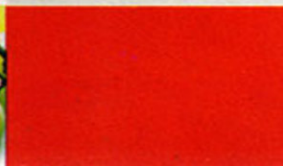
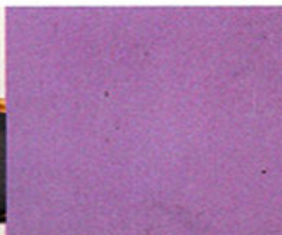


ကျန်းမာဝေကြောင်း
နည်းလမ်းကောင်း



လွတ်လပ်စိုး



ဆရာမောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)၏ အမှာ စာ

"ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်း၏" ဟူသော စကားသည် ယခုအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ လူသားများက သိရှိလက်ခံထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ။

ယခု "ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း ၁၀၀" သည် "ရောဂါကာကွယ်ခြင်း" ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ။ ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းကောင်း ၁၀၀ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ။

ရောဂါကာကွယ်ရေး နည်းများ သည် နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ။ ရောဂါမဖြစ်မီ ရောဂါကာကွယ်နည်း နှင့် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်နေပြီးမှ နောက်ဆက်တွဲဆိုးဝါးသည့် ပူးတွဲအခြေအနေဆိုးများ ဖြစ်မလာ စေရန် ကာကွယ်နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ။

ယခု ဤစာအုပ်တွင် ဤနည်းများကို လွယ်ကူရှင်းလင်းသည့် အနေအထားဖြင့် နည်းယူနိုင် အောင် ရေးသားထားပါသည်။ ။ သို့သော် လူ့ဘဝသည် အလွန်ခက်ပါသည်။ ။ သိပင်သိသော်လည်း လက်တွေ့လုပ်ရန် တွန့်ဆုတ်နေတတ်ပါသည်။ ။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမည်ကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနေတတ် ကြပါသည်။ ။ သို့ဖြင့် ရောဂါက ပိုမို၍ ဆိုးသွမ်းတတ်ပါသည်။ ။

ထို့ကြောင့် စာအုပ်ကောင်းကိုလည်း ဖတ်ပါ။ နည်းကောင်းကိုလည်း

ယူပါ။ လက်တွေ့လည်း လုပ်ဆောင်ကြပါ။ သို့မှ သာ ကျန်းမာအသက်ရှု
ည်ပါသည် ဟု ရေးလိုက်ပါရစေ။

အားလုံးကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် အသက် ၁၀၀ ကို
ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြပါစေ။
မောင်မောင်လွင် (အပ်စိုက်ကု)

၁ - ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်စေဖို့

ယခုအခါ လူသုံးဦးလျှင် တစ်ဦးနှုန်းကျမှာ ကင်ဆာရောဂါ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးကို သူတို့ ရဲ့ သက်တမ်းတစ်လျှောက်မှာ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ ပုံသဏ္ဌာန်ခြားနားသော လေ့လာတွေ့ရှိချက် ၂၀၀ ကျော်တို့မှ တွေ့ရှိချက်မှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နေ့စဉ် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ငါးမျိုးနှင့်အထက် စားသုံးလေ့ရှိသူတွေသည် ကင်ဆာရောဂါ အန္တရာယ်ကို ထက်ဝက်ခန့် လျော့ချနိုင်သည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အသီးအနှံများ စားသုံးခြင်းဖြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်နှင့် အူအတွင်းဖြစ်ပွားတတ်သော ကင်ဆာများ နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများတွင် သဘာဝဗီတာမင်များ သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါရှိပြီး ဖိုင်ဘာနှင့် ဩဇာဓာတ်များ လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ။ ၎င်းဓာတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ တစ်သျှူးများ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို အထောက်အကူပြုခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အား ထိခိုက်စေသော ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ရှင်းထုတ်ပေးခြင်းစသည့် အကျိုးပြုမှုနည်းလမ်းစုံကို ပေးစွမ်းစေပြီး ရောဂါကာကွယ်စေသည့် ခုခံအားကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ ။



၂ - နွေရာသီမှာ သက်သက်သာသာ ရှိစေဖို့

အပူကြောင့် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုများ သည် လူကို နုံးချည့်အားလျော့စေပါသည်။ အလွန်အမင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံ ခေါင်းကိုက်ခြင်း အားနည်း မူးဝေခြင်း၊ မအီမသာ ပျို့အန်ခြင်းနှင့် မေ့လဲကျခြင်းများ နွေရာသီပူပြင်းသော အချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိသော ဝေဒနာများ ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၁၀၃ ဒီဂရီအထက် အလွန်အမင်းတက်ခြင်း၊ အနီစက်များ ထွက်၍ ကိုယ်သားကိုယ်ရေခြောက်ပြီး ချွေးမထွက်ခြင်း ရုတ်ခြ

ည်းသွေးခုန်နှုန်း မြင့်တက်ခြင်း သတိလစ် မေ့မြောခြင်း အပူရှပ်ခြင်း စသောရှုပ်ထွေးသည့် ဖြစ်ရပ်များ လည်း ဖြစ်တတ်ပြန်သည်။ ။

အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိအနီးဝန်းကျင်တွင် သော်လည်းကောင်း၊ ဤကဲ့သို့ ဝေဒနာမျိုး ခံစားရသူများ ကြုံတွေ့ရပါက အရင်ဆုံး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးကို အမြန်ဆုံးဆက်သွယ် ခေါ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် လူနာကို အရိပ်ရ၍ အေးမြသော နေရာသို့ပြောင်းရွှေ့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် လျော့ကျစေမည့် မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမဆို အသုံးပြုပေးပါ။ ဥပမာ - ရေခဲတုံး၊ ရေခဲအိတ်များကို လူနာ၏ မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် ချိုင်းကြားများ တွင် ပွတ်တိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ။ ရေအေးထဲတွင် နှစ်၍ စိမ်းပေးခြင်း၊ ရေပန်းဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ ဖျန်းပေးခြင်းများကို ပြုပေးခြင်း သည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမလာမချင်း အပူချိန်ကျစေဖို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းများ ဖြစ်ပြီး အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကိုခေါ်ဖို့ အဆင်ပြေလျှင် မြန်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးဆေးရုံသို့ပို့ပါ။ လူနာကို ရေလုံးဝ မတိုက်ရ။ မည်သည့်အရည်မျှ မတိုက်ရဘဲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ဖြစ်နိုင်လျှင် လူနာတင်ယာဉ်ကိုသာ စောင့်ပြီး ၎င်းတို့ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်စေလိုပါသည်။ ။



အမှုရှုပ်မှု
ကာကွယ်ခြင်းအတွက်
နေရောင်အောက်မှာ ကြာရှည်စွာနေခြင်း၊
လမ်းလျှောက်ခြင်းများကို ရှောင်ပါ။
ရေငတ်လျှင်လည်း ရေခဲရေကို
မည်သည့် အခါမျှ မသောက်သုံးဘဲ
ရေသန့်ရိုးရိုး ရေနွေးစသည်များကိုသာ
သောက်သင့်ပါသည်။

၃ - ခရီးထွက်သည့်အခါ ကျန်းမာလုံခြုံစိတ်ချရစေဖို့

သင့်အနေဖြင့် ခရီးတစ်ခုသွားဖို့ ပြင်ဆင်ထုပ်ပိုးပြီးပြီ ဆိုပါစို့။ အားလုံးအဆင်သင့်ပြင်ပြီးပြီ ဆိုသော်လည်း အဓိကအရေးကြီးသော ပစ္စည်းပစ္စယများကို ထည့်သွင်းထုပ်ပိုးပြီးခြင်း ရှိမရှိ နောက် တစ်ခေါက်လောက် ထပ်စစ်ဆေးဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ မယူမဖြစ်လိုအပ်သော အရာများကတော့ သင်နှင့် သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အန္တရာယ်လုံခြုံမှုရှိစေဖို့ အထောက်အကူပြုမည့် ပစ္စည်း ပစ္စယများ ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ။

ခရီးသွားစဉ် နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ ကားမူး ကားတောက်ခြင်းသည် ခရီးသွားသူအများ စု အတွက် အလွန်ပင်ခံရ ခက်ခဲသော၊ ဖြေရှင်းဖို့ စိတ်ရှုပ်ထွေးရသော ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ။ မည်မျှပင် ရှုပ်ထွေး

ပါစေ ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ နှင့် အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် ဆေးဝါးများ လည်း ရှိနေပါသည်။ ။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ခရီးသွားစဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် မူးဝေ အော့ အန်ခြင်းကို ကာကွယ်တိုက်ထုတ်လိုပါက အောက်ပါနည်းလမ်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါလေ။

မော်တော်ကားနှင့် ခရီးသွားစဉ် ကားမူးခြင်းဒုက္ခမှ ဝေးရန် (ဖြစ်နိုင်သမျှ) ရှေ့ဘက်ကျသော ထိုင်ခုံတွင် နေရာယူပါ။ ပြီးနောက် စာဖတ်ခြင်း ကလည်း မူးဝေခြင်းကို အရှိန်မြှင့်ပေးရာကျ၍ လုံးဝ စာမဖတ်မီအောင် နေပါ။

- အကယ်၍ သင်္ဘော၊ လှေ စသည် တို့ စီးနင်းရသည့်အခါတွင် လှေ၊ သင်္ဘော၏ ဝမ်းဗိုက် အတွင်းထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ပါ။ သင်္ဘော၏ အလယ်နားတွင် နေကာ ဦးခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ လှည့်ထားပြီး အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု၊ ရှုခင်းတစ်ခုခုကို ပုံသေကြည့်ရှု၍ လိုက်ပါနိုင်ပါသည်။ ။ ဘေးဘီ ဝဲယာ မျက်စိမကစားပါနှင့်။

