

မိတ်ကုသိုလ်ရေးအဖွဲ့

ထူးခြားသောအသုံးအနှုန်း
လက်တွေ့ကျပါ



အိတ်ကုသိုလ်ရေးအဖွဲ့

ပြီးပြည့်စုံသောအလှဆင်မှုအတွက်
လျှို့ဝှက်ချက်များ

ALL ABOUT BEAUTY CARE

ဝိတ်ကူးချိချိ အနုပညာ

(၈၅)၊ ၁၆၄-လမ်း၊

တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ဖုန်း - ၅၄၄၁၉၆ / တဆင့်

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံး	
ညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့	
ခိုင်မြဲရေး	ဒို့့အရေး

ပြည်တွင်းစစ်တားဆီးရေး

- * ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ် အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကိုဝင်ရောက် စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံ များအားဆန့်ကျင်ကြ။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

စိတ်ကူးချိန်ချိန် စာအုပ် - ၁၄

ပြီးပြည့်စုံသောအလှအပအတွက်

လျှို့ဝှက်ချက်များ

အမျိုးသမီးအလှတရား လက်စွဲကျမ်း

ALL ABOUT BEAUTY CARE

ဒေါက်တာစပယ်ပွင့်ဖြူ

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် မတ်လ

ပထမအကြိမ်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၉၆၄/၉၉(၁၂)
၂၈/၂၀၀၀(၁)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း
ပုံနှိပ်သူ

mso
ဦးကျော်ဌေးမင်း
(၀၅၉၉၂)
ဗွီအိုင်အေပုံနှိပ်တိုက်
၂၅၆၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း
ရန်ကုန်။

ထုတ်ဝေသူ

ဦးမောင်ဟန် (၀၈၇၆)
ကမ္ဘာလုံးစာပေ
၂၅၉၊ နဝဒေးလမ်း၊
ဝါဆိုရပ်ကွက်၊
ဒေါပုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်
မတ်လ၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်
၁၀၀၀
၃၀၀-ကျပ်

အုပ်ရေး
တန်ဖိုး

ပြီးပြည့်စုံသော အလှအပအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

နိဒါန်း

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် လှပမှုကို လူတိုင်း မြတ်နိုး နှစ်သက်ကြပါတယ်။ လူတိုင်းမှာလည်း အလှကိုယ်စီ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အလှတရား လေးဖြစ်ဖို့ ဆိုတာကတော့ နက်ရိုင်းကျယ်ဝန်းလှပြန် တယ်။ ဒါကို သိဖို့ လျှို့ဝှက်ချက်လေးတွေကို စုစည်းပြီး တင်ပြလိုက်ပါတယ်။ ပျိုပျို အိုအို အရွယ် မရွေးပဲ လှသွေးကြွယ်ဖို့ ဖတ်ကြည့်လိုက်နော်။

* * *

ခြေဆုံး ခေါင်းဖျား ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တိုင်းမှာ ဟာကွက် မရှိဘဲ ပြစ်မျိုးမဲ့မထင် လှဖို့ဆိုရင် တစ်ခုချင်းစီ စိတ်ဖြာပြီး သိသင့် သိထိုက်တာလေး တွေကို ဖော်ပြပေးသွားမှာပါ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ နေထိုင် လှုပ်ရှား သွားရင်း လာရင်းနဲ့ကို လှပစေဖို့ အထောက် အကူပြုစေမယ့် နည်းလမ်းလေးတွေပါပဲ။ လိုက်နာ ကျင့်ကြံဖို့ မခဲယဉ်းလှပါဘူး။



အလှအပအတွက် အာဟာရ

ပထမဦးဆုံး “အလှအပအတွက် အာဟာရ” ကို ပြောပြပါရစေ။

မေတို့ရဲ့ အသိမှာ ခံယူထားရမယ့် အဓိကအချက်ကတော့ အစာအာဟာရဟာ လှပမှုအတွက် အရေးကြီးတယ် ဆိုတာလေးကိုပါပဲ။ နိစ္စဓူဝ စားဖို့ သောက်ဖို့ စီစဉ်တဲ့အခါမှာ ငွေကြေးအကုန်အကျလည်း သက်သာပြီးတော့ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ပေးမယ့် နည်းလမ်းလေးကို ပြောပြမယ်နော်။

အာဟာရပညာရှင်တွေရဲ့ အညွှန်းလေးကတော့ သကြားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်ကိုတော့ အလွန်အကြူး မစားကြနဲ့. . . တဲ့။ ပရိုတိန်းဓာတ်သင့်တင့်ပြီး ဗီတာမင် ဓာတ်တွေ ကြွယ်ဝ ပြည့်စုံတဲ့ အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်တတ်ရမယ်တဲ့။ နောက် မိန်းကလေးတွေ ဆိုတော့ သွေးနီအားပြည့်ဝတဲ့ အစားအသောက်လည်း ဖြစ်သင့်တာပေါ့နော်။

ဈေးဝယ်ထွက်ရင်

ကဲ. . . ဒီတော့ မေတို့ရေ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့ ဆိုတဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်(သကြားဓာတ်)ကြွယ်ဝတဲ့ အစား အစာကိုလည်း ပါအောင် ရွေးချယ်ကြဖို့ မမေ့နဲ့နော်။ နောက်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စိမ်းစိမ်းစိုစို၊ သစ်သီးဝလံ အရည်ရွှမ်းရွှမ်းလေးတွေ ကိုလည်း ဈေးသွားတိုင်း ဝယ်ခဲ့ဦးနော်။

တကယ်က အပြင်ပန်း အရေပြားလှဖို့ဆိုတာ လိမ်းခြယ်တဲ့ အလှကုန်တွေကိုချည်းပဲ အားကိုးလို့ မရပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားသောက်ပါမှ အသားအရေ စိုပြည် လှပမယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ လိမ်းလိုက်တဲ့ ဆေး အမျိုးမျိုးထဲက ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို လေ့လာကြည့် ရင်လည်း သဘာဝပစ္စည်းထဲက ထုတ်ယူထားတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားကနေ စုပ်ယူနိုင်တဲ့ စွမ်းအင် ဟာ နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်တယ်။ သဘာဝ အာဟာရထဲ ကနေ အသားအရေ လှပစေမယ့် အစားအသောက်ကို သာ မေလေးတို့ ရွေးချယ်စားသောက်တတ်မယ်ဆိုရင်

ပိုပြီးတော့ အကျိုးများမှာဖြစ်ပါတယ်။

နွားနို့ဆိုတာ

ဗီတာမင် A နဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်ဟာ အလှတရားရဲ့ အဓိကလိုအပ်ချက်ဆိုရင် မမှားပေဘူး။ နွားနို့ထဲမှာ ပါဝင်မှုနှုန်း များတယ်။ မေတို့ နွားနို့စစ်စစ်လေးကို မလိုင်ဖယ်ပြီး သောက်ကြည့်ပါလား။ မလိုင်ဖယ်ထား ပြီးသားဆိုတော့ ဝလာမှာတို့၊ အဆီများ သွားမှာတို့ လည်း မပူရဘူးပေါ့။

သတိပေးစရာ တစ်ခုရှိတယ်။ အသားအရေက တကယ်လို့များ ခြောက်ကပ်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ကြက်ဥ၊ အသည်းနဲ့ ထောပတ် ပါဝင်တဲ့ အစား အသောက်ကို ခရမ်းချဉ်းသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ သင်္ဘောသီး၊ ဟင်းရွက်စိမ်း . . . စတာလေးတွေနဲ့ တွဲဖက်ပြီးစားဖို့ လိုတယ်နော်။

စိမ့်ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ

အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာကိုတော့ ဈေး ဝယ်ထွက်ရင် ရွေးဝယ်သွားတတ်ပြီပေါ့နော်။ ဒီအစား အသောက်ကို ဘယ်လိုစိမ့်ချက်ပြုတ်သင့်သလဲ ဆိုတာ ကို ဆက်ပြီး ပြောပြချင်ပါတယ်။

အသီးအရွက်တွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲလတ်ဆတ် ပြီး စိမ်းစိုနေပါစေ၊ မေတို့ ချက်တဲ့အခါ အကျက်လွန် သွားခဲ့ရင်တော့ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတွေ လျော့ နည်းကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ကန်ဇွန်းရွက်ကြော် ဆိုရင် မီးပြင်းပြင်း၊ ဆီပူပူမှာ ရှုံ့ခနဲ ကြော်လိုက်ရင်

ဆတ်တောက်တောက် ကန်ငွန်းရိုးလေးနဲ့ နူးအိအိ အရွက်ကလေးရဲ့ အရသာကို မေတို့ ခံစားရမှာ ဖြစ်သလို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ သံဓာတ် လည်း အများကြီး ရနိုင်တယ်။ ရေလုံပြုတ်ပုံစံနဲ့ ချက်ရင်တော့ အရသာလည်း ချို့တဲ့ပြီး အာဟာရ လည်း နည်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ တချို့သော သစ်သီးဝလံနဲ့ သစ်ဥ သစ်ဖု တွေကတော့ ဒီအတိုင်း စားကြတာလည်း မေတို့ တွေဖူးကြမှာပါ။ ဥပမာဆိုရင် မုန်လာဥနီလေးကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး တဂျွတ်ဂျွတ်နဲ့ ဝါးစားတာမျိုး။ တို့စရာ အရွက်ကလေးတွေကို ဒီလိုပဲ မကြော် မပြုတ်နဲ့ စားကြသေးတာလေ။ ဒါတွေကို လေ့လာရင် အပူ ကြောင့် အာနိသင် လျော့နည်းသွားတာကို ကာကွယ်ပြီး သားဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ရွှောက်သီး၊ သံပရာသီး စတဲ့ အသီးတွေကို ဖျော်ရည် လုပ်သောက်တာဟာလည်း အင်မတန် ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် နံနက်မှာ တစ်ခွက်၊ ညမှာ တစ်ခွက် သောက်ပေးခြင်း အားဖြင့် အသားအရေဟာ စိုပြည်ပြီး နူးညံ့လာတာကို အချိန်တိုအတွင်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်လို့ အတိအကျ ဖော်ပြထားလေရဲ့။

အစာစားတဲ့အခါ

ကဲ. . . စားစရာ သောက်စရာတွေ ပြင်ဆင်ပြီးလို့ စားကြတဲ့အခါ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန် ကြေညက်အောင် ဝါးစားဖို့ သတိရလိုက်ဦးနော်။

အလုပ်ချိန် ကျောင်းချိန်နီးလို့ ကြေညက်အောင်

မဝါးမိဘဲ မြို့ချလိုက်ရင် အစာမကြေဖြစ်မယ်၊ ရင်
တောင့်မယ်၊ အခန့်မသင့်ရင် အစာအိမ်မှာတောင်
ထိခိုက်နိုင်သေးတယ်။

‘သွား’တွေဟာ အစာကို အဓိက ကြေအောင်
ဝါးပေးမှာဖြစ်လို့ သွားတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့
နော်။ အစာစားပြီးတိုင်း သွားမတိုက်ဖြစ်ရင်တောင်
ပလုပ်ကျင်းလိုက်ပါ။

စိတ်ညစ်တဲ့အခါ

စိတ်လက်မရွှင် မကြည်သာတဲ့အခါတွေမှာ ဇွတ်
မှိတ်ပြီး ထမင်း မစားနဲ့နော်။ စွပ်ပြုတ်လေးဖြစ်စေ၊
အစာကြေညက်လွယ်မယ့် မုန့်နဲ့ ဖျော်ရည်လေးဖြစ်စေ
စားရင်လည်း လုံလောက်ပါတယ်။

ရေကြည်ရေသန့်

တန်ဖိုးအနည်းဆုံးပေမယ့် အလှတရားအတွက်
မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အရာတွေထဲမှာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့
အရာကတော့ ရေကြည် ရေသန့်ပါပဲ။ တစ်နေ့ကို
မေတို့ အနည်းဆုံး ရေ ခြောက်ခွက်တော့ သောက်
သင့်တယ်။ ဒီတစ်ခါ ရေသောက်ရင် မှတ်ထားကြည့်
ပါလား။ ခြောက်ခွက်လောက် ရှိရဲ့လားလို့။

နောက် ချွေးထွက်များတဲ့အခါ၊ နေပူထဲသွားရတာ
များတဲ့အခါဆိုရင် ပိုသောက်ဖို့လိုတာပေါ့နော်။

ကေသာအလှနဲ့ အသည်း

မိန်းမသားတို့အတွက် ဆံကေသာအလှဆိုတာ
အရေးကြီးတာကြောင့် နက်မှောင် သန်စွမ်းပြီး

တောက်ပတဲ့ ဆံပင်ကို ရစေနိုင်တဲ့ အစားအသောက် အကြောင်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ ဆံပင်ရဲ့ သန်စွမ်းမှုကို ဗီတာမင် A က ပေးနိုင်ပြီး အရောင်အတွက်တော့ ဗီတာမင် B အုပ်စုနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တိရစ္ဆာန် အသည်းမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင် ယူနစ်တွေဟာ ဆံပင်တောက်ပမှုနဲ့ မည်းနက်မှုကို အားပေးတဲ့အပြင် ဆံပင်ကိုလည်း မကျွတ်စေဘူးတဲ့။ နောက် အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ပါဝင်မှုဟာ ဆံပင်ဖြူခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ အိုင်အိုဒင်းဓာတ် များများပါဝင်တာကတော့ ပင်လယ်ထွက် အစားအစာတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆားသုံးတဲ့အခါမှာလည်း အိုင်အိုဒင်းဆားကို ရွေးဝယ်ပြီး သုံးနော်။

ကြည်လင်တောက်ပ မျက်လုံးလှဖို့

မျက်လုံးလေးတွေ အရောင်တောက်ပပြီး ကြည်ကြည်လင်လင်ရှိမှ မေတို့ရဲ့အလှဟာ ပြီးပြည့်စုံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်လုံးလေးတွေကို အပြည့်အဝ အနားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ အိပ်ချိန်မှန်မှန်ရှိရမှာပေါ့နော်။ နောက် လေကောင်းလေသန့် ရှူရှိုက်ဖို့၊ မျက်လုံးအတွက် အာဟာရဖြစ်မယ့် အစားအစာကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အချဉ်ဓာတ်ပါ သစ်သီးရည်၊ ဟင်းရွက်စိမ်း၊ မုန်လာဥနီကတော့ နေရာတိုင်းမှာ ပါနေတဲ့ အစားအသောက်ပဲနော်။ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောပြထားတော့ မေတို့ ပိုပြီး သတိရနေမယ်၊ ပိုပြီး စားသုံးဖြစ်မယ်လေ။ နောက်ပြီး အဝါရောင်ရှိတဲ့ သစ်သီးဝလံတိုင်းကို

