မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်နိုင်သော ရင်သားကင်ဆာ

ရင်သားကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာဖြစ်သည်။ ဆောလျင်စွာသိရှိပါက ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပုံမှန်စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဘယ်အချိန်တွေမှာ စမ်းသပ်ရမှာလဲ

- ➢ ပုံမှန်ရာသီလာသူများအတွက် လစဉ်ရာသီလာပြီးသည့်အချိန်၊
- ➢ ရာသီမလာသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် သွေးဆုံးပြီးသူများအနေဖြင့် တစ်လလျှင် (၁)ရက်သတ်မှတ်၍ ပုံမှန်စမ်းသပ်သင့်သည်။

ဘယ်လိုစမ်းသပ်ရမှာလဲ

စမ်းသပ်ပုံ(၂)မျိုးရှိပါသည်။

(၁) ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

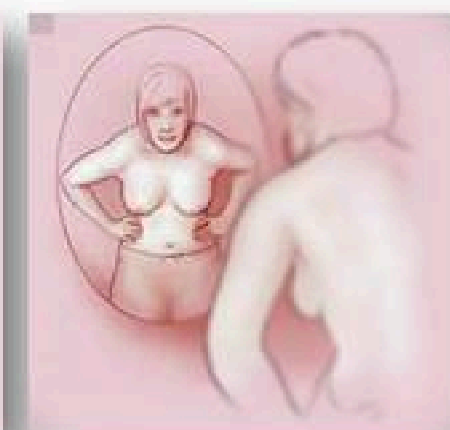
(၂) လက်ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

မှန်ရှေ့တွင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား(၃)ခုဖြင့် စစ်ဆေးရမည်။

လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတွင်ချပါ။

လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်မြှောက်၍ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်ကိုင်းထားပါ။



ခါးထောက်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား(၃)ခုစလုံးတွင် သေချာစွာကြည့်ရှုပါ။

- ရင်သားနှစ်ဖက်စလုံး အရွယ်အစားပြောင်းလဲခြင်းရှိ/မရှိ။
- အရေပြားပေါ်တွင် အနီကွက်များ၊ ချိုင့်ဝင်နေခြင်း၊ လိမ္မော်ခွံကဲ့သို့ အရေပြားများဖြစ်နေခြင်း၊ သွေးကြောများပုံမှန်ထက်ပို၍သိသာထင်ရှားစွာမြင်နေရခြင်းရှိ/မရှိ။
- နို့သီးခေါင်းနီရဲခြင်း၊ ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အရည်ထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ။

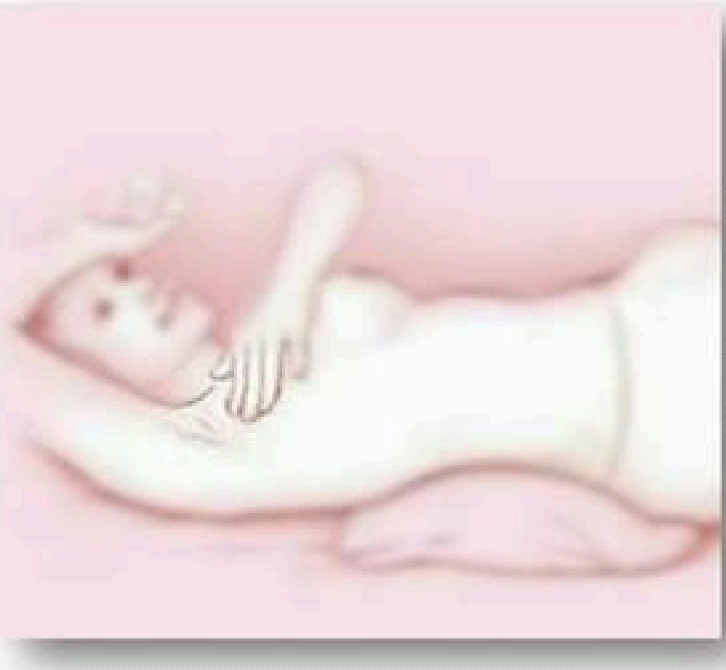
(၂၀၁၉) ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၂၂)ရက်

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

(ဤကျန်းမာရေးအသိပညာများအား အများပြည်သူကောင်းကျိုးအတွက် ဆက်လက်မျှဝေပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။)

