

**အရွယ်ရောက်စ  
မိန်းကလေးများအတွက်  
ခေါင်းခါးခြေလက်  
အကြံပေးချက်များ**

ဒေါက်တာချမ်းမြေ့သူ (မန္တလေးစေးတက္ကသိုလ်)

mgype.com



cmt0006

2000.00

Ks

**အရွယ်ရောက်စ  
မိန်းကလေးများအတွက်  
ခေါင်းခါးခြေလက်  
အကြံပေးချက်များ**

ဒေါက်တာရမ်းမြေ့သူ (မန္တလေးစေးတက္ကသိုလ်)

mgype.com

အရွယ်ရောက်စိမ်းကလေးများအတွက်ခေါင်းခါးခြေလက်အကြံပေးချက်များ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၅၅၇၀၅၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၆၈၀၇၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းကို **m.s.o** ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် တန်ဖိုး ၂၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး(လှိုင်)

ချမ်းမြေ့သူ၊ ဒေါက်တာ၊ (မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်)

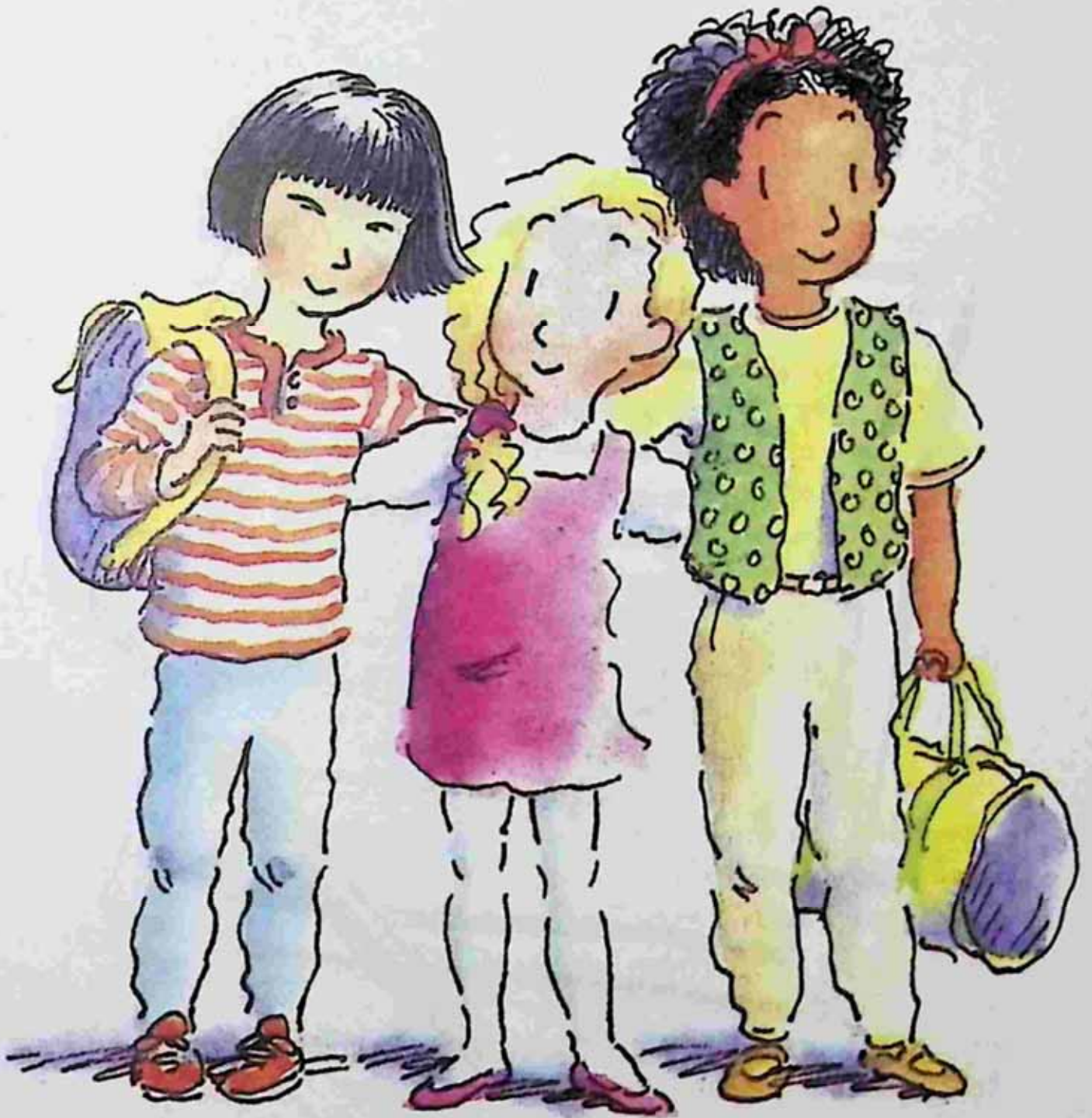
၃၃၀

အရွယ်ရောက်စိမ်းကလေးများအတွက်ခေါင်းခါးခြေလက်အကြံပေးချက်များ ။ -

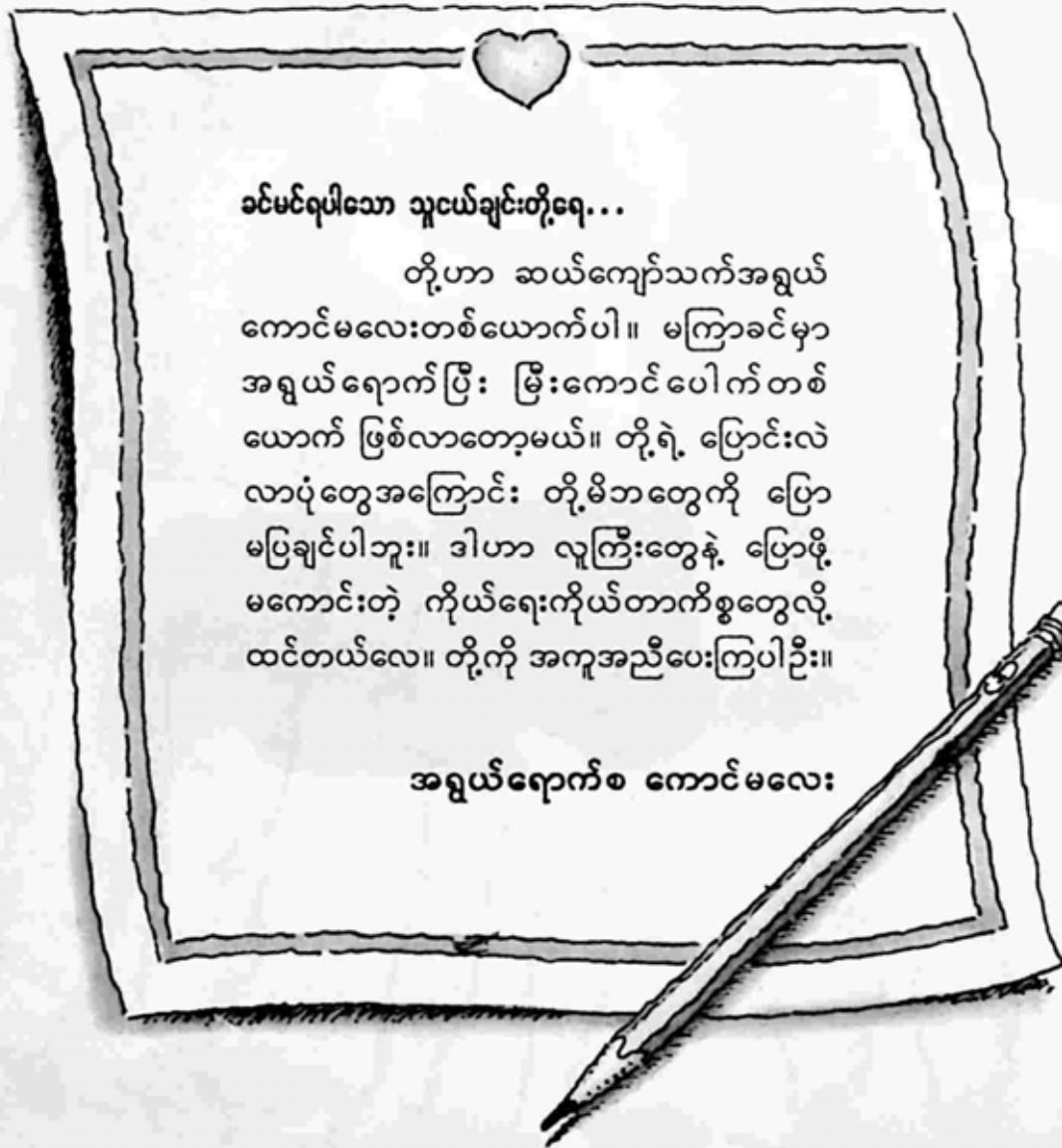
ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၀။

စာမျက်နှာ ၁၀၈ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) အရွယ်ရောက်စိမ်းကလေးများအတွက်ခေါင်းခါးခြေလက်အကြံပေးချက်များ



Valorie Lee Schaefer ၏  
THE CARE AND KEEPING OF YOU (The Body Book for Girls) ကို  
ဘာသာပြန်ဆိုသည်။



**ခင်မင်ရပါသော သူငယ်ချင်းတို့ရေ...**

တို့ဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်  
ကောင်မလေးတစ်ယောက်ပါ။ မကြာခင်မှာ  
အရွယ်ရောက်ပြီး မြီးကောင်ပေါက်တစ်  
ယောက် ဖြစ်လာတော့မယ်။ တို့ရဲ့ ပြောင်းလဲ  
လာပုံတွေအကြောင်း တို့မိဘတွေကို ပြော  
မပြချင်ပါဘူး။ ဒါဟာ လူကြီးတွေနဲ့ ပြောဖို့  
မကောင်းတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေလို့  
ထင်တယ်လေ။ တို့ကို အကူအညီပေးကြပါဦး။

**အရွယ်ရောက်စ ကောင်မလေး**

မင်းတို့အတွက် မှာချင်တယ်

မင်းတို့လေးတွေ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ မင်းတို့မိဘတွေက မင်းတို့ကို ကျွေးမွေးပြုစု ဂရုစိုက်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခုတော့ မင်းတို့ အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် မင်းတို့ကိုယ်ကို မင်းတို့ ဂရုစိုက်ရမယ့် တာဝန်ရှိလာပြီလေ။ ဒါပေမဲ့ ဘာတွေလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်သူ့ဆီက အကူ အညီရနိုင်မယ်ဆိုတာတွေကိုတော့ မင်းတို့သိထားဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ဘယ်လိုရွေးချယ်ရမယ်ဆိုတာ ရှက်စိတ်တွေကို ခဏဘေးဖယ်ပြီး နားလည်တဲ့သူတွေကို မေးမြန်းရလိမ့်မယ်။ ဒါက အရွယ်ရောက်စ မိန်းကလေးတိုင်း မဖြစ်မနေ ကျော်လွှားရမယ့် အခက်အခဲတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆို ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ပထမဆုံး လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်တွေရဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မင်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း မင်းသိရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို သိလာလေလေ ဖြေရှင်းရ ပိုမိုလွယ်ကူ လာလေလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှလည်း ရှက်စိတ်တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး မေးခွန်းတွေကို မေးရဲလာမှာဖြစ်တယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ခေါင်းကနေ ခြေအဆုံး မင်းခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြောင်းလဲလာမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာ အကြံပေးထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး မင်းတို့ရဲ့ မိဘ၊ ဒါမှမဟုတ် မင်းတို့ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။ မင်းတို့ရဲ့မိဘတွေဟာ မင်းတို့ငယ်ငယ်တုန်းက စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြသလို အခုထိလည်း မင်း တို့ဘက်က ရပ်တည်နေဆဲပါပဲ။ မင်းအတွက် နည်းနည်းအနေခက်ရပေမယ့် သူတို့နဲ့ စကားပြောကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုယုံကြည်လာမယ်ဆိုတာ ပြောရဲပါတယ်။ ဒါမှလည်း စိတ်ချမ်းသာပြီး ကိုယ်ကျန်းမာ အလှဝေဖြာတဲ့ဘဝကို မင်းတို့လေးတွေ ပိုင်ဆိုင် ရရှိနိုင်မှာပါ။

