

အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၂။  
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ  
၇၀၁-၈-၈-၂၀၁၃



# စာပေရေချမ်းစင်

စာစဉ်

စာပေဗိမာန်စာတည်းအဖွဲ့က စုစည်းတင်ဆက်သည်။

# မာတိကာ

အကြောင်းအရာ                      စာရေးသူ                      စာမျက်နှာ

## လိုက်နာစရာ ကျန်းမာရေး

- ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး	ထက်ဘုန်း	၂
- အာဟာရများနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်	နတ်မိမယ်ဂျာနယ်	၆
- ကျန်းမာရေးအတွက် ရေသောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး	ထက်ဘုန်း	၈
- ကျန်းမာရေး	ဓမ္မာစရိယလွမ်းအောင်	၂၀

## သတိပြုစရာ ကျန်းမာရေး

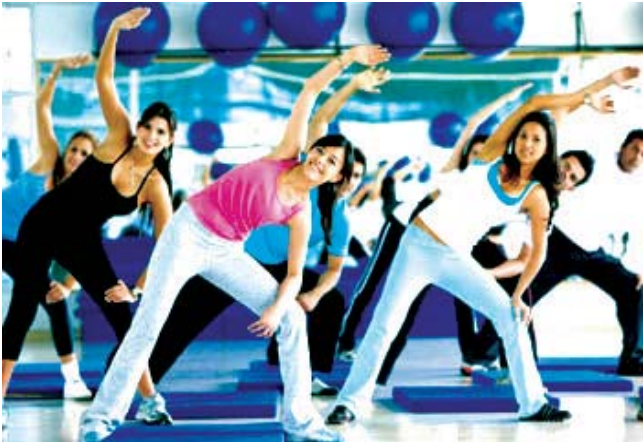
- ခေါင်းမူးလျှင်	မင်းစံအိမ်	၅
- မပေါ့ဆသင့်တဲ့နိမိတ် လက္ခဏာဆိုး (၈) ရပ် သတိချပ်	မင်းစံအိမ်	၁၁
- သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ခေါင်းပြင်းထန်စွာ ကိုက်ခဲရင်၊ ရောဂါရှိ ကြောင်း သတိဝင်စေချင်	မင်းစံအိမ်	၁၃
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ အဖြစ်များဆုံးမြန်မာနိုင်ငံ	ဒေါက်တာမြင့်ဦး (ဂျီပီ) နှင့် မြို့တော်ထွန်းရည်	၁၅
- ဆီးပင်	ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန	၁၉

# ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး

## ထက်ဘုန်း

ယနေ့ခေတ်မီတိုးတက်နေသော IT နည်းပညာခေတ်ကြီးတွင် လူအများအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်သွားလာရသော ခေတ်တွင် ကျန်းမာတောင့်တင်းစွာ ရှိစေရန်အတွက် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဂရုပြုလိုက်စားရန် လွန်စွာလိုအပ်သည်။ ရှေးခေတ်အခါက ဝမ်းရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် ပင်ပန်းစွာ ရှာဖွေစားသောက်ရသောကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ သွေးသားညီညွတ်မှု၊ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝမှုတို့မှာ တမင်သက်သက်ဂရုပြု၍ ပြုလုပ်ရန်မလိုဘဲ သူ့အလိုအလျောက် ပြည့်ဝပြီး ဖြစ်လေသည်။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အလုပ်လုပ်၊ ကွန်ပျူတာလေ့လာ၊ စာလေ့လာသူများအဖို့ အထူးပင် ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ကို ဂရုတစိုက် လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားမှုကို ဂရုစိုက်ပြုလုပ်ခြင်းမရှိသူသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မည်မှာ မလွဲပေ။ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်၌ ကျန်းမာရေး



စုပေါင်းအားကစားလေ့ကျင့်နေဟန်

ချို့တဲ့သူ ပေါများပါက တိုင်းပြည် မကြီးပွားနိုင်ဘဲ စီးပွားရေးနှင့် အခြား ကဏ္ဍများ လစ်ဟင်းတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသင်ခန်းစာ၌ပင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကို သီးသန့်ဆရာ၊ ဆရာမများထားရှိ၍ သင်ကြား ပြသပေးလေသည်။

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်တင်း ကျန်းမာရေးကို အဓိကထား၍ သင်ကြားပေးလေသည်။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းသင်ခန်းစာများသည် ထူးချွန်သော အားကစားသမားတစ်ဦး မဖြစ်လာနိုင်သော်လည်း ညောင်းညာသူတို့နှင့် အင်အားချည့်နဲ့သူတို့ကို ကျန်းမာခြင်းနှင့် ညီညွတ်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို တန်ဆေးလွန်ဘေးသဘောဖြင့် မပြင်းလွန်း၊ မနည်းလွန်း မျှတ၍ မှန်မှန်လိုက်နာပြုလုပ်ပါက ကျန်းမာတောင့်တင်းနိုင်ပေမည်။ များစွာသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကစားရန် သီးသန့်ဆောက်လုပ် ထားသော အားကစားရုံမရှိဘဲနှင့် နေရာမရွေး လုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို မည်သည့်နေရာ၌ပင် ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ လေကောင်းလေသန့်ရရှိရန် အထူးအရေးကြီးပေသည်။ လေကောင်း လေသန့်ကို ၀၀ကြီးရှုရှိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း များ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်သည့်အခါ အထူးသတိပြုရန်အချက်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်အချိန်မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာလျှင် အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြည့်ဝစွာ ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အထူးဂရုပြုရန်တစ်ချက်မှာ အစာမစားမီနာရီဝက်နှင့် အစာစားပြီး နှစ်နာရီအတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို လုံးဝမလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ နံနက် အိပ်ရာထခါစ (၁၅) မိနစ်ခန့်နှင့် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး ခေတ္တမျှ လေ့ကျင့်ခန်း ယူနိုင်ပါက ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သိသိသာသာကြီး တိုးတက်လာ သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ စနစ်ကျကျလုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုခဲ့လျှင် အချည်းနှီးဖြစ်တတ်ကြောင်းကို သတိပြုရမည်ဖြစ်ပေသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ်တွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အာရုံစိုက်၍ အချိန်မှန်မှန်လုပ်ကိုင်ပါက အံ့ဩလောက်အောင် ကျန်းမာရေးတိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နေစဉ်သာမဟုတ်၊ အခြား အမှုကိစ္စများဆောင်ရွက်ရာ၌လည်း ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို စနစ်တကျ ရှိစေရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ မတ်တတ်ရပ်သောအခါ ဒူးကြွက်သား များကို တောင့်ထားခြင်းမပြုဘဲ အနေတော်လျှော့ထားရပေမည်။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားကို ဆန့်ထား၍လည်းကောင်း၊ ရင်ကိုကော့၍ လည်းကောင်း၊ ပခုံးကိုလျှော့၍လည်းကောင်း၊ ဦးခေါင်းကိုထောင်၍ လည်းကောင်း ရှိစေရန်သတိပြုရမည်။ လမ်းလျှောက်ရာ၌လည်း အထက်ပါ ကိုယ်ဟန်အနေအထားအတိုင်း ရှိစေပြီးလျှင် ခြေဖဝါးများကို တည့်တည့်ထား၍လျှောက်ရပေမည်။ ဖိနပ်စီးလျှောက်လျှင်လည်း အလွန်အမင်းကျပ်သော ဖိနပ်ကို စီးမလျှောက်ရန် သတိပြုရပေမည်။ ဇက်နှင့်ကျောအထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ထား၍ ခါးနေရာမှချိုးပြီးလျှင် အနည်းငယ်ကိုင်း၍ ထိုင်နိုင်သည်။ သို့သော် ပုံတစ်မျိုးတည်းဖြင့် တာရှည်စွာထိုင်နေခြင်းမှာ အညောင်းမိစေနိုင်သည်။

