမှာဖြစ်တယ်။

(က) ကစားနည်းအများစု ဆိုသည်မှာ စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း (Exploration) ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း ဟူသည်မှာလည်း အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်အရ စုံစမ်းစစ်ဆေးဖော်ထုတ်ခြင်း အပြုအမူတစ်ခု (Investigation) ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဤအချက်ကို လွယ်လွယ်လေးနုနုနာပြုရလျှင် တက်သစ်စသိပ္ပံပညာရှင်လေးနှင့် ခိုင်းခိုင်းကြည့်မိင်ပါတယ်။ တက်သစ်စသိပ္ပံပညာရှင်ကလေးဟာ သံလိုက်များနှင့် ကစားနေတယ်ဆိုပါဆို။ သို့သော်လည်း ဉာဏ်သုံးရသော ကစားနည်းမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ခွေးငယ်ကလေးတွေ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းလူးလိမ့် ကစားနေတာမျိုးဆိုပါတော့။ တိရစ္ဆာန်လေးများက သူတို့အချင်းချင်းမိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းအတွက် စမ်းသပ်နေတာဖြစ်

သလို သူတို့ရဲ့ ရုတ်တရက်ပေါ်လာတဲ့ စေ့ဆော်မှုတုန်းအားကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ရမယ်ဆိုတာ သင်ယူလေ့လာနေခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ သို့မှသာ သူတို့အချင်းချင်း ဘယ်လောက်အဆင့်ထိ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဆော့ကစားနိုင်မယ်၊ မိတ်ဆွေအဖြစ်မှ ကျော်လွန်ပြီး ရန်ဖြစ်ခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်မသွားနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကို ဆော့ကစားရင်းနဲ့ သိရှိနားလည်လာကြမှာဖြစ်တယ်။

တစ်ကောင် နဲ့တစ်ကောင်  
ရန်လိုအပ်သဖြင့် အခြေ  
အနေမရောက်အောင် ဘယ်  
လို ထိန်းချုပ်ဆော့ကစား  
ရမယ်ဆိုတာ ကစားခြင်းမှ  
တစ်ဆင့် သင်ယူလေ့လာ  
နေခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီ  
ခွေးလေးတွေ ဒါမှမဟုတ်  
ကြောင်ပေါက်လေးတွေအဖို့  
အချင်းချင်း ပုတ်ခတ် ကိုက်  
ခဲ ဆော့ကစားခြင်းသည်  
လေ့လာသင်ယူနေခြင်းလို့  
ဆိုနိုင်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ကစားခြင်း အတွေ့အကြုံမှ တစ်ဆင့် သူတို့အချင်းချင်း မိတ်ဆွေဖြစ်မှုမူ့၊ ဘောင်ကိုကျော်မသွားနိုင်အောင် ကန့်သတ်ပေးနိုင်မှုကို လေ့လာသင်ယူနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သံလိုက်တုံးလေးတွေနှင့် ဆော့  
ကစားနေသော ကလေးငယ်လေးများ  
ဟာလည်း သံလိုက်အချင်းချင်း ဆွဲကပ်  
မှု၊ တွန်းကန်မှုစတဲ့ အားတွေကို လေ့  
လာသိရှိနိုင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုတွေ  
ရရှိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကစား  
ခြင်းသည် သင်ယူလေ့လာ  
ခြင်းပင်ဖြစ်တယ်လို့  
ဆိုရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

(ခ)ကစားခြင်းသည်  
မိမိကိုယ်ကိုစေ့ဆော်

ပေးပြီး ပျော်စရာကောင်းသော  
အလုပ်လည်း ဖြစ်သည်။

ကစားနေရင်း တစ်စုံတစ်ခု လေ့လာသင်ယူရရှိခြင်းသည် ပင်ပင်ပန်းပန်း ခက်ခက်ခဲခဲ လက်ခံကျက်မှတ်နေရစေပါသည်။

လွယ်ကူကုပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ဗဟုသုတများကို ရရှိသွားစေနိုင်သော အပြုအမူတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို မိမိတို့အနေနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားအရ ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ရိုးမူများနှင့် မတူ ကွဲပြားတယ်ဆိုတာ သိထားရပါမယ်။ ပညာသင်ကြားလေ့လာခြင်းတည်းဟူသောတာဝန်နဲ့ ဝတ္တရားအရ လေ့လာတယ်ဆိုရင် တစ်နည်းအားဖြင့် သူများခိုင်းမှ မိဘလူကြီးများကခိုင်းလို့ လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်ဟာ စိတ်မပါဘဲ လုပ်ရတဲ့အတွက် ပင်ပန်းချင် ပင်ပန်းနေပါလိမ့်မယ်။ မလုပ်ချင်လုပ်ချင်နဲ့ အားစိုက်ပြီး လုပ်နေရတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တာရှည်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဒိုင်းလို့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်တစ်ခုဟာ အချိန် ကြာလာရင် မလုပ်ချင်တော့တဲ့ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ သို့သော် မိမိဘာသာစိတ်ပါဝင်စားခြင်းကြောင့်၊ ကစားချင်စိတ်ရှိခြင်းကြောင့်

မိမိဘာသာ နေဆော်မှုကြောင့်  
လုပ်တဲ့အလုပ်ကတော့ အစဉ်လိုက်  
သန်နေလေ့ရှိတယ်။ စိတ်ပညာ  
ရှုထောင့်အရ ကြည့်ရင်လည်း  
သူဟာ ပျော်နေတယ်။ သူ  
လုပ်ချင်သောအလုပ်တွေထဲ  
မှာ သူ့ကိုယ်သူ နှစ်မြှုပ်ထား  
တယ်။ ကစားခြင်းသည် စဉ်  
ဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေသော  
အခြေအနေတစ်ခုသို့ ရောက်

ရှိစေနိုင်ရန် ဂီတပေါက်တံခါး တစ်ခု  
ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဘာသာကိုယ် စေ့ဆော်မှု  
ရှိလို့ ပျော်ရွှင်ပြီးကစားရင်းနဲ့ လေ့လာ  
သင်ယူမှုတွေ ရရှိနေခြင်းက ဘယ်  
လောက်ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်လည်း  
ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။

(ဂ) ဖော်ပြခဲ့တဲ့အချက်များအပြင် အရေးကြီးသော ထူးခြားသည့် အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုလည်း ရှိပါသေးသည်။ ကမ္ဘာခြင်းသည် တကယ့် တစ်စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန် အတွက် သင်တန်း Tutorial တက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

မှန်ပါတယ်။ ကလေးများအတွက် တကယ့်ဘဝစိန်ခေါ်မှုတွေကို လက်တွေ့ ရင်မဆိုင်ရခင်မှာ ကျောင်းသင်ခန်းစာ **Tutorial** သဘောမျိုးနဲ့ ဟိုလိုဟန်ဆောင်တမ်း၊ ဒီလိုဟန်ဆောင်တမ်း ကစားကြည့်ကြခြင်း သည် သင်တန်းတက်နေသလိုပါပဲ။

တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာကြည့်။ ဘယ်နိုင်ငံက ကလေးမဆို တစ်ခုခုကို ဟန်ဆောင်ပြီး ကစားခြင်းမျိုးနှင့် ကစားလေ့ရှိကြတာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ လူကြိုဘဝရောက်လာလျှင် ဖြေရှင်းရမည့် လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးကို အတုယူပြီး ဟိုဟာလုပ်တမ်း၊ ဒီဟာလုပ်တမ်း အတုနိုး ကစားနေကြပါတယ်။ ဒါဟာ အလေအကျဉ်းဖြစ်စေပါတယ်။

စာမျက်နှာ( ၃၃ )



**ORIENT CLINIC အရှေ့တိုင်းဆေးခန်း**

အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းတွင် ခေတ်မှီစက်ကိရိယာများ၊ ထူးချွန်သောပညာရှင်များ၊ ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်များ၏ ကုသမှု  
ဆေးခန်းအတွင်းရှိ ဝန်ထမ်းများ၏ ဖော်ရွေသောဝန်ဆောင်မှုကောင်းများဖြင့် ပြုစုကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

## လိပ်ခေါင်းရောဂါ

အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ခေတ်မီတိုးတက်သည့် စက်ပစ္စည်း ကိရိယာဖြင့် အပြင်လီပင်ဆောင်း၊ အတွင်းလီပင်ဆောင်း၊ ဖောင်းလီ လီပင်ဆောင်း၊ စအိုနင်းရူး၊ စအိုကျုံခြင်း၊ အူအဆုံးပိုင်းအသားပို ထွက်ခြင်း၊ စအိုအက်ကွဲခြင်း၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ အိုဝနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကျင်ကြီးစွန့်ရာ၌ သွေးထွက်ခြင်း စသည့် စအိုအူမကြီး ရောဂါတို့ကို အထူးကုသပါသည်။ ခွဲစိတ်ရော မလိုအပ်ပါ။ သွေး မထွက်၊ နာကျင်ခြင်းမရှိဘဲ ဆေးဝါးကုသသည့် အချိန်ကာလမှာ တိုတောင်းပါသည်။ ၁၀ မိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ အတွင်း ကုသရေး ဖြစ်စဉ်ကို ပြီးမြောက်သွားစေပါသည်။ ဆေးရုံတက်ရန် မလိုဘဲ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးပါသည်။ ရောဂါ ပြန်လည် ဖြစ်ပွားခြင်း မရှိတော့ပါ။ အကယ်၍ ကုသပျောက် ကင်းပြီး ၁၀နှစ်အတွင်း ရောဂါဖြစ်သူများအား အရှေ့တိုင်းဆေး ခန်းမှ အခမဲ့ ဆေးဝါးကုသပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

## အမှိုးသမီးရောဂါ

အမျိုးသမီးများတွင် ရာသီသွေးမမျှတခြင်း၊ ရာသီသွေး  
ဆင်းရဲနည်း ဝမ်းဗိုက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝါးကိုက်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းမှု  
အလွန်များပြားခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါရောင်ရမ်းခြင်း၊ သား  
အိမ်ရောင်ခြင်း၊ သားအိမ်လမ်းကြောင်း ပြည့်တည်ခြင်း၊ မျိုးဥ  
ဆောင်ပေးသည့် ပြွန်ချောင်းပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ အိမ်ထောင်သက်  
ကြာချောင်းသော်လည်း ကလေးမရခြင်း၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊  
ရင်သားကင်ဆာစသည့်ရောဂါတို့ကို ကုသပေးပါသည်။



လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ

လိင်အင်္ဂါကြွက်နီသည် HPV ကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပြီး မသန့်ရှင်းသည့် ကာမဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်လာသည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမှာ ကျား/မ လိင်အင်္ဂါတွင် ဂေါ်ဖိပ်နီပွင့်ပုံသဏ္ဌာန်များ ထွက်လာပြီး ၎င်းအသားဖုများမှ လွယ်လွယ်ကူကူ နှင်သွေးထွက်ပြီး ညီစိစိအနံ့ဆိုးထွက်နေပါသည်။

အကယ်၍ လိင်အင်္ဂါကြွက်နီ (HPV)ရောဂါကို အချိန်မီကုသခြင်းမရှိပါက သို့မဟုတ် သမားရိုးကျ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့် ကုသမှုမျိုးမရှိပါက လျင်မြန်စွာဖြင့် ဇနီးမောင်နှံနှင့် မိသားစုဝင်များကိုပင် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများမှာ ပို၍ ဆိုးရွားစွာဖြင့် ကူးစက်ခံရပြီးနောက် သားအိမ်ကင်ဆာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသည်။ အမျိုးသားများတွင် လိင်တံကင်ဆာဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ထိ လျင်မြန်စွာဖြင့် လိင်အင်္ဂါကြွက်နွံ (HPV) ခိုးရပ်(၆)ပိုးများကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်သည်။ အထူးအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့် ကိုင်းရင်းဆေးဝါးများနှင့် ပေါင်းစပ်ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိနေသည့် လိင်အင်္ဂါကြွက်နွံ (HPV) ခိုးရပ်(၆) ပိုးများကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။ ရောဂါခုခံနိုင်သည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးမြှင့်စေ၍ ရောဂါမှ ပြန်လည်ထလာခြင်း မရှိတော့ပါ။ အကယ်၍ ၁၀ နှစ်တာ ကာလအတွင်း၌ ရောဂါပြန်လည်ထလာသောသူများအား အရှေ့တိုင်းဆေးခန်းမှ အခြားမည်သည့်အခေါ်ကောင်ကိုမူ ရယူခြင်းမရှိဘဲ အခမဲ့ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပါမည်။

အမှိုးသားရောဂါများ

အမျိုးသားများတွင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ပြီး သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ လိင်စွမ်းအား အဟန့်အတားဖြစ်ခြင်း၊ အချိန်ကာလ အတော်ကြာ အိမ်ထောင်သက်ရှိပြီးသော်လည်း ကလေးမရခြင်း၊ သုက်ရည်ဂလင်း ရောင်ရမ်းနေ၊ သုက်ရည်ဂလင်းဆူပြီးလာခြင်း၊ ကာလ သားရောဂါပိုး၊ ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီးသွားရာ၌ ပြည်များ စီးထွက်လာ ခြင်း၊ ဆီးသွားရာတွင် သွေးထွက်ခြင်း၊ အမျိုးသားလိင်တံတို/သေးငယ်/အရေပြားရောင် နေခြင်း စသည့် ရောဂါများနှင့် အခက်အခဲများကို ကုသခြေရှင်းပေးသည်။ အထူးအကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသည့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများဖြင့် ကုသမှုပေးသောကြောင့် ကုသပြီးလျှင် ပြီးချင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မြင်တွေ့ရမှာဖြစ်ပါသည်။

## ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါ

နာတာရှည်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမှာ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အမြင်အာရုံကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဆီးပျားလွန်းခြင်း၊ ဝိန်းရူးသွားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးအား မရှိခြင်း၊ လက်ထုံကျဉ်းခြင်း၊ ခြေထောက်ကိုက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ကြွက်သားများ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆိုးရွားသည့် အမိ၌ ခြေထောက်အောက်ပိုင်းတွင် မည်းလာခြင်း၊ ခြေထောက်ပြည်တည် အနံ့ထွက်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်စွမ်းအားမှာ ပုံမှန်မဖြစ်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးထွက်ရောဂါ၊ ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေခြင်းစသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ကြပါသည်။ မျက်မှောက်ကာလ၌ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါသည်တို့မှာ နေ့စဉ် ဆေးဝါးဝေသက်သုံးခြင်းဖြင့် သွေးချို့၊ ဆီးချို့နှင့် သွေးတိုးတို့ကို ထိန်းချုပ်ပါသည်။ အချိန်ကာလကြာရှည်စွာ ဆေးဝါးကို အမှီပြုနေခြင်းသည် ကျောက်ကပ်စွမ်းအားနှင့် အသည်းစွမ်းအားကို အတိုင်းထက်အလွန် ထိခိုက်စေခဲ့ပါသည်။ ဘေးထွက်အာနိသင်ကြီးမားပါသည်။ အရေပြားရောင်စွန်းမှု၊ ဆီးချိုရောဂါပညာရှင်မှာ လူတိုင်း၏ ကိုယ်မန္တာအခြေအနေမတူညီသည့် အခြေအနေ ဦးတည်သည့်သဘောတရားဖြင့် ကုသပါသည်။ ပန်ကရိယ (မုန့်ချိုအိတ်) နှိုးဆွနည်းဖြင့် ဆီးချိုသွေးချို့ကုသပေးနေပါသည်။ ၎င်းဆေးများသည် ပန်ကရိယနှိုးဆွပေးပြီး ပုံမှန်အတိုင်း အလုပ်လုပ်စေပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချို့ကုသရောဂါပျောက်ကင်းပြီး နောက်ဆက်တွဲရောဂါလည်း မရှိတော့ပါ။ ဆေးဝေသက်သည့်ရက်တွင် ချက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါ။



**လောကုတ်ကုသလောလူနာများဘာကြည့်စာစောင်အပါယူခဲ့လျှင် ၅၀ ကုသိုလ်နှင့် လျော့ပေးမည်။**







# ဆေးပညာဟောပြောခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း

ဟောင်နေ(ဆေး/မန်း)

အပိုင်း (၁)



ဟောပြောသည့် ဘာသာရပ်၊ ရောဂါ၊ ဟောပြောသူ၊ တာဝန်ယူကွင်းပမည့် ဆေးကျွမ်းကျင်မှု၊ ဟောပြောမည့် အကြောင်းအရာသည်တို့ပေါ် မူတည်ပြီး ကွာခြားခြင်းတွေ့ရသလို ယခုခေတ်ဆရာဝန်များ နေ့စဉ် နေထွက်၊ နေဝင်၊ ပိုးချုပ် လူနာတွေနှင့် နှုတ်လုံး၊ အချိန်ပိုင်းလား၊ တစ်နေရာမှတစ်နေရာ သွားဖို့ သိပ်မလွယ်လှ၊ လမ်းပေါ်မှာ ကားပင်လယ်ထဲမှာ အချိန်တော်တော်များများ ပြီးပစ်လိုက်ရသည့်အချက်များကြောင့်လည်း ဟောပြောပွဲများမှာ တက်ရောက်သူ ဆရာဝန်ဦးရေ နည်းလာခြင်းလည်း ပါမည်ထင်သည်။ အချိန်ပေးရင်းနှီးရသည့်နှင့် ရသည့်အကျိုးကျေးဇူးမတန်ဟု ယူဆကြသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

သောင်းဂဏန်းကျော်ထိရှိသည်။ ယင်းကွန်ပရစ်များတွင် ဟောပြောခန်းမတွေကလည်း ခပ်ကြီးကြီးများ၊ ညှပ်ပရိသတ်ရာဂဏန်းခပ်ကြီးကြီးမှ ထောင်ဂဏန်းထိဆုံသည့် ခန်းမကြီးများထိရှိသည်။ ဟောပြောဆွေးနွေးခန်း လေး၊ ငါး၊ ခြောက်ခုက အပြိုင်ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ခေါင်းစဉ်မျိုးစုံနှင့် ကျင်းပကြတော့ ကိုယ်နှင့်ဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားရာ၊ ကိုယ်ကြိုက်ရာ ဘာသာရပ်၊ အကြောင်းအရာဟောပြောသည့်အခန်းသို့သွားနားထောင်ရုံသာ။ တချို့အခန်းတွေက နားထောင်သူ ခပ်ကျဲကျဲပေမယ့် အခန်းတော်တော်များများကလူလွန်လောက်အောင်များသည်။ ထိုင်စရာခုံနေရာလွတ်မရှိဘဲ၊ ခန်းမအပေါက်ဝမှာအုံ့ပြီး၊ တစ်ဦး၊ မီတီတစ်ဦးထောက်နားထောင်ရသည်လည်းရှိသည်။ ဟောပြောချိန်က တစ်ပြိုင်နက်ပြီးကြတော့ နားထောင်သူတို့ တစ်ခန်းနှင့်တစ်ခန်း အကူးတွင်လည်း ကွန်ပရစ်တစ်ခုလုံး ခြေချင်းလိမ်၊ ခြေရာချင်းထပ်အောင် လူက

များသည်။ ဟောပြောပွဲလေး၊ ငါးရက်ကို တက်ခွင့် တစ်ခန်းကြီးပေးတက်ရတော့ တစ်လောက်အောင် တက်ကြလေသလားမသိ။ ထို့ထက်ပိုသည်က ဟောပြောသည့် ခေါင်းစဉ်တွေက နောက်ဆုံးပေါ်ဆေး၊ ကုသမှု၊ သုတေသန၊ လမ်းညွှန်တို့အကြောင်းဖြစ်လေတော့ တက်ရောက်သူအများစုက စိတ်ဝင်စားကြသည်။ သိလိုကြသည်။ ဟောပြောသူကလည်း ယင်းသုတေသနကို ဦးဆောင်သူ၊ သုတေသနတွင်ပါဝင်သူ၊ ကုသမှုလမ်းညွှန်ကို ဦးဆောင်ရေးသားသူ၊ ပါဝင်ရေးသားသူ၊ ဆေးသစ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သုတေသနကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်ထားသူစသဖြင့် ဒီတိုဒီတိုကြီး၊ အထက်ကရများဖြစ်လေတော့ နားထောင်ရတာလက်တွေ့ဆန်သည်။ အသက်ဝင်သည်။ နှိုက်နှိုက်ခွဲခွဲလည်းထဲထဲဝင်ဝင်ရှိသည်။ အရသာရှိသည်။ စိတ်ထဲဘဝင်မကျသမျှ၊ ဒွီဟာဖြစ်နေသမျှကိုလည်း တကယ်လက်တွေ့ လုပ်ထားသူကို မေးလို့ရသည်။ သူနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးလို့ရ

သည်။ ဒါကြောင့်လည်း အခန်းတော်တော်များများမှာ တက်ရောက်သူ အပြည့်၊ လူပင်လယ်ဖြစ်ရုံမက လှံထွက်လို့ပင် နေသည်။ များသောအားဖြင့် ဟောပြောပွဲကျင်းပရာသည် ဟိုတယ်ကြီးများ၊ Business Centre, Convention Centre ကြီးများမှာဆိုတော့ ဟောပြောပွဲ ခန်းမများနှင့် ဈေးဝယ်စင်တာများ၊ Shopping Mall များသည် ဟိုဘက်၊ ဒီဘက်၊ အပေါ်ထပ်အောက်ထပ် တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းဖြစ်လို့ နေသည်ကများသည်။ ဟောပြောပွဲများ ခန်းမတစ်ခုမှတစ်ခု အလှအဆင်အချိန်လူဦး တက်နေကြသူများရှိသလို ဈေးဝယ်စင်တာများဆီသို့ ခြေဆန့်၊ ဈေးဝယ်ရောက်နေကြသူများလည်း မရူးလှ။ များသောအားဖြင့် ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်များကို စိတ်မဝင်စား၊ မသက်ဆိုင်သဖြင့် မတက်ဖြစ်ဘဲ ဈေးဝယ်စင်တာသို့ မျောက်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ကွန်ပရစ်နောက်ဆုံးနေ့တွင်တော့ ကွန်ပရစ်ခန်းမများမှာ

လူကခပ်နည်းနည်း၊ ဈေးဝယ်စင်တာများမှာ လည်ပင်းတွင် ကွန်ပရစ်တက်၊

အမှတ်အသားလည်ဆွဲတန်းလန်းနှင့် လူတော်တော်များများကို တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ဒီဘက်နှစ်ပိုင်းဆေးပညာ ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မောင်နေသတိထားမိတာတစ်ခုရှိသည်။ တချို့ဟောပြောပွဲများတွင် တက်ရောက်သူ ခေါင်းစဉ်ပေါ်ပေါက်တော်များများ တွေ့ရတတ်ပေမယ့် တချို့ဟောပြောပွဲများမှာ တက်ရောက်သူ ခပ်ကျဲကျဲ၊ သိပ်မရှိလှ၊ ဟောပြောသည့် ဘာသာရပ်၊ ရောဂါ၊ ဟောပြောသူ၊ တာဝန်ယူကျင်းပသည့် ဆေးကုမ္ပဏီ၊ ဟောပြောမည့် အကြောင်းအရာသည်တို့ပေါ် မူတည်ပြီး ကွာခြားခြင်းတွေ့ရသလို ယခုခေတ် ဆရာဝန်များ နေ့စဉ် နေထွက်၊ နေဝင်၊ ပိုးချုပ် လူနာတွေနှင့် နှုတ်လုံး၊ အချိန်ပိုင်းလား၊ တစ်နေရာမှတစ်နေရာ သွားဖို့ သိပ်မလွယ်လှ၊ လမ်းပေါ်မှာ ကားပင်လယ်ထဲမှာ အချိန်တော်တော်များများ ပြီးပစ်လိုက်ရ သည့် အချက်များကြောင့်လည်း ဟောပြောပွဲများမှာ တက်ရောက်သူ ဆရာဝန်ဦးရေ နည်းလာခြင်းလည်း ပါမည်ထင်သည်။ အချိန်ပေးရင်းနှီးရသည့်နှင့် ရသည့် အကျိုးကျေးဇူးမတန်ဟု ယူဆကြသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ခေတ်ကြီးက အလှူအမြှေး တိုးတက်ပြောင်းလဲနေတော့၊ နည်းပညာသစ်၊ ဆေးသစ်၊ ကုသမှုသစ်၊ ကုသရေး လမ်းညွှန်သစ်တွေကလည်း တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ မရှိရအောင် အသစ်အဆန်းတွေဖြစ်နေတော့ ဒီအရွယ်ထိတိုင် ပညာရှင်မရှိမရပ်နိုင်သေးဟုပင်ဆိုရမည်ထင်သည်။ ပြည်တွင်း ဟောပြောပွဲများသာမက မောင်နေတို့ အင်္ဂလန်သွား၊ ပညာသင်၊ အလုပ်လုပ်စဉ်ကလည်း ဆေးရုံများတွင်လုပ်သည့် ဟောပြောပွဲပေါ်များကို သွားနားထောင်ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်း ယခုထိလည်း အခါမလပ်နိုင်တော့ ဆေးပညာကွန်ပရစ်များ သို့ရောက်ခြင်း၊ တက်ဖြစ်သည်။ တချို့က အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံ သုံး၊ လေးနိုင်ငံ ပေါင်းလုပ်သည့် ဟောပြောပွဲ၊ ကွန်ပရစ်များဖြစ်ပေမယ့် တချို့က ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ၊ သက်ဆိုင်ရာ ရောဂါဆိုင်ရာ၊ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံစုံက ပညာရှင်တွေ အများအပြားတက်သည့် အကြီးကျယ်ဆုံးကွန်ပရစ်များဖြစ်သည်။ တချို့ကွန်ပရစ်များသည် တက်ရောက်သူ

## အမရာဟောင်ဒေးရှင်းမှ မန္တလေးနှင့် မင်းကွန်းရပ်ကွက် ပြည်သူများအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးအခမဲ့ဆေးကုသ



မန္တလေးမြို့၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့၊ အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးပြီးနာလ်၊ ၃၃ လမ်းနှင့် ၃၄ လမ်းကြား၊ ဆေးဝါးများ ကုသပေးသည်။ အလားတူ ၈-၁-၂၀၁၅ ရက်နေ့ကလည်း စစ်ကိုင်းမြို့နယ်၊ မင်းကွန်းဒေသရှိ သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ မင်းကွန်းဒေသခံ ပြည်သူများအား အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကာ အထွေထွေရောဂါများနှင့် သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများအား ကုသပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ သီဟကိုကို(မန္တလေး)

## မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အာဆင်းနပ်စ်ဓာတ်များ.....မှ

“မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အာဆင်းနပ်စ်များသော ဒေသများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးနှင့်တစ်ဆင့်ဆိုင်ရာ သုတေသနလုပ်ငန်း” အလုပ်အဆောင်များကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ စီဝကလမ်းရှိ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနတွင် ၂၅-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ အခမ်းအနားတွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့၊ လူမှုရေးဝန်ကြီးဒေါက်တာ ဦးမြင့်သိန်းနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံ University of Miyazaki - UOM မှ

ဥက္ကဋ္ဌ Dr. Tatuso Suganuma တို့က အဖွဲ့အမှတ်စဉ်များ ပြောကြားခဲ့ကြပါသည်။ ထို့နောက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲကို ပြုလုပ်ရာ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာ ဦးကျော်စင်သန့်နှင့် UOM ၊ ဆေးပညာမဟာဌာန၊ ကျောင်းအုပ်ကြီး Prof. Musugi Maruyama တို့က သဘာပတိအဖြစ် ဆောင်ရွက်၍ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာခင်ဖြူဖြူနှင့် UOM မှ စီမံချက်

မန်နေဂျာ Mr. Yasunori Yano တို့က ဆွေးနွေးဟောပြောခဲ့ပါသည်။ ယင်းနောက် "Development of Histo-Chemical Method" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အထူးဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။ ယခုပြုလုပ်သည့် ဆွေးနွေးပွဲသည် ရောဂါတိုင်းဒေသကြီး၊ သာပေါင်းမြို့နယ်အတွင်းရှိ အာဆင်းနပ်စ်များသော ကျေးရွာများမှ သောက်သုံးရေများတွင် အာဆင်းနပ်စ်ဓာတ်လျော့နည်းစေမည့် သိပ္ပံနည်းကျ

နည်းလမ်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းလေ့လာသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် ရည်ရွယ်ကြောင်း၊ လုပ်ငန်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ ဂျပန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ (JICA) ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ T.Z





ဦးညီညီထွန်း.....မှ

လူနာတစ်ယောက်ချင်းအတွက် လူ့ဒါနန်းခွဲတာတွေရှိပါတယ်။ ရခိုင်ပြည်နယ်က သစ်တင်ကားပိလို့ ခါးရိုးကျိုးသွားတဲ့ လူနာအတွက် ခွဲစိတ်ကုသရန် ကျပ်ငွေ ၃ သိန်းလိုအပ်တယ်ဆိုလို့ ကျွန်တော် လူ့ဒါနန်းခွဲပါသေးတယ်။

ယခုလောလောဆယ် ဒီဆေးခန်းမှာ လာရောက်ပြီး ကင်ဆာဆေးသွင်း ကုသရတဲ့လူနာတစ်ဦးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကိုလည်း တာဝန်ယူထားပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးဆိုတာ ယုံကြည်ပါ

တယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရသော လူနာတွေအတွက် ကုန်ကျစရိတ်တွေထဲမှာ ကင်ဆာကု ဓာတ်ဆေးဝါးရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်က အများဆုံးဖြစ်ပြီး အဓိကကုန်ကျစရိတ်ကြီးမားတဲ့အတွက်တွေကြေးမတတ်နိုင်ဖြစ်လာလျှင်ကင်ဆာလူနာနှင့် လူနာရှင်များအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာတွေမိပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာတဲ့လူနာတွေကို တစ်ဦးချင်းအလိုက် ပါမောက္ခဒေါ်ရင်ရင်ထွန်းတို့နှင့် တိုင်ပင်ပြီး ကိုယ်နိုင်သလောက် လူနာတစ်ယောက်ချင်းအတွက် တာဝန်ယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိဘတွေအတွက် ရောဂါကျွန်တော့်ခန်းအတွက်ရော ရည်စူးပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်တဲ့အနေနဲ့ လူ့ဒါနန်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းက ကင်ဆာဖြစ်တယ်လို့ ကြားလိုက်တာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်ကြပါတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်တာ စောစောသိရင် ကုသလို့ ပျောက်ကင်းတဲ့ဆေးဝါးတွေ ရရှိနေပါပြီ။ အနာသိရင် ဆေးရှိတယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ကင်ဆာဖြစ်တာကို စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ကုသမှုကောင်းကောင်းနဲ့ စောစောစီးစီးကုသနိုင်ရင် အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောချင်ပါတယ်။

ကိုမင်းမင်းထွန်း.....မှ

ဆေးရုံကြီးမှာ ရှိတဲ့ဆေးက ရှိတယ်။ မရှိတဲ့ဆေးကတော့ဝယ်ရမယ်လို့ပြောပါတယ်။ ၁ ပတ်လျှင် ကျပ် ၆၀၀၀၀ ကျော် ၇၀၀၀၀ လောက်ကုန်မယ်။ ၁၀ ပတ်ကြာ ကုရမယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။ သွားစရိတ်၊ လာစရိတ်နဲ့ ကုန်ကျငွေပတ်စိုင်လို့ ဆေးရုံကြီးမှ ဆရာဝန်တစ်ဦးရဲ့ ညွှန်ပေးချက်အရ ရွှေရောင်နှင်းဆီကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းကိုလှူဒါန်ပါတယ်။ ယခု ဒီဆေးခန်းမှာ ၁၃ ရက်ခြားတစ်ခါလာပြီး ကင်ဆာ

ဆေးကို သွင်းနေရပါတယ်။ ဒီနေ့ဆိုရင် ၂ ကြိမ်မြောက် လာသွင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နယ်ကို ချက်ချင်းပြန်လို့မရတဲ့အတွက် ဒီဆေးခန်းနဲ့နီးတဲ့ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်အတွင်းက စင်ကာပူကျောင်းတိုက်မှာ ဆရာတော်ကို ခွင့်ပန်ပြီး အဲဒီမှာတည်းရပါတယ်။ ဆေးသွင်းဖို့လာတဲ့အခါ ဇနီးသည်နှင့်အတူ လာခဲ့ပါတယ်။ ကလေးတွေကိုတော့ အိမ်မှာပဲ သူ့အဖော်နဲ့ထားခဲ့ရပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းမှာလာပြီး ဆေးသွင်း

တဲ့အတွက် ဆေးခန်းက ဘာကုန်ကျစရိတ်မှ မတောင်းပါဘူး။ အနည်းဆုံး ၆ ကြိမ်လောက်သွင်းရမယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရောဂါအခြေအနေကိုလည်း စောင့်ကြည့်ရဦးမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းမှာ ဆေးကုရတာ အားလုံးအဆင်ပြေပါတယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှုလည်းရပါတယ်။

ကလေးဦးနှောက်သင်ယူရေး.....မှ

ဟန်ဆောင်ကစားနည်းတစ်ခု ကစားနေချိန်မှာ ကလေးတွေကို အရွယ်တူ ကစားဖော်ကစားဖက် သူငယ်ချင်းများသာဖြစ်စေ၊ လူကြီးသူမများကဖြစ်စေ ဗဟုသုတအသစ်တွေပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ရယူနိုင်စွမ်းလည်းရှိပါတယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှ ကလေးများအပေါ်တွင် လေ့လာဆန်းစစ်မှုအရ ကလေးငယ်တွေဟာ အသက် ၃ နှစ်အရွယ်လောက်အထိ ငယ်လျှင်တောင်မှ တကယ့်အစစ်အမှန်နှင့်စိတ်ကူးယဉ်မှုတို့ရဲ့ ကွဲပြားခြားနားချက်ကိုနားလည်နိုင်စွမ်းရှိတာတွေ့ထားရပါတယ်။ ဤသို့ တကယ့်လောကမှာတွေ့ရှိနိုင်သော အရာများအကြောင်းကို ဟန်ဆောင်ကစားခြင်းများမှတစ်ဆင့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။

နီးချုပ်အဖြစ် ပေးချင်တဲ့သတင်းစကားကတော့ ကလေးများအား စာသင်ကြားမယ်ဆိုရင် ကစားချိန်တွေ မကြာခဏ နားပေးပါ။ ပို၍ကစားခြင်းဖြင့် ပညာရေးသင်ခန်းစာတွေကိုပို၍ သင်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကစားခြင်းဖြင့်ကလေးများ၏ မိမိကိုယ်ကို စေ့ဆော်လေ့လာသင်ယူလိုစိတ်ကို သဘာဝအလျောက် ပိုထက်သန်အားကောင်းစေမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေရောင်နှင်းဆီကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း.....မှ

ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းမှ (၁) အများပြည်သူအား ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်၊ (၂) စောစီးစွာ တွေ့ရှိနိုင်ရန် စစ်ဆေးပညာပေးကူညီနိုင်ရန်၊ (၃) စောစီးစွာ တွေ့ရှိပြီး ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ခြေရှိသည့် ချို့တဲ့ကင်ဆာလူနာများကို ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကင်ဆာဆေးသွင်းကုသပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် ကင်ဆာပညာပေး ဆေးသွင်းပြင်ပလူနာဌာနကို ရန်ကုန်မြို့၊ ဇိုင်တထောင်မြို့နယ်၊ ဇိုင်မြတ်ထွန်းလမ်း၊ သစ်ခွအိမ်ရာ၊ အမှတ် ၁၈၅၊ ပထမထပ်တွင် ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုဌာနအတွက် အလှူငွေပေးအပ်ပွဲကို ၁၁-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့ နေ့လယ်ပိုင်းက အဆိုပါဌာန၌ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လူ့ဒါနန်းပွဲတွင် ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းမှ ဥက္ကဋ္ဌ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရင်ရင်ထွန်းက ကြိုဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်စကားနှင့်အတူ ဌာနအတွက် အလှူငွေလက်ခံရရှိမှု အခြေအနေကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက် စင်ကာပူနိုင်ငံရောက် မြန်မာတစ်ဦးမှ ငွေကျပ် သိန်း ၂၀၀ အပါအဝင် အလှူရင်အသီးသီးမှ

အလှူငွေများ ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့ပါတယ်။ ယင်းနောက် ထိုနေ့က အလှူရှင်များနှင့် လစဉ်အလှူရှင်များကို ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းလွှာများ ပြန်လည်ပေးအပ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုဌာန၌- (၁) ချို့တဲ့ကင်ဆာ လူနာများအနက် ရောဂါအဆင့်စောပြီး ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်ခြေရှိသည့် ပြင်ပလူနာအဖြစ် ဆေးသွင်းကုသနိုင်သော အခြေအနေရှိပါက အခမဲ့ ဆေးသွင်းကုသပေးခြင်း (Day Care Chemotherapy) (၂) ကင်ဆာလူနာများအား သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများက အခမဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း (၃) ကင်ဆာလူနာ၊ ကင်ဆာလူနာ၏ ပိသားစုဝင်များအား အခမဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံဉာဏ်ပေးခြင်း (၄) ရင်သားကင်ဆာဂရုပြုရန်- မိမိရင်သားကို မိမိစမ်းသပ်နည်းအားအခမဲ့ သင်ပြပေးခြင်းနှင့် ရင်သားစမ်းသပ်ပေးခြင်း (၅) သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဂရုပြုရန်- အခမဲ့ VIA နည်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း (၆) ခံတွင်းကင်ဆာ ဂရုပြုရန်- အခမဲ့ ခံတွင်းစစ်ဆေးခြင်း

(၇) အခြားကင်ဆာရောဂါများ ကြိုတင်စစ်ဆေးနည်း အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း (၈) ကာကွယ်ဆေး (အသင်းရောင်ဘီဗီ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ဆေး) ထိုးနှံရန် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း (၉) အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးချိုဆီးချိုဆေးစစ်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း (၁၀) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူမှုဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံကောင်းရရှိစေရန် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း (၁၁) ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကင်ဆာပညာပေးစာအုပ်၊ လက်ကမ်းစာစောင်များဖြင့် ရှင်းပြ၊ ဖြန့်ဝေခြင်း (၁၂) အဖွဲ့ငယ်အလိုက် ကင်ဆာပညာပေး၊ ဆေးစစ်အစီအစဉ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (၁၃) စာကြည့်စင် ထားရှိ၍ ကျန်းမာရေး (ကင်ဆာ) ပညာပေးစာအုပ်၊ ဂျာနယ်၊ စာစောင်များ ဖတ်ရှုစေခြင်း (၁၄) အသင်းဝင်အသစ်များ လက်ခံခြင်း၊ အသင်းဝင်ကြေးများ ပေးသွင်းခြင်း (၁၅) အလှူငွေများ လက်ခံခြင်းတို့ ပြုလုပ်သွားမှာဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာရင်ရင်ထွန်း.....မှ

