



အသက်ကြီးသော်လည်း
မပျက်စီးသေးသူများ

နှင့်
ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး ဆောင်းပါးများ

မီးအိမ်ရှင် ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်

မီးအိမ်ရှင်ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်၏

အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

အမည်ရင်းမှာ ဒေါက်တာခင်ယုဆွေဖြစ်ပြီး ကလောင်အမည်များမှာ ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်၊ ယဉ်မင်းဦး(ဆေးတက္ကသိုလ်)၊ စောနန်းနွယ်တို့ ဖြစ်သည်။ ။ ဦးညွန့်ဆွေ+ ဒေါက်ခင်ခင်တို့ ၏ သမီးဦးဖြစ်ပြီး ပဲခူးမြို့ ဇာတိဖြစ်သည်။ ။

ငယ်စဉ်က ပဲခူးမြို့ အမျိုးသားတန်းမြင့်ကျောင်း(အ-ထ-က-၃)တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့ပြီး နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ချီးမြှင့်သောလူရည်ချွန်ဆုကို (၃)ကြိမ်တိုင်တိုင် ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။ ။ ထို့အပြင် အခြေခံပညာအထက်တန်း (၁၀)တန်းရမှတ်စုစုပေါင်းနှင့် မြန်မာစာအမှတ်စံချိန်ပြည့်မီမြင့်မားသော ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများကို နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ချီးမြှင့်သည့် စကောလားရှစ် ပညာသင်ဆုကို ဆေးတက္ကသိုလ် ပညာသင်ကာလတစ်လျှောက် ရရှိခဲ့သည်။ ။

မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ

အမ်ဘီဘီအက်စ်(M.B.B.S)

ဆေးပညာဘွဲ့ ရရှိခဲ့ပြီး ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ် (၁)မှ ဆေးပညာမဟာ သိပ္ပံ(ကာကွယ်ရေးနှင့် အပူပိုင်းဆေးပညာ) ဘွဲ့လွန်သင်တန်း တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ။ ဆေးပညာဘွဲ့ ရရှိပြီးပြီးချင်း မန္တလေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်း ဆရာဝန်အဖြစ် ၁၉၉၂-ခုနှစ်မှ စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ရာ မကွေးအခြေခံ ကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်၊ ကျန်းမာရေးပညာဌာန၊ လက်ထောက်ကထိကအဖြစ် နောက်ဆုံးတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၁၀-နှစ်ကျော် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော နိုင်ငံ့ဝန်ထမ်းဘဝမှ - စာပေအနုပညာလုပ်ငန်း ပိုမိုဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ မိမိဆန္ဒအလျောက် နုတ်ထွက်ခဲ့သည်။ ။

စာရေးဆရာဘဝအစမှာ အခြေခံပညာအလယ်တန်း ကျောင်းသူဘဝ၌ ပဲခူးမြို့တော်ခန်းမမှာ ကျင်းပသော စာဆိုတော်နေ့ အထိမ်းအမှတ်စာပေ အလွတ်တန်းပြိုင်ပွဲမှာ ဝတ္ထုရှည်ဆု ရရှိခဲ့ရာမှ အစပြုခဲ့သည်။ ။ လူရည်ချွန်စခန်းမှ ထုတ်ဝေသော စာစောင်များ တွင် ကဗျာများ ရေးသားရာမှ စတင်ခဲ့သော လူအများ ဖတ်ရှုသော စာအုပ်စာစောင်များ တွင် ပုံနှိပ်ဖော်ပြခံရသည့် စာရေးဆရာမ၊ ကဗျာ ဆရာမဘဝကို ၁၃-နှစ်သမီးအရွယ်(ဆယ်ကျော်သက်အစောပိုင်းအရွယ်)မှာ ကတည်းက ခံယူရရှိခဲ့ပါသည်။ ။ မဂ္ဂဇင်း ခေတ်ပေါ်ကဗျာများ ၊ ဝတ္ထုတို၊ ဝတ္ထုရှည်၊ အကဲဆေးစသဖြင့် ရသစာပေ၊ ဆေးပညာပေးသုတရသစာပေ၊ ဓမ္မရသအတွေး အမြင်စာများ စသဖြင့် စာပေအနုပညာအမျိုးအစားစုံလင်စွာ ရေးသားသူဖြစ်သည်။ ။ ၁၉၉၉-ခုနှစ်မှ စတင်၍ မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်ကိုတည်ထောင်ခဲ့ပြီး စာပေ အနုပညာ အမျိုးအစားစုံလင်အောင် စာအုပ်များ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသူဖြစ်သည်။ "ပင်လယ်ရေဘယ်မခန်း" "မဂ္ဂဇင်းဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ်"၊ "အပါချီအိပ်မက်များ" "အမည်ရှိ ခေတ်ပေါ်ဝတ္ထုတိုများ စုစု

ည်းမှု၊ "အက်တိုးပစ်အပျိုစင်"လုံးချင်းဝတ္ထုနှင့် "ပရမတ္ထအလင်္ကာ"ဓမ္မရသအတွေးအမြင်၊ သန္ဓေကာတာအမည်ရှိ ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေး စာအုပ်တို့ သည် အကြိမ်ကြိမ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရပြီး ဆရာမ၏ အအောင်မြင်ဆုံး၊ ပရိသတ် နှစ်သက်အားပေးမှု အရရှိဆုံး စာအုပ်များ ဖြစ်သည်။ ။

ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြန်မာနှင့် တရုတ်(ဗ)- နိုင်ငံတို့ ပါဝင်သည့် မဲခေါင်စာပေဆု (၂၀၁၇)ခုနှစ်(၈)ကြိမ်မြောက်အတွက် ဆရာမယဉ်မင်းဦး(ဆေးတက္ကသိုလ်)၏ "အက်တိုးပစ်အပျိုစင်"လုံးချင်းဝတ္ထုကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုထားသော Lamp-Lady Dr. Nightingale ၏ "ARTIFICIAL VIRGIN" က မဲခေါင်စာပေဆု(ဝတ္ထုရှည်ဆု)ကို ဆွတ်ခူးရရှိ ခဲ့သည်။ ။ M.R.T.V.4 နှင့် မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားတွင် ထုတ်လွှင့်ပြသရန်အတွက် ဇာတ်လမ်းဇာတ်ညွှန်း တချို့ကို မေတ္တာဖြင့် ရေးသားပေးခဲ့သူဖြစ်သည်။ ။ ၁၉၉၉-ခုနှစ်မှ စတင်ပြီး စာပေဟောပြောပွဲ၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပွဲ၊ ယဉ်ကျေးလိမ္မာဟောပြောပွဲ၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် ဓမ္မစာပေဆိုင်ရာဟောပြောပွဲ၊ နိုင်ငံရေးအသိအမြင် ဟောပြောပွဲများစွာကို အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ အဖွဲ့အစည်းအသီးသီး၏ ဖိတ်ကြားချက်အရ ဟောပြောပေးနေရသူဖြစ်သည်။ ။

မီးအိမ်ရှင်နှင့် ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းအမည်ရှိ မြန်မာပြည်မှာ ပထမဦးဆုံး အနာကြီးရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး ဆေးပညာပေး ရုပ်သံဇာတ်လမ်းတို့ ကို ကိုယ်ပိုင်ချွေးနှံစာဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဇာတ်လမ်း ရေးသား၊ ရိုက်ကူးထုတ်လုပ်ပြီး မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားသို့ ၁၉၉၈-၁၉၉၉နှစ်ကပင် လှူဒါန်း ပြသနိုင်ခဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။ ။ ကျန်းမာရေးပညာပေး အစီအစဉ်ကို ပရိသတ်မေးမြန်းသမျှ မေးခွန်းများ ဖြေကြားပေးသော ကျန်းမာရေးအမေးအဖြေပုံစံဖြင့် ပထမဦးဆုံး စတင်တီထွင်ဆန်း