အသက်ကို လေးလေးနှင့် မှန်မှန်ရှုရသော လေ့ကျင့်ခန်းသည် ရင်အုံ၊ ရင်ဘတ်၊ အဆုတ်တို့ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါသည်။ ထို့အပြင် ဝမ်းဗိုက် တွင်ရှိသော မလိုလားအပ်သည့် အဆီများကိုလည်း လျော့ပါးစေသည်။ ဤသို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ် သွားပါက လေ၊ ဝမ်း၊ ဆီးတို့ မှန်ကန်စေ၍ ကျန်းမာအသက်ရှည်နိုင်ပါ သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်းသည် အသက်ရှည်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအချက်များတွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်သည့်အတိုင်း ကလေးတို့အနေဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။



**ပြည်တွင်းပြည်ပထုတ် သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊  
မဂ္ဂဇင်းများကို စာပေမီမာန်ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်သို့  
လာရောက်၍ အမေ့ပတ်ရှုနိုင်ပါကြောင်း ပိတ်စေပါသည်။**

# ခေါင်းမူးလျှင်

မင်းစံထိမ်

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ ရောဂါ	၎င်းရောဂါရဲ့ထူးခြားမှုနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်မှု လက္ခဏာ
သွေးတိုး	ခေါင်းကိုက်တာ၊ နှလုံးတုန်တာ၊ သွေးပေါင် မြင့်တာတွေ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်း။ ရောဂါတာရှည်တတ်ခြင်း။
အာရုံကြော အားနည်း	နှလုံးတုန်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ချည်နဲ့ အားနည်းတာ မျက်နှာဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်တာတွေ ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။ ရောဂါတာရှည်ခြင်း။
ဦးနှောက် အကျိတ်ဖု	ခေါင်း အပြင်းအထန်ကိုက်တာ၊ အော့အန်တာ၊ မျက်လုံး တုန်ခါ လှုပ်ရမ်းတာတွေ ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်း၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး မတ်တတ် ရပ်ရင် မငြိမ်သလို ခံစားရခြင်း။
သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ	ရုတ်ခြည်းသည်းထန်စွာ ပေါ်လာရုံသာမက အပြင်းအထန် မူးဝေတတ်ခြင်း။

# အာဟာရများနဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်

သူငယ်ချင်းတို့ရေ . . .

အစားအစာတွေထဲမှာ အာဟာရဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့အရာတွေ ပါဝင်နေတယ်။ အဲဒီအာဟာရဓာတ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဆဲလ်တွေက ရယူအသုံးပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အားအင်တွေ ဖြစ်ထွန်းစေတာပေါ့။ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ ဆဲလ်တွေကြီးထွားစေဖို့၊ အလိုအလျောက် ဆဲလ်တွေပြုပြင်ဖို့လည်း ကူညီပေးတယ်။ အာဟာရအမျိုးအစားတွေကိုတော့ အုပ်စုကြီးခြောက်စု ခွဲလို့ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလိုအပ်တဲ့ အဲဒီအာဟာရဓာတ်တွေ မျိုးစုံရအောင်လို့ တို့တစ်တွေက အစားအစာမျိုးစုံ စားပေးဖို့တော့ လိုတာပေါ့။

## ပရိုတိန်း

ဘာကြောင့်လို့လဲ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေဖို့နဲ့ ဆဲလ်တွေပြုပြင်ဖို့။



ကြွက်သား၊ အရေပြား၊ ဆံပင်နဲ့ ခြေသည်းလက်သည်းတွေ ကျန်းမာဖို့၊ ဘယ်မှာပါလဲ။ ။ ကြွက်သား၊ ငါး၊ အသားအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ၊ နို့၊ ချိစ်၊ ပဲအမျိုးမျိုး။

## အဆီ

အဆီဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အားရှိဖို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့



အခန်းအပူချိန်မှာတင် ခဲသွားတဲ့ အဆီမျိုးတွေကျတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် မသင့်လျော်ပြန်ဘူး။ အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်အဆီတွေပေါ့။ အဆီကို အသား၊ ကြက်ဥ၊ သစ်စေ့၊ ဆန်နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ မာဂျရင်းတွေကနေ ရနိုင်တယ်။

ဗီတာမင်မျိုးစုံဘာကြောင့်လို့လဲ ။ ။  
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို  
အားပေးဖို့ မရှိ မဖြစ်မို့လို့။  
ဘယ်မှာပါလဲ ။ ။ အသီးနဲ့  
ဟင်းရွက်စိမ်းအမျိုးမျိုး (ဗီတာမင်စီ)  
နို့၊ ကြက်ဥနဲ့ချိစ် (ဗီတာမင်အေ)  
ဗီတာ မင် B<sub>12</sub>နဲ့ ဗီတာမင်ဒီ။

**သတ္တုဓာတ်များ**

ဘာကြောင့်လို့လဲ ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ  
ဆဲလ်အသစ်တွေ တည်ဆောက်ဖို့



သွားနဲ့အရိုးတွေ ခိုင်မာပြီး ခန္ဓာကိုယ်  
ရဲ့အရေးကြီးတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကို  
ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့။ ကျန်းမာရေးကောင်း  
ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် သတ္တုဓာတ်  
မျိုးစုံ လိုအပ်လို့။

ဘယ်မှာပါလဲ ။ ။ နို့နဲ့ နို့ထွက်စား  
သောက်ကုန်အမျိုးမျိုး၊ အခွံမာ  
ပင်လယ်ကောင်တွေနဲ့ အသားများ။

**ရေ**

ဘာကြောင့်လို့လဲ ။ ။ ဗီတာမင်တွေ  
ပျော်ဝင်ဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဆဲလ်တွေ  
အာဟာရဖြစ်စေဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်  
အပူချိန်ကိုထိန်းဖို့။ (ခန္ဓာကိုယ်  
တစ်ခုလုံးဟာ ရေတွေနဲ့ပါ။ သွေးတွေ၊  
ဆဲလ်တွေထဲမှာလည်း ရေက ပါဝင်မှု  
အများဆုံးပါပဲ။)

ဘယ်မှာတွေ့လဲ ။ ။ အစားအစာ  
မျိုးစုံနဲ့ သောက်စရာတွေ (မှတ်ချက်-  
လူတိုင်းဟာ တစ်နေ့ ရေ ၆ ခွက်မှ  
၈ ခွက်အထိ သောက်သင့်။)

**ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်**

ဘာကြောင့်လို့လဲ ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်  
အားရှိစေဖို့ မရှိမဖြစ် အရင်းအမြစ်  
ဖြစ်လို့။



ဘယ်မှာပါလဲ ။ ။ သကြား၊ သစ်သီး  
မျိုးစုံ၊ ဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး၊ အာလူး၊  
ကေ့ကာ၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်။

**နတ်မိမယ်ဂျာနယ်**





# ကျန်းမာရေးအတွက် ရေသောက်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

## ထက်ဘုန်း

ကလေးတို့အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်သော အသိပညာ ရရှိစေရန် ရေရဲ့အကျိုးအာနိသင်အကြောင်းကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်ကွယ်။

ရေဓာတ်လိုအပ်သော အချိန်များတွင် ရေသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုအကျိုးရှိစေပါတယ်။ နံနက်စောစော အိပ်ရာထထချင်းမှာ ရေနွစ်ခွက်လောက် ဆင့်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အတွင်းကလီစာတွေကို နှိုးထစေပါတယ်။ ရေမချိုးခင် ရေတစ်ခွက်သောက်ပေးခြင်းဟာ သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။ အိပ်ရာမဝင်ခင်မှာ ရေတစ်ခွက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံး ရုတ်တရက်ဖောက်ခြင်း စတာတွေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရေပမာဏများစွာနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်မှာ ၇၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ သွေးမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ကြွက်သားမှာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အရိုးမှာ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း စသည်ဖြင့် အသီးသီး ရေပါဝင်ဖွဲ့စည်းနေပါတယ်။

ရေသောက်ခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်းဟာ အများအားဖြင့် ရေလုံလုံလောက်လောက် မသောက်လို့ဖြစ်ရတဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါ။ ရေသည် ဆီးတွင်းမှာရှိတဲ့ ကျောက်တည်စေနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ပျော်ဝင်သယ်ဆောင်သွားတာကြောင့် တစ်နေ့ကို ရေတစ်ဖန်ခွက်လောက် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ရေသောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါ ကူးစက်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ရေများများသောက်လေ ဆီးများများသွားလေ ဖြစ်တာ