ကြိုတင်ချိန်းဆိုပြီး ကင်ဆာဆေးသွင်းပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကြာသပတေး၊ စနေနေ့တွေမှာ နေ့လယ် ၂ နာရီမှ ၄ နာရီအထိ ဖွင့်ထားပေးပြီး လူနာများအနေဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု (Second Opinion) လိုချင်တယ်ဆိုရင် ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရင်သားကင်ဆာ ဂရုပြုမိစေရန် မိမိဘာသာ စမ်းသပ်နည်းကို အခမဲ့သင်ပြပေးခြင်းနှင့် ရင်သားစမ်းသပ်ပေးခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဂရုပြုမိလာစေရန် အခမဲ့ VIA နည်းဖြင့် စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ ခံတွင်းကင်ဆာ ဂရုပြုမိလာစေရန် အခမဲ့ ခံတွင်းစစ်ဆေးခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခြားကင်ဆာရောဂါများ ကြိုတင်စစ်ဆေးပေးခြင်းနှင့် အကြံပေးခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကူးထားတာကတော့ ပထမပိုင်းမှာ ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်းရဲ့ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ဝင်တွေ Working Team မှာ ၆၀ ဦးရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးမှာဖြစ်တယ်။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုက ဖြစ်စေ၊ အယုတ်အလတ်အမြတ်မရွေး မည်သူမဆို စိတ်ဝင်စားသူ ၂၀ လောက်ကို စုပြီး ရင်သားကင်ဆာစမ်းသပ်နည်းတွေ သင်ပြပေးခြင်း၊ စမ်းသပ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာလူနာ တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကင်ဆာကာကွယ်ရေးအတွက် လူနေမှုစရိတ် ပြောင်းလဲခြင်းအတွက်လည်း ဆွေးနွေးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ အဝလွန်ခြင်းပေါ့။ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ စသည်တို့ ကာကွယ်ရေးအတွက် အကြံပေးဆွေးနွေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်း ရှောင်ကြဉ်ရေးကိစ္စတွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက် စားသောက်တတ်ရန်နှင့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် ပညာပေးတာတွေလည်း လုပ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကင်ဆာကု ဆေးသွင်းတဲ့ရက်တစ်ပတ်လျှင် ၃ ရက် ပေးထားပါတယ်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကင်ဆာဆေးသွင်းတဲ့အခါ ကင်ဆာအထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်မကပဲ ညွှန်ကြားပေးမှာဖြစ်တယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း အငြိမ်းစားဆရာမကြီး အမာခံ ၁၂ ယောက်လောက်ရှိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဘာသာသူတို့ တာဝန်ချိန်ခွဲဝေချထားပြီး အဆင်ပြေတဲ့လူက လာရောက်လုပ်ကိုင်ပေးသွားမှာဖြစ်တယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သူနာပြုဆရာမကြီး ၂ ယောက်ကို ဟောင်ကောင်ကို လွှတ်ပြီး ၁၀ ရက်ကြာ ကင်ဆာကုဆေးဝါးသွင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောသင်တန်းတက်ရောက်စေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က စရိတ်ခံပေးပါတယ်။ သူတို့ပြန်လာတော့ ဒီမှာ

ရှိတဲ့ ဆရာမကြီးတွေကို ပြန်ပြီးအတွေ့အကြုံတွေ မျှဝေပေးပါတယ်။ (ဒေါက်တာဒေါ်ရှုမ္မာနီတို့ အပါအဝင် အခြားသော ကင်ဆာအတွက် သမားတော်တွေလည်း ရှိပါတယ်။)

လူနာလက်ခံမှုအပိုင်းကတော့ လူတန်းစားမရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး လုပ်ပေးချင်ပါတယ်။ အတွင်းလူနာအဖြစ်တက်မှ ဖြစ်မယ့်လူနာတွေကိုတော့ လက်မခံပါဘူး။ ပြင်ပလူနာအနေနဲ့ လက်ခံနိုင်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိရပါမယ်။ နောက်တစ်ခုက စောစောတွေ့ရှိမှုလည်း လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ချို့တဲ့သော လူနာဆိုတာ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲဆိုတဲ့ အချက်လည်း ရှိပါတယ်။ မည်သူ့ကိုမဆို အခမဲ့ပေးလိုပေမယ့် ဘဏ်မှာအပ်ထား

ရင်သားကင်ဆာ ဂရုပြုမိစေရန် မိမိဘာသာ စမ်းသပ်နည်း အခမဲ့သင်ပြပေးခြင်းနှင့် ရင်သားစမ်းသပ်ပေးခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဂရုပြုမိလာစေရန် အခမဲ့ VIA နည်းဖြင့် စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ ခံတွင်းကင်ဆာ ဂရုပြုမိလာစေရန် အခမဲ့ ခံတွင်းစစ်ဆေးခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးမှာဖြစ်

သော မတည်ငွေထဲက အတိုးငွေကိုပဲ သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခန်းငှားခကချည်း တစ်လလျှင် ၇ သိန်းခွဲရှိပါတယ်။ အတိုးက ကျပ် ၁၅ သိန်းရတယ်ဆိုလျှင် ကင်ဆာဆေးအတွက် အသုံးပြုရန် ကျပ် ၇ သိန်းပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ စဉ်းစားကြတော့ အလှူရှင် နောက်တစ်မျိုးရှိပါမယ်။ လစဉ်ဆေးခန်းငှားခအတွက် လှူမယ်၊ တစ်လလျှင် ကျပ် ၃သိန်းလှူနိုင်တဲ့သူ ၁ ဦး၊ လစဉ်ကျပ် ၁ သိန်းလှူနိုင်တဲ့သူ ၁ ဦးရှိမယ်ဆိုရင် ၄ သိန်း + ၇ သိန်းခွဲ စုစုပေါင်းကျပ် ၁၁ သိန်းခွဲ ဆေးဝါးအတွက် သုံးလို့ရနေပါပြီ။ ဒါက နမူနာပဲ ပြောတာပါ။

ဒါ့အပြင် ကျွန်မတို့သုံးတာက ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့က Essential Cancer Drug မရှိမဖြစ် ကင်ဆာကုဆေးဝါးဆိုတာ သတ်မှတ်ပေးထားတာရှိပါတယ်။ Generic မျိုးရင်းအမည်ဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ကင်ဆာဆေးဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီဆေးကိုပဲ သုံးပါတယ်။ ဆေးအာနိသင် Potency ကလည်း ကောင်းပါတယ်။

ကင်ဆာကုဆေးဝါး တင်သွင်းနေသော ဆေးကုမ္ပဏီတွေနဲ့လည်း အဆက်အသွယ်ရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့အဲဒီကုမ္ပဏီထုတ်ဆေးတွေသုံးမယ်ဆိုရင် Discount ရေးလျှော့ပေးဖို့ အစီအစဉ်ရှိပါတယ်။ လူနာက ငယ်လည်းငယ်မယ်၊ ပျောက်လည်း ပျောက်ကင်းနိုင်တယ်ဆိုရင် ပိုကောင်းတဲ့ ဆေးကိုသုံးပါမယ်။

ယခု လောလောဆယ် တော့ ကျွန်မတို့ ဖောင်ဒေးရှင်းအနေနဲ့ပဲ ရပ်တည်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ဆေးခန်းမှာ ဆောင်ရွက်ပေးနေသော ကုသမှုရလဒ်တွေ၊ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်တွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေကိုလည်းမှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့အတွက် နောင်တွင်သုတေသန ပြုလုပ်လိုသော ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုအနေနဲ့ သော်လည်းကောင်း ရယူအသုံးချ

နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းကို တရားဝင် ဆေးကုသခွင့်လိုင်စင်ချထားပေးပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အထူးကုဆေးခန်းဖြစ်တဲ့အတွက် ECG အစရှိတဲ့ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာတွေ၊ အရေးပေါ်ကုသမှုပြုလုပ်နိုင်သော ဆေးဝါးနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာတွေ၊ အောက်ဆီဂျင် စသည်ဖြင့် အဆင်သင့်ရှိပါတယ်။

ကင်ဆာကု ဓာတ်ဆေးဝါးတွေကို ရေခဲသေတ္တာနဲ့ ထားရတာဖြစ်တဲ့အတွက် ၄၉ လမ်းမှာရှိတဲ့ ရွှေရောင်နှင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း ရုံးခန်းမှာ ထားရှိပါတယ်။ ဒီဆေးခန်းထဲမှာ ဆေးတွေ အများကြီးမထားပါဘူး။

ကင်ဆာဆေးသွင်း ကုသနိုင်သော ထိုင်နဲ့ ခုတင် ၃ ခုရှိတဲ့အတွက် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ၃ ဦး ဆေးသွင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ လူနာများ ဆေးသွင်းရင်း အပန်းဖြေနိုင်ရန် ရုပ်မြင်သံကြားစက်လည်း တပ်ဆင်ပေးထားပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ အခမဲ့ကုသပေးနိုင်သော ကင်ဆာဆေးရုံအဆင့်အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ရန် စိတ်ကူးရှိပါတယ်။





ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာ နှစ်ယောက်စာ စားပါ

ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုရင် ခန့်မှန်း ခြေ တစ်နေ့လျှင် ကယ်လိုရီအပို ၁၀၀ မှ ၃၀၀ အထိ ထပ်ဆောင်းပြီး စားပေး ဖို့လိုပါတယ်။ မိခင်အတွက်ရော၊ ဗိုက် ထဲက သားသားလေး သို့မဟုတ် မိမိ လေးအတွက်ပါ ဖြစ်တယ်။ ဘာတွေ စားရမလဲဆိုတာ ပညာရှိစွာ ရွေးစား တတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။ အစာအုပ်စုကြီး အားလုံးထဲက အစားအသောက်တွေ ပါဝင်အောင် စားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်၊ ဂျုံ စတဲ့ နှံစားသီးနှံတွေ၊ သစ်သီးဝလံ တွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အသား တွေ၊ ပဲတွေ၊ နို့နှင့် နို့မပြုလုပ်ထား သော စားစရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နံနက်စာကိုလည်း စားဖြစ် အောင် စားရပါမယ်။ သာမန်လူတွေ မှာတောင် နံနက်စာကို မစားဘဲ မနေ သင့်သလို၊ ကိုယ်ဝန်သည်မှာလည်း နံနက်စာမစားဖြစ်တာမျိုး လုံးဝ မဖြစ်စေရပါဘူး။ ကြားအချိန်တွေမှာ လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော သရေစာတွေ စားပေးရဦးမှာဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နေချိန်မှာ အသားစိမ်းတွေ၊ မကျက် တကျက် ချက်ထားသော အသားတွေ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတွေ မဖြစ်စေရပါဘူး။ ဂျပန်တွေ စားလေ့ရှိသလို ငါးအစိမ်း၊ ပင်လယ်စာအစိမ်းတွေလည်း ယမ်း



တော်ဝင်စေတနာကျေးလက်ကျန်းမာရေး.....မှ

အဆိုပါဆေးခန်းများတွင် အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သော အငြိမ်း စားယူထားသည့် သားဖွားဆရာမကြီး များနှင့် သင်တန်းဆင်းသစ်လွင် သားဖွားဆရာမများအား ခန့်အပ် တာဝန်ပေးထားပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဖောင်ဒေးရှင်းမှာ ဒေသပေါ်ပြည်သူလူထု၏ စိတ် ဝင်စားမှု၊ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု၊ တာဝန်ယူ တာဝန်ခံမှုများသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ကို ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်ခံ့စေသည်ဟု သော သဘောတရားကို အခြေခံ၍ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးမှု အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များအား လေ့ ကျင့်ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးရန်၊ ပြည့်စုံ သော အခြေခံဆေးကုသမှုများရရှိစေ ဦး လူနာညွှန်းပို့စနစ် ပိုမိုတောင့်တင်း

စေရန်၊ ကျေးရွာလူထု အခြေပြု ကျန်း မာရေးအထောက်အကူပြု ဘဏ္ဍာငွေ ထူထောင်ခြင်းအတွက် မတည်ငွေ ထည့်ဝင်ပေးခြင်းဖြင့် ဆေးရုံများသို့ ညွှန်းပို့လူနာများအတွက် အထောက် အကူပြုစေရန်စသည့် နည်းဗျူဟာများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

အဓိကမျှော်မှန်းချက်မှာ ကျန်းမာရေး ဌာနခွဲများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ကာလသတ်မှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများ ကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ပိုမိုလက် လှမ်းမီရရှိနိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

တော်ဝင်မိသားစု ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ပံ့ပိုးမှု ကျပ် ၄၅၃ သိန်းဖြင့် ၁ နှစ် တာကာလ ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက နောက် ၁ နှစ်တာ

ချောချောလှလှ ကိုယ်ဝန်သည်ပဲ

မောင်(ဆေးတက္ကသိုလ်)

အပိုင်း(၃)

အာဟာရတွေ ပါဝင်တယ်။ အချို့ သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ဆိုလျှင် အထူးရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထား သော အားဆေးများ စားဖို့တောင် လိုနိုင်တယ်။ ဥပမာ- သံဓာတ် သို့မဟုတ် ဗီတာမင် B 12 ပါဝင်သော အားဆေးများ စားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

(၁၂)ရေဓာတ်မခန်းခြောက်စေရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ဗီတာမင်အားဆေးတွေကို စားဖြစ်အောင်စားရပါမယ်။ ဖောလစ်အက်စစ်၊ ကယ်လ်စီယမ်နှင့် သံဓာတ်ပါဝင်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ဖြည့်စွက်အားဆေးများကို စားရမှာဖြစ်

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသော ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦးဖြစ်ဖို့ ရေဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်းမရှိအောင် ဂရုစိုက်ရ ပါမယ်။ ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေမှသာလျှင် စွမ်းအင်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဆီးအိမ် ပိုးဝင်ရောက်ခံရခြင်း၊ ဝမ်းချုပ် ခြင်းမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်နိုင် မှာဖြစ်တယ်။ ရေ သို့မဟုတ် အရည် များများ သောက်ပေးရပါမယ်။ ဆေး တက္ကသိုလ်တွေမှာ ညွှန်ကြားထားတာ

ရဘူး။ ခဏခဏ သောက်ပေးနေရင် ရေဆာတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါ။ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေ၊ ကစီဓာတ်မပါသော ဖျော်ရည်တွေ လည်းသောက်နိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့ ဆီး အရောင်ဟာ အဝါရောင်ဖျော့ဖျော့ဆို လျှင်ယေဘုယျအားဖြင့်ရေလုံလောက် မှုရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