မင်းတို့ကိုခင်တဲ့  
စာရေးသူ

ခန္ဓာကိုယ် အခြေခံပွဲစဉ်အဖွဲ့

□ အခြေခံအချက်များ

ဦးခေါင်းပိုင်း

- ဆံကေသာကျန်းမာရေး ၁၀
- ပျက်စီးနေသော ဆံသားများ ၁၂
- နားရွက်များ ၁၄
- မျက်လုံးများ ၁၆
- သွားနှင့်ခံတွင်း ၁၈
- သွားထိန်းပစ္စည်းများ ၂၃
- မျက်နှာ ၂၄
- ဝက်ခြံ ၂၆
- နေလောင်ကာ ၂၈
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကြံပေးချက်များ ၃၀
- အသားအရေ

လက်လှမ်းတစ်မီ

- လက်များ ၃၄
- ချိုင်း ၃၇
- ရင်သား ၃၉
- အတွင်းခံအင်္ကျီများ ၄၀
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကြံပေးချက်များ ၄၆
- ရင်သားများ





**ဝမ်းပိုက်ပိုင်း**

- ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အချိုးအစား ၅၀
- အစားအစာ ၅၂
- အာဟာရ ၅၄
- စားပုံသောက်ပုံ စနစ်တကျမရှိခြင်း ၅၈
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကြံပေးချက်များ ၆၀
- အစားအစာ

**ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုများ**

- ဆီးခုံပိုင်း ၆၄
- ဓမ္မတာ ၆၆
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကြံပေးချက်များ ၇၃
- ဓမ္မတာ

**ခြေထောက်ပိုင်း**

- ခြေထောက်များ ၇၈
- ခြေဖဝါး ၈၀
- ကြံ့ခိုင်မှု ၈၂
- အားကစား ၈၄
- အနားယူခြင်း ၈၇
- အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ၈၉
- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကြံပေးချက်များ ၉၁
- အိပ်စက်ခြင်း

**အတွင်းစိတ်**

- ခံစားချက်များ ၉၆
- မင်းတစ်ကိုယ်လုံး ၁၀၁

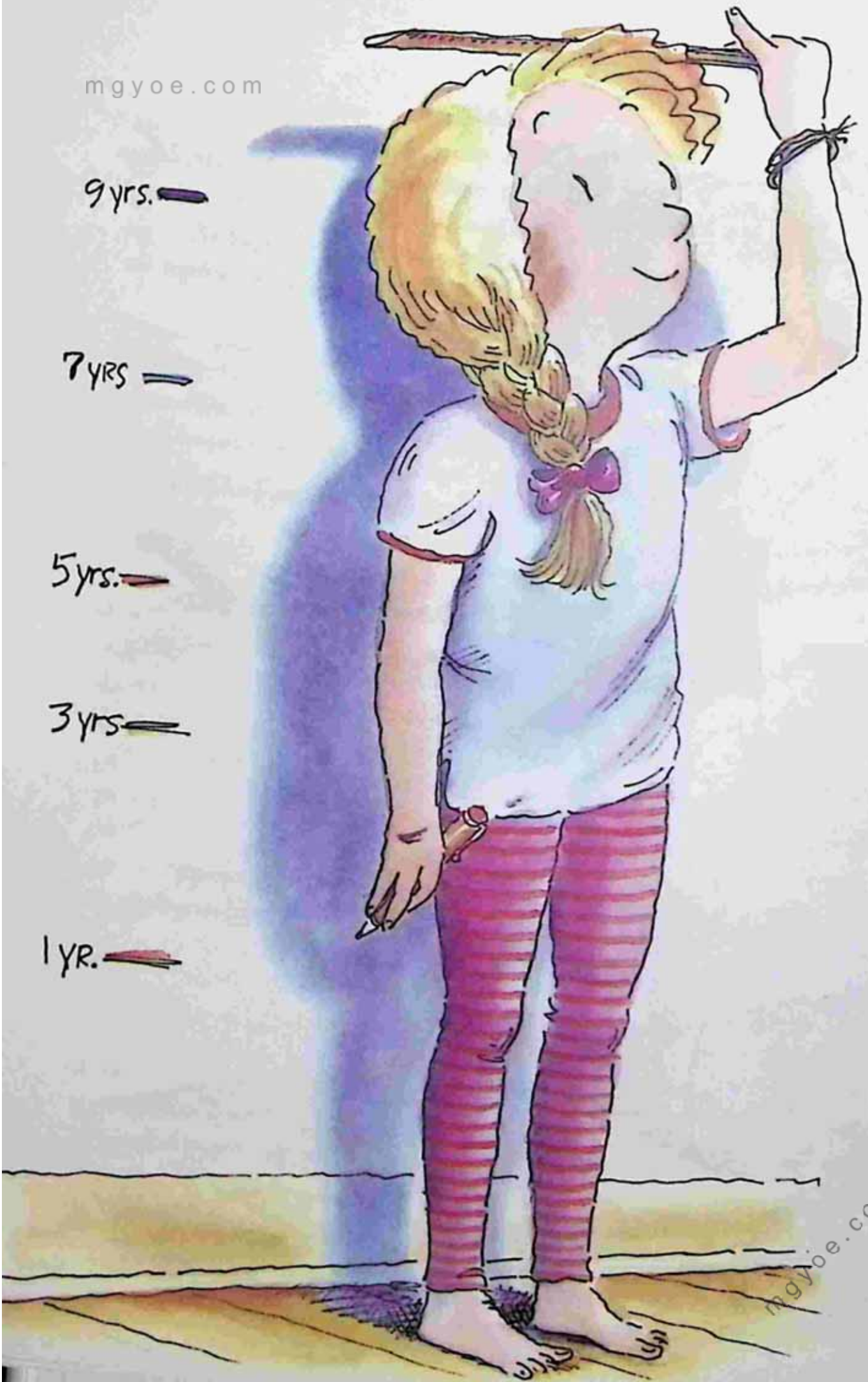
9 yrs. —

7 yrs. —

5 yrs. —

3 yrs. —

1 yr. —



### ခန္ဓာကိုယ် အခြေခံဖွဲ့စည်းမှု

မင်းရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာဖို့ တဲတဲကလေးပဲ လိုပါတော့တယ်။ ဒီအချိန်ဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုယ် ဂရုစိုက်ရတော့မယ့် အချိန်ပါပဲ။

ဒီအခန်းမှာ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံအချက်တွေကို မိတ်ဆက်ပေးသွားမှာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်းရော အပြင်ပါ ဂရုစိုက်တတ်ဖို့ အကြံပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံအချက်များ

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ဂရုစိုက်ဖို့ဆိုတာ အသက်ထက်ဆုံး လုပ်ဆောင်သွားရမယ့် တာဝန် တစ်ခုပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြီးမားတဲ့အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာတော့မယ့်အချိန်ဟာ ကျန် အချိန်တွေထက်ပိုပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ကြုံတွေ့ရတော့မယ့် အပြောင်းအလဲများ

အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းဆိုတာ ကြီးပြင်းလာသမျှကာလတွေ ထဲမှာ အရေးပါတဲ့ အချိန်ကာလတစ်ခုပါပဲ။ မိန်းကလေးတိုင်း ဒီအချိန်ကို ဖြတ်ကျော်ကြရမှာပါပဲ။ အများစုကတော့ အသက် ၈ နှစ်နဲ့ ၁၃ နှစ်ကြားမှာ အပျိုဖော် စတင်တတ်ကြပြီး ၁၅ နှစ် နဲ့ ၁၇ နှစ် ဝန်းကျင်ရောက်တဲ့အခါ လူကြီးတစ်ယောက် အချိုး အစားအတိုင်း ဖွံ့ဖြိုးလာတတ်ကြပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တွေ ဖွံ့ဖြိုးလာမှုဟာ တစ်နေရာနဲ့ တစ်နေရာ မတူနိုင်ပါဘူး။ အသားအရေ၊ ဆံပင်၊ ရင်သား စတာတွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေလည်း သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ခံစားမှုအသစ်တွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲတွေအားလုံးဟာ မင်းရဲ့ ကိုယ် ခန္ဓာက ဟော်မုန်းတွေ ထုတ်လွှတ်ပေးတဲ့အတွက် ဖြစ်လာ တာပါ။ ဒီဟော်မုန်းတွေဟာ မင်းကို မိန်းကလေးငယ်ငယ် လေးအဖြစ်ကနေ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် တွန်းပို့ပေးတဲ့အရာတွေပါပဲ။

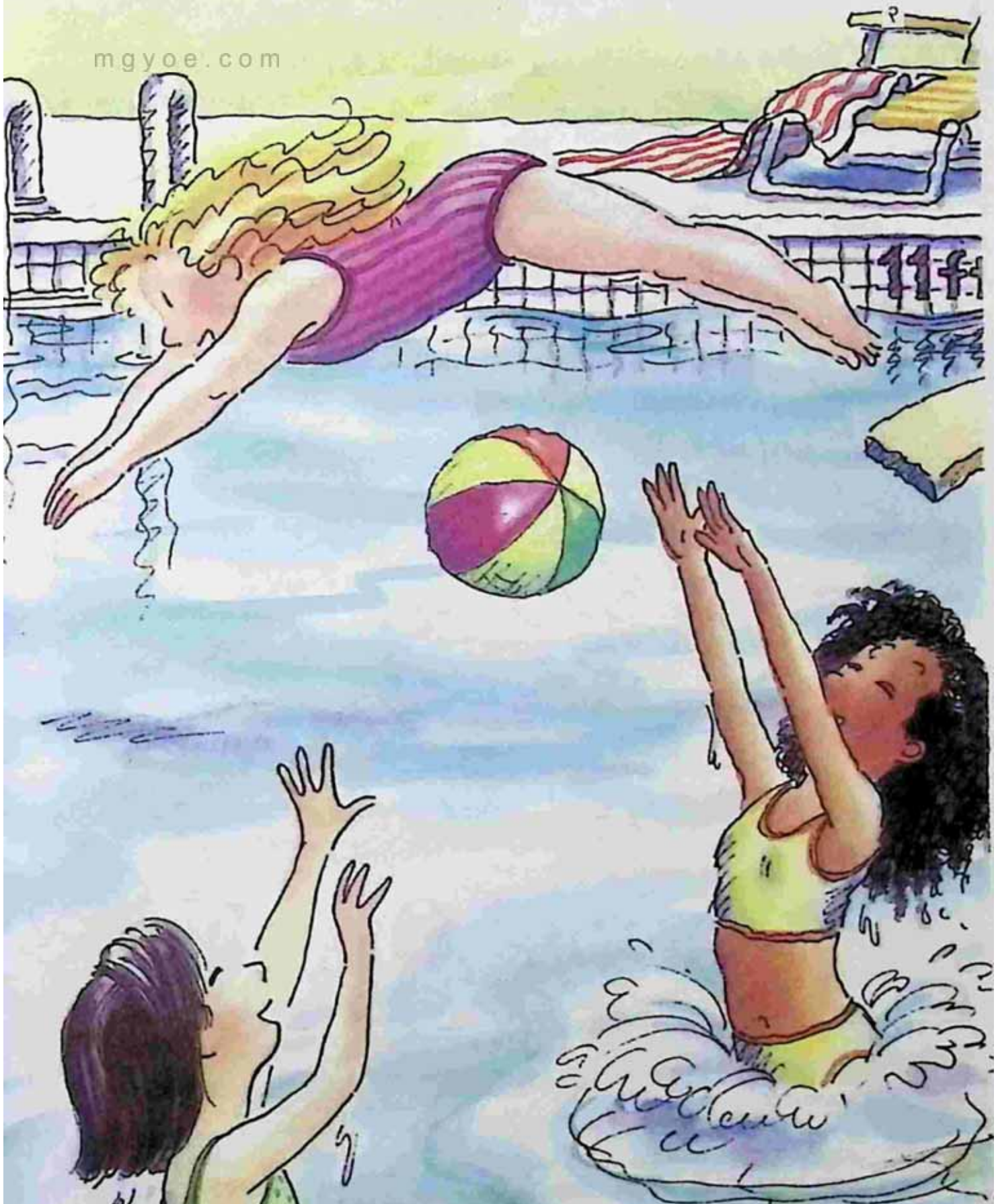


စာသင်ခန်းထဲမှာ မင်းက အရပ် အပူ ဆုံး ကောင်မလေးလား၊ ဖိမှမဟုတ် ယောက်ျားလေးတွေ ထက်တောင် အရပ်ရှည်တဲ့ ကောင်မလေးလား၊ ဒီ ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ မဝေးတော့တဲ့ အနာဂတ်အတွင်းမှာ ဖြစ်လာပါတော့ မယ်။

