

#Health Digest

အတိုအထွာ

နှိုင်ထကာ

ကျန်းမာရေးနှိုင်ဆေးပညာ

အမှတ် ၂

HEALTH DIGEST

ဂျာနယ် အယ်ဒီတာအဖွဲ့မှ

စီစဉ်ရွေးချယ်တည်းဖြတ်သည်။

Digest Forever Space

မှထုတ်ဝေဖြန့်ချိပါသည်။



အတိုအတ္တ

နှိုင်းစာကာ

ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးပညာ

အမှတ် ၂

HEALTH DIGEST

စုနယ် အယ်ဒီတာအဖွဲ့မှ

စီစဉ်ရွေးချယ်တည်းဖြတ်သည်။



မှတ်တမ်းဖြန့်ချိပါသည်။

အမှတ်(၈၁)၊ ၄၉ လမ်း။ မုဒွန်တောင်ကြီးနယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဖုန်း-၀၁-၂၉၄၁၇၆၊ ဖက်စ်(၆)ဖုန်း- ၂၉၈၆၃၇

မာတိကာ

	အမှတ်စဉ်		၁၇
(က)	ဆေးဝါးများ		
၁။	ဆေးတွေရောမသောက်သင့်	အင်ပါယာထွေး	၂၁
၂။	အင်တာနက်မှာရောင်းတဲ့ဆေးတွေဟာ	Potato	၂၂
၃။	သဘာဝဆိုတိုင်းကောင်းပါသလား	ထက်ပိုင်	၂၃
၄။	ပေါက်ကွဲမထွက်မီ ရုပ်လိုက်ကြစို့	ဝေထွေး	၂၄
၅။	တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲတဲ့ အားကစားသမားများ သတိပြုစရာ	မေ	၂၅
(ခ)	အာဟာရ		
၆။	အအေးမိနှာစားရင်ကြက်စုပ်ပြုတ်ပူပူသောက်ပါ	ထက်ပိုင်	၂၉
၇။	အန္တရာယ်ပေးတဲ့ သရေစာ	Potato	၃၀
၈။	ပိန်ပြီး မကျန်းမာတာထက် ဝပြီး ကျန်းမာတာကပိုကောင်း	Potato	၃၁
၉။	သံဓာတ်လွန်ကဲလျှင်	ကေတီအောင်သိန်း	၃၂
၁၀။	မုန့်ပဲသရေစာများကပြောသော သင့်စိတ်ဓာတ်	ဝေထွေး	၃၃
၁၁။	ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောဟော့ပေါ့	KMH-86	၃၄
၁၂။	ပဲတောင့်စိမ်းလေး	ရွန်းလဲ့ဝေ	၃၅
၁၃။	ငှက်ပျောသီးနှင့်ကင်ဆာရောဂါ	ကေတီအောင်သိန်း	၃၆
၁၄။	လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုလာ အလွန်အကျွံသောက်သူများအတွက်	မေ	၃၇
၁၅။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ချောကလက်	ကျော်ဌေး(ဘီအေစီ)	၃၈

၁၆။ ပဲစားလို့ လေလည်မှာစိုးရိမ်သူအတွက်	မေ	၃၉
၁၇။ ကယ်လိုရီနည်းအောင်စားလျှင်အသက်ရှည်	ကေတီအောင်သိန်း	၄၀
၁၈။ သင်အသက်ရှည်လိုပါသလား၊ ဂရီလိုစားသောက်ပါ	အင်ပါယာထွေး	၄၁
၁၉။ ဝိတ်လျှော့ချင်ရင် အမျှင်များများစား	အင်ပါယာထွေး	၄၂
၂၀။ ထမင်းမစားမီ သစ်သီးစားအကျိုးများ	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၄၃
၂၁။ အဝမလွန်ဖို့ အချို့ဓာတ်ပြုအညွှန်းကိန်း နိမ့်တဲ့အစာများ	Potato	၄၄
၂၂။ ဆေးဖက်ဝင်မို့ရတဲ့မျက်နှာ	ဝေထွေး	၄၅
၂၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များစည်သွတ်ဘူးလျှော့စား	Potato	၄၆
၂၄။ နံနက်စာစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးထူးများ	ကေတီအောင်သိန်း	၄၆
၂၅။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဘယ်လိုချက်ပြုတ်သင့်	ထက်ပိုင်	၄၇
၂၆။ အစာစားလိုစိတ်လျော့စေတဲ့ ကိရိယာလေး	ကျော်ဌေး (ဘီအေစီ)	၄၈
၂၇။ ဝက်အူချောင်းဆို အချိန်ကြာကြာကြော်ဖို့ သတိထား	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၄၉
၂၈။ ပဲပုပ်၊ ပဲပြား၏ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး	ကေတီအောင်သိန်း	၅၀
၂၉။ ကယ်(လ်)စီယမ်က မဝအောင် လုပ်ပေးနိုင်သတဲ့	မေ	၅၁
၃၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ချင်း	မေ	၅၂
၃၁။ ပဲစိစပ်နှင့် သားအိမ်အမြှေးပါးကင်ဆာ	အေးချမ်း	၅၂
၃၂။ သစ်သီးစားချင်စိတ်ပြင်းပြနေလား	အေးချမ်း	၅၃
၃၃။ သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုဝေဒနာ	မီး	၅၄
၃၄။ အစားအသောက်ခြိုးခြံခြင်းက အသက်ရှည်နုပျိုစေပါသလား	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၅၅

၃၅။ မနက်စောစောစာကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားပါ	ဝေထွေး	၅၆
၃၆။ မုန့်ညင်းဆီကျွေးထားတဲ့နွားမ	မေ	၅၇
၃၇။ အိပ်မပျော်ရင် နွားနို့သောက်	မေ	၅၈
၃၈။ အသီးအရွက်ကြာကြာခံအောင်	မေ	၅၉
၃၉။ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအသီးသီးကို အကျိုးရှိစေတဲ့ အစားအစာစာရင်း	KMH-86	၆၀
၄၀။ ငါးပူတင်းကို အဆိပ်ကင်းကင်းနဲ့ စားချင်သလား	ထက်ပိုင်	၆၁
၄၁။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့စားသောက်ပုံ	အင်ပါယာထွေး	၆၂
၄၂။ ဆေးဖက်ဝင်သံပရာ	ဝေထွေး	၆၃
၄၃။ စိတ်သဘောထားအမျိုးမျိုးအလိုက် ဓာတ်စာကုထုံး	ကေတီအောင်သိန်း	၆၄
၄၄။ အရောင်ရှိသောအစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေးတန်ဖိုး	မီး	၆၆
၄၅။ ဆားကို ဘယ်လိုလျှော့စားရမလဲ	ထက်ပိုင်	၆၈
၄၆။ ရာသီမလာမီကယ်(လ်)စီယမ်ဓာတ်များများစား	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၇၀
၄၇။ စဉ်းစားဖွယ်ရာ ပင်လယ်စာ	မေ	၇၁
၄၈။ ချင်းပြုတ်ရည်ပူပူတစ်ခွက်	မေ	၇၂
၄၉။ ကော်ဖီနဲ့ အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းခြင်း	ကျော်ဋ္ဌေး (ဘီအေစီ)	၇၃

(ဂ) ရောဂါရှာဖွေရေး

၅၀။ သွေးဖောက်စစ်ရင် မနာကျင်စေတဲ့နည်း	မေ	၇၇
--------------------------------------	----	----

(ဃ) သွားကျန်းမာရေး

၅၁။ သွားဆရာဝန်တွေရှာဖွေပေးတဲ့ရောဂါများ	မေ	၈၁
--	----	----

၅၂။ သွားဆရာဝန်ထံသွားရမှာ ကြောက်နေသူတွေအတွက်	ဝေထွေး	၈၂
၅၃။ သွားတိုက်လွန်လျှင်	ထက်ပိုင်	၈၄
၅၄။ စိတ်တိုလွယ်သူ သွားမခိုင်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၈၆

(င) မျက်စိရောဂါ

၅၅။ လေဆာပွိုင့်တာများနှင့် မျက်စိအန္တရာယ်	အင်ပါယာထွေး	၈၉
၅၆။ သင့်မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားပြီးပြီလဲ	ထက်ပိုင်	၉၀
၅၇။ မျက်မှန်မတပ်ချင်သူများအတွက်	အင်ပါယာထွေး	၉၁

(စ) ကလေးကျန်းမာရေး

၅၈။ မွေးကင်းစ ကလေးအသားပါဖြစ်လျှင်	မေ	၉၅
၅၉။ ကလေးရှိက TV ခလုတ်ပိတ်ကြစို့	ဝေထွေး	၉၆
၆၀။ ကလေးအရပ်ရှည်ရန်	ကေတီအောင်သိန်း	၉၇
၆၁။ သင့်ကလေးရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်စေဖို့	မီး	၉၈
၆၂။ ကလေးငယ်များစနစ်တကျနေထိုင်တတ်ရန်	ကေတီအောင်သိန်း	၁၀၀
၆၃။ ကလေးနဲ့ရောဂါ	မေ	၁၀၁
၆၄။ ကလေးတွေကို ခွဲတမ်းစနစ်နဲ့အစာကျွေးသင့်	မေ	၁၀၂
၆၅။ မိခင်နို့စို့ရတဲ့ကလေးများ ကြီးရင်သွေးတိုးရောဂါအဖြစ်နည်း	မေ	၁၀၃
၆၆။ ကလေးတွေကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ဖို့လို	မေ	၁၀၄
၆၇။ ပေါင်မပြည့်မွေးတဲ့ကလေး အဆီဓာတ်တက်နိုင်	မေ	၁၀၅
၆၈။ မီးဖွားပြီးနောက်ခံစားရသောစိတ်ကျရောဂါ	အေးချမ်း	၁၀၆

(ဆ) သက်ကြီးရွယ်အို

၆၉။ အငြိမ်းစားယူပြီး ခြံစိုက်ပါ...သို့သော်	ဝေထွေး	၁၀၉
၇၀။ ဘိုးသက်ရှည် ဘွားသက်ရှည်ဖြစ်နည်း	အင်ပါယာထွေး	၁၁၀
၇၁။ ဘိုးဘိုးဘွားဘွားကျန်းမာရေးအတွက် အင်တာနက်	မီး	၁၁၂

(ဇ) အိမ်ခြင်း

၇၂။ မကြာခဏလန်နီးရဖန်များသောညများ ကျော်လွန်စေဖို့	ဝေထွေး	၁၁၅
---	--------	-----

(ဈ) ကာကွယ်ရေး

၇၃။ ဝါးဟားဟားမရယ်မောနိုင်သူများ	ကေတီအောင်သိန်း	၁၁၉
၇၄။ ကြွက်အန္တရာယ်ဒီလိုကာကွယ်	ရွန်းလဲ့ဝေ	၁၂၀
၇၅။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနဲ့ အူအတက်ရောင်ခြင်း	Potato	၁၂၁
၇၆။ တစ်ခါသုံးရေသန့်ဘူးခွံတွေ ပြန်သုံးသင့်-မသင့်	ထက်ပိုင်	၁၂၂
၇၇။ နေကာမျက်မှန်တစ်လက်ဝယ်တော့မယ်ဆိုရင်	ဝေထွေး	၁၂၃
၇၈။ တစ်နေ့ရေ(၈)ဖန်ခွက်ဘယ်လိုသောက်	အင်ပါယာထွေး	၁၂၄
၇၉။ အလွန်အလုပ်များသော လူနေမှုပုံစံနှင့် ကိုက်ညီအောင်နေထိုင်နည်း	ဝေထွေး	၁၂၅
၈၀။ ကျန်းမာဖို့ ဆားရည်စိမ်ချိုးဖို့	မီး	၁၂၆
၈၁။ ကမ္ဘာပေါ်မှာအသက်အရှည်ဆုံးအမျိုးသမီးများ	မောင်	၁၂၇
၈၂။ လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ကျန်းမာရေး	KMH-86	၁၂၈
၈၃။ လူတွေကို ခြင်္ဘာကြောင့်ကိုက်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၂၉
၈၄။ ဆီးကျောက်မတည်စေဖို့	ဝေထွေး	၁၃၀

၈၅။ အသက်ကြီးမှကလေးယူမည့်အမျိုးသမီးများ သတင်းကောင်း	မေ	၁၃၁
၈၆။ အမျိုးသားများ မုတ်ဆိတ်မရိတ်ရင်	Potato	၁၃၂
၈၇။ အဝလွန်တဲ့သူတွေ ကားမမောင်းသင့်	Potato	၁၃၂
၈၈။ ဘာပဲဝတ်ဝတ် သန့်ရှင်းပါစေ	မေ	၁၃၃
၈၉။ ပစ္စည်းမခြင်း	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၃၄
၉၀။ HIV ပိုးကာကွယ်ရန် အမျိုးသမီးများ အတွက် BUFFERGEL	မေ	၁၃၅
၉၁။ ခေါင်းမကိုက်ချင်ရင် ဒါတွေကိုရှောင်	ဝေထွေး	၁၃၆
၉၂။ ဈေးဝယ်ထွက်ရင်	မေ	၁၃၇
၉၃။ အသန့်လွန်ပြန်လျှင်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၃၈
၉၄။ လမ်းလျှောက်ရင်းဖုန်းမပြောရ	Potato	၁၃၉
၉၅။ ကာကွယ်ဆေးတစ်ကြိမ်ထိုးထားရုံနှင့် ထာဝရကာကွယ်မှုမရနိုင်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၄၀
၉၆။ စာသင်မပျက်ရလေအောင် ဒီအချက်များကိုဆောင်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၄၁
၉၇။ သင့်အိပ်ခန်းထဲမှ အန္တရာယ်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၄၂
၉၈။ အရိုးပါးရောဂါကာကွယ်စို့	မေ	၁၄၂
၉၉။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကြက်သွန်	မီး	၁၄၃
၁၀၀။ ဖောလစ်အက်စစ်ကြောင့်မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များကျဆင်းလျော့နည်းလာ	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၄၄
၁၀၁။ လက်သည်းမှိုတက်ခြင်း	ထက်ပိုင်	၁၄၄
၁၀၂။ ယောက်ျားဘသားကင်ဆာတား	မောင်	၁၄၅
၁၀၃။ အသက်အရွယ်ကြီးလာခြင်းနဲ့ သွေးကြောများအတွင်း ပြောင်းလဲမှု	Potato	၁၄၆

၁၀၄။	ခူးမနာအောင် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီးကြစို့	မီး	၁၄၇
၁၀၅။	ပိုးမွှားများပြေးစေလို ခရမ်းချဉ်ပင်စိုက်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၄၈

(ည) ကုသရေး

၁၀၆။	ခါးမနာအောင်	Potato	၁၅၁
၁၀၇။	ဦးနှောက်စွမ်းအားမြှင့်တင်ဖို့	Potato	၁၅၂
၁၀၈။	အမြဲမောပန်းနွမ်းနယ်နေသလား	မေ	၁၅၃
၁၀၉။	အဆစ်တွေ၊ အမျက်တွေကိုက်ခဲနေသလား	မေ	၁၅၄
၁၁၀။	သံလိုက်လက်ကောက်ဝတ်မလား	မေ	၁၅၅
၁၁၁။	သင်ချောင်းဆိုးနေလျှင်	အင်ပါယာထွေး	၁၅၆
၁၁၂။	ခူးနာနေသလား	မေ	၁၅၇
၁၁၃။	သိပ္ပံနည်းကျဆေးခြီးတိုများ	Potato	၁၅၈
၁၁၄။	လက်ချောင်းတွေရောင်နေလို့ အရေးပေါ်လက်စွပ်ချွတ်ဖို့လိုလျှင်	ဝေထွေး	၁၅၉
၁၁၅။	ခွဲစိတ်ပြီး လူနာတွေမနာမကျင်စေတဲ့နည်း	အင်ပါယာထွေး	၁၆၀
၁၁၆။	သွေးဖြူထုတ်ဖယ်ထားတဲ့သွေးကိုသွင်းလျှင်	အေးချမ်း	၁၆၁
၁၁၇။	SARS ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကိုမျိုချလိုဖြစ်တဲ့ ဝမ်းလျှောမှု	Potato	၁၆၂

(ဋ) မှတ်ဉာဏ်

၁၁၈။	မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေသည့် အရာများ	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၆၅
၁၁၉။	စကားများများပြောသူသိမြင်မှတ်သားမှုပိုကောင်း	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၁၆၆
၁၂၀။	အသက်ကြီးလာပေမယ့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်နော်	မေ	၁၆၇
၁၂၁။	တက္ကစီကားမောင်းသူများ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုကောင်း	မေ	၁၆၈

(၅) ဆီးချို သွေးချို

၁၂၂။ C-reactive ပရိုတိန်းနှင့်

ဆီးချို/သွေးချိုရောဂါ

ဝေထွေး ၁၇၁

၁၂၃။ ဆီးချိုတိုင်းနိုင်တဲ့မိုဘိုင်းဖုန်း

ကျော်ဋ္ဌေး (ဘီအေစီ) ၁၇၂

၁၂၄။ ဆီးချိုအန္တရာယ်ကင်းဝေးအောင်

Potato ၁၇၃

(၆) ခုခံအားစနစ်

၁၂၅။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်ဖို့

Potato ၁၇၇

(ဃ) စိတ်ကျန်းမာရေး

၁၂၆။ အတိတ်ကိုတွေးပြီးဆွေးနေလျှင်

ကေတီအောင်သိန်း ၁၈၁

၁၂၇။ အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ရင်ဆိုင်နည်း

ဝေထွေး ၁၈၂

၁၂၈။ စိတ်မရွံ့တာ ဘီတာမင် B-12

ချို့တဲ့မှုကြောင့်တဲ့

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ၁၈၃

၁၂၉။ စိတ်ငြိမ်းအေးလိုလျှင် ဇာပန်းထိုး

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ) ၁၈၄

၁၃၀။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအကြောင်းရင်း

Potato ၁၈၅

၁၃၁။ ရန်လိုစိတ်ရဲ့ဆိုးကျိုးလက္ခဏာ

ရွှန်းလဲ့ဝေ ၁၈၆

၁၃၂။ ဘယ်အချိန်မှာ စိတ်ရောဂါအထူးကု

ဆရာဝန်တွေထံ သွားသင့်သလဲ

ထက်ပိုင် ၁၈၇

၁၃၃။ စိတ်ကျဝေဒနာ ကုထုံးသစ်

အင်ပါယာထွေး ၁၈၈

၁၃၄။ စိတ်ကျရောဂါလား၊စိတ်ဓာတ်ကျနေတာလား ဖေ

၁၈၉

၁၃၅။ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းနည်းတော့ရှိရမယ်

ဖေ ၁၉၀

(ဏ) ကာယလေ့ကျင့်ခန်း

၁၃၆။ တစ်နေ့ခြေလှမ်း တစ်သောင်း

အင်ပါယာထွေး ၁၉၃

၁၃၇။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းအချိန်ဇယား

မီး ၁၉၄

၁၃၈။ အကြိမ်ခွဲပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်	အေးချမ်း	၁၉၅
၁၃၉။ အားလပ်ချိန်ကို ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေဖို့	ထက်ပိုင်	၁၉၆
၁၄၀။ သဘာဝအားကစားခန်းမကိုသုံးပါ	မေ	၁၉၇
၁၄၁။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း(၂)မျိုး	အင်ပါယာထွေး	၁၉၈

(ဇ) ကင်ဆာ

၁၄၂။ ကင်ဆာအမျိုးမျိုးမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ	မေ	၂၀၁
၁၄၃။ အူမကြီးကင်ဆာမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ	Potato)	၂၀၂
၁၄၄။ ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်ရေးနည်းပညာသစ်	မေ	၂၀၂
၁၄၅။ အူမကြီးနှင့်အစာဟောင်းအိမ်ကင်ဆာ	မေ	၂၀၃
၁၄၆။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် နေပူခံခြင်း	ဝေထွေး	၂၀၄
၁၄၇။ လူမည်းအမျိုးသမီးငယ်များ ရင်သားကင်ဆာပိုဖြစ်	အေးချမ်း	၂၀၅
၁၄၈။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါရှာဖွေရန် အလွန်လွယ်သောနည်း	ဝေထွေး	၂၀၆
၁၄၉။ ရင်သားကင်ဆာနှင့် Aspirin	မေ	၂၀၆

(ဈ) နှလုံးရောဂါ

၁၅၀။ နှလုံးအဆို့ရှင်များချို့ယွင်းသူ ပဋိဇီဝဆေးသောက်ဖို့လို	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၀၉
၁၅၁။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလူနာတွေ အားတက်ဖွယ်	မေ	၂၁၀
၁၅၂။ နှလုံးရောဂါကာကွယ်မှုအတွက်ကောင်းတဲ့ဆေး	Potato	၂၁၀

၁၅၃။	နှလုံးရောဂါနဲ့အစားအစာ	မေ	၂၁၁
၁၅၄။	သတိမေ့တတ်လျှင် သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်ပါ	ဝေထွေး	၂၁၂

(ဒ) ဆေးလိပ်

၁၅၅။	ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင်	Potato	၂၁၅
၁၅၆။	တစ်နေ့စီးကရက်မည်မျှ သောက်သောက် ထူးမခြားနား	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၁၆
၁၅၇။	ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေရမလဲ	Potato	၂၁၆
၁၅၈။	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ နောက်ထပ်တွေ့ရသော အဖြစ်တစ်ခု	မေ	၂၁၇
၁၅၉။	ဆေးလိပ်စောစောဖြတ်တာအကောင်းဆုံး	အေးချမ်း	၂၁၈
၁၆၀။	ဆေးလိပ်သောက်သူနဲ့အတူနေရတဲ့အန္တရာယ်	Potato	၂၁၉
၁၆၁။	စီးကရက်မှာပါဝင်တဲ့ ကတ္တရာစား နည်းသည်ဖြစ်စေများသည်ဖြစ်စေ	Potato	၂၂၀

(ခ) အရက်

၁၆၂။	ဘီယာနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ	ထက်ပိုင်	၂၂၃
၁၆၃။	အရက်နာကျနေသလားမိတ်ဆွေ	မေ	၂၂၄
၁၆၄။	ဘီယာကို အန္တရာယ်ကင်းအောင်သောက်နည်း	ကေတီအောင်သိန်း	၂၂၅
၁၆၅။	အရက်သမားတွေကားမောင်းလို့မရအောင်	မေ	၂၂၆
၁၆၆။	အရက်သမားတွေ ရှားစောင်းလက်ပပ် ဆောင်ထားသင့်	အင်ပါယာထွေး	၂၂၇

(န) အထွေထွေ

၁၆၇။	အဆိုတော်လုပ်ချင်သလား	မေ	၂၃၁
------	----------------------	----	-----

၁၆၈။	ပြာဖြစ်ရတဲ့အခါ	မေ	၂၃၂
၁၆၉။	ဆေးဖက်ဝင်နွယ်ချို	ထက်ပိုင်	၂၃၂
၁၇၀။	ဘယ်လိုအမျိုးသမီးတွေသားယောက်ျားလေးမွေး	Potato	၂၃၃
၁၇၁။	ရေရှည်ကျန်းမာဖို့	Potato	၂၃၄
၁၇၂။	ခါးသေးရင်ချို ပဒုမ္မနီ	မေ	၂၃၅
၁၇၃။	တောသားတွေ အသက်ရှည်	မေ	၂၃၆
၁၇၄။	လူ့အသက် သေဆုံးရခြင်းရဲ့ ထိပ်တန်းအကြောင်းရင်း (၁၀)ခု	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၃၇
၁၇၅။	အလုပ်အကိုင်လျှော့ချခံရခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး	ထက်ပိုင်	၂၃၈
၁၇၆။	ညစာစားချိန် နောက်ကျရင် ကိုယ်အလေးချိန်တက်/မတက်	Potato	၂၃၉
၁၇၇။	ဘောလုံးပွဲ ဒိုင်လူကြီးများရဲ့ ရေဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်းဒုက္ခ	Potato	၂၄၀
၁၇၈။	လူဝကြီးတွေ ကလေးမရနိုင်	မီး	၂၄၁
၁၇၉။	ရယ်မောခြင်းသည် ဆေးတစ်ပါး	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၄၂
၁၈၀။	လူနာများရဲ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို တိုးတက်စေမယ့်လက်ကိုင်ကွန်ပျူတာ	Potato	၂၄၃
၁၈၁။	ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ	မေ	၂၄၄
၁၈၂။	အချိန်စောစီးစွာ သုက်လွှတ်ခြင်း	ထက်ပိုင်	၂၄၅
၁၈၃။	အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု	ရွန်းလဲ့ဝေ	၂၄၆
၁၈၄။	ကြက်မျက်သင့်ခြင်းဆိုတာ	ရွန်းလဲ့ဝေ	၂၄၇
၁၈၅။	ပစ္စည်းသယ်ခြင်း	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၄၈
၁၈၆။	ဦးခေါင်းပြင်းထန်စွာဒဏ်ရာရပြီးရင်	Potato	၂၄၉
၁၈၇။	လိင်ဆက်ဆံမှုများသူ ပိုနုပျိုသတဲ့လား	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၅၀
၁၈၈။	နေရောင်မထိရင် ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့	Potato	၂၅၁

၁၈၉။ ဆရာဝန်များအတွက်အချက်အလက်ဆိုင်ရာ PDA	Potato	၂၅၂
၁၉၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် တီဗီဓာတ်မှန်	မီး	၂၅၃
၁၉၁။ ဗိုက်မှအဆီခွဲထုတ်ပစ်ခြင်းဟာ နှလုံးအတွက်မထူး	ဝေထွေး	၂၅၄
၁၉၂။ ယောက်ျားသုံးသန္ဓေတားဆေး	မေ	၂၅၅
၁၉၃။ ညလယ်မှာ ဗိုက်ဆာတဲ့ရောဂါ	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၅၆
၁၉၄။ ထိပ်ပြောင်နေလို့ လှအောင်လုပ်လို့ သူများအတွက်	မေ	၂၅၆
၁၉၅။ နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	မေ	၂၅၇
၁၉၆။ ကွန်ပျူတာမောက်(စ်)ကိုဘယ်လက်နဲ့နှိပ်သင့်	မေ	၂၅၈
၁၉၇။ ကလေးမရတဲ့ မိခင်များလိုက်နာကြည့်ဖို့	မေ	၂၅၉
၁၉၈။ ငါးမျက်စိအသားမာ	ထက်ပိုင်	၂၆၀
၁၉၉။ ဆရာဝန်အသုံးအဆောင်တွေကိုသတိထား	မီး	၂၆၀
၂၀၀။ တိရစ္ဆာန်ချစ်သူများ	မေ	၂၆၁
၂၀၁။ အထည်ဘရာဇီယာဝတ်စရာမလို	မေ	၂၆၂
၂၀၂။ ဆရာဝန်များဂျူတီကုတ်အဖြူရောင် ဝတ်သင့်သလား	မေ	၂၆၃
၂၀၃။ ဆင်ယင်မှုက ပြောတဲ့ကျန်းမာရေး	ဝေထွေး	၂၆၄
၂၀၄။ တစ်နေ့လုံးချွေးမထွက်အောင်လို့	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၆၅
၂၀၅။ နိုး (No) ပြောရမှာမကြောက်နှင့်	ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)	၂၆၆

အမျှာစာ

Health Digest အတိုအထွာ နိုင်ငံတကာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာ စာအုပ် အမှတ်(၁)ကို ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလအတွင်းက ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ လက်ကျန်မရှိအောင် ဝယ်ယူအားပေးဖတ်ရှု ကြသည့် စာဖတ်ပရိသတ်များအား ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။ စာအုပ် ဝယ်မရ၍ ဂျာနယ်တိုက်သို့ မေးမြန်းကြသူများအတွက် ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေရန် အစီအစဉ်ရှိပါသည်။

ယခုတစ်ကြိမ်တွင် ယခင်ကတည်းက စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း **Health Digest** အတိုအထွာ နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးပညာ အမှတ်(၂)ကို ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် **Health Digest** ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးပညာဂျာနယ် အတွဲ(၁)၊ အမှတ်(၃၀)မှ၊ အတွဲ(၂)၊ အမှတ်(၁၃)အတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော နိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာ သတင်းများကို ရွေးချယ်ထားပါသည်။ **Health Digest** ဂျာနယ် ပင်တိုင် ဘာသာပြန်စာရေးဆရာများ ကောက်နှုတ်ပြန်ဆိုထားသည့် သတင်းပုဒ်ရေ (၂၀၅)ပုဒ်ပါရှိပါသည်။ စာဖတ်သူများအတွက် အသုံးဝင်မည့် အကြောင်း အရာများကို ဦးစားပေး၍ ရွေးချယ်ထားပါသည်။ နေ့စဉ်ထုတ် နိုင်ငံတကာ သတင်းစာများ၊ အပတ်စဉ်ထုတ်နိုင်ငံတကာဂျာနယ်များ၊ လစဉ်ထုတ်နိုင်ငံ တကာမဂ္ဂဇင်းများ၊ ဆေးပညာဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာစောင်များ၊ ပြဋ္ဌာန်း ရည်ညွှန်းထားသည့် ဆေးပညာကျမ်းများအပြင်၊ အင်တာနက်မှ ရရှိသော ခေတ်မီနောက်ဆုံးပေါ်လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ စသည်ဖြင့် စုံလင်စွာ ပါရှိပါ သည်။ **Health Digest** ပရိသတ်များ ကြိုက်နှစ်သက်ကြမှာဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍လည်း**Health Digest** အတိုအထွာနိုင်ငံတကာကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးပညာစာအုပ်တွဲများကို ထုတ်ဝေသွားမှာဖြစ်ကြောင်း သတင်းကောင်း ပါးအပ်ပါသည်။

Health Digest အယ်ဒီတာအဖွဲ့

ဆေးတွေရောမသောက်သင့်

လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နာရီအတွင်း သင် သွေးကျဆေးသောက်ပြီးခဲ့ပါက၊ ယခု ခေါင်းမူးပျို့အန်ပျောက် ဆေးကို စိတ်ချ လက်ချ သောက်လို့ရပါပြီလား။ ဒါကို သင်သိဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အင်တာနက် ဝက်(ဘ်) ဆိုက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ **Drug Digest.org** ကဒီအကြောင်းတွေကို သင့်အား ပြောပြနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်မှာ ဆေးညွှန်းစာမလိုတဲ့ **OTC (Over The Counter)** ဆေး၊ ဆရာဝန်ညွှန်းစာလိုဆေးဝါး၊ ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ စုစုပေါင်း **5000** ကျော်ရဲ့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန်ကောင်းကျိုး/ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုတွေအကြောင်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။ သင်သောက်မယ့် ဆေးများရဲ့ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်အကျိုးသက်ရောက်မှုပေါင်း ၁၁၅၀၀ ကျော်နဲ့ ဆေးနဲ့အရက်၊ အစာတွဲသောက်လို့ရမရစတာတွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဥပမာ - အက်စပရင်ဆေးကို ဂျင်ဂိုဘိုင်လိုဘနဲ့ တွဲသောက်ရင် အစာအိမ် သွေးယိုစီးမှု အန္တရာယ်ပိုဖြစ်နိုင်တာမျိုးစတာတွေသိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ အဖွဲ့ဝင်များက ဒီဝက်(ဘ်)ဆိုက်ဟာစိတ်ချရပြီး၊ အဖိုးတန်တဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေ သိနိုင်တယ်လို့ပြောပါတယ်။ သို့သော်သူတို့က ဆက်လက်သတိပေးအကြံပြုတာက ဆရာဝန်(သို့) ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်တွေနဲ့ မတိုင်ပင်ဘဲနဲ့တော့ ဆေးတွေကို လက်လွတ်စပယ်သုံးစွဲခြင်း၊ ရပ်ပစ်ခြင်းတွေ မပြုလုပ်ဖို့ သတိပေးထားပါတယ်။



ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

အင်တာနက်မှာ ရောင်းတဲ့ဆေးတွေဟာ....

ဆရာဝန်ရဲ့ ခိုင်လုံတဲ့ဆေးညွှန်းစာမရှိဘဲ အင်တာနက်ပေါ်မှာ တရားမဝင်ဆေးရောင်းချခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ရှိစေတယ်လို့ UN ဆေးဝါးများ စောင့်ကြပ်လေ့လာရေးအဖွဲ့က သတိပေးထားပါတယ်။ နိုင်ငံတကာ မူးယစ်ဆေးဝါး ထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ နှစ်ပတ်လည်အစီရင်ခံစာမှာ အစိုးရ အဖွဲ့များဟာ အင်တာနက်ပေါ်မှာဆေးကုန်ကူးပြီး၊ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုကုသနေခြင်းကို ပိုအလေးပေးကိုင်တွယ်အရေးယူဖို့ တိုက်တွန်းထားကြောင်းသိရပါတယ်။ ထိုအစီရင်ခံစာမှာ **website** တွေဟာနာမည်ကြီးပေါ်ပြူလာဆေးများဖြစ်တဲ့ ကာမအားတိုးဆေး (**Sildenafil**) နဲ့ ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်ဆေး (**Tamoxifen**)တို့ကို ဆရာဝန်ရဲ့ဆေးညွှန်းစာမရှိဘဲ ရောင်းချကြကြောင်းဖော်ပြထားပါတယ်။ အခြား **website** များဟာ စိတ်ရောဂါ ဆေးများကိုလည်း ရောင်းချနေကြကြောင်းသိရပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

သဘာဝဆီတိုင်း ကောင်းပါသလား

သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်များမှ ထုတ်လုပ်သော ဆေးဝါးများသည် အခြားသောဆေးဝါးများထက် ပိုကောင်းတယ်လို့ မယူဆသင့်ကြောင်း၊ အမေရိကန် မိသားစုသမားတော်များအဖွဲ့ (AAFP) က သတိပေး ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ သဘာဝဆေးဝါးများ (Herbal Medicine)အား ‘သဘာဝ’ ဟု အသားပေးကြော်ငြာထားလင့်ကစား၊ ဒီဆေးတွေဟာ လူသားတွေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အမြဲတမ်းတော့ သဘာဝကျကျမဖြစ်ပါ။ တချို့က ဆရာဝန်ညွှန်းစာလိုသောဆေးများနှင့် အခြားသောဆေးဝါးများကဲ့သို့ သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရများရဲ့ တရားဝင်ခွင့်ပြုချက် အတည်ပြုရန်လိုအပ်သော အဆင့်အတန်းကို မပြည့်မီတတ်ပေ။ တချို့ဟာလည်း ၎င်းတို့၌ပါသော အပင်မှရတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတချို့ကြောင့် လူကိုပင်ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တချို့သော သဘာဝဆေးဝါးများဟာ တချို့သောရောဂါ ပြဿနာများတွင် - ဥပမာ - သွေးတိုး၊ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ၊ ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ ဆီးကျိတ်ကြီးရောဂါ၊ သွေးခဲခြင်း ဆိုင်ရာရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အတက်ရောဂါ၊ မျက်လုံးရေတိမ်ရောဂါ၊ လေဖြတ်ဖူးသူနဲ့ အသည်းရောဂါပြဿနာရှိဖူးသူတွေမှာ အသုံးပြုရန် မလုံခြုံ၊ စိတ်မချ၊ မသင့်တော်ကြောင်း AAFP မှ သတိပေးသွားတာကို ဖောက်သည်ချလိုက်ရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

ပေါက်ကွဲမထွက်မီ ရပ်လိုက်ကြစို့



လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ကြတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ ဝေဒနာကို မခံစားချင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရောဂါမဖြစ်ရလေအောင် အစားအသောက်အပြင် ခုခံအားပိုကောင်းအောင် လို့ဆိုပြီး အားဖြည့် ဗီတာမင်အားဆေးတွေကို မှီဝဲလာတတ်ကြ

ပါတယ်။ ဒါဟာ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ မှန်တယ်ဆိုပေမယ့်၊ အမြဲတမ်းတော့မမှန်ပါ။ တန်ဆေး လွန်ဘေးဆိုသလိုပါပဲ။ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်အားဖြည့်အားဆေးတွေကို လိုတာထက်ပိုပြီးမှီဝဲရင်တော့၊ ဒါဟာလည်း ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုသဖွယ် ပြန်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာချက်တွေအရ ကိုလက်စထရော(လ်)ပမာဏ မြင့်မားတဲ့လူတွေဟာ ဗီတာမင်(အီး)ကို ရိုးရိုးသာမန်လူတွေထက်ပိုပြီး အဆမတန် သုံးစွဲမှီဝဲတတ်ကြပါတယ်။ ဗီတာမင်(အီး)ဟာ ကိုလက်စထရော(လ်)ပမာဏကို လျှော့ချနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သက်သေပြချက်အတိအကျ မပြောနိုင်သေးပေမယ့် ဗီတာမင်(အီး) ပမာဏ လိုသည်ထက်ပိုနေရင်တော့ အခြားကုထုံးတွေကို အနှောင့်အယှက်ပြုမှာကတော့ အသေအချာပါပဲ။ ဗီတာမင်(အီး)လိုပဲ နောက်တစ်ခုတွေ့ရတာကတော့ မီးယပ်သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာ အရိုးပါးရောဂါကြောင့် အရိုးကျိုး ကာကွယ်ဖို့ကယ်(လ်)စီယမ်သတ္တုဓာတ်ကို၊ သာမန်အမျိုးသမီးတွေ လိုအပ်ချက်ထက် ပိုပြီးသုံးစွဲ

မှီဝဲစရာမလိုဘူးလို့လည်း ဒီလေ့လာချက်တွေအရ ဆက်လက်သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက်တွေဟာ ရက်သတ္တပတ်အလိုက် ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိနိုင်တာမို့လို့ သင်ဟာ ဗီတာမင်-သတ္တုဓာတ်တွေလို အားဖြည့်အားဆေးတွေကို မှီဝဲမယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်တွေနဲ့ အရင်ဆုံး တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ပူဖောင်းတစ်လုံး လေမှုတ်သွင်းလွန်းလို့ ပေါက်ကွဲထွက်မီ ရပ်လိုက်နိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲတဲ့ အားကစားသမားများ သတိပြုစရာ

ကြွက်သားများ ကြီးထွားသန်မာစေတဲ့ စတိုးရှိုက်ဆေးများကို အားကစားသမားများ မသုံးစွဲကြရန် တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ၎င်း ဆေးကို တိတ်တိတ်ပုန်း တာရှည်သုံးစွဲထားတဲ့ အားကစားသမားတွေဟာ သူတို့သိရှိနားလည်တာထက်ပိုပြီး အချိန်ကြာရှည်စွာ ပြောင်းလဲမှုတွေရှိလာတာကို တွေ့ရပါပြီ။ အဲဒါကတော့ ဒီဆေးတွေကိုသုံးစွဲပြီး နှစ်ပေါင်းတော်တော်ကြာ မသုံးစွဲတော့ဘဲ ရပ်ခဲ့တာတောင်မှ သူတို့အားကစားမှ အနားယူချိန် (မကစားတော့တဲ့အချိန်)မျိုးမှာ နှလုံးပဲ့တင်သံကို စက်နှင့်ရိုက်၍ စမ်းသပ်တဲ့အခါ ဘယ်ဘက်သွေးလွှတ်ခန်းမကြီး အဆမတန်ကြီးမားလာကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ကြရပါတယ်။ တားမြစ်ဆေး လုံးဝမသုံးစွဲခဲ့တဲ့ အားကစားသမားတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါ တားမြစ်ဆေးသုံးစွဲသူ အားကစား သမားဟောင်းကြီးတွေမှာ ဘယ်ဘက်နှလုံးသွေးလွှတ်ခန်းမကြီးနေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

အအေးမိနှာစေးရင် ကြက်စွပ်ပြုတ်ပူပူသောက်ပါ



ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည် ပူပူလေးဟာ သင့်ခံတွင်းကို အရသာရှိစေရုံသာမက သင့်မှာအအေးမိ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာခေါင်းပိတ်၊ လည်ပင်း (အာသီး) ရောင်နာဖြစ်နေလျှင် လွန်စွာအသုံးတည့်ပါတယ်။ သင့်အား အဆိုပါဝေဒနာတွေ ကသက်သာအောင်လုပ်ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ကြောင်း၊ နီဘာလာ

စကားတက္ကသိုလ် ဆေးပညာဌာနမှပြုလုပ်သော လေ့လာချက်တစ်ခုက တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ အကယ်၍သင်ဟာ အအေးမိခဲ့လျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက နုထရိုပေး(လ်)ခေါ် သွေးဖြူဥတွေဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိရာသို့ ရောက်ရှိလာပြီး၊ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို ခုခံကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရင်း ရောင်ရမ်းမှု (Inflammation) ကို ဖြစ်စေတာမို့လို့ နှာပိတ်၊ နှာစေးစတဲ့ ခံစားရခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေဖြစ်လာတာပါ။ ကြက်စွပ်ပြုတ်ပူဟာ အဲဒီ နုထရိုပေး(လ်) သွေးဖြူဥတွေ ရွေ့လျားရောက်ရှိလာခြင်းကို ဟန့်တားခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်းရောင်ရမ်းမှုကို ကျဆင်းစေကာ၊ ဝေဒနာတွေကို အမြန်သက်သာစေခြင်းဖြစ်ကြောင်းသိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုလိုမိုးရာသီ၊ မိုးတွင်းကာလ မိုးမိ၍ အအေးပတ်ခဲ့လျှင် ကြက်စွပ်ပြုတ်ပူပူလေးတစ်ခွက် ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

အန္တရာယ်ပေးတဲ့ သားရေစာ

အကယ်၍ သင်ဟာ အစားကောင်းကောင်းစားပြီး ဆာလောင်မှုကို ခံစားနေရတုန်းပဲဆိုရင်၊ သင်စားတဲ့အစားအစာတွေဟာ မှားယွင်းနေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အစားအစာ တစ်ခုစီရဲ့ အချို့ဓာတ်ပြုအညွှန်းကိန်းဟာ အဲဒီ အစားအစာရဲ့ သွေးထဲသို့ ဂလူးကို(စ်) ထုတ်လွှတ်မှုအနှေး၊ အမြန်ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ အချို့ဓာတ်ပြုအညွှန်းကိန်းနိမ့်တဲ့အစာကို ခြေဖျက်မှုနှေးလို့ သင့်ကို ကြာကြာမိုက်ပြည့်နေစေအောင် ခံစားရစေပြီး၊ အချို့ဓာတ်ပြုအညွှန်းကိန်းမြင့်မားတဲ့ အစာတွေကို ခြေဖျက်ရာမှာ လျင်မြန်လို့ သရေစာပိုစားဖြစ်အောင် အားပေးပါတယ်။ ဒီလိုသရေစာတွေကို တာရှည်စားရင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ အချို့ဓာတ်ပြုအညွှန်းကိန်း အနိမ့်အမြင့်တွေနဲ့ ပြထားတာပါဝင်တဲ့ အစားအစာစာရင်း အချို့ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။



**အချို့ဓာတ်ပြုအညွှန်းကိန်းနိမ့်တဲ့
အစားအစာ**

- တိုဟူး
- အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်
- အခြောက်အခြမ်းပြုလုပ်ထားသောပဲ
- ပန်းသီး

**အချို့ဓာတ်ပြုအညွှန်းကိန်းမြင့်မားတဲ့
အစားအစာ**

- ဘီစကွတ်မုန့်
- ထမင်းဖြူ
- ပျားရည်
- အားလူးချောင်းကြော်

- ငှက်ပျောသီး
- သကြားဖြူးထားသောမုန့်များ
- အဆီဓာတ်နည်းတဲ့ဒိန်ချဉ်
- ကရက်ကာမုန့်များ

ဘာသာပြန် - Potato

မိန့်ပြီး မကျန်းမာတာထက် ဝပြီး ကျန်းမာတာက ပိုကောင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ သိပ္ပံပညာရှင် ဒေါက်တာ စတီဖင်ဘလဲရဲ့ လေ့လာချက်အရ၊ အဝလွန်ပြီးကျန်းမာနေခြင်းဟာ ပိန်ပြီး ကာယလေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်တာထက် ပိုကောင်းကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီး ၁၃,၀၀၀ ပါဝင်တဲ့ ရှစ်နှစ်ကြာ လေ့လာချက်တစ်ရပ်မှ တွေ့ရှိခဲ့သည်မှာ၊ အဝလွန်တဲ့သူအချို့ဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းနေရင် ပိန်တဲ့လူတွေ အသက်ရှည်သလောက် ရှည်ပြီး၊ ပိန်သော်လည်း ကာယလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ရင် ဝပြီးကာယ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်တဲ့သူတွေထက် သုံးဆပိုပြီး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေဆုံးကြကြောင်း တွေ့ခဲ့ပါတယ်။

ဒါဟာ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးပြတဲ့ အဓိက သက်သေ အထောက်အထားဖြစ်ပြီး၊ လူအများစုဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းမှ ရလာမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကို လျစ်လျူရှုကြတာဟာ အံ့ဩစရာပါပဲ။ သုံးပုံတစ်ပုံထက်နည်းတဲ့ အမျိုးသမီးများကသာ သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိမယ့်လေ့ကျင့်ခန်း အလုံအလောက် လုပ်ကြပါတယ်။ အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ စွမ်းအားတွေကို အစားလျှော့စားတဲ့နေရာမှာသာ အသုံးပြုနေကြဆဲပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

သံဓာတ်လွန်ကဲလျှင်

စပိန်သိပ္ပံသုတေသီ ပညာရှင်တို့က လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသွေးများထဲတွင် သံဓာတ်လွန်ကဲသူတို့သည် သံဓာတ်လျော့နည်းသူများထက် လေဖြတ်မှု ရာခိုင်နှုန်း များပြားသည်ဟုဆိုပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ သံဓာတ် လွန်ကဲခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်၏ ဆဲ(လ်)များကို ပိုမိုထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်ဟု သိရ၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံ အာရုံကြောဆေးပညာဂျာနယ်က ထုတ်ဖော်ပြော ကြားရာတွင်၊ စပိန်သိပ္ပံပညာရှင် တာဝါးလော့(စ်)ဦးဆောင်သော သုတေသီအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့သည်၊ လေဖြတ်ခံရသူ ရောဂါဝေဒနာရှင် (၁၀၀)ခန့်တို့၏ သွေးနမူနာ များကိုယူပြီး သုတေသနပြု စမ်းသပ်သိရှိချက်အရ၊ ၎င်းလူနာများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ထဲတွင် သာမန်ကျန်းမာသူများထက် သံဓာတ်ပါဝင်မှု ပိုမိုများပြားလျက် ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဆို၏။ တစ်ဖန် သုတေသီတို့က ဆက်လက်တွေ့ရှိ ရသည်မှာ၊ ယင်းသို့ သံဓာတ်ပါဝင်မှုလွန်ကဲခြင်းသည် လူတို့၏ ဦးနှောက် ဆဲ(လ်)များ ရှင်သန်ကြီးထွားမှုကို ပိုမိုထိခိုက်ပျက်စီး စေသည်ဟုဆို၏။ ယင်းကြောင့် သုတေသီတို့က သတိပေးထောက်ပြရာတွင်၊ ဆေးရုံ သွေးလှူ ဘဏ်တွင် သွေးများပုံမှန် လှူဒါန်းပေးခြင်းအားဖြင့် သံဓာတ်ပါဝင်မှုလွန်ကဲ ခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ **မှတ်ချက်။** ။ လူတို့သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သံဓာတ်ပါဝင်မှုနှုန်းထားသည် ပိုမိုမြင့်မား လာတတ်သည်။

ကေတီအောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

မုန့်ပဲသရေစာများကပြောသော သင့်စိတ်ဓာတ်

သင်ရွေးချယ်လိုက်သော မုန့်ပဲသရေစာ (Snack) သည် သင်၏စိတ်အခြေအနေကို ပြသလိမ့်မည်ဟု အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ချီကာဂိုမှ အရသာပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး သုတေသနအဖွဲ့က ပြောဆိုလိုက်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏အဆိုအရ အောက်ပါသရေစာမုန့် (Snack) နှင့် သင့်စိတ်အခြေအနေသဘောထားဆက်စပ်မှုတချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- | သရေစာ | စိတ်အခြေအနေ |
|---|--|
| (က) ထိပ်တန်းအောင်မြင်မှုရရှိလိုစိတ် (Potato Chip) | အာလူးကြော် |
| (ခ) ကရက်ကာမုန့် (Snack Cracker) | ဆင်ခြင်စဉ်းစား၊ စိတ်ကူးယဉ်စိတ် |
| (ဂ) အသားပါသောသရေစာမုန့် (Meat Snack) | အပေါင်းအဖော်ဖက်စိတ်၊ လူမှုရေးစိတ်ရှိသောစိတ် |
| (ဃ) မုန့်ကြိုးလိမ် (Pretzels) | ဖျတ်လတ်၊ လှုပ်ရှားတက်ကြွသောစိတ် |
| (င) မက်ဆီကိုချာပါတီ (Tortilla Chip) | စေ့စပ်သေချာ၍ လူလူချင်းစာနာတတ်သောစိတ် |
| (စ) ချို(စ်)မုန့် (Cheese Curls) | တရားဝင်နည်းလမ်းတကျနှင့် တာဝန်ကို ကျေပွန်လိုသောစိတ် |

အထက်ဖော်ပြပါ ဆက်စပ်မှုများကိုကြည့်ပြီး သင့်အနေနဲ့ သင်အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံး သရေစာမုန့်နှင့် သင့်စိတ်ဓာတ်အပေါ် အဲဒီ သုတေသနအဖွဲ့ရဲ့ အဆို ဘယ်လောက်မှန်တယ်ဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောဟော့ပေါ့

ဟော့ပေါ့ Hot Potသည် ထင်ရှား လူကြိုက်များသော ပင်လယ်အစာ၊ အသား စုံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်အစုံ ပါဝင်သော ဟင်းရည်တစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ အလယ် ခေါင်တွင် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ဟင်းရည် အိုးထဲသို့ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များထည့်၍ လူအများစုပေါင်း ဝိုင်းဝန်း သောက်ရသော အရှေ့တိုင်းသားတို့၏



ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုဖြစ်သော အစားအသောက်မှာ၊ ယခုအခါ ကမ္ဘာနှင့် အဝှမ်း ခေတ်စားလာ လျက်ရှိပါသည်။ သို့သော် ဟော့ပေါ့ဟင်းရည်ကို ကောင်းမွန် သန့်ရှင်းစွာ မချက်ပြုတ်ပါက၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကဲ့သို့ သောပြင်းထန်သည့် ဝေဒနာကိုဖြစ်စေတတ်ကြောင်း ဟောင်ကောင် ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတိပေး နှိုးဆော်ထားပါသည်။ အဆိုပါဌာနမှ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဟော့ပေါ့ဟင်းရည် မည်ကဲ့သို့ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့် ကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြု တင်ပြထားပါသည်။

(၁) ဟင်းရည်တွင် ထည့်ခတ်မည့် ပင်လယ်အစာများ လတ်ဆတ်မှု ရှိမရှိ သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။ ပင်လယ်အစာများကို ကျက်သည်အထိ ချက်ပြုတ်ပါ။ ပင်လယ်စာများမှ ထူးခြားသောအနံ့အသက်နှင့် အရသာရှိနေ လျှင် မစားသောက်သင့်ပါ။

(၂) ကြက်ဥအနှစ်များကို အစိမ်းအတိုင်း၊ တို့စရာ (Sauce)အဖြစ် မစားသုံးသင့်ပါ။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥအစိမ်းများသည် တိုက်ဖျိုက်ရောဂါ ဘက်တီး ရီးယားပိုးများ တွယ်ငြိနေနိုင်ပါသည်။

(၃)အသားများကို သေးသေးပါးပါးလွှာလွှာလှီးပြီးမှ ဟင်းရည်အိုးထဲ သေချာစွာထည့်ပြီး ချက်ပြုတ်ပါ။

(၄) လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များပေါ်တွင် တင်ရှိနေနိုင်သော ပိုးသတ်ဆေးများကို သေချာစွာဆေးကြောပြီးမှ ဟင်းရည်အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။

