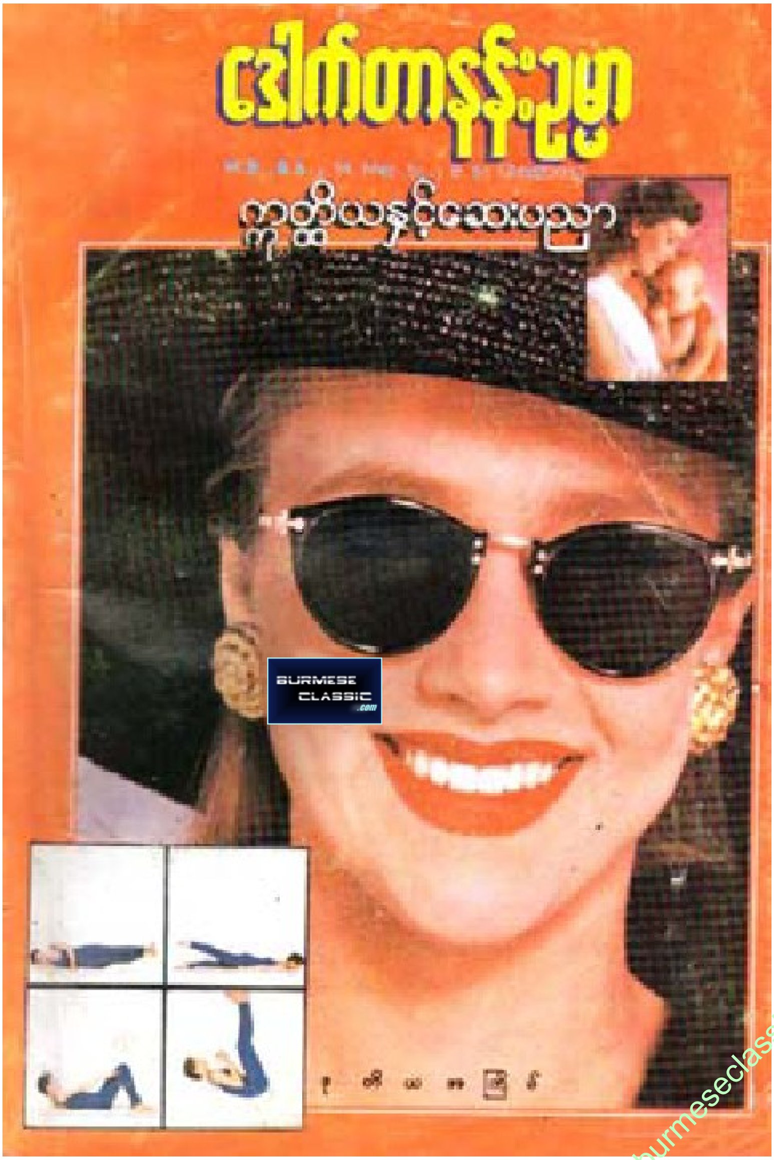
www.burmeseclassic.com



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စမ်းမြေ စာပေ
မှ
ထုတ်ဝေ၍
ဂုဏ်ထူးစာပေ
အမှတ် ၂၀၉၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
တယ်လီဖုန်း - ၇၄၅၅၀
မှ ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာ နန်းဦးမွာ - ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ဆေးပညာ

ထုတ်ဝေမှုမှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်	(၅၀/၉၃)(၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်	(၁၄၉/၉၃)(၅)
	ဒုတိယအကြိမ်
	၁၉၉၃ ဇူလိုင်လ
အုပ်ရေ	(၅၀၀)
တန်ဖိုး	၆၅ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	ဦးမြင့်ဆွေ
	(၀၇၅၈၆)
	စိမ်းမြေ စာပေ
	အမှတ် ၆၆၆၊(၇) လမ်း၊(စ) ရပ်ကွက်
	မင်္ဂလာဒုံ ရန်ကုန်မြို့
ပုံနှိပ်သူ	မစ္စတာမူ(လ်)တာ(ဂျ်)ဆေး(ဂျ)(ပါလ်)
	(၀၁၈၂၈)
	တောက်တောက် ဝင်းအော့ဖ်ဆက်
	အမှတ် ၁၆၉၊၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
အဖုံးနှိပ်	ဦးမြသိန်း
	(၀၁၄၂၇)
	သိန်းမြင့်ဝင်းအော့ဖ်ဆက်
	အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	နီထွတ်
ကွန်ပျူတာစာစီ	**Geocomp Myanmar**
	အမှတ် ၃၆၀၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
	တယ်လီဖုန်း - ၃၀၁၉၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဣတ္ထိယနှင့်ဆေးပညာ

ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ
အမ်ဘီဘီအက်စ်၊ ဘီအက်စ်စီ (ခန္ဓာဗေဒ)
ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ(ဂုဏ်ထူး)

WOMAN
IN
HEALTH AND DISEASE

BY

DR NAN OMMAR
M.B.,B.S.; B.Sc. (Anatomy)
M.Med.Sc. (Distinction)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

		စာမျက်နှာ
	ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို၏အမှာ	က
	နိဒါန်း	ဇ
အခန်း ၁။	ဣတ္ထိယဟူသည်မှာ	၁
	မမျိုးဥအင်္ဂါနှင့် မိန်းမတို့သဘာဝ	၁၁
	သားအိမ်ပြွန်နှင့် သန္ဓေသား	၁၂
	သားအိမ်နှင့် မိန်းမတို့ဓမ္မတာ	၁၄
	မိန်းမအင်္ဂါနှင့် နှုတ်ခမ်းသားများ	၁၅
	မလိင်စေ့နှင့် ခံစားမှု	၁၅
	အမျိုးမြှေးနှင့် ယောနိဝ	၁၆
	ယောနိနှင့် သားအိမ်ခေါင်း	၁၇
	လိင်အင်္ဂါနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်	၁၉
အခန်း ၂။	ဣတ္ထိယတို့၏ သဘာဝ	၂၁
	အရွယ်ရောက်၍ အပျိုဖြစ်ခြင်း	၂၁
	ရာသီလာခြင်း	၂၅
	ရာသီလာခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်	၂၇
	ရာသီလာခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၃၁
	သွေးဆုံးခြင်း	၃၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမျက်နှာ

၁။ ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများ ၃၈

၂။ စိတ်ပြောင်းလဲမှုများ ၄၀

၃။ အသံပြောင်းလဲမှု ၄၂

အခန်း ၃။ ဣတ္ထိယတို့အလှ ၄၈

တကယ့်အလှကို ဖန်တီးသူ ၅၉

မိန်းမတို့၏ကိုယ်တွင်း မြှုပ်နှံ့အကျိတ်များ ၆၁

ဟိုမုန်းတို့၏ အစွမ်းသတ္တိများ ၆၃

အခန်း ၄။ မိန်းမဖြစ်၍ ၇၉

ရာသီမလာသော ၈၁

ရာသီလာလွန်ခြင်းနှင့် ရာသီမမှန်ခြင်း.. ၈၅

ရာသီမမှန်ခြင်း ၈၇

အပျိုအရွယ်တွင် သွေးမမှန်ခြင်း ၈၈

သားဖွားပြီးစ မီးတွင်း၌ သွေးမမှန်ခြင်း ၉၉

သွေးဆုံးခါနီးတွင် သွေးမမှန်ခြင်း ၁၀၀

အခန်း ၅။ လျှော်ကိုင်မကြည်ဖြူသော အဖြူ ၁၀၁

ကောင်းသောအဖြူ ၁၀၃

မကောင်းသောအဖြူ ၁၀၅

အဖြူဆင်းစေသောရောဂါများ ၁၀၇

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမျက်နှာ

အခန်း ၆။	ဣတ္ထိယနှင့် ကင်ဆာ	၁၁၂
	ရင်သားကင်ဆာ	၁၁၅
	သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ	၁၁၇
	မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ	၁၁၉
	မအင်္ဂါဇာတ်ကင်ဆာ	၁၂၀
	လျှာကင်ဆာ	၁၂၁
	လည်ချောင်းကင်ဆာ	၁၂၂
	အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ	၁၂၂
	အစာအိမ်ကင်ဆာ	၁၂၃
	အသည်းကင်ဆာ	၁၂၃
	မစင်အိမ်ကင်ဆာ	၁၂၄
	အဆုတ်ကင်ဆာ	၁၂၄
	အရိုးကင်ဆာ	၁၂၆
	အရေပြားကင်ဆာ	၁၂၇
	သွေးကင်ဆာ	၁၂၈
	ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ခြင်း	၁၂၉
	အရေပြားကင်ဆာ၏ ကနဦး	
	လက္ခဏာများ	၁၃၁
	အဆုတ်ကင်ဆာ၏ ကနဦး	
	လက္ခဏာများ	၁၃၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

	ပါဝင်း၊ ဘာခေါင်နှင့် လည်ချောင်း	
	ကင်ဆာများ၏ ကနဦးလက္ခဏာများ ...	၁၃၂
	အစာအိမ်ကင်ဆာ၏ ကနဦး	
	လက္ခဏာများ	၁၃၃
	အူမနှင့် မစင်အိမ်ကင်ဆာတို့၏	
	ကနဦးလက္ခဏာများ	၁၃၃
	ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာတို့၏	
	ကနဦးလက္ခဏာများ	၁၃၄
	သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ	
	တို့၏ ကနဦးလက္ခဏာများ	၁၃၄
အခန်း ၇။	ကျွန်ုပ်မှာ မိန်းမသား	၁၃၅
	အိမ်မထောင် သားမွေးမှု	၁၃၅
	သမီးရည်းစားထားခြင်း သို့မဟုတ်	
	မိုးပန်းခြင်း	၁၄၁
	ခင်ပွန်းရွေးချယ်ခြင်း	၁၄၉
	လက်ထပ်မင်္ဂလာပြုခြင်း	၁၅၄
အခန်း ၈။	မျိုးသန္ဓေ	၁၆၁
	မျိုးသန္ဓေယူခြင်း	၁၆၁
	မိန်းမ၏ ခံစားချက်များ	၁၆၃
	ဆရာဝန်၏ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များ ...	၁၆၄
	လက်တွေ့ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်၍သိခြင်း ...	၁၆၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမျက်နှာ

၁။ ရာသီလာရပ်သွားခြင်း ၁၆၄

၂။ ရင်သားကြီးထွားပြောင်းလဲခြင်း ၁၆၆

၃။ မျိုးအနံ့တက်ခြင်း ၁၆၇

၄။ ရှဉ်ခြင်းတပ်ခြင်း ၁၆၉

၅။ ဆီးသွားကြိမ်များလာခြင်း ၁၇၂

၆။ အအိပ်များလာခြင်း ၁၇၂

၇။ ဗိုက်ထွက်လာခြင်း.............. ၁၇၂

၈။ ကလေးလှုပ်သည်ကိုသိခြင်း.... ၁၇၃

၉။ ရင်သားပြောင်းလဲမှု............ ၁၇၅

၁၀။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား
ပြောင်းလဲလာခြင်း ၁၇၆

၁၁။ တင်ဆုံကျွင်းအတွင်းရှိအင်္ဂါများ
ပြောင်းလဲလာခြင်း ၁၇၇

၁၂။ ကလေးလှုပ်ရှားမှုကိုစမ်းသပ်ခြင်း ၁၇၈

၁၃။ ကလေးနှလုံးခုန်သံကို
နားထောင်ခြင်း ၁၇၉

၁၄။ ကလေးအရိုးများကို ဓာတ်မှန်
ရိုက်ကြည့်ခြင်း ၁၈၀

၁၅။ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဓာတ်ခွဲ
စမ်းသပ်ခြင်း ၁၈၀

ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် မိခင်၏ ကိုယ်ကာယ..... ၁၈၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမျက်နှာ

ကလေးလွှာခြင်း ဖျက်ခြင်း ၁၈၈
ကလေးမရနိုင်ခြင်း ၁၉၂
၁။ ယောက်ျားများကြောင့် ကလေး
မရနိုင်သောအကြောင်းများ ၁၉၃
၁။ သုက်ရည်စံမမီခြင်း ၁၉၃
၂။ ဟိုမုန်းဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း ၁၉၃
၃။ သုက်ရည်မဲ့ခြင်း ၁၉၄
၂။ မိန်းမကြောင့်ကလေးမရနိုင်သော
အကြောင်းများ ၁၉၄
၁။ မမျိုးဥမကြွခြင်း ၁၉၄
၂။ သားအိမ်ပြွန်ပိတ်ခြင်း ၁၉၅
၃။ သားအိမ်ချွတ်ယွင်းခြင်း ၁၉၅
၃။ သံဝါသပြုခြင်းမမှန်ခြင်းကြောင့်
ကလေးမရနိုင်သောအကြောင်းများ ၁၉၆
ပဋိသန္ဓေမရအောင်ကာကွယ်နည်း ၁၉၇
မိသားစုပျော်ရွှင်ရေး ၁၉၉
ကလေးမရအောင်စီမံရာတွင် ကလေး
ဖျက်ချခြင်းသည် နည်းမဟုတ်ပါ ၂၀၂
သန္ဓေသား ၂၀၄
သန္ဓေသားကြီးထွားမှု ၂၀၈

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

၁။ မျိုးရိုးဇာတိ ၂၁၃
၂။ မိခင်၏အသက် ၂၁၃
၃။ ကလေးဦးရေ ၂၁၃
၄။ လူနေမှုအဆင့်အတန်း ၂၁၄
၅။ မိခင်လောင်း၏ အာဟာရ ၂၁၄
၆။ မိခင်တွင် ရောဂါရှိ မရှိ ၂၁၅
အမြွှာ ၂၁၇

အခန်း ၉။ မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးတွင်းကာလ ၂၂၆
မီးဖွားခြင်း ၂၂၆
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဂရုစိုက်ခြင်း ၂၂၇
ကလေးမွေးမည့်ရက်တွက်ခြင်း ၂၂၇
ကလေးမွေးရန်ဗိုက်နာခြင်း ၂၃၀
မွေးလမ်းကြောင်း ၂၃၂
သားလား သမီးလား ၂၃၅
မီးနေကာလ ၂၃၈
သားအိမ်ပြန်ငယ်သွားခြင်း ၂၄၀
ကလေးနို့တိုက်ရန် နို့ထွက်ခြင်း............ ၂၄၁
မွေးပြီး သားအိမ်ရည်ဆင်းခြင်း ၂၄၅
ရာသီပြန်လာခြင်း ၂၄၆
ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲခြင်း ၂၄၆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာမျက်နှာ

	စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း	၂၄၉
အခန်း ၁၀။	ကလေးဟူသည် လိုတရျှ	၂၅၃
	(၁) ပင်ရိုသမ္မေတား ဟိုမုန်းပါ	
	တားဆေးများ	၂၆၀
	ပင်ရိုသမ္မေတားဆေးများ၏ ဂုဏ်သတ္တိ	၂၆၁
	ပင်ရိုသမ္မေတားဆေးများ၏အန္တရာယ်	၂၆၃
	ပင်ရိုသမ္မေတားဆေးများကိုသုံးစွဲနည်း	၂၆၃
	ပင်ရိုသမ္မေတားဆေးများနှင့်ရာသီစွင်	၂၆၄
	(၂) သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာများ ..	၂၆၅
	သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာ၏	
	အန္တရာယ်	၂၆၆
	သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာသုံးခြင်း	
	နှင့်ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်	၂၆၈
	(၃) သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များ	၂၆၈
	သားအိမ်ခေါင်းပိတ်ကို အသုံးပြုမည်	
	ဆိုလျှင်	၂၆၉
	(၄) လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်များ ...	၂၇၁
	လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်ကို	
	သုံးလျှင်	၂၇၂
	(၅) သုက်သတ်ဆေးများ	၂၇၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

၁။ ပေါက်ဖွန်းနိုင်သောရေမြှုပ်များ ၂၇၄

၂။ အကျိအချွဲဆေးများနှင့် ကရင်(မ်)များ ၂၇၅

၃။ အရည်ပျော်လွယ်သော ဆေးပြားများ ၂၇၅

(၆) ကိုယ်ဝန်မရသည် စိတ်ချရသော ရက်များ ၂၇၆

(၁) ပြက္ခဒိန်ဖြင့်တွက်ချက်နည်း .. ၂၇၈

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်စယားကို သုံးသောနည်း ၂၈၁

စိတ်ချရသောရက်များသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍သိမှတ်ဖွယ် ... ၂၈၂

(၇) တစ်ခါတည်းမြဲစေ၍ တစ်သက်လုံးကလေးမရစေနိုင်သောနည်း ၂၈၃

၁။ ယောက်ျားကိုမြုံစေခြင်း (ဝါ) သုက်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း ၂၈၄

၂။ မိန်းမကိုမြုံစေခြင်း (ဝါ) သားအိမ်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း ၂၈၅

နိဂုံး ၂၈၇

ကိုးကားသောစာအုပ်စာတမ်း ၂၉၁

REFERENCES

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

၁။ ပေါက်ဖွန်းနိုင်သောရေမြှုပ်များ ၂၇၄

၂။ အကျိအချွဲဆေးများနှင့် ကရင်(မ်)များ ၂၇၅

၃။ အရည်ပျော်လွယ်သော ဆေးပြားများ ၂၇၅

(၆) ကိုယ်ဝန်မရသည့် စိတ်ချရသော ရက်များ ၂၇၆

(၁) ပြက္ခဒိန်ဖြင့်တွက်ချက်နည်း .. ၂၇၈

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်စယားကို သုံးသောနည်း ၂၈၁

စိတ်ချရသောရက်များသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍သိမှတ်ဖွယ် ... ၂၈၂

(၇) တစ်ခါတည်းမြဲစေ၍ တစ်သက်လုံး ကလေးမရစေနိုင်သောနည်း ၂၈၃

၁။ ယောကျ်ားကိုမြုံစေခြင်း (ဝါ) သုက်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း ၂၈၄

၂။ မိန်းမကိုမြုံစေခြင်း (ဝါ) သားအိမ်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း ၂၈၅

နိဂုံး ၂၈၇

ကိုးကားသောစာအုပ်စာတမ်း ၂၉၅

REFERENCES

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို၏ အမှာ

- လူ့လောက၌မိန်းမနှင့် ယောက်ျားဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိရာတွင် မိန်းမတို့ကား ခေတ်အဆက်ဆက်အပြောခံ၊ အနှိမ်ခံဘက်ကချည်းရှိခဲ့သည်။ မိန်းမဟူသည် မရှိမကောင်းရှိမကောင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းမဟူသည် အသိခက်လှသည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းမတို့၏ စိတ်သည် မြစ်ကဲ့သို့ကောက်ကွေ့သည်။ မိန်းမဟူသည် အူတိုမျိုးဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းမဟူသည် ခွေးထီးလောက်မှပင် မမြတ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းမဟူသည် လှေနှင့် မြင်းကဲ့သို့ စီးသူနောက်လိုက်တတ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းမဟူသည်ပန်းပြားပင်ကဲ့သို့ယိမ်းယိုင်တတ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အမျိုးမျိုး ပြောဆိုသမုတ်ကြသည်။မိန်းမတို့၏ အလုပ်မှာလည်းယောကျ်ားများကို ဖျော်ဖြေရန်နှင့် ယင်းယောကျ်ားများကို ပြုစု ကျွေးမွေးရန်အတွက်သာ ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းမအလုပ်မှာ မီးဖိုချောင်နှင့် မီးနေခန်းများသာ ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း နှိမ်ချပြောဆိုကြသည်။

- ခေတ်ပညာမတတ်သော၊ အသိပညာမရှိသေးသော အမျိုးသမီးတို့အနေနှင့်လည်း အထက်ပါပြောဆိုချက်များကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟုတ်သယောင်ယောင်ထင်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ မိမိတို့ကိုမိမိတို့ တကယ် ပင်ယောက်ျားတွေလောက် မမြင့်မြတ် အသုံးမဝင်ဟု ခံယူကြသည်။ မိမိတို့အလုပ်မှာယောက်ျားတွေကို ဖျော်ဖြေပြုစုကျွေးမွေးရန် ဖြစ်၍ ယောက်ျားများစွဲမက်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ အဓိကဟု ထင်ကြသည်၊ သို့ဖြင့်မိန်းမတို့သည် ယောက်ျားများကို စွဲဆောင်နိုင်ရန် အမျိုးမျိုး ကြံဖန် တီထွင်ကြကုန်သည်။ အလှပြင်ကြကုန်သည်၊ မူယာမာယာ များကြကုန်တော့သည်၊ တကယ်တော့ သူတို့ထင်သောအထင်သည်သိပ်ပွဲနည်းကျဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်မမှန် ၊ သူတို့ယူဆသော သူတို့ အလှသည် ဆေးပညာရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင်မမှန်၊ သူတို့ပြုလုပ်ကြသောမူယာ မာယာများမှာလည်းဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်လည်းအန္တရာယ်မကင်းလှချေ။

- မှန်ပေသည်။ဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင်မိန်းမဟူသည် လူတစ်ဦးပင်ဖြစ်၍ ယောက်ျားနှင့် ဘာမျှမကွာချေ။ ယုတ်ခြင်း၊ မြတ်ခြင်းဟူသည်မှာ လုံးဝ မရှိပေ။ ကွာခြားသည်မှာ သဘာဝ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံနှင့် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားခြင်း တာဝန်သာဖြစ်သည်။မိန်းမ၏ အလှဟူသည်မှာလည်း ဆံပင်ကောက်ခြင်း၊ မျက်ခုံးမွှေးနှုတ်ခြင်းနှင့် မျက်နှာ၌ မိတ်ကပ်အမျိုးမျိုးလိမ်းခြင်း၊ ရင်တုတင်တု တပ်ခြင်းဖြင့်ရလာသော လုပ်ယူသည့်ရုပ်ပုံ မဟုတ်ပေ။ မိန်းမအလှဟူသည်မှာမိန်းမပီသသော ခန္ဓာကိုယ်ကိုပိုင်ဆိုင်အောင် ပြုကျင့်၍ ယင်းခန္ဓာကိုယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာသန့်ရှင်းရောဂါကင်းလျှက် အတွင်းအပြင် သဘာဝ လုပ်ငန်းများကို မှန်ကန်ချောမွေ့စွာလုပ်နိုင်ရန်ဖန်တီး ပြုကျင့်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်အလှကိုမူတည်၍ မိမိသဘာဝအင်အားနှင့်အညီသွားလာလုပ်ဆောင်ခြင်းသာလျှင် အန္တရာယ်ကင်းသော ယောကျ်ားများစွဲမက်သောလှုပ်ရှားမှုများ (ဝါ) မူယာမာယာကောင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

• ဤကားကျွန်တော်၏ အာဘော်မဟုတ်ပါ။ဒေါက်တာ နန်းဥမ္မာ၏ **ကာတ္တိယနှင့်ဆေးပညာ** စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ပြီးကျွန် တော့်ခေါင်းထဲ၌ဖြစ်ပေါ်လာသော အသိစိတ်များပင်ဖြစ်ပါ သည်။ မှန်ပါသည်။ ယင်းစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးနောက်မိန်းမ များနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်နားလည်ထားသောအချက်များ စွာပင်ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ ကျွန်တော်မသိသော အချက်အချို့ ကိုလည်းသိလိုက်ရပါသည်။ဆေးပညာနှင့်ခန္ဓာဗေဒပညာကို သင်ယူထားသော ကျွန်တော့်အတွက်ပင်လျှင် ဤသို့ အသုံးကျပါ က အခြားသူများအတွက်မူ ပြောစရာမရှိတော့ပါ။ အထူးသဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်လာလျှင်၊ မိန်းမသဘာဝနှင့်ပတ် သက်လာလျှင် အရှက်ကြီးရုံကလွဲပြီး ဘာမျှမသိကြသော သို့ မဟုတ် သိပ္ပံနည်းကျသော ဆေးပညာရှုထောင့်မှ မိန်းမများ အတွက်မူပို၍ပင်အကျိုးရှိမည်မှာအမှန်ပင်။ အကြောင်းမူဤစာ အုပ်မှာမိန်းမများအကြောင်းကို မိန်းမတိုင်းသိအောင်လွယ်လွယ် ကူကူရှင်းရှင်းလင်းလင်း နှင့်မိန်းမတစ်ယောက်ကပင်ဆေးပညာ ကို အခြေခံ၍ ရေးသားတင်ပြထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

• ရေးသားတင်ပြထားသောအကြောင်းအရာတွေကိုလည်း ကြည့်ပါဦး။

• အခန်း ၁ ကြက္ကတ္တိဟူသည်မှာဟူသောအခန်း၌ခန္ဓဗေဒ၊ မျိုးရိုးဗေဒနှင့် ဆေးပညာရှုထောင့်မှ မိန်းမဟူသည်မည်သို့သော လူ၊ မည်သို့တည်ဆောက်ထားသည်၊ မည်သို့ အသက်ရှင် လုပ်ကိုင်နေသည်စသည်တို့ကိုဖော်ပြထားသည်။ မွေးသည်မှ သေသည်အထိပြောင်းလဲတတ်သောသဘာဝပြောင်းလဲချက်များကို လည်း ဖော်ပြထားသည်။

• အခန်း ၂ ကြက္ကတ္တိယတို့၏ သဘာဝ၌မိန်းမများ၌ဖြစ်ရသော ရာသီလာခြင်း၊ ရာသီထိန်ခြင်းနှင့်သွေးဆုံးခြင်းတို့ကို အခြေခံမှအစ လက္ခဏာအလယ်၊ ပြုစုကုသနည်းအဆုံး ဖော်ပြထားသည်။ ဤသည်ကို အခန်း ၄ မိန်းမဖြစ်၍ ဟူသော အခန်း၌ ပိုမိုပြည့်စုံစွာဖော်ပြထားသည်။ မိန်းမဓမ္မတာနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် မအီမသာဖြစ်သည်မှအစ ကင်ဆာဖြစ်၍ သွေးဆင်းလွန်ခြင်းအဆုံး အစုံပင်ဖော်ပြထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ မှန်ပေသည်။ အခန်း ၆ ၌ အမျိုးသမီးတို့တွင်ဖြစ်တတ်သော သားအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာမှ အစ ကင်ဆာအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို ရောဂါလက္ခဏာမှအစ မိမိကိုယ်တိုင်ရောဂါရှိ မရှိ မည်သို့ စမ်းသပ်ရမည်၊သတိထားရမည်၊ ဖြစ်လျှင်မည်သို့ကာကွယ်ကုသရမည် စသည်တို့ကို တိုတိုနှင့်လိုရင်း ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည်။

• အခန်း ၅ ၌မူ မွေးစမိန်းကလေးမှအစ သွေးဆုံးပြီးမိန်းမ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြီးများအထိ မိန်းမတိုင်းလိုလို ဖြစ်တတ်သောမိန်းမကိုယ်မှ အဖြူဆင်းခြင်းအကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံရေးသားဖော်ပြထားသည်။ အဖြူဆင်းခြင်းမှာ ဘာကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်၍ ရောဂါကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်စေ အလွန်အမင်းစိုးရိမ်ပူပန်စရာမရှိသကဲ့သို့ ပေါ့ပေါ့ဆဆလျစ်လျူရှုထားရန်လည်း မသင့်ကြောင်းကိုဖတ်ကြည့်က သိရမည်။ အဖြူဆင်းခြင်းမှာ အသက်အန္တရာယ်ကို မဖြစ်စေနိုင်သည့်တိုင် ညစ်ပတ်နံစော်စေခြင်း၊ အဝတ်များကိုစွန်းထင်းစေခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်မသန့်ရှင်းစေခြင်းတို့ကြောင့် ကြွကြွရွရွ လှလှပပနေလိုသော အမျိုးသမီးတို့အတွက် မဖြစ်သင့်သည့်အရာ၊ ဖြစ်ကအမြန်ပျောက်အောင်ကုသသင့်သောအရာဖြစ်သည်ဆိုသည်ကား ထင်ရှားလှပေသည်။ အကြောင်းမူ မိန်းမတို့၏အလှမှာ မိတ်ကပ်တွေ ချယ်ထားသော မျက်နှာတစ်ခုတည်း၏အလှ၊ အပြင်မှမြင်ရသော တင်ရင်တို့၏ သဏ္ဍာန်သာမက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းလည်းပါဝင်သည်ဆိုသည်ကို အခန်း ၃ ဣတ္ထိယတို့၏အလှ ၌ ဖော်ပြထားသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအခန်း ၃ ကိုဖတ်ကြည့်က မိန်းမတိုင်းတစ်သက်လုံးလှနေဖို့အတွက် မည်သို့ပြုစု သန့်စင်ဆေးကြောရမည်ဆိုသည်ကို အံ့သြဖွယ်ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

- အခန်း ၇ ကျမမှာမိန်းမသား ဟူသော အခန်းမှစ၍အခန်း ၈ ပဋိသန္ဓေ အခန်းနှင့် အခန်း ၉ မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးနေကာလ ဟူသော အခန်းသုံးခန်းကား မိန်းမတိုင်းမရှောင်လွှဲနိုင်သော အိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထောင်သားမွေးပြုခြင်း၊ သန္ဓေယူခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်းနှင့် မီးနေခြင်းတို့ကိုအသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ သို့ဖြင့်မိန်းမတစ်ယောက်အနေဖြင့် အရွယ်ရောက်လာလျှင် လင်ကောင်းသားကောင်းရအောင်မည်သို့နေထိုင်ရမည်၊မည်သို့ ရွေးချယ်ရမည်အစ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် မည်သို့ကိုယ်ဝန်ကို ဂရုစိုက်ရမည်၊ မည်သို့ဆရာဝန်ဝမ်းဆွဲတို့ကိုအပ်ရမည်၊ မွေးလျှင်မည်သို့မွေးရမည်၊ မွေးပြီးသောကလေးကိုမည်သို့ပြုစုဂရုစိုက်ရမည်နှင့် တစ်သားမွေးတစ်သွေးလှအောင် မိမိကိုယ်မိမိမည်သို့လေ့ကျင့်ရမည်၊ မီးမြန်မြန်ထွက်အောင် မည်သို့ကျင့်ကြံရမည် စသည်တို့ကို အလွယ်တကူ သိနိုင်သည်။

- နောက်ဆုံးအခန်း ၁၀ ၌မူအိမ်ထောင်သားမွေးမှုပြုကကလေးလိုချင်လျှင် မည်သို့နေထိုင်ရမည်၊ ကလေးမယူချင်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သည် စသည်တို့ကိုနည်းလမ်းတစ်ခုစီအလိုက်ပြုလုပ်ပုံ၊ ရွေးချယ်ပုံနှင့် အကျိုးအပြစ်စသည်တို့ကိုအသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ ဤအခန်းမှာ မိန်းမများအတွက်သာမကယောကျ်ားများ အတွက်ပါ အသုံးဝင်လှသောအခန်းဖြစ်သည်။

- မှန်၏။ မိန်းမများအကြောင်းကို မိန်းမနှင့်ဆပ်သမျှကိုမိန်းမများသာမကယောကျ်ားများလည်း သိသင့်သည်။ ဤသို့သိမှသာလျှင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ပညာပေးနိုင် တိုင်ပင်နှီးနှောနိုင်ပေမည်။ သို့မှသာလျှင်အသိမကြွယ်သေးသော ငယ်ရွယ်သည့်မိန်းကလေးများမှအစ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွေးဟောင်း အယူအဆဟောင်းများဖြင့် အသိမှားနေသော မိန်းမကြီးများအထိ မိန်းမတိုင်းကြည်လင်သော၊ မှန်ကန်သော၊ သိပ္ပံနည်းကျသော အမြင်ဖြင့် လူ့ဘဝကိုသိ၍လူတို့၏ ဘဝမှာ သာယာတိုးတက်လာပေမည်။

- သို့ဖြစ်၍ဤစာအုပ်ကို မိန်းမများအကြောင်းသိသင့်သည့် မိန်းမများသာမက ငယ်ရွယ်သောမိန်းကလေးတို့ကို အုပ်ထိန်းရသော၊ ယင်းတို့နှင့်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ရသော မိဘမောင်ဖွား၊ဆရာ ဆရာမ၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများလည်း ဖတ်သင့်သည်ဟု ထင်မြင်မိပါကြောင်း။

ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို

အမ်ဘီဘီအက်စ်(ရန်ကုန်)၊ ပီအိပ်ချ်ဒီ(လန်ဒန်)

အမ်အေ(မစ်ရှီဂန်)၊ ဆေးပညာပါရဂူ (အမေရိကန်)

ရန်ကုန်။

၂၊၃၊၈၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိဒါန်း

- လူ့လောက၌ လူဟူ၍ဖြစ်လာလျှင် ယောကျ်ားမိန်းမ တစ်မျိုးမျိုးသာ ဖြစ်ကြရပါမည်။ ယောကျ်ားလည်းမဟုတ်၊ မိန်းမ လည်းမမည်မပီမသ ဖြစ်ကြရသော လူများကားရှားလှပါ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားဖြစ်လျှင်ယောကျ်ားပီပီနေတတ်ဖို့၊ မိန်းမဖြစ်လျှင်မိန်းမပြင်ပြင်နေတတ်ဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ယောကျ်ားပီပီ မိန်းမ ပြင်ပြင် တစ်သက်လုံးနေထိုင်သွား ရန်အတွက်လည်း မိမိကိုယ်မိမိသိဖို့လိုပါသည်။ မိမိ၏ သဘာဝကိုနားလည်ဖို့လိုပါသည်။ မိမိ၏စွမ်းဆောင်နိုင်ချက် မစွမ်းနိုင်ချက်နှင့် တကွ မိမိတွင်ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲတတ်သော သဘာဝ အပြောင်းအလဲများ ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း သိဖို့ လိုပါသည်။ အကြောင်းမူထိုသို့သိထားမှသာလျှင် မိမိလည်း ကျန်းမာ မိမိအိမ်ထောင်စုလည်းကျန်းမာအောင် ထာဝစဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်၍ နိုင်ငံနှင့်လူမျိုး၏ အကျိုးကို သက်တမ်းစေ့ သည်ပိုးရွက်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်နိုင်သောသား သမီးမြေးမြစ်များကိုလည်း မွေးဖွားသန့်စင်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- ကျွန်မအနေဖြင့်မူ ကုတ္တိယဂိုဏ်းဝင်အမျိုးသမီးဆရာဝန် တစ်ဦးဖြစ်နေသဖြင့် မြန်မာအမျိုးသမီးတိုင်းအမျိုးသမီးတို့၏ ဘဝ၊အမျိုးသမီး၏ဦးရေသည် ယောကျ်ားဘဝတတ်သိနားလည် သော ယောကျ်ားဦးရေထက်အလွန်ပင်နည်းပါးလှသည်ဟု ကြားသိကြုံတွေ့နေရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မှန်ပါသည်။ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့သည် မိမိတို့ဘဝ မိမိတို့ သဘာဝကိုသိပ်မသိကြပါ။ ဆိုလိုသည်မှာမြန်မာအမျိုးသမီးတို့သည် သန္ဓေတည်သည်မှသေသည်အထိ မိမိတို့ပြောင်းလဲချက်များ၊ ထူးခြားချက်များနှင့် ဖြစ်တတ်သောရောဂါဝေဒနာများကိုမိမိတို့ကိုယ်တိုင် မသိကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့မသိသဖြင့် မိန်းမတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာများမှာဖြစ်သင့်သည်ထက်ပိုဖြစ်၊ ရှုပ်သင့်သည်ထက် ပိုရှုပ်၍ အမျိုးသမီးတို့ဘဝမှာတိုးတက်သင့်သလောက် မတိုးတက်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်မထင်မြင်ယုံကြည်မိပါသည်။
- မိန်းမဘဝကိုမိန်းမတိုင်းမသိကြသည်မှာလည်း တကယ်တော့မဆန်းပါ။ အကြောင်းမှာ လူဟူသမျှ သူများအကြောင်းကို သာစပ်စုပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မစပ်စုလို၊ မဆန်းစစ်လို၊ မသိလိုကြသောကြောင့် ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွင်မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သ်ကသော အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်လျှင်ကား မိန်းမတွေမှာပို၍ရှက်ကြောက်ကြသဖြင့် ပို၍မသိကြတော့ပါ။ သို့ဖြင့်မြန်မာအမျိုးသမီးတို့မှာ မိန်းမတို့တွင်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများအကြောင်းကို မသိကြတော့ပါ။
- ဤသို့မသိရုံဖြင့် မလေ့လာရုံဖြင့် ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးပျက်စီးသွားမည်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးဒုက္ခပွေသွားမည် ဟူ၍ကား ကျွန်မမဆိုလိုပါ။ သို့ရာတွင်အစစအရာရာ သာလွန်ကောင်းမွန်နိုင်သော မိန်းမတို့၏ဘဝသည်မသာယာမကောင်းမွန်နိုင်ပါ။စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့်အိမ်ထောင်သားမွေးပြု၍အသက်ဆုံးသည်အထိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျေကျေနပ်နပ်နေသွားရမည့်ဘဝသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု၊ ရောဂါဘယထူပြောမှု၊ ကျန်းမာရေးပညာခေါင်းပါးမှုတို့ကြောင့် ထိုသို့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ ကျေကျေနပ်နပ်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေသွားနိုင်မည်မဟုတ်တော့ပါ။ ထို့အပြင်အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့် ပညာရေးပြဿနာစသည်တို့လည်းဝင်ရောက်လာ၍မိမိဘဝကိုရှုပ်ထွေး၊ သေးသိမ်နိမ့်ကျအောင်ဖန်တီးသည်ကို လက်ခံရပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ မြန်မာအမျိုးသမီးတိုင်း မိန်းမဘဝကိုသိရန်၊ မိန်းမသဘာဝကိုနားလည်ရန်၊ မိန်းမတို့တွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါဝေဒနာများအကြောင်းကို ကြားဖူးနားဝရှိထားရန်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုပါကလည်းအိမ်ထောင်၏ အကြောင်း၊ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းနည်း၊ အိမ်ထောင်ရှိလျှင်ဂရုစိုက်နည်း၊ ကလေးမွေးလျှင်မည်သို့မွေးနိုင်သည်မှအစ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နည်းအပါအဝင်၊ ကလေးကိုမလိုချင်က ကလေးမရအောင်ရှောင်ရန်ဆောင်ရန်များကိုပါသိထားဖို့လိုပါသည်။ ထိုသို့သိနိုင်ရန်အတွက်ကျွန်မရေးသားပြုစုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ဤစာအုပ်ကိုရေးသားရာ၌ အရွယ်ရောက်စ အပျိုပေါက်အရွယ်သမီးငယ်များသာမကယင်းတို့နှင့်ခင်မင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ကြရသော မိဘမောင်ဖား ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ၊ ဆရာ ဆရာမများကိုပါ ဖတ်စေရန် ရည်သန်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ငယ်ရွယ်သူ ကုမ္မာရီအမျိုးသမီးတို့သာမက ယင်းတို့ကို အုပ်ထိန်းရသောလူကြီး မိဘတို့ မသဘာဝ အရွယ်ရောက်စတို့၏အကြောင်းကိုသိထားမှသာလျှင်ညီသင့်သည်ကိုကူညီ၍ တားမြစ်သင့်သည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို တားမြစ်က အပျံသင်စ အရွယ်များအတောင်မကျိုးဘဲ ဘဝတွင်ကောင်းစွာ၊ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်စွာ ပျံသန်းနိုင်အောင် ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

• ထို့အပြင်မိန်းမတို့အကြောင်းကိုသိသင့်သော အထက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်သာမက**"မိန်းမဟူသည် ဘယ်သို့၊ ဘယ်ညာ"** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **"မိန်းမဟူသည် အသိခက်သည်" "မိန်းမ ဟူသည် ဆောင်းလေပမာညီ"** အစရှိသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသ တပ်ကြသည့် ထိုထို ဤဤ ယောကျ်ား မိန်းမတို့အတွက်လည်း ဤစာအုပ်ကိုရည်ညွှန်းပါသည်။ အကြောင်းမှာ **"မိန်းမဟူသည် အဘယ်ကြောင့် အသိရခက်သနည်း"** ဟူ၍စောကြောလိုသူတို့ အဖို့ မိန်းမတို့၏ သဘာဝအခြေခံ အချက်အလက်များကို ပထမ သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့သိထားမှသာလျှင် မိန်းမများ ကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်လျှင်မြင်ရသော မြင်ကွင်းသည် **"ဩော်-ဒီလိုကိုး"** ဟူ၍ သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

• ထိုသို့ သဘောပေါက်နိုင်ရန်အတွက်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းမတိုင်းတွင်ပင်တူညီသော အချက်များရှိပါ၏။ ၎င်းအချက်များကား အခြားမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံနှင့် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၏ လုပ်ငန်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်၊ ဤအစိတ်အပိုင်းများပေါ်တွင် ဩဇာအာဏာ သက်ရောက်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ပတ်ဝန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင်လောကတို့သည် လူ၏ စိတ်သဏ္ဍာန်၊ လူ့သဘော၊ လူ့သဘာဝကို ပုံသွင်းနိုင်၊ ပြုပြင်နိုင်၊ ပြောင်းလဲနိုင်ကြပါသည်။ ဤပုံသွင်းမှု၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများပေါ် မူတည်၍လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမ၊ မိန်းမတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်တို့သည်ကွဲပြားခြားနား အမျိုးအစားမတူညီဖြစ်နေကြရပါသည်။

- မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ ယောကျ်ားအမျိုးမျိုး၊ မိန်းမ အမျိုးမျိုးရှိသော ဤလောကကြီး၌ သာယာစိုပြေသော အိမ်ထောင်များဖြစ်ရန်အတွက်ကား လူတိုင်းတွင်ပင်တာရန်ရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ့လောကကြီးသည် ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့ တည်ထောင်အပ်သော အိမ်ထောင်များ၊ ထိုအိမ်ထောင်များမှ အဆင့်ဆင့် ပေါက်ဖွားလာသောယောကျ်ား မိန်းမများ၊ ထို ယောကျ်ားမိန်းမများ တည်ထောင်အပ်သော အိမ်ထောင်များ၊ ထိုမှ၊ ထိုမှ စသည်ဖြင့် အမိမ်ထောင်များပေါ်တွင် လူ့လောကကြီး တစ်ခုလုံး တည်နေသောကြောင့်ပါတည်း။

- တကယ်တော့မူ လူ၏မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးမှာ ယောကျ်ား မိန်းမ နှစ်ဦးစလုံးပေါ်တွင် မူတည်နေသည်မှာ မှန်သော်လည်း ကလေးကို ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပြင် အဓိကပြုစု စောင့်ရှောက်ရသူမှာ မိန်းမသာလျှင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမများမှာ ကျန်းမာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန့်စွမ်းမှုသာ၊ မိခင်လောင်းများပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုသာသားစဉ်မြေးဆက်တို့လည်း သန်မာ ထွားကြိုင်းကြ၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ကြပါမည်။ တစ်နည်းပြောရပါလျှင် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ လူမျိုးတစ်မျိုး၏ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ကံတို့သည် မိန်းမများပေါ်တွင် ထင်ထင် ရှားရှားကြီးမူတည်နေပါသည်။အကြောင်းမှာ မိခင်လောင်းများထွားကြိုင်းမှ သားသမီးများ ထွားကြိုင်းမည်။ မိခင်လောင်းများကျန်းမာရွှင်လန်းမှ သားသမီးများကျန်းမာရွှင်လန်းဉာဏ်စွမ်းကြမည်။ ဤသို့ သားစဉ်မြေးဆက် ကျန်းမာ သန်းစွမ်းကြမှ သာလျှင်လူမျိုး၏ကျန်းမာသန့်စွမ်းမှုသည် ပြည့်စုံနိုင်ပါလိမ့်မည်။

• သို့ဖြစ်၍ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ခြင်းဖြင့် မြန်မာအမျိုးသမီးတိုင်း ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး ဗဟုသုတ ပြည့်ဝကုံလုံ၍ သာယာချမ်းမြေ့သော မိန်းမဘဝကို ပိုင်နိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ
ဘီအက်စီ၊ အမ်ဘီဘီအက်
ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ(ဂုဏ်ထူး)

ရန်ကုန်။
၂၃၊၃၊၇၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၁

ဣတ္ထိယဟူသည်မှာ

- ဆေးပညာရှင် အထူးသဖြင့် ဗီဇဗေဒပညာရှင်များ၏ အလိုအရမူ ခန္ဓကိုယ် ကလပ်စည်းများတွင် မ,ဗီဇအင်္ဂါ ၂-ခု (အိတ်က်ကရိုမို ဆုန်း ၂ခု) ပါသော သူများကိုသာ မိန်းမဟူ၍ ခေါ်ပါသည်။ သို့ဖြစ် ၍ လူတစ်ယောက်အား မိန်မလော ယောက်ျားလောဟူ၍ တိတိ ကျကျ သိလိုပါက ယင်းတို့ထံမှ ကလပ်စည်းများ(အရေပြားကဖြစ်စေ၊ ပါးစပ်အမြှေးကဖြစ်စေ) ကို ယူ၍ကြည့်ရပါသည်။ ထိုသို့ကြည့်ရာ၌ ကလပ်စည်းများ၏ အမြုတေများအတွင်း၌ မ,ဗီဇ အင်္ဂါ ၂ ခု၏သင်္ကေတဖြစ်သော လိမ်ဗီဇအင်္ဂါထု (Sex Chromatin) ကိုတွေ့လျှင်မိန်းမ ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ ဤအချက် ကြောင့်ပင်လျှင် ကမ္ဘာ့အားကစား အဖွဲ့များ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာ့အို လံပစ်ကော်မတီက အားကစား သမားများအားယောက်ျားမိန်းမခွဲလိုပါကလိင်ဗီဇအင်္ဂါထု ပါမပါ စစ်ဆေးကြည့်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- ဤ၌ မဗီဇအင်္ဂါ၂ခုရှိမှမိန်းမဟုဆိုလျှင် အချို့မိန်းမများ၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဗီဇအင်္ဂါတခုတည်းရှိခြင်း၊ အချို့တွင် ၃-၄ခုပင်ရှိခြင်း စသော ဗီဇအင်္ဂါ အရေအတွက်များရှိနေတတ်ရာ ယင်းတို့ကိုရော မည်သည့် လိင်ထဲတွင်ထည့်ရမည်နည်းဟူသောပြဿနာပေါ်လာပါသည်။ အခြားပြဿနာတခုမှာလည်းဗီဇအင်္ဂါအားဖြင့် မိန်းမဖြစ်သော်လည်းအချို့သူများမှာ ယောကျာ်းလိင်အင်္ဂါတမျိုးမျိုးပါလာနိုင်ပါသည်။ ယောကျာ်းလိင်အင်္ဂါမပါသည့်တိုင် ယောကျာ်းကဲ့သို့ ပြုမူနေထိုင်ကြသူများ ရှိပြန်ရာ လွယ်ကူလှသည် မဟုတ်ပါ။

• သို့ဖြစ်၍ ရိုးရိုးဆေးပညာရှင်များက လူတစ်ယောက်တွင် မိန်းမတို့၏အတွင်းလိင်အင်္ဂါများဖြစ်သောမမျိုးဥအင်္ဂါ၊ သားအိမ်ပြွန်၊သားအိမ်နှင့်ယောနိအင်္ဂါတို့ပါရှိခြင်း၊ အပြင်ဘက်တွင်လည်း အင်္ဂါဇတ်ပါခြင်း၊ အရွယ်ရောက်က မိန်းမတို့၏ အဓိကကြန်အင်လက္ခဏာဖြစ်သောရာသီလာခြင်း၊ ရင်သားကြီးထွားခြင်းတို့ရှိပါမူ မိန်းမဟူ၍ သတ်မှတ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ ဤသည်မှာ သဘာဝကမိန်းမများအားအပ်နှင်းထားသော မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရာတွင်သန္ဓေသားပြန့်ပွားရာတွင်သန္ဓေသားကလေးများကို လွယ်ရ၊ မွေးရ၊ ပြုစုယုယရမည်ဟူသော တာဝန်များကို လုပ်နိုင်ရန် ဖန်ဆင်းထားသည့် သဘာဝ အင်္ဂါများပေါ်တွင် မူတည်၍ ခွဲခြားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအများက လက်ခံသတ်မှတ်ထားသောစံဖြစ်ပါသည်။

• ယေဘုယျအားဖြင့်မူ မိန်းမများသည် ယောကျာ်းများထက် ပို၍ပုကာ အလေးချိန် နည်းကြပါသည်။ အရပ်ရှည်သည်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုသည်ဆိုသည်မှာ အဓိကအားဖြင့် ခြေတံရိုးများ၏ အရှည်၊ တင်ဆုံကွင်းအနိမ့်အမြင့်၊ကျောရိုးအရှည်အတို၊ဦးခေါင်းအမြင့် စသည်တို့ပေါ်တွင် တစိတ်တဒေသအားဖြင့် လိင်ဟိုမုန်းများ အထူးဧဋ္ဌသဖြင့် မဟိုမုန်းပေါ်တွင်တည်ရှိပါသည်။ မဟိုမုန်းသည် အရိုးများကို မြန်မြန်ရှည်စေ၍ စောစောပိတ်စေသည်။သို့ဖြစ်၍မိန်းကလေး များသည် ယောကျ်ားလေးများထက် အပျိုပေါက်စဉ်ပို၍ ထွား ကြသော်လည်းနောက်ပိုင်းတွင်မူ အရပ်ဆက်မရှည်ကြသဖြင့်ပု သွားသည်ထင်ရပါသည်။

- တင်ဆုံကွင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောရလျှင် မိန်းမတို့တွင် တင်သည်ပခုံးထက်ပို၍ကျယ်ပါသည်။ယောကျ်ားများနှင့်ပြောင်းပြန်ဖြစ်ပါ၏။ ဤသို့ တင်ပိုကျယ်ရသည်မှာ သဘာဝက မိန်းကလေးများအား သန္ဓေလွယ်နိုင်ရန်၊ ကလေးမွေးနိုင်ရန်ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တော့ တင်ဆုံကွင်းတွင် တင်ဆုံကွင်းငယ် သို့မဟုတ် တင်ဆုံကွင်းအစစ်နှင့် တင်ဆုံကွင်းအကြီး သို့မဟုတ် တင်ဆုံကွင်းအတုဟူ၍ ၂ပိုင်းရှိရာ၊တင်ဆုံကွင်းငယ်သာလျှင် ကလေးလွယ်ရန် မွေးရန်အတွက် အရေးပါပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤတင်ဆုံကွင်းငယ်သာလျှင် မိန်းမများတွင်ပို၍ကျယ်ပါသည်။ ဤတင်ဆုံကွင်းငယ်၏ အတိုင်းအတာများကိုသာလျှင် သားဖွားပညာရှင်များက ကလေးမွေးသည့်အခါ လွယ်မလွယ်သိရန် တိုင်းတာကြပါသည်။ ဤတင်ဆုံကွင်းငယ်၊ ငယ်လျှင်ကလေးမွေးရခက်၍၊ ကျယ်လျှင် သဘာဝအတိုင်းကလေး

www.burmeseclassic.com

မွေးရန်လွယ်ကူသည်ဟုသတ်မှတ်ကြပါသည်။တင်ဆုံကွင်းအတု၏ အတိုင်းအတာမှာမူ ကလေးမွေးရာ၌ သိပ်အသုံး မကျလှပါ။အမှန်အားဖြင့် ဤတင်ဆုံကွင်းမှာ ယောကျ်ားများတွင် ပို၍ကြီးပါသည်။ ဤ၌ တင်ကားရင်ကားရုံနှင့် တင်ဆုံကွင်း အတိုင်းအတာများသည် ကြီးသည်မဟုတ်ကြောင်း သိရပါမည်။ တင်ဆုံကွင်း၏ အရေးကြီးသော အတိုင်းအတာများသည် အရိုး၏ အတိုင်းအတာများသာဖြစ်၍အရိုးများတည်ဆောက်ပုံကောင်းပါမှ အတိုင်းအတာများ ကောင်းပါသည်။ အရိုးနုရောဂါ၊ အဟာရချို့တဲ့ရောဂါများဖြင့် မွေးလာသော မိန်းကလေးများမှာ ကြီးသော အခါတင်တောင့်ရင်တောင့်ပါသော်လည်းကလေးမွေးရာ၌ ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ ဖင်လိမ်မလေးများညှပ်ဆွဲမွေးခံရသည်မှာဤကြောင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

- လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံကို ခန္ဓာကို၏ ဘေးတွင် ချ၍ လက်ဖဝါးကို ရှေ့သို့မူပါကလက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံထောင့်သည် မိန်းမများတွင် ပိုမိုထင်ရှားကာ ယောကျ်ားများတွင် သိပ်မသိသာသည်ကိုတွေ့ကြရပါသည်။ ဤထောင့်ကို ဆေးပညာအရ သယ်ထောင့်(Carrying Angle) ခေါ်ပါသည်။ဤသို့ကွာခြားရသည်မှာအခြားအကြောင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မိန်းမများတွင် ရင်ကား၊ ခါးသေး၍ တင်ကားသောကြောင့် လမ်းလျှောက်ရာ ပစ္စည်းများ သယ်ရာ၌ လက်ကို လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် လှုပ်ရှားယမ်းနိုင်ရန် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရပါသည်။ ဤထောင့်မှာ မဗီဇ အင်္ဂါပိုပါသော မိန်းမများ၌ ပို၍ကြီးပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

• ထို့အတူမိန်းမများသည် တင်ကားပြီး အရပ်ပုိနိမ့်သောကြောင့် ပေါင်တံမှာ အောက်သို့ ရှူးသွားရပါသည်။ ပေါင်၂ဘက်ကို စု၍ ရပ်လိုက်သောအခါ ရှူးသွားသောပေါင်မှာ တင်ကိုပိုကားအောင် ပြုသကဲ့သို့ဖြစ်သွားပါသည်။ ဤအထဲ၌ ပေါင်ရိုးနှင့် တင်ဆုံးရိုးကို ဆက်ရာတွင် တင်ဆုံရိုး၏ ပေါင်ရိုးဆက်ရာ ချိုင့် သည် ယောကျာ်းများမှာထက်ပို၍ တိမ်လေ၊ သေးလေရာ ပေါင်ရိုး၏ ခေါင်းမှာ ထိုချိုင့်ထဲသို့ ကောင်းစွာမဝင်။ သို့ဖြစ်၍ လမ်းလျှောက်သောအခါ ပေါင်ရိုး၏ ခေါင်းက အပြင်သို့ထွက်လုထွက်ငင် ဖြစ်လာပါသည်။ ဤသည်ပင်လျှင် အရွယ်ရောက်ပြီး မိန်း ကလေးများလမ်းလျှောက်လျှင် တင်ပဆုံ တုန်ရ၊ နိမ့်ရ မြင့်ရခြင်း ၏ အရင်းခံဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကို စီးပါက ခြေမှာ ခြေဖျား ထောက်သလို ဖြစ်သွားပြီး ပေါင်ရိုး၏ ခေါင်းမှာ ပို၍ ထွက်လာပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ဒေါက်မြင့် ဖိနပ်ဖြင့် လမ်း လျှောက်ပါက ထိုမိန်းကလေး၏ တင်မှာ ပို၍ တုန်ရ လှုပ် ရပါ သည်။ တင်အလှကို ပို၍ ပေါ်လိုလျှင် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်စီး၍ခြေ၂ဘက်စလုံးကို တစ်ဖြောင်းတည်းထား လျှောက်ရပါသည်။ ထို့သို့ဆိုက မိန်းကလေး၏ တင်မှာ ပို၍ ပေါ်လာ ကားလာပြီး ပို၍တုန်လာပါသည်။ ပေါင်မှာလည်း ပို၍ရှူးသွားပြီး မျက်စိပသာဒ ပို၍ ကောင်းလာပါသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင်လျှင် ကမ္ဘာမယ်ရွေးပွဲ၊ မယ်လောင်းများနှင့် စံပြမယ်များ အလှပြပုဂ္ဂိုလ် မိန်းကလေးများမှာ ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်များကိုသာ စီး၍ ထိုသို့ လမ်းလျှောက်ကြခြင်းဖြစ်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

• မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ရင်သားထွားကြိုင်းမှုမှာအမှန်အားဖြင့် မိန်းမတစ်ဦး၏အလှကိုဖော်ရာ၌ အထင်းရှားဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ပုံပန်အားဖြင့် ယောက်ျားများနှင့် ကွာခြားရာ၌လည်း အဓိက ကွာခြားမှု လက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မိန်းမ၏ရင်သားနှင့်ပတ်သက်၍ လူမှုသမိုင်းတွင် အမျိုးမျိုး ယူဆယုံကြည်ခဲ့ဘူးပါသည်။ ဒေဝဒတ္တရာ နတ်သမီး၏အလှကို ချီးကျူးရာ၌ ပဥ္စသိခ်နတ်သားသည်လည်း ယင်းနတ်သမီး၏ ရင်သားအလှကို အဓိကထား၍ ချီးကျူးခဲ့သည်ဟုသိရပါသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက်၌ မိန်းမတို့၏ အလှကို ဖော်ကျူးရာ၌လည်း ရင်သားသည် မပါလျှင် မပြီးခဲ့သော အင်္ဂါတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံများ၌မူ ရင်သား၏ အလှကို ပေါ်စေရန်အတွက်မိန်းမများသည် တမင်ပင် ရင်သားကို ကြီးထွားအောင် ပြုပြင်၍ ဝတ်ဆင်ကြပါသည်။ တရုတ်၊ဂျပန်၊ မြန်မာစသော အရှေ့တိုင်းများတွင်မူ မိန်းမများမှာ ရင်သားပေါ်လျှင် ရှက်တတ်ကြသဖြင့် ရင်သားကိုမပေါ်လွင်အောင် တမင်ဖိ၍ ရင်စီးကြပါသည်။ တောအရပ်မှ မြန်မာမိန်းကလေးများ အပျိုဘော်ဝင်စ ၊ ရင်သားထွာစတွင် ရင်သားမပေါ်အောင် ခါးကုန်း၍၊ မနဲ့ကုပ်၍၊ လက်ပြင်ကုန်း၍ ၊ လမ်းလျှောက်ကြသည်မှာ ရင်သား ကြီးလာသည်ကို လူမြင်မှာစိုး၍ ဖြစ်ပါသည်။ မြို့ကြီးများ၌ကား ဤသို့ မဟုတ်တော့ပါ။ ကောင်းသော အကျင့်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ အရွယ်ရောက်ပြီး မိန်းကလေးတိုင်း ရင်သားထွားကြိုင်းဖို့လိုပါသည်။ထွားကြိုင်းသောရင်သားမှာ နောင်အိမ်ထောင်ပြု၍ ကလေးမွေးပါက ကလေးအား နို့ချိုတိုက်ကျွေးဖို့ အတွက်

www.burmeseclassic.com

ကြီးရန်လို၍ ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝက မိန်းမများတွင် ရင်သားကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး ပေးရသည်မှာ သားကောင်းမိခင်များ ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြန်မာမိန်းကလေးများသည် ရင်သားထွားကြိုင်းလာမှုအတွက် ဘာမျှရှက်ရွံ့စရာ ခါးကုန်း၍ လျှောက်စရာ မလိုပါ။ နောင်တခေတ်တွင် သန်မာထွားကြိုင်းသော တိုင်းပြည်၏ သားကောင်း သမီးကောင်း ရတနာများကိုနို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင်ရန်အတွက် ရင်သားများကြီးအောင် နေကြရပါမည်။ သားကောင်းမိခင်၏ လက္ခဏာတစ်ခု ၊ကျန်းမာ သန်စွမ်းခြင်း၏ သင်္ကေတတစ်ခု ၊ သဘာဝအရ မိန်းမပီသမှု ၏ လက္ခဏာ တစ်ခုအဖြစ်ဖြင့် ရင်သားကြီးမှုကို ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြွားသင့်ကြပါသည်။ သို့မှသာ မြန်မာမိန်းကလေးတိုင်း သားကောင်းမိခင်များ ဖြစ်လာပါမည်။

- ခန္ဓာဗေဒအားဖြင့်မူမိန်းမ၏ ရင်သားမှာ ယောက်ျား၏ ရင်သားနှင့် မွေးစအရွယ်ရောက်သည်အထိ မည်သို့မျှ မကွာခြားပါ။ ဤဦးစလုံးတွင်ပင် ထိုအရွယ်၌ ရင်သားမှာ နို့သီးနှင့်နို့သီးကွင်း၏အောက်ရှိ နို့ထွက်သော အကျိတ်ငယ်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ အရွယ်ရောက်သောအခါမှ မိန်းမများတွင် မဟိုမုန်းထွက်လာသဖြင့် ထိုပြွန်များ အကျိတ်များသည် ပိုမိုကြီးထွားလာပြီး အဆီဥများလည်း လာ၍စုကာ ကြီးလာပါသည်။ ရင်သားမှာ ရင်သားပုံ ပေါ်လာရပါသည်။ ဤ၌ ရင်သား၏ ကြီးထွားမှုမှာ ကိုယ်ဝန်မဆောင်မချင်း ၊ ကလေးနို့မတိုက်မချင်း ပြီးပြည့်စုံသည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာ ကလေးကို နို့တိုက်ကျွေးပါမှပြီး

www.burmeseclassic.com

ပြည့်စုံပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် ရင်သားသည် ကလေးအားနို့ချို တိုက်ကျွေးနေချိန်၌ အလှပဆုံးဖြစ်ပါသည်။ စကားစပ်၍ပြောရသော် မိမိကလေးအား မိမိကိုယ်တိုင် နို့တိုက်သော မိန်းမများသည် ကလေးကို ပိုမိုကျန်းမာစေ ၊ လှပစေသည်မှာ ါအမှန်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။

- ဤ၌ မိန်းမများမှာရင်သားအတွက်၊ အသုံးဝင်မှုအတွက် ဂုဏ်ယူ၍ မဆုံးနိုင်အောင် ရှိသော်လည်း သတိချပ်စရာတစ်ခုကား ရှိပါသည်။ အကြောင်းမူ ရင်သား၌ ကင်ဆာဖြစ်တတ်သော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- ရင်သားကင်ဆာကို ကာကွယ်လိုပါက ၊ မိမိရင်သားတွင် အကြိတ်ငယ်မာမာတစ်ခုခုကို စမ်းမိပါက ၊ အကြောင်းမဲ့ နို့သီးခေါင်းမှ သွေးထွက်ပါက မိန်းမတိုင်းနီးစပ်ရာ ဆရာဝန်ကို တိုင်ပင်ပြသသင့်ပါသည်၊ သို့ဆိုက ရင်သားကင်ဆာ ဟုတ်မဟုတ် နှင့် စောစီးစွာ သိ၍ဟုတ်လျှင် ခွဲထုတ်ပစ်က ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

- ရင်သားကြီးထွား လှပရသည်မှာ အဆီကြောင့်ဖြစ်၍ အခြားကိုယ်နေရာ အရေပြားအောက်တွင် အဆီတွေရောက်နေသဖြင့်လည်း မိန်းမတို့၏ သဏ္ဌာန်မှာ ပျော့ပြောင်းချောမွေ့၍ အထိအတွေ့ နူးညံ့နေပါသည်။ ဤသည်မှာ မဟိုမုန်းဓာတ်များ၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ယောကျ်ာများတွင် ဝှေးစေ့ကို သင်းပစ်ပါက သို့တည်းမဟုတ် မဟိုမုန်းပိုထွက်ပါက မိန်းမများလို ပင်ဖြစ်လာရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဤသို့ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအောက်တွင် အဆီတစ်ထပ်ရှိသဖြင့် မိန်းမများမှာ ယောက်ျားများထက် ပို၍ အအေးခံနိုင်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမများ အေးသောရာသီတွင်ပင် အကျီပါးပါးလွှာလွှာ လက်မပါသည်များကို ဝတ်တတ်ပါက ယောက်ျားများသည် အရမ်းကာရော ဝေဖန်ရှုံ့ချခြင်း မပြုသင့်ကြပါ။ မတူသော သဘာဝဟု သိကြရ ၊ နားလည်ကြရပါမည်။

- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အမွေးများပေါက်ခြင်းမှာ လည်း ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ လုံးဝမတူလှပါ။ လူမျိုး ၊ နေရာဒေသတူပါက ယောက်ျားများတွင် ခန္ဓာကိုယ် အမွေးပို၍ ထူပြီး မိန်းမများ တွင် ပို၍ ပါးကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် နှုတ်ခမ်းမွေး ၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ရင်ဘတ်အမွေးများသည် မိန်းမများတွင် မပေါက်သလောက် ပင် ဖြစ်ပါသည်။ နို့သီးနှင့်စအိုဝတွင်လည်း အမွေးလုံးဝမပေါက် ပါ။ ဆီးပုံးတွင်အမွေးပေါက်သည်မှာ တူညီသော်လည်း ပေါက်ပုံမှာ မတူပါ။ ယောက်ျား၏ ဆီးပုံမွေးမှာ အထက်ဘက်သို့ ချွန်တက်နေ၍ မိန်းမတွင် အောက်ဘက်သို့ ချိုင့်နေပါသည်။ အမွေးများ အနေဖြင့်လည်း မိန်းမများတွင် ပေါက်သော အမွေးသည် ပို၍ နုးညံ့ပြီး ယောက်ျားများတွင် ပေါက်သော အမွေးမှာမူ ပို၍ကြမ်းပါသည်။ ဤသည်မှာ တူညီသော လူမျိုး၊ တူညီသော ဒေသတွင် နေကြသော ယောက်ျားနှင့် မိန်းမများအတွက် နှိုင်းယှဉ် ချက်ဖြစ်ပါသည်။ လူမျိုးမတူပါက အမွေးပေါက်ပုံမှာလည်း မတူကြပါ။ များသောအားဖြင့် ဥရောပလူမျိုး ၊ ကုလားလူမျိုးများတွင် အမွေးများကြပြီးယင်းတို့၏ အမွေးများမှာ ဖြောင့်နေကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗမာအပါအဝင် မောင်ဂိုလီယံ လူမျိုးနွယ်များမှ အမွေးပေါက်သည်မှာ ပါး၍ မွေးများမှာ ပျော့ပြောင်းကြပါသည်။ နီဂရိုးလူမျိုးများတွင်မူ ါအမွေးပေါက်ပုံသည် ထူ၍ ပေါက်သောအမွေးမှာလည်း သိုမွေးကဲ့သို့ တွန့်လိမ်နေကြပါသည်။

• ဤယေဘုယျ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအဆက်နှင့် မိန်းမ၏ ကြန်အင်လက္ခဏာ အားလုံးသည် မဟိုမုန်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မိန်းမတွင် မဟိုမုန်းဓာတ် မထွက်က မိန်းမ၏ သဏ္ဍာန်များ မှာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ ယောက်ျားနှင့် တူသွားပါသည်။ ဖို ဟိုမုန်းနှင့် မဟိုမုန်း အချိုးမကျ၍ ဖြစ်ပါသည်။

• ကျောက်ကပ် အထက်အင်္ဂါအကျိတ်(Suprarenal Glands) မှ ထုတ်လုပ်သော ဟိုမုန်းများထဲတွင် မဟိုမုန်းရော ဖိုဟိုမုန်းပါ ထွက်ရာ ထိုအင်္ဂါ ရောဂါဖြစ်၍ ဖိုဟိုမုန်း ဓာတ် ပိုထွက်လာလျှင် မိန်းမများမှာ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေးများ ထွက်၍ ယောက်ျား အသံလည်း ပေါက်လာပါသည်။ ထို့အတူ ယောက်ျား တစ်ယောက်ယောက် ဇေးစေ့တွင် တီဘီကဲ့သို့သော ရောဂါဖြစ်စေ ၊ သို့တည်းမဟုတ် ဖိုဟိုမုန်းဓာတ်ကို ဖျက်သော အသဲရောဂါ ရလျှင် ဖြစ်စေ၊ ယောက်ျားများတွင် နို့စူ၍လာပါသည်။ထိုသို့နို့စူခြင်းကို မိန်းမဆန်သောနို့ဖြစ်ခြင်း၊(Gynaeco Mastia) ဟုဆေးပညာအရခေါ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပါ၏။

• အမှန်တော့မူမဟိုမုန်းဓာတ်မှာ မမျိုးဥ အင်္ဂါမှ ဖြစ်လာရကား မမျိုးဥ အင်္ဂါသည် မိန်းမတို့၏ အသက်၊ သို့တည်းမဟုတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းမဆိုသည်မှာ မမျိုးဥအင်္ဂါတည်းဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ ဝုံးစေ့သည်လည်း ယောက်ျားတို့၏ အသက်ဟူ၍ခေါ်နိုင့်ပါသည်။ ယောက်ျား မိန်းမဆိုသည်မှာ ဟိုမုန်းတွေက ခွဲခြားထားခြင်းဟု ပင် ဆိုနိုင်ပါသည်။ ယခု ယင်းဟိုမုန်းများ ကြောင့်ဖြစ်သောမိန်းမတို့၏ သဘာဝ အင်္ဂါများအကြောင်းကို အနည်းငယ်ပြောပြလိုပါသည်။ ယင်းအင်္ဂါများမှာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း တင်ဆုံကွင်းအတွင်းတွင် တည်ရှိသော မမျိုးဥအင်္ဂါ၊ သားအိမ်နှင့်သားအိမ်ပြွန်တို့အပြင် ဆီးပုံအောက်တွင် ရှိသော မအင်္ဂါဇာတ်နှင့် ယောနိအင်္ဂါတို့ဖြစ်လေသည်။

မမျိုးဥအင်္ဂါနှင့်မိန်းမတို့သဘာဝ

- မမျိုးဥ အင်္ဂါသည် ဝမ်းခေါင်းအောက်ပိုင်း တင်ဆုံကွင်းအတွင်းသားအိမ်၏ တစ်ဘက်တစ်ချက်စီတွင် တစ်ခုစီ တည်ရှိပါသည်။ မွေးစမိန်းကလေးတစ်ယောက်တွင်မမျိုးဥ အင်္ဂါတစ်ခုစီ၌တစ်သိန်းခန့်မျှ ရရှိသော မမျိုးများရှိပါသည်။ ယင်းဥများသည် အပျိုပေါက်ဖြစ်သော အခါ၌ အရွယ်ရောက်ကြသည်မှာ မှန်သော်လည်း တစ်လတွင် တစ်ခုသာ အရွယ်ရောက်၍ ကြွေကျကြပါသည်။ အပျိုပေါက်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ ပျှမ်းမျှအားဖြင့် မိန်းမ တစ်ယောက်သည် ဥလေးရာသာ ကြွေကျနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမတစ်ယောက်၏ တစ်သက်တွင် ကြွေကျနိုင်သော ဥပေါင်းမှာ ကလေးမွေးဖို့ လိုသည်ထက် ပို၍ရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- အရွယ်ရောက်ပြီး မမျိုးဥတစ်ခုသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြီးဆုံးကလပ်စည်းဖြစ်၍ ၁လက်မ၏ တစ်ထောင်ပုံ ၈ ပုံခန့် အချင်းရှိပါသည်။ ကြွေကျပြီး ၂ ရက် ၃ ရက်အတွင်း သင့်တော်သော သုက်ကောင်နှင့်တွေ့ပါက မျိုးစပ်ယှက်မှု အောင်မြင်သော် ယင်းသည် သန္ဓေတည်နိုင်ပါသည်။ မျိုးစပ်ယှက်မှု မအောင်မြင်ပါမူ ကြွေကျသော မမျိုးဥတိုင်းသည် သေ၍ သွားပါသည်။
- မမျိုးဥကြွေကျခြင်းသည်ရာသီလာပြီး (၁၂)ရက်ခန့်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့သို့ကြွေကျသောအခါ ဗိုက်အနည်းငယ် နာရုံမျှသာ ရှိ၍ အခြားမည်သို့မျှ မသိသာပါ။ ယင်းအချိန် ၌ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ကြသည် ဆိုသော်လည်း စေ့စပ်သေချာစွာ တိုင်းယူနိုင်ပါမှ သိသာပါသည်။

သားအိမ်ပြွန်နှင့်သားအိမ်သား

- သားအိမ်ပြွန်သည်၄လက်မမှ၈ လက်မအထိရှည်၍သားအိမ်၏ တစ်ဘက်တစ်ချက်တွင်ရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာမမျိုးဥအင်္ဂါ ကို အပေါ်မှစီး၍အုပ်ထားပါသည်။ ကြွေကျသော မမျိုးဥသည် ဤ သားအိမ်သို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးပါသည်။ သားအိမ် သို့ မရောက်မီသားအိမ်ပြွန်၏ အကျယ်ပိုင်း၌ သုက်ကောင် နှင့် တွေ့ပါမှ မျိုးစပ်ခြင်း အောင်မြင်ပါသည်။ ဤအပိုင်းမှကျော်လွန်၍ မျိုးစပ်မှုဖြစ်ခဲပါသည်။ နေရာလွဲ၍ စပ်ပါက သန္ဓေသားသည် နေရာလွဲ၍ ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်လာပါသည်။ ဤပဋိသန္ဓေ မျိုးသည် သက်ဖိုးမရှည့်ပါ။ ၂လ ၃ လအတွင်းပျက်တတ်ပါသည်။
- မမျိုးဥတစ်ခုသည် ကြွေကျပြီး တစ်ရက်သာ အသက်ရှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ပါသည်။သုက်ကောင်သည်သုတ်ထွက်ပြီး ၂ရက် ၃ရက် အထိ ရှင်နိုင်သော်လည်း သားအိမ်ပြွန်အကျယ်ပိုင်းသို့ရောက်ရန် အနည်းဆုံး ၈နာရီမျှ ကြာပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မမျိုးဥမကြွေမီ ၂ ရက်အတွင်းနှင့် ကြွေကျပြီး ၁ ရက်အတွင်းသာ မျိုးစပ်ခြင်း ဖြစ် နိုင်ပါသည်။

- မျိုးစပ်အောင်မြင်ပြီးသောဥကို သန္ဓေဥဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည် ။ ယင်းသန္ဓေဥသည် ၅ ရက် အတွင်း သားအိမ် ကိုယ်ထဲသို့ ရောက်အောင်သွားပါသည်။ သားအိမ်ကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်သောအခါ သားအိမ်အတွင်းဆုံး အမြေးထဲတွင် ဝင်ရောက်ခိုကပ်ကာသန္ဓေသားအဖြစ် ကြီးထွားလာပါသည်။

- မမျိုးဥအင်္ဂါသည်မဟိုမုန်းဓာတ်ကို အပျိုပေါက်မှသွေးဆုံးသည်အထိ ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။ ဤဟိုမုန်းဓာတ်သည် မိန်းမတို့၏ ပုံသဏ္ဍာန် ၊ ဟန်ပန်အမူအရာ နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားကျခြင်းကိုဖြစ်စေ၍ သားအိမ်ကိုလည်း သန္ဓေဥကို လက်ခံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးပါသည်။ သန္ဓေဥအောင်သောအခါ ၌ မဟိုမုန်းဓာတ် မထွက် တော့ဘဲ သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ် သာ ထွက် ပါတော့သည်။ ဤ ဓာတ်သည် သန္ဓေသားကို သားအိမ်တွင် အတွယ်မြဲစေ၍ ရာသီလာခြင်း ကိုဟန့်တားပါသည်။ ဤဓာတ်ကို မမျိုးဥအင်္ဂါက ကိုယ်ဝန် ၃ ၊ ၄ လရှိသည့်အထိ ထုတ်ပေးပြီး ထိုအချိန်မှ ကျော်သောအခါ အချိန်မီ ဖြစ်ပေါ်လာသော အချင်းက ဆက်လက်ထုတ်ပေးပါသည်။ သို့ဖြင့် သန္ဓေသားမှ မွေးချိန်ရောက်သည် အထိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။

သားအိမ်နှင့်မိန်းမတို့ဓမ္မတာ

- သားအိမ်သည်သစ်တော်သီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ ကြက်ဥငယ် တစ်လုံးခန့်အရွယ်အရှည်၃ လက်မ ၊ အကျယ် ၂ လက်မ၊ ထု ၁ လက်မ အတိုင်းအတာပမာဏရှိပါသည်။ ယင်း၏ ဖင်ပိုင်း သည် အထက်တွင်ရှိ၍ ခေါင်းပိုင်း (ဝါ) လည်ပင်းပိုင်းသည် အောက် ယောနိအင်္ဂါ၏အထက်ပိုင်းတွင် ရှိပါသည်။ ဖင်ပိုင်းသည်သားအိမ် ပြွန်များနှင့်တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေသဖြင့်မျိုးစပ်ပြီး သန္ဓေဥ ကို စတင်၍ တွေ့ရာအပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- သားအိမ်အပြင်ကို ပြောင်ချောကြွက်သားဖြင့် လုပ်ထား ပြီးအတွင်းဘက်ကိုအမြှေးပါး ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ဤသား အိမ်အမြှေးသည်မဟိုမုန်းဓာတ်၊ သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်တို့ ၏ အာနိသင်ဖြင့် လိုအပ်သလိုထူလိုက် ပါးလိုက် ဖြစ်နေပါသည်။ မမျိုးဥမကြွေမီ ဤအမြှေးသည် ထူလာပြီး မမျိုးဥ ဆင်းစပ်ခြင်း အောင်မြင်ပါက သန္ဓေသားကို တွယ်ကပ် ကြီးထွား စေရန် ထူလာ ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ်ဘဲ မျိုးစပ်ခြင်း မအောင်ပါက ဤသား အိမ်အမြှေးသည် ကြွေကျသွားပါသည်။ ၄င်း ကြွေကျခြင်း ဖြင့် သွေးထွက်ခြင်းကို ရာသီလာခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ဓမ္မတာလာ သည်ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာကား ရာသီလာခြင်းသည် သွေးထွက်ခြင်းသက်သက်မဟုတ် မဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သားအိမ်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြားရောဂါများ အကြောင်းများကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာ ရခြင်း မဟုတ်ပါ။

မိန်းမအင်္ဂါနှုတ်ခမ်းသားများ

- မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ကို နှုတ်ခမ်း ၂ ခုဖြင့်ဝိုင်းပတ်ထားပါသည်။ အပြင်တွင် နှုတ်ခမ်းသားကြီးရှိ၍ အတွင်းဘက်တွင် နှုတ်ခမ်းသားငယ်ရှိပါသည်။နှုတ်ခမ်းသားကြီးသည် သန္ဓေသားဘ၀တွင် ယောက်ျား၏ ကပ္ပာယ်အိတ်နှင့်သဘောတူပါသည်။လူ ကြီးများတွင်မူ ပုံမတူဘဲ အမွေးများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ နှုတ်ခမ်းသားငယ်သည် ယောက်ျား၏ လိင်တံအရင်းပိုင်းနှင့်သဘောတူ၍အမွေးလုံး၀ မရှိပါ။ သို့သော်ယင်းသည် ထိပ်၌ မလိင်စေ့ကို ဖုံးအုပ်ထားပါသည်။ နှုတ်ခမ်းသားများ၏ အရွယ်ပမာဏနှင့် အရောင်သည် လိင်ဆက်ဆံမှု အတွေ့အကြုံ နှင့် မည်သို့မျှ မပတ် သက်ပါ။ လူပေါ်မူတည်၍သာ ကွဲပြားကြပါသည်။

မလိင်စေ့နှင့်ခံစားမှု

- မလိင်စေ့သည် ယောက်ျား၏ လိင်တံနှင့်သဘောတူပါသည် ။ယင်းသည် ပွတ်တိုက်လှုံဆော်ပါက တောင့်တင်းလာတတ်ပါသည်။

- လိင်တံသည် မလိင်စေ့ထက်ကြီးသဖြင့် အချို့ကယောက်ျားများကသာလိင်ဆက်ဆံရာတွင် ခံစားမှုရှိသည်ဟုလည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်း၊ မိန်းမများထက် ပိုသည်ဟုလည်ကောင်း၊ ထင်ကြပါသည်။ဤထင်မြင်ချက်မှာမမှန်ပါ။ အကြောင်းမှာယောက်ျားတွင်လိင်တံကြောင့်ကာမဂုဏ်အရသာကိုခံစားနိုင်ရန်နှုတ်ခမ်းသားများ၊ အင်္ဂါဇာတ်နှင့် ယောနိများရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ မိန်းမနှင့်ယောက်ျားများမတူသောအချက်မှာယောက်ျားတွင်ကျင်ချောင်း၏အဝသည် လိင်တံထိပ်တွင်ရှိ၍ မိန်းမတွင် ကျင် ချောင်း၏အဝသည်အင်္ဂါဇာတ်အတွင်းရှိရုံမျှမက ယောနိ၏ အပေါက်မှာလည်းကျင်ချောင်းဝ၏နောက်တွင် သက်သက်ရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

• အင်္ဂါဇာတ်အတွင်းကျင်ချောင်းဝ၏တစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် အကျိအချွဲများကို ထုတ်ပေးသော ကျင်ချောင်းဘေးအကျိတ်မျတားနှင့်ယောနိ၏ တစ်ဘက်တစ်ချက်တွင်လည်း အရည်ကြည်များထုတ်ပေးသော ဗာသိုလင်၏ အကျိတ် တည်ရှိပါသည်။ ဤအကျိတ်များမှ အရည်ကြည်များသည် လိင်စိတ်ကြွချိန်တွင် ထွက်လာ၍ လိင်ဆက်ဆံပါက လွယ်ကူချောမွေ့စေရန် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ဤအရည်ကြည်များရှိမှ ထွက်မှသာလျှင် လိင်ဆက်ဆံ မှုမှာမနာကျင်ဘဲ နှစ်ဦးစလုံး ကျေနပ်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

အပျိုမြှေးနှင့်ယောနိဝ

• ပန်းဦးခေါ် အပျိုမြှေးသည် ယောနိဝ အတွင်းဘက် တွင်ရှိသော အမြှေးပါးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ယင်းသည်ယောနိပေါက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိ လုံးဝပိတ်ဆို့နေသည့် အမြှေးမဟုတ်ဘဲ အလည်တွင် လက်တစ်သစ်ခန့် ဝင်နိုင်သော အပေါက်တစ်ခုရှိသည့် အမြှေးဖြစ်ပါသည်။ဤ အပေါက်၏ပုံမှာ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

- များသောအားဖြင့်ပထမအကြိမ်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင်လည်းကောင်း၊ ငယ်ရွယ်စဉ် အားကစားခုန်ကစားလိုက်စားမှုမိမိဘာသာ မိမဆော့ကစား မှုများကြောင့်လည်းကောင်း စုတ်ပြဲနိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်ပါ၍ဤအမြှေးမစုတ်ပြဲဘဲရှိမှအပျိုစစ်မည်ဟူသောအယူအဆမှာ မမှန်ပါ။

- ကလေးမွေးပြီးသူများတွင်ကား ဤအမြှေးမှာလုံးဝမရှိတော့ပါ။အစအနပင်မကျန်ပါ။

ယောနိနှင့်သားအိမ်ခေါင်း(ဝါ)သားအိမ်လည်တံ

- ယောနိသည်၃လက်မမှ၄လက်မခန့်နက်၍ ဓားအိမ်ကဲ့သို့ အခေါင်းဖြစ်ပါသည်။ယင်း၏အောက်ပိုင်းတွင်ယောနိဝရှိ ၍အထက်ပိုင်းတွင် သားအိမ်ခေါင်းရှိပါသည်။ ယင်း၏ ရှေ့အကာနှင့် နောက်အကာတို့တွင် အတွင်းမြှေးတွင် ကန့်လန့်တွန့်များရှိသဖြင့် ယောနိအင်္ဂါ၏အနက်ကို ရှည်၍ ရပါသည်။လိင်ဆက်ဆံသောအခါတွင်လည်း လိင်တံကိုပွတ်တိုက်လုံ့ဆော်ပေးပါသည်။ဤသို့ပွတ်တိုက်လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားကိုသာမကာ မိန်းမကိုပါ သာယာမှု ဖြစ်စေသည်ဟု သိရပါသည်။

- ယောနိအတွင်းအမြှေး နို့ငရဲမီး(လက်တစ်အက်စ်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါသောအရည်ကြည်များကို ထုတ်ပေးသဖြင့် ယောနိအတွင်း ဘက်တွင်အမြဲတမ်းငရဲမီးဓာတ်ရှိနေပါသည်။ သို့ရာတွင် မမျိုးဥ ကြွေကျသောအခါ၌ကား ဤငရဲမီးထုတ်လုပ်မှုမှာ နည်းပါး ၍ သွားပါသည်။သို့ဖြင့် ဆားဓာတ် (အငံဓာတ်အယ်ကာလီ) တွင် အုသက်ရှင်သော သုက်ကောင်များသည် ထိုအချိန်၌ယောနိနှင့် သားအိမ်ကို ဖြတ်ကာ မမျိုးဥရှိသော သားအိမ်ပြွန်သို့ ရောက် အောင်သွားနိုင်သည့် အလားအလာရှိလာပါသည်။

