



ဒေါက်တာမာမာဆွ
မိခင်လောင်းတို့အတွက်
ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

Healthy Pregnancy

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

ပထမအကြိမ်

၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်ရေ (၅၀၀)

တန်ဖိုး (၂,၅၀၀) ကျပ်

မျက်နှာဖုံးသရွပ်ဖော်

D သက်နိုင်ဆွေ



ထုတ်ဝေသူ

ဒေါက်တာသာထွန်းဦး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ်စိ-၂ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းအောင်

သန်းထိုက်ရတနာ ပုံနှိပ်တိုက်

၈၄/၈၆၊ လမ်း ၅၀၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၁၆၇၀၅၀၃

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၄၀၀၀၄၉၀၅၁၁

ဖြန့်ချိရေး

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ် စိ-၂ အဏ္ဏဝါလမ်းသွယ်(၂)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၉၅၈၈၆၊ ၂၉၉၇၉၇

စာတိုက်သေတ္တာအမှတ် - ၁၂၇၇

အမှတ်-၈၈၇၊ ၂၉ လမ်း၊ ၈၀ x ၈၁ လမ်းကြား၊

ရမ်းကေးမြို့နယ်၊ ပန္နလေးမြို့၊ ဖုန်း - ၃၈၇၇၉။

ကျန်းမာရေးစာစဉ် (၇)



မိခင်လောင်းတို့အတွက်ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်
ဒေါက်တာမာမာဆွေ

HEALTHY PREGNANCY

Dr. Miriam Stoppard

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ

နိဒါန်း

အခန်း(၁)

ကိုယ်ဝန်ရှိခါစအချိန်

၁

အခန်း(၂)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အာဟာရ

၃၅



အခန်း(၃)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းများ

၆၂

အခန်း(၄)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ပါ

၈၂

အခန်း(၅)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ

၁၃၈

အခန်း(၆)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များရဲ့ အတွေးနဲ့ ခံစားချက်

၁၆၆

ထုတ်ဝေသူအမှာ

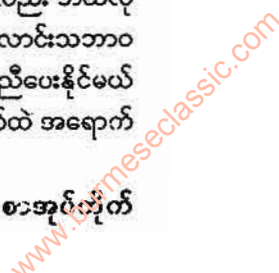
'အိမ်ထောင်သားမွေး' ဆိုတာ လူသားတိုင်း၊ အထူးသဖြင့် မိန်းမသားတိုင်း ကြုံတွေ့ရမယ့် သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ လက်တွဲဖော်နဲ့ ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်ကြပြီဆိုတဲ့အခါ ကိုယ်ပွား ရင်သွေးလေးတွေ ပွားစီးလာရစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ သိပ်မဆန်းလှတဲ့အတွက် တချို့တွေက ထူးထူးထွေထွေ သတိမပြုမိကြဘဲ မွေးစရာရှိ မွေးလိုက်ကြရင်း အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ဖြတ်သန်းသွားကြတာလည်း မနည်းမနောပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအသိပညာတွေ ကျယ်ပြန့်လာတဲ့ ခုခေတ် ကြီးမှာတော့ ကိုယ်လက်တွေ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျော ညီထွေရှိအောင် ချိန်ညှိကျင့်ကြံနေထိုင်နိုင်ကြတဲ့အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးတက်ပေါ်ပေါက်လာပါပြီ။ 'တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှတယ်' ဆိုတဲ့ စကားကို လက်ကိုင်ပြုထားရုံနဲ့ တကယ် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ 'လှလှပပ မိခင်ဘဝ' ရနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ မမွေးခင်မှာရော မွေးပြီးတဲ့အခါမှာပါ မှန်ကန် သင့်မြတ်တဲ့ နေမှုပုံစံအတိုင်း ဖိဖိစီးစီး ကျင့်ကြံလိုက်နာ နေထိုင်သွားနိုင်မှ 'တကယ်လှပ မိခင်ဘဝ' ကို သေချာပေါက်ရရှိနိုင်မှာပါ။

မိခင်လောင်းတိုင်းလိုလိုကတော့ ကိုယ့်ဝမ်းကြာတိုက်ထဲက မမြင်ရသေးတဲ့ရင်သွေးငယ်လေးအတွက် မျှော်လင့်စိတ်ကူးတွေ တစ်ပုံ တစ်ပင်နဲ့ ကြိုတင်ခံစား ပီတိပွားတတ်မှာ သေချာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်တကယ်တော့ မှန်ကန်တဲ့ နေမှုပုံစံနဲ့ စနစ်တကျ နေထိုင်ပြုမူ သွားမှသာ ကိုယ့်အတွက်ရော သန္ဓေသားအတွက်ပါ အကောင်းဆုံး အခြေအနေကို ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့လူဦးရေရဲ့ တစ်ဝက်ကျော်ကျော်လောက်ရှိတဲ့ မိန်းမသားထု တစ်နည်းအားဖြင့် မိခင်ထုအတွက် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်မှာ ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်ကျင့်ကြံသင့်တယ်၊ မွေးဖွားခါနီးလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုအနာပွင့်ပြင်ဆင်ထားသင့်တယ်၊ မွေးပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ဘယ်လို ဆက်နေထိုင်သင့်တယ် ဆိုတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီ မိခင်လောင်းသဘာဝ အလင်းပြစာအုပ်ကလေးကနေ ကောင်းကောင်းအကူအညီပေးနိုင်မယ် ဆိုတာ သေချာနေတာမို့ စာဖတ်သူမိခင်လောင်းတွေ လက်ထဲ အရောက် ပို့လိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တူဝေး စာအုပ်လိုက်



အခန်း(၁)

ကိုယ်ဝန်ရှိခါစအချိန်

မိသားစုဝင်တစ်ဦးရောက်လာတော့မယ်ဆိုတာဟာ အလွန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကြောင်းအရာဖြစ်ပါတယ်။ ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြဖို့နဲ့ စီစဉ်စရာလေးတွေ ဆောင်ရွက်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မွေးဖွားစဉ်တို့မှာ တွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှားကြမယ်ဆိုတာ မိဘတိုင်း အားတက်သရော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့အချက်တွေပါပဲ။ လက်ရှိ ဘာတွေကိုတော့ ပြုပြင်နေထိုင်သွားဖို့လိုနေပြီ ဆိုတာကအစ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အစစ အရာရာမှာ သားသမီးက စံနမူနာယူလောက်တဲ့ မိဘတွေ ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်သင့်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျန်းမာတဲ့ သားငယ်သမီးငယ်တွေဖြစ်လာဖို့အတွက် သန္ဓေသားဘဝ ကတည်းက ဖြည့်ဆည်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။ မိခင်စားတဲ့ အစားအစာထဲမှာ အာဟာရအပြည့်အဝပါဝင်ဖို့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီအောင်နေထိုင်ဖို့၊ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်ကို ရပ်တန့်က ရပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်က ဒေါင်ဒေါင်မြည် ကျန်းမာပြီး အာဟာရကောင်းကောင်း ဖြည့်တင်းထားသူ ဖြစ်နေအောင် မဖြစ်မနေ ဖြည့်ဆည်းဖို့ အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

၂ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

မိဘဖြစ်ထိုက်သူများ

ကိုယ်ဝန်ရှိစကစလို့ ကျန်းမာတဲ့ ရင်သွေး မွေးဖွားလာ နိုင်တဲ့အထိ တစ်လျှောက်လုံးမှာ မိခင်ရော ဖခင်ပါ တန်းတူ တာဝန် ရှိပါတယ်။ သန္ဓေသားရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ သန္ဓေအောင်စဉ် အချိန်မှာရှိတဲ့ မိခင်-ဖခင် နှစ်ဦးရဲ့ ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာ မှီပါ တယ်။ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတွေ ရှိမရှိ အပေါ်မှာလည်း တည်ပါ တယ်။ အများအားဖြင့် အိမ်ထောင်သည်အများစုဟာ သားသမီး ရတဲ့အချိန် ရှေ့ရေးအတွက်သာ စိတ်ကူးကြလေ့ရှိပါတယ်။ အမှန် တော့ သားသမီးမရခင်ကတည်းက မိဘဖြစ်ထိုက်သူတွေဖြစ်အောင် လုပ်နေကျ အခြေခံလူမှုရေး၊ အကျင့်စရိုက်ကအစ ပြုပြင်ကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မိဘဖြစ်ဖို့ပြင်ဆင်ပါ

ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ စုံတွဲက မွေးလာတဲ့ကလေးဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားသမီးယူတော့မယ်ဆိုရင် မိဘဖြစ်ချင်သူတွေ ကျန်းမာဖို့ အရင် ပြင်ဆင်ပါ။

လူမှုရေးနယ်ပယ်

မိဘတွေရဲ့ လူနေမှုအကျင့်စရိုက်၊ အပြုအမူတွေဟာ သန္ဓေသားအပေါ် အများကြီးလွှမ်းမိုးမှုရှိပါတယ်။

အချိန်

မွေးစကလေးငယ်ကိုပြုစုဖို့ အချိန်များများလိုပါတယ်။ သားဦးကလေးဆိုရင်တော့ ကောင်းကောင်းပြုစုဖို့အတွက် မိခင်၊ ဖခင် နှစ်ယောက်လုံးအချိန်ပေးနိုင်ရပါမယ်။ အရင်က ကိုယ့်

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၃

အတွက်၊ ဇနီး/ခင်ပွန်းအတွက်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေ အတွက်ဆိုပြီး အချိန်တွေပေးနိုင်ခဲ့ပေမယ့် ခုတော့ ကလေးအတွက် အချိန်အများကြီးပေးလိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ်

ကလေးပေါက်စဖို့ အဝတ်အထည်၊ အစားအသောက်၊ ဆေးဖိုးဝါးခ စတဲ့စရိတ်တွေ တွက်ချက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်လ တစ်လ မိသားစုဝင်ငွေရဲ့ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းက ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း ကုန်ကျပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိုချင်ပေမယ့်မဝယ်လိုက်ရ၊ စားချင် ပေမယ့် မစားလိုက်ရတာတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးရဲ့ကိစ္စ အဝဝအတွက် ခရီးစရိတ်ကုန်ကျငွေတွေကလည်း ရှိသေးတယ် လေ။

ဆက်ဆံရေး

ကလေးရှိလာပြီးတဲ့အခါ ဇနီးခင်ပွန်းအကြား အပြော အဆို အပြုအမူ အပြောင်းအလဲတွေရှိလာတဲ့အပြင် မိဘနဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံပြောင်းလဲပါတယ်။ ကလေးမရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ သိပ်အဖွဲ့မဖြစ်တော့ဘဲ ဘဝတူ ကလေးငယ်ရှိတဲ့မိဘတွေနဲ့ ပိုမို ဆက်ဆံမိပါတယ်။

ဆေးလိပ်

သန္ဓေသားအတွက် အဆိုးဆုံးကျန်းမာရေးပြဿနာကို ဆေးလိပ်က ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက် တာ၊ ကလေးအသေမွေးတာ၊ ကလေးအချင်းကို ထိခိုက်တာ၊ ပေါင် မပြည့်ကလေးမွေးတာ၊ မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်ရှိတဲ့ကလေး မွေး တာ စတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူ

၄ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ဖခင်ကြောင့် ဆေးလိပ်ငွေ ရှူရှိုက်မိသူမိခင်ကတစ်ဆင့် သန္ဓေသား မှာ ဒီဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံ နှစ်ရှည်စွဲသောက်တဲ့ မိဘက ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ကလေးတွေကို အသက် ငါးနှစ်၊ ခုနစ်နှစ်၊ ၁၁ နှစ်အရွယ် ရောက်တဲ့အချိန်မှာ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် မကြီးထွားတာနဲ့ ပညာသင်ကြား ရေးမှာ ဉာဏ်ရည်နိမ့်တာ စတဲ့ ရေရှည်ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရကြောင်း တွေ့ရှိပါတယ်။

အရက်

အရက်ဟာ မျိုးမအောင်သေးတဲ့သားဥ အပေါ်မှာရော သုက်ပိုးအပေါ်မှာသာမက မျိုးအောင်လာတဲ့သားဥ အပေါ်မှာပါ အဆိပ်သင့်စေပါတယ်။ အရက်ကြောင့် သန္ဓေသားရဲ့ ဉာဏ်ရည် ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ နောက်ကျစေတဲ့အပြင် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောကိုပါ ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သန္ဓေသားအတွက် အရက်က ပေးတဲ့ ရောဂါတွေလို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အရက်ကြောင့် ကလေး အသေမွေးဖွားနိုင်ပါသေးတယ်။ သန္ဓေသားအပေါ်ကျရောက်စေတဲ့ အရက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သုတေသနပြုလေ့လာရာမှာ မိခင် အရက် များများသောက်ပေမယ့် အန္တရာယ်နည်းနည်းသာရှိတဲ့ သန္ဓေသား တွေ၊ မိခင်အရက်နည်းနည်းသောက်ပေမယ့် အန္တရာယ်ကြီးမားတဲ့ သန္ဓေသားတွေ ရှိနေတာတွေ့ရှိရပါတယ်။ သေချာတာကတော့ အရက်လုံးဝရှောင်ရှားရင် ခုနကပြောခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်တွေ မတွေ့ရဘူး ဆိုတာပါပဲ။

ဆေးဝါး

ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်တည်းက ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မရှိတဲ့ ဆေးတွေ၊ လမ်းဘေးက အလွယ်တယ်လို့ရတဲ့ မရေမရာ

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၅

ဆေးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့လိုပါတယ်။ လိုအပ်ရင် အရင်က သောက်ထားတဲ့ဆေးတွေအတွက် ဖြေဆေးသောက်သင့်ရင်တောင် သောက်ရပါမယ်။ ဆေးခြောက်သုံးစွဲသူအမျိုးသားတွေမှာ သုက်ပိုးထုတ်လုပ်မှု ပုံမှန်မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဆေးခြောက်ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက် သုံးလက ကိုးလလောက်အထိ အဲဒီဆိုးကျိုး ဆက်ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ကိုကင်း၊ ဟီးရိုးအင်းနဲ့ မော်ဖင်းလိုဆေးဝါးတွေကတော့ ပီဇာတ်(ခရိုမိုဆုန်း) ကို ပျက်စီးစေတဲ့အတွက် သန္ဓေသားမှာ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက် ရှိတာနဲ့ မူးယစ်ဆေးစွဲတဲ့ အန္တရာယ်တွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အသက်

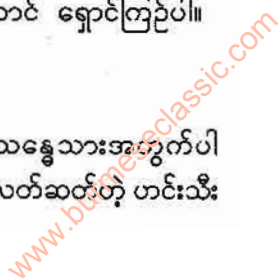
ကျန်းမာရေးကောင်းနေသူအတွက် အသက် ၃၀-၄၀ ရောက်နေလည်း အန္တရာယ်ကင်းကင်းမွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခရိုမိုဆုန်းချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မွေးရာပါရောဂါတွေ (ဥပမာ- Down's syndrome) ကတော့ အသက်ကြီးမှ ကလေးမွေးဖွားသူတွေမှာ ပိုမိုတွေ့ရပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက် အိမ်တွင်းမှာရော ပြင်ပမှာပါ အန္တရာယ်မရှိအောင်ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အစားအသောက် အနေအထိုင်၊ အလုပ်အကိုင် အားလုံး ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် နေထိုင်ရပါမယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်တယ် ဆိုတာမျိုးကို မမြင်မိအောင်တောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အစားအသောက်နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

ဒီ နှစ်ချက်ကတော့ မိခင်ရော သန္ဓေသားအတွက်ပါ အရေးအကြီးဆုံးလိုက်နာဖို့အချက်တွေပါပဲ။ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီး



၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေကို စားဖို့ အာဟာရမျှတအောင် စားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျန်းမာအောင်၊ မွေးဖွားတဲ့အချိန်မှာ အားရှိ အောင် လုံလောက်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ် ဆောင်ရပါမယ်။

သန္ဓေတားဆေးများရပ်ဆိုင်းစို့

သန္ဓေခြားချင်တုန်းက ပစ္စည်းထည့်ထားခဲ့တာလား၊ သားအိမ်ဖုံးအစွပ် ထည့်ထားတာလား အားလုံးကို ဖယ်ပစ်လိုက်ရအောင်။ သောက်ဆေးသောက်နေခဲ့တာဆို ရင်လည်း ကလေးယူတော့မှာမို့ သောက်ဆေးရပ်လိုက်တာ ပေါ့။ သောက်ဆေးရပ်ပြီး ပုံမှန်ဓမ္မတာတစ်လလာပြီးခါမှ ကိုယ်ဝန်စရနိုင်တာဆိုပေမယ့် သောက်ဆေးရပ်တာနဲ့ ကိုယ်ဝန်စရိုသွားတာလည်း တွေ့ရပါတယ်။

တားဆေးသောက်နေစဉ်အတွင်းကိုယ်ဝန်ရခဲ့တာ ဆို ရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ သောက်ဆေး ထဲမှာပါတဲ့ ပရိုဂျက်စ်ထရုန်းဟိုမုန်းကြောင့် လန့်တုန်း သန္ဓေသား ကြီးထွားမှုကို အဟန့်အတားပြုတတ်ပါတယ်။

သန္ဓေအောင်လာတဲ့ သားဥတွေဟာ သားအိမ်ထဲ ထည့်သွင်းတဲ့ သန္ဓေတားပစ္စည်းတွေကြောင့် သားအိမ် နံရံမှာ တွယ်ကပ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ တချို့ပစ္စည်းတွေမှာ ပရိုဂျက်စ်ထရုန်းဟိုမုန်းပါဝင်တဲ့အတွက် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်မှာ သားအိမ်အတွင်းထည့် ပစ္စည်းတွေ ထုတ်ပစ်ဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါစတဲ့ ရောဂါ တွေရှိနေလို့ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရပါဘူးဆိုတဲ့ တစ်ထစ်ချ သတ်မှတ် ချက် မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်မှာကတည်းက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသပြီး လိုအပ်တဲ့ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူမယ်၊ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း လိုက်နာမယ် ဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဆီးစစ်ဆေးပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ရဲ့ ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ် ပါဝင်မှုကို စစ်ဆေးရပါမယ်။ သကြားဓာတ်များနေရင် ဆီးချိုရှိနေတာလား၊ ကျောက်ကပ်ရဲ့ သကြားဓာတ် ထိန်းချုပ်မှု ပျက်နေတာလား သေချာအောင် ဆက်လက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူရပါမယ်။ ဆီးနမူနာထဲကို ဓာတု ဆေးစိမ်ကတ်ပြားလေး နှစ်ကြည့်ပြီး အရောင်ပြောင်းမှု အခြေအနေကို တိုင်းတာရုံနဲ့ သကြားပါဝင်မှု အခြေအနေ ကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။

ဂျှိတ်သိုးရောဂါ

ကလေးယူဖို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်မရသေးခင် ဆေးရုံဆေးခန်းကို သွားပြီး ဂျှိတ်သိုး ရောဂါခုခံဓာတ် ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားပြီးတဲ့အတွက် ရောဂါပြီးဓာတ် ရှိနေပြီလို့ တစ်ထစ်ချပြောလို့မရပါဘူး။ အချိန်ကြာလာရင် ရောဂါပြီးဓာတ်ကျဆင်းလာပါတယ်။ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်

၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

အရ လိုအပ်ရင် ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့လိုပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး သုံးလလောက်ကြာမှ ကိုယ်ဝန်စယူသင့်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရောဂါရှိသူ၊ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါရှိတယ်လို့ သံသယရှိသူတစ်ဦးဦး တွေ့ကြုံခဲ့ရင်လည်း ဓာတ်ခွဲခန်းကို အမြန်ပြေးပြီး ရောဂါပြီးဓာတ်အခြေအနေ စမ်းသပ်သင့်ပါတယ်။ လိုအပ်ရင် ဆယ်ရက်ခြားပြီး တစ်ခါထပ်စစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း ဂျှိတ်သိုးရောဂါရှိခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန်ဆက်ယူသင့် မယူသင့်ကို ခင်ပွန်းနဲ့တိုင်ပင်ပါ။ အသင့်ပြုပြင်ထားတဲ့ ရောဂါပြီးဓာတ် (Gamma Globulin) ထိုးပေးပြီး သန္ဓေသားမှာ ကျရောက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြပါပြီ။

သတိပြုရမယ့်အချက်တွေကတော့-

ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလအတွင်း ဂျှိတ်သိုးဗိုင်းရပ်ပိုးဝင်ရောက်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကလေးမှာ မွေးရာပါခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းချက်တွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- နားမကြားတာ၊ မျက်စိမမြင်တာ၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်တာ စတဲ့ချို့ယွင်းမှုတွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိသူ မိခင်များ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းလေပြွန်ကျယ်စေတဲ့ ရှူဆေးတွေ၊ စတိုးရှိုက်ရှူဆေးတွေကို မပြတ်သုံးစွဲနေရသူ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှင် မိခင်လောင်းတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဆေး ကြာရှည်သုံးစွဲနေရသူ မိခင်ဟာ လမစေ့ ပေါင်မပြည့် ကလေးငယ် မွေးဖွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ရောဂါကို နှီးဆွတ်တဲ့ ဖုန်မှုန့်၊ ပန်းဝတ်မှုန်၊ ညစ်ညမ်းလေထုပတ်ဝန်းကျင် စတာတွေက လေးဝေး

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၉

ရှောင်ပါ။ စိတ်သောက ပူပင်မှုတွေကို လျှော့ချပါ။ စိတ်လျှော့လေ့ ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဆောင်ပါ။ အနားယူပါလို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူများ

သုတေသနတွေ ရှိချက်အရ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှင်တွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ထူးထူးခြားခြား ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ နည်းနည်း ပြဿနာ တွေ ရပြီး ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ရောဂါပိုဆိုးလာတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက် ဆေးမပြတ်သောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးအပြောင်းအလဲ၊ ဆေးပမာဏအတိုးအလျှော့ လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ မှန်မှန်ပြရပါမယ်။ Phenytoin ဆေးသောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က Folic Acid စုပ်ယူအားလျော့ နည်းစေနိုင်တဲ့အတွက် ပြန်ဖြည့်တင်းဖို့ လိုပါတယ်။ Phenytoin အစား Sodium Valproate ကို ပြောင်းလဲသောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူအမျိုးသမီး တစ်ဦး အနေနဲ့ ပဋိသန္ဓေယူတော့မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ အရင်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ

ပန်ကရိယ (Pancreas)က အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လုံလောက်အောင် ထုတ်မပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဂလူးကို့စ်အချို့ဓာတ်တွေကို မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ဆီးချိုရောဂါခံစားရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟိုမုန်းတွေကလည်း အင်ဆူလင်ကို ဆန့်ကျင်တဲ့အစွမ်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် နဂိုဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင် ဆီးချိုရောဂါပိုဆိုးစေနိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုဖြစ်ဖို့အလားအလာရှိနေသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရင်လည်း ဆီးချို

၁၀ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

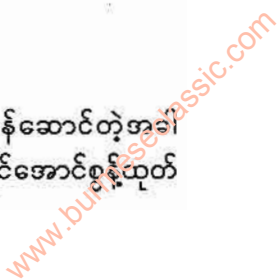
ရောဂါဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတိုင်း ဆီးချို ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါမျိုးရိုးရှိသူ အမျိုးသမီးဆိုရင် ကိုယ်ဝန်မယူခင်ကတည်းက ဆီးချိုရောဂါ အတွက် စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးကြီးလွန်းတာ၊ မွေးရာပါ ရောဂါတွေ (ဥပမာ- နှလုံးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ) ဖြစ်တာ၊ မိခင်မှာ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ခံစားရတာ စတာတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ကုသမှုခံယူဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ညွှန်ကြား ချက်တွေကို တိတိကျကျလိုက်နာကြမယ်ဆိုရင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပြီး ကျန်းမာတဲ့ ရင်သွေးငယ်ကို မွေးပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နှလုံးရောဂါ

နှလုံးရောဂါသည်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့ သင့် မသင့် ဆရာဝန်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခြုံပြောရရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ စိတ်ပန်းလှပန်းဖြစ်မယ့်အလုပ် မှန်သမျှ ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ နေ့လယ်ခင်းမှာ အနည်းဆုံး နှစ်နာရီလောက် အနားယူပါ။ ညအိပ်ချိန် ဆယ်နာရီလောက်ရှိသင့်ပါတယ်။ နှလုံး ရောဂါရှိသူအများစုကတော့ သာမန်အတိုင်း ရိုးရိုးလွယ်လွယ် မွေး နိုင်ပါတယ်။ မွေးဖွားခါနီး အခိုက်အတန့်လေးမှာ နှလုံးကို အနည်းငယ်ပင်ပန်းစေနိုင်ပေမယ့် ကိုယ်ဝန်လရင့်စဉ်မှာ ခံစားရ တာထက် ပိုမဆိုးတော့ပါဘူး။

ကျောက်ကပ်ရောဂါ

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါ ဆေးစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အညစ်အကြေးတွေကို နိုင်အောင်စွန့်ထုတ်



နိုင်နေသမျှ ကိုယ်ဝန်ကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ မစွန့်ထုတ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ ကလေးကို ချက်ချင်းမွေးဖွားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ဆေးပြီး ကုသနိုင်ပေမယ့် သန္ဓေသား ခန္ဓာကိုယ်က စွန့်ထုတ်တဲ့ အညစ်အကြေးကိုတော့ နိုင်အောင် မစွန့်ထုတ်နိုင်ပါဘူး။

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါ

ကိုယ်ဝန်လရင့်တဲ့အချိန်မှာ အရင်က တစ်ခါမျှမဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဟားပီးစ်ဗိုင်းရပ်စ် (Herpes Virus) ပိုး ဝင်ရောက်ပြီး လိင်မှ ဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားတဲ့အချိန်ထိ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပျောက်သေးဘူးဆိုရင် ကလေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဟားပီးစ်ဗိုင်းရပ်စ် အမှတ် ၂ အမျိုးအစားဟာ ကလေးရဲ့ ကြီးထွားမှုကို ရပ်တန့်စေပါတယ်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပေမယ့် ရောဂါလက္ခဏာမရှိသူတွေနဲ့ သားအိမ်အဝမှာသာ ရောဂါပိုးမပျံ့နှံ့ဘဲ စုနေသူ မိခင်တွေကနေ ကလေးဆီ ရောဂါကူးစက်မှု နည်းပါးပါတယ်။ တစ်ထောင်မှာ တစ်ယောက်ထက်တောင် နည်းပါတယ်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ

ရောဂါပိုးရှိသူမိခင်ဆီကနေ ကလေးဆီ မွေးဖွားစဉ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိခင်နို့ကတစ်ဆင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကူးစက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုဆိုရင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသေစေတဲ့ဆေးဝါးတွေ ပေးဖို့ လိုအပ်ရင် ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားဖို့နဲ့ မိခင်နို့မတိုက်စေဖို့ စတာတွေကို ဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ မွေးခါစကလေးမှာ ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်လို့မသိနိုင်ပါဘူး။ အကြောင်းကတော့ အမေဆီက ပါလာတဲ့ ခုခံဓာတ်တွေကြောင့် မွေးပြီး ၁၈ လ အတွင်းမှာ ရောဂါရှိမရှိ စမ်းသပ်ကြည့်လို့ အဖြေမရနိုင်သေးတာဖြစ်ပါတယ်။

Down's Syndrome

သန္ဓေအောင်ပြီးတဲ့သားဥအထဲမှာ ဗီဇသယ်မျှင်ပေါင်း ၄၆ မျှင် ရှိရပါတယ်။ ဒီရောဂါရှိသူတွေမှာဆိုရင်တော့ ၄၇ မျှင် ဖြစ်နေပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ သားဥကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖခင်ရဲ့ သုက်ပိုးကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေးမြွှာရည် ဆန်းစစ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် နမူနာဗီဇသယ်မျှင်ကို အဏုကြည့် မှန်ပေါ်တင် ကြည့်တာတွေနဲ့လည်း ရောဂါ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်သူ သားဦး မိခင်တွေက မွေးဖွားတဲ့ ကလေးတွေမှာ ပိုမိုတွေ့ရှိရပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့ ဖခင်က မွေးဖွားသူတွေမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ကလေးတစ်ထောင်မှာ တစ်ယောက်လောက် ရောဂါ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်တာကြောင့် ကလေးယူမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင် ဇနီးမောင်နှံ တိုင်း ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်မှာ မျိုးရိုးဆင်းသက်မှုနဲ့ ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု အဆက်အစပ်ရှိပုံကို အရင်စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါများ

ဆဲလ်တစ်ခုရဲ့ အလယ်ဗဟိုမှာ နျူကလိယပ်စ်ရှိပါတယ်။ နျူကလိယပ်စ်ထဲမှာ မျိုးရိုးဗီဇဆောင်မျှင်နဲ့ ဗီဇဓာတ်တို့ပါဝင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖို့နဲ့ သက်ဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တွေရဲ့ တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးရပါတယ်။

- အဲဒီ ဗီဇဆောင်မျှင်တွေနဲ့ ဗီဇဓာတ်တို့ ပုံစံမှန်မဟုတ်ခဲ့ရင် မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတွေဖြစ်ပွားစေတဲ့အကြောင်းရင်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်တစ်ခု ချို့ယွင်းနေတာ၊ ဗီဇဆောင်မျှင်အရေအတွက်၊ ဒါမှမဟုတ် ပုံစံပွား

ယွင်းနေတာနဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်အများစု မှားယွင်းနေတာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီဇဓာတ်မှားယွင်းရာမှာ မျိုးရိုးလိုက်တာကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အပြင် မျိုးရိုးလိုက်တာမဟုတ်ဘဲ ဗီဇဓာတ်ကိုယ်တိုင် ထူးထူးခြားခြား ပုံစံသစ်ဖြစ်လာတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းတွေကို အဖြေရှာလို့မရနိုင်သေးပေမယ့် အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ဦးလုံး ရဲ့ မျိုးနွယ်စဉ်ဆက်မှာ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတွေ ရှိမရှိ ကိုတော့ ကိုယ်ဝန်မယူခင် စဉ်းစားဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတွေကို စမ်းသပ်ရှာဖွေနည်းတွေလည်း သိပွဲခေတ်နဲ့အညီ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပိုမိုတွေ့ရှိလာပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဘာပဲပြောပြော မွေးရာပါ မသန်မစွမ်းသူ သားသမီးလေး ဖြစ်နေလည်း မိဘတွေက တော့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ ပြုစုကြတာပါပဲ။ မိသားစုဘဝကိုလည်း ပျော် ပျော်ရွှင်ရွှင်ရှိကြတာပါပဲ။

လိင်ကိုလိုက်၍ဖြစ်သောရောဂါများ

မျိုးရိုးဗီဇသယ်မျှင် (ခရုမိုဆုန်း) အမျိုးအစား နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ X နဲ့ Y လို့ခေါ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးဆိုရင် မျိုးရိုးဗီဇမျှင်တစ်စုံလုံးဟာ X အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ယောက်ျားလေးဆိုရင်တော့ ဗီဇမျှင်တစ်ခုက X ၊ တစ်ခုက Y ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိန်းကလေးတွေမှာ X ဗီဇမျှင်တစ်ခု ပုံမှန်မဟုတ်ရင်တောင် ကျန် ပုံမှန် X ဗီဇမျှင်က ဖုံးကွယ်ထားပေးနိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါလက္ခဏာမရှိဘဲ နေနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့မျိုးရိုးဗီဇမျှင်ကို သယ်ဆောင်ထားသူသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောက်ျားလေးဆိုရင်တော့ အကောင်းရှိနေတဲ့ Y အမျှင်က ဖုံးကွယ်မထားနိုင်တဲ့အတွက် ရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

Haemophilia သွေးမတိတ်ရောဂါ

ယောက်ျားလေးတွေသာဖြစ်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးခဲစေနိုင်တဲ့ ဖက်တာအိတ် (Factor VIII) ဓာတ် ချို့ယွင်းနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း-အပြင် ထိခိုက်မိတဲ့အခါ သွေးမတိတ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် လေးလခွဲ၊ ငါးလလောက်ရောက်ပြီဆိုရင် သန္ဓေသားရဲ့ သွေးနမူနာကို ရယူပြီး ဒီရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်နိုင် ပါတယ်။ အခုဆိုရင် အဲဒီ သွေးခဲဓာတ်(ဖက်တာအိတ်) ထုတ်နုတ်ယူပြီး ရောဂါရှိသူလူနာတွေကို ကုသပေးရာမှာ သုံးစွဲနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

Duchenne ကြွက်သားကြုံလို့ရောဂါ

ယောက်ျားလေးများသာတွေ့ရတဲ့ ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာကို အသက်လေးနှစ်ကနေ ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ စတင်တွေ့ရပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ တဖြည်းဖြည်းကြုံလို့လာတာကြောင့် လမ်းမလျှောက်နိုင် တော့ဘဲ တွန်းလှည်းနဲ့ သွားလာရပါတယ်။ ဒီရောဂါ ရှိ မရှိကို သန္ဓေသားဘဝမှာကတည်းက စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင် ပါတယ်။

လွမ်းမိုးဗီဇဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ

အများအားဖြင့် လွမ်းမိုးဗီဇဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ မျိုးရိုး လိုက်ရောဂါရှိသူတွေဟာ စောစောစီးစီး သန္ဓေသားဘဝကတည်းက သေဆုံးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါဖြစ်တဲ့ထိတောင် မတွေ့ ရသေးပါဘူး။ မွေးရာပါ ကိုလက်စထရောများတဲ့ မျိုးရိုးလိုက် ရောဂါသည်တွေကိုတော့ တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။

မျိုးရိုးလိုက် ကိုလက်စထရောများသောရောဂါ

ဒီရောဂါရှင်မိသားစုဝင်တွေဟာ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောတွေ မြင့်တက်နေကြပြီး နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် နှလုံးရောဂါနဲ့ သွေးမှာ ကိုလက်စထရောတွေ မြင့်တက်နေကြပြီး နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် နှလုံးရောဂါနဲ့သွေးကြောကျဉ်းရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ မွေးစကလေးငယ်ရဲ့သွေးနမူနာကို ယူပြီး ရောဂါရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ငုပ်သောဗီဇဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ

ငုပ်နေတဲ့ ဗီဇဓာတ်ချို့ယွင်းမှုကို ပုံမှန်ဗီဇဓာတ်တွေက ဖုံးကွယ်ထားတဲ့အတွက် ရောဂါမတွေ့ရဘဲရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိခင်-ဖခင် နှစ်ဦးစလုံးမှာ ဒီချို့ယွင်းမှုရှိခဲ့ရင် ကလေး လေးယောက်မှာ တစ်ယောက် ရောဂါဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် လေးယောက်မှာ နှစ်ယောက်ဟာ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါဗီဇဓာတ်ကို သယ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားသူထက် မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါ သယ်ဆောင်သူက ပိုမိုများပြားပါတယ်။

Cystic Fibrosis ရောဂါ

ငုပ်နေတဲ့ဗီဇဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားဖြူမျိုးနွယ်စုဝင် ၂၀ ဦးမှာ တစ်ဦးဟာ ဒီ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါကို သယ်ဆောင်ကြပြီး ကလေး နှစ်ထောင်မှာ တစ်ယောက်လောက် ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ တခြားမျိုးနွယ်စုဝင်တွေမှာတော့ ကိုးသောင်းမှာမှ တစ်ဦးသာ ရောဂါဖြစ်ပွားပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့နေရာတွေကတော့ အဆုတ်နဲ့ အစာလမ်းကြောင်းတို့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆုတ်ထဲမှာခွဲတွေစေးကပ်ပျစ်ခဲနေပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ရောဂါပိုးအလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်စေတာနဲ့

၁၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

အစာလမ်းကြောင်းမှာဆိုရင်လည်း အစာအိမ်ထဲ ဝင်မယ့် အစာခြေ
ရည် လမ်းကြောင်းတွေပိတ်ဆို့တာတို့ ဖြစ်ပွားပါတယ်။ ချက်ချင်း
မကုသခဲ့ရင် ကလေးမှာ အာဟာရချို့တဲ့ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ပါ
တယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသူနည်းပေမဲ့ ရောဂါရှိသူ ၆၀ ရာခိုင်
နှုန်းကျော်ဟာ အသက်ကြီးတဲ့ထိ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ကြပါတယ်။

တံစဉ်ပုံသွေးနီဥရဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ

အသားမည်းမျိုးနွယ်စုတွေမှာ အဖြစ်အများဆုံး မျိုးရိုး
လိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး လေးရာမှာ တစ်ဦးလောက်
ဖြစ်ပွားပါတယ်။ သွေးနီဥထဲမှာ ဟိမိုဂလိုဘင်ဓာတ်ချို့တဲ့နေပြီး သွေးနီဥ
ပုံစံက တံစဉ်ပုံစံ ချိတ်ကောက်လေး ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီ တံစဉ်ပုံ
သွေးနီဥလေးတွေဟာ ပေါက်ကွဲလွယ်တာကြောင့် သွေးကြော
ငယ်ငယ်လေးတွေရဲ့ သွေးစီးကြောင်းတွေကို ပိတ်ဆို့စေနိုင်ပြီး
လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ သွေးဖောက်စမ်းသပ်ကြည့်
လိုက်ရင် ရောဂါရှိကြောင်းသိနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အမြှေးပါး
ရောင်ခြင်း၊ အပြင်းစားရောဂါပိုးဝင်ရောက်တာစတဲ့ ရောဂါတွေ
ဖြစ်ပွားလွယ်ပါတယ်။

Thalassaemia

အာရှတိုက်သားတွေ၊ မြေထဲပင်လယ်ဒေသဖွားတွေနဲ့
အသားမည်းမျိုးနွယ်စုတွေမှာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ သွေးအား
နည်းတာ၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီးတရှောင်ရှောင်ဖြစ်တာတွေကို
ခံစားရပြီး မကြာခဏသွေးသွင်းရတတ်ပါတယ်။ ရောဂါရှာဖွေဖို့
အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွေးအားနည်းရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ
ပြဿနာတွေရှာဖွေဖို့အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးစစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်။
ရောဂါဖြစ်သူတိုင်းတော့ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လေ့မရှိပါဘူး။

Tay-Sach's disease

ဂျူးလူမျိုးတွေမှာ အများဆုံးဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်ဒိုင်းချို့တဲ့မှုကြောင့် ဦးနှောက်ပျက်ယွင်းစေပြီး သေဆုံးရပါတယ်။ အသက် သုံးနှစ်လောက်ထိ တချို့အသက်ရှင်ကြပေမယ့် ကုသဖို့ဆေး မရှိသေးပါဘူး။ အင်ဒိုင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို သွေးဖောက်စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ရောဂါရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်ဆိုတာဘာလဲ

မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်ဆိုတာ မျိုးရိုးဗီဇမျှင်ပေါ်မှာ ကပ်တွယ်နေပြီး အလွန်သေးငယ်တဲ့ ဒီအောက်စီရိုင်ဘို နျူကလစ်အက်စစ်ဓာတ်ပေါင်းလေးတွေကို ခေါ်ဆိုပါတယ်။ ဆဲလ်တစ်ခုစီရဲ့ အလယ်ဗဟို နျူကလိယပ်စ်ထဲမှာ မျိုးရိုးဗီဇမျှင်ပေါင်း ၂၃ စုံပါရှိပြီး ဗီဇဓာတ်ပေါင်း ငါးသောင်းလောက် တွယ်ကပ်နေပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇအမွေခံပုံ

သန္ဓေသားအတွက် မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်တစ်ဝက်ဟာ မိခင်ရဲ့ သားဥကတစ်ဆင့် ရရှိပါတယ်။ ကျန်တစ်ဝက်ကတော့ဖခင်ရဲ့ သုက်ပိုးကတစ်ဆင့် ရရှိပါတယ်။ အဲဒီသားဥတစ်ခုစီမှာပါဝင်တဲ့ ဗီဇဓာတ်တွေပါဝင်မှု တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမတူပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိခင်-ဖခင် တူတူက မွေးဖွားတဲ့ သားသမီးတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဗီဇဓာတ်ချင်းမတူကြတာဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်တွေအနက် လွမ်းမိုးဗီဇဓာတ်ဟာ အမြဲတမ်းသူ့ရဲ့ လက္ခဏာကို ပြသနိုင်ပြီး ငှုပ်လျှိုးဗီဇဓာတ် ဆိုရင်တော့လေးဦးမှာ တစ်ဦးသာ ရောဂါလက္ခဏာပြသပါတယ်။ ဥပမာ- လွမ်းမိုးဗီဇဓာတ် မျက်ဝန်းညိုညိုက ငှုပ်လျှိုးဗီဇဓာတ် မျက်ဝန်းပြာပြာကို ဖုံးလွှမ်းပြီး ကလေးမှာ မျက်ဝန်းညိုညို ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဗီဇဓာတ်ပေါင်းဖက်တယ်ဆိုတာ ကလေးတစ်ဦးစီ အတွက် မိခင်နဲ့ ဖခင်ဆီက အမွေခံစေတဲ့ ဗီဇဓာတ် ပေါင်းစပ်ခြင်းရဲ့ အဖြေသာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ဦးစီ အတွက် သီးခြားအဖြေတစ်ခုစီရရှိပါတယ်။

ဗီဇဓာတ်မျိုးပွားခြင်း

တစ်ခါတလေမှာ ဆဲလ်အသစ်တွေပွားရင်း မူရင်း ပုံစံနဲ့ မတူတဲ့ ပုံစံသစ်ဆဲလ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လူအများစုမှာ အဲဒီလိုပုံစံသစ်ဆဲလ်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အဲဒီဆဲလ်သစ်တွေက မကောင်းကျိုး ပေးတတ်ပြီး တစ်ခါတလေတော့လည်း ကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်ပါတယ်။ သားဥဆဲလ်၊ ဒါမှမဟုတ် သုက်ပိုးဆဲလ် မှာ ပုံစံသစ်ဖြစ်ခဲ့ရင် ပေါက်ပွားလာမယ့် ဆဲလ်အားလုံး ပုံစံသစ်ဖြစ်ပြီး မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတွေဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- Cystic Fibrosis လိုရောဂါမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပုံစံသစ်ဆဲလ်အုပ်စုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တစ်နေရာရာမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တော့တာ တွေ့ရှိရနိုင်ပါတယ်။ သာမန်ရောဂါ လေးကနေ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းချို့ယွင်းတဲ့ထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြင်ပလူ့ဆော်မှုတွေကြောင့် ပုံစံသစ်ဆဲလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- ဓာတ်ရောင်ခြည်နဲ့ထိတွေ့တာ၊ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အရာတွေနဲ့ ထိတွေ့တာတွေလို ပြင်ပလူ့ဆော်မှုများပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အသေးစိတ်လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင်

