မြင့်ပြုံးဦး

အမျိုးသမီးဘဝတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများနှင့်

ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်

ကုသကာကွယ်နည်းကောင်းများ

ဒုတိယအကြိမ်

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ပြည်သူ့ကတိဝတ်ထား

ပြည်ပအားကိုး ပုံဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့်နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီး သူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံ များအား ဆန့်ကျင်ကြ။
ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အောင် တည်ဆောက်ရေး။
ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ဝိပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်း ရင်းသားပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

ကျောင်းပြုချက် – ၄၀၀၇၊၈၀၇၀၃

အစုံခွင့်ပြုချက် – ၄၀၀၇၃၃၀၇၀၃

မျက်နှာဖုံးရိုက်

ရတနာမိုင်

မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ

အကာကျော် (Flashy Photo Studio)

ဒီဇိုင်း

စိုးမိုင်

ပုံနှိပ်၊ ထုတ်ဝေ

သြဂုတ်လ၊ ၂၀၀၉၊ ဒုတိယအကြိမ်

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းကျော်ထွန်း၊ မုဇွေးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၄၊ ၄၅လမ်း

ဝိုလ်တောင်ကောင်ပြိုနယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ထုတ်ဝေသူ

အေးမြင့်ကိုင်၊ ချိုတေးသံစာပေ

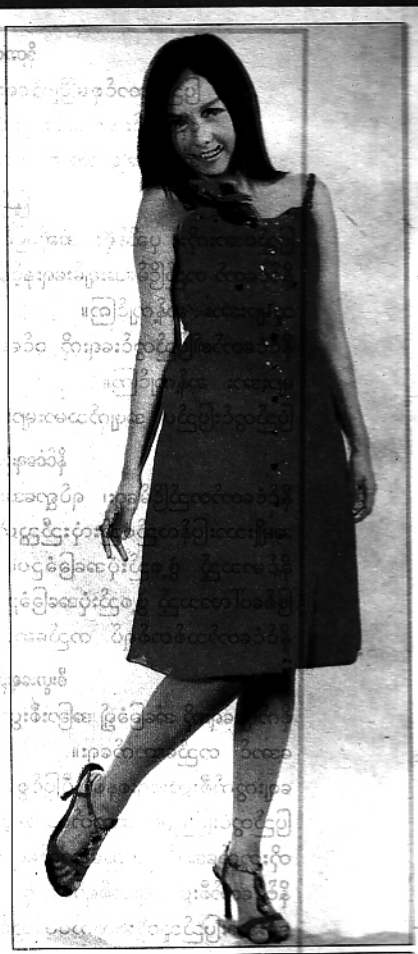
အမှတ် ၃၊ ရေနံသာကျေးရွာ

မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့

တန်ဖိုး – ၁၄၀၀ ကျပ်

ပြန့်ချိုရေး – ပျိုးဆက်သစ်စာပေ

ဖုန်း-၃၇၉၃၃၉



ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ်တွင် စုစည်းဖော်ပြထားသော
ဆောင်းပါးများကို ရေးသားဖြစ်အောင်
တိုက်တွန်း စေ့ဆော်ခဲ့သော မဟာသီမဂ္ဂဇင်း
အယ်ဒီတာချုပ်
ဗိုလ်မှူးကြီးစောမြင့် (အငြိမ်းစား) ၏ ဇနီးဖြစ်သူ
အန်တီ ဒေါ်တင်တင်မြင့်၊
ဒုတိယအကြိမ်ထုတ် ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးတွင်
ကူညီပံ့ပိုးပေးသော
မဟာသီမဂ္ဂဇင်း
တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ ဦးဝင်းသူရနှင့်
မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံကို မေတ္တာဖြင့်သုံးစွဲခွင့်ပြုသော
မော်ဒယ်လ်နှင့် ဗီဒီယိုသရုပ်ဆောင် ရတနာမိုင်
တို့အား
အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း
အမှတ်တရ မှတ်တမ်းပြုအပ်ပါသည်။

မြင့်ပြုံးဦး

စာရေးသူ ခေါ်မြင့်ပြုံးဦး

ယခုအချိန်တွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ကျွန်းမာရေး အပိုင်းအား အဓိကထားပြီး လုပ်သားပြည်သူများ နား၊ မျက်စိပွင့်စေရန် သတင်းစာ၊ စာစောင်မဂ္ဂဇင်းများ၊ ရေဒီယို၊ တယ်လီဗီးရှင်း၊ ရုပ်ရှင်များတွင်လည်းကောင်း၊ ကျောင်း၊ ရုံး၊ စက်ရုံများတွင် ပညာပေး ဟောပြောပွဲများ နည်းပေါင်းစုံဖြင့် ပညာပေးလျက်ရှိပါသည်။ စာရေးသူ ခေါ်မြင့်ပြုံးဦး Physiotherapist သည် ဆေးဆောင်းပါးများကို သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ချယ်ရီ၊ ယုဝတီ၊ နရသုခ၊ သုခချမ်းသာ၊ လူငယ်ကြေးမုံ၊ မြတ်လေးတွင် မကြာခဏ ရေးသားနေသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပညာဖြင့် ဘွဲ့လည်းရထားပါသည်။ မြန်မာပြည်တွင် ၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံခြားမှ အကြောဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင် Dr. M.Peat (M.C.S.P) (Eng) Ph.D (Canada) က မြန်မာနိုင်ငံမှ ဆရာဝန်ကြီးများနှင့်အတူ တွဲဖက်လျက် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် (School of Physiotherapy) ကို ကိုလံဘိုစီမံကိန်းဖြင့် ဖွင့်ခဲ့စဉ်က တက်ရောက်ခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့ကလေးဆေးရုံကြီး၊ ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး၊ မန္တလေးပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၊ အရိုးရောဂါကုဆေးရုံကြီးများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီး အရိုးရောဂါအတွက် ယူကေနိုင်ငံသို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ စေလွှတ်ခြင်းခံရသူဖြစ်ပါသည်။ Burma Medical Journal တွင်လည်း Role of Physiotherapy in Pediatrics Volume 15 October 1967 တွင် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ခေါ်မြင့်ပြုံးဦးသည် မြန်မာနိုင်ငံစာပေနှင့်စာနယ်ဇင်းအဖွဲ့၌ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး အဖွဲ့ဝင်အမှတ် ၅၃၉၉ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အိမ်၌ ကုသပေးနိုင်သောနည်းများ၊ ကာကွယ်နည်းများ၊ ရောင်ရန် ဆောင်ရန်များ စသည်ဖြင့် စနစ်တကျ ရေးသားတင်ပြထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ်တွင် စုစည်းဖော်ပြထားသော
ဆောင်းပါးများကို ရေးသားဖြစ်အောင်
တိုက်တွန်း စေ့ဆော်ခဲ့သော မဟာသီမဂ္ဂဇင်း
အယ်ဒီတာချုပ်
ဗိုလ်မှူးကြီးစောမြင့် (အငြိမ်းစား) ၏ ဇနီးဖြစ်သူ
အန်တီ ဒေါ်တင်တင်မြင့်၊
ဒုတိယအကြိမ်ထုတ် ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးတွင်
ကူညီပံ့ပိုးပေးသော
မဟာသီမဂ္ဂဇင်း
တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ ဦးဝင်းသူရနှင့်
မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံကို မေတ္တာဖြင့်သုံးစွဲခွင့်ပြုသော
မော်ဒယ်လ်နှင့် ဗီဒီယိုသရုပ်ဆောင် ရတနာမိုင်
တို့အား
အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း
အမှတ်တရ မှတ်တမ်းပြုအပ်ပါသည်။

မြင့်ပြုံးဦး

မြင့်ပြုံးဦး

အမျိုးသမီးဘဝတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများနှင့် ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် ကုသကာကွယ်နည်းကောင်းများ

ဒုတိယအကြိမ်

✻ မာတိကာ ✻

စာရေးသူ၏အမှာစကား

ဤစာအုပ်သည် အမျိုးသမီးများကို အဓိကထားပြီး ရေးသားခြင်းဖြစ်သလို အချို့ဆောင်းပါးများတွင် အမျိုးသားများ၊ ကလေးငယ်များပါ ပြုလုပ်ကုသနိုင်ကြပါသည်။

မိန်းကလေးများသည် လှပသော ရတနာလေးများဖြစ်သလို အနေမတတ် လိမ္မာရေးခြားမရှိလျှင် ဘဝပျက်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယေ်စဉ်ကပင် မိခင်၊ ဖခင်များ ပုံသွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ 'အလိမ္မာမလေး ဖြစ်ပါစေ' ဆိုသည့် ဆောင်းပါးလေးကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် မိဘတို့ ပဲ့ကိုင်ရန် ပညာရနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးဘဝတွင် ပထမဦးစွာ အပျိုဖော်ဝင်စ ရာသီလာချိန်မှ စပြီး မိန်းမဘဝ စရပါသည်။ ရာသီလာချိန်တွင်လည်း အချို့မှာ နာကျင်မှုများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် 'ဝမ္မတာလာချိန် နာကျင်မှုပျောက်စေသော နည်းလမ်းကောင်းများ' ကိုဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် သက်သာမှု အထောက်အကူ ရနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယပိုင်းတွင် အိမ်ထောင်ပြုကြရပါမည်။ မိခင်လောင်းဖြစ်လာပါက မိခင်လောင်းများသည် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ဆောင်ရွက်ပြုစုတတ်ရန် အသိပညာလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် 'မိခင်လောင်းများ သိကောင်းစရာ' ဖြင့် ပညာပေးထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာတွင် အချို့ အမျိုးသမီးများတွင် သွေးပြန်ကြော ဖောင်းကြွရောဂါ တစ်ပြိုင်တည်း ခံစားရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးပြန်ကြော ဖောင်းကြွရောဂါများ ကာကွယ်ရန် ပညာပေးဆောင်းပါးဖြင့် ထောက်ကူထားပါသည်။

အမျိုးသမီးများ ဗျားနာသောအခါ ရင်ကျပ်ချွဲထတတ်ပါသည်။ ချွဲမထစေရန် ကာကွယ်မှုပြုရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖော်ပြထားပါသည်။ အဆုတ်ကောင်းမှ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာမည်ဆိုသည့် စကားအတိုင်း အဆုတ်အားကောင်းရန် ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေး၊ လူကြီးအားလုံး ပြုလုပ်နိုင်ကြပါသည်။

ကိုယ်ဝန် ရက်စေ့၍ မွေးဖွားပြီးပါကလည်း လိုအပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို အလှမပျက် အပျိုလေးနှင့်မခြား လှပစေရန် 'တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှ' ဖြင့် အမျိုးသမီးများ လှပမြဲ လှပစေရန် စေတနာဖြင့် လမ်းညွှန်ထားပါသည်။

မိခင်ဘဝ လှမလာကဲ့သို့ ရင်သွေးဘဝကိုလည်း စိုပြည်စေလိုပါသည်။ မိခင်နို့ချိုသာလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သဖြင့် 'ရင်သွေးဘဝ စိုပြည်ရေး၊ မိခင်နို့ရည်ပေး' ဆောင်းပါးဖြင့် မိခင်လောင်းဖြစ်စ မလုပ်တတ် မကိုင်တတ်ကို ပညာပေးဆောင်းပါးလေးဖြင့် ကူညီထားပါသည်။

ရင်သွေးငယ်များ ဝတ်ဆင်ရန် အင်္ကျီကလေးများ၊ သိုးမွေးအင်္ကျီလေးများ ကိုယ်တိုင် ထိုးချင် ချုပ်ချင်ကြပါသည်။ သမီး မိန်းကလေး ဖြစ်၍လည်း အလှအပဆင်ယင်လိုသည်မှာ မိခင်များ၏ ကြီးမားသော မေတ္တာ၊ စေတနာများပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် 'ခေါင်းငုံ့လွန်း၍ရသောရောဂါ' ကိုပါ တစ်ပါတည်း ကုသရန် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အချို့ အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိန်းသည့်ပြင် ကလေး မွေးဖွားပြီးနောက် အလွန်ဝလွန်းသော မိန်းမကြီးများဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ ယခင်က သတိမမူခဲ့သော်လည်း အချိန်မီ ပြုပြင်ရန် သတိတရား ရစေချင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝလွန်းသော ခန္ဓာ

ကိုယ်ကြီးကို တိုက်ပွဲဆင်နွှဲရန် 'စားလွန်း၊ အိပ်လွန်း၊ ဝလွန်းနှင့် ဒုးနာဝေဒနာ လေးများ'ဖြင့် အောင်ပွဲခံနိုင်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်လာသကဲ့သို့မျက်နှာကိုလည်း ပြုပြင်ရန်လိုပါသည်။ မျက်နှာ အလှပြင် လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖော်ပြထားပါသည်။ မျက်နှာအလှကို ဤနည်းလေး များထောက်ကူပြီးထိန်းပါ။ အချို့ အမျိုးသမီးများသည် ကျွန်းမာရေးကို အလွန် အလေးထားပါသည်။ အလွန်အေးသော ဆောင်းတွင်းမှာပင် လမ်းထွက်လျှောက် တတ်ပါသည်။ ကျွန်မဘဝတွင် အအေးမိပြီး ပါးရွဲသွားသော ဝေဒနာသည်များ အများအပြား တွေ့ဆုံခဲ့ရပါသည်။ အေးလွန်းသောအချိန် ထွက်၍လမ်းလျှောက် လိုသော် အကာအကွယ်ရရန်၊ ပါးမရွဲသွားရန် ကာကွယ်နည်းကောင်းလေး ဆောင်းပါးဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ 'ဆောင်းရာသီနှင့် ပါးရွဲရောဂါ' ကို ဖတ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပညာပေးအသိလေးယှဉ်ပြီး ကာကွယ်နိုင်ကြပါစေ။

မိန်းမဘဝ အရင့်ကျက်ဆုံးအချိန်၊ သွေးဆုံးချိန်တွင် မိမိကိုယ်ခန္ဓာ များ မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲသွားသနည်း။ ပြောင်းလဲမှုများကို ခုခံ တိုက်ခိုက်ရန် 'အသက်ကို ဥာဏ်စောင့်' ဆိုသော စကားအတိုင်း ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ခန္ဓာကိုယ် ကို ပြုစုတတ်ရန် လိုပါသည်။ 'သွေးတိုးမီးယပ် ဆောင်းပါး' ကို ဖတ်ကြည့် ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နည်းကောင်းများ ရနိုင်ပါသည်။

သွေးဆုံးချိန်တွင် အရိုးပွခြင်းဝေဒနာကို အများအားဖြင့် ခံစားရတတ် ပါသည်။ အရိုးပွခြင်း ဝေဒနာကို ကာကွယ်ရန် နည်းကောင်းများ ညွှန်ပြထား ပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ယောက်ျားများနှင့်ရင်ပေါင်တန်း ရုံးအလုပ် တာဝန်ယူရသကဲ့သို့ အိမ်မှုကိစ္စအဝဝကိုလည်း တာဝန်ယူရပြန်သည်။ ကလေး များ၏တာဝန်ကိုလည်း အနီးကပ်ပြုစုရပြန်သည်။ မိုးလင်း မိုးချုပ် တကုပ်ကုပ် လှုပ်ရှားရန်းကန်နေရပါသည်။ အမရာ၊ ဒေဝီ၊ မဒီ၊ သမ္ဘူလတို့ကဲ့သို့ တော်လေးဝ ဝင်ချင်ရှာသော မိန်းမများသည် လင့်ဝတ္တရားကိုလည်း အစွမ်းကုန် ဖြည့်စွက် လုပ်ကိုင်ကြပြန်သည်။ ကြာလာသော် ဝန်ပိ၍ ခန္ဓာစိုရတော့ပေမည်။ ဥာဏ်ယှဉ်၍ ပြုလုပ်သင့်သည်ကိုပြုလုပ်၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း ကျွန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြု ရန်လိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် အနားယူ ဖြေလျှော့ခြင်း (Relaxation) ကိုလည်း ပြုလုပ်တတ်ရန် လိုပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ် နှစ်မျိုးလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် အနားယူ ဖြေလျှော့ခြင်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အနားယူ ဖြေလျှော့ပေခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင် လန်းဆန်းခြင်း၊ အကြံဉာဏ်သစ်များ ထွက်ပေါ်ခြင်း၊ အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ဉ အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်လျှင် လူတိုင်း အချိန် မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀ ကို ဖြေလျှော့ခြင်းအတွက် သတ်မှတ်ထားပါ။ စိတ်ကိုလည်း အနားပေးထားပါ။ ပက်လက်အိပ်သော အနေအထားဖြင့် ကိုယ်ကိုဆန့်ပြီး ခေါင်းအုံးပျော့ပျော့ဖြင့် အိပ်ပါ။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းသောနေရာဖြစ်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ လက်ရှိ ကြွက်သားများ၊ ကိုယ်ပိုင်း ကြွက်သားများ၊ ခြေထောက် ကြွက်သားများ အားလုံးကို ဖြေလျှော့ရန် လိုပါသည်။ ဖြေလျှော့ခြင်းသည် ဥပမာ လက်သီး ပြင်းထန်စွာဆုပ်ပြီး ပြန်ဖြေသောအခါ ရသောဖြေလျှော့ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဝင်လာသော အတွေးများကို ဤအချိန်တွင် အဝင်မခံရန် သတိပြုပါ။ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ မိနစ် ၂၀ မျှ အနားယူပါ။ ဤသို့သော ဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာပင်လျှင် ယခင်နှင့်မတူ လန်းဆန်း တက်ကြွလာပေမည်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရခြင်းသည် မိန်းမဘဝ လှပစွာ ဖြတ်သန်းရန်နှင့်၊ မိမိ စုယူထားသော် အသိအနှစ်များကို မိမိ အစ်မ၊ ညီမ၊ မိန်းမများကို ဝေငှစားသုံးရန်နှင့် မိန်းမဘဝ၊ လှပမပျက် လှပဆဲဖြင့် ဘဝလှလှ ထူထောင်နိုင်ရန် ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

မြင့်ပြူးဦး

အကြောအဆစ်ကုဆေးပညာရှင်

အလိမ္မာမလေးဖြစ်ပါစေ

အချစ်ဆုံး သမီးလေးရေ

သမီးလေး လောကထဲ ဝင်လာတဲ့နေ့က ကြာသပတေးနေ့လေ။ မေမေ တစ်ညလုံး ဗိုက်နာလွန်းလို့ အလူးအလဲ ခံခဲ့ရတဲ့ဒဏ်တွေ သမီးလေး မွေးဖွားပြီဆိုရင်ပဲ အိပ်မက်သဖွယ် ဘာမှ အရာမထင်ခဲ့ပါဘူးကွယ်။ ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့တကွ မေမေ့ကို မွေးဖွားပေးခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေကို ကျေးဇူးအထူးတင် ဂါရဝပြုရင်း မေမေ ပိတိလွမ်းခဲ့ရပါတယ်။ မွေးခန်းထဲမှာပဲ သမီးရှေ့ကို ဘယ်လို နာမည်ပေးရပါ့မလဲ။ သမီးလေးဝတ်ဖို့ အဝတ်ဆန်းကလေးတွေ ဘယ်လိုချုပ်ပေးရမလဲ။ သမီးလေး အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစာတွေ – အို စုံလို့ပါပဲ။ တွေးလိုက်ရတာ။ မေမေ့သမီးလေး ကြီးရင် ပုံစံမှန်အောင် သိတတ်စကပင် ပုံသွင်းမယ်။ ညော့ သမီးလေး ခုနစ်နှစ်အရွယ်ဆိုရင်ပဲ မေမေနဲ့အတူ မီးဖိုချောင်ထဲ ဝိုင်းကူခိုင်းရမယ်။ ဒါမှ အရွယ်ရောက်ရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ မိန်းကလေးတစ်ဦး ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ မေမေ ဈေးသွားရင်လည်း သမီးလေး သိတတ်စကတည်းက သွန်သင်ပေးမယ်။ မကုန်တာ မကုန်ရအောင်၊ နိုင်နင်းအောင် မီးဖိုချောင်ကို အုပ်ချုပ်တတ်ရမယ်။ စုတတ်၊ ဆောင်းတတ်၊ စနစ်တကျ သုံးတတ်တဲ့ အကျင့်လေးပါ ရအောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ သမီးလေး ဆယ်ကျော်သက် အပျိုဖော်ဝင်စကတည်းက သမီးနဲ့သင့်တော်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ယူစေရမယ်။ မျက်နှာလေးသာမက ကိုယ်လုံးလေးပါ အချိုးအစားကျအောင် ပုံသွင်းယူရင် ရပါတယ်။

ရုပ်ရည်သာမက စာပေမှာလည်း ဖတ်တတ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းလေးတွေ သမီးစိတ်ဝင်စားအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ 'အလိမ္မာ စာပေမှာ' ဆိုသလို မေမေကလည်း သွန်သင်၊ စာပေကလည်း တစ်မျိုးသွန်သင်ရင်ဖြင့် ပညာဗဟုသုတကြွယ်တဲ့ သမီးလေး ဖြစ်လာမှာပေါ့။ ကျောင်းနေတဲ့အချိန်ကစပြီး တစ်နေ့စာကို သေချာစွာ လေ့လာတဲ့အကျင့်လေး ရထားရင်ဖြင့် သမီးလေးအတွက် ဘာမှ ခက်ခက်ခဲခဲမရှိဘဲ လူရည်ချွန်၊ လူရည်မွန်လေး ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

သမီးလေး တစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်အရွယ်မှာတော့ မေမေတို့ အိမ်ထောင်မှာ သမီးလေးရဲ့လက်ရာတွေပဲ ဖြစ်လာမှာပါ။ မြန်မာ့အစားအစာ၊ အင်္ဂလိပ်အစာ၊ အိန္ဒိယအစာ၊ တရုတ်အစာနဲ့ အခြား တိုင်းရင်းသားတွေရဲ့ ချက်နည်းပြုတ်နည်းကို မေမေ သိသမျှ သင်ထားရင်ပဲ သမီးလေး အများရဲ့အလယ်မှာ မျက်နှာပွင့်လန်းပြီး အားလုံးရဲ့ ဂုဏ်ယူခြင်းကို ခံရမှာပါကွယ်။

နောက်ပြီး အိမ်အပြင်အဆင်၊ အချုပ်အလုပ်၊ ပန်းအလှထိုးနည်း၊ သိုးမွေးထိုးနည်းမျိုးစုံ သမီးလေးတတ်အောင် တဖြည်းဖြည်း သင်ပေးရမယ်။

နေပုံ၊ ထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံ၊ ဆိုပုံ၊ လမ်းလျှောက်တာကအစ ရုပ်ပုံလေးတွေနဲ့ပါတဲ့ စာအုပ်လေးတွေ သမီးလေးအတွက် မေမေ သီးသန့်ဖယ်ပြီး ထားရမယ်။ အခုလောက်ဆိုရင် တတ်အပ်တဲ့ ပညာရပ်တွေ လုံလောက်ပါပြီနော်။ လူနာပြုစုနည်းနဲ့ ဆေးပညာ သိသင့်တာလေးတွေတော့ သမီးဖေဖေက သင်ပေးမှာ အမှန်ပါပဲ။

အရေးကြီးဆုံးအချက်။ မေမေ အင်မတန်မှ ပြောချင်တာကတော့ 'မိန်းမတို့ရဲ့ ဣန္ဒြေ' ပါပဲ။

မေမေ့ သမီးလေးရဲ့ဘဝမှာ အစွန်းအထင်း မဖြစ်စေချင်ဘူးကွယ်။ အမည်းစက်ကလေး တစ်ပေါက်ကျရင်ပဲ မေမေ့အသည်းတွေ ကျွမ်းမှာပဲ။ မိန်းကလေးဆိုတာ 'ဆူးပေါ်ဖက်ကျ၊ ဖက်ပေါ်ဆူးကျ' ဘဝ မဟုတ်လားကွယ်။ အစွန်းအထင်း မဖြစ်ခင်က တားတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အစွန်းအထင်းဆိုတာ တစ်ခါထင်မိရင် အရိပ်သဖွယ် နောက်က တရိပ်ရိပ် လိုက်

