ဆေးဝါတာမာဘာလာ ကမ္ဘာ့လမ်းမကာကွယ်ရေးသည် ၁၉၉၀ နှစ်တွင် ကင်ဘရစ် အာဟာရဆေးခန်း (The Cambridge Nutrition Clinic) ကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ လုပ်ခဲ့သည်။ အပြင်စာ သင်ယူလေ့လာနိုင်ခွင့်မပေးပဲသည့် ရောဂါခံစားနေရသော အစုခွဲမှ အပြည့်အဝပြန်လည်ကောင်းမွန်တဲ့သောသူ ကလေးပေါင်းဦးရေ ဒီဘာတစ်ဦး ဖြစ်သောကြောင့် သူမကဲ့သို့သော ဒီဘရာဇီးရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲများအကြောင်းကို သတိပြုမိခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဘွဲ့ပြီးသားများကို ကျည်ဝိုရန် သူမစိတ်အိုမိုမျက်နှာ ပေးအပ်ပြုခဲ့သောနည်း ကလေးများနှင့် လူကြီးများနေရခြင်း သူတို့၏ ပေးခန့်ပေးမှုများကို ကောင်ဘွားနိုင်ရန် ကုသိုလ်ကုဏ္ဍ အာဟာရရှာတော့ အဓိကကရသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကြောင်း သူမ အမှန်အတိုင်း သိခြင်းသည်။ ထို့နောက် ဘွဲ့ပြီးသားများကို ကျည်ဝိုသောကြောင့် ဆက်ပြီးမမေးခင် ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးကို ကျည်ဝိုရန် သူမစိတ်အိုမိုမျက်နှာ ပေးအပ်ပြုခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဘွဲ့ပြီးသားများ ကျည်ဝိုရန် သူမစိတ်အိုမိုမျက်နှာ ပေးအပ်ပြုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်ယပ်တွင် အကျိုးမြင်ပီဝိုမှာ အသုံးပြုသုတမျှားကို သုမစ် မကြာသေမီက မြေလှန်ခဲ့သည့် အလုပ်များနှင့် ထည့်သွင်းထင်ဟပ်ကာ အဓိကရ ရေသားထားသည်။

ရှင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝိဒိတ္ထိစေသောကမ္ဘာနေသော အစားအစာများနှင့် ဝိဒိတ္ထိ၏ အစားခြေနင်းတို့အကြား ဆက်နွယ်မှုကို သူမ ဖော်ကြာမဲ့ပဲကြည့်၏။ ထို့ပြင် သူမ၏ အလုပ်များ၏ ရလဒ်များ ဤဘာသာရပ်ပေါင်တွင် သူမစိတ်ထွန်းရှိချက်နှင့် ဆောင်ပြင်ပုံအနေအထားအား ပေးကောင်းလျက်ရှိသည်။

ဆေးဝါတာ နာတရာကာတာ့ဝင်လမ်းတော်ရှိခဲ့အား သူမ၏ ကောင်းစွာသုတေသနမြှင့်လုပ်ထားမှုကို ရေသား၊ သိကျွန်ုပ်နှင့် နီးဆော့မေယိုင်သည် တအုပ်ထောက် ရိုးကျောတည်ပြုသောသူ ကျွန်ပ်အနေနှင့် ဤအာရုပ်ကို လိုက်လုံစွာ ကြိုဆိုထောက်ခံပါသည်။

ဆေးကိုဘာဘသင်ကေမ္ဘရီ (အတိုင်ပင်င် စိတ်ကျန်းမာရေးထရာပ

်ကြီး၊ အင်ဗီစီရယ် ကောလိပ်-လန်ဒန် ယူနစ်နိုင်ငံ)

