

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊
မီးဖွားခြင်းနှင့်
မိခင်ဘဝအပါအဝင်
ရင်သွေးပြုစု
စောင့်ရှောက်ခြင်း
အန်တီချို

၅၀ နှစ် : ဖြန် ဆို သ နှစ် ။

mgyc.com

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းနှင့်
မိခင်ဘဝအပါအဝင် ရှင်သွေးပြုစု
ထောင့်ရောက်ခြင်း

ISBN9789997115249



9 789997 115249
1,800.00KS

ATC7

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မိဖွားခြင်းနှင့်မိခင်ဘဝအပါအဝင်ရင်သွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အန်တီချို
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို

စာမျက်နှာ ၁၃၄ မျက်နှာ၊ ၁၄ . ၅ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၆၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၁၈၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊မိဖွားခြင်းနှင့်
မိခင်ဘဝအပါအဝင်
ရင်သွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
အန်တီချို
စုစည်းပြန်ဆိုသည်။

မာတိကာ

၁)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သိထားရမည့် အရေးကြီးသောအချက်များ	
	- အကူအညီများရယူဖို့ လိုအပ်တဲ့အခါ	၂
	- အချိန်မတိုင်ခင် ဗိုက်နာခြင်း	၄
၂)	မွေးဖွားခြင်းမပြုမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	
	- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ရွေးချယ်ခြင်း	၇
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောခြင်း	၁၀
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားရသည့် အစီအစဉ်	၁၁
	- ဖခင်များနှင့် ၎င်းတို့လက်တွဲဖော် အမျိုးသမီးများ	၁၁
၃)	ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း	
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ	၁၄
	- သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာစွာစားသောက်နေထိုင်ခြင်း	၁၆
	- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း	၁၈
	- ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာခြင်း	၁၉
	- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ထိ မြင့်တက်ဖို့လိုပါသလဲ	၁၉

၄) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ ၂၃
- စိတ်ဖိစီးမှုများ ၂၅
- အလုပ်လုပ်ခြင်း ၂၆
- ဆေးဝါးများ ၂၇
- ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများ ၂၈
- ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာများ ၂၈
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ၂၉
- အရက်သောက်သုံးခြင်း ၃၀
- သင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ပါသလား ၃၀
- ရောဂါပိုးများ ၃၂

၅) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ၉ လအတွင်း သတိပြုရာများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဘယ်လောက်ကြာနိုင်ပါသလဲ ၃၆
- ပထမ ၃ လ ၃၈
- ဒုတိယ ၃ လ ၄၃
- တတိယ ၃ လ ၄၈
- ဆေးရုံဆီ ဘာတွေယူဆောင်သွားဖို့ လိုပါသလဲ ၅၃

၆) ဗိုက်နာခြင်းနှင့် ဗွေးဖွားခြင်း

- ဗိုက်နာတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ ၅၄
- သားအိမ်ကျုံ့ခြင်း-ဆန့်ခြင်းကို အချိန်ဘယ်လိုသတ်မှတ်မလဲ ၅၉
- ဗိုက်နာခြင်းဖြစ်စဉ်အတွက် မှတ်တမ်း ၆၀
- ဘယ်အချိန်မှာ ဆေးရုံသွားသင့်ပါသလဲ ၆၀
- ဗိုက်နာခြင်းအဆင့် ၄ ဆင့် ၆၁
- သင်ဗိုက်နာနေစဉ်အတွင်း သင့်ကို အကူအညီဖြစ်စေမည့်အရာများ ၆၂
- သတိပြုထားရှိရမည့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများ ၆၄
- ဆေးပညာဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ၆၄

၇) သင့်ကလေး ပီးဖွားပြီးသောအခါ

- ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း သိသာသော အပြောင်းအလဲများဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၆၇
- သင်၏ ပြောင်းလဲလာသော ခံစားမှုများ ၇၁

၈) သင့်ကလေးငယ်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်အဖြစ်မှ မိဘတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရပ်တည်လာခြင်း ၇၄
- သင့်ကလေးကို အောက်ပါအခြေအနေများမှာ အထူးဂရုစိုက်ပြုစုပေးဖို့ လိုပါတယ် ၇၆
- သင့်ကလေးကို ဘာကြောင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးရပါသလဲ ၇၇
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ ၈၁
- ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်း ၈၂
- သင့်ကလေးအတွက် အသုံးအဆောင်တွေက ဘေးကင်းပါရဲ့လား ၈၃
- ကားထိုင်ခုံများ ၈၆

၉) မိဘ ဘဝအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- သင့်ရင်သွေးငယ် ဘယ်လိုရှင်သန်ကြီးထွားလာပါသလဲ ၈၈
- သန္ဓေသား ဆင့်ကဲဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အတူ စတင်နှလုံးခုန်ခြင်း ၈၉
- အာဟာရဓာတ်တွေကို ဘယ်လိုရွေးချယ်စားသုံးမလဲ ၉၂
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် စားသုံးရမည့်အရာများ ၉၃
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ဆေးစား၊ ဆေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ သတိပြုစရာများ ၉၅
- သံဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ ၉၅
- သင့်ကိုယ်အလေးချိန်က အသင့်အတင့်ဖြစ်ပါသလား (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်လွန်းနေပါသလား ၉၅
- သင်၏ကြွက်သား၊ နှလုံး၊ အဆုတ်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါသလား ၉၆
- ငွေကြေးကုန်ကျမှုသက်သာစေသည့် လမ်းလျှောက်ခြင်းမှလွဲပြီး အခြားသောလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ ၉၇

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း
 ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်များများရှိနေဖို့လိုအပ်ပါသလဲ ၉၇
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်းကြောင့်
 ဖြစ်လာနိုင်သည့် ပြဿနာများ ၉၈
- စီးကရက်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ဆိုးကျိုးများ ၁၀၀
- အရက်သေစာ မှီဝဲခြင်း ၁၀၂
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း ၁၀၃
- ကဖိန်းဓာတ် ၁၀၄
- အထွေထွေကျန်းမာရေး ၁၀၈
- သင့်ကလေးနဲ့ သင့်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေထိုင်နိုင်ဖို့
 ဘယ်လိုလောကမျိုးကို ကြိုတင်ဖန်တီးထားသင့်ပါသလဲ ၁၁၃
- ငယ်ရွယ်သောမိခင်အနေဖြင့် ကြိုတွေ့ရမည့်အခြေအနေများ ၁၁၅
- ကိုယ်ခန္ဓာရှင်သန်ကြီးထွားမှုပြ ဇယား ၁၁၈
- အရေးပေါ်ကုသရန်လိုအပ်သည့် အခြေအနေများ ၁၂၄
- ဓာတ်မတည့်ခြင်းအပေါ် သင့်တင့်လျှောက်ပတ်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်း ၁၂၅
- သုံးစွဲသောဆေးဝါး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ၁၂၆
- ကိုက်တတ်၊ တုပ်တတ်သော သတ္တဝါများ ၁၂၆



ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများဆီသို့ ပန်ကြားချက်

ယခုရေးသားဖော်ပြတဲ့ စာအုပ်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လောက် စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ရင်သွေးကို ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာတွေကို အတိအကျ ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်သူ သင်က ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး သင်သိထား နားလည်ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ဆွေးနွေးပြီး လိုအပ်တဲ့ လမ်းညွှန်မှုတွေ ခံယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



မခင်၊ မိခင်များ

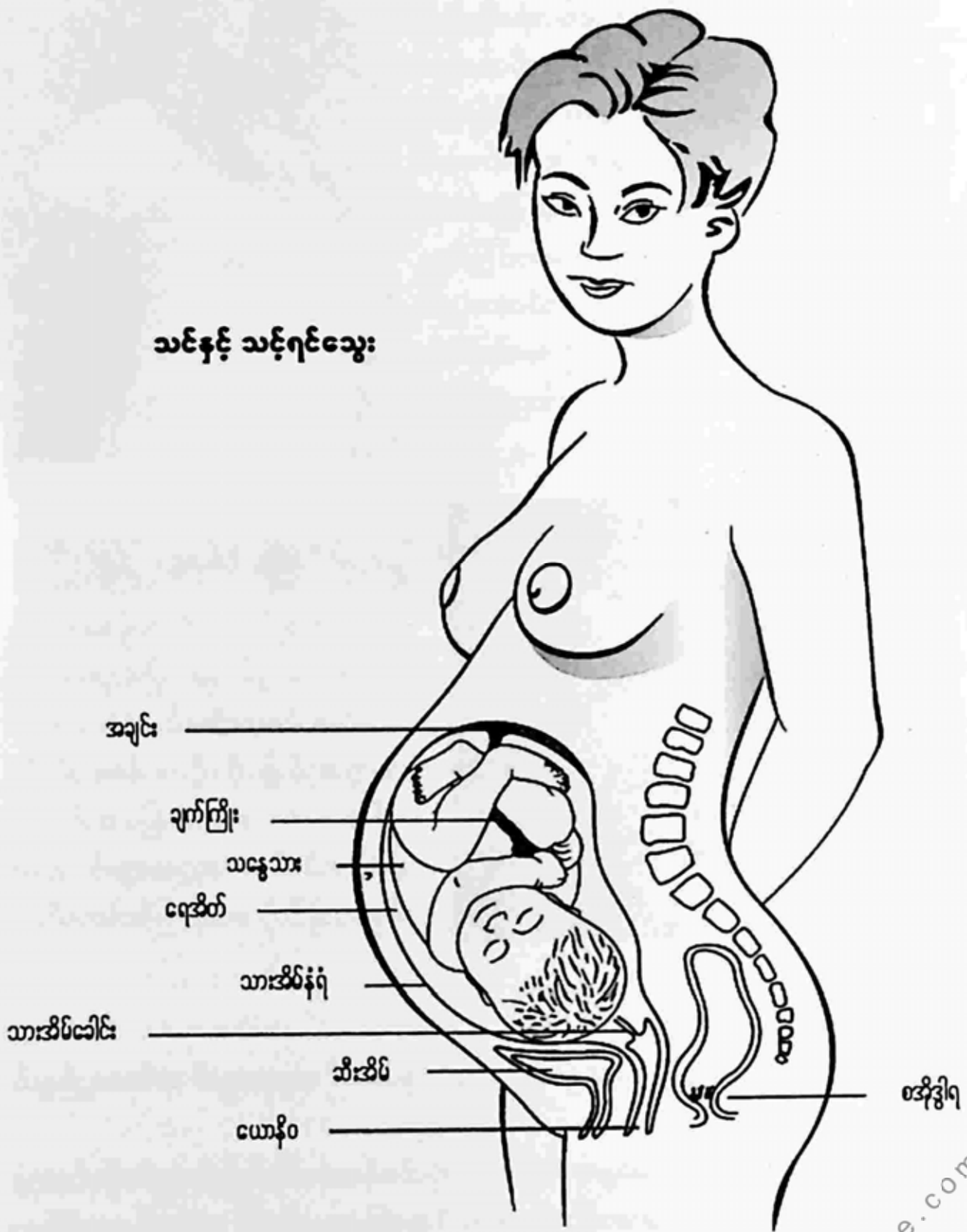
ဤစာအုပ်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလအတွင်း သင့်ရင်သွေးငယ်ကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မယ်၊ သင်က ဘယ်လိုအကူအညီမျိုးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်အတွက် အဆင်ပြေအောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ်ဆိုတာတွေအတွက် လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်တဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရန်