တတ်တာမျိုး သမီးရဲ့။ လောကကြီးမှာလေ ဘယ်လောက်ပဲချောချော ရှေ့၊ ဌေ့၊ စိန်တွေ ဘယ်လောက်ပေါပေမယ့် အကျင့်သိက္ခာ မကောင်းခဲ့ရင် ဘာနဲ့ သဏ္ဌာန်တူသလဲဆိုရင် ပုပ်သိုးနေတဲ့ အသေကောင်တစ်ကောင်ကို ရွှေဝတ်လွှာ၊ ငွေဝတ်လွှာနဲ့ ဖုံးအုပ်ပြီး မွေးပေ့ဆိုတဲ့ နံ့သာတွေ ပက်ဖျန်းထားပေမယ့် အပုပ်နံ့ဆိုတာ အနံ့ထွက်စမြဲပါကွယ်။ ဒါကြောင့် သမီးလေး လမ်းမှန်၊ နေရာမှန်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီတစ်ခုတော့ သမီးလေး မွေးတယ်ဆိုရင်ပဲ မေမေ့ရင်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မိပါတယ်။

လိမ္မာမယ့် မေမေ့သမီးလေးဟာ အမည်းစက်လည်း စွန်းမယ် မထင်ပါဘူး။ အဖိုးတန်တဲ့ မိန်းမမြတ်လေး ဖြစ်မှာပါနော်။ သမီးလေး ဒါမှ အချိန်အရွယ်ရောက်ရင် လူ့အဖိုးတန် လူတော်လူကောင်းလေးနဲ့ တွေ့မှာပါ။ မေမေလည်း သမီးလေးအကြောင်း တွေးနေလိုက်တာ ဆရာဝန်တွေက မေမေ့ပခုံး လာကိုင်တော့မှပဲ မေမေ့ရဲ့ စိတ်ကူးကမ္ဘာလေးထဲက ထွက်လိုက်ရတော့တယ်။ သမီးလေး မေမေ့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း "မိန်းမမြတ်" လေး တစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း။

မေမေ

ဓမ္မတာလာချိန် နာကျင်မှုပျောက်စေသော နည်းကောင်းများ

အချို့သမီးများသည် ဓမ္မတာလာချိန်တွင် အများအားဖြင့် ခါးနာခြင်း၊ ခြေသလုံးကြွက်တက်သကဲ့သို့ နာကျင်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်သကဲ့သို့ နာကျင်ခြင်း စသော နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် နာကျင်သည့် ဝေဒနာကို ခံစားကြရသည်။

အချို့ မိန်းကလေးများသည် ဓမ္မတာ စ,လာသောအခါ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

ဤအချိန်တွင် မိခင် သို့မဟုတ် ဘဝ အတွေ့အကြုံရှိသော ဆွေမျိုးမကင်းသော သူများ၊ မိန်းကလေးနှင့် အတူနေသော အမျိုးသမီးများသည် မိန်းမသဘာဝကို ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် ရှင်းလင်းပြောပြခြင်း၊ မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သင်ပြခြင်းဖြင့် ပညာပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

အဖိုဖော်ဝင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ဓမ္မတာလာခြင်းကို မကြောက်မလန့် မရှက်တတ်စေရန် မိန်းမသဘာဝကို မိခင်သည် စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြဖို့ လိုပေသည်။

အကယ်၍ ရှင်းမပြဘဲ ထားခြင်းနှင့် ဤသို့ ဓမ္မတာလာခြင်းကို ခြောက်လှန့်တတ်သော မိခင်မျိုးနှင့်နေရပါလျှင် မိန်းကလေးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ကြောက်ရွံ့စိတ်ဝင်ပြီး ဓမ္မတာလာတိုင်း မခံမရပ်နိုင်သော ဝေဒနာစွဲကပ်လာဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။

ဓမ္မတာလာချိန်တွင် နာကျင်ခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိလေရာ သားအိမ်နှင့် ၄င်းဝန်းကျင်ရှိ ကြွက်သားများ အားနည်းမှုသည် နာကျင်

ခြင်းဖြစ်စေသော အကြောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ကြွက်သား အားနည်းမှုတွင် ကိုယ်အနေအထား မတတ်ပါက ကြွက်သားအားနည်းစေတတ်သည်။

သားအိမ်နှင့် ၄င်းဝန်းကျင်ရှိ ကြွက်သားများ အနေအထား မှန်မှန်ကန်ကန်ရှိရန် လူတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် နေထိုင်သွားလာတတ်ရန် လိုပေသည်။

ကုန်းကုန်းကွက္ပ ပုံးပန်းမကျ လမ်းလျှောက်ခြင်းထက် ခါးကိုမတ်၊ ခေါင်းကိုမော့၍ ကြောရှင်းလှပစွာ လမ်းလျှောက်တတ်ပါက ခါးနာ သက်သာခြင်း၊ သားအိမ်အနေအထား မှန်ကန်ခြင်းကြောင့် နာကျင်မှု သက်သာစေပါသည်။

ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ရာတွင်လည်း ခါးကို ကုန်း၍ ထိုင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ခါးကိုမတ်မတ်ထား၍ ထိုင်ခြင်းသည် အနေအထားမှန်သော ထိုင်နည်းပင် ဖြစ်သည်။

ကြွက်သားများ၏ အနေအထားသည် နားသောအချိန်တွင် ကြွက်သားများသည် ပြေလျော့နေသောအနေအထား (Muscle Relax) ဖြစ်ရမည့် အစား ကြွက်သားသည် တင်းကျပ်တောင့်တင်းလျက် တစ်ချိန်လုံးပင် ကြွက်သားများ တောင့်တင်းနေလျှင် နာကျင်မှု ပိုဖြစ်စေပါသည်။

ကြွက်သားများကို လျှော့တတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခေါင်းအုံးနှစ်လုံးကို ခေါင်းနှင့် လည်ပင်းအောက်တွင်ထားပြီး ကျန်ခေါင်းအုံးတစ်လုံးကို ဒူးအောက်တွင်ထားပါက ကြွက်သားများ လျှော့နေသော အနေအထားတစ်ခုဖြစ်စေသည်။

ပထမဦးစွာ လက်တစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၊ တံတောင်ဆစ်ကို တန်း၊ လက်တစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သားများ တောင့်စေပြီး အသက်ရှူထား၊ တစ်ချိန်တည်းပင် '၁-၂-၃-၄-၅' ၅နံပါတ်အထိ စိတ်ထဲမှရွတ်ပြီး အသက်ရှူထုတ်၊ တောင့်တင်းသော ကြွက်သားများ လျှော့ချလိုက်လျှင် ကြွက်သားများ လျှော့နေသောအနေအထားကို သိလာခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများကို 'လျှော့' တတ်လာပေမည်။

တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု တောင့်တင်းခြင်း၊ လျှော့ပစ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ လျှော့တတ်

လာပေမည်။ အသက်ရှူခြင်းဖြင့်လည်း နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါသည်။ အသက်ရှူနည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။

'က' အဆင့် အသက်ရှူနည်း

ပထမ အနေအထားကဲ့သို့ ပက်လက်အိပ်ပြီး ခေါင်းအုံးနှစ်လုံး ခေါင်းအောက်တွင်ထား၍ တစ်လုံးကို ဒူးအောက်တွင်ထားပါ။ နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ကိုရှူသွင်းပြီး ပါးစပ်ဖြင့် ရှူထားသောလေများကို ပြန်မှုတ်ထုတ်ပါ။

စက္ကန့် ၃၀ တွင် အကြိမ် ၆ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

'ခ' အဆင့် အသက်ရှူနည်း

ပါးစပ်ကို အနည်းငယ်ဟထားပြီး နှာခေါင်းမှလည်းကောင်း၊ ပါးစပ်မှလည်းကောင်း လေကို ရှူသွင်းပြီး ပြန်ထုတ်ပါ။ နံရိုးများလှုပ်ရှားလာသည်အထိ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်ပါ။ လေကို ရှူထုတ်သော် ပို၍ ပြင်းထန်ပါစေ။

စက္ကန့် ၃၀ တွင် ၁၁ ကြိမ်ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။

'ဂ' အဆင့် အသက်ရှူနည်း

အသက်ကို ရိုးရိုးရှူသွင်းလျက် လေကို ရှူထုတ်သောအခါ 'ဟား' ဆိုသော အသံထွက်သည်အထိ ရှူထုတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ရှူရာတွင် အသက်ရှူထုတ်ချိန်သည် တိုမည်၊ တိမ်မည်၊ အရှိန်မြန်မည်။

စက္ကန့် ၃၀ တွင် အကြိမ်ပေါင်း ၂၀ မှ ၂၅ ကြိမ် ရပါစေ။

ဓမ္မတာလာချိန်တွင် နာကျင်ပါက 'က' အဆင့်ဖြင့် စ၍ရှူပြီး ပို၍ နာကျင်ပါက 'ခ' အဆင့်ထိ အဆင့်တက်သွားပါ။ အလွန်အမင်း နာနေပါက 'ဂ' အဆင့်ဖြင့် အသက်ရှူပါ။ အနာ သက်သာလာသည်နှင့်အမျှ 'ဂ' အဆင့်မှ 'ခ' အဆင့်သို့လည်းကောင်း၊ 'က' အဆင့်သို့လည်းကောင်း လျှော့ပြီးရှူသွားပါ။

နာကျင်နေသောအချိန်တွင် ဥပမာ ခြေသလုံးကြွက်သားသည် တောင့်တင်းနာကျင်နေပါက ခြေဖျားကို အောက်သို့ ကုပ်ချခြင်းဖြင့် နာကျင်

သော ဝေဒနာကို ပိုရှိတိုးစေပါသည်။ ခြေဖျားကော့ခြင်းဖြင့် ၄င်းကြွက်သား 'အား' အနေအထားကို လျှော့ချရာ ရောက်သဖြင့် နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

နာကျင်နေချိန်တွင် ၄င်းဝန်းကျင်ရှိ ကြွက်သားများကို လျှော့ချတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားက သက်သာရာ ရစေပါသည်။

သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ဝန်းကျင် ကြွက်သားများ သန်စွမ်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးရန် လိုပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

ပက်လက်အိပ်ပြီး ခြေဆစ်နှင့် ခြေချောင်းများကို အပေါ်သို့ ကော့ခြင်း၊ အောက်သို့ ပြန်ကုပ်ချခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

မတ်တတ်ရပ်ပြီး ခြေ ၂ချောင်းကို အနည်းငယ်ခွာပြီး ရပ်ပါ။ သင်၏ လက်တစ်ဖက်ကို ဆီးခုံနေရာလောက်တွင် ထိန်းထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်က မြီးညောင်းတွင်ထား၍ အရှေ့ဘက်လက်ကို အပေါ်သို့ရောက်အောင် ဖိုက်ကြွက်သားများမှ မ,ပြီး အနောက်ဘက်ရှိ လက်ကို အောက်သို့ရောက်အောင် မြီးညောင်းရိုးကို အောက်ဘက်ရအောင် ဆွဲချပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

ပက်လက်အိပ်၊ ဒူးထောင်ထားသော အနေအထားပြုလုပ်ပြီး တင်ပါးကို ကြွလိုက် ပြန်ချလိုက် လုပ်ပါ။ ကျောပိုင်းသည် လုံးဝမကြွရပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတွန်းချထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

ပက်လက်အိပ်ပြီး ခြေတစ်ချောင်းကို ဒူးမကွေးစေဘဲ မ,ပါ။ မ,နေချိန်တွင် ဖိုက်သားကိုရှုပ်ထားပြီး ခြေကို ပြန်ချပါ။

ခြေတစ်ချောင်းပြီးလျှင် ကျန်တစ်ဖက်ကို မ,ခြင်း ပြန်ချခြင်း လုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

ပက်လက်အိပ်လျက် ခြေနှစ်ချောင်းလုံး တစ်ပြိုင်တည်း မ,ခြင်း ပြန်ချခြင်းလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

ပက်လက်အိပ်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ကွေးထားလျက် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဒူးနှစ်ဖက်ကို ဆွဲယူပြီး ဗိုက်နှင့်ကပ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ခြေနှစ်ချောင်းကို ဆန့်၍ ကြမ်းပြင်ပေါ် ပြန်ချပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၇)

ပက်လက်အိပ်ပြီး ဗိုက်ကြွက်သား၊ တင်ပါးကြွက်သားများ၊ သားအိမ်နှင့် ၄င်းဝန်းကျင်ကြွက်သားများကို တောင့်တင်းခြင်း ပြန်လျှော့ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ရာသီလာချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန်မလိုပါ။ အသက်၅၂ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ် (၇) တို့ကိုသာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကျန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရာသီမလာခင်နှင့် လာပြီး သုံးရက်လောက် ကြာမှသာ ပြုပြင်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ နောက်တစ်လ ရာသီလာချိန်တွင် မနာကျင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ် တဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်သွားလျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။

သို့မှသာလျှင် နောင် အနာဂတ်တွင် ကျန်းမာလန်းဆန်း၊ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်၌ လုပ်အားအပြည့်အဝ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

❑

မိခင်လောင်းများသိကောင်းစရာ

ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟု အတိအကျ သိရပြီဆိုလျှင် မိခင်လောင်းတိုင်းသည် မွေးဖွားလာအံ့သော မိမိရင်သွေးလေးအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားတတ်ကြပြီး ထိုရင်သွေး မွေးဖွားပြီးသည်အထိ စိတ်ပူပန်တတ်ကြသည်မှာ မမှတာပင်။

အကောင်းဆုံးမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်အပ်၍ လုပ်ယင့်သော နည်းအဆင့်ဆင့်ကို လုပ်ထားနှင့်သည်က အမှန်ကန်ဆုံးဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိပါက ပထမဦးစွာ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီး မိမိအတွက် လိုအပ်မည့် ဆေးများစားခြင်း၊ ဥပမာ သံဓာတ်ဆေး၊ အနားယူခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး နားလည်ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို လက်ခံလိုက်နာရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပထမဦးပိုင်းတွင် နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ ပျို့အန်ချင်ခြင်း၊ မကြာခဏ ဆီးသွားချင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိလေသည်။

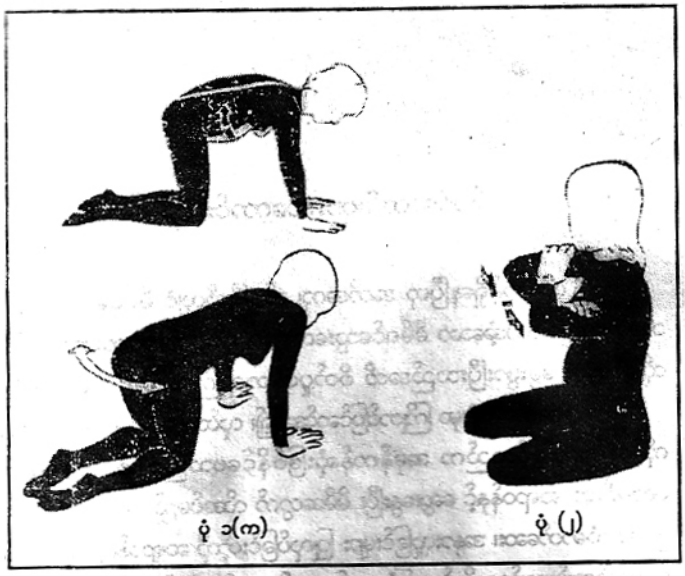
ခါးမနာရန်မူ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်နေတတ်ရန် လိုပေသည်။ အရေးကြီးသော အချက်အချို့ကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပါမည်။

ဥပမာ

(၁) မီးပူစတိုက်သော အိမ်ရှင်မများသည် အဝတ်ကိုတိုက်သော် ကိုယ်ကို မကုန်းစေရန် ပခုံးနှင့် လက်မ ၂၀ အကွာအဝေး ရှိနေသော မီးပူတိုက်ခုံမျိုးကို သုံးက ပို၍ ကောင်းပါသည်။

(၂) လေးသောပစ္စည်းများကို မ,မရန် ဂရုပြုရပါမည်။

(၃) ကြာရှည်စွာ ထိုင်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်၊ အကယ်၍ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ကြာရှည်စွာ မရပ်မဖြစ် ရပ်ခဲ့ရပါက အိမ်



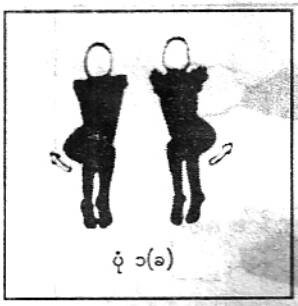
ပုံ ၁(က) ပုံ (၂)

ပြန်ရောက်လျှင် ခေါင်းအုံးနှစ်လုံးလောက် ခြေထောက်အောက်တွင် ခံပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဌာန် လှည့်ပေးပါက သွေးပြန်ကြောကို ပိုမို အားကောင်းစေပါသည်။

(၄) ခါးကို မတ်မတ်ထားထိုင်ရန်နှင့် ခါးနာခြင်းကို ကာကွယ်စေပြီး ဗိုက်ကြွက်သားကို သန်မာစေသော နည်းများမှာ-

(က) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဒူးနှစ်ဖက်ထောက်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ခပ်ခွာခွာ ထောက်ထားပြီး ခါးရိုးပိုင်းကို ကုန်းစေကာ ၅ စက္ကန့်ကြာလျှင် ပြန်၍ မူလ အနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ပုံ၁-က) ကြည့်ပါ။

(ခ) ပထမကဲ့သို့ ဒူးနှစ်ဖက် လက်နှစ်ဖက် ကြမ်းပေါ်တွင် ထောက်စေပြီး တင်ပါးကို ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းစေ၍ ယင်းစောင်းသောဘက်ကို ခေါင်းနှင့် ပခုံးလှည့်ပြီးကြည့်


ပုံ ၁(ခ)

ရန်၊ သို့လျှင် တစ်ဖက်ကို ငါးစက္ကန့်ကြာ မျှ လှည့်ပြောင်းစောင်းကြည့်ပြီး ပြန်တည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ပုံ ၁-ခ)ကြည့်ပါ။

မိခင်လောင်းများ မိမိရင်သွေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးသောအခါ လွယ်ကူရန်နှင့် ရင်သားများ ပုံပန်းမပျက်စေရန် အောက်ပါ နည်းကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

တင်ယူဆွဲထိုင်လိုက်ပါ။ ပြီး လက်တစ်ဖက်သည် အခြားလက်မောင်းကို ဆုပ်ကိုင်၍ ကျန်လက်တစ်ဖက်က အခြားလက်မောင်းကိုကိုင်စေပြီး လက်နှစ်ဖက်အားဖြင့် အတွင်းဘက်ကို တွန်းပါ။ လက်မောင်းများက အပြင်ဘက်သို့ တွန်းပေးပါ။ အကြိမ် ၅ ကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ပုံ-၂) ကြည့်ပါ။

မွေးဖွားပြီးနောက် ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းအချို့

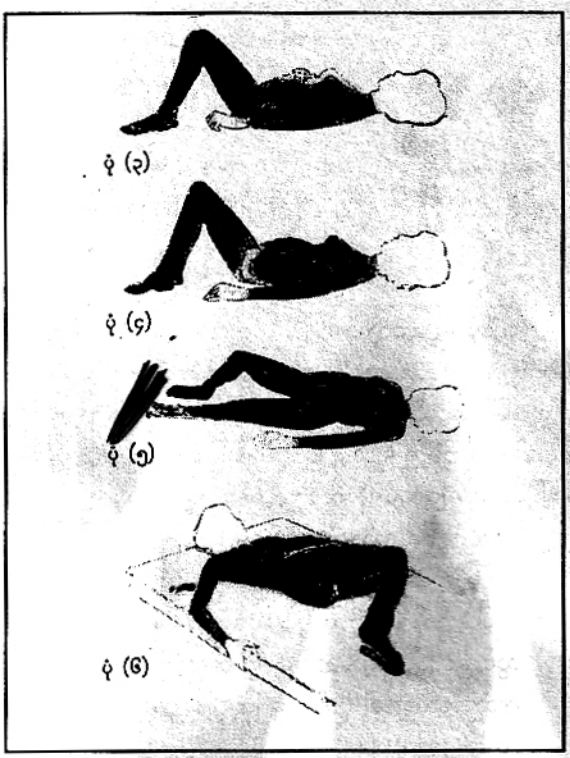
၁။ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့် အသက်ရှူနည်း

(က) ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်တစ်ဖက်ကို ဘေးတွင်ထားကာ ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်တွင် တင်ထားပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းခြင်းဖြင့် ဗိုက်ဖောင်းစေပြီး ၃ စက္ကန့် ထိန်းထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်သောအခါ ဗိုက်ချပ်စေပြီး ၃ စက္ကန့်ကြာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ပုံ-၃) ကြည့်ပါ။

(ခ) သားအိမ်ရှုံ့စေခြင်း ပြုလုပ်ရန် ပက်လက်အိပ်စေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ချထား၍ ဒူးနှစ်ချောင်း ထောင်ထားစေပြီး တင်ပါးကို မ,ပေးပါ။ (ပုံ-၄) ကြည့်ပါ။

(ဂ) ပက်လက်အိပ်၍ ဒူးနှစ်ချောင်းထောင်ထားပြီး ကျန် ဆန့်ထားသော ခြေချောင်းကို မ,ထောင်ပေးပါ။ တစ်ဖက်ပြီးက ကျန်တစ်ဖက်ကို ထိုသို့ မ,ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ပုံ-၅) ကြည့်ပါ။

(ဃ) ပက်လက်အိပ်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ဦးစွာထောင်ထားပါ။ ထို့နောက် ဒူးနှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်သို့ စောင်းချ၍ ကြမ်းနှင့်ထိရန် ပြုလုပ်ပါ။



(ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းချခြင်း၊ ညာဘက်သို့ စောင်းချခြင်း ပြုလုပ်ပါရန်) (ပုံ-၆) ကြည့်ပါ။

ပထမတွင် အကြိမ်နည်းနည်း (အကြိမ် ၅ ကြိမ်) ပြုလုပ်ပြီး တစ်စစဖြင့် အကြိမ်ကို တိုးသွားနိုင်ပါသည်။ အကြိမ် ၁၀ ကြိမ်ထိ တိုးသွားနိုင်ပါက ကိုယ်ရည်စစ်ပြီး အချိုးကျကျ လှုပလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဤကား အခြေခံအချက်အချို့ကို ရှင်ပုံနှင့်တကွ အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

❑

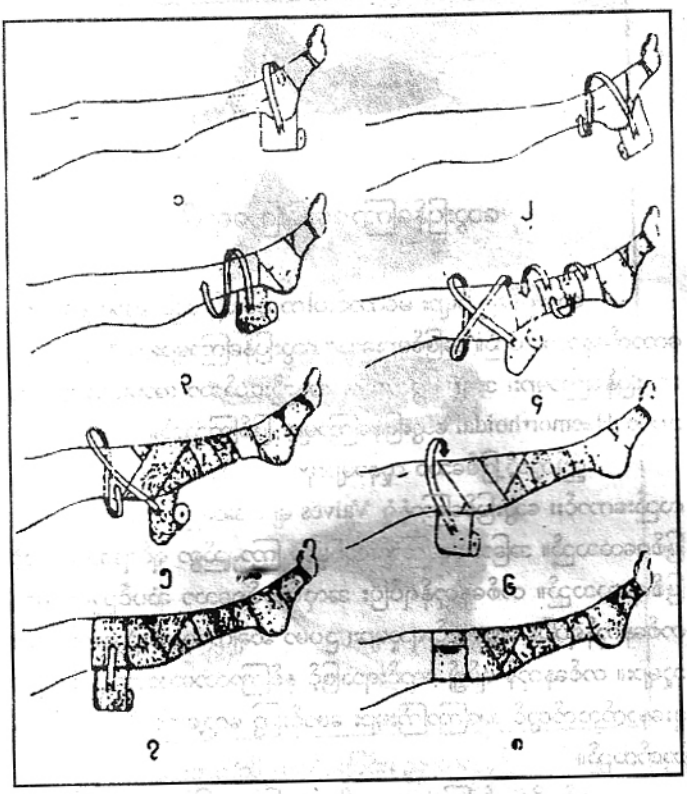
သွေးပြန်ကြောဖောင်းကြွရောဂါ

သွေးပြန်ကြောများ မကောင်းပါက ၄င်းတို့သည် ဖောင်းကြွ၊ ကွေ့ကောက်နေတတ်သည်။ အဖြစ်များသော သွေးပြန်ကြောများမှာ Saphenous သွေးပြန်ကြောများ၊ အချို့ ကြွက်သား အနည်းငယ်သာ အားပေးထားသော ဥပမာ Haemorrhoidal သွေးပြန်ကြောများ ဖြစ်ကြသည်။