သတင်းအချက်အလက်ရယူပါ

မင်းဟာ မကြာခင်ဖြစ်လာတော့မယ့် ပြောင်းလဲမှုတွေအတွက် စိတ်အားထက်သန်စွာ မျှော်လင့်နေနိုင်သလို စိတ်ပူပန်ကောင်းလည်း ပူပန်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းခန္ဓာကိုယ် အကြောင်း ပိုနားလည်လာလေလေ ပြောင်းလဲမှုတွေအတွက် သိပ်မအံ့ဩမိတော့လေလေ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် အချက်အလက်တွေကိုရယူပါ။ ဒီစာအုပ်လိုစာအုပ်မျိုးတွေဖတ်ပါ။ မင်း မေးချင်နေတဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကို ရှာတွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ မင်းရဲ့မိဘတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ မင်းယုံကြည်ရတဲ့ တခြားသူတွေနဲ့ စကားပြော တာလောက် ဘယ်လိုစာအုပ်ကမှ အစားထိုးနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အလုပ်ကိုက မင်းကို စောင့်ရှောက်ပေးဖို့ပဲဟာ။ ဒါကြောင့် ဘယ်မေးခွန်းမဆို မေးဖို့မရှက်ပါနဲ့။ သူတို့ဟာ ဒီအချိန် ကို ကျော်ဖြတ်ပြီးမှ အရွယ်ရောက်လာသူတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ အသိပညာ တွေ မင်းကို ဝေမျှပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



မင်းကိုယ်မင်း ဂုဏ်ယူပါ

မင်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာ မပေ့ပါနဲ့၊ အပြိုင်ပန်းပြောင်းလဲမှုတွေကို အာရုံစိုက် စောင့်ကြည့်နေမယ့်အစား အဲဒီလို ပြောင်းလဲတာ နိုင်မှုအတွက် မင်းကိုယ်မင်း ဂုဏ်ယူလိုက်စမ်းပါ။

m g y ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးလာမှုကို ထိန်းချုပ်လို့မရနိုင်ဘူးလို့ မင်းထင်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုအခြေခံကျတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအတွက် အဓိကထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့သူက မင်းကိုယ်တိုင်ပါပဲ။ မင်းက အခရာပါ။



ဂရုပြုနားထောင်ပါ

မင်းခန္ဓာကိုယ်က မင်းကိုစကားပြောနေပါတယ်။ မင်း ကြားနိုင်သလား။ ခန္ဓာကိုယ်ကပြောနေတဲ့ စကားတွေကို နားစိုက်ထောင်ပြီး သတိပေးချက်တွေကိုဂရုစိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က ရေဆာတယ်လို့ပြောတဲ့အခါ ရေပိုသောက်လိုက်ပါ။ မောပန်းတယ်လို့ပြောတဲ့အခါ သူ့ကို အနားပေးလိုက်ပါ။



သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေပါ

မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့အတွက် ကြီးစားလုပ်ကိုင်နေရတာကြောင့် အရင်ကထက်ပိုပြီး သန့်ရှင်းဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ချွေးထွက်များတဲ့ အားကစားတွေကို စိတ်ပါဝင်စားတဲ့သူများ ဖြစ်နေရင် မင်းကိုယ်မင်း သန့်ရှင်းပေးဖို့ ပိုပြီးတော့ လိုအပ်ပါတယ်။

mgyoe.com



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

ကျန်းမာဖို့အတွက်ကတော့ ဒီလိုလုပ်ဖို့ အားကစားသမားတစ်ယောက်လို လေ့ကျင့်ဖို့ မလိုပါဘူး။ မနက်စောစောထပြန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရုံပါပဲ။ သူငယ်ချင်း ကိန်းကို ကော်လံဘီယား စီသွားတာမျိုး အကြိုက်ဆုံး တေသွားနဲ့အတူ ကနဦးတာမျိုးတွေကလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းယူတာပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒီလိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ခိုင်းလေလေ မင်းအတွက် ပို နေလို့ ကောင်းလာလေလေ ဖြစ်နေမှာပါ။

ဒါတော့ မလုပ်လိုက်ပါနဲ့

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနဲ့ ဆေးစွဲခြင်းဆိုတာတွေဟာ မိန်းကလေးတွေအတွက် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ကောင်းတဲ့အရာတွေမဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်တတ်တာ၊ အရက်သောက်တတ်တာကို လူကြီးဖြစ်ပြီလို့ ထင်ယောင်ထင်မှားရိုတတ်ကြပေမယ့် တကယ်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးတွေချည်းပါပဲ။ ဒါ့အပြင် မူးယစ်ဆေးဝါး နှိပ်လွှာမယ်ဆိုရင်တော့ မင်းသားစုအတွက်ရော၊ မင်းအတွက်ပါ လှပတဲ့အနာဂတ်ကို ရလွှာနိုင်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မင်းကို "ဒါလေး စမ်းကြည့်ပါလား" လို့ ပြောလာတဲ့ သူငယ်ချင်းဟာ လမ်းမှားရောက်နေပြီဆိုတာ မင်းနားလည်ပြီး သူ့ကို လမ်းမှန်ရောက်အောင် တည်မတ်ပေးပါ။ ဒါမှလည်း မင်းဟာ ဂုဏ်သရေရှိတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်မှာပါ။



အတွင်းရေး

မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ မင်းရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ အခွင့်အရေး မင်းမှာ အပြည့်အဝ ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အတွင်းရေးတွေကိုလည်း မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းသာမက ဘယ်သူ့ကိုမဆို မပြောဘဲ ထားလို့ရပါတယ်။ တကယ်လို့ တစ်ယောက်ယောက်ကသာ မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိပါးလာပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာစေမယ်ဆိုရင် မင်းယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို ဒီအကြောင်း အမြန်ဆုံးပြောပြပါ။ မင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိလာပြီး အန္တရာယ်ပြုဖို့ ကြိုးစားမယ့်သူ ရှိလာပြီဆိုရင် ဒီအကြောင်းကို ဘယ်တော့မှ လျှို့ဝှက်မထားသင့်ပါဘူး။

mgyoe.com

m g ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်တယ်ဆိုရင် အပြင်ပန်းမှာလည်း တောက်ပနေပါလိမ့်မယ်။

**ယှဉ်ကြည့်ရမှာလား၊ မမျှတပါဘူး**

တီဗွီ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ရုပ်ရှင် စတာတွေထဲက မိန်းကလေးတွေနဲ့ မင်းကိုယ်မင်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်ဖျားနေတာပါပဲ။ ဒါနဲ့ နေပါဦး။ အဲဒီ ဓာတ်ပုံပညာ၊ မိတ်ကပ်ပညာတွေနဲ့ ဖန်တီးယူထားတဲ့ ဒီမိန်းကလေးတွေက မင်းနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ဖို့ဆိုတာ မျှတလို့လား။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မင်းကိုယ်မင်း တခြားလူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ကျောင်းမှာရှိတဲ့ တခြားမိန်းကလေးတွေ အပါအဝင်ပေါ့။ တကယ်တော့ မင်းက မင်းပါပဲ။ မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန်နဲ့ မင်းလှနေတာပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အတုခိုးနေဖို့ မလိုပါဘူး။



တီဗွီထဲမှာ တွေ့နေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပုံရိပ်တွေဟာ အစစ်အမှန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ မင်းဘေးနားကို ကြည့်လိုက်စမ်း။ တကယ် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုတာ မင်းအပေလို၊ မင်းဆရာမတွေလို ပတ်ဝန်းကျင်က အမျိုးသမီးတွေလို ခန္ဓာကိုယ်တွေပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။

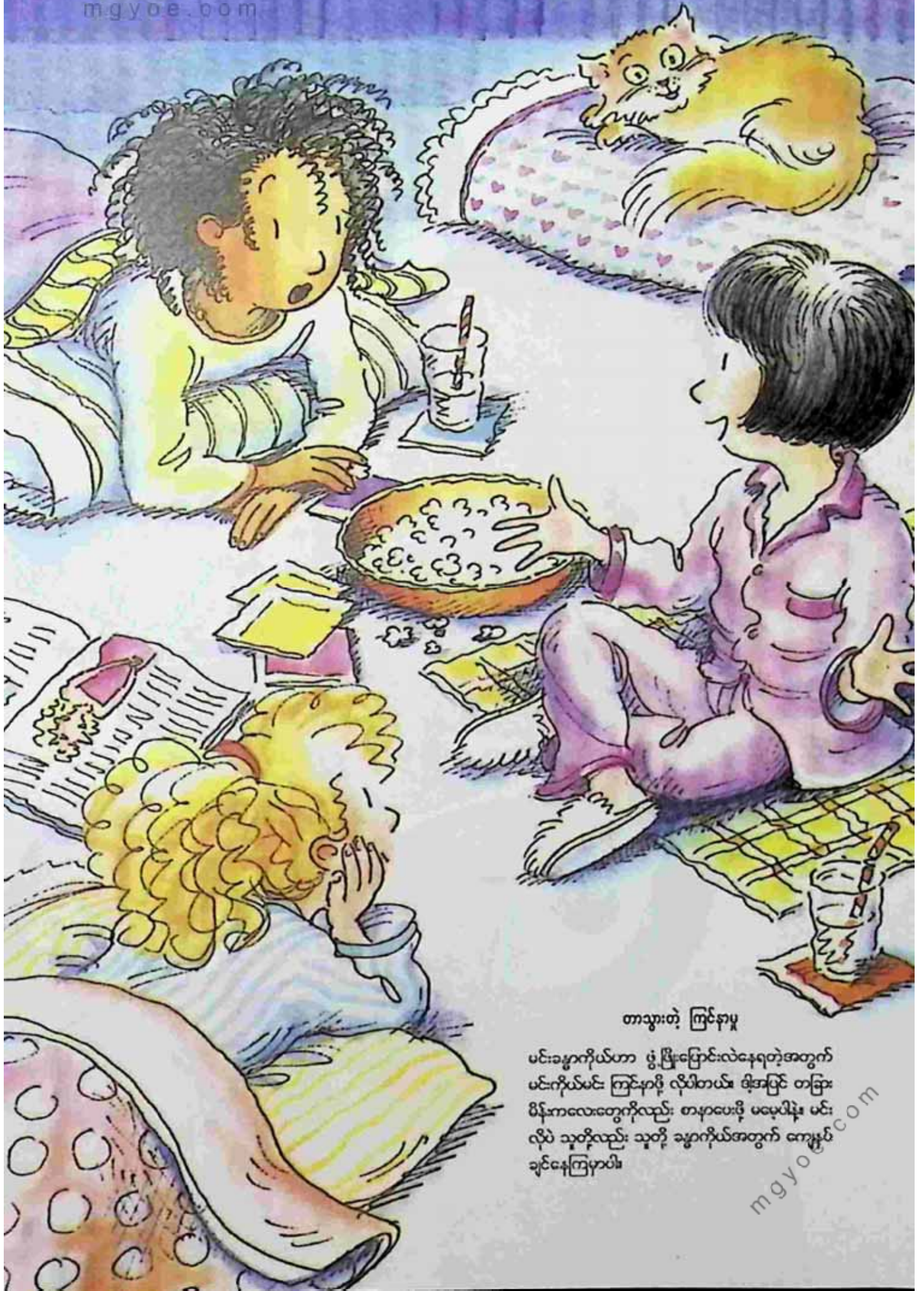
**ပြိုင်ပွဲတစ်ခုမဟုတ်ပါဘူး**

မိန်းကလေးငယ်ငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားအတိုင်း ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ နေ့ချင်းညချင်း ပြောင်းလဲလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ မိန်းကလေးတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့နှုန်းနဲ့သူတို့ ဖွံ့ဖြိုးလာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ညီအစ်မအရင်းတွေ တောင်မှ ဖွံ့ဖြိုးနှုန်းချင်း မတူနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် အရွယ်ရောက်လာတယ်ဆိုတာ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ငယ်သွားတွေအားလုံး အရင်ဆုံးလဲလို့လည်း ဆုမရနိုင်သလို ဘရာဇီယာ နောက်ကျမှဝတ်ရတဲ့အတွက်လည်း ရုံးတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မင်းခန္ဓာကိုယ်ဟာ သူ့အချိန်ကျတဲ့အခါ သူပြောင်းလဲသင့်တဲ့အရာတွေ ပြောင်းလဲလာမယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ထားလိုက်ပါ။

**စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲ**

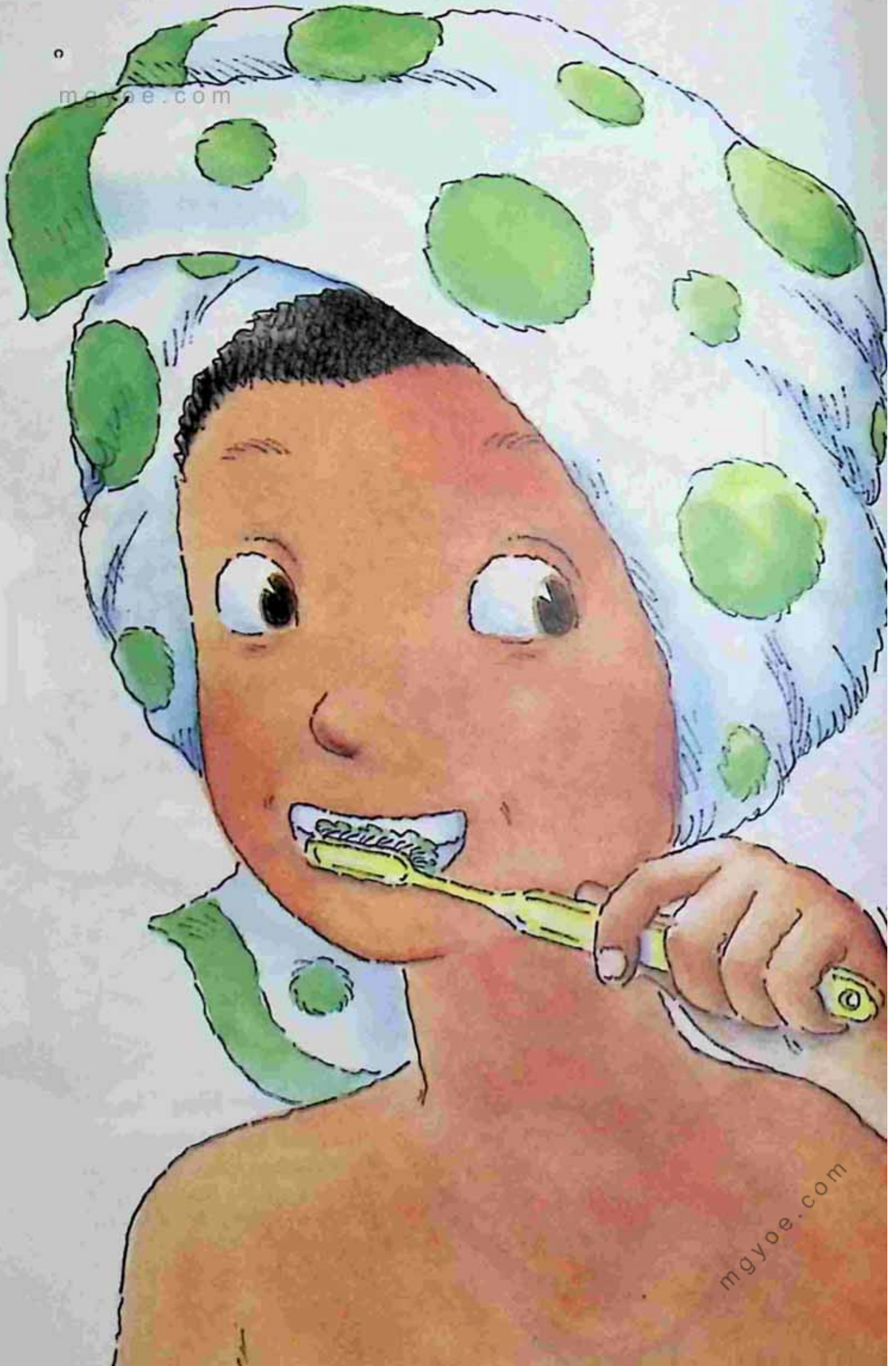
အခန်းထဲမှာ ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံးမိန်းကလေးဟာ ခါး အသေးဆုံးမိန်းကလေး မဟုတ်နိုင်သလို ချစ်စရာအကောင်းဆုံး မျက်နှာကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့မိန်းကလေးမျိုးလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ မိန်းကလေးကသာ ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သူက လူအုပ်ထဲမှာ ခေါင်းမော့၊ ရင်ကော့နိုင်တဲ့ မိန်းကလေးမျိုးပါ။ မင်းလည်း ဒီလိုမိန်းကလေး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အကောင်းမြင်စိတ်ကလေးရှိဖို့ပဲ လိုတာပါ။

အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ဆိုတာ သူများထက်သာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို ကိုယ့်ဘာသာမြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့ ပြောတာပါ။ ကိုယ်အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်တာတွေကို အမြဲတွေးပြီး မလုပ်နိုင်တာတွေကို မစဉ်းစားပါနဲ့။ မင်းကိုယ်မင်း ဘယ်တော့မှ သံသယမဝင်ပါနဲ့။ မင်း အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေအတွက် မင်းကိုယ်မင်း ဂုဏ်ယူလိုက်စမ်းပါ။



စာသွားတဲ့ ကြင်နာမှု

မင်းခမ္ဘာကိုယ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲနေရတဲ့အတွက်  
 မင်းကိုယ်မင်း ကြင်နာဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တခြား  
 မိန်းကလေးတွေကိုလည်း စားနာပေးဖို့ မပေပါနဲ့။ မင်း  
 လိုပဲ သူတို့လည်း သူတို့ ခမ္ဘာကိုယ်အတွက် ကျေနပ်  
 ချင်နေကြမှာပါ။



### ဦးခေါင်းပိုင်း

ထိပ်ဆုံးကနေ စသွားလိုက်ကြရအောင်၊ ဆံပင်တွေကို ကိုင်တွယ်ပြုစုနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ၊ နားရွက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နားထောင်တတ်ဖို့ အကြံဉာဏ်တွေ၊ မျက်လုံးရဲ့ တောက်ပမှုအကြောင်းတွေနဲ့ စလိုက်ကြရအောင်၊ ပြီးမှ ခံတွင်းကျန်းမာရေးဟာ ဘယ်လောက် အရေးပါတယ်ဆိုတာ ဆက်လေ့လာရအောင်၊ သွား၊ သွားဖုံးသန့်ရှင်းမှုအကြောင်းနဲ့ သွားထိန်းရဲ့ အခြေခံအချက်တွေကို ဆက်ကြရအောင်၊ နောက်ဆုံး အသားအရေထိန်းသိမ်းနည်းအကြောင်းတွေ ဆက်ပြောကြပြီး လှပတဲ့ မျက်နှာလေးတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရအောင်။

m ဆံကေသာ ကျန်းမာရေး

ပထမဆုံး သန့်ရှင်းတောက်ပြောင် ကျန်းမာတဲ့ ဆံကေသာဖြစ်ဖို့ ပုံမှန် ဖြိုးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်းနဲ့ စလိုက်ကြရအောင်။

သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ

အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ဆံပင်တွေဟာ ပိုပြီး အဆီပြန်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခေါင်းပုံမှန်လျှော်ပြီး သန့်ရှင်းပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့မိန်းကလေးတွေဆိုရင် တစ်ပတ်အတွင်း ၁၀၀ခန့်ခေါင်းလျှော်ပေးဖို့ လိုတတ်တယ်။ မင်းဟာ အားကစားသမားတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် (ဒါမှမဟုတ်) အဆီပြန်တတ်တဲ့ ဆံကေသာမျိုး ပိုင်ဆိုင်ထားမယ်ဆိုရင် နေ့တိုင်းခေါင်းလျှော်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဆံပင်အမျိုးအစားအလိုက်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်အပျော့စားမျိုးကို ရွေးချယ်သုံးပါ။ တကယ်လို့ ရှုပ်ထွေးလွယ်တဲ့ ဆံပင်မျိုး ပိုင်ဆိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း ဆံပင်ပျော့ဆေးနဲ့ ပုံသွင်းပါ။



ကလိုရင်းကို ဖယ်ပစ်ပါ

မင်းဟာ ရေကူးသူတစ်ယောက်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ရေကူးကန်ထဲမှာ ခပ်ထားတဲ့ ကလိုရင်းတွေ ဆံပင်မှာ ကပ်ညီလာနိုင်ပါတယ်။ ကလိုရင်းဟာ ဆံပင်ကိုခြောက်သွေ့စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တခြားဓာတ်သတ္တုတွေဟာလည်း ဆံပင်အရောင်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ရေကူးသမားတွေအတွက် သီးသန့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်မျိုးကို သုံးနိုင်သလို ပုံမှန်ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုလည်း သုံးပေးလို့ရပါတယ်။

ဘီးဆေးပေးပါ

ခေါင်းဘီးတွေ၊ ဘရပ်ရှ်တွေဟာ မင်းဆံပင်လိုပဲ သန့်ရှင်းဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လောက် ဆေးပေးဖို့လိုလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဆေးတဲ့အခါ ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာအပျော့ကို သုံးနိုင်သလို ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ရေနွေးနွေးထဲမှာ စိမ်ဆေးပြီး ရေဖြောင့်အောင် လောင်းချပါ။



mgyo.com

**ဆံပင်တွေ မရှုပ်ထွေးပါစေနဲ့**

ဆံပင်တွေ ရေစိုနေချိန်မှာ ဘီးကျကျနဲ့ ဖြီးခြင်းဟာ ဆံပင်ရှုပ်ထွေးမှုကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းဖြီးတဲ့အခါ အဖျားပိုင်းကစပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း အပေါ်တက်ဖြီးပါ။ ဆက်ဖြီးလို့မရဘဲ တစ်သွားတဲ့အခါ ဆောင့်ဆွဲဖြီးတာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ဆံပင်ကို ညင်ညင်သာသာ ဆက်ဖြီးပေးပါ။



**ကိုယ့်ဘီးကိုယ်သုံးပါ**

ဝေမျှသုံးခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် ဘီးကိုတော့ ဝေမျှ မသုံးကြပါနဲ့။ ဘီးနဲ့ ဘရပ်ရှ်တွေကို သူငယ်ချင်းတွေဆီက၊ မိသားစုဝင်တွေဆီက ငှားမသုံးပါနဲ့။ မင်းပစ္စည်းကို လည်း သူတို့ကို မငှားပါနဲ့။ ဒါဟာ ဇီဝကြောင့်တာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်တာပါ။