(၅) အသားစိမ်းနှင့် ကျက်ပြီးသောအသားများကို ကိုင်တွယ်ဖို့၊ သီးခြား တူများကိုအသုံးပြုရန်၊ သို့မှသာ အသားစိမ်းမှပိုးမွှားများသည် ကျက်ပြီးသော အသားများထံ မကူးစက်စေရန်ဖြစ်သည်။

KMH-86

ပဲတောင့်စိမ်းလေး

ဈေးထဲမှာ ပဲတောင့်စိမ်းကလေးတွေကိုတွေ့ရင် ကျော်မသွားလိုက်ပါနဲ့။ ဝယ်ချက်ဖြစ်အောင်ချက်လိုက်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ ပဲတောင့်လေးဟာ ကျောက်မျက်ရတနာတစ်ပါးလို၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် တန်ဖိုးရှိနေတာကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ နှလုံးရောဂါနှင့် သွေးအားနည်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဖောလစ်အက်စစ်၊ (မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော) ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း (Antioxidant) တစ်ခုဖြစ်တဲ့ လူတင်းဓာတ်၊ အူမကြီးကင်ဆာကိုကာကွယ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်စီ မြောက်မြားစွာပါဝင်နေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်အကြောင်း တစ်ခုကတော့ သူ့ရဲ့ချိုမြိန်လှတဲ့ အရသာရှိမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် သူဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရတနာတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဈေးထဲကိုသွားရင် အဖိုးတန်လှတဲ့ ရတနာတစ်ပါးကို တွေ့ခဲ့ပါလျက်နဲ့ မိမိအိမ်ကိုအပါခေါ်ပြီး မချက်ပြုတ် မစားသောက်မိရင် သင်အလွန်ပဲ နစ်နာသွားပါလိမ့်မယ်။

ဘာသာပြန်-ရွှန်းလဲ့ဝေ

ငှက်ပျောသီးနှင့် ကင်ဆာရောဂါ

ဂျပန်သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် ငှက်ပျောသီးထဲမှာ ကင်ဆာရောဂါကို ခုခံကာကွယ်နိုင်သော ဓာတ်(ဝတ္ထုပစ္စည်း) 'TNF' ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းဓာတ်မှာ ငှက်ပျောသီးမှည့်လေ၊ ရင့်ရော်လေ၊ ကင်ဆာရောဂါ ခုခံအား ပိုသန်လေ၊ ပိုကောင်းလေဟုဆိုထားသည်။ သုတေသီတို့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်အရ၊ ငှက်ပျောသီးထဲတွင်ရှိသော ကင်ဆာရောဂါခုခံသည့်ဓာတ် (TNF) သည်၊ အခြားသစ်သီးဝလံများထက် ပိုမိုများပြားပေါကြွယ်စွာပါရှိသည်။ ထို့အပြင် ငှက်ပျောသီးဓာတ်များသည် လူကိုယ်ခန္ဓာထဲရှိ သွေးဖြူဥများ ပိုမိုရှင်သန်တိုးပွားစေသည်။ လူတို့ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါပြီးစနစ် (Immune System) ပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ နာဂါးစကီးတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခတစ်ဦးက လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်အရ၊ ငှက်ပျောခွံအပေါ်မှာ အမည်းအစက်အပြောက်များလေ ရောဂါခုခံအား ပိုကောင်းပိုသန်လေဟုဆိုသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ငှက်ပျောသီး မှည့်မှည့်များဖြင့် ကင်ဆာကာကွယ်ဆေးဖော်စပ်သင့်သည်ဟု အဆိုပါ ပါမောက္ခကြီးက အကြံပေးတိုက်တွန်းထားပေသည်။

ကေတီအောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုလာ အပူနဲ့အကျွံသောက်သူများအတွက်

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုလာစတဲ့ ကဖင်းဓာတ်စွဲနေသူများမသောက်ဘဲ တုံးတံ့ဖြတ်လိုက်ရင်၊ မိုင်ဂရိန်းလို ခေါင်းတစ်ခြမ်းထိုးထိုးကိုက်တတ်ပြီး ရက်အတော်ကြာအောင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ “သိသာ ထင်ရှားတဲ့ ဖျော်ရည်ကတော့ ကော်ဖီတစ်ခွက်ပေါ့” လို့ ဒေါက်တာမက်ဂရီဂါ ကပြောပြခဲ့ပါတယ်။ “သို့သော် ပိုကောင်းတဲ့အဖြေကတော့ ခေါင်းကိုက်ရင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်ပေးတာပါပဲ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုလာ စတဲ့ ကဖင်းတွေကို တစ်နေ့မှာ တစ်ခွက်နှစ်ခွက်လောက်သာ သတ်မှတ် သောက်ပေးရင် ခေါင်းမကိုက်အောင်ကာကွယ်နိုင်တယ်” လို့လည်း သူက ဆက်လက်ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အိမ်မှာမသောက်ဖြစ်ပေမယ့် အလုပ်ထဲမှာမိတ်ဆွေနဲ့ဆုံလို့၊ တိုက်လို့ ကဖင်းအသောက်များခဲ့သူများဟာ ရုံးပိတ်ရက် စနေ၊ တနင်္ဂနွေ မသောက်ဖြစ်တဲ့အခါ ဖြတ်လိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ခေါင်းထိုးထိုးကိုက်ရတဲ့အကြောင်း တစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

သင် သိရဲ့လား

အိပ်ရာမဝင်မီ နာရီဝက်လောက်ကြိုပြီး
ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးလောက်
စားလိုက်ရင် သင့်ကို
မြန်မြန်အိပ်ပျော်စေပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ ချောကလက်

ပြီးခဲ့တဲ့ ဧပြီလ ၃ ရက်နေ့ထုတ် **NEW SCIENTIST** ဆေးပညာ ဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်အရ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် ကာလအတွင်း ချောကလက်စားလေ့ရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ကလေးငယ်လေးတွေ မွေးဖွားလာတာကိုတွေ့ရှိရကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဟယ်လင်စကီ တက္ကသိုလ်က သုတေသီ ကီထရီရိုက်ကိုနင်နဲ့ သူ့အဖွဲ့ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမသုံးရာကျော်ကို စုံစမ်းလေ့လာမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့ကြရာမှ၊ ၎င်းတို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ချောကလက်စားသုံးမှုပမာဏကို လေ့လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားပြီး ခြောက်လကြာတဲ့အခါ၊ မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးရဲ့အပြုအမူတွေကို မိခင်အား မေးမြန်းခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်ကာလအတွင်း ချောကလက်စားတဲ့ မိခင်တွေက မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးတွေဟာ ပိုပြီးသွက်လက်မှုရှိကြောင်း အပြုသဘောဆောင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှု (ဆိုလိုတာက တခြားကလေးတွေထက် ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ရှိပြီး ရယ်ရယ်မောမောနေတတ်ခြင်း) ရှိကြောင်း လေ့လာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အခြေအနေပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာလည်း ကြောက်ရွံ့စိတ်မရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချောကလက်မှာပါတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ကတစ်ဆင့် သားအိမ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ကလေးဆီကို ရောက်သွားတာဖြစ်နိုင်ကြောင်း သုတေသီတွေက ယူဆထားကြပါတယ်။

ကျော်ဌေး (ဘီအေစီ)

ပဲစားလို့ လေလည်မူးစီးရိမ်သူအတွက်



ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ဂေါ်ဖီရွက် တွေစားလို့ လေလည်တာ စိတ် ညစ်နေပါသလား၊ အိန္ဒိယသိပ္ပံ ပညာရှင်များဟာ ပဲစားလို့ လေလည်တာမျိုးကို တားဆီးပေးနိုင်အောင် အစားအစာထဲက လေတွေထွက်သွားအောင် လုပ်တဲ့နည်းကို တွေ့ရှိထားပြီ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ လူရဲ့ အူမကြီးထဲမှာ အနံ့ဆိုးထွက်စေတဲ့လေလည်စေအောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့အရာများ ရှိကြပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ပဲအမျိုးမျိုးကို၊ ဂမ်မာရောင်ခြည်နဲ့ မြန်မြန်ပေးဖြတ်စေခြင်းဖြင့် လေလည်အောင်လုပ်ပေးနေတဲ့အရာများကို အများဆုံး ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်လို့ လေမလည်တော့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီရောင်ခြည်ဟာ အစားအစာများရဲ့ အရသာကိုရော အရောင်အဆင်းပုံပန်းကိုပါ ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း မရှိပါဘူးတဲ့။ ပဲနဲ့ဂေါ်ဖီရွက်ကြိုက်သူများ ဝမ်းသာဖွယ်ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဘာသာပြန်-မေ

ကယ်လိုရီနည်းအောင်စားလျှင် အသက်ရှည်

အမေရိကန်သိပ္ပံ သုတေသီတို့သည်၊ ကြွက်အမျိုးမျိုးကိုမွေးမြူပြီး၊ အိုမင်းရင့်ရော်လျက်ရှိသော ကြွက်အို၊ ကြွက်ဝေဒနာရှင်များကို အစာလျှော့ကျွေးခဲ့ခြင်းအားဖြင့်၊ နဂိုမူလပကတိအတိုင်း ပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီး၊ ရှင်သန်အသက်ရှည်လျက်ရှိသည်ကို အံ့ဩဖွယ်ရာ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းသို့ စမ်းသပ်ချက်အရ အစာရေစာလျှော့စားသောကြွက်များသည် အစာရေစာဝဝလင်လင်စားသော ကြွက်များထက်၊ တစ်နည်း ကယ်လိုရီများသော ကြွက်များထက် အသက်၅၀ ပိုမိုရှည်သည်ဟု ဆိုသည်။ သိပ္ပံ-ကျန်းမာရေး သုတေသီတို့သည်၊ ကြွက်များအား လပေါင်း(၃၀)ခန့် အစာရေစာ မဝတဝကျွေးခဲ့ရာ၊ ပိုမိုနုပျို၊ ရှင်သန်လန်းဆန်းလာသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် အစာရေစာလျှော့စားခြင်းသည် လူကိုပိန်စေပြီး၊ ပိုမိုကျန်းမာလာသည်သာ မကဘဲ၊ အဆီဓာတ်လျော့နည်းခြင်း၊ သွေးတိုးကျခြင်း အစရှိသော အကျိုးအာနိသင်၊ ထူးခြားချက်များကို တွေ့ရှိရသည်ဆို၏။

ကေတီအောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

သင် သိရဲ့လား

အာလူးချောင်းကြော်တွေ တဝစားလိုက်လို့ ရရှိလာတဲ့ကယ်လိုရီတွေ လောင်ကျွမ်းကုန်ဆုံးသွားစေဖို့ ၇၂ မိနစ်ကြာအောင် လမ်းလျှောက်ရမှာဖြစ်တယ်။

သင်အသက်ရှည်လျှင်လည်းကောင်း၊ ဂရိပိုစားသောက်ပါ



မြေထဲပင်လယ်သား ဂရိတွေ ဘာကြောင့် အသက်ပိုရှည်ကြသလဲ။ သူတို့လို နေထိုင်စားသောက်ရင် အသက်ပိုရှည်စေသလားဆိုပြီး၊ ဒီကိစ္စကို ဟားဗတ်(တ်) တက္ကသိုလ်နဲ့ အေသင်ဆေးတက္ကသိုလ်တို့က ပညာရှင်တွေက ဂရိသား ၂၂၀၄၃ ယောက်အပေါ်မှာ ငှနစ်ကြာအောင်

ဖွဲ့ကောင်းကောင်းနဲ့ လေ့လာလိုက်ကြတာ အခုတော့ အဖြေတစ်ခုကိုသိရပါပြီ။ မြေထဲပင်လယ်အစားအစာတွေဟာ ဂရိသားတွေကို ကင်ဆာရောဂါနဲ့ နှလုံးရောဂါတွေကနေ သေဆုံးနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို ၂၅% နဲ့အထက် လျော့ကျစေနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဂရိသားတွေဟာ အစေ့အဆန်၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သီးနှံပဲတောင့်ရှည်၊ သံလွင်ဆီ၊ ငါးစတာတွေ အဓိကစားကြပြီး၊ အသား၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းနဲ့အရက်တို့ကို သင့်တင့်ရုံသာ စားသောက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ နေ့စဉ်စားသောက်တဲ့ပုံစံကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် သိရှိရတာကတော့

- (၁) မနက်စောစောအစာမှာ ပျားရည်ပါတဲ့ ဒိန်ချဉ်နဲ့ သစ်သီးများ၊
- (၂) နေ့လယ်စာမှာ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သိုးနဲ့ဒိန်ခဲတို့ကို သံလွင်ဆီနှင့် အသုပ်၊ သုပ်စားခြင်း၊
- (၃) ညစာမှာ သံပရာရည်ညှစ်ထားသော ငါးကင်၊ ခရမ်းသီး၊ ပေါင်မုန့် ပြားပိုင်း၊ သံလွင်ဆီဆမ်းထားသော လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းနှင့် ပိုင်အရက်တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

ဓိတ်လျော့ချင်ရင် အမျှင်များများစား



အမျှင်ဓာတ်ပါသောအစာ (ဟင်းသီးဟင်းရွက်)ဟာ နည်းနည်းလေး စားတာနဲ့ ဗိုက်မြန်မြန်ပြည့်စေတာကြောင့် အမျှင်ပါသောအစာကို များများစားခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ချရာမှာ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အကျိုးရှိနေတာကိုတွေ့ရပါတယ်။တပ်(ဖ်) တက္ကသိုလ်က သုတေသနပြုသူတွေရဲ့သုတေသနပြုချက်ရလဒ်တွေကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါ၊ တစ်နေ့လျှင်အမျှင်ဓာတ် ၁၄ ဂရမ် (တစ်ကျပ်သားခန့်)ပိုစားသူဟာ အစားအစာကရတဲ့ အင်အားဓာတ် ကယ်လိုရီကို

၁၀%လျော့ကျစေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို အမျှင်ဓာတ် ၁၂ ဂရမ် (၃ မတ်သားခန့်) ပိုစားသူဟာ တစ်လမှာ သူ့ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ကို ၂ ကီလိုဂရမ် (၁ ပေါင်ခန့်) လျော့ကျစေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမျှင်ဓာတ်ဟာ ဗိုက်(အစာအိမ်)ကိုပြည့်စေတဲ့ ခံစားမှုပိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဗိုက်ပြည့်တယ်လို့ခံစားရရင်၊ ဗိုက်ဆာအောင်ပြုလုပ်တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တာဖြစ်လို့၊ အမျှင်များများစားရင် ဗိုက်မဆာတော့ပါဘူးလို့၊ ဒီသုတေသနကို ပူးတွဲကမကထပြုတဲ့ အက်ဒွတ်ဆော့(ဇီ)မန်းက ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အမေရိကန်နုလုံးရောဂါအဖွဲ့က အကြံပြုထားတာကလည်း ဒီလိုပါ။ လူကြီးတစ်ဦးဟာ တစ်နေ့လျှင် အမျှင်ပါသောအစာ ၂၅မှ ၃၀ဂရမ် (၁ကျပ်ခွဲသားမှ ၂ ကျပ်သားခန့်)နေ့စဉ် စားသုံးရန် အကြံပြုထားပါတယ်။ အမျှင်ပါ

သော အစားအစာတွေဆိုတာ လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီး
ဝလံများ၊ ပဲတောင့်မျိုးစုံနှင့် အဆံပါသောအသီးများ စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။
ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

ထမင်းမစားမီ သစ်သီးစား ဒါကျိုးများ

ထမင်းမစားခင် နာရီဝက်၊ ဒါမှမဟုတ်တစ်နာရီမှာ သစ်သီးတစ်စိတ်၊
တစ်ခြမ်းစားခြင်းက ဆီးချို(သွေးချို)ရောဂါရှင်များနှင့် လူကောင်းတွေရဲ့ သွေးထဲရှိ
သကြားဓာတ်ကိုထိန်းပေးတယ်လို့ အိုဟိုက်ရိုပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီ
တွေက ဆိုပါတယ်။ ဒါက ဆီးချို(သွေးချို)မရှိသူ၊ အရွယ်ရောက်သူတစ်အုပ်စုရဲ့
သွေးနမူနာများကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရာမှာ တွေ့ရှိခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီသူများကို
အလူးပြုတ်ထောင်းတစ်ပွဲစာ မစားမီ၊ သူတို့ကို ဖရပ်တို့(စ်) သကြား (Fru-
tose) လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၂)ဇွန်းစာ ကြိုတင်ကျွေးထားတယ်။ ဖရပ်တို့(စ်)
သကြားဆိုတာကတော့ ပန်းသီးစတဲ့ သစ်သီးတွေမှာပါရှိတဲ့ သဘာဝ သကြားပဲ
ဖြစ်တယ်။ **အသည်းကဖရပ်တို့(စ်)ကိုစုပ်ယူရရှိတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ ဖရပ်တို့(စ်)
က Glucokinase ဆိုတဲ့ အင်ဇိုင်းကို သွားရောက်နှိုးဆွတယ်။ အဲဒီအင်ဇိုင်းက
သွေးထဲရှိပိုနေတဲ့ သကြားဓာတ် (ဂလူးကိုစ်)ကို စုပ်ယူစေတဲ့အတွက် သွေးထဲ
သကြားဓာတ် များမနေရအောင်ထိန်းပေးတယ်** လို့ လေ့လာရေးအဖွဲ့
ခေါင်းဆောင် စတီ(ဖ်)ဟတ်ဇလာကဆိုတယ်။ သွေးထဲ သကြားဓာတ်ပမာဏ
အတက်နည်းတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က အဆီဓာတ်အဖြစ် စုဆောင်းဖို့မဖြစ်ရ
အောင် ကာကွယ်ပေးထားတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုသမား မဟုတ်သူများ
အတွက်တော့ အဆီဓာတ်လျော့နည်းပြီး ကိုယ်ရည်တောင် စစ်သေးရဲ့။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

အဝမလျန်ဖို့ အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်း နိမ့်တဲ့အစားအစာများ

(၁) ဘယ်လိုကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်အမျိုးအစားတွေကို စားမယ်ဆိုတာ အခြေခံကျကျရွေးချယ်ပြီး ပုံမှန်စားပါ။ (၂) အစားအစာတစ်ခုစီရဲ့ အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်း အစစ်အမှန်တွေ ဘယ်လိုရှိမယ်ဆိုတာကိုမေ့မတ်လိုက်ပြီး ဖြစ်နိုင်ရင် သင်သိထားတဲ့ အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်းနိမ့်တဲ့အစားအစာကိုသာရွေးချယ်ပါ။ (၃) စားတဲ့အနပ်တိုင်းမှာ အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်းမြင့်တဲ့အစားအစာ အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်းနိမ့်တဲ့အစားအစာကို ရွေးချယ်ဖို့ဦးတည်ပါ။ (၄) အာလူးမှအပ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံများရဲ့ အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်းအတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အများစုဟာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ပမာဏ အနည်းငယ်သာပါဝင်လို့ အချို့ဓာတ်ပါဝင်မှုစုစုပေါင်းလည်း နည်းပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံများဟာ အဖိုးတန်တဲ့အာဟာရကိုပေးတဲ့အတွက် လူတိုင်းများများ ပိုပြီးစားသင့်ပါတယ်။ (၅) သင်စားတဲ့အစားအစာထဲမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အဓိကအစားအစာများကိုစဉ်းစားကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ အချို့ဓာတ်ပြ အညွှန်းကိန်း နိမ့်တဲ့အစားအစာကို ရွေးချယ်ပါ။

ဒါ့ကြောင့် ဘယ်အစားအစာတွေမှာ အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်းအနိမ့်အမြင့် ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာသိနိုင်ဖို့ အောက်ပါအချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်းမြင့်တဲ့အစားအစာများမှာ- ပေါင်မုန့်အဖြူ (သို့) ဂျုံကြမ်း သက်သက်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်ကြမ်း၊ ထမင်း၊ အာလူး၊ ကွေကာ အုပ်ကဲ့သို့သော ဆီရိရယ်အထုပ်များနဲ့ ဆန်မှုန့်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော ကိတ်မုန့် စတဲ့ သရေစာ များဖြစ်ပါတယ်။

အချို့ဓာတ်ပြအညွှန်းကိန်းနိမ့်တဲ့အစားအစားအစားအစာများမှာ- ကန်စွန်းဥ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဘာလီစေ့နှင့်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာ၊ အသီးအနှံ၊ အစေ့အဆန်၊ ဒိန်ချဉ်နဲ့ အဆီနည်းတဲ့နို့တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

ဆေးဖက်ဝင်မိုရတဲမျက်နှာ



ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်ရင် ဆံထိုး ဖြူဖြူလေးလို့ပဲ ထင်လိုက်ရမှာပါ။ ဒါဟာ တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့အာရှတိုက် သားတွေအဖို့အင်မတန်မှ အရသာလည်းရှိ၊ ဆေးဖက်လည်းဝင်တဲ့ အီနိုကီ (ENOKI) လို့ခေါ်တဲ့ ဂျပန်မိုပါပဲ။ ဒီမိုထဲမှာ ဖလမ်မူ လင်လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတစ်ခုပါ ပါတယ်။ ဒီဒြပ်ပေါင်းဟာ ကင်ဆာကလာပ် စည်းတွေကြီးထွားမှုကို တားဆီးပေးစွမ်း

တာဖြစ်လို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါ။ ဂျပန်မှာ လုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်တွေအရ၊ ဒီမိုကိုအမြဲတမ်းစားသုံးတဲ့ လူတွေဟာ နည်းနည်းပဲ စားတဲ့လူတွေထက် ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှု ၄၀% လျော့နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီမိုရဲ့ တခြားဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကတော့ အသည်းရောဂါ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ အစာအိမ် အနာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေး ခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်ခြင်း စသည်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိန်ပိန်ရှည်ရှည် နို့နှစ်ရောင်ပင်စည်ရိုးတံရှိတဲ့ ဒီမိုတွေကို သုပ်ပဲ စားစား၊ ဆင်းဒဝစ်ထဲမှာပဲ ညှပ်စားစား၊ ဂျပန်ရိုးရာဟင်းချိုမှာပဲခတ်သောက် သောက်၊ ကြော်ပဲစားစား၊ ကြိုက်သလို စားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မီးပေါ်မှာ အကြာကြီးချက်ပြုတ်ကြော်လှော်တော့ မစားပါနဲ့။ အချိန်အကြာကြီး မီးနဲ့ချက် ပြုတ်လိုက်ရင် ဒီမိုတွေက အမျှင်တွေနဲ့ မာကြောလာပြီး၊ သူ့မှာရှိတဲ့ ကျန်းမာ ရေးအတွက် အဖိုးတန်ဒြပ်ပေါင်းတွေပါ ပျက်စီးသွားကုန်မှာ စိုးလို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ စည်သူတ်ဘူးလျော့စား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့်သူများဟာ ကျူနာငါးကို စားသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိခင်လောင်းများကို တစ်ပတ်လျှင် ကျူနာငါးစည်သူတ်ဘူး အပါအဝင် အရွယ်အစား အလယ်အလတ် စည်သူတ်ဘူးများကို (၂)ဘူးထက်ပိုပြီး မစားကြဖို့ သတိပေးနေကြပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ စည်သူတ်ဘူးစားခြင်းဟာ မမွေးဖွားသေးတဲ့ ကလေးရဲ့ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်စေမယ့် ပြဒါးဆိပ်သင့်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ပါပဲ။

ဘာသာပြန် - Potato

နံနက်စာ စားသုံးခြင်း၏ဒဏ်ကျိုးထူးများ

နံနက်စာကို ဆာလျှင်စား၏။ မဆာလျှင်မစား။ နံနက်စာနှင့် နေ့လယ်စာကို တစ်ခါတည်းပေါင်းစားတတ်၏။ ဤသို့မလုပ်သင့်ဟု အမေရိကန် အာဟာရ သုတေသီက သတိပေးထားပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် နံနက်စာကို မှန်မှန်စားသုံး မှီဝဲထားခြင်း အကျင့်ရှိသူသည် တစ်နေ့လုံးအလုပ်လုပ်သည့် ပင်ပန်းဒဏ်ကို ပိုမိုခံနိုင်၏။ ကုန်ခန်းသွားသည့်ခွန်အားကိုကာမိ၏။ ထို့ကြောင့် နံနက်စာကို လက်မလွတ်တမ်း မှန်မှန်မှီဝဲသင့်သည်ဟုဆိုပါသည်။ နံနက်စာ မမှီဝဲသူသည် နံနက်စာမှီဝဲသူထက် အလုပ်တွင် အပင်ပန်းမခံနိုင်၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိဟု သုတေသီကဆိုသည်။

ကေတီ-အောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဘယ်လိုချက်ပြုတ်သင့်



ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေမှာ အလွန်အဖိုးတန်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေ၊ ဗီတာမင်တွေအများအပြား ပါပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတဲ့ တချို့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေဟာ ချက်ပြုတ်နည်းမမှန်ကန်လို့အပူရှိန်ကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဖြစ်ရလေအောင်

စပိန်နိုင်ငံက သုတေသီတွေ ကြိုးစားပြုလုပ်ထားတဲ့ လေ့လာချက်တစ်ခုအကြောင်း ပြောပြကြရအောင်။ သူတို့ဟာ ဘရော့ကိုလီလို့ခေါ်တဲ့ အစိမ်းရောင် ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်ကို မိုက်ကရိုဝေ့(ဖို)မီးဖိုမှာ ရေဖန်ခွက်သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ထည့်ပြီးသုံးမိနစ်ကြာ အပူပေးလိုက်တာ။ အဲဒီဘရော့ကိုလီမှာပါတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းသုံးမျိုးရဲ့ ၉၇% ဟာ ပျက်စီးသွားတာကို တွေ့ရသလို၊ ဒီဘရော့ကိုလီကိုပဲ ရေများများထည့်ပြီး လိုအပ်သည်ထက် ၅မိနစ်ကြာ ပိုအပူပေးလိုက်ရင်၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းအားလုံး ပျက်စီးသွားတာကို တွေ့ရကြောင်း ဆိုပါတယ်။ ရေများလေ၊ အပူပေးတဲ့အချိန်များလေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ပိုပျက်စီးလေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီလိုအလွန်အဖိုးတန်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကိုအလဟဿ မဖြစ်စေဖို့ ရေနည်းနည်းလေး (ရေတစ်ဇွန်စာ) လောက်နဲ့ မိနစ်အနည်းငယ်လေးပဲ အပူပေးချက်ပြုတ်ပါလို့ ပြောပြချင်ပါတယ်။



ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

အစာစားလုံခြုံစေရန် ကိရိယာပေး

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှ အသက် (၄၇)နှစ်အရွယ် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဟိုဝဒ်ဒင်းဆိုသူက ပါးစပ်ထဲမှာထည့်ထားရတဲ့ အစာစားလုံစိတ်ကို လျော့နည်းစေတဲ့ ကိရိယာတစ်မျိုးကို စမ်းသပ်တီထွင်လိုက်ပါတယ်။ ၎င်းကိရိယာ ငယ်ကို **DDS System** လို့ခေါ်ပြီး၊ အစာစားတဲ့အချိန်မှာ အစာကိုအရင်ကလို တဝစားလို့ မရတော့ဘဲ၊ အနည်းငယ်သာစားလို့ရအောင် ပြုလုပ်ထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

“ဒီကိရိယာငယ်လေးဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အာခံတွင်းနံရံနဲ့ အနေတော်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ ဒီကိရိယာငယ်လေးတွေက အစာ စားတဲ့အချိန်မှာ နှေးကွေးစေတာကြောင့် နည်းနည်းပဲ စားလို့ရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျ ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပေးပါတယ်။ အစာကို တဝတပြမစားတော့ဘဲ ဗိုက်ဝရုံလောက်သာ စားစေမှာဖြစ်ပါတယ်”လို့ သွားစိုက်ဆရာဝန်သက်တမ်း (၂၁)နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာဒင်းက ထုတ်ဖော် ပြောဆိုပါတယ်။

ကျော်ဌေး (ဘီအေစီ)

သင် သိရဲ့လား

စိတ်ဖိစီးမှုခံရသော အမျိုးသမီးများသည်
သာမန်အမျိုးသမီးများထက် အဆီပါသောအစာကို
နှစ်ဆ ပို၍ စားတတ်ကြသည်။

ဝက်အူချောင်းဆီအချိန်ကြာကြာကြော်ဖို့သတိထား

ဝက်အူချောင်းကြော်မယ်ဆိုရင် မီးဖိုပေါ်မှာ (၁၀)မိနစ်မက ကြော်ဖို့ သတိထားပါ။ ဒါက အစာအဆိပ်တောက်မှုကိုဖြစ်စေတဲ့ **Salmonella** ဘက်တီးရီးယားများ သေအောင်လို့ပါ။ ၎င်း ဘက်တီး ရီးယားပိုးမွှားများက သာမန်ချက်ပြုတ်ရုံဖြင့် မသေတတ် တာကို ဖြိုတိန်မှ လေ့လာမှု တစ်ခုမှ သိရပါတယ်။

သုတေသီ တို့က ရေခဲ သေတ္တာ ထဲ အေးခဲထားတဲ့ ဝက်အူချောင်း တွဲတွေထဲ **Sal-** **monella** ထိုးသွင်းပေး တွေ့ကြုံတယ်။ ကျက်ပေမယ့် ကိုကျက်အောင် အပြင် ဘက် က ဘူး။ဒါ့ကြောင့် အထဲမှာက မကျက် ဝက်အူချောင်းထဲရှိ ဘက် တီးရီး ယားတွေ အားလုံး သေ အောင် သေချာဖို့ရာ အလယ်အလတ်ပြင်းတဲ့မီးမှာ အနည်းဆုံး ၁၂ မိနစ်ကြာ ကြော်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

ပဲပုပ်၊ ပဲပြား၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး

ပဲပုပ်ပဲဓာတ်စာ၏ ကောင်းကျိုးများ- (၁) ပဲပုပ်ပဲ (Soya Bean) နှင့်ပြုလုပ်ထားသော ပဲနို့ရည်သည် နွားနို့ထက်ကောင်းမွန်၊ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်း။ (၂) သက်ကြီးရွယ်အိုများအဖို့ ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်စေခြင်း။ (၃) သက်ကြီးပိုင်း၊ သက်ငယ်ပိုင်း နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း။ (၄) သားဖွားအမျိုးသမီးများအဖို့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း။ (၅) ကင်ဆာကလာပ်စည်းတိုးပွား၊ ပြန့်ပွားမှုအား ထိန်းသိမ်း(နှောင့်နှေးကြန့်ကြာ)စေခြင်း။ (၆) အဖုအကျိတ်အခဲကြီးထွားမှု (မြင်းဖုကြီးထွားမှု)အား ဟန့်တားစေနိုင်ခြင်း။ (၇) သွေးအဆီဓာတ်ကျဆင်းစေခြင်း... စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ပဲပုပ်ပဲအလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ- အမျိုးသားကြီးဖြစ်စေ၊ ယောက်ျား ကလေးဖြစ်စေ၊ ပဲပုပ်ပဲ(ခေါ်)ပဲငါးပိကို အလွန်အကျွံမစားသုံး၊ မမှီဝဲအပ်ဟုဆိုသည်။ အကယ်၍ ပဲပုပ်ပဲကို အလွန်အကျွံစားသုံးမှီဝဲမိပါက မျိုးဖိုဥများလျော့နည်းကျဆင်းတတ်၏။ ယောက်ျားကလေးအနေဖြင့်လည်း၊ နောင်ကြီးပြင်းလူလားမြောက်လာသည့်အခါတွင်မူ၊ မျိုးပွားမှု စွမ်းရည် (အင်အား)ကျဆင်းတတ်၏။ (အာယုကြောင့်ဆိုသော်၊ ပဲပုပ်ပဲတွင် မ,ဟော်မုန်းကြွယ်ဝစွာ ပါရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်)

ပဲပုပ်ပဲ၊ ပဲနို့သောက်သုံးရန် ဓာတ်စာအညွှန်း- တစ်နေ့လျှင် ပဲပုပ်ပဲ၊ ပဲနို့ရည်ကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် (၂၅)ဂရမ်သောက်သုံးသင့်၏။ နေ့လယ်စာတွင်မူ ပဲပြား၊ ဟင်းရွက်၊ အသားကြော်စားနိုင်၏။ ညစာ၌ တိုဟူးလည်းစားပေးနိုင်ပါသည်။

ကေတီ-အောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ကယ်(ဂျ)စီယမ်ကမဝအောင်လုပ်ပေးနိုင်သတဲ့



အစားလျှော့စရာလည်းမလို၊ လေ့ကျင့်ခန်းပိုယူစရာလည်းမလိုဘဲ၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့အောင်လုပ်တာဟာ ဖြစ်နိုင်ပါသလားတဲ့။ သင်ဟာ ကယ်(ဂျ)စီယမ်ဓာတ်ကို လုံလုံလောက်လောက်သာရနေရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ အမေရိကန် သုတေသီ

များက အခိုင်အမာ ပြောကြားကြပါတယ်။ လေ့လာချက်အသစ် တစ်ခုအရ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများဟာ ကယ်(ဂျ)စီယမ်ဓာတ်ကို ပိုပြီးစားခဲ့ရင် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အဆီဓာတ်လည်း နည်းပါး ကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါတယ်။ တစ်နေ့လျှင် နွားနို့တစ်ခွက်(သို့) လက်မ လောက်ရှိတဲ့ ချို(စ်)(ဒိန်ခဲ)တစ်ခဲကို စားမယ်ဆိုရင် ကယ်(ဂျ)စီယမ်ဓာတ် လုံလုံလောက်လောက်ရနေပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ သို့သော် မဝအောင်ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်း အလွန်အမင်း မယူသင့်ပါဘူးတဲ့။ ကယ်(ဂျ)စီယမ်ကို ပိုမို စားသုံးတဲ့လူတွေဟာ ပိုပြီးကျန်းမာကြတယ်ဆိုတဲ့အချက်က၊ ၎င်းတို့ရဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြနိုင်ခဲ့တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူများက ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ချင်း



ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပထမ(၃)လအတွင်း ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲကြောင့် ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းဝေဒနာခံစားရတတ်တယ်။ ချင်းရည်လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဝက်သောက် ပေးခြင်းအားဖြင့် အဲ့ဒီဝေဒနာတွေကို သက်သာစေတယ်လို့ ဩစတေးလျ လေ့လာသူ များကပြောပြပါတယ်။ ချင်းရည်ဟာ ဗီတာမင်

ဘီစစ် **B-6** လိုပဲ အော့အန်မူးဝေခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒီအပြင် အစာလည်း ကြေစေတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ပဲပိစပ်နှင့် သားအိမ်အမြှေးပါးကင်ဆာ

ပဲပိစပ်ကို ပုံမှန်စားသုံးခြင်းသည် သားအိမ်အမြှေးပါးကင်ဆာဖြစ်မှု အန္တရာယ်ကိုလျော့စေနိုင်ပါသည်။ တရုတ်ပြည်တွင် သားအိမ်အမြှေးပါး ကင်ဆာဖြစ်နေသူ ၈၃၂ ယောက် အပါအဝင် ၁၆၇၈ ဦးသော အမျိုးသမီး တို့ကို လေ့လာကြည့်ရာ၊ ပဲပိစပ်အနည်းငယ်သာစားသော အမျိုးသမီးတို့အား ပဲပိစပ်ပိုစားစေသောအခါ သားအိမ်အမြှေးပါး ကင်ဆာဖြစ်မှုနည်းသွားကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ကင်ဆာဖြစ်မှုနှုန်းလျော့နည်းသွားခြင်းကို ကိုယ်အလေးချိန်ထုထည်စံနှုန်း **BMI** မြင့်မားသော (သို့) ခါးနှင့်တင် အချိုးကွာဟသော အမျိုးသမီးတို့တွင် ပို၍သိသာထင်ရှားကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဘာသာပြန်-အေးချမ်း

သစ်သီးစားချင်စိတ်ပြင်းပြနေလား

နှင့် ကမာ
လေးများကို
သင် တို့ ရဲ့
မြင့်တင်ချင်
တော့ သစ်
သီးစားပါလို့



ချောကလက်
ကောငံက
မေ့ထားပြီး၊
စုံတွဲဘဝကို
တယ်ဆိုရင်

ပြောပါရစေ။

သစ်သီးကို ခုံမင်နှစ် သက်သူတစ် ယောက်ဟာ လိင်စိတ်ပြင်းပြသူ တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လေ့လာခံရသူ တစ်ဝက်ကျော်ကျော်လောက်က သစ်သီးဝလံများကို ခါတိုင်း ထက် ပိုစားတဲ့အခါ လိင်စိတ်ပိုမိုလာကြောင်း ဖြေကြားခဲ့ကြပြီး၊ သုံးပုံတစ်ပုံခန့် လောက်ကတော့ သူတို့မှာလိင်ဆက်ဆံလို စိတ်နှစ်ဆပိုရှိလာကြောင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ စပျစ်သီးဟာ လိင်စိတ် နှိုးဆွပေးတဲ့အစားအစာ တွေထဲမှာ ထိပ်ဆုံးကဦးဆောင်နေပြီး၊ ၄၁ ရာခိုင် နှုန်းသောစုံတွဲတို့က သူတို့ရဲ့အချစ်ကိုစွဲဆောင်ရွက်ကြတဲ့အခါမှာ သစ်သီးတွေကို စားသုံးကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒီထက်ပို ကောင်းတဲ့သစ်သီးကတော့ စပျစ်သီးကို ချောကလက်ရည်ပူပူလေးထဲမှာ နှစ်စိမ်ပြီးစား(သို့) စတော်ဘယ်ရီသီးလေးတွေ မြှုပ်ပြီးစားလိုက်ပါတဲ့။

ဘာသာပြန် - အေးချမ်း

သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုဝေဒနာ

သင့်မှာသွေးအားနည်း (Anaemia) ရောဂါမရှိဟု ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးချက်များ ရှိလင့်ကစား၊ သင်ဟာ သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် အားအင်ကုန်ခန်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုဝေဒနာကို ဆက်လက်ခံစားရဖွယ်ရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကော်နယ်တက္ကသိုလ်က လေ့လာသူတို့ရဲ့ သွေးအားနည်းမှုမရှိသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သို့လှောင်ထားသော သံဓာတ်ပမာဏချို့တဲ့သူအမျိုးသမီး(၄၁)ယောက်အပေါ် (၆)ပတ်ကြာလေ့လာချက်များအရ၊ သံဓာတ်ချို့တဲ့သူ အမျိုးသမီးများအား သံဓာတ်အားဆေးများပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ရဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်မှု စွမ်းရည်အဆင့် တိုးမြှင့်အားကောင်းလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သို့သော် သံဓာတ်အားဆေးတွေဟာ တချို့သောလူတွေကို ပြဿနာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးပေးတတ်တာကြောင့် သံဓာတ်အားဆေးတွေ မမှီဝဲမီ၊ ဆရာဝန်များနဲ့ ကြိုတင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သံဓာတ်အား ဆေးတွေအစား သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစာတွေဖြစ်တဲ့ အမဲသား၊ အသား၊ ပဲ၊ ဂုံ၊ အသည်းစတာတွေများများစားနိုင်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မီး

သင် သိရဲ့လား

အကယ်၍ သင်သည်အမြဲတမ်းလိုလိုမောပန်းနေသည်ဆိုပါက
 ကဖီဓာတ်ပါသောအရာနှင့်
 သကြားဓာတ်ကိုစွဲနေသောကြောင့်
 ဖြစ်နိုင်သည်။

အစားအသောက်ခြိုးခြံခြင်းက အသက်ရှည်နုပျိုစေပါသလား



ရုပ်ရှည်နုပျိုစေဖို့ ခရင်(မ်) တွေကို လိမ်းတာမေ့လိုက်ပါ။ ရင့်ရော်မှုကိုနှေးကွေးစေတဲ့ နည်းလမ်းကတော့ သင့်အစားအစာမှ ကယ်လိုရီပမာဏကို ကန့်သတ်လိုက်ပါတဲ့။ ကယ်လိုရီကို ကန့်သတ်ထားတဲ့ အစားအစာကို စားတဲ့ကြွက်များက ပုံမှန်အစားအစာ

စားတဲ့ ကြွက်များထက် အသက် ၃၀% ပိုရှည်ကြောင်း သုတေသနကပြသထားတယ်။ ကယ်လိုရီ လျော့ချထားတဲ့ အစားအစာက တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ကိုလက်စထရောပမာဏကို လျော့နည်းစေကြောင်းနှင့် သွေးထဲရှိသကြားဓာတ် (ဂလူးကိုစ့်)အခြေအနေကို ကောင်းမွန်စေကြောင်းသိရတယ်။ လူတွေအတွက် ရေရှည်မှာ ဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးမျိုး ရရှိနိုင်ပါ့မလား။ “ကယ်လိုရီလျော့ချခြင်းဟာ ကြွက်တွေမှာ အရေးကြီးသလို၊ လူတွေမှာလည်း အရေးပါလိမ့်မယ်လို့ ယူဆရတယ်။ ဘာကြောင့်ဆို ကြွက်နှင့်လူတွေမှာ တူညီတဲ့ဇီဝကမ္မ ဗေဒ သဘောရှိနေလို့ပဲ” လို့၊ အမေရိကန်အခြေစိုက် အသက်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားဌာန၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းရဲ့အကြီးအကဲဖြစ်သူ ဒေါက်တာမတ်(ချ်) မက်(ထ်)ဆန်ကဆိုပါတယ်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

မနက်စောစောစာကိရုတ်ကရုတ်ဆတ်ဆတ်စားပါ

မနက်အိပ်ရာထ စောစောအစာစားခြင်းဟာ အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်းလူမျိုး အားလုံးရဲ့ စားသောက်စတိုင်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း မနက်စောစောစာကို ထမင်းကြမ်းဆီဆမ်း ဆားဖြူးစားတဲ့လေ့ရှိပါတယ်။ တချို့ကလည်း မြန်မာ့အစာတွေဖြစ်တဲ့ နန်းကြီးသုပ်၊ မြီးရှည်၊ မုန့်ဟင်းခါး စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဝယ်စားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမနက်စောစောစားခြင်းဟာ သင့်ကို တစ်နေ့လုံးရွှင်လန်းတက်ကြွစေရုံသာမက၊ သင့်ရဲ့ခါးမှာ အဆီတွေစုလာစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုအဖြစ်လည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။



နယူးယောက်ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်က လေ့လာသူတွေရဲ့အဆိုအရ၊ အသင့်အစားအစာ (Fast Food) (ဥပမာ- ၎င်းတို့နိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့မက်ဒေါ်နယ်(လ်) မနက်စာ)တွေဟာအဆီ၊ ပရိုတင်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေလွန်ကဲစွာ ပါဝင်နေတာကြောင့် တစ်သျှူးတွေရောင်ရမ်းမှုကိုဖြစ်စေပြီး၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေကြောင်းသိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့တခြား လေ့လာမှုတစ်ခုမှာတော့မနက်စောစောစာကို လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီး၊ အမျှင်များများပါတဲ့အစေ့အနံ့တွေ(ဥပမာ- လိမ္မော်ဖျော်ရည်၊ သစ်သီးနဲ့ ပေါင်မုန့် တစ်ချပ်)စားသူတွေမှာတော့ ဒီလိုတစ်သျှူးရောင်ရမ်းမှုတွေ၊ နှလုံးရောဂါတွေမဖြစ်ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မနက်စောစောစာကို စားသူတွေအဖို့ ဆီများတဲ့ အစာတွေမစားပဲ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်နေအောင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သစ်သီးတွေများများစားရင် ကောင်းပါတယ်လို့အကြံပြုပါရစေ။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

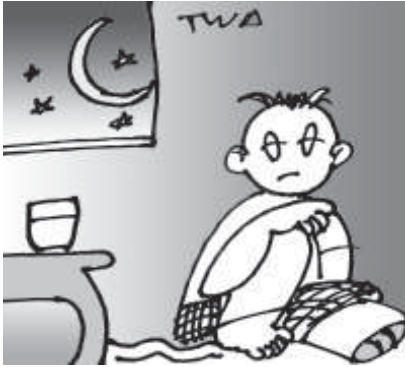
မုန်ညင်းဆီကျွေးထားတဲ့ နွားမ



အဆီပါသောနို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းစားသုံးမှုများလျှင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါအပါအဝင်ရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာ လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ ဘဲ(လ်) ဖတ်(စ်)မြို့၊ ကွင်းယူနီဗာစီတီက သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာချက်အရ နွားမများကို မုန်ညင်းဆီကျွေးပေးခြင်းဖြင့်၊ ၎င်းတို့ထံမှ ရရှိတဲ့နွားနို့ထဲမှာ ရောဂါရရှိစေသော ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှု လျော့ချနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာပဲ အဲဒီနွားနို့ထဲမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်စေတဲ့ မပြည့်ဝဆီ (သံလွင်ဆီမှာပါတဲ့အဆီမျိုး)ကို မြင့်တက်လာစေကြောင်းလည်း တွေ့ခဲ့ကြရပါတယ်။ စားသောက်နေကျ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်းများရဲ့ အနံ့အရသာကိုလည်း ထိခိုက်မှုမရှိတဲ့အတွက်၊ နောင်အနာဂတ်မှာကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ဒီနိုခဲ၊ အိုက်(စ်)ကရင်တို့ကိုထုတ်လုပ်ဖို့ နွားများကို မုန်ညင်းဆီ ကျွေးတဲ့နည်းကို အသုံးချလာစရာရှိပါတယ်လို့လည်း သုတေသီခေါင်းဆောင်က ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

အိပ်မပျော်ရင် နွားနို့ဇောက်



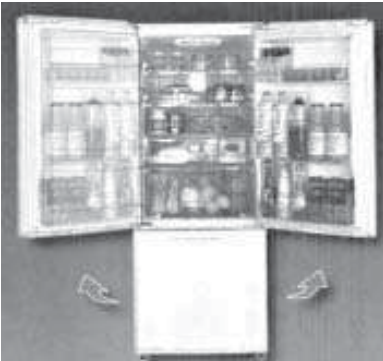
နွားနို့ထဲမှာ **Melatonin** ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးပါဝင်ပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းဟာပုံမှန်အားဖြင့်တော့ ဦးနှောက်ကနေ ညအချိန်မှာထွက်လာပါတယ်။ မယ်(လ်)တို့နှင့်ကမ္ဘာကိုယ်ရဲ့အပူချိန်ကိုချပေးတယ်။ ဆီရိုတိုနင်ဓာတ်တွေကို နည်းသွားအောင်လုပ်ပေးတယ်။ (ဆီရိုတိုနင်က လူကိုနိုးကြားစေတယ်) ဗြိတိန်

နိုင်ငံက အိပ်မပျော်နိုင်ကြတဲ့ လူသန်း (၄၀)ဟာ အိပ်ရာမဝင်ခင် နွားနို့ပူလေးတစ်ခွက်သောက်ပေးလိုက်ကြခြင်းအားဖြင့် ကောင်းစွာအိပ်မောကျသွားကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ အိပ်တဲ့ပုံစံပြောင်းသွားကြပြီလို့သိရပါတယ်။ အိပ်မပျော်ရခြင်း အကြောင်းများစွာရှိပေမယ့်၊ ရိုးရိုးလေးပဲ မယ်(လ်)တို့နှင့်ဓာတ်များလာအောင် လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အိပ်ပျော်စေတာဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

အသီးအရွက်ကြာကြာခံအောင်

ရေခဲသေတ္တာထဲမှာထည့် သိုလှောင်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရိသွားလို့ အမြဲတမ်းကော်ထုတ်လွှင့်ပစ်နေရပါသလား။ ဒါဆိုရင် မဆွေး မမြည့်စေဘဲ အသီးတွေနဲ့ ဟင်းရွက်တွေ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြာရှည်ခံ စေတဲ့နည်း ရှိပါတယ်။ ရေခဲသေတ္တာ ထဲမှာ ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနီတ် အထုပ်ငယ်လေးတွေထည့်ထား လိုက်ပါ။ အဲ့ဒီ အထုပ်ငယ်လေး တွေဟာ စိမ့်ဝင်နိုင်အောင် ပြုလုပ် ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီလို စိမ့်ဝင်နိုင်တဲ့ စက္ကနဲ့လုပ်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် အထုပ်ငယ်ထဲမှာပါတဲ့ ပိုတက်စီ ယမ်ဟာ အသီးနဲ့ဟင်းရွက်တို့က ထုတ်လွှတ်ပေးတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ အက်သီလင်းဓာတ်ငွေ့ကို ဖယ်ရှားပေးလိုက်ပါတယ်။ အက်သီလင်း ဓာတ်ငွေ့ဟာ ပန်းသီးကိုပုပ်သိုးရိစေသလို ဆလပ်ရွက်ကိုရုံသွားစေပါတယ်။ သစ်သီးသိုလှောင်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေဟာ ပိုတက်စီယမ်ပါမင်းဂနီတ်အမှုန့် များကို သစ်သီးများနှင့် ဟင်းရွက်များ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြာရှည်ခံအောင် နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။



ဘာသာပြန်-မေ

ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါအသီးသီးကို အကျိုးရှိစေတဲ့ အစားအစာ စာရင်း



တချို့သောအစားအစာများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါအသီးသီးတို့အတွက် အဖိုးတန်လှသော သီးသန့်အာဟာရတန်ဖိုးတွေ ပါရှိတတ်ပါတယ်။ အဆိုပါအစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အင်္ဂါအသီးသီးရဲ့လုပ်ငန်းတာဝန်၊ ကျန်းမာရေးတို့ကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။အသေးစိတ်ဖော်ပြရလျှင်

(၁) ဦးနှောက် - မုန်လာဥနီ၊ ဘရော့ကိုလီ(ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း)၊ ငါး၊ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်

ပစ္စည်းအများအပြားပါသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

(၂) မျက်စိ - ဗီတာမင်စီ၊ အီးနှင့် လူတင်း(Lutein) ဓာတ်ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သော အစားအစာများဖြစ်တဲ့ကိုက်လန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်း၊ အရည်ရွှမ်းသော အသီး၊ သံပရာသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး။

(၃) အဆုတ် - ဘီတာကယ်ရိုတင်း ဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါသော အစားအစာများဖြစ်တဲ့ သရက်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဖရုံသီး၊ ဟင်းနုနယ်၊ ငရုတ်ကောင်း။

(၄) နှလုံး - သစ်သီး၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ ဂျုံ၊ စပါးကဲ့သို့သော အစေ့အနံ့များ၊ အဆီဓာတ်နည်းသော (သို့) မပါသော အစားအစာများ၊ ငါး၊ အဆီမပါသောအသားနဲ့ ပဲတောင့်ရှည်။

(၅) အရိုး - နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဗာဒံစေ့၊ နှမ်းနဲ့ နေကြာစေ့။

(၆) အရေပြား - ဘီတာကယ်ရိုတင်း ဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများဖြစ်သဖြင့်

အဆုတ်ကောင်းစေသော အစာများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။
(၇) အူမကြီး - အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝသောအစာများ (ဂျုံ၊ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ)။