ဤကဲ့သို့ဖြစ်သော လူနာများမှာ အများအားဖြင့် မျိုးရိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ သွေးပြန်ကြောနံရံ Valves များ အားနည်းလာသောကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။ အခြား အကြောင်းတစ်ခုမှာ ကြာရှည်စွာ ရပ်ရသောကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။ တစ်နေကုန်ရပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ရသော ဆံပင်ညှပ်သမား၊ တစ်နေကုန်ရပ်ပြီး ဈေးရောင်းရသူများ၊ ဥပမာ ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ ရောင်းသောသူများ။ တစ်နေကုန် ရပ်၍ ရောင်းရသဖြင့် နှစ်ကြာလာသောအခါ ၄င်းတို့၏ ဒူးနောက်ဘက်တွင် အကြောကြီးများ ဖောင်းကြွ ကွေ့ကောက် တွန့်လိမ်နေတတ်သည်။

၄င်းတို့သည် ကြာသောအခါ အနာဖြစ်လာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်စကပင် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် ပြသက အကောင်းဆုံးပင်။

ရောဂါဖြစ်စအချိန်တွင်မူ မျှော်ကြိုးကဲ့သို့ ဆွဲဆန့်၍ရသော ပတ်တီးကို စည်းခြင်း၊ ခြေထောက်ကို ကွေး၍ ဆန့်၍ ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ခြေထောက်ဖျားကို ကော့ခြင်း၊ အပေါ်ဘက်သို့လည်းကောင်း၊ အောက်ဘက်သို့လည်းကောင်း ကော့ခြင်း ပြုလုပ်ပြီး ခြေထောက်ကို ၁၂ လက်မ အမြင့်



ရှိသော ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် ခုံအရှည်ပေါ်သို့ ခြေထောက်ကို ဆန့်ပြီး နာရီဝက်ခန့် မြှင့်ထားခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။

၄င်း ကွေ့ကောက်သော သွေးပြန်ကြောများ ကြာလာသောအခါ အနာများဖြစ်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်လေသည်။ အနာများ အထူးသဖြင့် ရင်းနေသောအနာ (septic ulcer) များကို (Zinc ionisation) ပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ultra-violet irradiation ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်း ကုသကြလေသည်။

အချို infra-red ပေးခြင်းဖြင့် ကုသပေးသည်။ အချို့အသားသည် ကြမ်းတမ်းမာကျောပြီး ရောင်နေပါက olive oil သံလွင်ဆီစသော အဆီကို လိမ်းပေးပြီး ခြေထောက်ကို မြှောက်ထားချိန် ခြေဖျားမှစပြီး ပေါင်ရင်းအထိ ဆီဖြင့် ဆွဲပေးခြင်းဖြင့် အရောင်လျော့လာပေမည်။

သွေးပြန်ကြောများအား အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ၄င်းအပိုင်းရှိ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သန့်စွမ်းအောင် ပြုလုပ်ထားသင့်ပေသည်။ ၄င်းလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် အိပ်သော အနေအထား၊ ထိုင်သောအနေအထားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ (non-weight bearing) အသက်ပြင်းပြင်းရှူသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဝမ်းဗိုက်ကြော လှုပ်ရှားမှုရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ခြေထောက်မြှောက်ထားချိန် ပြုလုပ်ပါက သွေးပြန်ကြော အားကောင်းစေပါသည်။

ဖောင်းကြွသောသွေးပြန်ကြော အဖြစ်များသောသူများ၊ တစ်ချိန်လုံး ရပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ရသောသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ သန္ဓေသားကို ဆောင်ထားရခြင်းဖြင့် သွေးပြန်ကြောများကို အားနည်းစေကာ ဖောင်းကြွလာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခြင်းထက် မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ပို၍ကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့လုံး မနားမနေ ခြေထောက်ကို ကြာမြင့်စွာ ရပ်ထားရသူများ အိမ်ပြန်ရောက်က နားနားနေနေ အနားယူချိန်တွင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းအား မြှောက်ထားခြင်းဖြင့် သွေးပြန်ကြောကို အားရှိနေစေရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

❑

တစ်သားမွေးတစ်သွေးလှ

အချိုးသမီးများ ကလေး မွေးဖွားပြီးစတွင် ဗိုက်ကြွက်သားများ လျော့ရဲခြင်း၊ ပုံပန်းမကျ ပွရောင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား ပုံမကျ ပန်းမကျ ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မွေးဖွားပြီးစကစ၍ အချိန်ယူကာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်လျှင် ကလေး မွေးဖွားပြီးသောသူ တစ်ယောက်ဟုပင် မထင်ရ။ "မအို သေးသော အဖိုလေး" ဟုပင် ထင်ရပေမည်။

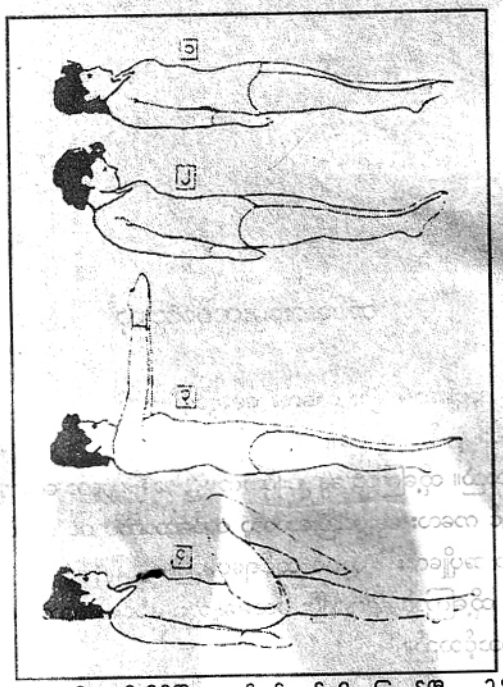
ထို့ကြောင့် မွေးဖွားပြီး ပထမနေ့တွင် မပင်ပန်းသော လေ့ကျင့်ခန်း ကို စလုပ်သင့်သည်။

ပထမနေ့တွင် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

၁။ ပက်လက်အိပ်ပြီး အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်း၊ ရင်ဘတ် နှင့် ဗိုက် ဖောင်းလာသည်အထိ နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းပါ။ ပါးစပ်မှ ရှူသွင်း ထားသော လေကို ပြန်၍ထုတ်ပါ။ ဗိုက်ချပ်သည်အထိ ရှူထုတ်ပါ။ အကြိမ် ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။

ဒုတိယနေ့တွင် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

၂။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ခေါင်းကို အိပ်ရာမှကြွစေပြီး ရင်ဘတ်နှင့် ကပ်နိုင်သရွေ့ မ,ပါ။ ကျန် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို မရွှေ့စေရန် သတိထားပါ။



၃။ ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်ပြီး ခေါင်းအထက် နေရာမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ထိစေပါ။ နောက်ပြန်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ပြန်ချပါ။

တတိယနေ့တွင် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

၄။ ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကို မြှောက်ပြီး ခြေဖနောင့်ကို တင်ပါးနှင့် ထိအောင် ကြိုးစားပါ။ ခြေတစ်ဖက်ပြီးက အခြားတစ်ဖက်ကို မ,ပြီး ခြေဖနောင့်နှင့် တင်ပါးထိပြီး ပြန်ချပါ။

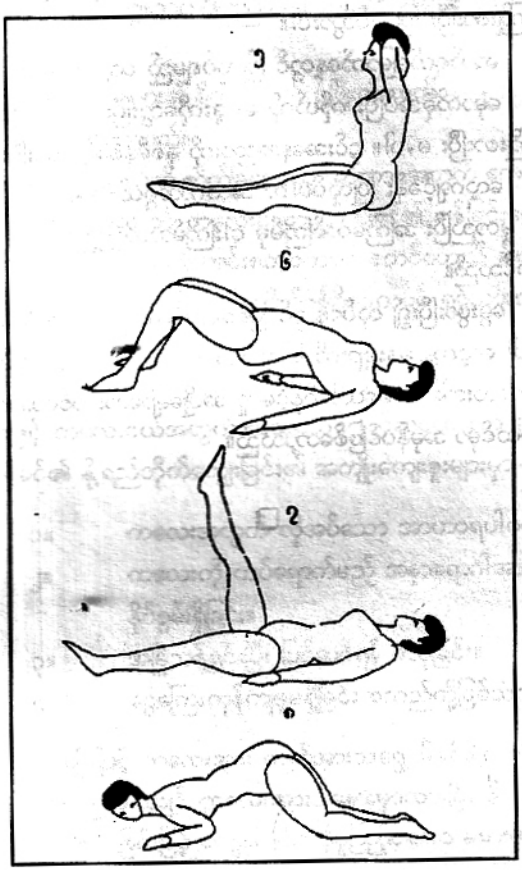
လေးရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

၅။ ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်ပိုက်ထားပါ။ ခေါင်းအုံး သုံးလုံးခန့် ခေါင်းအုံးအောက်မှာထားပါ။ ကိုယ်ကို ထိုင်လျက်အနေအထားရောက်အောင်

မ,ပါ။ ခြေထောက်ကို အိပ်ရာမှ မကြွစေရန် သတိထားပါ။ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ခေါင်းအုံး သုံးလုံးမှ နှစ်လုံးအထိ လျှော့သွားပါ။

ငါးရက်နေ့တွင် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

၆။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ကို ထောင့်မှန်အနေနီးပါး ကွေးထားပြီး ကိုယ်ကိုမ,ပါ။ ပခုံးမကြွရန် သတိပြုပါ။ ဒူးနှစ်ဖက်ကို ထိထားပြီး



ခြေနှစ်ဖက်ကို ခပ်ခွာခွာထားပါ။ တင်ပါးကြွက်သားများကို တစ်ပြိုင်တည်း ရှုံ့ထားပါ။

၇။ ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်ကို ဘေးမှာ ချထားပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကို ပေါင်ရင်းမှ ကိုယ်နှင့် ထောင့်မှန်အနေ ရောက်သည်အထိ မ,ပါ။ ဒူးမကွေးရန် သတိထားပါ။ တစ်ဖက်ပြီးက တစ်ဖက်ကို မ,ပြီး ပြန်ချပါ။ နေ့စဉ် ကြိုးစားပြီး ပြုလုပ်သွားပါ။

ဆယ်ရက်မြောက်နေ့တွင် ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

မှောက်ခုံအိပ်ပြီး ကိုယ်ကို မ၊ ဒူးကိုကွေးပြီး ဒူးနှင့်ရင်ဘတ် ထိအောင်ကြိုးစားပြီး မ,ပါ။ ၄င်းအနေအထားကို နှစ်မိနစ်ခန့် ထိန်းပြီးထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါက အသက်အရွယ်၊ အမောခံနိုင်ရည်ရှိမှုပေါ်တွင် မူတည်ပြီး အကြိမ်တစ်ကြိမ်မှ ငါးကြိမ်အထိ ဖြည်းဖြည်းချင်းတိုး၍ ပြုလုပ်သင့်သည်။

မွေးဖွားပြီး၍ လုပ်ငန်းခွင် ပြန်ဝင်ကြရမည့် အမျိုးသမီးများသည် အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ထားပါက ကိုယ်ခန္ဓာ ချပ်ရပ်လှပစွာဖြင့် ကလေးအမေတစ်ယောက်နှင့်မတူ အမျိုချောလေးတစ်ယောက်ဟုပင် အများကထင်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်တော့သည်။

❑

ရင်သွေးဘဝစိုပြည်ရေး၊ မိခင်နို့ရည်ပေး

ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် မွေးစကပင် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ လိုပေသည်။

မိခင်၏ နို့ရည်ကို တိုက်ခြင်းသည် အာဟာရအတွက် ကောင်းသလို ယုယပိုက်ထွေးခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်သည် မိခင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လုံခြုံမှုကို အရွယ်မတိုင်မီ မွေးကင်းစဘဝကပင် စတင်တွေ့ထိ ခံစားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်တိုင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကပင် ရင်သားကို အထူး ဂရုစိုက်ရန် လိုပေသည်။

ရင်သားကို ဂရုပြု ဆေးကြောခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းလေးများကို ဆွဲပေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အတွက် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားရာ ရောက်ပေသည်။ မိခင်၏ နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ-

၁။ ကလေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရပါဝင်ခြင်း။

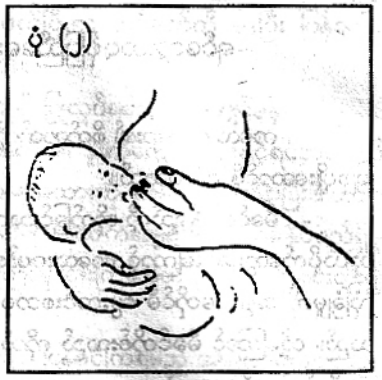
၂။ ကလေးကို ကပ်ရောက်မည့် အနာရောဂါအား ခုခံပေးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

၃။ အမြဲသန့်ရှင်းပြီး ပြင်ဆင်ရန် မလိုခြင်း။

၄။ ငွေကြေးကုန်ကျမှုမရှိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးအား တတ်အားသရွေ့ မိခင်နို့တိုက်ပေးလျှင် ကောင်းသည်။ ညအိပ်လျှင် ကလေးအား အနားမှာထားပြီး နို့သောက်နိုင်သလောက် သောက်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်နှစ်သိမ့်မှုပြည့်ဝသော ခံစားမှုကို စတင်

ရရှိပေမည်။ ကလေးအား နို့တိုက်သောအခါ ထိုင်လျက် အနေအထားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အိပ်လျက်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မိခင်သည် သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားတွင် ရှိရပေမည်။



ထိုင်၍တိုက်သောအခါ မိခင်၏လက်သည် ကလေး၏ မေးစေ့အထိ ကလေးခေါင်းကို သိမ်းဖယ်ထားရပေမည်။ ကလေး၏ခေါင်းနှင့် ကိုယ်သည် တစ်ပြေးတည်းရှိရန် လိုပေသည်။ ပုံ (၁)

ကလေးငယ်ကို နို့တိုက်ပြီး၊ မတိုက်မီ ရင်သားကို သန့်ရှင်းအောင် ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောသင့်ပေသည်။

ကလေးအား နို့တိုက်သောအခါ မိခင်၏လက်မနှင့် လက်ညှိုးက နို့သီးခေါင်းကို ညှပ်ပြီး ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ပေးရန် လိုပေသည်။ ပုံ (၂)

ကလေး၏ မေးစေ့သည် ရင်သားနှင့် ထိနေလျှင် နို့တိုက်ရန် လွယ်ကူပေသည်။ ပုံ (၃)

ကလေး နို့သောက်နေလျှင် မျက်နှာနှင့် လက်မောင်းလေးများကို မိခင်လက်နှင့် ထိပေးပါ။

ကလေးနို့စို့စဉ် အသက် ကောင်းကောင်းရှူနိုင်ရန် မိခင်လက်ကို ကလေးနှာခေါင်းနှင့် ရင်သားကြားမှ ခံထားပါ။

ကလေးအား နို့တိုက်ပြီးတိုင်း ကလေးကို ထောင်ထားပါ။ သို့မှသာ ကလေး နို့စို့ယူရာတွင် စုပ်ယူထားသလို ဖြစ်နေသောလေများ ဗိုက်ထဲမှ ပြန်ထွက်လာနိုင်ပေသည်။ ပုံ (၄)

ကလေးငယ်သည် နို့စို့ရာမှ စတင်ကာ ကျေနပ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ရရှိသောကြောင့် နောင်တစ်ခေတ်ဝယ် စိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝသော လူရည်မွန်လေးများ ပေါ်ထွန်းလာနိုင်ပေသည်။

❑

စားလွန်းအိပ်လွန်းဝလွန်းနှင့် ဒူးနာဝေဒနာ

ဒေါ်သန်းတစ်ယောက် တစ်နေ့တခြား ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာသမျှ ပို၍ပင် စားကောင်း၊ အိပ်ကောင်းသည်။ ယခင်က တူမဆရာဝန်တစ်ယောက် ပြောဆိုသတိပေး၍ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ တူမလေး နယ်ပြောင်းသွားသဖြင့် ဒေါ်သန်းတစ်ယောက် တတွတ်တွတ်နှင့် အထိန်းအကွပ် ပေးမည့်သူမရှိသဖြင့် ဝချင်တိုင်းဝလာလေသည်။

ဒေါ်သန်း၏ အသက် ၄၆ နှစ်တွင် အရပ် ၇၊ပေလေးလက်မ ရှိရာ ကိုယ်အလေးချိန်အနေဖြင့် ပေါင် ၁၂၀၊ ၁၃၅ ဝန်းကျင်ရှိသင့်သော်လည်း ဒေါ်သန်းသည် ယခု ၁၄၇ ပေါင်ပင် ကျော်လာသည်။ ပြောဆိုသတိပေးမည့်သူမရှိသဖြင့် နေ့ခင်း စားသောက်ပြီးလျှင် အိပ်ကောင်းတိုင်း အိပ်လေသည်။ ၁၀ ပေါင်မက တိုးလာသည်နှင့်အမျှ ယခင်ကဲ့သို့ ဖျက်လတ်သောအသွင် ပျောက်ခဲ့ပြီး ထိုင်းမှိုင်းလာလေသည်။

ဒူးလည်း နာစပြုလာသည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ စားသော်လည်း ခေတ္တခဏသာ သက်သာပြီး ပြန်နာမြဲ နာလာသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသယ်ချင်၍ အမြဲတစေ လဲလျောင်းနေမိသည့်အလျောက် ပို၍သာ ဝလာလေသည်။ ယခင်ကဲ့သို့မဟုတ်၊ မောချင်လာသည်။ နေမကောင်း ထိုင်မကောင်းဖြစ်လာလေသည်။

အားလုံးသောဆွေမျိုးများ တိုက်တွန်းချက်အရ တူမလေးရှိရာ မဆူပင်သို့ လိုက်သွားလေသည်။

တူမလေးသည် အတော်ဝလာသောအခေါ်အား ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ရန် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားရလေသည်။

ပထမဦးစွာ ပုံမှန် စားသောက်ရန်၊ ဒုတိယ အအိပ်လျှော့ပစ်ရန်၊ တတိယ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန် အားပေးရလေသည်။

ယခင် စိတ်သွားတိုင်း စားခဲ့သောကြောင့် ယခု လျှော့စားသောအခါ ဆာလာသည်။ တူမလေးသည် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် ခိုင်မာရန် အားပေးစကား မပြတ်ပြောပြီး ဆာသောအခါ စိမ်းလွန်းသော ဟင်းရွက်ပြုတ်များကို စားစေသည်။

နေ့ခင်းအိပ်ချိန်တွင် အလုပ်တစ်ခုခု ရှာကြံပြုလုပ်ရန်။ ဥပမာ ဇာပန်းထိုးခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်စေသည်။

ညနေရောက်တိုင်း တူမလေးသည် လမ်းလျှောက်ရန် ခေါ်ထုတ်လေသည်။ လမ်းလျှောက်သောအခါ မြန်မြန်လျှောက်နည်း (Brisk Walking) ဖြင့် လျှောက်စေသည်။

ပထမ လမ်းစလျှောက်စဉ် ဒူးအလွန်နာသောကြောင့် ရေခဲများကို ထုပြီး မျက်နှာသုတ်ပဝါတွင် ဖြန့်ထည့်ပြီး ဒူးတစ်ဝိုက်တွင် မိနစ် ၂၀ ခန့်ထား စေသည်။ ဒူးသည် ရေခဲကပ်သောကြောင့် ရဲလာပြီး အနည်းငယ်ထုံနေချိန် ဒူးကို ကွေးလိုက်ဆန့်လိုက် အကြိမ် ၂၀ ခန့် ပက်လက်အိပ်ပြီး ပြုလုပ်စေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ တင်းထားသောစိတ်ကို လွတ်ပေးလိုက်ချင်သည်။ စားချင်သလောက် ပြန်စားပြီး အိပ်ချင်သလောက် ပြန်အိပ်ပစ်လိုသည်။ ဘေးမှ တဖွဖွ သတိပေးနေသောကြောင့် ယျောကျတော့မည့် စိတ်ကို ပြန်တင်းရသည်။ ဒေလပြည့်တော့မည့်နေ့တွင် ပေါင် အတော်ကျသွားသည်။ ပေါင် ၁၂၅ ပေါင် ပြန်ရောက်သွားသဖြင့် သွားလာရာတွင် သွက်လာသည်။ ယခင် မူးမူးနေတတ်ရာ ယခုမမူးတော့ပေ။ ဒူးလည်း မနာတော့သောကြောင့် ရန်ကုန်ပြန်ခဲ့လေသည်။

ရန်ကုန်ဘူတာတွင် လာရောက်ကြိုသော ဆွေမျိုးများ အံ့သြကုန်သည်။ ယခင်က လူရယ်စရာကောင်းလှအောင် ပုံပျက်နေရာမှ ယခု ပိန်ပြီး လှလာသော ခေါ်သန်းကို ဝိုင်းချီးမွမ်းကြသည်။

ချိုးမွမ်းသံများကြားမှ ဒေါ်သန်းသည် အောင်မြင်စွာ ပြုံးလိုက်ပြီး မိမိစိတ်နှင့် အကြိတ်အနယ် လွန်ဆွဲရုပ်များ၊ ပျော့ကျလာတော့မည့် စိတ်ကို အချိန်မီ ပြန်တင်းခဲ့ရပုံများ၊ နောင်ဆိုလျှင် တစ်ပေါင် ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာလျှင် တစ်ပေါင် အမြန်ပြန်ချလျှင် အပန်းမကြီးကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်လာသည်။

စိတ်သာလျှင် ပဓာန၊ စိတ်ကို အောင်လျှင် အရာရာကို အောင်မြင်နိုင်လေသည်။

❑

သွေးဆုံးမီးယပ်

သွေးဆုံးခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သွေးဆုံးခြင်းသည် သားဥအိမ် (Ovary) ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ သွေးဆုံးခြင်းသည် သဘာဝကြောင့် သွေးဆုံးချိန် ရောက်သော အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အချို့သည် သားဥအိမ် အိတ်အပိုင်းကို ခွဲစိတ်ခံရခြင်း၊ သားဥအိမ်ကို ဓာတ်ရောင်ခြည် ကင်ခံရခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း သွေးဆုံးရလေသည်။ အချို့မှ ရောဂါကြောင့် ဥပမာ ပီကြူတရီဂလင်း (Pituitary gland) နှင့် သွိုင်ရွိုက်ဂလင်း (Thyroid gland) များ ဒုက္ခပေးသောကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

အချို့ သွေးဆုံးသောအခါ အနီကွက်များ Hot Flushes ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း (Nervousness)၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း (Emotional Instability) ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့သော် အချို့အမျိုးသမီးများသည် အထွေအထူးရောဂါများ သွေးဆုံးချိန်တွင် မဖြစ်ပေ။ သွေးဆုံးချိန်တွင် အထွေအထူး ရောဂါဖြစ်လျှင် သားဖွားမီးယပ် ဆရာဝန်များနှင့် တွေ့ဆုံကုသရန် လိုပေသည်။ အသက်အားဖြင့် ၄၀၊ ၅၀ အတွင်း သာမန် သွေးဆုံးတတ်ပေသည်။ ၄င်းအသက်အရွယ်တွင် အများအားဖြင့် ထုံးဓာတ် (Calcium) နည်းပါးတတ်လာ၍ ခွားနို့သောက်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည် မနက် ဆယ်နာရီ လောက်က စထွက်လာသော ရောင်ခြည်ကို ကိုယ်ပေါ် ကျရောက်အောင် ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

နေရောင်ခြည်တွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (ULTRA VOILET RAY) ပါရှိရာ ၄င်းရောင်ခြည်ကို ခံယူခြင်းဖြင့် ထုံးဓာတ် (Calcium)များ ရရှိနိုင်လေသည်။ ဤဓာတ်သည် အရိုးပါးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ အသက်အရွယ် ငါးဆယ်ဝန်းကျင်တွင် ကြွက်သားအားနည်းခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်လေရာ ၄င်းကို ကာကွယ်သောအားဖြင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ မဟုတ်သော လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်လိုသောသူများ ကျန်းမာရေးအတွက် အိမ်ထဲမှာပင် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။

၁။ ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်ခြင်း၊ တစ်ချိန်တည်းတွင် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသွင်းထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ပြန်ချက် အသက်ကို ရှူထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ပြုလုပ်ရန် အကြိမ် ၃ ကြိမ်)

၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ကားပြီး ပြန်ချရန်။

၃။ အိပ်ရာပေါ်တွင် ခြေတစ်ဖက်ကို ပေါင်ရင်းမှမပြီး ပြန်ချရန်၊ ခြေတစ်ဖက်ပြီးက နောက်တစ်ဖက်ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

၄။ ဒူးကို ကွေးခြင်း၊ ပြန်၍ ဆန့်ရန်ဖြစ်သည်။

၅။ ခြေထောက်ကို ပေါင်ရင်းမှကားပေးပြီး နေရာအတိုင်း ပြန်ထားခြင်း။

၆။ ခြေဆစ်ကို အောက်သို့ ကော့ချခြင်း၊ အပေါ်သို့ ကော့တင်ခြင်း။

၇။ မှောက်လျက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်နှင့် ပခုံးကိုမခြင်း၊ ပြန်၍ချခြင်း။

လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် မမောမပန်းစေရန် အကြိမ်ကို တစ်ကြိမ်မှစပြီး ဖြည်းဖြည်းတိုး၍ ပြုလုပ်သွားရန်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ အသက် ၄၅ နှစ်အထက် သွေးဆုံးသော အမျိုးသမီးများသာမက အသက် ၄၅ နှစ်အထက် အမျိုးသားများပါ ဆီနှင့်တည်ပါက နို့သောက်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ခံယူခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာ၍ လူကို နုပျိုစေပါသည်။

❑

အရိုးပွခြင်းဝေဒနာ ကာကွယ်ရန်

အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ပို၍ အရိုးပွရောဂါ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် သွေးဆုံးပြီးနောက် ပို၍ အဖြစ်များသည်။

အသက် ၄၀ ကျော်လာလျှင် အမျိုးသားများသည် ၀.၅ ရာနှုန်းမှ ၁.၇၅ ရာနှုန်း အရိုးထုထည် (Bone mass) တစ်နှစ်တွင် လျော့လာသကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများသည် တစ်နှစ်အတွင်း ၁.၅ ရာနှုန်းမှ ၂ ရာနှုန်း ပျမ်းမျှ ခြင်း လျော့နည်းတတ်သည်။

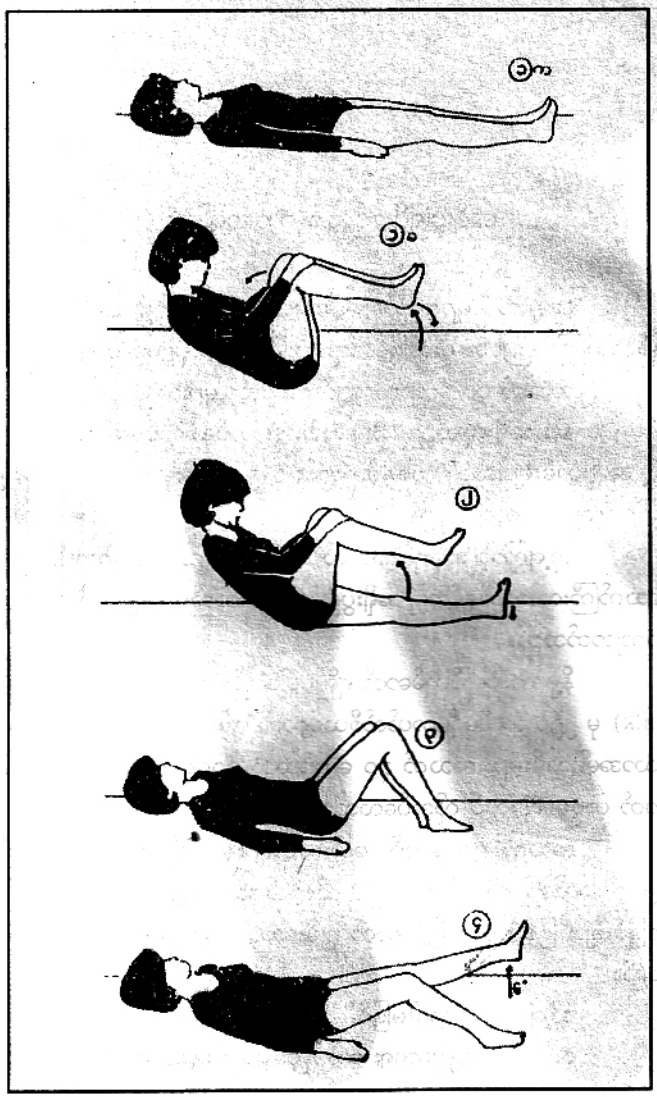
ထို့ကြောင့် အရိုးမှ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်များ ထိန်းမထားနိုင်လျှင် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အရိုးပွ၍လာတတ်သည်။ အချို့ အရိုးကျိုးကာ လဲကျတတ်သည်။

နို့မှ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၈အောင်စ နို့ Skimmed milk) မှ ၂၅၀ အယ်မ်ဂျီ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် ပျမ်းမျှရရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာသောအမျိုးသမီးများ အသက် ၃၀ ကျော်သည် ၁၀၀၀ mg ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် တစ်နေ့လုံးတွင် လိုအပ်လေသည်။

အသက် ၅၀ ကျော် အမျိုးသမီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် ၁၅၀၀ အယ်မ်ဂျီ လိုအပ်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ရောဂါ စလာလျှင် ခါးနာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သဖြင့် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် ပြသသင့်သည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါမဖြစ်မီ -

၁။ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ နေ့စဉ် မှန်မှန် ပြုလုပ်ရန်။


(၁)
(၂)
(၃)
(၄)
(၅)

၂။ နို့မှန်မှန်သောက်ရန်

၃။ အာဟာရပြည့်သော အစားအသောက်များ စားသောက်ရန်။

ဥပမာ ဘောရွန်ဆပ်ပလီမင့် (Boronsupplement) ဆေးသည် အရိုးတွင်း၌ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်ပြီး အရိုးပွမှုကို သက်သာစေနိုင်သည်။

ဘောရွန်ပါသော အသီးအရွက်များမှာ ပန်းသီး၊ မြေပဲနှင့် အခြားသစ်ဇေးများနှင့် ဟင်းရွက်များဖြစ်သည်။

၄။ နေရောင်ခြည်သည် ဗီတာမင် ဒီ ဓာတ်ရရှိနိုင်သောကြောင့် နေရောင်ခြည် ရရှိရန် နေပူစတွင် အသားကို နေခြည်ထိရန် ပြုလုပ်ရန်။

၅။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက တာတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်ပြီး ကယ်လ်စီယမ်ဆေးပြားများ၊ Fluoride capsule များ စားသုံးရန်။

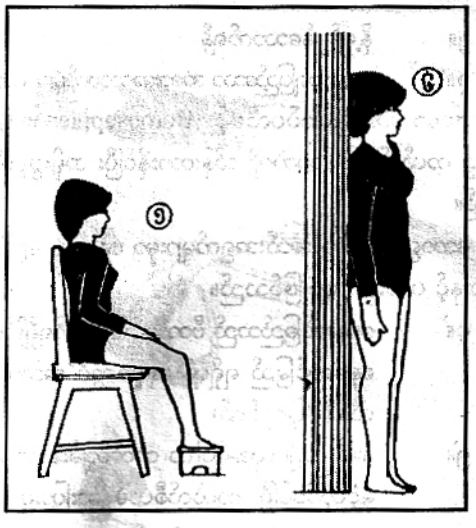
လွယ်ကူစွာ လေ့ကျင့်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ

ပုံ ၁။ (က) ပက်လက်အိပ်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းလုံးကို ဆန့်ထားသော အနေအထားဖြင့် စဉ်ပြုလုပ်ရန်။

ပုံ (ခ) ခြေနှစ်ချောင်းလုံးကို ရင်ဘတ်ပေါ်သို့ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆွဲကပ်ပြီး ပြန်၍ ခြေကို ဆန့်လိုက်ရန်။ (ရင်ဘတ်တွင် ကပ်ထားချိန်သည် ၁ မှ ၅ အထိ ရေတွက်ပြီးမှ ပြန်ချရန်)

ပုံ ၂။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ခြေတစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ရင်ဘတ်တွင် ဆွဲကပ်ထားပြီး ကျန် ဆန့်ထားသော ခြေတစ်ချောင်းကို ကြမ်းပေါ်သို့ ဖိကပ်ရန်။ (ခြေတစ်ဖက်ပြီးက အခြားတစ်ဖက် ပြုလုပ်ရန်)

ပုံ ၃။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ဒူးကိုထောင်ထား၍ ခြေဖဝါး နှစ်ဖက်လုံးကို ကြမ်းပေါ်တွင် ထိထားပါ။ ထိုအချိန်တွင် ဗိုက်ကို ရှုပ်ထားပြီး တင်ပါးကြွက်သားများကိုပါ ရှုံ့ထား။ အကြိမ်ငါးကြိမ် ရေတွက်ပြီးမှ ပြန်လျှော့ထားပါ။



ပုံ ၄။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ခြေတစ်ဖက် ဒူးကွေးထားပြီး ကျွန်ခြေတစ်ဖက်ကို ဆန့်ထားပါ။ ပြီး ခြေကို ၆ လက်မ အမြင့်အထိ မြှောက်ပြီး ပြန်ချ။ အခြား ခြေတစ်ဖက်ကို ထိုအတူ ပြုလုပ်ပေးပါ။

ပုံ ၅။ ထိုင်လျက် ပခုံးနှစ်ဖက်ကို အသက်ရှူသွင်းချိန်တွင် အရှေ့ဘက်ကို ရွှေ့ယူပြီး အသက်ရှူထုတ်ချိန်တွင် ပြန်၍လျှော့လိုက်ပါ။ (ခုံတစ်ခုပေါ်တွင် ထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ အနည်းငယ် ကွေးထားပါ)

ပုံ ၆။ မတ်တတ်ရပ်လျက် ဘောင်တစ်ခုကို မှီထားပါ။ ပခုံးကြွက်သားများ ဦးခေါင်းကို ဘောင်တွင် ဖိထားပြီး အကြိမ်ငါးကြိမ် ရေတွက်ပြီးမှ ပြန်လျှော့ပါ။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ နည်းများကို လိုက်နာပါက ရောဂါကင်းဝေးပြီး ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ကြပေမည်။

❑

ခါးနာခြင်း
(Back Pain)

ခါးနာခြင်းသည် လူတိုင်း ခံစားဖူးသော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ခါးနာရသော အကြောင်းရင်းများမှာ အိမ်ရှင်မများ ခါးကုန်းပြီး အဝတ်များဖွာကို မီးပူထိုင်တိုက်ခြင်းများ၊ အမြင့်မှ လိမ့်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသော အချိန်တွင်လည်း ခါးနာတတ်ပါသည်။ အရိုးအဆစ်ရောဂါ၊ ကျောက်တပ်ရောဂါ၊ သားအိမ်အနေအထား မမှန်ခြင်း၊ အဝလွန်ပြီး ကိုယ်အနေအထား ပုံမှန် မရှိခြင်းများကြောင့်လည်း နာတတ်ပါသည်။ အဝလွန်သော လူနာများအား အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်၍ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ခြင်းဖြင့် ခါးနာကို သက်သာစေပါသည်။

(၁) မည်သည့်အလုပ်မဆို မတ်တတ်ရပ်လုပ်မည့်အစား ထိုင်ပြီး လုပ်သင့်ပါသည်။

(၂) အကယ်၍ တင်ပါးဆုံတစ်ဖက်နှင့် ဒူးတစ်ဖက်သာ နာကျင်နေပါက ကောင်းနေသည့် တစ်ဖက်တွင် လက်မှတ်တစ်ချောင်းကို ထောက်ကိုင်၍ လမ်းလျှောက်ပါ။

(၃) တင်ပါးဆုံနှင့် ဒူးနှစ်ဖက်စလုံး နာကျင်နေပါက တုတ်နှစ်ချောင်းဖြင့်ထောက်၍ လျှောက်ပါ။

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ နာကျင်မှုရှိပါက ထိုသို့ မထိုင်သင့်ပေ။

အကယ်၍ ဥရောပထိုင် အိမ်သာအိုးများ မတတ်နိုင်ပါက အိမ်သာတွင် အပေါက်ရှိသော သေတ္တာခွံပေါ်တွင် ထိုင်၍ အိမ်သာတက်နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ပစ္စည်းများကို သယ်ရမည်ဆိုပါက ဘီးတပ်ထားသော တွန်းစရာတစ်ခုပေါ်တွင် တင်ပြီး တွန်းလှည်းကို တွန်းရာ ရွှေ့ရာတွင် လက်ကို ဆန့်တန်းခြင်းမပြုပါနှင့်။ လှည်းကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ထား၍တွန်းပါ။

ညအိပ်သည့်အခါ၌ ကိုက်ခဲနာကျင်မှု မဖြစ်ရန် ပျော့လွန်း၊ ထူလွန်းသော မွေ့ရာ၊ ခေါင်းအုံးထူထူ အုံးခြင်းကို ရှောင်ရန် သတိပေးခြင်း။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အိပ်၍ အဆင်ပြေဆုံးအနေအထားမှာ တင်ပါးနှင့် ဒူးကို ကွေးလျက် ဘေးတစ်စောင်းအိပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမာမာပေါ်တွင် အိပ်ခြင်းသည် ပို၍ ခါးနာခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။

ကြမ်းပြင်၊ မြေပြင်ပေါ်သို့ ကိုယ်ကို ကုန်းရန် လိုအပ်ပါက တင်ပါးနှင့် ဒူးကို ကွေးချပြီးမှ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ကိုင်းပေးပါ။ မတ်တတ်ရပ်လျက် ခါးမှနေ၍ ကုန်းခြင်း မပြုရပါ။

မိခင်များ ကလေးကြီးများကို ချီရမည်ဆိုလျှင် ပထမ ကလေးနားတွင် ကပ်၍ရပ်ပါ။ ထို့နောက် သူ၏တင်ပါးနှင့် ဒူးကို ကွေးလျက် တစ်ယောက်ပခုံးကို တစ်ယောက်က လှမ်းဖက်ထားခိုင်းပါ။ ကလေးကို ချီလျက် တင်ပါးနှင့် ဒူးကို ပြန်ဆန့်ရင်း ထရပ်ပါ။

အလားတူ လေးလံသော ပစ္စည်းများကို သယ်မရာတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ခါးကို မကုန်းဘဲ တင်ပါးနှင့်ဒူးကို ကွေး၍ယူပြီးမှ ကိုယ်ကို ပြန်ဆန့်ပါ။ အလွန်လေးလံသော ပစ္စည်းများကို နောက်ကျောပေါ်တွင် တင်၍ သယ်ဆောင်ပါက ပို၍ သင့်လျော်၏။ ခါးကို ရှေ့သို့ အလွန်အမင်း ကိုင်း၍ မသယ်ရပါ။

ပစ္စည်း အလေးအပင်များကို လက်မှဆွဲ၍ သယ်ရသည့်အခါတွင် ပစ္စည်းများကို ကိုယ်နှင့် ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ထား၍ သယ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

အကယ်၍ စင်ပေါ်မှ ပစ္စည်းများကို ယူချခြင်း၊ စင်ပေါ်သို့ တင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သောအခါ စင်အနားသို့ ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်၍ လက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်လျက် တင်ခြင်း၊ ချခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

ပစ္စည်း အလေးအပင်တစ်ခုကို စင် ခပ်နိမ့်နိမ့်ပေါ်သို့ တင်သော အခါ ဒူးပေါ်တွင်မှေး၍ တင်ပေးပါ။

အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိုင်ရသောအခါ ခါးနာတတ်ပါသည်။ သက်သာ စေသောနည်းမှာ ထိုင်သောအခါ ဒူးသည် တင်ပါးထက် ပို၍မြင့်တက်နေရ ပါမည်။ ခြေထောက်ကို ခုံကလေးတစ်ခုပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ သေတ္တာငယ်တစ်လုံး ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ တင်ထားပါ။

အကယ်၍ အောက်ခံမပါလျှင် ထိုင်သောအခါ ဒူးကို ဆန့်၍ထိုင် ပါ။ ဘယ်အနေအထားဖြင့်မဆို ကြာမြင့်စွာ တောက်လျှောက် မထိုင်သင့်ပါ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဖြစ်မလာမီ မတ်တတ်ထရပ်၍ ခြေထောက်များကို ဆန့် ထုတ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ပြန်ထိုင်ပါ။

ခါးနာစတွင် အိပ်ရာမာမာတွင် တစ်ပတ်မျှနားနေခြင်းဖြင့် သက်သာ စေပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်များနှင့် ဖြစ်စတွင် ဆွေးနွေးကုသပါက ရောဂါအမှန်ကို သိနိုင်ပေမည်။ ဆားခါးကြပ်ထုပ်ထိုး၊ Infra- red ray အနေသက်သာဆေးများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ခါး ပြန်မနာရန် ခါးကြွက်သားများ သန်မာသန်စွမ်းနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

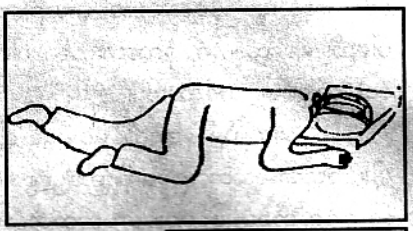
၁။ လူနာသည် ပက်လက်အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့်ရှိနေရပါမည်။ လက် နှစ်ဖက်အား ဘေးဘက်ချထားပါ။ ကျောပြင်နှင့် တင်ပါးအား အိပ်ရာမှ ကြွမတက် စေဘဲ ခါးကို တဖြည်းဖြည်း ကော့ပေးပါ။ ပြီး ပြန်၍ ခါးကိုချပါ။ သုံးကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပြီး တစ်နေ့တခြား အကြိမ်တိုး၍ပြုလုပ်သွားပါ။ ဆယ်ကြိမ်ထိ တိုးသွားပါ။

လူနာသည် မှောက်လျက် အိပ်ပါ။ ခါးကော့လျက် ရင်ဘတ်အား အိပ်ရာမှ ကြွတက်ပေးပါ။

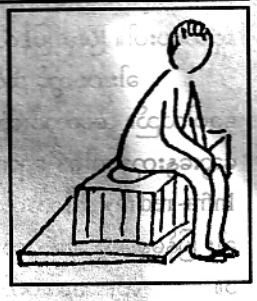
လူနာသည် မှောက်လျက် စန့်စန့် အိပ်နေရပါမည်။ ထို့နောက် ခြေထောက်တစ်ဖက်အား ဒူးဆန့်လျက် အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပေးပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ပြီးမှ တစ်ဖက် ပြုလုပ်ပါ။

နောက်ပိုင်းတွင် ရေကူးခြင်းသည် ခါးကြွက်သားများကို သန်စွမ်း စေပါသည်။

ညအိပ်သည့်အခါ၌ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုဖြစ်ပါလျှင် အနာအကျင် သက်သာစေမည့် အနေအထားဖြင့် အိပ်စက်ရန် ကူညီစဉ်းစားပေးပါ။



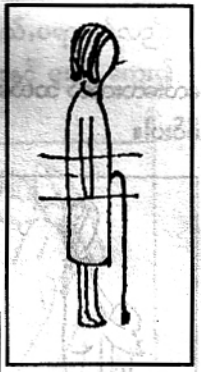
- တစ်ခါတစ်ရံတွင် အိပ်၍ အဆင်ပြေ ဆုံး အနေအထားမှာ တင်ပါးနှင့် ဒူးကို ကွေးလျက် ဆားတစောင်း အိပ်သည့်အနေအထားဖြစ်သည်။



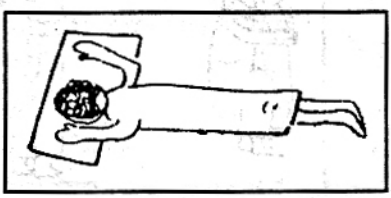
- အိမ်သာတွင် အပေါက်ရှိလျှင် သေတ္တာလွတ်တစ်လုံးကို အပေါက်ဖောက်၍ အိမ်သာတွင်းဝပေါ်တွင် ချထားပါ။ ထိုသေတ္တာခွံပေါ်တွင် ထိုင်၍ အိမ်သာတက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

- အကယ်၍ ပစ္စည်းအလေးအပင်များကို သယ်ရမည်ဆိုပါက ပစ္စည်းများကို လက်တွန်းလှည်းပေါ်တွင် ဖြစ်စေ၊ ဘီးတပ်ထားသော တွန်းစရာလှည်းတစ်ခုပေါ်တွင်ဖြစ်စေ တင်၍ ဆွဲသွားပါ။ သို့မဟုတ် တွန်းယူပါ။

- တွန်းလှည်းနှင့် ဘီးတပ်လှည်းများကိုတွန်းရာ ရွေ့ရာတွင် လက်ကို ဆန့်တန်း၍ တွန်းခြင်း၊ ရွေ့ခြင်း မပြုပါနှင့်။ လှည်းကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်ထား၍ တွန်းပါ။



- ကိုင်ထားသော တုတ်ချောင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါ့သွားအောင် ကူ၍ထောင်ပေးရာရောက်သဖြင့် တင်ပါးဆုံနှင့်ဒူးတွင် နာကျင်မှု လျော့ပါးစေပါသည်။
- နေ့စဉ် ကြမ်းပေါ်တွင် ကိုယ်ကိုဆန့်၍ မှောက်ပေးပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နာရီ ကြာအောင် မှောက်နေသင့်ပါသည်။



ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကိုယ်ကိုကုန်းရန် လိုအပ်ပါက အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

- တင်ပါးနှင့်ဒူးကို ကွေးချိုးမှ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ကိုင်းပေးပါ။

- မတ်တတ်ရပ်လျက် ခါးမှနေ၍ ကုန်းခြင်း မပြုရပါ။

လေးလေးလံလံ သယ်မရမည့်အခါမျိုးတွင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခိုင်းပါ။

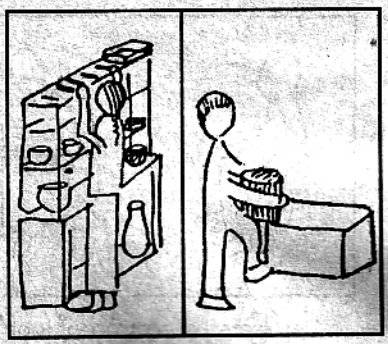
- ဥပမာ-ကလေးတစ်ယောက်ကို ချီရမည်ဆိုလျှင် ပထမ ကလေးနားတွင် ကပ်၍ရပ်ပါ။
- ထို့နောက် သူ၏တင်ပါးနှင့် ဒူးကိုကွေးလျက် တစ်ယောက်ပခုံးကို တစ်ယောက်က လှမ်းဖက်ထားခိုင်းပါ။
- ကလေးကိုချီလျက် တင်ပါးနှင့် ဒူးကို ပြန်ဆန့်ရင်း ထရပ်ပါ။

◆ အခြားသော လေးလံသည့် ပစ္စည်းများကို သယ်,မရာတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင် ခါးကိုမကုန်းဘဲ တင်ပါးနှင့် ဒူးကို ကွေး၍ ယူပြီးမှ ကိုယ်ကိုပြန်ဆန့်ပါ။

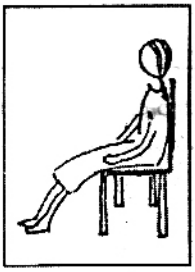
◆ အလွန်လေးလံသော ပစ္စည်းများကို နောက်ကျောပေါ်တွင်တင်၍ သယ်ဆောင်ပါက ကိုင်ရှိ၍သင့်လျော်၏။ မသန်စွမ်းသောကလေးများကို ဤသို့ ကျောပိုး၍ ချီနိုင်ပါသည်။ ခါးကို ရှေ့သို့ အလွန်အမင်းကိုင်း၍ မသယ်ရပါ။

◆ ပစ္စည်း အလေးအပင်များကို လက်မှဆွဲ၍ သယ်ရသည့်အခါတွင် ပစ္စည်းများကို ကိုယ်နှင့်ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ထား၍ သယ်ဆောင်သင့်သည်။

အကယ်၍ စင်ပေါ်မှ ပစ္စည်းများကို ယူချခြင်း၊ စင်ပေါ်သို့တင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သောအခါ အောက်ပါ အတိုင်းပြုလုပ်ရန် သင်ပြပေးပါ။



- စင်အနားသို့ ကပ်နိုင်သမျှကပ်၍ လက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်လျက် တင်ခြင်း၊ ချခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ပစ္စည်း အလေးအပင် တစ်ခုကို စင် ခပ်နိမ့်နိမ့်ပေါ်သို့ တင်သော အခါ ဒူးပေါ်တွင် မှေးမှေ့တင်ပေးပါ။