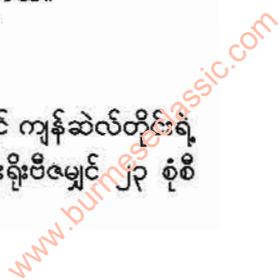
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွေ တည်ဆောက်ဖို့နဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေလုပ်ဆောင်ဖို့ ဗီဇဓာတ်ကလုပ်ပါတယ်။ လူတစ်

ဦးစီရဲ့ ကြီးထွားမှု၊ အသက်ရှင်မှု၊ မျိုးပွားမှု၊ အသက်ရှည် သေဆုံးမှု စတာတွေအားလုံးကို မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်က ထိန်းချုပ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သားဥနဲ့ သုက်ပိုးကလွဲရင် ကျန်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဆဲလ်အားလုံးဟာ မျိုးအောင်လာတဲ့သားဥတစ်ခုတည်းကနေ ပွားလာတဲ့ တစ်ထပ်တည်းသောဗီဇဓာတ် ပါဝင်တဲ့ ဆဲလ်တွေသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆဲလ်တစ်ခုထဲမှာပါတဲ့ ဗီဇဓာတ်အားလုံးက အစွမ်းပြရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ပါဝင်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို လိုက်ပြီး ဆဲလ်ထဲမှာ ဗီဇဓာတ်တချို့က ပိုမိုအစွမ်းပြရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- အရိုးဆဲလ်ထဲက ဗီဇဓာတ်ရဲ့အလုပ်နဲ့ သွေးဆဲလ်ထဲက ဗီဇဓာတ်ရဲ့အလုပ် မတူတာကြောင့် အစွမ်းပြလှုပ်ရှားရတဲ့ ဗီဇဓာတ်အစိတ်အပိုင်းချင်းလည်း မတူပါဘူး။ အချင်းတူအမြွှာတွေကလွဲရင် လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်ပါဝင်မှု ကွာခြားတာကြောင့် အရပ်အနိမ့်အမြင့်၊ မျက်လုံးအရောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံစတာတွေ မတူညီကြတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးစီရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဆင်းသက်လာပုံကွာခြားတဲ့ အတွက်လည်း ရောဂါတွေအပေါ်ခံနိုင်ရည်ရှိမှုချင်းမတူ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားပုံချင်းမတူကြပါဘူး။။

မျိုးရိုးဗီဇဓာတ်တွေဟာ ဗီဇအမျှင်အပေါ်မှာ အစုံလိုက်တွယ်ကပ်နေကြပြီး ငုပ်လျှိုးဗီဇဓာတ်၊ ဒါမှမဟုတ် လွှမ်းမိုးဗီဇဓာတ်တစ်မျိုးမျိုးပါဝင်ကြပါတယ်။ လွှမ်းမိုးဗီဇဓာတ်က သိသိသာသာ အစွမ်းပြနိုင်ပြီး ငုပ်လျှိုးဗီဇဓာတ်ကတော့ အလားတူ ငုပ်လျှိုးဗီဇဓာတ်တစ်ခုနဲ့ ပေါင်းမိမှသာ အစွမ်းပြနိုင်ပါတယ်။

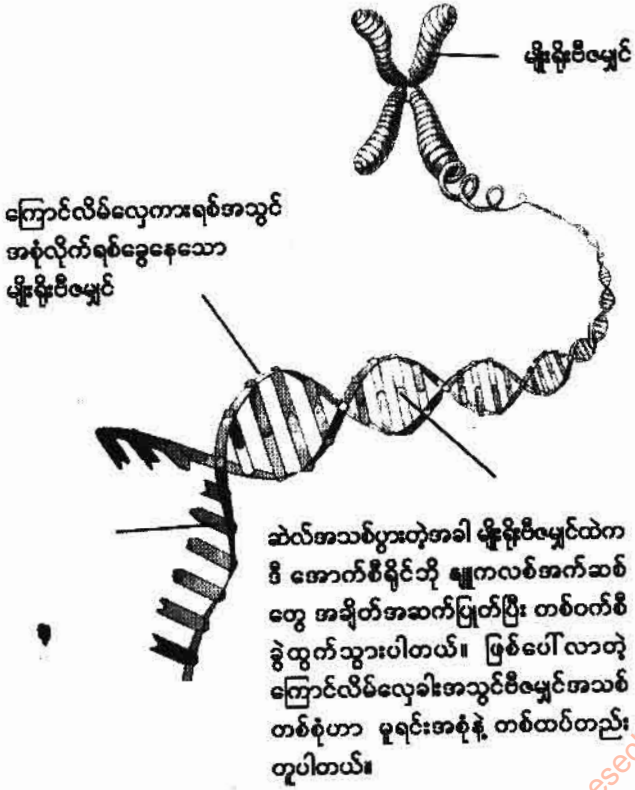
မျိုးရိုးဗီဇမျှင်

သားဥနဲ့ သုက်ပိုးဗီဇဆဲလ်တွေကလွဲရင် ကျန်ဆဲလ်တိုင်းရဲ့ နျူကလီယပ်စ်ထဲမှာ အပ်ချည်မျှင်နဲ့ တူတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇမျှင် ၂၃ စုံစီ



၂၀ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ပါရှိပါတယ်။ ၂၂ စုံက တူတူဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်စုံကတော့ XX ဒါမှမဟုတ် XY မျိုးရိုးဗီဇမျှင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီဇမျှင်တစ်စုံချင်းကြောင်လိမ်လှေကားရစ်ခွေသလို အချင်းချင်းခွေနေကြပါတယ်။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ဗီဇမျှင်မှာ ချို့ယွင်းချက်ရှိခဲ့ရင် လိင်ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းတာ၊ ကလေးမရရှိဘဲ မြိုတာ၊ ဉာဏ်ရည်မဖွံ့ဖြိုးတာစတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇမျှင်ကို ခွဲခြမ်းလေ့လာစမ်းသပ်နည်းများစွာရှိပြီး ရောဂါရှိမရှိ ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။



မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါရှိနိုင်မလား

ကြိုတင်စဉ်းစားမယ်ဆိုရင်

မိသားစုဘဝတည်ဆောက်ဖို့ သားသမီးရယူတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့စုံတွဲတိုင်း ရလာမယ့်ကလေးအတွက် အကြံပြုညွှန်ကြား ဆွေးနွေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ မိခင်ဘက်၊ ဖခင်ဘက် တစ်ဖက်ဖက် မှာ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါသည်ရှိနေလား၊ မိခင်လောင်း၊ ဖခင်လောင်း တစ်ဦးဦး၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဦးလုံး အသက်ကြီးနေလို့ မျိုးရိုးဗီဇမျှင် ဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု ရှိလာနိုင်လား စသဖြင့်ဆွေးနွေးဖို့လိုပါတယ်။ ပြီးရင် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါတယ်။ မိခင် နဲ့ ဖခင် ဆွေမျိုးနီးစပ်တော်ခဲ့ရင် မွေးထားပြီးသား ကလေးမှာလည်း မျိုးရိုးလိုက်ချို့ယွင်းချက်ရှိနေခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် နောက်ထပ်ကလေး ယူသင့်မယူသင့်ကို အကျေအလည်ညွှန်ကြားဖို့လိုပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင်စစ်ကြည့်ပါ

ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်မှာ ကျွမ်းကျင်သူဆီသွားတွေ့ပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းခံဖို့လိုအပ်သူတွေကတော့-

- မွေးရာပါရောဂါရှိတဲ့ကလေးမျိုး မွေးဖွားခဲ့ဖူးသူတွေ၊
- ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက်ရှိတဲ့ကလေးမျိုး မွေးဖွားခဲ့ဖူးသူ တွေ၊
- မွေးရာပါဦးနှောက်အာရုံကြောချို့ယွင်းချက် ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းချက် မျိုးရိုး ရှိသူတွေ၊
- သွေးသားနီးစပ်သူ အိမ်ထောင်ဖက်တွေ၊
- ကိုယ်ဝန် ထပ်ကာထပ်ကာ ပျက်လေ့ရှိသူတွေ၊
- မိခင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဖခင်ဟာ ၃၅ နှစ်ကျော်နေသူတွေ။

၂၂ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးကျွမ်းကျင်သူဆီသွားကြရအောင်

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လာလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးလိုသူစုံတွဲတွေကို လက်ခံဆွေးနွေးပေးပါတယ်။ မိခင် ဖခင်ရဲ့ အသက်၊ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်၊ မိသားစုမျိုးနွယ်ဝင်များရဲ့ ကျန်းမာရေးရာဇဝင် အသေးစိတ်တွေ မေးမြန်းရယူပြီးမှ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါ ရှိနိုင် မရှိနိုင်ကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အကြံပြုချက်ကိုလည်းပေးအပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်ဆယ်လာက တွေ့နိုင်တဲ့ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတွေရဲ့ အတိမ်အနက်နဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ရှင်းပြပြီး၊ မိခင်-ဖခင်လောင်းတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးဖို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အန္တရာယ်မကြီးမားဘူးဆိုရင် ကလေးယူသင့်ပေမယ့် အန္တရာယ်ကြီးလွန်းရင်တော့ ကလေးမယူကြတာကောင်းမှာပါ။

တံစဉ်ပုံသွေးနီဥကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါအပါအဝင် မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါ ခပ်များများကတော့ သွေးဖောက်စစ်ဆေးတာ၊ မျိုးရိုးဗီဇမျှင် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးတာစတဲ့ ခေတ်မီနည်းတွေနဲ့ ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မိခင်-ဖခင်တို့ဟာ မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါ သယ်ဆောင်ထားသူတွေဟုတ်မဟုတ်ကိုလည်း စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းစနစ်တွေတိုးတက်လာပြီလို့သာ ပြောရပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း စမ်းကြည့်တုန်းက မသိလိုက်ရတာတွေ၊ အဓိကအကြောင်းရင်းရှာဖွေမရလိုက်တာတွေ ရှိနိုင်တာကြောင့် ရောဂါသည် သားဦးလေးကို မွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒုတိယမြောက်မွေးဖွားမယ့် သန္ဓေသားအတွက် အချိန်ယူဖြေရှင်းဖို့ အခွင့်အရေးရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရပြီဆိုတာနဲ့ ခေတ်ပေါ် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်နည်း အမျိုးမျိုးကို သုံးပြီး မွေးရာပါ

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၂၃

ရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ စမ်းသပ်နည်းတွေဟာ အလွန်တိကျမှန်ကန်တဲ့အဖြေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

သွေးစစ်ဆေးခြင်း

ဆရာဝန်ဆီက လမ်းညွှန်မှု ခံယူပြီး လိုအပ်တဲ့ သွေးစစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုတွေ ခံယူသင့်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်း (Human Choronic gonadotrophin hormone-HCG) ရှိမရှိ စမ်းကြည့်ရုံနဲ့ ကိုယ်ဝန် နှစ်ပတ်ရှိတဲ့ အချိန်ကစပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပြီဆိုတာ သေချာသွားပါတယ်။

ဆီးစစ်ဆေးခြင်း

ဆီးထဲမှာလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်း (HCG) ပါရှိနိုင်ပါတယ်။ လွယ်ကူတဲ့စစ်ဆေးနည်း ဖြစ်တာကြောင့် ဓာတ်ခွဲခန်း၊ ဆေးရုံတို့မှာသာမက အိမ်မှာလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် နှစ်ပတ်လောက်စပြီး စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် လေးပတ်ရောက်ပြီဆိုရင် သေချာတဲ့အဖြေကို ပေးနိုင်ပါပြီ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု

မိခင်ရော သန္ဓေသားပါ ကျန်းမာဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ ပြသတာ၊ လိုအပ်တဲ့စစ်ဆေးမှုတွေခံယူတာ၊ ညွှန်ကြားချက်တွေအတိုင်းလိုက်နာတာတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက်လုံး လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မှန်မှန်ပြသနေတာကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို စောစောစီးစီး တွေ့ရှိရပြီး လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းကတ်ပြား

ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်သွားပြတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူရဲ့ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်အကျဉ်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုးတက်မှု အခြေအနေတို့ကို ရေးမှတ်ထားပါတယ်။ အဲဒီမှတ်တမ်းကတ်ပြားကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက်လုံး မွေးဖွားတဲ့ထိ ဆက်လက်သုံးစွဲသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးအကြိမ် ကိုယ်ဝန်သွားပြတဲ့အခါ အောက်ပါမေးခွန်းတွေမေးပါတယ်။

- ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အသေးစိတ်၊
- ငယ်စဉ်ကစပြီး ခံစားခဲ့ရတဲ့ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရာဇဝင်၊
- မိသားစုအတွင်း အမြွှာပူးမွေးဖွားတဲ့ရာဇဝင်၊
- ဓမ္မတာရာသီဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေ (ရာသီစတင်ချိန်အသက်၊ ရာသီတစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ် အကြားခြားတဲ့ ရက်/ကာလ၊ နောက်ဆုံးရာသီလာတဲ့ရက် စသည်ဖြင့်)၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ၊
- အရင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နဲ့ မွေးဖွားပြီးနောက် တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ၊
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ရှိမရှိ၊
- ဆေးဝါးသုံးစွဲနေမှု ရာဇဝင် စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။

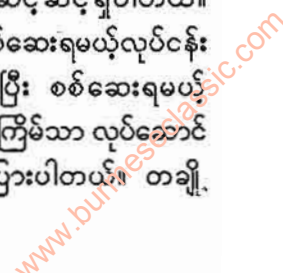
ဘယ်မှာသွားပြမလဲ

မွေးဖွားပေးမယ့် သားဖွားမီးယပ်အထူးကု ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးခန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးရုံမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေး ဌာနမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ဝန်သွားပြဖို့ လိုပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန် ၂၈ ပတ်အထိ တစ်လတစ်ကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန် ၂၈ ပတ်ကနေ ၃၆ ပတ်အတွင်း တစ်လနှစ်ကြိမ်၊ နောက်ပိုင်း မွေးဖွားတဲ့ထိ တစ်ပတ် တစ်ကြိမ်ပြသဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါရှိသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ၊ အမြွှာပူး ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေကတော့ အကြိမ် ပိုမိုပြသဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဆေးရုံကြီးမှာ သွားပြတဲ့အခါ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးသူ ဆရာဝန်-ဆရာမ တစ်ဦးတည်းက ဆက်တိုက်ကြည့်ပေးတာမဟုတ်တဲ့အပြင် ရုတ်ရုတ်သဲသဲလူနာအများကြီးကြားမှာ အလုပ်ရှုပ်ရှုပ် ဆရာဝန်-ဆရာမ တွေက ကြည့်ပေးရတာဖြစ်နေတဲ့အတွက် တစ်ခါတလေ စိတ်ကျေနပ်တဲ့အထိ ဆွေးနွေးခွင့်မရရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်း၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ တာဝန်ကျ ဆရာမတွေဆီမှာလည်း ပြသနိုင်ပါတယ်။ ဆေးရုံကြီးကိုတော့ လိုအပ်တဲ့စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေခံယူဖို့ သွားမယ်ဆိုရင် ပိုမို အဆင်ပြေပါမယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် စစ်ဆေးမှုများ

မိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ သန္ဓေသားအခြေအနေတို့ကို စစ်ဆေးဖို့အတွက် ပုံမှန်စမ်းသပ်ခြင်းအဆင့်ဆင့်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စမ်းသပ်တဲ့အကြိမ်တိုင်း စစ်ဆေးရမယ့်လုပ်ငန်းတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက်တမ်းကိုလိုက်ပြီး စစ်ဆေးရမယ့်လုပ်ငန်းတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း တစ်ကြိမ်သာ လုပ်ဆောင်ရင် လုံလောက်တဲ့လုပ်ငန်းတွေဆိုပြီး ကွဲပြားပါတယ်။ တချို့



၂၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်တွေအရ အန္တရုယ်တွေ့ရနိုင်တဲ့အတွက်
ချက်ချင်း အရေးယူဆောင်ရွက်ရတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုများ

ကိုယ်ဝန်သွားပြတိုင်း ဆီးစစ်ဆေးပါတယ်။ ပထမဆုံး
သွားပြတဲ့အချိန်မှာ သွေးကိုပါစစ်ဆေးပါတယ်။

ဆီးစစ်ဆေးခြင်း

ဆီးစစ်ဆေးနိုင်ဖို့ ဆီးနမူနာပေးရပါတယ်။ ဆီးနမူနာ
ရယူပုံ မှန်ကန်ဖို့လိုပါတယ်။ အင်္ဂါဇာတ်ကို ရေဆေးပြီး သန့်
ရှင်းအောင် အရင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ပြီးရင် ဆီးနည်းနည်းစွန့်
ပါ။ နောက်ဆုံးကျမှ ပိုးကင်းပြီးသား ဆီးခံပုလင်းထဲကို ဆီး
နမူနာစွန့်ယူပါ။ ဆီးစစ်တဲ့အတွက် ကျောက်ကပ်မှာ ရောဂါ
ပိုး ရှိမရှိ သိရပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ ပရိုတင်းဥ အကာရည်
ပါဝင်နေတာဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲကို ပိုးဝင်ရောက်
နေကြောင်းဖော်ပြပါတယ်။ ဆီးထဲမှာ သကြားဓာတ်ပါဝင်
နေရင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနေကြောင်း သိရှိရပါတယ်။
ဆီးထဲမှာ ကီတုံးပါဝင်ခဲ့ရင်တော့ ချက်ချင်းဆေးကုသဖို့
လိုတဲ့ဆီးချိုရောဂါရှိနေကြောင်း ဖော်ပြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်စဉ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပျို့အန်နေခဲ့ရင်တော့ ဆေးရွံ့
တက်ဖို့ လိုနိုင်ပါတယ်။

သွေးစစ်ဆေးခြင်း

ပထမဆုံးအကြိမ်ကိုယ်ဝန်သွားပြတဲ့အခါ သွေးဖောက်
ယူစစ်ဆေးပါတယ်။ ရှာဖွေနိုင်တာတွေကတော့-
- သွေးအမျိုးအစား (အေ၊ ဘီ၊ အို၊ အေဘီ) နဲ့ Rh ပါဝင်မှု
အခြေအနေ၊

www.burmeseclassic.com

- ဂျိုက်သိုးရောဂါပြီးဓာတ် ရှိမရှိ၊
- လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါ ရှိမရှိ စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။

အရပ်အမြင့်

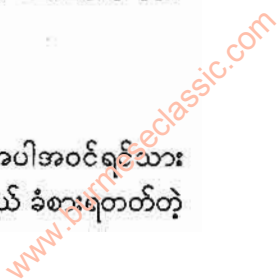
ကိုယ်ဝန် ပထမဆုံးသွားပြသတဲ့အချိန်မှာ တိုင်းတာကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ်လုံးသေးသေးသွယ်သွယ်၊ ခြေထောက်သေးသေးအမျိုးသမီးတွေဟာ မွေးလမ်းကြောင်းအဝင်အထွက်အကျဉ်းတတ်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ မွေးလမ်းကြောင်းအရွယ်အစား၊ အနေအထားနဲ့ ဆီလျော်အောင် သန္ဓေသားကနေထိုင်ရပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်

ကိုယ်ဝန်သွားပြတိုင်း စစ်ဆေးပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလအတွင်းမှာ ပျို့ချင်အန်ချင် အစားပျက် အသောက်ပျက် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားပါတယ်။ အရည်ပိုများနေတာ၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ဖို့ အလားအလာရှိနေတာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်တရက် ချက်ချင်းသိသိသာသာတိုးလာတာကြည့်ပြီးတော့ သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အလေးချိန်တိုးလာတာကို သန္ဓေသားကြီးလာတာလို့ တစ်ထစ်ချယူဆလို့ မရပါဘူး။ အလေးချိန်တိုးလွန်းနေရင် ဆီး-သွေး စစ်၊ တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန်ရိုက် လုပ်ကြည့်ပြီးမှ ပုံမှန် ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ရင်သား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ နို့သီးခေါင်းအပါအဝင်ရင်သား တစ်ခုလုံးကို စမ်းသပ်ကြည့်ရပါမယ်။ အနည်းငယ် ခံစားရတတ်တဲ့



၂၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ပြဿနာတွေကတော့ နို့သီးခေါင်းကွဲအက်တာ၊ နို့သီးခေါင်း အတွင်း ချိုင့်ဝင်တာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မမွေးဖွားခင် အချိန်မီ ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ကို စမ်းသပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြုသတဲ့ အကြိမ်တိုင်းမှာ ဗိုက်ကို စမ်းပြီး သန္ဓေသားရဲ့ အရွယ်နဲ့ အနေအထားကို ခန့်မှန်းကြည့်ပါတယ်။ သန္ဓေသားရဲ့ အရွယ်အစားဟာ အသက်နဲ့အညီ ပုံမှန်ရှိရဲ့လား၊ ကြီးထွားလာမှုမှန်ရဲ့လား စမ်းသပ်ကြည့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန် ၁၂ ပတ်နဲ့အထက်ရှိလာတဲ့ အချိန်ကစပြီး သားအိမ်ထိပ်ကို ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ကနေစမ်းကြည့်လို့ ရလာပါပြီ။ ဆီးခုံရိုးနဲ့ သားအိမ်ထိပ်ရဲ့ အကွာအဝေးကိုကြည့်ပြီး သန္ဓေသားရဲ့ အရွယ်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သက်တမ်းကာလ ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိ သိရှိ နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၂၆ ပတ်နဲ့အထက် ရောက်လာရင် သန္ဓေ သားရဲ့ ဦးခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို စမ်းကြည့်လို့ရနေပြီဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးမွေးဖွားတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုပုံစံနေရမလဲ

ရှေးရိုးစဉ်လာအယူအဆဟောင်းတွေ၊ အယူအဆအမှား အယွင်းတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေကို ပြုပြင်ပေးမယ့် အစီအစဉ်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း တွေးပူပြီး အားငယ်နေမယ့်အစား ဘဝတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအချင်းချင်းတွေ့ရှိပြီး သတ္တိတွေရှိလာစေ ပါတယ်။ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ တိုးပွားလာမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာတော့ မိဘလောင်းတွေအတွက် အထူးသင် တန်းတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီလို သင်တန်းတွေက ကျွန်မတို့မြန်မာနိုင်ငံ မှာ မရှိပေမယ့် လေ့လာသူအနေနဲ့ လိုက်လုပ်နိုင်တာတွေသာ

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၂၉

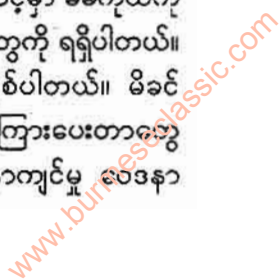
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ သင်တန်းမှာ ဘာတွေလုပ်ပေးသလဲ ဆိုတာ လေ့လာကြည့်ကြရအောင်နော်။

သင်တန်းတွေဟာ ကလေးမွေးဖွားမယ့် ပုံစံကို ရှင်းလင်း အသိပေးတာအပြင် မိဘတွေရဲ့ တာဝန်ကိုပါ ဆွေးနွေးညွှန်ပြ ပေးတာမို့ သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအတွက် အထူးအကျိုးရှိပါ တယ်။ မွေးဖွားပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း မိခင်၊ ဖခင်နဲ့ ကလေးတို့ အတွင်း ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရရှိစေပြီး အဆင်ပြေချောမွေ့စေ ပါတယ်။

မွေးဖွားမယ့်ကဏ္ဍကြီး သုံးရပ်

ပထမကဏ္ဍကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ မွေးဖွားပုံအ ကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးသဘာဝ၊ မျိုးပွားအင်္ဂါတွေ ဖွဲ့စည်း ပုံ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြောင်းလဲလာပုံအဆင့်ဆင့်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါတယ်။ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းအဖြစ် မွေးဖွားခြင်းဖြစ် စဉ်အဆင့်ဆင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးပုံ လုပ်ငန်းတွေကို ပါ သိရှိစေပါတယ်။

ဒုတိယကဏ္ဍအဖြစ် မွေးဖွားနေစဉ် အချိန်အတွင်း လုပ်ဆောင်ဖို့တွေကို သင်ကြားပေးပါတယ်။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့် ခန်းအပါဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာကတည်းက လုပ်ဆောင်ရမယ့် မွေးဖွားမှုအကျိုး ပြုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ၊ စိတ်သောက လျော့ချရေး ကျင့်စဉ်တွေပါဝင်ပါတယ်။ မွေးဖွားချိန် ခံစားနေရတဲ့ နာကျင်မှု ဝေဒနာကို လျော့ချဖို့နဲ့ မွေးဖွားမှုဖြစ်စဉ်အဆင့်ဆင့်မှာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိစေဖို့ဆိုတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိပါတယ်။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှိနှိုင်းပေးတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိခင် လောင်းသာမက ဖခင်လောင်းတွေကိုပါ သင်ကြားပေးတာတွေ ကတော့ မွေးဖွားသူကို ကူညီပုံ ကူညီနည်း၊ နာကျင်မှု ဝေဒနာ



၃၀ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

လျော့နည်းအောင် ကူညီဆောင်ရွက်နည်းတို့လည်း ဒီကဏ္ဍမှာ ပါဝင်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး တတိယကဏ္ဍကတော့ မိခင်နို့ စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးနည်း၊ မွေးစ သေးသေးကွေးကွေးလေးကို ချိပုံ ချိနည်း၊ ရေချိုးပေးနည်း၊ အဝတ်အစားဝတ်ပေးနည်း၊ ဆီး-ဝမ်း အညစ် အကြေးတွေ သုတ်သင်နည်း၊ နို့ဘူး ဖျော်ပုံဖျော်နည်း စတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ အဲဒီသင်တန်းတွေ အများအပြား ရှိပါတယ်။ ရွေးချယ်တက်ရောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ကလေးမွေးဖွားနည်းသင်တန်း ရွေးချယ်ခြင်း

သင်တန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခု အဓိကဦးတည်ချက်ကွာခြား ပါတယ်။ သင်တန်းတချို့က သင်ချိန်ပိုယူထားပြီး အမေး အဖြေဆွေးနွေးချိန်နည်းပါတယ်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင် နည်းတွေလည်း သင်တန်းအစီအစဉ်ထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ သင်ကြားချိန် အဓိကထားတဲ့ သင်တန်းတွေ ရှိသလို သင်တန်းသားတွေပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု အဓိကထားတဲ့ သင်တန်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။

သင်တန်းဆရာနဲ့ ဆွေးနွေးတာ၊ သင်တန်းတက်နေပြီ ဖြစ်တဲ့စုံတွဲတွေနဲ့ ဆွေးနွေးတာ စတဲ့ စိတ်ကြိုက်သင်တန်း ကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မွေးဖွားစဉ်အချိန် ကုဏ္ဍကို ဦးစားပေးသင်ကြားနေတဲ့ သင်တန်းမျိုး ရွေး ချယ်လေ့ရှိကြပါတယ်။

ဆွေးနွေးချိန်တစ်ချိန်မှာ အနည်းဆုံး စုံတွဲ ခြောက်တွဲ လောက်က ဆွေးနွေးခွင့်ရစေတဲ့အတွက် သင်တန်းတက်သူ အချင်းချင်းလည်း ပိုမိုရင်းနှီးစေတဲ့အပြင် သိချင်တာတွေ

ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရှိရနိုင်ပါတယ်။ သင်တန်းတချို့က ကြိုတင် စာရင်းပေးထားဖို့ လိုတာမို့ ကိုယ်ဝန်ရှိစကတည်းက စုံစမ်း ထားရပြီး ကြိုတင်စာရင်းပေးထားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ရှစ်လလောက်အရောက်မှာ သင်တန်းစတင်ကြ ပါတယ်။ အလွယ်တကူမွေးဖွားနိုင်အောင် မွေးလမ်းကြောင်း ကြွက်သားတွေအားသန်စေတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး လုပ် ဆောင်ရပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်တွေ၊ မွေးဖွား ဖို့ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်တာတွေကိုပါ တစ်ပေါင်းတည်း သင်ကြားပေးပါတယ်။

ကလေးမွေးဖွားနည်းသင်ကြားခြင်း

မွေးဖွားနည်းသင်တန်းတွေကြောင့် အချိန်တိုအတွင်း ကလေးမွေးဖွားနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ မွေးဖွားဖို့ ဗိုက်နာတဲ့ဝေဒနာကို လျော့ချနည်း။ သက်သက်သာသာမွေးဖွား အောင် လေ့ကျင့်နည်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်တန်း မှာ သင်ကြားပေးတဲ့ နည်းစနစ်တွေကတော့

စိတ်ထိန်းချုပ်နည်း

နာကျင်မှုခံစားရတဲ့ဝေဒနာအပေါ် ထားရှိရမယ့် စိတ်လေ့ ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ နာကျင်မှုကို ခံစားနေမယ့်အစား စိတ်ချမ်း သာပျော်ရွှင်စေတဲ့ အကြောင်းအရာ မြင်ကွင်းကို တွေးမြင်ကြည့် ပြီး ဖြေဖျောက်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- မွေးဖွားခါနီး သားအိမ် ကျုံ့ညှစ်အားကြောင့် နာကျင်မှုကို ခံစားမယ့်အစား မွေးလမ်း ကြောင်းအဝကို ကလေးဆင်းသက်လာပြီ၊ မွေးဖွားတော့မယ် ဆိုတာ ကို တွေးမြင်ကြည့်ပြီး ကျေနပ်မှုခံစားစေတဲ့နည်းမျိုးကို ဆိုလိုပါ တယ်။ အတွေးတွေကို အကောင်းဘက် ဒီနည်းတွေနဲ့ ဆွဲယူနိုင်

၃၂ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

စေပါတယ်။ စိတ်အာရုံဖြေဖျောက်ပေးတဲ့ တခြားနည်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ နာကျင်လာတဲ့အချိန်ရောက်ရင် ၁ က ၂၀ ထိ အပြန်ပြန်အလှန်လှန်ရေတွက်နေတဲ့နည်း၊ မွေးလာမယ့် ရင်သွေး ငယ်အတွက် နာမည်လှလှလေးပေးနိုင်ဖို့ နာမည်စာရင်းအများကြီး ထဲက ရွေးချယ်နေတဲ့နည်း၊ စိတ်ကြိုက်ရုပ်ရှင်၊ ဂီတတွေ ကြည့်ရှု နားဆင်နေတဲ့နည်းစသဖြင့်ပေါ့။ ထွက်လေ-ဝင်လေ ရှုမှတ်တဲ့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကျင့်စဉ်ကလည်း နာကျင်မှုကို ဖြေဖျောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ကို စနစ်တကျလျှော့ချနည်း

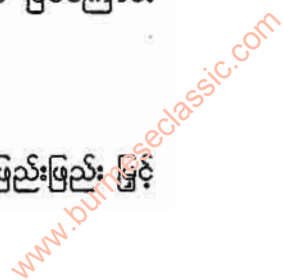
နာကျင်မှုဝေဒနာခံစားရမှာ ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ စိတ်ကို လျှော့ချနိုင်ဖို့အတွက် ခံနိုင်ရည်မြှင့်တင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးကြွက်သားတွေကို ဖြေလျှော့နည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ သားအိမ်ကျို့တိုင်း တစ်ကိုယ်လုံးနေရာအနှံ့ ကို ပျံ့နှံ့သွားစေမယ့် နာကျင်မှုဝေဒနာအပေါ် ကြွက်သားဖြေလျှော့ ကျင့်စဉ်က ဖယ်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

Hawthorne rehearsal - လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ

မွေးဖွားစဉ်မှာ ဘေးကင်းစွာ ဝန်းအားပေးသူတွေ ရဲ့ အထောက်အကူဟာ အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်အရ မွေးဖွားစဉ် အားပေးစောင့်ရှောက်သူ များ လေလေ နာကျင်မှုဝေဒနာ ခံစားရသက်သာလေ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

မနာကျင်ရေး စနစ်တကျကျင့်စဉ်များ

နာကျင်မှုဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်စွမ်း တဖြည်းဖြည်း မြှင့်



မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၃၃

တင်ရပါတယ်။ ဒီနည်းထဲမှာ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့အကူအညီတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ကိုယ်ဝန်သွားပြတိုင်း ဇနီးရဲ့ ခြေထောက်ကို ခင်ပွန်းက ဆိတ်ဆွပေးပြီး ကြွက်သားကျုံ့ရင် ဘယ်လောက်နာကျင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာအပေါ် စိတ်လျှော့ချနည်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာပေါ်ခံနိုင်ရည် တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာပါတယ်။



သင်ကြားပေးတဲ့ထဲမှာ မွေးဖွားမှုစတင်ချိန် ခါးနဲ့ ကျောကို နှိပ်နယ်ပြုစုပေးနည်းဟာ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ ကူညီနည်းအဖြစ်ပါဝင်ပါတယ်။

ဖခင်ရဲ့ကဏ္ဍ

ကိုယ်ဝန်သွားပြချိန်မှာ ဖခင်ရဲ့ အရေးပါပုံကို ဖော်ထုတ်ပြသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပြောင်းလဲလာပုံအဆင့်ဆင့်၊ မွေးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့် အပါအဝင် ကိုယ်ဝန်စရှိချိန်က မွေးဖွားပြီးတဲ့အထိ ဖြစ်စဉ်တွေကို ဖခင်ပါသိရှိစေတာဟာ ဇနီးအတွက် အကောင်းဆုံး ကူညီပေးမယ့် အဖော်မွန် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဖခင်လောင်းတွေအတွက် သီးခြားသင်တန်းကဏ္ဍတွေလည်းရှိပါတယ်။ အမျိုးသားအံ့ချင်းချင်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဆွေးနွေးနိုင်တာ၊ တွေ့ကြုံနိုင်တဲ့အခက်အခဲတွေ၊

ပူပင်သောကတွေကိုဖြေရှင်းနိုင်တာ စတဲ့အကျိုးတွေရရှိစေ
 ပါတယ်။ သနား ကြင်နာတတ်သူ အမျိုးသားတချို့ကတော့
 အကူအညီလိုအပ်သူဖခင်လောင်းအချင်းချင်း အကူအညီ
 တွေပေးကြပါတယ်။ သင်တန်းတွေကြောင့် စုံတွဲတွေ
 ပေါင်းမိကြပြီး တူညီတဲ့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဝိုင်းဝန်းကူညီ
 ဖြေရှင်းကြတာ၊ ရင်းနှီးခင်မင်ကြတာ၊ အပြန်အလှန်
 အားကိုး ယုံကြည်ကြတာ စတဲ့ အကျိုးတွေ ရရှိကြပါတယ်။



အခန်း(၂)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အာဟာရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နဲ့မီးတွင်းကာလအတွင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အပင်ပန်းဆုံးအချိန်ပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ တိုးလာပါတယ်။ အင်အားတွေ၊ စွမ်းအင်တွေ၊ ရင်သွေးငယ်လေး အင်အားအပြည့်နဲ့ လူ့ဘဝ ထဲ ဝင်ရောက်လာနိုင်ဖို့ကိစ္စတွေနဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး မိခင်ရဲ့ အာဟာရအပေါ်မှီပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားသုံးဖို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်တဲ့ အာဟာရပြည့်အစား အစာ မျိုးစုံကို စားတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဓိက အာဟာရဓာတ်တွေပါဝင်ရပါမယ်။ ချိုလွန်းတဲ့အစားအစာ တွေ၊ အဆီများလွန်းတဲ့ အစားအစာတွေကိုတော့ ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါတယ်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ သစ်သီးတွေ၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပဲ၊ ဆန်တို့လို သဘာဝ အနှံ့အစားအစာတွေ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း တွေဟာ မိခင်နဲ့သန္ဓေသားရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ် ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက်အစားအစာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အပါအဝင် လူအများစုကတော့ အစားအစာရဲ့ ကယ်လိုရီတန်ဖိုးကို အသေးစိတ်သိနေအောင် အရာရာတွက်ချက်ကြည့်လေ့မရှိပါဘူး။ တကယ်လည်း သိပ်တိတိကျကျ တွက်နေဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အခြေခံလိုအပ်ချက် အာဟာရပြည့်အစားအစာကို ရွေးချယ်စားသောက်ဖို့၊ အစားအစာကောင်းဖြစ်ဖို့ သာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။

အစားအစာပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကစပြီး မီးတွင်းကာလထိတိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တခြားအချိန်တွေထက် အာဟာရဓာတ် အများကြီးပိုမိုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး အင်အားအပြည့်၊ ကျန်းမာရေးအကောင်းဆုံးဖြစ်ရအောင် အစားအစားပေးဖို့လိုပါတယ်။

- တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၅၀၀ ရအောင် တိုးမြှင့်စားပါ။
- ထမင်းကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်အစား ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်ခွဲပြီး နည်းနည်းချင်း ခဏခဏစားပါ။
- သန္ဓေသားကြီးထွားစေမယ့် ပရိုတင်းဓာတ်၊ အင်အားဖြစ်စေမယ့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်တို့ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေကို တိုးမြှင့်စားသောက်ပါ။
- ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေအတွက် အဓိကလိုအပ်တဲ့ သံဓာတ်အပါအဝင် ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးဖို့လိုပါတယ်

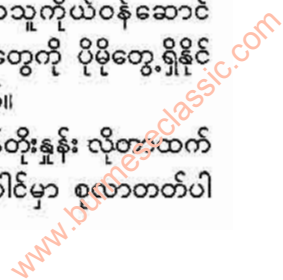
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစေ့လစေ့ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ဟာ မူလကထက် ပေါင်နှစ်ဆယ်က နှစ်ဆယ်ရှစ်

ပေါင်ထိ တိုးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အလေးချိန်ဟာ ခြောက်ပေါင်က ရှစ်ပေါင်အတွင်းရှိပြီး ကျန်တဲ့ဆယ့်လေးပေါင်ကနေ နှစ်ဆယ်ပေါင်ကတော့ သန္ဓေသားကို အထောက်အကူပြုအဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ အချင်း၊ ရေမြွှာရည်၊ သွေး၊ အဆီနဲ့ မိခင်ရဲ့ ကြီးထွားလာတဲ့ ရင်သားတို့ရဲ့ အလေးချိန်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် လ နှစ်မှာ အလေးချိန် နည်းနည်းသာတိုးပြီး ကိုယ်ဝန် လေးလက ရှစ်လအတွင်း ရောက်ရင် တစ်ပတ်ကို တစ်ပေါင်က နှစ်ပေါင်လောက်ထိ တိုးလာခဲ့ပါတယ်။ မွေးဖွားခါနီး နောက်ဆုံးလရောက်ရင် လည်း အလေးချိန်တိုးမှု နည်းနည်းရှိပါသေးတယ်။

နှစ်ယောက်စာစားဖို့လိုလား

ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်လရင့်လာရင် အစားပိုမိုစားနိုင်လာတာ သဘာဝပါပဲ။ မိခင်ရော သန္ဓေသားပါ အာဟာရပြည့်ဝဖို့ လိုအပ်နေတာကိုး။ အရင်ကလို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ပုံမှန်စားရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အရင်ကတည်းက အာဟာရမပြည့်သူဆိုရင်တော့ လိုအပ်ချက်က သူများထက် ပိုများတာပေါ့။ “နှစ်ယောက်စာစားတယ်” ဆိုပြီး တင်စားပြောနေကြတာကတော့ မိခင်ရော သန္ဓေသားအတွက်ပါ အစာအာဟာရ ပြည့်တင်းနေရတာကို ဆိုလိုတာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန် မတက်အောင် ထိန်းချုပ်တာ၊ အစားရှောင်တာစတာတွေ လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ အာဟာရမပြည့်သူကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ပိုမိုတွေ့ရှိနိုင်ကြောင်း သုတေသနပြုရာက တွေ့ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကိုယ်အလေးချိန်တိုးနှုန်း လိုတားထက် ပိုနေတဲ့အခါ အဆီပိုတွေ လက်မောင်းနဲ့ ပေါင်မှာ စုလာတတ်ပါ



၃၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

တယ်။ ကလေးမွေးပြီးတော့လည်း အဆီတွေကျမသွားဘဲ ကျန်နေ နိုင်ပါတယ်။ အဆီပိုနည်းနည်းလောက်ကတော့ ကလေးမွေးပြီးတဲ့ အခါ မိခင်နို့တိုက်ရင်း နို့အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားတာကြောင့်ဖြေရှင်း ပြီးဖြစ်သွားပါတယ်။ တချို့တော့လည်း မိခင်နို့တိုက်ရာက နို့ဖြတ်တဲ့ အချိန်သာရောက်ရော ပေါင်ပိုကမကျဘဲ ကျန်နေဆဲ ရှိတတ်ပါ တယ်။ မိခင်နဲ့ရင်သွေးနှစ်ဦးလုံးအတွက်အမှန်တကယ်လိုအပ် ချက်ကိုဖြည့်ပေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အစားအစာတစ်ကြိမ် စားတိုင်း အာဟာရတန်ဖိုးတွက်ချက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ တစ်နေ့တာ အတွက်လိုအပ်ချက်ကိုသာတွက်ပြီး ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့စဉ်းစားရ မှာပါ။