**မှန်ကန်တဲ့ ဘီးအမျိုးအစားကို ရွေးသုံးပါ**

တချို့ဘီးတွေဟာ ဆံပင်နဲ့ ဦးရေပြားကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာဘာအခံနဲ့ နူးညံ့ပြီး အသွားပါတဲ့ ဘီးကို ရွေးသုံးပါ။ ဆံပင်ရေစိုနေစဉ်မှာ ဘရပ်ရှ်ကို မသုံးပါနဲ့။ ရေစိုနေတဲ့ ဆံပင်ဟာ ပိုပြီး ထိခိုက်လွယ်ပါတယ်။ ဘရပ်ရှ်က ဆံပင်ကို ဆန့်ထွက်စေတဲ့ အတွက် ဆံပင်ပြတ်ထွက်တာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေစိုနေချိန်မှာ ဘရပ်ရှ်ကို သုံးမယ့်အစား ဘီးကျကျကို သုံးပါ။

**အလွန်အကျွံ အပူမပေးပါနဲ့**

လေမှုတ်စက်နဲ့ ဆံပင်လိပ်စက်တွေဟာ အချိန်ကုန်သက်သာပေးမယ့် ဆံပင်တွေ အတွက်တော့ မကောင်းပါဘူး။ ဒါတွေဟာ မင်းဆံကေသာကို ခြောက်သွေ့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဆံပင်ကို သဘာဝအတိုင်း အခြောက်ခံပါ။ ဆံပင်လိပ်စက်ကိုတော့ နေ့တိုင်းမသုံးပါနဲ့။ တစ်ခါတစ်ရံမှ သုံးတာ ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

ပျက်စီးနေသော ဆံသားများ

ဆံပင်တွေ ပျက်စီးကုန်ပြီ၊ ဟုတ်လား။

ဆံပင်ကြောင့် စိတ်ပျက်စရာကြုံနေရတယ်ဆိုရင် ဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းတွေ ပေးလိုက်ပါတယ်။



ပီကေ ဘယ်လိုခွာရမလဲ

တစ်ခါတစ်ရံ ဆံပင်ကို ပီကေကပ်သွားပြီဆိုရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းကြမလဲ။ ကပ်ကြေး သွားမယူခင် ဒီနည်းလမ်းဟောင်းလေး သုံးကြည့်ပါဦး။ ဆံပင်မှာ ကပ်နေတဲ့ ပီကေပေါ် မြေပဲထောပတ် နည်းနည်းတင်လိုက်ပါ။ ပီကေမကွာမချင်း ထောပတ်သုတ်ပြီး ဆွဲချပါ။ ပြီးမှ ထောပတ်တွေ ပြောင်သွားအောင် ခေါင်းလျှော်ချပစ်ပါ။

**စီးကပ်နေတဲ့ ဆံသား**

အပျိုဖော်ဝင်စအချိန်မှာ အဆီဂလင်းတွေဟာ ပိုပြီး အလုပ် လုပ်လာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအချိန်မှာ တချို့မိန်းကလေးတွေဟာ စေးကပ်တဲ့ဆံသားတွေ ပိုင်ဆိုင်လာကြပါတယ်။

တကယ်လို့ ဆံပင်အရင်းတွေဟာ နေ့တိုင်းအဆီပြန်နေ တယ်လို့ထင်ရင် ခဏခဏခေါင်းလျှော်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

**ဘောက်တွေ**

မင်းရဲ့ ဦးရေပြားက ခြောက်သွေ့နေပါသလား။ ပခုံးပေါ်ကို ကွာကျလာတဲ့ အဖတ်အဖတ်တွေဟာ အနက်ရောင် အင်္ကျီပေါ် မှာ နှင်းမှုန်လေးတွေ ကြံချလိုက်သလို ဖြစ်နေပါသလား။ ဒါဆိုရင် မင်းဟာ ကုသဖို့သိပ်လွယ်တဲ့ ဘောက်ပြဿနာကို ခံစားနေရတာပါ။ ဆေးဆိုင်ကနေ ဘောက်ပျောက်ခေါင်း လျှော်ရည်သွားဝယ်လိုက်ပါ။ မသက်သာဘူးဆိုရင် ဆရာဝန် ကိုမေးပြီး ပိုကောင်းတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်တစ်ခု ရှာသုံးပါ။



ဆံကေသာအတွက် ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ခေါင်းလိပ်ဆီ၊ စပရေနှင့် ဂျယ်လ်တွေ ဟာ ဘောက်ထပေပါတယ်။ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ ခေါင်းပုံမှန်လျှော်ဖို့လိုပါ တယ်။

**အား ... သန်းကြီးပါလား**

သန်းပြဿနာဟာ နေရာအနှံ့အပြားမှာရှိကြတဲ့ ကျောင်း နေရွယ်ကလေးတွေကြားမှာ ခေတ်စားတဲ့ပြဿနာတစ်ခုပါပဲ။ ဒီ သေးငယ်ပြီး အတောင်မပါတဲ့ ကပ်ပါးကောင်တွေဟာ လူ့ ဆံပင်အထွေးတွေထဲမှာ ရှင်သန်နေထိုင်တတ်ကြပါတယ်။ သူ တို့ဟာ ဦးရေပြားကို ကိုက်လိုက်တာကြောင့် ခေါင်းယားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ သန်းတစ်ကောင်ရှိရုံနဲ့ ဥတွေ အများကြီး ဥနိုင်တာပါပဲ။ ကျောင်းမှာ သန်းရှိတဲ့သူ ရှိပြီဆို တာနဲ့ မင်းကိုယ်မင်း ဂရုစိုက်ပါတော့။ ခေါင်းဘီးတွေ၊ ဘရပ်ရှ် တွေကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မျှမသုံးပါနဲ့။ ဦးထုပ်၊ စကုတ်၊ နားကြပ် စတာတွေကို လဲလှယ်မသုံးပါနဲ့။ အဆောင်နေ မိန်း ကလေးတွေဆိုရင် ပိုသတိထားရပါတယ်။ ညအိပ်တဲ့အခါ ခေါင်းအုံးကို လဲမအိပ်မိပါစေနဲ့။



သန်းဥတွေဟာ ဆံပင်မှာ ကပ် ညီနေပြီး သူတို့ကို ဆွဲထုတ်ဖို့ ခက်ပါ တယ်။ ဒီဥတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အ တွက် အထူးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဘီးစိပ် ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ မင်းခေါင်းထဲမှာ တစ်ခုခုရှိတယ်ထင်ရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြကြည့်ပါ။ သန်းရှိမရှိ ခွဲခြားသိနိုင် ပါတယ်။ သန်းတွေဟာ သေးသေးမည်းမည်းလေးတွေနဲ့ လျှောက်သွားနေတတ်တဲ့ သတ္တဝါ ဖြစ်ပါတယ်။ သန်းဥတွေကတော့ အဖြူရောင်သဲပွင့်ကလေးတွေနဲ့တူပြီး လည်ပင်းပေါ်နဲ့ နားရွက်နောက်မှာရှိတဲ့ ဆံပင်တွေမှာ အနေများပါတယ်။ ဒီဥတွေပေါက်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆေးဆိုင်ကနေ သန်းသတ်ဆေးကို ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဆေးညွှန်းအတိုင်း စနစ်တကျ သုတ်သင်ပစ်မယ်ဆိုရင် ဒီသန်းတွေ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မလာနိုင်တော့ပါဘူး။

နားရွက်ကို စောင့်ရှောက်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ နားအတွင်းအပြင် သန့်ရှင်းစေရုံပါပဲ။ အဲဒီအခါ အသံကို ကြည်ကြည်လင်လင် ပြတ်ပြတ်သားသား ကြားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်**

ရေချိုးတဲ့အခါ၊ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါတိုင်း နားရွက်တွေကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဒီလောက်ဆိုရင် နားရွက်အတွက် လုံလောက်ပါပြီ။ အပြင်နားမှာ ခိုတွဲနေတဲ့ရေကို ဖယ်ထုတ်ဖို့ ရေချိုးပြီးတိုင်း ခေါင်းခါပစ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တဘက်စ၊ ဝှမ်းစတွေနဲ့ သုတ်ပေးပါ။ ချွန်ထက်တဲ့အရာနဲ့ နားကို ဘယ်တော့မှ မထိုးပါနဲ့။ နားစည်နဲ့ နားအတွင်းပိုင်းကို ထိခိုက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ နားအတွင်းမှာ နားဖာချေး (အဝါရောင် စေးကပ်နေတဲ့အဖတ်)တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အကာအကွယ်အနေနဲ့ ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနားဖာချေးတွေဟာ အညစ်အကြေးတွေ နားအတွင်းထဲအထိ ဝင်မသွားနိုင်အောင် သူတို့ရဲ့ စေးကပ်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိနဲ့ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နားဖာချေးတွေအများကြီးရှိတာတော့ မကောင်းပါဘူး။ တကယ်လို့ နားပိတ်နေခဲ့မယ်ဆိုရင် ပိတ်နေတဲ့အရာကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ဆရာဝန်ဆီ သွားပြပါ။



မိန်းကလေးအများစုဟာ ဈေးပေါ့တဲ့ နားကပ်မှာပါတဲ့ သတ္တုတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာမျိုး Allergy ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့အတွက် စတီး၊ ငွေ့နဲ့ ရွှေ စတာတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ နားကပ်မျိုးကိုသာ အသုံးပြုကြပါ။

**နားပေါက်ဖောက်မယ်ဆိုရင်**

နားပေါက်ဖောက်မယ်ဆိုရင် ပိုးမွှားသန့်စင်တဲ့ပစ္စည်းကို သုံးတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူဆီမှာသာ နားပေါက်ဖောက်ပါ။ နားကပ် မဝတ်ဘူးဆိုရင် နားပေါက်တွေဟာ နှစ်လသုံးလကြာတဲ့အခါ ပြန်ပိတ်သွားတတ်ပါတယ်။ နားဖောက်ထားတဲ့နေရာကို အရက်ပျံဆွတ်ထားတဲ့ဝှမ်းနဲ့ နေ့စဉ် သန့်ရှင်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ နားပေါက်နေရာက ရဲလာမယ်၊ ယားလာမယ်၊ အရည်တစ်ခုခု စိမ့်ထွက်လာမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ပိုးဝင်တဲ့ လက္ခဏာပါ။ ဒါတွေဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ဆရာဝန်ဆီက အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

**နားကြပ်တွေ**

နားကြပ်တပ်ပြီး သီချင်းနားထောင်မယ်ဆိုရင် ပြဿနာမရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အသံအကျယ်ကြီး မမြင့်လိုက်ပါနဲ့။ အသံအကျယ်ကြီး နားထောင်ခြင်းဟာ အကြားအာရုံကို ထိခိုက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်ချက်ကလေးလုပ်ကြည့်ပါ။ မင်း နားကြပ်တပ်ထားတုန်း နောက်နားမှာ ရပ်နေတဲ့သူ ပြောတဲ့စကားကို မကြားနိုင်ဘူးဆိုရင် မင်းနားထောင်နေတာ အသံကျယ်နေပါပြီ။