ဤစာအုပ်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ထားပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ရင်သွေးတစ်ဦးမက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့သူဖြစ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်တွေ ပေးနိုင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပေးပါ။

သင်နှင့် သင့်ရင်သွေး





ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သိထားရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးဆိုတာနဲ့ အပြောင်းအလဲများစွာကလည်း တစ်ပါတည်း လိုက်ပါလျက်ရှိနေပါတယ်။ အပြောင်းအလဲ အများစုက သာမန်အနေအထားဖြစ်ပေမဲ့ အချို့ အပြောင်းအလဲတွေကတော့ သာမန်မဟုတ်ကြ ပါဘူး။

1

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်သူ သင့်အနေနဲ့ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို သတိထား စောင့်ကြည့်ပြီး သင့်ကို မွေးဖွားပေးမယ့် တာဝန်ခံ ဆရာဝန်ထံ အသိပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ယခုဖော်ပြမယ့်ကဏ္ဍမှာ သင် သိထားရမယ့်အရာတွေကတော့

- (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း သာမန်မဟုတ်သောလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း
- (၂) မွေးဖွားမည့်ရက်မတိုင်ခင် အလွန်ဝေးကွာလွန်းသေးသည့်အချိန်၌ မိုက်နာခြင်း
- (၃) ဖော်ပြပါလက္ခဏာများအနက် တစ်ခုခု ဖြစ်လာခဲ့ရင် သင် ဘာလုပ်ရမည်ကို နားလည်နိုင်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကူအညီများရယူဖို့ လိုအပ်တဲ့အခါ

မကောင်းသောလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သင် သတိထားမိတဲ့အခါ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန/ဆေးရုံသို့ အချိန်မီ သွားရောက်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးလှပါတယ်။

အများဆုံးဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် မကောင်းသောလက္ခဏာများ

<ul style="list-style-type: none"> • သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှ သွေးထွက်လာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ခေါင်းမူးပြီး မေ့လဲကျမတတ်ခြင်းပေါ်ခြင်း • သတိလက်လွတ်ခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> • ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ စူး၍အောင့်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • အစားအသောက်ခြင်း (ကိုယ်အပူချိန် လွန်ကဲစွာမြင့်တက်ခြင်း) • ချမ်းစိမ့်ခြင်း (သို့) ဖျားနာပြီးနောက် အရေပြားပေါ်၌ အနီအစက်အပြောက်များ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း 
<ul style="list-style-type: none"> • အကြိမ်များစွာ အော့အန်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်သောကမ္ဘာခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ သာမန်အခြေအနေထက်ပို၍ စိတ်ခံစားမှုပြင်းထန်ခြင်း • သည်းထန်စွာ ငိုကြွေးခြင်း 

- စိုက်အတွင်းမှ ကလေးလှုပ်ရှားမှု လျော့သွားခြင်း (သို့) ကလေးလှုပ်ရှားမှုပျက်ခြင်း

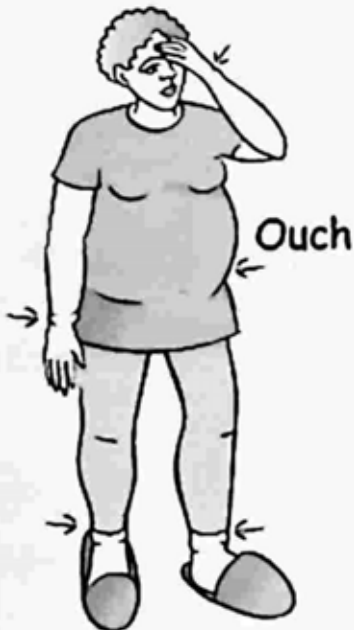


- သားအိမ်လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှ မကောင်းသော အနံ့အသက်ရှိသော အရည်များဆင်းလာခြင်း၊ ၎င်းအရည်များကြောင့် ယားယံခြင်း

- ဆီးသွားချိန်၌ ပူလောင်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း
- ဆီးအရောင်ညိုခြင်း (သို့) နီခြင်း



- မျက်နှာ၊ ခြေထောက်၊ လက်၊ ခြေကျင်းဝတ်နေရာများ ရောင်ရမ်းပေးစေရောင်ခြင်း၊ ၎င်းနေရာများ၌ နာကျင်ခြင်း
- အချိန်အတန်ကြာ ခေါင်းကိုက်နေခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်နေခြင်း
- အမြင်အာရုံ မှန်မီခြင်း
- ရင်ဘတ်အတွင်းမှ အောင်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ အောင်ခြင်း



- မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတို့၌ အစက်အပြောက်များ ပေါက်ခြင်း



အချိန်မတိုင်ခင် ဗိုက်နာခြင်း

သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဟာ ၃၇ ပတ်ကနေ ၄၂ ပတ်ကြားအထိ ကြာရှည်တတ်ပါတယ်။ အချိန်မတိုင်ခင် ဗိုက်နာခြင်းဆိုတာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ကာလ ၃၇ ပတ်မတိုင်ခင် စောစီးလွန်းတဲ့အချိန်မှာ စတင်ဗိုက်နာခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ထိုအနေအထားတွေဖြစ်လာရင် စောစီးစွာပဲ မွေးဖွားတတ်ပါတယ်။ ခန့်မှန်းမွေးဖွားရက်မတိုင်ခင် မွေးဖွားတဲ့ (သို့) လမစေ့သေးဘဲ မွေးဖွားလာတဲ့ကလေးတွေမှာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ တစ်ပါတည်းပါရှိလာတတ်ပါတယ်။ လမစေ့သေးဘဲ မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးတွေကို ဆေးရုံမှာ ဂရုတစိုက်နဲ့ စောင့်ကြည့်ပြုစုပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လမစေ့သေးဘဲ ဗိုက်နာပြီးမွေးဖွားနိုင်မယ့် လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ

<ul style="list-style-type: none"> • သားအိမ်လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးဆင်းလာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ပုံမှန်အခြေအနေမဟုတ်သည်ကို သတိပြုခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> • သားအိမ်လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ရေစိမ့်ထွက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ဓမ္မတာလာနေသည်ကာလအတွင်း ကြွက်တက်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> • ကျောကုန်းအောက်ပိုင်း အောင့်ခြင်း။ သာမန်အခြေအနေထက် ပိုမိုဆိုးရွားစွာ အောင့်ခြင်း • မကြာခင် သီးသွားတတ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ကလေးက ဝမ်းရိုက်အတွင်း တွန်းထိုးနေသလို ဖိအားဖြစ်နေသည်ပုံစံ ခံစားခြင်း 
<ul style="list-style-type: none"> • သားအိမ်ကျုံ့သလို ခံစားခြင်း • ဝမ်းသွားခြင်းမရှိဘဲ ဝမ်းရိုက် (အစာအိမ်) အောင့်နေခြင်း 	

မေး ။ ။ ဖော်ပြပါလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ။ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်း အမြန်သွားရောက်ဖို့လိုပါတယ်။

ထူးခြားသောလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါက သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် မွေးဖွားခြင်းအခြေအနေကို အထောက်အကူပြုမည့် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး လမ်းညွှန်မှုများ ခံယူပါ။

လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားမည့်အခြေအနေများအား မည်သည့်သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်ကမှ တာဝန်ယူ တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ သို့သော်လည်း လမစေ့သေးဘဲ မွေးဖွားလာနိုင်မယ့် အခွင့်အရေးတွေကိုတော့ လျော့ကျအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သတ်မှတ်ခန့်မှန်းထားသည့် နေ့ရက်၊ အချိန်မှာ သင့်ကလေး မွေးဖွားနိုင်အောင် သင်က ဘာတွေ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသလဲ။
အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။

- သင် သားသမီးမွေးဖွားရန်အပ်ထားသော ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြီး မှာကြားချက်များအား အသေအချာ နားထောင်ပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအစောပိုင်းကတည်းက မိခင်လောင်းဖြစ်သူ သင် သတိပြုဆင်ခြင်ရမယ့်အချက်တွေ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်တွေကို ကြိုတင်မေးမြန်း လေ့လာမှတ်သားထားပါ။



- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (သို့) မကြာခဏ ဆေးလိပ်သောက်တတ်ခြင်းရှိပါက ဆေးလိပ်သောက်သော အလေ့အထကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ပါ။
- သင့်အနီး မည်သူ့မှ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ သတိပေး ဓမ္မာရပ်ခံထားပါ။



- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အစောပိုင်းကတည်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပရိုဂရမ်များကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။



- နေ့စဉ်အနားယူ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ အချိန်ယူပေးပါ။



- ဆီသွားချိန်အတွင်း နာကျင်ပါက ဆရာဝန်အား အသိပေးပါ။



- သားအိမ်လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အနံ့အသက်မကင်းသည့် အရည်များ ဆင်းခြင်း၊ ၎င်းလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ယားယံခြင်းရှိပါက ဆရာဝန်အား အသိပေးပါ။

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော (အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သင့်လျော်သော) အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးပေးပါ။