(၁၃)အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်

ကိုယ်ဝန် ပထမ ၃ လပတ်တွင် တစ်ချိန်လုံး အိပ်ချင်နေတာမျိုး ဖြစ် လိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဝန် တတိယ ၃ လ ပတ်ရောက်လာရင်တော့ ကောင်း

ကောင်းအိပ်ပျော်ဖို့ ခဲယဉ်းတာ တွေ့ လာရလိမ့်မယ်။ ဆီးခဏခဏ သွားရ ခြင်း၊ ရင်ပူပြီး ဗိုက်ခဏခဏဆာခြင်း၊ လုံခြုံအိပ်နေရတာ သက်သေသင့် သက်သာမရှိခြင်း၊ မီးဖွားမယ့် အကြောင်းတွေ့ပြီး စိတ်ပူနေခြင်း



ဆက်ရန်

ကဗျာချစ်တဲ့ ဗီယက်နမ်.....မှ

ဖလှယ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးကောင်း တစ်ခုရရှိခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း ပြော ကြားခဲ့သည်။

ဗီယက်နမ်စာရေးဆရာအသင်း ဥက္ကဋ္ဌကြီးနှင့် နိုင်ငံတကာ ကဗျာဆရာ များအား ပန်းစည်းခြင်းပေး အပ် သည့် အခမ်းအနားလည်း ပါဝင်သည်။

ထို့နောက် ဗီယက်နမ်ရဲရာ ယဉ်ကျေးမှုအက ပဒေသာများ၊ တေးသီချင်းများဖြင့် ဖျော်ဖြေဧည့်ခံ ခဲ့သည်။ အဓိကအားဖြင့် ဘက်နင်း ဒေသ၏ သူမတူသော ကိုယ်ပိုင် ကျွမ်းကျင်မှုများဖြင့် ဖျော်ဖြေဧည့်ခံ ကွမ်းဟီး (Quan Ho) မြန်မာလို အချစ်စုံတွဲသီချင်း သီဆိုမှုကိုလည်း တင်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍ နိုင်ငံတကာကဗျာဆရာများနှင့် ဗီယက်နမ်ကဗျာဆရာများက တစ်

လှည့်စီ ကဗျာများကို ရွတ်ဆိုကြ သည်။

ကဗျာရွတ်ဆိုမှုများနှင့် ဖျော် ဖြေမှုများပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း မိမိ တို့အားလုံးအတွက် အဆာပြေ စား စရာများ လာပေးသည်။ ထိုစားစရာ မှာ အလွန်ကဗျာဆန်သည်။ Pie မုန့် ကဲ့သို့ မုန့်တစ်ခုအပါအဝင် စပျစ်သီး၊ ပန်းသီး၊ ပန်းတစ်ပွင့်နှင့် မိမိတို့ ဝါးစား လို့ရသော ပင်စိမ်းရွက်လို အရွက် တစ်မျိုးကို ပေါင်းစပ်၍ တန်ဆာဆင် ထားသော မုန့်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ စားပြီးကုန်တော့မှ ဓာတ်ပုံရိုက် မထားမိသည်ကို နောင်တရမိ၏။

ထိုနေ့ခင်း ကဗျာရွတ်ဆိုပွဲတွင် မြန်မာကဗျာဆရာများအား ရွတ်ဆိုရန် အလှည့်မကျ၍လားမသိ ဖိတ်ခေါ်မှု မရှိခဲ့ချေ။

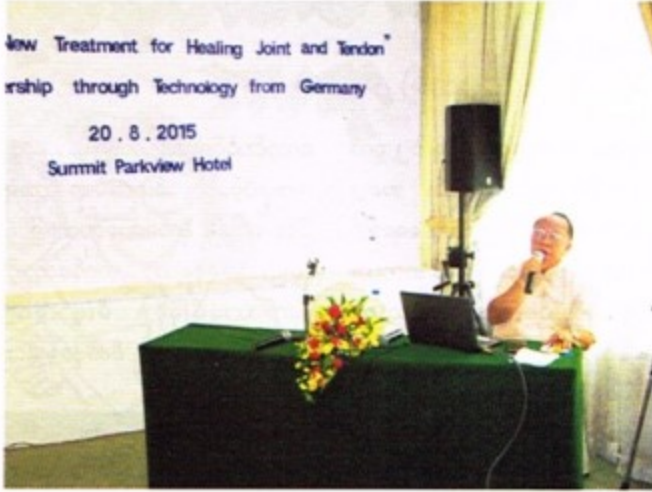
ဆက်ရန်



အရိုးနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက် ကုထုံးသစ်အကြောင်း ဟောပြော

အရိုးနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါများ အတွက် ကုမနီ နည်းပညာသုံး ရောဂါကုထုံးသစ် Platelet Rich Plasma - PRP အကြောင်း ဟောပြောပွဲကို ရန်ကုန်မြို့၊ အလုံလမ်းရှိ Summit Parkview Hotel တွင် ၂၀-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အခမ်းအနားတွင် အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး တွဲဖက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးညီညီက အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက် တက်ရောက်လာသူများက သိလိုသည့်အချက်များအပေါ် အခမ်းအနား ပြီးဆုံးခဲ့ပါ



တယ်။ အဆိုပါ PRP ကုထုံးသည် ဒူးရောဂါဝေဒနာရှင်များ ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူသည့်အဆင့် မရောက်ခင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များဖြင့် အကောင်းအတိုင်း ပြန်ဖြစ်အောင် ကုသသည်

နည်းဖြစ်ပြီး သွေးထဲတွင်ရှိသည့် Platelet ကို အသုံးပြု၍ ဒူးကို ပြန်ကောင်းစေသောနည်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဆဲလ်များအား အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ရှင်သန်စေပြီး ကောင်းမွန်သည့် နည်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

T.Z

ကလေးဝမြို့၌ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်များအတွက် အာဟာရနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ကူညီပံ့ပိုး

ကလေးဝမြို့ မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာနမှ ကျောင်းနေ အရွယ် ကလေးငယ်များ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ပုံ့ခြီးတိုးတက်စေရေးနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူငယ်လူရွယ်များ ဖြစ်လာစေရေး ရည်ရွယ်၍ အာဟာရဖြည့် နွားနို့၊ ကြက်ဥတိုက် ကျွေးခြင်းနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများပံ့ပိုးခြင်းကို ၁၉-၇-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ကလေးဝမြို့၊ အမှတ်(၃) အခြေခံပညာမူလတန်း ကျောင်း၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။



ရေးဦးစွာ မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲမှု ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးခင်မောင်လွင်က အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားပြီး ကလေးမြို့၊ Myanmar C.P Livestock Co.Ltd. တာဝန်ခံ မန်နေဂျာ ဦးစိုးကိုကိုဦးက ကျောင်းနေ အရွယ်ကလေးငယ်များ အာဟာရဖြည့် နွားနို့၊ ကြက်ဥတိုက်ကျွေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ထို့နောက် ခရိုင်မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီးဌာန ဒုတိယညွှန်ကြား

ရေးမှူး ဒေါက်တာအောင်သန်းက အာဟာရဖြည့် အစားအစာများ တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ရရှိလာသော အကျိုးတရားများနှင့် ကလေးငယ်များ ကျန်းမာသန်စွမ်း ဉာဏ်ရည်တိုးစေခြင်းအကြောင်းတရားများကို ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။

ဆက်လက်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ကလေးငယ် ၂၅၁ ဦး အား ကလေးမြို့၊ Myanmar C.P ကုမ္ပဏီမန်နေဂျာနှင့် စွဲမြဲကြက်စာ

ဆိုင်မှ ဦးစော်မျိုးမင်းတို့က အာဟာရဖြည့်ဝသော နွားနို့၊ ကြက်ဥများ တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့် ကျောင်းသုံး စာရေးကိရိယာများဖြစ်သည့် မလာစာအုပ် ၄၇ ဒီဇင်နှင့် ခဲတံ ၄၇ ဒီဇင်၊ ခဲဖျက် ၂၅၁ ခုတို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးခဲ့ရာ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး ဦးတင်ထွဋ်က လက်ခံရယူပြီး ကျေးဇူးတင်စကား ပြန်လည်ပြောကြားခဲ့သည်။

သုထိဒ

စာရေးဆရာကြီးလင်းယုန်သစ်လွင် ကွယ်လွန်ခြင်း ၂၂ နှစ်ပြည့် အမှတ်တရ



အမျိုးသားစာပေဆုရ စာရေးဆရာကြီး လင်းယုန်သစ်လွင် ကွယ်လွန်ခြင်း ၂၂ နှစ်ပြည့်အမှတ်တရနှင့် မူလတန်း ကျောင်းဆောင်သစ် ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခြင်း အခမ်းအနားကို ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး ဘုရားလမ်းရှိ သီရိမင်္ဂလာကမ္ဘာအေးစေတီ၊ ဂေါပကအဖွဲ့ရုံး အာရုံစိုက်တန်ဆောင်တွင် ၂၂-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့က ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အခမ်းအနားတွင် လင်းယုန်သစ်

လွင် စာပေထိန်းသိမ်းရေး ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဆရာကြီး ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်းက အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပြီး အတွင်းရေးမှူး ဆရာဦးအေးချို (မဟာဝိဇ္ဇာ) က မူလတန်းကျောင်းဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခြင်း အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက် စာပေ ထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီ အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သော ဆရာနန္ဒာမိုးကြွယ် (ကိုရွှေတောသား) ဆရာအောင်ကျော်ထူး (အောင်ပန်း

ချောင်းသာ) နှင့် ဆရာကေမင်းညီတို့က မုဒိတာစကားများ အသီးသီး ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ယင်းနောက် အဆိုပါ ကော်မတီမှ ဘဏ္ဍာရေးမှူး ဆရာကာတွန်းကြည်ဝင်းက ကျေးဇူးတင်စကား ပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

စာရေးဆရာကြီးလင်းယုန်သစ်လွင် ကွယ်လွန်ခြင်း ၂၂ နှစ်ပြည့် အမှတ်တရအနေဖြင့် မူလတန်းကျောင်းဆောင် သစ်ကို ဆရာကြီး၏ မွေးရပ်ဇာတိ ဖြစ်သော၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ညောင်တုန်းမြို့နယ်၊ ကျွန်းထိပ်ပိုင်းတွင် ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းကြောင်း၊ စုစုပေါင်းငွေကျပ် သိန်း၁၂၀၀ခန့် ကုန်ကျမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ စာရေးဆရာကြီး လင်းယုန်သစ်လွင် ကွယ်လွန်ခြင်း ၂၃ နှစ်ပြည့်အခမ်းအနားကို ညောင်တုန်းမြို့တွင် ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

မေဦး

ဂျင်းနီယောဂသင်တန်းကျောင်း ဖွင့်လှစ်



ရန်ကုန်မြို့၊ သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊ မေခေဒိမ်ရာ၊ မေခလမ်း၊ အမှတ် E/၃၂ တွင် ဂျင်းနီယောဂသင်တန်းကျောင်းကို ဖွင့်လှစ်လိုက်ပြီဖြစ်ရာ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနားကို ၂၂-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့က အဆိုပါသင်တန်းကျောင်း၌ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အခမ်းအနားတွင် ယောဂဆရာ

ဦးခင်မောင်ဆွေနှင့် ကိုဝိုင်းနေမျိုးသူတို့က ကြိုဆိုခွတ်ခွန်းဆက်စကားနှင့် ယောဂကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးများကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ထိုသင်တန်းကျောင်း၏ မန်နေဂျာ မနွယ်နွယ်အောင်က သင်တန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားနိုင်မည့် ကျွန်ုပ်တို့အမျိုးအစားများကို ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ သင်တန်း

ဆရာမ မနွယ်နွယ်ကလည်း ကြိုဆိုခွတ်ခွန်းဆက်စကား ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာမ ဂျင်းနီနှင့် မသင်းသင်းတို့ကလည်း ယောဂကျင့်စဉ်များ သရုပ်ပြခဲ့ပါတယ်။

သင်တန်းကျောင်း၌ တစ်ယောက်ချင်း လေ့ကျင့်ရသော ယောဂ၊ နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ရသော ယောဂ၊ တောလုံးနှင့် လေ့ကျင့်ရသော ယောဂ၊ ကြိုးနှင့် လေ့ကျင့်ရသော ယောဂ၊ အပူချိန်နှင့် လေ့ကျင့်ရသော ယောဂ၊ ကလေးငယ်များအတွက် ယောဂ စသည်ဖြင့် သင်တန်းအမျိုးအစား ၁၃ မျိုးရှိကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

ဂျင်းနီ ယောဂသင်တန်းကျောင်းများကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ယခု သင်တန်းကျောင်းမှာ တတိယမြောက် သင်တန်းကျောင်း ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ အိ

တော်ဝင်စေတနာ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲများနှင့် မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးနှင့်သားဖွားဆောင်ဖွင့်လှစ်

မိခင်ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ၊ မိခင်သေဆုံးမှု ၁ နှစ်အောက်ကလေးနှင့် ၅ နှစ်



အောက်ကလေး သေဆုံးမှုလျော့နည်း ကျဆင်းစေရန် ရည်ရွယ်၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကျန်းမာ

ရေးဝန်ကြီးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ တော်ဝင်မိသားစု ဖောင်ဒေးရှင်း၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် တော်ဝင်စေတနာ ကျေးလက်

ကျန်းမာရေးဌာနခွဲများကို မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပခုက္ကူမြို့နယ်၊ ဂျီးပုံကျေးရွာတွင် ၂-၆-၂၀၁၅ ရက်နေ့၌

လည်းကောင်း၊ မကွေးမြို့နယ်၊ လျောင်းတော်ဦး ကျေးရွာတွင် ၁၅-၇-၂၀၁၅ ရက်နေ့၌လည်းကောင်း၊ မြိုင်မြို့နယ်၊ ဒေါင်အိုကြီးကျေးရွာတွင် ၁၅-၇-၂၀၁၅ ရက်နေ့၌လည်းကောင်း၊ ထီးလင်းမြို့နယ်၊ ထလင်းကျေးရွာတွင် ၁-၇-၂၀၁၅ ရက်နေ့၌လည်းကောင်း၊ ပေါက်မြို့နယ်၊ ကင်းဆုပ်ကျေးရွာတွင် ၁-၇-၂၀၁၅ ရက်နေ့၌လည်းကောင်း ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးခန်းများ၏ ဖွင့်ပွဲများကို ဇွန်လနှင့် ဇူလိုင်လများတွင် အသီးသီး ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

စာမျက်နှာ(၁၇)သို့.