**ရေကူးသမားတွေရဲ့ နား**

နေရာသိကျောင်းပိတ်ရက်တွေကို ရေကူးကန်ထဲမှာ ဒါမှမဟုတ် ရေကန်ထဲမှာ အချိန်ကုန်စေမယ်ဆိုရင် ရေကူးသမားတစ်ယောက်ရဲ့ နားရွက်မျိုး မင်းပိုင်ဆိုင်လာရပါလိမ့်မယ်။ ရေထဲမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေဟာ နားထဲကို ဝင်ရောက် ကြီးထွားလာတဲ့အခါ ပိုးဝင်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်လာပြီး နားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားလာရတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ကာကွယ်ဖို့ အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ နားတွေကို ခြောက်သွေ့နေအောင်ထားဖို့နဲ့ နားအတွင်းပိုင်းကို ပိုးမွှားသန့်စင်ပေးဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- (၁)ရေကူးပြီးတဲ့အခါတိုင်း နားကို တဘက်စနဲ့ ခြောက်သွေ့အောင်သေချာသုတ်ပါ။
- (၂)အရက်ပြန်လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ဗနီဂါတစ်ဇွန်းနဲ့ရောပါ။ ပြီးနောက် နားထဲကို အစက်နည်းနည်း စီချပေးပါ။ အရက်ပြန်ဟာ နားကိုခြောက်သွေ့စေနိုင်ပြီး ဗနီဂါက ဘက်တီးရီးယားတွေကို သေစေနိုင်ပါတယ်။
- (၃)နားကိုက်လာပြီဆိုရင် အထူးသဖြင့် ဆောင့်ဆွဲတဲ့အခါ ပိုနာလာပြီဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ သွားပြပါ။



ကျောင်းကျန်းမာရေး၊ မိမိပဟုတ် ဆရာ  
 လှိုင်းခန်းမှာ တစ်နှစ်တစ်ခါ အမြင်အာရုံ  
 စစ်ဆေးခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့အလေ့ အထ  
 တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အထေးကြီး  
 မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မပြင်နိုင်ရင် (ဥပမာ-  
 ကျောက်သင်ပုန်း) မင်းဟာ အဝေးမှန်  
 သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်ဖတ်  
 ရာမှာ အခက်အခဲရှိတယ်ဆိုရင်တော့  
 မင်းက အနီးမှန်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

**စောင့်ကြည့်နေပါ**

မိန်းကလေးတွေဟာ ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးထား  
 တဲ့စာတွေကို မမြင်ရမှ၊ စာတွေအများကြီးဖတ်ရတဲ့အချိန်မှ  
 သာ အမြင်အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေကို သတိထား  
 မိလာတတ်ကြပါတယ်။ ဒီပြဿနာတွေဟာ များသောအား  
 ဖြင့် တတိယတန်းကနေ ပဉ္စမတန်းအရွယ်အကြား တွေ့ရများ  
 ပါတယ်။ အောက်ပါအချက်တွေ မင်းမှာရှိနေပြီဆိုရင် မျက်  
 မှန်တပ်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။

- စာဖတ်စဉ်နှင့် ဖတ်ပြီးနောက် ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အရမ်းနီးလွန်း၊ ဝေးလွန်းတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ကောင်း  
 စွာ မမြင်ရခြင်း
- အရိပ်နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း

**မျက်စိစမ်းသပ်ခြင်းများ**

မျက်လုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခက်အခဲတွေရှိလာပြီဆိုရင် မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး စမ်း  
 သပ်မှု ခံယူပါ။ ပြဿနာမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင်တောင် စာဖတ်ရတော့မယ့်အရွယ်မှာ မျက်စိစမ်းသပ်  
 ဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ ရောဂါနဲ့ ကနဦးလက္ခဏာရပ်တွေကို ရှာဖွေသိရှိဖို့ဆိုတာ အင်မတန်  
 အရေးကြီးပါတယ်။ စမ်းသပ်တဲ့အခါ မင်းကို ကတ်ပြားတစ်ခုထောင်ပြပြီး အနီးကပ်ဖတ်ခိုင်း  
 သလို အဝေးတစ်နေရာကလည်း ဖတ်ခိုင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် မျက်လုံးကိုကြည့်နိုင်တဲ့  
 အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းကိုသုံးပြီး မျက်လုံးအိမ်ရဲ့ အရွယ်အစား၊ အကြီးအသေး၊ အကျဉ်း  
 အကျယ်စတာတွေကို စစ်ဆေးစမ်းသပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီမှန်ပြောင်းဟာ မင်းမျက်လုံးအတွင်း  
 ပိုင်းကို ဆရာဝန်တွေမြင်နိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်လုံးဝမရှိပါဘူး။

**မင်းတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး**

အတန်းကြီးလာတာနဲ့အမျှ အမြင်အာရုံမှာလည်း အပြောင်းအလဲတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။  
 တကယ်ပါ။ အတန်းထဲမှာ ပထမဆုံးမျက်မှန်တပ်ရသူဟာ မင်းဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် မင်းဟာ  
 ကမ္ဘာမှာ အထီးကျန်အဆန်ဆုံးမိန်းကလေးအဖြစ် ခံစားနေရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။  
 နောက် ၂နှစ်လောက်နေရင် မင်းမှာ ဘဝတူတွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မ မျက်မှန်တပ်ရပါတယ်။ တပ်စတုန်းကတော့ ကျွန်မကို လူတွေ ဝိုင်းလှောင်ကြမှာ  
 သိပ်စိတ်ပူခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ကျွန်မရဲ့ မျက်မှန်မတပ်ထားတဲ့ပုံစံ  
 ကို မှတ်မိတဲ့သူတစ်ယောက်မှတောင် မရှိတော့ပါဘူး။





**မျက်မှန်**

မျက်မှန်တွေဟာ သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး ထိန်းသိမ်းရတာလွယ်ကူပါတယ်။ ဒီဇိုင်းမျိုးစုံ၊ အရောင်မျိုးစုံနဲ့ မျက်မှန်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တချို့ မိန်းကလေးတွေဆိုရင် မျက်မှန်ကို ဖက်ရှင်တစ်ခုအနေနဲ့တောင် တပ်ထားတတ်ကြပါတယ်။

**မျက်ကပ်မှန်**

မျက်ကပ်မှန်တွေဟာ မင်းရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို ပြောင်းလဲမသွားစေဘဲ အမြင်အာရုံကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈေးနည်းနည်းကြီးပြီး နေ့စဉ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထိန်းသိမ်းပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့မိန်းကလေးတွေအတွက်တော့ ဒီတာဝန်က သိပ်အဆင်မပြေလှပါဘူး။

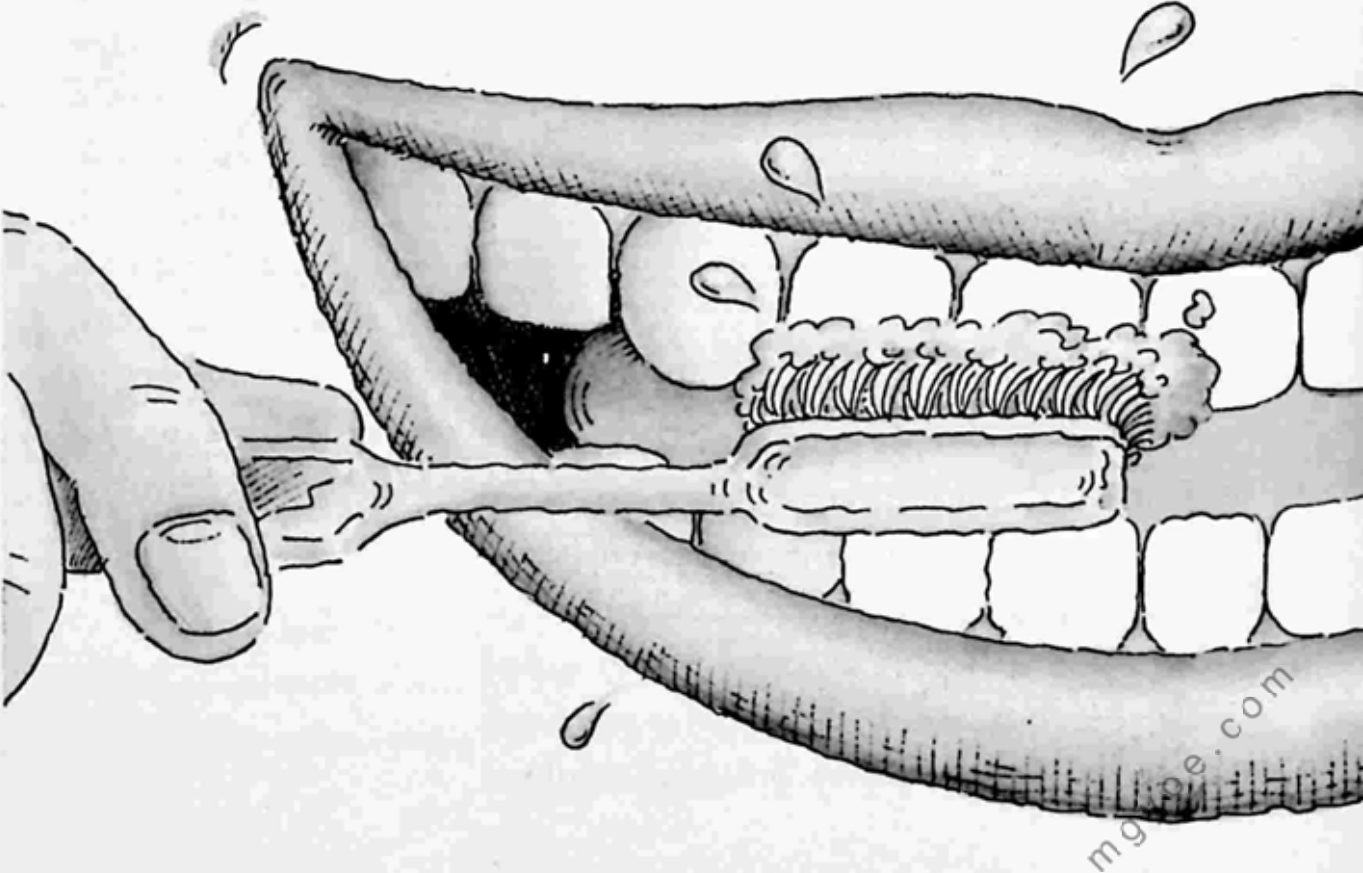
**နေကာမျက်မှန်**

မျက်လုံးတွေဟာလည်း အရေပြားလိုပဲ နေလောင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကမ်းခြေသွားတဲ့အခါ၊ ရေကူးကန်သွားတဲ့အခါ၊ နှင်းလျှောစီးတဲ့အခါတွေမှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်က ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နေကာမျက်မှန်တပ်သင့်ပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် A/B နှစ်မျိုးစလုံးကာကွယ်နိုင်တဲ့ မျက်မှန်မျိုးကိုရွေးဝယ်ပါ။ နေရောင်ကို စိုက်မကြည့်ပါနဲ့။ နေကာ မျက်မှန်တပ်ထားရင်တောင် နေလုံးကို စိုက်မကြည့်သင့်ပါဘူး။

အပြုံးဆိုတာ မျက်နှာပေါ်မှာ တပ်ဆင်ထားနိုင်တဲ့ ဖော်ရွေမှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအပြုံးဟာ 'နင်သိချင်တဲ့ မိန်းကလေး ငါပဲလေ' လို့ ပြောနေသလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် အပြုံးကို နွေးထွေးတဲ့ နှုတ်ဆက်မှုတစ်ခုနဲ့တူအောင် ပြုံးတတ်ပါစေ။ ဒါ့အပြင် သွားပုံမှန်တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပြုံးအလှပိုင်ရှင်များ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

**ဖလူအိုရိုက်ဒ်**

ဖလူအိုရိုက်ဒ်ဟာ သွားတွေ သန်မာစေဖို့အတွက် အကူအညီပေးတဲ့ သတ္တုဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သွားပိုးစားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ မင်းဟာ မြို့ပေါ်မှာနေတဲ့ သူဖြစ်ရင် မြို့ပြရေပေးစနစ်မှာ ဖလူအိုရိုက်ဒ် တချို့ပါဝင်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွားတိုက်ဆေးတွေမှာလည်း ဖလူအိုရိုက်ဒ် ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ဖလူအိုရိုက်ဒ် အပြည့်အဝရဖို့ သွားတိုက်ဆေးကို အများကြီး ညှစ်ထည့်စရာ မလိုပါဘူး။ ပဲတစ်စေ့စာ ပမာဏလောက်ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။



