

# ကျန်းမာပျော်ရွှင်သာယာဖို့ ဆေးလိပ်ဆေးရွက် ဖြတ်ကြစို့



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန  
ဆေးလိပ်ကင်းဝေးရေးစီမံချက်မှ  
ထုတ်ဝေသည်။



ကျန်းမာပျော်ရွှင်သာယာဖို့  
ဆေးလိပ်ဆေးရွက် ဖြတ်ကြစို့



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန  
ဆေးလိပ်ကင်းဝေးရေးစီမံချက်မှ  
ထုတ်ဝေသည်။

 **World Health Organization**  
Country Office for Myanmar

## မာတိကာ

စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

**အခန်း(၁)** ဆေးလိပ်နှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်များ (သို့)  
ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

**အခန်း(၂)** ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီး ဖြတ်ရန်လိုအပ်ပါသလား

**အခန်း(၃)** ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

**အခန်း(၄)** ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အသင့်အနေအထား

**အခန်း(၅)** ဆေးလိပ်ဖြတ်စဉ် သတိပြုရန် အချက်အလက်များ

**အခန်း(၆)** အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း

**အခန်း(၇)** ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ်ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

**အခန်း(၈)** သင် ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

**အခန်း(၉)** အဓိကကျသော အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

## ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး



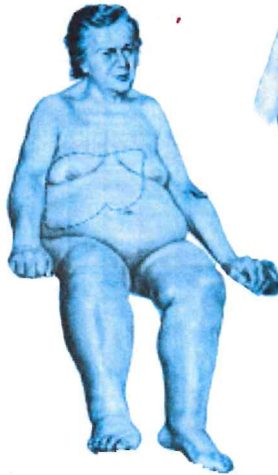
## စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် မိသားစုကျန်းမာရေး၊ လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေများကို ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု လျော့နည်းပပျောက်စေရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် အထူးပင် အရေးကြီးပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုဝင်များကသော်လည်းကောင်း၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ဆွေမျိုးများအတွင်းတွင်လည်းကောင်း ဆေးလိပ်သောက်သုံးနေပါက ချက်ချင်းဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်နေပါကချက်ချင်းဖြတ်ရန်လိုအပ်ကြောင်းသိရှိနိုင်ရန်နှင့် ကူညီ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းလိုပါသဖြင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်ငယ်ကို ပြုစုရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

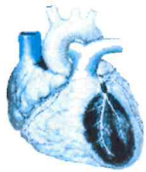


## ဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ

နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ



အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် နှလုံးရောဂါ



ခြေပုပ်၊ လက်ပုပ်ရောဂါ

## အခန်း (၁)

### ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါပေါင်း (၂၅)မျိုး ကျော်ရှိပါသည်။ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်းတွင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု နှင့်နီးနွယ်သောရောဂါများကြောင့် လူပေါင်း ငါးသန်းကျော် သေဆုံးလျက် ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှဒေသနိုင်ငံများတွင် နှစ်စဉ် လူပေါင်း ၅သိန်းခန့်သည် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် အသက် ဆုံးရှုံးလျက်ရှိပါသည်။ အဆိုပါ ဦးရေသည် တိဘီရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ယာဉ်တိုက်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် သေဆုံးသူ စုစုပေါင်းဦးရေထက် ပိုမိုများပြားနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ဆေးလိပ်အပြင် ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်းနှင့် ကွမ်းထဲတွင်ဆေးထည့်စားခြင်း၊ ဆေးတံသောက်ခြင်းတို့အပါအဝင် အခြားနည်းများဖြင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု များကြောင့်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

## စီးကရက်တစ်လိပ်တွင်ပါဝင်သည့်အဆိပ်ဓါတ်များ



## စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး (သို့မဟုတ်) အဆိပ်

စီးကရက်တစ်လိပ်တွင် ပါဝင်သော ဓါတ်ပစ္စည်းများ (နီကိုတင်း၊ ကာဗွန် မိုနောက်ဆိုဒ်၊ ကတ္တရာစသည်) တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်များ ဖြစ်သောကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သူများ ထက် သေဆုံးမှုနှုန်း သုံးဆ ခန့် ပိုမိုကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

### နီကိုတင်း

တစ်ချိန်က နီကိုတင်းကို ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲခဲ့ခြင်းကြောင့် နီကိုတင်း သည် အဆိပ်ဖြစ်ကြောင်း သာမကဖြစ်ပါသည်။ နီကိုတင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကြောက်မက်ဖွယ်အကောင်းဆုံးအချက်မှာ ၎င်း၏စွဲလမ်းစေတတ်သောသတ္တိ ဖြစ်သည်။ နီကိုတင်း၏စွဲလမ်းမှုကို ဖြစ်စေတတ်သော အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ဆေးလိပ်ကို စွဲလမ်းကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါ နီကိုတင်း ကြောင့် ပင် သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

### ကတ္တရာ

ကတ္တရာကြောင့် အဆုတ်နှင့် လေပြွန်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတို့ ဖြစ်စေပါသည်။



## ကွမ်းစားသောသူများ၏ ညစ်ပတ်နေသော သွားများ



## ကာဗွန်မိုနောဆိုဒ်

ကာဗွန်မိုနောဆိုဒ် အဆိပ်ငွေ့ကြောင့် ကြွက်သားများ၊ နှလုံးနှင့် ဦးနှောက် တို့ထံအောက်ဆီဂျင် လုံလုံလောက်လောက် မရောက်ရှိ သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံမှန် အတိုင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။

## ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်း

အချို့သောသူများက ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း တို့သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းလောက် အန္တရာယ်မများဟု လွဲမှားစွာ မှတ်ယူနေကြပါသည်။ အကယ်စင်စစ် ဆေးရွက်ကြီးတွင် နီကိုတင်းပါဝင်မှု ပိုမိုများသဖြင့် ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း တို့သည် စီးကရက်သောက်ခြင်းထက် လေးဆခန့်ပင် ပိုမို အန္တရာယ်များပြားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့် ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူ တို့တွင် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ မေးရိုးကင်ဆာရောဂါတို့ နှစ်စဉ် ဖြစ်ပွားလျက် ရှိပါသည်။ လေပြန်၊ အစာရေမျိုပြန်တို့တွင်လည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွား စေနိုင်သည်သာမက သွေးအတွင်း အဆီ (ကိုလက်စထရော) များစေသဖြင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်လည်းရှိပါသည်။ ထို့အပြင် သွားများ အရောင်မည်းခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ခံတွင်းနှင့် ပါးစောင်အတွင်း အနာဖြစ်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးခြင်း စသည့် မကောင်းသောအကျိုးဆက်များလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြစို့ဟုဆိုရာတွင် ဆေးလိပ်နှင့် စီးကရက်သာမက ဆေးရွက်ကြီးလည်း ဖြတ်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