အရှိန်ကြာမြင့်စွာ ထိုင်ရသောအခါ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါလျှင် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေးပါ။

ထိုင်သောအခါ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု မဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အနေအထားကို ရှာကြံ၍ထိုင်ပါ။

- မြင့်သောနေရာ၌ဖြစ်စေ၊ နိမ့်သောနေရာ၌ ဖြစ်စေ ထိုင်နိုင်ပါသည်။
- ထိုင်သောအခါ ဒူးသည် တင်ပါးထက်ပို၍ မြင့်တက်နေရမည်။ ခြေထောက်ကို ခုံကလေး တစ်ခုပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ သေတ္တာငယ်တစ်လုံးပေါ်၌ ဖြစ်စေ တင်ထားပေးပါ။
- ထိုင်သောအခါ ဒူးကို ဆန့်၍ထိုင်ပါ။

◆ ဘယ် အနေအထားဖြင့်မဆို ကြာ မြင့်စွာတောက်လျှောက်မထိုင်သင့်ပါ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဖြစ်မလာမီ မတ်တတ်ထရပ်၍ ခြေထောက်များကို ဆန့်ထုတ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ပြန်ထိုင်ပါ။

◆ ထိုင်ရာတွင် အနေအထားကို အမျိုးမျိုးပြောင်း၍ထိုင်ပေးပါ။ သို့မှသာ ထိုင်သည့်အခါတိုင်းတွင် သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်နေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်နာကျင်မှုဖြစ်လျှင် အောက်ပါ အတိုင်း အကြံပေးပါ။

◆ အလေးအပင်သယ်သောအခါ လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် သယ်ယူမည့်အစား လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အသုံးပြုသော အလေ့အကျင့် ရှိသင့်ပါသည်။

◆ **လက်ကို အသုံးပြုရသော လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းတွင် လက်မောင်းကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်၍ လုပ်ဆောင်ရမည်။**

❑

ပခုံးကပ်ခြင်း
(Frozen Shoulder)

ပခုံးကပ်ခြင်းသည် အဖြစ်များသော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အစ်ကိုတစ်ယောက် အမြင့်ပေါ်မှ အင်္ဂျီလှမ်းယူရာမှ "အား" ဟု အော်လိုက်သဖြင့် ကျွန်မ စိုးရိမ်တကြီး ကြည့်မိလိုက်ပါသည်။ အစ်ကိုသည် လက်တစ်ဖက်ကိုဖိရင်း နာကျင်လွန်းလှသဖြင့် ထိုင်ချလိုက်ပါသည်။

"ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဟင်၊ အရမ်းနာနေသလား" ပြောဆိုပြီး အစ်ကို၏လက်ကို ကိုင်ကြည့်မိပါသည်။

"လက်နာနေတာ လေးရက်လောက်ရှိပြီ၊ ဗျောက်သွားမယ် ထင်လို့ အမှတ်တမဲ့ နေလိုက်တာ"

ကျွန်မလည်း လက်ကို စမ်းကြည့်မိပါသည်။ "နည်းနည်းလောက် လက်ကိုမြှောက်ကြည့်ပါလား"

လေးရက်အတွင်း လက်ကို အပြည့်မြှောက်မရ၊ လက်ကပ်ချင်နေပါသည်။ ပခုံးအဆက်သည် လက်ပြင်ရိုး (scapula) နှင့် လက်မောင်းရိုး (Humerus) တို့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ ၄င်းအရိုး ထိတွေ့သော မျက်နှာပြင်အား နူးညံ့သော အလွှာပါးလေး (synovial menbrans) ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ အရိုးများအား အဆစ် (Joint) ဖြစ်ပေါ်စေရန် အရွတ်ဆိုင်းများ (Ligaments) ဖြင့် တွဲဆက်ထားပါသည်။

အဆစ်၏ အပေါ်၌ အရွတ်ဆိုင်းများ အိတ်သဖွယ် အဘက်ဘက်မှ ဝိုင်းထားလျက်၊ အရွတ်များပေါ်တွင် ကြွက်သားများ ရှိကြလေသည်။ ကြွက်

သားများသည် ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ အတွင်းအပြင်လှည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်လုပ်ရှားနိုင်ပါသည်။

ပခုံးကပ်ရခြင်းအကြောင်းများ။

(၁) အဆစ် အတွင်းအပြင်မှ အရည်အိတ်လေးများ (Bursa) ရောင်ရမ်းခြင်း (Bursitis)

(၂) လေးသောပစ္စည်းများ မ,ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဥပမာ-ပန်းအိုးမခြင်း၊

(၃) အဆစ်ရောဂါကြောင့်လည်းကောင်း၊

(၄) လက်မောင်းပေါ် ကြာကြာဖိအိပ်မိ၍လည်းကောင်း၊

(၅) တစ်စုံတစ်ခုကို ခဲဖြင့် လှမ်းပစ်ခြင်း၊

(၆) Post Traumatic condition လက်ကျိုးခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ။

လက်ကပ်ခြင်းဖြစ်စတွင်မူ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်ခြင်း၊ ခေါ်ခ်ားမဖြီးနိုင်ခြင်း၊ အဝတ်မလဲနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါသက်သာစေရန် ပထမရက်များတွင် လက်ကို လက်သိုင်းပြီး အနားယူစေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

(၁) **ရေခဲကပ်ခြင်း**၊ နာရီဝက်မျှ ရေခဲများကို အတုံးလေးများခွဲပြီး မျက်နှာသုတ်ပဝါတွင်ထည့်ပြီး ပခုံးကို ကပ်ရန်။ ဒုတိယနေ့တွင် လူနာကိုယ်တိုင် လက်ကို မနာသည့်နေရာထိ မြှောက်ပေးရန်။ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များ၏ အနာသက်သာသောဆေးများ သောက်သုံးခြင်း။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နားလည်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း လက်ကိုမြှောက်ခြင်း။

(၂) စောင်းလျက်အိပ်ပြီး အရှေ့အနောက် လွှဲပေးခြင်း။

(၃) စောင်းလျက်အိပ်ပြီး ဘေးတိုက်လွှဲပေးခြင်းများ၊ တစ်ရက် နည်းနည်းနည်းနည်းတိုးပြီး ပြုလုပ်သွားရန် လိုပါသည်။

(၄) အရှေ့အနောက် လှုပ်ရှားခြင်း။

(၅) အတွင်းအပြင် လှုပ်ရှားခြင်း။

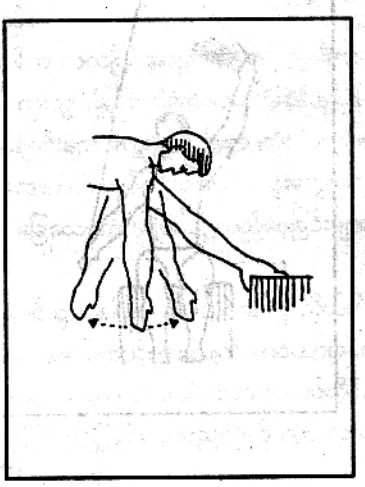
(၆) ဝိုက်၍ လှုပ်ရှားခြင်း။

(၇) မတ်တတ်ရပ်လျက် သို့မဟုတ် ထိုင်လျက် အနေအထားဖြင့် နာသောဘက်မှ တံတောင်ဆစ်ကို ဆန့်ထားပြီး စက်သီးဆွဲ လှေကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

နာသောလက်ပေါ်သို့ ဖိမအိပ်ရန်၊ အလေးအပင်များမခြင်း၊ ဂရုတ်သီး ထောင်းခြင်း မပြုလုပ်ရန်။ အိမ်ရှင်မများ အနားယူရန်။ နာသောလက်ကို ဖိနှိပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရန် သတိထားသင့်ပါသည်။

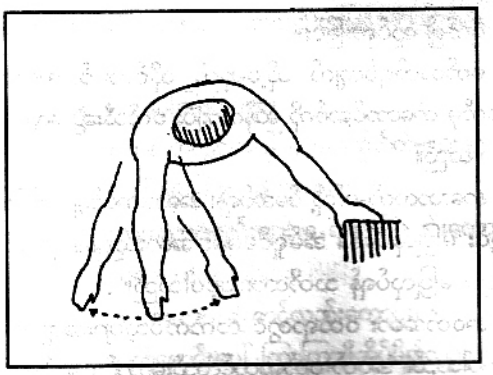
အဝတ်အစား ဝတ်ရာတွင် လက်ကပ်သူများအတွက် အလွန်ပင် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အဝတ် ဝတ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ချွတ်ရာတွင် လည်း ကောင်း နည်းကောင်းလေးများ ရှိပါသည်။ ဥပမာ အဝတ်များကို ချွတ်လို ပါက သန်စွမ်းသောလက်ကို ပထမချွတ်ပါက လွယ်ကူပါသည်။

တစ်ဖန် အဝတ်များကို ဝတ်ရာတွင် မသန်စွမ်းသော လက်(ဝါ) ကပ်နေသောလက်ကို အရင်ဝတ်ပါက အခက်အခဲမရှိ လွယ်ကူစွာ ဝတ်ဆင် နိုင်ပေသည်။

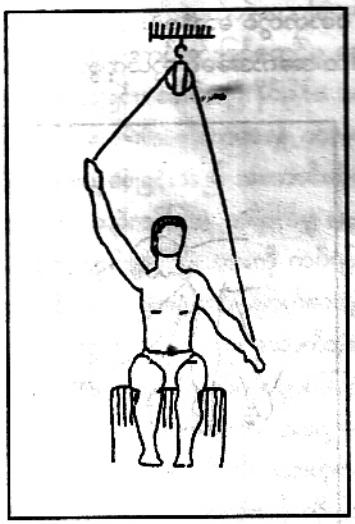


(A) ပုံတွင် ပြထားသည့် အတိုင်း ခါးကို ၄၅ ဒီဂရီမှ ၆၀ ဒီဂရီထိကုန်းလျက် ကောင်းသော လက်ကို ခုံတစ်ခုပေါ် ထောက် ထားရမည်။ ထိုအခါ နာသော လက်သည် နာရီချိန်သီးပမာ ခန္ဓာ ကိုယ်၏ အောက်သို့ တွဲလောင်း ကျလျက်ရှိမည်။

နာသော လက်အား အရှေ့ အနောက် လှုပ်ရှားခြင်း။



(B) အတွင်းအပြင် လှုပ်ရှားခြင်း။



(C)
စက်သီးအောက်တည့်တည့်တွင် ထိုင်ပြီး နာသောဘက်မှ တံတောင်ဆစ်ကို ဆန့်ထားပြီး စက်သီးဆွဲ လှေကျင့်ခြင်း ပြုလုပ်ပုံ။

❑

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း
(Hemiplegia)

အမျိုးသမီးလောကတွင် ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း ဝေဒနာကို အများအပြား ခံစားကြရပါသည်။

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရခြင်းအကြောင်းရင်းများမှာ-

၁။ ဦးနှောက်အတွင်း အဖုအကျိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊

၂။ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း (Cerebral Hacmorrhage)

၃။ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း (Cerebral Thrombosis)

စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေသောလူနာများသည် ပြုစုကုသပြုပြင်မှုများ အရေးကြီးပါသည်။

ဂ်င်းတို့အား မပြုပြင်ပေးပါက လက်ပြင်အတွင်းသို့ ဝင်သွားခြင်း၊ ပခုံးကပ်သွားခြင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေးသွားခြင်း၊ လက်ဖဝါး လက်ဖျံလှန်မရခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ် လက်ချောင်းများ ကွေးခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ခြေပိုင်းတွင်မူ ခြေဖဝါးအောက်သို့ကုပ်ကျသွားခြင်း၊ ဒူးကွေးမရခြင်း၊ ပေါင်ကွေးရှ် ကပ်သွားခြင်း၊ ခြေထောက် အပြင်သို့လည်နေခြင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။

လက်ပြင်ကို အတွင်းသို့ မဝင်သွားစေရန်၊ ပခုံးမကပ်စေရန် ကိုယ်၏ဘေးသို့ ခေါင်းအုံးထားလျက် လက်ကို အနည်းငယ်ကားလျက် တင်ထားပေးပါ။ တံတောင်ဆစ်အား ကွေးမနေစေရန် ဆန့်ထားပေးပါ။ လက်အဆစ်တိုင်းကို ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ အတွင်းအပြင်လှည့်ခြင်း စသည်တို့ကို လူနာအား တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးရန်လိုပါသည်။

ခြေထောက် အောက်သို့ကုပ်ကျမသွားစေရန် သစ်သားတန်း၊ သို့မဟုတ် သဲအိတ်ဖြင့် ၉၀ ဒီဂရီ အနေအထား ထားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ပက်လက်အိပ်နေသော လူနာ၏ခြေထောက် အနည်းငယ် ကားထားရန် လိုပါသည်။ ခြေထောက်ကို ခြေကျင်းဝတ်မှ ကော့တင်ခြင်း၊ အောက်သို့ ကုပ်ချခြင်း၊ ခြေထောက်ကို အတွင်းဘက်သို့လည်းကောင်း၊ အပြင်ဘက်သို့ လည်းကောင်း လှည့်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

အိပ်ရာတွင် ကြာရှည်စွာ နေရသောကြောင့် အဆုတ်အားနည်းတတ် ပေရာ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုပါသည်။

မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေခြင်းများ ဖြစ်တတ်ရာ လက်ဖြင့် အပေါ်ဘက် သို့ ဆွဲတင်ခြင်း၊ မျက်ခုံးကို အပေါ်ဘက်သို့ မြှင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြုချက်ရသောအခါ ထိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။

ပထမ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးဖြင့်၊ နောက် ခေါင်းအုံး ၂လုံးဖြင့် လူနာ ကို တစ်ဝက်ထိုင်အနေအထား (Semi Sitting Position) ကြိုးစားပေးပြီး နောက် မတ်မတ်ထိုင် အနေအထား ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချိန် တွင် အကူနှစ်ယောက် လိုပါသည်။ အကူနှစ်ယောက်သည် မသန်စွမ်းသူ၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် နေရမည်။ သူ၏ နောက်ကျောကို လက်တစ်ဖက် စီဖြင့် ဖေးမလျက် သူ၏ ကွေးထားသော တံတောင်ဆစ်တို့ကို ကျန်လက် တစ်ဖက်စီဖြင့် ကိုင်ထားပေးပါ။ ထို့နောက် မသန်စွမ်းသူကို ခြေတစ်လှမ်း နှစ်လှမ်း စလျှောက်ခိုင်းပါ။ ဤသို့ လမ်းလျှောက်ရာ၌ သန်မာသော ခြေထောက်ကို စလှမ်းပြီးမှသာ နောက်တစ်ဖက်ကို လှမ်းရန် သင်ကြား ပေးပါ။

အကူနှစ်ယောက်ကလည်း သူနှင့်အတူ လိုက်၍ လမ်းလျှောက်ပါ။ အကူတစ်ယောက်တည်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ကျင့်ပေးရာတွင် ထိုင်ရာမှ ထသော အခါ သူ၏ မသန်စွမ်းသောဘက်တွင် သင် ရပ်နေသင့်ပါသည်။

သူ၏ကိုယ်ကို သင်၏လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဖေးမထားပြီးလျှင် ကျန်တစ်ဖက်က သူ ကွေးထားသော တံတောင်ဆစ်အောက်၌ ထားပေးပါ။ ပထမတွင် သူ၏ သန်စွမ်းသော ခြေထောက်ကို ရှေ့သို့ စလှမ်းစေပြီးမှ ကျန်တစ်ဖက်ကို လိုက်၍ လှမ်းပါစေ။ သူ လျှောက်သည့်အခါတွင် သင်ပါ လိုက်၍လျှောက်ပါ။

ဘောင်ဖြင့်လည်း လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။

ပထမ မသန်စွမ်းသူအား ဘောင်ကို အရှေ့သို့ ရွှေ့ပေးနိုင်အောင် သင်ပြပေးပါ။

ထို့နောက် သူ့ကို ရှေ့သို့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း ရွှေ့ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် နောက်ခြေတစ်ဖက်ကိုလည်း ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းခိုင်းပါ။ ထိုအတိုင်း နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ခိုင်းပါ။ ပထမ ဘောင်ကို ရွှေ့ခိုင်း၍ နောက်မှ ခြေတစ်ဖက်စီ ရွှေ့ခိုင်းပါ။ ဤသို့ဖြင့် မသန်စွမ်းသူအား ပြန်လည်၍ သန်စွမ်းလာရန် အဆင့်ဆင့်ဖြင့် ပြန်လည်ကျန်းမာလာရန် ကုသပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

အကူအညီနှစ်ယောက်ဖြင့် ထ,ပါ။

- အကူနှစ်ယောက်သည်မသန်စွမ်းသူ၏ ဘေးတစ်ဖက်စီ၌ နေရမည်။
- မသန်စွမ်းသူ၏ ကျောဘက်၌ အကူနှစ်ယောက်က လက်ဖြင့် ထိန်းဖေးလျက် ကျန်လက်တစ်ဖက်စီဖြင့် မသန်စွမ်းသူ၏ကွေးထားသောတံတောင်ဆစ်အောက်မှ မ,ထားပေးပါ။
- မသန်စွမ်းသူ၏ ခြေထောက်များသည် မြေကြီးပေါ်တွင်မြဲမြဲထိ ထားပြီးနောက် ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကိုင်းထားရမည်။

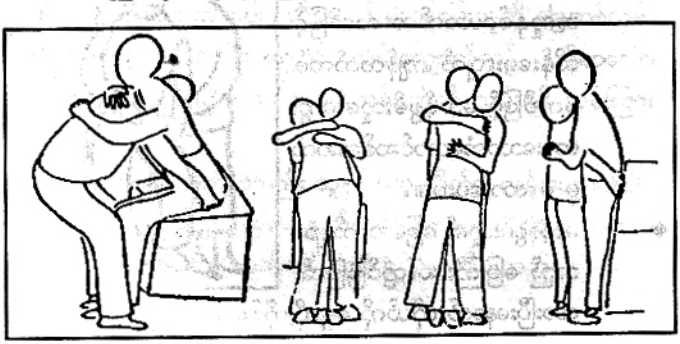
- အကူနှစ်ယောက်ကလည်း မြဲမြဲစွာရပ်၍ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ကိုင်းညွှတ်ထားရမည်။
- ထို့နောက် အကူနှစ်ယောက်သည် သူ့ကို ဖေးမ၍ရပ်ခိုင်းနိုင်ပေသည်။

အကူတစ်ယောက်ဖြင့် ထ,ပါ။

- ကူမည့်သူသည် မသန်စွမ်းသူ၏ အားနည်းချက်ရှိသော နံဘေးဘက်၌ ရပ်နေပါ။
- လက်တစ်ဖက်က မသန်စွမ်းသူ၏ နောက်ကျောကို သိုင်းဖက်၍ တစ်ဖက်က ကွေးထားသော တံတောင်ဆစ်အောက်မှ ကိုင်ထားပါ။
- ထို့နောက် အကူနှစ်ယောက်ဖြင့် ဖေးမပေးသောနည်းအတိုင်း သူ့ကို ထူမ,ပေးနိုင်ပါသည်။

အခြားနည်းဖြင့် အကူတစ်ယောက်တည်းက မပေးခြင်း

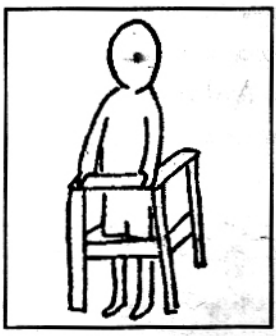
မသန်စွမ်းသူသည် သူ၏ခြေထောက်များကို မြေပေါ်တွင် မြဲမြဲစွာချ၍ ကိုယ်ကိုကိုင်းညွှတ်လျက် ထိုင်ပါ။



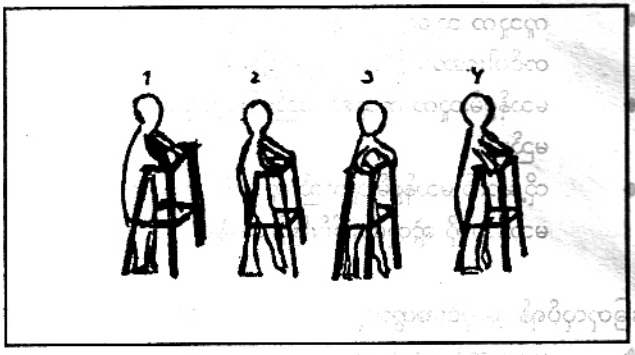
- ကူသူက သူ့ရှေ့တွင် ရပ်လျက် သူ့ပခုံးကို သိုင်း၍ဖြစ်စေ၊ သူ့တင်ပါးအောက်၌ လက်လျှိုး၍ဖြစ်စေ ထားပါ။
- မသန်စွမ်းသူက ကူသူ၏ လည်ပင်းနှင့်ပခုံးကို သိုင်းဖက်၍ ထားရမည်။
- ထို့နောက် မသန်စွမ်းသူသည် ကူသူကို အားပြုဆွဲ၍ ကူသူကလည်း မသန်သူကို ဆွဲထူပေးခြင်းဖြင့် ထ,နိုင်ပါသည်။

ခြေတုလုပ်ရန် အတိုင်းအတွယူနည်း

- ဝေးမတွင် မသန်စွမ်းသူသည် မတ်တတ်ရပ်နေရမည်။
- တုတ်ရှည်တစ်ချောင်းကို ယူ၍ ပြတ်နေသော ခြေထောက်၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်၏ အစိတ်အပိုင်း၏ နေရာတွင် ကိုင်ထားပါ။ ဂုံညင်းအောက်ထိပ်မှ လက်မဝက်ခန့်နိမ့်သော နေရာကို တုတ်ပေါ်တွင် မှတ်သားထားပါ။
- ထိုမှတ်ထားသောနေရာ၏အထက် တစ်ပေခန့်၌လည်း အမှတ်အသားတစ်ခု ခြစ်မှတ်ထားပါ။



- ထိုခြစ်မှတ်နေရာ၌ တုတ်ကို ဖြတ်ပါ။ ထိုဖြတ်လိုက်သောတုတ်သည် ခြေတုလုပ်ရမည့် အတိုင်းအရှည် ဖြစ်ပေသည်။
- သင် လေ့ကျင့်ပေးနေသူသည် ဖေးမပေးစရာမလိုလျှင် ဘောင်ကို ခပ်နိမ့်နိမ့်လုပ်ပေးသင့်သည်။ သို့မဟု မသန်စွမ်းသူသည် ဘောင်နှုတ်ခမ်းကို သူ့လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်မည်။



ဘောင်ဖြင့် လမ်းလျှောက်နည်း

၁။ ပထမ မသန်စွမ်းသူအား ဘောင်ကို အရှေ့သို့ ရွှေ့ပေးနိုင်အောင် သင်ပြပေးပါ။ ဘောင်ကို လက်ဖြင့် တွန်းပေးရ်ုဖြစ်စေ၊ ရှေ့သို့မ၍ ရွှေ့ခြင်းကိုဖြစ်စေ လုပ်ခိုင်းပါ။

၂။ ထို့နောက် သူ့ကို ရှေ့သို့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း ရွှေ့ခိုင်းပါ။

၃။ ပြီးလျှင် နောက်ခြေတစ်ဖက်ကိုလည်း ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းခိုင်းပါ။

၄။ ထိုအတိုင်း နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ခိုင်းပါ။ ပထမ ဘောင်ကို ရွှေ့ခိုင်းရ်ု နောက်မှ ခြေတစ်ဖက်စီ ရွှေ့ခိုင်းပါ။

ဤနည်းဖြင့် မသန်စွမ်းသူကို ဘောင်ဖြင့် လမ်းလျှောက်နည်းကို သင်ပေးနိုင်ပါသည်။

❑

သွေးတိုးရောဂါအတွက် သက်သာစေသောနည်း

တစ်စိတ်တစ်ဒေသ

Georgi Belkania, D.Sc (Medicine) အဆိုအရ သွေးတိုးခြင်းသည် Psychoemotional tension ကြောင့်လည်း သွေးအပြင်တိုးနေတတ်လေသည်။ သွေးတိုး သက်သာစေသောနည်းများမှာ-

၁။ နေ့စဉ် ၇ နာရီ၊ ၈ နာရီ အိပ်စက်အနားယူခြင်းဖြင့် တစ်နေ့လုံး ပင်ပန်းမှုကို အနားပေးရာ ရောက်ပေသည်။