စားတာဟာ Retinol ပါဝင်လို့ မျက်စိအားကို ကောင်းစေတယ်။

ပါးအိုနီနီ တုမမီ

နှုတ်ခမ်းလေးတွေမှာ နှုတ်ခမ်းနီမျိုးစုံနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားလို့၊ ပါးလေးတွေမှာ ဓာတုဆေးမှုန်ဖွဖွ ခြယ်သထားလို့ နီကောင်း နီနေနိုင်ပေမယ့် သဘာဝ အလှပိုင်ရှင်တွေရဲ့ ပါးအိုနီနီလေးတွေကိုတော့ ဘယ်လိုမှ တုနှိုင်းလို့ မမီနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ပင်ကိုသွေးနီအားကောင်းအောင် ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက် စတဲ့ သံဓာတ်ပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စားဖြစ်အောင် စားရမယ်။ သွေးခဲတုံးတွေကိုလည်း အလျင်းသင့်သလို သုံးဆောင်ရမယ်။

တစ်ရက် နှစ်ရက်နဲ့တော့ အကြောင်းထူးမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အချိန်ယူပြီး စိတ်ရှည်လက်ရှည် စားသောက်ကြရမယ်။ အစားအသောက်ဇယားကို တစ်ပတ်စာ နမူနာ ပြုစုထားပေးတယ်။ မေတို့ ချင့်ချိန်ပြီး စားသောက်တဲ့အခါ အထောက်အကူပြုနိုင်စေဖို့ပေါ့။ ဒီအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း စားရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ဒေသ၊ ရာသီဥတု၊ ရနိုင်တဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ချင့်ချိန်ကြည့်နိုင်ဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

တနင်္လာနေ့

အောက်မှာ ပြောပြထားတဲ့ နံနက်စာ နမူနာ

လေးကို ဖတ်ကြည့်လိုက်နော်။ မေ့စိတ်ကြိုက်မှ ဟုတ်ရဲ့
လား။

**တနင်္လာမှာ နံနက်စာ
ပထမတစ်မျိုးကတော့**

- မကျက်တကျက် ပြုတ်ထားတဲ့ ကြက်ဥ
တစ်လုံး
- နို့အနည်းငယ်နဲ့ ဖျော်ထားတဲ့ ကွေကာအုပ်
တစ်ခွက်
- (တကယ်လို့များ တောင်ပေါ်ဒေသမှာ ဆိုခဲ့
ရင်) မက်မွန်သီး ၄ လုံး ဒါမှမဟုတ်
ပန်းသီးကလေးက တစ်ခြမ်း
- လက်ဖက်ရည် ဒါမှမဟုတ် ကော်ဖီတစ်ခွက်

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့

ကွေကာအုပ်အစား အခြား သစ်သီးဖျော်ရည်
တစ်ခွက် ဆိုရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဂျုံနဲ့
ပြုလုပ်တဲ့ မုန့်တစ်မျိုးမျိုး။

တနင်္လာမှာ နေ့လယ်စာ

- ဆန် နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံခန့် ချက်ထားတဲ့
ထမင်း
- မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ် ပါးပါးလှီးပြီး
သံပရာရည် ညှစ်ထားတဲ့ အသုပ်တစ်ခွက်
- ဒိန်ချဉ်တစ်ခွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး
ဖျော်ရည်တစ်ခွက်
- ဆန်ပြုတ် ခွက်လေးနဲ့တစ်ခွက်
- လိမ္မော်သီး ဒါမှမဟုတ် အရည်ရွှမ်းအသီး
တစ်လုံး

တနင်္လာမှာ ညနေစာ

- ကြက်သားပြုတ်ကြော် (၂) တုံး
- ဟင်းရွက်ပြုတ် အနည်းငယ်
- ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်
- ဆန်ပြုတ်အနည်းငယ်

အင်္ဂါနေ့

တနင်္လာနေ့ကအတိုင်းပဲ နံနက်စာ သုံးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

နေ့လယ်စာ

- **ဆန်နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံခန့်ချက်ထားတဲ့ ထမင်း**
- မုန့်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ် သံပရာညှစ်ပြီး အသုပ်တစ်ခွက်
- **စွပ်ပြုတ် ခွက်လေးနဲ့တစ်ခွက်**

ညစာ

- ငါးဆုပ်ကို ဆီမပါဘဲ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပါးလင်နှင့်လုံးပြီး ဟင်းရွက်နည်းနည်း ထည့်ပြုတ်ပြီး စားပါ။
- ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်
- နို့ထမင်း ခွက်သေးတစ်ခွက်

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

နံနက်စာကတော့ အတူတူပါပဲ။

နေ့လယ်စာ

- ဆန် နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံ ချက်ထားတဲ့ ထမင်း
- မုန့်လာဥနီ၊ သခွားသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး အစိမ်း
- သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်
- အရည်ရွှမ်းသစ်သီး တစ်လုံး

ညနေစာ

- ငါးကင် (၂) တုံး
- ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ပန်းသီးတစ်ခြမ်း

ကြာသပတေးနေ့

နံနက်စာကတော့ ယခင်နေ့တွေလိုပဲ စီစဉ်ပါ။

နေ့လယ်စာ

- ဆန် နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံ ချက်ထားတဲ့ ထမင်း
- ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ကြက်သွန်နီကို အချဉ်ညှစ် ပြီး သုပ်စားပါ။ (မေ ကြိုက်ရင် ငရုတ် ကောင်းနည်းနည်းဖြူးနိုင်တယ်)
- ဒိန်ချဉ် ခွက်တစ်ဝက် သို့မဟုတ် သစ်သီး ဖျော်ရည်တစ်ခွက်
- လိမ္မော်သီးတစ်လုံး

ညစာ

- ငါး သို့မဟုတ် ကြက်၊ ဆိတ်၊ အမဲ တစ်မျိုးမျိုးကို ကြက်သွန်နီ အလုံးလိုက် ထည့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပဲတောင့်ရှည်နဲ့ ရော ပြုတ်ပြီး စားပါ။
- ပေါင်မုန့် (၂) ချပ်
- နာနတ်သီးတစ်စိပ်
- နို့ထမင်း ခွက်တစ်ဝက်

သောကြာနေ့

နံနက်စာ ယခင်နေ့များအတိုင်းပါပဲ

နေ့လယ်စာ

- ပဲသီးစိမ်း၊ မှို၊ မုန်လာဥနီ ရောပြီး သီးရွက်စုံ တစ်ခွက် စီမံစားသောက်ပါ။
- **ဆန် နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံ ချက်ထားတဲ့ ထမင်း**
- အသီးအနှံ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တစ် မျိုးမျိုး
- သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်

ညစာ

- ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်တစ်ခွက် ပြုတ်ပြီးသား ကြက်သားကို ပဲတောင့်ရှည်၊ အာလူးပြုတ်တွေနဲ့ ရောပြီး သုပ်စားပါ။
- ပေါင်မုန့် (၂) ချပ်

- အပြီးသတ်ကိုတော့ ရေခဲမုန့်တစ်ခွက် စားလိုက်ပါ။

စနေနေ့

နံနက်စာ အရင်နေ့တွေအတိုင်း မထူးခြားလှပါဘူး။

နေ့လယ်စာ

- ဆန်နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံခန့်ကို ချက်ထားတဲ့ ထမင်း
- သခွားသီးစိတ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး
- အသား သို့မဟုတ် ငါးပြုတ်ကြော် (၂) တုံး
- ပန်းသီးတစ်ခြမ်း

ညစာ

- ပေါင်မုန့် (၂) ချပ်
- ငါးကြော် တစ်တုံး
- မုန့်လာဥနီ၊ ပဲတစ်မျိုးမျိုး ပြုတ်၍ စားပါ။
- အမဲသား/ဆိတ်သား ပြုတ်ကြော်

တနင်္ဂနွေ

နံနက်စာ မထူးခြားပါ။

နေ့လယ်စာ

- အသားပြုတ်ကြော် တစ်တုံး
- ဂေါ်ဖီပန်းပွင့် အဝက်သားခန့် ပြုတ်ပြီး စားပါ။

- **ဆန် နို့ဆီဘူး လေးပုံတစ်ပုံခန့်ကို ချက် ထားတဲ့ထမင်း**
- နွားနို့တစ်ခွက် (မလိုင်မပါ)
- ပန်းသီးတစ်ခြမ်း

ညစာ

- ကြက်ဥပြုတ် တစ်လုံး
- မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်မြိတ်
- အသားတစ်မျိုးပြုတ်ကြော်
- ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်
- အိပ်ရာဝင်ခါနီးကျရင် လက်ဖက်ရည်/ ကော်ဖီ ပျားရည်နည်းနည်းထည့်ပြီး ဖျော် သောက်ပါ။



ခြေထောက်လေးကိုလည်း အလှဆင်

မေတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုသည် သယ်ဆောင်
ပေးပြီး လိုရာခရီးရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးတဲ့
ခြေထောက်လေးတွေကို မေ ကျေးဇူးမတင်ဘူးလား
ဟင်. . . ။ နောက်ပြီး သည်ခြေထောက်လေးတွေရဲ့
ကျန်းမာရေးနဲ့ အလှအပကိုရော စိတ်ဝင်တစား
အလှဆင်ဖို့ စိတ်ကူးမိပါရဲ့လား။ ယေဘုယျအားဖြင့်
တော့ သည်ခြေထောက်လေး နှစ်ချောင်းမှာ ကြီးကြီး

ကျယ်ကျယ် ပြဿနာမရှိဘဲနဲ့ လှည့်မကြည့်တတ်ကြ
 တာကို တွေ့ရတယ်။ လက်ကလေးတွေလောက်တောင်
 ခြေထောက်ကို ဂရုမစိုက်ကြဘူး။ ကဲ. . . ခြေထောက်
 လေးတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို တစ်ခွဲစိမ့် တွေးမိပြီဆိုရင်တော့
 အလှဆင်ဖို့ နောက်ကျတယ်လို့ မရှိပါဘူးကွယ်။
 ခြေသလုံးသားနဲ့ ခြေထောက်များ လှပမှုဟာ ဆွဲဆောင်
 မှု အပြည့်ရှိပါတယ်။

ဗဝါးလက်နှစ်လုံးမှ စတင်၍

မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်ချိန်ကစလို့ ကလေးငယ်ဟာ
 လက်နှစ်လုံးအရွယ် ခြေဖဝါးလေးကို ဆန့်တန်း
 ကန်ကျောက်ပါတော့တယ်။ ဒါဟာ သူ့ခြေထောက်နဲ့
 ခြေကျင်းဝတ်တွေရဲ့ ပထမဦးဆုံးသော လေ့ကျင့်
 ခန်းပဲပေါ့။ ခြေထောက်သေးသေးလေးတွေမှာ နုနယ်
 တဲ့ အရိုး အဆစ် အကြော အရွတ်တွေနဲ့ တွယ်ဆက်
 ဖွဲ့စည်းထားတာဖြစ်လို့ ခြေအိတ်သုံးတဲ့အခါ ကျပ်ညပ်
 စေမယ့် နိုင်လွန်သားတွေ မသုံးမိစေနဲ့နော်။ အသက်
 (၁၈) နှစ်အရွယ်အထိ အရိုးအဆစ်တွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးနေမှာ
 ဆိုတော့ အဲဒီအရွယ်အထိ ဖိနပ်ကြပ်ထုပ်ထုပ်တွေနဲ့
 ပုံပျက်စေနိုင်တဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို ရှောင်ရှားရမှာ
 ဖြစ်ပါတယ်။

မိုးတွင်းကာလတွေမှာ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ
 လေးတွေကို ခြေထောက်စိုမှာ၊ အအေးပတ်မှာ စိုးရိမ်
 စိတ်နဲ့ ရာဘာဘွတ်ဖိနပ်တွေ ဝတ်ပေးကြတာ မှန်
 ပေမဲ့ တစ်နေကုန်တော့ မဝတ်ပေးထားနဲ့ဦး။ သူတို့က
 ခြေဖမိုးရဲ့ ရှိသင့် ရှိထိုက်တဲ့ အကွေးအခုံးလေးတွေရဲ့

ပုံစံကို ပျက်သွားစေတတ်တယ်လေ မေရဲ့။

ဒါကြောင့် မေတို့နဲ့ ပတ်သက်သူများရဲ့ ရင်သွေး
လေးတိုင်းမှာ ခြေထောက်ပုံမှန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို
ရစေဖို့ တတ်နိုင်သလောက် ဖိနပ်မပါဘဲ ပြေးလွှား
ဆော့ကစားခွင့်လေးရအောင် ကူညီပြောပြထားဦးနော်။

ရွှေရင်သိမ်းသစ် ဗူးငုံပွင့်အရွယ်

ဒီအရွယ်လေးတွေမှာ ခေတ်နဲ့အညီ ဖက်ရှင်ထွင်
ပြီး ဖိနပ်မျိုးစုံကို ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်ကြလေရဲ့။
အဲဒီအခါမှာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေတာ ရှိသလို
ကဖျက်ယဖျက် ဖြစ်စေနိုင်တာလေးတွေနဲ့လည်း ကြုံရ
တတ်ပြန်တယ်။ ကြည့်လေ... ဦးချွန်ချွန်နဲ့ ဒေါက်မြင့်
မြင့်ဖိနပ်တွေ ခေတ်စားနေလိုက်တာ။ အဲဒီပုံစံမျိုးဟာ
ရွှေရင်သိမ်းသစ် အရွယ်လေးတွေအတွက် သိပ်ကို
အန္တရာယ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပေးထားရဦးမယ်။
တကယ်တော့ ဖိနပ်ပြားပြားလေးမှာ ခြေချောင်း
လေးတွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြန့်ကားထားနိုင်တဲ့
ရိုးရိုးယဉ်ယဉ် ပုံစံလေးဟာ လမ်းလျှောက်တိုင်း
အဆင်ပြေမှုတွေကို ပေးနိုင်တဲ့ ဖိနပ်အမျိုးအစားပါပဲ
မေတို့ရေ။

ကျောင်းသွားရင်း၊ အလုပ်သွားရင်း၊ ရွံ့ရေ
ညစ်ပတ်တွေမှာ ဖြတ်ကျော်သွားရတတ်တော့ အိမ်ပြန်
ရောက်ရင် ခြေထောက်ဆေးကြောဖို့ မမေ့နဲ့ဦးနော်။
ခြေချောင်းလေးတွေကြားမှာ သဲဝဲစားတတ်တယ်။
ခြေသည်းမို့ရောဂါတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်လာရင်
လည်း စောစောကုသပါမှ။ ခြေသည်းတွေ ရုပ်ပျက်

ဆင်းပျက် ဖြစ်သွားတတ်လို့ မပေါ့ဆနဲ့နော်။ သဲဝဲစား တဲ့နေရာကနေ ရောဂါပိုး ထပ်ဝင်သွားရင်လည်း ပြည်တည်နာ ဖြစ်တတ်သေးတယ်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နဲ့ ခြေဆေးဖို့ မေ့ရင်းက ဖြစ်သွားတတ်တာကြောင့် ထည့်ပြီး ပြောပြထားလိုက်တာပါ။

အရိုးရင့်ပြီဆိုသော်လည်း

အသက်အရွယ် ရလာပြီဆိုပေမဲ့ ခြေထောက်ကို သန့်ရှင်းရေး၊ ခြေသည်းလေးတွေ ချေးညှော်ကင်းစင် ရေးကို မမေ့မလျော့ လုပ်နေကြရဦးမှာပါပဲ။