ကြောင့် ဆီးအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ပိုးတွေကို ထွက်သွားစေပါတယ်။  
ဝမ်းလျှောဝေဒနာသည်တွေအတွက် ရေသောက်ခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်  
ကုန်ဆုံးမှုကို တားဆီးပေးနိုင်ပါတယ်။

ရေဟာအဖျားကိုလည်းကျစေပါတယ်။ ရေသောက်ပြီး ဆီးသွား  
ပေးခြင်းဖြင့် အပူတွေဟာ ဆီးထဲမှာ ပါသွားပြီး ကိုယ်ပူကို ကျဆင်းစေ  
ပါတယ်။ ဖျားနေတဲ့အချိန်မှာ ရေပိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် အဖျား  
မြန်မြန်သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း  
ကူးစက်ရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ရေဟာ သလိပ်တွေကို  
ကျစေနိုင်ပါတယ်။ ရင်ပူနာ၊ လေပူနာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။  
ရေသုံးငုံလောက်မိနစ်နှစ်ဆယ်ခြားတစ်ခါ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်၏  
အက်စစ်ဓာတ်ကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။

ရေသောက်နည်းခြင်းဖြင့် အစာဟောင်းကို မာခဲသွားစေကာ၊  
ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြင့် အူနှင့်အူမတွင် ရောဂါဖြစ်ခြင်းအထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် အသီးအရွက်များများစား၊ ရေများများသောက်ပေးခြင်းဖြင့်  
အစာဟောင်းကို အချိန်မှန် စွန့်နိုင်စေပါတယ်။

ရေဟာ စွမ်းအင်ကိုပြည့်နေစေပြီး နိုးကြားတက်ကြွမှုကို ပေးနိုင်ပါ  
တယ်။ ရေဓာတ်မလုံလောက်ရင် သွေးပျစ်လာပါတယ်။ သွေးပျစ်လာ  
တာကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှုလုပ်ငန်း ခက်ခဲလာပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
ဦးနှောက်ကို မတက်ကြွတော့ဘဲ ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း  
စတာတွေကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ရေသောက်ပေးခြင်းဖြင့် အသား  
အရေပျော့ပျောင်းပြီး ဝင်းလက်စေနိုင်ပါတယ်။ ရေဓာတ်မလုံလောက် တဲ့  
လူတစ်ယောက်ဟာ မျက်တွင်းချိုင့်မယ်၊ ပါးရေတွန့်မယ် စတာတွေကို  
ဖြစ်နိုင်စေနိုင်ပါတယ်။

၁။ အိပ်ရာထထချင်း ရေသောက်ပါ။ အိပ်နေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ  
ခန္ဓာကိုယ်က ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မအိပ်ခင်  
ရေသောက်၊ အိပ်ရာထ ရေသောက်ပေးပါ။

၂။ တစ်နေ့ကို ရေ ၈ ခွက်ကနေ ၁၂ ခွက်ကြားသောက်ပေးပါ။ ပေါင်  
၁၂၀ ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ ရေ ၈ ခွက်သောက်ဖို့လို  
အပ်ပြီး ပေါင် ၁၉၀ ရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ၁၂ ခွက် သောက်ဖို့လို

ပါတယ်။ ဆီးအရောင်ကို အမြဲတမ်းစောင့်ကြည့်ပါ။ ဆီးအရောင်ဟာ အရောင်ဖျော့ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ကို အလွန်ဆုံး ရေ ၁၆ ခွက်ထက်ပို မသောက်သင့်ပါ။

၃။ တစ်နေ့ကုန် ရေတစ္ဆတ်တစ္ဆတ် သောက်ပေးပါ။ တစ်ခါတည်း ရေ နှစ်ဖန်ခွက်သောက်ပေးခြင်းထက် ရေနည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏသောက် ပေးခြင်းဟာ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ ရေဆာမှရေသောက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ရေဆာနေပြီလို့ ခံစား လိုက်ရတဲ့ အချိန်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ လိုအပ်တဲ့ ကိုယ်တွင်း ရေမာဏထက် ၂ ခွက်လောက် လျော့နည်းနေပါပြီ။ သက်ကြီးပိုင်း တွေက ကိုယ်တွင်းရေလိုအပ်မှုကို ပိုပြီးခံစား သိရှိမှုနည်းကြပါတယ်။

၅။ အအေး၊ အရက်၊ ကော်ဖီ စတာတွေ မသောက်ပါနဲ့။ ရေပဲသောက်ပါ။ လက်ဖက်ရည်၊ ဆော်ဒါ၊ ကော်ဖီ စတာတွေဟာ ရေ ပိုမိုကုန်ခန်းစေ နိုင်ပါတယ်။ အရက်သောက်ခြင်းဟာ ဆီးကို ပိုမိုသွားစေတာကြောင့် ရေကုန်ဆုံးမှုကို ဆိုးဝါးစွာဖြစ်စေပါတယ်။

၆။ ကလေးသူငယ်တွေကိုလည်း ရေသောက်တတ်အောင် လေ့ကျင့် ပေးပါ။ ကလေးတွေအတွက် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြအနေနဲ့ ရေတူတူ သောက်ပေးပါ။ ကျောင်းကို ရေဘူးကြီးကြီးထည့်ပေးလိုက်ပါ။

၇။ ပူပြင်းတဲ့ အချိန်အခါမှာ ရေပိုသောက်ပါ။

၈။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ရေဓာတ်ပိုမိုကုန်ခန်းသွားတာ ကြောင့် ရေပိုသောက်သင့်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်နာရီတွင် တစ်နာရီကြား ရေ ၅၀၀ မီလီမီတာ ပိုသောက်ပါ။

၉။ ဖျားနာနေရင် ရေပိုသောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဗိုင်းရပ်စ် ကူးဆက်မှု ကနေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေဖို့အတွက် ရေဓာတ်မလုံလောက် ရင် ရောဂါတာရှည်သွားနိုင်ပါတယ်။

၁၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာလည်း ရေပိုသောက်ပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ချိန်၊ နို့တိုက်ချိန် စတဲ့အချိန်တွေမှာ ရေလုံလုံလောက်လောက် ရှိစေဖို့ အတွက် ရေသောက်ဖို့ လိုအပ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦးဟာ တစ်နေ့ကို ရေ ၁၀ ခွက်လောက်သောက်သင့်ပြီး နို့တိုက်မိခင်တစ်ဦး ဟာ တစ်နေ့ကို ၁၃ ခွက်လောက်သောက်သင့်ပါတယ်လို့ ကျွမ်းကျင် သူများက ဆိုပါတယ်။

# မပေါ့စသင့်တဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာဆိုး (၈) ရပ် သတိချပ် မင်းစံအိမ်

ဆိုဝါးတဲ့ ရောဂါဖြစ်တော့မယ့် နိမိတ်လက္ခဏာ (၈)ရပ်ရှိပြီး ပေါ့ဆ မနေဘဲ အလေးထားဖို့ လိုပါတယ်။

ရင် အဆုတ်တီဘီ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်တော့မယ့် လက္ခဏာပါ။

### (၁) ခြေတစ်ဖက်နာခြင်း

အကြောင်းဇာစ်မြစ်အတိအကျ မတွေ့ရဘဲ ခြေတစ်ဖက်နာကျင်ရင် အထူးသဖြင့် သွေးအဆီမြင့်သူ၊ သွေးစေးပျစ်သူများမှာ ဖြစ်ပေါ်ရင် သွေးရည်ထဲ အခဲပတ်တုံးငယ်ရှိပြီး သွေးကြောပိတ်မယ့် လက္ခဏာပါပဲ။

### (၃) ညအချိန် ဆီးများခြင်း

ညအချိန် ဆီးများပြီး ခဏခဏ ထသွားရခြင်း၊ အားမရှိခြင်း၊ ပိန်ချိုးခြင်းများဖြစ်ရင် ဆီးချိုရောဂါရဲ့ စဦးကာလလက္ခဏာပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ဆီးခဏခဏ သွားနေရရင် ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းများရဲ့ သတိပေးချက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