- လေယာဉ်စီးသည့် အချိန်တွင် တော့ တောင်ပံနှင့်နီးသည့် ထိုင်ခုံမှ ထိုင်နိုင်ပါသည်။ ၊ သို့မဟုတ် သင်နေသားကျပြီးသား စီးနင်းလိုက်ပါနေ ကျနေရာ ရှိခဲ့လျှင် ထိုနေရာမှာ ပင် ထိုင်ခုံရ အောင် စီစဉ်ပါ။ ထို့နောက် နားကြပ်တပ်ထားပါက နားအူခြင်းကို သက်သာစေပါလိမ့်မည်။

- အပူရှပ်မှု ကာကွယ်ခြင်းအတွက် နေရောင်အောက်မှာ ကြာရှည်စွာ နေခြင်း၊ လမ်းလျှောက် ခြင်းများကို ရှောင်ပါ။ ရေငတ်လျှင်လည်း ရေခဲရေကို မည်သည့်အခါမျှ မသောက်သုံးဘဲ ရေသန့်ရိုးရိုး ရေနွေးစသည်များကိုသာ သောက်သင့်ပါသည်။ ။

၄ - ခံတွင်းအတွင်းရှိ အနာများ သက်သာစေရန်

ရောင်ရမ်းခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည့် Aeprin ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများကို ဆရာဝန် (သို့) ကျွမ်းကျင်သောပညာရှင်၏ ညွှန်ကြားချက်မရဘဲ မသောက်သုံးပါနှင့်။ ကဖိန်းပါသည့် အစားအစာ၊ အရက်နှင့် နို့များကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် ကောင်းပါသည် ။ အကယ်၍ မလွဲမရှောင်သာ စားသုံးမိပါကလည်း အနည်းအကျဉ်းလောက်သာ ဖြစ်ပါစေ။

ပူစပ်သော အစားအသောက်များကလည်း ခံတွင်းအတွင်းရှိ အနာကို ပိုမိုနာကျင်စေပြီး မာကျောသောအရာများကို ကိုက်ဝါးခြင်းသည် လည်းမကောင်းပါ။

အချို့သော ပြည်တည်နာပျောက်ဆေးများကလည်း ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာရုံသာရှိ၍ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်သည့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး လုံးဝပျောက်ကင်း သည် အထိ မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းနိုင်သမျှ သန့်ရှင်းအောင် ထားပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည် ။



အကောင်းဆုံးကတော့
ခံတွင်းကို
သန့်ရှင်း နိုင်သမျှ
သန့်ရှင်းအောင်
ထားပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

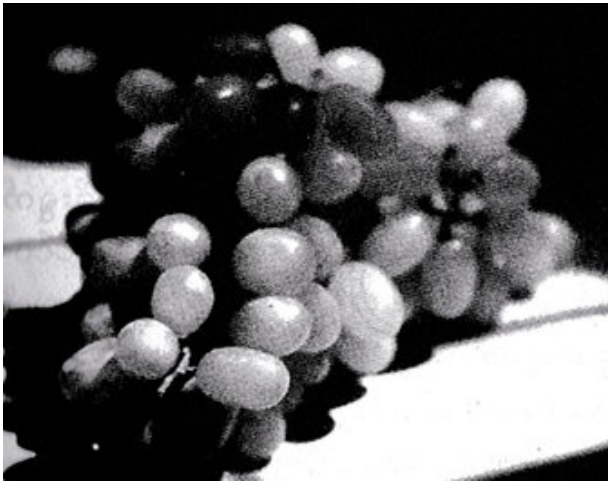
၅ - အရက်စွဲခြင်းကို တိုက်ဖျက်ဖို့

ပန်းသီးများများ စားနိုင်သလောက် စားပေးခြင်းက ယစ်မူးခြင်း ဝေဒနာသက်သာစေပြီး ဝိုင် စသည့် ယမကာများကို စွဲလမ်းခြင်း၊ အာသာပြင်းပြခြင်းမှ သက်သာစေပါသည်။ ။

စပျစ်သီးစားသုံးခြင်းကလည်း အရက်စွဲနေသူများ အတွက် အာသာပြေစေသည့် အိမ်တွင်း ဆေးဝါးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ ။ "စပျစ်" သည် အရက်ချက်လုပ်ခြင်း၏ အခြေခံကုန်ပစ္စည်းဖြစ်သည့် အတွက် "အရက်"အစားထိုးအစာအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြန်ပါသည်။ ။ လတ်ဆတ်သ

ည့် စပျစ်ရည် တစ်ဖန်ခွက်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် (သို့) ငါးနာရီခြား တစ်ခါ သောက်သုံးပေးပါ။ စပျစ်သီးဖျော်ရည် သည် အရက်နာကျခြင်းအတွက် ဖြေဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပြီး အသည်းကိုလည်း အထောက်အကူပြုစေ၍ ၎င်းဖျော်ရည် လက်ဖက်ရည်ခွက်သုံးခွက်ကို နို့တစ်ခွက်နှင့် နေ့စဉ်နံနက် တိုင်းသောက်ပေးပါက အသည်းအားကောင်းစေပါသည်။ ။

၎င်းပြင် တရုတ်နံနံစိမ်း၏ ပဉ္စငါးပါး အရည်ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ခန့်နှင့် ရေဖန်ခွက် တစ်ဝက်ကို ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ်တစ်ကြိမ်ခန့်သောက်ပေးလျှင်လည်း အရက်နာ ပျောက်ဆေးတစ်ခွက်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။ ။



စပျစ်သီး
စားသုံးခြင်းကလည်း
အရက်စွဲနေသူများအတွက်
အာသာပြုစေသည့်
အိမ်တွင်း
ဆေးဝါးတစ်လက်
ဖြစ်ပါသည်။

၆ - သွေးအားကောင်းစေရန်

မုန့်လာဥသည် သံဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စာ

ရင်းဝင်ဖြစ်ပြီး အခြား သတ္တုဓာတ်များ လည်း အများ အပြားပါဝင်ပါသည်။ ။ မုန့်လာဥနီဖျော်ရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခွန်အား ကိုယ်ခံအားများ ကို တို့ မြှင့်ပေးရုံသာမက သွေ့နီဥများကိုလည်း ပွားများ စေသည်။ ။

၎င်းပြင် ဆယ်ကျော်သက်မလေးများ အတွက် အကောင်းဆုံး သွေးအားတိုးဆေးဖြစ်၍ မိန်းမ ငယ်လေးများ ရာသီလာစဉ် အချိန်ပျို့ဖော်ဝင်စ အချိန်တွေမှာ လက်စွဲထားသင့်သည့် သဘာဝ ဆေး တစ်ခွက်ပင်။

သလတ်ရွက်သည် လည်း သွေးအားနည်းရောဂါ ကာကွယ်စေသည့် အရွက်ဖြစ်ပြီး သံဓာတ် များ အလွန် ကြွယ်ဝပါသည်။ ။ ၎င်းကဲ့သို့ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့်အပြင် ပရိုတိန်းဓာတ်ပါ ရရှိစေနိုင်သည့် အစားအစာတစ်မျိုးမှာ ပဲပုပ်ပဲ (Soya bean) ဖြစ်ပါသည်။ ။ ၎င်းကို ပဲနို့ရည်အသွင်ဖြင့် ထုတ်လုပ်ကြ ပြီး အစာကြေညက်လွယ်ပေ၍ လူကြိုက်များ လှပါသည်။ ။

မက်မွန်သီး ခုနစ်လုံးခန့်ကို ရေတွင် နှစ်နာရီခန့်စိပ်၍ မှုန့်ညက်အောင် ကြိတ်ခြေပြီး သုံးလခန့် နံနက်တိုင်းစားသုံးပေးလျှင် သွေးအားကောင်းစေ၏။

နှမ်းနက်စေ့ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းကို ရေခပ်နွေးနွေးထဲတွင် နာရီအတန်ကြာ စိမ်ထား ပြီး ကြိတ်၊ မွှေထားသော အရည်များ အဖတ်များကို နို့တစ်ခွက် (သို့) အခြားအချိုရည် တစ်ခုခုနှင့် တွဲ ဖက်သုံးဆောင်ပေးပါကလည်း သွေးအားနည်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ။ နှမ်းနက်ဈေး သည် သွေးအားမကောင်းစေသည့် ဆေးကောင်းအရင်းအမြစ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ။



၇ - အရေပြားယားယံခြင်း သက်သာစေရန်

ဗီတာမင် B5 နှင့် Pantethenic acid ကို သောက်သုံးလျှင် အရေပြားယားယံမှု သက်သာစေ ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ကြက်ဆူဆီငါးစက်ခန့်ကို သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်မျိုးမျိုး (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည် (သို့) ရေရိုးရိုးဖြစ်စေ ရရာဖန်ခွက်ထဲကို တစ်ဝက်ခန့်ရော၍ နံနက်အိပ်ရာထချိန်၊ အူအတွင်း မည်သည့်အစာမျှ မထည့်ရသေးချိန်မှာ သောက်သုံးပေးရင်လည်း ရပါ တယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ ရေတစ်ဖန်ခွက်ကို ယူပါ။ ယင်းထဲသို့ သံပရာသီးတစ်ခြမ်းကို အရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းလည်း ထည့်ပါ။ ၎င်းကို နံနက်အိပ်ရာ ထတိုင်း သောက်သုံးပေးတဲ့နည်းပါပဲ။ ဒီနည်းလမ်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များကို ပြေစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ အဆိပ်ဓာတ်ကို ဆန့်ကျင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ ပြန်လည်ထုတ်လွှတ်ပေးနိုင် သလို ယားယံမှုကိုလည်း ပြေစေပါသည်။ သို့သော် သံပရာမျိုးနွယ်ဝင်အသီးများ နှင့် ဓာတ်မတည့်သူ များက

