



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။  
ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



# အပိုင်း ၉

u æ fr ma & ; E S h

n D @ á o m

v á e r l

b 0 y p H s m



Scan QR Code  
for electronic version



## ၉.၁။ ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝတစ်ခွင်

ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းမှုကင်း၍ ရောဂါဘယကင်းရှင်း ရုံသာမက၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ လူမှုရေးသုခနှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

- ၁။ လက်ဆေးခြင်းအမှုအကျင့်များအပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၂။ အန္တရာယ်ကင်း၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ဆီနှင့် အငန်များသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဟင်းချိုမှုန့် စားသုံးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ သကြားအလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (အမျိုးသားများတစ်နေ့လျှင် အများဆုံးစားသုံးသင့်သော သကြားပမာဏ - ၃၇.၅ ဂရမ် (သို့) လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၉)ဖွန်း၊ အမျိုးသမီးများတစ်နေ့လျှင် အများဆုံးစားသုံးသင့်သော သကြားပမာဏ - ၂၅ ဂရမ် (သို့) လက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၆ ဖွန်း)
- ၄။ လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်သတ္တုနှင့် ပိုးမွှားကင်းစင်သည့် သန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးပါ။
- ၅။ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်ပါ။
- ၆။ အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသည့် သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၇။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေရန် လုံလောက်စွာအနားယူပါ။
- ၈။ ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
- ၉။ ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူပါ။
- ၁၀။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာကို သုံးစွဲပါ။
- ၁၁။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သောက်သုံးခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင် ကြဉ်ပါ။
- ၁၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၃။ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မရှောင်နိုင်ပါက ကွန်ဒုံးသုံးစွဲပါ။
- ၁၄။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (ရေ၊ မြေ၊ လေ)ကို ညစ်ညမ်းစေသည့် အပြုအမူများဖြစ်သော မြေပေါ်ရေပေါ်တွင် မစင်စွန့်ခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ဓါတ်ငွေ့များ၊ မီးခိုးငွေ့များကို စည်းကမ်းမဲ့ စွန့်ထုတ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၅။ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးအတွက် ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။ ဆိုင်ကယ်စီးလျှင် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ မော်တော်ယာဉ်မောင်းနှင်စီးနင်းလျှင် ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို မမေ့မလျော့စနစ်တကျပတ်ပါ။
- ၁၆။ စိတ်ဖိစီးမှုများတတ်နိုင်သလောက် လျော့ချပါ။
- ၁၇။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အစဉ်သတိပြုလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။

## ၉.၂။ သန့်ရှင်းသောလက်

### ဘာကြောင့်လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးသင့်သလဲ။

လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်သည့် မစင်အညစ်အကြေးအနည်းငယ် (တစ်ဂရမ်) တွင်ပင် လူတို့ကို ရောဂါဖြစ်၍ သေစေနိုင်သော -

- ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး - ၁၀ သန်းခန့်
- ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးပေါင်း - ၁ သန်းခန့်
- ကပ်ပါးရောဂါပိုးပေါင်း (ဥပမာ - သန့်ကောင်၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး) - ၁၀၀၀ ခန့်
- ကပ်ပါးရောဂါပိုးဥပေါင်း (ဥပမာ - သန့်ဥ) - ၁၀၀ ခန့် ပါဝင်နေပါသည်။

ကလေးမစင်သည်လည်း လူကြီးမစင်နည်းတူ ရောဂါပိုးများပါဝင်နေပါသည်။ လက်တွင်သာမက ငွေစက္ကူ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ တယ်လီဖုန်းဟန်းဆက်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင်ပင် လူ့မစင်မှ ရောဂါပိုးများစွာ ကပ်ငြိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုပိုးများကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သကဲ့သို့ မိမိကြောင့်သူတစ်ပါးကိုလည်း ရောဂါရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားစသော ရောဂါပိုးများထိတွေ့ထားသော လက်ဖြင့် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးများဝန်းကျင်ကို ထိမိကိုင်မိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာနှင့် မျက်စိနာခြင်းစသောရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သူ အိမ်ရှင်မအများစုနှင့် အစားအသောက်ရောင်းချသူများ လက်မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် လူထောင်ပေါင်းများစွာရောဂါရပြီး ကပ်ရောဂါအသွင်ကူးစက်ကာ သေဆုံးနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

### လက်ကို စင်အောင်ဆေးလျှင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိမလဲ။

- အစာနှင့် ရေထဲသို့ ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- အလွယ်ကူဆုံးနှင့် စရိတ်အသက်သာဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုမှ လျော့ချနိုင်သည်။

### လက်ဆေးနည်း

- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေသုံးစွဲ၍ သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။
- လက်ဖဝါး၊ လက်ဖမိုး၊ လက်သည်းကြား၊ လက်မ၊ လက်ကောက်ဝတ်တို့ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာပွတ်တိုက်ဆေးပါ။
- သုံးရေသန့်ဖြင့် လက်ကိုလောင်း၍ ဆေးပါ။

### မှတ်သားရန်မှာ

- လက်ကို ရေလုံထဲမှာ နှစ်၍ မဆေးပါနှင့်။
- တစ်ယောက်လက်ဆေးထားပြီးသော ရေဖြင့် နောက်တစ်ယောက် ထပ်မဆေးပါနှင့်။