ဖိနပ်ဝယ်ရင်

သတိထားဖို့ကတော့ ခြေအိတ်၊ ဖိနပ် ဝယ်တဲ့အခါ ဆိုင်ရှင်ကို အားနာပြီးတော့မှ ပြီးစလွယ် မလုပ်လိုက်နဲ့ နော်။ ကိုယ်က တကယ်တမ်း ဝတ်ဆင် အသုံးပြု နေရမှာဆိုတော့ သေချာစီးကြည့်ပြီးမှ ဝယ်သင့်တယ်။ ရှူးဖိနပ်ဆိုရင် ဝတ်ဆင်ပြီး လမ်းလျှောက်ကြည့်။ လှေကားထစ်တွေကို အတက် အဆင်း လုပ်ကြည့်ပြီးမှ သက်တောင့်သက်သာရှိရင် ဝယ်သင့်တယ်။ တစ်စုံ တစ်ခု ခိုးလိုးခုလု ဖြစ်နေရင်တော့ အရှည်သဖြင့်မှာ အဆင်မပြေနိုင်ဘူး။

ခြေသည်းညှပ်ရင်

ခြေသည်းလေးတွေရဲ့ ပုံစံကို ဝိုင်းဝိုင်းဝန်းဝန်းနဲ့ လှနေအောင် ငယ်ကတည်းက ဂရုစိုက် ညှပ်ခဲ့ရမယ်။ အထူးသဖြင့် ခြေသည်းအစွန်းနှစ်ဖက်မှာ ညှပ်တဲ့

အခါ ခြေသည်းညှပ်နဲ့ အလိုက်သင့် အလျားသင့် ညှပ်သွားရမယ်။ အဲဒီထောင့်စွန်းလေးတွေကနေ ခြေစွယ်ငုပ်တယ်ဆိုတဲ့ ဇာတ်လမ်း စတာပေါ့။ ခြေစွယ် ငုပ်လို့ ပိုးဝင်ရင် ပြည်တည်ပြီး သိပ်ကိုက်တတ်တယ် မေတို့ရေ။ အခန့်မသင့်ရင် ခွဲရစိတ်ရနဲ့ အချိန်လင့် သွားရင် ခြေသည်းတောင် ဖြုတ်ရတတ်တာနဲ့ ကြုံရ သေးတယ်။ နောက် အဲဒီနေရာလေးကနေ မေးခိုင်ပိုး ဝင်လို့ အသက်ဆုံးရှုံးရတာကိုလည်း ကြားလိုက်ရသေး တယ်။

ခြေအသားမာ ဖနောင့်အသားမာ ရှိခဲ့ရင်

နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေဆီမှာ သွားပြသင့်တယ်။ တချို့က အိမ်မှာတင် မုတ်ဆိတ် ရိတ်ဓား၊ ဓားပါး၊ အပ်ချွန်၊ တွယ်ချိတ်၊ ရရာ ကိရိယာလေးတွေနဲ့ ထိုးဆွဲကလိတ်ကြတာ တွေ့ဖူး တယ်။ သိပ်ကို အန္တရာယ်ကြီးလှတယ်ဆိုတာ အမြဲ သတိရလိုက်ပါကွယ်။

ခြေထောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

ထိုင်ခုံစွန်းသို့မဟုတ် ခုတင်စွန်းမှာ ခြေတွဲလောင်း ချထိုင်ပါ။ ခြေထောက်ကို မြှောက်ပြီး ဒူးကို ကွေးညွတ် လိုက်ပါ။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်ဖြင့် ဒူးကို သိုင်းဖက် ထားပါ။ အဲဒီနောက် ခြေဖဝါးကို အတွင်းဘက်တစ်

လှည့်၊ အပြင်ဘက်တစ်လှည့် လှုပ်ရှားပေးပါ။ ဒီလှုပ်ရှားမှုလေးတွေကို ရနိုင်သလောက် ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညာတစ်လှည့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခြေကျင်းဝတ်ကို သန်စွမ်းစေပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ကာစမှာတော့ နည်းနည်း အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်မကျသွားနဲ့ဦးနော်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ပထမလေ့ကျင့်ခန်းလိုပဲ။ ခြေကျင်းဝတ်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ရမှာပါ။ ခြေကျင်းဝတ်လေးတွေကို အပေါ်တစ်ခါ အောက်တစ်ခါ အကြိမ် (၃၀) လုပ်ပေးပါ။ အနေအထားကတော့ လေ့ကျင့်ခန်း(၁)တုန်းကလိုပါပဲ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

မတ်တပ်ရပ်နေပါ။ လက်ကိုင်ပဝါလို ပိတ်စပေါ့ပေါ့သေးသေးတစ်ခုကို မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဘယ်ခြေတစ်လှည့်၊ ညာခြေတစ်လှည့် (၁၀)ကြိမ်စီ ကန်ပါ။ အစလေးမြှောက်လိုက်၊ ကန်လိုက်ပေါ့မေရယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက ခြေချောင်းနဲ့တကွ ခြေဖဝါးရဲ့ ပုံမှန်အခုံးကို အားပေးပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းလေးကတော့ ပျော်စရာလေးပါပဲ။ ဘူးခွံ လုံးလုံးလိမ့်လိမ့်လေးတစ်ခုကိုတော့ ရှာထားရမယ်။ ခုံပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး ခြေဖဝါးနဲ့ ဘူးခွံလေးကို

ဖိတင်ပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ လှိမ့်ကစားရမယ့်နည်းပါပဲ။ ဘူးခွံလှိမ့်တဲ့အခါ ဖနောင့်ကနေ ခြေဖျားထိရောက်အောင် ရှေ့နောက် လှိမ့်သွားတယ်နော်။ ဘယ်ခြေ ပြီးရင် ညာခြေ။ တစ်ဖက်ကို (၅)ကြိမ်စီလောက် ဆိုရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ဒီနည်းက ခြေဖဝါးရဲ့ ရှိသင့်တဲ့ အဟိုက်အကွေးကို အထောက်အကူပြုမယ်။ ဒါမှ ခြေလှမ်းတွေဟာ မြဲမြံခိုင်မာနေမယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ကျောခင်းပြီး အိပ်လိုက်ပါ။ ဒူးလေးကို နှစ်ဖက်စလုံး ကွေးပြီး ထောင်ထားနော်။ ညာခြေဖဝါးကို ညာလက်နဲ့၊ ဘယ်ခြေဖဝါးကို ဘယ်လက်နဲ့ လှမ်းပြီး ထိရမယ်။ ပြီးရင် ညာခြေ ဘယ်လက်၊ ဘယ်ခြေ ညာလက်နဲ့ ကန့်လန့်ဖြတ် လှမ်းထိရမယ်။ (၁၀)ကြိမ်စီတော့ လုပ်ရမယ်။ ဒီနည်းလေးက လုပ်ရတာ မခက်လှပါဘူး။ ခြေကျင်းဝတ် သာမက ခြေချောင်းလေးတွေကိုပါ သန်မာစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ အားပါးတရ လှဲအိပ်ချပြီး ခြေထောက်တွေကို နံရံမှာ ထောင်ထားကြည့်လိုက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ခြေထောက်တွေကို ထောင့်မှန်လို အနေအထားရောက်အောင် ထားလိုက်နော်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာတွေကို ပျောက်ပြီး ပြန်လည်

လန်းဆန်းလာစေလိမ့်မယ်။

အနုစိတ် အလှခြယ်တော့မယ်ဆိုရင်

ခြေထောက်လှလှလေးတစ်စုံရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုဟာ အံ့မခန်းပါပဲ။ မေတို့လည်း စမ်းကြည့်မယ်ဆိုရင် လိုအပ်တာလေးတွေကို ပြောပြမယ်။ သိပ်များများ စားစားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ရှူးစက္ကူနည်းနည်း၊ ဝှမ်းနည်းနည်း၊ လက်သည်းညှပ်၊ လက်သည်းအရောင် တင်ဆီ၊ လက်သည်းဆိုးဆေး ဖျက်ဆေးရည်နဲ့ နှိပ်နယ် ရာမှာသုံးဖို့ အဆီတစ်မျိုးမျိုးဆိုရင် ရပါပြီ။

ဇလုံတစ်လုံးထဲမှာ ရေနွေးနွေးလေးနဲ့ ဆပ်ပြာ အဆီတစ်မျိုးမျိုး ရောစပ်ပြီးတော့ ခြေနှစ်ဖက်ကို စိမ်ထားလိုက်ပါ။ မေကတော့ ကြိမ်ခုံလှလှလေးနဲ့ အေးဆေးသက်သာထိုင်ပြီး တီဗွီကြည့်နေလို့တောင် ရသေးတယ်နော်။ (၅)မိနစ် (၁၀)မိနစ်လောက်ကျမှ ခြေထောက်လေးကို ခြောက်အောင် သုတ်လိုက်။ ချေးညော်တွေ နူးအိပြီး ပါသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ခြေသည်းလေးတွေဟာ ပျော့ပြီး လှီးဖြတ်လို့ ပိုအဆင် ပြေတယ်။ ပထမဆုံးအဆင့်ကတော့ ခြေသည်းကို တိတိပပ လှီးဖြတ်ဖို့ပဲပေါ့နော်။

နောက်တစ်ဆင့်ကျရင် ခြေသည်းအနားစောင်း လေးတွေကို အနုစားတံဇဉ်းနဲ့ ပွတ်တိုက်ပြီး ညှိရမယ် လေ။ ခြေသည်းအကြားမှာ ဘာမှမကျန်ရစ်အောင် လိုအပ်သလို တံဇဉ်းထိပ်လေးနဲ့ ထွင်လိုက်ဦးနော်။

အဲဒီနောက်တော့ ခြေထောက်ကို နှိပ်နယ်ဖို့ ဆီလေးလူးပြီး နှိပ်ပေးရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့

ခြေထောက်အနံ့ နှိပ်နယ်ရတာဟာ သိပ်ကို အရသာ ရှိတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် တစ်ရှူးစက္ကူလေးနဲ့ ဆီတွေကို သုတ်ပစ်လိုက်ပါကွယ်။

ခြေချောင်းလေးတွေကြားမှာ ဝါဂွမ်းလုံးလေးတွေ ခံပြီး ခြေချောင်းလေးတွေကို ချဲထားလိုက်တော့နော်။ ပြီးရင် မေကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဆေးရောင်လေးတွေရွေးပြီး ခြေသည်းလေးကို ဆေးရောင်ခြယ်ပေတော့။ အရင်းကနေ အဖျားကို ၃ ချက်လောက်ဆွဲပြီး ညီညာအောင် ဆိုးလိုက်ပါ။ ဆေးသားထူလွန်းရင်လည်း မလှဘူးလေ။ ဆယ်မိနစ်လောက် အခြောက်ခံထားလိုက်ပါ မေရယ်။ ပြီးမှ အရောင်တင်ဆီလေး တစ်လွှာလောက် စိတ်ပါရင် ဆိုးလိုက်ပါ။ ဒီလိုဆိုရင် ခြေထောက်လှလှလေးက ဆွဲဆောင်မှုအပြည့်နဲ့ပေါ့။ ခြေထောက်လေးကို ငုံ့ကြည့်မိရင် ခြေထောက်လေးရဲ့ သခင်မမျက်နှာကို မော့ကြည့်ချင်သွားစေရမယ်။



လက်လေးတွေရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုနဲ့ အဓိပ္ပာယ်

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကို မိတ်ဆက်ပေး တဲ့အခါ ယဉ်ကျေးပျူငှာစွာ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြ ရတယ်လေ။ ဒီလက်ကလေးတွေကတစ်ဆင့် လူတစ် ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ခန့်မှန်းနိုင်တယ် လို့လည်း ဆိုပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေ သဘောထားနဲ့ အနုပညာဆန်မှုလေးတွေထိတောင် အကဲခတ်နိုင်တယ်လို့တောင် တင်စားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေလေးတို့ရဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေမှာ

နက်ရှိုင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အပြည့်နဲ့ ဆွဲဆောင်မှု ရှိနေစေ ချင်မိတယ်။

လက်ချောင်းလေးတွေကို အထူးဂရုပြုကြည့်ခြင်း ခံရတဲ့ လုပ်ငန်းမှာ အလုပ်လုပ်တာ ဆိုရင်တော့ ပိုလို့တောင် အရေးပါနေတာပေါ့။ ဥပမာ-ကွန်ပျူတာ စာရိုက်တဲ့အခါ၊ ဘဏ်ဝန်ထမ်းအဖြစ် ငွေရေတွက်တဲ့ အခါ စသဖြင့်ပေါ့နော်။ ဒီလက်ကလေးတွေဟာ အကြည့် တွေရဲ့ ဆုံမှတ် ဖြစ်လာမှာ မလွဲဘူးလေ။

လက်ကလေးတွေဟာ ဖွဲ့စည်းပုံမှာကတည်းက နက်နဲဆန်းကြယ်နေပါတယ်။ လက်တစ်ဖက်မှာ အရိုး (၁၈)ချောင်းနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ အရိုးရှည် (၅) ချောင်းဟာ လက်ဖဝါးထဲမှာ ဘေးချင်းယှဉ်ပြီး အရွတ် တွေ၊ အသားမျှင်တွေနဲ့ တွဲဆက်နေကြတယ်။ သူတို့က မှ နောက်ထပ် အရွယ်အစားအားဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ရင် အတန်အသင့် ငယ်တဲ့ အရိုး (၅) ချောင်းနဲ့ ထပ်ပြီး ဆက်ပြန်တယ်။ လက်မကလွဲပြီး ကျန်တဲ့လက်ချောင်း လေးတွေဟာ လက်ဆစ်ဖြစ်မယ့် အရိုးငယ်တွေနဲ့ ထပ်ပြီး ပေါင်းစပ်လိုက်တော့မှ လက်ဖဝါးနဲ့ လက် ချောင်းရယ်လို့ ဖြစ်လာရတယ်။

အဲဒီအဆစ်လေးတွေအတိုင်းကတော့ အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုရှိအောင် ဖွဲ့စည်းတည် ဆောက်ထားပြန်တယ်။ လက်ချောင်းလေးတွေ လှုပ်ရှားနိုင်ဖို့ဆိုတာ ဦးနှောက်က စေခိုင်းမှုအရ အာရုံကြောတွေ၊ ကြွက်သားတွေ၊ အရိုးတွေ ဟန်ချက် ညီညီ လှုပ်ရှားရတာဆိုရင် မမှားပါဘူး လက်ချောင်း

လေးတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် အင်မတန်မှ အသေးစိတ်ပြီး အကျိုးရှိစေတယ် ဆိုတာ ကိုလည်း တွေ့ရဦးမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဗဟိုဒွသဏ္ဍာန် အရ လက်လေးတွေ လှဖို့ ဂရုစိုက်ရမှာ ဖြစ်သလို အလုပ် လုပ်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း အလေးအနက်ထား ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နုနယ်တင့်တယ် ရှုချင်စဉ်

လက်ဖဝါးလေး နုနယ်နေဖို့ဆိုရင် အရေပြားဟာ အဓိကကျပါတယ်။ လက်ဖဝါးအရေပြားကို ညစဉ် အဆီတစ်မျိုးနဲ့ လိမ်းပြီး အိပ်ရင် သိပ်အခက်အခဲမရှိ လက်ဖဝါးတော်နုကို ရနိုင်ပါတယ်။

