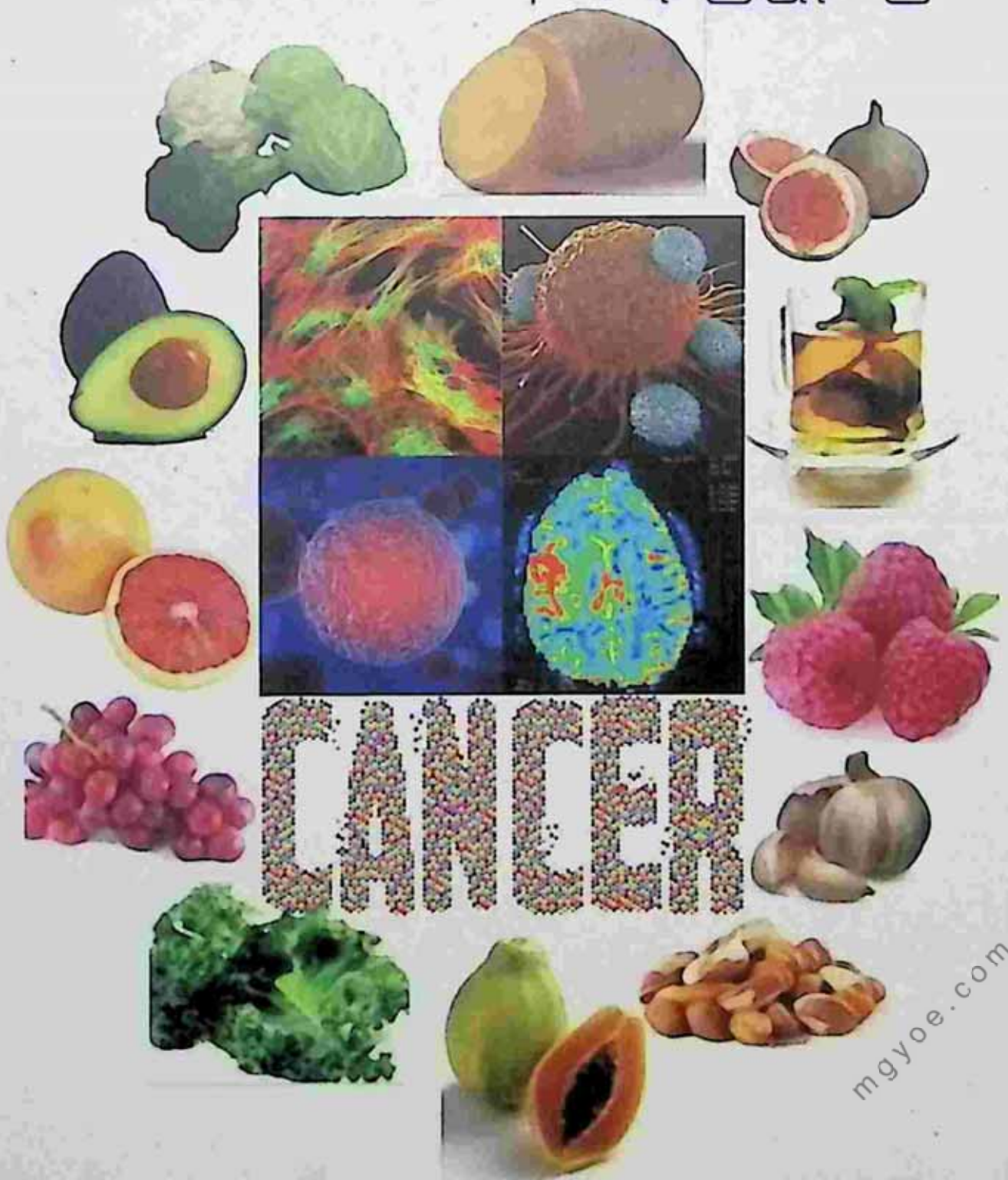


စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ကင်ဆာရောဂါအတွက် အစာစားရန် နည်းလမ်းများ

ဟေမာန်အိမ်-စုစည်းပြုစုသည်။





Green Tea

Blackberries

Raspberries

Blueberries

Lemon

Apple

Kale

Green leafy-vegetables

Turmeric

Cinnamon

Artichokes

Garlic

Tomato

Olive Oil

Dark Chocolate

Pomegranate

Ginger

Cauliflower

Brussel sprout

Avocado

Nuts & Seeds

Broccoli

Mushrooms

Ginseng

ကင်ဆာရောဂါအတွက်
အစားအသောက်နှင့် နည်းလမ်းများ

ဟော့ဒ်အိတ်-ခုတ်ပြုစုသည်

HME0009
1,000.00 KS

ကင်ဆာရောဂါအတွက်အစားအစာရန်နည်းလမ်းများ၊ ဟေမာန်အိမ်
အပြင်အဆင်အပ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၇၈ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဇင်တီ x ၂၀ .၅ ဇင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးခန့်ဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၆၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၁၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ကင်ဆာရောဂါအတွက်
အစာစားရန်နည်းလမ်းများ
ဟောမာန်အိမ်
စုစည်းပြုစုသည်။



mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- မိတ်ဆက်	က
၁။ ကင်ဆာကုထုံးနှင့် အစာစားခြင်းပြဿနာ	၁
၂။ ကင်ဆာကုထုံးခံယူစဉ် စိတ်ကြောင့် အစားပျက်ခြင်း	၁၂
၃။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းပုံစံများ	၁၆
* အစာစားလိုစိတ်မရှိခြင်း	၁၆
* အနံ့၊ အရသာ၊ အာရုံပြောင်းလဲခြင်း	၂၁
* ဝမ်းချုပ်ခြင်း	၂၃
* ဝမ်းလျှောခြင်း	၂၇
* အာခြောက်ခြင်း	၃၀
* လက်စံကိုစိတ်မတည့်ခြင်း	၃၃
* မအိမသာဖြစ်ခြင်း	၃၅
* လျှာကွဲခြင်း	၃၉
* အစာဝါးမျိုရန် ခက်ခဲခြင်း	၄၃
* ပျို့အန်ခြင်း	၄၅
* ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း	၄၇
* ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း	၅၀
၄။ ကင်ဆာကုထုံးပြီးဆုံးပြီးနောက်	၅၅
* ကင်ဆာကုထုံးခံယူရာတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အစားအစာပြဿနာ	၅၅