လက်ကို စင်အောင်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ လက်ကိုဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာ အစားထိုးပစ္စည်း) နှင့် သုံးရေသန့်ဖြင့် ပွတ်တိုက်၍ စင်ကြယ်အောင်ဆေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

### လက်ဆေးသင့်သည့်အချိန်

- အစာ မစားခင်နှင့် စားပြီးချိန်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- အစားအစာမကိုင်တွယ်မီနှင့် မချက်ပြုတ်မီ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- အိမ်သာအထွက် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ကလေးအညစ်အကြေး၊ အခြားသောအညစ်အကြေးနှင့် အမှိုက်သရိုက်များကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။

အိမ်သာထဲနှင့် ရှေ့ဘက်အနီးအနားတွင် လက်ဆေးဖို့ ဆပ်ပြာနှင့်ရေအမြဲရှိရန်လိုအပ်ပါ။

လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

သန့်ရှင်းသောလက်ဆေးတစ်ခွက်

ကိုယ်တိုင်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးဖို့ သတိအမြဲရှိပါ။

သူတစ်ပါးအား လက်ကို စင်အောင်ဆေးရန် သတိပေးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ယူပါ။

လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရန် အမြဲသတိရှိပါ။

## ၉.၃။ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေသုံးစွဲရေး

### သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေသည်

- အနည်အမှုန်ကင်းရမည်။
- ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသောပိုးမွှားကင်းစင်ရမည်။
- အရောင်အဆင်း အနံ့အရသာကင်းရမည်။
- ဓါတ်သတ္တုများပါဝင်သင့်သည့် ပမာဏထက်မပိုရ။

### ရောဂါပိုးပါသည့်ရေကို သောက်သုံးမိသည့်အတွက်

ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါစသည့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

### သောက်သုံးရေကို ညစ်ညမ်းစေသော အကြောင်းရင်းများ

- သောက်သုံးရေကန် စတင်တည်ဆောက်စဉ်က စနစ်တကျမရှိခဲ့ခြင်း
- သောက်ရေကန်မှ ရေရယူသုံးစွဲပုံစနစ် မှန်ကန်မှုမရှိခြင်း
- သောက်သုံးရေကန် သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှုမရှိခဲ့ခြင်း
- သောက်သုံးရေကန်အနီးဝန်းကျင်တွင် မစင်၊ အညစ်အကြေးနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများရှိနေခြင်း
- စနစ်တကျတည်ဆောက်ပြီးသော သောက်သုံးရေကန်များကို ရေရှည်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုမရှိခြင်း
- သန့်ရှင်းစနစ်ကျသော သောက်သုံးရေတွင်းဖြစ်စေရန်အတွက် ရေတွင်းတူးရန် မြေနေရာကိုရွေးချယ်ရာ၌ မှန်ကန်မှုမရှိခြင်း

- အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်သောနေရာနှင့် ပေ(၅၀)ဝေးကွာပြီး မြင့်သောအပိုင်းတွင် ရှိရမည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်သာ၊ အမှိုက်သရိုက်နှင့် ရေဆိုးများစွန့်ပစ်သည့်နေရာထက်မြင့်သော အပိုင်းတွင်ရှိရမည်။
- ရေဝပ်ရေလျှံသောနေရာ လုံးဝ(လုံးဝ) မဖြစ်စေရ။

**သောက်သုံးရေကန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ**

**ရေရယူသုံးစွဲပုံစနစ်**

- ရေကန်အတွင်းမှ ရေကို ရယူသုံးစွဲရန် ကန်ဘောင်ပြင်ပတွင် လက်နှိပ်တုံ့ကင်တပ်ဆင်၍ ရေကန်အတွင်းသို့ ရေပိုက်ဆက်သွယ်ကာ ရယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- ရေကန်အတွင်းသို့ လူကိုယ်တိုင်ဝင်ရောက်၊ ခပ်ယူ၊ သယ်ဆောင်ခြင်းလုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ။

**ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း**

ကလိုရင်းခါတ်ငွေ့ကို ရေထဲသို့ပျံ့နှံ့သွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးမွှားများအား သေကြေပျက်စီးစေနိုင်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သောက်သုံးရန်သင့်လျော်သော ရေကောင်းရေသန့် ရရှိခံစားရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသော ရေသန့်စင်ရေးနည်းလမ်းကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

- ရေတွင်းအသစ်တူးပြီးလျှင်၊ ရေတွင်းဆေးကြောပြီးလျှင်၊ ပြင်ပရေဝင်လျှင်၊ ဒေသအခြေအနေအရ ယခင်နှစ်များတွင် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့် ကာလမတိုင်မီ၊ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု သံသယရှိသောအခါ၊ ရေတွင်းထဲသို့ ညစ်ညမ်းသော ရေဝင်ရောက်သည့်အချိန်နှင့် မိုးရွာပြီးသည့်အချိန်များတွင် ကလိုရင်းဆေးခပ်ပေးရပါမည်။
- ရေအရည်အသွေးနှင့် ရေပမာဏကိုလိုက်၍ ဆေးခပ်ပေးရပါမည်။ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- မြေသားရေကန်အတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဆေးခပ်ရပါ။ သို့လျှောက်ထားသော ရေသိုလှောင်ကန်၊ စဉ့်အိုး၊ ရေပုံး စသည်များသို့ ဆေးခပ်ပေးရပါမည်။ လက်တူးရေတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဆေးခပ်နိုင်ပါသည်။