သစ်၊ တင်ဆက်ပေးနိုင်သူဖြစ်ပြီး "ကျန်းမာပျော်ရွှင်မီးအိမ်ရှင်" (ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်နှင့် ဆွေးနွေးခန်း) အစီအစဉ်ကို ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် F.M. ရေဒီယိုလိုင်းများ ၊ မဂ္ဂဇင်းဂျာနယ်များ တွင် ၂၀၀၅-ခုနှစ်မှ စတင်၍ အောင်မြင်စွာ တင်ဆက်နိုင်ခဲ့သဖြင့် ပရိသတ်များက "မီးအိမ်ရှင်ဆရာမလေး"ဟု အသိအမှတ်ပြုလျက် အထူးချစ်ခင်အားပေးခြင်း ခံရသူဖြစ်သည် ။ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ ပရိသတ်များ ၊ ပြည်သူများက ဆရာမ၏ လက်ကိုင်ဖုန်းသို့လည်းကောင်း၊ ဟောပြောပွဲများ ၌ လည်းကောင်း၊ ဆရာမနှင့် တွေ့ဆုံတိုင်း-သူမကို ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးပြဿနာမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး အကြံဉာဏ် တောင်းခံရသူဖြစ်သည် ။ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ သတင်းစာဆရာအသင်းဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ပေးနေသူလည်း ဖြစ်သည် ။ ပြင်ဦးလွင်မြို့၊ ဖားအောက်တောရတိုးချဲ့ တရားရိပ်သာ၊ သာသနာ့နဂ္ဂဟ အမှုဆောင်အဖွဲ့၏ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဖားအောက် တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ခံရသူလည်း ဖြစ်သည် ။

မြန်မာပြည်တန်တလျား ကျေးလက်ဒေသများ ၊ အထူးသဖြင့် ပဲခူးတိုင်း ဒေသကြီးအတွင်းရှိ ဘုရား၊သိမ်ကျောင်း၊ ဇရပ်၊ တံတိုင်း၊ ကုဋီ(အိမ်သာ)စသဖြင့် သာသနိကအဆောက်အဦများ အတွက် မိမိဝတ်ဆင်ထားသော လက်ဝတ်ရတနာများကိုပင် ချွတ်၍ လှူဒါန်းခဲ့သူ ဖြစ်သည် ။ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝ ကျောင်းသူဘဝကတည်းက မိမိချီးမြှင့်ခံရသော ဆုငွေများ ဖြင့် ရှင့်အမ၊ ရဟန်းအမ၊ ကထိန်အမ အဖြစ် လှူဒါန်းခံယူနိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည် ။ စာပေဟောပြောပွဲသွားလေရာ အရပ်ဒေသများ ၌ စာကြည့်တိုက်များ သို့ မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသမျှ စာအုပ်များကို မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သော ၁၉၉၉-ခုနှစ်မှ ယနေ့ထိ လှူဒါန်းခဲ့၊ လှူဒါန်းနေဆဲဖြစ်သည် ။ တရားရိပ်သာများ ၌

ဖခင်ဖြစ်သူကို ရဟန်းပြု ပေးခြင်း၊ မိခင်ဖြစ်သူကို ယောဂီဝတ်ပေးခြင်း တို့ အပြင် သားဖြစ်သူကို ရှင်သာမဏေ (၁၅)ကြိမ်နှင့် ရဟန်း(၂)ကြိမ်ပြု ပေးခဲ့ပြီ တောနယ်များ သို့ မကြာခဏ သွားရောက်၍ ကျေးလက်နေပြည်သူများကို အစားအသောက် စတုဒိသာကျွေးမွေးခြင်း၊ ရတနာ ရွှေမိုးငွေမိုးအပြင် အဝတ်အထည် အသုံးအဆောင်တို့ ကို ကံစမ်းမဲကြ၍ လှူဒါန်း ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သူဖြစ်သည်။ ။

မီးအိမ်ရှင်ဆေးကုခန်းကို နေအိမ်အနီးတွင် ဖွင့်လှစ်ထားပြီး၊ ရဟန်းသံဃာတော်များ ၊ သီလရှင်များ ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနွမ်းပါးသူများ ၊ ချို့တဲ့သော စာပေသမားများကို ဆေးပညာဘွဲ့ စတင်ရရှိသည့် နေ့မှ စ၍ ယခုထိတိုင် အခမဲ့ ဆေးကုသပေးနေသူ ဖြစ်သည်။ ။ ဘုရားရှင်အဆက်ဆက် ပွင့်တော်မူရာ မဇ္ဈိမဒေသ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဂယာအပါအဝင် အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် နီပေါနိုင်ငံရှိ သံဝေဇနိယ လေးဌာနရှိ ဘုန်းကြီးကျောင်းများ သို့ သီလရှင်ဝတ်ဖြင့်ကြွရောက်၍ သာသနာပြုလှူဒါန်းခဲ့သည့် အပြင် ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်ရှိ ကုလသမဂ္ဂ UNDP မှာ ကျင်းပသောအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓညီလာခံသို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူငယ်သံဃာအဖွဲ့၏ ဖိတ်ကြားမှုအရ တက်ရောက်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ။ ဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူရာ မဇ္ဈိမဒေသ ဗုဒ္ဓဂယာရှိ မြန်မာရဟန်း စာသင်သားများ အတွက် သံဃာ့ကျောင်းဆောင်ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းရေး အကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့ ပြန်ကြားရေးမှူး တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ရုံမက ကိုယ်တိုင်လည်း လှူဒါန်းပြီး စည်းရုံးနှိုးဆော် အလှူခံပေးခဲ့သူလည်း ဖြစ်သည်။ ။

ယခုအချိန်ထိ သူမကိုယ်တိုင် သီလရှင်(၁၅)ကြိမ်ဝတ်ပြီး ထေရဝါဒဗုဒ္ဓ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ နှင့် ဘုရားရှင်အလိုကျ လူမှုပရဟိတလုပ်ငန်းများကို အထူးဝါသနာထုံ၍ ကိုယ်ပိုင်ချွေးနှံစာ၊ ကာယအား၊ ဉာဏအား တတ်စွမ်းသရွေ့ ခွန်အားတို့ ဖြင့် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမှ သည် တ

ဘဝစာလုံး အားထုတ် ဆောင်ရွက်၊ လှူဒါန်းပေးဆပ်နေသူဖြစ်သည်။ ။

စာရေးသူ၏ ယုံကြည်ချက်

အလုပ်အကိုင်နေရာဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းအတော်များများမှာ သက်ကြီးဝါကြီးများကို ‘အိုပယ်’စာရင်းထဲထည့်ပြီး အလုပ်မပေးချင်ကြတော့သလို အသက်ကြီးလာသူများကိုယ်တိုင်ကလည်း ‘ငါအိုပြီပဲ’ဆိုကာ -လှုပ်ရှား တက်ကြွမှု နည်းပါးလာခြင်းသည် ။ သူတို့ ဖြတ်သန်းခဲ့သမျှအတွေ့အကြုံနှင့် စုဆောင်းထားမိသမျှ အသိဉာဏ်ပညာဗဟု သုတများကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်းနည်းပါးပြီး ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်ပြည်သူများ အတွက် အများကြီးနစ်နာစေပါသည် ။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများမှာ ဆိုလျှင်-