* စားသုံးသင့်သည့် အစားအစာနှင့်ဖျော်ရည်ပုံစံများ	၆၁
* အာဟာရဖျော်ရည်	၆၂
* ချေဖျက်ရန်လွယ်ကူသည့် အစားအစာနှင့်ဖျော်ရည်	၆၄
* အမျှင်ဓာတ်နည်းသော အစားအစာများ	၆၆
* အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများ	၆၇
* ဝါးမျိုရလွယ်ကူသော အစားအစာများ	၆၈
* မြန်ဆန်လွယ်ကူအဆာပြေစာ	၇၀
* အစားအစာတွင် ပရိုတိန်းဓာတ်ဖြည့်စားသောက်နည်း	၇၂
* အစားအစာတွင် ကယ်လိုရီဓာတ်ဖြည့်စားသောက်နည်း	၇၇

မိတ်ဆက်

ဤစာအုပ်သည် ကင်ဆာကုထုံးကို ခံယူရမည့်၊ ကင်ဆာကုထုံးခံယူနေသည့် လူနာများအတွက် ရည်ရွယ်ရေးသား ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူနာများသာမက ယင်းဝေဒနာရှင်များ၏ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ယခုစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော စားသောက်နည်းလမ်းညွှန်များကို ကင်ဆာဝေဒနာအတွက် ကုထုံးများမခံယူမီ၊ ခံယူနေစဉ်၊ ခံယူပြီးကာလများတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ပါဝင်သောအခန်းကဏ္ဍများမှာ -

- * ကင်ဆာကုထုံးနှင့် အစာစားခြင်းပြဿနာအကြောင်း သိကောင်းစရာ
- * စိတ်ခံစားချက်က အစာစားချင်စိတ်ကို သက်ရောက်ပုံ
- * ကင်ဆာကုထုံးပြီးဆုံးပြီးနောက် အစာကောင်းကောင်းစားရေး
- * အစားမဝင်မှုအား ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် အစားအစာနှင့် ဖျော်ရည်
- * အထွေထွေအချက်များ

ကင်ဆာကုထုံးကြောင့် ကြုံတွေ့ရသည့် အစားမလိုက်ခြင်းပြဿနာအား သင့်ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါက အထက်ပါအချက်များကို လေ့လာပြုလုပ်ရန် အကြံပြုမည်ဖြစ်ရာ ဤစာအုပ်သည် ဆောင်ထားသင့်သော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

၁

ကင်ဆာကုထုံးနှင့် အစားအစာခြင်းပြဿနာ

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်အတွက် ကျန်းမာရေးအစာ

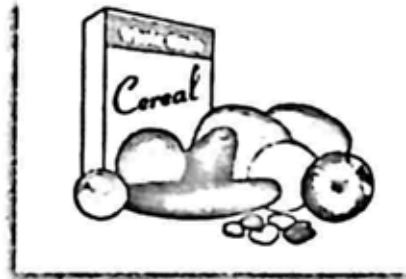
ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များအတွက် ကျန်းမာရေးအစားအစာသည် လူတိုင်း သိရှိထားသည့် ကျန်းမာရေးအစားအစာမှ ကွဲပြားသည်။ လူအများ စုအတွက် ကျန်းမာရေးအစားအစာများမှာ-

- အသီးအရွက်၊ အသီးအနှံနှင့်ပေါင်မုန့်ညို၊

နှံစားဂျုံ

- အသားနှင့် နို့ထုတ်ကုန်အသင့်အတင့်

- သကြား၊ ဆား၊ ယမကာ အနည်းငယ်



ကင်ဆာဝေဒနာခံစားရပြီဆိုပါက ကုထုံးခံယူမှုမှ ရရှိလာသော

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ခံနိုင်ရန်အတွက် အားအင်ဖြစ်စေသော အစားအစာ ပုံစံကို ထိန်းသိမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာနေသော လူတစ်ဦးသည် အစားအစာကို လုံလောက်စွာ စားသုံးရုံနှင့် အဆင်ပြေသော်လည်းကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်



အတွက် မူ အစားသောက်ပုံစံမှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ကင်ဆာရောဂါကို ခံစားရပါက ဝေဒနာရှင်သည် ပရိတိန်းနှင့် ကယ်လိုရီဓာတ်များ ပို၍လိုအပ်သည်။ နို့၊ ချိစ်နှင့် ဥအမျိုးမျိုးကို ပိုမိုစား သုံးပေးရမည် ဖြစ်သည်။

လူနာသည် အစာဝါးမျိုရန် အခက်အခဲရှိနေပါက အစာတွင် ဟင်း အနှစ်ရည်၊ ဟင်းအချိုရည်တို့ ထည့်သွင်းရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အမျှင် ဓာတ်များသော အစားအစာအစား အမျှင်ဓာတ်နည်းသော အစားအစာကို လိုအပ်သည်လည်း ရှိသည်။ လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးအစာကို တိကျစွာ သိရှိရန် အာဟာရပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

ကင်ဆာကုထုံးဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအဖြစ် အစားပျက်ခြင်း

ကင်ဆာကုထုံးများသည် ကင်ဆာဆဲလ်များကိုသတ်ရန် အဓိကရည် ရွယ်ရင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ယင်းကုထုံးများသည် အခြားကျန်းမာသော ဆဲလ်များကိုလည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအဖြစ် ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများမှ အစားပျက်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကင်ဆာကုထုံး ကြောင့် အဖြစ်များသည့် အစားပျက်မှုပုံစံများမှာ

- စားလိုစိတ်မရှိခြင်း
- အနံ့၊ အရသာခံစားမှုပြောင်းလဲခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- ဝမ်းလျော့ခြင်း
- အာခြောက်ခြင်း
- လက်ကို့စ် မစားနိုင်ခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- လျှာကွဲခြင်း
- အစားဝါးမျိုရန်ခက်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း