**ကလိုရင်းဆေးခပ်နည်း**

- ရေကန်ရှိ ရေဂါလံပေါင်း တွက်ချက်နိုင်ရန် ရေကန်၏ အလျား၊ အနံ(အချင်း)နှင့် ရေအနက်ကို ပေဖြင့် တိုင်းတာပါ။ ရေဂါလံပေါင်းကို လေးထောင့်ကန်အတွက် အလျား x အနံ x ရေအနက် x ၆.၂၅ ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အပိုင်းကန်အတွက် ၅ x အချင်း x အချင်း x ရေအနက်ဖြင့်လည်းကောင်း တွက်ရမည်။
- ကလိုရင်း (၂၅-၃၅) ရာခိုင်နှုန်းပါသော ဘလီချင်းပေါင်ဒါကို အသုံးပြုပါက ရေဂါလံတစ်ထောင်လျှင် ဆေးမှုန့် အောင်စဝက်မှ တစ်အောင်စ (ဟင်းစားစတီးဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်း) နှုန်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်း (၆၅-၇၀) ရာခိုင်နှုန်းပါသော ဘလီချင်းပေါင်ဒါကိုအသုံးပြုပါက ရေဂါလံတစ်ထောင်လျှင် ဆေးမှုန့် ၄ ပုံ ၁ပုံ အောင်စမှ အောင်စဝက် (ဟင်းစားစတီးဇွန်း ဇွန်းဝက်မှ တစ်ဇွန်း)နှုန်းဖြင့်လည်းကောင်း ဆေးပမာဏကို တွက်ရမည်။
- ထို့နောက် ရေပုံးတွင် လက်နှစ်လုံးခန့်လျှော့၍ရေဖြည့်ပါ။ ခွက်ငယ်တစ်ခုတွင် လိုအပ်သောဆေးပမာဏကို ချိန်ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်ထည့်၍ မုန့်နှစ်ရည် ကဲ့သို့ ဖြစ်အောင်မွှေပါ။ ၎င်းဆေးဖျော်ရည်အား ရေဖြည့်ထားသော ရေပုံးထဲသို့ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။
- ရေပုံးကို ရေကန်ထဲသို့ (၂)ပေခန့် မြုပ်အောင်နှစ်ပြီး နေရာအနံနိမ့်ချည်မြင့်ချည် ပြုလုပ်ပါ။ ရေပုံးကို ပြန်ဆွဲတင်ပြီး ရေပုံးထဲမှရေကို ရေကန်ထဲသို့ဖြေးညင်းစွာ လောင်းချပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရုနေမှုဘဝပုံစံများ

- ဆေးခပ်ပြီး မိနစ်(၃၀)အကြာတွင် ကလိုရင်းအကြွင်းအနံ့ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ပါ။ အကယ်၍ ကလိုရင်းအကြွင်းအနံ့မရှိပါက ပထမဆေးခပ်သည့်အတိုင်းဆေးပမာဏ တစ်ဝက်ခန့်ကို ထပ်ခပ်ပါ။ ကလိုရင်းအကြွင်း / အနံ့ရှိကြောင်းသိရှိပါက ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်းပြီးမြောက်၍ အသုံးပြုနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

**သောက်ရေအိုးများတွင် အသင့်ဖျော်ထားသော ကလိုရင်းဆေးခပ်နည်း**

ဘလီချင်းပေါင်ဒါဆေးမှုန့် ဟင်းစားဖွန်း(၂) ဖွန်းကို ရေတစ်လီတာဘူးနှင့် ဖျော်ပါ။ ရေတစ်ဂါလံတွင် ၎င်းဆေးဖျော်ရည်ကြည် လက်ဖက်ရည် ဖွန်း(၁) ဖွန်းနှုန်းဖြင့် သောက်ရေအိုးထဲသို့ ခပ်၍သုံးပါ။ ဆေးရည်ခပ်ပြီး အနည်းဆုံး(၃၀)မိနစ်ကြာပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

**ကလိုရင်းအကြွင်းအနံ့ (Chlorine residual) ရှိ/မရှိ စမ်းသပ်နည်း**

- နည်း(၁) အနံ့ခံနည်း - ဆေးအသုံးမပြုသော ပုံး၊ ခွက်၊ လက်ဖြင့် ရေကိုယူ၍ အနံ့ခံ စမ်းသပ်ပါ။ အနံ့ရှိလျှင် အကြွင်းရှိသည်။
- နည်း(၂) ကလိုရင်းဆေးခပ်ပြီး ရေတွင်ပိုတက်စီယမ်အိုင်အိုဒိုက် နှစ်ခဲ(သို့)သုံးခဲ ထည့်မှုေ၍ ထမင်းရည်ထည့်လိုက်လျှင် မိုးပြာရောင်ပြပါကအကြွင်းရှိပါသည်။
- နည်း(၃) ခေတ်မီကလိုရင်းအကြွင်းအနံ့ စမ်းသပ်ကိရိယာများဖြင့်လည်း စမ်းသပ်နိုင် ပါသည်။