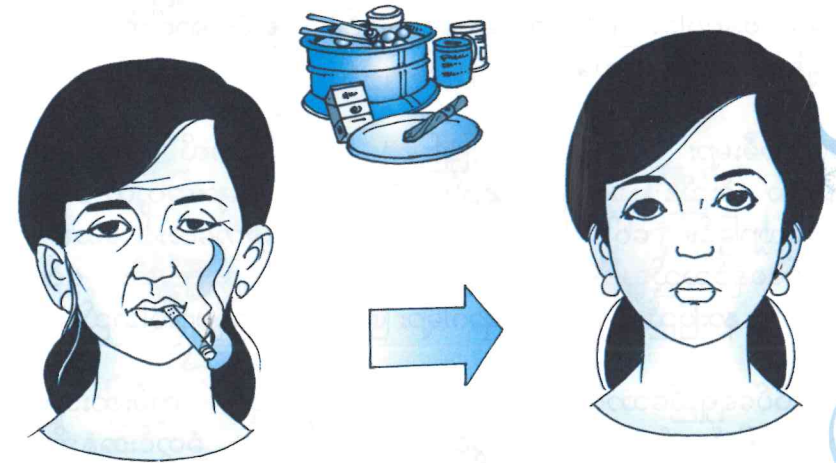


### အမျိုးသမီးများအတွက် ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများတွင် သားပျက်သားလျှောခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ ရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ နှလုံးနှင့်လေငန်းရောဂါတို့ ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်သာမက အရွယ်အိုခြင်း၊ စောစီးစွာသွေးဆုံးခြင်း တို့လည်း ဖြစ်စေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ဆေးလိပ်သောက်ပါက ရင်သွေးငယ်အတွက် လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင် အပြည့်အဝ မရရှိနိုင်သဖြင့် သားပျက် သားလျှောခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ မွေးစကလေးသေဆုံးခြင်း တို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကလေး၏အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများသည်သာမက မိခင်နို့ရည်တွင် နီကိုတင်း ပါဝင်မှု ကြောင့် ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့်အိုမင်းနေသောပုံနှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး သောအခါပြန်လည်နုပျိုလာပုံ





## အခန်း(၂)

### ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

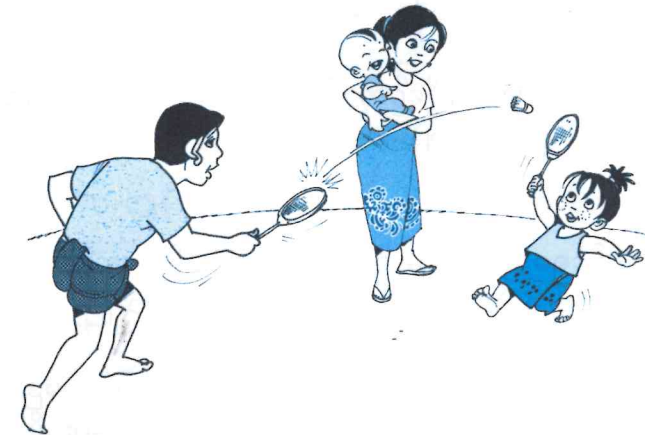
ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သော အဆိပ်ဓါတ်ကြောင့် အဆုတ်၊ နှလုံး၊ ပါးစပ်နှင့်ခံတွင်း၊ ကျောက်ကပ်၊ မုန့်ချိုအိတ် (ပန်ကရိယ)၊ ဆီးအိမ် နှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါတို့ ဖြစ်ပြီး အချိန်မတန်ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံး စေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ ကလေးမရဘဲ (မြုံခြင်း) ဖြစ်စေနိုင်သလို အမျိုးသားများ ပန်းသေ ပန်းညှိုး ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် သားပျက် သားလျှောခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ မွေးစကလေး သေဆုံးခြင်း တို့ဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် ကလေးငယ်များအတွက် ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ အဆုတ်ပွ၊ နားပြည်ယို စသည့် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေပိုများပါသည်။

ဆေးလိပ်ရေရှည်သောက်သူနှင့် ဆေးရွက်ကြီးငုံသူ၊ ကွမ်းစားသူတို့ကို လေ့လာကြည့်လျှင် သွားနှင့်ခံတွင်းများညစ်ပတ်ခြင်း၊ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးခြင်း၊ အသားအရေရှုံ့တွခြင်းတို့ကြောင့် အကြည့်ရဆိုးပြီး အိုမင်းလွယ်ကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

- ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ကွမ်းတံတွေးများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် လှပသာယာမှုကို ပျက်စီး စေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကို ဖြတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

### ဆေးလိပ်ကင်းစင်၍ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာနေသော မိသားစု



ဖော်ပြပါအချက်များကြောင့် ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကို ချက်ချင်းဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါက ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ မရှိနိုင်တော့သည့်အတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသွားမည်။ ပိုမိုကျန်းမာလာမည်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော မိသားစုဘဝကို ရရှိနိုင်စေမည်။ အိမ်ထောင်ရေး သုခလည်း အပြည့်အဝ ရရှိစေနိုင်ပါမည်။