- မွေးရက် လမစေ့သေးဘဲ ဝိုက်နာပါက နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား အပြောင်းအလဲရှိ မရှိကို သတိပြုပါ။ ပုံမှန်အနေအထား မဟုတ်ကြောင်း သတိထားမိပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ သွားရောက်ပြသပါ။
- စိတ်စိမ်းမှုဖြစ်စေသော ကိစ္စများကို ချေပျက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကြိုးစားပါ။



၂

မွေးဖွားခြင်းမပြုမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကလေးမွေးဖွားလာနိုင်ဖို့ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။ ဖော်ပြချက်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သင် ရွေးချယ်လိုတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက ဘယ်လို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိရှိနိုင်ခြင်း။ မမွေးဖွားမီ ကာလအတွင်း ဘာတွေလက္ခဏာပြနိုင်သည်ကို သိရှိခြင်း။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့အတွက် အုပ်စုအလိုက် လေ့ကျင့်ရမယ့်အစီအစဉ်တွေကို သိရှိခွင့်ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ရွေးချယ်ခြင်း

သင့်မီးဖွားခြင်းအတွက် အပ်နှံလိုသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ရွေးချယ်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။

၁) သားဖွားဆရာဝန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို စောင့်ရှောက်ပြီး ကလေးမွေးဖွားခြင်းလုပ်ပေးသော ဆရာဝန်။ သားဖွားဆရာဝန်တို့အနေဖြင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းကိုသာ လုပ်ပေးပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို လုံးဝလုပ်လေ့ မရှိပါဘူး။

၂) မိသားစုဆရာဝန်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသည်။ ၎င်းပြင် မိသားစုတစ်စုလုံး၏ ကလေးလူကြီးအားလုံးအား ကျန်းမာရေးကိစ္စအတွက် တာဝန်ယူရသည်။

၃) ဝမ်းဆွဲသည်များ

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်းနှင့် မွေးဖွားချိန်၌ အန္တရာယ်မရှိအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အနေဖြင့် အိမ်၌ မီးဖွားမည်၊ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ၌ မီးဖွားမည်ကို ကြိုက်ရာရွေးချယ်နိုင်သည်။
- မွေးဖွားခြင်းပြီးတဲ့နောက် ပထမရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (ဝမ်းဆွဲသည်များ)က မိခင်နှင့်ကလေးဖြစ်သူအား စောင့်ရှောက်ပြုစုပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



၄) သူနာပြုများ

- အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌ အန္တရာယ်ကင်းအောင်နှင့် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။
- သူနာပြုများက ပုံမှန်အားဖြင့် သားသမီးမွေးဖွားခြင်းကို လုပ်မပေးနိုင်ကြပါဘူး။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား သင့်စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်မိ အောက်ပါမေးခွန်းများ သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းသင့်သည်။

- ရွေးချယ်မည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ပြောဆိုဆွေးနွေးဖို့ အဆင်ပြေမယ့်သူ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက သင်ပြောတာကို နားထောင်ပြီး သင်မေးတဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေမယ့်သူဖြစ်ပါသလား။
- သင်က ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းရှိရာသို့ အလွယ်တကူသွားရောက်ပြီး မေးမြန်းဖို့ အဆင်ပြေနိုင်ပါသလား။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဆီသို့ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားနိုင်ပါသလား။

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက သင့်ကလေးကို မွေးပေးနိုင်ပါသလား။
- ကလေးကို ဘယ်မှာမွေးမှာလဲ (အိမ်မှာလား၊ မီးယပ်သားဖွားဆေးရုံမှာလား၊ သာမန်ဆေးရုံမှာလား)။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို ရွေးချယ်ရင် အမျိုးသမီးလား၊ အမျိုးသားလား။
- မိခင်လောင်းတို့ဘက်က သားသမီးမွေးဖွားခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာအကြောင်းတွေကို အဓိက ဆွေးနွေးသင့်ပါသလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း သားဖွားဆရာဝန်/ ဆရာမဖြင့် ပြသချိန်၌ သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို အောက်ပါတို့ ပြုလုပ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

- သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင်က သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စေ့စပ်စုံလင်အောင် မေးမြန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ကို မေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။
- ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို စစ်ဆေးမယ်။
- သင့်ဆီးနဲ့ သွေးကို စစ်ဆေးမယ်။
- သင့်သွေးအတွင်း သကြားဓာတ်ပါဝင်မှုအခြေအနေနဲ့ ပရိုတိန်းပါဝင်မှုအခြေအနေကို သိအောင် စစ်ဆေးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။
- သင့် သွေးပေါင်ကို တိုင်းတာပါလိမ့်မယ်။
- သင့်နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ပါမယ်။
- သင့်ကလေးရဲ့ နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ပါလိမ့်မယ်။
- သင့်သားအိမ်ကြီးထွားမှုကို တိုင်းတာပါလိမ့်မယ်။
- ကလေးမွေးဖွားခြင်းအတွက် သင်ဘာတွေ အားစိုက်ပေးနိုင်သည်ကို သိအောင် မေးမြန်းပြီး သင့်ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ မွေးဖွားလာနိုင်ရန်အတွက် သင်ကပါ ဘယ်လိုပူးပေါင်းပါဝင်ရမယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေးပါလိမ့်မယ်။
- သင်မေးတဲ့မေးခွန်းကို ဖြေဆိုပါလိမ့်မယ်။
- သင့်အား သွေးစစ်ခြင်း၊ အာထရာဆောင်းရိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးရဲ့ အခြေအနေအကောင်းအဆိုးကို အသိပေးပါလိမ့်မယ်။
- သင် ဘယ်မှာ မွေးမည်ဆိုခြင်းအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် စကားပြောခြင်း

သင် ကိုယ်ဝန်စဆောင်တယ်ဆိုတာနဲ့ သင့်ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲတွေများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ သင်နဲ့ စကားပြောဖော်ရတဲ့သူ သင်ပြောတဲ့စကားတွေအပေါ် နားလည်ပေးနိုင်တဲ့သူတွေ များစွာလိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ခံစားချက်တွေကို နားထောင်ပေးပြီး သင့်ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် အားပေးနိုင်တဲ့သူဟာ သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေကောင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးအများစုအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလတစ်လျှောက် အားငယ်စိတ် ဝင်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း သားသမီးမွေးဖွားလာတဲ့အခါ ဘဝရဲ့အချိုးအကွေ့၊ အပြောင်းအလဲတွေက ပိုမိုထင်ရှားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာရှိနေမှသာ မွေးလာမယ့် သားသမီးကလည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့သူအဖြစ် ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ မမွေးဖွားခင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်နိုင်ဖို့ ယုံကြည်ရတဲ့သူ လိုအပ်ပါတယ်။

သူမ ယုံကြည်ရတဲ့သူဆိုတာ ဘဝလက်တွဲဖော် (သင့်ရင်သွေးရဲ့ ဖခင်)၊ သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်း၊ သို့မဟုတ် အနီးကပ်ပေါင်းနေတဲ့ အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်း၊ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တွေထဲက တစ်ဦးဦးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အတွက် အုပ်စုအလိုက် လှုပ်ရှား ရသည့် အစီအစဉ်



ဖော်ပြပါ အစီအစဉ်ဟာ ဘဝတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးအချင်းချင်း သတင်းအချက် အလက်များပေးပို့ခြင်း၊ အစား အစာထောက်ပံ့ခြင်း၊ အခြား သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်း

တွေ့လုပ်နိုင်တဲ့ အစီအစဉ်ကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့သော အစီအစဉ်တွေကို အိမ်မှာပဲ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သားသမီးမွေးဖွားရေး အစီအစဉ်/ စာအုပ်စာတမ်းတွေကို ဆိုလို ပါတယ်။

ဖခင်များနှင့် ၎င်းတို့လက်တွဲဖော် အမျိုးသမီးများ

သင်က မကြာခင် ဖခင်ဖြစ်တော့မယ့်သူဆိုရင်၊ သို့မဟုတ် သင့်လက်တွဲဖော် အမျိုးသမီး က ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေပြီဆိုရင် သင့်ဇနီး ကိုယ်ဝန်သည်အတွက် (ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလအတွင်း) အောက်ပါတို့ကို မဖြစ်မနေ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

- သင် ဘာကူညီပေးရမလဲ၊ သင့်ဘက်က ဘယ်လိုကူညီနိုင်မယ့်ဟာတွေ ရှိသလဲဆိုတာ ဇနီးသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်ကို ခေါ်ပြီး ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မကြာခဏ သွားပြပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် သီးခြားပြုလုပ်သည့် ပညာပေးဟောပြောပွဲများဆီသို့ ဇနီးသည်ကို ခေါ်ဆောင်သွားပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ မွေးဖွားခြင်းအကြောင်း လိုအပ်တဲ့အသိပညာဗဟုသုတများကို လေ့လာဆည်းပူးပေးပါ။ ထူးခြားချက်များ တွေ့ရှိပါက ဇနီးသည်အား အသိပေးပါ။
- သင်က ကလေးရဲ့ဖခင်ဘယ်လောက်ထိဖြစ်ချင်နေတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ကိုယ်ဝန် သည် ဇနီးသိအောင် ပြောပြပေးပါ။ သားသမီးမွေးဖွားပေးခြင်းအတွက်လည်း သင်က ဇနီးကို ကျေးဇူးတင်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပေးပါ။

- မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းက ကလေးအတွက် ဘယ်လောက်အထိ အရေးပါတယ်ဆိုတာကို ဇနီးသည် နားလည်အောင် ပြောပြပေးပါ။
မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းက ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေတဲ့ အကြောင်း သင်က နားဝင်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။
- ဇနီးသည်က ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူဖြစ်ပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်စေဖို့ အားပေး တိုက်တွန်းပါ။ ဆေးလိပ်ကြောင့် ဝမ်းထဲက ကလေးကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေတဲ့အကြောင်း နားဝင်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ကလေးငယ်က ဘယ်လိုကျန်းမာသန်စွမ်းလာမယ်ဆိုတာကိုပါ ရှင်းပြပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်က အရက်သောက်တတ်သူဖြစ်ရင် အရက်ဖြတ်ခိုင်းပါ။
- သွက်လက်တက်ကြွစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့နဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန်လမ်းလျှောက်နိုင်ဖို့ကို အမြဲတိုက်တွန်းပေးပါ။
- ဇနီးသည် (ကိုယ်ဝန်ဆောင်)က ပင်ပန်းနေတယ်ဆိုရင် အနားယူနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်အတွက် လေးလံလွန်းလှသည့် ဝန်စည်စလယ်များကို ခင်ပွန်းဖြစ်သူ သင်ကသာ သယ်မပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်အား လမ်းလျှောက်ခိုင်းခြင်းမှလွဲ၍ အခြားသော ပင်ပန်းပြီး အားစိုက်ရသည့် မည်သည့်အလုပ်ကိုမှ မလုပ်စေရပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည့်ကာလအတွင်း လိင်မှုကိစ္စအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းတတ်သည်ကို သင်က နားလည်ပေးပါ။
- မွေးဖွားလာတော့မယ့် သင့်ကလေးကို ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သိရှိနားလည်အောင် လေ့လာသင်ကြားထားပါ။



သားသမီးမွေးဖွားခြင်းကို မိခင်ရဲ့အလုပ်ဟု သီးခြားသတ်မှတ်ခြင်းမပြုဘဲ ခင်ပွန်း ဖြစ်သူ သင့်၌ပါ တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည်ကို သတိပြုပေးပါ။

- မွေးဖွားလာတော့မည့်ကလေးအတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဇနီး သည်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ကြိုတင်၍ ဝယ်စရာရှိတာကို ဝယ်ယူထားပါ။
- ကလေးအတွက် အဘက်ဘက်က အဆင်ပြေအောင် သင့်အိမ်အား ကြိုတင် ရှင်း လင်းထားပါ။

ကလေးအဖေများနှင့်ပတ်သက်၍ သိသင့်သိထိုက်သော သတင်းအချက်အလက် များကို လိုအပ်ပါက www.cfii.ca တွင် ရှာဖွေပါ။



3

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသောအချိန်၌ အစားအသောက် မှီဝဲစားသုံးခြင်းက အရေးပါသော ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် မိခင်ဖြစ်သော သင်နှင့် သင့်ရင်သွေး ရှင်သန်ကြီးထွားခြင်းကိုများစွာ အထောက်အကူပြုလျက်ရှိနေပါတယ်။

ဤအခန်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်းက ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို တင်ပြချက်အဖြစ် ဖော်ပြထားသလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း ဘာကိုစားသောက်ရမယ်ဆိုတာတွေကိုပါ အသိပေးထားပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေသော အစားအစာတွေထဲမှာကောင်းမွန်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေများစွာပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့

အစားအစာကို စားသုံးတတ်ဖို့က လွန်စွာအရေးကြီး လာပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ သင့်ကို သာမက သင့်ဝမ်းထဲမှာ လွယ်ထားရတဲ့ ကလေးအတွက်ပါ ကောင်းကျိုးများစွာ ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် လိုအပ်သော အရေးပါသည့် အာဟာရဓာတ်များ

အာဟာရဓာတ်အမည်	အာဟာရဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာများ	ဘကြောင့် ၎င်းအာဟာရက အရေးကြီးရသည်
<p>Folate (ဖိုလစ်) (Folic Acid) (ဖောလစ်အက်ဆစ်)</p>		<p>မိခင်ဝမ်းကြာတိုက်အတွင်း ရှိနေသည့် ကလေး ငယ်၏ ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးအား ကျန်းမာ သန်စွမ်းစွာဖြင့် ရှင်သန်ကြီးထွားလာစေသည်။ သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာ၍ သန့်ရှင်းသော သွေးကိုဖြစ်စေသည်။</p> <p>ဖောလစ်အက်ဆစ်အပါအဝင် ဝိတာမင်ပျိုးစုံအား နေ့စဉ်သောက်သုံးပါ။ အချို့သောအမျိုးသမီးများ က ဖောလစ်အက်ဆစ်ပိုမိုလိုအပ်နေတတ်ပါတယ်။</p>
<p>ကယ်လ်ဆီယမ် (Calcium)</p>		<p>သင့်နှင့် သင့်ရင်သွေးရဲ့ အရိုးနဲ့ သွားများကို သန်မာစေပါတယ်။</p>
<p>သံဓာတ် (Iron)</p>		<p>သင့်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် သွေးအားကောင်း စေသည်။</p> <p>ဖော်ပြပါ အစားအစာများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဝိတာမင်-စီ အား ကောင်းစွာဖြည့်တက်လာပြီး သွား ကိုယ်အတွင်း သံဓာတ်အသုံးချမှုမှာ အားပေး ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝိတာမင်-စီ ပါဝင်သော အစားအစာတွေကတော့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ လိမ္မော် သီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ကီဝီသီးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။</p>
<p>ပရိုတိန်း (Protein)</p>		<p>သင့်သားအိမ်နှင့် အချင်းအား သန်မာစေတတ် သလို သင့်ကလေးချင်သန်ကြီးထွားခြင်းကိုလည်း အကူအညီပေးပါတယ်။</p>

သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာစွာစားသောက်နေထိုင်ခြင်း

အောက်ပါဖော်ပြချက်များအရ အမျိုးသမီးများ နေ့စဉ်စားသုံးရမည့် အစားအသောက် ပမာဏနှင့် အစားအစာအုပ်စု ၄ ခုကို ဖော်ပြထားသည်။

အကယ်၍ ကိုယ်ဝန် ၂ လ၊ ၃ လ ရှိနေသူ အမျိုးသမီးများဖြစ်ပါက အောက်ပါ အစားအစာအုပ်စုများအား တစ်ရက်ချင်းအလိုက် (တစ်နေ့ကို) ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ်ထိ စားသုံးပေးဖို့ လိုပါသည်။ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီအတွက် နေ့စဉ်သီးခြား စားသောက်နိုင်သည့် အကြိမ်များကိုလည်း ဖော်ပြပေးထားသည်။ စားသောက်ရာ၌ အောက်ပါအုပ်စု ၄ ခုအနက် အနည်းဆုံးအုပ်စု ၃ ခုပါဝင်အောင် နေ့စဉ်စားသောက်ရမည်ဖြစ်သည်။

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကွဲပြားစွာ စားသုံးတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ တတ်နိုင်ပါက အုပ်စု ၄ ခုစလုံးပါဝင်အောင် စားသုံးပေးသင့်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် မိန်းကလေးဖြစ်သူ သင်ဟာ အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အတွင်း ရှိသူဖြစ်ပါက (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်အမြွှာပူးဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံမှ လိုအပ်သော အကြံဉာဏ်ကို ရယူပါ။

ဘယ်အစားအစာတွေကို စားသောက်ရမှာလဲ

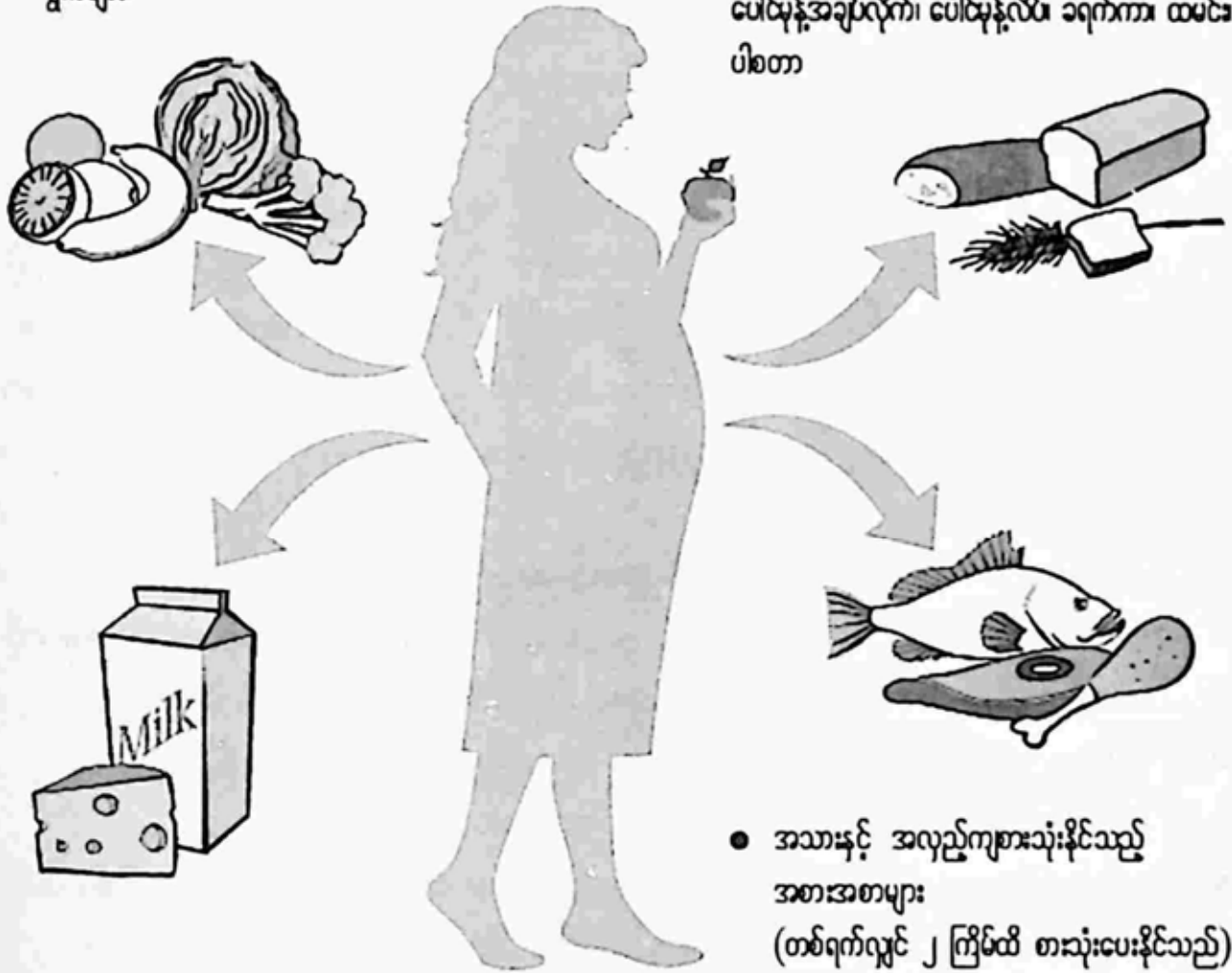
နမူနာအနေဖြင့် နွားနို့တစ်ခွက်၊ အသား ၁ ခွက်၊ ပေါင်မုန့် ၁ ချပ်၊ ပန်းသီး ၁ လုံး (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၁ ခွက်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ဖော်ပြပါ နမူနာအရ အစားအစာအုပ်စု ၄ ခုမှ တစ်မျိုးစီ ပါဝင်အောင် (စိတ်ကြိုက် တစ်ခုစီရွေးပြီး) နေ့စဉ်တွဲဖက်စားသုံးရမှာဖြစ်ကြောင်းနဲ့ ၎င်းအုပ်စု ၄ မျိုးပါ အစားအစာအား နေ့စဉ် ၂-၃ ကြိမ်ထိ စားသုံးပေးနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ သိရှိနားလည်စေပါတယ်။