- ယောနိအတွင်းမြှေးသည် ယင်းအတွင်းသို့ ထည့်သော အရည်များနှင့်သုက်ထဲတွင်ပါလာသော ဓာတ်များကို စုတ်ယူနိုင်ပါ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ား၏ သုက်သည် သန္ဓေသားကို ဖြစ်စေ သည်သာမက မိန်းမဖြစ်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ် ဓာတ်သဘောကို လည်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

- ယောနိ၏အထက်ပိုင်းတွင်စိုက်နေသောသားအိမ်ခေါင်း (ဝါ) သားအိမ်လည်တံအပေါက်သည် ရှုံ့ရှုံ့တန်းတန်းအားဖြင့် ဖြူ သော အကျိအချွဲများဖြင့် ပိတ်နေပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံသော အခါ အကျိ အချွဲများသည် ပျော်သွား၍ သုက်ကောင်များ သည် သားအိမ်တွင်းသို့ ဝင်နိုင်ပါသည်။ ဤအကျိအချွဲများမှာ သားအိမ် ခေါင်းမှလာ၍ ယင်းသို့မှာ အယ်ကာလီ အငန်ဓာတ်ရှိပါသည်။
- ယောနိအင်္ဂါသည်လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသည့်အခါလိင်တံကို အထည့်ခံရန်သာမဟုတ်၊ကလေးမွေးသောအခါ၌ ကလေး၏ ခေါင်းကိုထွက်နိုင်ရန်အပေါက်အဖြစ်လည်း အသုံးဝင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးခေါင်း ဘယ်အရွယ်မဆို မွေး၍ရအောင် ကျယ်နိုင်ပါသည်။ သိပ်ကြီးနေပါမှယောနိအင်္ဂါကိုခွဲ၍ မွေးပေးရသည်။ ဤသို့ခွဲခြင်းကို ယောနိခွဲခြင်း**(Episiostomy)**ဟုခေါ်ပါသည်။

- အချုပ်အားဖြင့် မိန်းမလိင်အင်္ဂါများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

လိင်အင်္ဂါ	**လုပ်ငန်းတာဝန်**
၁။ **မမျိုးဥအင်္ဂါ**	၁။ မမျိုးဥ တစ်လတစ်ခါကြွေပေးခြင်း။ ၂။ မဟိုမုန်းဓာတ်နှင့်သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း။
၂။ **သားအိမ်ပြွန်**	၁။ မမျိုးဥနှင့် သုက်ကောင်များ မျိုးစပ်နေရာပေးခြင်း။ ၂။ မျိုးစပ်ပြီးသော သန္ဓေဥကို သားအိမ်ဆီသို့ တွန်းပို့ပေးခြင်း။
၃။ **သားအိမ်**	၁။ သန္ဓေကြီးထွားနိုင်အောင် လိုအပ်သော နေရာအကာအကွယ်၊ အာဟာရ ဓာတ်များပေးခြင်း။ ၂။ ပဋိသန္ဓေလစေ့သောအခါကလေးထွက်နိုင်အောင်ညှစ်ထုတ်ပေးခြင်း။ ၃။သားအိမ်အတွင်းမြှေးတစ်လတစ်ခါကြွေကျခြင်းဖြင့်ရာသီသွေးပေါ်စေခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်အင်္ဂါ	လုပ်ငန်းတာဝန်
၄။ သားအိမ်ခေါင်း (ဝါ) သားအိမ်လည်တံ	၁။ ပြင်ပမှရောဂါပိုးများ သားအိမ်အတွင်းသို့ မဝင်နိုင်အောင် အကျိအချွဲများဖြင့်ပိတ်ဆို့ပေးခြင်း။ ၂။ ပဋိသန္ဓေ လမစေ့မချင်း ကလေးပျက်မကျအောင်ထိန်းပေးခြင်း။ ၃။ လစေ့သောအခါ ကလေးမွေးနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးခြင်း။
၅။ ယောနိအင်္ဂါ	၁။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း။ ၂။ ရာသီသွေးဆင်းစေခြင်း။ ၃။ ကလေးမွေးစေခြင်း
၆။ **အင်္ဂါဇာတ်**	၁။ ယောနိအင်္ဂါအောက်ပိုင်းကို ပိတ်ဆို့ပေးခြင်း။ ၂။ မလိင်စေ့နှင့်နှုတ်ခမ်းသားငယ်တို့သည် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသည့်အခါ၌ ခံစားမှုကို အရှိန်မြင့်မားစေခြင်း။

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၂

ကွတ္ထိယတို့၏သဘာဝ

အရွယ်ရောက်၍ အပျိုဖြစ်ခြင်း

• အပျိုဖြစ်ခြင်းဆိုသည်မှာမိန်းကလေးတစ်ဦးသည် မွေးစအရွယ်ယောက်ျားကလေးများနှင့် ဘာမျှမထူးခြားသော အခြေမှ မိန်းမတို့၏ဟန်ပန်လက္ခဏာများပေါ်လာကာ မျိုးဆက် ပြန့်ပွားရေးတာဝန်ကို ထမ်းရွက်လာနိုင်သည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မည်သည့်မိန်းကလေးမဆို အရွယ်ရောက်ရှိပြီးဆိုပါက ကလေးဘဝမှအပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်ဘဝကို ကျော်လွန်၍ မိန်းမပျိုရွယ် မိန်းမငယ်အဖြစ်သို့ ကြီးထွားလာရပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံများ၌ ၂၁ နှစ်အရွယ်သည် လူမှုရေးထုံးတမ်းစဉ်လာအရရေရော၊ဥပဒေအရပါမိန်းမအဖြစ်သို့ ဆိုက် ရောက်သော အရွယ်ဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံ ၌မူ ၁၈ နှစ်သည် ဥပဒေအရ လူကြီးဖြစ်သော အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ ၁၆ နှစ်သည်ဥပဒေအရ လက်ထပ်နိုင်သောအရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ဤနှစ်ဤအရွယ်များသို့ ရောက်ရန် အတွက်ဖြတ်သန်းလာရသောအချိန်များတွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော

www.burmeseclassic.com

အဖြစ်အပျက်မျိုးစုံသည် မိန်းကလေးတိုင်းအား ၄င်းတို့နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမိန်းမရွယ် မိန်းမငယ်များဖြစ်လာမည်ဆိုသည်ကို အဆုံး အဖြတ်ပေးနိုင်သော အရာများဖြစ်ပါသည်။

- မှန်ပါသည်။ကလေးငယ်၏စိတ်သည်မွေးလာကတည်း က တွေ့ကြုံလာရသော ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ် တွင်မူတည်၍ကြီးထွား လာရပါသည်။

- မြန်မာနိုင်ငံ၌မွေးစကလေးသည် မိန်းကလေးဖြစ်ပါက သူ၏မိဘ ညီအစ်ကို မောင်နှမများကအစ သူနာပြု ဆရာမတွေ အဆုံး တွေ့ကြုံသူမှန်သမျှက သူ့ကို မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကဲ့ သို့သာ ဆက်ကြပါသည်။ကလေးချင်းအတူတူ မိန်းကလေးဆိုက လှသော အဝတ်အစား တည်ညိမ်သော ကစားမှုများနှင့်သာ အကျွမ်းဝင်ကြရပါသည်။ယောကျ်ားလေးများကဲ့သို့ ဝတ်ချင် သလိုဝတ်၍ ကစားချင်သလို မကစားရပါ။ ကျောင်းနေရမည့် အရွယ်ရောက်ပါကလည်းတစ်ခါတစ်ရံ မိန်းကလေးကျောင်းမှာ သာနေရ၍ယောကျ်ားကလေးနှင့်ပေါင်း၍ တက်ရပါကလည်း အပေါင်းအဖော်မှာ မိန်းကလေးများသာ များပါသည်။

ဤသို့ မိန်းကလေးဟူသော အသိကို ငယ်ငယ်ကပင် ပေးထားရာ အရွယ်ရောက်စအချိန်၌ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း၊ ရာသီလာခြင်း၊ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားပြောင်းလဲခြင်း စသည် တို့ဖြစ်လာပါသည်။ထိုအခါ သူ့မှာ ယောကျ်ားလေးများနှင့်လုံးဝ ကွာသွားရုံမက အရွယ်မရောက်သေးသော မိန်းကလေးများမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရွယ်ရောက်စတွင် မိမိ၏ပြောင်းလဲလာသော ကိုယ်ကိုပြသရန် အလွန်ရှက်တတ်ကြပါသည်။ရင်သားကြီးထွားလာသည်ကိုမမြင်စေလိုသဖြင့် ရင်စည်းကိုတင်းအောင်ဝတ်ခြင်း၊ လက်ပြင်ကုန်း၍ လမ်းလျှောက်ခြင်တို့ကို လုပ်ကြပါသည်။ရာသီလာသည်ကိုရှက်ကြောက်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ရွံသဖြင့် လည်းကောင်း ၊ရာသီလာလျှင် ဘယ်မှမသွား၊ ဘာမှမလုပ်တော့ဘဲအိမ်တွင်းပုန်းလုပ်ကာ အိပ်၍နေတတ်ကြသည်မှာ အများအပြားပင်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ဖြစ်ပါက ရာသီလာသည်မှာ ရှက်စရာ၊ရွံစရာ မဟုတ်၊ ရာသီလာစသန့်ရှင်းအောင်မည်သို့နေရမည် စသည်တို့ကိုသက်ဆိုင်သည့် အမိအဒေါ်၊အမများကသင်ပေးပြောပေးပါကကောင်းပါမည်။သို့မှသာ မိန်းကလေးမှာ မကြောက်မရွံ့နှင့်အရွယ်ရောက်သည်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်ပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ထိုမိန်းကလေးမှာ တစ်သက်လုံး မိန်းမဘဝကိုနာကျည်းနေပါလိမ့်မည်။သို့ဆိုပါက စိတ်ပျော့ညံ့သွားပါမည်။

• အသက်ချင်းတူလျှင်မိန်းကလေးသည် ယောကျ်ားလေးထက်စော၍ အမျိုးပေါက်ဖြစ်ကာ အရင်အရွယ်ရာက်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူပျိုပေါက် အရွယ်၌မိန်းကလေးသည် ရွယ်တူယောကျ်ားလေးများထက် ပို၍ အရပ်ရှည်ကြပါသည်။ အသက်ကိုလိုက်၍ အရပ်ရှည်ထွက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မွေးစမှ ၁၀ နှစ်၊ ၁၁နှစ်အထိယောကျ်ားကလေးများက အမြဲသာယာမှ ၁၂ နှစ်၊ ၁၃ နှစ်အရွယ်ရောက်သည်နှင့် မိန်းကလေးများက ပိုသာသွားပါသည်။ ဤသည်မှာ အသက် ၁၄၊၁၅ နှစ်အရွယ်ကြီးကောင်ဝင်စ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထိဖြစ်၍ ကြီးကောင်ဝင်ပြီးလျှင်မူ ယောက်ျားလေးများက ပြန်သာ သွားကြပါသည်။

• ဤ၌ မိန်းကလေးများအပါအဝင် လူတိုင်းလူတိုင်း၏ အရပ်ရှည်မှုသည် မျိုးရိုး၊ ရာသီဥတု၊အလေ့အကျင့်၊ အာဟာရ စသောအချက်များပေါ်တွင် မူတည်နေရာ အရေးကြီးဆုံးမှာ အာဟာရပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မဖြစ်မီက အရပ်ပုခဲ့သောဂျပန်များသည် ယခုအခါ အာဟာရကောင်းသဖြင့် အရပ်ရှည်လာကြပါပြီ။ မြန်မာတို့အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် အရပ်ရှည်ရာမှ ပုလာ၊ ခန္ဓာကိုယ် ထွားကျိုင်းရာမှ ညှပ်လာပိန်လာကြပါသည်။ ယခုအခါ အရပ် ၅ပေ၆ လက်မကျော်သော မြန်မာမိန်းကလေးများ အထူးရှားပါးနေပါပြီ။ တပ်မတော်၊ပြည်သူ့ရဲ၊ သဘောၤသာနစသည်တို့မှ လူခေါ်လျှင်ပင် ယခုအခါ အရပ်၅ပေဖြင့်ခေါ်နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ဤအတိုင်းသာသွားပါက နောင်တွင် မြန်မာများသည် ဒန့်ကလျှပင် ပုခက်လွှဲရပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မြန်မာများပိုမိုထွားကျိုင်းလာအောင် အခြားဘာမျှမလုပ်နိုင်မီ အာဟာရ ကောင်းကောင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားနိုင်အောင်ကား လုပ်ကြရပါမည်။

• ဤ၌ အာဟာရဓာတ် လုံလုံလောက်လောက်ကျွေးရာတွင် အရွယ်မရောက်မီ ကျွေးနိုင်မှ အကျိုးရှိသည်ကို သိကြရပါမည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးကျွေးပါက ကျန်းမာရုံ ဝရုံကလွဲ၍ အရပ်ထွက်လာမည် မဟုတ်ပါ။ အရပ်မထွက်က သိပ် အကျိုးမရှိပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြောင်းမှာ အလေးချိန်သည် အချိုးအစားမျှသာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ကြောင်းမှာလည်း အရပ်ရှည်သော မိန်းကလေးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိပါက လွယ်ကူစွာ မွေးနိုင်ရုံမက ထွားကျိုင်းသောကလေးများကိုလည်းမွေးနိုင်ကြပါ သည်။မွေးကတည်းကထွားကျိုင်းလျှင် မွေးရာ၌ ဘာမျှခက်ခဲမှု မရှိလျှင် ထိုကလေးများမှာနောင်တွင် အာဟာရပြည့်ဝစွာရပါက ကြီးထွားချင်တိုင်းကြီးထွားလာနိုင်ပါသည်။ ဤသို့မွေးကြပါက နောင်တစ်ခေတ်၏ မြန်မာများသည်ရှေးမြန်မာများကဲ့သို့ပင် ပြန်လည်ထွားကျိုင်လာပါလိမ့်မည်။

- မိန်းကလေးများသည် အရွယ်ရောက်သည့်အခါ၌ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုကြောက်ရွံ့တတ်သော်လည်း အရွယ်မရောက်မီငယ်စဉ်ကတည်းက ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို လိင်တူထက်ပို၍ ခုံမင်ကြပါသည်။အထူးသဖြင့် အဖေနှင့်အမေဆိုလျှင် အဖေကိုပို၍ ခင်တွယ်ကြပါသည်။ဤသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၍ မိခင်ဖြစ်သူက ပူစရာ မနာလိုစရာမရှိပါ။ ကြီးလျှင် သမီး၏စိတ်မှာ အမေစိတ်ကဲ့ သို့ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ရာသီလာခြင်း

- မိန်းကလေးများအရွယ်ရောက် မရောက်ဆိုသည်မှာ အမှန်တော့ ရာသီလာ မလာပေါ်တွင်တည်ပါသည်။ ရာသီစလာသည်နှင့် ထိုမိန်းကလေးသည် အရွယ်ရောက်ပြီးဟု တစ်ထစ်ချပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ရာသီစမလာခင်ကပင် အရွယ်

www.burmeseclassic.com

ရောက်တော့မည့်မိန်းကလေးမှာ အရပ်ထွက်လာခြင်း၊ရင်သား စူလာခြင်း၊အဆီပေါလာခြင်း၊ချိုင်းနှင့် ဆီးစပ်များတွင် အမွေးပေါက် လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပြီးသောကြောင့် ပါတည်း။

- ရာသီလာသည့်အရွယ်မှာ တစ်ပြည်နှင့်တစ်ပြည်၊လူမျိုး တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူကြပါ။ အကြမ်းအားဖြင့် အသက် ၉ နှစ် နှင့် ၁၇ နှစ်ကြားတွင်မိန်းကလေး တိုင်းလို စ၍လာကြသော်လည်း အင်္ဂလန်ကဲ့သို့ အေးသောနိုင်ငံ များတွင်၁၃-၄ နှစ်အရွယ်၌ စလာ၍ မြန်မာ အိန္ဒိယကဲ့သို့ပူသော နိုင်ငံများတွင်မူ အနည်းငယ် စော၍ လာတတ်ကြပါသည်။

- ဤရာသီစလာသည့်အရွယ်မှာ တိုင်းပြည်၊လူမျိုး၊ပုဂ္ဂိုလ် ကိုလိုက်၍ ကွာခြားရုံမက ယဉ်ကျေးမှု၊ဓလေ့ထုံးစံ၊လူနေမှုစနစ်၊ အစားအာဟာရနှင့်မျိုးရိုး၊စဉ်ဆက်ကိုလိုက်၍လည်းကောင်းကွာခြားပါ သည်။
- ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းကြသော ရှေးဟောင်းထုံးတမ်းစဉ် လာများလွှမ်းမိုးသော နိုင်ငံများ၌ ရာသီစလာချိန်မှာ အနည်းငယ် နောက်ကျပါသည်။သို့သော် အပေါင်းအသင်းအတွေ့အကြုံပို၍များ သောမြို့နေမိန်းကလေးများမှာမူ တောကမိန်းကလေး များ ထက် ပို၍ စောစွာ ရာသီလာတတ်ကြပါသည်။ထို့အတူ မြေပြန့်၌နေ ထိုင်ကြသူများသည် တောင်ပေါ်တွင် နေထိုင်ကြသူများထက် စောလာ၍ အာဟာရချို့တဲ့သူများတွင်မူ အာဟာရ ပြည့်သူများ ထက်နောက်ကျလာပါသည်။မိခင် ၊ဘွားအေ စသူတို့က ၁၃-၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်တွင်စလာလျှင် သမီးဖြစ်သူမှာလည်း၁၃-၄နှစ်မှစလာတတ်ပါသည်။မိခင်၊ဘွားအေစသူတို့က ၉ နှစ်၁၀နှစ်တွင် စလာပါက သမိဖြစ်သူက ၉နှစ်၁၀နှစ်တွင်စလာပါသည်။ ဤသည်မှာ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းမှာ ထပ်တူဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍ကား တပ်အပ် မပြောနိုင်ပါ။အကြောင်းမှာ အထက်တွင်ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း အခြားအချက်များလည်း ရှိနေ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီလာခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်

• ရာသီလာသည်ဆိုသည်မှာ သားအိမ်မှ တစ်လတစ်ကြိမ် မှန်မှန်သွေးဆင်းခြင်းကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ရာသီစလာသည် အပျိုပေါက အရွယ်ရောက်စအရွယ်မှ သွေးဆုံး သည့်အထိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကလွဲ၍ အမြဲဖြစ်နေသော ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာခြင်းကို ဓမ္မတာလာသည်ဟုလည်း ခေါ်ကြပါသည်။ ဤသို့ရာသီလခြင်းမှာ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ထုတ်လုပ်သော မဟိုမုန်းဓာတ် (Oestrogen) နှင့် သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်(Porgesterone) တို့ကြောင့် သားအိမ်အတွင်း အမြှေးသည် သန္ဓေတည်ရန် ထူလာပြီးမှ သန္ဓေ မတည်နိုင်သဖြင့် အလဟဿ ဖြစ်သွားကာ ကွေ့ကျရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုပါက ရာသီလာသမျှ ကာလပတ်လုံး မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် မိန်းမသဘာဝနှင့် ညီမျှသည်။လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုပါက သန္ဓေတည်နိုင်သည်။ သန္ဓေမတည်သေးသဖြင့် သာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာသီလာခြင်းဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ထွက်ပါသည်။

- အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။
  အဖြေကား . . .

- သားအိမ်၊သားအိမ်ပြွန်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းတို့တွင်အပြင်ကအဖုံးအမြှေးပါး၊အလယ်ကပြောင်ချောကြွက်သားနှင့် အတွင်းဆုံးသားအိမ်အတွင်းမြှေး(Endometriun)ဟူ၍ အ ထပ် ၃ ထပ်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားပါသည်။ဤအထပ်၃ ထပ်အနက်ပြောင်ချောကြွက်သားထပ်နှင့်အတွင်းမြှေးတို့၏ကြီးထွားမှု ၊ ပွားများမှု တို့သည် မမျိုးဥ အင်္ဂါမှ ထုတ်လုပ်သော ဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ဟိုမုန်းဓာတ်များမထုတ်လုပ်မီ အပျိုဘော် မဝင်မီ၌ ၎င်းတို့သည် ကြီးထွားမှု ၊ တိုးပွားမှုမရှိဘဲ မွေးစကဲ့သို့ပင် သေးငယ်စွာရှိကြပါသည်။သို့ဖြစ်၍ အပျိုဘော် မဝင်သေးသော မိန်းမအားလုံး၌ သားအိမ်ပြွန်၊သားအိမ်နှင့်သားအိမ်ခေါင်းတိုသည်သေးငယ်စွာပင်ရှိကြပါသည်။

- အပျိုဘော်ဝင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မမျိုးဥအင်္ဂါမှမမျိုးဥများသည်တစ်လလုံးမှည့်လာကြတော့သည်။ဤသို့ မှည့်လာ ကြခြင်းမှာ အလိုလိုဖြစ်လာသည်မဟုတ်ဘဲခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်ကြီးထားလာခြင်း၊ အတွေ့အကြုံမျိုးစုံကိုခံစားမှတ်သား တုန့် ပြန်လာတတ်ခြင်း။ ပတ်ဝန်းကျင် လူနေမှု စရိုက်(လိင်ကွဲပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအပါအဝင်) ၏ရိုက်ခတ်မှုကို သိလာခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်မှအသိတရားများ၊ခံစားမှုများ၊ စဉ်းစားတွေးတောမှုများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် ဦးနှောက်အောက် အကျိတ်(Pituitary Gland) ကိုလာရောကလှုံ့ဆော်ခြင်းကြောင့် ယင်းအကျိတ်သည် မမျိုးဥ အင်္ဂါကို လှုံ့ဆော်သော မမျိုးဥ ကြီးထွားမှု လှုံ့ဆော်သော ဟိုမုန်း (Follicular Stimulationg Hormone)နှင့် မမျိုးဥအင်္ဂါမှ အဝါရောင်အင်္ဂါကို လှုံ့ဆော်သော ဟိုမုန်း (Luteinisng Hormone) တို့ကို စတင်ထုတ်လုပ်ကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပထမ ဟိုမုန်းကြောင့် မမျိုးဥများသည် ကြီးထွားလာကြပါသည်။ ဤသို့ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ မမျိုးဥ အင်္ဂါသည် မဟိုမုန်းဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။ ကြီးထွားမှုည့်၍ ကြွေကျလာသောအခါ မဟိုမုန်းဓာတ် ဆက်မထွက်တော့ပါ။ သို့သော် အဝါရောင်အင်္ဂါသည် ၄င်းကို လှုံ့ဆော်သော ဟိုမုန်းဓာတ်ကြောင့် မမျိုးဥကြွေကျသည့်နေရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်ကို စထုတ် ပါတော့သည်။ ဤသို့ မဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ် ကို ထုတ်လုပ်မှုသည် ကိုယ်ဝန်မရှိပါက တစ်ခါလျှင် ၂ပတ်စီ မျှ ကြာပါသည်။သို့ဖြစ်၍ သားအိမ်နှင့် တွဲဘက်အင်္ဂါများသည်ပထမ ပိုင်း၌ မဟိုမုန်းဓာတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုကို ခံကြရပြီး ဒုတိယပိုင်းတွင် သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုကိုခံကြရပါသည်။

- အကယ်၍မမျိုးဥကြွေပြီးမျိုးစပ်မှုအောင်ကာ သန္ဓေတည် ပါမူအဝါရောင်အင်္ဂါသည် ၂ပတ်ကြာမျှမဟုတ်တော့ဘဲ၃လ ကြာမျှခံသဖြင့်သားအိမ်နှင့် တွဲဖက်အင်္ဂါများသည် သန္ဓေသားကို ကာကွယ်ရန် ၊ အစာအာဟာရပေးရန် ဆက်လက် ကြီးထွားပါသည်။၃ လကျော်သောအခါ အချင်းဖြစ်လာ၍ အချင်းမှသန္ဓေ

www.burmeseclassic.com

တည်ဟိုမုန်းဓာတ်များ ထပ်ထွက်လာကြပြန်သဖြင့် အချင်းမပျက် မစီးမချင်း (ရိုးရိုးတန်းတန်းအားဖြင့် ကလေးမမွေးမချင်း)သား အိမ်သည်ဆက်ကြီးထွားနိုင်ပါသည်။ထူးဆန်းအံ့သြ ဖွယ်ကောင်း သည်မှာကား သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်ထုတ်နေသမျှ မဟိုမုန် း ဓာတ်လည်မထွက်။ မမျိုးဥလည်း ဆက်မကြွေခြင်းပင်ဖြစ် ပါ သည်။ အကြောင်းမှာ ဤမျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှုနှင့် ဆိုင်သောဟိုမုန်း ဓာတ်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအပြန်အလှန် လှုံ့ဆော်တားမြစ် ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

- သို့ဖြစ်၍အပျိုဘော်ဝင်သည်နှင့် ပထမ၂ပတ်တွင်သား အိမ်သည်မဟိုမုန်းဓာတ်၏လှုံ့ဆော်မှုကိုခံရသဖြင့် ၎င်း၏ကြွက် သားနှင့်အတွင်းအမြှေးတို့သည် ကြီးထွားထူထပ်လာပါသည်။၎င်း အတွင်းရှိအကြိတ်များသည်လည်း ရှည်လာကြပါသည်။မမျိုး ဥ ကြွေကျပြီးနောက် သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ် ထွက်သောအခါမူ အတွင်းမြှေးက ပို၍ ထူလာပါသည်။ အကြိတ်များမှာမူ ပို၍ရှည် ပို၍ကွေးကောက်လာကာ အကျိအချွဲများကို စတင်ထုတ်လုပ်ပါ တော့သည်။ထို့အပြင်အတွင်းအမြှေးအတွင်းရှိ ကလာပ် စည်းများ မှာ ပိုကြီးလာပြီး ဆေးသကြားဓာတ်များကို လည်း သိုလှောင်လာ နိုင်လာပါသည်။ ဤသို့သိုလှောင်ရခြင်းမှာ မျိုးစပ်မှု အောင်မြင် ပါက ဖြစ်ထွန်းလာသော သန္ဓေသားကို အာဟာရပေးရန် ဖြစ် ပါ၏။

- သို့ဖြစ်ရကား မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ထုတ်လုပ်လိုက်သောဟိုမုန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓာတ်များကြောင့် ကြီးထွားလာရသောသာအိမ်သည် သန္ဓေ တည်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း အဓိပ္ပါယ်ရောက်ပါသည်။မှန်လည်းမှန်ပါ၏။ မျိုးစပ်မှု အောင်မြင်ပါက ပြင်ဆင်ထားသော သားအိမ်အတွင်းမြေးသည် ပြုတ်၍ ၊ ကွာ၍ကျတော့သည်၊ သူပြုတ်၍ ကျသဖြင့်သွေးပါထွက်ရ၏။ ဤသည်ကိုပင် ရာသီလာခြင်း၊ ဓမ္မတာလာခြင်း ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အပျိုဘော်ဝင်သည်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ မိန်းမ တိုင်းလစဉ် ကြုံတွေ့နေရသော သဘာဝတရားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီခွင်မှာ မိန်းမတိုင်းတွင် ၂၈ရက်ကြာသည်မဟုတ်ပါ။ အချို့မှာ ပိုကြာပါသည်။ အချို့မှာ ပိုမြန်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက်ကွဲပြားမှုများစွာရှိပါသည်။

ရာသီလာခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ

• ရာသီလာခြင်းမှာပဋိသန္ဓေ တည်ရှိနိုင်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်၍ ဤပြင်ဆင်ချက် မအောင်မြင်သဖြင့် သားအိမ်အတွင်းမြေးကြွေကျရခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း အထက်တွင်ပြောခဲ့ပါပြီ။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ လူမိန်းမများသာဖြစ်ရသည်မဟုတ်။ခွေး၊ ကြောင်၊ ကြွက်၊ မျောက်စသည့် နို့တိုက်သတ္တဝါ အားလုံးတွင်ပင် တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းဖြစ်ကြရသော သဘာဝတရားဖြစ်ပါသည်။ယင်းသတ္တဝါများ၌ဆိုပါက လူကဲ့သို့တစ်လ တစ်ခါရာသီမလာသော်လည်း မိတ်လိုက်ချိန်၌မူ အမ၏ ယောနိအင်္ဂါများမှ သွေးထွက်မှု ရှိနေပါသည်။ ဤထွက်ရှိမှုကြောင့် အမမှာ အထီး၏

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်ဆက်ဆံမှုကို ခံရန်အသင့်ရှိနေသကဲ့သို့ အထီးမှာ လည်းထို ထွက်ရှိသောသွေး၏ အနံ့ကြောင့် လိင်ဆက်ဆံချင်သောအာသီသများပေါ်လာရသည်ဟု သိရပါသည်။ သို့ဖြင့် သတ္တဝါများ ကိုယ့်သံသရာ နှင့် ကိုယ်မိတ်လိုက်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤ သို့ တစ်နှစ်တစ်ခါသူ့ရာသီနှင့်သူ မိတ်လိုက်ရန်အတွက် အမမှသွေး ထွက်ခြင်းကို သွေးဆူချိန်(ဝါ) လိင်စိတ်ကြွချိန် (Oestrus or Heat) ဟူ၍ သိပ္ပံရှင်များက ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ ဤအချိန် ၌သာ သတ္တဝါများသည် မိတ်လိုက်ကြသည်။ ကျန်အချန်များ ၌ မိတ်လိုက်ခြင်းမရှိပါ။

- အကြောင်းမှာကျန်အချိန်များ၌ အမမှာ သန္ဓေလွယ်ရန် မွေးလာသော ရင်သွေးငယ်များကိုကျွေးမွေးပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသတ္တဝါမျိုး ၌ တစ်ခါမိတ်လိုက်ပြီးလျှင် ထိုမိတ်လိုက်သော အထီးနှင့် အမသည် တစ်သက်လုံးမနေကြပါ။ ကိုယ်နေချင်ရာနေ၍ မိတ် လိုက်ချင် မိတ်လိုက်ကြပါသည်။ လူ၌မူ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ ရာဝသီလာခြင်းမှာ တစ်နှစ်တွင် တစ်ခါတည်းမက လစဉ်လာနေပါသည်။ လစဉ်တွင် သာလိင်စိတ်ကြွသည်လည်းမဟုတ်ပါ။ အချိန်မရွေး လိင်စိတ် ကြွနိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။ ထို့အတူ ရာသီလာလာ မလာလာ ယောကျ်ားများမှာ လိင်စိတ်ကြွ၍ အမကို တပ်မက်မော ကာ သံဝါသပြုရန် အဆင်သင့်ရှိနေကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတွင် ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမသည် အချိန်မရွေး သံဝါသ ပြုနိုင်ကြပါသည်။ ထိုသို့အခါခါ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်ကြောင့်လည်း တစ်ယောက် နှင့်

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက် သံယောဇဉ်တွယ်ကာ သေတစ်ပန် သက်တစ်ဆုံး နေသွားနိုင်ကြသည်ဟု ဆိုကြပါသည်။ သို့ဖြစ်သာ လူတို့ တွင် အိမ်ထောင်များ ၊ မိသားစုများ ၊ အမျိုးအဆွေများဖြစ်ပေါ်လာရ ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ရာသီလာချိန်၌အချို့မိန်းမများသည် ဗိုက်နာတတ်ကြပါ သည်။ ဤသည်မှာ သားအိမ်ကရှုံ့သောကြောင့် နာခြင်းဖြစ်၍ သဘာဝပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကြောက်စရာမလိုပါ။ ရာသီလာတိုင်း မခံနိုင်အောင် နာကျင်လျှင်သာ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်၍ ဆေးစားသင့်ပါသည်။

- အချို့မိန်းမများ၌ရာသီလာသည်မှာမမှန်ပါ။ အပျိုဘော် ဝင်စနှင့်သွေးဆုံးကာနီး၌ ရာသီအလာမမှန်သည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်သော်လည်း ကျန်အရွယ်များ၌ မမှန်ပါမူ အချိန်ကြာပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ကုသသင့်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ရာသီလ ပြီးသားမိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် ၂လ၃လကြာမျှ ရာသီ မလာက၊ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသော ကြောင့်သာ ဖြစ်တတ်သော ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ မိန်းကလေးများ သည် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ် ၊ အလုပ်သစ်ကိုပြောင်းစ၊ စိတ် အာရုံများစအခါ၌မူ ရာသီမပေါ်ဘဲ ရှိတတ်သည်ကိုလည်း သတိ ချပ်ရပါမည်။
- များသောအားဖြင့် ရာသီလာချိန်တွင် မိန်းကလေးများ သည် ကိုယ်လက်မအီမသာ ရှိတတ်ကြပါသည်။ ဤသို့ရှိတတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိတကယ့်လူမမာကြီးကဲ့သို့ရေမချိုး၊ ခေါင်းမလျှော်လုပ်နေကြအလုပ်မလုပ်ဘဲအိပ်ရာပေါ်တွင်လှဲ၍ကားမနေသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ ရာသီလာခြင်းမှာ ဆီးသွားဝမ်းသွားခြင်းကဲ့သို့ သဘာဝဓမ္မတာဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ် ၍ ရေချိုး၊ခေါင်းလျှော်ခြင်းကို ယခင်အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့် ရာသီလာချိန်၌ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကို ယခင်ကထက် ပို၍ဂရုစိုက်နိုင်ကပိုကောင်းပါသည်။

• မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ရာသီလာချိန်၌ မိန်းကလေးတို့၏ပြုမူဆောင်ရွက်မှု ၊ကစားခုန်ကစားမှု ၊ တွေးတောဆင်ခြင်မှုတို့သည် ရိုးရိုးအချိန်များမှာထက် အောင်မြင်မှု လျော့နည်းသည်ဟူ၍ကား စိတ်ပညာရှင်များ လေ့လာတွေ့ရှိကြရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာချိန်၌ အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ စာမေးပွဲစသည်တို့ရှိလျှင် မိန်းကလေးများသည် ပိုမိုဂရုစိုက် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ရာသီလာရက်ကို ပြောင်းလိုကလည်း ဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင် ၍ ပြောင်းနိုင်ပါသည်။ ဘာမျှရှက်ရွံ့စရာ ကြောက်စရာမရှိပါ။ အားလုံးလောကဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးဆုံးခြင်း

• အသက်ကြီး၍ရာသီလုံးဝမလာတော့လျှင်သွေးဆုံးပြီး ဟူ၍ပြောကြသည်။များသောအားဖြင့် အသက်၄၀ကျော် ၅၀ အတွင်း၌ ထိုသို့ဆုံးတတ်ကြသည်။ဤသို့ သွေးဆုံးသော အခါ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ဥကြွေကျခြင်းမရှိတော့၍ ကလေးလည်းမရနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့ပါ။

- အမှန်တော့သွေးဆုံးသောအရွယ်ရာသီအလာရပ်ခြင်းသာမကအခြားကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများတွင်လည်းကောင်း၊ အာရုံကြောများတွင် လည်းကောင်း၊ပြောင်းလဲမှုများရှိပါသည်။ ထို့အပြင်ရာသီလာရပ်သွားခြင်းမှာလည်း မိန်းမတိုင်း၌ တစ်ခါတည်းရပ်သွားတတ်သည်မဟုတ်ပါ။အချို့မိန်းမများတွင် ရာသီအလာနည်းသွားရာမှ တစ်ဖြည်းဖြည်း ရာသီမှာ ကျဲကျဲလာပြီးမှ ဆုံးတတ်ပါသည်။

- အချို့တွင်မူ ရာသီခွင်ကာလမှာမပြောင်းလွဲသော်လည်း ရာသီလာသောသွေးမှာနည်း၍ နည်း၍ သွားပြီးမှသွေးဆုံး ပါသည်။ဤသို့ဆုံးပါက သွေးဆုံးချိန်မှာ ၂နှစ်၊၃နှစ်ပင်ကြာတတ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ဆေးပညာရှင်များက သွေးဆုံးခြင်း (Menopause)ဆိုသောစကားကိုရာသီလာလုံးဝရပ်သွားခြင်းအတွက်ကိုသာသုံးလို၍ ထိုသို့ရပ်ခါနီးမိန်းမများတွင် ပြောင်းလဲမှုများကိုမူ သွေးဆုံးချိန်ပြောင်းလဲမှုများ(ClimactericorChange of Life) ဟူ၍ခေါ်ကြပါသည်။

- သွေးဆုံးခြင်းသည်အမှန်တော့မိန်းမတစ်ယောက် ၏မျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှု တာဝန်ပြီးဆုံးပြီ ဆိုခြင်းကို ပြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ သွေးဆုံးခြင်းမှာ မမျိုးဥအင်္ဂါကနောက်ထပ်မျိုးဥ ထပ်မကြွေနိုင်တော့ဘဲ အိုမင်းရင့်ရော်သွားသဖြင့် မဟိုမုန်းဓာတ်နှင့်သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်တို့ မထွက်တော့သည်အပြင် ယင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့အပေါ်မူတည်နေသော သားအိမ်အတွင်းအမြှေးမှာ အသစ်လဲလှယ်ခြင်းမရှိတော့၍ဖြစ်ပါသည်။ရာသီသွေးမလာတော့ပါ။ မမျိုးဥလည်းမကြွေ၊သန္ဓေလည်းမတည်နိုင်တော့ပါ။သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီမလာဘဲလည်း သွေးဆုံးခါနီး၌ မမျိုးဥကြွေ၍ သန္ဓေတည်တတ်ပါသည်။

- မဟိုမုန်းဓာတ်မထွက် ၊မမျိုးဥမကြွေ၍၊ သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်မရနိုင်သဖြင့် ရာသီလာရပ်သွားခြင်းမှာ အဓိကလက္ခဏာသာဖြစ်ပါသည်။ထိုဟိုမုန်းဓာတ်၂ ခုချို့တဲ့သွားသဖြင့် မိန်းမ၏ဘဝတစ်ခုလုံးပါ ပြောင်းလဲသွာသည်ကိုလည်း သိအပ်ပါသည်။ အသားအရည်လှပလာမှုခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပြေပြစ်လာမှု၊အမွေးပေါက်လာမှု စသောခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သကဲ့သို့စိတ်တိုခြင်း၊လိင်ဘက်တွင်စိတ်မဝင်စားခြင်း၊ သို့တည်းမဟုတ်ပိုစိတ်ပါခြင်းစသော စိတ်ပြောင်းလဲမှုများလည်း ဖြစ်လာပါသည်။သဘာဝအားဖြင့်သွေးဆုံးသွားသောအချိန် ၌ မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ ယောကျာ်းများအား ဆွဲဆောင်နိုင်သော ဘဝမှယောကျာ်းများစိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့သောဘဝသို့ပြောင်းလဲသွားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အပျိုဘော်ဝင်စ၌ယောကျာ်းများအတွက်ရှိုးတို့ရှန်းတန်းဖြစ်ရသကဲ့သို့သွေးဆုံးသောအခါ၌လည်း ယောကျာ်းများအတွက် စိတ်မချတချဖြစ်ရသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ် ပါသည်။

- ဤဘဝပြောင်းလဲချိန်၌အချို့မိန်းမများအဖို့ဘာမျှမထူး

www.burmeseclassic.com

ခြားသော်လည်း အချို့မိန်းမများမှာမူ အတော်ပင် ထူးခြားပါ သည်။ အချို့ဆိုလျှင်ပြောင်းလဲမှုကို အလိုက်အထိုက် ပြောင်းလဲ မနေနိုင်၍စိတ်သောက အကြီးအကျယ်ရောက်ခါရူးပင် ရူးတတ် ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သွေးဆုံးကာနီးလျှင် လင်၊ သားသမီး၊ မိဘ မောင် ညီမများသည် သဘာဝကို နားလည်၍ ကြင်နာ သနားမှု၊ ယိုင်းပင်းယုယမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

- သွေးဆုံးသောအရွယ်သည် အသက် ၄၀ နှင့် ၅၀ ကြား ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း တကယ်ဆုံးသောအချိန်မှာ မိန်းမတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူပါ။ အချို့မှာ အသက် ၅၅၊ ၅၆ မှ ဆုံး၍ အချို့မှာ ၃၉၊ ၄၀ နှင့်ပင် ဆုံးတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက် ၃၀ ဆုံးသော မိန်းမများပင်တွေ့ရတတ် ပါသည်။ အပျိုဘော်ဝင်ချိန် ရာသီစလာသည်မှာ စောလျှင် သွေးဆုံးချိန်မှာ အသက်ကြီးတတ်ပါသည်။ ရာသီစလာသည့် အရွယ်မှာ နောက်ကျလျှင် သွေးဆုံးချိန်မှာ စောတတ်သည်ဟူ၍ လူအများ ယုံကြည်ကြသော်လည်း ဤယုံကြည်ချက်မှာ မမှန်ပါ။ ထို့အတူ ကလေး များများ မွေးလျှင် သွေးဆုံးချိန် နောက်ကျတတ် သည်ဆိုသည်မှာလည်း မမှန်ဟု သိရပါသည်။

- ဆေးပညာရှင်တို့သိရသည်မှာ သွေးဆုံးချိန်နှင့်ပတ်သက် ၍ အရေးကြီးဆုံးသည် မျိုးရိုးဖြစ်သည်။ အဘွား၊အမေ၊ အမများ ကအသက် ၅၀ ကျော်မှ သွေးဆုံးလျှင် သက်ဆိုင်သူမိန်းမမှာလည်း ထိုအချိန်တွင် ဆုံးဖို့ရာများသည်။ အဘွား၊ အမေ၊ အမများက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက် ၃-၄၀ လောက်မှာဆုံးလျှင် ထိုမိန်းမလည်းထို အရွယ်တွင်ဆုံးဖို့ရာများသည်ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ သွေးဆုံး သည့်အရွယ်မှာမိန်းမတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်၊လူမျိုးတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးမတူကြပါ။

- မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သွေးဆုံးချိန်၌ယေဘူယျပြောင်းလဲမှုများကား အနည်းနှင့်အများတူကြပါသည်။ယင်းတို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ဘဝပြောင်းလဲမှုများပင် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ

- သွေးဆုံးကာနီး၌ မိန်းမများသည်-

(၁) မျက်နှာ၊လည်ပင်း၊ရင်ဘတ်စသည်တို့၌အကြောင်းမဲ့ ပူလာနီလာတတ်သည်။တစ်ခါတစ်ခါဖြစ်လျှင်၁၅မိနစ် ခန့်ကြာပါသည်။ပြီးလျှင် သူ့ ဟာသူ ပျောက်သွားပါသည်။

(၂) ခြေလက်များထုံနာကျင်နာဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

(၃) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊လေချဉ်တက်ခြင်း၊အစာမကျေခြင်းများ ခဏခဏဖြစ်တတ်ပါသည်။

(၄) ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊စိတ်တို စိတ်ဆတ်ခြင်း၊စိတ်ညစ်ခြင်း၊တေဝေဝေးမှိုင်းခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

(၅) စိတ်ခံစားမှု မတည်ငြိမ်သဖြင့် ခဏခဏစားသဖြင့် ပုံပန်း ပျက်စလာနိုင်ပါသည်။

(၆) ဤသို့ စလာသော်လည်း၊ အရိုးများပျော့လာ သဖြင့် အနည်းငယ် ထိခိုက်မိရုံ၊ လဲရုံနှင့်အရိုးများ ကျိုးနိုင်ပါ သည်။

(၇) အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်လျှင် လိင်ဆက်ဆံရာ၌နာကျင်လာ တတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ယောနိအင်္ဂါ ကျဉ်းလာ၊ ကျုံ့လာ၍ဖြစ်ပါသည်။

(၈) ရင်သားမှာမူ သေးမလာပါ။ အဆီများ ပို၍ပင် များလာ သဖြင့်တွဲကျနိုင်ပါသည်။သို့သော် နို့ကားလုံးဝမထွက် တော့ပါ။

(၉) ကြာလျှင် မျက်နှာ၌အမွေးများထူလာနိုင်ပါသည်။အထူး သဖြင့် နှုတ်ခမ်းမွေး၊မုတ်ဆိတ်မွေးများ ပေါ်လာနိုင်ပါ သည်။

(၁၀) သွေးအားတိုး၍ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်လာတတ်ပါသည်။

(၁၁) ကိုယ်ဆစ် လက်ဆစ် ကိုက်ခဲခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါ သည်။

(၁၂) ခန္ဓာကိုယ်၏ ကြွက်သားများ အားပျော့လာ သဖြင့်

www.burmeseclassic.com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားအိမ်၊ ဆီးအိမ်များလျော့ကျနိုင်ပါသည်။

- **အထက်ပါအချက်များအားလုံးပင် မဟိုမုန်းဓာတ်များ လျော့နည်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။**

၂။ **စိတ်ပြောင်းလဲမှုများ**

- ၄င်းတို့မှာ-

(၁) စိတ်တိုခြင်း။ ။သန္ဓေကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် စိတ်ဆတ်တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘာမဟုတ်သော အကြောင်းကလေး တစ်ခု အတွက်ပင် စိတ်တိုတတ်၊ အော်ဟစ်တတ်၊ ရန်ဖြစ်ချင် လာတတ်သည်။

(၂) စိတ်ညစ်ခြင်း။ ။"မိမိသွေးဆုံးလျှင် မိမိမှာ မိန်းမ၏ အလှဆုံးရှုံးပြီး၊ သွေးဆုံးခြင်းမှာ ဘဝဆုံးခြင်းဖြစ်သည် ၊မိမိ၏ခင်ပွန်းကမိမိ ကိုယခင်ကကဲ့သို့ စွဲလန်းတော့၊ ချစ်တော့ မည်မဟုတ်တော့၊ ကလေးတွေကလည်း ကြီးလာပြီ၊သူတို့ကလည်း မိမအသက်ကြီးလာ၍ ဂရုစိုက်ချင်ကြ ၊ ရှိသေချင် ကြတော့မည်မဟုတ် ၊ မိမိဘဝမှာအလကားဖြစ်ပြီ" စသည့်တွေးတောကြောက်လန့်ပြီး စိတ်ညစ် နေတတ်ပါသည်။ ဤသို့ စိတ်ညစ်ရာ မှ တစ်ယောက်တည်းနေလျှင် လည်းကောင်း၊လင်သား နှင့် သားသမီးများကနားလည်စွာ ကြင်နာ ပြုစု ဂရုစိုက်ခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရှိလျှင် လည်းကောင်း ပို၍ ဆိုးပါသည်။ သည်အထဲ ယောကျ်ားများက လုံးဝ ဂရုမစိုက်ဘဲ အပျော်လိုက်ပါက မိန်းမများမှာ ပို၍ဆိုးပါသည်။ ပို၍ ဝမ်းနည်းတတ်ကြပါသည်။ အချို့မှာ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန်ပင် ကြိုးစားတတ်ကြပါသည်။

(၃) **လိင်စိတ် ပြောင်းလဲခြင်း** ။ ။ အချို့ မိန်းမများသည် ယောနိအင်္ဂါ ကျဉ်းလာသဖြင့် လိင် ဆက်ဆံ လျှင် နာလာတတ်ပါသည်။ သို့နာလာလျှင် လိင်ဆက်ဆံရန် ကြောက်လာရာမှ ယောကျ်ားနှင့်အဆင်မပြေ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ နဂိုကပင် သွေးဆုံးသဖြင့် ယောကျ်ားကမချစ်တော့မှာ စိုးရိမ်နေရာ ထိုသို့ အဆင်မပြေဖြစ်ကာ ပို၍ဆိုးသွားပါသည်။ဤတွင်အချို့မိန်းမများ၌ လိင်စိတ် သားစိတ် လုံးဝ ကုန်သွား၍ လိင်ဘက်တွင် လုံးဝစိတ်မဝင်စားတော့ဘဲ ရှိတတ်ပါသည်။

အချို့မိန်းမများမှာမူ သွေးဆုံးပြီး ဖြစ်၍ ကလေးထပ်မရနိုင်တော့ ကြောင်းသိရကား လိင် ဆက်ဆံရန်ပိုမိုလိုလားတတ်ကြပါသည်။ ဤသို့ လိင်ဘက်တွင် ပြန်၍စိတ်ဝင်စားကာ ယောကျ်ားဖြစ်သူကို တယုတယ ပြုလာတတ်ရာ အချို့က ယင်းမိန်းမမျိုးအား ငယ်မူပြန်သည် ဟုထင်ပြီး ကဲ့ရဲ့တတ်ကြပါသည်။ဤသို့ကဲ့ရဲ့သည်မှာ မမှန်ပါ။သဘာဝကို နားမလည်၍ ကဲ့ရဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ဖြစ်၍သဘာဝကိုနားလည်အောင်ကြိုးစားကြရပါမည်။

၃။ ဘဝပြောင်းလဲမှု

- အမှန်တော့ သွေးဆုံးခြင်းသည် မိန်းတို့၏ ဘဝတွင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် သန္ဓေလွယ်နိုင်၊လွယ်၍ရသည့် ဘဝနှင့်တည်တည်ခန့်ခန့် လောကကို နှံ့စပ်အောင် ဝင်ဆန့်ရသော ဘဝ ၂ ခုကိုပိုင်းခြားပေးသော သင်္ကေတပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ သွေးမဆုံးမီ၌မည်သည့်မိန်းမမဆိုအိမ်ထောင်သားမွေးမှုကိစ္စများနှင့်လုံးလားထွေးလားဖြစ်နေရကား မိမိစိတ်ဝင်စားရာ မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှဇောက်ချ၍ မလုပ်နိုင်ခဲ့ချေ။ လင်၏သံယောဇဉ်၊ သားသမီးသံယောဇဉ်ဖြင့် ထာဝစဉ်နောက်ဆံတင်းနေရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။သွေးဆုံးပြီးသောအခါ၌မူ အိမ်ထောင်သားမွေးမှုကိစ္စအဝဝမှာနေသားတကျဖြစ်သည်ကျများ၍ နေရေးထိုင်ရေးကိုလည်း မပူရ၊သားရေးသမီးရေးကိုလည်းမပူရ၊သူတို့မှာအလုပ်ရသူရ၊ကျောင်းအတန်းကြီးရောက်သူရောက်ဖြစ်ကုန်၍ အချိန်အားလာတတ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ဤအခါ၌ မိမိဝါသနာပါသောစာရေးခြင်း၊စာဖတ်ခြင်း၊လူမှုရေးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင် ခြင်း ၊ခရီးသွားခြင်းစသည့်တို့ကို စိတ်ချလက်ချလုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။သို့မို့ကြောင့်ပင်လျှင် အနောက်နိုင်ငံများ၌ အသက်၄၀ ကျော်မှ ဘဝစသည်ဟုဆိုရိုးရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- သို့ဖြစ်၍သာယာသောအိမ်ထောင်ရှင်တစ်ယောက်အဖို့ ကျန်းမာမှုသာရှိပါက သွေးဆုံးပြီးစအရွယ်သည် မိမိစိတ်ဝင်

www.burmeseclassic.com

စားရာမည်သည့်အလုပ်ကိုမဆို စလုပ်ရန် ဆက်လုပ်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။အနောက်နိုင်ငံများမှ နာမည်ကြီးစာရေးဆရာမအချို့မှာ ၅၅အသက်အရွယ်ပိုင်းကျမှစာပေတွင်ဝါသနာပါလာပြီး ရေးသားကျော်ကြားလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ အချို့မိန်းမများမှာအခြားစီးပွားရေး၊လူမှုရေး ၊နိုင်ငံရေး အလုပ်များကို ယခင်ကထက် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ကြရာ အချို့မှာ ယောကျ်ားထက်ပင်ထင်ရှားကြ၊စွမ်းပကားရှိကြပါသည်။

- အလျှဉ်းသင့်ဝ၍ ဖော်ပြရပါကအိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် မစ္စက်အင်ဒရာဂန္ဒီ၊သီရိလင်္ကာဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း မစ္စက်ဘန်ဒရာနိုက်ကေးနှင့်အစ္စရေးဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း မစ္စက်ဂိုဒါမေယာတို့မှာ သွေးဆုံးပြီးအရွယ်မှ နိုင်ငံရေးလောကတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကြသူများဖြစ်ပါသည်။ ယခင်ဗြိတိန်ဝန်ကြီးချုပ် မာဂရက်သက်ချာလည်း ထို့အတူဖြစ်ပါသည်။အံ့ဖွယ်၊ချီးကျူးဖွယ်ပေတည်း။

- မြန်မာနိုင်ငံ၌မူမိန်းမများသည် အိမ်ထောင်ပြုပြီးလျှင် အိမ်ထောင်ကိစ္စမှတစ်ပါး အခြားဘာမျှလုပ်စရာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာမရှိတော့ဟုထင်ကြပါသည်။ စိတ်ဝင်စားလျှင်လည်း အိမ်ထောင်ပြုကိစ္စကြောင့်စိတ်မဝင်စားနိုင်သယောင်ပြောဆိုနေထိုင်ကြပါသည်။ယောကျ်ားများကလည်း မိန်းမများအား အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင်အခြားဘာမျှမလုပ်စေချင်ကြ။ “မိန်းမတို့၏ဘဝနေရာမှာပုခက်နှင့်မီးဖိုချောင်သာ”ဟုမိမိဘက်ကိုကြည့်၍ သာ

www.burmeseclassic.com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောလေ့ရှိကြပါသည်။ဤသည်မှာ မိန်းမတို့အတွက်သာမက နိုင်ငံနှင့်လူမျိုးအတွက်ပါ အလွန်နစ်နာသောအပြောအဆို၊ အကျင့်အကြံတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။အကြောင်းမူ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစ နိုင်ငံများအဖို့ ယောကျ်ားမိန်းမခွဲခြားနေ၍မဖြစ်ပါ။ တော်ရာ သင့်ရာ၊ နိုင်ရာအခန်းမှ ကျားမမရွေး လူတိုင်းဝင်ရောကအလုပ် လုပ်ကိုင်ရန် လိုသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- အဆိုးဆုံးမှာမြန်မာနိုင်ငံ၌အသက်ကလေးရလာလျှင် ဘုရားသွားကျောင်းကန်တက်ရန်ဝါသနာပါလာကြ၊ အားပေးလာ ကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ နောင်တစ်မလွန်ဘဝအတွက် ပူပင်၍ ဘုရားသွားကျောင်းတက်သည်မှာကောင်းပါ၏။သို့ရာတွင်“အူမ တောင့်မှသီလစောင့်နိုင်” ဟူသောစကားကဲ့သို့ မိမိ၏ဝမ်းရေး ကောင်းမှ၊စီးပွားရေးအခြေအနေကောင်းမှသာ မိမိလုပ်ကိုင်လို ရာကို စိတ်ချမ်းမြေ့သာယာစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြမည်ကို အားလုံး သဘောပေါက်သင့်ကြပါသည်။ဤ၌မိမိဝမ်းရေးဆိုသော်လည်း မိမိအတွက်၊ မိမိ၏အိမ်ထောင်စု၊မိမိ၏ဆွေမျိုးအသိုက်အဝန်း အတွက်သာ မစဉ်းစားသင့်ပါ။မိမိလူမျိုး၊မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင် မိမိနေထိုင်သော နေရာဒေသ၊မိမိနိုင်ငံ၏နိုင်ငံရေး၊စီးပွားရေး လူမှုရေးအခြေအနေကိုလည်းထည့်စဉ်းစားရပါမည်။အကြောင်း မူ လူ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသမျှ၊နိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပျက်နေ သမျှသည် လူတိုင်းလူတိုင်း နိုင်ငံသားတိုင်း နိုင်ငံသားတိုင်း နှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- အိမ်ထောင်ရှင်မိန်းမများအဖို့ အသက်၂၀နှင့်၂၅နှစ်ဖွံ့ဖြိုးစအရွယ်ကလက်ထပ်ခဲ့ပြီးအိမ်ထောင်မှာလည်းအဆင်ပြေအောင်မြင်ပါက သွေးဆုံးပြီးစအချိန်သည် မိမိဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စွာဖြင့် ပြန်ကြည့်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။အသက်၄၀-၅၀တွင်သွေးဆုံးသောမိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ထိုအရွယ်၌ မိမိအိမ်ထောင်မှာ အစစအဆင်ပြေပြည့်စုံပြီး၊ သားသမီးများကလည်း ပညာစုံ၍သူတို့ခြေထောက်ပေါ်တွင်ရပ်နိုင်ပြီ၊လင်သားမှာလည်း ၄-၅နှစ်အတွင်းအနားယူနေထိုင်ရန်သင့်တင့်ပြီး၊ "အို၊အားလုံးပင်စိတ်ချမ်းသာစရာကြီးပါတကား" ဟုသာ ဟစ်ကြွေးဂုဏ်ယူနိုင်ပါသည်။ထိုမိန်းမများအဖို့ မိမိ၏ဘဝခရီးကို ပြန်ကြည့်လေ ပီတိဖြစ်စရာကောင်းလေဆိုသည်ကိုသိရပါမည်။

- အိမ်ထောင်မရှိသောမိန်းမများအတွက်မူ ဤအချိန်မှာပြဿနာအနည်းငယ်တက်နိုင်သော အချိန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။မည်မျှပင်ပညာတတ်တတ်၊မည်မျှပင်ချမ်းသာချမ်းသာ သက်တမ်း၏၃ပုံ၂ပုံကျော် ရောက်သော အချိန်၌၊ရှေ့မည်သို့ဆက်စခန်းသွားရမည်ကိုစဉ်းစားရပါတော့မည်။နောင်၁၀နှစ်၁၅နှစ်အတွင်း၌မိမိအိုမင်းမစွမ်းဖြစ်လာလျှင် ဆေးပေးမီးယူကူမည့်သူကိုရှာရပါတော့မည်။မိမိ၏မိဘများလည်းမရှိတော့၊မောင်နှမသားချင်းများကိုလည်း မစွမ်းသာအခါ၌ အားကိုး၍မဖြစ်၊စဉ်းစားစရာပေ။သို့ဖြစ်၍ အပျိုကြီးများမှာ ဤသွေးဆုံးချိန်၌မိမိကိုယ် မိမိလည်းကောင်း၊ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လည်းကောင်း၊

www.burmeseclassic.com

အလုပ်နှင့်လည်းကောင်း အားလုံးနှင့်ပဋိပက္ခဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ဤအချိန်၌ ပြဿနာကို သေချာစွာ ကြည့်ရှုစဉ်းစား၍ ရှင်းရပါမည်။မရှင်းနိုင်က အပျိုကြီးများအဖို့ရင်လေးစရာဖြစ်ပါသည်။

• မည်သို့ပင်ရှိစေ၊ဤသွေးဆုံးခြင်းမှာ မည်သည့်မိန်းမမှ ရှောင်လွှဲ၍မရသော လောကဓမ္မတာတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ဤ အရွယ်၌မိန်းမများအဖို့ပူပင်သောကရောက်စရာလည်းကောင်း ၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာလည်းကောင်းပါသည်။ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ပျက်သမျှမှာ အဓိကအားဖြင့် သဘာဝတရားကြောင့်ပင်ဖြစ်ရာ၊ တစ်ခုခုအဆင်မပြေစိတ်မတွေ့လျှင် မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသူများကိုလည်းကောင်း၊အပြစ်တင် ၊ရန်ရှာခြင်း မပြုရန်မှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။မိမိ၏နောင်ရေး အတွက်ပူပင်လျှင် ယခုအချိန်ကပင် စီမံသင့်ပါပြီ။

• ခေါင်းမူးခြေကိုက်၊ဝမ်းဗိုက်မကောင်းလျှင်လည်းသင့်ရာ ဆရာဝန်ဖြင့်တိုင်ပင်ကုသင့်ပါသည်။ကြည့်မကောင်းအောင် ဝလွန်းလျှင်လည်း အစာကို လျှော့စားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အားကစားပြုလုပ်၍လည်းကောင်း ပြန်လျှော့သင့်ပါသည်။ လင်နှင့်ပတ်သက်၍ လင်စိတ်သားစိတ်ကုန်နေလျှင်လည်း လင်သားမရှိက အရေးမကြီးပါ၊ရှိက နှစ်ဦးနှစ်ဝနားလည်မှုယူ၍ အဆင်ပြေအောင် စီမံနေထိုင်သင့်ပါသည်။လင်ဘက်တွင် ပို၍စိတ်ဝင်စားပါကလည်းတကယ်တော့ဘာမျှရှက်စရာမလိုပါ။

www.burmeseclassic.com

မိမိ၏ လင်သားကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြ၍ အားလုံးစိတ်ကြေနပ်ဖွယ်ဖြစ်အောင်နေထိုင်နိုင်ရပါမည်။တကယ်ဆိုမူအချစ်ဘက်တွင် စိတ်သန်ခြင်းမှာရှက်စရာမဟုတ်ပါ။အချစ်ဆိုသေါ သဘောသည် အသက်ကြီးသည်၊ငယ်သည်မဟူ လူတိုင်း တွင် အမြဲရှင်သန်ကြီးထွားနိုင်ပါသည်။

- သွေးဆုံးပြီးဖြစ်၍အရွယ်ရင့်လာသောမိမိ၏မိန်းမအင်္ဂါတစ်ခုခုတွင်ကင်ဆာဖြစ်မည်ကိုလည်း တွေးကြောက်မနေသင့်ပါ။ကင်ဆာဆိုသည်မှာကြောက်နေရုံနှင့်မပျောက်၊တစ်ခုခု၊ဥပမာ-သွေးထပ်ဆင်းခြင်း၊အလုံးများပေါ်ခြင်း၊နာကျင်ယားယံခြင်းတို့ဖြစ်သည်နှင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ကုသမှုခံယူဖို့သာပြင်ထားသင့်ပါသည်။ကင်ဆာဖြစ်တိုင်းမသေပါ။ကင်ဆာဖြစ်ကြောင်းစောစီးစွာသိရ၍ခွဲထုတ်ကုသပါကနောက်ထပ်၁၀နှစ်၁၅နှစ်အသက်ရှင်နိုင်ပါသေးသည်။

- အရေးကြီးဆုံးမှာကား သွေးဆုံးချိန်ကိုသာဘာဝဟူ၍လည်းကောင်း၊သွေးဆုံးချိန်၌ဖြစ်ပျက်မှုအားလုံးမှာ ဖြစ်ရိုးဓမ္မတာဟူ၍လည်းကောင်း သွေးဆုံးသော မိန်းမသာမကသူ၏လင်သား၊သားသမီး အပေါင်းအသင်း အားလုံးက နားလည်သဘောပေါက်ကြရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့သဘောပေါက်မှသာလျှင်တက်လာသောပြဿနာမှန်သမျှကို ယုယကြင်နာစွာဖြင့် အားလုံးအဆင်ပြေအောင်ဆောင်ရွက်ကုသနိုင်ပါမည်။သို့ဆိုက သွေးဆုံးချိန်သည် အားလုံးစိတ်ချမ်းမြေ့စရာဖြစ်နေပါတော့မည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၃

ဣတ္ထိယတို့ အလှ

လှတစ်မျက်နှာ ယဥ်တစ်ကိုယ်လုံးကောင်းခြင်းငါးဖြာနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကားမိန်းမတို့၏အလှဟု ဆိုပင်ဆိုငြားသော်လည်း ဤလှပမှုတို့သည် အမြဲမတည်တံ့နိုင်။အချိန်နှင့်အတူတူတရွေ့ ရွေ့ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားမည်သာ ဖြစ်သည်။သို့ကြောင့် တစ်သက်လုံးမိမိတို့နှင့်အတူ နေနိုင်မည့်တကယ်အလှကိုရှာဖွေ ထားလျှင် အကောင်းဆုံးဟု ဆိုချင်ပါသည်။သို့ဆိုလျှင်ထာဝရ တည်တံ့မည့်မိန်းမတို့၏အလှဆိုသည်ကားအဘယ်နည်းဟု မေးစရာပေါ်လာ၏။နက်နက်နဲနဲတွေးစရာမလို၊ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာဖွေစရာလည်းမလိုပါ။“သတိမမူဂူမမြင်” ဆိုသလိုဖြစ်နေကြ ၍သာ ဤအလှကို မရကြခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူသန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာ နေထိုင်သူတိုင်း ဤအလှကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြ၍ဖြစ်ပါ ၏။သန့်ရှင်စင်ကြယ်ခြင်းသည်ထာဝရကျန်းမာခြင်း၏အစ၊ “ကျန်းမာခြင်းအစ၊သန့်ရှင်းမှုက”ဟုပင် ဆိုရိုးရှိသည်မဟုတ်ပါ လော။သန့်ရှင်းမှုကျန်းမာ၊ကျန်းမာမှုစိတ်ပျို၊စိတ်ပျိုမှုကိုယ်နု၍ လှပနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း၊ ကျန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာခြင်းကား မိန်းမတို့၏ထာဝရအလှ၊ တကယ့်အလှဆိုရခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

- ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးမှာ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမှအစ ရေချိုးသွားတိုက်ခြင်းအဆုံး အစုံပါသည်။လှချင်ပချင်သော ခေတ်အမျိုးသမီးတိုင်း သစ်လွင်တောက်ပြောင်သော ဝတ်ကောင်းစားလှများကို တမင်ရွေး၍ ဝတ်နေကြသည်မို့ချေးညော်ကင်းသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ရန်အထူးပြောဖို့မလိုတော့ပါ။သို့ကြောင့် ကိုယ်ပြင်ပသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုထက် အတွင်းကိုယ်ခန္ဓာ၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးအတွက် အရေးတယူဂရုပြုသင့်ပုံကိုသာ အကြံပေးဆွေးနွေးလိုပါသည်။

- တစ်ကိုယ်ရေးသန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အရွယ်ရောက်စ မိန်းကလေးများကို မဆိုထားနှင့်အမျိုးသမီးကြီးများပင် သိပ္ပံနည်းကျကျ ဂရုမစိုက်တတ် မလုပ်တတ်ကြောင်းအတော်များများတွေ့ရပါသည်။အရှက်အကြောက်ကြီးတတ်သော မြန်မာအမျိုးသမီးတို့၏ သဘာအတိုင်း ရှက်နေ၊ ကြောက်နေသဖြင့်သန့်ရှင်းခြင်းအကြောင်း၊ကျန်းမာခြင်းအကြောင်းကိုဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ရန် ဝန်လေးနေတတ်ကြသည်။ခေတ်နောက်ကျသော အတွေးအခေါ် အယူအဆများအတိုင်း ကျင့်သုံးသည် သာမကယင်းအယူအဆများဖြင့်သမိမိတို့၏ သားသမီးများ၊ တူမများကို လမ်းညွှန်သွန်သင်ပြတတ်ကြ၏။ဥပမာအားဖြင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာသီလာစဉ်ရေမချိုးရ၊ခေါင်းမလျှော်ရ၊အချဉ်မစားရအစရှိသည်ဖြင့် အရွယ်ရောက်စမိန်းကလေးများကို သွန်သင်ခြင်း။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်ခြင်းကို သိပ္ပံနည်းကျကျဂရုစိုက်တတ်အောင်ရေချိုးရခြင်းအကြောင်းနှင့်စရပါလိမ့်မည်။ဖြစ်ပျက်နေသောသဘောအရ တည်ဆောက်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အတွင်းအပြင် အစဉ်ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေသည်။ အတွင်းမှာ ပထဝီ၊တေဇော၊အာပေါ၊ဝါယော၊ဓာတ်ကြီးလေးပါးပြောင်းလဲသလို ပြင်ပမှာ အရေပြားနှင့်ဒွါရတို့မှအညစ်အကြေးများကို အစဉ်ထုတ်ပေးနေကြ၏။ဤအညစ်အကြေးများကိုဆေးကြောပစ်ရန် နေ့စဉ်ရေချိုးရချေးတွန်းရလေသည်။ထိုချေးဆိုသည့်အရာတွင် ပြင်ပမှ ဖုံစဖုံမှုန်များ ၊ကိုယ်တွင်းမှထွက်သောအဆီများ၊ချွေးများပျက်စီး၍ကွာကျလာသောအရေပြားမှကလပ်စည်းကလေးများနှင့် ပိုးမွှားလေးများတို့ပါဝင်ကြလေသည်။ ရေချိုးသည့်အခါတွင် ဤချေးများကို တွန်းပစ်တိုက်ပစ်ရသည်။သို့မဟုတ်က ဤချေးများသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့်ဓာတ်ပြောင်းပြီး ဆိုးဝါးသော အနံ့များကိုထွက်စေသည်။ ညှီစို့စို့နှင့် ဘေးလူများအားအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေရုံမကလူအထင်သေးစရာလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- ထိုချေးများသည်လက်၊ခြေ၊လည်ပင်းအရစ်ကလေးများနားရွက်နောက်၊နားပေါက်တွင်းရှိတတ်သည်။ချက်ပေါက်၊ပေါင်ကြားများ၊ လက်ချောင်းခြေချောင်းများကြား၊ဒူးကောက်ပတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်တွင်ခိုအောင်းနေတတ်သည်။ဤချေးများကိုလည်းလိုသည်ထက်ပို၍ တွန်းထုတ်ပစ်စရာမလိုပါ။အလွန်အမင်းတိုက်ပစ်လိုက်ပါက အရေပြားမှ ကလပ်စည်းအကောင်းများပါကြွေသွား၊လန်သွားပြီးပြင်ပမှပိုးမွှားများအလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်အောင်ဖန်တီးပေးသလိုဖြစ်နေပေမည်။ချိုင်းကြား၊နို့သီးခေါင်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ရင်သားအောက်နှင့် မိန်းမကိုယ်အမွေးများတွင်ကိုယ်တွင်းဆီ ပိုပါသည့်အပြင် ချွေးလည်းပိုထွက်သဖြင့်ပို၍စေးကပ်ထူထပ်သည့်အတွက် နေ့စဉ်ရေချိုးတိုင်း ဂရုစိုက်၍ကောင်းကောင်းသန့်စင်ပေးရန်လိုသည်။ သို့မဟုတ်ကအခြားနေရာမှချေးများထက်ပို၍ ပောင်သောအနံ့ကို ပေးစေသည်။အလျှဉ်းသင့်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအားသတိပေးလိုသည်မှာဤနေရာများကိုသာမက မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်သားများကိုလည်း သန့်စင်အောင် ချေးချွတ်ပေးသင့်သည်။ စန့်နေသောအရေပြားတွင်ချေးတင်မှန်းမသိ တင်နေက မီးဖွားပြီးအရေပြားရှုံ့သွားချိန်တွင်အရေပြားအရစ်များကြား၌ချေးများအထပ်လိုက်ပေါ်လာသည်။ရောဂါပိုးများပေါက်ဖွားရန် ဖန်တီးပေးသလိုဖြစ်သဖြင့်မိခင်ရောကလေးအတွက်ပါ လုံးဝမကောင်းချေ။

- မွေ့ထာလာသည့်အခါများတွင် မိန်းမကိုယ်အမွေးများအောက်အရေပြားရှိ အဆီအိတ်များက အဆီပို၍ထုတ်ပေးကြသည်။ထို့ပြင်ယောနိလမ်းထဲ၌ရှိသော အဆီအိတ်များကလည်းအဆီချွဲများကို ထုတ်ပေးကြသည်။သို့ကြောင့်ပင် ဓမ္မတာလာလျှင် ဤနေရာတွင်ချေးများကပ်ပြီး မသန့်စင်ပါကအနံ့ဆိုးများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပို၍ပေးတတ်သည်ကို သတိထားမိပေလိမ့်မည်။ဤသို့သိထားပါကဓမ္မတာလာချိန်တွင်ရေချိုးသင့်ပါသလား။ခေါင်းလျှော်ရေကူးသင့်ပါသလားအစရှိသည့် မေးခွန်းများ၏အဖြေကိုပေးဖို့ပင်လိုတော့မည်မထင်ပါ။တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းကိုပို၍ပင်ဂရုစိုက်ဖို့လိုသည်။ရေချိုးတိုင်းကိုယ်မွေးထူထပ်သည့်နေရာများ ၊မိန်းမကိုယ်အင်္ဂါစပ်နှုတ်ခမ်းသားကြားများ၊နို့သီးနှင့်ရင်သားပတ်ဝန်းကျင်နေရာများ ၊အရေပြားအရစ်ရှိသည့်နေရာများကို တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပေးရမည်။ထိုသို့သန့်စင်စေရန်နူးညံ့သောအဝတ်စကို ရေဆွတ်၍ မိန်းမကိုယ်ကိုသုတ်ပေးနိုင်သည်။ဤမျှပင်မကသေး ၊ရာသီလာနေသည့်အခါဖြစ်စေ၊လာပြီးသည့်အခါဖြစ်စေ မိန်းမကိုယ်အပြင်မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းကိုပါ ဆေးကြော သုတ်သင်ပေးသင့်သည်။

- အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက်အင်္ဂါစပ်ကိုပို၍ဂရုစိုက်သင့်သည်။အကြောင်းမူအမျိုးသမီးတို့၏ ကျင်ချောင်းဝသည်လည်းကောင်း၊သားမွေးလမ်းကြောင်းအဝသည်လည်းကောင်း စအိုနှင့်ကပ်၍ ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့်အညစ်အကြေးစွန့်ပြီး၍သန့်ရှင်းရာတွင်ယောနိဝဘက်မှပထမသန့်ရှင်းပြီးမှ စအိုဝဘက်ကိုသန့်ရှင်းရမည်။စအိုဝဘက်မှယောနိဝဘက်သို့ဆွဲ၍ သန့်ရှင်းခြင်းပြုကမစင်ထဲ၌ပါလာသောပိုးမွှားများသည်ယောနိအတွင်းသို့လည်းကောင်း၊ကျင်ချောင်းဝထဲသို့လည်းကောင်း ရောက်၍ ရောဂါပေးနိုင်သည်။အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးတိုင်း၊အပေါ့သွားပြီးတိုင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေကိုင်သောအကျင့်ကို မွေးမြူနိုင်ကအလွန်ကောင်းပါသည်။

• ရေချိုးရာတွင် မည်သည့်နေရာများကို မည်သို့ဂရုပြုသန့်စင်ကြောင်းသိပြီးနောက် သန့်စင်ရာတွင် ဘာကိုများအထူးအထွေ သိဖို့လိုပါသလဲဟူ၍သိချင်သူတွေရှိပေမည်။တိုးတက်သောအနောက်နိုင်ငံများမှာတော့ ရေချိုးရာတွင်သုံးသင့်သောဆပ်ပြာ၊မျက်နှာသစ်ရာတွင်သုံးသင့်သောဆပ်ပြာ၊မိန်းမကိုယ်နှင့်ယောနိလမ်းကြောင်အတွက် သုံးသင့်သော ဆပ်ပြာရည်၊မသုံးသင့်သော ဆည်ပြာရည်အစရှိသည်ဖြင့်ခွဲခြားထားကြသည်။သူ့တို့နိုင်ငံမှာ ဆပ်ပြာအမျိုးမျိုးကိုသူ့နေရာနှင့်သူသုံးနိုင်ရန်စီမံ၍ထုတ်လုပ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။အမွှေးအကြိုင်အနံ့အမျိုးမျိုး၊ပိုးသတ်ဆေး၊ချေးချွတ်ဆေးအမျိုးမျိုးထည့်၍ဖော်စပ်ထားသော ဆပ်ပြာမျိုးပေါင်းစုံလှသည်။ကျွန်မတို့မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့်ထိုမျှလောက်ဇီဇာကြောင်၍ဆပ်ပြာအမျိုးအစားကို ရွေးနေ၍မဖြစ်။ရရာဆပ်ပြာနှင့် ချေးညှော်ကင်းစင်အောင်တိုက်ချွတ်တိုက်ဖို့သာလိုသည်။နူးညံ့သောမိန်းမအင်္ဂါစပ်များကိုကာဘော်လစ်ဆပ်ပြာကဲ့သို့သော အတန်ငယ်ပြင်းသည့်ဆပ်ပြာများကိုမသုံးမိရန်သာဂရုစိုက်ရမည်။မိန်းမကိုယ်နှင့်၎င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်တို့သည်အလွန်နူးညံ့သည်ကိုသတိချပ်ရာ၏။

• ခန္ဓာကိုယ်အခြားအစိတ်အပိုင်းများအတွက်ဆိုလျှင်မည်ကဲ့သို့ဆပ်ပြာကို သုံးသုံး အရေမကြီး။ယင်းဆပ်ပြာကိုသုံးသဖြင့်မိမိမှာယာနာအဖုအပိန့်မထွက်လျှင်သုံးနိုင်သည်။မိမိနှင့်ဓာတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မတည့်သဖြင့် ယားလျှင်သာ ယင်းဆပ်ပြာကို လုံးဝမသုံးဘဲနေရမည်။ဆပ်ပြာမသုံးနိုင်က အဝတ်ကြမ်းကြမ်းဖြင့်ရေချိုးတိုင်းပွတ်တိုက်ချေးချွတ်လျှင်လည်းရပါသည်။အချို့ဒေသများ ဥပမာ-ရှမ်းပြည်မှာဆိုလျှင် ရေချိုးရာ၌ဆပ်ပြာသုံးလေ့မရှိသော တောသူတောင်သားအများအပြားပင်ရှိကြသည်။သူတို့သည် ချွေးတွန်းကျောက်ဟုခေါ်သောကျောက်တုံးငယ်များကိုလည်း ကောင်း၊ကင်းမွန်းသီးအမှုန့်များကို လည်းကောင်းသုံး၍ရေချိုးတိုင်းအရေပြားကို တိုက်ချွတ်တတ်ကြသည်။ချောင်ရေစမ်းရေများမှာ အမြဲရေချိုးကြသော်လည်း ထိုသို့တိုက်ချွတ်ပေးကြခြင်းကြောင့် သူတို့မှာအရေပြား ရောဂါများ ကင်းသည့်ပင်အသားအရေနူးညံ့ချောမွေ့နေကြသည်ဟု ရှမ်းပြည်နယ်များသို့ရောက်ယင်းလေ့လာခဲ့သူ မဂ်လာဒုံစစ်ဆေးရုံမှသမားတော်တစ်ဦးကပင် ပြောဆိုတင်ပြခဲ့ဘူးသည်။

• သိပ္ပံနည်းကျသောရေချိုးခြင်း၊ဆေးကြောခြင်းများပြုလုပ်တတ်သော အလေ့ရှိက အချို့ရောဂါများကိုကာကွယ်ရာလည်းရောက်သည်။မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းသားကင်ဆာ(Carcinoma 0f Vaulva)၊ယောနိလမ်းကြောင်းယောင်ခြင်း၊ အဖြူဆင်ကာ ယားယံခြင်း၊(Vaginitis)တို့သည်မိန်းမကိုယ်ကို သန့်စင်အောင်မဆေးကြောတတ်သူများ၊ရေအကိုင်နည်းသောသူများတွင် ပို၍ဖြစ်တတ်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ထို့ပြင်အတွင်းခံဝတ်ခြင်းအပေါ်တွင်လည်းတည်ကြောင်းတွေ့ရ၏။မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ပူအိုက်သောနေရာမျိုးတွင်နိုင်လွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုလီအက်သလင်းချည်တုများဖြင့် ချုပ်လုပ်ထားသော အတွင်းခံများနှင့် လုံးဝမကိုက်ညီချေ။ဝတ်လိုက ချည်ထည်များကိုသာ ဝတ်သင့်သည်။နိုင်လွန်၊တက်ထရွန်တို့သည် ချွေးမစုတ်သဖြင့်ပူလောင်အိုက်စပ်၍ယားယံခြင်း၊အဖုအပိမ့်ထခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

- သိပ္ပံနည်းကျတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးတွင်ခေါင်းလျှော်ခြင်း။ဆံပင်၏သန့်ရှင်းရေးအကြောင်းကိုလည်းပြောပြလိုပါသည်။အမျိုးသမီးတိုင်းတစ်ပတ်ကို တစ်ခါခေါင်းလျှော်ပေးသင့်သည်။ဆပ်ပြာနှင့်ခေါင်းလျှော်ရည်အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ဆပ်ပြာသုံးလျှင် ဆံပင်ကျွတ်သည်၊ဘောက်ထူသည်ဟု ထင်နေကြသည်မှာအမှန်အကန်ပါ။ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဘောက်ထူခြင်းတို့မှာ လူမရွေးဖြစ်ချင်သည်သူတွင် ဖြစ်တတ်သည်ကများ၏။ကလေးမွေးပြီးစ၊ခွဲစိတ်ကုသမှု တစ်ခုခုကို ခံယူပြီးခါစ၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု တစ်ခုခုနှင့်ကြုံကြိုက်ပြီးစ၊ဥပမာ-မိသားစုထဲမှ တစ်စုံတစ်ယောက် သေဆုံးခြင်းတွင် အမျိုးသမီးများမှာ ဆံပင်ကျွတ်တတ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ဤသို့ဖြစ်လျှင်ဘာမှ စိုးရိမ်စရာ၊လုပ်စရာမလိုပေ။ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝများ ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲသွားခြင်းကြောင့်ဆံပင်များသေသွားရသည်ဟုသုတေသန ပညာရှင်များကဆိုကြသည်။သုံးလခန့်ကြာတွင်ဆံပင်သစ်များစတင်ပေါက်လာပြီးတစ်ဖြည်းဖြည်းအဝိုင်ရ အတိုင်းပြန်ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟုလည်း ဆို၏။သို့သော်အစာ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားပေးပြီး စိတ်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အေးအေးချမ်းချမ်းနားနားနေနေထားရန်လိုသည်။

• ခေါင်းမကြာခဏလျှော်၍အုန်းဆီကိုဦးရေမှာပွတ်သပ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်ဘောက်ထူခြင်းသက်သာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ဘောက်ထူခြင်းတို့ထက်အလေးပေးစဉ်းစားရန်ကား ခေါင်းသန်းစွဲခြင်းပင်ဖြစ်သည်။အမှန်မှာဤမျှတိုးတက်သော အခါကောင်း၊ခေတ်ကောင်းတွင် ခေါင်းသန်စွဲခြင်းမှာလုံးဝမရှိသင့်။မရှိအပ်သဘောအမှုကိစ္စတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။သို့သော်မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်တောရွာမြို့ပါ အမျိုးသမီးအတော်များများတို့၏ခေါင်းမှာ သန်းစွဲနေကြသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုမစိုက်ကြောင်းတင်ရှားလှသည်။မျက်နှာလေးတစ်ကွက်လှဖို့၊အဝတ်အစားတောက်တောက်ပြောင်ပြောင်ဝတ်ဖို့သာ အလေးထားတတ်ကြသည်။သန်းဆွဲသူတိုင်း သန်းကို အပြီးအပိုင် ချွတ်သင့်ကြပါပြီ။အကြောင်းမူ သန်းထူလွန်းလျှင်ကျန်းမာရေးကိုပင်ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ယားယံ၍ကုတ်ဖဲ့ရာမှခေါင်းမှာအနာဖြစ် မသန့်ရှင်းသဖြင့်လည်းအနာမှာ ပြည်တည်ကာလည်ပင်းအကျိတ်များလည်းယောင်၊ရောဂါပိုးများလည်းဦးနှောက်မြေးအထိပါပြန့်နှံ့ပြီးဦးနှောက်မြေးပင်အခန့်မသင့်ကယောင်နိုင်သည်။ကြောက်စရာကောင်းလှ၏။သန်းကားလူ၏သွေးကိုစုတ်၍ အသက်ရှင်ကြသော ပိုးမွှားတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သဖြင့်လူကိုသွေးအားနည်းစေသည်။ထို့အပြင်သန်းတို့သည်တိုက ဖတ်စ်အဖျား(Typhys Fever)၊ပုံးကျင်းချအဖျား(Trench Fe-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ver)ဖြစ်စေသောရောဂါပိုးတို့ကို သယ်ဆောင်ပေးသောပိုးမွှားဖြစ်သဖြင့် ဤအဖျားရောဂါတို့ဖြစ်လျှင် ရောဂါကို ပြန့်ပွားစေနိုင်သေးသည်။ဤသည်တို့ကားကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှသန်းစွဲခြင်းကြောက်စရာကောင်းပုံ လူမှုရေးရှုထောင့်အနေနှင့်မူ သန်းစွဲခြင်းမှာရှက်စရာ၊ရွံ့စရာပင်အထူးပြောစရာမလိုတော့ပါ။