ကလေးအတွက်လိုအပ်ချက်

သန္ဓေသားဘဝတစ်လျှောက်လုံးရဲ့ အာဟာရလိုအပ်ချက် ဟာ မိခင်အပေါ်လုံးဝမှီခိုနေတာပါ။ ကလေးအတွက် ကယ်လိုရီ၊ ဝိတာမင်၊ ပရိုတင်းစတဲ့ လိုအပ်ချက်အားလုံး မိခင်ကစားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အနှံ့အစားအစာတွေ၊ အဆီထုတ်ထား တဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်အစားအစာတွေ စတဲ့ အစာအမျိုးမျိုးက မိခင်နဲ့ သန္ဓေသားရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်ပေးမှာပါ။ ဆာမ္မန်ငါး၊ ငါးသေတ္တာငါးတို့လို ငါးတွေကို များများစားရင် လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးတာကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ Danish လေ့လာ ချက်တစ်ခုကဆိုပါတယ်။ မိခင်က အစားအစာအမျိုးမျိုးကိုရွေး ချယ်စားသုံးရုံနဲ့ ကလေးအတွက်လိုအပ်ချက်တွေဖြည့်စွက်ပေး နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မိခင်အတွက်လိုအပ်ချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားအစာရွေးချယ်စားတတ်ဖို့ဟာ

ရင်သွေးအတွက် အရေးကြီးသလို မိခင်အတွက်လည်းအရေးကြီးပါတယ်။ အစားအစာကောင်းဆိုတာက မိခင်အတွက် လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပေးနိုင်စွမ်းကျိန်းသေရှိပြီး မွေးဖွားမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းပေးနိုင်မယ့်အစားအစာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရမပြည့်ဝသူတွေ၊ အဖြစ်အများဆုံးရောဂါကတော့ သွေးအားနည်းရောဂါနဲ့ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါတို့ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်အမင်း ပျို့အန်တာနဲ့ ကြွက်တက်တဲ့ဝေဒနာတို့ကတော့ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်မလုံလောက်တာကြောင့် ပိုမိုဆိုးဝါးရပါတယ်။ အာဟာရ ပြည့်ဝကောင်းမွန်သူမှာ စိတ်သောကနည်းတာ၊ ဝမ်းမချုပ်တာ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲဝေဒနာခံစားရမှုနည်းတာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနည်းပါးတာ စတဲ့အကျိုး ရရှိပါတယ်။ အစားအစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိဉာဏ်ရှိရှိ ရွေးချယ် စားသုံးတာဟာ မွေးဖွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ပေါင်ပို၊ အဆီပိုတွေ တွေ့ကြုံရတဲ့ အန္တရာယ်နဲ့လည်း ကင်းဝေးပါတယ်။

ကယ်လိုရီမပါသော အစားအစာများ

ဒီအစားအစာတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ လျှော့စားသင့်တဲ့အစာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သကြားနဲ့သကြားတုတွေ၊ အလွန်အကျွံပြုပြင်ထားတဲ့ ဂျုံနဲ့ကို သုံးပြီး ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အာဟာရမဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေပါပဲ။

- အချိုခဲတွေ (သကြားဖြူ၊ သကြားညို၊ သကာရည် အမျိုးမျိုးနဲ့ သကြားတုအမျိုးမျိုး၊ သကြားလုံး၊ ချောကလက်အမျိုးမျိုး)
- အချိုရည်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ကိုကာကိုလာ၊ သစ်သီးမှာ အချိုကဲထားတဲ့ ဖျော်ရည်တွေ)

- လှပအောင်ပြုပြင်ထားတဲ့ ဈေးကွက်ဝင် ဘီစကစ် အမျိုးမျိုး၊ ကိတ်မုန့်၊ ထောပတ်မုန့်၊ ဒိုးနတ်မုန့်၊ အသားညှပ်မုန့်တွေနဲ့ ယိုအမျိုးမျိုး၊ ခရင်အမျိုးမျိုး၊
- ကြာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားတဲ့ ဖျော်ရည်တွေ၊
- ရေခဲမုန့်နှင့်ရှာလပတ်ရည်တို့လို သကြားအချိုဓာတ်ကဲထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အချိုလွန်ရေခဲထုပ်၊ ရေခဲချောင်းတွေ၊
- အချိန်လွန် ပဲထောပတ်မုန့်တွေ၊ ဆီစိမ်အစားအစာတွေ၊ အမြည်းအစားအစာအမျိုးမျိုး စတာတွေဟာ ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့အစားအစာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုံးခန်းအလုပ်ခွင်တွင်

အာဟာရပြည့်ဝဖို့ ဆောင်ရွက်ရာမှာ ရုံးခန်းအလုပ်ခွင်အတွင်းမှာလည်း အပြောင်းအလဲအစီအစဉ် လိုအပ်ပါတယ်။ ရုံးခန်းရေခဲသေတ္တာထဲမှာ

- ရေသန့်ဘူးတွေ၊
- အချိုမပါတဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေ၊
- သဘာဝဒိန်ချဉ်တွေ၊
- အဆီထုတ်ထားတဲ့ ဒိန်ခဲတွေ၊
- အကျက်ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်ဥတွေ၊
- လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးတွေ၊
- မုန့်လာဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး စတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သရေစာမုန့်တွေ၊
- ဂျုံစေ့နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ဆာတဲ့ အချိန်မှာ စားဖို့အတွက် ထည့်ထားပါ။

ရုံးစားပွဲအံ့ဆွဲထဲမှာ

- ဂျုံကြမ်းအနှံနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ခရက်ကာမုန့်တွေ၊ မုန့်ကြုပ်ခြောက်တွေ၊ နှမ်းကပ်မုန့်ကြုပ်ခြောက်တွေ၊
- သစ်သီးခြောက်တွေ၊
- ကေဖင်းထုတ်ထားတဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ထုပ်တွေ၊
- ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်တဲ့ နို့မုန့်တွေကို အဆင်သင့် ဆောင်ထားပါ။

ရုံးလက်ဆွဲအိတ်ထဲမှာလည်း အလားတူမုန့်တွေ၊ အစားအစာတွေကို ခရီးသွားရင်းစားသုံးနိုင်ဖို့ အသင့်ထည့်ထားပါ။

အာဟာရနဲ့ပတ်သက်လို့ မှတ်သားစရာလေးတွေကတော့

- အင်အားဖြစ်စေမယ့် လိုအပ်ချက်ပြည့်ဝစေတဲ့ အစာကို စားဖို့အတွက် ငွေကုန်ကြေးကျအများကြီးမလိုပါ ဘူး။ စိတ်ရှုပ်စရာလည်းမလိုပါဘူး။ အလွယ်တကူလိုက်နာနိုင်ပါတယ်။ အချိန်တိုင်း အဆင်သင့်ရအောင် . . .
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံကို အအေးခန်းမှာသိုလှောင်ပါ။
 - အသားငါးတွေကို အနေတော်အတုံးတွေတုံးပြီး အအေးခန်းမှာ သိုလှောင်ထားပါ။
 - လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သရေစာမုန့်တွေကိုသာဝယ်ပါ။
 - မိုက်ခရိုဝေ့ဖိုသုံးပြီး အမြန်ဆုံးချက်ပြုတ်နိုင်ပါတယ်။ အာဟာရလည်း မပျက်စေပါဘူး။
 - ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ သစ်သီးတွေကို အစိမ်းစားနိုင်ပါတယ်။ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ပြီးလည်း စားနိုင်ပါတယ်။

အားပေးကူညီမှုတောင်းခံပါ

အထူးသဖြင့် အတွေ့အကြုံရှိပြီး ဖြစ်ကြတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေက ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူအတွက် ကူညီချင်လွန်းလို့ စောင့်နေကြတာပါ။

ပရိုတင်းအပြည့်ရအောင်တွဲဖက်စားပါ

အသားငါးကရတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ အဓိကလိုအပ်ချက် အမိုင်နိုအက်စစ်အားလုံးပါဝင်တဲ့အတွက် ပြည့်ဝတယ်လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အသီးအရွက်ကရတဲ့ ပရိုတင်းကတော့ အသားငါးလို မပြည့်ဝပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသား၊ ငါးနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို တွဲဖက်စားသောက်ပြီး ပရိုတင်းဓာတ်အပြည့်အဝရရှိအောင် စီစဉ်ရပါမယ်။ ဥပမာ- ပဲထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲနဲ့ ပဲနီကလေး၊ ထမနဲ၊ ပဲသီးတောင့်၊ မြေပဲ စသဖြင့် တွဲဖက်စားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဘာတွေစားရမလဲ

အာဟာရဖြစ်စေတဲ့အစားအစာဆိုတာ မူလသဘာဝဓာတ်မပျက်ယွင်းစေတဲ့၊ မိခင်ရောသန္ဓေသားပါ အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာတွေကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို စံချိန်မီအစားအစာကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက်မှာရော၊ ကလေးနို့တိုက်စဉ်တစ်လျှောက်မှာပါ စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဈေးသွားဝယ်တဲ့အခါ လတ်ဆတ်ပြီး ဈေးသက်သာတဲ့ ရာသီစာသစ်သီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရွေးချယ်ယူတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ သစ်သီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို မစားခင်ရေနဲ့စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ ဥပမာ- အသည်း၊ ဝက်သား၊ ပင်လယ်စာ၊ ပိုးမသတ်ရသေးတဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်အစားအစာစတာတွေကို ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ မြေဩဇာတွေ၊ ဟော်မုန်းတွေ မပါဝင်တဲ့ အစားအစာဖြစ်အောင် ရွေးချယ်

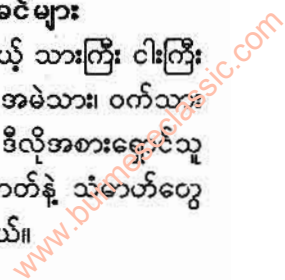
မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၄၃

စားသောက်တတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကို လိုတဲ့အခါအဆင်သင့်ရရှိအောင် အအေးခန်းထဲ မှာ သိုလှောင်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဆီပါတဲ့ ငါး၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ် တို့ကလွဲလို့ ကျန်စည်သွတ်ဘူးအစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့် ပါတယ်။

ပြုပြင်လွန်အစားအစာတွေ၊ ဥပမာ- ဂျုံနု၊ သကြားဖြူ တို့ကတော့ အမြင်လှအောင် လုပ်ရတဲ့အတွက် သဘာဝဓာတ်ပါဝင် မှုတွေ ပျက်သွားပါတယ်။ မိခင်နဲ့ သန္ဓေသားကို ဘာမှအကျိုးမပြု ပါဘူး။ သဘာဝမပျက် ဂျုံကြမ်းနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်ညို၊ ပေါင်မုန့်ကြမ်းစတာတွေဟာ ဖွဲ့နုပါဝင်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကို ဝမ်းမချုပ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဓာတ် တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ဂျုံမှာပါဝင်ပါတယ်။ ဂျုံစေ့ပင်ပေါက် ဟာ ဆိမ့်တဲ့အရသာရှိပြီး ဟင်းအမျိုးမျိုးထဲမှာထည့်ချက်လို့ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကိုလည်း လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ သုံးလို့ရ အောင် ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ပြီး သိုလှောင်ထားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်းမှာ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ချက်ချင် ပြုတ်ချင်တဲ့နေ့ရှိသလို မလှုပ်မရှားချင်တဲ့နေ့လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပါတဲ့နေ့မှာချက်ပြုတ်ပြီး အအေးခန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ကြောင်အိမ်ထဲ ထည့်ထား၊ စားချင်တဲ့အချိန်ထုတ်စားတာပေါ့။ လိုတရတဲ့ မီးဖိုချောင်ပိုင်ရှင်မကြီးဆိုလည်း မမှားဘူးပေါ့။

သက်သတ်လွတ်စားသူကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ

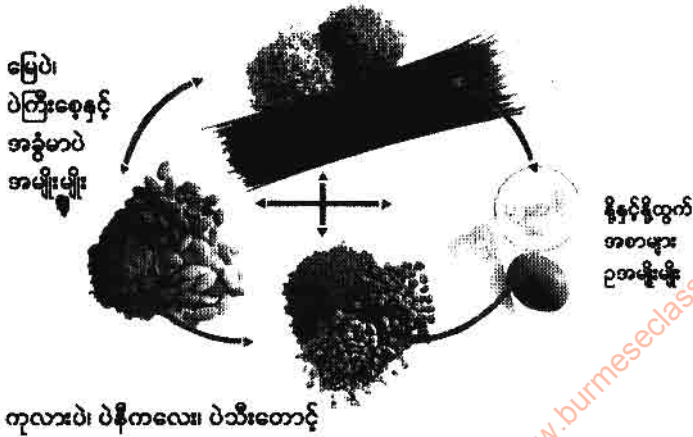
သက်သတ်လွတ်စားသူနည်းပါးပေမယ့် သားကြီး ငါးကြီး ရှောင်သူကတော့ များပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမဲသား၊ ဝက်သား လို အသားတွေကို ရှောင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုအစားရှောင်သူ မိခင်တွေအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နဲ့ သံဓာတ်တွေ လုံလောက်စွာရရှိဖို့ သီးသန့်လိုအပ်လာပါတယ်။



အသားမစားတဲ့သူတွေအတွက် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ဥအမျိုးမျိုး၊ ဒိန်ခဲ၊ နွားနို့နဲ့ ငါးတို့က ရယူပါ။ ဒါတွေလည်း မစားဘူးဆိုရင်တော့ ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ လျှို့ဝှက်နို့၊ ဆန်လုံးညိုတို့ကို စားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်လိုအပ်မှုကို ဖြည့်စွက်ဖို့အတွက် အဆီ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့ကို တစ်နေ့တစ်ပိုင့် (လီတာဝက်) လောက်သောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ဥအမျိုးမျိုးထဲမှာ သံဓာတ်ပါဝင်ပေမယ့် အသား၊ ငါးမှာလောက်တော့ မများပါဘူး။ အသားမစားသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီစစ် (B 6)၊ ဘီတွဲ (B 12) နဲ့ ဗီတာမင်ဒီ(D) တွေ ပြည့်ဝရဲ့လား စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါသေးတယ်။ ဗီတာမင်ဘီတွဲဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နည်းနည်းသာလိုအပ်ပေမယ့် အသား၊ ငါးကသာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဘီတွဲ ချို့တဲ့ရင် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိတာမင်ဘီတွဲဓာတ်ဖြည့်စွက်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အသားအစားထိုး ပရိုတင်း အစားအစာများ

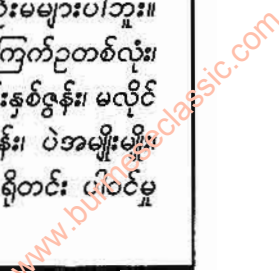
အန်အစားအစာများ၊
ပြောင်း၊ လှော်၊ လှော်၊ ဆန်ပေါင်း



ပရိုတင်းအစားအစာများရွေးချယ်တတ်ရန်

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတာနဲ့အမျှ သန္ဓေသားကြီးထွားလာရတာမို့ ပရိုတင်းဓာတ်လိုအပ်မှုလည်း တိုးလာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစတုန်းကထက် ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပိုမိုလိုအပ်လာပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်နေ့ကို (၄၅-၆၀) ဂရမ်လောက်သာလိုအပ်ရာက (၇၅-၁၀၀)ဂရမ်ထိ တိုးပြီးလိုအပ်လာပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုအပေါ်တည်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လိုအပ်မှုနည်းနည်းတော့ကွာခြားပါတယ်။ ပရိုတင်းဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်တွေ၊ တစ်ရှူးတွေ တည်ဆောက်ရာမှာ အဓိကလိုအပ်တဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အမိုင်နိုအက်စစ်အမျိုးအစား ၂၀ လောက်ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိကအရေးကြီး အမိုင်နိုအက်စစ်ရှစ်မျိုးကို နေ့စဉ်စားလိုက်တဲ့အစားအစာကရရှိပြီး ကျန် ၁၂ မျိုးကိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ အစားအစာကရတဲ့ အမိုင်နိုအက်စစ်တွေကို ပရိုတင်းသက်သက် အစားအစာတွေက ရရှိပါတယ်။

ဥပမာ- အသား၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်အစာတွေ၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငါးနဲ့ ဥအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားအမျိုးမျိုးကတော့ ပရိုတင်းအကြွယ်ဝဆုံးအစာတွေ ဖြစ်ပြီး ဝိတာမင်ဘီလည်း များစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ ငါးဟာလည်း ပရိုတင်းဓာတ်ရော ဝိတာမင် ဓာတ်တွေပါ ကြွယ်ဝပါတယ်။ ငါးကြေးဆီကိုလည်း ရရှိပါတယ်။ အသားတွေလို အဆီလည်းမများပါဘူး။ ဒါတွေဟာ ငါးရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေပါပဲ။ ကြက်ဥတစ်လုံး၊ ဒိန်ခဲမာတစ်ချပ်၊ မြေပဲ၊ ထောပတ် စားပွဲငွန်းနှစ်ငွန်း၊ မလိုင် ထုတ်ထားတဲ့ ဒိန်ခဲပျော့ စားပွဲငွန်း နှစ်ငွန်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်ဝက်တို့ဟာ ပရိုတင်း ပါဝင်မှု တူညီကြပါတယ်။



၄၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

မရှိမဖြစ်အာဟာရဓာတ်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နဲ့ မီးတွင်းကာလအစားအစာတွေရဲ့ အစွမ်းဟာ သန္ဓေသားဘဝကနေစပြီး ကလေးဘဝတစ်လျှောက်၊ အသက်နည်းနည်းကြီးတဲ့အထိ ရေရှည်အကျိုးပြုပါတယ်လို့ သူတေသနလေ့လာချက်အရ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ပရိုတင်းဓာတ်

အပိုင်နီအက်စစ်တွေဖြစ်တဲ့ ပရိုတင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ ဆဲလ်တွေ တစ်ရှူးတွေကို ဖွဲ့စည်းပေးပြီး ကြွက်သား၊ အရိုး၊ အရွတ်တွေဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အပြင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဖြစ်တဲ့ နှလုံး၊ အဆုတ်နဲ့ကျောက်ကပ်တို့ကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ ဈေးကြီးတဲ့ကြက်၊ ဘဲ၊ အသား၊ ငါးတို့ဟာ ပရိုတင်းဓာတ်အကြွယ်ဝဆုံးလို့ဆိုပေမယ့် ဈေးသက်သာပြီး ပရိုတင်းဓာတ်ပေးနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပေါင်မုန့်ညို၊ ထောပတ်မုန့်၊ ပဲမုန့်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ မြေပဲ၊ ဆန်လုံးညိုခေါက်ဆွဲခြောက်၊ နှမ်း၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်အစာ စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့ကို ပရိုတင်း အစားအစာ သုံးကြိမ်လောက် အနည်းဆုံးစားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် ကယ်လိုရီဓာတ်

နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ကယ်လိုရီဓာတ်ကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်က အများဆုံးပေးပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ကယ်လိုရီ ၅၀၀ လောက်ရရှိဖို့အတွက် ကယ်လိုရီပေးနိုင်မယ့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အရှင်းဆုံးကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေအဖြစ် ဆူခရိုစ်သကြား (ကြံသကြား)၊ ဂလူးကိုစ်သကြား (ပျားရည်)၊ ဖရတ်တို့စ်သကြား (သစ်သီးဖျား)၊

မောလ်တို့စံ၊ လက်တို့စံနဲ့ ဂလက်တို့စံသကြား (နို့) တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစားအစာတွေကို အစာအိမ်က စုပ်ယူနိုင်ပြီး အင်အားကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒီအချို့ဓာတ်တွေကို သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးတကြီးလိုအပ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ပျို့ချင်အန်ချင်တဲ့အချိန်မှာ ဂလူးကိုစံသကြားလုံးဟာ ရောဂါသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို အာလူး၊ ပဲနီလေး၊ ပဲပုပ်စေ့နဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်ရှည်တို့ကလည်း ရရှိပါတယ်။ ဒီအစားအစာတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်ရင် သကြားကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေလို အင်အားကို ချက်ချင်းထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဖြည်းဖြည်းနွေးနွေးသာ အင်အားထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ စပါး၊ လူး၊ ဆပ်တို့လို အနံ့အစားအစာတွေကို သဘာဝမပျက်စားသုံးမယ်ဆိုရင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်အပြင် အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တို့ကိုပါ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်များ

ကျန်းမာရေးအတွက် ဗီတာမင်ဓာတ်တွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ သစ်သီးတွေဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝပြီး တချို့က ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ အီးနဲ့ ဖောလစ်အက်စစ်ဓာတ်တွေကြွယ်ဝပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အားလုံးကို လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့ဗီတာမင်ဓာတ်တွေဟာ ပျက်စီးလွယ်ပါတယ်။ အလင်းရောင်၊ လေ၊ အပူဓာတ်တို့ကြောင့် အလျင်အမြန်ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့ဗီတာမင်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သိုလှောင်ထားလို့မရတဲ့အတွက် တစ်နေ့တာလိုအပ်သမျှကို နေ့စဉ်စားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက်တွေ၊ အဝါရောင် အနီရောင်အသီးတွေမှာ ဗီတာမင်အေ၊ အီး၊ ဘီစစ် (B6) တို့

၄၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

အပြင် သံ၊ ဇင့်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်စတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေလည်းပါဝင်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့အသီးတွေအပြင် အသား၊ ငါး၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်အစာတွေ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့အနှံ့အစားအစာတွေကလည်း ဗီတာမင်ဘီအများအပြားပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ အသား၊ ငါးကသာ ရတဲ့ ဗီတာမင်တွေကိုတော့ သက်သတ်လွတ်သမားတွေအတွက် သတိပြုဖြည့်စွက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

သံဓာတ်အလုံအလောက်ရဖို့အတွက်

အမျိုးသမီး တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး သံဓာတ် လိုအပ်ချက် မတူပါဘူး။ ဘယ်အစားအစာကိုရွေးသင့်တယ်ဆိုတာလည်း ငြင်းခုံနေကြဆဲပါပဲ။ အသားအမျိုးမျိုးကရရှိတဲ့ သံဓာတ်ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေကရတဲ့ သံဓာတ်ထက် ပိုမိုစုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝပေမယ့် သန္ဓေသား အန္တရာယ် ဗီတာမင်အဓာတ် ပါဝင်နေတာကြောင့် အသည်းကိုမစားကြဖို့ အသိပေးလိုပါတယ်။ သံဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေကတော့ ငါး၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ကျောက်ပွင့်၊ တရုတ်ဆီးသီးနဲ့ ကတွတ်သီးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ရင် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်တတ်တာ ကြောင့် သံဓာတ်ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးတွေနဲ့ ဖြည့်စွက် ပေးဖို့ လိုတတ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ဒီ

ကယ်လ်စီယမ်စုပ်ယူဖို့အတွက် ဗီတာမင်ဒီ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒိန်ခဲနဲ့ ဥအမျိုးမျိုးတို့မှာ ဗီတာမင်ဒီနဲ့ ကယ်လ်စီယမ်တို့ နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်ပါတယ်။ အရေပြားနဲ့နေရောင်ခြည်တွေထိမှုကနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဗီတာမင်ဒီ

အနည်းငယ်ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အသားဖြူသူတွေ အတွက် တစ်နေ့ကို မိနစ် ၄၀ လောက် နေဆာလှုံ့မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တာအတွက်လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်ဒီကို ရရှိပါတယ်။ အသားမည်းသူတွေ၊ အီကွေတာနဲ့ အလွမ်းကွာတဲ့ အရပ်မှာ နေထိုင်သူတွေအတွက် အရေပြားရဲ့ တုံ့ပြန်မှု အပေါ်မူတည်ပြီး နေရောင်ခြည်မှာ နေဆာလှုံ့မယ်ဆိုရင် ဗီတာမင်ဒီကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာအောင်အစားပါ

အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှ ကျန်းမာမယ်၊ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှုပမာဏကနည်းနည်းလေးပါလို့ ဆိုပေမယ့် အဲဒီဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အစာကို စားဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဥပမာ- ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို နည်းနည်းသာ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုပေမယ့် ကယ်လ်စီယမ်ပါတဲ့ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်အစာတွေကိုစားပေးမှ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်မှာပါ။

သတ္တုဓာတ်များ

သတ္တုဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွေ လည်ပတ်ဖို့ အရေးပါတဲ့ကဏ္ဍက ပါဝင်ပေမယ့် ကိုယ်အတွင်းက မထုတ်လုပ်နိုင်ပါဘူး။ စားလိုက်တဲ့အစားအစာတွေကသာရရှိပါတယ်။ လူသိများတဲ့ သတ္တုဓာတ်နှစ်မျိုးကတော့ သံဓာတ်နဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်တို့ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဖို့အတွက် အများအပြားလိုအပ်ကြပါတယ်။

၅၀ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

သံဓာတ်

သံဓာတ်ဟာ ဟီမိုဂလိုဘင်ဓာတ်ပေါင်းတည်ဆောက်ရာ မှာ အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ ဟီမိုဂလိုဘင်ဆိုတာကတော့ သွေးနီဥ ထဲမှာပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားကို အောက်စီဂျင်ဓာတ်သယ် ပို့ပေးပါတယ်။ သံဓာတ်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အချက်က ဇင့်ဓာတ်စုပ်ယူ မှုကို ဟန့်တားတာပါပဲ။ ဇင့်ဓာတ်ဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဇင့်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ငါးနဲ့ အနှံ့အစားအစာတွေကို သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစာတွေနဲ့ အတူတွဲမစားသင့်ပါဘူး။

ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်

ကိုယ်ဝန်တစ်လ၊ တစ်လခွဲလောက်ကစပြီး သန္ဓေသားရဲ့ အရိုးအဖွဲ့အစည်းတွေစတင်တည်ဆောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တစ်လျှောက်လုံး မိခင်ရဲ့ အစားအစာထဲမှာ အရင်ကထက် ကယ်လ်စီယမ်ပိုလိုအပ်ပါတယ်။ အဆီထုတ်ထားတဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်တွေ၊ ပဲပုပ်စေ့က ထုတ်လုပ်တဲ့ အစားအစာတွေ၊ အစိမ်းရောင်ဂေါ်ဖီပန်း၊ အရိုး ပါစားနိုင်တဲ့ ငါးကလေးတွေနဲ့ ငါးကလေးကြော်စတာတွေဟာ ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝပါတယ်။ နို့နဲ့နို့ထွက်အစာတွေကို မစားသူ ဆိုရင်တော့ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ဖြည့်စွက်ပေးဖို့လိုတတ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာအာဟာရ

တစ်နေ့တာစားသုံးမယ့်အစားအစာအမျိုးအစားကို တိတိ ကျကျသတ်မှတ်ထားဖို့ မလိုပေမယ့် အာဟာရပြည့်ဝလုံလောက်တဲ့ အစာတွေဖြစ်ဖို့တော့ သတိပြုလိုက်နာရပါမယ်။ တစ်ခါစားတိုင်း အာဟာရဘယ်လောက်တန်ဖိုးရသွားပြီလို့ တွက်ကြည့်ဖို့မလိုပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ နှစ်ရက်တစ်ကြိမ်လောက်စားတဲ့ အစာတွေမှာ အာဟာရ ပြည့်စုံလုံလောက်မှု ရှိ မရှိ စစ်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

အရည်သောက်ပါ

သွေးအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရည်တွေရဲ့ ပမာဏဟာ အရင်ကထက်တစ်ဝက်နီးပါးပိုလိုအပ်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ အရည်များများသောက်ဖို့လိုလာပါတယ်။ ကယ်လိုရီအပြင်းစား၊ ချိုလွန်းတဲ့ ဖျော်ရည်တွေလည်း သောက်နိုင်ပါတယ်။ ရိုးရိုးရေကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မျက်နှာ၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေချောင်းတွေနဲ့ ခြေချင်းဝတ်နေရာတွေရောင်ရမ်းနေလည်း အရည်လျှော့ဖို့ မလိုပါဘူး။ ဆားအင်္ဂလျှော့စားဖို့သာ လိုအပ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ အားလုံးဟာ ဗီတာမင်ဒီကလွဲရင် စားတဲ့အစာတွေထဲကရရှိပါတယ်။ ဗီတာမင်တွေဟာ အလွယ်တကူပျက်သွားတတ်တဲ့အတွက် အစားအစာတွေကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားသုံးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်

မိခင်ရော၊ သန္ဓေသားအတွက်ပါ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမယ့်အစားအစာမျိုး ရွေးချယ်ပြီး နေ့စဉ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ရွေးချယ်သင့်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့

- ပထမတန်းစား ပရိုတင်းအစားအစာတွေ (အသား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငါး၊ ဥ၊ ဒိန်ခဲ၊ နို့နဲ့နို့ထွက်အစားအစာတွေ) တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊

- အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်တွေ၊ အဝါရောင်အနီရောင် အသီးအနှံတွေ၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊
- ကယ်လ်စီယမ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ (နို့နဲ့ နို့ထွက် အစားအစာ၊ အရိုးပါစားနိုင်တဲ့ ငါး) ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ် တစ်နေ့ လေးကြိမ်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်တစ်နေ့ ငါးကြိမ်၊
- သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ (အသား၊ ဥအနှစ်၊ တရုတ်ဆီးသီး၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ ပဲ အမျိုးမျိုး)၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊
- အရည်အမျိုးမျိုး (ကော်ဖီနှင့်အရက်မှအပ)၊ အကောင်း ဆုံးကတော့ ရေရိုးရိုးပါပဲ။ တစ်နေ့ ရှစ်ဖန်ခွက်။

အန္တရာယ်ကင်းအောင်

အန္တရာယ်ကင်းတဲ့မီးဖိုချောင် ဖြစ်ဖို့အတွက် အရေးကြီး တဲ့အချက်တွေကို တိတိကျကျလိုက်နာရပါမယ်။ တချို့ ရောဂါတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် အလွန် အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ အစားအစာကိုင်တွယ်တာ၊ သိုလှောင်တာတွေလည်း စနစ်တကျရှိရပါမယ်။ အစား အစာတွေကို အအေးခန်းထဲမှာ သိုလှောင်ပါ။ ပူနွေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာထားရင် ဘက်တီးရီးယားပိုးတချို့ ပေါက်ပွားလွယ်တာကြောင့် အန္တရာယ်ကြီးမားပါတယ်။

- မှိုပွားခွက်ပန်းကန်တွေကို အမြဲတမ်းသန့်ရှင်းထားပါ။
- အိမ်သာသုံးပြီးတိုင်းနဲ့ အစားအစာမကိုင်တွယ်ခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။ လက်မှာ ပွန်းရှဒဏ်ရာရှိရင် ပတ်တီးစည်းထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပလတ်စတာကပ်ထားပါ။

- အေးခဲထားတဲ့အစားအစာတွေ (အထူးသဖြင့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ) ကို အေးခဲနေရာက ကောင်းကောင်းပျော်စေပြီး သေချာနူးနပ်အောင်ချက်ပါ။
- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေ၊ ဥတွေကို တခြားအစားအစာတွေနဲ့မထိပါစေနဲ့၊ ကိုင်ပြီးရင်လည်း လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- သံချေးတက်ပွန်းပဲ့နေတဲ့ နို့ဆီခွက်တွေ၊ ဘူးခွံတွေကို မီးဖိုချောင်မှာ မထားပါနဲ့။
- အနံ့ထွက်ပုပ်သိုးနေတဲ့ အစားအစာတွေ၊ မှိုတက်ရက်လွန်အစားအစာတွေကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- ပိုးသတ်ပြီးသား နို့နဲ့ နို့ထွက်အစားအစာတွေကို စားသုံးပါ။
- အေးခဲအောင် သိုလှောင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို တစ်ခါပဲ အရည်ဖျော်ပြီး ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။ နောက်တစ်ခါထပ်ပြီး မအေးခဲစေပါနဲ့။
- အသည်းထဲမှာ ဝိတာမင်အေးများတာကြောင့် သန္ဓေသားအတွက် မသင့်လျော်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဝမ်းတွင်းသားစားခဲ့ရင် အသည်းကို မစားပါနဲ့။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ

အာဟာရဇာတ်	ရရှိနိုင်သောအစားအစာများနှင့် လိုအပ်ချက်ပမာဏ
<p>ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ</p>	<p>မို့ သို့မဟုတ် မို့မုန့် = ၂၀၀ စီစီ ($\frac{1}{2}$ ပိုင်) အမိုးနူးပေါင်းထားသောငါးဟင်း / ငါးသေတ္တာ = ၇၅ ဂရမ် (သုံးအောင်စ) ဒိန်ခဲမာ = ၅၀ ဂရမ် (နှစ်အောင်စ) ဒိန်ခဲပျော့ = ၁၀၀ ဂရမ် (လေးအောင်စ) အဆီထုတ်ထားသော ဒိန်ခဲ = ၃၂၅ ဂရမ် (၁၃ အောင်စ) ဒိန်ချဉ် = ၂၅၅ စီစီ (ကိုးအောင်စ)</p>
<p>ပရိုတင်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများ</p>	<p>ငါး = ၁၀၀ ဂရမ် (လေးအောင်စ) ပုစွန် = ၁၀၀ ဂရမ် (လေးအောင်စ) အမဲသား၊ သိုးသား၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ (ဝမ်းတွင်းသား၊ အသင်းမပါ) အဆီလွတ် = ၇၅ ဂရမ် ဒိန်ခဲမာ = ၇၅ ဂရမ် ဒိန်ခဲပျော့ = ၁၀၀ ဂရမ်</p>

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ

အာဟာရဓာတ်	ရရှိနိုင်သောအစားအစာများနှင့် လိုအပ်ချက်ပမာဏ
ပရိုတင်း: ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ	<p>နွားနို့ = ၆၀၀ စီစီ (တစ်ပွင့်)</p> <p>မိန့်ချဉ် = ၃၄၀ စီစီ (၁၂ အောင်စ)</p> <p>ကြက်ဥ = သုံးလုံး</p>
ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် ကြွယ်ဝသည့်အစားအစာများ	<p>ကန်စွန်းရွက် = ၅၀ ဂရမ် (နှစ်အောင်စ)</p> <p>ဆီးသီး = ခြောက်လုံး</p> <p>သရက်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ဂရိတ်ဖရူ = တစ်လုံး</p> <p>တရုတ်ဆီးသီး = နှစ်လုံး</p> <p>ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး = လေးလုံး</p> <p>အစိမ်းရောင်ဂေါ်ဖီပန်း = ၂၅ ဂရမ် (တစ်အောင်စ)</p> <p>ဂေါ်ဖီထုပ် = ၁၃ ဂရမ် ($\frac{1}{2}$ အောင်စ)</p> <p>ပဲအမျိုးမျိုး = ၂၅၀ ဂရမ် (၁၀ အောင်စ)</p> <p>ခရမ်းချဉ်သီး = ၁၅၀ ဂရမ် (ခြောက်အောင်စ)</p>

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ

<p>အာဟာရဓာတ်</p> <p>ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ</p>	<p>ရရှိနိုင်သော အစားအစာများနှင့်လိုအပ်ချက်ပမာဏ</p> <p>ပဲပုပ်စေ့၊ ပဲကြီးစေ့ = ၇၅ ဂရမ် (သုံးအောင်စ) ပဲနီလေး = ၁၀၀ ဂရမ် (လေးအောင်စ) အသားညှပ်ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံကြမ်းဘိစကတ်၊ မုန့်ကြွပ်၊ ဆန်လုံးညို၊ လှော်၊ ဆင် နှံစားပြောင်း၊ ပဲနီမုန့်၊ ပဲပေါင်မုန့်</p>
<p>ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝသော အစားအစာများ</p>	<p>စတော်ဘယ်ရီသီး = ၅၇ ဂရမ် (သုံးအောင်စ) သံပရာသီး၊ လိမ္မော်သီး = တစ်လုံး ဂရိတ်ဖရူ = တစ်လုံး ခရမ်းချဉ်သီး = ၂၂၅ ဂရမ် (တိုးအောင်စ) အရည်ရွှမ်းသော သစ်သီးများ၏ အရည် = ၁၁၅ စီစီ</p>
<p>ဗီတာမင်အေ</p>	<p>နို့ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ အဆီပါသောငါး၊ ဝမ်းတွင်းသား (အသည်းမပါ)၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဝါရောင်သစ်သီးများ။</p>

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ

အာဟာရဓာတ်	ရရှိနိုင်သောအစားအစာများနှင့် လိုအပ်ချက်ပမာဏ
ဗီတာမင် ဘီဝမ်း	အနံ့အစားအစာများ၊ မြေပဲ၊ ပဲမျိုးမျိုး ဝက်သား၊ တဆေး၊ ဂျုံစေ့၊ ဝမ်းတွင်းသား (အသည်းမပါ)
ဗီတာမင်ဘီတူး	တဆေး၊ အနံ့အစားအစာများ၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များ၊ ဇွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥအမျိုးမျိုး
ဗီတာမင်ဘီသရီး	တဆေး၊ အနံ့အစားအစာများ၊ ဝမ်းတွင်းသား (အသည်းမပါ) အစိမ်းရောင်ဟင်းရွက်များ၊ အဆီပါသောငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး
ဗီတာမင်ဘီဖိုက်	ကျောက်ကပ်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ မြေပဲ၊ အနံ့အစားအစာ၊ ဒိန်ခဲ
ဗီတာမင်ဘီစစ်	တဆေး၊ အနံ့အစားအစာ၊ ပဲပုပ်စေ့၊ မြူ၊ အာလူး၊ ထောပတ်သီး
ဗီတာမင်ဘီတွဲ	အသား၊ ဝမ်းတွင်းသား (အသည်းမပါ) ငါး၊ နို့၊ ဥအမျိုးမျိုး

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ

အာဟာရဇာတ်	ရရှိနိုင်သောအစားအစာများနှင့် လိုအပ်ချက်ပမာဏ
ဖောလစ်အက်စ်	ဆူးပါသော ဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲပုပ်၊ လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သစ်ကြားသီး
ဗီတာမင်စီ	အရည်ရွှမ်းသောအသီးများ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သံပရာသီး
ဗီတာမင်ဒီ	နွားနို့၊ အဆီပါသောငါး၊ ဥအနှစ်၊ ထောပတ်
ဗီတာမင်အီး	ဂျုံစေ့၊ ဥအမျိုးမျိုးအနှစ်၊ မြေပဲနှင့်အဆီပါသော အစေ့အဆန်များ၊ အစိမ်းရောင်ဂေါ်ဖိပန်း
ကယ်လ်စီယမ်	နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ အငြိုးပါစားနိုင်သော ငါးကလေးများ၊ မြေပဲ ၊ သစ်ကြားသီး၊ နေကြာစေ့၊ ဒိန်ချဉ်၊ အစိမ်းရောင်ဂေါ်ဖိပန်း
သံဇာတ်	ကျောက်ကပ်၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုးအနှစ်၊ အသားအမျိုးမျိုး၊ အဆီပါသော အစေ့အဆန်များ၊ သကာရည်၊ တင်လဲရည်
ဇင့်ဇာတ်	အနံ့အစားအစာများ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သွန်၊ နေကြာစေ့၊ ဂျုံစေ့၊ ခုံးသားကဲ့သို့အခွံမာရေယတ္တဝါ

ရှောင်ရန်အစားအစာများ

အနာရောဂါတွေက ကင်းဝေးဖို့အတွက် ရောဂါပိုးဝင် ရောက်မနေဘဲ ဘေးကင်းတဲ့အစားအစာတွေဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မီးဖိုချောင်သန့်ရှင်းရေး၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အစားအစာတွေမထားရှိရေးကို တိတိကျကျလိုက်နာရပါမယ်။

ပြုပြင်ထားသောအစားအစာများ

ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။ သဘာဝပျက်အောင်ပြုပြင်ထားတဲ့အသားတွေ၊ ဒိန်ခဲတွေ၊ ဝက်အူချောင်းတွေကို ရှောင်ပါ။ ငန်လွန်းတဲ့အစားအစာတွေ၊ အထူးသဖြင့် မိုနိုဆိုဒီယမ်ဂလူတာမိတ် (MAG) နှင့် ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အရည်ခန်းခြောက်စေတာ၊ ခေါင်းကိုက်စေတာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ရှောင်ပါ။

ကြာရှည်ခံအောင်စီမံထားတဲ့ အစားအစာများ

ကျပ်တင်ထားတဲ့ ငါးနဲ့အသား၊ ဒိန်ခဲ၊ ဝက်အူချောင်း၊ ဆီစိမ်အစားအစာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အဲဒီအစားအစာတွေထဲမှာ နိုက်ထရိတ်ဓာတ်တွေပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဟီမိုဂလိုဘင်နဲ့ ပေါင်းပြီး အောက်စီဂျင်သယ်ဆောင်နိုင်မှုအစွမ်းကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဖျော်ရည်များ

ကေဖင်းပါဝင်တဲ့ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ချောက်လက်တို့ဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်မသင့်တော်ပါဘူး။ လက်ဖက်ခြောက်မှာ ပါဝင်တဲ့ တန်နင် (Tannin) ကြောင့် သံဓာတ် စုပ်ယူမှု ထိခိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်အကျွံမသောက်သင့်ပါဘူး။

၆၀ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများ

တချို့အစားအစာတွေဟာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေပါဝင်နိုင်တာကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပိုးအပြင်းစားတွေကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်စေတာ၊ ကလေးမှာ မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်တွေဖြစ်ပေါ်စေတာအထိ ဆိုးဝါးပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိတိကျကျ ရှောင်ရှားဖို့လိုပါတယ်။

လစ်စ်တီရီယိုစစ် (Listeriosis)

ပိုးသတ်မထားတဲ့နို့နဲ့ ဒိန်ခဲတွေ၊ အသင့်စားသုံးဖို့ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ လက်သုပ်တွေနဲ့ မနူးမနပ်အသားဟင်းတွေပါလာ တတ်တဲ့ လစ်စ်တီရီးယားအမည်ရှိ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရောဂါရရှိတာဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးဝင်ရောက်နေတဲ့ အစားအစာကို အအေးခန်းမှာ သိုလှောင်ထားရုံနဲ့ ပိုးမသေပါဘူး။ ရောဂါရှိနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို လက်နဲ့ ကိုင်တွယ်မိရင်လည်း လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးရပါမယ်။

ဆာမိုနဲလာ (Salmonella)

ဥအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြက်သားထဲမှာပါလာတတ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပူအပြင်းဖျားတာ၊ ဗိုက်နာတာနဲ့ ဝမ်းသွားတာတို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နူးနပ်တဲ့အထိ ချက်ပြုတ်ရင် ပိုးသေပါတယ်။

တော့ဆိုပလပ်စ်မိုးစစ် (Joxoplasmosis)