အစားအသောက်အုပ်စု ၄ ခု

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီး
(တစ်ရက်လျှင် ၇-၈ ကြိမ်ထိ စားသောက်ပေးနိုင်သည်)
လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် ဘူးတွင်ထည့်ထားသော အသီး
များ၊ အစိမ်း၊ အဝါ၊ လိမ္မော်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်း
ရွက်များ။

- ကောက်ပဲသီးနှံများ
(တစ်ရက်လျှင် ၆-၇ ကြိမ်ထိ စားသောက်ပေးနိုင်သည်)
ပေါင်မုန့်အချပ်လိုက်၊ ပေါင်မုန့်လိပ်၊ ခရက်ကာ၊ ထမင်း
ပါစတာ



- နို့နှင့် အလှည့်ကျစားသုံးနိုင်သည့် အစားအစာများ
(တစ်ရက်လျှင် ၂ ကြိမ်ထိ စားသုံးပေးနိုင်သည်)
နို့၊ ချောကလက်အဖြူ၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပဲနို့ရည်

- အသားနှင့် အလှည့်ကျစားသုံးနိုင်သည့်
အစားအစာများ
(တစ်ရက်လျှင် ၂ ကြိမ်ထိ စားသုံးပေးနိုင်သည်)
အသား၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ဥ၊ ဖြေပဲအနှစ်၊ ပဲ
တောင့်၊ တို့ဟူး၊ အခွံမာသီး၊ အစေ့အဆန်

မှတ်ချက် ။ ။ အုပ်စုတစ်ခုချင်းအလိုက် နေ့စဉ်စားသုံးနိုင်သည့်အကြိမ်ကို ဖော်ပြထား
သည်။ အုပ်စု ၄ ခုမှ အနည်းဆုံး အုပ်စု ၃ ခု ပါဝင်အောင် တစ်မျိုးစီ
နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်၍ နေ့စဉ်စားသုံးပါ။ အုပ်စု ၄ ခုစလုံးမှ တစ်မျိုးစီ
ပါဝင်အောင်ယူပြီး တွဲဖက်စားသုံးပေးနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း

သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း အစားအစာများ စားသုံးရာ၌ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် အောက်ပါအတိုင်း သတိပြုလိုက်နာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီ၊ ကိုင်တွယ်နေချိန်အတွင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် ပိုင်း၌ သင့်လက်အား စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပေးပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးတို့အား မချက်ပြုတ်မီ၊ သို့မဟုတ် မစားသုံးမီ ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် သေချာဆေးကြောပေးရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် သစ်သီးတို့၏ အခွံများအား သေချာစွာ ပွတ်၍ ဆေးကြောပေးရပါမယ်။
- အသား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ပင်လယ်စာ၊ ငါး၊ ဥတို့အား ချက်ပြုတ်ရာ၌ သေချာကျက်သွားအောင် ချက်ပေးပါ။ မကျက်တကျက်စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဟော့ဒေါ့ချက်မည်ဆိုပါက အသားများပေါင်းပြီး၊ နှပ်ပြီးသားဖြစ်သည်အထိ အပူပေးပါ။
- ဟင်းချက်စရာအထုပ်များတွင် ပါရှိသော သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။ ရက်လွန်ပါက လုံးဝချက်ပြုတ်စားသုံးခြင်း မလုပ်ရ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်၌ အောက်ပါအစားအစာများ လုံးဝမစားသုံးရ

- ငါးအစိမ်းသက်သက်ကို စားသုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ငါးအစိမ်းပါသော အစားအစာကို စားသုံးခြင်းမပြုရ။ (ဥပမာ- ဆူရီစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ပါ)
- ငါးအဆီ/ ငါးအသည်းမှထုတ်လုပ်သော အဆီ
- ခုံးကောင်၊ ကမာကောင်ကဲ့သို့သော ပင်လယ်စာအစိမ်းများ
- သေချာကျက်အောင်ချက်ထားခြင်းမရှိသော အသား၊ ကြက်ဘဲ၊ ပင်လယ်စာ
- အပူပေးထားခြင်းမရှိသော ဟော့ဒေါ့နှင့် ဒေလီအသား
- ကျပ်တင်ထားသော အသားပြားများ၊ ကျပ်တင်ပင်လယ်စာများ
- ဘူးဖြင့် သေချာစွာထည့်ထားခြင်းမရှိသည့် ငါးများ
- ကြက်ဥ၊ ဘဲဥအစိမ်းဖြင့် လုပ်ထားသော အစားအစာများ
- မကျက်တကျက်ပြုတ်ထားသော ဥများ
- သန့်ရှင်းမှုမရှိသော နို့နှင့်ပြုလုပ်သော အစားအစာများ
- ပဲပင်ပေါက်အစိမ်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အညောင့်၊ အဖူးများ
- လတ်ဆတ်မှုမရှိသော ဒိန်ခဲပျော့များ
- ပြဒါးလွန်ကဲစွာပါရှိသော ငါးများ

- ၂ ပတ်တစ်ကြိမ် အသည်းကဲ့သို့သော ကလီစာဟင်း စားသုံးခြင်းမပြုရ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းမေးစရာရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်မေးမြန်းပါ။
- အသီးအရွက်ဖြစ်စေ၊ အသားငါးဖြစ်စေ ကြိုတင်ပိုးသတ်ထားခြင်း (ဘက်တီးရီးယား ဖယ်ရှားထားခြင်း)မရှိပါက မစားသုံးရ။

ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းဟာ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်ကာလတစ်လျှောက် ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်း တက်လာခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး အောက်ပါအခြေအနေတို့ကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်ကလေးက ကြီးထွားလာသောကြောင့်
- သင့်သားအိမ်နှင့် အချင်းက ကြီးထွားလာသောကြောင့်
- သင့်ကလေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန်အတွက် အရံသင့်ဖြစ်နေသော သားမြတ်အစုံက ကြီးထွားလာသောကြောင့်
- ရင်သွေးဆီသို့ သွေးနှင့်အောက်စီဂျင်၊ အစာအာဟာရများ ပို့ဆောင်ရန်အတွက် မိခင်က သွေးပိုမိုလိုအပ်လာသောကြောင့်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ထိ မြင့်တက်ဖို့လိုပါသလဲ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအများစုအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၁.၅ ကီလိုဂရမ်နှင့် ၁၆ ဂရမ်အကြား (၂၅ ပေါင်မှ ၃၅ ပေါင်ကြား) အထိ မြင့်တက်လာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်အနေနဲ့ မှန်ကန်သော ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်ခြင်း ရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပေးပါ။

- အဆီဓာတ်အဖြစ် စွမ်းအင်သိုမှီးပေးသည်
၂ ကီလိုဂရမ်မှ ၃.၅ ကီလိုဂရမ်အထိ (၅ ပေါင်မှ ၈ ပေါင်အထိ) သင့်ခန္ဓာကိုယ်
အတွက် ကြွက်သားနှင့် အဆီများ ပိုမိုလိုအပ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း
ဆက်လက်ကျန်းမာနေစေရန် ၎င်းတို့က များစွာအထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

- သွေး ၂ ကီလိုဂရမ် (၄ ပေါင်) မြင့်
တက်လာရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်က
သွေး ပိုမိုများလာမည်ဖြစ်သည်။

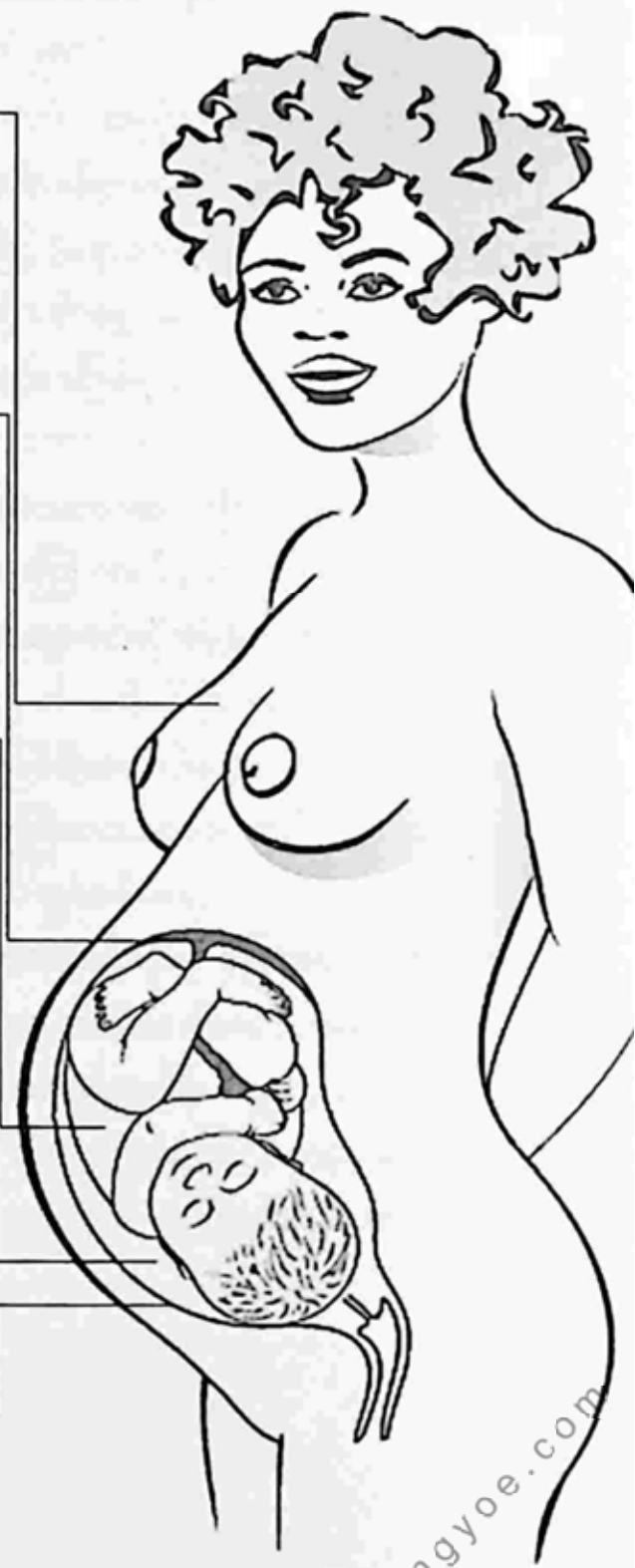
- သားမြတ်အလေးချိန် ၁ ကီလိုဂရမ်မှ ၁.၅ ကီလိုဂရမ်အထိ
(၂ ပေါင် မှ ၃ပေါင်အထိ) တိုးမြှင့်လာဖို့လိုသည်။
သင့်သားမြတ်အရွယ်အစားက သင့်ရင်သွေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေး
ရန် အရံသင့်ဖြစ်သောအနေဖြင့် ကြီးထွားလာရသည်။