ဩဂုတ်ပန်းချီပြပွဲ

အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုနှင့် အနုပညာတက္ကသိုလ် (ရန်ကုန်) ကျောင်းဆင်း ပန်းချီဆရာများ စုစည်းပြသသော ဩဂုတ်အမည်ရှိ ပန်းချီပြပွဲကို ရန်ကုန်မြို့၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းရှိ လောကနတ်ပန်းချီ ပြခန်းတွင် ၂၃-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့မှ ၂၉-၈-၂၀၁၅ ရက်နေ့အထိ နေ့စဉ် နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီထိ ပြသခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ပန်းချီပြပွဲတွင် ပန်းချီဆရာတင်ဌေးအောင်၊ ရင်သွေး၊ စစ်မိုးအောင်၊ ဘရန်လီ၊ MKM၊ အောင်ဝင်းထွဋ်၊ အောင်သူရ၊ မျိုးမင်းလတ်တို့၏ ခေ့ဆေး၊ ဆီဆေး၊ အဆက်လက်ပန်းချီကား ၄၂ ကားကို ပြသခဲ့ပါတယ်။ အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုနှင့် အနုပညာတက္ကသိုလ် ကျောင်းဆင်း ပန်းချီဆရာများကဩဂုတ်အမည်ဖြင့် ပန်းချီပြပွဲကို နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ရာ ယခုပန်းချီပြပွဲမှာ ၄ ကြိမ်မြောက် ပန်းချီပြပွဲဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။



မေဦး

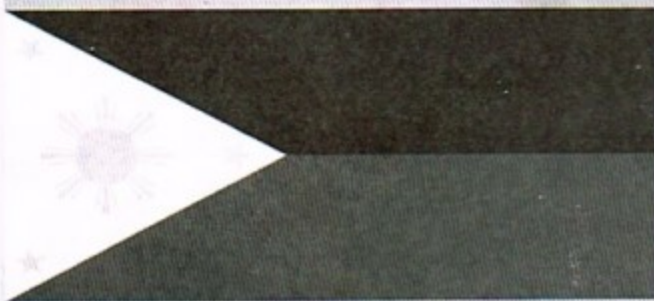


# Anti-Tobacco Corner

## ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းသုံးစွဲမှုတိုက်ဖျက်ရေး

### သီးခြားသတ်မှတ်အခွန် ကောက်ယူခြင်း

#### အာဆီယံနိုင်ငံများ (ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ)



၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ဖိလစ်ပိုင်သမ္မတ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ဆေးလိပ်အပေါ် ကောက်ခံသည့်အခွန် တိုးမြှင့်လိုက်သည့် ဥပဒေကို အောက် လွှတ်တော်နှင့် အထက်လွှတ်တော် နှစ်ရပ်လုံး၏ အတည်ပြုချက်ဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများအပေါ်

ကောက်ခံသည့်အခွန်များကို ၁၉၉၇ ခုနှစ်မှစ၍ သမားရိုးကျကုန်ပစ္စည်းခွန် (ad valorem excise tax) ကို ကောက်ခံနေရာ ထပ်မံ၍ ၂၀၁၃-၂၀၁၄ ခုနှစ်များတွင် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှစ၍ နောင်နှစ်စဉ် ၄ ရာခိုင်နှုန်းစီ တိုးမြှင့်ကောက်ခံရန် ဖြစ်ပါသည်။

တိုးမြှင့်ကောက်ခံရရှိသော အခွန်ငွေ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ကျေးလက်ဒေသရှိ ဆေးရွက်ကြီးစိုက်သည့် တောင်သူ လယ်သမားများအား ဆေးရွက်ကြီးစိုက်မှုအစားထိုး စိုက်ပျိုးရေးကို အားပေးကူညီရန်နှင့် ကျေးလက်ဒေသမြို့နယ်များအတွက် လမ်း၊ စာသင်ကျောင်း၊ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံ၊ ရေရရှိရေးစသည့် လုပ်ငန်းများတွင်ပံ့ပိုးပေးရန်၊ ကျန်အခွန်ငွေ၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ရန်ပုံငွေဖြည့်တင်းရာတွင် အသုံးပြုရန်နှင့် ကျန် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို နိုင်ငံတစ်ဝန်း ကျန်းမာရေးအရေးပေါ် ကိစ္စများ လိုအပ်သည့်အခါ အသုံးပြုရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ကျမ်းကိုး - ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးဦးစီးဌာန

## ဆေးလိပ်သောက်သူများအခွင့်အရေး

စီးကရက်ကုမ္ပဏီကြီးတွေက များသောအားဖြင့် သူတို့နဲ့ ဆက်သွယ် ရေးအပိုင်းမှာ စီးပွားရေးကဏ္ဍ ဆက်သွယ်မှုနှင့် နိုင်ငံရေးမူဝါဒရေးဆွဲ သူများ ကဏ္ဍတို့နှင့် ဆက်သွယ်မှုကို တသီးတခြားထားလေ့ရှိပါတယ်။

ဆိုလိုချင်တာက စီးပွားရေး အမြင်အရ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ ကို နိုင်ငံရေး အမြင်အရ ရှုမြင်ပုံနှင့် ရောထွေးမပစ်ဘူး။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လွှမ်းမိုးခြင်းမခံရအောင် သီးသန့်စီ ခွဲခြားစဉ်းစားလေ့ရှိပါတယ်။ ဆက်ဆံပုံ ၂ မျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ နိုင်ငံ ရေးသမားနှင့် ဆက်ဆံရင် နိုင်ငံရေး သမားအကြိုက် ဆက်ဆံသော်လည်း စီးပွားရေးကဏ္ဍကို အထိခိုက်မခံဘူး။ စီးပွားရေးဆန်ဆန် လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ် ထားရင်လည်း ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်တယ်။ နိုင်ငံရေးအရ ဝင်စွက်အကူအညီ မဖြစ် စေရဘူး။ ဆက်ဆံပုံ ၂ မျိုးကြောင့် ဆေးလိပ် သောက်သူများရဲ့ ပုံရိပ် ကလည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဝိရောဓိဖြစ်စွာ ဆန့်ကျင်လျက် ပေါ် ထွက်လာခဲ့တယ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများအခွင့် အရေးအုပ်စုကို စည်းရုံးဖွဲ့စည်းဖို့ စီးကရက်ကုမ္ပဏီကြီးများက ကြိုးစား ခဲ့တယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများရဲ့ ပုံရိပ်ကလည်း သူတို့ရဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုတွေကို ပြသခဲ့တယ်။ စီးကရက်ကုမ္ပဏီကြီးတွေ၊ ဆေးရွက် ကြီး တရားဝင်သုံးစွဲခွင့် အထောက် အထားရှာဖွေနေ အဖွဲ့တွေစသည်တို့ ထဲမှ ရရှိတဲ့ ကိန်းဂဏန်းအချက် အလက်များကို လေ့လာခဲ့ကြတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများ အခွင့် အရေးအုပ်စု (Smokers' Rights Groups - SRGs) နှင့် ပတ်သက်

သော သက်သေအထောက်အထား အချက်အလက် ၁၁၀၀ ကျော် ရှာဖွေ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဥရောပတိုက်၊ ဩစတြေးလျ၊ နယူးဇီလန်နှင့် ဟောင်ကောင်တို့မှ ဆေးလိပ်သောက် သူများ အခွင့်အရေးအုပ်စုများထဲမှ ရရှိသော ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက် များဖြစ်တယ်။

ဒီအချက်အလက်များအရ ၁၉၇၀ ပြည့်လွန်နှစ်များမှ ၁၉၉၀ ပြည့် လွန်နှစ်များအထိ အဲဒီအုပ်စုတွေဟာ ပြောက်ပြားစွာသော နိုင်ငံရေး နယ်ပယ်များတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင် လှုပ်ရှားခဲ့တာ တွေ့ရတယ်။ အထူး သဖြင့် ဆေးလိပ်ကင်းစင်ရေးဆိုင်ရာ

ဥပဒေများနှင့် ပတ်သက်၍ ခုခံဆန့် ကျင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင် ခဲ့ကြတယ်။

ဆေးလိပ်သောက် သူများ အခွင့်အရေးအုပ်စုများ၏ မဟာဗျူဟာ များထဲတွင် ပါဝင်တဲ့ ဗျူဟာ အချို့ ကတော့ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း တောင်းဆို ခြင်းနှင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက် ပစ္စည်းထိန်းချုပ် ရေးဥပဒေပညာရှင်များ၏ တရားရုံး တွင် နှိပ်စက် အနိုင်ကျင့်ခံနေရသော ဒုက္ခသည်များအဖြစ် ပုံဖော်ခဲ့ကြ တယ်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အုပ်စု ဝင်အများစုဟာ အချိန်ကာလတို

တစ်ခုမျှသာ သက်ဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ ကြပြီး ဆေးလိပ်သောက်သူများစု အား စည်းရုံးစေဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ ပါဘူး။ အုပ်စုဝင်အရေအတွက် များလာအောင်လည်း မလုပ်နိုင်ခဲ့ကြ ပါဘူး။

အပြီးသတ်ကောက်ချက်ချ ရလျှင် ဆေးလိပ်သောက်သူများ အခွင့်အရေး အုပ်စုများက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဥပဒေအရ ဆေးလိပ်သောက်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးတည်းဟူသော အချက်နှင့် တရုတ်တည်းတည်းဖြစ်အောင် ပေါင်း စပ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဆေး လိပ်သောက်သူများအတွက် ဆေးလိပ် ကင်းစင်ရေး မူဝါဒနှင့် ပတ်သက်သော စကားစစ်ထိုးပွဲများကိုတော့ ဦးစားပေး လုပ်မြဲနိုင်ခဲ့တယ်။

သို့သော်လည်း စီးကရက်ကြော် ခြားများတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူ များ၏ ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သော ပဋိပက္ခဖြစ်မှုတွေ အဖွဲ့ဝင်များအား ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းတော့မရှိခဲ့ပါ။ လူမှု ရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုက စီးကရက် ကုမ္ပဏီကြီးများ၏ SRGs ဖန်တီးတည် ထောင်ခြင်းကို ပျက်ပြယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဖွဲ့စည်းပြီးသား SRGs များ ရုံးခိုပုံ သွားစေခဲ့ပါတယ်။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး ထိန်းချုပ်ရေး ပိုမိုအား ကောင်းလာတာနဲ့အမျှ စီးကရက် ကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ အခြားသော နိုင်ငံများတွင် ပြန်လည်ရင်ဆင်ခွင့် ရအောင် ကြိုးစားလာခဲ့ကြတယ်။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးဆန့်ကျင် ရေးသမားများက SRGs များအား ပြန်လည်ဆန့်ကျင်နိုင်ရန် SRGs များ၏ မူလအရင်းခံနှင့် ဝိရောဓိများ အကြောင်းရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရန် မြင်ဆင်ခဲ့ကြရပါတယ်။



# Diabetic Corner

## ဆီးချိုကြောင့် ခြေထောက်နာကျင်ကိုကပ်ခဲ့ခြင်း

### ဒေါက်တာခင်ဗျား

ကျွန်တော်သည် အသက် ၅၀ ရှိ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာတစ်ဦးဖြစ်ပါ တယ်။ ရောဂါရှိမှန်းသိတာ ၅ နှစ် လောက်ရှိပါပြီ။ ယခုတလော ခြေ ထောက်များတွင် အပြင်အထိန်းခံရ သလို စူးခနဲနာကျင်မှုများ၊ တစ်ခါတစ် ရံ ခြေဖမ်းပေါ်ကနေရာအချို့တွင် ကွက်၍ ထုံသလိုလို ကျဉ်သလိုလို ခံစားရမှုများ ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ခြေထောက်တွင် မကပါဘူး။ တစ်ခါ တစ်ရံ လက်ချောင်းထိပ်ဖျားလေးတွေ လည်း စူးခနဲ နာကျင်မှုခံစားရပါတယ်။ ပထမပိုင်းတွင် သိပ်မဖြစ်သော်လည်း ယခုရက်ပိုင်းတွင် နေ့တိုင်းလိုလိုခံစား နေရပါတယ်။ ဆရာဝန်ပေးထားတဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုဆေးတွေတော့ သောက် ပါတယ်။ အစားအသောက်လည်း တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နှင့် ပြန်မပြန်တာကြာပါပြီ။