ဆွေးနွေးပါ။

သင်ကြောက်ရွံ့ပူပန်သော အရာများကို နားလည်တတ်ကျွမ်းသူထံဆွေးနွေးပါ။ သင့်အကြောက်တရားများကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ရန် ထိုသူက နှစ်သိမ့်ပညာပေးနိုင်သည်။



သင့်ထံတွင် ဖြစ်ပွားနေသော ကင်ဆာရောဂါနှင့် ကုထုံးအကြောင်းကို လေ့လာပါ။ ဝေဒနာရှင်အများစုသည် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို သိရှိသွားသောအခါ စိတ်ပေါ့ပါးသွားတတ်ကြသည်။

အစာကောင်းစွာစားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ရမည့်နည်းလမ်း

ရေခဲသေတ္တာကို ကျန်းမာရေးအစားအစာများနှင့် ဖြည့်တင်းထားပါ။ ကျန်းမာရေးအစားအစာစာရင်းကို white board ပေါ်တွင်ချရေးထားပါ။ နေမကောင်း၊ မအိမသာဖြစ်ချိန်တွင် စားနိုင်မည့်အစားအသောက်များပါဝင်ပါစေ။



ချက်ပြုတ်ရသက်သာမည့် အစာမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ အသင့်ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအသောက်ကို အသုံးပြုပါ။



ကုထုံးခံယူနေစဉ် သင့်ကိုယ်စားဈေးဝယ်ချက်ပြုတ်ပေးရန် မိသားစု (သို့)မိတ်ဆွေများကို အကူအညီတောင်းပါ။ ကူညီပြုလုပ်ရန်ရှိသည် များနှင့် ကူညီမည့်သူများကို စာရင်းရေးထားပါ။

လိုအပ်မည့်အစားအစာများကို ကြိုတင်ချက်ပြုတ်ထားပါ။

ဖြစ်လာနိုင်သည့်အကျိုးဆက်များကို သင်၏ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ အာဟာရပညာရှင်တို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကင်ဆာကုထုံးခံယူသူတိုင်း အစားမပျက်ပါ

ကုထုံးခံယူပါက သင် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း ရှိမရှိနှင့် မည်မျှ အခြေအနေဆိုး မဆိုးကို သင်ကြိုမသိနိုင်ပါ။ အစားပျက်ခြင်း ဝေဒနာကို အနည်းငယ်(သို့)လုံးဝမခံစားရသည် လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင် အစားပျက် မပျက်ဆိုခြင်းမှာ သင်ခံစားရသည့် ကင်ဆာဝေဒနာ၏ အနုအရင့်၊ ဖြစ်ပွား ရာနေရာ၊ ကုထုံးအမျိုးအစား၊ ကုထုံး ကြာမြင့်ချိန်တို့နှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သက်ဆိုင်သည်။



ကုထုံးနှင့်ကုသမှုခံယူနေစဉ်ကာလတွင် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း အတွက် ဖြေရှင်းနိုင်သည့်ဆေးဝါး၊ နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ ကုထုံး ပြီးဆုံးသွားသည်နှင့် အစားပျက်ခြင်း မှာလည်း ပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ် သည်။ ဆရာဝန်နှင့် ပညာရှင်များက သင်ကြုံတွေ့နိုင်သည့်အစားပျက်မှုပုံစံ ကို ကြိုတင်ပြောပြနိုင်လိမ့်မည်။ အစားပျက်လာပါက ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုကို ချက်ချင်းပြောပြပါ။

အစားအသောက်အတွက် တတ်ကျွမ်းသူနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

ကုထုံးကုသမှုခံယူနေသည့်ကာလတွင် စားသုံးသင့်သည့်အစားအသောက်ပုံစံကို သင်သေချာစွာ မသိပါက ဆရာဝန်၊ အာဟာရပညာရှင်တို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အာဟာရပညာရှင်သည် ကျန်းမာရေးအစာကို အကြံပြုပေးရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်အနေနှင့် အခြားကင်ဆာ လူနာများ အစားပျက်ခြင်းကိုမည်သို့ကုသကြောင်း သိရှိအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အာဟာရပညာရှင်ထံသို့ ဤစာအုပ်ကို ယူသွားပြီး သင်နှင့်သင့်တော်မည့်အပိုင်းများ သတ်မှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။



အကယ်၍ သင်သည် ဆီးချို၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အခြားရောဂါများအတွက် ကျန်းမာရေးအစာကို စားသုံးနေသူဖြစ်ပါက ဆရာဝန်၊ အာဟာရပညာရှင်တို့နှင့် မဖြစ်မနေ ဆွေးနွေးရပါမည်။ ဆရာဝန်နှင့် အာဟာရပညာရှင်တို့က ကုထုံးခံယူနေစဉ် စားသုံးရမည့် အထူးကျန်းမာရေးအစာကို အကြံပြုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အစားပျက်နေစဉ် အာဟာရဖြစ်အောင် စားသုံးခြင်း

ကင်ဆာကုထုံးနှင့် ကုသမှုခံယူနေစဉ်ကာလတွင် အစားအစာနှင့် ပတ်သက်လာသည့်အခါ အဆင်ပြေသည့်နေ့ရှိသလို ဆိုးဝါးသည့်နေ့လည်း ရှိပေသည်။ ထိုနေ့ရက်များကို ကျော်ဖြတ်ရန် နည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ပြထားသည်။

သင် အစားအစားနိုင်ချိန်တွင် ပရိုတိန်းနှင့် ကယ်လိုရီများများပါဝင်သော အစားအစာကို စားပါ။ သင့်ကို အားပြည့်စေပြီး ကင်ဆာကုထုံးကြောင့် ပျက်စီးသွားသော ကိုယ်တွင်းတစ်ရှူးများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသည်။

အစားအစာလိုစိတ် အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင် အစား စားပါ။ လူနာအများစု အတွက် အစားအစာလိုစိတ် အများဆုံး အချိန်မှာ မနက် ပိုင်းဖြစ်သည်။ မနက် အစောပိုင်းတွင် အစားကို များများစားပြီး ကျန်အချိန်