### (၂) အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးခြင်း

ခွဲသလိပ်ထဲ သွေးစသွေးနပါခြင်းသာမက ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခွေးစေးထွက်ခြင်း၊ အားမရှိခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းခြင်းတွေဖြစ်

### (၄) အစာမျိုရာမှာ ခက်ခဲခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ဝပိုင်ပြီး အစာမျိုရာမှာ ခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ညွန့်မှာ ပူလောင်စွာ ခံစားရခြင်းတွေ မကြာခဏ ဖြစ်ရင် အစာပြောင်းပြန် ဆန်တက်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အစာပြွန်ရောင်ခြင်းရဲ့ နိမိတ်လက္ခဏာပါပဲ။ အစာပြွန်ကင်ဆာရဲ့စဦးဖော်ပြချက် လက္ခဏာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



### (၅) ခေါင်းကိုက်ခြင်း

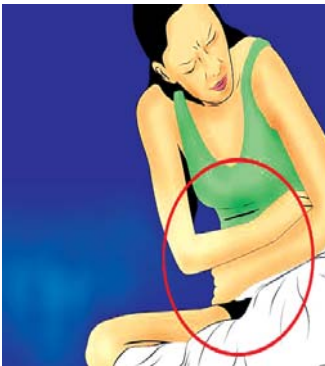
ညဘက် သန်းခေါင်ကျော်ကနေ မိုးလင်းခါနီး ကာလအတွင်း အဆက်မပြတ်၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်၊



ထိုးထိုးပြီး ခေါင်းကိုက်တာဖြစ်ရင် နားထင်သွေးလွတ်ကြောရောင်ခြင်း ရဲ့ ကြိုတင်နိမိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဇာစ်မြစ်ကို အချိန်မီ စစ်ဆေးခြင်းမပြုနိုင်ရင် မျက်စိတစ်ဖက်၊ ဒါမှမဟုတ် မျက်စိတစ်စုံလုံးကွယ် တဲ့အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

**(၆) ဗိုက်အကြီးအကျယ်နာခြင်း**

နာကျင်မှုဟာ ဝမ်းဗိုက် အထက်ပိုင်း အလယ်နေရာကနေ



စတင်ပြီး ဗိုက်အထက် ညာခြမ်းဆီ သာ တစ်စတစ်စ ရောက်ရှိသွားတာ မျိုးကို အစာအိမ်နာအဖြစ် မှတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။ ဆေးသောက်လို့ သက် သာခြင်းမရှိရင်တော့ သည်းခြေအိမ် ရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် သည်းခြေ ကျောက်တည်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

**(၇) မျက်စိတစ်ဖက် ခဏကွယ် သွားခြင်း**

မျက်စိတစ်ဖက်မှာ ခဏတာ အမြင်မှုန်ဝါးသွားခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်ခြည်းကွယ်သွားခြင်းဖြစ်ပြီး မိနစ်အချို့အကြာမှာ ပြန်ကောင်း လာတာဖြစ်ရင် လေဖြတ်တော့မယ့် နိမိတ်လက္ခဏာပါပဲ။ မျက်တွင်း ဖိအားလွန်ရောဂါ (Glaucoma) ဖြစ်ရင်လည်း ဒီအခြင်းအရာမျိုး မကြာမကြာ ပေါ်တတ်ပါတယ်။

**(၈) ပါးစပ်အနာဖြစ်ခြင်း**

လျှာဖျားနေရာ၊ နှုတ်ခမ်းနေရာ တွေမှာ အဖြူစက် (သို့မဟုတ်) အနာကွက်ထွက်ပေါ်တာကို ပေါ့ မနေသင့်ပါ။ အနာကွက်ကနေ သွေးထွက်ပြီး လည်ပင်းပေါ်က လင့်အဖုများ ရောင်လာတယ်၊ အသံ လည်း မကြည်မလင်ဖြစ်လာတယ် ဆိုရင် ပါးစပ်ကင်ဆာဖြစ်တော့မယ့် အခြေအနေပါပဲ။

**သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ  
ခေါင်းပြင်းထန်စွာ  
ကိုက်ခဲရင် ရောဂါရှိ  
ကြောင်း သတိဝင်  
စေချင်**

**မင်းခံဒါမ်**



ပေါ်လွင်ထင်ရှားတဲ့ အအေးမိ ရောဂါ၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဦးနှောက်အနီး ဝန်းကျင်က အင်္ဂါများမှာ ရောဂါ ရှိခြင်းတွေကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခဲ တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တကယ် လို့ ရုတ်တရက်ကြီး ခေါင်းအပြင်း အထန် ကိုက်ခဲလာရင်တော့ အောက်ပါရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**(၁) ပြင်းထန်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါ**  
ဒီအထဲမှ အရှိန်ပြင်းပြင်း ထိုး တက်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါ၊ စိုးရိမ်မှတ် ရောက် သွေးတိုးရောဂါ (Hyperten sive Crisis) နဲ့ သွေးတိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်ရောဂါများ အကျုံး ဝင်ပါတယ်။

ခေါင်းမူးယစ်ခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ မျက်စိ

ပြာဝေခြင်းတွေသာမက ခြေလက် အားနည်းပြီး ထုံကျဉ်ခြင်း၊ စိတ်မူ မမှန်ခြင်းတွေပါ ယှဉ်တွဲဖြစ်တတ် ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ခေါင်းပေါက်ကွဲလု မတတ် ကိုက်ခဲတာခံစားရပြီး ခေါင်း မထူချင်လောက်အောင် ခဲဆွဲထား သလို လေးပင်နေတတ်ပါတယ်။

တစ်ခေါင်းလုံးကိုက်ခဲပြီး သွေးပေါင်ချိန်လည်း ရုတ်ခြည်း ထိုးတက်လာတတ်တယ်။ လေဖြတ် တော့မယ့် အရိပ်နိမိတ်တွေထိ ပေါ်လာတတ်တယ်။

**(၂) ဦးနှောက်အကျိတ်ဖု**  
အစပိုင်းမှာ ဦးနှောက်အကျိတ်ဖု ငယ်သေးတော့ ခေါင်းကိုက်တာ မပေါ်သေးပါ။ နောက်ပိုင်း ဒီအကျိတ်ဖုကြီးလာတာနဲ့အမျှ

ဦးနှောက်ကိုဖိလေတော့ (သို့မဟုတ်) ဦးနှောက်နဲ့ ကျောရိုးခြင်ဆီထဲ အရည်စီးဆင်းမှုလမ်းကြောကို ပိတ်ဆို့လေတော့ ဦးနှောက် ဖောရောင်တာ၊ ဦးခေါင်းခွံအတွင်း ဖိအားမြင့်လာတာ၊ ဦးနှောက်နဲ့ ခေါင်းခွံအတွင်းရှိ အာရုံကြောများ ထိခိုက်ပျက်စီးတာတွေကြောင့် ခေါင်း ရုတ်ခြည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကိုက် လာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခေါင်းလုံး အုံ့ခဲနေတာဖြစ်လာတယ်။ အမြင် မှန်ဝါးတာ၊ လမ်းလျှောက်ရာမှာ ဒယ်မ်းဒယ်ိုင်ဖြစ်တာ၊ ဝက်ရှူး ပြန်တာ၊ အော့အန်တာ၊ တစ်ခြမ်း သေတာ၊ စိတ်မနှံ့တာတွေပါ သွဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

**(၃) ဦးနှောက်သွေးလွှတ်ကြော အတွင်းက အကျိတ်ဖု**

အများအားဖြင့် မွေးရာပါ ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ ခါတိုင်းအချိန်တွေ မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းမှာ ကွယ်လျှိုးနေတတ်တယ်။