ရှောင်ရမယ့်အချက်လေးတွေကတော့ ပန်းကန် ဆေး၊ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါတွေမှာ ဖြစ်နိုင်ရင် လက် အိတ်ဝတ်ထားစေချင်တယ်။ ဒီနေရာတွေမှာ သုံးတဲ့ ဆပ်ပြာကြောင့် လက်ဖဝါးနဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေရဲ့ အရေပြားကို တိုက်စားသွားနိုင်တယ်လေ။

လက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

လက်ကို ရေစိမ်ပြီးတဲ့အခါ ရေတွေ စဉ်ထွက် အောင် ခါသလိုမျိုး ငါးကြိမ်စီလောက် ခါပါ။ လက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု၊ လက်ချောင်းလေးတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှု အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးထဲမှာ ခဲတံတစ်ချောင်းကို ဆုပ်ထားပါ။ ခဲတံရဲ့ အောက်ပိုင်းကိုတော့ ညာဘက် လက်ဖဝါးနဲ့ ဆုပ်ပါ။ ပြီးရင် ခဲတံလေးကို လက်ချောင်း ထိပ်လေးနဲ့ လှိမ့်ပါ။ ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ လက်မှာ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်၊ အသား အားလုံးရဲ့ ပေါင်းစည်းအားနဲ့ ထိန်းသိမ်းနိုင် စွမ်းအားကို တိုးတက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

လက်ကောက်ဝတ်ရဲ့ သန်စွမ်းမှုအတွက် လေ့ကျင့် ရအောင် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဘုရားရှိခိုး ဝတ်ပြုတဲ့ ပုံစံနဲ့ ထားပါ။ တစ်ဖက်ကို တစ်ဖက် အားသုံးပြီး တွန်းပါ။ ဒါ့အပြင် ရှေ့တည့်တည့်ကို တွန်းလျက် ဆန့်ထုတ်ပါ။ ရင်ဘတ်ကို ပြန်ဆွဲကပ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့ အခါ ဆတ်ခနဲ ဆတ်ခနဲ မြန်မြန်လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

ဒါကတော့ အားကစားသမားတွေ လုပ်တဲ့နည်း လေးပါပဲ။ လက်ကို ရှေ့ဆန့်တန်းထားပြီး လက် ကောက်ဝတ် အရင်းကနေ နာရီလက်တံ ရွေ့လျားမှုနဲ့

လက်သီးဆုပ်ကို လှည့်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြည်း
ဖြည်းချင်း တစ်ပတ်ပြည့်အောင် လှည့်ပြီးရင် ဆန့်ကျင်
ဘက်အတိုင်း ပြန်လှည့်ရမှာပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

လက်ချောင်းလေးတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။
ခဲတံလေးကို ဘယ်ဘက်လက်မနဲ့ လက်ချောင်းတွေ
အကြားမှာ ညှပ်ထားလိုက်မယ်။ ပြီးရင် ခဲတံလေးကို
(ညာလက် လုံးဝ မသုံးဘဲနဲ့) လှည့်သွားမယ်။ လက်
ချောင်းလေးတွေ တစ်ချောင်းပြီးတစ်ချောင်း ကူးပြောင်း
သွားမယ်။ စမ်းကြည့်နော်။ ခဏ ခဏ လွတ်ကျရင်
လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ကောက်ပြီး ပြန်ဆက်လုပ်မယ်။
ပြီးရင်တော့ ညာဘက်လက်ချောင်းလေးတွေရဲ့
အလှည့်ပေါ့။

လက်သည်းရဲ့ အရေးပါမှု

မေလေးတို့ဟာ ဘာလုပ်ငန်းပဲလုပ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါ
စေ၊ တစ်နေ့ကို မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပြီး လက်သည်းကို
စစ်ဆေးရလိမ့်မယ်။ သာမန် အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်ပဲ
ဖြစ်ပါစေ၊ ဒါဟာ အလွန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။
လက်သည်းလေးတွေရဲ့အောက်မှာ ခံစားမှုအာရုံကြော
လေးတွေ စုဆုံပြီး အဆုံးသတ်နေတယ်။ ဒါကြောင့်
လက်သည်းဆိတ်ရင် လက်ထိပ်နာလို့ ဆိုရိုးရှိတာပေါ့။
နောက် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာလေး တစ်ခုက
လက်သည်းထဲမှာ အာဆင်းနစ် အဆိပ်ဓာတ် ရာခိုင်နှုန်း

နည်းနည်းလေး ပါဝင်နေတာပါပဲ။ လက်သည်းက အက်ဆစ်တွေကို စစ်ထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးရတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ လက်သည်းနဲ့ ကုတ်ခြစ်လိုက်ရင် လက်သည်းဆိပ် တက်တာကို မေလေးတို့ သတိထားမိကြမှာပါ။ လက်သည်းအောက်မှာ အညစ်အကြေးတွေ စုဝင်နေရင် ရောဂါပိုးတွေ မွေးမြူထားတဲ့နေရာ ဖြစ်နေပြန်ရော။ ဒီလောက်ဆိုရင် လက်သည်းရဲ့ အရေးပါမှုကို မေတို့ ကောင်းကောင်းကြီး သတိမူမိသွားကြပြီပေါ့နော်။

လက်သည်းညှပ်မယ်ဆိုရင်

လက်သည်းညှပ်ဖို့ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းကို အမျိုးအစား ကောင်းတာ ဝယ်ဖို့ မေတို့ မနှမြောနဲ့နော်။ လက်သည်းတံဇဉ်းလေးဆိုရင်လည်း ၆ လက်မကနေ ၈ လက်မလောက် ရှည်တာလေး ဝယ်ထားသင့်တယ်။ မပျောက်မပျက်နဲ့ ကောင်းကောင်းသိမ်းထားရင် တစ်သက်လုံး သုံးရတာပေါ့။

လက်သည်းကို လက်ထိပ်ထက်တော့ တိုအောင် မညှပ်သင့်ပါဘူး။ တိုသွားရင်လည်း လက်ထိပ်အသားလေးတွေ နာကျင်တာကို တွေ့ရမယ်။ လက်သည်းက လက်ထိပ်ကို မထိလိုက်ခင်မှာပဲ အကာအကွယ်ပေး နှင့်ပြီးဖြစ်လို့ပေါ့။ နောက် အရေပြားလေးကို ပါသွားအောင် မညှပ်မိစေနဲ့ဦး

လက်သည်းဆိုတဲ့ ကြေးမုံပြင်

လက်သည်းလေးဟာ လူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဖတ်ရှု

လို့ရတဲ့ ကြေးမုံပြင် ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။ လက်သည်းရဲ့ အောက်ထဲမှာ သွေးလွှတ်ကြောနဲ့ သွေးပြန်ကြောတွေ စုဆုံနေတဲ့ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြော ကွန်ယက်လေးတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် သွေးနီအား ပမာဏ၊ သွေးရဲ့သန့်စင်မှု၊ တစ်နည်းဆိုရင် သွေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အောက်ဆီဂျင် အနည်းအများကို ခန့်မှန်းလို့ ရနိုင်လေရဲ့။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးနီဥ သွေးဖြူဥ ပျက်စီးမှုနဲ့ ဒွန်တွဲတဲ့ ရောဂါ၊ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါတွေက အစပေါ့။ သူ့လက္ခဏာနဲ့သူ တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ သွေးနီအားနည်းလွန်းတဲ့ နာတာရှည် လူနာမှာဆိုရင် လက်သည်းပုံတွေဟာ ဇွန်းလိုပဲ ခွက်ဝင်နေတတ်တယ်။ အစင်းအမြောင်းတွေလည်း ထနေတတ်တယ်။

Splinter Haemorrhage ဆိုတဲ့ ဗုံးဆန်စ သဏ္ဍာန်နဲ့ သွေးအစုအခဲလေးကို လက်သည်းအောက် မှာ တွေ့ရင်တောင်မှ သူ့ရဲ့ ရောဂါအမည်မှန်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်တဲ့အထိပါပဲ မေတို့ရယ်။ ဒါကြောင့် လက်သည်းဆိုတဲ့ ကြေးမုံပြင်ဆိုရင် မလွန်ပါဘူးနော်။

လက်သည်းတွေအတွက် အခက်ပွေရသူများ

ဥယျာဉ်မျိုးဆိုတာ နာမည်သာလှတာ မြေကြီးကို တူဆွပေါင်းသင် မြေဩဇာတွေထည့်နဲ့ သူ့လက် သည်းတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မလှပနိုင်ရှာပါဘူး။ နောက် အိမ်ရှင်မတွေ ဆိုရင်လည်း ဆပ်ပြာနဲ့ရေ အမြဲထိတွေ့နေရတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ချက်ပြုတ်ဖို့ ပြင်ဆင်တဲ့အခါ လက်သည်းနဲ့ ဆိတ်ရ တာလည်း ရှိတယ်။ နောက် သဲ၊ ရွှံ့၊ ဖုန်တွေကြားမှာ

လုပ်ကိုင်စားသောက်ရတဲ့သူတွေလည်း ရှိပြန်တယ်။ သူတို့တွေ အတွက်တော့ လက်သည်း မလှပရင်တောင် မှ သန့်စင်အောင် ဆေးကြောဖို့ အကြံပေးရတော့ မှာပါပဲ။

လက်သည်း၏ ပြဿနာများ

သာမန်အားဖြင့် လက်သည်းလေးတွေ ပဲ့ရွဲ့တာ၊ လက်သည်းအရင်းမှာ အနာဖြစ်တာလောက်ကတော့ လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းအရ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လက်သည်းမှိုရောဂါ Fungal Infection ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ဂရုတစိုက် ပြသပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူဖို့သင့်ပါတယ်။

ပခုံးသားနှင့် လက်မောင်းတို့၏
အလှနှင့် တန်ဖိုးပေဒ

ပါးလျတဲ့ ညနေခင်းဝတ်စုံလေးတဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊
လက်မောင်းပြတ်အင်္ကျီလေးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဆင်ယင်တဲ့
အခါမှာ လက်မောင်းရဲ့ အလှအပဟာ အဓိကဖြစ်နေ
တယ်ဆိုရင် မေတို့ လက်ခံနိုင်မှာလား။

လက်မောင်းရိုးဟာ ပခုံးအရိုးကွင်းထဲမှာ လွတ်လပ်
စွာနဲ့ ဒီဂရီအပြည့် လှုပ်ရှားနိုင်ခွင့်ကို ရထားတယ်လေ။

ဒါကြောင့် လက်တစ်ဖက်စီရဲ့ လုပ်အားဟာ အဖိုးအနုညှိထိုက်တန်နေရတာပဲပေါ့။ နောက် လက်ဖျံအရိုး နှစ်ချောင်းကလည်း အတူယှဉ်တွဲလျက်ရှိပြီး သန်မာတယ်။ လက်ကောက်ဝတ်မှာတော့ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့ အရိုးငယ်လေး ၈ ခုရှိတယ်။ အရိုးငယ်လေးတွေအချင်းချင်း တွယ်ဆက်ပုံရော၊ တစ်ဖက်ကလက်ဖျံရိုး တစ်ဖက်က လက်ဖဝါးရိုးတွေနဲ့ တွယ်ဆက်ပုံရော၊ အားလုံးဟာ အကောင်းဆုံး လှုပ်ရှားမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တာ တွေရတယ်။ ကြွက်သားတွေကလည်း ကြံ့ခိုင်ပြီး ခွန်အားပြည့်ဝတယ်။ ဒါကြောင့် လက်မောင်းလေးတွေဟာ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ လှပနေသလိုပဲ။ ခွန်အားအပြည့်နဲ့လည်း တန်ဖိုးရှိလှပါတယ်။

တချို့တွေဟာ လက်ပြင်ကုန်းနေလို့ အလှပျက်ကြရတယ်။ ကလေးဘဝကတည်းက မတ်မတ်မထိုင်မိရာက အသားကျသွားတာပေါ့ မေရယ်။ အဲဒီတော့ မှန်ထဲမှာ ကိုယ်ကို မတ်မတ်လေးထိုင်ရင်း လက်ပြင်မကုန်းအောင် သတိလေးထားရမယ်။ မောင်ငယ်၊ ညီမငယ်တွေကို သတိပေးရမယ်။ ကြိမ်တုတ်လေးတစ်ချောင်းကို (ပခုံးအောက်မှာ ကျော်ပေါ် ကန့်လန့်ဖြတ် တင်ပြီး လျှိုထားရင် မတ်မတ်လေး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။)

နောက် ချိုင်းကို တစ်နေ့ ရေနုစစ်ခါလောက် ဆေးသင့်တယ်။ ချွေးနံ့တွေ ပျောက်ရုံသာမက လူလည်း လန်းဆန်းတာပေါ့ မေတို့ရေ။ နောက် ချွေးနံ့ပျောက်ဆေးတောင့်တွေလည်း နှစ်သက်ရာ ဆောင်ထားကြနော်။ တော်ကြာ လူကလေးက လှ

သလောက် ချွေးနံ့က ဆိုးတယ်ကွာလို့ အပြောခံနေရဦးမယ်။ နောက် လက်ပြတ်လေးတွေ ဝတ်မယ်ဆိုရင် တော့ ချိုင်းကို သန့်သန့်လေးဖြစ်အောင် မေတို့ စီစဉ်လိုက်ပေတော့ကွယ်။

အဓိကပြဿနာကတော့ လက်မောင်းသား တွဲအိကျတဲ့ကိစ္စပဲ။ ဘယ်နှယ် အသက်ကလေးကမှ လေးဆယ်မပြည့်ချင်သေးဘူး။ လက်မောင်းသားတွေက တင်းတင်းပြည့်ပြည့် မရှိကြတော့ဘူးလေ။ ဒါအတွက်တော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာက ဆေးဝါးသုံးစွဲတာထက် ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။

နောက် တံတောင်ဆစ်ကွေးတွေမှာ ခြောက်ကပ်ပြီး အက်ကွဲနေတာကလည်း အရုပ်ဆိုးလှပါတယ်။ ချေးတွန်းကျောက်အနုစားနဲ့ သေချာတိုက်ပြီး သံလွင်ဆီလေးနဲ့ လိမ်းပေးဖို့သင့်တယ်လို့ အကြံပြုပါရစေ။

လက်မောင်း ကြွက်သားလေးတွေ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုးရှိစေဖို့ လုပ်ရမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းက အဖိုးနည်းဝန်ပါလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။ နံရံကြီးတစ်ချပ်နဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်မှာ တစ်ပေအကွာလောက်ကနေ ရပ်ပါ။ ပြီးရင် နံရံမှာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်နဲ့ ဖိပြီး တွန်းရမယ်။ နံရံကြီးရွေ့အောင်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ကို အားရ ပါးရ တွန်းရမယ်နော်။ ကြွက်သားတွေ တင်းလာတဲ့ အထိပေါ့။ ခြောက်ကြိမ်ဆက်တိုက် မနက်တစ်ခါ ညတစ်ခါ လုပ်စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။ ရေချိုးရင်းနဲ့ဆိုရင်လည်း အဆင်ပြေတာပဲ။