**ရေကန်ကိုသန့်ရှင်းခြင်း**

- ရေကန်အတွင်းရှိ ပေါင်းပင်၊ မှော်ပင်များကို ပုံမှန်ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပါ။
- လိုအပ်လျှင် ကန်ထဲရှိရေကိုထုတ်၍ ကန်ဆယ်ရမည်။ ဆယ်ရာတွင် အောက်ခြေမြေသားမပေါက်စေရန် သတိပြုပါ။
- ထိုသို့ဆောင်ရွက်မှုများကို ဒေသခံများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- လက်နှိပ်တုံကင်မှတစ်ဆင့် ရေကန်ပြင်ပ၌ ရေကျကန်ဆောက်လုပ်၍ ရေကိုရယူသုံးစွဲပါ။

**သတိပေးဆိုင်းဘုတ်**  
ရေကန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးရေမသပ်ရ။ ဆိုင်းဘုတ်ကို လူအများမြင်သာသည့်နေရာတွင် စိုက်ထူထားရပါမည်။

**၉.၄။ အစားအစာသန့်ရှင်းရေး**

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သန့်ရှင်းသော အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်သည်။

**မစင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ရောက်ရှိခြင်း**

- ယင်ကောင်သည် မစင်တွင်ပေါက်ပွားသည့် လောက်ကောင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သဖြင့် မစင်တွင်ပေါက်၊ မစင်တွင် နားကာ လူများစားမည့်အစာပေါ် နားနိုင်ပါသည်။

- အစားအစာ အရသာဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း အာဟာရဘယ်လောက်ရှိရှိ ယင်နားလိုက်သည်နှင့် မစင်များ ပေပြီး ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

**ရေမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ ရောက်ရှိခြင်း**

- ယင်လုံအိမ်သာဖြစ်သော်လည်း ရေတွင်းနှင့် ပေ(၅၀)မကွာဘဲ ဆောက်လှုပ်သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာသည် ရေကန်အမြင့်ပိုင်းတွင် ရှိနေသော်လည်းကောင်း၊ မစင်နှင့်ရောဂါပိုးများ ရေထဲစိမ့်ဝင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
- မသန့်စင်သောရေများနှင့် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သား၊ ငါးများကို ဆေးမိလျှင် ရောဂါရနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာသည် အရသာနှင့်အာဟာရမည်မျှပင်ရှိစေကာမူ သုံးရေမသန့်ရှင်းပါက မစင်ထဲမှရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

**လူမှတစ်ဆင့်ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ရောက်ရှိလာခြင်း**

- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်မဆေးဘဲ အစားအစာကိုကိုင်လျှင် အစားအစာများထဲသို့ ရောဂါပိုးများ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာသည် အရသာနှင့် အာဟာရမည်မျှပင်ရှိစေကာမူ လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်မဆေးပါက ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

**အခြားနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများအစာထဲသို့ရောက်ရှိလာခြင်း**

- ပိုးဟပ်၊ ပုရွက်ဆိတ်စသည့် အင်းဆက်များ၊ ကြွက်၊ ကြောင်၊ ခွေး စသည့် တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။
- မသန့်ရှင်းသော ရေနှင့်လောင်းပြီး စိုက်ပျိုးထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ငါးနှင့်အခြား ရေသတ္တဝါများ၊ ကြက်၊ ငှက်နှင့်အသား၊ ဥများ၊ တိရစ္ဆာန်ထွက် ပစ္စည်းများတွင်လည်း ရောဂါပိုးများကပ်နေနိုင်ပါသည်။

**မစင်မှရောဂါပိုးများ အစာထဲမရောက်အောင် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ**

- အစားအစာကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များကို သုံးရေသန့်နှင့်သာ ဆေးကြောပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးကြောပြီးမှ အစာနှင့် အစာထည့်မည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို ကိုင်တွယ်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သီးနှံ၊ သားငါးများကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများကို စားခါနီးမှ ချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။
- အသား၊ ငါး၊ ဥများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်၊ ခါး၊ စဉ်းတီတုံးများကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သီးခြားစီထုပ်ပိုးရမည်။ (ဖြစ်နိုင်ပါက ပလပ်စတစ်အိတ်ပျော့၊ အင်ဖက်၊ ငှက်ပျောရွက်တို့ဖြင့် ထုပ်ပိုးသင့်ပါသည်။)

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံများ



## ၉.၅။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ယင်လုံအိမ်သာဆိုသည်မှာ လူ့မစင်အညစ်အကြေးအား ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်တို့ကြောင့် လူတို့ထံပြန်လည်မရောက်ရှိစေရန် စနစ်တကျစွန့်ပစ်သို့လှောင်ဖုံးအုပ်ထားရှိအသုံးပြုသော အိမ်သာမျိုးဖြစ်သည်။

### ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ယင်လုံအိမ်သာတစ်လုံးတွင် ပါဝင်သင့်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ

#### ၁။ အိမ်သာအဆောက်အဦး

လေဝင်လေထွက်နှင့် အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိရမည်။ သုံးစွဲသူ သက်သောင့်သက်သာရှိရပါမည်။ တတ်နိုင်ပါက အခိုင်အခန့်ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ဒေသထွက်ပစ္စည်းနှင့်လည်း ဆောက်နိုင်ပါသည်။ အရှက်လုံရပါမည်။