ပေါက်ကွဲပြီး သွေးထွက်တာ မဖြစ် သ၍ ခေါင်းကိုက်တာ မဖြစ်တတ် ပါ။ တကယ်လို့ ပေါက်ကွဲပြီး သွေး ထွက်တာဖြစ်ရင်တော့ ရောဂါအခြေ အနေဟာ ဇောက်ထိုးကျဆင်း၊ ဆိုးဝါးပြင်းထန်လာတတ်တယ်။ ပထမဦးဆုံးထွက်ပေါ်တဲ့ အခြင်း အရာလက္ခဏာကတော့ ခေါင်း ပြင်းထန်စွာကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းတင်းပြီး ကွဲတော့မလို ခံစားရခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းတွေဖြစ်ပြီးနောက်မှာ မေ့မြောခြင်း၊ အကြောဆွဲတက်ခြင်း တွေ ဆက်လက်ဖြစ်လာတတ်ပါ တယ်။

တစ်ရက်နှစ်ရက်နောက်မှာ သတိပြန်လည်ပြီး ခေါင်းတော့ ဆက်ကိုက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီ အချိန်မှာ မျက်ခွံတွဲကျနေတာမျိုး အတွေ့ရများတတ်တယ်။ မျက်လုံး ကိုလည်း သွက်လက်စွာ မလှည့် မရွေ့နိုင်တော့ပါ။ အမြင်အား လျော့ပါးကျဆင်းတာ (သို့မဟုတ်) မျက်စိကွယ်တာဖြစ်လာလိမ့်မယ်။



စာပေရေချမ်းစင်အပါအဝင် စာပေပုံနှိပ်ရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ၊ စာပေဆုချီးမြှင့်နိုင်ရေး ဆောင်ရွက်နေမှုများနှင့် ပုံနှိပ်ရေးနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း၏ ဆောင်ရွက်နေမှုအရပ်ရပ်ကို [www.moi.gov.mm/ppe](http://www.moi.gov.mm/ppe) Website တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု၍ လိုအပ်ချက်များအား အကြံပြုနိုင်ပါရန် ပိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

# သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ အဖြစ်များဆုံး မြန်မာနိုင်ငံ



ဒေါက်တာမြင့်ဦး(ဂျီပီ)နှင့် မြို့တော်ထွန်းရည်



ရန်ကုန်နဲ့အနီးတစ်ဝိုက်မှာ အခုရက်ပိုင်းအတွင်း မိုးတွေ အဆက်မပြတ်ရွာသွန်းလိုက်တဲ့ အတွက် အအေးမိနှာစေးကြတဲ့ သူတွေနဲ့ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခံရတဲ့သူတွေ တစ်နေ့တခြား များပြားလာတာကို တွေ့မြင်လာ နေရပါတယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါ မျိုးစုံအကြားမှာ ကြက်တုပ်ကွေး၊ ဝက်တုပ်ကွေး ရောဂါတွေက ငြိမ်ကျ သွားပြီး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ တွေက တစ်စခန်းထလာတဲ့ အတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကြောင့် ဆေးရုံတက်ကုသကြရတဲ့ ကလေးငယ်တွေရှိနေသလို၊ လူကြီး အချို့ကိုလည်း သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ ကူးစက်နေတာကို တွေ့မြင် လာနေရပါတယ်။ ဒီနှစ် ဇွန်လ စောစောပိုင်းကတည်းက ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေမှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေး

ရောဂါ ဝေဒနာသည်တွေ သိသိ သာသာ တိုးပွားလာနေတဲ့အတွက် ရပ်ရွာလူထုဟာ အရင်နှစ်တွေက လို အသေအပျောက်ရှိလာမှာ စိုးရိမ် ပူပန်နေကြရှာပါတယ်။ သွေးလွန် တုပ်ကွေး ရောဂါဖြစ်လာရင် သွေးလန့်တယ်လို့ ခေါ်ဆိုနေကြတဲ့ ရှေ့ဖြစ်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိသွား တတ်တဲ့အတွက် အသေအပျောက် ရှိနေရတာဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၁၉၆၉ ခုနှစ် ကတည်းက စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ အခု အခါမှာ ဖြစ်ပွားနှုန်းလျော့နည်း ကျဆင်းလာပြီး အသေအပျောက် နှုန်းလည်း လျော့နည်းလာနေပါ တယ်လို့ ကျန်းမာရေးဌာနကနေ ထုတ်ပြန်ကြေညာထားပေမယ့် ကမ္ဘာ့သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ အဖြစ်ပွားဆုံးနိုင်ငံတွေထဲမှာ



မြန်မာနိုင်ငံဟာ ပါဝင်နေဆဲပဲရှိနေ ပါသေးတယ်။ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်းနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံဟာ ကမ္ဘာ့သွေးလွန် တုပ်ကွေး ရောဂါအဖြစ်များဆုံး နိုင်ငံတွေထဲမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ အရင်တုန်းက သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကို အသက် ၁၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်တွေနဲ့ မြို့ကြီးပြကြီး တွေမှာသာ တွေ့ရှိရတတ်တယ် ဆိုပေမယ့် အခုအခါမှာတော့ ဒီရောဂါဟာ တောရောမြို့ပါ ပျံ့နှံ့ နေပြီး လူရွယ်၊ လူလတ်နဲ့ လူကြီး တွေပါမကျန် ကူးစက်ပြန့်ပွား နေတာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။

တယ်လို့လည်း သတိပေးထားပါ သေးတယ်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဆေးမကုသဘဲထားလိုက်ရင် လူနာ ၅ ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်း သေဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ထိရောက် တဲ့ ဆေးကုသမှုကို ခံယူလိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ လူနာအယောက် ၁၀၀ မှာ ၁ ယောက်သာလျှင် အဖိတ် အစင်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဝေဒနာ ရှင်တိုင်းကို ထိရောက်တဲ့ ဆေးဝါး ကုသမှုတွေ ပေးဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

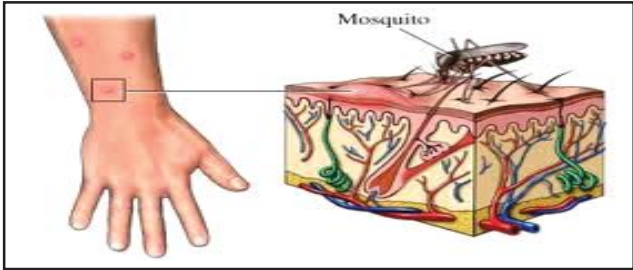
သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူနာ ဟာ ပထမအဆင့်မှာ အဖျား တက်လာပြီး သာမန်ရာသီ တုပ်ကွေးရောဂါရဲ့ လက္ခဏာ တွေနဲ့ ဆင်တူနေတဲ့အတွက် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာ၊ မျက်လုံး အောင့်တာ၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး



ကမ္ဘာပေါ်မှာ နှစ်စဉ်သွေးလွန် တုပ်ကွေး ရောဂါခံစားနေရတဲ့ သူပေါင်း သန်း ၅၀ ကျော်ရှိနေ တယ်လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးကနေ ထုတ်ဖော်ပြောဆို ထားပြီး ကမ္ဘာ့လူဦးရေ ငါးပုံနှစ်ပုံဟာ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ခံစားလာ ရမယ့် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရ

တာနဲ့ ပျို့အန်တာတွေ ဖြစ်လာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ အများစု က သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါလို့ သံသယမရှိတတ်ကြပါဘူး။ တချို့ လူနာတွေမှာ ဗိုက်အောင့်တာတွေ ကို ခံစားကြရတတ်ပါသေးတယ်။ လူနာရဲ့လက်မောင်းကို သွေးပေါင် ချိန်တိုင်းကိရိယာနဲ့ ၅ မိနစ်ကြာ

အောင် ဖိအားပေးပြီး စမ်းသပ်လိုက်  
ရင် လူနာရဲ့လက်ဖျံတစ်လျှောက်မှာ  
အနီအစက်ပျောက်လေးတွေ ပေါ်  
ထွက်လာတာကို တွေ့မြင်ရ  
နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ထွက်ပေါ်လာ  
ဖီးနက်ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးတာတွေ  
ကိုတော့ ရှောင်ရှားဖို့လိုအပ်ပါ  
တယ်။ စအိုထဲထည့်သွင်းတဲ့  
အဖျားကျဆေးတောင့်တွေမှာ  
ဒိုင်ကလိုဖီးနက်ဆေးဝါးတွေ မပါဝင်