များတွင် အာဟာရဖြစ်စေသည့် အရည်များ သောက်သုံးနိုင်သည်။

တစ်မျိုးဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုး ဖြစ် စေ သင်စားဝင်သမျှ အစား အစာကိုစားပါ။ သင် စား နိုင်သော အစားအသောက် များကိုစားသုံးပြီး အခြား အစားအသောက်များစား ဝင်လာသည်အထိ စောင့် ဆိုင်းပါ။ လိုအပ်သော ကယ်လိုရီနှင့်ပရိုတိန်းဓာတ် များအတွက် အစားအစား ထိုး အာဟာရဖျော်ရည်များ သောက်သုံးပေးပါ။



တစ်ရက်နှစ်ရက် အစားမဝင်ခြင်းအပေါ် အရမ်းမပူပင်ပါနှင့်။ သက် သောင့်သက်သာနေထိုင်ပြီး အစားအစားနိုင်လာမှ စတင်စားသောက်ပါ။ နှစ်ရက်ထက်ပို၍ အစားမဝင်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

အရည်များများသောက်ပေးပါ။ အစာမဝင်ပါက အာဟာရဖြစ်သော အရည်များများသောက်ရန်လိုပါသည်။ ရေများများသောက်ခြင်းက လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကျိုးရရှိစေသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်သည် တစ်ရက်လျှင် ရေ ၈ ခွက်မှ ၁၂ ခွက်အထိ သောက်ရန် လိုအပ်သည်။ ရေပုလင်းကို အနီးတွင် ဆောင်ထား၍ ရေ သောက်ပါ။



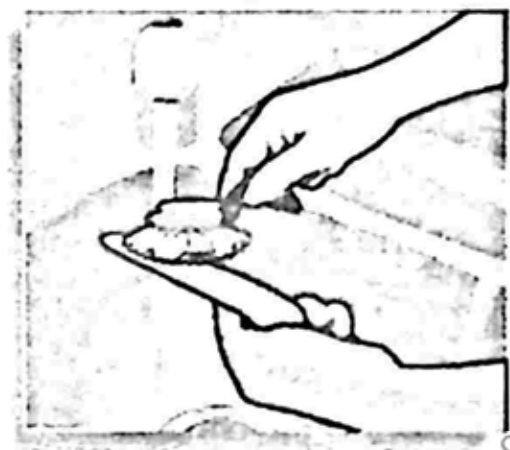
အခြားသူများက သင့်အတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ပေးပါက စားလို သည့်ပုံစံနှင့် လိုအပ်မှုကို သေချာပြောပြထားပါ။

ကူးစက်ရောဂါများအား အစားအစာနှင့် ကာကွယ်ခြင်း

ကင်ဆာကုထုံးခံယူခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါများ ဝင်ရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သင့်အနေနှင့် အစား အစာများ ပြင်ဆင်စီမံမှုတွင် အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်လာသည်။ အစား အစာပြင်ဆင်စီမံရန် နည်းလမ်းအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

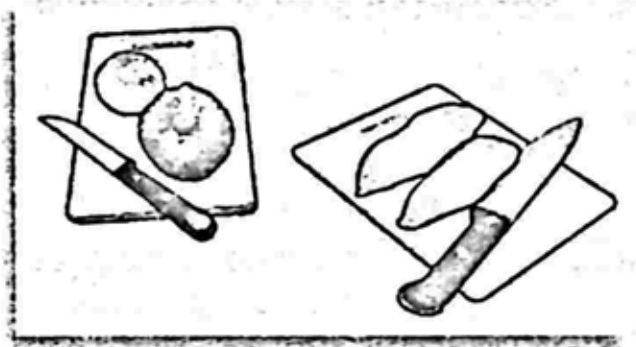
ပူပူနွေးနွေးထားရမည့် အစားအစာကို ပူနွေးစေပြီး အေးခဲထားရမည့် စားစရာကို အေးခဲထားပါ။ လက်ကျန်အစားအစာများကို လွှင့်ပစ်ပါ။

အသီးအရွက်နှင့် အသီးအနှံ အားလုံးကို မစားမီရေစင်စင် ဆေးပါ။ ရေစင်အောင်ဆေး၍ မရနိုင်သော အသီးအနှံများကို မစားပါနှင့်။ အပြင်အခွံမာ သော ဖရဲသီးကဲ့သို့ အသီးများ ကို မစားမီ စင်ကြယ်အောင်



ဆေးသင့်သည်။

အစားအသောက် မပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီး အချိန်များတွင် လက်၊ ဓားနှင့် စဉ်းတီတုံးများကို သေချာဆေးကြောပါ။ အသားငါးကိုရောတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ သန့်ရှင်းမှုဖြစ်သည်။



အသားငါးများခုတ်ထစ်ရန်နှင့် အသီးအနှံများ လှီးဖြတ်ရန် စဉ်းတီတုံးကို သီးခြားစီထား အသုံးပြုပါ။

အသားငါးများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အအေးခံခြင်း(သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ အပြင်တွင် ဒီအတိုင်းထားပါနှင့်။

အသားငါးနှင့် ဥအမျိုးမျိုးကို သေချာစွာချက်ပြုတ်ပါ။ အသားချက်ပြုတ်ရာတွင် အတွင်းအထိ ကောင်းစွာကျက်ပြီး သွေးရောင်မကျန်ပါစေနှင့်။ ဥများကို အရမ်းမမာ၊ အရမ်းမပျော့သည့်အနေအထားရအောင် ချက်ပြုတ်ပါ။

ငါး၊ အသားစိမ်းများပါဝင်သည့်ဆူရို၊ ခရုကဲ့သို့ အစားအစာများကို မစားပါနှင့်။

သင်သောက်သုံးသည့်နို့၊ အသီးဖျော်ရည်များအားလုံး ပိုးသတ်ထားပြီး ဖြစ်ပါစေ။

ရက်စွဲလွန်သော အစားအစာနှင့် ဖျော်ရည်များကိုမစားသုံးပါနှင့်။

ပုံရောင်းသော အစားအစာများကို မဝယ်ပါနှင့်။

ဘူဖေးနှင့်ကိုယ်တိုင်ယူစနစ်ဆိုင်များတွင် မစားပါနှင့်။

ကင်ဆာရောဂါကုသရန် အစားအစာ၊ ဗီတာမင်နှင့်ဆေးဝါးများအသုံးပြုခြင်း

လူအများစုသည် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကို ကုသရန်အတွက် အစာတစ်မျိုးကို စွဲမြဲစားခြင်း၊ ဗီတာမင်နှင့် ဆေးဝါးများသုံးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်မသင့် သိလိုကြသည်။ သို့သော် အထူးကျန်းမာရေးအစာ၊ ဗီတာမင်၊ ဆေးမျိုးစုံ အစရှိသည့် မည်သည့်အရာကမျှ ကင်ဆာရောဂါကို တားဆီးနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) အမြစ်ပြတ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု အတည်ပြုထားမှုမရှိပါ။ ယင်းနည်းလမ်းများကြောင့် ကင်ဆာကုထုံးခံယူမှုမှာ လမ်းလွဲသွားနိုင်သည်။