• သန်းကို အလွယ်တကူချွတ်နိုင်ပါသည်။သိပ္ပံနည်းကျ သန်းချွတ်နည်းမှာကား -

(၁) ဒီဒီတီ(D.D.D)ခြင်ဖျန်းဆေးမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း၄-၅ ဇွန်းစာခပ်၍အုန်းဆီနှင့်ရောလျှက်ဖြစ်စေ၊ရိုးရိုးဖြစ်စေ ဆံပင်ကြားဦးရေပြားများပေါ် တွင်ပွတ်တိုက်လိမ်းကျံပေးခြင်းဖြစ်သည်။ဒီဒီတီဆေးမှုန့်များသည်သန်းဥများကိုလည်းသေစေနိုင်သည်။တစ်ခါလိမ်းကျံထားပါက၁၄ရက်မှ၁၈ ရက်အထိ သန်းဥပေါက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးထားနိုင်သည်။အကယ်၍ ခေါင်းလျှော်လိုက်က ၁၀-၁၅ ရက်အထိသာကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ဒီဒီတီဆေးမှုန့်ကိုဦးရေပြားက စုတ်မယူနိုင်သဖြင့် လူအတွက် အန္တရာယ်မရှိပေ။သို့ကြောင့် စိတ်ချလက်ချအသုံးပြုနိုင်သည်။သေချာစွာပွတ်တိုက်လိမ်းကျံထားပြီးနောက် ဘီးစိတ်နေတိုင်းတိုက်ပေးပါကသန်းလုံးဝပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

(၂) ဇဝက်သာရောထားသောပြဒါးဖယောင်း (Ammoniated Mercury Oinment)တစ်စကို အုန်းဆီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆ ၂၀နှင့်ရော၍နေ့စဉ်ဦးရေပြားမှာလိမ်းပြီးဘီးစိတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း သန်းကို ပျောက်သည်အထိချွတ်ပေးနိုင်၏။ အုန်းဆီ၊ခေါင်းလိမ်းဆီများအစားရှာလကာရည်၊ရေနံဆီစသည်တို့ကိုလည်းသုံးနိုင်သည်။

(၃) ရနိုင်လျှင်ကားကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ချုပ်မှ အသိအမှတ်ပြု ထောက်ခံသော သန်းချွတ်ဆေးရည်ဖြင့်ခေါင်းမကြာခဏလျှော်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ယင်းဆေးရည်တွင် ဘင်ဇိုင်းလ်၆၈%(Benzyi 68%)၊ဒီဒီတီ၆%(DDT6%)၊ဘင်ဇိုကိန်း၁၂%(Benzocaine12%)နှင့်ထွင်း ၈၀-၁၄% (Tween80-14)ပါသည်။ယင်းဆေးရည်တစ်ဆကို ရိုးရိုးရေ၆ဆနှင့်ရော၍လိမ်းကျံထားခြင်း၊ခေါင်းလျှော်ပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်လျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။အမျိုးသမီးတိုင်းဆံဖျားမှခြေဖျားထိသန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို မိမိဘာသာ မိမိတတ်နိုင်သလောက်ဂရုစိုက်ဖို့လိုသလို၊ ဆရာဝန်များ၊ကျန်းမာရေးဆရာမများနှင့်လည်း မိမိ၏သန့်ရှင်းရေး၊ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍တိုင်ပင်ဆွေးနွေးအကြံယူရန် မရှက်မကြောက်သင့်ပေ။ခေတ်နောက်ကျသောအတွေးအခေါ်အယူအဆများ၊အယူသည်းမှုများကိုဖယ်ရှားပြီးသိပ္ပံနည်းကျသော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကိုကျင့်သုံးသင့်လှပါသည်။မိမိတို့နှင့် နီးစပ်ရာ အပေါင်းအဖော်များ၊သမီးများတူမများကိုလည်းမှန်ကန်သော တွေးခေါ်ယူဆမှုကိုဖြန့်ဖြူးသင်ကြားပေးရန်လိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- လုပသောအမျိုးသမီးများသိထားရန်မှာမှန်နံ့သာတွေဘယ်လောက်ချယ်ချယ်၊ဘယ်လောက်သသခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းမှုမရှိက မကျန်းမမာ၊မရွှင်မလန်း၊ချူနာရှိုက်ကုန်းဖြစ်နေကဘယ်သောအခါမျှတစ်ကယ်မလှမပနိုင်။ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု၊ကျန်းမာမှု သဘာဝအလှ၊ခိုင်မြဲသောတကယ့်အလှနှင့်ပြည့်စုံပေမည်။သို့ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ထာဝရ ကျန်းမာခြင်းသည်သဘာဝအလှသစ္စာဟုဆိုရပေမည်။

တကယ့်အလှကိုဖန်တီးသူ

- လူ့လောက၌ လူအမျိုးမျိုးရှိ၏။အရပ်ရှည်၊ပုသူ၊ပိန်သူဝသူ၊လှသူ၊ အရုပ်ဆိုးသူ၊စိတ်တိုသူစိတ်ရှည်သူ၊သဘောကောင်းသူ၊သဘောဆိုးသူ၊သွက်လက်သူ၊ထိုင်းမှိုင်းသူ၊ ယောက်ျားမိန်းမအစုံပင်ရှိသည်။ လူချင်းတူပါလျက် စိတ်အားဖြင့်၊ ရုပ်အားဖြင့်အဘယ်မျှကွဲပြားနေကြသနည်း။ ယောက်ျား မိန်းမအဖြစ်အဘယ်ကြောင့် ကွဲ ပြားနေကြရသနည်း။

- အဖြေကား၊ လူတိုင်းလူတိုင်းတွင်သန္ဓေတည်သည်မှ သေသည်အထိ အာရုံကြောစနစ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိပြွန်မဲ့ အကျိတ်တို့သည် မျိုးရိုးဗီဇကိုလိုက်၍ ပတ်ဝန်းကျင်အပြောင်းအလဲကိုလိုက်၍ လူကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးကြ၏။ ပူသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေရသော လူတစ်ယောက်အား အေးသော ရာသီဥတုတွင် နေရသော လူတစ်ယောက်နှင့် မတူအောင် ပြုပြင်ပေး၏။ အာဟာရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းကောင်းရသော သူအားအာဟာရချို့တဲ့သောသူနှင့်မတူအောင် ပြုလုပ်ပေး၏။ ခက်ခက်ခဲခဲ လူ့ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရသူအားအလွယ်တကူ နေရသူရနှင့် မတူအောင်ပြုလုပ်ပေး၏။ ဦးတည်ချက်ကား တတ်နိုင်သမျှ သူရင်ဆိုင်ရသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်အကောင်းဆုံး အသက်ရှင်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြင့်လူတို့သည် နေရာတကာ၌ အသက်ရှင်နိုင်၏။ အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ အသက်ရှင်ပုံခြင်း မတူသဖြင့်သာ လူချင်းကွဲပြားလာရ၏။ ဤသို့မတူမညီအသက်ရှင်ရာ၊ကွဲပြားလာအောင်လုပ်ရာတွင်အာရုံကြောစနစ်နှင့် ကိုယ်တွင်းအကျိတ်တို့သည် အဓိကလုပ်ဆောင်ပေးရသော အင်္ဂါများဖြစ်ကြလေသည်။

- သူတို့ အလုပ်လုပ်ပုံကား သွေးထဲတွင် လှည့်ပတ်နိုင်သောဓာတ်ပစ္စည်းများကို ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့်ဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်ပစ္စည်းများမှာ တံတွေးအိတ်၊ သည်းခြေအိတ်၊ စသော ပြွန်ပါသည့်အကျိတ်များမှ ထုတ်သော ဓာတ်များကဲ့သို့ ထွက်သောနေရာ၌ခေတ္တ အလုပ်လုပ်သည်မဟုတ်။ အလိုရှိသော နေရာ၌ လိုသလောက် လုပ်၏။ သူတို့ကား အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အစွမ်းထက်လှသဖြင့် သူတို့ကို အသက်ဆက်ဓာတ်များ (ဝါ) ဟိုမုန်းများ (Homones) ဟုခေါ်သည်။

- အံ့ဖွယ်ဟိုမုန်းများ၏ စွမ်းဆောင်ပုံကိုသိရန် သူတို့ကိုထုတ်ပေးသည့် ပြွန်မဲ့ အကျိတ်များ အကြောင်းကို အကျဉ်းမျှ သိထားရန်လိုသည်။ သို့မှသာ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မိမိအား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းမပီသအောင် မည်သည့် အကျိတ်မှ ထွက်သော မည်သည့် ဟိုမုန်းများက ပြုလုပ်ပေးသည်ကို ပို၍ မြင်နိုင် သိနိုင်ပေမည်။

• မိန်းမတို့၏ ကိုယ်တွင်း ပြွန်မဲ့ အကျိတ်များကား (၁) ဦးနှောက်အောက် အကျိတ် (ဝါ) ပီကျူထရီအကျိတ် (Pituitary Gland)။ (၂) ဒိုင်းပုံ သိုင်းရွိုက်(Thyroid Gland)။ (၃) ဒိုင်းဘေးပါရာ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်(Para-Thyroid Gland) ။ (၄) ကျောက်ကပ်အထက်အကျိတ်(Supra-Renal Gland)။ (၅) ပန်ကရိယ အကျိတ် (Pancreas)။ (၆) မမျိုးစေ့အင်္ဂါ (Ovary)။ (၇)ဦးနှောက်အထက် အကျိတ်(Pin - eal Gland)။ နှင့် (၈) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့ဖြစ်ကြသည်။

• ကိုယ်တွင်း ပြွန်မဲ့အကျိပ်များသည် တက်,တော့ပြောပလောက်အောင် ကြီးမားသော အင်္ဂါများ မဟုတ်ပေ။ အချို့မှာ ကုလားပဲခြမ်းစေ့ခန့်သာ ကြီး၏။ ဥပမာ- ပီကျူထရီနှင့် ပါရာသိုင်းရွိုက်အကျိတ်များ။ အချင်းမှအပ လည်ပင်းတွင်ရှိသော သိုင်းရွိုက် အကျိတ်သာလျှင်ကိုင်၍မြင်၍ ရလောက်အောင်ကြီး၏။ ဤသည်တောင်မှ အလေ့အကျင့်အားဖြင့် တစ်အောင်စ နှစ်အောင်စ သာရှိ၏။ သို့ရာတွင် သူတို့တစ်ခုခုဖြစ်လျှင်ခန္ဓာကိုယ်မှာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲ၏။ အရပ် ၇ ပေ၊ ၈ ပေ ကျော်အောင်မြင့်သော လူ့ဘီလူးကြီးများမှာ ပီကျူထရီ အကျိတ်ကြီး၍ဖြစ်ရသကဲ့သို့ ၂ ပေ၊ ၃ ပေလောက်သာရှိသော လူပုကလေးများမှာလည်း ပီကျူထရီပျက်၍ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက် ၁၃-၁၄ နှစ်၌ အပျိုဖြစ်ရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည့်အစား အသက် ၂ နှစ်၊ ၃ နှစ်၌ပင်အရွယ်ရောက်သူကလေး မွေးသူများမှာ ကိုယ်တွင်းအကျိတ်များ ရောဂါရ၍ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ကိုယ်တွင်းအကျိတ်များကားအရွယ်ငယ်သလောက်အစွမ်းထက်ကြ၊ အဆိပ်ပြင်းကြသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

• သို့သော် ဤပြွန်မဲ့ အကျိတ်များသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိ၍၊ မည်သည့် ဟိုမုန်းထုတ်ထုတ် ယင်းတို့၏ လုပ်ငန်းအချုပ်ကား လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးရှိစေရန်၊ အသက်ရှည်စေရန်၊ ယောကျ်ား မိန်းမ ပီသရန်အတွက်ဖြစ်ပေရာ ယင်းတို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ညီညီညွတ်ညွတ်၊ စည်းစည်းရုံးရုံး၊ တက်ညီလက်ညီလုပ်ကိုင်နိုင်မှသာ အဆင်ပြေ၏။ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ကဏ္ဍကောဇ“ ငါ့မြင်းငါစိုင်း စစ်ကိုင်းရောက်ရောက်” ဆိုသကဲ့သို့ လုပ်ပါမူကား ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ အကျိုးမရှိရုံမျှမက၊ လူမှာ ရောဂါမျိုးစုံရ၍ မြန်မြန်သေရဖို့သာ ရှိပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ကိုယ်တွင်းက ပြွန်မဲ့အကျိတ်များနှင့် ဟိုမုန်းများကိုထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးအတွက် လုပ်ငန်းညှိစေရန်၊ ညီညွတ်ရေး တည်ဆောက်ပေးရန်အတွက် သဘာဝ မိခင်သည် ပြွန်မဲ့ အကျိတ်များ၏ ဘုရင်၊ ဟိုမုန်းရှင်းများ၏ ဆရာတစ်ဆူကိုခန့်ထားပေးရလေသည်။ ယင်းသို့ အခန့်ခံရသူကား ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်(ဝါ) ပီကျူထရီ အကျိတ်ပင်ဖြစ်သည်။

• အံ့သော်လည်း အံ့စရာကောင်းပေသည်။အကြောင်းမူ ယင်းပီကျူထရီ အကျိတ်မှာ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကုလားပဲစေ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်လုံးခန့်သာ ရှိပြီး အလေးချိန်း အားဖြင့်လည်း ဂရမ်တစ်ဝက်သာရှိသဖြင့် ပြောပလောက်သော အကျိုတ်တစ်ခုမဟုတ်သောကြောင့်ပေတည်း။ တည်ရှိပုံမှာလည်း ဦးနှောက်၏ အောက်လင်းနို့ပုံ အရိုး၏ ချိုင့်ခွက်ကလေးထဲတွင် မထင်မရှား၊ မျက်စိသွားအာရုံကြောများ၊ သွေးကြောများကြားတွင် ရှိသည်။ သူ့ကိုမည်သူမျှ အလွယ်တကူ မတွေ့နိုင်၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်၍လည်း မမြင်ရ၊ အပြင်ဘန်းအားဖြင့်ကား မလောက်လေးမလောက်စားစရာပေတည်း။

- သို့ရာတွင် သူ၏ အစွမ်းသတ္တိကား အံ့မခန်းစရာ။ သူကထုတ်သော ဟိုမုန်းများကား ပေါများလှ၏။ သူတို့၏ ဩဇာမှာလည်းကြီးမားလှသည်။ သူရောဂါဖြစ်က ပြောင်းလဲကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ခံရပုံမှာ အလွန်သိသာ၏။ သူဒေါသ ဖြစ်ကစောဒကတက်စရာမရှိ၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမပြောနှင့် ကျန်အကျိတ်များ အခြားဟိုမုန်းများပင် သူစီမံရာ ခံကြရ၏။

- သူ၏ ရှေ့ခြမ်း၊ အလယ်ခြအမ်းနှင့်နောက်ခြမ်းဟူ၍ အခြမ်းသုံးခြမ်းရှိရာ ရှေ့ခြမ်းသည် စွမ်းအင်ထက်လှသောဟိုမုန်းအမြောက်အများကိုထုတ်ပေးသည်။ ကြီးထွားဟိုမုန်း၊ သိုင်းရွိုက်၊ လှုံ့ဟိုမုန်း၊ ကျောက်ကပ်အထက်အကျိတ်လှုံ့ဟိုမုန်း၊ လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းနှင့် နို့လှုံ့ဟိုမုန်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်၏။

- ကြီးထွားဟိုမုန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငယ်ရာမှကြီးစေ၏။ အရပ်ရှည်ခြင်း၊ ပုခြင်းမှာ သူ့ကြောင့်ဖြစ်၏။ သူများများထွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လျှင် အရပ်ပိုရှည်၏။ သူနည်းနည်းထွက်လျှင်အရပ်ပုတော့၏။ အရပ် ၇ပေ၊ ၈ ပေ လူ့ဘီလူးကြီးများမှာ အရွယ်မရောက်မီသူ အလွန်ထွက်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ အရပ်မရှည်သော်လည်းမျက်နှာကြီး၊ မေးရိုးကြီး၊ ခြေကြီးလက်ကြီး၊ ခါးကိုင်းသော ရုပ်ရှင်ကားထဲမှ တာတေကြီးကဲ့သို့သော သူများမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးမှသူ အထွက်လွန်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤသို့ အထွက်လွန်လျှင် အစားကြီးစေ၏။ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်စေ၏။ အရိုးများကျိုးလွယ်၍ အသက်တိုစေ၏။ သို့ဖြစ်၍ သူအထွက်လွန်ခြင်းမှာမကောင်း။ သူအထွက်နည်းကလည်း လူပိုပုစေ၏။ ဉာဏ်ထိုင်းစေ၏။ မြန်မြန် အိုလွယ် ကျလွယ်စေ၍ အသက်တိုစေ၏။သို့ဖြစ်၍နည်းနည်းများများ ကြီးထွားဟိုမုန်းထွက်နှုန်းမှာ မှုမမှန်လျှင် လူအတွက် အကျိုးမရှိ၊ မကောင်း။

• သိုင်းရွိုက်လှုံ့ဟိုမုန်းသည် လည်ပင်းရှေ့ရှိ သိုင်းရွိုက်(ဝါ) ဒိုင်းပုံ အကျိတ်၏ လုပ်ငန်းကိုညှိပေးသည်။ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်မှ သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းလိုသည်ထက် ပိုထွက်လျှင် ပိုမထွက်အောင် သူက သိုင်းရွိုက်အကျိတ်အား ဟန့်တားပေးသည်။ သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်း အထွက်နည်းသော် ပိုထွက်အောင် သူက လှုံ့ဆော်ပေးလေသည်။ ဤသို့သူက ထိန်းချုပ်မှု မပေးနိုင်သော သိုင်းရွိုက်အကျိတ်မှာ ရောဂါရလာ၏။ မှန်၏။ သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းအထွက်များလွန်းလျှင် လူမှာလည်ပင်းကြီးလာ မျက်စိပြူးလာ၊ လက်တုန်လာ၏။ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းလည်းဖြစ်၍ အိပ်မပျော်ဘဲရှိတတ်သည်။ အလုပ်လုပ်လျှင်လည်း ပျာယာခတ်။ ကြာသော်နှလုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျက်ဆီး၍သေသည်အထိ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

- တစ်ခါတစ်ရံမူကားသိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ရန် သိုင်းရွိုက်အကျိတ်က အိုင်အိုဒင်းဓာတ်မရက သိုင်းရွိုက်အကျိတ် ကြီး၍ လည်ပင်းကြီးရောဂါရနိုင်သည်။ မြန်မာပြည်တောင်ပေါ်ဒေသများမှာ လည်ပင်းကြီးသူများမှာ ဤရောဂါရ၍ဖြစ်၏။ သိုင်းရွိုက် အကျိတ်မှာ ကြီးလာသော်လည်း သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းမှာ လိုသလောက်မထွက်။ သိုင်းရွိုက်လှုံ့ဟိုမုန်း ပိုထွက်သော်လည်းမရ၊ သို့ဖြင့် လူမှာ သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းကိုလိုသလောက်မရ၍ လူလေးလာ၏။အအေးသိပ်မခံနိုင်။သွားလာလှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလာသည်။မြုံတတ်သည်ဟုလည်းဆိုသည်။သို့ဖြင့်ရောဂါအမျိုးမျိုးရ၍လည်းကောင်း၊နှလုံးခုန်ရပ်၍လည်းကောင်းသေတတ်သည်။ဤသို့သောမိခင်မှမွေးသောကလေးများမှာ လည်းအရပ်ပုလျှာထူ၍ဉာဏ်ထိုင်းတတ်ကြလေသည်။ဤသို့မဖြစ်အောင်မည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်း။အိုင်အိုဒင်းဓာတ်များပါသည့် ပင်လယ်ငါး၊ငါးပိ၊ပုစွန်၊ပင်လယ်ထွက်အသီးအရွက်များကို များများစားပေးခြင်း၊စိတ်ချမ်းသာအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ရပေမည်။

- အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်လည်းမဟုတ်၊အခြားရောဂါများကြောင့်လည်းမဟုတ်ဘဲသိုင်းရွိုက်အကျိတ်များကြီးတတ်(ဝါ)လည်ပင်းကြီးတတ်သော အခါများလည်းရှိသည်။ယင်းတို့မှ အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်ဖြစ်စအရွယ်နှင့်ကိုယ်ဝန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်စဉ်တို့ဖြစ်သည်။အရွယ်ရောက်စတွင်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအတွက် သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းပိုလိုသဖြင့် ဟိုမုန်းကို လိုသလောက်ထုတ်ပေးနိုင်ရန်အကျိတ်မှာ ကြီးလာခြင်းဖြစ်သည်။ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မိခင်မှာကလေး၏ကြီးထွားမှုအတွက် အာဟာရဓာတ်ပိုမိုစားသုံးရခြင်း၊ကလပ်စည်းများပို၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်းတို့ကြောင့် သိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းပိုထွက်၍ အကျိတ်မှာပိုကြီးလာရခြင်းဖြစ်သည်။အချိန်ကာလများလွန်မြောက်သော် သိုင်းရွိုက်အကျိတ်များသည် နဂိုရ်အရွယ်သို့ပြန်ငယ်သွားတတ်ကြ၏။မငယ်ဘဲတစ်ဖြည်းဖြည်းပို၍ကြီးထွားလာပါက ဆရာဝန်ထံပြ၍အကြံဉာဏ်တောင်းသင့်ပါသည်။

- ကျောက်ကပ်ထက်အကျိတ်လှုံ့ဟိုမုန်းသည်လည်းသိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းကဲ့သို့ပင် ကျောက်ကပ်ထက် အကြိတ်မှထွက်သောဟိုမုန်းများ၏ အထွက်နှုန်းနှင့်လုပ်ငန်းကို ထိန်းချုပ်ညှိနှိုင်းပေးသည်။ပို၍ထွက်လျှင် လျော့ထွက်အောင်၊လျော့ထွက်နေလျှင်ပိုထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ကျောက်ကပ်ထက်အကျိတ်များကား ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ကျောက်ကပ်တစ်စုံစီ၏ အထက်တွင်တစ်ခုစီရှိကြသည်။ အကာပိုင်းနှင့်အနှစ်ပိုင်းဟူ၍နှစ်ပိုင်းရှိရာအကာပိုင်းမှ ဟိုမုန်းများသည်ခန္ဓာကိုယ်၏စွမ်းအင်ပြန့်ခြင်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့ထိတွေ့ရင်ဆိုင်ရာတင်ခန္ဓာကိုယ်ဘက်ကအသာရစေရန် ခုခံအားများ ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းနှင့်ရေဓာတ်၊ဆားဓာတ်ထိန်းရှိခြင်းတို့နှင့်စပ်ဆိုင်သည်။ကျားမလက္ခဏာများကွဲပြားစေရန်အတွက်လည်းအရေးကြီးသည်။ဤအကာပိုင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှထွက်သောဟိုမုန်းများအားလုံးကို ခြုံ၍စတီရွိုက်များဟုခေါ်၏။

• ဤဟိုမုန်းများ လုံးဝမရှိလျှင်လူမှာအသက်မရှင်နိုင်။ နည်းလျှင်ကြောက်စရာ၊လန့်စရာများကို ရင်မဆိုင်နိုင်၊သို့ဖြစ်၍ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မေ့မောသောသူများကို ယင်းစတီးရွိုက် ဟိုမုန်းများကို ထိုး၍ကုသပေးကြရသည်။ယင်းဟိုမုန်းများလွန် လျှင်လည်းလူမှာ မျက်နှာဝိုင်းဂုတ်ပိုးထူ ကိုယ်ဖော၍မိန်းမပုံ ဖြစ်လာတတ်၏။မိန်းမဖြစ်သော် ကိုယ်ပိုဖော၏။ခြေလက် ကြွက်သားများတစ်ဖြည်းဖြည်းသိမ်ပြီးအားပျော့သွားတတ် သည်။တစ်ခါတစ်ရံမူကျောက်ကပ်ထက်အကျိတ်မှ လိင်နှင့်ဆိုင် သောဟိုမုန်းထွက်မှုမမှန်ကန်ကယောကျ်ားကမိန်းမဆန်၊မိန်းမ က ယောကျ်ားဆန်လာတတ်သည်။ဟိုမုန်းညီအောင် လိုသောဟိုမုန်း များတိုက်ကျွေးလျှင်လည်းကောင်း၊ရောဂါဖြစ်သောအကျိတ်ကို ခွဲထုတ်ပစ်မှလည်းကောင်း ရောဂါပျောက်၏ သို့မဟုတ်က မပျောက်။

• နို့လုံ့ဟိုမုန်းကမိန်းမများမီးဖွားပြီးကလေးကိုနို့တိုက် ရာ၌ နို့ရည်ထွက်အောင် ရင်သားများကိုလှုံ့ဆော်ပေးသည်။ဤ ဟိုမုန်းမထွက်က နို့ရည်မထွက်။ဤဟိုမုန်းကောင်းကောင်းထွက် ရန်မိခင်မှာအာဟာရပြည့်ဝရန်၊စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်းရှိရန်၊ ကလေးကိုချစ်ရန်လိုလေသည်။

• လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းများသည်အရွယ်ရောက်စေခြင်းကိုဖြစ်စေ သည်။ယောကျ်ားတွင် ယောကျ်ားများ၏မျိုးစေ့ကိုရင့်သန်စေ၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောကျ်ားများအတွက်လိုအပ်သော ဟိုမုန်းကိုထွက်စေ၏။ဤ လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းနှင့်ဖိုဟိုမုန်းနှင့်မဟိုမုန်းတို့သည် အပြန်အလှန် ထိန်းချုပ်နေ၍သာ ပြင်ပလက္ခဏာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ဇီဝ ကမ္မအားဖြင့်လည်းကောင်း၊စိတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ယောကျ်ားမိန်းမကွဲပြား၍ ဖြစ်လာရသည်။ဤဟိုမုန်းများထွက် မှုမညီက ယောကျ်ားမိန်းမဘာဝမှားနိုင်၏။

• ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်၏ အလယ်ခြမ်းမှာမူအသား အရောင်ကို ဖြစ်စေသောရောင်ချယ်ပစ္စည်းထုတ်သည်ကလပ် စည်းများကို လှုံ့ဆော်သည်ဟိုမုန်းများထွက်သည်။ဤဟိုမုန်းများ သည် နေရောင်တွင်ပါသော ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကိုသုံး၍ အမည်းရောင်ချယ် ပစ္စည်းများကိုပိုမိုထွက်စေသည်။အမည်း ရောင်ချယ်ပစ္စည်းကြောင့် လူ၏အသားမှာ ညိုရမည်းရသည်။ ဤသို့အမည်းရောင်ချယ်ပစ္စည်းမရှိ၍ မညိုကနေရောင်ကြာကြာ ခံလျှင်အရေပြားကင်ဆာများဖြစ်တတ်သည်။

• နောက်ခြမ်းမှထွက်သော ဟိုမုန်းများမှာမူ ဆီးထွက် အနည်းအများနှင့်သားအိမ်ကျုံ့ခြင်းကိုလှုံ့ဆော်ထိန်းချုပ် ပေးကြ သည်။ရေသောက်နည်းလျှင်ဆီးထွက်နည်းအောင်ရေသောက် များလျှင် ဆီးထွက်များအောင်ပြုလုပ်ပေးသည်။ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ်တွင်းရေမခန်းရန် ၊လိုသလောက်ရှိနေရန်ဖြစ်သည်။ယင်း ဟိုမုန်းချို့တဲ့က ဆီးခဏခဏသွား၏။သွားပါးများလျှင်ကိုယ် တွင်းရေခန်း၍ ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။ဤဟိုမုန်းလုံးဝမထွက်က

www.burmeseclassic.com

ဆီးသွားလွန်ရောဂါရတော့သည်။

- သားအိမ်လှုံ့ဟိုမုန်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကလေးမွေးရာ၌ သားအိမ်ကို ကျုံ့စေသည်။ဤသို့ဖြင့်ကလေး မွေးရာ၌ သားအိမ်၏ညစ်အားကို တိုးစေပြီး၊မွေးပြီးကလည်းသွေး လွန်မှုမဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပေးသည်။အားအိမ်ကျုံ့လိုက်ခြင်း ဖြင့်ပွင့်နေသော သွေးကြောများပိတ်၍သွေးအထွက်နည်းစေ သည်။ကလေးမွေးပြီးကလေးနို့စို့လျှင် နို့ထွက်ရန်လည်း ပြုလုပ်ပေးသေးသည်။

- သားဖွားခြင်းတွင် သားအိမ်လှုံ့ဟိုမုန်းကား မရှိမဖြစ် အလွန်ပင်အသုံးဝင်၊လိုအပ်လှသည်။သို့ကြောင့်ပင်ဓာတုနည်း ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖော်စပ်၍တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုနေကြရ သည်။ စင်တိုစင်နင် (Syntocinon) အောက်စီတိုစင် (Oxytocin)၊အာဂိုမီထရင်း(ERGOMETRINE)၊မီသာဂျင် (Methergin)၊စပါတိင်းဆာလ်ဖိတ်(SpartineSulphate) အစရှိသည့် ဆေးဝါးများကား သားအိမ်လှုံ့ဟိုမုန်းကိုမှီး၍ ဓာတုနည်းဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော နာမည်ကျော်ဆေးများပင် ဖြစ်သည်။သားဖွားခန်း၊သားဖွာရုံများမှာနေ့စဉ်သုံးနေသော ဆေးများပင် ဖြစ်သည်။

- သူတို့ကို သားအိမ်ညစ်အားကောင်းအောင်အချင်းမကျ လျှင် မြန်မြန်ကျအောင်၊ သွေးမသွန်အောင်သွေးသွန်လျှင် ရပ်အောင်အသားဆေး၊အကြောဆေးများအဖြစ်ထိုးပေးရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ကလေးမွေးပြီး နို့မထွက်က နို့ထွက်အောင်လည်းသုံးရသည်။ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက်သက်စောင့်ဟိုမုန်းဆေးများဟုဆိုနိုင်သည်။သဘာဝအလျှောက်ဟိုမုန်းလည်းမထွက်၊ဤဆေးများလည်း မရှိဆိုလျှင် ကလေးမွေးရ မလွယ်၊နို့ထွက်မလွယ်။

- ပီကျူတရီ အကျိတ်မှထွက်သော ဟိုမုန်းများအနက်ဆေးပညာရှင်များ အသိများသော ဤဟိုမုန်းတို့အကြောင်းကားပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ မသိသေးသော ဟိုမုန်းများလည်းရှိသေးသည်။သို့ဖြစ်၍ ပီကျူတရီအကျိတ်သည် တစ်ကိုယ်လုံးတွင်အရွယ်ငယ်သလောက် ဟိုမုန်းအများဆုံးထွက်စေသောအင်္ဂါဖြစ်သည်။ဤဟိုမုန်းများမှတစ်ဆင့်အခြားဟိုမုန်းထုတ်အကျိတ်များကိုလည်းထိန်းချုပ်ပေးသည်။ထိုအကျိတ်များသည် ပီကျူတရီအကျိတ်၏ ဆိုင်းချက်အတိုင်း လိုက်ကရသည်ဟုဆိုသော်ရလေသည်။သို့ဖြစ်၍တစ်ခါတစ်ရံပီကျူတရီအကျိတ်အားကိုယ်တွင်းအကျိတ်များ၏ ဆိုင်းဆရာ၊ဇာတ်ဆရာဟုခေါ်ကြခြင်းဖြစ်လေသည်။

- ပီကျူတရီ အကျိတ်ပျက်စီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကမောက်ကမဖြစ်သွားနိုင်သည်။သားဖွားပြီးသွေးအလွန်အကျွန်သွန်သော မိခင်များအတွက် ပီကျူတရီ အကျိတ်၏ရှေ့ခြမ်းမှာပျက်စီးတတ်သည်။သွေးသွန်ပြီးပြီးခြင်းပျက်စီးသွားသည်ကားမဟုတ်။နောက် ၁ နှစ်၊ ၂ နှစ်အကြာမှာ ပီတကျူတရီ

www.burmeseclassic.com

အကျိတ်၏ရှေ့ခြမ်းကို အာဟာရပေးသော သွေးကြောများမှာ သွေးခဲများပိတ်ဆို့မှုကြောင့်ယင်းအခြမ်းတစ်ဖြည်းဖြည်းသေးသွားသည်။ဤသို့သေးသွားသော ရှေ့ခြမ်းမှာအရေးကြီးသော ဟိုမုန်းများကို မထုတ်လုပ်နိုင်တော့။သို့ဆိုလျှင်သူမသည်သိုင်းရွိုက်အကျိတ်နှင့်ကျောက်ကပ်ထက်အကျိတ်လုပ်ငန်းပါချို့တဲ့၍ ပိန်ချုံးအားနည်းပြီး အအေးဓာတ်ကိုမခံနိုင်ဘဲဖြစ်သွားသည်။လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းမထွက်တော့၍ မမျိုးဥအင်္ဂါများလည်း အလုပ်မလုပ်တော့ပေ။သို့ဆိုလျှင်ဂျိုင်းမွေး၊လိင်အင်္ဂါမွေးများမပေါက်တော့ဘဲ လိင်အင်္ဂါများလည်းသိမ်ငယ်ကာငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အိုသွားတတ်၊သေသွားတတ်သည်။ ဤသည်ကို ရှီးဟန်း(စ်)လက္ခဏာစု (Sheehan'sSsydrome)ဟုခေါ်သည်။

• သို့ကြောင့်ပီကျူတရီအကျိတ်သည်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက်အလွန်အရေးကြီးပါ၏။သူမပျက်စီးအောင်၊သူရောဂါမရအောင်၊ဒေါသစထွက်အောင်မည်သို့ပြုရမည်နည်း။လွယ်ပါ၏။အသားဓာတ်၊ဗိုက်တာမင်ဓာတ်များပြည့်စုံအောင်စားရမည်။အေးလွန်းခြင်း၊ပူလွန်းခြင်းစသော ဆိုးရွားသောရာသီဥတုများကို ရှောင်ရမည်၊ဦးခေါင်းနှင့်ဦးနှောက်အားထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများမှ ကာကွယ်ရမည်။နာမကျန်းဖြစ်ပါက ရောဂါမြန်မြန်ပျောက်အောင်ကုသရမည်။သွေးအားနည်းရောဂါများ သွေးထွက်လွန်ခြင်းများ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ရမည်။အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များမှာ ပို၍ဂရုစိုက်သင့်သည်။ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားမှု မှန်မှန်လုပ်ရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည်။ မူးယစ် ထိုင်းမှိုင်းစေသော ဆေးဝါးများ ရှုခြင်း၊ သောက်ခြင်းများကို ရှောင်ရမည်။ ဤသို့ဆိုက ပီကျူတရီအကျိတ်သည် ခန္ဓာ့ဝန်ကို ကောင်းစွာထမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်းအမြဲလှပ၊ နုပျို၍အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

• ဒိုင်းပုံဘေးအကျိတ်(ဝါ)ပါရာသိုင်းရွိုက် အကျိတ်ကား ၄ ခု ရှိ၏။ သိုင်းရွိုက်အကျိတ်၏ နောက်တွင်ရှိသည်။ ယင်းတို့မှ ထွက်သော ဟိုမုန်းများသည် အရိုးအဆက်များ ကြီးထွားခိုင်မာရန်နှင့်သွေးတွင်းရှိ ထုံးဓာတ်ပမာဏကိုတည်ငြိမ်ရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။

• ပန်ကရိယအကျိတ်(Pancreas) ကားဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ရှိ၏။ အစာအိမ် နောက်ဘက်တွင်ရှိရာ ၄င်းမှ အစာချေသော ကစီရည်များကို လည်းကောင်း၊ ဟိုမုန်းများကို လည်းကောင်း ထုတ်ပေး၏။ အဓိက ဟိုမုန်းမှာ အင်ဆူလင်(Insulin) ဖြစ်၍ ယင်းရှိမှ ခန္ဓာကိုယ်သည်မှုမှန် အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ အင်ဆူလင်သည်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကစီဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ်ကို အသုံးပြုပြီးအင်အားရရှိရန်ပြုလုပ်ပေးသည်။ သို့ဖြစ်၍ယင်းရှိမှ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကြွက်သား၊ သွေး၊ ဦးနှောက် စသည်တို့ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ အင်ဆူလင်မရှိက သွေးတွင်းသကြားဓာတ် (ဂလူးကို့စ်) ပိုကာ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။ သွေးထဲတွင် များလာသော သကြားဓာတ်များသည် ကျောက်ကပ်မှတစ်ဆင့် ဆီးထဲရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးတန်းတန်းကျန်းမာသူများ

www.burmeseclassic.com

၌ ဆီးထဲတွင် သကြားမရှိ။ ခန္ဓာကိုယ်က အင်အားအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ဆီးချိုရောဂါရလျှင်ကားသကြားကို ခန္ဓာကိုယ်က မသုံးနိုင်တော့ပေ။

• ပန်ကရိယ အကျိတ်မှ ထုတ်သော နောက်ဟိုမုန်းတစ်မျိုးမှာ ဂလူကာ ဂွန် (Glucacon) ဖြစ်သည်။ယင်းသည် အင်ဆူလင်လောက် အရေးမကြီး။ သွေးထဲရှိ သကြားဓာတ်မြင့်ရုံသာ တတ်နိုင်၏။

• ဦးနှောက်အထက်အကျိတ်ကားဦးနှောက်ကြီး၏ နောက်တွင်ရှိ၏။ယင်းမှ မည်သည့် ဟိုမုန်းထွက်သည်ကို မည်သူမျှမသိသေးချေ။ သို့သော် အချို့ရှုးသူများအား တိရိစ္ဆာန်တို့မှ ထုတ်ယူသော ယင်းအကျိတ်ကို ကျွေးလျှင် အရူးပျောက်သည်ဟု သိရှိရလေသည်။

• မမျိုးစေ့ အင်္ဂါကား ပိကျူတရီ အကျိတ်ပြီးနောက် မိန်းမများအဖို့ ကောင်းကောင်း သိထားဖို့လိုသော အင်္ဂါများဖြစ်သည်။ မမျိုးစေ့ အင်္ဂါ နှစ်ခုရှိရာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း သားအိမ်၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်၌ တည်ရှိကြ၏။ မမျိုးစေ့ အင်္ဂါများမှ ဟိုမုန်း ၂ မျိုးကို ထုတ်ပေးသည်။ တစ်ခုကား အီစထရိုဂျင် (Oestrogen) မဟိုမုန်း တစ်ခုကား ပရိုဂျက်စ်တီရုံး (Progesterone) ခေါ် သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဖြစ်ပါသည်။

• မဟိုမုန်းကားအမျိုးသမီးတို့၏မျိုးပွားဆိုင်ရာ အင်္ဂါများ

www.burmeseclassic.com

ကိုအရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာစေသည်။ယင်းဟိုမုန်းများသည် အရိုးကိုမြန်မြန်အရှည်ရပ်စေသည်။ကြွက်သားများကိုပိုမိုကြီးထွားစေမည့်အစား အဆီများကိုပိုမို များပြားစေ၏။ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရေပို၍တည်စေရန်ထိန်းထာ၏။သို့ဖြင့်မိန်းမများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားမှာ ယောကျ်ားများနှင့်မတူယောကျ်ားများထက်အရပ်နိမ့်၍ ခန္ဓာကိုယ်အသားအရေမှာလည်းအိစက်ချောမွေ့ပျော့ပြောင်းနေပါသည်။အရေပြားအောက်တွင် ထူထည်းသော အဆီများ(အထူးသဖြင့် ရင်သားတင်၊ပေါင်စသည်တို့)စုနေခြင်းသည်မဟိုမုန်း၏တန်ခိုးကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့်မိန်းမစိတ်နေစိတ်ထားကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊အသံနေအသံထားအားလုံးမိန်းမနှင့်တူအောင်မိန်းမပီသအောင်၊သူကပြုလုပ်ပေးပါသည်။

- သို့ကြောင့် ဤမဟိုမုန်းကိုဓာတုနည်းဖြင့်ထုတ်လုပ်ပြီးမွေးရာပါ လိင်အင်္ဂါ သိမ်နေသူများ၊ရင်သားမဖွံ့သူများအတွက်စားဆေး၊ထိုးဆေး၊လိမ်းဆေးအဖြစ်သုံးကြရသည်။ရာ သီခွင်မှန်အောင်သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းနှင့်တွဲဖက်၍လည်းသုံးကြသည်။သွေးဆုံးချိန်တွင်မဟိုမုန်းချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သောလက္ခဏာများ ၊ရောဂါများကိုလည်းသူကပပျောက်စေနိုင်သည်။ဤဟိုမုန်းဓာတ်သွေးထဲများများရှိလျှင် ပီကျူတာရီ အကျိတ်မှလိင်လှုံ့ဟိုမုန်းထွက်မှုကို ဟန့်တားနိုင်သည်။ဤသည်ကို အကြောင်းပြုပြီးကလေးမွေးပြီး နို့မထွက်စေလိုသောအခါ၌ဤဟိုမုန်းဆေးကိုစားနိုင် ၊ ထိုးနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မည်သည်ရောဂါ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်သုံးသုံး မဟိုမုန်းဆေးကို အသုံးများလွန်ကမကောင်းပါ။သူမှာကောင်း ကျိုးရှိသလို ဆိုးကျိုးများလည်းရှိသည်။အချို့သူများကိုပျို့စေ အန်စေသည်။အရွယ်မရောက်သေးသောမိန်းကလေးငယ်များ ကို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့်အပျိုဖြစ်စေသည်။ကိုယ်တွင်းဓာတ် ဆားနှင့်ရေများ ပိုရသဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေသည်။ အသဲရောဂါရှိသူများသုံးလျှင် အသားဝါရောဂါပါဖြစ်လာနိုင် သည်။သွေးဆုံးပြီးသူများကြာရှည်သုံးလျှင်သွေးပြန်ပေါ်တတ် သည်။ လိင်အင်္ဂါ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ကြာရှည်သုံးကလည်းရင်သား ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်ဟုလည်းဆိုသည်။ဟိုမုန်းများကအစွမ်း ထက်သလောက် ကြောက်စရာကောင်းလှသည်။

- သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းများသည် အမျိုးသမီးများကိုယ်ဝန် ဆောင်စေရန်သားအိမ်ကိုပြင်ဆင်ပေးရသည်။ သူရှိမှပထမ သုံးလအတွင်းသန္ဓေသားခိုင်မြဲနိုင်သည်။ရင်သားရှိနို့ထုတ် အကျိတ်များကိုလည်း သူကပို၍ ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဆိုသည့်အတိုင်းသန္ဓေတည်စေရန်အစစပြင်ဆင်ပေး သော ဟိုမုန်းဖြစ်၏။သို့ကြောင့်ကိုယ်ဝန်ခဏခဏပျက်ကျသူ များမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာ လျှင်သန္ဓေခိုင်အောင်ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော ဤဟိုမုန်းကို နည်းနည်းချင်းကျွေးပေးရ သည်။ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ရာသီခွင်မှန်အောင် မဟိုမုန်းနှင့် သူတို့တွဲဖက်၍သုံးနိုင်သေးသည်။ထူးဆန်းသည်မှာသူ့ကိုသန္ဓေ ခိုင်အောင်သုံးနိုင်သလိုသန္ဓေတားအဖြစ်လည်းသုံးနိုင်ခြင်းဖြစ်

www.burmeseclassic.com

သည်။မဟိုမုန်းနှင့်ဖြစ်စေ၊သူချည်းသက်သက်ဖြစ်စေသုံးနိုင်၏။ သဘောကား သူတို့ သွေးထဲများများရှိနေလျှင် ပီကျူတရီအကျိတ်မှ လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းများမထွက်တော့ပေ။သို့ဆိုလျှင်မမျိုးဥအင်္ဂါမှာလည်း မျိုးဥမကြွေတော့ ။မမျိုးဥမကြွေကလည်းသန္ဓေလည်း မတည်နိုင်ဟူ၍ဖြစ်၏။မမျိုးဥနှင့်သုက်ပိုးပေါင်းစပ်မှ သန္ဓေသား ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်တည်း။ ပီကျူတရီအကျိတ်မှ လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းနှင့်၎င်းဟိုမုန်းများအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နေပုံကို နောက်အခန်းများမှာစုံလင်စွာဖော်ပြပါမည်။

- အချင်းသည်လည်း ကိုယ်တွင်းအကျိတ်များကဲ့သို့ပင် ဟိုမုန်းများကိုထုတ်ပေးနိုင်သည်။ သန္ဓေသား၏အသက်ရှူမှု အစာအာဟာရ ရစေမှု ၊ အညစ်အကြေးစွန့်မှုရောဂါပိုးများကာကွယ်မှုအတွက် အချင်းကတာဝန်ယူသည့်အပြင်ဟိုမုန်း၅မျိုးခန့် ထုတ်လုပ်ပေးသည်ဟုသိရ၏။အချင်းသည် အီစထိုဂျင်မဟိုမုန်းကို သန္ဓေသား သုံးလအရွယ်မှာ စတင်၍ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ၎င်းအတွင်း အီစထိုဂျင်ကို မိခင်နှင့် သန္ဓေသား၏ကျောက်ကပ်အထက်အကျိတ်မှလည်း အနည်းငယ်စီ ထုတ်ပေးကြသည်၎င်းဟိုမုန်းများသည် မိခင်ကို ကလေးမွေးနိုင်ရန်ကလေးနို့တိုက်နိုင်မျိုးပွားအင်္ဂါများကို ပို၍ဖွံ့ဖြိုးလာစေသည်။

- အချင်းမှထုတ်ပေးသောနောက်ဟိုမုန်းတစ်မျိုးကား သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းပင်ဖြစ်သည်။၎င်းဟိုမုန်းကိုလည်း မဟိုမုန်းနည်းတူ သန္ဓေသားသုံးလအရွယ်မှ စတင်ထုတ်လုပ်သည်။တစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြည်းဖြည်းတိုး၍ထုတ်လုပ်ရာ မီးမဖွားခင်အထိပင်ဖြစ်၏။သူ၏ အာနိသင်မှာ မမျိုးဥအင်္ဂါထုတ်သော သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

- အချင်းမှထုတ်သောဟိုမုန်းများအနက်လူသိအများဆုံး ဟိုမုန်းကား လိင်လှုံ့ဟိုမုန်း (Chorionic Gonadotrophin) ဖြစ်၏။သန္ဓေတည်စမှ သားဖွားသည်အထိ အချင်းက ထုတ်ပေးပါသည်။ဤဟိုမုန်း၏ပမာဏသည် ကိုယ်ဝန်၂လတွင် အမြင့်ဆုံး ဖြစ်ပြီး၄လမှစပြီးတစ်ဖြည်းဖြည်းပြန်လည်ကျဆင်းသွားသည်။ ဤဟိုမုန်းများသည် မိခင်၏ ဆီးထဲတွင် အမြဲလိုလိုပါသွားသဖြင့် ဆီးထဲ ဤဟိုမုန်းရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိကမိခင်မှာကိုယ်ဝန် ရှိသည်ဟုယူဆရသည်။ကိုယ်ဝန်တစ်ကယ်ရှိမရှိဆီးကိုနည်း အမျိုးမျိုးဖြင့် စစ်ကြည့်ခြင်းမှာအမှန်တော့ ဤလိင်လှုံ့ဟိုမုန်းပါ မပါစမ်းသပ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။အချင်းမှထွက်သော လိင်လှုံ့ဟိုမုန်း သည်သန္ဓေတည်စတွင် မမျိုးဥအင်္ဂါပင်ဖြစ်ပေါ်လာသော အဝါရောင်အင်္ဂါ (Corpusluteum)၏လုပ်ငန်းကိုလှုံ့ဆော် ပေးသည်။တစ်နည်းဆိုရသောသန္ဓေတည်ဟိုမုန်းထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်ဟုလို။

- စပျစ်သီးသန္ဓေ (Molar Pregmancy)တည်သူနှင့် အချင်း ကလပ်စည်းကင်ဆာ (Choriocarcl Noma)ရှိသူ အမျိုးသမီး၏ဆီးထဲတွင်အချင်းမှထွက်လိင်လှုံ့ဟိုမုန်း၏ ပမာဏမှာ ရိုးရိုးကိုယ်ဝန်ဆောင်သူ၊သန္ဓေတည်သူမှာရှိသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပမာဏထက် အဆပေါင်းများစွာမြင့်မားသည်။သို့ကြောင့် ဆီးထဲတွင် ဤဟိုမုန်းများအဆမတန်များသည်ကို စမ်းသပ်တွေ့ ရှိကလိုအပ်သလို ထပ်မံစူးစမ်း ရောဂါရှာဖွေနိုင်သည်။

- အချင်းမှထုတ်ပေးသည်ဟုထင်ရသော နောက်ဟိုမုန်း ၂-မျိုးကား အရိုးအဆစ်ရှိ အရွတ်များကို လျော့စေသော ရီလက်ဇင် (Relaxin)ကျောက်ကပ်အထက်အကျိတ်လှုံ့ ဟိုမုန်းများဖြစ်သည်။ရီလက်ဇင်သည် အခြားနို့တိုက်မွေးသတ္တဝါ များတွင် အရွတ်များ အထူးသဖြင့် တင်ဆုံကွင်းအဆစ်ရှိအရွတ် များကို လျော့စေခြင်းကြောင့်သားဖွားလွယ်ကူအောင်လုပ်ပေး သကဲ့သို့လူမှာလည်းအလားတူ အာနိသင်ရှိသည်ဟုယုံကြည်ကြ ၏။ကျောက်ကပ်ထက်အကျိတ်လှုံ့ဟိုမုန်းကားကျောက်ကပ် ထက်အကျိတ်မှမဟိုမုန်းများနှင့်အခြားဟိုမုန်းများထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

- ဤသို့ဖြင့် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေကိုလိုက်၍ အသက်ရှင်နိုင်အောင်ပုံမှန်အလုပ်လုပ် နိုင်အောင် ဟိုမုန်းဓာတ်များ(ဝါ)သက်စောင့်ဓာတ်များကို ကိုယ် တွင်း အကျိတ်များကထုတ်လုပ်ပေးကြသည်။ဟိုမုန်းများ၏ အစွမ်းကြောင့်လည်း လှုံ့လောက၌အရပ်ရှည်သူရှည်၊ပုသူပု၊ စိတ်ရှည်သူရှည် ၊စိတ်တိုသူတို၊ဉာဏ်သွက်သူသွက်၊ထိုင်းသူ ထိုင်း ၊ဝသူဝ၊ပိန်သူပိန်၊လှသူလှ၊ရုပ်ဆိုးသူရုပ်ဆိုး လူအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေရ ကွဲပြားနေရ၊ယောက်ျားမိန်းမကွဲပြားကြရသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၄

မိန်းမဖြစ်၍

• အချို့သောအမျိုးသမီးများသည် ရာသီပေါ်ခါနီး၄-၅ ရက်မှတစ်ပတ်အထိမအီမသာဖြစ်တတ်ကြသည်။စိတ်ဂနာမငြိမ် အလိုလိုနေရင်းစိတ်တိုနေသလိုလို ၊စိတ်ဓာတ်ကျသလိုလို ၊ငိုချင်သလိုလိုဖြစ်တတ်သူများရှိတတ်ကြသလိုအားအင်ကုန်ခမ်းပြီးမစားချင်မသောက်ချင်နှင့်အိပ်မပျော်သူများလည်းရှိကြသည်။ အနောက်နိုင်ငံတွင်ဆေးပညာရှင်များကရာသီလာခါနီးရက်များတွင် အမျိုးသမီးယာဉ်မောင်းများ၏ယာဉ်တိုက်မှုနှုန်းပိုမိုမြင့်မားကြောင်းကိုလေ့လာတွေ့ရှိထားကြသည်။သူတို့၏ခင်ပွန်းသည်များနှင့် စိတ်အခန့်မသင့်ဖြစ်တတ်၊ကတောက်ကဆဖြစ်တတ်သောရက်များလည်းဖြစ်သည်ဟူ၏။ဤသို့ရာသီလာခါနီးပြောင်းလဲတတ်သော မိန်းမတို့သဘာဝကို နားမည်ထားသော ယောက်ျားများအနေဖြင့် လင်မယားကွာရှင်းရသည်အထိပြဿနာများကို တိုး၍ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။

• အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ပြောင်းလဲတတ်၊ဖြစ်တတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သနည်း။အမျိုးသမီးများရာသီစက်ခွင်နှင့်အတူကိုယ်တွင်းဟိုမုန်းများ၏ ပြောင်းလဲမှုကြောင့်ဟုဆိုရပေမည်။သဘာဝအလျှောက်ဖြစ်ရသော ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သဖြင့်ရောဂါကားမဟုတ်။အမှန်ပြောရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအကျိတ်များအထူးသဖြင့် မမျိုးဥအင်္ဂါနှင့် လိင်အင်္ဂါများပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေသည့်သက်သေအထောက်အထားများပင် ဖြစ်သည်။

- ရာသီလာခါနီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများရှိသလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြောင်းအလဲများလည်းရှိသည်။မူးဝေ၊ ပို၍အန်ခြင်းနှင့်ခါးကိုက်၊ခါးနာ၊ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ကအစအရိုးအဆစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ခြေထောက်များဖေါ်ရောင်ခြင်းအထိဖြစ်တတ်သည်။အချို့သူတို့မှာနှာရည်ယိုလာ၊နှာစေးလာ၊ချောင်းဆိုးလာတတ်သည်။ရင်သားများတင်းပြီးဗိုက်ပူလာတတ်သည်။အချို့သူများမှာ ဤရက်များတွင်ထူးထူးခြားခြားမျက်စိမှုန်နေတတ်သည်။ရင်ကြပ်ပန်းနာနှင့်ဓာတ်မတည့်၍ယားယံဖျားနာတတ်သူအမျိုးသမီးများအဖို့ဤရက်များ ရောဂါပိုဆိုးတတ်သည်။

- ဤသို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြင်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကိုတွေ့ကြုံရသောအမျိုးသမီးများမှာအလွန်ပင်အနေအထိုင်ရခက်ပြီးပတ်ဝန်းကျင်ကို အလိုလို အပြစ်မြင်လာတော့သည်။မိမိအလုပ်ရှင်ကိုလည်းကောင်း၊လင်ယောကျ်ားကိုလည်းကောင်း၊ကလေးများကိုလည်းကောင်း၊အပြစ်မြင်တတ်၏။မိမိ

www.burmeseclassic.com

ထမ်းဆောင်ရသောအလုပ်တာဝန်၊အိမ်ထောင်တာဝန်တို့မှာ ကြီးလေးလွန်းသည်။မိမိဘဝအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးဖြစ်သည်ဟုထင်လိုထင်ပြီး စိတ်အပျက်ကြီးပျက်နေတတ်သည်။

- မိန်းမတို့၏ သဘာဝကိုနားလည်သောစာနာသော အနောက်နိုင်ငံရှိ အချို့အမျိုးသမီးစက်ရုံများ၊အလုပ်ဌာနများကုမ္ပဏီများမှာ အမျိုးသမီးများအတွက် အထူးနားနေခန်းများကို ပေးထားကြသည်။ရာသီလာခါနီးမအီမသာ ကိုက်ခဲနာကျင်လာလျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြားများနှင့် သက်သက်သာသာ အနားယူနိုင်အောင်ဆိုဖာများကိုပေးထားသည်။ အရေးပေါ်ခွင့်များပေးနိုင်အောင် စီစဉ်ပေးထားကြသည်။ဤသို့ဖြင့်အစဉ်အဆင်မပြေမှုများနည်းပါးပြီးလုပ်ငန်းကိုပိုမိုတွင်ကျယ်စေနိုင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိကြသည်။

- အမျိုးသမီး၏ရာသီစက်ခွင့်နှင့်အတူဟိုမုန်းများပြောင်းလဲပုံကိုသိပ္ပံနည်းကျူကျရှင်းရသော်-

- ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်(PItuitary Galnd)သည် ရာသီပေါ်ပြီး၁၄ရက်မြောက်နေ့တွင်မျိုးဥအင်္ဂါမှ မျိုးဥတစ်လုံးကြွေကျစေရန်ဟိုမုန်းများထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ညွှန်ကြားသည်။ ဤတွင်မမျိုးဥအင်္ဂါကိုယ်တိုင်လည်း မမျိုးကလေးတစ်ဖြည်းဖြည်းရင့်သန်၍ကြွေကျစေရန် အီစတိုဂျင်(Oestrogem)မဟိုမုန်းများကိုထုတ်ပေးသည်။မျိုးဥကြွေပြီးနောက်ရာသီစပေါ်သည် နေ့အထိဆက်လက်၍ထုတ်ပေးသည်။ထို့အပြင် မမျိုးဥအင်္ဂါသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးဥကြွေသည်နှင့်ပရိုဂျက်(စ်)ထရွိန်(ProGesterone) ဟုခေါ်သောမဟိုမုန်းတစ်မျိုးကို တစ်ဖြည်းဖြည်း တိုး၍တိုး၍ ထုတ်ပေးသည်။ရာသီလာမှဤဟိုမုန်းအထွက်ရပ်တော့သည်။ ဤမဟိုမုန်း၂ခုတို့၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ပြောင်းလဲမှုများလွန်း ကစိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရ၍၊မသိမသာပြောင်းလဲလျှင် သတိပင်မထားမိမည်မဟုတ်ပေ။သို့ကြောင့်ပင် အမျိုးသမီးတိုင်း ရာသီလာကာနီး ဤသို့မခံစားရခြင်းဖြစ်၏။

- ဟိုမုန်းပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသလို စိတ်ကလည်း ဟိုမုန်းများကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။သို့ဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာဘဝမှာအဆင်ပြေသူများ၊သာယာချမ်းမြေ့သူများသည်ရာသီလာကာနီးရက်များမှာ ဘာမျှထူးထူးထွေထွေမခံစားရ။ဘာမျှမပြောင်းလဲသလိုပင် ဖြစ်၏။ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ အဆင်မပြေသူများနှင့်ရင်ဆိုင်ရသူများမှာမူဟိုမုန်းပြောင်းလဲမှုများမညီမမျှဖြစ်ကာ ရာသီလာကာနီး စိတ်အနှောက်အယှက်အမျိုးမျိုးကိုပို၍ခံစားကြရသည်။ပို၍စိတ်ဓာတ်ကျတတ်၏။သို့ကြောင့် စိတ်ကို ဖြေတတ်ရန်၊ခံနိုင်ရန် ရှိရန်ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ရာသီလာကာနီး ဆိုးဝါးသော စိတ်ဝေဒနာကိုကြိုတင်ကာကွယ်ထားနိုင်လျှင်ကောင်း၏။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်လဲမှုများမှာမဟိုမုန်းများကခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်နှင့်ဓာတ်ဆားများပို၍ထိန်းသိမ်းခိုအောင်းစေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟုသိရ၏။အရေပြား၊အူ၊မျက်လုံး၊ ဦးနှောက်နေရာအနှံ့မှာကိုယ်တွင်းအရေများပိုလျှံလျက်ရှိသဖြင့် ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ရသည်။သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာကာနီး ရက်များတွင် ဤသို့ဖြစ်တတ်သူများမှာဆားဓာတ်များများပါ သောငါးပိ၊ငါးခြောက်၊ငံပြားရည်တို့ကိုရှောင်သင့်သည်။ဖြစ်နိုင် လျှင်ဆားကိုလျော့၍ပင်စားသင့်သည်။ကိုယ်တွင်းအသားဓာတ်ကို ပို၍စားပေးနိုင်လျှင် ပို၍ကောင်း၏။ဤသို့မှအသက်သာလျှင် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်နိုင်သည်။ဆရာဝန်ကသင့်ရာဟိုမုန်းဓာတ် ပါသော ဆေးနှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေးများပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းမှ ပိုလျှံနေသော အရေများကိုထွက်စေနိုင်သည်။ကိုယ်စိတ်သက် သာရာ ရစေနိုင်သည်။

- သို့သော်မိမိဘာဖြစ်နေသည်၊ဘာကြောင့်ဤသို့ဖြစ်ရသည်ကိုနားလည်ခြင်းကားတစ်ခါတစ်ရံအကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်သဖြင့်မိမိတို့၏ သဘာဝကို ကြိုတင်သိနားလည်၍ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နေလျှင်ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာချမ်းသာနိုင်၏။ရာသီလာကာနီးရက်များတွင် ခံစားရသော ကိုယ်စိတ်ဝေဒနာများမှာ ကြီးကျယ်သော ရောဂါမဟုတ်။အလွယ်တကူပင် ပျောက်ပြစ်နိုင်ကြောင်း အမျိုးသမီးများလက်ခံယုံကြည်ထားသင့်သည်။

- ရာသီလာစဉ်အမျိုးသမီးတို့အများဆုံးရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာတစ်ခုမှာ ဗိုက်နာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။တစ်နည်းနာကျင်သောရာသီလာခြင်း(Dysmenorrhoea)ပင်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤသို့နာကျင်ခြင်းမှာရောဂါမဟုတ်သော်လည်းဆိုးဝါးသော ဝေဒနာတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။အမျိုးသမီးထု၏၅%၊၁၀%မှာ ဤဝေဒနာကြောင့် အလုပ်အကိုင်ပျက်သည်အထိဖြစ်ကြရ သည်။ကျောင်းမသွားနိုင်၊အလုပ်မသွားနိုင်ဖြစ်ကြရသည်။၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသောအမျိုးသမီးထုမှာ အနည်းနှင့်အများနာကျင်ကိုက် ခဲမှုကို ခံစားကြရသည်ဟုသိရ၏။

- ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကိုတိတိကျကျမသိ ရ သေးပေ။ထင်မြင်ယူဆချက်များကအမျိုးမျိုးရှိ၏။အချို့က လည်း ရာသီသွေးဆင်းရာ လမ်းကြောင်းကောင်းကောင်းမပွင့် သောကြောင့် သားအိမ်လည်တံ(Cervix)ကျုံ့နေခြင်းကြောင့် ဟုယူဆကြသည်။အချို့ကမူ သားအိမ်၏မွေးရာပါ ချို့ယွင်း ချက်များပါ၍ဖြစ်ရသည်ဟု ထင်ကြပြီး၊အချို့က ဟိုမုန်းမညီ မျှမှုကြောင့်ဟုထင်ကြ၏။ရာသီလာသည်မှာ ရှက်စရာ၊ကြောက် စရာဟုထင်သူများ၊မိမိ၏အဖွား၊အမေ၊အဒေါ်များက နာကျင်ကြောင်းညီညူသည်ကို ကြားဘူးနာ၀ ရှိပြီး စိတ်စွဲသူ များမှာလည်း နာကျင်တတ်ကြောင်းတွေ့ရသဖြင့်စိတ်ကြောင့် ဟုထင်မြင်ယူဆသူများလည်းရှိသည်။အချို့အမျိုးသမီးများမှာ သူတစ်ပါး၏ဂရုစိုက်မှု၊ကျင်နာယုယမှုကို လို၍နာချင်ဟန် ဆောင်ရာမှ တကယ်နာသွားသည်လည်းရှိသဖြင့် စိတ်နှင့် များစွာဆိုင်သည်ဟုဆိုကြပြန်သည်။ အစားအာဟာရချို့တဲ့သူ များမှာလည်း ဤသို့ရာသီလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- များသောအားဖြင့်ရာသီစလာသောနေ့တွင်ဆီးစပ် မှာကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သည်။ရာသီမလာခင်၂နာရီ၃နာရီမစနာ၍ရာသီကောင်းကောင်းဆင်းသည်နှင့်နာကျင်မှု ပျောက်သွားတတ်သည်။တစ်ခါတစ်ရံဆီးစပ်မှ ပေါင်၏အတွင်းဘက်တစ်လျှောက်လုံးနာကျင်ညောင်းနာနေတတ်သည်။ရာသီလာ၍နာကျင်ကိုက်ခဲကာစိတ်ညစ်ညူးနေရန်မလိုပါ။အနာအကျင်ပျောက်ဆေးပြားများ၊ဥပမာ-အနာဂျက်ဆင်(Analgesin)၊ကိုဒါနင်(Codanin) အစရှိသည့်ကိုသောက်ပေးရမည်။ဖြစ်နိုင်လျှင်ကြွက်သား းကျုံ့ခြင်းကို ပါယ်ဖျောက်ပေးသည့်ဆေးများ(Antispasmodics)ဖြစ်သည့်ဘတ်စ်ကိုပင်(Buscopan)ကိုတွဲ၍သောက်ပေးသင့်သည်။ရေနွေးအိတ်ကပ်ပြီးသက်သက်သာသာ လဲလျောင်းနေလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများတစ်ဖြည်းဖြည်းပျောက်သွားသည်ကများ၏။အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများနှင့်တွဲ၍စိတ်ငြိမ်ဆေးပြားများ(Tranquitizers)ဖြစ်သည်ထရန်ကွင်းလ်(Tranquil)ရီလီဆင်(Releason)အစရှိသည်တို့ကို သောက်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းနာကျင်မှုကို ပျောက်ကွယ်စေနိုင်၏။

- အထက်ပါတို့နှင့်မသက်သာဘဲနှစ်ရှည်လများနာကျင်ကိုက်ခဲမှုခံစာနေရလျှင်တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်ထံ အကြံတောင်သင့်သည်။မဟိုမုန်းပါသော ပဋိသန္ဓေတားဆေးမျာ(Ccontracepdtive Pills)ကိုစနစ်တကျတိုက်ခြင်း ဖြင့်နာကျင်မှုကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ဤဟိုမုန်းများနှင့်မသက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာလျှင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရန်စဉ်းစားနိုင်သည်။ပထမကုသမှု မှာသားအိမ်လည်တံကို ခွဲပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။၆၀ရာခိုင် နှုန်းသော သူတို့မှာသားအိမ်ဝချဲပြီးနာကျင်မှု ပျောက်ကင်းသွား သည်ကို တွေ့ရ၏။သို့သော်သားအိမ်ဝကျယ်သွားသဖြင့် ကိုယ် ဝန်ဆောင်လျှင်သားလျောတတ်သည်။

• နောက်ခွဲစိတ်ကုသမှုမှာ မြီးညှောင့်ရိုးရှေ့ရှိအာရုံကြော များကို ဖြတ်ပစ်ခြင်း(Presacral Neurectomy)ဖြစ်၏။ ဤအာရုံကြောများပြတ်သွားက နာကျင်မှုအာရုံကိုမသယ်နိုင် တော့ဟုယူဆသူများရှိသလို၊အချို့ကလည်းသားအိမ်လည်တံ နှင့်အဝမှာ ရာသီလာစဉ်ကျုံ့ပိတ်မနေတော့သဖြင့်နာကျင်ခြင်း မရှိတော့ဟုယူဆကြသည်။

• ဤသို့သဘာဝအလျှောက်ရာသီလာစဉ်နာကျင်ခြင်း ရှိ သလိုရောဂါကြောင့်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းလည်းရှိသည်။ကွာခြား သည်မှာ ရောဂါကြောင့်သာလျှင် ရောဂါရှိသောအခါမှနာလာ သည်။သမရိုးကျနာရိုးနာစဉ်နာခဲ့သည်မဟုတ်၊ရောဂါ၏အခြား သောလက္ခဏာများကို ဒွန်တွဲ၍လည်းတွေ့ရတတ်၏။သားအိမ်၊ သားအိမ်ပြွန်နှင့်မမျိုးဥအင်္ဂါများပိုးကြောင့်ရောင်လျှင်၊နာလျှင် ရာသီလာကနာကျင်ကိုက်ခဲမှုရှိတတ်သည်။ဤသည်တို့ကြောင့် နာကျင်လျှင်နာကျင်မှုဖြစ်စေသော ရောဂါရင်းကိုကပျောက်အောင် ကုမှသက်သာရာ ရနိုင်သည်။

• ရာသီလာစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ရောဂါကြောင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟုတ်လျှင်သက်သာအောင်၊ပျောက်ကင်းအောင်ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ယန္တရားများကို မိမိဘာသာထိန်းချုပ်တတ်အောင် ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းပြောရသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားခြင်းဖြစ်၏။ပြေးလွှားခုန်ပေါက်ကစားနည်းမျိုးကိုလုပ်ရန်မလိုပါ။မိမိ၏အိမ်၊မိမိ၏အခန်းတွင်နေ့စဉ်မှန်မှန် လုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းမျာပင်ဖြစ်သည်။

- လုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကားအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။ပထမဦးဆုံး စတင်လေ့ကျင့်ရမည်မှာ တည့်တည့်မတ်မတ်ပုံစံမှန်နှင့်ရပ်ခြင်း၊လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်ထိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ဤသို့တည့်တည့်မတ်မတ်ရပ်တတ်အောင် ထရံနှင့်ကပ်၍တည့်တည့်ရပ်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ် ကားထားရမည်။ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီးပုခုံးခြေဖနောင့်ကို ထရံနှင့်ကပ်အောင် ထိထားပါ။ဤအတိုင်းရပ်၍တင်ပဆုံနှင့်ဗိုက်သားရှေ့တိုးနောက်ငင်ပြုလုပ်ပေးပါ။ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဦးခေါင်းကိုမှုမတ်မတ်သာ ရှိနေစေရမည်။ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့်တည့်တည့်မတ်မတ် ရပ်သောအလေ့ရသည့်အပြင်ခါးရိုးရှိကြွက်သားများနှင့်ဗိုက်သားများကိုသန်မာစေသည်။ခါးကိုက်ခါးနာကို ပို၍ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

- ထိုင်လျှက် ပြုလုပ်ရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းအတွက်မူတည့်မတ်သော ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်၍ သင်၏ပုခုံးသားများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို ကုလားထိုင်နောက်မှီနှင့်ကပ်ကာတည့်တည့်မတ်မတ်ထိုင်နေပါ။ထို့နောက်ခါးကို ရှေ့သို့ကော့လိုက်ပြန်လျော့လိုက်နှင့်၆ကြိမ်ခန့်လုပ်ပေးပါ။ဤသို့ဖြင့်မည်သည့်နေရာတွင်ထိုင်ထိုင် တည့်တည့်မတ်မတ်ထိုင်တတ်သော အကျင့်ရသွားပေမည်။

• ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းကိုမူ လဲလျောင်း၍ပြုလုပ်ရမည်။ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊အိပ်ရာမာမာပေါ်တွင်ဖြစ်စေ ခေါင်းနှင့် ဒူးကွေးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးများ ခု၍ သက်သက်သာသာလဲလျောင်နေပါ။ပထမလက်သီးဆုပ်၍ လက်တောင့်ထားပြီး လက်မောင်းကိုမကာ အသက်ရှူသွင်းလိုက်ပါ။လက်မောင်းကိုမထားစဉ်အသက်ကို ခဏအောင့်ထားပြီး နောက်လက်ကိုပြန်ချလိုက်သည်နှင့် ပါးစပ်မှအသက်ရှူပါ။ဤသို့ညာလက်မောင်းပြီး ဘယ်လက်မောင်း။ထို့မှ ဘယ်ခြေညာခြေ တစ်လှည့်စီ ထောင်၍ မလိုက် လျော့ချလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းယူပေးပါ။ဆယ်မိနစ်ခန့်လုပ်ပေးပါ။

• နောက်လုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးမှာ စားပွဲခုံခပ်နိမ့်နိမ့် တစ်လုံးပေါ်တွင်ဗိုက်သားအောက်မှကူရှင်ခံ၍မှောက်လျက်နေပါ။လက်နှစ်ဖက်ကိုကြမ်းပြင်ပေါ်ထောက်ထားပြီး ခြေနှစ်ဖက်ကိုကားရေကူးသလို ခြေထောက်များကိုအချက်ကျကျလုပ်ပေးပါ။၂မိနစ်ဆက်တိုက်လုပ်၍ခဏနားပါ။ပြီးမှ၂မိနစ်၂ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။စုစုပေါင်း၆မိနစ်လုပ်ရန်ဖြစ်၏။အလေ့အကျင့်ရသွားလျှင်မူ မနားတန်း၆မိနစ်ဆက်တိုက်လုပ်နိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကိုနေ့စဉ်မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးက ရာသီလာစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုမှာသိသိသာသာလျော့နည်းသွားမည်ကိုတွေ့ရပေမည်။

- အကယ်၍ ရာသီလာစဉ် နာကျင်လွန်းက သက်သာအောင်ရေနွေးအိတ်ကပ်ပြီး သက်သက်သာသာ လဲလျောင်းနေရမည်။အံကြိတ်၍ကွေးနေမည့်အစားအကြောအချဉ်အားလုံးကိုလျော့၍ အသက်မှန်မှန်ရှူပေးပါ။ဗိုက်နာလျှင် ဒူးနှင့်ပေါင်အောက်မှာခေါင်းအုံးခု၍ပက်လက်အိပ်ပါ။ပြီးလျှင် လက်ချောင်းကလေးများဖြင့်ဗိုက်ကိုပွတ်သပ်ပါ။၁မီနစ်ခန့်ထပ်ခါထပ်ခါပွတ်သပ်ပေးပါ။
- ခါးကိုက်လျှင်ဘေးစောင်းအိပ်၍အပေါ်ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေး၍ ဒူးနှင့်ပေါင်အောင်တွင် ခေါင်းအုံးခုထားပါ။ပြီးလျှင် မြီးညှောင့်ရိုးမှခါးဆီသို့လက်ချောင်းများဖြင့်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။၁မီနစ်ခန့်မှန်မှန်ပွတ်သပ်ပါ။

- ဤသို့ပွတ်သပ်ခြင်းမှာ အရေပြားများကို ထုံစေပြီး အပေါ်ရှိ ကြွက်သားများကို လျော့စေသည်။ ကြွက်သားများတောင့်တင်းက ပိုမိုနာကျင်တတ်သည်။ဤသို့ကြွက်သားများလျော့နေကအနာသက်သာစေသည်။

- လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် အနာသက်သာအောင်လုပ်သင့်သလို မိမိဘာကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲရသည့် အကြောင်းရင်းများကိုလည်း သိနားလည်ထားဖို့လိုသည်။ယခင်ဖော်ပြပြီးသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြောင်းရင်းများအပြင် မိမိ၏ ချို့ယွင်းမှု အားနည်းမှုကြောင့် ပို၍ နာကျင်ကိုက်ခဲရသော အကြောင်းများလည်း ရှိပါသည်။ ဥပမာ-သွေးအားနည်းရောဂါရှိခြင်၊သွေးအားနည်းသောအမျိုးသမီးမှာအောက်စီဂျင်ကိုခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများသို့လုံလုံလောက်လောက်မရောက်ရှိစေနိုင်။သားအိမ်ကြွက်သားများသို့ အောက်စီဂျင်ကောင်းကောင်းမရောက်သဖြင့် သားအိမ်မှာ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်။သို့ကြောင့် မိမိမှာ သွေးအားနည်း ရောဂါရှိကယင်းရောဂါကို အရင်ပျောက်အောင်ကုပါမှ ရာသီလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာပျောက်ကင်းမည်။ နောက်ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုမှာတင်းကြပ်သောဘရာစီယာများ ခါးစည်းများကို ဝတ်ဆင်တပ်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်စည်းထားကသွေးလှည့်ပတ်မှုမကောင်းချေ။သားအိမ်၊ သားအိမ်ပြွန်၊မမျိုးဥအင်္ဂါအစရှိသည်တို့မှာသွေးများစုသဖြင့်မအီမသာလေးလံထိုင်းမှိုင်းသလို ခံစားရတတ်သည်။တင်းကြပ်သော အဝတ်အစားများကိုရှောင်သင့်သလို သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းအောင် ကြွက်သားများအထူးသဖြင့်ဗိုက်သားများသန်မာအောင် အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပေးရန်လည်းလိုသည်။

- အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာ ပျောက်ကင်းအောင် နည်းလမ်းများကိုစူးစမ်းရှာဖွေ လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်သည်။ယခုနှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်များတွင် နေရာမရွေးလုပ်ငန်းမရွေး အမျိုးသမီးများများမှာ အမျိုးသားများနှင့်တန်းတူရင်ဘောင်တန်း၍ အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။ဤသို့လုပ်နေရာမှာ

www.burmeseclassic.com

ရာသီလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများကြောင့်မိမိ၏နေ့စဉ်အလုပ်ကို မဆုံးရှုံးသင့်ပေ။မိမိကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်းမိမိကောင်းကောင်းသိ၍စိတ်ရောကိုယ်ပါထိန်းချုပ်သွန်သင်ပေးခြင်းဖြင့် အစဉ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်နေသင့်လှပါသည်။

ရာသီမလာသော်

- မိန်းမဖြစ်လျှင် ရာသီလာရသည်မှာသဘာဝဖြစ်၏။ မိန်းမဖြစ်လျက် ရာသီမပေါ်လျှင် အကြောင်းတစ်ခုခုရှိနေခြင်းကြောင့်သာဖြစ်ရမည်။အောက်ဖော်ပြပါအချိန်အရွယ် အခြေအနေများမှအပ ကျန်အချိန်များတွင်မိန်းမဖြစ်ပါလျက်ရာသီမလာက ရောဂါကြောင့်ရာသီမပေါ်ခြင်းဟုသတ်မှတ်ကြသည်။

ကလေးဘဝ

- အပျိုမဖြစ်မီ ကလေးဘဝတွင်မိန်းကလေးများတွင်ရာသီမလာပေ။ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှလိင်လှုံ့ဟိုမုန်းများအနည်းငယ်သာ ထွက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ များသော အားဖြင့် အသက်၁၆နှစ်အရွယ်တွင်သာ ရာသီလာပြီးဖြစ်ကြ၏။သို့သော် အချို့မိန်းကလေးများမှာအသက်၁၈နှစ်ကျမှရာသီစပေါ်သည်။ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်၁၂နှစ်မှ၁၄နှစ်တွင်ရာသီစပေါ်သည်ကများ၏။

အပျိုဖြစ်စအရွယ်

- ရာသီစပေါ်ပြီး ၁နှစ်၂နှစ်အတွင်း လစဉ်မှန်မှန်ရာသီ

www.burmeseclassic.com

မပေါ်တတ်ပေ။ ၂လမှ၁နှစ်ခန့်အထိ ရာသီထိန်နေတတ်၏။ ဤသည်မှာ ရောဂါမဟုတ်။ဘာမျှစိုးရိမ်စရာမလိုပါ။လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းအထွက်နှုန်းမမှန်ကန်သေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့်ရာသီမပေါ်တော့ပေ။အချင်းမှ ထုတ်သောဟိုမုန်းများက သားအိမ်မြေးများကြွေမကျစေရန်တစ်နည်းတစ်ကြောင်းအားဖြင့် ရာသီမပေါ်ရန်ဟန့်တားထားကြသည်။

ကလေးနို့တိုက်စဉ်

- ကလေးမွေးပြီး သို့မဟုတ် ကလေးလျှောပြီးစအထူးသဖြင့် ကလေးနို့တိုက်စဉ်အတွင်းရာသီမလာချေ။ကလေးနို့တိုက်နေသော မိခင်အတွက် ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်က နို့လှုံ့ဟိုမုန်း (Prolaction)ကိုသာဦးစားပေးထုတ်ပေးနေရသဖြင့် လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းများများမထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

သွေးဆုံးချိန်

- သွေးဆုံးပြီးလျှင် ရာသီမလာတော့။မမျိုးဥအင်္ဂါများသည် လိင်လှုံ့ဟိုမုန်းများ၏လှုံ့ဆော်မှုကိုမတုန့်ပြန်နိုင်တော့။ တစ်နည်းဆိုလျှင် မမျိုးဥများအလုပ်မလုပ်တော့သဖြင့် ရာသီလည်းမလာတော့။များသောအားဖြင့် အသက်၄၅နှစ်နှင့်၅၅နှစ်အတွင်းသွေးဆုံးကြသည်။ကိုယ်ဝန်မရှိဘဲ၅လတိတိရာသီမပေါ်သောအသက်၄၀ကျော်အရွယ်အမျိုးသမီးကို သွေးဆုံးပြီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟုယူဆနိုင်သည်။

ရောဂါများ

-

သဘာဝအားဖြင့်မဟုတ်ဘဲရာသီထိန်ခြင်းမှာရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။စိတ်ရောဂါ၊ဦးနှောက်ရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ၊ရောဂါပေါင်းစုံကြောင့် ရာသီထိန်းခြင်းနှင့် မီးယပ်ရောဂါရနိုင်သည်သာဖြစ်၏။

- ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ(Meningitis))၊ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ(Encephalitis) များအပြင်ဦးခေါင်း၌ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဒဏ်ရာရ၍ဦးခွန်ကွဲခဲ့လျှင်ရာသီထိန်တတ်သည်။

- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုများလွန်းလျှင်လည်း ရာသီထိန်နိုင်သည် ။ ဥပမာ-မိမိချစ်ခင်သူတစ်ယောက်ယောက်ကိုဆုံးရှုံးရသောအခါမျိုးထိတ်လန့်စရာကောင်းသောအဖြစ်အပျက်နှင့်တွေ့ကြုံသောအခါမျိုးမှာ ရာသီမပေါ်ဘဲရှိတတ်သည်။

- စိတ်ရောဂါရှိသူများလည်း ရာသီမှန်မှန်မပေါ်တတ်။ အထူးသဖြင့်လျှပ်စစ်ဓာတ်တို့၍ကုသခြင်း(Electro-Convulsive Therapy)ခံရပြီးနောက်ရာသီမလာဘဲရှိတတ်ပါသည်။

- ပီကျူတရီဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှာရောဂါဖြစ်လျှင်လည်းရာသီသွေးထိန်တတ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဤသည်တို့ကရာသီလာခြင်းကို ဦးနှောက်နှင့်အသိစိတ်ကလည်း လွှမ်းချုပ်ကိုင်ထားကြောင်းကိုပြသည်။

- မမျိုးဥအင်္ဂါတို့ကိုခွဲထုတ်ပစ်ရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ယင်းတို့ကို ဓာတ်ရောင်ခြည်ကင်လျှင်သော်လည်းကောင်းမဟို မုန်းများ အထွက်နည်းလွန်ကာ ရာသီမပေါ်တော့ချေ။မမျိုးဥ အင်္ဂါကင်ဆာကြောင့် မဟိုမုန်းအထွက်လွန်ပြန်လျှင်လည်းရာသီ မပေါ်ဘဲရှိသည်။သို့မဟုတ်မဟိုမုန်းအစား အခြားဟိုမုန်းများကို ထုတ်ပေးလျှင်လည်း ရာသီထိန်တတ်သည်။မွေးရာပါမမျိုးဥအင်္ဂါ မဖွံ့ဖြိုးသောရောဂါမျိုးဖြစ်သည့်တာနားရောဂါ(Turner's Syndrome)တွင်မူ ရာသီလုံးဝမလာတော့ချေ။

- ထို့အတူပင် မွေးရာပါ ချို့ယွင်းမှုကြောင့်သားအိမ်များ ပါမလာလျှင်လည်း ရာသီမလာချေ။သို့မဟုတ်သားအိမ်ကိုခွဲ ထုတ်ပစ်ပြီးလျှင် လည်း ရာသီမလာတော့ချေ။

- ဤသို့မမျိုးဥအင်္ဂါနှင့်သားအိမ်မကောင်း၍ရာသီမလာ တတ်သလို အခြားခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများကြောင့်လည်းရာသီ မလာဘဲနေတတ်၏။ဥပမာ-လည်ပင်းရှိသိုင်းရွိုက်အကျိတ် လုပ်ငန်းလွန်ကဲသောရောဂါ(လည်ပင်းကြီးမျက်လုံးပြူးသော အဆင့်)တွင် ရာသီအလာရပ်သွားတတ်သည်။ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ကတည်းကဆီးချိုရောဂါရှိလာလျှင်လည်းရာသီမလာဘဲနေ တတ်၏။ကျောက်ကပ်အထက်အကျိတ်ကင်ဆာရောဂါများမှာ လည်း များသောအားဖြင့် အထက်ပါအကြောင်းများကြောင့်သာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်၏။

- မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ရောဂါကြောင့် ရာသီလာရသည့်အချိန်တွင် ရာသီမလာကထိုရောဂါကိုရှာ၍ပျောက်ကင်းအောင်ကုသလိုက်လျှင် ရာသီပြန်ပေါ်သည်သာဖြစ်၏။ပြုပြင်ကုသ၍မရသောအကြောင်းများ ဥပမာ-သားအိမ်ထုတ်ထားခြင်း၊မွေးရာပါသားအိမ်ပါမလာခြင်းတို့တွင်မူ ရာသီမလာသဖြင့်ဘာမျှစိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စရာအကြောင်းမရှိပေ။ရာသီမလာသဖြင့် မိမိကိုယ်ထဲမှသွေးပုတ်များအညစ်အကြေးများ၊ကိန်းအောင်းနေပြီဟုစိတ်မစွဲဖို့ရန်သာလိုသည်။ဥပါဒါန်ကြောင့်ဥပါဒ်ရောက်တတ်သောကြောင့်တည်း။အမှန်မှာ ရာသီသွေးသည်ကိုယ်ထဲကသွေးပုတ်များ၊အညစ်အကြေးများမဟုတ်၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်သဘာဝက ဖန်းတီးပေးထားသော သားအိမ်မှာသန္ဓေသားမရှိသဖြင့် သားအိမ်မြေးများအလိုအလျှောက်ကြွေကျရာမှ သွေးယိုခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။

ရာသီလာလွန်းခြင်းနှင့်ရာသီမမှန်ခြင်း

- **“ယောက်ျားဒူလာ၊မိန်းမမီးယပ်”**ဟူသောစကားအတိုင်း ပင်မိန်းမများအနေဖြင့် မီးယပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါဝေဒနာအမျိုးမျိုးခံစားကြရသည်။ရာသီမလာလျှင်သို့မဟုတ်နည်းလွန်းလျှင်စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရသလို များလွန်းလျှင်မမှန်လျှင်လည်း စိုးရိပ်ပူပန်ကြရ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ခါတိုင်းလာနေကြထက် ရာသီများလွန်းလာလျှင်သားအိမ်ထဲတွင် အသားပိုများ၊အလုံးများဖြစ်ပေါ်လာ၍ဟုယူဆနိုင်သည်။အထူးသဖြင့်သားအိမ်ကင်ဆာတွင်သွေးပို၍ဆင်းတတ်၏။သွေးကောင်းကောင်း မခဲနိုင်သော သွေးရောဂါတို့မှာလည်း ရာသီသွေး များတတ်သည်။

- ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်နှင့်မမျိုးဥအင်္ဂါတို့မှ ထွက်သောဟိုမုန်းများမျှမျှတတညီညီညွတ်ညွတ်အလုပ်မလုပ်လျှင်လုပ်ငန်းချို့ယွင်းကြလျှင်မူ ရာသီခဏခဏပေါ်သည်။ပေါ်သောရက်မှာလည်း၁ရက်၂ရက်သာကြာ၏။မမျိုးဥအင်္ဂါများ၊သားအိမ်ပြွန်တို့မှာ ရောဂါပိုးဝင်၍ယောင်းရမ်းလျှင်လည်းဤသို့ပင်ဖြစ်တတ်သည်။စိတ်လှုပ်ရှားမှုများလျှင်၊အလုပ်ပင်ပန်းလျှင်၊အဆင်မပြေမှုများရှိလျှင်လည်းဤသို့ပင် ရာသီမမှန်ဖြစ်တတ်သည်။

- ရာသီလာရသည့်ရက်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းချင်သည့်အချိန်ဆင်းခြင်း၊သွေးသွန်တတ်ခြင်းတို့ကားကျန်ရာသီမမှန်ကန်ခြင်းများထက် ကြောက်စရာကောင်းသည်။များသောအားဖြင့်ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ သားအိမ်ကင်ဆာကြောင့် ဖြစ်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။သားအိမ်လျော၍အောက်ဖက်သို့ကျဆင်းလာလျှင်လည်း အချိန်အခါမဟုတ်သွေးဆင်းတတ်သည်။အပျိုမြေးနှင့် ယောနိအင်္ဂါနံရံများစုတ်ပြဲသောအခါများ၌လည်းအခန့်မသင့်လျှင် သွေးအများအပြားဆင်းတတ်သည်။သွေးဆုံးပြီးသူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များတွင် ဆိုလျှင်သားအိမ်ယောင်ခြင်း၊ယောနိအင်္ဂါများယောင်ခြင်း တို့ကြောင့် သွေးပြန်ဆင်းတတ်သည်။

- အချိန်အခါမဟုတ်သွေးဆင်းတတ်သောအကြောင်းများ အနက်အထူးအလေးထားသင့်သော အကြောင်းများကကလေး ပျက်ကျခြင်း၊စဗျစ်သီးသန္ဓေတည်၍ပြုတ်ကျခြင်းနှင့်သားအိမ် အပြင်မှာသန္ဓေတည်၍ပေါက်သွားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ဤအခါ များတွင်မူ အခြားရောဂါများမှာထက် သွေးပိုဆင်းတတ်သည်။ သွေးလွန်၍ပင်မေ့မျောသွားနိုင်သဖြင့် ဆေးရုံများတွင် အမြန် တက်ရောက်ကုသရန် လိုသည်။

- မည်သို့ဆိုစေ မိမိမှာ ဤသို့ရာသီလာလွန်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ ရာသီမမှန်လျှင် ဖြစ်စေ၊အချိန်အခါမဟုတ်သွေးဆင်းတတ်လျှင် ဖြစ်စေ၊တတ်ကျွမ်းသော သားဖွားမီးယပ်ပါရဂူတစ်ယောက် ယောက်နှင့်တွေ့ဆုံတိုင်ပင်ကုသသင့်သည်ဟုမှတ်ယူအပ်၏။ရှက် ကြောက်၍ ရေငုံ့မနေသင့်ပေ။

ရာသီမမှန်ခြင်း

- များသောအားဖြင့် အပျိုဘော်ဝင်စမိန်းကလေးများတွင် ပထမစပေါ်ကာစတစ်နှစ် နှစ်နှစ်အတွင်းတွင်မမှန်ဘဲ နေတတ် သည်ကိုမြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။တစ်ခါတစ်ရံအချို့တွင် ၃လမှ၆ လတစ်နှစ်ထိထိန်ပြီးမှပြန်၍ပေါ်တတ်သဖြင့်ကြောင့်ကြတတ် သောမိဘများကဆရာဝန်ထံခေါ်လာပြသခြင်းကို မကြာခဏ တွေ့ဆုံရပါသည်။၄င်းမှာ အပျိုဘော်ဝင်စမို့ဉီးနှောက်အကျိတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွင်းမှ အာရုံကြောတို့ဆက်သွယ်ပြီး ဓမ္မတာလာစေရန်နှိုးဆော် ပေးသောဟိုမုန်းဓာတ်များကို အစကနဦးစနစ်တကျထုတ်မပေး နိုင်သေးခြင်းကြောင့် သာဖြစ်သဖြင့် အန္တရာယ်မရှိပါ။အချို့ ကလေးးများတွင်ယင်းသို့ သွေး၃လ၄လဆက်ထိန်ပြီးမှ ဆက်တိုက်ဆက်လက်၍သွေးနောက်၃လ၄လဆက်ဆင်းတတ် ပါသည်။ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ပါက ကလေးငယ်တွင် သွေးအားဓာတ်များ အလွန်လျော့စေတတ်ပါသဖြင့် နီးရာဆရာဝန်များနှင့် ဖြစ်နိုင်က ပါရဂူဆရာဝန်ကြီးများအား ပြသ၍ ဆေးကုခြင်းဖြင့်ထိန်းသိမ်း နိုင်ပါသည်။ဓမ္မတာမမှန်သောအကြောင်းအရာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အပျိုအရွယ် (Teens and Twenties)တွင် သွေးမမှန်ခြင်း

• ဤအရွယ်များတွင် သွေမမှန်ကန်ခြင်းလည်းရှိပါသည်။ ယခုခေတ်အမျိုးသမီးများပညာသင်၍ ယောကျ်ားများနှင့် ရင်ဘောင်တန်းလုပ်ချိန်တွင် ၊ကျောင်းသူများဆိုလျှင် မိဘ နှင့် ခွဲခွာ၍တစ်ရပ်တကျေးသို့ကျောင်းအိပ်ကျောင်းစားနေရခြင်း၊ စာမေးပွဲများကိုကြောင့်ကြရခြင်း၊အလုပ်ခွင်အတွက်ကြောင့်ကြ ရခြင်းကြောင်းလည်းမီးယပ်မမှန်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ၄င်း အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်းကိုသေချာစွာ ဆန်းစစ်မေးမြန်းကြည့် လျှင် သိနိုင်ပါသည်။အိမ်ထောင်ဦးတွင်လည်းကြီးမားသောအိမ် ထောင့်တာဝန် ဖြုန်းကနဲထမ်းဆောင်ရခြင်းနှင့် အဆင်မပြေက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်း မီးယပ်မမှန်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သားဖွားရပြီးစမိခင်၌သွေးမမှန်ခြင်း

- သားဖွားပြီးလျှင်အချို့မိခင်များမှာ နို့တိုက်သည့် အချိန်များတွင် ဓမ္မတာမပေါ်ဘဲ တစ်နှစ်လောက်အထိနေတတ်ပါသည်။

- အချို့တွင် ဓမ္မတာ လာလိုက် မလာလိုက်နှင့် ပထမတစ်နှစ် နှစ်နှစ်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသေးသည်။ ၄င်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ၉ လမှာ၁ လအထိ ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှ မမျိုးဥထုတ်ရန် နှိုးဆော်ခဲ့သည့်ဟိုမုန်းတို့မှာခဏဖြတ်ထားသဖြင့် နောက်ထပ် ပြန်၍ထုတ်သည့်အခါတွင် အံမဝင် ခွင်မကျသေး၍ ဖြစ်ပါသည်။

- အချို့အမျိုးသမီးများမှာ ကလေးနို့တိုက်နေစဉ် သွေးမပေါ်၍ ကိုယ်ဝန် ထပ်မရှိနိုင်ဆိုသော အယူအဆမှာ မမှန်ကန်ပါ။မမျိုးဥကိုလည်း သွေးမပေါ်ဘဲလဲ ထုတ်နိုင်သဖြင့် နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် နောက်ထပ် ပဋိသန္ဓေကို တားဆီး၍မရပါ။

- သို့ပါသော်လည်း၄င်းကဲ့သို့ ဆက်လက်၍ မမှန်ပါကရောဂါ ရှိမရှိ ဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။သားသန္ဓေပျက်ခြင်းများလည်း မီးယပ်မမှန်သလိုနှင့် ဖြစ်တတ်ပြီး သန္ဓေပျက်ခြင်းမှသွေးထွက်လွန်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေးဆုံးခါနီးအသက် ၄၀၊၄၅၊၅၀ တွင်သွေးမမှန်ခြင်း

• အထက်ပါအရွယ်၌ များသောအားဖြင့် ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော သန္ဓေရရှိရန်အတွက် သားအိမ်ကိုပြုပြင်မှုမှာ သက်တန်းကုန်ဆုံးချိန် နီးပြီဖြစ်၍ ဓမ္မတာ မလာလိုက်၊လာလိုက်နှင့် မမှန်ဘဲရှိတတ်ပါသည်။များသောအားဖြင့် ရောဂါကြောင့် မဟုတ်ခဲ့သော ၃-၄-၅လမှ ၆လအထိထိန်ပြီး၊ နောက်ပြန်လာသည့်အခါတွင် အနည်းငယ်သာ လာတတ်ပါသည်။ ရက်လည်းရှည်နိုင်ပါသည်။အမျိုးသမီးများတွင် သွေးဆုံးခါနီးလျှင် များများသွေးဆင်းမှ အပုပ်စင်သည်၊သွေးဆုံးမကိုင်ဟု အထင်အမြင်လွဲမှားတတ်သည်ကို တွေ့ရှိတတ်ကြသည်ကိုမြင်တွေ့ရပါသည်။ တကယ်အမှန်မှာ သွေးဆုံးခါနီး သွေးဆင်းများသော အမျိုးသမီးများတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ဖို့ရန်ရာခိုင်နှုန်းပိုများ၍ သွေးဆုံးခါနီးတွင်သွေးနည်းနည်းသာ ဆင်းသောသူများ၊ စောစော သွေးဆုံးသူများတွင် သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါ အဖြစ်နည်းသည်ကို သုတေသနပြု၍ တွေ့ရှိကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးဆုံးခါနီးတွင် သွေလွန်းခြင်းဖြစ်က ဆရာဝန်နှင့်တွေ့၍စမ်းသပ်ရန် အလွန်မှ လိုအပ်ပါသည်။ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း မဖြစ်ခင်က စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်း၊ ဖြစ်စတွင်ကုခြင်းဖြင့်ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင်ကုသနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သိရန်လိုအပ်လှပါသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၅

လူတိုင်းမကြည်ဖြူသော အဖြူ

- ရောဂါဆိုလျှင် ကြီးကြီးသေးသေး လူကို စိတ်အနှောင့် အယှက်ဖြစ်စေတတ်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။အချို့ရောဂါတို့ဆို လျှင် အသေးအဖွဲ့ပေမယ့်ရောဂါကြီးများထက်ပင်စိတ်အနှောက် အယှက် ပေးတတ်သေးသည်။ လူကို မခံချိ မခံသာ၊အသည်းယား အောင် ကလိနေသော ပွေး၊ဝဲ၊ယားနာ၊နှင်းခူ အစရှိသည်တို့ဖြစ် ရသည်ထက် ငှက်ဖျား၊အူရောင်ငန်းဖျားစသော ဖျားနာရောဂါကြီး များ ဖြစ်ရသည်ကာ တော်ပေးဦးမည်ဟု အချို့က ဆိုပင်ဆိုကြ သည်။ဤကဲ့သို့ပင်အမျိုးသမီးတို့မှာ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ အနက် ကြီးကျယ်သည်ဟုမဆိုနိုင်သော ယောနိအင်္ဂါ ယောင်ရမ်း၍ အင်္ဂါစပ် ယားယံခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်းကား အလွန်အခံရခက်၍ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော ရောဂါဖြစ်သည်။

- အမျိုးသမီး အတော်များများမှာ ဤသို့ခံစားရလျှင်ပြောရ မှာ၊ဆေးကုခံရမှာကို အလွန်ရှက်ကြောက်တတ်ကြသည်။ပြောရ ကုရမှာ ရှက်ကြောက်လေ၊ရောဂါမပျောက်လေ၊စိတ်အနှောင့်

www.burmeseclassic.com

အယှက်ဖြစ်ရလေဖြစ်သည်။တစ်ချိန်လုံးယားကျိကျိ၊ပူစပ်စပ်နှင့်အဖြူဆင်းနေသဖြင့် အမှန်ပင်စိတ်ညစ်စရာကောင်းသည်။ ရာသီလာခါနီးနှင့် လာစဉ်တွင် အဆိုးဆုံးဖြစ်၏။ သို့ကြောင့်ပင် မိန်းမများမှာ ပို၍ဖွင့်မပြောရဲ၊ဝဋ်ရှိ၍၊မိန်းမဖြစ်၍ခံစားရသည့် အလား၊ကာလသားရောဂါဖြစ်နေပြီလားဟု ထင်၍လည်း တစ်ကြောင်း၊တရာဝန်များနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမဆွေးနွေးဝံ့ကြပေ။

- အမှန်ဆိုလျှင် ဤသို့ယောနိအင်္ဂါယောင်၍ အင်္ဂါစပ်များယားယံ ပူလောင်ခြင်း၊အဖြူဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဘာမျှရှက်စရာမလိုပါ။ နှာစေးချောင်းဆိုးကဲ့သို့ပင် လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်သည်သာ။ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး လူ့အလွှာမရွေးဖြစ်တတ်သည်။ဤရောဂါမှာ ကာလသားရောဂါလည်း မဟုတ်ချေ။အပျိုဖြစ်ဖြစ် အအိုဖြစ်ဖြစ် ရောဂါရနိုင်သည်ဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့် ယားယံ၍အဖြူမဆင်းသင့်ဘဲ ဆင်းလျှင်လုပ်သင့်သည်မှာမရှက်မကြောက်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

- ဤဖြင့်အဖြူသည် အမျိုးသမီးများတွင်၅ယောက်တွင် တစ်ယောက်ကျ ဒုက္ခပေးနေလေသည်။ရှေးအီဂျစ်နှင့်ဂရိအမျိုးသမီးမှတ်တမ်းများ၌လည်းအဖြူသည် ဣတ္ထိတို့၏ လိင်သည် သဘာဝကို အနှောက်အယှက်ဆုံးဖြစ်သည်ဟုဆိုလေသည်။ဒုက္ခပေးနေသော အဖြူဟု ဆိုရသော်လည်း ဤအဖြူသည်မရှိမဖြစ်။ အမျိုးသမီးတိုင်းအဖြူဆင်းရလေသည်။အနည်းနှင့်အများသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကွာ၏။အကောင်းနှင့်အဆိုးသာကွာ၏။

- ကောင်းသောအဖြူဆိုသည်မှာ သဘာ၀အလျှောက် ထုတ်ပေးနေကြခပ်ချွဲချွဲအဖြူရည်များဖြစ်သည်။သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ဝမှ ထွက်သော အရည်ဖြူများ၊သားမွေးလမ်းမှထွက် သော အရည်ဖြူများနှင့်သားမွေးလမ်းကြောင်းမှပျက်စီးကွာကျ လာသော ကလပ်စည်းအပျက်များနှင့်မိန်းမများတွင်အထူးတည် တည်ရှိသည် ဘာသိုလင်အိတ် (BartholinsGland)မှအချွဲများ စုပေါင်းကျလာခြင်းကို ကောင်းသော အဖြူဆင်းသည်ဟုဆိုလေ သည်။ထိုအဖြူအချွဲများသည် အချင်ဓာတ်(အက်စစ်)၊အနည်း ငယ်ပေါက်နေတတ်ကြသည်။ဤသို့အချင်ဓာတ်ပေါက်နေခြင်း မှာလည်း သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင်ရှိသောကလပ်စည်း(Vaginal Epithelium))မှထုတ်ပေးသော သကြားဓာတ်တစ်မျိုး (Glycogen))ကိုသေးငယ်သော ပိုးမွှားအချို့က (ဒိုဒါလင်ပိုးမွှား များ၊(Doderlein's Bacillli))အချင်ဓာတ်ဖောက်လုပ်လိုက် သောကြောင့်ဖြစ်၏။ဓမ္မတာလာနေသည့် အချိန်များတွင် အချဉ် ဓာတ်လျော့သွားလေသည်။အပျိုဘော် မဝင်သေးခင်နှင့်မီးယပ် ဆုံးပြီးချိန် မျတားတွင်မူ အချင်ဓာတ်မရှိတော့ဘဲ အယ်ကာလိုင် (Alkakine)ဓာတ်ဖြစ်နေပြန်သည်။မည်သို့ပင်ဖြစ်စေသဘာ၀ ၏ လိုအပ်ချက်အတိုင်းအမျိုးသမီးတိုင်း အချိန်အခါနှင့်လိုက်၍ အဖြူအနည်းအများ ဆင်းနေကြလေသည်။

- ထိုအခါ “ အဖြူမည်မျှလောက်အထိများများဆင်းနိုင်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သနည်း” “ မည်မျှထက်များလျှင် မကောင်းဘူးဟုဆိုနိုင်ပါသနည်း” ဟူသော မေးခွန်း၏ အဖြေများကို သိချင်လာပေလိမ့်မည်။ဤအမေးများ၏အဖြေ များကိုအမျိုးသမီးတစ်ဦးစီ၏တစ်ကိုယ်ရည်ချင်းအပေါ် မူတည်လေးသည်။တစ်ခါတစ်ရံအဖြူအနည်းငယ်ပို၍ဆင်းလျှင်အချို့ကစိတ်လက်မအီမသာဖြစ်ကုန်ကြပြီး ကင်ဆာတော့ ကင်ဆာဘဲဟု အထူးကြောက်နေကြသောခေတ်ကြီးနှင့်အညီ ဘာမျှစဉ်းစားမနေကြတော့ဘဲကင်ဆာကိုစွဲချက်တင်ကြလေသည်။အချို့ကလည်း ထမီမည်မျှစွန်းစွန်းဂရုမစိုက်တတ်ကြပေ။

• အဖြူများများ ဆင်းပြီဟု ယူဆနိုင်သည်အခါမှာ(ဝါ) မကောင်းသောအဖြူဆင်းခြင်းမှာ အဖြူဆင်းလွန်း၍ အတွင်းခံမကြာခဏလဲရခြင်း၊ရာသီလာသကဲ့သို့အဖြူဆင်းလွန်း၍ အဝတ်‘ သို့မဟုတ်’ ဂွမ်းစများခံရခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရသည့်အခါများတွင်ဖြစ်သည်။အဖြူဆင်းများတိုင်း လည်းစိတ်ပူစရာမလိုပါ။သဘာဝအလျှောက်တစ်ခါတစ်ရံတွင် အဖြူပို၍ဆင်းတတ်၏။ရာသီမလာခင်နှင့်လာပြီးပြီးချင်းရက်များ၊မမျိုးဥကြွေသည့်အချိန်(Ovulation Period)ကမှ မဆက်ဆံခင်နှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ကလေးမွေးပြီး၆ ပတ်အတွင်းတို့တွင် အဖြူပို၍ဆင်းပါသည်။

• ဤအဖြူဆင်းခြင်းကို အဖြူဟုသာခေါ် ရသည်အကယ်၍ အဖြူဆွတ်ဆွတ်ချည်းသာ မဟုတ်တတ်။အဝါနု၊ အစိမ်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖန့်ဖန့်၊ညိုတိုတိုလေးတစ်ခါတစ်ရံသွေးစကလေးများပါလာတတ်သည်။ ရောဂါမရှိဘဲဆင်းနေသည့် အဖြူများသည်ပင်လျှင် အဝတ်ဖြူနှင့်စွန်းလျှင်ညိုတိုတိုအရောင်ကိုပေးလေသည်။ အမျိုးသမီးများအဆင်းအများဆုံးမှာ အဖြူရောင်နှင့်ဝါတာတာအရောင်များဖြစ်ကြသည်။အခြားအရောင် သန်းကလေးများမှာမူ ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ နေ၏။

- အဝါနုသို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်များသည်သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်နေခြင်းကို ပြဆိုသည်။ ထရိုင်ကိုမိုးနပ်ပိုး(Trichomonas Vaginalis)ဝင်လျှင်စိမ်းဖန့်ဖန့် အရောင်ဆင်း၍ မိုနီးလီးယားမို (MoniliaAlbdicans) ဝင်လျှင် မလိုင်နို့ဖတ်ကဲ့သို့ကအဖြူရည်ပြစ်ပြစ်များဆင်းသည်။ ထိုအဖြူဖတ်များသည် ယောနိဝနှင့်ယောနိလမ်းအရေပြားတို့တွင် ကပ်နေ၍ ခွာလိုက်ပါက သွေးလိုက်လာတတ်သည်။သွေးအနည်းငယ် ရောပါလာပြီးဆင်းလျှင် ညိုဖန့်ဖန့်အရောင်ကိုပေးသည်။သွေးချည်းသာ ဆင်းနေလျှင် ရာသီလာခြင်းလည်း မဟုတ်က ကင်ဆာများဖြစ်နေပြီလားဟု သံသယဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်။သို့သော် ကင်ဆာ တကယ်ဖြစ်နေ မဖြစ်နေကိုတတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်ရန် ဆက်လက်စူးစမ်းရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။

- ယင်းသို့အညောင်းဆင်းခြင်းသည် အရောင်အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သကဲ့သို့ အနံ့အသက်အမျိုးမျိုးရှိတတ်သည်။ အနံ့အသက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုးဝါးစွာနံစော်နေလျှင် ကင်ဆာသို့မဟုတ်၊သားမွေးလမ်းကြောင်းတွင်း၌ ဥပမာ- သားမမွေးအောင် ထည့်ထားသော ကိရိယာများ၊ အားအိမ်ကိုတွန်းတင်ရန်ထည့်ထားသောသာရေကွင်းထုကြီးများ(Pessaries)တစ်ခုခုကျန်နေခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။နံစော်သောအနံ့လည်းမဟုတ်။ သို့သော် ထူးခြားသောအနံ့တစ်မျိုးလေးထွက်နေလျှင် ထရိုင်ကိုမိုးနပ်ပိုးမွှားများသာမွေးလမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြန့်ပွားနေပြီဟု သိနိုင်သည်။

- ထိုထရိုင်ကိုမိုးနပ်နှင့်မိုနီလီးယားမှိုတို့သည်အဖြူဆောင်းဆင်းစေရုံမက မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းအားဖြင့်လည်း ဒုက္ခပေးတတ်ကြပါသည်။ ရောဂါများစွာတို့ကြောင့်မိန်းမကိုယ် ယားယံခြင်းကို ဖြစ်စေသော်လည်း အထက်ပါရောဂါနှစ်မျိုးတို့သည်ရှစ်ဆယ်ရာနှုန်းသော မိန်းမကိုယ်ယားယံမှု(Pruritis Vuivae)၏အကြောင်းရင်းဖြစ်နေတတ်သည်။ မိုးနီလီးယာ(Moniliasis)ရောဂါသည် အဖြူဆင်းသည်နှင့် မမျှမတ မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ ရိုးရိုး အဖြူဆင်းလွန်းခြင်းများကလည်းပေါင်ကြား၌ ယားယံစေသည်။၎င်းမိုနီလီးယားပိုးများသည် ပင်နင်ဆီလင်တက်ထရာဆိုက်ကလင်း စသောပဋိဇီဝဆေး(Antibiotics) များမှီခိုစားသုံးပြီးလျှင်လည်းကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဝင်ရောက်ပြန့်ပွားတတ်သည်။ မီးယပ်လာမည့် ရက်နှင့်ဝေးသည့်ရက်များတွင်ယားယံပါကမိုနီလီးယားကြောင့် ဖြစ်တတ်၍မီးယပ်လာနေသည့်အခါ မီးယပ်လာပြီးပြီးချင်းရက်အနည်းငယ်အတွင်းယားယံပါက ထရိုင်ကိုမိုးနပ်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။မိန်းမ

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ယားတိုင်းက ဤရောဂါပိုးချည်းကြောင့်သာမဟုတ်။ ဆီးချိုရောဂါ ရှိလျှင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။အရေပြားရောဂါများကလည်းမိန်းမကိုယ်ယားယံမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

- အထက်က မိုနီလီးယားနှင့်ထရိုင်မိုးနပ်ရောဂါများ ဖြစ်နေလျှင် ယောက်ျားများနှင့် ဆက်စပ်သည့်အခါ နာကျင်ခြင်း (Dyspareunia)ကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ထို့ပြင် ထရိုင်ကိုမိုးနပ်ရောဂါသည်ကာလသားရောဂါများကဲ့သို့ယောက်ျားများကို ကူးစက်နိုင်ပါသေးသည်။ ယောက်ျားများမှလည်း မိန်းမများကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ယောက်ျားများကိုကူးစက်ပါက ယောက်ျားအင်္ဂါများကို ယားယံစေပါသည်။

- အားလုံးကို စုပေါင်းကြည့်လိုက်လျှင် အဖြူဆင်းတိုင်းလည်း စိုးရိမ်စရာမဟုတ်။ယားတိုင်းလည်းရောဂါမဟုတ်။ရာသီခွင်နှင့်လိုက်၍ အနည်းအများဆင်းသည်။ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးနေများ၌ အဆင်းများသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ယောက်ျားများနှင့် ဆက်ဆံခါနီးတွင်လည်းအဆင်းများသည်ကိုသတိထားကတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- အခြားရောဂါများဖြစ်သောကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းများတတ်သည်။အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ်အပြင်ပိုင်း သားမွေးလမ်းကြောင်း၊သားအိမ်တွင်းရောဂါဖြစ်နေရခြင်းများ။ ယင်းတို့မှာ-

(၁) ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(Bacterial Infection)ဖြစ်သည့်ဂိုနိုရီးယားဆီးပူညောင်းကျ) ကာလသားရောဂါ(Gonorrhoea) လိင်အင်္ဂါ၌ဖြစ်သောတီဘီရောဂါ(Tuberclosis) ဆစ်ဖလစ်ကာလသားရောဂါ(Syphilis)

(၂) ပရိုတိုဇိုးဝါး (Protozoal Intection) ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ထရိုင်မိုးနပ်ရောဂါ (Trichomoniasis)

(၃) မှက်ဂရုအမျိုးဖြစ်သည့်(Fungus Intection)မိုနီလီးယားရောဂါ (Moniliasis)

(၄) မီးယပ်ဆုံး၍သားမွေးကြောင်းယောင်ခြင်း (Post Menapousal Vaginitis)

(၅) ကလေးသူငယ်များတွင်ဖြစ်သော အပြင်မိန်းမကိုယ်နှင့်သားမွေးလမ်းကြောင်းယောင်ခြင်း (Vulvo Vagintis in Childen)

(၆) ပြင်းလွန်းသောဆေးများနှင့် စပ်ထားသောရေများ (Aseptol,dettol)နှင့်ဆေးကြော၍ အပူလောင်ခြင်း။

(၇) ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာရခြင်း၊ပဋိသန္ဓေတားကိရိယာများအထည့်မတတ်၍ ပွန်းခြင်း။

(၈) ကင်ဆာရောဂါ မိန်းမကိုယ်နှုတ်ခမ်းသားများ၌သော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်းကောင်းဖြစ်နေခြင်း(Carcinoma Vulvaand Cervix)

(၉) သားအိမ်ရောင်ခြင်း(Acute Edometritis)များကို ဖြစ်စေသည့် တီဘီပိုးဝင်ခြင်း (Tuberculous Endometritis) သားမွေးပြီး သားအိမ်ရောင်ခြင်း (Puerperal Endometritis)

(၁၀) သားအိမ်တွင်းအလုံးများဖြစ်ခြင်း(Edometrial Polupand ontected Submucous Fibriod) နှင့်သားအိမ်ကင်ဆာအမျိုးမျိုး(Carcinoma and Sarcoma)

- အထက်ဖော်ပြပါရောဂါ အသွယ်သွယ်တို့သည်အဖြူ ညောင်းဆင်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ထို့ကြောင့် အညောင်းဆင်း ခြင်းများကိုသည့်အခါမိန်းမကိုယ်ယားယံသည်ဖြစ်စေ၊မယားသည် ဖြစ်စေ၊ဆရာဝန်များနှင့် သွားရောက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍ရောဂါ ကိုကုသယူသင့်ပါသည်။ဆရာဝန်များကလည်းအရောဂါဖြစ်ပုံ အစုံစုံကိုမေး၍လည်းကောင်းစမ်းသပ်ကြည့်ရှု၍လည်းကောင်း ရောဂါဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေပြီး သင့်တင့်သောဆေးများနှင့် နေထိုင် သင့်ပုံများကို အကြံဉာဏ်ပေးကုသပေးပါလိမ့်မည်။

- ရောဂါဇာစ်မြစ်ရှာဖွေရေးတွင် အထောက်အကူဖြစ်မည့် မေးခွန်းများကိုဆရာဝန်ကမေးလျှင် အမျိုးသမီးများက ဒိုးဒိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒက်ဒက်ဖြေနိုင်ရန်လိုအပ်ပေသည်။ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများ ခြုံ၍နားလည်သိရှိရန်မှာ အဖြူမည်မျှများများဆင်းနေသနည်း။ ၄င်းဆင်းနေသောအဖြူ၏ အရောင်မှန်။ထူးခြားသောအနံ့ အသက်၊မိန်းမကိုယ်ယားယံမှုရှိမရှိ၊ရာသီခွင်နှင့်မည်သို့ သက်ဆိုင်နေသည်။ယောကျ်ားများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်နာကျင်မှု ရှိမရှိ၊မည်သည့်ဆေးဝါးများမကြာသေးခင်ကာလအတွင်းက မှီဝဲခဲ့သည်(အထူးသဖြင့် ပဋိဇီဝဆေးများ)တို့ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့သိရှိထားပါကဆရာဝန်များအာ အလွန်ပင် အထောက် အကူဖြစ်စေပါသည်။

- ဆရာဝန်များသည် ဤသို့မေးမြန်းစမ်းသပ်ရုံသာမဟုတ်ဘဲ လိုအပ်ပါက ထိုအဖြူခဲများကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ပို့၍ မည်သည့် ပိုးဇနီးမောင်နှံအကြား သံသရာစက်လည်နေသည်ကို တွေ့ပေလိမ့်။ဆေးများကိုလည်း မိမိဘာသာ မသောက်ဘဲ ဆရာဝန် များအားပြသ၍သောက်သင့်ပါသည်။ ဤသို့သတိပေးရခြင်းမှာ လဲအချို့သော ဆေးများမှာ ပြင်းလွန်သောကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။ဥပမာ- ထရိုင်မိုးနပ်ရောဂါအတွက်သောက်ဆေး Metroindazole သည်ကိုယ်ဝန်နုစဉ်အခါတွင် သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။

- အဖြူညောင်းဆင်းခြင်း(Vaginal Discharge)ဇာတိကိုဤမျှ လေ့လာသိရှိနေခြင်း၊ဆေးဝါးများနှင့် သိပ္ပံပညာ တိုးတက်လာခြင်း၊ရောဂါကုသပေးနိုင်သည့် အတတ်ပညာရှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန်များလည်းရှိနေပြီဖြစ်၍ အမျိုးသမီးတိုင်း အဖြူဆင်း၍ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြပါသည်။စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်နေရလောက်အောင် ဝေဒနာကို ရက်ရှည်လများ မမွေးမြူသင့်ပါ။အဖြူဆင်းတိုင်းလည်း ကင်ဆာမဟုတ်၊အဖြူဆင်းတိုင်းလည်း ရှက်စရာမဟုတ်။အဖြူဆင်းတိုင်းလည်းကာလသားရောဂါမဟုတ်သောကြောင့် အဖြူးအညောင်းဆင်းလျှင် အားငယ်စိုးရွံ့မနေဘဲ မတွန့်မဆုတ်ဆရာဝန်များနှင့်သွားရောက်တိုင်ပင်၍ အမြန်ဆုံးဆေးကုသမှု ခံယူကြစေလိုပါသည်။ဤသို့ဆိုလျှင် ဒုက္ခပေးသော မကောင်းသော အဖြူမှ ဒုက္ခပေးသော သဘာဝအလျှောက် ဆင်းမည့်ကောင်းသော အဖြူချည်း အမြဲဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၆

ကြွက်တွဲယနှင့်ကင်ဆာ

- ယခုအခါတွင် ကင်ဆာသည် လူတို့ကို အသည်းအတုန်စေဆုံး၊ရင်အခုန်စေဆုံးသော ရောဂါဆိုးများအနက် နံပါတ်တစ်ရထားသူဖြစ်ပါသည်။တကယ်ပင် ကင်ဆာသည် ရောဂါဆိုးကြီးဖြစ်ပါ၏။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကင်ဆာဖြစ်စကို သတိမထားဘဲကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၊ပြန့်နှံ့နေတော့မှ၊ကုသရန်မလွယ်ကူတော့မှ ဆေးရုံကိုရောက်လာတတ်ကြသော ကြောင့်ဖြစ်ပါ၏။တစ်ကိုယ်လုံးအမြစ် ပွားနေသဖြင့်လည်းဝေဒနာခံစားရသည်မှာကြီးမားလှ၏။ကင်ဆာကို မဆိုထားဘိ၊ရောဂါကြီးကြီးငယ်ငယ် ဘာမျှမဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံး။မည်သည့်အနာရောဂါမဆို အနာရောဂါမဆို အနှောက်အယှက်မပေးသော ရောဂါဟူ၍မရှိ။ရောဂါအသေးအမွှားလေးကအစ စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်ဖြစ်၊ကိုယ်ခန္ဓာအနှောက်အယှက်ဖြစ်ဖြစ် အနှောက်အယှက်ကိုပေးတတ်စမြဲပင်ဖြစ်၏။

- ထိုသို့အသေးအမွှားရောဂါကအစဒုက္ခပေးတတ်လျှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါကြီးရောဂါဆိုး တစ်ခုဖြစ်သော ကင်ဆာဆိုလျှင် လူကို မည်မျှဝေဒနာပေးနိုင်မည်ကို တွေးကြည့်နိုင်၏။ မည်သူမဆို ကျန်းမာနေစဉ်ကာလအတွင်းရောဂါဝေဒနာတို့၏ဒုက္ခပေးပုံနှင့် ဆိုးဝါးပုံတို့ကိုဂရုပြုမိကြသော်လည်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာမှ ကျန်းမာခြင်း၏တန်ဘိုးကို မြင်လာတတ်ကြပေမည်။ထိုအခါ ကျမှ အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံကို အောင်းမေ့မိကြပေ၏။

• ဤသို့နောင်မှမတရအောင်အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်ထား ရပေမည်။မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်မှရနိုင် မည်ဖြစ်ရာရောဂါမရအောင်နေထိုင်တတ်ရန်နှင့်ရောဂါမကျွမ်း ခင်ကုသနိုင်သော အခြေအနေမျိုးကို သိရှိနားလည်က ကုသပစ် ရန်အရေးကြီးလှပေသည်။ထိုသို့နေထိုင်ကုသရန် ဆေးပညာ ရှင်များက လေ့လာ၍ တင်ပြပြီး၊တင်ပြဆဲ သာမက နောက်ထပ် တင်ပြနိုင်ရန်လည်း ရှာဖွေလေ့လာလျက် ရှိပါကြသည်။

• ဆေးပညာသည် ဆက်လက်စူးစမ်းသုတေသနမျာပြုမှု ကြောင့်လည်းအနာရောဂါ တစ်ခုခုဖြစ်လျှင် မည်သည့်ရောဂါ ဖြစ်သည်ကို အတိတကျပြောနိုင်၊ကင်မွန်းတပ်နိုင်သကဲ့သို့ဤသို့ လက္ခဏာများပြလျှင် ဤရောဂါဖြစ်လာနိုင်သည်ဟူ၍ပင် ကြိုတင် ဟောကိန်း ထုတ်နိုင်ကြသေးသည်။ကင်ဆာဆိုလျှင် လည်း ဘယ်ကင်ဆာ အမျိုးအစား စသည်ဖြင့် ပြောနိုင်ရုံမက ဤသို့သော ရောဂါများဖြစ်နေလျှင် ဤသို့သော အစာများကို များစွာစားသုံးလျှင်၊ ဤသို့ မနေထိုင်လျှင် ၊ ဤကင်ဆာမျိုးဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တတ်သည်။စသည်ဖြင့် တွေ့ရှိထားပြီးကြပြီ။ဤတွေ့ရှိချက်များ ကိုမူတည်၍နေထိုင်စားသောက်ပါက ကင်ဆာဖြစ်နိုင်လမ်းနည်း သွားနိုင်ပါသည်။

• ဥပမာ-စီးကရက်မသောက်လျှင် အဆုပ်ကင်ဆာဖြစ်ခဲ ၍ တစ်နေ့ကို စီးကရက်လိပ်ရေများများသောက်လေလေ အဆုပ်ဖြစ်လေလေ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြရ၏။ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ယခုအခါဆရာဝန်အများစုမှာစီးကရက်သောက်သည့်အကျင့်ကို ဖျောက်ပစ်ပြီးဖြစ်၏။မြန်မာနိုင်ငံတွင်ကား သောက်ကြဆဲပင်။

• အမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်တတ်သော ကင်ဆာများသည် စောစောသိပါက ပျောက်အောင် ကုသနိုင်ပါသည်။ကင်ဆာဖြစ် စေနိုင်သည့်အလေ့အကျင့်၊ အစားအသောက်၊ဓာတုပစ္စည်းများ ကို ရှောင်ရှား၍ နေထိုင်ပါကလည်း အဖြစ်နည်းနိုင်သည်။အမျိုး သမီးများသည် အမျိုးသားများထက်ဤနေရာတွင် ကံကောင်း သည်ဟုဆိုရပေမည်။အကြောင်းမူအမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ် သော ကင်ဆာမျိုးများမှာ ကင်ဆာမဖြစ်မီ သိရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ကင်ဆင်မဖြစ်ပွားပီသိရှိနိုင်ပါကရောဂါကို မကုသရာ၌ ပို၍ထိရောက်ပါသည်။

• ကင်ဆာဆိုသည်ကား ကလပ်စည်းအချို့တို့၏မူမမှန် သော ကြီးထွားမှုသာ ဖြစ်၏။ ထိုမူမမှန်သော ကြီးထွားမှုသည် ယောကျ်ား မိန်းမကြီးငယ်ဘာသာမရွေးဖြစ်နိုင်၏။ကင်ဆာ သည် အသက်၄၀ကျော် အရွယ်တွင်အဖြစ်များ၏။ငယ်ရွယ်သူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့တွင်မဖြစ်ဟုမဆိုလို။ကျောက်ကပ်ဆင်ကာတစ်မျိုး (Wilm's Tumour) သည် ကလေးတွင်သာ ဖြစ်နေသည်။အချို့ကင်ဆာသည် ဘာသာ၊ဓလေ့၊လူမျိုးအပေါ်တည်၍ ဖြစ်၏။ဥပမာ-သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ(Carcinona Cervix)သည် ဂျူးအမျိုးသမီးများ၌ မဖြစ်သလောက်ရှား၏။မဟာမေဒင်ဘာသာဝင်တို့၌ဂျူးတို့ထက်အဖြစ်များသော်လည်းအခြားဘာသာဝင်တို့ထက်၁၀ ပုံ ၁ပုံ သာ ဖြစ်လေသည်။ ရင်သားကင်ဆာသည် ယောကျ်ားတွင် အဖြစ်နည်း၍ မိန်းမများတွင် အဖြစ်များ၏သွေးအုပ်စုအေရှိသူသည် အစားအိမ်ကင်ဆာ ပို၍အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရ၏။

ရင်သားကင်ဆာ

- အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များဆုံးမှာသားမြတ်ကင်ဆာ (Cancer Breast)ပင်ဖြစ်၏။ ယောကျ်ားရင်သားတွင်လည်း ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော်လည်းမိန်းမ၉၉ယောက်ဖြစ်ပါမှယောကျ်ား ၁ယောက်သာဖြစ်လေ့ရှိ၏။ အမျိုးသမီးများတွင်လည်းအသက် ၄၀နှင့်၅၀ ကြားတွင်လည်းကောင်း၊အပျိုကြီးများနှင့်ကလေးနည်းသူများတွင်လည်းကောင်း၊ကလေးမွေးပါလျှက် နို့မတိုက်သော မိခင်များတွင်လည်းကောင်း ပို၍ဖြစ်လေသည်။ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် သားမြတ်ကင်ဆာအဖြစ်နှုန်းလျော့နည်းစေ၏။မိခင်နို့သည် နို့တကာထဲတွင်အလွယ်ကူဆုံး၊အသက်သာဆုံး၊အသန့်ရှင်းဆုံးနို့ဖြစ်၍ ကလေးအတွက်ကောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မွန်စေရုံကမမိခင်အတွက်လည်းသားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နှုန်းကိုလျှော့စေသည်။သားမြတ်ကင်ဆာမဖြစ်ရန် မဟိုမုန်း (Oestrogen)ကိုမလိုဘဲစားသုံးခြင်း၊လိမ်းကျံခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပေ။သားမြတ်ကင်ဆာမှာ ၂ ဘက်လုံးပြိုင်တူအလွန်ဖြစ်ခဲ၍ တစ်ဘက်မှစဖြစ်ပြီး တစ်ခြားတစ်ဘက်သို့ ကူးသွားသည်သာများ၏။ ဖြစ်တတ်သော နေရာမှာလည်းသားမြတ်၏အပေါ်ပိုင်းနှင့် အပြင်ပိုင်းအခြမ်းဖြစ်လေသည်။

• သားမြတ်ကင်ဆာတွင်လည်းအမျိုးမျိုးရှိရာအချို့အမျိုးမှာစောစော ခွဲစိတ်ကုသမှုကိုခံယူပါကနောက်ထပ်အနည်းဆုံး ၅နှစ်ကို ကျန်းမာ ချမ်းသာစွာအသာလေးနေနိုင်သေး၏။ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီးဆက်လက်ပြသစစ်ဆေးခံနေသော အချို့လူနာများမှာ ၁၅နှစ်ကျော်နေပေသည်ထို့ကြောင့်သားမြတ်ကင်ဆာကိုမိမိဘာသာ စောစောတွေ့ရှိဖို့လိုလေသည်။" သတိမမူဂူမမြင်၊ သတိမူကမြူပင်မြင်"ဆိုသကဲ့သို့ဖြစ်စေအချိန်ကိုသိရှိနိုင်ရန်သတိရှိရပေမည်။ထိုသို့သိရှိနိုင်ရန် မိမိရင်သားကိုစမ်းသပ်ဖို့လိုလေသည်။ရေချိုးနေစဉ်စမ်းသပ်ခြင်းသည် သင့်တော်လေသည်။ရင်သားထဲတွင် အဖုအကျိတ်တွေ့ရှိပါကရှက်ရွံ့စရာမလိုဘဲနီးရာဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်သင့်လေသည်။တောရွာများမှအမျိုးသမီးများမှာအိမ်ပြင်ရေတွင်းရေကန်များ၌လည်းကောင်းချောင်းစပ်မြစ်ဆိပ်များ၌လည်းကောင်း ရင်လျား၍ ရေချိုးတတ်သဖြင့် ရင်သား၌အဖုအကျိတ်လုံးရှိရင်မိမိဘာသာရှာဖွေတွေ့ရန်ခဲယဉ်းလေသည်။ရင်သားကင်ဆာအစဖုလုံးကို ချက်ချင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိမထားမိတတ်ပါက ရောဂါကျွမ်းသွားတတ်သည်။ထိုအခါ ဆေးကု၍မရတော့။

• ရင်သား၌အဖုလုံးစတွေ့လိုက်၍လည်းအရမ်းလန့်သွား စရာမလိုပေ။ကင်ဆာမဟုတ်သောအကျိတ်များလည်းရင်သား များ၌ များစွာဖြစ်တတ်သေး၏။၂၅ရာခိုင်နှုန်းသောရင်သားရှိ အဖုအကျိတ်များသည် ကင်ဆာဟုတ်မဟုတ်ကိုအတွေ့အကြုံ ရင့်သော ဆရာဝန်များပင်မပြောနိုင်ကြချေ။ထိုအလုံးကိုထုတ် ယူ၍ မှန်ဘီလူးအောက်၌ကြည့်ရှု့စစ်ဆေးမှသာမှန်ကန်စွာသိရှိ နိုင်လေသည်။

• မည်သည့်ရောဂါမဆို ဆရဝန်များက ခွဲစိတ်ကုသပြီး လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ဆေးကျွေးခြင်းဖြင့်ကုသပေးလျှင်သော် လည်းကောင်း ဆေးအစွမ်းနှင့်လူနာ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေ များကို ဆက်လက် သိရှိလိုကြသဖြင့်ရက်ချိန်းများပေး၍ ထပ်မံ လာခိုင်းလေ့ရှိသည်။ဆရာဝန်များညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လာရောက်ပြသရန် အရေးကြီးပေသည်။သို့မှသာ နောက်ထပ် ဆေးများ ခွဲစိတ်ကုသမှုများကို လိုအပ်သလိုဆက်လက်ပြုစုပေး နိုင်ပေလိမ့်မည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

အမျိုးသမီးများတွင်ကင်ဆာအားလုံး၏၁၀ရာခိုင်နှုန်း သည်သားအိမ်နှင့်သားအိမ်ခေါင်းတွင်ဖြစ်လေသည်။သားအိမ် ခေါင်းကင်ဆာ(Ca Cervix)သည်အသက်၄၅နှစ်နှင့်၅၅နှစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြားတွင်အဖြစ်များ၍ သားအိမ်ကိုယ်ထည်ကင်ဆာ(Cancer Endonetriun)သည်အသက်၅၀နှစ်၆၀အကြား သွေးဆုံးပြီးအမျိုးသမီးများတွင်ပို၍ တွေ့ရ၏။ ထိုကင်ဆာ၂ခုကိုယှဉ်ကြည့်ပါက အသက်၄၅နှစ်နှင့်၅၀ကြားတွင် သားအိမ်ကိုယ်တည်ကင်ဆာနှင့်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်နှုန်းမှာ၄. ၅း၁မျှဖြစ်၍ အသက်၆၀ကျော်ပါက ၁း၁သာရှိ၏။အဓိပ္ပါယ်မှာ အသက်၆၀ကျော်လျှင် သားအိမ်ကိုယ်ထည်ကင်ဆာ (Cancer Endonetriun)အဖြစ်များ၍ ၆၀အောက်တွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ (Cancer Cervix)အဖြစ်များသည်ဟုလို။

- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် အသက်မရွေးဖြစ်နိုင်သော်လည်း အသက်၄၀အောက်နှင့်အပျိုကြီးများတွင်အဖြစ်နည်း၏။အသက်၃၅နှစ်မှ၆၄နှစ်အတွင်းရှိအပျိုကြီး၂၀၀၀၀တွင် တစ်ယောက်မျှသာဖြစ်တတ်၏။အိမ်ထောင်ရှိသူများ၊ကာမဆက်ဆံမှုပြုလုပ်သူတို့တွင်၂ဆပိုဖြစ်လေသည်။ထို့ပြင်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့်အိမ်ထောင်ပြုသူများ အိမ်ထောင်ဆက်များသူတို့တွင် ပိုဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက မယ်သီလရှင်ဝတ်သူများတွင်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ မဖြစ်သလောက်ရှား၏။သို့သော် ထိုသူတို့တွင်သားအိမ်ကိုယ်ထည်တွင်း ကင်ဆာအဖြစ်များပြန်လေသည်။

- ဤသို့ဆိုသဖြင့်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည်ကလေးမွေးချင်း၊ကာမစပ်ယှက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသလောဟူ၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပြန်၏။အကြောင်းမူ ဂျူးအမျိုးသမီးအိမ်ထောင်သည်ကလေးရှင်များတွင်ကားသားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာမဖြစ်သလောက်ရှား၏။ဂျူးအမျိုးသားများမှာ လိင်တံထပ်ဖူးအရေပြားဖြတ်ထားသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။စောစောဖြတ်လေး ဤကင်ဆာမျိုးအဖြစ်နည်းလေဖြစ်၏။မဟာဗေဒင်ဘာသာဝင်တို့၌ဂျူးလူမျိုးထက် အဖြစ်များ၏။သို့သော်အခြားဘာသာဝင်တို့ထက်၁၀ပုံတစ်ပုံမျှနည်းပါးလေသည်။

- အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးသောအမျိုးသမီးများမှာတစ်နှစ်တွင် ၅၀၀၀၀ခန့် ရှိရာသားအိမ်ခေါင်းနှင့်သားအိမ်ကိုယ်ထည်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးသူသည်၄၀၀၀ရှိ၍ မမျိုးဥအင်္ဂါမှဖြစ်သော ကင်ဆာကြောင့်သေဆုံးသူ၃၀၀၀ခန့်ရှိသည်ဟုသိရ၏။သို့သော်ယောနိဝကင်ဆာ(Cancer Vagina)မှာအလွန့်လွန့်ရှား၍အပြင်အင်္ဂါစပ်နှုတ်ခမ်းသားများမှာကင်ဆာဖြစ်၍ သေဆုံးခြင်းမှာ ၁ရာခိုင်နှုန်း(၅၀၀)ခန့်သာရှိသည်ဟုလည်း သိရသည်။

မမျိုးဥအင်္ဂါကင်ဆာ

- မမျိုးဥကင်ဆ(Cancer Ovary)သည်ဗိုက်ထဲအလုံးကလေးအဖြစ် စဖြစ်ပြီးတိုတောင်းသော အချိန်လေးတွင်အမြန်ကြီးထွားလာ၏။ပြီးလျှင်ဗိုက်ထဲရေဝင်လာ(ရေဖျင်းဆွဲလာ၏)သို့ဖြင့် ဗိုက်တစ်ဖြည်းဖြည်းပူလာ၏။ ဖြစ်စတွင်အလုံးလေးများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှာ ဗိုက်ထဲတွင် လှုပ်၍ရသော်လည်းနောက်ပိုင်းတွင်လှုပ်၍မရတော့ဘဲ တင်းမာလာ၏။ထို့ကြောင့်ဗိုက်တွင်အလုံးတစ်ခုခုရှိကိုဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်အပ်၏။ ကင်ဆာဟုတ်မဟုတ်ပြသပြီးသေချာက စောစောကတည်းက ခွဲထုတ်သင့်ပါသည်။များသောအားဖြင့် မမျိုးဥကင်ဆာသည် မမျိုးဥကင်ဆာရေအိပ်(Ovarian Cyst)မှ ဖြစ်လာူးတတ်ပါသည်။ဤရေအိပ်ဖြစ်လာလျှင်သွေးမဆုံးမီ ရာသီမမှန် ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးဆုံးပြီးမိန်းမများတွင် ဗိုက်ထဲ၌အလုံးအဖြစ် စတွေ့ရသည်။အချို့လည်း ဗိုက်ကိုအခြားအကြောင်းများကြောင့် ခွဲကုစဉ် (ဥပမာ-အူအတက်ရောင်ကိုခွဲကုခြင်း)တွင် တွေ့ရတတ်သည်။

မအင်္ဂါဇာတ်ကင်ဆာ

• ကင်ဆအများစုမှာအသားပိုအလုံးမှ စဖြစ်တတ်သော်လည်း မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ကင်ဆာ(Cancer Vulva)မှာမူအဖြူရွတ်(Leukoplakia)စဖြစ်သည်နောက်ဖြစ်တတ်သည်ကိုတွေ့ရ၏။ထိုအဖြူရွတ်တက်လာလျှင်မကုတ်ဘဲ မနေနိုင်လောက်လောက်ပင်ယား၏။ကုတ်သည့်ဒဏ်ရာကြောင့်လည်းအရေပြားကွဲအက်လာသည်။ထိုအရေပြားထူကာ ဖြူလာပြီးနောက်ပိုင်း၌အရေပြားသည် ရှုံ့၍ပါသွားပြီးယောနိဝလည်းကျဉ်းသွာလေသည်။ထိုအချိန်တွင် ကာမစပ်ယှက်ခါစ၌ယောနိဝကျဉ်းနေသဖြင့်အလွန်နာလေသည်။အသက်၄၀ကျော်တွင်ဖြစ်တတ်၍ဤသို့သော လက္ခဏာများပြလျှင် စောစောပြသကုသခံခြင်းဖြင့်

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်လာမည့် ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်လေသည်။ဤအပြင် ကင်ဆာသည် နှုတ်ခမ်းသားကြီး၊မလိင်စေ့ဝန်းကျင်နှင့် စအိုဝန်းကျင်တို့တွင်လည်းစဖြစ်တတ်လေ့ရှိ၏။

- ဤမိန်းမအင်္ဂါအဖျူရွတ်ပြားဖြစ်ရခြင်းမှာ စိတ်မတည် ငြိမ်ဘဲကုတ်တတ်သည့်အကျင့်ပါနေခြင်းကြောင့်အမြဲတမ်း ကုတ်ဖွဲ့နေခြင်း၊အစာအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊(သံဓာတ်၊ဗီတာမင် ဘီ၂နှင့် ၁၂)၊အတွင်းခံနိုင်လွန်၊ပေါင်ဒါတို့နှင့်မတည့်ခြင်း၊ ဆီးချိုရှိ၍ အရေပြားယားယံခြင်း၊အင်္ဂါဇာတ်သန့်ရှင်းအောင် မထားခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်လေသည်။ရေရှားသော ဒေသများ၌ ဤရောဂါပိုအဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရသည်။

- ဤကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့်အကြောင်းများကို တွေ့ရှိသင့် သလောက်တွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်သဖြင့် ဤကင်ဆာ မဖြစ်အောင် အာဟာရဓာတ်မချို့တဲ့အောင် စားသောက်မိမိနှင့် မတည့်သည့် ပစ္စည်းများ (ယားစေတတ်သည်ပစ္စည်း)ကို မသုံးဆောင်မဝတ် ဆင်ဘဲသန့်ရှင်းအောင်နေတတ်ရန်လို၏။အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း အင်္ဂါဇာတ်သန့်ရှင်းရန်ရေများများသုံးရန်လည်းလို၏။အင်္ဂါ ဇာတ်အမြဲတမ်းလိုလိုယားနေတတ်လျှင်နားလည်းသော ဆရာ များနှင့်တိုင်ပင်ကုသရန်လည်းလိုပေသည်။

လျှာကင်ဆာ

လျှာကင်ဆာသည် အသက်၆၀ကျော်အရွယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။ဖြစ်လျှင် လျှာမှာ ပထမအနာဖြစ်လာသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤအနာမှာ မည်သို့ကုကုမပျောက်။နောက်မှလျှာကြီးလာ၍ ဆရာဝန်ကိုပြသောအခါမှကင်ဆာမှန်းသိရတတ်သည်။ ကင်ဆာအနာမှာ မနာကျင်သော်လည်းသွေးကားထွက်နိုင်ပါသည်။

- ဤသို့လျှာ၌ ကင်ဆာဖြစ်ရသည်မှာ သွားရည်များကြောင့်လည်းကောင်း၊ဆေးငုံလွန်းခြင်း၊ကွမ်းစားလွန်း၍လည်းကောင်း၊ဆေးလိပ်သောက်လွန်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်းဖြစ်နိုင်သည်ဟုသိရ၏။တစ်ခါတစ်ရံလျှာတွင် ခရုသင်းလိုအဖြူကွက်ပေါ်လာရာမှ နောက်ပိုင်း ပန်းမုံလာလို မာလာ၍ကင်ဆာဖြစ်လာတတ်သည်။စောစောဖြစ်သည်ကို သိက ခွဲစိတ်ကုသ၍ရပါသည်။

- လျှာမှာကဲ့သို့ နှုတ်ခမ်း၌လည်းဖြစ်နိုင်သည်များသောအာဖြင့် အောက်နှုတ်ခမ်းမှာပို၍ ဖြစ်တတ်သည်။

လည်ချောင်းကင်ဆာ

- လည်ချောင်းတွင်ကင်ဆာဖြစ်ကနောက်ကျမှသိရတတ်သည်။များသောအားဖြင့် အသံပြွန်ကင်ဆာဖြစ်လျှင်သာ အသံပျက်၍ ဆေးစစ်ကြည့်ရာမှသိရတတ်သည်။ အသံပြွန်ကင်ဆာသည်နောက်ကျမှသိရသဖြင့်ခွဲစိတ်ကု၍ ရခဲသည်။

အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ

- ဤကင်ဆာမှာအသက်၄၀ နှင့်၆၀ကြားတွင်ဖြစ်တတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၏။အစားပူစားလေ့ရှိသူများတွင်ပို၍ ဖြစ်တတ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ဖြစ်လျှင်အစာမျိုရခက်၏။စားချင်စိတ်သောက်ချင်စိတ်မရှိ။တစ်ဖြည်းဖြည်းပိန်လာ၏။ကြာသော် လည်မျိုနာကာသွေးအန်တတ်၏။စောစောသိကခွဲစိတ်ကုသနိုင်ပါသည်။ခွဲစိတ်ကုသမရက ဓာတ်ရောင်ခြည်နှင့်ကင်ဆာသတ်ဆေးများဖြင့်ကုသနိုင်သေးသည်။သို့သော်ကင်ဆာဖြစ်ပြီးနေရလျှင်အလွန်ဆုံး ၅နှစ်သာဖြစ်သည်။

အစာအိမ်ကင်ဆာ

- အသက်၄၀ကျော်တွင်ဖြစ်တတ်၏။သွေးအုပ်စု(အေ)အမျိုးအစားများတွင်ပို၍အဖြစ်များ၏။ဖြစ်လျှင်မစားချင်၊မသောက်ချင်၊ပျို့အန်တတ်၏။ကြာသော် ဗိုက်နာလာ၏။ဗိုက်နာခြင်းမှာ ထမင်းစားစားမစားစား သူနာချင်သည့်အခါနာနေတော့သည်။လူလည်းတစ်ဖြည်းဖြည်းပိန်လာ၏။ကြာလျှင်လူမှာ အရိုးပေါ်အရေတင်ဖြစ်လာကာ ဘယ်ဘက်လည်ပင်းရင်းအကျိတ်များကြီးလာသည်ကို တွေ့ရတတ်၏။အစာအိမ်ကင်ဆာသည် ယောကျ်ားများတွင် ပိုအဖြစ်များသည်။ရောဂါစောက ခွဲစိတ်၍ ကုနိုင်ပါသည်။

အသည်းကင်ဆာ

- အသည်း၌ မူလကင်ဆာဖြစ်ခြင်းမှာ ရှားသည်။သို့သော် အခြားသောအင်္ဂါများ၏ကင်ဆာများ၊ဥပမာ-အစာအိမ်ကင်ဆာ၊မစင်အိမ်ကင်ဆာ၊ပရောစတိတ်ကင်ဆာတို့မှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကင်ဆာပြန့်နှံ့ပြီးအသည်းတွင်လာဖြစ်သည်ကားများသည်။ များသောအားဖြင့် အသည်းကင်ဆာဖြစ်လျှင်အသက်၃၀-၄၀ ရွယ်များတွင်ပိုဖြစ်တတ်သည်။အကြောင်းကား ထိုအရွယ်၌ အသည်းရောင် ဗိုင်းရပ် ရောဂါရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အသည်းအရွတ်တက်ရောဂါ(Cirrhosis of the Liver) မှ အသည်း ကင်ဆာအဖြစ် ပြောင်းလဲတတ်ကြောင်းကို လည်း တွေ့ရသည်။

မစင်အိမ်ကင်ဆာ

- ဝမ်းသွားတိုင်းအားမရ၊ထပ်ထိုင်ပြန်တော့လည်းမပါ ။ ဝမ်းခဏခဏချုပ်ခြင်းတို့မှာမစင်အိမ်ကင်ဆာ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့်ဤသို့ဖြစ်နေသည်မှာကြာလျှင် မစင်အိမ် ကင်ဆာလားဟု သံသယဖြစ်သင့်ပါ၏။ကြာသော် ဝမ်းထဲ၌သွေး ပါလာ၏။တစ်ခါတစ်ရံပိတ်သွားတတ်၏။အသည်းလည်းကြီး လာနိုင်၏။ကင်ဆာ၏လက္ခဏာများဖြစ်သော အစားပျက်၊ပိန် လိန်ခြင်းများလည်း ရှိလာသည်။ရောဂါစောက ခွဲကုနိုင်ပါ၏။

အဆုတ်ကင်ဆာ

- အဆုတ်ကင်ဆာသည်အသက်၆၀ ကျော်များတွင်အဖြစ် များသည်။အထူးသဖြင့်အဖိုးအိုများတွင်အဖွားအိုများထက် ပိုဖြစ်တတ်၏။အဆုတ်ကင်ဆာဆိုသော်လည်းအမှန်တော့ အဆုတ်အတွင်းရှိလေပြွန်များကင်ဆာဖြစ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ စီးကရက်သောက်သူများတွင်မသောက်သူများထက် ပိုဖြစ်တတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၏။ဆေးပေါ်လိပ်သောက်ခြင်းကား စီးကရက်သောက်ခြင်းလောက် အန္တရာယ်မရှိဟုသိရပေသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်လျှင်-

(၁) ချောင်းလှိုက်၍ဆိုးခြင်း
(၂) သလိပ်ခဲ၍ သွေးပါခြင်း
(၃) အဆုတ်ကင်ဆာရှိသောရင်ဘတ်တစ်ခြမ်းနာခြင်း။
(၄) အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့်ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်က သက်သာခြင်း ထိုသို့သောမှိန်းအိပ်လိုခြင်းနှင့်
(၅) ကြာလျှင် မောပန်းခြင်း၊ပိန်လာခြင်း၊သွေးအားနည်းခြင်း၊အစားအသောက်ပျက်လာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

- အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်မဖြစ်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ရုံဖြင့် အသေအချာမပြောနိုင်။ဓာတ်မှန်ရိုက်၊အဆုတ်ပြွန်ကြည့်ကိရိယာဖြင့်ကြည့်၊အဆုတ်သားပိုကိုဖဲ့၍ရောဂါဗေဒနည်းဖြင့်ကြည့်ခြင်းတို့ကို စုပေါင်းလုပ်ပြီးမှသာသိနိုင်သည်။

- အဆုတ်ကင်ဆာရှိကြောင်းသိကရင်ခေါင်းအတွင်းရှိသင်ရည်အကျိတ်များကြီးမကြီးပေါ်တွင်မူတည်၍ခွဲစိတ်ကုသသင့်က ကုသခံသင့်သည်။မရကကင်ဆာပျောက်ဆေးများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။အဆုတ်ကင်ဆာကို ခွဲထုတ်ကုသကအသက်၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်ထက် ကျော်ရှည်သောသူများရှိသည်။အဆုတ်ကိုအပိုင်း လိုက်သာမက အဆုတ်တစ်ခုလုံးပင်ထုတ်၍ ရသည်။သို့ဖြစ်၍ အဆုတ်ကင်ဆာရှိ-မရှိအမြဲဆေးစစ်ခံပြီး ဖြစ်သည်ဟုသိရသည် နှင့်စောစောကုသမှုခံက အသက်ဆက်ရှည်နိုင်ပါသည်။

အရိုးကင်ဆာ

- အရိုးကင်ဆာသည် အမှန်အားဖြင့်အသက်ကြီးသူများ တွင် ဖြစ်ခဲ၏။ ကလေးများ၊အသက်ငယ်ရွယ်သူလူငယ်များတွင် သာအဖြစ်များသည်။ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရာမှ ၊အရိုးအနာဖြစ်ရာမှ ဖြစ်တတ်၏။ဖြစ်လျှင် ဖြစ်သည့်နေရာ၌အဖုဖြစ်ကဖြစ်၊ မဖြစ်က အရိုးပါးပြီး ကျိုးတတ်၊ကွဲတတ်သည်။အရိုး၌ဖြစ်သော ကင်ဆာအမျိုးအစားအများကြီးရှိရာ ကင်ဆာအမျိုးပေါ်တည်၍ လူနာ၏ အသက်ရှည်မှုမှာ မူတည်သည်။

- အသက်ကြီးသူများအဖြစ်များသော အရိုးကင်ဆာတစ်ခု မှာ သွေးဖြူဥဖြစ်သည့်ကလပ်စည်းများ၏ ကင်ဆာဖြစ်၏။ Multiple Myeloma ဟုခေါ်သည်။ရိုးတွင်းချဉ်ဆီးများတွင် အဖြစ်များသဖြင့်သွေးရောဂါတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

- အရိုး၌ အခြားအင်္ဂါများမှာ ကင်ဆာရောဂါများပြန့်နှံ့မှုကား ပိုများ၏။အစားအိမ်ကင်ဆာ၊အဆုတ်ကင်ဆာ၊ရင်သားကင်ဆာ သားအိမ်ကင်ဆာနှင့် ပရောစတိတ်ကင်ဆာများသည် အရိုးသို့ ပြန့်နှံ့မှုများသဖြင့် အသက်ကြီးလာသောအခါ ကင်ဆာများအရိုး တွင် တွေ့ကြရ၏။ဤသို့သော ကင်ဆာများဖြစ်က ခွဲစိတ်၍ရခဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ရောဂါမှာတစ်ကိုယ်လုံးပြန့်နှံ့နေပြီဖြစ်၍ ကုမရသော အဆင့်ဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။အသက်၆၀ကျော်များ တွင်ကလပ်စည်းများ၏ တိုးပွားမှုမှာ နှေးကွေးသဖြင့် ကင်ဆာ ရောဂါများလည်း တိုးပွားမှု နှေးကွေးသည်။သို့ဖြစ်၍ ကင်ဆာ ဆေးများဖြင့် ကုသက အသက်အနည်းငယ် ပိုရှည်နိုင်ပါသည်။

အရေပြားကင်ဆာ

- အသက်ကြီးများ၌အဖြစ်များတတ်သော ကင်ဆာများ တွင်အဖြစ်များဆုံးဟုဆိုကြသည်။ဖြစ်လျှင်လည်း ကုသ၍ အလွယ်ဆုံးဟုသိရ၏။ အကြောင်းမှာ အရေပြားတွင် ဖြစ်သဖြင့် စောစောသိရ၍တစ်ကြောင်း။ အရေပြားကင်ဆာ ကိုယ်တိုင်က အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများသို့ ပြန့်နှံ့ခဲ၍တစ်ကြောင်း ဖြစ်ပွားနေသော နေရာကို ဖြတ်ထုတ်ပစ်က ကောင်းကောင်း ပျောက်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

- အရေပြားကင်ဆာဖြစ်လျှင်အဝတ်အစားဖုံးမထားသော နေရာများတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ဥပမာ-နှာခေါင်း၊ပါး၊နှုတ်ခမ်း၊ နထင်၊နားရွက်နှင့် လက်ဖမိုးတို့တွင်ဖြစ်သည်။အမြဲတမ်းပွတ် တိုက်မှုကိုခံရသော ခြေဖနောင့်၊ခြေချောင်းများ၊ခါးနေရာများ တွင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။အနောက်နိုင်ငံ မီးခိုးခေါင်တိုင်သန့် ရှင်းရေးသမားများ၌ အဖြစ်များသော ကပ္ပါယ်အိတ်ကင်ဆာ သည်လည်း အရေပြားကင်ဆာပင်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ရခြင်းမှာ-
  (၁) နေပူရောင်ခံလွန်းခြင်း
  (၂) အရေပြားမှာအမြဲပွတ်တိုက်ထိတွေ့မှုဒဏ် ခံရခြင်း
  (၃) ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည်များနှင့်ထိတွေ့ခံရခြင်း
  (၄) မှဲ့၊ကြွက်နို့များကိုပစ်ထားခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ် သည်။

သို့ဖြစ်၍ အရေပြားကင်ဆာ မဖြစ်စေလိုက အထက်ပါအကြောင်း များကို ရှောင်ရမည်။မှဲ့၊ကြွက်နို့များထုတ်ပစ်ရမည်။မှဲ့ရှင်၊ မှဲ့လုံးများမှာ သိပ်အရေးမကြီး အရေပြားပေါ်တွင် အမဲပျောက် အဖြစ်သာရှိသည့် မှဲ့များက ကင်ဆာ ဖြစ်တတ်သည်။ကြွက်နို့ အသားမာ စသည်တို့ ပေါက်ကလည်း ခွဲထုတ်ပစ်အပ်သည်။

သွေးကင်ဆာ

- သွေးကင်ဆာအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။သွေးဖြူဥအသေး (Lymphooyte) ကင်ဆာနှင့်သွေးဖြူဥအကြီး(Granu-locyte) ကင်ဆာနှစ်မျိုးစလုံးတွင်ဖြစ်နိုင်၏။သွေးဖြူဥအသေး ကင်ဆာမှာကလေးများတွင် အဖြစ်များသည်။သွေးဖြူဥအကြီး ကင်ဆာမှာမူ လူလတ်ပိုင်းနှင့်လူကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များသည်။ အထူးသဖြင့် နာတာရှည်သွေးဖြူဥကြီးကင်ဆာ(Chronic Myeloid Leukemia) မှာ၄၅-၅၅နှစ်အရွယ်တို့မှာ အဖြစ် အများဆုံး။ရိုးတွင်ချင်ဆီတို့မှာ သွေးဖြူဥကြီးများအတားအဆီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရှိပွားများလာရာ နောက်ဆုံးတွင် အခြားသွေးဥများသေဆုံးပျောက်ကွယ်ကုန်သည်။ထို့အပြင် ယင်းသွေးဖြူဥကြီးများသည် ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့ရှိ သင်္ဂရည်အကျိတ်များ၊ဘေလုံး၊အရိုးများနှင့် အခြားအင်္ဂါများသို့ ပြန့်သွားသည်။

• များသောအားဖြင့်ဒဏ်ရာရလျှင်သွေးထွက်လွယ်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း၊ အင်အားကုန်းခမ်းခြင်း၊ဘေလုံးကြီးခြင်း တို့ဖြင့် စတတ်၏။တစ်ခါတစ်ရံ ဖျားလိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်သဖြင့် ရောဂါကို ရှာဖွေရာမှ အမှတ်မထင်သွေးကင်ဆာဖြစ်နေမှန်းတွေ့တတ်၏။သွေးကင်ဆာမှန်းသိလျှင် သွေးအစားထိုးခြင်း ကုခြင်း၊ကင်ဆာသတ်ဆေးကျွေးကုခြင်းတို့ဖြင့် ကု၍ရ၏။ သို့သော် သက်ဆိုးရှည်ခဲ၏။ ပြင်ပလက္ခဏာအားဖြင့်ဘာမျှမသိသာဘဲလူမှာ တစ်ဖြည်းဖြည်း နုံးသွားရာ သေသည်တိုင်ဖြစ်၏။

ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ခြင်း

• အထက်ပါကင်ဆာအားလုံးတွင် ငယ်စဉ်ကတည်းကကြိုတင်ကာကွယ်ခဲ့ပါက အသက်ကြီးသောအခါ ယင်းကင်ဆာများဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ဆိုလိုသည်မှာ အစားအသောက် အနေအထိုင်ကို ငယ်စဉ်မှ ကြီးသည်အထိတောက်လျှောက်ဂရုစိုက်လာသူ တစ်ဦးသည် ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်ဘဲပစ္စလက်ခတ်နေလာသူတစ်ဦးနှင့်စာလျှင်ကင်ဆာရောဂါအဖြစ်နည်းနိုင်သည်ဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။" အသက်ဉာဏ်စောင့်" ဟူသောစကားအတိုင်း အသိဉာဏ်ပညာဖြင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သူများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်ဂရုမစိုက်သူများထက် ပို၍ကျန်းမာမည်။ပို၍ရောဂါကင်းမည်။ပို၍အသက်ရှည်မည်ကား အမှန်ပင်။သို့ဖြစ်၍ အသက်ကြီးလျှင် ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်နိုင် အောက်ပါအတိုင်း နေထိုင်စားသောက်သင့်သည်။

(၁) ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ပါနှင့်၊

(၂) အဝမလွန်ပါစေနှင့်၊

(၃) ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သောဓာတုဗေဒပစ္စည်းများဖြစ်သည့်ဓာတ်ဆီနှင့်ဓာတ်ဆီထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည်များ၊အနုမြူရောင်ခြည်များကိုတတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။ရှောင်၍မရဘဲထိတွေ့ရမည်ဆိုပါကအကာအကွယ်ကောင်းစွာယူပြီးမှထိတွေ့ပါ။

(၄) နာတာရှည်အနာများသွေးထွက်မှုများရှိပါကဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး ကင်ဆာရှိမရှိ ဆေးစစ်ခံပါ။ကင်ဆာရှိနိုင်သည်ထင်လျှင် လိုအပ်သလိုကုသပါ။

(၅) မှဲ့၊ကြွက်နို့နှင့်ပါးစပ်၊လည်ချောင်း၊အစာအိမ်အူသိမ်အူမ၊လိင်တံ၊မိန်းမလိင်အင်္ဂါများ၌အဖုအပိမ့် အနာများဖြစ်ပါကလျင်မြန်စွာပျောက်ကင်းအောင်ကုသပါ။

(၆) အနည်းဆုံးဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် မဖြစ်ဖြစ် ဆေးစစ်ခံခြင်းကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဤသို့လုပ်သည့်အထဲကကံမကောင်းအကြောင်းမလှ၍ မိမိမှာ ကင်ဆာဖြစ်လာလျှင် စောစီးစွာကုသမှုခံယူသင့်သည်။ စောစောစီးစီးကကုကအချို့ကင်ဆာများသည်လုံးဝပျောက်နိုင်၏။ဥပမာ-အရေပြားကင်ဆာ။အချို့ကင်ဆာများကား လုံးဝမပျောက်သည့်တိုင်ရောဂါဒဏ်မခံရဘဲ အသက်ပိုရှည်နိုင်သည်။ ဥပမာ-ရင်သားကင်ဆာ၊အစာအိမ်ကင်ဆာ။

- ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်တတ်သောကင်ဆာအချို့၏ ကနဦးလက္ခဏာများကို အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အရေပြားကင်ဆာကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) ရှိရင်းစွဲမှဲ့သို့မဟုတ်ကြွက်နို့တစ်ခုသည်ရုတ်တစ်ရက်အရွယ်ကြီးလာခြင်း၊အရောင်ပြောင်းလာခြင်းသို့မဟုတ်သွေးထွက်လာခြင်း၊
(၂) မျက်နှက်နှာခေါင်းနှင့်လက်ဖဖိုးစသည်တို့၌ အနာဖြစ်လျှင် ၃-၄ပတ်နှင့်မပျောက်ခြင်း၊
(၃) အရေပြားတစ်နေရာ၌ထူလာပြီးယားလွန်းခြင်း၊
(၄) အရေပြားအကွဲအအက်များမှ သွေးထွက်လာခြင်း၊

ရင်သားကင်ဆာ၏ကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) ရင်သားအရွယ်ကြီးလာခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂) ရင်သားတွင် မနာကျင်သောအကျိတ်တစ်ခုခု ပေါ်လာခြင်း၊
(၃) နို့သီးမှာသွေးသို့မဟုတ်ပြည်ထွက်ခြင်း
(၄) နို့ပေါ်ရှိအရေပြားများရှုံ့တွလာခြင်း
(၅) နို့သီးချိုင့်ဝင်သွားခြင်း၊
(၆) နို့သီးတွင်နာတာရှည်အနာရခြင်းသို့မဟုတ် ယားခြင်း၊

အဆုတ်ကင်ဆာ၏ကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
(၂) မကြာခဏချောင်းဆိုးခြင်း၊
(၃) ချောင်းဆိုးရာတွင်သလိပ်ထဲသွေးပါခြင်း
(၄) အကြောင်းမရှိဘဲပိန်လာခြင်း
(၅) အကြောင်းမရှိဘဲသွေးအားနည်းလာခြင်း၊

ပါးစပ်၊အာခေါင်နှင့်လည်ချောင်းကင်ဆာများ၏ ကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) နှုတ်ခမ်းမှလည်ချောင်းအတွင်းထိတစ်နေရာ ရာတွင် အနားသို့မဟုတ်ပေါ်လာသောအဖု အကျိတ်များသည် ၂ပတ်၃ပတ်ကျော်သည် အထိမပျောက်ခြင်း၊
(၂) ယင်းနေရာများမှမကြာခဏသွေးထွက်ခြင်း၊
(၃) အကြောင်းမရှိဘဲ အသံဝင်အသံပျက်ခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာအိမ်ကင်ဆာ၏ကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) အကြောင်းမရှိဘဲ ၂ပတ်၊၃ပတ်ကျော်၍ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊
(၂) ယင်းသို့ပင် အစာမကြေလေပွခြင်း၊
(၃) အညိုရောင်သွေးပါသည့်အန်ဖန်များအန်တတ်ခြင်း
(၄) အကြောင်းမရှိဘဲဝမ်းအမဲများသွားတတ်ခြင်း၊
(၅) အစားအသောက်ပျက်ပိန်ချုံလာခြင်း။

အူမနှင့်မစင်အိမ်ကင်ဆာတို့၏ကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) ဝမ်းသွားသည့်အကျင့်ပြောင်းသွားခြင်း၊
(၂) သွားနေကြဝမ်း၏အရောင်အဆင်းအပျော့အမာပြောင်းသွားခြင်၊
(၃) ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါခြင်းသို့မဟုတ်ဝမ်းမည်းများသွားခြင်း၊
(၄) ဝမ်းသွားတိုင်းခက်လာခြင်း၊
(၅) ဝမ်းသွားပြီးလျှင် အားမရဘဲ ထပ်သွားလိုခြင်း၊
(၆) ဗိုက်နာလာတတ်ခြင်း၊
(၇) ဗိုက်ဖောင်းလာခြင်း၊
(၈) အကြောင်းမရှိဘဲအန်တတ်ခြင်း၊တစ်ခါတစ်ရံအန်ဖတ်များတွင် မစင်ပါခြင်း၊
(၉) အကြောင်းမရှိဘဲပိန်ခြင်း၊သွေးအားနည်းခြင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျောက်ကက်၊ဆီးအိမ်ကင်ဆာတို့ကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) ဆီးထဲတွင်သွေးပါခြင်း
(၂) ဆီးသွားလျှင်ဆီးစပ်ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း
(၃) ဆီးသွားခက်ခြင်း
(၄) ဆီးသွာ းချိန်များလာခြင်း၊
(၅) ညညဆီးထသွားရခြင်း၊

သားအိမ်နှင့်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတို့၏ ကနဦးလက္ခဏာများ

(၁) သွေးဆုံးပြီးနောက်မိန်းမအင်္ဂါမှသွေးဆင်းခြင်၊
(၂) ရာသီလာချိန်မဟုတ်ဘဲသွေးပေါ်ခြင်း၊
(၃) ယောနိမှအဖြူဆင်းခြင်း၊
(၄) လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးယောနိမှသွေးထွက်ခြင်း၊
(၅) အကြောင်းမရှိဘဲ သွေးအားနည်း ရောဂါနှင့် အမောရောဂါရခြင်းသို့မဟုတ်ပိန်လာခြင်း။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၇

ကျွန်မမိန်းမသား

အိမ်ထောင်သားမွေးမှု

• **“ အိမ်ထောင်မှုဘုရားတည် ၊ဆေးမှင်ရည်စုတ်ထိုး၊ဤ သုံးခုချက်မပိုင်လျှင် နောင်ပြင်ရန်ခက်သည့်အမျိုး”** ဟူ၍ မြန်မာစာဆိုကြီးဦးပုညသည်လူဘဝ၌အိမ်ထောင်သားမွေးမှု၏ အရေးကြီးပုံကို ဖော်ထုတ်စပ်ဆိုသွားပါသည်။မှန်ပါ၏။လူတိုင်း လူတိုင်းလိုပင် အရွယ်ရောက်၍ ပညာစုံသည်နှင့်ကြင်ယာစုံရန် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်မြဲဖြစ်ရာ ထိုကြင်ရာရှာမှုသည်အိမ်ထောင်မှု ၏အစတွင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့အိမ်ထောင်ရာ၌ရလာသော ကြင်ယာသည် ကောင်းလည်းသူ၏ကံ၊မကောင်းလည်းသူ၏ ကံပင်ဖြစ်ပါသည်။အိမ်ထောင်ပြုပြီးမှ ကြင်ရာမကောင်းမှန်း သိ၍အိမ်ထောင်ကို ပြင်နိုင်ရန်မှာအလွန်ပင်ခက်ပါသည်။မိမိက ပြင်ချင်တိုင်း ပြင်၍မရပါ။ကြင်ယာ၏ သဘော၊မိဘဆွေမျိုး ၏သဘော၊ပတ်ဝန်းကျင်၏သဘောများလည်း လိုပါသေးသည်။ ဤမျှနှင့်လည်း မလုံလောက်ပါ။နေထိုင်ရာ နိုင်ငံ၏ထုံးတမ်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဉ်လာဥပဒေများ၊မိမိတို့ကိုးကွယ်သော အယူဝါဒများ၏ ပညတ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီရန်လည်းလိုပါသေး၏။အခြား အကြောင်းများကိုလည်း စဉ်းစားရပါဦးမည်။အကြောင်းမူ အိမ်ထောင်တစ်ခု၌သားသမီးများပေါက်ဖွားလာပါကထိုသား သမီးများအတွက် ရှေ့ရေး၊နောင်ရေး၊နေရေး၊ထိုင်ရေး၊စသည့် များကိုပါကြည့်ရှု့စဉ်းစားရန် လိုသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