ပြီဆိုရင် လူနာရှင်အများစုဟာ  
ကြောက်လန့်သွားပြီး လူနာကို  
ဆေးရုံတင်ခိုင်းတတ်ကြပါတယ်။  
တကယ်တော့ သွေးလွန်တုပ်ကွေး  
ရောဂါရဲ့ ပထမအဆင့်မှာ လူနာကို  
အနည်းဆုံး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်  
သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းပြီး စောင့်ကြည့်  
ပေးနေဖို့သာလျှင် လိုအပ်ပါတယ်။  
သူ့အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားနိုင်တဲ့  
အတွက် ဆေးရုံတင်ကုသဖို့လည်း  
မလိုအပ်သေးပါဘူး။ လူနာကို  
ဓာတ်ဆားရေ တိုက်ကျွေးထားပြီး  
အဖျားကျဆေးဝါးတွေကို တိုက်  
ကျွေးထားလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ရေပတ်  
တိုက်ပေးပြီး အဖျားချပေးလို့လည်း  
ရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးဝါး တိုက်  
ကျွေးတာ၊ အက်စပရင်ဆေးပြား၊  
ဘာစပရိုဆေးပြားနဲ့ ဒိုင်ကလို

မိစေဖို့လည်း သတိထားဖို့လိုအပ်ပါ  
တယ်။ လူနာကို အစာကြေလွယ်တဲ့  
ဆန်ပြုတ်၊ ထမင်းရည်၊ လတ်ဆတ်တဲ့  
အသီးအနှံဖျော်ရည်နဲ့ နွားနို့စတာ  
တွေကို တိုက်ကျွေးထားပြီး အရောင်  
ညိုမည်းတဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊  
ကိုလာအချိုရည်နဲ့ ဘီလပ်ရည်တွေ  
တိုက်ကျွေးတာတွေကို ရှောင်ကြ  
ရပါမယ်။ သုံးလေးရက်အတွင်းမှာ  
ရောဂါနာလန်ထူပျောက်ကင်းသွား  
နိုင်တဲ့အတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေး  
ဆိုလေတိုင်း ကြောက်လန့် နေဖို့  
မလိုအပ်ပါဘူး။

ရောဂါရဲ့ ဒုတိယအဆင့်မှာ  
တော့ လူနာဟာ ကော်ဖီရောင်တွေ  
အန်လာနိုင်ပြီး၊ ဝမ်းမည်းမည်းတွေ  
လည်း သွားလာနိုင်ပါတယ်။  
နွာခေါင်းသွေးလျှံတာနဲ့ သွားဖုံး

သွေးယို စိမ့်ထွက်တာတွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်သလို၊ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ သွေးခြေညသလို အကွက်အပျောက် တွေထွက်ပေါ်လာရနိုင်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ လူနာကို ဆေးရုံတင်ဖို့ မလိုအပ်သေးပေမယ့်၊ သွေးယိုစိမ့် တဲ့ လက္ခဏာတွေများနေခဲ့ရင် ဒါမှ မဟုတ် ဆေးတိုက်ကျွေးလို့ မရနိုင် လောက်အောင် လူနာကအန်နေ ခဲ့ရင် ဆေးရုံတင်ထားလို့ရပါတယ်။ ဒုတိယဆင့် ကုသချက်မှာလည်း ပထမအဆင့်တုန်းကလိုပဲ ဓာတ် ဆားရည် တိုက်ကျွေးထားပြီး အိမ်မှာပဲ စောင့်ကြည့်နေလို့ ရနိုင် ပါသေးတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကို မကူးပြောင်းတော့ဘဲ နာလန်ထ သွားတဲ့လူနာတွေရှိနေပါတယ်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ တတိယအဆင့်ကတော့ အဖျားရက် နှစ်ရက်ကနေ ငါးရက်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ လူနာ ဟာ ရုတ်တရက်အဖျားကျသွားပေ မယ့် ပိုမိုလန်းဆန်းမလာဘဲ မှိန်းသွား တတ်ပါတယ်။ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား၊ လက်မောင်းအတွင်းပိုင်းနဲ့ ရင်ဘတ် ရောက်အောင် အေးစက်လာပြီး

**ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။**

ဗိုက်အောင့်တဲ့ လူနာတွေမှာ အူ အတက်ရောင်ရောဂါနဲ့ ထင်မှတ် မှားနိုင်တဲ့အတွက် မှားယွင်းခဲ့စိတ်

မိတာတွေလည်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ လူနာဟာ ဆီးသွားနည်းလာပြီး ချွေးစီးတွေလည်း ထွက်လာတတ် ပါတယ်။ သွေးဖိအားကျဆင်းလာ တဲ့အတွက် ဒီအဆင့်မှာ ဆေးရုံ မတင်ဖြစ်ခဲ့ရင် အသက်ကယ်တင်ဖို့ နှောင့်နှေးသွားရနိုင်ပါတယ်။ ဆေးရုံ ရောက်တာနဲ့ လူနာကို သွေးဖောက် စစ်ဆေးတာ၊ အကြောထဲဆေးသွင်း တာ စတဲ့ရှေ့ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း တွေကို အလျင်အမြန် လုပ်ဆောင် ကြရပါတော့တယ်။ သွေးရည်ကြည် သွင်းပြီး အသက်လုကုသရတာ တွေလည်း ရှိလာရနိုင်ပါတယ်။ စတုတ္ထအဆင့်မှာ ရှေ့ဝင်သွားပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဖိတ်အစင်ရှိလာ ရနိုင်ပါတယ်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေး လူနာတိုင်းကို တတိယအဆင့် မရောက်ခင်အထိ အိမ်မှာပဲ အနားယူခိုင်းထားပြီး စောင့်ကြပ် ကြည့်ရှုကုသပေးရတာဖြစ်ပါ တယ်။ ရှေ့မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ပြသ တဲ့ လက္ခဏာတွေကို ရှာဖွေပြီး တတိယအဆင့်လို့ သတ်မှတ်လိုက် ပြီဆိုတာနဲ့ လူနာကို ဆေးရုံတင် ကုသပေးရပါတယ်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ ဒိန်ဂီးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ရပြီး တိကျတဲ့ ဆေးဝါးကုမှုတွေ ထွက် ပေါ်မလာသေးသလို၊ ကာကွယ်

ဆေးထိုးပြီးတော့လည်း တားဆီး  
 ကာကွယ်ပေးမထားနိုင်သေးပါဘူး။  
 ခြင်အကိုက်ခံရလို့ သွေးလွန်  
 တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ လူတစ်ဦး  
 ကနေတစ်ဦးကို ကူးစက်နေတာ  
 ဖြစ်တဲ့အတွက်၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး  
 ရောဂါ ကူးစက်မလာစေချင်ရင်  
 ခြင်ကိုက်မခံရအောင် နေထိုင်ဖွဲ့ပဲ  
 ရှိပါတော့တယ်။ အခုလို မိုးရာသီ  
 မှာ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ခံစားနေ  
 ရတဲ့ လူနာတိုင်းကို သွေးလွန်

တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိနေ  
 တယ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ သတိထား  
 ဆင်ခြင်ပြီး စောင့်ကြပ်ကုသပေးဖို့  
 လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ  
 ကို ကမ္ဘာ့သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ  
 အဖြစ်များဆုံးနိုင်ငံအဆင့်ကနေ  
 လွတ်ကင်းစေချင်ရင် ခြင်နှိမ်နင်း  
 ရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ လူထုပါဝင်တဲ့  
 နည်းနဲ့ စည်းရုံးဆောင်ရွက်ပေးဖို့  
 လိုအပ်နေပါကြောင်း စီစဉ်  
 တင်ဆက်လိုက်ရပါတယ်။



### ဆီးပင်

ဆီးပင်ကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရာတွင် အရွက်၊ အသီး၊  
 အခေါက်နှင့် အသားကို အသုံးပြုသည်။ စိတ်မငြိမ်သောရောဂါဖြစ်သော်  
 ဆီးသီးခြောက်ကို ယိုထိုး၍လည်းကောင်း၊ နာနာကျိုးပြီး ၎င်းအနှစ်များကို  
 သကြား ချိုချိုနှင့် ဖျော်ရည်လုပ်သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။  
 မျက်စိနာအတွက် ဆီးခေါက်ကို ဆားနှင့် သွေး၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ်  
 ကွင်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