- အချင်း ၀.၅ ကီလိုဂရမ်မှ ၁ ကီလိုဂရမ် (၁ ပေါင်မှ ၂
ပေါင်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း သင့်ဆီမှ အစာအာဟာရ
ဓာတ်များအား သင့်ကလေးဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ဖို့ အချင်း
က များစွာအကူအညီပေးပါတယ်။ ထို့အတူ ကလေးဆီမှ
အညစ်အကြေးများအား အချင်းကပင် တစ်ဆင့်ဖြန့်လည်စွန့်
ထုတ်ပေးတာကြောင့် ၎င်းလုပ်ငန်းများ အဆင်ပြေချောမွေ့
အောင် အရွယ်အစားကြီးမားလာဖို့လိုပါတယ်။

- ကလေးအရွယ်အစား ၂.၅ ကီလိုမှ ၃.၅ ကီလိုဂရမ် (၆ ပေါင်
မှ ၈ ပေါင်အထိ) ကြီးထွားလာဖို့လိုသည်။

- သန္ဓေသားကို ပိုင်းရံထားသည့် အတွင်းဘက်အမြှေး ၁ ကီလို
ဂရမ် (၂ ပေါင်ခန့်) အလေးချိန် မြင့်တက်လာဖို့လိုသည်။
သန္ဓေသားကို ပိုင်းရံထားတဲ့ အတွင်းဘက်အမြှေးဟာ အရည်
များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်
၎င်းကို အရည်အိတ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ရင်သွေးငယ်က
အရည်အိတ်အတွင်း ဆက်လက်ရှင်သန်ကြီးထွားနိုင်ဖို့ ၎င်းက
အရွယ်အစား၊ အလေးချိန် ကြီးထွားလာဖို့လိုသည်။

- သားအိမ် ၁ ကီလိုဂရမ်မှ ၁.၅ ကီလိုဂရမ် (၂ ပေါင်မှ ၃
ပေါင်ထိ) အလေးချိန်မြင့်တက်လာဖို့ လိုသည်။
သင့်သားအိမ်အရွယ်အစားက ရင်သွေးငယ်ဝင်ဆန့်နိုင်အောင်
သို့မဟုတ် ကြီးထွားလာတဲ့ရင်သွေး၊ သန္ဓေသားအရွယ်အစားနဲ့
လိုက်ဖက်အောင် ပိုမိုပြီး ကြီးထွားပေးဖို့လိုပါတယ်။)



စားသောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သာမန်မေးခွန်းများ

မေး ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ သောက်သုံးလို့ ရပါသလား။

ဖြေ ။ ။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့၌သာမက အားဖြည့်အချို့ရည်တွေမှာပါ ကဖိန်းဓာတ် ပါဝင်နေပါတယ်။ ကဖိန်းဓာတ်များစွာပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို သတိလက်လွတ် စားသုံးမိတဲ့အခါ သင့်ဝမ်းထဲမှာ လွယ်ထားတဲ့ ရင်သွေး



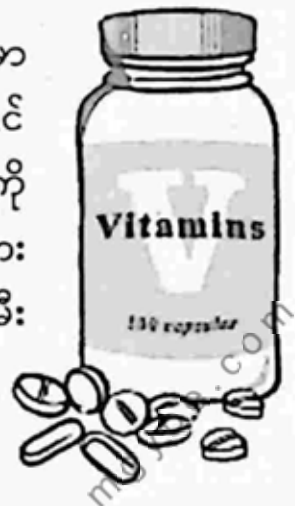
ငယ်ကို များစွာထိခိုက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ကို လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ ၂ ခွက်ထက်ပိုပြီး မသောက်သုံးသင့်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် လက်ဖက်ရည်ကို လျှော့၍သောက်သုံးပေးပါ။ ဘလက်တီးနဲ့ ဟာဘယ်တီးကို သောက်သုံးခြင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း သောက်သုံးဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ သောက်သုံးမယ့် အစား ရေ၊ နွားနို့၊ အသီးဖျော်ရည် ၁၀၀% ခန့် သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။

မေး ။ ။ ဆား စားသုံးခြင်းကို ရပ်တန့်သင့်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ သင်နဲ့ သင့်ရင်သွေးအတွက် ဆားဓာတ် သင့်တင့်စွာ လိုအပ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဆားလွန်ကဲစွာ စားသုံးရင်တော့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ဆားအနည်းငယ်သာ ထည့်ပေးပါ။

မေး ။ ။ မွေးဖွားခြင်းမပြုမီ ဗီတာမင်တွေ လိုအပ်ပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ဗီတာမင်ပါဝင်တဲ့ဆေးဝါးတွေဟာ လတ်ဆတ်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေနေရာမှာ အစားထိုးနိုင်ခြင်း မရှိပါဘူး။ ဗီတာမင်မျိုးစုံပါဝင်သော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။ ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် သံဓာတ်ပါ အစားအစာများအား အထူးစားသုံးပါ။ အချို့သော အမျိုးသမီးများဟာ ဖောလစ်အက်ဆစ်နှင့် ဗီတာမင်များ လိုအပ်လျက်ရှိပါတယ်။



မေး ။ ။ နွားနို့မသောက်ပါက ဘာဖြစ်မည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ သင် နွားနို့မသောက်ရင် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် မလျော့ကျသွားအောင် ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပဲပိစပ်၊ လိမ္မော်ရည်၊ ငါးသေတ္တာ၊ တို့ဟူး၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဗာဒံစေ့တွေကို အစားထိုး စားသုံးပေးဖို့ လိုပါတယ်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အနေနဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်နဲ့ ဗီတာမင်(ဒီ)ကို မပြတ်စားသုံးပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မေး ။ ။ သင် အသားမစားသုံးနိုင်ပါက ဘာစားသုံးမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ အကယ်၍ သင်က အသားမစားသုံးချင်ရင်၊ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာတွေကို မစားသုံးချင်ရင် ၎င်းတို့အစား ပဲတောင့်ရှည်၊ တို့ဟူး၊ အခွံမာသီး၊ အစေ့အဆံများကို စားသုံးပေးပါ။ သံဓာတ်နှင့် ပရိုတိန်းပါသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။



မေး ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အရက်သောက်လို့ရပါသလား။

ဖြေ ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၌ အရက်လုံးဝမသောက်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သန္ဓေသား ရင်သွေးငယ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။



4

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်နိုင်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ကောင်းကျိုးများစွာကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဤအခန်းမှာ ပါဝင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကတော့

- သင့်ကလေး ရှင်သန်ကြီးထွားခြင်းအတွက် လိုအပ်သော အရာများ
- သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် သင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် ကျန်းမာစေသော အချက်များ

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိနေခြင်းဖြင့် သင့်ကို ဆက်လက်ကျန်းမာနေစေပါတယ်။

သင်က ခါတိုင်းပြုလုပ်နေကျ လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုတွေကို ထပ်ဆင့်တိုးမြှင့်ပြီး လုပ်လိုတဲ့အခါ ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပေးပါ။

သင်က မီးဖွားခြင်းမပြုမီ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ထားတယ်ဆိုရင် အောက်ပါအကျိုးရလဒ်ကောင်းတွေကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဗိုက်နာပြီးနောက်ပိုင်း မွေးဖွားရာ၌ လွယ်ကူ အဆင်ပြေခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်နိုင်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်လည်မြင့်တက်လာနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရရှိခြင်း
- ခွန်အားရှိပြီး ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးခြင်း
သင့်ကိုယ်သင် တက်ကြွလန်းဆန်းနေသည်ကို သတိထားမိခြင်း။

ဘယ်လို ကာယလေ့ကျင့်မှုတွေကို လုပ်ပေးနိုင်ပါသလဲ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး နေထိုင်ရပေါ့ပါးသလို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ပါလေ့ကျင့်မှုတွေနဲ့ လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းတွေကို သတိပြုစေချင်ပါတယ်။
- သင်လုပ်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်တာဝန်ခံဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပေးပါ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိတဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေကို ရွေးချယ်ပေးပါ။ ဥပမာအနေနဲ့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်းကဲ့သို့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခင်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်အတွင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးနောက်ပိုင်းတို့၌ ရေကို များစွာ(ဝအောင်) သောက်သုံးပါ။



