

WORLD HEART DAY 2018

ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့
" MY HEART, YOUR HEART "





MAKE YOUR <❤> PROMISE

နုလုံးသားတိုင်း ကျန်းမာစေခြင်း အတွက်
အချင်းချင်း ရိုးရှင်းသော ကတိကိုပြုကြပါစို့။

သင်သိပါသလား?

- သွေးတွင်းသကြားဓါတ် မြင့်တက်နေခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါ ရှိနေကြောင်း ညွှန်းဆိုသည်။
- ဆီးချိုရောဂါရှင် အများစုသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြင့် အသက် ဆုံးရှုံးကြရသည်။
- ဆီးချိုရောဂါရှိကြောင်းမသိလျှင် ၊ သိပြီးမကုဘဲထားမိလျှင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သင်သိပါသလား ?

- "သွေးတိုးခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါဖြစ်စေသော အဓိကတရားခံ" ဖြစ်သည်။
- ရောဂါလက္ခဏာ မပြသည့်အတွက် သင့်တွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေကြောင်းကို သတိမထားမိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။

သင်သိပါသလား

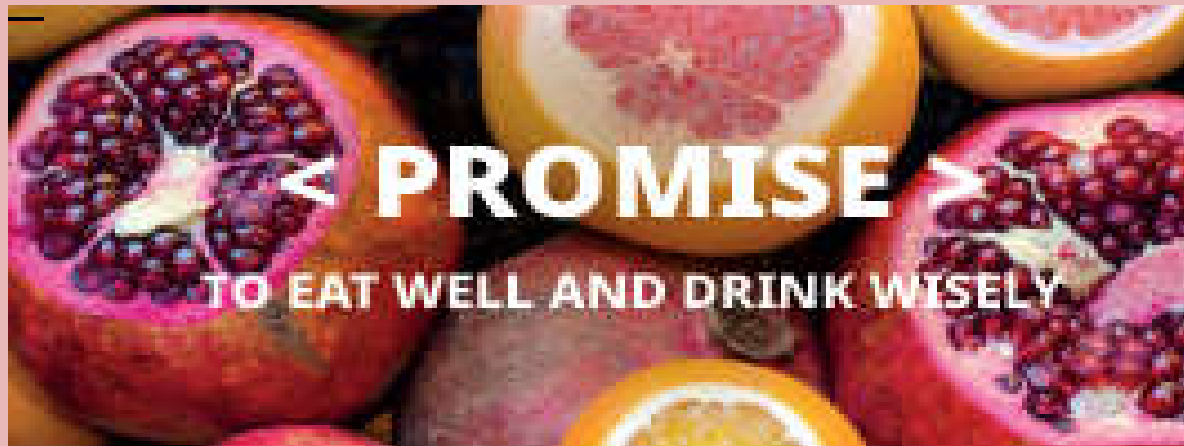
- သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောများခြင်းကြောင့် တစ်နှစ်လျှင် လူ (၄) သန်းခန့် အသက် ဆုံးရှုံး ကြရသည်။
- တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံ၍ သွေးတွင်း အဆီဓါတ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အညွှန်းကိန်းတို့ကိုတိုင်းတာ စစ်ဆေးပါ။
- သင့်တွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ရှိမရှိ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီး အကြံပြုချက်များ ရယူပါ။

- နှလုံးသွေးကြောရောဂါ (နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း) သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နံပါတ်တစ် လူသတ်တရားခံ ဖြစ်သည်။
- နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ (၁၇.၅) သန်းခန့် အချိန်မတိုင်မီသေဆုံးနေကြရပြီးသက္ကရာဇ် ၂၀၃၀ တွင် (၂၃) သန်းခန့် ဖြစ်မည်ဟုခန့်မှန်းထားကြသည်။

- သို့သော် ထိုအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ပြုမူ ဆောင်ရွက်နေသည်များကို အနည်းငယ်မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်၍ ပိုပြီး ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါမည်။

အစား အသောက် ဆင်ခြင်ရန်

ကတိပြုပါ



ရွေးချယ်ပါ

- အချို့ဓါတ်များသောဖျော်ရည်များနှင့်
အသီးဖျော်ရည်များအစား ရိုးရိုးရေနှင့်
အချို့ဓါတ်နည်းသောဖျော်ရည်များကိုရွေးချယ်ပါ။
- အချို့ဓါတ်များသောသွားရေစာများအစား
လတ်ဆတ်သောအသီးအနှံများကိုအစားထိုး
စားသုံးပါ။