ဆီးပင်၏အခေါက်ကို ပြုတ်၍ ၎င်းပြုတ်ရည်နှင့် အနာများကို  
 ဖန်ရည်ဆေးပေးပါက အနာမန်းဝင်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။  
 အရွက်နုကို ရေနှင့်ကြိတ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ အုံပေးပါက  
 အနာအသားနုတက်စေသည်။ ကလေးများ အဖျားပြင်းထန်၍ ရေငတ်ခြင်း၊  
 ရေငတ်ဝမ်းကျခြင်းတို့အတွက် ဆီးသီးစေ့အတွင်းရှိ အဆန်ကို အမှုန့်ပြု၍  
 သကြားနှင့်ရောတိုက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆီးပင်သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဆူးများရှိသည်။ အရွက်သေး၍  
 ဆူးများရှိသည်။ အသီးသည် (မျိုးလိုက်၍) အကြီး၊ အသေး၊ အရှည်၊  
 အလုံး အမျိုးမျိုးရှိသည်။



ယခင်လမှအဆက်

(၈) သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်လာမှ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာအောင် ကုသရခြင်းထက် မဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ပိုမိုသက်သာလွယ်ကူသည်။ ရောဂါ ဖြစ်လာမှ အချိန်ကုန်ငွေကုန် လူပန်းခံကာ ကုသခြင်းထက် ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း မှာ သက်သာလွယ်ကူပေသည်။ ထိုသို့ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ၌ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာနေထိုင်ခြင်းသည် များစွာ အရာရောက်၍ အကျိုးရှိသော အကြောင်းတစ်ပါးဖြစ်ပေသည်။

စားသောက်စရာများကို သန့် သန့်ပြန့်ပြန့် ပြုပြင်ထားစေကာမူ ယင်းတို့ကို ညစ်ပတ်ပေရေသော လက်များဖြင့် ယူငင်စားသောက်လျှင်

ရောဂါပိုးတို့သည် အစာအိမ်ထဲ ရောက်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက်များ စားသောက် မည့်အခါများတွင် လက်များကို ကောင်းမွန်သန့်စင်စွာ ဆေးကြော ပြီးမှ စားသောက်သင့်သည်။ လက် သည်းကြားတွင် ကြေးများမရှိအောင် လက်များ လက်သည်းများကို ဆပ်ပြာစသည်ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော၍ သန့်ပြန့်စွာ ရှိစေသင့် သည်။

စားသောက်ပြီးသည့် အခါ ပါးစပ်များကို ပါးလုတ်ကျင်းပစ်၍ သွားများကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပစ် နိုင်လျှင် အထူးကောင်းမွန်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စားစရာ အစအနများသည် သွားကြိုသွား ကြားထဲတွင် ကပ်နေတတ်၍ သွား များကို ညစ်ပတ်စေတတ်သည်။

သွားများညစ်ပတ်လျှင် ကြည့်၍ အရုပ်ဆိုးသည်သာမက သွားများ ပိုးစား၍ သွားကိုက်သွားနာရောဂါ များ မကြာမီ ဖြစ်လာတတ်သည်။ သွားပွတ်တံ မပျော့မမာလွန်းသော အနေကို သုံး၍ ယင်းကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာရှိစေပြီးလျှင် လေနှင့် နေရောင်ရသောနေရာတွင် ထားသင့် သည်။ နေရောင်မှာ သွားရောဂါပိုး များကို တွန်းလှန်နိုင်သော သတ္တိရှိ သည်။ သွားများကို အနည်းဆုံး နံနက်နှင့် ည နှစ်ကြိမ် မှန်မှန်တိုက် ပေးသင့် ၍ အပေါ်မှအောက်၊ အောက်မှအပေါ် သို့လည်းကောင်း ကန့်လန့်ထိုးသွင်း၍လည်းကောင်း ခပ်ကြမ်းကြမ်းကလေး ဖိတိုက်ပေး သင့်သည်။ သွားများက ဒုက္ခမပေး သည့်တိုင်အောင် တစ်နှစ်လျှင် နှစ် ကြိမ်မျှလောက် သွားစိုက်ဆရာဝန် ထံ ပြသစမ်းသပ်ကြည့်သင့်သည်။ သို့မှသာလျှင် သွားများအတွက် ဒုက္ခမတွေ့ရဘဲ နောက်နောင် သွား အတွက်နှင့် ကုန်ကျမည့်ကြေးငွေကို လည်း မကုန်ကျစေရတော့ပေ။

ညစ်ပတ်ပေရေသောလက်များ ကို ဆေးကြောရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကိုလည်း နေ့စဉ် ရေမှန်မှန်ချိုးပေး၍ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာ ထားရှိသင့်သည်။ သို့မှ

သာ အသားအရေစိုပြည်ကြည်လင် လျက် ကျန်းမာရွှင်လန်းနေပေလိမ့် မည်။ အသားအရေပေါ်တွင် ချွေး နှင့်ဖုန်တို့ကြောင့် စေးထန်းညစ်ပတ် နေတတ်လေရာ သန့်ရှင်းအောင် ရေ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ရေမချိုးလျှင် မကောင်းသော အနံ့အသက်များ ထွက်တတ်သည့်ပြင် ကျန်းမာရေး အတွက်လည်း မသင့်ချေ။ အရေပြား တွင်ရှိသော ချွေးပေါက်များကို ဖုန် ချေးတို့ဖြင့် ပိတ်ဆို့မနေစေရန် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ကောင်းမွန် စွာ တိုက်ချွတ်ဆေးကြောသန့်ရှင်း စေရာသည်။

နံနက်စောစော ရေမိုးချိုး၍ မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် ရေစင်အောင် ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပွတ်တိုက်ပေးလိုက် လျှင် အသားအရေမှာ ပူနွေးလာ ကာ သွေးရောင်များ သန်းလာ၍ လူမှာလည်း ဖျတ်လတ် သွက်လက် ရွှင်လန်းလာပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးနိုင်လျှင် အအေးမိ ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်လျှင် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲဒဏ်ကို လည်း ခံနိုင်မည်။

ဦးခေါင်းမှ ဆံပင်များကို အနည်းဆုံး တစ်လ နှစ်ကြိမ် လျှော် ပေးသင့်သည်။ ခေါင်းပွတ်လျှော် ဆပ်ပြာ စသည်ဖြင့် လျှော်သည်

ဖြစ်စေ၊ တရော်ကင်ပွန်းတို့ဖြင့် လျော်သည်ဖြစ်စေ ပွတ်လျော် ပြီးနောက် ရေဖြင့် အထပ်ထပ် စင်ကြယ်အောင် ဆေးပစ်ပြီးလျှင် လေသလပ်ခံရမည်။ ခေါင်းဖြီးသည့် ဘီးနှင့် ဝက်မှင်ဘီးများကိုလည်း ရေထဲတွင် ဇောက်သာအနည်းငယ် ထည့်၍ ဆေးကြောစေနိုင်သည်။ ထို့နောက် နေဖြင့် ခြောက်သွေ့စေ ရာ၏။

ကိုယ်ခန္ဓာကို ကျန်းမာသန့်ရှင်း စွာရှိစေရန်အထက်ဖော်ပြပါနည်းနှင့် လျော်ညီစွာ နေထိုင်ပြုမူကြ ရမည့် အပြင် နေအိမ်စသည့် ပတ်ဝန်းကျင် များ သန့်ရှင်းစွာရှိရန်လည်း အထူး လိုအပ်ပေသည်။ အိပ်ရာနေရာ စသည်တို့မှာ အမှိုက်သရိုက်များမှ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း၍ လေဝင် လေထွက် ကောင်းမွန်စေပြီးလျှင် နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာ ရရှိစေရ မည်။ တတ်နိုင်လျှင် အိမ်များကို တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်မျှ ရေဖြင့် ဆေးကြောပေးသင့်သည်။ ခန်းဆီး လိုက်ကာများမှာ ရေလျော်ခံသော အထည်မျိုးကို သုံးသင့်သည်။ အိမ်လှည်းကျင်းသည် အခါ တံမြက်စည်း၊ ကြက်မွေးစသည်တို့ သည် ဖုန်များလွင့်စင်ထွက်သဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေါသည့် နိုင်ငံ