တော့ သည် နည်းကို မသုံးသင့်ပါ။

ငှက်ပျောသီး စားပေးခြင်းဟာလည်း အရေပြားမှာ အဖုအပိမ့်ထခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် ရင်ကျပ်ရောဂါများကို ကုစားနိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ် ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး၊ နှစ်လုံးခန့် စားပေးခြင်းဖြင့် ခံစားနေရတာတွေ ပျောက်ကင်းလာပါလိမ့်မယ်။ သည် နည်းဟာလည်း အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့သလို ငှက်ပျောသီးနှင့် ဓာတ်မတည့်သူများ အတွက်တော့ အသုံးဝင်မယ် မထင်ပါ ရှောင်ကြည်ရပါလိမ့်မယ်။

လူတိုင်းနဲ့ သင့်တော်မယ့် နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များ သောက် သုံးပေးခြင်းပါပဲ။ မုန်လာဥနီ ဖျော်ရည် 500 ml (သို့) မုန်လာဥနီ၊ ဥဖြူ၊ ဥဝါများ ရောနှောထားသည့် ဖျော်ရည် 500 ml (သို့) 300 mlကို သောက်ခြင်း၊ သခွားသီးဖျော်ရည် 100ml ကို သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် ယားယံမှု သက်သာစေပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်ကြိမ် မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အသားအရေကို စိုပြည်လှပစေပါလိမ့်မယ်။



ငှက်ပျောသီး
စားပေးခြင်းဟာလည်း
အရေပြားမှာ
အဖုအပိမ့် ထခြင်း၊
အစာ မကြေခြင်းနှင့်
ရင်ကျပ်ရောဂါများကို
ကုစားနိုင်ပါတယ်။

၈ - အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနာ

ရေများများ သောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှ Uric acid ဓာတ်များ လုံလုံ လောက်လောက် ထွက်ရှိဖို့ လုံလောက်တဲ့ ရေပမာဏလိုပါတယ်။ အဆစ်အမြစ်တွေကို ရေနွေး၊ ရေအေး တစ်လှည့်စီကပ်ပေးပါ။ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုပြုလုပ်ခြင်း၊ သင့်လျော်သော အနားယူချိန်ထားခြင်းဟာ အဆစ်အမြစ် တစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သားတွေ မာတင်းတောင့်နေတာကို လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

သိပ်ခံရမခက်တဲ့ နာကျင်မှုများ အတွက်ကတော့ ထိုင်နေစဉ်မှာ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို ခွေး ခြေပုတစ်လုံးပေါ် ဆန့်တင်ထားခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်တဲ့ အခါ ခြေထောက်ပိုင်းကို မြှင့်တင်ထားခြင်း များ ဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ပြင်းထန်မှုမရှိတဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လေ့ကျင့်ခန်းများ

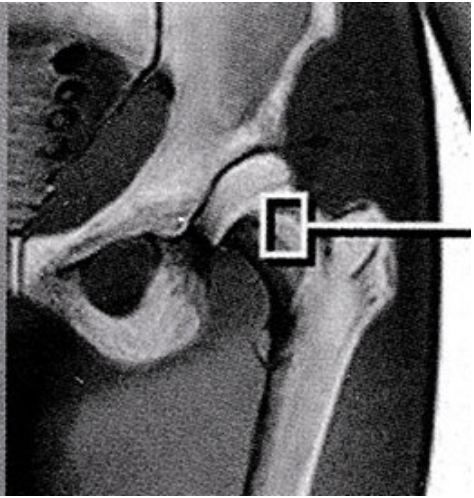
လုပ်ခြင်းက လှုပ်ရှားနေသည့် အရိုးအဆစ်များကို သန်မာစေပြီး ပုံပန်းမ ကျသော အချိုးအဆက်ကို ပြုပြင်ရာ လည်း ရောက်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က အကာအကွယ်မပါဘဲ နေပူထဲ၊ မိုးရွာထဲ သွား လာခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဂျုံနှင့်လုပ်သော အစားအစာများ စားသုံးပါ။ ပြုပြင်ထားသည့် သကြားများ မစားရ။ ပျားရည်စစ်စစ်၊ သကာရည်များ စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

ဂျုံ၊ ကောက်နံ့ စသည့်အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ အမျှင် ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အသီးအနှံများ စားပေးပါ။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်း နာ မဖြစ်သေးသူများ အောက်ပါအစားအသောက် များ စားသောက်မှုမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခဲ့လျှင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အရက် ၊ ဒိန်ခဲ၊ တာရှည်ခံရန် ပြုပြင်ထားသော အစာများ ၊ ဟင်းခ တ်အမွှေးအကြိုင်များ ၊ ဆာဒင်းငါး၊ ပင်လယ်ငါးသလောက်၊ ဆီနှင့်ကြော်ထားသော အစားအသောက်များ နှင့် အသီးအနှံထဲမှ ဆိုလျှ င် ငှက်ပျောသီး သစ်တော်သီး စသည် များ ပဲကြီး၊ ရုံးပတီသီး၊ အသည်းများ နှင့် အငန်ဓာတ်ကဲ သောအရာများ (ဥပမာ - ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ) အနီရောင်ရှိသော အသားများ နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးတို့ ဖြစ်ကြ ပါသည် ။

နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု
ပြုလုပ်ခြင်း၊ သင့်လျော်သော
အနားယူချိန်ထားခြင်းဟာ
အဆစ်အမြစ်တစ်ပိုက်ရှိ
ကြွက်သားတွေ
မာတင်းတောင့်နေတာကို
လျော့ချနိုင်ပါတယ်။



၉ - ကျောပြင်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

သင့်နောက်ကျောပြင် တစ်ခုလုံးနာကျင်နေပါသလား၊ အသေးအဖွဲ့
ဆိုပြီး လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် တစ်စုံတစ်ခု မှားယွ
င်းနေကြောင်း အချက်ပေး စကားသံဖြစ်ပါသည်။ ။

ပထမဦးစွာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှု ဖြစ်စေသော
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးကို ရပ်ပစ်လိုက်ကာ သက်သောင့်သ
က်သာရှိသည့် အနေအထားတစ်ခုမှာ အေးဆေးညင်သာစွာ လဲလျောင်း
လိုက်ပါ။ နောက်ကျော၊ ခါးနာကျင်လျှင် ရေသန့်သန့် ဖန်ခွက်ကြီးနှစ်ခွ
က်ကို ချက်ချင်း သောက်လိုက်ပြီးတာနဲ့ နာကျင်မှုတွေ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း
သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ ကြွက်သားများ ကိုက်ခဲမှုနှင့် နောက်ကျောပြ
င်နာကျင်မှုဟာ ရေဓာတ်ချို့တဲ့ မှုနှင့် ဆက်စပ်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ

ကြွက်သားများ နှင့်အခြားတစ်သျှူးများ တည်ဆောက်မှုတွင် လိုအပ်သည့် အက်စစ်ဓာတ်များကို ပြန်လည်ပြည့်တင်းပေးဖို့ နေ့စဉ်ရေရှစ်အောင် စဝင် ဖန်ခွက်ပေါင်းများစွာ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

ခါးနာ လာပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှောက်လျက်လဲ လျောင်း၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ကပ်ထားပါ။ သည် အနေအထားဟာ နောက်ကျောပြင်ကို ဖိအားလျော့ပါး စေပါတယ်။ ခါးကို တစ်စုံတစ်ခုနှင့်ထိခိုက်မိ၍ ဖြစ်စေ၊ အနေအထား မှားယွင်းသွား၍ ဖြစ်စေ နာကျင် သွားသည့်နေရာမှာ ရေခဲကပ်ပေးပါ။ ရေခဲချက်ချင်း အဆင်မပြေခဲ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထုပ်ပိုး ထားသည့် ပလတ်စတစ် အိတ်ပင် ဖြစ်ပါစေ ကပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အေးစက်နေသည့် ရေခဲတုံးနှင့် သင့်ခါးကို တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ပါစေနှင့်။ အရေပြားဟာ အအေးဒဏ်ကြောင့် နီရဲနာကျင်ပြီး cold burn ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပထမ ၄၈ နာရီမှာ ရေခဲကပ်ပေးပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ရေနွေးအိတ်ပြောင်းကပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဖြည်းဆေးညင်သာစွာ ခါးဆန့်ထုတ်ပါ။ သည် လို ခါးဆန့် ထုတ်ပေးခြင်းသည် လည်း ခါးနာခြင်းကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေမည့် နည်းလည်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လဲလျောင်းနေစဉ် သင့်ခူးနှစ်ဖက်ကို ရင်ညွန့်ဆီသို့ ဆွဲယူပြီး ကပ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခူးကိုဖိထားပါ။ တစ်ဖန်ပြန်ဆန့်ထုတ်ပါ။ သည် အတိုင်း နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။ သည် လေ့ကျင့်ခန်းကို သင် ခါးနာသက်သာသည် အထိ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ နှစ်ရက်မှ သုံးရက်ခန့် ဆက်တိုက်နာကျင်နေပြီး မသက်သာလျှင် သင့်ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက် တိုင်ပင်ပါလေ။

ဖြည်းဆေး ညင်သာစွာ
ခါးဆန့်ထုတ်ပါ။
သည်လို
ခါးဆန့်ထုတ်ပေးခြင်းသည်လည်း
ခါးနာခြင်းကို
လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေမည်
နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။