အလှလွင်ပြင် အသားအရေ

မေတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို လွမ်းခြုံထားတဲ့ အရေပြားဟာ စပါးလုံးတစ်ထောက်စာလို့ ဆိုပေမဲ့ သူကပဲ အသားရောင်ကို ပြဋ္ဌာန်းပြန်တယ်လေ။ ပင်ကိုယ်မွေးရာပါ အသားအရောင်ဆိုပေမယ့် ကျန်းမာ လန်းဆန်းတဲ့ အသွင်အပြင်နဲ့အတူ သန့်ရှင်းမှုရှိဖို့ အရေးကြီးနေလေရဲ့။

အလှအပကို ဦးစားပေးလုပ်ကိုင်တဲ့ မော်ဒယ်

မိန်းကလေး အလှရုပ်လေးတွေ ဆိုရင်တော့ အသား အရေကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်ဖို့လိုတာပေါ့။ ယေဘုယျ အားဖြင့်ကတော့ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါသုံးတဲ့ ဆပ်ပြာ ဟာ အမျိုးအစားကောင်းဖို့ လိုပါတယ်။ ဆပ်ပြာ အမျိုးမျိုးထဲက မေ ရွေးချယ်တတ်မှ အကျိုးရှိမယ်။ မေရဲ့ အသားအရေ အခြေအနေကို အရင်ဆန်းစစ် ကြည့်လိုက်နော်။

အဆီပြန်အသားအရေ

အဆီပြန်ပြီး မျက်နှာမှာ သနပ်ခါးမစွဲဘဲ ပြောင် နေတတ်သူတွေကတော့ အသားကိုစိုအိပြီး နူးညံ့စေတဲ့ ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ မျက်နှာသစ်ဆေးအမျိုးအစားကို ရွေးဝယ်နော်။

ခြောက်ကပ်ကပ်အသားအရေ

အသားအရေခြောက်ကပ်သူတွေကျပြန်တော့ milk cream လို့ခေါ်တဲ့ အဆီအနှစ်ဓာတ်ပါတဲ့ မျက်နှာသစ် ဆေးတောင့် ရွေးဝယ်ရမယ်။

အဆီပြန်ပြီး မွဲခြောက်သော အသားအရေ

ဒီလို ရောနေတတ်တဲ့အခါမှာတော့ မေတို့ စိတ်ရှည်ဖို့လိုတယ်။ အဆီပြန်နေတဲ့နေရာကို သပ်သပ်၊ ခြောက်နေတဲ့ နေရာလေးကို သပ်သပ် ခွဲခြားပြီး မျက်နှာသစ်ဆေး သင့်တော်ရာနဲ့ သစ်ပေးရမယ်။

အသက်အရွယ်ကြောင့် တွန့်နေသော အသားအရေ အရေပြားအတွက် တိုးနှစ်အားဆေးပါတဲ့ မျက်နှာ သစ်ဆေးနဲ့ သစ်ရပါတယ်။ ပိုကောင်းတာကတော့ မျက်နှာအရေပြားကို နူးညံ့စေတဲ့ ဓာတ်သတ္တိလည်း ပါတဲ့ ဆေးတောင့်လေးတွေပဲပေါ့။

အဓိကကတော့ အရေပြားမှာရှိတဲ့ ချွေးပေါက် လေးတွေ ပွင့်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရေပြားအကြောင်း သိကောင်းစရာ

အရေပြားရဲ့ အပေါ်ဆုံးအလွှာကတော့ Epi-dermis လို့ ခေါ်တဲ့ အလွှာပေါ့။ အပြင်ဘက်ဆုံးမှာ ရှိတယ်။ သူ့ရဲ့အောက်မှာကတော့ Dermis အလွှာ ရှိတယ်။ ဒီအလွှာထဲမှာ ချွေးအိတ်တွေ၊ အာရုံကြောအဆုံး တွေ အမွေးအမျှင်ရဲ့ မူလအစအိမ်လေးတွေ စုပြီးတော့ ရှိနေကြတယ်။ ဒီအလွှာရဲ့အောက်ကမှ အဆီပြင် ရှိတယ်။ ဒီနှစ်လွှာရဲ့ ကြားမှာတော့ ကြွက်သားတွေနဲ့ တွယ်ဆက် တစ်သျှူးမျှင်တွေရှိတယ်။ သူတို့တွေ ရှိလို့ လည်း အရေပြားလေးဟာ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်တဲ့အပြင် ခံနိုင်ရည်လည်း ရှိနေတာဖြစ်တယ်။ ပါးနေရာမှာ အဆီပြင်ထူထူလေးဆိုရင် ပါးလေးက ဖောင်းအိအိ လေး ဖြစ်နေတာပေါ့။

အရေပြားဟာ နေရောင်ခြည်နုနုလေးနဲ့ မပြတ် ထိတွေ့ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် နေပူစပ်ခါး ဆိုပြန်တော့ အရေပြားဟာ မခံနိုင်ပြန်ဘူး။ ဒါကြောင့် နေရောက်ဒဏ်ကိုခံတဲ့ပစ္စည်းလေးတွေပါတဲ့ အလှကုန်

ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုထုတ်လုပ်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေရောင်ထဲမှာပါတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောက်ခြည်တွေကတော့ အရေပြားအပေါ်က ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကို သေစေနိုင်တယ်။ အကျိုးပြုတာလို့ ဆိုရမှာပါ။

ချွေးပေါက်တွေပွင့်ပြီး အမြဲတမ်း ချွေးလေးဖို့ နေရင် အသားအရေဟာ လှပနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကိုလည်း ထိန်းညှိပေးတာ ဖြစ်လေတော့ ချွေးပေါက်လေးတွေ ပိတ်မနေဖို့ ဂရုစိုက်ရမယ်နော်။

ရေစိမ်ချိုးမယ်

ကြက်သီးနွေးနွေးဖြစ်အောင် ရေကိုစပ်ပြီး တစ်နာရီလောက် စိမ်နေလိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့အပြားက ချွေးပေါက်လေးတွေ ပွင့်သွားပြီး အညောင်းအညာပြေမယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ရေလောင်းချိုးမယ်ဆိုရင်လည်း ဆပ်ပြာကို ရေမြှုပ်တုံးလေးနဲ့ ရွရွလေး ပွတ်တိုက် ပေးပါ။ လိုအပ်ရင် ချေးတွန်းကျောက်နုနုတစ်တုံးနဲ့ ပွတ်တိုက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဒူးရယ်၊ တံတောင်ဆစ် ကွေးရယ်၊ ခြေဖနောင့်ရယ်မှာ တိုက်ချွတ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာလေ့ကျင့်ခန်း

တကယ်ကတော့ မျက်နှာမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာပါ။ ကြွက်သားတွေကို တင်းတစ်ခါ လျှော့တစ်လှည့်နဲ့ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့်

ကြွက်သားသန်မာမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နဖူးကြော
ရှုံ့တာ၊ ပါးရေတွန့်တာတွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ
ကာကွယ်ပေးနိုင်တာပေါ့ မေရယ်။

ပါးစပ်လေးစုချွန်လိုက် ပြီးရင် ပြဲပြဲလေး ဟလိုက်၊
မေ့စိတ်ကြိုက်သာ လုပ်ပေးပါ။



ကေသာဆံနွယ် အလှကြွယ်

ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကကြည့်ရင် အလှကြွယ်တဲ့ ကေသာဆံနွယ်များဟာ ကျန်းမာမှုကို ပြည့်စုံစေပေးပါတယ်။ ဆံပင်ကောက်တာ၊ ဆေးဆိုးတာ၊ ဓာတုဗေဒ နည်းတွေနဲ့ ပြုပြင်တာ၊ လျှပ်စစ် လေ့မှုတ်စက်ကိုသုံးပြီး ပုံဖော် အလှပြင်တာ၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ ကေသာကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေချည်းပဲဆိုတာ မေ သိမှာပါ။ ဆံပင်ရဲ့ နဂိုအရည်အသွေးတွေကို ဆုံးရှုံးစေတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အသုံးဝင်တဲ့ ဆံကေသာ

ဆံကေသာဟာ ဦးရေကို အကာအကွယ်ပေးထား ရုံသာမက အလှတန်ဆာဆင်ပြီးတော့လည်း သ,နေရ တဲ့ အထွတ်အမြတ်အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ အမျိုးသား တွေမှာတော့ သူ့ရဲ့ ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ အရည်အချင်းကို ဆံပင်တွေမှာတောင် ကြည့်မြင်တတ်ရင် တွေ့ရတယ် လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအဖို့ကတော့ မိန်းမတို့ဘုန်းဆံထုံးလို့တောင် စာဖွဲ့ထားရတာဆိုတော့ တန်ဖိုးထား ဂရုစိုက်ဖို့လိုတာပေါ့နော်။

ဆံပင်အမျိုးအစားများနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ

ဆံလုံးကြမ်းကြမ်းတုတ်တုတ်နဲ့ ဆံပင်မျိုး တွေ့ဖူး ကြသလို၊ ပိုသားမျှင်လေးလို နွဲ့ပျောင်းတဲ့ ဆံပင်လေး ရဲ့အလှမှာလည်း ရင်ခုန်ဖူးကြမှာပါ။ တချို့ကြပြန် တော့ နဂိုကတည်းက ဆံပင်ဟာ လှိုင်းတွေလို အတွန့် အလိပ်နဲ့ ကောက်ကွေးနေတာနဲ့ စုံလို့ပါပဲကွယ်။

ဆံပင်လေးထဲမှာ ပါတဲ့ ကယ်ရာတင် ဆိုတဲ့ ဓာတ်က ဆံမျှင်ကို မာစေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆံပင်ရင်း မှာ အမြစ်လေးရှိပြီး ဒီအမြစ်လေးအရင်းမှာမှ အဆီကို ထုတ်လုပ်တဲ့ အိတ်လေးတွေ ရှိတယ်။ ဆံပင်ဟာ တစ်လကို လက်မဝက်လောက်တော့ ယေဘုယျအား ဖြင့် ရှည်လာတတ်တယ်။

ဆောင်းမှာ ဆံပင်ရှည်ထွက်နှုန်းက နွေမှာထက် နည်းတယ်လို့လည်း သုတေသနပြုထားကြတယ်။ တစ်ရက်ကို ဆံမျှင်လေးတွေ အပင် ၅၀ လောက်အထိ ကျွတ်ထွက်တတ်ပါသေးတယ်။

ဆံ့မျှင်ရဲ့ အလယ်မှာတော့ ရောက်ခြယ်ဓာတ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီရောက်ခြယ်ပစ္စည်းကို လိုက်လို့ ကေသာအရောင်အမျိုးမျိုး ဖြစ်လာကြရတာပါပဲ။ ဆံပင်ကို နဂိုအတိုင်းထက် ဘယ်အရာကမှ ပိုပြီး မကောင်းစေဘူးဆိုတာကိုတော့ နှလုံးသွင်းထားရမယ်။

ခေါင်းလျှော်ခြင်းနှင့် ဖြီးသင်ခြင်း

ဆံပင်ကို တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်တော့ အနည်းဆုံး လျှော်ရလိမ့်မယ်။ ရှမ်းပူအများကြီးရှိတဲ့အထဲက ဆံပင် အမျိုးအစားကိုလိုက်ပြီး သင့်တော်တဲ့ရှမ်းပူကို ရွေးဝယ် သုံးစွဲပါ။

ခေါင်းလျှော်ရင်း ဘီးနဲ့ ဖြီးသင်ပေးခြင်းကြောင့် ဦးရေပြားရဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေတယ်။ ရှမ်းပူမှာပါတဲ့ဆံပင်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာနိသင်ဓာတ် တွေရဲ့ စိမ့်ဝင်မှုကိုလည်း အားပေးတယ်တဲ့။ ဘောက်နဲ့ ဖုန်တွေကိုလည်း ပိုပြီး သန့်ရှင်းစေမယ်လို့ ယုံကြည် ထားလိုက်ပါ။ ခေါင်းဖြီးတဲ့အခါ ခေါင်းကို ငိုက်ချ လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ဆံပင်အရင်းကနေ အောက်ဘက်ကို ဖိဆွဲပြီး ဖြီးရပါမယ်။

ခေါင်းဖြီးဖို့ ဘီးရဲ့အမျိုးအစားကျတော့ ဆံပင် အထူအပါးကိုလိုက်ပြီး ရွေးချယ်ရလိမ့်မယ်။ ဆံပင် အုံထူ လွန်းရင် ဘီးကြကြနဲ့ အသွားတွေတုတ်ခိုင်တာကို ရွေးရလိမ့်မယ်။ ဆံပင်တိုတို ဒါမှမဟုတ် ဆံနွယ်လေး ဆိုရင်တော့ ဘီးသွားစိပ်စိပ်နဲ့ ဖြီးလို့ရတယ်။ ဘီးကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း မဟုတ်တောင်မှ မကြာခဏဆိုသလို ရေနွေးလေးနဲ့စိမ်ပြီး ဆေးကြောသန့်စင်ဖို့ လိုတယ်

ဆိုတာ မေတို့ သိပြီးဖြစ်မှာပါ။

ဆူးများတဲ့လိပ်တံသုံးတာ၊ ဆံပင်ကို နောက်ပြန် လှန်ပြီးတာကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ မြန်မာ မိန်းကလေးတွေအတွက်ကတော့ အုံးဆီကို ဆံပင် သပ်ရပ်ပိပြားအောင် သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ သားရေကွင်းနဲ့ ဆွဲစည်းထားတဲ့ ဆံပင်တွေ ပြတ်ထွက်တတ်တယ်။ ဆံပင်ထိပ်ကွဲတာအတွက်ကတော့ တစ်လတစ်ခါ လောက် အဖျားကို တိပေးသင့်တယ်။

ဘောက်သတ်ဆေး သုံးသင့် မသုံးသင့်

ဘောက်သတ်တဲ့ခေါင်းလျှော်ရည်ဆိုပြီး **Anti dandruff** တွေ အမျိုးမျိုး ဈေးကွက်မှာ ရောင်းနေ တယ်။ ဒီဆေးရည်တွေက ဦးရေခွံကို ကွာစေတဲ့ သတ္တိလည်းရှိတယ်။ ခဏခဏ မသုံးသင့်ဘူးလေ။

ဆံပင်ဖျန်းကော်ရည်မွှေး **Hair Spray**

ဆံပင်ကိုထောင်ပြီး ပုံသွင်းတဲ့အခါ ပုံမပျက် အောင်သုံးတဲ့ ဆေးရည်ကို အမြဲတစေတော့ မသုံးသင့် ပါဘူး။ ဆံပင်ရဲ့ နဂိုတောက်ပမှုကို ပျက်စေတယ်။ စေးကပ်တယ်။ ခေတ်မီ **hair spray** တွေကတော့ ခေါင်းဖြိုးလိုက်ရင် အလွယ်တကူ ပြန်ပါသွားတတ် တာလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မေတို့ရေ သဘာဝ အတိုင်း မေရဲ့ကေသာဆံနွယ် အလှကြွယ်စေမယ့် နည်းလမ်းအနှစ်ချုပ်ကို ပေးမယ်လေ။ (၁၀) ချက်တည်း ရှိပါတယ်။