ကြောင်၊ ခွေးတို့ရဲ့ မစင်မှာပါလေ့ရှိတဲ့ ပါရာဆိုက်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အသားစိမ်းတွေမှာလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီပိုးကြောင့် မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်ရှိတဲ့

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၆၁

ကလေးတွေကို မွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တို့ရဲ့ အစာခွက်၊ အညစ်အကြေးစွန့်ခွက်တွေကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် လက်အိတ်စွပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။



အခန်း(၃)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အင်အား၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေကို မြှင့်တင်ထိန်းသိမ်းထားဖို့အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဆောင်တဲ့အတွက် မမွေးဖွားခင်မှာရော၊ မွေးဖွားပြီးနောက်မှာပါ ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအကျိုးများစေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်တာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေအဖြစ် ခံနိုင်ရည်မြင့်မားလာတာ၊ အင်အားပြည့်ဝလာတာ၊ နေလို့ထိုင်လို့ ပေါ့ပါးကောင်းမွန်တဲ့၊ သွက်လက်တဲ့၊ အကြောအခြင်တောင့်တင်းမှုဝေဒနာကနေ ကင်းဝေးတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိလာနိုင်တာမို့ စွမ်းအင်ပိုလိုအပ်နေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလအတွက် အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ မွေးခါနီးလို့ ကိုးရိုးကားရား၊ ကသောင်းကနင်း အစီအစဉ်မကျဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝကို လည်း အလွယ်တကူကျော်ဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အင်အား၊ ခံနိုင်ရည်တို့ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိပြီး လိုသလို အတိုးအလျှော့လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် မွေးဖွားစဉ် အဆင့်ဆင့်ကို အေးအေးဆေးဆေး ယုံကြည်ချက်အပြည့်နဲ့ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်တာရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု အနေနဲ့ ခံနိုင်ရည်အားမြင့်တက်လာတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်သန်မာလာတာ၊ ကြွက်သားတွေတောင့်တင်းမှုမှ လျော့ချတတ်လာတာ တို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်ကာလလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်စွက်နိုင်ပါမယ်။ ကိုယ့်စွမ်းအားကိုယ်သိပြီး ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း အလွယ်တကူဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနေနဲ့ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် ၇ လ နောက်ပိုင်းလောက်မှာ ခံစားရလေ့ရှိတဲ့ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ပါ လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာ၊ စိတ်မရွှင်လန်းတာ၊ အဝလွန်တာ၊ အပိန်လွန်တာ စတာတို့ကနေ ကင်းဝေးစေပါတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အကြောအခြင် တောင့်တင်းမှု လျော့ကျစေပါတယ်။ ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဆောင်ထားတာကြောင့် မွေးဖွားမှု လွယ်ကူစေပါတယ်။ ကလေးမွေးပြီးရင်လည်း အရင်အတိုင်း အလှမပျက်ဘဲ တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှ အကျိုးကို လျင်လျင်မြန်မြန်ပြန်လည်ရရှိပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းဘယ်နှုတ်ကြိမ်လုပ်သင့်သလဲ

နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း အများစုက အချိန်သီးသန့်ပေးဖို့မလိုပါဘူး။ တခြားအလုပ် လုပ်ဆောင်ရင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ-သွားတိုက်ရင်း မွေးလမ်းကြောင်းအကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်မယ်။ စာဖတ်ရင်း၊ တယ်လီဗေးရှင်းကြည့်ရင်းတို့မှာ မွေးဖွားမယ့်အချိန်အားလှ တဲ့ပုံစံမျိုးထိုင်နည်းကို ကျင့်မယ် စသဖြင့်ပေါ့။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အများကြီးလုပ်တဲ့အခါလုပ်၊ မလုပ်ချင်တဲ့အခါမလုပ်နဲ့ နေလို့မဖြစ်

၆၄ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ပါဘူး။ တစ်ခါလုပ်ရင် အကြိမ်နည်းနည်းကို သတိရတိုင်း ခဏခဏ လုပ်ပါ။ နေ့စဉ်လုပ်ပါလို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။ ပုံမှန်အနေနဲ့ နာရီဝက်လောက်နားလိုက်ရင် ကုန်သွားတဲ့အားတွေ ပြန်လည် ပြည့်လာစေနိုင်ပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာတော့ နေ့တစ်ဝက် လောက်နားလိုက်မှ ညောင်းညာမှုတွေ ပြေပျောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှာတာပါ။ သက်သက်သာသာ စိတ်ပေါ့ ပေါ့ပါးပါးနေထိုင်ပါ။

ဘာလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ဆောင်သင့်ပါသလဲ

တချို့အားကစားနည်းတွေကို မွေးခါနီးအချိန်အထိ လုပ် ဆောင်သင့်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ် ပုံမပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကတော့

၁။ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း

လမ်းလျှောက်တာဟာ အစာလည်းကြေ၊ သွေးလှည့်ပတ် မှုလည်းကောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလှမပျက်အောင် ထိန်းပေးနိုင်ပါ တယ်။ လမ်းလျှောက်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတည့်တည့်မတ်မတ်ဆန့် ထုတ်ထားပြီး တင်ပါးကို နောက်ပစ်ထားပါ။ ခေါင်းနဲ့ ခါးရိုးကို တည့်မတ်ထားပါ။ မွေးဖွားပြီးတဲ့နောက် ကျောရိုးဆက်အရွတ်တွေ လျော့ရဲပြီး ခါးနာတာ ခံစားရမှုက ကင်းဝေးစေပါတယ်။ ရှေ့- နောက် အထူအပါးညီတဲ့ ခုံပါးပါးဖိနပ်ကိုသာစီးပါ။

၂။ ရေကူးလေ့ကျင့်ခန်း

ကြွက်သားတွေရဲ့ ခံနိုင်ရည်အားကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေ တဲ့ အားကစားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရေထဲဆင်းကူးနေတဲ့အချိန်မှာ

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၆၅

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ကြွက်သားတွေ၊ အရိုးအဆစ်တွေက သယ်ဆောင်ပေးဖို့မလိုဘဲ ရေက သယ်မထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပေါ့ပါးနေပြီး ထိခိုက်မှု အလွန်နည်းပါးပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ ဖွင့်တဲ့ သင်တန်းတွေထဲမှာ ရေကူးတာကို သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

ယောဂကျင့်စဉ်တွေ

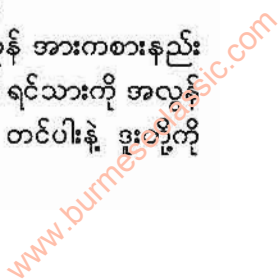
ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းမှုတွေ၊ စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှုတွေကို လျော့ချနိုင်စေပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားနေစဉ်အချိန်ပိုင်းအတွင်း အသက်မှန်မှန်ရှူသွင်းပြီး စိတ်ကို မယုံ့လွင့်အောင် ထိန်းသိမ်းထား နိုင်ရေးအတွက် ယောဂကျင့်စဉ်က လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်။ မွေးဖွား မှုအပေါ် ခံနိုင်ဖို့ အပြည့်ရှိစေတာကြောင့် အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း လုပ်ဆောင်ဖို့ သင့်ပါတယ်။

အန္တရာယ်ရှိသောအားကစားနည်းတွေ

စကိတ်စီးတာ၊ မြင်းစီးတာတို့ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ လုံးဝမလုပ်ဆောင်သင့်တဲ့အားကစားနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲက သန္ဓေသားရဲ့ အလေးချိန်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့ပိုင်း ပိုလေးနေပြီး လဲကျလွယ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းကြီးလွန်းပြီး ဒဏ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အောက်ပါ အားကစားနည်းတွေကိုလည်း ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

၁။ အမြင့်ခုန်၊ အဝေးခုန် အားကစားတွေ

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှာ အမြင့်ခုန်၊ အဝေးခုန် အားကစားနည်း တွေ မလုပ်ဆောင်သင့်ပါဘူး။ ကြီးထွားလာတဲ့ ရင်သားကို အလွန် နာကျင်စေတဲ့အပြင် ခါး၊ ကျောရိုး၊ ဆီးစပ်၊ တင်ပါးနဲ့ ဒူးတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။



၆၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

၂။ အလေးမအားကစား

ကျောရိုးအဆက်အရွတ်တွေကို ဝန်ပိစေပါတယ်။ ခါးရိုး နုပိုပုံပြန်မရောက်ဘဲ ခါးစောင်းသွားတာ၊ ခါးကုန်းသွားတာတွေဖြစ် ပွားနိုင်ပါတယ်။

၃။ မတ်တင်လှေ့ကျင့်ခန်း

ဗိုက်မှာရှိတဲ့အရှည်လိုက်ကြွက်သားတွေဟာ ကြီးမားလာ တဲ့ သန္ဓေသားနဲ့ သားအိမ်အတွက် နေရာပေးနိုင်ဖို့ ဗိုက်အလယ် တည့်တည့်ကနေ ဘေးတစ်ဖက်စီကို ခွဲထုတ်ပေးထားကြရတာဖြစ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပက်လက်အနေအထားကနေ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်း မတ်တင်လိုက်တဲ့အခါ ကြွက်သားတွေဘေးဘက်ပိုမို ကွဲထွက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးမွေးပြီးရင် ဗိုက်ကြွက်သားတွေ လျော့တိလျော့ရဲဖြစ်ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ ပုံမှန် တင်းတင်းရင်းရင်းအနေမျိုး ပြန်ဖြစ်ဖို့ နွေးကွေးသွားပါတယ်။ ပက်လက်အနေအထားကနေ ခြေနှစ်ဖက်ကို အပေါ် မတ်တင်တဲ့ လှေ့ကျင့်ခန်းကလည်း အလားတူပါပဲ။ မကောင်းပါဘူး။

အကြောလျော့လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ

သွေးပူလာအောင် အကြောလျော့လှေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အရင်လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ သွေးပူလာတာကြောင့် သွေးလှည့်ပတ် မှု ပိုကောင်းပြီး မိခင်ရော သန္ဓေသားပါ အောက်စီဂျင်ပိုရစေ နိုင်ပါတယ်။ ပုံစံတကျနဲ့ သက်သာတဲ့အနေအထားမှာ ထိုင်ပြီး လှေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးမျိုးကို ငါးကြိမ်က ဆယ်ကြိမ်ထိ လုပ်ဆောင်ရ ပါမယ်။

ဦးခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွေ



လည်ပင်းကိုညှင်ညှင်သာသာ လှုပ်ရှားပါ။ ဦးခေါင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရွေ့ယူပါ။

လည်ပင်းနဲ့ ကျောရိုးကို တစ်တန်းတည်း တည့်တည့် ထားပါ။ လက်တစ်ဖက်ကို ခူးပေါ်တင်ပြီး အကြောလျှော့ စဉ် ထိန်းထားပေးပါ။



ခါးလေ့ကျင့်ခန်း

တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပါ။ ခါးကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထားပါ။ လည်ပင်းကို တည့်တည့်ထားပါ။ ညာဘက်လက်ကို ကျောဘက်၊ ညာဘက်နောက်တည့်တည့်ကထောက်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ခါးလှည့်ပြီး ညာဘက်ဖြည်းဖြည်းချင်း လှည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်လက်ကို ညာခူးပေါ်တင်ထားပြီး ခါးညာဘက် လှည့်စဉ်မှာ ဝင်ရိုးတိုင်လို ထောက်ကန်ပေးပါ။ ခါးကြွက်သားတွေ အကြောလျှော့စေပါတယ်။ အလားတူ ဘယ်ဘက်ကို တစ်လှည့် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ပါ။

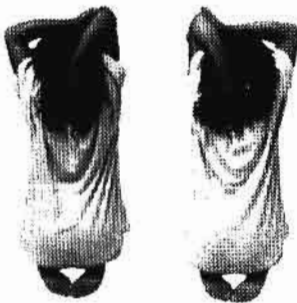
၆၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ပခုံးနှင့် ခြေသလုံး အကြောလျော့လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ



လက်တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက်ကို ကျောဖက်ကွေးချိတ်ပြီး တင်း တင်းဆွဲပါ။ ချိတ်ဆွဲလို့ မရရင် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။

လက်မောင်းနှင့် ပခုံးလှေ့ကျင့်ခန်းတွေ



ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ပေါ်တင်ပါးချပြီး ဝှူးတုပ်ထိုင်ပါ။ ညာဘက်လက်ကို အပေါ်တည့်တည့် မြှောက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း လျော့ချရင်း တံတောင်ဆစ်က ချိုးချပြီး လက်ဖဝါးကို ဦးခေါင်းရဲ့ နောက်ဘက်ချထားပါ။ ချိုးချထားတဲ့ ညာတံတောင်ဆစ်ကို ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးနဲ့ကိုင်ပါ။

• တံတောင်ဆစ်ကစပြီး ညာလက်ဖျံရိုးအတိုင်း ညာလက်ဖဝါးရှိရာဆီ ဘယ်လက်ဖဝါးကို ရွှေ့ရွှေ့သွားပါ။ ဘယ်လက်ဖဝါးနဲ့ ညာလက်ဖဝါးကို တင်းတင်းဆုပ်ကိုင်ပြီး စက္ကန့် ၂၀ လောက်ကြာအောင် တောင့်ထားပါ။ ပြီးရင်လျော့ချလိုက်ပါ။ အလားတူ တခြား တစ်ဖက်ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပါ။

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၆၉

ခြေသလုံးနှင့် ခြေချောင်းတွေ လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေထောက်ကိုတည့်တည့်ဆင်းထိုင်ပါ။ ခါးကို မတ်မတ် ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကျောဘက် တင်ပါးရဲ့နောက်ဘက် ကြမ်းပြင်မှာ ထောက်ထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို တောင့်ထားပါ။ ဒူးကို ခြေတစ်ဖက်စီ ဖြည်းဖြည်းချင်း အပေါ်ကွေးပြီး ပြန်ဆန့်ပါ။ ခြေတစ်ဖက်ချင်း တစ်လှည့်စီလုပ်ဆောင်ပါ။ ခြေသလုံးကြွက်သား တွေနဲ့ပေါင်ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းသန်မာစေပါတယ်။

သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းအောင်



ခါးဆန့်ပြီး တည့်တည့်ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခန္ဓာကိုယ် အလယ်တည့်တည့်မှာထားပါ။ ခြေဆင်းထိုင်ပါ။ ခြေဖဝါးကို ကြုံပြီး ဘေးအပြင်ဘက် ကွေး ပါ။ ခြေချင်းဝတ်အရိုးနေရာက အားပြုပြီး ခြေဖဝါးကို စက်ခိုင်းပုံ လှုပ်ရှားပါ။

၇၀ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ

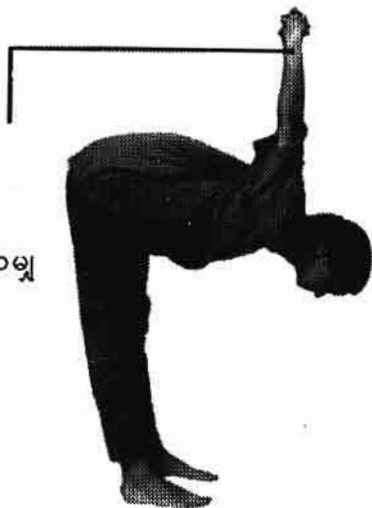
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ပိုလာတာကို သက်သက်သာသာ သယ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက်နဲ့ အရေးကြီးကြွက်သားတွေသန်မာဖို့ အတွက်ပါ အကျိုးရှိပါတယ်။ မွေးလမ်းကြောင်းအတွက် လေ့ကျင့်စဉ်တွေကြောင့် မွေးဖွားတဲ့အချိန်မှာ သက်သာချောမောစေပါတယ်။ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို အခြေခံပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လမ်းညွှန်သူ Janer Balaskas ရဲ့ အကြံပြုချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။



ခါးကိုဆန့်ဆန့်ထားပါ။
ရှေ့ကိုကုန်းပါ။

ခြေနှစ်ဖက်ကို သုံးဆယ်စင်တီမီတာ (၁၂ လက်မ) လောက် ခွဲပြီး မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ ကပ်ထားပြီး ကျောဘက်မှာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်အချင်းချင်း ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ကျောရိုးတည့်တည့် ဆန့်ပြီး ခါးကို ရှေ့တည့်တည့် ဖြည်းဖြည်းချင်းကုန်းလိုက်ပါ။ အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း- ရှူထုတ်ပါ။

လက်နှစ်ဖက်ကို
ကျောဘက်တည့်တည့်
အပေါ် မြှောက်နိုင်သမျှ
မြှောက်ပါ။



အင်္ဂါဇာတ်ကြွက်သားကြံ့ခိုင်ရေး



လေးဖက်ထောက်ထိုင်ပါ။
ဒူးနှစ်ဖက်ကို သုံးဆယ်
စင်တီမီတာ (၁၂ လက်မ)
လောက် ခွဲထားပါ။
တင်ပါးကြွက်သားကျုံ့ပါ။
မွေးလမ်းကြောင်းအဝက
ကြွက်သားတွေ တောင့်

တင်းပြီး ဖုတ်လာပါမယ်။ စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင်
တောင့်ပြီး ပြန်လျော့လိုက်ပါ။ ကျောရိုးကို တည့်တည့်ဆန့်ထားပါ။
ကျောရိုးတိုင် အောက်ဘက် ကိုင်းကျတာ၊ အပေါ်ကော့နေတာ
မရှိအောင် သတိပြုပါ။ အကြိမ်များစွာလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၇၂ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ကျောဘက်အောက်ပိုင်းအကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းတွေ



လက်နှစ်ဖက်ကို အားပြုပြီး တင်ပါးမှစ၍ အပေါ်သို့ ကြွပါ

- ၁။ - ပက်လက်တည့်တည့်အိပ်ပါ
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ တပ်ထားပါ။
- လက်ဝါးတွေကို မှောက်ခုံဖြန့်ထားပါ။
- ခြေဖဝါးတွေကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိထားပါ။ ပုံပါအတိုင်း ဒူးနှစ်ဖက်ကို ကွေးထားပါ။
- လက်နှစ်ဖက်ကို အားပြုပြီး တင်ပါးကစလို့ ကျောရိုးတိုင်ကို အပေါ်မြှင့်တင်ပါ။ လည်ပင်းနဲ့ ဦးခေါင်းကို ငြိမ်ငြိမ်တည့်တည့်ထားပါ။
- ကျောရိုးတိုင်ကို တည့်တည့်မတ်မတ်အတိုင်း ကြွတင်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူထုတ်ပါ။
- ခါးရိုးကိုတဖြည်းဖြည်းချင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်ပြန်ချပါ။ ကျောရိုးဆစ်အစဉ်လိုက်အတိုင်း ညင်ညင်သာသာပြန်ချဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၂။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်တည့်တည့်အိပ်ပါ။ မြီးညောင်းရိုးကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိထားပါ။ ပေါင်၊ ဒူး အဆစ် တွေကွေးပြီး အပေါ်မြှောက် ထားပါ။ ဒူးကို လက်နှစ်ဖက် နဲ့ ထိန်းထားပါ။ ဒီပုံအတိုင်း မိနစ်အနည်းငယ်နေပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။



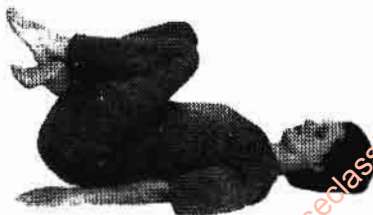
အကောင်းဆုံးနားနေသည့်ပုံစံ

၃။ ညာခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်မှာ ဆန့်ဆန့်ထားပါ။ ဘယ်ဒူးကို လက်နဲ့ ထိန်းကိုင်ထားပါ။ တစ်ဖက်ချင်းကို တစ်လှည့်စီလုပ် ဆောင်ပါ။



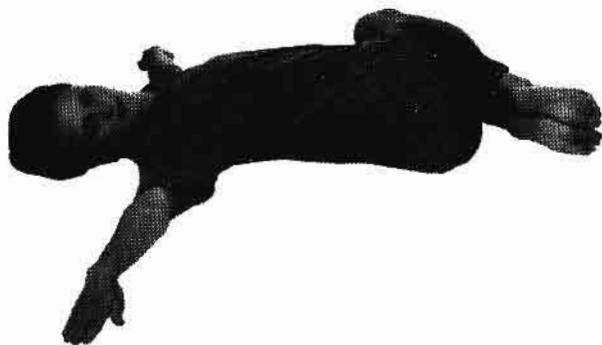
ဒူးခေါင်းကို ထိန်းကိုင်ထားပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။

၄။ ဒူးနှစ်ဖက်လုံးကွေးထားပါ။ ခြေသလုံးချင်းယှက်ထားပါ။ တင်ပါး ကိုနာရီလက်တံလည်သလိုလှည့်ပါ။ ကျောရိုးအောက်ပိုင်းကြမ်းပြင် နဲ့ထိထားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်ပါ။ ပြီးရင် ဆန့်ကျင်ဘက် လားရာအတိုင်း ပြောင်းပြီး စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်ပါ။



၇၄ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ခါးလှည့်လှေကျင့်ခန်း



လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးဆန့်ပြီး ပက်လက်တည့်တည့် အိပ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ဒူးနှစ်ဖက်ကို ကွေးပြီး ညာဘက်ကို ထပ်လျက်လှည့်ချလိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ဘက်လှည့်ပါ။ ခါးရိုးကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဘယ်ဘက်လိမ်ပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ်နေပါ။ နဂိုပုံမှန်အတိုင်း ပက်လက်တည့်တည့်ပြန်နေပါ။ ခဏနားပါ။ ပြီးရင် တခြားတစ်ဖက်ကို ခါးလှည့်ပါ။

အသင့်လျော်ဆုံးပါ

လှေကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်တာဟာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာစေပါတယ်။ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ကြိုတင် ဖြည့်ဆည်းထားနိုင်စေပါတယ်။

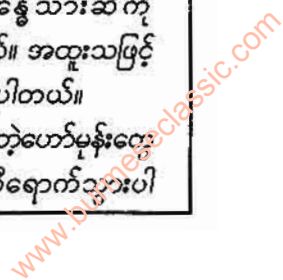
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကထွက်လာတဲ့ အင်ဒိုဖင်း ဟိုမုန်းကြောင့် စိတ်တက်ကြွလန်းဆန်းစေပါတယ်။

- အကြောလျှော့လှေ့ကျင့်ခန်းတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က ဟိုမုန်းတွေထွက်လာပြီး စိတ်ချမ်းသာကျေနပ်မှုကို ခံစားရပါတယ်။
- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်အားနဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တို့ အပေါ် ပိုမိုယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိလာစေပါတယ်။
- ခါးနာတာ၊ ကြွက်တက်တာ၊ အကြောတက်တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ အသက်ရှူမဝတာ စတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် တွေ ခံစားရလေ့ရှိတဲ့ ဝေဒနာတွေက ကင်းဝေးစေပါတယ်။
- စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက်လာပါတယ်။
- မွေးဖွားရမယ့်အချိန်အတွက် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင် ထားနိုင်ပါတယ်။
- မွေးဖွားပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်ဝန်မရှိခင်က ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံကို အမြန်ပြန်လည်ရရှိပါတယ်။
- လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း ဘဝတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အချင်း ချင်း တွေ ဆုံကြပြီး မိတ်ဆွေသစ်တွေတိုးပွားလာပါတယ်။
- ခင်ပွန်းသည်အပါအဝင် အိမ်မှာရှိတဲ့ အိမ်သားအားလုံး ကိုလည်း ဆင့်ပွားသင်ကြားပေးနိုင်ပါတယ်။

သန္ဓေသားအတွက် ကောင်းကျိုးရှိခဲ့လား

မှန်ကန်တဲ့လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဆောင်တာကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ပြီး သန္ဓေသားဆီကို အောက်စီဂျင်ပါတဲ့သွေး ပိုမိုရောက်ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သန္ဓေသားရဲ့ ဦးနှောက်အတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။

- လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်စဉ်မှာ ထွက်လာတဲ့ဟော်မုန်းတွေဟာ အချင်းကတစ်ဆင့် သန္ဓေသားဆီရောက်သွားပါ



၇၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းစတင်ချင်း မြင့်တက်လာတဲ့ ဟော်မုန်းကတော့ အဒရီနလင် (Endrenalin) ဖြစ်ပါတယ်။

- လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် မော်ဖင်းနဲ့ အစွမ်းတူတဲ့ အင်ဒိုဖော်မုန်း (Endorphins) ပိုထွက်လာပြီး နေရထိုင်ရသက်သာအေးဆေးစေပါတယ်။
- ညင်ညင်သာသာလှုပ်ရှားရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကြောင့် သန္ဓေသားဟာ ဇိမ်ရှိရှိ ငြိမ်ငြိမ်ညောင်းညောင်း နေထိုင်ရပါတယ်။

သတိပြုရန်တွေကတော့-

လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ အကြိမ်နည်းနည်းသာ လုပ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းမစခင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုပိုကောင်းလာပြီး ကြွက်သားတွေအောက်စီဂျင်ပိုရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တုန်း နာကျင်လာတာ၊ ကြွက်တက်တာ၊ အသက်ရှူရခက်တာတွေရှိလာရင် ချက်ချင်းရပ်ပစ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်စပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ မိခင်အသက်ရှူခက်ရင် သန္ဓေသားလည်း အောက်စီဂျင်ရရှိမှု နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

သွေးပူဖို့ ဘာကြောင့်လိုတာလဲ

လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင် သွေးပူလာအောင်အရင်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သွေးပူလာမှ အကြောအခြင်တောင့်တင်းမှု လျော့ကျပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုနည်းပါးပါတယ်။ သွေးပူမနေခဲ့ရင် ကြွက်တက်တာ၊ ကြွက်သားနာကျင်တာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းလှေကျင့်ခန်း

ဦးခေါင်းကို ရှေ့ငုံ၊ နောက်မော့၊ ဘယ်-ညာ-ချိုး တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ တစ်ဖက်ဖက်ကို ခေါင်း ချိုးမချခင်မှာ လည်ပင်းကို တည့်တည့်မတ်မတ်ပြန်ထားပေး ဖို့လိုပါတယ်။

သတိပြုရန်အချက်တွေ

- လှေကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့နေရာက ကြမ်းပြင်ခိုင်မာရပါမယ်။
- လှေကျင့်ခန်းလုပ်တုန်း ခါးကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထား ပါ။ လိုအပ်ရင် ကူရှင်တစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် နံရံကို ကျောမို ထားပါ။
- ပုံမှန်လှေကျင့်ခန်းတွေကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာလုပ်ပါ။
- လှေကျင့်ခန်းလုပ်ရင်း နာလာမယ်၊ မသက်မသာဖြစ်လာ မယ်၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲလာမယ်၊ လေးလံလာမယ်ဆို ရင် ချက်ချင်းရပ်ပါ။
- အသက်ကို မှန်မှန် ရှူသွင်း-ရှူထုတ် လုပ်ဖို့ သတိပြုပါ။ မဟုတ်ရင် မိခင်ရော သန္ဓေသားပါ သွေးလည်ပတ်မှု အားနည်းသွားပါလိမ့်မယ်။
- ခြေချောင်းတွေကို ဘယ်တော့မှ တောင့်မထားမိပါစေ နဲ့။ လျော့လျော့လေးသာ ထားတာဟာ ကြွက်မတက် အောင် ကာကွယ်ရာရောက်ပါတယ်။

၇၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

မွေးဖွားမယ့်အချိန်မှာ ဘယ်လိုပုံစံနေမလဲ

သက်သာမယ့်ပုံစံနဲ့ မွေးဖွားနိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေက ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပုံစံနဲ့ မွေးဖွားဖို့အားသန်ကြပါတယ်။ ခဝါသည်ထိုင် ထိုင်ပုံလှေကျင့်ထားတာဟာ ပေါင်ကြွက်သားတွေတောင့်တင်းသန်မာတာ၊ မွေးလမ်းကြောင်းအဝအင်္ဂါဇာတ်နေရာမှာ သွေးလည်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်တာ၊ အရိုးအဆစ်တွေ လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားနိုင်တာ၊ မွေးလမ်းအဝကြွက်သားတွေလျော့အား၊ တင်းအား ကောင်းမွန်တာ စတဲ့အကျိုးတွေ ရရှိပါတယ်။ လှေကျင့်ခန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ မိနစ် ၂၀-၃၀ လောက် နားထားသင့်ပါတယ်။ အကြောတွေ တင်းထားရင် ပိုနာစေတဲ့အတွက် ဗိုက်နာစဉ် အကြောလျော့အားနည်းဟာ မွေးဖွားမယ့်သူအတွက် အနာသက်သာစေပါတယ်။

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်လှေကျင့်နည်း

ဆောင့်ကြောင့် ထိုင်တဲ့အတွက် ပေါင်နဲ့ ကျောရိုးကြွတ်သားတွေ တောင့်တင်းသန်မာတဲ့ အကြောလျော့နိုင်တဲ့ အကျိုးတွေ ရရှိပါတယ်။



ခြေထောက်ခွဲပြီး ခါးမတ်မတ်ရပ်ပါ။ နိမ့်နိုင်သမျှနိမ့်အောင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ချပါ။ တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး ငှက်နှစ်ဖက်

ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးဝေးထိုင်နိုင်အောင် ထိန်းပေးပါ။ လက်ဖဝါး နှစ်ဖက် ယှက်ထားပါ။ ခြေဖနောင့် နှစ်ဖက်လုံး ကြမ်းပြင်မှာ ထိနေပါစေ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်-ညာ ဟန်ချက်ညီညီ ရှိပါစေ။ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နိုင်သလောက် ကြာကြာထိုင်ပေးပါ။

မွေးလမ်းပေါက်မှ ကြွက်သားတွေ

မွေးလမ်းပေါက်နေရာက ကြွက်သားတွေဟာ ကတော့ပုံသဏ္ဍာန် ထိပ်မှာစုနေကြပြီး အတွင်းထဲက အင်္ဂါတွေကို 'မ'ထားရပါတယ်။ မွေးလမ်းပေါက်ဝတွင်း အင်္ဂါတွေကတော့ သားအိမ်နဲ့အတူ ရှေ့မှာ ဆီးအိမ်၊ နောက် မှာ အစာဟောင်းအိမ်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ်ကာလမှာ ပရိုဂျက်စထရုံးဟော်မုန်းတွေ ပိုထွက်လာတာ မို့ အင်္ဂါဇာတ်ကြွက်သားတွေလည်း လျော့ရဲနေတဲ့အတွက် သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဆီးသွားလို့မပြီးဆုံးသေးခင်မှာ တောင့်ထားပြီး ဆီးသွား ခဏရပ်ထားလိုက်ကြည့်ပါ။ ဆီးစပ်မှာရှိတဲ့ စအိုဝါ အင်္ဂါဇာတ်အပေါက်ဝ အထိန်းကြွက်သားတွေ တောင့်တင်း ထားရတာ သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ ဆီးသွားစဉ်မှာ အဲဒီလို ဆီးသွားလိုက်၊ ထိန်းပြီးရပ်လိုက်၊ ထိန်းနိုင်သမျှအချိန်အနည်း ငယ်ထိန်းထားပြီးရင် ဆီးထပ်သွားလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။ နေ့စဉ် ဆီးသွားတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအနေနဲ့ လုပ် ဆောင်သွားဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးတဲ့နောက် မှာလည်း သားအိမ်လျော့ကျတာက ကာကွယ်ဖို့ ဒီလေ့ကျင့်ခန်း ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို စောစောစီးစီးကတည်းက စလုပ်ထားမယ်ဆိုရင် မွေးလမ်းပုံ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းသန်မာပြီး ကိုယ်လက်နှိုးနှော

မူအတွက်လည်း အကျိုးပြုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်မရှိတဲ့အချိန်
တွေမှာလည်း ပုံမှန်အဖြစ် အမြဲလုပ်ဆောင်သင့်တဲ့လေ့ကျင့်
ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ခဝါသည်ထိုင်နည်းထိုင်ပါ

ပေါင်ကားပြီးထိုင်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြမ်းပြင် ပြင်ညီ
ပေါ်မှာ ပေါင်ကားပြီး တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်တဲ့နည်းပါ။ ကျော
ရိုးတည့်တည့်ထားပါ။ ပေါင်ကားဒူးကွေးပြီး ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်
ကို အလယ်မှာ ပူးထားပါ။ လက်တစ်ဖက်စီက ခြေသလုံး
တစ်ဖက်စီကို ကိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဘက် ဆွဲထားပါ။ ပခုံး
ကို လျော့ထားပါ။

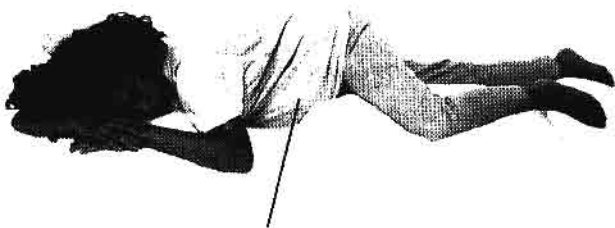
ပေါင်ကား၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို ၃၀ စင်တီ
မီတာလောက် ခွာပြီး ခြေဆင်းထိုင်
ရာက ခဝါသည်ထိုင်တဲ့ပုံစံဖြစ်အောင်
ဒူးနှစ်ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ကွေး
ယူ ရပါတယ်။ ခြေထောက်ကြွက်သား
တွေ အကြောလျော့စေတဲ့ လေ့ကျင့်
ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။



လဲလျောင်းအကြောလျော့ပါ

ကိုယ်ဝန်လရင့်တာနဲ့အမျှ ဗိုက်တဖြည်းဖြည်းပူလာ
တာကြောင့် နေထိုင်ရတာ မသက်မသာရှိလာပါတယ်။
ဒါကြောင့် ဘေးတစောင်းလဲလျောင်းပြီး အကြောလျော့ပါ။
ဘေးတစောင်းအိပ်တာဟာ တခြားပုံစံအိပ်တာထက် ပိုပြီး

သက်သက်သာသာရှိပါတယ်။ ဘေးစောင်းလို့ အပေါ်ကျတဲ့
ဘက်က ခြေနဲ့လက်ကို ကွေးပြီး ခေါင်းအုံးတစ်ခုစီပေါ် မှာ
တင်ထားပါ။ ဘေးတစောင်းအောက်ဘက်ရောက်တဲ့
ဘက်က ခြေထောက်ကို တည့်တည့်ဆန့်ထားပါ။



အမိကသွေးကြောတွေနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို မဖိမိအောင် ဒီလိုလဲလျောင်းပါ။



အခန်း(၄)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှသာ သန္ဓေသား ကြီးထွားကျန်းမာပြီး မိခင်ရော ကလေးပါ ဘဝသာယာဖြောင့်ဖြူးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာအပေါ် ကျေနပ်မှုရှိတာ၊ အကောင်းမြင်တာနဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားချက် ရှိတာတွေ ဖြစ်ဖို့ အလွန်လိုပါတယ်။ ပုံပန်းမကျဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပုံစံအပေါ်မှာလည်း ကျေကျေနပ်နပ်ခံယူဖို့လိုပါတယ်။ မိခင်စားသောက်လိုက်သမျှ သန္ဓေသားဆီရောက်တာဖြစ်တဲ့ အတွက် သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်မယ့်အစားအစာမှန်သမျှ ရှောင်ရှားဖို့လည်း အာရုံစိုက်ရပါမယ်။ ဟော်မုန်းအတက်အကျရှိတဲ့အတွက် စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်တာ၊ ပူပန်စိတ်၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်တတ်တာတွေဟာ မိခင်လောင်းတိုင်းတွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဆိုတာလည်း သဘောပေါက်လက်ခံထားဖို့ လိုပါတယ်။ မိခင်နဲ့ သန္ဓေသားအကြား နားလည်မှုအပြည့်နဲ့ ဟန်ချက်ညီညီ အမျိုးကျကျရှိကြရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ညင်ညင်သာသာ အနှိပ်ခံပြီး အကြောလျှော့ပါ

ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ ခင်ပွန်းသည်ရဲ့အကူအညီကို ရယူလို့ ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အကြောလျှော့ကျသွားစေဖို့ အနှိပ်ခံတာ မများ ပါဘူး။ အပေါ်ယံအရေပြားမှာ ရှိတဲ့ အာရုံကြောငယ်တွေကို နှိုးဆွ ပေးရာ ရောက်တဲ့အတွက် သွေးလည်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာ ပြီး ကြွက်သားတွေ ညောင်းညာတောင့်တင်းနေမှုက သက်သာစေ ပါတယ်။ နေရ ထိုင်ရတာလည်း ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။

အသားအရေနူးညံ့ပျော့ပျောင်းအောင်

သံလွင်ဆီတို့လို အသားအရေနူးညံ့သွားစေမယ့် သဘာဝ အဆီလေးတွေကို လက်ချောင်းတွေအပါအဝင် တစ်ကိုယ်လုံးနေရာ အနှံ့လိမ်းသင့်ပါတယ်။ အရေပြားခြောက်သွေ့တာက ကာကွယ်ပေး ပါတယ်။ အနှိပ်ခံမယ်ဆိုရင်လည်း အသားအရေ ပျော့ပျောင်း နေစဉ်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပိုမိုထိရောက်ပါတယ်။ အလင်းဖျော့ဖျော့ မှာ ခေါင်းအုံးများများ၊ ကူရှင်များများကို လိုတဲ့နေရာမှာ ခုခံထား ပြီး အသက်သာဆုံး ကိုယ်ဟန်အနေအထားနဲ့ လဲလျောင်း အနား ယူပါ။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတာနဲ့အမျှ ဘေးတစောင်းလဲလျောင်း လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကုလားထိုင်မှာ ကားရားခွထိုင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခေါင်းအုံး တွေနဲ့ ခုခံပြီး အသက်သာဆုံးပုံစံမှာ နေလို့ရအောင် ပြင်ဆင်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အနားယူပါ။ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ကျောဘက်ကလွဲလို့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ကိုယ်တိုင်နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ဗိုက်၊ တင်ပါးဆုံ၊ ပေါင် တို့ကို ကိုယ့်လက်ဖဝါးနဲ့အသာအယာပွတ်ပေး၊ နှိပ်ပေးပါ။ ရင်သား တစ်ခုလုံးကို နို့သီးခေါင်းထိပ်ထိအောင် တစ်ပတ်လည်အနှံ့ ညင်ညင် သာသာနှိပ်နယ်ပေးပါ။

အနှိပ်ခံမယ်ဆိုရင်လည်း

သင်းပျံ့ပျံ့မွှေးရနံ့ရှိတဲ့ အဆီ၊ နူးညံ့တဲ့ အတွေ့အထိနဲ့ သင့်တော်ရုံအားစိုက်ပြီး နှိပ်နယ်မှုခံယူတာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိစေပြီး အကြောအခြင်တောင့်တင်းမှုတွေ လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှိပ်လိုက်၊ လိုတဲ့ပစ္စည်းထရှာဖွေယူလိုက် ပြန်နှိပ်လိုက်နဲ့ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း နှိပ်နည်း ကတော့ မကောင်းပါဘူး။ လိုတဲ့ပစ္စည်းအားလုံး စုစည်းပြီးမှ စတင်နှိပ်ပါ။

- မွှေးပျံ့ပျံ့ရနံ့လေးရှိတဲ့ ဆေးအလှဆီတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပြီးမှ နှိပ်မယ်ဆိုရင် အရေပြားနူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာပြီး မွှေးရနံ့ကြောင့် စိတ် ကြည်လင်လန်းဆန်းလာပါတယ်။
- ယားယံမှု၊ ထုံကျဉ်မှုတွေပျောက်ကင်းရအောင် ပိုးသား၊ ဝှမ်းဖတ်၊ ငှက်မွှေးတို့လို နူးနူးညံ့ညံ့အရာလေးတွေနဲ့ ပွတ်ပေးပါ။
- မွှေးပွတဘက်စလေးကို နွေးနွေးလေးပူအောင်လုပ်ပြီး အသားပေါ်မှာ ဖိနှိပ်ပေးမယ်ဆိုရင်လည်း အေးတဲ့ရာသီမှာ နွေးနွေးထွေးထွေးရှိလာစေပါတယ်။
- တလိမ့်တုံးအနှိပ်သည်ဖုလေးသုံးပြီး ကျောခိုးတစ်လျှောက် အညောင်းအညာပြေရုံလိုမိမ့်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆံပင်ကို မနူးညံ့လွန်းတဲ့ ဘီးလေးနဲ့ ညင်ညင်သာသာ ဖိပေးရင်လည်း စိတ်ရှုပ်မှုတွေ ပျောက်ကင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိစေပါတယ်။

ဆီမွှေးလေးတွေသုံးကာ
 သင်းရနံ့မွှေးပျံ့တဲ့အလှဆီတွေ လိမ်းပြီးမှ အနှိပ်ခံမယ်ဆိုရင် အညောင်းပြေတဲ့အပြင် စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းစေနိုင်ပါတယ်။ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ မွှေးရနံ့အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပိုမိုစိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုရင်ပေါ့။ အဆီတချို့က ဆေးဖက်ဝင်အရွက်၊ အခေါက်တို့ကို သုံးပြီး ထုတ်လုပ်တာမို့ အကျိုးပိုရှိပါတယ်။ စပယ်ပန်းရနံ့အဆီကိုသုံးရင်တော့ မွှေးဖွားပြီးနောက် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်တာက ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လာဗင်ဒါအမွှေးဆီ (Lavender Oil) လိုအဆီတွေကတော့ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အိပ်မပျော်တာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေး အမွှေးရနံ့အဆီတွေဟာ များသောအားဖြင့် သံလွင်ဆီလို အရေပြားကို မထိခိုက်နိုင်တဲ့ အဆီတွေအပေါ် အခြေခံပြီး သင်းပျံ့ပျံ့ရနံ့အဆီတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်နှိပ်နယ်နည်း

နဖူးကြောလျော့အောင် ။ ။ နဖူးပေါ်မှာ လက်ချောင်းထိပ်လေးတွေတင်၊ လက်ဖနောင့်ကို မေးစေ့မှာထောက်ပြီး အားပြုနှိပ်နယ်ပေးပါ။ လက်ချောင်းထိပ်ဖိအားလေးတွေကို နဖူးအလယ်ဗဟိုပြီး ဘေးနားထင်ဖက်ဆီ တရွေ့ရွေ့သွားရင်း နဖူးကြောတွေလျော့အောင် နှိပ်ပေးပါ။