KMH-86

ငါးပူတင်းကို အဆိပ်ကင်းကင်းနဲ့ စားချင်သလား

ငါးပူတင်းဟာ ကောင်းမွန်စွာကိုင်တွယ် မချက်ပြုတ်တတ်လျှင် လူ့အသက်အန္တရာယ် ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အဆိပ်ရှိငါးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ငါးပူတင်းကို သူ့ရဲ့ ချိုမြိန်ကောင်းမွန်လှတဲ့ အရသာကြောင့် လူတွေဟာအသက်အန္တရာယ် ကိုအရင်းပြုပြီး နာမည်ကျော် စားသောက် ဆိုင်တွေမှာ ဈေးကြီးကြီးပေးကာ ဝယ်ယူစားသောက်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ငါးပူတင်းရဲ့ အဆိပ်ကို ဘယ်လို လျော့နည်း အောင် ပြုလုပ်ရမလဲလို့ အမြဲစဉ်းစားကြဆဲနေကြရာ၊ ယခုအခါဂျပန်နိုင်ငံ၊ နာဂါစကီးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက ၎င်းတို့တွေ့ရှိရတဲ့ အဆိပ်မဲ့ငါးပူတင်း မွေးမြူနိုင်တဲ့နည်းကို ထုတ်ပြန်ကြေညာလိုက်ပါတယ်။ ငါးပူတင်းတွေကို ကျွေး နေတဲ့ အခြေခံငါးစာတွေကို ငါးကွန်းရှုပ်လို့၊ ငါးသေတ္တာငါးလို့ ငါးမျိုးတွေနဲ့ အစားထိုးကျွေးမွေးမြူလျှင်၊ သူတို့ရဲ့ အန္တရာယ်ပေးတတ်တဲ့အဆိပ်ကို လျော့နည်းသွားစေတတ်ပါတယ်။ ငါးပူတင်း ကြိုက်သူတွေအဖို့ ဝမ်းမြောက် ဖွယ်ရာသတင်းတစ်ခုပါပဲ။



ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ စားသောက်ပုံ

(၁) နေ့စဉ်ပုံမှန်စားသုံးနေကျ အစာ (ဥပမာ-မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာ)ကို ပုံမှန်စားသုံးပါ။ အစားအချိန်တစ်ချိန်လျှော့ချခြင်းဟာ သင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို နည်းပါးသွားစေနိုင်တာကြောင့် အချိန်တစ်ချိန် လျှော့မစားသင့်ပါ။ (ဥပမာ-ညစာ လုံးဝမစားတာမျိုး) (၂) အဆီပါသော အစားကို တတ်နိုင်သမျှလျှော့ချပါ။ (၃) မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်သော အဆီများ ထုတ်ထားသော အသားကိုသာ ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ (၄) အချိုလျှော့စားပါ။ (၅) လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် ရေများများသောက်ပါ။ (၆) အမျှင်ဓာတ်ပါသောအစာ (ဥပမာ- ဂျုံနှင့်လုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်၊ ပဲသီး၊ အာလူး) များများစားပါ။ (၇) ဖြစ်နိုင်ပါက နေ့စဉ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးမျိုးစုံ ငါးမျိုးလောက်စားသုံးပါ။ (၈) အရက်လျှော့သောက်(သို့)ဖြတ် ပစ်ပါ။ (၉) အင်အားဓာတ် ပိုမိုကြွယ်ဝသော သရေစာမုန့် (ဥပမာ-ချောကလက်၊ သကြားလုံး၊ ချိုချဉ်) စသည်တို့ကို လျှော့စားပါ။ (၁၀) မနက်စာနှင့်ညစာ အချိန်အကြား ဗိုက်ဆာလျှင် သရေစာမုန့်များအစား အသီးတစ်ခုခုစားသုံးပါ။ (ဥပမာ-ငှက်ပျောသီး) (၁၁) သင့်ရဲ့အစာတွင် အာဟာရဓာတ်အားလုံးပြည့်စုံ စေရန် ချိန်ဆစားသုံးပါ။ ဥပမာ-ကစီဓာတ်ပါသောအစာ(ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ)၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသားဓာတ်နည်းနည်းရရှိရန် အသားငါးတို့ကို မျှတအောင်စားသုံးပါ။ (၁၂) အဓိက၊ ကတော့ မည်သည့်အစာကိုမျှ တရား လွန်မစားသုံးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

ဆေးဖက်ဝင်သံပရာ



သံပရာသီးသည် သေးငယ်သော်လည်း သူ့ရဲ့ဆေးဖက်ဝင်မှု အကျိုးကျေးဇူးကား များပြားလှပေသည်။ သံပရာသီး၌ ဗီတာမင်စီနှင့် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်တို့ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပါသည်။ ထိုဓာတ်များသည် သွေးပေါင်ချိန်ကို လျော့ချနိုင်စွမ်းရှိကြပါသည်။ ထို့ပြင် သူ့မှာပါသော ဆစ်ထရစ်အက်စစ် **Citric Acid** သည် ကျောက်ကပ်၌

ကျောက်တည်မှုဖြစ်ပွားခြင်းကိုလည်း လျော့ချနိုင်ပေသည်။ ဒါတင်မကသေး သံပရာသီး၌ ဖောလစ်အက်စစ် ကြွယ်ဝစွာပါသေးသဖြင့် မွေးရာပါအာရုံကြော ချို့ယွင်းမှုရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အပြင် နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ဆေးပညာ လေ့လာချက်များအရ သံပရာသီးများ များစားခြင်းသည်လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေပြီး၊ ခံတွင်းနှင့် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို ၄၀ မှ ၅၀% အထိ ကျဆင်းစေပါသည်။

ကဲ ...ဒီလောက် ဆေးဖက်ဝင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဖိုးတန်အချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သံပရာသီးကို ဘာကြောင့်များ များများမစားနိုင်ရမှာလဲ။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

စိတ်သဘောထားအမျိုးမျိုးအပိုက်ဆတ်စာကုထုံး

အာဟာရသုတေသီများက လူတို့ စိတ်သဘောထားအလိုက်၊ ဓာတ်စာအမျိုးမျိုးဖြင့် ကုသ၍ရသောကုထုံးရှိကြောင်း၊ လူတို့နေ့စဉ် စားသည့်အစားအစာများ၊ ဦးနှောက်နှင့်ပတ်သက်၍ တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်ဖြစ်ရာ၊ စိတ်ဓာတ်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည်ဟုဆိုသည်။

(၁) စိတ်တို၊ ဒေါသကြီး၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်သူများအဖို့ ဓာတ်စာကုထုံး

ဒေါသကင်းငြိမ်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်အတွက် ထုံးဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာ နို့၊ ကြက်ဥ၊ ပင်လယ်စာ၊ ပင်လယ်ငါး၊ ဗီတာမင်ဘီ ဓာတ်ပါသော အစားအစာ - ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြေပဲ၊ ခရမ်းသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပန်းသီး၊ ပြောင်းဖူး၊ ပြောင်း၊ ပဲတီ၊ ပဲမှုန့်၊ သီးမွှေးငှက်ပျောသီး များများစားပေးရပါမည်။

(၂) စိတ်ပျော့ညံ့သူ၊ တွေဝေသူ၊ အဆုံးအဖြတ်မချတတ်သူအတွက်

အသားပိုစားပေးရပါမည်။ ဗီတာမင် အေ၊ ဘီ၊ စီ ဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာပိုမိုစားပေးပါက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လာပြီး၊ အလျင်အမြန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်လာပါမည်။

(၃) အမြဲပူပင်သောကရောက်သူအတွက်

ထုံးဓာတ်ပါဝင်သော ဓာတ်စာများ၊ ဗီတာမင် ဘီ၊ ဘီတူး၊ ဘီသရီး၊ စီ၊ သားငါး၊ ပရိတင်း၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ ပေါင်သား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဂျုံ၊ ပဲအမျိုးမျိုးစသည်တို့ကို အလုံအလောက်စားသုံးပေးရပါမည်။

(၄) စိတ်ဓာတ်ကျသူ၊ သူတစ်ပါး အားကိုးလိုစိတ်ရှိသူများအတွက်

ကိတ်မုန့်၊ ချောကလက် အစရှိသော အချိုအဆိမ့် အစားအစာလျှော့

စားရပါမည်။ ထုံးဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာ၊ ဗီတာမင်ဘီဇာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ-ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ဂျုံ၊ ပင်လယ်ငါး၊ ပဲကြီး(ပဲပုပ်ပဲ)၊ ပဲကြီးထွက်အစားအစာများကို စားသုံးပေးလျှင်စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လာပါလိမ့်မည်။

(၅) နမော်နမဲ့နိုင်သူ၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆလုပ်ကိုင်တတ်သူများအတွက်

မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ ပင်လယ် ခရု၊ လယ်ခရု၊ ခရုအမျိုးမျိုး၊ ကြက် အသည်းအမြစ်၊ မုန်ညင်းထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှောက်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပဲတီပဲမှုန့်၊ တိုဟူး၊ ပဲပြားစသည်တို့ ဖြစ်သည်။ သတိ-သားငါးလျှော့စားပေးရပါမည်။

(၆) ခေါင်းမာသူ၊ တစ်ယူသန်၊ တစောက်ကန်းသမားများအတွက်

ငါး၊ ပင်လယ်ငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းစိမ်းများစားပေးရပါမည်။ သို့ရာတွင် ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ဆား (အငန်ဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ)စသည်တို့ကို လျှော့စားရပါမည်။

(၇) ယုံမှားသံသယရှိတတ်သူများအတွက်

ပရိုတင်းဓာတ် များစွာပါဝင်သော အမဲသား၊ ဝက်သား၊ နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း အစားအစာများကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် အဆက်မပြတ် စွဲ၍စားပေးရမည်။ သို့မှသာ ဦးနှောက်ကြည်လင်လာပြီး၊ ယုံမှား သံသယစိတ်ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည် ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

ကေတီအောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

အရောင်ရှိသော အစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေးတန်ဖိုး

(၁) အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်

ကျန်းမာရေးတန်ဖိုး- ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းစေခြင်း၊ အမြင်အာရုံကောင်းစေခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ **အဓိကအစားအစာ -** ပြောင်းဖူး၊ **အခြားအစားအစာ -** လိမ္မော်သီး၊ ဂရိတ်ဖရူ(တ်)သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး။



(၂) အပြာရောင်၊ ခရမ်းရောင်

ကျန်းမာရေးတန်ဖိုး - ဆီးလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးနှင့် မှတ်ဉာဏ်ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေခြင်း၊ **အဓိကအစားအစာ-စပျစ်သီး၊ အခြား အစားအစာ -** ခရမ်းသီး၊ ဆီးသီး၊ ဘလူးဘယ်ရီသီး၊ ဘလက်ဘယ်ရီသီး။



(၃) အဖြူရောင်

ကျန်းမာရေးတန်ဖိုး - နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်နိုင်ခြင်းနှင့်ကောင်းသောကိုလက်စထရော(လ်) ပမာဏကို ထိန်းသိမ်းပေးထားနိုင်ခြင်း၊ **အဓိကအစားအစာ-အာလူး၊ ကြက်သွန်၊ မှို၊ အခြားအစားအစာ-ပန်းဂေါ်ဖီ။**

(၄) အနီရောင်

ကျန်းမာရေးတန်ဖိုး - မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု မရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးကိုကောင်းစေခြင်း၊ အဓိကအစားအစာ- ပန်းသီး၊ အခြားအစားအစာ - ခရမ်းချဉ်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီသီး။



(၅) အစိမ်းရောင်

ကျန်းမာရေးတန်ဖိုး - အမြင်အာရုံ ကောင်းစေခြင်း၊ အရိုးနှင့်သွားများ ခိုင်မာစေခြင်း၊ အဓိကအစားအစာ-ပဲသီးစိမ်း၊ ဆလပ်ရွက်၊ အခြားအစား အစာ-ဟင်းနုနယ်၊ ဘရော့ကိုလီ (ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း)။



အထက်ဖော်ပြပါ အရောင်ရှိသော အစားအစာများဖြစ်သည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ကျန်းမာရေးအတွက် လွန်စွာတန်ဖိုးရှိပါသည်။ တချို့သော ကင်ဆာရောဂါ အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေသည်ဟု စိန့်လူးဝစ် တက္ကသိုလ်မှ အစာအာဟာရပညာရှင်မေရီလင်း အက်(ခ်)နန်နေ(လ်)က ပြောကြားလိုက်တာကို ဖောက်သည်ချလိုက်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မီး

ဆားကို ဘယ်လိုကျွေးစားမလဲ



ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာဟာ လူတစ်ယောက် တစ်နေ့စားသင့်တဲ့ ဆိုဒီယမ်ဆားပမာဏနဲ့တူညီပါတယ်လို့ စင်ကာပူနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မြှင့်တင်ရေးဘုတ်အဖွဲ့ရဲ့အဆိုအရ သိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူ ၁၀ ယောက်မှာ ၉ယောက် (၉၀%)ဟာ ဆားကိုပိုစားရင် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်မယ်၊ လေတောင်

ဖြတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာသိကြပေမယ့် စားသင့်တဲ့ ဆားပမာဏထက် ၂ ဆပိုပြီးစားသုံးနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆားပိုစားမိနေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကလည်း၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်တဲ့ဟင်းတွေမှာ ဆားမပါရင်အရသာမရှိဆိုတဲ့ အစွဲကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မြှင့်တင်ရေးဘုတ်အဖွဲ့က ဆက်လက် အကြံပြုထားတဲ့ ဆားမပါသော်လည်း၊ အရသာရှိစေမယ့် ဟင်းချက်နည်း တချို့ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

(၁) ဟင်းချက်ရာမှာ လတ်ဆတ်တဲ့အသားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ရွေးချယ်ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် အသားငါးကြာရှည် ထားခံနိုင်အောင် အသုံးပြုထားတဲ့ဆားကို အလိုအလျောက် လျှော့ချထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ (၂) ရောင်းချထားတဲ့အစားအစာတွေမှာ ရိုက်နှိပ်ထားတဲ့ ဆားပမာဏလျှော့ထားတယ်

(Low Salt) ဆိုတဲ့စာတမ်းကို အလွယ်တကူ သိပ်မယုံကြည်သင့်ပါဘူး။ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ စားပွဲတင်ဆား လျှော့ထည့်ထားတာမှန်ပေမယ့်၊ ဆိုဒီယမ် ပါဝင်မှုဟာ တခြားပစ္စည်းပုံစံနဲ့ အလွန်ပဲမြင့်မားနေတတ်တာကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ (၃) ဟင်းချက်ရာမှာ ဆားမခတ်မီဟင်းကို အရင်မြည်းကြည့်ပါ။ မမြည်းဘဲ ဆားထည့်လိုက်ပါက ငန်သွားရင် ဆားကိုပြန်နုတ်ယူလို့ မရတော့ပါ။ (၄) လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါးများဟာ သဘာဝအနံ့အရသာ စုံလင်စွာပါရှိတာမို့ ဆားပိုထည့်စားခြင်း၊ အငန်ပါသော အချဉ်ရည်တို့စားခြင်း တို့ကို မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

သင် သိရဲ့လား

ထမင်းစားနေစဉ်အတွင်း ရေအပါအဝင် အရည်တွေအများကြီး သောက်ပါက အစာအိမ်မှထွက်သော အစာခြေရည်အက်စစ်ဓာတ်ကို အားပျော့သွားစေသောကြောင့် အစာကောင်းစွာမခြေနိုင်ဘဲ အစာမကြေဖြစ်တတ်၏။

ရာသီမလေမီ ကယ်(လ်)စီယမ်ဓာတ်များများစား

ကယ်(လ်)စီယမ်ဓာတ်က ရာသီမလေမီဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အာသာ ချင်ခြင်းများကို လျော့ပါးစေနိုင်တယ်လို့ 'The Smart Weight' စာအုပ်ရေးသားသူ ဒေါက်တာပါမယ် လာစမစ်ကဆိုပါတယ်။ ရာသီစက်ဝန်းရဲ့ နောက်ဆုံးအပတ်မှာ ကယ်(လ်)စီယမ် စားသုံးခြင်းကို 1,200mg အထိ တိုးသင့်တယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ ဟော်မုန်းကြောင့် စိတ်နေစိတ်ထား (Mood)နှင့် အစားအစာခံတွင်းတွေမှုနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အပြောင်းအလဲ အများဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့ အချိန်ကာလပဲ ဖြစ်တယ်။ အခြားရက်တွေမှာ ကယ်(လ်)စီယမ်တစ်နေ့ 1,000 mg ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။



ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

အစားအစာ	အရွယ်အစား	ကယ်(လ်)စီယမ်ပါဝင်မှု (mg)
နို့(မလိုင်မဲ့ သို့မဟုတ်မလိုင်ပါ)	တစ်ခွက်	၂၅၀ မှ ၃၅၀
လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်(အားဖြည့်)	တစ်ခွက်	၃၅၀
ချက်ဒါချို(စ်) ဒိန်ခဲ	တစ်အောင်စ (၃၀g)	၂၁၁
ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (Broccoli)	တစ်ခွက်	၁၀၀
ဒိန်ချဉ် (အဆီနည်း)	တစ်ခွက်	၃၅၀ မှ ၄၅၀

စဉ်းစားဖွယ်ရာပင်လယ်စာ



ပင်လယ်သတ္တဝါငယ်လေးများမှအဆီ အနှစ်ထုတ်၍ရသော ဆေးတစ်မျိုးဟာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာဝေဒနာခံစားနေရသော အမျိုးသမီးငယ်များကို ကုသနိုင်ပြီဖြစ်တယ်။ အပူပိုင်းဇုန် ပင်လယ်တစ်ခုမှ ကင်းမွန်းငါး(Squid) ရဲ့ (ECTEINASCIDIN)အပတ်ိန်း နက်(စ်)စီဒင်ခေါ် အဆီအနှစ်များဟာ သားဥအိမ်ကင်ဆာကုသရာမှာ၊ ယခင်တုန်းက စစ်ဆေးစမ်းသပ်ကုသမှု တွေထက် ပိုပြီးအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိလာပြီဖြစ်တယ်။ သားဥအိမ်ကင်ဆာ ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ အမျိုးသမီး များရဲ့ အသက်ရှင်နေထိုင်တဲ့ နှုန်းဟာ၊ ယခုအခါ စိုးရိမ်စရာကောင်းလောက် အောင်နည်းပါးလှပါတယ်။ ဒီကင်ဆာလို့ ရောဂါအမည်တပ်ပြီးရင် (၅)နှစ်ထက်ပိုပြီး အသက်ရှင်နေနိုင် တဲ့သူတွေဟာ၊ ဒီကင်ဆာဖြစ်သူအမျိုးသမီးများ၏ ၃ပုံ ၁ပုံ တောင်မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ချင်းပြုတ်ရည်ပူပူတစ်ခွက်

အရိုးအဆစ်အမျက်တွေ ကိုက်ခဲတဲ့ရောဂါကို ကုသရာမှာချင်းဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းကို၊ ဝိယာမီးဆေးတက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ချင်းမှထုတ်ထားတဲ့အဆီအနှစ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ဆေးဟာ၊ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးလုံးဝမရှိတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားခဲ့ပါ တယ်။ ချင်းဟာ ရှေးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက တရုတ်ပြည်နဲ့ အိန္ဒိယတို့မှာ ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် သုံးစွဲလျက်ရှိပါတယ်။ အအေးမိ ချမ်းတုန်တဲ့အခါ ချင်းပြုတ်ရည်ပါတဲ့ ပူစပ်စပ်လက်ဖက်ရည်ကို တစ်ခွက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချင်းဟာ သွေးကြောများကိုကျယ်စေပြီး ဗဟိုနာမ်ကြောအဖွဲ့ကိုလှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပိုကောင်း စေပါတယ်။ ချင်းပြုတ်ရည်တစ်ခွက်သောက်ရင် သင့်ကိုတစ်နေ့လုံး နွေးထွေး စေပါတယ်။ သင်ဟာ ခရီးသွားရင် ကားတောက်တတ်ပါသလား၊ ချင်းတက် တစ်ခွက်ဆောင်သွားပါ။

ချင်းပြုတ်ရည်ဟာ ခရီးမထွက်ခင် ကားမတောက်အောင် နာရီဝက် ကြိုသောက်ရတဲ့ **Dramamine** ဆေးထက် ပိုပြီးကောင်းကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် လေ့လာ သုတေသနပြုပြီး ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ကော်ဖီနဲ့ အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းခြင်း



ကော်ဖီကို ပုံမှန်စွဲသောက်သူတွေအနေနဲ့ ကြာလာတဲ့အခါ ARTHRITIS ခေါ် အဆစ်ရောင်နာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိပြီး၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေများကြောင်းနဲ့ ကဖိန်းဓာတ်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် အခြားသောရောဂါတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ မကြာသေးခင်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်အသစ်တစ်ခုအရ သိရှိရပါတယ်။ အဆိုပါ သုတေသနကို ပြုလုပ်ခဲ့တာကတော့ ဖင်လန်နိုင်ငံ၊ ဟယ်(လ်)ဆင်ကီရှိ အမျိုးသား

ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာနက သုတေသီတွေဖြစ်ကြပြီး၊ လူ ၇၀၀၀ခန့်ကို ၎င်းတို့ကော်ဖီသောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်နဲ့၊ အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲတဲ့ဝေဒနာရှိမရှိ လေ့လာစစ်ဆေးခဲ့ရာမှာ၊ ၎င်းတို့အနက် လေးပုံသုံးပုံဟာ အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာခံစားနေရကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ အစမ်းသပ်ခံတွေအနက် တစ်နေ့ကိုကော်ဖီလေးခွက် ဒါမှမဟုတ် ၎င်းထက်ပိုပြီး သောက်သူတွေဟာ ရံဖန်ရံခါ သောက်သူတွေထက် အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းတဲ့ဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်ချေနှစ်ဆပိုများကြောင်း တွေ့ရှိရသလို၊ တစ်နေ့ ကော်ဖီသခွက် ဒါမှမဟုတ် ၎င်းထက် ပိုသောက်သူတွေဟာ ကြုံမှသောက်သူတွေထက် အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ဖို့ ၁၅ ဆ ပိုကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျော်ဌေး (ဘီအေစီ)

သွေးဖောက်စစ်ရင် မနာကျင်စေတဲ့နည်း



လူတွေဟာ သွေးစစ်ဖို့ လက်မောင်းသွေးကြောထဲက သွေးကို ဆေးထိုးအပ်နဲ့ ဖောက်ယူတဲ့အခါ နာကျင်မှာစိုးလို့ သွေးစစ်ရမှာကြောက်ကြပါတယ်။ အကြောဆေးထိုးရမှာကိုလည်း အပ်ကိုကြည့်ပြီး ကြောက်ပြန်ရော။ ဆေးခန်းဓာတ်ခွဲခန်းရောက်လို့ သင်သွေးဖောက်ရတော့မယ်ဆိုရင် ချောင်းဆိုးလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်

ဆရာဝန်က “ချောင်းတစ်ချက် ဆိုးလိုက်ပါဦးဗျာ” လို့ပြောရင် ချောင်းဆိုးသာဆိုးလိုက်ပါ။ လက်ကို သွေးဖောက်လိုက်တာ နာမှန်းတောင်သိလိုက်မှာမဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ အမျိုးသား အယောက် ၂၀ ကို ချောင်းဆိုးခိုင်းပြီး သွေးဖောက်ထုတ်ယူတာကို အကြမ်းဖျင်း လေ့လာ သုတေသနပြုတဲ့အခါ သိသိသာသာကြီးကို နာကျင်မှုသက်သာကြောင်း၊ သွေးဖောက်လို့ဖောက်လိုက်မှန်းတောင် မသိလိုက်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို နာကျင်မှုနည်းပါးသက်သာကြောင်း သိရတဲ့သာဓကတွေကတော့ သွေးဖောက်ခံရတဲ့ အမျိုးသားများဟာ ချောင်းဆိုးနေစဉ် သွေးဖောက်လိုက်ချိန်မှာ လက်ကိုရုပ်ခြင်း၊ လက်ဖဝါးမှာ ချွေးထွက်လာခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊

သွေးပေါင်ချိန်နဲ့ သွေးရည်ကြည်ထဲမှာ သကြားဓာတ်စသည်တို့ကို မသိမသာ ပြောင်းလဲတာလောက်ပဲတွေ့ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုချောင်းဆိုးစေပြီး သွေးဖောက်တာမနာကျင်စေရတဲ့ အကြောင်းကိုတော့ သေချာစွာ မသိရသေးဘူးတဲ့။

ဘာသာပြန်-မေ

သင် သိရဲ့လား

ဆရာဝန်များဟာ သူ့ထံလာရောက်ပြသတဲ့ လူနာတွေပြောဆိုတဲ့ ဝေဒနာ ၃၇ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ကြပါဘူး။

သင် သိရဲ့လား

၁၂% သော ဆေးရုံ ဒေါက်တာ၊ သူနာပြုများရဲ့ မိုဘိုင်းလက်ကိုင်ဖုန်းတွေဟာ ပဋိဇီဝဆေးပြီးတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို သယ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

သွားဆရာဝန်တွေ ဖျာပွေပေးတဲ့ ဖျာပွေပေးတဲ့ ဖျာပွေပေးတဲ့

- (၁) ခံတွင်းကင်ဆာ၊ မေးရိုးကင်ဆာ စသည်တို့ကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။
- (၂) ရောင်ရမ်းပြီးကြီးနေတဲ့ သွားဖုံးမှ သွေးယိုစီးတာကို စုံစမ်းရင်း သွေးကင်ဆာကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။
- (၃) လူနာ၏ ပါးစပ်မှ အသက်ရှူလျှင်ထွက်သော အက်စီတုန်း (ACETONE) အနံ့၊ သွားဖုံးပြည်တည်နာတို့ကိုတွေ့ရာမှ ဆီးချို၊ သွေးချိုဖြစ်နေကြောင်း သိနိုင်တယ်။
- (၄) သွား-မေးရိုးတို့ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ရင်းနဲ့ အရိုးပါးရောဂါဖြစ်နေတာ တွေ့နိုင်တယ်။
- (၅) မေးရိုးအောက်က အကျိတ်တွေကြီးနေတာ စမ်းတွေ့ရင်းနဲ့ ဟော့(ချ်)ကင်းရောဂါဖြစ်နေတာ သိနိုင်တယ်။
- (၆) ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ် အစက်အပြောက်များတွေ့ခြင်းတို့မှ အက်ဒီဆင်ရောဂါ ဖြစ်နေကြောင်းသိနိုင်တယ်။
- (၇) ပါးစောင်အနာ၊ ပါးစောင် မှုကွေ့တွေ့ရခြင်းဖြင့် HIV/AIDS ဖြစ်နေတာ တွေ့ရှိနိုင်တယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

သွားဆရာဝန်ထံသွားရမှာ ကြောက်နေသူတွေအတွက်



လူ(၄)ဦးလျှင် တစ်ဦးမှာ သွားဆရာ ဝန်ထံသွားရမှာ လွန်စွာကြောက်သူ ဖြစ်ပေသည်။ သွားဆေးခန်းထဲ ဝင်လိုက်တာနှင့် သွားပိုးပေါက် ဖာရန် မော်တာသွားနှင့် သွားအပေါက်ချဲ့ခြင်း၊ သွားချေးများ ခြစ်ထုတ်ခြင်းစသော မော်တာ

စက်သံကြားလိုက်ရုံ မျှဖြင့်ကြက်သီးမွေးညှင်းထပြီးကြောက်လန့်နေသူများ အများအပြားပင်ရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည် သွားဆေးခန်းသွားရန် ကြောက်သူဖြစ်ပြီး၊ သွားဆေးခန်းသို့မဖြစ်မနေ သွားရောက်ရမည်ဆိုပါက သွားနုတ်ထိုင်ခုံပေါ်မတက်မီ သွားဆရာဝန်အား သင်၏ကြောက်လန့်မှုကို ကြိုတင်ပြောပြထားပါ။ ဒါမှ သူကသင့်အား တတ်နိုင်သမျှ နာကျင်မှုနည်းစေရန်၊ ကြောက်လန့်မှုနည်းစေရန်၊ သက်သောင့်သက်သာရှိစေရန် စီစဉ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သွားဆရာဝန်က သင့်အား ဘာမျှလုပ်မပေးနိုင်ဟု ယူဆပါက အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်အတိုင်း သင့်၏စိုးရိမ်စိတ်၊ ထိတ်လန့်နေသောစိတ်ကို ဖြေဖျောက်နိုင်ပါသည်။

(၁) သွားဆေးခန်းကို မနက်စောစောပိုင်း၌သွားပါ။

မနက်အိပ်ရာထ လန်းဆန်းတက်ကြွနေချိန်သည်။ ညနေပိုင်း တစ်နေကုန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေချိန်ထက်ပို၍ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေပါသည်။

(၂) ထုံဆေးပေးရန် သွားဆရာဝန်အား တောင်းဆိုပါ။

သွားဆရာဝန်အား သင့်သွားကို မကိုင်တွယ်မီ သင့်တော်သော ထုံဆေး တစ်ခုခုပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါတယ်။

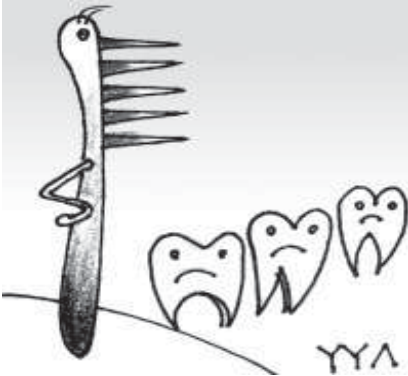
(၃) အိပ်ရာ ရေဒီယို၊ ကက်ဆက်၊ CD ယူသွားပါ။

Walkman ကက်ဆက်၊ CD ၊ ရေဒီယိုအား နားကြပ်တပ်ဆင် နားထောင်နေခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားနေသော သင်၏စိတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သွားဖာရန် သွားပိုးပေါက်အား မော်တာသွားနှင့်ချဲ့နေစဉ် မော်တာသံကို သီချင်းသံက ဖုံးလွှမ်းသွားစေခြင်းဖြင့် မော်တာသံကြောင့် ထိတ်လန့်နေသောစိတ်ကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

သွားတိုက်လွန်လျှင်

‘တန်ဆေး ဟူသောစကား သည့်ကိစ္စတွင် တာထက်ပို၍ ဘေးဖြစ်စေ ထို့အတူ မိမိ၏ သွားချေးစင်၍ ပြောင်လိုသော မာ သွားပွတ်တံ



လွန်ဘေး’ အတိုင်း မည် မဆို လိုအပ် ပြုလုပ်မိပါက တတ်ပါသည်။ သွားများအား ဖြူဖွေးတောက် ဆန္ဒဖြင့်အမွေး နှင့် အချိန်

ကြာကြာ (၂-၃မိနစ် ထက်ပို၍)သွားများကို တအားဖိတိုက်ခြင်းသည် သွားဖုံးခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသော အန္တရာယ်ပိုမို ဖြစ်စေကြောင်း အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ နယူးကာဆယ်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူများက ပြောကြားလိုက်ကြပါသည်။ လူများသည် အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ တံတွေးထွက်ရှိမှု နည်းပါးလာခြင်းကြောင့် သွားများသွားပိုးစားမှုကို ကာကွယ် နိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာပါသည်။ ထိုအချိန်၌သွားနှင့်သွားဖုံးတို့ကို လိုအပ်သော ဖိအားထက်ပို၍ ဖိတိုက်ခဲ့လျှင် သွားကိုဖုံးအုပ်ကာပေးထားသော သွားဖုံးအား ဆွဲဖယ်လိုက်သကဲ့သို့ဖြစ်တတ်သောကြောင့် သွားခြေများပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုသို့ပေါ်ထွက်လာသော သွားခြေများသည် သွားပိုးစားသည့်ဒဏ်ကို အလွယ်

တကူခံရတတ်ကြောင်းနှင့် သွားပွတ်တံ အမာများကြောင့်သွား၏ အပေါ်ယံ ကြောသွားလွှာများ ပျက်စီးလာပြီး ရေပူ၊ ရေအေးသောက်လျှင် အပူအအေး ဒဏ်မခံနိုင်ဘဲ သွားများကျင်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သြစတြေးလျနိုင်ငံ မှ သွားဆရာဝန်ဒေါက်တာအန်ထော်နီဘားဂတ်(စ်)က အကြံပြုသည်မှာ၊ အမွေးသိပ်မမာသောသွားပွတ်တံကို အသုံးပြု၍၊ ဖိအားသိပ်မများစေရန် သွားပွတ်တံအား လက်နှင့်ဆုပ်မကိုင်ဘဲ လက်ချောင်းကလေးများနှင့်သာ ထိန်းကိုင်၍ အချိန် ၃ မိနစ်ထက်မပိုဘဲ တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ်သာ သွားတိုက် သင့်ကြောင်းနှင့် အဆိုပါလိုအပ်ချက်များ ပြီးပြည့်စုံသော (ဖိအားနှင့် **Timer** အချိန်မှတ်ကိရိယာပါသော) လျှပ်စစ်သွားပွတ်တံများသည် လွန်စွာ ကောင်းမွန် ကြောင်း အကြံပြုတင်ပြသွားပါသည်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

စိတ်တိုလွယ်သူ သွားမခိုင်

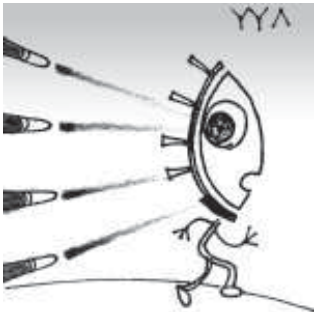
အမျိုးသား ၄၂,၀၀၀ ကို (၄)နှစ်ကြာနောက်မှလိုက်ပြီး လေ့လာရာမှာ၊ စိတ်တိုလွယ်သူများဟာ ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်သူများထက် သွားဖုံးရောဂါ (Periodontitis) ၇၂% ပိုဖြစ်ဖို့များကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ယင်း သွားဖုံးရောဂါက သွားတွေကျွတ်ရာမှာ အဓိကအကြောင်းရင်း တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။ အိမ်ထောင်မရှိသူများက ပိုပြီးဒေါသထွက်၊ စိတ်တိုလွယ်တတ်တဲ့အတွက် သူတို့မှာ ပိုပြီးသွားကျွတ်တတ်တယ်လို့ လေ့လာမှုကပြသတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုရှိသူတစ်ဦးရဲ့ Glucocorticoid ဟော်မုန်းစိမ့်ထွက်မှုကိုတိုးမြှင့်စေပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံစနစ်ကို အားနည်းစေတယ်။ ယခုတော့ သွားဖုံးများကလည်း အန္တရာယ်စက်ကွင်းမှ လွတ်ပုံမရဘူးတဲ့။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

သင် သိရဲ့လား

အချို့သော တိရစ္ဆာန်များတွင် အနံ့အာရုံခံပစ္စည်းများသည် နှာခေါင်းပေါက်အောက်ပိုင်းကျသောနေရာများတွင် တည်ရှိသဖြင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များထက် အနံ့ခံပိုကောင်းပြီး အစာရှာဖွေခြင်းနှင့် ရန်သူကိုရှာဖွေရာတွင် အနံ့ခံခြင်းကို ကောင်းစွာအသုံးချနိုင်ကြသည်။

လေဆာပွိုင့်တာများနှင့်မျက်စိအန္တရာယ်



စီးပွားရေး၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများ၌ အသုံးပြုနေသော ဖောင်တိန်အရွယ် လေဆာရောင်ခြည်ပွိုင့်တာများဟာ အာရဒေသနိုင်ငံတော်တော်များများ၌ ကလေးကစားစရာအဖြစ် အရမ်းကာရောလွယ်လင့်တကူ ရောင်းချလျက်ရှိနေပါသည်။ ဒီကီရီယာများကြောင့် ကလေးများ၏ မျက်စိဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၊ မနီလာမြို့က

ဗိုက်(တ်) မျက်စိစင်တာမှ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာဗစ်တာရပ်(ပ်)ရဲ့ ပြောကြားချက်အရ အဆိုပါ သေးငယ်စူးရှ ပြင်းထန်တဲ့လေဆာရောင်ခြည်တန်းဟာ မျက်စိအမြင်အာရုံလွှာ **Retina** အား လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သဖြင့် မျက်စိအမြင်အာရုံ ထိခိုက်ပျက်စီးကာ နောက်ဆုံး မျက်မမြင်ဘဝသို့ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ သူက ဆက်၍ပြောကြားရာတွင် အဓိကပြဿနာမှာ လေဆာပွိုင့်တာအသုံးပြုမှုကို မသိနားမလည် ဂရုမစိုက်မှု ပင်ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ လေဆာသိပ္ပံနာမမှ လေဆာပွိုင့်တာကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးချနိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုထားပါသည်။

- (၁) လေဆာပွိုင့်တာနှင့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မထိုးသင့်။
- (၂) အရွယ်မရောက်သေးသူများအား ကြီးကြပ်သူမပါရှိဘဲ လေဆာပွိုင့်တာများကို အသုံးမပြုစေရ။
- (၃) ပြဒါးကြည့်မှန်ကဲ့သို့သော အလင်းပြန်နိုင်သည့် မျက်နှာပြင်များကို လေဆာပွိုင့်တာနှင့် မထိုးရ။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

သင့်မျက်စိနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေ သိထားပြီးပြီလဲ



(၁) မျက်စိမှာရှိတဲ့ သဘာဝ မှန်ဘီလူးရဲ့ ဆဲ(လ်) တွေဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာရှိတဲ့တခြား အင်္ဂါတွေရဲ့ ဆဲ(လ်)တွေနဲ့မတူတာက သူတို့ ဟာ ပျက်စီးသွားရင်အစားထိုးလို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပျက်စီးသွား ရင် တစ်သက်စာပါပဲ။ (၂)ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်ကလေးဘဝတွင် နေရောင် ခြည်နှင့် ထိတွေ့မှုပိုများပါက (သို့) နေရောင်ထဲထွက်ဆော့ကစားခြင်း ပိုမိုခံခဲ့ပါက သင်၏မျက်စိကို ပိုမို

ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ (၃) အတွင်းတိမ်ရောဂါဆိုတာဟာ သင့်ရဲ့ သဘာဝမှန်ဘီလူးမှာရှိတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေရဲ့ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု တဖြည်းဖြည်း များပြားစုဆောင်း လာရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုထိခိုက် ပျက်စီးမှုဟာ UV ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်နဲ့ ပိုမိုထိတွေ့မှုကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ (၄) နေရောင်ခြည်ကြောင့် မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးမှု (Retinal Damage) အန္တရာယ်သည် အသက်(၁၀)နှစ်အောက် ကလေးငယ်များတွင် အများဆုံး ဖြစ်တယ်။ သို့သော် အဆိုပါပျက်စီးသွားသော မျက်စိအမြင်လွှာ၏ ရောဂါ လက္ခဏာများသည် လူပျို၊ အပျိုဖော်ဝင်သည့် အချိန်မတိုင်မီအထိ မပြသ သေးကြောင်း သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

မျက်မှန် မတပ်ချင်သူများအတွက်

အသက်ကြီးလို့သင့်ရဲ့ မျက်စိ အမြင်အာရုံမပျက် စီးလိုသော် အကြံတစ်ခုပေးပါရစေ။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် အသက်



၅၅ နှစ်ကျော်လာပြီဆိုရင် သင့်မျက်စိရဲ့ အမြင်လွှာမှာရှိတဲ့ **Macular** အလွှာလေးဟာ ဇရာကြောင့် ပျက်စီးယိုယွင်း လာတတ်ပါတယ်။ အခြေအနေကြောင့် မျက်စိအမြင်အာရုံ တဖြည်းဖြည်း ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သင်ဟာ မလွဲမသွေ မျက်မှန်တစ်လက်ရဲ့ အကူအညီယူ ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကို ကာကွယ်ဖို့ကတော့ သိပ်မခက်ခဲလှပါဘူး။ သင်နေ့စဉ် စားနေတဲ့အစာမှာ မျက်စိအမြင်လွှာ ပျက်စီးယိုယွင်းမှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်တဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ ဖြည့်စွက် စားသောက်ရုံပါပဲ။ နေ့စဉ် စားနေကျအစာထဲမှာ ဗီတာမင်စီဓာတ်၊ အီးဓာတ်နဲ့ ဘီတာ ကယ်ရိုတင်းဓာတ်တွေအပြင်၊ သတ္တုဓာတ်ဖြစ်တဲ့သွပ်(ဇင့်)ကို ဖြည့်စွက်စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါတဲ့ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးအများအပြား (ဥပမာ-ကိုက်လန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းနှင့် ဟင်းနုနယ်)နဲ့ လိုအပ်လို့ရှိရင် ဗီတာမင် အားဖြည့်ဆေးများ သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်စိနည်းနည်းမှုန်လာတာနဲ့ အမြင်အာရုံ ဆက်လက်ပျက်မသွားရလေအောင် မျက်မှန်ပါဝါနည်းနည်းတပ်ခြင်း၊ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ထံ အချိန်မှန်သွားရောက်ပြသခြင်းအားဖြင့် အသက်ကြီးသော်လည်း၊ သင့်မျက်စိမပျက်စီးရလေအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါကြောင်း အကြံပေးလိုက်ရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

မွေးကင်းစကလေး အသားဝါဖြစ်ရင်



မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များမှာ အသားဝါရောဂါ ဝင်တတ်ပါတယ်။ အသားဝါရောဂါ ဖြစ်ရတာဟာ မွေးစမှာအသည်းက အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်သေးတဲ့အတွက် ဘီလီရူဘင်လို့ခေါ်တဲ့ အသားဝါစေတဲ့ဓာတ်တွေ စုလာစေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ထုံးစံအားဖြင့်တော့ မွေးကင်းစကလေးအသားဝါရင် **PHOTO THERAPY** လို့ခေါ်တဲ့အလင်းရောင်ပေး ကုထုံးနှင့်ကုသလေ့ရှိပြီး၊ ဆက်လက်ကုသရန် လိုအပ်မှသာ ဆေးဝါးနှင့်ကုသပါတယ်။ ယခု အခါ တရုတ်တိုင်းရင်း ဆေးဖက်ဝင်အရွက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ **YIN ZHI HAUNG** ရင်ဇီးဟောင်ကို လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ် ခတ်သောက်စေပါတယ်။ ရင်ဇီးဟောင် ဟာ ဘီလီရူဘင်ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းထက် ဆေးဖက်ဝင် အရွက်တစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာကြပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ကလေးဂျိက TV ခလုတ်ပိတ်ကြစို့



အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဆီးရဲတယ်(လ်)မြို့၊ ကလေးဆေးရုံမှ လေ့လာချက်တစ်ခုအရ၊ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစကလေးငယ်တစ်ဦးဟာ TV ကို နေ့စဉ်တစ်နာရီ ကြည့်တိုင်း၊ အသက် ၇ နှစ်အရွယ် ၌ Attention Deficit Hyperactivity Disorder ခေါ် အာရုံစူးစိုက်

မှု ချို့ယွင်း၍ လှုပ်ရှားတက်ကြွလွန်ရောဂါ ဖြစ်ရန် အန္တရာယ် ၁၀% ပိုရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမေရိကန် ကလေး သူငယ်များဆိုင်ရာ အကယ်ဒမီအဖွဲ့မှ အကြံပြုထားသည်မှာ အသက် ၂နှစ်အောက်ကလေးများအား TV လုံးဝမကြည့်စေရဟူ၍ဖြစ်ပါတယ်။

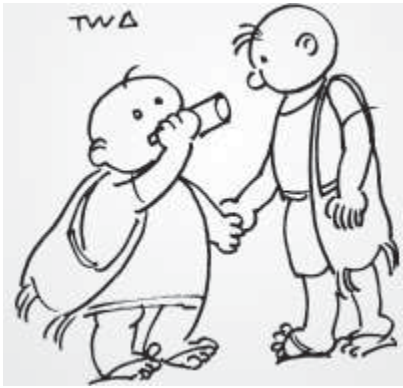
ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

သင် သိရဲ့လား

၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ပျို့အန်ခြင်းအတွက် သာလီဒိုမိုက်ဆေးကိုပေးပြီး ကုသခဲ့ရာ၊ ၎င်းကိုယ်ဝန်သည်များမှ ခြေတို၊ လက်ပြတ် အင်္ဂါမစုံသည့် ကလေးပေါင်း တစ်သောင်းနှစ်ထောင်၊ နိုင်ငံပေါင်း ၄၇ နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ ၎င်းကလေးများအနက် ရှစ်ထောင်သာလျှင် အသက်ရှင်ခဲ့၏။

ကလေးအရပ်ရပ်ရန်

တရုတ်ပြည် ထျာန်ကျင်းမြို့၊ ကလေး ကျန်းမာရေးသုတေသီတို့က ထုတ်ဖော်ပြောကြားရာတွင်၊ မိခင်နို့ရည်သောက်စို့ခဲ့သော ကလေးများသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အရပ်ရည်မှု မြန်ဆန်ကြောင်း တွေ့ရသည်ဆို၏။ ကလေးငယ်များတစ်နှစ်ခွဲ၊ နှစ်နှစ်အထိ မိခင်နို့ရည်များ အဆက်မပြတ်တိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်း တရုတ်ပြည်၊ ပြည်နယ် (၇)ခုမှ ကလေးများ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်အရ၊ ကလေး (၄)လမှ (၆) လ အထိသာ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးသဖြင့် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးလျက်ရှိသည့် ရာခိုင်နှုန်းမှာ ၅၀ရာခိုင်နှုန်းရှိကြောင်း တွေ့ရသည်ဆိုသည်။ ဆန်၊ ဂျုံများသည် ကလေးငယ်များအဖို့ အစာမကြေဖြစ်တတ်သည့်အပြင် ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အရပ်ရည်မှုအတွက် မိခင်နို့ရည်အစစ်ကဲ့သို့ အထောက်အကူမပြုနိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည် ဆိုသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကလေးငယ်နှစ်နှစ်သားအရွယ်နောက်ပိုင်း၌ သွပ်ဓာတ်၊ သံဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ (ဥပမာ-ဂေါ်ဖီ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများ) များများကျွေးပေးရပါမည်။ ငယ်စဉ်အခါမှစပြီး ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ နို့၊ ကြက်ဥ၊ သားငါး၊ သစ်သီးဝလံ၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးမီဝဲ သောကလေးများမှာ အရပ်ရည်လာနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း (အရပ်ပုမှုနှုန်းသည် ၂.၆% လျော့နည်းကျဆင်းလာနိုင်မည်)ဟု သိရ၏။ **ကေတီအောင်သိန်း(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)**



သင့်ကလေးရဲ့ ဣန္ဒြေရည် ဣန္ဒြေသွေး ထက်မြက်စေဖို့



ယခင်က ကလေးငယ်များအား သူတို့ရဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ အသိ၊ သတိ တရားတွေ ထက်မြက်ပြည့်ဖြိုးလာစေဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားတွေ၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် တရားထိုင်တာတွေ (Meditation) ကိုလုပ်ခိုင်းဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု တွေးထင်မြင်ထားကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ယခုနောက်ဆုံး ထုတ်ဝေလိုက်တဲ့ ဒေးဗစ်ဖောင်တာနာရဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ သင့်ကလေးတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးထက်မြက်စေဖို့ စိတ်စွမ်းအင်တွေ ထက်မြက်တိုးတက်လာစေဖို့ လုပ်နိုင်တဲ့ (Meditation) နည်းလမ်းတချို့ကို ရေးသားထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့အဆိုအရ-

(၁) ၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များကို အလွန်လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ ညအိပ်စဉ်အိပ်ခန်းအတွင်း၌ ညအိပ် မီးရောင်မှိန်မှိန် ထွန်းထားပေးခြင်းဟာ သင့်ကလေးငယ်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို များစွာ အကျိုးများစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ညအိပ်မီးရောင် မှိန်မှိန်လေးဟာ ကလေးများအတွက် သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်စိတ်လေးတွေကို ငြိမ်သက်သွားစေနိုင်တယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်ချက်တွေ များလာစေတယ်။ အတွေးအခေါ်တွေ

ပွင့်လင်းစေနိုင်တယ်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းရဲ့အကျိုး မည်မျှရှိကြောင်း သင်ကြား သိနားလည်လာစေနိုင်တယ်စတဲ့ စိတ်စွမ်းအား ဆိုင်ရာအကျိုးတွေကို ရစေပါတယ်။

(၂) အသက် ၃-နှစ် မှ ၇-နှစ်ကြား အရွယ်ကလေးများ အတွက်မူ ညအိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်စွမ်းအား တိုးတက်စေဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီညအိပ်ရာဝင်ပုံပြင်တွေဟာ ကလေးငယ်များကို သူတို့ရဲ့ အနာဂတ်ရည် မှန်းချက်အတွက် အာရုံစူးစိုက်မှု ရစေခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်များ အားဖယ်ရှားပေးနိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိယုံကြည်ချက်ပိုတိုးလာစေခြင်း၊ သူတို့ဘဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ယုံကြည်ချက် ပိုများလာစေခြင်းစတဲ့ သူတို့ရဲ့ လျှောက်လှမ်းရမယ့် ဘဝခရီးအတွက် လမ်းပြမီးအိမ်သဖွယ် အကျိုးများစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရေးကြီးတာက ဒီပုံပြင်တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့စိတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ ကွေကွင်းရခြင်းဒုက္ခ၊ အိပ်မက်ဆိုးတွေဖြစ်စေတဲ့ နိမိတ်ဆိုးပုံပြင်တွေ၊ ကျောင်းတက်ရမှာ ကြောက်လန့်စေတတ်တဲ့ ပုံပြင်ဆိုးတွေမဖြစ်ဖို့တော့ လွန်စွာပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို ပုံပြင်ထဲက လက်တွေ့ကျတဲ့ လူစွမ်းကောင်းလို ပြုမူနေထိုင်ဖို့ အားပေးပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးရဲ့ ဉာဏ်စွမ်းအင် တိုးလာမှာပါ။

ဘာသာပြန်-မီး

ကလေးငယ်များ စနစ်တကျနေထိုင်တတ်ရန်



မိဘတိုင်း၊ မိမိတို့၏ ကလေးငယ်များ စည်းကမ်းရှိရှိ၊ စနစ်တကျနေထိုင်တတ်မှုကို အစဉ်အမြဲသတိပြုရန်အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ယင်း အစဉ်သတိပြုရန် အချက်များမှာ -

- (၁) ခြေထုပ်ထားတတ်သော ခြေလှဲဘွတ်ဖိနပ်၊ အုပ်ဖိနပ် ပေးမဝတ်ရ၊ ကလေး၏ ခြေချောင်းဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နှေးကွေးစေသည်ဖြစ်၍၊ ခြေညှပ်ဖိနပ်ကိုသာ ပေးဝတ်ရပါမည်။
- (၂) ဘောင်းဘီကျပ်ကျပ် ပေးမဝတ်ရပါ။ လေဝင်ပေါက်၊ချွေးပေါက် ပိတ်စေသည်ဖြစ်၍ ဘောင်းဘီကျယ်ကျယ် ပွပွကိုသာ ပေးဝတ်ရပါမည်။
- (၃) ကလေးငယ်အား၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း ဆေးဆိုးမပေးရ။ ကလေးများလက်ညှိုးစုပ်တတ်သဖြင့် အစာအိမ်အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်၏။
- (၄) ကလေးငယ်အား ဆံပင်မကောက်ရပါ။ နုနယ်လှသောကလေးဦးနှောက်ထိခိုက်တတ်ပါသည်။
- (၅) ကလေးငယ်အား မလှုပ်နိုင်မရှားနိုင်အောင် စားပိုးနှင့်အောင်မကျွေးရ၊ မစားစေရ။ အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်တတ်၏။
- (၆) ကလေး၏ ခံတွင်းနုနယ်လှသဖြင့် သိပ်ပူပူလောင်လောင်အစားအစာမကျွေးရ။ ခံတွင်းလောင်တတ်ပါသည်။
- (၇) နို့မှုန့်မတိုက်သင့်၊ မိခင်နို့ကိုသာ တိုက်ကျွေးရပါမည်။
- (၈) ကလေးအား လူကြီးမိဘနှင့် အတူမအိပ်သင့်၊ သီးခြား (သီးသန့်) ခုတင်ကလေးနှင့်အိပ်ရ၊ သိပ်ရပါမည်။ မိဘနှင့်အိပ်သည့်အခါ ဟောက်တတ်