ရွေးချယ်ပါ

- လက်တစ်ဆုပ်စာ အသီးအနှံ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နေ့ (၅) ကြိမ် စားသုံးပါ။
- (လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သို့မဟုတ် အအေးခံထားသော အသီးအနှံများနှင့် စည်သွတ်ဘူးများ၊အခြောက်ခံထားသော အသီးအနှံများကို စားသုံးနိုင်ပါသည်)



လျှော့ ချ ပါ

- အရက်သေစာများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
သောက်သုံးပါက ချင့်ချိန်၍ သောက်သုံးပါ။
- သကြား၊ ဆားနှင့် အဆီဓါတ်များစွာ ပါဝင်သည့်
အသင့် စားသုံးရန်ပြင်ဆင်ထားသော
အစားအစာများ စားသုံးခြင်းကို လျှော့ချပါ။



- ကျောင်း (သို့မဟုတ်) အလုပ်တွင် စားသုံးမည့် နေ့လည်စာကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပါ။



လှုပ်ရှား တက်ကြွစွာ နေထိုင်ရန်
ကတိပြုပါ



လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ

- တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်၊
တစ်ပတ်လျှင် (၅) ရက်၊
အတန်အသင့်ပြင်းထန်သော
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော
လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်အတွင်း
(၇၅) မိနစ်ခန့် ကြာအောင် အချိန်ခွဲ၍
ပြုလုပ်ပါ။



နေ့စဉ် နေ့တိုင်း တက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ

- ပြေးလွှားကစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကခုန်ခြင်းများလည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
 - ဓါတ်လှေကားအစား လှေကားကိုအသုံးပြုပါ။
 - ကားမောင်းသွားမည့်အစားလမ်းလျှောက်သွားပါ။
- စက်ဘီးစီးပါ။



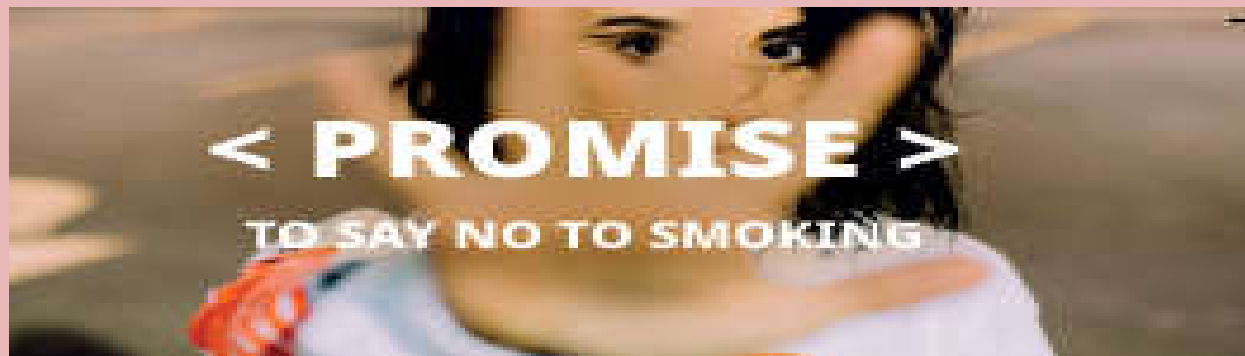
- သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့်
လေ့ကျင့်ခန်းအတူတူလုပ်ခြင်းသည်
သင့်ကိုပိုမိုတက်ကြွပျော်ရွှင်စေပါသည်။



- လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များ၊
လမ်းလျှောက်နှုန်း တိုင်းတာသော
မီတာများကို အင်တာနက်မှ
ကြည့်ရှု အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိ၏
လေ့ကျင့်မှု အတိုင်းအတာ တိုးတက်မှုကို
သိရှိနိုင်ပါသည်။



ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ကတိပြုပါ



- ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး နှစ်နှစ်အတွင်းတွင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေသည် သိသာစွာ ကျဆင်းနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး (၁၅) နှစ် အကြာတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သုံးသူများနှင့်တန်းတူဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။



- တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေရှူရှိုက်မိသောသူများ
တွင်လည်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
ဖြစ်နိုင် ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
(ဆေးလိပ်စမသောက်ခြင်း)သည်
သင့်ကျန်းမာရေး အတွက် သာမက
သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏
ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အထောက်အကူ
ဖြစ်စေပါသည်။



- လိုအပ်ပါကဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်
အတွက် ကျွမ်းကျင်သော
ဆရာဝန်များထံမှ
အကြံဉာဏ်ကောင်းများရယူပါ။





နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသို့ ပေးပို့သော သွေးကြောများထဲတွင် အဆိပ်တံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- ဆေးလိပ်သောက်သူများ၊
- သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ၊
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊
- အဆိတ်တတ်သူများ၊
- အဝလွန်သူများ၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသူများ၊
- အဆီ အစားများသူများ၊
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူများ၊
- မိဘမျိုးရိုးတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများ၊
- စိတ်ဖိစီးမှုများသူများ။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန် -

ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။



ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့ကို များများစားပါ။



အငန်ပါသော အစားအစာနှင့် အချိုပါသော အစားအစာတို့ကို လျော့စားပါ။



အသားဆီနှင့် ဟင်းချက်ဆီတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့စားပါ။



အရက်မသောက်ပါနှင့်။

သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပွားပါက တတ်ကျွမ်းသူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ငြိမ်ငြိမ်း တုသမှုကို စနစ်တကျ ခံယူပါ။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန

သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်ပါ



၁ သွေးပေါင် မှန်မှန်ချိန်ပါ။



၂ ဆားနှင့်အငန် လျော့စားပါ။

၃ အရက်ကို အလွန်အကျွံမသောက်ပါနှင့်။



၄ အလွန်မဝအောင် အဆီအအိမ်နှင့် အချို လျော့စားပါ။

၅ ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။

၆ သင့်တော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။



နည်း/သွေးကြောရောဂါ ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန



" မိမိ၏ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်၊
(သင်)၏ နှလုံးကျန်းမာရေး အတွက်
ယနေ့ ဘာတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမည်လဲ "

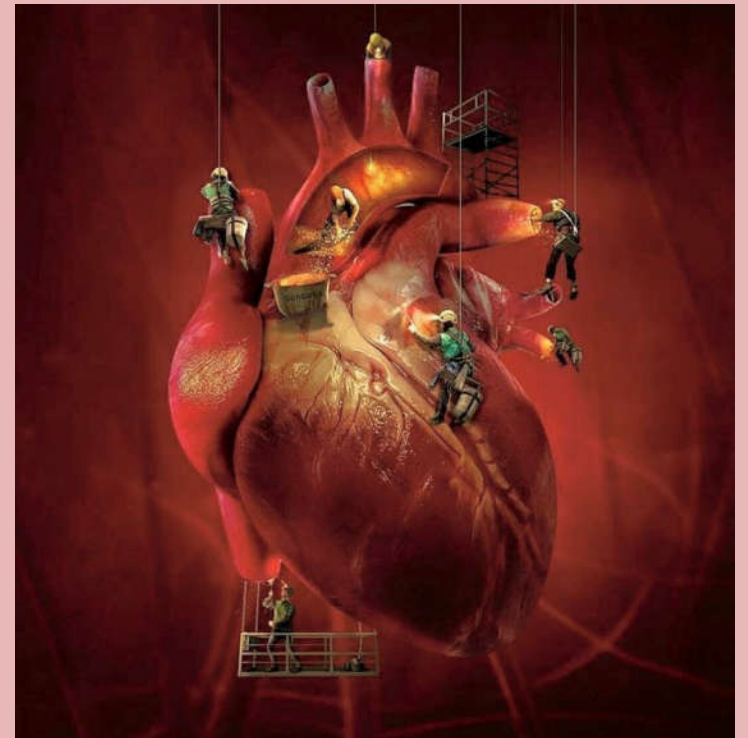
သင့်ကိုယ်သင်၊ သင်ချစ်သောသူများနှင့်

ကမ္ဘာတဝှမ်းမှ လူများအားလုံးကို

အသိပေးမေးမြန်းပြီး ဆင့်ပွားပညာပေးပါ။

ယခုနှစ် ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးတွင် ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်းကတိပြုကြပါစို့။

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကိုသာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရန်
- လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန်
- ကလေးများ တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာ နေထိုင်ရန်
- ဆေးလိပ် မသောက်ရန်
- သင်ချစ်သောသူများ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်



ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်

ကောင်းမွန်သောအလေ့အကျင့်ကောင်းများလိုက်နာရန်

ယခုပင် ကတိပြုကြစို့လား

" နှလုံးသားတိုင်းကျန်းမာစေခြင်းအတွက်

အချင်းချင်း ရိုးရှင်းသော ကတိကိုပြုကြပါစို့။"

MAKE YOUR <  > **PROMISE**





MAKE YOUR



PROMISE