မေးရိုးသန်မာအောင် ။ ။ လက်ဖမိုးနဲ့ ပါးရိုးတစ်လျှောက် ခပ်သွက်သွက် ခံသာရုံလေးဖိနှိပ်ပေးပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေပြီး ပါးရိုးတစ်လျှောက်သန်မာစေပါတယ်။ မေးရိုးကြွက်သားကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လက်သီးဆုပ်ပြီး

၈၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

လက်မနဲ့လက်ညှိုးအကွေးအကြား ဆိတ်ဆွပေးပါ။ အောက်
မေးရိုးတစ်လျှောက် နေရာရွှေ့ရွှေ့သွားပါ။ မေးရိုးသွေးလည်ပတ်မှု
ကောင်းမွန်ပြီး ကြွက်သားတွေသန်မာစေပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်မဟုတ်ဘဲ ခင်ပွန်းသည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်သား
တစ်ဦးဦး၊ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးကပဲဖြစ်ဖြစ် နှိပ်ပေးမယ်ဆိုပါစို့၊
လက်အေးအေးကြီးမဖြစ်စေဖို့လိုပါတယ်။ ပွန်းမိ ခြစ်မိ ဒဏ်ရာတွေ
ဖြစ်စေနိုင်မယ့် လက်စွပ်၊ နာရီ၊ လက်ကောက် စတာတွေကိုလည်း
ချွတ်ခိုင်းဖို့ မမေ့ပါနဲ့၊ အသက်သာဆုံးပုံစံနဲ့ ထိုင်ပြီး အနှိပ်ခံပါ။
ခန္ဓာကိုယ်အကြောတွေလျော့သွားအောင် အသက် ပြင်းပြင်း
ရှူသွင်းပါ။ ညင်ညင်သာသာ အားနည်းနည်းလေးနဲ့ စတင်နှိပ်ပါစေ၊
တဖြည်းဖြည်းအားထည့်လာပြီး နှိပ်ပေးတဲ့အခါ ခံနိုင်ရုံ အတော်
အသင့်အားကိုသာသုံးပါစေ၊ နှိပ်နယ်နည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံ
နည်းနည်းပေးချင်ပါတယ်။

◆ လက်ဖဝါးနှင့် ပွတ်ခြေပြီး နှိပ်ပေးပါ

အနှိပ်ခံနေရာက ကြွက်သားတွေကို သွေးလှည့်ပတ်မှု
ကောင်းအောင် နှိုးဆွပေးရာရောက်ဖို့ နှိပ်သူရဲ့လက်ဖဝါးနဲ့
စက်ဝိုင်းပုံပွတ်ခြေပေးဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပခုံးနဲ့
ကျောပြင်ကို နှိပ်တဲ့အခါ ကျောရိုးတိုင်ရဲ့ဝေးရာဘက်ဆီ တရွေ့
ရွေ့ပွတ်ခြေနှိပ်နယ်သွားရပါမယ်။ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ရင်သားတွေကိုတော့
အသာအယာသာနှိပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကိုနှိပ်တဲ့အခါ
လက်ချောင်းထိပ်လေးတွေသာသုံးပါ။ အသာအယာပွတ်သပ်နှိပ်
ပေးရုံနဲ့ လုံလောက်ပါတယ်။

အနှိပ်ခံသူရဲ့ကျောဘက်မှာ ထိုင်ပါ။ အနှိပ်ခံသူရဲ့ တင်ပါး
ဆုံတစ်ဖက်တစ်ချက်ပေါ်မှာ လက်ချောင်းလေးတွေ ဦးခေါင်းဘက်
ထားပြီး လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို တင်ထားပါ။ ကျောရိုးတိုင် တစ်ဖက်

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၈၇

တစ်ချက်အတိုင်း တင်ပါးဆုံကနေ ပခုံးရောက်တဲ့ထိ တဖြည်းဖြည်း
ချင်း လက်ဝါးနေရာရွှေ့ပြီး နှိပ်ပေးပါ။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်အားပြုပြီး
နှိပ်တာ မဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အထက်အောက် အပြန်ပြန်
အလှန်လှန်နေရာရွှေ့ပြီး နှိပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

◆ ဦးခေါင်းအကြောလျှော့ပေးနည်း

အနှိပ်ခံသူရဲ့ ကျောဘက်မှာ ဒူးထောက်
ထိုင်ပါ။ လည်ကုပ်နဲ့ ပခုံး ကြွက်သားတွေကို
ညှင်ညှင်သာသာ နှိပ်ပေးပါ။ လက်တစ်ဖက်
နဲ့ ထိန်းထားပေးပြီး ကျန် လက်တစ်ဖက်နဲ့
ဦးခေါင်းကို ရှေ့-နောက် ဘေး ဝဲ-ယာ စောင်း
ပေးပါ။



◆ လည်ပင်းအကြောလျှော့ပေးနည်း

အနှိပ်ခံသူရဲ့ ကျောဘက်မှာ ထိုင်ပါ။
ကုပ်နဲ့ဦးခေါင်း နောက်စေ့တစ်လျှောက်ကို
လက်မနှစ်ချောင်းသုံးပြီး စက်ဝိုင်းပတ်
ခြေလှိမ့်ရင်း နေရာရွှေ့နှိပ်သွားပေးပါ။



- နဖူးကြော၊ နားထင်ကြော လျှော့ပေးနည်း

အနှိပ်ခံသူရဲ့ ကျောဘက်မှာ ထိုင်ပါ။ နဖူး နားထင်မှာ
ရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေ အကြောလျှော့သွားအောင် လက်ချောင်းလေး
တွေသုံးပြီး စက်ဝိုင်းပတ်လှိမ့်ခြေ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ နဖူးအလယ်

၈၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ



နေရာက စတင်နှိပ်နယ်ပေးပြီး တရွေ့ရွေ့ နေရာရွေ့ရင်း နားထင် တစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီ ရောက်တဲ့ အထိ နှိပ်ပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

နားထင်ကြောလျော့အောင် လက် ချောင်းလေးတွေသုံးပြီး ညင်ညင်သာ သာ နှိပ်ပေးပါ

စိတ်အပြောင်းအလဲ

ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံသာ ပြောင်းလဲတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်လည်းအပြောင်းအလဲရှိလာပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် အတက်အကျရှိပါတယ်။ အရင်က တစ်ခါမှ မခံစားဖူးတဲ့ စိတ် ဝေဒနာတွေလည်းခံစားရပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် နားလည်နေဖို့ပါပဲ။ ဘာကြောင့်ဒီလိုစိတ်အတက် အကျတွေဖြစ်ရတာလဲဆိုတာ သိထားသင့်ပါတယ်။

- ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေရှိနေလို့

ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံအပြောင်းအလဲရှိသလို စိတ်အပြောင်းအလဲ လည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်မငြိမ်သက်မှု၊ စိတ်တိုမှုတွေကြောင့် အသေး အဖွဲ့ကို ပုံကြီးချဲ့ချင်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ အကြောင်း မဲ့ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အော်ငို ချင်နေတာ စတာတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒီခံစားမှုတွေ အားလုံးနီးပါး၊ အရင်ကခံစားဖူးတာမဟုတ်လို့ အထူးအသစ်အဆန်း ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ဒါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်း ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၈၉

စဉ်တစ်ခုပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင် ကြိုးစားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သားဖွားခွင့်ရက်ပြည့်လို့ အလုပ်ပြန်ဝင်ရမယ့်အချိန်လောက် ရောက်ရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နေပါပြီ။

- ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံအပြောင်းအလဲတွေကြောင့်

ပုံမှန်အချိန်ကာလတုန်းကတော့ မဝလွန်း၊ မပိန်လွန်းဘဲ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်၊ ပုံမှန်ကိုယ်ပုံစံရှိအောင် ထိန်းနိုင်ခဲ့မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံအပြောင်းအလဲ၊ ကိုယ်အလေးချိန်အပြောင်းအလဲတို့ကို ထိန်းချုပ်လို့မရတော့ပါဘူး။ အဝလွန်ပြီး အဆီတွေစုလာတာကြောင့် ကလေးမွေးပြီးရင် အရင်က ပုံမှန်ပုံစံလေး ပြန်ဖြစ်မလာမှာတွေပူမိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း ဗိုက်ပူပူကြီးနေတာကိုလည်း အရုပ်ဆိုးလှ တယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ မိသားစုဘဝတည်ဆောက်တဲ့နေရာ မှာ မလွဲမသွေပါဝင်တဲ့ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် လက်ခံယုံကြည်ပါ။ ဂုဏ်ကျက်သရေရှိတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့သဘာဝအပေါ် ကျေနပ်လက်ခံ လိုက်ရင်ဖြင့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်လာမှာပါ။

◆ ဒွိဟစိတ်တွေ များလွန်းလို့

ဒွိဟစိတ်ဖြစ်စေတဲ့အတွေးတွေ ရှိလာတဲ့အခါ အကောင်း ဘက်ကို ဦးတည်ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ရင်သွေးငယ်တစ်ဦး မိသားစုထဲဝင်လာတော့မယ် ဆိုတဲ့အတွေး ကြောင့် ပီတိဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားရသလို စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဝင်ရောက် လို့ ကြောက်လန့်တကြားလည်း ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ မိဘလောင်း လျာနှစ်ဦးကြား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ နောင်ရေးဆွေးနွေးရင်း စိုးရိမ် ပူပန်သောကတွေလျော့ချနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေတွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။

၉၀ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရမှု အပေါ် ကျေနပ်နေဖို့ပါပဲ။ မိသားစုဝင်အသစ်လေးကို လိုလိုချင်ချင် လက်ခံချင်ကြပြီး စိတ်ကူးနဲ့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့အတွေးမျိုးသာဖြစ်သင့် ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရလို့ မလွတ်လပ်ဘူး၊ အနေအထိုင် ကျဉ်းကျပ်တယ်ဆိုတဲ့မကျေနပ်စရာ အတွေးတွေနဲ့ ထိတ်လန့်စရာ အတွေးတွေကိုတော့ ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

- စိုးရိမ်ပူပန်မှုကြောင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဆိုတာနဲ့ မွေးဖွားရမယ့်အချိန်ကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြိုတင်ပူပန်တတ်ကြပါတယ်။ ဝိုက်အရမ်းနာလို့ အော်နေရမလား၊ ဝိုက်ခွဲမွေးဖို့လိုမလား၊ မွေးလမ်းကြောင်းအဝခွဲ ပြီးမွေးရမှာလား စသဖြင့် ပူပန်မှုတွေ အများကြီးပါပဲ။ တကယ် တော့ ပူပန်မှုတွေ ခံစားနေလို့လည်း ဘာကောင်းကျိုးမှ ရမလာ ပါဘူး။ မွေးဖွားဖို့ကတော့ မလွဲမသွေရင်ဆိုင်ရမှာပါပဲ။ လိုအပ် မယ်ထင်တာမှန်သမျှအားလုံးပြင်ဆင်ထားမယ်၊ ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ ပြသထားမယ်ဆိုရင် သောကတွေ လျော့ချလို့ရနေပါပြီ။ ကိုယ့်ကို မွေးဖွားပေးမယ့် ကျွမ်းကျင်သူနဲ့သာ ကြိုတင်ပြီး ဆွေးနွေးထား ဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

တာဝန်အကျေဆုံး၊ အကောင်းဆုံးမိခင်ဖြစ်ဖို့အတွက် လည်း တွေးပူတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးကို ကောင်းကောင်းမပြုစု တတ်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဖြစ်လာနိုင်မလားဆိုပြီးတော့လည်း စိုးရိမ် မိတစုပေါ့။ အထူးသဖြင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မိခင်ဖြစ်တော့မယ့် မိခင်လောင်းတွေဟာ ပိုပြီးစိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်က ကလေးငယ်တွေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရဲ့ကလေး တွေကို ချီကြည့်၊ ထမင်းခွံကြည့်၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ ပူပင်သောကဖြစ်မယ့်အစား ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနဲ့ အစားလှိုင်းလိုက် တာ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းပါပဲ။

ပုံပြောင်းလာတဲ့ သင့်ပုံစံ

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတာနဲ့အမျှ ဗိုက်ပူပူလာပြီး ပုံစံပြောင်းလာပြီနော်၊ ဒီအတွက် ဂုဏ်ယူပါ။ အကောင်းမြင်ပါ။ ဒါမှ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအပြည့်ရှိမှာပေါ့။

မိခင်ရဲ့သောကစိတ်တွေကြောင့် သန္ဓေသားကိုထိခိုက်နိုင်ပါသလား

အဲဒီလိုစိတ်ပူနေပါသလား၊ စိတ်အေးအေးသာထားပါ။ မိခင်ရဲ့သောကစိတ်၊ စိတ်အပြောင်းလဲ၊ အတက်အကျတွေဟာ သန္ဓေသားကိုမထိခိုက်စေနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိခင်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို လိုက်ပြီး သန္ဓေသားလည်း ခံစားရပါတယ်။ မိခင်စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေချိန်မှာ သန္ဓေသားလည်း ကျေနပ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးစိတ်ချမ်းသာမယ့် စိတ်ထားမျိုး မိခင်စိတ်ထဲမှာ ရှိသင့်ပါတယ်။

အိပ်မက်တွေနဲ့

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတာနဲ့အမျှ ကြောက်လန့်စရာအိပ်မက်တွေ မကြာခဏမက်လေ့ရှိပါတယ်။ အိပ်မက်တစ်ခုကို ထပ်ကာထပ်ကာ မက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ စွဲလမ်းနေတတ်တာလည်းရှိပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ပုံမှန်သဘာဝပါပဲ။ အယူအဆ၊ အစွဲအလမ်းတွေကိုလည်း ဖျောက်ပစ်သင့်ပါတယ်။ ကလေးပျောက်သွားတယ်လို့ အိပ်မက်မက်ရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်မယ်၊ မဟုတ်ရင်ကလေးအသေမွေးမယ်ဆိုပြီး စွဲစွဲလမ်းလမ်း ကြောက်ရွံ့နေသူတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်လွန်းအားကြီးလို့ ဒီလိုဆိုးဆိုးဝါးဝါးတွေ့တာပါ။ ဒီလိုအတွေးဆိုးတွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမယ်ဆိုတာ သတိပြုစေလိုပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အစွဲအလမ်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သာမန်အချိန်ထက် အစွဲအလမ်းကြီးပါတယ်။ ယုံတမ်းပုံပြင်၊ ဒဏ္ဍာရီတွေဟာ နားလည်ရခက်ပါတယ်။ ယုံကြည်ဖို့လည်း မသင့်တော်ပါဘူး။ အဘက်ဘက်က တိုးတက်လာတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေဟာလည်း ကောင်းမွန်ပြီး လွယ်ကူနေတာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အန္တရာယ်အလွန်နည်းပါးပါတယ်။ နိမိတ်ဆိုးကြောင့် ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျရောက်လိမ့်မယ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ပါဘူး။

စိတ်သောကတွေအားလုံးမှ ကျော်လွှားပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ၊ မိခင်ဘဝတို့ကို စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။ ဇဝေဇဝါအတွေးတွေ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုတွေကြောင့် အတွေးတွေအများကြီးတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ဘဝအတွက် ကြီးမားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ချမှတ်ပါ။ အပျိုတုန်းကလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်တိုင်းကျနေခွင့်မရလို့ဆိုတဲ့ ဘဝင်မကျတဲ့ အတွေးတွေကို ဖျောက်ပစ်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ကိုယ့်ရင်သွေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ့် လက်တွေ့ဆန်ဆန်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုသာ ချမှတ်လိုက်နာပါ။

စိတ်ကူးယဉ်ချိန်လေးတွေ

နေ့လယ်နေ့ခင်း အလုပ်ပါးတဲ့အချိန်လေးမှာ သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်တာပေါ့။ ကလေးကို ဘယ်မှာ သွားမွေးမယ်၊ မွေးပြီးရင် ကလေးကို ဘယ်လိုထားမယ်၊ ဘယ်လို နေကြမယ် စသဖြင့် ကလေးအတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမယ့် အစီအစဉ်မျိုးကို စဉ်းစားပေးထားတာပေါ့။ နာရီဝက်သာသာ လောက်တော့ အချိန်ပေးပြီး မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကလေး

အတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း တကယ်တော့ မိခင်နဲ့ ဗိုက်ထဲက သန္ဓေသားတို့ရဲ့ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်ကြတဲ့အချိန် ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

ဒိုင်ယာရီထားပါ

ခံစားနေရသမျှ ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ရင်ဖွင့်ရေးသားပါ။ တခြားသူကို ပြောမပြချင်တဲ့ ခံစားမှုမှန်သမျှ ရေးထားပါ။ မွေးဖွားပြီးလို့ အဲဒီကလေးကြီးလာတဲ့အခါ သူ့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က မိခင်ရဲ့ ခံစားချက်တွေအဖြစ် ဖတ်ရှုခွင့်ပြုပါ။ အထူးသဖြင့် သမီးလေးဆိုရင်တော့ သူ့ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရတဲ့အချိန်မှာ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို သိရှိရပြီး ကျေနပ်မှုရရှိစေပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှတ်တမ်းဂျာနယ်

ကိုယ်ဝန်တဖြည်းဖြည်းလရင့်လာသလို ခံစားချက်တွေ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးရဲ့ မှတ်တမ်းအဖြစ် ဘဝရဲ့ကာလတစ်ခုအတွင်း ခံစားချက်များ ဂျာနယ် လို့ ခေါ်ရင်လည်းမမှားတဲ့ ဒိုင်ယာရီ လေးဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝဇာတ်ကြောင်းကိုယ်ပြန် ဖတ်နိုင်ပါတယ်။

အဘိုးအဘွားတွေကဏ္ဍ

သားသမီးရရှိလာတဲ့အတွက် မိဘနှစ်ဦးမှာသာ တာဝန်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ အဘိုးအဘွားတွေမှာလည်း တာဝန်ရှိပါတယ်။ မြေးလေးချီရတော့မယ်ဆိုတဲ့သတင်းကို ရတဲ့အချိန်မှာ သူတို့စိတ်ထဲက ရင်ခုန်ခံစားမှုတွေ စတင်လာ

ပါတယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အဘိုးအဘွား ဖြစ်ရတော့မယ့် သူတွေဆိုရင် ပိုလို့တောင် စိတ်လှုပ်ရှားပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မျိုးဆက်ပွားအမွေအနှစ်လေး ရလာပြီမို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ရှိကြပါတယ်။

အကူအညီရယူပါ

ကလေးမမွေးခင်ကတည်းက အဘိုးအဘွားလောင်းတွေက ကူညီချင်နေကြပါပြီ။ သင့်အတွက်လည်း ယုံကြည်စိတ်ချရဆုံးကူညီမယ့်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ၊ သိသမျှတွေအားလုံးကို ပြောပြပြီး အကြံတွေပေးပါလိမ့်မယ်။

အဘိုးအဘွားအခေါ်ခံရတော့မယ်

အဘိုးအဘွားခေါ်မယ့် မြေးလေးတစ်ယောက် မိသားစုဝင် အဖြစ်တိုးလာတော့မယ်ဆိုတဲ့အသိနဲ့အတူ အသက်ကြီးပြီဆိုတာကိုလည်း သတိပြုမိလာကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူ့လတ်ပိုင်းအရွယ်မှာ မြေးဦးရတော့မယ်ဆိုရင် ခံစားချက်လေးရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြေးဖြစ်လာမယ့်သန္ဓေသားလေးအပေါ် စိတ်ဝင်စားခွင့်ပေးပါ။ သူတို့ရဲ့စိတ်ကူးယဉ်အစီအစဉ်လေးတွေကိုလည်း နားလည်ရင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသူရဲ့ ခံစားချက်တွေကို မျှဝေပေးပါ။

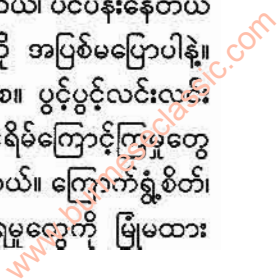
အစိုးကျန်မဖြစ်ပါစေနှင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်းမှာ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေရတယ်လို့ခံစားချက်ရှိနေသူတွေ အများကြီးပါပဲ။ ခုခေတ်မှာ ကလေးမယူချင်လို့ တားထားတဲ့သူတွေ၊ ကလေးလုံးဝ မယူဘူးလို့ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးတွေ အများကြီးရဲ့ကြားမှာ ဖြစ်နေတာကိုး။ မိသားစုမိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်းတွေ

ရဲ့ကြားမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ထူးထူးခြားခြား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်နေမိတယ် လို့လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပါ။ တခြားကိုယ်ဝန်ဆောင်အဖော်တစ်ဦးဦး၊ ဒါမှမဟုတ် သားသမီးတွေ မွေးဖွားထားတဲ့အဖော်တစ်ဦးဦးနဲ့လည်း နီးစပ်ချင်မှ နီးစပ်မှာလေ။ ဒါကြောင့် အထီးကျန်တယ်လို့ ခံစားနေရတာပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်နေရင် စကားပြောဖော်ရွှာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သွားပြရင်း နီးစပ်ရာ အချင်းချင်း အုပ်စုဖွဲ့လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုဝင်တွေကတစ်ဆင့် မိတ်ဆက်ပေးတဲ့ ဘဝတူကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် စကားပြောပါ။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ကလေးမွေးပြီးနောက် ကလေးတော်တော်အသက်ကြီးတဲ့ထိ အဲဒီအုပ်စုတွေရဲ့ အကူအညီတွေ အများကြီးရနေမှာပါ။ မေ့မကျန်ခဲ့ဖို့ သတိပေးလိုတာက အဲဒီ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖော်အုပ်စုထဲမှာ သင့်ခင်ပွန်းကို မထည့်ဘဲ မနေနဲ့နော်၊ သူ့ကို ထည့်ဖြစ်အောင်ထည့်မှဖြစ်မှာ။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းရှိပါ

သင် ခံစားနေရတာတွေ၊ တွေးတောပူပန်မှုတွေ အပါအဝင် ရင်ဖွင့်ချင်တာမှန်သမျှ ပြောချလိုက်ချင်တာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းဆန္ဒပါ။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူ့ကိုရွေးသင့်လဲ စဉ်းစားရင် နံပါတ်တစ်ဦးစားပေးရွေးရမယ့်သူက သင့်ခင်ပွန်းပါပဲ။ ခင်ပွန်းသည်ကလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာ အကြောင်းအရာတွေ၊ စိတ်သောကရောက်စေမယ့် အကြောင်းအရာတွေမပြောဖို့လိုပါတယ်။ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်၊ ပင်ပန်းနေတယ် ဆိုပြီး ဇနီးသည်ရဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုတွေကို အပြစ်မပြောပါနဲ့။ လင်နဲ့မယား အရင်ကထက်နားလည်မှုရှိပါစေ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှိပါစေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေကို အတွေးထဲကဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်နဲ့ စိတ်မချမ်းမသာခံစားနေရမှုတွေကို မြဲမထား



၉၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

သင့်ပါဘူး။ ကြာလေပိုဆိုးလေဖြစ်ပြီး ပြဿနာကြီးဖြစ်လာမှ ပေါက်ကွဲထွက်လာရတာ လုံးဝမဖြစ်သင့်တဲ့အရာပါ။

- အပြောင်းအလဲတွေအပေါ် ခံနိုင်ရည်ရှိပါ

နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ကြိုးစားရင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝရဲ့ အခက် အခဲတွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်မှာပါ။ အရာရာကို စဉ်းစားချင့်ချိန် နိုင်မှုအသိဉာဏ်သုံးပြီး အပြောင်းအလဲတွေအပေါ် ခံနိုင်ရည် ရှိပါစေ။

ငွေရေးကြေးရေး ကိစ္စ

အိမ်ထောင်ကျခါစက ငွေရေးကြေးရေး မပြေလည်သေး ခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ရင် ပြဿနာတွေတက်ပါလေရော၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်မှာ ဝင်ငွေကကျဆင်း၊ အသုံးစရိတ်ကတိုး ဖြစ်လာမှာ မလွဲမသွေပါပဲ။ မွေးပြီးလို့ အလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်ပြီ ဆိုတဲ့အချိန်ကျ တော့လည်း ကလေးစရိတ်က ရှိနေပြီမို့ ထည့်စဉ်းစားရပါတော့ မယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးယူတော့မယ်လို့ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ ငွေရေး ကြေးရေးကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

နေရာထိုင်ခင်းကိစ္စ

ကလေးငယ်ရှိလာပြီးရင် နေရာထိုင်ခင်းကျယ်ကျယ် ရှိ ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အိမ်ချဲ့မလား၊ ကျဉ်းလွန်းတဲ့အိမ်ကနေ အိမ် ကျယ်ကျယ်ကို ရွှေ့မလား ဆိုတာကို စဉ်းစားရပါတော့မယ်။ နေရာ ရွှေ့ပြောင်းမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ဝန် လမရင့်ခင်ကတည်းက ရွှေ့ပါ။ ပစ္စည်းပစ္စယတွေလည်း လိုမယ်ထင်တာတွေ စုထားပါ။

မိခင်နှင့်ကလေးဆက်သွယ်ရေး

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆို ကတည်းက သန္ဓေသားအတွက်ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ အမြဲတမ်းသတိပြုဆင်ခြင်နေတာဟာ ပထမအဆင့် မိခင် နဲ့ သန္ဓေသားရဲ့ နားလည်မှုရယူတာဖြစ်ပါတယ်။ နောင် အနာဂတ် ဘဝတစ်လျှောက်နားလည်မှုရှိသွားကြရအောင်လည်း အကျိုးပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်နဲ့ကလေးဆက်သွယ်ရေးဆိုတာ ရင်သွေးအတွက် အကောင်းဆုံး ကာယအား-စိတ္တအား ပြည့်ဝစေမယ့် မိခင်ရဲ့ သတိပြုမှုကို ဆိုလိုပါတယ်။

သန္ဓေသားဘဝအတွေ့အကြုံတွေ

မိခင်ဗိုက်ထဲမှာနေစဉ်ကတည်းက သန္ဓေသားဟာ မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ အရသာခံနိုင်၊ အထိအတွေ့ကိုခံစားနိုင်၊ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့အစွမ်းတွေ ရှိနေပါပြီ။ သန္ဓေသားဘဝအတွေ့အကြုံတွေကို ခံစားနိုင်နေပါပြီ။ မှတ်ဉာဏ်လည်းရှိနေပါပြီ။ မိခင်ရဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုကနေတစ်ဆင့် ဆေးဝါးကုသပေးမှုကိုလည်းတုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိနေပါပြီ။ တကယ်တော့ သန္ဓေသားဆိုတာ သက်ရှိလူသားတစ်ယောက်ပဲလေ။ အတွေ့အကြုံအရ နှစ်သက်တာ၊ မနှစ်သက်တာ ခွဲခြားတတ်ပါတယ်။ သားချော့တေးတို့ ပုလွေသံတို့လို ငြိမ့်ငြိမ့်ညောင်းညောင်း စည်းချက်မှန်မှန်တေးတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်တာကြောင့် ငြိမ်ပြီးနားထောင်နေတတ်ပါတယ်။ နားငြီးစရာ အသံတွေ၊ ဆူညံပြီးကျယ်လောင်တဲ့ အော်ဟစ်သံ၊ တေးသံတွေ၊ အလင်းရောင်စူးစူးတွေ၊ ခုန်ပေါက်ပြီး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ပုံပန်းမကျခွေခွေခေါက်ခေါက်အနေအထိုင်တွေကိုတော့ မနှစ်သက်ပါဘူး။

၉၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

သန္ဓေသားရဲ့ အမြင်အာရုံ

သားအိမ်နံရံ၊ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားနံရံတွေ ကာဆီးထားပေမယ့် စူးရှတဲ့အလင်းရောင်တွေကတော့ သန္ဓေသားဆီဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ သင် နေပူဆာလှတဲ့အခါ သန္ဓေသားဆီကို အဲဒီနေရောင်ရောက်ရှိပါတယ်။ အနီရောင်အလင်းတန်းတွေကို မြင်တွေ့နိုင်တဲ့အတွက် သန္ဓေသား လေးလအရွယ်လောက်ရောက်ပြီဆိုရင် အလင်းတန်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လှည့်သွားတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရောင်စူးစူးတွေကို တွေ့ရရင်ပေါ့။ အမေ့ဗိုက်ထဲကနေ လှမ်းမြင်နေရတဲ့ အကွာအဝေး (၂၀-၂၅ စင်တီမီတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ၈-၁၀ လက်မလောက်) ကိုတော့ မွေးခါစမှာလည်းမြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

သန္ဓေသားရဲ့ အကြားအာရုံ

သန္ဓေသားရဲ့အသက် သုံးလလောက်အရွယ်ကစပြီး အကြားအာရုံရှိနေပါပြီ။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ကြားရတဲ့အသံအပေါ် တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်လာပါတယ်။ ရေမြွှာရည်ကို အသံလှိုင်းတွေဖြတ်သွားနိုင်တာကြောင့် အကြားအာရုံကိုခံစားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေမြွှာရည်ကို ဖြတ်သန်းလာလို့ ကြားရတဲ့အသံပုံစံကတော့ ရေငုပ်နေစဉ်ကြားရတဲ့အသံမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အသံနှုန်း အနိမ့်အမြင့်ကိုလိုက်ပြီး ခွဲခြားကြားသိနိုင်ပါတယ်။ ကွဲကွဲပြားပြား ကြားရအောင် အသံလာရာဘက်ကို လှည့်လာတတ်ပါတယ်။ ပီပီသသ အေးအေးဆေးဆေးပြောတဲ့အသံမျိုးကို နှစ်သက်ပါတယ်။ မိခင်ရဲ့ နှလုံးခုန်သံကိုတော့ အမြဲတမ်းစည်းချက်မှန်မှန်ကြားနေရတာကြောင့် စွဲလမ်းနေတတ်ပါတယ်။ လေ့လာချက်တစ်ခုအရ မိခင်ရဲ့ နှလုံးခုန်သံကို ကက်ဆက်ခွေသွင်းပြီး ဖွင့်ပြထားတာခံရတဲ့ကလေးတွေဟာ တခြားကလေးတွေထက် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးနှုန်းမြန်တာ၊ အိပ်ပျော်တာ စတဲ့အကျိုးတွေရရှိတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

သင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ

သန္ဓေသား လန့်နုရှိစဉ်ကတည်းက မိခင်နဲ့ ဆက်သွယ်မှု ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ မိခင်ဘာပြောလဲ၊ ဘာလုပ်လဲ၊ ဘာတွေ တွေးနေလဲ၊ ဘယ်လောက်အတွေ့အကြုံရှိလဲ၊ ဘယ်လိုလှုပ်ရှားနေလဲဆိုတာကအစ သန္ဓေသားကသိနေတာပါ။ ဒါကြောင့် သန္ဓေသားအတွက် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အရာလေးတွေကတော့ . . .

- စကားပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။

ဗိုက်ထဲကသန္ဓေသား ကြားရအောင် အသံထွက်ပြီး စကားပြောပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ ဗိုက်ထဲမှာနေစဉ်ကတည်းက သားချော့တေးတချို့ကို မှတ်မိနေတတ်ပါတယ်။

- အသာအယာပွတ်သပ်ပေးပါ

မိခင်ဗိုက်ပေါ်ကနေ ပွတ်ပေးတာဟာ သန္ဓေသားကို ပွတ်သပ်ပေးရာရောက်ပါတယ်။ ကျေနပ်ပြီးငြိမ်သက်နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတဲ့အခါကျရင်တော့ ကလေးရဲ့ ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေထောက်တို့ကို ဗိုက်ပေါ်ကနေ စမ်းကြည့်လို့ရနေပါပြီ။

- အကောင်းမြင်အတွေးတွေဖြစ်ပါစေ

သန္ဓေသားဟာ မိခင်နဲ့ စိတ်ချင်းဆက်သွယ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေနပ်ဖွယ်၊ ပျော်ရွှင်ဖွယ်အတွေးတွေသာ တွေးပါ။

- လှုပ်ရှားမှုတွေညင်သာပါ

လှုပ်ရှားမှုတိုင်း ညင်ညင်သာသာရှိပါစေ၊ လမ်းလျှောက်ရင်တောင် အေးအေးသက်သာလျှောက်ပါ။ ကလေးကို ကျေနပ်မှုပေးပါတယ်။ မွေးပြီးနောက်မှာလည်း ပုခက်ထဲမှာ ထည့်ပြီး အသာအယာလှုပ်ပေး၊ လွှဲပေးရုံနဲ့ ကလေးကို ကျေနပ်နေစေပါတယ်။

- စိတ်ကောင်းထားပါ

အမေပျော်ရွှင်ချိန်မှာသန္ဓေသားပျော်ရွှင်နေပြီး အမေ စိတ်ညစ်တဲ့အခါ သန္ဓေသားစိတ်ညစ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သန္ဓေသားကို ချစ်တဲ့သက်သေအဖြစ် စိတ်ကောင်းထားပြီး အမေပေးပါ။

မိခင်ရဲ့ လွမ်းမိုးမှု

သန္ဓေသားဘဝမှာ လောကကြီးရဲ့ အကြောင်းကို မိခင် ဆီကတစ်ဆင့် သိရှိရပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလာတဲ့ လှုံ့ဆော်မှု တွေအပြင် မိခင်ရဲ့ခံစားချက်ကိုပါ အတွေ့အကြုံရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ခံစားချက်ကို လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လှည့်လည်နေတဲ့ သွေးထဲ မှာ ဓာတုပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်တဲ့အချိန်မှာ အဒရီနယ်လင် (Adrenalin) ဟော်မုန်းတွေထွက်လာတာ၊ ကြောက်လန့်တဲ့အချိန်မှာ ကိုလာမင်း (Cholamines) ဟော်မုန်းတွေထွက်လာတာ၊ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ချိန် မှာ အင်ဒိုဖင်း (Endorphines) ဟော်မုန်းတွေထွက်လာတာတို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း မိခင်ကနေ သန္ဓေသားဆီ ချက်ကြိုးကတစ်ဆင့် ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မိခင်ရဲ့ ခံစားချက်အတိုင်း သန္ဓေသားပါခံစား လာရပါတယ်။ စိတ်ညစ်ညူးဖွယ်ဖြစ်တဲ့ ဒေါသထွက်တာ၊ စိုးရိမ် ပူပန်သောကဖြစ်တာ၊ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်တာတွေကို ကြာရှည်စွာ ခံစားရမယ်ဆိုရင်သန္ဓေသားကမနှစ်သက်ပါဘူး။ အချိန်တိုတိုသာ ဆိုရင် သိသာတဲ့ထိခိုက်မှုမရှိနိုင်ပေမယ့် ကြာရှည်ခံစားနေရရင် တော့ မွေးဖွားမှုခက်ခဲတာ၊ ပေါင်မပြည့်တာ၊ ကလေးလေးနာရောဂါ ခံစားရတာ၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျပြီး ပညာသင်ကြားရေး ထိခိုက်တာ စတာတွေအပါအဝင် ချို့ယွင်းချက်တွေနဲ့တွေ့ကြုံနိုင်ပါတယ်။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ ပျော်ပျော်နေတတ်သူ၊ အမြဲ အကောင်း
ဘက်က စဉ်းစားလေ့ရှိသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအနေနဲ့ စိတ်ဆင်း
ရဲစရာတွေ့ကြုံရလည်း ကြာရှည်ခံစားလေ့မရှိတဲ့အတွက် သန္ဓေ
သားမှာ ထိခိုက်မှုမရှိပါဘူးတဲ့။

ဖခင်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှု

သန္ဓေသားကို ဒုတိယအကြီးမားဆုံးလွှမ်းမိုးသူဟာ ဖခင်
ဖြစ်ပါတယ်။ ဖခင်ရဲ့ အမူအကျင့်၊ အလေ့အထတွေဟာ သန္ဓေ
သားဆီကို ကူးစက်သွားပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့
ပျော်ရွှင်မှု ခံစားချက်ဟာ မိခင်ဆီကတစ်ဆင့် သန္ဓေသားပါ
ပျော်ရွှင်သွားစေပါတယ်။ မိခင်-ဖခင် နှစ်ဦး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
နောင်ရေး တိုင်ပင်ကြတဲ့အခါ သန္ဓေသားကိုလည်း ကျေနပ်ပျော်ရွှင်
စေနိုင်ပါတယ်။ သုတေသနတစ်ခုရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ သန္ဓေသား
ဘဝကတည်းက မိခင်-ဖခင် တို့ရဲ့အသံတွေကို မှတ်မိကြောင်း
တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗိုက်ထဲကသန္ဓေသားနဲ့
ဖခင်တို့ ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့အတွက် စကားမကြာခဏပြောပေးနော်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းတွေကြောင့် အရေးပြား၊ ဆံပင်၊
သွား၊ သွားဖုံးတို့ကစပြီး တစ်ကိုယ်လုံးနေရာအနှံ့ အပြောင်းအလဲ
တွေရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ဗိုက်ကြီးပူလာတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အနေ
အထားပြောင်းလဲပြီး ခါးနာတာ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာတွေကို
ခံစားရပါတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပြောင်းအလဲအပေါ် အာရုံ
စိုက်ပြီး လှုပ်ရှားသွားလာဖို့၊ အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်အောင်
သတိပြုနေထိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အရေပြား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းတွေဟာ အများအားဖြင့် အသားအရေပိုကောင်းစေပါတယ်။ အစိုဓာတ်ထိန်းနိုင်မှု ပိုကောင်းပြီး အရေပြားပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ အဆီပြန်မှု လျော့နည်းလာပါတယ်။ အစက်အပြောက်တွေလည်း လျော့နည်းစေပါတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုပိုကောင်းလာတဲ့အရေပြားနွေးထွေးမှု ရှိလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တချို့မှာတော့ ပြောင်းပြန်အဖြစ်မျိုးတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ မူလအနီရောင်အမှတ်ပိုကြီးလာတာ၊ မွဲတွေကြီးမားလာတာ၊ မွဲအပေါ်ကအရေပြား ခြောက်သွေ့ပြီး အဖတ်တွေ ကွာတာ၊ မျက်နှာမှာ အမည်းရောင် အပြောက်အကွက်တွေဖြစ်ပေါ်တာ စတာတွေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရင်ကတည်းက အသားအရေခြောက်သွေ့လွန်းသူ၊ အသားပပ်လေ့ရှိသူတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အရေပြားကိုထိန်းသိမ်းမယ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း အရေပြားမပျက်စီးရအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့လိုပါတယ်။ အရေပြားခြောက်သွေ့သူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအနေနဲ့ ဆပ်ပြာကြောင့် အရေပြားကအဆီတွေပါသွားနိုင်တဲ့ အတွက် ဆပ်ပြာကိုမသုံးပါနဲ့။ ကလေးငယ်တွေအတွက် ထုတ်လုပ်တဲ့ ဆပ်ပြာအပျော့စား၊ ဒါမှမဟုတ် ဂလစ်ဆရင်းပါတဲ့ ဆပ်ပြာကို သာ သုံးပါ။ ရေစေးကြောင့် အရေပြားပိုမိုခြောက်သွေ့တတ်ပါတယ်။ ရေချိုးကန်ထဲမှာ ရေကြောကြာစိမ်ချိုးမယ် ဆိုရင်လည်း အရေပြား ပိုမိုခြောက်သွေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီပါတဲ့ ဆပ်ပြာမျိုးကို သုံးပြီး ရေမြန်မြန်ချိုးပါ။ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် တစ်မျိုးမျိုးကို အောက်ခံအဖြစ်လိမ်းပြီးမှ မိတ်ကပ်နဲ့ အလှူခြယ်ပါ။

အရေပြားအရောင်ပြောင်းမှုတွေ

နဂိုကတည်းကအရောင်ရှိတဲ့ မဲ့၊ အမှတ်၊ နို့သီးခေါင်းစတဲ့ နေရာတွေမှာ သိသိသာသာအရောင်ရင့်လာပါတယ်။ မိန်းမကိုယ် ပေါင်ခြံ၊ မျက်ဝန်း၊ ချိုင်း စတဲ့နေရာတွေလည်း မည်းလာပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်အလယ်တည့်တည့်နေရာလောက်မှာလည်း အမည်းရောင် အစင်းကြောင်းပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးတဲ့အခါမှာတော့ အားလုံးအရောင်ပြန်ဖျော့သွားပါတယ်။ နို့သီးခေါင်းနဲ့ ဗိုက်က အမည်းရောင်တွေကတော့ နည်းနည်းကြာမှသာ မူလအရောင်ကို ပြန်ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တချို့ဟာ နေရောင်နဲ့ထိ တွေ့ရင် သိသိသာသာအသားညိုသွားတတ်ကြတာကြောင့် မျက်နှာ ကို နေရောင်မထိအောင် နေပူထဲထွက်ရင် ထီးဆောင်းသွားဖို့ လိုကြောင်း သတိပေးလိုပါတယ်။

တင်းတိပ်အစက်အပြောက်တွေ

နွာခေါင်းရိုးပေါ်နဲ့ ပါးဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ ညိုမည်းမည်း တင်းတိပ်အစက်အပြောက်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့်အရောင်မှိုင်းမှိုင်းအောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းကိုသုံး ပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကအသားရောင်နဲ့ တစ်ပြေးညီဖြစ်အောင် လိမ်းခြယ်ပါ။ အမည်းပြောက်တွေကို ခွာထုတ်တာမလုပ်ပါနဲ့။ မွေးဖွားပြီးသုံးလလောက်အတွင်းမှာ အလိုလိုအရောင်ဖျော့လာ ရာက ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အသားမည်းသူကိုယ်ဝန် ဆောင်တွေရဲ့ မျက်နှာနဲ့လည်ပင်းတို့မှာ အရောင်ဖျော့အစက်၊ အကွက်ငယ်တွေပေါ်လာတတ်တာလည်းတွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးရင် အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

သွေးကြောတွေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ရာသီဥတုပူရင် သွေးကြောငယ်တွေကျယ်လာတာ၊ အေးရင် သွေးကြောအမြန်ကျဉ်းတာ ဆိုတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ် လျင်မြန်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပူအအေးအပြောင်းအလဲတွေမှာ သွေးကြောငယ်တချို့ ပေါက်ထွက်သွားပါတယ်။ မျက်နှာ ပါးရိုးပေါ်မှာ သွေးကြောမျှင်မည်းမည်းလေးတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါလည်း စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။ မွေးဖွားပြီး သုံးလလောက်အတွင်း တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဝက်ခြံတွေ

အရင်ကတည်းက ဝက်ခြံပေါက်လေ့ရှိသူတွေမှာ ဟော်မုန်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလအတွင်း ဝက်ခြံပိုပေါက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။ တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်က သုံးကြိမ်ထိ မျက်နှာသန့်စင်ဆေးနဲ့ သန့်စင်ပေးပါ။ ဝက်ခြံဖုရိုနေရင် လက်နဲ့မညှစ်ပါနဲ့။ ဆိတ်ဆွတာမလုပ်ပါနဲ့။ ပိုးသတ် ပဋိဇီဝလိမ်းဆေးခရင်မ်တစ်မျိုးမျိုးကို သုတ်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

အကြောပြတ်ရာတွေ

အကြောပြတ်ရာအများဆုံးဖြစ်ပွားတဲ့နေရာကတော့ ဝိုက်မှာမျှပါ။ ဝိုက်ကြောပြတ်တယ်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ပေါင်၊ တင်ပါး၊ ရင်သားနဲ့ လက်မောင်းတို့မှာလည်း အကြောပြတ်ရာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းတွေကြောင့် အရေပြားမှာရှိတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ကွဲထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည့်တင်း

လာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် အရေပြားကို ဆွဲဆန့်သလိုဖြစ်ပြီး ကွဲထွက်လာတာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိမ်းလို့မရပါဘူး။ အစားအစာနဲ့ကာကွယ်လို့လည်း မရပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လေ အနီရောင်အစင်းကြောင်းအဖြစ် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာလေ တွေ့ရပြီး မွေးဖွားပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ တဖြည်းဖြည်း အရောင်ဖျော့ လာပါတယ်။ တော်ရုံနဲ့ မမြင်တွေ့နိုင်တော့ပါဘူး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ မိတ်ကပ်အလှ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း အသားအရောင် အပြောင်းအလဲ၊ အရေပြားအလျော့အတင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိတ်ကပ်ကို လိမ်းနေကျပုံစံအတိုင်း လိမ်းလို့မဖြစ်တော့ပါဘူး။

- မျက်နှာပေါ်က အရေးအကြောင်းတွေအတွက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ အသားအရေ အရင်ကထက် ပိုမိုခြောက်သွေ့လာပြီး မျက်နှာပြင်ပေါ်က အရေးအကြောင်းတွေလည်း ပိုမိုပေါ်လွင်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိမ်းနေကျ ပြောင်လက်လက်မျက်ခွံ၊ အရောင်ရင့်ရင့် မိတ်ကပ်တွေဟာ အဲဒီအရေးအကြောင်းတွေ ပိုထင်လာ စေနိုင်ပါတယ်။ အရောင်ပြောင်းသုံးဖို့ လိုလာပါပြီ။

- အဆီပြန်တဲ့ အသားအရေ ရှိသူတွေအတွက်ကတော့ အဆီမပါတဲ့ အရောင်နုအလှပြင်ပစ္စည်းတွေကိုသုံးစွဲ သင့်ပါတယ်။

- အသားအရေခြောက်သွေ့သူတွေအတွက်ကတော့ အရေပြားခြောက်သွေ့လွန်းပြီး အဖတ်တွေ ကွာကျ တတ်တာရှိပေမယ့် ရှားရှားပါးပါးသာတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုသာဖြစ်ခဲ့ရင် မိတ်ကပ် လုံးဝမသုံးပါနဲ့။

အစိုဓာတ်ထိန်းအလှပစ္စည်း (Moisturizer) တစ်မျိုးမျိုးကိုသာလိမ်းပါ။ မိတ်ကပ်လိမ်းတဲ့အခါ အဆီပါတဲ့ အလှဆီတစ်မျိုးမျိုးကိုအောက်ခံအဖြစ်လိမ်းပေးပါ။ အငွေ့ပြန်မလွယ်အောင်ပေါင်ဒါတစ်မျိုးကို ထပ်လိမ်းပါ။ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်က အရေပြားခြောက်သွေ့တာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- မျက်နှာပြင်အစက်အပြောက်ရှိသူတွေအတွက် အရောင်မိုင်းမိုင်းအောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းကို အစက်အပြောက်နေရာတွေမှာလိမ်းပါ။ ပန်းရောင်နဲ့အနီရောင် ပါးနီတွေကို မသုံးပါနဲ့။ အသားအရေခြောက်သွေ့တယ်ဆိုရင် အစိုဓာတ်ထိန်းအောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ်နဲ့ အရောင်ဖျော့ဖျော့ပေါင်ဒါတို့ကိုသာ သုံးပါ။
- တင်းတိပ်ရှိသူတွေအတွက် မျက်လုံးရဲ့ အောက်ကို အရောင်ဖျော့ဖျော့အောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းခရင်မ် တစ်ခုခုနဲ့ ပါးပါးလေးတို့သုတ်ပြီး လိမ်းပေးပါ။ လိမ်းပြီးရင် ခဏအခြောက်ခံပါ။ အောက်ခံဖောင်ဒေးရှင်းကို ပါးပါးလေး နောက်တစ်ထပ် ထပ်လိမ်းပါ။ မျက်နှာနေရာအနှံ့ ပွတ်ပေးပါ။ နောက်ဆုံးမှာ အရောင်ဖျော့ဖျော့ပေါင်ဒါနဲ့ တို့ဖတ်ရိုက်ပါ။

ဆံပင်တွေရဲ့ အပြောင်းအလဲ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ဆံပင်ကလည်း ဆံသားရော၊ အီရောင်ပါ သိသိသာသာပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းတွေကြောင့် နေ့စဉ်သဘာဝဖြစ်တဲ့ ဆံပင်အသစ်တွေပေါက်၊ ဆံပင်အဟောင်းတွေကျွတ်ဖြစ်စဉ်ဟာ ရပ်ဆိုင်းသွားပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက် ဆံပင်အသစ်တွေ

ပေါက်နေပြီး မွေးဖွားပြီးတဲ့အခါကျရင်တော့ ဆံပင်တွေ သိသိသာသာကျွတ်ထွက်ပါတယ်။ မွေးဖွားပြီး နှစ်နှစ် လောက်ကြာတဲ့အထိ ဆံပင်ကျွတ်နေ တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ထိပ်ပြောင်လာတာမျိုး လုံးဝမရှိပါဘူး။ မျက်နှာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အမွေးအမှင်လေးတွေ ပေါက် လာတတ်ပါတယ်။ အရောင်လည်း ပိုနက်လာပါတယ်။

သွားတွေရဲ့ပြောင်းလဲပုံ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း များလာတဲ့ ပရိုဂျက်စ်ထရုံး ဟော်မုန်းကြောင့် တစ်ရှူးတွေပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ သွားဖုံးတစ်ရှူးတွေလည်း ပျော့ပျောင်းလာတဲ့အတွက် ရောဂါပိုဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ သွားဖုံးသွေးကြောတွေပေါက် လွယ်တာကြောင့် သွားဖုံးသွေးယိုပါတယ်။ ပရိုတင်းဓာတ် ပါဝင်ပြီး ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင်ဘီ၊ စီ၊ ဒီတို့ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို မျှမျှတတစားပေးလိုက်ရင် သွားဖုံးမှာ ခံစားရမယ့် ရောဂါပြဿနာတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် လောက်တော့ သွားဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ရှိနေတဲ့အတွက် ဓာတ်မှန်မရှိကိစ္စတော့ အရေးကြီးပါတယ်။

အန္တရာယ်တင်းအောင်နေထိုင်ပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းကြောင့် ကြွက်သားအရွတ်တွေ အလျော့အတင်းအပြောင်းအလဲတွေရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခါးအောက်ပိုင်းကျောရိုးတစ်လျှောက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သတိပြု ဆင်ခြင်နေထိုင်မှသာ ညောင်းညာကိုက်ခဲမှုဝေဒနာတွေက နေ ကင်းဝေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ သတိပြုနေထိုင်နည်း တချို့ကဟော့

၁၀၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ကျောရိုးတစ်လျှောက်ကာကွယ်နည်းတွေ

- ခါးရွေ့ကုန်းတာရှောင်ကြဉ်ပါ

အိမ်မှုကိစ္စတွေလုပ်ရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေလုပ်ရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကြမ်းပြင်မှာလုပ်ရမယ့် အလုပ်မှန်သမျှ ထိုင်လုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒူးထောက်လုပ်ကိုင်ပါ။ ခါးကုန်းတာ၊ မတ်တတ်ရပ်ခေါင်းငုံ့ပြီး လုပ်ဆောင်တာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

- မ ယူ သယ်ဆောင်ဖို့လိုတဲ့အခါ



ကြမ်းပြင်ပေါ်က ပစ္စည်း တစ်ခုကို သယ် မ တော့မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံးဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ။ သယ်

ခြေဖနောင့်များအပေါ် တင်ပါးချပြီး ခါးတည့်တည့် ဆန့်ထိုင်ပါ။ ခြေသလုံး ကြွက်သားတွေ ကျဉ်လာတဲ့ထိတော့ အကြာကြီးမထိုင်ပါနဲ့။

မ ယူလိုတဲ့ပစ္စည်းကို ခန္ဓာကိုယ်နားမှာ ထားပြီး လက်နှစ်ဖက်နဲ့ မ ပါ။

မ မယ့်ပစ္စည်းကို ကိုယ့်နား အနီးဆုံး ဖြစ်အောင် ဆွဲယူ လိုက်ပါ။ လည်ပင်းနဲ့ ကျောရိုးတိုင် တည့်တည့် မတ်မတ်ထားပါ။ သယ် မ



တာကို ခြေသလုံးနဲ့ ပေါင်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့ အားစိုက်မှုနဲ့ ဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လေးလွန်းတဲ့ပစ္စည်းကိုတော့

တစ်ယောက်တည်း မ မ ပါနဲ့။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီ ကို တောင်းခံပါ။ အမြင့်ကပစ္စည်းကို အောက်ချတာ၊ အမြင့်ကြီးကို ပစ္စည်း မ တင်တာ မလုပ်ပါနဲ့။ လေးတဲ့ပစ္စည်းကို အိတ်တစ်လုံး တည်း ထည့်ပြီး သယ် မ မယ့်အစား အိတ်ခွဲပြီး ဘယ်ညာ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ အချိုးကျကျ သယ် မ ပါ။

အိပ်ရာမှထတဲ့အခါ

အိပ်ရာထ လဲလျောင်းနေရာက ထတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း ချင်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်လုပ်ဆောင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ စစချင်း တော့ ဘေးတစ်ဖက်ကို စောင်းလိုက်ပါ။



ပြီးရင် လက်နှစ်ဖက်ကို အားပြု ထောက်ပြီး ခူးကွေးလိုက်ပါ။

ပေါင်ကြွက်သားတွေပေါ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို တင်ပြီး ကျောရိုးမတ်မတ်ထား ထိုင်လိုက်ပါ။ ဗိုက်ကို အားမပြုစေဘဲ မတ်တတ် ထရပ်လို့ရသွားပါပြီ။



ကိုယ်နေဟန် ဟန်ချက်ညီညီဖြစ်ဖို့အတွက်

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတာနဲ့အမျှ ခါးမနာအောင်၊ ကိုယ်လက်ညောင်းညှာတောင့်တင်းမှုတွေ မခံစားရအောင် အဆင်ပြေပြေနေထိုင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အများစုအတွက် ကိုယ်နေဟန်ကြောင့် ပြဿနာအများအပြားတွေ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့အလယ်ပိုင်းက အလေးချိန်တိုးလာတာကို ထိန်းနိုင်ဖို့အတွက် လက်ပြင်ကိုကော့ထားလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ကျောတစ်လျှောက်ကြွက်သားတွေ တင်းရာကနေ ခါးနာလာပါတော့တယ်။

မှန်ကန်တဲ့ကိုယ်နေဟန်ဖြစ်အောင် မတ်တတ်ရပ်ချိန်၊ လမ်းလျှောက်ချိန်၊ ထိုင်နေချိန်အားလုံးတို့မှာ သတိပြုနေထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ လည်ပင်းနဲ့ ကျောရိုးတိုင် တစ်ဖြောင့်တည်း တန်းတန်းမတ်မတ်ရှိနေအောင် သတိပြုနေထိုင်တာဟာ အကောင်းဆုံးကိုယ်ဟန်အနေအထား ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားနှင့် ခြေသည်းလက်သည်းများမှာ တွေ့ရတတ်သော ပြဿနာများ

ပြဿနာများ	ဖြေရှင်းနည်း
<p>အရေပြားယားယံတာ ပွန်းပဲ့တာ ဗိုက်အရေပြားတင်းလာတာနဲ့ အတူ ယားယံတတ်ပါတယ်။ ပေါင်တွေမှာလည်း အလားတူ ယားယံတတ်တာကြောင့်ကုတ်ရာ ပွန်းပဲ့ရာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။</p>	<p>Baby Lotion - ကလေး အလှဆီတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပြီး ပွတ်ပေးပါ။ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းလာပြီး ယားယံတာကို သက်သာစေပါတယ်။</p>

ပြဿနာများ	ဖြေရှင်းနည်း
<p>အရေပြားနီရဲခြင်း၊ အစင်းကြောင်းများဖြစ်ခြင်း</p> <p>ပေါင်ခြံနဲ့ ရင်သားအောက်နေရာတွေမှာ တိုးလာတဲ့ အလေးချိန်ရဲ့ ဖိအားနဲ့ ချွေးတို့ ပေါင်းပြီး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးညံ့ဖျင်း သူတွေမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ပေါင်ခြံကိုခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ပေါင်ဒါလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ချည်သားအတွင်းခံတွေကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။ - ပွန်းပဲ့ရာတွေနီရဲရောင်ရမ်းလာခဲ့ရင် ဇင့်ခရင်မ်ကိုလိမ်းပါ။
<p>အမှတ်များ၊ မဲ့များ အရောင်အပြောင်းအလဲ</p> <p>ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ အသားအရောင်ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နဂိုကတည်းက အမည်းရောင်ရှိတဲ့ အမှတ်၊ မဲ့နဲ့ နို့သီးခေါင်းနေရာတွေဟာ ပိုမိုအရောင်ရင့်လာတတ်ပါတယ်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ပေါင်ခြံ၊ ရင်သားအောက်စတဲ့ နေရာတွေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။ အရေပြားပျော့ပျောင်းနူးညံ့ခြောက်သွေ့ နေစေမယ့် ခရင်မ်တစ်မျိုးမျိုးလိမ်းပေးပါ။ - ရင်သားကို အနေတော်အတွင်းခံ ဘရာစီယာနဲ့ မတင်ထားပါ။ <p>နေရောင်နဲ့ အရေပြား တိုက်ရိုက် မတွေ့ထိရအောင် ကာကွယ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ပါ။</p> <p>မွေးဖွားပြီးရင်တော့ မူလအရောင်ကို တဖြည်းဖြည်းပြန်ပြောင်းလာမှာပါ။</p>

ပြဿနာများ	ဖြေရှင်းနည်း
<p>ခြေသည်း၊ လက်သည်းများ ကြွပ်ဆတ်လာခြင်း</p> <p>ခြေသည်းလက်သည်းတွေရှည်ထွက်နှုန်း မြန်ဆန်လာတာ၊ ကြွပ်ဆတ်လာပြီး ကျိုးပဲ့လွယ်တာတို့ဖြစ်လာပါတယ်။</p>	<p>- ခြေသည်းလက်သည်း တိုတိုလှီးဖြတ်ပါ။</p> <p>- အိမ်မှုဝေယျာဝစ္စတွေ၊ ဝင်းခြံအတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်တဲ့အခါ လက်အိတ်စွပ်ထားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။</p>

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက် အသက်သာဆုံး နေထိုင်နိုင်ဖို့ စီစဉ်တဲ့နေရာမှာ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကလည်း အရေးကြီးကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဘရာစီယာအင်္ကျီ၊ ဗိုက်ထိန်းဘောင်းဘီတို့ကို ဝတ်ဆင်ရာမှာ အနောက်အရွယ်ဖြစ်ဖို့၊ မကျပ်လွန်း၊ မချောင်လွန်းဖို့ ရွေးချယ်တတ်ရပါမယ်။ သွေးလည်ပတ်မှု မြန်ဆန်နေတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရင်ကထက် ပူနွေးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ အေးအေးသက်သာနေလို့ရမယ့် အဝတ်အထည်အမျိုးအစားကိုရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပါ။ မွေးဖွားခါနီး လာတဲ့အချိန်မှာ ခြေထောက်နှင့် ခြေချောင်းလေးတွေ ဖောရောင်လာတတ်တဲ့အတွက် ဘောင်းဘီရှည်၊ ခြေအိတ်တို့ကို နည်းနည်း ကြီးတာရွေးဝယ်ပါ။

အဝတ်အထည်တွေ

ဈေးကြီးကြီးဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီတွေ အများကြီးဝယ်ပြီး ငွေကုန်ခံဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီ နှစ်ထည်၊ သုံးထည်လောက်ဆို

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၁၁၃

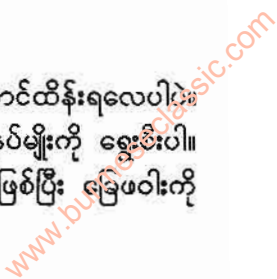
တော်ပါပြီ။ ဘရာစီယာအင်္ကျီ၊ အတွင်းခံဘောင်းဘီတို့ဟာ ချဲ့လို့ ရတဲ့ ချည်သားအဝတ်အထည်တွေ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ပွဲနေပွဲထိုင် သွားရင် ဝတ်ဖို့အတွက် ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီကောင်းကောင်းလေး တစ်ထည်နှစ်ထည်တော့လိုတတ်ပါတယ်။ အပေါ်ထည်ရှုပ်အင်္ကျီ လေးတွေလည်း မဆိုးပါဘူး။ မွေးဖွားပြီးတဲ့နောက်ကျရင်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ချည်သားထက်ပိုကောင်းတဲ့အသားတော့မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ကျပ်အရှုံ့သားနဲ့ ချုပ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေကတော့ ကိုယ်မှာ ကျပ်စည်းသလို ကပ်နေတာကြောင့် ချွေးလည်း မစုပ်ဘဲ ရာသီဥတုပူပူမှာ မသက်မသာရှိလှပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေနဲ့ မသင့်တော်ပါဘူး။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝတ်စားဆင်ယင်မှု

လုပ်ငန်းခွင်ရဲ့ သဘာဝကို လိုက်ပြီး သက်သက်သာသာ နဲ့ စမတ်ကျကျဖြစ်မယ့် အဝတ်အစားမျိုးကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပါ။ ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီပွပွလေးနဲ့ ချည်သားစကတ်ချောင်ချောင်ပွပွလေးတွေ၊ ဘလောက်အင်္ကျီပွပွလေးတွေကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ အမျိုးသား ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်ဆင်ရတဲ့ အလုပ်ခွင်ဆိုရင် ဌာနအကြီးအကဲနဲ့ ညှိနှိုင်းတင်ပြဖို့လိုပါတယ်။ ယူနီဖောင်းဝတ်ရတဲ့ဌာန ဆိုရင်တော့ ဝတ်စုံပွပွပြောင်းဝတ်ပါ။ အရင်က ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်နဲ့ နေတတ်ထယ် ဆိုရင်တောင် ဖိနပ်အပါးကိုပြောင်းစီးပါ။ အထူးသဖြင့် တစ်နေ့ လုံးမတ်တတ်ရစ်အလုပ်လုပ်ရသူဆိုရင် ပိုလို့အရေးကြီးပါတယ်။

ဖိနပ်

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာလေ လဲမကျအောင်ထိန်းရလေပါ။ ခုံနိမ့်နိမ့် တစ်ပြေးညီဖိနပ်ပါးပါး စီးရလွယ်ဖိနပ်မျိုးကို ရွေးစီးပါ။ ခြေနင်းဖိနပ်အခင်းအပြားအရွယ်ကျယ်ကျယ်ဖြစ်ပြီး ခြေဖဝါးကို



၁၁၄ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

လုံအောင်ကာကွယ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ချော်လွယ်တဲ့ ခြေနင်းအခံ မျိုးလည်းမဖြစ်အောင် ရွေးချယ်ရပါမယ်။ ဖိနပ်ဝတ်တိုင်း၊ ချွတ်တိုင်း ခါးကုန်းပြီး ဖြုတ်နေ-တပ်နေရမယ့် ကြိုးသိုင်းဖိနပ်မျိုးလည်း မသင့်တော်ပါဘူး။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလွယ်လွယ်ကူကူစီးလို့ရတဲ့ ဖိနပ် အမျိုးအစားထဲကသာ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပါ။ လရင့်လာရင် ခြေဖဝါးနဲ့ ခြေချောင်းလေးတွေ ဖောရောင်လာတတ်တဲ့အတွက် နည်းနည်းလေးချောင်မယ့် အရွယ်ကို ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

အတွင်းခံအဝတ်အစားတွေ
ဘရာစီယာအင်္ကျီ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် အရေးကြီးလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်း တစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလအတွင်းမှာ ရင်သားသိသိသာသာ ကြီးလာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘရာစီယာနဲ့ ကောင်းကောင်း ထိန်းမထားခဲ့ရင် နောက်ပိုင်း ရင်သားတွဲကျနေတတ်ပါတယ်။ ရင်သားကြွက်သားမျှင်တွေလျော့ကျသွားပြီးရင် မူလပုံပြန်ရောက် အောင် ပြန်တင်းနိုင်လေ့မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရွယ်တော် ဘရာစီယာနဲ့ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှသာ အလှမပျက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အနေတော်ရွေးချယ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဝတ်အစားသီးသန့်ရောင်းတဲ့ စတိုးဆိုင်ကြီးတွေ မှာ သွားရွေးဝယ်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အဲဒီဆိုင်ကဝန်ထမ်းတွေ ဟာ ကျွမ်းကျင်သူတွေဖြစ်နေကြပြီမို့ ဝိုင်းဝန်းကူညီရွေးချယ်ပေးပါ လိမ့်မယ်။ ဘရာစီယာရင်ပုံခွက်ဟာ ရင်သားကို လုံအောင် ထိန်း ပေးထားနိုင်ပြီး အင်္ကျီပုံစံက ရင်သားကို အောက်ဘက်က မ တင်ပေးထားတဲ့ပုံ ဖြစ်ရပါမယ်။ ပခုံးသိုင်းကြိုးနှစ်ဖက်ကလည်း ခပ်ဝေးဝေးဖြစ်နေပြီး အသားကိုမရှုစေတဲ့ချည်သားအထည် ဖြစ်ရ ပါမယ်။ ဝတ်ဆင်ရာမှာ သက်သောင့်သက်သာရှိစေဖို့အတွက် ရှေ့

ကွဲထက်စာရင် နောက်ကွဲကပိုသင့်တော်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လန့်စဉ် အတွက် ဘရာစီယာ နှစ်ထည်လောက်ပဲ ဝယ်ထားပြီး ကြီးလာတဲ့ ရင်သားနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် အရွယ်ကို နောက်ပိုင်းမှထပ်ရွေးဝယ်ပါ။ အိပ်ချိန်မှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဘရာစီယာလေးမျိုးကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင် ပါ။ မွေးခါနီးလာရင်တော့ ကလေးနို့တိုက်လို့ လွယ်ကူစေမယ့် ရှေ့ကွဲ ဘရာစီယာမျိုး ကြိုတင်ဝယ်ယူထားသင့်ပါပြီ။

အတွင်းခံ ဗိုက်ထိန်းဘောင်းဘီ

ကိုယ်ဝန်ခုံးလကျော်လောက်ကစပြီး မွေးခါနီးအထိ အတွင်းခံဗိုက်ထိန်းဘောင်းဘီကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ အထူး သဖြင့် အမြွှာပူးကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဆိုရင် ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ဗိုက်ရဲ့ဖိအားကို ထိန်းမ ထားပေးတဲ့အပြင် ခါးနာတာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အနေတော်အတွင်းခံဘရာစီယာအင်္ကျီနဲ့ ဗိုက်ထိန်း ဘောင်းဘီတို့ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူအတွက် သက်သက် သာသာနေထိုင်နိုင်အောင် ကူညီပေးတဲ့အပြင် မွေးဖွားပြီး နောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အလှမပျက်အောင်ထိန်းသိမ်းပေးပါ တယ်။

အသားကပ်အဝတ်အထည်တွေ

- **အသားကပ်ခြေအိတ်**

ချည်သား၊ ဒါမှမဟုတ် သိုးမွေးခြေစွပ် ခပ်ချောင် ချောင်တွေကို ရွေးချယ်ပါ။ ချွေးလည်းစုပ်နိုင်ပြီး ခြေထောက်ဖောရောင်တဲ့အခါလည်း အသားကို မရှုပ်ပါဘူး။ နိုင်လွန်နဲ့ အလားတူအသား ခြေအိတ်တွေက ချွေးမစုပ်ဘဲ ပူလောင်စေပါမယ်။ ဒူးအထိရှည်တဲ့ ခြေအိတ်တွေက

ခြေသလုံးကြွက်သားတွေ ကျပ်စည်းစေပြီး သွေးပြန်ကြော
တွန့်တွန့်ကြီးတွေပေါ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
ခြေအိတ်အတိုကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။

အသားကပ်ဘောင်းဘီရှည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရဲ့ ဗိုက်ကို ကောင်းကောင်းကူညီ
သယ်မ ထားပေးနိုင်တဲ့အပြင် ခြေသလုံးကို ကိုက်ခဲတာတွေ
မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရောင်စုံရှိတာမို့
စိတ်ကြိုက်အရောင်ရွေးဝယ်နိုင်ပါတယ်။

ခြေစွပ်တွေ

အသားကပ်ဘောင်းဘီအစား ခြေစွပ်အရှည်တွေ စွပ်
နိုင်ပါတယ်။ ပိတ်စကတော့ အသားကပ်ဘောင်းဘီစ
အသားမျိုးပဲ ကောင်းပါတယ်။

နေ့စဉ် ဆောင်ရန် ရွှောင်ရန်တွေ

နေ့စဉ်လုပ်နေကျ ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်တွေအပြင် လုပ်
ဆောင်မှု အသစ်လေးတွေကို ထပ်ထည့်ပြီး ပုံမှန်လုပ်ဆောင်
သွားမယ်ဆိုရင် နေရထိုင်ရတာ ပိုအဆင်ပြေသွားပါလိမ့်
မယ်။

- ခြေထောက်ကို မြှင့်ထားပါ

အနားရတဲ့အချိန်တွေမှာ မတ်တတ်ရပ်နေမယ့်အစား
ထိုင်နေပါ။ ခြေထောက်ကို မြှင့်ထားပါ။ ရုံး၊ အလုပ်ခွင်က
ထိုင်ခုံကို ခြေထောက်တင်ထားလို့ရအောင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ခြေ
ထောက်မြှင့်လို့ရတဲ့ ဆုံလည်ထိုင်ခုံဖြစ်ဖြစ် စီစဉ်ထားသင့်
ပါတယ်။

အကြောလျှော့လှေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဆောင်ပါ

လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ အင်္ဂါဇာတ်နဲ့ ခြေထောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောလျှော့လှေ့ကျင့်ခန်း ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးတွေကို လုပ်ခွင်မပျက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ညှောင်းညှာတောင့်တင်းမှုတွေကို လျော့ကျစေတဲ့အပြင် သွေးလည်ပတ်မှုကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။

- ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်လှေ့ကျင့်ပေးပါ

ကြမ်းပြင်မှာလုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို ခါးကုန်းပြီး လုပ်ဆောင်မယ့်အစား ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ ပေါင်ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းသန်မာစေပြီး မွေးဖွားမယ့်ပုံစံအနေအထားကို လှေ့ကျင့်တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ကောင်းကောင်းစားပါ

အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်စားသောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပျို့ချင် အန်ချင် ရှိနေတုန်းကာလမှာတော့ အစားအစာမြင်ရင်တောင် ရောဂါတက်နေတတ်တဲ့အတွက် အခိုက်အတန့်ပြုသနာရှိတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ရိုးရိုးဘီစကွတ်မုန့်ကို နို့နဲ့စိမ်ပြီး စားပေးတာဟာ ပျို့အန်ချင်စိတ်ကို သက်သာစေပါတယ်။

- သက်သက်သာသာအလုပ်လုပ်ပါ

အလုပ်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာလုပ်ဆောင်ပါ။ ညှောင်းသလိုခံစားရပြီဆိုရင် ရပ်နားလိုက်ပါ။ နေ့လယ်ခင်းမွန်းလွဲချိန်လေးတွေမှာ အိပ်စက်အနားယူပါ။

၁၁၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်လုပ်ငန်းခွင်

ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း အဘက်ဘက်က အပြောင်းအလဲကြီးတွေစွာနဲ့ ပြောင်းလဲလာခဲ့တာဖြစ်ပေမယ့် သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်သာဖြစ်တာမို့ သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းတွေကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေရဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ဖို့နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည် မြှင့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်ရပိုင်ခွင့်တွေ

သားဖွားခွင့်မခံစားခင်ကတည်းက ခွင့်ဘယ်တော့စတင်ခံစားမယ်၊ အလုပ်ခွင်ကို ဘယ်ရက်မှာပြန်ဝင်မယ် ဆိုတဲ့သတင်းကို လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေသိအောင် ကြိုပြောထားပါ။ သက်ဆိုင်ရာဌာနအကြီးအကဲဆီကိုလည်း သတ်မှတ်ပုံစံမှာ ဖြည့်စွက်ပြီး တင်ပြရပါမယ်။ သားဖွားခွင့် ခံစားဖို့အတွက် အခက်အခဲမရှိနိုင်ပါဘူး။ အဆင်ပြေမှာပါ။

အလုပ်ခွင်မှခံစားခွင့်

သားဖွားခွင့်ခံစားတဲ့ ရက်တွေမှာ လစာအပြည့်ရရှိပါတယ်။ ဥပဒေအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ခံစရိတ်အပါအဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လေ့ကျင့်ခန်းသင်တန်းတွေ လုပ်ဆောင်ချိန်တို့ကိုပါ အလုပ်ချိန်ထဲက ခွင့်ပြုလက်ခံပေးရပါမယ်။

အလုပ်ခွင်နှင့်ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်မယ့် လုပ်ငန်းခွင်မဖြစ်ရအောင် ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်သူတွေကိုတင်ပြရပါမယ်။ ဥပမာ ဓာတ်မှတ်ရောင်ခြည် (X-ray) နဲ့မတွေ့ထိရေး၊ အလေးအပင်

ပစ္စည်းတွေ့သယ်ယူရတဲ့လုပ်ငန်းခွင် မဖြစ်စေရေး စသဖြင့်ပေါ့။ အလုပ်ချိန်ကိုလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အလုပ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ ခန္ဓာကိုယ်ညောင်းညာ ကိုက်ခဲဝေဒနာကို ခံစားကြရပါတယ်။ တချို့ဆို ပျို့အန်တာဝေဒနာ ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားရတတ်ပါသေးတယ်။ လရင့်လေ အလေးချိန် တိုးလာလေမို့ လမ်းလျှောက်ရတာ လေးလေးပင်ပင် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပင်ပန်းလွန်းရင် ခါးနာ၊ မောပန်း၊ ပျို့အန်တာ ဖြစ်လာပြီး စိတ်မကြည်မလင်ခံစားရပါတယ်။ အလုပ်သွားချိန်၊ ပြန်ချိန် ဘတ်စ်ကားကျပ်ကျပ်တိုးစီးရတာလည်း ဒုက္ခတစ်ခုပါပဲ။ ဒါတွေအတွက် သက်သာစေမယ့်နည်းလမ်းတွေ ပြောင်းလဲကျင့်သုံး ရပါတယ်။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ရသူ၊ လမ်းလျှောက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရသူတွေဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလအတွင်းမှာ တော့ ထိုင်ပြီးလုပ်လို့ရတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကို ပြောင်းလုပ်ပါ။ ဘတ်စ် ကား လူကျပ်ချိန်ကို ရှောင်နိုင်အောင် အလုပ်ချိန်ပြောင်းလုပ်ပါ။ စောသွားစောပြန်၊ ဒါမှမဟုတ် နောက်ကျသွား နောက်ကျပြန် လုပ်ဆောင်ရတော့မှာပေါ့။

သက်သာအောင်နေပါ

ပင်ပန်းမယ့်အရာတွေအားလုံးကို ရှောင်ပါ။ ကိုယ်ပိုင် အလုပ်၊ အိမ်မှုကိစ္စအလုပ်တွေကအစ ပင်ပန်းတကြီးမလုပ်ပါနဲ့။ သန့်ရှင်းတောက်ပြောင်နေဖို့ထက် ကျန်းမာနေဖို့က ပိုပြီးအရေး ကြီးပါတယ်။ အနားယူဖို့၊ စိတ်အေးချမ်းနေဖို့ကိုသာ အဓိကသတိပြု နေထိုင်ပါ။ အနှိပ်ခံတာ၊ နေ့စဉ်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ လုပ်ဆောင်တာကိုလည်း ဂရုပြုလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

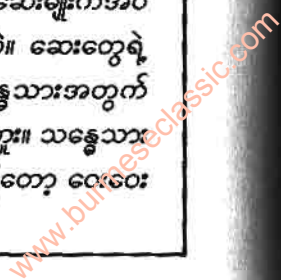
သန္ဓေသားအန္တရာယ်ကင်းအောင်

သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေလားဆိုတာကို သတိပြုရပါမယ်။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်မယ်ထင်ရင် ဆရာဝန်ကို မေးပါ။ အလုပ် ရှင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဌာနအကြီးအကဲနဲ့ညှိနှိုင်းပြီး အန္တရာယ်ကင်း စေမယ့်အစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ပါ။ ရုံးဝန်ထမ်းအမျိုးသမီး တွေရဲ့ အလုပ်ခွင်မှာ စာကူးစက်တွေ၊ ကွန်ပျူတာတွေ၊ ဗီဒီယိုတွေဝိုင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီရောင်ခြည်လှိုင်း တွေဟာ အင်အားနည်းတဲ့အတွက် သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် အန္တရာယ်မရှိပါဘူးလို့ မကြာသေးခင်မှာ လေ့လာ သုတေသနပြုသူတွေက ဆိုပါတယ်။

မီးခိုးငွေ့နဲ့ ထိတွေ့မှုရှိတဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ အလုပ်လုပ် ကိုင်သူဖြစ်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်ကစပြီး မွေးဖွားပြီးလို့ကလေး နို့ဖြတ်တဲ့အရွယ်တိုင်အောင် အခြားအလုပ်ကို ပြောင်းပါ။ မီးခိုးငွေ့က သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ပေးပါတယ်။

သန္ဓေသားနဲ့ဆေးဝါး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကစပြီး ဆေးတစ်ခုခုသောက်သုံး မယ်ဆိုရင် ညွှန်ကြားချက် ရှိရှိ မရှိရှိ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး မှ သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်းကိုလည်း ဆရာဝန်ကို ပြောပြဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်လည်း လိုအပ်နေပြီး သန္ဓေသားလည်းအန္တရာယ်မရှိနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ဆေးမျိုးကအပ ဘာဆေးမှမသောက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဆေးတွေရဲ့ တာရှည်ကျမှ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ သန္ဓေသားအတွက် ဆိုးကျိုးတွေကို ခုထိတိတိကျကျမသိသေးပါဘူး။ သန္ဓေသား ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်လို့ သိပြီးတဲ့ဆေးတွေကိုတော့ လေးဝေး ကရှောင်ရမယ်လေ။



Toxoplasmosis (တော့ဆိုပလပ်စ်မိုးစစ်ရောဂါ)နဲ့ သန္ဓေသားအန္တရာယ်

လူကြီးတွေအတွက် ဒီရောဂါပိုးဟာ သာမန်တုပ်ကွေး ဆန်ဆန်ရောဂါကိုသာ ဖြစ်စေပေမယ့် သန္ဓေသားဆိုရင် တော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ထိခိုက်မှု ပေးပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုး ကြောင့် သန္ဓေသားရဲ့ ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိကန်းစေနိုင်ပါတယ်။ မွေးဖွားခါနီး သုံးလလောက် အလိုကာလအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခဲ့ရင် အန္တရာယ် အကြီးမားဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ ရောဂါရှိသူ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် အသားကို နူးနပ်အောင်မချက်ဘဲ စားခဲ့ရာ က ရောဂါပိုးဝင်ရောက်လေ့ရှိပါတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ ရောဂါပြီးဓာတ် ရှိနေပေမယ့် ငယ်ရွယ်သူတွေမှာ ရောဂါပြီးဓာတ်မရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း သွေးစစ်ဆေးရာမှာ ဒီရောဂါ အတွက်လည်း ထည့်သွင်းစစ်ဆေးရပါမယ်။

လိုက်နာဖို့လိုအပ်တဲ့အချက်တွေ

- အသားစိမ်း၊ နူးနပ်အောင် ချက်မထားတဲ့ အသား စတာတွေကို မစားပါနဲ့၊ အထူးသဖြင့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ အမဲတို့ကို ချက်ပြုတ်တဲ့နေရာမှာ အသားတုံးအတွင်း ရောက်တဲ့ထိနူးနပ်အောင် အပူချိန်ကို (၁၃၁ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်) ထိ ရောက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို အသားစိမ်းမကျွေးပါနဲ့၊ တိရစ္ဆာန် စားခွက်တွေကို လူနဲ့ ခပ်ဝေးဝေးမှာ ထားပါ။ တိရစ္ဆာန်အစာကျွေးပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပါ။

- အိမ်ဝင်းခြံအတွင်း သန့်ရှင်းရေး၊ ပေါင်းသင်မြေဆွ စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်တွေကိုလုပ်တဲ့အခါ လက်အိတ်စွပ်ပြီး လုပ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မြေကြီးထဲမှာ တိရစ္ဆာန် တွေရဲ့အညစ်အကြေးမျိုးစုံ ရှိနေပါတယ်။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို နမ်းရှုပ်တာ မလုပ်ပါနဲ့။ တခြားအိမ်က အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆိုရင် ပွတ်သပ် ကိုင်တွယ်တာတောင်မလုပ်သင့်ပါဘူး။
- မလုပ်မဖြစ်အခြေအနေ ဆိုမှသာ အိမ်မွေးခွေး၊ ကြောင် တွေရဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်ခွက်တွေကို ကိုင်တွယ်ပါ။ လက်အိတ်စွပ်ပြီးမှသာ ကိုင်တွယ်ပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

အကူအညီရယူပါ

အိမ်ရှင်မရဲ့ ချက်ပြုတ်လျှော်ဖွပ် အလုပ်တွေအတွက် ခင်ပွန်းသည်ကိုလည်း ဝင်ကူပေးဖို့ အကူအညီတောင်းခံပါ။ မနိုင် ဝန်တွေကို စုထားပြီး အလုပ်အားရက် စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွေကျမှပဲ နှစ်ယောက်အတူတူလုပ်ဆောင်ကြမယ်ဆိုလည်း အဆင်ပြေတာ ပါပဲ။

လုပ်ငန်းခွင်က လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကိုလည်း အားကိုး ပါ။ သူတို့ဆီက အကူအညီကို ရယူပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး အတွက် ကူညီကြမှာပါ။ သင့်အတွက် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ မပင်ပန်း စေတဲ့နေ့တွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သားဖွားခွင့် ဘယ်တော့စတင်ခံစားသင့်သလဲ

အမျိုးသမီးတချို့ဟာ မွေးဖွားခါနီးအချိန်ထိ သားဖွားခွင့် မခံစားဘဲ အလုပ်လုပ်နေနိုင်ကြတာတွေ့ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်ကကြည့်ရင်တော့ မကောင်းပါဘူး။ မလုပ်သင့်ပါဘူးလို့ ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်တွေကဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၃၂ ပတ်ကျော် လာပြီဆိုရင် နှလုံး၊ အဆုတ်နဲ့ မျိုးပွားအင်္ဂါတွေ အလုပ်ပိုလုပ်နေရ ပါပြီ။ အရိုးအဆစ်တွေ၊ ကြွက်သားတွေနဲ့ ခါးရိုးတစ်လျှောက် ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို သယ်ဆောင်ထားရတာ တော်တော် လေးပင်နေပါပြီ။ ဒါကြောင့် အနားယူဖို့သာကောင်းပါ တယ်။ အလုပ်လုပ်ဖို့မသင့်တော်ပါဘူး။

လုပ်ငန်းခွင်ကို ပြန်ဝင်သင့်ပြီလားလို့ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ရမလဲ

အလုပ် ပြန်မဝင်ရသေးခင်ကတည်းက ဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲဆီ တင်ပြညှိနှိုင်းဖို့ လိုလာပါပြီ။ ကလေးငယ်သေးတဲ့ အတွက် အချိန်ပိုင်းအလုပ်မျိုးကို ကလေးအသက်တစ်နှစ်ပြည့်တဲ့ အထိ စီစဉ်ပေးတာ၊ ကလေးပြန်ကြည့်နိုင်ဖို့ သီးသန့်အချိန်ပေးတာ၊ တာဝန် တိတိကျကျခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးပြီး အဆင်ပြေမယ့်အချိန်မှာ ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ပေးတာ၊ အိမ်မှာလုပ်လို့ရနိုင်တဲ့အလုပ်မျိုး အိမ်ယူလုပ်ခွင့်ပြုတာစသဖြင့် တစ်ခုခုစီစဉ်ညှိနှိုင်းနိုင်ပါတယ်။ နည်းလမ်းရှာမရဘဲ အချိန်ပြည့်ရုံးပြန်တက်ရမယ်ဆိုရင် ကလေး ထိန်း ကောင်းကောင်းတစ်ယောက်ကို ကြိုတင်ငှားရမ်းထားသင့်ပါ တယ်။