- သို့ဖြစ်ရကားအိမ်ထောင်တစ်ခု တည်တောင်ခြင်းသည် မိန်းမနှင့် ယောကျ်ားအတူနေနိုင်ရေးအတွက်သာမဟုတ်ဘဲထို အိမ်ထောင်မှပေါက်ဖွားလာသော သားစဉ်မြေးဆက်အတွက် လည်း ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍မျိုးရိုးစဉ်ဆက်တိုင်းပြည်အတွက် လည်းဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို နားလည်ထားရပါမည်။အကြောင်းမူ အိမ်ထောင်တစ်ခုတည်ထောင်ခြင်းသည်ချစ်ခင်စုံမင်သော(ဝါ) ချစ်ခင်စုံမက်အပ်သောယေကျ်ားနှင့်မိန်း၂ဦးတည်းအတူ နေထိုင်ရန်အနှောင်အဖွဲ့ပြုခြင်းသာမဟုတ်ဘဲထိုနှစ်ဦး၏မိဘ ဆွေမျိုး၊မောင်နှမသားချင်း မိတ်ဖွဲ့ခြင်း၊နှောင်ဖွဲ့ခြင်းလည်း မည်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ထို့အတူပေါက်ဖွားလာသည့် သားသမီးများလူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်လာအောင် စီမံဆောင် ရွက်၍ယင်းတို့က တစ်ဖန်နောက်ထပ်သင့်လျှော်ကောင်းမွန် သောအိမ်ထောင်စုများထပ်မံပွားများလာရန် ဆောင်ရွက်ရန် စီမံခြင်းလည်းမည်သောကြောင့်ပါတည်း။ဤသို့အိမ်ထောင် ဟောင်းများကိုစုစည်း။အိမ်ထောင်သစ်များကိုစီမံ၊နောက်ထပ်မံ ပွားများလာမည့် အိမ်ထောင်များအတွက်လည်းစဉ်းစားထားရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေသောကြောင့်မည်သည့်လူအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံး၊ မည်သည့်နိုင်ငံတွင်မဆို အိမ်ထောင်မှုကို လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံး၊လူမျိုးတစ်မျိုးလုံး၊နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံး၏အခြေခံယူနစ်အဖြစ်ယူဆ၍အလေးပေးဂရုစိုက်ကြပါသည်ထိုအိမ်ထောင်မှုအတွက်စည်းကမ်းကလနားသတ်မှတ်ပေးကြပါသည်။လိုအပ်သောအကြံဉာဏ်၊အကူအညီများကိုလည်းဝိုင်း၍ပေးကြပါသည်။

- ဤသို့ဝိုင်းဝန်းကူညီစည်းကမ်းကလနားသတ်မှတ်ကြရာ၌လူမှုရေးသက်သက်၊နိုင်ငံရေးသက်သသက်အနေဖြင့်သာမက၊ဘာသာရေးဘက်ကပါဝိုင်း၍လည်းသတ်မှတ်ကြပါသည်။ဥပမာအားဖြင့်ဆိုပါကလူမျိုးတိုင်းလိုလိုပင်အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၏အထိမ်းအမှတ်လက်ထပ်ခြင်းအတွက်ထုံးတမ်းစဉ်လာမင်္ဂလာပွဲသဘင်များရှိကြပါသည်ဘာသာအမျိုးမျိုးကလည်းအိမ်ထောင်မှု၏သင်္ကေတ လက်ထပ်ပွဲမင်္ဂလာကို အမျိုးမျိုး စည်းကမ်းကလနားထုတ်၍အသိအမှတ်ပြုပွဲများပြုလုပ်ပေးကြပါသည်။ပြုပြီးသောအိမ်ထောင်ကိုအလွယ်တကူမပြိုကွဲနိုင်ရန်အတွက်လည်းအမျိုးမျိုးစည်းကမ်းထုတ်၊မှတ်ချက်ချ၊ချုပ်ချယ်ကြလေသည်။ဥပမာအားဖြင့် ကက်သလစ်ဘာသာဝင်များဆိုလျှင်ယောကျ်ားနှင့်မန်းမတစ်ခါလက်ထပ်ပြီးလျှင် မည်မျှပင်တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အဆင်မပြေ၍နှစ်ဦးသဘောတူကွာချင်စေ၊ကွာ၍မရဟုသိရသည်။အကြောင်းမူသူတို့အဖို့လက်ထပ်ခြင်းမှာဘုရားသခင်၏အလိုကျဆောင်ရွက်ထားခြင်းကြောင့်မည်သူမျှဖျက်၍မရဟုသိရပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သလစ်ဘာသာဝင်များအဖို့အိမ်ထောင်မပြုခင်ကသေသေချာချာစဉ်းစား၊ပြုပြီးပါကတစ်သက်မပြင်နိုင်တော့ပါ။ဤသည်မှာတင်းကျပ်လွန်းသောပညတ်ချက်ဖြစ်သော်လည်းလူတို့၏ပြောင်းတတ်၊ဖောက်ပြန်လွယ်သောသဘောကိုသိပါက၄င်းဘာသာရေးပညာရှိများသည်လူတို့ကောင်းကျိုးအတွက်ပညတ်ထားခဲ့ကြောင်းမှာ သိသာထင်ရှားပါသည်ကျွန်မတို့ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာလူမျိုးတို့၌လည်းတစ်လင်တစ်မယားစနစ်မှာ ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားချက်မရှိသော်လည်းလူမှုရေးအရထုံးတမ်းစဉ်လာအရမှုသတ်မှတ်ထားသကဲ့သို့ဦးစားပေးထားသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။သို့ဖြစ်၍ပင်အိမ်ထောင်တစ်ခုမပြုမီရှေးယခင်ကသုံးနှစ်သုံးမိုးသက်ဆိုင်ရာယေကျ်ားများနှင့်မိန်းမတို့တစ်ဦးကိုတစ်ဦးလေ့လာရ၊စနဲနာပိုးပန်းကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဤအတွင်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအားလုံးတိုက်ဆိုင်မှု၊တစ်သက်လုံးအတူနေ၍ရမည်ဆိုသည်ကိုသိမှအိမ်ထောင်ပြုကြလက်ထပ်ကြပါသည်။

- အမှန်အားဖြင့် အိမ်ထောင်မှုသည်လူမှုရေး၊ဘာသာရေးအရ၊ ဥပဒေအရ သတ်မှတ်နိုင်သောအခါမှ ပေါ်လာသည်မဟုတ်ပါ။သာဘာဝအရပင်ရှေးဦးလူတွေသာမကအဆင့်မြင့်သတ္တဝါများတွင် (ဥပမာ-ဆင်၊မြင်း၊မျောက်စသည်)ပင်အိမ်ထောင်တည်ထောင်မှုများရှိနေပါသည်အကြောင်းမှာအိမ်ထောင်မှုဆိုသည်မှာသဘာဝအရ အဖိုနှင့်အမလိင်ဆက်ဆံမှုပြု၍အတူတူနေခြင်း၊ထိုသို့နေရာမှပေါက်ဖွားလာသော သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သမီးများကိုပြုစုကြွေးမွေစောင့်ရှောက်ခြင်း။ပြီးလျှင်ဤမိသားစု အနေဖြင့်မိမိတို့၏အသိုက်အဝန်းအမျိုးအနွယ်အတွက်အခြား မိသားစုများနှင့်ယိုင်းပင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကိုစုပေါင်းခေါ်ဆို ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်ပတ်ဝန်းကျင်က၊သပဒေက၊ဘာသာရေးက အသိအမှတ်ပြုမှုမပြုမှုမှာအဓိကမဟုတ်ပါ။သို့သော်ယဉ်ကျေး လာသောလူတို့အတွက်လူ့ဘဝတွင်ဤမျှအရေးကြီးသောကိစ္စ တစ်ခုကိုအလွယ်တကူပြီးစလွယ်ပေ့ါပေ့ါဆဆမလုပ်ဖြစ်အောင်၊ ထိုသို့လုပ်ပြီးအလွယ်တကူကွဲမသွား၊ပျက်မသွားအောင်ဥပဒေ စည်းကမ်းများနှင့်ပြုလုပ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

• သို့ဖြစ်၍အိမ်ထောင်မှုသည်သဘာဝအရတိရိစ္ဆာန်အပါ အဝင်အသိဉာဏ်ရှိသောသတ္တဝါတို့တည်ဆောက်သောအမှုဖြစ် ပါသည်။လက်ထပ်ခြင်းမင်္ဂလာပွဲသာလျှင်ပကာသနဖြစ်ပါ သည်။ဤလက်ထပ်ပုံလက်ထပ်နည်းများမှာတစ်တိုင်းပြည်နှင့် တစ်တိုင်းပြည်၊တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာလူမျိုးတစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုး၊ဘာသာတစ်ခုနှင့်တစ်ခုမတူညီကြပါ။သို့သော် လက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲပြီးပါကအိမ်ထောင်၏သဘောမှာအားလုံး အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

• အိမ်ထောင်သားမွေးမှုသည်သဘာဝအရလိုအပ်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော်လည်းလူတို့အတွက်အလွန်ပင်အရေးကြီး သဖြင့် လူတို့ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်လာလေ၊အသိဉာဏ်ပညာ ထွန်းကားလာလေ၊ထိုအိမ်ထောင်မှုများကိုပို၍စည်ပင်သာယာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အောင်ပို၍တိုးတက်အောင်၊တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက်အကျိုးရှိအောင်မကွဲသင့်ဘဲကွဲရ၊မပျက်သင့်ဘဲမပျက်ရအောင်လူတို့သည်အနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စီမံကွပ်ကဲ၍ဥပဒေထုံးတမ်းများထုတ်၍ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လာကြသည်ဟုသိရပါသည်။၏

- ဤသို့ဆောင်ရွက်လာကြရာ၌အိမ်ထောင်တစ်ခုတည်ထောင်လိုလျှင်အလွယ်တကူတည်ထောင်ချင်တိုင်းထောင်၍မရ၊မိမိလိုချင်သောအကြင်ခင်ပွန်းကိုရရန်လေ့လာရ၊နီးကပ်အောင်ဆောင်ရွက်ရ၊အကြိုက်လိုက်ရခြင်းများကို လည်းကောင်း၊ဤသို့ပြုလုပ်ပြီးအစစအဆင်ပြေသဘောတူညီပါကအိမ်ထောင်ကိုအများလက်ခံအောင်ဘာသာရေးအရတင့်တယ်အောင်နှစ်ဦးသဘောတူနေမည့်အကြောင်းကိုကြေညာမှုပြုလုပ်ရခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ထိုက်သင့်သလိုပြုလုပ်ဆောင်ရွက်စေပါသည်။ဤသို့ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရာ၌ပထမမိမိကြိုက်သောဆန္ဒကျင်ဘက်လိင်ကိုမိမိဘက်ပါအောင် အမျိုးမျိုးကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်းကို ပိုးပန်းခြင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊အတူတူနေခြင်းကိုအများကအသိအမှတ်ပြုအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုလက်ထပ်ခြင်း၊မင်္ဂလာဆောင်ခြင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ခေါ်ဆိုသမုတ်ကြပါသည်။အတူနေပြီးသားသမီးများပေါက်ဖွားလာခြင်း၊သားသမီးများမရအောင်၊ရအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများကို အိမ်ထောင်တခုတွင်မရှောင်လွှဲနိုင်သောကိစ္စများအဖြစ် ယူဆကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

• သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်မှုနှင့်ပတ်သက်သောသမီးရည်းစား ထားခြင်း၊သို့မဟုတ်ပိုးပန်းခြင်း၊ခန့်ပွန်းရွေးချယ်ခြင်း၊လက်ထပ် မင်္ဂလာပြုခြင်းတို့ကိုဤအခန်းတွင်တင်ပြဆွေးနွေးလိုပါသည်။

သမီးရည်းစားထားခြင်း၊သို့မဟုတ်ပိုးပန်းခြင်း

• ပိုးပန်းခြင်းဆိုသည်မှာ လိင်တစ်ခုကဆန့်ကျင်ဘက်လိင် တစ်ခုကိုအိမ်ထောင်သားမွေးမှုပြုရန်အတွက်ရည်ရွယ်၍မိတ်ဖွဲ့ ခြင်း၊အချစ်တောင်းခံခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့မိတ်ဖွဲ့အချစ် တောင်းခံရာ၌များသောအားဖြင့် ယောကျ်ားလေးဖြစ်သူက မိန်းကလေးဖြစ်သူအားလိုက်လံတောင်းခံခြင်းကပိုမိုများပြားပါ သည်။မိန်းကလေးကယောကျ်ားလေးများအားလိုက်လံပိုးပန်း ခြင်းကား ကျွန်မတို့လူမျိုးတို့၌အလွန်ရှားပါးပါသည်။မရှိကား မဟုတ်ပါ။သို့ရာတွင် **“ မိန်းမတို့ကြွေနွေရွှေပေး၍မရ”** ဟူသော စကားနှင့်အညီမိန်းမဟူသမျှလူမျိုးဘာသာမရွေးကြွေနွေထိန်း၍ နေကြသည်ကများပါသည်။ပိုးသည့်တိုင်မသိသောမာယာပြ၍ ပိုးသည်သာရှိပါသည်။

• ဤသို့ဆိုသဖြင့် ယောကျ်ားကချည်းပိုးပန်းသည်သာ လောကဓမ္မတာသဘာဝဟု သတ်မှတ်ယုံကြည်မှုမပြုသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာအိမ်ထောင်ပြုရာ၌ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမနှစ်ဦး စလုံးတွင်ပင်ဆိုင်ရာဆိုင်ရာတာဝန်များရှိပေရကားအိမ်ထောင် ဘက်ရွေးရာ၌နှစ်ဦးစလုံးပင်အခွင့်အရေးရှိပါသည်အကြောင်းမှာ မိမိလိုချင်သောအိမ်ထောင်ဘက်ကိုရမှသာ မိမိတည်ထောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုသောအိမ်ထောင်ကိုအောင်မြင်ပျော်ရွှင်သိုက်မြိုက်စွာတည်ထောင်နိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- မိန်းကလေးများအဖို့သိထားရမည့်အချက်ကား **"ကြိုက်မရှက်၊ငိုက်မရှက်၊ငတ်မရှက်"** ဆိုသောမရှက်သုံးပါးတွင်ပါဝင်လောက်အောင်မိမိကစကြိုက်ခြင်းကိုမပြုရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကကဲ့ရဲ့လောက်အောင်မပြုမိစေရန်အရေးကြီးပါသည်။ပြုမိပါကမိန်းမဈေးကျကာမိမိလိုချင်သလိုဖြစ်လာမည်မဟုတ်ဘဲဒုက္ခသောကများပွေရတတ်ပါသည်သို့ဖြစ်၍ရည်မှန်းချက်အားဖြင့်သာယာသောအိမ်ထောင်ကိုစိတ်ကြိုက်တည်ဆောက်ရန်ကြင်ဘက်ရွေးခြင်းပင်ဖြစ်လင့်ကစား ပိုးပန်သည့်နည်းပရိယာယ်မှာမူ ခေတ်အလိုက်ဘာသာ ဘာဝ၊ယဉ်ကျေးမှု၊ဓလေ့ထုံးစံများနှင့်ကိုက်ညီရန်လိုအပ်ပါသည်။

- သဘာဝသိပ္ပံပညာအရ ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမ(ဝါ)အဖိုနှင့်အမ၊အခြေတကျ၊လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနိုင်ရန်အတွက်(ဝါ) ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမအိမ်ထောင်ပြုနိုင်ရန်အတွက်ပဏာမလုပ်ငန်းစ၍ ပိုးပန်းရာတွင် အဖိုနှင့်အမညီတူညီမျှပင် စကြောင်းတွေ့ရှိလာကြရပါသည်ဥပမာအားဖြင့်လူကဲ့သို့နို့တိုက်မွေးမြူသောလူနှင့်နီးစပ်သောခွေး၊ကြောင်စသည့်ခြေလေးချောင်းသတ္တဝါများကိုပင်ကြည့်ပါကအမသည်အဖိုကိုလိင်ဆက်ဆံမှုပြုနိုင်ရန်လက်ခံနိုင်သောအချိန်၌ အမသည်အဖိုများမြင်သာသောအဖိုများသောနေရာဒေသများမှာမြူးတူးပြေးလွှား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုကြပါသည်ဤသို့ပြုသောအခါ၌၄င်းအမသည်လိင်သွေးဆင်းချိန် (Oestrus)ဖြစ်သဖြင့် အနံ့ထွက်ပါသည်။ထိုအနံ့ကိုရ၍အဖိုများထဲမှကြိုက်သည့်သတ္တဝါကို(ဝါ)ဤသို့ခွင့်မရပါက အသန်မာဆုံး ဖိုသတ္တဝါကိုလက်ခံရပါသည်။

- ထို့အတူ လူ့သမိုင်းအစတွင်လည်းယောကျ်ားတို့သည် ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်းသတ်ပုတ်အနိုင်တိုက်ခိုက်ပြီးမှနိုင်သောသူကကြိုက်ရာမိန်းမကိုယူကြသည်ဟုသိရပါသည်။မိန်မများမှာယင်းတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင်တိုက်ခိုက်နိုင်ကပါဝင်တိုက်ခိုက်၍အနိုင်ယူသို့မဟုတ်ပါကတိုက်ခိုက်ရေးကျွမ်းကျင်သောယောကျ်ားများ၏အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကို ခံကြရရှာပါသည်။ဤသို့ဖြစ်သလိုယောကျ်ားနှင့်မိန်းမနေထိုင်လာကြရာမှသားသမီးများပေါက်ဖွားလာသောအခါထိုသားသမီးများအားပြုစုကျွေးမွေးရန်လိုလာပါသည်အစတွင်သက်ဆိုင်လူအုပ်စုလူမျိုးစုကစုပေါင်းတာဝန်ယူသော်လည်းကြာသောအခါအစာရေစာရှားပါးလာမှုကြောင့် မိမိ၏ကလေးကိုသက်ဆိုင်ရာမိဘများကပြုစုကျွေးမွေးမှုတာဝန်ကိုယူကြရသည်။ဆိုလိုသည်မှာလိင်ဆက်ဆံမှုပြုလိုသူယောကျ်ားနှင့်မိန်းမများမှာယောကျ်ားဖြစ်သူကတောလိုက်အစာရေစာရှာ၍မိန်းမဖြစ်သူကဂူတွင်အတည်တကျနေ၍လိုအပ်သောအစားအစာကိုချက်ပြုတ်သင့်သည်ကို ချက်ပြုတ်၊ သိုလှောင်သင့်သည်ကိုသိုလှောင်၍ကလေးများကိုလည်းပြုစုကျွေးမွေးရပါသည်။သို့ဖြင့်စားမှုသောက်မှုအတွက်ဘုံရှာဖွေလုပ်ကိုင်၍လိင်ဆက်ဆံမှုကိုကြိုက်သလိုလုပ်ကိုင်ခဲ့ကြရာမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားမှုသောက်မှုကိုမိမိဘာသာမိမိရှာဖွေလိုင်ဆက်ဆံမှုကိုလည်း မိမိကြိုက်ရာယူ၊နောက်မိမိဘာသာသာကျွေးမှုမယားကျွေးမှု တာဝန်များနှင့်တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ဆီသို့တစ်ဖြည်းဖြည်း ယဉ်ကျေးတက်လှမ်းလာခဲ့ကြပါသည်။အချို့လူမျိုးများ၊အချို့ တိုင်းပြည်များတွင်မူလင်များများထာသောစနစ်(ဉပမာတောင် တိဘက်ပြည်)၊မယားများများထားသောစနစ်(ဉပမာ-တောင် အမေရိက၊အာဖရိကအိမ်ထောင်စုများ)ရှိနေခြင်းမှာမူသဘာဝ လိုအပ်ချက်၊လူမှုရေးလိုအပ်ချက်၊နိုင်ငံရေးလိုအပ်ချက်များအရ တည်ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့တည်ရှိနေခြင်းများ မှာလည်းကြာသောအခါမူပျောက်ကွယ်၍တစ်လင်တစ်မယား စနစ်သာလျှင်ကျန်ရှိနေမည်ဟုယုံကြည်ကြပါသည်။

• ယောက်ျားနှင့်မိန်းမပိုးပန်းကြရာ၌အစပထမတွင် အမူအရာမျက်ရိပ်မျက်ကဲဖြင့် စတင်ကြပါသည်ထိုသို့စတင်ရာ ၌ပထမတွင်ကြောက်ကြောက်ရွံ့ရွံ့တွန့်တွန့်ဆုတ်ဆုတ်ဖြစ်နေ တတ်သော်လည်းကြာသောအခါမူမျက်နှာတန်းမိလာသောအခါ (ဝါ)တစ်ဖက်သားမျက်နှာသာပေးသောအခါကြောက်ရွံ့စိတ် ပျောက်၍ရဲတင်းမှုဝင်လာပါသည်။တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမျက်ရိပ် မျက်ကဲအမူအရာဖြင့်သဘောတူညီမှု(ဝါ)လိုလားမှုပြပါက နောက်ပိုင်းတွင်ချစ်ရေးချစ်ရာစကားများဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်ဆောက်ပဏ္ဏာပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်းတစ်ဆင့်တက်လာ ပါတော့သည်။နောင်သော် ဤမျှနှင့်ယောက်ျားဖြစ်သူမှာမကျေ နပ်ဘဲ မိမိချစ်သူမိန်းကလေးကိုမြင်ရလေလေပို၍ပို၍တပ်မက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်၊မြတ်နိုးစိတ်ပိုလာလေလေဖြစ်လာပါသည်။ကြာသော် မိမိချစ်သူကို လိင်ဆက်ဆံမှုရသည်အထိရင်းနှီးရန်လိုလားပါသည်။မိန်းမကိုပိုင်ဆိုင်ချင်လာပါသည်။ယင်းသို့မဖြစ်မီယောက်ျားနှင့်မိန်းမသည်သွားအတူတပူးတွဲတွဲဖြစ်အောင်နေလေ့ရှိကြပါသည်။ဤသို့နှစ်ဦးသဘောတူတွဲ၍နေရာမှပိုမိုရင်းနှီးမှုရှိလာသောအခါမိန်းကလေး၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းမှန်သမျှယောက်ျားကလေးဖြစ်သူအဖို့စုံမက်မြတ်နိုးစရာပွတ်သပ်ချော့မြူစရာ ကိုင်တွယ်နမ်းစုတ်စရာအပိုင်းများဖြစ်လာပါသည်။မိန်းကလေးကလည်းယင်းကို သာယာပါသည်။ဤသည်မှာအတုမြင်၍အတတ်သင်၊ကြားဘူးနာဝရှိ၍လုပ်ကြသည်မဟုတ်ဘဲယောက်ျားတွင်ရှိသော အဖိုဟိုမုန်းဓာတ်နှင့်မိန်းမတွင်ရှိသောမဟိုမုန်းဓာတ်များ၏တန်ခိုးသတ္တိများကြောင့်လုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ကြားဘူးနာဝရှိလျှင်မူပို၍မြန်စွာထိရောက်စွာလုပ်ကိုင်နိုင်ကြပါသည်။လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။

- ဤသို့ပိုးပန်းကြရာမှသဘောတူညီသဖြင့်ယောက်ျားနှင့်မိန်းမကိုပူးတွဲသွားမှုကိုအများက“ **သမီးရည်းစားထားခြင်း”** ဟုသမုတ်ကြပါသည်။ဤသမီးရည်းစားဘဝ၌နေမှုထိုင်မှုဆက်ဆံပေါင်းသင်းမှုတို့မှာတစ်ပြည်နှင့်တစ်ပြည်၊လူမျိုးတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး၊တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာတူညီမှုမရှိကြပါ။လူလူချင်းဆက်ဆံရေးတွင်ပွင့်လင်းရဲတင်းသောအနောက်နိုင်ငံများ၌သမီးရည်းစားများမှာလူကြီးမိဘသိသိ၊လူတကာရှေ့တွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပင် ပူးတွဲသွားလာမှု ၊ ဖက်ရမ်းနမ်းရှုတ်မှုတို့ပြုလုပ်နိုင်ကြသော် လည်းထုံးတမ်းစဉ်လာအယူအဆဟောင်းများလွှမ်းမိုးသော၊ လူလူချင်းဆက်ဆံရာတွင်ဟိရိဩတပ္ပတရားများပြားလွန်းသော ကျွန်မတို့မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင်အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများတွင်မူထိုမျှ ရဲတင်းပွင့်လင်းစွာသွားလာနေထိုင်ခြင်းမပြုကြပါ။ဤသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများမှာရည်းစား ဘယ်နှစ်ယောက်ထားထားမိန်းကလေးများမှာနာမည်ပျက်ခြင်း ကဲ့ရဲ့ခြင်းမခံရဘဲမိမိကြိုက်သောယောကျ်ားလေးကိုရွေးချယ် လက်ထပ်ခွင့်ရှိသောကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံ များတွင်မူ လက်ထပ်ခြင်းမှာလူကြီးကစီမံပေးခြင်းကများသည့် ပြင် မိန်းကလေးများမှာယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်ယောက်နှင့် ရည်ငံမှုရှိသည်ကိုလူသိပါက တစ်သက်လုံးပေါင်းဖော်ရန် ထို ယောကျ်ားကလေးကိုပင်ယူရသည်ကများသောကြောင့်ဖြစ်ပါ သည်။ဤယဉ်ကျေးမှု နှစ်ခုစလုံးတွင် အကျိုးအပြစ်ထိုက်သင့် သလိုရှိရာမြန်မာမိန်းကလေးများအဖို့မူမြန်မာယဉ်ကျေးမှုနှင့် အရွယ်ကိုလိုက်၍ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါမှတန်ဘိုးရှိပါမည်။

- သမီးရည်းစားဘဝ၌အပေါ်ယံထိတွေ့ကျွမ်းဝင်မှုရှိပါက လည်းလိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းကား အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများတွင်မရှိ သလောက်ရှားပါသည်။ရှိပါကလည်းတစ်ခါတည်းလက်ထပ်၍ အိမ်ထောင်ပြုကြသည်ကများသဖြင့်ကံကောင်းပါသည်။ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများတွင်မူလိင်ဆက်ဆံမှုအိမ်ထောင်ပြုမှုနှင့် မဆိုင်ဘဲလူတစ်ယောက်အတွက်ပျော်ရွှင်မှုသက်သက်အဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်ကြသဖြင့်သမီးရည်းစားသဘာဝတွင် မဆိုထားဘိ၊အသိအကျွမ်းဘဝမှာပင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုကြသည်ကများသည်ဟုသိရပါသည်။သူတို့အဖို့ပဋိသန္ဓေတားနည်းများအလျှံပယ်ဖြစ်နေချိန်ဖြစ်၍၊ကလေးရမည့်သောကမရှိပတ်ဝန်းကျင်ကလည်းဥပေက္ခာပြုထားသဖြင့် နှစ်ဦးသဘောတူပါကဘာမဆိုလုပ်ကိုင်၍ရနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့လွတ်လွတ်လပ်လပ်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနိုင်ကြသဖြင့်ယခုအခါ၌အနောက်နိုင်ငံများအားလုံးနှင့်ယင်းတို့၏အငွေ့ခြေဖာလွှမ်းမိုးသောနိုင်ငံအားလုံး၌ကာလသားရောဂါများမှာကြောက်ခမန်းလိလိ တိုးတက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဤနေရာ၌သမီးရည်းစားဘဝတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့သော၊လွတ်လပ်စွာလိင်ဆက်ဆံမှုနည်းသော ကျွန်မတို့မြန်မာနိုင်ငံသည်ကံကောင်းသည်ဟုဆိုရပါလိမ့်မည်။

BURMESE CLASSIC .com

- ပိုးပန်းသောကာလ၊သမီးရည်းစားဘဝ၌ဖက်လဲတကင်းပြု၍နေဖန်များပါကနောက်တစ်ဆင့်သို့တက်ချင်သည်သော်ရှိ၊မတက်ချင်သော်ရှိရောက်ရှိရန်မှာအလွန်အခွင့်အလမ်းများပါသည်။ထိုအဆင့်မှာ အခြားမဟုတ်။လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းပင်ဖြစ်၍မိန်းကလေးအဖို့အထူးသတိထားရမည့်အချိန်ဖြစ်ပါသည်။အကြောင်းမူအရွယ်ရောက်ရှိသောမိန်းကလေးအဖို့လစဉ်မမျိုးဥတစ်ခုကျကြွေကျနေရာအဖို၏သုက်ကောင်နှင့်တွေ့ကကိုယ်ဝန်အချိန်မရွေးရှိနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားပါက မိမိကယောကျ်ားလေးကိုကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊အဆင်ပြေသည်ဖြစ်စေ၊မပြေသည်ဖြစ်စေ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်ထပ်ရအိမ်ထောင်ပြုရတော့မည်မှာမလွဲပါ။ထိုသို့ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှဘဲ၊လက်ထပ်ပါက ထိုအိမ်ထောင်မှာအောင်မြင်ပျော်ရွှင်နိုင်ရန်အခွင့်အလမ်းနည်းပါးပါသည်။အကယ်၍လက်မထပ်ဖြစ်ပါကမိန်းကလေးမှာသူများတံတွေးခွက်ပက်လက်မျှောလျှက်ရေတိမ်နစ်ရတော့မည်မှာအမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍အပိုးအပန်းလက်ခံမှု၊သမီးရည်းစားထားမှုများမှာသဘာဝအရအိမ်ထောင်ပြုနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများဖြစ်သော်လည်းနှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန်သာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သင့်ကြပါသည်။အန္တရာယ်နှင့်မကင်းသည်ဆိုသည်ကို အမျိုးသမီးတိုင်းသိကြရပါမည်။

• ဤသို့ဆိုသဖြင့်အရွယ်ရောက်လျှင်ပိုးပန်းမှုကိုမလုပ်ရ၊အပိုးအပန်းမခံရ၊ရည်းစားမထားရဟူ၍ကျွန်မမဆိုလိုပါ။သူ့အရွယ်နှင့်သူ လုပ်သင့်သည်ကိုလုပ်ခြင်းကို ကျွန်မသဘောတူပါသည်။အထူးသဖြင့် ပိုးပန်းခြင်း၊အပိုးအပန်းခံခြင်း၊သမီးရည်းစားထားခြင်းတို့မှာ မိမိနှင်အသင့်တော်ဆုံးသို့တည်မဟုတ်သူခေတ်နှင့်သူ့အခါတွင် အတော်ဆုံးမိတ်ဘက်ကြင်ဘက်ကိုရွေးရန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ရာထိုသို့ရွေးနိုင်အောင်ပြုလုပ်နိုင်၊ပြုလုပ်ခွင့်ရှိရပါသည်။တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ရည်းစားဖြစ်ရုံနှင့်ထိုတစ်ယောက်ကိုတစ်သက်လုံးယူရမည်ဆိုသည်မှာလေ့နံ့ဓားထစ်ကျလွန်းပါသည်။အကြောင်းမှာ ထိုတစ်ယောက်မှာ မိမိနှင့်သဘောခြင်းမတိုက်ဆိုင်၊အမြင်ခြင်းမတိုက်ဆိုင်၊အမြင်းခြင်းမတူ၊မူဝါဒခြင်းကွဲပါကမိမိနှင့်အစစသဘော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တူသော၊မိမိ၏အဆင့်နှင့်ညီသောလူကို ရွေးချယ်နိုင်ခွင့်ရှိသင့်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ဤနေရာ၌အဆင့်ဆိုသည်မှာစီးပွားဥစ္စာကို မဆိုလိုပါ။ဖွဲ့၊သတ္တိ၊စွမ်းရည်ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုလုံ့လဝရိယ၊ရိုးသားတည်ကြည်မှုများကိုသာဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍လူချင်းအဆင့်အတန်းခွဲခြားရာ၌ဘွဲ့ဒီဂရီများသည်ပင် အရာမဟုတ်ကြောင်းအားလုံးနားလည်ထိုက်ပါသည်။

- အမှန်တော့မိန်းကလေးများအဖို့ကာယက္ကန္ဒြေမပျက်အောင်လိုင်ဘက်တွင် လွန်လွန်ကျွံကျွံဖြစ်အောင်အလိုမလိုက်ဘဲနေနိုင်ပါကရည်းစားထားထား၊မထားထား၊အရေးမဟုတ်ပါ။မိမိနှင့်သင့်တော်ဆုံးသောကြင်ဘက်ခင်ပွန်းကိုရွေးယူနိုင်ဖို့သာအရေးဖြစ်ပါသည်။

BURMESE CLASSIC .com

- အရေးကြီးဆုံးကား ခင်ပွန်းကောင်းရရန်ပါတည်း။ဤသို့ဆိုသော်ခင်ပွန်းမည်သို့ရွေးချယ်ရပါမည်နည်း။

ခင်ပွန်းရွေးချယ်ခြင်း

- ခင်ပွန်းကောင်းရရန်ရွေးချယ်ရာ၌ယောကျ်ားမိန်းမမည်သူမဆို ရနိုင်သောသူကို ရွေးချယ်နိုင်ခြင်မှာအဓိကနားလည်ရမည့်အချက်ဖြစ်ပါသည်။အမှန်အားဖြင့် မည်သည့်ယောကျ်ားမိန်းမ မဆိုမိမိကြိုက်နှစ်သက်သောမည်သည့်မိန်းမယောကျ်ားကိုမဆိုရွေးချယ်လက်ထပ်နိုင်သည်မှာမှန်သော်လည်းမိမိနေထိုင်သောနေရာဒေသအတွင်းမှမိမိနှင့်သိကျွမ်းသောသူများ(ဝါ)မိမိမိဘဆွေမျိုးများသိကျွမ်းသောသူများလက်ထပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းရှိပါသည်။ဤသို့ရှိရာ၌လူမျိုး၊ဘာသာ၊ အယူဝါဒလေ့ထုံးစံတို့တူညီပါမှသို့တည်းမဟုတ်နီးစပ်ပါမှ၊ သို့တည်းမဟုတ်ညှိနှိုင်း၍ရမှာသာလက်ထပ်နိုင်သည်မှာလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။မြန်မာနိုင်ငံမှနေ၍အင်္ဂလန်၊အမေရိကန် နိုင်ငံမှဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များကိုလက်ထပ်နိုင်ရန်မှာအခြား အချက်များကို မစဉ်းစားနှင့်၊နေရာဒေသဝေးကွာခြင်းကြောင့်ပင် လျှင်ဖြစ်နိုင်ရန်အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ထို့အတူ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် မူစလင်ကိုယ်ဘာသာကိုဆက်ကိုးကွယ်၍ယူရန်မှာလည်းအလွန် ခက်ခဲပါသည်။ဤသည်မှာကြင်ဘက်ရွေးလျှင်အရေးပါသော၊ အရေးထားရသောအချက်အလက်များဖြစ်ပါသည်။

- အခြားတစ်ချက်မှာမိမိအစိုးရသော(ဝါ)မိမိကြိုက်သော၊ မိမိကိုကြိုက်နိုင်သောလူလုံးလူဖနကိုယ်ခန္ဓာအလှအပပင်ဖြစ်ပါ သည်။မိန်းကလေးများအနေဖြင့်ယောက်ျားလေးများကိုရွေးရာ ၌‘ ကိုယ်ခန္ဓာအလှအပ’ မှာအဓိကမဟုတ်ဘဲရိုးသားမှု၊သစ္စာ ရှိမှု ၊မိမိကိုချစ်ခင်မှု၊ကျွေးမွေးနိုင်မှုစသည်တို့သာအဓိကဖြစ်ပါ သည်။ယောက်ျားကလေးများကမူမိန်းကလေး၏အလှကိုအဓိက ထား၍ရွေးချယ်ကြပါသည်။ဤ၌အလှဆိုသည်မှာကြည့်ရှုသူ၏ အကြိုက်သာဖြစ်၍တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အလှကို ငြိကာဖွဲ့ပုံချင်းမတူကြပါ။ကျွန်မတို့မြန်မာများကခါးသေးရင်ချီ လျှင်မိန်းကလေးကိုယ်လုံးလှ၍မျက်နှာကဝိုင်းစက်ချောမွေ့လျှင် လှသည်ဟုယူဆကြသော်လည်းအနောက်နိုင်ငံများမှလူများက မူ ရင်ထွားတင်ကားအရပ်ရှည်မှမိန်းကလေးမှာကိုယ်လုံးလှ၍

www.burmeseclassic.com

မျက်နှာသွယ်၊နှာခေါင်းချွန်နှင့်နှုတ်ခမ်းပြ၍တွဲပါမှ၊မျက်နှာတွင်ဝက်ခြံခြောက်အနည်းငယ်ရှိပါမှလှသည်ဟုယူဆကြသည်ဟုသိရပါသည်။ထို့အတူ အချို့ကအရပ်ပုသူအသားဖြူသူကိုကြိုက်၍၊အချို့ကအရပ်ရှည်အသားညိုသူကိုကြိုက်ကြပါသည်။အမှန်အားဖြင့် အလှကိုကြည့်ရာ၌တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူသည်မှာ ဥပမာပေး၍မဆုံးပါ။ဤသို့အကြိုက်မတူသည်မှာလည်းကံကောင်းပါသည်။အကြောင်းမူ အားလုံးအကြိုက်ချင်းတူပါကစွဲသူကအလွန်စွဲ၍မစွဲသူကလုံးဝမစွဲဘဲနေပါမည်အချစ်အတွက်အိမ်ထောင်ဘက်အတွက်သတ်မှုဖြတ်မှုတွေမှာလည်းဆုံးနိုင်တော့မည်မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

• ဤသို့ရှိစေ၊သဘာဝအရဆေးပညာအရမူ ယောကျ်ားအလှမှာအရပ်ရှည်ခြင်း၊ကြွက်သားများဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊အမွေး အမင်များခြင်း၊သန်မာဖြတ်လတ်ခြင်း၊ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိခြင်းနှင့်ယောကျ်ားလိင်အင်္ဂါများပြည့်စုံခြင်းတို့ပေါ်တွင်တည်ပါသည်။မိန်းမ၏အလှမှာမူ အရပ်ရှည်ခြင်း၊ရင်သားဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊တင်ကားခြင်းနှင့် မိန်းမလိင်အင်္ဂါများပြည့်စုံခြင်း၊နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းတို့ပေါ်တည်သည်ဟုသိရပါသည်။အကြောင်းမှာ ယောကျ်ားအတွက်အရေးကြီးဆုံးမှာအိမ်ထောင်တစ်ခုကိုထောက်ပံ့ခေါင်းဆောင်နိုင်ရန်၊လောကတွင် လှုပ်ရှားတက်ကြွစွာဝင်ဆန့်နိုင်ရန်နှင့်မျိုးဆက်ပြန့်ပွားနိုင်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖြစ်၍မိန်းမအတွက်မှာမူအိမ်ထောင်ကိုပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ကလေးမွေးနိုင်ဖို့ကအဓိကဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုသိရပါသည်။ဤသို့ဆိုသဖြင့်

www.burmeseclassic.com

မိန်းမများသည် ယောကျ်ားကလေးများကဲ့သို့လူ့လောကတွင် ဝမ်းစာရှာရန်၊ဝင်ငွေရှာရန်တာဝန်မရှိ၊ယောကျ်ားများနှင့်ရင်ဘောင်တန်းအလုပ်လုပ်ခွင့်မရှိ၊အလုပ်မလုပ်သင့်ဟုမဆိုလိုပါ။

- ကြင်ဘက်ရှာရာတွင် ဦးစားပေးရွေးချယ်ကြသော် အကြောင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်စိတ်ပညာဌာနမှဒေါက်တာကျော်စိန်ကမူ မြန်မာအမျိုးသမီးများ (တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူများ)သည် -

(၁) သစ္စာရှိမှု၊
(၂) စာရိတ္တကောင်းမှု၊
(၃) ပညာရေးမြင့်မားမှု၊

တို့ကိုအဓိကအလေးထား၍ရွေးချယ်ကြပြီးလိင်ကိစ္စကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆင်ယင်ထုံးဖွဲ့မှုပြေပြစ်ခြင်းတို့ကို အဓိကမထားဟူ၍လည်းကောင်း၊ယောကျ်ားလေးများ(တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများ) သည်မိန်းကလေးများကိုရွေးချယ်ရာ၌-

(၁) သစ္စာရှိမှု၊
(၂) စာရိတ္တကောင်းမှု၊
(၃) ကျန်းမာရေးကောင်းနှင့်
(၄) အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းတတ်မှု

စသည်တို့ကိုအဓိကအရေးထားပြီးလိင်ကိစ္စကျွမ်းကျင်မှုနှင့် မျိုးရိုးဂုဏ်တို့ကိုအလေးမထားဟူ၍လည်းကောင်းလေ့လာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

ယောက်ျားလေးများသည်-

(၁) ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊
(၂) အသက်ကြီးလွန်းငယ်လွန်းခြင်း၊
(၃) ရည်းစားထားဘူးခြင်း၊
(၄) လူမျိုးဘာသာကွဲပြားခြင်းနှင့်
(၅) ပညာလုံးဝမတတ်ခြင်းတို့ကိုခွင့်လွှတ်နိုင်၍
(၆) လိင်အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်းနှင့်
(၇) ကူးစက်ရောဂါရှိခြင်းတို့ကိုခွင့်မလွှတ်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊

မိန်းကလေးများသည်-

(၁) ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊
(၂) အရုပ်ဆိုးခြင်း၊
(၃) အသက်ကြီးလွန်း၊ငယ်လွန်းခြင်းတို့ကိုခွင့်လွှတ်နိုင်၍
(၄) မျိုးမသန့်ခြင်း၊
(၅) လိင်အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊
(၆) ကူးစက်ရောဂါရှိခြင်း၊
(၇) လူမျိုးဘာသာကွဲပြားခြင်းနှင့်
(၈) ပညာလုံးဝမတတ်ခြင်း

တို့ကိုခွင့်မလွှတ်နိုင်ဟူ၍လည်းကောင်းလေ့လာတွေ့ရှိပြန်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။

- သို့ဖြစ်၍ ခင်ပွန်းရွေးရာ၌အမျိုးဘာသာ၊ဆင်းရဲချမ်းသာမှုမှာအဓိကမဟုတ်၊အကျင့်စာရိတ္တ၊သစ္စာတရားနှင့်ကျန်းမာမှုတို့သာအဓိကဖြစ်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ဤကောင်းသောအင်္ဂါရပ်များမှာငွေကြေးချမ်းသာမှုပေါ်တွင် မတည်ဘဲစိတ်၏ကျန်းမာမှု၊ကိုယ်၏ကျန်းမာမှုပေါ်တွင်သာမူတည်ပါသည်။ထို့အတူအင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌လေ့လာရာ၌ကျန်းမာသော၊အရပ်ရှည်သော မိန်းကလေးများသည် လင်ကောင်းသားကောင်းရကြ၍ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သောအိမ်ထောင်များကို တည်ထောင်နိုင်ကြသည်ဟူ၍တွေ့ရှိကြပါသည်။သို့ဖြစ်၍ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့ခင်ပွန်းရွေးရာ၌သူများကိုသာမကြည့်ဘဲကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းပြန်လည်ကြည့်ရှုကာသန်မာထွားကြိုင်းအောင်၊ကျန်းမာရေးနှင့်ညီအောင်ငယ်ငယ်ကတည်းက၊အပျိုကတည်းက ကျင့်ကြံနေထိုင်သင့်ကြပါသည်။

လက်ထပ်မင်္ဂလာပြုခြင်း

- လက်ထပ်မင်္ဂလာပြုခြင်းသည်လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကသက်ဆိုင်ရာယောက်ျားနှင့် မိန်းမအား အိမ်ထောင်ပြုပြီဆိုသောအချက်ကို အသိအမှတ်ပြုစေရန် ကျင်းပပြုလုပ်ရသော အထိမ်းအမှတ်ပွဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲများသည် နေရာဒေသ၊ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးစံတို့ကို လိုက်၍ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားကြပါသည်။ အရှေ့ ၇ အိမ်၊ အနောက် ၇ အိမ်ကို အသိပေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၍ နှစ်ဦးသဘောတူပုဆိုးတန်းတင်အကြင်လင်မယားအဖြစ် နေထိုင်ခြင်းမှစ၍ အကြီးအကျယ် စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းခြင်း ပြုပြီးလျှင် ပရောဟိတ်၊ ဘိသိတ်ဆရာသမား၊ ဟူးရား အများဖြင့် ဘိသိတ်သွန်း၍ကျင်းပသော ရှေးထုံးစဉ်လာ မင်္ဂလာ လက်ထပ်ပွဲ အဆုံးပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လက်ထပ်မင်္ဂလာ ကျင်းပနိုင်ကြပါသည်။ ယခုခေတ်တွင်မူ မိဘက သဘောတူသည်ဖြစ်စေ၊ မတူသည် ဖြစ်စေ၊ သဘာဝအရရော၊ဥပဒေအရပါအရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ဖြစ်ပါက ယောကျ်ားမိန်းမ နှစ်ဦးသဘောတူ ရုံးတွင်သွား၍ လက်ထပ်ခြင်းဖြင့် လူ့ဘောင်က မကဲ့ရဲ့နိုင်သော အမြန်ဆုံး၊ စရိတ်အနည်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနှင့် လက်ထပ်ခြင်းကိုပင် ပြုလုပ်နိုင်ကြပါသည်။

- အများအားဖြင့်လက်ထပ်မင်္ဂလာပြုလုပ်ခြင်းမှာ ယောကျ်ား တစ်ဦးနှင့် မိန်းမတစ်ဦး တစ်လင်တစ်မယားစနစ် အရ အိမ်ထောင် သားမွေးပြုရန် ဖြစ်သော်လည်းအချို့နေရာ၊အချို့လူမျိုးများတွင် မူယောကျ်ားတစ်ယောက်တည်းကမယားများစွာကိုလက်ထပ် ခြင်း၊ မိန်းမတစ်ဦးတည်းက ယောကျ်ားများစွာကို လက်ထပ်ခြင်း၊ စသောမယားအများနှင့်လက်ထပ်ခြင်း၊လင်အများနှင့်လက်ထပ် ခြင်း၊ စသည်ကိုပြုလုပ်ကြပါသည်။ ဤသည်မှာ မတိုးတက်မဖွံ့ ဖြိုးသေးသောအာဖရိက၊တိဘက်စသည့်နိုင်ငံများတွင်သာအဖြစ် များ၍အခြားယဉ်ကျေးသော နိုင်ငံများ၌မူယောကျ်ားမိန်းမ တစ်ယောက်တည်းက ကြင်ဘက်များစွာကို တစ်ပြိုင်တည်း လက်ထပ်နိုင်ခွင့်မရှိပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ၌မူ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယဉ်ကျေးမှုအရ၊ တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကို အားပေးသော်လည်း မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဥပဒေများ၌ တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကိုတိကျစွာ ရေးသားသတ်မှတ်ထားခြင်းရှိသည်ဟု မကြားဖူးပါ။ ငွေကြေး၊ ဩဇာ၊ အာဏာ တတ်နိုင်သော ယောကျ်ားများသည် မယားအများကို ယူနိုင်ကြပါသည်။ ကျွေးနိုင်လျှင်ကျွေးနိုင်သလို ယူနိုင်သည်ဟု သိရပါသည်။ ဤသို့ မယားအများကို ယူသည့်စနစ်မှာ သက်ဦးစံပိုင်ခေတ်၏ သရုပ်ဖြစ်ပါသည်။

• အမှန်အားဖြင့် လက်ထပ်မင်္ဂလာပြုခြင်းမှာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်အဖို့မင်္ဂလာကြီးတစ်ခုဖြစ်၍မြန်မာမိန်းကလေးများအတွက်မူတစ်သက်တာအတွက်လောကမင်္ဂလာသုံးခုတွင်တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ လောကမင်္ဂလာဖြစ်သည့်အတိုင်း မြန်မာမိန်းကလေးများအဖို့ မိမိတို့စိတ်ကြိုက် ခင်ပွန်းကိုရက၊ တစ်လင်တစ်မယားအဖြစ်ဖြင့် ဆက်လက်ပေါင်းသင်းနိုင်ပါက အတိုင်းထက်အလွန် ကောင်းမွန်လှပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါမူကား မိန်းကလေးများမှာ နစ်နာလှပါ၏။

• တစ်လင်တစ်မယား စနစ်သည် လူမှုရေး၊ လူလူချင်း တရားမျှတရေး အမြင်ဖြင့် ကြည့်၍သာသင့်တယ်သည်။ တရားမျှတသည်မဟုတ်၊ သဘာဝအရလည်း အိမ်ထောင်ပြုရာတွင် အကောင်းဆုံးစနစ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမှာ နှစ်ကိုယ်တူကြိုက်နှစ်သက်သော ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမတစ်သက်တာပေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်းဖြစ်၍ဤသို့ပေါင်းသင်းနေထိုင်ရာမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါက်ဖွားလာသောကလေးများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရာမှာ မိခင်ရင်းနှင့်ဖခင်ရင်းတို့ဥမကွဲသိုက်မပျက်နေထိုင်ရာမှကောင်းစွာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ဤသို့ဖြစ်ရန်အတွက်ပင် သဘာဝကလူ၌တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသိမြင်နိုင်သော မျက်နှာကိုဖန်ဆင်းထားခြင်းဖြစ်ပါ၏။ အမှန်အားဖြင့်လူမှလွဲ၍အခြားသတ္တဝါများတွင်မရှိပါ။ ခေါင်းရှေ့ပိုင်းနှုတ်သီးပိုင်းသာရှိပါသည်။ လူတွင်သာမြင်လျှင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်မင်သိကျွမ်းရသကဲ့သို့ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမလည်း ချစ်ခင်စုံမက်ကြရပါသည်။ ဤမျက်နှာကိုစွဲ၍ တစ်သက်တာအတူနေသွားနိုင်ကြပါသည်။ တစ်ဦးနှင်တစ်ဦးချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ စုံမက်ခြင်း၊ စက်ဆုတ်ခြင်း စသည်တို့မှာ ဤမျက်နှာများမှပင် ပေါ်လွင်သိသာနေတတ်ပါသည်။ အချို့ဆိုရပါက ချစ်၍ ယူကြသော ဇနီးမောင်နှံတို့အဖို့ တစ်သက်တာ မေတ္တာမပျက်ရအောင် ဤမျက်နှာများက ဖန်တီးထားပါသည်။ ဤသို့ဖန်တီးထားရုံမက ကျားနှင့်မ၊ အဖိုနှင့်အမကို အရင်းနှီးဆုံးဖြစ်စေသော၊ စွဲမက်စုံဖြစ်စေသော လိင်ဆက်ဆံမှုကို ပြုရာ၌လူတွင် မျက်နှာခြင်းဆိုင်၍ ဆက်ဆံမှု ပြုသည်က များခြင်း၊ တိရိစ္ဆာန်တို့၌ လူကဲ့သို့ မက်နှာခြင်းဆိုင် မဆက်ဆံနိုင်ဘဲကျောနှင့်ရင် ကပ်၍သာဆက်ဆံမှု ပြုနိုင်ခြင်းသာရှိရာ သဘာဝကလူတို့အားအိမ်ထောင်မြဲအောင်အစကပင်ဖန်တီးထားခဲ့သည်ဟုဆိုချင်ပါတော့သည်။

- လူ၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသောအဖိုနှင့်အမအတူ တကွကြာရှည်စွာ နေနိုင်ဖို့ အရေးကြီးသည်မှာလည်း မွေးဖွားလာသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးများမှာနှစ်ရှည်လများလူကြီးမိဘ၏ ကာကွယ်ပြုစု ယုယ စောင့်ရှောက်မှုကိုလိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လူ၏ ဦးနှောက်မှာ အခြားသတ္တဝါများ၏ ဦးနှောက်ထက်ကောင်းသော်လည်း ထိုသို့ကောင်းနိုင်ရန် နှစ်ရှည်လများလေ့လာ သင်ကြား လေ့ကျင့်ရန် လိုပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်အလွယ်ဆုံးဖြစ်သည့် အစားအစာစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည်တို့မှာ ကျွဲနွားတို့တွင်မွေးပြီးပြီးခြင်းလုပ်နိုင်သော်လည်း လူတွင်ထိုသို့မလုပ်နိုင်ပါ။ မွေးပြီး ၃-၄ ရက်ကြာမှ နို့စို့နိုင်ပါသည်။ ၄-၅-၆ လကြာမှအစာစားနိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်ကျော်မှ လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်နိုင်သော လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန်အတွက် နှစ်ရှည်လများ မိဘ၏ ပြုစုမှု၊ သွန်သင်မှုရရန်လိုပါသည်။ သို့ဖြစ်၍လူ၌အိမ်ထောင်သည်တစ်လင်တစ်မယားတည်း နှစ်ရှည်လများခံရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

- အကယ်၍သာလူတို့သည် တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ယခု အဖို ၁ နှင့်အမ ၁ နေလိုက်၊ ပြီးလျှင် အဖို ၂ နှင့် အမ ၁၊ အမ ၂ နှင့် အဖို ၁၊ အဖို ၃ နှင့် အမ ၁ စသည်ဖြင့်ပြောင်းလဲ၍သာနေကြပါက မွေးလာသော ကလေးများမှာ ခိုကိုးရာမဲ့ ဖြစ်လျှက်မျက်စိသူငယ် ဖြစ်ကာ "လူ" ဖြစ်လာတော့မည်မဟုတ်ပါ။

- သို့ဖြစ်ရကား ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမ လက်ထပ်ကြရာ၌ တစ်လင်တစ်မယား အိမ်ထောင်သားမွေးပြုရန် ရည်ရွယ်သင့်ကြပါသည်။ ဤသို့ မရည်ရွယ်ပါက အိမ်ထောင်မပြုခြင်းသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

- ဤသို့လက်ထပ်မင်္ဂလာပြုခြင်းသည် အဓိကမဟုတ်ဘဲ အိမ်ထောင်တည်မြဲအောင်ပြုခြင်းသည်သာ အဓိကဖြစ်သည်ကို သတိမမေ့အပ်ပါ။ သဘာဝတရားအရမူ လက်ထပ်ခြင်းဆိုသည် မှာ မရှိပါ။ အဖိုအမလိင်ဆက်ဆံမှုပြု၍နေခြင်း၊ထိုသို့နေထိုင်ရာ မှ ကလေးမွေးလာခြင်း၊ ထိုကလေးများကို လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းစသော အိမ်ထောင်ပြုခြင်း သာရှိပါသည်။ လက်ထပ်မင်္ဂလာပြုခြင်းမှာ လူတွေက ကွန့်ထား သော အချက်သာလျှင်ဖြစ်ပါ၏။ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျားမိန်းမမဟူ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ဆုံး ကြင်ဘက်ကိုတွေ့ပါက နှစ်ဦးသဘောတူ ပါက တည်မြဲအောင်မြင်သော အိမ်ထောင်ကိုတည်ထောင်ဖို့သာ အဓိကထားသင့်ပါသည်။ လူတွေဇာချဲ့၍ဖြစ်လာသောပကာ သနလက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲပြုလုပ်ခြင်းကိုအဓိကမထားသင့်ပါ။ ရွှေလင်ပန်းနှင့်အချင်းဆေး၍မွေးလားပြီးနောက်ရွှေခရုသင်းငွေ ခရုသင်းများဖြင့်လက်ထပ်ခဲ့သော်လည်းအိမ်ထောင်မတည်မြဲဘဲ ပြန်လည်ကွဲရသည်ထက်မည်သို့ပင်မွေးလာလာ မေတ္တာအပြည့် ဖြင့်နှစ်ဦးသဘောတူတစ်သက်သာမကွဲသည့်အိမ်ထောင်ပြုနိုင် ခြင်းကပိုမိုကောင်းမွန်တင့်တယ်သည်။သဘာဝကျသည်ဟု ကျွန်မဆိုချင်ပါသည်။

- အမှန်အားဖြင့်တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ပေါ်ပေါက်လာရ သည်မှာလည်းကမ္ဘာပေါ်တွင်အရွယ်ရောက်သောယောက်ျားနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းမ၏အရေအတွက်မှာအကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်အတူရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည်ဝေပုံကျမိန်းမတစ်ယောက်သာယူနိုင်ပါသည်။အကယ်၍သာနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊လူမျိုးတစ်မျိုးတွင်မိန်းမဦးရေကအဆမတန်များပါကထိုနိုင်ငံတွင်ယောကျ်ားများသည်သဘာဝလိုလားမှုအရမိန်းမတစ်ယောက်ထက်ပို၍ယူကြရပါသည်။ဥပမာ-ရှေးခေတ်ကစစ်မက်များပြား၍စစ်ပွဲတွင်ယောကျ်ားများသေကြေလွန်းသောအာရပ်၊တရုတ်စသည့်နိုင်ငံများ၊မူစလင်နိုင်ငံများ၌မိန်းမအများယူခွင့်ပေးခဲ့ပါသည်။အကယ်၍နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင်မိန်းမဦးရေကယောကျာ်းတစ်ယောက်ထက်ပိုယူရလေသည်။ဥပမာ-ရှေးတိဗက်နိုင်ငံစသည်။

- ယခုခေတ်တွင်မူ တစ်လင်တစ်မယားစနစ်မှာလူမှုရေးအရာရော၊ကမ္ဘာ့လူဦးရေအရရော၊ယဉ်ကျေးမှုဥပဒေအရရော၊လူ့အခွင့်အရေးများအရရော၊နိုင်ငံတိုင်းလူမျိုးတိုင်းကလိုအပ်သောသဘောတူသင့်သောစနစ်ဖြစ်ပါသည်။မြန်မာနိုင်ငံရှိအမျိုးသမီးများမှာမူထုံးတမ်းစဉ်လာဖြစ်နေသော တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကိုသပဒေအဖြစ်ရအောင်ကြိုးစားဆောင်ရွက်သင့်ကြပါသည်။ထို့အတူတစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသောစီးပွားရေးပျက်ပြားမှု၊ငြိမ်းချမ်းရေးပျက်ပြားမှု၊စစ်မက်ဖြစ်ပွားမှုနှင့်ရောဂါကပ်ဖြစ်ပွားမှုအားလုံးကိုလည်းပါဝင်တားဆီးသင့်ကြပါသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၈
ပဋိသန္ဓေ

ပဋိသန္ဓေယူခြင်း

အရွယ်ရောက်ပြီးသောမိန်းမနှင့်အတူနေကြ၍လည်း ဆက်ဆံမှုပြုပါကတစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့တွင်မိန်းမဖြစ်သူမှာ ပဋိသန္ဓေရှိလာမည်မှာအမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။အကြောင်းမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသောယောကျ်ားတစ်ယောက်သည်လူပျိုဘော်ဝင်စမှ ဆံဖြူသွားကျိုးအဖိုးအိုဖြစ်သည်အထိ (ဝါ)အသက်၁၄-၅နှစ်မှအသက်၈၀ကျော်၉၀အတွင်းထိအဖို၏မျိုးစေ့ဖြစ်သောသုက်ကောင်များကို ထုတ်လုပ်ပေးနေ၍မိန်းမမှာမူအရွယ်ရောက်သည်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ(ဝါ)အသက်၁၄-၅နှစ်မှ ၄၅-၅၀အထိတစ်လတွင်တစ်ကြိမ်အမ၏မျိုးစေ့ဖြစ်သောမမျိုးဥများကို ကြွေကျနေသဖြင့် သုက်ကောင်နှင့်မမျိုးဥတို့တွေ့လျှင်မျိုးစပ်မှုအောင်မြင်ကာသန္ဓေသားပေါ်ထွန်းလာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။လူတို့တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုကိုအချိန်မရွေးရာသီမရွေးပြုလုပ်နိုင်သဖြင့် ယောကျ်ား၏သုက်ကောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင့်မမျိုးဥတို့မှာတစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တွင် တွေ့ကြမည်မှာ သေချာနေရကား အရွယ်ရောက်ပြီးသောယောကျ်ားနှင့်မိန်းမ အတူနေကြ၍လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါကတစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့တွင် ယင်းမိန်းမမှာပဋိသန္ဓေရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

• ထိုပဋိသန္ဓေသည်အိမ်ထောင်ပြုပြီးသားမိန်းမတစ်ဦး၏ ပဋိသန္ဓေဖြစ်ပါကထိုအိမ်ထောင်အတွက်သာမက မိဘဆွေမျိုး ပတ်ဝန်းကျင်အစိုးရနိုင်ငံအတွက်ပါမင်္ဂလာတစ်ခုဖြစ်၍ထိုသန္ဓေ မှာအိမ်ထောင်မပြုရသေးသော အိမ်ထောင်မဲ့သောမိန်းကလေး တွင် ဖြစ်ပါမူသက်ဆိုင်သူအားလုံးအတွက်သာမက နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအတွက်ပါအကျိုးယုတ်စေသည့်သန္ဓေဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူလိုလား၍ရလာသောသန္ဓေသည်တင့်တယ်ကောင်း မွန်၍ မလိုလားဘဲရလာသောသန္ဓေမှာမူမတင့်တယ်မကောင်း မွန်ရုံမျှမကမည်သို့မျှအကျိုးပေးမည်မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ် ပါသည်။

• မည်သို့ပင်ဆိုစေပဋိသန္ဓေရလာသည်ဆိုပါက ရလာ သောမိန်းမမှာစိတ်လှုပ်ရှားရပါသည်။အိမ်ထောင်ရှင်ဖြစ်ကဂုဏ် ယူ၍မဆုံး၊ပျော်ရွှင်လန်းဆန်း၍မဆုံး၊စိတ်ကူးယဉ်၍မဆုံး။ အိမ်ထောင်မဲ့ဖြစ်ပါမူ ထိုသန္ဓေအတွက် အရှက်မရရန်၊အရှက် ကာကွယ်ရန် စိတ်ပူရပါသည်။ယင်းသန္ဓေကိုဖျက်ရန်၊ထိုသန္ဓေ ကိုတစ်နည်းဖြင့်အဆုံးသတ်ရန်အတွက်အချို့မှာ ကြံစည်၍ မဆုံးပါ။သို့ဖြစ်၍သန္ဓေရှိတိုင်းမိန်းမတို့ကိုယ့်နည်းနှင့်ကိုယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်လှုပ်ရှားရ၊ရင်ခုန်ရတွေးတောကြံဆကြရပါသည်။ဤ သန္ဓေရလာမှုနှင့်ပတ်သက်၍တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ခံစားမှုကွဲပြားကြသော်လည်း သန္ဓေရှင်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသော သန္ဓေနှင့်ပတ်သက်သည့်သဘာဝလက္ခဏာများ၊သဘာဝခန္ဓာ ကိုပြောင်းလဲမှုများမှာမူမကွဲပြားကြပါ။အားလုံးသောပဋိ သန္ဓေရှင်မိခင်လောင်းတို့တွင်ပင်တူညီသောလက္ခဏာ၊တူညီသော ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု၊တူညီသောစမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များကို ပြသကြပါသည်။သို့ဖြစ်၍မည်သည့်မိန်းမတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၏လက္ခဏာများကား အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့၏အကြောင်းကိုပြောရမည်ဆိုပါကအောက်ပါအတိုင်း ပြောနိုင်ပါသည်။

(က)မိန်းမ၏ခံစားချက်များ

(၁) ရာသီအလာရပ်သွားခြင်း(ဝါ)ရာသီအလာနည်း ၍နည်း၍သွားခြင်း
(၂) ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း၊
(၃) ပို့တတ်အန်တတ်ခြင်း၊
(၄) ချဉ်ခြင်းတတ်ခြင်း၊(ဝါ)ခံတွင်းပြောင်းခြင်း၊
(၅) ဆီးသွားမှုများလာခြင်း၊
(၆) သားအိမ်ကြီးလာခြင်း၊
(၇) ဗိုက်ပူလာခြင်း၊
(၈) ကလေးလှုပ်သည်ကိုသိခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ခ) ဆရာဝန်၏စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များ

(၉) ရင်သားပြောင်းလဲမှု၊

(၁၀) ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားပြောင်လဲမှု၊

(၁၁) တင်ဆုံကွင်းအတွင်းရှိ အင်္ဂါများပြောင်းလဲမှု၊

(၁၂) ကလေးလှုပ်ရှားမှုကိုစမ်းသပ်တွေ့ရှိမှု၊

(၁၃) ကလေးနှလုံးခုန်သံကိုကြားမှုနှင့်

(၁၄) ဓာတ်မှန်တွင်ကလေး၏အရိုးစုပေါ်မှု။

(ဂ) လက်တွေ့ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်၍သိရခြင်း

(၁၅) ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုများဖြစ်ပေး၏။ အထက်ပါအချက်များကိုတစ်ချက်စီရှင်းရသော်-

၁။ ရာသီလာရပ်သွားခြင်း

• ရာသီလာနေကျလင်ရှိမိန်းကလေးတစ်ယောက်ရုတ်တရက်ရာသီမပေါ်လျှင်ကိုယ်ဝန်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ဖို့များပါသည်။သို့သော်လည်းတစ်ထစ်ချကမပြောနိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာရာသီမပေါ်စေသော အခြားအကြောင်းများလည်းရှိသောကြောင်းဖြစ်ပါသည်။

• အခြားအကြောင်းများကို စဉ်းစားရာ၌အသက်သည်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။အပျိုဘောဝင်စနှင့်သွေးဆုံးခါနီး၌ရာသီလာမမှန်တတ်ပါ။သို့ဖြစ်၍ ဤအရွယ်(၂)ခု၌လင်ရှိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယားဖြစ်စေရာသီမလာတိုင်းကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုတစ်ထစ်ချယူဆ၍မရပါ။

- ကလေးမွေးပြီးစတွင်၃-၄-၅လရာသီမပေါ်သည်မှာလည်းဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပါသည်။အမှန်အားဖြင့်ကလေးမွေးပြီးကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါကစလ၊၉လပင်ရာသီမပေါ်ဘဲရှိတတ်ပါသည်။ဤသို့မပေါ်သော်လည်းကိုယ်ဝန်ထပ်မရှိနိုင်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။အကြောင်းမှာရာသီထပ်မံမပေါ်ခင်မျိုးဥကြွေ၍သုက်ကောင်နှင့်တွေ့ပါကတစ်ခါတည်းပဋိသန္ဓေတည်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- သွေးအားခွန်အားနည်းစေသောသွေးအားနည်းရောဂါတီဘီ၊ဆီးချိုလည်ပင်းအကျိတ် (သိုင်းရိုက်အကျိတ်)ရောဂါနှင့်အပြင်းဖျား ဖျားစေသောနာမကျန်းမှုများသည်လည်းမိန်းမများတွင်ရာသီလာခြင်းကို ရုတ်တရက်ရပ်စေပါသည်။

- ထို့အတူစိတ်တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှုကြောင့်လည်း ရာသီမလာဘဲနေတတ်ပါသည်။ဥပမာအားဖြင့်နေရာဒေသ ပြောင်းခြင်း၊အလုပ်ပြောင်းခြင်း၊ချစ်သူခင်သူတစ်ဦးဦးဆုံးခြင်း၊အခြားထိတ်လန့်ဝမ်းနည်းစရာတစ်ခုခုကြုံတွေ့ရခြင်း၊စစ်ကိုကြုံကြိုက်ရခြင်းစသည်တို့မှာလည်းရာသီလာရပ်စဲနိုင်သောအကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။အခြားတစ်ချက်မှာလည်း အိမ်ထောင်ပြုပြီးနှစ်ကြာပြီဖြစ်လျှက်ကလေးလိုချက်လျှက် ကလေးမရလျှင်ရံဖန်ရံခါကလေးလိုချင်သောမိန်းမမှာကလေးရှူးရှူး၍မိမိဟာမိမိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီထင်ကာရာသီမလာဘဲရှိတတ်ပါသည်။

• အမှန်အားဖြင့်ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိကိုပင်ရာသီရပ်ပြီးတစ်လ နှစ်လကြာမှသာသိသာနိုင်ပါသည်။တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ တကယ်ပင် ကိုယ်ဝန်ရှိပါလျှက်ရာသီမှာတစ်ခါတည်းရပ်မသွား။၁လ ၂လ ဆက်လာပြီးမှတစ်ဖြည်းဖြည်းရပ်သွားတတ်ပါသည်။ဤသည် ကိုလည်းသိသင့်ကြပါသည်။

(၂) ရင်သားကြီးထွားပြောင်းလဲလာခြင်း

• မိန်းမတိုင်းလိုလိုပင်ရာသီမလာမီ၌ရင်သားတင်းကျပ်၍ နေတတ်ပါသည်။ဤသို့တင်းကြပ်သည်မှာခေတ္တခဏသာဖြစ်၍ ရာသီလာသောအခါသို့တည်းမဟုတ်ရာသီရပ်သွားသောအချိန် ၌သက်သာပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါသည်။သို့ရာတွင်ကိုယ် ဝန်ရှိလာသောအခါတွင် ရင်သားတင်းကြပ်မှုမှာပျောက်မသွား သည့်အပြင်လရင့်လာလေပို၍တင်းကြပ်လာလေဖြစ်တတ်ပါ သည်။တစ်ခါတစ်ရံ၌နို့သီးများမှာတင်းကြပ်ရုံမျှမကနာကျင်၍ ပင်နေတတ်ပါသည်။ဤသို့ဖြစ်လာသည်မှာ အခြားကြောင့် မဟုတ်ဘဲရင်သားမှာကလေးမွေးလျှင်ကလေးကို နို့တိုက်ကျွေး နိုင်ရန်အတွက်နို့ထွက်သောပွန်များ၊အကျိတ်များကြီးထွားလာ သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်၅လကျော်ပါကရင်သားတွင် သွေးကြောများပိုမိုများပြားလာသည်ကိုလည်းတွေ့ရပါမည်။ နို့သီးကွင်းမှာပန်းရောင်မှအညိုရောင်ပြောင်းသွား၍ ဘေးပတ် လည်တွင်အကျိတ်ငယ်များပင်ပေါ်လာသည်ကိုတွေ့ရပါဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည်။နို့သီးအတွင်းအရောင်ပြောင်းခြင်းမှာအမြဲတမ်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်၍မိန်းမတစ်ယောက်သည်ကလေးတစ်ခါမွေးဘူးပါကနို့သီးကွင်းမှာဘယ်သောအခါမျှ ပန်းနုရောင်ပြန်မဖြစ်တော့ပါ။ယင်းနို့သီးကွင်းအတွင်း၌နို့သီးကွင်းအကျိတ်များရှိရာမောင်ဂိုမာရီ၏အကျိတ်များဟုခေါ်ပါသည်။ကလေးနို့စို့သောအခါကလေးနှုတ်ခမ်းနှင့်ရင်သားမပွန်းပဲ့စေရန်အဆီထုတ်ပေးသောအကျိတ်များဖြစ်ပါသည်။

- ရင်သားနှင့်ပတ်သက်၍ဤသို့ပြောင်းလဲလာသည်သာမဟုတ်ပါ။ရင်သားများကြီးထွားလာမှုမှာလည်းကိုယ်ဝန်ရင့်လေသာသိလေဖြစ်ပါသည်။

- ထို့အတူကိုယ်ဝန်၄-၅လတွင်နို့သီးမှနို့ရည်ကျဲကျဲထွက်လာတတ်ပါသည်။ဤနို့ရည်ကျဲ(နို့ကြမ်း)မှာကလေးမွေးပြီးသည်အထိထွက်ပါသည်။တစ်ဖြည်းဖြည်းပိုမိုပျစ်လာ၍မွေးပြီး၃-၄ရက်ကြာသောအခါမှရပ်သွားပါသည်။ထိုအခါကျမှနို့စစ်စစ် ထွက်လည်ပါသည်။မည်သို့ပင်ဖြစ်စေနို့ကျဲ(နို့ကြမ်း)ရောနို့အစစ်ပါကလေးကိုတိုက်ကျွေးရန်သင့်သည်ဟုဆေးပညာရှင်တိုင်းကယူဆကြပါသည်။

၃။ **ပျို့အန်တတ်ခြင်း**

- ပဋိသန္ဓေတည်ရှိသောမိန်းမတိုင်းပျို့အန်တတ်သည်ဟုအချို့ကထင်ကြပါသည်။ဤသည်မှာမမှန်ပါ။အော့ခြင်း၊အန်ခြင်းများမှာကိုယ်ဝန်ဆောင်အချို့တွင်သာဖြစ်၍ အချို့တွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဖြစ်ပါ။ဖြစ်သောမိန်းမများမှာလည်း များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်လွယ်သည်ကိုရှက်ကြောက်ခြင်းနှင့်ကိုယ်ဝန်အတွက် စိုးရိမ်သောကပေါ်များခြင်းရှိကြပါသည်။အကယ်၍ကိုယ်ဝန်နှင့် ပတ်သက်၍သိသင့်သည်ကိုသိကဘာမျှစိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှု မရှိပါက မပျို့အန်နိုင်ဟုသိရပါသည်။သို့ဖြစ်၍မိန်းမတိုင်း ပဋိသန္ဓေနှင့်ပတ်သက်ပြီးသိသင့်သည်ကိုသိခါဘာမျှကြောက် လန့်စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲစိတ်အေးချမ်းသာနေနိုင်ရန်အရေးကြီး ပါသည်။

- များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပျို့အန်မှုမှာ ပထမကိုယ်ဝန်တွင်သာ ဖြစ်တတ်၍နောက်ကိုယ်ဝန်များတွင်မူ သက်သာပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြပါသည်။အန်သူတိုင်းတွင် လည်းကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံးဖြစ်ပွားသည် မဟုတ်ပါ။ဒုတိယနှင့်တတိယလတွင်သာအန်၍တတိယလ ကျော်လျှင်အအန်ပျောက်သွားကြပါသည်။ ကိုယ်ဝန်၃-၄လ ကျော်လျက်မှ မပျောက်ဘဲကိုယ်ဝန်ကာလတလျှောက်ဖြစ်ပွားနေ ပါမူမူမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အန်ခြင်း၊အအန်မဟုတ်ဘဲကိုယ်ဝန် ဆောင်အအန်လွန်ခြင်းဟုခေါ်သောရောဂါကြောင့်အန်ခြင်းဖြစ် သွားပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် များသောအားဖြင့်နံက်အိပ် ရာထ၊သို့မဟုတ် နံက်စာစားပြီးစတွင် အန်တတ်ပါသည်။ အန်ပြီးလျှင်သက်သာသွား၍ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ကိုယ်လက်မအီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မသာဖြစ်ခြင်းများမရှိပါ။သို့ဖြစ်၍အင်္ဂလိပ်တို့ကကိုယ်ဝန်ဆောင်အန်ခြင်းကိုနံက်ပိုင်းအန်ခြင်း(Morring Sickness) ဟုခေါ်ပါသည်။

- ဤသို့အော့အန်သည်မှာစိုးရိမ်စရာမရှိပါ၊အကြောင်းမှာကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးကိုလုံးဝမထိခိုက်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။အလွန့်အလွန်မနေနိုင်မထိုင်နိုင်လျှင်ဗိုက်တာမင်၆ဆေးလုံးများသို့မဟုတ်အဗိုမင် (Avomine)စသောအအန်ရပ်သည့်ဆေးများကိုဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်၍စားကပျောက်ပါသည်။အလွန့်အလွန်အန်လျှင်အစာလုံးဝမစားဘဲဆေးသကြား(ဂလူကို့စ်)သောက်၍အိပ်နေရပါမည်။အချို့ဇနီးမောင်နှံများတွင်မှုမိန်းမကမပျို့အန်ဘဲယောကျ်ားကပျို့အန်နေသည်ကို အံ့သြဘွယ်တွေ့ရှိကြရပြန်သည်။ဤသည်မှာမိန်းမကို ချစ်လွန်းသောယောကျ်ား၊ကိုယ်ဝန်အတွက်ရတက်မအေးသောယောကျ်ားများတွင်သာဖြစ်ပါသည်။သူတို့မှာနဂိုကပင် စိတ်ပျော့လူပျော့များဖြစ်၍မိန်းမကိုယ်ဝန်ရှိလာသည်ကို ကိုယ်ချင်းစာပြီးမိန်းမခံစားချက်ကိုကိုယ်တိုင်ခံစားကြည့်လိုသောစိတ်ကြောင့်အန်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၄။ ချဉ်ခြင်းတပ်ခြင်း

- ပဋိသန္ဓေတည်ရှိလျှင်မိန်းမတိုင်းလိုပင်ချဉ်ခြင်းတပ်သည်ဟုမြန်မာလူမျိုးတို့အယူရှိကြပါသည်။အထူးသဖြင့်မြန်မာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာဇဝင်၌တပင်ရွှေထီး၏မိခင်သည်တပင်ရွှေထီးကိုမမွေးဖွားမီ၌ပဲခူးမှမြေသင်းခဲကို စားချင်သည့်အာသီတပြင်းလှသဖြင့် တပင်ရွှေထီး၏ဘခင်မင်းကြီးညိုမှာ၄င်းမြေသင်းခဲများမှာရန်သူ့နယ်မြေမှပင်ဖြစ်လင့်ကစားမရအရရှာပေးခဲ့ရသည်ဟုရေးသားထားခဲ့လေရာ မြန်မာရာဇဝင်ကိုကြားဘူးနားဝရှိသူတိုင်းလိုပင်ကိုယ်ဝန်ရှိကချဉ်ခြင်းတပ်လိမ့်ဟုထင်မှတ်ကြသည်။ မှာမဆန်းပါ။ယနေ့ထက်တိုင်းလည်းအချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသည်ဆေးလိပ်ပြာများကို လျှက်ခြင်း၊မီးသွေးများကိုစားခြင်းယခင်ကမစားဘူးသောအစားအစာများကိုကိုယ်ဝန်ရှိလာမှစားခြင်းစသည်ဖြင့် အစားအသောက်အထူးအဆန်းများစားနေကြသည်ကို လူတိုင်းလိုပင်ကြားဘူး၊မြင်ဘူးနေရာကိုယ်ဝန်ရှိလာကချဉ်ခြင်းတပ်တတ်သည်ကိုလူတိုင်းပင်သိနေကြပါသည်။

- သို့ရာတွင် ဤချဉ်ခြင်းတပ်ခြင်းမှာကိုယ်ဝန်သည်တိုင်းဖြစ်ကြသည်တော့မဟုတ်ပါ။အချို့ကိုယ်ဝန်သည်များတွင်သာဖြစ်၍အချို့တွင်လုံးဝမဖြစ်ပါ။များသောအားဖြင့်ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော၊အာဟာရချို့တဲ့သောသူများသည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှကိုယ်ဝန်ရှိုကိုအကြောင်းပြု၍မိမိစားချင်ရာကို စားကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဟုဆေးပညာရှင်များကဆိုကြပါသည်။အချို့မှာမူဆင်းရဲလွန်းကြ၍မည်မျှပင်စားချင်ချင်ဝယ်မစားနိုင်၍ဖြစ်သည့်နည်းဖြင့်အာသီတရှိသမျှကို ဖြေဖျောက်ကြရသည်။သို့ဖြင့်ပြာလျှက်ခြင်း၊မြေကြီးခဲစားခြင်းများဖြစ်လာရသည်ဟုသိရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မည်သို့ဆိုစေအဘယ့်ကြောင့်ဤသို့ချဉ်ခြင်းတပ်ရသည်ဆိုသည်ကို ဆေးပညာရှင်များမှာတိကျစွာမသိကြသေးပါ။ ယင်းတို့၏အယူအဆမှာမူအစားအသောက်ချို့တဲ့မှုကို ဖြည့်တင်းရန်လိုသော အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင်သဘာဝက လှုံ့ဆော်သဖြင့်ထိုဓာတ်ပါသည့်အစာကို ချဉ်ခြင်းတပ်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟုဆိုကြပါသည်။ယင်းတို့၏အကြောင်းပြချက်ကရှေးယခင်နှစ်ပေါင်း၄၀-၅၀ကအာဟာရချို့တဲ့မှုများပြားချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချဉ်ခြင်းတပ်မှုများ၍ယခုခေတ်အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံချိန်တွင်ချဉ်ခြင်းတပ်မှုနည်းလာသောကြောင့်ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

- မည်သို့ဆိုစေ၊ကိုယ်ဝန်သည်များချဉ်ခြင်းတပ်လာလျှင် စီးပွားဝေရအရလည်းမထိခိုက်၊ကျန်းမာရေးအရလည်းမထိခိုက်က စားချင်ရာ စားစေသင့်ပါသည်။အမှန်အားဖြင့်မြန်မာလူမျိုးကိုယ်ဝန်သည်များ အစားအစာ အမျိုးမျိုး ရှောင်ခြင်းမှာမကောင်းပါ။နဂိုကပင် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့နေသော နေ့စဉ်စားအစားအသောက်ထဲမှ ထပ်၍ နှုတ်စား၊ ရှောင်စားပါက ထိုကိုယ်ဝန်သည်မှာ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုဖြစ်မည်မှာမလွဲပါ။ သို့ဖြစ်၍လတ်ဆတ်သော၊အာဟာရဓာတ်ပြည့်စသော၊အသားငါး၊ဟင်းသီးဟင်းနရွက်မှန်သမျှကိုမြန်မာကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းအမြဲစားသင့်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်မရှိမီကထက် ပို၍စားနိုင်လေကောင်းလေပင်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ ဆီးသွားချိန်များလာခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်ဆီးခဏခဏသွားတတ်ပါသည်။သန္ဓေသားကြောင့် ကြီးလာသောသားအိမ်ကဆီးအိမ်ကိုဖိသဖြင့်ဆီးအိမ်တုန့်ပြန်မှုများ၍ဆီးသွားရများခြင်းဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိစပထမလမှသည်၃-၄လအထိဆီးခဏခဏသွားနိုင်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်၃-၅လကျော်သောအခါသားအိမ်မှာသိပ်ကြီးပြီးဝမ်းခေါင်းတွင်းသို့တက်သွားတော့မှဆီးအိမ်မှာလွတ်သွားသဖြင့် ဆီးသွားနည်းသွားပါသည်။သို့သော် မွေးခါနီး၃-၄ ပတ်အလိုတွင်မူ ကလေးခေါင်းစိုက်ပြန်သဖြင့် ဆီးအိမ်အောင့်ပြီးခဏခဏဆီးသွားပြန်ပါသည်။

- ဤသည်မှာ သဘာဝဖြစ်၍ဘာမျှစိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာမရှိပါ။

၆။ အအိပ်များလာခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ရှိစတွင်မိန်းမများသည် ယခင်ကထက်ပိုမိုအိပ်တတ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများကာလနဂါးဖြစ်လျှင်ရှက်စရာ၊အပြစ်တင်စရာမလိုပါ။သဘာဝပင်ဖြစ်၍သီးခံသင့်ပါသည်။

၇။ ဗိုက်ထွက်လာခြင်း

- သန္ဓေသားသည်တစ်ဖြည်းဖြည်းသာကြီးထွားလာရာသားအိမ်သည်လည်းဗိုက်အတွင်းသို့တစ်ဖြည်းဖြည်းတက်လာပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်မိခင်လောင်း၏ဗိုက်သည် တစ်ဖြည်းဖြည်းစူလာဖောင်းလာပါသည်။၃လကျော်လျှင်ဆီးခုံ ထက်တွင်သားအိမ်ကို စမ်းကြည့်ကရပါသည်။၅လကျော်၆လ ဆိုလျှင် ချက်လောက်၌စမ်း၍ရပါသည်။၉လဆိုလျှင်အမြင့်ဆုံး ဖြစ်၍မွေးခါနီး၃-၄ပတ်တွင်မူသားအိမ်သည်ရင်ခေါင်းမှ အောက်သို့ပြန်ဆင်းသွားပါသည်။ဤသည်မှာမွေးဖွားချိန်နီးပြီ ဖြစ်၍ကလေးခေါင်းတင်ဆုံကွင်းအတွင်းစိုက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၈။ ကလေးလှုပ်သည်ကိုသိခြင်း

• ပဋိသန္ဓေဟုတ်မဟုတ်တစ်ထစ်ချပြောနိုင်သိနိုင်သော အချက်မှာဗိုက်ထဲမှကလေးလှုပ်မလှုပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ကလေး လှုပ်ပါကမိခင်လောင်းအနေဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိအစာအိမ်၊ အူသိမ်အူမများလှုပ်ရှားသည်နှင့်မတူတတစ်မူထူးခြားသည်ကိုသိပါ သည်။ကလေးလှုပ်လျှင်မိခင်လောင်းဖြစ်သူမှာဗိုက်ထဲမှတလှုပ် လှုပ်တရွရွနှင့်လိပ်ပြာပျံသလိုတစ်ဖြတ်ဖြတ်နှင့်သော်လည်း ကောင်းဆတ်ကနဲဆတ်ကနဲရင်လှုပ်သွားအောင်တစ်ချက် တစ်ချက်လှုပ်သွားကိုလည်းကောင်းခံစားရပါသည်။ဤသို့ ဖြစ်လျှင် မိခင်လောင်းမှာတစ်ခါတစ်ခါမိုက်ခနဲဖြစ်သွားတတ် ပါသည်။တစ်ခါတစ်ရံမူးဝေမိန်းမော၍လည်းသွားတတ်သည်။ အချို့ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်များ၌ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကိုပြရန်ဤသို့တင်ပြ ကြပါသည်။ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးသည် မင်းသားနှင့်ချစ်နေရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာလအတော်ကြာသည်၌ဧည့်ခံပွဲတစ်ခုခုတွင်သို့တည်းမဟုတ် မီးရထား၊မော်တော်ကားဖြင့်ခရီးသွာနေစဉ်တွင်ရုတ်တရက် မူးလဲသွားပါသည်။ဤသို့လဲသွားလျှင်ဘေးရှိသူများထံမှတစ် ယောက်ယောက်ကများသောအားဖြင့်ဆရာဝန်ဇာတ်ဆောင်က မင်းသမီးကို စမ်းကြည့်ကာ“ ဟာ-သန္ဓေရှိနေပြီ”ဟုကြေငြာ လုပ်ပါသည်။ဤသည်မှာကလေးလှုပ်ကမူးဝေတတ်သည်ကို အခြေခံ၍ရိုးရိုးလူများကမိန်းကလေးတစ်ယောက်မူးလျှင် မေ့လျှင်ကိုယ်ဝန်ရှိ၍ဘဲဟူသောအယူအဆရှိသည်ကို ရိုက်ကူးပြသကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဤမျှကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမတိုင်း မူးဝေခြင်း၊မေ့ခြင်းမဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ အရွယ်ကောင်းသောမိန်းကလေးများမူးဝေတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မဟုတ်သည်ကိုလည်းကောင်းသိထားရန် လိုပါသည်။ကိုယ်ဝန်၏အဓိကလက္ခဏာမှာမူးဝေခြင်းမဟုတ် ကလေးရှိခြင်းကလေးလှုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

