



ရေကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့်တကွ အခြားသောဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအမျိုးမျိုးကို သို့ ရေကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ပေါ်ပေါက်ပြီးချိန်တွင် အဖြစ်များပါသည်။ ဆိုင်ကလွန်းမုန့်တိုင်းကြောင့် ရေအရင်းအမြစ်များအား ညစ်ညမ်းသွားစေသော နေရာများတွင်လည်း အဆိုပါရောဂါများမှာ အန္တရာယ်များဖြစ်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အခြားသော ရေကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် လွယ်ကူသော နည်းလမ်းများကို အချိန်တိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါ။

➡ အိမ်သာတက်ပြီးသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ အိမ် သို့မဟုတ် လယ်ကွင်းထဲတွင် အလုပ်လုပ်ပြီးသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီဖြစ်စေ၊ ကလေးသူငယ်များအား အစာမကျွေးမီဖြစ်စေ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ဖြစ်စေ စင်ကြယ်အောင် သေချာဆေးကြောကြပါ။



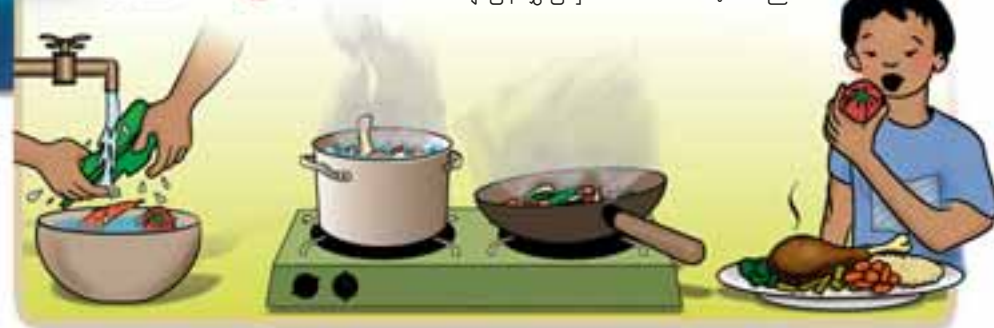
➡ ကလေးသူငယ်များ၏ မစင်များအပါအဝင် ကျင်ကြီးများအားလုံးကို ဘေးကင်းအောင် စွန့်ပစ်ပါ။ ရေအိမ်၊ သို့မဟုတ် အိမ်သာကို အသုံးပြုရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်များ၊ လူသွားလမ်းများ၊ ရေအရင်းမြစ်များ၊ ကလေးများ ကစားသည့်နေရာများနှင့် ဝေးသော နေရာများတွင်သာ မစင်စွန့်သင့်ကြပါသည်။ စွန့်ပြီးသည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မစင်များကို မြေမြှုပ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့် ဖုံးအုပ်သင့်ကြပါသည်။



➡ စိတ်ချရသော အရင်းအမြစ်မရရှိသော ရေကိုဖြစ်စေ၊ သန့်စင်ထားသော ရေကိုဖြစ်စေသော အသုံးပြုပါ။ ရေကို သန့်ရှင်းစေရန် ရေထည့်သော စည်များ၊ အိုးများ၊ ခွက်များ၊ ပုလင်းများကို ဖုံးအုပ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေသန့်ရှင်းမှု ရှိမရှိ မသေချာပါက အသုံးမပြုမီ ကြိုချက်ပြီး လိုအပ်ပါက ပြန်လည်အအေးခံပြီးမှ အသုံးပြုကြပါ။



➡ သားစိမ်းငါးစိမ်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများနှင့် ထမင်းကျွန် ဟင်းကျွန်များမှာ အန္တရာယ်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သားစိမ်းငါးစိမ်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများကို ဆေးကြောသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်သင့်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကို မဆိုင်းမတွ စားသောက်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သေချာပြန်နွေးပြီးမှ စားသောက်သင့်ပါသည်။



➡ အစားအစာများ၊ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့် (စင်းတီတုံးကဲ့သို့) အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရာ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ထားသင့်ပါသည်။