ဆေးလိပ်အတွက် ကုန်ကျမည့်ငွေကို မိသားစုအတွက် အစားအစာ၊ အဝတ် အထည်၊ ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေး တို့အတွက် ပိုမိုသုံးစွဲလာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

"ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရမည်" ဟု မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါ။ အခြားသူများလည်း ဖြတ်နိုင်သဖြင့် သင်လည်း ဖြတ်နိုင်မည်မှာ မုချသေချာပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးလာမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ဖြတ်ပြီး မကြာမီကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန် လာနိုင်မည့် အပြင် အသားအရေရှုံ့တွခြင်း လျော့နည်းသွားပြီး ပြန်လည် နုပျိုစိုပြည်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖိုး၊ ကွမ်းဖိုးမရှိတော့သည့်အတွက် ငွေကြေးကုန်ကျမှုလည်း လျော့နည်းသွားပါမည်။

## အခန်း (၃)

### ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ဆေးလိပ်သောက်ရခြင်းအကြောင်းရင်း၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲရခြင်း အကြောင်းရင်းများကို သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ပါ။

ရံဖန်ရံခါ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်ဖူးပါသလား။ ဘာကြောင့် ဖြတ်ချင်စိတ် ပေါက်လာပါသလဲ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါက ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းလာမည်၊ ငွေကုန်သက်သာမည်ဟု သင်တွေးဖူးပါသလား။

ဆေးလိပ်မသောက်သူတစ်ယောက်သည် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် စံထားနိုင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် သင်သဘောတူပါသလား။

လူအများသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြုလျက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက် ကြီး သုံးစွဲခြင်းတို့ ပြုလုပ်နေကြပါသည်။

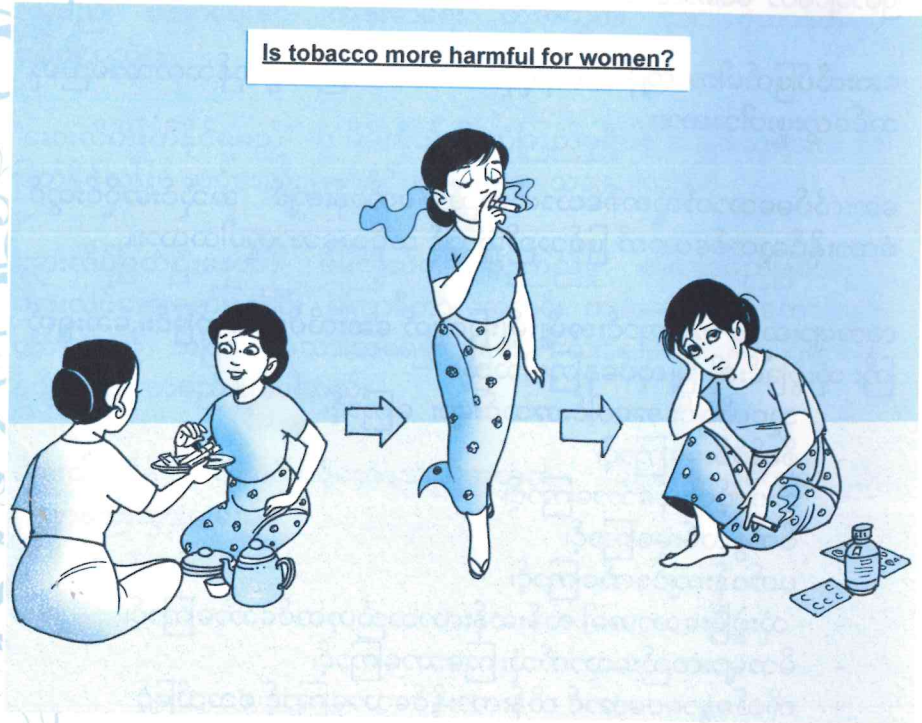
- သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများ ကြောင့်၊
- စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်၊
- အကျင့်ပါနေသောကြောင့်၊
- စိတ်စွဲလမ်းမှုကြောင့်၊
- ပတ်ဝန်းကျင်ဒဏ်ကြောင့်၊
- သုံးစွဲပြီးသောအခါ လန်းဆန်းလာသည်ဟုထင်သောကြောင့်၊
- မိဘများလည်းသောက်သုံးကြသောကြောင့်၊
- ကိုယ်ခန္ဓာမဝအောင် ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြောဆိုကြပေမည်။



မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ဤအကြောင်းပြချက်များကြောင့် ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးကိုမဖြတ်နိုင်လျှင် သင်သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် နီကိုတင်း စွဲနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

သင့် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောများသည် နီကိုတင်း၏ ထိန်းချုပ်မှုအောက် ရောက်ရှိသွားပေတော့မည်။

သင် နီကိုတင်း မစွဲပါစေနှင့် ။



မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုဝင်များကို လည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများကို လည်းကောင်း ယနေ့မှ စတင်၍ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းပြောကြားပါ။

ဆေးလိပ်သာမက ဆေးပါသောကွမ်းယာစားသုံးခြင်းကိုပါ ဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

**ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ဖြတ်ရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် အောက်ပါအဆင့်များ အတိုင်း ပြင်ဆင်ပါ။**

- ၁။ သင်ဘာကြောင့်ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်သလဲ၊ သင်ဘာကြောင့်ကွမ်း ဖြတ်ချင်သလဲ၊ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ချင်စိတ်ပေါက်လာစေ သောအကြောင်းအရင်းများကို တစ်ခုချင်းချရေးပါ။
- ၂။ အရင်က ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ဖြတ်ရန် ကြိုးစားခဲ့ဖူးပါသလား၊ ထိုအချိန်က ဆေးလိပ်ဆေးရွက် ခေတ္တမျှ ပြတ်ခဲ့သည်ဆိုပါက ပြတ်အောင်ကူညီပေးခဲ့သော အချက်အလက်များကို စဉ်းစားပါ။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက် ပြန်သုံးစွဲစေသောအကြောင်းရင်းများ ကိုလည်း ပြန်စဉ်းစားပါ။
- ၃။ သင် ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းဖြတ်လိုက်လျှင် တွေ့ကြုံရမည့်အခက်အခဲများ ဘာတွေရှိနိုင်ပါသနည်း။ ထိုအခက်အခဲများကို သင်မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန် စီစဉ်ထားရှိသနည်း။
- ၄။ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းဖြတ်ရန် ကြိုးစားနေသည့်ကာလအတွင်း သင့်ကို ကူညီပေးမနိုင်မည့်သူများကို ရွေးချယ်စဉ်းစားထားပါ။ (သင့် မိသားစု၊ သင့်သူငယ်ချင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းစသည်)
- ၅။ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းဖြတ်ခြင်းဖြင့်ရရှိလာမည့်အကျိုးကျေးဇူးများကို တစ်ခု ချင်းချရေးထားပါ။ မိမိ အမြဲမြင်သာသော နေရာတွင် ကပ်ထားပါ။



## အခန်း (၄)

### ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အသင့်အနေအထား

ဆေးလိပ်စတင်ဖြတ်မည့်နေ့ရက်ကို ရွေးချယ် သတ်မှတ်ပါ။ အလုပ်ရှုပ်သော ရက်၊ တာဝန်ပိသောရက် မဖြစ်ပါစေနှင့်။ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ရှိသောနေ့ ဖြစ်ပါစေ။ ထိုနေ့ကို ထူးခြားသောနေ့တစ်နေ့ အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု သတ်မှတ်ထားပါ။