များရှိ ခေတ်မီနေအိမ်များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဓာတ်တံမြက်စည်းများကို အသုံးပြု ၍ သန့်ရှင်းစေကြသည်။

မီးဖိုဆောင်၊ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာများကိုလည်း တစ်ပတ် လျှင်တစ်ခါမျှ တိုက်ချွတ်ပေးသင့် သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အညစ် အကြေးများစု၍ မကောင်းသော အနံ့အသက်များ ထွက်တတ်သည်။ အမှိုက်သရိုက်များကို နေ့စဉ် မီးရှို့ ပစ်နိုင်လျှင်ကောင်းသည်။ ဤသို့ မပြုနိုင်လျှင် အဖုံးရှိသော ပုံးတစ်လုံး တွင်စု၍ ထည့်ထားပြီးနောက် သွား ရောက်စွန့်ပစ်နိုင်သည်။ အိမ်တွင်း၌ ယင်ကောင်များ၊ ကြွက်များမှာ ရောဂါပိုးများ သယ်ဆောင်လာ တတ်ကြသဖြင့် စားစရာများကို ဖုံးအုပ်ထားသင့်သည်။ ထို့ပြင် သန့်ပြန်သော ပန်းကန်ခွက်ယောက် များဖြင့် စားစရာများကို လတ်ဆတ် ပူနွေးစွာ စားသောက်သုံးဆောင် သင့်ပေသည်။

နေအိမ်များတွင် သောက်ရေ မှာ အရေးကြီးသဖြင့် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်၍ အန္တရာယ်မဖြစ်ဟု သိရှိနိုင်မှသာ သောက်သုံးသင့်ပေ သည်။ အဝီစိတွင်းရေများမှာ သောက်ရေအတွက် သင့်လျော်၍

မြို့ကြီးများမှာ ရေလှောင်ကန်ကြီးများမှ ပိုက်များဖြင့် ပေးပို့သောရေကို သုံးကြသည်။ ထိုရေလှောင်ကန်များမှ ပေးသွင်းသည့်ရေများကို ရောဂါပိုးများမပါစေရန် **ကလိုရိန် အော့လိုင်း** ခေါ် ဆေးနှင့် အခြားဓာတုဗေဒဆေးများကို ထည့်ပေးသည်။ သို့ရာတွင် သောက်ရေအဖြစ် အသုံးပြုခါနီးတွင် ရေကိုစစ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ချက်၍ သော်လည်းကောင်း သောက်သုံးသင့်သည်။ ချက်၍ သောက်သော ရေကျက်အေးမှာ ပေါ့ပြက်ပြက်နေကာ သောက်၍ အားမရဖြစ်တတ်သဖြင့် ရေကိုကျိုချက်ပြီး အအေးခံသောအခါ ခွက်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကူးပြောင်းအအေးခံပြီးမှ သောက်လျှင် ကောင်းမွန်ပေမည်။

နေအိမ်များကား သပ်ရပ်သန့်ရှင်းစွာ ရှိသင့်သည့်အပြင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာလည်း ရှိသင့်ပေသည်။ ဆူညံသော အသံများသည် စိတ်အာရုံကြောများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကာ ထိခိုက်စေတတ်သည်။ အရိုး၊ ကြွက်သား၊ ဦးနှောက်စသည်တို့ကဲ့သို့ အာရုံကြောတို့သည်လည်း ရပ်နားငြိမ်ဆိတ်မှုကို အလိုရှိကြသည်။ နေအိမ်

များကား တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ကာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အနားယူနေရာဖြစ်သဖြင့် ပြုဖွယ်ကိစ္စတို့ကို ညင်သာစွာ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ ဆူဆူညံညံ၊ ဝုန်းဝုန်းခိုင်းခိုင်းအသံများကြောင့် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်၍ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါဝေဒနာများသည် ကုသရန်ခဲယဉ်းသည်။

သပ်ရပ်သန့်ရှင်းစွာနှင့် အေးအေးလူလူ ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် နေထိုင်ခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးအတွက်သာလျှင် ကောင်းမြတ်သည်မဟုတ်ဘဲ စိတ်၏ သာယာချမ်းမြေ့ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။

**(၈) နေရောင်ခြည် လုံလောက်အောင် ရရှိစေခြင်း**

သစ်ပင်၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် တကွ လူသတ္တဝါအပေါင်းတို့မှာ နေရောင်ခြည်မရလျှင် ကြုံလှီဖျော့တော့၍ အားပျော့ကြသည်။ နေရောင်ခြည်သည် လူတို့၏ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် အဖိုးတန်၍ အရာရောက်သည်။ အချို့ရောဂါဝေဒနာများကို နေရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

နေပူစာလုံခြင်းဖြင့် နေမှ တိုက်ရိုက်လာသော နေရောင်ခြည်ကို အဖိုးအခမပေးဘဲ လွယ်ကူစွာ



ရရှိနိုင်ပေသည်။ နံနက်ပိုင်း နေရောင်ခြည်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်သဖြင့် ထိုအချိန်အခါမျိုးတွင် အိမ်ပြင်သို့ထွက်၍ နေပူစာမလှူသင့်ချေ။ တစ်စတစ်စ တိုးတက်၍ နေရောင်ခြည်ခံသင့်ကြပေသည်။

အိမ်သူအိမ်သားများ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ကြမှုမှာ အိမ်ရှင်မတို့၏ ကြီးလေးလှသော တာဝန်ဝတ္တရားကြီးတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ စက်မှုလက်မှုထွန်းကားနေ

သော ကမ္ဘာကြီးတွင် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်မှုမှာ ပေါ့ပေါ့ဆဆနေ၍ မဖြစ်ပေ။ အိမ်ရှင်မတို့သည် ကျန်းမာရေး၏ တန်ဖိုး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာ မည်သို့နေထိုင်ကျင့်သုံးရန်များကို တတ်သိနားလည်မှသာ နေအိမ်များကို စည်းကမ်းတကျ အုပ်ချုပ်၍ အိမ်သူအိမ်သားတို့အား ကျန်းမာရေးတည်းဟူသော ဆုကြီးကို ပေးဆောင်အပ်နှင်းနိုင်ပေမည်။



## စာပေဗိမာန် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်

### အသင်းဝင်များ ဖိတ်ခေါ်

**စာပေဗိမာန် စာကြည့်တိုက်ဝင်ကြေးအဖြစ် သာမန်အသင်းသားတစ်ဦးလျှင် ဝင်ကြေး ၁၀၀၀/- ၊ နှစ်စဉ်ကြေး ၅၀၀/-၊ အထူးအသင်းသားတစ်ဦးလျှင် ဝင်ကြေး ၂၀၀၀/-၊ နှစ်စဉ်ကြေး ၁၀၀၀/- သတ်မှတ်ထားပါသည်။**

**သာမန်အသင်းသားတစ်ဦးလျှင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို (၄) ရက် အစေ့ငှားရမ်းနိုင်သည်။ အထူးအသင်းသားတစ်ဦးလျှင် စာအုပ်(၂) အုပ်ကို (၁၀) ရက် အစေ့ငှားရမ်းနိုင်ပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မအပ်နိုင်ပါက ရက်ထပ်တိုးရန် တစ်ကြိမ်စွင့်ပြုပေးပါသည်။**

ယခုအခမ်းပြန့်ဝေလျက်ရှိသည့် စာပေရေးချမ်းစင်စာစဉ်အတွက်  
လှူဒါန်းလိုပါက ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊  
ဗုန်း ၀၆၇ - ၄၀၂၂၄၂ နှင့် ညွှန်ကြားရေးမှူး(ထုတ်လုပ်)၊ ဗုန်း ၀၁ - ၃၇၀၃၄၂၊  
၀၆၇ - ၄၀၂၃၇၀ တို့ထံ ဆက်သွယ် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။