#### ၂။ အိမ်သာခွက်

ဘိုထိုင်အိုး၊ အိမ်သာကြွေခွက်၊ ပလတ်စတစ်အိမ်သာခွက်များကို သုံးစွဲရပါမည်။

#### ၃။ အိမ်သာခွက်အဖုံး

အိမ်သာခွက်မျက်နှာပြင်အား ယင်မနားစေရန်နှင့် အိမ်သာကျင်းအတွင်း ယင်မဝင်စေရန် အိမ်သာခွက်အဖုံးသည် အံကျဖြစ်နေရမည်။ အဖုံး၏ လက်ကိုင်အရိုးသည် နှစ်တောင်(သုံးပေ)ခန့်ရှိရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ပြန်လည်ဖုံးအုပ်ထားရန် လိုပါသည်။

#### ၄။ အိမ်သာကျင်း

မိသားစုသုံးအိမ်သာအတွက် (၅)နှစ်ခန့်အသုံးပြုနိုင်စေရန် လူကြီးလက်ခုပ် တစ်ဖောင်ကျော် (၈ပေ)ခန့်၊ အချင်း နှစ်တောင် (၃ပေ) ခန့် တူးရပါမည်။ မြေအောက်ရေနီးပါက အနက်ကို ရေကြောနှင့်ခွာ၍ လျှော့တူးနိုင်ပါသည်။ မြေမာလွန်း၍ အနက်မတူးနိုင်ပါက ကျင်းခပ်ကျယ်ကျယ်အလျားလိုက်တူးနိုင်သည်။ အနက်(၄ပေ)ခန့်ရှိသင့်ပါသည်။

#### ၅။ အိမ်သာကျင်းအကာအရံ

နှစ်ထပ်ကျင်းဝါးခွေကို သုံးနိုင်ပါသည်။ အတွင်းဝါးခွေသည် အချင်းနှစ်တောင်(၃ပေ)ရှိ၍ အမြင့်မှာ မြေကျင်းအောက်ခြေမှ မြေပြင်အထက် အမြင့်တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသောဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံးရေပြင်၏ အထက်တစ်တောင်ခန့်) ရှိရပါမည်။ အပြင်ဝါးခွေမှာ မြေပြင်အောက်အနက်နှစ်ပေခန့်နှင့် မြေပြင်အထက်အမြင့် တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသောဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံးရေပြင်၏ အထက်တစ်တောင်ခန့်) ရှိရပါမည်။ ဝါးခွေ နှစ်ခွေကြားတွင် ဖိုမြေအား သိပ်နေအောင်ဖြည့်ပေးရပါမည်။ ဝါးကူသရွတ်ကွန်ကရစ်ခွေကိုလည်းကောင်း၊ ရေတွင်း ကာကွန်ကရစ်ခွေကိုလည်းကောင်း တတ်နိုင်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

#### ၆။ ဖိုမြေနှင့် အိမ်သာကျင်းအဖုံး

ဝါးခွေနှစ်ထပ်ကာရံထားသော အိမ်သာကျင်းအတွက် အဆိုပါ ဝါးခွေနှစ်ထပ်ပေါ်တွင် သစ်/ဝါးလုံးတန်းများကို ခိုင်မြဲ၍ စီနေအောင်ချည်နှောင်ပါ။ အထက်မှ ပလတ်စတစ်(သို့) ပီနီအိတ်ခွံဖြင့် လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။ ထို့နောက် မြေကြီးကို အထက်မှအောက်သို့ လျှော့စောင်းဖြစ်အောင်ဖိုရပါမည်။ ဝါးကူသရွတ်ကွန်ကရစ်ခွေနှင့် ရေတွင်းကာ ကွန်ကရစ်ခွေတို့အတွက် ကွန်ကရစ်ဖြင့် အဖုံးပြုလုပ်၍ ဖုံးအုပ်ရပါမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံများ

### မြေဆွေးကျင်းအိမ်သာ

- မစင်စွန့်ပစ်ပြီးတိုင်း မြေကြီး (သို့မဟုတ်) ပြာဖြင့် လုံအောင်ဖုံးအုပ်ရပါမည်။
- ဤသို့တစ်လွှာစီ ဖုံးအုပ်ပြီး (၁၀)လမှ (၁၂)လအကြာတွင် မြေဆွေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

### ရေလောင်းအိမ်သာ

ရေရရှိသောနေရာများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

- သို့သော် သန့်ရှင်းရေးမှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ရေများများသုံးနိုင်လေလေ အနံ့သက်သာလေဖြစ်ပါသည်။

### ရေသိုးကန် (Septic Tank) အိမ်သာ

ဤအိမ်သာမျိုးသည် မိလ္လာရေတွင်ပါဝင်သော ညစ်ညမ်းသည့်အရာဝတ္ထုများအား အနည်ထိုင်စေရန် လေမလိုသော ဘက်တီးရီးယားများမှ ချေဖျက်စေရန်နှင့် အနည်ရည်များ သိုလှောင်ရန်တို့အတွက် ရေလုံ၊ လေလုံကန် (အုတ်၊ ကွန်ကရစ်) တစ်ခုနှင့် အရည်စစ်ကန်တစ်ခုတို့ပါရှိပါသည်။

### အကောင်းဆုံးအိမ်သာသည်

- ယင်လုံရမည်။
- အရက်လုံရမည်။
- မစင်မှရောဂါမပြန့်ပွားစေရန် တားဆီးနိုင်ရမည်။
- အနံ့လုံရမည်။
- သန့်ရှင်းရမည်။