- ခန္ဓာကိုယ်အရမ်းပင်ပန်းလွန်းအောင် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ရ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ် အတွင်း စကားပြောနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- အကယ်၍ နာကျင်ခြင်း၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ခြင်းမရှိပါက လှုပ်ရှားမှုများကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးအများစုအနေနဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းများစွာကို ရင်ဆိုင်ရလေ့ ရှိပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်အတွင်း အပြောင်းအလဲအချို့က ခြိမ်းခြောက်စိန်ခေါ်မှုဆန် စွာ ရှိလာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအပြောင်းအလဲတွေကြောင့် ကြောက်စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်ပြီး ကြောက်စိတ်ကြောင့် စိတ်မွန်းကြပ်မှုဖြစ်ပေါ်ကာ စိုးရိမ်သောကတွေ ပေါ်ပေါက်လာတတ် ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ဖိစီးစရာတွေ များလာတဲ့အခါ သင့်ကို သက်သာဖြေလျှော့စေမယ့် အောက်ပါနည်းလမ်းတွေကို သတိပြုလိုက်နာစေလိုပါတယ်။



- ဘယ်အရာက သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသလဲဆိုတာကို စိစစ် စဉ်းစားပြီး သင် ဘာလုပ်နိုင်သည်ကို တစ်ချက်စဉ်းစားပါ။
- အဆိုပါပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခြားတစ်ယောက်ကို ရင်ဖွင့်ပြောပြပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပေးပါ။
(သင်ကြိုက်တတ်သည့် အစားအစာကိုသာ အဓိကမထားရ)

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ရသည့် ပရိဂရမ်တွင် ပါဝင် နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သင့်ကို စိတ်သက်သာအောင် ကူညီပေးနိုင်မည့်သူနှင့်သာ စကားပြောပါ။ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။ သင့်အပေါ် နားလည်ပေးနိုင်သူထံမှ အကြံဉာဏ်ကို ရယူပေးပါ။
- လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
- ဂီတသီချင်းသံ နားထောင်ပေးပါ။ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားတွေးတောပေးပါ။
- လုံလောက်စွာ အိပ်စက်နားနေခြင်းပြုပါ။
- ဆေးရုံသွားရန် လိုအပ်သော အခြေအနေရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- သင့်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ပြေလျော့သက်သာစေမည့်အရာမှန်သမျှ ပြုလုပ်ပါ။ ဆေး လိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၊ အရက်သေစာ မှီဝဲခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အခြားသူတို့ထံမှ ကမ်းလှမ်းလာသော ကူညီမှုများအား လက်ခံပေးပါ။

အလုပ်လုပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း အလုပ်အတော်များများအား ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းစွာဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ခွင်အတွင်း အနည်းငယ်သော အပြောင်း အလဲတွေက သင့်ကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး သင်လုပ်ကိုင်တဲ့အလုပ်အမျိုးအစား ကလည်း သင့်ကို မွေးဖွားခြင်းမှာ အထောက်အကူပြုစေပါတယ်။

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း အထူးသတိထားရမယ့်ကိစ္စတွေ၊ သို့မဟုတ် သင့် ကို သိသာစွာ ပြောင်းလဲစေနိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကို အောက်ပါအတိုင်း သိရှိထားဖို့ လိုပါတယ်။

- သင် အချိန်အတန်ကြာအထိ မတ်တတ်ရပ်မိတဲ့အခါ
- သင်က လေးလံတဲ့အရာတွေကို မ၊ တွန်း၊ ဆွဲတင်တဲ့အခါ
- ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မိသောအခါ
- ဓာတ်မှန်ခန်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်ရသောအခါ
- ဆူညံလွန်းသောအလုပ်ထဲမှာ လုပ်ရသောအခါ
- အလုပ်ခွင်အတွင်း အရမ်းပူလောင်သောအခါ
- သင်က တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့အတူ၊ သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးတွေနဲ့အတူ၊ သို့မဟုတ် နာမကျန်းတဲ့သူတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရသောအခါ



- အလုပ်ကို အချိန်ကြာရှည်စွာဖြင့် လုပ်ရသောအခါ ကွန်ပျူတာဖြင့် အချိန်အတန်ကြာ အလုပ်လုပ်ခြင်းကလည်း သင်မမွေးဖွားသေးတဲ့ ရင်သွေးငယ်ကို များစွာ ထိခိုက်စေပါတယ်။

ဆေးဝါးများ

မူးယစ်ဆေးဝါးအုပ်စုဝင်ဖြစ်သော ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူ၊ ကိုကင်းများ သုံးစွဲတတ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု လုံးဝမရှိနိုင်ပါဘူး။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသည့်မိခင်များမှ မွေးဖွားလာသည့် သားသမီးများ

မိခင်ဖြစ်သူက မူးယစ်ဆေးသုံးတာကြောင့် မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးဟာ အောက်ပါတို့အနက် တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် အားလုံးကို ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

- လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားလာခြင်း၊ မွေးဖွားသည့် ရင်သွေးငယ်က အရွယ်ပမာဏ သေးငယ်လွန်း၊ ညှက်လွန်းခြင်း
- ဆေးပညာဆိုင်ရာ ပြဿနာများနေခြင်း
- ပညာသင်ကြားရာ၌ အခက်အခဲရှိနေခြင်း/ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း



ဒီလိုအခြေအနေကို သင် ဘာလုပ်နိုင်သလဲ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း မူးယစ်ဆေး လုံးဝမသုံးရ
- သင့်အတွက် အထောက်အကူပြုစေသော အဖြေများရရှိရန် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးပါ။

ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးများ

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အရ သောက်ရတဲ့ အချို့သော ဆေးဝါးတွေဟာ သင့်ကလေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်ပေးသော ဆေးဝါးများကို သောက်ဖို့ အလွယ်တကူ ခေါင်းညှိတ်လက်ခံလိုက်မယ့်အစား သင့်ရင်သွေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အဓိက ဆွေးနွေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။



သင်က ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ဝယ်ယူသောက်သုံးတဲ့ ဆေးဝါးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေကတော့ အဓိကအားဖြင့် သစ်ဥသစ်ဖုနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်တွေ၊ မျက်စိ အစက်ချဆေး (မျက်စဉ်း)တွေ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဖုအကြိတ်ပျောက်ဆေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆေးတွေ မသောက်သုံးခင် နီးစပ်ရာဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြသပေးမှသာ စိတ်ချနိုင်ပါတယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများ

သင့်ရင်သွေးငယ်အား ထိခိုက်စေတဲ့အရာတွေ သင့်အိမ်အတွင်း ရှိနေတတ်တာကို သတိပြုပါ။

- ဒီတော့ သင် ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်လဲ။
- သင့်မိသားစုဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- သင့်အိမ်အတွင်း အောက်ပါပစ္စည်းများ ရှိခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်အား ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေတာကို သတိပြုပါ။

- အင်းဆက်များကို သတ်ရာ၌ အသုံးပြုသည့် ပိုးသတ်ဆေးဘူးများ
- ငါးများအတွင်းပါ ရှိသော ပြဒါးဓာတ် (မာကျူရီ)များ
- အိမ်သုတ်ဆေးများ၌ ပါရှိနေသော ခဲဓာတ်များ

- အချို့သော သုတ်ဆေးများတွင် ပါရှိသော အခဲပျော်ဆေး (ဓာတုပစ္စည်း)
- အပူဓာတ်လွန်ကဲစွာရှိနေသည့် မီးပူ၊ မီးအိမ်၊ မီးဖိုများ
- ပလပ်စတစ်ပစ္စည်းများ
- ဓာတ်မှန်ပြားများ
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သော ပစ္စည်းများ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကိုယ်တိုင်က ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အနီးဝန်းကျင်မှ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေကို ရှူရှိုက်မိခြင်းတို့က ကလေးငယ်ကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် သင့်ရင်သွေးဟာ အောက်ပါအခြေအနေဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။

- အစာအာဟာရနဲ့ အောက်စီဂျင်ကို လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်း
- အချိန်စောလွန်းစွာ မွေးဖွားလာခြင်း (သို့) ခန့်မှန်းရက်ကျော်လွန်ပြီးမှ မွေးဖွားလာခြင်း၊ အရွယ်အစား သေးငယ်စွာဖြင့် မွေးလာခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်းမှာပဲ ရင်သွေးငယ် ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် မွေးဖွားပြီးမှ သေဆုံးခြင်း
- ကျန်းမာရေးပြဿနာများတတ်ခြင်း၊ ပညာသင်ယူရာ၌ ခက်ခဲခြင်း

သင့်ဘာတွေ လုပ်ပေးနိုင်သလဲ

- ဆေးလိပ်လုံးဝဖြတ်လိုက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်လျှော့သောက်ခြင်း
 - မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုဝင်များအား သင့်အနီး၌ ဆေးလိပ်မသောက်ရန် သတိပေး မေတ္တာရပ်ခံခြင်း
 - သင့်အိမ်အတွင်း ဆေးလိပ်ငွေ့ ကင်းမဲ့ရေးဇုန်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဆေးလိပ်လျှော့သောက်ခြင်းဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်သော သင်နဲ့ သင့်ဝမ်းထဲက



ရင်သွေးငယ်ကို သိသာစွာ အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ခဲ့ရင် တော့ အကောင်းဆုံးသော အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရက်သောက်သုံးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလအတွင်း အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာလည်း ဆေးလိပ် သောက်သုံးခြင်းကဲ့သို့ပင် ဆိုးကျိုးသက်သက် ကိုသာ ပေးစွမ်းတတ်ပါတယ်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးအတွက် ဘယ်လို အရက်အမျိုးအစားကမှ ဘေးကင်းလုံခြုံတယ် ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အရက်ကို နှစ်သက်တတ်သူ ဖြစ်တဲ့တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလတစ်

လျှောက်မှာတော့ အရက်လုံးဝမသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

အရက်သောက်သုံးတဲ့ မိခင်တွေဆီက မွေးဖွားလာတဲ့ ရင်သွေးတိုင်း အောက်ပါ ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- ဦးနှောက်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း
- အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း
- လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့၌ အခက်အခဲရှိလာခြင်း
- ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း
- မွေးကတည်းက အပြစ်အနာအဆာပါရှိလာခြင်း
- ပညာသင်ကြားရာ၌ အခက်အခဲများခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းပြီး အများနှင့် မဆက်ဆံတတ်ဘဲ သီးခြားနေတတ်ခြင်း။