(၁) ဆံပင်ကိုမှန်မှန်လျှော်ခြင်း

- (၂) အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအသောက်ကို ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း
 - (၃) တစ်လတစ်ခါ ဆံပင်အဖျားကို တိပေးခြင်း
 - (၄) ဘီးကြမ်း၊ ဘီးစူးများ အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း
 - (၅) ဆံပင်စိုနေစဉ် ဖြီးသင်မှု မပြုခြင်း
 - (၆) ဆံပင်ရင်းအား နှိပ်နယ်ခြင်း (လိုအပ်လျှင် ဆီ လိမ်းခြင်း)
 - (၇) နေရောင်စူးစူးနှင့် ဆံကေသာတို့ တိုက်ရိုက်ထိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
 - (၈) ဆံပင်ကို နောက်လှန်ဖြီးခြင်း
 - (၉) ခေါင်းလျှော်ရည်ကို လိုသည်ထက် ပိုမသုံးစွဲခြင်း
 - (၁၀) လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်ကန်ခြင်း
- ဒီ(၁၀)ချက်ကိုသာ မှန်မှန်လုပ်ဆောင်သွားရင် ဆံပင်အတွက် ရတက်မပွေရတော့ပါဘူးဆိုတာ မေတို့ ယုံထားလိုက်နော်။



ကျောပြင် ပြည့်ဝန်း အလှကျွန်း

ကျောပြင်လေး ပြည့်ပြည့်ဝန်းဝန်းနဲ့ လှနေရင်
သိပ်ကျက်သရေရှိတာကို မေတို့လည်း သိတယ်နော်။
ကျောပြင်အလှကို ရအောင်ကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ
ပြုလုပ်ခြင်းက အဓိကဖြစ်လေရဲ့။ အဆီပိုတွေ မရှိဘဲ
အသားကျစ်လစ်ပြီး လှနေမယ့် ကျောပြင်ပိုင်ရှင်မလေး
ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ လုပ်ကြစို့။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၄၅ စီခွဲပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုတော့ ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားနဲ့ တင်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ဒူးကို ရင်ဘတ်ဘက်ကို ကွေးချလိုက်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျတော့ ရှေ့ကို တတ်နိုင်သလောက် ညွတ်လိုက်မယ်။ ခက်သလို ရှိပေမဲ့ တကယ်လုပ်ဖန်များရင် အကြောလျော့ပြီး နေလို့ သက်ကောင်းတယ်။

အဲဒါပြီးရင် . . .

လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်းလေး မှောက်တင် သွားလိုက်ပါ။ လက်ဖဝါး ၂ ဖက်ကို ကြမ်းပေါ်မှာ မှောက်ချလိုက်မယ်။ ပြီးရင် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို လက်ပေါ်မှာအားပြုလိုက်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ ကျောဟာ ဖြည်းဖြည်းလေးကော့ပြီး လိုက်လာမယ်။ ဦးခေါင်းက နောက်ကို လန်လာမယ်။

ဒီလှုပ်ရှားမှု အစအဆုံးကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ထိန်းပြီး လုပ်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ရှူမှုနဲ့ ချိန်ကိုက်ထားမယ် ဆိုရင်တော့ လေ့ကျင့်ခန်းစချိန်မှာ အသက်ရှူသွင်းပါ။ ကိုယ်ကို ကွေးညွှန်တဲ့အချိန်မှာ ရှူထုတ်ပါ။

လက်မြှောက်ချိန်မှာ အသက်ရှူသွင်းရပါမယ်။

ဒီစည်းချက်နဲ့အညီ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လေ့ကျင့် ပေးသွားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

ကြမ်းပေါ်မှာ ကျောမတ်မတ်လေးထိုင်လိုက်ပါ။
ညှာလက်ကို မြှောက်ပြီး တံတောင်ကို ကွေးလိုက်ပါ။
ခေါင်းရဲ့နောက်ဘက်မှာ လက်နဲ့အသာထိထားပါ။

ဘယ်လက်ကိုကျတော့ တံတောင်ဆစ်ကွေးပြီး
ခါးနောက်မှာ ထားလိုက်ပါ။ လက်ဖဝါးလေးတွေက
ခါးနောက်မှာ ရှိနေမယ်။

ပြီးရင် ညှာလက်ကို တဖြည်းဖြည်း ရွှေ့လာပါ။
လက်ချောင်းထိပ်လေးတွေကို ဘယ်မျက်စိထောင့်က
ကြည့်ရင် မြင်ရတဲ့အထိပေါ့။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ
ခါးကိုလည်း လိမ်ပါမသွားအောင် ဘယ်လက်က
ထိန်းထားလိုက်ရမယ်။ ဒါကို လက်ပြောင်းပြီး (နှစ်
ကြိမ်စီ)လုပ်ကြည့်နော်။ ပျော်စရာလည်း ကောင်းပါ
တယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

ကြမ်းပြင်ညီညီလေးမှာ မတ်မတ်လေးရပ်မယ်။
ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်စီ ခွဲထားလိုက်မယ်။

လက်နှစ်ဖက်ကို ကျောနောက်မှာ ယှက်ထားပြီး
ကြက်ခြေခတ်သဏ္ဍာန်လွှဲရမယ်။ ပြီးရင် ခေါင်းနောက်
မှာ ကြက်ခြေခတ်သဏ္ဍာန်နဲ့ လွှဲရမယ်။ ဒီလှုပ်ရှားမှုကို
မြန်မြန်လုပ်သွားရမယ်။ ကျောပြင်အပေါ်ပိုင်းက
ကြွက်သားတွေ လှုပ်ပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း ဖြစ်လာဖို့
အထောက်အကူပြုတယ်။

လော့ကျင့်ခန်း(၄)

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ မှောက်အိပ်ရမယ်။ လက်တွေ့က နောက်ကို ပစ်ထားမယ်။ လက်ဖဝါးလေးက မှောက် လျက်သားဖြစ်နေပြီး လက်ချောင်းလေးတွေကတော့ ဆန့်ထားမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကျောရိုးကွေး လိုက်တဲ့ပုံစံနဲ့ ကော့လိုက်မယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်နဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်မှာတော့ မြေပွေး ကျင့်စဉ်လို့ ခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။

ပန်းပုရုပ်သွင် ရွှေရင်ဖုံးတို့ မဖုံးတို့

အပျိုဘော်ဝင်တာကစပြီး မိန်းမပျိုလေးတွေမှာ
ထိန်းသိမ်းရတဲ့ အလှတစ်ပါးကတော့ ရွှေရင်သိမ်းသစ်
ပျိုမျစ်ဆင်းရည်လို့ ဆိုနိုင်တဲ့ ရင်သားရဲ့အလှအပပါပဲ။
ထိန်းသိမ်းပုံ စနစ်တကျမရှိရင် အိတွဲကျတတ်တဲ့
အတွက် ပျိုပျို အိုအို သတိပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ခုလို ခေတ်မီတဲ့ကာလမှာ ပိတ်သားချောချောနဲ့
ကောင်းမွန်လှပတဲ့ အတွင်းခံဝတ်ထည်တွေကို လွယ်

လင့်တကူ ဝယ်ယူနိုင်လို့ စိတ်ပူပင်ဖို့ မရှိပါဘူး။
ရွေးဝယ်ရင်သာ ချည်သားအေးအေးနဲ့ကို ဝယ်နော်။
သိပ်ကျပ်တာ ချောင်တာ မဖြစ်အောင်လည်း သေချာ
စမ်းဝတ်ကြည့်နော်။

ရင်သားကြီးလွန်းရင် ဂျာစီကျပ်ကျပ် မဝတ်သင့်
ဘူး။ အင်္ကျီပွပွဖားဖားလေးတွေ ရွေးဝတ်ရမယ်။

ရင်သားအဖု အကြိတ်တွေလျှင်

ရင်သားမှာ အဖုအကြိတ် စမ်းမိရင် ဆရာဝန်ထံ
ပြသစစ်ဆေးဖို့ မရှက်ရဘူး။ အဖုအကြိတ်တိုင်းဟာ
ပုံမှန်မှာ မရှိသင့်တဲ့အတွက် သေချာစမ်းသပ်ရမယ်။
ကုသမှုခံယူရမယ်။

ရင်သားကြီးလွန်းသူများအတွက်

စားတဲ့အစာထဲမှာ ဆီကြော်၊ အဆီအဆီမ့်၊
ကစီဓာတ်များတဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ရမယ်။ နောက်
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်နဲ့ ပုံပန်း
ကျအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားသင့်တယ်။ တချို့က
တော့ ခွဲစိပ်ပြီး ထုတ်ပစ်ကြတယ်။ ဒါကိုတော့
မေတို့ မစဉ်းစားစေချင်ဘူး။ အန္တရာယ်များလှပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဒူးထောက်ထိုင်ပြီး လက်တွေကို
ကိုယ်ဘေးမှာ တွဲလောင်းချထားရမယ်။ နောက်
လက်ကို အထက်ကိုလွှဲမယ်။ နောက်ဘက်ရောက်နိုင်
သမျှရောက်အောင် လွှဲသွားမယ်။ ပခုံးကိုတော့

မလှုပ်ရှားမိစေနဲ့။ တစ်နေ့ကို (၁၀)ကြိမ်လောက် လုပ်သင့်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

ခြေနှစ်ဖက်ကို စုံခွဲပြီး မတ်တပ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ဟာ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက် လက်ကောက်ဝတ် အထက်လောက်စီမှာ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်ထားရပါမယ်။ ပြီးရင် တံတောင်ဆစ်ကနေ ရှေ့ကို ဆန့်ထုတ်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပြီးရင် ပြန်လျှော့ပါ။ (၅)ကြိမ်မှ (၁၀)ကြိမ်ထိ ပြုလုပ်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

နံရံတစ်ခုမှာ ကျောမိုပြီး မတ်မတ်ရပ်မယ်။ ခြေဖနောင့်ကတော့ နံရံနဲ့ ၂ လက်မ ၃ လက်မလောက် ခွာထားမယ်။ အဲဒီနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ် မှောက်ပြီး နံရံမှာ ဆန့်တန်းကပ်ထားလိုက်ပါ။

ပြီးတော့မှ ရင်ကို ရှေ့ကို စွင့်စွင့်လေးဖြစ်အောင် ကျောကိုကော့ရမယ်။ တစ်ရက်ကို (၁၀)ခါထက် မနည်း လုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၄)

မတ်တပ်ရပ်ပြီး လက်မောင်းတွေကို ပခုံးနဲ့ တစ်တန်းတည်း ရှေ့ကိုဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါး ၂ ဖက်ကို ဘုရားရှိခိုးပူဇော်တဲ့သဏ္ဍာန်နဲ့ မျက်နှာရဲ့ရှေ့ ၆ လက်မ အကွာမှာထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းတဲ့အခါ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အားရှိသလောက် တွန်းမယ်။

ပြီးရင် အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါ လျှော့လိုက်မယ်။
 ဒီနည်းကို (၅)ကြိမ်ကနေ (၁၀)ကြိမ် လုပ်သွားရမယ်။
 ဒီနည်းလမ်းလေးတွေဟာ ရင်သားကို အိတ်ကဲ့
 ခြင်းကနေ ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ပျိုပျို အိုအို
 အသုံးချရမယ့် နည်းလမ်းလေးပါပဲ။

ပေါင်တံ ပေါင်ရင်း ပြောစဉ်လှပ

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ နိစ္စဓူဝ အလုပ်အများဆုံး
က မေတို့ရဲ့ ပေါင်တံများဆိုရင် လက်ခံနိုင်မလား။
တစ်နေ့ကို ခြေလှမ်းပေါင်း မရေမတွက်နိုင်လောက်
အောင် လျှောက်နေခဲ့တယ်။

ပေါင်တံသွယ်လျသူတွေရှိသလို တုတ်တုတ်
ခိုင်ခိုင်တွေလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ တချို့ကျပြန်
တော့ ကျူးရိုးလေးလို သေးသေးကွေးကွေးနဲ့ အမျိုးမျိုး

ကြုံရတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါင်တံလေးတွေကို အမြဲ ကျေးဇူးတင်ရမှာပါပဲ။

တစ်ခါတလေများ လမ်းလျှောက်ရလွန်းလို့ ခြေခုံလေးတွေတောင် မို့ချင်တယ်။ အဲဒီအခါ ခြေအစုံကို ခါးအမြင့်လောက်မှာ ခုံလေးခုပြီး တင်ထိုင်လိုက်ပါ။ သွေးကျနေတာလေး သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကျတော့ ရေအေးတစ်လှည့် ရေနွေးတစ်လှည့် စိမ်ပေးတဲ့အခါမှ ယောင်တာ ကျသွားတာလည်း ရှိတယ်။

ခြေမျက်စိလေးနဲ့ ခြေချင်းဝတ်ကတော့ အင်မတန်မှ ကြီးလေးတဲ့တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရသူတွေလေ။ ဒီနေရာမှာ အလှတစ်ခုတည်းကို မက်ပြီး ဖိနပ်ခွာမြင့်ကို ရွေးရင် မေ့ခြေထောက်လေး ညောင်းညာမယ်။ သွေးပိုကျမယ်။ လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝအရ ဖိနပ်လွှာပါးလေး ရွေးသင့်ရင် ရွေးနော်။ ဒါမှမဟုတ် ခုံအသင့်အတင့်သာမြင့်တဲ့ သက်သောင့်သက်သာရှိမယ့် ဖိနပ်မျိုးပေါ့။ လှလည်းလှမယ် ပေါ့ပါးမယ်။ ခိုင်ခံ့မယ်ဆိုရင်တော့ အဆင်အပြေဆုံးပါပဲ။

ခြေသလုံးသားလေး မပေါ်တာပေါ်

ခြေသလုံးသားလေးကတော့ မေတို့ လမ်းလျှောက်လိုက်တိုင်း မပေါ်တစ်ချက် ပေါ်တစ်ချက်နဲ့ပေါ့။ တင်းပုတ်သဏ္ဍာန် ကြွက်သားလေးကတော့ အလုပ်အများသား။ တစ်ခါတလေဆို ကြွက်တောင်တက်တတ်သေးတယ်။ ထုံးဓာတ်လျော့နည်းတာ၊ သွေးနီအားနည်းတာ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်းတာ၊ ချွေးထွက်များတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆားရည်ချို့တဲ့စေ

တာ... စတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ကြွက်မတက်ခင် ကတည်းက ခြေသလုံးသားလေးကို ကြင်နာယုယမှု ပေးရမယ်။ ထိုင်နားပြီး နှိပ်နယ်ပေးရမယ်။ လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်ရမယ်။

ဒူးခေါင်းလေး မလုံတလုံ

သာမန် မြန်မာမိန်းကလေးတွေက ထဘီဝတ် တော့ ဒူးခေါင်းအတွက် အရေးမကြီးလှဘူး။ စကတ်၊ ဂါဝန်တို့တို၊ ဘောင်းဘီတို့တို ဝတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် တော့ ဒူးအလှကိုပါ ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါပြီ။ ဆေးအဆီလေး လိမ်းရမယ်။ ချေးညှော်ကင်းစင်အောင် ချေးတွန်း ကျောက်သုံးပြီး စန့်စင်အောင် ပြုပြင်ထားရမယ်။