၁၀ - ရေကျောက်ရောဂါ

အညိုရောင်သကြားဖန်ခွက်တစ်ခွက်ကို ရေခပ်နွေးနွေးတစ်ပုံးနှင့် ရောမွှေ၍ ရေချိုးသည့်အခါ လောင်းချိုးပေးပါ။ ဤနည်းဖြင့် အရေပြား စပ်ဖျဉ်း ကျိန်းစပ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းအနေနဲ့ အုတ်ဂျုံမှုန့် (oatmeal) ကို သုံးခြင်းဖြင့် ရေကျောက်များကြောင့် ယားယံမှု ကို ထိထိရောက်ရောက် သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

Oatmeal နှစ်ဖန်ခွက်ခန့်ကို ရေနစ်လီတာနှင့် ၁၅ မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ကျိုချက်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းချက်ပြီးသား အုတ်ဂျုံမှုန့်များကို ပါးလွှာသောပိတ်စ တစ်စထဲသို့ထည့်၍ စုချည်ပါ။ ထို့နောက် ရေခပ်နွေးနွေး ဖြည့်ပြီးသား ရေချိုးကန်ထဲသို့ နှစ်လိုက်၊ ထုတ်လိုက် လုပ်၍ တစ်နည်း၊ ဝှေ့ယမ်း၍ တစ်ဖုံ ရေများ နောက်ကျသွားအောင် လုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ထို

ရေကို ကလေးငယ်အား ချိုးပေး ပါ။ အလွန်အစွမ်းထက်တာကို မြင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ဗီတာမင်အီးအဆီကိုလည်း အရေပြားပေါ်မှာ ခံသာရုံပွတ်တိုက်ပေး ပါ။ အနာကျက်မြန်ရုံမက ရေကျောက်အရာ၊ အမာရွတ် ထင်ကျန်ခြင်းမ ရှိတဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အီးအပြင် ပျားရည် လည်း သုံးပေးနိုင် ပါတယ်။

တစ်ဖန် မုန့်လာဥနီအရည် 100 ဂရမ်နှင့် လတ်ဆတ်သော နံနံစေ့ 60 ဂရမ်ကိုရော၍ နပ်နပ် စဉ်းပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ဆူပွက်အောင် တည်လိုက်ပါ။ ၎င်းအရည်ကို စစ်ယူပြီး စွပ်ပြုတ် ရည်အနေဖြင့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် တိုက်နိုင်ပါတယ်။



ဗီတာမင် အီး အဆီကိုလည်း
အရေပြား ပေါ်မှာ
ခံသာရုံ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
အနာကျက် မြန်ရုံမက
ရေကျောက်အရာ၊
အမာရွတ် ထင်ကျန်ခြင်း
မရှိတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁၁ - မျက်စိအတွင်းတိမ်ရောဂါ

ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥခန့် သုံးဥခန့် ခပ်ဖြည်းဖြည်း နှေ့စဉ်ဝါးစားပေးခြင်းဖြင့် မျက်ကြည်လွှာ အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ မုန်လာဥနီ အရည်နှစ်ဖန်ခွက်ခန့် နှေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်း မုန်လာဥနီကို နည်းမျိုးစုံချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်း မကြာခဏပြုပေးသင့်ပါတယ်။

အပြင်ပန်းကုသမှုအနေဖြင့် ဖရုံပွင့်ကို အရည်ညှစ်ယူပြီး မျက်ခွံပေါ်တင်ပေးခြင်း၊ ပျားရည် စစ် သန့်သန့်ကို မျက်လုံးတိမ်အတွင်း ခတ်ပေးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးကုသမှုပါပဲ။

မျက်စိအမြင်ကြည်လင်မှ စွမ်းအားကိုပြန်လည်ရရှိဖို့ ရာ မက်မွန်သီး ခုနစ်လုံး။ ငရုတ်ကောင်း နက် ဂရမ်တစ်ဝက်ကို ရေတစ်ဖန်ခွက်နှင့်ရောပြီး သမအောင်မွှေကာ သကြားအနည်းငယ်ခတ်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိအတွင်းတိမ် လူနာတစ်ယောက်သည် ဗီတာမင် B2, B6 နှင့် အခြား ဗီတာမင်ဘီ ဓာတ်ပေါင်းများ ၊ ဗီတာမင် C, D နှင့် E များကိုလည်း မှီဝဲသင့်ပါတယ်။



၁၂ - ချောင်းဆိုးအအေးမိခြင်း

ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုးနေခြင်းမှာ အပူများ ပြီး အစာအိမ်မှ အက်စစ်ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု များ ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အက်စစ်ဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ ဆေးဝါးများ မှီဝဲဖို့ လိုပါတယ်။

အကယ်၍ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းခေါင်းသံပါခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ အအေးမိခြင်း ကြောင့်လည်းကောင်း၊ လည်ချောင်းယားယံမှုကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပြန်တယ်။ ထိုအခါမျိုး မှာ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး (သို့) ချောင်းဆိုးခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သောဆေးများ သောက်သုံးနိုင် သော်လည်း ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း (သို့) ဆေးအညွှန်းကို သေချာပတ်ချပြီးမှ သာ သုံးစွဲသင့် ပါတယ်။ ၎င်း ဆေးအမျိုးအစားအများ စုမှာ ငိုက်မျဉ်းစေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်တယ်။

ရေနွေးငွေ့ရှူရှိုက်ခြင်း ရေနွေးပူပူကို မကြာခဏခပ်များများ သောက်သုံးပေးခြင်းကလည်း သက်သာစေသည့် နည်းတစ်ခုပါပဲ။ ချောင်းဆိုးနေစဉ်မှာ ဆီနှင့် ကြော်ထားသည့် မည်သည့် အစား အစာမဆို (လည်ချောင်း ပိုယားယံစေ၍) ခပ်ဝေးဝေးက ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ချောင်းဆိုးသံက တချို့မျိုးဖြစ်သံထွက်နေရင်တော့ ရင်ကျပ်ရောဂါအပျော့စားဖြစ်ဖို့ အစပျိုး နေတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်ထံ အမြန်ပြသပါ။ ချောင်းဆိုးရာမှ ပါလာသော သလိပ်သည် အဝါရောင်၊ စိမ်းဖန့်ဖန့်အရောင်ဖြစ်နေပါက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသော်လည်းကောင်း ရင်

ကျပ် ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် နမိုးနီးယား ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ၂၄ နာရီထက်ပိုပြီး ဆက်တိုက်ဆိုးနေပါက ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ပဋိဇီဝဆေး (antibiotics) များ မှီဝဲသင့်ပါပြီ။

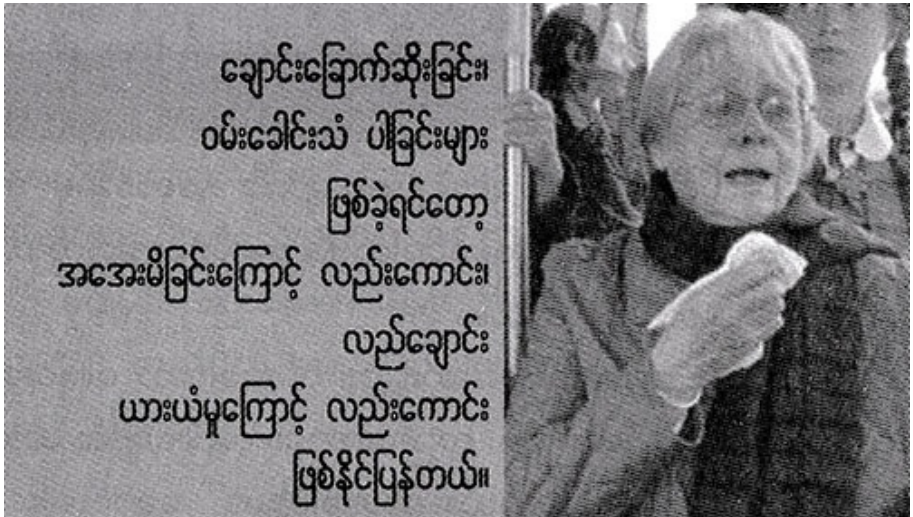
၁၃ - မကြာခဏ အအေးမိခြင်း

မုန်ညှင်းဆီအနည်းငယ်ကို အပူပေး၍ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ဖက်စလုံးထဲသို့ အနည်းငယ်စီ အစက်ချပေးခြင်းဖြင့် မကြာခဏ အအေးမိသည့်ဒဏ်ကို သက်သာစေပါတယ်။ သင့်အိမ်သားတစ်ဦး ဦးနေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေစဉ် အိမ်မှာ ရှိတဲ့ တံခါးလက်ကိုင်ဘု၊ ရေပိုက်ခေါင်း မီးခလုတ် စတာတွေ ကို သန့်ရှင်းရေးမပြတ်လုပ်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ ပိုးမွှားသေစေသည့် စပေးကိုလည်း အနည်းဆုံးတစ်နေ့ တစ်ကြိမ် အိမ်အနှံ့ ပက်ဖျန်းပါ။ ကလေးငယ်များ ရှိသောအိမ် ဆိုရင်တော့ ကစားစရာ၊ အိပ်ရာခင်း စသည့် မည်သည့်ကလေးပစ္စည်းကိုမဆို မကိုင်တွယ်ခင်လက်ကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။ အအေးမိနေသူကို ရေများများ တိုက်ပါ။ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ စွပ်ပြုတ်ရည်များ တိုက်ပါ။ ချင်းကို ပါးပါးလွှာပြီး လှီး၊ ရေတစ်ဖန်ခွက်နှင့်ရောကာ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းနှင့်အတူ ဆူပွက် အောင်ကျိပါ။ ခပ်ပျစ်ပျစ် အနေရလျှင် လူနာကို မအေးခင် ပူနွေးနွေးမှာ သောက်သုံးပါစေ။