သဖြင့် ကလေး၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်တတ်၏။

(၉) ကလေးငယ်အား နာရီပေါင်း များစွာငြိမ်ငြိမ်ထိုင်မနေစေရ။ ကိုယ်လက်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်တတ်ပါသည်။

(၁၀) ကလေးငယ် အသက်ရှူကျပ်လောက်အောင် အဝတ်အင်္ကျီများ အထပ်ထပ်ဝတ်မပေးရပါ။

(၁၁) ကလေးငယ်အား တီဗီဂိမ်းမကြည့်စေရ။ မဆော့စေရ။ မျက်စိ အာရုံကြောထိခိုက်တတ်၏။

(၁၂) ကလေးငယ်အား နားကြပ်နှင့် သီချင်းနားထောင်ခြင်း မပြုစေရ။ နားအာရုံကြောထိခိုက်တတ်ပါသည်။

ကေတီအောင်သိန်း(ရှန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ကလေးနဲ့ ရောဂါ

အထူးကြပ်မတ်ပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူဖို့လိုတဲ့ကလေးများအား ဆေးရုံ မကြာခဏ တင်ပေးကြရပါတယ်။ သို့ရာတွင် ဆေးရုံမှာ အကြာကြီး တင်ထားရလေ့ မရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ကလေးလူနာ ၈၆ ယောက်အား ၅ နှစ်ကြာ စစ်တမ်းကောက်ယူစောင့်ကြည့်ခဲ့ရာ၊ အတွင်းလူနာအဖြစ် ဆေးရုံတင်ထားကြရတဲ့ (၉၁၄)ယောက်ရဲ့ ၄၄% ဟာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဆေးရုံလာတက်ကြတာဖြစ်ပြီး၊ ၃၅%ကတော့ အထွေထွေကု ဆရာဝန်တွေက တစ်ဆင့်လွှဲပေးလို့ ဆေးရုံလာတက်ကြတာဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိ ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ဆေးရုံတက်တဲ့အခါ တစ်ကြိမ်တက်ရင် ၅ ရက်ကြာ ပါသတဲ့။ အဖြစ်အများဆုံးနဲ့ ဆေးရုံတက်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း ရောဂါတွေကတော့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပိုးဝင်ကူးစက်ရောဂါများနဲ့ အတက်ရောဂါများ ဖြစ်ကြကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ကလေးတွေကို ခွဲတမ်းစနစ်နဲ့ အစာကျေဋ္ဌးသင့်

ယခုခေတ် ကလေးတွေဟာ တစ်နေ့တာ အမှန်တကယ် လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီ ၁၂၀၀ ထက်ပိုလွန်ပြီး စားနေကြပါတယ်။ (ချောကလက်အပြား



စ ခုစာ လောက်ရှိပါတယ်) သူတို့ရဲ့ အဘိုးအဘွားတွေ ကလေးအရွယ်တုန်းကစားတာထက် အများကြီးပိုနေပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း၆၀ကျော်၊ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလအတွင်းက ခွဲတမ်းစနစ်နဲ့စားခဲ့ကြရတဲ့ကလေးတွေလိုသာ စားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ကျန်းမာနိုင်

ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသီတစ်စုဟာ ကလေးအုပ်စုတစ်စုကို စစ်အတွင်းတုန်းက ခွဲတမ်းနဲ့စားရတဲ့အစားအစာစာရင်းအတိုင်း ဆန်ပြုတ်၊ အသားပြုတ်ကျော်၊ ဂေါ်ဖီရွက်ပြုတ်၊ ပေါင်းထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ကျွေးပြီး လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ၊ ယခုခေတ်တွင် စားနေကြပုံစံအတိုင်းစားတဲ့ကလေးတွေထက် အဲဒီကလေးများ သိသိသာသာ အရပ်ရှည်လာတယ်။ ပိုနေတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တွေလည်း လျော့လာတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါတယ်။ ၈ပတ်တာကာလအတွင်း တစ်လက်မ အရပ်ပိုမြင့်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တိုးမလာဘူးလို့သိရပါတယ်။ ယခုအသက် ၄၀ အရွယ် ရောက်နေပြီဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးများ၊ အသက် ၉ နှစ်အရွယ်ကရှိခဲ့ကြတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထက်၊ ယခုခေတ် ၉ နှစ်အရွယ်၊ မိန်းကလေးတွေက ကိုယ်အလေးချိန်ပျမ်းမျှ ၂၁ ပေါင်ခန့်ပိုနေကြကြောင်း မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ယခုခေတ် ကလေးတွေဟာ တစ်နေ့စားနေတဲ့ အစားအစာများဟာ ကယ်လိုရီ

၃၀၀၀ လောက် ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် UK နိုင်ငံမှာ အစိုးရက တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ရှိတဲ့ကျောင်းတွေထဲက ၅၀၀ ကိုရွေးပြီး၊ အဲဒီကျောင်းတွေမှာ ရောင်းနေတဲ့ အလိုအလျောက် အစားအစာရောင်းတဲ့စက်ထဲက အချို့ရည်များ၊ ကြွပ်ကြွပ် ရွရွမှန်များ၊ ချောကလက်များကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့အစီအစဉ်ကို စတင်ဆောင်ရွက် နေပါတယ်။ အဲဒီသရေစာတွေနေရာကို နွားနို့၊ သစ်သီးနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော အခြားအစားအစာများနဲ့ အစားထိုးပေးမှာ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

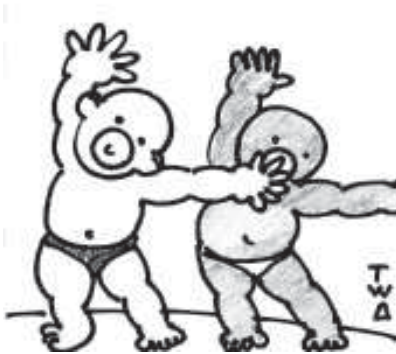
ဘာသာပြန်-မေ

မိခင်နို့စို့ရတဲ့ကလေးများဖြိုးရင် သွေးတိုးရောဂါအဖြစ်နည်း

မိခင်နို့ စနစ်တကျတိုက်ကျွေးခြင်းဟာ ကလေးငယ်များ အားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့ကို တတ်နိုင်သလောက် တိုက်ကျွေးလေလေ၊ ကလေးများအတွက် ပိုကောင်းလေလေဖြစ်ကြောင်းကို လေ့လာချက်တစ်ခုအရ အလားအလာကောင်းဇယားတစ်ခုအဖြစ် တွေ့ရှိခဲ့ကြရပါတယ်။ အဲဒီ တွေ့ရှိချက်ကတော့ နေ့စေ့၊ လစေ့မွေးဖွားကြတဲ့ ရင်သွေးငယ်လေးများဟာ မိခင်နို့ နို့ချိုစနစ်တကျ တိုက်ကျွေးခြင်းလည်းခံရတယ်ဆိုရင် နောင်သူကြီးလာတဲ့ အခါ သွေးပေါင်ချိန်နည်းပါးကြောင်းကို တွေ့ခဲ့ကြပြီဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့စို့ရတဲ့ ကလေးဟာ ကြီးလာရင် သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ ကျိုးကြောင်းဆက်နွယ်မှု ရှိရင်တော့ သွေးတိုးရောဂါကာကွယ်ဖို့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံချက်များ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာတော့မှာဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ကလေးတွေ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ဖို့လို

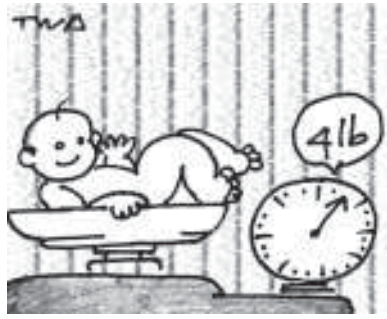


လူကြီးတွေအဖို့တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၂၀ လောက် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတွေ လုပ်ပေးနေတယ်ဆိုရင် သူ့ကလေးဟာ လူကြီးထက် ၃ဆလောက် ပိုပြီးလှုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ UK နိုင်ငံရှိ အသက် ၂ နှစ် မှ ၇ နှစ်အကြား ကလေးတွေ အားလုံးရဲ့ ၃ ပုံ၊ ၁ ပုံဟာ လုံလောက်တဲ့

ကာယလှုပ်ရှားမှု မရှိဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ်ရောက်လာရင်တော့ ၃ ယောက်လျှင် ၂ယောက်ဟာ လှုပ်ရှားမှုမရှိ **Intactive** လို့ သတ်မှတ်ခြင်းခံနေကြရပါတယ်။ ကလေးတွေကို နေ့စဉ် ၁ နာရီခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းများ ပြုလုပ်စေလျှင် နောင်ကြီးလာရင် အဝလွန်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ကြောင်းသိရှိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြွက်သားများကို ဆွဲဆန့်လှုပ်ရှားစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည့် တောင်တက်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ အမြင့်ခုန်ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်စေခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်း လှုပ်ရှားလာမှာဖြစ်ပြီး၊ အရိုးကျန်းမာရေးအတွက်လည်း ကောင်းမွန်စေမှာဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ပေါင်မပြည့်မွေးတဲ့ကလေးအဆီစာတတ်နိုင်



ဒေါက်တာမေရီယန်မိုတက်(၆)နဲ့ အဖွဲ့က မွေးတဲ့အချိန်မှာ (၄) ပေါင်သာရှိတဲ့ (ပေါင်မပြည့်မွေးတဲ့) ကလေး(၄၁၂)ယောက် အပေါ်မှာ လေ့လာသုတေသန ပြုချက်အရ၊ အဲဒီကလေးတွေ ကြီးပြင်းလာရင် သွေးတွင်းကိုလက်စထရော(လ်)ဓာတ် (အဆီဓာတ်) မြင့်မားလာတတ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီကလေးတွေဟာ ကိုလက်စထရော(လ်)ကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ပြုပြင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဗီဇဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှု အဆင့်တစ်ဆင့်နဲ့ လွဲချော်ခဲ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိဘတွေကလည်း အဲဒီကလေးရဲ့ အချို့အဆီကဲတဲ့ အမှိုက်သရိုက် အစားအစာ (Junk Food) တွေ၊ အချို့ရည်တွေ စားသောက်ချင်စိတ်ကို တားဆီးမပေးဘဲ ကြိုက်သလို စားစေခြင်းဟာလည်း၊ အဆီဓာတ်တက်တဲ့ပြဿနာကို ဖြစ်စေခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ပီးဖျား+ပီးရောဂါ ခံစားရသော စိတ်ကျရောဂါ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လက္ခဏာများအနက် အနည်းဆုံး နှစ်ခုလောက်ကို ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရရင် မီးဖျားပြီး စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

(၁) တစ်နေ့တာရဲ့ အချိန်တော်တော်များများတွင် စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်း၊

(၂) သာမန်အားဖြင့်ပျော်စရာကောင်းသော (ဥပမာ-ကလေးနှင့်ဆော့ ကစားခြင်း)စသော ကိစ္စရပ်များတွင် စိတ်ဝင်စားမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့ ပျောက်ဆုံး နေခြင်း၊

(၃) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အင်အားကုန်ခန်းခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်း၊

ဒါ့အပြင် အောက်ပါလက္ခဏာများထဲမှလည်း ၄ မျိုး လောက်ကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

၁-ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလျော့ပါးလာခြင်း၊ ၂-တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို အပြစ်ဖို့နေခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုလည်း အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားနေရခြင်း၊ ၃- မိမိကိုယ်ကို သတ်သေဖို့နှင့် သေဆုံးဖို့ကို ထပ်တလဲလဲတွေးတောခြင်း၊ ကလေး အတွက်ကိုလည်း ဤအတိုင်းတွေးနေခြင်း၊ ၄-အာရုံစူးစိုက်၍မရဘဲ ပျံ့လွင့်နေခြင်း၊ ၅-စိတ်တိုလွယ်ခြင်း (သို့) ထိုင်းမှိုင်းလေးကန်ခြင်း၊ ၆-အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ၇- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း။

ဘာသာပြန်-အေးချမ်း

အငြိမ်းစားယူပြီးခြံစိုက်ပါ။ သို့သော် . . .



အသက်အရွယ်အရသော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူပြီးလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ပန်းပင်စိုက်ပျိုးခြင်းသည် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ဖြစ်စေရုံသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်ပါလွန်စွာ ကောင်းသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ဂရုမစိုက်ဘဲလုပ်မိပါက သင့်ခါးရိုးနှင့်အရိုးအဆစ်များကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြံစိုက်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပုံစံ အနေအထားမျိုးတွင် လုပ်သင့်

တယ်ဆိုတာ ဒီဆောင်းပါးလေးကို အရင်ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ (၁) အပင်စိုက်ရန် မြေကြီးကိုမတူးဆွမီ ၅ မိနစ်ခန့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ပါ။ (၂) ပမာ-ခြေလက်ဆန့်တန်းလှုပ်ရှားခြင်း၊ မိမိ၏ဥယျာဉ်ကို တစ်ပတ်လျှောက်ခြင်း၊ (၂) သင့်ရဲ့ခါးရိုးကြွက်သားများ၊ အဆစ်များအား စိုက်လွန်၍ ဝန်ပိုဒဏ်ပိခြင်းမဖြစ်ရအောင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်း၊ ခါးကုန်းခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှလျော့နည်းအောင်နေပါ။ (၃) လက်ရိုးရှည်ရှည်၊ ခက်ရင်းခွ၊ ပေါက်တူး၊ ဂေါ်ပြားများကို အသုံးပြုပါ။ (၄) ကြာကြာထိုင်လုပ်ရတဲ့အခါ ခူးခေါင်းဒဏ်ရာရ သက်သာစေရန်၊ ခွေးခြေခုံပုများကိုအသုံးပြုပါ။ (၅) အသုံးပြုမည့် ကိရိယာများ၏ လက်ကိုင်ရိုးကို ခပ်ပျော့ပျော့ ရော်ဘာလက်ကိုင်များ အသုံးပြုကြည့်ပါ။ (၆) ခြံထဲဆင်းမည်ဆိုပါက ဦးထုပ်နှင့် လက်အိတ်ကို အသုံးပြုပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ မောပန်းလာလျှင် မိမိစိုက်ထားသော ပန်းပင်များမှ ပန်းများကို ရှူရှိုက်အမောဖြေရန် မမေ့ပါနှင့်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်ဖြစ်နည်း



‘အို-နာ-သေ’ဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေး(၃)ပါးဟာ လူတိုင်းဘဝဇာတ်ခုံမှာ မလွဲမသွေကပြရမယ့် ဇာတ်ညွှန်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလို့ အိုလာလေ...ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုပြီးအပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်လာတတ်တာမို့လို့ ပိုပြီးဂရုစိုက်သင့်လေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီး၊ လူအိုတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတဲ့ ဆေးပညာဟာ အသက်ငယ်ငယ်လူငယ်တွေနဲ့ လုံးဝကွာခြားပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဇရာကြောင့်ရလာတဲ့ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုတွေ၊ ငယ်ငယ်ကရခဲ့တဲ့ရောဂါတချို့ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ၊ အစားအသောက်ဖြစ်သလိုစားနေခဲ့လို့ ရလာတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ၊ ငယ်စဉ်ကတည်းက လုပ်လာခဲ့ရတဲ့အလုပ်ဒဏ်ပိမှုတွေ၊ အမြဲမပြတ်တွေ့ခဲ့ရတဲ့ လောကဓံတရားတွေရဲ့ဖိစီးမှုတွေ စတဲ့...စတဲ့ အကြောင်းကြောင်းတွေရဲ့ အကျိုးဆက် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေက လူငယ်တွေထက်

မနှိုင်းသာအောင်ပိုရှိလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူအိုဘဝဟာ ရှောင်လွှဲလို့ မရဘဲ အနာရောဂါပိုရှိလာရပါတယ်။ လူအိုတွေမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို ဥပမာနဲ့တချို့ပြောရရင်အယ်(လ်)ဇိုင်းမား သူငယ်ပြန်ရောဂါ၊ ရူမက်တစ်အဆစ်အမျက်ရောင်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ မျက်စိမွဲ၊ နားလေးရောဂါ၊ အဘွားကြီးတွေဆီမှာဆိုရင် မီးယပ် သွေးဆုံးပြီး အရိုးပါးရောဂါ၊ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်တဲ့ရောဂါ စသည်ဖြင့် ဝေဒနာတွေစုံ လင်လှပါဘိ။ ဒါပေမယ့် ဒီခေတ်ဆေးပညာဆိုတာကလည်း ဘယ်လို ကျန်းမာရေး ပြဿနာမျိုးကိုမဆို ရအောင်ဖြေရှင်းမယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်ဘယ်လောက်ပဲအိုအို၊ ဘယ်လောက်ပဲရောဂါများများ စိတ်ဓာတ် မကျဘဲ၊ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးကို အစဉ်ဂရုစိုက်ပြီး၊ ရောဂါမဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်နေထိုင်၊ ရောဂါဖြစ်ရင် တတ်ကျွမ်းသူနဲ့ကု၊ ဒါဆို ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်ဖြစ်မှာပေါ့။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

ဘိုးဘိုးဘွားဘွားကျန်းမာရေးအတွက် အင်တာနက်

အမေရိကန်အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံမှ မကြာသေးခင်ကာလက အသက်ကြီးသူ ဘိုးဘိုး၊ ဘွားဘွား ကျန်းမာရေးအတွက် အင်တာနက် ဝက်ဆိုက်(တ်)အသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးလွှင့်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ ဝက်ဆိုက်(တ်)ကတော့ **NIHSenior Health.gov** ပဲဖြစ်ပါတယ်။ဘိုးဘိုး ဘွားဘွားတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ကျန်းမာရေးအတွက် သိလိုတဲ့အချက်တွေကို ကွန်ပျူတာအင်တာနက်ခလုတ်တစ်ခုလေးနိပ်လိုက်ရုံနဲ့ အကုန်လုံးကို သိနိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝက်ဆိုက်(တ်)မှာ ဆေးပညာ ဆောင်းပါးတွေ၊ ဗီဒီယိုတွေ၊ အမေးအဖြေကဏ္ဍတွေ၊ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေအဖြစ်များတဲ့ အယ်(လ်)ဇိုင်းမားသူငယ်ပြန်ရောဂါအကြောင်း၊ အဆစ်အမျက်ရောင်ရောဂါ အကြောင်း၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်း စတာတွေနဲ့စုံစုံလင်လင် ပါရှိကြောင်းသိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မီး

သင် သိရဲ့လား

ကမ္ဘာပေါ်မှာ အသက်အရှည်ဆုံးလူ အများဆုံးရှိတဲ့နိုင်ငံဟာ ဂျပန်နိုင်ငံဖြစ်ပြီး၊ အသက်တစ်ရာကျော်ရှိသူ စုစုပေါင်း ၂၀.၅၆၂ ဦးရှိ၍၊ ဒီကိန်းဂဏန်းဟာ ငါးနှစ်အတွင်း နှစ်ဆမြင့်တက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

မကြာခဏ လန့်နိုးရပန်များသောညများ ကျော်လွန်စေဖို့



အသက်ရှူခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ညအိပ်နေစဉ်အသက်ရှူခြင်း မကြာခဏရပ်သွားလို့ လန့်နိုးသွားတတ်သော **Sleep Apnoea** ခေါ် ရောဂါဟာ ဆိုးရွားတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါရှိတဲ့ လူနာ ၇၅%ဟာ **Gastro Esophageal Reflux (GER)** ခေါ် အစာအိမ်မှ အစာခြေရည် အက်စစ်များ၊ အစာရေမျိုအတွင်း ပြန်လှန်

စီးဝင်ခြင်း ရောဂါလည်း ရှိကြသူများဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်များက သိရှိထားကြသည်မှာ ကာလကြာရှည်ခဲ့ပါပြီ။ ဒီဆက်စပ်မှုကို ဝါရှင်တန်မြို့ရှိ ဝေါ်(လ်)တာရီ(တ်) အာဗီမက်ဒီကယ်စင်တာမှ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းဌာနမှ လေ့လာမှုများပြုလုပ်ခဲ့ရာ၊ အမှန်တကယ်ပင် **GER** ရောဂါသည် ညစဉ်သန်းခေါင်ယံတွင် ရုတ်တရက်လန့်နိုးတတ်သော အကြောင်းရင်းဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဆိုပါလေ့လာမှုကို ဦးဆောင်မှုပြုနေတဲ့ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း အထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာဘရိုင်ယန်ပီမော်ဟော်(လ်)က အဆိုပါရလဒ်များကို မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်မည့် ပိုမိုခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်များကို ဆက်လက်လေ့လာသွားဦးမှာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသွားပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ဝါးဟားဟား မရယ်မောနိုင်သူများ

ရယ်မောခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်း သုတေသီပညာရှင်တို့က အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝါးဟားဟားရယ်မော လျှင်အသက်အန္တရာယ်များလှသဖြင့်



သတိပြုဆင်ခြင်ဖွယ်ရာများကို သတိပေးပြောကြားထားပါသည်။

၎င်းတို့မှာ -

(၁) သွေးတိုး၊ နှလုံး...အစ ရှိသည့် ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ (ပိုမိုသွေးတိုးတတ်၏။) (၂) ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၊ နှလုံး သွေးကြောကျဉ်း၊ နှလုံးကြွက် သားရောဂါရှိသူများ၊ (၃)မုတ္တနာ၊

မုတ္တရောင်ရှိသူများ၊ (၄) အူအတက်ရောင်နာရောဂါခံစားနေရသူများ၊ (၅) ခွဲစိတ်ကုသခံရသူများ၊ (၆) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ (ကိုယ်ဝန်ပျက် ကျတတ်သည်)၊ (၇) အစားအစာမှီဝဲစားသုံးစဉ်နှင့် အစာစားသုံးပြီးသည့်နောက်၊ ဝါးဟားဟားမရယ်မောကြရ။ ရယ်မောလျှင် အစာကြေချက်မှုလုပ်ငန်းကို ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး အစာအိမ်ရောဂါရတတ်ပါသဖြင့် အထူးသတိထားရပါမည်။ (၈) ထို့အပြင် အခြားသော ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ ခံစားနေရ သူများအနေဖြင့် ဝါးဟားဟားရယ်မောခြင်းမှ အထူးရှောင်ကြဉ်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကေတီအောင်သိန်း (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ကြွက်အန္တရာယ် ဒီလိုကာကွယ်

ကြွက်ဆိုတဲ့သတ္တဝါဟာ လူသားတွေကို ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးတွေကိုသာ ပေးတတ်ကြပါတယ်။ ကြွက်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ(ဥပမာ-အတိတ်ကာလက ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ပလိပ်ရောဂါဆိုတဲ့ ကပ်ရောဂါဆိုကြီး)၊ ကြွက်များ ကိုက်ဖျက်စားသောက်၍ ပျက်စီးဆုံးရှုံးရသော



အသီးအနှံပင်များ၊ အဝတ်အထည်များ၊ အဆောက်အဦများ စသည်ဖြင့် ဆိုးကျိုးများစွာ ပေးတတ်ပေရာ၊ ကြွက်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ် နှိမ်နင်းရေးဟာ အလွန်အရေးပါတဲ့အလုပ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုလံဘီယာနိုင်ငံ၊ ကျန်းမာရေးဌာနကထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ကြွက်နှိမ်နင်းရေး အကြံပေးချက်အချို့ကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

(၁) အမှိုက်များကို သတ္တု (သို့) ပလတ်စတစ်နှင့်ပြုလုပ်ထားပြီး အဖုံးလုံစွာ အုပ်ထားသော အမှိုက်ပုံးများတွင်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။ (၂) မိမိခြံဝင်း၊ အဆောက်အဦအနားရှိခြံပုတ်၊ အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းလင်းထားခြင်းဖြင့် ကြွက်များခိုအောင်း ပုန်းကွယ်ရာနေရာမရှိစေခြင်း၊ (၃) အစားအသောက်များကို သတ္တု(သို့)ဖန်နှင့် ပြုလုပ်ထားပြီး အဖုံးလုံစွာအုပ်ထားသောအိုးခွက်များတွင်

သေချာစွာ သိမ်းဆည်းထားပါ။ (၄) မိမိ၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား ကျွေးမွေးသော အစာများကို လိုသည်ထက်ပိုပြီး ပြင်ပသို့ထုတ်မထားပါနှင့်။ (၅) သင့်အိမ်ကြမ်းခင်း၌ ကွဲအက်ပေါက်ပြဲနေပါက အင်္ဂတေနှင့်စနစ်တကျ ပြန်လည်ဖာထေးထားပါ။ (၆) ခြံတံခါး၊ အိမ်တံခါးများကို အမြဲပိတ်ထားပါ။ ခြံတံခါးအောက်ခြေ၌ သံပြားနှင့်ပိတ်ထားခြင်းဖြင့် ကြွက်များ ခြံ/အိမ်အတွင်းသို့ ကျော်မတက်နိုင်၊ တံခါးအောက်မှ လျှို့မဝင်နိုင်တော့ပါ။

ဘာသာပြန်-ရွှန်းလဲ့ဝေ

အကိုက်အခဲပျောက်သေးခဲ့ အူအတက်ရောင်ခြင်း

အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများနှင့် ကုသမှုခံယူခြင်းဟာ အူအတက်ရောင်ခြင်း (Appendicitis) ကိုရောဂါ ဖော်ထုတ်ဖို့ နှောင့်နှေးမှုမရှိစေတဲ့အပြင် အူပေါက်သွားတဲ့ အန္တရာယ်တွေလည်းမဖြစ်စေဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဆေးပညာစာအုပ်များထဲမှာ ဒီအယူအဆတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ၊ ယခင်တုန်းက သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထိုင်ဝမ်ကျွန်းမှ ခွဲစိတ် ဆရာဝန်များက ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကုသမှုခံယူတဲ့ အူအတက်ရောင်ဝေဒနာ ခံစားရသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၁၀၅ ဦးနဲ့ ၎င်းဆေးနဲ့ ကုသမှုမခံယူသူ ၁၆၄ ဦးတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါမှာတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ဒီတွေ့ရှိချက်ဟာ အူအတက်ရောင်ရောဂါမဟုတ်ဘဲ ရောဂါ အမည်တပ်မှားပြီး ခွဲစိတ်ကုသခဲ့တဲ့ လူနာတွေမပါပါဘူး။

ဘာသာပြန်-Potato

တစ်ခါသုံးရေသန့်ဘူးခွဲတွေ ပြန်သုံးသင့်-မသင့်



သင်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ကူညီချင်တဲ့အတွက် တစ်ခါသုံးရေသန့်ဘူးခွဲများကို မဖျက်ဆီးပစ်ဘဲ နောက်ထပ်ရေများထည့်၍ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း သုတေသီများက သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ ကနေဒါနိုင်ငံ အထက်တန်းကျောင်းများမှာ ပြုလုပ်တဲ့ သုတေသနလေ့လာချက်များတွင်။

ကလေးတွေရဲ့ပြန်လည် အသုံးပြုထားသော ရေသန့်ဘူးထဲမှ သောက်ရေများကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတိပေးကြေညာထားသော သောက်သုံးရန်မသန့်ရှင်းသည့်ရေ (ကျိုချက် သောက်မှသာ စိတ်ချရသောရေ) များကဲ့သို့ပင် ထိုရေများတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ အမြောက်အမြား ပါရှိနေကြောင်းသိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေနမူကုသုံးပုံ တစ်ပုံလောက်မှာ မစင်မှာတွေ့ရတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေတောင် ပါဝင်နေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီဘက်တီးရီးယားပိုးဟာ ရေဘူးကို သေချာမစစ်ဆေးဘဲအကြိမ်ကြိမ်ရေပြန်ထည့်အသုံးပြုသောက်သုံးလို့ ကလေးတွေရဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့လက်တွေ၊ ပါးစပ်တွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်ပေါက်ဖွားရခြင်းဖြစ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိုင်ဒါဟိုတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာချက်အရ ဒီဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကိုသေအောင် ရေဘူးတွေကို သေချာရေနွေးနွဲ့ပြုတ် ဆေးကြောမယ်ဆိုရင်၊ ရေဘူးကပလတ်စတစ်တွေဟာ ပြိုကွဲပျက်စီးပြီး လူ့ကျန်းမာရေးကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း **DEHA** ဟာ သောက်ရေထဲကို ပျံ့နှံ့

ဝင်ရောက်သွားမှာဖြစ်နိုင်ကြောင်းလည်း သိရပါတယ်။ အစားအသောက် လုံခြုံရေးနှင့် ပလတ်စတစ် ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ ဒီရေသန့်ဘူးတွေမှာ အသုံးပြုတဲ့ပလတ်စတစ်ဟာ လုံခြုံစိတ်ချရသော PET အမျိုးအစားတွေဖြစ် လို့ DEHA ပစ္စည်းတွေထွက်လာမှာကို စိုးရိမ်ဖွယ်မရှိကြောင်း၊ ဒါ့အပြင် PET နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ရေသန့်ဘူးခွံတွေဟာ တစ်ခါသုံးအတွက်သာ ရည်ရွယ် ထုတ်လုပ်ထားတာဖြစ်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် မရှိစေဘဲ ပြန်လည်အသုံးပြုလိုလျှင် သေချာစွာဆေးကြော၍ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းကိုင်တွယ် အသုံးပြုလျှင်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြန်လည်ရှင်းလင်းထားကြောင်း သိရပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့အကြံပေးသလို သေသေချာချာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းကိုင်တွယ် အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ရေသန့်ဘူးခွံတွေဟာ အလကားဖြစ်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

နေကာမျက်မှန်တစ်လက် ● ယ်တော့ပယ်သို့ရင်

(၁) နေရောင်ကာမျက်မှန် အသစ်တစ်ခုဝယ်တော့မယ်ဆိုရင် ပုံစံဒီဇိုင်း စတိုင်(လ်)ဟာ အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်။ (၂) နေကာမျက်မှန်တစ်လက်ရဲ့ ဒီဇိုင်းစတိုင်(လ်)ကိုကြိုက်ပြီဆိုရင် မိမိရဲ့မျက်နှာနဲ့အံဝင်ခွင်ကျ တော်မတော် ဆက်လက် ရွေးချယ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် နောက်တစ်ခုအရေးကြီးတာက အဆိုပါနေကာ မျက်မှန်မှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် UV Rays တွေကို ၁၀၀% ပြည့် ကာကွယ်ပေးထားသလားဆိုတာပါပဲ။ (၃) နေကာမှန်အရွယ်ကြီးကြီးနဲ့ သင့်ရဲ့မျက်လုံးနား ကပ်ကပ်ကလေးဖြစ်အောင်လုပ်ထားတဲ့ နေကာမျက်မှန်ဟာ အသင့်တော်ဆုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ (၄) နေကာမှန်ဟာ အပြာရောင် အလင်းတန်းကို ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုရင် ဒီမျက်မှန်ဟာစိတ်ချရပါပြီ။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

တစ်နေ့ရေ(၈)ဖန်ခွက်ဘယ်လိုသောက်



သင့်မှာ ရေများများသောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးပါပြီး၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးပညာတစ်ရပ်ရှိပင် ရှိငြားသော်လည်း၊ တစ်နေ့လျှင် ရေ(၈)ဖန်ခွက်ကို ဘယ်လို ကုန်အောင် သောက်ရမလဲဆိုတာ ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေ(၈)ဖန်ခွက် သောက်နည်း

တစ်ခုကို လက်ဆောင်ပေးပါရစေ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကင်းဆပ်(စ်) ပြည်နယ်ကထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ ရေသောက်နည်းအကြံပြုချက်ကတော့-

(၁) မနက်စောစော အိပ်ရာထထချင်း ရေ(၂)ဖန်ခွက်ကို သောက်ပါ။ ထိုသို့ သောက်ခြင်းဖြင့် သင့်အား လန်းဆန်းတက်ကြွအားအင် ပြည့်ဖြိုးသွားသလို ခံစားစေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

(၂) မနက်စာ၊ ညစာအစာမစားမီ နာရီဝက်ကြိုတင်၍ ရေ(၁) ဖန်ခွက်စီကို သောက်ပါ။ ဤသို့သောက်ခြင်းဖြင့် သင့်၏ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုအား အသာပြေလျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။

(၃) ကျန် ရေဖန်ခွက် (၄)ခွက်ကို ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဝိုင်၊ ဘီယာ၊ ဖျော်ရည်စသည်ဖြင့် ရေအစား အစားထိုးသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

အလွန်အလုပ်များသောလူနေမှုပုံစံနှင့် ကိုက်ညီအောင်နေထိုင်နည်း

(၁) မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ပြောစရာ အပြစ်မရှိအောင် ပြည့်စုံကောင်းမွန်သူမဟုတ်ကြပေ။ ထို့ကြောင့်မိမိ ပြုလုပ်သော အလုပ်အဆင်မပြေဖြစ်ပါက (သို့) မအောင်မြင်ဖြစ်ပါက ဇွတ်တရွတ် အတင်းဆက်မလုပ်ဘဲ ခေတ္တခဏရပ်နားထားပြီး မိမိဘာသာမိမိ ပြန်လည်အားပေးပါ။



(၂) မိမိအတွက်ကိုယ်ပိုင် အနားယူ၊ အားလပ်ချိန်သီးသန့်ထားပါ။ ထိုအချိန်တွင် ကောင်းစွာ အနားယူပါ (သို့) ဟာသရုပ်ရှင်များကြည့်၍ အနားယူပါ။ ရယ်မောခြင်းသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးသော အပန်းဖြေအနားယူနည်းပင်ဖြစ်သည်။

(၃) အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း တင်းကျပ်မွန်းသိပ်သလို ခံစားရသလိုသင့် ဘာသာသင် ခံစားသတိပြုမိလျှင် အလုပ်လုပ်နေတာကို ချက်ချင်းရပ်၍ ခေတ္တခဏမျှ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လေကောင်း လေသန့်ရသောနေရာတွင် အသက်ဝဝရှူသွင်းခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

ဘာသာပြန်-စေတေး

ကျန်းမာပျို့ဆားရည်စိမ်ချိုးစို့



ပင်လယ်ဆားငံရေ(သို့)ဆားရည်နှင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်းသည်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အတွက်လွန်စွာအကျိုးရှိပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆဲ(လ်)များမှ ဇီဝဓာတုအဆိပ် အတောက်များဖယ်ရှားခြင်း (Detoxification) ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေများစုပုံ လာခြင်းကိုလျော့ချခြင်း၊ အရေပြားဆဲ(လ်)များ ရေခန်းခြောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးမှုကြောင့် အသားအရေစို ပြည်လှပလာစေခြင်းစသော အကျိုး ကျေးဇူးများကိုခံစားရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အကျိုးကျေးဇူးများရရှိရန် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ (၁) ရေချိုးကန်အား ရေဖြည့်လိုက်ပါ။ (၂) ဆား လက် ၃-၄ ဆုပ်ခန့် ရေချိုးကန်ထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ (၃) အဆိုပါ ဆားရည်ထဲတွင် မိနစ် ၂၀ခန့် ဝင်ရောက်စိမ်လိုက်ပါ။

ဘာသာပြန်-မီး

ကမ္ဘာပေါ်မှာအသက်အရှည်ဆုံးအမျိုးသမီးများ



ကမ္ဘာပေါ်မှာ အသက်အရှည်ဆုံးအမျိုးသမီးတွေကို စာရင်းပြုစုကြည့်တဲ့အခါ အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရပါတယ်။
ဂျပန်နိုင်ငံနဲ့ ထိုင်ဝမ် ကျွန်းကြားမှာတည်ရှိတဲ့ အိုကီနာဝါကျွန်းပေါ်မှာအမျိုးသမီးများဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပျမ်းမျှ

သက်တမ်းအရှည်ဆုံး အမျိုးသမီးများဖြစ်ပါတယ်။ ပျမ်းမျှ သက်တမ်း ၈၆ နှစ်ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်၊ အရက်လုံးဝမသောက်ပါဘူး။ အသားအနည်းငယ်မျှသာ စားပါတယ်။ တစ်နေ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ (၁၀)ကြိမ်ထက်မနည်း စားသုံးလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့အစာစားတဲ့အခါ ဗိုက်တင်းပြီလို့ ပထမဦးဆုံး စတင်ခံစားလိုက်ရတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဆက်မစားတော့ပါဘူး။

သူတို့တစ်နေ့တာစားတဲ့ အစားအစာကရတဲ့ ကယ်လိုရီဟာ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံက အမျိုးသမီးတွေတစ်နေ့တာစားတဲ့ အစားအစာကရတဲ့ ကယ်လိုရီထက် (၄၀၀)မှ (၅၀၀)အထိလျော့နည်းပါတယ်။ သူတို့ဟာ သိမ်မွေ့ ညင်သာသော ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ-ထိုက်ချိုလေ့ကျင့်ခန်း) လုပ်လေ့ရှိတယ်။ သမထလည်း ထိုင်တတ်ကြတယ်။ မိသားစုအချင်းချင်းလည်း သံယောဇဉ်ခိုင်ခိုင်မာမာရှိတယ်။ ဒီလိုနေခြင်းရဲ့ရလဒ်ကတော့ သူတို့အဖို့ နှလုံးရောဂါ ပြဿနာတို့၊ လေဖြတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို ကြားတောင် မကြားဖူးကြပါဘူး။

ဘာသာပြန်-မောင်

လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကျန်းမာရေး

Hayden Qzcan ၏ လုပ်ငန်းခွင် ရုံးခန်းအတွင်း၌ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်နေထိုင်ရမည့် အကြံပေးချက် (၆)ချက်ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

(၁) သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုအား အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဝန်မပီစေရန် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့် အနေအထားအတိုင်း ထားရှိလုပ်ကိုင်ရန်လို ပါသည်။ သို့မှသာ သင်သည် အလုပ်ကို ထိုင်၍သော်လည်းကောင်း၊ မတ်တတ်ရပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ သက်သောင့် သက်သာအနေအထားဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သင်၏ လည်ပင်းအား သက်သောင့်သက်သာ အနေအထား(ခေါင်းမော့၊ ခေါင်းစောင်းခြင်းမရှိစေဘဲ)တွင် ထားရှိပါ။ (၂) သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ပြုပြင်ပြီး နောက် ရုံးခန်းအတွင်း မိမိအမြဲသုံးစွဲနေသည့် ရုံးသုံးပရိဘောဂပစ္စည်းများကို လက်လှမ်းမီရာနေရာများတွင် စနစ်တကျထားရှိခြင်းဖြင့် ထိုပစ္စည်းများအား ခါးကုန်း၍လှမ်းယူရခြင်း၊ ခါးလှည့်၍လှမ်းယူရခြင်းစသော သင်၏ခါးအား ထိခိုက်စေမည့် အန္တရာယ်ကိုရှောင်လွှဲနိုင်ပေသည်။ (၃) ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအား အချိန်မှန်မှန် မကြာခဏပြောင်းလဲ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ (၄) အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း မကြာခဏ (၁၀-၁၅)စက္ကန့်မျှ အနားယူပါ။ အကယ်၍ သင့်အလုပ် စားပွဲမှထ၍မရနိုင်လောက်အောင် အလုပ်များပြားနေလျှင် (ဥပမာ-ကွန်ပျူတာ စာစီစာရိုက်၊ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုရသော ပညာရှင်များ) ကွန်ပျူတာ TV မှန်ပြားကို ကြည့်နေရသော သင့်မျက်စိကို အနည်းဆုံးခေတ္တအနားပေးလိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက စားပွဲမှထ၍ သင်၏ လက်များကို ဆန့်ထုတ်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ဒဏ်ပိနေသော သင်၏မျက်စိနှင့် ကြွက်သားများအား ဝန်ပိခြင်း နည်းနည်းလျော့နည်း

သွားစေမည်ဖြစ်သည်။ (၅) ထိုင်၍အလုပ်လုပ်နေစဉ် သင့်ပခုံးနှစ်ဖက်အား အပေါ်သို့ တွန်းပေးခြင်းအား မကြာခဏပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ကြွက်သားများအား ပြေလျော့စေပါသည်။ (၆) နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်သော ဤအချက်သည်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည့် အချက်များဖြစ်သည့် ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး၊ အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံစွာစားသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားရပါက တတ်ကျွမ်းသူ ပညာရှင် ဆရာဝန်များထံ သွားရောက်ပြသ အကြံတောင်းခံခြင်း စသည်တို့ကို မလွဲမသွေ ပြုလုပ်ရမည့်အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

KMH-86

လူတွေ့ကို ခြင်္ဘာကြောင့်ကိုက်



လူတွေ့ရဲ့ချွေးထဲမှာရှိတဲ့ ဓာတု ပစ္စည်းတစ်မျိုးဟာ ခြင်္ဘာတွေကို ဆွဲဆောင်မှုရှိကြောင်း ယေး(လ်)နှင့် ဗန်ဒါဘစ်(ထ်) တက္ကသိုလ်များမှ သုတေသီအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ကဆိုတယ်။ ချွေးထဲမှာ ဓာတုဓာတ်ပေါင်း ၃၅၀ ကျော်ပါဝင်တဲ့အထဲက 4-methy-

lphenol ဆိုတဲ့ပစ္စည်းကခြင်မ,တွေမှာ ရှိတဲ့အနံ့ခံအင်္ဂါကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိုးဆွတယ်လို့သိရတယ်။ လူ့သွေးစုပ်ပြီး အသက်ရှင်တာက ခြင်္ဘာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

ဆီးကျောက် ပတည်စေပို့

မိချိကန်ပြည်နယ်၊ ဆဂီနောမြို့မှ အငြိမ်းစားဓာတုဗေဒပါရဂူဒေါက်တာ ဂျပ်စဝဲ(လ်)က ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ခြင်း ပြဿနာအား ဖြေရှင်းရန် ရေနှင့် ဘီယာများများသောက်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ၎င်းကိုယ်တွေ့ အောင်မြင် ခဲ့သောဖြစ်ရပ်များနှင့်အတူ ပြောကြားရာတွင် သူ့ထံ၌ဖြစ်ခဲ့သော ကျောက်ကပ် ကျောက်အား အဆိုပါနည်းဖြင့်ပျော်ကျပျောက်ကင်းသွားကြောင်းပြောပါတယ်။

ဘီယာ၏ ကျောက်ကပ်အတွင်းမှအညစ်အကြေးတို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်သော အစွမ်းနှင့် ရေများများသောက်ခြင်းကြောင့် ဆီးများများသွားစေခြင်းအစွမ်း နှစ်ခုတို့ပေါင်းစပ်ပြီး ကျောက်များကိုခြေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု သူကပြော ကြားလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပညာရှင်များကတော့ ဒီကုထုံးမှာအရေးကြီးတဲ့ အချက်နှစ်ချက် သတိပေးထားရာမှာ (၁)ဘီယာ၊ အရက်တို့သည် ရေဓာတ် ခန်းခြောက်စေနိုင်သောသတ္တိရှိသဖြင့် ၎င်းတို့ကိုများများသောက်ပြီးရေနိုင် နိုင်မသောက်ပါက ရေဓာတ်နည်းကာ ကျောက်ကပ်ကျောက်များပြန်လည် ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိပါတယ်။ (၂)အရက်၊ ဘီယာ အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း မှာ ယူရစ်အက်စစ်ဓာတ်ပမာဏကို မြင့်တက်လာစေနိုင်တာကြောင့် ကျောက် ကပ်မှာ ယူရစ်အက်စစ်ကျောက်အမျိုးအစား ထပ်မံဖြစ်နိုင်ချေရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဘာသာပြန်-မေထွေး

သင် သိရဲ့လား

သင်၏ကျောက်ကပ်တစ်စုံသည် တစ်နေ့လျှင် (၂၄ နာရီ) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အရည် ၂၀၀ လီတာ (ရေသန့်ဘူးပေါင်း ၂၀၀) ပမာဏကို စစ်ထုတ်ပေးနေရ၏။

အသက်ကြီးပုဂ္ဂလိကလေးယူမည် အမျိုးသမီးများ သတင်းကောင်း

အသက်(၄၀)ကျော် ကြတဲ့ စုံတွဲများမှာ ရောဂါလက္ခဏာစု ဖွား တတ်ကြပါ တစ်ယောက်ဟာ ရှိတဲ့အခါ မိမိ ကိုယ် သော သန္ဓေသား ကလပ် စည်း မှ



မှ အိမ်ထောင်ပြု မွေးရာပါ 'ဒေါင်း' ကလေးများ မွေး တယ်။အမျိုးသမီး ကိုယ်ဝန်ငါးပတ် ဝန် ဆောင်ထား ဟာ မိဘမျိုးရိုးဗီဇ ပြောင်းလဲသွား ပြီး

သန္ဓေပြောင်း ရောဂါဖြစ်သော 'ဒေါင်း' ရောဂါလက္ခဏာစု(DOWN'S SYNDROME) ရဲ့ လက္ခဏာ များရှိမရှိကို စစ်ဆေးစမ်းသပ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရပြီဖြစ် ပါတယ်။ သန္ဓေသားရဲ့ ကလပ်စည်း ပါတဲ့ အသားစလေးကို မိခင်၏ သားအိမ်လည်တံမှယူပြီး ကလေးဟာ ကျားလား၊ မ၊လားဆိုတာကိုလည်း ထုတ်ဖော်နိုင်တော့မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သိပ္ပံပညာ ရှင်များရဲ့အဆိုအရ ဒီစမ်း သပ် စစ်ဆေးပေးချက်ကို နောင်လာမယ့် (၂)နှစ်အတွင်း လုပ်ပေးနိုင်တော့ မှာဖြစ်ကြောင်း ဆေးခန်းမှ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပို့ပေးလိုက်ရုံဖြင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးနိုင်တော့မှာဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရ ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

အမျိုးသားများ မုတ်ဆိတ်မရိုတ်ရင်

အသစ်လေ့လာတွေ့ရှိချက်တစ်ခုအရ နေ့စဉ်မုတ်ဆိတ်မရိတ်တဲ့ အမျိုးသားများရဲ့ ၃၀%ဟာ နှလုံးရောဂါဖြင့် သေဆုံးနိုင်ချေပိုရှိကြပြီး၊ ကျန် ၇၀% ဟာ နှလုံးတိုက်ခိုက်မှု ပိုမိုခံရဖွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ မုတ်ဆိတ်မွေးစူးစူးနှင့် အမျိုးသားများဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြုစုဂရုစိုက်မှုနည်းပြီး၊ ဆေးလိပ်သောက်နိုင်ချေ ပိုများလို့ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခုလောက်ဆိုရင် အိမ်ရှင်မများလည်း သူတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းတွေအတွက် မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားတစ်ခု မွေးနေ့လက်ဆောင်ပေးဖို့ အကြံရနေလောက်ပါပြီ။

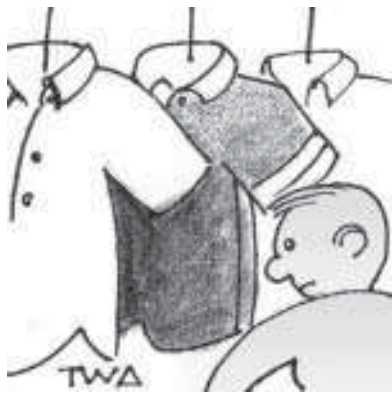
ဘာသာပြန် - Potato

အလွန်တဲဲ့သူတွေ ကားမောင်းသင့်

အရက်မူးပြီး ကားမောင်းမှသာ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်တဲဲ့သူတွေ အထူးသဖြင့် လည်ပင်းထူ၊ ကုပ်ပိုးတက်ပြီး ဟောက်တတ်သူများဟာ အိပ်ပျော်သွားပြီး အသက်ရှူရပ်သွားတတ်တာမို့ ယာဉ်အန္တရာယ်လည်း ပိုဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ညအိပ်စဉ် မကြာခဏ နိုးလာတတ်သူများဟာ အိပ်ရေးမဝသဖြင့် နေ့ခင်းဘက်ကားမောင်းရင် ယာဉ်အန္တရာယ် ပိုဖြစ်နိုင်ချေရှိပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

ဘာပဲဝတ်ဝတ် သန့်ရှင်းပါစေ



ကိုယ်ဝတ်ဆင်တဲ့ အဝတ် အစားတွေဟာတစ်စုံတစ်ယောက် ကို နေထိုင်မကောင်း ဖျားနာစေ နိုင်ပါတယ်တဲ့။ အကြောင်အကျား အစက်အပြောက်ထင်းထင်းကြီး တွေရောနှောပါတဲ့ အဆင်ဆန်း တွေကြောင့် စိတ်ကုန်စေတာ မဟုတ်ပါ။ ရိုးရိုးလေးဝတ်ဆင်ပေ မယ့်လည်း၊ မိမိအဝတ်အစား ပေါ်မှာ မှိုမျိုးမှုန်လေးတွေ မသန့်

ရှင်းဘဲ ကပ်ပြီးပေါက်ပွားနေရင်၊ ရောဂါအလွယ်တကူ ကူးစက်စေနိုင်သလို ဒုက္ခလည်းပေးနိုင်တယ်။ အခန့်မသင့်ရင် အသက်အန္တရာယ်တောင်ပေးနိုင်တဲ့ မှိုမျိုးမှုန်လေးများထုတ်လွှင့်ပေးနိုင်တယ်လို့ လေ့လာချက်အသစ်တစ်ခု တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအား နည်းပါးကြတဲ့ ကိုယ် အင်္ဂါအစားထိုး ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူထားရသူတွေ၊ AIDS ရောဂါရှင်တွေမှာ ကိုယ်ဝတ်တဲ့အဝတ်အစားကြောင့် အသက်အန္တရာယ် တောင်ထိခိုက်နိုင် တယ်တဲ့။

ဘာသာပြန်-မေ

ပစ္စည်းပိုင်း: (Lifting)



ဈေးဝယ်အိတ်ကို မ, ရာမှာဖြစ်စေ၊ ကုန်စည်များကိုရွှေ့ရာမှာဖြစ်စေ အောက်ပါနည်းများကို လေ့ကျင့်ထားပါ။

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်မခြင်း (Squatlift) (၁) မလုပ်မီ စဉ်းစားထားပါ။ (၂) ဝန်နှင့် ကပ်နိုင်သမျှကပ်ပြီးရပ်ပါ။ အောက်ခြေခိုင်အောင် ခြေ များကို ကားထားပါ။ (ဝန်သည် စင်ပေါ်တွင် ရှိနေ ပါက မိမိနှင့် အနီးဆုံးရောက်အောင်ဆွဲယူပါ။ (၃) ဒူးများကိုကွေးပြီး ကျောကို

သာသာအနေအထားအတိုင်း ရှိနေပါစေ။ ဒူးများကို အပြည့်အဝ မကွေးလိုက်ပါနှင့်။ ဒီလိုကွေးလိုက်လျှင် မ,ဖို့ အားသိပ်မရှိတော့ပေ။ (၄) ဝန်ကိုမြဲမြဲဆုပ်ထားပါ။ (၅) ဝန်ကိုစတင် မ,နေစဉ်အတွင်း ဦးခေါင်းကိုမော့လိုက်ပါ။(၅)ခြေများကို ဆန့်လိုက်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အရှိန်အဟုန်နှင့် ချိန်သား ကိုက်မှုကို အသုံးချခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ရှော့ရှော့ရှုပြီးမြောက်စေနိုင်မှာဖြစ်သည်။

အခြားနည်းဖြင့်မ,ခြင်း

ဒူးများကို ကွေးမ,ရသည့် သို့မဟုတ် ဝန်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ်မရှိနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် (၁)မ,မည့်ဝန်နှင့်ကပ်ရပ်ပါ။ (၂) ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့် ဒူးကို ကွေးလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ဒူးများကို အမာတစ်ခုခုနှင့်ထိထားပြီး သင့်ကိုယ်ကို တောင့်ထားပါ။ အထောက်အကူပြုမည်ဆိုက သင့်လက်မောင်းတစ်ဖက်ကို