ခြေသလုံးသားတုတ်တုတ်နဲ့ အမာရွတ်ဗရပွနဲ့ မလှပတဲ့ ဒူးခေါင်းတွေဆိုရင်တော့ အသားကပ် ခြေအိတ်ရှည်ကို ဝတ်ပြီးတော့သာ ဖုံးကွယ်ထားလိုက် ပါတော့ကွယ်။

စကတ်တိုဝတ်မိရင် ထိုင်တဲ့အခါ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒူးခေါင်းလေး မလုံတလုံဖြစ်မှာစိုးလို့ပါ။

ပေါင်တံ ပေါင်ရင်း လှပစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက ပေါင်၊ ခြေသလုံးတွေကို လှပဖို့သာမက သန်စွမ်းပြီး အသုံးကျစေဖို့ တာဝန်ယူ ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

ခြေကျင်းဝတ်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

ကြမ်းပေါ်မှာ ခြေဆင်းထိုင်ပါ။ လက်ကို နောက်

ပစ်ထားပြီး ထောက်ထားပါ။ ဘယ်ခြေကို အပေါ်မှာ တစ်ခုခု မမို့တမီဖြစ်နေတာကို လှမ်းကန်တဲ့ပုံစံနဲ့ ဆတ်ခနဲ မြန်မြန်ကန်ပါ။ ၁၀ ကြိမ်ကနေ အကြိမ် ၄၀ ထိ လုပ်ပါ။ ဘယ်ပြီးရင် ညာခြေနဲ့ ဆက်လုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

ခြေသလုံးသားအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

ကုလားထိုင်မှာထိုင်ပြီး လက်တွေက ထိုင်ခုံ လက်ရမ်းကို သေချာဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်ပါ။ ခြေ ထောက် ၂ ဖက်ကို မလိုက်ပြီးတော့ ရှေ့ကို ဆန့် ထုတ်လိုက်ပါ။ ဖနောင့်ကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထိမယ်။ ပြန်မမယ်။

နောက်တစ်ဆင့်ကျရင်တော့ ခြေချောင်းလေး တွေကို ထိထားမယ်။ ခြေချင်းဝတ်ချင်း ခွာထားမယ်။ ခြေထောက်မမယ်၊ ပြန်ချမယ်။ အဲဒါပြီးရင် ခြေမျက်စိ ချင်းထိထားမယ်။ ခြေချောင်းတွေကို ခွဲထားမယ်။ ပြီးတော့မှ ခြေထောက်မတာ ချတာ ဆက်လုပ်သွား ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမနေ့မှာတော့ ၈ ခါလောက်ပဲ လုပ်ပါ။ နောက်နေ့တွေကျမှ ၃ ကျော့လောက် ပြန် လုပ်နိုင်ရင်လုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

ဒူးခေါင်းအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

ကြမ်းပေါ် ပက်လက်အိပ်ပြီး ဒူးကို ကွေးထားပါ။ ရင်ဘတ်နဲ့ထိအောင် ဒူးကိုကွေးလာပါ။ နောက် နဂိုနေရာကို ပြန်ရွှေ့ပါ။ ၁၅ ကြိမ်လောက် ပြုလုပ်ပေး ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၄)

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှဲအိပ်ပါ။ ညာခြေကို ကွေးပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပိုက်ထားပါ။ မျက်နှာနှင့် အနီးဆုံးဖြစ်အောင် ဆွဲလာပါ။ မျက်နှာနှင့်ဦးခေါင်းကို ကြမ်းပြင်မှ မလွတ်စေရ။

ပြီးရင် ဘယ်ခြေကို တစ်လှည့် ဒီပုံစံအတိုင်း လုပ်ရပါမယ်။ တစ်ရက်ကို ၅ ကြိမ်စီလုပ်ပေးနိုင်ရင် ပေါင်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို တင်းတင်းရင်းရင်း ဖြစ်လာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီပိုတွေနဲ့ အိတ်ခြင်းက ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၅)

ခေါင်းကို လက်ထောက်ပြီး ကြမ်းပေါ်မှာ တစောင်းလှဲအိပ်ပါ။ အဲဒီနောက် ခြေထောက်ကို ဘေးတိုက်အနေအထားကနေ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်အောင် မြှောက်ပါ။ (၅)ကြိမ်ကနေ အကြိမ်(၂၀)ထိလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညာတစ်လှည့် စောင်း အိပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်)



အလှပျက်စေတဲ့ ‘ဝက်ခြံ’ အတွက်
အကွာရစဉ်လေးနဲ့ စာဖွဲ့ချင်
The A to Z of 'Acne'

အရေပြားအောက်က အဆီအိတ်လေးတွေကနေ
အဆီကို လိုတာထက်ပိုပြီး ထုတ်လုပ်တဲ့အခါမှာ
ဝက်ခြံရယ်လို့ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ
မှာတော့ အဆီအိတ်ရဲ့ အဝလေးတွေမှာ ချေးညှော်
တွေနဲ့ ပိတ်သွားတဲ့အခါ ဝက်ခြံပုန်းလို့ခေါ်တဲ့ အမည်း

စက်တွေ ပေါ်လာတတ်ပြန်တယ်။ တကယ်လို့များ
ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ပါဝင်ခဲ့ရင် အဆီခဲထဲမှာ
ပေါက်ဖွားပြီး နီရဲရောင်ယမ်းလာနိုင်ပါသေးတယ်။
ဒီလို အလှပျက်စေတဲ့ ဝက်ခြံအတွက် မှတ်သားစရာ
တွေကို **A to Z**အက္ခရာစဉ်လေးနဲ့ တင်ပြလိုက်ရပါ
တယ်။

A = Acidity အက်ဆစ်ဓာတ်

အရေပြားပေါ်ကအဆီနဲ့ အဆီဓာတ်ပါ အက်ဆစ်
တွေ၊ ဆဲလ်အပျက်စီးတွေ၊ ချေးညှော်တွေ ပေါင်း
လိုက်တဲ့အခါ ဝက်ခြံဖုလေးတွေ ပေါ်လာရတာပေါ့။
အက်ဆစ်ဓာတ်ထွက်နှုန်းမြင့်လေ ဝက်ခြံထွက်လေ
ပါပဲ။

B = Black Heads ဝက်ခြံပုန်းဖု

အရေပြားရဲ့အောက် အဆီအိတ်မှာ လမ်းကြောင်း
ပိတ်တဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ ဝက်ခြံပုန်းဖု အမည်းလေးတွေ
ကို ဆိုလိုပါတယ်။

C = Cleansing သန့်စင်ခြင်း

အရေပြားပေါ်မှာတင်နေတဲ့ အဆီတွေကို မျက်နှာ
သန့်စင်ဆေးရည်လေးနဲ့ အမြဲတမ်း ဆေးကြောရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

D = Dermatologist

အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်
မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို

ဝက်ခြံကနေ မပျောက်ဘဲ ဒုက္ခပေးနေရင်တော့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဖို့ မလွဲမသွေ လိုအပ်ပါတယ်။

E = Epidermis အရေပြားအပေါ်ပံလွှာ

အရေပြားမှာ အပေါ်ဆုံးလွှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဝင်တဲ့ဆဲလ် အမျိုးအစားက ဆဲလ်အပြားမျိုး **Flat Cells** တွေဖြစ်ပြီး တစ်လွှာနဲ့တစ်လွှာက ထပ်နေပါတယ်။ ဒီအလွှာမှာ **Keratin** ကယ်ရာတင်လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်း ပါဝင်နေပါတယ်။

F = Food အစားအသောက်

ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိသမျှ ဆဲလ်တွေဟာ အစားအသောက်နဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေလေရဲ့။ ဒါကြောင့် အစားအသောက်ကို ရွေးပြီး စားသောက်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ပရိုတိန်း (အသားဓာတ်)၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းတွေ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ အသား၊ ငါးတွေဟာ စားသုံးရမယ့် အစားအသောက်တွေလို့ အကြမ်းဖျင်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ရေများများ သောက်ရမယ်။

သကြားနဲ့တကွ ချိုဆိမ့်လွန်းတဲ့ အစားအသောက်တွေ ကစီဓာတ် များလွန်းတဲ့ အစားအသောက်တွေကိုတော့ ဆင်ခြင်စားရပါမယ်။

အရက်၊ ဆေးလိပ်ကတော့ ရှောင်ရမယ့် အစားအသောက်တွေပါပဲ။

G = Geasy Skin အဆီပြန်အသားအရေ

အရေပြားမှာရှိတဲ့ အဆီဂလင်းတွေကနေ Sebum လို့ခေါ်တဲ့ အဆီစစ်ထုတ်မှုများလို့ဖြစ်တာပါ။ တစ် မျက်နှာလုံး ဒါမှမဟုတ် မေး၊ ပါး၊ နဖူး စသဖြင့် ကွက်ပြီးတော့လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

H = Hair မွေးညင်းနုများ

မျက်နှာပေါ်မှာ ဝက်ခြံနဲ့တွဲပြီး မွေးညင်းနုတွေ ထွက်တတ်ပါတယ်။ အဆီပြန်တဲ့ မျက်နှာမှာ ပိုပြီး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

I = Infection ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံပုန်းကနေ ရောဂါပိုး ဝင်ရင် စိုးရိမ်ရပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးတွေဟာ သွေးပြန်ကြော ကနေ ဦးနှောက်ထဲဝင်သွားဖို့ လွယ်ကူလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အထူးသတိထားပြီး ကုသမှုခံယူရပါလိမ့်မယ်။

K = Keratin ကယ်ရာတင်

အရေပြားအပေါ်ယံလွှာမှာတင်မကပဲ ခြေသည်း၊ လက်သည်းနဲ့ ဆံပင်တွေမှာ ပါဝင်တာကတော့ ကယ်ရာတင်ပါပဲ။ ကယ်ရာတင် ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် အစားအသောက်မှာ ပရိုတိန်း အသားဓာတ် များများ ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

K = Knowledge

အရည်ပြားအကြောင်း ဗဟုသုတရှိဖို့ လိုပါတယ်။

L = Luxative ဝမ်းပျော့ဆေး

ဝမ်းချုပ်ရင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှာဖြစ်လို့ ဝမ်းပျော့စေမယ့် အစားအစာ ရွေးစားရမယ်။ ရေ များများသောက်ရမယ်။ ဒါမှမရရင်တော့ ဝမ်းပျော့ ဆေးလေးကို လိုအပ်ရင် သောက်ရမယ်။

ဝမ်းပျော့ပြီး မှန်ဖို့ဆိုတာ အရွက်စိမ်း၊ အရည်ရွှမ်း သစ်သီး၊ ပေါင်မုန့်၊ ဒိန်ချဉ်တွေ စားပေးရင် ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

M = Menstruation ဓမ္မတာလာခြင်း

မိန်းမပျိုလေးတွေ ဓမ္မတာပန်း မပွင့်လန်းခင် ၃-၄ ရက်အလိုမှာ မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံထွက်စမြဲပါပဲ။ ဟော်မုန်းအချိုးအဆ ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

N = Nerves အာရုံ

အာရုံမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစားဘဲ စိတ်လျှော့ တတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ရအောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

O = Oil

အဆီ အဆီမ့်များတဲ့ အစာတွေကို ရှောင်ကြဉ် ရမယ်။

အဆီပါတဲ့ အောက်ခံလိမ်းဆေးတွေကို မျက်နှာ မှာ လိမ်းဖို့မသင့်ဘူး။

P = Puberty အရွယ်ရောက်စ

ဒီမြီးကောင်ပေါက်စ အရွယ်လေးမှာတော့ ဝက်ခြံ ဟာ အနှိပ်စက်တတ်ဆုံးပါပဲ။

Q = Questions မေးခွန်းများ

ကိုယ်မသိတာ၊ မရှင်းတာတွေကို အရေပြား ဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေ၊ ဆရာဝန်တွေကို မေးမြန်းပြီး မှတ်သားထားရမယ်။ သူတို့ကလည်း အဖြေပေးဖို့ အတွက် အဆင်သင့်ပါပဲ။

R = Roughness / Redness

ကျပ်ကျပ်သပ်သပ် အဝတ်တွေကို မဝတ်နဲ့။ အတွင်းခံဆိုရင်လည်း သေချာရွေးချယ်ပြီး အသုံးပြု ကြရမယ်။ တစ်ချက်လွဲသွားတာနဲ့ အရေပြားနုနုလေး က ယောင်ယမ်းနီရဲသွားနိုင်တယ်။

S = Scars အမာရွတ်များ

ဝက်ခြံတွေကို ဆတ်ဆော့ပြီး ခဏခဏ မညှစ်နဲ့။ အမာရွတ်ထင်သွားမယ်။

T = Touching

သွေးခြေညှိပြီးနီရဲလာအောင် အရေပြားနုနုလေးကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မထိုးဆွမိဖို့ သတိပြုနော်။

U = Ugly အကျည်းတန်ခြင်း

မေတို့ရဲ့ အသားအရေကို ပြာနှမ်းနှမ်း ညှိပုပ်ပုပ် ဖြစ်စေတဲ့ အောက်ခံလိမ်းဆေးတွေကို ဘယ်တော့မှ မလိမ်းနဲ့နော်။ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်သွားမယ်။

V = Vitamins ဗီတာမင်များ

ဗီတာမင် **C** ကတော့ သွေးကို သန့်စင်စေနိုင်

တယ်။ ဗီတာမင် **B₂** နဲ့ **A** ကတော့ မျက်စိကို အားကောင်းစေတယ်။

ဗီတာမင် **E** ကတော့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

W = White Heads အဖြူပြောက်လေးတွေ

အရေပြားပေါ်က မွေးညင်းလေးတွေ ကျွတ်သွား တဲ့အခါ အဖြူပြောက်လေးတွေ ပေါ်နေမယ်။ သွားပြီး မကလိရဘူးနော်။ ပိုဆိုးသွားလိမ့်မယ်။

X = X Marks the spots

အစက်အပြောက်ကင်းတဲ့မျက်နှာလေးဖြစ်ဖို့ အစစအရာရာ ဂရုစိုက်ဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်နော်။

Y = Yellow - coloured fruits

အဝါရောင်ရှိတဲ့ သီးနှံ သစ်ဥသစ်ဖုတွေ များများ စားသုံးဖို့ မမေ့စေချင်ဘူး။

Z = zeal

‘ဝက်ခြံ’ ကို အနိုင်ယူဖို့ ပြင်ဆင်ထားကြရအောင် လား မေတို့ရေ။



မျက်လုံးတော်အရောင်
သောက်ရူးကြယ်ညီနောင်

မေတို့ရဲ့ မျက်ဝန်းလေးတွေဟာ လူတစ်ကိုယ်လုံး
မှာ ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံးအရာဆိုတော့ သူတို့လေးတွေရဲ့
တောက်ပလှပမှုကို အလေးအနက်ထားရပေမယ်။
မျက်လုံးလေးတွေဟာ အမြင်အာရုံအတွက်လည်း
အရေးကြီးတယ်။ နှုတ်က ဖွင့်ပြောဖို့ မလိုဘဲ မေရဲ့
မျက်ဝန်းလေး တစ်ချက်အကြည့်မှာ အဓိပ္ပာယ်များစွာ