မိုးရာသီနှင့်ဆောင်းရာသီတွေမှာ ချင်းလက်ဖက်ရည်ကို အအေးမိသူ (သို့) အအေးမိခြင်းဒဏ် မှ ကြိုတင်ကာကွယ်လိုသူများ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်

သောက်သုံးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ကုသမှု ပါပဲ။

မီးဖိုချောင်သုံးနံ့နင်းဟာ ရောဂါဘယ တော်တော်များများကို ပျောက်ကင်းစေသော ဆေး တစ်ပါးဆိုလည်း မမှားပါ။ နံ့နင်းစစ်စစ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်ကို နွားနို့ပူပူ တစ်ခွက်ထဲ ထည့်မွှေပြီးသောက်လျှင် အအေးမိခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း ယားယံခြင်းကိုလည်း သက်သာစေတာ စမ်းသပ်၍ သိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်ခုအနေဖြင့် အအေးမိနေစဉ်မှာ ready made အစားအစာများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။ တွေ့ရာ သရေစာများကို မစားသောက်သင့်ပေ။



သင့်ဆံပင်က အနက်ရောင်ဆိုရင် ဗီနီကာဖျော်ရည်နှင့်ဆံပင်ကို ဆေးကြောချလိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် သံပရာရည် အပျော့စားကိုတော့ အဖြူရောင်ဆံပင်တွေအတွက် သုံးနိုင်ပါသည်။ ဒီကုထုံး ဟာ သင့်ဆံပင် ရဲ့ အရောင်ကို တောက်ပြောင်စေပါလိမ့်မည်။ သံလွင်ဆီ ခပ်နွေးနွေးခွက်တစ်ဝက် (သို့) အုန်းဆီကိုရေချိုးပြီးတဲ့ အခါတိုင်းနှင့် ခေါင်းလျှော်ပြီး တဲ့ အခါတိုင်းမှာ ဦးရေပြားထိအောင် လိမ်းပေး ဆွတ်ပေးပါ။ သံလွင်ဆီ ကို ခပ်နွေးနွေးဖြစ်စေဖို့ ရေနွေးဆူဆူ ဇလုံထဲမှာ စိမ်ပြီး လိမ်းပေးနိုင်ပါ သည်။ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီးတော့ လုံးဝအပူမပေးမိပါစေနှင့်၊ ပြီးရင် သင့်ခေါင်းကို မျက်နှာသုတ်ပဝါနှင့် နာရီဝက် ခန့် ရစ်ပတ်ထားပြီးမှ ခေါင်းလျှော် ရည်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်လျှော်ပြီး ရေဆေးချပေးလိုက်ပါ။ မက်မွန် ဆီကိုလည်း နှစ်သက်ရင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ။ သည် လို ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေပြီး ဆံပင်ရှင်သန်မှု၊ ဆံပင်သား သန်စွမ်းမှုကို တိုးတက်စေပါလိမ့်မည်။

လေကောင်းလေသန့်ကို အဆုတ်ထဲရောက်အောင် မကြာခဏ ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူပေးပါ။ လေရှူ ရှိုက်တဲ့ အခါ သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ရှူပေးပြီး တတိယအကြိမ်မှာ အသက်ပြန်ရှူမထုတ်ဘဲ ခဏ အောင့် ထားပြီး ဦးရေပြားကိုနှိပ်နယ်ပါ။ ပြီးမှ ခပ်ဖြည်းဖြည်းရှူထုတ်လိုက်ပါ။

အစားအသောက်ပိုင်းနှင့် ပြုပြင်လိုလျှင်တော့ ဆန်လုံးညို၊ ပဲစိမ်း၊ ပဲနီလေး၊ ကွေကာ၊ နံစား ပြောင်း၊ ပဲပိစပ်ပဲ၊ နေကြာစေ့၊ သစ်ကြားသီးများ ကို စားသုံးပေးပါ။ ယင်းအစားအစာများ သည် biotin ဓာတ် ကြွယ်ဝသည့် ဆံပင်နှင့်အရေပြား ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်အစားအစာများ ဖြစ်ပါသည်။ ။ ယင်းအထဲမှ အချို့အစားအစာများ သည် ဆံပင် ကျွတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ဘီယာချက်သည့် တဆေးသည် လည်း biotin ဓာတ် ကြွယ်ဝသော အစာ

တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ။ ၎င်းအပြင် ဥအမျိုးမျိုးကို အစိမ်းအတိုင်း အစားအသောက်ဘဲ ထည့်သွင်း ချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပေးပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဥအစိမ်းတွေမှာ ပရိုတင်း ဓာတ် မြင့်မားသည့်အတွက် ၎င်းပရိုတင်းက biotin ဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားသလိုဖြစ်ပြီး စားသုံးသူ ၏ အစာအိမ်အတွင်း အာဟာရဓာတ် စုပ်ယူမှုကို နည်းပါးစေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ။ လျှောစောက်ပျဉ်ပြား တစ်ခု (သို့) အိပ်ရာတစ်ခုပေါ်သို့ ဦးခေါင်းကို ဖောက်ထိုးထား၍ ၁၅ မိနစ်ခန့် နေ့စဉ် နေပေးခြင်းဖြင့် ဦးရေပြားထဲ သွေးများ ရောက်စေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုအား ကောင်းစေပါသည်။ ။ သင့် ဦးရေကိုလည်း ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ခန့် နေ့စဉ် နှိပ်နယ်ပေးပါ။

ခေါင်းလျှော်ပြီး၍ ဆံပင်များကို ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ကာ လက်ချောင်းများ ဖြင့် ညင်သာ စွာဖွပေးပါ။ ဆံပင်များ လုံးဝမခြောက်ခင် မည်သည့် ဆံပင်ပြုပြင်ဆေးမျှ မသုံးမိပါစေနှင့်။ ဆံပင်ပုံသွင်းသည့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုလျှင် အနိမ့်ဆုံးအဆင့် အပူပေးခလုတ်ကိုပဲ အမြဲအသုံးပြုပါ။ အပူပေးကိရိယာများကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲမိပါက သင့်ဆံပင်များ ခြောက်သွေ့ကြွပ် ဆတ်သွားပါလိမ့်မည်။ ဆံပင်တွေ တွန့်လိမ်နေလျှင်လည်း ခြောက်သွေ့သောအခါမှ သာ ရှင်းပေးပါ။ ဆံပင်၏ သဘာဝသည် စိုစွက်နေချိန်မှာ အားနည်းပြီး ခပ်ထန်ထန်အချိန်မှာ လည်း အလွန်ပျော့ပျောင်း နေတတ်သည့်အတွက် ယင်းအချိန်တွင် ဘီးဖြင့် ဆွဲပြီးခြင်း (သို့) ဘရပ်ရှ်ဖြင့်ဖွခြင်းများ ပြုလုပ် မိလျှင် ဆံပင်သားများ ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ ။ Conditioner ကို အမြဲသုံးပါ။ ရှုပ်ထွေးသော ဆံပင်များကို ပုံစံတကျ နဂိုပုံစံအတိုင်း အမြဲတမ်းပြန်ဖြစ်နေအောင် conditioner က ကူညီပေးနိုင် ပါသည်။ ။ ဂျယ်၊ မော့က်စ်၊ ဟဲစပရေးများကို တော့ တတ်နိုင်သမျှ လျှော့သုံးပါ။ ဆံပင်ရဲ့ တောက်ပြောင် မှုကို မှ

န်စေပြီး ဆံပင် သန့်စွမ်းမှုကို ထိခိုက်နိုင်သည် ။ ဆားရည်ပျော်ဝင်နေသောရေ၊ ပင်လယ်ဆား၊ ငန်ရေနှင့် ကလိုရင်း ဓာတ်ပါသော ရေများ သည် လည်း ဆံပင်ကို ထိခိုက်စေသည် ။



၁၅ - စိတ်ဓာတ်ကျမှု ကာကွယ်နိုင်ဖို့

အပျော့စား စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများ ဖြစ်ခဲ့လျှင် မိနစ် ၂၀၊ ၃၀ ခန့် စက်ဘီး စီးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ပြေးခြင်းနှင့် တောင်ကုန်းအတက်အဆင်းများ ပေါရာမှာ လမ်း လျှောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်၍ ဖြေဖျောက်နိုင်ပါသည် ။ ဒီနည်းလမ်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လေ့လုပ်ထ မရှိသော စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများ အတွက် ပိုမို သက်သောင့်သက်သာ ရှိသည့်အနေအထားကို ရရှိစေနိုင်၍ အကျိုးထူးစေပါသည် ။

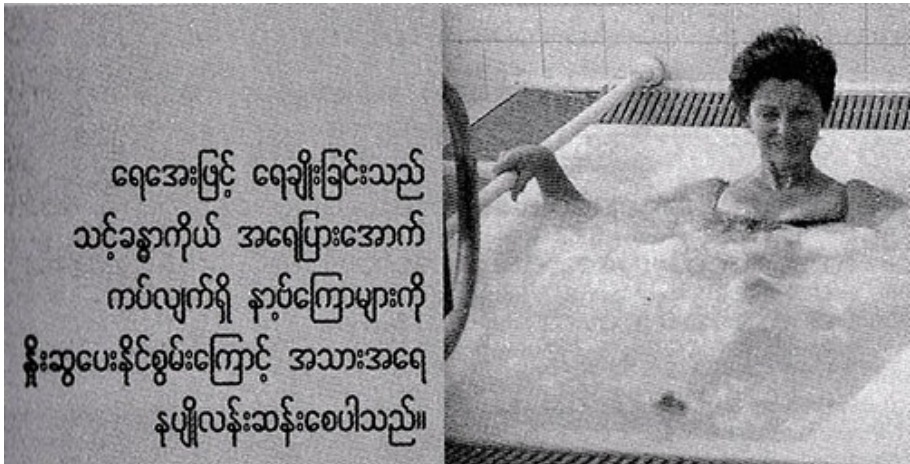
သည် လို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သည်းထိတ်ရင်ဖို၊ စိတ်လှုပ်ရှားသော ခံစားမှုကို နှစ်ခြိုက်လာစေပြီး အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုလည်း ပိုမိုခံနိုင်ရည် ရှိလာစေပါသည်။ ။ မိမိကိုယ် တိုင်လည်း ယုံကြည်မှုတိုးလာစေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေပါပဲ။