ဒေါက်အဖြစ်အသုံးပြုပါ။ (၃) တင်နေရာမှနေပြီး ကွေးလိုက်ပါ။ သင့်ဦးခေါင်းနှင့်ကျောမှာ မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်နေရပါမည်။ (၄) ခြေထောက်၊ တင်ပါးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား အားကို အသုံးပြုပြီး တဖြည်းဖြည်း မ,ပါ။

အလုပ်လုပ်ဖို့နေရာ အလုံအလောက်ရှိပါစေ။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

HIV ပိုး ကာကွယ်ရန် အမျိုးသမီးများအတွက် BUFFERGEL

အာရှမှာ အိတ်(ချ်)အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ကြောက်လန့်တကြား ရှိနေစဉ်၊ ထိုင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ဇင်ဘာဘွေ့နဲ့ မာလာဝီနိုင်ငံတို့မှာ အိတ်(ချ်)အိုင်ဗွီပိုး မရှိတဲ့ အမျိုးသမီးများဟာ HIV ပိုးကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ မိန်းမကိုယ်အဝတ်ထဲမှာ ထည့်သုံးရတဲ့ BUFFERGEL ဘတ်ဖာဂျဲ(လ်)လို့ခေါ်တဲ့ ပိုးသတ်ဆေး တစ်မျိုးကို အများဆုံးသုံးစွဲလျက်ရှိနေကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။ အာဖရိကမှ အမျိုးသမီးများကလည်း ဒီဆေးတွေကို ဘယ်လိုသုံးစွဲရမလဲ၊ ဒီဆေးရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ဘာတွေရှိတယ်၊ ဆေးကြောင့်ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင် တယ်ဆိုတဲ့ အကြံပေးစေချင်ကြကြောင်း တညီတညွတ်တည်း ပြောပြကြတယ် လို့ သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ခေါင်းမကိုက်ချင်ရင် ဒါတွေကိုရှောင်



ခေါင်းကိုက်တိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုကိုပဲ အပြစ် တင်မစောသင့်။ သင်ဘာတွေ စားနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြန်ဆန်း စစ်ကြည့်ပါဦး။ အစားအစာမှာပါတဲ့ တချို့ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတွေဟာသွေးကြော တွေကို ရောင်ရမ်းကျယ်စေတာကြောင့် သင့်ကို ခေါင်းကိုက်စေမှာမလွဲပါဘူးလို့ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအထူးကုဒေဗစ် ဘွတ်(ချ်)ဟို့(စ်)ကသတိပေးလိုက်ပါတယ်။ သွေးကြောတွေ ကျယ်သွားလို့ ခေါင်းကိုက်ခဲ့ရင် ကော်ဖီ(ကေဖင်း)ဟာ သွေးကြောပြန့်ကျဉ်းစေတာကြောင့်ခေါင်း ကိုက်ဝေဒနာသက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကေဖင်းဓာတ် သတ္တိပြယ်သွားရင် တစ်ခါပြန်ပြီး ခံစားရတတ် တဲ့ **Rebound Headache** က မူလခေါင်းကိုက်ဝေဒနာထက်ပိုဆိုးတတ်တာမို့၊ ခေါင်းကိုက်တိုင်း ကော်ဖီသောက်တာလည်း သတိပြုစရာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မိမိစားတဲ့အစာတွေမှာ ခေါင်းကိုက်စေတဲ့ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတွေပါတဲ့အစာကို ရှောင် နိုင်ရင်ပိုကောင်းမှာဖြစ်လို့ ဘယ်လိုအစာတွေမှာခေါင်းကိုက်စေတဲ့ ဓာတု ပစ္စည်းတွေ ပါတယ်ဆိုတာ တင်ပြလိုက်ပါတယ်။(၁) **ချို(စ်)၊ ဒီန်ခဲ-** မှာ အမိုင်နိုအက်စစ် တစ်ခုဖြစ်တဲ့တိုင်ရာမင် **Tyramine** လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝဘေး ထွက်ပစ္စည်း တစ်ခုပါပါတယ်။ အဲ့ဒီပစ္စည်းဟာ ခေါင်းကိုက်စေတတ်ပါတယ်။

- (၂) အရက်-များများသောက်ရင် နောက်နေ့မနက် ခေါင်းတွေအုံခဲပြီး အိပ်ရာနိုးလာတတ်ပါတယ်။ (အရက်နာကျတာလို့ဆိုပါတယ်) ဝိုင်နီ၊ ဘရမ်ဒီ၊ ရှန်ပိန်အရက်တွေဟာ ခေါင်းကိုက်စေတတ်တဲ့အရက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။
 - (၃) အသား-ရေရှည်ခံအောင်ယမ်းစိမ်းနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ ဝက်အူချောင်းလို၊ အသားပြားတွေလို အသားတွေဟာ ခေါင်းကိုက်စေတတ်ပါတယ်။
- ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ဈေးဝယ်ထွက်ရှင်

သင်ဟာ မကြာခဏ ဈေးဝယ်ထွက်လေ့ရှိပါသလား။ ဒါဆိုဈေးဝယ် ထွက်ချင်နေတဲ့ ကိုယ့်ဦးနှောက်ကိုသာ အပြစ်တင်ပါတော့တဲ့။ လေ့လာချက် တစ်ခုအရ အမျိုး သမီးတွေရဲ့ဦးနှောက်က သာမန်အသိဟာ ဈေးရောက်တဲ့ အခါ ဝယ်စရာပစ္စည်းတွေ တစ်ပုံကြီးမြင်လိုက်တာနဲ့ ဘယ်ပစ္စည်းဟာ မိမိ အတွက် သုံးသင့်လို့ဝယ်ရမယ်၊ ဘယ်ပစ္စည်းဟာ မလိုအပ်ဘူးလို့ ခွဲခြားဆုံး ဖြတ်နိုင်စွမ်းမရှိအောင်ရပ်တန့်သွားစေပြီး၊ မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစား ဆုံးဖြတ် နိုင်စွမ်းမရှိတော့အောင် ပိတ်ဆို့သွားသတဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ဝင်ငွေနဲ့ထွက်ငွေ ချင့်ချိန်မှု မရှိတော့ဘဲ ပစ္စည်းတွေ များများတွေ့လေ၊ စိတ်မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ စိတ် အလိုအတိုင်း ဝယ်ခြမ်းပစ်လေ့ရှိတယ်။ အမျိုးသမီးများနည်းတူ အမျိုးသား ပုရိသများကတော့ ဈေးရောက်ရင် အသေးစား ကိရိယာတန်ဆာပလာများ၊ မြန်မြန်မောင်းနိုင်တဲ့ ပြိုင်ကားများ (သို့) ကွန်ပျူတာဂိမ်းများ စတာတွေကို မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့လိုက်ရင် မဝယ်ဘဲမနေနိုင်ကြဘူးတဲ့။

ဘာသာပြန်-မေ

အသန့်လွန်ပြန်လျှင်

ပိုပြီးသန့်ပြန်တိုင်း အခါခပ်သိမ်းကောင်းသည်မဟုတ်။ ဒါက ဆေးဂျာနယ်တစ်စောင်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ရေးထားခြင်း ဖြစ်တယ်။ အင်္ဂလန်၊ ဘရစ္စတိုတက္ကသိုလ်မှလေ့လာမှု တစ်ခုက ကလေးငယ် ၁၁,၀၀၀ ကို ကြာ နောက် လာခဲ့ တယ် ။ ကြိမ်ဒါမှမဟုတ် ရေချိုးပေးတဲ့ ကိုယ်လက် သန့် လေးငယ်များ မှာ ရေပြားရောဂါ) ပြင်းထန် တဲ့ ရောဂါရဖို့ ပိုပြီး အလားအလာ ရှိကြောင်း သုတေသီတွေကတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါက ဘာပြသလဲဆိုတော့ သိပ်သန့်ပြန်လွန်းခြင်းဟာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘက်တီးရီးယားများကို တိုက်ခိုက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သဘာဝ ခုခံစွမ်းရည်ကို ယုတ်လျော့ကျဆင်း သွားစေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။



(၃)နှစ်ကျော် ယောင်ခံလေ့ တစ်နေ့ (၂) သည့်ထက်မက ဒါမှ မဟုတ် စင်ပေးတဲ့ က နှင် ခူး (အ ဒါမှ မဟုတ် ပန်းနာရင်ကျပ်

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

လမ်းလျှောက်ရင်း ဗုန်းပပြောရ



အကယ်၍ သင်သည် လမ်းလျှောက်ရင်း သင့်မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် ဖုန်းပြောခဲ့လျှင် သင့်၏နောက်ကျောကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏ အသက်ရှူမှုပုံစံကြောင့်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့လာသူများ၏ တွေ့ရှိချက်အရ လူတစ်ယောက်၏ ခြေထောက်များနှင့် မြေပြင်ထိမိချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အကြောင်းမူကား ထိုအချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျောရိုးကို ရုတ်တရက် ဆောင့်ချလိုက်သလို ဖြစ်သွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းကို တစ်ချိန်တည်းတွင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှူမှုပုံစံကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီး ကျောရိုးကို အကာအကွယ်မဲ့ ဖြစ်စေပါသည်။

ဤလေ့လာတွေ့ရှိချက်မှာ အသစ်ဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ်ပင် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှကြောင်း ဗြိတိသျှ ကျောရိုးနှင့် အဆစ်အမျက်များကို လက်ဖြင့်ပြုပြင်ပေးသူများအသင်းမှ တင်(မ်)ဟတ်(ချ်)ဖူးမှ ဆိုပါသည်။ ယခုထက်ပိုသော လေ့လာ စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ဤလေ့လာတွေ့ရှိချက်၏ အလားအလာရှိသော ဂယက်ရိုက်ခတ်မှုများကိုသိရှိရန် အလှမ်းဝေးနေသေးကြောင်းလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဘာသာပြန် - Potato

ကာကွယ်ဆေး ထမ်းကြိမ်ထိုးထားရုံနှင့် စာစု ကာကွယ်မှုမရှိနိုင်

ကလေးဘဝက ကျောက်ကြီးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားရုံနှင့် ယခုအချိန်မှာ ဇီဝလက်နက်နှင့် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်လာရင် အကာအကွယ် ရမယ်လို့ မတွက်ထားပါနဲ့တဲ့။ ဒါက လေ့လာမှုတစ်ခုမှရရှိလာတဲ့ ကောက်ချက် ပါ။ ယင်းလေ့လာမှုက အလုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ရောဂါကူးစက်ဖို့အန္တရာယ်များတဲ့ အဏုဇီဝပညာရှင် (မိုက်ခရို ဘိုင်အိုလောဂျစ်) ၃၀၀ကျော်ကို သုတေသီတို့က ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရာမှ သိရှိလာခြင်းဖြစ်တယ်။ ၁၀ယောက်မှာ ငြိယောက် က ကာကွယ်ဆေးထိုးထားတဲ့ နေရာမှာ အဖုအပိန့်ထွက်လာတာ၊ ရောင်ရမ်း လာတာ၊ အနာဖေးတက်လာတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါက ယခင်ရရှိထားတဲ့ ရောဂါပြီး အစွမ်းသတ္တိပျောက်ကွယ်သွားပြီ ဆိုတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

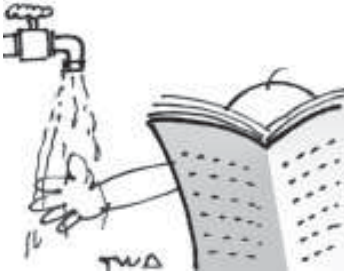
ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

သင် သိရဲ့လား။

ကျွန်ုပ်တို့ နားနှင့် ကြားလိုက်ရသောအသံ၏
၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသာ ဦးနှောက်တွင်
စဉ်းစားသည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

စာသင်ပျက်ရလေအောင် အချက်များကိုသောင်

ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးသူငယ်များဟာ တစ်နှစ်မှာပျမ်းမျှ ဗိုင်းရပ်(စ်) ရောဂါ(၆)မျိုးမှ၊ (၁၀)မျိုးအထိ ရရှိတတ်ပါတယ်။ လူကြီးမိဘနှင့် သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေက အောက်ပါ အချက် များကို လိုက်နာမယ်ဆိုရင် ပိုမို ကျန်းမာပြီး ကျောင်းပျက်ရက် နည်းပါလိမ့်မယ်။



(၁) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ
ရောဂါပိုးမွှားများက လက်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်စိတွေထဲ ရောက်သွားရတယ်။ ကလေးများရဲ့ လက်သည်းများကို သန့်ရှင်းအောင် ထားပါ။ အမေရိကန်မှ ကျောင်းနေ အရွယ်ကလေးငယ် ၆၀၀၀ အပေါ်

လေ့လာချက်အရ၊ မှန်မှန်လက်ဆေးတဲ့အတွက် နေမကောင်းလို့ ကျောင်း ပျက်ခြင်း ၂၀% လျော့နည်းသွားခဲ့တာ တွေ့ရတယ်။ **(၂) မျက်နှာနှင့်လက် မထိရအောင်** - လက်ကို မကြာခဏ ဆေးတာကို အားပေးခြင်းနှင့်အတူ တတ်နိုင်သလောက် မျက်နှာနှင့်လက် များမထိရအောင် ကလေးများအား သတိပေးပါ။ **(၃) လတ်ဆတ်တဲ့ လေရပါစေ**- အပြင်မှာ ချမ်းစိမ့်စိမ့် ဖြစ်သည့်တိုင် ကလေးများကို အခန်းအပြင်မှာ ကစားတာကိုအားပေးပါ။ အခန်းအတွင်း အနေများသူတွေမှာ အအေးမိဖျားနာခြင်းများတာကို လေ့လာမှုများမှသိရတယ်။ **(၄) အနား များများရပါစေ**- အိပ်ရေးပျက်ခြင်းက အအေးမိဖျားနာဖို့ ပိုပြီးလွယ်ကူ ကြောင်း သုတေသီများက တွေ့ရှိထားတယ်။ **(၅) ငြင်းလိုက်ပါ**- အမေက သူ့သားမွန်ပြီးနှာခေါင်းတရှုံ့ရှုံ့ဖြစ်နေတယ် လို့ပြောလာရင်၊ ကလေးချင်း ကစားဖို့ချိန်းထားတာကို ပယ်ဖျက်လိုက်ပါ။ အတူကစားခွင့်မပေးပါနှင့်။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

သင့်အိပ်ခန်းထဲမှ အန္တရာယ်

အိမ် ၈၀၀ အတွင်းရှိ အိပ်ရာခုတင်များမှ ဖုန်မှုန့်နမူနာများကို စုယူစစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ ဖုန်ကမြင်းများ (Dust Mites)နှင့် ၎င်းတို့ရဲ့အညစ်အကြေးများရှိနေကြောင်းတွေ့ရတယ်လို့၊ အမေရိကန်အစိုးရပိုင်းမှ သုတေသီတို့က ကြေညာခဲ့တယ်။ စွန့်ပစ်အညစ်အကြေးတွေက ဖုန်မှုန့်(၁)ဂရမ်မှာ ၂ မီလီဂရမ်ထက်ပိုများမယ်လို့ ခန့်မှန်းရတယ်။ ဒီပမာဏဟာ အိမ်ပေါင်း ၄၄ သန်းမှာ ဓာတ်မတည့်မှုများ (Allergies) ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လောက်တဲ့ပမာဏလို့ သိရတယ်။ ဒီအိမ်တွေ ထက်ဝက်ကျော်မှာ (၅)ဆမြင့်မားတယ်လို့ဆိုတယ်။ ဒါဆို ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူတွေအတွက် အန္တရာယ်သိသိသာသာရှိလာပြီ။ ဒါဖြင့် ဘာလုပ်ကြရမလဲ။ အခန်းရဲ့စိုထိုင်းမှုကို ချပေးရမယ်။ ဖုန်ကမြင်းများက စိုထိုင်းမှုကိုနှစ်သက်တယ်။ အိပ်ရာခင်းများကို ရေပူနှင့်လျှော်ပါ။ ခေါင်းအုံးများနှင့်အိပ်ရာခင်းများကို ပိုးမွှားများမဝင်ရောက်နိုင်တဲ့ အစွပ်များနှင့်ဖုံးအုပ်ပါ။ ဒါတွေနှင့်ပြီးရောလား။ မဟုတ်သေးဘူး၊ နောက်ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ဒုက္ခပေးတဲ့ အကောင်တစ်ကောင်ရှိသေးတယ်။ ပိုးဟပ်များပဲဖြစ်တယ်။ အိမ် ၆ သန်းရဲ့ အိပ်ရာခုတင်တွေမှာ ပိုးဟပ်ချေးတွေတွေ့ရပါသတဲ့။ သူတို့ကို ရှင်းလင်းဖို့ အသေချာဆုံးနည်းကတော့ သတ်ပစ်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ **ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)**

အရိုးပါးရှေ့က ကာကွယ်စို့

အရိုးပါးရှေ့က ကာကွယ်ဖို့ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွေမှာ သတိထားရမှာ ဖြစ်တယ်။ အရိုးသန်မာဖို့ ကယ်(လ်)စီယမ်ဓာတ်အပြင်၊ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်နဲ့ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်တွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ပိုတက်စီယမ်နဲ့ မဂ္ဂနီစီယမ် သတ္တုဓာတ်တွေဟာ အရိုးထဲမှာရှိတဲ့ ကယ်(လ်)စီယမ်ဓာတ်ကို အရည်ပျော်ပြီး

စီးထွက်သွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ မကြာသေးမီက TUFTS တပ်(ဖ်)(စ်)တက္ကသိုလ် လေ့လာချက်တစ်ခုအရ ပိုတက်စီယမ်နဲ့ မဂ္ဂနီစီယမ် နည်းနည်းစားတဲ့သူတွေဟာ များများစားတဲ့သူတွေထက် အရိုးသိပ်သည်းမှု ၄% မှ ၅% ပိုပြီးဆုံးရှုံးစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနှုန်းအတိုင်း ဆုံးရှုံးမှုရှိခဲ့ရင် နောင်အနှစ် ၂၀ ကြာတဲ့အခါ၊ သင့်အရိုးစုရဲ့ ၂၅% အထိ ဆုံးရှုံးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုတက်စီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့ ငှက်ပျောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အဆီနည်းဒိန်ချဉ်စသည်တို့ကို စားပေးနိုင်ပါတယ်။ မဂ္ဂနီစီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့ ပဲသီးအမျိုးမျိုး၊ ဂျုံကြမ်း၊ ဂျုံစေ့၊ သရက်သီးနဲ့ အစေ့အဆန်များကို များများ စားသင့်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

အမျိုးသမီးများနှင့်ကြက်သွန်



အမျိုးသမီးတွေ ရင်သားကင်ဆာ ကာကွယ်ချင်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ ၊ နီနစ်မျိုး စလုံးကိုစားပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ သုတေသနပြု ချက်တွေအရ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီ စားသုံးမှုပိုများတဲ့မိန်းမတွေမှာ ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်မှုအန္တရာယ်လျော့နည်းတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ နီကိုတို့ပဲစားစား၊ အသုပ်ထဲမှာပဲထည့် စားစား၊ဟင်းပဲချက်စားစား၊ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ပဲ

စားစား၊ စားခြင်းဖြင့်ရင်သားကင်ဆာအန္တရာယ်ကိုရှောင်ကြပါစို့။

ဘာသာပြန်-မီး

ဖောလစ်အက်စစ်ကြောင့် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်များ ကျဆင်းလျော့နည်းလာ



အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ နံစား သီးနှံ အဆန် အစေ့များထဲတွင် ဗီတာမင်(ဘီ) တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဖောလစ်အက်စစ်ကို ရောထည့်ပေးပြီး နောက်ပိုင်း (၂) နှစ်အကြာ လောက်မှာ မွေးရာပါ ဦးနှောက်နှင့်ကျောရိုး

ချို့ယွင်းမှု ရောဂါတချို့ ၁၉% ကျဆင်းကြောင်း တွေ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အားဖြည့် အစားအစာများမှရရှိတဲ့ ဖောလစ်အက်စစ်ပမာဏက ကိုယ်ဝန်ဆောင် အသက်အရွယ် အမျိုးသမီးများရဲ့ တစ်နေ့တာ လိုအပ်မှုလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေကပြောတဲ့ ၄၀၀ မိုက္ကရိုဂရမ်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံရှိတယ်လို့ဆိုတယ်။ ကျန်လိုအပ် ချက်ကိုတော့ ဖြည့်စွက်စာများ၊ ဗီတာမင်အားဖြည့် ဆီရီယယ်များ (cereals) နှင့် အရွက်စိမ်းဖားဖားဟင်းရွက်များမှ ရရှိပါတယ်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

လက်သည်းပျံ့ထက်ခြင်း

လက်သည်း၊ ခြေသည်း မှိုစွဲရောဂါဟာ ကြီးမားစွာဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ရောဂါတစ်ခုမဟုတ်ပေမယ့် ခံရသူလူနာအဖို့ စိတ်ညစ်ဖွယ်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ရောဂါဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နေတဲ့အတွက်၊ ဒီရောဂါ မဖြစ်ဖို့ လက်သည်း၊ ခြေသည်းများကို ဂရုတစိုက်သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့ထားဖို့လိုပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဖြစ်လာရင်လည်း စိတ်မညစ်ပါနဲ့၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ မီချီကန်ပြည်နယ်၊ လင်ကွန်းပတ်(ခ်)မှ

ဒေါက်တာဘာဆဲရီဒန်းစကီးရဲ့နည်းကို ဖော်ပြရရင် အတော်အသင့်မှာတဲ့ သွားပွတ်တံကိုအသုံးပြုပြီး လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေကို နေ့စဉ်ပွတ်တိုက် သန့်စင်ပါ။ ဒီလိုပွတ်တိုက်သန့်စင်တဲ့အခါ မှိုပိုးသန့်စင်စေနိုင်တဲ့ဆေးရည် (ဥပမာ-ပိုစီဒင်း၊ အိုင်အိုဒင်း)အသုံးပြုပါ။ ခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်တွေကို ဘင်ဇိုင်းပါအောက်ဆိုင်ဒ်ပါတဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးကြောသုတ်သင်ပါ။ ဖိနပ်ဟောင်း တွေကို စွန့်ပစ်ပါ။ အကယ်၍ ဘွတ်ဖိနပ်စီးသူဖြစ်ပါက မှိုပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြု၍ ဖိနပ်များကို မှိုမတက်စေရန်ဖြန်းပြီး ဖိနပ်စီးပါ။ ဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့လက်သည်း၊ ခြေသည်းမှိုတက်မှာကို ပူစရာမလိုတော့ပါ။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

ယောက်ျားဘသားကင်ဆာတာ:

သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ အဆိုအမိန့်အရ အမျိုးသားများဟာ မိမိဘာသာ လိင်ဆန္ဒဖြေဖျောက်မှု (Masturbation) ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အမျိုး သားများမှာဖြစ်တဲ့ ဆီး ကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ သုတေသနပြုချက် (၂၀) နှင့် (၅၀) သားတစ်ဦးဟာ ထုတ်လေလေ ဆီး ပွားနှုန်းလျော့နည်း သတဲ့။ မကြာခဏ ဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းများ ပေးနိုင်ပါသတဲ့။



ကျိတ် ကင်ဆာကို ကာ ဆိုပါတယ်။ လေ့လာ အသစ်အရ အသက် အကြားရှိ အမျိုး သက်ရည်များများ ကျိတ် ကင်ဆာ ဖြစ် လေလေ ဖြစ်ပါ သက်ရည်ထွက်ခြင်း ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော တွင် စုဝေးလာမှုကိုကာကွယ်

ဘာသာပြန်-မောင်

အသက်အရွယ်ကြီးလာခြင်းနဲ့ သွေးကြောများအတွင်း ပြောင်းလဲမှု

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်းဟာ သွေးကြောတည်ဆောက်ပုံ ပုံစံအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှုပုံစံများကတော့ သွေးကြော နံရံထူလာခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေရှိမှု လျော့နည်းခြင်းနဲ့ သွေးခုန်နှုန်းဖိအား ပိုကျယ်လာခြင်းတို့ပါဝင်ပါတယ်။ သွေးကြော များကို အာ(လ်)ထရာဆောင်းရိုက်ခြင်းဖြင့် သွေးကြောများရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကို ချင့်ချိန်ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် ပြန့်ကျဲနေ တဲ့ တွေ့ရှိချက်များကို အသုံးဝင်တဲ့ စုပေါင်း စိစစ်တွေ့ရှိချက်တွေအဖြစ် ပုံဖော်ပေးမယ့် သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရရှိစေပါ တယ်။ အီတလီနိုင်ငံမှ လေ့လာမှုတစ်ခုရဲ့ ဖော်ပြချက်အရ ဒီလိုအက်ဖြတ်ကြည့်ခြင်း ဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်းနှင့်အတူ သွေးကြောများ အားပျော့လာကြောင်းနဲ့ ဒီပြောင်းလဲမှုများကို ပုံမှန်အရိုးဗစ် လေ့ကျင့် ခန်းလုပ်ပေး ခြင်းအားဖြင့် နှေးကွေးသွားစေ နိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato



ခူးမနာအောင် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီးကြစို့



အလှအပ မြတ်နိုးခံမင်သူများအတွက် သတင်းကောင်းတစ်ခုကတော့ ဒေါက်မြင့် ဖိနပ်လှလှ လေးတွေဟာ သင့်ရဲ့ခူးအတွက် အလွန်ကောင်းစေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အသက် ၅၅နှစ် နှင့်အထက် အသက် ကြီးသူတွေခံစားရတဲ့ ခူးနာဝေဒနာရဲ့ ၂%ဟာ ခူးဆစ်ရောင်ရမ်းနာ Osteoarthritis ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ အင်္ဂလန်

နိုင်ငံ အောက်စဖို့့ဘရွတ်(ခ်) တက္ကသိုလ် မှ လေ့လာသူများက အသက် ၆၅ နှစ်ထက်ကျော်သူ အမျိုးသမီးများဟာ အမျိုးသားများထက် ဘာကြောင့် ခူးပိုနာရတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို အံ့ဩဖွယ်တွေ့ရှိခဲ့လို့ သူတို့လေ့လာကြည့်တဲ့ အခါ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ သံသယထား အပြစ်တင်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမျိုးသမီး(၁၁၁)ယောက်အပေါ် လေ့လာခဲ့တဲ့ သုတေသနပြုချက်တစ်ခုမှာ ၃" မြင့်တဲ့ ဒေါက်ဖိနပ်ကို အမြဲတမ်းစီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ (အထူးသဖြင့် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီးပြီးကတဲ့)ဟာ ခူးကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ အံ့ဩဖွယ်တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသက် ၄၀ မတိုင်မီ အလွန်ဝလာခြင်း၊ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ အရင်တုန်းက ခူးထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့ဖူးခြင်း စတာတွေကသာ ခူးဆစ်ရောင်ရမ်းနာ အန္တရာယ် ပိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရတဲ့အတွက် ဒေါက်ဖိနပ်လှလှမြင့်မြင့်ကြိုက်သူတွေ အတွက်ကတော့ သတင်းကောင်းပဲပေါ့။

ဘာသာပြန်-မီး

ပိုးမွှားများပြေးစေလို့ ခရမ်းချဉ်ပင်စိုက်

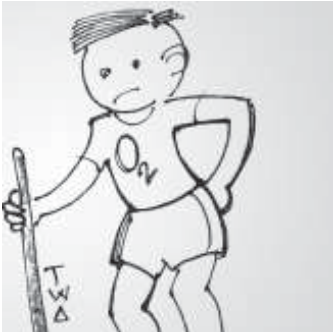
မြောက်ကာရိုလင်းနား တက္ကသိုလ်မှ သုတေသနပြုချက်အရ ခရမ်းချဉ်ပင်ရဲ့ အရွက်များမှာ ပိုးမွှားများကိုပြေးစေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးပါရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ကြည့်တဲ့အခါ၊ ခရမ်းချဉ်ပင်ရဲ့ အရွက်များမှာ **IBI-246** လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးပါဝင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေက တွေ့ခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် ယင်း **IBI-246** ခြပ်ပေါင်းက လက်ရှိ အသုံးပြုနေတဲ့ ပိုးမွှားများ နှိမ်နင်းဆေးအများစုထက်တောင် ခြင်၊ သန်း၊ ပိုးဟပ်များနှင့် အခြားလူကိုကိုက်တတ်တဲ့ ပိုးမွှားများကို နှိမ်နင်းရာမှာ ပိုပြီးအစွမ်းထက်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကုမ္ပဏီတော်တော်များက ၎င်းတို့ရဲ့ ပိုးမွှားဖြန်းဆေးရည်တွေထဲမှာ လူတွေကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းများအစား ယခုသြဂဲနစ်ခြပ်ပေါင်းသစ်ကို အစားထိုး သုံးစွဲနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းသစ်များ ရှာနေကြပြီဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခရမ်းချဉ်ပင်ကို သင့်ပြတင်းပေါက်ဘောင်ပေါ်မှာ တင်စိုက်ထားဖို့ ကောင်းတယ်လို့ အကြံပေးထားကြောင်းပါ။



ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

ခါး ဗနာအောင်

လူ ၁၀ ယောက်မှာ ၆ ယောက်ဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ခါးနာတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားကြရပါတယ်။ ဒီလိုခံစားရခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ အိပ်စက်ပုံအနေအထားကြောင့် ပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။



(၁) သင့်ရဲ့လည်ပင်းကို ထောက်ကူပေးနိုင်တဲ့ခေါင်းအုံးကိုရွေးပါ။ နောက်ပြီး သင်အိပ်နေစဉ်အတွင်းမှာ သင့်လည်ပင်းကို သဘာဝအနေအထားအတိုင်း ရှိနေအောင် ထိန်းထားပါ။

(၂) သင့်ကျောရိုးကို အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ 'S' ပုံသဏ္ဍာန်အနေအထားရှိအောင် ဘေးစောင်းလဲလျောင်းပါ။ တကယ်လို့ နာကျင်မှုကို ခံစားနေရတုန်းပဲဆိုရင် သင့်ရဲ့တင်ပါးဆုံရိုးများလိမ်မနေအောင် သင့်ဒူးနှစ်ဖက်ကြားမှာ ခေါင်းအုံးတစ်လုံး ထားကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်ဟာ ပက်လက်အိပ်တတ်တဲ့သူဆိုရင် သင့်ဒူးနှစ်ဖက်အောက်မှာ ခေါင်းအုံးထားခြင်းဟာသင့်ရဲ့ဒူးမှခြေချင်းဝတ်အထိ ခြေထောက်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

(၃) သက်သောင့်သက်သာမရှိသေးဘူးလား။ ပက်လက်အနေအထား လဲလျောင်းပြီး သင့်ဒူးနှစ်ဖက်ကို မျက်နှာကြက်ကိုညွှန်ပြနေသလို အနေအထားအတိုင်း ထောင်ထားပါ။ သင့်ပခုံးတွေကို ရေပြင်ညီအနေအထားနဲ့ သင့်တင်ပါးတစ်ပြေးညီထားပါ။ သင့်ဒူးတွေကို တစ်ဖက်ကိုလှဲချလိုက်ပါ။ ခြေထောက်ရဲ့ အလေးချိန်ကိုသုံးပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်စောင်းအိပ်ပါ။

ဘာသာပြန် - Potato

ဦးနှောက်စွမ်းအားမြှင့်တင်ဖို့



ဦးနှောက်စွမ်းအားတွေ လျော့နည်း ဆုံးရှုံးလာခြင်းဟာ အရင်က ယူဆလက်ခံထားသလို အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့လူနေမှုပုံစံနဲ့ အစားအသောက် ပြောင်းလဲသွားခြင်းတို့ ပေါင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်စွမ်းအားတိုးတက်လာအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံ များများစားခြင်းနဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့ ငါးနဲ့ အနီရောင်အဆင်းမရှိတဲ့ အသားများကိုစားပါ။

(၂) သင့်ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်မှ ခံနိုင်ဝန်ထက်ပိုပြီး အလုပ်များများကို တစ်ပြိုင်နက် လုပ်ခြင်းမပြုပါနဲ့။ (၃) ရေများများ(တစ်နေ့လျှင် ရေဖန်ခွက် ၆ ခွက်မှ ၈ ခွက်အထိ) သောက်ပါ။ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ရင် ခေါင်းကိုက်၊ မောပန်း၊ နွမ်းနယ်စေတယ်။ အရက်ဖြတ်ပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အရက်နည်းနည်းသောက်လိုက်ရင်ပဲ သင့်ကို သတင်းအချက်အလက်သစ်တွေ မှတ်သားဖို့ ထိခိုက်လို့ပါပဲ။ (၄) လမ်းလျှောက်ပါ။ ဘယ်အားကစားမဆို သွေး၊ အောက်စီဂျင်နဲ့ တခြားအာဟာရတွေ ဦးနှောက်သို့ စီးဆင်းသွားမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ တစ်ပတ်မှာ အကြိမ်များများလမ်းလျှောက်ခြင်းပါပဲ။ (၅)အနားယူပါ။ ငါးမိနစ်ကြာအောင် အနားယူပါ။

အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ သင့်မျက်စိကိုမှိတ်၊ အသက်ပြင်းပြင်းရှူ၊ သင့်ခြေဖျားကနေစပြီး ကြွက်သားအားလုံးကို အဆင့်ဆင့် ဖြေလျှော့အနားယူပါ။ (၆) ဗီတာမင်အစုံပါတဲ့ အားဆေးသောက်ပါ။ ဗီတာမင်ဘီနဲ့ ဖောလစ် အက်စစ်ဟာ ဦးနှောက်ဆဲ(လ်)တွေရဲ့ စွမ်းအားဖြည့်ဖို့အဓိက ဖြစ်ပါတယ်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ရင်လည်း သင့်မှတ်ဉာဏ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ (၇) နေ့တိုင်း မနက်စာကို စားဖြစ်အောင်စားပါ။ (၈) လုံလောက်စွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။ တစ်ညကို ခုနစ်နာရီ (သို့) ရှစ်နာရီကြာအောင် အိပ်စက်အနားယူဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ (၉) မတူညီတဲ့စိတ်ကူးတွေနဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ၊ သင်ယူစရာ အသစ်အဆန်းတွေကို လက်ခံနိုင်ဖို့ သင့်စိတ်ကိုဖွင့်ထားပါ။ သင်နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ (သို့) အသုံးပြုနေတဲ့အရာတွေဟာ သင့်ကိုဖန်တီးမှုပါဝင်တဲ့ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းတွေကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုသင့်ပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

အမြဲမောပန်းနွမ်းနယ်နေလေလား

လည်ပင်းအကျိတ် သိုင်းရွိုက်ဂလင်းမှ ဟော်မုန်းအထွက်နည်းရင်လည်း လူကို ဝစေပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းအထွက်နည်းခြင်းဟာ အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအထွက်နည်းရင် လူဟာ နာတာရှည်မောမော နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါလည်း ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီအပြင် အစဉ်မောပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်း၊ အင်အားကုန်ခန်းခြင်း၊ စိတ်မပါခြင်း၊ အရေပြားရေဓာတ်ခြောက်ခန်းပြီး အက်ကွဲကြမ်းတမ်းခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လည်ပင်းအကျိတ်ရှိမရှိ ဆရာဝန်နဲ့စစ်ဆေးသင့်တယ်။

ဘာသာပြန် - မေ

အဆစ်တွေ၊အမျက်တွေကိုကိခဲနေ့လလား

တစ်နှစ်မှာ လူ ၈ သန်းလောက်ဟာ အဆစ်အမျက်ရောင်ရောဂါကြောင့် ဆရာဝန်ဆီသွားပြုကြရလေ့ ရှိပါတယ်။ အဆစ်အမျက်ရောင်ရောဂါဟာ အဓိကအား ဖြင့် ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ (၁) အဆစ်အမျက်များမှာ ရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲ တတ်တဲ့ သွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့လေးဖက်နာ **Rheumatoid Arthritis** နဲ့ (၂) အရိုးများရဲ့ မျက်နှာပြင်များပွန်းစား၍သွားသဖြင့် နာကျင်တဲ့အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါ **Osteoarthritis** တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်တဲ့ နေရာတွေကတော့ လက်ချောင်းများ၊ ဒူးများ၊ ခြေချောင်းများ၊ တင်ပါးဆုံရိုး၊ လက်မအခြေနဲ့ ကျောရိုးများဖြစ်ပါတယ်။ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါဟာ ပိုအဖြစ်များလေ့ရှိပြီး၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေးဖက်နာရောဂါဟာ အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများတွင် ပိုဖြစ်ပွား တတ်ပါတယ်။ အဆစ်အမျက်ရောင်ရမ်းခြင်းဟာ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး၊ ဒီရောဂါရတဲ့လူတွေအားလုံး၏ ၄၁%ဟာ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

သင် သိရဲ့လား

အူအတက်ဆိုသည်မှာ အူမကြီး၏ ဘေးတွင်ပါလာသော မွေးရာပါအပိုပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ အစာခြေခြင်းတွင် ပါဝင်ခြင်းမရှိချေ။ ၎င်းအူအတက်ကို ပိုးဝင်ရောင်ရမ်းတတ်ပြီး ခွဲစိတ်ဖယ်ရှား ကုရတတ်သည်။

သံလိုက်ကိလေကိကောကိဝတိဗလား



သံလိုက်ဓာတ်ဟာ (၁) အနာကျက် မြန်စေတယ်၊ (၂) အိပ်မပျော်တာကို ကုသပေးနိုင်တယ်၊ (၃) နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို လျော့စေ တယ်၊ (၄) သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေတယ်၊ (၅) ခေါင်းကိုက်ခြင်းများနဲ့ မိုင်းကရိန်းခေါ် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေတယ်လို့ ရှေးနှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာကတည်းက လူတွေ ယုံကြည်ခဲ့ကြပါတယ်။ သံလိုက်ဓာတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို စိတ်အားထက်သန်ပြီး

ကုသကြတဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလူသိများတဲ့ သူတွေထဲမှာ ကမ္ဘာကျော်ဘောလုံးသမား ဒေးဗစ်ဘက်ခမ်းလည်းပါတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒေးဗစ်ဘက်ခမ်းဟာ ဘောလုံးကန်စဉ် ဒူးမှာထိခိုက် ဒဏ်ရာရခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီဒူးထိခိုက်ဒဏ်ရာကို သံလိုက်လက်ပတ်ကြိုးလေးသုံးပြီး ကုသခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ သူ့လိုပဲ လူသိများထင်ရှားတဲ့ ဆားအန်သိုနီဟော့(ဗ်)ကင်း(စ်)ကလည်း ခါးနာရောဂါအတွက် သံလိုက်ဓာတ်ကို သုံးခဲ့တယ်လို့သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

သမီး ချောင်းဆိုးနေလျှင်

ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲတွင် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ တုပ်ကွေးရောဂါ အဖြစ်များ တတ်ပေသည်။ သင့်မှာ ချောင်းဆိုးဝေဒနာခံစားနေပြီဆိုလျှင် ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ သွားပြသင့်သလား။ နီးစပ်ရာ ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေး၊ ဆေးမီးတိုများနှင့် ပျောက်သည်အထိ စောင့်ကြည့်သင့်သလား ဆိုတာကို အောက်ပါအချက်များအား သေချာဖတ်ရှု၍ စဉ်းစားဆုံးဖြတ် နိုင်စေရန်အလို့ငှာ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

(၁) များသောအားဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်းသည် လေပြွန်အထက်ပိုင်း၌ ဗိုင်းရပ်(စ်) ပိုးကြောင့် လေပြွန်များရောင်ရမ်းကာ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိုပါဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ချောင်းဆိုးခြင်းဟာ ၃ ပတ်အတွင်း သူ့ဘာသာသူပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ (၂)ပတ်ထက်ပို၍ချောင်းဆိုးနေပါက တခြားရောဂါများရှိမရှိ သေချာစွာစစ်ဆေးရန် လိုပါသည်။

(၂) ချောင်းဆိုးတိုင်း ရင်ကျပ်အသက်ရှူမဝ၊ မောပန်းခြင်းဖြစ်ပွားပါက ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကြောင့် ချောင်းဆိုးခြင်းမဟုတ်တော့ဘဲ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ ပိုမိုပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါပြဿနာ တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။

(၃) ချောင်းဆိုးပြီး သလိပ်ထွက်တိုင်း ပဋိဇီဝဆေးများမလိုအပ်ပါ။ ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ချောင်းဆိုးရောဂါသည် ပျောက်ကင်းခါနီး၌ ချွဲသလိပ် ထွက်လာတတ်သည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထွက်လာသော သလိပ်၌ သွေးပါလာခြင်း၊ စိမ်းဝါရောင်ဖြစ်ခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း တွေ့ရှိပါက ရောဂါရှာဖွေရေးကို ဆက်လက်၍ ပိုမိုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(၄) ညအိပ်ရာဝင်ဆိုးသောချောင်းသည် ဂရုစိုက်စရာဖြစ်သည်။ ညအိပ်ရာဝင် ချောင်းသည် ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါ၏ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၅) နို့စို့အရွယ်နှင့် ဆော့ကစားတတ်သောကလေးသူငယ်များတွင် ဖျားနာခြင်းမရှိဘဲ ချောင်းဆိုးကာ အသက်ရှူသာမန်ထက်ပိုမြန်လာပါက ချက်ချင်း ဆေးရုံ ဆေးခန်း ဆရာဝန်ထံသို့ အရေးပေါ်သွားရောက်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

ဇူး နှု ဝ ဇ နှု ဝ ဇ နှု ဝ ဇ

ဒူးနာရောဂါရှိကြတဲ့လူအချို့ဟာ ဒူးရဲ့ဂုံညှင်းပုံမမှန် လမ်းကြောင်းလွဲနေ လို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလူနာကို လမ်းကြောင်းမှန်အောင်ပြန်လည်၍ ကြိုးနှင့် တုပ်ချည် ကုသပေးတဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုမျိုးလုပ်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော် လူနာအများစုက ဒီခွဲစိတ်မှုမျိုးကိုမလုပ်ချင်ကြပါဘူး။ အဲဒီလိုကုသမှုပေးခြင်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရာမှာ မနာမကျင်ဘဲ ဒူးကိုလှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ သို့ရာတွင် သုတေသန ပြုသူများဟာ အထက်ပါခွဲစိတ်ကုသမှုမျိုးပြုလုပ်ခဲ့ပြီး၊ ကျန်းမာနေတဲ့ အမျိုးသမီး(၁၈)ယောက်ကို အားစိုက်လုပ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်စေခဲ့ရာ ပြန်ကြားရတဲ့အသံတွေကတော့ ပုံမှန်အတွင်းဘက်သို့လျှောခနဲ ကွေးလို့ဆန့်လို့ မရဘူးလို့ဆိုကြပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့အချက်တစ်ချက်ကတော့ ဒူးရဲ့ဂုံညှင်းကို ကြိုးနှင့်တုပ်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသတဲ့နည်းဟာ ပြန်လည်ပြုပြင်ထူထောင်ရေး အခြေအနေ ထိန်းချုပ်မှုလောက်သာရှိပြီး၊ လေ့ကျင့်ခန်းယူလို့ရအောင် အထူးကြပ်မတ်မှုနည်းပါးသေးကြောင်း တွေ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

သိပ္ပံနည်းကျဆေးဖြိုးတို့များ

လူတွေရဲ့ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါးဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အားနည်းနေတယ်လို့ ညည်းတွေးကြပြီး၊ လူ ၁၀ ယောက်မှာ ၆ ယောက်ဟာ အိပ်ရေးမဝကြဘူးလို့ ပြောတတ်ကြကြောင်း မကြာသေးမီက လေ့လာချက်အရ သိရပါတယ်။ သင်ကော အဲဒီလို ဖြစ်နေသလား၊ သင့်ကို မူမှန်ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်စေမယ့် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်တွေကို စမ်းကြည့်ပါဦး။

အိပ်မပျော်ဘဲ မျက်စိကြောင်နေရင်

အိပ်ရာမဝင်ခင် ပရိုတိန်းကို အခြေခံထားတဲ့ အစာတွေဖြစ်တဲ့ နွားနို့ပူပူ၊ ကြက်သားအသားညှပ် ပေါင်မုန့်တို့ဟာ အိပ်စက်ခြင်းကို အထောက်အကူပေး မယ့် မလက်တိုနှင့်ရဲ့ ရှေ့ပြေးဖြစ်တဲ့ တရွိုင်တိုဖင်ကို ပေးပါတယ်။ သင် ညနေခင်းမှာ သောက်တဲ့ပိုင်တွေကို မသောက်ဘဲ ရှောက်သီးဖျော်ရည် တစ်ငုံ လောက် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည်နဲ့ အစားထိုးသောက်ပါ။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေရင်

သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့ အဆီနည်းတဲ့ အသား၊ အစိမ်းရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းရွက်များ၊ အစေ့အဆန်များနဲ့ မဂ္ဂနီစီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာဖြစ်တဲ့ ငါး၊ ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်အညိုတို့ကို စားပါ။ ရေများများလည်း သောက်ပါ။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ ရေဓာတ် ကုန်ခန်းခြင်းဟာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေလို့ပါပဲ။ တကယ်လို့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေ ကျန်နေသေးတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြပါ။

စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ခံစားရရင်

အသက်ပြင်းပြင်းရှူ လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ခြင်းဟာ သင့်ကို အပန်း ပြေစေပါတယ်။ ပင်စိမ်းရွက်အဆီအစက် အနည်းငယ်ကို ရေနွေးကန်ထဲ ထည့်ပြီး ရေချိုးခြင်းဟာ သင့်စိတ်ကို ရှင်းသွားစေပါလိမ့်မယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

လက်ချောင်းတွေရောင်နေဖို့ အရေးပေါ်လက်စွပ်ချွတ်ဖို့မို့လို့လည်း

တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဝလာ၍ သတိမထားမိခဲ့လို့ သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် လက်ချောင်းလေးများ ရောင်ရမ်းလာခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်စေ လက်ချောင်းလေးများ ရောင်ရမ်းလာပါက ဝတ်ဆင်ထားသော လက်စွပ်မှာ ချွတ်ပစ်ရန် လိုအပ်လာပါတယ်။ မိမိ၏ အဖိုးတန် အမြတ်တနိုးထားအပ်သော လက်စွပ်အား ချွတ်ရန်နှင့် မြောသူများအတွက် အကောင်းဆုံးအကြံပြုချက်တစ်ခုကို ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဗစ်ဆဲ (လ်)လီးယားမြို့မှ ဒေါက်တာမိုက်ကယ်ဆိုးလစ်က အရေးပေါ်ကုသမှုဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ရေးသားဖော်ပြလိုက်တာကို တစ်ဆင့်ပြန်လည်ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

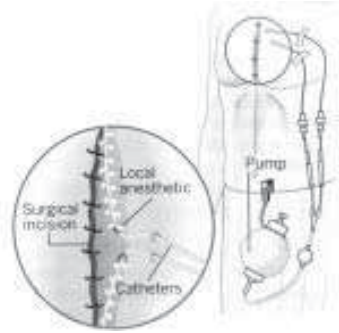
သူကအကြံပြုသည်မှာ ရောင်ရမ်းနေသော လက်ချောင်းအား ဆားပြင်းဖျော်ရည် **Hypertonic Saline** ထဲတွင် ၁၅ မိနစ်မှ ၃၀မိနစ်ကြာတိုင်အောင် စိမ်ထားခြင်းဖြင့် ဆားရည်သည်ရောင်ရမ်းနေသော တစ်သျှူးများထဲမှ ရေများအား စိမ့်ဝင်ပုံနှံ့ဆွဲထုတ်ယူလိုက်သောကြောင့် လက်ချောင်းလေးများ ရောင်ရမ်းခြင်း လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူအကြံပြုတဲ့နည်းကလေးကတော့ မိမိရဲ့ အမြတ်တနိုးထားတဲ့လက်စွပ်လေးကို မဖျက်ဆီးချင်တဲ့သူတွေအဖို့ အသုံးကျမှာ သေချာပါတယ်။



ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ခွဲစိတ်ပြီးလူနာတွေ့မနာမကျင်စေတဲ့နည်း

အရင်တုန်းက ခွဲစိတ်ပြီးလူနာတွေမှာ နာကျင်မှုသက်သာစေရန် မော်ဖိန်းကို အဓိကအများဆုံး အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ မော်ဖိန်းဆိုတာ အနာသက်သာစေတာ မှန်ပေမယ့် သူ့ရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကတော့ ခပ်များများပဲ။ လူနာကို အားနည်းပြီး ဒဿီဒယိုင်မူးဝေဝေဖြစ်စေတယ်။ ပျို့အန်စေတယ်။ ဒီထက်ဆိုးတာက အနာပိုး



ဝင်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်ကို တွန်းအားပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကင်တပ်ကီပြည်နယ်ရှိ ဂျူးဆေးရုံမှ နှလုံးခွဲစိတ်ဆရာဝန်ဒေါက်တာ ရော့(ဘ်) ဒိုရင်း(စ်)နှင့်အဖွဲ့က ခွဲစိတ်ပြီးလူနာများ အနာသက်သာစေဖို့ မော်ဖိန်းအစား **ON-Q** အနာသက်သာ လျော့နည်းစေသောနည်းစနစ်ကို အစားထိုးတီထွင်လိုက်ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်ကရိုးရိုးစင်းစင်းလေးပါပဲ။ ထုံဆေးကို ပန့်(Pump) တစ်ခုမှာထည့်ပြီး ခွဲစိတ်ထားတဲ့ ဒဏ်ရာအနီးတစ်ဝိုက်ကို **Catheter** ပြန်ချောင်းလေးတွေကတစ်ဆင့် အမြဲတမ်းညှစ်ထုတ်ပေးနေခြင်းဖြင့် အနာကိုသက်သာစေတဲ့နည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ နှလုံးအဓိက ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ထား သူ ၃၅ ယောက်ကို စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ သူတို့ဟာ ခွဲထားတဲ့ဒဏ်ရာကအနာ လုံးဝမခံစားရဘဲ ဆေးရုံကနေ (၃) ရက်လောက် စောစီးစွာဆင်းသွားနိုင်ကြ ပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်ကို နှလုံးခွဲစိတ်ခံလူနာတွေ သာမကဘဲ အူမကြီးခွဲစိတ်မှု၊ ဗိုက်ခွဲကလေးမွေးဖွားမှုနဲ့ အရိုးဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်မှုဒဏ်ရာတွေမှာလည်း အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

သွေးဖြူဥထုတ်ဖယ်ထားတဲ့ သွေးကို သွင်းလျှင်

ခွဲစိတ်မှု ကြီးကြီးမားမားလုပ်ရသော လူနာတို့တွင် သွေးဖြူဥဖယ်ထုတ်ထားသော သွေးကိုသွင်းခြင်းသည်၊ ဆေးရုံမှာနေရမည့်ရက်ကို တိုတောင်းစေမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ စွမ်းရည်ကျဆင်းစေခြင်းအန္တရာယ်မှလည်း လျော့နည်းစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုင်ရာခွဲစိတ်မှုအပြီးတွင် လူနာ ၁၀၅၁ ယောက်ကို သွေးဖြူဥဖယ်ထုတ် သွေးသွင်းခြင်း (သို့)ခွဲစိတ်ပြီးနောက် စနစ်တကျပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ရာ၊ ထိုသူတို့တွင် ရောဂါပိုးဝင်နှုန်းနှင့် ခွဲစိတ်ပြီးနောက် အထူးကြပ်မတ်ဆောင်တွင်ထား၍ စနစ်တကျ စောင့်ရှောက်မှုပေးရသည့်ကာလတို့မှာ ထူးခြားလျော့နည်းလာခြင်းမရှိပေ။ အခြေအနေပိုမိုထူးခြား ကောင်းမွန်လာသူများကတော့ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ခွဲစိတ်ခံရသူများသာဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သွေးဖြူဥဖယ်ထားသော သွေးသွင်းမည်ဆိုလျှင် ဆေးရုံတွင် နေရမည့်ကာလမှာ ၂-၄ ရက်စာလောက် လျော့နည်းသွားပြီး၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ စွမ်းရည်ကျဆင်းခြင်းများလည်း ၃၀% လျော့ကျသွားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ဘာသာပြန် - အေးချမ်း