• ကလေးလှုပ်ခြင်းသည်များသောအားဖြင့်၄လခွဲနှင့်၅ လကြားတွင်စ၍ဖြစ်တတ်ပါသည်။တစ်ခါလှုပ်ပြီးလျှင်ကိုယ်ဝန် ကာလတစ်လျှောက်ဆက်လှုပ်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်ရင့်လေ လှုပ်လေဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်လှုပ်ပြီးနောက်ထပ်မလှုပ် လျှင်၊မလှုပ်ဟုထင်လျှင် အထူးဂရုစိုက်သင့်ပါသည်။အကြောင်း မှာထိုသို့ မလှုပ်သည်မှာ ဗိုက်တွင်းကကလေးတစ်ခုခုဖြစ်၍ လည်းကောင်းသို့တည်းမဟုတ် အစကတည်းက ကလေးလှုပ် သည်ဟု ထင်ခဲ့ခြင်းမှာမှား၍လည်းကောင်း၊ကိုယ်ဝန်သည်၌ဒုက္ခ

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်နိုင်၍လည်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။

၄။ ရင်သားပြောင်းလဲမှု

- မိန်းမ၏ရင်သားသည် ကလေးကိုနို့တိုက်ရန်အတွက်လည်းဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ရှိလာသောအခါ၌ရင်သားများမှာနို့တိုက်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်ရပါသည်။ဤသို့ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် မိခင်လောင်းတို့၏ရင်သားများသည်ကြီးထွားလာပြီးယင်း၌သွေးကြောများလည်းများပြားလာပါသည်။နို့သီး၏ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်နို့သီးကွင်းမှာလည်းပန်းရောင်ရှိရာမှ ညိုမည်းလာတတ်ပါသည်။ထိုနေရာတစ်ဝိုက်၌ဝက်ခြံကဲ့သို့အဖုကလေးများလည်းထွက်လာတတ်ပါသည်။ထိုအဖုကလေးများကို "မောင်ဂိုမာရီဖုလုံး"လေးများဟုခေါ်ပါသည်။ယင်းတို့၏လုပ်ငန်းများမှာနို့သီးမခြောက်အောင်၊ပျော့ပြောင်းအောင်အရည်ကြည်များထုတ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြင့်ကလေးနို့စို့သောအခါကလေးပါးစပ်ရောမိခင်၏နို့သီးပါဒဏ်ရာမရတော့ပါ။

- ကိုယ်ဝန်တစ်လျှောက်ရင်သားကြီးထွားတင်းမာလာရာ၇လကျော်လျှင်အလွန့်အလွန်ကြီးလာတင်းလာပါသည်။နို့သီးများမှာကွဲအက်နာကျင်နေတတ်၍ဝါဖျော့ဖျော့နို့ကြမ်များလည်းညစ်လျှင်ထွက်လာတတ်ပါသည်။ဤနို့ကြမ်းများမှာမွေးပြီး၃-၄ရက်အထိထွက်နေတတ်ပါသည်။နို့ကြမ်းကုန်မှနို့အစစ်(အဖြူရည်ကျဲကျဲ)ထွက်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားပြောင်းလဲခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင်မိန်းမတစ်ယောက်၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်းပြောင်းလဲလာပါသည်။ခါးသေးနေရာမှခါးတုတ်၍လာပါသည်။ကိုယ်ပထပ၃-၄-၅လတွင်ခါးတုတ်သည်မှာသိသာ၍နောင်ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသောအခါ ဗိုက်ထောင့်လာသဖြင့်ခါးမှာ ပျောက်သွားပါသည်။ကိုယ်ဝန်ရင့်သည်ထက်ရင့်လာလျှင်ခါးကော့လာခြင်း၊ဖင်ကောက်လာခြင်းများလည်းဖြစ်လာပါသည်။၎င်းသည်မှာဗိုက်ထဲရှိကလေးကြီးလာသဖြင့်ယင်းကလေးကို လွယ်ထားရန်ခန္ဓာကိုယ်၏အချိန်ကိုထိန်းနိုင်ရန်နှင့်ကလေးမွေးသောအခါတင်ဆုံကွင်းကျယ်လာရန်အတွက်တာဝန်နှင့်ညီအောင် သဘာဝကဖန်တီးပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသောအခါ ဆီးခုံရိုးအထိဗိုက်၏အလယ်တည့်တည့်တွင် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းမည်းတစ်ခုလည်းပေါ်လာပါသည်။၎င်းမျဉ်းမည်းဖြောင့်လျှင် ယောကျ်ားလေး၊ကောက်လျှင်မိန်းကလေးမွေးမည်ဟုအချို့ဗေဒင်ဟောကြပါသည်။မှန်ချင်မှမှန်ပါမည်။

- ဗိုက်၏အလယ်တွင်မျဉ်းမည်းပေါ်သကဲ့သို့မျက်နှာ၊လည်ပင်းစသည်တို့တွင်လည်းအမည်းကွက်များပေါ်လာတတ်ပါသည်။အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင်မူတင်းတိတ်များပင်ထွက်တတ်ပါသည်။၎င်းအတွက် ပူစရာမရှိပါ။ ကလေးမွေးပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်သွေးလှုသည်ဆိုသည်မှာမှန်ပါသည်။ကလေးမွေးပြီးစအချိန်သည်သွေးသားညီညွတ်၍အလှုဆုံးစွဲမက်စရာ အကောင်းဆုံးအချိန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ တင်ဆုံကွင်းအတွင်းရှိအင်္ဂါများပြောင်းလဲလာခြင်း

- တစ်ခါတစ်ရံ၌မည်မျှပင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက္ခဏာများပေါ်လာပေါ်လာအချို့မိန်းမများမှာမိမိဟာမိမိကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုမသေချာပါ။သို့ဖြစ်၍ဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါသည်။ဆရာဝန်များသည်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ထင်သည်အမျိုးသမီးများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရာ၌မစမ်းသပ်မီပထမကိုယ်ရေးရာဇဝင်ကို မေးပါသည်။ဆရာဝန်များသိလိုသောအချက်များမှာအသက်၊အိမ်ထောင်ရှိမရှိ၊ရာသီမည်သည့်အရွယ်ကစပေါ်သည်၊ပေါ်ကတည်းကမှန်မှန်လာမလာ၊ယခုရာသီမပေါ်သည်မှာမည်မျှကြာသည်၊အစားအသောက်အအိပ်အနေပျက်မပျက်ဆီးပိုသွားမသွား၊ရင်သားတင်းမတင်းစသည်ဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်ပါသည်။ပြီးမှကိုယ်ဝန်ရှိသည်ထင်ရသည့်မိန်းမကိုစမ်းသပ်ကြည့်ကြပါသည်။အဓိကစမ်းသပ်ကြည့်သောအရာများမှာ ရင်သားတင်းမတင်း၊ရင်သားနို့သီးကွင်းညိုမညို၊ဝမ်းဗိုက်တင်းမတင်း၊သားအိမ်ကိုစမ်း၍ရမရနှင့်ယောနိအင်္ဂါတွင်ပြောင်းလဲမှုရှိမရှိတို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါကယောနိအင်္ဂါမှာပျော့ပြောင်းနုညံ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လျက်အရည်စိုရွဲလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ယောနိအတွင်း မြေးများလည်းအပျိုပန်းနုရောင်မှသပြေသီးအမှည့်အရောင်သို့ ပြောင်းနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ဤသို့တွေ့ရသည်မှာ အခြား ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ယောနိအင်္ဂါအပါအဝင် သားအိမ်၊သားအိမ် ပြွန်စသောတင်ဆုံးကွင်းအတွင်းရှိအင်္ဂါများမှာကိုယ်ဝန်ရှိသဖြင့် သွေးပိုမိုများလာသဖြင့်၊အရည်များဖြင့်ပြည့်လာသဖြင့်ဖြစ်ပါ သည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ရှိစတွင် ယောနိအင်္ဂါမှအရည်အရွဲများ ပိုမိုထွက်ပါကမည်သို့မျှစိုးရိမ်စရာမရှိပါ။သားအိမ်ခေါင်းတွင် သွေးတိုးဝင်မှုများသဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းမှလည်းအကျိအချွဲ များသဖြင့်ယောနိမှာပိုမိုပျော့ပြောင်းနူညံ့နေရပါသည်။

- ဤလက္ခဏာများကိုတွေ့ရပါကကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု ဆရာဝန်များယူဆပါသည်။သေချာပေါက်ကားမဟုတ်သေးပါ။

- သေချာပေါက်သိရန်အတွက်-
  ကလေးလှုပ်ရှားမှုရှိမရှိစမ်းသပ်ခြင်း၊
  ကလေးနှလုံးခုန်သံကိုနားထောင်ခြင်း၊
  ကလေးအရိုးစုကိုဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်း

တို့ဖြင့်စမ်းသပ်အတည်ပြုကြပါသည်။

၁၂။ ကလေးလှုပ်ရှားမှုကိုစမ်းသပ်ခြင်း

- ဗိုက်ထွက်လာရုံသားအိမ်ကြီးလာသည်ကိုစမ်းသပ်တွေ့ ရှိရုံဖြင့်ထိုမိန်းကလေးသည်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုတစ်ထစ်ချမပြော

www.burmeseclassic.com

နိုင်သေးပါ။ထို့အတူ ယင်းမိန်းကလေးက ယင်း၏ဗိုက်အတွင်းတွင် ကလေးလှုပ်သည်ဟု ပြောရုံဖြင့်လည်းကလေးရှိသည်ဟု အသေအချာ မပြောနိုင်သေးပါ။ဆရာဝန်ဖြင့်ဗိုက်ကို စမ်းကြည့်သည့်အခါသားအိမ်အတွင်းတွင်ကလေး၏ လက်များ၊ ခြေများကို လည်းကောင်း၊ခေါင်းကိုလည်းကောင်း၊၎င်းတို့ အလိုလိုလှုပ်ရှားနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊သို့တည်းမဟုတ် လက်ဖြင့်ပုတ်ကြည့်ကၡင်းတို့လှုပ်သည်ကို လည်းကောင်းသိစေရန်ကိုယ်တိုင်စမ်းကြည့်ကြရပါသည်။ထိုအခါကျမှသာလျှင် ကလေးရှိသည်ဆိုသည်ကို သေချာပေါက်ပြောနိုင်ပါသည်။

- သို့ဖြစ်၍မိန်းမများအနေဖြင့် မိမိဟာမိမိကလေးလှုပ်သည်ထင်ခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုအတိအကျမပြောနိုင်ပါ။ ဆရာဝန်ကကလေးလှုပ်သည်ကို စမ်းကြည့်ပြီးလူကိုယ်တိုင်တွေ့မှသာ သေချာပေါက်ပြောနိုင်ကြောင်းသိစေအပ်ပါသည်။

၁၃။ ကလေးနှလုံးခုန်သံကိုနားထောင်ခြင်း

- ကလေးနှလုံးခုန်သံကိုကိုယ်ဝန်၁၆ပတ်မှစ၍ကြားရပါသည်။ရိုးရိုးတန်းတန်းအားဖြင့်၁မိနစ်လျှင်၁၂၀မှ၁၆၀ကြားခုန်၍ပျှမ်းမျှ၁၄၀ခန့်ခုန်ပါသည်။ဤနှလုံးခုန်သံတိုးလျှင် မြန်လျှင်ရပ်လျှင်ကလေးတွင် ဒုက္ခတစ်ခုခု ဖြစ်ပြီဆိုသည်ကို သိရပါသည်။သို့ဖြစ်၍မွေးခါနီးမိန်းမများ မမွေးမီ၌ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများသည် ကလေးနှလုံးခုန်သံကိုမကြာခဏ နားထောင်မှတ်သားနေကြရပါသည်။ဤသို့ နှလုံးခုန်သံကို ကြားရပါက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးဟုတစ်ထစ်ချပြောဆိုနိုင်ပါသည်။အမွှာများတွင် ကလေးနှလုံးခုန်သံ၂မျိုးကိုကြားရပါသည်။ကလေးနှလုံးခုန်သံ ကိုကြားရရန်အတွက်ဆရာဝန်များသည်ရိုးရိုးနားကြပ်၊ သို့မဟုတ် မီးပြောင်းသဏ္ဍာန် ဒန်ကျည်တောက် နားကြပ်ကို သုံးကြပါသည်။

၁၄။ ကလေးအရိုးစုကိုဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်း

• ကလေးရှိမရှိသို့မဟုတ်၂မွှားပူး၊၃မွှားပူးဆိုသည်ကို သေချာပေါက်သိလိုပါကဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဓာတ်မှန်ထဲတွင်ကလေး၏ အရိုးစုကိုတွေ့ပါကကလေးရှိ ကြောင်းမှာသေချာပါသည်။ဓာတ်မှန်ထဲတွင် ကလေး၏အရိုးစု သည်ကိုယ်ဝန်ပထမ၁လ၊ ၂လမပေါ်သေးပါ။၃လကျော်မှ ပေါ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိအစောဆုံးသိလိုပါက ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မသိနိုင်ပါ။ထို့အပြင်ကလေးနုစဉ် ဓာတ်မှန်ရိုက်ပါကကလေးမှာတစ်ခါတစ်ရံခန္ဓာကိုယ် ချို့ယွင်း၍ မွေးလာနိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ဆရာဝန်များသည် ကိုယ်ဝန်သည်များကိုဓာတ်မှန်ရိုက်ရန်အထူးစဉ်းစားစိစစ်ပြီးမှသာပြုလုပ်ကြပါသည်။

၁၅။ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်း

• ရာသီလာရပ်သည်နှင့်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုထင်ပါကသေ ချာပေါက်သိအောင်ပြုလုပ်ရန်မှာကိုယ်ဝန်ရှိမရှိဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် ကြည့်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဤသို့စာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ရာသီလာရပ်ပြီး၁ပတ် ၂ပတ်အတွင်းတွင်ပင်ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိပြောဆိုနိုင်ပါသည်။များသောအားဖြင့်စမ်းသပ်မှု၁၀၀တွင် ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းမှာမှန်ကန်သဖြင့်ကိုယ်ဝန်အတွက်အတိကျဆုံးစမ်းသပ်မှုဟုပင်ပြောနိုင်ပါသည်။

- ဤစမ်းသပ်မှုကိုပြုလုပ်လျှင်မိခင်လောင်းထံမှ ဆီးဖြစ်စေ၊သွေးဖြစ်စေယူရပါသည်။ဆီးကိုယူသည်မှာလွယ်ကူသဖြင့်များသောအားဖြင့် ဆီးကိုယူ၍စမ်းသပ်ကြပါသည်။ဆီးကိုမယူပီည၌မိခင်လောင်းသည်မည်သည့်ဆေး၊မည်သည့်အဖျော်ယမကာကိုမျှမသောက်ရပါ။ညအိပ်ရာဝင်ကာနီး၌ဆီးကိုစွန့်စေ၍နံက်အိပ်ရာထတွင် ပထမဆုံးသွားသောဆီးကိုသာသန့်စင်သောပုလင်းထဲတွင် ခံ၍ယူရပါသည်။

- ဤသို့ဆီးကို ယူသည်မှာဆီးထဲ၌အချင်းမှထွက်သောလိင်ဟိုမုန်းများ(Chorionic Gonadotrophins) ပါရှိနေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- ထိုဆီးကိုဆရာဝန်ကအရွယ်မရောက်သေးသောကြွက်မဖြစ်စေ၊ဖားမဖြစ်စေ၊ယုန်မဖြစ်စေထဲသို့ထိုးထဲ၍ ၂၄နာရီကြာသောအခါထိုတိရိစ္ဆာန်၏မမျိုးဥအင်္ဂါကိုခွဲကြည့်ပါသည်။မမျိုးဥအင်္ဂါ၌သွေးထွက်ပါကထိုဆီးရှင်သည်ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုတစ်ထစ်ချပြောနိုင်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်နှင့်မှားနိုင်သောကိစ္စတစ်ခုသာရှိရာ ယင်းမှာ အချင်းသပွတ်နာ၊သို့မဟုတ် အချင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကင်ဆာ(Chorio Carcinoma)သာဖြစ်ပါသည်။ဤသည်မှာလည်း အခြားနည်းများဖြင့်အလွယ်တကူခွဲခြားနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိဤနည်းဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ပါကအလွန်သေချာသည်ဟုပြောကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ယခုအခါ၌ဆီးကိုယူ၍အထက်ပါအတိုင်းတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင်အတွင်းသို့ထိုးစမ်းသည့်နည်းအစားမဟိုမုန်းဓာတ်နှင့်သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်များပါသောထိုးဆေးများ(ဒက်ဆီကရွန်ဂျူအိုဂိုင်နွန်နှင့်မန်ထစရိုဂျင်စသောဆေးများ)ကိုယင်းမိန်းမ၏အသားထဲသို့ထိုးကြည့်စမ်းကြည့်ပါသည်။ ထိုးပြီးတစ်ပတ် အတွင်းရာသီမလာက ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုပြောနိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်မိခင်၏ကိုယ်ကာယ

- လောက၌အဖိုအမကွဲပြားသောသတ္တဝါတိုင်းတွင်ပင်ကိုယ်ဝန်ကိုလွယ်ရပါကအမဖြစ်သူကသာလွယ်ကြရပါသည်။ အဖိုဖြစ်သူမှာရေမြင်းမှလွဲ၍ကိုယ်ဝန်ကိုမလွယ်ကြရပါ။ကိုယ်ဝန်ရှိသည်အမကိုစောင့်ရှောက်ရသည့်တာဝန်သာရှိပါသည်။ ဤသည်မှာလည်းမပြောပြလောက်သောတာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။

- အကြောင်းမှာကိုယ်ဝန်ကိုလွယ်ရသောအမသည်ဝမ်းတွင်းရှိသန္ဓေသားကို ကြီးထွားအောင်အာဟာရဓာတ်များပေးရရုံမကသေး၊မိမိကိုယ်တိုင်မိမိအတွက်အသက်ရှင်ရန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုအပ်ချက်နှင့်သန္ဓေသားအတွက်လိုအပ်ချက်တို့ကိုပါပိုမိုလုပ်ဆောင်ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ထို့ပြင်သန္ဓေအချိန်စေ့ကမွေးဖွားရန်အတွက်လည်းဇီဝဗေဒသဘောအရ ပြင်ဆင်ကြရပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ရှိသောမိန်းမမှာရိုးရိုးမိန်းမနှင့်မတူဘဲသူ့မှာတာဝန်ကြီးလျက်ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာအလုပ်များကိုပိုမိုလုပ်ရလျက်ရှိပါသည်။

ပဋိသန္ဓေရှိလျှင်သိသာသောပြောင်းလဲချက်မှာမိခင်၏ကိုယ်တွင်းရေနှင့်သွေးထုထည်သည်ယခင်ကထက်ပိုများလာခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။သွေးချည်းပင်လျှင်၁၀ပုလင်းကျော်ကျော်အထိတက်လာပါသည်။ရိုးရိုးဆိုက ၈ပုလင်းသာရှိပါသည်။သို့ထုထည်ထက်လာသော်လည်းသွေးနီဥအရေအတွက်မှာမူအချိုးကျတက်မလာပါ။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်များမှာသွေးအားနည်းရောဂါ(Anaemia)ရကြပါသည်။ဤသို့အချိုးအစားအရသွေးနီဥနည်းရသည်အထဲအာဟာရဓာတ်ထဲတွင်သံဓာတ်ပါချို့တဲ့ပါကသွေးအားနည်းမှုမှာ ပိုဆိုးပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝတွင် မိန်မများမှာ သံဓာတ်ပါသောဘဲသွေး၊အမဲအသဲ၊ဟင်းနုနွယ်၊ကန်စွန်းရွက်စသောအစားအစာများကိုစားရန်လိုပါသည်။ယင်းတို့ကို မစားပါ သို့တည်းမဟုတ်သံဓာတ်ပါသောဆေးများကို မစားပါကသွေးအားနည်းမှုအလွန်ပြင်း၍အမြဲမောနေတတ်ကြပါသည်။ဤသည်ကို သက်သာအောင်မပြုလုပ်ကကလေးမွေးရာ၌ခက်ခဲရုံသာမက ကလေးလည်းကြုံလှီပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်လှည့်လည်နေသောသွေး၏ထုထည်များလာသည်နှင့်အတူ နှလုံး၏လုပ်အားလည်းများလာတတ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ဤကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝတွင်နှလုံးပိုခုန်လာသည်။သွေးဖိအားပိုတက်လာပါသည်။ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်ကိုယခင်ကကဲ့သို့မလုပ်နိုင်တော့ပါ။လုပ်နိုင်အောင်လည်းနှလုံးကမတတ်နိုင်တော့ပါ။

- ထို့အတူအသက်ရှူရသည်မှာလည်းမဝတဝဖြစ်လာပါသည်။ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာပါကကလေးမှာရင်ခေါင်ထိမြင့်လာ၍ပိုဆိုးပါသည်။တစ်ခါတစ်ရံ၌ရင်အုပ်အောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံးနာနေလောက်အောက်ပင်အသက်ကိုရှူရပါသည်။

- ဤသို့ဖြစ်လာသည်များမှာကိုယ်ဝန်စလခဲ့ကျော်တွင်ပိုသိပ်သိသာပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်စလကျော်မိန်းမများလေးလံထိုင်းမှိုင်းကြပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်ကိုယ်အပူချိန်မှာလည်းရိုးရိုးလူများထက်ပိုလာပါသည်။အကြောင်းမှာ ကလေးထံမှထွက်သောအပူရှိန်များသည်အခြားမည်သည့်နေရာသို့မှမထွက်နိုင်ဘဲမိခင်၏အရေပြားဆီကသာထွက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်များမှာ ပူသောရာသီတွင့်ပို၍ဒုက္ခရောက်ကြပါသည်။အေးသောရာသီမှာသာသူတို့အေးအေးသက်သာနေနိုင်ကြပါသည်။သူများတကာတွေသိပ်ချမ်းအေးလှသဖြင့် အနွေးထည်ထူထူများအထပ်ထပ်ဝတ်တာ၏ရချိန်တွင်သူတို့တစ်တွေအကျီပါး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးနှင့်လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေနိုင်ကြသည်မာဤအချက်ကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်မိန်းမ၏အသားအရေမှာလည်းပြောင်းလဲလာပါသည်။အထူးသဖြင့် မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းတွင်တင်းတိတ်ကဲ့သို့သောအမည်းရောင်အကွက်များပေါ်လာမှုမှာအလွန်သိသာပါသည်။ဤသည်မှာသန္ဓေသားနှင့်ဆိုင်သည်အချင်းမှထွက်လာသောဟိုမုန်းဓာတ်များနှင့်သန္ဓေသားကြောင့်ပိုထွက်လာရသော မိခင်၏ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်(Pituitarygland)မှထွက်သော ဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။အချို့လူများက ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တင်းတိတ်၊ဝက်ခြံထွက်ကယောကျ်ားလေးမွေးမည်၊ဘာမျှမထွက်ဘဲအသားအရေလှနေ၊နူးညံ့နေလျှင်မိန်းကလေးမွေးမည်ဟုဆိုကြပါသည်။သို့သော်ဤသည်မှာဆေးပညာအရမမှန်ကန်ပါ။

- ကိုယ်ဝန်ရှိနေလျှင်ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်သာမကအခြားဟိုမုန်းဓာတ်များထွက်သောအခြားအကျိတ်များလည်းပိုမိုလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်လာကြ၊ကြီးလာကြပါသည်။အထူးသဖြင့်လည်ပင်းအကြိတ်(ThyroidGland) သည်ကြီးလာပါသည်။အကြောင်းမှာဤအကျိတ်မှထွက်သောသိုင်းရွိုက်ဟိုမုန်းဓာတ်သည်ခန္ဓာကိုယ်၏ကလပ်စည်းအားလုံးကြီးထွားသောကိုယ်ဝန်ကာလတွင် ပိုမိုထွက်ရန်လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ရှိပါကဤအကျိတ်ကြီးလာသည်ကိုတွေ့ရပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။သို့ဖြင့်လည်ပင်းကြီးလာပါမည်။ဤအချက်ကိုအမှီပြု၍ ရှေးကလူများ၊ယခုခေတ်တွင်မတိုးတက်သေးသောနေရာဒေသမှလူများသည်မိန်းမတစ်ယောက်ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိကို လည်ပင်းကိုကြည့်ကြခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။အကြောင်းမှာ သူတို့ကလည်ပင်းကြီးလာကကိုယ်ဝန်ရှိလာသည်။လည်ပင်းမကြီးကကိုယ်ဝန်မရှိဟုယူဆသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- သန္ဓေရှိစဉ်မိခင်အတွက်အရေးကြီးဆုံးမှာအာဟာရပင်ဖြစ်ပါသည်။အကြောင်းမှာမိခင်အတွက်နေ့စဉ်လိုအပ်ချက် သာမကသန္ဓေသားကြီးထွားရန်အတွက်ပါပိုမိုလိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။အထူးသဖြင့် အရိုးကိုဖြစ်စေသောထုံးဓာတ်၊သွေးကိုဖြစ်စေသောသံဓာတ်၊အသားကိုဖြစ်စေသောအသားဓာတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအတွက်လိုအပ်သောဗီတာမင်များအထူးလိုအပ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ၌အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင်မိခင်လောင်းတိုင်းစားသောက်ကြရပါမည်။မစားသောက်နိုင်ကမိမိလည်းမကျန်းမာ၊မိမိ၏ကလေးမှာလည်းပိန်လှီ၊မွေးလာကလည်းနှစ်ဦးစလုံးရောဂါခဏခဏရပါမည်။ထိုသို့ဖြစ်ပါကမိခင်နှင့်ကလေးများရောဂါရ၍ထိုအိမ်ထောင်မှာမသာယာနိုင်၊ထိုထက်မိခင်နှင့်ကလေးအသေအပျောက်များမှုတိုးလာ၍ထိုတိုင်းပြည်၏လက်ရှိကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းမှာလည်းမကောင်း၊ရှေးရေးမှာလည်းရင်အေးစရာမကောင်းတော့ပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- သို့ဖြစ်၍အနိုင်နိုင်ငံ၌မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး၊ကလေးအသေအပျောက်နည်းရေးစသည်တို့ကိုနိုင်ငံတိုင်းကဦးစားပေးပြဿနာများအဖြစ်သဘောထား၍ဖြေရှင်းနေကြပါသည်။အမှန်လည်းတိုင်းပြည်တစ်ပြည်၏နိုင်ငံရေးစနစ်ကောင်းမကောင်း၊စီးပွားရေးစီမံကိန်းခိုင်မခိုင်စသည်တို့ကိုကလေးစောင့်ရှောက်ရေး၊ကျန်းမာရေးစသောလုပ်ငန်းများကိုကြည့်၍ပင်ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

- မိခင်လောင်းတို့သည်အထက်ပါကဲ့သို့ရုပ်ပိုင်းသာတာဝန်ပိုကြရသည်မဟုတ်ပါ။စိတ်အားဖြင့်လည်းပိုမိုပင်ပန်းကြရပါသည်။ဤသည်မှာအမှန်အားဖြင့် သဘာဝဓာတ်မညီမျှမှု၊သဘာဝလုပ်ငန်းဝန်လေးမှုများကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ၌အချို့မိန်းမများစိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ဖြစ်ကြ၊ငိုကြ၊ရယ်ကြ၊စိတ်တိုကြ၊ရန်ဖြစ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- အမှန်တော့မူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၏ဝန်၊ကိုယ်ဝန်၏ဒဏ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၏သောက၊ဒုက္ခအဝဝတို့ကိုမခံစားဘူးသေးသူများမသိနိုင်ဘဲခံစားဘူးသူများသာအလုံးစုံသိနိုင်ကြပါသည်။ယောကျာ်းများမှာမူဤသဘာဝဒဏ်ကို တစ်သက်တွင်တစ်ခါမျှမခံရရကားယင်တိုသည်ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိချင်မှရှိကြပါမည်။မရှိသေးပါကရှိကြရန်၊ရှိပါကပိုမိုစာနာနားလည်ကြရန်သာတိုက်တွန်းအကြံပေးချင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးလျှောခြင်းပျက်ခြင်း

- နေ့စွဲစေ့လမစေ့မရောက်မီအမိဝမ်းတွင်းမှကျွတ်၍ကျ သောသန္ဓေသားသည်မိခင်ဝမ်း၏အပြင်ဘက်၌အသက်မရှင် နိုင်ပါ။သို့ဖြစ်၍သားလျှောသည်ဆိုကတည်းကသန္ဓေပျက်ပြီ ဟူ၍နားလည်ရပါမည်။ဤသို့ကျွတ်၍ကျခြင်းကိုသားလျှော သည်ဟုအများကခေါ်ပါသည်

- အမှန်အားဖြင့် သန္ဓေပျက်ခြင်းကိုဥပဒေအရနှစ်မျိုးခွဲ ခြားနိုင်ပါသည်။ပထမတစ်မျိုးမှာမည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပယောဂကြောင့်မဟုတ်ဘဲအလိုလိုပျက်ကြခြင်းဖြစ်၍ ဤသည် ကို **အလိုလိုသားပျက်ခြင်း**(ဝါ)**သားလျှောကျခြင်း**ဟုခေါ်ပါ သည်။ကျန်တစ်မျိုးမှာမိခင်ကလော်ဆော၍ဖြစ်စေ၊အခြားသူ တစ်ဦးဦး၏ပယောဂကြောင့်ဖြစ်စေ၊သူအလိုလိုရှင်နိုင်သော သန္ဓေသားအားအရှင်မမွေးရအောင်ဖျက်ချခြင်းဖြစ်၍ ၎င်းကို **သားဖျက်ချခြင်း**ခေါ်ပါသည်။ မည်သို့ပင် ခေါ်ခေါ်၊ ရလာဒ် မှာမူ သန္ဓေပျက်ခြင်းပင် ဖြစ်၍ မိခင်၏ခံစားချက်၊ နစ်နာချက် မှာလည်း အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

- အလိုလိုသားပျက်ခြင်းသည်အမှန်အားဖြင့်ကံမ ကောင်း အကြောင်းမလှသဖြင့်ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။မိခင်၏အပြစ် မဟုတ်ပါ။အကြောင်းမူ အလိုလိုသားပျက်ရခြင်းကိုဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းများများစွာရှိ၍ဖြစ်ပါသည်။

- ဘခင်နှင့်မိခင်တစ်ဦးဦးကြောင့်လည်းကောင်း၊နှစ်ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုံးကြောင့်လည်းကောင်းသန္ဓေပျက်နိုင်ပါသည်။

- ဘခင်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းများမှာ သုက်ကောင်များပုံမမှန်ခြင်း၊ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း၊ခေါင်း၂လုံး၃လုံးပါခြင်းစသောအကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။

- မိခင်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းများမှာ မမျိုးဥကြီးလွန်းသေးလွန်း၊ပုံမှန်ခြင်း၊ဇီဇအင်္ဂါအပြည့်မပခြင်းစသည့်တို့ဖြစ်ပါသည်။

- အခြားအကြောင်းများမှာမူ မျိုးစပ်မှုမမှန်ခြင်း၊မျိုးစပ်ပြီးသင့်တော်သော သားအိမ်နေရာတွင်မတွယ်ကပ်နိုင်ခြင်း၊ထိုသို့မတွက်ကပ်နိုင်အောင်မိခင်၏သားအိမ်၌ဘုလုံးများအခြားရောဂါများရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

- အမှန်အားဖြင့်ဆိုပါက သားပျက်ခြင်းမှာ ဆန်းလှသည်မဟုတ်ပါ။သန္ဓေ၁၀ခုတွင်တစ်ခုပျက်မြဲဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ပျက်ရသည်မှာလည်း အသက်ရှင်၍မွေးမလာသင့်သောသန္ဓေသားများကို စောစောကပင် ဖယ်ထုတ်ခြင်းဖြစ်၍သဘာဝကအများနှင့် မယှဉ်နိုင်သော၊မထူးချွန်နိုင်သောသတ္တဝါများကို ဖယ်ထုတ်သုတ်သင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ အလိုလိုသားပျက်ခြင်းမှာဝမ်းနည်းစရာမလိုပါ။မည်သူကိုမျှလည်းအပြစ်တင်စရာမလိုပါ။

- မည်သို့ဆိုစေ သားခဏခဏပျက်ဘူးပါကမိခင်မှာနောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထပ်ကလေးအရှင်ကိုမွေးနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းအလွန်းနည်းပါးသွားပါသည်။သားသမီးရှူးသောအိမ်ထောင်ရှင်များဖြစ်ပါမူ ကလေးခဏခဏပျက်က မကောင်းလှပါ။တစ်သက်လုံးမြုံသွားနိုင်ပါသည်။

- သားပျက်ခြင်းသည် မိခင်ဘခင်၏အသက်နှင့်လည်း ဆက်စပ်နေပါသည်။အသက်၃၅နှစ်ကျော်သောမိန်းမများနှင့် အသက်၄၀-၅၀ကျော်လင်ယောကျ်ားများ၏ မိန်းမများသည် အခြားသူများထက် ကလေးပိုပျက်နိုင်သည်ဟုသိရပါသည်။

- ထို့အတူမိခင်လောင်းတွင် သားအိမ်အသားပိုရောဂါ (Fibromyoma)၊သားအိမ်ခေါင်းကွဲသည့်ရောဂါနှင့်ပုံမမှန်သောသားအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းရှိပါကပို၍ပျက်လွယ်သည်။ဟုသိရပါသည်။ကူးစက်ရောဂါမျာဖြစ်သောတိုက်ဖိုက်၊ငှက်ဖျားကဲ့သို့ အပူရှိန်သိပ်တက်သောရောဂါများနှင့်ဆစ်ဖလစ်ဂနိုစသောကာလသားရောဂါများဖြစ်လျှင် ပိုပျက်တတ်ပါသည်။အာဟာရချို့တဲ့မှုရှိပါကပို၍ဆိုးပါသည်။

- သားပျက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ရှေးကမူမိခင်တွင်စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ခြားမှု၊အကြမ်းပတမ်း ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများရှိပါကလည်းဖြစ်နိုင်သည်ဟုယူဆခဲ့ကြပါသည်။ယခုမူ တိကျသော ခန္ဓာပုံမမှန်မှုစသော အကြောင်းမရှိပါက အလိုလို သားမပျက်နိုင်ဟုပညာရှင်တို့ယူဆကြပါပြီ။

- သားဖျက်ခြင်းမှာမူ သန္ဓေသားအနေဖြင့်မည်သို့မျှမချွတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယွင်းပါဘဲလျှက်၊ယင်းကိုမလိုလားသဖြင့်ဖျက်ချခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဆေးပညာရှင်တို့၏ ပဋိညာဉ်အရမူမိခင်၏အသက်ကိုကယ်တင်ရန်မှာတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှသားဖျက်ချခြင်းမပြုရပါ။သို့သော်ယခုခေတ်တွင်မိခင်ကသော်လည်းကောင်း၊ဘခင်ကသော်လည်းကောင်း၊အခြားဆွေမျိုးများကသော်လည်းကောင်း၊ကိုယ်ဝန်ကိုမလိုကဖျက်ချင်သလိုဖျက်ချနေကြပါသည်။ဆေးရုံမှာပြောင်သော်လည်းကောင်း၊ကြိတ်၍လည်းကောင်းဖျက်ချနေကြပါ၏။အင်္ဂလန်၊ဂျပန်၊ချက်ကိုစလိုဗေးကီးယားနိုင်ငံများတွင်အဆိုပါကိုယ်ဝန်ကိုမလိုလျှင်အစိုးရစရိတ်နှင့်ပင်အစိုးရဆေးရုံ၌ပြောင်ဖျက်ချ၍ရပါသည်။မြန်မာနိုင်ငံ၌မူထိုသို့ခွင့်မပြုသည်မှာ ကျေနပ်စရာပင်ဖြစ်ပါသည်။အကြောင်းမူအလိုမရှိတိုင်းမလိုသောကလေးများကို ဖျက်ချခြင်းသည်လောက၏ဝတ်၊လူ့ကျင့်ဝတ်တို့နှင့်လုံးဝမကိုက်ညီသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊အစိုးရကခွင့်မပြုသော်လည်းမည်သူမျှမသိအောင်တိတ်တိတ်ပုန်းဖျက်နေကြသောမိခင်များ၊ဖျက်ပေးသောဆရာဝန်၊ဝမ်းဆွဲလက်သည်များကားမြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ရှိပါသည်။ဤသို့ဥပဒေမဲ့ကလေးဖျက်ချခြင်းကြောင့် မသေသင့်ဘဲသေရသောမိခင်လောင်းများ၊မဖျက်ဘဲထားလျှင်သန်မာထွားကြိုင်းစွာမွေးလာနိုင်မည့်တိုင်းပြည်ရင်သွေးများဆုံးရှုံးရခြင်းကားမကောင်းပါ။ထိုအထဲအဆိုးဆုံးကားလူ့ကျင့်ဝတ်ကိုဖောက်လျက်မိန်းကလေးများကို ဗိုက်တစ်လုံးနှင့်ပစ်၍ပြေးကြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သောသူရဲဘောကြောင်သည်ယောကျ်ားများတာဝန်မှလွတ်သွားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ဤကဲ့သို့သောကိစ္စများနည်းပါးသွားအောင်အားလုံးဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သင့်ပါပြီ။

- အချုပ်ကားအလိုလိုကလေးပျက်ခြင်းသည်မိခင်၏အပြစ်မဟုတ်။သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ကလေးဖျက်ချခြင်းမှာမူဖျက်သောသူ၏အပြစ်၊အမှန်အားဖြင့် လူမဆန်သောလူ့ကျင့်ဝန်ကို မဆောင်သောဘခင်ယောကျ်ားများ၏အပြစ်ဟူလို။

ကလေးမရနိုင်ခြင်း

- နှစ်ရှည်လများလင်နှင့်မယားအတူနေပါလျှက်ကလေးမရပါကမြုံသည်ဟုဆိုကြပါသည်။ရိုးရိုးလူများအနေနှင့်မူ အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် ကလေးမရပါကမိန်းမကြောင့်ဟုယေဘုယျယုံကြည်ကြပါသည်။သို့ဖြစ်၍မြုံသည်ဆိုသော စကားကိုပင်ကလေးမမွေးသော မိန်းမများနှင့်တွဲဘက်၍သာသုံးကြပါသည်။ယောကျ်ားများနှင့်ကားမသုံးကြပါ။ထို့အတူ ရှေးရှေးကလည်းကလေးလိုချင်ကမိန်းမဖြစ်သူကသာသားဆုပန်ရသည်။ယောကျ်ားဖြစ်သူမှာကား ဘာမျှလုပ်ရန်မလို၊သူ့မှာအပြစ်ကင်းသကဲ့သို့ ခွင့်လွှတ်ထားကြပါသည်။

- အမှန်တော့မူအိမ်ထောင်တစ်ခု၌ကလေးရသင့်ပါလျှက်မရလျှင် မိန်းမ၌သာအပြစ်ရှိနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ယောကျ်ား၌လည်းအပြစ်ရှိနိုင်ပါသည်။အကြောင်းမူမြုံခြင်းမှာ-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) ယောကျ်ားကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊
(၂) မိန်းမကြောင့်သော်လည်ကောင်း၊
(၃) လိင်ဆက်ဆံသည့်နည်းများ၍သော်လည်းကောင်း အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ယောကျ်ားကြောင့်ကလေးမရနိုင်သော အကြောင်းများ

က။ သုက်ရည်စံမမှီခြင်း

• ရိုးရိုးတန်းတန်းအားဖြင့် သုက်တစ်ခါထွက်လျှင်လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစာ(၃စီစီ၅စီစီ)သာရှိပါသည်။မှန်ဘီလူးအောက်မှာကြည့်လျှင်သုက်ကောင်သည်သန်း၁၀၀မှ၂၀၀အတွင်းရှိရပါသည်။အကယ်၍သုက်ကောင်ရေသည်တစ်ကုဗစင်တီမီတာ(လဘက်ရည်ဇွန်း၏၃ပုံတစ်ပုံခန့်)တွင်သန်း၆၀ထက်နည်းပါက ကလေးမရနိုင်ပါ။

• ထို့အပြင် သုက်ကောင်အားလုံးသည်ပုံမှန်ဖျတ်လတ်သွက်လက်စွာလှုပ်ရှားနိုင်ကြရပါမည်။ပုံချို့ယွင်းက၊ မဖျတ်လတ်က ကလေးရအောင် မျိုးမစပ်နိုင်ကြပါ။

ခ။ ဟိုမုန်းဓာတ်တစ်ခုခုချို့တဲ့ခြင်း

• လည်ပင်းအကျိတ်မှထွက်သောသိုင်းရွိက်ဟိုမုန်းဓာတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်သက်ရှိကလပ်စည်းမှန်သမျှကြီးထွားရန်အတွက် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ဤဓာတ်ချို့တဲ့ကသုက်ကောင်များမှာ မသန်စွမ်းပါ။သို့ဖြစ်၍ဤဓာတ်ချို့တဲ့သူမှာကလေးရရန်ခဲယဉ်းပါသည်။

ဂ။ သုက်ရည်မဲ့ခြင်း

• အချို့ယောက်ျားများတွင် ဝှေးစေ့မှသုက်ရည်ဖြစ်မလာပါ။ထိုသို့ဖြစ်မလာကသားမစပ်နိုင်သဖြင့်မည်သို့မျှကလေးမရနိုင်ပါ။များသောအားဖြင့်တီဘီရော ဂါ၊ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားသော ယောက်ျားများတွင် ဝှေးစေ့သို့ရောဂါကူးပါ ကမြဲတတ်ပါသည်။ထို့အတူအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ခွန်အားနည်းစေသောရောဂါများရခြင်းနှင့် ဝှေးစေ့သည်ကပွါယ်အိတ်တွင်မရှိခြင်း(နတ်ကွပ်ခြင်း)တို့သည်လည်းယောကျာ်းကိုမြုံစေသောအကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။

၂။ မိန်းမကြောင့်ကလေးမြုံနိုင်သော အကြောင်းများ

က။ မမျိုးဥမကြွေခြင်း

• အချို့မိန်းမများသည်ရာသီလာလျှက်မမျိုးဥမကြွေကျပါ။ထိုသို့မကြွေလျှင်ကလေးမည်သို့မျှမရနိုင်ပါ။များသောအားဖြင့် အပျိုဘော်ဝင်စနှင့်သွေးဆုံးခါနီး၌မိန်းမတိုင်းလိုမမျိုးဥကြွေခြင်းမရှိပါ။သို့ဖြစ်၍ ထိုအချိန်၌ကလေးရရန်မလွယ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခ။ သားအိမ်ပြွန်ပိတ်ခြင်း

- မွေးကတည်းကဖြစ်စေ၊ကြီးမှရောဂါတစ်ခုခု(ဥပမာ-ဂနိုရောဂါ၊တီဘီရောဂါ)ရ၍ဖြစ်စေ၊သားအိမ်ပြွန်ပိတ်ပါကကြွေကျသောမမျိုးဥသည်သုက်ကောင်နှင့်လုံးဝမတွေ့နိုင်တော့ပါ။ ထိုအခါမျိုးမစပ်နိုင်၍ကလေးမရနိုင်ပါ။

ဂ။ သားအိမ်ချို့ယွင်းခြင်း

- အချို့မိန်းမများသည်မည်မျှပင်အသက်ကြီးလာသော်လည်းသားအိမ်မှာ အရွယ်ရောက်မလာဘဲ ကလေးဘဝကလိုပင်ငယ်နေတတ်သည်။သို့ဆိုက သန္ဓေသားအိမ်၌တွယ်ကပ်၍ကြီးထွားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ထိုအခါမိခင်မှာကလေးမရနိုင်တော့ပါ။ထို့အတူသားအိမ်နောက်လန်ခြင်း၊သားအိမ် ၂ခုတွဲရှိခြင်း၊သားအိမ်ပိတ်ခြင်း၊သားအိမ်တွင်အသားပိုထွက်ခြင်းစသောအကြောင်းများသည်လည်းသန္ဓေတည်ရန်ခက်ခဲစေသောအကြောင်းများဖြစ်ကြပါသည်။ရံဖန်ရံခါသားအိမ်ခေါင်းမှထွက်သောအကျိအချွဲသည် သုက်ကောင်နှင့်လုံးဝမတည့်ဘဲရှိတတ်ရာထိုအခါ၌လည်းသုက်ကောင်အားလုံးသေသဖြင့်ကလေးရရန်ခက်ခဲစေပြန်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍သားအိမ်မူမမှန်သောကြောင့်၊ချို့ယွင်းသောကြောင့်မြုံစေနိုင်သော အကြောင်းများမှာ များစွာရှိပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ သံဝါသပြုခြင်းမမှန်သောကြောင့် ကလေးမရနိုင်သောအကြောင်းများ

- ကလေးရလိုသဖြင့် ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမအိမ်ထောင်ပြုကြပြီးသံဝါသပြုလျှင် မိန်းမမမျိုးဥကြွေသောအချိန်နှင့်ကိုက်၍ သံဝါသပြုရပါသည်။သို့ဖြင့် ထိုသို့သံဝါသပြုပြီးထွက်သမျှသုက်များသည်လည်းမိန်းမ၏သားအိမ်တွင်းသို့၄-၅-၈နာရီအတွင်းဝင်နိုင်ရပါမည်။အကြောင်းမှာ သုက်ကောင်သည်ယောကျ်ား၏ဝှေးစေ့အပြင်တွင်၂၄နာရီသာအသက်ရှင်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ထိုဝင်သောသုက်ကောင်အားလုံးလည်းရှင်ရပါမည်။ဤအချက်များနှင့်မကိုက်ညီပါမူ မျိုးစပ်ခြင်းမည်သို့မျှဖြစ်နိုင်ပါ။သို့ဆိုလျှင်ကလေးမည်သို့မျှမရနိုင်တော့ပါ။

- သို့ဖြစ်၍ကလေးလိုကလိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်းအထက်ပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီအောင်လေ့လာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- အထက်အကြောင်းများကိုထောက်၍အိမ်ထောင်တစ်ခု၌ကလေးမရနိုင်မိန်းမချည်းသာမဟုတ်၊ယောကျ်ားတွင်လည်းအပြစ်ရှိသည်ဆိုသည်ကို အားလုံးသိကြရပါမည်။ကလေးအလွန်ရလိုပါကလည်း ရုက္ခစိုးများထံတွင်သားဆုပန်သည်ထက် တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်၊ဆရာမများနှင့်ယောကျ်ားရော၊မိန်းမပါအတူတိုင်ပင်အစမ်းသပ်ခံကာကုသပြုပြင်မှုများပြုလုပ်သင့်ကြပါသည်။ထိုသို့ပြုလုပ်ပါကအကြောင်းကိုသိလျှင် ကုသ၍ရပါမည်။ထိုအခါကလေးရနိုင်စရာအလားအလာအလွန်များလာပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။

- ဥပမာအားဖြင့် ဆိုပါက ယောကျာ်းတွင်သုက်လမ်းကြောင်းများဖြစ်သော သုက်ပြွန်များ၊ကျင်ချောင်းများပိတ်နေ ၊ ကွဲနေ၍ကလေးမရပါကခွဲစိတ်ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့်ကလေးရစေနိုင်ပါသည်။ ဝှေးစေ့သည်ဗိုက်ထဲမှကပွါယ်အိတ်ထဲသို့မဆင်းသဖြင့်မြုံပါကလည်းမကျသောဝှေးစေ့ကို ခွဲစိတ်ပြီးဆွဲချနိုင်ပါသည်။

- ထို့အတူမိန်းမများတွင် သားအိမ်ပြွန်ပိတ်ခြင်း၊သားအိမ်နောက်လန်ခြင်းနှင့်သားအိမ်အသားပိုထွက်ခြင်းတို့ကြောင့်ကလေးမရပါကယင်းတို့ကို ခွဲစိတ်ပြုပြင်၍ရပါသည်မမျိုးဥအင်္ဂါဖုံးထူသဖြင့်မျိုးဥမကြွေနိုင်ကကြွေနိုင်အောင်ယင်းအဖုံးကိုခွဲစိတ်ဖယ်ထုတ်၍ရပါသည်။

- သို့ဖြစ်၍ကလေးလိုချင်လျက်ကလေးမရဘဲနေလျှင်ကြောက်စရာရှက်စရာမရှိပါ။အနာရှိလျှင်ဆေးရှိပါသည်။ ကလေးလိုချင်လျှင်ကလေးရအောင်တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်များနှင့်သာတိုင်ပင်ကုသရန်လိုပါသည်။

ပဋိသန္ဓေမရအောင်ကာကွယ်နည်း

- " အိမ်ထောင်သားမွေး " ဟူ၍ဆိုလိုစကားရှိသော်လည်းအိမ်ထောင်ပြုပြီးလိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းသည်မျိုးရိုးပြန့်ပွားရန်သက်သက်အတွက်ဟုသာ မယူဆသင့်တော့ပါ။လိင်ဆက်ဆံမှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှာအဟိတ်တိရိစ္ဆာန်များ၌မျိုးပြန့်ပွားရန်အတွက်သာသဘာဝ ကလှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ပြုလုပ်ရသော်လည်းအသညာဏ်ပိုလာ သောလူများအဖို့မူလိင်ဆက်ဆံမှုသည်တစ်ဦးကိုတစ်ဦးချစ်ခင် တွယ်တာမှုကိုပြသောအပြုအမူအဖြစ်ယူဆသင့်ပါသည်။ဤသို့ ဆိုသဖြင့်စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့အိမ်ထောင်မပြုဘဲလိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း ကိုအားပေးသည်ဟုမယူဆထိုက်ပါ။အိမ်ထောင်ပြုပြီးသည့် နောက်၌လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်းကလေးယူရန်အတွက်ဆိုသည် မှာသဘာဝမကျမဖြစ်နိုင်ဟူ၍သာဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။

- အကြောင်းမူလူတွင်ကာမဆန္ဒမှာတိရိစ္ဆာန်များမှာကဲ့ သို့တစ်နှစ်မှတစ်ခါသူ့အချိန်နှင့်သူပေါ်လာခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ ထာဝစဉ်ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။သို့ဖြစ်၍ထိုဆန္ဒကိုအပျိုလူပျို ဘဝချုပ်တည်းနိုင်သောအခါ၌ချုပ်တည်း၍ ချုပ်တည်းရန်မလို သောအိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ချုပ်တည်းရန်မလိုတော့ပါ။ အိမ်ထောင်ပြုပြီးပါလျှက်၊ကာမဆန္ဒရှိပါလျှက်၊လိင်ဆက်ဆံ မှုပြုနိုင်ပါလျှက်၊ကလေးရမည်ကြောက်၍သံဝါသမပြုလုပ်ရန် နေရပါကထိုသို့နေရသူများမှာ ကိုယ်စိတ်နှလုံးချုံးချုံးကျထိခိုက် နိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းသည်လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုတိုင်းကလေးရမည်ကိုကြောက်နေရသောဘဝမှကင်းလွတ် သင့်ပါပြီ။တစ်ကြောင်းမှာလည်းအိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုတွင်ကျွေးမွေး နိုင်သောလူ၏အရေအတွက်မှာအကန့်အသတ်နှင့်ဖြစ်ရကား တိုးလာသောပါးစပ်ပေါက်တိုင်းကို ကျွေးမွေးရန်မှာမဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့အတူမွေးလာသောကလေးတိုင်းကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံရန်

www.burmeseclassic.com

လည်းလိုအပ်ပါသည်။ရောဂါရှိသောကျန်းမာရေးနှင့်မပြည့်စုံသောမိဘများမှကိုယ်ခန္ဓာချွတ်ယွင်းသောမကျန်းမာသောကလေးများမွေးလာသည်ကိုမူမည်သည့်မိဘမည်သည့်အစိုးရမျှလိုလားလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။အလုပ်မလုပ်နိုင်သောမသန်စွမ်းသော ကလေးလူကြီးများမှာသက်ဆိုင်သူမိဘဆွေမျိုးများအတွက်လည်းကောင်း၊တိုင်းပြည်အတွက်လည်းကောင်းဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးများဖြစ်နေပါသည်။သို့ဖြစ်၍အိမ်ထောင်တိုင်းတွင်လိုချင်သောကလေးဦးရေကိုရအောင်၊ရသောကလေးတိုင်းကျန်းမာအောင် မိဘတိုင်းစီမံနိုင်ခွင့်ရှိရပါမည်။ကလေးလိုချင်လျှင်လိုချင်သလိုမလိုချင်လျှင်မလိုချင်သလို၊ကလေးဦးရေနှင့်ပတ်သက်၍စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခွင့်ရှိရပါမည်။ဤသို့စီမံခန့်ခွဲခြင်းကိုမိသားစုဦးရေစီမံကိန်းချခြင်းဟုခေါ်ပါသည်။အဓိကမှာမိသားစုပျော်ရွှင်ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

မိသားစုပျော်ရွှင်ရေး

- လိင်ဆက်ဆံမှုသည်ကလေးရရန်အတွက်ချည်းသာမဟုတ်သော်လည်းအိမ်ထောင်တစ်ခုတွင်သင့်လျော်သောသားသမီးအရေအတွက်ကားရှိအပ်ပါသည်။သို့မှသာလျှင်အိမ်ထောင်တိုင်းသည်စည်ကားသိုက်မြိုက်ပြီးအိမ်ထောင်ရှင်များသည်လည်းမိမိတို့အားလူ့ဘောင်ကပေးအပ်ထားသောတိုင်းသူပြည်သားကောင်းများ၊လုပ်သားကောင်းများထပ်မံမွေးထုတ်ပေးရေးဟူသော တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင်ထမ်းဆောင်ရာကျပါလိမ့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည်။ကျွန်မတို့မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာများအတွက်မူသားသမီးမှာ ရတနာတစ်ပါးဖြစ်ရကားထိုရတနာများနှင့်ပြည့်စုံသည်မှာ ကျက်သရေမင်္ဂလာတစ်ခုဟူ၍ပင် ယူဆကြပါသည်။ဤရတနာ ဘယ်နှစ်ပါးယူမည်ဆိုသည်ကိုသာစဉ်းစားချင့်ချိန်ရန်လိုပါသည်။ သားသမီးရတနာများကို မွေးဖွားပေးရန်မှာမိခင်တို့သာတတနိုင် သော်လည်းမွေးပြီးသောသားသမီးများကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် မိခင်ဖြစ်သူ၏တာဝန်သာမကဘခင်ဖြစ်သူ၏တာဝန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။မွေးလာသောသားသမီးတိုင်းကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး၊ လိမ္မာရေးခြားရှိရေး၊လိုအပ်သောအသက်မွေးမှုပညာနှင့်ပြည့် ရေး၊နောင်အရွယ်ရောက်ပါကယင်းတို့ဟာယင်းတို့နေထိုင်ရေး၊ ရပ်တည်နိုင်ရေးစသောတာဝန်များမှာ မိခင်ထက်ဘခင်ဖြစ်သူ ၌တာဝန်ရှိပါသည်။အကြောင်းမှာများသောအားဖြင့် ဘခင်သာ လျှင်အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- ယခုအခါဇနီးမောင်နှံခပ်များများပင် လင်ရောမယားပါ ဝင်ငွေရအောင်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိကြပါသည်။သို့သော်ဝင်ငွေနှင့်ထွက် ငွေကာမိအောင်၊လူနေမှုအဆင်အတန်းမကျဘဲမွေးလာသော ကလေးများကို လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်အောင် မွေးကျွေးနိုင်ရန် အတွက်ကားဘခင်ဖြစ်သူကမိခင်ဖြစ်သူထက်တာဝန်ပို၍ယူရ ပါမည်။အကြောင်းမှာ ဘခင်ဖြစ်သူကမစဉ်းစားမတွေးတောဘဲ ရလာသောကလေးမှန်သမျှကို ယူမည်ဟုဆိုပါကမိခင်ဖြစ်သူမှာ ဝင်ငွေလည်းရှာရလင်အကြိုက်လည်းလိုက်ရ အိမ်ထောင်လည်း ထိန်းရနှင့်သူ့ထက်စိတ်သောကရောက်ရမည့်သူကားတစ်အိမ်

www.burmeseclassic.com

ထောင်လုံးတွင် မည်သူမျှရှိတော့မည်မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ထိုသို့ဖြစ်လာသောအခါ သူ့အဖို့ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမှာ လောကသာယာမှုကိုရယူတည်ဆောက်ရန်ထက်မနိုင်သောဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို ထမ်းအတွက်ဖြစ်လာသည်ထင်စရာရှိပါသည်။ထိုအခါသူသည်အိမ်ထောင်ပြုမိသည်ကို လည်းကောင်း၊လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းကိုလည်းကောင်း၊အဆုံးစွန်ဆုံးဆိုရလျှင်သူမိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်လာရသည်ကိုလည်းကောင်းနာကျည်းလာနိုင်ပါသည်။ထို့အတူဝင်ငွေထွက်ငွေမကာမိသောအိမ်ထောင်တစ်ခုမှသားသမီးများမှာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာလိမ့်မှာဖို့ခက်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍အိမ်ထောင်ပြုရာ၌လူတိုင်းသည်မိမိပျော်ရွှင်ရေးကို အိမ်ထောင်၏သာယာရေး၊သားသာမီးဖြစ်သူများ၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးမျာပေါ်တွင်သာ တည်ဆောက်သင့်ပါသည်။သို့တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက်ယေကျ်ားဖြစ်သူသည်မိန်းမဖြစ်သူနှင့်အစစအရာရာတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရပါမည်။ဝင်ငွေထွက်ငွေကာမိအောင်၊ထိုဝင်ငွေနှင့်ပင်လူဖြစ်အောင်၊ကျွေးမွေးပြုစုထားနိုင်မည့်ကလေးအရေအတွက်ကိုသာရအောင်စီမံကိန်းချ၍ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။အိမ်ထောင်၏သာယာမှုကိုစီမံရာတွင်ပါဝင်ရသလောက်ပျော်ရွှင်စရာကိစ္စတို့ကားမိန်းမများအဖို့အခြားမည်သည့်ကိစ္စမျှမရှိပါ။ထို့အတူချစ်ခင်စုံမက်၍လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်းကလေးရမည်ကိုမကြောက်ရပါကလည်းမိမိဖြစ်သူတို့အတွက်သောကအေးစရာပင်ဖြစ်ပါသည်။

- တကယ်တော့မိမိလိုချင်သောကလေးအရေအတွက်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရ၍လိုင်ဆက်ဆံမှုလည်းမပျက်ဘဲသာယာသောအိမ်ထောင်ကို တည်ထောင်နိုင်ရန်နှင့်မိဘဖြစ်သူများသည်မကျေနပ်သင့်သေးပါ။ မိမိတို့၏သားသမီးများအားမိမိတို့ကဲ့သို့ဖြစ်လာအောင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြသွန်သင်ပေးရပါမည်။မိမိတို့၏သားသမီးများ ပညာစုံ၍လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး ဖြစ်ပါကလည်းထိုသားသမီး များထံမှဘာကိုမျှမမျှော်လင့်အပ်ပါ။မိမိတို့ကကျွေးမွေး လာရ၍သူတို့မှာလူဖြစ်လာကြသည်။သို့ဖြစ်၍မိမိတို့ကိုပြန် လည်ကျေးဇူးဆပ်ရမည်စသောအယူများကို မည်သည့်မိဘမျှ မထားသင့်ပါ။မိမိကျွေးမွေး၍ပြုစု၍သူတို့လူဖြစ်လာသည်ကို ဝမ်းသာကျေနပ်ကာအကယ်၍သူတို့ကသိတတ်သဖြင့်အလိုလို ပြန်လည်ကန်တော့ခြင်း၊ကျေးဇူးသိခြင်းကိုသာလက်ခံကြည်နူး သင့်ပါသည်။မြန်မာနိုင်ငံ၌မိဘကလည်းမိဘဝတ္တရားအရသား သမီးများကိုကျွေးမွေး၊သားသမီးများကြီးလာကလည်းသားသမီး များ၏ဝတ္တရားအရမိဘများကိုပြန်၍ထောက်ပံ့ခြင်းကိုအသိ စိတ်နှင့်သာလုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။ထိုသို့လုပ်ပါကအားလုံး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးမရအောင် စီမံရာတွင် ကလေး ဖျက်ချခြင်းသည် မှန်ကန်သောနည်းမဟုတ်ပါ

• မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊မိမိကျွေးမွေးနိုင်သောကလေးအရ အတွက်ကိုရရန်အတွက်မလိုသောကိုယ်ဝန်များကိုဖျက်ပစ်ခြင်း သည်ကားမှန်ကန်သောနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။ဤနည်းသည်လူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတ်ခြင်းပင်ဖြစ်၍ဘာသာရေးအရလည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးအရလည်းကောင်းလုံးဝလိုလားအပ်သောနည်းမဟုတ်ပါ။

- ဆေးပညာရှင်တို့၏လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူကလေးတစ်ခါဖျက်ချပြီးပါကနောင်ရလာသောကိုယ်ဝန်များသည်သူ့အလိုလိုပျက်ကျတတ်သည်ဟုသိရပါသည်။ သူ့အလိုလိုခဏခဏပျက်တတ်ပါကနောင်ကိုယ်ဝန်မျာသည်လရင့်လာသည်ထားဦး၊ ကိုယ်ဝန်မှာမမြဲဘဲလျှောကာလျှော၊ မလျှောကအချိန်မကျမီမွေးတတ်သည်ဟူ၍လည်းတွေ့ရှိကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်တစ်ခါပျက်ဘူးပါကနောင်တွင်တစ်သက်လုံးကလေးရစရာအကြောင်းသည်မရှိသလောက်နည်းသွားတတ်ပါသည်။

- ထို့အပြင်ကလေးဖျက်ခြင်းသည်တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်များနှင့်ပြုလုပ်ပါကမိမိ၏ကျန်းမာရေးကိုမထိခိုက်နိုင်သော်လည်း မတတ်ကျွမ်းသူနှင့်ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးဥပဒေမဲ့ကလေးဖျက်ခြင်းကိုမူပြုပါကမူကား မိခင်၏ကျန်းမာရေးကိုသာမကအသက်ကိုပါထိခိုက်နိုင်သည်ဟုလည်းသိရပါသည်။

- အမှန်တော့ဤသို့ကလေးဖျက်ချခြင်းသည်အိမ်ထောင်ရှင်မိန်းမများတွင်ဖြစ်ခဲ၍အိမ်ထောင်မဲ့မိန်းမများတွင်သာပို၍တွေ့ကြုံကြရပါသည်။ အရှက်အကြောက်ပိုလာသဖြင့်အသက်ကိုပင်ပဓာနမထားဘဲ စွန့်စားကြခြင်းပင်ပါသည်။ ဤသို့ကားမဖြစ်သင့်ပါ။ အကြောင်းမူလက်မထပ်ရသေးသောမည်သည့်မိန်းမမဆိုလိင်ဆက်ဆံမှု၌အလိုလိုက်ကာမည်သို့မျှ စွန့်စား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စရာမရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- အိမ်ထောင်ရှင်မိန်းမများအနေနှင့်မူကလေးကိုမလိုက ဖျက်ချရန်အခြေအနေအထိမရာက်သင်ပါ။ကလေးမရအောင် အိမ်ထောင်၏အခြေခံဖြစ်သောလိင်ဆက်ဆံမှုကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရန်မလိုပါ။လိုလားသည်မှာကားကလေးမရချင်သောအခါမရသောကျန်းမာရေးကိုမထိခိုက်သသောသန္ဓေတားသည့်နည်းလမ်းကောင်းများကို လေ့လာကာအသုံးပြုရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေသား

- သန္ဓေသားသည် ဘခင်၏မျိုးစေ့သုက်ကောင်နှင့်မိခင်၏မျိုးစေ့မျိုးဥတို့ ပေါင်းစပ်ရာမှဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။သို့ဖြစ်၍ သန္ဓေသားတွင် ဘခင်၏ဗီဇတစ်ဝက်မိခင်၏ဗီဇတစ်ဝက် တစ်ဝက်စီအညီအမျှပါရှိပါသည်။ဤဗီဇသတ္တိများပေါ်တွင် မူတည်၍သန္ဓေသားသည်လည်းနောင်တွင်သူ၏ဗီဇကိုပြပါသည်။မိခင်ဘခင်တို့နှင့်လုံးဝမတူညီနိုင်သည်မှာသူကြီးထွားရာပတ်ဝန်းကျင်ဒေသကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။အကြောင်းမူလူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ပုံသဏ္ဍာန်၊ဉာဏ်ပညာ၊အကျင့်စာရိတ္တနှင့်၎င်း၏အလေ့အကျင့်အယူအဆများသည် သူ၏ဗီဇမျိုးရိုးပေါ်တွင်သာမက သူလူဖြစ်ရာ၊ကြီးထွားရာအရပ်ဒေသပတ်ဝန်းကျင်၊ခေတ်အခါတို့ပေါ်တွင်သာမူတည်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ဗီဇချင်းညီမျှစေ၊ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းလျှင်ကောင်းသလို၊မကောင်းလျှင်မကောင်းသလိုလူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်

www.burmeseclassic.com

မှာကွာခြားသွားပါသည်။မြန်မာတို့ပြောစမှတ်ပြုကြသောကျေးညီနောင်လေးပြင်းတိုက်၍ကွဲသွားသည့်ပုံပြင်သည်ပတ်ဝန်းကျင်၏အရေးကြီးကြောင်းကို ပြဆိုသောပုံပြင်ဖြစ်ပါသည်။

- သန္ဓေသားအတွက်ပထမပတ်ဝန်းကျင်သည်မိခင်၏သားအိမ်ပြွန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။သားအိမ်ပြွန်သည်ပျော့ပြောင်းနူးညံ့၍ကျန်းမာမှုပြည့်စုံလျှင် လှုပ်ရှားတွန့်ဆုတ်နိုင်လျှင် ပွင့်နေလျှင် သန္ဓေသားသည်နှောက်အယှက်မရှိကြီးထွားနိုင်ပါသည်။အဆီးအတားမရှိသားအိမ်ဆီသို့ရောက်ကာမွေးသည်အထိကြီးထွားနိုင်ပါသည်။သားအိမ်ပြွန်မှာပိတ်နေပါမူ မလှုပ်မတွန့်ဆုတ်နိုင်ပါမူထိုသို့မဖြစ်နိုင်ပါ။သားအိမ်ပြွန်အတွင်းသန္ဓေတည်၍ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ထိုသို့ပျက်စီးလျှင်သားန္ဓေသားသာပျက်စီးသည်။မဟုတ်မိခင်လည်းသွေးဆင်းလွန်၍သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

- သန္ဓေသား၏ဒုတိယဝန်းကျင်သည်သားအိမ်ဖြစ်ပါသည်။ဤပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း၌သူသည်အသက်၁ပတ် ၊၂ပတ်ရသည်မှမွေးသည်အထိ(အပတ်၄၀အထိ)နေရ၊ကြီးထွာရပါသည်။မမွေးမချင်း လိုအပ်သောအစာအာဟာရအောက်စီဂျင်ဓာတ်စသည်တို့ကိုသားအိမ်မှတစ်ဆင့်ရယူပါသည်။သားအိမ်သားမကျန်းမာပါက၊ပုံမှန်မဟုတ်ပါကသန္ဓေသားမှာ နေ့စေ့သည်အထိမကြီးထွားနိုင်ပါ။တစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့်ဇာတ်သိမ်းရပါသည်။အထူးသဖြင့် ပထမ၃လအတွင်းအချင်းမပေါ်မီသားအိမ်သည်သန္ဓေသားကို ကာကွယ်မှုလည်း ပေးရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာဟာရလည်းပေးရပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ဤအတွင်း၌သားအိမ်တစ်ခုခုဖြစ်ပါက၊ဥပမာသွေးမလာပါကသွေးသွန်ပါက၊အကျိတ်ရှိပါကသန္ဓေသားမှာကောင်းစွာမကြီးထွားနိုင်ပါ။အကယ်၍ဤအတွင်း၌သားအိမ်မှာအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် လှုပ်ရှားပါကသန္ဓေသားမှာညစ်ထုတ်ခံရပြီးပျက်စီးနိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ပထမ၃-၄လအတွင်း၌သန္ဓေပျက်မှုမှာနောက်ပိုင်းအချိန်များတွင် ပျက်စီးမှုထက်ပိုမိုများပြားပါသည်။

- သန္ဓေသားသည်မျိုးစပ်ပြီးသန္ဓေဖြစ်လာသည်နှင့်လူ၏လက္ခဏာများဖြစ်သော ခြေလက်၊ဦးခေါင်း၊သောင်းပြောင်းထွေလာ၏အင်္ဂါများဖြစ်လာသည်မဟုတ်ပါ။ကလပ်စည်းတစ်ခုသာရှိသော သန္ဓေဥမှ အစိတ်ကွဲခြင်း၊ပြန့်ပွားခြင်းဖြင့်ကလပ်စည်းများစွာဖြစ်၊ထိုမှနှလုံး၊အဆုပ်၊သွေးကြော၊ကျောက်ကပ်စသည်ဖြင့်အင်္ဂါရပ်တစ်ခုစီအဖြစ် တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ဖြစ်လာပါသည်။၃-၄ကြာမှအင်္ဂါစုံသောလူခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်လာပါသည်။ဤသို့ဖြစ်လာပြီးမှ မွေးစအရွယ်ရောက်အောင်ကြီးထွားလာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍သန္ဓေသား၏ပထမအဆင့်တွင်ကလပ်စည်းများစွာ ပွားများရပါသည်။ဒုတိယအဆင့်၌ပွားများလာသောကလပ်စည်းများမှလိုအပ်သောအင်္ဂါရပ်များအဖြစ်ကွဲပြားလာပါသည်။တတိယအဆင့်ကျမှအင်္ဂါရပ်အားလုံးအသီးသီးကြီးထွားလာရပါသည်။

- ကလပ်စည်းပွားများခြင်းသည်မျိုးစပ်အောင်မြင်သည်မှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စ၍ ၂ပတ်ခန့်ကြာပါသည်။ပြီးလျှင် ပွားများထားသောကလပ်စည်းများမှ ထူးခြားကွဲပြားသော ကလပ်စည်းများ၊အင်္ဂါရပ်များဖြစ်ရာ၍အချိန်မှာ၁၄ပတ်ခန့်အထိကြာပါသည်။၁၄ပတ်ကျော်သည်နှင့်အင်္ဂါသစ်များဖြစ်ထွန်းမှုမရှိတော့ပါ။ဖြစ်ပြီးအင်္ဂါကြီးထွားမှုသာရှိပါတော့သည်။သို့ဖြစ်၍၍၁၄ပတ်သည်သန္ဓေသားအတွက်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။၍၁၄ပတ်အတွင်း၌မိခင်မကျန်းမာ၍သော်လည်းကောင်း၊အဆိပ်မိလျှင်သော်လည်းကောင်း သူ့မှာအကျယ်ထိခိုက်ပါတော့သည်။ဥပမာ-၍၁၄ပတ်အတွင်းမိခင်တွင်ဂျိုက်သိုးရောဂါ (German Measles) ရပါက သန္ဓေသားမှာ နှလုံး၊မျက်လုံး၊ဦးနှောက်စသည်တို့ကောင်စွာမဖြစ်ဘဲမွေးရာပါနှလုံးရောဂါ၊မျက်စိရောဂါ၊ဦးနှောက်ရောဂါဖြင့်မွေးလာနိုင်ပါသည်။ထိုအတူ မိခင်ကအိပ်ဆေးသိပ်စားပါက၊အထူးသဖြင့် သလီးဒိုမိုက် (Thalido-Mide) ပါသောဆေးကိုစားမိပါကသန္ဓေသားတွင်သန္ဓေသားတွင် ခြေလက်အင်္ဂါမပါဘဲမွေးလာပါသည်။

- သို့ဖြစ်၍သန္ဓေသားအတွက်ပထမ၃-၄လသည်အရေးကြီးသောအချိန်။ထိုအချိန်အတွင်း၌မိခင်၏ကျန်းမာရေးနှင့်သားအိမ်၏ကျန်းမာမှုသည်အရေးကြီးဆုံးသောပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သည်ကို သိရပါမည်။ပုံမှန်အားဖြင့် သန္ဓေသားကြီးထွားမှုကားအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေသားကြီးထွားမှု

• မျိုးစပ်ပြီးစသန္ဓေသားသည်အလွန်သေးငယ်လှသဖြင့် ရိုးရိုးမျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်ရန်အလွန်ခဲယဉ်းပါသည်။အတိအကျ ဆိုရပါက ရုံးအပ်ခေါင်းမျှပင်မရှိပါ။အလေးချိန်မှာလည်းတစ် ဂရမ်၏အပုံတစ်သန်းပုံမှ တစ်ပုံခွဲသာ ရှိပါသည်။မည်သို့မျှ ပြောပလောက်သော အရွယ်မဟုတ်ပါ။သို့ရာတွင်နေ့စေ့လစေ့ ၁၉လပြည့်၍မွေးလာပါကသန္ဓေသားမွေးစကလေးသည်၅ ပေါင်ခွဲမှ၁၀ပေါင်အထိလေးနိုင်ပါသည်။အရပ်မှာ၂၈လက်မခန့် မြင့်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍မွေးစကလေးကို မျိုးစပ်ပြီးစသန္ဓေသားနှင့် ယှဉ်ပါကအဆပေါင်းသိန်းသန်းချီ၍ကြီးလာမည်ဟုဆိုနိုင်ပါ သည်။ဤကားယေဘူယျဖြစ်ပါသည်။ကြီးလာပုံအသေးစိတ် ကား-

၁။ မျိုးစပ်ပြီးစအချိန်

• မိခင်၏ရာသီခွင်တွင် နောက်ထပ်ရာသီမလာမီတို့၌ ဖြစ်ပါ၏။ယခုကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟူ၍နောက်ထပ်ရာသီမလာနိုင် ပါ။သို့ဖြစ်၍နောက်ဆုံးရာသီလာပြီး၆ရက်၊ ၇ရက်အကြာသို့ တည်းမဟုတ်နောက်ဆုံးရာသီစလာပြီး၁၀ရက်။၁၁ရက်အကြာ ၌သန္ဓေဥမှာ ဘာမှမသိသာသေး။ အချင်း ၁၅မြူခန့်(တစ်မြူ သည်တစ်မီလီမီတာ၏တစ်ထောင်ပုံတစ်ပုံ)အလေးချိန် တစ် ဂရမ်၏ အပုံတစ်သန်းတွင် တစ်ပုံခွဲခန့်သာ ရှိပါသည်။

• ကလပ်စည်းတစ်ခုတည်းသာလျှင်ရှိ၏။သို့သော်ကလပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စည်းကွဲစပြုပြီး၊ကျားမခွဲခြားပြီးဘခင်နှင့်မိခင်ထံမှဗီဇအညီ အမျှရပြီးပြီ။ကွဲပြီးသည့်ကလပ်စည်းမှန်သမျှလည်း ဗီဇတူ။သို့ ဖြစ်၍ဤကလပ်စည်းများမှသန္ဓေသားများသတ်သတ်စီဖြစ် လကတူညီသောအမွှားများဖြစ်လာကြပါမည်။လိင်တူ၊အသွေး အရောင်တူ၊စရိုက်တူမွေးလာနိုင်ပါသည်။သို့သော်ဤသို့အမြဲ မဖြစ်ပါ။

၂။ မျိုးစပ်ပြီး၂ပတ်အကြာ

• ဤအချိန်၌သန္ဓေဥသည်ကလပ်စည်းပေါင်းမြောက်များ စွာနှင့်ဖြစ်ပါသည်။ပိုးဇာသီးနှင့်ဆင်ဆင်တူပါသည်။သားအိမ် ပြွန်ကိုဖြတ်၍ သားအိမ်ထဲသို့ဝင်သွားပါပြီ။သားအိမ်အတွင်မြေး ၌တွယ်ကပ်၍သန္ဓေသားဖြစ်လာပါပြီ။

၃။ မျိုးစပ်ပြီး၄ပတ်အကြာ

• ဤအချိန်၌သန္ဓေသားသည်တစ်လမ၏၁၂ပုံတစ်ပုံခန့် ရှည်၍၁လက်မ ၏၆ပုံ၁ပုံခန့်ကျယ်ပါသည်။ခါးရိုးပေါ်ပြီး ခေါင်းပေါ်ပြီးနှလုံးဖြစ်ပြီ၊ခြေလက်များစပေါ်ပြီ၊မျက်စိပုံထင် လာပါသည်။

၄။ မျိုးစပ်ပြီး၈ပတ်အကြာ

• ဤအချိန်၌မျက်နှာပေါ်ပြီ။နားရွက်၊လက်ချောင်း၊ခြေ ချောင်းကလေးများဖြစ်လာပြီ။အရှည်၁လက်မ၏၅ပုံ၁ပုံခန့် ရှိပါပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ မျိုးစပ်ပြီး၁၂ပတ်အကြာ

- ဤအချိန်၌ခြေလက်စုံပြီ၊မျက်နှာပုံပေါ်ပြီ။ခြေသီး၊ လက်သည်းထွက်လာပြီ။အပြင်လိင်အင်္ဂါများစဖြစ်လာပြီ၊ အရှည်၃လက်မခန့်အလေးချိန်၁အောင်စခန့်ရှိလာပြီ၊

၆။ မျိုးစပ်ပြီး၄လအကြာ

- ဤအချိန်၌ယောကျ်ား၊မိန်းမခွဲခြား၍ရပြီ၊မျက်ခုံမွေး မျက်တောင်မွေးများပေါက်လာပြီ၊အရပ်၁ပေအလေးချိန်၁ ပေါင်အထိရှိပြီ။

၇။ မျိုးစပ်ပြီး၆လအကြာ

- ဤအချိန်၌မျက်လုံးပွင့်လာပြီ၊တစ်ကိုယ်လုံးအမွေးများ ဖြင့်ဖုံးထားသည်။မွေးလျှင်အတန်ကြာရှည်နိုင်သည်။အရပ် ၁၄လက်မ၊အလေးချိန်၂ပေါင်အထိကြီးလာပါပြီ၊

၈။ မျိုးစပ်ပြီး၇လအကြာ

- ဤအခါကလေးမှာအင်္ဂါစုံပြီ၊မွေးလျှင်ရှင်နိုင်သည်။ အရပ်၁၆လက်မ၊အလေးချိန်၃ပေါင်ခွဲ၊လေးပေါင်အထိရှိလာ ပါပြီ။

- အချို့က၇လနှင့်မွေးသောကလေးသည်၈လနှင့်မွေး သောကလေးထက် ပို၍ရှင်နိုင်သည်ဟုပြောကြပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါ။ကလေးသည်လစေ့ကာနီးမွေးလေပို၍ရှင်နိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေဖြစ်ပါသည်။

၉။ မျိုးစပ်ပြီး၈လအကြာ

- ဤအခါကလေးသည်အရပ်၁၈လက်မ။အလေးချိန်၅ပေါင်ကျော်။မွေးလျှင်ရှင်နိုင်သောအရွယ်ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ မျိုးစပ်ပြီး၉လအကြာ၁၀လအတွင်း

- ဤအချိန်ကားနေ့စေ့လစေ့မွေးရန်အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

- ခေါင်းမွေးစုံပြီ၊ခြေသည်းလက်သည်းထွက်လာပြီအရေပြားတွင်အဆီခဲများဖုံးထားသဖြင့်ချောနေ့ပြီ။အရပ်လက်မ၂၀အလေးချိန်၅ပေါင်ခွဲမှအထက်အထိကြီးလာပါပြီ။ဤအရွယ်တွင်မွေးလာသောကလေး၉၉ ရာခိုင်နှုန်းရှင်နေပါသည်။

- အထက်ပါအချက်များသည်သန္ဓေတွင်းကြီးထွားမှုကိုအစီအစဉ်အတိုင်းတင်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။လက်တွေ့တွင်ကားရိုးရိုးလူအတွက်သိပ်အရေးမကြီးပါ။အကြောင်းမှုရိုးရိုးလူအတွက်အရေးကြီးသည်မှာသန္ဓေရှိမရှိ၊ရှိလျှင်နေ့စေ့လစေ့မွေးမမွေးမွေးလျှင်ရှင်နိုင်မရှင်နိုင်။ယောကျ်ားလေးလား၊မိန်းမလေးလားစသည်တို့သာအရေးကြီးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- အသေးစိတ်သိရန်မလိုသောအခြားအချက်များမှာလည်းမြန်မာမိန်းမတို့သည်အိမ်ထောင်ရှိပါလျက်မည်သည့်အချိန်တွင်ရာသီလာရပ်သွားသည်၊မည်သည့်လတွင်သန္ဓေတည်သည်ကိုအတိအကျသိခဲကြ၍ဖြစ်ပါသည်။အော့မှအန်မှ၊ ရာသီမလာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်မှာ၃-၄လကြာမှဗိုက်ပေါ်မှသာကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းသိလာတတ်ကြပါသည်။သို့ဖြစ်၍သန္ဓေသား၏သက်တမ်းအတိအကျနှင့်တိုးတက်မှုကို သိရန်မှာမလိုကူသကဲ့သို့အရေးလည်းသိပ်မကြီးလှပါ။အရေးကြီးသည်မှာအချိန်စေ့လျှင်ကလေးကျန်းကျန်းမာမာထွားထွားကြိုင်းကြိုင်းမွေးလာလျှင်မိခင်ဘာမှမဖြစ်ရန်ပင်မဟုတ်ပါလော။

- အမှန်တော့လည်းဆရာဝန်များအနေဖြင့်ပင်မွေးလာသောကလေးနေ့စေ့မစေ့ကိုရာသီစရပ်သည့်ရက်မှစတွက်ခြင်းကို သိပ်မယုံကြည်ကြပါ။ပဋိသန္ဓေကို ကိုယ်တိုင်းစမ်းသပ်ကြည့်ရာမှတွေ့ရသောအချက်များပေါ်တွင်မူတည်၍တွက်ချက်ကြည့်ခြင်းကိုသာ ယုံကြည်ကြပါသည်။မွေးလာသောကလေးကို ဆိုပါလျှင်လည်းအလေးချိန်၅ပေါင်ကျော်လျှင်နေ့စေ့လစေ့သည်၊ ၅ပေါင်ထက်လျော့လျှင် နေ့စေ့လမစေ့ဟုယူဆကြပါသည်။အကြောင်းမူ မွေးစကလေးရှင်မရှင်မှာအခြားအကြောင်းများထက်ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ်တွင်မူတည်နေ၍နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။အလေးချိန်ကြီးလေ(၁၀ပေါင်အထိ)ပိုမိုသန်မာရှင်သန်နိုင်လေပင်ဖြစ်ပါသည်။အလေးချိန်နည်းလေရှင်ရန်အခွင့်အလမ်းနည်းပါးလေဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍အလေး ချိန်နည်းသောကလေးများ(လမစေ့ဘဲမွေးသောကလေးများ)ကိုအထူးဂရုစိုက်၍သီးခြားခွဲခြား၍ပြုစုယုယကြရပါသည်။

- ဤသို့ဖြစ်လျှင်သန္ဓေသား၏ကြီးထွားမှုနှင့်မွေးစကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၏အလေးအချိန်ကိုဖြစ်စေသောအချက်များကိုသိရန်လိုလားပါသည်။ယင်းတို့ကားအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ မျိုးရိုးဇာတိ