လက်ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

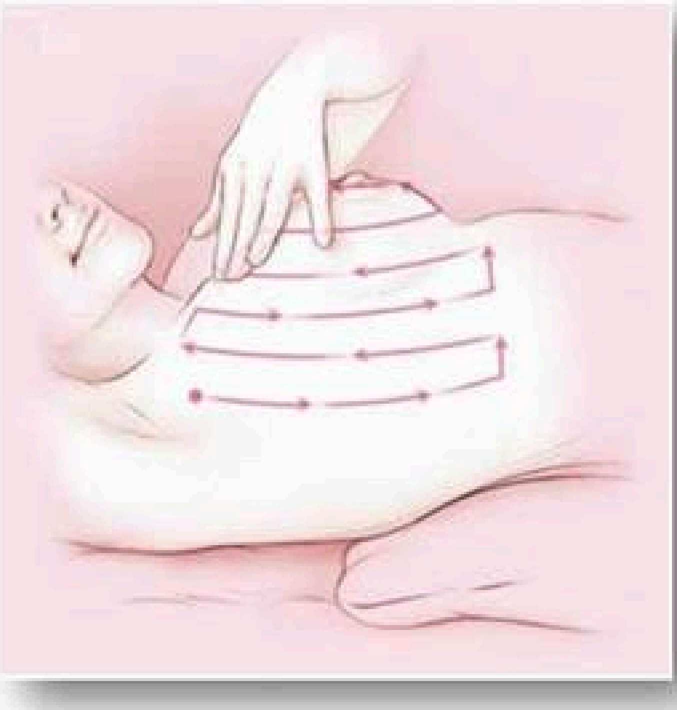
ညာဘက်ရင်သားကို စမ်းသပ်ခြင်း



- ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်း၍ လဲလျောင်းပါ ။
- ညာလက်ကို(ပုံပါအတိုင်း)နဖူးပေါ်တင်ပါ။
- ခါးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးပါးပါးခံလျှင် စမ်းသပ်ရန် ပို၍လွယ်ကူသည်။

- ဘယ်လက်၏ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သန်းကြွယ်တို့ကို အသုံးပြု၍ လက်ချောင်းအတွင်းဘက်ဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်၍ စမ်းပါ။
- လက်ထိပ်ကို အသုံးမပြုရပါ။
- ဖွဖွတစ်ကြိမ်၊ အနည်းငယ်ဖိ၍တစ်ကြိမ်၊ ဖိ၍တစ်ကြိမ် (၃)ကြိမ်စမ်းပြီးလျှင် နောက်တစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ရင်သားတစ်ခုလုံး အနှံ့စမ်းရမည်။

(ဤကျန်းမာရေးအသိပညာများအား အများပြည်သူကောင်းကျိုးအတွက် ဆက်လက်မျှဝေပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။)



- ညာဘက်ရင်ကိုစမ်းရန် ညာဘက်ချိုင်းမှစ၍ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်ပုံတွင် မြှားပြထားသည့်အတိုင်း အပေါ်မှအောက်သို့ ဆွဲချပြီး နို့သီးခေါင်းရောက်သည့်အထိ စမ်းပါ။
- နို့သီးခေါင်းဝန်းကျင်တွင် စက်ဝိုင်းပုံစမ်းပါ။

- ဆက်လက်၍ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ရင်သားညာဘက်အတွင်းခြမ်းကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

♎ **အထက်ဖော်ပြပါနည်းများအတိုင်း ဘယ်ဘက်ရင်သားကိုလည်း ညာလက်ကိုအသုံးပြု၍ စမ်းသပ်ပါ။**

❖ စမ်းသပ်ချိန်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော အရေပြား၊ နို့သီးခေါင်းပြောင်းလဲမှုများနှင့် အလုံး၊ အကျိတ်များ စမ်းမိပါက အလွန်အမင်းမကြောက်လန့်ပါနှင့်။

❖ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွားရောက်ပြသပါ။

ရင်သားကင်ဆာကို စောလျင်စွာသိရှိပါက ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်။
ပုံမှန်စမ်းသပ်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကိုပြုလုပ်၍ လစဉ်ပုံမှန်စမ်းသပ်ရမည်။

Ref: www.maurerfoundation.org.info@maurerfoundation.org

Photo Credit: www.maurerfoundation.org.info@maurerfoundation.org

(ဤကျန်းမာရေးအသိပညာများအား အများပြည်သူကောင်းကျိုးအတွက် ဆက်လက်မျှဝေပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။)