**သွားတိုက်တံ com**

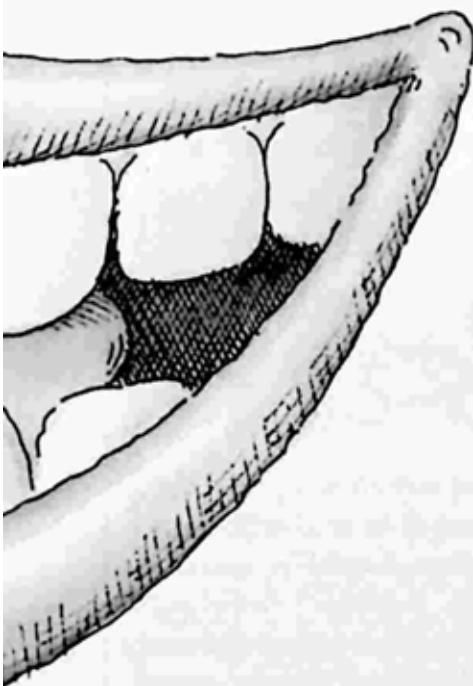
သွားတိုက်တံ ရွေးချယ်တဲ့နေရာမှာ သေးငယ်ပြီး နူးညံ့တဲ့ အမျိုးအစားကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နှစ်လသုံးလ တစ်ခါ သွားတိုက်တံ လဲသင့်ပါတယ်။ သွားတိုက်တံ အမွှေးတွေ ဖြာလာပြီဆိုရင် ဆက်မသုံးသင့်တော့ပါဘူး။ ဒီလို ဖြာလာတဲ့အခါ သွားတွေကို ထိထိရောက်ရောက် မသန့်စင်နိုင်တော့တဲ့အပြင် သွားဖုံးတွေကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

**လျှာကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့**

လျှာကို ဆေးကြောတိုက်ချွတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ အရသာခံနိုင်တဲ့ အဖုလေးတွေကို တိုက်ချွတ် ဆေးကြောပစ်လိုက်တဲ့အခါ ခံတွင်းသန့်ရှင်းသွားပြီး အနံ့ဆိုးတွေ မထွက်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**နေ့စဉ်ဝတ္တရား**

သွားချေးဆိုတာ ပျော့ဖတ်ဖတ်အမျှင်တွေဖြစ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားတွေ သယ်ဆောင်ထားပါတယ်။ ဒီသွားချေးတွေဟာ သွားပိုးစားခြင်းအပြင် သွားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သွားချေးတွေကို တိုက်ထုတ်ပါ။ သွားကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တိုက်ပါ။ အစာစားပြီးတိုင်းလည်း သွားတိုက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သွားတိုက်တံကို အိတ်ထဲမှာ အမြဲဆောင်ထားပါ။ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ နေ့စဉ် ဒီအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ သွားတိုက်ဆေးလေး တင်ရုံနဲ့ သွားတိုက်ပြီးတယ်လို့ပြောလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန် သွားတိုက်ဖို့ဆိုတာ စက္ကန့်ပိုင်းလောက်နဲ့မပြီးနိုင်ပါဘူး။ မိနစ်အနည်းငယ်တော့ အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။



### သွားဖုံးကျန်းမာရေး

သွားဖုံးတွေကိုလည်း သွားတွေလိုပဲ ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ပစ်ထားမယ်ဆိုရင် သွားဖုံးရောင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် သွားဖုံးအရင်းမှာ ကပ်နေတဲ့အစာတွေကို သွားကြားထိုးပိုးမျှင်နဲ့ အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဒီသွားကြားထိုးပိုးမျှင်ဟာ အထူအပါးအမျိုးမျိုး၊ ဖယောင်းပါတာမပါတာ စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိပြီး သွားတွေကြားကို အလွယ်တကူ သန့်ရှင်းပေးနိုင်တဲ့ ပိုးမျှင်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အရသာ ထည့်ထားတဲ့ ပိုးမျှင်တွေတောင် ပေါ်နေပါပြီ။

#### သွားတိုက်ရအောင်



(၁) သွားဖုံးနဲ့ သွားတိုက်တံကို ထောင့်မှန်ကျအောင် ကိုင်ပါ။ သွားတိုက်တံကို ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် ပြုလုပ်ပါ။ အပိုင်းလိုက် သွားတစ်ချောင်းချင်းစီ သေချာတိုက်ပါ။ သွားတစ်ချောင်းမှ မကျန်ပါစေနဲ့။



(၂) အခုတစ်ခါ သွားတစ်ချောင်းချင်းစီရဲ့ အတွင်းဘက် ကို တိုက်ပါ။ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် နည်းလမ်းကိုပဲ ဆက်အသုံးပြုပါ။ သွားခြေသွားရင်းအထိရောက် အောင် တိုက်ပေးပါ။



(၃) သွားတိုက်တံကိုထောင်ပြီး ထိပ်ပိုင်းနဲ့ သွားအခြေ အထိရောက်အောင် ရှေ့ရောနောက်ပါ တိုက်ပေး ပါ။

#### သွားကြားထိုး ပိုးမျှင်ကို တယ်လိုသုံးကြမလဲ



(၁) ပိုးချည်မျှင်ကို ၁၈ လက်မခန့်ရှည်အောင် ဆွဲဆန့် ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို အသုံးပြုပြီး ကြီးကိုလိပ်ပါ။



(၂) ပိုးချည်ကို သွားနှစ်ခုကြားထည့်ပြီး လက်ညှိုး လက်မနှစ်ခုညှပ်ကာ တင်းကြပ်အောင် ဆုပ်ကိုင် ထားပါ။ ပြီးနောက် သွားဖုံးအရင်းအထိ ရောက် အောင် ဟိုဘက်ဒီဘက်ဆွဲပေးပါ။ အစာ အကြွင်း အကျန်တွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။



(၃) ညစ်ပတ်သွားတဲ့ အပိုင်းကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ပိုးချည်ရဲ့ ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေကို အထက်ပါအတိုင်း အသုံးပြု သွားပါ။ နောက်သွားနှစ်ချောင်းကြား ဆက်သန့်စင် ပေးပါ။ ဒီလိုနဲ့ ပိုးချည်မျှင်ကို တဖြည်းဖြည်း ရှေ့တိုးသွားပါ။ သွားကြားတွေအားလုံးပြောင်အောင် သန့်စင်သွားပါ။ အဲသွားရဲ့ နောက်ဆုံးနေရာကို လည်း သန့်ရှင်းပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့ဦး။



**ဒိန်ခဲနဲ့ နို့**

နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေဖြစ်ကြတဲ့ နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ စတာတွေဟာ ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်မှု အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကယ်လ်ဆီယမ်က သွားတွေ သန်မာဖို့အတွက် အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ အာဟာရသင့်တင့်မှုတတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ စေးကပ်တဲ့ မုန့်ပဲ သရေစာတွေတော့ မပါပါဘူး။ စေးကပ်တဲ့ အစားအစာတွေဟာ သွားတွေကြားကို ဝင်ပြီး ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

**ခံတွင်းနဲ့ကောင်းခြင်း**

ခံတွင်းနဲ့ဆိုးခြင်းကို ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်အရ Halitosis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အာပုပ်နဲ့ နံတယ်လို့ ခေါ်တာပါပဲ။ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ်၊ အသံကြားရုံနဲ့ အနားမကပ်ချင်ကြတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ခံတွင်းနဲ့ဆိုးခြင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ နှာခေါင်းတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ အစာအိမ်အချဉ် ပေါက်ခြင်းနဲ့ အခြားသော ရောဂါများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ သေချာပြကြည့်ပါ။ ဒါ့အပြင် ခံတွင်းနဲ့ဆိုးခြင်းဟာ သွားတွေကြားမှာ အစာတွေကပ်နေရာက အမှိုက်တွေလို ဆွေးမြေ့လာပြီး အပုပ်နဲ့ထွက်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ချင်း သန့်ရှင်းပစ်လိုက်ပါ။



**သွားဆေးခန်းကို မှန်မှန်ပြုပါ**

သွားဆရာဝန်နဲ့ မှန်မှန်သွားပြတာ ကြောက်စရာကောင်းနေလို့လား။ ဖြစ်လာမယ့် အရာတွေကို ကြိုသိနေမယ်ဆိုရင် ကြောက်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ မစမ်းသပ်ခင်မှာ ဘာဖြစ် လာနိုင်တယ်ဆိုတာရှင်းပြဖို့ သွားဆရာဝန်ကို တောင်းဆိုပါ။ သွားဆေးခန်း မှန်မှန်ပြခြင်းဟာ သွားပိုးစားခြင်းနဲ့ တခြားကုသဖို့ လိုအပ်တဲ့ သွားရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါပဲ။

သွားထိန်းပစ္စည်းတပ်ထားရတဲ့သူဟာ ဒီကမ္ဘာမှာ မင်းတစ်ယောက်တည်းရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးတွေတောင်မှ တပ်ကြရသေးတာပဲ။ သွားထိန်းကလေးတွေဟာ ချစ်စရာကောင်းပါတယ်။

ဘရီယာနာ

**သွားတွေပေါ်အောင် ရယ်လိုက်စမ်းပါ**

ဒီနေ့ခေတ်မှာ အရွယ် ရောက်ပြီး မိန်းကလေးတွေ သာမက မင်းသမီးတွေ တောင် သွားအလှအတွက် ဂုဏ်ယူတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ မင်းဟာ သွားထိန်းပစ္စည်းတပ်ဖို့ လိုအပ်နေတယ်ဆိုရင် တခြားသူတွေ ဘယ်လိုဝေဖန်ကြမလဲ ဆိုတာ တွေးတောပူပင်နေပါလိမ့်မယ်။ ‘ဟေ့ သံသွားကြီး လာနေပြီ’ ‘ဂူး ... ဂူး ... ရထားသံလမ်းကြီး လာနေပြီ ဟေ့’ စတဲ့ အပြောင်အပြက် စကားတွေနဲ့ မင်းကို စမှာ နောက်မှာ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ မင်းကို ပြောလာတဲ့လူတိုင်းကို သွားပေါ်အောင်သာ ရယ်ပြလိုက်စမ်းပါ။ မင်းကိုယ်မင်း ယုံကြည်ကြောင်း ပြသလိုက်တဲ့အခါ အတွင်းစိတ်မှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ပဲ ယုံကြည်လာပါလိမ့်မယ်။



သွားထိန်းပစ္စည်းတွေဟာ အပြုံးလှလှ ထာဝရပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အတွက် တစ်ခဏ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။



အထူးထုတ်လုပ်ထားတဲ့ သွားတိုက်တံဟာ ချောင်ကြိုချောင်ကြားပါ မကျန် သန့်ရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီ သွားတိုက်တံကို ဘယ်လိုဝယ်ရမလဲ ဆိုတာ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။



**သက်တံရောင်အပြုံး**

မင်းပြုံးလိုက်တိုင်းမှာ မင်း စတိုင်လ် ပေါ်လွင်နေပါစေ။ သွားထိန်းတွေကို အရောင်အပျော့ကနေ အရင့်အထိ အမျိုးမျိုးရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လို အရောင်မျိုး သုံးသင့်တယ်ဆိုတာ သွားဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ကြည့်ပါ။

**မစားနဲ့**

အစာမာတွေဟာ သွားထိန်းတွေကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စေးကပ်တဲ့အစာတွေဟာလည်း သွားထိန်းတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ယန်သီး၊ ခါကျက်ဥ စတာတွေကို တစ်ကိုက်စာ အရွယ်တော်လေးတွေ လိုနဲ့ ဖြတ်ပြီးမှသာ စားပါ။ စေးကပ်တဲ့ ချိုချဉ်လို၊ သကြားလုံးလိုအစာတွေ၊ ချောကလက်တွေကို နောက်မှပဲ စားပါတော့။ သွားထိန်းဖြုတ်ပြီးတဲ့နောက် ညီညာလှပတဲ့ သွားလေးတွေနဲ့ စားချင်တာ စားပစ်ဖို့အတွက် စိတ်ကူးယဉ်ထားပါ။