### ဆောက်လုပ်ပြီး အိမ်သာ တာရှည်သုံးစွဲနိုင်ရန် မိသားစုတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။

- မသုံးစွဲမီ ရေအနည်းငယ်လောင်းချပါ။
- သုံးပြီးလျှင် ရေဖြင့်သန့်ရှင်းအောင် ဆေးချပါ။ (ရေလုပ်မပါသော ပလတ်စတစ် အိမ်သာခွက်ဖြစ်ပါက အသုံးပြုပြီး ပြန်လည်ဖုံးအုပ်ပါ။)
- အိမ်သာကျင်းအပေါ် ရေများစီးကျမှုမရှိအောင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- အိမ်သာကျင်းပေါ် တိရစ္ဆာန်များမနင်းမိအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

### ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲပါက

- ယင်ကောင်နှင့် မစင်ထိတွေ့နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- မစင်မှရောဂါပိုးများ ယင်ကောင်တွင်ကပ်ပါလာကာ ယင်နားသော အစာထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- အိမ်သာတွင်းထဲတွင် ယင်ပေါက်ပွားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- ယင်လုံသည်နှင့်အမျှအနံ့လည်း လုံသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- မစင်အညစ်အကြေးများကို မမြင်ရတော့သဖြင့် စိတ်ချမ်းသာရပါသည်။

## ၉.၆။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား

### ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ရမည့်အမျိုးအစား၊ ပြင်းထန်မှု၊ အချိန်နှင့်အကြိမ်တို့ကို စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့်အစီအစဉ်အတိုင်းစနစ်တကျ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

### ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု

နေ့စဉ်လုပ်နေကျ ထိုင်၊ ထ၊ လမ်းလျှောက် စသည်များ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလိုက် လုပ်ကိုင်ရသော လှုပ်ရှားမှု၊ အားလပ်နားနေချိန်မှာ ပြုလုပ်သောလှုပ်ရှားမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ဆေးဝါးမပါ၊ အကုန်အကျသက်သာပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော လုပ်ငန်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါသည်။

### ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများ

ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းနည်းစေခြင်းနှင့် ရောဂါရှိသော်လည်း ကျန်းမာစွာနေနိုင်စေပါသည်။

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| ၁။ နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများ၊   | ၆။ သွေးတွင် အဆီခါတ်များခြင်း၊                      |
| ၂။ သွေးတိုးရောဂါ                   | ၇။ ကင်ဆာရောဂါများ                                  |
| ၃။ အဝလွန်ရောဂါ၊                    | ၈။ သွေးကြောတွင်း သွေးခဲပိတ်ရောဂါ                   |
| ၄။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ            | ၉။ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ပူပင်သောကရောဂါ                 |
| ၅။ ခါးနာရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ | ၁၀။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၊ သူငယ်ပြန်ရောဂါများ |

ထို့အပြင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင် သေဆုံးနှုန်းကို လျော့နည်းကျဆင်းစေသည့်အပြင် အသက်အရွယ်အိုမင်းသည်အထိ သူတစ်ပါးအကူအညီမလိုကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၊ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်သည့် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝ ရရှိနိုင်ပါသည်။

### ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိထားသင့်သောအခြေခံအချက်များ

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကစ၍ ပြုစုပျိုးထောင်လာရပါမည်။
- ရောဂါရှိသော်လည်း (သို့) အသက်အရွယ်ကြီးလာသော်လည်း သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ ပြင်းထန်မှု၊ အချိန်ကြာမြင့်မှုနှင့် အကြိမ်တို့အပေါ်မူတည်၍ အကျိုးကျေးဇူးရရှိမှု ကွာခြားပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံများ

**ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း(၄)မျိုး**

**၁။ သက်လုံကောင်းမှုနှင့်သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်း**

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိကြွက်သားအများစုပါဝင်ပြီး အချိန်ကြာကြာဆောင်ရွက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါသည်။ သက်လုံကောင်းလာခြင်းဖြင့် မိမိလုပ်လိုသောအလုပ်များကို ပိုမိုလုပ်ကိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် နာတာရှည်ရောဂါများကိုလည်း မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**သက်လုံကောင်းမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ**

- လမ်းလျှောက်ခြင်း (ပြင်ပ / လမ်းလျှောက်စက်)
- ရွရွပြေးခြင်း၊ တာဝေးပြေးခြင်း
- စက်ဘီးစီးခြင်း
- ရေကူးခြင်း၊ လှေလှော်ခြင်း
- ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ဘတ်စကက်ဘောကစားခြင်း
- ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း
- အေရိုဗစ် ကစားခြင်း
- လှေကားအဆင်းအတက်ပြုလုပ်ခြင်း
- ခြေလျင်တောင်တက်ပြုလုပ်ခြင်း

**၂။ ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုနှင့် သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်း**

ကိုယ်ခန္ဓာရှိကြွက်သားများ ကြီးထွားသန်မာလာစေရန် ဆောင်ရွက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ကြွက်သား အင်အားသန်မာမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့လျားလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်မှုအတွက် အဓိကအထောက်အကူပြုပါသည်။ မူလ ချိန်နေသူများအတွက် ကြွက်သားအင်အား အနည်းငယ်တိုးရုံဖြင့် အမှီအခိုကင်းစွာ လှုပ်ရှားသွားလာပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အဆီမတိုးအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သဖြင့် အဝလွန်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့အတွက် ကာကွယ်တားဆီးကုသရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

**ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း**

- အလေးမ (အလေးတုံး / အလေးမစက်များအသုံးပြုခြင်း)
- စပရိန်များ / မျှော့ကြိုးများအသုံးပြုသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- မိမိကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကိုအသုံးပြုသော လေ့ကျင့်ခန်းများ - ဒိုက်ထိုးခြင်း၊ ဘားတန်းခိုခြင်း၊ ထိုင်ထပြုလုပ်ခြင်း

**၃။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်း**

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ပျက်၍ လဲကျခြင်း စသော မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

**ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့်သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

- ခြေတစ်ချောင်းထောက်ရပ်ခြင်း
- ထိုင်နေရာမှ လက်ကိုင်အားပြုမသုံးဘဲ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း
- ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ ဖနောင့်နှင့် ခြေဖျားထိပ်ထိကပ်လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ထိုက်ကျိကစားခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်း ဘောလုံးပျော့များ၊ ဘုတ်ပြားများ အသုံးပြုလေ့ကျင့်ခြင်း



### ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်း

ခန္ဓာကိုယ်အရိုးအဆစ်များကို ပျော့ပျောင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အရိုးအဆစ်များ ပျော့ပျောင်းခြင်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ လဲကျမှုတို့ကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

#### ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

- ထိုက်ကျိ
- ယောဂ
- အကြောအဆစ်များ ဆွဲဆန့်ပေးခြင်း

### သတိပြုရန်

ပျော့ပျောင်းလွန်းက အဆစ်လွဲတတ်ပါသည်။ တင်းလွန်းက အကြောကြွက်သားများ ပြတ်တတ်ပါသည်။

### ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမည့်အတိုင်းအတာ

#### ကလေးနှင့် လူငယ်များ

- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း(သို့) ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် (၆၀)မိနစ် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် (၃) ရက်ခန့်ပါ သင့်ပါသည်။
- တစ်နေ့ (၆၀)မိနစ် ပြုလုပ်သည့်အထဲတွင် ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုအတွက် ကြွက်သားအုပ်စုများစွာ ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အရိုးသန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - ကြိုးခုန်ခြင်း) ကို အနည်းဆုံးတစ်ပတ်လျှင် (၃)ရက် ပါဝင်သင့်ပါသည်။

#### လူကြီး

- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - တစ်နာရီ (၃)မိုင်နှုန်း လမ်းလျှောက်ခြင်း) ကို တစ်ပတ်လျှင် (၁၅၀) မိနစ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
- ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုအတွက် ကြွက်သားအုပ်စုများစွာပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် (၂)ရက်နှင့်အထက် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - ရွရွပြေးခြင်း၊ တစ်နာရီ ၅ မိုင်နှုန်းနှင့် အထက်ပြေးခြင်း) ကို တစ်ပတ်လျှင် (၇၅) မိနစ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ (၃၀)မိနစ် တစ်ပတ်လျှင် (၃)ရက် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ (၁၅)မိနစ် တစ်ပတ်လျှင် (၂)ရက် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

### အသက် (၆၅)နှစ် နှင့်အထက် လူကြီးများ

- လူကြီး အတိုင်းအတာအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- သို့သော် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအလေ့အကျင့်မရှိသူများနှင့် ပိုမိုအိုမင်းလာပါက ချင့်ချိန်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- အသက် (၅၀)ကျော်လာပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြသတိုင်ပင်ပြီးဆောင်ရွက်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများပင်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ

#### ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းနှင့်မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်

- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - တစ်နာရီ ခုခိုင်းနုန်း လမ်းလျှောက်ခြင်း) ကို တစ်ပတ်လျှင် (၁၅၀)မိနစ်ခန့် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်နေကျဖြစ်ပါက ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

#### ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတွင်

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းစတင်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက ပြင်းထန်မှုနည်းနည်းနှင့်စ၍ ဖြေးဖြေးချင်းတိုး၍သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် ပက်လက်လဲလျောင်းဆောင်ရွက်ရသော၊ ချော်လဲနိုင်သော၊ ဝမ်းဗိုက်ထိခိုက်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အချိန်မကျမီ ကလေးစောမွေးခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကလေးကြီးထွားမှု ထိခိုက်ခြင်း၊ မိခင်နို့ထွက်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ဖြစ်ပါ။

### လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းထန်မှုကိုခန့်မှန်းခြင်း

#### သတိမူမိသော ပင်ပန်းမှုနှုန်း

##### ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်

- အင်အားစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်ရပြီး အသက်ရှူနှုန်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်စေနိုင်သော အတိုင်းအတာ

##### ပြင်းထန်

- အင်အားပိုမိုစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်ရပြီး အသက်ရှူနှုန်းအလွန်မြန်ကာ ရင် (နှလုံး) တဒိန်းဒိန်းခုန်စေနိုင်သော အတိုင်းအတာ