- မိဘဘိုးဘွားကထွားကြိုင်းလျှင်ကလေးလည်းထွားကြိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍အနောက်နိုင်ငံသားများမှာပို၍ထွားကြိုင်းကြသဖြင့် သူတို့၏ကလေးများမှာမွေးစမှာပင်၇ပေါင်ခွဲ၈ပေါင်အနည်းဆုံးရှိကြပါသည်။အရှေ့တိုင်းသားများမှာပို၍သေးပါသည်။မြန်မာကလေးများဆိုလျှင် မွေးစဥ္စပျှမ်းမျှ၅ပေါင်ခွဲ ၆ပေါင်သာရှိပါသည်။

၂။ မိခင်၏အသက်

- ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်၌ကလေးမွေးလျှင်ကလေးမှာကြုံလှီ၏ပို၍ကြီးမှသန်တုန်းမြန်တုန်းအရွယ်ကြမှမွေးလျှင်ကလေးပို၍ထွား၏။သို့ဖြစ်၍အသက် ၂၅နှင့်၃၀ကြားရှိမိခင်၏ကလေးသည်ပို၍ကြီးမားလေသည်။

၃။ ကလေးဦးရေ

- မိခင်၏အသက်ချင်းတူပါကသားဦး သမီးဦးများသည်ပိုမိုကြုံလှီတတ်ပါသည်။နောက်ကလေးများသည်တစ်ဖြည်းဖြည်း ပို၍ထွားလာတတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ လူနေမှုအဆင့်အတန်း

- ကလေး၏မိဘများမှာစားနိုင်သောက်နိုင်ကြလျှင်မစားနိုင်မသောက်နိုင်သောမိဘများကမွေးသောကလေးများထက်ပို၍ထွားကြပါသည်။ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုရှိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိဘများကိုယ်တိုင်ကပိုမိုထွားကြိုင်းကြသဖြင့်လည်းကောင်း၊အချိန်မစေ့မီမွေးမှုနည်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ချမ်းသာသောခေတ်မီသောမိဘများကမွေးသောကလေးများသည်ဆင်းရဲနွမ်းပါးအသိတရားခေါင်းပါးသောမိဘများကမွေးသောကလေးများထက်ပို၍ထွားကြိုင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၅။ မိခင်လောင်း၏အာဟာရ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင်မိခင်လောင်းသည်အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးရန်လိုပါသည်။အကြောင်းမူသန္ဓေသားသည်မိခင်ထံမှအာဟာရကို ယူရပေရာမိခင်မှာအာဟာရမပြည့်ပါကမိခင်ရောသန္ဓေသားပါအာဟာရချို့တဲ့နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။အာဟာရပြည့်ဝရန်အတွက်အဖိုးကြီးသောထိုးဆေး၊စားဆေးများကို ထိုးရန်စားရန်မလိုပါ။သံဓာတ်ပါသောအသည်း၊သွေးခဲ၊ကျောက်ကပ်စသည်များနှင့်လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုများများစားပေးနိုင်လျှင်လုံလောက်ပါသည်။အမှန်တော့မိခင်မှာအစာငတ်၍မသေမချင်းသန္ဓေသားမှာမထိခိုက်၊မသေနိုင်ဟုသိရပါသည်။အကြောင်းမှာမိခင်မသေမချင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေသားသည်မိခင်ထံမှအာဟာရကို ရယူနိုင်ပါသည်။မည်သို့ဆိုစေ၊မိခင်မှာအာဟာရပြည့်ဝမှာသာလျှင်သန္ဓေသားလည်းထွားကြိုင်း ၊မိခင်လည်း ကျန်းမာ မွေးသည့်အခါ လွယ်ကူပါသည်။

၆။ မိခင်တွင်ရောဂါရှိမရှိ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင်မိခင်မှာရောဂါတစ်ခုခုရပါကသန္ဓေသားကိုတိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ပထမ၃-၄လအတွင်းအပြင်းဖျားခြင်းရှိပါကကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။ထိုအတွင်း၌ ဂျိုက်သိုးရောဂါ(ဂျာမန်ဝက်သက်)ကဲ့သို့သောအဖျားရောဂါရပါကကလေးမှာမွေးရာပါနှလုံးရောဂါ၊မျက်စိကန်းရောဂါများဖြင့်ပင် မွေးလာနိုင်ပါသည်။မိခင်တွင်သွေးအားနည်းရောဂါ၊တီဘီရောဂါစသောအင်အားကုန်ခန်းစေသောရောဂါများရပါမူကလေးမှာသေးငယ်၍နေတတ်ပါသည်။သို့သော်မိခင်တွင်ဆီးချိုရောဂါရှိပါမူကလေးမှာ၁၀ပေါင်ကျော်နိုင်ပါသည်။ထိုသို့အဆမတန်ကလေးထွားပါကမွေးရာတွင်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်၊ကုသချက်မှန်သမျှကိုတိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။သို့မှကလေးမွေးလျှင်ဥပါဒ်ကင်းပါမည်။

- ဆေးပညာရှင်တို့၏လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူကလေးများသည်အလေးချိန်အတော်ရုံရှိလေပို၍ကျန်းမာသန်စွမ်းလေဟူ၍သိရပါသည်။အနေတော်ပျှမ်းမျှအလေးချိန်မှာ၅ပေါင်နှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀ပေါင်ကြားဖြစ်ပါသည်။အကယ်၍အလေးချိန်၃ပေါင်ထက်နည်းပါကမွေးပြီးရှင်နိုင်ရန်အခွင့်နည်းပါး၏။ထို့အပြင်အလေးချိန်နည်းလေကိုယ်ခန္ဓာချွတ်ယွင်း၍မွေးလာရန်အခွင်များလေဟု၍သိရပါသည်။အထူးသဖြင့်မွေးစတွင်ကိုယ်အလေးချိန်နည်းလွန်းပါက၄င်းကလေးမှာဉာဏ်ထိုင်း၍ဦးနှောက်ချွတ်ယွင်း၍မွေးလာတတ်သည်ဟုဆိုကြပါသည်။

• ထို့အတူအလေးချိန်အလွန်များပါကလည်းမွေးရာ၌ခက်ခဲရုံမကကျန်းမာသန်စွမ်းမှုလည်းသိပ်မရှိကြပါ။မွေးရာတွင်ခက်ခဲလွန်းပါကထိုကလေးမျိုးများဦးနှောက်တွင်းသွေးထွက်၍ကြီးလာသောအခါခြေလက်သွက်ချာပါဒလိုက်နိုင်ပါသည်။

• သို့ဖြစ်၍သားသမီးများကျန်းမာစွာ၊ချွတ်ယွင်းမှုကင်းစွာမွေးလာနိုင်ရန်အတွက်မိခင်ကျန်းမာဖို့၊ကလေးသိပ်မထွားမငယ်ဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ထိုသို့မွေးလာနိုင်ရန်အတွက်မိခင်မှာဘခင်ထက်ပို၍အရေးကြီးပါသည်။အကြောင်းမှာဘခင်မှာမျိုးစေ့ကိုပေးရန်အတွက်၊အိမ်ထောင်၏စီးပွားရေးအတွက်သာအရေးကြီး၍မိခင်မှာသန္ဓေစတည်သည်မှမွေးသည်အထိသန္ဓေသားကိုလွယ်ထားရသဖြင့်တကယ်လည်းမွေးပေးရ၍ဖြစ်ပါသည်။

• ထို့အပြင် ဆေးပညာရှင်များ၏လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူမိခင်များမှာအရပ်ရှည်ထွားကြိုင်း၍သန္ဓေသားမှာပိုမိုကြီးထွားလှုပ်ရှားနိုင်လေကျန်းမာလေဟုသိရပါသည်။မိခင်ဖြစ်သူက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှေးယခင်ကအားကစားလိုက်စားခဲ့ပါကကလေးမွေးရာတွင် လွယ်ကူ၍ကလေးလည်းအချိုးအစားပြေပြစ်သည်။မိခင်မှာ ညှက်ပါက၊ကာယလေ့ကျင့်မှုမရှိပါကလေးလည်းညှက်သည် ဟု သိရပါသည်။ထို့အတူ မိခင်သည်အလုပ်ပင်ပန်းစွာလုပ်ရပါ ကလည်းကောင်း၊ဆေးလိပ်သောက်တတ်ပါကလည်းကောင်း ကလေးမှာ ညှက်တတ်ပါသည်ဟု၏သို့ဖြစ်၍သန္ဓေရင့်လေ မိခင်မှာအလုပ်လျှော့ရ၊နားရလေဖြစ်သည်။ထိုသို့လျှော့နိုင်၊ နားနိုင်မှသာ ကလေးမွေးရလွယ်၍ ကလေးကျန်းမာလေသည်။ ဤအချက်ကြောင့်ပင်လျှင် အလုပ်လုပ်သော မိခင်လောင်းများ အားမွေးကာနီးဖြပတ်အလိုနှင့်မွေးပြီးဖြပတ်အတွင်းတွင် သားဖွား ခွင့်ပေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။မိခင်အတွက်သာမဟုတ်၊နိုင်ငံသား တစ်ဦးဖြစ်လာမည့် သန္ဓေသား၏အကျိုးအတွက်ပါဖြစ်ပါသည်။

အမြွှာ

- အထက်ပါအကြောင်းအရာများသည် သန္ဓေသားတစ်ဦး တည်းလွယ်ထားရသော မိခင်များနှင့် ယင်းသန္ဓေသား၏ အကြောင်းဖြစ်သည်။အမှန်တော့လောက၌ မွေးတိုင်း ကလေး တစ်ဦးတည်း ထွက်လာသည်မဟုတ်ပါ။တစ်ခါတစ်ရံနှစ်မြွှာ၊ တစ်ခါတစ်ရံသုံးမြွှာလေးမြွှာအထိပင်မွေးတတ်ကြပါသည်။ သန္ဓေသားတစ်ဦးတည်းအတွက်ပင် လွယ်ရမွေးရသော မိခင်မှာ အလွန်ပင်ပန်းပေရာ နှစ်မြွှာ၊သုံးမြွှာမွေးရလျှင်မည်မျှပင်ပန်း မည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစား၍သာ ကြည့်သင့်ကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- နှစ်မြွှာပူး၊သုံးမြွှာပူးမွေးချင်းကို အချို့မိဘများကလိုလားကြသော်လည်း အချို့မူ သိပ်မလိုလားကြပါ။လိုလို မလိုလို သဘာဝက စီမံရာဖြစ်၍ မည်သူမျှ အမြွှာရအောင်မရအောင် မပြုလုပ်နိုင်သေးပါ။

- ကမ္ဘာ့ဆေးပညာ့ရှင်များ၏လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ကလေးအကြိမ် ၉၀မွေးလျှင်တစ်ကြိမ်မှာ ၂မြွှာပူးဖြစ်သည်။အမေရိကန်နိုင်ငံ၌၈၉ခါမွေးလျှင်တစ်ခါမှာ ၂-မြွှာပူးဖြစ်သည်။ဂျပန်၌မူ ကလေး၁၅၀မွေးမှ တစ်ခါ၂မြွှာပူးပါသည်ဟု သိရပါသည်။ဤသို့အမြွှာမွေးခြင်းသည် လူမျိုးကိုလိုက်၍ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။အမေရိကန် ပြည်တွင်ပင် လူဖြူများထက်လူမည်းများကိုပို၍အမြွှာပူးမွေးကြသည်ဟု သိရပါသည်။လူဝါများ(ဂျပန်များ)မှာမူ အမြွှာမွေးမှုအနည်းဆုံးဖြစ်သည်ဟုဆိုပါသည်။ အရှေ့တိုင်းသားများဖြစ်ကြသော ကျွန်မတို့မြန်မာများတွင်လည်း အမြွှာမွေးမှုမှာ အနောက်နိုင်ငံများထက်ပို၍နည်းပါသည်။

- အမြွှာမွေးမှုသည်မိခင်၏မျိုးရိုး၊အသက်၊ကလေးအရေအတွက်ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ဤမျိုးရိုးလိုက်မှုမှာ မိခင်ပေါ်ချည်းမတည်၊ဘခင်အပေါ်တွင်လည်းတည်ပါသည်။ အကြောင်းမူ ၁၈ရာစုနှစ်အတွင်းက ပြင်သစ်မှူးမတ်တစ်ဦးကြောင့် ယင်း၏မိန်းမသာမက ယင်း၏ ကိုယ်လုပ်တော်ပါ ယင်းနှင့်ချွတ်စွပ်တူသော သုံးမြွှာပူးတစ်ပူးစီ မွေးဖွားပေးခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

• အမြွှာမွေးမှုသည်မိခင်၏အသက်ကြီးလေ ပို၍များလေ ဖြစ်ပါသည်။အမြွှာအများဆုံးမွေးသော အသက်မှာ ၃၀ ကျော် ၄၀-ပတ်လည်အတွင်းဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးမွေးရာမှာ ကြောက်သဖြင့်အပျိုကြီးလုပ်သူများသည် နောက်ဆုံးမနေနိုင်၍ အိမ်ထောင်ပြုရပါကပို၍အန္တရာယ်များသော အမြွှာမွေးနိုင်သည်ဆိုသည်ကို သတိချပ်ကြရပါမည်။

• ထို့အတူ ကလေးများလေအမြွှာမွေးရန်အခွင့်အလမ်းများလေ ဖြစ်ပါသည်။ရေများရာ မိုးရွာသည်ဆိုသည်မှာ ကလေးအရေအတွက်တွင်လည်းမှန်ပါသည်။

• အမြွှာမည် သို့ဖြစ်ရသည် ဆို သည် ကား အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

• အမြွှာဖြစ်တတ်ဆုံးနည်းကား မမျိုးဥနှင့်သုက်ကောင်တို့ မျိုးစပ်ပြီးနောက် သန္ဓေဥသည် ကလပ်စည်း ၁ခုမှ ၂ခု၊၂ခုမှ၃ ခု၊ထိုမှမရေမတွက်နိုင်အောင် ကွဲပြားရာ၌ပထမပိုင်းတွင် ကလပ်စည်းတိုင်း လိုလိုမှာ သန္ဓေသားအဖြစ်ဖြင့် ဖြစ်ထွန်းလာနိုင်စွမ်းရှိကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သန္ဓေဥ စကွဲစ၌ ကလပ်စည်း၂ ခုသည် သန္ဓေသား တစ်ခုစီဖြစ်လာပါကအမြွှာဖြစ်လာလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဥတစ်ခုတည်းမှ အမြွှာဖြစ်လာခြင်းကို ဥတစ်ခု အမြွှာ (Uniovular Twins) ဟုခေါ်ပါသည်။ဤအမြွှာများသည် ရုပ်လက္ခဏာ အသားအရောင်၊ မျက်စိ၊ဆံပင် အားလုံးတူရုံမျှမက ယောက်ျားမိန်းမအဖြစ်လည်း တူကြပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောကျ်ားဆိုက ၂ယောက်စလုံးယောကျ်ား၊ မိန်းမဆိုက ၂ဦးစလုံး မိန်းမဖြစ်ကြပါသည်။စိတ်ချင်းလည်းတူတတ်ကြပေ၏။ အချင်းလည်းတစ်ခုတည်းသာ ရှိတတ်ပါသည်။

- ကျန်တစ်နည်းမှာမူမိခင်ကမပျိုးဉကြွေရာ၌ ဉတစ်ခုထဲမကြွေဘဲ ၂ခုကြွေလျှင် ထိုဉ၂ခုစလုံး အမျိုးစပ်မှု အောင်မြင်၍ သန္ဓေဖြစ်လာကာ အမွှာဖြစ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤအမွှာမျိုးမှာ သဏ္ဍာန် သိပ်မတူပါ။ လိင်ကွဲတတ်ပါသည်။ အချင်းလည်း၂ခုရှိပါသည်။

- ဤသို့အမွှာများဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်ဟူ၍မပြောနိုင်ကြပါ။သို့ဖြစ်၍အမွှာရမရမှာ ကမ္မတကာဟုသာ ဆိုရပါမည်။

- မည်သို့ပင် အမမွှာရရ၊အမွှာလွယ်ရသော မိခင်မှာ အလွန်ပင်ပန်းပါသည်။ မမွေးမီ ကြိုသိပါကကောင်းပါ၏။ အကြောင်းမူ လိုအပ်သော ဂရုစိုက်မှု ပြုစုမှုများကို ကြိုပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

- အမွှာရှိလျှင် မိခင်ဖြစ်တတ်သည်မှာ -
  ၁။ ကိုယ်ဝန်သည်အလေးချိန်နှင့် မလိုက်အောင် ကြီးလွန်းခြင်း။
  ၂။ မိခင်မှာ အလွန်လေးလံပြီးအလေးချိန် မတန်တဆ တိုးခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ မိခင်မှာကလေးလှုပ်ရှားမှုအပြင်းအထန်ခံရခြင်း။

၄။ မွေးရန်အချိန်မကျမီ ကလေးအောက်စိုက်လွန်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

၅။ထိုသို့ဖြစ်ကတတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်များနှင့်တိုင်ပင်၍ဆရာဝန်များညွှန်ကြားသည်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ မွေးသောအခါ၌လည်းတတ် ကျွမ်းသောဆရာဝန်များနှင့်သာမွေးသင့်ပါသည်။

- အမြွှာရှိမရှိကိုဆရာဝန်များအနေဖြင့် စမ်းကြည့်လျှင်ပင်သိကြပါသည်။ ကလေးခေါင်းနှစ်ခု စမ်းရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊နှလုံးခုန်သံနှစ်မျိုးကြားရလျှင် သော်လည်းကောင်း၊အမြွှာရှိမရှိအလွယ်တကူပြောနိုင်ပါသည်။ ဤမျှနှင့်မသေချာပါက ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်က အသေအချာ ပြောနိုင်ပါသည်။ ဓာတ်မှန်၌ကလေးနှစ်ဦး၏ အရိုးစုကို ရှင်းရှင်းကြီးမြင်ရပါသည်။

- အမြွှာရှိလျှင်မိခင်မှာ ဘာကြောက်ရသနည်း၊အမှန်တော့အမြွှာရှိလျှင်ပို၍လေးလံသည်။ပင်ပန်းသည်ကလွဲ၍ဂရုစိုက်မှုကောင်းက တစ်ဦးတည်းသောသန္ဓေနှင့် မထူးခြားလှပါ။ ကြောက်စရာသိပ်မရှိပါ။သို့သော်လည်း အမြွှာများမှာ ရက်စော၍ မွေးတတ်ပါသည်။ မိခင်မှာ မမွေးမခြင်း ကိုယ်ရောင်ခြင်း၊အင်္ဂါဇာတ်ရောင်ခြင်းနှင့်မောပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် စောင့်ရှောက်မှု မမှန်က ရေမြွှာတွင် ရေများလွန်းသည့်ရောဂါ(Hycdramnios)ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆိပ်တက်ရောဂါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(Preeclampsia and Eclampsia) နှင့်သွေးအားနည်းရောဂါ (Anaemia)များရတတ်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်ရင့်လေဆိုးလေဖြစ်ပါသည်။ကောင်းသည်ကားကိုယ်ဝန်၃-၄ပတ်ရသည်နှင့်နားနားနေနေ နေကာ တစ်ခုခုဖြစ်သည်နှင့်ဆေးရုံတက်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။အမြွှာမွေးရန်အတွက် စိတ်ချရသောနေရာမှာအစစပြည့်စုံသော ဆေးရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။

- အမြွှာမွေးရခြင်းသည်မိခင်သာ ပင်ပန်းသည်၊ အန္တရာယ်ရှိသည် မဟုတ်ပါ။ ကလေးများ မှာလည်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အမြွှာကလေးများသည်ရိုးရိုးတစ်ယောက်တည်းကလေးများထက်ပိုမိုသေးငယ်တတ်သဖြင့် ပို၍ချူချာတတ်ကြပါသည်။ မွေးစဉ်သေဆုံးမှုမှာ အမြွှာက ၄ဆပိုပါသည်။သို့ရာတွင်အလေးချိန်ငယ်သောအမြွှာကလေးတစ်ဦးသည် သူ့လိုအလေးချိန်ရှိသော တစ်ဦးတည်သော သားထက်က ပို၍အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။အကြောင်းမှာ အမြွှာကလေးငယ်ခြင်းမှာ လစေ့ပြီးငယ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် အရွယ်ရင့်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ရိုးရိုးကလေးငယ်လျှင် လမစေ့၍ အရွယ်မရင့်၍ ဖြစ်ပါသည်။

- အခြားအချက်မှာ အမြွှာမွေးလျှင် မွေးရာပါခန္ဓာကိုယ်ချွတ်ယွင်းမှုများ ပါလာတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ပါလာပါက မိဘတွေသာမက ဆရာဝန်၊သူနာပြုပြည်သူ့အရေးပါပူပန်ကြ၊ တာဝန်ယူကြရပါသည်။

- ၂မြွှာပူးပင်လျှင် ဤမျှဖြစ်နေရာ ၃မြွှာ၊ ၄မြွှာဆိုလျှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပို၍ဆိုးပါမည်။ယခုအခါ ၉မြွာပူး၊၁၅မြွာပူးများပင်ရှိကြောင်း ကြားရလေရာ၊အံ့သြထိန့်လန့်စရာပင်ဖြစ်ပါသည်။အကြောင်းမူ အမြွာများလေ ကလေးသေဆုံးမှုများလေ ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- ထူးဆန်းသောအမြွာကား ယိုးဒယားအမြွာ(Siamese Twins) ဖြစ်ပါသည်။ ရင်းချင်းဆက်(ဝါ)ကြောချင်းဆက်။ မြန်မာတို့အဖို့မူ ၁၉၇၁ခုနှစ်ဇူလိုင်လအတွင်းရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံ၌ ခွဲစိတ်ခဲ့သော မနန်းစိုး၊မနန်းစံရင်ချင်းဆက်အမြွာသည် ထင်ရှားသော ယိုးဒယားအမြွာပင်ဖြစ်ပါသည်။ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင်မူ ယိုးဒယားအမြွာသည် ထင်ရှားပါ၏။ အထင်ရှားဆုံး၂ခုမှာ အဲန်နှင့်ချဲန်ညီနောင်အမြွာ၂ကျိုဇက်ဖာ ညီအမအမြွာဖြစ်ပါသည်။

- အဲန်နှင့်ချဲန်တို့မှာ ယိုးဒယားပြည်၌မွေးဖွားသောတရုတ်ကပြားအမြွာဖြစ်ပါသည်။ ၁၈၈၁ခုနှစ်ကမွေးဖွား၍ အသက်၅၅ နှစ်တိုင် နေသွားကြပါသည်။မွေးကတည်းက ၄လက်မခန့်ရှည်သော အသားပိုတစ်ခုဖြင့် ရင်ခေါင်တွင်ဆက်၍ မွေးလာကြပါသည်။ အသားပိုမှာ ရှည်သဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှဘေးတိုက်အထိနေ၍ရပါသည်။အသက်၁၈နှစ် ရောက်သောအခါအမေရိကန်ပြည်ရောက်ပြီး နာမည်ကျော်ကာ ချမ်းသာသွားကြပါသည်။ မသေမီ၌ တစ်ဦးလျှင် မိန်းမတစ်ယောက်စီ ယူခဲ့ရာ အဲန်၏မိန်းမက ကလေး၁၂ယောက်၊ချဲန်၏မိန်းမက၁၀ယောက်အထိမွေးဖွား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားခဲ့ပါသည်။ကိုယ်ချင်းဆက်လျှက်မိန်းမတစ်ယောက်စီ ယူနိုင်သည်မှာအံ့သြစရာပင်ဖြစ်ပါသည်။သူတို့မိန်းမများမှာလည်း ညီအမဖြစ်၍သာ အဆင်ပြေနိုင်ဟန်တူပါသည်။အသက်၅၅ နှစ်ရောက်သောအခါ ချဲန်မှာအဆုပ် အအေးမိသောရောဂါဖြင့် သေဆုံးပါသည်။ချဲန်သေဆုံးမှန်းသိသည်နှင့်အဲန်လည်းတုန်လှုပ် ခြောက်ခြားပြီး၂နာရီအတွင်းသေဆုံးသွားပါသည်။

- သူတို့သေသောအခါရင်ခွဲကြည့်ရာ၌ဆက်နေသော အသားမှာ အနည်းငယ်သာရှိပြီးတစ်ယောက်စီတွင်အရေးကြီး သော အင်္ဂါတစ်ခုစီပါသဖြင့် ခွဲစိတ်ပေးကရသည်ဟုဆေးပညာ ရှင်များက မိန့်ဆိုကြပါသည်။သို့သော် ကြီးမှ အမေရိကန် ရောက်သဖြင့် ခွဲခွင့်မရရှာခဲ့ပါ။

- ရှီဇာနှင့်ဂျိုဇက်ဖာ ညီအမနှစ်ဦးမှာဂျာမဏီပြည်၌ ၁၈၇၈ခုတွင် မွေးဖွားပါသည်။အသက်၄၀ ထိနေသွားကြပါ သည်။မသေမီ၌ နှစ်ဦးစလုံးကလူတစ်ယောက်တည်းကို လင် အဖြစ်ယူသွားကြပါသေးသည်။ ကလေးတစ်ယောက်တည်း ရသွားပါသည်။ ရှီဇာနှင့်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။နှစ်ဦးစလုံးတွင်မှ ယောနိအင်္ဂါတစ်ခုနှင့်သားအိမ်တစ်ခုသာရှိသည်ဟု သိရပါ သည်။

- ယခုမြန်မာပြည်မှ မနန်းစိုး၊မနန်းစံကား ကံကောင်းပါ သည်။ခေတ်မီခွဲမှုလည်းခံရသည်။ အစိုးရပြည်သူ၏ အထောက်အပံ့လည်းရကြပါသည်။ မနန်းစိုးတစ်ဦးတည်းသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သဖြင့်သာ စိတ်မကောင်းစရာဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ကိုခွဲပေးသောဆရာဝန်ကြီးများလည်း မြန်မာပြည်၌မရှိတော့ပါ။

- အမြွှာဖြစ်စေ၊တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ကိုယ်လက်အင်္ဂါစုံလင်စွာနှင့်မွေးဖွားလာက မိဘမောင်ဖွားများ အတွက်သာမက တိုင်းပြည်လူမျိုးနှင့် အစိုးရအတွက်ပါ အားလုံးကောင်းပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့ပါမူ အားလုံးပင် စိတ်ပူကြရ၊ တာဝန်ပိုကြရပါသည်။ ဤသို့သူများတကာကို ဝန်ပိုစေသော ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့သူများကိုကလောက၌မပေါ်ပေါက်၊မတိုးပွားစေရန်မှာ မိဘတိုင်း၊မိဘလောင်းတိုင်း၏တာဝန်သာမဟုတ်ပါ။ ပြည်သူ့အစိုးရ၊ပြည်သူ့ဆေးပညာရှင်များနှင့်တာဝန်သိလူသားတိုင်း၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၉

မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးနေကာလ

မီးဖွားခြင်း

• မိန်းမများနှင့်ယောကျ်ားမတူဆုံးအချက်မှာကလေးမွေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ကလေးမွေးခြင်း၏ ဒုက္ခ သုက္ခနှင့်စိတ်တက်ကြွစရာ၊ရွှင်လန်းစရာများမှာ ကိုယ်တိုင် ကလေးမမွေးဘူးသမျှ မည်သူက မည်မျှပြောပြော မည်သို့မျှနားလည်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားများသည်မိန်းများကလေးမွေးလျှင်“**လောကဓမ္မတာဘဲ** ”ဟုခပ်ပေါ့ပေါ့သာသဘောထားတတ် ကြပါသည်။ မွေးသူမှာ မိမိ၏ဇနီးဖြစ်ပါမှ မွေးလာသော ကလေးမှာ “ **ငါ့သား၊ငါ့သမီး** ” ဆို၍သာ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ရုံဖြင့် ပြီးတတ်ကြပါသည်။ ကလေးမွေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကာယကံရှင် မှာ မည်သို့ခံစားရသည်ဆိုသော လူ့သဘောသဘာဝကိုမူ တွေးကြည့်မေးကြည့်မိသူ အလွန်ရှားပါသည်။

• မည်သို့ဆိုစေ ရှေးမြန်မာလူကြီးများကမူ“ **ယောကျ်ားဖောင်စီး၊မိန်းမမီးနေ** “ ဟူ၍ ခေတ်အလိုက်အန္တရာယ်အကြီးဆုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ် ၂ခုကို တင်စားပြောခဲ့ကြပါသည်။ယခုခေတ်လူများအတွက်မူ ဖောင်စီးစရာမလိုတော့ပါ။တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ သွားလိုက လုံခြုံစိတ်ချရသော မီးသင်္ဘော၊မော်တော်များကိုစီး၍ သွားနိုင်ပါပြီ။သို့ဖြစ်၍ယောကျ်ားအတွက်အန္တရာယ်အကြီးဆုံး အလုပ်မှာ ဖောင်စီးခြင်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တော့ပါမည်။မိန်းမများအတွက်လည်း မီးနေခြင်းမှာရှေးကလောက်အန္တရာယ်မရှိတော့ပါ။အကြောင်းမူ ယခုအခါ၌ မိန်းမများ၏မီးဖွားမှု၊မီးနေမှုနှင့်ပတ်သက်သောကျွမ်းကျင်လိမ်မာသောသမားတော်သူနာပြုများလည်းရှိစပြုပြီး။လိုအပ်သေ ကိရိယာတန်ဆာပလာ စုံသောဆေးရုံ၊ဆေးခန်းများလည်းအမြို့မြို့အရွာရွာရှိစပြုပြီး၊အလွန်ခေါင်သောကျေးလက်ဒေသများ၌သာ မရှိသေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- အမှန်တော့ ကလေးမွေးခြင်းသည် သီးခြားဖြစ်လာသော သဘာဝ ဓမ္မတာသာမဟုတ်ပါ။သူတစ်ခုတည်းကို ကွက်ဂရုစိုက်ရုံဖြင့်လည်း လုံလောက်မည်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းမူ ကလေးမွေးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏နိဂုံးပိုင်းဖြစ်၍ **အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ** ဆိုသကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဂရုစိုက်မှုကောင်းက ကလေးမွေးရာ၌ လွယ်ကူပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဂရုစိုက်ခြင်းကို အားပေးရန်လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဂရုစိုက်ခြင်း
ကလေးမွေးမည့်ရက်တွက်ခြင်း

- ပဋိသန္ဓေကာလသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့်နောက်ဆုံးရာသီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စလာသည့်ရက်မှ ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ကြာပါသည်။ ဤသည်မှာ တကယ်သန္ဓေစတည်သောမျိုးဆက်ချိန်နှင့်တွက်က၁၄ရက်ပို၍ များပါသည်။ သို့သော်လည်းမမျိုးဥနှင့်သုက်ကောင်တို့မည်သည့် အချိန်၌မျိုးစပ်အောင်မြင်သည်ဆိုသည်ကို လူတိုင်းအတိအကျ မသိနိုင်ရကားအနီးဆုံးရက်ဖြစ်သည့် နောက်ဆုံးရာသီလာသည့် ရက်ကစ၍တွက်ကြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ပဋိသန္ဓေတစ်ခု သည် မည်သည့်အချိန်တွင်ကလေးမွေးမည်ဆိုသည်ကို တွက်ရာ ၌နောက်ဆုံးရာသီလာသည့်ရက်ကစ၍ တွက်ကြသည်ကများပါ သည်။ တွက်ပုံမှာ-

- နောက်ဆုံးရာသီစလသည့် ရက်ကိုယူ၍ ၇ရက်ပေါင်း ပြီးလျှင်တစ်နှစ်ကာလများမှ ၃လပြန်ဆုတ်၊ထိုအခါ ကလေး မွေးမည့်ရက်ကိုရပါသည်။ဥပမာအားဖြင့် မိန်းမတစ်ယောက် သည် မတ်လ၁၈ရက်နေ့တွင်နောက်ဆုံးရာသီစလာသည်ဆိုပါ စို့ ၊ ၇ရက်ပေါင်းလျှင်၂၅ရက်ရသည်။နောက်၃လပြန်ဆုတ် လျှင် ဖေဖော်ဝါရီ၊ဇန်နဝါရီ၊ဒီဇင်ဘာ။သို့ဖြစ်၍ဒီဇင်ဘာလ ၂၅ ရက်မွေးပေမည်။ထို့အတူ ကိုယ်ဝန်တစ်ခု၏နောက်ဆုံးရာသီ စလာသည့်ရက်မှာ ဇူလိုင်လ ၆ရက်ဆိုပါက ၇ရက်ပေါင်း၁၃ ရက်၊၃လပြန်ဆုတ်လျှင်အေပြီ၁၃ရက်သည်ကလေးမွေးမည်ရက် ဖြစ်ပါသည်။မြန်မာလိုဆိုသော်သင်္ကြန်အကျနေ့တွင်မွေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ဤသို့တွက်သည်မှာအခြားကြောင့်မဟုတ်ဘဲတစ်လ လျှင်ပျှမ်းမျှရက်၃၀သာရှိသောကြောင့်ဖြစ်၍ ၉လဆိုလျှင်ရက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၇၀ ။၇ရက်ထပ်ပေါင်းလျှင် ၂၂၇ ရက်ရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- ဤသို့ ပဋိသန္ဓေကာလ ၂၈၀ ရက်မှာ မိန်းမတိုင်းအတွက် အတိအကျမဟုတ်သည်ကိုသတိချပ်ရပါမည်။ အချို့သန္ဓေများသည် ၂၈၀ ရက်ထက်ပိုစော၍ မွေးနိုင်သည်။အချို့သည် နောက်ကျ၍မွေးနိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်ခန့်မှန်းထားသောကလေးမွေးမည့် ရက်ထက် ၂ပတ်ခန့်စောလျှင်၊နောက်ကျလျှင်ဘာမျှပူစရာမရှိပါ။ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟုသာသဘောထားကြရပါမည်။

- ဆေးပညာရှင်များကမူ မွေးမည့်ရက်ထက်၂ပတ်ကျော်သည့်တိုင်းမမွေးမှုရက်လွန်သန္ဓေ(Post Maturity) ဟုခေါ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ပူစရာမရှိပါ။သူ့အလိုလိုပင်မွေးလာတတ်ပါသည်။၃ပတ်ကျော်၍မှမမွေးလျှင်သာကလေးတစ်ခုခုဖြစ်၍ဟုယူဆကာဆရာဝန်များကလိုအပ် သလိုပြုစုပေးကြရပါသည်။

- ဆေးပညာရှင်များ၏လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူ ရာသီခွင် ၂၈ ရက်ရှိသောမိန်းမများသည် ရက်ပေါင်း၂၈၀ ကြာလျှင်မွေးတတ်ကြပြီးရာသီခွင်တိုသူများသည် ထိုထက်စော၍လည်းကောင်း၊ရ ာသီခွင်ရှည်သူများသည် ကျော်၍လည်းကောင်းမွေးတတ်ကြသည်ဟုသိရပါသည်။ရာသီခွင်မမှန်ကလည်းပို၍ကြာတတ်ကြပါသည်။

- အစောဆုံးမှာသန္ဓေရက်၂၅၀ကျော်နှင့်မွေးခြင်းဖြစ်၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရှည်ဆုံးမှာသန္ဓေရက် ၃၀၀ ကျော်ဖြင့်မွေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာကလေးတစ်ဦးကိုယ်ဝန်အတွက်ဖြစ်၍ အမြွှာများသည် ရိုးရိုးသန္ဓေများထက်စောမွေးသည်က များသည်။ ၅မြွှာပူးဆိုပါလျှင် ၂၁၉ ရက်နှင့်ပင်မွေးဘူးသည်ဟု သိရပါသည်။

ကလေးမွေးရန်ဗိုက်နာခြင်း

- ကလေးမမွေးမီဗိုက်နာသည်မှာဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဗိုက်မနာဘဲမွေးသောသန္ဓေဟူ၍ ဤလောက၌မရှိပါ။သို့ကြောင့်ပင် ကိုယ်တိုင်မမွေးရသည့်သားသမီးများကို **"ဝမ်းမနာသား"**ဟု ခေါ်ဆိုကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ကလေးမွေးရန် ဗိုက်နာခြင်းသည် အခြားအကြောင်းများကြောင့် ဗိုက်နာခြင်းများနှင့်မတူပါ။အစပထမတစ်ဖြည်းဖြည်းသာနာ၍ နောက်ဆုံးတွင်မခံမရပ်နိုင်အောင်နာပါသည်။ပြီးလျှင်တစ်ဖြည်းဖြည်းအနာပြန်သက်သာသွားပါသည်။ဗိုက်နာပြီးသည်နှင့်မိန်းမမှာ ဘာမျှမဖြစ်သလိုပင်နေကောင်းသွားပါသည်။ နာလျှင်မူ လင်ကိုပင်သတ်ပစ်ချင်လောက်အောင် နာပါသည်။ သို့ကြောင့်ပင် မွေးခန်းများ၌မိန်းမတို့၏ယောက်ျားများကိုဆဲသံအော်သံများကိုကြားနေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ကလေးမွေးရန် ဗိုက်နာခြင်းသည်သားအိမ်ရှုံ့သဖြင့်နာခြင်းဖြစ်ရာ၊ရာသီလာစဉ်နာတတ်သော နာခြင်းမျိုးနှင့် သိပ်မကွာခြားပါ။ပို၍ပြင်းထန်ခြင်းသာကွာပါသည်။နာလျှင်ခါးကစ၍နာပါသည်။ပြီးမှဝမ်းဗိုက်ဘေးနှင့်ဆီးစပ်ကနာလာပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နာနေစဉ်တွင် သားအိမ်ရှုံ့နေသည်ကိုစမ်း၍ရပါသည်။

- သားအိမ်ရှုံ့ခြင်းမှာကလေးမွေးရန်အတွက်အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၍ရှုံ့အားကောင်းလေ၊မွေးရန်လွယ်လေပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ကလေးမွေးရန်အချိန်ကျသဖြင့် ဗိုက်နာကဘာမျှပူစရာမရှိပါ။ မနာလျှင်သာပူရန်လိုပါသည်။သတိချပ်ရန်တစ်ခုမှာမူ ကလေးမွေးချိန်မကျမီးလည်း သားအိမ်မှာသူ့ဟာသူရှုံ့လိုက်၊ လျော့လိုက်ဖြင့်နေတတ်ပါသည်။ထိုသို့ရှုံ့ခြင်းမှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၍ ပူစရာလည်းမလို၊ ကြောက်စရာလည်းမရှိပါ။

- ဗိုက်နာရာ၌တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူကြပါ။ အချို့မှာ ခဏသာနာကြပါသည်။အချို့မှာအတော်ကြာအောင်နာပါသည်။ပျှမ်းမျှအားဖြင့်၈နာရီမှ ၁၆နာရီအထိကြာကြာနာပါသည်။ သားဦးတွင် ပို၍ကြာကြာနာပါသည်။နောက်ကလေးများတွင် သိပ်အနာမကြာပါ။အချို့မှာမူ ကံကောင်း၍ နာရီဝက်တစ်နာရီသာနာလေသည်။မြန်မာနိုင်ငံ၌မူ ကုလားမများမှာအကြာဆုံးနာ၍ တရုပ်မများမှာဗိုက်နာချိန်အတိုဆုံးဖြစ်သည်။ အသက်အရမူ ကြီးလေကြာကြာနာလေဖြစ်ပါ၏။အသက်၃၅နှစ်ကျော်မိန်းမများသားမွေးလျှင်အသက်၂၀ကျော်အရွယ်များမွေးရသည်နှင့် မတူပါ။ ပို၍ကြာကြာနာပါသည်။အခြားသတိထားစရာတစ်ချက်မှာလည်းအသက်ကြီးလေမိန်းမများမှာရောဂါထူပြောလေဖြစ်ပါ၏။အပျိုကြီးများမှာသားအိမ်တွင်အသားပို(Fibromyoma)ထွက်နိုင်၍သားအိမ်လည်းကျဉ်းနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ကလေးစမွေးရန်အကောင်းဆုံးအရွယ်မှာ ၂၀ ကျော်အစိတ်အရွယ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

• ကလေးမွေးရာ၌ ဗိုက်နာရုံဖြင့်မရ၊ရေမွှာလည်းပေါက်ရပါသည်။ဗိုက်နာပြီး ရေမွှာလည်းပေါက်ပြီဆိုလျှင်၄-၅-၆ နာရီအတွင်းမွေးတော့မည်ဟုသိရပါသည်။ဗိုက်မနာဘဲရေမွှာပေါက်လျှင်မူ မွေးရန်လိုပါသေးသည်။နားနားနေနေ နေရပါမည်။ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ရပါမည်။ သို့မဟုတ်က လူကြီးရောကလေးပါအန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။

• ကလေးမွေးခြင်းကို အဆင့်၃ ဆင့်ပိုင်းခြားထားပါသည်။ပထမအဆင့်မှာ ဗိုက်နာသည်မှသားအိမ်ခေါင်းကျယ်သည်အထိ၊ဒုတိယအဆင့်မှာ သားခေါင်းကျယ်သည်မှ ကလေးထွက်သည်အထိ၊တတိယအဆင့်မှာမူ ကလေးထွက်သည်မှအချင်းကျသည်အထိဖြစ်ပါသည်။ရိုးရိုးလူများအတွက်မူ ဤအဆင့်များကို သိရန်မလိုပါ။ကလေးမွေးရာ၌မွေးလမ်းကြောင်းကောင်းမကောင်းသိရန်သာအရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။

မွေးလမ်းကြောင်း

• ကလေးအပြင်သို့ထွက်ရန်မိခင်၏မွေးလမ်းကြောင်းမှာ သားအိမ်ခေါင်း၊ယောနိအင်္ဂါနှင့်ယောနိဝတို့ဖြစ်ပါသည်။ယောနိဝကိုအင်္ဂါစပ်မှနှုတ်ခမ်းသား၂ခုသည် ဝိုင်းပတ်ထားပါသည်။ ထို့အပြင် ဤအင်္ဂါအပျော့များကိုတင်ဆုံကွင်းအရိုးများကတဖန်ဝိုင်းထားပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ကလေးသည် အပြင်သို့ထွက်ရန်

www.burmeseclassic.com

အတွက်အထက်ပါလမ်းကြောင်းများကို တိုးဝှေ့၍ထွက်ရပါသည်။ ထိုလမ်းကြောင်းများကောင်းလျှင်ကောင်းသလို ကျယ်လျှင်ကျယ်သလို မွေးရလွယ်ပါသည်။အမွေးရလွယ်လျှင် ကလေးအန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ထိုလမ်းကြောင်းမှာကျဉ်းလျှင်မူမိခင်လည်းမသက်သာ၊ကလေးလည်းခေါင်းဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။အကြောင်းမှာ ကလေးတွင် အကြီးဆုံးအင်္ဂါမှာခေါင်းဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- ကလေးမွေးရာ၌ ကလေးမှာအလိုလိုထွက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သူ့လှုပ်ရှားရုန်းကန်သဖြင့်ထွက်လာရသည်မဟုတ်ပါ။ သူ့ကို တွန်းကန်ပို့ပေးသောအားမှာ မိခင်သားအိမ်၏ညှစ်အားပင်ဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ညှစ်အားသန်လေမွေးရန်လွယ်ကူလေဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်သည်သူ့ကိုညှစ်ယင်း သားအိမ်ခေါင်းယောနိအင်္ဂါနှင့်ယောနိဝတို့ကိုကျယ်အောင်ချဲ့ပေးပါသည်။ထိုသို့ချဲ့ပေးသော်လည်း တင်ဆုံကွင်းရိုးပါ နဂိုကတည်းက ကျယ်မှအစစအဆင်ပြေပါသည်။ တင်ဆုံကွင်းရိုးကျဉ်းလျှင်မူကလေးမွေးရန်မလွယ်ကူပါ။ တင်ဆုံကွင်းရိုးကျယ်မှု ကျဉ်းမှုဆိုသည်မှာလည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံပေါ်တွင်တည်နေပြန်ပါသည်။ခန္ဓာကိုယ်ထွားကြိုင်းသော နီဂရိုးမများသည် လူဖြူမများထက်ကလေးမွေးလွယ်ကြပါသည်။အရှေ့တိုင်းသားများမူ ကလေးမထွားကအရေးမကြီးပါ၊ကလေးထွားကမွေးရန်ခက်ခဲပါသည်။ မွေးပြီးလျှင် မိခင်၏အင်္ဂါများစုတ်တတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

- ကလေးမွေးရာ၌တင်ဆုံကွင်း၏အကျယ်အဝန်းသာမက ကျန်သောသားအိမ်၊သားအိမ်ခေါင်း၊ယောနိအင်္ဂါတို့၏ကျန်းမာမှု၊ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ၏တောင့်တင်းမှုများလည်းအရေးကြီးပါသည်။အထက်ပါအင်္ဂါများသန်စွမ်းလေ၊မွေးရလွယ်လေဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ငယ်ရွယ်စဉ်ကအပျိုဘဝကကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလိုက်စားခဲ့သူ မိန်းများမှာ အိမ်တွင်းပုန်းမိန်းမငယ်များထက်ကလေးမွေးရာတွင် ပိုလွယ်ကြပါသည်။ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ချွေးထွက်အောင် အလုပ်လုပ်ရသောတောကမိန်းမများသည် ခြေမွေးမီးမလောင်၊လက်မွေးမီးမလောင် နေကြသောမြို့ကမိန်းမများထက်ကလေးမွေးရာ၌ ပိုလွယ်ကြ၊ပိုသက်သာကြပါသည်။

- အမှန်တော့ခန္ဓာကိုယ်ထွားကြိုင်းမှု ၊တင်ဆုံကွင်းကျယ်မှု ကြွက်သားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုတို့သည်မျိုးရိုးဗီဇ၊ အာဟာရအလေ့အကျင့်၊ရောဂါကင်းမကင်းများတွင်မူတည်နေပါသည်။ မြန်မာလူမျိုးများမှာယခုအခါအစကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်သေးရသည့်အထဲ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ကစား ခုန်ကစားနည်းပါးမှုတို့ကြောင့်ပို၍ဆိုးနေပါသည်။ဤအထဲ၌မြို့ပေါ်မှကျောင်းသူများပညာတတ်မိန်းမများသည် ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျမှလှပသည်ထင်ကာမပိန်ပိန်အောင်အစားလျှော့စားနေကြရာ ကလေးမွေးရာ၌ခက်ရုံမျှမက နောက်တစ်ခေတ်တွင် မြန်မာကလေးများမှာပို၍ပို၍ ကြုံလှီသေးကွေးတော့မည်မှာအမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။အားလုံးဆင်ခြင်ပြီး ပြင်ကြရန်ဖြစ်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားလားသမီးလား

- ကလေးမွေးလျှင်ပထမဆုံးသိချင်ကြသည်မှာယောကျ်ားလေးလား ၊မိန်းမလေးလားပင်ဖြစ်ပါသည်။ပြီးမှကလေးဝမဝ ၊ လှမလှ၊ဘယ်သူနှင့်တူမတူ စသည်ကို သိချင်ကြ၊မေးချင်ကြပါသည်။

- အမှန်တော့ ကလေးမွေးတိုင်းယောကျ်ားမိန်းမတစ်ခုခုသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။မိန်းကလေး၁၀၀မွေးလျှင်အမေရိကန်ပြည်၌ယောကျ်ားလေး ၁၀၆ယောက်၊ဂရိတ်နိုင်ငံ၌၁၁၃ယောက်၊ ကျူးဘား၌ ၁၀၁ ယောက်စီအချိုးရှိပါသည်။နိုင်ငံတိုင်းလိုလို၌ပင်မွေးစယောကျ်ားလေးအရေအတွက်သည်မိန်းကလေးအရေအတွက်ထက်ပိုပါသည်။ကိုယ်ဝန်ရှိစတွင်မူ သည်ထက်ပင်ပိုပါသည်။သန္ဓေတည်စ၌မိန်းကလေးသန္ဓေ ၁၀၀လျှင်ယောကျ်ားလေး ၁၂၀မှ၁၄၀ထိရှိပါသည်။ တစ်ဖြည်းဖြည်းယောကျ်ားသန္ဓေများပိုသေကုန်၍သာမွေးသောအခါ၌ အချိုးလျော့သွားရာ လက်ထပ်ချိန်၌မိန်းကလေး၁၀၀တွင်ယောကျ်ားလေ၉၈ယောက်သာကျန်ပါတော့သည်။သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်ပြုနိုင်သော မိန်းကလေးအရေအတွက်မှာ ယောကျ်ာလေးအရေအတွက်ထက် ပိုပိုနေတတ်ပါသည်။ဤသို့ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟူ၍ မည်သူမျှအတိအကျမပြောနိုင်ကြပါ။ဆေးပညာရှင်အချို့ကမူ“မိန်းမများသည် လူ၏မူလသဘာဝဖြစ်သည်။သို့ဖြစ်၍ သဘာဝဒဏ်ကို ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိပြီးအသက်ပိုရှည်ကြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ ယောကျာ်းများမှာမူ မိန်းမသဘာဝမှကွန့်၍ ထွက်လာကြ သူများဖြစ်သဖြင့် မိန်းမများလောက် ခံနိုင်ရည် မရှိကြ၊ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားများမှာ အသက်ကြီးလေ ပိုနည်းလေဖြစ်ရသည်''ဟု ဆိုကြပါသည်။ သူတို့အဆိုနှင့်ကိုက်ညီစွာပင်လျှင် အနိုင်နိုင်ငံ၌ အသက်အရှည်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် မိန်းမများကပိုများနေပါ သည်။

• အနိုင်နိုင်ငံ၌ ယောကျ်ားမိန်းမအချိုးအစားမှာစစ်ပြီးစ ပိုးဆိုးပါသည်။ထိုအချိန်၌ယောကျ်ားဦးရေအလွန်နည်း လျက်မိန်းမဦးရေထ ပိုမိုများပြားပါသည်။သို့ကြောင့်ပင် ထိုအချိန် မျိုး၌ပင်ယောကျာ်းဈေးကောင်း၍သားရှင်များမျက်နှာပွင့်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအတွက်ကြောင့်ပင်လျှင် ရှေးနှစ်ပေါင်း များစွာက စစ်ပွဲခဏခဏ ဖြစ်နေချိန်တွင် ယောကျ်ားတစ် ယောက်သည်မိန်းမအများအပြားယူနိုင်ကြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်ကယောကျ်ားမိန်းမအချိုးအစားကိုလိုက်၍ အနိုင် နိုင်ငံတွင်ပင် ယောကျာ်းတစ်ယောက်သည် မိန်းမတစ်ယောက် ထက်ပိုယူခဲ့ရာ နောက်ခေတ်ပြောင်းလာသော်၊ ငြိမ်းချမ်းလာကြ သော်လည်းထိုစရိုက်မှာမပျောက်တော့ပါ။ခရစ်ယာန်ဘာသာက လွဲ၍ အခြားဘာသာဝါဒအပေါင်းကလည်းထိုအချက်ကို လျစ် လျူရှု၊အားပေးလို ပေးခဲ့ကြပါသည်။ မူစလင်ဘာသာဝင်များ သည် မယားလေးယောက်အထိ ယူနိုင်ပါသည်။ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် များသည်ကျွေးနိုင်သလောက်ယူနိုင်ပါသည်။ကွန်ဖြူးရပ်စ် ကိုးကွယ်သူများသည်လည်းယူချင်နိုင်သလောက်ယူနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤသည်မှာယောကျာ်းမိန်းမအယုတ်အမြတ်သဘာဝအဆင့်ကွာ၍ မဟုတ်ဘဲ အခြေအနေအရ ဖြစ်လာခဲ့သည်ကိုထုံးတမ်းဓလေ့ဖြစ်အောင် လုပ်ပစ်လိုက်ခြင်း၏ သာဓကတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။

• ယခုယဉ်ကျေးသောခေတ်တိုင် ထိုစရိုက်များရှိပါသေးသည်။အမှန်တော့ ယောကျ်ားမိန်းမ အချိုးအစားမှာ ယခုအခါသိပ်မကွာတော့ပါ။အချို့နိုင်ငံများ၌ ယေကျ်ားအရေအတွက်ကပင် မိန်းမအရေအတွက်ထက်ပိုနေပါသည်။သို့ဖြစ်၍ယောကျ်ားတစ်ယောက်က မိန်းမအများယူသော စနစ်ကိုပြင်သင့်ပါပြီ။

• ယောကျ်ားမိန်းမ ဘာကလေးမွေးလာမည်ဆိုသည်ကို မမွေးမီကပင် သိချင်ကြပါသည်။အချို့မူကားယောကျ်ားလေးလိုချင်၍ အမျိုးမျိုးသားဆု ပန်ကြပါသည်။အချို့ကမှာသမီးမိန်းကလေးလိုချင်၍ နည်းအမျိုးမျိုးနှင့်သန္ဓေရအောင် လုပ်ကြပါသည်။ သန္ဓေကိုလိုချင်သည့်အတိုင်း ဟုတ်မဟုတ်သိရန်လည်း နည်းအမျိုးမျိုးနှင့်စမ်းသပ်ခဲ့ကြပါသည်။သို့သော်မည်သည့်နည်းမျှ တိကျမှန်ကန်ခြင်းမရှိသေးပါ။ သို့ဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေဘဝ၌ ဘာလေးရမည်ဆိုသည်ကို စိတ်ကူးယဉ်၍သာ နေသင့်ကြပါသည်။

• ဤသို့ဆိုသဖြင့် ဤမျှဆေးပညာတိုးတက်နေသောခေတ်၌ ဤဟာလေးပင်ကြိုမသိနိုင်ဘူးလောဟု မေးလာပါမူကြိုသိနိုင်ပါမည်ဟုကားပြောရပါမည်။ကြိုသိအောင်လုပ်သော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိကျသောနည်းတွင် မိခင်၏ဗိုက်ကိုဖောက် ကလေး၏ရေမွှာကို စုတ်ယူ၍ အထဲမှပါလာသော ကလပ်စည်းများကိုမှန်ဘီလူးဖြင့်ကြည့်ရပါသည်။အိပ်က်စ်၂ခုတွဲလျှက် လိင်ကရိုမိုဆုန်းကိုမြင်ရလျှင်မိန်းကလေး၊မမြင်ရလျှင် ယောက်ျားလေးဟု ပြောနိုင်ပါသည်။မိဌဖြစ်ပါသည်။ဤမျှပင် လွယ်ပါရှင်းပါ၏။ဗိုက်ဖောက်ရသဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် လူကြီးရောကလေးပါ ဒုက္ခရောက်နိုင်၍သာ စိတ်မချကြ၊သိပ်မလုပ်ကြပါ။နောက်ပြီးမမွေးမီကလေး၏ လိင်ကိုသိ၍ကော ဘာများထူးပါသနည်း။ယောက်ျားလေးလည်းမိဘ၏သွေး၊မိန်းကလေးလည်းမိဘသွေး၊နှစ်ဦးစလုံးပင် ယူကြရမည်မဟုတ်ပါလော။ ‘

• သို့ဖြစ်၍ကလေး၏လိင်နှင့်ပတ်သက်၍မမွေးမီဘာမျှအရူးထနေစရာမလိုပါ။ အချိန်ကျလျှင်အလိုလိုပင်သိသာရမည်ချစ်ရမည်ဆိုသည်ကိုသာ သိထားဖို့လိုပါသည်။

• ဤသို့ ယောက်ျားလေးများသည့် မိဘမျိုးနွယ်ကယောက်ျားလေးပိုမွေးသည်၊မိန်းကလေးများသည့်မိဘမျိုးနွယ်ကမိန်းကလေးပိုမွေးသည်ဆိုသည်မှာလည်း သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထားမရှိဟု မှတ်ကြရပါမည်။အကြောင်းမူ သုက်ရည်တိုင်း၌ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးဖြစ်နိုင်သော သုက်ကောင်အရေအတွက်မှာတူညီမျှတစွာ ရှိသောကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မီးနေကာလ

- ကလေးမွေးသည်ဆိုသည်မှာသန္ဓေသားကိုလွယ်ထားရာမှ မွေးလိုက်သည်နှင့်ကိစ္စမပြီးသေးပါ။မွေးပြီးသောကလေးကိုကျွေးမွေးသုတ်သင်ပြုစုရပါဦးမည်။မိခင်အနေဖြင့် သန္ဓေကြောင့်ပြောင်းလဲသွားသောခန္ဓာကိုယ်ကိုနဂိုပုံမှန်သို့ရောက်အောင် နေထိုင်လေ့ကျင့်သွားရပါမည်။တစ်သားမွေးတစ်သွေးလုပ်ဟူ၍ ဆိုရိုးစကားရှိသော်လည်း မွေးပြီးတိုင်းလုပ်သည်ကားမဟုတ်ပါ။လုပ်အောင်နေနိုင် ပြုစုနိုင်မှသာ လုပ်ပါသည်။ ထို့အပြင်မွေးပြီးစအချိန်သည် ကလေးမွေးသည်အချိန်ကဲ့သို့ပင်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သဖြင့် အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်လိုပါသည်။

- မြန်မာတို့အဖို့မူ မီးတွင်းကာလမှာတစ်ပတ်သာကြာပါသည်။မြန်မာ့ဓလေ့အရ ထိုတစ်ပတ်အတွင်း၌မီးနေသည်မှာအပြင်သို့မထွက်ရပါ။အခန်းအောင်း၍ နေရပါသည်။အစားအသောက်လည်း ရွေး၍ စားရကြပါသည်။အသားငါးအရသာရှိရှိကိုမစားရ၊ ဟင်းချိုဟင်းခါးနှင့်ငါးခြောက်ဖုတ်မီးကင်ကိုသာမီးနေသည်မှာ စားရပါသည်။ ဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်ပါကဤသို့ကျွေးသည်မှာ မကောင်းပါ။

- ဆေးပညာရှုထောင့်မှပြောရပါက မီးတွင်းကာလမှာတစ်ပတ်မကာပါ။အနည်းဆုံး ၆ပတ်မျှကြာပါသည်။ ထို၆ပတ်အတွင်း၌ မီးနေသည်မှာ သန္ဓေမရှိမီက ပုံမှန်ကိုပြန်ရောက်ရန်အတွက် သူ၏ခန္ဓာသည်အမျိုးမျိုးပြောင်းနေပါသည်။ ခန္ဓာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်သာမက စိတ်လည်းပြောင်းနေပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ဤအတွင်း၌တစ်ခုခု အထိတ်တလန့် မနာမကျန်းဖြစ်ပါက ရိုးရိုးလူများမှာ ဖြစ်သည်ထက်ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။

- သို့ရာတွင်ဤဖြပတ်လုံးမီးနေသည်မှာ အခန်းအောင်းနေရန်မလိုပါ။ အစားရှောင်ရန်လည်းမလိုပါ။အနည်းဆုံးမွေးပြီး၁ ရက် ၂ရက်သာ ကုတင်ပေါ်မှာနားနေရန်လိုပါသည်။ကျန်အချိန်များ၌ ရိုးရိုးလူများကဲ့သို့ပင်ထသွားလုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

- သို့ဆိုကမီးတွင်းကာလ၌ဘာပြောင်းလဲသနည်း။ဘယ်သို့နေထိုင်စားသောက်ရမည်နည်းဟုမေးအံ့။အဖြေကား-

- မီးတွင်း၌သဘာဝပြောင်းလဲမှုမှာ အဓိကအားဖြင့်၂ခုသာရှိပါသည်။တစ်ခုမှာ သန္ဓေသားကြောင့်ကြီးထွားလာရသောသားအိမ်နှင့်အခြားအင်္ဂါများသည် သန္ဓေသားမရှိတော့သဖြင့် ပုံမှန်အရွယ်သို့ပြန်ရောက်အောင်သေးငယ်သွားကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ကျန်တစ်ခုမှာမွေးလာသော သန္ဓေသားကို ကျွေးမွေးရန်အတွက်နို့ထွက်လာခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။အခြားပြောင်းလဲမှုများကားမွေးပြီး စသွေးဆင်းခြင်းရာသီမပေါ်ခြင်း၊ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်းစိတ်ပြောင်းလဲခြင်းများဖြစ်ပါသည်။

- ယင်းတို့အကြောင်းကို ဤသို့ပြောပြလိုပါသည်။

သားအိမ်ပြန်ငယ်သွားခြင်း

- အပျို၏သားအိမ်သည်၂အောင်စသာလေး၍၃လက်မ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခန့်သာရှည်ပါသည်။ကလေးရှိသောအခါ၂ပေါင်(၃၂အောင်စ) ခန့်အထိလေး၍ ၁ပေခွဲအထိရှည်ပါသည်။ဤသို့ကြီးလာသော အင်္ဂါသည် ကလေးမွေးပြီးနောက်ချက်ချင်းပြန်သေးသွားပါ သည်။ မွေးပြီးစ၌ ဖူးသီးကဲ့သို့မာကျောကျော်ရှိ၍ ချက်အောင် တွင်စမ်းကစမ်း၍ ရသည်။မွေးပြီးတစ်ပတ်ကျော်သောအခါချက် နှင့်ဆီးပုံကြားရောက်သွားပါသည်။အလေးချိန်မှာလည်း၁ပေါင် သာရှိပါတော့သည်။၁၀ရက်ကြာသောအခါ ဆီးခုံရိုးထိပ်တွင် စမ်းရရုံသာ ရှိပါတော့သည်။ဤသို့မှန်မှန်ရှုံ့လာရာ၄-၅-၆ ပတ်ကြာသည်နှင့် ကိုယ်ဝန်မရှိမီကအရွယ်ပမာဏအလေးချိန် ၂အတိုင်း ငယ်သွားပါတော့သည်။ဤသို့သားအိမ်ရှုံ့ခြင်းသည် ကလေးကို ကိုယ်တိုင်နို့တိုက်မွေးသော မိခင်များပ ပို၍မြန်ဆန် ပါသည်။ဤသို့သားအိမ်ပြွန်ငယ်ပြီးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်မှအခြားအင်္ဂါ များလည်း ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ပါသည်။ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား အထူး သဖြင့် တင်ကားခါးသေးရင်ချီခြင်းကို ထိုအခါမှပြန်ရပါသည်။

- ဤသို့သားအိမ်ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ရန်အတွက်မိန်းမအများပင် မွေးပြီးစ၌ ခါးစီးကြပါသည်။ ထနိုင်ထိုင်နိုင်လျှင်ဗိုက်သားကို ချပ်စေသော ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်မှုများကိုပြုလုပ်ကပိုကောင်း ပါသည်။

ကလေးနို့တိုက်ရန်နို့ထွက်ခြင်း

- မိန်းမတို့၏ရင်သားသည်ယခုခေတ်၌ယောက်ျားတို့ကို ဆွဲဆောင်စရာလိင်အင်္ဂါများဖြစ်နေသော်လည်း သဘာဝကမူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုကိစ္စအတွက် ဖန်ဆင်းခဲ့သည်မဟုတ်ပါ။အကြောင်းမှုမိန်းမ တို့၏အလှကိုဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြရာ၊သတ်မှတ်ခဲ့ကြရာ၌လူပေါ်စခေတ်မှ ယနေ့အထိ တစ်ခေတ်နှင့်တစ်ခေတ်တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ မတူညီကြသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ရှေးအခါက မိန်းမတို့၏ အလှမှာ မျက်နှာ၊တင်သား၊ပေါင်ချက်၊ခြေသလုံးသားများဖြစ် ကြပါသည်။ရင်သားကို မိန်းမတို့၏အလှအဖြစ် လက်ခံလာကြ သည်မှာမကြာသေးပါ။မဝေးသောနှစ်၅၀ လောက်ကဆိုလျှင် အနောက်နိုင်ငံများ၌ရင်သားမရှိသော၊ရင်ချပ်သောမိန်းမများကို ပို၍ လှသည်ဟုယူဆခဲ့ကြပါသည်။ယခုတိုင်အရှေးတိုင်းနိုင်ငံ များတွင်ရင်သားကိုမဖော်ကြသေးပါ။အလှအင်္ဂါဟုလည်းမယူဆ ကြသေးပါ။သို့သော်ခေတ်အဆက်ဆက်၊အနိုင်နိုင်ငံ၌မပြောင်း လဲဘဲ တည်ရှိသောအချက်မှာကားမိန်းမတို့၏ ရင်သားသည် ကလေးနို့တိုက်ရန်ဖြစ်သည်ဆိုသည့် အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

- သို့ဖြစ်၍ မိန်းမများ၌ ရင်သားသည် ကလေးမွေးလျှင် နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန်ကြီးထွားလာရပါသည်။ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ရင်သားတင်းခြင်းမှာ ထိုသို့ကြီးလာသည်ကိုပင် ပထမသိသာ အောင် ပြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။နောက်ပိုင်း၌ ကိုယ်ဝန်ရင့်လေ ရင်သားမှာပိုကြီးလာလေဖြစ်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်၃-၄-၅ လ ဆိုလျှင်ပင် နို့ကြမ်းစထွက်ရာ မွေးကာနီး၌ ပိုများပါသည်။ ဤနို့ကြမ်းသည်ရှိုးရှိုးနို့ထက်ပိုပျစ်ပါသည်။ကလေးမွေးပြီး၃-၄ ရက်အထိထွက်နေတတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ကလေးမွေးပြီး တစ်ရက်ကြာလျှင်ပင် ကလေးသည်နို့စို့နိုင်ပါသည်။ထိုအခါနို့ကြမ်းပိုထွက်လာပါသည်။ရှေးကမူနို့ကြမ်းကိုကလေးအား မတိုက်ပါ။နို့ကြမ်းကုန်မှ ကလေးကိုတိုက်ပါသည်။ယခုမူ နို့ကြမ်းရောရိုးရိုးပါကလေးကိုတိုက်က ပို၍အကျိုးရှိသည်ဟု သိရပါသည်။

- နို့သည်ကလေးစို့မှုပိုထွက်ရာ ကလေးစို့သောအချိန်မှန်ပါက ထိုအချိန်များတွင် ပိုထွက်တတ်ပါသည်။နောင်တွင်ကလေးကို နို့မတိုက်လည်းဆက်ထွက်နေတတ်ပါသည်။နို့ထွက်နေသ၍ ရင်သားမှာ တင်းနေတတ်ပါသည်။နို့ထွက်လျှင်ကုန်အောင်တိုက်ရပါမည်။နို့မကုန်သော် နို့နာဖြစ်တတ်ပါသည်။

- နို့မထွက်လျှင်နို့ပိုထွက်အောင်ဟင်းခါးသောက်ခြင်း၊ နွားမြီးဖုတ်ဟင်းချိုသောက်ခြင်းတို့မှာအမှန်တော့ခေတ္တခဏသာနို့ကိုထွက်စေနိုင်ပါသည်။အကြောင်းမှာအရည်ပူပူကိုသောက်ပါက ချွေးပိုထွက်သကဲ့သို့ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။အမှန်တော့ကလေးကို နို့ဝစေလိုလျှင်အာဟာရပြည့်ဝစေလိုလျှင် ၊ နို့ထွက်ကောင်းစေလိုလျှင် ဟင်းချိုချည်း သောက်ရုံဖြင့်မလုံလောက်ပါ။မိခင်မှာကလေးမမွေးမီကပင်အာဟာရနှင့်ပြည့်စုံရပါမည်။မွေးပြီးသည်နှင့်အာဟာရကောင်းကောင်းများကိုစား၊ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုလုပ်၍ နေရမည်။ မိခင်မှာ အာဟာရမပြည့်၊ပိန်ကပ်နေပါက မည်သို့မျှနို့ထွက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

- အမေ့နို့ထဲ၌ အမေစားသော အစားအစာများအကုန်လိုလို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြန်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍မိခင်အနေဖြင့်အစုံစားနိုင်သော်လည်း ကလေးအန္တရာယ်ဖြစ်မည့် အစားအစာများကိုမူရှောင်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ-ငရုပ်သီးစိမ်း၊ကြက်သွန်စသည်။ငရုပ်သီးစိမ်းက ကလေးကို ဗိုက်နာစေပါသည်။ကြက်သွန်များများစားကကလေး ဝမ်းသက်စေပါသည်။

- နို့နာဖြစ်လျှင်ချက်ချင်းဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ကုသရပါမည်။အနာပေါက်သောနို့ဖြစ်လည်းကလေးကို နို့မတိုက်အပ်ပါ။ တိုက်သော်ကလေးတွင်ရောဂါကူးပါမည်။

- နို့ထွက်ခြင်းမှာ ကလေးစို့သောကြောင့်ချည်း ထွက်သည် မဟုတ်ပါ။မိခင်၏ အာရုံခံစားချက်များကြောင့်လည်းဖြစ်ပါသည်။မိခင်မှာ စိတ်လက်ချမ်းသာ၊ကျန်းမာပါက နို့ပိုထွက်ပါသည်။စိတ်ညစ်နေစိတ်ရှုပ်နေပါကနို့ထွက်လျော့ပါသည်။

- သားသည်အမေဖြစ်သဖြင့် နို့တိုက်ရသည်ကိုအချို့ကရှက်ကြပါသည်။အမှန်တော့လူရှေ့သူရှေ့နို့မဖော်ဘဲတိုက်၍ရလျှင် ဘာမှရှက်စရာမလိုပါ။အချို့ကလည်းဖက်ရှင်ထွင်၍ အမေနို့မတိုက်ဘဲ နို့ဘူးတိုက်ကြပါသည်။မိခင်မှာအလုပ်ရှိက အရေးမကြီးပါ။အလုပ်မရှိမူမိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည်သာ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို သိရပါမည်။

- သားသည်အမေဖြစ်၍ ရင်သားပိုထွားခြင်၊နို့နံ့ထွက်ခြင်းအတွတ်အမှန်တော့ရှက်စရာမလိုပါ။သားကောင်းမိခင်ဟူ၍ ဂုဏ်ပင်ယူသင့်ပါသည်ရှက်သင့်သည်မှာကားနို့ထွက်လျက်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုက်နိုင်ပါလျက်ကလေးကို မိခင်နို့မတိုက်ခြင်း၊နို့ချဉ်နံ့နံ့အောင် ညစ်ပတ်စွာနေခြင်းနှင့်လူရှေ့မရှောင်၊သူ့ရှေ့မရှောင် ရင်သားကို လှန်၍ နို့တိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။မြန်မာမိန်းကလေးများသည် အပျိုဘဝ၌ရင်သားကို မလုံလုံအောင်ဖုံးဖိကြသော်လည်း အိမ်ထောင်ကျ၍ကလေးရလျှင်ရင်သားအတွက်ဘာမှမရှက်ကြ၊ ဂရုမစိုက်ကြသည်မှာမကောင်းပါ။

မွေးပြီးသားအိမ်ရည်ဆင်းခြင်း

- မွေးပြီးသားအိမ်ရည်ဆင်းခြင်းမှာသားအိမ်က တဖြည်းဖြည်းသေးလာသဖြင့် သားအိမ်မှ အရည်များ ထွက်လာခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။သွေးနှင့်အရည်များရောနေ၍ အင်္ဂလိပ်လို လိုကီယာ (Lochia) ဟုခေါ်ပါသည်။

- ဤသားအိမ်ရည်သည် ပထမ ၃-၄ ရက်တွင် အနီရောင်ရှိပါသည်။နောက်၄-၅-၁၀ ရက် အတွင်း၌ အရောင်ဖျော့လာပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် ဝါတာတာဖြူတူတူ ဖြစ်သွားပါသည်။ များသောအားဖြင့်မွေးပြီး၃-၄ပတ် အတွင်း၌ အဆင်းရပ်သွားပါသည်။

- ဤမွေးပြီးစ ဆင်းသောအရည်သည် သားအိမ်ရှုံ့၍ မွေးလမ်းကြောင်းတွင် ပိုနေသောရေ များထွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရာသီလာခြင်းမဟုတ်ပါ။အချို့က ဤသို့ဆင်းသည်ကို ရာသီလာသည်ဟုထင်တတ်သဖြင့်ပြောပြခြင်းဖြစ်ပါသည်ရာသီသွေးသည် လိုကီယာ အဆင်းရပ်ပြီးမှ ပြန်လာပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာသီပြန်လာခြင်း

• ကလေးကို မိခင်ကိုယ်တိုင် နို့တိုက်မွေးပြီးစ ၂လနှင့် တစ်နှစ်ခွဲကြားတွင် ရာသီပြန်လာပါသည်။မိခင်နို့မတိုက်က ပို၍ စောစောပြန်လာပါသည်။ ၄-၅ပတ်နှင့်ပင် ပြန်လာတတ်ပါသည်။မွေးပြီးစဉ် ရာသီလာခြင်းမှာ မမှန်ပါ။ ၄-၅-၆လကြာမှ မှန်စပြုပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ကလေးမွေးပြီးစ၌ မိသားစုဦးရေကန့်သတ်ရန်စိတ်ချရသောရက်ကိုအသုံးပြုပါကရာသီခွင်သည် လုံးဝစိတ်မချရသေးဟု သိထားရပါမည်။ နောက်တချက်သတိပြုရန်မှာ ကလေးမွေးပြီး၍ ရာသီပြန်မလာမခြင်း ကလေးမရနိုင်ဟု ဆိုကြသည်မှာ မမှန်ကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ ရာသီလာခြင်းနှင့် မျိုးဥကြွေခြင်းတို့မှာ တခါတရံ တခြားစီဖြစ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ထို့ကြောင့်ပင် အချို့အိမ်ထောင်သည်များမှာ ကလေးမွေးပြီး ၁လ-၂လအတွင်း ကိုယ်ဝန်ပြန်ရှိတတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

• သို့ဖြစ်၍ ကလေးဆက်မလိုချင်လျှင် ရာသီခွင်နည်းကို မသုံးဘဲ အဖျားနည်းများ (ဥပမာ-လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အသုံးပြုခြင်း)ကိုသာအသုံးပြုသင့်ပါသည်

ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲခြင်း

• မိန်းမတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် အလေးချိန်တိုးလာပါသည်၊သန္ဓေသားနှင့်သူ့တွင် အချင်းဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းကြောင့်သာမဟုတ်ပါ။မိခင်၏ သားအိမ်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်၏ကိုယ်တွင်းရည်များများလာခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်နေ့စေ့လစေ့ရှိသော အခါမူမိခင်မှာ ယခင်ကိုယ်ဝန်မရှိမီကထက် ပေါင်၂၀-၂၅ပေါင်ခန့်အထိ ပိုလေးပါသည်။ဤတိုးလာသော အလေးချိန်များကြောင့် ပဋိသန္ဓေရှင်၏ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားမှာ အပျိုဘဝကနှင့်မတူဘဲ တင်ထွားခါးတုတ်၍ရင်ကြီးလာရပါသည်။ခြေတံလက်တံပိုတုတ်လာပါသည်။ ပိုသောအလေးချိန်ကို သယ်နေရ၍ ခါးကော့ပြီး လမ်းလျှောက်ရပါသည်။ သို့သော် ဤသည်မှာ ခေတ္တသာဖြစ်ပါ၏။ကလေးမွေးပြီးနောက်ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားသည် နဂိုအတိုင်း ရောက်အောင် ပြန်ပြောင်းလဲ သွားပါသည်။

- တိုးလာသော ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၂၀ကျော်အနက်၅ ပေါင်ခွဲ၆ပေါင်ခန့်မှာကလေး၏ အလေးချိန်၊၁ပေါင်သာသာခန့်မှာ အချင်း၏ အလေးချိန်၊တပေါင်ခွဲခန့်မှာ ရေမွှာအလေးချိန် ၂ပေါင်မှာသားအိမ်၏ အလေးချိန်၊၄ပေါင်တိုလာသော သွေးရည်နှင့်ကိုယ်တွင်းရည်၏ အလေးချိန်၇ပေါင်၊၈ပေါင်ခန့်မှာမူ သိုလှောင်ထားသော အဆီများကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အလေးချိန်တိုးလာရာ ပျှမ်းမျှအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်သည်မှာ မမွေးမချင်း တပတ် တပေါင်ခန့်မျှတိုးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်သည်များ အလေးချိန်မှန်မှန်တိုးသမျှဘာမျှစိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ မတိုးလျှင်သာ ကလေးမထွား၍လား၊ကလေးပျက်၍လားဟု စိုးရိမ်ရပါသည်။ သိပ်တိုးပါကလည်း ကိုယ်ရောင်ချင်၍လား၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်၍လားဟုစိုးရိမ်ကြပါသည်ထို့ကြောင့်ကိုယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝန်သည်များကို ဆရာဝန်များကစစ်ဆေးတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ကြည့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤမျှတိုးလာသော ကိုယ်အလေးချိန် သည်ကလေးမွေးလိုက်သည်နှင့် ကုန်ပါသည်။ကလေးအချင်းနှင့် ရေမွှာ၏အလေးချိန်မှာ ချက်ချင်းလျော့သွားပါ၏။

• မွေးပြီးစတွင် မိခင်သည် ၁၃ပေါင်ခွဲလျော့ပါသည်။ နောက်၁၂ရက်အတွင်း၌၃ပေါင်ခွဲ ထပ်လျော့သွားပါသည်။ ၆ ပတ်ပြည့်သောအခါ အားလုံး ၁၇ပေါင်ခွဲလျော့သွားပါသည်ကျန် သောအလေးချိန်မှာမူ ကလေးအား နို့တိုက်ရန် သိုလှောင်ထား သော အဆီများနှင့် ရင်သားများသာ ဖြစ်ပါသည်။း

• အမှန်တော့မူမိန်းမတယောက်မှာ ကလေးမွေးပြီးလျှင် ယခင်က ထက်ပို၍ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွံ့ဖြိုးလာပါသည်။အသားအရည် လည်း စိုပြေလာပါသည်။ယခင်ကတင်းတိတ်၊ဝက်ခြံများ ရှိကလည်း ကလေးမွေးပြီးက ပျောက်သွားပါသည်။ဤသို့ဖြစ် သည်မှာ သန္ဓေသားကို လွယ်စဉ်က သန္ဓေသားအတွက်ဖြစ်ပေါ် လာသောအချင်းကထုတ်လုပ်ပေးသည့် ဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မွေးပြီးစ၌ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာစား သွားလာလှုပ်ရှားမှုကို ယခင်ကကဲ့သို့ ပြုကျင့်နေထိုင်ပါက တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှတော့မည်မှာ ဧကန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍သာ လေကောင်းလေ သန့်ရသော နေရာ၌ နေ၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား လေ့ကျင့်မှုကို ထိုက်သင့်စွာ ပြုကျင့်ပါမှု မိန်းမခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများမှာ ပိုမိုအချိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျလာ၍ ခါးသေးရင်ချီ လာသဖြင့် ပို၍လှလာပါမည်။

စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း

• သန္ဓေလွယ်ရကလေးမွေးရခြင်းသည် အမှန်တော့စိတ်ပျော်စရာလည်းကောင်း၊စိတ်ပျက်စရာလည်းဖြစ်ပါသည်။မိမိချစ်သော ခင်ပွန်းနှင့်မိမိ၏သွေးမှကလေးဖြစ်လာသဖြင့် မိမိ၏ရင်သွေးကိုလွယ်ရ၊မွေးရကျွေးမွေးပြုစုရတော့မည်ဖြစ်၍ စိတ်ပျော်ရ၊စိတ်အားတက်ရသကဲ့သို့ ကလေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရစီမံကိန်းချရ၊လင်မယားနှစ်ယောက် ခေါင်းချင်းဆိုင်ရသဖြင့် စိတ်လေးကြရပါသည်။

• ထို့အပြင်ကိုယ်ဝန်အတွက်အစားမှန်အောင်အအိပ်မှန်အောင် ဂရုစိုက်ရခြင်း ကလေးမွေးရန် သင့်တော်သော နေရာရှာရခြင်း၊ထိုကိစ္စများအတွက်ငွေကြေးဖူလုံမလုံ စီမံရခြင်းနှင့်အခြားလုပ်နေကျအပြင်အလုပ်၊အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းမှု လုပ်ငန်းများအတွက် စိတ်ပန်း၊လူပန်း ပိုဖြစ်ရခြင်းမှာလည်းမှန်ပါသည်အထူးသဖြင့်မိမိ၏ သန္ဓေသားမှာ နေ့စေ့လစေ့ချောချောမောမောမွေးမမွေး၊မွေးလားလျှင်လည်း ကိုယ်လက်အင်္ဂါစုံမစုံ၊မွေးရာပါချွတ်ယွင်းချက်ပါမပါစဉ်းစားတွေးတောရသည်မှာ စိတ်သက်သာစရာမရှိပါ။

• ဤသို့ စဉ်းစားပူပင်ရသည့် အထဲကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တွင်အချင်းမှ ဟိုမုန်းများထွက်ခြင်းနှင့်ကိုယ်တွင်းရေတိုးခြင်းများကြောင့် မိခင်၏ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအဖွဲ့မှာလည်း ယခင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကကဲ့သို့ မတည်ငြိမ်ပါ။ အထိမခံ ရွှေပန်းကန်ဖြစ်နေပါသည်။ ကလေးမွေးပြီးစတွင် ပို၍ဆိုးပါသည်။

- သို့ဖြစ်၍မွေးပြီးစကာလတွင်မိန်းမများသည်အကြောင်းမရှိဘဲလျှက် ငိုတတ်၊ရယ်တတ်၊စိတ်တိုတတ်၊စိတ်ဆိုးတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံစိတ်ညစ်၍ ပျော့ခွေနေတတ်ပါသည်။အချို့ဆိုလျှင် အကြောင်းမရှိဘဲလျှက် မိမိကိုယ်ကို မိမိ သတ်သေချင်လောက်အောင် စိတ်ညစ်ညျုးနေတတ်ပါသည်။ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားစဉ်ကပြောင်းလဲထားသောခန္ဓာကိုယ်တွင်း လုပ်ငန်းနှင့်အာရုံကြောအဖွဲ့ တိုမှာ ရုတ်တရက် ထိုပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ကလေးနှင့် အချင်းမရှိတော့သဖြင့် အလိုက်သင့်မပြောင်းလွဲနိုင်၍ ဖြစ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ဤသည်မှာ သဘာဝ၊မိန်းမ၏ စွာမှု ဇာကျယ်မှုမဟုတ်ဟူ၍ အခြားသူများကနားလည်သဘောပေါက်ရကြင်နာရပါသမည်။အနားလည်ရဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာလင်ဖြစ်ရပါမည်။

- မွေးစမီးတွင်း၌မိန်းမများ၏စိတ်မှာ ထိခိုက်လွယ်သဖြင့်သွေးနုသားနု၌မိန်းမများမှာ ပို၍အထိတ်တလန့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ထို့ကြောင့်ပင် မီးတွင်း၌ရူးသွပ်သူ ပေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဤသည်ကို မီးတွင်းရူး (Post-Partum Blue or psychosis)ဟုခေါ်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ ရှေးမြန်မာများက မီးတွင်းကာလ၌စိတ်ညစ်စရာ အထိတ်တလန့်ဖြစ်စရာကိစ္စများကို မီးနေသည်များအားမသိစေရန် တားမြစ်ထားခြင်းမှာ ကောင်းပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ဤမီးတွင်းရူးမှာ မိန်းမတိုင်းတွင်ဖြစ်သည်တော့မဟုတ်ပါ။နဂိုကပင် စိတ်မခိုင်သော အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေသော မိန်းမများတွင်သာ အဖြစ်များသည်ဟု သိရပါသည်။သို့ဖြစ်၍ မီးတွင်းရူး မဖြစ်စေလိုလျှင် အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများကို တတ်နိုင်သမျှပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းကြရပါမည်။

- ထို့အပြင် မီးတွင်းကာလ၌မိခင်လောင်းများမှာ မီးတွင်းဖျားဖျားခြင်း၊ရင်သားအနာဖြစ်ခြင်း၊ဆီးအိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းစသောရောဂါပေါင်းစုံကို အခြားလူများထက် ပိုဖြစ်နိုင်သည်၊ဤသို့မဖြစ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှုမှာ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များ၏ အကူအညီဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကိုခံယူ၍ ကလေးမွေးရာတွင်လည်း တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်များ နှင့်မွေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

- အမှန်တော့ ကိုယ်ဝန်လွယ်ရ၊ ကလေးကိုမွေးရကျွေးရသည်မှာ လွယ်ကူလှသည်မဟုတ်ပါ။ဤအထဲ၌အန္တရာယ်လည်းများပါသည်။ကလေးတစ်ယောက် မွေးပြီးတိုင်းလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို ပြန်လုပ်၊လင်သားကိုပြုစု၊နောက်ကလေးထပ်ယူရန် မငြင်းကြသော မိန်းမများကိုအလွန်ချီးကျူးသင့်ပါသည်။သူတို့၏ခံနိုင်ရည် ၊ဇွဲနှင့်အနစ်နာခံမှုမှာယောကျာ်းများ မည်သို့မျှနားမလည်နိုင်သော အရည်အချင်းဖြစ်ပါသည်။

