

သွားကို သုတ်သင်ရဖို့စာ

အကြောင်း



မာရ်မာ စကားနု ကျန်းမာရေး အကြောင်း

English

Health



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

You are free to make commercial use of this work. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

Adapted from original, Copyright © 2016, Marlene Custer.

Licensed under CC BY 4.0.

Art of Reading illustrations are cc by-nd.

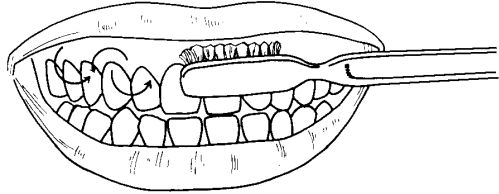
သွားကို သုတ်သင်ရမိစာ

အကြောင်း

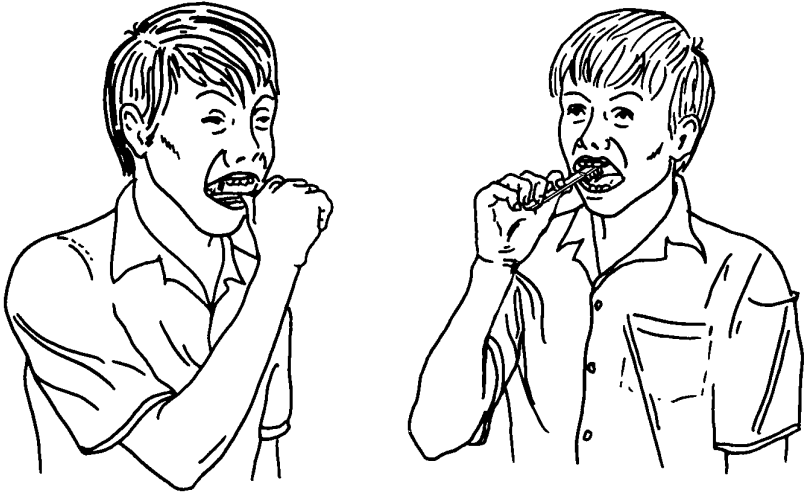
By: Marlene Custer

Illustrations: International Illustrations: Art of Reading 3.0

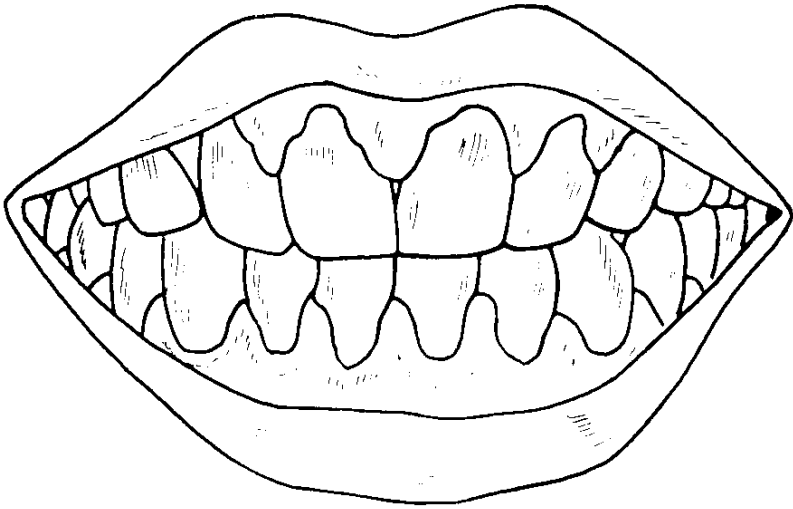
English



အသက်အရွယ် ကြီးသူတစ်ယောက်မှာ
 သွားသုံးဆယ်နဲ့ နှစ်ချောင်း ဟိပါရေ။ လူမာ
 သွားအားကိုး တစ်ညီတည်း မဟုတ်ပါ။ ကိုက်ရို့
 စားဖို့စာ သွားအခြား၊ ဖဲ့ရို့ ငင်ဖို့စာ သွားအခြား၊ အရာ
 မွားရို့ စားဖို့စာ သွားအခြား ဟိပါရေ။ သက်သက်
 အသက်အရွယ် ကြီးသူတစ်ယောက်မှာ အံသွား
 ဟိပါရေ။ အကျွန်ရို့မှာ သွားတိကို သုတ်သင်ဖို့စာ
 ကောင်းကောင်း အရေးတကြီး အလို ဟိပါရေ။
 အကျွန်ရို့မှာ သွားတိစာ ကောင်းကောင်း
 ကျန်းကေလည်းသောက် မသုတ်သင်ဆိုကေ
 ပွန်းလားပါဖို့။ သွားစာ တစ်ခေါက်
 ကျိုးလားခရေဆိုကေ ယင်း သွားကို အရာ ပြန်ရို့
 မရပါဗျာ။



