ミャンマー語

ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်တိုးပွားလာခြင်း 「ဖြစ်ပွားမှုပုံစံ(၅)မျိုး」

ပုံစံ (၁) အရက်သောက်ခြင်းနှင့်အတူ မိသားစု စုဝေးခြင်း

- အရက်ကြာရှည်စွာသောက်ခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းကို ကျဆင်းလာစေပါတယ်။ ထို့အပြင် အကြားအာရုံခံစားမှု အားနည်းလာခြင်း၊ အသံကျယ်လောင်စွာ ပြောဆိုတတ်လာခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- အထူးသဖြင့် ကျဉ်းမြောင်းသောအခန်းအတွင်း၌ အချိန်ကြာမြင့်စွာ လူအများဖြင့်စုဝေးစားသောက်ခြင်းက ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကိုတိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။
- ထို့အပြင် ခွက်တူတူသောက်သုံးခြင်း၊ တူများအား မျှဝေအသုံးပြုခြင်းသည် ရောဂါကူးစက်မှုကို တိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။

ပုံစံ (၂) အချိန်ကြာမြင့်စွာ လူများဖြင့်စုဝေးစားသောက်ခြင်း

- အချိန်ကြာမြင့်စွာ စုဝေးစားသောက်ခြင်း၊ ဖျော်ဖြေရေးနှင့် အတူစားသောက်ခြင်း၊ ညသန်းခေါင်တိုင်အောင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အရက်သောက်ခြင်းသည် ခဏတဖြုတ်တွေ့ဆုံစားသောက်ခြင်းထက် ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- လူအများ၊ ဥပမာအားဖြင့် (၅) ယောက်နှင့်အထက် တွေ့ဆုံစားသောက်ခြင်းပြောဆိုခြင်းက လေမှုတဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု အန္တရာယ်ကိုပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

ပုံစံ (၃) နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ စကားပြောခြင်း

- နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ နီးကပ်စွာစကားပြောခြင်းကြောင့် လေမှုတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါနှင့် အလွန်သေးငယ်သော ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- နှာခေါင်းစည်းမတပ်ဘဲ ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ဥပမာအားဖြင့် ကာရာအိုကေကဲ့သို့သော နေရာများကို သွားရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ကား၊ အများသုံးဘတ်စ်ကား စသည့်နေရာအတွင်း၌လည်း အထူးသတိပြုရန်လိုအပ်သည်။

ပုံစံ (၄) ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာထဲ၌ နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း

- ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာထဲ၌ နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အလုံပိတ်အခန်းတွင်း၌ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပြောဆိုနေထိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြောဆိုနေထိုင်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကိုတိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။
- အဆောင်အခန်း နှင့် အိမ်သာစသည့် အများသုံးနေရာများသည် သံသယဖြစ်ဖွယ်ကောင်းသော ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုနေရာဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော နေရာများဖြစ်သည်။

ပုံစံ (၅) နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း

- အလုပ်နားချိန်၌ နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲသွားသောအခါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုအန္တရာယ်ကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- နားနေခန်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခန်း၊ အဝတ်လဲခန်း တို့သည်လည်း သံသယဖြစ်ဖွယ် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်နေရာများဖြစ်သည်။