

ရွေးပေါက်တွေဘာလို့ကျယ်ရသလဲ



ရေးသားသူ Dr. Sandar Lin

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာတည်းဖြတ်သူ Dr. Thurein Hlaing Win.

ရွေးပေါက်တွေဘာလို့ကျယ်ရသလဲ



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

မှန်ကြည့်လိုက်တိုင်း မျက်နှာပေါ်မှာအထူးသဖြင့် နှာခေါင်း နှင့် ပါးပြင်ပေါ်မှာ အရင်တုန်းကသတိမထားမိတဲ့ ရွေးပေါက်ကလေးတွေ ကျယ်နေတာကို သင်သတိထားမိပါသလား။ ဒါတွေဟာ အချိန်နှင့်အမျှ သိသာလာပြီး သင့်ကိုနေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်ဒုက္ခ ပေးနေပါသလား။ ဒီရွေးပေါက်လေးတွေ ဘာလို့ကျယ်လာတယ်ဆိုတာကို သိထားခြင်းအားဖြင့် သက်သာအောင် လုပ်ဆောင်လို့ရပါတယ်။

ရွေးပေါက်လေးတွေ ဘာလို့ကျယ်လာတာလဲ။

မျက်နှာပေါ်ရှိရွေးပေါက်ကလေးများဟာ တကယ်တော့ အရေပြားမှာရှိတဲ့ အဆိပ်အတောက်များကို အထူးသဖြင့် ရွေးနှင့်အဆီများကို အပြင်ကိုပြန်ထုတ်ပေးတဲ့ လမ်းကြောင်းကလေးများဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြားရဲ့ ခြောက်သွေ့မှုကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ အစိုဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်ကိုလည်းထိန်းပေးတဲ့ လမ်းကြောင်းလေးများဖြစ်ပါ

တယ်။ ဒါပေမယ့် လူငယ်တွေ လူပျို/အပျို ဝင်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုကြောင့် မျက်နှာအရေပြားမှ အဆီတွေကို လိုတာထက်ပိုထုတ်လာပြီး ရွေးပေါက်တွေ ပိုကျယ်ပိုသိသာလာကာ ဝက်ခြံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဆီပြန်အသားအရေပိုင်ဆိုင်သူများဟာ နဂိုကတည်းက အဆီထုတ်လုပ်မှုများတာကြောင့် ခြောက်သွေ့သော အသားအရေပိုင်ရှင်များထက် ရွေးပေါက်များပိုကျယ်တတ်ပါတယ်။ရွေးပေါက်ကျယ်ခြင်းဟာ အနီးကပ်ကြည့်လျှင် သိသာပြီး ကြည့်ရဆိုးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြားကြမ်းတမ်းပြီး မညီညာမှုတွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဘာတွေကချွေးပေါက်လေးတွေ ကျယ်စေသလဲ။

ချွေးပေါက်အရွယ်အစားနှင့် မျက်နှာအဆီပြန်မှုဟာ တကယ်တော့ မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချွေးပေါက်ကျယ်တဲ့ မိဘကနေမွေးဖွားလာခဲ့ရင် သင့်မှာချွေးပေါက်ကျယ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကိုလက်ခံထားပြီးဖြစ်ကာ သင်ရှောင်ရှားလို့မရတော့ပါဘူး။ သို့သော် အထူးသဖြင့် လူပျိုဖော်/အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ အရေပြားထိန်းသိမ်းမှုလုပ်လျှင် ချွေးပေါက်အရွယ်အစားကို လျှော့ချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ချွေးပေါက်ကျယ်ခြင်းနှင့် အဆီပြန်ခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့အရေးကြီးဆုံးနည်းလမ်းကတော့ အချိန်မှန်မှန်နှင့် နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ မျက်နှာသစ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ မျက်နှာကိုအချိန်မှန်၊ နည်းလမ်းမှန် မသစ်ပါက ထိုချွေးပေါက်များကြား ဆဲလ်အသေများ၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ ဘက်တီးရီးယာပိုးမွှားများ ပိတ်ဆို့ပြီး ဝက်ခြံပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကိုကြောက်လို့လည်း မျက်နှာကို လိုတာထက်ပိုသစ်စရာ မလိုပါဘူးနော်။ မိမိနှင့်သင့်တော်တဲ့ မျက်နှာသစ်ဆေးဖြင့် တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်မှ နှစ်ကြိမ်အထိ မျက်နှာသစ်နိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာမှာ အဆီပြန်တယ်ဆိုတာ လုံလောက်တဲ့ရေဓာတ်ပြည့်ဝမှုမရှိလို့ အဆီများပိုထုတ်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်အမင်းမျက်နှာသစ်ခြင်းကလည်း မျက်နှာရေဓာတ်ကို ပိုမိုခြောက်သွေ့စေပြီးယားယံခြင်းများအထိ ဖြစ်လာနိုင်တာမို့ နည်းမှန်လမ်းမှန် မျက်နှာသစ်ဖို့ကလည်းလိုအပ်ပါတယ်နော်။

နောက်ထပ် ချွေးပေါက်များ ပိုမိုသိသာစေတဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ နေလောင်ဒဏ် (ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဒဏ်) ခံရခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဟာ ဆဲလ်သေဖြစ်ပေါ်မှုကို များစေပြီး ချွေးပေါက်များပိတ်ဆို့လာကာ သိသိသာသာကျယ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

နောက်ထပ်တစ်ခုကတော့ မိန်းကလေးများဟာ သွေးဆုံးချိန် နှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်များမှာ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုကြောင့် ချွေးပေါက်များကို ပိုမိုထင်ရှားစေပါတယ်။ အမျိုးသားများဟာ အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုအားနည်းခြင်းနဲ့မျိုးရိုးဗီဇတို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများထက် ချွေးပေါက်ပိုကျယ် နိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်။ သို့သော် အမျိုးသမီးများသည် ခန္ဓာကိုယ်သွေးသားပြောင်းလဲမှု ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲများကြောင့် ချွေးပေါက်ပိုပြီးကျယ်လာလေ့ရှိပါတယ်။

အသက်ကြီးလာခြင်းကလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသော အသားဓာတ်နှစ်မျိုးဖြစ်သည့် ကော်လာဂျင်နှင့် ကျဲဆန့်တစ်ရှူးတို့ ထုတ်လုပ်မှု အားနည်းသွားသောကြောင့် အသားအရေလျော့တွဲခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ထိုသို့ လျော့တွဲလာခြင်းကလည်း ချွေးပေါက်များပြန်ကျုံ့ဖို့ ခက်လာပြီး အချိန်ကြာလာတာနှင့်အမျှ ပိုပိုကျယ်လာခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ချွေးပေါက်ကျယ်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုမရှိသော်ငြားလည်း အရေပြားမှာ ကြည့်ရဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားအရေကို နေ့စဉ်ပုံမှန် ဂရုစိုက်ခြင်းသွားဖြင့် စောစောစီးစီးကာကွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။