ကင်ဆာဝေဒနာအတွက် ပြင်ပဆေးဝါး၊ အစားအစာများ အသုံးပြုမည်ဆိုပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့နှင့် အရင်ဆွေးနွေးပါ။ မလိုလားအပ်သော ပြဿနာများ ဖြစ်မလာစေရန်အတွက် ယင်းတို့၏ အကြံပေးမှုကို လိုက်နာပါ။



စောင့်ရှောက်သူများအတွက် သီးသန့်မှတ်စု

သင့်မိသားစုဝင်ဝေဒနာရှင်သည် တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် အစားအသောက်ပျက်လာပါက ထိတ်လန့်မသွားပါနှင့်။ ယခင်က အလွန်နှစ်သက်ခဲ့သော အစားအစာများကို ယခု စားမကောင်းတော့ဟု ပြောလာသည့်နေ့ရက်များလည်း ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

အစားအစာများကို အလွယ်တကူလက်လှမ်းမီနိုင်သောနေရာတွင်

ထားပါ။ ဝေဒနာရှင် အစားအစာလိုလာသည့်အခါ အလွယ်တကူရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာဘေးစားပွဲပေါ်တွင် လူနာစားသုံးနိုင်မည့် ပူတင်းကဲ့သို့ အစားအစာမျိုး တင်ပေးထားပါ။ အသီးအနှံများကိုလည်း အသင့်လှီးဖြတ်ပြီး အေးခဲထားပေးပါ။

လူနာကို ညင်သာစွာဆက်ဆံပါ။ မစားလိုက အတင်းမကျွေးပါနှင့်။ ရေနှင့်ဖျော်ရည်များများသောက် ရန် သာတိုက်တွန်းပါ။



အစားအသောက်ပျက်ခြင်းကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဝေဒနာရှင်နှင့် သေချာစွာ ဆွေးနွေးခြင်းက အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

J

ကင်ဆာကုထုံးခံယူစဉ် စိတ်ကြောင့် အစားပျက်ခြင်း

ကင်ဆာကုထုံးခံယူနေစဉ် လူနာသည် အောက်ပါခံစားမှုများကို ခံစားရနိုင်သည်။

- * စိတ်ဖိစီးခြင်း
- * ပူပန်ခြင်း
- * ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- * စိတ်တိုခြင်း
- * ကူကယ်ရာမဲ့ခြင်း
- * အထီးကျန်ခြင်း



လူနာသည် ဖော်ပြပါ စိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားရသည်မှာ ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းစိတ်ခံစားမှုများသည် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း ဟု အမည်တပ်မရသော်လည်း အစာစားခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဈေးဝယ် ခြင်းတို့တွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုလျော့နည်းသွားစေသည်။ အားအင်ကုန် ခန်းမှုကလည်း အခြေအနေကို ပိုဆိုးစေသည်။

ကုထုံးခံယူနေစဉ် စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

ကင်ဆာဝေဒနာအတွက် ကုထုံးခံယူနေစဉ် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သက်သာစေရန် စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ စွာရှိပါသည်။ လူနာများအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းအချို့ကို ဖော်ပြထားသည်။

ကုထုံးခံယူရန်မရှိသည့်ရက်တွင် သင် အနှစ်သက်ဆုံးအစားအစာကို စားပါ။

တရားထိုင်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ဖြေလျှော့ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင့်စိတ်တည်ငြိမ်လာမည်။

သင့်ခံစားမှုများအား ယုံကြည်ရသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေ၊ မိသားစုဝင်၊ ဘာသာရေးဆရာ၊ အကြံပေး မည်သူမဆို သင် ယုံကြည်ရသူဖြစ်ပါက ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ကင်ဆာကုထုံးခံယူဖူးသူ



များနှင့် စကားပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းကလည်း ကောင်းကျိုးရရှိနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ နှစ်သိမ့်ကူညီရေးအဖွဲ့နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။ ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် သင့်ခံစားချက်များကို ရင်ဖွင့်နိုင်ပြီး အခြားသူများ၏စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း နားထောင်နိုင်မည်။ အဖြစ်အပျက်၊ အတွေ့အကြုံတူသူများနှင့် ဆွေးနွေးဖလှယ်နိုင်မည်။ ယင်းအပြင် အခြားဝေဒနာရှင်တို့ကြုံတွေ့ရသော ကုထုံးများ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ၊ အစားပျက်ခြင်းပြဿနာများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို လေ့လာနိုင်မည်။ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်အနီးနားတွင် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်

များ နှစ်သိမ့်ကူညီရေးအဖွဲ့ ရှိမရှိ စုံစမ်းပါ။ အနီးနားတွင် မရှိပါက (သို့မဟုတ်)သွားရောက်ရန် မလွယ်ပါက အင်တာနက်အဖွဲ့များသို့ ဝင်ရောက်ပါ။

ကင်ဆာကုထုံးကို စတင်မခံယူမီ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်း ကြိုတင်လေ့လာပါ။ ကြိုတွေ့ရနိုင်သည်တို့ကို ကြိုတင်သိရှိထားခြင်းက ပြဿနာများကို ထိန်းချုပ်ရန် လွယ်ကူစေသည်။