၂။ တစ်နေ့တွင် မကြာမကြာ အနားယူသည့်သဘောဖြင့် လဲလျောင်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုင်နေပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ မြှောက်ပေးထားလျှင် သွေးတိုး သက်သာစေပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်ပိခြင်းဖြင့် စားပွဲမှ မထနိုင်လောက်အောင် ကြာရှည်စွာထိုင်ပြီး လုပ်ရပါက မကြာမကြာ သုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ်လောက် ထိုင်ရာမှ ထပေးခြင်းဖြင့် ပင်ပန်းမှုကို အနည်းငယ် ပြေပျောက်စေပါသည်။

၃။ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်များပြီး Mental tension စိတ်ပင်ပန်းလွန်းပါက ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ဆယ့်ငါးမိနစ်မှ မိနစ် ၂၀ အထိ ထိုင်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ခဏမြှောက်ထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ လှဲချခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သက်သာစေပါသည်။

၄။ မည်သူမဆို သွေးတိုးရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် သွေးတိုးမရှိသူများသည် အလွန်အလုပ်များပြီး အိပ်ချိန်အလွန်နည်းပါက ထို တိုတောင်းသော အချိန်လေးတွင် အိပ်ရပါက ခုတင်ခြေရင်းကို အနည်းငယ်မြှင့်ထားခြင်း

(၇ မှ ၁၀ စင်တီမီတာ) ဖြင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ကောင်းမွန်စွာ တိုတောင်းသော အချိန်လေးတွင် အိပ်ပျော်သွားတတ်သည်။ စပြုလုပ်ချိန်တွင် ခေါင်းထဲသွေးရောက်သလို ခံစားတတ်ပြီး ခေါင်းအုံးသုံးခြင်းဖြင့် မည်သို့မျှ မထူးခြားတော့ပေ။ အရေးကြီးသောအချက်မှာ ခြေနှစ်ချောင်းနှင့် ကိုယ်အောက်ပိုင်းသည် နှလုံးတည်ရာနေရာထက် အနည်းငယ်မြင့်အောင်ထားခြင်းသည် အလွန်ကောင်းပေသည်။

(ဤအနေအထားကို သွေးပေါင်ချိန်သည် ၁၀၀,၆၀ မီလီမီတာ (100 by 60 millimetres of the mercury column) ထက်နည်းသော သူများသည် ဤကဲ့သို့ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်မူ သွေးပေါင်ချိန် အလွန်ကျသွားမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။)

၅။ မနက်စောစော အိပ်ရာမှထသောအခါ ဖြည်းညင်းစွာ ထသင့်ပေသည်။ အိပ်ရာမှထထချင်း အလွန်ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်ကကောင်းပေသည်။

၆။ မနက် အိပ်ရာမှ ထထချင်း ရေတစ်ခွက် သောက်သင့်သည်။

၇။ ညပိုင်း အလုပ်ရှုပ်ရသောသူများသည် မနက်ပိုင်းတွင် လဲလျောင်းပြီး အနားယူသင့်သည်။

၈။ မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေးများတွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိပါက လဲလျောင်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အိပ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ၈ နာရီမှ ၉ နာရီ တစ်နေ့တာတွင် လဲလျောင်းနေသင့်သည်။ ၄င်းတို့၏ တစ်နေ့တာ ဆောင်ရွက်စရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ၈:၃၀ ညပိုင်းတွင် နားသင့်ပြီး နေ့ခင်း နာရီဝက်ခန့် အိပ်စက် အနားယူသင့်သည်။ ထိုသို့ နားခြင်းဖြင့် ၄င်းတို့၏ Cardio vascular systems ကို မြေကြီး၏ ဆွဲငင်အား (Gravitational over strain) ဒဏ်ကို ခုခံကာကွယ်လိုက်လေသည်။

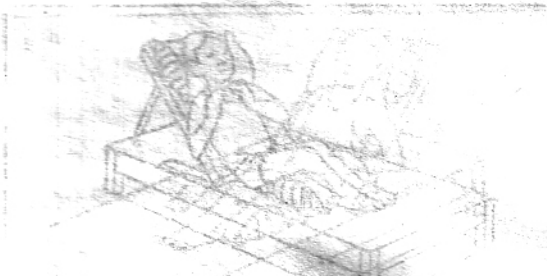
တိရစ္ဆာန်များသည် လှုပ်ရှားသွားလာရင်းဖြင့် အစာများကို စားသောက်ကြသည်။ သို့သော် စားသောက်ပြီးသောအခါ လဲလျောင်းလေ့ရှိသည်။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး အစားအသောက်စားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ပြီး အစားအသောက်စားခြင်းသည် **cardio vascular system** ကို ပိုမို ဝန်ပိစေသည်။

အကောင်းဆုံးသောနည်းမှာ ထိုင်၍ မိနစ် ၂၀၊ မိနစ် ၃၀ ကြာ အတွင်းမှာ အေးဆေးစွာ စားသောက်ပြီး၊ စားသောက်ပြီး ထိုင်လျက်၊ လဲလျောင်းလျက် ခဏမျှ နားနေသင့်သည်။ စားသောက်ပြီးပြီးချင်း ခုန်ပေါက်ကစားခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပေ။

သွေးပေါင်ချိန်တွင် နေ့လယ်ဘက်တွင် ပို၍ တိုးတိုးလာပါက အလုပ်များကို ခဏမျှ ရပ်နားပြီး၊ လဲလျောင်းလိုက်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်ထားပါ။ သွေးပေါင်ကျသောဆေး၊ ဆရာဝန် ညွှန်ထားသောဆေးကို သောက်လိုက်ပါ။

ကိုးကားကျမ်း ။ ။ **Nauka 12 HIZN** မဂ္ဂဇင်းကို ကိုးကားပါသည်။

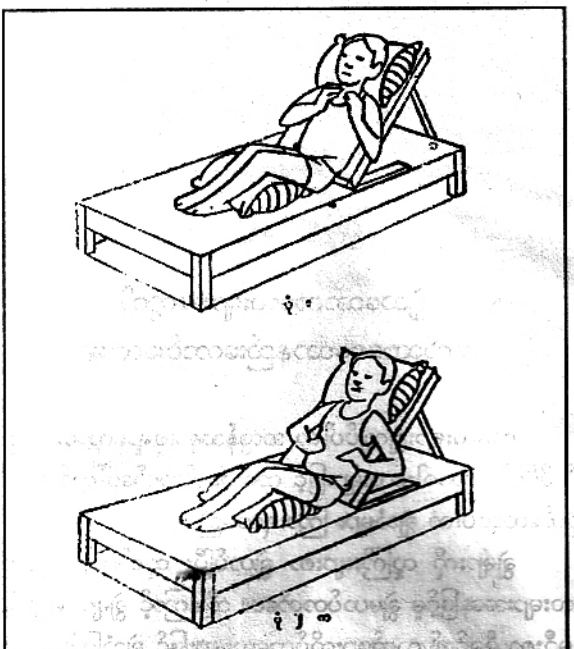
❑



ချွေထသောကလေးများအတွက်
သက်သာစေသော နည်းကောင်းလေးများ

ကလေးများချွေကျပ်ပါက အလွန်သနားစရာကောင်းသည်။ မိခင်သည် မိမိ၏လက်ဖဝါးလေးများဖြင့် ကလေးရင်ဘတ်ပေါ်တွင် တင်ထားပြီး နားစိုက်ထောင်ပါက ချွေသံများ ကြားရပေမည်။

ချွေများကို ရှူကြီးများက ချွေဟပ်ပြီး ထုတ်တတ်ကြလေသည်။ ကလေးများအနေဖြင့်မူ ချွေမဟပ်တတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ချွေများ ချောင်သွားရန် ပထမဦးစွာ မိခင်၏ လက်ဖျားထိပ်ကလေးများဖြင့် ချွေသံကြားရသောနေရာများကို ဖြည်းညင်းစွာ ခေါက်ပေးရန် လိုပေသည်။ ချွေများ ကပ်နေပါက ချောင်သွားစေရန်ဖြစ်သည်။ ကလေး အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ချိန် ဗိုက်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် စူးစမ်းသင့်သည်။ အသက်ရှူသွင်းတိုင်း ဗိုက်ဖောင်းပြီး၊ ရှူထုတ်တိုင်း ဗိုက်ချပ်သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်သည် ကလေး အသက်ရှူချိန်တွင် ကြည့်ပြီး ရှူထုတ်ချိန်တွင် လက်ဖျားလေးများဖြင့် အနည်းငယ်ဖိပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဖိပေးရသောနေရာများမှာ လည်ပင်းညှပ်ရိုးအောက်တွင်လည်းကောင်း၊ နံရိုးများပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ ဗိုက်အထက်ဝိုင်းတွင်လည်းကောင်း ဖိပေးရန် လိုပေသည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်သည် မိမိ ဘာသာ ပြုလုပ်တတ်သော အရွယ်ဖြစ်ပါက ဖော်ပြပါပုံကြမ်းများအတိုင်း ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ (၁) အဆုတ်ထိပ်ပိုင်းဖြင့် အသက်ရှူနည်း။

ပုံ (၂) (က) အဆုတ်အလယ်ပိုင်းဖြင့် အသက်ရှူနည်း။

ပုံ (၂) (ခ) အဆုတ်အလယ်ပိုင်းတစ်ဖက်တည်းဖြင့် အသက်ရှူ

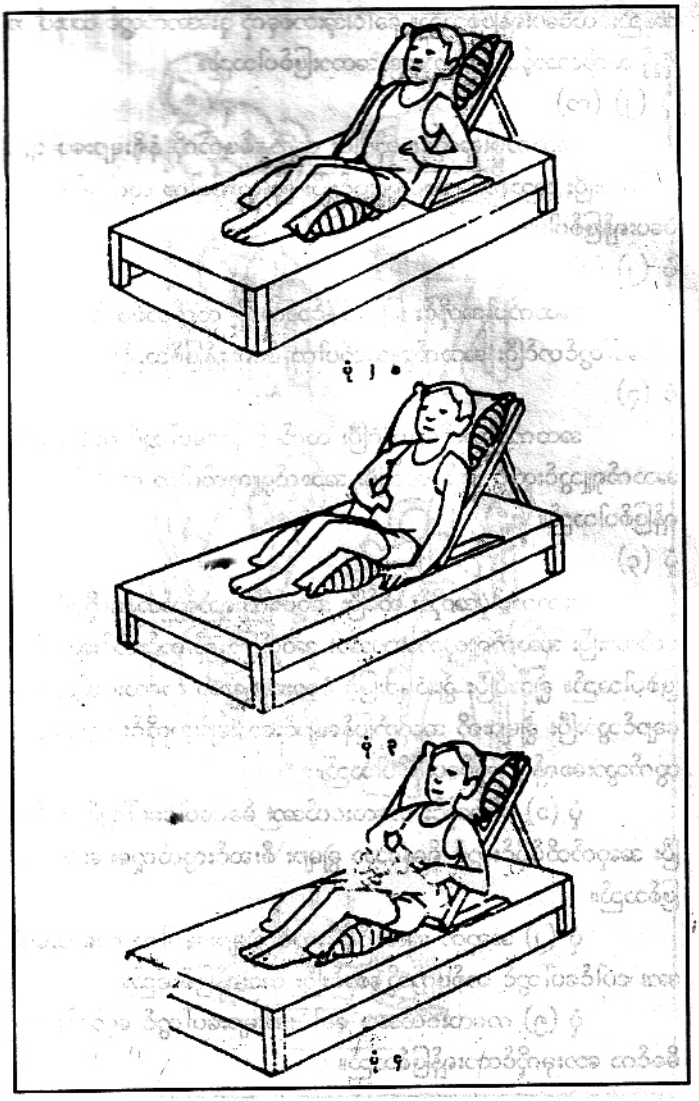
နည်း။

ပုံ (၃) အဆုတ်အောက်ပိုင်းဖြင့် အသက်ရှူနည်း။

ပုံ (၄) အဝတ်ကြိုးကို အသုံးပြုပြီး အဆုတ်အလယ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်းကို အသုံးပြု အသက်ရှူနည်း။

ပုံ (၁)

နောက်မှီထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ညှပ်ရိုးအောက်တည့်တည့်တွင် လက်ကိုထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်း၊ ပြန်ထုတ်ပါက လက်နှစ်ဖက်ကို



အနည်းငယ်ဖိပေးရန်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းအုံးတစ်ခုကို ဒူးအောက်တွင် ထားပါက ပို၍ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားဖြစ်ပါသည်။

ပုံ (၂) (က)

အထက်ပါအတိုင်း ထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို နံရိုးများပေါ်တွင် တင်ထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ပြန်ထုတ်ပါက လက်နှစ်ဖက်ကို ဖိပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ (၂) (ခ)

အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ လက်တစ်ဖက်တည်းကို နံရိုးပေါ်တွင်တင်ပြီး အသက်ရှူထုတ်ပါက ဖိပေးရန်ဖြစ်သည်။

ပုံ (၃)

အထက်ပါအတိုင်း ထိုင်ပြီး လက်ကို ဗိုက်ပေါ်တွင် တင်ထားပြီး အသက်ရှူသွင်းလျှင် ဗိုက်ဖောင်းပြီး အသက်ရှူထုတ်ပါက လက်ကို ဖိပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

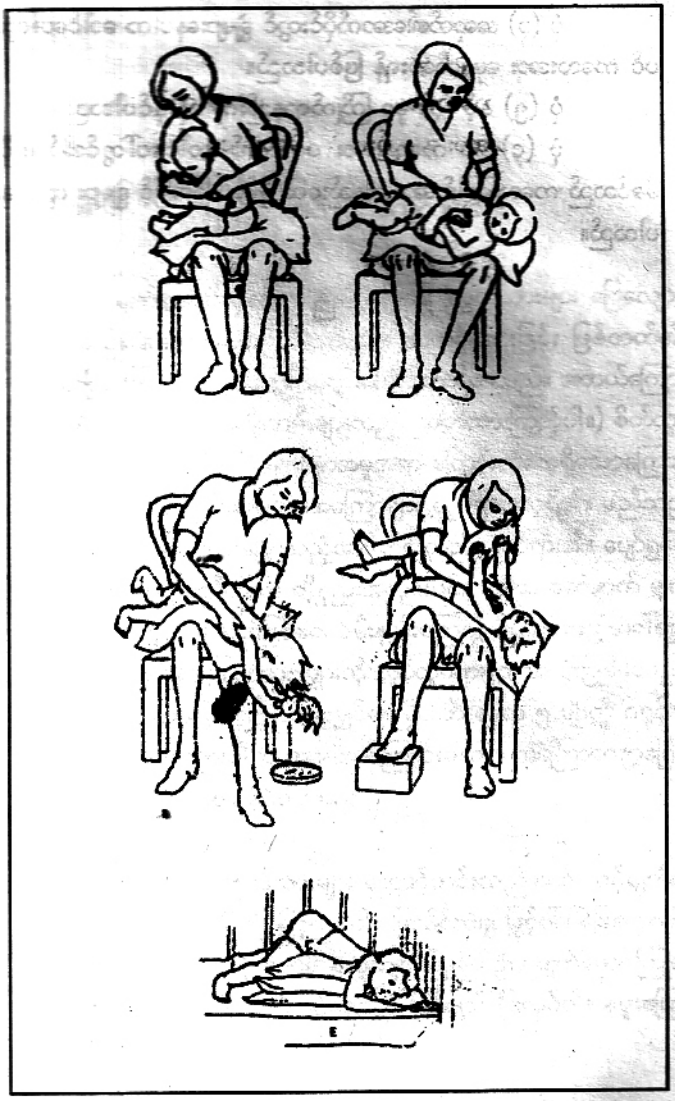
ပုံ (၄)

အထက်ပါပုံအတိုင်း ထိုင်ပြီး အဝတ်ကြီးရှည်ရှည်တစ်ခုကို နံရိုးပေါ် ပတ်ထားပြီး အသက်ရှူထုတ်သောအခါ အဝတ်ကြီးကို တင်းတင်းဆွဲပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ချွဲကပ်ပြီး ချွဲသံများဖြင့် ခံစားနေရသော ကလေးငယ်အား ချွဲ ချောင်သွားပြီး ချွဲများကို အဆုတ်ပြွန်ချောင်းလေးများအတိုင်း လွယ်ကူစွာ ထွက်သွားစေရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပုံ (၁) ပါအတိုင်း ကလေးငယ်အား မိခင်ပေါင်ပေါ်တွင် ထိုင်စေ ပြီး အဆုတ်ထိပ်ပိုင်းတွင် ရှိနေသော ချွဲများ စီးဆင်းလွယ်ကူစေသောနည်း ဖြစ်သည်။

ပုံ (၂) အဆုတ် အလယ်ပိုင်းတွင် ချွဲများနေပါက ကလေးငယ် အား ပေါင်ပေါ်တွင် တစ်ဖက်သို့စောင်းပြီး ထားရန်ဖြစ်သည်။

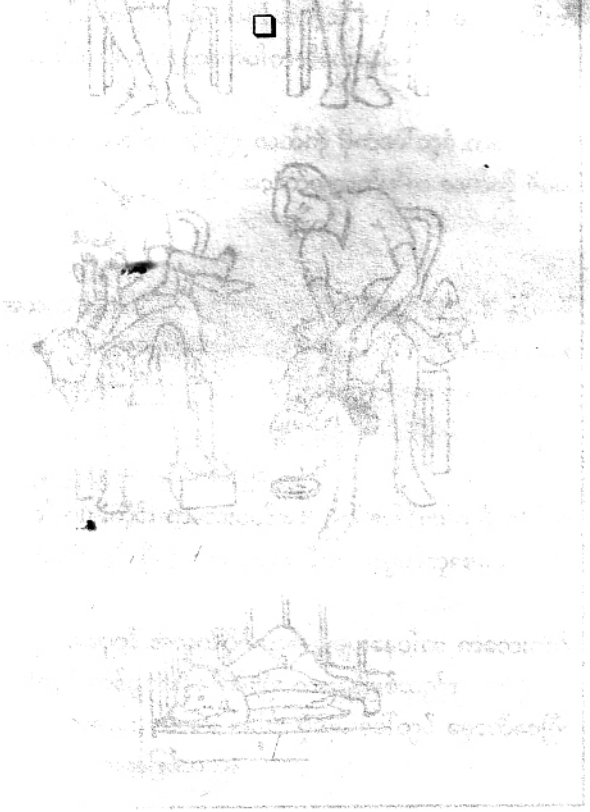
ပုံ (၅) ကလေးငယ်အား ခေါင်းအုံးများပေါ်တွင် မှောက်စေပြီး မိခင်က ဘေးမှကိုင်ထားရန်ဖြစ်သည်။



ပုံ (၃) အဆုတ်၏အောက်ပိုင်းတွင် ချွဲများနေပါက ပေါင်ပေါ်တွင် ပင် ကလေးအား မှောက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ (၅) နှင့် (၃) မှာ ကြိုက်ရာနည်းကို သုံးနိုင်ပါသည်။

ပုံ (၄) မှာ ကလေးအား ပက်လက် ပေါင်ပေါ်တွင်အိပ်စေပြီး မိခင်သည် ကလေးခေါင်းအား အနည်းငယ် နှိမ့်ပေးခြင်းဖြင့် ချွဲများ ထွက်စေ ပါသည်။



မျက်နှာအလှပြင်လေ့ကျင့်ခန်း

မျက်နှာပြင်လှရန်မှာ မျက်နှာပြင်ရှိ ကြွက်သားများ ပြေလျော့ဖို့ လိုပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြွက်သား တောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ မျက်နှာပြင် ကြွက်သားများသည် အများဆုံးဖြစ်တတ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် (လှလိုသော အချိုးသမီးများလည်း သတိထားကြည့်ပါ။) စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်သည့်အခါတိုင်း မျက်နှာအမူအရာ ပြောင်းလဲလေ့ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ မျက်နှာပြင်၏အကြောများ လှုပ်ရှားလေ့ရှိ၏။ မည်သည့် ခံစားမှုနှင့်ဖြစ်စေ စက္ကူးပြောသည့်အခါတိုင်းလည်း လှုပ်ရှား၏။ ပျော်ရွှင်၍ ပြုံးရယ်သည့်အခါတွင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်းပင်။ ဒေါသအလျောက် မျက်မှောင်ကြုတ်သည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲ ငိုပွဲဆင်သည့်အခါတွင် ဖြစ်စေ သင့်မျက်နှာ ကြွက်သားများကို လှုပ်လှုပ်ရှားရှား အသုံးပြုမိပေမည်။ ထို့ကြောင့် မျက်နှာပြင် ကြွက်သားမျှင်များရှိသော နေရာ ၅ မျိုးကို ဂရုစိုက် သတိထား ပြုပြင်သွားပါက အရေးအကြောင်းမထင်၊ အကြောလျော့ပြေ၍ သဘာဝအတိုင်း လှပလာနိုင်ပါသည်။

နဖူးအလှ

နဖူးပြင်မှ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းသည်အထိ သင့်မျက်ခုံးနှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းထိပ်သို့ မြှင့်တင်ပါ။ မြှင့်နိုင်သမျှ မြှင့်ပါ။ ဖြေလျှော့ပါ။ တခြားနည်းတစ်နည်းဖြင့် ထပ်မံ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါဦး။ မျက်မှောင်ကြုတ်သို့မဟုတ် မျက်ခုံးနှစ်ဖက်ကို ဆွဲစေ့ချည် ဖြန့်ချည် ပြုလုပ်ပါ။ နဖူးကြောများ ပြေလျော့လာပါလိမ့်မည်။ ပုံ (က)

ပါးမို့မို့နှင့် နှာတံအလှ

မျက်စိအစုံကို တစ်ဝက်ခန့် မှေးမှိတ်၍ သင့်နှာခေါင်းကို ရှုလိုက်ပါ။ လေ့ကျင့်နေစဉ် သင်၏မျက်နှာ ရယ်စရာဖြစ်နေမည်ကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ (ပုံ-ခ)

မေးရိုးအလှ

မေးရိုးသည်လည်း ဖြောင့်စင်း ချောမွေ့ဖို့လိုသည်။ မေးကြောများလည်း တောင့်တင်းနေတတ်ပါသည်။ ဦးစွာ သွားများကို တင်းတင်းစေ့ထားပါ။ ပြီးနောက် နှုတ်ခမ်းစွန်းနှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆွဲတင်း ချဲ့ကားကြည့်ပါ။ (ပုံ-ဂ)

နှုတ်ခမ်းများအလှအတွက် သင်၏လျှာကို အသုံးပြုပုံ

အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားကို တင်းတင်းစေ့၍ ဖိကပ်ပိတ်ထားပါ။ ပြီးနောက် သင်၏လျှာဖြင့် အာခေါင်ကို ထိုးကပ်ပါ။ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက် အကြောများ ထူးခြားလာပါလိမ့်မည်။ (ပုံ-ဃ)

လည်တိုင်အလှ

သင့်မေးစေ့ကို ရင်ဘတ်နှင့်ထိခါနီးအထိ အောက်သို့ဆွဲချပါ။ လည်ပင်းအစ်လာပါလိမ့်မည်။ ဆွဲချပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆန့်ကျင်တွန်းအားတစ်ခုကြောင့် တန့်သွားသည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ရပ်လိုက်ပါ။ တခြားနည်းတစ်ခုကိုလည်း ထပ်မံ လေ့ကျင့်ပါဦး။ လည်တိုင်နှင့် ကုပ်ကြောများအတွက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အလျားရှည်သည့် ကုလားထိုင်တစ်လုံးတွင် ထိုင်ပါ။ နောက်မှီတွန်းကန်ထားသကဲ့သို့ ခေါင်းအုံးဖြင့်ခံကာ ခေါင်းကို နောက်သို့ လှန်ချလိုက်ပါ။ ကုပ်ကြောများနှင့် လည်တိုင်ကြောများ ပြေလျော့လာပါလိမ့်မည်။ (ပုံ-င)

မျက်နှာပြင်ရှိ အထက်ပါ အချက်အချာ ငါးနေရာရှိ အကြောများ လျော့၍ အသားအရေများ စိုပြည်လာပါက သင်၏ မျက်နှာပြင်မှာ အလှကျက်သရေ တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

❑

ဆောင်းရာသီနှင့် ပါးရွဲ့ရောဂါ

ဆောင်းရာသီ စချေပြီ။

အလွန်အေးသော ဆောင်းရာသီ၌ လေတိုက်လွန်းသောနေရာများတွင် ကြာရှည်စွာ နေထိုင်ပါက နားတစ်လျှောက် အအေးမမိစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

