

# မိမိကိုယ်တိုင် ရင်သားစမ်းစစ်ကြည့်ရန် - လွယ်ကူသော အဆင့်သုံးဆင့်လမ်းညွှန်



ရင်သားကင်ဆာ ခံစားရသည့် အမျိုးသမီး ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိမိရင်သားတွင် အဖုအကျိတ်ကို စမ်းစစ်မိခြင်း ဖြင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှိကြပါသည်။

အတတ်နိုင်ဆုံး အမျိုးသမီးတိုင်းသည် တစ်လတစ်ကြိမ် ရင်သားကို ကိုယ်တိုင်စစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ရင်သား ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အထိအတွေ့များကို အကျွမ်းတဝင် သိရှိထားနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိရင်သားမှာ အပြောင်းအလဲ မူမမှန်မှုများ ရှိလာပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး တွေ့ဆုံပြီး စစ်ဆေးဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိမိတို့၏ ရင်သားကို ဓမ္မတာ စလာပီး(သွေးဆင်းခြင်း) တစ်ပတ်ပြည့်လျှင် အပြောင်းအလဲ ရှိမရှိကိုယ်တိုင် စမ်း စစ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ သွေးဆုံးပီးသားဖြစ်ပါက တစ်လ တစ်ကြိမ် ရက်တစ်ရက် သတ်မှတ်ပီး စစ်ကြည့်နိုင်ပါ သည်။

ရင်သားကို ကိုယ်တိုင်စစ်ကြည့်ရန် အဆင့်သုံးဆင့်ကို အသုံးပြုပြီး စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

## ရေချိုးနေစဉ်

ချိုင်းအောက်ကနေ စတင်ပြီး အဝိုင်းပုံဖြင့် လက်ဖျားထိပ်များ ဖြင့် ရင်သားအနှံ့ကို ဖိစမ်းခြင်းဖြင့် အကျိတ်အဆစ်များ ရှိမရှိကို စစ်ကြည့်ပါ။



## မှန်ရှေ့တွင် ရပ်နေစဉ်

- ခါးထောက်ထားပါ။
- ရင်သားပုံသဏ္ဌာန်၊ အရွယ်အစား၊ အရေပြားအနေအထား၊ အပြောင်းအလဲ ရှိ မရှိကို စစ်ကြည့်ပါ။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်တာမျိုး ရှိမရှိ စစ်ကြည့်ပါ။
- အရှေ့သို့ကိုင်ပီး ရင်သားနှင့် နို့သီးခေါင်းများ ချိုင့်ဝင်နေခြင်း အခြေအနေ များ ရှိမရှိကို စစ်ကြည့်ပါ။



## လဲလျောင်းနေစဉ်

- မိမိ၏လက်ဖဝါး လက်ချောင်းထိပ်များဖြင့် မိမိရင်သားအနှံ့ကို အဝိုင်းပုံဖြင့်နှိပ်ပြီး အကျိတ်အဆစ်များ ရှိမရှိစစ်ကြည့်ပါ။ ချိုင်းကနေပီး နို့သီးခေါင်းဘက် အပြင်မှအတွင်းဘက်သို့ ဆွဲယူနှိပ်ပီး စမ်းသပ်ပါ။
- ပခုံးအနီးနှင့် ချိုင်းအောက်ကိုလည်း အကျိတ်အဆစ်များ ရှိမရှိ စူးစမ်းပါ။
- ရင်သားတွင် အကျိတ်အဆစ်များ သို့မဟုတ် တခြားပြောင်းလဲမှုများ ရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး တွေ့ဆုံစစ်ဆေးပါ။



# စမေ့ ကင်ဆာအသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှု