

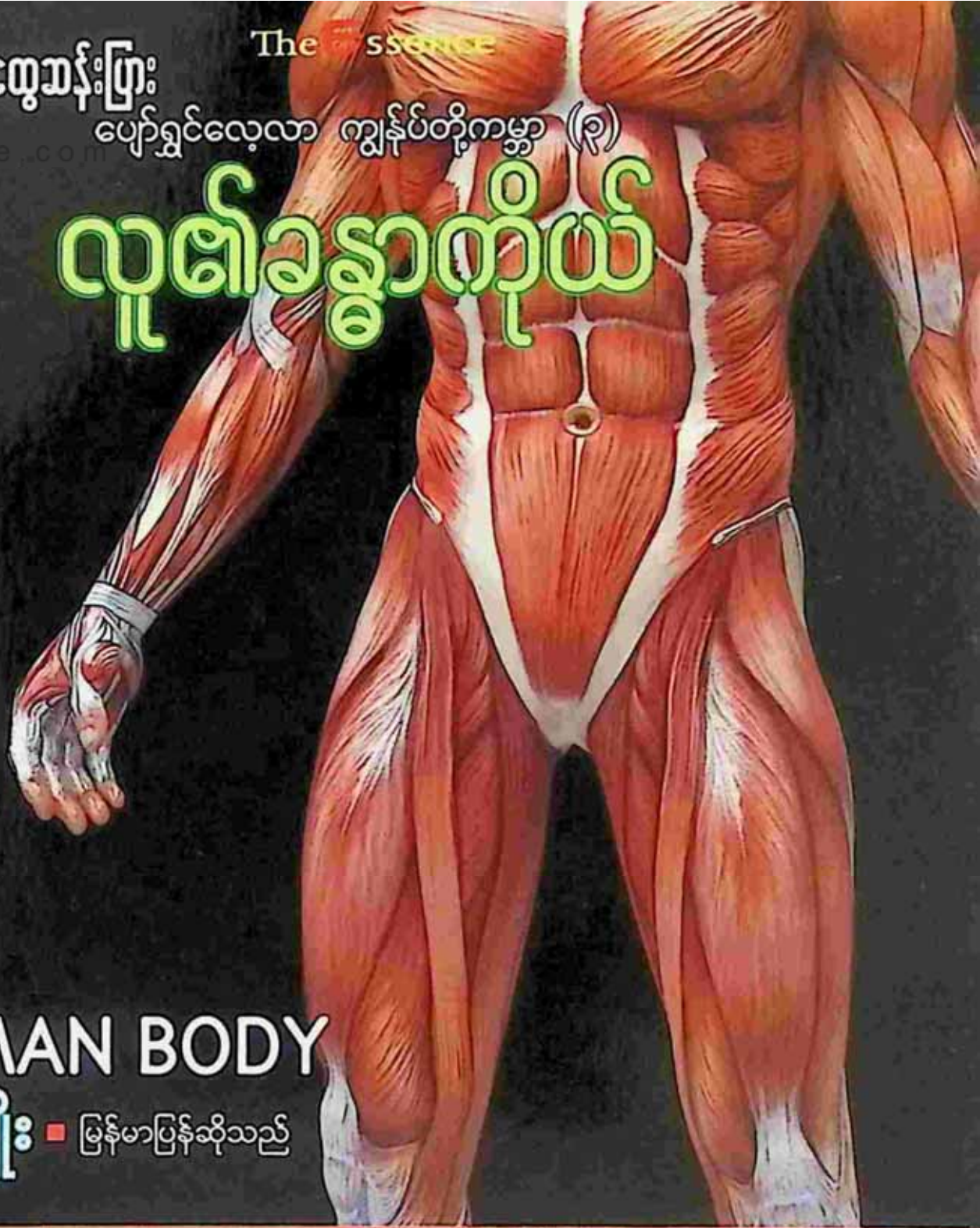
ထူးထွေးဆန်းဖြူး

The Essence

ပျော်ရွှင်လေ့လာ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ (၃)

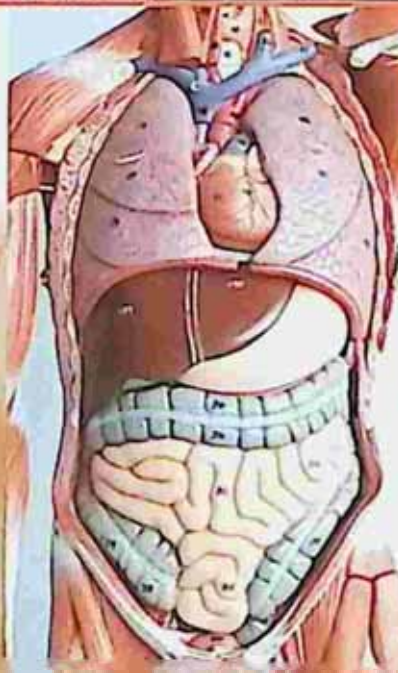
mgvooe.com

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်



HUMAN BODY

ဇင်မိုး ■ မြန်မာပြန်ဆိုသည်



m a v . c o m

ထူးထွေးဆန်းဖြူး

ပျော်ရွှင်လေ့လာ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ စာအုပ် ၆ တွဲ

(၃)

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်

HUMAN BODY



ဝင်မပျိုး ■ မြန်မာပြန်ဆိုသည်


 ZM0019
 1,300.00 KS

ထုတ်ဝေသူ	- ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း၊ - ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊ - အမှတ်(၄၉၉)၊၆-လွှာ(က)၊ - ဓမ္မာရုံလမ်း၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊ - လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	- ဦးစန်းဦး၊ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊ - ၆၇၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ။
စာအုပ်ချုပ်	- ဦးမြင့်၊ ညီဝင်းမြင့်

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၁၉၊ အောက်တိုဘာလ

စင်မျိုး
 ပျော်ရွှင်လေ့လာ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ(၃)
 လူ၏ခန္ဓာကိုယ်/-ရန်ကုန်။
 ဂျူတီစာပေ၊ ၂၀၁၉။
 စာမျက်နှာ ၅၆ မျက်နှာ၊
 ၁၄.၅ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ
 (၁) ပျော်ရွှင်လေ့လာ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ (၃)
 လူ၏ခန္ဓာကိုယ်





မာတိကာ

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ	၁
အရိုးစု	၄
ကြွက်သားများ	၇
နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု	၁၀
အသက်ရှူခြင်း	၁၃
အသံထွက်ပေါ်ခြင်း	၁၆
ဗဟိုနှာစ်ကြောစနစ်	၁၉
အိပ်စက်ခြင်း	၂၂
အရေပြား၊ ဆံပင်နှင့်	
လက်သည်းခြေသည်းများ	၂၅
သွား	၂၈
အစာခြေခြင်း	၃၁
စားစရာနှင့် သောက်စရာ	၃၃
အနံ့နှင့် အရသာ	၃၆
နား	၃၉
မြင်တွေ့ခြင်း	၄၂
ထိတွေ့ခြင်း	၄၅
ကလေးတစ်ဦး မွေးဖွားခြင်း	၄၈
ကြီးထွားအရွယ်ရောက်ခြင်း	၅၁
ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ရေး	၅၄

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးတို့သည် အားလုံး လူသားများဖြစ်ကြသည်။ လူနှစ်ဦးသည် တထေရာတည်း တူညီမှုမရှိ သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်များသည် အားလုံးဆင်တူကြသည်။



လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အား အစိတ်အပိုင်းအများစုဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီ၌ လုပ်ဆောင်ရန် သီးသန့်ကိုယ်ပိုင် အလုပ်တာဝန်ရှိကြ သည်။ မတူညီသော ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ဦး နောက်က ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ဦးနှောက်သည် ကျွန်ုပ် တို့ စဉ်းစားတွေးတောနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ လှုပ်ရှားနိုင်ရန်လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

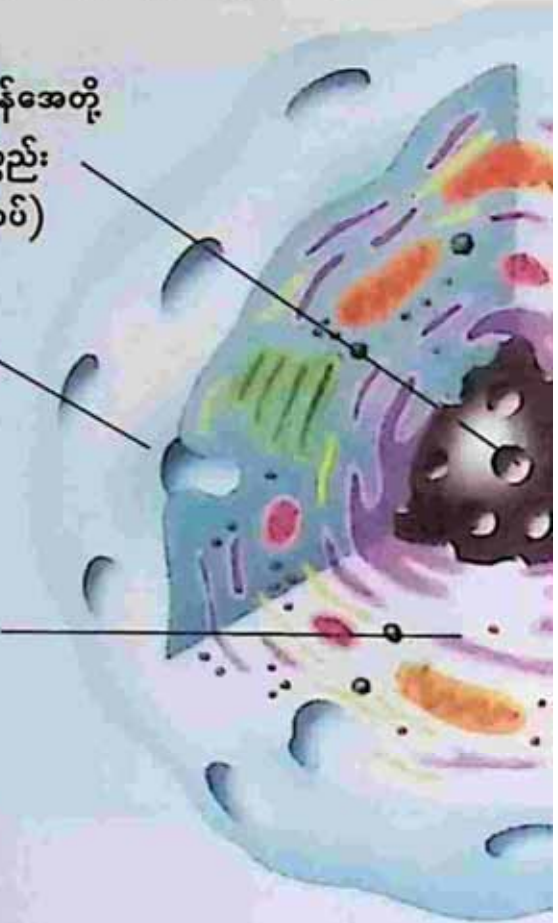
⊖ လူခန္ဓာကိုယ်၏ အကြီးဆုံးအပိုင်းကို ကိုယ်လုံး၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ထည်ပိုင်းဟု ခေါ်သည်။ ခြေလက်အင်္ဂါ လေးခုသည် ကိုယ်လုံးနှင့် ဆက်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လက်တံ (arm) များ၏ အဆုံးပိုင်းတွင်ရှိသော လက်များ (hand) သည် ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့အား အကူအညီ ပေးသည်။ မတ်မတ်ထိုင်ရန်၊ လမ်းလျှောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခြေထောက်များ (feet) က ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီသည်။ စောင်းနိုင်၊ လှည့်နိုင်သောလည် ပင်း၏ထိပ်တွင်ဦးခေါင်းရှိသည်။ ဦးခေါင်း၏ အတွင်းပိုင်းတွင်ဦးနှောက်ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်၏ သုံးပုံနှစ်ပုံတွင် ရေပါဝင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ကာဗွန်၊ ကယ်လ်စီယမ်၊ သံဓာတ်၊ နိုက်ထရိုဂျင်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်အနည်းငယ်မျှသာ လိုအပ်သောဓာတ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်

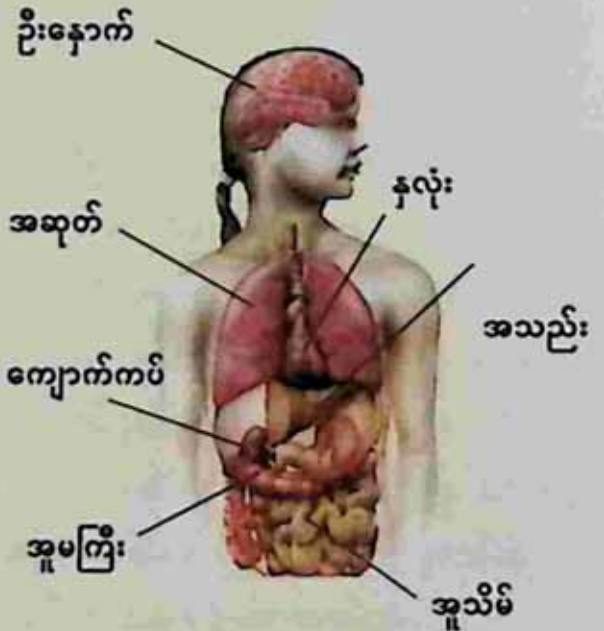
ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ အထိအတွေ့အာရုံ၊ အရသာအာရုံ၊ အနံ့အာရုံ ဟူသော အာရုံငါးပါးက ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝများတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား

တစ်ခုတည်းသော ဆဲလ်အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် ဘဝကို စတင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုတစ်ခုတည်းသော ဆဲလ်သည် နှစ်ခုကွဲသွားခဲ့သည်။ ထိုကွဲသွားသော ဆဲလ်များသည် လည်း ထပ်မံကွဲထွက်ကြရာ ဆဲလ်များ ဘီလျံချီဖြစ်လာကြပြီး ဆဲလ်တစ်ခုစီမှာ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းမှတစ်ဆင့် မြင်ရနိုင်လောက်အောင် သေးငယ်သွားကြသည်။ ဆဲလ်အများစုတွင် အဓိကအပိုင်း

ခရိုမိုဆုန်း၊ ဒီအန်အေတို့ ပါသော ဇီဝပစ္စည်း (နျူးကလီးယပ်) ဆဲလ်အမြှေးပါး နျူးကလီးယပ် ပြင်ပရှိ ဆဲလ်၊ ကလာပ်စည်းအတွင်း ရှိပစ္စည်း။



ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ



ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ကြီးမားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အများအပြားရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျန်သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အတွက် အထူးလုပ်ငန်းတာဝန်များ ကို လုပ်ပေးကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် မတူညီသော ခန္ဓာကိုယ်စနစ်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြသည်။

အကူအညီပေးနေကြသည်။ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် စွမ်းအင်လိုအပ်သည်။ ထိုစွမ်းအင်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာမှ ရရှိကြသည်။

သုံးပိုင်းရှိသည်။ အလယ်တွင် နျူးကလီးယပ်ရှိ၍ ယင်းနျူးကလီးယပ်က ဆဲလ်သစ်များကို ဖန်တီးရာတွင် အထောက်အကူပေးနိုင်သော ထိန်းချုပ်ရေးဌာနတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆိုက်တိုပလာဇမ်ဟုခေါ်သော အရည်ပျော့ပျော့က ၎င်းကိုဝန်းရံထားသည်။ ဆဲလ်တစ်ခု၏ အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကို ၎င်းဆဲလ်၏ အမြှေးပါးဟုခေါ်သည်။ တစ်ရှူးဖြစ်လာရန်အလားတူဆဲလ်များ အတူပူးပေါင်းကြသည်။



လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်

ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်များ

လက်တွေ့လုပ်ရန်

ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်များကို ရေးဆွဲရန် သင်သည် အလွန်ကြီးသော စက္ကူတစ်ရွက်လိုပါသည်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် စက္ကူကို ဖြန့်ခင်း၍ သူငယ်ချင်းကို ယင်းစက္ကူပေါ်တွင် လဲလျောင်းခိုင်းပါ။ သူ့ဘေးနားတစ်ဝိုက်ကို ခဲတံဖြင့် လိုက်ဆွဲပါ။ ထို့နောက် စက္ကူကို ဆွဲထုတ်၍ ခဲတံဖြင့် ဆွဲထားသော ကောက်ကြောင်းအတိုင်း ဖြတ်တောက်ပါ။ ရုပ်ပုံကို နံရံတွင်မကပ်ခင် မျက်နှာပုံကို ရေးဆွဲနိုင်ပြီး သင် လိုချင်သော အခြားသွင်ပြင်များကိုလည်း ဆွဲနိုင်သည်။ ထို့နောက် သူငယ်ချင်းကို သင့်ပုံစံ ရေးဆွဲခိုင်းနိုင်သည်။



အရိုးစု

အရိုး စုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အရိုးများကို ထောက်မထားသော ထုထည် ဖြစ်သည်။ အရိုးများသည် ကြွက်သားများ ကပ်နေစေရန် ခိုင်မြဲသော အပေါ်ယံပြင်ကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး လှုပ်ရှားရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို အကူအညီပေး သည်။

လူကြီးတစ်ဦးတွင် အရိုး ၂၆၀ ခန့်ရှိသည်။ သေး ငယ်သော အရိုးပျော့ ၂၇၀ ခန့်ဖြင့် ကလေးများကို မွေးဖွား ကြသည်။ ကလေးတစ်ဦး ကြီးထွားလာသည့်အခါ အရိုး တချို့သည် ဆက်သွားကြသည်။ အရိုးများက ကျွန်ုပ်တို့ ၏ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အကာအကွယ် ပေးကြသည်။ ဦးခေါင်းအရိုးခွံက ဦးနှောက်ကို အကာ အကွယ်ပေးထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နှလုံးနှင့် အဆုတ်များ



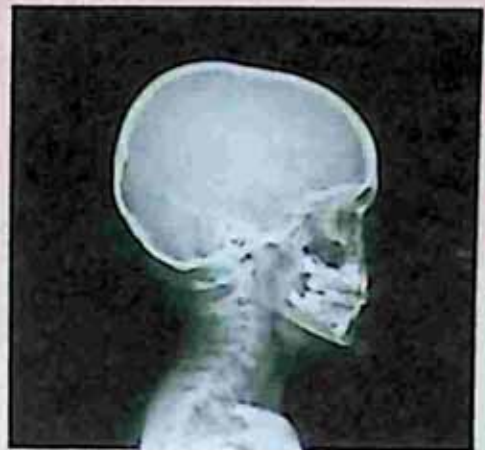
လူကြီးတစ်ယောက်၏ ကျောရိုးကို ကျောရိုးဆစ် ၂၄ ခုဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ နေ့ဘက်တွင် ထိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း တို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း၏အလေးချိန်က ကျောရိုးကို မဆိုစလောက် ဖိထားသဖြင့် ကျောရိုးသည် နံနက်စောစောထက် ညနေပိုင်းတွင် လက်မဝက်ခန့် တိုနေတတ်သည်။ ကျောရိုး၏အောက်ဖျားပိုင်းတွင် တင်ပါးဆုံရှိသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ တင်ပါးဆုံသည် အမျိုးသားတစ်ဦး ထက်ပိုမိုကျယ်ပြန့်နေခြင်းမှာ အမျိုးသမီးသည် ကလေးမွေးရန် နေရာ ကျယ်ကျယ်လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်တံများနှင့် ခြေတံများ၏ အောက်ပိုင်းတွင် အရိုးနှစ်ခု ရှိသည်။ ပေါင်ရိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြီးဆုံးအရိုးဖြစ်သည်။

ကို နံရိုးအိမ်က ကာကွယ်ပေးထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးများသည် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရွယ်အစားများ ပြောင်းလဲကြသည်။ အရိုးများ ဆုံတွေ့သည့်နေရာများကို အရိုးဆစ်များဟုခေါ်သည်။ အဆစ်သည် ကြွက်သားများက အရိုးများကို လှုပ်ရှားစေသည့်နေရာ ဖြစ်သည်။

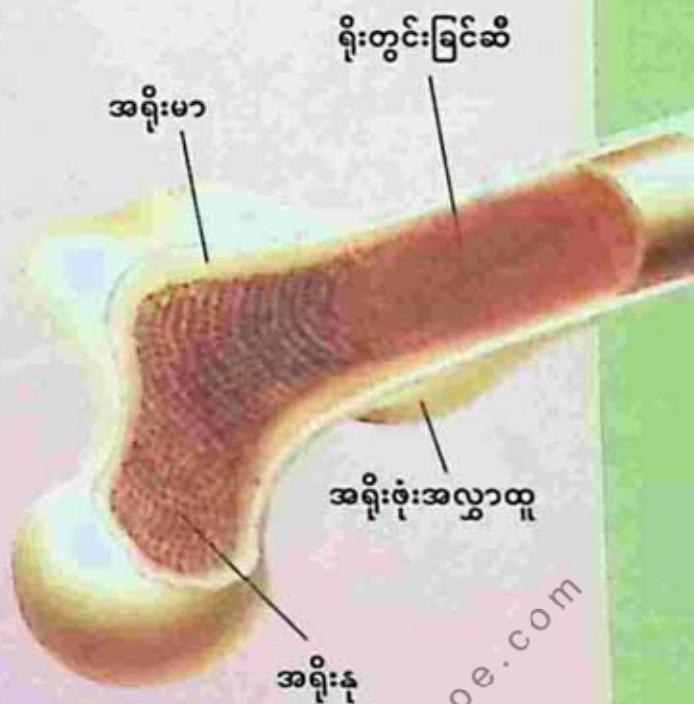


⤴ နွားချေးပိုးကောင်(အခွံမာကောင်) ကဲ့သို့သော အင်းဆက်တို့၏ အရိုးစုများသည် ၎င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်တွင် ရှိကြသည်။ အဆိုပါအရိုးများသည် အခွံတစ်ခုနှင့် ဆင်တူနေပြီး ၎င်း၏အောက်တွင် ရှိသော ပျော့ပျောင်းသည့်အစိတ်ပိုင်းများကို အကာသဖွယ် ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အကာအကွယ်ပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ရန်သူအင်းဆက်တို့၏ ရန်မှလည်း အကာအကွယ်ပေးသည်။

➡ အရိုးများအလယ်တွင် ပျော့ပျောင်းသော ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ရှိသည်။ ၎င်းသည် အမာဆုံး ဖြစ်သော အရိုးမာ၏ အတွင်းပိုင်းတွင် ရှိသည်။ အရိုးမာသည် ရေမြှုပ်ပုံအရိုးနှင့် တစ်ဆက်တည်း ရှိနေသည်။ အရိုး၏အပြင်ဘက်အလွှာကို အရိုးဖုံးအလွှာထူ (periosteum) ဟုခေါ်သည်။



⤴ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ရိုက်ကူးထားသောပုံသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အရိုးများကို ဆရာဝန်များမြင်တွေ့ရအောင် လုပ်ပေးသည်။ အရိုးကျိုးနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရိုးများ ပျက်စီးနေခြင်းကို သိရှိရရန် ဆရာဝန်များသည် ဓာတ်မှန်ပုံများကို အသုံးပြုကြသည်။



လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်
🏃

လှုပ်ရှားနေသောအဆစ်များ

အဆစ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လှုပ်ရှားနိုင်အောင် လုပ်ပေးသည်။ တင်ပါးနှင့်ပခုံးတို့သည် လုံးဝန်းသောဆော့ကတ်ပုံစံ ရှိကြသည်။ ခူးနှင့် တံတောင်တို့သည် ပတ္တာပုံအဆစ်များ ဖြစ်သည်။ ကျောရိုး၏ အပေါ်ထိပ်တွင် ချာလည်လှည့်နိုင်သော အဆစ်ရှိပြီး လက်မအခြေတွင် မြင်းကုန်းနီးပုံစံကြောဆုံ ရှိသည်။



ချာလည်လှည့်နိုင်သော အဆစ်



အလုံးနှင့် ဆော့ကတ်ပုံအဆစ်

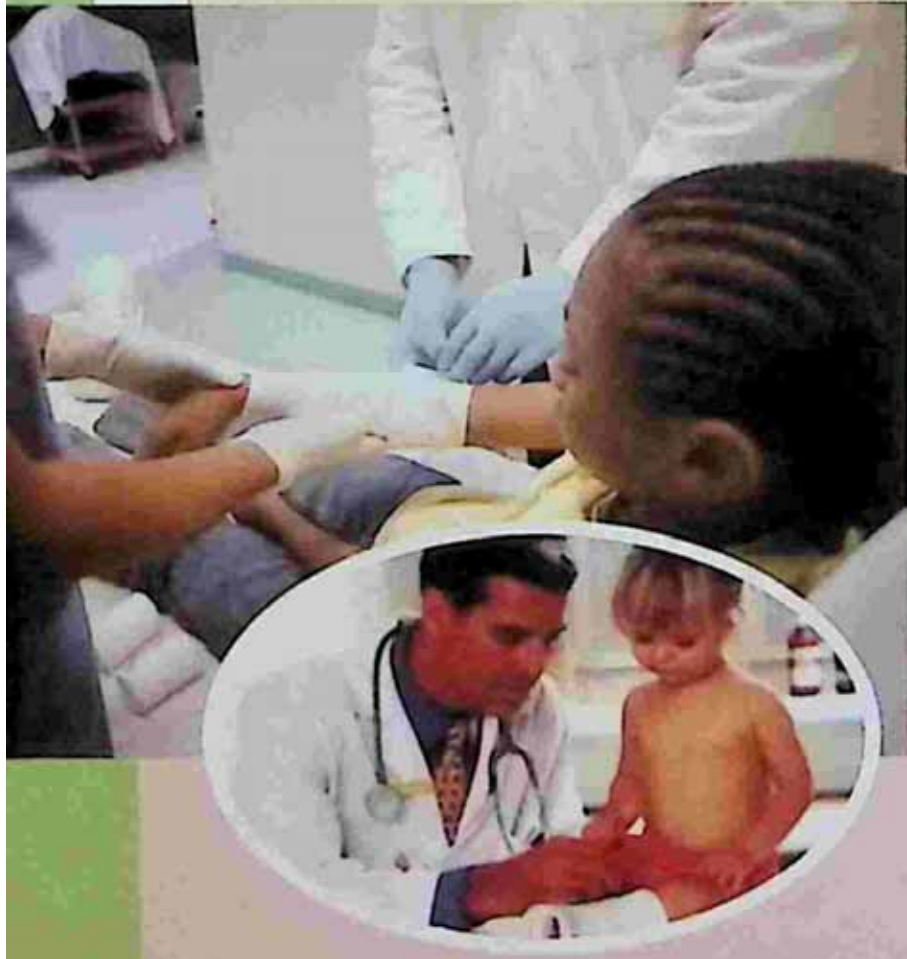


ကြောဆုံအဆစ်



ပတ္တာပုံအဆစ်

အရိုးစု



➔ ကျိုးသွားသော အရိုးတစ်ချောင်းကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ကုသရန်အတွက် ကျိုးသွားသော အရိုးစုများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကပ်လျက် ထားပေးရပြီး ငြိမ်နေအောင် လုပ်ပေးထားရသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်သည် ကျိုးသွားသော လက်၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကို ကျောက်ပတ်တီး စည်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျိုးသွားသောအရိုး၏ ထိပ်ဖျားများ ပြန်ဆက်သွားစေရန် အရိုးတစ်ရှူးသစ်များ ထွက်လာကြသည်။

ကြွက်သားများ

ပြေး ခြင်းမှသည် မျက်တောင်ခတ်ခြင်းအထိ ကျွန်ုပ်တို့၏လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့၏ကြွက်သားများက လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ကြွက် သားများနှင့် တွဲဆက်နေသော အရိုးများကို ဆွဲယူခြင်း၊ တိုသွားအောင် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကြွက်သားများသည် အလုပ်လုပ်ကြသည်။

လူ့ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုအတွက်သုံး သော ကြွက်သား ၆၂၀ ခန့် ရှိသည်။ နှလုံးခုန် အောင်လုပ်ပေးသော ကြွက်သားများ၊ အသက်ရှူ ရာတွင် အကူအညီပေးသော ရင်ဘတ်ကြွက် သားများ၊ အစာခြေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အကူ အညီပေးသော ကြွက်သားများစသည် ကြွက် သားများကဲ့သို့သော အခြားကြွက်သားများသည် အလိုအလျောက် အလုပ်လုပ်ကြသည်။

မျက်လုံးထဲရှိ သေးငယ်သောကြွက် သားများက ကျွန်ုပ်တို့ စူးစိုက်နိုင်အောင် အကူ အညီပေးသည်။ အဆိုပါမျက်လုံးကြွက်သား များသည် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ရေ တစ်သိန်းခန့် လှုပ်ရှားသည်။ ယင်းသို့ အကြိမ်ရေ တစ်သိန်း ခန့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြင့် ခြေထောက် ကြွက်သား များကို လှုပ်ရှားစေမည်ဆိုပါက သင်သည် တစ် နေ့ကို မိုင် ၅၀ (ကီလိုမီတာ ၈၀) လမ်းလျှောက် ရလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

➔ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြွက်သားအလွှာများက လှုပ်ရှားစေပါသည်။ တင်ပါးတွင်ရှိသော တင်ပါးကြွက်သားကြီးသည် အကြီးဆုံးကြွက်သား ဖြစ်သည်။





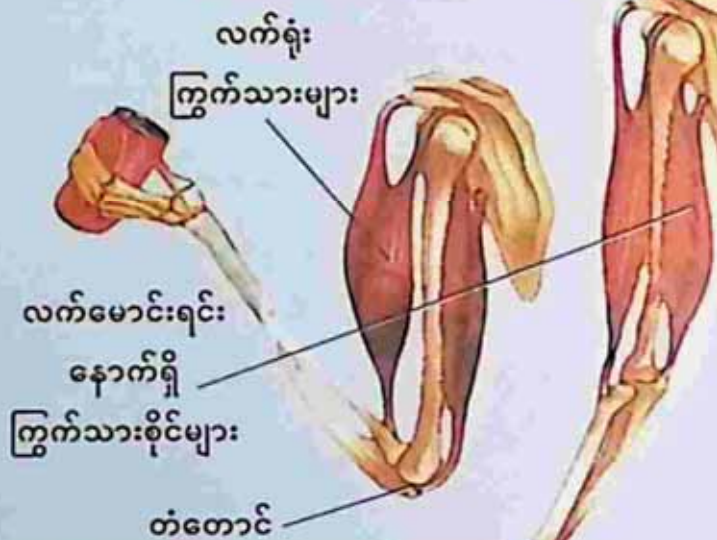
ကြွက်သားများ



⬅ အားကစားသမားများသည် အလွန်သန်မာသော ကြွက်သားများ လိုအပ်သည်။ ကြွက်သားများ ပိုမိုကြီးမားသန်မာစေရန် ၎င်းတို့သည် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်မှု များကို အများအပြား လုပ်ကြရသည်။

ဇင်မျိုး

⬇ ကြွက်သားများသည် တိုသွားမှ သာလျှင် ဆွဲယူမ,တင်နိုင်သောကြောင့် ကြွက်သားများသည် အစုံလိုက် အလုပ် လုပ်ကြသည်။ တစ်ခုခုကို မရန် လက်ရုံး ကြွက်သားများက ပိုမိုတိုသွားရပြီး လက်မောင်း၏ ပတ္တာပုံအဆစ်ကို ကွေးညွတ်ပစ်ရသည်။ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ချရန် လက်မောင်းရင်းနောက်ရှိ ကြွက်သား ခိုင်များသည် တိုသွားပြီး လက်ရုံးကြွက် သားများက ရှည်ထွက်လာသည်။



လှုပ်ရှားနေသောအဆစ်များ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အသန်မာဆုံး ကြွက်သား များသည် သင်၏ လက်တံ၊ သို့မဟုတ် ခြေတံတို့တွင် ရှိနေကြတာ မဟုတ်ပါ။ သင့်ပါးစပ်၏ ဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်တွင် ရှိနေကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ် တို့ ကိုက်ရာတွင် သုံးသော ကြွက်သားများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှာကို မတော်တဆ ကိုက်မိပါက လျှာ သည် အလွန်နာသည်။



➡ အရေပြားအောက်တွင် ရှိသော မျက်နှာပြင်အနီးတွင် ကြီးမားသော ကြွက်သားများရှိကြပြီး ၎င်းတို့၏ အောက်တွင် အခြားသော ကြွက်သားများ ရှိကြသည်။ ကြက်ခြေခတ်ဖြစ်နေသော ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား အလွှာသုံးလွှာသည် နံရိုးအိမ်ကို တင်ပါးဆံ့ရိုးနှင့် ဆက်ပေးထားသည်။

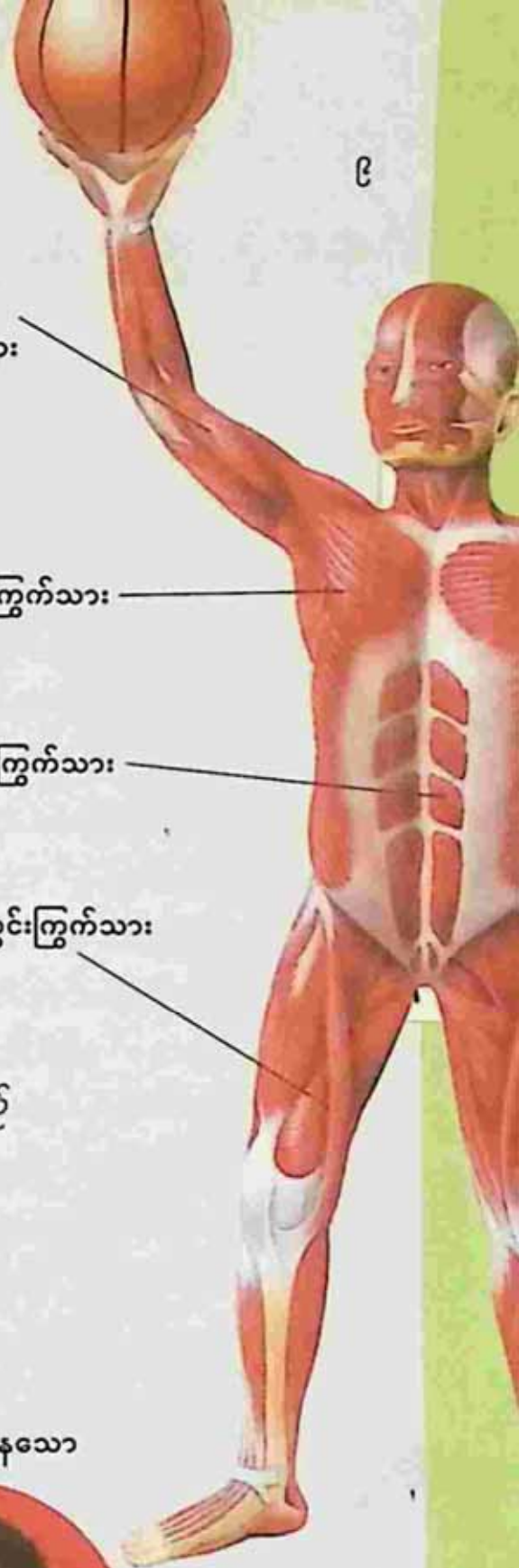
⬇ ဦးခေါင်းခွံမှ အရေပြားအထိ ကြွက်သားငယ် ၃၀ ကျော် ချိတ်ဆက်နေသည်။ အဆိုပါ ကြွက်သားငယ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားမှုများကို ဖော်ပြပေးသော မျက်နှာ အမူအရာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

လက်ရုံး
ကြွက်သားများ

ရင်အုပ်ကြွက်သား

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား

ပေါင်တွင်းကြွက်သား



ဝမ်းနည်းသော

အံ့အားသင့်နေသော



ပျော်ရွှင်သော



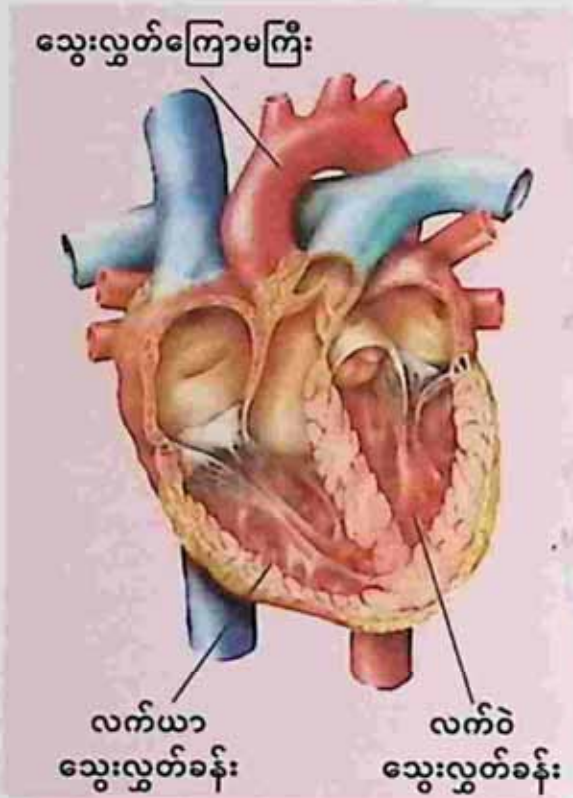
နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု

နှလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ သွေးများ ပို့လွှတ်ပေးသော အင်အား ကောင်းသည့် ကြွက်သားဖြစ်သည်။

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲတွင် သွေး ၁၀ ပိုင့် (၅ လီတာ)ခန့် ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် နေ့တိုင်းတွင် လူကြီးတစ်ဦး၏ နှလုံးက တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သွေး ၁၄၀၀၀ ပိုင့် (၇၀၀၀ လီတာ) ခန့် ပန်းထုတ်လျက် ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူရာတွင် ပါလာ သော အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့စားသော အစားအစာများထဲက ကောင်းသောအရာ များကို သွေးက သယ်ဆောင်သည်။

နှလုံးသည် ပန်းသီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး သင်၏ တင်းတင်းဆုပ်ထားသော လက်သီး အရွယ်လောက် ကြီးသည်။ နှလုံးသည် သင့် နံရိုးနောက်တွင် ရှိသော ရင်ဘတ်ထဲတွင် ရှိနေသည်။ နှလုံးပေါ်ကို လက်တင်ကြည့် လိုက်သည့်အခါ နှလုံးခုန်နေမှန်း သိရမည် ဖြစ် သည်။



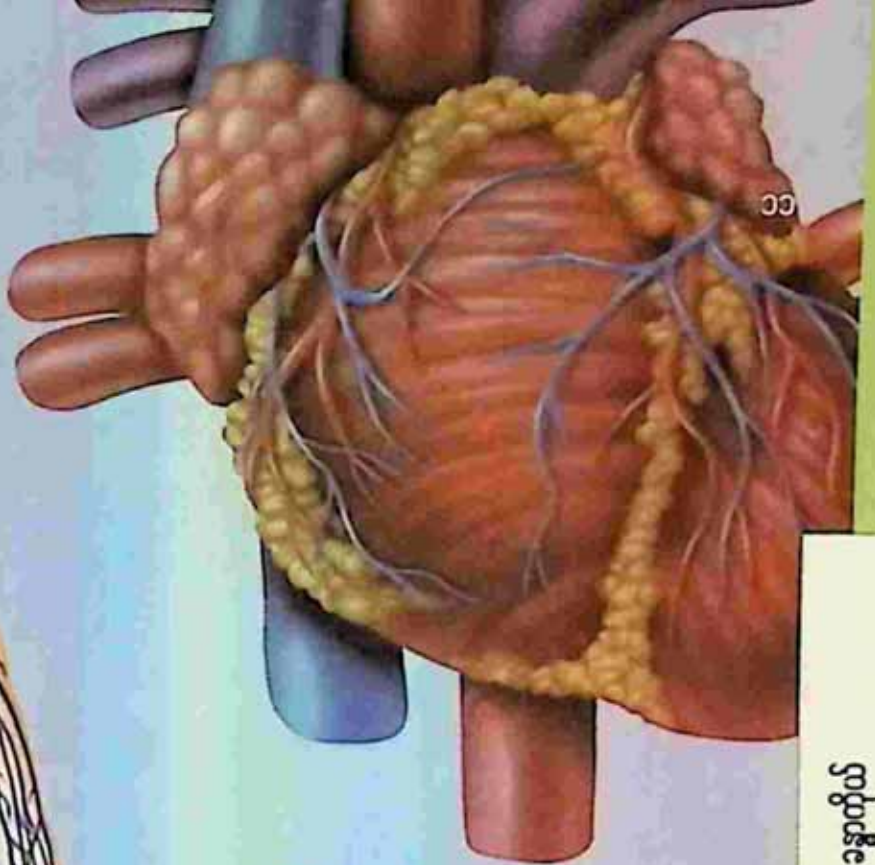
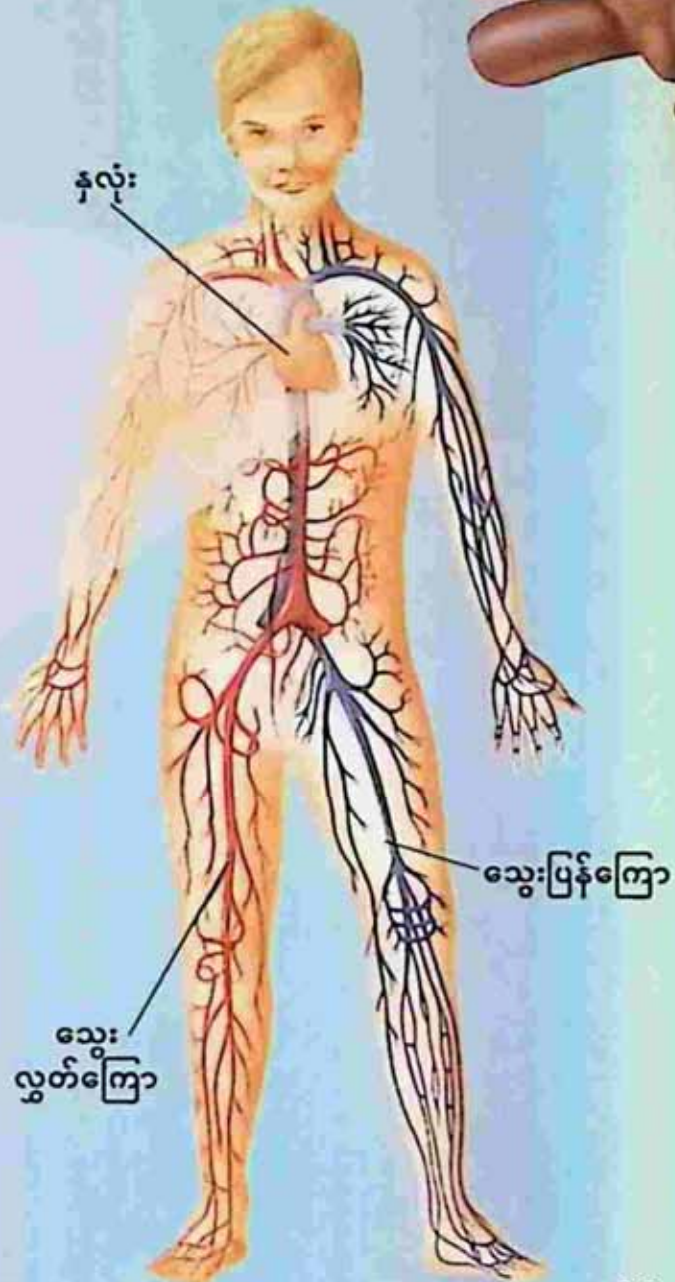
နှလုံး၏ ယာဘက်ခြမ်းသည် အောက်ဆီဂျင်ကို စုပ်ယူရန် အဆုတ်သို့ သွေးများ ပို့လွှတ်ပေးသည်။ နှလုံး၏ ဝဲဘက်ခြမ်းက ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးသို့ သွေးများ ပို့လွှတ်ပေးသည်။

သင်၏နှလုံး

သင်၏နှလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းသို့ သွေးကို ပို့လွှတ်ရန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးပမ်းရသည်။ အကြောင်းမှာ မြေဆွဲအားကို ဆန့်ကျင်၍ လုပ်ဆောင်ရသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ သင်သည် လက်တစ်ဖက်ကို တစ်မိနစ်ကြာ မြှောက်ထားလိုက်ပါ။ ခဏအကြာတွင် အဆိုပါလက်၌ သွေး နည်းနည်းကိုသာ မြင်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုလက်သည် အခြားလက်

နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု





လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်



◀ သွေးသည် သွေးလွှတ်ကြော ဟုခေါ်သည့် သွေးကြောများဖြင့် နှလုံးမှ ထွက်သွားသည်။ တစ်ဖန် သွေးပြန်ကြောများဖြင့် နှလုံးဆီသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသည်။ ဤပုံတွင် သွေးလွှတ်ကြောများကို အနီရောင်ဖြင့် ပြထားပြီး သွေးပြန် ကြောများကို အပြာရောင်ဖြင့် ပြထားသည်။

လက်တွေ့လုပ်ရန်

တစ်ဖက်ထက် ဖြူရော်ရော် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ နှလုံးခုန်နှုန်းသည် တစ်မိနစ်ကို ခုန်နှုန်း ၁၀၀ ခန့် ရှိသည်။ သင်သည် ပြေးလွှားနေသည့်အခါ သင့်နှလုံးသည် ခုန်နှုန်း ပိုမိုမြန်ဆန်လာပြီး သင့်ခန္ဓာဆဲလ်များသည် အောက်ဆီဂျင်နှင့် အစားအစာကို ပိုမိုလိုအပ်လာသည်။



နှလုံးနှင့် သွေးလည်ပတ်မှု



⬆ ဆရာဝန်က ငယ်ရွယ်သောလူနာကို စစ်ဆေးလျက်ရှိသည်။
 နှလုံးရောဂါသည် ကလေးများတွင် ဖြစ်ခဲ့သည့်ရောဂါ ဖြစ်သော်လည်း အသက်ကြီးသူများ
 တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ နှလုံးသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အလုပ်လုပ်ရသော
 အင်္ဂါဖြစ်သည်။ သင်က စွမ်းအင်ကို ပိုသုံးရလေလေ၊ သင်၏နှလုံးက အလုပ်ပိုလုပ်ရလေ
 လေ ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ရန် **နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ခြင်း**

သင်၏ရင်ခုန်သံ၊ သို့မဟုတ် သူငယ်
 ချင်း၏ ရင်ခုန်သံကို နားထောင်ရန် ဆရာ
 ဝန်ကိုင် နားကြပ်ကို သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်
 နိုင်သည်။ ပလတ်စတစ် ပုလင်းနှစ်လုံး၏
 ထိပ်ဖျားစွန်းများကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်ပါ။
 ထို့နောက် ယင်းခွက်နှစ်ခုထဲသို့ ပြွန်
 ချောင်းကို ထိုးထည့်လိုက်ပါ။ တစ်ခုကို
 သူငယ်ချင်း၏ နှလုံးပေါ်တွင် တင်ကာ
 အခြားတစ်ခုကို သင်၏ နားပေါ်တွင်
 အုပ်၍ နားထောင်လိုက်ပါ။

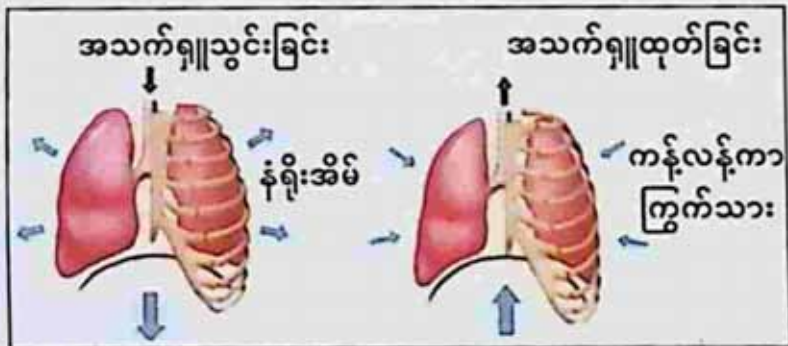


အသက်ရှူခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူသည့်အခါတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ဆီဂျင်ဟု ခေါ်သောဓာတ်ငွေ့ ပါဝင်သည့် လေကို ရယူကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များအလုပ်လုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ဆီဂျင်ကို အချိန်တိုင်း လိုအပ်နေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သော လေသည် နံရိုးအိမ်အတွင်း ကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်ခံထားရသော အဆုတ်နှစ်ခုအတွင်း ရောက်ရှိသွားကြသည်။ အဆုတ်များသည် လေထဲမှအောက်ဆီဂျင်ကို ရယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လှည့်ပတ်နေသော သွေးအတွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အောက်ဆီဂျင်ကို ရယူသည်။

⊖ အပြေးသမားများသည် ၎င်းတို့၏ ကြွက်သားများအတွက် အောက်ဆီဂျင်အမြောက်အမြားကို လျင်မြန်စွာ ရယူရန်လိုသည်။ ယင်းသို့ အောက်ဆီဂျင်ကို များများရယူရန် ၎င်းတို့သည် အသက်ပြင်းပြင်းရှူကြရပြီး ၎င်းတို့၏ နှလုံးသည်လည်း အခုန်မြန်ဆန်လာသည်။

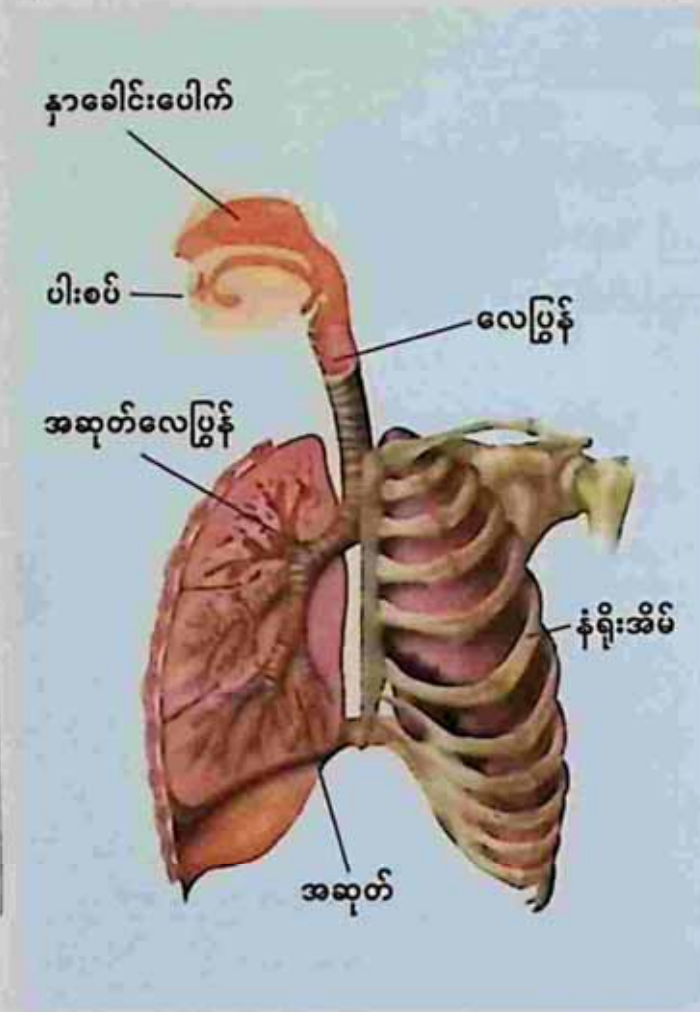


⊕ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ သင်၏နံရိုးအိမ်သည် ပြန့်ကားသွားပြီး ဒိုင်ယာဖရမ်ခေါ် ကန့်လန့်ကာကြွက်သားသည် ပြေသွားသည်။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါ ၎င်းသည် ပြန်လည်ခုံးသွားသည်။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်



အသက်ရှူခြင်း



↶ နှာခေါင်းပါးစပ်တို့မှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ရှူသွင်းလိုက်သောလေသည် လေပြွန်တစ်လျှောက်ဆင်းသွားသည်။ အဆိုပါလေပြွန်သည် အဆုတ်တစ်ခုစီအတွက် အဆုတ်လေပြွန်နှစ်ခုအဖြစ် ကွဲထွက်သွားသည်။ အဆုတ်အတွင်းပိုင်းတွင် ပြွန်များထပ်ကွဲသွားကြကာ ပြွန်တို့သည် ပိုမိုသေးငယ်သွားကြသည်။ အောက်ဆီဂျင်သည် သေးငယ်သော ပြွန်များမှသည် သွေးကြောများထဲကို ဖြတ်သန်းသွားကြကာ နောက်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးလှည့်ပတ်စီးဆင်းနေသော သွေးထဲသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

➔ ပန်းနာရောဂါခံစားနေရသူများ သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲသောဝေဒနာကို ခံစားနေရသူများသည် အသက်ရှူရန်အထောက်အကူပေးသည့် ရှူဆေးဘူးများကို သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ရှူဆေးဘူးသည် ဆေးများကို လေပြွန်ထဲသို့ မှုတ်ထုတ်ပေးသည်။ ယင်းသည် အသက်ကိုလွယ်လွယ်ရှူနိုင်စေရန် အဆုတ်ထဲရှိလေပေါက်များကို ပိုမိုကျယ်လာအောင် လုပ်ပေးသည်။



⊖ ဤပုံမှာ အဆုတ်၏ အစိတ်အပိုင်းကိုရိုက် ယူထားသောပုံဖြစ်၍ပုံကို အဆပေါင်းများစွာ ချဲ့ပေးသောမိုက်ခရိုစကုပ်ဖြင့် ရိုက်ထားသောပုံ ဖြစ်သည်။ အဆုတ်အတွင်းပိုင်းရှိ အပေါက် ငယ်များ၏ ကွန်ရက်သည်ရေမြှုပ်နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူနေပြီး ရေမြှုပ်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ လူကြီးတစ်ဦး၏အဆုတ်တွင် ဆံချည်မျှင်သွေးကြော (capillaries) ဟု ခေါ်သည့် အလွန်သေးငယ်သော သွေးကြောမျှင် ဘီလျှံ ၃၀၀ ခန့် ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ ဆံချည်မျှင် သွေးကြောလေးများကို ထိပ်ချင်းဆက်လိုက်မည် ဆိုပါက ၎င်းတို့သည် မိုင် ၁၂၀၀ (ကီလိုမီတာ ၂၀၀၀) ကျော် ပြန့်ထွက်သွားမည် ဖြစ်သည်။



လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်

လက်တွေ့လုပ်ရန်

အသက်ရှူခြင်းကိုစစ်ဆေးခြင်း

ပလတ်စတစ်ပုလင်းကြီးကို ရေဖြည့်၍ ဇလုံကြီးကြီးကိုလည်း ရေတစ်ဝက် ဖြည့်လိုက်ပါ။ ပုလင်းထိပ်ကို သင့်လက်ဖြင့်အုပ်၍ ၎င်းကို ဇလုံထဲတွင် အပေါ် အောက် ပြောင်းပြန်လုပ်လိုက်ပါ။ ပုလင်းထဲတွင် ရေများ ဆက်လက်ရှိနေသည် ကို မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပလတ်စတစ်ပိုက်ကို ယူ၍ ပိုက်၏အစတစ်ခုကို ရေထဲ ရောက်နေသော ပုလင်း၏လည်ပင်းထဲသို့ သေသေချာချာ ထည့်လိုက်ပါ။ ယခု အခါ အသက်ရှူမှုကို စစ်ဆေးရန် အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။ ပိုက် အလွတ်ထဲသို့ လေကိုပြင်းပြင်းမူတ်သွင်း ပါ။ ယင်းသို့ အသက်ရှူထုတ်လိုက်ခြင်း ကြောင့် ပုလင်းထဲရှိရေဘယ်လောက်ကို တွန်းလိုက်ပါသလဲ။



အသံထွက်ပေါ်ခြင်း

ကျွန်ုပ် တို့သည် စကားပြောသည့်အခါ အသံများ ထွက်လာကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စကားကို အလွန်တိုးညှင်းစွာပြောနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရယ်မောနိုင်သည်။ စူးစူးဝါးဝါး အော်နိုင်သည်။ သီချင်းဆိုနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပါးစပ်ဖျားထဲက ထွက်လာသော အသံအားလုံးကို လည်ချောင်းထဲတွင် ဖန်တီးသည်။

အသံထွက်ပေါ်ခြင်း

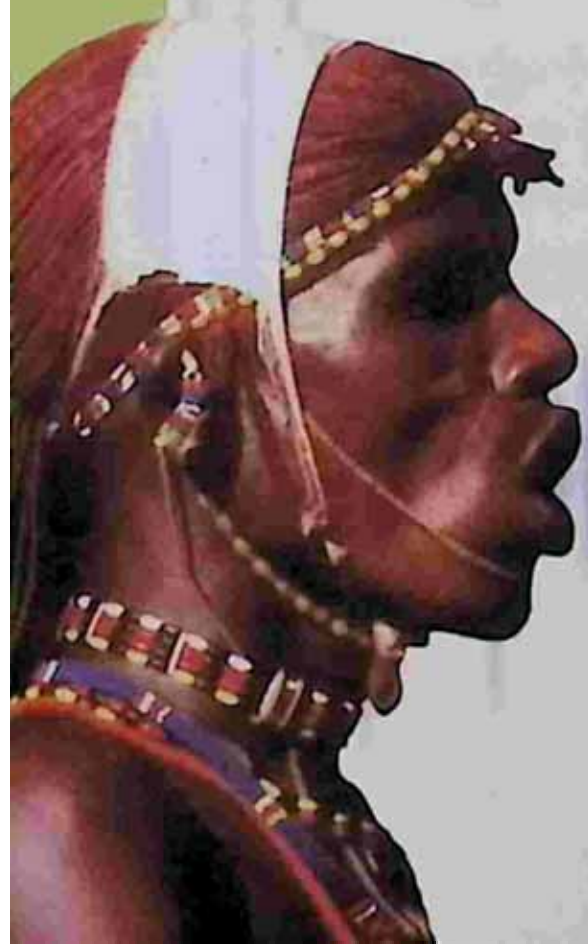
👇 ကျွန်ုပ်တို့၏ အသံကြိုးများမှ လာသော အသံများကို ပြောင်းလဲရန်နှင့် စကားလုံးများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ လျှာနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့ကို သုံးကြသည်။ အပူပိုင်းအာဖရိက တစ်ခုတည်းမှာပင် မတူညီသောဘာသာစကား တစ်ထောင်ခန့် ရှိသည်။ ပုံတွင်ပြထားသော မာဆိုင်အမျိုးသားသည် အဆိုပါဘာသာစကားများထဲက ဘာသာစကားတစ်ခုကို ပြောသည်။



အရာဝတ္ထုများ တုန်ခါခြင်းကြောင့် အသံများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သင်၏အသံသည် အသံကြိုးများ တုန်ခါခြင်းကနေ ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုပါအသံကြိုးများသည် အသံအိုးထဲရှိ ပျော့ပျောင်းသော တစ်ရှူးဖတ် (အသားဖတ်)များ ဖြစ်ကြသည်။

၎င်းတို့သည် သင်၏ လည်ချောင်းရှေ့ရှိ လည်စလုတ်နောက်တွင်ရှိကြပြီး လေပြန်တစ်လျှောက်တွင် ရှိနေကြသည်။

အသံကျယ်ကျယ်ထုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် အသံကြိုးများပေါ်တွင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူကြရသည်။ သင့်လက်ကို သင့်လည်ပင်းပေါ်တင်၍ အော်ကြည့်လျှင် အသံကြိုးများ တုန်ခါနေသည်ကို သိရမည်ဖြစ်သည်။



သင်သည် ဟောက်တတ်ပါသလား

သင်သည် အလွန်ကျယ်လောင်စွာ ဟောက်ခြင်းဖြင့် အိပ်ရာနိုးတတ်သူ မဟုတ်ပါက သင် ဟောက်တတ်သလားဆိုသော မေးခွန်း၏အဖြေကို အခြားတစ် ယောက်အား မေးမြန်းရပါလိမ့်မည်။ ဆူညံနေသော ဟောက်သံသည် တုန်ခါနေ သော ပါးစပ်၏အပေါ်ဘက် ပျော့သောအပိုင်းမှ အမှန်တကယ်ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျယ်လောင်သော လွှဆွဲသံ၊ သို့မဟုတ် လေဖိအားဖြင့် လွန်တူးသံတို့ လောက် ဆူညံသော အကျယ်ဆုံးဟောက် သံများဖြစ်လာနိုင်သည့်အားဖြင့် ဟောက် သံသည် တစ်ခါတစ်ရံ ထွက်ပေါ်လာတတ် သည်။



လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်



⬇ အသံများဖြစ်ပေါ်လာရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသံကြိုးများက လှုပ်ရှားသည်။ အလွန် သေးငယ်သော ကြွက်သားများက အသံကြိုးများကို ပြိုင်တူဆွဲသည်။ အောက်ဘက်ရှိ လေက ၎င်းတို့အပေါ်မှ ဖြတ်သန်းသွားသည်အခါ အသံများ ထွက်လာစေရန် ၎င်း(အသံကြိုး) တို့ကို အထူးပုံစံထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်သည် လေကို ရှူသွင်း လိုက်သည့်အခါတွင်လည်း အသံကြိုးများက အသံထုတ်ပေးအောင်လုပ်နိုင်လေသည်။ အသက်ရှူသွင်းချိန်တွင် ‘ဟဲလို’ဟု ပြောကြည့်ပါ။ စကားကိုနောက်လှည့် ပြောနေပုံနှင့် တူနေသည်။ အသံကြိုးများ လုံးလုံးပွင့်နေသည်အခါ မည်သည့်အသံမျှထွက်လာမည် မဟုတ်ပါ။



mgyoe.com