မျက်နှာရှိ အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို ထိန်းချုပ်ထားသော အာရုံကြော (Facial nerve) သည် အအေးဒဏ်ကို လွန်ကဲစွာ ခံရသော အခါ ရောင်ရမ်းလာပြီး လည်ပင်းကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဇက်ခိုင်ခြင်း၊ နား အနောက်ဘက်တွင် နာကျင်ခြင်း စသော ဝေဒနာများ စတင်ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ထို့နောက် ပါးရွဲ့သွားခြင်း၊ မျက်ခုံး ပင့်တင်၍မရခြင်း၊ မျက်စိပိတ်၍မရခြင်း၊ အစားအစာများ ဝါးရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊ သွားရည်ယိုခြင်းများ ဖြစ်လာပေမည်။ အများအားဖြင့် ပါးတစ်ခြမ်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

ဖြစ်ရှာင်ဖြစ်ချင်း နီးစပ်သော ဆေးခန်းသို့သွားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင်။

အရှိန်မီသာ ကုသနိုင်မည်ဆိုပါက ပကတိအတိုင်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါသည်။

ပါးရွဲ့ပြီး လပေါင်းများစွာကြာမှ ကုသပါက အလွန်သေးငယ်သော မျက်နှာ ကြွက်သားများသည် ပကတိအတိုင်း ပြန်လည်ဖြစ်လာစေရန် ခဲယဉ်းပေသည်။

ဖြစ်စတွင် ဆေးရုံများတွင် ပြသပါက ဆေးစားခြင်း၊ Ultra Violet ရောင်ခြည်ကို Third Degree Erythema ဖြင့် Pinna, Styloid Mastoid Foramen နှင့် Mastoid နေရာတွင်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် Short Wave Diathermy ပေးခြင်း၊ Interrupted Galvanic Current ပေးခြင်း များ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မျက်နှာကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ရာတွင် မျက်ခုံးကြွက်သားကို လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ဖြင့် အပေါ်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ပင့်တင်ပေးခြင်း၊ ပါးရွဲ့ပါက အများအားဖြင့် အောက်ဘက်သို့ လက်ဖြင့် ဆွဲချကြခြင်းမှာ အလွန်တရာ မှားယွင်းပေသည်။

မျက်စိကို လေ့ကျင့်ရာတွင် လက်ညှိုးကို မျက်စိအပေါ်ဘက်တွင် နေရာယူပြီး လက်မကို မျက်စိအောက်ဘက်တွင် နေရာယူကာ မျက်စိကို ပိတ်ပေးရာသည်။

ပါးရှိ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ရာတွင် လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် သုံးချောင်း အလျားလိုက်နေရာယူပြီး နားထင်ဆီသို့ ဆွဲတင်ပေးရာသည်။

နှာခေါင်းရှိ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ရာတွင် လက်ညှိုးကို မျက်စိ၏ အတွင်းဘက်နားတွင်ထားပြီး လက်မကို နှာခေါင်းပေါ်တွင်ထားကာ တစ်ပြိုင်တည်းဖြင့် အောက်သို့ လက်မကို အပေါ်သို့ ဆွဲတင်လေ့ကျင့်ပေးရာသည်။

ပါးနှင့် မျက်နှာရှိ ကြွက်သားများသည် အလွန်သေးငယ်ပြီး ၄င်းတာဝန်ကို မပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ရွဲ့သွားခြင်းဖြစ်ရာ သက်ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းများအား စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်နည်းဖြင့် ပြုပြင်သင့်ပေသည်။

ယခုလို ဆောင်းရာသီရောက်ချိန်တွင် ကျန်းမာရေးလိုက်စားသော သူများသည် စောစောထ၍ လမ်းလျှောက်တတ်ကြလေသည်။

အချို့ လုပ်သားပြည်သူများသည် ညဉ့်နက်သန်းခေါင်တိုင်အောင် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ ပဲပြုတ်သည်စသည့် ရေးသည်များသည် စောစီးစွာ ထ၍ ရောင်းဝယ် ရှာဖွေ စားသောက်ကြရသည်။

(၁) မြားပြထားသည့်အတိုင်း အပေါ်သို့ လက်ဖြင့်ပင့်တင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

(၂) ယခုလို အေးချမ်းသာ ဆောင်းအခါ မှာခေါင်းနှင့်နားတစ်ဝိုက်တွင် ဤသို့ လုံခြုံ နွေးထွေးစွာတာဘက် သို့မဟုတ် သိုးမွေး စောင်ကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း သိုင်း ခြုံရစ်ပတ်ကာ လမ်းထွက်သင့်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ ထိုကဲ့သို့ အလွန်အေးသောအချိန်တွင် ထ၍ လုပ်ငန်း စကြရသော လုပ်သားပြည်သူများ၊ အားကစား ဝါသနာရှင်များ၊ ပါးရွဲ့ရောဂါ ကို ကာကွယ်သောအနေဖြင့် လမ်းထွက်မည့်သူများ စသူတို့သည် တာဘက် (အဝတ်ရှည်စ) သို့မဟုတ် သိုးမွေးစောင်တို စသည်တို့ကို "ခေါင်းနှင့်နား" တစ်ဝိုက်တွင် ရစ်သိုင်းပြီး လမ်းထွက်ပါက ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက် ပေသည်။

❑

ကျောရိုးဆစ်၊ ခါးရိုးဆစ်ခိုင်ခြင်းဝေဒနာ သိကောင်းစရာ

ရောဂါဖြစ်စတွင် ခါးကိုက်ခြင်းဝေဒနာ ခံစားရပြီး ကြာသော် တောင့်တင်းခြင်း ဝေဒနာမှတစ်ဆင့် ခါးကိုကွေး၍မရ ဖြစ်တတ်သည်။ ၄င်း ကိုယ်အနေအထားသည် ပခုံးဝိုင်းနေခြင်း၊ ခါးသည် ကုန်းနေပြီး ဦးခေါင်း သည် မော့နေခြင်းကြောင့် လည်ပင်းသည် ဒဏ်ပိန်နေတတ်သည်။

ယောက်ျားလေးများသည် မိန်းမဦးရေထက် ပို၍ အဖြစ်များလေ သည်။ လူငယ်များ ၁၅၊ ၂၅ နှစ်အရွယ်မှစ၍ ခါး ခဏခဏ နာတတ်လာ ပါက ရောဂါရှိ၊ မရှိ သတိပြု စစ်ဆေးကုသသင့်ပေသည်။ လူရွယ်များသည် အိပ်ရာမှ မနက်စောစောထစကပင် တောင့်တင်းခြင်း၊ နာခြင်း ဝေဒနာခံစား ရပေသည်။ သို့ရာတွင် ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါက သက်သာစေ သည်။

ရောဂါဖြစ်စတွင်မူ နေ့ပိုင်းတွင် လုံးဝ နေကောင်းတတ်သည်။ ရောဂါရှာမရ ဖြစ်တတ်သည်။ ငါးနှစ်လောက် ကြာလာသော် ခါးတောင့်တင်း ခြင်းကို အမြဲခံစားရပြီး ကျောရိုးကွေးမရ ဖြစ်တတ်သည်။ ကြာသော် ဘေး ကိုကြည့်လိုသော် ကိုယ်တစ်ခုလုံးကို လှည့်၍ကြည့်ရသည်။ ပစ္စည်းကောက် ယူသောအခါ ဒူးကိုသာကွေး၍ယူရသည်။

အသက်ရှူသောအခါတွင်လည်း သာမန်လူများကဲ့သို့ ကောင်းစွာ မရှူနိုင်သဖြင့် အသက်ရှူသောလေ့ကျင့်ခန်းကို အထူးဂရုစိုက် လေ့ကျင့်ရန် လိုပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာချိုယွင်းမှုကို ကာကွယ်ရန် ကျောရိုးလေ့ကျင့်ခန်းများ ကို ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။


ပုံ(၁)


ပုံ(၂)


ပုံ(၃)


ပုံ(၄)


ပုံ(၅)

၁။ ဝေဒနာရှင်သည် ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ခွဲရပ်စေပြီး လက်နှစ်ဖက် ခေါင်းပေါ်တင်၍ ကျောရိုးကို အနောက်ဘက်သို့ကော့ရန်။ ပုံ (၁) အကြိမ် ၅ ကြိမ်မှ ၁၀ ကြိမ်။

၂။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခြေချောင်းလေးများသို့ ကြိုးစားပြီး ထိပါ။ ဒူးကွေးရန် ဂရုပြုပါ။ ပုံ (၂)

၃။ ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပြီး အနောက်ဘက်သို့ ကော့ပေးရန်။ ပုံ (၃)

၄။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်တစ်ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဒူးအထိ လျှောကျစေပြီး ကိုယ်ကို တစ်ဖက်သို့ စောင်းပြီး ပြန်မတ်၊ အခြားတစ်ဖက်သို့စောင်းရန်။ ပုံ (၄)

၅။ မတ်မတ်ရပ်ပြီး ခါးထောက်၊ တစ်ဖက်သို့ ကိုယ်ကိုလှည့်ပြီး နောက်တစ်ဖန် အခြားဘက်သို့ လှည့်ရန်။

လည်ပင်းတောင့်တင်းခြင်း သက်သာစေရန် လည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်း ပါ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။


ပုံ(၆)


ပုံ(၇)


ပုံ(၈)


ပုံ(၉)


ပုံ(၁၀)


ပုံ(၁၁)


ပုံ(၁၂)


ပုံ(၁၃)

၁။ လည်ပင်းကိုင်ပြီး မေးစေ့နှင့်ရင်ဘတ်ကို ကြိုးစားပြီးထိရန်။ ပုံ (၆)

၂။ လည်ပင်းကို အနောက်ဘက်သို့ တတ်နိုင်သရွေ့ မော့ပေးရန်။ ပုံ (၇)

၃။ လည်ပင်းကို တစ်ဖက်သို့စောင်းပြီး နားရွက်နှင့်ပခုံးကို ကြိုးစားထိရန်၊ တစ်ဖက်ပြီးပါက အခြားတစ်ဖက်ပြုလုပ်ရန်။ ပုံ (၈)

၄။ မျက်နှာကို တစ်ဖက်ပခုံးသို့လှည့်ပြီးနောက် တစ်ဖန် အခြားတစ်ဖက်သို့ လှည့်ရန်။ ပုံ (၉)

၅။ ဦးခေါင်းကို တစ်ပတ်လည်ရန် လှည့်ပေးရန်၊ လည်ပင်း၏ အဆစ်များ အားလုံးပါရန် ဖြစ်သည်။ ပုံ (၁၀)

ပေါင်ဆစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို အထူးဂရုစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

၁။ လူနာသည် ပက်လက်အိပ်ပြီး ခွေးကိုကွေးပြီး ခွေးနှင့် ရင်ဘတ် ထိသည်ထိ ကွေးပြီး ပြန်ဆန့်ရန်။ ပုံ (၁၁)

၂။ ပေါင်ကို ထောင့်မှန်အတိုင်း ကွေးထားပြီး အတွင်းဘက် အပြင်ဘက်သို့ လှည့်ပေးပါ။ ပုံ (၁၂)

၃။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ခြေထောက်ကို အပြင်ဘက်သို့ ကားပြီး အတွင်းဘက်သို့ တစ်ဖန် အခြားခြေထောက်အပေါ်မှ ဖြတ်သန်းသွားရန် ဖြစ်သည်။ ပုံ (၁၃)

အားလုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ဆယ့်ငါးမိနစ်သာ ကြာပေမည်။

ကြာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်ရသော သူများ၊ ကုလားထိုင် အနီမ့်ကို ရှောင်ပြီး ကုလားထိုင်မတ်မတ် အနောက်ဘက်တွင် ကူရှင်ခံပြီး ကျောရိုးကို ခုပေးရန်ဖြစ်သည်။

ကျောရိုးဆစ် ခါးရိုးဆစ် နိုင်ခြင်း ဝေဒနာကို ကြာရှည်စွာ ခံစားရပြီးနောက် ကိုယ်အနေအထား

ခုတင်အနေအထား

ခုတင်တွင် မာသော သုံးထပ်သား အထူခံ၍ အိပ်ခြင်းဖြင့် အနာသက်သာစေသည်။ ဝေဒနာ စတင်ခံစားရချိန်တွင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် ပြသသင့်ပါသည်။ ဝေဒနာနှစ်ဥက စတင်ကုသခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ခံစားရမည့်ဝေဒနာ လျော့နည်းလာပေမည်။ ရောဂါရင့်မှ ပြုပြင်ကုသရခြင်းသည် ခက်ခဲလှပေသည်။

"ဥစ္စာကို ကံစောင့်"

"အသက်ကို ဥာဏ်စောင့်"

ရှေးလူကြီး သူမ ဆိုရိုးစကားရှိခဲ့သည့် အတိုင်း အသက်ရှည်ရှည် အနာကင်းမဲ့နိုင်ရေးအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဥာဏ်ရှိရှိဖြင့်သာ ပြုပြင်စောင့်ရှောက်သွားသင့်ပါသည်။

❑

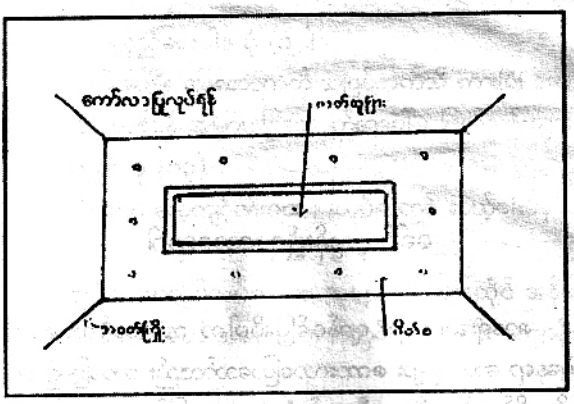
ခေါင်းငုံ့လွန်းရှိရသောရောဂါ

စာရေးဆရာများ ဈာန်ဝင်ပြီဆိုပါက ကလောင်တစ်ချောင်းဖြင့် ရေးခြစ်နေရာ ဘေးလူများ စကားလာပြောသော်လည်း ဘာပြော၍ ဘာပြောမှန်းမသိ။ အိပ်ရမှန်းမသိ။ နာရီလက်တံ တရွေ့ရွေ့ဖြင့် ရွှေလျားပြီး မိုးစင်စင်လင်းသော်လည်း မသိ။ ကိုယ်ရေးစီရာများ ပြီးဆုံးမှ အကုန်လုံး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အား သတိမူမိတော့သည်။

တစ်ချိန်လုံး ခေါင်းငုံ၍ ထိုင်ရေးနေရသောကြောင့် ဇက်နာလာပြီး တစ်ခါတစ်ရံ လက်များပင် ထုံကျဉ်လာပါသည်။

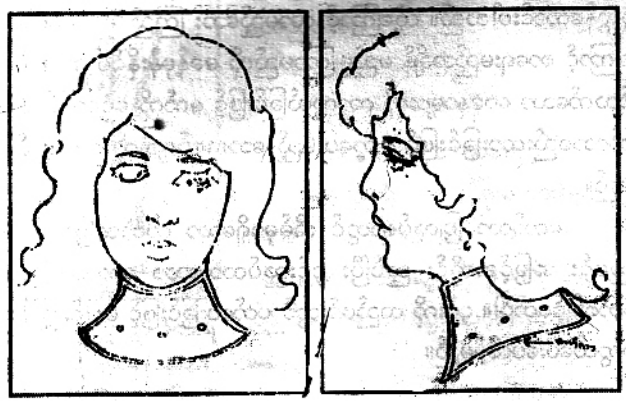
ကြာကြာဝါးမည့်သွား အရိုးကြည့်ရှောင်ရသလို ကြာကြာသုံးရမည့် ဇက်ကိုလည်း အထူးဂရုစိုက်ရပေမည်။ ကုသခြင်းထက် ကာကွယ်ခြင်းသည် သာလွန်ကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် လာမည့်ဘေး ကြည့်ရှောင်ရပေမည်။ ထို့ကြောင့် စာရေးမည့်အချိန် မည်မျှကြာမည်ကို မခန့်မှန်းနိုင်ပါက ဇက်နှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာများကို ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ဇက်ကို မငုံ့စေနိုင်အောင် ကော်လာစည်းထားခြင်းဖြင့် ဒုက္ခပေးမည့် ဘေးဒဏ်များကို ကာကွယ်နိုင်ပေမည်။

ကော်လာ ပြုလုပ်ရာတွင် အိမ်မှာရှိသော ကတ်ထူပြားကို မိမိလည်ပင်း အမြင့်အတိုင်း ညှပ်ပြီး ၄င်းညှပ်ထားသော ကော်လာပြားကို အဝတ်စဖြင့်ပတ်ပါ။ ၄င်းကို လည်ပင်းတွင် ပတ်ပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်းငုံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပေလိမ့်မည်။



စာရေးသော စားပွဲခုံ သိပ်နီမှ်ပါက ခေါင်းကို ပိုပြီး ငုံ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်တော်သော စာရေးခုံဖြင့် စာရေးသင့်ပေသည်။

တစ်ချိန်လုံး ခေါင်းငုံ့ပြီး ရေးမိမည့်အစား ကြားကာလတွင် ခဏ အနားပေးရန် ဇက်ကြော်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရန်နှင့် ဆယ်မိနစ်ခန့် ထိုင်မိပြီးလျှင် နေရာမှ ခဏထပြီး ပြန်ထိုင်၍ ဆက်ပြီး ရေးသားရန် ဖြစ်ပါသည်။



ဇက်လေ့ကျင့်ခန်းများ။

(၁) ထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်၏နောက်တွင် ချိတ်စေပြီး ပခုံးကို နောက်ဘက်သို့ ဆွဲပေးရန် (၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ)

(၂) ထိုင်ပြီး ပခုံးကို အပေါ်သို့ 'မ' ပြီး ပြန်ချရန်။

(၃) မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းအထက်အထိ မြှောက်ပြီး ပြန်ချရန်။

(၄) လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ကားထားပြီး ရှေ့သို့ လက်ဖဝါးနှစ်ခု ထိသည်အထိ ပြုလုပ်ရန်။

(၅) လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်၏ရှေ့ဘက်တွင် ချိတ်ထားပြီး ပခုံးနှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆွဲပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို စာရေးပြီးတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ အနေအထိုင်များ ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ဇက်ဝေဒနာ ကင်းဝေးပြီး ကိုယ်ဝါသနာပါရာ အလုပ်ကို ကြာရှည်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ပေမည်။

❑

၁၀နှစ်လောက်ပြန်ငယ်၊နုပျိုသွားစေမည့်နည်းကောင်းများ

၁။ **မျက်နှာပြင် ချောမောလှပစေရန်**-မျက်နှာတွင်လည်းကောင်း၊ ရင်ဘတ်အပေါ်ပိုင်းတွင်လည်းကောင်း အနက်အစက်အပြောက်များ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ နေထိလွန်းလျှင် မည်သည့်အသက်အရွယ် မရွေးဖြစ်တတ်သလို အသက်ကြီးလာ၍လည်း ဖြစ်ပါသည်။ **နေရောင်ခြည်ကိုရှောင်ပါ**-မနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၃ နာရီအထိ နေရိပ်တွင်နေရန်၊ **အကယ်၍ ကားစီးလျှင်လည်း** ကားမှန်ကို **နေရောင်များ** ဖောက်ထွင်းခြင်း**မပြုနိုင်ရန် အကာအကွယ်ယူရန်** ဖြစ်သည်။

J။ **Alpha hydroxy acids, mild fruit acids** ဥပမာ **8ly colic** acid များသည် မျက်နှာအစက်အပြောက်များ၊ အသက်ကြီး၍ဖြစ်လာသည့် age spots များပျောက်စေပြီး အသစ် cells များ ပြန်ဖြစ်ခြင်းကို နှိုးဆော်ပါသည်။

၃။ Vitamin C သည် အသက်ကြီး၍ဖြစ်သော အစက်များကို လျော့နည်းစေပြီး ၄င်းသည် Antioxidant အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး အသားအရေကို ကာကွယ်သည်။

၄။ Rescue skin with retinoids အသားအရေကို ပြန်ကောင်းစေရန် ညဘက်တွင်သုံးလျှင် ကောင်းပါသည်။

၅။ အစက်အပြောက်များ နည်းသွားရန် azelaic acid ကဲ့သို့သော ဆေးများ ဆရာဝန်နှင့်အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။

၆။ သံပရာသီးအရည်ကို ဝမ်းတွင်တို့ပြီး အသက်ကြီး၍ဖြစ်သော အစက်အပြောက်များ၊ freckles များပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါ။ မျက်စိဝန်းကျင်ကို မထိရန် ဂရုပြုပါ။ မနက်တစ်ခါ ညတစ်ခါ လိမ်းခြင်းဖြင့် ၈ပတ်တွင် သက်သာလာပါမည်။

၇။ မျက်နှာကို မကြာမကြာသစ်ပေးပါ။ (mild soap သုံးရန်)

၈။ အရေးအကြောင်းများ သက်သာစေရန် ရေဖန်ခွက် ၈ ခွက်မှ ၁၀ ခွက် တစ်နေ့တွင် သောက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။

၉။ **ဗီတာမင်အေ (Vitamin A)**

အရောင်ရှိသော အသီးအနှံများ Carrots ဥပါ၊ ရွှေဖရုံ၊ သဘောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ အစိမ်းရောင်ရှိသော အရွက်များ စားသုံးလျှင် ဗီတာမင် အေ ရရှိနိုင်ပါသည်။ မျက်စိနှင့် အရေပြားအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် Acne ကို သက်သာစေပြီး အရေးအကြောင်းများ နည်းပါးစေပါသည်။

Vitamin B_1 (Thiamine)

အစာအာဟာရများကို ချေဖျက်ခြင်းနှင့် ဇီဝဓာတ်ပြုခြင်းအတွက် လိုအပ်ပါသည်။ ဘယ်ရီဘယ်ရီရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အာရုံကြောများ၊ ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်းကို ပယောက်စေနိုင်ပါသည်။ ၄င်းကို unrefined Cereal grains, Liver, heart, Kidney တို့တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

Vitamin B_2 (Riboflavin)

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဇီဝဓာတ်ပြုခြင်းများအတွက် ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လျှာနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းရောင်ခြင်း၊ ကျီးကန်းပါးစပ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

နွားနို့၊ Liver, Kidney နှင့် heart များတွင် အများဆုံးတွေ့နိုင်ပါသည်။

Oats, wheat, barley နှင့် အသီးအရွက်များတွင်လည်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင် ဘီစစ် (Vitamin B_6)

ပရိုတင်းဓာတ်၏ ဇီဝဓာတ်ပြုမှုများအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ အာရုံကြောများ အားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ တက်ခြင်း(Fits) တို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်၏။ သွေးနီဥ တည်ဆောက်ရာတွင် လိုသော ဗီတာမင်ဖြစ်သည်။

Yeast နှင့် အရေခြောက်များ wheat, corn liver, milk, eggs နှင့် စိမ်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် B_6 ကို တွေ့ရှိရနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင် ဘီတွဲလ် (Vitamin B_{12})

သွေးနီဥတည်ဆောက်ရာတွင် လိုသော ဗီတာမင်ဖြစ်သည်။ ဘီတွဲလ်ချို့တဲ့ရျှင် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အာရုံကြောများ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်လည်း B_{12} လိုပါသည်။

ဗီတာမင် ဘီဝမ်း၊ ဘီစစ်နှင့် ဘီတွဲလ်တို့မှာ အာရုံကြောများ အတွက်လိုသော ဗီတာမင်များဖြစ်ကြရာ ထုံနာကျင်နာများတွင် ယင်းဗီတာမင်သုံးမျိုးကို တွဲပေးကြပါသည်။

Liver, Meat, eggs နှင့် နို့များတွင်ပါဝင်ပါသည်။

နို့တစ်ခွက် 4ozs of meat နှင့် ကြက်ဥတစ်လုံး တစ်နေ့သောက်သုံးပါက 2-4 ug of Vit B_{12} ရနိုင်ပါသည်။

Vitamin B အုပ်စုသည် အသားအရေ ခန်းခြောက်ခြင်း သက်သာစေပါသည်။

ဗီတာမင် စီ (Vitamin C)

Food Sources များ၊ Citrus fruits, berries, ခရမ်းချဉ်သီး၊ green peppers salad green, raw cabbage နှင့် ဟင်းသီး

ဟင်းရွက်စိမ်းများတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

"Viatmin C " ကြောင့် အရေးအကြောင်းများကို သက်သာစေပါသည်။

"C" သည် ခုခံစွမ်းအားကောင်းမွန်စေပါသည်။ အသားအရေနိုပြည်လှပစေပါသည်။

ဗီတာမင် အီး (Vitamin E)

ခန္ဓာကိုယ်အား ဓာတ်တိုးပစ္စည်းများ (Oxidants) ၏ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေး၏။ ဗီတာမင် E စားသုံးခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်မှု လျှော့နည်းစေနိုင်သည်။ မျိုးပွားခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သော ဗီတာမင်ဖြစ်၏။ ဗီတာမင် အီး စားသုံးခြင်းကြောင့် အသက်ပိုရှည်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ သွေးခဲစေသော ပစ္စည်းတည်ဆောက်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးယိုထွက်ခြင်းကို ကာကွယ်ကုသနိုင်၏။

Good Sources of Vitamin E include ဥများ, muscle meats, liver, fish, ကြက်သား, oat meal, the oil of corn soya နှင့် Cotton seed and products made with such oils such as margarine, mayonaise.