SARS ဗိုင်းရပ်(စ်)ဗိုင်းနို မျိုးချလို့ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းလျှောမှု

ကူးစက်မြန်ပြင်းထန် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ SARS ဟာ ကော်ရိုနာ ဗိုင်းရပ်(စ်)ကြောင့် ဖြစ်ပွားရပါတယ်။ SARS ဟာ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ အမျိုးအစားတစ်မျိုးလို့သာ ယူဆထားကြပေမယ့်၊ ဟောင်ကောင်မှာ ကုသ ပေးခဲ့တဲ့ SARS ရောဂါ လူနာ (၁၄၂)ဦးရဲ့ ဆေးမှတ်တမ်းများကို အသေး စိတ် လေ့လာတဲ့အခါမှာတော့၊ ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကို မျိုးချလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းကို လူနာ (၆၉)ဦး ခံစားခဲ့ကြရ ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အာခေါင်၊ လည်ချောင်းတစ်ဝိုက်နဲ့ အူတို့ဟာ ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုး ဝင်ရောက်လာခြင်းကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ပုံခြင်း ကွဲပြားခြားနား ကြကြောင်းလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေသည့်အရာများ

ဂင်ဂိုဘီလိုဘာ (Ginkgo biloba) **ဒီပရဆေးက မှတ်ဉာဏ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတဲ့ အထောက်အထားရှိတယ်”လို့ တောင်ပိုင်းကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ လစ်(စ်)ဇယ်လင်စတီက ဆိုပါတယ်။ ယင်းပရဆေးက လူတွေကို အင်အားတက်ကြွစေပြီး ပိုပြီးအာရုံစူးစိုက်မှုရအောင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



ကက်ဖိန်း (Caffeine) - မှတ်သားရမယ့် အလုပ်လုပ်ကိုင်သူအတွက် ကော်ဖီတစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက်က အထောက်အကူပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (ကက်ဖိန်းကကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ထဲမှာပါတဲ့ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုး)

အအိပ်အနေ - အိပ်ပျက်ခြင်းက မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုဖြစ်စေပြီး၊ သတိမေ့တတ်ပါတယ်လို့ ဇယ်လင်စတီကဆိုတယ်။ အိပ်ဆေးတွေက နောက်တစ်နေ့မှာ လူကိုအားနည်းပြီး မူးနောက်နောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် မေ့လျော့တတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်လို့ သူမက ရှင်းပြတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း - ဓာတ်ခွဲခန်း တိရစ္ဆာန်များကို ပြေးစက်များအပေါ်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ခန်း (**Exercise**) လုပ်ခိုင်းလျှင်၊ မှတ်ဉာဏ်အတွက်အခရာကျတဲ့ ဦးနှောက်ပရိုတင်းတစ်မျိုးရဲ့ ပမာဏမြင့်တက်လာကြောင်းကို ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတစ်ဦးကပြသခဲ့တယ်။ **ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်သူတွေက ရေရှည်မှာပိုကောင်းကောင်းစဉ်းစားနိုင်ပြီး မှတ်ဉာဏ်လည်း ပိုကောင်းလာမယ်”လို့ နောက်ထပ်သုတေသီတစ်ဦးက ဆိုပါတယ်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

စကားများများပြောသူ သိမြင်မှတ်သားမှု ပိုကောင်း

နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ သင့်ဘော့(စ်)က သင့်ကိုရေသောက်စင်ဘေးမှာရပ်ပြီးအတင်းအဖျင်းမပြောကြဖို့ တားမြစ်လာရင်၊ ဒါက အတင်းအဖျင်းပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်စွမ်းရည် (Intelligence) ကို ထက်မြက်အောင် လုပ်နေတာပါလို့ ပြောလိုက်ပါ။ မိတ်ဆွေများနှင့် စကားမပြတ်ပြောနေသူက စကားမပြောသူထက်ပိုပြီး ထက်မြက်မှုရှိနိုင်တယ်။ မစ်ချီဂန်တက္ကသိုလ်ရဲ့လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ သုတေသီတွေက လူမှုရေးရာမှာ တက်ကြွသူများက သူတို့ရဲ့သိမြင်မှတ်သားမှု လုပ်ဆောင်ရည် (Cognitive Function) တိုင်းတာစစ်ဆေးချက်တွေမှာ အမှတ်ပိုကောင်းကောင်းရကြတာ တွေ့ရတယ်။ စစ်ဆေးခံသူများထဲမှာ အသက် ၂၀ ဝန်းကျင်မှသည် အသက် ၉၀ ဝန်းကျင်အထိ အသက်ရွယ်စုံပါဝင်တယ်။ အဖော်မင်သူ၊ အပေါင်းအသင်းနှင့်နေတတ်သူများက အဖော်နှင့် ကင်းကင်းနေတတ်သူတွေထက်မှတ်ဉာဏ်ပိုကောင်းတယ်လို့ဆိုတယ်။ အသက်ပိုကြီးသူ အယောက် ၂၀၀၀ နီးပါးပါဝင်တဲ့ နောက်လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ၊ စကားများများ ပြောသူများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုနည်းပါးတယ်။ သူတို့က နေ့စဉ်ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ပိုပြီးတက်တက်ကြွကြွပါဝင်လေ့ရှိတယ်။ ဖုန်းနှင့်စကားပြောခြင်း၊ မိတ်ဆွေများ



နှင့် နေ့လယ်စာစားခြင်း၊ အတင်းအဖျင်း ပြောခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း စသည်တို့ဟာ လူဆိုတဲ့ လူ့အခြေခံအနှစ်သာရနှင့် ဆက်နွယ်နေပုံရတယ်တဲ့။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စကားပြောစွမ်းရည်ပေါ်မှာများ မှတည်နေလေရောသလားမသိ။ ဒါ့ကြောင့် မိတ်ဆွေနှင့် ကော်ဖီသောက်ထွက်ပါ။ ဒါဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုပါပဲတဲ့။ **ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)**

အသက်ကြီးလာပေမယ့်မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်နော်

ကလေးဘဝကတည်းက မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခဲ့တဲ့သူတွေဟာ၊ လူလတ်ပိုင်း အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ သတိမေ့လျော့မှု၊ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင် ပါတယ်။ ၁၉၄၆ ခုနှစ်ဖွား အင်္ဂလိပ်လူမျိုးများမှ ကောက်ယူရရှိတဲ့ စာရင်း ဇယားကိုသုံးပြီး၊ ရစ်ချတ်နဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ လူပေါင်း (၃၀၃၅)ဦးကို အသက် ၁၅ နှစ်မှာ တစ်ခါ၊ ၄၃ နှစ်မှာတစ်ခါ၊ ၅၃ နှစ်အရွယ်မှာတစ်ခါ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် အမျိုးမျိုးကို လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ငယ်စဉ်က မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်မြင့်တဲ့ လူတွေဟာ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှာ လူမှုရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး မှတ်ဉာဏ်၊ ဉာဏ်ရည်နှုန်းထားနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ ကျဆင်းနည်းပါးတာကို တွေ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းခြင်းဟာ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့လိုက်ပြီး၊ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ ဗဟိုနာဗ်ကြောအဖွဲ့ကြီးရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိများကို ရောင်ပြန်ဟပ် စေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်စွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းထုတ်ခြင်း၊ လုံ့လပြုခြင်းနဲ့ အာရုံစူးစိုက်ရတဲ့အလုပ်တွေမှာ ပိုကောင်းကြောင်းသိရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ငယ်ငယ်ကတည်းက မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူဟာ အသက်ကြီးလာ ရင်လည်း မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမသွားဘဲ ပိုကောင်းလာကြောင်း ဆန်းစစ် တွေ့ရှိကြရပါသတဲ့။ **ဘာသာပြန်-မေ**

တက္ကစီကားမောင်းသူများဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုကောင်း



အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ သုတေသီတစ်ဦး ဖြစ်တဲ့ အယ်လီနာမဂ္ဂါးဟာဆေးပညာ နိဗ္ဗာန်ဆု (၂၀၀၃)ကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဆေးပညာနိဗ္ဗာန်ဆုဟာ လူတွေ ကို ရယ်မောပျော်ရွှင်စေပြီးမှ စဉ်းစား တွေးတောစေနိုင်တဲ့လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ် ပေးနိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များကို ချီးမြှင့်တဲ့ဆုလည်းဖြစ်ပါတယ်။ သူမရဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်းဟာ ဘာတွေ သုတေသနပြုခဲ့သလဲဆိုတော့၊ လန်ဒန်မှ တက္ကစီကား မောင်းသူများရဲ့ ဦးနှောက်၏ အချို့သောအစိတ်အပိုင်းများဟာ အခြားသော လူတွေထက် ပိုပြီးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရှိကြောင်းကို ပြသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒေါက်တာမဂ္ဂါးက သင်တကယ်လုပ်နေရတဲ့အလုပ်အမျိုးအစားဟာ၊ သင့် ဦးနှောက်ရဲ့ စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်လို့ မှတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

C-reactive ပရိုတိန်းနှင့် ဆီးချို/သွေးချိုရောဂါ

ယခုတလော ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုတေသီတွေကြားမှာ **CRP** လို့ခေါ်တဲ့ **C-reactive** ပရိုတိန်းဟာ လွန်စွာစိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ **CRP** ဆိုတာ တကယ်တော့ နာတာရှည်ရောင်ရမ်းမှုရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ သူ့ကို နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးကြောရောဂါနှင့် နှလုံးရုတ်တရက်တိုက်ခိုက်ခံရပြီး သေဆုံးသွားသောလူနာများမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ယခုနောက်ဆုံး သိရတာကတော့ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းအား မှီခိုမှုမရှိတဲ့ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအမျိုးအစား အမှတ်(၂) နှင့် တခြားကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်ဆိုင်ရာ ရောဂါစု (x) များတွင်လည်း အထင်ကရအဖြစ် အထူးတွေ့ရှိရချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအမျိုးအစား အမှတ်(၂) ဖြစ်ပွားမှုအကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေရာမှာ **CRP** ဟာ အရေးပါတဲ့အကြောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ **CRP** ကို လျော့နည်းစေတာတွေကတော့ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့အပြင် **Statin** စတက်တင်ခေါ် အဆီချဆေးဟာလည်း အချို့သော လူနာတွေမှာ **CRP** ကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါတွေရဲ့ ကုသထုံးလမ်းညွှန်ချက်တွေမှာ **CRP** ပမာဏရဲ့ အရေးပါမှုဟာ ခိုင်လုံပြည့်စုံတဲ့ သက်သေပြချက်တစ်ခုအဖြစ် မသတ်မှတ်နိုင်သေးတာကြောင့် **CRP** ပမာဏလျှော့ချနိုင်ခြင်းဖြင့်၊ ဒီရောဂါအန္တရာယ်တွေကို လျော့နည်းသွားစေတယ်ဆိုတဲ့ ဆက်စပ်မှုကိုတော့ လေ့လာသုတေသနပြုချက်တွေ အများကြီးဆက်လုပ်သွားရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ဆီးချိုတိုင်းနိုင်တဲ့ မိုဘိုင်းဖုန်း

ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့သွေးထဲမှာ သကြားပမာဏ ဘယ်လောက်ရှိနေတယ်ဆိုတာသိနိုင်ဖို့ ၎င်းတို့ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ မိုဘိုင်း တယ်လီဖုန်းလေးတွေက ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါပြီ။

ဆီးချိုရှိနေသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့သွေးထဲရှိ ဂလူးကို့(စ်) ပမာဏကို တိုင်းတာပြီး၊ ရလာတဲ့အဖြေကို အချက်အလက် သို့လှောင်တဲ့ ဘက်မှာ သိမ်းထားဖို့ သတင်းပေးပို့နိုင်ပါတယ်။ သိမ်းဆည်းထားတဲ့ သတင်း အချက်အလက်တွေကို ဆရာဝန်တွေဆီကိုလည်း အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ပို့လိုရနိုင်ပါတယ်။

ROCHE DIAGNOSTICS (ထိုင်း)ကုမ္ပဏီနဲ့ မိုဘိုင်းဆက်သွယ်ရေး ကုမ္ပဏီ **TA ORANGE** တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့ အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး မိုဘိုင်းဖုန်းကနေတစ်ဆင့် သွေးထဲမှာ သကြားပမာဏဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတဲ့အချက်အလက်တွေကို **ROCHE** ကုမ္ပဏီရဲ့ သတင်းအချက်အလက် သိမ်းဆည်းရေးဌာနကို ပို့ပေးနိုင်တယ်။ ဒီလိုပို့ပေးပြီးတဲ့နောက် အချက် အလက်တွေကို သိမ်းထားပေးဖို့၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့ဆရာဝန်ဆီကို ဖက်(စ်)နဲ့ ပို့ပေးဖို့ မိုဘိုင်းဖုန်းသုံးစွဲသူ ကြိုက်သလို ညွှန်ကြားနိုင်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ လူဦးရေရဲ့ ၉.၆ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ ဆီးချိုရှိနေကြောင်း သိရပါတယ်။ အခုအစီအစဉ်ကို ဇန်နဝါရီလဆန်းမှာ စတင်တဲ့အခါ၊ ကနဦး သုံးစွဲသူ ၅၀,၀၀၀ ခန့်ရှိလိမ့်မယ်လို့ ခန့်မှန်းရပါတယ်။ **ROCHE** ကုမ္ပဏီဟာ လူနာအနေနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တိုင်းလိုရတဲ့ ဆီးချိုတိုင်းကိရိယာတွေကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျော်ဌေး(ဘီအေစီ)

ဆီးချိုအန္တရာယ် ကင်းဝေးအောင်

(၁) တက်ကြွတဲ့ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။ (၂) ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများ၊ ပေါင်မုန့်ညို၊ ဆန်လုံးညို၊ အာလူး၊ ထမင်းတို့ကိုစားပါ။ (၃) ဘီစကစ်၊ မာဂျရင်းတို့မှာ ပါဝင်တဲ့ **Trans-Fatty** အက်စစ်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေကြာစေ့ဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ကျွဲနုငါးနှင့် ငါးကွမ်းရှုပ်ငါးတို့မှာပါတဲ့ အဆီများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။ (၄) အရက်များများမသောက်ပါနဲ့။ အမျိုးသမီးများဟာ တစ်နေ့ကို နှစ်ယူနစ်သာ သောက်သင့်ပါတယ်။ (၅) ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဆိုရင် ခုချက်ချင်းပဲ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပါ။

ဘာသာပြန် - Potato

သင် သိရဲ့လား

အင်ဆူလင် (ခေါ်) ဆီးချို၊ သွေးချိုထိန်းသည့်
 ဟော်မုန်းထိုးဆေးကို ၁၉၂၂ ခုနှစ်တွင်
 စတင်တီထွင်နိုင်ခဲ့သည်။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်ဖို့



(၁) သင့်ကိုယ်သင် သက်သောင့် သက်သာအနားယူဖို့ ၁၀ မိနစ်လောက် အချိန်ပေးပါ။ အဲဒီအချိန်တွင်းမှာ သင် တကယ်ကျေးဇူးတင်မိတဲ့သူအကြောင်း (ဒါမှမဟုတ်) သင့်ကို ထူးထူးခြားခြား ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေ ပေးနိုင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ခုအကြောင်းကို တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို တွေးကြည့်တဲ့

အခါ အဲဒီသူ (သို့)အဲဒီတစ်စုံတစ်ခုနဲ့ အတူ တွဲပြီး ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်ဖြစ်သော နွေးထွေးလာခြင်း (သို့)ရင်ထဲမှာ စီးဝင်သွားတဲ့ ခံစားမှုတွေကို သတိပြုပါ။ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ ကိုယ်ခံအားစနစ် သန်စွမ်းလာအောင် ကူညီပေးတဲ့ အင်ဒိုဖင်ဟော်မုန်းတွေ ထွက်လာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

(၂) အတွေ့အထိခံစားချက်တွေကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားအာရုံကြောတွေနဲ့ ဆဲ(လ်)တွေ ထိရောက်ပြန့်ပွားသွားအောင် စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အဲဒီခံစားချက်တွေ သင့်တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့သွားပြီး သင့်ကိုအပြည့်အဝကာကွယ်ပေးတဲ့ ဒိုင်းတစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်သွားတဲ့အထိ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို အတွေ့အထိ ခံစားချက်တွေ ဖြည့်သွင်းလိုက်ပါ။

(၃) အခုတစ်ခါ သင့်ကိုယ်သင် အနာဂတ်ဆီသို့ ဘေးကင်းကင်း အကာအကွယ်ပြည့်စုံစွာ၊ လုံခြုံစွာနဲ့ သွားနေပုံကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ သင့်ကို ကျည်ဆံအသေးစားလေးတွေလို အရှိန်ပြင်းပြင်း တိုက်ခိုက်လာတဲ့ပိုးမွှားတွေ၊ ဗိုင်းရပ်(စ်)

ပိုးတွေကို မြင်ကြည့်၊ ခံစားကြည့်၊ နားထောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီ ကျည်ဆံ အသေးစားလေးတွေ သင့်ကိုမထိဘဲ ဒိုင်းအကာအကွယ်ကို ထိမှန်ချော်ထွက်သွားကြပုံကိုလည်း တွေးမြင်ကြည့်ပါ။ ဒီဖြစ်စဉ်ကို အခေါက်ပေါင်းများစွာ ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ပါ။ ဒါဆိုရင် သင့်ရဲ့မသိစိတ်မှာ စွဲသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလေ့ကျင့်မှုကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အကောင်းဆုံး အချိန်ကတော့ အိပ်ရာဝင်ဖို့ ပြင်ဆင်တဲ့ ညအချိန်ပါပဲ။

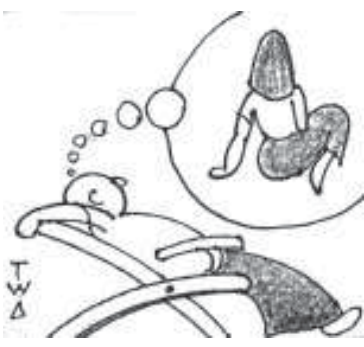
ဘာသာပြန် - Potato

သင် သိရဲ့လား

လူ၏အရေပြားသည် ၃ ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် အသစ်လဲလှယ်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် နေလောင်၍ညိုသွားသောအသားသည် အကြာကြီးညိုမနေဘဲ နဂိုမူရင်းအသားအရောင်အတိုင်း ပြန်ရလာခြင်းဖြစ်သည်။

အတိတ်ကိုတွေးပြီး ဆွေးနေပျင်

လူငယ်ပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူလတ်ပိုင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အထူးသဖြင့် လူအိုပိုင်း တို့သည် အတိတ်ကာလ၏ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုးကို တွေးနေ၊ ဆွေးနေ၊ တမ်းတနေတတ်၏။ ယင်းသို့ အတိတ်ကိုတွေးနေ၊ ဆွေးနေလျှင်၊ စိတ် ကျန်းမာရေး ကိုယ်ခန္ဓာပါ နှုတ်တော့ဘဲ၊ ရုပ်အို၊ တတ်သည် ဖြစ်ပညာရှင်၊ သုတေဖော် သတိပေး ယင်းသို့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်၊ နောက်လမ်းမရှိတော့ဘဲ၊



ထိခိုက်လာကာ၊ လာခြင်း မရှိအရွယ် ကျလာကြောင်း စိတ်သိတို့က ထုတ်လျက်ရှိသည်။ ကျလာခဲ့ခြင်း ဆုံး၌မူ ရွေးစရာ မိမိကိုယ် မိမိ

သေကြောင်းကြံစည် အဆုံးစီရင်ခဲ့ရ သည်အထိ ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။ ယင်းကြောင့် လူတို့သည်အတိတ်က ကောင်းခဲ့၊ ချမ်းသာခဲ့သည်ကို လည်းမတွေးနှင့်၊ မဆွေးနှင့်။ ထို့အတူ အတိတ်ကာလက၊ အနိမ့်ခံခဲ့ရသည့် ဘဝ (သို့မဟုတ်)ဆင်းရဲဒုက္ခရောက် ခဲ့ရသည့်ဘဝကိုလည်း လုံးဝပြန်မတွေးရ၊ မဆွေးရ။ မိမိတို့၏ ကိုယ်နှင့်စိတ် ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာထိခိုက် အန္တရာယ်ရှိပေသည်။

ကေတီအောင်သိန်း(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ဘာလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ် ရင်ဆိုင်နည်း



ယခုခေတ်မှာ လူသားတိုင်း အလုပ်နဲ့ ကင်းဝေး၍မရပါ။ ကာယ၊ ဉာဏ အလုပ်မျိုးစုံကို အဆက်မပြတ် လုပ်နေ ရတတ်စမြဲပင်ဖြစ်သည်။ခေတ်နဲ့အညီ ရင်ပေါင်တန်းနေနိုင်ရေး၊ လူတန်းစေ နေနိုင်ရေးစသည့် တွန်းအားပေးမှုများ ကြောင့် အလုပ်ကို တိုးသထက်တိုး၍ သာ လုပ်နေကြရပေသည်။ ၎င်း၏

အကျိုးဆက်ကား အလုပ်ဒဏ်ပိလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်နှင့် ပတ်သက် သော ဖိစီးမှုမျိုးစုံကို ခံစားလာရသည်။ ဥပမာ-နေ့စဉ် ရုံးတက်ရုံးဆင်း ကားစီးသွားလာရေးဒုက္ခ၊ ဘယ်အချိန်အတွင်း ပြီးစီးအောင်လုပ်ပေးရမည် ဆိုသော စိတ်ဒုက္ခ၊ ဆက်ဆံရေးမကောင်းသော အထက်အရာရှိ၊ အလွန် ရှည်လျားသော အလုပ်ချိန်စသည့် ဖိစီးမှုဒဏ်များကို ခံစားရလာသောအခါ၊ လူတော်တော်များများဟာ ဒီဒဏ်တွေကိုမခံနိုင်တော့ဘဲ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ လေတက်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း စသော အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ ထုတ်ဖော်လာတတ်ကြပါသည်။

ထို့အတွက် ဒီလိုဝေဒနာတွေမပေါ်လာစေဖို့ အလုပ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို ကောင်းမွန်နိုင်နင်းစွာရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အောက်ပါအချက်အချို့ကို အကြံပြု လိုက်ရပါသည်။

(၁) နေ့လယ်အားလပ်ချိန် (ထမင်းစားချိန်)ကောင်းစွာအနားယူပါ။ (၂) ရေကို ၀၀လင်လင်သောက်ပါ။ (ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်အလုပ်စားပွဲပေါ်တွင် သောက်ရေသန့် ၂ ပုလင်း (၂ လီတာ)ကို သောက်၍မကုန်မချင်း အလုပ် စားပွဲမှထပါနှင့်။ (၃) သင့်အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းရှိ အကျိုးပြု ဘက်တီးရီးယားပိုးများဟာ အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် သေဆုံးသွားနိုင်သော ကြောင့် ၎င်းတို့ကို အမြဲရှင်သန်ပွားများစေရန် ဒိန်ချဉ်သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ဗီတာမင်တီဇာ ဗီတာမင် B-12 ချို့တဲ့မှုကြောင့်

ဗီတာမင် B- 12 က သင့်ကို ပိုပြီး မြူးမြူးကြွကြွ၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြစ် အောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်တဲ့။ မကြာသေးမီက လေ့လာချက်တစ်ခုမှာ စိတ်ကျရောဂါလူနာ ၁၁၅ ဦးရဲ့သွေးထဲရှိ ဗီတာမင် B- 12 ပမာဏကို စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ B- 12 ပမာဏများများရှိသူတွေက B- 12 နည်းသူတွေထက် စိတ်ကျရောဂါ ကုသပျောက်ကင်းမှု နှစ်ဆပိုများကြောင်း တွေ့ရတယ်။ အမျိုးသားတက္ကသိုလ်ဆေးရုံမှ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဆေးဌာနရဲ့ အကြီးအကဲဖြစ်သူ၊ တွဲဖက် ပါမောက္ခကယ်(လ်)ဗင်ဖုန်း(စ်)က B- 12 ချို့တဲ့မှု ကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ရှုပ်ရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းခြင်း၊ စိတ် ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းတို့အပြင် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း Psychosis ကိုတောင် ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ဆိုတယ်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

စိတ်ငြိမ်းအေးလျှင် ရာပန်းထိုး



ဂျူလီယာရောဘတ်(စ်)၊ ကင်မရွန် ဒိုင်အက်(စ်)နှင့် ကုတ်နေးတွန်စမစ်တို့ အားလုံးဇာထိုးခြင်း (Knitting)ကို စွဲစွဲ မြဲမြဲလုပ်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ အကြောင်းကတော့ ဇာထိုးရာမှာ အကြိမ်ကြိမ် လက်လှုပ်ရှားမှုက ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို ပြေလျော့စေတယ်တဲ့။ သွေးပေါင်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပါ လျော့နည်းကျဆင်းစေတယ်လို့ သုတေသီတို့ကဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးတဲ့ ဝါသနာသစ် တစ်ခုကို လိုချင်တယ်ဆိုရင်တော့၊ ဇာထိုးအပ်ကိုဆွဲကိုင်ပြီး ဇာထိုးခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်လွန်ပါစေလို့ အကြံပြုထားကြောင်းပါ။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအကြောင်းရင်း

စိတ်ဓာတ်ကျနေသလား။ သင်စားနေတဲ့ အစားအစာတွေက တရားခံဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်လို့ စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ပြုလုပ်ထားတဲ့လေ့လာချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်ကုထုံးပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အမန်ဒါဂီယာရီရဲ့ အကြံပြုချက်မှာ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့



သဘာဝမြေဩဇာသုံး၍ စိုက်ပျိုးထားသော ပင်ကိုသဘာဝ အစားအစာများမှာ ဓာတ်စာကြွယ်ဝတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဆယ်(လ်)မွန်ငါး၊ ငါးသေတ္တာ၊ ငါးကွမ်းရှပ်၊ ကျွန်ငါး၊ နှမ်းကြတ်ဆီ၊ ရွှေဖရုံစေ့နှင့် သစ်ကြားသီးများမှာ တွေ့ရတဲ့ မရှိမဖြစ် အဆီအက်စစ်များဟာ လူတွေမှာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှုကို လျော့နည်းစေတယ်လို့လည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ငှက်ပျောသီး၊ ဂျုံနှင့်လုပ်ထားသော အစာများနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ဟာ ဗီတာမင်ဘီမျိုးစုံကြွယ်ဝစွာပါဝင်လို့ စိတ်ပူပင်သောကတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေအားလုံးကို မောင်းထုတ်ပစ်ဖို့ အကောင်းဆုံးလက်နက်တွေပါ။

ဘာသာပြန် - Potato

ရန်လိုစိတ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးလက္ခဏာ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ ရင့်ကျက်မှု အတော်အသင့် ရှိလာတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး အခြေအနေသည် အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိကြောင်း (DUKE) ချူ(ခ်) တက္ကသိုလ်ဆေးပညာ စင်တာမှ လေ့လာသူတစ်စုက သတိပေးပြောကြားလိုက်ပါသည်။

သူတို့ဟာ ဒီသုတေသနပြုချက်ကို ပထမနှစ်ကျောင်းသား/သူ ၂၀၀၀ ကျော်၏ စိတ်နှင့်ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေး အခြေအနေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး၊ ယခု ၂၃ နှစ်ကြာပြီးသည်နောက် ထပ်မံ၍ ၎င်းတို့အား ပြန်လည် စမ်းသပ်စစ်ဆေး လေ့လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုအချိန်၌ အသက်အရွယ်ရနေပြီဖြစ်သော အဆိုပါစမ်းသပ်ခံ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ၏ ၆၄%သည် ရင့်ကျက်လာကြပြီး ရန်လိုစိတ်များ နည်းပါးသွားကြသည်ကိုတွေ့ရသည်။

ယခင် (စတင်စမ်းသပ်လေ့လာခဲ့သော လွန်ခဲ့သည့် ၂၃ နှစ်)ကတည်းက ဒေါသစိတ်ပိုများသူများသည် ယခုအခါ အလွန်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက် လွန်ကဲစွာသောက်ခြင်းနှင့် မိသားစုအသိုက်အဝန်းနှင့် အဆင်မပြေခြင်း စသည်တို့ ပိုမိုဖြစ်ပွားနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရန်လိုစိတ်သည် နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော အထက်ဖော်ပြပါ မကောင်းသည့် အခြေအနေဆိုးများကိုသာ ဖြစ်ပွားစေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒီသုတေသနကို ဦးစီးပြုလုပ်တဲ့ သုတေသီပေါ(လ်)ကော့စတာရဲ့အဆိုအရ၊ ရန်လိုစိတ်ရှိသူတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်များထံ သွားရောက်ပြသဆွေးနွေး၍၊ မိမိထံတွင် ရန်လိုစိတ်မည်မျှရှိနေသည်ကို ဆန်းစစ်ရန်လိုကြောင်းနှင့် ရန်လိုစိတ်ကြောင့် နှလုံးရောဂါအန္တရာယ် လျော့နည်းစေရန်၊ သင်၏စိတ်အခြေအနေအား မည်သို့မည်ပုံ ပြောင်းလဲရန်လိုကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဘာသာပြန် - ရွှန်းလဲ့ဝေ

ဘာယိအချိန်မှာ စိတ်ရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်တွေထံ သွားသင့်သလဲ

လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်း၊ စွမ်းအားရှိနေဖို့လိုပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ယိုယွင်းအားနည်းလာတာနဲ့ ဘဝမှာ ဘာကိုမျှ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ တခြားစိတ် ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ လူနာ (၁၀)ယောက်အနက် (၈)ယောက်ဟာ သင့်တော်တဲ့ဆေး၊ ကုထုံးတွေနဲ့ ကုသလိုက်ခြင်းဖြင့်သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်တက်ကြွ လန်းဆန်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဘဝကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့(၂)ယောက်သော စိတ်ဝေဒနာရှင် တွေမှာသာလျှင် ဆေးကုထုံး အကူအညီဆက်လက်လိုအပ်ကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ APA ရဲ့အဆိုအရ သိရပါတယ်။ APA ရဲ့စိတ်ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်မဖြစ်မနေ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေထံ သွားရောက်ပြသ သင့်တယ်ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်မှာ၊ အကယ်၍ သင့်မှာ - (၁) တစ်ချိန်လုံးစိုးရိမ်စိတ် လွန်ကဲနေလျှင်၊ (၂) စိတ်ကျဉ်းကျပ်ချောင်ပိတ်မိနေသည်ဟုခံစားနေရလျှင်၊ (၃) မိမိဘာသာစိတ်ဖြေလျှော့သော်လည်း အကျိုးမထူးကောင်းမလာလျှင်၊ (၄) မိမိရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာများကို မိမိတစ်ဦးတည်း ဖြေရှင်း၍မရနိုင်ဟု ခံစားနေရလျှင်၊ (၅) မိမိရဲ့ခံစားမှုတွေဟာ မိမိရဲ့ ပုံမှန်လုပ်နေကျအလုပ်ခွင်၊ မိသားစု ဆက်ဆံရေး၊ အိပ်ခြင်းနဲ့စားခြင်း အမှုအကျင့်တွေအပေါ်မှာ နှောင့်ယှက်သက်ရောက်မှု ရှိလာပြီဟုခံစားရလျှင် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကု ဆရာဝန်ထံအမြန်ဆုံးသွားရောက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကုသမှုခံယူဖို့ လိုနေပါပြီ။



ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

စိတ်ကျဝေဒနာကျထုံးသစ်

MRI ခေါ် လျှပ်စစ်သံလိုက်ပုံရိပ်ဖော်စက်ဟာ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ရောဂါများရှာဖွေရာမှာအသုံးပြုရတဲ့ ရောဂါရှာဖွေရေးလက်နက် ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီ **MRI** ဟာမမျှော်လင့်ဘဲ ရောဂါ ကုသရေးမှာ အသုံးဝင်နေကြောင်း အံ့ဩဖွယ်တွေ့ရှိရပါတယ်။ **MRI** ရောဂါရှာဖွေရေးစက်ရဲ့တိကျတည်ငြိမ်တဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းကို အသုံးပြု ပြီး၊ စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာသည်များရဲ့ ဦးနှောက်အတွင်း ဓာတုပြောင်းလဲ ဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာနေတဲ့၊ မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ် မက်(ခ)လိန်း ဆေးရုံမှ သုတေသနများဟာ ဒီစက်ကြောင့် စိတ်ကျဝေဒနာများရဲ့ ဝေဒနာ များသက်သာလာပြီး၊ စိတ်ဓာတ်ပြန်လည်ဦးမော့လာတာကို အမှတ်မထင် တွေ့ရှိလိုက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်ထပ်စိတ်ကျရောဂါသည်(၃၀)မှာ ဆက်လက်လေ့လာခဲ့ရာမှာ ၇၇% မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ တိုးတက်မှု လက္ခဏာကို တွေ့ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သူတို့သေချာ မပြောနိုင်ပေမယ့်၊ တိကျတဲ့ဆက်စပ်မှုရှိတယ်ဆိုတာ ကတော့ သေချာပါတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ ရောဂါသည်တွေရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောကလာပ်စည်းတွေမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ လျှပ်စစ်လှိုင်းတွေရှိပါတယ်။ ဒီလျှပ်စစ်လှိုင်းတွေကို ပြင်ပက လျှပ်စစ် သံလိုက်လှိုင်းနဲ့ပြောင်းလဲစေခြင်းဖြင့်၊ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ထင်ကြောင်း၊ လေ့လာသူများရဲ့ခေါင်းဆောင် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကု ဆရာဝန် ဘရစ်ကိုဟင်က ပြောကြားသွားပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

စိတ်ကျရောဂါလား စိတ်ဓာတ်ကျနေတာလား

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခံရခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ မတရားဖိနှိပ်ခံရခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ မတရားပြုကျင့်ခံရခြင်းတို့ဟာ အမျိုးသမီးများမှာ ခံစားရတဲ့ စိတ်ကျရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နီးနွယ်လျက် ရှိပါတယ်။ ဗစ်တိုရီးယားမှာ အထွေထွေခွဲစိတ်ကုသင်တန်းသို့ တက်ရောက်လာကြတဲ့



ဩစတြေးလျနိုင်ငံမှ အမျိုးသမီး ၁၂၅၇ ဦးကို အင်တာဗျူးပြုလုပ်ခဲ့ကြရာ တွေ့ရှိခဲ့ရတဲ့ အဖြေကတော့၊ ၎င်းအမျိုးသမီးများအနက် ၁၈% ကတော့ လောလောလတ်လတ် စိတ်ကျရောဂါခံစားနေကြရပြီး၊ ၂၄%ကတော့ အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ကျူးကျူးလွန်လွန် ချစ်သံယောဇဉ်ကြောင့် မတရားပြုကျင့်ခံရပြီး စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ရှိချက်အပြင် စိတ်ကျရောဂါမရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေထက် စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာခံစားနေကြရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ၊ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတုန်းကလည်း မတရားနှိပ်စက် ညှင်းပန်းမှုခံခဲ့ကြရဘူးတဲ့သူတွေဖြစ်ပြီး၊ ကြီးပြင်းရွယ်ရောက်လာတော့ မိမိရဲ့ချစ်သူကပါ မတရားဖိနှိပ်အစော်ကားခံရတဲ့သူတွေဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

စိတ်ဖိစီးမှုနည်းနည်းတော့ဂြိုဟ်မယ်

လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုခံစားနေကြရပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ညည်းညူ နေကြရပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေကြရပါတယ်။ သို့သော် ယခုအခါ စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းအကျဉ်းဟာ၊ လူတွေအတွက် အမှန်တကယ်ကောင်းမွန်စေတယ်လို့ ဆိုပြန်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လေ့လာသုတေသနပြုသူများရဲ့အဆိုအရ စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ **DHEA-S** ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်း တစ်မျိုးကိုထွက်စေပြီး၊ ၎င်းဟော်မုန်းဟာ လူကိုနုပျိုစေတယ်၊ ကာမစိတ် ပိုတိုးလာစေတယ်၊ မှတ်ဉာဏ်ပိုတိုးတက်လာစေတယ်လို့ တွေ့ရှိပြန်ပါတယ်။ အသက် ၃၀ အရွယ်မှာ **DHEA-S** ဟော်မုန်းအထွက်ဆုံးအရွယ်ဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီ အရွယ်မှာလူတွေဟာ နုပျိုတက်ကြွလန်းဆန်းနေတယ်၊ အရာရာကိုမှတ်မိလွယ် တယ်၊ လတ်တလောစိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့အခါ ဒီဟော်မုန်းကိုပိုထွက်စေပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် သုတေသီများရဲ့တွေ့ရှိချက်က ဒီဟော်မုန်းတွေအများကြီးထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးရင်တော့ မကောင်းဘူးလို့ဆိုပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

တစ်နေ့ ခြေလှမ်းတစ်သောင်း



အမေရိကန် ဆီးချို၊ သွေးချိုအသင်းမှ လွန်စွာအဖိုးတန်လှသည့် နှိုးဆော်စာဆောင်ပုဒ်တစ်ခုဖြစ်သော “ခြေလှမ်းနည်းနည်း လျှောက်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသော ကျန်းမာရေး ဆုလာဘ်ကိုယူပါ” ဟုထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ဆောင်ပုဒ်အရ တစ်နေ့လျှင် ခြေလှမ်းပေါင်း အဘယ်မျှ လှမ်းလျှောက်

သင့်ပါသနည်းဟုဆိုသော် တစ်နေ့ခြေလှမ်းတစ်သောင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အမှန်တကယ်မှာ ဤမျှလောက် မလိုအပ်ပါဟု၊ အိုင်အိုဝါပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူတစ်စုက ပြောကြားလိုက်ပါသည်။ တကယ်တော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အဝလွန်ခြင်း ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန် သင်နေ့စဉ်လုပ်နေကျထက် တစ်နေ့လျှင် ခြေလှမ်းပေါင်း ၂၀၀၀ သာ ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် တစ်နေ့ကုန် ထိုင်အလုပ်လုပ်ရသော ရုံးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပါက၊ ခြေလှမ်းပေါင်း ၅၀၀၀ အထိလိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် လူလတ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အဝလွန်ခြင်းကို ထိန်းထားလိုပါက၊ တစ်နေ့လျှင် အစာကို ၁၀၀ ကယ်လိုရီ လျှော့စားခြင်းနှင့် ခြေလှမ်း ၂၀၀၀ သာလှမ်းလျှောက်ရုံသာ လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်၏ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို ထိန်းထားလိုပါက တစ်နေ့လျှင် ခြေလှမ်းတစ်သောင်း လှမ်းသင့်ပါသည်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် “ခြေတစ်လှမ်း ကျန်းမာရေးဆုလာဘ် ကုဋေတစ်သန်း” ဟု စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်ပြီး ခြေလှမ်းများများ လှမ်းလျှောက်နိုင်ပါစေ။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

ကာယလေ့ကျင့်ခန်း အချိန်ဇယား

လောကမှာဘယ်အရာ မဆိုတန်ဆေး၊လွန်ဘေးဖြစ် ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆီ တွေချချင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝါသနာ ပါလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကာယလေ့ကျင့် ခန်းတွေလုပ်တာဟာ သင့်



ကျန်းမာရေး အရအထူးလိုအပ်သင့်လျော် မှန်ကန်ပါတယ်။ သို့သော် တချို့ သောသူများဟာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် (လိုအပ် သည်ထက်ပို၍)လုပ်မိခြင်းကြောင့် အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တဲ့ဒဏ်တွေ၊ ညဘက် အိပ်လို့မရတာတွေ၊ မလိုလားအပ်တဲ့ လိုအပ်သည်ထက်ကိုယ် အလေးချိန် လျော့သွားတာတွေ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာတွေ၊ စိတ်တိုလာတတ်တာတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ ရာသီသွေးထိမ်သွားတတ်တာတွေ စတဲ့ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လိုသည်ထက် ပိုမလုပ်မိစေဖို့ အမေရိကန် အားကစားပညာကောလိပ်မှ အကြံပြုထားသောအားကစား ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း အချိန်ဇယားနည်းစနစ်ကိုဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

(၁)တစ်ပတ်လျှင် ၃-၄ ရက်သာလျှင် ပြုလုပ်ပါ။ (၂) ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်တိုးတက်လာမည့်နှလုံးခုန်နှုန်းအမြန်ဆုံးရဲ့ ၅၀-၈၅% လောက်ကိုသာရည်မှန်း၍ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။(ဥပမာ-အား ကစားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဟာ နှလုံးခုန်နှုန်း အမြန်ဆုံး ၁၂၀ လောက်ဖြစ် စေမည်ဆိုပါက နှလုံးခုန်နှုန်း ၆၀ မှ ၁၀၀ အတွင်းရှိနေအောင်သာ လေ့ကျင့်

ခန်းပြုလုပ်ပါ)။ (၃)တစ်ကြိမ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင် အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်မှ၊ အများဆုံးတစ်နာရီထက် ပိုမလုပ်ပါနဲ့။ (၄) မပြင်းထန် တဲ့ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းနည်းစနစ်ကိုသာ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ရက်ပြုလုပ်ပါ။
ဘာသာပြန်-မိ

အကြိမ်ခွဲပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်

တစ်နေ့တာအတွင်း ဆယ်မိနစ်လောက် လမ်းလျှောက်ရုံနဲ့ သင့်ရဲ့ခန္ဓာ ကိုယ်အချိုးအစား ထိန်းထားဖို့အတွက် လုံလောက်ပြီလို့ထင်ပါသလား။ အဲဒီလိုမျိုး တစ်နေ့ခြောက်ကြိမ်လောက် လုပ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယူအက်(စ်) ဆေးတက္ကသိုလ်က အကြံပေးတာကတော့ အကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေးရရှိဖို့အတွက် တစ်နေ့ကို တစ်နာရီလောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးရမယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားရှိတဲ့သူတွေ တစ်နေ့ကို စွမ်းအင် ဘယ်လောက် အသုံးပြုနေသလဲဆိုတာ လေ့လာရာမှာ တွေ့ရှိချက်အသစ် တစ်ခု ရလာပါတယ်။ အဲဒီတွေ့ရှိချက်ကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နာရီ အပြင်းအထန်လုပ်ရန် မလိုအပ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။ အလွန်အကျွံမဟုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ရင်ပဲ ဒီလိုကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒါ့အပြင် မိနစ်ခြောက်ဆယ်လုံး ဆက်တိုက်တစ်ခါတည်း အပြီး လုပ်စရာမလိုဘဲ၊ တစ်ခါလုပ်ရင်ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက်ကို အကြိမ်များများလေး လုပ်ပေးလိုက်ရင် သင့်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံသွားမှာ ပါလို့ သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အေးချမ်း

အားလပ်ချိန်ကို ကျန်းမာရေးအတွက်အကျိုးရှိစေဖို့



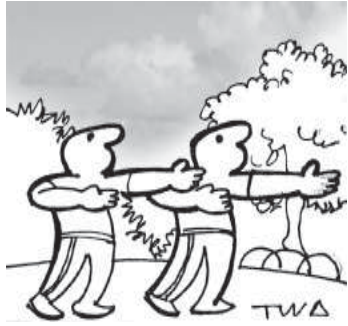
သင်သည် အလုပ်လုပ်ရသူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပါက သင့်ရဲ့အလုပ် အားလပ်ရက်တွေမှာ အလုပ်ရဲ့ဖိစီးမှု ဒဏ်က အမှန်တကယ် ကင်းဝေးအောင် နေနိုင်ပြီလား။ လူတော်တော်များများဟာ မိမိတို့ရဲ့အလုပ်အားလပ်ရက်၊ အချိန်တွေကို အမှန်တကယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ လွယ်ကူရိုးစင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေထက်စာရင် ဖန်တီးလုပ်ယူထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ပဲ (ဥပမာ-ဈေးဝယ် ထွက်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း) ဖြေဖျောက်

နေကြပါတယ်။

လေ့လာသူတွေရဲ့အဆိုအရ လူတွေရဲ့ ၆၀% ကျော်ကျော်လောက်ဟာ အင်မတန်မှရိုးစင်းလှတဲ့ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း တွေကို အားလပ်ချိန်ရဲ့ ၁၀% လောက်တောင်မှ မပြုလုပ်ကြတဲ့အတွက်၊ မိမိတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အန္တရာယ်ရှိစေတဲ့ဘက်ကို အလွယ်တကူ တန်းပို့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အကြံပြုချင်တာက မိမိတို့ရဲ့ အားလပ်ရက်တွေမှာ အကျိုးမရှိမယ့် ဖန်တီးလုပ်ယူရတဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ခံမယ့်အစား၊ ရေကန်ပေါင်တွင်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပန်းခြံများတွင် အပန်းဖြေ ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း စသောပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာများနှင့် အစားထိုး ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလို စနေ၊ တနင်္ဂနွေရက်တွေမှာ အပန်းဖြေခဲ့ရင် တနင်္လာ ရုံးတက်ရက်မှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အလုပ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အလွယ်တကူ ရင်ဆိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

သဘာဝအားကစားခန်းမကို သွိုးပါ



ယနေ့ကာလမှာ အားကစား ခန်းမတွေကိုသွားပြီး၊ အားကစား လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ငွေကြေးဖြုန်းတီးမှုတွေ များပြားလျက်ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ စိန့်ဗရီဘဏ်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့သုတေသနပြုချက်အရ လူသန်းတစ်ဝက်ကျော်လောက်ဟာ ၂၀၀၄ ခုနှစ်အတွင်း အားကစားခန်းမများ GYM, Fitness Centre စသည်တို့ကို သွားရောက်ပြီး အားကစားလေ့ကျင့်ခဲ့ကြတဲ့အတွက်၊ ပေါင်သန်း ၂၀၀ လောက် ငွေကြေးကုန်ကျခဲ့ရတယ်လို့ သိရှိခဲ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ လူတိုင်းဟာ အဲ့ဒီ အားကစားခန်းမတွေကို သွားစရာမလိုဘဲ၊ သဘာဝ အားကစားခန်းမကြီးတွေဖြစ်တဲ့ တောအုပ်ထဲမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပန်းခြံတွေထဲမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်း အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကိုပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသဘာဝအားကစားရုံတွေကို သွားရောက်ခြင်းဖြင့် ငွေကြေးကုန်ကျမှုလည်းမရှိနိုင်ပါ။

ဘာသာပြန်-မေ

ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ၂ မျိုး

ကိုယ် ကာယ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံတို့ဖြစ်

နှလုံးသွေးကြော

မှာ- လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကူးခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး၊ ခံနိုင်စွမ်း မှာ ဝိတ်မခြင်း၊ စပရိန်ကြိုးဆွဲခြင်း ထလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ဒိုက်ထိုးခြင်း၊ စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ကို တသီးတခြားစီသော်



လေ့ကျင့် ခန်းပုံစံ ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခံနိုင်စွမ်းရည် ပါတယ်။

ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း

အနေးပြေးခြင်း၊ ရေ ရည် လေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ထိုင် ဘားတန်းဆွဲခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ၂ မျိုး လည်းကောင်း၊ ၂ မျိုး

စလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းသော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-တောင်တက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ရေကူးကန်ရေထဲတွင်ပြေးခြင်း၊ အား ကစားရုံတွင်း စက်ဘီးအားအမြန်နှုန်းတင်၍ နင်းခြင်းစတာတွေဟာ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခုခံစွမ်း ရည်လေ့ကျင့်ခန်း ၂ မျိုး တို့ဟာ ပေါင်းစပ်၍တီထွင်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား ဖြစ်လေရာ **2 in 1** လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံကိုပဲဖြစ်စေ၊ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် သင်နဲ့ကိုက်ညီမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံတစ်ခုခုကို အမြန်ရွေးချယ်ကာ အချိန်မဆင်းပဲ လက်တွေ့ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ခြင်းသည်၊ သင့်ကျန်းမာရေးကိုများစွာအထောက်အကူပြုနေမည်မှာ အမှန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

ကင်ဆာအမျိုးမျိုး မပြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ

အစားအစာအုပ်စု အမြောက်
အမြားဟာ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ
ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် ပစ္စည်းများ (Anti-
oxidants) ကို ပိုမိုရရှိအောင် လုပ်
ဆောင်ပေးပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်
လျော့အောင် အတိုင်းအချင့်နဲ့ စား
သောမှတ်တမ်းများနှင့် သွေးရည်ကြည်
နမူနာများကို နော်ဝေလူမျိုး အရွယ်
ရောက်သူ (၆၁)ဦးထံမှ ကောက်ယူ၍



အစားအစာအမျိုးမျိုးဟာ ဘယ်လောက် အတိုင်းအတာအထိ အမှန်တကယ်
အထောက်အကူပြုကြောင်းကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန် လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ တစ်နေ့လျှင်
ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများစားသုံးခြင်းဟာ ၁၇ မီလီမိုးရှိပြီး၊ ဘီတာကာ
ရိုတင်းခေါ် အဝါရောင်၊ အနီရောင်ရှိသော အသီးအနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
အယ်(လ်)ဖာတိုကိုဖီရောနှင့် ဗီတာမင်စီတို့ဟာ ၁၀%ခန့် နည်း၍လည်းကောင်း
အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ကော်ဖီက ၁၁ မီလီမိုး၊ သစ်သီးများက ၁.၈
မီလီ မိုး၊ လက်ဖက်ရည် ၁.၄ မီလီမိုး၊ ဝိုင် ၀.၈ မီလီမိုး၊ ဆီရီ ရယ်(လ်) ၀.၈
မီလီ မိုးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၀.၄ မီလီမိုးလောက် အထောက်အကူ ပြုတာကို
တွေ့ရှိရပါတယ်။ အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံးကတော့ ကော်ဖီထဲမှာ ဓာတ်တိုး
ဆန့်ကျင်ပစ္စည်း အများကြီးပါတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကော်ဖီမှာ ကဖင်းဓာတ်
တွေပါလို့ အများကြီးသောက်ဖို့တော့ မကောင်းလှပါဘူး။

ဘာသာပြန်-မေ

အူမကြီးကင်ဆာမပြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

(၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ ဂျုံနှင့်လုပ်သောအစာများ၊ ကစီ ဓာတ်ကဲ့သော အစာများနဲ့ အဆီဓာတ်နည်းသော နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို များများစားပါ။ (၂) ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ကို နာရီဝက်ကြာအောင်လုပ်ပါ။ (၃) ပင်ကိုအလေးချိန်ကို ပုံမှန် အနေအထားစံနှုန်းအတိုင်း ထိန်းထားပါ။ (၄) အသားစားမယ့်အစား ငါးနဲ့ အခြောက်အခြမ်းပြုလုပ်ထားသောပဲတွေနှင့် အစားထိုးပါ။ (၅) အရက် လျှော့သောက်ပါ။ (၆) အသားကင်၊ အကြော်စာတို့ဟာ မူလက အသားမှာ မပါဝင်တဲ့ ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်း ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၎င်းတို့ကို လျှော့စားပါ။ (၇) ကြာရှည်ခံအောင် ပြုလုပ်ထားသော အသားများဖြစ်တဲ့ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်၊ ဝက်ပေါင်ခြောက် တို့ကိုလျှော့စားပါ။ (၈) ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ အူမကြီးကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေကို တိုးစေလို့ပါပဲ။