● ဆေးဝါတာ ကမ္ဘာ့လမ်းတော်ရှိခဲ့အား စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဦးနောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် အစားအိုအလမ်းကြောင်း လုလင်နေ့ဆောင်အများကြီး အာဟာရဆာတဲ့ဝိုရှိ ဝေတာ့ ဆက်လှယ်မှုများအကြောင်းကို အကျဉ်ချုပ်ကော်ပြသည် ကုဏ္ဍကျယ်ပြောင်းပြောက်သော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ယဉ်ပြီး လူတို့ကာ သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် သူတို့ကလေးများ၏ အသင်ပြုတ်ဆုံး ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော တန်ခိုးရှိပြီး စိတ်ဝင်စားစရာဆုကျော်များ အမြည်ပါရှိသည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။

ဆေးကိုဘာ၀ီလန်ရေ (ဂီဆိပ်ဒနီ၊ဇီဝကိုယ်လင်ဗီန်း Great Plain ဟက်ခ်ဒန်ရေး ကင်ဆက်စ် ယူအက်ဒ်ဇား)

● စာအုပ်ထဲတွင် တောင် ရလုလသူများအတွက် အမြေခံအချက်အလက်များရေး အသင်ပြုခြင်းသူများ အတွက် နက်ရှိုင်းသော အချက်အလက်များပါ ပါဝင်သည်။ ဤစာအုပ်ကိုရေး ခြင်းအတွက် ဆေးကိုဘာ၀ိုဘာလမ်းတော်ရှိခဲ့အား ကျေဇူးတင်ပါသည်။

ဆေးကိုဘာ၀ေတီလင်အပ် အက်ဒါဒ်ဆန်း (ဂီဆိပ်ဒနီ၊ ဆက်ဟစ်ရေယူလေးရေတင်ဦးနာ-ဆော်ဗီရန် ယူအက်ဒ်ဇား)

ISBN 978-0-9571-0-493-9
9 780995 710493 >
ဈေးကွက်ကနေ ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်