### သတိပြုရန်အချက်များ

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း စတင်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက ပြင်းထန်မှုနည်းနည်းနှင့်စ၍ ဖြည်းဖြည်းချင်းတိုး၍ သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ (အထူးသဖြင့် မူလကကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသူဖြစ်ပါက)
- ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် အသက်အောင့်မထားပါနှင့်။ သွေးပေါင်ချိန် တက်စေနိုင်ပါသည်။
- ထိခိုက်မှုကာကွယ်သော အားကစားအထောက်အကူပစ္စည်းများ သုံးစွဲပါ။ (ဥပမာ - စက်ဘီးစီးဦးထုပ်)
- ရေ များများသောက်ပေးပါ။
- ခါးကွေးဆန့်မှုပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် တင်ပါးနေရာမှ ကွေးဆန့်ပါ။ ခါးမှ ကွေးဆန့်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။
- ပြုလုပ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းသည် အလွန်မောပမ်းနွမ်းနယ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်စေသည့် အတိုင်းအတာမဖြစ်ရပါ။

### အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ

#### ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ကာလတွင်

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| • ယခင်မရှိခဲ့သော ဝေဒနာတစ်ခုခုခံစားရခြင်း | • ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲဖျားနာခြင်း  |
| • ခေါင်းမူးဝေခြင်း                       | • အဆစ်အမြစ်ယောင်ခြင်း         |
| • အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း       | • ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ်နာခြင်း |
| • ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း                      | • အူကျရောဂါဖြစ်လာခြင်း        |
| • ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာခြင်း                |                               |

မူလကတည်းက နာတာရှည်ရောဂါ (နုလုံးရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင် ရောဂါရှိသူများ) သည် မိမိတို့နှင့်သင့်လျော်သောပြုလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအတာတို့ကို သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝရရန် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းထက် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများရှိခြင်းက ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများရှိခြင်းထက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ခြင်းက ပို၍ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝ ရရှိနိုင်ရန်လူတိုင်းအတွက် ကောင်းမွန်စိတ်ချရသော နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။
- နုလုံးရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါရှိသူများပင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကုသရာတွင် အထောက်အကူပေးပါသည်။

### အကြံပြုချက်

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို ယနေ့မှစပြီး စတင်ပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပိုင်းတစ်နိုင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။

## ၉.၇။ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောလူနေမှုဘဝကိုရရှိနိုင်ရန်အတွက် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်အနားယူရန်လည်း အဓိကကျပေသည်။ အချိန်လုံလောက်စွာနှင့် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်အနားယူခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက်မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ အိပ်စက်ချိန် လုံလုံလောက်လောက်နှင့် နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်အနားယူမှသာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာ များကို ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး တစ်နေ့တာလုံးလန်းဆန်းတက်ကြွနေမည်ဖြစ်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ်ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါများစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပေသည်။

### အိပ်ချိန်လုံလောက်စွာ အနားယူအိပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ကျစေပြီး စိတ်ခံစားမှုကောင်းမွန်စေခြင်း။
- အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း။
- ခံနိုင်ရည်အားကိုတိုးမြှင့်စေပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို လျော့ချစေခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရောင်ရမ်းနာကျင်စေသောဖြစ်စဉ်များကို လျော့ချပေးခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းဖြင့် ပြင်ပရောဂါများဝင်ရောက်မှုကို လျော့ချပေးခြင်း။
- ဘဝအရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း။

အသက်အရွယ်အလိုက် တစ်နေ့တာ အိပ်စက်အနားယူရန် လိုအပ်သောအချိန်ပမာဏ	
မွေးစမှ အသက် ၃ လ အထိ	- ၁၄ နာရီမှ ၁၇ နာရီအတွင်း (၁၈ နာရီထပ်မံပိုရ)
အသက် ၄ လ မှ ၁၁ လ အထိ	- ၁၂ နာရီမှ ၁၅ နာရီအတွင်း (၁၆ နာရီမှ ၁၈ နာရီထပ်မံပိုရ)
အသက် ၁ နှစ် မှ ၂ နှစ် အထိ	- ၁၁ နာရီမှ ၁၄ နာရီအတွင်း (၉ နာရီထပ် မနည်းရ၊ ၁၅ နာရီမှ ၁၆ နာရီထပ်မံပိုရ)
အသက် ၃ နှစ် မှ ၅ နှစ် အထိ	- ၁၀ နာရီမှ ၁၃ နာရီအတွင်း (၇ နာရီထပ် မနည်းရ၊ ၁၂ နာရီထပ် မပိုရ)
အသက် ၆ နှစ် မှ ၁၃ နှစ် အထိ	- ၉ နာရီမှ ၁၁ နာရီအတွင်း
အသက် ၁၄ နှစ် မှ ၁၇ နှစ် အထိ	- ၈ နာရီမှ ၁၀ နာရီအတွင်း
အသက် ၁၈ နှစ် မှ ၂၅ နှစ် အထိ	- ၇ နာရီမှ ၉ နာရီအတွင်း (၆ နာရီထပ် မနည်းရ၊ ၁၀ နာရီမှ ၁၁ နာရီထပ်မံပိုရ)
အသက် ၂၆ နှစ် မှ ၆၄ နှစ် အထိ	- ၇ နာရီမှ ၉ နာရီအတွင်း
အသက် ၆၅ နှစ်နှင့် အထက်	- ၇ နာရီမှ ၈ နာရီအတွင်း