အန္တရာယ်ကင်းအောင်

နေ့စဉ် ပုံမှန် လုပ်နေကျအလုပ်ဆိုပေမယ့် တချို့အလုပ် လေးတွေဟာ မထင်မှတ်ဘဲ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တတ်ပါတယ်။

ဥပမာလေးတချို့ကတော့ အိမ်မွေးကြောင်၊ ခွေးစတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့အစားအစာခွက်ကို ဆေးကြောရာကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကိုင်နေကျဓာတုပစ္စည်းတွေကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးအရသည်းခံလိုက်ရတဲ့ ဆေးလိပ်ငွေတွေကို ရှူရှိုက်မိရာကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခရီးသွားရမှာမို့ လိုအပ်တဲ့ကာကွယ်ဆေးတွေထိုးနှံရာကပဲဖြစ်ဖြစ် သန္ဓေသားကိုထိခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အကာအကွယ်တွေ ရှာထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အိမ်မှာနေစဉ်အန္တရာယ်ကင်းအောင်

ဘာအန္တရာယ်မှမရှိအောင် အဘက်ဘက်က ပြင်ဆင်ထားတဲ့အိမ်လို့တော့ မရှိနိုင်ပါဘူး။ သတိပြုဆင်ခြင်နေထိုင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေကို လက်အိတ်မဝတ်ဘဲ ကိုင်တွယ်တာ၊ အိမ်မွေးခွေး၊ ကြောင်၊ ငှက်တို့လို တိရစ္ဆာန်အစားအစာခွက်တွေကို ဆေးကြောတာ၊ ကားအင်ဂျင်စက်က မှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့အနံ့ဆိုးတွေကို ရှူရှိုက်တာ၊ ကေဖင်းဓာတ်ပါတဲ့အရက်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် စတာတွေကိုသောက်သုံးတာ အားလုံးကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ပါ။ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း မြက်နုတ်၊ ပေါင်းသင်လုပ်ရင်း မြေဩဇာတွေ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ ကိုင်တွယ်မိတာလည်း အန္တရာယ်ပါပဲ။ ဓာတုပစ္စည်းတွေက သဘာဝပစ္စည်းတွေထက် အန္တရာယ်ပိုကြီးတတ်ပါတယ်။

ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့အန္တရာယ်

ခေတ်မီလာတာနဲ့အမျှ နေအိမ်ခန်းမှာ မွှေးရနံ့သင်းပျံ့အောင် လေထဲကို စပရေးဖျန်းပက်ကြတဲ့အကျင့်က ဓာတုပစ္စည်းတွေမို့ အနည်းနဲ့အများ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဈေးကွက်မှာ အမျိုးမျိုးအစားအစား စပရေးတွေ ခေတ်စားပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၁၂၅

အန္တရာယ်ကင်းတယ်ပြောပေမယ့် မယုံသင့်ပါဘူး။ မျက်စိနဲ့လည်း ကြိုမမြင်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ မသင်္ကာဖွယ် ပစ္စည်းတွေမို့ မသုံးတာအကောင်းဆုံးပါပဲလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

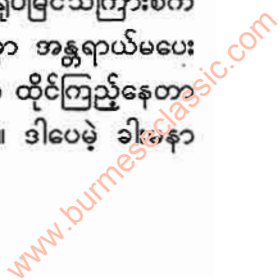
အငွေပြန်တတ်တဲ့ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ အရောင်တင်ဆီ၊ အိမ်သုတ်ဆေး စတဲ့အဆီတွေရဲ့ အနံ့တွေကို ရှူမိရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ သတိပြုရှောင်ရှားဖို့လိုပါတယ်။ ဆံပင်အလှပြုပြင်ဖို့ သုံးစွဲတဲ့ခေါင်းလိမ်းဆီအများစုကတော့ အန္တရာယ်ကင်းကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လနုကစပြီး သန္ဓေသားရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွေ တည်ဆောက်နေပြီမို့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်မယ်ထင်ရင် ရှောင်ရှားတာအကောင်းဆုံးပါပဲ။

ပေါင်းခံတာ

ပေါင်းခံတာ၊ ချွေးထုတ်တာတွေကြောင့် အပူလွန်ပြီး သန္ဓေသားမှာ မွေးရာပါချို့တဲ့မှုတွေဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အချိန်ကြာကြာ အလွန်အကျွံ အပူခံလိုက်တဲ့အတွက် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခါစ ပထမသုံးလအတွင်းမှာ ပေါင်းခံတာ၊ ချွေးထုတ်တာ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။ ရေချိုးရင်လည်း သင့်တော်ရုံ ခပ်နွေးနွေးရေနဲ့သာ ချိုးပါ။ ပူလွန်းတဲ့ရေနဲ့ မချိုးပါနဲ့။

ရုပ်မြင်သံကြားရောင်ခြည်လှိုင်းတွေ

ရောင်စုံရုပ်မြင်သံကြားအပါအဝင် ရုပ်မြင်သံကြားစက်ရောင်ခြည်လှိုင်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ အန္တရာယ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ အချိန်ကြာကြာ ထိုင်ကြည့်နေတာတောင် သန္ဓေသားကို မထိခိုက်စေနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခါမနာအောင်တော့ ပုံစံတကျထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။



ကာကွယ်ဆေးထိုးတာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအား နည်းပါးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးဖို့လိုပါတယ်။ ခန်းသွားဖို့လိုအပ်လာရင်တော့ သွားမယ့်နိုင်ငံမှာ တွေ့ရနိုင်တဲ့ ရောဂါတွေအတွက် တြိုတင်ကာကွယ်သွားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး၊ ဂျိက်သိုးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး၊ ပါးချိတ်ယောင်ကာကွယ်ဆေးစတာတွေလို ပိုးအရှင်ထည့်ထားတဲ့ကာကွယ်ဆေးတွေကိုတော့ မထိုးမိဖို့ အရေးကြီးပါသေးတယ်။

ဆေးဝါးများသုံးစွဲပုံနှင့် သန္ဓေသားအတွက် ဆိုးကျိုးများ

စဉ်	ဆေးဝါးအမည်	သုံးစွဲပုံ	ဆိုးကျိုးများ
၁.	Amphetamines	စိတ်ကြွဆေး	နှလုံးထိခိုက်ခြင်း၊ သွေးရောဂါဖြစ်ခြင်း
၂.	Anabolic Steroids	ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန် (ပိန်သူများဝဖွားရန်)	သမီးငယ်သန္ဓေသားများ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံ ယောက်ျားပုံစံဖြစ်ခြင်း
၃.	Tetracycline	ဝက်ခြံဖုများပျောက်ရန်	ငယ်သွားရောဂါ ကြီးသွားပါ အဝါရောင်ဖြစ်ခြင်း
၄.	Streptomycin	T B ရောဂါ ကုသရန်	ရင်သွေးနားပင်းစေခြင်း။

စဉ်	ဆေးဝါးအမည်	သုံးစွဲပုံ	ဆိုးကျိုးများ
၅.	Antihistamine	Allergic ဖြစ်ခြင်း	ကလေးတွင်မွေးရာပါချို့ယွင်းခြင်း
၆.	Anti-nausea drugs	ခရီးပန်းပြီးမအီမသာဖြစ်ခြင်း	ကလေးတွင်မွေးရာပါချို့ယွင်းခြင်း
၇.	Aspirin	ပျို့အန်ခြင်းပျောက်ရန်	သွေးမခဲစေခြင်း
၈.	Diuretics	နာကျင်မှုများပျောက်ကင်းရန်	သွေးတွင်ရောဂါဖြစ်စေခြင်း
၉.	Narcotics (Codine,etc)	အရည်ပိုများစွန်းပစ်ရန်	ဆေးစွဲစာတတ်ခြင်း
၁၀.	Paracetamol	နာကျင်မှုနှင့် ကိုယ်ပူဖျား	ကျောက်ကပ်နှင့်အသည်းထိခိုက်ခြင်း
၁၁.	LSD, Cannabis	ခြင်း ပျောက်ကင်းရန်	ခရီးခိုစွန်းပျက်စီးခြင်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း
၁၂.	Sulphonamides	စိတ်ကြည်လင်ရန်	မွေးစအသားဝါရောဂါဖြစ်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းအောင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးဖွားခွင့်မယူခင်ကာလတစ်လျှောက် လုပ်ငန်းခွင်နဲ့တွေ့ထိနေရတာပါပဲ။ ခေတ်ကာလအလျောက် အမျိုးသမီးတွေအိမ်တွင်းပုန်းမဟုတ်ကြတော့ဘဲ အပြင်ထွက်စီးပွားရှာနေကြရတာမဟုတ်လား။ ဒီတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့မေးခွန်းတွေ ဆက်စပ်တွေးကြည့်ရင် တစ်သိတစ်တန်းကြီးပါပဲ။ အလုပ်ခွင်ဟာ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လောက်ဘေးကင်းသလဲ။ ကိုယ်ဝန်ကိုထိခိုက်နိုင်သလား။ ဒီအလုပ်ဆက်လုပ်သင့်ရဲ့လားစသဖြင့်ပေါ့။ ကာယအားစိုက်ထုတ်အလုပ်လုပ်နေရသူတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်မှာတစ်ချိန်လုံးမတ်တတ်ရပ်အလုပ်လုပ်ရသူတွေ၊ လမ်းလျှောက်နေရသူတွေ၊ အလေးအပင် သယ်မ ရသူတွေ၊ အမြင့်ကို အတက်အဆင်းလုပ်နေရသူတွေဆိုရင် အနားယူဖို့ အချိန်ခပ်များများလိုအပ်ပါတယ်။ ညောင်းညာကိုက်ခဲဝေဒနာတွေလည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်က အလုပ်ပြောင်းလုပ်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ချိန်လျှော့ချဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနားယူဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အကြံပြုပါလိမ့်မယ်။ အရေးပေါ်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ရဲမေအလုပ်၊ ဆိုင်ကယ်စီးရတဲ့အလုပ် အပါအဝင် အားကစားယှဉ်ပြိုင်တာတွေကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်တဲ့အရာမှန်သမျှ ကြိုတင်တွေးကြည့်ပြီး လိုအပ်ရင် အန္တရာယ်ကင်းရာဌာနဆီ ရွှေ့ပြောင်းပေးဖို့ အလုပ်ဌာန အကြီးအကဲက စီစဉ်ပေးနိုင်အောင် ညှိနှိုင်းတင်ပြရပါမယ်။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့အရာတွေကတော့

မေ့ဆေးငွေ့တွေ

ဆရာဝန်-ဆရာမ၊ သွားကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ မေ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်မှာသုံးစွဲတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့ အန္တရာယ်များ

ဥပမာ- ခဲ၊ ပြဒါး၊ အခြောက်လျှော်သန့်ရှင်းရေးသုံးဆေးရည်တွေ၊ မှုတ်ဆေး၊ အိမ်သုတ်ဆေးတွေနဲ့ ဓာတုအရည်ဖျော်ဆေးတွေ။

တော့ဆိုပလပ်စ်မီးစစ် (Toxoplasmosis)

အဲဒီရောဂါရှိနိုင်တဲ့တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ။

ကူးစက်ရောဂါများနှင့်တွေ့ထိလုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းများ

အထူးသဖြင့် ဂျိုက်သိုးရောဂါလို ကလေးတွေမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့လုပ်ငန်းတွေ။

အဆိပ်အတောက်ရှိသော ဘေးထွက်စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ မှုရှိသော လုပ်ငန်းများ

ဆေးလိပ်ငွေ့တွေအကြားလုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းခွင်များ

ဥပမာ- အရက်ဆိုင်၊ ဘီယာဆိုင်တို့လို စီးကရက်ငွေ့တွေ မရှောင်နိုင်အောင်များပြားတဲ့ အလုပ်ဌာနတွေ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရလို့ တားမြစ်ထားတာမရှိတဲ့ ရုံးလုပ်ငန်းခွင်တွေ၊ ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ် မသောက်ပေမယ့် တခြားသူသောက်ပြီးမှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့တွေကလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသောအကျင့်မြူရောင်ခြည်များ (နိုင်ငံတော် ဥပဒေနဲ့ တားမြစ်ချက်တွေ ထုတ်ပြန်ထားလေ့ရှိပါတယ်)

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်တော့ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နေ့စဉ် တွေ့ထိနေရတဲ့ လေဆာပုံနှိပ်စက်တွေ၊ စာကူးစက်တွေနဲ့ ကွန်ပျူတာ၊ ဗီဒီယိုပြုစက်တွေက ထုတ်လိုက်တဲ့ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေအပါ အဝင် အလင်းရောင် ရောင်ခြည်လှိုင်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်မပေးနိုင်ဘူးလို့ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အန္တရာယ်ကင်း ရှင်းပြီး စိတ်ချလက်ချအလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်အောင် စဉ်းစားပြုပြင်ကြည့်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ သားဖွားခွင့်မယူခင်ကာလ တစ်လျှောက် အလုပ်လုပ်လို့ရသွားပါပြီ။

ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်

ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလအတွင်းမှာ အထူးသဖြင့် ဂျှိုက်သိုးရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ ကလေး အပါအဝင် ကိုယ်ပူ အပြင်းဖျားနေတဲ့ ကလေးတွေနဲ့ မတွေ့ထိပါနဲ့၊ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးတယ်ဆိုပေမယ့် ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါပိုးကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်တတ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ကျတော့ လည်း ပါးချိတ်ရောင်ကာကွယ်ဆေးက ပိုးအရှင်နဲ့ ပြုပြင် ထားတဲ့ဆေး ဖြစ်နေတာမို့ ထိုးလို့မဖြစ်ပါဘူး။ သန္ဓေသား ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း ရေကျောက် နောက်ခံရင်လည်း သန္ဓေသားမှာ မွေးရာပါချို့ယွင်းချက် ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေကျောက်ကလည်း သိပ်တော့ ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ အရေးကြီးတာကတော့ အဲဒီရောဂါတွေဖြစ်နေတဲ့လူတွေဆီက ကိုယ့်ဆီ ရောဂါ မကူးအောင် ဝေးဝေးရှောင်ဖို့ပါပဲ။

ကူးစက်ရောဂါတွေ

လက်ရှိကလေးငယ်ရှိနေတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဖြစ်ခဲ့ရင် ကလေးမှာ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ သံသယရှိတာနဲ့ ကိုယ့်ဆီမကူးရအောင် ဝေးဝေးနေပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျောင်းဆရာမတစ်ဦးအတွက် ဖျားနာ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ကျောင်းသားကလေးတွေကို အိမ်ပြန်ခိုင်း လိုက်ပါ။

လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်

ပတ်ဝန်းကျင်မှာတွေ့ထိနေရတဲ့ လူတိုင်းဆီက ရောဂါတွေ ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူအတွက် အလွယ်တကူကူးစက်ဝင်ရောက် နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကျွန်းကလေးမှာတစ်ယောက်တည်း သွားနေရမလား၊ ရသေ့မလုပ်ပြီး တောထွက်သွားရရင်ကောင်း မလား၊ မျက်နှာကနှာခေါင်းပေါက်၊ ပါးစပ်ပေါက်တွေကို မျက်နှာဖုံး (Mask) ဝတ်ဆင်ထားပြီးမှ လူအချင်းချင်းစကားပြောရရင်ကောင်း မလားဆိုတဲ့အထိတော့လည်း မတွေးပါနဲ့၊ လူအချင်းချင်းလူမှုဆက် ဆံရေးဆိုတာလည်း အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍပဲလေ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် က ကလေးတွေ လူကြီးတွေ ဖျားနာနေကြသလားဆိုတာတော့ သတိပြုရမှာပေါ့။ သာမန်နှာစေးချောင်းဆိုးလောက်က အရေး မကြီးပါဘူး။ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေထိုင်ရုံသာလို့အပ်တာပါ။ ကိုယ်ပူ ကြီးလွန်းနေရင်တော့ ဆရာဝန်ကိုပြသရမှာပေါ့။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ သင့်လျော်တဲ့ဆေးကို ရွေးပေးလိုက်မှာပါ။ ရေဖတ်တိုက်ပြီး ကိုယ် ပူချနိုင်ပါတယ်။ အင်တီဟစ်စမင်း (Antihistamine) ပါတဲ့ အအေးမိတုပ်ကွေးဆေးတွေ၊ အက်စ်ပရင် (Aspirin) ဆေးတွေ ကိုတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း မသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။

၁၃၂ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ခရီးသွားလာတာနဲ့ အန္တရာယ်

ခရီးသွားလာတာကြောင့် လမစေ့ခင်ကလေးမွေးတာ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာတို့ ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာမျိုးအပေါ် သက်သေပြနိုင်တာမရှိပါဘူး။ အရင်က ကိုယ်ဝန်ပျက်ဖူးသူ၊ လမစေ့ပေါင်မပြည့်မွေးဖွားဖူးသူဆိုရင်တော့ သတိပြုဖို့လိုတာပေါ့။ တစ်နေရာကို တော်တော်ကြာကြာသွားနေဖို့လိုအပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီနေရာမှာ ဆက်လက်ပြသလို့ရနိုင်မယ့် သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်အကြောင်းကို ပြနေကျဆရာဝန်ဆီမှာ စုံစမ်းမေးမြန်းသွားဖို့လိုပါတယ်။ မွေးခါနီး သုံးလအလိုလောက်ရောက်လာပြီ၊ ကိုယ်ဝန်လရင့်နေပြီဆိုရင်တော့ မိုင် ၃၀ အတွင်းလောက်သာ ခရီးသွားသင့်ပါတယ်။

မီးရထားနဲ့ခရီးသွားမယ်ဆိုရင်

မီးရထားလက်မှတ်ဝယ်ကတည်းက စားသောက်တွဲနောက်ကပ်ရက်တွဲမှာမဝယ်ပါနဲ့။ အညော်နဲ့တွေ့ရပြီးအန်ချင်လာပါလိမ့်မယ်။ ခေါင်းတွေနောက်ပြီး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လမ်းတစ်လျှောက်မှာလည်း ကြေလွယ်တဲ့အစားအစာ ပျော့ပျော့တွေကိုသာ စားသောက်ပါ။ ပြည့်အင့်စေမယ့် အစာတွေကို ရှောင်ရှားပါ။

ကားနဲ့ခရီးသွားတဲ့အခါ

လမ်းမှာ ကားကိုမကြာခဏရပ်နားပြီး လမ်းဆင်းလျှောက်ပါ။ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ညောင်းညာမှုကင်းစေပါတယ်။ ထိုင်ခုံခါးပတ်ကြိုးကို ခပ်လျော့လျော့ ဆီးစပ်နားကျကျ ပတ်ထားပါ။ နောက်မှိုကို ခါးမတ်မတ်ထားပြီး မှိုထားပါ။ ကိုယ်တိုင်ကားမောင်းသွားတယ်ဆိုရင်လည်း ကြွက်တက်ချင်သလိုလို ခြေသလုံးကြွက်သား

မိခင်လောင်းတို့အတွက် ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် ၁၃၃

တွေ နာကျင်လာတဲ့ထိ ဆက်တိုက်မောင်းပါနဲ့။ ကိုယ်တိုင်ကား မောင်းနေကျမို့ ကလေးမွေးဖွားဖို့ ဆေးရုံသွားတက်ရင်လည်း ကိုယ်တိုင်ပဲ မောင်းမယ်လို့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့နော်။ မမောင်းသင့်တော့ ပါဘူး။

လေကြောင်းခရီးစဉ်

ကိုယ်ဝန် ခုနစ်လကျော်ပြီးရင်၊ လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ လေထုဖိအားအပြောင်းအလဲရှိပါတယ်။ ပြည်တွင်းသွားလေယာဉ်ငယ်လေးတွေနဲ့ဆို ပိုဆိုးတာပေါ့။ လေဖိအား ထိန်းနိုင်မှုအားနည်းတာကြောင့် အပြောင်းအလဲတွေပြားပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန် ခုနစ်လနဲ့အထက်ရှိသူတွေ လေကြောင်းခရီးသွားမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်ရှိမှသာ သွားသင့်ပါတယ်။ လေယာဉ် တောင်ပံ အပေါ်တည့်တည့်က ထိုင်ခုံ၊ ဒါမှမဟုတ် လေယာဉ် ရှေ့ပိုင်းကျကျ ထိုင်ခုံတွေကို ရွေးချယ်ပါ။ လေယာဉ်မူးတဲ့ဒဏ် လျော့နည်းစေဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်သာဆုံးအစီအစဉ်နဲ့ ခရီးသွားနိုင်အောင်
 သက်သက်သာသာအဖြစ်ဆုံးခရီးစဉ်ဖြစ်အောင် စီစဉ် သင့်တဲ့အချက်တွေကတော့-

- ခရီးလမ်းမှာ လူသက်သက်သာသာနေထိုင်လို့ ရနိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးလမ်းကြောင်းနဲ့ ယာဉ်အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ပါ။ ခရီးလမ်းအတွက် အချိန်ကုန်ခံပါ။ နားနားနေနေ သွားပါ။
- အတက်အဆင်းလွယ်ကူတဲ့ တစ်ဦးချင်းထိုင်ခုံမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

- နို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဖျော်ရည်တစ်မျိုးမျိုးကို ဓာတ်ဘူးနဲ့ ယူဆောင်သွားပါ။
- သယ်ယူရလွယ်ကူပြီး အာဟာရရှိတဲ့ သစ်သီး၊ ဂျုံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ မုန့်၊ သစ်သီးခြောက်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အစားအစာ စတာတွေကို လမ်းမှာစားဖို့ သယ်ယူသွားပါ။
- ပျို့အန်ချင်နေသူဆိုရင်တော့ သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်ကျဆင်းမသွားရအောင် ဂလူးကို့စ်သကြားလုံး များများ သယ်သွားပါ။

နိုင်ငံရပ်ခြားခရီးသွားမယ်ဆိုရင်

ရေနဲ့အစားအစာက တစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေရရှိနိုင်တဲ့အတွက် အနေအစားဆင်ခြင်ပါ။ ရေသန့်ဘူးက ရေကိုသာ သောက်ပါ။

- လိုအပ်တဲ့ကာကွယ်ဆေးတွေထိုးသွားပါ။ ဥပမာ-ကာလဝမ်းရောဂါ ကာကွယ်ဆေး မထိုးရသေးရင် ထိုးသွားဖို့လိုပါတယ်။
- ခွေးရူးပြန်ကာကွယ်ဆေး၊ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးတွေကိုလည်း ထိုးသွားဖို့လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါရှိသူနဲ့ တွေ့ထိမှုရှိသူဆိုရင် ပိုပြီး အရေးကြီးလိုအပ်သူဖြစ်ပါတယ်။

အနားယူတာနဲ့ သောကလျော့ချခြင်း

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာရင် နေရထိုင်ရတာ မသက်မသာရှိ လာပါတယ်။ ထိုင်နေရတာ၊ အိပ်နေရတာတွေလည်း အရင်လို မဟုတ်တော့ဘဲ ဗိုက်ကဖိထားတာခံနေရပါတယ်။ ပက်လက်တည့် တည့်အိပ်ရင် ဗိုက်ထဲကသန္ဓေသားက ဖိထားတဲ့အတွက် ကျောရိုး တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာရှိနေတဲ့ သွေးကြောကြီးတွေနဲ့ အာရုံကြောကြီး တွေ ပိတ်မိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထုံကျဉ်မှု ဝေဒနာတွေ ခံစားရ တာ၊ အသက်ရှူမဝတာ၊ ခေါင်းလေးပြီး မူးဝေလာတာတို့ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ တစ်စောင်းအိပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းအုံးတွေ ခုခံပြီး သက်သက်သာသာလဲလျောင်းလို့ရအောင် နေထိုင်တာတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်လုံလောက်အောင်

ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတာနဲ့အမျှ ညဘက်မှာ နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးတဲ့လိုအပ်ချက် တစ်ခုပါပဲ။ တစ်ညမှာ ရှစ်နာရီလောက် အိပ်စက်အနားယူ ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါတွေရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေဟာ ညအိပ်ချိန်မှာ နှေးသွားပေမယ့် သန္ဓေသားရဲ့ လှုပ်ရှားမှု ကတော့ နှေးမသွားပါဘူး။ အိပ်မပျော်တာကြောင့် သန္ဓေ သားလှုပ်ရှားနေတာကိုပါ သတိပြုမိနေတတ်ပါတယ်။ အိပ် ပျော်အောင်လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ နည်းတချို့ကတော့-

- မအိပ်ခင် ရေနွေးနွေးလေးနဲ့ ရေချိုးပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး အကြောအခြင် တောင့်တင်းမှုတွေ ပြေလျော့ပြီး ခန္ဓာ ကိုယ် အနားရလာပါမယ်။
- အိပ်ရာမဝင်ခင် နို့ပူပူလေးသောက်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင် ဖွယ်ဖာအုပ် ဖတ်တာ၊ ငြိမ့်ညောင်းတဲ့သီချင်းလေးနား ထောင်တာတို့နဲ့ အိပ်စက်ချင်လာစေပါတယ်။

၁၃၆ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

- အသက် ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း-ရှူထုတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ပေးရင်လည်း အိပ်ချင်လာမှာပါ။
- သောကစိတ်ကြောင့်အိပ်မရ ဖြစ်နေတာဆိုရင် လုပ်ဖို့ လိုနေတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို ထလုပ်ပြီး သောကဖြေဖျောက်ပါ။
- ဒေါသတွေ ထွက်နေလို့ အိပ်မရခဲ့ရင် စာရွက်တစ်ရွက်မှာ ခံစားရသမျှ စိတ်ရှိုလက်ရှိ ရေးချလိုက်ပါ။ ပြီးရင် လုံးခြေဆုတ်ဖြုတ်လိုက်ပါ။

အကြောအခြင်လျော့ကျစေမယ့် လေ့ကျင့်စဉ်

ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းမှုတွေ အပြည့်အဝ လျော့ကျစေမယ့်လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နဲ့ မွေးဖွားစဉ် ကာလတို့အတွက် အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ကြွက်သားတွေရဲ့အားစိုက်မှု မပါဘဲ သားအိမ်ကြွက်သားရဲ့ညှစ်အားကို ပိုကောင်းစေပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ဖို့အတွက် အိမ်ထောင်ဖက် ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ အကူအညီကို ရယူဖို့လိုပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ပုံကတော့ မျက်စိနှစ်ဖက်ကို ပိတ်ပြီး အသက်သာဆုံးပုံစံနဲ့လဲလျောင်းနေပါ။ ကျောဘက်မှာ ခေါင်းအုံးတွေ လိုသလိုခုခံထားပါ။ စိတ်ပူပင်သောကတွေအားလုံးမေ့ပျောက်ထားပါ။ အသက်ပြင်းပြင်းမှန်မှန် ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပါ။



စိတ်ငြိမ်ငြိမ်လျော့ကျလာတဲ့အခါမှ လေ့ကျင့်ခန်းစလုပ်ပါမယ်။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လေးပုံပုံပါ။ စိတ်ထဲမှာ တစ်ပုံချင်းကို သွင်းထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ဘယ်ဘက်ခြမ်း-ညာဘက်ခြမ်း၊ အောက်ပိုင်း ဘယ်ဘက်ခြမ်း-ညာဘက်ခြမ်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခြမ်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတစ်ခုချင်းဆီကို အာရုံစိုက်ပြီး တောင့်တင်းပါ။ ခဏတောင့်ထားပြီးရင်လျော့ချပါ။ ပြီးရင် တခြား ကြွက်သားတစ်ခုကို ပြောင်းပြီး တောင့်တင်းလျော့ချလုပ်ပါ။ အလားတူ ပေါင်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖဝါး စသဖြင့် နေရာပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ နောက်ဆုံးမှာ မျက်နှာက မျက်စိ၊ မျက်ခွံကြွက်သား၊ နဖူးပါး၊ နားထင်၊ မေးရိုး၊ လည်ပင်းကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်ပါ။ ခင်ပွန်းသည်ကို ကြွက်သားတောင့်တင်းတုန်း၊ လျော့ချတုန်း အပြောင်းအလဲ ရှိ မရှိကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထိရောက်မှု ရှိ မရှိ စိစစ်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ကြိမ်မှာ ၁၅ မိနစ်က ၂၀ မိနစ်လောက်ကြာကြာ လေ့ကျင့်ပြီး တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်လောက် လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ လဲလျောင်းရတာခက်ခဲရင် ခေါင်းအုံး အမှီများများ သုံးပြီးလဲလျောင်းပါ။



အခန်း(၅)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ

ကိုယ်ရပ်ကောင်းတိုင်းမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာ အနည်းနဲ့အများသာကွာခြားပါတယ်။ လူတိုင်းတော့ ပြဿနာရှိတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ပူပင်မှု၊ နေထိုင်ရတာ မသက်သာရှိမှုတို့ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေက အရေး မကြီးလှဘူး။ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်လေးပင်ပင်သွားလာလှုပ်ရှားရတဲ့အတွက် ကြောင့်ပျက်ဖြစ် ဝေဒနာတွေခံစားကြရပေမယ့် ကြင်ကြင် နာနာခိုင်းခိုင်းကူညီမှုတွေကြောင့် ခံစားရတာ သက်သာ စေပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးတော့လည်း ဒီဝေဒနာတွေ ဟာ ရုတ်ကင်းသွားတာပါပဲ။ ဝေဒနာတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲဆိုတာ သိဖို့နဲ့ တကယ်ပဲ အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာကြီးလား ဆိုတာ ခွဲခြားတတ်ဖို့တော့လိုပါတယ်။

အဖြစ်များသောဝေဒနာတွေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံလာမှုတို့ကြောင့် ခံစားရတဲ့ဝေဒနာတွေဟာ စိတ်ပူစရာမလိုဘဲ အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ဝေဒနာတွေက အလွန်အရေးကြီးပြီး ချက်ချင်းအရေးပေါ်ကုသဖို့လိုပါတယ်။ ဥပမာ- ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း သွေးဆင်းတဲ့ ဝေဒနာမျိုးပေါ့။ အချင်းရှေ့ရောက်နေလို့ သွေးဆင်းတာလား၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ချင်လို့ သွေးဆင်းတာလား အားလုံးကတော့ အရေးကြီးတဲ့ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိသူ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူတွေဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတစ်လျှောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု မှန်မှန် ခံယူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

<p>ဝေဒနာများ</p>	<p>အကြောင်းရင်း</p>	<p>ဘာလုပ်သင့်လဲ</p>	<p>သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု</p>
<p>ချီးနားခြင်း ချီးနဲ့တင်ပါးကနေစပြီး ခြေသလုံးထိအောင် နာကျင်တာမျိုး၊ အချိန်ကြာ ကြာရပ်ရပ် အလေးအပင် မ ရင် ပိုနာလေ့ရှိပြီး ကိုယ် ဝန်လရင့်လာလေ ပိုဆိုး လေခံစားရပါတယ်။</p>	<p>သွေးထဲမှာ ပရိုဂျက်စထရုံး ဟော်မုန်း များနေတဲ့အတွက် တင်ပါးအရိုးခွင်ကို ထိန်းထား ပေးတဲ့အရွတ်ကြောတွေ လျော့ရဲနေပါတယ်။ ကလေး မွေးဖွားဖို့ လွယ်ကူစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဒိအရွတ်ကြောတွေ တွယ်ထားတဲ့ ခါးရိုးဆစ်တွေ လည်း လျော့ရဲတဲ့အတွက်၊ ခါး နဲ့တင်ပါးမှာ နာကျင်တဲ့ဝေဒနာ အားစိုက်ရရင် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။</p>	<p>လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ပါ - မျက်နှာပြင် ညီညာတဲ့ အိပ်ရာခင်းမာမာ ခင်း အိပ်ပါ။ - ခေါက်ဖြင့်ဖိနှပ်မစီးပါနဲ့ - ခြေထောက်ရောက်တဲ့အထိ နာကျင်ရင်တော့ ခါးရိုးဆစ် လွဲတာဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့လိုပါတယ်။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိ ခိုက်နိုင်ပါ။</p>

<p>ဝေဒနာများ</p>	<p>အကြောင်းရင်း</p>	<p>ဘာလုပ်သင့်လဲ</p>	<p>သန္ဓေသားကွက် အန္တရာယ်ရှိပါ</p>
<p>ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ကို ခန္ဓာကိုယ်စောင်းရင် ခါးနဲ့ တင်ပါးဆုံနေရာ အဆက် မပြတ်နာကျင်တာမျိုး၊ အထူး သဖြင့် အိမ်ရင်း ဘယ်၊ ညှာ စောင်းရင်နာကျင်တာမျိုး</p>	<p>သန္ဓေသားဟာ တင်ပါးအပေါ် ဆုံးက တိုင်းရင် သုံးလက်မလောက် အကွာ (မြီးညောင်းရိုး) အရိုး ဆက်နေရာမှာနေထိုင်ပါတယ်။ ဘေးဘယ်ညှာစောင်းတဲ့အခါ အဲဒီအရိုးဆက်နေရာ လည် သွားပြီး သန္ဓေသားရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဖိအားကြောင့် နာကျင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။</p>	<p>-တင်ပါးရိုး၊ အရိုးခွင်နေရာ ကို နှိပ်နယ်ပေးလိုက်ရင် သက်သာစေပါတယ်။ - ကိုယ်ဝန်ငါးလကျော်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာဆိုရင်လည်း သန္ဓေသားခန္ဓာကိုယ်ဟာ မိခင်သားအိမ်ရှေ့ဘက် ကို ဝိုက်ဝင်သွားပြီမို့ အရိုး ခွင်အဆက်အပေါ် ဖိအား မပြုတော့ပါဘူး။ - မခံနိုင်အောင်နာကျင်နေ ရင်တော့ ကျွမ်းကျင်သူဆီ ပြသပါ။ အထောက်အကူပြု ခါးပတ်ပြားကြီး ဝတ်ဆင်ဖို့ လိုကောင်းလိုပါမယ်။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>လက်ချောင်းကိုက်ဝေဒနာ လက်မနှံ့လက်ညှိုးကို အပ်နှံ့ ထိုးနေသလို တစ်စစ်စစ်နာကျင် ကိုက်ခဲတာ၊ ထုံကျင်တာ၊ လက်အားမရှိတာတို့ဖြစ် တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လက်ဝါးတစ်ခုလုံးနဲ့ လက် မောင်းတစ်ဖက်လုံး နှာနေ တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစ နာကတည်းက စတင်ခံစား ရတတ်ပါတယ်။</p>	<p>လက်ကောက်ဝတ်ရဲ့ ရှေ့ဘက် မှာ အာရုံကြောတွေ ဖြတ်သွား တဲ့ လိုက်ခေါင်းပုံသဏ္ဍာန် လမ်းကြောင်းရှိပါတယ်။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်စဉ်ဖောရောင်တတ် တာကြောင့် လိုက်ခေါင်းအတွင်း လမ်းကြောင်း ကျဉ်းသွားတတ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတွင်းက ဖြတ်သန်းရတဲ့အာရုံကြောတွေ ကျဉ်းကျပ်လာရာက နာကျင် မှု ဝေဒနာ ခံစားရတာ ဖြစ် ပါတယ်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ဆီးဆေးသောက်လိုက်ရင် ပျောက်ကင်းပါတယ်။ - ညအိပ်ရင် လက်ကောက် ဝတ်ကို အထိန်းပတ်တီးစည်း ပေးထားပြီး ဦးခေါင်းအပေါ် ရောက်အောင် မြင့်တင်ထား ပေးပါ။ - အပ်စိုက်ကုရင်လည်း ပျောက်ကင်းပါတယ်။ - လက်ဖောင်းအောက်မှာ ခေါင်းအုံးထားအိပ်ပါ။ ကလေး မွေးပြီးတဲ့အခါ ရောဂါ ပျောက် ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါ သူ့။</p>

<p>ဝေဒနာများ</p>	<p>အကြောင်းရင်း</p>	<p>ဘာလုပ်သင့်လဲ</p>	<p>သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါ</p>
<p>ဝမ်းချုပ်ခြင်း -စမြင်းလုံးမာမာခံနေတာကြောင့် ဝမ်းချုပ်တဲ့ဝေဒနာကို ကိုယ်ဝန်စရှိပြီဆိုတည်းက ရင်ဆိုင်ရပါတယ်။</p>	<p>-ပရိုဂျက်စ်ထရုံးဟော်မုန်းဖြင့် တက်နေတဲ့အတွက် အူနံရံ ကြွက်သားတွေလျော့နေပါတယ် ဒါကြောင့် အူလမ်းကြောင်း လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးပြီး အူထဲ ဝင်လာတဲ့ အစားအစာတွေကို တွန်းပို့မှုအားနည်းသွားပါတယ် အူအတွင်းမှာ ကြာနေတဲ့အစာတွေထဲက ရေကို အူနံရံက စုပ်ယူဖို့လည်း အချိန်ပိုရသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် စမြင်းလုံးတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ရေများများသောက်ပါ။ - ဝမ်းမောဟောပျော့ပျော့သွားစေမယ့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ သစ်သီးတွေ၊ အမျှင်တွေများတဲ့ အစားအစာတွေကို များများစားပေးပါ။ - တစ်နေ့ကို မိနစ် ၂၀ လောက်လမ်းလျှောက်ပါ။ - ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ ဝမ်းနုတ်ဆေးမစားပါနဲ့။ အမျှင်အစားအစာတွေကြောင့် ဝမ်းပျော့ပျော့ဖြစ်စေတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ သမန်းသီး၊ ကတ္တက်သီးတို့လို အသီးတွေကိုလည်း စားသုံးသင့်ပါတယ်။ 	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	တာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>ကြွက်တက်ခြင်း</p> <p>- ပေါင်၊ ခြေသလုံးနဲ့ ခြေထောက်တို့မှာ ကြွက်တက်ပြီး နာကျင်တတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် မွေးဖွားခါနီး သုံးလလောက်အလိုလောက်မှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။</p>	<p>သွေးထဲမှာကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် နည်းလို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နားဓာတ်နည်းရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားရရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသဖို့ လိုပါတယ်။</p>	<p>- ကြွက်တက်တဲ့နေရာကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ခူးကွေး၊ ခြေဖနောင့်ဖက်ဆီ တွန်းချပြီးနှိပ်ပါ။</p> <p>- သွေးထဲမှာကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်၊ ဒါမ့ဖဟုတ် ဆားဓာတ် တစ်မျိုးမျိုး ချို့တဲ့နေခဲ့ရင် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အရ ဆေးသောက်ဖို့လိုပါတယ်။</p> <p>- ခြေချောင်းတွေကို အတင်းချိုးတာ၊ ဆွဲဆောင့်တာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။</p>

ကြွက်တက်ရင်

ကြွက်တက်တဲ့အခါ ခြေဖဝါးကို ခြေချင်းဝတ်ကနေ အပေါ်ကို ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ခြေသလုံးက အားပြုပြီး ခြေဖဝါးကို နာရီလက်တံအတိုင်းလှည့်ပါ။ ပြီးရင် နာရီလက် တံနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ပြောင်းပြီးလှည့်ပါ။



ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>ဝမ်းသွားခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - အရည်ဝမ်း၊ ဒါမြမဟုတ် ဝမ်းပျော့ပျော့ ခဏခဏသွား တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်ကာလတစ်လျှောက် အချိန်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါ တယ်။ 	<p>ဘက်တီးရီးယား၊</p> <p>ဒါမြမဟုတ်</p> <p>ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်</p> <p>မျိုးကြောင့် ဖြစ်</p> <p>ပွားလေ့ရှိပါတယ်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> - တစ်နေ့ကို ရေဖန်ခွက် ၁၂ ခွက်က ၁၄ ခွက်ထိ သောက်ပေးပါ။ - သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ - ဝမ်းကို ဓာတ်ခွဲခန်းပို့ပြီး စစ်ဆေးပါ။ ကုသမှုခံယူဖို့ လိုပါတယ်။ 	<ul style="list-style-type: none"> -ဝမ်းသွားများလို့ ခန္ဓာကိုယ် ထဲက ကယ်လိုရီ လျော့နည်း သွားတဲ့အထိ ဆိုးဝါးခဲ့ရင် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်ပါ တယ်။ - ဝမ်းအရည်တွေ မရပ်မနား သွားနေရင် ဆေးရုံတက်၊ အကြောဆေးသွင်းပြီး ဆုံး ရှုံးသွားတဲ့ အရည်ကို ပြန် လည် ဖြည့်တင်းဖို့ လိုပါ တယ်။

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>မူးမိုက်ခြင်း</p> <p>- ရုတ်တရက် ခေါင်းထဲရှိဝေဝေ ဖြစ်ပြီး မူးမိုက်သွားတဲ့အတွက် ရပ်မနေနိုင်ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ထိုင်နေရာက ဆတ်ခနဲ မတ်တတ်ရပ်လိုက်တဲ့အခါမှာပဲဖြစ် ဖြစ်၊ အချိန်ကြာကြာမတ်တတ် ရပ်နေမိရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် မူးလာ တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ပူအိုက်တဲ့ရာသီမှာ ပိုဖြစ်လေ့ ရှိပါတယ်။</p>	<p>မတ်တတ်ရပ်နေတုန်းခြေ ထောက်ပိုင်းမှာ သွေးပို စုနေပြီး ဦးနှောက်ကို သွေးရောက်ရှိမှု နည်း သွားပါတယ်။ သားအိမ် ကလည်း အရင်ကထက် ပိုပြီး သွေးလုံအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။</p>	<p>- အကြာကြီးမတ်တတ်ရပ်တာ ကို ရှောင်ပါ။</p> <p>- မူးဝေစဉ်မှာထိုင်ပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ လဲလျောင်းပြီးဖြစ်ဖြစ်နေပါ။</p> <p>- ထိုင်ရာကဆတ်ခနဲမတ်တတ် ထ ရပ်တာ၊ ရေချိုးကန်ထဲက မတ်တတ်ထ ထွက်တာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။</p> <p>- ပူအိုက်တဲ့ရာသီမှာ အပူဒဏ် လျော့နည်းအောင် နေထိုင်ပါ။</p>	<p>- မူးမိုက်ပြီး ဘုံးခနဲ လဲကျသွားမယ်၊ ဝိုက် ကို ထိခိုက်မိမယ် ဆိုရင် သန္ဓေသား အတွက် အန္တရာယ် တွေ့နိုင်ပါတယ်။</p> <p>မူးမိုက်ရုံသက်သက် နဲ့တော့ သန္ဓေသား မှာ အန္တရာယ်မရှိ ပါဘူး။</p>

