

သင့်အိမ်မှ သင့်ကျန်းမာရေး (For your Health, at Home)

ဖျားနားခြင်း ပိုပြီးဆိုးရွားမသွားအောင် အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်လုပ်ပါရန်

လေ့ကျင့်ခန်း

- အသက်ပြင်းပြင်ရှုပြီး ၅ စက္ကန့်လောက် အောင့်ထားပါ ပြီးရင် ရှုထုတ်ပြီး ၅ ကြိမ်လောက် ဆက်လုပ်ပါ
- ပြီးမှ ၆ ကြိမ်မြောက်တွင် ၅ စက္ကန့်လောက် အောင့်ထားပြီး ပြင်းစွာ ချောင်ဆိုးပြပါ
- မိနစ် အနည်းငယ် နားပြီးမှ အထက်ပါအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ
- ထိုကဲ့သို့ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေချိန်တွင် မိမိ အိမ်ခန်းထဲမှာ တခြားလူမရှိပါ။ တခြားသူများ ရောဂါကူးဆက်နန်း ပိုမြန်ဆန်နိုင်ပါသည်

မိနစ် ၃၀ ကြာပြီးလျှင်

- သင့်ဗိုက်ပေါ် မှောက်လျက် ၁၀ မိနစ်ခန့် တစ်နာရီခြား အိပ်ပေးပါ။ ထိုသို့ လုပ်နေချိန်တွင် သင့်ခေါင်းကို ဘေးစောင်းလျက် ဖြည်းဖြည်းစွာ အသက် ရှုထုတ်ပေးပါ
- ထိုသို့ ဗိုက်ပေါ် မှောက်လျက် အနေအထား သင့်အတွက် ခက်ခဲနေသူ ဖြစ်ပါက သင့် ရင်ဘတ်နဲ့ ခါးပိုင်းတို့တွင် ခေါင်အုပ် ခံထားလျက် သက်တောင့် သက်သာရှိနိုင်ရန်ဖန်တီးပါရန်
- တကယ်လို့ဗိုက်ပေါ်မှောက်လျက် အိပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ဆက်ပြီး ခက်ခဲနေပါက အလှည့်ကျ ဘေးစောင်းအိပ်လျက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ကို လုပ်ပြီး ၅ မိနစ်ခြား ဖြည်း ညင်းစွာ အသက်ရှူနည်းကို ဆက်လုပ်ရန်
- ပတ်လက်လှန် ကျောကုံးပေါ် အချိန်ကြာအိပ်နေခြင်းများသည် သင်၏ ကျောပြင်အောက်ပိုင် နဲ့ သင့် အဆုပ်အတွက် လေ ဝင်ထွက် ပုံမှန် လည်ပတ်ခြင်းအတွက် မကောင်းသော အရာ ဖြစ်နေပါသည်

အောက်ပါ အချက်အလက်များကိုလည်း လိုက်နာပါ

- ဗိုက်ပေါ် အိပ်လျက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေတဲ့ အချိန်များက လွဲလျှင် အချိန်ပေးပြီး ထိုင်ခုံပေါ် မတ်တပ်ထိုင်ခြင်း များများ လုပ်ပြီးပါ
- မိမိအခန်းထဲတွင် ညောင်နာနာ မနေပဲ တွက်တွက် လက်လက်နေပါ။ အမြဲတမ်းလိုလို ထိုင်နေခြင်းထက် မတ်တပ်ရပ်ခြင်းသည် ပိုကောင်းနေပါသည်။ သင့်ဘေးကင်းရေးအတွက် လိုအပ်ပါက ခိုင်ခန့်နေသည့်အရာတစ်ခုခုကို မှီလျက် ကိုင်ထားလျှင်လဲ ပိုကောင်းပါသည်။ အခန်းတွင်းတွင်လဲ ငြိမ်နေခြင်းထက် လှုပ်ရှား လမ်းလျှောက် ခြင်းသည်လဲ အမြဲကောင်းနေပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ် ထဲတွင် အရည်ခါတ်မခမ်းခြောက်စေရန်နဲ့ အားပြည့်ရန်အတွက် အရည် များများ သောက်ခြင်းနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုက်ညီသည့် အစားအစာများများ စားပါရန်။ အရည်များ မကြာခဏ သောက်ပြီး အစားအစာများကို ဖြည်းဖြည်းစားခြင်းသည်လဲ ကောင်းသောအရာပင် ဖြစ်သည်။