အပြည့်အဝ အနားယူပါ။ ညစဉ် ခုနစ်နာရီမှ ရှစ်နာရီအထိ အိပ်စက်ပါ။ နေ့ကာလများတွင်လည်း စာဖတ်ခြင်း၊ တီဗီကြည့်ခြင်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုနည်းသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ မလိုက်ပါနိုင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လွယ်ကူသက်သာစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းရှာပါ။ အကူအညီပေးလာသူရှိပါက လက်ခံပါ။



တက်ကြွစွာနေပါ။ လေ့လာမှုများအရ လမ်းအနည်းငယ် လျှောက်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးသော လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းတို့က ဝေဒနာရှင်များအား ပိုမိုသက်သာစေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အစာစားချင်စိတ်ကိုလည်း နှိုးဆွပေးသည်။

စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်
ရန် အလွန်ခက်ခဲနေပါက
အသုံးဝင်မည့် ဆေးဝါး
အတွက် ဆရာဝန်နှင့်ဆွေး
နွေးပါ။



၃

အစားအသောက်ပျက်ခြင်းပုံစံများ

ဤအခန်းတွင် ကင်ဆာကုထုံးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အစားအသောက်ပျက်မှုပုံစံများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကင်ဆာလူနာတိုင်း ဖော်ပြထားသည့် အစားအသောက်ပျက်မှုပုံစံအားလုံးကို ခံစားရသည် မဟုတ်ပါ။ အချို့ဝေဒနာရှင်များမှာ အစားလုံးဝမပျက်ပါ။ သင်ခံစားရသော အစားအသောက်ပျက်မှုသည် သင့်ထံတွင် ဖြစ်ပွားနေသော ကင်ဆာအမျိုးအစား၊ ခံယူရမည့်ကုထုံးတို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ထို့အပြင် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သော ဆီးချို၊ နှလုံးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့နှင့်လည်း ဆိုင်သည်။

ဖော်ပြထားသည့် အစားအသောက်ပျက်မှုပုံစံကို ဆရာဝန်၊ အာဟာရပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ မည်သည့်ပုံစံမျိုး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတွင် စားသောက်လိုစိတ်ကင်းမဲ့ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ကင်ဆာဝေဒနာခံစားရချိန်နှင့် ကုထုံးခံယူနေချိန်များတွင် အဖြစ်များသည်။

အစာစားလိုစိတ်မရှိခြင်းမှာ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်မှ ကုထုံးခံယူစဉ်ကာလတစ်လျှောက်ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

အကြောင်းအရင်း

အစာစားလိုစိတ်ကင်းမဲ့ခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းအမှန်ကို မည်သူမျှ မသိပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အခြေအနေများမှာ-

ကင်ဆာရောဂါ

ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း

နာကျင်မှု

စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း

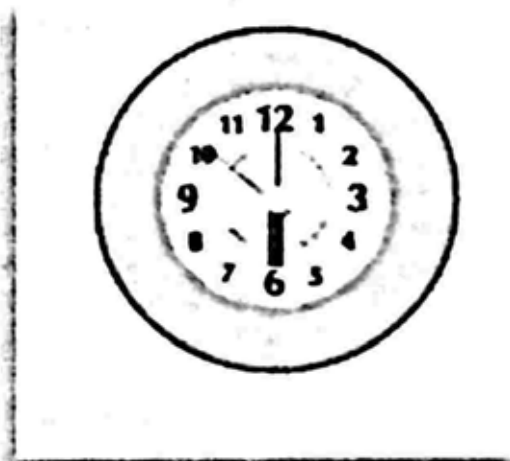
ကင်ဆာကုထုံးကြောင့် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းတို့ခံစားရပြီး

အရသာ၊ အနံ့အာရုံပြောင်းလဲသွားခြင်း

အစာစားဝင်ရန် နည်းလမ်းများ

အစာစားဝင်ရန် ခက်ခဲနေသောအခါ ဖျော်ရည်(သို့မဟုတ်)အာဟာရဓာတ်ပါဝင်သော အစားထိုးအစာတစ်ခုခုစားပါ။

တစ်ရက်လျှင် ပုံမှန်စားနေကျ အစာ ၃ နပ်အစား ပမာဏနည်းနည်းနှင့် လေးငါးကြိမ်စားပေးပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ပမာဏနည်းနည်းစားခြင်းက အစာဝင်စေနိုင်ပြီး ဝမ်းဗိုက်အတွင်းပြည့်သိပ်မနေစေရန် ကူညီပေးသည်။



အစာစားလိုစိတ်ပေါ်လာလျှင် အလွယ်တကူစားနိုင်ရန် မုန့်ထုပ်များ ဆောင်ထားပါ။ သစ်သီးခြောက်များ၊ ကိတ်၊ ဘီစကစ်ကဲ့သို့ အသင့်စားမုန့်များ ဆောင်ထားပါ။

ကျန်းမာရေးအစာစားသုံးရာတွင် ပရိုတိန်းနှင့်ကယ်လိုရီများများထည့်သွင်းပါ။

အစာစားချင်စိတ်မရှိပါက အရည်များများ သောက်ပေးပါ။ ကယ်လိုရီနှင့်အခြား အာဟာရဓာတ်များပါဝင်သော ဖျော်ရည်များကို ရွေးချယ်ပါ။ အသီးဖျော်ရည်၊ စွပ်ပြုတ်၊ နို့နှင့် ပရိုတိန်းပါဝင်သော အရည်များမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ တစ်ခုခုစားပါ။ ဤကဲ့သို့စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အားဖြစ်စေပြီး အစာစားလိုစိတ်ကိုလည်း ပျောက်မသွားစေနိုင်ပါ။

ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲစားပါ။ ဥပမာ-အသီးစားရသည်ကို ငြီးငွေ့လာပါက သစ်သီးနှင့်နို့ဖျော်ရည်ပြုလုပ် သောက်သုံးပါ။