ဖာတိကာ

ဆရာမကြီး ဒေါက်တာခင်နွယ်ဝင်း၏အမှာစာ ၁
ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ ၂
အမှာစာများ
ကောက်တစ်ဝင်းမံစားနေရသော ကလေးဖိသများထဲသို့ အိတ်ဖွင့်ပေးစာ ၁
နိဒါန်း ၃
အပိုင်း (၁) ဘာကြေဖြစ်နေသလဲ
(၁) ရောဂါအားလုံးအစာမြေခြေမမ်းကြောင်းကစတင်သည် ၁၃
(၂) သမ်းပင်တမ်းပင်၏ အမြစ်များ ၂၃
(၃) ခုခံအားစနစ် ၄၁
(၄) အစာခြေလမ်းကြောင်းပိုးမွှားများကို ဘယ်သူက ပျက်စီးစေနိုင်လဲ ၅၁
(၅) အခွင့်အရေးမပေးပိုးမွှားများ ၆၃
(၆) အစာခြေလမ်းကြောင်းနှင့် ဦးနှောက်ဆက်သွယ်မှု ၇၃
(၇) မိသားစုများ ၉၃
(၈) ကာကွယ်ဆေးထိုးဖြင်းများ ၁၀၅
(၉) စိတ်ကစဉ်တရားရောဂါ ၁၁၃
(၁၀) အတက်ရောဂါ ၁၂၃
အပိုင်း (၂) ကုသမှု
အစားအစာ ၁၄၅
(၁) အစားအစာ ဆွေးနွေးချက်တစ်ခု ၁၄၉
(၂) GAPS ရောဂါအတွက် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော အစားအစာများ
ပ-၁ GAPS အစားအစာပုံစံကို မိတ်ဆက်ခြင်း ၂၄၁
ပ-၂ အမြည်အာ GAPS အစားအစာပုံစံ ၂၅၈
ပ-၃ GAPS အစားအစာပုံစံစားခြင်းမှ ရယ်ဆိုင်းခြင်း ၂၆၃
(၃) ချက်နည်းမြှင်းနည်းများ ၂၈၃
(၄) ထမင်းစားဆိုနိုရောက်ပြီး၊ ဟင့်အင်း. . . မစားဘူး. . . မစားဘူး ၃၁၃
(၅) ရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှုမမြင်ခင် ၃၆၉
(၆) စားသောက်ခြင်းပြသနာများ ၃၇၁
GAPS ကလေးများနှင့် လူကြီးများအတွက် ဖြည့်စွက်အားဆေးများ ၃၉၃
(၁) အကျိုးပြုဒီဝိုး ၃၉၅
(၂) အဆီများ အကောင်းနှင့် အဆိုး ၄၀၉
(၃) ငါးကြီးဆီ ၄၃၉
(၄) အစာခြေအင်ဇိုင်းများ ၄၆၅
(၅) ဗီတာမင်နှင့် သဘ္ဘာဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း ၄၈၃
GAPS ရောဂါလက္ခဏာခံစားနေရသူများအား အဆီဝိုအတောက်ခြေပေးခြင်း ၄၉၃
အပိုင်း (၃) အမျိုးမျိုးသောပြဿနာများ
(၁) နာကျင်စက်ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် နာရည်ယိုခြင်း ၅၀၅
(၂) ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးရန် လွမ်းမိုးနေသော ထိပ်တန်းအချက် (၁၀) ခု ၅၁၉
(၃) ခုခံအားစနစ်ကို ပျက်စီးစေရန် လွမ်းမိုးနေသော ထိပ်တန်းအချက် (၁၀) ခု ၅၂ရ
(၄) ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၅၂ရ
(၅) ဖျိုးရိုးဗီဇ ၅၂ဝ
(၆) ပညာနေနှင့် ပတ်သက်၍ အနည်းငယ်ပြောပါရစေ ၅၂၄
အပိုင်း (၄) GAPS ခရီးသွားတွင် ကလေးအသစ်ယူခြင်း
(၁) သန္ဓေတည်မီ အကြိုအဆင့်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ၅၅ဝ
(၂) ကလေးအသစ် ၅၆၆
(၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၅၈ဝ
(၄) ကလေးမွေးဖွားခြင်း ၅၉ဝ
(၅) ကလေးမွေးပြီးနောက် ကိုယ်ခန္ဓာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ခြင်း ၆ဝ၃
(၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၁၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၁၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၁၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၁၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၁၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၁၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၁၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၁၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၂ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၂၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၂၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၂၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၂၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၂၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၂၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၂၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၂၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၂၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၃ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၃၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၃၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၃၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၃၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၃၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၃၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၃၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၃၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၃၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၄ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၄၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၄၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၄၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၄၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၄၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၄၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၄၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၄၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၄၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၅ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၅၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၅၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၅၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၅၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၅၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၅၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၅၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၅၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၅၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၆ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၆၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၆၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၆၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၆၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၆၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၆၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၆၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၆၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၆၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၇ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၇၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၇၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၇၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၇၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၇၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၇၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၇၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၇၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၇၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၈ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၈၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၈၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၈၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၈၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၈၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၈၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၈၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၈၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၈၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၉ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၉၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၉၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၉၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၉၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၉၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၉၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၉၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၉၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၉၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁ဝဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၁ဝ၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၁ဝ၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၁ဝ၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၁ဝ၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၁ဝ၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၁ဝ၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၁ဝ၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၁ဝ၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁ဝ၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၁၁ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၁၁၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၁၁၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၁၁၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၁၁၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၁၁၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၁၁၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၁၁၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁၁၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၁၁၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၁၂ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၁၂၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၁၂၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၁၂၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၁၂၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၁၂၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၁၂၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁၂၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၁၂၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၁၂၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၁၃ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၁၃၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၁၃၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၁၃၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၁၃၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၁၃၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁၃၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၁၃၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၁၃၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၁၃၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၁၄ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၁၄၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၁၄၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၁၄၃) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၉
(၁၄၄) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၁
(၁၄၅) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၂
(၁၄၆) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၃
(၁၄၇) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၄
(၁၄၈) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၅
(၁၄၉) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၆
(၁၅ဝ) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၇
(၁၅၁) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြုနိုင်ကြမလဲ ၆ဝ၈
(၁၅၂) ကလေးကို ကျန်းမာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ပြ