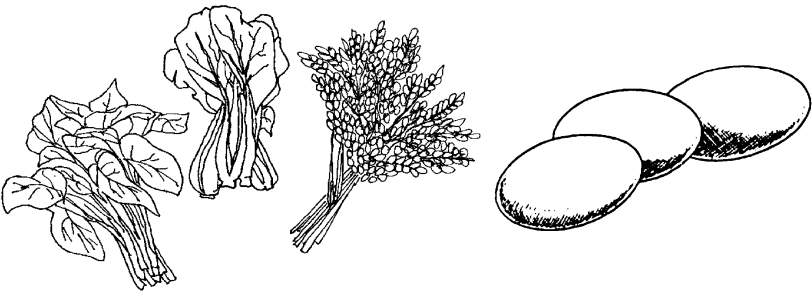
အကျွန်ရဲ့မှာ သွားကို ဇာဖို့ အရေးစိုက်ရို့
သုတ်သင်ရပါရေလည်း? အကြောင်းကား ပထမဆုံး
အစားအစာ မွှားဖို့အတွက် ငါရို့ သွားကို အလို
ဟိပါရေ။ အစားကို မမျိုခင်က အလှပ မွှားရေဆိုကေ
အယင် အစာ ကြိပါရေ။ အကျွန်ရို့ စကား
ပြောဖို့အတွက် သွားစာ အကျွန်ရို့ကို ကူညီရေ။
ငါရို့မှာ သွားအစုံ ဟိရေဆိုကေ စကားကို ပြီပြီသာသ
ပြောရို့ ရရေ။ လူလှဖို့အတွက်လည်း အကျွန်ရို့မှာ
သွားကို အလို ဟိပါရေ။ သွား အလှပ
အညီဟိရေဆိုကေ လူရည်ကေလည်း လှပါရေ။



သွားမာ ရန်သူ ဖြစ်တော့ကား အစီး၊ အချို၊ အရာ
အမျိုးမျိုး ဟင်းသားတိ ဖြစ်တော့။ ယင်းသျှင်တိစာ
အကျွန်ရို့မှာ သွားတိကို အယင် ကျိုးအောင်
လုပ်ပါရော။

အသီးဖလံလည်းသောက် သဖုံးကို ကျန်းအောင်
လုပ်ပါရော။ အသီးဖလံကို စားရေခါ သွားကြားမာ
ဝင်လားခရေဆိုကေ ထွတ်ရို့ ထုတ်ဖို့ ကောင်းကောင်း
ခက်ခဲပါရော။ ယင်းသျှင်ကနီရို့ သွားအရင်းမာ
သပိုးဖြစ်လာပါရော။ အရာ သပိုးစာ အကျွန်ရို့မှာ
သွားအရင်းကို စားဘိုက်လိုက်ပါရော။

အကျွန်ရဲ့ ဇာပိုင်ပိုင်ရဲ့ ကိုယ်ရဲ့မှာ သွားတိုကို သပိုး
မဖြစ်ရအောင် ထားနိုင်ပါဖို့လည်း? အကျွန်ရဲ့
ပထမဆုံး ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့စာ အစာတိုကို စားရဲ့
ပီးရပါဖို့။ ယင်း အစားတိစာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
ကြက်အူ၊ ငါး၊ ဂါဇောရုံ၊ ပန်းသီး အရာ ဂယိုင်သီး
ဖြစ်တေ။ ယင်းပြီးကေ နို့လည်း သောက်ရပါဖို့၊ အရာ
ရီ အများကြီး သောက်ရပါဖို့။



အကျွန်ရဲ့မှာ သွားကို နီတိုင်း တစ်ရက်မှာ နှစ်ချိန်စီ
သွားတိုးဆီး ထည့်ရို့ တိုးရပါဖို့။ အရာ ရီအကြိုင်န
လုတ်လက် မှန်ရပါဖို့။ အကျွန်ရဲ့မှာ သွားကို တိုးရေခါ
အထောင့်ကြားတိကို ထွတ်ရို့ တိုးရပါဖို့။
အကြောင်းကား စားဖတ်သောက်ဖတ် သွားကြားမှာ
ကျတ်ရို့ ဟိပါရေ။ ယင်းပိုင် မဟုတ်ဆိုကေ သပိုး
ဖြစ်ရို့ သွားအရင်းကို စားဘိုက်လိုက်ပါဖို့။ ယင်းခါ
အကျွန်ရဲ့မှာ သွားတိစာ အယင် ကျိုးလားနိုင်ပါရေ။



ကိုယ်ဘင်မှာ သွားတိုးစာ အတန် မဟိဆိုကေ အပင်
အခက်သျှ တစ်ခက်ကို ချိုးရို့ တမုန်တန် တစ်ခု
လုပ်ဖို့ ရပါရေ။ ယင်း တမုန်တန်နလည်း
သွားအရင်းကို စင်အောင် လုပ်ရို့ ရပါရေ။
ကိုယ်ဘင်မှာ သွားတိ နာရေဆိုကေ ဆီးဆရာကို
ပြပါ။



ကိုယ်ဘင်မာ သွားတိ မာဖို့အတွက် ချိုစာ
အစားအစာတိ၊ အရက်၊ ကွန်း၊ အရာ ဆီးလိပ်တိကို
သျှောင်ရပါဖို့။
ယေကေလည်း ဂါဇောရ်န ပန်းသီးတိကို စားပီးရပါဖို့၊
ခန္ဓာမာ အားပီးဖို့စာ အစာတိကို စားပီးရပါဖို့၊
ရီအကောင်း အများကြီး သောက်ရပါဖို့၊ အရာ နိတိုင်း
တစ်ရက်မာ နှစ်ချိန်စီ သွားတိုးရပါဖို့။