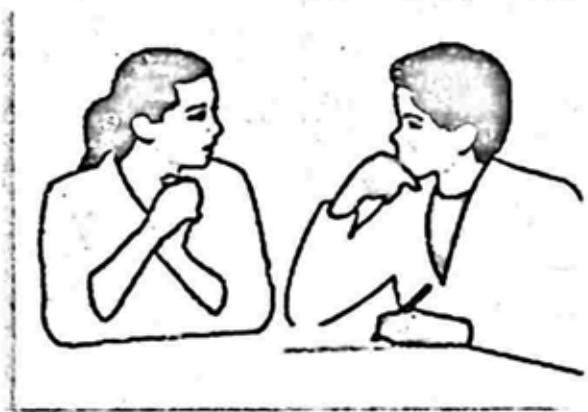


ကောင်းကောင်းအနားယူခဲ့ ပြီး နေရသက်သာချိန်တွင် အစာများများစားပါ။ လူနာအများစုမှာ မနက်ခင်းနိုးထချိန်တွင် အစာဝင်ကြသည်။

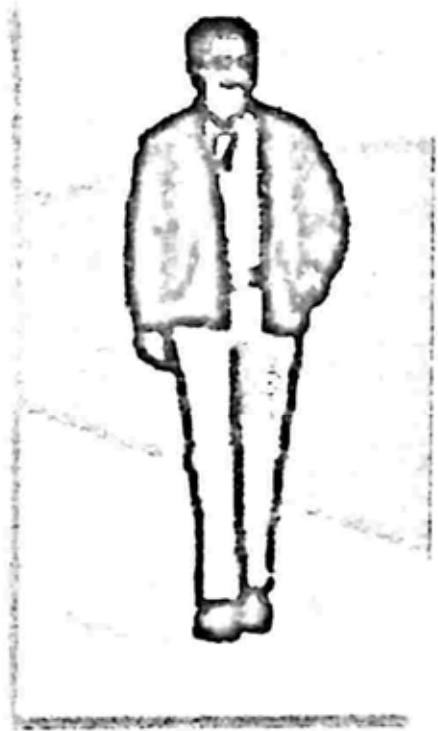
အစာစားချိန်တွင် ရေနည်းနည်းသာ သောက်ပါ။ အစာနှင့်ရေတစ်ပြိုင်တည်း စားသုံးပါက ဗိုက်ပြည့်အင့်တတ်သည်။ ရေများများသောက်လိုပါက အစာမစားမီ(သို့)စားပြီးနာရီဝက်တွင် သောက်သုံးပေးပါ။

အခြားနည်းလမ်းများ

အာဟာရပညာရှင်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ အစားအသောက်လိုစိတ်ကင်းမဲ့ချိန်တွင် လိုအပ်သောပရိုတိန်း၊ ကယ်လိုရီဓာတ်များရရှိရန် ယင်းကအကြံပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။



သက်သောင့်သက်သာနေပြီး အရသာကောင်းသော၊ အမြင်လှသော အစားအစာများကိုစားပါ။ ချစ်ခင်သူများနှင့်အတူနေထိုင်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။ သွက်လက်တက်ကြွစွာနေခြင်းက သင်၏ အစားအသောက်လိုစိတ်ကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။ စစ်တမ်းများအရ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်အများစုသည် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ခံစားမှုပိုမို ကောင်းမွန်လာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်းနှင့်အခြားစိတ်ခံစားမှုများကြောင့် အစားအသောက်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့နည်းလာပါက သူနာပြု(သို့)အတိုင်ပင်ခံနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနှင့် အနံ့အရသာအာရုံပြောင်းလဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ သင့်ဆရာဝန်က ယင်းပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အစာမဝင်ခြင်းအတွက် အသီးဖျော်ရည်ပြုလုပ်ပုံ နို့ငှက်ပျောဖျော်ရည် (Banana Milkshake)



- ငှက်ပျောသီးမှည့် ၁ လုံး
- ဗီနိုလာ အနည်းငယ်
- နို့ ၁ ခွက်

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို ဖျော်စက်ထဲထည့်မွှေပါ။ အနှစ်ရည်ဖြစ်
သည်အထိ မွှေပေးပါ။

ပြည့်ဝသော နို့စစ်စစ်ဖြင့်ဖျော်ပါက ကယ်လိုရီ 225၊ ပရိုတိန်း 9 ဂရမ်
ပါဝင်ပါသည်။

အနံ့ အရသာ အာရုံပြောင်းလဲခြင်း

အစားအစာများ အရသာမရှိခြင်း၊ အချို့အစားအစာများ(ဥပမာ- အသား)မှာ စက္ကူဝါးစားရသကဲ့သို့ခံစားရခြင်းကို အနံ့၊ အရသာအာရုံ ပြောင်းလဲခြင်းဟု ဆိုနိုင်သည်။ အနံ့ခံအာရုံမှာလည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင် ပြီး နှစ်သက်ခဲ့ဖူးသော အစားအသောက်အနံ့များကို ခံမရတော့ခြင်း ဖြစ် နိုင်သည်။

အကြောင်းအရင်း

ကင်ဆာကုထုံးခံယူခြင်း၊ ခံတွင်းကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းနှင့် ရောဂါဝေဒနာခံစားရခြင်းတို့ကြောင့် အနံ့၊ အရသာ အာရုံပြောင်းလဲနိုင် သည်။ ယင်းပြောင်းလဲမှုကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းမရှိသော်လည်း ကုထုံး ပြီးဆုံးချိန်တွင် သက်သာသွားလေ့ရှိသည်။

အစားအသောက် နည်းလမ်းများ

အမြင်လှ၊ အရသာကောင်းသော အစားအသောက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ သင်စိတ်မပါသောအစာကို ရှောင်ပါ။ သင့်အတွက် အနံ့၊ အရသာ ထူးခြားနေသော အစားအစာကိုရှောင်ပါ။

အစားအစာများကို အမွှေးအကြိုင်ဖြင့်နှပ်ထားပါ။ အသားငါးများကို ရှာလကာရည်၊ ဟင်းခတ်တို့ဖြင့် နှပ်ထားပြီးမှ ချက်ပြုတ်ပါ။

ချဉ်သောအစားအစာ၊ ဖျော် ရည်များကို စားသုံးပါ။ လိမ္မော်ရည်၊ သံပရာရည် များ သောက်သုံးနိုင်သည်။ သံပရာရည်သည် အရသာ ကောင်းမွန်ပြီး လိုအပ်သော ပရိုတိန်း၊ ကယ်လိုရီများ



