

အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၃၊
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
ရက်စွဲ၊ ၁-၉-၂၀၁၃



စာပေရေချမ်းစင်

စာစဉ်

စာပေဗိမာန်စာတည်းအဖွဲ့က စုစည်းတင်ဆက်သည်။

မာတိကာ

လိုက်နာစရာ ကျန်းမာရေး

- ကလေးများနှင့် ကျန်းမာရေး

အိန်ဂျယ်ဂျာနယ်

၂
- အရိုးပွရောဂါအတွက် သင်မသိသေးသော နည်းလမ်းများ

သွင်ထူး

၄
- ဗိုက်နာလျှင်

မင်းစံအိမ်

၈
- ခြင်ဆေးခွေနှင့် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်

ဒေါက်တာကျော်စွာထွန်း

၁၀

သတိပြုစရာ ကျန်းမာရေး

- ဆံပင်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်း လှပအောင် ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းမလဲ

ဒေါက်တာခင်မောင်လွင် (FAME)

၁၄
- ဆာလဖာနဲ့တည့်ရဲ့လား

ဒေါက်တာကျော်စွာထွန်း

၁၆
- နေအိမ်ဝန်းကျင်မှာ ဂရုပြုစရာ

ဒေါက်တာစိုးဝင်းဦး

၂၁
- စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချ နည်းလမ်းများ

ဒေါက်တာစိုးဝင်းဦး

၂၃

ကလေးများနှင့် ကျန်းမာရေး

ချောင်းဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုးတယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာကြောင့် ချောင်းဆိုးကြတာလဲ။ တကယ်တော့ ချောင်းဆိုးတယ်ဆိုတာ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးပါ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့လည်ချောင်းကိုရှင်းတဲ့အခါ ချောင်းဆိုးခြင်းဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် တွေ့မှတော့ ချောင်းဆိုးတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နေကျလက္ခဏာတွေပါ။ ချောင်းဆိုးတယ်ဆိုတာဟာ အခြားအကြောင်းအရာတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဥပမာ- အအေးမိတဲ့အခါမျိုးတွေမှာပေါ့။

ညအချိန်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတဲ့အချိန်တွေမှာလည်း ချောင်းဆိုးတတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအအေးမိပြီး ဖျားပြီဆိုရင် ချောင်းဆိုးပြီပေါ့။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး

ကလေးတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ချောင်းဆိုးရောဂါထဲမှာ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမယ်။ တစ်ချိန်ကတော့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရောဂါအမျိုးအစားပေါ့။ ၁၉၀၆ ခုနှစ်မှာတော့ ပြင်သစ်သိပ္ပံပညာရှင် နှစ်ဦးဟာ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ကာကွယ်ဆေးကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။



ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေဟာ တံတွေးတွေ၊ ချွဲသလိပ်တွေမှာ အသက်ရှင်ကြတယ်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းတွေကြောင့် ဘက်တီးရီးယားတွေဟာ လေထဲမှာ ပျံ့နှံ့သွားကြပြီး အဲဒီလေကို ရှူမိတဲ့သူတွေဟာ ကူးစက်ခံရပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် နှာချေချောင်းဆိုးရင် လက်ကိုင်ပဝါနဲ့အုပ်ပြီး ဆိုးခိုင်းကြတာပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရဲ့ ပထမလက္ခဏာတွေကတော့ နှာချေမယ်၊ နှာရည်ယိုမယ်၊ နည်းနည်းဖျားမယ်၊ ညအချိန်တွေမှာ ချောင်းအရမ်းဆိုးမယ်။ ဒါပေမဲ့ ရိုးရိုးအအေးမိခြင်းနဲ့ မတူတာက ချောင်းဆိုးခြင်းဟာ နှစ်ပတ်ကြာတဲ့အထိ ပျောက်မသွားဘဲ ပိုပိုဆိုးလာမယ်။ ချောင်းဆိုးရင် ပြင်းထန်ပြီး သတိလစ်သွားတတ်ပါတယ်။

အများအားဖြင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါဟာ နှစ်လခန့် ကြာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ သုံးပတ်နဲ့ခြောက်ပတ်လောက်အတွင်းမှာ ပြန်ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကုသမလဲ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်ပြီး ဆိုရင် ဆရာဝန်တွေဟာ ကလေး

တွေရဲ့ (သလိပ်၊ တံတွေး) ကို နမူနာယူပြီး ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ ဓာတ်ခွဲကြည့်ပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူဟာ အနားယူရပါမယ်။ ရေများများသောက်ပြီး အားရှိမယ့် အစားအစာတွေကို စားသုံးရမယ်။ ဆရာဝန်ပေးတဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေကို မှန်မှန်သောက်ပါ။ အခြားကလေးတွေကို ရောဂါမကူးစက်အောင် ကျောင်းကခွင့်ယူပြီး အိမ်မှာ လူကြီးတွေရဲ့ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာ နေသင့်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ

ကလေးတွေရဲ့ အသက်အလိုက် ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးပေးရပါမယ်။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ ကာကွယ်ဆေးတွေကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ ဆီမှာ စုံစမ်းပြီး ဆေးထိုးထားသင့်ပါတယ်။

ကလေးတွေအတွက် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးကာကွယ်ဆေးတွေကို ၆ ကြိမ်လောက် ထိုးရပါတယ်။ ပထမသုံးကြိမ်ကတော့ ကလေးအရွယ်မှာ ထိုးရမှာဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်က ၄ နှစ်က ၆ နှစ်အတွင်းမှာ ထိုးရမှာပါ။ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ကတော့ ၁၁ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အရွယ်တွေမှာ ထိုးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အရိုးပွရောဂါအတွက် သင်မသိသေးသော နည်းလမ်းများ

သွင်ထူး

အရိုးကျန်းမာရေးနဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်အကြောင်း အကုန်အစင် သင်သိပါသလား။ သင့်တစ်နေ့တာကို နံနက်စာအတွက် နို့တစ်ခွက်၊ နေ့လယ်စာအပြီး ဒိန်ချဉ်တစ်ခွက်နဲ့ ညစာမှာ ချိစ်ထပ်ပေါင်းလိုက်ရင်တော့ သင့်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ရွေးချယ်မှုပါပဲ။ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ဟာ အရိုးတွေ ခိုင်မာမှုအတွက် ဘိလပ်မြေလို၊ အင်္ဂတေလိုပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ခိုင်မာသန်စွမ်းတဲ့ အရိုးဖွဲ့စည်းပုံအတွက် လိုအပ်သမျှက ကယ်လ်စီယမ်ချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားအာဟာရဓာတ်တွေကလည်း သင့်အတွက် ပိုထူတဲ့အရိုးတွေသာမက အရည်အသွေး ပိုကောင်းအောင်လည်း ကူညီနိုင်ပါတယ်။

သင့်မှာ အရိုးပွရောဂါရှိနေရင် ဒါမှမဟုတ် အရိုးပွရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ချင်ရင်တော့ သင်စားတဲ့ အစားအသောက်တွေဟာ သင့်အရိုးတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရုံမကဘဲ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အရိုးထုထည်ကိုလည်း ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရပါမယ်။ သင့်အစားအသောက်စာရင်းထဲ ထည့်သင့်တဲ့အရိုးကို အားဖြည့်သန်စွမ်းမယ့် အာဟာရဓာတ်တွေက အောက်ပါအတိုင်းပါပဲ။

အရိုးတွေဟာ ကျောက်တုံး၊ ခဲလုံးတွေလို မာကျောတယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အရိုးတွေဟာ ကြိုးတစ်ချောင်းကို အင်္ဂတေမံထားသလိုပါပဲ။ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ အခြားသတ္တုဓာတ်တွေက