➡ အစားအစာများကို အဖုံးပါသော ဘူးများ၊ ခွက်များဖြင့် သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ထားသင့်ပါသည်။

➡ ရောဂါပြန့်ပွားစေတတ်သော ယင်များ၊ ပိုးဟပ်များ၊ ကြွက်ကြီး၊ ကြွက်ငယ်များ၊ မလာရောက်နိုင်စေရန် အိမ်ထောင်စုနှင့်တကွ အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် မစင်များ၊ အမှိုက်သစ်၊ ျက်များနှင့် ရေဆိုးများ ကင်းရှင်းအောင် ထားကြပါ။





မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အငယ်ဆုံးကလေးများကို ကာကွယ်ပါ

**လေအောက် ကလေးငယ်တစ်ယောက် လိုအပ်သမျှမှာ
မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာဖြစ်ပါသည်။ !!!**

ဘွားက(ခ)ကြုံတွေ့နေရချိန်နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။ ဖျားနာမှုများ နှင့်
သေဆုံးမှုများကို ကာကွယ်ရန် လေအောက် ကလေးငယ်များအား
(သောက်ရေပင် တိုက်ရန်မလိုဘဲ) မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို
ဦးစားပေးသင့်ကြပါသည်။ စိတ်ပင်ပန်းမှုကို ခံစားနေရသူ မိခင်များအား
အထူးဂရုပြုစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဖေးမ ပေးခြင်းများလည်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

အခြားရောဂါများ

လူအများစုရေးပြီး ကျပ်ညပ်ပြည့်နှက်စွာနေထိုင်ကြရချိန်တွင်
ရောဂါများ လျင်မြန်စွာ ပြန့်ပွားတတ်ပါသည်။
ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး၊ အစားအစာ၊ ဗီတာမင်နှင့်
သတ္တုတို့ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများကဲ့သို့ ရတတ်သမျှ
မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
များကို ခံယူကြပါ။

ယခုအချိန်တွင် ကလေးငယ်များအား
ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝ ထိုးနှံပေးထားရန်
အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဝက်သက်
ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပေးသင့်ကြပါသည်။



ခြင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဘယများ

ဆိုင်ကလုံးမုန်တိုင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော ရေအိုင်များနှင့်
နူးအိနေသော ကွင်းပြင်များသည် ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါတို့
ကဲ့သို့ ခြင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါအန္တရာယ်များကို
တိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။ အထူးဖြင့် အကာအကွယ်မဲ့နေထိုင်နေကြရသော
အိုးမဲ့အိမ်မှဖြစ်သွားရသူများတွင် ပိုမို အန္တရာယ်ကြီးမား တတ်ပါသည်။

**ကလေးသူငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများမှာ
အန္တရာယ်အကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။**

➡ ဖြစ်နိုင်ပါက လူတိုင်းလူတိုင်း
ဆေးစစ်ခြင်ထောင်များဖြင့်သာ အိပ်စက်သင့်ကြပါသည်။

➡ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ကိုယ်ပူ ပြင်းပါက
ဆေးဝါးကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူကြပါ။

➡ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများအနေဖြင့်
ခြင်မပေါက်ပွားစေရန် ကာကွယ်သင့်ကြပါသည်။ ရေသေများ၊
ရေအိုင် တတ်သော ကျင်းများ၊ မြောင်းများကို ဖုံးအုပ်ကြပြီး
အိမ်များ၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့တို့ နားခိုရာ နေရာများ အနီးတဝိုက်ရှိ
ခြံပုတ်များ ကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပစ်ကြပါ။