ထိခိုက်ပျက်စီးနေတာတောင် ဝေဒနာ လက္ခဏာမခံစားရ၍ ဖြစ်နေမှန်း တောင် မသိဘဲရှိတတ်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများဟာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သူ့ဘဝ တစ်လျှောက်တွင် အာရုံကြောများ ထိခိုက်ပျက်စီးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီ ပြဿနာမပေါ်ရန် အကောင်းဆုံး ကာ ကွယ်နည်းကတော့ သွေးတွင်းသကြား ဓာတ်ပမာဏကို ပုံမှန်ပမာဏနှင့် အနီး စပ်ဆုံးဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးမှန်မှန်ဖောက်စစ်ပြီး အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးများကို လည်း လိုအပ်သလို ထိန်းညှိသောက် ရန် လိုပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများ၏ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အစွန် အဖျားခြေဖျားလက်ဖျားများတွင် အာရုံကြောများ ပျက်စီးသွားသော ကြောင့် ဆူးနှင့်ထိုးသလို နာကျင်ကိုက်

တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာဝန်နှင့်မပြုရ သေးလျှင် အရေပြားလိမ်းဆေးများနှင့် ဖြည့်စွက်အားဆေးများသောက်ပြီး မိမိဘာသာထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။

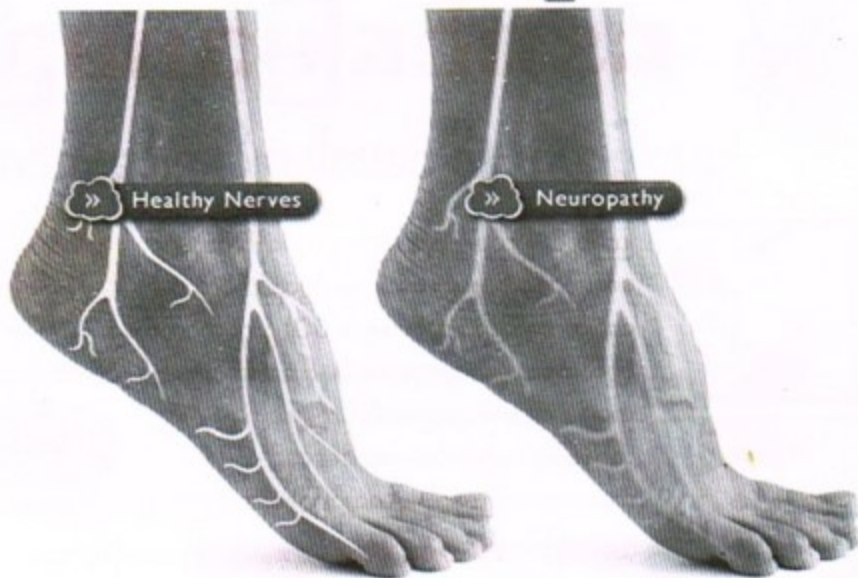
အောက်ပါအချက်များကို လိုက် နာပါလို့ ညွှန်ကြားချင်ပါတယ်။

(၁) ကပ်ဆာဆင်း Capsaicin ပါ ဝင်သော အရေပြားလိမ်းဆေးလိမ်းနိုင် ပါတယ်။ ကပ်ဆာဆင်းက ငရုတ်သီး တောင့်အနီမှ ထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ် တယ်။ ဒီဆေးကိုလိမ်းခြင်းဖြင့် အရေ ပြားကို ပူစေသောကြောင့် နာကျင်မှု ကို လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။ (၂) ငါးအဆီပါဝင်သော ဖြည့်စွက် အားဆေးစားပါ။ အိုမီဂါ-၃ နှင့် အိုမီဂါ -၆ အဆီအက်စစ်တို့က နာကျင်မှုကို ရော၊ ရောင်ရမ်းမှုကိုပါ လျော့ပါးစေ ပါတယ်။

(၃) သက်သောင့်သက်သာရှိသော ဖိနပ်ကိုရွေးချယ်ပါ။ ခြေချောင်းလေး

## ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

### အဖေး၊ အပြေ အယ်ဒီတာ



၄/၅ လလောက်တော့ရှိပြီ။ ယခု အလုပ်တွေ များနေတာနဲ့ ကျွန်တော် အား ကုသပေးနေသော ရန်ကုန်မှ အထူးကုသမားတော်ကြီးထံ မလာနိုင် သေးပါ။ သို့ပါ၍ ဆရာမှ ယခုလော လောဆယ် ဘယ်လို သက်သာအောင် ကုသနိုင်သလဲဆိုတာ ညွှန်ကြားပေးပါ ဝင်ဗျား။

### ဆီးချိုသွေးချိုလူနာတစ်ဦး၊

#### -----မြို့နယ်

ယခုပြောအတိုင်းဆိုရင် မေးခွန်း မေးသလို ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့် အာရုံကြောများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း (Diabetic Neuropathy) ဖြစ် နေ သည်ဟု ခန့်မှန်းရပါတယ်။ ဒါက ဝေဒနာလက္ခဏာများပေါ်လာသော ကြောင့် ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ လူနာတွေဆိုရင် အာရုံကြောများ

ခဲခြင်းများ၊ ထုံနေခြင်းများ၊ ကျဉ်နေ သောနေရာများပေါ်ပေါက်လာတတ် ပါတယ်။ အချို့ဆိုလျှင် ခြေဖမ်းတွင် ထုံနေသောကြောင့် သံစူး၊ ငုတ်စူး မိတာတောင်မသိဘဲ အနာဖြစ်နေသူ တွေတောင် ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဤပြဿနာကို မခံ စားရအောင် ဆီးချိုသွေးချိုကို သေချာ စွာ ကုသမှုခံယူပြီး ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန် ပြသဖို့လည်း လိုပါတယ်။

အာရုံကြောများ ထိခိုက်ခြင်း ကြောင့် စူးနေသော၊ နာကျင်နေသော ဝေဒနာများကိုသက်သာစေရန်အတွက် အခဲပျောက်ဆေးများ၊ ဘိန်းပါဝင်သော ဆေးများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျပျောက်ဆေး များစသည်တို့ကို ပေးရလေ့ရှိပါတယ်။ အရေပြားလိမ်းဆေးများလည်း လိမ်းရ လေ့ရှိပါတယ်။

များပေါ်တွင် ဖိအားဒဏ်မဖြစ်စေသော ဖိနပ်ကို ရွေးချယ်၍ ဝယ်ယူပြီးစီးပါ။ အမျိုးသမီးများ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီးခြင်း ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၄) စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လျှင် ရောင်ရမ်းခြင်း နှင့် နာကျင်မှုကို ပိုဆိုးစေတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုမဖြစ်အောင်နေပါ။ ယောဂ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ သမထထိုင်ခြင်း၊ ဓာတ်အင်ဇိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဟော်မုန်း၏ အာနိသင်များလျော့ပါး စေပါတယ်။

(၅) အကယ်၍ ခြေထောက်၊ ခြေ ချောင်းများနှင့် လက်ချောင်းများပေါ် တွင် ပြာနေသော သို့မဟုတ် မည်း နေသော နေရာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး ချက်ချင်းပြသ ပါ။



ကမ္ဘာဆေးလောကရှုခင်း

ရင်း၊ လူ့အခွင့်အရေးဆိုရင် ကျန်းမာရေးကို သတိရပါ(၂)

၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး နဲ့ မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု တွေ၊ အနိုင်အထက်ပြုကျင့်ခံရမှုတွေ အတော်များများ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အားနည်းနေသူများအပေါ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကလည်း နှိုင်းယှဉ်ရာ အနေအထားပါ။ စိတ်ဝေဒနာရှင်တွေ အလွန်များပြားတဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးလူနာအားလုံးရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသာလျှင် လုံလောက်တဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို ရနေပါတယ်။



WORLD REPORT | 2015

နောက်ဆုံးစိန်ခေါ်မှုကတော့ များစွာသော လူသားထုကြီးအတွက် သန့်ရှင်းတဲ့ ရေနဲ့ လေကို မရနိုင်တာဟာလည်း လူ့အခွင့်အရေးရဲ့ ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုကြီးဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝဥပဒေမူဝါဒကို အခံရဆုံးက အဆင်းရဲဆုံးသူတွေ၊ မျက်နှာမဲ့တွေ ဖြစ်နေတာဟာလည်း သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအစိုးရများအတွက် စိန်ခေါ်မှုကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါကြောင်း။

အပေါ် မူလယဉ်ထုံးတမ်းစဉ်းစားခြင်းစေတဲ့ ဆေးများအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး ကန့်သတ်လိုက်တဲ့အတွက် ကင်ဆာရောဂါ ခံစားနေရသူ လူနာများအတွက် နာကျင်မှုဝေဒနာကို သေသည်အထိ မချိမဆုံခံစားနေရတဲ့ ပြဿနာဟာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ လူ့အခွင့်အရေးပြဿနာပါ။ နာကျင်မှုသက်သာဆေးတွေကို စနစ်တကျထိန်းချုပ်ပြီး အမှန်တကယ်လိုအပ်နေသူများအတွက် သုံးစွဲနိုင်ဖို့လည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

နောက်ဆုံးစိန်ခေါ်မှုကတော့ များစွာသော လူသားထုကြီးအတွက် သန့်ရှင်းတဲ့ ရေနဲ့ လေကို မရနိုင်တာဟာလည်း လူ့အခွင့်အရေးရဲ့ ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုကြီးဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝဥပဒေမူဝါဒကို အခံရဆုံးက အဆင်းရဲဆုံးသူတွေ၊ မျက်နှာမဲ့တွေ ဖြစ်နေတာဟာလည်း သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအစိုးရများအတွက် စိန်ခေါ်မှုကြီးတစ်ခုဖြစ်ပါကြောင်း။

Ref: Don't forget health when you talk about human rights from www.thelancet.com Vol 385 February 7, 2015

Advertisement for 'အောင်မြေသာစည်' (Aungmyethazan) featuring a large red cross logo and text about health services, including a list of services and contact information.



အိန္ဒိယ

ထိုင်းရိုးရာအစားအစာများ ခိုင်မွန်ကျော်

ထိုင်းစတိုင်လ် ပုစွန်မြေပဲသုပ်

- Ingredients list for Thai-style Spicy Ground Chicken Salad: ၁. ဟင်းစားစွန်း ၄ ဇွန်း၊ ၂. ဟင်းစားစွန်း ၄ ဇွန်း၊ ၃. ဟင်းစားစွန်း ၄ ဇွန်း၊ ၄. ဟင်းစားစွန်း ၄ ဇွန်း... (List continues with various ingredients and quantities)

ထိုင်းရိုးရာအစားအစာများ ခိုင်မွန်ကျော်... (Additional text about the recipe and ingredients)

Advertisement for 'Education Digest Journal' featuring a large blue logo and text about educational topics, including a list of articles and contact information.



# ကျန်းမာရေးစာအုပ်စင်

## မိန်းမသားတို့ဘဝမှာ မရှိမဖြစ်အရေးပါ အဲဒါ မေ့တာ



မိုးလွင်က မေ့တာသွေးဆင်းခြင်း ပြဿနာများကို အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ပညာပေးတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ဖတ်ချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် စာဖတ်သူများကို ဆွဲဆောင်ပြီး ရေးသားခဲ့သော ဆောင်းပါးများအား စုစည်းထုတ်ဝေထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်တွင် (၁) ဂျစ်တူးလေး မုန်းတဲ့ ရာသီ၊ (၂) ဂျစ်တူးလေး စပ်စတဲ့ လိင်ကိစ္စ (၁)၊ (၃) ဂျစ်တူးလေး စပ်စတဲ့ လိင်ကိစ္စ (၂)၊ (၄) ကိုက်ခဲ နာကျင် ရာသီခွင် (၁)၊ (၅) ကိုက်ခဲ နာကျင် ရာသီခွင် (၂)၊ (၆) ကိုက်ခဲ နာကျင် ရာသီခွင် (၃)၊ (၇) ပြိုချင် နေသော အမျိုးကြီး၊ (၈) အတာရေ သဘာဝပုံရိပ်ကို ရှောင်ကာလွှဲ၊ (၉) မေ့တာ၏ နိဂုံး သွေးဆုံးချိန်၊ (၁၀) သွေးဆုံးချိန်သုံး ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသုံး၊ (၁၁) အချိန်လွန်မိုး၊ (၁၂) သွေးဆုံးပြီးမှ သွေးပြန်ဆင်း အရေးကြီးဘိခြင်း...ဟူ၍ ဆောင်းပါး ၁၂ ပုဒ် ပါဝင်ပါတယ်။