ပါဝင်သည်။ သို့သော် လည်
ချောင်းနာ၊ လျှာကွဲခြင်းများဖြစ်
နေပါက အချဉ်မစားပါနှင့်။



အချိုစားပါ။ အစားအစာများ
ခါးနေခြင်း၊ အရသာမရှိခြင်းဖြစ်
ပါက အချိုဓာတ်များများ စား
ပေးပါ။

အစားအစာကို အနံ့အရသာကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ။

သင်မနှစ်သက်သည့်အနံ့ရှိသောအစားစာနှင့် ဖျော်ရည်ကိုရှောင်ပါ။
အစားအစာ၏အနံ့ကို လျှော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများမှာ-

အခန်းအပူချိန်တွင် အစား
စာကို သုံးဆောင်ပါ။

အစားအသောက်များကို
အဖုံးအုပ်ထားပါ။

အဖုံးပါသော ရေခွက်ကို
သုံးပါ။

ဖျော်ရည်ကိုပိုက်နှင့်သောက်
ပါ။



ချက်ပြုတ်နေစဉ် လေဝင်လေထွက် ကောင်းပါစေ။

အိမ်အပြင်တွင် ချက်ပြုတ်ပါ။

ချက်ပြုတ်စဉ် အိုးအဖုံးကို လူနာမှ မလှုပ်ပါနှင့်။

အခြားနည်းလမ်းများ

အာဟာရပညာရှင်နှင့်ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့် အနံ့၊ အရသာ အာရုံ
ပြောင်းလဲမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည့် နည်းလမ်းအား သိနိုင်သည်။

ပလတ်စတစ်ဇွန်း၊ ခက်ရင်းကို အသုံးပြုပါ။ ပါးစပ်ထဲတွင် သက်တက်တက် အရသာရနေခြင်းကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်။ တူကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပြီး သတ္တုအိုးများအစား မြေအိုး၊ ဖန်အိုးတို့နှင့် ချက်ပြုတ်ပါ။



ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ခံတွင်းကို သွားတိုက်ပေးခြင်း၊ ငုံဆေးဖြင့် ဆေးပေးခြင်းတို့ဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်းက အရသာခံ အာရုံကို ကောင်းမွန်စေသည်။

သွားဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီး ခံတွင်းသန့်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

သွားဆရာဝန်နှင့်ဆက်ဆံပြပါ။ သို့မှသာ သင်၏အနံ့၊ အရသာ အာရုံပြောင်းလဲခြင်းသည် ခံတွင်းကြောင့်ဟုတ်မဟုတ် သိနိုင်မည်။

အနံ့၊ အရသာ အာရုံပြောင်းလဲမှုများနှင့် သက်ရောက်လာသည့် အစားအသုံးများအကြောင်းကို ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

အူသိမ်၊ အူမတို့မှ လှုပ်ရှားမှုနည်းလာသောအခါ အစာဟောင်းများ မှာ ခြောက်သွေ့မာကျောလာပြီး စွန့်ထုတ်ရန်ခက်ခဲလာသည်။ ထိုအခါ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်လာပြီး ဖောင်းပွလာမှုကို ခံစားလာရသည်။ မအိမသာဖြစ်လာပြီး လေတက်ခြင်း၊ လေလည်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ စအိုနာကျင်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။

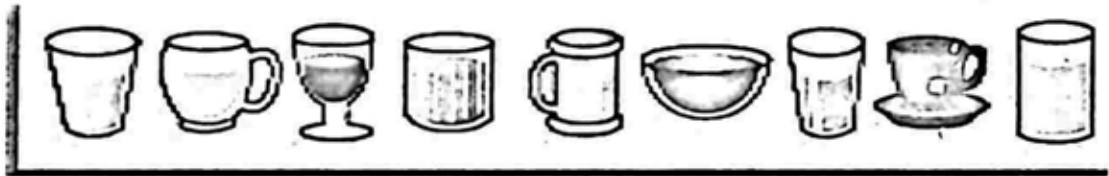
အကြောင်းအရင်း

ဓာတုကုထုံး၊ ကင်ဆာဖြစ်ပွားရာနေရာ၊ အနာပျောက်ဆေးနှင့် အခြား ဆေးဝါးများကြောင့် ဝမ်းချုပ်နိုင်သည်။ ရေကိုလုံလုံလောက်လောက် မသောက်ခြင်း၊ အမျှင်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများ မစားခြင်းတို့ကြောင့် လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကြောင့် ဝမ်းချုပ်တတ်သည်။

အစားအစာဝင်ရန် နည်းလမ်းများ

ရေများများသောက်ပါ။ တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ရေ ၈ ခွက်သောက်ပါ။ ရေတစ်ခွက်မှာ ၈ အောင်စရိပါသည်။

ဖျော်ရည်ပူပူသောက်ပါ။ လူနာအများစုမှာ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်နှင့် စွပ်ပြုတ်ပူပူကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းသက်သာတတ်ကြသည်။ အစားအစားပြီးနောက် အရည်ပူပူသောက်ပေးခြင်းကလည်း ကောင်းမွန်သည်။



အမျှင်ဓာတ်များများပါဝင်သော အစားအစာများကို စားပါ။ ပေါင်မုန့်၊ သစ်သီးခြောက်နှင့် ပဲတို့တွင်လည်း အမျှင်ဓာတ်များပါဝင်သည်။ အချို့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များမှာ အမျှင်များသော အစားအစာကို စားသုံး၍ မဖြစ်သဖြင့် ဆရာဝန်နှင့် အရင်ဆွေးနွေးပါ။

အခြားနည်းလမ်းများ

အာဟာရပညာရှင်နှင့်ဆွေးနွေးပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကုစားနိုင်သည်။

အူသိမ်အူမများ လှုပ်ရှားမှုကို မှတ်သားထားပြီး ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေး

ပါ။ ယင်းက ဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းအရင်းကို သိရှိလာစေနိုင်သည်။

သွက်လက်စွာနေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်
လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်းက ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို
ကာကွယ်ပေးသည်။ သင်မည်မျှ
လှုပ်ရှားနိုင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်
မည်ကို ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

၂ ရက်ထက်ပိုပြီး အစာချက်ခြင်း၊
ဝမ်းသွားခြင်းမရှိပါက အခြားဆေး
များ မစားသုံးမီ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်
ပါ။