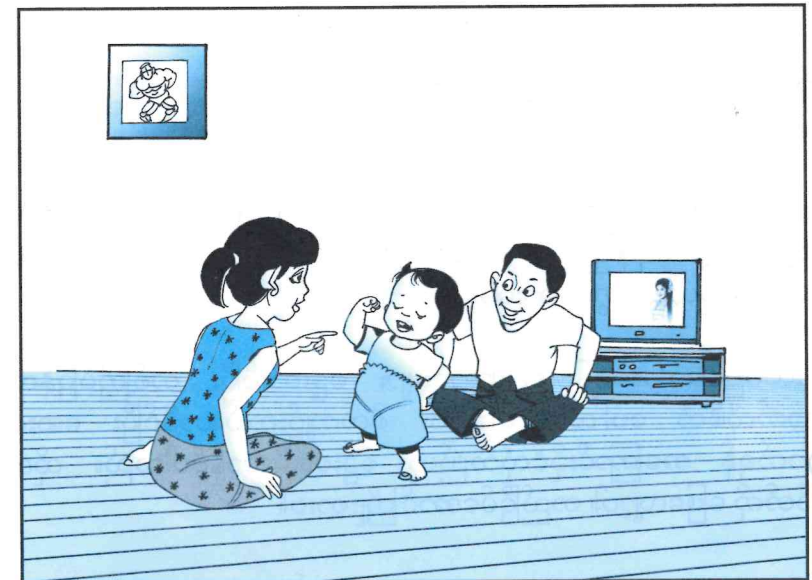
ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် တစ်ရက်အကြိုတွင် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သော ပစ္စည်းများ အားလုံး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ရှားထားပါ။

သင့်အိမ်ခန်းအတွင်း၊ ရုံးခန်းအတွင်း၊ မော်တော်ကားအတွင်း ဆေးလိပ်ပြာခွက်၊ စီးကရက်အတိုအစများ၊ မီးခြစ်၊ ကွမ်းအစ် စသည်တို့ အားလုံး ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်ပါစေ။

ဆေးလိပ်သောက်ရခြင်း အကြောင်းများနှင့် ဖြတ်နိုင်ပါက ရရှိမည့် ကောင်းကျိုးများအားလုံး ရေးသား၍ မြင်သာသည့်နေရာတွင် ထားပါ။

သင်၏မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများအား ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု ရပ်မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။ သင့်အား ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် သင်ကဲ့သို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့်သူရှိ မရှိ စုံစမ်းပါ။ ဆက်သွယ်၍ တိုင်ပင်ပြောဆိုပါ။



## အခန်း (၅)

### ဆေးလိပ်ဖြတ်စဉ် သတိပြုရန် အချက်အလက်များ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရာတွင် ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ဆေးလိပ်မသောက်ဖြစ်သောနေ့၊ ကွမ်းမစားသောနေ့များ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ။  
ဖြတ်သော ရက်ပေါင်းများလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့်ရည်ရွယ်ချက်  
အောင်မြင်လာမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်မျှင်စိတ်၊ ကွမ်းစားချင်စိတ်များကို  
မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်လာနိုင်ပါမည်။

ခင်မင်သောမိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများထံ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။  
စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း နှင့် အခြားဝါသနာပါသည်များ  
ဆောင်ရွက်ပါ။ အချိန်မှန်မှန် စားပါ၊ အိပ်ပါ။

မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ ဆေးလိပ်ပေးလာလျှင်၊ သောက်ရန်တိုက်တွန်း  
လာလျှင် ငြင်းဆိုပါ။

မျက်စိပိတ်၊ အသက်မှန်မှန်ရှူ၍ ခေတ္တခဏ နားနေပါ။  
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အတွက် ရရှိလာသည့် ကောင်းကျိုးများကို ရေတွက်  
ကြည့်ပါ။ ချ ရေးကြည့်ပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအမှု ဆက်လက်ဆောင်ရွက်  
နိုင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ တွန်းအားပေးပါ။

ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ရန် အကြောင်းများ စဉ်းစားမိပြီး တစ်ကြိမ်ပြန်လည်  
သောက်လိုစိတ် ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာနိုင်ပြီး ဆေးလိပ်  
သောက်ရန် အကြောင်းခိုင်လုံသည်ဟု စဉ်းစားမိလာနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ  
မိမိစိတ်ကို ဖြေလျော့ပါ။ တည်ငြိမ်အောင်ကြိုးစားပါ။

အရက်သောက်လျှင် ဆေးလိပ်ကိုပါ သောက်လေ့ရှိပါက အရက်မသောက်  
ဖြစ်အောင်ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လိုအပ်ပါက မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများ၏ အကူအညီကိုရယူပါ။

### ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ခံစားမှု၊ ဝေဒနာများ

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါဝေဒနာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ပေါ်ခြင်း၊
- တစ်ခါတရံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ကဏ္ဍာမငြိမ်ခြင်း၊
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နေ့ညမှားခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- ဝလာနိုင်ခြင်း

ဖော်ပြပါဝေဒနာများသည် ရက်သတ္တ(၂-၃)ပတ်ကြာအတွင်း ပြေပျောက်  
သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိစိတ်မှ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ခံနိုင်ရည် ရှိရန်  
အချက်အလက်အချို့ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။



အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါက အထောက်အကူ ရနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် ဖြည်းဖြည်းပြန်ထုတ်ပါ။ ၅ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။
- သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားနှင့် ထိုင်ပါ။ မျက်စိပိတ်၍ စိတ်ကိုလျော့ချပါ။
- “ငါဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရမည်”ဟု မိမိကိုယ်ကို ပြောကြားပါ။ ယုံကြည်မှုရှိပါစေ။
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။ မိတ်ဆွေများနှင့် တယ်လီဖုန်း ပြောပါ။ စကားစုမည် ပြောပါ။
- ပီကေ၊ နေကြာစေ့၊ သစ်သီးခြောက် စသည်တို့ကို အပျင်းပြေ ဝါးပါ။
- ရေ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တို့ ပိုမိုသောက်သုံးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန် လုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချစေ နိုင်သည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် မတိုးအောင် ထိန်းထားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## အခန်း (၆)

### အောင်မြင်မှုရရှိခြင်း

သင့်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ခံစားမှုများ ကွယ်ပျောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး မသုံးစွဲသောသူ တစ်ယောက်အဖြစ် ဘဝသစ် စတင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

သင့်အတွက် သတိပြုရန် အချက်အလက် အချို့ကို ပြောပြချင်ပါသည်။

- ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူများနှင့် အတူရှိနေစဉ်၊
- အလုပ်နားနေစဉ်၊
- နံနက်စောစော ရေအိမ်အသုံးပြုစဉ်၊
- ယာဉ်မောင်းပြီးနားနေစဉ် အချိန်များတွင် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသည်။
- ထို့အပြင် အလုပ်ပင်ပန်း၍သော်လည်းကောင်း၊
- မိသားစုအတွင်း အဆင်မပြေ အငြင်းပွားမှုများကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊
- အထီးကျန်စိတ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဆေးလိပ်သောက်လိုသော ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ထိုအခါတွင် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။ သင့်စိတ်ကို ပြန်လည် မေးမြန်းပါ။

သင့်ကိုယ်သင် နားလည်လာလျှင် ဆေးလိပ်ပြန်မသောက်ရန်၊ ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းမစားရန် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



## အခန်း (၇)

### ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ပြန်လည်သောက်မိခြင်း

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ် ဆေးလိပ်သောက်မိပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း မအောင်မြင်တော့ဟု မယူဆပါနှင့်။ ယခုတစ်ကြိမ်ပြန်သောက်ခြင်းကို နမူနာ အဖြစ်မှတ်ယူပြီး နောက်တကြိမ် ပြန်မသောက်မိရန် ကြိုးစားပါ။

သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် မည်မျှ အားထုတ်ခဲ့ရကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