ပျော်ဝင်ပြည့်ဝနေမှာဖြစ်လို့ သူ့ကို ဂရုစိုက်ရမယ်။ မျက်လုံးတွေထဲမှာ မေရဲ့ ထက်မြက်မှု၊ လေးနက်မှုနဲ့ သြဇာတိက္ကမရှိမှုတွေကိုလည်း ဖတ်ရှုလို့ ရနိုင်သေးတယ်လေ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ဝမ်းနည်းနေတာလား၊ စိတ်ပျက်နေတာလား၊ အားငယ်နေတာလား ဆိုတာ တွေကိုလည်း သိနိုင်တယ်။ ဒီတော့ မျက်လုံးလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို မဖြစ်မနေ ဂရုစိုက်ရမှာပါပဲ။

မျက်လုံးလေးရဲ့ ကျန်းမာရေး

နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း မျက်လုံးလေးကို ဂရုတစိုက်နဲ့ အရိပ်တကြည့်ကြည့်ရှိနေရမှာဖြစ်တယ်။ ဘာတွေလို နေသလဲ ဆန်းစစ်ရမယ်။ ကုသဖို့ နောက်ကျသွားရင် အများကြီးနစ်နာတတ်တယ်။

အမြင်အာရုံကို အားပေးတဲ့ အာဟာရ

ဗီတာမင် **A** နဲ့ **B₂** ဗီတာမင် **D** တို့ကတော့ အဓိကလိုအပ်ချက်ပါပဲ။

ကြက်ဥ၊ ဒိန်ခဲ၊ မုန်လာဥဝါ၊ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ ကလီစာ၊ ငါး၊ အသည်း၊ အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထဲမှာ ဗီတာမင်တွေပါတာ မေတို့ အသိပါပဲ။ မလုံလောက်သေးဘူးဆိုရင်တော့ ဗီတာမင် **A** နှင့် **D** ပါဝင်တဲ့ **Adevit** လို့ ဆေးပြားလေးတွေကို စားပေးရမယ်။

အိပ်ရေးလည်းဝပါမှ

ပုံမှန်အိပ်ချိန်ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး (၈)နာရီတော့ အိပ်ရပါမယ်။

နှိပ်နယ်ခြင်းရဲ့အကျိုး

မျက်စိဝန်းကျင်ကို လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ အသာအယာ နှိပ်နယ်ပေးရင် သွေးသွားလာမှု ကောင်း မွန်တယ်။ လက်ခလယ်နဲ့ နှာခေါင်းအရင်းနေရာ လောက်ကနေလို့ မျက်ခုံးရိုးပေါ်ကို ဖိဆွဲပြီး နှိပ်ပါ။ မျက်လုံးရဲ့ ပတ်လည်မှာ ဆေးအဆီကို လိမ်းပြီးမှ နှိပ်ရင်လည်း ရပါတယ်။

မျက်လုံးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း

မေတို့ငယ်ငယ်ကလည်း လုပ်ဖူးကြတဲ့ လေ့ကျင့် ခန်းလေးပါပဲ။ အနီးက ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ကြည့်မယ်၊ ပြီးရင် အဝေးကြီးကို လှမ်းကြည့်မယ်။ လွယ်လွယ် လေးပါပဲ။

နောက်တစ်နည်းကတော့ မျက်လုံးကို အပေါ် ဘက်ကပ်လိုက်၊ နောက် မျက်လုံးအိမ်ရဲ့ အစွန်းဘက်၊ ပြီးရင် အောက်ကိုစိုက်ကြည့်ရမယ်။ ပြီးရင် နှာခေါင်း ကိုမြင်အောင် ပြန်ကြည့်ရမယ်။ မျက်လုံးကို တစ်ပတ် လည်အောင် ရွှေ့ပြောင်းပေးခြင်းဖြင့် မေတို့ရဲ့ မျက်လုံး ကို ထိန်းထားတဲ့ ကြွက်သားလေးတွေကို သန်မာစေ နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလင်းရောင်

နေရောင်စူးရှရင် မျက်စိရောင်ရမ်း ကိုက်ခဲတတ် တယ်။ ခေါင်းပါကိုက်လာမယ်။ ဒါကြောင့် နေရောင် ထဲသွားရင် နေကာမျက်မှန်လေး တပ်ထားသင့်တယ်။ ယောင်ပြီးတော့ နေကိုလည်း မော့မကြည့်လိုက်နဲ့ဦး။

မျက်ကြည်လွှာကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ နေရောင်ထဲ မှာက ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေက အများကြီးပါတယ် လေ။

နောက် မီးလုံး၊ မီးချောင်းတွေ တပ်ဆင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့နောက်ကျောဘက်ကနေ ဖြာကျအောင် ဆင်ရ မယ်။ မျက်လုံးနဲ့ တိုက်ရိုက်မဖြစ်စေရဘူး။

ဒဏ်ပိတ်တဲ့မျက်လုံး

အလင်းရောင်ချို့တဲ့တဲ့ကြားမှာ စာဖတ်တာ၊ မျက်လုံးအားစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်တာတွေဟာ မျက်လုံး ကို ဒဏ်ပိစေတယ်။ မေတို့ တီဗွီကို အဆက်မပြတ် ကြည့်တာလည်း မျက်လုံးကို ထိခိုက်စေတာပဲ။ တီဗွီနဲ့ အနည်းဆုံး (၁၀)ပေအကွာ မျက်လုံးအမြင့်နဲ့ တပြေးညီ မှာထားပြီး ကြည့်ရမယ်။ အလင်းရောင် မကောင်းရင် စာမဖတ်နဲ့။ ဒါလေးတွေဟာ သိသလိုလိုနဲ့ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ လုပ်နေမိတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေပါပဲ။

Red - Eye မျက်ဝန်းနီကျင်ကျင်

ဆေးပညာမှာ **Red-Eye** ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက် မှာ ဖြစ်နိုင်ချေက အများကြီးပါပဲ။ ဒီလို မျက်ဝန်း နီကျင်ကျင်ဖြစ်လာရင် မျက်စိကို အဓိကက အေးမြ အောင်လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စဉ်းခတ်ရမယ်၊ မျက်လုံးကို ရေသန့်သန့်မှာ နှစ်ပြီး ဖွင့်လိုက်၊ ပိတ် လိုက်လုပ်ပြီး ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရမယ်။

တစ်ခါတလေ မျက်လုံးဟာ နီရုံသာမက မျက်ဝတ်တွေပါ ထွက်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီလို ဆိုရင်တော့ မျက်စိဆရာဝန်ဆီသာ အမြန်သွားပြီး

တိုင်ပင်လိုက်ပါ မေရယ်။

သန့်ရှင်းဖြူစင်တဲ့ပဝါ

မျက်လုံးဟာ နူးညံ့တဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်လို့ သန့်ရှင်းတဲ့အသုံးအဆောင်နဲ့မှသာ လျော်ကန်သင့်မြတ်တယ်။

မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ လက်ကိုင်ပဝါတွေကို သေချာလျှော်ဖွတ်ပြီး သုံးပါ။ ပိတ်စကြမ်းကြမ်းနဲ့ ပွတ်တာ၊ လက်ခုံနဲ့ဖိပွတ်တာတွေ မလုပ်ရဘူး။

မျက်တောင်အလှ

မျက်လုံးကို အကာအကွယ်ပြုတဲ့ မျက်တောင်လေးတွေကို လှစေချင်ရင် မာ့စကာရာကို သုံးရပါတယ်။ **Mascara** နဲ့ မျက်တောင်လေးတွေ နက်စိုပြီး ကော့ရွှန်းနေအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒီဆေးရည်တွေ မျက်လုံးထဲ မဝင်အောင်တော့ ဂရုစိုက်ရမယ်။

မျက်ခုံး

မျက်ခုံးရဲ့ပုံစံကို လိုသလို နုတ်ပြီး ပုံဖော်နိုင်ပါတယ်။ မျက်ခုံးမွှေးကို နုတ်တဲ့အခါမှာသာ အမွှေးလေးပေါက်တဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်နုတ်ဖို့ သတိထားရမယ်။ လိုအပ်ရင်တော့ မျက်ခုံးမွှေးဆွဲခဲတံနဲ့ ဆွဲပြီး ပုံဖော်လို့ရပါတယ်။

ဒါတွေကို ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး ဆောင်ရွက်သွားရင် အမြင်အာရုံ ကောင်းမွန်ကြည်လင်ဖို့နဲ့ စကားပြောနေတဲ့ မျက်လုံးအလှကို မေတို့ မလွဲမသွေ ပိုင်ဆိုင်ကြရမှာပါပဲ။



ရာသီအလိုက် ဂရုစိုက်

နွေရာသီဆိုရင် ပူအိုက်တဲ့ ဥတုရဲ့ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်မယ့် အသုံးအဆောင်နဲ့ အဝတ်အစားတွေ မေစဉ်းစားရွေးချယ်ရလိမ့်မယ်။

အင်္ကျီအရောင်လေးတွေကအစ အေးမြမှုကို ဆောင်ယူပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ပိတ်စအမျိုးအစားကလည်း ဝါဂွမ်းချည်သားသန့်သန့်လေးဖြစ်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ နိုင်လွန်တွေ သိုးမွေးတွေ ပါဝင်ရင် ပိုပြီးပူမယ်။

နောက် ချွေးထွက်များရင် ဖျော်ရည်များများ ပိုသောက်ပေးရမယ်။ အသီးအရွက်တွေ ပိုစားသင့်တယ်။

ဒီလိုပါပဲ မိုး၊ ဆောင်း ရောက်ရင်လည်း ရာသီအလိုက် ဆင်ခြင်စရာတွေရှိပြန်တယ်။ အရောင်တောက်တောက်လေးတွေဝတ်ရင် နှင်းတွေကြားမှာ မေတို့ သိပ်လှနေမှာ မြင်ယောင်သေးတယ်။ နောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ထက် ပိုပြီး လုပ်သင့်တယ်။ သဘာဝရဲ့ အအေးဒဏ်ကို အန်တုနိုင်းအောင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလှကုန်မျိုးစုံ ရွေးခွင့်ကြံ

ဒီနေ့ခေတ်မှာ အလှကုန်မျိုးစုံ ပေါ်နေပြီဆိုတော့ မေတို့ စိတ်တိုင်းကျ ရွေးဝယ်ခွင့်ကို ရနေပါပြီ။ မေရဲ့ အသားအရေ မတည့်တာကို မသုံးမိဖို့တော့ အရေးကြီးတယ်။ ALLERGY ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလှကုန်ကို အရေးပြားက ခံစားတုံ့ပြန်မှုဟာ ပုံမှန်မဟုတ်ခဲ့ရင် အသားအရေ ပျက်စီးတတ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူနိုင်ဘူးပေါ့။

သဘာဝအလှ ရှိနှင့်ထားရင် မေတို့အတွက် ဒီအလှကုန်တွေဟာ စိတ်ချမ်းသာအောင် သုံးစွဲတဲ့ အသုံးအဆောင်သာဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာ အလှကုန်တွေကို သုံးစွဲပြီးတဲ့အခါ ပြန်ပြီးသန့်စင်ဖို့လည်း မမေ့နဲ့နော်။ သန့်စင်ဆေးရည်လေးတွေကမှ အသားအရေမှာရှိတဲ့ ချွေးပေါက်ကို ပွင့်စေမယ်။ နောက်ပြီး အစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ဖို့ လိမ်းတဲ့ ဆေးတွေ ရှိသေးတယ်။ ပင်ကိုသဘာဝအသားအရေ စိုပြေရင်တော့ သုံးဖို့မလိုပါဘူး။

လက်တွေ့ ခြောက်ကပ်ကွဲအက်ရင်တော့ **Allantoin** ဆိုတဲ့ ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ဆေးကရင်မ်ကို လိမ်းပေးပါ။ ကပ်စေးစေးမဖြစ်တဲ့ အမျိုးအစား ရွေးဖို့တော့ လိုမယ်။

မျက်နှာလိမ်းတဲ့ ပေါင်ဒါတွေ အားလုံးကတော့ ရောင်ခြယ် အမွှေးနံ့သာနဲ့ အမှုန်မွှားလေးတွေ ရောစပ်ဖန်တီးထားတာပါ။ အသားအရေကို ပျက်စေလောက်တဲ့ ဈေးပေါပေါအမျိုးအစားတွေကိုတော့ မလိမ်းနဲ့နော်။ သနပ်ခါးလောက်ပဲလိမ်းပြီး ဝါဝါညက်ညက် လှနေတာလေးလည်း ကျက်သရေရှိပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းနီတွေကတော့ အရောင်နဲ့ ဆွဲဆောင်လှပစေရုံသာမက ဗီတာမင်ရယ်၊ အဆီရယ်ပါဝင်တော့ နှုတ်ခမ်းသားလေးတွေကို စိုအိနူးညံ့စေနိုင်ပြန်တယ်။ အသားအရောင်နဲ့ လိုက်ဖက်ရာကို ရွေးချယ်သုံးစွဲသင့်ပါတယ်။

လက်သည်းဆိုးဆေးသုံးတဲ့အခါ ပြန်ဖျက်တဲ့ဆေး အက်ဆီတုံးနဲ့ အီသာကို ဆောင်ထားရမယ်။ အမြဲ

သုံးရင် ပင်ကိုယ်လက်သည်းဟာ ဝါရော်ရော် ခြောက်
ကပ်ကပ်ဖြစ်သွားမယ်။ သွားစရာ လာစရာရှိမှ
ခေတ္တခဏ ဆိုးသွားတာက ပိုပြီး သင့်လျော်ပါတယ်။

ဒီအခြေခံအချက်တွေကို မေတို့ လေ့လာထားရင်
အလှကုန်အတွက် မလိုလားအပ်ဘဲ ငွေကုန်ကြေးကျ
များမှာကို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်တာပေါ့နော်။

ကဲ... ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခြေဆုံး
 ခေါင်းဖျား ဟာကွက်မရှိဘဲ ပြစ်မျိုးမဲ့မထင်လှအောင်
 မေတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန်လေးထွင်ပြီး
 အလှဆင်နိုင်ကြပြီပေါ့နော်။

မေတို့အားလုံး ပြီးပြည့်စုံတဲ့အလှအပတရားကို
 တည်ဆောက်ကြတဲ့အခါ သဘာဝ ပင်ကိုအလှမှာ
 စိတ်အလှလေးကိုပါ ထည့်သွင်းမွေးမြူနိုင်ကြပါစေ
 ကွယ်။

လူ့အဖွဲ့အစည်း
အချို့သည် ကျန်းမာရေး
ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်
အထူးသတိပြုရမည့်
အချက်များကို ဖော်ပြထားပြီး
အထူးသတိပြုရမည့်
အချက်များကို ဖော်ပြထားပြီး
အထူးသတိပြုရမည့်
အချက်များကို ဖော်ပြထားပြီး

ALL ABOUT BEAUTY CARE

ပြီးပြည့်စုံသော အလှအပအတွက်
လျှို့ဝှက်ချက်များ
ခေါက်စာပယ်စွင့်ဖြူ