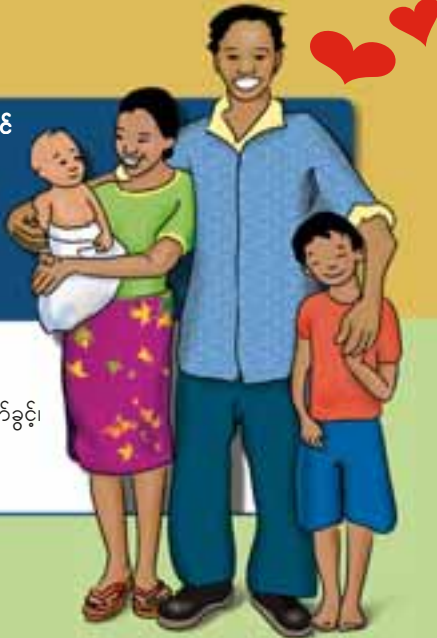
သတ်မှတ်ချိန်နှင့် အနီးစပ်ဆုံးအချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေး အပြည့် ထိုးပေးနိုင်စေရန်
ကာကွယ်ဆေးလုံးဝ မထိုးရသေးသော၊ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေး
အကြိမ်ပြည့်မထိုးထားရသေးသော ကလေးသူငယ်များ အားလုံးကို အနီးဆုံး
ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ခေါ်ဆောင်သွားကြပါ။ !!!



အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှု !!!

ကလေးသူငယ်များအား မိဘများကဖြစ်စေ၊ အခြားသော မိသားစုဝင် လူကြီးသူမများကဖြစ်စေ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ထိုသူများက ပြုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းကြောင့် ကလေးသူငယ်မ ဦးအနေဖြင့် ပိုမိုလုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု ခံစားရစေနိုင်သဖြင့် ထိုသို့ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်များသည် အထူးဂရုပြုစိုက်မှု၊ ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး ချစ်ခင်ကြင်နာမှုတို့နှင့်တကွ သူတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် လျော်ကန်သော နည်းလမ်းများဖြင့် သူတို့၏ခံစားမှုများကို ထုတ်ဖော်ခွင့်၊ သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြခွင့်များကို ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။



- ➔ ကျောင်းသွားခြင်း၊ ပုံမှန် စားချိန်အိပ်ချိန်များ မယှက်ကွက်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းစသည့် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများအတိုင်း စွဲမြဲနေအောင် ကြိုးစားကြပါ။
- ➔ ကလေးသူငယ်များအား လုံခြုံစိတ်ချရပြီး ပုံမှန်အတိုင်း အလျဉ်မပြတ်ဟု ခံစားသိရှိနေရစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးကြပါ။
- ➔ ပျော်စရာကောင်းသော လှုပ်ရှားမှုများက ကလေးငယ်များအား စိတ်ပင်ပန်းမှုကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ပံ့ပိုး ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ပုံဆွဲခြင်း၊ ကစားစရာများဖြင့် ကစားခြင်းများကလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။



➔ ကလေးသူငယ်များအား တစ်ချိန်လုံး အားပေးနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များအား ဆူပူမောင်းမဲခြင်း၊ ပြွန်ကပ်ပေးခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကလေးနှင့် ရင်းနှီးသော မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး တစ်နေရာရာသို့ သွားရန်လိုအပ်လာပါက ဘယ်ကိုသွားမည်၊ ဘယ်တော့ ပြန်လာမည်၊ သူမရှိခိုက်တွင် ကလေးကို မည်သူက စောင့်ရှောက်မည်ဆိုခြင်းများကို ကလေးငယ်အား ပြောပြထားသင့်ပါသည်။



➔ ကလေးသူငယ်များအား ဘာကြောင့်စိတ်ညစ်နေရသည်ဆိုခြင်းကို ပြောပြနိုင်ရန် အားပေးသင့်ပါသည်။ သူတို့စိတ်ထဲတွင် ရှိနေသည်များကို ပြောပြနိုင်ရန် အားပေးသင့်သော်လည်း ဇွတ်အတင်း မတိုက်တွန်းသင့်ပါ။ သူတို့အတွက် အလိုအပ်ဆုံးမှာ သူတို့ ပြောသမျှကို စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်ပေးကြရန်သာဖြစ်ပါသည်။

➔ ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်ပင်ပန်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြုအမူများမှာ ပြင်းထန်ပြီး တာရှည်နေပါက အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးထံမှ အထူးအကူအညီကို ရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