CEO ၆၆

အင်္ဂါတေအပိုင်းဖြစ်ပြီး ကြိုးလို ဖြစ်နေတာက ကျွန်ုပ်တို့ ဆန့်နိုင် ပြောင်းနိုင်တဲ့ Collagen လို့ ခေါ်တဲ့ တစ်သျှူးတွေကို ဆက်စပ်ပေးတဲ့ အရာ (Connective Tissues) ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ Collagen ထုတ်ဖို့ ဆိုရင် ဗီတာမင်စီဓာတ် အများအပြား လိုအပ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဗီတာမင်စီဓာတ် အလွန်နည်းသွားရင် သင့်ရဲ့အရိုးတွေဟာ အလွယ်တကူ ကျိုးနိုင်အောင် ကြွပ်ဆတ်သွားပါ လိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဗီတာမင်စီ များများစားရင် အရိုးထူထည်များ လာပြီး အရိုးအက်တာ၊ ကျိုးတာ အဖြစ် နည်းသွားနိုင်ပါတယ်လို့ နယူးယောက်မြို့၊ မောင့်စင်နိုင်း (Mount Sinai) ဆေးရုံရဲ့ အရိုးဌာန၊ ဒါရိုက်တာ၊ ပါမောက္ခ မွန်းဇိုင်းဒီက ဆိုပါတယ်။ သူ့ရဲ့ သုတေသနတွေရှိ ချက်တွေမှာ ဗီတာမင်စီဓာတ် လုံလုံ လောက်လောက်ရှိရင် အမျိုးသမီး တွေ သွေးဆုံးချိန်ရောက်ရင်တောင် အရိုးတွေ ဆုံးရှုံးမှုနည်းသွားစေတယ် လို့ ကောက်ချက်ချထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတွေ့ရှိချက်တွေက ဓာတ်ခွဲခန်းက ကြွက်တွေမှာပဲ စမ်းသပ်နိုင်ပါသေးတယ်။ လူ တစ်ယောက်အတွက် ထိရောက်မယ့် ပမာဏအတိအကျတော့ မသိသေး ပါဘူး။ ဗီတာမင်စီ စားသုံးမှုရဲ့



တစ်နေ့တာခွင့်ပြုချက် (RDA) ဖြစ်တဲ့ 75 mg ရရှိစေဖို့ ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝတဲ့ လိမ္မော်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဘယ်ရီသီးတို့ကို စားသုံးမယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် မမှားပါဘူး။

ဗီတာမင် များများစား

အခြားကျွမ်းကျင်သူတွေ ပြောကြတာကတော့ ဗီတာမင်ဒီ ဟာလည်း ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်လိုပဲ



အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဒီဓာတ် လုံလုံ လောက် လောက် မရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လ်စီယမ်ကို မစုပ်ယူနိုင်ပါဘူး။ ဗီတာမင်ဒီကို အသား၊ ငါး၊ ဥတို့ကနေ အနည်းငယ် ရနိုင်ပေမယ့် လုံလောက်တဲ့ပမာဏ ဖြစ်တဲ့ 1000-2000 IU (International Unit) ဆီကို ငါးအောင်စ၊

နို့ဆယ်ခွက်လောက် သောက်မှ ရောက်နိုင်မှာပါ။ အဲဒါကြောင့် ဆရာဝန်တွေက ဖြည့်စွက်ဆေးတွေ ညွှန်းတာပါ။ အမေရိကန်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးယူနစ်မှ ကျွမ်းကျင်သူ တွေက “သုတေသနရလဒ်တွေအရ ဗီတာမင်ဒီ သောက်သုံးနေသူတွေ ကို ဗီတာမင်ဒီဟာ အရိုးကျိုးခြင်းကို လျော့နည်းစေပါတယ်လို့ ထောက်ပြ ဖို့လုံလောက်တဲ့ သက်သေအထောက် အထားတွေ မရှိသေးပါဘူး” လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဗီတာမင်ဒီပမာဏကျ သွားရင် ပါရာသိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ပမာဏများလာပြီး အရိုးတွေပိုးသွား နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်ကြီး လာတဲ့အမျိုးသမီးတွေမှာ ဗီတာမင်ဒီ ပမာဏနည်းသွားတဲ့ အတွက် ဖြည့်စွက်ဆေးတွေ မညွှန်ပေးရင် ပိုဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဗီတာမင်ဒီပမာဏ



စစ်ကြည့်ပါ။ နည်းနေရင်တော့ ဗီတာမင်ဒီပမာဏ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ် အောင် ဆေးသောက်သင့်ပြီပေါ့။

အစိမ်းရောင် အစားအသောက်

သုတေသနပညာရှင်တွေ အော်စတီယိုတယ်စင် (Osteocalcin) လို့ခေါ်တဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ် တစ်ခုဟာ အရိုးကျန်းမာရေး အတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိခဲ့တာကြာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘာကြောင့်ဆိုတာကို အရိုးတွေမှာ အလွန်သေးငယ်တဲ့ အပေါက်လေး တွေကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ အပေါက်သေးလေးတွေက Osteocalcin တွေဖြစ်ပါတယ်။ Osteocalcinတွေကို အရိုးဖြစ်လာမယ့် ဆဲလ်တွေက ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပရိုတိန်းဓာတ်ကို စုပ်ယူနိုင်ဖို့အတွက် ဗီတာမင်ကေ မရှိလို့မဖြစ်ပါဘူး။ အရိုးတွေ အကောင်းဆုံးတည်ဆောက်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်ကေပမာဏဟာ တစ်နေ့တာ ခွင့်ပြုချက် (RDA) 75 mg ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဗီတာမင်ကေ အများအပြားပါတဲ့ အစိမ်းရောင် သစ်သီးသစ်နှံတွေ၊ ပဲပင်ပေါက်တွေ စားသုံးမှုဟာ လည်း အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အကြံဉာဏ်ကောင်းတစ်ခုပါပဲ။

အရိုးကျန်းမာဖို့ သောက်သင့်တယ်

ဆန်းစစ်လေ့လာချက်တွေအရ အရက်သောက်သုံးတတ်တဲ့ သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးတွေဟာ မသောက်တတ်တဲ့အမျိုးသမီးတွေထက် အရိုးသိပ်သည်းဆ ပိုများတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ရက်ကို အရက် တစ်ခွက်ခွဲ၊ နှစ်ခွက် ပုံမှန် သောက်သုံးတတ်တဲ့ သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးအယောက် ၄၀ မှာ ပုံမှန်သောက်သုံးနေချိန်အတွင်း ယူထားတဲ့ သွေးနမူနာတွေထဲက ကြွေကျသွားတဲ့ အရိုးတစ်ကျွန်းတွေနဲ့ ပြန်ဖြည့်သွားတဲ့ အရိုးသစ် တစ်ကျွန်းတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ တွေ့ရတာက အယ်လ်ကိုဟောဟာ အရိုးပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို လျော့ချပေးနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ထိုအရက်ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ညတွင်း ချင်းတောင် တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အယ်လ်ကိုဟောဟာ အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးတွေမှာ အရိုးဆုံးရှုံးမှုများတဲ့အတွက် အရိုးကျိုးဖို့ အခွင့်အလမ်းပိုများပါတယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့၊ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး ချိန်ညှိဖို့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။

ပရိုတိန်းနဲ့ အားဖြည့်ပါ

သင့်အရိုးထုရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံဟာ ပရိုတိန်းဖြစ်တာကြောင့် အရိုး



ကျန်းမာရေးအတွက် ပရိုတိန်းများများစားဖို့ လိုပါတယ်။ ပရိုတိန်းဟာ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်ဒီ ပြီးရင် အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံး အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးပါပဲ။ လေ့လာချက်တွေကလည်း ပရိုတိန်းဓာတ် များများစားသုံးသူတွေဟာ ပရိုတိန်းရဲ့ အရိုးတည်ဆောက်မှုလုပ်ဆောင်ချက်ကြောင့် ပိုမိုခိုင်မာသန်စွမ်းတဲ့ အရိုးတွေရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပရိုတိန်းအလွန်အကျွံစားသုံးဖို့ မလိုပါဘူး။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အရိုးကျန်းမာဖို့ တစ်နေ့တာအတွက် လိုအပ်တဲ့ ၄၆ ဂရမ် ပရိုတိန်းဓာတ်မှာ နောက်ထပ် ပရိုတိန်း ၂၁ ဂရမ် (ကြက်သား ၃ အောင်စ) လောက် ထပ်ပေါင်းစားလိုက်ရုံပါပဲ။