ပြီးလျှင် ရေနွေးနွေးဖြင့် ရေချိုးလိုက်ပါ။ အပူချိန်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် တဖြည်းဖြည်း တိုးမြှင့်သွားနိုင်ပါသည်။ ။ နောက်တစ်ခါ အပူချိန်ကို ပြန်ချပေးပါ။ ရေအေးဖြင့် ရေချိုးခြင်းသည် သင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအောက်ကပ်လျက်ရှိ နာဗ်ကြောများကို နှိုးဆွပေးနိုင်စွမ်းကြောင့် အသားအရေ နုပျိုလန်းဆန်းစေပါသည်။ ။ သို့သော် သင် ဖျားနာနေခဲ့လျှင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မတာမဆင်းမီနှင့် ဆင်းပြီးစအချိန်တွင် လည်းကောင်း ဤနည်းကို မသုံးမပြုရပါ။

အသက် ပြင်းပြင်းရှူသည့် လေ့ကျင့်စဉ်ကို ၁၀ မိနစ်ခန့် အစဉ်ပြုပေးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အောက်စီဂျင်ဓာတ်လည်ပတ်မှု အားကောင်းစေ၍ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများကို ကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ် လာစေနိုင်ပါသည်။ ။

နံနက်စောစောပိုင်း နေရောင်ခြည်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် နှစ်နာရီကြာကျရောက်စေခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်နိုင်၍ နံနက်ခင်းအချိန်အတော်များများကို အိပ်ပြင်ပတွင် ကုန်လွန်စေပါ။ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း ပြုလုပ်လျှင်လည်း ပန်းခြံ၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေ တစ်လျှောက် စသည် ဖြင့် သဘာဝ ရှုခင်း အလှအပများကို ခံစားနိုင်သည့် နေရာမျိုးမှာ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးပါစေ။ လေကောင်းလေသန့် ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း နှစ်ရပ်စလုံးသည် စိတ်ပြေလျော့စေနိုင်သည့်အပြင် ခန္ဓာ ကိုယ်ရှိ အောက်စီဂျင်လည်ပတ်မှုကို အကောင်းဆုံးအ

ထောက်အပံ့ ပေးနိုင်ကြောင်း ထပ်လောင်း၍ အနှစ်ချုပ်ပြောကြားလိုပါသည်။ ။



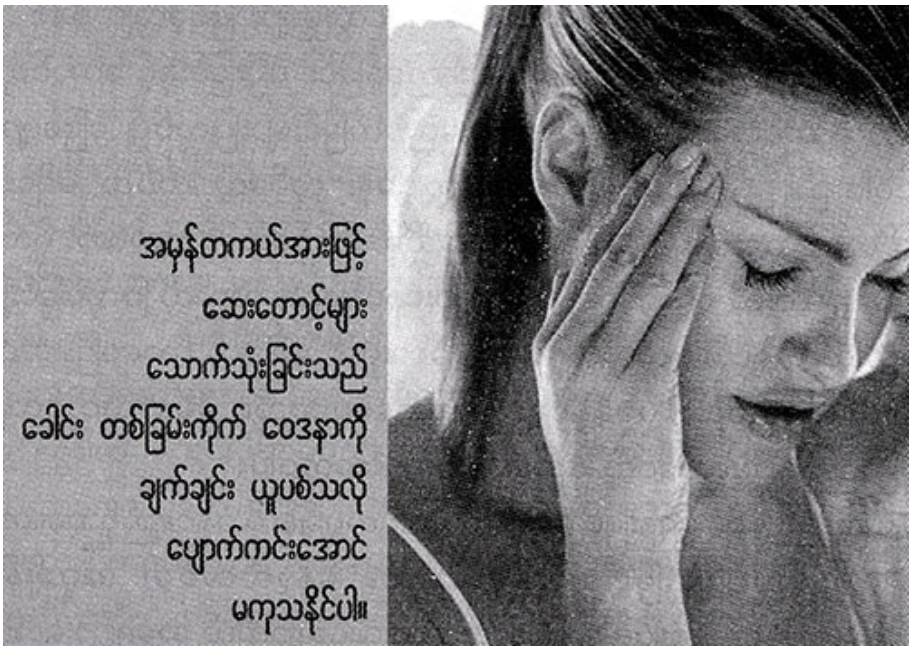
၁၆ - ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ဝေဒနာ သက်သာမှုရအောင်

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော နေရာများ ၊ အကြောင်းအရာများကို ရှောင် ရှားပါ။ ဥပမာ အလင်းရောင်စူးစူးရှရှ၊ ဆူညံသံများ နှင့် စိုထိုင်းဆနှင့်အပူချိန် အပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အနံ့ပြင်းများ စသည် ဖြင့်။ ၎င်းအပြင် အရက်သောက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ ခြင်း၊ အီစထရိုဂျင် ပြောင်းလဲမှုများကိုလည်း မဖြစ်ပေါ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ထိန်းသိမ်းရပါမည်။

သင်ခေါင်းကိုက်လာခါနီး ခံစားရမှု၊ မည်သည့် အချိန်အခါမျိုးမှာ

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သလဲဆိုတာကိုလည်း မှတ်တမ်းထားရပါမည်။ မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားနေရပါက ရိုးရိုးအကို က်အခဲပျောက်ဆေး အပျော့စားကိုသာ သောက်သုံးပေးပါ။ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးတွင် ပါဝင်သော အမယ်များ အပြင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ထား သော ဓာတ်များ (ဥပမာ - ကဖိန်းဓာတ်)ပါ ပါက မသောက်သုံးသင့်ပါ။

အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဆေးတောင့်များ သောက်သုံးခြင်းသည် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ဝေဒနာ ကို ချက်ချင်းယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ ဆေး အာနိသင်ပြသဖို့ နာရီအနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းရပါ လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ချင်း ထိရောက်မှုရှိစေလိုလျှင် ဆရာဝန် (သို့) တတ်ကျွမ်း သူတစ်ဦးဦး၏ အကြံပြုချက်ဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း၊ နှာရှူဆေးများ ရှူခြင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးတောင့်ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် အမြန်ဆုံးကုသနိုင်ပါသည် ။



အမှန်တကယ်အားဖြင့်
ဆေးတောင့်များ
သောက်သုံးခြင်းသည်
ခေါင်း တစ်ခြမ်းကိုက် ဝေဒနာကို
ချက်ချင်း ယူပစ်သလို
ပျောက်ကင်းအောင်
မကုသနိုင်ပါ။

၁၇ - မျက်စိညောင်းညာခြင်း

ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူများ သည် မျက်စိကို အလွန်အမင်းအားစိုက် အသုံးပြုရ၍ မျက်လုံး များ အမြဲညောင်းညာနေတတ်ပါသည်။ ။ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် မိမိ၏ မျက်စိနှင့်ပတ်သက်သော စစ်ဆေးမှု အကုန်အစင် ကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သင့်၍ ကွန်ပျူတာသမားများ အနေဖြင့် နှစ်စဉ် မျက်စိစမ်းသပ်မှုသည် အရေးကြီးဆုံးမလုပ်မဖြစ် စစ်ဆေးမှုအဖြစ် ထား၍ ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကွန်ပျူတာအသုံးပြုလျှင် ကွန်ပျူတာ screen နှင့် မျက်နှာကို

အနည်းဆုံး လက်မ ၂၀ခန့် ခွာ ထားရပါမည်။ မိနစ် ၂၀ ပြည့်ပြီးတိုင်း တစ်ခါအနားပေးပြီး အခန်းပတ်လည် လှည့်ပတ်ကြည့်ပေး ခြင်း၊ အဝေး ရှိ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ကြည့်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ။ သည် လို ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းသဘောမျိုး လေ့ကျင့်ပေးထားလျှင် မျက်စိ ညောင်းညာမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ရုံးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ ၊ စာရွက်စာတမ်းများကိုလည်း screen နှင့်တူညီသောအကွာ အဝေးမှာ ထားပေးလျှင် သင့်မျက်လုံးများ တွင် မက ဇက်၊ လည်ပင်းများ ညောင်းညာမှုမှ သက်သာစေ နိုင်ပါသည်။ ။ အကယ်၍ သင့် ကွန်ပျူတာ screen အရောင်ဟာ အလွန်စူးရှ တောက်ပနေခဲ့လျှင် အလင်းရောင်လျော့ချပေးသော အကာအရံတစ်ခု screen ရှေ့တွင် တပ်ဆင်ထားပါ။ ။ ၎င်းအကာအရံ သည် မှန်ဝါးဝါး၊ မပီမသဖြစ်ခြင်းများ မရှိစေရပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြတင်းပေါက်မှ အလင်းရောင်များ ၊ မီးချောင်းရောင်များ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုမှ ကင်းဝေးအောင် screen ကို လိုသလို ထိန်းညှိပေးနိုင်သော စားပွဲမျိုးကိုသုံးပါ။ သင့် ထိုင်ခုံကိုလည်း နေရာတကျနှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိသော၊ လိုသလို ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်နိုင်သော ထိုင်ခုံမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ ကွန်ပျူတာ Keyboard ကို screen အောက် လက်မ အနည်းငယ်ခန့် နှိမ့်ချထားပါ။ ယခုအခါ ဈေးကွက်မှာ ကွန်ပျူတာ စားပွဲများ ၊ အမျိုးအစားစုံ၊ ဒီဇိုင်းစုံ ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ပါပြီ။ သည် စားပွဲမျိုးက သင့်လက်မောင်း၊ လက်ဖျံများကို သက်သာ သောအနေအထားမျိုးရှိစေပါသည်။ ။ ကွန်ပျူတာ monitor ကိုလည်း မျက်လုံးနှင့် တစ်တန်းတည်း မထားဘဲ မျက်စိအောက် ၃၅ ဒီဂရီခန့် နှိမ့်ထားရပါမည်။ သည် အနေအထားသည် (မျက်ရည်ခန်း ခြောက်ခြင်း) dry eye ဖြစ်မှုကို တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ ။ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုသူများ သည် မျက်စိ ကြည်လင်ဆေးရည်များ ရံဖန်ရံခါ ဆိုသလို ခတ်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ မျ

ကံစဉ်းရည်များ သုံးသည့်အတွက် မျက်စိနီရဲခြင်း၊ ယားယံခြင်းများ
လျော့နည်းနိုင်ပါသည်။ ။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ကွန်ပျူတာကို တစ်နေ့တာလုံး
အသုံးပြုရသူများ သည် မကြာခဏ မျက်စိအနားပေးခြင်းအနေဖြင့် အခ
န်းတွင်း၊ အခန်းပြင်လှည့်လည်လျှောက်ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာအလုပ် မဟုတ်
သော အခြားကိစ္စဝိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို နှစ်နာရီခြား (သို့)
သုံးနာရီခြားတစ်ခါ တစ်ကြိမ် လျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့်
လုပ်ဆောင်ပေးစေလိုပါသည်။ ။



၁၈ - အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း

မီးလောင်ဒဏ်ရာဖြစ်စေ၊ အရည်ကြည်ဖုဖြစ်စေ အရေပြားပေါ်တွင် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခဲ့ပါက သင် ထိမိထင်ရာ ကြိမိကြိရာ ဆေးမြီးတိုများ နှင့် သင့်ဒဏ်ရာကို လက်တည့်မစမ်းသင့်ပါ။ ဒဏ်ရာ ပိုကြီးမလာစေရန်နှင့် ပိုးဝင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် လုပ်ဆောင်ရပါမည် ။ လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့် များကတော့ ဒဏ်ရာ (အရည်ကြည်ဖု) အကြီးအသေး အရွယ်အစားပေါ် မူတည်ပြီး အဆင့်တွေ၊ နည်းတွေ နည်းနိုင်ပါသည် ။ မီးလောင်အရည်ကြည်ဖု အကြီးစားပင်ဖြစ်စေ တိကျမှန်ကန်သော နည်းလမ်းများ ဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်ကုစားနိုင်ပါသည် ။ အကယ်၍ ပိုးဝင်သွားသော အခါမျိုးတွင် လည်းကောင်း၊ ထပ်တလဲလဲပြန်၍ ပြည်တည်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် ကုသရခက်ခဲသော၊ ကိုင်တွယ်ရန်ခက်ခဲသော နေရာမျိုးတွင် ဖြစ်ပွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်းထန်ဆိုးရွား လွန်းသော အနာမျိုးမှ သာလျှင် ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မည်။

ပိုးဝင်သော လက္ခဏာများမှာ အရည်ကြည်ဖုမှ ပြည်များ စိမ့်ထွက်လာခြင်း၊ နီရဲလာခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုတစ်ဝိုက်ရှိ အရေပြားပူနွေးလာခြင်းနှင့် အရည်ကြည်ဖုမှ အနီစင်းများ ဖြာထွက်လာခြင်းတို့ ပဲ ဖြစ်ပါသည် ။ အလွန်အမင်းသေးငယ်လှသော အရည်ကြည်ဖုများမှာ တော့နာကျင်မှု ဝေဒနာသိပ်ခံစားရဘဲ မကြာမီ သက်သာသွားနိုင်ပြီး အနာပိုးဝင်မှု ကာကွယ်သည့်သဘာဝမှ ပြုပြင်ဖန်တီးပေးအပ်ထားသည့်အရာမှာ သင့်အရေပြားပင် ဖြစ်ပါသည် ။ အနာကို ဖုံးအုပ်နေသော အရေပြားပေါက်ပြဲ မထွက်သွားစေရန် ပတ်တီးစ

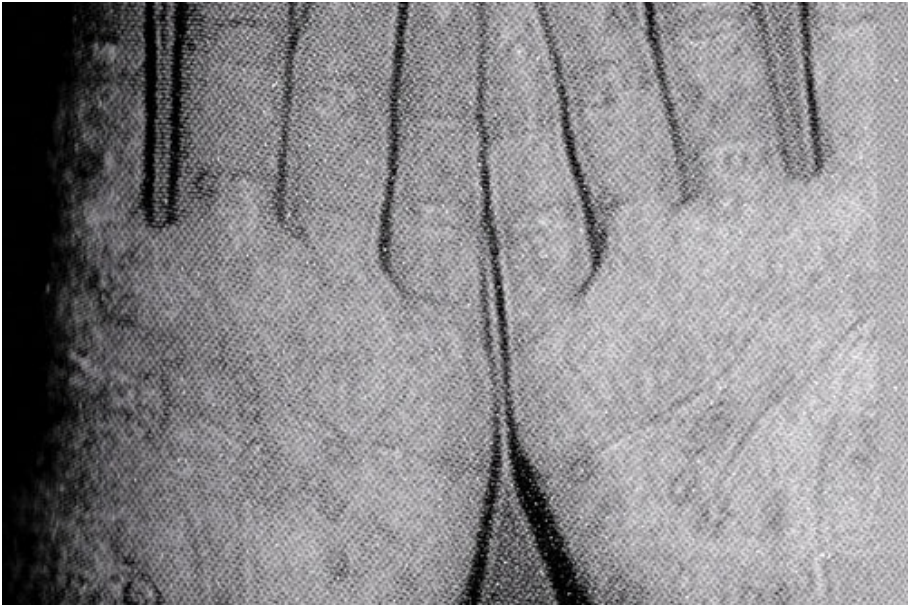
ခပ်ပါးပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ထားနိုင်ပါသည်။ ။ ကြီးမားသော အရည်ကြည်ဖုများကို အရေပြားလန်မထွက်၊ ကွာမထွက်စေဘဲ အတွင်း ရှိပြည်များကို ဖောက်ထုတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။ ။

ပထမဦးစွာ အနာကို အရက်ပြန်နှင့်သေချာစွာ ပွတ်သုတ်ပစ်ခြင်း (သို့) ပိုးသေစေသော ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံး၍ ဆေးကြောပစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးနောက် ပင်အပ်တစ်ချောင်းကို နီရဲလာ အောင် မီးအပူပေးပြီး ခဏအအေးခံပါ။ အေးသွားပြီဆိုသောအခါ အနာဘေးစွန်းတွင် အပေါက်သေး သေးလေး ဖောက်ပေးပြီး ပြည်များကို ခပ်ဖြည်းဖြည်းညှစ်ထုတ်ပါ။

နောက်အဆင့်အဖြစ် ပိုးသတ်ဆေးပါသော ointment တစ်မျိုးမျိုးကို အနာပေါ်နှင့် အနာတစ် ဝိုက်မှာ သုတ်လိမ်းပေးရပါမည်။ သို့သော် neomycin ပါသော ointment များ သည် ဓာတ်မတည့် မှုကို ဖြစ်စေနိုင်၍ ရှောင်ကြည်ရပါမည်။

နောက်ဆုံးမှာ အနာကို ပတ်တီးခပ်ပါးပါး၊ ဖွဖွလေး စည်းပေးပါ။ ဆေးထည့်ခြင်းနှင့် ပတ်တီး လဲခြင်းကို နေ့စဉ်ပြုပေးရပါမည်။ အကယ်၍ အနာသည် စိုစွတ်လာလျှင် လည်းကောင်း၊ ပတ်တီးစ ကို တစ်ခုခု စွန်းပေသွားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ dressing ထပ်လုပ်ဖို့ ဝန်မလေးပါနှင့်။ အသင့် အတင့်ကြီးသော အရည်ကြည်ဖုများကို ဤနည်းဖြင့် ကုသနိုင်သော်လည်း အလွန်ကြီးမားသော အနာ များကို အပေါ်ယံအရေပြား မခွာပစ်ဘဲနှင့် အတွင်းမှ ပြည်များ ၊ အရည်များကို ကုန်စင်အောင် မထုတ် ယူနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အပေါ်ယံအရေပြားကို ကတ်ကြေးသန့်သန့်ဖြင့် ဖြည်းညှင်းစွာ ညှပ်ထုတ်ပစ်၍ အနာကို ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်အောင် ဆေးကြောကာ ဘက်တီးရီးယားသေစေသော ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးပစ်ရ

ပါမည်။ ပြီးမှ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ antibiotic ointment ကို လိမ်း၍ ပတ်တီး စည်းပေးပါ။