တစ်ကြိမ်မျှဆေးလိပ်ပြန်သောက်မိရုံနှင့် အားမလျော့သင့်ပါ။ သင်၏အားထုတ်မှုများ အလဟဿ မဖြစ်ပါစေနှင့်။

သင် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ကြောင်း သေချာစွာ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ နားလည်အောင် စဉ်းစားပြီး ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်း ရှာပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုရပ်လိုက်သူ မြောက်မြားစွာရှိပါသည်။ အခြားသူများကဲ့သို့ သင်လည်း လုပ်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

## အခန်း (၈)

### သင် ချစ်ခင်ရသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီပေးပါ

သင်ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး ဆေးလိပ် ဆေးရွက် သုံးစွဲသဖြင့် အချိန်မတိုင်မီ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်မည်ကို သင် လိုလားနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ထိုသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်၊ ကွမ်းဖြတ်ရန် သင့်အနေနှင့် တိုက်တွန်းပါ။ အကူအညီပေးပါ။ ထို့နောက် အမြဲရှောင်ရှားနိုင်အောင် တွန်းအားပေးပါ။

ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများဆိုင်ရာ ပညာပေးစာစောင် နှင့်အခြား ပစ္စည်းများ လေ့လာနိုင်ရေး ရှာဖွေပေးခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ ထိုသူဆေးလိပ် ဖြတ်မည်ဆိုပါက အံ့ထူးအကူအညီပေးပါ။ အခြား ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည်များ ဆောင်ရွက်ရန် တွန်းအားပေးပါ။ အားလပ်နေချိန် နည်းနိုင်သမျှနည်းပါစေ၊ သရေစာမုန့်များ၊ အဖျော်ရည်များ မကြာခဏ သောက်သုံးရန် တိုက်တွန်းပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် ခံစားရမှုများ (ယင်းထခြင်း) ဖြစ်ပါက ကူညီပံ့ပိုးပါ။

ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူနှင့် မတွေ့မိအောင် ရှောင်ရန်အကြံပေးပါ။ အရက်ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပေးပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် အသိအမှတ်ပြုပါ။ ချီးမွမ်းပါ။ လိုလား နှစ်သက်ကြောင်း အမူအရာပြပါ။ ရှုံ့ချခြင်းရှောင်ပါ။ နားလည်မှုနှင့် အကူအညီပေးပါ။ တိုက်တွန်းပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ကွမ်းဖြတ်ခြင်းတို့ကို အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အချိန်ပေးရမည်ဆိုသည့်အချက်ကို စွဲမြဲစွာမှတ်ထားပါ။

## အခန်း (၉)

### အဓိကကျသော အမျိုးသမီးများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

အိမ်ထောင်ရှင်မများသည် မိသားစုရေးရာများအတွက် အခရာဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများဆေးလိပ်သောက်ပါက ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပိုမို၍ပင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

သို့ပါ၍ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးရန်နှင့် မိသားစုဝင်များ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရေးကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန် ကိစ္စသည် အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများဖြစ်ပေသည်။

အမျိုးသမီးတိုင်းလိုလို သူတို့၏ မိဘများသော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူ များသော်လည်းကောင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်း ပြုလုပ်ကြသည်ကို တွေ့မြင်ဖူးကြမည် ဖြစ်သော်လည်း ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက် ကြီးသောက်သုံးမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်း မသိသူ မြောက်မြားစွာ ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ပညာပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးငယ်များ ဆေးလိပ်သောက်ရန်၊ ဆေးရွက်ကြီးပါသောကွမ်းစားရန် ကူညီ တိုက်တွန်း ပညာပေး စည်းရုံးဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သူကို ချစ်ခင်မှုကိုပြသခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာစေရန် အားပေးခြင်းတို့ဖြင့် ထိရောက်စွာကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်နေသည့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ သွားရောက်၍ တိုင်ပင်ရန် ပညာပေး စည်းရုံးခြင်းဖြင့်လည်း ထိရောက်စွာ ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။