

၈.၁၂ မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ ယာဉ်တိုက်မှု၊ ချော်လဲမှု၊ အမြင့်ပေါ်မှပြုတ်ကျမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွား၍ ဒဏ်ရာရရှိမှု စသဖြင့် အမျိုးအမည်ကွဲပြားကြသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်းများသည် လူကြောင့်၊ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကြောင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့်ဟု သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍သာလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကာကွယ်မှုပြုရန် ဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းရင်း ၃ခုကို ထည့်စဉ်းစားရမည်။

- လူကြောင့်ဆိုရာတွင် လူ၏ကျန်းမာရေး(ရုပ်၊ စိတ်) အိပ်ငိုက်၍ ကားမောင်းခြင်း၊ နေမကောင်းဘဲ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။
- ကိုင်တွယ်သောပစ္စည်းဆိုရာတွင် ပစ္စည်းများ၏အရည်အသွေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် လိုသည်။ (ဘရိတ် မမိသော မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကို မောင်းခြင်း၊ အရန်အတားမရှိသော စပါးချွေလှေ့စက်ကို မောင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။)
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့်ဆိုရာတွင် (ရာသီဥတုဆိုးရွား၍ ကောင်းစွာမမြင်သောအခြေအနေတွင် ကားမောင်းခြင်း၊ မိုးကြီးလှိုင်းထန်သော မြစ်ချောင်းတွင် ရေယာဉ်ဖြင့်ခရီးသွားခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။)

မော်တော်ဆိုင်ကယ် ဦးထုပ်ဆောင်းရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက်

မော်တော်ဆိုင်ကယ် မောင်းနှင်စီးနင်းစဉ် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရရှိမှုများကို သိသာစွာ လျော့နည်းစေပါသည်။ ဦးခေါင်း ဒဏ်ရာများနှင့် သေဆုံးမှုများကို လျော့ချပေးရန်အတွက် တစ်ခုတည်းသော အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပါက ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်မဆောင်းသည့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသူများသည် ဦးခေါင်းပိုင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ခြေပိုများသည့်အပြင် အဆိုပါဒဏ်ရာများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါက ဦးခေါင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် ပြင်းထန်သော ခေါင်းအတွင်းပိုင်းသာမက မျက်နှာကို ထိခိုက်နိုင်ခြေများကို သိသာစွာ လျော့ချပေးနိုင်သည်။ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းလျှင် မေးသိုင်းကြိုးတပ်ပါ။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် မဆောင်းလျှင်

- ပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းပိုင်းထိခိုက်မှု ပိုများစေသည်။
- ဦးခေါင်းပိုင်း ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ မြင့်မားစေသည်။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းလျှင်

- ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြေကို သိသာစွာ လျော့ချပေးနိုင်သည်။
- ယာဉ်တိုက်မှုများကြောင့် ကုန်ကျရမည့် ဆေးဖိုးဝါးခများ (ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်များ)ကို သက်သာစေသည်။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးတိုင်း မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင်သူ၊ လိုက်ပါစီးနှင်းသူ မည်သူမဆို ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
ကားမောင်းတိုင်း ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ပါ။

မကျုံးစက်နိုင်သောကေပါများ