ကုမ္ပဏီအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တို့၊ အတိုင်ပင်ခံတို့ ကို အသက်မေးကြည့်လိုက် မည်ဆိုလျှင် ၆၅၊ ၇၀၊ ၇၅ နှစ် များ ပါပေ။ လူငယ်များကဲ့သို့ နုပျိုလန်းဆန်း တက်ကြွလျက်ပင်။ သူတို့ ဆီက သက်ကြီးအမျိုးသမီးများ ၊ အထူးသဖြင့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး၊ အဆိုတော်နှင့် အနုပညာလောကမှ သက်ကြီးဝါကြီးသမ္ဘာကြီးများ -ရုပ်ပိုင်းအရရော၊ စိတ်ပိုင်းအရပါ နုပျိုတက်ကြွနေကြပါသည် ။ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ ၊ အသက် ငယ်ရွယ်သူများမှာ နီးကြားတက်ကြွပြီး သစ်လွင်လတ်ဆတ်ခြင်း အပြည့်ရှိသည် ဆိုတာ အမှန်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အတွေ့အကြုံနုနယ်သူများ ဖြစ်သောကြောင့် အမှားများ နိုင်ပါသည် ။ အသက်အရွယ်နှင့် ဝါသမ္ဘာကြီးရင့်သူများမှာ တော့ ဘဝတစ်လျှောက် ဖြတ်သန်းခဲ့သော အ

တွေ့အကြုံများ အရ တွေးဆဆင်ခြင်၊ ချင့်ချိန်ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း အံ့မခန်းရှိနေနိုင်ကြသည့် အတွက် အမှားနည်းနိုင်သော်ငြား ဆယ်ကျော် သက်နှင့် နှစ်ဆယ်ဝန်းကျင် လူငယ်များကဲ့သို့ သစ်လွင်၊ လတ်ဆတ်မှု မ ရှိတော့သည် ကတော့ အမှန်ပင်။ သို့သော် ဤသည် ကို ကျန်းမာရေးအ သိပညာ ပြည့်စုံမှုနှင့် အတူ ပြုပြင်စီရင်နိုင်ပါသည် ။

‘အို၊ နာ၊ သေဘေး’ကို လူတိုင်းကြုံတွေ့ရမှာ ဖြစ်သော်လည်း ‘အိုခြင်း ဘေး’ကိုတော့ ကျန်းမာရေး အသိပညာ ဗဟု တ ပြည့်ဝမှုဖြင့် အလာနှေး အောင် တားဆီးပေးထားနိုင်တာ အသေအချာပါ။

အသင်စာဖတ်သူတို့ အတွက် ဤစာအုပ်မှာ လူတဦး၊ မိသားစုတစု၊ စာသင်ကျောင်း တကျောင်း၊ နိုင်ငံတနိုင်ငံမှာ အရေးကြီးလှသော ဥပဓိရုပ်အတွက် မှ သည် စတင်၍ ဥပဓိရုပ်အလှတရားနှင့် ကျန်းမာရေး၊ မိမိတို့ ၏ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်၊ သဘာဝတရားနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အများ ဆုံး ထိတွေ့ဆက်နွှယ်မှု ရှိနေသမျှ၊ အတော်များများကို သိထားစေလိုခြင်းအပြင် ယနေ့ နည်းပညာများ တရှိန်ထိုး တိုးတက် ထွန်းကားလာသော ခေတ်ကာလကြီးမှာ နည်းပညာနှင့် ကျန်းမာရေးသက်ရောက်မှု များ လည်း မကျန်စေရပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးနေသည် များ ၊ အပျိုကြီးများ ၊ အပျိုစင်များ ၊ မီးယပ်သွေးဆုံး အမျိုးသမီးများ ၊ အမျိုးသမီးမီးယပ်ရောဂါများ အပြင် ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရွေး ယခုကာလ၌ အဖြစ်များ နေသော ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ နှင့် ပတ်သက်သမျှ လေ့လာသိရှိထားပါက ကောင်းကျိုးစင်စစ် ရရှိစေ၍ သိထားသင့်သော အနောက်တိုင်းဆေးပညာနှင့် ကျန်းမာရေး၊ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းရာသီ-(၃)လီနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ခန္ဓာကျန်းမာနေရုံနှင့် မပြီးဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေးသည်

လည်း အရေးကြီးသည့် အတွက် ဤခေတ် အခြေအနေမှာ အဖြစ်နည်း
သည် ဟု မဆိုနိုင်သော စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး၊ မိသားစု
တခု၊ အိမ်တအိမ်၊ နိုင်ငံတနိုင်ငံ၏ ဆည်းလည်း လေးများ ဖြစ်ကြသော
ကလေး ငယ်များ ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်သိထိုက်သည် များ ၊ "

စိတ်မှာ ပီတိ၊ ရုပ်မှာ အာဟာရ"ဆိုသောစကားအတိုင်း "ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊
အာဟာရ"လေးပါးစလုံး ညီညွတ် မျှတမှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူသား
တဦးအဖြစ် ရှင်သန် ရပ်တည်လျက် မိမိတို့ ၏ မိသားစု၊ ရပ်ရွာဒေသ၊ နိ
ငံနှင့် ပြည်သူအကျိုးအတွက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အောင်အောင် မြင်မြင်
ဆောင်ရွက်နိုင်မည် မဟုတ်လားရှင်။

ကျမတို့ လူသားများအားလုံး တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့၊ တနာရီထက်တ
နာရီ၊ တမိနစ်ထက်တမိနစ်၊ တစက္ကန့်ထက်တစက္ကန့် အချိန်နှင့် အမျှ အို
မင်းလာကြတာ သဘာဝတရားသော်လည်း မစွမ်းသူများ မဖြစ်စေရဘဲ
"အသက်ကြီးသော်လည်း မပျက်စီးသေးသူများ " အဖြစ် လူလောက
ကောင်းကျိုး၊ လူသားများ အကျိုးအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော စွမ်း
ဆောင်၊ အောင်မြင်မှုများ သယ်ဆောင်လာနိုင်စေလိုသော စာပေစိတ်
စေတနာထက်သန်မှုဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသ
ည် ။

ဤစာအုပ်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူများ စွာ ပြုနိုင်
သော အသိပညာဗဟု သုတများကို ပြည်သူအများ စိတ်ဝင်စားပြီး လ
က်တွေ့ကျင့်သုံး အားထုတ်စေခြင်းဖြင့် နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများအား၊ မိမိ
တို့ ၏ ကျန်းမာရေးကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်နိုင်ကြသလို အစဉ်
ထာဝရ၊ အားလုံး နုပျိုတက်ကြွ လန်းဆန်းသူများ အဖြစ်၊ ကျမတို့ ၏ နိုင်
ငံတော်ကို တိုးတက်အောင်မြင်သောနိုင်ငံ တနိုင်ငံဖြစ်အောင် တည်
ဆောက်နိုင်ကြပါစေကြောင်း၊ အုတ်တချပ် သဲတပွင့်မျှသာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ...။