မျက်နှာအရေပြားကို ခေတ်ပေါ် lotion တွေ လိမ်းနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ အဆက်မပြတ် ဂရုစိုက်နေဖို့ပဲ လိုအပ်တာပါ။





### ညင်ညင်သာသာ မျက်နှာသစ်ပါ

မျက်နှာကို အနည်ဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ညအိမ်ရာဝင်) သေချာဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။ ဆပ်ပြာ အပျော့စား (သို့မဟုတ်) မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာ တစ်ခုကို သုံးပါ။ ရေချိုးဆပ်ပြာ၊ တခြားအမွှေး ဆပ်ပြာစတာတွေ မသုံးပါနဲ့။ နှုတ်သန်ရှင်းတဲ့အဝတ် (ဇိမ့်မဟုတ်) မင်းရဲ့ လက်တွေနဲ့ ညင်ညင်သာသာ မျက်နှာသစ်ပါ။ ရေမွှေးမွှေးသုံးပြီး မျက်နှာပေါ်က ဆပ်ပြာတွေကို ပြောင်စင်အောင်ဆေးကြောပစ်ပါ။

### လက်နဲ့ ခဏခဏ မပွတ်ပါနဲ့

မင်းမျက်နှာကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ လက်နဲ့ ခဏခဏ မပွတ်မိအောင် ကျပြုဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ချောင်းတွေကတစ်ဆင့် အဆီနဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ မျက်နှာပေါ် ပျံ့နှံ့သွားစေနိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာကိုကိုင်ဖို့ လိုအပ်လာပြီဆိုရင် သန့်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့ ကိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝက်ခြံတွေကိုလည်း ဘယ်တော့မှ သွားမညှစ်ပါနဲ့။ ညှစ်ပတ်တဲ့လက်နဲ့ ညှစ်မိရင် ဝက်ခြံသေးသေးလေးကနေ ကြွတက်လာပြီး နောက်ပိုင်းမှာ အမာရွတ်တစ်ခုဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

### မင်းပိုင်ဆိုင်တဲ့ အသားအရေ

မျက်နှာပေါ်က အရေပြားဟာ ခန္ဓာကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေထက်စာရင် ပိုမိုပါးလွှာပြီး ထိခိုက်လွယ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မျက်နှာပေါ်တင်မယ်ပစ္စည်းတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သိပ်မပြင်းတဲ့ဆပ်ပြာနဲ့ lotion မျိုးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ဒီလိုပစ္စည်းတွေမှာ စာတမ်း hypoallergenic ကပ်ထားပါလိမ့်မယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဒီပစ္စည်းထဲမှာ အရေပြားကို ယားယံစေတဲ့ပစ္စည်းတွေ မပါဝင်ကြောင်း ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မင်းအသားအရေက အဆီပြန်တတ်တဲ့အသားအရေဖြစ်ပြီး ဝက်ခြံ ထွက်လွယ်တယ်ဆိုရင် အဆီပါဝင်မှုကင်းတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ခြောက်သွေ့တဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင်ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ရေဓာတ်အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ lotion မျိုးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူသင့်ပါတယ်။

### နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း

နှုတ်ခမ်းတွေ ကွဲနေပြီဆိုရင် အဆီတစ်မျိုးမျိုး လိမ်းပေးဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။ နေရောင်ကာပါတဲ့ နှုတ်ခမ်းနီမျိုးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ဒါ့အပြင် ရေများများသောက်ပေးပါ။ နှုတ်ခမ်းခြောက်ပြီး ကွဲအက်လာခြင်းဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ရေဆာနေပြီလို့ တောင်းဆိုနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးအားလုံးလိုလို တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တော့ ဝက်ခြံပြဿနာနဲ့ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ကြရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတွက် ခေါင်းစားနေဖို့မလိုပါဘူး။



### တိုက်ခိုက်လာတဲ့ ဝက်ခြံတွေ

ဝတ်ဆံအဖြူလား၊ ဝတ်ဆံအမည်းလား။ ဒီလိုအဖုလေးတွေ၊ အစက်အပျောက်တွေ အားလုံးကို ဝက်ခြံလို ခေါ်ပါတယ်။ ဝက်ခြံဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်စဉ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်က အဆီတွေကို ထုတ်လာပြီး ဒီအဆီတွေဟာ ချွေးပေါက်တွေကို သွားပိတ်တဲ့အခါ အဲဒီအရေပြားမှာ ဘက်တီးရီးယားတွေပေါက်ဖွားလာကာ ဝက်ခြံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝက်ခြံထွက်ခြင်းဟာ မျိုးရိုးနဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ဝက်ခြံတွေ ထွက်လာလို့ အထီးကျန်မခံစားပါနဲ့။ မင်းတို့ကျောင်းမှာရှိတဲ့ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး အားလုံးလိုလို တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တော့ ဝက်ခြံပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကြမှာပဲဟာ။

### တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း

တကယ်တော့ ဝက်ခြံထွက်ခြင်းဟာ ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်တဲ့အတွက် ကြီးမလာအောင်၊ ပွားမလာအောင် ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။

- မျက်နှာကို သန့်ရှင်း အောင်ထားပါ။ မျက်နှာကို နေ့စဉ် မျက်နှာသစ်ဆပ်ပြာ (ဒါမှမဟုတ်) ဆပ်ပြာအပျော့စားနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အလွန်အကျွံလည်း မသုံးမိပါစေနဲ့။ မကြာခဏ ဆေးကြောတိုက်ချွတ်ခြင်းဟာ အသားအရေကို ပျက်စီးစေပါတယ်။
- ဝက်ခြံကို မညှစ်ပါနဲ့။ လက်ချောင်းတွေမှာ ကပ်ညီနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ အဆီတွေဟာ ဝက်ခြံတွေကို ကြွလာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖျောက်လို့မရနိုင်တဲ့ အမာရွတ်တွေ ကျန်ခဲ့စေနိုင်ပါတယ်။
- ဆေးဆိုင်ကို သွားပါ။ သိပ်မဆိုးသေးတဲ့ ဝက်ခြံတွေအတွက် တချို့ပစ္စည်းတွေက အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးဆိုင်ကို သွားပါ။ အညွှန်းကို သေချာဖတ်ပြီး အသားအရေ ထိန်းပေးတဲ့ပစ္စည်းမျိုး ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ ဘင်ဇိုင်းပါအောက်ဆိုက်ပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ ဝက်ခြံအတွက်

အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီအလှကုန်တွေဟာ အဆီပြန်မှုကို လျော့ချနိုင်ပြီး ဆဲလ်အသေတွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။

- ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ဆိုးဝါးလာပြီး ထိန်းသိမ်းလို့ မရတော့တဲ့ ဝက်ခြံတွေ အတွက်ကတော့ ဆေးကုဖို့ လိုအပ်နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ၊ ဆေးလုံးတွေ ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပေးပါလိမ့်မယ်။



ဘင်ဇိုင်းပါအောက်ဆိုက်ဟာ ထိခိုက်လွယ်တဲ့ အရေပြားတွေကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သူ့ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် စစ်သပ်ကြည့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ လက်ကောက်ဝတ်မှာ သူ့ကို နည်းနည်းလိမ်းကြည့်ပါ။ ရဲ့ပြီး ယားလာမယ်ဆိုရင် ဆက်မသုံးပါနဲ့တော့။

နေသာတဲ့နေ့တွေသာမက နှင်းကျတဲ့နေ့တွေမှာပါ နေလောင်ကာကို သင်နဲ့အတူ အမြဲ ဆောင်သွားပါ။



- (၁) နေရောင်ထဲ ထွက်တဲ့အခါ အရေပြားကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အဝတ်အစား (အင်္ကျီလက်ရှည်) ဝတ်ပါ။
- (၂) မျက်နှာ၊ နားရွက်နဲ့ လည်ပင်းကို အရိပ်ပေးနိုင်တဲ့ ဦးထုပ်မျိုးကိုဆောင်းပါ။
- (၃) အိမ်အပြင်ထွက်ခါနီးတိုင်း နေလောင်ကာလိမ်းပါ။

**နေပူဆာလှုံတိုင်း ကောင်းတာမဟုတ်ပါ**

ဒီနေ့ခေတ်မှာ နေပူဆာလှုံခြင်းဟာ ကောင်းတယ်ထင်ရပေမယ့် အရေပြားတွန့်ခြင်း၊ အစက်အပြောက်ထွက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်တာကြောင့် မကောင်းလှပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေ အားလုံးကလည်း နေပူဆာလှုံတာကို မကောင်းဘူးလို့ လက်ခံထားကြပါတယ်။ ဘယ်လိုအသားအရေ အမျိုးအစားမဆို နေရောင်ခြည်ကြောင့် ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။ အသားအရေကို ကာကွယ်မထားဘဲ နေပူထဲထွက်မယ်ဆိုရင် နေလောင်ကွက်တွေဖြစ်လာနိုင်တဲ့အပြင် ဓာတ်မတည့်မှုတွေကအစ အရေပြားကင်ဆာအထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

**အသားအရေကို ကာကွယ်ပါ**

နေရောင်ခြည်ဟာ မနက် ၁၀ နာရီနဲ့ နေ့လယ် ၃ နာရီ ကြားမှာ အပူပြင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ရောင်ခြည်တွေကတော့ တစ်နေ့ကုန်လုံး ရှိနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် နေရောင်ဟာ နေသာတဲ့နေ့တွေမှာသာမက ဆောင်းတွင်းမှာတောင် အရေပြားကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အိမ်အပြင်ထွက်တော့မယ်ဆိုရင် နေလောင်ကာတစ်ခုသုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နေလောင်ကာပစ္စည်းတွေမှာ SPF လို့ ခေါ်တဲ့ နေလောင်ကာကွယ်နိုင်မှုနှုန်းအမျိုးမျိုး ပါဝင်ပါတယ်။ SPF 15 ပါဝင်တယ်ဆိုတာဟာ မင်းအသားအရေမှာ ဘာမှမလိမ်းဘဲ နေရောင်ထဲ ထွက်တာထက် 15 ဆ ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိတယ်လို့ ပြောချင်တာပါ။ လူတိုင်းဟာ နေရောင်ထဲထွက်မယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး SPF 15 ပါတဲ့ နေလောင်ကာကို သုံးသင့်ပါတယ်။ အသားအရေထိခိုက်လွယ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေ၊ နေလောင်လွယ်တဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ SPF များတဲ့ နေလောင်ကာမျိုးကို ရွေးသင့်ပါတယ်။ ရေကူးသမားဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ရေစိုနေလောင်ကာကို သုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

မကြာခဏ ပြန်လိမ်းပေးပါ

အချိန်အကြာကြီး အပြင်ထွက်ရမယ်ဆိုရင် နေလောင်ကာကို တစ်ပါတည်းယူသွားပြီး နှစ်နာရီခြားတစ်ခါ ပြန်လိမ်းပေးပါ။ ကမ်းခြေမှာရောက်နေခဲ့တယ်ဆိုရင်တော့ ရေကူးပြီးတိုင်း နေလောင်ကာ ပြန်လိမ်းဖို့ မမေ့လိုက်ပါနဲ့။

နေရောင်ကနေ အသားအရေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းလေး ပေးလိုက်ပါတယ်။



ကမ်းခြေမှာ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေ

သောင်ထွန်းတဲ့ကမ်းခြေတွေမှာ နေရောင် ပိုပြင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေရောင်ကာ ပိုလိမ်းဖို့လိုအပ်သလို အင်္ကျီ၊ ဦးထုပ် စတာတွေနဲ့ ကာကွယ်ထားဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေရိပ်တဲ့နေရာကို ရှာဖွေနေခြင်းဟာလည်း ကောင်းတဲ့အချက်တစ်ခုပါပဲ။