ဗိုက်နာလျှင်

မင်းစံအိမ်

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိရောဂါ	၎င်းရောဂါရဲ့ထူးခြားမှုနှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်မှု လက္ခဏာ
အစာအိမ်ပေါက်	ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းရဲ့ အလယ်ကနေ အသည်း အသန်စနာပြီး ဗိုက်တစ်ခုလုံးထိ ပျံ့နှံ့ နာလာခြင်း။ ဆက်တိုက်အလျင်မပြတ် နာနေတတ်ခြင်း။ အရင်က ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းမှာ အပြင်းအထန်မဟုတ်ဘဲ နာခဲ့ဖူးခြင်း။ ဗိုက်နာချိန်မှာ ဝမ်းပျဉ်းသားမှာ ပျဉ်ချပ်လို မာတင်းနေခြင်း။ သွေးလန့်မေ့မြော (SHOCK) တဲ့အဆင့်ထိ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။ အူလှုပ်ရှားသံများ မကြားရခြင်း။
ရုတ်ခြည်း ပြင်းထန်တဲ့ သည်းခြေရောင်	ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းရဲ့ အလယ်ကနေ စနာခြင်း။ အဆီအများအပြား စားခဲ့ဖူးခြင်း။ အလျင်မပြတ်နာခြင်းမျိုးဖြစ်ပြီး တစ်ချက်တစ်ချက် ဆောင့်နာတတ်ခြင်း။ အသားဝါလာနိုင်ခြင်း။ ဗိုက်ကိုစမ်းကြည့်လျှင် ကြီးနေတဲ့ သည်းခြေအိတ်ကို စမ်းမိနိုင်ခြင်း။
သည်းခြေပြွန် သန်ထိုး	ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းညာခြမ်းမှာ ရုတ်ခြည်းထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ မပြင်းရစ်နာခြင်း။ အလွန်ခံရခက်ခြင်း။ နာတာမှ ခါးကိုင်းပြီး လူးလိမ့်အော်ဟစ်နေရခြင်း။ အနာရပ်သွားတဲ့အခါ ဘာမှမဖြစ်သလို ဘာလက္ခဏာမှ မရှိမနေခြင်း။ လူငယ်လူရွယ်များမှာ သန်ကောင်ထွက်ကျလာတာတွေ ယှဉ်တွဲပေါ်တတ်ခြင်း။

<p>ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်</p>	<p>ကျောက်ကပ်နေရာနဲ့ ခါးတွေမှာ ပြင်းထန်စွာ ရစ်နာခြင်းသာမက နာတဲ့ဘက်ရှိ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင် အတွင်းခြမ်းနဲ့ လိင်အင်္ဂါအပြင်ခြမ်းတွေအထိ ရိုက်ခတ်နာကျင်တတ်ခြင်း။ ဆီးမှာ သွေးပါ လာတာ ယှဉ်တွဲဖြစ်တတ်ခြင်း။</p>
<p>သားအိမ်ပြင်ပ သန္ဓေတည်ပြီးကွဲပြဲ</p>	<p>ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းရဲ့ တစ်ခြမ်းမှာ ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ပြီးနောက် ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံး အပြင်း အထန်နာလာခြင်း။ သွေးလန့်မေ့မြောမှု (SHOCK) ဖြစ်တဲ့အထိ ကြုံရခြင်း။ ဓမ္မတာ သွေးရပ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်သာမက ယောနိမှ သွေးအနည်းငယ် ဆင်းတာပါ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ခြင်း။</p>
<p>အူပိတ်ဆို့</p>	<p>ချက်ပတ်လည်မှာ ရုတ်ခြည်း ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ရစ်နာခြင်း။ လေမလည်၊ ဝမ်းမသွားခြင်း။ ဗိုက် တင်းဖောင်းလာခြင်း။ အကြိမ်များစွာ အော့အန် ခြင်း။ ဗိုက်ခေါက်မှာ အူရဲ့လှုပ်ရှားမှုလှိုင်းကို တွေ့ရခြင်း။ ရေထဲ လေတိုးဝင်သံ ပြင်းပြင်းမျိုးကို အူထဲက ကြားရခြင်း။</p>
<p>ရုတ်ခြည်းပြင်းထန် သားဥပြွန်ရောင်</p>	<p>ယောနိမှ အဖြူရည်များ သိသာစွာ တိုးများ ဆင်းသက်လာခြင်း။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းရဲ့ ဘေးခြမ်းမှာ အလျင်မပြတ် ဆက်တိုက်နာခြင်း။ သိသာပေါ်လွင်စွာ ကြွက်တက်တတ်ခြင်း။ ဒုါအပြင် ထိလျှင်နာတာ၊ ကိုယ်ပူတာစတဲ့ အခြင်းအရာများ ပါ ပေါ်ပေါက်ခြင်း။</p>
<p>ရုတ်ခြည်းပြင်းထန် အစာအိမ်၊ အူရောင်</p>	<p>ဝမ်းဗိုက်တစ်ပြင်လုံး ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း။ နာတဲ့နေရာ မကြာမကြာ ပြောင်းနေတတ်ခြင်း။ ဗိုက်မနာမီ ပျို့၊ အန်တဲ့ အခြင်းအရာပေါ်ခြင်း။ ဗိုက်နာပြီးနောက်မှာ ဝမ်းလျှောခြင်း။</p>

ခြင်ဆေးခွေနှင့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

ခေါက်တာကျော်စွာထွန်း

ခြင်ဆေးခွေသည် အိမ်တိုင်း လိုလိုတွင် သုံးကြသော မရှိမဖြစ် ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်နေသည်။ ညနေစောင်းလာသည်နှင့် အမျှ ကိုရွှေခြင်တို့သည် သောင်းကျန်းကြရာ ရောဂါပိုးများ သယ်လာနိုင်သော ခြင်များအား နှိမ်နင်းရန် ခြင်ဆေးခွေကို ဆောင်ထားကြရသည်။

ခြင်ဆေးခွေကိုတော့ အားလုံး သိကြပြီးဖြစ်သည်။ ခြင်ပြေးစေရန် အနံ့ ကောင်းကောင်းထွက်အောင် ပြုလုပ်ထားသော အရစ်ခွေသဏ္ဍာန် Pyrethrum အမှုန့်များပါဝင်သော အခွေလေးများဖြစ်သည်။ ခြင်ဆေးခွေ ထွန်းလျှင် အရစ်ခွေ၏ အပြင်ဘက်စွန်းမှ မီးညှိပြီး အလယ်မှဒေါက်တိုင်လေးဖြင့် ထောင်ထားရသည်။ ခြင်ဆေးခွေမှ ခြင်ပြေးစေသော မီးခိုးများ ထွက်စေသည်။ ပုံမှန်

ခြင်ဆေးခွေအပိုင်းအဝန်းသည် အချင်းအားဖြင့် ၁၅ စင်တီမီတာမျှ ရှိပြီး ရှစ်နာရီခန့်ကြာအောင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ခြင်ဆေးခွေကို



အာရှ၊ အာဖရိကနှင့် တောင်အမေရိကတိုက်တို့တွင် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုကြသည်။

ခြင်ဆေးခွေ၏ သမိုင်း

ခြင်ဆေးခွေတွင် ပါဝင်သော Pyrethrum ကို ပါရှန်းပြည်နှင့် ဥရောပတိုက်တို့တွင် ရှေးရာစုနှစ်များစွာကတည်းက ပိုးမွှားသတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး

စာပေရေချမ်းစင်အပါအဝင် စာပေပံ့ပိုးရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ၊ စာပေဆုချီးမြှင့်နိုင်ရေး ဆောင်ရွက်နေမှုများနှင့် ပုံနှိပ်ရေးနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်း၏ ဆောင်ရွက်နေမှုအရပ်ရပ်ကို www.moi.gov.mm/pppe Website တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု၍ လိုအပ်ချက်များအား အကြံပြုနိုင်ပါရန် ပိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်။

ခြင်ဆေးခွေကို ၁၈၉၀ ပြည့်နှစ်များ အတွင်းက ဂျပန်စီးပွားရေးသမား အီချီယိုယူရီရီးမားက တီထွင်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က ဂျပန်လူမျိုးတို့သည် ခြင်ပြေးစေရန်အတွက် ခွက်တစ်ခွက်ထဲတွင် လွှစာမှုန့်များနှင့် Pyrethrum ကို ရောထည့်ပြီး မီးရှို့ကာ အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ယူရီရီးမားက ဆန်မှုန့်၊ လိမ္မော်ခွံခြောက်မှုန့်နှင့် Pyrethrum အမှုန့်တို့ကို ရောမွှေပြုလုပ်၍ ခြင်ဆေးတိုင်ကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ၎င်းခြင်ဆေးတိုင်မှာ မိနစ် ၄၀ ခန့်မျှသာ အထွန်းခံသည်။ ခြင်ပြေးစေရန်အတွက် တိုတောင်းလွန်းသည်ဟု ဆိုရမည်။ ၁၈၉၅ ခုနှစ်တွင် သူ၏ ဇနီးသည် ယူကီက ခြင်ဆေးတိုင်များအား ပိုထူ၊ ပိုရှည်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အရစ်ခွေသဏ္ဍာန်ခွေကြည့်ရန် အကြံပေးခဲ့သည်။ အမျိုးမျိုးစမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ကြည့်ပြီး ၁၉၀၂ ခုနှစ်ရောက်မှ အရစ်ခွေသဏ္ဍာန် ခြင်ဆေးခွေမှ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာထိ မီးမငြိမ်းဘဲ စွမ်းဆောင်နိုင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းနည်းလမ်းတွင် ခြင်ဆေးများအား အရှည်ကြီး ပြုလုပ်ပြီး လိုချင်သလောက် ဖြတ်ကာ ရစ်ခွေခြင်းပါဝင်သည်။ ထိုကာလတွင် တော့ လက်ဖြင့်

လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး ၁၉၅၇ ခုနှစ်ထိ ဤနည်းကိုသာ သုံးခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင် စက်မှုလုပ်ငန်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ပမာဏအများကြီးကို စက်ဖြင့် ထုတ်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီးသည့်အချိန်တွင် ၎င်း၏ ကုမ္ပဏီဖြစ်သော Dainihon Jochugiku Co.Ltd. က တရုတ်နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံကဲ့သို့ နိုင်ငံအတော်များများတွင် ဖက်စပ်လုပ်ငန်းများတည်ထောင်ပြီး ခြင်ဆေးခွေများ ထုတ်လုပ်ခဲ့ရာမှာ ယနေ့ ခြင်ဆေးခွေစက်ရုံများ အစပျိုးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ခြင်ဆေးခွေတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ

- ခြင်ဆေးခွေတွင် အောက်ပါတို့အနက်မှ အချို့ပါဝင်ကြသည်။
- Pyrethrum (သဘာဝအပင်မှ ရသော အမှုန့်)
 - Pyrethrins (Pyrethrum ထဲမှ အင်းဆက်ပိုးမွှားများအား သေစေသော ဓာတုပစ္စည်း)
 - Allethrin (dtransalle-trin ဟုလည်းခေါ်ကြသည်)
 - Esbiothrin (Allethrin တစ်မျိုး)
 - Dibutyl hydroxyl toluene (BHT) (Pyrethroid များအား

လောင်ကျွမ်းရာတွင် ဓာတ်တိုးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သုံးသော ပစ္စည်း)

- Piperonyl butoxide (PBO) (Pyrethroid များ၏ အာနိသင် ပိုထက်စေရန် သုံးသော အကူ ပစ္စည်း)

ခြင်ဆေးခွေ၏ ကောင်းကျိုးများ

ယနေ့ သုံးစွဲနေကြသော ခြင်ဆေးခွေများသည် မီးမငြိမ်းဘဲ ရှစ်နာရီခန့် ကြာသည်ထိ ခြင်ပြေးစေနိုင်သော သတ္တိရှိသည်။ စမ်းသပ်မှုများအရ ခြင်ကိုက်ခြင်းကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ခြင်ဆေးခွေများသည် ဈေးချိုပြီး မီးညှိရုံမှအပ ထူးထူးထွေထွေလုပ်ရန် မလိုသော ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ သယ်ဆောင်ရ လွယ်ကူပြီး ဖယောင်းတိုင်များ၊ အမွှေးတိုင်များ အဖြစ်လည်း ထည့်သွင်းရောင်းချ ကြသည်များရှိသည်။

ခြင်ဆေးခွေ၏ ဆိုးကျိုးများ

ခြင်ဆေးခွေ သုံးခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုးများလည်းရှိသည်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်အတွင်းက တောင်ကိုရီးယားနိုင်ငံတွင် ခြင်ဆေးခွေမီးမှ စတင်၍ သုံးထပ် အဆောက်အဦတစ်ခု မီးလောင်ပြီး ကလေးများအပါအဝင် လူ ၂၃ ဦး သေဆုံးခဲ့ရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ခြင်ဆေးခွေမီးမှ စတင်သော မီးလောင်မှုများ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။

ထို့ပြင် ခြင်ဆေးခွေမီးခိုးများမှ ထွက်လာသော မီးခိုးများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကလည်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ခြင်ဆေးခွေအသုံးပြုသူများအနေဖြင့် အောက်ပါ အချက်များကို သိထားသင့်သည်။



- ခြင်ဆေးခွေကို ရှစ်နာရီထိ အထွန်းခံအောင် အုန်းဆံဖတ်များ၊ လွှစာမှုန့်များ၊ ဆိုးဆေးများဖြင့် ထည့်သွင်းပြုလုပ်ထားလေ့ရှိသည်။
- ခြင်ဆေးခွေမှ ထွက်သော ဓာတုပစ္စည်းများသည် လေထုထဲတွင် ရှိသင့်သည့် ပမာဏထက် များပြားသည်။
- ခြင်ဆေးခွေတစ်ခွေမှ ထွက်လာသော မီးခိုးပမာဏသည် စီးကရက် ၇၅ လိပ်မှ ၁၃၇ လိပ်ထိ သောက်သုံးရာမှ

ထွက်လာသော မီးခိုးပမာဏနှင့် တူညီသည်။

- ခြင်ဆေးခွေမှ ထွက်သော မီးခိုးများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။
- မီးခိုးများစွာ ရှူရှိုက်မိခြင်းဖြင့် ရင်ကျပ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းများ ပိုဆိုးနိုင်သည်။
- ခြင်ဆေးခွေ မီးလောင်ကျွမ်းရာမှ အန္တရာယ်ရှိ ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သော formaldehyde, octachlorodipropyl ether နှင့် bischloroethyl ether တို့ ထွက်လာသည်။
- ခြင်ဆေးခွေ၏ အဓိက ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်သော Pyrethroid အင်းဆက်သတ်ဆေးသည် အခြေခံအားဖြင့် လူသားများ

ကို အန္တရာယ်မရှိနိုင်သော်လည်း မျက်လုံးနှင့် အရေပြားကို ယားယံစေနိုင်သည်။ တချို့သူများတွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