နေကြာစေ့တွင်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသားအရေလှပရန် (Apply Retinol) ညဘက်လိမ်းခြင်းဖြင့် အရေးအကြောင်းများ နည်းပါးလာစေပါသည်။

မျက်နှာချောမွေ့ ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်ပျောက်သည့် မြန်မာဆေးနည်း။

(၁) ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

(၂) ကုလားပဲမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

(၃) သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း

(၄) ရေ အနည်းငယ် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော် လိမ်း၊ ၁၅ မိနစ်ကြာလျှင် ရေအေးနှင့် မျက်နှာသစ်ပေးပါ။

ဝက်ခြံအတွက် မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည် လိမ်း၊ အပူအစပ်ရှောင်ပါ။

နောက်တစ်နည်း - ပျားရည်သည် မျက်နှာကို ရေငွေ့ဓာတ်ဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ သဘာဝ Moisturizer ဖြစ်ပါသည်။ ပျားရည်ထမင်းစားခွန်း နှစ်ခွန်းနှင့် နွားနို့လက်ဖက်စားခွန်း ၂ ခွန်းရောပြီး မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းလိမ်းပါ။ ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် ထားပြီး ရေနွေးနှင့် ဆေးကြောပြီးမှ ရေအေးနှင့်ဆေးပါ။

မျက်နှာဖြူဖြူစင်စင်ဖြစ်အောင် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ-

(၁) သံပရာသီး

(၂) သခွားသီး

(၃) ပျားရည်

(၄) ကြက်ဥ

(၅) ဂျုံမှုန့်

သခွားသီး စိန်ခလုတ်ဖြင့်ခြစ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်ရလျှင် သံပရာသီး တစ်စိတ်ခန့် ညှစ်ထည့်ပါ။ ပျားရည် လေးငါးစက်ခန့် ရောမွှေပါ။ ကြက်ဥအဖြူမ်းခွဲ အကာကိုယူထည့်မွှေ၊ ဂျုံခပ်ပျစ်ပျစ်ရသည်အထိ ရောမွှေ မျက်နှာအား သန့်စင်၍ ဖျော်ထားသော အရည် တဖြည်းဖြည်းပွတ်ပါ။ မိနစ် ၃၀ ကြာလျှင် မျက်နှာသစ်လိုက်ပါ။

မျက်နှာဖြူဖြူစင်စင် လှလှပပလေးဖြစ်လာပါမည်။

1. Ref: "Best Bets in Beauty" "Tips to Banish age spots and freckles" by Amy Newburger M.D
2. မြန်မာ့ဆေးကျမ်း

❑

ကျွန်မနှင့် ဆီးချိုသွေးချို
(Silent Deadly Diabesity)

ကျွန်မ အသက်လည်း ငါးဆယ်နီးပါးရှိလာပြီး ယခုတလော ကျွန်မ စိတ်ပူမိသည်။ ဘာကြောင့်မှန်းမသိ အားအင်ကုန်ခန်းသလို ဖြစ်နေသည်။ တစ်ချိန်လုံး ရေငတ်နေပြီး ဆီးခဏခဏသွားသည်။ ညလည်း ခဏခဏ နိုးပြီး အရေပြားယားယံခြင်းများဖြစ်နေသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ပေါင် ၄၀ တက်လာပါသည်။ ကျွန်မ ဆရာဝန်ထံသွားပြပါသည်။ ဆီးစစ်ကြည့်ခြင်း သွေးချိုစစ်ခြင်းပြုရာ သွေးအချိုဓာတ် ၂၆၀ မီလီဂရမ်ရှိနေသည်။ ယခု ကျွန်မ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါရှိနေပြီး ကျွန်မ အရပ် ၅ပေ ၄လက်မ ပေါင်ချိန် ၁၈၀ ရှိနေပြီး ဗိုက်တွင် အဆီများစုခြင်းသည် (Toxic weight) အဆိပ်ဖြစ်ပြီး အသည်းအလုပ်လုပ်ရာတွင် နှောင့်ယှက်ကာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ ကင်ဆာရောဂါကို ဖိတ်ခေါ်နေပြီး ဆီးချို သွေးချိုကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ မျက်စိကွယ်ခြင်းများ ဖြစ်လာတော့မည်။ ကျွန်မ ဘဝတိုက်ပွဲ စရတော့မည်။

၁။ ကျွန်မ ဆရာပေးသောဆေး မှန်မှန် အချိန်နှင့်သောက်ပါသည်။

၂။ အစားအသောက်ကို လျှော့ရမည်။ ထမင်း စတီးဇွန်းဖြင့် ငါးဇွန်းသာ စားသည်။ အသီးအရွက်ပြုတ်များ မတင်းတိမ်က စားသည်။ အသားတစ်တုံး သို့မဟုတ် ငါးတစ်တုံးသာ စားသည်။

၃။ မနက်တိုင်း အိပ်ရာမှထရမည်ကို ဗျင်းသော်လည်း ကျွန်မ တိုက်ပွဲ အတွက် ပြင်ဆင်ရမည်။

မနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်သည်။ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ခပ်မြန်မြန်လေးလျှောက်သည်။ Brisk walking (၃၀-၄၀ မိနစ်လျှောက်ရန်)

၄။ ခါးအကျယ်ကို တစ်ပတ်တစ်ခါ တိုင်းထားသည်။ ပေကြိုးဖြင့် တိုင်းပြီး မှတ်ထားသည်။

၅။ သွေးချိုကိုထိန်းရန် တစ်နေ့ကို ငါးကြိမ် အစာနည်းနည်းခွဲပြီး စားသည်။

၆။ သကြားရှောင်သည်။ Equal ဆေးသကြားဖြင့် ဖျော်ရည်ဖျော်သောက်သည်။ ထမင်းများများမစား၊ ပေါင်မုန့်အနည်းငယ်မျှသာစားသည်။ Fiber အမျှင်များသော အသီးအရွက်များများစားသည်။

နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သည်။

၁။ ပက်လက်အိပ်ပြီး တစ်ဖက်ခွေးကိုထောင်ထားပါ။ တခြားခွေးကို လေထဲတွင် ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် ပြုလုပ်သည်။ တစ်ဖက်ပြီးသွားပါက ကျန်တစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်သည်။ အကြိမ် ၂၀ နားပြီး အကြိမ် ၆၀ အထိ ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်သွားသည်။ အကယ်၍ မောပန်းလွယ်လျှင် ၁၀ကြိမ် တစ်ခါ နားရန်လိုပါသည်။

၂။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ခွေးတစ်ဖက်ထောင်ထားပြီး ကျန်တစ်ဖက်ကို ခွေးမကွေး ဖြောင့်တန်းစွာ တင်ပါးမှ 'မ' ရန်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်ပြီးသွားက ကျန်တစ်ဖက် ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ (အကြိမ် ၆၀)

၃။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ခြေဆစ်ကို အပေါ်သို့ဆွဲတင်ခြင်း၊ အောက်သို့ ကုပ်ချခြင်းကို ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ (အကြိမ် ၃၀)

၄။ ပက်လက်အိပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပြိုင်တူ အပေါ်သို့ မြှောက်ရန်၊ မြှောက်ချိန်တွင် အသက်ရှူသွင်းပြီး ပြန်ချလျှင် ရှူထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (အကြိမ် ၂၀) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်တွင် မမောစေရန် နားပြီး အကြိမ်ပြည့်အောင် ပြုလုပ်ရန်။

ယခုအခါ ကျွန်မ အရပ် ၅ပေ ၄လက်မကို အလေးချိန် ၁၃၀ အထိ ကူသွားပါပြီ။ နေလို့ကောင်းပါသည်။ ပိုရှည်သွက်သွက်လက်လက်ဖြစ်လာ

အထိ ကျသွားပါပြီ။ နေလို့ကောင်းပါသည်။ ပို၍သွက်သွက်လက်လက်ဖြစ်လာ ပါသည်။ သွေးချိုလည်း ထိန်းနိုင်သွားပြီး မနက်တိုင်း အစာမစားမီ တိုင်း ကြည့်သောအခါ ၉၀ မီလီဂရမ်ရှိပြီး ဆီးချိုကို ထိန်းနိုင်ပါသည်။ ကျွန်မ၏ ဆရာဝန်ကလည်း ဆီးချိုဆေးများ လျှော့ပေးလာသလို သွေးတိုင်းရာ မနက် ၁၆၀/၁၀၀ ယခင်ကရှိရာ ယခု သွေးပေါင်ချိန် ၁၃၀/၈၀ သာရှိပါသည်။

အစာမရှိချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင် သွေးချိုသိပ်ကျမသွား ရန် အစာအနည်းငယ်တော့ စားရန်လိုပါသည်။

ယခုအခါ သွက်လက်ပေါ့ပါးပြီး မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့်အရာများ မျှင်းရန်နှင့် ကြိုးစားပြီး ပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။

Prevention Oct, 2002 Ref: Silent Deadly "Diabesity" By **Pamela Peeke MD MPH** မြန်မာမှုဖြင့် ရေးသားပါသည်။

❑

အိုမင်းမစွမ်းကိုကာကွယ်ခြင်း

အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်ပြီဆိုရင် ဇရာနယ်ပယ်ထဲရောက်ပြီဟု ယူဆချက်ကြောင့် အခြားပြဿနာများ ဖိတ်ခေါ်ရာရောက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် မနက်အိပ်ရာမှထလျှင် Auto Suggestion အနေဖြင့် "ငါ မအိုသေးဘူး၊ ငါမအိုသေးဘူး" ဟု ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အကြံပေးရန် လိုပါသည်။

ငါအိုပြီဆိုတဲ့ အယူအဆအများကို ချေဖျက်ဖို့အတွက် "ငါ မအိုသေးဘူး။ နောက်ထပ် ၁၅ နှစ်နေရဦးမယ်။ အနှစ် ၂၀ နေရဦးမယ်လို့ မိမိအသက်ကို ဆွဲဆန့်ပေးဖို့လိုပါတယ်" ဟု သုတေသီတွေက အကြံပေးပါတယ်။

ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ

၁။ မနက်ပိုင်း မတ်တတ်ရပ်ပြီး အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ပြေင်တူမြှောက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချသောအခါ အသက်ကို ရှူထုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၈ ကြိမ် ဖြည်းဖြည်းလုပ်ပါ။ မမောစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။)

၂။ ဖြည်းဖြည်းလမ်းလျှောက်ပါ။ သွေးပူသောအခါ မြန်မြန်လေးလမ်းလျှောက်ပါ။ Brisk Walking မိနစ် ၂၀ လောက် လမ်းလျှောက်ပါ။ မမောစေရန်နှင့် ဘေးမှအဖော်တစ်ဦးရှိပါစေ။ ထိုသို့ မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အသက်ကြီးရင့်မှု နိမိတ်လက္ခဏာများ နည်းပါးစေပါသည်။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာမှ အဆီဓာတ်ပါဝင်မှု ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

၄။ သွေးဖိအား မှန်ကန်စေနိုင်ပါသည်။

၅။ လှုပ်ရှားမှုများ သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုရှိလာမည်။

၆။ အရိုးများ သိပ်သည်းမှု ပိုကောင်းလာပြီး အရိုးပွခြင်းနှင့် အရိုးကျိုးခြင်းတို့မှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၇။ ကောင်းမွန်နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်မည်။

၈။ သွေးဥ သကြားဓာတ်မျှတမှုရှိပြီး သွေးချို ဆီးချိုအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။

၉။ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း ဝေဒနာများ သက်သာလာမည်။

၁၀။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာပျော်ရွှင်လန်းဆန်းစေပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဘာစားသောက်ကြမည်နည်း။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်တွင် ပရိုတင်း တစ်ဂရမ်မှ ဒသမ နှစ်ဂရမ်အထိ နေ့စဉ်ရရှိရမည် ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၅၀ (၇၀ ကီလိုဂရမ်) ရှိသူသည် ပရိုတင်း ၇၀ ဂရမ် မှ ၁၀၀ ဂရမ်ကို နေ့စဉ်ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း ပရိုတင်းဓာတ်သာရရှိခြင်းဖြင့် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် နေ့စဉ် ကယ်လ်စီယမ် တစ်မီလီဂရမ် လိုအပ်သကဲ့သို့ နေ့စဉ် ဗီတာမင်ဒီ ၁၀၀ ယူနစ်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အမြောက်အမြား ပါဝင်သော အချိုးကျသည့်အစားအစာကို စားသုံးရန် အထူး ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် နေမကောင်းခြင်း သို့မဟုတ်

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းခြင်းကြောင့် စားသုံးသောအစားအစာများမှာ အချိုးမကျဖြစ်ပါက ဗီတာမင်မျိုးစုံ (Multivitamin) ကို စားရမည်ဖြစ်သည်။ မည်ကဲ့သို့ဆိုစေကာမူ ဗီတာမင်များတွင် ပရိုတင်းမပါသည်ကို သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်သောက်သုံးရန်ဆေးကို ဆရာဝန်ထံတိုင်ပင်ပါ။

နေရောင်ခြည်ကို ခံယူပါ။

မနက် ၈ နာရီမှ ၉ နာရီမထိုးမီ နေရောင်စတွက်စရောင်ခြည်ကို ခံယူပါ။ မိနစ် ၂၀ မှ နံနက်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ထိတွေ့ရန်ပြုလုပ်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမပြုရန်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များရှိပါက ရှောင်ဖယ်သွားပါ။

ဘိုးဘွားတို့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုပါ။ ခြေသည်း၊ လက်သည်းတွေ၊ ကြွပ်ဆတ်မာကျောတာ၊ အဝါရောင်သန်းနေတာ၊ တံတောင်ဆစ်တွေ ဒူးတွေမှ ခြောက်သွေ့ပြီး အရောင်မည်းနေတာ၊ ခြေဖနောင့်တွေ မာကျောကြွပ်ကွဲအက်နေတာစသည်တို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာ မကြာခဏ တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။ ခြောက်သွေ့ပြီး အကြေးခွံတွေဖြစ်နေတဲ့ တံတောင်ဆစ်နှင့် ဒူးခေါင်းများ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် နာနတ်သီးတစ်လုံးကို ဖျော်စက်ထဲမှာ ကြိတ်ခြေပြီး တံတောင်ဆစ်နဲ့ဒူးခေါင်းတွေကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် ထားပြီး ရေဆေးချပါ။ ပြီးလျှင် Moisturiser ဒါမှမဟုတ် Vase Line လိမ်းပေးပါ။ အဝါရောင် လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဆေးလိပ်သောက်စေါက ပိုဖြစ်ပါသည်။ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေကို အရောင်ချွတ်ပြီး ပန်းရောင်သန်းစေဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုက သံပရာသီးကိုလီးပြီး ခြေသည်း၊ လက်သည်းတွေကို မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ကပ်ထားပေးပါ။ သံပရာသီးမှာပါတဲ့ သဘာဝအက်ဆစ်ငွေ့က လက်သည်း၊ ခြေသည်းတွေကို ဖြူပြီး ပျော့ပျောင်းစေပါတယ်။ ပြီးလျှင် ရေဆေးပြီး လိုးရှင်းတစ်ခုခု လိမ်းပေးပါ။

နောက်ကျော ဒါမှမဟုတ် ရင်ဘတ်မှ အမည်းစက်များ ပျားရည်ခွက်တစ်ဝက်ကို လိမ္မောရည်ခွက်တစ်ဝက်နဲ့ရောပြီး အမည်းစက်တွေကို လိမ်းပေး

ပါ။ ငါးမိနစ်လောက်ကြာအောင်ထားပြီး ရေဆေးပါ။ ဟားရည်သည် အမည်းစက်တွေကို သက်သာစေပြီး လိမ္မော်ရည်ကတော့ ပိုလျှံနေတဲ့ အဆီတွေကို ခန်းခြောက်စေပါတယ်။ ခြေထောက်တွေ ခြောက်သွေ့မာကျောခြင်းအတွက် ဗီတာမင် အီး 400 IU ပါဝင်တဲ့ ဆေးလုံးတစ်လုံးကိုဖောက်ပြီး Petroleum Jelly ထမင်းစားဇွန်းနှစ်ဇွန်းနှင့်ရောပါ။ အဲဒီအရည်ကို ခြေထောက်တွေမှာ လိမ်းပြီး ညင်ညင်သာသာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ မနက်ခင်းမှာ ခြေထောက်တွေကို ရေတက်ပြန်ဖြည့်ပေးတဲ့ ဆပ်ပြာရည်နှင့် ဆေးကြောပြီး Body Lotion တစ်ခု လိမ်းပေးပါ။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ အမြဲပြောလေ့ပြောထရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။

အသက်ကြီးသူတွေ မိနစ်ဝက် (၃)မျိုး၊ နာရီဝက် (၃)မျိုး သတိပြုပါတဲ့။

နိုးနိုးချင်း ခုတင်ပေါ်မှမထပါနဲ့။ မိနစ်ဝက် ဆက်လဲနေပါ။ မိနစ်ဝက်ပြည့်ရင် ထထိုင်ပါ။ **မိနစ်ဝက်ထိုင်ပါ။** ပြီးမှ ခြေထောက်တွဲလောင်းချပြီး **မိနစ်ဝက်နေပါ။ မိနစ်ဝက်သုံးမျိုးပြီးမှ** လိုရာထသွားပါ။ **မိနစ်ဝက်ဆိုသည်မှာ** တစ်မှ သုံးဆယ်ထိ ရေတွက်လျှင် **မိနစ်ဝက်ဖြစ်ပါသည်။**

အကျိုးကျေးဇူး- ဦးနှောက်တွင်း သွေးယုတ်လျော့ကျဆင်းတာလည်းမဖြစ်တော့ဘူး။ နှလုံးလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ မလိုလားအပ်တဲ့ လဲကျ ကွဲကြေ သေဆုံးရမှုတွေ အများကြီးလျော့နည်းသွားမည်။ မလိုလားအပ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ လေဖြတ်တာတို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ **နာရီဝက် (၃)မျိုး** ဆိုတာ (၁) မနက်အိပ်ရာထပြီးတဲ့နောက် **နာရီဝက်** ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ပါ။ (၂) **နေ့လယ်ပိုင်းမှာ နာရီဝက်အိပ်ပါ။ နေ့လယ် နာရီဝက်အိပ်ခြင်း**ဖြင့် တစ်ညနေလုံး လန်းဆန်းနေပါလိမ့်မည်။ **နံပါတ် (၃)**ကတော့ ညနေဘက် (၆)**နာရီ** (၇)**နာရီ**လောက်မှာ **နာရီဝက်** ဖြည်းဖြည်း **လမ်းလျှောက်ပေ**းခြင်းဖြင့် ညအိပ်လို့ကောင်းပါသည်။

စကား (၄)ခွန်း

၁။ နည်းလမ်းကျကျ စားသောက်ပါ။

၂။ သင့်တော်သည့် အားကစားလုပ်ပါ။

၃။ ဆေးလိပ်ဖြတ် အရက်လျှော့ပါ။

၄။ စိတ်နေသဘောထား မျှတပါ။

သွေးတိုး-၅၅% လျော့နည်း

ရောဂါမျိုးစုံ-၇၅% လျော့နည်း

ဆီးချိုရောဂါ-၅၀% လျော့နည်း

အဖုအကျိတ် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း ၁/၃ တို့ကို လျော့နည်းစေတဲ့အပြင် ပျမ်းမျှ ၁၀ နှစ်ကျော်ပိုပြီး အသက်ရှည်စေနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတို့တွင် အဆစ်ရောင်လျော့စေရန် အောက်ပါ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုပါသည်။

၁။ အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ့်အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်မည့် ကိုယ်အလေးချိန် ရှိနေစေရမည်။

၂။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ပုံမှန် ပြုလုပ်ရမည်။

၃။ Antioxidant ပါဝင်ပြီး Vitamin A,C,E ပါဝင်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်ပေးရမည်။

၄။ Vitamin D ရရှိစေရန် သင့်တင့်မျှတသော နေရောင် ရရှိစေရမည်။

၅။ အင်ဇိုင်းအမြောက်အမြားပါဝင်သော သဘော်သီး၊ နာနတ်သီးတို့ကို စားသုံးပေးရမည်။

၆။ အဆစ်နှင့်အရွတ်များ ကောင်းမွန်စေမည့် Gluco samine နှင့် Chondritin တို့ပါဝင်သော ဖြည့်စွက်အားဆေး supplement တို့ကို မှီဝဲစားသုံးစွဲပေးရမည်။ သင့်ဆရာဝန်ထံ အကြံဉာဏ်တောင်းပါ။

၇။ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းစေသော ချင်းနှင့်နွင်းတို့ကို ဟင်းချက်ရာတွင် ထည့်သွင်းစားသုံးပေးသင့်ပါသည်။

၈။ Salanine ဟုခေါ်သော Plant Alkaloid ပါဝင်သည့် ခရမ်းချဉ်သီး၊ အာလူးနှင့် ခရမ်းသီးတို့ကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် ဖြစ်ပါသည်။

၉။ အရောင်လျှော့စေသော နာနတ်သီး- အားကစားသိပ္ပံ သုတေသန ဌာန၏ စူးစမ်းချက်အရ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းကို ကုစားနိုင်ပါသည်။ ကုသနည်းမှာ လတ်ဆတ်သည့် နာနတ်သီးမှည့်အရည်ဖြင့် လိမ်းဆွတ်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းခြင်းကို လျော့ကျပျောက်ကင်းစေပြီး အကြောပြေစေပါသည်။

အသက်ကြီးလာသောအခါ စိတ်ညစ်စရာများ ဖျောက်ဖျက်လိုက်ပါ။ ကိုယ် စိတ်ပါသောအလုပ်များ၊ ပန်းပင်လေးများ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်းများဖြင့် အချိန်ကုန်ပါစေ။ စိတ်ကျန်းမာစေရန် တရားမှတ်ခြင်း၊ စိတ်ညစ်စရာများ ဖယ်ရှားပစ်ရန် လိုပါသည်။
မိတ်ဆွေများနှင့် နံနက် အတူတကွ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း၊ ရယ်မောခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်။ လူများကိုလည်း အကောင်းမြင်တတ်ဒ ကျင့်သုံးရန် လိုပါသည်။
လူတစ်ယောက် စိတ်ညစ်နေလျှင် မျက်နှာလည်းအိုဆင်းသွားသည်။ ပျော်ရွှင်နေပါက နုပျိုနေပါသည်။
ထို့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာစေရန် ပျော်ရွှင်စရာလေးများ နားထောင်ပါ။ သီချင်းကြိုက်သူများ သီချင်းဖြင့် အပန်းဖြေပါ။ ကလေးငယ်များဖြင့် စကားပြောပါ။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး ဘဝကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

❑

ကိုးကားသော ကျမ်းစာအုပ်များ

1. The Principles of Exercise Therapy by M.Dena Gardiner.
2. Orthopaedic Medicine by Janes Cyniax.
3. Physiotherapy in obstetric and Gynaecology by Maria Ebner.
4. Physiotherapy in some Surgical conditions by Joan E Cash.
5. Medical Conditions for Physiotherapists by Joan E. Cash.
6. Nauka IZHIZN.
7. Suspension Therapy in Rehabilitation by Margaret Hokis and Margaret H.S Ropper.
8. Physiotherapy Journal (England)
9. Training the Disabled in the Commenity E. Helander P. Mendis G.Nelson.
10. PREVENTION
11. Reader's Digest
12. မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)
13. Family Health

D:/Myint P