ဥပဓိရုပ်၊အလှတရားနှင့် ကျန်းမာရေး

*လှတမျက်နှာ၊ ယဉ်တကိုယ်လုံးနှင့် အဝလွန်ခြင်းပြဿနာ

*ချစ်သူမျက်နှာတရေးရေးမြင်ယောင်သောအခါ

*ခရသင်းနှင့် လူမှုအခွင့်အရေးဆုံးရှုံးခြင်း

*ငြိတွယ်ငင်သောဆံနွယ်မျှင်တို့ ၏ ကောင်းခြင်း

*မောင်- လေးဆယ်ပြည့်ပါလျှင်

*ပြစ်မျိုးမှ ွဲမထင် အလှရှင်

*ရေယုန်ပုံပြင်များ အကြောင်းနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာ သဘာဝကုထုံး
များ

*အနာဂတ်ကိုဖတ်ရှုခြင်းနှင့် ခြေချောင်း လက်ချောင်းအနုပညာ

လှတမျက်နှာ ယဉ်တကိုယ်လုံးနှင့် အဝလွန်ခြင်း ပြဿနာ

ရည်ရွယ်ရာ မျှော်လင့်ချက်ပန်းတိုင် အမှန်တကယ် စိုက်ထူထား
သော လူတိုင်းလူတိုင်းကို အောင်မြင်သော လူသားအဖြစ် အောင်မြင်ခြင်းကို ရရှိပိုင်ဆိုင် စေချင်မိပါသည် ။ အောင်မြင်ခြင်းကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင်

င် ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ဖို့ အတွက်လည်း အောင်မြင်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို နားလည် သိရှိထားသင့်ပါသည်။ ။ အနာရောဂါကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာခြင်း နှင့် ပြည့်စုံပါမှ အောင်မြင်ခြင်းဆီသို့ ရှေးရှုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ။

"လှတစ်မျက်နှာယဉ်တစ်ကိုယ်လုံး"ဆိုသည့် အတိုင်း လှပကျန်းမာ သော ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်များ ဖြစ်ချင်ကြသည် ဆိုလျှင်ဖြင့် စားသတိ၊ သွား သတိ၊ သတိတရားအစဉ်ထားပြီး ထိန်းသိမ်းသင့်ကြသည် မဟုတ်လားရှင်။ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် "ပိန်နေသလား၊ ဝ လာပြီလား၊ ပုံမှန်အနေတော်ပဲ လား"ဆိုတာ အမြဲ ဆန်းစစ်နေဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ။

ယနေ့ကမ္ဘာနှင့် အဝှမ်း သိပ္ပံပညာ၊ နည်းပညာများ တိုးတက် ထွန်း ကားလာသည် နှင့် အမျှ အဝလွန်ခြင်း ပြဿနာမှာ လည်း ကြီးထွားလာ နေပါသည်။ ။ ကမ္ဘာမှာ လူဦးရေသန်းပေါင်း(၆၀၀၀)ကျော်ရှိသည့် အနက် သန်းပေါင်း(၁၇၀၀)သည် ကိုယ်အလေးချိန် (weight)ရှိသင့်သည် ထက် ပိုနေသောလူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ ။ အာဟာရမပြည့်ဝ၍ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသူ အရေအတွက်မှာ သန်းပေါင်း(၈၀၀)မျှ ရှိ၍ ကမ္ဘာ တဝန်း၌ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသူများ ထက် အဝလွန်သူများက ပို၍ များ ပြားလာကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူများက သုံးသပ်ပြထားပါသည်။ ။ ကျွန်မ တို့ နိုင်ငံမှာ လည်း လူဝပြဿနာရှိလာပါပြီ။ ကျွန်မတို့ မိတ်ဆွေသူငယ် ချင်းတတွေ ပြန်လည် ဆုံစည်းကြသည့် အခါတိုင်းမှာ သူ့ထက်ငါ အရင် ဦးအောင် ပြောနေကြရသော စကားတခွန်းရှိသည်။ ။ "ဟယ် ... ဝလာတ ယ်နော်"ဟူ၍။ ။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး(W.H.O) ၏ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက် အ ရဆိုလျှင် အဝလွန်ခြင်း (obesity)ဆိုသည် မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အဆီပိုများ တစ်စတစ်စပုံလာခြင်းပင်။ ။ ဝခြင်းကြောင့် ။

အဝလွန်ခြင်းကြောင့် သူ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဒုက္ခများ အပြင် သူ့ကြောင့် တွဲဖက်လျက် ကြုံဆုံခံစားရသော ကျန်းမာရေးပြဿနာ တို့ ကလည်း အများကြီးပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးပါ ထိခိုက်လာနိုင်သော အခြေအနေရှိပါသည်။ ။ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါဝေဒနာရှင်များ ၏ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းသည် ဝသောသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ။ သွေးတိုး ရောဂါဆိုလျှင် လူဝများမှာ နှစ်ဆကနေ ခြောက်ဆအထိ ပိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ။ ကလေးဘဝကစလို့ အလွန်ဝသူများမှာ အသက်(၆၅)နှစ်မတိုင်မီ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ သာမန်ကိုယ်အလေးချိန် ရှိသူများ ထက် (၃)ဆမှ (၅)ဆ ပိုဖြစ်ကြောင်း ဆေးသုတေသနမှတ်တမ်းများ အရ သိရှိရပါသည်။ ။ နှလုံးရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ ၏ (၂၁)ရာနှုန်းသည် ကိုယ်အလေးချိန် များ ခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေကြောင်း လေ့လာသုံးသပ်ထားပါသည်။ ။ ထို့အတူ သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ်ပွားသူအမျိုးသမီးများ ၏ (၄၀)ရာနှုန်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် လူနာများ ၏ (၂၅)ရာနှုန်း၊ အူမကြီးကင်ဆာနှင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားသူများ ၏ (၁၀)ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဝဖွိုးခြင်းကို အခြေခံကာ ဖြစ်လာကြောင်း ဆန်းစစ်တွေ့ရှိ ပါသည်။ ။

ဤသို့ဆိုလျှင် လူသားတိုင်း အနာရောဂါကင်းကွာလျက် သက်ရှည်ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာရေးအတွက် အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းကြရန် အရေးကြီးလိုအပ်နေသည် မဟုတ်ပါလား။ လူတယောက်ကို ဘယ်လိုအနေ အထားမှာ ဝနေသူ၊အဝလွန်သူဟု ပြောနိုင်ပါသလဲ။

လူတဦးတယောက်သည် သူ၏ လူမျိုးနွယ်၊ အသက်အရွယ်၊ အရပ်အမောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆက်အတွက် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော အလေးချိန်ထက် (၁၀)ရာနှုန်းပိုများ လျှင်ပင် ‘ဝ’နေပြီဟု ပြောနိုင်ပြီး (၂၀)ရာနှုန်းပိုများ လျှင်တော့ အဝလွန်သူ ဖြစ်ပါသည်။ ။ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်အညွှန်း

ကိန်း(Body Mass Index)တွက်ချက်နည်းဖြင့်လည်း သိနိုင်ပါသည်။

$$\text{ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်အညွှန်းကိန်း} = \frac{\text{ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်(ကီလိုဂရမ်)}}{\text{အရပ်အမြင့်(မီတာ)}^2}$$

၁ပေါင် = ၀.၄၅၃၅ကီလိုဂရမ်

၁ပေ = ၀.၃၀၄၈ မီတာ

ဤနည်းဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် ထုထည်အညွှန်းကိန်း (B.M.I.)ကို တွက်ချက်ကြည့်၍ (၂၀)မှ (၂၅)အတွင်းရရှိလျှင် ပုံမှန် ဖြစ်၏။ (၂၅)မှ (၃၀)အတွင်း ဆိုလျှင် ‘ဝ’သောအဆင့်သို့ ချင်းနင်း ဝင်ရောက်နေပြီဖြစ်၍ သတိထားထိန်းသိမ်း ရပေတော့မည်။ (၃၀)အထက်ဆိုလျှင်တော့ အလွန်သူများ အုပ်စုဝင် ဖြစ်လေပြီ။

နောက်တခုက ခါးတင်အချိုး (Recommended waist hip ratio) ဖြင့်လည်း ဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။

$$\text{ခါးတင်အချိုး} = \frac{\text{ခါးပတ်လည်တိုင်းတာရရှိသောလက်မ}}{\text{တင်ပတ်လည်တိုင်းထားသောလက်မ}}$$

အမျိုးသားတဦး၏

ခါးတင်အချိုးသည်

(၀.