ဘာသာပြန် - Potato

ရင်သားကင်ဆာကာကွယ်ရေး နည်းပညာသစ်

လူရဲ့ဆံချည်မျှင် ၂ ချောင်းစာထက်ပိုမကြီးတဲ့ ကင်မရာအသေးလေးကို အသုံး ပြုပြီး ရင်သားကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင် တော့မှာဖြစ်ကြောင်း၊ လန်ဒန်မြို့မှ ကင်ဆာသုတေသနဌာနတစ်ခုက ပြောကြား လိုက်ပါတယ်။ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းတပ်ထားတဲ့ ကင်မရာသေးသေး လေးတစ်ခုကို နို့သီးခေါင်းမှတစ်ဆင့် ရင်သားထဲထည့်သွင်းပြီး နို့ရည်ထွက်ရာ လမ်းကြောင်းများတစ်လျှောက်ရှိ ကလာပ်စည်းများကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူ

ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာအကျိတ်များ ဖြစ်ပေါ်မှုဟာ ကလာပ်စည်းများကို (၁၀)နှစ်လောက်စောပြီး ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုကို စောစောစီးစီးတွေ့ရှိခဲ့လျှင် ကင်ဆာအဆင့်ထိရောက်မသွားအောင်၊ ဟော်မုန်း တားဆီးဆေးများဖြစ်တဲ့ TAMOXIFEN လို ဆေးမျိုးကိုကျွေးပြီး တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ နောက် ၃ နှစ်မှ ၄ နှစ်အတွင်း ဒီနည်းကို အသုံးချနိုင် တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

အူပကြီးနှင့် အစာဟောင်းအိမ်ကင်ဆာ

အူပကြီးနှင့် အစာဟောင်းအိမ်စပ်ကြားနေရာမှာ ဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာ (Colorectal Cancer) ဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးရသောရောဂါများအနက် ဒုတိယနေရာမှာရှိနေပါတယ်။ ဒီရောဂါဝေဒနာ ခံစားရသောလူနာများ အနက် ၁၀% ကိုသာလျှင် အသက် ၅၅ နှစ်မတိုင်မီမှာ ရောဂါအမည်တပ်နိုင်ကြပြီး၊ ဒီကင်ဆာရောဂါဟာ အသက်ငယ်ရွယ်တဲ့ လူနာတွေမှာဖြစ်ရင် ပိုမိုဆိုးရွားလှပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရောဂါနဲ့ ဆက်နွယ်တဲ့တွေ့ရှိချက်တွေ သိပ်ဖြစ်လေ့မရှိ လို့ပါပဲတဲ့။ ဒီရောဂါအမည်ကို စောစောစီးစီး ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ရင်၊ ငယ်ရွယ်တဲ့ လူနာတွေဟာ အသက် အရွယ်ကြီးတဲ့လူနာတွေထက် အသက်ရှင်နိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုကောင်းတယ် လို့ဆိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဆေးပညာရှင်များအနေနဲ့ ဒီကင်ဆာကို စောစောစီးစီးဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ ကင်ဆာနဲ့ပတ်သက်လို့ သတိပြုမိဖို့ လိုအပ် ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို စောစောရောဂါကိုဖော်ထုတ်နိုင်လေ အဖြေကပိုကောင်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာနှင့် နေပူခံခြင်း

နေရောင်ခြည်၊ ဗီတာမင်ဒီနှင့် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဆိုတဲ့ ဆက်စပ်မှုဟာ အခုဆို တော်တော်လေး ခိုင်ခိုင်မာမာဖြစ်လာပါပြီ။ ဒီဆက်စပ်မှုမှာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာမဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဗီတာမင်ဒီဓာတ် မှန်ကန်မျှတတဲ့ပမာဏရရှိမှုပေါ်တည်မှီနေပါတယ်။ ဗီတာမင်ဒီ နည်းနေရင်လည်း ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ ၅၀% ပိုမိုအန္တရာယ်ရှိပြီး၊ ဗီတာမင်ဒီ လိုသည်ထက်ပိုနေလျှင်လည်း ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ ၇၀% ရှိကြောင်း နော်ဝေ၊ ဆွီဒင်နှင့် ဖင်လန်နိုင်ငံများမှ သိပ္ပံပညာရှင်များက ၎င်းတို့ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်များအရ ပြောဆိုလိုက်ကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗီတာမင်ဒီကို အရေပြားနှင့် နေရောင်ထိတွေ့မှုရှိရာကနေ သဘာဝအတိုင်းရရှိနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော မှန်ကန်မျှတတဲ့ ဗီတာမင်ဒီဓာတ်ကိုရရှိရန်၊ နေ့ခင်းနေရောင်ခြည်တွင် (၁၀)မိနစ်မှ (၂၀)မိနစ်ကြားထဲတွင်သာ ထွက်ရန်လိုအပ်ပေသည်။ အကယ်၍ ဗီတာမင်ဒီအား နေရောင်ခြည်မှတစ်ဆင့် မရရှိနိုင်သော ဒေသများမှ လူများအဖို့ ဗီတာမင်ဒီဟာ နို့နှင့် ဆော်လမွန်ငါးကဲ့သို့သော အအေးပိုင်းဒေသငါးမျိုးများစားခြင်းဖြင့် ရနိုင်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည် ကောင်းစွာရရှိနိုင်သော ဒေသရှိလူများအဖို့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဘေးမှ ကင်းဝေးစေရန် နေရောင်ခြည်မှ ဗီတာမင်ဒီလုံလောက်စွာရရှိနိုင်သဖြင့် ဗီတာမင်ဒီ အပိုဖြည့်စွက်စားဆေးများ သုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

လူမည်းအမျိုးသမီးငယ်များ ရင်သားကင်ဆာပိုဖြစ်



ရင်သားကင်ဆာသည်အသားရောင်မည်းသူအမျိုးသမီးတို့တွင် အသားရောင်ဖြူသူတို့ထက်ပို၍ကြီးထွားမြန်ပြီး၊ ပိုမို၍လည်း ဖြစ်လွယ်သည်ဟု အမေရိကန် သုတေသနအသစ်တစ်ခုကဆိုလိုက်ပါသည်။ လူမည်းအမျိုးသမီးများသည် လူဖြူတို့ထက် ရင်သားကင်ဆာကြီးထွားနှုန်းနှင့် ဖြစ်နှုန်းတို့မှာ ငါးဆပိုကြောင်း တွေ့ရပြီး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကွာခြားချက်ကြောင့်

လူဖြူအမျိုးသမီးတို့ ထက်နောက်ကျပြီးမှ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားကြောင်း ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိရပါသည်။ လူမည်းအမျိုးသမီးငါးယောက်တွင် တစ်ယောက်နှုန်းနီးပါးသည် ကင်ဆာအဆင့်(၃) (သို့) အထက်တွင်ရှိပြီး၊ လူဖြူအမျိုးသမီးတွင်မူ ရှစ်ယောက်တစ်ယောက်နှုန်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ (လူမည်းအမျိုးသမီးများသည် လူဖြူအမျိုးသမီးများထက် ကင်ဆာအဆင့် ၅ ဆခန့်မြင့်မားလေ့ရှိကြောင်းလည်းတွေ့ရသည်။) **Cyclin E** ခေါ် ပစ္စည်းတစ်မျိုးတွေ့ရှိရမှုလည်း လူမည်းအမျိုးသမီးများတွင်ပိုတွေ့ရသည်။ (**Cyclin E** တွေ့လျှင် ရင်သားကင်ဆာအခြေအနေပိုဆိုးစေသည်) ရင်သားကင်ဆာအခြေအနေ ပိုကောင်းသူများတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော **Cyclin D** တွေ့ရှိမှုကျတော့ လူမည်းအမျိုးသမီးများတွင် နည်းနေကြောင်းသိရသည်။

ဘာသာပြန် - အေးချမ်း

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါရှာဖွေရန် အလွန်လွယ်သောနည်း

မဝေးတော့တဲ့ကာလမှာ သင်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေကို စမ်းသပ်လိုက်ရုံမျှနဲ့ သင့်မှာအဆုတ်ကင်ဆာရှိမရှိ လွယ်ကူစွာသိနိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ လေထဲမှာ အော်ဂဲနစ်ဓာတ်ဒြပ်ပေါင်းတွေပါမပါ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ကြည့်တဲ့နည်း ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေထဲမှာ ဓာတ်ပစ္စည်းများ ရာနဲ့ချီပြီးပါလာတဲ့အနက်၊ အဆုတ်ကင်ဆာကိုညွှန်းပြတဲ့ ဓာတ်ဒြပ်ပေါင်း ၂၂ မျိုးပါမပါကို သိနိုင်အောင်၊ အထူးတီထွင်ထားတဲ့ကိရိယာမှာ စမ်းသပ်တဲ့နည်းပညာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းပညာကိုအသုံးပြုဖို့ တရားဝင်အတည်မပြုသေးမီ စမ်းသပ်ချက်တွေအများကြီး ဆက်လက်ပြုလုပ်ရဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနည်းပညာထွက်ပေါ်လာရင်တော့ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါကို စောစီးစွာ ကြိုတင်သိရှိနိုင်တဲ့အတွက် စောစောစီးစီးကုသနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ရင်သားကင်ဆာနဲ့ Aspirin

အနီရောင်အသားများ (ဥပမာ-ဝက်၊ အမဲ၊ ဆိတ်၊ ဆတ်သား၊ ချေသား)နဲ့ အဆီဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ နို့နဲ့နို့ထွက်ပစ္စည်း အစားအစာများများ စားခြင်းဟာ ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းကို ပိုမိုမြင့်မားစေတယ်လို့၊ အမေရိကန်နှင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံတို့မှ ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ လေ့လာသုတေသနပြုချက်နှစ်ခုအရ တွေ့ရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ တတိယ လေ့လာသုတေသနပြုချက်အရ၊ နောက်ဆုံး တွေ့ရှိလာတာကတော့ Aspirin ကို ကြာရှည်မှန်မှန်သောက်တဲ့လူတွေမှာတော့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နှုန်းကို ဖြတ်တောက်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ခဲ့ရပြန်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

နှလုံးအဆိုရှင်များချို့ပွင်းသူပဋိဇီဝဆေးသောက်ဖို့လို

နှလုံးအဆိုရှင်များ သိပ်ထူလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သိပ်ပါးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မလုံလို့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစားထိုးလဲလှယ်ထားလို့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှလုံးအဆိုရှင်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာရှိသူများဟာ သွေးထွက်များမယ့် သွားဖုံးဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ကုသမှုမလုပ်မီ ပဋိဇီဝဆေးများကို တိုက်ထားသင့်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ပါးစပ်ထဲက ဘက်တီးရီးယားများ နှလုံးဆီသို့မရောက်ရအောင်လို့ပါ။ လူနာများက မှန်ကန်တဲ့ ဆေးအညွှန်းများရရှိ ကြသလားလို့ လေ့လာ ကြည့်တဲ့အခါ၊ နှလုံးအဆိုရှင် အစားထိုး ထားသူများထဲက ၉၀% နှင့် အခြေအနေ သိပ်မပြင်းထန်သူများထဲမှ ၆၀% လောက်သာ ပဋိဇီဝ ဆေးအတွက် ဆေးညွှန်းများရရှိကြောင်းသိရတယ်။ မယုံနိုင်စရာကောင်းတာက ရာနှုန်းပြည့်နှလုံးအခြေအနေကောင်းသူများထဲမှ ၂၅% ကို ပဋိဇီဝဆေးညွှန်း များပေးခြင်းပဲဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် နှလုံးပဲ့တင်သံဓာတ်မှန် (Echocardiogram) မှာ နှလုံးအဆိုရှင် ပြဿနာရှိကြောင်း မပေါ်လွင်ဘူးဆိုရင် ပဋိဇီဝဆေးများကို မသုံးစွဲပါနှင့်လို့ အကြံပေးလိုပါသတဲ့။



ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းလူနာတွေအားတက်ဖွယ်

“သဘာဝ မျိုးရိုးဗီဇများအကြောင်း” နောက်ဆုံးထုတ် စာစောင်မှာ လေသင်တန်းဖြတ်ရောဂါနဲ့ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတဲ့ရောဂါနှစ်မျိုးစလုံးကို အများဆုံးဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇကလာပ်စည်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ပထမဦး ဆုံးဗီဇကလာပ်စည်းကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပြီဖြစ်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဗီဇကလာပ်စည်းကတော့ **ALOX 5 AP** ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းဗီဇဆဲ(လ်)ဟာ အဆီဓာတ်ကို အလွန်အမင်းရောင်ရမ်းစေအောင် ပြောင်းလဲလှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဆီဓာတ်ဟာ သွေးလွှတ်ကြောတွေရဲ့ အတွင်းနံရံမှာ ချိုးကပ်နေစေတဲ့ အဆီချိုးခဲလေးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားစေလို့ သွေးစီးဆင်းမှုနှေးကွေးလာစေပါတယ်။ ယခုအခါ သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်စေတဲ့ ဗီဇကလာပ်စည်းများပါဝင်တဲ့ အစားအစာနဲ့ အရောင်အရမ်းလျော့စေတဲ့ဆေးဝါးများအကြား အပြန်အလှန်အားပြိုင်တုံ့ပြန်မှုကို ရှာဖွေစစ်ဆေးထောက်လှမ်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုရှိလာပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

နှလုံးရောဂါကာကွယ်မှုအတွက် ကောင်းတဲ့ဆေး

ဗြိတိန်နိုင်ငံရဲ့ အကြီးမားဆုံး လူသတ်ကောင်တွေဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ လေဖြတ်ခြင်းပါပဲ။ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ အဆိုအရ ဒီရောဂါတွေကို သွေးထဲရှိမကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောကိုလျှော့ချတဲ့ ဘေးကင်းပြီး

ဈေးမကြီးတဲ့ **Statin** ဆေးကိုသောက်ခြင်းအားဖြင့် သေဆုံးမှုကို သုံးပုံတစ်ပုံအထိ လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံ နှလုံးအဖွဲ့အစည်းမှ ခုနစ်နှစ်ကြာ လေ့လာချက်က ဖော်ပြခဲ့သည်မှာ **Statin** ဆေးပြားကို တစ်နေ့တစ်ပြားသောက်ခြင်းဟာ ဆေးရုံကို ရင်ဘတ်အောင့်လို့လာတဲ့ လူနာတွေ လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ **Statin** ဟာ နှလုံးရောဂါပြန်ခံစားရမှု ဆယ်ကြိမ်မှာတစ်ကြိမ် ကာကွယ်နိုင်ပြီး နှလုံးခွဲစိတ်ဖို့လိုအပ်မှုကို လျော့ချနိုင်တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

နှလုံးရောဂါနဲ့ အစားအစာ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသူများရဲ့ ၃၀% ဟာ ကျန်းမာရေးနှင့်မသင့်တော်တဲ့ အဆီဓာတ်များတဲ့ အစားအစာတွေများစွာ စားသုံးမှုနဲ့ ဆက်နွှယ်နေတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ နောက်ဆုံး လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ချင်တယ်ဆိုရင် နှလုံးနဲ့ မိတ်ဖက်ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲ့ဒီအစားအစာတွေကတော့ ပဲပုပ်ပဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဲပြား၊ တုံတုံ တိုဟူး၊ အဆီထူငါးတို့ ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် အကြော်အလှော်တွေနဲ့ ဆီကြော်ဟင်း၊ ဆီပြန်ဟင်းတွေစားမယ့်အစား ဆန်ပြုတ်၊ ငါးစွပ်ပြုတ်တွေ စားပေးနိုင်တယ်တဲ့။

ဘာသာပြန် - မေ

သတိမေ့တတ်လျှင် သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်ပါ

သင်အခုကလေးတင် ကြားလိုက်ရသော အမည်တချို့ကို ပြန်မပြောနိုင်အောင် မေ့သွားပြီလား (သို့) သင့်ရဲ့ ဈေးဝယ်စာရင်းမှ အမျိုးအမည် ၅ မျိုးကို မမှတ်မိလောက်အောင် သတိတွေ ချွတ်ယွင်းနေပြီလား . . . ဒါဆို သင်နီးရာ ဆေးခန်းမှာ သွားရောက်သွေးပေါင်ချိန်ဖို့တော့ လိုနေပြီနော်။ ဒီဖြစ်ရပ်တွေရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို လေ့လာနေသူ ပစ်(စ်) ဘတ်(စ်)တက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေရဲ့ အဆိုအရ၊ သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိသူတွေဟာ သွေးပေါင်ချိန်တက်နေသူတွေထက် မှတ်ဉာဏ်(သတိ) ပိုကောင်းတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သွေး ပေါင်ချိန်ပုံမှန်ရှိသူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ကို ပေးပို့နေတဲ့သွေး ပမာဏဟာ သွေးပေါင်တက်နေသူတွေထက်ပိုများတာကြောင့် ဦးနှောက်က သွေးပိုရပြီး မှတ်ဉာဏ် ပိုကောင်းတာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဟာ သင့်နှလုံးသားကို ကောင်းစေရုံသာမက သင့်မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း ကောင်းစေတယ်ဆိုတာ သင် သိထားသင့်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ဝေထွေး

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖယ်ဆိုရင်



ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကောင်းမယ်ထင်သလို စွတ်ရွတ်ပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားနေသလား။ ဒါဆိုရင် အကူအညီယူဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ မကြာသေးမီက လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ သူတို့ကိုယ်တွင်းရှိ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ဆန္ဒစွမ်းအား တစ်ခုတည်းနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ သင့်ရဲ့ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။ နီကိုတင်း အစားထိုးကုသမှုလည်း ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ဖို့ အသုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

တစ်နေ့စီးကရက်မည်မျှသောက်သောက် ထူးမခြားနား

သင်က စီးကရက်ကို သူများဆီမှာ တောင်းသောက်သူ။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်သမားမဟုတ်ဘူးပေါ့။ ဒီလိုယူဆလျှင် မှားပါလိမ့်မည်။ နှလုံး သွေးကြောရောဂါများနှင့် ပတ်သက်လို့က တစ်လိပ်ပဲဖွာဖွာ၊ အများကြီးပဲ ဖွာဖွာ အတူတူပဲဖြစ်တယ်။ သွေးကြောများရဲ့ နံရံများကို စောင့်ကြည့်နေတဲ့ သုတေသီတို့က အစမ်းသပ်ခံများက တစ်ပတ်စီးကရက်တစ်ဘူးသောက် သည်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့တစ်ဘူးသောက်သည်ဖြစ်စေ သွေးကြောနံရံများ ပျက်စီးမှုက ထူးမခြားနားအတူတူပဲဖြစ်ကြောင်း အံ့ဩစွာတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ယခုအချိန်အထိ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထဲထဲဝင်ဝင်လေ့လာသုံးသပ်ချက်က ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်၊ အသည်း၊ သားအိမ်ခေါင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ စသည်တို့နှင့် ခိုင်ခိုင် မာမာ ဆက်နွှယ်မှုရှိကြောင်း သိရတယ်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင်ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရမလဲ

ဆေးလိပ်သောက်သူများနှင့် သူ၏မိသားစုများ-ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ များ၏ ဘဝအရည်အသွေးရေး၊ အရေအတွက်ပါမြင့်မားတိုးတက်လာခြင်း၊ ဆေးလိပ် သောက်သူများနှင့်အတူ နေထိုင်သူများသည်၊ သူတစ်ပါးသောက် သော ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်ရမှုမှဖြစ်စေနိုင်သော ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များ လျော့ကျနိုင်ခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့၏ဘဝအရည်အသွေးရေး၊ အရေအတွက်ပါ တိုးတက်လာခြင်း။

လူထု - ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါများကို ကုသရသည့် စရိတ်ကျဆင်းလျော့နည်းသွားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော ရောဂါများကိုကြောက်သဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်ရှိသည့် အလုပ်ခွင်နေရာများ ရှောင်ကြဉ်ရမှု၊ အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် ဆေးလိပ်ငွေရှူရှိုက်ရမှု အန္တရာယ်ကျဆင်းသွားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်အပြီး (ဆေးလိပ်အတိုအစများ၊ ဆေးလိပ်ပြာစသည်တို့နှင့် ဆေးလိပ်မီးကြောင့် ကြမ်းပြင်နှင့် ပရိဘောဂများပျက်စီးသွားခြင်း) သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာကုန်ကျစရိတ် လျော့နည်းသွားခြင်း။

ဘာသာပြန် - Potato

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ နောက်ထပ်တွေ့ရသောအပြစ်တစ်ခု

တရုတ်နိုင်ငံတွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လေ့လာခံသူ (၃,၀၀၀)အား သုတေသနပြုရာမှ ရရှိလာသောတွေ့ရှိချက်အရ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများခံစားရမှု ၂.၇ ဆ ပိုမိုကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ဦးနှောက်သို့ အောက်စီဂျင်ပေးပို့ခြင်းကို လျော့နည်းစေခြင်းဖြင့်၊ ဦးနှောက်၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင်ဖြစ်စေကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများဟာ မသောက်သူများထက် အယ်(လ်)ဇိုင်းမားသူငယ်ပြန်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၃ ဆ ရှိကြောင်းလည်း သိရှိရပါတယ်။

ဘာသာပြန် - မေ

ဆေးလိပ် စောစောဖြတ်တာ အကောင်းဆုံး

အမျိုးသား(၁၉၀၀-၁၉၃၀ဖွား) တို့တွင် လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ငါးဆယ်လောက်ကတည်းက ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ပြီး၊ ယခုလည်းဆက်သောက်နေသူတို့သည် ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေထက် ဆယ်နှစ်လောက်စောပြီး ခန္ဓာကြွေကြရပါတယ်။ ကနဦးလေ့လာချက်တွေကို ထုတ်ပြန်ပြီးနောက် နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်အကြာမှာ၊ ဆေးလိပ်စွဲနေတဲ့ ဗြိတိသျှဆရာဝန် (၃၄,၄၃၉)ဦးကို စစ်ဆေးလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်အတွင်းက ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ကြတဲ့ ဆရာဝန်ငယ်များရဲ့ တစ်ဝက်ကျော်ဟာ စွဲမြဲနေတဲ့ဆေးလိပ် သောက်တဲ့အကျင့်ကြောင့် အသက်တိုခဲ့ရပါတယ်။ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်မှာမွေးတဲ့ အမျိုးသားအများစုထဲမှ အသက်အရွယ်အလိုက်သေသည့်နှုန်းကို စစ်ကြည့်ရာ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်သေဆုံးသူဦးရေသည်၊ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ သေဆုံးသူဦးရေ၏သုံးဆဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်ငါးဆယ်မှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဆေးလိပ်ကြောင့်ရတဲ့အန္တရာယ် တစ်ဝက်လောက်ကျဆင်းသွားတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ အသက်သုံးဆယ်အရွယ်မှာ ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် တော့ဆေးလိပ်အန္တရာယ် လုံးဝနီးပါးလွတ်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်ကို စောစောစီးစီးဖြတ်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဘာသာပြန်-အေးချမ်း

ဆေးလိပ်သောက်သူနဲ့ အတူနေရတဲ့ အန္တရာယ်

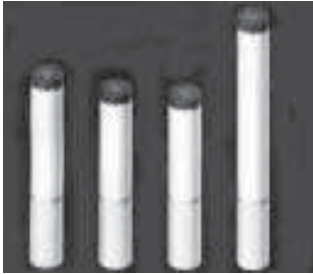
ဆေးလိပ်သောက်သူ တစ်ယောက်နဲ့ အတူနေတဲ့ ဆေးလိပ်တစ်ခါမျှမသောက်သူများရဲ့ သေဆုံးနှုန်းဟာ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး မြင့်တက်လာကြောင်းတွေ့ရပါတယ်။ လေ့လာသူတစ်စုဟာ နယူးဇီလန်ရှိ ဆေးလိပ်တစ်ခါမျှမသောက်ဖူးသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများရဲ့ စိတ်တူ၊ ကိုယ်တူ အုပ်စုနှစ်စုမှာ သေဆုံးနှုန်းကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့လာမှုမှာ လူပေါင်း ၂ သန်းနဲ့ သေဆုံးမှုပေါင်း ၁၉,၀၀၀ ပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်တစ်ကြိမ်မျှမသောက်ဖူးသော်လည်း၊ ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ဦးနှင့် အတူနေထိုင်သူများဟာ ဆေးလိပ်သောက်သူမပါဝင်သော မိသားစုအိမ်များထက် သေဆုံးနှုန်းဟာ တစ်သမတ်တည်းမြင့်တက်သွားကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီလေ့လာတွေ့ရှိချက်များဟာ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်ရခြင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆိုးကျိုးများ အကြောင်း သက်သေ အထောက်အထားပြရာမှာ ထည့်သွင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ ပါပဲ။ ဒါ့အပြင် အများပြည်သူကိုလည်း အခြားဆေးလိပ်သောက်သူများရဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်ရခြင်းမှ ကင်းဝေးအောင် ကာကွယ်ဖို့လိုအပ်ကြောင်းကို မီးမောင်းထိုးပြလိုက်ခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။



ဘာသာပြန် - Potato

စီးကရက်မှာပါဝင်တဲ့ ကတ္တရာစေး နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ

ကတ္တရာစေးပါဝင်မှုနည်းတဲ့ စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနိုင်မှုအန္တရာယ်ကို မလျော့စေပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေထက် အဆုတ်ကင်ဆာအန္တရာယ် ပိုမြင့်မားပါတယ်။ လူပေါင်း ၉၄၀,၀၀၀ ကို ၆ နှစ်ကြာ လေ့လာခဲ့ရာမှာ၊ ထိုလူတွေရဲ့ ၂၅% သောက်သူများဖြစ်အပြင် အဆုတ် ကင်နိုင်မှုဟာကတ္တရာစေးနည်းသောစီးကရက်၊ စီးကရက်(၃) ပါဝင်မှုဖြစ်သော စီးကရက်နဲ့



ဟာ ဆေးလိပ်ကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးဆုံးပါဝင်မှု (၁) အလွန် (၂) နည်းသော အလယ် အလတ် (၄) ပါဝင်မှုအများ

ဆုံး စီးကရက်သောက်သူများအတွက် အားလုံးအတူတူပါပဲ။ ကတ္တရာစေးပါဝင်မှုလည်းများမယ်၊ အစီခံလည်းမပါတဲ့ စီးကရက်သောက်သူများမှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ အန္တရာယ်အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားသူများ (သို့) ဆေးလိပ် မသောက်သူများမှာသာလျှင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ် သိသိသာသာ လျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

ဘီယာနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ



ဂျပန်နိုင်ငံ၊ ယိုကိုဟားမားအခြေစိုက် ကီရင်ဘီဟာကုမ္ပဏီကပြုလုပ်တဲ့ စမ်းသပ် လေ့လာချက်များအရ၊ ဘီယာသောက်ခြင်း (သို့) ဘီယာတွင်ပါသော ဓာတ်ပေါင်း တချို့အား စားသုံးခြင်းဖြင့် ကြွက်များတွင် အူမကြီးကင်ဆာ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

၅ ပတ်ကြာပြုလုပ်တဲ့လေ့လာချက်မှာ ဘီယာ(သို့)မုယောစပါးမှ ထုတ်လုပ်ထားသောဓာတ်ပစ္စည်းအား စားသောက် ပြီး ၂ ပတ်အကြာတွင် မျိုးရိုးဗီဇ ဒီအန်အေ DNA ပျက်စီးမှုနည်းပါးသွား စေပြီး၊ ၅ ပတ်ပြည့်သောအခါ အူမကြီး ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကနဦး လက္ခဏာများဖြစ်တည်မှု လျော့နည်းသွားကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ကြွက်တွေနဲ့စမ်းသပ်ထားတဲ့အဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ လူတွေမှာ ရော ဘယ်လိုအဖြေထွက်မယ်ဆိုတာ ပြောဖို့စောပါသေးတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

ဘရက်နာကျနေသလား မိတ်ဆွေ



အရက်ကြောင့် ဦးနှောက်နဲ့ ဦးရေ ပြားပတ်လည်ရှိ သွေးကြောများပွပြီး ဆန့်ထွက်လာတာကြောင့် သတ္တုဓာတ် များဆုံးရှုံးပြီး၊ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်လာ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ခေါင်းထိုး ထိုးကိုက်၊ ပျို့ချင်အန်ချင် ဖြစ်လာရ တာပါ။ အဲဒီလိုမသက်မသာ ဝေဒနာ ခံစားရရင် ရေများများသောက်ပါ။ သစ်

သီးဖျော်ရည်များလည်း သောက်ပေးနိုင်တယ်။ အစာလည်း စားရမှာမကြောက် ပါနဲ့။ အန်နေပေမယ့် ရသလောက်စားပေးပါ။ ပျားရည်နဲ့ငှက်ပျောသီးလို ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားမျိုး စားပေးရင်ကောင်းပါတယ်။ အရက် သောက်ရင် ဆီးခဏခဏသွားတော့ ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုများလို့ အဲဒီဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်စာအဖြစ် စားသင့်ပါတယ်။ အရက်နာကျမှာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ချင်ရင်တော့ အရက်စသောက်ကတည်းက အရက်ပုလင်း ဘေးနားမှာ ရေပုလင်းတွေထားပြီး ရေများများသောက်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အရက်ထဲရေရောသောက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်းခြင်း အရသာခံသောက်ပါ။ အလျင် စလို အမြန်မသောက်ပါနဲ့။ အရက်ကို အစာခြေလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် မြန်မြန်စုပ်ယူမသွားအောင် (နှေးနှေးစုပ်ယူအောင်) အမြည်းများ အရင်စား ထားပါ။ အသည်းကို လှုံ့ဆော်နှိုးဆွပေးတဲ့ Cynara ဆိုင်နာရာဟာ အရက်နာ ကျလို့ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ မွန်းခြင်းကို ကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် အရက်ကို အစာခြေပေး၊ စွန့်ထုတ်ပေးခြင်းစတဲ့ ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းကို အရှိန်အဟုန် မြှင့်ပေးလို့ သူ့ကိုကြိုတင်သောက်ထားသင့်ပါတယ်။ အရောင်ရင့်လေ သက်

တမ်းရင့်တဲ့အရက် ဖြစ်လေ အရက်နာကျ ပိုဆိုးလေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အရောင်ဖျော့ဖျော့ အရက်ကိုသောက်ပါ။ ဝိုင်နီ၊ ဝီစကီနဲ့ ဘရန်ဒီတို့ဟာ များများသောက်လျှင် အရက်နာကျအဆိုးဆုံးအရက်များ ဖြစ်ကြပါကြောင်း။
ဘာသာပြန်-မေ

ဘီယာကိုရွှေ့ရှယ်ကင်းအောင် မောက်နည်း

အာဟာရသုတေသီတို့က ဘီယာဟာ အရက်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အယ်(လ်)ကိုဟောဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းပါးသော်လည်း၊ အမိုင်နိုအက်စစ် (Amino Acid) ပါဝင်မှုများပြား၏။ ထို့ပြင် ဗီတာမင်ဓာတ်မျိုးစုံနှင့် အပူစွမ်းအင် ကယ်လိုရီ (Calorie) ပါဝင်ပေသည်ဟုဆိုသည်။ ယင်းကြောင့် ဘီယာကို အနည်းငယ်သောက်သုံးလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်၏။ သို့ရာတွင် လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုသောက်သုံးမိပါက နှလုံးကြီးခြင်း၊ နှလုံးညှစ်အား လျော့နည်း ကျဆင်းခြင်း၊ နှလုံးထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အသက်ရှူ ကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်း၊ အသည်းမာခြင်း၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း...အစရှိသည်ဖြင့်၊ လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဗီတာမင်(စီ)ဓာတ်များစွာပါဝင်လျက်ရှိသော၊ လတ်ဆတ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများ၊ အလုံအလောက်စားသုံးပေးရပါမည်။ အထူးရှောင်ကြဉ်ရန်မှာ၊ ဘီယာနှင့်အတူ ကျပ်ခိုးတင်သားငါး၊ ဆားသိပ်သားငါး စသည်တို့နှင့်ပူးတွဲစားသုံးရပါ။ အထူးသတိထားပါလေ။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ဘီယာတစ်ခွက်မှ အများဆုံး (၂)ခွက်သာ သောက်သုံးသင့်သည်ဟုဆိုသည်။

ကေတီအောင်သိန်း(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ဘုရားမေးတွေ ကားမောင်းလို့မရအောင်



အရက်သောက်ထားတဲ့ ကားဒရိုင်ဘာကားစက်နှိုးလို့တောင်မှ မရအောင် တားဆီးပေးတဲ့ပစ္စည်းကိရိယာသစ်တစ်ခုကို တီထွင်လိုက်ပါတယ်။ စတီယာတိုင်ဘီးနောက်မှာ ထိုင်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီသူရဲ့အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ လေထဲမှာ အရက်ပါဝင်မှုနှုန်းကို ထောက်လှမ်းတိုင်းတာပြီး၊ ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားတဲ့ပါဝင်မှုနှုန်းထက်များနေရင်၊ အဲဒီပစ္စည်းကိရိယာက ကားစက်နှိုးလို့မရအောင် ပိတ်ပင်တားဆီးလိုက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ယာဉ်ထိန်းရဲဆီကိုလည်း၊ အဲဒီကားပေါ်မှာ အရက်မူးနေတဲ့ ကားဒရိုင်ဘာ တစ်ယောက် ကားမောင်းဖို့ ကြိုးစားနေကြောင်းကိုလည်း သတင်းပို့လိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းကိရိယာကို ယာဉ်ဥပဒေမကြာခဏ ချိုးဖောက်လေ့ရှိတဲ့ သူတွေရဲ့ကားထဲမှာ တပ်ဆင်ပေးထားမှာဖြစ်ပါတယ်။ “ယာဉ်စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်လေ့ရှိတဲ့သူတွေဟာ အဲဒီအချိန်မှာနောက်ဆက်တွဲဘာပြဿနာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ မစဉ်းစားမိဘဲရှိနေတတ်ကြတယ်” လို့ ကနေဒါနိုင်ငံမှ အယ်လ်ကိုဟောတိုင်းတာရေးနည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးက ပြောကြားသွားပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ဘရက်သမားတွေ ရှားစောင်းလက်ပပ်ဆောင်ထားသလို

အမူးလွန် ကျလျှင် ကြက်ဥအစိမ်း သက်သာမယ်လို့ သူတွေ သိထားကြပြီးပါတယ်။ အခုတစ်ဖန် အတွက် သတင်း တစ်ခုကတော့၊ ရှားဖျော်ရည်ဟာလည်း၊ တော်တော်လေး



လျှင်၊ အရက်နာကို ဖောက်စုပ်ရင် အရက်ကြိုက်တဲ့ ဖြစ်မယ်လို့ထင် အရက်သမားတွေကောင်း နောက်စောင်းလက်ပပ် အရက်နာကျမှုကို ကောင်းစေတယ်

လို့၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ နယူးအော်လန်ပြည်နယ်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနပြုချက်တွေအရ သိရပါတယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအသက် (၂၁)နှစ်နဲ့ (၃၅)နှစ်အကြားရှိ အရက်သမား(၅၅)ယောက်အပေါ်မှာလေ့လာခဲ့တဲ့ အဖြေတွေက 'အရက်သောက်ပြီး ရှားစောင်းလက်ပပ် ဖျော်ရည်သောက်တဲ့ သူတွေဟာ မသောက်တဲ့သူတွေထက်' နောက်နေ့မှာ အရက်နာကျတဲ့ဝေဒနာတွေဖြစ်တဲ့ ပျို့အန်ခြင်း၊ အာခြောက်ခြင်းနဲ့ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ကို ခံစားရမှုပိုနည်းတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပပ် ဖျော်ရည်မသောက်တဲ့ အုပ်စုက လူတွေရဲ့သွေးထဲမှာ **C-Reactive** ပရိုတိန်း ပမာဏဟာ ၄၀% ပိုမြင့်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီပရိုတိန်းဟာ အရက်နာကျစေတဲ့ ရောင်ရမ်းမှု **Inflammation** ကိုဖြစ်စေတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီရှားစောင်းလက်ပပ်က အရက်နာကျခြင်းရဲ့ ကျန်တဲ့ဝေဒနာတွေဖြစ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူးဝေဒနာကိုတော့ မပျောက်စေဘူးလို့ သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-အင်ပါယာထွေး

အဆိုတော် လုပ်ချင်သလား

အမျိုးသမီးကြီးတွေ နုပျိုလှပ ချင်လို့ မျက်နှာအရေးအကြောင်းတွေ မရှိစေတဲ့ ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီခေါ် ခွဲစိတ်အလှပြုပြင်ခြင်းတွေ ခေတ်စားလာတာကို ကြားဖူးကြမှာပါ။ မျက်နှာတင်မက ဗိုက်ရွဲနေတာတွေလည်း အဆီဖြတ်ထုတ်ပြီး ဗိုက်ချပ်သွားအောင် ပလတ်စတစ်ဆာဂျရီနဲ့ အလှပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသေးတယ်။ ယခုအခါ အသံကိုလည်း ပြုပြင်ခွဲစိတ်ပေးနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ် ဝင့်ကြားနိုင်တဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုအဖြစ် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များက ထိခိုက်ဒဏ်ရမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အဖျားအနာရောဂါများကြောင့် စကားမပြောနိုင် အသံမထွက်နိုင်တော့တဲ့လူနာများကို အသံထွက်စကားပြောနိုင်အောင် အဆီတစ်သျှူး (သို့)ကိုလေဂျင်ခေါ် တစ်သျှူးအစားထိုး၍ ခွဲစိတ်ကုသပေးနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ယခုအခါ ဤကဲ့သို့သော နည်းပညာများက အသံကောင်းချင်တဲ့၊ အဆိုတော်လုပ်ချင်ကြတဲ့သူတွေအတွက် အသံကြီးကို ညှိပေးခြင်းဖြင့် အသံကောင်းအောင် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ပေးနေပြီဖြစ်ပါကြောင်း။



ဘာသာပြန်-မေ

ပြာ ဖြစ်ရတဲ့အခါ

နိုင်ငံတကာကို ခြံငုံပြီးကြည့်တဲ့အခါ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မီးသင်္ဂြိုဟ်နှုန်းဟာ ဂျပန်နိုင်ငံကအများဆုံး၊ အမြင့်ဆုံး (လူသေ ၁၀၀ မှာ ၉၉.၅ ယောက်) (၉၉.၅%) ဖြစ်ပြီး၊ ကျူးဘားနိုင်ငံကတော့ အနိမ့်ဆုံး (လူသေ ၁၀၀မှာ၀.၅ ယောက်) (၀.၅%) ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါတယ်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာတော့ လူသေရင် မီးသင်္ဂြိုဟ်တာ ၇.၁၉ ရှိပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကတော့ ၂.၇၈ ပဲ မီးသင်္ဂြိုဟ်လေ့ရှိတယ်။

အဲဒီလို မတူကြရတာကတော့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံစီရဲ့ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ ယုံကြည်ချက်တွေကြောင့်ရယ်၊ မြေပထဝီအနေအထားကြောင့်ရယ်၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်စက် အရေအတွက်များများရှိမှုအပေါ် မူတည်ကြောင်း သိရပါတယ်။ ကျူးဘားနိုင်ငံမှာ လူတစ်ယောက် မီးသင်္ဂြိုဟ်ချိန်မှာ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ၁၆၀၀ဦး မီးသင်္ဂြိုဟ်နှုန်းရှိကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ဆေးဖက်ဝင် နွယ်ချို

နွယ်ချိုမြစ်မှထုတ်ယူထားသော ဓာတ်ပေါင်းတစ်ခုသည်ဆား(စ်)ရောဂါ ကုသရေးတွင် ယခုလက်ရှိ အသုံးပြုနေသော ကုထုံးဆေးဝါးများထက် ပိုမိုအစွမ်းထက်ကြောင်း ဂျာမဏီနိုင်ငံ ဖရန့်ဖွတ်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီများက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ နွယ်ချိုမြစ်ဟာ ဆား(စ်)မိုင်းရပ်(စ်)ဝိုးအပေါ် ဘယ်လို

အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ သူတို့သေချာစွာမသိရသေးပေမယ့်၊ နွယ်ချိုမြစ်ဟာ ဆား(စ်)ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုး ပွားများမှုကိုရပ်တန့်စေနိုင်ကြောင်း ထင်မြင်ယူဆထားကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နွယ်ချိုမြစ်ကို လောလောဆယ် HIV လူနာများနှင့် အသည်းရောင် အသားဝါ C ပိုးကူးစက်ခံလူနာများမှာ စမ်းသပ်တိုက်ကျွေးကုသနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အဆိုအရ တစ်နေ့မှာ ဆား(စ်) ရောဂါကုထုံး၌ နွယ်ချိုမြစ်ကို အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

ဘယ်လိုအမျိုးသမီးတွေ သားယောက်ျားလေးမွေး

ဩဇာအာဏာ ပေးတတ်သော၊ ဆရာလုပ်တတ်သော အမျိုးသမီး များဟာ သားယောက်ျားလေးမွေးဖို့ ပိုပြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လေ့လာ တွေ့ရှိချက် တစ်ခုအရ၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လွန်းသော မိခင်လောင်းများဟာ သား တစ်ယောက်မွေးဖွားဖို့ ၈၀% ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါတယ်။ အရာရာမှာ စိတ်ဓာတ် ထက်သန်မှုမရှိဘဲ အေးအေးဆေးဆေးနေလွန်းသော အမျိုးသမီးများဟာ သမီး မိန်းကလေးရနိုင်ချေပိုရှိပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်လွန်းတဲ့ အမျိုးသမီးများဟာ တက်(စ်)တိုစတီရုန်း မဟာဏမြင့်မားခြင်း ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တက်(စ်)တိုစတီရုန်းဆိုတဲ့ ဟိုမုန်းဟာ အဖိုသုက် ပိုးကောင်ကို ပိုပြီးကြိုဆိုလို့ပါပဲ။

ဘာသာပြန်-Potato

ရေရှည်ကျန်းမာဖို့



သင် ရေရှည်ကျန်းမာဖို့အတွက် အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အချက်များကို လိုက်နာကြည့်ပါ။ (၁)တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀)ကြာ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွနေပါ။ (၂) ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။ (၃)အထူးသဖြင့် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေရင် ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ပိုစားပါ။ (၄) တစ်နေ့မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံကို အနည်းဆုံးငါးကြိမ်စားပါ။ (၅) အဆီလျှော့စားပြီး ပြည့်ဝဆီကို မပြည့်ဝဆီနှင့်အစားထိုးပါ။ (၆) ပရိုတိန်းဓာတ် ပါသောအစာကို ပမာဏနည်းနည်းစားပါ။ (၇)တစ်ပတ်လျှင် ငါးနှစ်ကြိမ်စားပြီး တစ်ကြိမ်မှာ အဆီထူသောငါးစားပါ။ (၈) အရက်သောက်သုံးမှုကို လျှော့ချပါ။ (၉)ဆားလျှော့စားပါ။ (၁၀)ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။ ဆေးလိပ်သောက်သောနေရာများကို မသွားဘဲရှောင်ပါ။ (၁၁) စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာပြေလျော့အောင်နေပါ။ (၁၂)ဘဝမှာနေထိုင်ရခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်စရာလို့ သဘောထားပြီး ပြုံးပြုံးပျော်ပျော်နေထိုင်ပါ။

ဘာသာပြန် - Potato

ခါးသေးရင်ချို ပဒုပ္ပန်



တင်ပါးဆုံကြီးလို့ ဂျင်းဘောင်းဘီဝတ်ရတာ စိတ်ညစ်နေပါသလား။ မိမိရဲ့ ဗီဇမျိုးရိုးကိုသာ အပြစ်တင်လိုက်ပါတော့ တဲ့။ လေ့လာချက်တစ်ခုအရ သိပ္ပံပညာ ရှင်များဟာ အချို့သောတိရစ္ဆာန်များမှာ တင်ပါးဆုံရိုးကြွက်သားတွေ ကြီးမားစေတဲ့ သန္ဓေသားပြောင်းလဲသည့် မျိုးရိုးဗီဇ ကလာပ်စည်းများကို ခွဲခြားတွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ သို့သော်သတင်းကောင်းကတော့ တင်ပါးဆုံကြီးလေ၊ သင့်အတွက် ပိုကောင်းလေလို့ဆိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တင်ပါးဆုံရိုးကြီးမားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာနှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရမှုများ ပို၍နည်းပါးကြောင်းတွေ့ရှိခဲ့ရလို့ပါပဲ။ ဒို့ပြင် ကလေးမီးဖွားတဲ့အခါ ဗိုက်ခွဲ မီးဖွားခြင်းမျိုးလည်းနည်းပါးပြီး၊ အလွယ်တကူ သဘာဝအတိုင်းမီးဖွားရတာ ပိုလွယ်ကူစေပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

တောသားတွေ အသက်ရှည်

ကျေးလက်တောရွာများမှာ နေထိုင်ကြသူများဟာ မြို့မှာနေထိုင်ကြသူတွေထက်ပိုပြီး အသက်ရှည်ကြပါတယ်တဲ့။ မိချိန်တက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူများအဆိုအရ မြို့နေလူထုဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုဒဏ်ခံရခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရခြင်း၊ အပြိုင်အဆိုင်များခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊ အရက်



သောက်ခြင်းစတဲ့ အချက်တွေကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းညံ့ဖျင်းကြရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဥပမာ-အရက် သောက်ခြင်းကြောင့် သင့်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်ပျက်သလဲဆိုတာ သတိမူကြည့်ပါ။ အရက်ဟာ ကြာရှည်ခံအောင်လုပ်ထားတဲ့အတွက် တစ်နေ့ကို အရက် ၂ပက်ထက်ပိုသောက်ရင် နှစ်ကြာလာတဲ့အခါ အသက်တိုခြင်း၊ ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းများကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ အသည်းကလာပ်စည်းများကို ပျက်စီးစေခြင်းစတဲ့ ရောဂါဘယတွေ ခံစားရစေပါတယ်။ ဒီပြင် စိတ်ဖိစီးမှု ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတွေမှာ စိတ်ကို လန်းဆန်းစေအောင်သောက်ရတဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်စတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါတွေကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်မရှည်ရခြင်းဖြစ်တယ်။ ကျေးရွာများ၊ တောင်ကုန်းဒေသများမှာနေထိုင်ကြရတဲ့လူတွေကတော့ သဘာဝလေကောင်းလေသန့်ကို

ရှုရှိုက်ရတဲ့အပြင် မြို့ကြီးပြကြီးများမှာလို ဆူညံသံတွေကြားရခြင်း၊ ကူးစက် ရောဂါထူပြောခြင်းစတဲ့ လူကိုအိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ဒဏ်တွေကို မခံကြရလို့၊ နုပျိုပြီး အသက်ရှည်ကြရခြင်းလို့ဆိုပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

လူ့အသက်သေဆုံးရခြင်းရဲ့ ထိပ်တန်းအကြောင်းရင်း(၁၀)ခု

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းနှစ်စဉ် လူ ၅၆ သန်း သေဆုံးနေရတယ်။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ WHO အဆိုအရ အကြောင်းရင်း(၁၀)ခုကြောင့် သေဆုံးရသူဦးရေမှာ စုစုပေါင်း ဦးရေ၏ ၄၀% ရှိကြောင်း သိရတယ်။ WHO ရဲ့ ထိပ်တန်း (၁၀)ခု စာရင်းထဲမှာ အစာငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းက ထိပ်ဆုံး မှာရှိနေပြီး အောက်ဆုံးက အလွန်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ အခြားအကြောင်း ရင်းများကတော့ အန္တရာယ်မကင်းတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မကောင်းတဲ့ရေနှင့် မိလ္လာနှင့်ရေဆိုးနုတ်စနစ်ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ကိုလက် စထရောပမာဏမြင့်မားခြင်း၊ အခန်းတွင်းလေညစ်ညမ်းမှုနှင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းတို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီအကြောင်းရင်းများကို ဖျောက်ဖျက်ပစ် နိုင်မယ်ဆိုရင် အာဖရိကမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာသူတို့ရဲ့သက်တမ်းကို ၁၆ နှစ်တိုး စေပြီး၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုနှင့် ဂျပန်တို့လို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့နိုင်ငံမှ လူများကို သက်တမ်း ၅ နှစ်အထိ တိုးတက်စေမှာဖြစ်တယ်လို့ WHO က ဆိုတယ်။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

အလုပ်အကိုင်လျှော့ချခံရခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး

အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာ မငြင်းနိုင်ပါ။ သို့သော် အကယ်၍သင်ဟာ ကံဆိုးသူအလုပ်ဖြုတ်ခံရသူတွေထဲမှာမပါဘဲ သင့်ရဲ့အလုပ်ထဲမှာ ကံကောင်းစွာနဲ့ နည်းနည်းလေးပဲကျန်ရစ်ခဲ့သူ အလုပ်ဆက်လုပ်ခွင့်ရတဲ့ အလုပ်သမား တစ်ယောက်ဖြစ်နေရင်၊ သင်ဟာ ကံကောင်းသလိုလိုနဲ့ ကံဆိုးသူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပြန်ရော။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဖင်လန်နိုင်ငံတွင် အလုပ်အကိုင်နေရာလျှော့ချတဲ့ ကာလတုန်းက အလုပ်သမား ၂၂,၄၃၀ ဦးအပေါ်မှာ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနပြုချက် အရ ကုမ္ပဏီမှာဆက်လက်အလုပ်လုပ်ခွင့်ရတဲ့ အလုပ်သမားတွေဟာ အလုပ်အကိုင်နေရာမလျှော့တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေက ပုံမှန်အလုပ်သမားတွေထက်ပိုပြီး နာမကျန်းဖြစ်ကြတယ်။ နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနှုန်း ၂ ဆပိုများကြတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီသုတေသနကိုဦးဆောင်ပြုလုပ်တဲ့ အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ ဂျက်စီဗတ်ရာက “ဒါဟာ ကျန်ခဲ့တဲ့အလုပ်သမားတွေအဖို့အလုပ်ဒဏ်ပိုမိုလို့ဖြစ်တာ” လို့ပြောပါတယ်။ မနိုင်တဲ့ဝန်ပိုထမ်းရတယ်လို့ဆိုတာပေါ့ဗျာ။ အလုပ်မပြုတ်ဘဲကျန်ခဲ့တဲ့ အလုပ်သမားတွေအဖို့ နောက်ထပ်အလုပ်ဖြုတ်တဲ့အထဲမှာ သူတို့ထပ်ပါသွားမှာ စိုးရိမ်စိတ်တွေများ၊ အလုပ်ကိုပိုလုပ်စသဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါဝန်ပိုလာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်အကိုင်နေရာတွေလျှော့တာနဲ့ကြုံရပြီဆိုရင် အလုပ်ပဲပြုတ်ပြုတ်၊ ဆက်ပဲလုပ်လုပ် မမေ့သင့်တာက စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေဖို့ အချိန်ပေးပါ။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ မိသားစုနှင့်အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေထိုင်ခြင်း စတာတွေကိုလုပ်သွားဖို့ မမေ့သင့်ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

ညစာစားချိန်နောက်ကျရင်ကိုယ် အလေးချိန်တက်/မတက်



ညစာစားသုံးချိန် နောက်ကျခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တက်စေတယ်ဆိုပြီး ညအချိန်နောက်ကျမှ ညစာစားသုံးခြင်းကိုရှောင်ဖို့ လူအများစု သိထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဆက်စပ်နေမှုကို သက်သေပြအတည်ပြုဖို့လုပ်ထားတဲ့ လေ့လာမှုအနည်း ငယ်သာရှိပါသေးတယ်။ အခုအမေရိကန်နိုင်ငံမှပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာချက်တစ်ရပ်မှာ မျောက်မ ၄၇ ကောင်ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျောက်မများရဲ့ အစာစားချိန်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်းကို ဆက်စပ်မှုကိုတော့ မတွေ့ရှိခဲ့ပါဘူး။ အဓိက,ကတော့ ဘာပဲစားစား ကယ်လိုရီမများစေဖို့ပါပဲလို့ ဗြိတိသျှ အစာအာဟာရ အသင်းကြီးရဲ့ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူတစ်ဦးက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