- သို့မို့ကြောင့်ပင်လျှင် တိုးတက်သောနိုင်ငံများ၌အလုပ်လုပ်သော မိန်းမများအား သားဖွားခွင့် ၃လမျှပေးကြခြင်းဖြစ်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံအချို့၌ ဆိုလျှင် ၃လမျှမက လစာပြည့် ၅လပင်သားဖွားခွင့်ပေးပါသည်။ကလေးမွေးစရိတ်၊ပြုစုစရိတ်ကိုလည်း အစိုးရက ပေးပါသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၁၁

ကလေးဟူသည်လိုတရမှ

- ကလေးဆိုသည်နှင့်ယောက်ျားမိန်းမ အိမ်ထောင်ပြုပြီးမှ ရလာသည်ဆိုသည်ကိုလူတိုင်းပင်သိကြသည်။အချို့အိမ်ထောင် များမှာ လိုချင်တုန်းရ၍ ဝမ်းသာကြသည်။အချို့မှာမလိုချင်ဘဲ ရ၍စိတ်ပျက်ကြသည်။ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ်မိဘများအဖို့ကလေးဟူက လို၍ရရ၊ မလိုဘဲရရချစ်ကြရသည်ချည်း။ကလေးရလျှင်ဝမ်းသာ ကြရသည်ချည်း။ကလေးရ၍ ဝမ်းမသာသည်မှာလက်မထပ်ရ သေးသော မိဘများသာဖြစ်၏။အထူးသဖြင့် အဖေမဖော်နိုင် သော မိန်းကလေးများအဖို့ပို၍ ဆိုး၏။ဂုဏ်သရေထိခိုက်အရှက် ကြီးရှက်ရမည်သာမက ၊ကလေးရလျှင် မည်သို့မည်ပုံကျွေးမွေးရ ပြုစုရမည်ဆိုသည်မှာစဉ်းစား၍ မရအောင် ဒုက္ခကြီးလှတော့၏။

- သူတို့သာလော၊ မဟုတ်ပါ။

- ရေများရာမိုးရွာဆိုသကဲ့သို့ လခနည်းသော၊ ဝင်ငွေနည်း သောအိမ်ထောင်တစ်ခု၌ကလေး ၄-၅-၆ယောက် ရပါကကျွေး မွေးရသော ပါးစပ်ပေါက်မှာကုန်နိုင်သည်မရှိ။စားရသူများမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝသည်မရှိပါဘဲလျက် သဘာဝကြောင့်ကလေးတွေတိုးလာလျှင် ကျွေးစရာပါးစပ်တစ်ပေါက်တိုးလာလျှင်မိဘများမှာ အသက်မရှူနိုင်တော့ ။နောက်တိုးကလေးအတွက်ပူပင်ရတော့၏။မှန်ပါ၏။ ယခုခေတ်၌ ပါးစပ်တစ်ပေါက်ကျွေးရသည်မှာယခင်ကနှင့်မတူ။ ဝင်ငွေနှင့်ကုန်ဈေးနှုန်းမမျှတ။မည်သို့မျှ ချောင်ချောင်ချိချိ မရှိကြရာ အဘယ်မှာ နောက်ထပ် ပါးစပ်ပေါက်အတွက်ရတက်အေးနိုင်ပါမည်နည်း။

- ရသမျှကလေးများကို ကျွေးနိုင်မွေးနိုင်သည်ထားဦး။ အချို့အိမ်ထောင်ရှင်များကား ကလေးကိုတစ်ယောက်၊နှစ်ယောက်အလွန်ဆုံးသုံးယောက်သာလိုချင်ကြ၏။သူတို့အဖို့ မွေးသမျှသည်ရတနာ ။ ရတနာတိုင်းအောင်မြင်ရန် လိုလားကြ၏။ မှန်၏။မွေးသမျှကလေးတိုင်းလူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်ရန်၊ ပညာရေး၊ကျန်းမာရေး၊အစစမိဘများစိတ်အေးလက်အေး စီစဉ်နိုင်ရန် လိုသမျှ ကလေးအရေးအတွက်ရနိုင်လျှင်အကောင်းဆုံးပင်။ မိဘများလိုသည်ထက်ပိုရလျှင် အဘယ်မှာ ယခင်ကကဲ့သို့ စိတ်ချမ်းသာပါမည်နည်း။

- အချို့အိမ်ထောင်ရှင်များအဖို့ကား အိမ်ထောင်ပြုပြီးပြီးချင်း ကလေးမလိုချင်ကြ။အနည်းတစ်နှစ်၊နှစ်နှစ်တော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်ကြသေးသည်။**“ အိမ်ထောင်ပြုမှတော့ ကလေးရမှာပေါ့ ၊မရချင်ယင်မပြုနဲ့ပေါ့ ”** ဟုမေးမငေ့ါချင်ပါနှင့် ။မည်သူမဆို ရကာစ၌ သားလွတ်သမီးလွတ်ဇနီးခင်ပွန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတူနေချင်ကြသည်မှာဓမ္မတာ။နောက်ပြီးအချို့မှာအကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့်အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ရသော်လည်း အိမ်ထောင် အတွက် ဘာမျှပြင်ဆင်ထားမှုမရှိ။ငွေကြေးကမဖူလုံ၊အဘယ် မှာ ချက်ချင်းကလေးယူ၍ ဖြစ်ပါမည်နည်း။

- နောက်တစ်ကြောင်းကလည်း ကလေးမှာရတိုင်း မကောင်း။တစ်နှစ်တစ်ယောက်သာ မှန်မှန်ထွက်နေပါကမိခင် မှာ ပင်ပန်းလွန်းလှ၏။သူ့ကိုယ်သူလည်းကျန်းမာအောင်မနေ နိုင် ၊ကလေးတွေကိုလည်းဂရုစိုက်သင့်သလောက်မစိုက်နိုင်။ အရေးကြီးဆုံးလင်ကိုကားဝေးသေး၏။ကလေးမွေးတိုင်းလင်ကို သတ်ချင်လောက်အောင်ပင်မုန်းနေဦးမည်။နောက်မှသာပြန် ကြည်ဖြူချင်ကြည်ဖြူမည်။လင်ကလည်းကယားကိုစိတ်ပျက် ချင်လာ၏။မယားက လှမှမလှတော့ ။ မှန်၏။ကလေးမွေးရ လွန်း၍ မယားဖြစ်သူမှာ ဗုဒ္ဓကညီတော်မင်းနန်ကိုချွတ်ကာနီး ပြသည့် မျောက်အိုမကြီးကဲ့သို့ပင် ဖြစ်နေရှာပြီမဟုတ်ပါလော။ မည်သည့်ယောကျ်ားစိတ်မပျက်ဘဲခံနိုင်မည်နည်း။

- ကလေးတွေဖို့လည်း ညီအကိုမောင်နှမများလွန်းကား မကောင်းပါ။ မိဘများက ကလေးများလွန်း၍ ဂရုမစိုက်နိုင်လျှင် မတတ်နိုင်လျှင်၊မကြည်ဖြူချင်လျှင်၊ ပိုဆိုးတော့၏။ထိုသို့ဖြစ်က ဤကဲ့သို့သောကလေးများမှာစိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုမမှန်ကန်သည့် အပြင် လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်ရန်လည်းမလွယ်ပါ။

- မှန်ပါ၏။မိမိတို့၏သားသမီးရတနာဆိုသူများ တကယ့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖိုးတန်ရတနာများဖြစ်ရန်၊လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်ရန် အတွက် နိုင်ငံကြီးသားပီသလာရန်အတွက် မိဘများသည်မိမိ တို့လိုအပ်သည့်ကလေးအရေအတွက်ကိုသာရယူသင့်ပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်လည်းအချိန်ခြား၍ အနည်းဆုံး၂နှစ်၊၃နှစ်ခြား၍ယူသင့်ပါသည်။ဤသို့ယူမှသာ လျှင် အိမ်ထောင်လည်းသာယာ၊လူတွေလည်းကျန်းမာ တိုင်း ပြည်လည်းတိုးတက်လာပါမည်။အဘယ်ကြောင့်ဟူ၍ မမေးပါ နှင့်။ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အနိုင်နိုင်ငံ၌စမ်းသပ်စစ်တမ်း ထုတ်ပြီး၊သုတေသနပြုပြီး၍ ဆေးပညာရှင်၊လူမှုရေးပညာရှင်၊ စီးပွားရေးပညာရှင်အားလုံးကစီမံကိန်းချ မိသားဦးရေ ကန့်သတ် ခြင်း (Family Plainning)၏ အကျိုးကျေးဇူးများထုတ်ဖော် ချီးကျူးနေကြပါပြီ။ တစ်နိုင်လျှင် အိမ်ထောင်တိုင်းစီမံကိန်းချ ကြရန် ဆော်သြနေကြပါသည်။

- စီမံကိန်းချမိသားစုဦးရေ ကန့်သတ်ခြင်းဆို၍ ကလေး မရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းသာဆိုလိုသည်ဟု မထင်ပါနှင့်။လူဦးရေ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့တိုးလာ၊ကလေးတွေ မနည်းမွေးနေ၍လူဦး ရေမတိုးအောင်၊ကလေးမွေးချင်တိုင်းမမွေးအောင် လုပ်ပေးမှု ပိုများသဖြင့်သာ ဤစီမံကိန်းချ မိသားစုဦးရေကန့်သတ်ခြင်းကို ကလေးမရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဟုရိုးရိုးလူများကထင်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။အမှန်တော့ဤစီမံကိန်းထဲ၌ မလိုသည့်အခါကလေး မရအောင် လုပ်ပေးခြင်းကဲ့သို့လိုသည်အခါ ကလေးရအောင် လည်း လုပ်ပေးခြင်းများလည်းပါပါသည်။သို့သော် ယခုကမ္ဘာ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြဿနာ၊အိမ်ထောင်ရှင်များ၏ပြဿနာမှာ ကလေးမရခြင်း မဟုတ်။အရလွန်ခြင်းဖြစ်၍ ကလေးမရအောင်လုပ်ပေးခြင်းသာ ဤစီမံကိန်း၌တွင်ကျယ်နေသည်မှာ မှန်ပါသည်။

- သင်ကော၊မည်သည်ကိုလိုပါသနည်း။
- ကလေးပဲထပ်လိုချင်သလား။ ကလေးပဲမရချင်တော့ဘူးလား။
- သို့တည်းမဟုတ်အခုလောလောဆယ် ကလေးမလိုချင်သေးဘူးမဟုတ်လား။
- ကလေးလုံးဝမရသေး၍ လိုချင်သည်ဆိုပါမူ ကလေးမရနိုင်သော အကြောင်းကိုရှာရမည်။လင်ရောမယားပါ အပြစ်ဖြစ်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ သားဖွားနှင့်မီးယပ်ပညာရှင်ဆရာဝန်များ ကလေးရနိုင်မရနိုင်နည်းများကိုသိသည့် ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ရန်လိုအပ်၏။
- စာရေးသူအနေ၌ ပြောလိုသည်ကား ကလေးများလျှင် ထပ်မရအောင်၊ ကလေးတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ကြား နှစ်မခြားလျှင် ခြားအောင်၊ ကလေးများလွန်း၍ မလိုချင်တော့လျှင် ကလေးလုံးဝ ထပ်မရအောင် အဖေအမေ၌ သားစဉ်မြေးဆက် ကူးနိုင်သော အရိုးပျက် ၊ အရူး၊ဝက်ရူးပြန်သကဲ့သို့ရောဂါဆိုးများ ရှိသော် ထပ်မပျံ့ပွားရန်မိခင်၌ ကလေးမွေး၍ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ မရှိက ကလေးမရအောင် ပြောလိုခြင်းသာ ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

- မှန်ပါ၏ ကလေးမရအောင်(ဝါ) ပဋိသန္ဓေမရအောင်ပြုလုပ်သောနည်း များကို ပြောလိုခြင်းဖြစ်ပါ၏။

- ကလေးမရအောင်(ဝါ)ပဋိသန္ဓေ မရအောင်ပြုလုပ်သောနည်းဆို၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို မဆိုလိုကြောင်းကိုကား ကြိုတင်ပြောထားရပေမည်။ သို့မဟုတ်က စာရေးသူမှာ ဆရာဝန်ပဋိညာဉ်ကို ချိုးဖျက်ရာ ကျနေပေမည်။ ကလေးဖျက်ချသောသူများမှာလည်း ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ ဥပဒေ ထုံးတမ်းစဉ်လာများကို ချိုးဖောက်ရာ ကျရုံမျှမက ကိုယ်ရန်ဖျက်ရသည့် မိန်းမမှာလည်း ကျန်းမာရေး ထိခိုက်၍ အသက်အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ကလေးဖျက်ချခြင်းနှင့်ကလေးမရအောင် ပြုလုပ်သောနည်းများမှာမတူ ။ ကလေးမရအောင် ပြုလုပ်သောနည်း များမှာ -

(၁) ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် တားခြင်းဖြစ်၍ လူသတ်ခြင်း မဟုတ်။
(၂) သို့ဖြစ်၍ ကက်သလစ်ဘာသာမှလွဲ၍ မည်သည့် ဘာသာနှင့်မျှ မဆန့်ကျင်။
(၃) လူမှုရေးထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့်လည်းကိုက်ညီ၍ ၊
(၄) မိခင်၏ကျန်းမာရေးကိုလည်းအန္တရာယ်မပေး ။
(၅) အကြံပေး၊ပြုလုပ်ပေးသော ဆရာဝန်များမှာလည်း ဆရာဝန် ပဋိညာဉ်နှင့်အညီ ပြုလုပ်ပေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြင်းဖြစ်၍ အာပတ်လွတ်သည်ဟုနားလည်သင့်ပေ၏။

- ကလေးမရအောင် ပြုလုပ်သော နည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိ၏။ အားလုံးပင် အဖို၏ သုက်ကောင်နှင့် အမ၏ မမျိုးဉတို့ မတွေ့အောင် ပြုလုပ်ပေးသော နည်းများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် အသုံးများသော ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဆရာဝန်များက ထောက်ခံညွှန်းဆိုသောပဋိသန္ဓေတားနည်း (Contraceptive Methods) များက ယုံကြည်မှု နှုန်းထားအလိုက် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

(၁) ပဋိသန္ဓေတားဟိုမုန်းပါတားဆေးများ (Oral Contraceptives or pills)

(၂) သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာများ (Intrauter-ine Contracetive Devices, lucd)

(၃) သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များ (Cervical Caps or Diaphragms)

(၄) လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်များ (Condom or French Letter, F.L)

(၅) သုက်သတ်ဆေးများ (Spermicides)

(၆) ကိုယ်ဝန်မရသည့်စိတ်ချရသောရက်များ (Safe Period or Rhythm Method)

- တစ်ခါတည်းမြုံစေ၍ တစ်သက်လုံးကလေးမရ စေနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သောနည်း(Sterilisation) မှာကား -

(၁) သုက်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း(Vasectomy)နှင့်

(၂)သားအိမ်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း (Salpingectomy)တို့ ဖြစ်၏။ယင်းတို့အကြောင်းကို အမြွက်မျှ ဖော်ပြရသော်-

(၁) ပဋိသန္ဓေတားဟိုမုန်းပါတားဆေးများ (Oral Contraceptives)

- ဤစားဆေးများသည် မမျိုးဥအိမ်မှတစ်လတစ်ကြိမ် ထုတ်နေကြ မျိုးဥကို မထုတ်နိုင်အောင် တားဆီးပေးသည်။ သို့ဖြင့် မမျိုးဥမထွက်က သန္ဓေမတည်နိုင်တော့ပေ။

- စားဆေးများကို စားသုံးရာ၌ ဆေးကို လစဉ်မှန်မှန် သောက်ရသည်။ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာ၍ သုံးပါက ရာနှုန်းပြည့် စိတ်ချရသောဆေးများပင် ဖြစ်သည်။

- အချို့အမျိုးသမီးများသည် ဆေးကိုစတင် သောက်သော အခါ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်းတို့ ရှိတတ်သော်လည်း ခဏသာဖြစ်သည်။ ပဋိသန္ဓေတားဆေး သုံးသူများသည် မသုံးသူများထက် သွေးကြောများ အတွင်း သွေးခဲကလေးများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော်လည်း မပြောပလောက်အောင် နည်းပါး သေးသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ကမ္ဘာပေါ်ရှိသန်းပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးများသည် ယခုအခါပဋိသန္ဓေတား ဟိုမုန်းပါ စားဆေးများကို အများအပြား အသုံးပြုနေကြသည်။ အကြောင်းမူ ယင်းတို့ကို သုံးခြင်းသည် ပဋိသန္ဓေ တားနည်းများအနက် ထိရောက်ဆုံးနှင့် အလွယ်ကူ အသက်သာဆုံး သောနည်းပင် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ၏ဂုဏ်သတ္တိ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် မမျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥများ မထုတ်တော့ချေ။ ဤသို့မထုတ်နိုင်အောင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်တို့၏ ကိုယ်တွင်းမှ ဟိုမုန်းများက တားဆီးထားကြသည်။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ၏ဂုဏ်သတ္တိသည်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ပင် ။ ယင်းအတွင်းပါသောဟိုမုန်းဓာတ်များက မမျိုးဥ မထွက် အောင် တားဆီးနိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ အကယ်၍ ပဋိသန္ဓေ တား ဆေးကို မှန်မှန်သောက်က မျိုးဥများ မည်သည့်အခါမျှထွက်လာ လိမ့်မည်မဟုတ်။ ဤသည်မှာပဋိသန္ဓေ မတည်စေနိုင်သော အဓိကအကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်သည်။

- အကယ်၍ ကလေးလိုချင်လာလျှင်ဤပဋိသန္ဓေ တား ဆေးများကိုမသုံးဘဲနေလိုက်ရုံဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။ပဋိ သန္ဓေ တားဆေးမျာကို မသုံးခင်အတိုင်းပုံမှန် ပဋိသန္ဓေတည်နိုင် ပါသည်။

- ပဋိသန္ဓေဆေးပြားများသည် ပါဝင်သောဟိုမုန်းဓာတ် ပစ္စည်းအနည်းအများကိုလိုက်၍ အနည်းငယ်စီကွဲပြားကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့ဆေးများသည် အချို့သူများအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်သည် သို့ဖြစ်၍ ဆရာဝန်များက သုံးရန်သင့်လျော်၍ သုံးဖို့ညွှန်ကြားသည့်ဆေးကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

- ပဋိသန္ဓေတားဆေးဟိုမုန်းပါဆေးအမျိုးမျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

အားပြင်းထန်၍အန္တရာယ်များသောပဋိသန္ဓေတားဆေးများ။

CONOVID	ORTHONOVIN 2mg
CONOVIDE	ORTHONOVIN 1/80
C-QUENS21	ORTHONOVIN0.5
DEMULEN	ORTHONOVIN SQ
FEMINOR21	OVANON
LYNDION	OVULEN 21
NUVACON	SERIAL 28
NORINYL 2	SEQUENS

အားပျော့၍အန္တရာယ်နည်းသောပဋိသန္ဓေတားဆေးများ။

ANOVULAR 21	ORTHONOVIN 1/50
GYNOVULAR 21	OVULEN 50
MINILYN	VOLIDAN 21
NORINYL 1	

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ၏အန္တရာယ်

- အချို့အမျိုးသမီးများသည် ပဋိသန္ဓေတား ဟိုမုန်းပါဆေးများကို နှစ်ရှည်လများ (၁၄နှစ်ခန့်အထိ)အသုံးပြုသော်လည်း မည်သည့်အန္တရာယ်မျှ မရှိကြောင်းကို တွေ့ရသည်။သို့သော် အမျိုးသမီးအနည်းအကျဉ်းမှာသွေးကြောများအတွင်းသွေးခဲကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ သွေးကြောပိတ်ရောဂါရတတ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ဤသို့သွေးကြောပိတ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူနှုန်းနှင့် ပဋိသန္ဓေရ၍ သေဆုံးသူနှုန်းနှိုင်းယှဉ်လျှင်မူ သွေးကြောပိတ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူနှုန်းမှာ အလွန်ပင်နည်းပါးသည်။ တစ်နှစ်တစ်နှစ် ပဋိသန္ဓေတားဆေးသုံးသူ အမျိုးသမီးတစ်သန်းတွင် သွေးကြောပိတ်ရောဂါကြောင့် ၂၁ယောက်သေဆုံးမည်ဆိုလျှင် မရည်ရွယ်ဘဲ၊မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရသူတစ်သန်းတွင် ၂၂၃ ယောက်မှာ ကိုယ်ဝန်ကြောင့်သေဆုံးမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

- ဆရာဝန်များကလည်း ပဋိသန္ဓေတားဟိုမုန်းပါ စားဆေးဝါးများ၏ အာနိသင်ကို မျက်ခြည်မပြတ် စူးစမ်းလေ့လာပြီး အန္တရာယ်ကင်းသည့် အီစထရိုဂျင် ဟိုမုန်းအနည်းငယ်ပါသောဆေးကိုသာ သုံးစွဲရန်ညွှန်ကြားကြသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများကိုသုံးစွဲနည်း

- ပဋိသန္ဓေတားဆေးထုပ်ကလေးများကို အလွယ်တကူသုံးနိုင်ရန် အထူးစီမံ၍ ထုတ်လုပ်ကြသည်။ပထမအသုတ်ဆေးပြား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များကို ရာသီလာသည့်ရက်မှ ၅ မြောက်သောနေ့တွင် စတင် သောက်ရသည်။နောက် ၂၁ရက်သို့မဟုတ်၂၂ရက်ကြာသည့် အထိဆေးပြားကိုတစ်နေ့တစ်လုံး ရက်ဆက်မှန်မှန်သောက်သွား ရသည်။ သုံးသော ဆေးအမျိုးအစားကိုလိုက်၍ ဆရာဝန်ညွှန် ကြားချက်အတိုင်း သောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုမှ ၆ ရက်၊၇ရက် နားပြီးမှနောက်ဒုတိယအသုတ်အနေဖြင့်ဆေးပြားများကို ဆက်သောက်ရသည်။ ဤသို့ဖြင့် သုံးပတ်ခန့်ဆေးမှန်မှန် သောက်၍တစ်ပတ်ကိုမသောက်ဘဲနားထားရသည်။

- ဆေးပြားများကို သောက်ရ၌ နေ့စဉ်သောက်နေကျ အချိန်များ၌သာ ရက်ဆက်သောက်ပေးလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ် သည်။အမျိုးသမီးအများအပြားပင်ညနေပိုင်း၌သောက်တတ် ကြသည်။အချိန်မှန်မှန်သောက်ပေးရန်အလွန်ပင်အရေးကြီး သည်။အကယ်၍ ညနေပိုင်း၌ဆေးသောက်ဖို့မေ့နေလျှင်နောက် တစ်နေ့နံနက်၌ ဆေးကိုသောက်ရမည်။ ထို့ပြင်ညနေပိုင်းတွင် သောက်နေကျဆေးပြားကိုလည်း သောက်ရန်မမေ့ရပေ။

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများနှင့်ရာသီခွင်

- ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများသည် ရာသီခွင်ကိုမပြောင်းလဲစေ တတ်ချေ။ အမျိုးသမီးအများစုကပင် ရာသီမှန်မှန်လာလျက်ရှိ ကြောင်းကို ဝန်ခံကြသည်။သို့သော်ဆေးမသုံးမီကထက်ရာသီ အလာနည်းခြင်းနှင့်ရက်အနည်းငယ် ပိုတိုခြင်းတို့သာလျှင် တွေ့ကြုံကြရခြင်း၊ရာသီလာစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများကား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုံးဝမရှိသည့်အပြင်ယခင်က ရာသီမမှန်ခြင်းနာကျင်ခြင်းရှိခဲ့လျှင်ပင် လုံးဝပျောက်သွားတတ်သည်။ရာသီမှန်မှန်လာသည့်ပြင် နာလည်းမနာတော့ပေ။

- ပဋိသန္ဓေတားဆေးပြားကို မှန်မှန်သောက်ပါလျက်ရာသီ ခွင်တစ်ကြိမ်ပျက်ကွက်သော် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု မယူဆနိုင်ပေ။ အရေးကြီးဆုံးမှာဆေးမသုံးဘဲနားထားသည့် တစ်ပတ်ကာလ အပြီးဆေးပြားများကိုဆက်လက်သောက်ရန်ဖြစ်သည်။ဆေး သောက်ပြီး ၂၁ ရက်သို့မဟုတ်၂၂ရက်အကြာတွင်ရာသီပြန် လာသည်ကိုတွေ့ရမည်။

(၂) သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာများ (Lntrauterine Contraceptive Devices,Lucd)

- သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာများမှာ အချင်း၁လက်မမှ ၂လက်မခန့်ရှိသည့် ကွေးနိုင်သောသတ္တု ၊နိုင်လွန်၊ ပိုလီသင်း စသော အရာများဖြစ်သည်။ယင်းတို့မှာကွင်းကလေးများ၊ ဗူနွယ် (စပရင်)ကလေးများကဲ့သို့သောအရာများပင်ဖြစ်သည်။ ဤကိရိယာများကို အမျိုးသမီး၏ သားအိမ်အတွင်း အနေသား တကျထည့်ထားခြင်းဖြင့် ပဋိသန္ဓေကို တားနိုင်ပါသည်။ဤကရိ ယာများ သားအိမ်တွင်းရှိ နေခြင်းကြောင့် မျိုးအောင်ပြီးသော ဥသည် သားအိမ်နံရံတွင် တွယ်ကပ်မနေနိုင်ချေ၊ဤသို့ဖြစ်ရင်း ကရိယာမှာ သားအိမ်အတွင်း နေသားတကျ ရှိနေသမျှကာလ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပတ်လုံး ကလေးမရနိုင်တော့ပေ။

- သားအိမ်တွင်းထည့်ကိရိယာများသည်ရာနှုန်းပြည့်စိတ်ချရသော ပဋိသန္ဓေတားနည်း မဟုတ်သော်လည်း ဤနည်းကိုနှစ်သက်သူ ဤနည်းဖြင့်အဆင်ပြေသူများအဖို့တွင်မူ ပဋိသန္ဓေတားစားဆေးများ၏ နောက်ဒုတိယစိတ် အချရဆုံး နည်းပင်ဖြစ်သည်။အချို့သော သူတို့တွင်မူ သားအိမ်တွင်းထည့် ကိရိယာကိုသားအိမ်အတွင်း နေသားတကျ ရှိနေအောင် မထိန်းထားနိုင်ကြချေ။သူတို့တွင်မူယင်းကရိယာများသည်အပြင်သို့ ပြန်ထွက်လာတတ်သည်။

- အကယ်၍ သားအိမ်တွင်းထည့်ကရိယာကိုသုံးပါလျက်ကိုယ်ဝန်ရှိလာခဲ့လျှင် ပူစရာမလို။အကြောင်းမှာ ယင်းကရိယာသည် မိခင်ကိုသော်လည်းကောင်း၊သန္ဓေသားကိုသော်လည်းကောင်း ဘေးအန္တရာယ်မပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သားအိမ်တွင်းထည့်ကရိယာ၏အန္တရာယ်

- အချို့သူတို့တွင်သားအိမ်တွင်းထည့်ကရိယာကိုစတင်ထည့်သောအခါ ရာသီလာစဉ်ကကဲ့သို့နာကျင်တတ်သည်။ သို့သော် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြားများ စားခြင်း၊ရေနွေးအိတ်တင်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားတတ်သည်။အကယ်၍ မသက်သာလျှင် သို့မဟုတ် ယင်းကရိယာ ပြန်ထွက်လာလျှင် ဤနည်းကိုမသုံးဘဲ အခြားသော ပဋိသန္ဓေတားနည်းကို သုံးသင့်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ထို့အပြင် သားအိမ်တွင်းထည့် ကရိယာများမှာကလေးမရှိဘူးသေးသော သူများတွင် သုံးရန်မသင့်လျော်ပေ။ကလေးများသော သူများတွင်သာ အသုံးများသည် ကလေးမွေးပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်း သားအိမ်တွင်းထည့် ကရိယာကို သွင်းနိုင်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ တင်ဆုံကွင်းအတွင်းရှိ အင်္ဂါများရောင်ရမ်းသောရောဂါ (Pelvic Lnflanmatory Disease) ဖြစ်တတ်သည်။တစ်ခါတစ်ရံ၌မူ သားအိမ်ပေါက်သွားတတ်သည်။၎င်းသည်တို့မှာအနည်းအကျဉ်းသာဖြစ်တတ်သဖြင့်အထူးစိုးရိမ်စရာမလိုပေ။ဆရာဝန်အချို့ကမူ ကလေးမွေးပြီးရာသီ၂ကြိမ်ပေါ်ပြီးမှ သားအိမ်တွင်းထည့်ကရိယာထည့်ခြင်းကိုပြုလုပ်ပေးလိုကြသည်။

သားအိမ်တွင်းထည့်ကရိယာနှင့်ရာသီခွင်

- သားအိမ်တွင်းထည့် ကရိယာသည် ရာသီခွင်ကို မထိခိုက်စေသော်လည်း ကရိယာ ထည့်ပြီးကာစ ရာသီလာလျှင်နာကျင်တတ်သည်။ထို့ပြင် သွေးလည်းပိုဆင်းတတ်သည်။တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီခွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား သွေးဆင်းခြင်း ရှိတတ်သည်။ သို့သော် နှစ်လသုံးလကြာလျှင်မူ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတတ်သည်။

- သားအိမ်တွင်းထည့် ကရိယာသည် သွေးပိုဆင်းတတ်သောကြောင့်ရာသီလာစဉ်သွေးများများဆင်းတတ်သော အမျိုးသမီးများအတွက် မသင့်လျော်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားအိမ်တွင်းထည့်ကရိယာ သုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်

- သားအိမ်တွင်းကရိယာကို သားအိမ်အတွင်း သုံးလေးနှစ်မက ထားနိုင်သော်လည်း သားအိမ်တွင်း ကရိယာကို ထည့်ပြီး ၃လအကြာတွင် ဆရာဝန်ထံ ပြန်ပြသစစ်ဆေးခံသင့်သည်။

- ကလေးပြန်လိုချင်လျှင်သားအိမ်တွင်းထည့် ကရိယာ ကို ပြန်၍ ထုတ်ပစ်နိုင်သည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင် မထုတ်မိရန် သတိပြုရပေမည်။ သားအိမ်တွင်းထည့် ကရိယာကို သွင်းစဉ်က တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်များ သွင်းပေးရသကဲ့သို့ ထုတ်သောအခါ၌လည်း တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များသာ ပြန်လည်ထုတ်ယူစေရမည်။ယင်းကရိယာကို ထုတ်လိုက်ကနဂို အတိုင်း ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။

- သားအိမ်တွင်းထည့် ကရိယာကို သုံးထားခြင်းကြောင့်လိင်ဆက်ဆံရာတွင် မည်သို့မျှအနှောက်အယှက်မဖြစ်နိုင်ချေ။ကရိယာကို သွင်းပြီးပြီးခြင်း လိင်ဆက်ဆံနိုင်သော်လည်း သွင်းပြီးနာကျင်နေလျှင် ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီမှသာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုအပ်သည်။

(၃) သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များ
(Cervical Caps or Diaphragms)

- သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များကို သုံးခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်းသည် နှစ်ပေါင်းများစွာမှ ယနေ့ထိပင်ခေတ်စားလျက်ရှိသည်။ယင်းတို့ကို သုံးခြင်းမှာ လုံးဝဘေးအန္တရာယ်မရှိသည့်အပြင် မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးတတ်ပါက အလွန်ပင်စိတ်ချရသည်။

- သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များကိုပျော့ပြောင်းသော ရာဘာများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ပတ်ပတ်လည်တွင် သတ္တုကွင်းတစ်ခုရှိ၍ ထိုကွင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကို အပြင်မှပိတ်ထားရသည်။ဤသို့ သားအိမ်ဝကို ပိတ်ထားခြင်းကြောင့် သုက်ကောင်များသည် သားအိမ်တွင်းသို့ မဝင်နိုင်တော့ပေ။မျိုးဥနှင့်လည်း မတွေ့နိုင်တော့သဖြင့် သန္ဓေမတည်နိုင်တော့ချေ။

- သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များကို သုံးရာတွင် ပိုမိုစိတ်ချနိုင်ရန် ယင်းအခေါင်းပိတ်ကို ပထမဦးစွာ သုက်သတ်ကရင်(မ်)များ၊ အကျိအချွဲဆေးများ နှစ်ဖက်စလုံးတွင် သုတ်လိမ်းထားရမည်။

- သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များမှာ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး ၊ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိရာ မိမိ၏ သားအိမ်ခေါင်းနှင့်သင့်လျော်သောအရွယ်အစားကို အသုံးပြုရန်လိုသည်။သို့ဖြစ်၍ သားအိမ်ခေါင်းပိတ်ကို စတင်အသုံးပြုလျှင် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များ၏ အကူအညီကို ယူရပါမည်။

သားအိမ်ခေါင်းပိတ်ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင်

၁။ သားအိမ်ခေါင်းပိတ်ကို လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမီ သုံးနာရီအတွင်း အဆင်ပြေသည့်အခါတွင် ထည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွင်းထားသင့်သည်။

၂။ သန္ဓေတားသို့မဟုတ်သုက်သက်ကရင်(မ်) များ အကျိအခွဲဆေးများကို သားအိမ်ခေါင်းပိတ် နှစ်ဘက်စလုံးတွင်သုတ်လိမ်းပေးရမည်။ထို့ပြင်အဝ တစ်လျှောက်တွင်လည်းအနည်းငယ်သုက်ပေးသင့်သည်။

၃။ သားအိမ်ခေါင်းပိတ်တတ်ပြီးသုံးနာရီကျော်မှလိင်ဆက်ဆံလျှင်သုက်သတ်ဆေးအနည်းငယ်ကိုယောနိအင်္ဂါအတွင်းထပ်မံထည့်ပေးသင့်သည်။

၄။ လိင်ဆက်ဆံပြီးသားအိမ်ခေါင်းအပိတ်ကိုအနည်းဆုံး၆နာရီကြာမျှယင်းနေရာတွင်ထားရှိပြီးမှသာထုတ်သင့်သည်။အကယ်၍ အချိန်ပို ကြာကြာထားလိုက ထားနိုင်သော်လည်း ၂၄နာရီထက်ပို၍မထားသင့်ပေ။

၅။ အကယ်၍ ၆နာရီအတွင်းထပ်မံ၍ဆက်ဆံမှုပြုလိုလျှင် အခေါင်းပိတ်ကို ထုတ်စရာမလိုတော့ပေ။ သုက်သတ်ဆေးများကိုသာ ထပ်မံထည့်ပေးသင့် ပါသည်။

၆။ သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်ကိုသုံးပြီးလျှင် ဆပ်ပြာနှင့် သေသေချာချာဆေးကြော၍ ခြောက်စေပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါင်ဒါမှုန့်ဖြူးကာ သိမ်းထားသင့်သည်။ဆီးများ ပိုးသတ်ဆေးများ၊သုတ်လိမ်းထားခြင်းသည် အခေါင်းပိတ်ကို ပျက်စီးစေသဖြင့်မပြုအပ်ပါ။

၇။ သားအိမ်ခေါင်းပိတ်ကို သိမ်းထားရာ၌ မကြာခဏ ထုတ်၍ စစ်ဆေးကြည့်သင့်သည်။နဂိုပုံသဏ္ဍာန် မပျက်စေရန်ဂရုပြုရမည်။

၈။ သားအိမ်ခေါင်းပိတ်ကို တပ်ထားစဉ် ရာသီလာလျှင် သွေးများယင်းအထဲ၌စု၍ပြင်ပသို့ လျှံထွက်လာနိုင် သည်။သို့သော် အန္တရာယ်မရှိ၊ကြောက်စရာမလို အချိန်မရွေး ယင်းကို ပြန်၍ဖြုတ်နိုင်သည်။

၉။ သားအိမ်ခေါင်းပိတ်ကိုတပ်ရာ၌ ဆရာဝန်ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း တပ်တတ်၊ဖြုတ်တတ်ရန်အလွန် အရေးကြီးသည် ။သားအိမ်ခေါင်းပိတ်အဝကိုနေ သားတကျတပ်ဆင်တတ်မှသာသက်တောင့် သက်သာနေနိုင်သည်ကိုမမေ့အပ်ပေ။

(၄) လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်များ (Condon or Sheath or Feench Letter)

- လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်များသုံးခြင်းသည် အသုံး အများဆုံးသော သန္ဓေတားနည်းပင်ဖြစ်သည်။ယင်းလိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင်အိတ်သည်လက်အိပ်ရှိ လက်ချောင်းပုံစံကဲ့သို့ရှည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျှောမျှောဖြစ်သည်။မမှုတ်ရသေးသော ရာဘာဘူဘောင်းနှင့်လည်းတူသည်။

- လိင်ဆက်ဆံရာတွင်လိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင်အိတ်ကိုစွပ်ထားခြင်းသည်သုက်များကိုယောနိအင်္ဂါနှင့် သားအိမ်အတွင်းသို့ မဝင်နိုင်အောင်ထိန်းထားသည်နှင့်တူသည်။မမျိုးဥနှင့်သုက်ကောင်များမတွေ့နိုင်တော့သဖြင့်သန္ဓေလည်းမတည်နိုင်တော့ချေ။

- လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်များကို နူးညံ့သောရာဘာဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်။ယင်းကိုသုံးပြီးတိုင်းနောက်တစ်ခါထပ်မသုံးတော့ဘဲစွန့်ပစ်ရမည်။အချို့အိတ်များမှာမူ အထူစားဖြစ်၍သုံးပြီးလျှော်ပစ်လိုက်ကထပ်မံ၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်ကိုသုံးလျှင်

၁။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုမပြုမီ လိင်တံတောင့်တင်းလာသောအခါတွင်အစွပ်ကိုချက်ချင်းစွပ်သင့်သည် ဆက်ဆံခြင်းလုံးဝမပြုမီ ကြက်ပေါင်အိတ်ကိုစွပ်ထားရန်အလွန်ပင်အရေးကြီးသည်။အကြောင်းမှာလိင်တံတောင့်တင်းချင်းယင်း၏ထိပ်မှထွက်သောအရည်ထဲတွင်သုက်ကောင်များပါနိုင်၍ဤသုက်ကောင်များသည် မမျိုးဥနှင့်တွေ့ပါကသန္ဓေတည်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ အစွပ်ကိုစွတ်ရာတွင် လိုင်တံထိပ်နှင့်ကပ်လျက် အပေါ်ဘက်သိုတစ်ဖြည်းဖြည်း လိပ်တင်ရမည်။ ထိုသို့လိပ်တင်ရာတွင်နောက်ဆုံးလိုင်တံထိပ်နှင့် ကပ်နေသောအပိတ်ဘက်တွင်၁လက်မခန့်ကို ချန်ထားရမည်။သို့မှသာသုက်ရေများယင်း အတွင်း၌စုနေနိုင်မည်။အပြင်ဘက်မှနေ၍သုက် သတ်အကျိအချွဲဆေးကိုသုတ်လိမ်းလိုကသုတ်နိုင် သည်။

၃။ အမျိုးသမီးမှာ သန္ဓေတားကရင်(မ်)များနှင့်အကျိ အချွဲဆေးများကို ယောနိလမ်းကြောင်းအတွင်း လိမ်းကျံအသုံးပြုထားသင့်သည်။ဤသို့ဖြင့်ကြက် ပေါင်အိတ်နှင့်ပွတ်တိုက်မိ၍နာကျင်ပွန်းပဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီးကြက်ပေါင်အိတ်စုတ်ပြတ်ခြင်းကို လည်းကာကွယ်ပေးသည်အကယ်၍မတော်တဆ သုတ်ရေအများအတွင်းသို့ဝင်သွားလျှင်လည်းသုက် ကောင်များကိုသေစေနိုင်သဖြင့်လည်းသန္ဓေတား ရာတွင်ပိုမိုစိတ်ချရသည်။

၄။ လိင်ဆက်ဆံပြီးသောအခါကြက်ပေါင်စွပ်ကိုလိင် တံနှင့်ကပ်လျက်တပါတည်းထုတ်ပစ်နိုင်ရမည်။ ဤသို့ထုတ်ပစ်စဉ်အရည်များဖိတ်စင်မသွားစေ ရန်အထူးသတိပြု၍ထုတ်ရမည်။လိင်တံပျော့ခွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မသွားမီထုတ်နိုင်မှသာသုက်ရေများဖိတ်စင်ခြင်း
တို့ကိုကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

• လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
အရေးကြီးဆုံးသတိပြုရမည့် အချက်သုံးချက်မှာ-

၁။ အစွပ်တစ်ခုကိုတစ်ကြိမ်သာသုံးသင့်သည်။
၂။ အစွပ်ထုတ်လုပ်သောကုမ္ပဏီမှ သုံးသင့်သည်ဟု ရေးမှတ်ထားသောရက်စွဲထက်ကျော်လွန်နေသော အစွပ်ဟောင်းများကိုမသုံးသင့်ပေ။
၃။ အစွပ်ကိုသုံးစဉ်ချောမွတ်စေရန်မည်သည့်အဆီမျိုးကိုမျှမသုံးသင့်။

(၅) သုတ်သတ်ဆေးများ (Spermiciceds)

• ဤဆေးများသည်မိန်းမ၏လိင်ဆက်ဆံမှုလမ်းကြောင်းအတွင်းထည့်သွင်းရသောဆေးများဖြစ်ပြီးသုက်ကောင်များကိုမမျိုးဥနှင့်မတွေ့နိုင်အောင်တားဆီးသတ်ပစ်နိုင်သောအစွမ်းရှိကြပါသည်။ဆေးအမျိုးမျိုး၊ဓာတုပစ္စည်းအမျိုးမျိုးရှိသော်လည်းအဓိကအားဖြင့် သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ယင်းတို့မှာ-

၁။ ပက်ဖျန်းနိုင်သောရေမြှုပ်များ (Aerosol Foam)

• ဤရေမြှုပ်များသည် ပဋိသန္ဓေတားဓာတုပစ္စည်းများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနက်အထိရောက်ဆုံးပစ္စည်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ရေမြှုပ်များကို ဗူးငယ်အတွင်း အားဖြင့်ထည့်၍ ဖိထားသည်။လိုအပ်သောအခါမှလိင်ဆက်ဆံမှု လမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ထည့်သွင်းအသုံးပြုရသည်။

၂။ အကျိအချွဲဆေးများနှင့်ကရင်(မ်)များ (Jellies and Creams)

• အကျိအချွဲဆေးများနှင့်ကရင်(မ်)များကို သားအိမ်ခေါင်းပိတ်များတွင် သုက်လိမ်းရန် အများဆုံး အသုံးပြုကြသည်။ အချို့ကလည်း အထူပြုလုပ်ထားသော ကရိယာနှင့်ယောနိအတွင်း တိုက်ရိုက်ထည့်သွင်း အသုံးပြုကြသည်။

၃။ အရည်ပျော်လွယ်သောဆေးပြားများ (Soluble Tablets or Pessar4ies)

• ဤဆေးပြားများကို လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမီ လိင်ဆက်ဆံမှု လမ်းကြောင်းအဆုံးတွင်ထည့်ထားရသည်။

• သုက်သတ်ဆေးများသုံးခြင်းသည် လုံးဝစိတ်ချရသောပဋိသန္ဓေ တားနည်းများ မဟုတ်သဖြင့် ယင်းချည်းသက်သက်သုံးခဲသည်။သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်များ၊လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်အိတ်များနှင့်တွဲ၍သာ သုံးတတ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ ကိုယ်ဝန်မရသည့်စိတ်ချရသောရက်များ (Safe Peroid Rhythm Method)

- စိတ်ချရသောရက်များဟူသည် -

- စိတ်ချရသောရက်များရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားခြင်းဟူသည် မည်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းကရိယာ၊မည်သည့်လိမ်းဆေး၊စားဆေးများကိုမျှ အသုံးမပြုဘဲ ကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ရနိုင်မည့်ရက်များကို မိမိဘာသာ တွက်ချက်ပြီးယင်းရက်များတွင်လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရသောနည်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် သဘာဝအလျှောက် ပဋိသန္ဓေတားသောနည်းဖြစ်သဖြင့် ဘာသာရေး အယူသည်းသူ အများအပြားကပင်လက်ခံအားပေးကြသည့်နည်းဖြစ်သည်။

- မျိုးဉများသည်တစ်လတစ်ကြိမ်သာ သားအိမ်တွင်းသို့ကြွေကျသဖြင့်ယင်းအချိန်အတွင်းသားအိမ်အတွင်းသုတ်ကောင်များမရောက်ရှိနိုင်လျှင် ကိုယ်ဝန်မရ နိုင်ချေ။သားအိမ်အတွင်းမမျိုးဉမရှိသောအချိန်များ(ဝါ)သန္ဓေမတည်နိုင်သော အချိန်များကိုစိတ်ချရသော ရက်များဟုခေါ်သည်။မမျိုးဉသည် သုတ်ကောင်နှင့်မတွေ့ပါကသေဆုံးသွားပြီးပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ခြင်းခံလိုက်ရသည်။သုတ်ကောင်တို့သည်လည်း လိင်ဆက်ဆံပြီးသားအိမ်အတွင်း မမျိုးဉနှင့် မတွေ့ပါက နှစ်ရက်၊ သုံးရက်သို့မဟုတ် ထိုထက် အနည်းငယ်ကြာကြာသာ ရှင်နိုင်ပြီးသေဆုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားကြသည်။သို့ဖြစ်၍ မမျိုးဥ ကြွေကျရှင်သန်နေစဉ်အသက် ရှင်လျက်ရှိသော သုက်ကောင်များနှင့် မတွေ့စေခြင်းဖြင့် ပဋိ သန္ဓေကို တားဆီးနိုင်သည်။ တစ်နည်းပြောရသော် ယင်းအချိန် များအတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲနေက ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ချေ။ ကလေးရလိုလျှင်မူ ယင်းအချိန်များအတွင်း လိင်ဆက်ဆံက လွယ်လွယ်ကူကူ အောင်မြင်နိုင်ပေမည်။

• စိတ်ချရသောရက်များနှင့် စိတ်မချရသော ကိုယ်ဝန် အလွယ်တကူ ရနိုင်သည့် ရက်များကို ရာသီခွင်မှတွက်ချက်ယူ တတ်ကြသည်။မမျိုးဥသည် နောက်ရာသီစမလာမီ ၁၂ ရက်နှင့် ၁၆ ရက်ကြားတွင် ကြွေတတ်ကြသည်။ မမျိုးဥကြွေကျသည်မည့် ရက်အတိအကျကို မသိနိုင်သဖြင့်ယင်း ၅ ရက်စလုံး(၁၂-၁၃-၁၄-၁၅-၁၆ ရက်)မှာစိတ်မချရသော ရက်များပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်သုက်ကောင်သည်သုံးရက်ခန့်အသက်ရှင်နေနိုင်ပြီးမမျိုးဥ မှာ တစ်ရက်နှစ်ရက်ခန့် ရှင်နိုင်သည်ကို ထည့်စဉ်းသားရမည် ဖြစ်ရာ ဤလေးရက်ကိုလည်းစိတ်မချရသော ရက်များအဖြစ် ထပ်မံဖြည့်စွက်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်မရလိုကတစ်လလျှင် အနည်းဆုံး စိတ်မချရသော ၉ ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုအပ်ပေ။

• သို့သော် အမျိုးသမီးများ၏ ရာသီခွင်မှာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်မတူသည့်ပြင်တစ်ယောက်တည်းမှာပင် အစဉ်အမြဲ မှန်ကန်ခြင်းမရှိတတ်ပေ။ အချို့အမျိုးသမီးများ၏ ရာသီခွင်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၆ ရက်တစ်ကြိမ်ဖြစ်၍ အချို့မှာ ၂၁ ရက်တစ်ကြိမ်အထိကွာခြားမှုရှိ သည်။အမျိုးသမီးအများစု၏ရာသီခွင်မှာ ၂၆ ရက် နှင့် ၃၂ရက်ကြားတွင်ရှိပြီး တစ်လနှင့်လတစ်လ ရက်အနည်းငယ်ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်။ ရာသီခွင်ကို ရေတွက်ရာ၌ ရာသီစလာရက်မှနောက်ထပ်တစ်ကြိမ်ရာသီပြန်စလာရက်အထိ ရေတွက်ရသည်။

စိတ်ချရသောကိုယ်ဝန်မရနိုင်သည့်
ရက်များကိုတွက်ချက်နည်း

• စိတ်ချရစေသောရက်များကို နည်းနှစ်နည်းဖြင့် ရှာဖွေတွက်ချက်နိုင်သည်။ပထမနည်းမှာ ပြက္ခဒိန်ဖြင့်တွက်ချက်နည်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယနည်းမှာ ခန္ဓာကို အပူချိန်ဇယားမှ တွက်ချက်နည်းဖြစ်သည်။ အချို့သူများမှာ ပိုမိုစိတ်ချစေရန် နည်းနှစ်မျိုးစလုံးကိုပင် တစ်ပြိုင်တည်းအသုံးပြုကြသည်။

(၁) ပြက္ခဒိန်ဖြင့်တွက်ချက်နည်း Calendar Method

• ဤတွက်ချက်နည်းတွင်ရာသီစလာသည့် နေ့များကိုမှတ်သားထားရသည်။အကောင်းဆုံးမှာ လစဉ်လစဉ်ရာသီစလာသောနေ့စွဲကို ပြက္ခဒိန်သို့မဟုတ် ဒိုင်ယာယီထဲတွင် မှတ်သားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ရာသီစလာသော ရက်နှစ်ခုကြား (ရာသီခွင်တစ်ခု) ရက်များကိုရေတွက်ထားရမည်။

www.burmeseclassic.com

• ပြက္ခဒိန်ဖြင့်တွက်ချက်နည်းကို သေချာစွာအသုံးပြုနိုင်ရန် အနည်းဆုံး ၆ လခန့်မျှအထိ ရာသီစလာသောရက်များနှင့် ရာသီခွင်တစ်ခုမည်မျှ ကြာသည်ကို မှတ်သားထားပြီးသားရှိရမည်။ တစ်နှစ်တာအတွက် မှတ်သားထားနိုင်လျှင် ပို၍ပင် သင့်လျော်သည်။မှတ်သားထားသောရက်များကိုဇယားဆွဲပြီး (ဇယား ၁) ပုံသေနည်းအတိုင်း စိတ်ချရသောရက်များကို အလွယ်တကူ တွက်ယူနိုင်သည်။ ၁၈ နှစ် ၁၁ နံပါတ်နှစ်ခုကိုသာ အဓိကမှတ်သားထားရန် လိုသည်။

ဇယား ၁။ ။ ရာသီလာသောရက်မှတ်တမ်း

ရက်စွဲ		ရာသီခွင် (ရက်)	ရက်စွဲ		ရာသီခွင် (ရက်)
ဇန်နဝါရီ	၁၀ ရက်	၂၉	ဇွန်	၂၃ ရက်	၃၀
ဖေဖော်ဝါရီ	၇ ရက်	၂၈	ဇူလိုင်	၂၂ ရက်	၂၉
မတ်	၄ ရက်	၂၅	ဩဂုတ်	၂၁ ရက်	၃၁
မတ်	၃၀ ရက်	၂၆	စက်တင်ဘာ	၂၀ ရက်	၃၁
ဧပြီ	၂၇ ရက်	၂၈	အောက်တိုဘာ	၂၁ ရက်	၃၀
မေ	၂၁ ရက်	၂၇	နိုဝင်ဘာ	၁၇ ရက်	၂၈

ဇယား ၂။ ။ လစဉ်စိတ်ချရသောရက်များ

ဒီဇင်ဘာလ	စိတ်မချရသောရက်များ			
တနင်္ဂနွေ	၇	၁၄	၂၁	၂၈

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တနင်္လာ	၁	၈	၁၅	၂၂	၂၉
အင်္ဂါ	၂	၉	၁၆	၂၃	၃၀
ဗုဒ္ဓဟူး	၃	၁၀	၁၇	၂၄	၃၁
ကြာသပတေး	၄	၁၁	၁၈	၂၅	
သောကြာ	၅	၁၂	၁၉	၂၆	
စနေ	၆	၁၃	၂၀	၂၇	

- စိတ်မချရသော ပထမရက်ကို ရှာဖွေရန် အတိုဆုံးရာသီခွင်ကို ဦးစွာကြည့်ရမည်။ပုံစံအားဖြင့် (၁)အတိုင်း အတိုဆုံးရာသီခွင်မှာ ၂၅ ရက်ဟု ဆိုကြပါစို့။ယင်း၂၅ရက်မှ ၁၈ရက်နုတ်သော်၇ရက်ကျန်သည်။ယခင်ရာသီစလာသော ရက်မှစတင်၍ ၇ ရက်ရေတွက်လျှင် ဤ ၇ ရက်မြောက်သောနေ့သည် စိတ်မချရက်များ၏ ပထမဦးဆုံးရက်ပင်ဖြစ်သည်။

- စိတ်မချရသော နောက်ဆုံးရက်ကို တွက်ချက်ရန်ပင် အရှည်ဆုံးသော ရာသီခွင်ကို ကြည့်ရသည်။ ဇယား(၁)အတိုင်း အရှည်ဆုံးရာသီခွင်မှာ ၃၁ ရက်ဆိုကြပါစို့။ယင်းမှ၁၁ရက်ကို နုတ်လိုက်သော် ၂၀ ရက်ကျန်သည်။ယခင်ရာသီ စလာသောရက်မှစတင်ရေတွက်လျှင် ၂၀ရက်မြောက်သောနေ့မှစ၍ စိတ်ချရသည်ဖြစ်သည်။

- ဤသို့စိတ်မချရသော ရက်အပိုင်းအခြားနှင့် စိတ်ချရသောရက်များကိုတွက်ချက်သိရှိပြီးသော် လစဉ်ပြက္ခဒိန်ကို သုံး၍ တစ်လတစ်လအတွက် စိတ်ချရသော ရက်များကိုရွေးချယ်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်ဆက်ဆံနိုင်သည်။ ပြက္ခဒိန်တွင်ဇယား၂ ၌ ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ရာသီစလာသောရက်၌ ကွင်းထားပြီး စိတ်မချရသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုသင့်သော ရက်များကို ခြစ်ပစ်နိုင်သည်။ ဇယား၌ ၈ မှ ၂၁ အထိဖြစ်သည်။စာလုံးအမဲများဖြင့်ဖော်ပြ ထား၏ ။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ဇယားကို သုံးသောနည်း (Temperature method)

- မမျိုးဥကြွေချိန်တွင် ကိုယ်အပူချိန်သည် ဖာရင်ဟိုက်ဒီဂရီ ထက်ဝက်သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ တက်တတ်ပြီးနောက်ရာသီ စလာသည့်ရက်အထိမြင့်တက်နေတတ်သည်။ရာသီစလာသည် နှင့်အပူချိန်လည်းကျသွားသည်။

- အကယ်၍နေ့စဉ်နံနက်စောစောအပူချိန်တိုင်းပြီးအပူ ချိန်ဇယားတွင် မှတ်သားထားပါက စိတ်ချရသော ရက်များကို သိနိုင်သည်။အပူချိန်တက်သော နေ့မှစ၍ ၄ ရက်မြောက်နေ့ ကိုလွန်လျှင်လိင်ဆက်ဆံက စိတ်ချနိုင်သည်ဟု ယူဆရသည်။

- သို့သော် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်သည် အခြားအကြောင်း အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့်၊ ဥပမာ-နေထိုင်းမကောင်းလျှင်လည်းတက် တတ်သဖြင့် မမျိုးဥ ကြွေချိန်နှင့် မှားယွင်းစွာ မှတ်သားမိကစိတ် မချရသော ရက်ကို စိတ်ချရသော ရက်အဖြစ် သတ်မှတ်မိတတ် သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- မမျိုးဥကြွေချိန်ကိုအခြားသောနည်းများဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်သေးသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည်မမျိုးဥ ကြွေချိန်တွင် စိတ်လက်မအီမသာနှင့်စိတ်တိုတတ်ပြီး ခါးအနည်းငယ် အောင့်တတ်သည်။အချို့မှာ ဝမ်းဗိုက်၏ ဘယ်ဘက်သို့မဟုတ် ညာဘက်အောက်ပိုင်းတွင် နာကျင်တတ်သည်။အချို့မှာမူနာကျင်ရုံမကသွေးကွဲ့သို့သောအရည်ကြည်များ သို့မဟုတ်အဖြူရည်များဆင်းတတ်ကြသည်။သို့သော် ဤသည်တို့မှာ အခြားအခြားသောအကြောင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သဖြင့် မမျိုးဥကြွေသည့်လက္ခဏာများအဖြစ် စွဲစွဲမြဲမြဲ လက်မခံနိုင်ချေ။

စိတ်ချရသောရက်များသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍သိမှတ်ဖွယ်

- စိတ်ချရသောရက်များသုံးခြင်းမှာ တကယ်ပင်စိတ်ချရသလောဟူသောမေးခွန်း၏ အဖြေမှာ မရေရာလှပေ။ကိုယ်ဝန်မရနိုင်သည့် စိတ်ချရသော ရက်များကို-

(၁) ရာသီခွင်များမမှန်ကန်လျှင်၊
(၂) ကလေးမွေးပြီးကာစ၃-၄လကြာမှရာသီခွင်ပြန်လာလျှင် ၊
(၃) ဘဝအပြောင်းအလဲများရှိလျှင်၊
(၄) ခရီးဝေးသွားခြင်းကြောင့်နေရာဒေသ၊ရာသီဥတုအပြောင်းအလွဲတို့သည် ရာသီခွင်ကိုပါပြောင်းလဲစေလျှင် ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၅) နေမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ်စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းလျှင်

(၆) အစားအသောက်မှန်မှန်မစားနိုင်လျှင်သို့မဟုတ်ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အခြားဆေးများကိုသောက်နေလျှင်မသုံးသင့်ပေ။ရာသီခွင်မမှန်၍စိတ်မချရသောကြောင့်ဖြစ်ပေ၏။

• ထို့အပြင် စိတ်ချရသော ရက်များကို သုံးသောနည်း သည် ရက်များကို မည်သို့ပင် ဂရုစိုက် တိတိကျကျတွက်ချက်စေကာမူ တစ်ခါတစ်ရံမှားယွင်းတတ်သည်။အခြားသောပဋိသန္ဓေတားနည်းများလောက် အောင်မြင်ခြင်းမရှိချေ။

တစ်ခါတည်းမြုံ၍တစ်သက်လုံးကလေးမရစေနိုင်သောနည်း
(Sterilisdation)

• ဤနည်းကိုလင်ရောမယားပါ အမှန်တကယ်ကလေးမယူလိုတော့ပါဟု အသေအချာ ဆုံးဖြတ်ပြီးမှသာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ တစ်ခါတည်း မြုံစေရာ၌ ယောကျ်ားတွင်လည်းကောင်း၊မိန်းမတွင်လည်းကောင်း၊ခွဲစိတ်၍ပြုလုပ်နိုင်သည် ။ယောကျ်ားများတွင် သုက်ပြွန်ကို ဖြတ်ပစ်ရပြီး၊ မိန်းမများတွင် သားအိမ်ပြွန်ကိုဖြတ်ပစ်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ဤသို့သုက်ကောင်များနှင့် မမျိုးဥတို့သည် ပြင်ပသို့ထွက်မလာနိုင်တော့ချေ။ယောကျ်ားမှသုက်ကောင်များမထွက်တော့သဖြင့် သန္ဓေလည်းမတည်နိုင်တော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချေ။မိန်းမကိုမြုံစေလျှင်မူမ မမျိုးစေ့များသားအိမ်အတွင်းသို့ မရောက်နိုင်တော့သဖြင့် သုက်ကောင်များနှင့် မျိုးလည်းမစပ်နိုင်၊ ကိုယ်ဝန်လည်းမရနိုင်တော့ပေ။

• ယောကျ်ားသို့မဟုတ် မိန်းမတွင်ဤသို့သုပ်ပြွန်နှင့်သားအိမ်ပြွန်များကို ဖြတ်ပြီးက၊တစ်သက်လုံး ပြန်မပြင်နိုင်တော့ပေ။ အချို့သော ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်များကမူ ဖြတ်ပြီးသားပြွန်များကို ပြန်ဆက်၍ ပြုပြင်ရန် ကြိုးပမ်းကြသော်လည်းမအောင်မြင်သေးပေ။သို့ဖြစ်၍မည်ကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးပင်ရောက်ရောက် အမှန်တကယ် ကလေးမယူလိုတော့ဟုသေချာပေါက်ဆုံးဖြတ်ပြီးမှသာ သုက်ပြွန်သို့မဟုတ်သားအိမ်ပြွန်ကိုဖြတ်သင့်သည်။ မသေချာက ဤသို့တစ်ခါးတည်းမြုံ၍တစ်သက်လုံး ကလေးမရနိုင်သည့်နည်းကို သုံးမည့်အစား အခြားအခြားသော သန္ဓေတားနည်းများကိုသာသုံးသင့်သည်။

• ဤနည်း၏ ကောင်းကျိုးကား ကလေးမရဖို့သေချာသောကြောင့်ကလေးရမှာ ကြောက်ရပူရသော ဒုက္ခကို ထာဝရငြိမ်းစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ထို့အပြင် ခွဲစိတ်ခံထားခြင်းကြောင့်ကျန်းမာရေးကိုယ်လည်းကောင်း။လိင်ဆက်ဆံရေးကိုလည်းကောင်း မည်သို့မျှ ထိခိုက်စေခြင်းမရှိချေ။

၁။ ယောကျ်ားကိုမြုံစေခြင်း(ဝါ)သုက်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း

• ယောကျ်ားကို မြုံစေခြင်းသည် မိန်းမကို မြုံစေခြင်းထက် ပိုမိုလျင်မြန်လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။မေ့ဆေးပေးပြီး

www.burmeseclassic.com

ကပ်ပွါယ်အိတ်မှ တက်လာသောသုက်ပြွန်ကိုချည်၍ဖြတ်ပစ်လိုက်ရုံဖြင့် သုက်ကောင်များ တက်လာသောလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ပစ်ပြီးသားဖြစ်သွားသည်။ခွဲစိတ်ပြီး ၁ရက် ၂ရက်ကြာလျှင် အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်သွားနိုင်သည်။

- သုတ်ပြွန်ကိုဖြတ်ရာ၌သတိထားစရာ အချက်တစ်ခုမှာ သုက်ပြွန် ဖြတ်ပြီးပြီးခြင်းယောကျ်ားမှာမမြုံသေးပေ၊ဖြတ်ပြီး တစ်လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ကလေးရနိုင်သေးသည်။ အကြောင်းမူကား ထိုအချိန်၌ရှိပြီးသား သုက်ကောင်များသည် သုက်လှောင်အိမ်တွင် ဆက်လက်အသက်ရှင် နေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ဖြစ်နိုင်လျှင် သုက်ရေအတွင်း သုက်ကောင်များမပါကြောင်း သုံးကြိမ်တိတိ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးမှသာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုအပ်သည်။

၂။ မိန်းမကိုမြုံစေခြင်း(ဝါ)သားအိမ်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း

- မိန်းမများကိုမြုံစေရာ၌ ဗိုက်ခွဲ၍ အတွင်းဘက်မှာရှိသော သားအိမ်ပြွန်ကိုဖြတ်ရသဖြင့်ယောကျ်ားများကိုမြုံစေခြင်းထက် ခက်ခဲသည်။ရိုးရိုးဆေးခန်းများ၌ မပြုလုပ်သင့်ချေ။ဆေးရုံများ၌သာ ခွဲစိတ်သင့်သည်။ ခွဲစိတ်ရာ၌ မမျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥများသားအိမ်အတွင်းဝင်ရောက်မလာရန် သားအိမ်ပြွန်ကိုဖြတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

- ခွဲစိတ်ခံသူ၏ အခြေအနေကိုလိုက်၍ ဆေးရုံတွင်ရက်အနည်းငယ်သို့မဟုတ် ပိုကြာကြာ နေရသည်။အချို့မိန်းမများ

www.burmeseclassic.com

မှာဆေးရုံတွင် ၂ရက်ခန့်သာနေရသည်။

• ခွဲစိတ်ပြီးပြီးချင်းမိန်းမမှာ တစ်ခါတည်းမြုံ သွားတော့သည်။သို့သော် အနာကျက်၍ ကောင်းကောင်းနေကောင်ပြီးမှသာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုက ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

နိဂုံး

- အမျိုးသမီးတို့၏ သဘာဝ (ဝါ) မသဘာဝကို ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးသည်၌အချို့မိန်းမများမှာ မျက်စိရှက်ချင်ရှက်၊နားအကြားရိုင်းချင်ရိုင်းနေပါမည်။အကြောင်းမှာ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အသေးစိတ် လေ့လာဖော်ပြရသောခန္ဓာဗေဒပညာဇီဝိတသဘာဝ (ဇီဝကမ္မ) ပညာတို့နှင့်အကျွမ်းမဝင်ရှိ၍မျှမကလူ၏အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အခေါ်အဝေါ်များနှင့်လည်းနားမယဉ်ကြသေးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရန်ကုန်တိုင်း မိခင်နှင့်ကလေးကျောင်းကျန်းမာရေးအရာရှိဆရာဝန်မကြီးဒေါက်တာဒေါ်တင်တင်မွန်းကသူကိုယ်တိုင်မသဘာဝအကြောင်းကိုဟောပြောရာ၌ ဤသို့တွေ့ရှိသည်ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

- “မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းရှိ အထက်တန်း၊အလယ်တန်းကျောင်းများမှ ၁၀နှစ်မှ၁၅နှစ်အတွင်းအမျိုးသမီးကျောင်းသူကလေးသုံးသောင်း (၃၀၀၀၀)ကျော်ကို ဟောပြောပို့ချပြီး ထိုဘာသာရပ်(ပထမအကြိမ်) ကြားနာရာ၌ အမျိုးသမီးငယ်တို့မှုဟန်တုန့်ပြန်ပုံ၊၄င်းတို့မေးခွန်းများ၊ဆရာများ၏မေးခွန်းများ

www.burmeseclassic.com

ပေါ်ကိုမူတည်ပြီး သုတေသနပြုထားချက်များတင်ပြလိုပါသည်။ ကျောင်းသူ၁၀၀လျှင် ၉၀ရာခိုင်နှုန်းကျော်မှာငှင်းဟောပြော ချက်များတွင် နားရိုင်းနေ၍ ရှက်ကြသည်။တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတီးတိုးလက်ကုတ်၍ ရယ်ကြသည်။မျက်နှာပူ၍ ရှေ့တန်းမှထိုက်ပြီးနာထောင်ရသည်ကိုပင် ထပြေးချင်ကြသည်။မြန်မာတို့၏ရိုးရာဓလေ့ ရှေးအယူအဆအရ လိင်အင်္ဂါအကြောင်းအပြောင်းအလဲအကြောင်း၊ငှင်း၏ လုပ်ငန်းတာဝန်အကြောင်းများမှာ လူပုံအလယ်တွင်ပြော့ရဟောရသော အကြောင်းတရားများမဟုတ်ပေ။ ရှက်စရာ၊ နားမယဉ်စရာ ၊ရယ်ချင်ဖွယ်ရာ၌ခံယူထားကြသည့်ရှေးထုံးစဉ်လာနှင့်အညီ မြန်မာအမျိုးသမီးကလေးများပီပီရှက်ကြောက်ကြသည်မှာ အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော မူဟန်တုန့်ပြန်မှုဖြစ်ကြောင်း- ”

- သို့ရာတွင် လူ့သဘာဝ ၊မိန်းမသဘာဝအကြောင်းကိုရှက်နေက ဘဝပြဿနာများမှာပြေလည်သွားမည်မဟုတ်ပါ။မပြေလည်ရုံမျှမက ပို၍ပင်ကြီးထွားလာကာ ၊ဆိုးဝါးလာနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာခေတ်တို့သည်ပြောင်းလဲခဲ့ပါပြီ။ယခုခေတ်သည် လကမ္ဘာပေါ်သို့ လူရောက်၍ အာကာသ၌ ကမ္ဘာပတ်ခဲ့သော အမျိုးသမီးများလည်းရှိလာပါပြီ။သို့ဖြစ်၍ မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော ခေတ်နှင့်အညီအခြားနိုင်ငံများမှ အမျိုးသမီးများနှင့်ရင်ဘောင်တန်း၍ လိုက်နိုင်ရန်လိုလာပါပြီ။ထိုသို့လိုက်နိုင်ရန်အတွက်ရှေးကျ၍ ခေတ်နှင့်မလျော်ညီတော့သော အတွေးအခေါ် အယူအဆဟောင်းတို့ကို

www.burmeseclassic.com

စွန့်ပစ်ရပြောင်းလဲရပါမည်။ဆန်းသစ်မှန်ကန်သောအတွေး အခေါ် အယူအဆတို့ကိုသာ ကြိုဆိုလက်ခံ၍ လိုက်နာကြရပါ မည်။သို့မှသာလျှင် မြန်မာနိုင်ငံသည်ခေတ်နှင့်အညီပြောင်းလဲ နေသော အခြားနိုင်ငံများနှင့်ယှဉ်၍ တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။မြန်မာအမျိုးသမီးတို့အနေဖြင့် ပထမဦးဆုံးသိထားရန် လိုအပ်သည်ကားမိန်းမဟူသည်အပျို ဘော်ဝင်သည်မှ သွေးဆုံးသည်အထိရာသီသွေးလာခြင်းပေါ် လဲသကဲ့သို့ ကိုယ်နှင့်စိတ်ပြောင်းလဲနေသည်ဟူသောအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲခြင်းမှာ သဘာဝအလျောက် ပြောင်းလဲခြင်းသာဖြစ်၍ ရှက်စရာ၊ကြောက်စရာမဟုတ်၊ရွံစရာ မသဒီစရာ မဟုတ်ဟူ၍ ဦးနှောက်ထဲအသည်းနှလုံးထဲတွင်စွဲစွဲ မြဲမြဲမှတ်ထားရပါမည်။သို့မှသာလျှင်မိမိမှာ ဘာပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ဖြစ် ဘာရောဂါရရ မရှက်မကြောက်စိတ်အားမငယ်ဘဲနှင့် ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရဲပါမည်။ရှောင်သင့်သည်ကိုရှောင်၍ဆောင် သင့်သည်ကို ဆောင်ကာ မိန်းမဘဝကိုဂုဏ်ယူလာနိုင်ပါမည်။

- မိန်းမဟူသည် တကယ်တော့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ကဲ့ သို့ပင်အသိဉာဏ်ပညာ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်၌ စွမ်းဆောင်နိုင်ရုံမျှ မက ယောကျ်ားများမထမ်းဆောင်နိုင်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ကလေးမွေးခြင်းနှင့် ကလေးနို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းစသော မျိုးဆက် ပြန့်ပွားမှုတာဝန်များကိုလည်းထမ်းဆောင်နိုင်သော လူသတ္တဝါ တစ်ဦးပင် ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

• ဤမျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှုတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် အတွက် မိန်းမ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည်ယောက်ျားတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်သန္ဓေတည်စ အချိန်မှစ၍ မတူရပါ။မိန်းမဖြစ်မည့် သန္ဓေသားသည် မမျိုးဉအင်္ဂါ၊သားအိမ်ပြွန်၊သားအိမ်စသည် တို့မှာအစကတည်းက ပါလာရသည်။ဤအင်္ဂါများသည်အရွယ် ရောက်သည်နှင့်သူ့ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာတာဝန်များထမ်းဆောင်ရန် ကြီးထွားလာရလေသည်။သို့ဖြင့်အရွယ်ရောက်သောမိန်းမ တစ်ယောက်သည် မမျိုးဉကြွေခြင်း၊ရာသီလာခြင်းများကိုအချိန် မှန် ကြုံတွေ့နေရပါသည်။ရာသီစပေါ်သည့်အချိန်မှလည်း မဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့်မိန်းမတစ်ယောက်၏သဏ္ဌာန်များကို ရလာပါသည်။တင်ကားခြင်း၊ခါးသေးခြင်း၊ရင်ထွားခြင်း၊အရေ ပြားအောက်တွင် အဆီများစုလာသဖြင့်အသားအရည်ချောမွတ် လာခြင်းတို့ဖြစ်လာပါသည်။တင်ကားရသည်မှာ သန္ဓေသားရှိ လျှင်သန္ဓေလွယ်ရ မွေးရ၊လွယ်ရအောင်ဖြစ်၍ ရင်ထွားခြင်းမှာမူ မွေးလာသော သန္ဓေသားကိုအာဟာရတိုက်ကျွေးရန် ဆန့်ကျင် ဘက် လိင်ယောက်ျားများကို ဆွဲဆောင်စရာ သင်္ကေတများလည်း ဖြစ်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။အဆီစုခြင်း၊အသားအရေ ချောမွတ်ခြင်းမှာလည်းသန္ဓေသားအတွက် အာဟာရမပျက်ရ အောင် သိုလှောင်ပေးသည်နှင့်အမျှ ဆန့်ကျင်ဘက်ယောက်ျား သားများအား အထိအတွေ့ဖြင့် ဆွဲဆောင်နိုင်အောင်လည်းပြု လုပ်ပေးသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ဤသို့ဆွဲဆောင်နိုင်မှ သာလျှင် ယောက်ျားနှင့်မိန်းမပါပေါင်းစပ်ရသောအိမ်ထောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် ခိုင်မြဲနိုင်ပါလိမ့်မည်။

- ထိုမျှအဖိုးတန်သော မိန်းမဘဝ၏အလှသည်တကယ်တော့ ဆံပင်တွေ၊မိတ်ကပ်တွေ ၊အဝတ်အစားတွေ၊ စိန်ရွှေငွေတွေပေါ်တွင် မတည်ပါ။မိန်းမတို့၏တကယ့်အလှမှာ သန့်ရှင်းကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းပေါ်တွင်သာ မူတည်ပါသည်။မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအတွက်သနပ်ခါးလိမ်း၊ပန်းပန်ရုံဖြင့်ပြည့်စုံလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ဆေးကြောသုတ်သင်သင့်သောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမှန်သမျှကိုအချိန်မှန်မှန် ဆေးကြောသုတ်သင်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းမျှ မနံ့စော်၊ အညစ်အကြေးမတင်၊ ရောဂါမရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာ ကျန်းမာသန့်ရှင်းခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံပါလိမ့်မည်။

- ဤမျှလှပသောက္ကတ္ထိယတို့အလှကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်ကား ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း မသန့်ရှင်းခြင်း၊အညစ်အကြေးတင်ခြင်းတို့အပြင် ရောဂါဘယ ကင်းခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်တတ်သော မိန်းမရောဂါ ဝေဒနာအများ၌ ရာသီလာမမှန်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ ရင်သား၌ ကင်ဆာရခြင်းစသော ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ တကယ်ဂရုစိုက်က မဖြစ်အောင်ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ပါကလည်း စောစောကုက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ဤသည်ကို ဖော်ပြပြီးဖြစ်၍ မြန်မာ အမျိုးသမီးတိုင်း ကျွန်မအကြံပေးထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံရန်သာလိုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ကလေးမွေးခြင်းသည် ရှေးယခင်က မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် သေရေးရှင်ရေးဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ၌ တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်၊ သူနာပြုများ၊ ဝမ်းဆွဲဆရာမများဖြင့် မွေးပါကဘာမျှကြောက်စရာမရှိတော့ပါ။ အမှန်ဆိုလျှင် ကလေးမွေးခြင်းသည် ယခုအခါ၌ ဆေးပညာအရ အန္တရာယ် မရှိတော့သော သဘာဝ လုပ်ငန်းတစ်ခုပင် ဖြစ်နေပါပြီ။ အရေးကြီးသည်မှာကား ထိုသို့ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် မိခင်လောင်းတိုင်း မမွေးမီဂရုစိုက်ခြင်းကို မှန်မှန်ဆောင်ရွက်ရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိခင်လောင်းတိုင်းပဋိသန္ဓေ ရှိသည်နှင့်ဆရာဝန် သားဖွားဆရာမများထံကိုယ်ဝန်အပ်ကြရန်၊ ဆရာဝန်၊ သားဖွားဆရာမများ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရန် အရေးကြီးပါသည်။

- သို့ရာတွင်ယခုခေတ်၌ဆေးပညာနှင့်လူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုများသည် အလွန်တိုးတက်လာသဖြင့် ရှေးကလို မွေးသည့်ကလေးတိုင်း သေစေနိုင်သည့် အကြောင်းများမှာ လျော့နည်း၍လာပါသည်။ယခုအခါ၌ တစ်ယောက်မွေးလျှင် တစ်ယောက်ရှင်အောင်၊ လူဖြစ်အောင်ဆေးပညာနှင့် လူ့ယဉ်ကျေးမှုက စစ်သာမဖြစ်လျှင် အာမခံနိုင်ပါပြီ။သို့ဖြစ်၍အိမ်ထောင်တစ်ခု၌ တိုးချင်တိုင်းတိုးလာမည့်ကလေးဦးရေကိုအလိုမရှိကြတော့ပါ။ ထို့အပြင် အိမ်ထောင်တစ်ခု၏ဝင်ငွေထွက်ငွေနှင့်ညီမျှသော ကလေးဦးရေကိုသာလိုလားကြ၊ အားပေးလာကြပါသည်။ သို့ဖြင့်မိသားစုဦးရေကန့်သတ်ခြင်းသည် ယနေ့ကမ္ဘာအဖို့ သမိုင်းပေးတာဝန်ဖြစ်လာ

www.burmeseclassic.com

သည်နှင့်အမျှ စိတ်ချယုံကြည်စွာ၊ အကုန်အကျနည်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သောလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။သို့ဖြစ်ရကား မိန်းမများအဖို့ တစ်သက်လုံး အိမ်ထောင်သားမွေးမှုနှင့် လုံးထွေးနေရသော ဘဝမှ လွတ်ချင်ကလွတ်နိုင်ပြီဖြစ်ရာ အခြားအလုပ်များလည်း ယောက်ျားများနည်းတူ လုပ်နိုင်ပါပြီ။ သို့ဖြင့် မိန်းမယောက်ျား ညီမျှမှုသည် စိတ်ကူးယဉ် မဟုတ်တော့ဘဲ တကယ့်လက်တွေ့ဖြစ်နေပါပြီ။ တိုင်းပြည်၊ နိုင်ငံ၊ လူမျိုးအတွက်ကောင်းလှပါ၏။

- ခြုံ၍ပြောရလျှင် ယနေ့အမျိုးသမီးတို့၏ဘဝသည်ရှေးယခင်ခေတ်များက မိန်းမတို့၏ ဘဝနှင့် လုံးဝမတူတော့ပါ။သိပ္ပံပညာတိုးတက်မှု ဆေးပညာတိုးတက်မှုတို့ကြောင့်ယနေ့ အမျိုးသမီးတို့၏ဘဝသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိကြိုက်သလိုပြုပြင်ဖန်တီး၍ ရလာပြီဟုဆိုရပါမည်။မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုဆေးပညာ၏အကူအညီဖြင့် သန့်ရှင်းကျန်းမာအောင်၊ ရောဂါဖြစ်က ပျောက်အောင်ပြုလုပ်၍ရပြီ။ယောက်ျားများနှင့် တန်းတူပညာသင် အလုပ်လုပ်နေရာမှ အိမ်ထောင်ရက်သား ကျလျှင်လည်းကလေးယူလိုက ယူချင်သည့်အခါမှာ ယူနိုင်ပါသည်။ မယူချင်လျှင်လည်း မယူဘဲနေ၍ရပြီ။ လွတ်လပ်သော မိန်းမဘဝ၊လှပသောကမ္ဘာ့ထိယဘဝပါတကား။

- ဤကားဆေးပညာ၏ကျေးဇူး၊သိပ္ပံပညာ၏ကျေးဇူးပင်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

- မြန်မာအမျိုးသမီးတိုင်းမျက်စိဖွင့်၍နားစွင့်၍ခေတ်နှင့် အညီ တိုးတက်စွာ နေထိုင်ကျင့်ကြံဖို့သာလိုပါတော့သည်။

- ဤကား သိပ္ပံပညာ ဆေးပညာရှုထောင့်မှ ကွတ္တိယပင် ဖြစ်ပါသတည်း။ ။

ရန်ကုန် **ဒေါက်တာ နန်းဥမ္မာ**

၁၂၊ ၂၊ ၈၀ **ဘီအက်စ်စီ၊ အမ်ဘီဘီအက်စ်။**

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုးကားသော စာအုပ်စာတမ်းများ
REFERENCES

1. Burnet, C.W.F.(1965). The Anatomy and Physiology of Obstetrics. London: Faber and Faber Limited.
2. Cinberg, Bernard.(1964).For Women only, London: Mayflower Books Ltd.
3. Clayton, Stanley G, Donald Fraser and T.L.T.Lervis(1976).Obstetrics by Ten Teachers. London:Edward Amold Publishers Ltd.
4. Davis, M. Edward and Edward Mausel. (1969). Have your baby, keep your figure. London: Sphere books Ltd.
5. Ellis, H. (1905). What makes a Woman. Beautiful. In Great Essays in Science Pp. 36-53. New York: Washington Square Press. Inc.1965.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

6. Guttmacher, A.F.(1962). Pregnancy and Brith. Newly revised fifteenth printing. New York: Signet Books.

7. Hilliard, Dr.Marion.(1961). A Woman Doctor Looks At Love and Life. London: Pan Books Ltd.

8. Jeffcoate, T.N.A (1971). Principles of Gynaecoloyg. Third Edition.London: Butterworths and Co.Ltd.

9. Howkins, J.(1959). Shaw's Textbook of Gynaecology. Seventh Edition Reprinted. London: J and A Churchill.

10. McGowan, Frank J.(1962). Because you are a Woman. U.S.A.Fawcett Pnblications. Inc

11. Marti-lbanez, F.(Editor) (1970). Woman and Medicine.In MD Pacific Monthly, Vol.3.No.2. Feb 1970 New York: M D Publications Inc.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

12. NewSon , Olive.(1962). Fitness for Women. London: Arco Publications.

13. Novak, E and Novak, E.K.(1956). Textbook of Gynaecology. Fifth Edition. Lon don: Bailliere, Tindall and Co.Ltd.

14. Ratclif, J.D.(1959). Conception, Pregnancy and Birth. New York: Pocket Books, Inc.

15. Rayner, Claire.(1968). 101 Facts an Expectant Mother should know. London: The Dickens Press Ltd.

16. Rhodes, P.(1969). Woman: A Biological study of the Female Role in Twentieth Century Society. London: Corgi Books (transworld Publishers).

17. Seidman, Theodore R. and Marvin H.Albert. (1963). Becoming a Mother . New York: Fawcett World Library.

18. Stopes, Marie C.(1957). Radiant Motherhood. Bombay: Jaico Publishing House.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

19. Trimmer, Eric J.(1968). Before Birth: Fact and Fantasy. London: Mayflower Books.

20. **မောင်မောင်ညို၊** ဒေါက်တာ။ (တည်းဖြတ်)။ (၁၉၇၃)။ **ဆေးစာ။** ရန်ကုန်။ နှလုံးလှစာပေဖြန့်ချိရေး။

21. **မောင်မောင်ညို၊** ဒေါက်တာ။ (တည်းဖြတ်)။ (၁၉၇၄)။ **ဆေးပညာစာပေါင်းစု။** ရန်ကုန်။ နှလုံးလှစာပေ ဖြန့်ချိရေး။

22. **မောင်မောင်ညို၊** ဒေါက်တာနှင့် နန်းဥမ္မာ။(၁၉၇၅)။ **ကျန်းမာခြင်းအရင်းခံ။** ရန်ကုန်။ နှလုံးလှစာပေ ဖြန့်ချိရေး။

23. **နန်းဥမ္မာ၊** ဒေါက်တာ။ (၁၉၇၉)။ **မေမေ့ရင်သွေး ဖေ့ရင်သွေး။** ရန်ကုန်။ ဂျာလာရမ်စာပေ ဖြန့်ချိရေး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com