၉)ထက်နည်းရမည်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးဆိုလျှင် (၀.၈)ထက် နည်းသင့်ပေသည်။ ။ ကျွန်မတို့ နိုင်ငံမှာ များ သောအားဖြင့် အရပ်အမြင့်ကို "ပေ၊ လကွ"၊ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို "ပေါင်" ဖြင့်သာ တိုင်းတာတတ်ကြသဖြင့် ထိုယူနစ်များ အတိုင်း အဆင်သင့် တွက်ချက်ပေးထားသော ဇယားတခုကို ပရိသတ်အတွက် နမူနာယူနိုင်ရန် လက်ဆောင်ပါး လိုက်ပါသည်။ ။

အမျိုးသမီးတဦး၏ ခါးလုံးပတ်အတိုင်းအတာသည် ၃၅လက်မ၊ အမျိုးသားအတွက် (၄၀)လက်မ ရှိနေပြီဆိုလျှင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာများ လာပြီမို့ အန္တရာယ် အချက်ပေး ခေါင်းလောင်း သံမြည်နေလေပြီ။

များ သောအားဖြင့် လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမများမှာ အသက်(၄၀)ကျော် လာလျှင် ဝဖိုင့်လာတတ်ကြ၏။ သို့သော်လည်း အသက်အရွယ်မရွေး၊ လူမျိုး ဘာသာမရွေး၊ ယောက်ျားမိန်းမ မရွေး ဝဖိုးလာစေတတ်သော အကြောင်းရင်းများ အနက် ဖြစ်နိုင်ခြေအရှိဆုံးမှာ စားသုံးလိုက်သော အာဟာရစွမ်းအင် ကယ်လိုရီက အသုံးပြုသော စွမ်းအင်ကယ်လိုရီထက် ပိုမိုလွန်ကဲနေခြင်းကြောင့် ဝလာတတ်ပါသည်။ ။

ထိုကဲ့သို့ စွမ်းအင်ကယ်လိုရီအဝင်နှင့် အထွက် စည်းဝါးမကိုက်ညီခြင်းမှာ

(က) အစားအသောက် လွန်ကဲခြင်းနှင့်

(ခ) စွမ်းအင်အသုံးချမှု နည်းပါးခြင်း (တစ်နည်း) လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း တခုခုကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ခုစလုံးကြောင့် သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ။

ဝစေတတ်သော အစားအစာတွေကတော့-

(က) ကစီဓာတ် အဓိကပါဝင်သော ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းနှင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ

(ခ) အဆီဓာတ်များ သော အဆီအဆိမ့်အကြော်စာများ နှင့်

(ဂ) အချိုဓာတ်ကြွယ်ဝသော အချိုစာ၊ အချိုရည်တို့ ပါပဲ။

အနောက်နိုင်ငံများမှာ ဝသောလူတို့ အတွက် အစားအသောက်ကို စီစဉ်တွက်ချက် စားသောက်ဖို့ ညွှန်ကြားပေးနေသော အာဟာရပါရဂူများ ရှိသည် ဟု သိရပါသည်။ ။ လူဝများ အတွက် သင့်တော်သော အစားအသောက်တို့ ကို အထူးအစီအစဉ်နှင့် ရောင်းချပေးနေသည် ဟု လည်း ဆိုပါသည်။ ။ အမှန်စင်စစ်-ပိန်ချင်သူများ ပိန်အောင်လုပ်ရာမှာ စားသည့် အစားအစာပမာဏ အနည်းအများ ထက် အမျိုးအစားက ပိုအရေးကြီးပါသည်။ ။ အသီးအရွက်ကြော် တပန်းကန် တဝကြီးစားပစ်လိုက်တာထက် ဒန်ပေါက်ထမင်း လက်တဆုပ်စာနှင့် အချိုရည်တခွက် သောက်လိုက်တာက ပိုပြီးဝစေပါသည်။ ။ တကြိမ်တည်း တထိုင်တည်းနှင့် တဝကြီးစားပစ်လိုက်တာထက် ခဏခဏ စွတ်ကယ်စွတ်ကယ် စားတာက ပိုဝစေပါသည်။ ။ တတ်ကျွမ်း နားလည်သော ဆရာဝန်များ နှင့် တိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာနိုင်သူများ အနေဖြင့် အောင်မြင်မှုရရှိတာ တွေ့ဖူးပါသည်။ ။ အရေးကြီးတာက ပိန်ချင်စေနှင့် ဆင်ကန်း တောတိုး မလုပ်မိကြဖို့ ပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် ညစာလုံးဝမစားဘဲ သံပရာရည်ချည်းပဲ ဖီသောက်နေတာမျိုးပေါ့။ ထမင်းကို အနပ်ရော၊ ပမာဏပါလျှော့စားခြင်းဖြင့် မတင်းတိမ်သည့် အတွက် တခြားသရေစာများ မကြာခဏ စားစားနေမိ တာကြောင့် ပိုပိုဝလာတတ်ပါသည်။

။

ဝသောသူများ သည် ပုံမှန်လူသားများ ထက် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးတ

တကြ၏။ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးလာခြင်းသည် အဝလွန်ကဲစေသော အကြောင်းရင်း ဖြစ်သကဲ့သို့ အဝလွန်ကဲလာခြင်း ကြောင့် လည်း ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု နည်းပါး နှောင့်နှေးလာကြသည် ။ လူမှုစီးပွားရေး အဆင့်အတန်းအရ အဝလွန်မှုများကို သုတေသနစစ်တမ်းများ အနေဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ တွင် အဝလွန်ကဲနေသူများကို နိမ့်ကျသောအဆင့်အတန်း အောက်ခြေလူတန်းစားများမှာ အတွေ့ရများ ပြီး ဖွံ့ဖြိုးစ နိုင်ငံများ ၌ မူ အဝလွန်ကဲမှုများကို ငွေကြေးကြွယ်ဝ ပေါများ သူတို့ မှာ တွေ့ရသည် ဟု ဆိုပါသည် ။

အဝလွန်ကဲမှုများကို မိသားစု၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ မျိုးရိုးအလိုက် လက်ဆင့်ကမ်းတတ်သော အမွေပစ္စည်း တခုနယ်လည်း တွေ့ရတတ်ပါသည် ။ ကျွန်မ၏ အမြင်မှာ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံ၊ အကျင့်စရိုက် သဘာဝတူညီမှုကြောင့် ဖြစ်မည်ဟု ယူဆပါသည် ။