ဘောလုံးဒိုင်လူကြီးများရဲ့ ရေဓာတ်ကုန်ခြင်းခြင်းဒုက္ခ

ဘောလုံးပွဲစဉ်များအတွင်းမှာ ကွင်းလယ်ဒိုင်လူကြီးများဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ်ကုန်ခန်းမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရတယ်ဆိုရင် ယုံဖို့ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲ ပါလိမ့်မယ်။ ဗြိတိသျှ အားကစား ဆေးပညာဂျာနယ်မှာတွေ့ရတဲ့ ဘရာဇီး(လ်) အမျိုးသား ကွင်းလယ်ဒိုင်လူကြီးများနဲ့ စည်းကြပ်အကူဒိုင် ၁၂ ဦးကို လေ့လာ ခဲ့တဲ့ လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ ကွင်းလယ် ဒိုင်လူကြီးများဟာ ကစားပွဲတစ်ပွဲ အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၁.၀၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ညီမျှတဲ့ ရေစုစုပေါင်း ပမာဏ ၁.၆ လီတာကုန်ဆုံးကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ပွဲချိန်တစ်ဝက် ပထမပိုင်းအပြီး ရေသောက်သုံးမှုဟာ ပွဲစဉ်အတွင်းကုန်ခန်းခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံသာ အစားထိုးပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ စည်းကြပ်အကူဒိုင်များကတော့ သူတို့ ကိုယ်အလေးချိန် ရဲ့ ၀.၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရေဓာတ်ကုန်ဆုံးကြောင်းလည်း သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

လူဝကြီးတွေ ကလေးမရနိုင်



အမျိုးသမီးဝဝကြီးတွေ မြဲတတ်တာကို သိထားသည်မှာ တော်တော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ အခုထပ်မံသိရတာကတော့ယောက်ျား ဝဝကြီးတွေဟာလည်း မြဲတတ်ပါတယ်။အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ရော်ဂျီယာပြည်နယ် အတ္တလန်တာမြို့က မျိုးဆက်ပွားဇီဝဗေဒအဖွဲ့မှ သုတေသီတစ်စုရဲ့

လေ့လာချက်အရ၊ ယောက်ျားတစ်ဦးဟာ သူ့ရဲ့ BMI လို့ခေါ်တဲ့ **Body Mass Index** (ကိုယ်အလေးချိန်အညွှန်း) မြင့်တက်လာလေလေ (တစ်နည်းအားဖြင့်) ဝလာလေလေ၊ သူ့ရဲ့ မျိုးပွားနိုင်တဲ့သုက်ပိုး၏ လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့စွမ်းရည်လျော့နည်းလာလေလေဖြစ်တယ်။ ထို့အပြင် သုက်ပိုးမှာပါတဲ့ DNA တွေဟာလည်း အများအားဖြင့် ပျက်စီးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲဆိုတာတော့ သေသေချာချာရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိရသေးပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ အဝလွန်ခြင်းဟာ ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်တာကြောင့်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုအမြဲတွေ့ကို သားသမီးရအောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကုထုံးတွေထဲမှာ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချစေခြင်းဟာ တကယ့်ကိုအရေးကြီးတဲ့ ကုထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်လာပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မီး

ရယ်မောခြင်းသည် ဆေးတစ်ပါး

ရယ်မောခြင်းသည် ဆေးတစ်ပါးလို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးသွေးထဲမှ သကြားဓာတ်ကိုထိန်းလိုသူတွေအတွက် အဲဒီလိုပြောနိုင်ပါတယ်လို့ ဂျပန်မှ လေ့လာမှုတစ်ရပ်ကပြောပါတယ်။ ကျန်းမာသူ(၅)ဦးနှင့် ဆီးချိုအမျိုးအစား (၂)ရှိသူ(၁၉)ဦးကို တူညီတဲ့အစားအစာတွေကျွေးပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးတဲ့အခါ သူတို့အားလုံးကို ရယ်စရာမရှိ၊ ငြီးငွေ့စရာကောင်းတဲ့ ဟောပြောပွဲကို တက်ရောက်စေပါတယ်။ ထမင်းမစားမီနှင့် ထမင်းစားပြီး (၂)နာရီ အကြာမှာ သုတေသီတို့က စမ်းသပ်ခံများရဲ့သွေးထဲမှ သကြားပမာဏကို တိုင်းပါတယ်။ စမ်းသပ်ခံများထဲက ဟာသပွဲကို တက်ရောက်သူတို့ရဲ့ စားသောက်ပြီး သွေးထဲရှိသကြားဓာတ်ပမာဏ တိုးတက်လာမှုက၊ ညည်းငွေ့စရာကောင်းတဲ့ ဟောပြောပွဲကို တက်ရောက်ပြီးသူတွေရဲ့ သွေးထဲမှ သကြားဓာတ်ထက် ၃၆% လျော့နည်းကြောင်းတွေ့ရတယ်တဲ့။ သုတေသီတွေက ရယ်မောခြင်းဟာ သွေးထဲမှသကြားဓာတ်ကို အသုံးပြုပုံရကြောင်းသဘောကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရယ်ခြင်းက သွေးထဲမှသကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ဟိုမုန်းများကို ထိန်းညှိပေးတာလည်းဖြစ်နိုင်ပုံရကြောင်း အကြံပေးတင်ပြပါတယ်။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

သင် သိရဲ့လား

အသက် ၄၀ ရောက်ချိန်တွင် သင်ဟာ အဝလွန်နေပြီး ကြံ့ခိုင်မှုလည်း မရှိဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ဘဝသက်တမ်းဟာ ၇ နှစ်စော၍ ကုန်ဆုံးတော့မည်ဆိုတာ အချက်ပေးနေခြင်းဖြစ်၏။

လူနာများရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို တိုးတက်စေမယ့် လက်ကိုင်ကွန်ပျူတာ

လက်ကိုင် ကွန်ပျူတာများဟာ လူနာတွေရဲ့လုံခြုံမှုနဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေးကို မြှင့်စေပြီး၊ နောင်တွင်ပုံမှန်အသုံးပြုလာကြလိမ့်မယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ယုံကြည်နေကြပါတယ်။ လေ့လာသူတချို့က လက်ကိုင်ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုသော ဆရာဝန်များနဲ့ အသုံးမပြုသော ဆရာဝန်များကို မေးမြန်းခဲ့ရာ၊ သူတို့ရဲ့ လက်တွေ့ဆေးကုသမှုမှာ အသုံးပြုပုံများကွဲပြားနေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ လက်ကိုင်ကွန်ပျူတာသုံးသူ ဆရာဝန်များဟာ လုံခြုံစိတ်ချရသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်ခြင်း၊ အရည်အသွေးမြင့်မားစွာကုသနိုင်ခြင်းနဲ့ လူနာများနှင့် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုမှုရှိခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ၊ ခေတ်သစ်နည်းပညာများနှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိမှုများနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ သဘောမတွေ့မှုများဟာ၊ တချို့သော ဆရာဝန်များကို လက်ကိုင်ကွန်ပျူတာသုံးစွဲခြင်းမှ တားဆီးနေပါတယ်။ လက်ကိုင်ကွန်ပျူတာ အသုံးပြုခြင်းဟာ၊ လူနာ၏သတင်းအချက်အလက်ရဲ့ လုံခြုံရေး၊ နည်းပညာအပေါ်မှီခိုရလွန်းခြင်းနဲ့ စက်ကိရိယာရဲ့ ယုံကြည်အားထားရမှု တို့နဲ့လည်း သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ဆရာဝန်များ အသင်းအဖွဲ့မှ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနဲ့ အထောက်အပံ့ပေးခြင်းတို့ဟာ၊ လက်ကိုင်ကွန်ပျူတာကို လက်ခံအသုံးပြုတဲ့ ဆရာဝန်များအတွက်ရော၊ အသင်းအဖွဲ့များအတွက်ပါ အကျိုးရှိစေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



ဘာသာပြန် - Potato

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ

လူနာတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ဆွေမျိုးများဟာ သူတို့ရဲ့ရောဂါအကြောင်း သိသင့်သိထိုက်တဲ့ သတင်းပေးမှုကို ဆရာဝန်များက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ရိုးရိုးသားသား ပြောပြကြစေချင်ပါတယ်။ လူနာ(၃၇)ဦးနဲ့ သူတို့ရဲ့ဆွေမျိုးများကို တွေ့ဆုံအင်တာဗျူးခဲ့ရာမှာ လူနာတွေဟာ သူတို့ရဲ့ရောဂါအကြောင်းကို အရိုးသားဆုံးနဲ့အပြည့်အစုံဆုံး သတင်းအချက်အလက်များ ပေးစေချင်ကြပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကိုမျှဝေပြီး သောကရောက်နေကြရတဲ့သူတို့ရဲ့မိသားစုကိုလည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အမှန်အတိုင်း ရောဂါအခြေအနေကို ပြောပြစေချင်ပါတယ်။ အင်္ဂလန်မှာလူနာအများစုဟာ ဆရာဝန်များက ရောဂါအကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောမပြောလို့၊ ဘယ်လိုရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းကုသကြရမလဲဆိုတာကို လမ်းမှန်ပေါ်မရောက်ဘဲ လမ်းလွဲလို့ ရောဂါရင့်သွားကြရတဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေကို သိပ်ပြီးကျေနပ်မှုမရှိခဲ့ကြဘူးလို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူနာတွေဟာ ဆရာဝန်က ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှင်းပြမှသာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့သတင်းပေးချက်ကို တိုက်ရိုက်သိမှာဖြစ်တယ်။ အခုတော့ အခြားသူများကပြောပြမှသာ တစ်ဆင့်သိရလေ့ရှိကြောင်း ပြောပြခဲ့ကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ရိုးသားသင့်ကြောင်း၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားဖို့လိုကြောင်း၊ တိကျမှန်ကန်ပြီး အမှားကင်းဖို့လိုကြောင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ပေးနိုင်တဲ့ရောဂါကို မျှော်လင့်ချက်ရှိအောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးဖို့ သင့်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

အချိန်စောစီးစွာ သုက်လွှတ်ခြင်း

ပုံမှန်အားဖြင့် အတွေ့အကြုံရှိပြီး သား အမျိုးသားတစ်ယောက်ဟာ လိင်စတင် ဆက်ဆံပြီး ၄-၅မိနစ်ကြာမှ သုက်လွှတ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် စတင်ဆက်ဆံပြီး စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း သုက်လွှတ်ရင်တော့ အချိန်စောစီးစွာ သုက်လွှတ်ခြင်း (**Premature Ejaculation**) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ



ရောဂါဟာ အသက်ကြီးတဲ့ယောက်ျားတွေမှာ စိုးရိမ်စိတ် (**Anxiety**) ကြောင့် အများဆုံးဖြစ်တတ်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပြီဆိုရင် စိတ်ရောဂါက ဆရာဝန်တွေထံ သွားရောက်အကြံယူနိုင်ပါတယ် (သို့) **Stop/Start** လို့ခေါ်တဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအား ခေတ္တရပ်လိုက်၊ ပြန်လည် စတင်လိုက်နည်းလမ်းဖြင့် ပြန်လည်လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ဖို့ကို မိမိရဲ့အိမ်ထောင်ဖက် (သို့) လိင်ဆက်ဆံဖက်က နားလည်မှုရှိရင် အလွန်ကောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကုထုံးနဲ့ မသက်သာပဲ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အမြဲဖြစ်နေပြီဆိုရင်တော့ ကျွမ်းကျင်သူ အထူးကုဆရာဝန်ထံပြသပြီး စိတ်ရောဂါကု ဆေးဝါးများကို လိင်မဆက်ဆံမီ တစ်နာရီကြိုတင်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ထက်ပိုင်

အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု

ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေထက် အသက်ရှည်ရှည် ပိုနေရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုတော့ ရှိနေပြီထင်ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီလျှို့ဝှက်ချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြောလိုက်



တဲ့သူတွေကတော့ **Keep Your Brain Young** သင့်ဦးနှောက်ကို အမြဲနုပျိုစေအောင် ထိန်းသိမ်းပါဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ရေးသားတဲ့ ဂျွန်ဟော့(စ်)ကင်းတက္ကသိုလ် ခင်ပွန်းနဲ့ဇနီးမယားအဖွဲ့က ပါမောက္ခတွေ ဖြစ်တဲ့ ဂိုင်းမက်(ခ)ခန်း(န်)နဲ့ မေရီလင်း(န်) အဲ(လ်)ဘတ်(တ်)တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အသက်အရွယ်ကြီးသူ ၃၀၀ ကျော်တို့ အပေါ်မှာပြုလုပ်ပြီး ရလာတဲ့အဖြေ (အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်)ကတော့ မိန်းမတွေဟာ မကြာခဏဈေးဝယ်ထွက်တတ်တာ

ကြောင့် ယောက်ျားတွေထက် ပိုအသက်ရှည်ကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းဟာ အမေကြီးတွေကို သိပ်မပြင်းတဲ့ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေတယ် (ဈေးထဲမှာလမ်းလျှောက်၊ သိပ်မလေးတဲ့ ဈေးဝယ်ပစ္စည်းတွေကို သယ်ရခြင်း)ဦးနှောက်ကိုလည်း စဉ်းစားတွေးခေါ်စေတယ် (ဈေးဆိုင်တစ်ခုအတွင်းက မြောက်မြားစွာရှိတဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ရွေးချယ်ရခြင်း) မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာစေတယ် (မိမိလိုချင်တာ၊ လုပ်ချင်တာလုပ်လိုက်၊ ဝယ်လိုက်ရတဲ့

ခံစားမှု)စတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အကျိုးတွေရနေချိန်မှာ ဘိုးဘိုးကြီးတွေက ဆိုဖာထိုင်ခုံပေါ်မှာပဲထိုင် TV ကြည့်ဆိုတော့ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုမရှိ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘိုးဘိုးကြီးတွေထက် ဘွားဘွားကြီးတွေက အသက်ပိုရှည်တာဖြစ်တယ်လို့ ရှင်းပြပါတယ်။ အဲဒီ စာအုပ်ထဲမှာပဲ ဘိုးဘိုးကြီးတွေအတွက်လည်း အကြံဉာဏ်တွေ ထပ်ပေး ထားပါတယ်။ ဘိုးဘိုးကြီးတွေအနေနဲ့ အသက်ရှည်စေချင်ရင်လမ်းလျှောက်ပါ။ ဦးနှောက် စဉ်းစားတွေးခေါ်လှုပ်ရှားမှုအတွက် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိတွေ၊ **Cross Word** တွေဟာ၊ လွန်စွာဈေးပေါ့ပြီး အကျိုးများမယ့် ဦးနှောက်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်လို့ ရေးသားအကြံပေးထားပါတယ်။

ဘာသာပြန်-ရွှန်းလဲ့ဝေ

ကြက်မျက်သင့်ခြင်းဆိုတာ

ကြက်မျက်သင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ အလင်းရောင်နည်းပါးသောနေရာ၌ မျက်စိ ကောင်းစွာမမြင်ရခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ အမှန်စင်စစ် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ ရှိသူတွေ အများစု၌ သိသာမြင်သာတဲ့ မျက်စိရောဂါပြဿနာများ မရှိကြပါ။ ၎င်းအခြေအနေကို မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်တဲ့ မျက်စိမြင်လွှာ (**Retina**)၊ စွမ်းရည်ချို့ယွင်းချက်ရောဂါ (**Retinitis Pigmentosa**) အပေါ် ကနဦး ပြသတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဗီတာမင်အချို့တဲ့ မှု၏ လက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ်သော်လည်းကောင်း တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်-ရွှန်းလဲ့ဝေ

ပစ္စည်းသယ်ခြင်း



ပစ္စည်းများသယ်ရာမှာလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုများမရှိအောင် သင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့မှာ မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

(၁) မြင်ကွင်းကို ပိတ်ဆို့အောင်ကြီးမားသည့် ဝန်ကို မသယ်ပါနှင့်။ လုပ်ရမည်ဆိုပါက စက် ယန္တရား အကူအညီ သို့မဟုတ် လူအကူအညီကို ယူပါ။ (၂) သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ယန္တရားကုတ်အား သဘောကို အပြည့်အဝရရှိခံစားနိုင်ဖို့ ဝန်ကို မိမိကိုယ်နှင့် နီးနီးထားပါ။ (၃) ဝန်ကိုဆုပ်ကိုင် ထားစဉ်အောက်တွင် ခံစရာမရှိဘဲနှင့် ဆုပ်ကိုင် ထားခြင်းကို နေရာပြောင်းလဲခြင်းမျိုးမလုပ်ပါနှင့်။ (၄) ခန္ဓာကိုယ်ကိုကုန်းခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ ခါးကော့ ထားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဦးတည်ရာနေရာ ပြောင်းလဲရမည်ဆိုပါက သင့်ခြေထောက်များကို ရွှေ့ပါ။ (၅) သင့်လည်ပင်း(သို့) ပခုံးကြွက်သားများ

ဒဏ်မဖြစ်အောင် (သို့) မညောင်းအောင် သင့်လက်မောင်းများကို ချိုင်းနှင့်ထိကပ် ထားပါ။ (၆) ဝန်ထုပ်ကိုချမည့်အမှတ်သို့ သင်မျက်နှာမူပါ။ ထိုသို့မျက်နှာ မူရန်တွက် သင့်ခြေထောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို လှည့်ပေးရမည်။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

ဦးခေါင်း ပြင်းထန်စွာ ဖျက်ရာ ရပြီးရင်

သင်ပြေးလွှားရင်း ဒါမှမဟုတ် ကစားနည်းတစ်ခုခု (ဥပမာ-ဟော်ကီ) ကစားရင်းလဲကျလို့ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရပြီးသွားရင်၊ သင့် ကိုယ်သင် ပုံမှန်အတိုင်းပြန်ဖြစ်ဖို့ တစ်ပတ်လောက် အချိန်ယူရလိမ့်မယ် လို့ သုတေသန အသစ်တစ်ရပ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။



လူအများစုဟာ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရမှုကို ပြီးစလွယ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးခေါင်းကိုထိခိုက်ခဲ့တဲ့ပြင်းအားဟာ ဦးခေါင်းခွံအတွင်း ဦးနှောက်ကို တွန်းတိုက်မိခြင်းနဲ့ အာရုံကြောဆဲ(လ်)များကို ဆွဲဆန့်လိုက်ခြင်း (သို့) စုတ်ပြဲစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ များသောအားဖြင့် တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာများကတော့ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ဆေးပညာအဖွဲ့ ဂျာနယ်မှထုတ်ဝေသော မကြာသေးမီက လေ့လာတွေ့ရှိချက်မှာ၊ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရပြီး အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေဖို့ တစ်ပတ်လောက် အချိန်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

လိင်ဆက်ဆံမှုများသူ ပိုနုပျိုသတဲ့လား



ဆယ်နှစ်တာကာလအတွင်း ကောက်ယူခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းအတော်များများမှာ ဘွဲ့ရ ကျောင်းသားများကို အသက် ၄၅ မှ ၅၅ နှစ် အကြားရှိ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဓာတ်ပုံထောင်ပေါင်းများစွာကိုကြည့်ရှုခိုင်းပြီး သူတို့ရဲ့ အသက်ကိုခန့်မှန်းခိုင်းတယ်။ အသက်အငယ်ဆုံးဖြစ်ပုံရတဲ့၊ သူတို့ရဲ့ တကယ့်အသက်ထက် (၁၂)နှစ်အထိ ငယ်ပုံရတဲ့သူများဟာ သူတို့ရဲ့ အသက်အရွယ်အတိုင်း ပုံထွက်တဲ့သူများထက် လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ ၅၀%ပိုများ ကြောင်းတွေ့ရတယ်။ ယင်းသုတေသနကို ပြုစုဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ စိတ်ပညာ ရှင်ဒေးဗစ်ဂိက လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ အဆီတစ်သျှူးကိုလျှော့ချပြီး ကြွက်သား ကိုတိုးပွားစေတဲ့ ဟိုမုန်းများတိုးတက်ထုတ်လုပ်ပေးတာကြောင့် ပိုပြီးနုပျိုတဲ့ အသွင်ဖြစ်စေတာလို့ တွေးထင်ထားတယ်။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

နေရောင်မထိရင် ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့



အနောက်နိုင်ငံကလူတွေ ဆောင်းကုန်လို့ နွေကာလရောက်တဲ့အခါ အပြင်ထွက်ကြတဲ့ အကြောင်းရင်းက နေရောင်ငတ်နေလို့ပါပဲ။ လူတွေဟာ နေရောင်နဲ့ မထိတွေ့ရင် ဗီတာမင်ဒီချို့တဲ့လေ့ရှိကြပါတယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အသစ်တစ်ခုအရ ဆောင်းတွင်းကာလမှာ ဗီတာမင်ဒီ ပမာဏကို မြှင့်တင်ထိန်းသိမ်းထားဖို့ နေပူခံလိမ်းဆေးတွေမလိမ်းဘဲ၊ တစ်နေ့ကို (၁၀) မိနစ်မှ (၁၅)မိနစ်အနည်းဆုံး အပြင်ထွက်ပြီး နေပူစာလှုံ့ရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဗီတာမင်ဒီအားဆေးပါတဲ့ ဖြည့်စွက်စာများကိုလည်း စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဗီတာမင်ဒီ ပမာဏလျော့ကျနေခြင်းဟာ အူမကြီး၊ ရင်သားနဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင် ချေ့ကိုမြင့်မားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်မလွန်ခင် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချရအောင် ဗီတာမင်ဒီအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျခံလိုက်ပါ။ ဗီတာမင်ဒီအားဆေးမစားချင်ရင်လည်း ဗီတာမင်ဒီပါဝင်တဲ့ ကျွဲနုငါးစားပါတဲ့။

ဘာသာပြန် - Potato

ဆရာဝန်များအတွက် အချက်အလက်ဆိုင်ရာ PDA

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို မှတ်သားပေးတဲ့ PDA (Personal Digital Assistant) အချက်အလက်ဆိုင်ရာ တစ်ကိုယ်ရည်သုံးကိရိယာဆိုတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုဟာ ဆရာဝန်များအကြား လူသိများရေပန်းစားလာပါတယ်။ ONLINE ပေါ်မှပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ စစ်တမ်းနဲ့ နောက်ဆက်တွဲမေးမြန်းချက်များအရ PDA သုံးတဲ့ဆရာဝန်များဟာ သူတို့ရဲ့အစည်းအဝေးပွဲများ၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို သိရှိမှတ်မိနိုင်ဖို့နဲ့၊ လူနာများနဲ့ တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ဖို့အတွက် နေ့စွဲပြုပြင်ကွဲပြားခြားနားမှုများ၊ လိပ်စာစာအုပ်များ၊ ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စများ စာရင်းပြုစုထားခြင်းများကို မှတ်သားပေးတဲ့ PDA ကို သုံးကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ စီးပွားရေးဆေးပညာဆိုင်ရာ အသုံးချမှုအဖြစ် PDA တွေကို အသုံးပြုပုံကတော့၊ ချက်ချင်းဆေးပညာဆိုင်ရာမေးလာတဲ့မေးခွန်းများကို၊ စမ်းသပ်ခန်းမှ ရလဒ်များ၊ လူနာများ ဆေးရုံဆင်းခွင့်မှတ်တမ်းအကျဉ်းချုပ်စတဲ့ လက်ရှိဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သိမ်းဆည်းထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန် - Potato

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် တီဗီဓာတ်မှန်

များသောအားဖြင့် မိခင်၊ ဖခင်လောင်းတွေဟာ မမွေးဖွားလာသေးတဲ့ ကိုယ့်ရင်သွေးတွေကို “ဘာလေးလဲဟဲ့၊ ဘယ်လိုနေသလဲဟဲ့၊ ခြေလက်အင်္ဂါစုံရဲ့လားဟဲ့” စသည်ဖြင့် ကြိုတင်သိချင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန် နည်းနည်းရင့်လာပြီဆိုတာနဲ့ တီဗီဓာတ်မှန် (Ultrasound) ရိုက်ကြည့်ချင်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလုပ်တာဟာ အန္တရာယ်ရှိကြောင်း အမေရိကန်နိုင်ငံ FDA က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ တီဗီဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းကို ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်အရ မဟုတ်ဘဲ၊ တခြားအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပြုလုပ်ခြင်းဟာ FDA ရဲ့စည်းကမ်း ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ရာရောက်ကြောင်းဆိုပါတယ်။ တီဗီဓာတ်မှန်ရဲ့ အန္တရာယ်ကို ဘယ်သူမျှသေချာ မသိကြသေးပါဘူး။ တီဗီဓာတ်မှန် အသုံးပြုလို့ရလာမယ့် အကျိုးနဲ့အပြစ်ကို ချိန်ဆပြီး၊ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်အရသာ အသုံးပြုသင့်ကြောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ တီဗီဓာတ်မှန်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း ဒေါက်တာ လောရင့်(စ်)ပလက်က သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ တီဗီဓာတ်မှန်ဆိုတာ အသံလှိုင်း တစ်ခုကို ထုတ်လွှင့်လိုက်ပြီး၊ သားအိမ်ထဲ ကလေးဆီက ပြန်လာတဲ့ ပဲ့တင်သံလှိုင်းကို ပုံရိပ်ဖော်ကြည့်ပြီး သန္ဓေသားလောင်းကို စစ်ဆေးကြည့်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာအသုံးပြုတဲ့ အသံလှိုင်းဟာ အနည်းနဲ့အများ တုန်ခါမှုဖြစ်စေတဲ့အပြင်၊ ခန္ဓာကိုယ် တစ်သျှူးတွေရဲ့ အပူချိန်ကို မြင့်တက်စေပါတယ်။ နောက်တစ်ခု တီဗီဓာတ်မှန် တစ်ခါစမ်းသပ်ကြည့်ရင် မိနစ် ၃၀လောက်ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်၊ ဖခင်လောင်းတွေအဖို့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်သွေးတွေကို ယောက်ျား၊ မိန်းမ သိချင်ရုံ တစ်ခုတည်းနဲ့ တီဗီဓာတ်မှန် မရိုက်ကြည့်သင့်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ သားဖွားမီးယပ် အထူးကုဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ မပြုလုပ်သင့်ပါ။



ဘာသာပြန်-မီး

ဗိုက်မှအဆီခွဲစိတ်ထုတ်ပစ်ခြင်းဟာ နှလုံးအတွက်မထူး



ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် ကီလိုဂရမ်နည်းနည်းလေး လျှော့ချနိုင်တာနဲ့ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အလွန်ပဲကောင်းစေတယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ သင့်နှလုံးသားကျန်းမာရေးကို လက်စထရော(လ်) ပမာဏလျော့ကျရေး၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျရေး၊ ဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ်

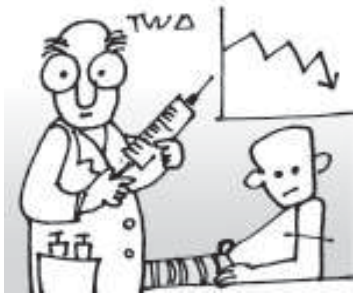
လျော့ကျရေး စတာတွေမှာ အလွန်ပဲအကျိုးများစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဝါရှင်တန် ဆေးတက္ကသိုလ်က ဆရာဝန်များရဲ့တွေ့ရှိချက်အရ ဗိုက်မှာစုနေတဲ့ အဆီထုကြီးကို ခွဲစိတ်ဖျက်ထုတ်ဖယ်ရှားခြင်းဟာ၊ သင့်နှလုံးသားအပေါ်မှာဘယ်လိုမှ အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အလွန်ဝတဲ့လူ ၁၅ ယောက်ရဲ့ ဗိုက်ကအဆီ(၁၀) ကီလိုဂရမ်လောက် ဖျက်ထုတ်ဖယ်ရှားပြီး(၃)လအကြာ၊ သူတို့ရဲ့နှလုံးသား ကျန်းမာရေးကို ပြန်ဆန်းစစ်ခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်ကနေ သိလာရတဲ့အဖြေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အဆီတွေကို ခွဲစိတ်ဖျက်ထုတ်ပစ်ခြင်းဟာ၊ အဆီကလာပ်စည်းများရဲ့ အရွယ်ပမာဏကို မလျော့ချနိုင်လို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်ပမာဏကြီးတဲ့ အဆီကလာပ်စည်းတွေဟာ အန္တရာယ်ပေးတဲ့အဆီ၊ အက်စစ်နဲ့ပရိုတိန်းဓာတ်တွေကို ထွက်ရှိစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက် ဖြစ်နိုင်တာက ဖျက်ထုတ်လိုက်တဲ့ အဆီပြင်ဟာ အရေပြားအောက်မှာ ကပ်လျက်ရှိနေတဲ့ အဆီပြင်ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ကလီစာမှာ ညီတွယ်နေတဲ့ အဆီပြင်မဟုတ်တာကြောင့် လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်အချုပ်အားဖြင့် အကြံပြုလိုသည်မှာ၊ သင့်နှလုံးသားကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးအဖြေကတော့ အစားအသောက်ဆင်ခြင်ခြင်းနဲ့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-

ဝေထွေး

ယောက်ျားသုံး သန္ဓေတားဆေး

နောက် ၃
 ယောက်ျားသုံး
 ကို ဈေးကွက် အ
 ရောင်းချနိုင်တော့
 သက်ကောင်ထုတ်
 စေတဲ့ အမျိုးသမီး
(Progesterone)
 မယ့် ပစ္စည်းတစ်ခု



န စ် အ တွ င် ။
 သန္ဓေတားဆေး
 တွင်း တင်သွင်း
 မှာဖြစ်ပါတယ်။
 လုပ်မှုကို နည်း
 ဟော်မုန်းတစ်မျိုး
 ထုတ်လွှတ်ပေး
 ကို ယောက်ျား

တစ်ဦးရဲ့ အရေပြားအောက်မှာ ထည့်သွင်းမြှုပ်နှံပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။
 ဒီလိုထည့်သွင်းဖို့အတွက် ၂ မိနစ်မှ ၃မိနစ်မျှသာ ကြာမှာဖြစ်ပါတယ်။
 အဲဒီပစ္စည်းက ဟော်မုန်းများကို ယောက်ျားများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ (၁)
 နှစ်ကြာအောင် ထုတ်လွှတ်ပေးနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဟော်မုန်းရဲ့
 ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် ကာမဆက်ဆံချင်စိတ်နည်းလာခြင်းကိုကာကွယ်ဖို့
Testosteroneဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဆေးကို အဲဒီ ယောက်ျားအား (၃)လ တစ်ကြိမ်
 ထိုးပေးနေဖို့တော့လိုပါတယ်။ သာမန်ယောက်ျားတစ်ဦးဟာ သက်ကောင်
 သန်း ၂၀ မှ ၃၀ ကြားထုတ်လုပ်နိုင်ပေမယ့်၊ ယောက်ျားသန္ဓေတားဆေးထိုးလျှင်
 သက်ကောင်အရေအတွက် ၁ သန်း အောက်နည်းသွားလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
 ဆေးထည့်ထားတာကို ပြန်ထုတ်ခဲ့ရင် ၂ လမှ ၃ လအတွင်း မူလအတိုင်း
 ပြန်ဖြစ်သွားမှာလို့လည်း သိရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ညလယ်မှာ ဗိုက်ဆာ တဲ့ ရောဂါ

ညလယ်မှာဗိုက်ဆာတာမျိုး ဖြစ်ပါသလား။ ဒါဆိုအလုပ်ချိန်အတွင်းမှာ တစ်နေ့လုံး စိတ်တင်းကျပ်ပြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေခဲ့ရလို့ဖြစ်မယ်။ ည လယ်မှာ အစာစား တတ်တဲ့ရောဂါလက္ခဏာစုဟာ ကြွက်သားများတင်းခြင်းနှင့် အစာ သိပ်စားတဲ့သူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုံ့ပြန်ခြင်းအနေဖြင့် ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ သုတေသီများက တွေ့ရှိထားတယ်။ လေ့လာမှုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနှင့် ညလယ်မှာစားတတ်တဲ့သူများကို တစ်နေ့ မိနစ် ၂၀ အကြောဖြေလျှော့ နည်းများကို လုပ်ဆောင်ခိုင်းတယ်။ ဒါက ခေါင်းမှခြေဖျားအထိ ကြွက်သားများ ကိုတင်းလိုက်၊ လျှော့လိုက် လုပ်ခိုင်းခြင်းပါပဲ။ တစ်ပတ်ကြာပြီးတဲ့အခါမှာတော့ လေ့လာမှုမှာပါဝင်တဲ့သူများရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ဟိုမုန်းပမာဏ ကျဆင်းလာတယ်။ သူတို့ရဲ့အစားအသောက်အကျင့်ဟာလည်း ပုံစံပြောင်း လာတယ်။ ပိုပြီးပုံမှန်ဖြစ်လာတယ်။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

ထိပ်ပြောင်နေလို့ လှအောင်လုပ်လို့သူများအတွက်

ထိပ်ပြောင်နေလို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသလားတဲ့။ ထိပ်ပြောင်နေသူ များအတွက် ဆံပင်ပြန်ပေါက်လာစေဖို့ ကုထုံးတစ်ရပ်ပေါ်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ဆံပင်မပေါက်ဘဲ ထိပ်ပြောင်နေတဲ့နေရာကို ပါးသိုင်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေးတပ်ပေးသလို ကုထုံးတစ်ရပ်ဖြင့် ကုသပေးနိုင်ပြီဖြစ်တယ်။ အမေရိကန် ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များဟာ အမွှေးအမှင်မရှိတဲ့ ကြွက်လေးများကို

အမွေးအမှင်ရှိတဲ့ကြွက်ရဲ့ အမွေးအမှင်များမှ STEM CELLS ခေါ် အခြေခံပင်မကလာပ်စည်းများနဲ့ အောင်မြင်စွာအစားထိုးပြီး ကုသပေးနိုင် လို့ ကြွက်လေးများ အမွေးအမှင်ပေါက်လာတာကို စမ်းသပ်တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကဲ . . . ဒါဆိုရင်တော့ ထိပ်ပြောင်လို့မစွံတဲ့သူတွေ နောင်မကြာခင်မှာ လှလှပပဆံပင်စတိုင်ကျကျတွေဖြစ်လာတော့မယ်လို့ တွက်ရပါကြောင်း ...။

ဘာသာပြန်-မေ

နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

နူးညံ့တဲ့ လက်ချောင်းလေးများကို သုံးပြီး၊ သင့်တစ်ကိုယ်လုံးကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သင်ရရှိမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကတော့ -



- (၁) နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ပြေလျော့စေခြင်း၊
- (၂) စိတ်ဓာတ်ပြန်လည်လန်းဆန်းတက်ကြွလာစေခြင်း၊
- (၃) သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေခြင်း၊
- (၄) ကြွက်သားများ ပြန်လည်နုပျိုလန်းဆန်းစေခြင်း၊
- (၅) သွေးလှည့်ပတ်မှုပိုကောင်းလာပြီး၊ စွမ်းအားတွေ ပိုကောင်းလာစေခြင်းစတဲ့ အချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ မယုံမရှိနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာရင် သင်ကိုယ်တိုင် သင့်လက်ချောင်းလေးများကို အသုံးပြုပြီးနှိပ်ပေးလိုက်ပါ။

ဘာသာပြန်-မေ

ကွန်ပျူတာမောက်(စ်)ကို ဘယ်လက်နဲ့နှိပ်သင့်.



ကွန်ပျူတာကိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် သတင်းကောင်းတစ်ခုကတော့ ကွန်ပျူတာမှာပါတဲ့ မောက်(စ်)ကို ညှာလက်နဲ့ နှိပ်တာထက် သင့်ဘယ်လက်နဲ့နှိပ်ပေးတာက ပိုကောင်းတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကနေဒါ သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့လေ့လာ သုတေသနပြုချက်တစ်ခုအရ မောက်(စ်) ကို ဘယ်လက်နဲ့ထိန်းချုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အနေအထားကို ပိုကောင်းစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘယ်လက်နဲ့နှိပ်ပြီး နှိပ်ရတဲ့အတွက် ပခုံးများ၊ လက်မောင်းများနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များရဲ့ အသေးစားလှုပ်ရှားမှုလေးများကို ပိုမိုပါဝင်စေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ကလေးမရတဲ့ မိခင်များလိုက်နာ ကြည့်ဖို့

(၁) မိမိကိုယ်ကို မိမိဘာမျှ ပြဿနာမရှိသော ကိုယ်ဝန်တစ်ခုကို လွယ်ရတယ်လို့ စိတ်ကူးထင်မြင်ကြည့်ပါ။ အဲ့ဒီစိတ်ကူးကမီးဖွားရမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ပျောက်စေပြီး သန္ဓေတည်စေရန်တွန်းအားပေးပါလိမ့်မယ်။ (၂) ကလေးရပါ့မလားလို့ စိတ်ပူပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းဟာ ဟော်မုန်းထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်တဲ့ ဦးနှောက်ထဲကနေရာကို အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်တာကြောင့်၊ ဤသို့မဖြစ်ရန် စိတ်ကိုပြေလျော့အောင်နေပါ။ (၃) ငါရွေးချယ်ယူမိတဲ့ယောက်ျားဟာမှားပြီလို့ ခံစားနေရရင်၊ မသိစိတ်အတွင်း ကလေးမရရင်ကောင်းမှာပဲလို့၊ စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေပြီး မြဲခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။ (၄) ငါသိပ်အသက်ကြီးပြီလို့ ယူဆနေမိရင်လည်း စိတ်ကအဲဒီမှာပဲ အာရုံရောက်နေပြီး၊ ကလေးမရဖြစ်တတ်တယ်။ အသက်အရွယ်ဟာ ကလေးမရနိုင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းအချက်တစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း လုံးဝဥသယံ့အပြည့်မမှန်ပါ။ (၅) အချို့သော စုံတွဲများအတွက် ဇနီးဖြစ်သူက ဆေးလိပ်၊ အရက်ဖြတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကလေးရသွားကြတာတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။



ဘာသာပြန်-မေ

ငါးမျက်စိ အသားမာ

ခြေဖဝါးမှာဖြစ်တဲ့ ငါးမျက်စိတို့ အသားမာတို့ဆိုတာ ဖိအား(Pressure) ကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ အမေရိကန် အရိုးခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်များအဖွဲ့က ပြောဆိုလိုက်ပါတယ်။

ခြေဖဝါးမှာရှိတဲ့အရိုးတစ်ခု(သို့)နှစ်ခုတို့ဟာ ခြေဖဝါး အရေပြားတွေကို အောက်ကဖိနပ်ပေါ်မှာ အကြာကြီးဖိထားမှုကြောင့် ဖြစ်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ငါးမျက်စိဟာ အဓိက ခြေမနဲ့ခြေသန်းတွေမှာ အဖြစ်များပြီး၊ အသားမာကတော့ ခြေဖဝါးရဲ့ ခြေချောင်းအရင်းနေရာတွေမှာ အဖြစ်များ ပါတယ်။ ခြေချောင်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားထဲမှာလည်း ငါးမျက်စိ ခပ်သေးသေး တွေ ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ငါးမျက်စိအသားမာတွေအတွက် ကုထုံးကတော့ ခြေဖဝါးအရေပြားပေါ်သက်ရောက်နေတဲ့ ဖိအားတွေကို ဖယ်ရှားပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ ဖိနပ်ပြောင်းစီးခြင်း၊ သိပ်မမာတဲ့ခပ်ပျော့ပျော့ ဒီဇိုင်း ပြောင်းစီးသင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခွဲစိတ်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လိုအပ်ပါက ငါးမျက်စိအသားမာကိုဖြစ်စေတဲ့ အရိုးတက်တွေကို ခွဲစိတ်ဖယ် ရှားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာသာပြန် - ထက်ပိုင်

ဆရာဝန်အသုံးအဆောင်တွေကိုသတိထား

ဆရာဝန်တွေရဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေဟာ ရောဂါပိုးတွေကို လူနာ တစ်ဦးမှတစ်ဦးဆီသို့ သယ်ဆောင်ပေးနေတတ်တဲ့ ကယ်ရီယာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေသုံးတဲ့ နားကြပ်၊ ဟန်းဖုန်းတွေအပြင်၊ အမေရိကန် အဏုဇီဝဗေဒ

အဖွဲ့မှလေ့လာချက်များအရ၊ ဆရာဝန်များ တပ်ဆင်ချည်နှောင် ထားတဲ့ နက်(ခ်)တိုင်တွေဟာလည်း အန္တရာယ်ရှိရောဂါပိုးမွှားများ သယ်ဆောင်ပေး နေတယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ ဆရာဝန် (၄၂) ယောက် စည်းထားတဲ့ လည်စည်းနက်(ခ်)တိုင်တွေကို စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ ၄၈%ဟာ အန္တရာယ် ပေးတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ သယ်ဆောင်လျက်ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မီး

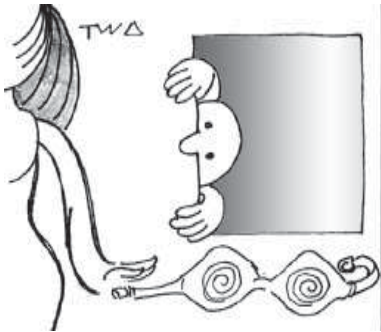
တိရစ္ဆာန်ချစ်သူများ

သုတေသနပြုလုပ်ချက် တစ်ခု အရ၊ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အချစ်တော် အိမ်မွေး တိရစ္ဆာန် မွေးမြူသူများဟာ သူတို့ အချစ်တော်လေး သေဆုံးသွားမှုကြောင့် ဝမ်းနည်းပြီး ထိခိုက်ခံစားရတဲ့အတွက် ခွင့်ယူတဲ့ရက်ဟာ စုစုပေါင်းတစ်နှစ်လျှင် (၈)သန်းခန့်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ တိရစ္ဆာန် အသက်အာမခံကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူသူပိုင် ရှင်များရဲ့ ထက်ဝက်ခန့်ဟာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းကြောင့် ခွင့်ယူတဲ့ရက် (၂) ရက်မှ (၅) ရက်ကြားရှိပြီး ၁၀% ကတော့ ခွင့်(၂) ပတ်အထိ ယူခဲ့ကြောင်း သိရှိခဲ့ရပါတယ်။



ဘာသာပြန်-မေ

အထည်ဘရာစီယာ ဝတ်စရာမလို



အမျိုးသမီးများအတွက် ဝတ်ဆင်ရန် အရေပြားနဲ့ ဓာတ်တည့်စေတဲ့ ဘရာစီယာတစ်မျိုးကို ဂျာမန်ဆရာဝန်တစ်ဦးက တီထွင်လိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ ဘရာစီယာရဲ့ ရင်သားပုံခွက်လေးများကို တိုက်တေးနီးယမ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အတွက်၊ ၎င်းရင်သားပုံခွက်ကလေးများဟာ ကြွက်သားနဲ့ နံရိုးများကို ကပ်နေ စေပါတယ်။ အင်္ဂလန်မှာ အမျိုးသမီး ၂၄ ဦးကို မကြာမီ အဲ့ဒီ ဘရာစီယာ ဝတ်ဆင်နိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဂျာမန် ဆရာဝန်တီထွင်ထားတဲ့ ဘရာစီယာ မျိုးပေါ်လာရင် အထည်ဘရာစီယာ ဝယ်ဝတ်စရာမလိုတော့ဘူးလို့ တီထွင်သူ ဆရာဝန်က ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဘာသာပြန်-မေ

ဆရာဝန်များ ဂျူတီကုတ်အဖြူရောင် ဝတ်သင့်သလား



ဆရာဝန်တွေဟာ ကုတ်အင်္ကျီ အဖြူရောင်များဝတ်သင့်ပါသလားတဲ့။ လူနာတွေဟာ ရှေးယခင်အချိန်များကတည်းက ဂျူတီကုတ်ဖြူဖြူလေး ဝတ်ထားတဲ့သူတွေ မြင်လိုက်တာနဲ့ သူတို့ဟာ ဆရာဝန်တွေပါလားလို့ခွဲခြားပြီး ချက်ချင်းသိခဲ့ကြပါတယ်။ ဆရာဝန်များဘက်က ကြည့်ပြန်တော့လည်း ရောဂါကူးစက်ခံရမှာစိုးလို့ အကာအကွယ်အဖြစ် ဝတ်ဆင်ရတာဖြစ်သလို၊ ဂျူတီကုတ်ကြောင့် မသက်မသာဖြစ်ရစေတယ်လို့ဆိုကြပြန်ပါတယ်။ ကူးစက် ရောဂါကာကွယ် ဖို့ဆိုရင်တော့ ဂျူတီကုတ်လျှော်ပြီး မီးပူတိုက်တစ်နေ့ တစ် ထည်နှုန်း လဲလှယ်ဝတ်ဆင်သင့်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ ဆရာဝန် များ ဂျူတီကုတ် ၃ ထည်လောက်ရှိမှ တစ်ပတ်စာလုံလောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။

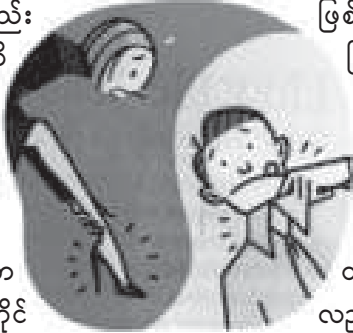
ဘာသာပြန်-မေ

ဆင်ယင်မှုကပြောတဲ့ ကျန်းမာရေး

ယနေ့ခေတ် ဖက်ရှင်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေရဲ့ နောက်ကွယ်က ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်တွေအကြောင်းသိသူနည်းတဲ့အတွက် သိစရာလေးတွေကို ဖောက်သည်ချပါရစေ။

(၁) ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီးမှု - ခုံထူထူ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကျပ်ကျပ်တွေ စီးသူတွေမှာ ဖိနပ်ပေါက်၊ ရေကြည်ဖုထွက်၊ အသားမာတွေတက်ဖြစ်တတ်သလို၊ ခြေဖဝါးတွေကို နာကျင်စေပါတယ်။ ဒူးဆစ်၊ အဆစ်အမျက်ရောင်ရောဂါကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒီအချက်ဟာ ဒီနေ့ထိ ဆိုပေမယ့် ဒေါက်နေသူတွေ အမှန် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ် စီးထားစေလိုပါတယ်။



ငြင်းခုန်နေကြဆဲ မြင့်ကြောင့် ဒူးနာ ရှိနေတာကြောင့် ချင်သူတွေ သတိ

(၂) နက်ကခြင်း - နက်ကတိုင် တိုင်လည်စည်း စည်းလည်စည်း ကျပ်ကျပ်စည်းခြင်း၊ လည်ပင်းကော်လံ ကြယ်သီးတင်းတင်းကျပ်ကျပ်တပ်ခြင်းတို့ဟာ မကြာသေးခင်က လေ့လာချက်များအရ မျက်လုံးအိမ်အတွင်းဖိအားတက်လာစေပြီး နောက်ဆုံးရေတိမ်ရောဂါကိုဖြစ်စေပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နက်ကတိုင်စည်းသူ သိပ်မရှိပေမယ့် တိုက်ပုံအင်္ကျီလည်ကတုံးရှပ်ဝတ်တဲ့အခါ အပေါ်ဆုံးကြယ်သီးကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်မတပ်မိဖို့ သတိပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။



(၃) ဘောင်းဘီခါး ကျပ်ကျပ်ဝတ်ခြင်း - ဘောင်းဘီ၊ လုံချည်၊ ထမိကို ခါးကျပ်ကျပ်လေး ဝတ်ဆင်ခြင်းဟာလည်း ခါးကိုကျပ်တင်းစွာ စည်းနှောင်ထားမှုကြောင့် ရင်ခေါင်းတစ်ဝိုက်ပူနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးများတွင် သားအိမ်နှင့်ပတ်သက်သော Endometriosis (ခေါ်) သားအိမ် သွေးလုံးရောဂါဖြစ်မှုနှင့် ဆက်စပ်တာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

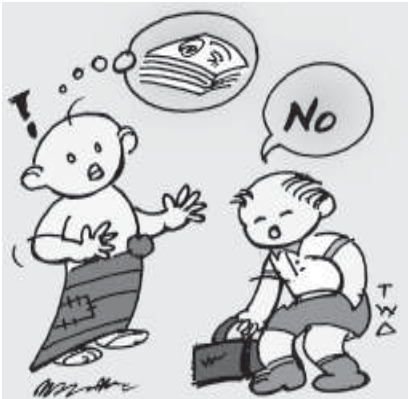
ဘာသာပြန်-စေထွေး

တစ်နေ့လုံး ချွေးမထွက်အောင်လို့

ချွေးသိပ်ဆေးကို သုံးမယ်ဆိုရင်အကောင်းဆုံးက အိပ်ရာမဝင်မီ ညဘက်မှာသုံးပါ။ ချွေးသိပ်ဆေးက ချွေးပေါက်များထဲရှိနေစေဖို့ အရေပြားကလုံးဝခြောက်နေဖို့လိုတယ်။ ရေမရှိရဘူး။ မနက်ရေချိုးပြီးမှ ချွေးသိပ်ဆေးသုံးရင် ချွေးပေါက်ထဲရေရှိနေနိုင်သေးတာကြောင့် ဆေးရဲ့ အာနိသင် လျော့နည်းကျဆင်းသွားလိမ့်မယ်။ အာနိသင်ရှိတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ အလူမီနီယမ်ကလိုရိုဒ် ဒါမှမဟုတ် ဇင့်ကလိုရိုဒ်က ၂၄ နာရီခံတာကြောင့်ညမှာသုံးထားရင် နောက်နေ့နံနက်ပိုင်းမှာ ထပ်သုံးဖို့မလိုတော့ဘူး။

ဦးလှမြင့်(ဂန္ဓမာ)

'နိုး'(NO)ပြောရမှာမကြောက်နှင့်



စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေတဲ့ အကြီးမားဆုံးအကြောင်းရင်းတွေထဲက တစ်ခုကတော့ ငြင်းဆန်တဲ့စကား (NO)ဆိုတာကို ပြောမထွက်ခြင်းဘဲဖြစ်တယ်။ စကားလုံးက လွယ်သလောက် အခြေအနေ အများစုမှာ ပြောထွက်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ စကားလုံးပဲ။ 'နိုး'လို့ပြောချင်ပေမယ့် 'ဟုတ်ကဲ့ပါ (Yes)'

ဆို တာကိုမလွဲမရှောင်သာပြောလိုက်ရတာ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ ခံစားချက်နှင့်ထိန်းချုပ်မှုစွမ်းရည်ဆုံးရှုံးမှုကို ကြီးထွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ကိုတစ်ကြိမ်လောက် 'နိုး'ကို ပြောကြည့်ပါ။ ဒီလိုပြောလိုက်လို့ မကောင်းဘူးလို့ စိတ်စနိုးစနောင့်မဖြစ်ပါနှင့်။ မိမိကိုယ်၌က ရလဒ်စိုက်တဲ့ အရာကို'နိုး'လို့ ပြောလိုက်ခြင်းက မိမိကိုယ်ကို 'Yes'လို့ ပြောလိုက်တဲ့သဘော သက်ရောက်တယ်။ အိပ်ချိန်ပိုရဖို့၊ ပျော်ရွှင်မှုပိုရဖို့၊ အားအင်ပိုရဖို့ကို စဉ်းစားပါ။ ဒါဆိုရင်နောက်ငြင်းဆန်တဲ့စကား (NO)ကိုပြောရမှာ သိပ်ဝန်လေးတော့မှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ထမာ)