- ခြင်ဆေးခွေ မီးလောင်ရာမှ ထွက်လာသော ဘေးထွက်ပစ္စည်းဖြစ်သည့် formaldehyde ပမာဏက စီးကရက် ၅၁ လိပ် သောက်ရာမှ ထွက်လာသော ပမာဏနှင့်ညီမျှပြီး ၎င်းသည် နှာခေါင်းကင်ဆာ (Nasal Sinus Cancer) နှင့် သွေးကင်ဆာ (leukaemia) တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- အခြား ထွက်လာတတ်သော ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်သည့် bischloromethyl ether သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို ဖြစ်စေတတ်သည်။



စာပေစီမာန်က ထုတ်ဝေသော မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်းနှစ်ချုပ်၊ သုတပဒေသာ၊ ရွှေသွေး၊ စာပေစီမာန်ဆုရ ပြည်သူ့လက်စွဲ စာအုပ်များကို ဈေးနှုန်းချိုသာစွာဖြင့် ရောင်းချလျက်ရှိပါသည်။ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်ရှိ စာအုပ်ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်း ၀၁၃၈၁၄၄၈၊ ၀၁၂၄၉၀၃၁

ဆံပင်ကိုကျန်းမာသန်စွမ်းလှပအောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲ

ခေါက်တာဇင်မောင်လွင် (FAME)



နေရောင်ခြည်များများမထိသင့်

ဆံပင်ကောင်းဖို့နဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းလှပဖို့အတွက် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲဆိုရင် . . . ခုနက ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အာဟာရပိုင်းဆိုင်ရာတွေ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးပိုင်းဆိုင်ရာတွေတင်မကပါဘူး။ နေပူထဲ သွားတာများရင်လည်း ဆံပင်ကို ပျက်စီးစေတတ်တယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ ဆံပင်ကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (UV) နဲ့ ထိတာများရင် ဆံပင်ပျက်စီးစေပါတယ်။ UV သည် ဆံပင်တွေတင် မကပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုပါ ဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ် . . . အရေပြားကိုလည်း ပျက်စီးတယ် . . . ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်း

အစိတ်အပိုင်း (Organ) တွေဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်တို့၊ နှလုံးတို့ကိုလည်း ပျက်စီးစေတယ် . . . ဒီတော့ UV ကို လိုတာထက် ပိုမထိစေရအောင် ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းဖို့လည်း လိုတယ်။ UV ကို လုံးဝမထိဘဲနဲ့ တော့ နေလို့မရပါဘူး။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် နံနက်ပိုင်း နေထွက်ပြီးသည့် အချိန်မှစ၍ နံနက် ၈ နာရီလောက်အထိတော့ UV နေရောင်ကို အထိခံလို့ရတယ်။ လူ့အတွက် အန္တရာယ်မရှိဘူးပေါ့။ အဲဒီနောက်ပိုင်း နေ့လယ်ပိုင်းအချိန် ကျရောက်တဲ့ နေရောင်မှာရှိတဲ့ UV သည် အရမ်းပြင်းတဲ့အတွက် ဆံပင်ကိုတိုက်ရိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။

အဲ့ဒီအခါမှာ ဆံပင်မှာရှိတဲ့ ကယ်ရာ တင်ဓာတ်တွေ ပျက်စီးလာမယ်။ ဆံပင်ပိုပြီး ကြွပ်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်လာ မယ်။ ကျိုးလွယ်လာမယ်။ ဆံပင်ဖြူ တွေ ပိုများလာမယ်။ ဆံပင်မှာရှိတဲ့ မယ်လနီဆိုက်ကို UV ထိရင် မယ်လနီဆိုက်ဟာ မယ်လနင် ရောင်ခြယ်တွေထုတ်ဖို့အတွက် အလုပ်ပိုလုပ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် မယ်လနီဆိုက်တွေရဲ့ သက်တမ်း ဟာ တိုသွားတယ်။ သာမန်အားဖြင့် အသက် ၆၀ လောက်မှ သေရမယ့်

ဟာကို အသက် ၃၀၊ ၃၅ မှာ မယ်လနီဆိုက်တွေသေရော၊ အဲ့ဒီ အခါမှာ ရောင်ခြယ်တွေလည်း မထုတ်နိုင်တော့ ဆံပင်ရဲ့အရောင် တွေလည်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်တော် ပြောချင် တာက နေပူထဲမှာ သွားလာတဲ့အခါ ဒီအတိုင်းကြီး မသွားစေချင်ဘူး၊ ထီးတို့၊ ဦးထုပ်တို့ ဆောင်းစရာ တစ်မျိုးမျိုးပါမှ သွားပါ။ နေရောင်နဲ့ တိုက်ရိုက်မထိအောင်တော့ ဂရုစိုက် ဖို့လိုတယ်။ .



ခရမ်းချဉ်ပင်

ခရမ်းချဉ်ပင်၏ အရွက်နှင့် အသီးကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြု သည်။ ခရမ်းချဉ်သီးကို ဟင်းလျာအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်စား ခြင်းဖြင့် နှုတ်မြိန်စေပြီး ခွန်အားကို တိုးပွားစေပါသည်။ မျက်စိအမြင် အားနည်းခြင်း၊ သကြားနှင့် ရောစပ်သောက်ပေးရသည်။ ထို့အပြင် ခရမ်းချဉ်သီး သတ္တုရည်သောက်ပေးပါက စမြင်းဒေါသကြေခြင်း၊ ဝမ်းမှန်၍ လေသက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အမျိုးသားကြီးများ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးသတ္တုရည်သည် ကိုယ်တွင်းရှိ အပူကို ငြိမ်းစေနိုင် သကဲ့သို့ အပူလောင်ခြင်းအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ အပူလောင်ခြင်း၊ မီးပူလောင်ခြင်း၊ ဆီးပူလောင်ခြင်း ဖြစ်ပါက ခရမ်းချဉ်သီးသတ္တုရည်ကို သကြားနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ လိမ်းပေးရသည်။

ခရမ်းချဉ်ပင်သည် ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၍ ပင်စည်မှာ အထက်သို့ ကိုင်းဖြာထွက်သည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဆာလဖာနဲ့ တည့်ရဲ့လား

ခေါက်တာကျော်စွာထွန်း



ကျွန်တော်တို့ ဆရာဝန်များက လူနာတွေကို မတည့်တဲ့ဆေး ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လူနာတွေအနေနဲ့ တခြားဆေးတွေနဲ့တည့်၊ မတည့် သိတာများပေမယ့် ဆာလဖာနဲ့ တည့်သလားမေးရင် နည်းနည်းကြောင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆာလဖာဆိုတဲ့ဆေးကို သိပ်မကြားဖူးကြလို့ပါ။ ဟိုတစ်ချိန်တုန်းကတော့ ဘီပီအိုင်က ထုတ်တဲ့ ဆာလဖာဆိုတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ Sulfamethosazole ဆိုတဲ့ ဆေးကို ထုတ်ထားတဲ့နာမည်ပါ။ ဆာလဖာနဲ့တည့်သလား မေးတဲ့အခါ အဲဒီဆေးကို သောက်ဖူးပြီး မတည့်တဲ့ရာဇဝင်ရှိတဲ့သူကတော့ မတည့်ဘူးဆိုတာ ဖြေနိုင်ကြပါတယ်။ အခုတော့ အဲဒီဆေးကလည်း ဆေးယဉ်ပါးတဲ့ ပြဿနာတွေကြောင့် မထုတ်တော့တာကြာပါပြီ။ ဒါကြောင့် မျိုးဆက်သစ်တွေက ဆာလဖာဆိုတာ မကြားဖူးကြတာများပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာဝန်တွေမေးတဲ့ ဆာလဖာနဲ့ တည့်ရဲ့လားဆိုတဲ့ မေးခွန်းက ယေဘုယျသဘောနဲ့ မေးတာပါ။ ဆာလဖာဆိုတာ sulfonamides ပါဝင်တဲ့ ဆေးတွေအားလုံးကို ခြုံငုံပြီးခေါ်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ခြင်းအကြောင်း သိရှိစေဖို့ ရေးသားလိုက်ရပါတယ်။

ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ

ဆာလဖာနဲ့မတည့်ခြင်းဆိုတာ ခြပ်ပေါင်းပါဝင်တဲ့ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်ပြီးနောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ်မတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ

ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဆေးအမျိုးအစားတွေမှာ အများဆုံး အသုံးပြုနေတဲ့ ပဋိဇီဝဆေးတွေထဲက တစ်မျိုးပါဝင်ပါတယ်။ ၎င်းဆေး တွေဟာ တခြားဆေးတွေက ဒီဆေးတွေလောက် မကောင်းဘူးလို့ ယူဆတဲ့ အခါမျိုးမှာ သုံးနေရဆဲပါပဲ။ တချို့လူတွေရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ဟာ ဒီဆေးတွေရဲ့ ပုံမှန်ပေးနေကျ ပမာဏကိုပဲ လိုတာထက် ပိုမိုတုံ့ပြန်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်မှာ ပြောင်းလဲမှုတချို့



ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဆာလဖာကိုမတည့်ရင်ဆေးသောက် ပြီး မိနစ်အနည်းငယ် ဒါမှမဟုတ် နာရီအနည်းငယ်အကြာမှာပဲ ဓာတ် မတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဖြစ် အများဆုံး လက္ခဏာတစ်ခုကတော့ အရေပြားပေါ်မှာ အနီကွက်များ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆာလဖာ ပါဝင်သောဆေးများရဲ့ ဓာတ်မတည့် တဲ့လက္ခဏာ အများစုဟာ ပေါ့ပေါ့ ပါးပါးတွေသာ ဖြစ်လေ့ရှိပေမယ့်

တစ်ခါတလေမှာတော့ အရေးပေါ်ကုသမှုတွေ ခံယူရလောက်အောင် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဆာလဖာနဲ့မတည့်ခြင်းဟာ လူအားလုံးရဲ့ ၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ ဖြစ်ပွားတတ်တာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ရာခိုင်နှုန်းမများလှသော်လည်း တချို့ လူများဟာ ဆာလဖာဆေးနဲ့မတည့်ခြင်း ပိုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကိုတော့ မသိရသေးပါဘူး။ HIV/AIDS လို ရောဂါတွေရှိတဲ့လူတွေဟာ တခြားသူတွေထက် ဆာလဖာနဲ့မတည့်ခြင်း ပိုဖြစ်လေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ခြင်းလက္ခဏာများ

ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ခြင်းဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ မကောင်း သော ပြောင်းလဲမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ လက္ခဏာများအနေဖြင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးမှစ၍ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်

အပိုင်းများ ခေတ္တပျက်ယွင်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါး အနေဖြင့် အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း လိုအပ်တဲ့ အသက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လောက်သော အခြေအနေတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

အဖြစ်အများဆုံး ဆာလဖာနဲ့ မတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ ဆေး သောက်ပြီး မကြာခင်မှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ အရေပြားလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။ ဆေးသောက်ပြီးနောက်ပိုင်း အရေပြားပေါ်မှာ အနီကွက်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဟာ သင်နှင့်ဆေး မတည့်ဘူးဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါ တယ်။ အဲဒီအနီကွက်တွေဟာ မကြာခင်မှာဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားတတ် ပေမယ့် တချို့လူတွေမှာတော့ ရက်အနည်းငယ်ကြာအောင် ဆက်ရှိ နေတတ်ပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာတော့ Steven-Johnson syndrome လို့ ဆိုးရွားတဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ အခြားသော လက္ခဏာများမှာ နေရောင်ခြည်နှင့် မတည့်ခြင်း၊ အန်ချင် ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်လုံးများ ယားယံခြင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ မျက်နှာနှင့်လျှာ များ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရေးတကြီးကုသဖို့ လိုအပ်တဲ့လက္ခဏာတချို့ကတော့ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မှိန်းခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။ ၎င်းလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားပါက ဆေးရုံတက်ကုသမှု ခံယူရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတလေမှာတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အထူးကိုယ်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းတွေကို သီးခြားထိခိုက်စေတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အသည်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းတို့လို ကိစ္စတွေပါ။ တစ်ခါတလေ အဆုတ်ကို ထိခိုက်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ နဂိုကရှိတဲ့ ရင်ကျပ်ရောဂါ ပိုဆိုးလာတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဆာလဖာဆေးတွေဟာ သွေးဖြူဥ၊ သွေးနီဥနဲ့ သွေးခဲပစ္စည်းတွေ နည်းစေတာလည်းရှိပါတယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲတွေဖြစ်လာရင် ဂရုတစိုက် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ် ပါမယ်။

ဆာလဖာနဲ့ တည့်၊ မတည့်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

ပင်နီဆလင်လိုဆေးမျိုးနဲ့ တည့်ရဲ့လား သိချင်ရင် ဆေးကိုထိုးပြီး စမ်းကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆာလဖာပါတဲ့ ဆေးတွေကတော့ ဒီလို မသိနိုင်ပါဘူး။ ဆာလဖာနဲ့ တည့်၊ မတည့်ဆိုတာ ဆေးကိုသောက်ကြည့်

မှပဲ သိမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဆာလဖာပါတဲ့ ဆေးတွေ သောက်ပြီးတိုင်း ဆေးမတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေကို ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်သင့်ပြီး ဆေးမတည့်ဘဲ လက္ခဏာတွေပေါ်လာရင် ကိုယ့်ကို ဆေးပေးတဲ့ဆရာဝန် ကို ပြန်လည် သတင်းပို့ ပြသသင့်ပါတယ်။ နောင်တစ်ချိန် ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့ ဆေးရုံဆေးခန်း သွားပြတဲ့အခါမှာလည်း ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ကြောင်း ပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါမယ်။

ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

တကယ်လို့ သင်ဟာ ဆာလဖာနဲ့မတည့်တာ ရှိဖူးရင်တော့ ကျန်းမာရေးဝန်းထမ်းတွေက သင့်ကို (၁) ဆေးတစ်ခုခု မပေးမီ၊ (၂) ခွဲစိတ်မှုများ မလုပ်မီ၊ (၃) ရောဂါတစ်ခုခုကို ကုသမှုမပေးမီအချိန်တွေမှာ သင်ဟာ ဆာလဖာနဲ့မတည့်ကြောင်း သူတို့ကို ပြောပြရပါမယ်။ ဆေးတစ်ခုခုသောက်ခါနီးတိုင်း ဆေးညွှန်းတွေကို သေချာဖတ်ကြည့်ကြဖို့ လည်း အကြံပြုလိုက်ရပါတယ်။ ဆေးမတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာရင်လည်း ပေါ်ပေါ်ချင်းမှာပဲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေထံ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသလိုက်ပါ။ စောစောသွားပြလေ ကုသရ ပိုလွယ်လေပါပဲ။

ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ခြင်းကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ

ဆာလဖာနဲ့မတည့်ခြင်းလက္ခဏာတွေက ခပ်ပျော့ပျော့ဆိုရင်တော့ ဆာလဖာပါတဲ့ဆေးတွေ သောက်တာကို ချက်ချင်းရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဆေးမတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေပေါ်လာကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တွေထံ ချက်ချင်းသွားရောက်သတင်းပို့ပါ။ ဒါမှ သူ၊ သူမဟာ သင့်အတွက် ပေးတဲ့ဆေးကို ဆာလဖာမပါတဲ့ တခြားဆေးတစ်မျိုးနဲ့ အစားထိုးပေးပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် ဆေးမတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြေပျောက်စေဖို့လည်း ကုသမှုတွေ ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် သင့်ကို ဆေးရုံတင်ကုသတာတွေလည်း လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဆာလဖာနဲ့မတည့်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကတော့ ဆာလဖာပါတဲ့ဆေးတွေကို မသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ် ဖို့ပါပဲ။ sulfonamides ဖြစ်ပေါင်းပါဝင်တဲ့ ဆေးအမျိုးအစား အတော် များများ ရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲက တချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါ

စာပေရေချမ်းစင် စာစဉ်

တယ်။ ဆာလဖာနဲ့ မတည့်တဲ့ရာဇဝင်ရှိခဲ့ဖူးရင် ၎င်းဆေးတွေ ဟုတ်၊ မဟုတ် ဆေးအညွှန်းကို သေချာဖတ်ကြည့်ပါ။ ပြီးမှသောက်ပါ။

- trimethoprim sulfamethoxazole (Septrim, cotrim and others), sulfisoxazole, sulfadizine နှင့် dapsone စသည့် Sulfonamide ပါဝင်သော



ပင့်ခိုင်းဆေးများ

- Sulfacetamide မျက်စဉ်း/လိမ်းဆေးများ၊ Silver Sulfadiazine (eg. Silverderm) နှင့် Sulfanilamide စသည်တို့ ပါဝင်သော လိမ်းဆေးများ။
- Crohn's disease, Ulcerative colitis နှင့် Rheumatoid arthritis စသည့်ရောဂါများတွင် အသုံးပြုသော Sulfasalazine (Azulfidine)
- သွေးတိုးလူနာများအတွက် အသုံးများသော ဆီးဆေးတချို့ဟာ လည်း ဆာလဖာနဲ့မတည့်တဲ့ သူတွေမှာ ဆေးမတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆာလဖာနဲ့လည်း မတည့်ဘူး။ ဆီးဆေးလည်း သောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေနဲ့ကြုံလာရင် ဆရာဝန်ကို ပြောပြတိုင်ပင်ပါ။
- အနာကြီးရောဂါကို ကုသရာမှာ သုံးတဲ့ Dapsone
- ဆီးချိုရောဂါကို ကုသရာမှာသုံးသော Sulfonylureas (eg. Chlorpropamide, Glipizide, Gliclazide) အုပ်စုဝင်ဆေးများဟာ လည်း ဆာလဖာနဲ့ မတည့်သူတွေမှာ ဆေးမတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆာလဖာနဲ့လည်း မတည့်ဘူး။ ဆီးချိုဆေးလည်း သောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ကြုံလာရင် ဆရာဝန်ကို ဆာလဖာနဲ့ မတည့်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေဖြစ်ကြတဲ့ Celecoxib, Nimesulide စတဲ့ဆေးတွေ၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုတဲ့ Sumatriptan ဆေးတွေဟာလည်း ဆာလဖာနဲ့ မတည့်တဲ့သူတွေ မသောက်သင့်ပါဘူး။

နေအိမ်ဝန်းကျင်မှာ ဂရုပြုစရာ

ခေါက်တာစိုးဝင်းဦး

ယားနာနှင့်ခူတွေထဲမှာ အဖြစ်များတဲ့ အေတိုးပစ်ယားနာအကြောင်း ပြောခဲ့တယ်။ အဖြစ်လည်းများသလို မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ယားနာဖြစ်လွယ်သူတွေပါ။ ယားနာအပြင် ပန်းနာရင်ကျပ်၊ နှာချေလွယ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းများလည်း လွယ်လွယ်ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ မတည့်တာနဲ့ ထိတွေ့တာနဲ့ ယားလာတော့တာပဲ။ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်မှာ ဖုန်တွေ၊ အမှုန်တွေ၊ အငွေ့တွေနဲ့ အခြားဆွပေးတာတွေ ရှိတတ်တယ်။ ယားနာပြန်မဖြစ်အောင် ကိုယ့်အိမ်ဝန်းကျင်မှာ သတိပြုစရာ အချက်တွေရှိတယ်။

၁။ ဖုန်မွှားကောင်ကို ဂရုစိုက်ပါ

အိမ်ထဲမှာ House-Dust Mite လို့ခေါ်တဲ့ ဖုန်မွှားကောင်တွေ ရှိတယ်။ အရွယ်သေးသေးလေး၊ သာမန်မျက်စိနဲ့မြင်ဖို့ မလွယ်လှဘူး။ အဝတ်တွေ၊ အိပ်ရာခင်း၊ ခေါင်းအုံး၊ ကော်ဇော၊ ကြမ်းခင်းကြား၊ ဖုန်မှုန့် စတာတွေထဲမှာ ခိုအောင်းနေတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ကိုယ်ထဲဝင်နိုင်တယ်။ အလာဂျီနဲ့ ယားတာတွေဖြစ်စေတယ်။ အထူး

သဖြင့် ကလေးငယ်တွေမှာပါ။ လေ့လာမှုအရ ဖုန်မွှားကောင်ရေ လျော့ကျလာတာနဲ့အမျှ အေတိုးပစ်ယားနာ သက်သာလာတာတွေ့ရတယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

- အမွှေးပွကော်ဇော၊ ခြေသုတ်နဲ့ လိုက်ကာတွေ ဖယ်ပစ်ပါ။
- အမွှေးပွ၊ အမွှေးဖွားအရုပ်တွေလည်း မထားနဲ့။
- သစ်သား၊ ရော်ဘာ၊ သတ္တု၊ ပလတ်စတစ်တွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပရိုဘောဂ၊ ခုတင်နဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို အသုံးပြုပါ။
- ခေါင်းအုံးနဲ့ အိပ်ရာခင်းကို Dacron ဒက်ခရွန်နဲ့ လုပ်ထားတာ သုံးနိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်။
- ခေါင်းအုံးစွပ်၊ အိပ်ရာခင်းတွေကို ပွက်ပွက်ဆူရေနွေးနဲ့ အပတ်စဉ် ပြုတ်လျှော်ပေးပါ။
- အပတ်စဉ် အခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ကြမ်းပြင်၊ ပရိုဘောဂ၊ တံခါး၊ ပြတင်းပေါက် စတာတွေကို ရေပတ်အဝတ်တိုက်ပေးရမယ်။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးတိုင်း အခန်းကို လေသလပ်ခံထားပါ။

- အခန်းထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေမရှိ
စေနဲ့၊ ကြက်၊ ငှက်၊ ခွေး၊ ကြောင်
အားလုံးပါတယ်။

**၂။ အခန်းစိုထိုင်းဆကို ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း
နဲ့ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းကြားမှာရှိပါစေ**

မြန်မာပြည်က စွတ်စိုပြီး
စိုထိုင်းဆများတဲ့ နိုင်ငံဆိုတော့
သိပ်ပြဿနာမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့
ဆောင်းရာသီမှာတော့ ညဘက်ကျ
ရင် အေးတိုးပစ်ယားနာ ပြန်ထတတ်
တယ်။ အခြား အေးတဲ့တိုင်းပြည်
တွေမှာတော့ Humidifier ခေါ်
စိုထိုင်းဆထိန်းတဲ့စက်တွေ ဖွင့်ပေး
ရတယ်။ လွယ်လွယ်ပြောရရင်
ရေနွေးငွေ့ထုတ်ပေးတဲ့ စက်လေး
တွေပါ။ ကိုရီးယားကားတွေထဲမှာ
ဆေးရုံတက်တဲ့ ဆေးခန်းဆိုရင်
မကြာခဏ တွေ့ရတယ်။

**၃။ အမွှေးဖွားနဲ့ ငှက်မွှေးရို့တဲ့
တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ထိတွေ့မှုရှောင်ပါ**

ငှက်မွှေးတွေနဲ့ အမွှေးဖွားတွေ
ဟာ အရေပြားနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ
ဆွပေးပြီး ယားနာပြန်ထစေတတ်
တယ်။ တိရစ္ဆာန်ချေးနဲ့ အညစ်
အကြေးတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။
ဒါကြောင့် အိမ်မွှေးတိရစ္ဆာန်တွေ
တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။