အဝလွန်ကဲခြင်းကို ဝစေသော အကြောင်းရင်းခံအရ ပထမဆင့် အနေအားဖြင့် ဝခြင်းနှင့် ဒုတိယဆင့်အားဖြင့် အဝလွန်ကဲခြင်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်ပေသည် ။

ပထမအဆင့်အားဖြင့်ဝခြင်းသည် စားသုံးလိုက်သော အာဟာရစွမ်းအင် ကယ်လိုရီနှင့် အသုံးပြုသော စွမ်းအင်ကယ်လိုရီတို့ မမျှတမညီညွတ်မှုကြောင့် အဓိက ဖြစ်၏။ ဒုတိယဆင့်အားဖြင့် အဝလွန်ကဲခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်းဓာတ်သဘာဝများ ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ရောဂါအနေအထားကြောင့် သောက်သုံးရသော ဆေးဝါး၊ ဥပမာအားဖြင့် စတီးရွိုက် (Steroids)၊ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းပါဝင်သော ပဋိသန္ဓေတားသည့် စားဆေး (o.c.pills)၊ ဖီနိုသိုင်ရာဇင်း (Phenothiazine)၊

အင်ဆူလင်(Insulin)များကြောင့် သော်လည်းကောင်း ဖြစ်သည်။ ။

ရောဂါဗေဒသဘောအရ အဝလွန်ကဲခြင်းကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ဝလာခြင်းနှင့် အသက်ကြီးလာမှ ဝဖိုင့်လာခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားပါသည်။ ။ အသက်ကြီးလာမှ ဝဖိုင့်လာခြင်းသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက အဝလွန်ကဲခြင်းလောက် ယေဘုယျအားဖြင့် မပြင်းထန်၊ မဆိုးရွားပါချေ။

အဝလွန်ကဲသူများမှာ သူတစ်ပါးနှင့် မတူ၊ ထူထဲသောအဆီပြင် အလွှာလွှာနှင့် အိပ်က်အိပ်က် သူတို့ ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အနိုင်နိုင်သယ်ဆောင် ရွေ့လျားနေရခြင်းကြောင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုများ ၊ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ပွားရမှုများ ပိုမိုကြုံတွေ့ကြရသည်။ ။ ဝသောသူများ သည် မိမိတို့ ၏ ခန္ဓာကိုယ် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးကို မနိုင်တနိုင် သယ်ဆောင်ပေးနေရသော မိမိတို့ ၏ ဒူးဆစ်၊ ခါးဆစ်၊ တင်ပဆုံဆစ်၊ ခြေမျက်စိ အဆစ်နှင့် ခြေဖဝါး၊ ခြေဖမိုးအဆစ်များကို သနားကရဏာသက်သင့်သည်။ ။ ထိုအဆစ်များမှာ နည်းနည်းလောက် လှုပ်ရှားလိုက်ရလျှင်ပင် များများ နာကျင် ပင်ပန်းတတ်ပါသည်။ ။ ဝသောသူများ ၏ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများမှာ အဆီများ ဝင်ရောက်လာမှုကြောင့် အားနည်းသွားပြီး ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ ကလီစာ အင်္ဂါများကို မားမားမတ်မတ် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ဝမ်းဗိုက်ကြီးများ စူးလာကြသည်။ ။ သွေးပြန်ကြောများမှ အဆီရှင် ကြွက်သားများမှာ လည်း အဆီများ ဝင်ရောက်လာမှုကြောင့် ဝသောသူများ တွင် သွေးကြောထုံးများ မကြာခဏတွေ့ရတတ်၏။

ရင်ခေါင်းဝန်းကျင်နှင့် ဝမ်းခေါင်းမြွေးအောက်တို့ တွင် အဆီများ ဝင်ရောက် နေရာယူလာတတ် သဖြင့်လည်း ဝသောသူများမှာ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် ယန္တရားအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီး အဆုတ်ပြန်ရောင်

ရမ်းခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ။ ထို့အပြင် ဝ
သေ ၁သ ၂မ ၂၁ သည်းခြေ ကျောက်တည်ခြင်း၊
သည်းခြေပြန်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွေးကြောအဆီ ပိတ်ခြင်းနှင့် အဆစ်ရော
ဂ်ရောဂါများ အဖြစ်များ ပါသည်။ ။

ဝသောသူများမှာ အထူးသဖြင့် စိတ်ကျရောဂါနှင့် အစိုးရိမ်လွန်ကဲမှု
ရောဂါများ ဖြစ်တတ်၏။ အဝလွန်ကဲသူ လူငယ်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး
များ သည် ဆွဲဆောင်မှု အားနည်းပါးသည် ဟု သူတို့ ၏
ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အထင်ရောက်ကာ စိတ္တဇနှင့်
လိင်မှုဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ။

ဝသောသူများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ ကလေးမွေးဖွားလျှင် နောက်ဆက်
တွဲ ပြဿနာများ တတ်ပြီး ကလေးအသေအပျောက်နှုန်း များ တတ်သ
ည်။ ။ ထို့အပြင် ဝသောသူများ အတွက် ခွဲစိတ်ကုသရန် ကြုံဆုံလာရပါမူ
ခွဲစိတ်ရ ပိုခက်ခဲတတ်ပါသည်။ ။ ၎င်းတို့ ၏ အဆီများ အစားထိုးဝင်ရော
က်နေမှုကြောင့် ဝမ်းခေါင်းမြှေးမှာ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်
တော့ဘဲ မေ့ဆေး၊ ထုံဆေးနောက်ဆက်တွဲ အခက်အခဲများ စွာ ကြုံတွေ့
ရပါသည်။ ။

အဝလွန်ကဲမှုသည် ကောင်းကျိုးမပေး၊ ဆိုးကျိုးများ သာ ဖြစ်စေတ
တ်သဖြင့် အဝလွန်ကဲမှုဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖယ်ရှားကုသကြဖို့ လိုအပ်
လှသည်။ ။ မည်သို့ ကုသကြပါမည်လဲ။

(၁) မိမိတို့ စားသုံးနေသော အာဟာရစွမ်းအင်ကယ်လိုရီ လွန်ကဲ
နေမှုကို လျော့ချပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ။ ရုတ်တရက် ဝုန်းခနဲ ခန္ဓာကိုယ်အ
လေးချိန် လျော့ကျသွားခြင်းမျိုးထက် တဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်လျော့ကျ
သွားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ။ အပတ်စဉ် တပတ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အလေး

ချိန် ၀.၅မှ ၁ ကီလိုဂရမ် အထိ မှန်မှန်လျှော့ချသွားသင့်ပါသည်။ ။ ဝသောသူများကို ဒုက္ခအပေးဆုံးမှာ အဆီများ စွာပါဝင်သော အစာများ ဖြစ်သည်။ ။ ဘီစကစ်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်တို့ တွင် အဆီများ စွာ ပါဝင်သော်လည်း မသိသာလှဘဲ အရသာရှိပြီး စားကောင်းသောကြောင့် ကြိုက်နှစ်သက်သူများ ပါသည်။ ။ ဝသောသူများ ရှောင်ရှားသင့် ပေသည်။ ။

