

ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်

နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့် နှစ်စဉ် လူဦးရေ (၁၇.၅) သန်းခန့် အချိန် မတိုင်မီ သေဆုံးနေကြရပြီး၊ သက္ကရာဇ် ၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် (၂၃)သန်း ခန့်ဖြစ်မည်ဟု ခန့်မှန်းထားကြသည်။

သို့သော် ထိုအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ပြုမူ ဆောင်ရွက်နေသည့် များကို အနည်းငယ်မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်၍ ပိုပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင်၊ သင်ချစ်သောသူများနှင့် ကမ္ဘာ တဝှမ်းမှ လူများအားလုံးကို အသိပေးမေးမြန်းပြီး ဆင့်ပွားပညာပေးပါ။



ယခုနှစ် ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်းကတိပြုကြပါစို့။

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအာဟာရများကိုသာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန်
- လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန်
- ကလေးများ တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာ နေထိုင်ရန်
- ဆေးလိပ်မသောက်ရန်
- သင်ချစ်သောသူများ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်

" နှလုံးသားတိုင်း ကျန်းမာစေရန်အတွက် အချင်းချင်း ရိုးရှင်းသော ကတိကို ပြုကြပါစို့။ "

ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့  
" MY HEART, YOUR HEART "



စက်တင်ဘာ ၂၉၊ ၂၀၁၈

" နှလုံးသားတိုင်း ကျန်းမာစေခြင်း "

နှလုံးသွေးကြောရောဂါထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်  
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန





အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရန် ကာစီဖြူပါ

<၁> အချိုဓါတ်များသော ဖျော်ရည်များနှင့် အသီး ဖျော်ရည်များအစား ရိုးရိုးရေနှင့် အချိုဓါတ်နည်းသော ဖျော်ရည်များကို ရွေးချယ်ပါ။

<၂> အချိုဓါတ်များသော သွားရေစာများအစား လတ်ဆတ်သော အသီး အနှံများကို အစားထိုးစား သုံးပါ။

<၃> လက်တစ်ဆုပ်စာ အသီးအနှံ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နေ့ (၅) ကြိမ် စားသုံးပါ။ (လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သို့မဟုတ် အအေးခံ ထားသော အသီးအနှံများနှင့် စည်သွတ်ဘူးများ၊ အခြောက်ခံ ထားသော အသီးအနှံများကို စားသုံးနိုင် ပါသည်။)

<၄> အရက်သေစာများကို ရှောင်ကြဉ်သင့် ပါသည်။ သောက်သုံးပါက ချင့်ချိန်၍ သောက်သုံးပါ။

<၅> သကြား၊ ဆားနှင့် အဆီဓါတ်များစွာ ပါဝင် သည့် အသင့်စားသုံးရန် ပြင်ဆင်ထားသော အစား အစာများ စားသုံးခြင်းကို လျော့ချပါ။

<၆> ကျောင်း (သို့မဟုတ်) အလုပ်တွင် စားသုံး မည့် နေ့လည်စာကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပါ။

သင်သိပါသလား?

သွေးတွင်းသကြားဓါတ် မြင့်တက်နေခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါရှိ နေကြောင်း ညွှန်းဆိုသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှင် အများစုသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြင့် အသက် ဆုံးရှုံးကြရသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ရှိကြောင်း မသိလျှင် ၊ သိပြီး မကုဘဲထားမိလျှင် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



< လှုပ်ရှား စတင်ကြစွာ နေထိုင်ရန် ကာစီဖြူပါ >

<၁> တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅) ရက်၊ အတန်အသင့် ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

<၂> သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်အတွင်း (၇၅) မိနစ်ခန့် ကြာအောင် အချိန်ခွဲ၍ ပြုလုပ်ပါ။

သင်သိပါသလား?

သွေးတိုးခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်စေသော အဓိက တရားခံ" ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာမပြသည့်အတွက် သင့်တွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေကြောင်းကို သတိထားမိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။

<၃> ပြေးလွှားကစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် ကခုန်ခြင်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

<၄> နေ့စဉ် နေ့တိုင်း တက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ။ ဓါတ်လှေကားအစား လှေကားကို အသုံးပြုပါ။ ကားမောင်းသွားမည့်အစား လမ်းလျှောက် သွားပါ။ စက်ဘီးစီးပါ။

<၅> သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် လေ့ကျင့် ခန်း အတူတူလုပ်ခြင်းသည် သင့်ကို ပိုမိုတက်ကြွ ပျော်ရွှင်စေပါသည်။

<၆> လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များ၊ လမ်းလျှောက် နှုန်းတိုင်းတာသော မီတာများကို အင်တာနက်မှ ကြည့်ရှု၊ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ လေ့ကျင့်မှု အတိုင်းအတာတိုးတက်မှုကို သိရှိနိုင်ပါသည်။



< ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ကာစီဖြူပါ။ >

<၁> ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

<၂> ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး နှစ်နှစ်အတွင်းတွင် နှလုံး သွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေသည် သိသာစွာ ကျဆင်း နိုင်ပါသည်။

<၃> ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး (၁၅) နှစ် အကြာတွင် ဆေးလိပ် မသောက်သုံး သူများနှင့် တန်းတူဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။

<၄> တဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်မိသောသူများ တွင်လည်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

<၅> ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း (ဆေးလိပ် စမသောက်ခြင်း) သည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် သာမက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ ကျန်းမာရေး အတွက်ပါ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

<၆> လိုအပ်ပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အတွက် ကျွမ်း ကျင်သော ဆရာဝန်များထံမှ အကြံဉာဏ်ကောင်း များရယူပါ။

သင်သိပါသလား?

သွေးတွင်းကိုလက်စထရောများခြင်းကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် လူ (၄) သန်းခန့် အသက်ဆုံးရှုံးကြရသည်။ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံ၍ သွေးတွင်းအဆီဓါတ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အညွှန်းကိန်းတို့ကို တိုင်းတာစစ်ဆေးပါ။ သင့်တွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင် ချေ ရှိမရှိ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီး အကြံပြုချက်များ ရယူပါ။