

ကိုယ်ကျန်းမာမှု ... စိတ်ချမ်းသာမည်

« ရေးသားချိန် ->: December 10, 2008, 12:56:38 AM »

အိပ်စက်အနားယူခြင်း သည် ခန္ဓာကိုယ်အားအင် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးရုံသာမက ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါလှသည်။ မှန်ကန်စွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်းက အသည်းကျန်းမာရေးကို များစွာ အထောက်အကူပြုပေးသည်။

အသည်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အကြောင်းရင်းတချို့မှာ

- (၁) ညဉ့်နက်မှ အိပ်ရာဝင်ကာ အိပ်ရာထနောက်ကျခြင်း
- (၂) မနက်ခင်း အိပ်ရာနိုးချိန်တွင် ဆီးမသွားခြင်း
- (၃) အစားအသောက်ကို တရားလွန်စားသုံးခြင်း
- (၄) မနက်စာကို ပုံမှန် မစားခြင်း
- (၅) ဆေးဝါးများကို မိမိအယူအဆနှင့် အတိုင်းအဆလွန်သောက်သုံးခြင်း
- (၆) ဆေးဆိုးထားသော အစားအစာများ၊ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အသားဝါးများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအသောက်များကို အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်း
- (၇) ချက်ပြုတ်စားသုံးရာတွင် ဆီသုံးများခြင်း ၊ ဆီကြော်အစားအစာများက အသည်းကို အထူးဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။
စားအုံးဆီဆိုလျှင် ပို၍ပင် ဆိုးတော့သည်။ အားနည်းပင်ပန်း နေချိန်မှာ ဆီကြော်တွေကို များများ မစားသင့်ပါ။
- (၈) ရက်လွန် အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်း ၊ ရာသီဥတု လိုက်လျောညီစွာ အချိန်မှန် စားသောက်နေထိုင်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို များစွာအထောက်အကူပြုသည်။
ထိုဇီဝဖြစ်စဉ်ကို သိလျှင် မိမိတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် စောင့်ရှောက်နိုင်ပေမည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်

(ညနေ ၉-၁၁ နာရီ) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှ မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အတောက် ဓာတုပစ္စည်းများကို

ဖယ်ရှားချိန်ဖြစ်သည်။

(ည ၁၁-၁ နာရီ) မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အနံ့အပျားမှ သယ်ဆောင်လာသော အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေသည်များကို အသည်းမှ ပြန်လည်သန့်စင် စွန့်ထုတ်ချိန်ဖြစ်သည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိမ်မောကျခြင်းက ဤဖြစ်စဉ်ကို အထောက်အကူပေးသည်။

(မနက် ၁-၃ နာရီ တွင်မူ ...) သည်းခြေက ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပေးသည် ၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ရန် လိုအပ်လှပေသည်။

(နံနက် ၃-၅ နာရီ) နံနက်စောစောတွင်တော့ အဆုတ်က ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးပေသည်။

(နံနက် ၅-၇ နာရီ) မှာတော့ အူမကြီးက ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ရသည် ၊ နံနက်စောစော ဝမ်းမှန်မှန်သွားဖို့ရန် အရေးကြီးလှသည်။

(နံနက် ၇-၉ နာရီ) လိုအပ်သော အာဟာရများကို အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်များက စတင်စုပ်ယူနေပေပြီ။ ထို့ကြောင့် မနက်စာကို ဤအချိန်အတွင်းမှာ စားသင့်လှသည်။ နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်များတွင် စော့စော့စားနိုင်က ပိုကောင်းပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းချင်သူများက နံနက် (၇) နာရီခွဲ မတိုင်မီ စားသင့်သည် ၊ အကယ်၍ မည်သို့မှ အချိန်မရပါက (နံနက် ၉-၁၀ နာရီထိ) မနက်စာကို စားနိုင်ပါသည်။ နံနက်စာ မစားပဲနေခြင်းထက် နောက်ကျခြင်းက တော်ပေသေးသည်။

ညအိပ်ရာဝင်နောက်ကျပါက အိပ်ရာထလည်း နောက်ကျစေ၍ ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ကောင်းစွာမလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပေ။ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အရာများက ကိုယ်တွင်းမှာ တဖြည်းဖြည်းစုဝေးလာကာ ကြံ့ခိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ပါ ထိခိုက်လာစေတော့သည်။ ထိုအပြင် ညသန်းခေါင်ချိန်မှ နံနက် (၄) နာရီကြားတွင် ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှနေ၍ သွေးဖြူ၂ သွေးနီ၂များကို ထုတ်လုပ်ပေးနေသေးသည် ။

“ စောစောအိပ်ထ ပြုကျင့်ပါက ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ဘယာကင်းကွာ ကျန်းမာ၏ ” ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာ မကုန်စေဘဲ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။