စိမ်းလန်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ ကယ်လိုရီပါဝင်မှုနည်းပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းလည်း နည်းစေသဖြင့် ဝသောသူများ အတွက် အထူးအားပြု စားသင့်သောအစာမှာ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီး ဝလံများ ပင် ဖြစ်၏။ သေရည်သေရက်တို့ မှာ ကယ်လိုရီ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှင်သန်မှုအတွက် အရေးပါသော ဓာတ်သဘာဝတော့ မပါဝင်ပါ။ ထို့အပြင် စားချင်သောက်ချင် စိတ်ကိုလည်း နှိုးဆွပေးတတ်ပါသည်။ ။ ဝီစကီနှင့် ရေကို အချိုးကျကျ ရောစပ်ထားသောအရည်(၃၀)စီစီမှာ ၇၀-ကီလိုကယ်လိုရီ ပါဝင်ကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသည် မှာ လေ့လာဆင်ခြင်ဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။ ။

(၂) လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချနိုင်ပါသည်။ ။ သို့ရာတွင် ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းမျိုးမှာ အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် ရှောင်ရှားသင့်ပေသည်။ ။ အရေးကြီးသည်မူ ၁ နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်ဖို့ ပင်။ အေးရီးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ သစ်ပင်ပန်းပင်စိုက်ပျိုးယူယခြင်း၊ နိစ္စရူဝ အိမ်မှုကိစ္စများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ မှာ သင့်တော်ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချလိုသူများ ဂရုတစိုက်နှင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုလုပ်အပ်ပေသည်။ ။ ခရီးတာ အကွာအဝေး ၃ မိုင်မျှ၊ နေ့စဉ် တနာရီကြာမှန်မှန် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်စွ

မ်းအင် ၂၄၀ ကီလိုကယ်လိုရီ ကုန်ဆုံးစေနိုင်ကြောင်း ဆေးပညာ စာအုပ်များမှာ ဆိုထားပါသည်။ ။

ဝိန်ချင်သူများမှာ ဇွဲရှိပြီးစိတ်ရှည်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပရမ်းပတာ စားသောက်နေထိုင်သော အလေ့အကျင့်များကို ပယ်ဖျောက်ပစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် လျော်ညီစွာ စားသောက်နေထိုင်တတ်ဖို့ မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်း လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။ ။

(၃) တချို့က စားချင်သောက်ချင်စိတ် လျော့နည်းခေါင်းပါးစေသော ဆေးဝါးများ၊ ဥပမာ-အမ်ဖီတမင်းဆေးပြား သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဝိန်သွားအောင် ပြုလုပ်ကြသည်။ ။ ၎င်းဆေးဝါးများ သည် သောက်သုံးဖန်များ လာလျှင် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေတတ်သဖြင့် အားမပေးသင့်ပေ။

(၄) တချို့ အလွန်အမင်း ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝဖြီးနေသူများမှာ ခွဲစိတ်နည်းပညာသုံး၍ လည်း ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လျော့ကျသွားအောင် ကြိုးစားကြသည်။ ။

တကယ်တော့ အလှတရားသည် ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံညီညွတ်သူများမှာ သာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ။ အလွန်ကဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မပြည့်စုံ၊ မညီညွတ်သော အာဟာရဓာတ် သဘာဝမမျှတမှု ဝေဒနာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အေးမြခြင်း၏ အရသာကို ပူလောင်သည့် အခါမှ ပိုတမ်းတသည်။ ။ ချစ်ခြင်း၏ အကျိုးမှာ မုန်းခြင်း၏ နောက်မှ သိသာလာရသည်။ ။ ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးကို နာမကျန်းဖြစ်သည့် အခါ ပိုနားလည်သည်။ ။ "အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ" ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တပါး ဖြစ်သည် ဟု အားလုံးသိထား ကြသည် မဟုတ်ပါလား။ ရောဂါ

ဖြစ်မှ ဆေးကုသခြင်းထက် ရောဂါမဖြစ်ခင်-ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ပို
၍ ထိရောက်စေသည် မို့ "အသက် ညဏ်စောင့်" ဟူသော စကားရပ်က
ကျန်းမာရေးသတိအမြဲရှိဖို့ တိုက်တွန်းပေးနေပါသည်။ ။

BMI ဗမာကိုယ်လေးညွှန်း	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
HEIGHT မလံးကြွေ (FEET AND INCHES)	BODY WEIGHT (POUNDS) ဝိဗ္ဗာကိုယ်လေးပေါင်										
	non-obese ပုံပန်း(မဝလေး)				overweight ကိုယ်လေးပေါင်ပိုများနေပြီ					obese အဝလွန်ပြင်းစားဆင့်	
4' 10"	100	105	110	115	119	126	129	134	138	143	148
5' 0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158
5' 2"	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169
5' 4"	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180
5' 6"	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192
5' 8"	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203

ချစ်သူမျက်နှာ တရေးရေးမြင်ယောင်သောအခါ

ချစ်သောပရိသတ်များအားလုံး ကျန်းမာလှပသည့် ဘဝကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုရင်း နှုတ်ခွန်းဆက်သပါသည်။ ။ စတိုင်ကျမှ စတား ဖြစ်သည် ဆိုသောစကားမှာ နယ်ပယ်အနှံ့အပြား၌ တွင်ကျယ်လှပါသည်။ ။ လူတိုင်းလူတိုင်း စတားဖြစ်ဖို့ မလွယ်ကူလှဘူးဟု ဆိုကြသော်ငြား လူတိုင်း စတိုင်ကျအောင် ပြုပြင်လို့ တော့ရနိုင်ပါသည်။ ။ စတိုင်ကျကျ စားသောက် နေထိုင်သွားလာတတ်သူများ သည်

ကျန်းမာခြင်းနှင့် အလှတရားကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ထားနိုင်သူများ ပင် ဖြစ်၏။

ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေသူများမှာ အလှအပတရားနှင့် ပြည့်စုံနေသလို အလှအပတရားနှင့် ပြည့်စုံနေသူများမှာ လည်း ကျန်းမာနေသူများ ဖြစ်နေ၍ ပင်။ တကယ်တော့ ကျန်းမာခြင်းနှင့် အလှတရားမှာ ဆက်နွှယ်နေသလို လှပတင့်တယ်သောဘဝများကို ရရှိပိုင်ဆိုင်စေခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ။

နိုင်ငံနှင့် အဝှမ်း ကျော်ကြားထင်ရှားပြီး နှစ်သက်စရာကောင်းသော သီချင်းလေးတပုဒ်ရှိပါသည်။ ။ ချစ်သော စာဖတ်သူတို့ လည်း နှစ်သက်လိမ့်မည်ဟု ယူဆမိပါသည်။ ။

"လဝန်းလေးနဲ့ တူတယ် X မေ့ကိုလားကွယ် X X "

မောင့်လပြည့်ဝန်းလို့ ချစ်စနိုးတင်စားခေါ်ဆိုထားသည့် မေတို့ ၏ မျက်နှာလေးမှာ တကယ်ပဲ လပြည့်ဝန်းလို့ ကြည်လင်ဝင်းပနေသင့်သည် မဟုတ်လား။ မေတို့ ၏ မျက်နှာလေးမှာ ဝက်ခြံဖုတွေက ဗရပျစ်၊ တင်းတိတ်ကွက် မည်းညစ်ညစ်နှင့် ဆိုလျှင် ခင့်မျက်နှာလေး X X X တရေးရေး X X မြင်ယောင်သည့် အခါဖီလင်(Feeling)တော်တော် အောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ။

"မျက်နှာမြင်ချစ်ခင်ပါစေ"ဆိုသော တောင်းဆိုပြည့်ဖို့ အတွက် ခင်တို့ ၏ မျက်နှာမှာ ကြည်စင် ရှင်းသန့်နေဖို့ တော့ လိုအပ်သည် မဟုတ်ပါလား။

ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမဖြစ်ဖြစ်၊ လူတယောက်မှာ ယောက်ျားဟော်မုန်း၊ မိန်းမဟော်မုန်း နှစ်ခုစလုံးရှိပါသည်။ ။ အချိုးအဆပမာဏအနည်းနှင့် အများ ပဲ ကွာခြားတာပါ။ ယောက်ျားဟော်မုန်းက အရေပြားအလွှာမှာ ရှိသည့် အဆီကျိတ်(Sebaceous Gland)ကို

လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် အဆီပိုထွက်အောင် လုပ်ပေးပါသည်။ ။ လူတယောက်နှင့် တယောက် အဆီနည်းနည်းထွက်သော လူ၊ အဆီများများထွက်သောလူဟူ၍ ဤသို့ သဘာဝအရ မတူသောကြောင့် ဝက်ခြံသိပ်မထွက်သောလူနှင့် ဝက်ခြံအထွက်များ သည့် လူဟူ၍ ကွဲပြားတာပါ။ အဆီများများ ထွက်သောလူမှာ ဝက်ခြံများ ပါသည်။ ။ အဆီများများ ထွက်သော လူမှာ ဝက်ခြံအထွက်များ ရုံသာမက တခြားကြုံတွေ့နိုင်သောပြဿနာများမှာ မျက်နှာနီရဲပြီး ရောင်ရမ်းနိုင်သည် ၊ မျက်နှာမှာ အဖတ်တွေလန်မည်၊ မျက်နှာဖောင်း လာမည်၊ တင်းလာမည်၊ ပြီးတော့ ယားလည်း ယားလိမ့်မည်။ နောက်တခုက ခေါင်းမှာ အဆီဓာတ်များ သည့် အတွက် ဆံပင်ကိုလှန်ချ၊ သပ်ချလိုက်လျှင် အဖတ်အဖတ်တွေ ကျလာတတ်ပါသည်။ ။ အရပ်ထဲမှာ "ဗောက် ရောဂါ"ဟု အသိများ ပါသည်။ ။

ဝက်ခြံပျောက်ချင်သည် ဆိုလျှင် သူ့အတွက် စားဆေး၊ လိမ်းဆေးရှိသည် ဆိုသော်ငြား ဤဆေးတို့ မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး(Side Effect)က ကြောက်စရာ ကောင်းသဖြင့် သတိထားပြီးသုံးရမည့် အပြင် ဆေးဝါးချည်းပဲ-အားကိုးရုံနှင့် မလုံလောက်သေးပါ။ သတိပြုဂရုစိုက်ရမယ့်အချက်ကလေးတွေကိုပါ-လိုက်နာမှ အမြန်သက်သာပျောက်ကင်းမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ။ ၎င်းတို့ မှာ -

(၁) ဝက်ခြံဖြစ်သည့် နေရာမှာ ချွေးစိုတာ၊ ရေစိုတာမဖြစ်စေဘဲ ခြောက်သွေ့အောင် ထားရပါမည်။ အဆီပြန်လျှင် သန့်ရှင်းသော အဝတ်လေး ရေဆွတ်ပြီး အသာလေးတို့ ပေး၊ သုတ်ပေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ထားသင့်ပါသည်။ ။

(၂) ရေနွေးနှင့် မျက်နှာသစ်တာရှောင်ရပါမည်။ လေပူတိုက်တာ၊ မီးအပူဟပ်တာ၊ အပူရှိန်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိအောင် ဂရုစိုက်ရပါမည်။

(၃) ဝက်ခြံမှာ ပြည်တည်လျှင် အရက်ပြန်နှင့် ညှစ်တာမလုပ်ရပါ။
။ အရက်ပြန်လိုပဲ ဒက်တော (Dettol)၊ အက်ဆက်ပ်တော (Aseptol)တို့
ကဲ့သို့ ပိုးသတ်ဆေးဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ မသုံးရပါ။

(၄) နီငခအေနို ဆေးဆပ်ပြာ မသုံးရပါ။ ဆပ်ပြာပျော့ပျော့အနု
လေးပဲ သုံးသင့်ပါသည်။ ဆပ်ပြာအသုံးများ ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရ
ပါမည်။

(၅) "နှာဖျားမေးအောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မရှိ
ရာ" ဆိုသော အရပ်ထဲက ပြောနေကျ စကားလေးအတိုင်း နှာခေါင်း၊ အ
ပေါ်နှုတ်ခမ်း၊ နှာခေါင်းနှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းကြားနေရာများမှာ ဝက်ခြံ
ပေါက်လျှင် ကုတ်ဖဲ့ခြင်း၊ ဆိတ်ဆွခြင်း၊ ညှစ်ထုတ်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်မိ
စေဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ။ ၎င်းနေရာမှ ပိုးဝင်လျှင် ဦးနှောက်ထဲ တန်းဝ
င်နိုင်သဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဧရိယာဟု သတိထားသင့်ပါသည်။ ။

(၆) အပြင်သွားဖို့၊ ပွဲအခမ်းအနားသွားရလို့ မိတ်ကပ်လိမ်းရသည်
ဆိုလျှင် မိတ်ကပ်နှင့် မအိပ်မိပါစေနှင့်။ ။ ပြန်လာလျှင် မိတ်ကပ်
ချက်ချင်းဖျက်ပစ်ပါ။ ရှင်မတောင်သနပ်ခါးတုံးကို ကျောက်ပျဉ်သန့်သန့်
မှာ ရေသန့်သန့်နှင့် သွေး၍ လိမ်းပြီး အခြောက်ခံပြီးမှ အိပ်စက်အနားယူ
သင့်ပါသည်။ ။

(၇) ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း၊ မဆလာ စသည် တို့ ပါဝင်
သော အပူအစပ်အစားအစာ၊ အချိုဓာတ်လွန်ကဲသော အစားအစာ၊ အဆီ
ဓာတ်များ သော အစားအစာ၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ၊ စားအုန်းဆီစသည့် ဆီပြ
န့်ဟင်းတို့ ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံကို
သာ များများ စားပေးပါ။

(၈) နေ့စဉ် နာရီဝက်၊ တနာရီခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခ

နံး မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

(၉) ဝက်ခြံအတွက် ယခုအသုံးများ နေသောစားဆေးမှာ - Vitamin A acid ကထုတ်သည့် Aecutane (သို့) Roacutane အမည်ရသော စားဆေးပါပဲ။ သို့သော်လည်း ဤဆေးမှာ သန္ဓေသားလေးကို ထိခိုက်စေပြီး ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မစုံလင်သော ကလေးမွေးစေတတ်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် တားထားပြီးမှ ၊ ကိုယ်ဝန်မရှိတာသေချာမှ ဤဆေးသောက်ရမှာ ဖြစ်သည် ။ သို့ဖြစ်၍ အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် ဤဆေးသောက်တော့မည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ကိုယ်ဝန်မရှိတာ သေချာမှ ၊ ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် တားထားပြီးမှ သောက်သင့်ပါသည် ။ လိမ်းဆေးလည်း ဤသို့နှယ်ပင်။ အသုံးများ နေသည့် လိမ်းဆေးမှာ အယ်လ်ဘိုင်အိုတင်(Albiotin) ဖြစ်ပါသည် ။ စားဆေးက လိမ်းဆေးထက် အာနိသင်ပိုထိရောက်ကြောင်း တွေ့ရပါသည် ။
