

အရေးအကြောင်းတွေကို ကာကွယ်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြစို့



ရေးသားသူ Dr. Thiha Phyo Myint

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ တည်းဖြတ်သူ Dr. Kaung Thar.

hello SAYARWON

သင့်မျက်နှာမှာ အရေးအကြောင်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဟာ သင့်အရေပြားတစ်ခုခု မှားယွင်းနေပြီဆိုတာကို ပြသတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သလို အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းရဲ့ ပြယုဂ်တစ်ခုဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုတွေအပြင် အခြားသော အချက်တွေကြောင့်လည်း အရေးအကြောင်းတွေ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။



Click here to **Donate**
to support
Free Fair
Responsible Media

ဒီလိုမျိုး အရေးအကြောင်းတွေပေါ်ပေါက်လာရင်တော့ လူတွေအနေနဲ့ အဆိုပါ အရေးအကြောင်းတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ အမြန်ဆုံး ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။

အောက်မှာ ဖော်ပြပေးထားတဲ့ မျက်နှာကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေဟာ အရေပြားကိုပြန်လည်ပြီး တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်စေကာ အရေပြားတွဲကျမှုကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

နဖူးကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း

ပတ်လက်လှန်လိုက်ပါ။ပြီးရင် မျက်လုံးကိုဖွင့်ထားပြီး သင့်လက်တွေကို နဖူးပေါ်တင်ပါ (လက်ချောင်းလေးတွေရဲ့ ထိပ်တစ်ခုခုတစ်ခု ထိနေပါစေ)။ဒီနောက် မျက်ခုံး နဲ့ မျက်ခွံကို အပေါ်ပင့်တင်ပြီး ငါးစက္ကန့်လောက် အဆိုပါ ပုံစံအတိုင်းထားပါ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ နဖူးကြွက်သားတွေနဲ့ မျက်ခုံးတွေအတွက် အကျိုးရှိပြီး အဆိုပါနေရာတွေမှာရှိတဲ့ အရေးအကြောင်းတွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

နဖူးပေါ်လက်တင်ထားခြင်းအားဖြင့် မျက်ခုံးပင့်တဲ့အခါ အရေးအကြောင်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာမှုကို ကန့်သတ်တားဆီးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်ရေ့မှာ ထိုင်နေရင်းနဲ့လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။မျက်မှောင်ကျတဲ့ပုံစံမျိုး (သင့်မျက်ခုံးရဲ့ဘေးဖက်ကို ကျုံ့လိုက် ဆန့်လိုက်) ပြုလုပ်ပါ။

တချိန်တည်းမှာပဲ နှာခေါင်းကို (ငါးစက္ကန့်လောက်)ရှုံ့ထားလိုက် ပြန်ဖြေလျှော့လိုက် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ။

မျက်လုံးကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း

မျက်ခမ်းနဲ့ မျက်လုံးတဝိုက်မှာ အရေးအကြောင်းတွေ အဖြစ်များပါတယ်။တချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ အသက် ၂၀ကျော်လောက်ကတည်းက ဒီပြဿနာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရပါတယ်။

အခုဖော်ပြမယ့် မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်းဟာ သင့်မျက်လုံးတဝိုက်က အရေးကြောင်းတွေကို သက်သာလျော့ပါးသွားစေမှာပါ။သင့်နားထင်နှစ်ဖက်ကို လက်ချောင်းနှစ်ချောင်းစီနဲ့ ဖိပြီး အနောက်ကို ဆွဲပါ။တချိန်တည်းမှာပဲ မျက်လုံးကို ဖွင့်ပါ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် မျက်လုံးတဝိုက်က ကြွက်သားတွေကို ကျန်းမာပြေလျော့စေပြီး အရေးကြောင်းတွေကိုလည်း လျော့နည်း စေပါတယ်။

ပါးလေ့ကျင့်ခန်း

သင့်ပါးလေး တင်းတင်းရင်းရင်းဖြစ်ပြီး အရေးအကြောင်းတွေ မရှိစေဖို့ အောက်ဖော်ပြပါ ပါးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ပါးကြီးဖောင်းသွားအောင် လေတွေရှူသွင်းလိုက်ပြီး ငါးစက္ကန့်လောက်ထားပါ။ပြီးရင် ဖြည်းဖြည်းချင်း မှုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အရေးကြောင်းတွေ နည်းသွားအောင်လုပ်ဖို့ အထိရောက်ဆုံးနဲ့ အလွယ်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းတွေထဲက တခုဖြစ်ပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းလေ့ကျင့်ခန်း

သင့်နှုတ်ခမ်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှည်ထွက်အောင် ဆန့်ထုတ်ပြီး “အီး” “အိုး” “ဧ” စတဲ့ စာလုံးတွေကို ရွတ်ဆိုပါ။ပြီးရင် ခဏနားပြီး နောက်တကြိမ်ပြန်စပါ။ဒါမျိုးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ပေးပါ။

ဒီလိုလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သင့်ပါးစပ်နဲ့ နှုတ်ခမ်းလေးဟာ ပိုမိုနူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာမှာဖြစ်ပြီး ရှိပြီးသား အရေးကြောင်းတွေကိုလည်း လျော့နည်းသွားစေမယ့်အပြင် အရေးကြောင်းတွေ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်မှုကိုလည်း ကာကွယ်ပေးမှာပါ။

မေးစေ့နဲ့ လည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်း

အခုဖော်ပြမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကတော့ မေးစေ့နဲ့ လည်ပင်းမှာ ရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို အဓိကဦးတည်ပါတယ်။မတ်မတ်ထိုင်ပါ (ကျောနဲ့ လည်ပင်းကိုလည်း မတ်နေပါစေ)။အောက်နှုတ်ခမ်းကို ပါးစပ်ထဲ လိပ်သွင်းထားတဲ့အချိန်မှာ လက်ချောင်းသုံးချောင်းကို အသုံးပြုပြီး မေးစေ့ကို အောက်ဆွဲချပါ။ဒီအနေအထားအတိုင်း ငါးစက္ကန့်လောက် ထိန်းထားပြီးရင် ပြန်ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။

နောက်ထပ်လေ့ကျင့်ခန်းတမျိုးက ခုနက ပုံစံအတိုင်းပဲ ထိုင်ပြီး ခေါင်းကိုကျတော့ အနောက်လှန်လိုက်ပါ (မတ်မတ်ထိုင်နေရင်း မျက်နှာကျက်ကို မော့ကြည့်လိုက်ပါ)။ပြီးရင် သင့်အောက်နှုတ်ခမ်းကို ပါးစပ်အတွင်းထဲ ရောက်နိုင်သမျှရောက်အောင် လိပ်သွင်းပါ။ဒီအနေအထားအတိုင်း ငါးစက္ကန့်လောက် ထိန်းထားပြီးရင် ပြန်ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ သင့်မေးစေ့နဲ့ လည်ပင်းမှာ ရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေပြီး ကျုံ့ဆန့်မှု ကောင်းမွန်စေပါတယ် (တင်းတင်းရင်းရင်း ရှိစေပါတယ်)။အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဆယ်ကြိမ်လောက် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ပေးပါ။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ အိမ်မှာ အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလေးတွေ ပြုလုပ်ပြီး အရေးအကြောင်းတွေကို အခုပဲ မောင်းထုတ်လိုက်ကြရအောင်။