သင့်ကို တစ်ယောက်ယောက်က ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ပါသလား

သင့်လက်တွဲဖော် (ခင်ပွန်းသည်)က အောက်ပါတို့ကို ပြုမူပါသလား။

- သင့်နာမည်ကိုအော်ပြီး ခင်ပွန်းက ဆူပူပါသလား။
- ခင်ပွန်းသည်က သင့်ပစ္စည်းတွေကို ရိုက်ချိုးဖျက်ဆီးပစ်ပါသလား။
- သင့်အား ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ပါသလား။

- သင့်မိတ်ဆွေတွေနဲ့ မတွေ့ဆုံရအောင် ခင်ပွန်းက တားဆီးပါသလား။
- မိသားစု၊ ဆရာဝန်၊ ဝမ်းဆွဲသည်တို့နှင့် မပတ်သက်ရအောင် သင့်ကို တားဆီးပါသလား။
- ခင်ပွန်းသည်က ငွေကြေးကို ထိန်းချုပ်ထားပါသလား။
- သင့်အား ကန်ထုတ်ပစ်မယ်ဟု ကြိမ်းမောင်းပါသလား။
- ခင်ပွန်းသည်က သူ့အလိုဆန္ဒအတိုင်းလိုက်ရန် သင့်ကို အတင်းအကြပ် စေခိုင်းပါသလား။

အထက်ပါမေးခွန်းတွေထဲက တစ်ခုခုကို သင်က Yes လို့ဖြေရင် ဒါဟာ သင်ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့သဘောကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တတ်တဲ့ အလေ့အထ ပုံမှန်ရှိနေရင် သင်သားသမီးမွေးဖွားတဲ့ အချိန်မှာလည်း ရပ်တန့်သွားနိုင်ခြင်း မရှိတဲ့သဘောကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင်နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရပါက အောက်ပါအခြေအနေများနဲ့ ကြိမ်းသေရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- စိုးရိမ်သောကပွေခြင်း၊ နောင်ရေးကို တွေး၍ ရင်ပူရခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အထီးကျန်သလို ခံစားရခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း
- သင့်ကိုယ်သင် ဆိုးရွားလွန်းလှသည့်ဘဝပိုင်ရှင်အဖြစ် မြင်ရခြင်း
- နာကျင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်ဖြစ်ခြင်း

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကြောင့် သင့်ကလေးငယ်ကို အောက်ပါပုံစံများဖြင့် ထိခိုက်စေပါတယ်။

- အချိန်စောလွန်းစွာဖြင့် မွေးလာပြီး အရွယ်အစား သေးငယ်လွန်းခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်မှုကြောင့် အသေမွေးဖွားလာခြင်း
- မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းမှ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိလာခြင်း



သင်က ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်သလဲ

- သင်ယုံကြည်ရသူနဲ့ ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်ပါ
(သင်ဖြစ်ပျက်ကြုံတွေ့ရသည်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြပါ)
- သင့်အား ကူညီနိုင်မည့်သူများကို ရှာဖွေပါ
- ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ သွားနိုင်ဖို့ အကူအညီပေးပါ။

ရောဂါပိုးများ

သင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင့်ကလေးငယ်အား ထိခိုက်စေမယ့် အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို (အထူးသဖြင့် ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ကျန်းမာရေးပြဿနာ တွေကို သင့်ရဲ့ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ လိုအပ်သလို ပြောပြပြီး အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

သင်နဲ့ သင့်ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို အောက်ပါဖြစ်နိုင်ခြေရှိ သော နမူနာများ လေ့လာထားခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဆီးအိမ်ဆိုင်ရာ ရောဂါ

ဆီးအိမ်ဟာ ဆီးများရှိနေတဲ့အိတ်ပုံစံ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါ သင့်ကလေးရဲ့အရွယ်ပမာဏကြီးပြင်းလာလေ ဆီးအိမ်အပေါ် ဖိအားသက်ရောက်မှုလည်း ပိုလာလေဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကို မကြာခဏ ဆီးသွားစေပါတယ်။

ဆီးအိမ်ဆိုင်ရာ ရောဂါတွေဟာ ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ တတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှာသာ နေလေ့ရှိပါတယ်။ ၎င်းဘက်တီးရီးယားတွေဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ပြင်ပနေရာကနေ ရှင်သန်ပေါက်ဖွားပြီး ဆီးအိမ်အတွင်း ဝင်ရောက်ရာမှ ဆီးအိမ် ဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကို ဖြစ်လာစေပါတယ်။

သင့်မှာ ဆီးအိမ်ဆိုင်ရာရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ

(အောက်ပါလက္ခဏာများဖြင့် မိမိ၌ ဆီးအိမ်ရောဂါ ရှိနေကြောင်း သိရှိနိုင်ပါတယ်။)

- ဆီးသွားချင်စိတ်ဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဆီးထွက်ကျတော့မည့်အခြေအနေကို ချက်ချင်းရောက်တတ်တာကြောင့် အပြေးအလွှား ဆီးသွားရတတ်သည့် စိတ်ရှုပ် စရာ အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။

- ဆီးအရောင် နောက်ကျိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆီး၌ သွေးပါခြင်း
- ဆီးသွားရာ၌ ဆီးပြွန်တစ်လျှောက် ပူနေခြင်း (ဆီးပူခြင်း)
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း၊ သို့မဟုတ် ကျောကုန်းအောက်ပိုင်း၌ နာကျင်ခြင်း
- ဆီးအနံ့အသက် ထူးခြားစွာ ပြောင်းလဲလာသည်ကို သတိပြုမိခြင်း

ဘာကြောင့် အန္တရာယ်ရှိလာသလဲ

ဆီးအိမ်ရောဂါကြောင့် သင့်ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတတ်သလို သင့်ဝမ်းအတွင်း လွယ်ထားသည့် ရင်သွေးကိုလည်း လမဆေးသေးဘဲ (အချိန်စောစီးစွာ) မွေးလာစေတတ်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့ရင်သွေးနဲ့ ကျွန်မကိုယ်တိုင်အတွက် ဘယ်လိုကာကွယ်မှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်ပါသလဲ

- နေ့စဉ် အရည်များစွာ သောက်သုံးပါ။
(တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ရေ ၈ ဖန်ခွက် သောက်သုံးပေးပါ)
- သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုပြီးနောက် မိမိရဲ့ မွေးဖွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအား အရှေ့မှ အနောက်သို့ သေချာသန့်စင်အောင် သုတ်ပေးပါ။
- ကိုယ်လက်နှီးနှောခြင်းမပြုမီနှင့် ကိုယ်လက်နှီးနှောခြင်းပြုပြီးနောက်ပိုင်း ဆီးသွားပေးပါ။

Toxoplasmosis ရောဂါ

ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ်ထားခြင်းမရှိသော အသားများ၊ အသားစိမ်းများကို စားသုံးမိခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

အသားစိမ်းနှင့် မကျက်တကျက်ချက်ထားသော အသားစိမ်းတို့သာမက သေချာစွာ ဆေးကြောထားခြင်းမရှိသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကြောင့်လည်း Toxoplasmosis ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိပါသလဲ။
သင့်ကလေးအား အပျင်းဖျားစေသည်။

mgjoe.com

ကျွန်မနှင့် ကျွန်မရင်သွေးအား ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

- အသားများကို သေချာကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောပေးပါ။
- သင့်လက်အစုံအား သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။
လက်ဆေးကြောပြီးမှ အစားအသောက်ကို ကိုင်တွယ်ပါ။
- လတ်ဆတ်မှုမရှိသော နွားနို့ကဲ့သို့သော အရည်များကို မသောက်ရ။
- ပန်းခြံအတွင်းဆင်း၍ အလုပ်လုပ်သောအခါ လက်အိတ်ကို စွပ်ပါ။
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးချိန်၌ လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

Streptococcus B (Strep B) ရောဂါ

- အုပ်စု B ၌ပါဝင်သော Streptococcus ဘက်တီးရီးယားအမျိုးအစားဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီး(ကိုယ်ဝန်ဆောင်)၏ သားအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် ဆီးအိမ်တို့၌ ရှင်သန်ပေါက်ဖွားတတ်သည်။

ဘာကြောင့် အန္တရာယ်ရှိပါသလဲ

ကလေးငယ်အား ၎င်းရောဂါပိုးက ပြင်းထန်စွာ ဖျားစေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ရော ကလေးပါ မထိခိုက်အောင်

ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ

အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံပေးပါ။
တကယ်လို့ ဆေးဝါးကုသရမယ်ဆိုရင် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ စိစစ်ပါ။

လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာမှ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း

ဘယ်လိုရောဂါများ ဝင်ရောက်ပါသလဲ

လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ဖိုမ တစ်ဦးမှတစ်ဦးဆီသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သော ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

အများဆုံးဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကတော့ အသည်းရောင်အသားဝါ ကူးစက်ရောဂါ၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ ဂနိုရောဂါတို့ ဖြစ်ပါတယ်။
အချို့သော ကူးစက်ရောဂါတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်းမှ ရရှိလာ တတ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ပါသလဲ

ဘယ်လိုကူးစက်ရောဂါဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက်ရော ရင်သွေးငယ်အတွက် ပါ အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါတယ်။

HIV/ AIDS ရောဂါများ

HIV ရောဂါဟာ AIDS ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်ပါတယ်။ HIV ဗိုင်း ရပ်စ်ပိုးရှိနေတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ လိင်ကိစ္စပတ်သက်တဲ့အချိန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေမလုပ်နိုင်ရင် မိမိထံကို အလွယ်တကူ ရောဂါကူးစက် နိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်ပြီး HIV ရောဂါပိုးရှိနေတယ်ဆိုရင် သင့်ရင်သွေးဆီ အလွယ်တကူ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ဆီကို ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကတော့ သားသမီး မွေးဖွားနေတဲ့အချိန် ရင်သွေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးတဲ့အချိန်တွေမှာ အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ သင့်ရဲ့ immune system နဲ့ အာရုံကြောစနစ်ကို တိုက်ခိုက် တာကြောင့် မိခင်ရော ကလေးပါ ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။