စာပြည့်အဖြစ် ဖော်ပြရလျှင် "သမီးကို ဦးဦးရှင်းပြပြီးသွားပြီလေ... ရာသီသွေးဆိုတာ ဘယ်ကလာ သွေးပုပ်တွေဖြစ်ရမှာလဲ၊ ထူထဲနေတဲ့ သားအိမ်အတွင်းမြွေလေးတွေ ကွာကျတာသာဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ သဘာဝက ညီပုပ်ပုပ်၊ ညီရိုးရိုးနဲ့ ရိုးရိုးသွေးနီရဲရဲ တွေနဲ့ မတူတာမို့ ဒီလို သွေးပုပ်လို ပြောကြတာဖြစ်တယ်။ သွေးစလေး တွေနဲ့ သားအိမ်ရဲ့ အတွင်းမြွေအပိုင်း အစလေးတွေ ရောနေတဲ့သဘောဖြစ် တယ်။ ဘာမှညစ်ပတ်တာ။ သန့်လိုက် သမှ သန့်သန့်နဲ့ နေသေးတယ်။ ဒီ အချိန်ဟာ ဘာမှထူးခြားတဲ့အချိန် လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းတဲ့ရာသီကို သန့်ရှင်းတဲ့ 'Pad' နဲ့ ခံထားပြီး မှန်မှန်လဲပေးရမယ်။ ခေါင်းလျှော်၊ ရေချိုး၊ ကိုယ်လက်လျှော်ရှားအားကစား အားလုံး လုပ်လို့ရတယ်။ အိပ်ထဲမှာ ချည်း အိပ်တွင်းပုန်းလုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ အိပ်ထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေပြီး စိတ်ညစ်နေရင် မှားမှားပေါ့။ ခါတိုင်း

### ကျန်းမာရေးစကားပိုင်း.....မှ

**စိတ်** ။ ။ အကောင်းဆုံးက ပိုင်ရှင်ရှိကြောင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီး ကြောင်း ပြတဲ့ လည်ပတ်စည်းလေး တပ်ထားတဲ့ ခွေး သို့မဟုတ် ကြောင် ဖြစ်လိုက်တယ်။ တချို့အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ချစ်သူများအတွက် အလှပေ နှေးလေး၊ ကြောင်လေးတွေကို စနစ်တကျထားပြီး ရောင်းတဲ့ဌာနတွေမှာ ဖော်လံတီ ယာအဖြစ် သွားရောက်ကူညီလုပ်ကိုင် ပေးရင်လည်း မဆိုးဘူးဗျ။

**ဒီယာ** ။ ။ ဒါနဲ့ ကျွန်တော်အတွေး အကြံအရ အနိပ်ခံတာလည်း လူကို နေလိုကောင်းသွားတာပဲဗျာ။ အနိပ်ခံပြီးတာနဲ့ သွက်လက်ဖျတ်လတ်ပြီး လန်းဆန်းသွားတာပဲ။ အလုပ်လည်း ပိုလုပ်လာနိုင်တယ်ဗျ။

**စိတ်** ။ ။ ဟုတ်တယ်။ တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်လောက် နှိပ်ပေး နိုင်တယ်တဲ့။ တစ်ခါအနိပ်ခံရင် ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်လောက်ပေါ့ဗျာ။ ကြွက်သားတွေနဲ့ အရေပြားအထိ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ဦးနှောက် ထဲလည်း သွေးဇီဝင်တာ ပိုကောင်းတဲ့ အပြင် ဆီရိုတိုနင်လိုဓာတ် တွေ ဖိုထွက်လာတော့ နေလိုထိုင်လို ပိုကောင်းခြင်းဖြစ်တယ်ဗျ။ ဒါ့အပြင် Stress Hormone လို့ခေါ်တဲ့ ကော်တီ စောတွေ နည်းသွားသတဲ့။

**ဒီယာ** ။ ။ နေ့ခင်းဘက် လူက ငိုက်လာရင်၊ ထိုင်းထိုင်းမိုင်းမိုင်း ဖြစ် လာရင် ကျွန်တော်ကတော့ ကော်ဖီစစ် စစ်လေး တစ်ခွက်သောက်လိုက်ရင်

စားရင် လတာသိပ်ကောင်းပေါ့။ ဆေး တွေလည်း မစားချင်ပါဘူးဗျာ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ များလှတယ် မဟုတ်လား။

**စိတ်** ။ ။ ဟုတ်တယ်ဗျ။ ငါးဆိုလို့ ပင်လယ်ငါးမှာ အထူးသဖြင့် ငါးကွန်း ရှိလို့ ဆော်လမှုန့်ငါး၊ တူနာငါးတို့မှာ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ်ကြွယ်ဝလို့ စိတ်ကျရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ပြန်တယ် ဗျ။ ဒီအချက်ကို ဒတ်ချီနဲ့ အင်္ဂလိပ် လူမျိုးတွေမှာ သုတေသနလုပ်ပြီးသား အရ ဖော်ပြတာ ဖတ်လိုက်ရလို့ပါ။

**ဒီယာ** ။ ။ ဒါဆိုရင် အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစေ့ အဆန်တွေ စားရင်ရောဗျာ။

**စိတ်** ။ ။ ဟုတ်တာပေါ့။ မိကျောင်း လျှော်စေ၊ သစ်ကြားစေ၊ ပဲကြီးစေ၊ ပဲရေစေ၊ ပဲပုပ်စေတို့မှာ အိုမီဂါ-၃ ဖက်တီးအက်စစ် ကြွယ်ဝတယ်တဲ့။ စားလို့ စေးလည်းမျိုး၊ ကျန်းမာရေး အတွက်လည်း ဟန်ကျတာပေါ့။

**စိတ်** ။ ။ နေ့ခင်းဘက် လူက ငိုက်လာရင်၊ ထိုင်းထိုင်းမိုင်းမိုင်း ဖြစ် လာရင် ကျွန်တော်ကတော့ ကော်ဖီစစ် စစ်လေး တစ်ခွက်သောက်လိုက်ရင်

လိုပဲ ပြုဖွယ်ရာကိစ္စ အဝဝကို မှန်မှန် လေး လုပ်သွားရုံ၊ ကျောင်းသွားရုံး တက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်း၊ ပျော်ပျော်ရွှင် ရွှင်နဲ့ နေ့စဉ် လုပ်နေကျ ပုံမှန်လုပ် သွားရုံပါပဲ သမီးရာ"။ (စာမျက်နှာ ၁၃-၁၄ မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြ ပါသည်။)

မျိုးပွားအရွယ် အမျိုးသမီးတိုင်း နှင့် ဆယ်ကျော်သက်သမီးငယ်ရှိသော မိခင်တိုင်း သိရှိနားလည်ထားရန် ဖတ်သင့်သည့် ကျန်းမာရေးပညာပေး စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ထုတ်ဝေသူ - ဦးသန်းစိုးထွေး၊ ဦးစင်စာပေ၊ တိုက်-၄၊ အခန်း ၁၀၁၊ သီရိမင်္ဂလာအိမ်ရာ၊ ကမ်းနားလမ်း၊ အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။ တန်ဖိုး ကျပ် ၃၀၀/-



## ဇာတာခွင်နှင့်ပေဒင်

ဟိန်းလတ်

### တနင်္ဂနွေသားသမီး (နဂါးဇာတာရှင်)

သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်လေ၊ မိမိဘုန်းကံပွင့်လေ ဖြစ်မည်။ ခရီးဝေးသွားပြီး အမြန် စမ်းရော၊ လက်ပါ တက်မည်။ အကြီးအကဲတစ်ဦး၏ ကူညီပစ္စု ခံရမည်။ လက်ဝတ်ရတာမှာ ဝင်မည်။ သွေးတိုးရောဂါ သက်သာလာ မည်။ ချစ်သူကို မှန်ဝယ်ကျွေးပါ။ ခရီးတိုများ ဆက်တိုက်သွားနေရမည်။ အင်္ဂါနံပစ္စည်း အရောင်းအဝယ်သွက်မည်။ ပြိုင်ဘက်များ၌ စိတ်မောရမည်။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ မပေါ့ပါနှင့်။

ယတြာ - ရေရှင်တွင် ငါး ၅ ကောင်လွှတ်ပါ။

### တနင်္လာသားသမီး (ကြွက်ဇာတာရှင်)

မိတ်ဆွေနှစ်ဦး သစ္စာဖောက်တတ်သည်။ အလုပ် ပိုတွေ လုပ်နေရသော်လည်း အကျိုးကျေးဇူး များမည်။ စက်ပစ္စည်းသစ်တစ်ခုဝင်မည်။ ယခုတစ်ပတ် ဆံပင် မညှပ်ပါနှင့်။ လာဘ်တိတ်တတ်သည်။ ဘာသာခြား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ကူညီမည်။ စကားမလောင်းမလဲ မပြောပါနှင့်။ ချစ်သူအပေါ် စိတ်တိုင်းမကျနိုင်သေးပါ။ ရန်သူက မိတ်ဆွေဖြစ်ပြီး မိတ်ဆွေက ရန်သူဖြစ်မည်။ ယခုတစ်ပတ်အတွင်း ပွဲလမ်းသဘင်များ သွားရမည်။

ယတြာ - နာရီအစုတ်ရှိလျှင် လွှင့်ပစ်ပါ။

### အင်္ဂါသားသမီး (မျောက်ဇာတာရှင်)

ညဉ့်အိပ်ညဉ့်အနိုးမသွားပါနှင့်ရင်ဝေးမှ ဆွေမျိုး တစ်ဦး၏ သတင်းကောင်း ကြားရမည်။ ကျန်းမာရေး တစ်ခုပြီးတစ်ခု ချူချာနေမည်။ စကားများသော ချစ်သူအပေါ် စိတ်ကုန်လာမည်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအသစ်တစ်ခု လုပ်ရမည်။ သူတစ်ပါးထံမှ ငွေမချေးရ။ ရန်သူကို ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။ အစားမဆင်ခြင်၍ သွေးတက်မည်။ ချစ်သူအပေါ် အရာရာ ညှာတာပါ။

ယတြာ - ကြာဆန်ကြော် ဘုရားကပ်လှူပါ။

### ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီး (ကြွက်ဇာတာရှင်)

မိတ်ဆွေဟောင်းများနှင့် ပြန်ဆုံမည်။ အကြီးအကဲ တစ်ဦးကို ကူညီစောင့် ရှောက်ခွင့်ကြုံမည်။ ထို့အတွက် အကျိုးထူးခံစားရမည်။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အဆင်ပြေ နေမည်။ ချစ်သူအပေါ် နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးပါ။ လက်ဆောင်ပစ္စည်း ဆန်းရမည်။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများမှ လုပ်ပေးပါ။ အမိဌာနဝင်ပြီး အလုပ်သစ်တစ်ခုလုပ်ပါ။ စာချုပ်စာတမ်း လက်မှတ်ရေးထိုးစရာ ကိစ္စပေါ်မည်။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများမှ လုပ်ပေးပါက အကျိုးထူးများ ရွာ ခံစားရမည်ဖြစ်ပါ။

ယတြာ - နာရီ လက်တစ်ဖက်သို့ ပြောင်းဝတ်ပါ။

### ကြာသပတေးသားသမီး (ကျားဇာတာရှင်)

ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝမည်။ ဆုံးဖြတ်သော ငွေများ ပြန်ရမည်။ သွားလေရာတွင် ခင်မင်သူများ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေချိန်။ တနင်္လာနံ၊ ဗုဒ္ဓဟူးနံများ အကျိုး ပေးမည်။ နယ်ဝေးမှ သတင်းကောင်းကြားရမည်။ အဆက်အသွယ်ကောင်းများ ရမည်။ လုပ်ငန်းတို့ ပြိုင်ဘက်ပေါ်မည်။ ကျန်းမာရေး အချစ်ရေး ကောင်း၏။ သူတစ်ပါးကို ငွေမချေးပါနှင့်။ လက်လွန်ဆုံးရှုံးတတ်၏။

ယတြာ - ဒိုစာကျွေးပါ။

### သောကြာသားသမီး (ခွေးဇာတာရှင်)

နွမ်းပါးသော ဆွေမျိုးများကို ကူညီပါ။ ရပ်ဝေးခရီးသွားပါနှင့်။ မည်သည့် လုပ်ငန်းမဆို ပြိုင်ဘက်များပေါ်မည်။ စက်ပစ္စည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျက်တတ် သည်။ ငွေကြေးဆင်ခြင်သုံးစွဲပါ။ လက်ရှိအလုပ်တွင် ငြီးငွေ့နေမည်။ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းစေရန် အသီးအရွက် များများစားပါ။ ချစ်သူသစ်နှင့် ဖူးစာဆုံတတ်သည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို အလွဲလွဲအဆုတ်ဆုတ် ဖြစ်တတ်သည်။

ယတြာ - အောင်သပြေ ၅ ညွှန် ဘုရားကပ်လှူပါ။

### စနေသားသမီး (ဝက်ဇာတာရှင်)

ရတနာပစ္စည်း တစ်ခုခုဝင်လျှင် ထိထိုးပါ။ အနောက်တောင်အရပ်သို့ ညဉ့်အိပ်ညဉ့်နေ မသွားပါနှင့်။ လုပ်ငန်းအပြောင်းအလဲ ကြုံတတ်၍ ကံပိုကောင်းစေရန် ဘာသာရေးမိမိစီးလုပ်ပါ။ ရာသီဥတုနှင့်အညီ ဝတ်စားတတ်ပါစေ။ ကျန်းမာရေး အတွက် ခြေလေးချောင်းသားရှောင်ပါ။ ဆံပင်တိုတို အသားညိုညို ချစ်သူတွေ မည်။ မျှော်လင့်မထားသောကိစ္စကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရမည်။

ယတြာ - ငါးနှစ်ကောင် လွှတ်ပါ။

Air.con တွေ ဘယ်လောက်ပျက်ပျက်  
(၁)ရက် ထဲနဲ့ ကောင်းအောင် ပြင်ပေးနိုင်တာ  
AAS ပါ။  
AAS Air.con Services

Thingangyun branch : 573 811, 578 957  
Kabarsye branch : 09 505 4228  
Myaynigone branch : 09 86 14140  
Lanmadaw branch : 09 4200 33464