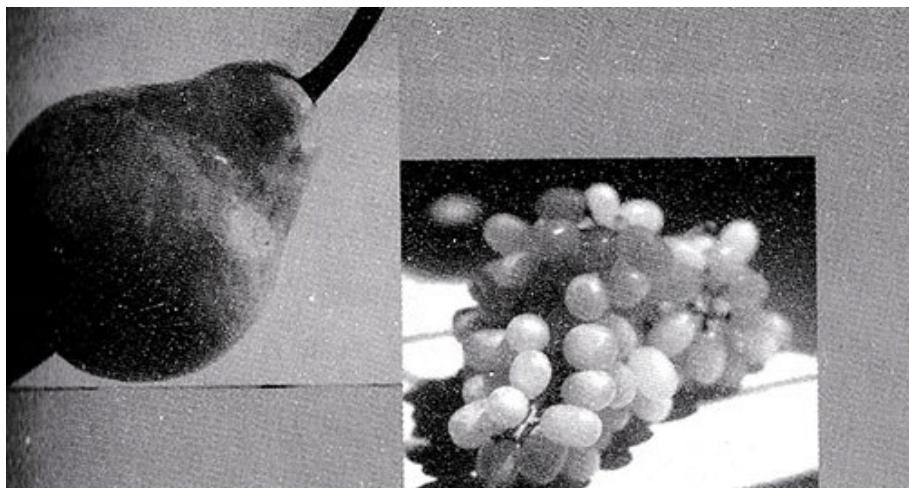
၁၉ - ဓာတ်ချုပ်ခြင်း

သစ်သီးများ သည် အကောင်းဆုံးဝမ်းနုတ်ဆေးဟု တပ်အပ်ပြောနိုင်ပါသည်။ သစ်သီးဝလံ များ သည် အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းကို သန့်စင်ပေးရုံသာမက ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကိုလည်း ပေးစွမ်းစေ ၍ နှစ်လ၊ သုံးလခန့် ပုံမှန်စွဲ၍ စားသုံးသော အကျင့်ကိုပြုပါက ကာလတာရှည်ခံစားနေရသော ဝမ်း ချုပ်ခြင်းဝေဒနာများကိုပင် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အနေနှင့် တစ်နေ့လျှင် ဂရမ် ၆၀ ခန့်ဆိုလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ သစ်တော်သီးအရွယ်တော်တစ်လုံးခန့်ကို ညစာစားပြီးချိန်တွင် ပုံမှန်စားပေးလျှင် နံနက်စောစော ဝမ်းသွားရလွယ်ကူပါလိမ့်မည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မာလကာသီးနှစ်လုံး သုံးလုံးခန့် နေ့စဉ်စားပေးပါ။ အစာအိမ်သည် အစာကြမ်းများကို ခြေဖျက်ဖို့ အခွင့်ရပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှ သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ။ နောက် အသီးအနှံ တစ်မျိုးမှာ စပျစ်သီးဖြစ်ပါသည်။ ။ ၎င်းသည် လည်း လချီနှစ်ချီ၍ ခံစားနေရသော ဓာတ်ချုပ်မှုကို ယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၍ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသော စပျစ်သီးများကို နေ့စဉ် သုံးဆောင်စေလိုပါသည်။ ။ စပျစ်သီးရှားပါးသော ရာသီတွင် မတော့ စပျစ်သီးခြောက်ကို တစ်ရက် နှစ်ရက်ခန့် ရေတွင် စိမ်ထားပြီး ၎င်းရေစိမ်ထားသော စပျစ်သီးခြောက်များ နှင့် စိမ်ထားသည့်ရေကိုပါ နံနက်စောစောတွင် စားသောက်ပေးပါ။

လိမ္မော်သီးတစ်လုံး၊ နှစ်လုံးခန့်ကို အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် စားထားပါက အူသိမ်အူမများကို လှုံ့ဆော်ပေးစွမ်းနိုင်၍ နံနက်ခင်းဝမ်းအကျင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ ။ သဘောသီးအနည်းငယ် စားပေးခြင်းသည် လည်း ညီမျှသော အကျိုးပြုပါလိမ့်မည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ ကတွတ်သီးလေးငါးလုံးကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ညတွင် စိမ်ထား၊ နံနက် ခင်းတွင် စားပေးခြင်း၊ လိမ္မော်ရည် ၁၀၀ml ခန့် နေ့စဉ်နှစ်ကြိမ်ခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆိုးရွားလှ သော ဝမ်းချုပ်ခြင်းဝေဒနာကို ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကုစားနိုင်ပေလိမ့်မည်။



၂၀ - ဆီးချိုရောဂါ ကုသ၊ ကာကွယ်ခြင်း

အစားအစာကို သင့်တင့်မျှတစေရန် ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ အဆီဓာတ် ဝင်ရောက်မှု နည်းပါးစေရုံသာမက မဖွပ်ထားသောသကြားများ စားသုံးခြင်း၊ အမျှင်ဓာတ် မြင့်မားစွာ ရရှိအောင် စားသုံးခြင်းနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ဓာတ်ပေါင်းများကလည်း သွေးတွင်းရှိ သကြားဓာတ် ပမာဏနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ ။

လူတို့ စီမံပြုပြင်ထားသော သကြားများ ပါဝင်သည့်ကွတ်ကီး၊ သကြားလုံး၊ ကိတ်မုန့်၊ ရေခဲ မုန့်များ ၊ ဆော်ဒါ၊ ပျားရည်၊ ချောကလက်နှင့် အချိုပွဲများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အခြောက်ခံပြီး တာရှည်ခံ ရန် ပြုလုပ်ထားသော သစ်သီးများကို မစားသုံးပါနှင့်။ ၎င်းတို့ အစား ပန်းသီးများ နှင့် ပက်တင် (Pectin) ပမာဏမြင့်မားစွာ ပါရှိသော အခြားသီးနှံများကို

စားသုံးပါ။ နံနက်ခင်း ၁၀ နာရီဝန်းကျင် နှင့် မွန်းလွဲပိုင်းများ တွင် ပန်းသီးကဲ့သို့ အသီးအနှံများ စားသုံးခြင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။

ထို့ကြောင့် အဆီနည်း၊ အမျှင်ဓာတ်များ ပေါကြွယ်ဝသော သစ်သီးများ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်များ သောက်သုံးပေးပါ။ ယင်းအစာများ သည် အင်ဆူလင် ပမာဏလိုအပ်မှုကို လျှော့ချနိုင်သည့်အပြင် သွေးတွင်း အဆီဓာတ် Level ကို နှိမ့်ချပေးနိုင်ပြန်ပါ သည်။ အမျှင်ပါအသီးအနှံများ တွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် တရိပ်ရိပ်တက်မှုကို လျှော့ချဖို့ အားကိုး ရ ဆုံးသောဓာတ်များ ပါရှိပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ သည် သာမန်လူကောင်းများ အတိုင်း တစ်နေ့လျှင် ထမင်းသုံးနပ် (သို့) အစာကြီးသုံးနပ် စားနိုင်ပါသည်။ လျှော့စားဖို့ မလိုပါ။ ထို့ပြင် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ လေ့ကျင့် ခန်း မှန်မှန်ပြုလုပ်သူများ နှင့် အစာကို ချင့်ချိန်စားသုံးတတ်သူများ ဟာ ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်နိုင် သူများ ဖြစ်တာ တွေ့ရပါသည်။

သင့်တွင် လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ကို ဂျုံ၊ စပါးနှင့် ပဲတောင့်ရှည် ပဲ ကဲ့သို့သော ပဲမျိုးများမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ငါးနှင့် အဆီဓာတ် ထုတ်ထားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ သည် ပရိုတင်းဓာတ် ရရှိစေ သည့် အစာများ ဟု လက်ခံနိုင်ပါသည်။

ဟော့ဒေါ့၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်နှင့်အကြော်များ ၊ မီရိုးနိစ် (mayonnais e) စသည် တို့ ကဲ့သို့ လူတို့ စွဲမက်ဖွယ်ကောင်းအောင် ပြုပြင်မွမ်းမံထားသော စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်လျှင် အလွန်သင့်လျော်ပါသည်။ ။ ၎င်းအစားအစားများ ဟာ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ အ

မြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိဖို့ အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံး အစာများ ဖြစ်၍
ငင်းအစား ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ ရရှိအောင်သာစား ပေးပါ။ တစ်
ခုသတိထားရန်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ အင်ဆူလင်ဓာတ်ရရှိအောင်
သာ သောက် သုံးနေသည့် ဆေးပမာဏကို လျှော့ချပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြု
လုပ်ခြင်းဟာ အင်ဆူလင်ဓာတ်ကဲ့သို့သော အကျိုးကျေးဇူးကို ခန္ဓာကိုယ်
မှာ ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ။

အရေးကြီးဆုံးအချက်တစ်ခုမှာ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်သုံးရခြင်း
ဖြစ်ပါသည်။ ။ အကယ်၍ သင်သည် အရက်၊ ယမကာ သောက်သုံးတတ်
သူဆိုပါက လုံးဝမဖြတ်နိုင်သေးချိန်မှာ သင့်တင့်ရုံမျှသာ သောက်ပါ။

ဆေးလိပ်၊ အရက် စသည် တို့ သည် နှလုံးနှင့် အလွန်ဝေးကွာသည့်
ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်သည့် ခြေထောက်များ သို့ သွေးစီးဆ
င်းလည်ပတ်မှုကို နှေးကွေးစေပါသည်။ ။ ဆီးချို ဝေဒနာ ရှင်များ သည်
အရည်အသွေးကောင်းမွန်ပြီး ချောင်ချိုသော၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်း
သောဖိနပ်မျိုး ကိုသာ စီးနင်းသင့်ကြောင့် အကြံပြုလိုပါသည်။ ။

ပန်းသီးများနှင့်
ပက်တင် (Pectin) ပမာဏ
မြင့်မားစွာပါရှိသော
အခြားသီးနှံများကို
စားသုံးပါ။