ရုတ်တရက်မူးမိုက်သွားတဲ့အခါ

အကောင်းသားနေရင်းကနေ ရုတ်တရက်မူးမိုက်သွားတဲ့အခါ ထိုင်ခုံမှာ ထိုင်ချလိုက်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကြား ငုံ့ချနိုင်သမျှ ငုံ့ချလိုက်ပါ။ ဦးနှောက်ဆီ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။ သက်သာလာပြီဆိုမှ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်ထပါ။



ရင်မပြည့်ရအောင်

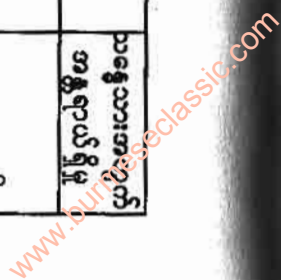
အစာစားပြီးတိုင်း ပြည့်အင့်မူမရှိရအောင် အစာကို တစ်ကြိမ်မှာ နည်းနည်းသာစားပါ။ အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်း အများကြီးမစားပါနဲ့။ အကြိမ်ကြိမ်ခွဲစားပါ။

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိပြန်ပါ။
<p>ရင်ပူခြင်း</p> <p>- ရင်ဘတ်အောက်ပိုင်းနေရာမှာ ကိုယ်အတွင်းထဲက ပူလောင်နေတဲ့ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲကို ပူပူချဉ်ချဉ်အရည်တွေ လေချဉ်တက်ရင် ပြန်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူ့အိပ်နေတုန်း၊ ချောင်းဆိုးတုန်း၊ ဝမ်းသွားဖို့ အားစိုက်ညှစ်တုန်းနဲ့ အလေးအပင် မ တုန်းတို့မှာ ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။</p>	<p>ပရိုဂျက်စ်ထရုံးဟော်မုန်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိစကားမှာ အစာအိမ်အပေါက်ဝ အဝင်အဆို့ရှင်ကြွက်သား လျော့ကျနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာခြေရည်တွေ အစာအိမ်အတွင်းကနေ အစာရေမျိုဘက်ဝင်ရောက်လာပြီး ပူလောင်မှုကို ခံစားရစေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတဲ့အခါ သန္ဓေသားက အစာအိမ်အပေါ် ဖိထားတဲ့အတွက် အစာတချို့ အစာရေမျိုဘက်ကို ညှစ်ထုတ်ခံရပါတယ်။</p>	<p>-အစာအိမ်ပြည့်အင်တဲ့အထိ အများကြီးမစားပါနဲ့။ - အိပ်ရင် ခေါင်းဖုံးများများလှမ်းပြီး ခပ်ထောင်ထောင် လှဲအိပ်ပါ။ -ညအိပ်ရာဝင်ရင် နို့တစ်ခွက် သောက်ပါ။ အစာခြေရည်အက်ဆစ်ဓာတ် အားပျော့စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။</p> <p>- လိုအပ်ရင် အစာအိမ်နာပျောက်ဆေးသောက်ဖို့ ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။</p>

ဝေဝစာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>သွေးတိုးခြင်း</p> <p>-သွေးပေါင်ချိန်နည်းနည်းတိုးရာ ကနေ အမြင့်ကြီးရောက်အောင် တိုးတာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။</p> <p>သွေးတိုးနေပေမယ့် တချို့က ဘာ ဝေဒနာမှ မခံစားရပါဘူး။ တချို့ကတော့ ခေါင်းကိုက်တာ၊ မျက်စိ မှန်တာနဲ့ အန်တာတိုခံစားရတတ် ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရည်တွေ စုမိနေပြီး ခြေထောက်၊ ခြေဖျက်စိ တစ်ဝိုက် ဖောရောင်လာတတ်ပါ တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ တစ်လျှောက်အချိန်မရွေးဖြစ်ပွား နိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့</p>	<p>အဓိကအကြောင်းရင်းရင်းကို တော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိ ရသေးပါဘူး။ တချို့အမျိုး သမီးတွေရဲ့ အချင်းကနေ သွေးကြောကျဉ်းစေတဲ့ဓာ တုပစ္စည်းကို ထုတ်လုပ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် သွေး ကြောတွေကျဉ်းလာပြီး သွေးပေါင်ချိန် တက်လာ ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်မှာ လည်း ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေ ပိုတိမ်နေတတ်တာကြောင့် အရည်တွေစုပြီး ဖော</p>	<p>-ကိုယ်ဝန်မရှိခင်တည်းက သွေး တိုးရောဂါရှိသူဆိုရင် ကိုယ်ဝန် အပ်ရင်း ဆရာဝန်ကိုင်ပြောပြပါ။</p> <p>- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးနန်း ကို ကြည့်ပါ။</p> <p>- အမြဲတမ်း ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်း ကိုက်၊ ပျို့အန်ချင်နေရင် ဆရာဝန်ကို ပြသပါ။</p> <p>- ဆီးစစ်ဆေးတာ၊ သွေးပေါင် ချိန်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖော ရောင်တတ်တဲ့ လက်၊ မျက် နှာနဲ့ဖျက်စိတစ်ဝိုက်၊ ခြေသင်္ဃ ခြေဖျက်တို့ကို စစ်ဆေးတာ</p>	<p>-ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တာက ရောဂါကြောင့် သားအိမ်ဆီ သွေး လည်ပတ်မှု နည်း သွားပါတယ်။</p> <p>-သန္ဓေသားအတွက် အောက်စီဂျင်ရရှိ မှုလည်း နည်းသွား ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးပေါင်မပြည့် ကလေး ဖြစ်လာစေ ပါတယ်။</p>

<p>မွေးခါနီးလရင့်လာရင် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက် ၃၅ နှစ်နဲ့အထက်ရှိပြီး အခုမှ သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတွေနဲ့ အပြားပူးကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်မရှိတဲ့အတွက် သွေးတိုးတာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။</p>			<p>မွေးခါနီးလရင့်လာရင် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက် ၃၅ နှစ်နဲ့အထက်ရှိပြီး အခုမှ သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတွေနဲ့ အပြားပူးကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်မရှိတဲ့အတွက် သွေးတိုးတာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။</p>
			<p>ရောင်လာစေနိုင်ပါတယ်။</p>
			<p>တွေ့ လုပ်ဆောင်ပြီးတဲ့နောက် ဆရာဝန်က လိုအပ်ရင် လာပြန်ဖြေ ခေါ်ပါလိမ့်မယ်။</p> <p>- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် သွေးတိုးရင် အိပ်ရာထဲမှာ အနားယူပါ။ ဆရာဝန်ကို အိမ်မှာ ခေါ်ပြီး ပြသပါ။ သွေးတိုးလွန်းရင် ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသခံယူလိုပါတယ်။ ကလေးကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့အလားအလာ ရှိလာရင်တော့ အချိန်မတိုင်ခင်စောမွေးဖို့ ဆေးသွင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗိုက်ခွဲမွေးတာပဲဖြစ်ဖြစ် လိုတတ်ပါတယ်။</p> <p>ကလေးမွေးထုတ်ပြီးရင်တော့ သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။</p>
			<p>- ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ရောဂါ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးဖြစ်ခဲ့ရင် အသက်အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ ရောဂါ စောစောရှာဖွေတွေ့ပြီး မြန်မြန်ကုသမှု ပေးနိုင်တာကြောင့် သေဆုံးမှုအလွန်ရှားပါးသွားပါပြီ။</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>အိပ်မပျော်ခြင်း ညဘက်အိပ်မပျော်တာကြောင့် နေ့ဘက်မှာပေးပန်းနေတာ၊ နေထိုင်ရတာ လန်းလန်းဆန်းဆန်း မရှိတာစတာတွေ ခံစားရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတစ်လျှောက် အချိန်မရွေး ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။</p>	<p>သန္ဓေသားခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုစွဲထွေ ရှိနေတာကြောင့် မိခင်ခန္ဓာကိုယ်အနားမရပါဘူး။ အိပ်မပျော်စေတဲ့ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ညဘက်ခွေးထွက်တာနဲ့ ဆီးခဏခဏသွားနေရတာတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာရင် နေထိုင်ရတာ သက်သောင့်သက်သာမရှိတာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။</p>	<p>- ရေခန်းခန်းနဲ့ ရေချိုးတာ၊ နို့ပုပ်လေး သောက်ပြီးမှ အိပ်တာနဲ့ နှိပ်နယ်ပေးတာတွေကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။ စာအုပ်ဖတ်တာ၊ တီဗီကြည့်တာတွေကို အိပ်ချင်လာတဲ့အထိ လုပ်ဆောင်တာလည်း မဆိုးပါဘူး။</p> <p>- သက်သောင့်သက်သာပုံစံနဲ့ နားနေလို့ရအောင် စိစဉ်ပါ။ ရာသီဥတု အပူဒဏ်ခံစားရမှု လျော့နည်းအောင် နေထိုင်ပါ။</p> <p>- အိပ်ဆေးတွေကို မသောက်သင့်ပါဘူး။</p>	<p>သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်မရှိစေပါဘူး။</p>



ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>စိတ်အတက်အကျဖြစ်ခြင်း စိတ်မတည်ငြိမ်ဘဲ အကြောင်းမဲ့ ချက်ချင်း ငိုချင်စိတ်၊ ရယ်ချင်စိတ် တွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတစ်လျှောက် ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်ရင့် ပိုမို ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။</p>	<p>ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲ အတက်အကျကြောင့် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ကျသလိုလိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လို့ ပုံစံမကျဖြစ်လေ စိတ်ဓာတ်ကျလေဖြစ်တတ်တဲ့အပြင် မွေးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ်အတွက် ကြိုတင်ပူပန်သောကာ၊ မိခင်ဖြစ်လာရင် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမယ့် အခက်အခဲများအတွက်သောကတွေ ပေါင်းပြီး ခံစားချက်တွေ ပိုမိုရှိတတ်ပါတယ်။</p>	<p>- သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာဖြစ်ပြီး ခဏသာခံစားရပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ စိတ်တို စိတ်ပူတာ၊ စိတ်ရှုပ်တာ စတဲ့ဝေဒနာတွေကို ခဏခံစားရတတ်ပါတယ်။ ခင်ပွန်းသည် ကို ခံစားရချက်တွေ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရင်း နှစ်သိမ့်မှုမဲ့ယူပြီးတော့ သောကတွေကို ဖြေပါ။ - မဖြေဖျောက်နိုင်လောက်အောင် သိပ်ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားနေရရင် တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့ လိုပါတယ်။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>မနက်ခင်း ပျို့အန်ခြင်းဝေဒနာ ပျို့အန်ချင်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို အများအားဖြင့် မနက်ခင်းတွေမှာ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ တစ်နေ့လုံး အချိန်တိုင်းလည်း အချိန်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ဘာအစာမှ မဝင်သေးတဲ့ မနက်အိပ်ရာထခါစအချိန်ကတော့အဖြစ်တတ်</p>	<p>အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်နည်းလို့ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော် မုန်းတွေက အစာအိမ်ကို လျှို့ဆော်မှုကြောင့်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။</p>	<p>- ပျို့အန်တာ သက်သာစေမယ့်အစားအစာတချို့ကို နည်းနည်းချင်း စားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကြွယ်တဲ့ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း၊ အာလူး၊ အနံ့အစားအစာတွေဟာ အင်အားကိုလည်း ကြာရှည်ထိန်းထားပေးပါတယ်။</p> <p>- အဆီအစားအစာတွေနဲ့ ကော်ဖီတို့ကတော့ ပျို့အန်မှု ပိုမိုဆိုးစေပါတယ်။ ဆီကြော်နဲ့၊ ဆေးလိပ်ငွေ့နဲ့ အနံ့ပြင်းထန်တဲ့အစာတွေကို မစားပါနဲ့။</p>	<p>- ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရရင် ခန္ဓာကိုယ်က အရည်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးပြီး သွေးပေါင်ချိန် ကျဆင်းပါတယ်။ သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ထက် မနည်း ပျို့အန်နေတာ သုံးရက်ကျော်ပြီဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့လိုပါတယ်။ ရောဂါဆိုးဝါးစွာနားရင် ဆေးရုံတက်ပြီး ကုန်ဆုံးသွားတဲ့</p>

<p>ဝေဒနာများ</p>	<p>အကြောင်းရင်း</p>	<p>ဘာလုပ်သင့်လဲ</p>	<p>သန့်ရှင်းရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု</p>
<p>ဆုံးပါး။ ကိုယ်ဝန်ရှိ ခါစ လန့်စဉ်မှာ ဆိုး ဝါးတတ်ပြီး နောက် ပိုင်း တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းသွား ပါတယ်။</p>		<p>- ဝလူးကိုစ်သကြားလုံး၊ အချို့ရည် တို့ကို ကိုယ့်အနားမှာ ဆောင်ထား ပါ။ ညအိပ်ရင် အိပ်ရာအနားမှာ ရေတစ်ခွက်နဲ့ ဘီစကတ်ချပ် ထားအိပ်ပါ။ အိပ်ငေးမထခင် ၁၅မိ နစ်လောက် ကြိုတင်ပြီး အဲဒီ မုန့်နဲ့ ရေကို စားသောက်ပါ။ ပျို့အန်မု သက်သာစေပါတယ်။</p> <p>- သစ်သီးဖျော်ရည်၊ နို့အပါအဝင် အချို့ရည်ပျော့ပျော့တွေ သောက် ပေးပါ။</p>	<p>အရည်ကို ပြန်လည် ဖြည့် တင်းပေးဖို့ ဆေးသွင်း ကုသ ရပါမယ်။</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း</p> <p>- စအိုဝမှာရှိတဲ့ သွေးပြန်ကြောကြီးတင်းပြီး အပေါက်ဝ အပြင်ဘက်ကို စုထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ပထမ ခြောက်လ လောက်အတွင်းမှာတော့ မဖြစ်တတ်သေးပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်လရင့်လာမှ ဆိုးဝါးလာတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။</p>	<p>ကြီးထွားလာတဲ့ သန္ဓေသားဟာ အစာဟောင်းအိမ်ကို ဖိထားပါတယ်။ သွေးပြန်ကြောတွေကိုလည်း ဖိထားတဲ့အတွက် နှလုံးအတွင်းကို ပြန်စီးဆင်းရမယ့် လမ်းကြောင်း ကျဉ်းပြီး သွေးပြန်ကြောအတွင်း သွေးအများအပြား ပိတ်မိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးပြန်ကြောကြီး ဖောင်းတင်းပြီး စအိုဝက အပြင်ကို စုထွက်လာပါတယ်။</p>	<p>- ဝမ်း ပျော့ပျော့နဲ့ ဖောဖော သိသိသွားအောင် အမျှင်အစား အစာတွေကို များများစားပါ။ ဝမ်းညွှန်ရတာကနေလည်း ကင်းဝေးပါတယ်။</p> <p>- အလေးအပင်မ မ ပါနဲ့။ သွေးပြန်ကြောကြီးကို ပိုမိုကြီးမားစွာ စုထွက်လာစေနိုင်ပါတယ်။</p> <p>- ချောင်းဆိုးဝေဒနာရှိခဲ့ရင် မြန်မြန်ကုသပါ။</p> <p>- လိပ်ခေါင်းသက်သာစေတဲ့ လိမ်းဆေးတွေလည်း အစွမ်းထက်ပါတယ်။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>ရင်ညွှန်ရိုးအောင့်ခြင်း</p> <p>- ရင်ခေါင်းရိုး၊ ရင်ညွှန်ရိုး တွေအောင့်ပြီး နာကျင်မှုခံစားရပါတယ်။ ညာဘက် အခြမ်းက ပိုဆိုးပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့အခါ ပိုနာပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်လရင့်လာတဲ့အခါ ပိုမိုဖြစ်ပွားပါတယ်။</p>	<p>ဗိုက်ထဲက သန္ဓေသားရဲ့ ဖိအား၊ ကန်အား၊ တွန်းအားတွေရဲ့ အစွမ်းပါပဲ။ သန္ဓေသားခေါင်းနဲ့ တိုက်၊ ခြေနဲ့ကန်၊ လက်သီးနဲ့ထိုးတဲ့ဒဏ်တွေကြောင့် ရင်ခေါင်းရိုးတွေအောင့်တဲ့အပြင် ရောင်တောင်ရောင်လာနိုင်ပါတယ်။</p>	<p>- ချောင်ချောင်ချိချိဝတ်ဆင်ထားရင် ရင်ခေါင်းရိုးကို ညှစ်အားမဖြစ်စေပါဘူး။</p> <p>- ထိုင်တဲ့အခါ ရှေ့ကို ကိုင်းမထားဘဲ တည့်တည့်မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ အိပ်ရင်လည်း ခါးကို တည့်တည့်ဆန့်ထားပါ။</p> <p>- မွေးဖွားချိန်နီးလာတဲ့အခါ သန္ဓေသားရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ မွေးလမ်းကြောင်းအပေါက်ဝထဲကို ဝင်ရောက်သွားပြီမို့ ရင်ညွှန်နာလည်း အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>ရင်သားများတင်းပြီးနာကျင်ခြင်း</p> <p>- ရင်သားတွေတင်းပြီး နာကျင်တာ၊ လေးလံတာ၊ ကသိကအောက်ဖြစ်ပြီးနေရခက်တာ၊ နို့သီးခေါင်းထိပ်မှာ တစ်စစ်စစ်ကိုက်တာတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက် လရင့်လေ ပိုဆိုးလေ ခံစားရပါတယ်။</p>	<p>ဟော်မုန်းဓာတ်တွေက မိခင် နို့ တိုက်နိုင်အောင် ရင်သားကို ပြုပြင်ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ နို့ရည်တွေဖြည့်တာ၊ နို့ရည်လမ်းကြောင်း ဖွင့်တာ၊ တွေကို လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။</p>	<p>- ရင်သားကို ထိန်း မ ထားပေးမယ့် ဘရာစီယာအင်္ကျီကို ညအိပ်ရာဝင်စဉ်အချိန်အပါအဝင် အမြတ်ဆင်ပါ။</p> <p>- ရင်သားသန့်ရှင်းအောင် ဆပ်ပြာအပျော့စားနဲ့ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။</p> <p>- နို့သီးခေါင်းအရေပြား ခြောက်တွေ့ပြီး နာကျင်နေရင် အလှဆီလို အဆီတစ်မျိုးမျိုးကို လိမ်းပါ။</p>	<p>သန္ဓေသားကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန့်စင်ရေးအတွက် အစီရယ်ရှိမှု
<p>မှတူခရုဖြစ်ခြင်း - မလိင်ဖတ်လို့ ဖြူဖြူပျစ်ပျစ်အဖတ်တွေဆင်းတာ၊ အင်္ဂါဇာတ်တစ်ခုလုံး စတိုဝ်အနားထိအောင် ယားယံတာ၊ ဆီးပူ ဆီးကျဉ်တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။</p>	<p>Candida albicans လို့ခေါ်တဲ့ အူလမ်းကြောင်းရဲ့ သဘာဝပိုင်းကြောင့် တွေ့ရတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ ပဋိဇီဝဆေးတွေ သောက်သုံးတဲ့အတွက် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ သေဆုံးချိန်မှာ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ဒီပိုပိုးတွေကို ထိန်းမနိုင်အောင် ပွားများစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှတူခရုရောဂါဖြစ်ပွားလာရပါတယ်။</p>	<p>- အတွင်းခံဘောင်းဘီကို ကျပ်ကျပ်မဝတ်ပါနဲ့၊ ပွပွဝတ်ဝတ်ပါ။ - ချည်သားဘောင်းဘီကိုသာ ဝတ်ပါ။ - လိုအပ်ရင် ဆရာဝန်က အင်္ဂါဇာတ်အပြင်ဘက်ကို လိမ်းတဲ့ဆေး၊ အင်္ဂါဇာတ်အတွင်းထဲကို ညဘက်ထည့်သွင်းရမယ့် ဆေးတွေ ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။</p>	<p>သန့်စင်ရေးအတွက် အစီရယ်ရှိမှု</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>သွေးကြောထုံးခြင်း</p> <p>- သွေးပြန်ကြောတွေ ထုံးပြီး တွန့်လိမ်နေတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ခြေထောက်နဲ့ စအိုဝတို့မှာ တွေ့ရတတ်ပြီး မိန်းမကိုယ်မှာလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။</p>	<p>- လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ပွားပုံနဲ့ ဖြစ်စဉ်ချင်းတူပါတယ်။</p>	<p>- ကြာကြာမရပ်ပါနဲ့။</p> <p>- ခြေရင်းပိုင်းမြင့်ပြီး အိပ်ပါ။ ထိုင်ပါ။</p> <p>- ခြေထောက်ကိုအသာအယာ နှိပ်ပေးလိုက်ရင် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထုံးနေတဲ့ သွေးကြောကြီးအပေါ်တည့်တည့်ကိုတော့ မနှိပ်ပါနဲ့။</p>	<p>သန္ဓေသား အတွက် အန္တရာယ် မရှိပါဘူး။</p>

ဝေဒနာများ	အကြောင်းရင်း	ဘာလုပ်သင့်လဲ	သန့်ရှင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှု
<p>ဖောရောင်ခြင်း</p> <p>- ခြေမျက်စိ၊ မျက်နှာ၊ ခြေထောက်နဲ့ လက်တို့မှာ အရည်တွေစုပြီး ဖောရောင်တတ်ပါတယ်။ လက်စွပ်ဝတ်ထားတယ်ဆိုရင် သိပ်မကျပ်ခင်ကတည်းက ချွတ်ထားပါ။</p>	<p>- ရာသီဥတုပူပူမှာ မတ်တတ်ကြာကြာရပ်ရင် ခြေထောက်နဲ့ ခြေချင်းဝတ်မှာ အရည်တွေ အများကြီးစုလာပါလိမ့်မယ်။</p> <p>- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သွေးတိုးတတ်တာကြောင့် အရည်တွေစုပြီး မျက်နှာဖောရောင်တတ်ပါတယ်။</p> <p>- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ကျောက်ကပ်မှာ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်တွေ စုနေရာက တစ်ကိုယ်လုံး အရည်တွေတင်းလာစေနိုင်ပါတယ်။</p>	<p>- အချိန်ကြာကြီးမရပ်ပါနဲ့၊ ခြေရင်းပိုင်းဖြင့်ပြီးနေပါ။</p> <p>- ငန့်လွန်းတဲ့ အစာတွေ မစားပါနဲ့။</p> <p>- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ရင်း ဖောရောင်နေတာ ရှိ မရှိ တို့ပါဆရာဝန်က စမ်းသပ်ကြည့်ပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်ရင် ဆီးဆေးပေးပါလိမ့်မယ်။</p>	<p>ပြင်းထန်လွန်းရင် ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်သလိုပဲ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။</p>

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အများစုဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေ မတွေ့ရဘဲ အလွယ်တကူမွေးဖွားနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲမပြတ်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ဆေးကုသမှုခံယူနေဖို့လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

အချင်းရှေ့ရောက်တာ

အချင်းဆိုတာဟာ သားအိမ်နံရံမှာ တွယ်ကပ်နေပြီး မိခင်နဲ့ သန္ဓေသားအကြား ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပေးရတဲ့အင်္ဂါအဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွားတဲ့အချိန်မှာ ကလေးငယ်ဖွားမြင်ပြီးတဲ့အချိန်ကျမှ အချင်းကလည်း သားအိမ်မှာ မတွယ်ကပ်တော့ဘဲ ကွာကျလာပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သားအိမ်အတွင်းမှာ ရှိနေပုံကတော့ သန္ဓေသားက သားအိမ်အပေါက်ဝဘက် ပိုနီးပြီး အချင်းက သန္ဓေသားရဲ့ နောက်မှာမှ ရှိပါတယ်။ အချင်းရှေ့ရောက်တဲ့ဖြစ်စဉ်မှာတော့ အချင်းက သန္ဓေသားရဲ့ရှေ့ သားအိမ်အပေါက်ဝနဲ့ နီးတဲ့ဘက်ကို ရောက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးလမ်းကြောင်းထဲကို သန္ဓေသားဦးခေါင်းဆင်းသက်ဝင်ရောက်လို့ မရအောင် ရှေ့က ပိတ်ဆို့ထားသလိုဖြစ်နေပါတယ်။ ဦးခေါင်းတိုးဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ မွေးလမ်းအပေါက်ဝ ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အချင်းက သွေးတွေဆင်းလာပါတယ်။ မမွေးဖွားခင်မှာ တယ်လီဗေးရှင်းဓာတ်မှန် (အာလ်ထရာဆောင်း) ရိုက်ကြည့်ရင် ကြိုတင်သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်ခွဲပြီး ကလေးမွေးဖွားလိုက်ရင် ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ

ဆီးချိုရောဂါရှိသူ ကိုယ်ဝန်ရှိလာခဲ့ရင် ရောဂါကို မျက်ခြည် မပြတ် ထိန်းထားတာဟာ မိခင်ရော သန္ဓေသားပါ အန္တရာယ်ကင်း ဝေးပြီး ရောဂါမရှိသူတွေနဲ့တန်းတူ ကလေးမွေးဖွားနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တောက်လျှောက် ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းထားနိုင်ဖို့ အတွက် အင်ဆူလင်ကို လိုတိုးပိုလျှော့ ချင့်ချိန်သုံးစွဲရပါမယ်။ ကိုယ် ဝန်ဆောင်ချိန်ကျမှ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သူတွေအတွက် ဆီးချိုရောဂါ ကို အစားအစာနဲ့ ထိန်းချုပ်ကုသနိုင်ပါတယ်။ ကလေးမွေးဖွား ပြီးတဲ့အခါ ရောဂါလည်းပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူရဲ့ သန္ဓေသားဟာ အလွန်ထွားနေတတ်တာကြောင့် လမစေ့ ခင် စောပြီး မွေးစေလိုက်ရင် ပုံမှန်အတိုင်း အလွယ်တကူမွေးထုတ် တဲ့ အစီအစဉ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်သွားပြတဲ့အခါ တိုင်း သွေးပေါင်ချိန်၊ ဆီးစစ်၊ သွေးချိုစစ် လုပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ အစားအစာကို ချင့်ချိန်ရုံနဲ့ ဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ်တွေကနေ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) ပိုး ရှိသူတွေ

အရင်တည်းက ရှိပြီးသား အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးဟာ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကို မထိခိုက်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အတွက် ရောဂါပိုးတွေ အပေါ်ခံနိုင်ရည်နည်းလာတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကောင်း ကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းနေ၊ ကောင်းကောင်းနားဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကလည်း ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်ပေးကြမှာပါ။ ရောဂါပိုးရှိကြောင်းကိုလည်း အားလုံးက လျှို့ဝှက်ထားပေးမှာပါ။ သန္ဓေသားဆီကို ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုအနေနဲ့ ငါးယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်ရှိနိုင်ပါ တယ်။ ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားပြီး အေဇက်တီ (AZT) ဆေးနဲ့ ကုသလိုက်ရင် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးစေပါတယ်။ မိခင်နို့ကိုတော့ မတိုက် ကျွေးသင့်ပါဘူး။

ကိုယ်တိုင်နှိပ်နယ်ပါ

မျက်နှာ၊ နားထင်နဲ့၊ ပခုံးတစ်လျှောက် လက်လှမ်း မိသလောက် ကိုယ်တိုင်နှိပ်နယ်ပေးတာဟာ တောင့်တင်းမှု တွေ ပြေလျော့စေတဲ့အပြင် အိပ်မပျော်တာကိုလည်း ပျောက် ကင်းစေပါတယ်။

စိတ်အတက်အကျပြေပျောက်အောင်

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အတွင်း စိတ်အတက်အကျရှိတတ်တာ ကြောင့် ဝမ်းနည်းသလိုလို၊ ပူဆွေးသလိုလိုဖြစ်လာရင် ခင်ပွန်းသည်က နှစ်သိမ့်ပေးဖို့နဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေဖို့ ဖန်တီးပေးပါ။

ချောင်ချောင်ချိုချို ဝတ်စားပါ

နေထိုင်ရတာ သက်သက်သာသာရှိစေမယ့် ချောင်ချို တဲ့အဝတ်အစားတွေကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပါ။ ကျပ်ကျပ် တည်းတည်း အဝတ်အစားတွေကြောင့် စိတ်ကျဉ်းကျပ်လှ ပါတယ်။

သွေးဆင်းတာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးဆင်းတယ်ဆိုရင် အရေးကြီး လှပါတယ်။ အချင်းရှေ့ရောက်နေတာ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ဖို့ အလားအလာရှိတာတွေကြောင့် သွေးဆင်းခဲ့ရင် အရေးပေါ် ဆေးဈာသမှု ချက်ချင်းခံယူဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ပထမ သုံးလအတွင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် သွေးဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးဆင်း သူတွေအနက် တစ်ဝက်ကျော်ကျော်လောက်ဟာ နေ့စေ့ လစေ့ကျမှ အောင်အောင်မြင်မြင် ကလေးမွေးဖွားနိုင်ကြပါ

တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သွေးဆင်း
ရင် အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျောင်းနေပါ။ ဆရာဝန်နဲ့ပြသပါ။
အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆိုင်ရာဂါအလားအလာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှာသာဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါ
တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူ ဆယ်ဦးမှာ တစ်ဦးလောက်
ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး မိခင်ရော သန္ဓေသားအတွက်ပါ အန္တရာယ်
ကြီးမားပါတယ်။ သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ၊ အမြွှာပူး
ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေမှာ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ကိုယ်ဝန် သုံးလ
နဲ့ ခြောက်လအတွင်းမှာ အများအားဖြင့် စတင်ဖြစ်ပွား
ပါတယ်။ ရောဂါရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို အတိအကျ မသိသေးပါဘူး။
မျိုးရိုးလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှာ
သွေးတိုးဝေဒနာခံစားရတာနဲ့ သန္ဓေသားမှာတော့ အချင်း
ကို ထိခိုက်တာတွေကို တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။
ဘာလက္ခဏာမှ မပြလိုက်ဘဲ တိတ်တဆိတ် ဖြစ်ပွားတာ
လည်း ရှိနိုင်တာမို့ သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်များပါ
တယ်။ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ ခြေ
မျက်စိ၊ မျက်နှာနဲ့ လက်ချောင်းတွေဖောရောင်တာဖြစ်ပါ
တယ်။ တွေ့ရတဲ့လက္ခဏာနောက်တစ်ခုကတော့ ဆီးထဲမှာ
ပရိုတင်းဥအကာဓာတ်တွေ ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။
ဆေးမကုဘဲနေမယ် ဆိုရင် လူနာဟာ တက်ပြီး သတိလစ်
သွားလို့ သန္ဓေသား သေဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီး
တဲ့လက္ခဏာတွေ ရှိလာပြီဆိုရင်တော့ လစေ့၊ နေ့စေ့ ဖြစ်
တဲ့အထိ မစောင့်တော့ဘဲ အမြန်ဆုံးမွေးဖွားအောင်
လုပ်ပြီးတော့ ဒီရောဂါ ပြဿနာကို ကုသရလေ့ရှိပါတယ်။



အခန်း(၆)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များရဲ့ အတွေးနဲ့
ခံစားချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းဟာ ကိုယ်ရော စိတ်ခံစားမှုတွေ
ပါမကျန် ပြောင်းလဲလာတတ်ပါတယ်။ ကာမဆန္ဒ
စိတ်အပြောင်းအလဲရှိမှုလည်း အပါအဝင်ပါပဲ။ အမျိုးသမီး
ဟော်မုန်းတွေများလာတဲ့ အချိန် ဖြစ်နေတယ်လေ။
ခင်ပွန်းသည်နဲ့ အနီးကပ် လက်ပွန်းတတီး တယုတယ
နေချင်စိတ် အရင်ကထက်ရှိတတ်ပါတယ်။ ပျို့ချင် အန်ချင်
ခံစားရလို့ စိတ်ပန်းလှပန်း ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း
ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ ပြုစုမှုကို ခံချင်တတ်ပါတယ်။ ဒီပြဿနာ
အားလုံးကို ဖြေရှင်းဖို့ကတော့ အိမ်ထောင်ဖက်ခင်ပွန်းသည်
နားလည်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ဖွင့်ဖွင့်ဖို့ပါပဲ။

ကာမဆန္ဒစိတ်

ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု ပြဿနာရှိသူကအပ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ကိုယ်လက်နှီးနှောနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကာလမှာ အရင်ကထက် ကာမဆန္ဒရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တည်းမှာကိုပဲ စိတ်အတက်အကျ၊ အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခါစ ပထမ သုံးလအတွင်းမှာ ပျို့ချင် အန်ချင် ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရလို့ ကာမဆန္ဒစိတ် နည်းပါးလေ့ရှိပြီး ကိုယ်ဝန် သုံးလကနေ ခြောက်လအတွင်းရောက်ရင် ဆန္ဒပြင်းပြတတ်ပါတယ်။ မွေးဖွားခါနီး နောက်ဆုံး သုံးလအတွင်းရောက်တဲ့အခါ ဆန္ဒနည်းပါးသွားပြန်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း မ ဟော်မုန်းတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဟော်မုန်းတွေ မြင့်မားပြီး ရင်သားနဲ့ လိင်အင်္ဂါတို့မှာ အတွေ့အထိအာရုံ ခံစားမှု ပိုမိုမြင့်တက်လာတာကြောင့်ပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်မရှိစဉ်ကထက် ပိုမိုစိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ ဆန္ဒပိုမိုပြင်းထန်တာတွေ ခံစားရပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လိင်ဆက်ဆံရေး

အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းကြောင့် ရင်သားနဲ့ လိင်အင်္ဂါအဖွဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုမြင့်တက်လာပြီး ရောင်ရမ်းကြီးမားလာပါတယ်။ အာရုံကြောတွေကိုနှိုးဆွသလို ရှိလာပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အတွက် သားအိမ်ကြွက်သားတွေ ညှစ်အားကောင်းစေပြီး မွေးဖွားချိန်အတွက် အကျိုးရှိစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လိင်ဆက်ဆံနိုင်ပါတယ်။ အစိုးရိမ်လွန်သူတွေကျ လိင်ဆက်ဆံရာက ရောဂါပိုးဝင်သွားမှာကို စိုးရိမ်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ သားအိမ်လည်တံအပေါက်ဝ ပိတ်ထားတာမို့ လိင်ဆက်ဆံလည်း ရောဂါပိုးဟာ သန္ဓေသားဆီဝင်လို့မရပါဘူး။ ရေမြှောရည်

၁၆၈ ဒေါက်တာမာမာဆွေ

ဖြည့်ထားတဲ့အိတ်အတွင်းမှာ နေထိုင်တဲ့ သန္ဓေသားဆီကို ရောဂါ ပိုးရောက်မသွားအောင် ရေမြွှာအိတ်နံရံက တားဆီးပေးပါတယ်။

အခက်အခဲပြဿနာတွေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းအပြောင်းအလဲတွေ ထဲမှာ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ် လျော့ပါးသွားစေတဲ့အကြောင်းတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တော်တော်လေးရှားပါတယ်။

ဆွဲဆောင်မှုနည်းသွားလို့

ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံမကျတော့ဘဲ ပုံပျက်ကြီးဖြစ်သွားတဲ့အတွက် ခင်ပွန်းသည်ကို စိတ်ဝင်စားအောင်ဆွဲဆောင်နိုင်မှု အားနည်းသွား တယ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တော်တော်များများက ခံစားချက်ရှိတတ် ပါတယ်။ ဒီကြားထဲ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပျို့ချင်အန်ချင် ဝေဒနာကလည်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါးခံစားနေရ ပြောင်းညှာ ကိုက်ခဲမှုတွေလည်း ခံစား ရဆိုတော့ ပိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ဝန် သုံးလ ကျော်သွားပြီဆိုရင် ဝေဒနာတွေလည်း လျော့ပါးလာလေ့ရှိပြီမို့ ခင်ပွန်းသည်နဲ့ဆက်ဆံလိုစိတ် ရှိလာပြန်ပါတယ်။ ဟော်မုန်း အတက်အကျတွေကြောင့် ဝမ်းနည်းလွယ်၊ မျက်ရည်ကျလွယ် ရှိ တတ်တာကိုလည်း ခင်ပွန်းသည်က နားလည်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ခံစားချက်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြဖို့ကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ရဲ့ တာဝန်ပါပဲ။ နေရထိုင်ရတာ မပျော်မရွှင်၊ မကြည်မလင် • ဖြစ်နေချိန်၊ အလိုလိုနေရင်း မောပန်းနေချိန်တွေရှိတတ်တာကို လည်း ခင်ပွန်းသည်သဘောပေါက်နားလည်ပါစေ။ တော်တော်ကြာ အထင်လွဲသွားပါအုံးမယ်။

မသာမယာဖြစ်စေလို့

မြင့်တက်လာတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကြောင့် မျိုးပွားအင်္ဂါတွေ ကြီးထွားလာရာမှာ တစ်ခါတလေထိရင် နာကျင်တာ၊ ပွေ့ဖက်နမ်း ရှုပ်မှုအပေါ်မနှစ်သက်တာ ရှိတတ်ပါတယ်။ မျိုးပွားအင်္ဂါကြီးထွား ရောင်ရမ်းပြီး လိင်ဆက်ဆံရင် အလွန်နာကျင်တတ်တာလည်း ရှိ နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လင်နဲ့မယား ညှိနှိုင်းပြီး ကြင်ကြင်နာနာ နေထိုင်တာ၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ယုယုယယ ရှိတာတို့နဲ့ အစားထိုး ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

ဟော်မုန်းတွေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ သိသိသာသာ များပြားလာတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကြောင့် အတွေးအမြင် ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲ လာပါတယ်။ ကာမဆန္ဒစိတ်တွေလည်းရှိလာပါတယ်။ ပရိုဂျက်စထ ရုံး ဟော်မုန်းနဲ့ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းတို့ဟာ အရေးအကြီးဆုံး ဟော်မုန်းတွေဖြစ်ကြပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် သားဥအိမ်က ထုတ်လုပ် ပါတယ်။ သန္ဓေအောင်တဲ့ သားဥလေးဟာ သားအိမ်ထဲဝင်ပြီး သား အိမ်နံရံမှာ တွယ်ကပ်လိုက်တဲ့အချိန်ကစလို့ အချင်းကနေပြီး အဲဒီ ဟော်မုန်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ပရိုဂျက်စထရုံး ဟော်မုန်းကို ကိုယ်ဝန်မရှိခင်ကထက် ၁၀ ဆ ပိုထုတ်ပြီး အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်း ကိုတော့ ကိုယ်ဝန်မရှိသူ သုံးနှစ်စာ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ညီမျှတဲ့ ပမာဏကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက် အီစထရိုဂျင် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်မှု ပမာဏအားလုံးနဲ့ ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ကိုယ်ဝန် မရှိစဉ် နှစ် ၁၅၀ ထုတ်လုပ်မှုနဲ့ ညီမျှပါတယ်။ အဲဒီ ဟော်မုန်း နှစ်မျိုးကြောင့် ဆံပင်နဲ့ အမွှေးအမှင်တွေ တောက်ပြောင်လာစေ တာ၊ အသားအရေ နူးညံ့စိုပြည်လာစေတာ စတဲ့အကျိုးတွေ ရရှိပါ တယ်။

ဖခင်လောင်းတွေ ဆောင်ရန်-ရှောင်ရန်

- ဇနီးသည်အပေါ် ချစ်ခင်ကြင်နာပါ။ နားလည်မှုရှိပါ။
- ဗိုက်ထဲကသန္ဓေသား လှုပ်ရှားမှုကြောင့် မိခင်ဗိုက်ကို ကန်သလို ဖြစ်တဲ့အခါ နာကျင်မှုသက်သာအောင် ဇနီးသည်ရဲ့ ဗိုက်ကို အသာအယာပွတ်သပ်ပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူရဲ့ ရင်သားနဲ့ ဗိုက်ကို မဖိမိပါစေနဲ့။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေရတဲ့ ဇနီးကို သက်သက်သာသာ နားနေရအောင် ခေါင်းအုံးအမှိုလေးတွေစီစဉ်ပေးပါ။
- ဇနီးသည်အတွက် အရင်ကုထက် အချိန်ပိုပေးပြီး ချစ်ခင် ကြင်နာပါ။
- ဇနီးသည်ဆန္ဒမရှိချိန်မှာ အတင်းအကျပ်မဆက်ဆံပါနဲ့။

ချစ်ခင်တွယ်တာမှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်ရဲ့ ဗိုက်လေးကို ပွတ်သတ်ပေး တာ၊ ပွေ့ဖက်တာ၊ နမ်းရှုပ်တာတွေနဲ့ ချစ်ခင်တွယ်တာမှု ခိုင်မြဲစေပါတယ်။

လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်သူတွေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတချို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်၊ ဒါမှမဟုတ် ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခု အတွင်း လိင်ဆက်ဆံတာမပြုဘဲ ရှောင်ရှားဖို့လိုပါတယ်။ ရှောင်ရှား ဖို့လို့တဲ့ အဖြစ်တတ်ဆုံးပြဿနာတွေကတော့

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးဆင်းသူတွေ (အန္တရာယ် ရှိ မရှိ သိရအောင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသဖို့ လိုပါတယ်။)
- ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ဖူးသူတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်မယ့်လက္ခဏာ ရှိနေသူတွေ၊

- အချင်းရှေ့ရောက်နေသူ၊ ဒါမှမဟုတ် အချင်း ရှေ့ရောက်နေတယ်လို့ သံသယရှိနေသူတွေ၊
- အမြွှာပူးကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ (ကိုယ်ဝန်လရင့်ရင် ရှောင်ကြဉ်ဖို့)
- ပေါင်မပြည့်၊ လမစေ့မွေးဖွားဖူးသူ၊ ဒါမှမဟုတ် မွေးဖွားမယ့် အလားအလာရှိသူတွေ (ကိုယ်ဝန် ခုနစ်လနောက်ပိုင်းမှာ ရှောင်ကြဉ်ဖို့)
- ရေမြွှာအိတ်ပေါက်ပြီးသူတွေ။