**၄။ ဆပ်ပြာပြင်းပြင်း၊ ချေးချွတ်ဆေး
ပြင်းပြင်းထိတွေ့မှု ရှောင်ကြဉ်ပါ**

ဒါတွေမှာ ဓာတုဗေဒပစ္စည်း
ပြင်းပြင်းတွေပါတယ်။ အသား

အရေကို မထိခိုက်စေပါဘူးလို့
ကြော်ငြာပေမယ့် အသားကောင်းက
ပြဿနာမရှိဘူးလေ။ ယားနာ
ဖြစ်တတ်တဲ့အသား၊ ခြောက်တဲ့
အသားက ဘယ်ခံနိုင်မလဲ။ ရော်ဘာ
လက်အိတ်ရှည်ဝတ်ပြီး ပန်းကန်ဆေး၊
အဝတ် လျှော် ပေါ့။ ဒါလည်း
ကိုရီးယားကားထဲမှာ ကြည့်လို့
ရပါတယ်။

**၅။ ခြံထဲမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ
ဒီလို ဂရုစိုက်ပါ။**

ခြံထဲမှာ အပင်စိုက်၊ အမှိုက်ရှင်း
ပြီးရင် ယားနာပြန်ထတတ်ကြတယ်။



ကိုယ်ခန္ဓာကို တတ်နိုင်သမျှ ဖုံးအုပ်
ထားပေးရမယ်။ အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီရှည်၊
လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစွပ် စတာတွေ
သုံးနိုင်ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့။

စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချနည်းလမ်းများ

ဒေါက်တာစိုးဝင်းဦး

လူဆိုတာ သတ္တဝါ၊ သတ္တဝါဆိုတာ ရုပ်နှင့်စိတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ် ဒီနှစ်ခု အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မိခိုနေတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာနေမကောင်းရင် စိတ်အားလျော့တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုများရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လက္ခဏာတွေ ပေါ်တယ်။ နှလုံးရောဂါသမားက ရင်ဘတ်အောင့်မယ်၊ ယားနာသမားက ယားနာပြန်ထမယ်ပေါ့။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့သွားရင် ယားနာနှင်းခူကို ထိန်းချုပ်ရတာ ပိုမိုလွယ်ကူတယ်။ တကယ်တော့ အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်တာဟာ ယားနာအပါအဝင် ရောဂါတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လွယ်ကူစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့လို ဘာပဲလုပ်လုပ် သွက်သွက်နဲ့ မြန်မြန် လုပ်နေရတဲ့ခေတ်မှာ လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အရင်ကထက် ပိုများနေတယ်။ ဖိစီးမှု၊ တင်းကျပ်မှုဆိုတာကလည်း ထိန်းချုပ်ရတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပညာပေး စာတွေမှာလည်း စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချခိုင်းတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြား ဆရာဝန်သိတဲ့ ဖိစီးမှုလျော့ချတဲ့ နည်းလမ်းများကို မျှဝေပါရစေ။

- ကုသမှုကို မှန်မှန်ဆောင်ရွက်လိုက်နာပါ။ လူတိုင်း အလုပ်များကြတယ်။ အလုပ်လည်း ရှုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယားနာ နှင်းခူ ပြန်မဖြစ်ချင်ရင်တော့ ဆေးလိမ်းဆေးသောက် မှန်မှန်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။
- အိပ်ရေး မပျက်စေနဲ့။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းဟာ ဖိစီးမှု အမှန်တကယ် လျော့နည်းစေတယ်။ အရေပြားအသစ် ပြန်လည်တည်ဆောက်တာလည်း မြန်စေတယ်။
- ကိုယ့်နှုန်းကိုယ်ထိန်း၊ သူများမြန်တိုင်း လိုက်မမြန်နဲ့၊ ကိုယ့်အရှိန်ကိုယ်နိုင်သလောက်သာ လုပ်ပါ။ နောက်လည်း အများကြီး လုပ်ရဦးမှာ။
- စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထားကြည့်ပါလား။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူတာ၊ လျော့သွားပြီဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြောတာ၊ ဒါမှမဟုတ် မြင်ယောင်ကြည့်တာ၊ ယောဂနည်း၊ သီချင်းနားထောင်တာ၊ သီချင်း

စာပေရေးချမ်းစင် စာစဉ်

- ညည်းတာ၊ တရားထိုင်တာ စတာတွေပဲ။ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ဘာသာ မဆို တရားထိုင်လို့ရတယ်နော်။ အရမ်းကောင်းတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။
- ပူပင်စရာတွေကို ချရေး။ စိတ်ပူစရာ၊ စိတ်ရှုပ်စရာ၊ ပူပင်စရာတွေကို နေ့စဉ် ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် ချရေးလိုက်ရင် ဒါတွေ လျော့ကျသွား တယ်တဲ့။ ပြီးရင် စာရွက်ကိုဆုတ်ဖြု လွင့်ပစ်လိုက်ပါတဲ့။
 - ဝါသနာပါတာ တစ်ခုခုလုပ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်ရရင် ပျော်တယ်။ ဖိစီးမှုတွေ လျော့သွားတယ်။
 - ကိုယ့်အတွက်လည်း အချိန်ပေး။ အလုပ်ချည်းပဲ လုပ်မနေနဲ့။ လုပ်ချင် တာတွေကိုလည်း လုပ်ပါလို့ ပြောကြတယ်။ လမ်းလျှောက်တယ်၊ တီဗွီ ကြည့်မယ်၊ ဝတ္ထုဖတ်မယ်၊ သီချင်းဆိုမယ်၊ တစ်ခုခုပေါ့။
 - အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်မွေးပါ။ ဖိစီးမှု၊ တင်းကျပ်မှု လျော့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အေးတိုးပစ်ယားနာသမားတွေအတွက်တော့ ငှက်မွေးနဲ့ အမွေးဖွား အကောင်တွေဟာ ယားနာပြန်ဖြစ်စေတတ်တယ်။
 - ထောက်ကူအဖွဲ့တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ။ ယားနာနှင်းခူ ထောက်ကူအဖွဲ့ တွေမှာ အချင်းချင်း ခံစားရတာတွေ၊ ကုသတာတွေကို ပြောကြ ဖလှယ်ကြနဲ့ ကိုယ့်ရောဂါအကြောင်း စိတ်ပူစရာတွေ လျော့သွား နိုင်ပါတယ်။

စာပေဗိမာန် ဖြည့်သွူစာကြည့်တိုက်

အသင်းဝင်များ ဖိတ်ခေါ်

စာပေဗိမာန် စာကြည့်တိုက်ဝင်ကြေးအဖြစ် သာမန်အသင်းသား တစ်ဦးလျှင် ဝင်ကြေး ၁၀၀၀/- ၊ နှစ်စဉ်ကြေး ၅၀၀/-၊ အထူး အသင်းသားတစ်ဦးလျှင် ဝင်ကြေး ၂၀၀၀/-၊ နှစ်စဉ်ကြေး ၁၀၀၀/- သတ်မှတ်ထားပါသည်။

သာမန်အသင်းသားတစ်ဦးလျှင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို (၇) ရက် အခမဲ့ငှားရမ်းနိုင်သည်။ အထူးအသင်းသားတစ်ဦးလျှင် စာအုပ်(၂) အုပ်ကို (၁၀) ရက် အခမဲ့ငှားရမ်းနိုင်ပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မအပ်နိုင်ပါက ရက်ထပ်တိုးရန် တစ်ကြိမ်ခွင့်ပြုပေးပါသည်။

ယခုပြန်ဝေလျက်ရှိသည့် စာပေရေးချမ်းစင်စာစဉ်အတွက်
လှူဒါန်းလိုပါက ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊
ဖုန်း ၀၆၇ - ၄၀၂၂၄၂ နှင့် ညွှန်ကြားရေးမှူး(ထုတ်လုပ်)၊ ဖုန်း ၀၀ - ၃၇၀၃၄၂၊
၀၆၇ - ၄၀၂၃၇၀ တို့ထံ ဆက်သွယ် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။